

# 慈濟

2022年第09期 总第114期

准印号 /S(2022)00000279

内部资料 免费交流

主题报道一

## 老有所依

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

# 手手相牵传递爱

|| 社·论 ||

时间流逝，人生也许有无数个如果……如果他的妻子不生病，一家人的生活应该过得安心自在；如果孩子能依靠，他们晚年的生活可以过得衣食无忧；如果没有疫情，失独长者的晚年生活也该是不一样的境况……

五年前的一通电话，重新牵起了苏州慈济志工陪伴的茹爷爷一家人的手。茹奶奶因中风、失智，长年卧床，虽然有爷爷不离不弃的照顾，还是感染了深度不一的褥疮。

看到奶奶的病势如此严重、生命垂危，两位慈济门诊部医护，秉持“发挥良能，抢救生命”的悲愿；志工心怀“付出无所求，还要说感恩”的疼惜与爱，每周前往陪伴关怀；用时近两个月，终于让患处渐渐愈合。

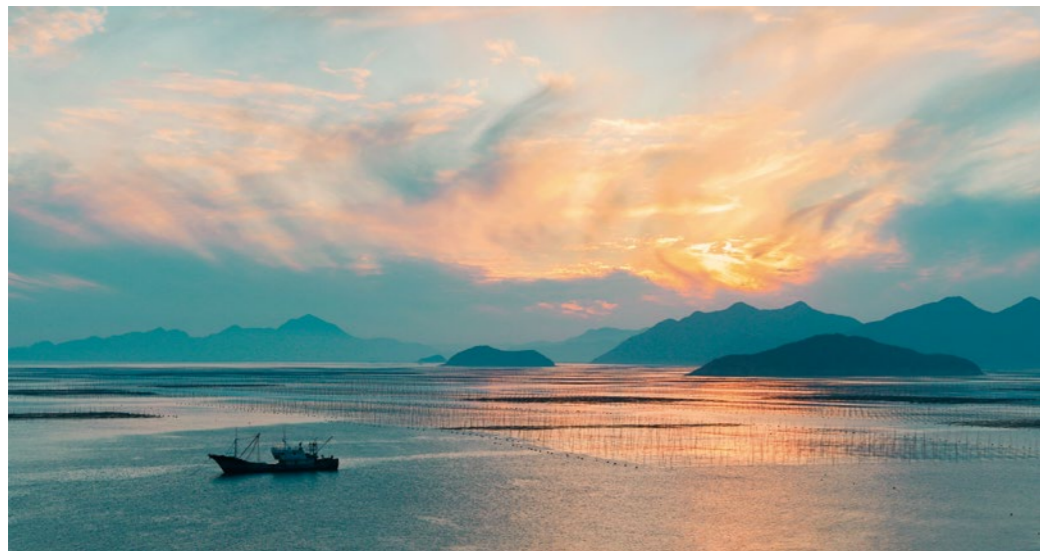
曾经，他们都是银行高管，从客厅墙上的画卷能依稀看出那时优渥的家境。造化弄人，两位八旬长者，现在不但无法解决一日三餐，家里也几乎没有落脚的地方。为让他们安度晚年，志工协助清理居家环境、关怀他们的孩子，两位老人流着眼泪对志工说：“见到你们，长命十年！”

对于失独家庭而言，不论是心灵还是生活，都需要给予更多的照顾和呵护。上海慈济志工在疫情中关怀失独长者的善举，得到街道与社区的认可。疫情后，应上海市长宁区虹桥街道邀请，志工协助街道展开八个社区入户关怀，社区干部说：“慈济志工待人和蔼可亲，未来与慈济一起携手关怀老人。”

值得一提的是，除了主题报道中提及的长者关怀，本期还有“关爱街友行动”的特别报道。关爱街友行动是由深圳市罗湖区东门街道办事处与慈济合作的一项民生微实项目，从最初协助街道为街友提供“爱心淋浴车”服务开始，到发放防疫物资、寒冬送暖、提供蔬食餐、义剪、协助核酸采样及施打疫苗等服务，志工还帮助部分街友补办身份证，助力他们自食其力，转变人生。

手手相牵，人人力行，持续为需要帮助的人，送上爱与关怀。多一个人，多一分力量，多一分爱心，在每个需要的地方，拉起一条条有情线，牵起一个个希望。

■



摄影 / 郑专生

一证严法师·静思晨语一

## 孝心奉养·守护善性

孝心奉养父母，  
回归传统伦理道德，  
才能美化心地、守护善性，  
创造人文之美的世界。



——封面图说——  
阳光正好，居委、社工、邻居与冯伯原单位同事来到小花园，看望冯伯夫妻，志工在旁陪着用餐、聊家常。（摄影/雷志刚）

# 目录 CONTENTS

## 主题报道



### 10 老有所依

“有苦的人走不出来，有福的人走进来。”志工把握因缘，想到“自己还有力量，能够及时伸出援手给予救助关怀。”通过锲而不舍“爱”的温暖照顾，让需要帮助的长者老有所依，这才是有益的人生价值。

- 12 用爱抚平伤口
- 26 见到你们，长命十年
- 34 上海疫情牵起的情谊

## 社论

- 01 手手相牵传递爱

## 无尽藏

- 04 一念善造无量福

## 经典札记

- 06 健康长寿的第一秘诀

## 亲子之间

- 40 我家小孩不麻烦

## 花言木语

- 42 黄金菊

## 急难救助

- 58 水患中迎来爱的清流

## 特别报道

### 44 找回“家”的温暖

没有一个人天生就是街友，没有一个人不懂得爱为何物。街友各有鲜为人知的故事，从拒绝、不理睬、慢慢自己找上志工，这中间的转变，见证深圳慈济志工的大爱。

## 人间有爱

- 72 搬新家“心”生活

## 各地环保

- 86 小记者的环保行

## 92 慧心净语

## 人文书摘

- 102 扩大善，恶会逐渐消弭
- 103 美，在无所求的付出
- 104 老人赤子心
- 106 戏中戏
- 107 珍中珍

## 健康之道

- 108 燥邪不入侵 秋季谈养生

## 今日餐桌

- 110 小麦胚芽红枣粥



2013 年 4 月创办  
2022 年第 9 期 总第 114 期  
创办人 / 释证严  
主管 / 国家宗教事务局  
江苏省民族宗教事务委员会  
主办 / 慈济慈善事业基金会  
顾问 / 朱永新  
主编 / 济虹  
编辑 / 明缙 明荷 姚群  
美编 / 徐悦 冯郁彤 田祺 张恬  
校对 / 李雁 刘艺玲 虑秦 明菁 明豫  
明湛 马莉 欧红艳 杨淑华  
(按拼音排序)  
地址 / 苏州市姑苏区景德路 367 号  
电话 / (0512)80990980  
邮编 / 215003  
准印号 / S(2022)00000279  
印刷 / 苏州市大元印务有限公司  
电话 / (0512)65680296  
印刷日期 / 每月 15 日  
印数 / 10000 本  
发送对象 / 慈济志工

内部资料 免费交流 欢迎投稿



画作 / 陈九熹

## 一念善造无量福

不要轻视点点滴滴的付出，  
也不要以为孤单而不愿意呼吁，  
启发人心善念，为天下造无量福。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二二年九月三日至十三日

孤老无依、残疾无法工作的家庭。

虽然帮助人的人也是贫，但还可以务农工作，自己有饭吃，合起来能够照顾更多人也有饭吃。“米扑满”会员每天的一把米不影响生活，但不能轻视这一点点力量，点点滴滴集中起来很有分量，受帮助的人数也很可观。有量就会产生信心，有了信心就可以造福无量！

农民乌丁屯在种下慈济致赠的稻种后，每天对稻田说好话，也不洒农药、不用化学肥料，他的稻穗长得比别好；也因为丰收，改善了生活，

盖起红砖屋，他邀请邻居来家里参加慈济茶会，把慈济的爱落地了，也影响很多人响应“米扑满”。

今年瑞那滚村村民和慈济一起帮助受新冠肺炎疫情影响生活的三个村落，致赠一百多户农民稻种，其中丹丹忒女士听到慈济的故事，受到感动，也效法乌丁屯，她不再杀害田里的福寿螺，还划出一小区给福寿螺生存，告诉它们，这边让你们吃，但其他地方的秧苗请留给我们。

善念入心，可以感化众生；信念至诚，自然就有福气。相信这份福气会影响那一片田地，为她养成饱满的稻穗，丰收后能帮助生活，不仅自己有得吃，还有得卖。

邻帮邻、村帮村，人人富有爱心善念，就是均富。造福人间就有福气，有了福气，做什么都会很顺畅！所以福人居福地，福人耕善田，多多弘扬善，让人人跟你、跟我一样行善积福，付出无量，就有无量福气笼罩大地，国泰民安。

有福的人，要发心付出；现代科技发达，手机拿起，一指神功点下去，心与眼睛聚焦，就会看见天下苦难真多。同样的，慈悲心愿会合在一起，多多去招呼人，多增加一分力量，苦难人就多一分机会得救；多一分善念，世间就多一分平安。广布善的种子、广披爱的能量，就是我最大的期待。

人人本具善性，只是习惯不同。例如有人开口柔声软语，勉励的好话说得让人欢喜感恩；同样的一句好话，有人说来重声厉色，变成教诫，令人难以顺服。我们导化众生，就是要学习把事情做得圆满，皆大欢喜。

慈济路人人都可以走，只要肯发心就能够救度、拔除人间苦难。不要以为孤单而不愿意呼吁，正是孤单才要不断地招呼人人来做好事；不只是用口号召，还要身体力行，让人人看了感受到付出的欢喜，也会一起投入。

需要借力使力去付出的好事很多，常说盘点生命价值，过去面对多少事，也等于做过多少事，要感恩多少人。好念永住心中，好话时常在口中，行动则要不断前进。

天地之大，人口之多，想做的事还很多，只是感叹自己因缘有限量，时间流逝不留给我，但也会自我警惕，要知足常乐；口口相传，人人力行，力力相接，人人写下生命的历史，人人的历史会合起来，造就了现在的慈济，让大爱普遍人间，所以我时时感恩，这一辈子感恩不尽。

我一直鼓励自己步步精进，也期待慈济人跟着我走，要把握因缘，每一天每分秒都要重视和把握，见人说善、见人谈慈济，期待人心善良，共同造福人间，把生命的历史累积成人生的价值。请大家多用心！

随

## 健康长寿的第一秘诀

在社交网络时代，人际关系可以不分远近，新朋故旧网上聊天，犹如见面。聊天的题材丰富且多彩，从旅游圣地到异国民俗；从生活习惯到美食佳肴；从浩瀚星空到外星人是否存在；从朝代的兴亡到国际形势的诡谲；从定时运动到寿命长短；从年轻世代的享乐到年老世代的保健，话题五花八门，当然也离开不了热门的八卦新闻。

最近朋友圈子兴起讨论延年益寿的秘诀，大家各抒己见，似乎都各有道理，但也似乎都不怎么应验。倒是有一则报导引起了大家的共鸣，该则报导称：心态好，是长寿的第一秘诀。

该报导并非空穴来风，而是经过访问调查归纳后的结论，湖南省长沙市曾经对百岁以上老人进行综合因素调查，研究人员用了两个月的时间，调查116名年龄超过百岁的老人，发现这些老人长寿的原因，和他们心态好、爱劳动、生活规律有密切的关系，有近90%的百岁老人不约而同地将“心态好”总结为第一条长寿秘诀。

无独有偶，浙江省老龄工作委员会也曾对百岁老人人口进行调查，尤其是温州，超过百岁老人有466位，相关人员走访温州百岁老人时发现，这些人群的生活作息、习惯虽各不相同，经济和身体状况也没有优于一般人，但心态都很好，遇到什么事都看得很开，有的还十分幽默，对生活满意度和快乐感都比一般人高。

由此可见，抛开环境、经济、医疗、遗传、家庭关系、个人生活饮食习惯等因素后，其心态的好坏，对寿命十分关键。在长沙的调查报告中，曾提到一位年龄高达107岁的老人颜腾芳，她的心态非常好，基本上从来不开气，也不会多管闲事，很多时候即使遇到事情，也会心平气和地去解决，不会冲动。

例如，她之前有邻居老是往她家阳台扔垃圾，她女儿想去找邻居理论，老人却制止了这个行为，觉得这样只会火上加油，深化冲突与矛盾。她选择心平气和地与邻居讲了邻里和睦的重要，从此这家人再没有乱扔过垃圾。这位107岁

的老人以岁月淬炼出来的智慧说：“忍一时之气，免百日之忧”，这样是有道理的。

该调查报告又说：“此外，颜腾芳老人，平时也很爱劳动，虽然年过百岁，还是坚持自己洗衣做饭，每天散步锻炼，但很会注意分寸，不会选择那些强度大的运动，以免发生意外。起居饮食方面，颜腾芳老人也一直保持良好的习惯，坚持早睡早起，基本不熬夜，不抽烟、不喝酒，饮食也很清淡，油盐食量都很少。”

“少欲知足，心宽念纯，是长寿的入门票”，身心医学专家就曾指出：“乐观并不是天生的，是后天习得的。”这是一门人生非常重要的必修课，课程就是“好心态”。

如何培养乐观的好心态？许多养生保健的书籍都有不同的指南。尽管宇宙浩瀚，但都会提到的要点是：和乐观爱笑、积极参与社会公益的人来往，乐观的情绪是可以传染的，而愉悦的笑，可以刺激人体分泌多巴胺，使人产生欣

喜、知足，幸福与快乐感。

有医学研究报告指出：人在高兴时，细胞显得很圆润，就像是18岁的年轻人；而在生气的时候，细胞就像80岁的老头，显得枯萎而皱皱缩缩。保持知足乐观的好心态，是延年益寿的重要诀窍，古人重视“知足常乐，助人为乐，自得其乐，苦中作乐”的快乐之道不是没有原因的，再辛苦也要“苦中作乐”一番。

要与朋友、家人、伴侣多互动、多沟通，努力扩大生活圈，孤僻、不愿意与人交流的人，心态往往比较消极，心理压力也比较大，有的还可能引起内分泌紊乱和免疫功能下降。澳大利亚的研究人员发现：朋友圈广的人，平均可以延长寿命七年。

扩大生活圈，不是为了吃喝玩乐，更不是为了拉帮结派、展现威风。扩大生活圈，是为了打开心门、扩大心胸、开朗自己、利益别人，“益者三友，损者三友”，扩大生活圈，是为了积极参与公益活动，为社会注入正能量，也为

自己注入正能量。善待自己的细胞，让自己活得轻安自在。

要学会宽容，现实生活中，不如意的事情十之八九，所以必须学会宽容它，消化它，放下它，对一些小事情，难得糊涂，放过它，不必计较它。退一步海阔天空，宽容是一种慈悲，也是一种良好的情绪修养，它可以治愈一切嗔怒、敌对与仇恨的负面情绪创伤。

举一个禅僧寒山与拾得有名的忍辱宽容故事：

寒山问拾得：“世人谤我、欺我、呼我、笑我、轻我、贱我、骗我，如何处之？”

拾得说：“只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再待几年，你且看他。”

朋友传给我一段比尔·盖兹说过的人生四不要：

一、不要把烦恼带到床上，因为那是一个睡觉的地方；

二、不要把怨恨带到明天，因为那是一个美好的日子；

三、不要把忧郁传染给别人，因为那是不道德的行为；

四、不要把不良的情绪挂在脸上，因为那是一种令人讨厌的表情。

“己所不欲，勿施于人”宽容，就是一种善待自己、宽恕别人的良方妙药。人生苦短，既然生而为人就是要潇洒一点，大度一点，大气一点，郑板桥的“难得糊涂”，做到了，就是一剂延年益寿的养生妙方。

当然，还需要学会感恩与关怀，因为那是一种人生境界的高度与温度，一种人之所以为人的品德与修养。每个人都需要别人的关怀，也需要时刻去关怀别人。那是既可以让别人走出困境，又可以让自己舒坦的精神食粮。

关怀，是一种从热情洋溢的感恩心出发，与别人作真诚互动的正能量。关怀者与被关怀者之间，不论施与受，都充满着浓浓的人情味，可以彼此相互包容；也存在着暖暖的情缘，相互依偎。其间没有施与受的分别，那是一种心灵的互通与感应。

给予需要鼓励的人慰藉与希望，是一剂让别人活力再现的强心剂；对自己来说，是一种自我价值的肯定与鼓励。

人生的道路上，充满荆棘与坎坷，任何人都难免遭遇因挫折而来的沮丧与忧虑，这些沮丧与忧虑如果没有适时地用爱加以关怀与抚慰，就可能掀起情绪上的波涛巨浪，淹没了宝贵的生命。

生命需要快乐的土壤，也需要宽容与爱的关怀与照护，知足感恩、积极快乐的心态，是活得健康长寿的第一重要秘诀，心身医学专家已经证明了这一点。

老同学虽然人隔天涯，但透过网络分享了哈佛大学推荐的“二十种快乐方法”，不敢自珍，与读友共享：

- 一、学会感恩；
- 二、明智地选择朋友；
- 三、培养同情心；
- 四、不断学习；
- 五、学会解决问题；
- 六、做你爱做的事情；
- 七、活在当下；

- 八、经常微笑；
  - 九、学会原谅；
  - 十、常说谢谢；
  - 十一、学会深交；
  - 十二、信守承诺；
  - 十三、反思、冥想；
  - 十四、关注你在做的事情；
  - 十五、乐观；
  - 十六、无条件付出爱；
  - 十七、永不放弃；
  - 十八、尽力而为，然后随缘；
  - 十九、照顾好自己；
  - 二〇、知恩图报。
- 除了养成良好的饮食与生活习惯之外，这二十种让自己快乐长寿的好心态，不知道你做到了几个？

王瑞心

# 老有所依

主题报道

「有苦的人走不出来，有福的人走进去。」志工把握因缘，想到「自己还有力量，能够及时伸出援手给予救助关怀。」通过锲而不舍「爱」的温暖照顾，让需要帮助的长者老有所依，这才是有益的人生价值。

摄影 / 陈淑芬



# 用爱抚平伤口

主题  
报道

撰文/欧红艳、陈美慧、李佳桦  
摄影/江苏苏州真善美志工

五年前的一通电话，  
重新牵起了苏州慈济志工与茹爷爷一家人的手。  
第一次关怀陪伴历经了三年，直到小茹大学毕业有了工作。

后来，茹爷爷的老伴中风后失智，  
善良坚韧的茹爷爷不离不弃地照顾着老伴，  
直到他无能无力时，再次联系志工。

摄影 / 杨锴泽



2017年9月21日，志工李佳桦的手机响了起来，接通后，电话那端传来一个苍老无助的声音：“师姐，很久没有看到你们了，很怕你们都把我们忘了。”

“其实，这是一通求救电话。”苏州慈济志工李佳桦接到电话，不由得想起了3年前已经结束关怀的茹爷爷一家。

### 求救

打这通电话的人是茹爷爷，江苏苏州人，81岁；茹爷爷的老伴73岁；女儿小茹33岁，一家三口过着简朴的生活。

2011年5月，慈济志工在走访中了解到茹爷爷一家的状况。因女儿长年

在外求学，家里只剩老两口，生活上有政府提供的低保补助金。两位老人一天只煮一次饭，分三餐吃；身上穿的是女儿大学军训后留下的迷彩服；住的房子是毛坯屋（无任何装修）；简单的家具都是好心的邻居送的，或是回收再利用的。

经评估共识，同年5月30日起，茹家成为苏州慈济志工月月看望的一家人。

志工定期到茹爷爷家关怀陪伴，直到女儿小茹大学毕业，找到工作有了收入。在志工的热情邀约下，尽管住家离慈济志业园区有2个多小时的路程，70多岁的茹爷爷，仍然欢喜地投入社区的访视关怀。

茹爷爷一家在志工持续不断的关



茹奶奶坐在沙发上，精神面貌很好。但长时间不运动，她的腿部肌肉慢慢萎缩，导致站起来后脚受力比较疼。摄影/苏州志工



茹爷爷每天一早去市场买菜，为了照顾老伴，他一天只煮一次饭，分三餐吃。摄影/张秀英

怀与陪伴中，生活慢慢地安稳下来，于2014年1月结束关怀陪伴。

虽然已经结案，但志工仍然不时地走访茹家，关怀茹爷爷和老伴；也时常邀约茹爷爷，参与访视关怀同小区的照顾户。

直到2017年9月21日那一天，接到了那通突如其来的“求救电话”。

### 重启爱的陪伴

6天后，志工叶美萍、李佳桦相邀

探望，茹爷爷提出，很期待慈济人能再度给予关怀，不需要经济补助，能来就很开心。

随着茹爷爷和女儿小茹的描述，志工也在一问一答中，慢慢地了解和拼凑出这通求救电话的“无奈与期盼”。

原来，茹奶奶本就残疾的身体经历中风后又失智，不仅常常大声骂人，还到处乱丢东西，把整洁干净的家弄得一团糟。“完全像变了一个人似的，简直无法忍受。”



茹奶奶因失智又跌伤脚，毫无自理能力。她白天躺在客厅的破旧沙发椅上，为方便照顾，身上仅盖着两块布。摄影/李佳桦

茹爷爷一边诉说一边叹气，曾经有一次，茹奶奶拿起桌上的花瓶丢向他，差一点砸到他的头，“当时实在忍无可忍，举起手想要打她，但想到老伴实在太可怜了，一念不忍，举起的手又放下了。”

那段期间，茹奶奶被紧急送医6次，全部自费支出，让本就困顿的日子更加难熬。因为穷与病，没有亲朋好友来家里走动看望，“很期待慈济家人，能够来家里关怀。”

茹爷爷满面愁容，浑浊的眼泪无声滴落，不断小声地重复着他的心声：“不要给我们钱，我有领老人年金，老伴每个月也有领退休金，生活

过得去。但是，只要有慈济人来，我们会很高兴、很开心。”

家庭遭遇如此巨变，让茹爷爷和女儿小茹辛酸难过，无法承受命运的无情打击；看着中风失智、大小便不能自理，躺在床上被病痛折磨的老伴，也给善良的爷爷带来非常沉重的心理负担，但年迈体弱的他却无能为力。

终于在那一天，茹爷爷下定了决心，用颤抖的手拨打了那个他心中熟悉的号码，听到了他期盼已久的声音。

人们常说：“一人患病，拖垮全家。”可谁又能想象得出，一个年近八旬的老人，每天要照顾中风失智又残疾的老伴，会面临怎样严峻的考验？

2011年至2014年间，志工带着”真与诚“的爱和深度陪伴，得到了茹爷爷一家的信赖，建立了家人般的情谊。当老伴为疾病所苦，全家陷入困境绝望时，茹爷爷首先想到了慈济人。

志工不忍也不舍茹爷爷一家所处的困境，团队决议重启“爱的陪伴。”

### 扩大爱 护生命

2018年春节前，志工相约前往茹爷爷家探视关怀，一踏进房门，眼前的一幕顿时让大家心生不忍，难过落泪。

只见茹奶奶躺在客厅的破旧沙发上，上、下身仅各盖着一条布，屋内挂

着一条条不同颜色的布条，空气中隐隐约约弥漫着一股尿味。原来，家里的收入仅勉强维持基本生活，没有多余的钱为奶奶买成人纸尿裤，而这些布条，爷爷说：“是好心的邻居送的旧衣服，裁剪后给奶奶当尿布用的。”

苏州地处华东地区，属典型的亚热带季风海洋性气候，四季分明，雨量充沛。秋冬季更是阴雨连绵，潮湿寒冷，尿布洗后常常一整天都晾晒不干，根本不够使用。有时晚上为了帮奶奶换尿布，爷爷说他“几乎都没办法睡觉”。

年逾八十又有高血压的爷爷，长年要照顾生病、失智又残疾的奶奶，



苏州阴雨天很多，志工提醒晒不干的尿布会滋生细菌，以后会带成人纸尿裤给奶奶用。摄影/张秀英



天气热，茹爷爷忙里忙外，家里没装空调，为了省事，他索性不穿上衣，志工到访后，帮他穿上衣服，挽起衣袖。摄影/夏欣

还要每天换洗如此大量的尿布，身心实在不堪承受。志工与爷爷商议后，决定给予成人纸尿裤和护垫的补助。

在一次又一次爱的陪伴关怀中，志工看到爷爷如此辛苦难过，为了减轻爷爷的压力，在一次访视关怀时，好意地向爷爷和女儿建议：“将奶奶送去当地护理院。”

没想到，平常温和好脾气的爷爷严肃认真，大声地告诉志工：“不行，我不忍心，我要亲自照顾，否则，我会很担心，也会很舍不得。”

细心的爷爷为更好地照顾奶奶，不想再麻烦志工，利用回收的物资特

制了一个三轮推车。他想一个人将奶奶从楼上推到楼下的车库居住，方便奶奶跟邻居们聊天。天气好时，也想用绳子将奶奶绑在自己身上，推着这部三轮车，带她出去走走。

可是，茹爷爷的愿望还来不及实现，茹奶奶的身体就每况愈下，病情一天比一天严重。原本简单整洁的家也开始脏乱不堪，桌子、椅子、沙发上到处塞满各种物品，拥塞得几乎连坐的地方都很有有限。女儿小茹哭着说：“我父亲现在一心一意，只想把妈妈照顾好。”

由于病痛折磨，奶奶只能长期

卧床，臀部长出了多个大大小小的褥疮。茹爷爷和女儿每天周到细致地用心照料，仍然不见好转，反而越来越严重，褥疮溃烂面积越来越大，让他们束手无策。老泪纵横的爷爷绝望地哽咽道：“我每次为她清理伤口时，都是一边哭着一边擦拭。”

大家擦干眼泪，坐下来探讨“除了关怀陪伴，我们还能够为茹爷爷和奶奶做些什么？”

大家擦干眼泪，坐下来集思广益探讨“除了关怀陪伴，我们还能够为茹爷爷和奶奶做些什么？”

2021年9月，在基金会项目处的支

持陪伴下，邀约从台北慈济医院调任苏州慈济门诊部的时任管理工作的陈美慧主任与老中医吴森医师，前往茹家访视关怀、协助帮忙。

### 慈善医疗完整爱

陈美慧主任从事护理工作31年，而且在重症病房工作多年。得知茹奶奶在几年的病痛折磨中，生命体征似乎已经越来越微弱，于是，医护二人立即安排前往探视抚慰。

现场的杂乱状况和茹奶奶的病况，让陈美慧等人看在眼里，疼在心里。在检查奶奶臀部的褥疮时，“才



时任管理工作的陈美慧主任与老中医吴森医师，在基金会同仁陪伴下，前往茹爷爷家探视关怀。摄影/夏欣

发现，伤口是这么的大。”陈美慧难过得不舍地述说，“她的伤口不止一处，而每一处都有十几公分，总计有3处。在清创处理时，又发现，这3个大伤口都已经见到骨头了。”

茹奶奶中风失智后，本就残疾的身体不堪承受，最后只能整天躺卧在床。医学上讲，如果一个人长期卧床不动，缺乏适量的运动，会慢慢地导致肌肉萎缩及产生褥疮。

红着眼眶的陈美慧与吴森商量讨论后，决定采用中西医结合并进的方案，“尽量先把伤口的腐肉处理好，再

透过中医的艾灸疗法及吴森医师自行研发的外敷药给予治疗，以解决伤口部分的问题。”陈美慧继续说。

但因为茹奶奶长期卧床，一年多没有洗过澡，所以大家又商议，“如何才能帮奶奶把身体的清洁做得更彻底。”

隔两三天，陈美慧和吴森利用工作之余，在志工陪伴下来到茹爷爷家，联手挑战看似很难治愈的“褥疮顽疾”。

陈美慧蹲在奶奶的床前，一边与她悄声暖语，一边慢慢地用棉棒帮她清洁牙缝，剪手指甲、按摩手臂。她



茹爷爷勤于照顾太太的患处，已是身心俱疲。基金会同仁为奶奶剪指甲，擦擦汗，让爷爷得到短暂的休息。摄影/夏欣



茹爷爷对老伴照顾无微不至，奶奶无法吃固态食物，他就用奶瓶给她喂水、喂果汁等流食。摄影/张秀英

帮奶奶清洗伤口做示范，手把手向小茹传授护理技巧，并与茹爷爷分享预防伤口恶化及败血症的注意事项。

但是后来，陈美慧又发现，在居家清创处理伤口时，碰到很多规则不一致的地方。“以前，处理这样的伤口，只需要用剪刀两三分钟就可以解决。在这边居家清理伤口，是不可以使用剪刀的。我只能用‘土法炼钢’，用棉花棒一点一点地慢慢把这些腐肉拿下来。而每清理好一个伤口，就需要二三十分钟。”

在关怀陪伴时，陈美慧注意到

茹家客厅一角，摆放着一些瓶瓶罐罐，细看原来是温水瓶，共有8个。于是问爷爷：“这些温水瓶做什么用的？”“因为每天要帮奶奶擦澡，尤其伤口旁边的皮肤要清干净，才不会影响到周边。”爷爷说：“我们取热水不容易，只能用烧的，我每天煮一次开水，再用热水瓶装好保温。”

原来，对茹爷爷一家来说，取热水是这么的困难。“不像我们，在家要用热水很方便简单，水龙头一打开，冷热水都有了。”陈美慧感慨万分。

志工每周前往陪伴关怀茹家，



与茹爷爷同龄的吴森医师为茹爷爷父女俩示范从麦粒灸盒中取出艾绒的方法。  
摄影/张秀英

每次都积极主动地邀约陈美慧和吴医师，“吴医师啊，美慧啊，这个星期排什么时候去，我们可以一起。”

### 用爱抚平伤口

与茹爷爷同龄，吴森医师也是耄耋之年，他用艾灸疗法，成功破解茹

奶奶的褥疮“魔咒”。

“第一天来，看到渗透液一直在收干，我心想这一定会好的。能够这样，不是我们的功劳，完全都是他父女的功劳。”治疗中，吴森医师需要半蹲在床前，边艾灸边解说，教授小茹艾灸的关键事项。

之后，我好像找到一个方向——就像有光在前方指引，虽然有时候会累，但却不觉得苦。”小茹感慨地说。

吴医师非常赞叹茹家父女把小茹妈妈照顾得无微不至。小茹每天下班后争分夺秒，为妈妈完成艾灸治疗、换药等，让忙碌一天的爸爸可以早些休息。褥疮最严重时，整个清理过程需要四五个小时，现阶段伤口愈合依然谨慎护理，仍需要3小时左右。

让爷爷担忧的情况还是不可避免地发生了。虽然天天细心擦药照顾，褥疮好不容易好转结痂，但失智的奶奶不自觉地一直抓、一直抓，伤口被抓破皮后又再感染。

反复数次之后，奶奶臂部的褥疮越长越多，更加恶化了，最后，无计可施的爷爷，只能无奈的用布条，将奶奶的两只手绑起来。

看着两手被绑的奶奶躺在床上，病情越来越严重，褥疮溃烂面越来越大，疼爱老伴的爷爷和爱妈妈的女儿除了仔细小心照顾外，完全不知道该怎么办？日益恶化的伤口，也带给他们非常大的冲击，让年老体衰的爷爷和女儿“深感自责”，慢慢地产生了一种愧对老伴、愧对母亲的“负罪感。”

了解到这些情况后，大家每次去陪伴关怀时，一边帮奶奶按摩揉捏、清理身体、治疗伤口；一边关心茹爷爷父女，陪爷爷聊天，陪女儿谈心，用心陪

为了让奶奶更舒服，吴森医师想了很多点子。第三次治疗，他带来艾灸架，希望为家属减轻工作量，并将艾条也换成威力更强的大直径“艾炮”。小茹感恩医护及志工的协助，抱着志工，感动地落泪。

“在吴森医师和陈美慧主任指导

伴他们走过这一段艰辛路。

聊天中，爷爷时常不好意思地对前来关怀的志工说：“我不要你们的钱，只是希望你们每个月能来看我们一下。”

当过小学老师的茹爷爷是一个爱整洁、爱干净、非常节俭、惜物爱物的人；且性格温和善良，很有爱心。与老伴相敬如宾，从不大声讲话。生活很自律的爷爷，每天清晨4点多即起床锻炼身体，几十年来从不间断。此外，爱读书的爷爷收集了五年的报纸整齐地摆放在墙角，有空就拿出来反复阅读。

奶奶还没中风失智前，他们家那些简单的家具，以及后来为奶奶特制的座椅，都是爷爷自己“DIY”的。家里的电风扇已经三四十 years 了，坏掉后茹爷爷将马达、叶片留下来，再重新组装成可以使用的风扇。大家都觉得爷爷好厉害，给他鼓掌和赞叹，而这也是爷爷“引以为傲”的地方。

但现在，因为奶奶的病，一切都变了。

经过两个月持续不断的艾灸治疗、护理及外敷，奶奶的褥疮伤口慢慢好转愈合了，茹爷爷和女儿相当感动和激动，也让志工倍感“欣慰”。



从2021年9月9日到12月22日，茹太太的臀部尾椎及大腿的褥疮患处均愈合，大家竖起大拇指，同声说：“用爱抚平伤口”。摄影/张秀英



看到妻子原来的伤口从黑黑一片到逐渐愈合，茹爷爷脸上露出笑容，眼前有了亮光。摄影/张秀英

“第一次来到茹爷爷家，看到他和志工边哭边说的样子，让我很震撼。他们不认识我们，但却放心地让我们查看，没有志工长期的陪伴和信任，是无法做到的。茹爷爷和志工倾诉他心中的苦和委屈，因为慈济，是他最后一个希望。这种IV度的伤口，没有三个月或半年很难愈合。能够愈合的力量，是来自于全部人的爱，完整的爱。”陈美慧见证着这份真情，让她十分感动。

苏州志工陪伴茹爷爷一家前后长达9年（2011年至2014年、2017年至2022年3月），累计79次、320人次持续不断“拉长情、扩大爱”。

“只要她好，我就好！原来是黑黑一片，好像一面墙，现在已经开了一扇门，眼前有了亮光……”爱如春风带来希望，爱抚平了伤口。而茹爷爷和女儿，也在慈济人真诚温暖的大爱抚慰中，慢慢地调适复原，露出了久违的笑容。

慈

主题  
报道

# 见到你们， 长命十年

撰文/祁海东、傅金花、雷志刚  
摄影/广州真善美志工

曾经的人生，美满富足，令人羡慕。可如今，造化弄人，晚景凄凉。志工想方设法为他们解决一日三餐、改善家庭卫生环境，让他们安度晚年，冯伯和郑婆婆这对八旬老人流着眼泪对志工说：“见到你们，长命十年！”



摄影 / 傅金花

八十多岁的老夫妻冯伯和郑婆婆，曾经是银行高管、高知家庭，住在广州市海珠区繁华地段的江边豪宅，每月领着优渥的退休金。

中年得子的二老，对儿子十分溺爱，孩子在香港名牌大学毕业后回到广州发展。这样的条件，理应过着令人羡慕的生活。

### 十年凄苦生活

“我们看到两位老人很可怜、很无奈，但是不敢走近他们，有点害怕。”2021年7月30日，广州慈济志工接到社区邻居的提报，在社区管理处工作人员的陪伴下，走入冯伯家。

刚出电梯，一股难闻的味道扑鼻而来，即使带着双层口罩也难掩刺鼻的气味。顺着气味走进屋，用过的瓶瓶罐罐和残羹剩饭的盒子带着残渣被随手堆了一地，一脚踩在软硬不一的废弃物上，志工险些摔倒。

衣服等物品在客厅的地上堆起像此起彼伏的小山，洗手间、洗衣房、厨房内也都满是杂物与衣物，藏在盒子、衣服等用品里的蟑螂，听到响声后纷纷四处逃窜。打开冰箱，刺鼻的异味熏得眼睛都睁不开。

客厅墙上，月历定格在2011年1月，老照片记载着曾经的荣光，而现在的家却只见十年的沧桑。

原来，二老退休后，将退休金



和银行卡交给儿子管理。但儿子因工作受挫、感情失败，十多年前精神分裂、丧失生活与工作能力，成天在外游荡，行踪不定。只有偶尔回家时，才给父母两三百元生活费。二老有退休金却拿不到，生活陷于困顿。

随着记忆力减退，年老体衰的老两口，自我照顾能力越来越差，大小便也失禁了。他们常常在社区乞讨，偷食果腹。不堪的家居环境，给邻居

的生活带来很大影响。

### 二老的温暖依靠

冯伯一家三口是社区、保安、管理处、居委、社工重点关注对象。大部分居民了解二老家庭情况，持同情心，但无能为力；希望政府、慈善团体可以多关心和帮助。也有个别居民偶尔送去食物和水果，但都无法解决根本问题。



（上图）衣服等物品在客厅的地上堆叠起像此起彼伏的小山，洗手间、洗衣房、厨房内也都满是杂物与衣物。摄影/雷志刚

（下图）客厅墙上，月历定格在2011年1月，老照片记载着曾经的荣光，而现在的家却只见十年的沧桑。摄影/雷志刚



提供一日三餐、改善家庭卫生环境，让二老安度晚年是最实际也是最迫切需要解决的问题。

在管理处工作人员陪伴下，志工与两位长者互动，建立信任，冯伯最终同意志工帮他们打扫居家环境。打扫冯伯家是个大工程，愿意帮忙的人很少，志

工前后动员，克服心理障碍，展开了多次“惊心动魄”的居家打扫。

从一入门的客厅，到卫生间和厨房，第一次打扫就整理出40多袋垃圾，志工累到精疲力竭，但也终于看到了发光的地板。“以前来了都没地方坐，现在干净了。”社区主任说道。

二老一日三餐得不到解决，常处于饥饿状态。为了让老人过上有质量的晚年生活，志工逐一梳理与二老相关的单位、部门。

冯伯单位的干部、社区居委、二老亲属及社工，志工一次次架起爱的桥梁，希望与各方携手解决老人生活

上的困难。“全权信任慈济”，冯伯的家属表示。

“感谢志工跑了这么多地方，找了这么多单位，还有老人的亲属，让二老这么多年的生活困境得以解决。”物业经理说。

志工用行动温暖老人的心，二老



(左图) 在社区工作人员陪伴下，志工与两位长者互动，拉近距离，冯伯同意居家打扫。摄影/雷志刚



(上图) 一边唱着童谣歌曲，一边洗着一盆盆沾满排泄物的衣物，志工侯小英每次去冯伯家，都会为老两口洗衣服。  
(下图) 经过初次居家打扫，第二次再来冯伯家，志工做好分组，进行全面居家打扫。摄影/雷志刚



经社区及各界人士共同努力，冯伯和老伴住进了护理院，志工依旧关怀不断。摄影/护理院：何秀珍

的生活随之发生着巨大的变化。

日常关怀中，志工会到楼下打热水，帮二老洗脚、擦背、换衣服，剪指甲、修理胡须……让他们生活得舒适干净，郑婆婆年轻时特别爱美，志工在送去的干净衣裤上还撒了淡淡的香水。

志工每次都轻声细语地呼唤二老，聆听、了解他们内心的苦闷。每次离开时，冯伯总是拉住志工的手舍不得放，在二老心里，慈济人已成为最温暖的依靠。

冯伯希望留下志工的电话，万一有什么事可以马上找到志工。有两次他在社区跌倒，志工及时赶来，冯伯泪流满面地说：“见到你们，长命十年。”

### 胜似亲人的爱

2021年11月，经各界人士与慈济志工的努力，冯伯和郑婆婆住进了护理院，但志工的关怀依旧。志工送去轮椅和衣物，还贴心地在二老的衣领上缝上他们的姓名。

“你们不是亲人胜似亲人。”几个月来，冯伯和郑婆婆的精神状态有很大改善，气色转好，体重都增加了。二老的儿子送到精神疾病医院治疗，也在慢慢康复。

居委会书记感慨地说：“因为慈济人的帮助，让二老活得有了尊严。”

“我们把二老当成自己的亲生父母来看待，每次去他们家，就像回父母家一样。”全程陪伴两位老人的志工傅金花说。

一边唱着童谣歌曲，一边洗着一

盆盆沾满排泄物的衣物，志工候小英每次去冯伯家，都会帮二老洗衣服，“无法给父母尽孝，但能照顾好冯伯和郑婆婆也是另一种形式的尽孝。”

多次看望冯伯的志工雷志刚说：“每当夜深人静，常常情不自禁地想起过世的妈妈。现在要照顾好爸爸，也要帮助更多需要帮助的人。”

“老吾老以及人之老”，胜似亲人的爱与关怀温暖着二老的心，让孤苦无依的老人，老有所依，安享晚年。



临近春节，志工前去护理院看望二老，并送去慰问品。冯伯激动得老泪纵横。摄影/傅金花



主题  
报道

# 上海疫情 牵起的 情谊

撰文/叶惠芬、张凡、凌倩  
摄影/上海真善美志工、虹桥街道志愿者

对于失独家庭而言，不论是心灵还是生活，都需要给予更多的照顾和呵护。上海疫情后，应上海市长宁区虹桥街道邀请，慈济志工协助街道展开八个社区入户关怀活动，登门看望55户长者家庭并致赠慰问物资，还以集中发放物资等方式，一起携手关怀长者。



摄影 / 张凡

2022年4月至5月，上海疫情高发期间，长宁区虹桥街道的独居老人及社区志愿者急需生活物资，慈济基金会快速回应，为虹桥街道1138位独居老人和一线志愿者及时送上生活包。

疫情缓解后，为了感谢慈济在疫情封控期间的关爱与关怀，虹桥街道郭凯主任致赠感谢信，“关怀老人一直是虹桥街道长年来工作重点。目前辖区内失独家庭共65户、94人，且数量每年都在增加。对于失独家庭而言，不论是心灵还是生活，都需要给予更多的照顾和呵护，期待未来和慈济一起携手关怀老人。”

往年，虹桥街道的爱老关怀活动一般安排在6月，今年，因疫情延后一个月。此次，虹桥街道希望慈济能协助给予150户失独家庭、独生子女残障家庭送关怀活动。接到邀请，志工马上行动，登门看望8个社区、55户长者家庭，并送上慰问物资。

### 七月酷暑送关怀

7月22日，志工汇聚一起，打包、装箱150份物资。4天后，登门看望长者，并送上适合夏季食用的绿豆、百合、银耳、黄冰糖和五谷粉。

在虹桥街道项女士、安东社区汪



为进行八个街道的入户关怀，15位上海志工将150份物资和慰问品打包并装箱。摄影/张凡



在虹桥街道养老关怀负责人项女士、安东社区汪书记、计生干部袁女士陪同下，志工带着慰问品看望刘奶奶和张爷爷。摄影/街道志愿者

书记，以及计生干部袁女士陪同下，志工前往看望刘奶奶和张爷爷。

这对老夫妻都已80多岁，都有老年基础病，唯一的孩子在2011年因病去世，刘奶奶一度非常抑郁。即便如此，二老都非常热爱生活，张爷爷热爱作词谱曲，在市里多次获奖，疫情期间创作了赞美医务和志愿者的十多篇诗词。张爷爷主动沟通介绍平时的生活情况，说话精气神十足，街道领导和志工的关怀让他倍感欢心。

两年前，季阿姨的儿子因打羽毛球摔伤致右大腿骨折，伤残四级，仍在

恢复中。原本幸福的一家子，因儿子受伤而变得压抑沉闷，儿子的心态到现在还没完全恢复。志工凌俏抚慰季阿姨：“经历了这么大挫折，以后再遇到什么事情，那都是小事情，一定会挺过去的。鼓励儿子要坚强起来。现在还年轻，一切都会好起来的。”

家住何家角社区的杨爷爷今年78岁，退休后，杨爷爷喜欢在家做手工，自学做贴画和折纸。知道志工来看望，杨爷爷的老伴已在楼下等候社区干部和志工。进到一个小房间，这里看上去就是杨爷爷平时做手工的地方。



杨爷爷开心地展示自己制作的手工作品。一幅幅经过他巧手设计并制作的作品栩栩如生，惟妙惟肖。摄影/张凡

房间里摆满了制作好的各式各样的手工，有用回收的海报宣传纸做的花瓶、灯笼，还有栩栩如生的折纸动物装饰；凳子都用来叠放厚厚的报纸，平时收集来的各种树叶和花朵夹在报纸当中，厚厚的一摞，经过一段时间压平处理，就可以做贴画。

儿子病逝后，十一年来，老两口成了失独家庭，但他们乐于帮助邻居，也经常到社区活动室教大家做手工，非常有爱心。

蒋阿姨居住在外区的福泉路上，这里交通方便，是夫妻俩的新居，蒋阿姨看到志工很开心，她在社区发挥特长，教孩子书法，用心把枯燥的书法课，通过一个个书法家故事，变得有趣起来。

慈济是第一个走入他们家庭的慈善团体。说起丧子之痛，蒋阿姨夫妻俩还都会哭。蒋阿姨平时喜欢泡泡茶，做做点心，用妈妈心爱着社区的孩子，让人生变得有意义。她也表

示，愿为慈善做一份贡献。

### 携手关怀长者

7月27日，虹桥街道特别将位于中山西路1030弄8号“为老服务中心”一楼，作为集中物资发放场地。这里交通方便，便于无法入户或外区居住的家庭前来领取物资。已于前一天送到的物资，在志工的精心布置下，等待长者们来领取。

次日上午8点，虹桥街道活动负责人和慈济志工早早来到场地，看到长者大热天走路过来，出了不少汗，

志工递上茶水和点心，请他们稍作休息，再领取物资。

家住新顺社区的朱爷爷拖着购物车步行前来，志工贴心的服务和温暖的话，让81岁的朱爷爷就势坐下来，话起了家常。乐观开朗的爷爷很健谈，听着慈济爱的足迹，不时称赞志工的付出。

部分居民未能来领取的物资，志工联系并分别送往各社区，圆满这次活动。虹桥街道活动负责人项女士一直陪着志工入户访视，“慈济志工待人和蔼可亲，做事细致又专业，未来与慈济一起携手关怀老人。”



天气炎热，志工端来饮品和点心，送给前来领物资的长者，请他们稍作休息。摄影/张凡

# 我家小孩不麻烦

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

**问：**我的孩子和老师合不来，不知道是孩子不得人疼，还是老师没有做到平等心？要怎么沟通，才不会让老师觉得我们是麻烦人物？

**答：**家长、孩子与老师间的沟通的确是个学问，也是一门艺术。三方若沟通良好，受惠的是孩子；但若处理不好，则会让事情雪上加霜，孩子和家长心中都会有阴影。善用几个方法或许可以让事情有转机。

## 先理性观察

可以用纸笔写下您对老师的观察，例如：有些事老师是针对小宝个人吗？对小宝的态度是否跟以前一样？如果自己是老师，会如何处理小宝的问题？孩子有没有因为老师的态度而有拒学现象？

一个老师要照顾那么多来自不同家庭的孩子，立场与处理事情的方式，难免会和家不同，以上问题可以帮助家长理性厘清，以免让孩子当夹心饼干，进而抗拒上学，就得不偿失了。

## 打造铁三角

家长、孩子与老师间可以建立铁三角关系；若沟通不良，铁三角就会崩坏，孩子的学习会陷入窘境、老师的班级管理也无计可施；所以千万记得亲师生是伙伴关系，不是谍对谍关系。家长要先释出善意，可以跟老师约个时间谈小宝特殊的需求或特质，例如对花生过敏，请老师不要因为他不吃花生而说他偏食；孩子有自闭现象，无法跟同学互动、口语沟通较弱……当我们先释出善意时，老师都会接受且特别注意孩子的需求，甚至会安排有爱心、耐心的同学一起协助帮忙。

## 善用纸笔沟通

当我们处在生气、失望中，要口说好话很难；可以换个方式，用纸笔

沟通：先“具体”赞美老师的辛苦、举老师对小宝很好的实际例子、写出家长们对老师好的评语等等，这些爱语一定会让老师感受到自己的付出有被看见，老师一定会更用心对待每个孩子，当然也包含小宝。

当沟通的桥梁无障碍时，再慢慢提出：我们家小宝是否有什么该改进的地方，我们都很愿意一起帮助小宝成长，请老师不吝指出……一个老师被爱包围时，一定会更乐意为全班付出，这才是真正的三赢。

家长、老师都该换位为对方着想，老师可以试着去了解孩子的家庭背景、家长对孩子的关心与期望，让每个孩子得到适当的对待；家长也该了解老师的教育理念与班级经营策略，并随时调整心态，学会最佳的沟通方法，也要教导孩子如何和意见不同的权威人士相处，因为总有一天，孩子可能要跟一个不喜欢他的上司共事。三方建立共识、信任与做法，沟通无障碍，才是我们乐见的教室氛围！



# 黄金菊

*Euryops pectinatus* (L.) Cass.



黄金缀菊铃，  
充地独驰名。  
细蕊浮杯雅，  
香笳贮露清。

摘自《重九席上观金铃菊》  
宋·韩亿

黄金菊又名金光菊，俗名金菊花，原产于美洲。花呈金黄色，金黄斑斓，特别耀眼，花心呈黑紫色，酷似一颗美丽华贵的蓝宝石。如果有人能拥有一个和乐家庭，有个携手度过钻石婚的体贴老伴，这份幸福，是黄金万两也难以换得的。

## 钻石婚

有一对老夫妻年龄都已经八十多岁了，他们由子女陪着来花莲。媳妇向证严法师说：“我的公婆是我们的模范。”儿女也说：“是啊！有这一对父母，我们觉得自己是世间最有福的人。”老太太笑着说：“我自己也觉得很福，儿子、女儿、女婿、媳妇都很孝顺，真欢喜！”老先生也说：“我们平常就应该欢欢喜喜地待人，这样，所见到的人都会很欢喜！”

他儿子讲了一个故事：几年前，他们的父母“钻石婚”纪念时，全家到纽约去玩。到了美国，许多记者围着他们问：现代的家庭能这么幸福的实在很

少，你们有什么秘诀吗？你们用什么方法让媳妇这么的欢喜？又怎样栽培子女，让他们都很成功？

老夫妻就一一回答，最后一个问题是：“你们结婚这么多年当中，你们曾经吵过架吗？”

老太太赶紧替老先生回答：“哎呀！欢喜祝福都来不及了，哪有时间吵架？”记者又问老先生：“你用什么方法让老太太这么的欢喜呢？”老先生从身上掏出一个古式、大大的怀表，他打开表盖，里面藏着秘密，写着——每天早上一起来，记得向太太慰劳、赞美几句！这就是老先生的秘密。

果真，他每天早上一起来，就向太太说：“辛苦你了，我们这个家幸好有你！每一件事你都做得很好。”他从来没有忘记这个秘诀，太太得到先生的体贴赞叹，因此，再辛苦她都甘愿，不管物质是否充足，生活是否清苦，他们一家的生活都非常满足，也因此成为子女的榜样。这就是完美的钻石婚——万金难买的秘诀。

■

# 找回“家”的温暖

假如有一天你也一无所有，你会怎么办？无家者，志工友善地称他们为：街友。历时四年，深圳慈济志工从协助街道提供淋浴车服务、发放生活物资、义剪、义诊，到召集和引导街友做核酸、打疫苗，办理身份证等，不少街友在志工的关爱下，有的重归家庭，有的重新自谋生计，懂得知足与感恩。

撰文 / 杨绮、蔡湛艺 摄影 / 深圳真善美志工

“我们要讲文明、讲卫生、不乱丢垃圾，不随地吐痰，做一个讲文明、有爱心的人。”志工陈伟坤在为街友发放物资时说道。

没有一个人天生就是街友，没有一个人不懂得爱为何物。街友们也知道守秩序，只是没人这样和他们耐心说过。听完志工的讲解，等待发放的街友们马

上整衣端坐，认真听讲。

“我们采购裤子的时候，服装店老板娘说她花了两天的时间把每一条裤子的裤袋口缝线剪开，因为担心你们没有工具。她还把衣服整整齐齐地叠好放在袋子里，说，‘送给你们的东西，要整齐美观。’”志工拿着一条崭新的裤子展示给街友看。

“你穿多大码的鞋子？”“这件衣服是加大码，适合你穿。”“感恩祝福你，一切都会好起来的。”街友们有序领取物资时，都会听到志工温暖的问候与祝福；当志工鞠躬双手送上物资时，他们也会向志工还以鞠躬、双手领取物资，并道感恩。

没有经过专门的训练，只有与志工

相处时的耳濡目染，街友们已经自觉地形成一种行为默契，知道要排队、守秩序、正衣冠、静等候、道感恩。

“关爱街友行动”是由深圳市罗湖区东门街道办事处与慈济合作的一项民生微实项目。

此项目由2018年时任东门街道办事处书记吕毅策划，他诚邀深圳慈济志工共



同开展街友关怀行动，通过淋浴车服务，让街友们在改善个人卫生的同时，感受被关爱与被尊重的温暖。

## 爱心淋浴车

爱心淋浴车，由东门街道办根据需求定制而成，车内配置了发电机、热水器、洗衣盆、衣物置放区等设备，安置在东门街道的人民公园桥底停车场一角。自2018年12月27日起，开始试运行。

深圳作为经济特区，是全国性经济中心城市，金融和商贸发展迅猛，因此吸引了很多外来务工者。深圳东

门商业街是集购物、饮食、休闲和旅游观光于一体的新型步行街，更吸引了很多街友聚集于此。

流动淋浴车试运行之初，志工陈伟坤负责召集街友来淋浴。他穿梭于东门繁华的商业步行街，见到有在垃圾桶里翻捡残余食物的街友、有在树下或楼角蜷缩而坐或席地而睡的街友、有三三两两聚在一起用碎纸片当牌打的街友，陈伟坤都会直接走到他们身旁，弯腰俯身，亲切地问：“要不要到淋浴车去洗澡？”

然而，陈伟坤得到的回复不是拒绝，就是辱骂，甚至恐吓。一次、



街友来淋浴，志工热情打招呼，请他们填表签名、协助挑选合适的衣物、发放食物和饮用水。摄影/蔡湛艺



对于常年风餐露宿的街友，一份有温度的蔬食餐不仅果腹，还更暖心。用餐时，志工不时上前交谈问候。摄影/黄育州

两次、三次，一天、两天、三天，一个月、两个月、三个月……街友们不禁被这个“骂不走、吓不跑”的“瘦弱”男子所感动。

他们带着试试看的心情跟着陈伟坤，心里半信半疑的态度在洗完舒服的热水澡后，一下转变了。

“请先在表格里写上你的名字。”“这是新毛巾，车内有洗发水和沐浴露。”“洗了头，冲了凉，换上新衣服，整个人都清爽多了！”“来来来，帮你洒点花露水，

可以防蚊虫。”“这是送给你的矿泉水和小面包，欢迎你下次再来哟！”

然而，“五星（心）级”的淋浴车服务——耐心、贴心、细心、关心、热心，在试运行的半年内，仅有112人次街友受惠。

2019年7月1日，爱心淋浴车正式运行，固定于每周一和四下午2点至4点，为街友提供淋浴服务。基于试运行期间已建立的良好关系，从7月到12月正式运行的半年内，得到关爱与服务的街友已达727人次，30多名街友成



用餐后，街友排队一一领取生活用品，他们带着感恩心弯腰接过志工送上的水果。摄影/黄育州

了淋浴车的常客。

这30多名“常客”的基本情况，都记录在陈伟坤的笔记本里，他在一一劝导街友来淋浴的时候，也会耐心倾听他们的故事，经他们同意后，帮他们拍照，把照片贴在记录旁，并附上一句静思好话；为他们建立个人档案，也给他们送上祝福。

后来，这些常客“反客为主”，经常帮助志工做活动的前置和善后工作，搬桌子、摆凳子、抬箱子；人多的时候，还安安静静地等待，以身作

则，维持良好秩序。这些主动自发的行动，不仅得益于志工的影响，更受益于静思好话的启发。

### 静思好话的力量

已上正轨的“关爱街友·淋浴车服务”因2020年突然爆发的新冠肺炎疫情中断了半年。6月，疫情逐渐缓解后，志工赶紧在街友常活动的东门商圈，流动发放热食。

7月，东门街道办再次申报民生微实项目时，“关爱街友行动”项目

得以全票通过。7月28日，“关爱街友行动”项目重新启动，形式由“淋浴车服务”改为“物资发放与心灵关怀”，活动地点还是公园的淋浴车旁。

街友们熟门熟路，早早地来到淋浴车旁等候，先领取口罩戴好，用酒精消毒双手、签到，协助志工按防疫要求的“一米距”摆放凳子，然后安静地坐在凳子上，聆听物资领取的注意事项和步骤。

大半年时间，可能很多日常生活用品及食物已用完，这次发放的物资

除了即食的蔬食餐盒，还有八宝粥、面包点心、矿泉水、水果等食品，更有衣服、裤子、袜子、鞋子、牙膏牙刷等生活用品。

大部分街友提前到场等候，志工利用等待时间与街友分享物资的来历与静思好话背后的故事。

“有一次我饿得不行了，看到有人把单车随手放在路边，没上锁。我当时很想把这辆单车推走，换钱买点吃的，但想到你们平时这样帮我们，世界上还是好人多，我不能因为一时



小永脚部发炎，志工为他上药后，小永的疼痛有所好转；志工关心询问他今后的打算。摄影/黄育州

的饥饿去做坏事，伤害好人。所以忍一忍，就过去了。”街友小高听了静思好话“做好事不能少我一人，做坏事不能多我一人”的故事后，主动上前分享他的经历和感受。

“对的事情，做就对了。”20多岁的小朱，因从小看到常年酗酒赌博又碌碌无为的父亲经常对母亲施暴，自己无能为力改变父亲，只能以离家出走的方式表示抗议。

他是街友中的“常客”，“你们的关怀像家人一样。这样的发放让我感受到关爱和尊重，让我有勇气渡过

难关。谢谢你们。”后来，他找到了工作，但每到发放物资时，他都抽空来参与，为的是见志工一面，感受志工的爱和家的温暖。

70多岁的街友老刘平日以拾荒为生，每次发放时，他都来得最早，走得最晚，主动帮志工做发放的前置和善后工作。听到静思好话“口说好话，心想好意，身行好事”，他深有感触，“你们这样帮我们，我做一点力所能及的事，是很应该的。”

街友在志工的陪伴下，思想有了不少转变。但一波波的疫情，使得他



2022年2月19日，深圳遭遇寒流降温，志工给在东门食街打零工的街友阿岳送去了保暖的外套。摄影/黄育州



志工冒着寒风暴雨，看到街友阿红穿着单薄的裤子，给她送上厚实的保暖裤。摄影/黄育州

们的生活愈发举步维艰，尤其在寒冷的冬季，吃、穿、住、行，他们也期待有温暖的依靠。

### 在低温寒风天寻“游”踪

“今晚突然降温到15度以下，我在家都感觉到冷，街友们肯定会更冷。我们在天黑前给他们送御寒衣物和睡袋吧。”陈伟坤在微信群里留言。

这天不是固定发放日，受北方冷空气影响，气温骤降，来不及召集街友做集体发放御寒衣物，只能临时沿街边走边发。看到伟坤的微信留言，

志工纷纷赶往联络处，把睡袋和厚衣物整理出来。

几位志工搭乘出租车去步行街的路上，司机听他们聊天，一开始以质疑的态度反驳，但听到慈济人诸多真实的助人故事后，司机也深受感动。到达目的地时，他不但主动帮忙卸放物资，还免收出租车费，以此表达他对慈济人善举的支持。

“雪中送炭，你们真是功德无量啊！”阿龙和阿满看着志工展示睡袋的使用方法时，不禁啧啧称赞。

“好暖和啊，谢谢你们！”蜷缩



风雨交加的夜晚，东门街道邀约志工依据街友不同的情况和需求，给他们发放御寒物资，阿满领到了睡袋和上衣。摄影/黄育州

在地铁口避寒的几名街友一领到厚外套，就迫不及待地穿上，满脸欢喜地感谢志工。

2022年2月，又一场暴雨大风，气温骤降到10度以下。志工根据东门街道办指示，积极配合政府应急、防疫、恶劣天气等突发情况的工作，为街友发放御寒物资。

傍晚风雨交加，志工没有退缩，按时来到淋浴车旁，民政部门 and 街道

办提供了包括棉大衣、睡袋以及口罩等应急物资，委托志工进行发放。

不少街友已在一旁躲避风雨，志工给他们发口罩，消毒双手，做好防护。为让他们晚上睡觉不冷，根据他们的不同情况和需求，发放睡袋、上衣和厚裤子。

志工惦记着没得到发放消息的街友会受冻，带着物资冒雨来到东门町食街寻找需要帮助的街友，遇到冻得

发抖的街友老顾，为他送上衣服和盒饭；找到打零工的街友阿岳，看到他穿着单薄，给他送上衣服和裤子。

低温天气要连续几天，志工放心不下街友，决定隔天冒雨再寻“游”踪。

志工不畏严寒，冒雨为街友送物资的实际行动，深深打动了街友们，他们用朴素的语言诉说自己的心声。

“今天一早就收到你们发来的短信通知我们过来，心里非常感谢你们送来了衣服和吃的东西，你们这样的付出让我们很感动！”阿斌说。

街友老张感谢街道办和慈济，“给我们送衣服被子，送温暖，特别

是在疫情这么严重的情况下，更加关心我们这些流浪人员！”

雪中送炭见真情，寒夜中的关爱更显珍贵。街友有家回不得，或者根本无家可回，他们也期待有家的温暖，能团聚在一起过节、过年。

### 和家人一起过春节

2020年6月深圳疫情缓解，但商业活动受限，街友们只好以垃圾桶里的残羹剩饭果腹。端午节，志工们带着用心准备的70个热腾腾的素粽，到街友可能出现的地方沿街发放。有位听力障碍的街友拿到素粽时，激动得热



做好防护的志工，将每份生活物资以人为单位，间隔摆好在桥墩上；接到发放通知的街友，自行领取。摄影/吴燕娟

泪盈眶，唧唧呀呀地表示感谢。

中秋国庆双节前夕，志工举办“猜灯谜庆双节”活动。街友虽然文化程度不高，但他们参与的热情很高。在志工的提点下，有街友猜出了灯谜，获得称赞时，开心得就像孩子一样。

元旦前夕，志工与街友一起布置淋浴车，手书的“元旦快乐”和“福”字斗方，张贴在淋浴车上。当五颜六色的气球悬挂起来时，辞旧迎新的节日气氛立刻温暖了在场的每一个人。

此后的年节，志工都会准备应时

应景的食物和活动，让街友感受“天下一家人”的温暖，社会的关爱，以及过中国传统节日的自豪。

感受到“家”的温暖，得到志工家人的鼓励，可以自食其力的街友，开始寻找工作，重启人生。

### 自食其力转人生

一位不像长期露宿街头的街友小顾，19岁便开始外出打工。5年前，患上抑郁症的他很快花光了所有积蓄，只好流落街头。2020年的发放现场，

他领到蔬食餐后，大口地吃起来。

感受到志工温暖的话语，小顾终于开口问志工，“哪里可以做免费的核酸采样？”原来，小顾希望自食其力，靠自己的双手过日子。

因防疫政策规定，只有凭核酸阴性检测报告的人才能上班。而身无分文的小顾，无力支付核酸采样的花费，他非常希望能得到帮助。

志工的付出就是给予别人所需要的。

想着小顾的心愿，也本着能拉一个、能带动一个是一个的初衷，志工联系到罗湖医院，便立即陪小顾去做核酸采样。

没过多久，小顾发来微信说，“我已经办理入职了，住也有了着落。”他希望志工允许他一起参与街友的发放。

发放日当天，小顾如约前来，他和志工一起搬运热食，还恭敬地把热食送到街友手中，同时道一声“感恩”，在志工的引导下，他的动作越来越熟练。发放结束，小顾要赶去上班，临走前他说：“好久没有这么开心了，希望以后再有机会来参加这样的活动。”

“我找到工作了！在一个茶餐厅帮忙洗碗，一日三餐都有着落了。”阿旺特地前来告诉志工。

“我在罗湖口岸附近找到安保的工作，还有制服和住宿，以后不用再到处流浪了。”阿明自豪地向志工报喜。

在东门步行街流动发放时，志工看到阿军和阿岳在一家美食店里打工，他们认真勤快的样子，令大家感到很欣慰。回想起气温骤降那天，志工像对待家人一样，把准备好的御寒的睡袋和衣物送到他们工作的地方时，阿军和阿岳好感动，“我们会珍惜工作的机会，好好努力，自力更生。”

小颜也找到了工作，他在上班前，专程来到淋浴车发放点，协助志工发放物资。这一次，他的身份不再是双手向上领取物资的街友，而是身穿志愿者背心，参与发放的志愿者。

“我今天很快乐，以后上班之余，我会来参加慈济的活动。”小颜说。

在关爱街友的过程中，志工发现如果街友没有身份证会非常不方便，不管是找工作还是出行，没有身份证只能做零工。不少街友二三年没有证件，但有了身份证就可以找一份稳定的工作。

于是，对有需要协助办理补证的街友，志工不遗余力地提供协助。

### 协助街友补办身份证

不少街友想找到稳定的工作，但补办身份证对他们而言，面临既没钱又办证无门的窘境。

了解到这个特殊需求，志工与东门街道办协商，先由志工统计需要补办身份证的街友人数，收集他们的资



“猜灯谜庆双节”，街友的文化程度虽然不高，但他们参与的热情很高。当有人猜出了灯谜，开心得就像孩子一样。摄影/杨琦

料，上报东门街道办证部门进行身份核查，再确认办理。

在补办证过程中，从拍摄身份证照片到去办证大厅办理相关手续，志工全程陪伴。

2022年8月22日，6位街友在志工的陪同下做核酸采样，拍摄身份证照片，上传后拿到照相回执。第二天，志工再次陪同6人来到东门街道办服务大厅，协助他们出示健康绿码，以便进入服务大厅办理相关手续。

在办证大厅，街道办专门为街友留出一条专用通道，由志工陪同进行办证操作；志工反复耐心地指导街友仔细填写办证表格。

终于，6位街友顺利地拿到领证回执。不到一个月时间，他们就可以领到新的身份证，知道自己不久可以领证，街友阿华笑得很开心。

随着深圳防疫动态清零政策的进一步落实，志工根据深圳市东门街道办的要求，从2022年4月7日开始，积极配合政府的疫情防控要求，协助街道办组织街友进行核酸采样。有些街友没手机也没身份证，无法自主生成核酸采样登记码。

志工就陪他们到街道办事大厅补办身份证，为他们一一录入个人信息、生成核酸采样登记码，并保存在志工的手机里。每次召集街友做核酸采样时，志工都能及时出示街友的核



民政局和东门街道办专门开设特殊人群通道，联合慈济志工一同为街友开展核酸采样工作。摄影/韩婷

酸采样登记码。采样时，根据街道办的要求，志工还给每位街友用水印相机拍照，记录采样的日期和地点。

### 助力社区防疫

疫情期间，志工和街友都自觉做好个人防护，戴口罩、测体温、勤洗手、勤消毒、少聚集、一米距。

今年4月初，民政局下发通知，要对街友进行新冠疫苗接种。东门街道办诚邀慈济志工协助执行，以“应打尽打、自愿接种”的原则为街友服务。

有的街友对打疫苗有顾虑，担心

副作用，志工站在他们的角度，耐心说明打疫苗是防范新冠病毒的有效屏障，是对自己的保护。同时，邀请医务人员给街友量血压，消除他们的担心。

截止至2022年8月31日，深圳志工组织街友做核酸采样达847人次；劝导12位街友接种新冠疫苗；2022年1月至9月30日，协助8位街友顺利补办了新身份证。

东门街道办和防疫医务人员对慈济志工成功劝导并组织街友配合落实防疫工作的成效大加赞赏。他们表示，有志工的协助，街友群体的防疫

工作进行得更顺利。

自2018年底至2022年8月，从爱心淋浴车服务，到物资发放与心灵关怀，再到疫情防控与疫苗接种。志工对街友真诚且有温度的关怀，不但帮助部分街友回归家庭、自力更生，还改善了他们的生活态度与方式。

每个街友背后都有一段不为人知的故事。在慈济志工的关怀和陪伴下，有不少街友面对人生挫折，不被人理解时，选择了永不放弃，勇敢往前走。即使有人选择继续流浪，也愿做一个“文明的流浪人”。  
■

# 水患中迎来爱的清流

撰文 / 摄影 广州、东莞真善美志工

连续强降雨在岭南一带肆虐，水患牵动着慈济志工的心。东莞、广州两地志工从七月九日到八月二十七日先后八次往返广东省清远英德市各镇，实地走访，了解乡亲所需，与当地政府接洽，不仅及时送上爱心物资、化肥，并致赠教学设备，助力乡亲复耕复产，暂渡难关。

“还有十多天就可以收成了，田里种了稻谷、薯、花生，谁想上半年的辛劳成果就这样被淹没了，连一条稻草，一片叶都没有留下。”流寨村 68 岁的

冯爷爷无奈地说道。

6月以来连续的暴雨导致广东清远英德市连江、北江沿岸多个镇村遭受水患，村民没时间悲伤，翻土复耕抢种二

季稻田。七月初又一次洪涝突袭，高温酷暑下，农作物有如在水中泡煮。

接二连三的水患牵动着东莞、广州两地志工的心。7月20日，在水边镇、浚洸镇镇府政府的协调下，志工分别在水边镇的水边社区、流寨村、黄竹村，浚洸镇荷州社区四个发放点同时捐赠爱心物资，助力799户乡亲暂渡难关，复耕复产。

## 两地合力慰乡亲

“今天，我是怀着回家的心来的，是家里的人受灾了，回家抚慰探

望家人。”东莞志工陈金树很真诚地说出心声。

发生在家门口的灾情，广州、东莞两地慈济志工立即响应，合力凝聚爱的力量。7月20日清晨，在盛夏清晨的阳光里，两地志工分别向200公里外的英德市浚洸镇和水边镇飞驰而去。

浚洸镇荷州社区的73户受灾乡亲与志工齐聚一堂。《让爱传出去》的手语演绎，志工用真诚的笑容与温暖的歌声，渐渐让略显腼腆的乡亲们热络起来。

浚洸镇党委委员邹钦华对慈济



的及时援助表示感谢，同时表达爱的能量要继续传播。“我们要怀着感恩心，要有智慧把爱传递给我们身边的每一个人，把这份爱传播出去，让社会充满爱，充满正能量。”

此次水患，很多乡亲家的房屋泡水严重，家具受损无法使用，志工特地准备了福慧床、收纳箱和环保毛毯，介绍它们的原料材质，并展示福慧床的多功能使用方法。

### 烈日下的一股清流

水边社区因临时变更发放场所，志工抵达后，立刻与村委志愿者一起转运爱心物资、打包收纳箱。村委干部廖嘉伦在拆箱时说道：“每个村组都来了志愿者，能为乡亲们服务非常高兴。”

志工为水边社区243个家庭送上了爱心物资，这些家庭均是五保户、残疾户和绝收户。水边社区书记罗伟庭表示，全镇的灾后重建及复工复产正在有序进行，希望大家万众一心、艰苦奋斗。

志工代表黄铭德深情地说：“灾情严重，但人间有爱，慈济送上诚挚的关怀和慰问，祝福乡亲们积极地复耕复产，我们彼此互相勉励、相互扶持。”受灾乡亲多数是上了年纪或行动不便，志工把物资送到车上放好，或陪着长者把物资送回家。



浣洸镇荷州社区发放现场，志工赖洪兰抱着装满生活物资的收纳箱，陪同乡亲送到小三轮车上，大爷笑弯了双眼。摄影/刘军

流寨村发放点设立在村文化站。洪涝后又持续高温，烈日下村领导、志工及志愿者个个汗湿衣裳，白色的汗渍勾勒出“爱的地图”。

68岁的冯爷爷开着摩托车来领物资，看着志工忙前忙后，也热心地搭把手。冯爷爷住的二层小楼，一楼全被淹，“本来田里种了薯、稻谷、花

生……还有十多天就可以收了，谁想一场水灾，上半年的辛劳都白费了，颗粒无收。非常感谢慈济的捐赠，帮助我们渡过难关！”





在张大爷家，志工和社区干部把物资送上门，示范福慧床的使用方法，患严重弱视的张大爷摸着福慧床，很开心地说床很坚固。摄影/钟惠文

当天一早，驻流寨村第一书记谢耘到现场帮忙，谢书记虽然话不多，但哪里需要就去哪里，贴大米标签，打包收纳箱，身体力行支持发放活动。

黄竹村村干部廖先生手捧着环保毛毯表示，环保毛毯很多村民都需要，很实用，也温暖了村民的心。他继续说：“第一场洪水来的时候，村里第一季稻谷、花生等全部颗粒无收，果蔬类全部被泡，村里马上发了种子；村民准备下秧的时候，第二场洪水一来又淹没了。”

从第一次实地勘灾到四处奔波为采购物资询比价，古稀之年的志工黄铭德二十几天没停歇。整场发放过程，他带动志工把握机会，为善至乐，虽然汗水湿透衣裳，但爱的清流在心头流转。

### 小物资大温暖

水边镇水边社区及黄竹村的发放户数较多，村民都忙于复耕。下午，一组志工继续发放，另一组在居委会干部的带领，把爱心物资送给行动

不便的乡亲。

张爷爷有严重弱视，虽然家徒四壁，墙灰斑驳脱落，但家里仍然打理得干净整齐。风扇、电饭煲都是捡来后维修再利用，连屋顶漏水也是自己修补。张爷爷摸着送来的福慧床，绽开笑脸说：“谢谢你们，很好很坚固。”

“好凉快喔！”阿冲的儿子躺在福慧床上，开心地说，他和83岁的爷爷在家。7个月前，阿冲中风，目前在广州由妻子照顾。家庭即使陷入困境，阿冲爸爸依然乐观面对。志工见小孙子乖巧懂事，鼓励他要自发完成功课，帮忙做家务，让爸爸妈妈安心。

冯奶奶的脚上至今还有几年前摔

伤的伤痕，3年前，她的老伴又中风卧床不起，儿子在家中照顾二老，无法外出打工。家里仅靠几分地维生，但水灾冲毁了现在的生活来源。志工走到床前看望爷爷，老人家很激动，几次想要坐起来。志工抚慰爷爷：“有孝顺的儿子照顾是很有福气的，目前困难是一时的，大家一起努力都会好起来的。”

### 肥料正是及时雨

继援助生活物资后，广州、东莞两地志工心系村民，第六次来到英德市进行第二次捐赠活动。此次将在浚浚镇荷州社区、西牛镇赤米村以及



广州、东莞志工在英德市各发放点，核对肥料券发放名单，为发放肥料做前置准备。摄影/刘军

水边镇三个镇村共五个发放点进行肥料券发放。第一次采用“以券领物”的发放方式，确保了发放数量的准确度。本次嘉惠1423户村民，同时也送来用于抗旱灌溉的21台抽水机。

8月6日，盛夏的正午烈日灼人，13米长的大卡车横停在西牛镇赤米村村委办公楼前，志工和搬运工人一包一包地卸载化肥。村委办公楼门前，紧挨着水稻田的小广场上，村民的小三轮车来来往往。

“能帮助到乡亲们，是件很欢喜的事！”烈日下，志工罗学伟脸晒得通红，边擦汗水边说：“因为一场大水，乡亲们上半年的收成都没了，我

们赶着送来化肥，期待下半年有个好收成！”

广州市与英德市距离200多公里，为赶耕期，负责采买的志工黄铭德、罗学伟、王垂丰等志工八次往返，一周时间内，马不停蹄地奔走在湖南永州、广东清远、广东湛江、广州南沙等各化肥生产厂家，细心比价，研究质量，商议售后服务等细节。

从7月26日签订协议，到勘察发放场地、讨论发放方式等，不到十天，所有准备工作就绪。8月5日，菌种肥装车由湛江出发；复合肥供应商出动八台大型拖车，6日凌晨3点从广州南沙出发，星夜兼程，早6点到达英德，



水边镇水边社区，两辆大货车装载着复合肥和抽水机运送而来，村干部提前通知了部分村民一早过来帮忙卸货。摄影/韩淑桦



一百斤一袋的肥料，搬个几包真是对体力的考验。烈日下，志工陈金树（中）与钟惠文（左）合力协助乡亲装运肥料。摄影/韩雪娜

为乡亲们送来521300斤复合肥和39650斤菌种有机肥。

运送肥料的司机庞师傅说：“能够支持水灾地区，为他们服务，我感到很骄傲。”跟车的肥料公司负责人赵先生说：“我们跟车送肥料，主要是为当地做好复合肥的使用、咨询和后期跟踪服务。”

在村民和志工共同努力下，一车又一车化肥，有序分发。出席捐赠仪式的浚洗镇党委肖冰感言：“洪水接着疫情，给我们浚洗镇村民生活带来很大不便，但灾难无情，人间有爱，在政府和大家的协助下，我们挺过来

了，感恩慈济慈善事业基金会的大力帮助。”

水灾以来，各级镇、乡、村干部一个多月无休，核查村民受灾情况，发放救灾物资，帮助受灾乡民申请理赔等等。他们自己的家也被水淹，这天，村干部们从早上7点开始，一直忙到下午，志工递上绿豆汤，并提醒多喝水，他们笑着回答，已经适应这样的工作强度了。

志工陈志辉的老同学吴开艺是本镇人，在搬运的队伍里一直忙个不停，他热情地表达内心的感动：“这次，受灾面积很大，庄稼基本上都被



炎热的盛夏，搬运肥料是重体力活，志工为卸货的村民递上茶水，清热防疫，补充体力。摄影/李小雄

冲走。当下正是复耕的时间，慈济送来的肥料如及时雨。灾难面前，自己也想尽一点力，志工无私的付出，带动了我們，能帮助别人是快乐的。”

### 你们比亲人还亲

爱如涟漪，悄然在每个人的心田回荡。

水边镇流寨村发放点，66岁的邱大叔，个子不高，壮实的身板，黝黑的皮肤，脸上总是挂着憨憨的笑容。邱大叔一大早就车上车下搬个不停，一包包五十公斤的肥料在他的手上欢快转动，酒红色T恤衫被汗湿透。

年近70岁的邱大叔在这么炎热的天气主动来帮忙，让志工很感动，邱大叔憨憨地笑着说：“助人为乐嘛，何况

是为自己的父老乡亲做点事情。”

烈日当空的正午，九名坑村村委主任刘建州忙得满头大汗，志工赶紧端来绿豆汤给他解暑。“300多人的村子，只留下来五六十人，大多还是老人与儿童。昨天村里有人办喜宴，一些在附近打工的青壮年回到村里，就赶紧挽留部分年轻小伙子，今天来帮忙。”

在领券的队伍最后排，59岁的阿娥姐时不时踮起脚尖，伸长脖子往前望，看上去很焦急。原来阿娥姐与老伴种了10亩水稻，听说要发肥料，正在田里插秧的她火急火燎地赶来。

志工一边核对信息，一边和阿娥姐聊家常。说起儿媳妇的时候，她的眼泪就开始扑簌簌往下掉，哽咽着说不出话，志工只能紧紧抱着她，轻轻

拍着她的背。

“您是有福之人，孙女这么小，就会帮做饭，操持家务，长大了一定会更孝敬你们的；眼前的困难，相信政府，相信村干部，一切很快就会过去！”了解原因后，志工为她拭去泪水并安慰道。阿娥姐连连点头：“政府真的很好，你们也很好，都不认识我们，却像亲人一样，一次次帮我们，比亲人还亲！”

“大爷，您领到几包肥料呀？”志工走进村里看望村民，路边遇到笑

容满面的冯大爷。“四包！”大爷用不太标准的粤语回答，担心志工听不懂，同时又竖起四根手指比划着。

冯大爷已70多岁了，种四亩地，养育八女一儿，均已成家。他兴奋地拉着志工说：“这是第二次看到你们，第一次是上个月（7月），你们给我们送来米、油……好多东西，都是我们急着要的，也都很好用，帮我们解决了很多困难；今天你们又送来我们急需的肥料……真的太谢谢你们了，总想着我们最需要的！”



乡亲冯金池指着肥料券上的慈济标识说：“我一定要记住这个标志，还要让我的孩子们也记住这个标志。”摄影/李小雄



志工去看乡亲阿优（右二）家的稻田，一排排整齐的秧苗生机勃勃，阿优说：“很感谢你们这么及时的帮助！”摄影/杨水红

冯大爷连声道谢，举起手上的化肥领取券，指着上面的慈济标志说：“我一定要记住这个标志，让我的孩子们也记住这个标志，记住我们的恩人。”

下午两点多，21台小型柴油抽水机送抵水边社区办公楼，村干部周端敏表示慈济捐赠的抽水机，对日后抗旱起到很大帮助。随行的厂家技术师

傅，仔细检查每台抽水机，安装好配件，拍摄抽水机的使用说明视频，便于乡亲日后操作。

数天后，村干部发回照片，欢喜地说：“禾苗要喝水了，抽水机太实用了。”

### 想办法渡难关

陶渊明笔下的“晨兴理荒秽，带

月荷锄归”是一种怡然自得的归园田居，也是黄竹村村民早出晚归、辛勤劳作的真实写照。

“每天4点起床，晚上路灯亮了才回家。”廖大叔说，这是他与妻子日复一日的农耕生活。辛勤的劳作有时未必换来丰硕的成果，今年淹了两次稻田，颗粒无收，但为了供两个孩子读书，还是要继续努力。

在自家水田边，廖大叔接着和志工说：“今年水灾，很感谢你们的及时帮助，要不然我们要赊账买化肥了，天灾无情人有情。”他很欢喜地为施肥做着准备，期待三个月后有收成。

“今年回村种了6亩田，没想到遇到水灾，所有的投入都‘全军覆没’了……”村民阿新大哥说。今年，阿新大哥在村里承包了已荒废20年的农田，种植水稻，眼看着6月就有收成，偏偏遇到洪水，淹没了稻田和桑苗田。虽然应季节复产新种了一批稻苗，不料7月4日又遭大水，已经发芽的稻苗又都泡水了。“遇天灾，哭也没有用，要想办法渡过这个难关。”

领到政府发的赈灾谷种后，阿新大哥决定重新再来。他带着志工走在田埂间，望着已抽绿苗的稻田，眼中放光笑着说：“多谢你们送来的肥料，解决了我很大困难，这两天正是施肥的时间。”

敲开虚掩的门，志工一眼就看到上次发放的福慧床。大水来时，黄大哥家的床板都给冲走了。“感恩慈济及时送来福慧床，让我能睡好觉。”57岁的黄大哥没有因灾害而愁眉苦脸，而是用乐观的心态面对当下困难，乐呵呵地带着志工去看他长出新禾苗的稻田。

化肥“及时雨”让村民们解燃眉



慈济为浚洸二小捐赠的10台电教一体机已安装好，供应商李总（左）向志工和学校老师演示一体机。摄影/陈志辉

之急，8月初，当志工再次来到英德，村干部掩不住内心的欢喜，带着志工去看那一大片一大片绿油油的稻田，一同期待着金秋的丰收。

### 致赠教学设施

水患不但影响耕种，也让浚洸镇第二小学受损。7月19日，志工与浚洸镇政府领导干部温馨座谈后，随同浚洸镇第二小学校长沈志会到学校了解灾后情况。

“第一次水灾水位泡到腿，第二次超过了人的高度。”沈校长讲述学校遭遇水患的情景，“受灾时，教师全部

在学校抢救物资，一楼的教学一体机搬不了，受淹损毁严重，加之设备老旧，已使用超过10年，图像画面更是模糊不清，课桌椅也全部受损。”

大水淹没了学生宿舍一楼，楼层内的洗衣机受损；操场上放置的乒乓球台都被冲到围墙外。洪水退去，校园垃圾满地，清运了几十车。沈校长表示，临近开学，急需解决课桌椅和教学一体机设备。

8月27日，迎着第一缕晨曦，广州、东莞志工第八次到达水边镇、西牛镇及浚洸镇，关心村民复耕复产，了解所赠予的复合肥和有机肥使用情

况。村民指着稻田，欢喜地说：“化肥已足够下半年的量。”

午后，在浚洸镇第二小学，志工与浚洸镇政府领导、学校教职员工及家委会家长温馨联谊，举办捐赠仪式，镇党委邹委员、镇中心小学潘校长、第二小学沈校长列席。

浚洸镇党委邹委员表示，看到许多年长的志工不辞辛劳，往返英德各镇区，给予当地民众及时的帮助，很感动，“感谢慈济对我镇复耕复产和教育事业的大力支持，期待你们继续关注浚洸的教育事业。”

沈校长看着一楼走廊整齐摆放的崭新的防水课桌椅，还有已安装调试

的多媒体电教一体机，深情地说：“看到这800套课桌椅，这10套教学一体机，心情特别舒坦。因为我不再愁9月1日我的学生没凳子、没桌子用了，也不用愁老师们上课还是一只粉笔，一块黑板……”他代表学校向慈济致赠“洪水无情·慈济有爱”锦旗。

透过影片，沈校长看到慈济在各地帮助孩子的故事，很受感动，他期许学校基础设施越来越好，助力培育出更多热爱生活、感恩父母、感恩社会的人才。“和衷共济·美善相融”是浚洸镇第二小学的校训，也成为政府、学校与慈济在这次水患面前的最美诠释。



志工向乡亲了解农田施肥情况，看到再三被大水淹过的农田里，禾苗茂绿，长势喜人，掩饰不住内心的喜悦。摄影/刘军



## 搬新家“心”生活

撰文 / 张丽媛、李霞、康晓耘、太涵文 摄影 / 云南昆明真善美志工

小松刚过二十岁生日，因跳水失足掉进澄江抚仙湖中，造成颈椎粉碎性骨折，导致高位截瘫。昆明慈济志工七年的陪伴，不仅为小松找到适合居住的“新家”，协助开淘宝店，让小松重获生活信心，开启新生命。

地面温度已经很高，抚仙湖的水虽还有丝丝冰凉，但人们已经络绎来此度假了。

这是一个美好的季节，于小松而言，也是非同寻常的。

8月，小松即将远赴非洲开始他的淘金梦，他将在那里开始他的新生活，充满新奇，充满创收，充满希望。

他因此由福建回到故乡，办好了护照，签好了合同。三年的非洲时光，可以改变小松的生活状况，可以有积蓄，可以开启不一样的新生活……

### 童年往事

小松4岁时，父母离异，母亲带着1岁的妹妹改嫁，小松由父亲抚养，原本幸福的家庭分崩离析。

小松的父亲因为经常犯事出入监狱，不能给予他基本的照顾和父爱，是爷爷一手把他带大。

活泼的天性，挡不住小孩子寻找快乐的心。生活在农村广阔的天地，让童年的小松快乐无尽，那时的小松，是自由的。他去山沟沟里捡石头，还去山窝窝里拾菌子。

天还蒙蒙黑的时候，小松已经和小朋友一起打着手电筒上山拾野生菌了。山上的菌子很多，杂七杂八的，什么都有。

青头菌会长霉，干巴菌特珍贵，牛肝菌很不错，鸡油菌一窝一窝的，

2015年5月25日，刚过20岁生日的小松，和朋友相约一起到云南澄江市抚仙湖戏水游泳。

抚仙湖是一个高原深水型的淡水湖泊，这里水质很清，可以看到水里的景象，周围风光秀丽，青山绿水，是休闲度假的好去处。

五月里的澄江，阳光热辣辣的，

有些菌子才冒头出土就被人捡走了。

捡菌子的乐趣不在于吃，而在于捡到菌子那一刻的成就感，欢欣鼓舞，快乐无比。

有一次，小松跟着村里的大孩子去放牛，在树下捡了几大坨毛鸡枞，他们拿来烧烧就吃。那时小松还小，没捞到吃的份儿，馋得直流口水。不料因祸得福，那些吃菌子的孩子中毒了，小松逃过一劫。

缺失父母关爱和庇护的小松，很早就没有上学了，他给人家养鱼，一个月五百块钱。只是，还不到月底就把钱给花光了。

没有父母管教的小松，有些叛逆，12岁就学着在自己的手臂上纹了一条攀爬的龙。

13岁时，小松的爷爷得了癌症，小松开始照顾爷爷，生活费由家里的叔叔婶婶救济。面对爷爷的疾病，他心里很害怕，三个月后，爷爷的病情有所好转，小松便跟着叔叔出门打工，直到爷爷过世，小松才回了趟家。

从此，小松过上了半流浪、半打工、半旅游的生活，反正也没人管，就这样，一个人吃饱，全家不饿。小松干的活儿很多，都是苦力活儿，他去过很多地方，也看见了不同的风景。

20岁的小松，回到了家乡，为他的非洲之行办理护照，生活就是这么奇异，漂泊的小松要去异邦闯荡，他

是欢喜的，充满生机。

## 阴霾无常

5月的抚仙湖波光粼粼，天蓝蓝，水蓝蓝，湖水清澈，透着亮，空气里的风带着阳光的味道，吹得湖面碧波荡漾。

小松站在跳台上，他回头看小伙伴们是否跟上来了。失重的天空，倾斜了方向，小松失足掉进湖水里。

意识恢复的小松，趴在湖面上，他看见湖里青青的水草，摇摇曳曳，一个浪过来，他呛进许多水，一个浪再过来，他又呛进许多水，湖底的沙子静静地看着他。

他不能动，头、手不能动；腿脚不能动；身体不能动，他像无根的浮萍，随波逐流，起起伏伏。小松想，他可能要死了。

往后的时光是混沌的。惊恐的小伙伴，将他拉到岸边，他被送进当地县医院，因为危重，辗转送到昆明的医院抢救。

诊断结果，小松颈椎粉碎性骨折，他的双手失去大部分功能，胸部以下失去知觉，瞬间变成了高位截瘫。

受伤的前三天，通过手术，小松原本还抱着希望。可是父母负担不起手术费，错失了治疗良机。医生说，小松的往后余生，最好的状态就是坐轮椅。

因为父母承担不起医疗费用，医

院将小松收留在病房过道的病床上。

走廊里的时光，小松是沉默的，来来往往的侧目，让人无处遁隐。在社会帮助与医院的救治下，小松捡回了一条命。

## 绝处逢生

2016年1月，经爱心人士引见，慈济志工来到医院探望小松，开启了绵延七年的关怀之路。

看着过道里孤零零躺着的小松，他凄凉而又无助的境况，触动了志工

的心。从此，慈济志工走进了小松的生活。

只是，小松却一直用冷漠拒绝着他人的善意，即便志工的持续关怀，也很难打开他紧闭的心门。悠长暗淡的走廊拐角处，小松总蒙着头睡觉，醒来也不与人交流，颓废厌世，总是想捐出器官后结束生命。

2016年8月7日，小松因与妈妈产生隔阂，妈妈挂断了小松的电话。凌晨2点，小松给志工叶纲发短信，希望叶纲能帮他向妈妈要银行卡和密码支付所



小松的妈妈（左二）来到医院探望，因儿时对妈妈的不满，小松执拗地不肯原谅妈妈，志工努力调和母子关系。摄影/李建平



志工陈美华（左二）和邵佳丽看望小松和小松的护工小红（左三），给小红和小松鼓励。摄影/胡艳

欠的护工费。

那一夜，走廊的微光，是小松绝望的清醒，也成了小松生命里最后的一根稻草。他将网购的小刀，刺向自己的心脏。

没有人知道，小松已经残缺的双手，是如何将小刀刺进胸膛的，只知道因为手劲不够，在距离心脏很近的地方，小松失去了最后的力气。虽没伤及心脏，但造成了左胸血气胸，流血不止。剧烈的疼痛，促使小松不得不向医

生求救，经过医护人员的抢救，小松脱离了生命危险。

接到短信的志工叶纲，经过一夜的忐忑，第二天连忙赶往医院，看到救治中的小松，泪流满面。她不知道什么样的痛楚和绝望，促使这个男孩用小刀刺向心脏，只知道自己心痛不已。

叶纲的眼泪，唤起了的小松活着的希望。小松后来说：“原来这个世界上，还有人为我流眼泪，那就好死不如赖活着吧。”

这一年，小松的父亲过世。

## 生命回旋

2019年5月，在医院走廊里度过四年时光的小松，经志工的帮助，来到了昆明大树营的赡养院，开始了新生活。同年11月，小松又转到了阳光敬老院。

小松的生活不能自理，饮食起居全靠人帮助，就连翻身都不能靠自己。虚弱的小松即便在帮助下坐起来，也不能坚持很久，因为颈椎支撑不了头部，头晕得难受。他消瘦沉默，郁郁寡欢。

考虑到小松的健康问题和未来的

生活状况，2021年10月，志工联系到昆明海口的秋宸养老院，将小松转至该院。这里环境幽静，空气清新，医护人员尽心尽力，充满爱心。

慈济人的陪伴宛如涓涓细流，浸入了小松生活的细节里。通过长久的陪伴，小松从开始对命运的拒绝，到现在接受了残缺的自己。

所有的接受，都是与命运的和解；所有的告别，都是从接受开始；所有的成长，都是与过去的告别。

小松走出了内心的孤独，每一位陪伴小松的志工，都住进了他的心里。小松说：“我是‘慈济的小松’。”

秋宸养老院的一间病房里，小松



护工很熟练地清洁小松的电动床，志工邓云松开心地说：“希望小松能在这里得到专业的照顾。”摄影/苏禹铭



坐在轮椅上，时隔七年，他已经能够和人聊起他的过往。虽然，依然有痛，依然会哽咽，但已经可以微笑了。

2022年7月30日，志工和小松来到安宁市光崑村，一起感受外面的世界，大家聊天唱歌、烧烤聚餐、听风看景，像个大家庭一样的喧闹愉快。

夕阳西下，透过云层缝隙的霞光，投射在小松的身影上。逆着光的小松，看着天边的景，宛如雕塑，任由扑面的霞光穿过身躯。

那天，大家唱起了罗大佑的歌曲《明天会更好》，小松忽然沉默，他

有些哽咽，“小时候就喜欢这首歌，可是听着会难过。”

那个漂泊不安的小松，那个曾经无助的小松，那个缺失家庭之爱的小松，此刻百感交集。

### 新月初晖

从安身到安心，七年间，有很多爱心人士，在关怀、协助小松。

在爱心人士李中医和吴氏两姐妹的协助下，喝中药、熏艾灸，小松渐渐能坐起来了，双脚也有些感觉了。小松的活动半径，正在一点一点扩



志工吴重民弹起了吉他，他们唱起了不同时期的歌曲，歌声悠扬，小松度过了有音乐、美景和美食相伴的一天。摄影/牟苓



志工刘凯与小松交流手工制作挂件的心得，“生活不易，小松做的手串，从绳结上就能感受到他的用心。”摄影/李霞

大，滑手机、穿手珠、养花草……手也不那么僵硬了。两姐妹定期到养老院，帮小松熏艾草活络经脉，希望有一天，他能自主地坐上轮椅。

小松的儿时玩伴唐金平，也时常来看望，带他出去散心。在海口林场，他协助小松躺在草地上。六年来，第一次与大地亲密接触的小松，“接地气了。”

爱的陪伴和传递，总是令人动容。小涵也是志工陪伴了6年的一个孩子，她有时间就来陪伴小松哥哥，小松也很疼爱这个小妹妹。

何为幸运，何为不幸？原本“不够幸运”的小松，突然间“幸运”地拥有了很多的爱和关怀，收获了无任何血缘关系的爱，以及与他同感的心！

小松喜欢编珠串，他用牙和不便的手指，编制出一串串美丽的珠串。

在志工的帮助下，小松在淘宝开了个店，店名叫“小松的新月菩提”。他希望通过自己的努力有所收益，可以帮助自己，可以帮助他人。

小松立愿要“坐”着吃饭，还能在牙齿的协助下穿“星月菩提”手串。有一次，爱心人士订购了一批

“星月菩提”手串，小松想尽快送到爱心人士的手中，每天很努力穿一至四串。这背后，是小松的锲而不舍，是他的咬牙坚持！

有爱心人士的帮助，他也努力“写”下感恩的话语，来回馈大家的爱。平日里，他还常常与妈妈、妹妹视频，互报平安，互道祝福。

小松开始阅读，从小学四年级的书籍到《静思语》，又到《一句话点醒人生》，再到史铁生的《我与地坛》，他喜欢听喜马拉雅上“有声的紫荆”演播的小说，他开始和周围的人说说笑笑。他每天都坚持洗脸刷牙，将自己收拾得干干净净。

通过锻炼，小松延长了坐轮椅的

时间。护工可以每天推着他到院子里走走；他可以自己滑动轮椅，来回在过道里穿行；每天锻炼手臂和手指，消瘦的臂膀已经有了壮壮的小肌肉。

从前在家乡的小松喜欢兰花，现在的小松也开始种植花花草草。书桌上放着大大小小的花盆，他特喜欢一小盆植物叫“爱之蔓”，养了三年，走哪儿带哪儿，像随行的影。“爱之蔓”的心形花瓣，像极了一颗颗展颜的爱心，成了小松孤独里的陪伴。

因为五指合并不能舒展，他就用牙咬着喷水壶，用骨节突出的手腕搬动开关，给花浇水。

小松养了一只蜜袋鼯，是他的小宝贝，形影不离地陪着小松度过每一



爱心人士订购的串珠，小松想尽快送到他们的手中！小松用牙齿和手协同制作的星月菩提手串。摄影/刘凯



在昆明的郊野公园，志工陪伴小松聊天、晒太阳。有人懂你倾听你，是一件幸福的事。摄影/刘凯

天。蜜袋鼯探头探脑的聪明模样，可以从高处滑翔的灵巧机智，以及对小松的信任和依赖，给小松带来了很多快乐。

小松特别期待志工的到来，那种对家人般的关爱，使他放松愉快。志工和他聊天，给他洗头，给他倒尿，陪他阅读，纾解心结，帮助他达成小愿望。最难得的时光，是志工带他出游。因为不能动弹，每次出行都是不小的行动。

这种不抛弃、不放弃、不嫌弃、走入内心的坚持，给小松带来了活着

的尊严。

他，躺在蓝天下的草地上，闻着青草的味道；风轻轻地吹过，自由的感觉，久别重逢。

### 逆境霞光

2022年5月15日，是小松的生日，志工给小松准备了生日会。小松的妈妈也特地赶来，陪伴小松度过27周岁的生日。

小松的妈妈阿英住在云南省玉溪市华宁县乡村，没读过书，不识字，

小松住的秋辰养老院在昆明市西山区海口镇。阿英从家到疗养院看望小松需要长途跋涉285公里，倒5次车，单程耗时5个多小时。

通过志工多年的沟通与帮抚，母子终于和解。好久未见小松的妈妈知道志工要给小松过生日，正值农忙的她也想和志工一起为小松过生日。

志工李霞刚到昆明东部客运站，远远地看到小松的妈妈走出了出站口，她赶紧迎上去帮小松妈妈拎手提袋，“好沉”！正是春耕“农忙”时节，妈妈给儿子带的，是刚刚成熟的春桃和葫芦

籽、山乌龟（中草药）。

一路上，李霞和小松妈妈拉着家常，家里的情况、小松小时候调皮的往事、小松妹妹要结婚了……

“在你们的照顾下，小松有吃有住还有人照顾，很感谢你们！”小松妈妈腼腆地笑了，在爱心人的帮助下，好日子总会来到。

小松问妈妈，“今早几点出的门？是谁送到竹山车站的？”妈妈说：“心里惦记着做核酸，睡不踏实，六点半就出门了，是你舅舅送的，妈妈坐的是7点10分的车。”小松沉默了一下，



志工一路相伴，小松与妈妈得以相见。小松艰难地给了妈妈一个拥抱，妈妈开心地笑了，母子俩终于冰释前嫌。摄影/太涵文



志工李霞接到小松妈妈后，教她看地铁线路图、购买地铁票，方便她今后看望小松。摄影/太涵文

知道妈妈来一次挺不容易。

从去年开始，志工和小松约定，每年至少外出两次：春季的“踏青暨生日会”和秋季的“秋高气爽一日游”。对小松来讲，每一个能够“外出”的日子，就是盛大的节日，心心念念就想“出去看看外面……”

今年的春游计划是“环滇”，在美丽的滇池边过一个浪漫的生日会。然而，春城昆明已进入雨季，天公不作美，5月15日不是艳阳高照的日子，

志工就与小松商量，与“志工妈妈”一起回家庆生。

小松卧床的这几年，妈妈不方便常常来看望小松，志工每月一两次的探望，陪他说说话、聊聊天；帮他刷刷牙、理理发；一起与他穿手串、侍弄盆栽；一起畅想未来……

这样的生命交融，从不熟悉到熟悉，从掖着藏着到无话不说。经常的互动，使得彼此的生命都愈加丰厚起来，回“志工妈妈”的家，来一场温



在“击鼓传花”的游戏中，围着小松的志工一一作自我介绍，相互认识，并送上对小松的生日祝福。摄影/田迁

馨的家聚“庆生会”已是水到渠成。

### 回家庆生

原本的小松，应该是高个的小伙儿，有着明媚的笑脸，正如他房间里的照片，戴着红围巾，阳光帅气。

人生的境遇无法提前预约，它的不期而遇，改变了原本的轨迹。

小松尽情呼吸着新鲜、自由的空气，“贪婪”地看着窗外的风景，兴奋地说：“我今天心情非常好，太兴

奋了，天都没亮，五点多就想到今天生日就睡不着了。”

准备中餐的志工康丽萍和牟苓一大早就到昆明茨坝农贸市场，知道小松喜欢吃辣的，采购做麻辣豆腐、什锦蔬菜锅等菜品的食材。

慈济助学生小涵和好朋友小莹请师姑买几根胡萝卜，在庆生现场她们要一笔一划地用刀刻上“生日快乐”四个字，这是两位小朋友单纯而美好的祝福。

心灵手巧的志工刘瑛用鲜花做成一艘小船，她希望这艘小船载着小松和妈妈驶向幸福；李春红和张晓君吹了一个个气球，用缠绕气球的铁丝勾勒一颗爱心；掌勺生日宴的康丽萍和牟苓提前拟好菜谱，做出来一桌色香味俱全的美食；志工在一张张静思语卡片上写下祝福小松的话语……

在大家热情的欢迎声中，小松被徐徐推进了“家”门。厨房到餐厅的门不够宽，轮椅推不进去，志工苏禹铭抱起小松暂时靠到餐椅上，调整着姿势，变换体位后，小松总是很难受。

改换李霞抱扶小松，李霞不断调整方向，尽量给小松提供一个可以靠着头部的地方，小松说，他的脖子已经不能支撑脑袋了。

再次坐回轮椅的小松稍事休息后开始四处“参观”，并请志工拍摄窗外小花园的景致，摇着轮椅来到门厅，原来小松要将妈妈带来的葫芦籽“种”到他看好的地方，种下“福禄寿、齐心协力”等美好的寓意。

志工马丽辉默默地陪伴在小松身边，她是第一位陪伴小松的志工，时隔三年再来看望小松，自己也在满满的幸福中。

小涵把生日蛋糕放到小松哥哥的面前，点燃蜡烛，关了灯，一起唱起了《生日快乐》歌，小松郑重地许了愿，并吹灭蜡烛。

康丽萍送给小松一条手工绣制的围巾，“今天是你的生日，也是‘母难日’，送给你的围巾其实也是送给你妈妈的，你可以帮妈妈戴上吗？”

小松用不够灵活的双手给妈妈系上围巾，送上花，并紧紧地抱住了妈妈，将“母亲节”和“母难日”的情怀融入拥抱之中。这一刻，是妈妈的节日，也是母子情的“重生”。

这一天，烛光掩映着小松的笑脸，温暖而明媚。

### 希望绽放

“曾经一直都想怎么死，现在我已换了方向，想着要怎么好好度过余生。”小松希望有一天可以自由地滑动轮椅，去想的地方。对于未来，他怀抱着无限的希望。

自由，是人之向往；期盼，是人之希冀。禁锢的身躯，不代表没有自由的灵魂。小松是坚强的，那种的坚强，乃是无数个孤独夜晚的独自淬炼。

只有深陷泥潭，才知道伸出的援手何等珍贵。在看不到希望的黑暗中，爱是一盏明灯。那棵小草般的小松，已在阳光明媚的日子里，开始了新一轮的茁壮。

人生无常，人间有爱。从孤独消沉，到走入人群，阴霾已过，阳光再临。衷心祝福小松，慈济的小松，前瞻未来，明天会更好……

■

# 小记者的环保行

撰文 / 罗英 摄影 / 陆俊、顾寅春

入夏的第二个月，昆山持续高温红色预警，极端气候越来越频繁，也愈发凸显践行环保的重要性。昆山《小主人报》小记者团逾百名二年级学生，分成四个梯次来到慈济昆山环境教育基地参访，参与资源分类实践活动及人文活动，以增强环保意识。

七月的昆山已持续高温多日，最高温度达39.9℃，体感温度甚至高达42℃，创昆山气象史七月中旬最高记录。昆山《小主人报》小记者于7月12日来到昆山环境教育基地参访，原计划

四天八场的环保参访，在完成第四场后，因天气原因，提前结束。

午后，阳光肆虐大地，路旁的树枝上知了一直叫个不停。身穿红色T恤的小记者在老师的指引下，欢快地穿过烈



走进环保站，志工带动手语歌曲，充满好奇的小记者们唱唱跳跳，顾不得满头是汗，欢声笑语充满了整个环保站。摄影/陆俊



在实做区，陆俊招呼小记者们站到塑料筐前，详细地说明可回收与不可回收物的鉴别方法。摄影/顾寅春

日，进入环保站。

“嘿！快乐的朋友，我们有天真的赤子心，还有骆驼的耐力、狮子的勇猛心……”环保站里播放着欢快的音乐，志工孙沁耐心地分解手语动作，天真、好动、充满好奇的小记者们，很快就学会了。他们唱唱跳跳，顾不得满头是汗，欢声笑语充满了整个环保站。

## 分类实践的初体验

陆俊是昆山《小主人报》的老师，2010年第一次带《小主人报》的学生到慈济昆山环保教育基地参访，

随后每年的暑假，她都带着学生来了解环保知识，至今已有12年。陆老师也成为一名慈济志工。

陆老师招呼小记者们到实做区，详细说明可回收与不可回收物的分类鉴别知识。

“铁跟铝有什么区别？”陆俊老师拿起展示的铁罐和铝罐，解说道：“这个捏不动的，是铁罐，捏得动的，是铝罐。铝罐很轻，从重量上也可区分。”

“餐巾纸可回收吗？”“可以”与“不可以”的声音此起彼伏。“老



拧盖子、取杂物、倒脏水，区分颜色后再放入筐中，小记者们的动作越来越娴熟，很快将一筐筐瓶子做好分类。摄影/陆俊

属于其他垃圾哦！”陆老师揭晓答案后，大家不由地发出惊叹声。

“环保十指口诀”速记法，陆老师说：“伸出我们的双手，爱护我们的地球，瓶瓶罐罐纸，电13570。”小记者们伸着双手，认真地看着老师与志工的动作，有模有样地学了起来。

“同学们，现在你们的面前有很多塑料瓶、玻璃瓶、铁罐、铝罐等，这次，我们重点就将瓶内的水倒干

净，按不同颜色分类，瓶盖也是按颜色分类，还有铝罐、铁罐各自分开，我们看看哪一组先分完？”小记者们领到任务，赶忙带上手套，开始了资源分类实践体验。

“老师，这个瓶里的东西怎么拿出来啊！”

“哇，你看这个，还有这么多的水没喝，太浪费啦！”

拧盖子、取杂物、倒脏水，区分

颜色再放入筐中，小记者们的动作越来越娴熟，他们抬起一筐筐分好类的瓶子，倒入大网袋中。40分钟的实践体验，小记者们早已满头大汗，他们纷纷表示以后做到清静在源头，多喝白开水，减少污染，保护环境。

### 探寻环保的秘诀

环保导览馆内一幅巨大的卡通版“世界地图”令小记者们惊叹万分。它是由一万多个五颜六色的塑料瓶盖组成，包括七大洲、四大洋以及许多

动植物、太阳、月亮等元素。

“墙上每一小瓶盖就如我们每一个人，只要贡献一点点力量，就能保护我们的家园，让我们的地球更美丽！”在志工李丹群的讲解下，小记者们齐声读出“与地球共生息”。

“垃圾招领”活动画板上，直观地展示着日常生活中，人类所产生的各种垃圾。“你们知道这些垃圾是如何处理的吗？”“掩埋。”“焚烧。”小记者们各自说出心中的答案。

“这两种方法确实是目前通用



“墙上每一小瓶盖就如我们每一个人，只要贡献一点点力量，就能保护我们的家园！”志工李丹群为小记者作讲解。摄影/陆俊

的办法，但我们要知道掩埋会浪费和污染土地，焚烧污染空气，同时也因为没有做好分类，让很多可回收资源得不到回收利用。”小记者们陷入了沉思，睁大好奇的眼睛看向志工。

李丹群请小记者们上前摘下模型板，读出后面的文字，原来，每一块垃圾模型板的背后都有一段处理该垃圾的正确方法。

在模拟海洋世界里，小记者们看到了垃圾飘进海洋，给海洋生物的生活带去灾难，很多海龟、海豚因为误食垃圾袋而死亡。“小动物受到我们生活的影响，而受伤甚至死亡，我很难过，我们要一起保护小动物，保护环境。”

“当我们在大吃大喝的时候，还有很多人在挨饿，甚至有的非洲小朋友，因为粮食短缺在啃树皮。”志工

的分享让小记者们反思。“让我们一起珍惜粮食，吃多少拿多少，不留剩饭剩菜，好不好？”小记者们表示一定会做到光盘行动。

### 游戏互动学环保

小记者们分成两组，每组由10人组成。各组站在10块小拼板围成的范围中，各组小伙伴抢答由小志愿者陈佳楠提出的环保问题，答对了，就要抽掉对方的一块拼板，直到一方脚下的拼板站不下了就出局，结束游戏。

“体温计属于什么垃圾？”陈佳楠问。曹欣睿抢答：“是有害垃圾！”“如果体温计碎了，又是什么垃圾？”曹欣睿一时不知如何回答了，同组的小伙伴马上抢答：“是其他垃圾！”

伴随着掌声，对方脚下的拼板被抽取了好几块，已站不下。志工许甘味问：“当垫子越来越少的时候有什么感受？”李言回答：“当垫子一块一块被拆掉之后，我心里很紧张，感觉很挤，很怕掉进海洋，我们要保护好家园。”

陈佳楠请小记者们一起朗读智慧好话：“地球供我们居住，供应我们资源，我们要感恩、珍惜她。”人文活动也由此正式开始。

影片《美丽的地球》讲述小企鹅一家面临生存环境的恶化，只能不

断搬家的故事。许甘味启发道：“企鹅搬家是为了什么？”刘苏墨答道：

“冰川融化，企鹅没有了家。”“企鹅最后去了哪？我们该怎么做？”徐梦婷说：“企鹅一直在搬家，我们要爱护地球，帮助企鹅重返家园。”

随后，大家展开了一场关于“需要的和想要的”的探讨，小记者们排着队上台回答。

“需要的是学习中要用到的比如铅笔，想要的是自己想要的比如玩具。”“需要的是日常生活中一定会用到的，想要的是不一定会用到的。比如说，一个新书包，很想要。”“需要的是我们都要或都会用到的，想要的是自己心里面想要的，比如女同学都想要闪耀耀的东西。”

陆俊老师说：“每一年，在暑假时，我们都会带同学们来慈济昆山环境教育基地学习做环保。这是为什么呢？”大家异口同声地说：“因为要保护我们的地球家园，让我们的地球更美好。”

陆老师继续说道：“希望同学们把这次所学落实到家庭，让更多的家庭一起来保护我们美丽的家园，好不好？”

一声铿锵有力的“好”，是小记者们发自内心想将所学的环保知识落实生活，争当力所能及的环保行动者的最美誓言！



在游戏互动专区，一位同学双脚奋力转动自行车脚踏板，在一片欢呼声中，自行车前方的灯一盏一盏全都亮了起来。摄影/陆俊

# 慧心 净语

讲述·释证严  
撰文·释德凡  
编写·明缙

## 无论学历，要踏实努力

慈善救济与助学家庭，可以感受到爱，不过爱孩子不能宠孩子，分寸要拿捏好；不是在物质上不断供应，而是要鼓励他们抬头挺胸面对未来。

“你们替我去做我想做的事，去爱我想要爱的人，即使远在山上、海边、偏僻的村庄，你们都去付出，我由衷感恩你们；但是要记得，用真诚的爱关心孩子，也要用智慧鼓励他们，莫让他们养成依赖的心态。”

“我们扶助贫苦人，要让他们双脚站得稳、身体挺得直，之后一定要让他们迈出脚步，前脚跨出、后脚替换，步步向前进。”让受助的孩子从网络或电视，看到世界上有很多人比自己更苦；有些国家的同龄孩子必须负担家庭经济重担，再恶劣的环境，他们也要努力活下去。“不要让孩子觉得同学们都过着很享受的生活，自己比不上就很失落；

要让他们知道，人生要经过奋斗，未来才能真正有所成就。”

助学时不要陷入学历迷思，只要孩子发善念、肯用心，不论他们选填什么科系，要读大学或专科，慈济都可以帮助他们；人生的成就不是靠学历，而是靠着脚踏实地的努力。要辅导他们生活、行事循规蹈矩，且有爱心，愿意付出，这是最可贵的。

“我们很有福，所以要感恩、惜福、多造福。有时候你们去拜访慈济会员，可以多运用手机，让他们看慈济网页，让他们知道人间还有这么多人过得这么苦，而我们付出一点点，汇集起大力量，可以救助这些苦难人。主要是让人见苦知福，能够启发爱心，福是点滴累积而来的。”

引导人也需要运用智慧，就像教育孩子一样，不是要让人依赖，而是要引

导人自己努力，才能增长智慧。“我们鼓励自己提升智慧；有信心、有毅力，自然

就有勇气从挫折中爬起来，往正确的方向去努力，这就是我们要有的心态。

## 蜡烛再小也有微弱的光

许多国家因剧烈的气候变化而受灾，大地危机重重，人人真要有所警觉，赶快把心会合起来，彼此真诚互动，才有方法帮助受灾的人复建家园。

我要尽此生发挥生命价值，就如点燃的蜡烛虽然愈烧愈短，但是它不断地引燃其他蜡烛，让整个空间愈来愈亮；无论生命长短，只要能够发挥良能，就很有价值，此生没有空过。“我们把握今天的时间，原本规划今天要做什么事，一件件都如心里所想的达成了，这就是随心所欲，虽然生命过一天少一天，但是留住了智慧的种子，也留住了生命的价值。”

“我们现在平安有福，但是从新闻报导看到远方有人受灾、受苦，要自我

警惕，此生有福，要自我反省：脾气好不好？言语态度有没有得罪人、伤了人心？或是行为不当，对人间不利、损人利己？如果有，就要真诚忏悔，更要无私付出，造福人间。”

人生之所以烦恼多，是因为贪欲重，永远不满足；为了牟利而大肆开发、大量制造，导致地球环境被破坏、受污染，随着科技的进步与发展，地球环境受伤愈重，能够保护土壤的森林被砍伐，导致水土流失，大地的生机也流失了。所以说来，人类伤害大地，大地无法供应人类生存所需的粮食，世间一切的危机与灾难都归咎于人心。

“我天天把握时间对大家唠叨，说这么一大堆话，其中若有适合你们



用的，把这一句话应用起来，就如点灯一样，点亮你们心灵的蜡烛，一支蜡烛的光再微弱，也能照亮一小片范围。更进一步

### 所到之处都有盎然生机

从慈济人回传的影像看到尼泊尔蓝毗尼村庄里的居民生活困顿，孩子们坐在路边乞讨，二千五百多年，当地底层居民的生活似乎没有什么改变，要如何“翻转”他们的苦境？要有因缘，有慈济人来到身边，就有可能翻转苦难人生。

“各地慈济人所做的事，总是发自内心赞叹：了不起！慈济人心中有爱，信心坚定，付出无所求；慈济人都有‘普天三无’的精神，普天下没有我不爱的人、没有我不信任的人、没有我不原谅的人，就是因为人人都有这样的心念，所以我一呼吁，人人才能呼应。”

人人都有无限的潜能，所以要有自信；人人的信心、愿力会合，没有做

把自己心灵原有的灯光都点亮，将智慧发挥在人间，就会有粒粒智慧的种子，造福人间，可以不断照亮人间、为人引路。”

不到的事。就像陈医师等人在蓝毗尼村落，看见趴在地上找奶瓶喝的小男孩，悲悯心油然而起，进屋去抱起他，就此牵起与这一家人的缘，帮助女孩的姐姐上学读书，并设法安排男孩就医治疗。

“相信从这个孩子开始，可以让其他相似的家庭有改变的机会，因为他们的贵人出现了，就会更加发心、发愿去帮助。”要改善蓝毗尼这么多穷困家庭，必须借力使力，要借人力、借物力，还要借爱心的实力，各方面的因缘与力量会合起来，合和互协就能做到。

“我们已经决定要去帮助，刚开始对准了方向，开辟出一条小路，把这一条路开拓得通达、铺设得平坦，接着人

力愈来愈多了，就能把路拓得更宽，翻转更多人的苦难。目前我们无法说能做到多少，只要慈济人看见了，接触到苦难人，那一群苦难人就能得救。”

苦难人间如同干旱大地，一片黄沙看不见生机；慈济人走在苦难大地上，

### 智慧因为发心而提升

在西螺环保教育站、虎尾竹围环保站，当地志工通过镜头导览站内环境。

“看到西螺与虎尾二个环保站，每一位都很发心，环保做得真好。我们所面对的都是拉拉杂杂的东西，可是那一些拉拉杂杂、破破烂烂，味道不好闻的东西，都曾经是人人所爱好的。许多人都有欲念，永远没有满足的时候，看到就要买，买来不一定有用，或者是用过以后，看到新款式就淘汰旧的，让还能用的东西变成废弃物，所以垃圾堆里还有很多有用的资源。”

用心去开拓、撒下种子，用心灌溉与耕耘，干旱大地就能绿化，慈济人足迹所到之处都有盎然生机。感恩马来西亚、新加坡慈济人勇于承担，走入当地接引有缘人，得到当地的助缘，相信未来可以看见美好的成果。

环保志工长年用心投入资源分类与整理，而且有机电专长的志工为了减轻家人的体力负担，提升工作安全，自行研发出不少颇具巧思又好用的省力工具。“科技不断进步，我们的智慧也因为我们的发心而提升，应我们的需要而发展。就如掘井一样，只要挖到水泉，水就会源源不断地涌出来；只要我们肯用心，就有无限的智慧可以发挥。只要肯发心、肯行动，人人都可以发挥造福人间的力量。”

“慈济人造福人间，最重要的是度

化人间，更难能可贵的是度化家庭；度化别人不困难，度化自己家人不简单。每个人都有缺点，其他人不一定会发觉，自己的家人则因为天天相处，觉得我们对别人都很好，回家就做不到，所以不服气；而家人愿意和我们一起做慈济，表示他们肯定我们，看见我们投入

### 长者做环保，爱地球

赞叹各地环保志工长年投入资源回收分类，而且做得很用心、很细腻，做出国际瞩目的成果。“起初是各地慈济志工动起来，在小区里推动资源回收，成立一个又一个环保站；愿意投入回收、去把各个环保点的回收物载回环保站，有很多回收物既脏又有异味，志工们却愿意放下身段，用心长久坚持。难为能为、难行能行，一般人不肯做的，慈济人做到了，功德无量！”

“环保站里有许多老人家，他们年

慈济以后真的有所改变，我们做到让最亲近的人都佩服，就是真功夫！”

多位环保志工都是七、八十岁高龄，大家要照顾好身体，而身体要顾得好，就要让心情好，要打开心胸，做欢喜的事情——甘愿做，欢喜受，做得皆大欢喜，全家同行善道。

纪大了，也有人身有病痛，却做得开心欢喜，因为他们知道自己的付出是为了净山、净海、净地球，要为子孙留下健康清净的大环境；他们已经明白道理，不会埋怨，把握时间发挥生命的良能，满怀法喜。”

让年长者生活有重心、心灵有依靠的无量价值，慈济环保让他们“好过日”；就算身有病痛，也能够转心念，“痛快”度日。

许多环保志工很投入，很坚定要“替慈济做环保”，在他们的心脑当中，已经

有深刻的意识。生命有限，能听到“慈

济”就心生欢喜，能够再接起慈济因缘。

### 今日踏实，迎接明朝

人生随着时日而过，若是浑浑噩噩、不明道理，徒然空过人生，而且累积烦恼。经过一整天接触、面对许多人与事，难免会疲累，会为了不如意的事相而烦忧，就要自我调整心态，不需要与人计较，但是要反省自己的言行，消除习气，深入道理，对一切人事看得开、想得透；昨天过去了，今天又是新的开始，要对准正确方向勤精进，利用时间做对的事，如此就随着时日不断累积智慧。

有智慧的人懂得善用时间造福增慧，并且能够带动他人共同精进，生命的每一刻都很有价值。台湾各地的慈济环保站里都有善用生命的环保志工，不少人已是八、九十岁高龄。

“他们总是说，做环保没烦恼、身

体好，不然在家总是孤单，在环保站有好人相伴，可以听到慈济人做好事，听彼此分享人生遭遇。家家有本难念的经，听到有人念苦经，也会有人从旁安慰，用自己的经验为他们排忧解难，这也是在说法辅导人。每一位都是过来人，是最好的辅导员，也是最好的解说员。”

曾在环保站看见年长的环保志工分类塑料袋，只要手一摸、听声音，就可以判断这是哪一种塑料并迅速归类，还能讲解哪一种塑料是什么样的材质，让人佩服与赞叹。

三十二年前，呼吁大家“用鼓掌的双手做环保”，一路走到现在，台湾慈济环保志工逾九万人，有二百六十九处环保站；全球计有十九个国家地区设置五百多个环保站，逾十万人投入环保。

环保的推动要有人肯发心，不只投入去做，做出成果让人看见；还要向大众倡导，带动家家户户做到。许多环保志工展现人品典范，其日常言行让人感动；即使是大热天，也不辞辛劳，不惧脏臭，伸出手、弯下腰而投入，人人都是甘愿做、欢喜受。志工们彼此感情很好，较年轻的志工贴心照顾年长的志工，关心他们是否疲累，要适当休息，并招呼大家用餐、用点心、用茶水等，温馨互动，合和互协而为天地人间付出。

爱护大地的灵方妙药就是环保与蔬食。环保，就是维护大地与空气的清

### 一念感恩，天宽地阔

人间很复杂，众生有各种无明习气；每一个人的立场角度不一样，为公众之事做决定，无法迎合每个人，只能恒持诚正信实，还要宽容、堪忍。

“堪得忍耐，总是要先开阔心胸，

净，不要再为了口欲杀生食肉。许多高龄志工都是素食者，仍然身体健康、动作利落，是茹素有益健康的见证人。

“生命有限，所以我们要抢时间好好做事。每天一大早起来，勉励自己勤精进，照着计划做事；到了黄昏，盘点这一天的生命做了多少事，与人结了多少欢喜缘？做到好事、广结善缘，这一天的生命就很有价值；安心了，就再规划明天要做的事。总而言之，苟日新、日日新，天天发挥功能效用。所以这双手除了鼓掌赞叹人，还要出力来做，让我们的生命很扎实、很踏实，天天不空过。”

才有空间可以忍；忍是心上一把刀，我们的心若不开阔，稍微碰一下就受伤流血了。有的人也知道自己有缺点，只是习气难改，所以需要周围的人一寸一寸给予空间，让他有所感受，不断矫正自

己的言行态度，这也是度人的方法。”

合心很重要，就如“忍”字若无心，就只剩一把刀刃；人心要合，就要堪得起那把刀在上方。“所以说来，在人间就要堪忍，因为人间有许多不如意事，唯有我们自己把心放宽，知足、感恩、善解、包容，用这样的心态与人互动，彼此尊重、互爱，这就是慈济的精神。”

要做到这些实非容易，不过不要因为觉得不容易就打退堂鼓，否则苦

### 环保志工是社会的宝

嘉义慈济人，环保做得好，也照顾年老者，慈善访视做得很扎实，几十年如一日，是嘉义的宝。

小区里有慈济环保站，可以让老人家白天有地方可以去，不至于孤单在家。和一群志同道合的好人在一起，动手也动脑，手脑并用，把回收物分类得很仔细、整理得很干净，而且许多高龄

难人，会永远沉陷在痛、苦、病、弱之中。“我们既来人间，能够生活在平安的环境，要时常感恩自己有福。要知道世界上很多人是一天没有出去做工，这天就没得吃。仅凭这一点，我们就要宽心包容，就要感恩自己能够平安生活，享受便利的水电资源，是有很多人辛苦工作才能成就，所以我不断说感恩，是发自内心；只要发起一念感恩心，就觉得天宽地阔，心宽天地宽。”

志工说起环保道理，都能侃侃而谈，对于自己年纪大了还能为社会人群、对地球环境有所贡献，都很感恩、很欢喜。

“我们要很疼惜这些老人家，他们这辈子从年轻开始顾家、带孩子；孩子成家立业了，还要带孙子；连孙子也带大了，自己却孤老独居。有一个地方与同辈人共聚，而且在慈济道场里不说是非、相

互劝善。有的人觉得自己与孩子、孙子沟通不良，满心郁闷，来到环保站，也会谈起自己的心情；老人家彼此安慰、开解，烦恼消失了，回家也不会与儿女、媳妇、孙子计较，还会带给家庭欢乐，改善家庭气氛。”

“所以说年长的环保志工是社会的宝，也是每一个家庭的宝，你们就要替我疼惜他们。要如何疼？不是在旁边看他们做事，而是要陪老人家一起做，而且要敬老，要尊重他们。”

大家的巧思巧手，将原本无用的开

心果壳做成漂亮的饰品，可与许多人结好缘，还能提倡环保。可知道大家平时回收整理的塑料瓶所制成的环保毛毯，已经送到许多国家，让苦难人御寒。除了得到慈济人发放的购物卡，还有温暖的毛毯，许多人一收到就披在身上。所以大家在资源回收、整理分类的过程，也不断与许多国家的人结好缘。

感恩环保志工长年累月用心付出，请大家多了解天下事、知道最新的慈济信息，共同投入行善的行列。

## 久远之前我们就有缘

慈济从五十多年前的那一念心起步，三十个人每天存五毛钱，我不要他们每个月捐十五元，因为我要大家天天都发一念善心，而不是一个月发一次心。

“我现在也不忘当初的那一念心，还是要求人人每天都要有这分愿意付出助人的爱心；而且对于每人每天所接触

到的人，可以邀约他们共同发挥爱心，再由这些受到我们邀约的人去启发、劝导其他人的爱心，让爱心善行在人群中扩展开来，还能一代传一代，无论启发到第几个人、传承到第几代，都不忘最初的那一念心。”

日存五毛钱的“竹筒岁月”精神

与做法，随着慈济人在国际间做慈善救助、人道关怀的脚步传到世界各地，有许多慈济照顾户响应，运用这个方法，在不影响生活的前提下，翻转手心成为助人者。精神理念有人传、有人做，也有人承担，让我感到很安慰：慈济人道关怀的大爱力量，已经发挥到一百三十八个国家地区。所以不要怕路遥远，只怕不起步；不怕少了因缘，怕的是少了那一念心。

最近看到慈济人前往尼泊尔蓝毗尼进行慈善医疗援助时，拍摄回来的影像，只见村落里缺乏现代化设施，居民普遍贫穷，且有许多老弱残病者。

“自我期许不要轻视自己，我在久远之前已经发心立愿，所以结过了不少众生缘，才能够与这么多慈济人相见；尤其此时科技发达，透过网络，能够突破地理距离，让慈济人看见、听见我说的话。”

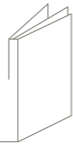
“虽然这一生走过来，确实很辛苦，也曾经遭受批评，但是我觉得经历

过辛苦的时刻，能得到许多人的肯定、赞叹与支持，更确信慈济所做的没有错，而且赞叹慈济的人当中，也有过去的批评者；对于我自己来说，我做对的事，问心无愧。”

人生走到此时，虽然还有很多事想要做，但是无法脱离人生自然法则，期待天下的每一个“我”合心承担，“你是我、他是我，我也是你、也是他，即使还没有听过慈济之名的人，还不认识我的人，将来也会有机会成为‘我’；只要人人与我同心愿，你们都是‘我’，会合成为天下‘大我’，共同承担天下责任。”

慈济人要将以前走过的慈济足迹记录下来，为自己生命留历史，同时为慈济留历史，不要让行善的足迹随着时间消失；或可以从旁观的角度，慈济人相互记录，留下彼此的足迹，所写的就是“如是我见”“如是我闻”“如是我为伴”。

## 扩大善，恶会逐渐消弭



当我们说一个人的不是，要先问问自己，有没有爱他？批评就像斧头，会砍伤对方！但爱就像是大地，孕育滋养万物。

“缺角不见，是为美。”许多年前，听到证严法师讲这句话的时候，实在不能理解。特别是对于事事都要求完美的处女座性格的我来说，更是如此。明明缺一个角，怎么有办法视而不见呢？

西班牙作家塞万提斯的名著《堂吉珂德》一书中，叙述堂吉珂德这一个充满狂热理想但又怪诞不羁的武士，一心要伸张正义，却又在现实世界中节节败退。堂吉珂德在多数人眼中是个疯子，这也难怪，他把风车当敌人，大战风车。

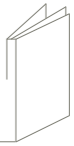
有一回，他遇到一位在烟花巷卖身的女子，堂吉珂德竟认定、宣称这位红尘女子是圣女。虽然大家讪笑他，但是他始终坚信那位女子是圣女。而当堂吉珂德死去之后，这位女子终于幡然领悟，她离开污浊的环境，变成一位纯洁、善良又富有爱心的人，露出人性本有的纯洁与美善。在堂吉珂德眼中，一切的缺憾似乎仍是美好的。而他的坚持，最终也改变了原本自惭形秽的女子。

塞万提斯藉由堂吉珂德说明一个圣人的眼中无恶人，一个心地美好充满爱的人，看一切都是美好的。当我们以美的心态长期看待一个人，即便他是一个恶人，我们都可能最终改变并创造出他的生命之美。

这在慈济里称为正面扩大法。消灭恶，不是打击恶，而是扩大善；消灭贫，不是打击富，而是扩大爱。一切往正向看，要改变一个心堕落迷惘的人，必须先鼓励及肯定他对的一面，然后逐渐扩大、强化他的善的面向，最终必将引领他寻回自己的本性。

不经由批判去改正一个人，是慈济的核心价值。这倒不是说我们要放弃智慧，慈悲更需智慧去判断及引导，但智慧不等于批判，慈悲也不等于没有勇气提出对的见解。心愈是慈悲，就愈清明，愈具备勇气与智慧去转化迷惘的人生。

## 美，在无所求的付出



东方对于美不是分析、理解，而在于直观、相忘。陶渊明说：“采菊东篱下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还。此中有真意，欲辨已忘言。”这一句“欲辨已忘言”，道尽中国社会对美的极致感受；美在于直观的把握，物我合一的相忘。

在那一个“悠然见南山”的刹那，山与人是相忘合一的。在那个深切的“此中有真意”的生命体验中，陶渊明并未完全说出“此真意”究竟为何？因为真正生命最深刻的体验及洞见，岂是言语所能道尽。这种深层次的沉淀及喜悦，陶渊明应该是在那一刻体验到生命最高的境界：一切本无分别。生命在那个刹那间，瞥见永恒所散发出的无比魅力。

禅宗说，看见花，说花很美；其实说它美，已经跳开了物，物与我已经分离。“说明”是分析理性，分析理性永远使物我分离，而一分离就不可能产生美。禅宗进一步说，看见花，“啊！”赞叹了一声，那一声赞叹之际，物我是一致的，不区别、无分离的。物我合一的相忘境界，是东方美感经验的总结。

如果西方科技理性对于美的态度是从理解着手，剥开花，分析花的美；那么，中国人的美则是物我合一的美，或如禅宗所言，在“啊！”惊叹花的美之惊，与花融合为一，而慈济人对于美的概念是看到一朵花，照顾它，灌溉它，看它生长，从中领受花之美。那个美是无目的，或者超越个人的目的，在无所求的付出中，创化生命及心灵之美。

证严法师看到一位年长的志工做环保，并且乐在其中，他就会说：“美啊！”因为这位环保志工用纯粹的心，为大地付出，藉由回收物品感通万物、疼惜万物的心，让证严法师说出“美啊！”美，在无所求的付出之中。

——摘自何日生《一念间》

# 老人赤子心



有一位慈济的长期照顾户，名叫郑金龙。因其年纪大双眼失明又独居，志工们每月固定前往居家关怀，未曾中断。

初期，郑老伯独居在荒郊野外一间破烂的煤炭间里。他两岁时双眼即失明，因长期挑井水供应路边咖啡店以赚取三餐，而练就一身硬朗的体格。鉴于郑老伯的居住环境过于简陋，加以年逾七十又孤苦无依，慈济评估后，决定为他建造一间新板屋。“爱的小屋”建造于煤炭间旁，于1993年3月完工。

隔年九月，慈济举办了一场联谊会，几位长期照顾户能以贵宾身份列席，莫不欣喜万分。郑老伯也在慈济人的鼓励下参与并上台道出他长年以来的心愿。他说：

“我希望能活到五百岁”，那时我们都很惊讶也很疑惑：“为什么一个从小双眼失明的人，他的世界是一片乌黑，然而他却想活那么久？”这是我第一次听到有人说要活到五百岁，心中的震撼和疑惑自不在话下。

慈济长年来的持续关怀，让每一位照顾户与慈济人犹如一家人，郑老伯也不例外。他经常会在发放现场为大家高歌一曲。在三年前的一次发放现场，郑老伯在唱完歌后，向大家说出他的“新愿”：“我最大的心愿是希望能活到一千零五岁！”我当众问他：“在您的世界里，看不到亮丽的色彩，为什么您还想活那么久？”他说：“虽然我看不到世界，但我还可以‘听’世界啊！”好一位“眼盲心不盲”、心上无痕、能用“耳朵”来“看”世界的人啊！

1999年中的一次现场发放，他上台对着数百位照顾户、慈济人以及来宾们很正经地说：“上次我说要活到一千零五岁，那天讲错了，应该是一千五百岁。”大家又是一阵哗然。下台时我前去搀扶他，他对我说：“刘师兄！我认为其实人只要不生病，把身体照顾好，要活到一千五百岁应该没有什么问题。”

风烛残年的老人，能有如此丰富的赤子之情，已属不易，而对一位已眼盲七十多年的老人来说，还能对人生满怀憧憬，对生命充满希望，这是因“眼不见为净”

而心地光明，实在令人感佩，也令人羡慕。

在2000年的慈济第七十六次发放现场，郑老伯在几位志工的搀扶下上台“演讲”，他手握麦克风，神情自若地说：“哪一天我要去荷兰（去世）的话，我希望放在屋子里三天，然后再火化。火化之后，请慈济师兄师姐把我的骨灰撒在海里！跟阿海一样！”（阿海是无亲无故的慈济照顾户，去世时慈济人以此方式为其处理后事）哪是演说？分明是在交代后事，我陪伴在侧，立即给予承诺：“郑老先生！您怎么交代，我们就怎么照办，请您放心！”

造化弄人，有人生来即五官不全、四肢残缺，或心智障碍，以致发愿早日离开人世、以求解脱。有人生长在优渥环境，却福中不知福而哀怨一生，以致身体健全但心灵残缺。

郑老伯虽然双眼失明却“眼根清净”，造就心地一片光明，在大庭广众前谈生论死而安然自在，此为眼盲心不盲、身残心不残的最好见证。借此警惕自己，用清净的心观看万物，则万物一片清新；用宽广的心去包容别人，则人人皆成贵人。此犹如证严法师所言：用眼睛“听”，用耳朵“看”，万法归一，求其用“心”而已。

——摘自刘济雨《心灵四神汤》

# 戏中戏



演悲欢离合，当代岂无戏中戏？  
观抑扬褒贬，座中常有戏中人。

这是古代戏台的对联，台上的悲欢离合正上演，台下的爱恨情仇闹翻天；台上的戏码如火如荼，热闹非凡，台下的戏码方兴未艾，绝无冷场。“你方唱罢我登场，反认他乡是故乡”，谁敢说我们不是戏中人，谁又敢说人生不是一场戏中戏？

俯仰皆身鉴，对影莫言身外身；  
乾坤一戏台，请君更看戏中戏。

看戏要多留些想象，才能体会“三五人可作千军万马”的奥妙；处事不妨多留些雅量，才能欣赏“六七步走遍四海九州”的表演。

乾坤一戏台，请君更看戏中戏；人间一面镜，对影莫言身外身。想看镜中人笑靥，必先自己脸灿烂。人生如戏，戏如人生，留些幽默，多点涵容，就能秉烛笑谈戏中秘，也才能把茗欣赏影中人。

# 珍中珍



在美国，海伦·凯勒几乎是家喻户晓的人物，她克服失明的障碍，而得到漫长一生的成功。她深受眼翳的痛，却常惊讶于明眼人对亲眼目睹的事物视若无睹。

她曾讲了这么一则故事：

一位朋友来看我，他刚从丛林中散步回来。我问他看见些什么，他说没有什么特别的东西。

要不是我早已习惯了这样的回答，我会大吃一惊。

我终于领会到了这样一个道理，明眼人往往视若无睹于他们亲眼所见的。

我多么渴望看看这世上的一切，让我亲眼目睹一下该有多好。奇怪的是明眼人对这一切却如此淡漠，那点缀世界的五彩缤纷和千姿百态，在他们看来是那么的平庸。

于是海伦·凯勒得出一个结论：“也许人就是这样，对于自己已经拥有的东西不知道欣赏；对于尚未拥有的东西，又一味追求。”

是的，如果让每一个人在一生中的某个阶段，瞎上几天，聋上几日，该有多好。黑暗将使他们更加珍惜光明，寂静将教会他们享受喧哗。人不都是这样吗？

“健康的时候，不知道生命的可贵；失去的时候，才知道拥有的幸福。”每个人都已拥有整个世界了，就看我们能不能去珍惜、去把握它。能珍惜、能把握，才算是真正的拥有，才是珍中之珍，否则得陇望蜀，得一想百，一切都是虚幻。

——摘自王端正《生命的风华》

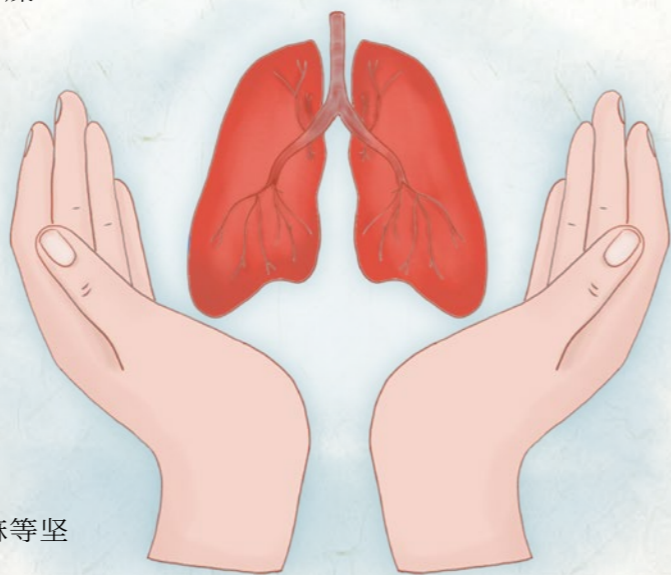
# 燥邪不入侵 秋季谈养生

9月23日就是二十四节气中的秋分，俗谚：“秋分暝日对分。”这天日夜等长，白昼时间也开始越来越短，夜晚渐长，秋意渐浓，早晚的天气也多了些许凉意。中医师表示，中医说的邪气包含风、寒、暑、湿、燥、火等，秋天最主要是燥邪，建议秋日养生应着重于防止干燥及养肺。

## 防止干燥这样吃

“秋燥伤肺！而人体常见的干燥部位，包含眼睛、嘴巴、皮肤以及排便干燥等。”

- ★ 若眼睛干燥，可以饮用枸杞、菊花茶等来护眼防燥；
- ★ 嘴巴干燥，可吃些苹果、乌梅等酸性食物，让唾液腺分泌缓解干燥外，也要适时帮身体补充水分；
- ★ 皮肤干燥，除了涂抹乳液保持皮肤滋润外，也能吃些山药、百合、麦门冬来滋阴润燥；
- ★ 排便干燥，则是能吃核桃、芝麻等坚果类，都是滋润黏膜不错的食物。



## 秋季降燥水果

秋季盛产柿子，医师提醒，因柿子属性较寒凉，虚寒体质者不宜多食，且柿子含有鞣酸，容易沉淀在胃中阻碍肠胃，进而引起胃痛、消化不良、腹泻等，所以建议尽量减少食用。

另外，不少人会在此时吃梨子来养生，但不是人人都适合吃。中医师提醒，若是体质较寒凉、过敏体质，包含一碰风寒就容易鼻塞、打喷嚏、咳嗽、眼睛痒或是手脚变得比较虚冷的民众，就不适合食用梨子。因为梨子属性偏冷，若想吃梨，建议可将梨炖熟，来减缓凉性的效果，享受梨子的美味。

## 太极与打坐能养肺

入秋后，日照时间变短，植物开始枯萎凋零，容易让人产生悲伤的情怀。根据中医理论，秋天是掌管悲伤情绪的季节，这时候的身心应收敛，是为养生之道中的“秋收”，建议民众维持早睡早起的作息外，也能藉由打太极拳、打坐等，将精神放松、安定身心后，能避免被悲伤的情绪所困扰，也能养肺。

### 打太极



### 打坐



## 穴位按压缓解秋燥

除此之外，中医师也建议可以时时按压“尺泽穴”，这是肺经常见的重要穴道，也是管理水的穴道；根据五行生克理论“金水相生”，肺属金，尺泽穴在手肘阴面的凹窝处，穴名中的“泽”有聚水之意，是肺经中“水性”最好的大穴道，所以时常按压可以金水相生，缓解秋天容易干燥的问题。

秋分之后，日夜节律变了，温差较大，有敏感体质的病友则是因为环境变换剧烈，过敏的症状就会一一浮现，像是鼻子过敏、皮肤过敏的病友，在这时节就会加重过敏症状，若是情况严重，建议还是要咨询专业医师的意见。

### 尺泽穴





# 小麦胚芽红枣粥

食谱提供者/赵洁娜

材料：4人份

用料：小麦粒200克、红枣片50克

小麦粒



红枣



做法：

- 1.小麦粒用凉水洗干净后，加水浸泡两天，需每天换一次水。
- 2.泡发后的小麦粒，放入带盖的容器中，底部留少量水份，放置24小时，中间换一次水，自然发芽。
- 3.将红枣片洗干净和小麦胚芽粒放入电饭锅中，加适量水，用煮粥模式完成。

主厨分享：

小麦胚芽所含膳食纤维，有降低胆固醇、降血糖、补虚养血等功效，起到预防糖尿病与结肠癌的效果；对肠内有益菌群的发育，起着促进作用；此外，它还有保护大脑、促进婴幼儿生长发育等功能。小麦胚芽的吃法有很多种，可以煮豆浆，也可以熬制成粥或作成馒头、面包等食物，大家动手试试哟~

## ●联络处

慈济基金会总部

苏州慈济门诊部

江苏省苏州市姑苏区  
景德路367号  
TEL(0512)80990980**北京/天津**

北京东花市联络处

北京市东城区  
东花市大街118号花市  
枣苑甲3-7号静思书轩2楼  
TEL(010)51162598

天津联络处

南开长江道C92  
文创园4号楼  
TEL(022)83560775**上海**

上海长风联络处

上海市普陀区  
大渡河路168弄22号H栋四楼  
TEL(021)31108791

上海浦东联络处

上海市浦东新区  
东方路738号16楼  
1601室  
TEL(021)38970269**江苏**

昆山联络处

江苏省昆山市  
青阳南路285号  
TEL(0512)86176182

南京联络处

江苏省南京市广州路140号随园  
大厦16楼  
TEL(025)83207622**浙江**

杭州联络处

浙江省杭州市延安南路  
8号天风商厦712室  
TEL(0571)87827477**四川**

成都联络处

成都市金堂县淮口镇  
金堂工业园区临波路165号  
TEL(028)84989891**重庆**

重庆联络处

重庆市北部新区  
杨柳路6号102室  
TEL(023)63113857**福建**

福州联络处

福州市鼓楼区福新路  
239号双子星大厦B座2楼  
TEL(0591)83357822

厦门联络处

福建省厦门市湖里区嘉禾路  
586号创新城三楼B单元  
TEL(0592)5717706

福鼎联络处

福建省福鼎市  
星火工业区星火路3号  
TEL(0593)7966365

泉州联络处

福建省晋江市  
龙湖镇阳溪路锡坑工业区77号  
TEL(0595)8526 6602

漳州联络处

福建省漳州市  
芗城区竹禅街7-2号  
(君临天下6栋1-2号)  
TEL(0596)2020208**广东**

深圳联络处

广东省深圳市福田区  
八卦二路鹏益花园  
一号裙楼二楼  
TEL(0755)25910774

佛山松岗联络处

广东省佛山市南海区  
松岗工业大道北5号  
(欧帝饰品公司)  
TEL(0757)85219996

广州番禺联络处

广东省广州市番禺区  
石基镇新兴路4号  
TEL(020)38262432

广州天河联络处

广东省广州市天河区  
华景路33号  
TEL(020)38250402**湖北**

武汉汉口三阳联络处

湖北省武汉市江岸区  
三阳路三阳广场B座907室  
TEL(027)82809370**云南**

昆明联络处

云南省昆明市五华区  
人民中路傲城大厦  
B座7楼200号房  
TEL(0871)63622629

## ●静思书轩

苏州静思书轩

江苏省苏州市姑苏区  
滚绣坊41号  
TEL(0512)65816171转3102

苏州景德店

江苏省苏州市景德路367号  
TEL(0512)80990980转4202

厦门湖里店

福建省厦门市湖里区  
兴隆路582号之一A  
TEL(0592)5717229

厦门思明店

福建省厦门市思明区  
禾祥西路12号103店面  
TEL(0592)2285766

厦门嘉禾店

福建省厦门市湖里区嘉禾路  
586号创新城大楼3楼  
TEL(0592)571 8815

漳州芗城店

福建省漳州市芗城区竹禅街君  
临天下小区6幢D01号店面  
TEL(0596)2925588

泉州新门店

泉州市鲤城区新门街拓  
改工程北12#27-29  
(梨园戏剧院对面)  
TEL(0595)22850338

福鼎古城店

福鼎市古城南路120号  
TEL(0593)7832707

北京富贵园店

北京东城区东花市大街  
118号花市枣苑甲3-7号  
TEL(010)51005558

北京静思书院

北京市西城区  
前门西大街55号  
TEL(010)83576080

上海长风店

上海市普陀区大渡河路  
168弄22号H栋1楼101室  
TEL(021)61231841

上海昌化店

上海市普陀区昌化路  
826号1幢104号  
TEL(021)52735827

深圳福田店

深圳福田区园岭街道办  
八卦二路鹏益花园  
1号群楼104  
TEL(0755)22380860

长春宽城店

长春市宽城区北京大街  
420号百洋大厦1楼  
TEL(0431)82761800

青岛东海店

青岛市市南区东海西路  
51号16栋网点一层C户  
TEL(0532)58692826

无锡湖滨店

江苏省无锡市滨湖区  
山水东路98号  
TEL(0510)85555805

广州天河店

广州市天河区华景路  
33号二层自编201房  
TEL(020)38208810

杭州南宋御街店

浙江省杭州市上城区  
大井巷20号  
TEL(0571)86573839

绍兴越城店

浙江省绍兴市越城区  
二环西路396号乐润  
幸福财富中心11栋1号  
TEL(0575)85133292

“彩绘蔬醒爱接力”绘画征稿大赛优秀作品

《蔬食地球》作者：季子潇（9岁）

蓝天白云，绿树小鸟，五彩的楼房，地球上绿意盎然，生机无限。地球是我们人类赖以生存的家园，地球只有一个，我们要爱护它、保护它。

胡萝卜、土豆、西红柿、茄子、白萝卜、莲藕、辣椒……这么多的蔬食，都是地球母亲给我们的馈赠。为了地球母亲的健康，我们要多吃蔬食少吃肉。

蔬食既保护环境，又对我们的身体有好处，守护我们的地球，就从蔬食开始！



## 慈济荣获第六届“江苏慈善奖”最具影响力慈善组织

在“中华慈善日”和“江苏慈善周”到来之际，2022年9月5日上午，第六届“江苏慈善奖”表彰大会在南京举行。慈济慈善事业基金会荣获“最具影响力慈善组织”，基金会副秘书长陈雪梅代表出席领奖。

江苏省人民政府表彰第六届“江苏慈善奖”获得者，授予30家单位、20家慈善组织、39个人及团队、30个慈善项目“江苏慈善奖”称号。

1991年，华东大水灾，慈济在江苏、河南、安徽等省开展赈灾，搭起两岸心桥；2008年在民政部注册为全国性基金会，总部设在江苏省苏州市；2011年、2017年均被评为4A级全国性基金会；2017年被认定为“慈善组织”；是中国慈善联合会常务理事单位。

慈济秉持以人为本、尊重生命的理念，聚焦精准脱贫与乡村振兴、联合国17项可持续发展指标；面向全人照顾、环境保护、富而好礼；以直接、重点、务实、尊重、及时为原则，慈善足迹遍布全国。

由江苏省民政厅、省慈善总会共同举办的第三届江苏慈善论坛于当天下午启动，论坛深入学习贯彻习近平总书记关于慈善事业的重要讲话指示精神，聚焦“弘扬张謇精神，促进共同富裕”主题，从继承慈善优良传统、彰显慈善价值作用等方面进行研讨交流。