

T Z U C H I

慈濟

2023年第02期 总第119期

准印号 /S(2023)00000279

内部资料 免费交流

主题报道一

安生·安居

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目



摄影 / 黄筱哲

积善之家有余庆

时时好话身口意，日日行善尽心力，
聚沙成塔汇爱心，消除苦难祈祥和。

心中有爱最大富，广招来众同造福，
自利利他修福慧，福遍虚空护人间。

做社区与乡村的有益补充

|| 社·论 ||

我国“十四五”规划指出，开启全面建设社会主义现代化国家新征程，其中，全面推进乡村振兴是重点任务之一，要巩固提升脱贫攻坚成果，提升脱贫地区整体发展水平；实施乡村建设行动，提升乡村基础设施和公共服务水平，持续改善村容村貌和人居环境，建设美丽宜居乡村。

2022年12月，中央农村工作会议上也再次强调，组织实施乡村建设行动，提高乡村基础设施完备度，提高服务便利度、人居环境舒适度，让农民就地过上现代文明生活。

从精准脱贫到乡村振兴，慈济基金会愿做政府工作的有益补充，参与帮扶低收入人群、欠发达地区及身患病痛需要帮助的人群。各地志工亦积极探索，以实际行动关心、协助社区与乡村需要深度关怀陪伴的群体，带动人与人之间的情感连接，启发人人的爱与善。

本期主题报道的五个家庭，虽然有形式上的家，但家人或因病、或因高龄等原因，无法维持家的功能，家不再是遮风避雨、温暖舒适的港湾。

福建泉州惠安县残疾人联合会（简称：残联）开展对残疾人居家修缮工程，慈济与残联合作，除政府资助项目，慈济再帮阿金家铺贴卫生间墙砖，

安装吊顶和浴霸、洗手盆等必要设施；广州白云区社工向慈济提出申请，希望慈济协助杨伯修缮厕所。4年不间断的陪伴，志工带动他的侄子和邻里居家打扫，邻里乡亲因善成就里仁之美。

每到雨季，居住在成都的小红一家就非常担心屋顶漏雨，小红的爷爷奶奶年事已高，不能登梯爬高、搬运重物；云南昆明幸福家园社区的阿萍一家人都无生活自理能力，垃圾满屋、气味难闻的居家环境，招致大量老鼠来阿萍家“安家”；辽宁丹东的辛大哥几乎失明又嗜酒，连邻居都不解，这样的人为什么还去帮。

2021年河南特大水灾后，慈济志工走进焦作市修武县勘灾赈灾。在县政府的大力推动下，异地援建原张弓铺小学。从勘灾到援建，再到工地人文关怀，每个援建工程无不凝聚千万颗爱心，这份爱，还将不断延伸。

志工不惧辛苦、不怕脏乱，大家坚信唯有爱，能改变。在社工、社区物业及村委会的协助下，志工不仅切实帮助很多家庭改善了居家环境，还慢慢引导心的向善，通过帮扶活动让更多的企业、团队或个人献出自己的爱心，形成爱的循环，向着美好社区、社会共富的目标前进。

■



—封面图说—
肩挑百斤重的水泥，步步踏实往前走。“身安，才能心安”，为阿金家搭建简易阁楼，避雨挡风，志工甘当搬运“小工”。
(摄影/李培民)

目录 CONTENTS

主题报道



06 安生·安居

安居才能乐业，安身才能立命。通过深度关怀，志工期待早日让需要帮助的家庭安心安居、期待偏乡受灾学校的孩童拥有希望的未来。通过陪伴与关怀，也让人人体会到和乐的生活来之不易，因此更知福缘，更要多造福。

- 08 “鼠屋”换新颜
- 18 炕头上的歌声
- 24 打造安心的家
- 34 你们感动了我
- 40 修缮屋顶 风雨再无忧

社论

- 01 做社区与乡村的有益补充

无尽藏

- 04 每天造福多一点

亲子之间

- 46 每个孩子不一样

花言木语

- 62 竹

48



特别报道

从水灾赈灾到援建河南省修武县慈济小学

各地慈善

- 64 橙暖伴寒冬
- 76 联动帮扶 爱在津南



80 慧心净语

人文书摘

- 100 做孩子生命中的贵人
- 102 见作欢喜的境界
- 104 追寻下一个追寻？
- 106 赏画

健康之道

- 108 减重新艺“素”

今日餐桌

- 110 佛卡夏



欲念长期累积，破坏环境，带来灾难。我不断地想，用什么方法才能让人间平安，不再造祸端，而是造福于人间。

每一天都造福多一点，爱心与日俱增。天天鼓励自己：“我今天做了好事，明天还要做多一点，增福增慧。”平日省下零用钱，不影响生活，累积起来却很有分量，救急时可以派上用场。为自己种下福因，牵起福缘，付出的人愈多，福气就愈大；福气汇聚，庇护天下平安。

盘点自己的人生历史，有多少好事可以利益人间，延续到未来；也要时常盘点自己的心念，每一天善的念头还是错误的恶念居多呢？一念之间闪失，就像一滴墨水滴落一盘清水，很快地整盘水就会污浊。过去有错，赶快忏悔，及时改过，不让生命染污；在心灵的善恶拔河中，要往善的这一方面胜利。

四大不调、国土危脆，瞬息变化，这就是真理，是“大哉教育”，提醒人心觉悟，提高警觉，分秒不空过，闻声要救苦，救灾要及时。只有一个人行善太孤单了，广招人间善士为伴，共同造就富有爱心的祥和善社会。期待慈济能广施大爱，解救心灵的苦难和生命的急难。请大家多用心。

■

心力为他们保暖。人间在寒冻时刻，最需要一丝温暖，如同身处困苦中的人，每当接到那一件慈济环保毛毯，就会感到温馨。

现在气候极端异常，寒冷的地方更冷，从去年开始我就期待毛毯能加厚；灾后，已经有8千多件先空运过去土耳其。所以我常常说感恩，感恩慈济人人力会合一环保志工回收分类塑料瓶，经过了纺织再制，再由志工剪裁、车边、包装等。大家长年累月付出，平常就累积足够的数量，天下随时有需要，任何一个地点有苦、有灾，就能源源不断地支援。

爱心人真的很多，爱如涌泉，纷纷采购物资，希望解开受灾人的苦，志工则承担接收、分类、装箱。

慈济勘灾团已到了土耳其，评估就地采购物资发放，节省运费，也帮助灾区提升商机。急难救助的同时，慈济也评估中长期的复建，让受灾人安身、安心、安生活。请人人要发大心，成为土耳其慈济人的后盾，爱要普及辽阔的世间，人与人之间，你借我的力、我借你的力，力与力相牵拉长情，展开双手铺大爱。

每一天总是忧——忧天下的困难、忧天下的贫穷、忧天下的灾难、忧天下人心不调和。众生烦恼丛生、

每天造福多一点

爱心要天天不间断，
平日省下零零碎碎的零用钱，
不影响生活，点滴会合却很有分量，
就有足够力量拯救天下苦难。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二三年二月六日至十四日



画作 / 陈九熹

难，真的是很难过。

地震前，或许睡得很甜，还做着美梦，准备迎接明天，规划着未来；常说人生如梦，这场梦还来不及醒就破灭掉了，所拥有的一切瞬间皆空！最亲最爱的人生离死别，人间已成炼狱。那种说不出的苦、发不出声音的哀号，只有一个词能形容，就是“心碎了”。

慈济人所在的伊斯坦布尔，和灾区距离千多公里，要把大量物资送达，谈何容易？悲心启动愿力，慈济及时行动，在摄氏零度的低温下，尽

人世间有什么可以说快乐啊！气候异常、大地难安，有的人长年累月生活在贫穷中，悲苦无量；还有人心的是非纠缠，国与国之间的残酷战争，造成天下多少人流离失所。

人生悲欢离合，总是不平事多。土耳其南部靠近叙利亚边境，2月6日清晨发生强震，34万多栋建筑坍塌，4万多人罹难。上一秒、下一秒，秒钟之隔，就完全不一样了。天寒地冻中，家园破碎，加上余震不断，总是惊心动魄、度日如年，不只是时间感觉“难过”，受惊、受怕、受苦、受

主题
报道

安生·安居

安居才能乐业，安身才能立命。通过深度关怀，志工期待早日让需要帮助的家庭安心安居，期待偏乡受灾学校的孩童拥有希望的未来。通过陪伴与关怀，也让人人体会到和乐的生活来之不易，因此更知福缘，更要多造福。

摄影 / 李培民

换新颜「鼠屋」

曾经的家，恶臭难闻，老鼠乱窜；
如今，阿萍的家焕然一新，
碎花布艺沙发是清新的田园风；
床铺柔软平整，衣柜温暖而温馨，
地面干净清爽，不再有老鼠的侵扰。
幸福家园社区物管人员吴俊峰说：
“慈济志工来帮清理卫生，彻底改变了他们家的生活环境，
为周围居民做了一件大好事。”



居住云南省昆明市五华区幸福家园社区的阿萍，现年30多岁，父亲患有帕金森病，母亲患有癫痫。阿萍9岁时父母离异，跟着父亲生活的她，长期被父亲禁锢在家，不让出门。阿萍遗传了母亲的病症，15岁时，不仅癫痫病发作，又患上精神分裂症，完全失去生活能力，对冷、热、饥、饱也无法感知……2017年12月，阿萍一家成为慈济关怀的家庭。

阿萍和父亲都身患疾病，丧失生活能力，家中的卫生长年无人打扫，垃圾成堆，恶臭难闻，严重影响周围生活环境，经常遭到其他住户的不满和投诉。

阿萍的个人卫生更令人担忧。志工曾帮她擦洗身体，贴身衣物粘有各种污秽，白色穿成了黑色，内衣扣子掉了用牙签串起，牙签把皮肤戳出一个个小坑……

前阵子，阿萍的父亲因摔伤腰椎，导致骨折住进医院，阿萍独自在家生活。她不会自己吃药，不懂癫痫频繁发作的伤害；精神经常处于迷糊状态，每日三餐均是志工王兰兰的爱心食堂送餐到家。

每次送饭时，阿萍的邻居都会和王兰兰诉说难忍她家的味道。阿萍的家，里里外外一片狼藉，成群的老鼠乱窜，有的老鼠还会舔阿萍的脸；卫生间到处都是排泄物，虽然志工也会帮着整理，但并不能解决根本问题。

人鼠为伴的生活环境牵动着志工的心，如何彻底改善阿萍一家的卫生问题，让阿萍能干净而有尊严地生活？

随后，志工来到医院，经与阿萍父亲和两位姑妈商议，决定先将家里清空，扔掉所有家具物件，以防鼠防虫；打扫卫生期间，阿萍暂时送到养老院生活；待房间收拾干净，安装新纱窗，配齐生活用具与用品，再把阿萍和父亲接回家。

“鼠屋”大扫除

2022年8月底，由志工牵头，邀约阿萍的亲属和社区物业人员共13人彻底清扫阿萍家。

楼道窗上爬着葫芦藤，绿叶在阳光照耀下生机盎然。恰在此时，一股刺鼻的味道扑面而来，志工戴上两层口罩，裤子、鞋子喷洒消毒水，裤脚扎起来。

阿萍家在五楼，一开门，污浊的空气令人窒息，地面一层厚厚的油污，30多平方米的房间，约有上百只老鼠在屋里跑来跑去。

阿萍的父亲有捡拾别人丢弃物的习惯，捡来的五台电视机分别放在房间和客厅；冰箱上和地上的十几桶食用油不知是哪一年的，几袋爬满米虫的大米散放着；沙发上有一堆堆老鼠咬烂的碎屑；厨房里的煤气灶、电磁炉被油污侵蚀得面目全非，老鼠趁机在下面做起了窝；碗厨里能看见老鼠尾巴在摆动，每

口锅里的食物都已变质长霉，蛆虫在蠕动，让人不敢直视。

卫生间与阳台的洗衣机里也都是老鼠的天下，一听到响动，它们就乱窜。阿萍坐在床上，看着图像不清的黑白电视。

聂竹荣从家里带了打扫工具，先从阿萍父亲的卧室开始清理。掀开床上铺盖，老鼠“嗖”地跳了出来，躲在床下鞋盒里的老鼠被惊动得四处逃窜，有往窗外爬的、有往客厅跑的，志工被这场景吓坏了。



阿萍坐在满是老鼠屎的床上，志工与志愿者将垃圾清理出屋、蹲在地上铲污垢、背起喷雾器消毒。摄影/张本惠、牟苓



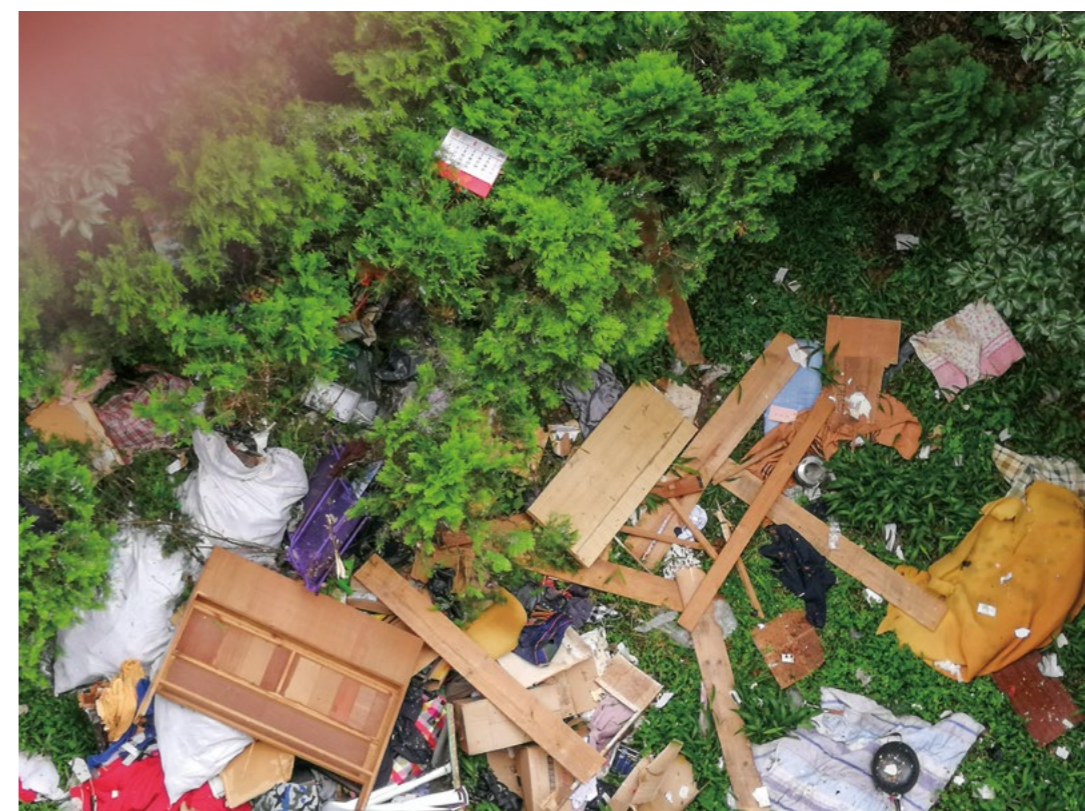
而阿萍就坐在卧室里不肯离开，守着她的东西不让拿走。在她的大姑妈和王兰兰的耐心劝解下，阿萍才同意由小姑妈陪着走出房间，在走廊上坐着。阿萍的床上堆着各种杂物，有个盒子里挤着一窝肉嘟嘟还没长出毛的小老鼠。

志工用消毒喷雾喷洒各个房间，草酸用来清洗地面。可地上厚厚的油污用草酸也清洗不掉，李勇和普兴珍使用铲刀一点点铲除，一片片厚厚的油污像一层层翻新的泥土，乌漆墨黑。

不顾脏水溅在脸上、身上，不顾裤子湿透到膝盖，志工把厨房和卫生间的洁具洗得又白又亮。刚打扫完卫生，杜伟赶紧请工人把定做的纱窗安上，以防老鼠、蟑螂等再钻进来。

一次次上楼、下楼，挥汗如雨的志工忘了累，忘了脏，把足足十大包垃圾和废弃的家具搬到楼下，直到小区物管协助将这些东西拉走，大家才松了口气。

参与本次大扫除的人员，不仅有志工，还有志工的孩子、慈济的关怀家



不畏脏臭，志工清洗铺满污秽的卫生间，用铲子铲厨房间地上厚厚的油污。一次次上下楼，志工把清理出的十多包垃圾和不要的家具让小区物业管理员拉走。摄影/张本惠、牟苓

庭、阿萍的两个姑姑、大姑父及废品回收商，大家都有共同的心愿，期待阿萍和爸爸能有个健康宜居的生活环境。

爱心有力春常在

家住金江社区的志工普兴珍带着女儿小昕来帮忙，她希望小昕能成为富有爱心的人，懂得见苦知福。小昕看到阿萍的现况，很心疼，愿意时间允许时就过来帮忙。

抢着搬重物、蹲在地上铲污垢，垃圾清理出屋后，已是汗流浹背的慈济关怀户阿龙马上又背起喷雾器到处消毒。“得知这边要打扫卫生，我就骑着电动车从东边拓东郡社区赶过来，看着阿萍家这样，帮助她再累也值得。”

卫生间的地面、洗手台布满污垢，刘彩花用了5瓶草酸和优氯净，刺鼻的气味穿过两层口罩熏得她头很晕。但彩花依然坚持刷完，直至地面、台面恢复本色。她说：“不愿意阿萍在这样的环境生活，我不会嫌这里的脏臭，希望她回家后有个亮堂堂的卫生间。”

阿萍的大姑妈感谢王兰兰一直照顾着侄女，她来打扫过两次卫生，但年岁大了，已力不从心，解决不了阿萍家的根本问题。

为了帮阿萍重置一个新家，志工搬来床、柜子、沙发、冰箱等所需的家具物品。组装好床，并为她铺好床单等床品。摄影/张本惠

当得知志工要帮侄女彻底清理房间、装纱窗，给她一个崭新的家；还送阿萍去养老院暂住，大姑妈非常感动，“看到非亲非故的你们无私付出，万分感谢，希望侄女在新的环境中，病情能有所好转，可以开始全新的生活。”

废品回收商张如买帮着运送旧家具和家电，“洗衣机里都是排泄物……我们来帮忙，也是看到你们志工帮她家清理，那样的付出，你们献爱心，我们也就来献爱心了。”

再次来到阿萍家清扫，志工还拉来了所需的家具、家电、衣物和生活用品，帮阿萍置备新家。

旧貌换新展笑颜

绵绵的雨水淋湿了志工的衣服，志工冒雨骑着三轮车一车接一车的把家具送到阿萍家单元的楼梯口，再一趟接一趟地把柜子、冰箱和沙发等家具搬到五楼，搬到最后，6位志工已是双脚打颤。

家具搬进屋后，梁云龙又忙着组装床，王兴伟组装柜子和桌子，刘彩花和普兴珍为阿萍铺好床单、被套……

阿萍的家焕然一新，碎花布艺沙发是清新的田园风，床铺柔软平整，靠窗安置了椅子，衣柜依墙而立，温





地面干干净净，卧室里的床铺得平平整整，客厅里的碎花布艺沙发带着一丝田园风味，阿萍的家焕然一新。摄影/张本惠

暖而温馨，地面干净清爽，不再有老鼠的侵扰。

“第一次来阿萍家时，遇上她癫痫病发作，倒在地上抽搐，我们都手足无措，不知怎样帮她；她的生活环境，与鼠共眠、与鼠共食，完全没有生活能力，心生不忍，不由自主地想帮她。”聂竹荣说。

幸福家园社区物管人员吴俊峰说：“我给她家修过电路、下水道，有时帮爱心食堂给她送饭。到她家，我戴两个口罩都受不了，一开门老鼠就跑出来，爬到电线上，电线被咬烂，造成居民困扰。这次志工来帮她家清理卫生，彻底改变了他们家的生活环境，也为周围居民做了一件大好事。”

幸福家园居民沈淑清在阿萍父亲生病住院后，曾用三层饭盒给阿萍送饭，“三层饭盒分别装有汤、饭、菜，等下次送饭，阿萍只吃了上面一层，下面的食物她不会打开吃，智商如同几岁孩子。阿萍家刺鼻的味道，我们一至七楼的人都很受影响。我也要向你们学习，改变思想，人人都怕脏、怕臭，有困难的人，谁来帮助呢？”

慈慧养老院坐落在普吉路上一条小巷里，是个两层楼的四合院，虽然不是很大，却也宁静；院内彩旗飘飘，大红灯笼挂四周，绿色盆栽充满生机。阿萍的父亲出院后和阿萍一起住在慈慧养老院。志工将家里打扫干



志工聂竹荣（左）把“新”家的照片给阿萍的父亲看，他高兴地说：“我们家大变样了，感谢你们为我们打扫房子。”摄影/张本惠

净，家具、家电等生活用品都安置好后，9月16日来到养老院看望他们。

因为疫情，护工把阿萍和她的父亲带到院子里与志工见面。再次见到阿萍，齐耳短发，干净的衣裤上套着红色老年公寓背心，露出小女孩娇憨的笑容，不像第一次见面时的神情呆滞。阿萍的父亲精神面貌也变了許多，但手抖得比之前更厉害了。

志工将“新”家的照片给父亲看，他高兴又感恩地说：“我们家大变样了，感谢你们为我们打扫房子，给我们一个好的环境，阿萍以后住着就安心了，感谢你们来看我和阿萍，感谢你们的帮助。”不管以后阿萍和她的父亲是在家还是在养老院居住，志工都会一直关怀和陪伴。



炕头上的歌声

塌陷一年多的炕修好了，今年冬天辛大哥不会受冷，大家悬着的心也终于放下了。辛大哥的脾气由坏变好，家里环境保持得也越来越干净。志工无微不至的陪伴，真诚的爱，打开了他的心门。不善言辞的辛大哥，见志工忙前忙后，竟不由自主地唱起了歌。



破旧的门，敞着的窗；屋顶、墙壁布满灰尘和蜘蛛网；简陋的锅灶年久不用，破旧不堪，屋内太过潮湿，蒸架发霉长毛；地上还有一片阴湿的排泄物……

走进里屋，辛大哥在炕上蜷缩着，屋外灰暗的天色，使得屋里一片昏暗，隐约看见又长又乱的头发下，一张消瘦的脸。辛大哥上半身披着薄薄的棉袄，下半身窝在已看不出颜色的薄被里，电褥子开关上的小红点是屋里唯一的光亮。但对于几乎失明的辛大哥来说，不论白天与黑夜，他始终被黑暗包围着。

因为一场车祸，辛大哥的眼睛不仅受损，头脑也变得混沌。离异后，唯一的儿子也失去了联系。自此，他嗜烟嗜酒，很少走出家门，吃喝拉撒全在室内，日常生活都靠弟弟和村民接济。

2019年11月10日下午，辽宁丹东慈济志工在振兴区东安民村程书记的带领下，首次走访了辛大哥的家。

如常坚持

辛大哥的弟弟也遭遇过车祸，

第一次手术后，身体内尚有钢板及铁钉，因此，走路很吃力，无法工作的他仅靠一点积蓄维持生活。兄弟俩之间因过往积怨，至今仍未化解。

志工刘淑波俯下身，与辛大哥问好，他非但没理，嘴里还胡乱说了一些伤人的话。刘淑波又耐心地问，“您多大岁数？”“57！”志工知道他的实际年龄，再次跟他确认，他却说志工不会算数。

床上，破旧的电饭锅里还有些剩饭，打开锅盖，几只苍蝇从锅里飞出；因为没有油，白菜都是生吃，桶



每次来到辛大哥家，志工总要打扫一遍，每周应需为辛大哥采买主副食，为他做可口的饭菜。摄影/刘淑波



辛大哥离异后唯一的儿子失去了联系，知道他特别想念儿子，志工就请另一个关怀家庭的孩子与他互动，辛大哥很开心。摄影/刘淑波

里混浊的水用来洗菜。屋里唯一的一张桌子也破旧不堪，空空的墙壁，挂着几件已看不出颜色的衣服。

炕上布满厚厚的灰泥，而散落着的矿泉水瓶，程书记说是辛大哥用来装酒的。有好心人买东西给他，却都被他换成酒。这样混沌的生活让志工更加心生不舍。

长期封闭、艰难、不被尊重的生活，让辛大哥养成了很多不同于常人的习惯，不洗澡、不洗衣、不洗脸、不打理卫生。答应志工理发、洗澡、

看病……当拿来剪发工具、开车准备载他去医院，他又临时变卦。“要有足够的耐心，积累足够的爱，静待花开。”志工感叹道。

为了帮辛大哥改善生活环境，志工帮忙安装门窗、清理排泄物；买来MP4播放机，希望他多了解身边发生的事情、多听音乐来舒缓内心；另外还准备了柴草，烧灶热炕，希望辛大哥的冬天能过得舒适一些，温暖一些。

每次辛大哥只要喝上酒，就脸色灰暗、情绪亢奋、胡言乱语……他常常和志工提出：“有烟吗？三块钱就能买瓶酒，帮我去小店买一瓶吧！”

考虑到辛大哥嗜烟、嗜酒的不良习惯，志工每周应需为他采买主副

食，每次来会做些热饭菜。

两三年间，志工不厌其烦地分享抽烟喝酒的危害，希望他养成良好的生活习惯。终于在近期，他不再喝酒了。平时，辛大哥特别想念儿子，志工邀请另一个关怀家庭的孩子与他互动，他特别欢喜。

起初，街邻看到志工帮助辛大哥很不解：“这样的人还去帮他？”渐渐地，志工如常的坚持带动了街邻，有时在辛大哥家，会看到一盘菜或一份点心，原来那都是邻居们的好意。

修炕过冬

曾经很多次，志工提出帮辛大哥修炕，都被他一口否决。2022年入

志工准备砖、灰、水泥等材料和工具，清掏塌陷部分的灰土，仔细将沙灰抹平，维修已塌陷一年多的炕。摄影/王骏、刘淑波



秋后，天气渐凉。10月20日，志工刘淑波、张立敏、李军、王骏看望辛大哥，希望这次能说服他维修已塌陷一年多的炕。

“辛大哥好！我们来了！”志工边打招呼，边把手里买的菜让辛大哥一一看过。李军小心翼翼地试探说：“入秋，天转凉了，今天趁着天好，给您把炕修好吧。我们把工具和砖块都拉来了，灶炕修好就不冒烟了……”

“哦，好，修吧！”看似不经心的话却让志工提到嗓子眼儿的心放下了。大家忙把新砖都搬进来，李军和王骏把靠墙的柜子搬到一旁，墙角露出老鼠洞和塌陷的炕洞。

原来的炕是由预制板搭成的，预制板碎了后，自然形成了炕洞。李军带着大家先把碎掉的预制板清理干



清理完炉膛里的尘土，志工引火试试炉子的烟道，查看烟道是否通畅。炉灶都好用了，辛大哥家的炕终于修好了。摄影/刘淑波

净，准备好水泥，再铺上砖头。最后，用水泥把墙角的老鼠洞封上。

北方乡村过冬，取暖大多为火炕。王骏发现烧水的炉子和大灶用的是一条烟道，于是，着手清理炉膛并引火，查看烟道是否通畅。没想到，烟雾瞬间倒灌，外屋全是烟，大家轮流跑出去通风换气。

李军爬到屋顶，原来已经倒下的烟囱影响了正常排烟。他把烟囱扶正、加固好，笔直的烟道排烟顺畅，对炉子的抽劲大，炉子才容易烧得旺。解决了炉灶问题，志工再把不用的破板、木架，一起拆解、劈开做柴火，整齐码放到炉灶旁。

二十天后，志工又来到辛大哥家。李军喊了几声，屋里没动静，推门进去，发现辛大哥不在家。平时，想让辛大哥从被窝出来比登天还难，现在机会难得，大家赶紧商量，趁机帮辛大哥整理床铺，换上新被褥。

志工先记下炕上所有物品的摆放位置，有用的放在一侧，需要清洗的打包，已经发霉破损的处理掉。收拾妥当后，再把新的电热毯和被褥铺好，所有用品归位并摆放整齐。

随后，李军到小卖店找到了辛大哥，回家路上，看他心情挺好，李军便跟他讲：“被褥和电热毯都很破旧了，继续用会有危险。”看辛大哥表情一愣，李军又接着说：“现在，



今年冬天辛大哥不会冷了，大家悬着的心也终于放下了。志工无微不至的陪伴，真诚的爱，打开了辛大哥的心门。摄影/刘淑波

被褥和电热毯换成了新的，炕上的所有物品都按照原来的位置给您摆好了。”听完，辛大哥才转忧为喜。

回到家，志工让辛大哥上炕，感受一下新被褥。辛大哥没说话，双手不停地摸索他的东西。志工见状，赶紧一样一样放到辛大哥手里过一遍，摸到东西都在，辛大哥才放心和大家一起聊天。

今年冬天，辛大哥不会冷了，大家悬着的心也终于放下了。辛大哥的脾气由坏变好，家里环境保持得越来越干净。

“送战友踏征程，任重道远多艰辛洒下一路驼铃声；山迭嶂水纵横，顶风逆水雄心在，不负人民养育情……”不善言辞的辛大哥，见志工忙前忙后，竟不由自主地唱起了歌。🎵

的家 打造安心

福建泉州惠安县黄塘镇的阿金，因中风后遗症导致行动受限，15年前盖的房子设施简陋，生活极为不便。慈济基金会联合惠安县残疾人联合会，帮其修缮卫生间；志工还协助搭盖阁楼、整理厨房，让家居面貌大为改观。



年过半百的阿金在两年前中风，设施简陋的老房子，让行动不便的他，生活更不易。2022年，得知惠安县残疾人联合会（简称：残联）开展对残疾人居家修缮工程，志工立刻协助阿金申请修缮卫生间，并陪同残联工作人员和施工队到阿金家勘场、评估。

后经综合考量承接工程的整体情况，志工邀请到曾锡元师傅，他不顾手伤未愈，与志工到阿金家实地考察测量，参与方案制定，评估所需材料数量。

除政府资助项目，慈济再帮阿金家铺贴卫生间墙砖，安装吊顶和浴霸、洗手盆等必要设施，让阿金能有更方便、完善的卫生条件。

齐心协力搬材料

第二次勘场时，志工发现阿金家未搭盖阁楼，雨水会从天而降，经与阿金商议同意，由慈济帮搭盖简易阁楼，可以有效地避雨挡风。

清晨5点30分，惠安县黄塘镇虎窟村尾厝一片宁静。一群穿着蓝色长袖，带着帽子的“蓝天白云”，拎着编织袋、提着小桌子，排着整齐的队



志工排成一条长龙，从大门口直到三楼。一块块红砖在志工和阿金妻子（左）手上快速传递着，犹如传送带一般。摄影/陈丽英

伍，走向阿金家。当天，他们要搬运砖头、沙子、水泥等建筑材料。

一进门，阿金的妻子已经在忙活。得知志工要帮修缮房屋，她既感动又开心，提前请好假，清晨5点就开始挑沙上楼顶。

从大门口到三楼，20多位志工戴着手套，排成长龙，一块块红砖快速传递。阿金的妻子也站在队伍里，一个多小时，1600块红砖搬到了顶楼。

搬完砖块，汗水已浸湿志工的衣衫。短暂休息后，大家再把沙子运至楼顶，一袋接一袋，担起的都是沉甸甸



为搭建阁楼，志工手抬肩扛，默契配合，多人协力把四米多长的厚重的脚架踏板小心翼翼抬上顶层。摄影/陈丽英

甸的爱。

“搬红砖，搬得面儿红红，幸福美满一世人；铲沙子，铲得笑容甜甜，福气透满天。”看到大家涨红的脸，志工蔡玉琼即兴编了段闽南语顺口溜，大家

开心笑着，疲劳似乎也减轻了一半。

志工手抬肩扛，合力把长4米多的厚重脚架踏板小心翼翼抬上顶楼。每袋百斤重的水泥很考验志工的体力，他们抬着竹杠，抓着绳子，调匀呼



志工自发来当小工，搬运砖、沙、水泥等建筑材料和打下手。团队的力量无穷大，大家身体力行，欢喜付出。摄影/李培民



吸，一步步往上走。

志工大多上了年纪，但都不怕辛苦，重活累活抢着做。大家的衣服被汗水湿透，如同被水淋一般。年过七旬的志工张明堂，腰部曾动过手术，

高强度的劳动又一次让腰痛发作。志工赶紧扶他休息，小憩片刻后，他又继续忙起来。

上午10点多，搬运工作结束，每个人的衣服都是湿漉漉的。虽然筋疲力

尽，但大家脸上洋溢着快乐的笑容，心中充满欢喜。

添砖加瓦靠大家

早6点30分，曾锡元师傅带着同村的水泥师傅和一位小工前来，开始砌阁楼墙体。

6位志工带着热豆浆、热豆包等早点，赶到现场帮忙搬砖备料，搅拌、搬运水泥砂浆。

考虑到天热，大家干活流汗多，志工王伟娥5点多就起床熬了一锅豆粥，她端着高压锅就来了。伟娥一会儿搬砖，一会儿和泥，还帮师傅打下手，大家笑言锡元师傅收了个好“徒弟”。

李淑兰因为照顾年迈的公婆，很少有机会参加慈济活动。得知要帮邻村的阿金修缮房屋，在家人支持下，连续两天来“工地”。

黄伟玲是一名老师，握笔的手拿起铲子，搬起砖。表姐得知她在当“小工”，惊叹：“这活你也做？”

曾程山与曾锡元是好友，平时常听锡元师傅分享慈济故事，又看到志工照顾同村的两个困难家庭，很受感动，就跟着锡元师傅一起做好事。

沾满泥土的裤子、鞋子见证着他们的辛劳。中午，志工周永华和黄艺萍早早煮好清甜解暑的绿豆汤、闽南特色主食——地瓜粉团，慰劳大家。

下午1点多，继续开工。阿金的小

儿子不时跑来，好奇地看着。他也拿起一块砖，在志工协助下把砖放好，稚嫩的心得到爱的启迪。

突然，豆大雨点从天而降，担心水泥包被打湿，志工赶紧找来竹杠和绳子，王伟娥和陈志伟扛着百斤重的水泥包往下跑。

林庆枝看到瘦弱的志工抬重物，马上跑来换人，把重担扛到自己肩上。扛着百斤重的水泥包快速下楼，体力消耗很大，汗水湿透整个后背。

阁楼墙体完工后，大家把工具用品清洗干净，收集清理好建筑废料，还把阿金家10多年随意堆放的砖头叠放整齐。人多力量大，傍晚时分，阁楼墙体砌成，大家深切体会到“福从做中得欢喜”的含义。

温暖关怀动人心

第三天，给卫生间贴墙砖。空间狭小，曾锡元师傅一人贴墙面砖，用

图①：志工陈志伟（右）参与修缮整个过程，平时需带孙女的他，感恩妻子帮忙，把握时间，欢喜付出。摄影/黄伟玲

图②：志工林庆枝（左）夜班后顾不上休息，一早赶来与大家一起干活，尽一分心力。摄影/黄伟玲

图③：雨点从天而降，担心水泥包被打湿，志工赶紧找来竹杠和绳子，扛着百斤重的水泥包就跑。摄影/黄伟玲

图④：曾锡元师傅做墙面砖的铺贴工作，用切刀割孔洞时，飞扬的尘土把他的头发都染白了。摄影/黄伟玲





阿金家的厨房简陋、凌乱，连个水龙头都没有，极不方便。志工商议帮他家整理厨房，添置必要的厨房用具。摄影/黄伟玲、林琼珍



切刀割孔洞，飞扬的尘土染白了他的头发。

陈玲玲和黄伟玲从惠安县城带着

点心来陪伴曾师傅。中午到邻村的志工李淑兰家中准备午餐，盛情的主人准备了自家种的龙眼，做餐后水果。水洗过

的龙眼冰凉清甜，一直甜到心里。

第四天上午，铺卫生间地砖。为让阿金家早日用上新卫生间，曾师傅连续工作，导致手伤加重，贴着药膏坚持着，一上午就完成地砖铺设。

曾锡元师傅平时参加社区资源分类，环保站有需要修缮的，都热心帮忙。志工感恩他的鼎力相助，曾师傅谦卑地说：“没啥，小事一桩，能做到的事就该做，好事需要大家一起做。”

小工陈女士与慈济志工接触三天，被志工的爱心打动。曾程山师傅也说：“跟你们一起做好事很快乐，我很愿意帮忙。”经志工劝说，他们只肯收下部分劳动所得。

中午11点多，泥水工程全部完成，志工与曾锡元师傅、陈女士合影留念，感恩他们的付出，相约有机会再合作。

阿金家厨房简陋、凌乱，没装水龙头，要到厨房外接水，很不方便。大家又商议帮忙整理厨房，添置必要的厨房用具。

烈日当空，志工驱车来到二手市场，根据阿金家厨房的尺寸，规划用品摆放位置，订购不锈钢灶台、洗菜盆和两个工作台。

旧貌喜换新颜

第五天，志工陈志伟陪同焊铁皮的师傅进场，阁楼铁皮安装、焊接完



烈日当空，志工驱车来到二手市场，根据阿金家厨房尺寸，规划用品摆放位置，订购不锈钢灶台、洗菜盆和两个工作台。摄影/黄伟玲

成。随后，又请师傅在二楼到三楼的楼梯边缘，焊上铁丝和钢管当扶手，上下楼梯有了安全保障。

阁楼铁门安装完毕，阿金家结束了10多年雨点从天而降的日子。

9月4日上午，惠安县残联为残疾人士免费提供的洗浴椅、升降淋浴器、智能感应器等10个设施安装完毕。修缮后的卫生间整洁明亮，设施完备。

阿金的外甥女经营卫生洁具，志工向其采购组合洗手盆，得知这是帮舅舅改善家居条件，深受感动，赠送舅舅一台坐式马桶。

志工引导阿金的妻子清理好厨房，以便摆放新订购的厨具。阿金



搭建阁楼，避风挡雨；厨房、卫生间修缮一新，“身安，才能心安。”阿金家的环境，从里到外，旧貌换了新颜。摄影/林琼珍、陈志伟、阿金



请人安装好水龙头，慈济捐赠的洗菜盆、灶台、工作台等厨具都摆放到位。厨房终于有水、有洗菜盆可用，便利、整洁了许多。

阿金的妻子感激地说：“太感谢你们了。以前厨房不像厨房，卫生

间不像卫生间，家不像家。下雨天，白天在外上班，心里惦记着家里；晚上睡觉也不踏实，一直担心雨水淹了家。现在终于不用担心了，真心感恩慈济！”

体验到修缮带来的卫生、便利，

阿金一家将门边的鸡舍搬到向邻居借来的老房子中，把凌乱的大门口修整好，又购买了水泥和沙子，混合原本堆放在大门边十几年的小石子，铺设好门口路面。

“身安，才能心安。”阿金家环

境从里到外，换了新颜，一家人的精神面貌随之变化，笑容多了，小儿子也乐意招呼小伙伴到家玩。帮助更多困境家庭迈向美好幸福的生活，是所有爱心人士努力的目标，期待阿金家有更多的可喜变化。



你们 感动了我

高龄长者杨伯已不太会收拾屋子、照顾自己，长年穿拖鞋，又不懂得洗澡、换衣服，脚底已结满厚厚的污垢，身上时不时散发出味道。志工邀请杨伯的侄子超叔一起帮杨伯洗澡。洗完澡后，超叔感慨道：“要不是你们一起，我也没办法给他洗，是你们感动了我。”
广州慈济志工4年的温暖关怀，让杨伯安心地过着晚年生活。



在广州市白云区蚌湖村一座三四十年代建造的砖瓦房里，居住着一位高龄长者杨伯。因行动不便，杨伯常年居家，鲜少有人闻问。年久失修的房屋，每逢雨季，屋顶漏雨，屋内潮湿，家居物件常常发霉。

如今，年近九十岁的杨伯已不太会收拾屋子、照顾自己。衣服脏了只记得往外面一丢，不会洗澡、不记得冲马桶……家里的厕所因长期使用不当，时常散发异味，路人经过都需掩鼻而过。

杨伯同父异母兄长的儿子超叔曾想帮他申请五保户，奈何住宅房产是杨伯与同胞二哥共有。二哥年岁已大且患有阿尔茨海默症，无法协助办理相关手续，只能作罢。

所幸，村委会专门为特殊老人提供了快餐服务，杨伯的一日三餐有了着落。平日里，超叔兄弟俩也会过来看望，但时常被杨伯念叨、嫌弃，让超叔两兄弟很无奈。

2018年，得知杨伯的情况，社工隔三差五到家，协助打扫环境。隔年5月，社工向慈济提出申请，希望协助杨伯修缮厕所。自此，慈济志工走进

杨伯家。

重修厕所解困境

说起杨伯家的厕所，早在2018年，超叔就找过当地的工程队估算，但报价远远超出了所能承受范围。家里的厕所无法使用，杨伯只能每次步行10分钟左右到村里的公厕解决，遇到刮风下雨，难免让人担心。

志工与超叔两兄弟商量，先由志工寻找工程队到现场勘察，再评估解决方案与费用。曹结玲是本地人，她连夜请当地熟人帮忙联系专业维修厕所的李师傅，并于隔天一同到杨伯家勘察现场。

李师傅走进厕所，观察构造，初步做出判断：“仅是堵塞，化粪池还有很大的空间，不用多大工夫就能做完。”李师傅诚恳地说：“你们在做好事，我不能收你们的钱，献爱心也算我一份。”

志工连连称赞李师傅的爱心，拿起工具想协助他一起疏通下水道。李师傅坚决不让，“这么脏的活让我来就行，这是我应该做的。”

得知杨伯的情况，志工张嘉茗放



图①：志工爬上梯子，清扫百年老屋外墙上青苔和小草。摄影/视频截图

图②：志工为杨伯洗澡，清洗他脚底厚厚的污垢和皮屑。摄影/曹结玲

图③：抬出桌椅，志工在院内一丝不苟地清洗。摄影/视频截图

图④：“理发师上门服务。”志工曹结玲每次来都会给杨伯理发。摄影/李盛亮

下手头的工作，赶来帮忙。“希望能赶在我出差前修好，不然心里一直记挂着。”他提前带来的水泥、扫把、洁厕刷、洁厕精等派上了大用场。下水道疏通后，超叔也加入清扫队伍。

半天时间，厕所不仅能正常使用，且没了异味。原先长满很厚青苔的天井地板，还有墙缝里长出的绿油油小草，也已清洗干净。杨伯看着大家忙碌的身影，宛如亲人在旁，不

得喜笑颜开。

超叔的感动

杨伯居住的百年老屋，木板门早已发霉，门栓与墙体间松松垮垮地连着，随时都有掉下的危险；杨伯的床铺仅用一张木门与两条凳子简单搭建而成，种种安全隐患，令志工担忧。

修缮厕所后的一周内，志工带上维修工具、床架等再次来到杨伯家。

有的人负责拆除发霉的木板门、有的爬上梯子清扫已长出青苔的墙体、有的用力清洗桌椅，还有的耐心地教杨伯储存与加热饭菜的方法……

志工唐素秀说：“过程中，最让人感动的是杨伯的侄子超叔，他也跟我们帮忙打扫过很多次了。”

随后的日子，志工照旧每月到杨伯家关怀探望，同时邀请超叔一同参与。若得空闲，超叔会提前把屋里屋

外打扫干净，并告诉杨伯：“好心人又要来看你了”。杨伯听后，就会满心欢喜地坐在门口等候志工。

杨伯长年穿拖鞋，又不懂得洗澡、换衣服，脚底已结满厚厚的污垢，身上时不时散发出味道。志工李盛亮邀请超叔一起帮杨伯洗澡。看到洗干净的杨伯，超叔感慨道：“要不是你们一起，我也没办法给他洗，是你们感动了我。”

志工陈晖带来两套全新的衣服和两双鞋子，请杨伯换上。超叔不禁夸赞道：“哇，今天当新郎了，多帅！”喜笑颜开的杨伯双手伸出大拇指，连连称赞。

志工曹结玲每次都给杨伯理发。起初，超叔只在旁边观察，渐渐地，他主动帮杨伯擦头洗脸，并跟老人家说：“你看，多好！理发师上门服务，要说谢谢哦。”

“你多有福气，多了这么多亲

人，要长命百岁呀。”超叔看到志工端出来冒着热气的浓汤，凑到杨伯的耳旁说道。陪伴的日子，在互动中悄悄流逝。以往喜欢跟志工抱怨的超叔，脸上多了一份笑容，对杨伯也多了一份包容与尊重。

邻里乡亲爱相伴

2022年4月，广州新冠肺炎疫情反复，直至6月各街道、社区管控缓解，志工才得以前往杨伯家探望。“杨伯，我们去你家玩，好吗？”面对来人的招呼，坐在门前石板上的老人家一脸陌生

地说：“不要到我家。”随后起身，漫无目的地到旁边破败的房子走了一圈。

志工担心他迷路，牵起他的手说带了好吃的给他，杨伯才在志工的搀扶下回家。日子一天天过去，杨伯的记忆力越来越差。超叔告诉志工，许是老人家也患了阿尔茨海默症。一个月未见，杨伯的居住环境又回归到了最初的模样。

走道上到处都是垃圾和果皮；厕所内堆满了厕纸、排泄物堵住了下水道；地上重新长了湿滑的青苔，枕头、被子也都发了霉，空气中弥漫着最初的味道。大家安顿好杨伯后，戴上手套，动



85岁的杨伯意识逐渐不清晰，志工心疼不已，每次到家里探望，都把他当成自家爷爷，亲切地聊天。摄影/陈晖



志工每月到杨伯家关怀探望，围着他嘘寒问暖，让日子在平静安稳中度过，让爷爷的晚年多一点温暖。摄影/陈晖

手清理，直至变回干净模样。

志愿者李敏甜边打扫边吐，回程途中却告诉志工下次她还要来。她说：“看到老人家独自生活，还是想要来帮一帮的。”

苏妹、苏瑞颜、苏桂菘是杨伯的同村邻居，平均年龄在65岁以上。志工得知她们的家离杨伯家步行才两三分钟，便尝试邀请她们每十天左右帮杨伯家打扫一次，她们欣然应允。自2022年8月，每月4次居家打扫，她们越做越欢喜。

用心陪伴助复健

如今，杨伯的意识越来越不清晰，志工心疼不已，每次到家里探望，都把他当成自己的爷爷，亲切地说话，逗他开心。

有次，志工把香蕉拿给杨伯，引导

他与大家分享。杨伯就像孩子一样，在志工的鼓励下，将手中的香蕉逐一分给大家。看着大家拿到香蕉时的欢喜和感恩，杨伯也跟着高兴起来。

4年不间断的陪伴，广州志工协助杨伯修缮厕所，带动他的侄子和邻里居家打扫，发现因善成就的里仁之美；见证叔侄之间，因爱而彼此靠近的感动。

“大家来看望您，是不是有爱心？”有次志工请杨伯读《有爱心与奉献，就是美丽的人生》，“是有爱心的……”杨伯答道。有时候，志工在打扫，杨伯主动跟大家一起整理房屋。慢慢地，杨伯和志工熟络起来，话也渐渐多了。

杨伯和超叔的故事还在继续，爱的涟漪还在延续，期待更多爱心人士加入，让大爱不断循环。



风雨再无忧 修缮屋顶

古稀老人，为孙修房，然而老两口年纪越来越大，他们非常担心雨季时再漏水，两年的努力白费，新装修整洁的家就又要“重蹈覆辙”，变回“垃圾堆”。志工听闻爷爷奶奶的诉求后，约来相关行业的好友，一起上楼顶勘察评估，希望能为二老改善情况。



家是孩子温暖的港湾，父母是孩子最坚强的依靠。但并非每个孩子的成长，都能有父母的参与和陪伴。2019年，11岁的小红陆续失去父母，由年过70的爷爷奶奶抚养。2022年6月，在社工的陪同下，成都慈济志工走进了小红家。

初次见到志工，小红安静腼腆。渐渐熟识后，她表现出从容大方的举止，聊到喜欢的事，还能侃侃而谈，喜欢阅读的她，学习成绩很好。

儿子去世前，为给他治病，小红的爷爷奶奶欠下许多债务。为偿还家中债务，爷爷退休后仍坚持上班，直到70岁。

古稀老人亲手装修

老两口为照顾孙女，把家从乐山搬到成都。但成都的家里却垃圾遍地，房子漏水，时间久了家具也都泡烂了。爷爷说：“下雨，这个水就积在这里，渗不下去。”

“我们没来过成都，对这里都不熟悉。”奶奶说，不是没想过找人修补，但人生地不熟，找人十分困难，“加之也请不起，所以她爷爷就说干



小红家的屋顶日晒雨淋、长年失修，导致房顶受潮漏水。爷爷说：“下雨水就积在这里，漏不下去，就要进水。”

脆我们自己来。”

为了改变居住环境，爷爷花了一年多时间把家重新装修。为节省费用，所有装修都是爷爷先跟别人学，然后自己采买材料，再一趟趟将材料从一楼搬至七楼。

“2020年6月，我们就开始打扫卫生。第一道工序，先把墙壁铲了，然后用砂纸磨平墙壁，中间还要用石膏补不平的地方，最后才能用乳胶漆。后来，我还到网上学习，把插座、灯全都换掉，电路布线、接线和拉线，也是我自己来。”听爷爷说完，志工赞叹不已。



邻居家都将屋顶进行修缮，而小红爷爷因渐渐年长，已没有体力和能力修缮屋顶，只能任由其漏水。

老社区的房屋没有电梯，即便100斤一袋的水泥，爷爷也是自己一趟趟地扛上来。随着年纪越来越大，如今即便边搬边休息，爷爷也没有这样的体力了，“我有痛风和静脉曲张，现在实在是干不动了。”

奶奶身形瘦小，体弱多病，即便不方便上下楼，也坚持在一旁协助爷爷修缮房子。楼顶几经日晒雨淋，加之长年失修，一下雨就积水，导致受潮漏水。不久前，在社区和志愿者团队的协助下，爷爷给楼顶做了部分防水，但并不彻底。

老两口年纪越来越大，能留给小

红的只有这个房子，他们非常担心夏天雨季的到来，再漏水，两年的努力白费，新装修整洁的家就又要“重蹈覆辙”，变回“垃圾堆”。

爱心助力修缮屋顶

志工听闻爷爷奶奶的诉求后，约来相关行业的好友，一起上楼顶勘察评估，希望能为他们改善家居情况。

志工刘永勋说：“这是90年代的建筑，楼顶上全是预制板，预制板中间有缝，如果下大雨，水就聚到这个平面上，肯定会漏水。周边邻居都加盖了一层，比小红家要高一些。”

当地一家家居科技公司听闻有这样的家庭需求，也希望献一份爱心。修缮策划、施工方案设计、材料准备等都紧锣密鼓地准备着，只希望能为小红一家早点解决后顾之忧。几天后，该公司总监朱凯带领团队、工人及材料来到小红家。

大家干劲十足，把一袋袋水泥、黄沙搬到楼顶。太阳上升，温度越来越高，年轻的搬运工人脚步愈发沉重，汗水也随着步伐滴落在楼梯上，志工关心工人们的同时，更为爷爷感到心疼。

秉着做事就一次性做好的想法，

朱凯和团队在开工前再次确认施工方案，爷爷也在一旁认真学习。为防止漏水，爷爷在屋顶放置很多废旧水泥板和砖块，大家齐心协力先将这些旧材料清理干净再施工。

炙热高温下，大家搬沙、和水泥，毫无怨言。瓦工师傅们将废材料合理利用，铺在地下增高，以减少搬运丢弃的工序。“我们始终坚信唯有爱，能改变。希望通过这种活动能够让更多的企业、团队或个人献出自己的爱心，帮助更多有需求的群体。”朱凯表示。

志工再次来到小红家，修缮完



“唯有爱，能改变。”秉着做事就一次性做好的想法，负责人朱凯（左二）和团队在开工前再次确认施工方案。



炙热高温下，搬砂、和水泥，爱心助力修缮屋顶，大家都在用自己的力量，做着力所能及的事情。

毕的楼顶，在爷爷精心打扫后干净整洁，“现在不漏水，就安心了。”回到室内，奶奶告诉志工：“这个房子是一年多来，老伴儿辛辛苦苦、一点点弄好的。看到漏雨渗水，我心里就

很难受。现在终于都修好了，谢谢你们的帮助。”

老两口一切的用心都是为了小红，“房子舒适了，才会舒心，小红也能安心学习了，我们就是想着娃娃有个

好的前途，未来也能回馈社会。”


让孩子安心学习

在与小红交流的过程中，志工发现喜爱阅读的小红看东西有些吃力，总是习惯眯着眼睛。了解后才知道她的近视已有一段时间，爷爷奶奶因为对成都不熟悉，耽搁了此事。小红上课时，黑板也看不清，平时都要问同桌。小红的视力下降很快，不能再耽误，志工决定立即带她去医院检查视力，帮她配眼镜。

检查过程中，志工像父母般呵护小

红，每个环节都跟爷爷详细解说，让老人家安心。刘永勋说：“第一时间就请朋友帮忙预约时间，等孩子放假后陪她来检查。”医生了解情况后，也把自己一年一次的福利赠予小红。

选好心仪的眼镜，在书桌前认真学习的小红说：“戴上眼镜之后，看得很清楚。”此外，小红还获得慈济新芽奖助学金，希望她能安心学业。

祖孙三人的生活，因自身努力而和乐美满；志工的来到，因爱心涌入，而助爷爷奶奶安身、安心。 



发现喜爱阅读的小红看书有点吃力，志工全程陪伴小红来到医院检查视力，配置适宜的眼镜。

每个孩子不一样

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：儿子常常高估自己，女儿老是觉得自己不够好。每个孩子的特质不一样，怎么对待才公平？

答：我的两个孩子个性也截然不同，大的沉稳，做事稳扎稳打；小的活泼外向，创意十足。

小的时候，为了公平，他们的衣服、玩具完全一样；不管年龄大小，出门一定一家四口一个都不能少。上小学后，大的学钢琴，小的也跟着学；大的学书法，小的也跟着。

渐渐地发现两个孩子的风格完全不同，但为了公平，仍然安排相同的活动让两人同时参加。因为这样，手足的感情非常好，如今已在就业，默契仍十足；整个教养过程，除了公平对待以外，这也是额外的收获。

每个孩子的特质不一样，不管他是慢飞的孩子、还是高IQ低EQ的孩子，我们都要给予相同的温暖。在此分享一下，我们家公平对待，同中有异的活动：

重视家庭活动

大自然是我们的母亲，只要投入她的怀抱，永远有学不完的宝藏。

寒暑假是我们的家庭旅游时间。永远记得两个孩子在大草原上追逐的笑靥、面对一丘一丘的蚂蚁窝露出惊叹的眼神、看着成群黄牛悠闲吃草的惊艳……

这些经验，让他们成为大自然的喜爱者；长大后，除了各自拼团前往自己想去的国度，也常规划、提议一家人共同旅游的景点。虽然他们都长大成人了，但只要出门，一定问我们两个老人家要不要一起前往！

培养阅读习惯

好的习惯很多，其中我觉得“求知若渴的学习习惯”，是父母该协助养成的。

我们家有各类型的书，绘本、著名散文、科学探索、武侠小说、科幻小说、杂志等，让孩子随时可以阅读，每天晚上就寝前则听语文杂志的节目学英语。孩子长大了，会自己去买想看的书，甚至分享给我们，一起

阅读、一起讨论情节。

对于家中没有许多书籍的家庭，也可以利用图书馆的藏书、杂志区，陪孩子浏览新书、推荐书，借回家中看。

每个人生来就是独立个体，不同的个性、天分，难以用同一套标准去衡量，父母能做的只有尽量公平地对待和爱孩子。

现代教育的宗旨是磨练出“专家”，但知名记者作家大卫·艾波斯坦

(David Epstein) 在《跨能致胜》一书中却提出不同的理论：真正在人生中获得巨大成就的，反而是能多元尝试、跨领域思考、“不专精”的人。

父母只能在相同的环境下，陪伴不同特质的孩子学习与成长，但相同的温暖与爱，能让他们发挥生命的微光，勇于尝试，看见自己生命的价值，当个快乐的“不专精”人，这才是身为父母最重要的使命。



从水灾赈灾到 援建河南省修武县慈济小学

撰文/摄影 河南、湖北、福建真善美志工

因二〇二一年的河南特大水灾，慈济志工走进焦作市修武县勘灾赈灾，同时实地勘察定损为“D”级的原张弓铺小学。在县政府的大力推动下，新校址最终从四个备选地块中选定。二〇二三年二月九日，举行了修武县慈济小学动工典礼。





2021年7月27日，慈济基金会监事、同仁与河南志工前往修武县郟屯村勘灾。摄影/贾雄鹰

“‘7·20’水灾，我们张弓铺小学30年的校舍，成为了危房，老师和孩子们非常难受。在知道慈济慈善事业基金将援助我们学校以后，大家非常开心、高兴。”2023年2月9日，参加援建修武县慈济小学动工仪式的原张弓铺小学老师王辉感动地说，“看到今后学校的规划雏形，非常激动，我会时刻牢记育人的使命，将慈济大爱融入教学，让爱传

出去，造福我们的国家和社会。”

因爱走入灾区

“早在1991华东水灾时曾到河南赈灾，看到受灾乡亲，心中满满的不舍。再次来到河南，就是2021年的河南水患，我和志工先后到郑州、新乡、新密、焦作勘灾，当时的场景同样令人不舍。”慈济基金会监事、慈

济志工陈明宏回忆道。

河南省焦作市修武县位于卫河上游，2021年7月18日以来遭遇特大暴雨，造成境内所有河流超警戒水位，多条道路被毁、农田被淹、房屋倒塌，全县47所中小学、幼儿园受损，约10万人受灾。一周后，汛情缓解，灾后重建工作陆续展开。7月27日，在时任修武县委书记郭鹏的陪伴下，陈明宏与郑州志工蒋萌等四位志工前往修武勘灾。

修武县距离郑州市80公里，一路上，只见大面积即将收成的玉米被水淹没，面临绝收。志工先到灾区最严重的郟屯村了解情况。修武县副县长

张斌介绍道：“今天是第一天村民可以回村整理，居民的床、被、衣服、家具都因长时间泡水而被丢弃。”

两天后的中午时分，在郑州出租车行业协会雷锋车队的支持下，志工携带急难赈灾物资到达周庄镇郟屯村支部委员会。郭鹏书记与周庄镇、郟屯村等领导一同来到发放现场，他代表1200位乡亲感谢慈济和社会各界爱心人士及时送来急需物资。

从勘灾到发放，从手语呈现的温情到九十度鞠躬奉上物资，从安慰的贴心话到深情拥抱，志工的爱与关怀让领到物资的乡亲泪流满面，也让经



2021年7月29日，炎炎烈日下，志工带着物资前往周庄镇郟屯村支部委员会，准备向受灾村民发放捐赠物资。摄影/钱惠

历了无情水灾的周庄镇和郜屯村领导频频落泪。

“感谢你们为我们的付出和关爱，将来等我们变好了，我也要加入你们的大家庭，将这份爱传出去，去帮助更多的人！”乡亲庞大姐流下激动的泪水，并紧紧握着志工的手说道。

昔日的张弓铺小学

“安身、安居、安学、安生活、安人心、安山林”是慈济的“六安”工程，当急难物资帮乡亲度过了暂时的难关后，孩子们的“复课、复学”也迫在眉睫。

2021年8月10日，在修武县发改委主任范承运协调下，由发改委副主任许战军、周庄镇副书记刘晓、县教体局副局长李玲、张弓铺小学校长赵忠平陪伴志工复勘受灾毁损的张弓铺小学。

张弓铺小学位于村子的东南角，离村口很近。学校不但建筑老旧，所在地也是村里地势最低的地方，一旦有水灾首先就会被淹。“此次‘7·20’水灾，张工铺小学最深被淹到1.5米。”校长赵忠平介绍。“有的教室门和窗户都无法固定；简易透风的旱厕；户外操场没有跑道，只有2个篮球场和空地；学校没有宿舍，只有一间

小房间午休和小食堂。”

张弓铺小学原为单轨制，每个年龄段设置一个班级，每班平均25人，全校共145名学生。老师们期待援建后，张弓铺小学成为容纳300名学生的新学

校，包含学生和教师宿舍。小学生源的80%来自张弓铺村和郜屯村，20%生源来自半径三公里内的其他村。

张弓铺村是周庄镇的乡村振兴示范村，村口对面正规划一个大型小区



志工实地勘察张弓铺小学，听取校长赵忠平的介绍，了解学校硬件设施、师资力量和生源情况。摄影/吴德华

新市镇，内有幼儿园，周围还有30家企业。“（附近的）李村小学面积较小，将来张弓铺小学重建后可吸收附近生源。”赵校长补充说。

综合考虑张弓铺小学所在的地势，如果原址重建后再遇大雨仍会成灾。志工根据勘察实况，希望县政府可以协助选择更好的地理位置建设新校区。县政府高度重视援建学校的选址，副县长柴荃青牵头、发改委、教体局等领导多次实地勘察，反复评估。

精心择址

2021年8月31日，县发改委副主任

许战军邀请志工现场勘测3所学校备选新址。

其中三号备选地址在原址南770米，可以辐射附近的张弓铺村、郜屯村、李村、五里堡、刘庄、周庄、新市镇小区的2300多户、1万多人。经教体局协调，志工与水利局、自然资源局等部门充分交换意见，确定该地选址能保证未来学校的防洪、交通等安全。

12月3日，由县教体局李副局长和周庄乡周庄中学赵校长陪伴，志工再次到现场勘察。12月9日，柴副县长和教体局领导实地勘察认为，三号备选地址是程序完备的建设用地，以发展



新学校选址总32亩，实际使用26.37亩，是程序完备的建设用地，地势更高，将来惠及附近多个乡村和社区。图源/网络

的角度评估，未来学校建成后，将惠及周边乡村、社区乃至修武县有寄宿需要的留守儿童。三号备选地址位于人民路主干道，从安全角度考量，教体局协调土地部门在东边又修了一条便道，便于家长接送孩子。

经过两轮实地勘察，修武县政府的诚意和持续的努力让志工深受感动。虽然调整学校新址增加了不少工

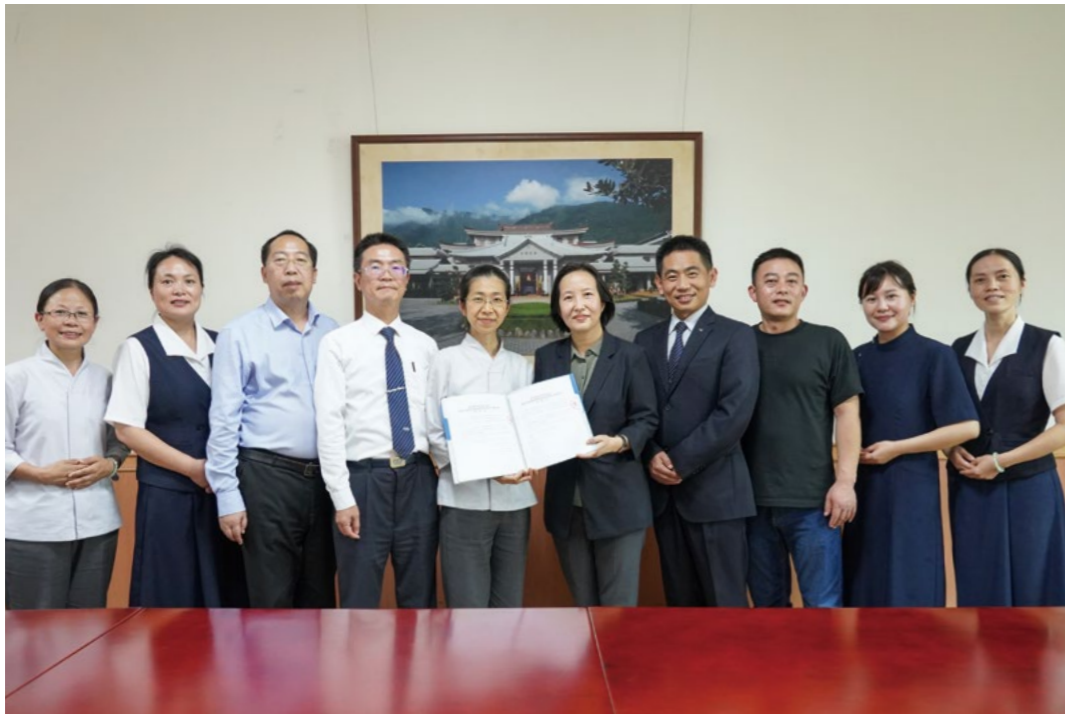
作，但这个过程也加强了彼此的了解和认可，新址寄托了政府与慈济对援建学校的殷切期望。

达成援建意向书

2021年10月14日，恰逢重阳节，修武县副县长柴荃青等一行三人，莅临苏州慈济志业园区，慈济与修武县政府签订张弓铺小学援建意向



应修武县发改委副主任许战军（右）邀请，慈济基金会监事陈明宏（左二）与当地慈济志工实地考察学校新址。摄影/薄建英



焦作市修武县副县长柴荃青（右五）、发改委范承运主任（左三）等一行三人莅临苏州慈济志业园区，签署援建意向书。摄影/杨锴泽

书。受损严重的周庄镇张弓铺小学重建为寄宿制24班完全小学，重建后的学校将命名为“修武县慈济小学”。双方就援建具体实施事宜作了交流，共同表示要加快进程，让孩子们能够早一点在新学校上学。

苏州慈济之行，柴荃青副县长无比感慨，她说：“我原本对慈济一无所知，透过今天的了解变得全面而深刻。今天很难忘，也很感动，希望修武县和慈济以援建学校项目为契机，多多交流。慈济的爱让我很有感触，我会在今后具体的工作中融入这种爱，把地方工作做得更好！”

2022年8月25日，修武县教体局局长王二军等一行三人莅临苏州慈济志业园区，与基金会交流动工前的准备工作。王局长参观慈济志业园区后，深有感触地说：“来到（大陆）慈济总部，对慈济有了更深刻的认识。教育本身就是做慈善，有缘与慈济结缘，希望修武县慈济小学作为修武县的样本学校，让爱发扬光大，让平常的孩子也能接受好的教育。”

基金会监事陈明宏表示，慈济援建学校不只是把建筑盖好，“我们希望提供好的环境，通过老师耐心陪伴及河南志工共同关怀孩子的身心成长。”

此后，修武县教体局积极推进项目设计、土地整理、施工单位招标等前期工作，使捐建项目得以顺利开工。

四地志工齐聚修武

2023年2月7日，立春后的又一波寒流来袭。来自江苏苏州、福建厦门、湖北武汉和河南各区志工齐聚郑州，准备见证修武县慈济小学动工。

次日清晨，先遣团队抵达修武。有的志工准备活动现场所需的物资，包含手撕棒、小麻花、花生糖等小

食品；还有寓意“事事如意”的桔子以及香蕉等水果；口罩、消毒湿纸巾一一备好，更有暖身的暖宝宝，真是天无“晴”，人有情！

下午，在厦门志工林进旺和孙福加的带领下，所有志工整齐列队进入施工现场。志工马不停蹄地进行场勘，规划协助第二天开工仪式的定点、布场。随后，志工前往昔日的张弓铺小学、复建的李村小学和恢复使用的洼村小学实地勘察。

“（寄宿制）修武县慈济小学



志工前往受灾后重建的洼村小学实地勘察，看到了校园崭新的围墙，听取校长赵存仓介绍该校的学生情况。摄影/薄建英

建好后，我们这里的256名学生将全部迁移，孩子们非常渴望整齐美丽的教室，对于他们的心理成长也很有益。”洼村小学校长赵存仓补充道：

“学生就读新学校，不仅能延长父母工作时间，老人也能好好休息，同时解决了路途安全的隐患问题。”

许孩子一个希望的未来

预报的雨雪天气延缓了脚步，开工仪式场地在中建七局工程驻地工人的布置下，显得宏大庄严，两侧高高飘扬的火红气球，预示着这天是个好日子。

2023年2月9日（周四）上午9点30分，由慈济慈善事业基金会捐建的修武县慈济小学开工典礼正式开始。参与仪式的有河南省台办副主任祝展鹏、河南省台办交流处处长孙林、焦作市委统战部副部长、市委台办主任康晓东、焦作市教育局副局长井元锋，以及修武县县长魏松、县统战部长李继豪、副县长柴荃青等县领导。慈济慈善事业基金会副秘书长苟林峰、监事陈明宏，以及来自苏州、厦门、武汉、河南郑州、许昌、新乡、开封、平顶山、中牟、焦作的志工与捐款人代表也出席了典礼。

启动仪式在柴荃青副县长主持下有序进行。李继豪部长向慈济的爱心善举表示敬意，“慈济小学的动工，

不仅是修武教育发展的一件大事，极大地改善修武的办学条件，鼓舞修武人的教育热情，更是事关未来功在千秋的一件大事。”他希望修武县各相关部门为学校的建设提供高质量、高效率、高标准的服务，并做好各项保障，努力将慈济小学打造成为高质量的现代化校园。

苟林峰副秘书长感谢各级政府领导、规划设计和地勘单位的共同努力，也感谢所有爱心人士的付出，“我代表慈济基金会感恩所有捐款人和志愿者的成就。慈济的慈善资金绝大部分来自社会上的点滴爱心捐赠。大家的爱心不分大小，都是希望我们的国家、社会变得更好，而自愿贡献一分力量。我们相信，在老师、家长的教导和大爱的扶持下，孩子们一定会知礼达理，健康成长，长大后成为对社会有贡献的人才。”

祝展鹏副主任充分肯定了慈济基金会对“7·20”水灾的紧急救助及随后关怀防疫人员的大爱。他希望将慈济小学建成百年工程，经受住时间和历史的考验；希望修武县教体局以及将来在慈济小学工作的学校老师，心怀感恩，倍加珍惜，以更加优异的成绩回报两岸各界的关怀。

魏松县长宣布项目开工，伴随着挖掘机的第一声轰鸣，祝展鹏、苟林峰、魏松、康晓东及井元锋共同按动



由慈济捐建的修武县慈济小学开工典礼于2023年2月9日上午隆重举行。摄影/薄建英

启动球，五彩的烟花如祥云般腾空升起，整个启动仪式达到高潮，欢呼声顿时在学校工地上空飘荡。

慈济志工代表蒋萌心潮澎湃，从“7·20”水灾的勘灾赈灾，到援建学校的每一步，他都亲身参与。“今天看到土被一锹锹地挖出来，从一片荒草湖泊平整成一个未来学校的雏形，郑州团队能够在前期承担一些筹建工作是我们莫大的福气。”

中建七局土木工程公司项目李震经理兴奋不已，也感到责任重大，

“慈济小学跟以往的任何工程都不一样，因为这是千千万万社会爱心人士的爱汇集起来的。我们将以一颗感恩心来修建这个项目，不仅保证如期交付，更要完美展现一个优质工程。”

修武县教体局局长王二军表示，慈济小学建成以后可以极大的改善农村学校的办学条件，“我们将用最好的校长，最好的师资建成区域内的名校，要把修武县境内所有有住宿需求的、特别包括留守儿童，让他们来这里上学。让农村的孩子们享受最好的



负责施工的中国建筑第七工程局土木工程公司挖下了援建张弓铺小学开工的第一坯土。摄影/齐岩

教育、最公平的教育。”

把爱串起来

当天下午，在中建七局项目处召开了河南修武慈济小学项目首次感恩会。志工与县教体局副局长李玲、项目办主任古彦昌等人员、中建七局施工方经理李震、郑州大学综合设计院院长刘伟、河南城投项目管理有限公司经理石凤川等三方工作人员温馨座谈互动。

感恩会在手语《让爱传出去》的演绎中开始。视频《李子树下的歌声》讲述了福建连城志工陪伴留守儿童的故事，影片中，调皮的孩子通过

慈济举办的活动变得懂事、孝顺；父母变得更有智慧和方法。一系列的改变令与会人员深受感动。

现场播放精心制作的工程设计动画，很多志工流下了眼泪，体会到点滴爱心的汇聚。刘伟院长说：“水灾发生后，设计方的同仁参与献爱心发放活动，大家体会到志工细致入微的用心。我们要把由爱升华的力量用到设计上。这是希望工程，也是爱心的传递。”

石凤川经理因学校援建项目结识慈济志工，“和慈济志工相处是正能量的引导。做为监理方，我们要求驻

地项目监理把控好每一天的变化，做好细微处，不辜负大家的爱心，把慈济小学打造成百年工程。”

“中原沃土，未来可期。”河南第一位慈济志工刘俊玲，声音虽嘶哑，但精神饱满。“经历了三年疫情，现在到了整装重新出发的时候。”在她的带动下，河南志工共同发愿做好工地的人文关怀，并为未来

困境儿童关怀多付出、多承担。

“慈济感恩、大爱的精神和教育部门‘以德树人’的理念完全契合，都是一份爱的事业。”王二军局长说，“我们慈济小学建成以后，要教育我们所有的孩子，学会感恩，感恩我们的祖国，感恩社会各界爱心人士捐建这所小学，让每个孩子都成为有爱心的。”

■



修武县县长魏松宣布项目开工，康晓东、井元锋、祝展鹏、苟林峰及魏松共同按动启动球，欢呼声顿时在工地上空飘荡。摄影/吴虹



竹

Bambusoideae

竹，是很常见的植物，盛产于热带、亚热带和温带地区，中国栽培广泛，主要产于四川、重庆、浙江等地。据我所知道的有大刺竹、孟宗竹、桂竹、大四方竹、人面竹等等。

竹子中空、有节，古人常以竹入画，赞叹它有“虚心含纳，谦和有礼”之德，也有人说它象征节节高升，越来越进步的意思。

谦和之德

“竹子长得愈高，竹尾弯得愈低。”证严法师常以这句话来勉励大家要培养谦和之德。

夏威夷有一群医师，在当地备受尊重，获得许多患者的信赖。当他们走进慈济之后，体会到这种社会地位、自我成就，其实没什么好骄傲的，反而是要放下身段，在日常生活中才会充满欢喜和自在。

在义诊时，他们扶持病人，为病人擦身，视病如亲；在人文学学校当志工时，他们兼任志工，穿起制服在路上指挥交通。此外，他们也学习当孩子的保姆，带孩子上洗手间，呵护着孩子们，让孩子们觉得很欢喜；当然，他们自己也很欢喜。

有一次，一位社会人士看到这些医师做得这么欢喜，觉得很不可思议。他问一位医师：“我看你们做慈济，做得这么欢喜，到底是得到什么好处？”医师回答：“我们是在修炼自己啊！”

这位先生还是抱着怀疑的态度，

当时他的母亲刚去逝不久，他就说：“我的母亲去世了，出殡时，你们如果能够来为我母亲抬棺，那我就信服你们，并且加入你们的团体。”

这位医师听了，觉得能帮助别人是好事，而且如此一来，就会多一位慈济志工，社会也将多一分祥和。于是就集合了八位身高相当的医师，穿着整齐的服装，为那位先生的母亲抬棺。大家都非常讶异，也很感动。这些医师都是当地的佼佼者，为什么愿意如此做？

事后，有人问这些医师的感受，他们回答：“觉得轻安自在啊！帮他的母亲抬棺，就如同对待自己的长辈一样，没有分别。”这就是“竹子长得愈高，竹尾弯得愈低；稻穗愈饱满，就垂得愈低”的道理。证严法师说：“人如果拥有良好的环境，培养出非凡的成就，内心的爱就应该要更丰富，更要以谦虚的心来付出，并且抱着感恩心服务社会。”

可惜，人的毛病大多出于自认为比别人优越，这种优越感是一种障碍，会障碍人际关系，也会让人看轻；反而不如竹子一般保有谦卑之心，时时欢喜付出，自然而然便会散发清新优雅的德香，令人赞叹。 ❶



橙暖伴寒冬

撰文/摄影 福建真善美志工

环卫工人从事的是最脏最累的工作，他们让城市在晨曦中绽放容颜，伴随着晚霞，只留下他们疲惫的身影。福建省莆田市、泉州市和福州市相关环境卫生管理单位与慈善携手为环卫工人送帮扶、送温暖，传递的是政府的关怀，也蕴藏着慈善志工爱的暖流。

寒潮一轮又一轮结伴而来，莆田、泉州和福州志工在新年伊始之际，分别为“城市美容师”举行寒冬送暖活动。

志工希望用微小的力量向环卫工人表达一份敬意，献一份爱心，愿这份爱凝聚成一股春风，吹入城市的大街小巷，留下驱散寒冬的暖意。



图①：志工邓涵英（左）指着围巾上的“大爱”两个字说：“慈济发放的物资是有形的，但这里面蕴藏的温暖是无形的。”摄影/黄岷荔

图②：“你们太好了，这么冷的天气，还特地来关怀我们。”环卫工郑女士和老伴（左三、左四）早早来到网格站内。摄影/高珊

图③：不怎么识字的环卫工人，在志工的协助下，认真地在签收单上一笔一划写下自己的名字。摄影/陈福特

图④：发放前，志工钱琼钗为环卫工人递上护手霜，希望他们在严冬工作中能够护好双手。摄影/林蔚琼



莆田

经与莆田市城厢区环卫处共识，志工以露天发放形式到环卫工人工作的片区，为需要帮助的环卫工及家属送上生活物资。

迎着晨曦，志工相约来到公园一角，晨练的人群还未散去。不一会儿，督导员王女士带着一抹亮眼的“橙”色出现在眼前。

七年环卫情

王女士以前在片区巡视时，看到一张纸或一个瓶子，都会打电话让责任区的环卫工人过来处理，弯腰捡垃圾让她觉得很丢面子。

多年的督导工作让王女士深感环卫工人的不易，言语中透着真诚：

“辖区管理不易，提醒自己要以身作则，带好大家。”现在，她的摩托车脚踏位放着一个垃圾桶，巡视看到垃圾时，会很自然地捡起来。

静静站在一边的龙女士，鼓起勇气颤微微地接过话：“王督导对我们很好，我离老家贵州很远，因为有她关心，还有慈善团体的记挂，虽然只我一人，但不觉得孤单。”

龙女士不好意思地接着说：“以前，不敢说我是环卫工，觉得低人一等。现在做了7年多，看到美丽的城市有自己一分努力，很欣慰。”

龙女士看到通知单背后的慰问信，凑过来，老花的眼睛看了又看，“写的太好了，我想读！”于是，她一字一句，遇到不认识的字，就停下来大家一起念，边读边用她的方式解释，“这说的不就是我们环卫吗？蔬

食？我每天都吃得很平淡朴素！”

志工恭敬地送上物资，感恩环卫工人不畏脏累，默默付出，为文明莆田做出了很大贡献。短暂而温馨的发放，让环卫工倍感亲切，“感谢慈济对我们的关心与关爱。”

寒冬里的暖流

窗外寒风呼呼地刮，下磨网格站内却温暖如春。72岁的郑女士，早早和老伴在网格站内等候。志工提着物资刚进门，她连忙拉着老伴的手迎了上来，“你们太好了，这么冷的天气，还特地来关怀我们。”

志工笑着说：“你们每天起早摸黑为大家营造干净整洁的环境，不只我们关心，领导们也非常关心你们哦。”郑女士摸着柔软的环保背心，低头拉出穿在工作服里的旧棉衣，“平时自己舍不得买衣服，这些衣服都很旧了，穿几件都不暖和。非常感谢你们送来新衣，帮我们御寒。”

郑女士粗糙的双手有几处已干裂，志工忙拿出护手霜为她涂，贴心的举动让郑女士倍感温暖。

紧握她的手

志工提前与龙桥片区的环保督导员林女士取得联系，在龙桥社区党建邻里中心广场为6位环卫工人发放物资。

听志工介绍完各项物资，环卫工

小心翼翼地摩挲着环保衣物，不舍松手。当得知这些柔软衣物来自废弃的（PET）塑料瓶回收再制时，大家都惊叹。

组长黄女士饶有兴致地说：“来，我当个模特，穿给大家看看。”说着，便脱下外套，穿上环保背心，再围上环保围巾，“手感好柔软，上身特别暖和，大家可以穿在工装里面，再围上围巾，能抗风防寒，还很美观呢！”

志工指着“大爱”两字分享：“（PET）塑料瓶经过淬炼，重获绿色新生命，传递环保理念，也蕴藏着无数爱心人士的大爱温暖。”

“您还记得我吗？”志工郑丽红看到一个熟悉的身后问道。

“记得，上次你去过我们家。”眼前站着的是环卫工人徐大哥的妻子，2022年8月志工曾到她家看望。夫妻二人都是龙桥社区的环卫工人，再次相见，徐大哥妻子难掩激动的神情。

“今年准备回家过年吗？徐大哥怎么没来？”志工问道，“不回去了……”徐大哥妻子操着一口浓重的湖北乡音回答。环卫督导员林女士补充道：“前段时间徐大哥在工作中不小心摔到腰，现在只能卧床养病。由于疫情的原因，好几年没回家，今年也回不成了。”

“一切都会好起来的，家里需

要帮助就告诉我们。”志工安慰道，“谢谢你们，这些东西我们可以用好一阵子。”徐大哥妻子哽咽着说。

志工请徐大哥妻子在签收单上签字，她有些羞涩地说：“我不会写字。”“没关系，您握着笔，我带着您

一起写。”看着那双被冻得僵硬粗糙的手，志工紧紧握着徐大哥妻子的手一笔一画认真地签上名字。

“我觉得笤帚比这笔轻多了。”签完名字，徐大哥妻子如释重负地笑着说道，志工也都被她逗笑了。

泉州

2022年12月11日，慈济基金会在龙湖环保教育站举办“珍爱环境·美丽泉州”寒冬送暖发放活动。志工遵守疫情防控规定，活动分成三场，为208名环卫工人送上寒冬的温暖。



清晨，在热烈的掌声中，环卫工人走进装修一新的龙湖环保教育站，参加寒冬送暖活动。摄影/王松强



①



②



③

图①：健康管理师为环卫工人传授简单易学又有针对性的动作，工友们现场积极回应，学习自我健康管理。摄影/王松强

图②：穿上保暖外套的父子俩显得精神了许多。柳阿伯竖起大拇指说：“真好，真暖，穿上这件衣服凌晨出门就不怕冷了。”摄影/王松强

图③：在志工引导下，环卫工人有序领取物资。燕麦片、牙膏、环保外套等物品，还有志工的祝福，全装进了背包里。摄影/王松强

发放物资有大米、油、面、燕麦片、牙膏……还有环保外套及爱心厂家提供的新衣。每件物资都传递着各级领导和慈济志工浓浓的爱与祝福。

“在此岁末寒冬迎新之际，由衷地感恩石狮市绿园市政工程有限公司、石狮市九州保洁工程有限公司的领导和干部，全力支持与协调，并在百忙中不辞辛苦与志工一起家访关怀。不论寒暑、刮风下雨、白天黑夜，感恩这群‘马路天使’爱的奉献，才让我们的环境整洁又美丽。”志工代表杜丽娟感恩环卫工人平日里默默的奉献。

绿园环卫公司管理人员陈安庆致辞：“这三年来，慈济基金会对我们无微不至的关心与爱护，让我们更有信心，能够把环卫工作做得更强更细，让居民的居住环境更整洁更安心。”

守护自身健康

长期的辛勤劳作，让环卫工人身上积攒了或多或少的伤痛，志工特邀健康管理师章忠华传授缓解疼痛的拉伸动作。

“在室外，可以找一块砖头，脚后跟着地放砖头上，数十秒后再换另一只脚；在室内，坐在凳子上可以把脚勾起，用手掰脚指；一只手伸出，手心向上，另一只手用力把手指往下压。”章医生用心讲解动作要领，助理医生做示

范，大家跟着认真学。见有做得不到位的，医生再手把手指正。

环卫工人工作时，身体常年处于弯曲状态，造成长期的肌肉紧张。章医生分享三个不用借助任何器械，就可以独立完成的简单动作。“用反向拉伸，不仅经络能得到梳理，肌肉也能得到缓解，只要坚持，就一定会有效果。”

“希望环卫工人了解身体的健康状况，尽量预防疼痛的发生或自主缓解疼痛。”章医生感谢慈济平台，给他们奉献的机会。

“一整天下来，收获很多，虽然中午没休息，但是感觉非常踏实、舒服、顺心、快乐！”刚参加工作的彭晓帆医生看到环卫工人用心听、认真学，感到付出很值得、很有成就感。

一家人的温暖

在志工陪伴下，环卫工人有序领取物资，满载而归。当天风大，许多环卫工人直接将环保外套穿在身上，他们纷纷称赞衣服的材质和保暖性很好。

柳阿伯虽刚过花甲，却比同龄人苍老许多。他和32岁患有智力残疾的二儿子都做环卫工作。领完物资，父子俩开心地穿上环保外套，一再表示感谢。

“担心你们早晨工作太冷，特意准备了这件外套。”志工林丽影分

享，穿上外套的父子俩，显得精神了许多。

柳阿伯小心地摸摸面料、又摸摸绒绒的内层，满眼惊喜竖起大拇指说：“真好、真暖，穿上这件衣服，凌晨出门就不怕冷了！”儿子也竖起大拇指跟着说：“真好，真好！”

在志工的协助下，蒋女士把两包物资提上三轮车，她意犹未尽地边唱着《一家人》的歌曲，边比划着刚学的手语。

来自四川的蒋女士感言：“我到泉州20多年了，参加这个活动，让我感觉每个人都像是一家人，很温暖。”

福州

2023年是慈济首次在福州为环卫工人举办寒冬送暖，这次活动源于仓山区金洲社区在2022年“世界环境日”举办的环保倡导活动。



在闽侯甘蔗街道的发放现场，空间狭小，志工弯着腰、双膝跪地在清点物资，坚持把物资整理分类好。摄影/王坤泉



志工协助环卫工人将物资搬运上车。一辆辆满载物资的车子，承载着社会各界爱心人士的爱，给环卫工人送去祝福。摄影/张建霞

志工拜访福州市城市管理委员会（简称：城管委），希望能关爱生活有困难的环卫工人，并发放过冬物资。志工的提议得到城管委领导的认可和福州市环境卫生中心（简称：市环卫中心）的大力支持。

市环卫中心协调各区县（市）环卫中心与慈济协商，发放范围涵盖福州市6个区及福清市、长乐市、闽侯县、闽清县、罗源县，共14个发放点。

“这次范围广、人数多，好多志工和工作人员在染疫康复中，发放是

个不小的考验。”志工胡颖介绍道。

2023年1月7日至11日，志工为690户、1000名环卫工人及其家属送上环保置物箱、大米、食用油、环保毛毯、环保围巾，还有福州特有的年糖年饼等20种生活物资，表达对环卫工人诚挚的关爱和祝福。

患难见真情

“真是太感谢你们了，你们很有耐心，分得好细。”看到志工忙碌的身影，台江区环境卫生中心叶得梅感慨



台江环卫中心发放点设在五楼，需要志工把置物箱从一楼搬上去。大家互相鼓劲，奋力把置物箱等物资送到五楼会场。摄影/王坤泉

地说：“我想他们（环卫工人）收到这些慰问品应该会很暖心，工作辛苦也会觉得值得的。”

由于环卫工人工作范围广、时间长，无法到现场领取。经协商，多个发放点采用单位代领的形式。

2022年9月，为给环卫工人提供切实的帮助和物资，志工走街串户到他们家中或工作地点，了解生活所需，送上慈济的关爱与祝福。

志工上门看望台江区的环卫工人谢大姐一家。“我很感谢太太，她为家庭、为了我，吃了很多苦。”2015年，谢大姐的丈夫庞大哥回老家四川巴中盖房时不慎摔伤，导致高位截瘫，生活不能自理。

为方便照顾，七年前，谢大姐毅

然将丈夫从四川带到福州。平时，谢大姐上班，庞大哥独自在家。

虽然日子过得不容易，但谢大姐和先生彼此珍惜，只是觉得对不住远在老家的老人，“家里老人已经80多岁了，到我们孝顺照顾他们的时候，但我们都自顾不暇，真的很愧疚。”

家庭重担没让谢大姐有任何抱怨，“邻居及周边店家都很照顾我们，也感谢你们的关怀，非常感谢大家的帮助。”

温暖添动力

1月8日一早，闽清县中航环卫所工作人员林正堃来到闽清环卫所发放现场。他表示，志工在寒冷的冬天，不仅为环卫工人带来物资，更带来温暖，期待他们过个温暖的新年。

“环卫工人的工作虽然平凡，但很重要。”徐工环境公司工作人员林静继续说：“有些环卫工人家庭生活困难，这些温暖实用的物资，真是雪中送炭，一定能让他们增添动力。”

康星环保科技有限公司办公室负责人林碧华开着自家车为公司10多户环卫工人代领物资。大家帮忙装车，前坐、后备箱被塞得满满当当。“没想到物资这么丰富，环卫工们一定会很高兴，非常感谢你们对他们的爱。”

一早就协助打包、搬运物资的环卫工人叶大哥说：“听到有慈善团体

发放物资，心里很开心，所以早早就来了。能和你们一起打包物资，我很乐意，你们对我们太好了！谢谢你们们的关心！”

环卫工人提着沉甸甸的物资，脸上洋溢着幸福的光彩，见到志工点头微笑，一直说谢谢。

鼓楼区环卫中心公厕岗位上的蒋大姐脸上洋溢着幸福：“感觉很高兴，这些东西我们公厕做卫生都能用的。”

上午为闽清环卫工人发放完物资后，经过短暂休息，下午大家又赶往

闽侯甘蔗街道的发放现场。

闽侯的发放现场较小，周边还有不少垃圾桶和垃圾回收车，志工坚持把物资整理分类。宋晶是打包流程的最后一关，为方便清点，她双腿跪地，弯着腰，按物资单的数量再次核对。其他志工劝她休息时，她却总说：“不累。”

冬，冷了人间的季节；爱，暖了岁月的风。愿阳光照亮他们前行的路，让冬日的寒冷早日过去，春日是和煦迎面而来。



康洁公司代表叶先生（左）看着满满一车物资，高兴地竖起大拇指，并连声道谢。摄影/高清华

联动帮扶 爱在津南

撰文/摄影 郭以津、魏莹

自2022年6月以来，慈济开启在津南区的慈善脚步，深度关怀21户困难家庭。在志工的用心关怀和陪伴下，这些家庭成员逐渐开启心门，转变心念，以积极乐观的心态面对难关，生活状态也有了转变。借由寒冬送暖，慈济将爱继续传递。

“志工每月都前往困难民众家中关怀，用真诚和爱心鼓励他们，启发他们的感恩心，为政府开展帮扶工作提供了很大的助力。”天津市津南区民政局工作人员陪同慈济志工走访双

桥河镇东泥沽村看望病苦群众时，向镇领导干部及村干部分享慈济在咸水沽镇开展的慈善工作，并给予赞赏与肯定。

2022年初，志工积极协助津南区



一早，在津南区惠苑里社区居委会活动室内，志工用心整理平安福吊坠，协商场地布置。摄影/郭以津



小小卡片汇聚了点滴大爱，志工恭敬奉上物资卡，让有暂时困难的居民感受到温暖与爱。摄影/魏莹

民政局开展抗疫工作，为封控区居民提供紧急生活物资，得到民政局高度认可。后经民政局工作人员的引荐，慈济开启在津南区的慈善脚步。

2022年6月，津南区民政局与慈济共识，明确以咸水沽镇为试点，深度关怀与陪伴21户困难家庭。在志工的用心关怀和陪伴下，这些家庭成员逐渐开启心门，转变心念，以积极乐观的心态面对难关，生活状态也有了转变。

天津市民政局及津南民政局相关领导前来表达感谢之情，谈及政府“8+1”社会救助体系，希望未来在关怀救助困难家庭中与慈济继续合作，

发挥慈济团体的优势，为政府助力。

暖心关怀 感恩你我

2023年1月，志工为困难家庭送上温暖与祝福。本次活动安排在津南区惠苑里社区居委会。一早，活动室内，志工有条不紊地摆放桌椅、规划动线和彩排。民政局工作人员携志愿者也早早地来到现场，参加发放。

民众陆续到来，志工接力迎接，依序为他们验证核章，发放物资卡，并“一对一”陪伴，寒暄问候，了解生活现状，给予暖心的关怀。

阿妹曾因创业失败遭受打击，罹



（上图）志工“一对一”陪伴，寒暄问候暂时有困难的居民，了解他们的现状，给予暖心的关怀。摄影/魏莹

（下图）阿伟的丈夫（左）感动地说：“慈济给了很大的帮助，以后希望也像你们一样去帮助别人。”摄影/郭以津

患精神疾病，在多方及志工的耐心陪伴下，逐渐走出阴霾。“你们多次到家里看望，给我带来经济上的照顾，精神上的温暖，鼓励我开导我，让我的生活有了奔头。”阿妹感谢志工的关怀让她鼓起勇气，也提起对父母的感恩之心，“在家我尽量帮父母做事，给父亲揉腿捶腰，帮母亲做饭……”她希望自己早日康复，报答所有人的关心和照顾。

王聃5年前组建志愿者队伍，并积极投入志愿者行列。这次，他也来到现场，看到大家的温馨互动很受触动。“虽然志工年龄已大，却洋溢着青春的活力，饱含热情，整场活动贯穿着感恩，让人敬佩。”

爱在津南 幸福美满

借由此次寒冬送暖，民政局周科

长诚挚地感谢慈济对抗疫的援助和津南区慈善的推动，并希望未来能与慈济一起为困难民众做更多的实事。他说：“社会救助不仅仅是经济助力，更想让这份爱与温暖融入到所有困难家庭。在你们身上，我学会了感恩。”

志工感谢政府领导和民众的支持与信任，未来将继续心怀诚意把爱与善传递给困难民众。在志工的带动下，大家共同演绎手语《爱与关怀》，阿默的爷爷认真地跟着比划，他说：“感谢你们，你们这个团体真是太好了。”

阿伟的丈夫因上夜班来得比较晚，志工“一对一”陪伴。他说：“咱们基金会给了我们家很大的帮助，以后希望也像你们一样去帮助别人。”

志愿者肖墨有感而发：“我一直在寻找慈善机构来付出自己的爱心，你们饱满的热情，让我很振奋，工作的严谨，让我学到很多。”她希望以后能多参与这样的活动。

“爱在津南，幸福美满”，大家举着“幸福平安”吊饰和象征平安的苹果，欢喜喊出心中之所愿，期盼将更多的爱与关怀撒播到津南这片沃土。 ❷



“爱在津南，幸福美满”志工双手奉上象征平安的苹果和“幸福平安”吊饰，祝福乡亲们吉祥安康。摄影/魏莹

这一群人中少不了我

有心要付出，但是一个人做不了，要与有志一同的一大群人共同成就利益人间的大事，这一群人之中，少不了你、少不了他，更少不了我。

虽然随着时间不断过去，人的身体也不断老化，但是不论年纪多大，都要持续精进。请大家把握机会认识人间的真道理，共同保护大地万物的生机。各地慈济人认真推动蔬食，只要多一个人愿意蔬食，就能让许多动物不至于因为人的口欲而丧命。

“我们在生活中都可以成就净化

人心的责任，并且担起天下米箩，延续人间生机；不只有年轻人要承担，资深、年长的慈济人要作典范，共同承担与付出。现在世界人口已经突破八十亿，但是地球空间没有变大，资源也没有变多，所以人口愈多，地球的负担愈重，人人都要有警觉，共同保护、呵护地球。”

在三峡园区，这里过去是砖窑，也是因缘会合，有一群慈济人、环保志工照顾着这个“家”，把一大片土地耕耘得很漂亮，用爱与天地万物共善。

理想的长照赡养模式

年长者生病衰弱，行动不便，亲人又不能常常陪伴照顾，身心的感受都很苦。“现在是高龄化社会，孩子也少，二三十年来不断少子化，相对

地有愈多老年人缺乏照顾；在老年长照这个部分，如果要做，就要用心做得好，做得我们能心安。”

曾经参观赡养机构，里面的老人

家即使衣食无缺，仍然很孤单，同样很苦。“照顾老人家的生活，还要让他们心能够开朗，否则平常没有人可以交谈，脑力、体力容易快速衰退。所以要创造一个让老人家随时有对象可谈话，而且生活上彼此照顾的环境。”

许多上了年纪的慈诚、委员，虽然已经是“被长照”的年龄，却持续发挥良能去“长照”别人。其实老人家都要有这样的精神，要有人用方法引导他们了解并发挥生命的价值。要引导、照顾老人家的人，若没有终身

提升心灵，稳步向上

慈善援助事务，只要有因缘、做得到，就要把握机会去付出。慈济一向秉持这个观念推展志业，而非考虑做了这些事会有什么利益，只是很单纯地想要帮忙苦难人。

要栽培年轻人，不只是让他们

奉献的精神，是无法稳定下来的，所以要招募及培养有奉献精神的人员；从生活空间到人与人之间的互动，都要有家庭的感觉，不会让老人家觉得自己被遗弃在某个收容机构。

有的慈济园区腹地较大，有幼儿园也有长照机构，还有许多志工在里面活动，慈济人也会带着年幼的孙子、孙女前来，和老人家欢喜互动。这是一个很好的长照赡养模式，让年长者有充满爱的团队照顾，安住在温馨的生活环境，也有个理想的人生归宿。

学商做生意、学工业就只学方法与技术，必须带动起他们的爱心与愿力，在富有人文的环境里，培养好人品，能够用感恩、尊重、爱与人互动，很愿意付出。“最近常对志业体同仁说，职业谁都能做，志业才是重要；

无论学习哪一种学问，都要立志，尽此生守志奉道。若想要从商，就要立志用商业活络人间，不是只为做生意而斤斤计较，是要用爱利益人群。各行各业都要有志业的精神，不是只为应付职业而付出，要立愿，为所要做的事而奉献。”

对于已经从职场上退休的人，还可以带动他们运用长年累积的人生经验，继续发挥生命良能，而非整天无所事事；要引导他们走入正轨道，可以安排各方面的课程，让他们的退休生活有重心，同时接受教育，守好家庭，而非只为了享乐而生活。

生活愈是享受，心灵却愈渐向下沉沦，所以很努力设法提升人心的

小蚂蚁的大福力

希望社会大众都能听到慈济人的分享，所以若有人说自己不知道慈济

精神层面。说到“往下滑”，南非本土志工在乡间访视，气喘吁吁地爬山路，回程时坐着纸板从坡上往下滑，大家都很快快乐。他们的环境很克难，却能苦中作乐。

“他们的体态，爬山路很辛苦，辛苦努力来到山顶，会觉得天宽地阔；他们的心态也一样，走到照顾户家里，看到各种苦相，会觉得自己虽然生活也不好过，但是已经比这些人好得多了，很真诚地去关爱、帮助苦难人。其实人生就像他们爬山路、滑下坡一样，要往上爬总是很费力，要花很多时间，不过稳步向上比较安全，而人心要堕落是很快也很危险，所以要用教育，让人持续力争上游。”

人在做什么，大家应该要把自己投入慈济的因缘与足迹讲给这些人听，还

要牵引他们一起来做，不是有灾难发生才动员，平常就要造福，福气愈大才能隔离灾难。

天下苦难众生很多，而全球范围很广大，以现有的慈济志工人力，想要救助天下苦难人，确实如同小蚂蚁攀爬须弥山，力量非常微弱；但是小蚂蚁要发宏愿，还要让有宏愿的小蚂蚁愈来愈多，直到遍布全球，以群体之力，不只能扛大饼，还可以转动须弥山。

“初发心时，就要开始把握因缘，不能中断；就像小蚂蚁不断往上爬，若隔了一点点的缝隙，就爬不过去了；它可以往上爬，但是不能踏空，隔离缝隙，它就没有办法通过。我们要努力，不要让缝隙产生。”

慈济人走入贫病个案的家，环境很脏乱，也因为长久积累的排泄物充斥恶臭，但是大家不退缩，还很亲切地扶起卧床者，为他们清洗、安排

送医或动员志工为他们打扫居家环境等。“这样的环境，师父年轻时也曾走进去过，记忆还是很深。你们现在比师父当时有福多了，因为有大家彼此邀约，一起去帮忙；人人发一念心，处境艰难的人就得救了。”

“没有发现到、没有看到这些苦难人也就罢了，若是发现了，却只在旁边看，没有发心、没有行动，光在那里喊叫而不救他，等于拿石头丢他。所以说慈心容易，悲心难；要有‘同体大悲’，如同自己在受苦而希望被救，尽心尽力去救助苦难人。要有大悲，才能成就大慈。”

现在的环境并非没有资粮可以供应给需要的人，而是缺乏把资粮送到苦难人手上的人；人人若有大悲心，自然就像蚂蚁扛大饼，可以把资粮运送到每一个需要的人手中。而慈济人就像蚂蚁群，不只会扛大饼，还有办法做大饼去帮助人，这股力量就是大

福力；大家来做大饼，就有大福力，可以说慈济就是师父呼吁大家来造大饼而建立的。

“古人说‘晴天要积雨来粮’，

心灵富有，大好人生

生命不久长，且生老病死皆是苦，还有贫穷孤苦、天灾人祸造成的苦患，这样的人生有何价值？就要从此生所做的事来分析，若能恒持正方向，所走的路没有偏差，所做的也都是好事，如此无论生命长短，都有价值。

“只要提起帮助人的心念与动作，就是好心好行。缅甸农民每天存一把米的好行动，已经在当地累积八万多户次捐‘米扑满’，可以帮助约四千户次贫苦家庭。这些‘米扑满’会员当中，很多人本身就接受慈济帮助，也接受慈济人教导的善法，在不影响生活的情况下付出助人。所以慈济人不只做救济，还

我们向大家募心募爱，无分贫富，一个月捐五十元、一百元，我们都欢喜感恩；人人多造福，才能全面平安，所以大家还是要努力、要加油！”

要教善法，教他们致富之道——如何才能有致富的因缘？就要把握当下造好因、结福缘，至少在付出的当下，就得到了欢喜心。”

行善的当下，会觉得自己虽然力量微弱，却也可以帮助人，就会有一股自我肯定的欢喜心，这一念心就是致富的心。

缅甸瑞那滚村在接受慈济帮助以来的改变，不只是家庭生活改善了，村中的道路、桥梁也建设得很好，农作物的运输、孩子要上学、病人要就医，出入已经很方便。慈济援助缅甸农村十多年来，不只是给予粮食、稻

种，也用爱关怀与陪伴，一步一步辅导他们，许多居民已能自食其力，甚至投入志工，凝聚更大的力量帮助并带动其他村庄的居民。

“由此可见，只要我们用心，启发爱人的爱心，凝聚点点滴滴的力量，善种子就能从‘一’生无量。可

慈悲喜舍，慈济基础

五十七年的慈济路，没有脱离慈悲喜舍。慈、悲、喜、舍就像棋盘的四个角，这也是慈济的基础，从过去到现在，都在这个棋盘上，没有脱离过这四个基础，没有逾越过这个棋盘，总是守规守矩。虽然棋盘是方形的，不过慈济是立体琉璃同心圆，大家有相同的精神理念，有心、有愿、有力，身体力行慈悲喜舍，而且信、愿、行，真正显示出“守志奉道，其道甚大”。

知道一个人所需要的物资有限，最基本的就是三餐一碗饭而已，所以说来，人人都有付出的力量，把善法传出去，邀请大家共同来出力，共善天下，人间善士愈来愈多，苦难的环境就会愈来愈改善，每个人的人生都是大好人生。”

文精神，才能达到真善美。

现在的人间真的非常需要慈善，因为苦难人偏多、受灾人偏多，迷茫的人也偏多，所以需要更多爱心人，才能把因为贪欲而脱离棋盘、损伤人间的人心找回来，引导人人回归清净善良的本性。

人们总是随着欲念而行动，凡事只想到自己，不惜伤害他人，争夺自己想要的事物，求而不得也会毁坏世间美好的一切，这就是世间的乱源。

“知道我说的话有人听，我就会很安慰；更安慰的是你们听入心，还能身体力行，大家朝同一个方向，跟着我一起前进。你们把静思语刻入心版，平时与人对话时，很自然会再教化别人。”

动脑动手，推迟老化衰退

看到蔺草编织品，闻到蔺草香，总会勾起年幼时的回忆，觉得亲切、

知法而见道就能“觉”；学无止境，要持续虚心学习，从而见道觉悟。

“要将慈济史讲得圆满，其实是很难，说几年都说不完，因为这几十年的慈济史，不是只有一个人的故事，而是千千万万人的故事，每一个国家的慈济种子都是‘一’生无量。请大家要认真，不要执着名利，我们的目标在于觉悟，不要永远只停留在学习。要知道‘博闻爱道，道必难会’，什么都想学，每一条路都想走，永远都在起步阶段，每一条道都无法走到底，都要重新再来。所以我们要专心，找到一条行得通的道路，所做的都是对人间有益的事，一路精进就对了。”

感恩之余，也很期待可以传承这项传统技艺，并且让社区里的老人家来到

慈济发挥他们的良能，不断活络心脑与肢体动作，有助推迟老化衰退。

“我们不要认老，要不断自我鼓励，活出生命的价值；身体健康就要付出，要做真正对人间有用的事。像你们做这些，不只是拿回来给师父看，让师父欢喜，还可以与人结缘，或提供义卖。”多位高龄环保志工的手因为长年劳动而变形，握着她们的手，我感觉到变形的手指有一粒粒“骨珠”，就对老人家说，这是“舍利子”，老人家更是欢喜。这些年长者，大多是从年轻时就开始辛苦劳动谋生，老来也没有休息，小区里有环保站可以让她们继续发挥良能，还有一群慈济人相伴，让他们天天动手、动脑，心灵也持续提升，故皆真诚表达感恩。

“与这些老人家互动，总是笑声不断。他们感恩师父，感恩有慈济环保，让他们每天欢喜吃、欢喜做、欢喜笑。所以说，年纪大不是没用了，

像他们这样，真正是活得很健康，活得很欢喜，张口说的话都是好话。”

慈济人、慈济事感动人心，也能在人群中带动起善的效应。“大家在社会上各有专精，各有不同的良能，师父也有我的良能，只是坐在这里说话，了解世界上哪个地方，有人需要帮助，就呼吁大家共同来付出。虽然听来很简单，但这需要因缘，才能一呼万应，所以师父总是教大家要发好心、立好愿、做好事。”

早年看到左邻右舍编斗笠或编草席，已经做得很熟练，眼睛不用看着手上的编织，还可以和旁人聊天，却不会打乱手的动作，很快就能编出成品而且完全不出错。大家此时也要自我锻炼出像这样的深刻意识，从意识中自然发挥身心良能，而且随着这分根深蒂固的意识，接起因缘，很自然、很熟练地发挥良能利益人间。

“你们做蔺草编织，也在固本，让

后代知道以前的人曾经这样生活，也有这项手工艺，只要随着心意，一根草就能编成各种物品；心如工画师，无法而

不成。希望你们带动社区里的老人家，多来动动脑、动动手，保持身心灵活，也将传统技艺传承下去。”

先利他，自然就利己

感恩过去，把握现在发挥生命的价值，发心立愿于未来，期待未来的日子，普天之下风调雨顺，人人平安，世界平安、祥和，这是人间的福啊！

“只要这世界上的人多行善，就能让天下平安；假如心念偏差，为了利己而伤害别人，不仅扰乱社会，也可能引发天下灾祸。我们的起心动念与言语行为都要谨慎，要利己也利人；其实，先利他，自然就利己，我们努力让人间安和、让天地气候顺调，我们自己也就平安了。”大家要时常反省，所做的一切是否无愧于自己，都是利益众生的事，有没有做了亏欠人间的事？问心无愧、对人间无亏欠，就能心安，日日谨慎、

步步稳定地走在正确方向，要对自己说感恩。

“除了感恩自己，也不忘感恩大环境，让我们有这条宽广、平直的道路可以走；更要感恩有这么多人共同创造好环境，而且人人同心、同志愿。”同仁们在各自的专业领域中，各有不同的初心立志，不只是为了自己，也希望能够利益人群，而学成出社会以后，要达成这分发心立愿，无法只靠自己的力量，就像从事医疗工作，要为病患拔除病苦，需要许多科别与部门的许多人共同用心尽力，团队合和互协以成。

大家不只在各自的岗位与同仁合

心，慈济四大志业都要合，合于一念心，朝同一个方向精进与付出。慈济在世界上所做的人道关怀，已经遍及120多个国家地区，救助与关怀受天灾人祸所苦的人；而随着人道关怀的范围愈广，所面对的状况愈复杂，更需要四大志业各自发挥专业良能，给予苦难人最为需要的帮助。

“天下有许多人总是在饥饿中，谁送粮食给他们？我们要对自己说：‘我知道，我愿意！’凝聚点点滴滴的爱心力量，把资粮运送到苦难人所在地，亲手施助；从我们的发心到苦难人接受到资粮，中间有许多关卡，都要由许多人用爱连接起来，全球慈

济人就是用接力的爱援助饥贫苦难人。接受帮助的人感恩慈济，不只是感恩送物资到他们手上的人，所感恩的是全球慈济人。”

在慈济创立当年出生的孩子，现在已经57岁了；时间成就一切，这57年来，慈济的四大志业已经巩固与落实。感恩全球慈济人的心力护持，而大家回顾这几十年来真诚奉献，也真的不会后悔，因为这都是慈济人做出来的，而慈济人就是我、我就是慈济人，所有的“我”合心用爱成就一切。请大家继续用爱呵护、关心志业，也让志业代代相传，让子子孙孙都以成为慈济人为荣。

迷者情短，觉者情长

生命价值不在于寿命长短，而是看这一生中做了多少造福人间的好事。

“人生，生老病死是必然的，

我对自己的生命总是用倒数的心态，而且自我盘点生命，觉得很有价值，慈济四大志业都在为人间付出。我们

付出无所求，认识自己，认知自己的本性，不断修心养性，而且为人间付出；造福人间同时播下善种子，将来因缘会合，种子又能萌芽茁壮，开花结果。”

“身有病痛不要埋怨，要转心念。像我也是带病而来，从年轻时到现在，总是受到病痛折磨，但是我从来不为自己的病痛而有挂碍，用‘大我’的心态在做人间事，不是只关心自己的‘小我’。所以只要人间有需要，只要我的身体还能发挥功能，我也要撑着走出来做事。所以说来，我

既有因缘，当下付出

人人若能以“觉有情”会合，开阔无边的心灵境界中，有他、有你、有我，众志成城，这样的人间是真正美好的世界。

“慈济在这五十多年来步步踏

就是在把握时间、把握生命，做自己该做的；承过去的因，尽此生的缘，好好认真付出。”

“要放轻松，安下心来，照着已经确认的方向用心去走，路上看到石头，就抬起脚踏过去。无论如何，都要轻安自在，好好过日子，用心做好该做的事，看见人间有苦难，我们及时付出。”我常常对接受癌症治疗的志工说，死亡并不可怕，不要害怕死亡，最重要的是在还能呼吸的时候，分分秒秒照顾好自己身、口、意不犯错，以健康的身心为人间奉献。

实，人人以真诚的心不断地付出，也在社会上累积爱与善的能量；即使是五十多年前的家庭经济状况普遍不富裕，慈济人从自己做起，民众也能响应呼吁，每天存下不影响生活的一点

点零钱做慈善，就这样一路走来。”

“现在时代不同了，虽然我们的方向不变，但是我们帮助人的方法要随着时代改变，而且不断增加，情拉得愈来愈长，爱扩得愈来愈广，只要得知哪里发生灾难，有人需要帮助，慈济人听到师父的呼唤，就会设法去扶贫、去解危。”

感恩这几十年来，慈济志业能扩展到世界上这么多国家，是因为慈济人经营事业时，做事业不忘耕耘志业，事业愈做愈稳定，也与愈来愈多人分享、介绍慈济志业，带着有志一同的人去扶贫助苦；即使是接受慈济帮助的贫苦人，

慈济行动，合情合理

“慈济路无法靠单独一个人走，要有群体、群众，很多人认同这个方向，愿意做有益人间、利益众生的事，才能把这条道路踏实地走出来；

慈济人也会鼓励他们付出爱心力量，苦难的心境也因此彻底转变。

“刚起步时，我走这条路是那么孤单、刻苦，但是有心就不难！只要有心，而且这念心很真诚，用真诚的心付出；现在回顾过去、盘点生命，会觉得很有价值。”即使起步艰难，但是自己不曾退缩，而且把握因缘去做，成就了如今的慈济志业，海内外受助者不计其数；如果当时有心要做却没有把握因缘，爱的种子没有撒播出去，现在要做已经做不了。所以大家既有因缘投入慈济，就要发心立愿，把握当下去付出。

而这几十年来，我们所做的一切都很踏实、都很实在。”这几天听着海内外慈济人，回顾过去的慈济事，都曾走过很艰巨的人间路，然而走过来以

后，都成就了影响长远的人间善事。

过去常常说慈济志业的创立与发展像是拉车向前行，很需要后方有人出力推车，让牛车爬上山坡；而这几十年来，推车的人愈来愈多，不过车上运载的资粮也愈来愈重，后来要推的不只是牛车，而是大巴士。无论如何，总

念念向善，日日吉祥

“一年之计在于春，一日之计在于晨。”现在此时是农历新年的第一天。一年过去了，时日匆匆，大家应该已经体会人生无常、苦、空，然而更要用心觉悟真空妙有，“妙有”的是真如本性。

既然希望从迷茫转为觉悟，大家就要把握时间，不要再随着欲念不停追求，在忙碌中疏忽了觉悟的本性。一天有八万六千四百秒，秒秒都在给予觉悟的机会，那一秒钟转瞬即逝，

是喜见人间菩萨愈多，力量不断增加，慈济人都尽心力推动志业。“农历年快到了，时日已过，期待志业增长，因为天下需要慈济的这一股力量，四大志业都要扎扎实实在国际间普遍落实，不是只有我们这一代，要世代接力，而且每一代都有许多人共同承担。”

或许对于当下的人事物有所感悟，却放任这份感动与觉悟随着时间过去而毫无作为，时间也就空过了。

大家修心、立志，在人间发挥慈悲、智慧，悲智双运，分秒不失。“修福要增长慈悲，智慧则是在与人、事的接触中不断累积与提升。请大家记得，每一天的八万六千四百秒，秒秒都会有启发，所以秒秒都要用心，与人合和互协，发挥慈悲喜舍精神，同时从接触的人事物中体会真谛道理，不断接近本具

有的智慧觉性。”

“自从岁末祝福行脚各地，总是对大家说，感恩过去、把握当下、祝福未来——感恩过去的平安，大家用心用爱付出。宏观天下灾难偏多，虽然天天都为了天下的灾情、国际社会动荡而忧虑，可是看到大家人人和睦，合和互协、安和乐利，总是感到很有福。和平就是福，生活中彼此互动都是合和互协，即人间大福。”

昨天除夕夜，来自海内外的慈济家人在精舍团圆围炉，有十多个国家地区的慈济人欢喜共聚，超过二百桌，近一千五百人。看到慈济大家庭

发大愿，减恶增善

最近许多慈济人与会众发心捐助尼泊尔，汇聚了很多爱的能量，让自己很安心，可以更放心地推展各项计划，让苦难人得救，而付出的人收获

的和乐，内心很欢喜；全球慈济人在居住地，也举办农历年的相关活动，在寒冬中传递人情温暖，也给当地带去华人过农历新年的喜气。

“人间多苦难，反观我们在平安的环境里稳定生活，农历过年期间有好几天假期，可以回乡探亲，与亲人相聚、团圆，和乐融融，都很有福。所以人人要对自己祝福与感恩，还要维持年年如是吉祥平安，就要把握好方向，行善造福，积善之家必有余庆；一天八万六千四百秒，秒秒、念念都要在善的方向，日日造福，日日都能祥和。”

福德与智慧。“我敢发这么大的愿，就是因为我相信慈济人很合心，很愿意付出；师父这么说，并不是要你们去劝募，而是要在没有压力的情况

下，将慈济所做的事说给人听，让他们了解慈济要做的是天下事，也要劝天下人做好事。与人结善缘，不是只有一对一，而是‘一生无量’，一个种子可以产生很多种子；慈济人以身作则，所传的善法，你也做得到、他也做得到，人人都做得到，只是需要因缘。有的人发大心，却没有因缘走进慈济，没有线索可以了解人与人之间可以合起来做大好事。只怕没有因

出自真诚，向受助者感恩

各地慈济人视频拜年，有些国家有多个地区联络处，一一上线拜年。“虽然北半球天气很冷，甚至下雪寒冻，但是每个慈济会所都聚集很多人。又如大陆四川慈济人在联络处拜年，里面有二位老人家，早年是从达州乘车经过30个小时以上才到成都，只为了与师父在线见面。看到他们，我也觉得好亲切！他

缘，有因缘就要把握，好事多做。”

最近经常盘点过去，时常回想起早期的慈济人、慈济事，希望将这些人与事深刻地存在意识中。“未来的世间让人愈来愈担心，所以愈来愈需要有人教育、引导大众回归正道。人口愈多，人心的烦恼困扰更多，人与人之间对立、竞争，会招致更多的灾难。无论如何，现在还平安，就要好好把握、抓紧时间，大家共同努力。”

们说到想念师父，都是红着眼眶，可以深刻体会想师之情。”

“因为想师、念师，所以很认真做慈济、做环保、引领更多人了解慈济。不论天候如何，寒霜雪冻之中，他们照常天天做回收分类。其实每一个家庭对于长辈做回收有不同的反应，有些志工的儿女子孙刚开始很反

对，但是他们一心坚持，让儿女从反对，变成陪伴投入，其中有不少感人的温馨故事。”听到慈济人的家属也投入，全家一起做慈济、做环保，其乐融融，真的很感动。

北半球正值寒冬，对于缺衣缺粮的苦难人，还有无家可归的街友来说甚是难捱。感恩海内外各地慈济人寒冬送暖，像是香港慈济人关怀街友，送热饮、热食，还有御寒的毛毯、衣被，也会真诚聆听他们诉说心声，纾解其心灵的郁闷。“从录像画面中看见慈济人送物资给街友，鞠躬有礼，蹲下身来问候，帮他们披上毛毯，可以感受到慈济人的真诚关怀。”

“这就是慈济人，即使外面很冷，他们还是走出家门，面对着那一群忍着寒冻坐在桥下，或是瑟缩在地下过道的人。人生苦啊！他们走入苦难众生群，更能体会到自己很有福。曾经听香港志工说，在香港讨生活很

不容易，有的人生活空间很狭窄，厕所的洗脸台就是料理台，就在马桶旁边洗菜、煮饭。在那里要做慈济，也很不简单，因为贫富悬殊，很多家庭过得很辛苦。不过慈济人发心，看到还有很多人比自己过得更苦，更能提起‘无缘大慈，同体大悲’的精神为苦难众生付出。”

“让受苦的人，心灵多一点温馨，就是‘大慈’；看见对方的苦，想到自己虽然生活也不是很好过，但是相较之下，自己很有福了，因而敞开心，造福人间。所以说贫富是没有分别的，只要有爱，心中富有，生活虽然很拮据，也能过得轻安自在。”有些慈济人也居住在狭小的空间，但是他们的“心宅”无限宽阔。

“心中的富有比有形的财物更有价值；慈济人走入人群，态度总是亲切温和，脸上带着笑容，走到苦难人的身边，拥抱、安慰他们。慈济人发

挥大慈悲心，也发挥智慧，为苦难人提供最需要的帮助，改善他们身心的穷与贫。”

慈济人对受助者说感恩，是出自真

点滴爱心，无量功德

四川成都、重庆市、陕西、贵州、甘肃、云南等大陆华西慈济人视讯拜年，大家诉说这二三年来因疫情无法来台相见的想师之情。“师父也很想念你们，不过知道大家平安，我就放心了；听到你们的精进，尤其在这么寒冻的时候，大家还是一样，彼此分享，真的很感动。”

听到云南志工李卓凌分享去年底疫情管控开始放宽，许多人纷纷被感染，民众抢购药品，医疗资源缺乏，还好有之前从本会寄送的净斯本草饮，发挥了很大的功用。昆明慈济人迅速组成送爱小组，及时关怀生病的

诚，如果没有他们显示人间的苦难相，慈济人就没有付出的机会，无法在得知受助人得救以后，感受到助人的欢喜，所以句句“感恩”都出自真诚。

志工及其家属，把装有本草饮、五谷粉、蔬食面等的关怀包，送达慈济家人的家，以及关怀户、助学生、环保志工，还有平时与慈济有良好互动的有缘人，送出超过450份。

“最近常常教慈济人盘点生命的价值，大家也要好好自我盘点：平时做的事正不正确，做了多少、质量有没有达标。各人的生命长短不同，无论如何，都要把握当下，分秒不空过，见到人就向他们谈慈济，邀约同行；人间善士多的地方福气大，社会就能平安祥和。”

听到香港慈济人张莉娜分享在环

保回收过程看到许多尚为崭新就被丢弃的物品，心生不舍，开始思考如何延续物命。

她用打包带编成防水环保购物手提袋，后来拿了几个成品义卖，没想到很受大家欢迎，也因此募得一笔慈善款项。之后也利用香积面的包装、咖啡包装、口罩袋等废弃物，先经过清洗裁剪，再依颜色分类，规划配色而编成包包。

让废弃物变成很漂亮、很实用

感恩会让心很宽阔

聆听苏州慈济门诊部陈明宏院长院务与展望，苏州团队已经在这二二十年间培养出默契，运作稳定，用真心付出，发挥无私大爱，不分贫富而给予医疗协助。

在热闹的大城市中仍然有经济拮据的贫病人，慈济医疗要结合慈善力

的手提袋，实在很赞叹也很感动！慈济人向大众募心募爱，是要让人人知道，在地球上有哪些地方的人正在受苦受难，不论是气候变迁造成的灾难，或是贫穷饥饿的生活难熬，都需要平安的人发挥爱心去救助；无论多寡，点滴爱心汇入江河大海。感恩香港慈济人在繁华都市中，仍然精进不懈，维持很真诚的一份爱心；繁华闹市中也有贫病苦难人，只要大家看见了，就可以及时付出。

量，照顾这些无力就医的人。“期待你们对贫穷困苦的人，要多给予尊重的爱，不要以为他们是接受我们帮助的人而有差别对待，我们要真诚感恩他们让我们有付出的机会，这就是我常常强调的感恩、尊重、爱；要先尊重别人，就会受人尊重。”

“你们做师父想做的事，没有你们，我发再大的愿都没有用，师父很感恩大家。生命要不断接受教育而自我提升，然而难免人与人之间，有时也会有不大欢喜的摩擦，无论是面对病人或是同事；我们若能自我训练到无论听人说了什么不好的话，或是有不顺心的事，都不会起烦恼，心不被境转，就代表自己修行的功夫已经很成熟。”

“对己对彼，都要用虔诚的心。如果没有那些需要帮助的人，我们就没有因缘去帮助人，所以真的要感恩

解开相互伤害的冤结

“或许有人觉得在热闹的大都会人情比较淡薄，其实众生只要生命相契合，这份情是很纯、很厚。天天听到你们的分享，我很安慰，因为许多人的生由于做慈济而转变，走在正道上，心灵有所启悟。”

接受帮助的人。我们若用这个观念来看待人与事，心永远都会很宽阔。”

“话说得再多、道理说得再好，如果事情没做，都是别人在做，智慧无法增长；我们除了自己做，也要带大家共同做，智慧才有办法延续，否则个人的生命有限，后继无人。所以一定要不断带动，一个人做事的时间不长，许多人来做，群体的力量倍增，而且时间可以不断延长。”大家好好守住苏州的大家庭，要把它当成是自己的家庭一样照顾与耕耘。

距离上次到三峡园区，已经有二十年，看不见记忆中沿途的景象，感觉翻山越岭，景物很陌生；但是到了三峡园区，看见欢喜相迎的慈济人，又觉得很熟悉。即使时空隔离，但是师徒之情仍然紧密连接。

“师父没有要你们拜拜求平安，最重要的是纯真之诚。人心很复杂，在忙忙碌碌的生活中充满烦恼，彼此互动总是在爱、恨、情、仇中纠结不清，使得烦恼更重。就像那堆绳子，拉起绳子的一端，愈走愈远，绳子愈拉愈直，让我觉得这一堆很粗重的绳子就是人心的烦恼，要用力下功夫把它拉直、理清楚，不再纠结堆栈在一起。”

早期我独自在小木屋，从早上诵读到近午时分，大约三个小时，之后站起身来，突然间听到后面有“吵”的一声，回头一看，是一条蛇盘在身后不知多久了，直到自己起身，它也抬起头来，接着爬出木屋。

“万物皆有灵性，虽然大多数人害怕毒蛇，不论如何，它也是性本善，有毒是因为它生于蛇身，对它本身而言是很无奈。人觉得蛇有毒危险，看到蛇就要打，所以蛇看到人就要咬，因为是人先要打它，它必须自

我保护。像这样相互伤害的结，要如何解开？转心念才能解冤释结。”

不经意起一念善心，可以随着时间成就许多造福人间的善事，不断地造福行善；若是一念偏差，也会随着时间累积为恶缘。觉悟的人能够自我保护，也不伤害别人；其实伤人本是伤己，毒念的因与缘会不断聚合，累积愈来愈重的恶因。所以要时常保持着纯真的觉性，提起清楚明朗的智慧，不让心灵如陷迷雾，迷蒙无明，看不清前路。



做孩子生命中的贵人



小民与小华是就读同一所小学的同班同学，他们的家也正巧在同一条巷子里的正对面。小民每次考试都是全班第一名，小华则每次都是最后一名。有一次，小民不小心考了第三名，小华因为稍微用功而考了倒数第三名。回家后，小民因成绩退步而被妈妈在门口鞭打着，小华则因成绩进步，坐在门口吃着妈妈奖赏的美味点心。小华边吃边疑惑，心中纳闷地想着：“为什么小民考第三名还被打，而我考倒数第三名却有美味的点心吃？”这是现实社会中存在的一个事实，也是一种讽刺，它凸显了现今学校与家庭教育的盲点与落差。

由于社会价值观的偏差与误导，造成学校与家庭偏重孩子的学业成绩，也因此造就了一些很会读书但不会做事，或书读得很好但人际关系不好的孩子。因为“德育”与“智育”没有充分落实，以致栽培了一些观念不正确、思想不纯正的“危险的好孩子”。这是学校教育与家庭教育的隐忧，也是社会的隐疾，唯有老师与父母先导正自己的人生价值观，身体力行去改变自己的形象与气质，先“以身示教”，然后“教学相长”，才有可能称职地去扮演好“学生或孩子生命中的贵人”。

我的两个女儿自小就读美国学校，有一次因为女儿数学成绩退步，我与妻子忧心忡忡地前往学校面见老师，老师却欣慰地告诉我们：“你女儿的自信心进步了许多，这比什么都来得重要！”又有一次，女儿某学科考得不理想，我们又去求见另一位老师，而她却满怀信心地跟我们说：“学科虽有一点退步，但术科（如美术、音乐、体育等）的成绩考得非常好。”每次我们忧心地去见老师，每次却都安心地离开学校。想想，信心的多少与数学成绩有什么直接关系，体育成绩进步跟学科分数又有什么关联？这样的思考模式不可否认已存在于现今大多数的家长和老师心中超过一个世纪，甚至还停留在祖父母年代的模式中。

其实新世纪要有新思维，人文教育及人格教育都是生命教育的一环，掌握了它就掌握了亲子关系与师生关系，当然更能裨益于逐渐式微的人伦关系。正向积极的人文教育，应发觉孩子的优点，包容孩子的弱点，让孩子不会因偶尔成绩退步或功课不好而衍生自卑，并且永远对自己充满自信，连带也让身为家长的我们对自己的孩子建立信心。有信心才有力量，人生才会充满希望。这种人文思想与人文精神，是当今迫切需要的一种“生命教育”。“以人为本”的生命教育，孕育出许多教育孩子的智慧，更是家长、老师陪孩子一起成长的必修课程。

“天生我材必有用”，因为我们深信：树木花草往阳光的方向生长，人是往鼓励的方向努力。孩子不会读书没有关系，乖就好，不会读书又不乖也没有关系，健康就好。不会读书顶多是不能靠读书吃饭，但却可以凭一技之长及良好的品德去过幸福的一生。这就是观念的转化，也是生活的智慧。有时候，孩子在人生跑道往前迈进的历程中，我们要扮演啦啦队队长的角色，给他们鼓励及肯定的掌声。

爱心、耐心、恒心会让我们滋生对孩子“永不放弃”的信念，敬意、谢意会让我们萌生“永不后悔”的意志。以此“三心二意”陪伴孩子一起成长，则会发现，我们不但是孩子生命中的贵人，同时也会感恩孩子让我们一起成长，并互为彼此生命中的贵人。

——摘自刘济雨《心灵四神汤》

见作欢喜的境界



花莲慈济医院墙上有一句话：“多求也多变，多变也多生，多生也多灭，生生灭灭，日日年年。”这一句话，如同《三国演义》的作者罗贯中所言，“滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄，是非成败转头空，青山依旧在，几度夕阳红。”这种对生命透彻之后的觉悟及感慨，感慨人们执着追求拥有欲的无限扩张，但最后终要面临寂灭的消沉及悲凉。

不要以为只有帝王或当官的有权力欲和控制欲。许多退休的军人无法做好一个安分的家庭父亲，把儿子、女儿当部队士兵一样地管教，时有所闻。母亲爱孩子，从襁褓之中，每天都以孩子为中心，渐渐地，孩子长大了，母亲会有失落感，甚至严重的会潜意识里不希望孩子长大，孩子也会本能地感受到母亲的这一分矛盾心情。这会让孩子期望独立，又怕伤害母亲，所以选择继续依赖。心理学家说明这一类孩子长大后，经常会有某一些严重的心理症发生，如虐待或被虐待症状等。乡下不识字的农夫传宗接代的观念重，祈求多子多孙、传宗接代的观念，从社会心理学的角度来看，其实正是渺小的个体追寻无限生命扩张的渴望。

祈求扩张的心无所不在，它表现在权力的追寻、生育的欲求、母爱的执着、物质的拥有、创作的趋力、成就的动机等方面。凡是不由自主地追求某一项外在物，都是扩张的心所导致。

“无所求的付出”，是证严法师要慈济人奉行不悖的最重要理念。当一位志工从开始初发心，一心学习为苦难人奉献付出，逐渐地，他体悟到生命的无常悲苦，放弃优渥的生命享受，将苦难人的生活视为自己的生活。他从“自作欢喜”到“教作欢喜”，无所求地奉献付出，终于成为大家学习及敬爱的榜样。逐渐地，经过许多的历练，经由学习，当年轻的志工也成熟长大了，逐渐地，他们没有那么依赖他，没有那么事事必须听取他的意见。这时候，他作为一位资深志工，能不能由原

来的“自作欢喜”“教作欢喜”，到最后仍能以宽广的心“见作欢喜”呢？

当年一念心跟着证严法师就是要体会付出无所求。尽管在加入利他行列之前，也曾经如世俗中人，追求欲望的扩张；也曾经心中充满了各种各样的控制欲，但做到了利他的付出工作以后，这些性情是否就自然消退了呢？欲望，在很多时候其实并没有消失，它只是转化了形式。成就动机，控制的心，其所根植的无限自我扩张之本质，是否已经连根拔除了呢？

如果是，“见作欢喜”是人间多大的自在！看到那么多的人一起为了同一个目标共同努力，这是何等欢喜！虽然被需要的感觉很好，但是不应沉溺于过去那些有形事项的被需要，因为一条更永恒的精神修炼之路，还等待自我不断地淬炼提升。

如果不是，那就苦啰！活在众人跟随，活在别人称羨、赞赏、恭敬的眼神氛围中久了，一下子不再受到众星拱月般围绕，内心的失落苍凉可以想见。不是无所求来的吗？“非因非缘非自他”，自性不是来自外在的肯定及称羨，当年在世俗社会中要抛弃的，如今还要从内心再重重地抛弃一次。抛弃了就自在了，具足的本性才会真正看到他原本的面目。

——摘自何日生《一念间》

追寻下一个追寻？



当一个人不能享受过程，再伟大的成果又有何益？如此，生命不过是一副沉重的枷锁或一场炼狱。

黑人人权领袖马丁·路德·金一开始只是要劝服街头的黑人停止暴力行为，结果成为美国最伟大的人权领袖；印度圣雄甘地，一开始只是不满南非的白人不合理地对待印度人，因此展开了对英国人的非暴力抗争；发明家爱迪生不过是一心想造出有电力的灯泡，却关键地改变人类的生活样态；弗洛伊德是为了治疗好自己暗恋表妹的心理情结，却因此成为伟大的心理学家，他个人人格的觉醒，也使得成千上万被心灵所苦的人得到解脱。

这些人成就伟大，不是发伟大的愿望，而是为了完成一件他们认为重要的、有价值的事。他们一开始没有想到结果，没有想到将来扬名立万，他们都是为一件事终身热切地追求及努力，直到生命的尽头。

证严法师也一样，他成立慈济基金会，一开始就只是要为穷困的人尽一分心力，到今天依然如此。盖一座爱心的医院，从一砖一瓦开始都必须富含爱心，每一粒沙、一块石头，都是爱心大众所建造出来的。连建筑工人在工地都被感动，因而不抽烟、不喝酒，而且还蔬食。这是过程比结果重要，或是换个说法，有正确的、良好的过程，才会有真正永恒的甘美果实，这是慈济做任何事的不变法则。

无可置疑地，成功会驱使人们追求另一个成功，如果一个人只在意成果，只满足于成果，那成果未到之时，他可能会不择手段；而当成果到来之时，他会开始乏味，他就会开始去追寻下一个追寻。只要心有求，就是永远的缺，而那个缺口是一切历史悲剧的源头。

摄影大师阮义忠在接受探索频道的访问中提到，证严法师做任何事，不会因为那一件事做了一百次、一千次，就有所懈怠。为什么证严法师能有如此惊人的毅力及恒

心？原因是他看的是过程，他所经历感受的是过程之美，所以一千次、一万次，这种过程之美对他而言，都还是那么新、那么美好。

反之，如果一个人只是追求结果，那某一件事做完了，让他再做几次，就觉得没有挑战，已经会了，成果已经达到了，还一直重复地做，当然会烦、当然会腻；就像一个想要挑战世界跳高纪录的人，当他跳到两米的成果之后，再要他多跳几次，他可能会觉得无趣，觉得没有挑战。但是一个喜欢跳高、享受跳高乐趣的人，不管他是否能达到世界跳高冠军的成果，他只要跳，他就很高兴。

当一个人只追求世界跳高冠军，一旦拿到冠军，他的乐趣也告终。而享受跳高乐趣的人，不管跳到何种水准，有没有得到冠军，每一次的跳高中，他都很快乐。可见，享受过程及追求结果，是两种不同的生命面向。

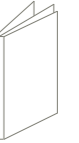
证严法师正是领略每一次过程之美，欣赏每一个人的生命之美。每一件事，每一个人的改变，都是在实践他净化人心的理念。事无大小，人无尊贵，不管是慈善访视、紧急救难或医疗义诊，不管所接触的是企业家、老师、医师或环保志工，他都是以等同的心情去看待、去领略其间理念被实现、价值被体认、真情被融会之美，所以每一次他都会觉得新，觉得欢喜。

而领略过程之美的人，并不会比汲汲追求成果的人，更不易成功。相反地，当一个追求成功的人达到目标之后，他就会开始懈怠。拳王获得冠军后开始发胖，篮球健将退休后开始酗酒，但是那些追求理念的人，体现、领略理念实现过程之美的人，会不断地把理念带给每一个人及世界的每一个角落，永不停歇。

专注信念的体现，而不是一味地追逐成果，才能时时刻刻领略生命恒久之美。

——摘自何日生《一念间》

赏画



我不懂画，也不懂赏画，只喜欢看人绘画。每次看人画笔在手，一勾一勒之间浑然天成，神韵尽出，不禁赞叹欢喜，钦羡他的巧思与妙手。

懂画的人说，绘画要登峰造极，必须“意在笔先”，换句话说，画竹必先“胸有成竹”。胸中无竹，神韵不出，专以形似，已落为下等，难跻画家之林。行家之言，不能不当真！

画家必须要有自己的画风与格调，否则依样画葫芦，顶多是个画匠，难成大器。所谓画风者，自己的特质也；所谓格调者，自己的创意也。画家的独特风格，来自于自身的人文修养与不同流俗的创意。有丰富的人文修养，加上不俗的崭新创意，才有机会成为一代宗师，也才有机会让自己的作品独树一帜。

历代论画的人不少，但像郑板桥那样能深入浅出、尽情挥洒、反复阐述的人并不多。他在《题李方膺画梅长卷》中有这样一段鞭辟入里的话：

晴江李四哥独为于举世不为之时，以难见奇，以孤见实，故其画梅，为先下先。

李方膺是扬州八怪之一，也是当时画梅高手，郑板桥认为：“兰竹画，人人所为，不得好。梅花，举世所不为，更不得好。”可见在板桥的眼中，画兰画竹的人很多，但要画得好，不容易，而愿意画梅的人很少，因为画梅比画兰竹难，要画好更不容易。

为什么李方膺能把梅花画得让郑板桥赞叹不已呢？因为李方膺肯痛下功夫，有“为人所不敢为，为人所不愿为”的勇气，郑板桥评论李方膺画梅所以能够“为天下先”的原因是：

日则凝视，夜则构思，身忘于衣，口忘于味，然后领梅之神，达梅之性，挹梅之

韵，吐梅之情，梅亦俯首就范，入其剪裁刻画之中而不能出。

不是功夫深，铁杵哪成绣花针。李方膺就是这样废寝忘食，日视夜思，才能信手拈来，把梅花融于胸臆之中，让它俯首就范，把它拿来任意刻画剪裁。

郑板桥又说：

夫所谓剪裁者，绝不剪裁，乃真剪裁也；所谓刻画者，绝不刻画，乃真刻画也。岂止神形入画，夫复有莫知其然而然者，问之晴江，亦不自知，亦不能告人也。

板桥这段话极富禅意，也说出了痛下功夫后，不期然而然，不求而知而知的境界，宛如行云流水，浑然天成。到了这种境界，自能出神入化，不剪裁，剪裁成也；不刻画，刻画竟也；意在笔先，神在形前，画之旨备矣！

——摘自王端正《生命的风华》

减重新艺“素”

最近轻食当道，不少人为了减重、追求健康，吃素人口有增加的趋势，有些民众想利用吃素来减重，但有时候反而适得其反。“营养师，我怎么吃素后，胖了好几公斤？”

“吃素，您吃对了吗？”若吃素没有正确观念，可能会摄取了更多的热量、油脂，造成热量的囤积、三酸甘油酯的增加，另外也可能因摄食不均衡造成营养不良、便秘！以下提供几点蔬食减重该注意的事项给大家参考：

01 规律减重，不复胖

每减一公斤必须消耗7700卡的热量，建议每天减少摄取500大卡，每周减0.5~1公斤。切勿快速减重，当心“溜溜球效应”，减得快复胖的也快，瘦的都是不该瘦的地方，如肌肉组织及水分，但真正该减的顽固组织脂肪都没有减到，这就是越减越肥的原因。

02 减重不二法门，均衡饮食

每天必须均衡摄取六大类食物：全谷根茎类、豆蛋类、油脂与坚果种子类、蔬菜类、水果类、低脂类。蔬食减重只能喝黑咖啡跟生菜色拉吃到饱吗？其实那都是错误的观念，有些民众只喝蔬果汁，但别忘了水果也是有热量的。一份水果(一个女生拳头大)大约有60卡的热量，往往一杯鲜榨果汁就有4~5份的水果，热量约250到300卡，也相当一碗饭的热量喔！天天五蔬果即三份蔬菜两份水果，其中建议水果可直接食用，除可增加饱腹感也可摄取更多的维生素及纤维质。



03 适当摄取碳水化合物

市面上常见不吃淀粉的减重方法，其机制为限制碳水化合物的摄取，身体利用蛋白质及脂肪产能，并产生酮体，大量酮体不被身体吸收利用，被排出时会带走大量的水分，以达到快速减重的效果。

简单来说就是脱水而已，却会给身体带来伤害，轻者精神不集中、体力不佳，严重的话还可能会造成酮酸中毒。建议碳水化合物每天最少量50~100克，建议可以纤维含量较高的五谷米、胚芽米、燕麦来取代精致的白米，除可增加膳食纤维的摄取，全谷类食物也富含维生素B群可帮助体内的代谢。

04 高生物价蛋白质之选择

植物性蛋白质与动物性蛋白质比起来的好处是不含胆固醇，与吃肉减肥法相比不会增加心血管的风险、肾脏的负担。但也有些必须注意的地方，蔬食食材烹调时往往会添加许多调味料或者使用油炸增加其香味及口感，往往也摄取了过量的油脂、热量及钠含量。

建议蛋白质可选择黄豆制品，如豆腐、豆干、豆包、豆浆来取代油炸素料，并减少过多调味料的摄取。植物性蛋白质与动物性蛋白质相比，缺乏必须氨基酸中的“甲硫氨酸”，建议使用蛋白质互补法，豆类制品可与谷类制品一起食用，如菜包+豆浆、五谷米+豆腐，适当的食物搭配就能摄取到完整的蛋白质及均衡的营养。

05 足够水分及适当运动

减重通常会食用大量高纤维食物，如果水分摄取不够，可能会有便秘的现象，建议每天能喝6~8杯水，促进肠蠕动帮助排便！运动最主要是提高体内代谢速率，及增加热量的消耗，建议每周至少运动3次，每次30分钟以上并达心跳速率130次/分钟，除此之外，适当规律运动也是破除停滞期的好帮手！

正确的减重方法除了均衡饮食，控制热量及规律运动，只要用对方法，您也能轻松吃素，轻松减重！



佛卡夏

Focaccia这个词起源于拉丁语focus，意为“中央”或者“火炉”，因为以前火炉往往建在一个住宅的中央，而佛卡夏面包就在炉膛中烘烤。最初的佛卡夏面包配方可能起源于意大利古国伊特鲁里亚（Etruscans）或者古希腊。不过，如今佛卡夏面包普遍认为是意大利利古里亚（Ligurian）地区的特色食物。独一无二的“奶酪佛卡夏”就产于热亚那附近的小城Recco，是其它地区的佛卡夏面包所无法比拟的。

- | | |
|----------------|-------------|
| 用料：高筋面粉200克 | 海盐2克 |
| 迷迭香2根，切碎 | 黑橄榄4颗，一切为二 |
| 油浸圣女果8颗，一切为二 | 白砂糖10克 |
| 橄榄油10克 | 37度左右温水130克 |
| (可备多点用于刷托盘和面团) | 酵母3克 |

- 做法：1、将温水、橄榄油、白砂糖、酵母混合，再加入高筋面粉、迷迭香、海盐，并将面团揉至光滑，放入大碗，盖上保鲜膜发酵至2倍大。
- 2、排出面团气体，放入事先刷上橄榄油的托盘中静置15分钟。
- 3、预热烤箱200度。
- 4、用手指在面团上压出若干个坑用于放黑橄榄和油浸圣女果。
- 5、面团表面刷一层橄榄油。
- 6、放烤箱中层200度烤20分钟烘烤，出炉趁热享用。

主厨分享：谁会想到，在家里做出这么正宗的佛卡夏面包竟然这么的容易！

每一口都会伴随着香酥松脆的咔嚓声，里面是有弹性、有咬劲的面包组织，有海盐和黑胡椒的味道，蜂窝组织的“小酒窝”里还会冒出一股很好闻的橄榄油香气。加了橄榄油的脆咸佛卡夏，让人瞬间有一种幸福感！如何给佛卡夏调味完全取决于你。普通的海盐和黑胡椒就已经足够美味了，但我们更喜欢加一些油浸圣女果和黑橄榄~



Focaccia

佛卡夏是一款原产意大利的扁面包，人们通常用橄榄油和香草来调味，有时会在面包上铺上奶酪、或者各种蔬菜，与披萨类似。

食谱提供 / 陈艳萍

慈济

T Z U C H I

2013年4月创办
2023年第02期 总第119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 姚群
 美编 徐悦 冯郁彤
 校对 李雁 林思婕 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(2023)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



本杂志采用环保大豆油墨印制
爱惜资源 请广为传阅

内部资料 免费交流 欢迎投稿



“彩绘蔬醒爱接力” 绘画征稿大赛优秀作品
《平分蔬色》 作者：黄曦蕾（16岁）

画面大致分为三部分，一部分是盘中的蔬食，一部分是浩瀚的大海，还有一部分为火烈鸟和丛林构成的天空。通过红蓝绿三部分的组合，体现了我们小小的蔬食行为可以影响整个生物圈。

疫情中，不仅是微生物界对人类敲响了警钟，动物界、植物界也在想尽办法警醒人类，人类的奢侈浪费让许多生物失去家园甚至濒临灭绝，难道人类非得到生死存亡的关头，才会真正开始审视其他生命的生存环境吗？

作为一个普通学生，我能做的或许就是少消费动物制品，响应垃圾分类，做好更多的小事，这样才能将可持续发展落实到个人。



慈济基金会微信公众号
(tzuchi_org_cn)



《慈济》电子版
www.tzuchi.org.cn



慈济基金会抖音号
慈济 (Tzuchi1013)



撰文/摄影 慈济慈善事业基金会

慈济慈善事业基金会荣获第十二届公益节三个奖项

2022年12月28日至29日，第十二届公益节暨2022企业社会责任嘉年华在上海举行。时隔一年，慈济慈善事业基金会再次荣获“2022年度公益推动力大奖”，慈济项目“大爱连城乡乡村振兴项目”和“耆乐融融长者关怀”一举获得“2022年度公益项目奖”。

慈济基金会自2008年1月在民政部登记注册为全国性基金会起，积极响应国家号召，因应社会需要，持续从事慈善帮扶、偏远地区精准脱贫暨乡村振兴、移民迁村、援建学校、长期济助、人文环保、急难赈灾及社区共善等公益事业。

至今，已援建逾5600户大爱屋；援建逾70所希望工程学校；长期照顾困难家庭逾4000户；寒冬送暖逾350万人次；助学逾15万名学生；免费白内障手术超万例……

本届公益节设有开幕式、2022年度公益致敬盛典、公益节主题论坛、项目展、闭幕式暨颁奖典礼等主题活动，以及映像展映、项目路演等专题活动和多场公益与社会责任系列活动。

来自公益界、商界、学界、传媒等领域的1000余位代表通过线上线下的方式参与了本届公益节，160余位重要嘉宾担任公益分享嘉宾，线上累计观看人数达到2004万人次。