

慈濟

2023年第03期 总第120期

准印号 /S(2023)00000279

内部资料 免费交流

主题报道一

追逐
梦想
Chasing
Dreams



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 / 许俊吉

日日造福 岁月祥和

行善之人日日造福，
行善之家必有余庆，
方向目标岁月祥和。
忙碌付出实在辛苦，
有心有爱不以为苦，
造福人间得福因缘。

慈济助学的爱与关怀

|| 社·论 ||

从偏远地区精准脱贫到乡村振兴，当今社会已步入快速发展的现代化阶段，但，依然有因暂时家庭经济困难面临失学的孩子。

慈济基金会本着“取诸社会、用诸社会”的精神，汇聚许多人的爱心，培养、陪伴这些孩子，希望他们将来也能回馈社会。从2008年至2022年，慈济在17个省、直辖市和自治区已资助的助学生近9万人次。

除了提供奖助学金，慈济志工还贴心地关怀助学生的生活与学习情况。天冷时，为需要的孩子送去御寒新衣；遇到难题时，及时、适度进行心理疏导，并提升孩子人文素养，拉近人与人之间的感情。

“爱的教育”表现出志工有志一同的用心。但，爱的教育不是宠孩子，而是细心地爱他，教孩子懂事、懂理。经过多年陪伴，慈济助学生的自信心和表现力，慢慢发生转变。事实证明，他们都是可教的，而且，孩子的转变，也带动了家庭的转变。

本期主题报道的四位慈济助学生，有的身体存在先天缺陷，有的失去父爱或母爱，还有的要成为家中的第二主

力，负责打理家务、照顾妹妹等事情。

幸运的是，他们在求学期间遇到慈济，得到志工妈妈般的爱。小祺战胜了身体的不便，独自开着电动轮椅穿梭在大街小巷、博物馆、高铁站，拍摄着一路的风景；大鹏从打理家务、学习健康知识开始，受邀参加环保、寒冬送暖等公益活动，期待他如愿成为最棒的技工师傅；亚莉和小璐在志工如父如母般的呵护下，打开心结，她们充满阳光和自信，在爱的浸润中，遇到最好的自己。

“听说你们在建我们的学校，你们辛苦了，非常感谢你们……”“我要为我的后代子孙建学校”。本期值得一提的还有河南修武县慈济小学和云南漾濞彝族自治县苍山西镇中心完全小学的援建工程报道。2021年，河南修武和云南漾濞分别遭受水灾和地震，因不舍孩子们就学困难，慈济决定援建两所学校。同期因灾援建的还有福建武平县启童慈济幼儿园，报道将在4月与大家见面。

点亮一盏心灯，希望孩子们成为眼中有光、心中有爱、脚下有根，对社会有用的人。

■



—封面图说—
慈济助学提供的奖助学金，让助学生可以安心学习。志工如父、如母般的陪伴，让他们对未来充满自信、乐观，更让他们成为乐于助人的人，在人生的道路上，勇敢向前。

目录 CONTENTS

主题报道



06 追逐梦想

不论身处中小学或大学的孩子们，在成长过程中，或多或少缺乏与父母、家中长辈的交流沟通。慈济志工用温暖的话语、细心的陪伴串起助学生与家长沟通的纽带，助他们打开彼此的心结。祝福助学生们，在“感恩、尊重、爱”精神的陪伴下，追逐梦想，也能为人付出，回馈社会。

- 08 勇敢追风的轮椅少年
- 18 成为最棒的技工师傅
- 26 下一站 更幸福
- 32 让爱无碍

社论

- 01 慈济助学的爱与关怀

无尽藏

- 04 能付出是幸福

亲子之间

- 38 我想当技工

花言木语

- 52 含笑花

特别报道

- 40 首次工地关怀 共筑大爱之校
- 46 我要为后代子孙建学校



各地慈善

- 54 心灵理发师
- 62 “衣”分爱心 “衣”分温暖
- 68 开学第一天的礼物



卷袖之爱

- 72 首次携手 传递“沪”爱
- 76 卷袖之爱 青春的礼物



82 慧心净语

人文书摘

- 102 心直口不直
- 104 当事情不如预期
- 106 笑傲江湖寄此生

健康之道

- 108 惊蛰春临养生妙招

今日餐桌

- 110 青瓜杏鲍菇卷



画作 / 陈九熹

能付出是幸福

能够知福惜福，每一天都会很感恩；做事也不怕辛苦，因为「能做就是福」；还要邀人来造福，不让这股福气断掉。

证严法师 主讲 编辑部整理

讲于二〇二三年三月五日至十一日

五十七年前，慈济从日存五毛钱的竹筒岁月开始，三十位会员在菜市场、大街小巷劝募做起，把四大志业完整建立起来；很辛苦也很奇迹，但这不是神话，是每一个人有心，聚合殊胜的“善因缘”，才能一路做到现在，把爱铺向一百多个国家地区。

天天挂念的事情很多，我所忧虑的是四大不调，不舍是看到人间疾苦，感恩周围有这么多的好人善士，分担、承担我这一分的忧虑与不舍。全天下这么多慈济人，共同一个方向行慈济事，走入人群中，真实在人

间，此生我感觉很满足了。

慈济成立于克难，虽然常住的生活很刻苦，但是做得很欢喜。我们做救济，看到因病而贫、因贫而病；困难的家庭是给他三餐有得吃就好吗？补助一次也不是究竟，慈善一定要连续而长久，爱心也要点点滴滴来累积。

当年呼吁大家，每天提起菜篮去市场买菜前，先把五毛钱省下来救人。有人就问：“师父，为何那么麻烦？一天五毛钱，三十天就是十五元。我一个月来缴十五元就好。”我说，我不要你们一个月发一次心、一

个月才做一次好事，而是要你们每天都做好事。人人每天都想要“做好事”“帮助人”，这念心是很有价值的，这就叫做造福。

只要愿意付出爱心，无论十元、一百元，人托人的福，合起来就有力量。更进一步福慧双担，不只自己造福，还要有智慧，放下身段招呼人，邀人一起来造福，连连不断，不要让这股“福气”断掉。

台湾这几十年来也发生过重大灾难，不论是在前线或做后援，各地慈济人都会大动员，用心付出大爱；也因为这五毛钱的力量，做到了很多事。“九二一”震灾后，慈济援建五十几所希望工程，有志工很担心：“师父，我们的钱在哪里？”我说：“在人人的口袋里。我信己无私，相信人人有爱。”

这一波土耳其地震，以及援助难民、回馈佛陀故乡尼泊尔，也很期待我们有多一点力量去帮助。放眼天下，干旱、饥馑、贫困……天灾人祸，苦难偏多。有时听人说，“我做得很辛苦”，我会想，再苦可能也没有慈济人在尼泊尔蓝毗尼所看见的那样苦。几根草、几根竹子搭成房舍，站在屋前就可透视到屋后。这是与我们同时代的他们真正的生活、真实景，真实苦，人生为什么会这么苦呢？他们走不出来，我们就要发心走

进去。

现代科技发达，社会繁荣发展，能够生活在优渥的环境中，要很幸福；因为知福，所以每一天都会很感恩。慈济人做慈济事，也从不说辛苦，都说“幸福”；因为“能做才是福”，而且不是为了自己而做，而是先考虑社会的需要。以“利人”的心走在前面，“利己”跟在后面，这样天下才能进步，每个人的事业才能发展起来；利人就是利己。

感恩我们有福，更要以智慧展现真理的真谛。我响亮的声音已经回不来了，没办法好好地说，但感恩文史同仁很用心把慈济历史整理得很好，慈济应人间需要而付出，一段段故事有年、有月、有日、有人、有事，不是“如是我闻”，而是如是我做。慈济人听到这些故事，也会听到当年的历史是自己做出来的，感觉生命丰富了起来。

很感恩慈济人把道理听进心里，身体力行，更要借重此刻的因缘，借重科技的发达来弘扬正知正见。千万不要“轻法慢教”，假如得到了一些道理，朗朗上口而自大，那么有说与没说、有听与没听，都是差不多，还是我慢自矜。要用虔诚和尊重的心拳拳服膺，还要受用在日常生活中。道理就铺在我们的脚底下，步步踏实，走出人生精纯的价值。请大家多用心！

■

主题
报道

追逐 赤木初心

Chasing Dreams

不论身处中小学或大学的孩子们，
在成长过程中，
或多或少缺乏与父母、
家中长辈的交流沟通。
慈济志工用温暖的话语、
细心的陪伴串起助学生与家长沟通的纽带，
助他们打开彼此的心结。
祝福学生们，
在「感恩、尊重、爱」精神的陪伴下，
追逐梦想，也能为人付出，回馈社会。



插画 / 徐悦



勇敢追风的 轮椅少年

小祺的乐观、开朗、勇于开拓的精神和行动，战胜了身体的不便；循序渐进的康复治疗，他的身体变得舒展，看上去长高了不少……渐渐地，他能独自开着电动轮椅穿梭在大街小巷、博物馆、高铁站。小祺录制的视频也越来越丰富，开启了自己向往的生活。

在蓝天白云下，在滚烫的马路上，在穿梭不停的车流中，缓缓行走来一位少年，他用执着的精神，奔向自己的目标。

驾驶着电动轮椅，手握高德地图，这就是他出行的全部装备。本来视力不是很好的少年，在坚持中，竟安然往返十公里，去拍摄他心心念念的赤峰南站。

儿时起，都要从这里出发到全国各地的火车站，一个承载着时光记忆的情结，让这个少年经过四次努力，终于安然抵达并成功拍摄视频。

五公里烈日下的跋涉，丝毫没影响少年的心情。在抵达赤峰南站后，他把自己置身于自认为的理想角度，完成了第六段视频拍摄。心愿达成，靠着信念，又折返

五公里回家。

一路上，妈妈都是打着遮阳伞，而他完全暴露在阳光下，妈妈尝试着拿开伞的几秒钟，皮肤都能感到阳光的灼热。可这个少年在烈日下，行走4个多小时，以至于裸露的皮肤被灼伤，看着让人心疼。

这些疼，对于已达成的心愿的小祺，似乎都不算什么……

从小走上康复之路

小祺因早产导致运动神经发育迟缓，被确诊为先天小儿脑性瘫痪（脑瘫），无法独立行走并伴有语言发育迟缓。1岁开始，运动康复便伴随着小祺一路成长。

9岁时，小祺学会骑车、会用筷子夹住苹果，坐得也挺拔些了；10岁时，小祺正式成为一名小学生。

刚上学时，往学校的路很难走，下雨天，一地泥泞。即便这样，依旧挡不住小祺渴望学习的心和向往中的课堂氛围。

这一年，妈妈手把手教小祺写字。课堂上听写时，他虽然很慢，但可以写上来；妈妈过生日时，他一笔一笔写好贺卡，送上最真诚的生日祝福，希望妈妈“长生不老”。

妈妈的一封信

12岁时，小祺收到妈妈写的一封信：

“亲爱的儿子，你好！”

曾经，从妈妈的内心来讲，你就是和其他会跑会跳的小朋友不一样，所以，妈妈宽容地觉得，你不会做什么和不去做什么都是正常的。可直到前一阵的某一天，妈妈觉得自己错了，妈妈的错误想法已经影响了你的生活和学习态度——你也觉得自己就是和其他小朋友不一样，不会做的事情不想学——反正有妈妈；不想做的事情就不去做——因为我一直做不来也很正常。

所以，身体里那个坏坏的懒惰小人一直对你不离不弃。

妈妈想对你说，其实，你除了走路没有其他小朋友快，需要借助工具行走以外，你和其他小朋友再没什么区别。你要庆幸自己不是聋哑人——可以听到世界上不同的声音、可以把自己的想法用语言表达出来；你要庆幸自己不是一位盲人——可以看到日出月落、花红叶绿；你要庆幸自己不是智力残疾人——可以正常表达自己的意愿、和亲人老师以及同学正常交流；你要庆幸自己四肢健全——有的人生下来就没有双臂和双腿，可他们中还是会有不自暴自弃、自强不息。

史蒂芬·威廉·霍金，生于1942年1月8日，英国著名的物理学家和宇宙学家。22岁时，他被诊断患肌肉萎缩性侧索硬化症即运动神经病，医生判断他只能活两年，他却奇迹般地活下来，在往后的数十年逐渐全身瘫痪，不能发音。少年时的霍金并不好学，他发病后开始发奋读书。霍金毕业于英国的牛津大学、剑桥大学，曾任职于剑桥大学，发表了著名的黑洞、霍金辐射理论，霍金不但是智慧的英雄，更是一位人生的斗士！

我亲爱的儿子，你看到了吗？人的能量是无穷无尽的，只要想，你的小宇宙也可以爆发的。我们不一定成为科学家，但一定可以成为生活的强者。

加油，我亲爱的儿子。”

看着小祺康复的背影，妈妈心中充满了疼爱。小祺在妈妈的鼓励中，学会了更多好玩有趣的运动，在冰上溜冰车、玩各种球。生活里，除了学习和康复，还有许多美好值得记忆。

随着小祺一天天长大，上学与康复交替进行，坚强的妈妈已无法再照顾罹患重症十年的先生，万般无奈下，把小祺的爸爸送到了托老院。同年，经老师提报，与慈济结下情缘。这一年，小祺13岁。

最需要的是陪伴

小祺的家是廉租房，面积不大，

简单的床柜，家中最显眼的是小祺的椅式助行器，妈妈随时随刻围绕在小祺身边。

几次家访后，小祺越来越喜欢这群虽陌生却又很亲近，愿意倾听、懂得他小心思的志工。他说：“我最需要的就是陪伴，希望师姑能多来陪我聊天。”

初识小祺的妈妈阿华，彼此间总是没聊几句，她便悲从心来，落下委屈、愁苦又倔强的眼泪。自叹老天不公，但又不离不弃地守护着这个家，把所有的爱和时间都倾注在儿子身上。

但这份浓浓的母爱无法填补小祺缺失的父爱，随着小祺青春期的到



“看棋不语真君子”。知道小祺最需要的是陪伴，也了解他的兴趣爱好，大家围坐一起，谈笑风生陪他下棋。摄影/赵浩



2021年，赤峰到北京的高铁开通，两地志工爱接力。小祺第一次乘坐高铁、第一次看到天安门，坐轮椅圆梦北京人文之旅。摄影/刘丽华

来，渐渐地与妈妈在观念上产生隔阂，小祺的抱怨多了，妈妈心里的苦也更多了。

小祺希望志工每次陪伴至少两小时。志工相互补位，不辜负他的期待，并投其所好，陪小祺看球赛、棋对弈、论人生。

寓教于乐中，小祺明白了“人人都是缺角的杯子”；在换位思考中，他逐渐放下对妈妈的抱怨，并在妇女节那天，在志工的陪伴下，小祺第一次学插花，第一次含着泪说：“妈妈，我爱你。”

小祺喜欢看手机视频上旅游达人拍摄的各地风光。2021年，赤峰至北

京高铁开通，他非常激动。志工深知他的小心思，征得小祺妈妈同意，并与北京志工商量后，大家决定陪伴小祺坐着轮椅去旅游。

怀着激动、兴奋与憧憬，小祺第一次坐着轮椅开启此次人文之旅，不仅打开了胸怀和眼界，也学着旅游达人把一路风光配上心得感受做成小视频分享到抖音和微信上。虽然文案短短几十字，但于小祺，却要花一两个小时。

小祺甘之如饴，沉浸在观察社会、体验生活、了解百态的探索中，充实而快乐。他说：“到北京游玩很开心，受到北京师姑师伯的照顾，还实现了坐高铁的愿望。感谢师姑们为

我所做的一切。”

患难与共见真情

小祺就读的学校校长梅贵很有爱心，得知小祺因身体情况被多所学校婉拒后，愿意接收他，并肯定小祺对数字特别敏感，是个聪明的孩子。

梅校长非常认同慈济环保理念，邀约志工每周三为师生分享在日常生活中落实垃圾分类的经验。小祺深深地体会到惜福爱物、爱地球要从自身做起，也常与妈妈一同参与慈济的垃圾分类实践

体验活动。在家，母子俩也力行节水节电，相互鼓励参与“加素减塑爱地球”打卡活动，用微小的力量换来大爱环保围巾，送给环卫工人。

“这是我第二次参加‘孝亲感恩会’，去年光顾着哭没有好好表达，这次我要深深地说句‘感谢慈济’。在我最需要帮助的时候，让我有希望走下去。”2019年5月的慈济孝亲感恩会上，小祺的妈妈阿华接过话筒，强忍着泪水说道。

“今天是母亲节，我要感恩91岁



小祺与妈妈在志工陪伴下，一起做垃圾分类回收；坚持“加素减塑爱地球”打卡，为环卫工人送上一份爱心。摄影/何双宇

的姥姥和我的妈妈，我的儿子从几个月大时就发现身体不适到现在，她们两位老人一直在帮助我，而我也没能回馈她们，我爱妈妈，我爱姥姥。”

小祺的姥姥自他出生到10岁之前，都陪伴着阿华母子到各地看病复健。2017年，老人因糖尿病并发症导致双眼视网膜脱落，不得不住院治疗。术后，眼睛恢复得并不理想，加之多年的劳累，体质较差，走路也变得深一脚浅一脚，所幸经过中医调理得以好转。老人家一直记挂着女儿和外孙，时常抽空到家里陪伴照顾。

“女婿出车祸后，有人曾劝我的女儿放弃吧，但我却劝她‘人残家不能残’，我们不能撇下这个家，不然良心过不去。”小祺的姥姥说，“一家人在一起，亲情放在第一位，只要精神不倒，一切都会好起来的。”

大爱横跨两岸

2019年11月，赤峰市的冬天似乎放慢了脚步，许是为小祺即将前往台湾花莲慈济医院接受治疗而欢呼。

启程当天一早，志工来到小祺家，接送母子俩到火车站搭乘前往北



相对于第一次参加“孝亲感恩会”的难过伤心，小祺妈妈再一次参加时，充满感恩与开心，抽取的静心语很应机。摄影/赵浩



在花莲慈济医院，小祺和妈妈得到了林欣荣院长（右）及医务人员如家人般的关怀与慰问。摄影/医疗志工

京的火车。在候车厅，大家纷纷为小祺加油打气。阿华翻开一本记事本，与志工分享小祺同班的42位同学写下的祝福语。

半年来，从咨询到申请国际医疗，再到办理入台手续，直至当前准备出发，阿华再也忍不住内心的激动，泪如雨下。志工紧紧拥她入怀，祝福母子俩此行顺利。

在两岸慈济志工爱的接力下，小祺和妈妈顺利到达花莲慈济医院，并完成入院手续办理。11月24日，恰逢小祺

15周岁生日，志工特地为他送上生日蛋糕，让身处他乡的母子俩倍感温暖。

为了让母子俩节约一些费用，志工协助在医院附近安排了一家民宿。阿华感慨道：“感恩慈济，感恩林欣荣院长医者仁心，感恩小祺遇见的每一位贵人。”

同年12月，赤峰志工来到小祺的姥姥家探望，通过视频与阿华连线问候。当时，小祺正在做绑腿伸直复健。“半个多月就见效了，小祺以前走路站不稳，左脚踩右脚，现在可以两脚分开走



在医院治疗期间，恰逢小祺的十五周岁生日，慈院医疗团队和志工特意买了生日蛋糕为小祺庆生，祝福他早日康复。摄影/医疗志工

在大街上了。他推着助力车，沿着路面上的白线，可以缓慢地走直线了。”

小祺的姥姥几度哽咽：“在慈济医院受到很多志工和医师的关怀，去哪找这么好的团体，一条线负责到底，给我们全家减轻了负担。”阿华还告诉志工，他们每天去慈济医院的路上，还会一路捡拾可回收物，并送到医院的环保站，很开心。

开启向往的生活

治疗3个多月，小祺重了10斤。循序渐进的康复治疗让他的身体变得舒展，看上去长高了不少，就连萎缩的小腿也长出了肌肉。2020年3月，小祺不小心被开水烫伤了脚背，不得不暂停复健。隔月完成最后一次打针后，母子俩决定返回赤峰。

阿华看向懂事的儿子，“有慈济人在，走到哪都是最幸福的，准备回程的前三天，我们要与林欣荣院长、复健师及相关工作人员告别，拍照留念。”

小祺使用的轮椅是10年前向残联申请的普通轮椅，而小祺的手指活动受限不能自行手推，出行必须由妈妈陪伴。考虑到小祺逐渐长大，他希望有朝一日能独立做事、出行。为此，慈济帮他购置了电动轮椅，减轻妈妈的负担。

“那日，妈妈跟我说师姑师伯要送轮椅过来，我还笑妈妈说梦话，我知道电动轮椅很贵。可是，我现在真的用上这个轮椅了。”小祺兴奋地告诉志工。有了电动轮椅，小祺的生活质量也提高了。以前，没有妈妈陪伴，小祺不敢坐电梯。如今，为了能走出家门，他不断挑战自我，克服内心的恐惧。

渐渐地，小祺能独自开着轮椅穿梭在大街小巷、博物馆、高铁站，甚至可以独自到慈济参加活动。他录制的视频也越来越丰富，“我剪辑视频的技术越来越好了，现在还处于拍视频的初级阶段，所以，我模仿别人拍摄风格的视频居多。以后，我会形成自己的风格。”小祺开启了自己向往的、不依靠别人的独立生活。

初三面临中考，小祺妈妈却查出了乳腺癌，需住院化疗。小祺独自安排生活学习，每次月考只为超越上

一次的自己，点滴的进步收获了最好的礼物。“耶，我终于被录取了，这是我自己努力的结果，我的分数有3次报名机会，没想到，一次就被录取了。”小祺考上了职业高中电子商务专业，圆了自己的上学梦。

19岁的小祺已成长为有责任、有梦想、乐于助人的少年，身体上的缺陷不再成为前行的阻碍。儿子的转变，妈妈阿华看在眼里，喜在心上，也化作希望与力量激励着她，找到了自己的人生方向……



慈济为小祺添置了电动轮椅，志工陪他下楼试用。电动轮椅让妈妈的负担减轻了，还提高了小祺的生活质量。摄影/何双宇

成为最棒的 技工师傅

大鹏的爸爸从事水电维修等工作，一人要照顾三兄妹还要赚钱，陪伴孩子往往是心有余而力不足。广州慈济志工自二〇一九年开始，带动孩子们生活教育、科普健康知识；协助大鹏规划学习方向、邀约大鹏参加慈济环保和慈善公益活动。期待大鹏如愿成为最棒的技工师傅。

“师姑，我所学的机电一体化专业，对我以后的发展有很大帮助。这两年的课业，我学到了做事要有很大耐心，不急不躁，将来我想做自由工人，开五金店，做技术一流的维修高手。”疫情后，终于回归正常的校园生活，大鹏向志工讲述着他的理想。

五年前，广州志工举办“好书共读，希望绽放”音乐会，将实业家捐赠的爱心图书捐献给番禺区鸿翔学校（民办外来工子弟学校）。隔年三月，谢文娟校长提出请慈济帮助几位单亲家庭的孩子，大鹏从此走进了志工的视线。

爸爸和三兄妹

读七年级的大鹏瘦瘦的，很腼腆，端



端正正地站在墙边，一言不发。大妹缘缘四年级、小妹甜甜一年级，两姐妹趴在床边写作业，缘缘成熟稳重，学习成绩名列前茅，甜甜活泼可爱，爱哭也爱笑。

三兄妹是河南信阳人，爸爸李先生在广州番禺区从事水电维修、装修工作多年，他是一位很有担当的男人，他说：“孩子生下来，再辛苦也要带在身边，三个孩子要照顾，我不敢接太重太累太远的活。自己只读了小学二年级，只要孩子肯读书，再辛

苦我都要支持。”

出租屋的光线不足，客厅里堆积着李先生回收的二手家电，他说拆解后分类卖钱，一台能多赚二三十元。说到这个话题，大鹏终于开口了，原来他也是拆解能手，“简单的燃气热水器，15分钟，我就能拆完。”志工不禁夸赞他心灵手巧，是爸爸的好帮手。

陪伴孩子们成长

广州番禺区祈福新村距离三兄妹的家，车程大约十分钟，走路大约半



在出租屋，志工初识大鹏三兄妹和他的爸爸，了解从河南信阳来到广州的这一家人的生活状况。摄影/庄严



离大鹏家较近的志工，趁着大鹏三兄妹放暑假，陪他们清洁打扫居家环境、教他们整理衣物，还教会大鹏炒菜。摄影/庄严

小时，这里住着十多位慈济志工。暑假期间，她们陪伴三兄妹，清洁打扫居家环境、教会大鹏炒菜；带三兄妹游览祈福湖，划船、荡秋千、野餐、唱歌，享受美好的一天。

周末，志工邀约三兄妹到环保站做环保分类；在新沙敬老院关怀长者；参加孝亲感恩活动；志工还邀约大鹏看望因车祸致残的林林，腼腆的大鹏，在热情洋溢的林林带动下，慢慢地也主动讲话了。

三兄妹最喜欢参加的是环保活动，缘缘、甜甜和大鹏汗流浹背、埋头苦干，在他们身上，看到爸爸的言传身教：做事尽心尽力，有始有终。

大鹏的爸爸非常信任志工，作为父亲，他说自己太忙，顾不上家里三个孩子的教育，现在有志工关心三个孩子，他很高兴。“经济方面有的人比我还

苦，不需要给我资助，我多接一些活都过得去，希望你们能陪陪三个孩子，多教他们做人做事的道理。”

2021年3月20日，是大鹏的生日，志工精心准备生日蛋糕、六道菜品、精美小礼物，来到大鹏家，请他邀约好朋友，一起庆祝生日，甜甜说：“师姑，这是妈妈离开后，哥哥过的第一个生日，太丰盛了。”

两年的时光一瞬而过，“大鹏懂事了，在家的时间多了，外出会在晚上10点前回家。以前想让他初三毕业后打工，现在想继续供他读书。”爸爸欣慰地说。

初三毕业后的选择

2021年4月，大鹏面临初中毕业，考高中的希望不大。于是，志工陪父子俩参访番禺区职业技术学校，



志工陪大鹏（左二）和爸爸参观番禺区职业技术学校，特邀杜雪灵老师（左三）陪伴讲解，了解各专业及教学环境。摄影/庄严

特邀杜雪灵老师现场全程讲解汽修、机电、电子电机、无人机、机器人、计算机、园艺等专业，还参观了体育馆、餐厅等校园环境及教学环境。

大鹏爸爸和志工都大开眼界，设施先进的职业学校，整体教学水平很高，的确是不错的就学选择。

大鹏看到学生认真学习、纪律很好，人手一台计算机上课，由此也明白计算机只是一个工具，对于专业选择，他要再想一想后确定。

杜雪灵老师特别鼓励大鹏说：“男孩子不要怕吃亏，不要怕吃苦，选择技术型的专业，辛苦几年，学到的都是自己的。”

大鹏爸爸表示要把今天所见拍照片，“亲戚朋友的孩子初三毕业，不

想读书，就去打工，如果他们看到职业学校的情况，一定会重新选择，眼界开阔很重要。”

择校报名，几经波折。最终，2021年8月4日，志工庄严陪伴大鹏到广州市轻工高级技工学校面试，报名机电一体化专业，学校在海珠区，位于珠江边，景色优美。面试后，大鹏说：

“师姑，你放心，我答得挺好的。”

庄严事后回忆说：“那一刻，我的眼泪禁不住落下来。陪伴大鹏选择学校，比给自己的子选学校还要焦虑，我们的目标是国家级重点学校，费用低，还要离家近。终于不负努力，大鹏得偿所愿。感谢国家对技校的优惠政策，大鹏是农村户籍，报名时学校免除了三年学费，为爸爸又省

了一万三千多元。”

开学后，大鹏参加了学生会，每天早6点出发，7点50分到校，负责班级考勤；还被同学推荐为班长、课代表。

每天放学早，大鹏想找一份兼职的零工。志工开导他先熟悉学校环境、学习课程，不着急找工作。技校除了文化课，动手能力要求高，认真听课，多做练习。学校生活五年，这是人生最幸福的时候，很多社团可以多参加，利用好学校的资源，享受学习的快乐。

联系学校、陪伴面试，志工和大鹏共同经历挑战、收获喜悦，志工也赢得了他的信任。大鹏会主动分享学校中的点滴、生活中的种种，分享他对事情的想法，把志工当做自己的好朋友、自己的家人。

第一个手工作品

开学一个月后，大鹏发来他的第一个手工作品图片，请志工观看。“我是全班第一个完成老师布置的作业。用锯条，在7毫米的铁板上锯出两个爱心，大的100毫米，小的30毫米。特别是锯出的爱心，顶端和尾部的尖角，都很完整，没有豁口、没有偏角。”

2022年，职校二年级刚开学，大鹏向志工报告喜讯，他获得三等奖奖学金，有300元的奖励。三兄妹开心地规划着奖学金的用途，想看一场电

影，也想聚餐，后来还是考虑花在更有意义、对学习有帮助的事情上。

大鹏希望能在职校三年级或者四年级的时候，参军入伍，生命中有当兵的经历，是他多年的愿望。志工鼓励他认真对待当下的学习生活，锻炼身体，以积极的心态，为参军入伍打好基础。

做志愿者的快乐

2022年1月，广州志工协助广州慈善会的“微心愿”活动，组装360套课桌椅并送达心愿人。志工邀约大鹏为大家示范快速正确的安装方法。

这期间，大鹏安装了50多套桌椅，并跟随志工一起送到每一家，“能够帮助别人，自己也非常开心。看着姐姐妹妹、爷爷奶奶的笑容，很纯真、很开心。走进他们的家门就感觉到满屋的爱。”

志工鼓励大鹏，也要把这分爱带给自己的家人，关心妹妹，帮爸爸分担家务。

大鹏的学校，距离海珠区永龙环保站非常近。放学后，他会邀约同学到环保站，搬运整理物资、拆解电器，一起参加防疫关怀行动。

永龙社区是老年社区，在这里，平时一紧张说话就打结的大鹏，为了让长者听得明白，学会了慢慢讲话。志工傅金花跟大鹏说：“放慢语速，

一字一句讲慢一点，每天练习大声读文章，坚持朗读，就能改变说话着急、不清楚的情况。”

大鹏常常想志工为什么帮助他？原来，“世界上的爱，都是因为许许多多的人，愿意拿出心中的爱来分享。其实，我们谁都不欠谁的，只是愿意遵守心中的善良，来分享给其他人。”

2022年8月，志工邀约大鹏，参加环卫工人关爱活动。大鹏说，每天早上四五点起来跑步的时候，就看到环卫工人开始工作，知道他们很辛苦。

大鹏连续两天参加，路上往返两小时，帮忙打包、搬运置物箱。场地比较闷热，大鹏满头大汗，却欢喜地说：“没关系！在这里每个角落都看到爱。”

在佛山南海区九江镇的环卫工发放活动，大鹏继续报名参加，在他看来，和志工一起做事很有意义。

寒假打工的收获

2023年春节期间，大鹏应聘做一个月的餐厅洗碗工，每天工作8小时。



大鹏三兄妹喜欢参加环保活动，在他们身上，看到爸爸的言传身教：做事尽心尽力，有始有终。摄影/赖冬梅



志工邀约大鹏一起投入“微心愿”活动，组装360套课桌椅并送达“心愿人”，大鹏高兴地为大家示范快速正确的安装方法。摄影/庄严

春节后，大鹏和志工见面分享心得：“第一个收获是打工真的太辛苦了，还是在学校读书好。看到一些同龄人初中毕业就工作，没有技术，每天做着同样的简单事情，还是很无聊的。”

“第二个收获是与人交流，增长见识。”大鹏说刚开始对洗碗的工作很不喜欢，老板鼓励他要坚持把一件事情做好，慢慢地他找到了工作的乐趣，也和餐馆的厨师交朋友，学习了几样菜品的制作，只是自己家里的调料品种少，做不出餐馆的味道。

“总之，假期打工，虽然身体累，但是比在家里打游戏，消磨时间有意义。”

“师姑，我所学的机电一体化

专业，对以后的发展有很大帮助。这两年的课业，我学到了做事要有很大耐心，不急不躁，将来我想做自由工人，开五金店，做技术一流的维修高手。”疫情后，终于回归正常的校园生活，大鹏讲述着他的理想。

2023年，大鹏准备考高级电工证、国家开放大学大专学历，还要参加一些省市级的职业技能比赛，“外出工作让我认清了自己，对待学习更有耐心，会帮助同学，也要锻炼自己的口才。”

有了对生活的体悟，大鹏看到了自己人生的方向。祝福这个努力的孩子学得一手真本领，未来成为最棒的技工师傅。

越



下一站 更幸福

乖巧懂事的亚莉虽然失去了爸爸的疼爱，但志工如父如母般的呵护，让她充满阳光和自信。七年弹指一挥间，爱，让亚莉遇见了更好的自己；爱，让历经痛苦的亚莉一家人有了心的依靠，跨过难关，走向幸福的下一站。

“这是一套很好的书，我们上大学啦！”志工吴志华双手奉上一大箱礼物高兴地说道。

“这里面有牙膏牙刷、毛巾、洗发露、沐浴露、抽纸……”志工吴志华如数家珍，打开早已准备好的生活用品包，详细叮嘱着亚莉，“还有这盒水果和点心。”

喜迎大学生活

常州工学院校门口，全国各地前来求学的莘莘学子络绎不绝，人潮涌动中，一抹



7年来，亚莉的人生路有满满的爱引导着她、激励着她，让继续求学的梦想得以实现，亚莉终于考上了常州工学院。摄影/杨锴泽、高纪庆

浅粉穿过人群，朝志工飞奔而来。

吴志华转身拿起盒子，递给亚莉，捋了捋女孩散落下来的发丝，不放心地继续叮嘱道，“进了学校，要注意……”

“师姑，请放心，我在学校一定会努力学习，争取拿到奖学金。”亚莉边信心满满地说着，边背起大包小包的行李，与家人挥手告别，欢快地走入校园。

看着女儿渐行渐远的背影，妈妈却有点忧心，沉吟道：“孩子从没出过远门，到了陌生的环境，不知道能不能适应？”

“孩子长大了，是时候让她独立面对，而且现在亚莉也成熟很多，和老师

同学都能相处融洽。再者，要是有什么事，师姑师伯也可以随叫随到。”志工的话，让妈妈稍微放宽了心。

“感恩你们这么多年的陪伴。现在，孩子终于有了好的结果，又能来常州读书，我很欣慰，真的太感恩了。”妈妈说着说着，不经意间，幸福的眼泪滑了下来。

吴志华见状，拂去妈妈眼角的泪珠，牵起她的手，“请妈妈放心，我们在常州一定会照顾好亚莉。”

牵手走过黑夜

亚莉的妈妈患有先天性白内障，在安徽老家手术后，双眼却不见好转，反而左眼渐渐丧失视觉功能；2017年3

月，右眼视网膜发炎，只能继续接受治疗，但医生表示不能再做手术了。

亚莉的爸爸是家里唯一的顶梁柱，在工厂里做机床加工，12小时轮班制。“印象中，我爸下班的时候都穿着工装，挺潇洒的，我挺崇拜的。”亚莉满眼自豪地跟志工说。

2017年12月，亚莉爸爸无意间感冒引起发烧，医院检查后，被确诊为肝癌晚期。得知病情的妈妈，感觉一下子没有了主心骨，常常背着家人，默默流泪。

亚莉哽咽道：“一直以来，父亲就像一棵枝繁叶茂的大树为我遮风挡雨。从来没想到，这棵大树也会生病，也会倒下。”

随着病情加重，亚莉爸爸不得不接受化疗。志工陪着妈妈，带着亚莉爸爸从溧阳到南京，找医生、寻方案。“后来，爸爸只能吃点流食。师姑师伯就带来了五谷粉、榨汁机，用心和我们一起努力，想尽各种办法留住父亲。”

一年后，亚莉的爸爸还是没能战胜病魔，离开了人间。无法从悲痛中走出来的亚莉，假期里，经常去墓地，含着眼泪为爸爸讲志工的故事。

“我知道他爱听，因为在那段最难熬的日子里，慈济给了他力量与希望，让他安心面对生命的无常。”

志工把亚莉搂在怀里，轻拍她的

后背，“生命无常，人生下来就必须经过生老病死，就像我们住的房子，时间长了，房屋也会倒。”亚莉抬起头，泪眼婆娑地看着志工，不停地哽咽着。

“我们的亚莉要坚强，记住，无论遇到任何困难，师姑师伯、妈妈都是你最坚强的后盾。”志工擦干她脸上的泪痕，宽慰道。

“在师姑师伯的开导下，我的心慢慢释然了。”半年后，亚莉决定把爸爸放在心底，怀着感恩心和信心珍惜眼前，照顾妈妈、陪伴弟弟，并祝福爸爸“下一站，更幸福！”

看看你的世界

“如果考不上埭头高中的话，我



爸爸没能战胜病魔，离开了人间。亚莉无法从悲痛中走出来。志工把亚莉搂在怀里，听她倾诉，慢慢开导并劝慰。摄影/陈红

打算上溧阳中等专业学校，学机械方面的专业。”2019年6月临近中考，亚莉告诉志工未来求学的规划。

“长大后，才知道爸爸的辛苦，（选择机械专业）也算是看看他看过的世界，感受他吃过的苦。”亚莉鼻子一酸，停顿了片刻，继续道，“也想致力于研究机械，从而提高工作效率，让机械工人不再像爸爸那样辛苦。”

2019年9月，亚莉如愿考上溧阳中等专业学校，机械工程专业，是全班唯一的女生。与同学们亦师亦友的班主任，时常鼓励大家要刻苦学习。

亚莉的工具袋里装满了大锉刀、钻头、锯子等，志工试提了一下，心疼道：“太沉了。”然而，亚莉却自豪地说：“老师对班级很用心，刚入校，我的语、数、英成绩排在全班最后一名，到现在是全校第一名，专业理论知识还获得了全省第一。”

她小心翼翼地拿出自己第一次手绘的机械制图给志工看，“我要好好保留这些图，若干年后回头看看自己当初的作品。”志工一脸慈祥地看着亚莉，不由地称赞起来。

2020年，学校对学习成绩优异且想继续升学的学子提供了对口单招的机会。“今年，我在班级里排名第5，与前4名的同学还有差距，特别是男同学很有天赋，像第一名，他考试和操作都很好，而我的强项是制图。”

亚莉想继续求学，但担心自己会忘了初心。于是，请志工一定要时常提醒她，“实在不行，打醒我也可以。”

吴志华鼓励道：“只要保持目前的状态就很好。其实，我们最想看到的是一个开心学习的亚莉，师姑师伯会一直陪伴你。若是将来，能考到常州，那也很好，这样就能更加方便地陪伴你，照顾你。”

遇见更好的自己

临近冬天，志工担心亚莉在学校的被子过于单薄，提前准备好一床厚厚的棉被。疫情期间，也早早地备好了口罩和消毒纸巾。

亚莉的妈妈在旁边抹眼泪边说：“师姑们比我更贴心，每次都会想在前面，做好安排。”她教导亚莉要学会感恩，吴志华牵起母女俩的手说：“我们手心向上的时候，就安心接受别人的帮助，等自己有能力时，也尽力去帮助别人。”

2022年7月，恰巧外出的亚莉接到弟弟的电话，说接到学校通知，大学录取通知书到了。亚莉飞奔到学校，在一堆快递中，寻找专属于自己的信件。8月，志工带着礼物来到家中，庆祝她如愿考上大学。

“这是一套很好的书，我们上大学啦！”吴志华双手奉上一大箱礼物，高兴地说道。“非常开心，尤其



志工建议亚莉的妈妈尽快办理助学贷款，把助学贷款的合同仔细看过，为亚莉妈妈耐心解释，使她心里的石头终于落下。摄影/罗玲玲

是这只小狮子挺不错的，也更进一步了解了常州工学院，以后发展就在那里（常州）了。”亚莉打开装着录取通知书的盒子，拿起小狮子挂饰，笑容满面地说。

得知亚莉被常州的大学录取后，志工就建议亚莉妈妈尽快办理助学贷款，减轻家庭负担。贷款虽然很顺利就办理好了，但她的心却始终悬着，总觉得没有这样的好事，担心上当受骗。

“不用担心，助学贷款是国家对普通高校困难家庭学生提供资助的一项重大措施，是很正规的。”志工把助学贷款的合同仔细看过，为亚莉妈妈耐心解

释，她心里的石头也终于落下了。

“感觉她没了父亲，自己保护不住她一样。”亚莉妈妈泪如雨滴，心疼地捂着胸口。“心里真的很愧疚小孩。听说考上常州，我心里踏实多了。”吴志华赶忙宽慰道：“其实，亚莉是很独立的。”

7年来，亚莉的人生路有满满的爱，围绕着、引导着她，一步一步看见更好的自己。“这么多年，真的很感恩慈济的一直陪伴，记得师姑说过，我们手心向上的时候，就安心接受别人的帮助，等自己有能力时，也要尽力去帮助别人。”

■



让爱无碍

家境清贫、身体残疾的父亲望女成凤，沉甸甸的爱让小璐喘不过气来。慈济志工因助学来到小璐身边，如妈妈般悉心开导，让她的心门慢慢打开。以爱化碍，长达六年的陪伴，小璐父女间的关系转变了。祝福小璐越来越好，祝福所有的孩子，在爱的阳光雨露下成长为最好的自己。

2017年湖南宁乡遭遇水灾后，志工走入宁乡灰汤镇进行赈灾，洪灾造成房屋损毁，让有些原本困难的家庭，更加雪上加霜，孩子面临失学。那一年，志工走进小璐的家。

小璐从小就失去母亲，父亲年幼时罹患小儿麻痹症，造成身体残疾，唯有一颗望女成凤的心，但，父亲这份沉甸甸的爱让女儿几乎喘不过气来。小璐不理解爸爸的教育方式为何总是打骂，她觉得爸爸不爱她。直到助学活动那一天，志工来到她的身边。

活动当天，志工拉着小璐的手，分享行善行孝不能等的故事，“虽然灾难无情，洪水导致的泥石流冲毁了我们的家园，但幸好全家平安，爸爸、奶奶都还安然地生活，我们就要心生感恩，家园可以重建，但

更要把握机会去行孝行善，感恩爸爸、奶奶的养育之恩。把握生命中的每一天，并珍惜现在的生活，我们通过自己的努力去创造幸福和快乐。”

小璐的泪水刷刷直流，她一边哭一边说：“虽然我没有见过我妈妈，但师姑您讲的这些话，好像是妈妈在和我讲一样。”志工的悉心开导，对小璐有所启发，让她的心情悄悄转变，并在志工的鼓励下，终于和爸爸第一次拥抱在一起。

爸爸的另一面

“爸爸舍不得给自己添置一件新

物品，买一件新衣服，一双新鞋子。”小璐尝试着去理解爸爸，站在他的角度去想问题。在助学现场，周爸爸穿着一件破旧的白衬衣，脚下穿着破洞的解放鞋，脚趾头从破洞中露了出来，牛仔裤也有好大一个窟窿，皮带很长，系不住周爸爸瘦弱纤细的腰。

但是就是这样一位爸爸，在助学当天，竟然对志工说：“虽然我身体残疾，也没有钱去帮助别人，但是我愿意在我去世后，把我的身体和眼角膜等所有有用的器官都捐献出来，去帮助所需要的人。”

2017年12月寒冬送暖时，志工



小璐的爸爸有一颗善良的爱心，他虽然身有残疾，但和志工表示，愿意在去世后，把能用的身体和器官都捐献出来。摄影/陈敏



小璐成为爸爸最大的骄傲和自豪，毕业后，她成为一名老师，接受了爱，就更有力量去关爱身边的孩子。摄影/学校老师

回访走入小璐家，小璐的爸爸再次表达这一心愿，看着身残瘦弱的小璐爸爸，大家被他那金子般的赤子之心感动得潸然泪下。

小璐爸爸穿上志工送来的新棉衣，显得精神了许多。平时，他的衣服、鞋子破了都舍不得换好一点的，一直将就着穿，还被小璐戏称为引领时尚的“露肩装”。他舍不得吃，舍不得用，只为让小璐生活好，能接受好的教育，慢慢地，她能理解爸爸了，“爸爸其实是爱我的，只是爱的方式不对。”

小璐还有个慈祥的奶奶，奶奶给了小璐很多的爱。因爸爸腿脚不方

便，不能走太多路，学校离家里较远，每天早上5点多，奶奶就送她下山去上学，每天下午再去接她回家，寒来暑往，一直到后来她在学校寄宿。奶奶的疼爱和爸爸的严厉，让小璐求学之路一直没有放弃，在奶奶和爸爸的坚持下，不管家境再艰难，一定要送小璐去读书。

虽然爸爸爱的方式让女儿难以接受，但小璐的爸爸也有浪漫和温柔的一面。最让小璐感动的是她20岁生日，爸爸在家亲手为她操办了一场生日宴，邀请了很多亲朋好友和邻居来参加，那天爸爸特别开心，向亲友们

宣告：“我家有女初长成。”

选择怎么爱

小璐不仅长大成人了，还成为宁乡县城一所小学的老师。女儿是爸爸最大的骄傲和自豪，那一刻，小璐也理解爸爸为何对她管教严厉，是想要她成为更优秀的人。

小璐爸爸讲起同村一户家庭对儿子疏于管教酿成悲剧，感慨地说：“我虽然是残疾人，哪怕只有一边身体可以行动，也要管教好女儿，不能让她走错了路，造成终身后悔。”朴实的语言，让志工同理到他父兼母职的用心良苦。

“我不能选择怎么生，但我能选择怎么活，怎么爱，我也要像你们一样去帮助别人。”小璐对志工说出心里话，这是她一直以来的心愿。

小璐的这个善念得益于奶奶和爸爸在她心中播下的一颗乐于助人的善种子，小璐的奶奶说：“虽然家里很贫困，没有多余的钱去帮助别人，但我有力气，只要哪里有需要出力气做好事，我都可以去做。”修路修桥，奶奶都积极参与。

小璐还很小的时候，奶奶为方便照顾年幼的小璐，会把她放在箩筐里，挑着她一块去修路修桥，说起这些，奶奶如数家珍地告诉志工，周边哪条路，哪座桥有她曾经付出的经历。乐于助人的家风，早已深深地刻

在小璐的心中。

接受了爱，就更有力量，去关爱身边的孩子。小璐教的班级中，有些是留守儿童，有些是父母离异，大多没有与爸爸妈妈一起生活。从这些孩子的身上，小璐回想到自己小时候，何尝不是如此，为了取得大家的关注，而标新立异。

因为有类似的经历，小璐总是给予这些孩子更多的关爱，不仅是老师的爱，还用父母的心来关爱这些孩子；多留一些表现机会给这些需要关爱的学生，让他们成为老师的小助手。因着这份使命感，这些孩子慢慢学会自我管理，学习成为好的示范。

人生的方向

2022年7月2日，志工再次来到小璐的家，村书记黄海华和村干部张春香早早在小璐家等志工。

志工和乡亲们做了满满一大桌蔬食，“平时过年过节家里都没有这么热闹，今天就像过年一样，久别的亲人回家团聚。”小璐爸爸开心地说。

黄书记和村干部多年坚持献爱心，见到志工特别开心与亲切。黄书记说：“慈济人无私付出，让我很感动，大家一起付出爱，这就是我想做的事情，帮助更多的人，让我们也有机会把爱传递给更多的人。”

志工送上《静思语》书籍给小璐，

期待她能用智慧引领人生的方向，更好地教书育人。小璐说：“我很感恩自己的不幸，造就如今的幸运。被这么多人爱，所以要爱更多的人。”

今年父亲节时，小璐给爸爸发了一条长长的微信。她学会了理解爸爸，用自己的方式与父亲沟通并表达爱与感恩。

亲爱的爸爸：

首先祝您父亲节快乐！今天是个特殊的日子，在今天，我与世界也与您交手了整22个年头。沉淀已久的思念与祝愿，终于找到一个我认为合适的机会打开话匣子的门，明知道当面说出来会更打动你的玻璃心，可我也是个死鸭子嘴硬的货，最终以文字的形式和您说说只属于我们父女间的小秘密。

回首以前，往事历历在目。我们一路相爱相杀，旁的人听了这些故事总会感叹一句：“你和你爸简直是冤家”。是的，在我看来我们也像是冤家，冤家宜解不宜结。旁边的人总是对你的身体感叹道：“你受苦了！”

爸，这么多年您真的辛苦了！旁人总是对你的意志力惊叹：“这么多年你一个人又当爹又当妈，把她教育成人，着实不容易！”爸，这么多年谢谢您有些偏激的教育，让我一次次在岔路口及时看清前路艰险，一回回见招拆招平安抵达通往以后的幸福大道。

过去，我总不说“爸爸我爱你！爸爸辛苦了！”直到每次回家看到您又驼下去一些的背，白了许多的银丝，拄着拐杖都踉踉跄跄的步子……偷偷哭过很多次。为什么我这么不争气，为什么不多听听您的话，让你们少为我担忧一些。

后悔二字顿时涌上心头，泛出鼻尖，泪流眼眶。爸，我爱您！您辛苦了！小时候写作文最害怕遇到的题目是《母亲》，长大了聊天最不想提及的话题是“父亲”。父亲的爱总是深沉的，父亲的爱总是霸道的。

父亲的爱总是句句不提爱，件件都是爱。谢谢二十多年来您从未放弃我，一直包容我，爱着我……

现在我已经长大成人，对待这个世界有了些许自己的见解，对待社会也有了自己的想法。但，每做一个决定我总是第一时间收到您给的意见。我的每条朋友圈你都在认真看，每条朋友圈都留下了父亲的足迹。真正的句句有回应，件件有着落，在很早之前爸爸就给足了我不安全感。我长再大，都是您的孩子。

最后，我爱您！许下愿望，希望我的爸爸永远健康平安！

长达六年的陪伴，看到小璐父女间关系的转变，志工内心深感欣慰。祝福小璐越来越好，祝福所有的孩子，在爱的阳光雨露下成长为最好的自己。 ❷

我想当技工

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：我觉得自己不是念书的料，高中毕业不想考大学，打算直接就业、学技术。该怎么跟父母说，他们才会接受？

答：现在的社会非常进步，但在思想上仍存在着“万般皆下品，唯有读书高”的观念，所以家长、孩子也会陷入只有大学文凭才能找到好工作的迷思。这会让许多孩子、家长在升学的既有过程中忽略了到底学历重要，还是兴趣、能力重要？

真正撑起经济半边天的是中小企业，这些公司的董事长、总经理，不见得都是大学毕业生。美国总统约翰逊（Andrew Johnson）曾经是一位出色的裁缝师，还为政界人物做过西装。高中升大学考虑的重点应该不是“是否是念书的料？”而是要非常清楚了解，自己为什么选择读或不读大学？

要和父母沟通不想考大学，打算直接就业、学技术，可先掌握以下几点：

寻找我的特质

就读职高或是进入职场从基层学习，无论是机械、土木、农业、餐饮等，各领域有其专业技术，特点较偏操

作型，未来要靠这项特长去跟人竞争拼搏；读高中则是需擅长研读、分析、记忆、归纳信息。所以要先确认自己是操作型？还是记忆、归纳信息型？

曾经有位同学很喜欢动手做模型，无论塑料泡沫或硬纸板，他都可以做出栩栩如生的钢铁人、汽车，有这种特长的孩子，就读技职院校必如鱼得水。

跟爸妈一起了解这一行

可邀请父母共同了解目前就业市场，并提供相关信息，让父母有心理准备。

高中的孩子外表已长大成人，但心智尚未成熟；加上不同的教养方式，并没有让孩子从小就开始探索兴趣与发掘自己特长的经验，所以当孩子发现自己高中学业成绩不理想，内心一定会彷徨、挫折。这时候，家长的陪伴，就非常的重要！

校方有时候会举办“生涯探索之

旅”的讲座，孩子可以邀请父母一起去了解。相信有父母的陪伴与支持，孩子在寻找就业方向、发展潜能上，一定可以更快、更准确发现自己的特长。

喜欢的事不会累

找到兴趣很重要。

当自己的选择是没有人逼的、是自愿的，做起事来就不会累，还会走出不一样的人生，从而发展出一技之长。

每当家中的水、电坏了，我常找一对父子俩来维修，他们的服务对象遍及很多地区，为人和气、健谈，每

天工作行程排满，所以找他们维修要先预约；他们就是将兴趣结合专业、成就事业的最佳代表。

有许多例子证明，只要适合发展、选对了职业，孩子的潜能就会被开发，不断累积专业与技能，在职业生涯中也能走出自己的一片天空。

在这里非常渴望我们的企业界能重视技校、职高生的专业，善待、尊重有专业技能的技术工人，这样才能真正打破“万般皆下品，唯有读书高”的迷思，让每个孩子都能快乐有自信地活着！





首次工地关怀 共筑大爱之校

撰文 / 程冰冰 摄影 / 薄建英、孔玉峰、李如玉

“听说你们在建我们的学校，你们辛苦了，非常感谢你们……”

3月11日，郑州慈济志工带着精心准备的物资，在教体局领导和中建七局工程项目处负责人陪伴下，关怀修武县慈济小学建设工地的工友，同时随访附近的学生。

早春二月，春意盎然之时，修武县慈济小学正式动工。自2月10日至3月20日，风雨餐厅、宿舍楼基础已开挖，教学楼基础已完成，北半侧钢筋工程安装；塔吊基础钢筋验收，C40砼浇筑；完成垫层混凝土、钢筋，基础结构混凝土等工作逐步推进。

一个多月以来，施工现场每天紧锣密鼓地有序进行。为感谢建设方、监理单位及工地工作人员，河南志工团队酝酿着“修武慈济小学首次工地关怀”活动。

3月7日，河南四区志工分为两组，一组与当地教体局协商关怀工地施工人员；一组到施工现场考察现场发放环境，与施工方交流、了解施工进度及工地人员情况。

3月11日一早，河南志工在郑州集合，整理物资并装箱。9点30分，到达修武县慈济小学建筑工地。经与工地负责人交流，考虑到建筑工人午餐的时间与地点较为分散，志工团队马上调整预定的发放安排，午餐前，统一在工地小广场集中发放物资。

锁住幸福和平安

春光无限好，不寒杨柳风。天气转暖，建筑工人们加足马力、夜以继日，在紧张忙碌的工作中，他们最需要什么呢？送给他们什么最能温暖人心呢？

- 2.20 塔吊基础钢筋验收，C40砼浇筑；模板施工方案交底；基础放线及模板加工
- 2.27 教学楼基础柱、条基梁钢筋安装
- 3.3 塔吊已安装完成；教学楼南半侧基础混凝土浇筑
- 3.7 河南慈济志工到工地看望工友，了解施工现况



3.11 河南慈济志工带着物资来到工地，与副局长李玲和工程项目处经理李震一起关怀工地工友





中午休息时间，志工在小广场两侧，热情地欢迎工作了一上午的工友们，并将准备的实用物资发给他们。摄影/薄建英

- 3.14 ● 风雨操场基础模板安装及钢筋绑扎；修武县教体局项目监督办、监理对施工安全、质量交底
- 3.15 ● 风雨操场基础钢筋及模板验收；教学楼西段基础框架钢筋绑扎；教学楼北段基础框架、柱混凝土浇筑
- 3.17 ● 教学楼北段基础框架侧模拆除；教学楼南段基础框架梁模板加固
- 3.18 ● 工友学习消防安全知识；风雨操场北侧基础混凝土浇筑
- 3.19-20 ● 教学楼南段、西段基础框架梁混凝土浇筑

针对关怀物资，河南志工团队进行了充分讨论。大家认为，一个结实量大的水杯，最适合工人师傅使用；一双结实舒服的手套，能保护捆绑钢筋的工人和木工的双手；一条干净的毛巾擦掉他们脸上的汗水。两块硫磺皂、一瓶花露水，起到消毒杀菌、防止蚊虫的作用。实用又耐用的物品，希望能帮助工人们放心工作、安心休息。

准备现场，一位身穿马甲的17岁少年，使出浑身力气搬运物资、摆放硫磺皂，汗珠沁出却不知疲倦。他是龙龙，原是志工关怀的对象之一，父母不在身边，不识字的龙龙常年跟着叔叔打零工。

与志工相识的两年中，龙龙不仅参加了两年前的赈灾发放，逢年过节也会向志工问好，如今的龙龙还能用

自己的双手养活自己。

这次活动，他主动报名，奉献自己的一点力量。龙龙的变化，让志工心生欢喜，祝福他在未来的人生中，继续传递爱与善。

小小的纱袋，装满了橘子、茶包、沙琪玛、祝福语卡片，一个喜庆的平安吊坠锁住这幸福与平安。

倾力铸就稳固的地基

前方准备活动，后方深入工地。三位志工在建筑方中建七局技术部王大伟的带领下，到工地了解工程进度。

走在建筑工地的安全通道，“蓝天白云”分外耀眼，远处的麦地绿油油，眼前的工人分外忙，抬头间，工人头顶的安全帽像彩虹般绚丽多彩。

中建七局作为建筑方，非常重视慈

济小学的建设，安排了20多名管理人员驻扎现场，设置了工程部、技术部、质量部、造价部、安全部、财务部六个部门，每一栋楼的施工现场有2位管理人员巡查，时刻将安全放在第一位。

平地起高楼、地基最重要。模板工领队白永庆介绍，目前木工有36位，来自河南封丘、滑县、原阳等地，平均年龄50岁。“工人全天工作10个小时左右，怕经常上厕所，也不敢喝太多水。”工人们的坚持，让志工深感钦佩。

四米长的木头，两个人配合装卸、组成模板、打灰浇筑、最后拆模，每个步骤都要小心谨慎。工友们已经半个月没回家，将来还要在工地工作3个月。

钢筋领队时战洋，带着老家滑县的

8位老乡，组成了整个工地的“钢筋后台制作团队”，钢筋材料对建筑的坚固程度起着重要作用，基础、柱子、梁、顶板、封顶，钢筋都会贯穿始终。

一根9米长的钢筋重约100公斤，还有更长的12米、14米，一捆钢筋50根，重达两吨多，每一根都需要四个步骤才能完成，两人一组，配一台机器，这些高强度的工作必须年轻力壮的青壮年完成，所以钢筋工的平均年龄不到40岁。

发放物资当天，宿舍楼、教学楼、风雨操场的地基正在抓紧建设中，一点一滴的变化，都是每一位工人的倾心付出。

暖心关怀慰人心

来了，三排身着黄色安全背心的



为让孩子们9月份进入新校园学习，工友们不舍昼夜，与时间赛跑，敬业奋斗的精神，牵动着慈济志工的心。摄影/许岩岩

工人走向小广场。“欢迎家人！”中午12点，在一声声欢迎声中、在阵阵掌声中，伴随着慈济歌曲，志工热情欢迎工友们。

项目经理李震介绍本次活动，同时提出了“三个一”，“一个承诺，请工友们放宽心，慈济小学是由千万个爱心人士捐资援建的，工资绝不拖欠；一个要求，保证工程质量，建筑垫高了一米，是因为一旦发生灾难，将成为周边所有居民的避难所；一个叮嘱，安全红线不能踩，每位工友的平安，是我们最大的希望。”

志工蒋萌萌娓娓道来修武县慈济小学的援建缘由，这所24个班的寄宿学校，将承载周边乡村的孩子及全县需要寄宿的留守儿童的教育重任，这也

是慈济在全国援建的第77所学校。

援建学校的资金由千万个爱心人士一点一滴汇聚起来，“五毛钱”创造的奇迹感动了现场所有人。一首《让爱传出去》温暖了每个人的心；志工双手奉上的生活包内装进了每一样物资，也装进了大家满满的爱与感恩。

第一位领到物资的郭伟超，主要负责教室和宿舍的地基工作。他激动地说：“这样的经历是人生第一次，昨天晚上休息时，已经有蚊子了，这瓶花露水来的正是时候，袋子里的每一个物品都用得着，非常实用。”

郭伟超提高音量继续说：“工程一定要搞好，如果学校能让孩子好好学习，还能作为避难所帮助孩子，出点力量是再荣幸不过的事情。”

工地上只有5位女性工友，46岁的范红霞就是其中一位。来自商丘的她，是工地的“环卫使者”，网布、护栏、扫地、洒水，所有这些工作都要她来承担。具有10多年工地工作经验的她，第一次碰到这样的关怀，倍感温暖。

钢筋工领队时战洋是最后一位领物资的工友，他要确保自己团队的每个人都领过了，才走上前来。

男儿有泪不轻弹，时战洋红了眼眶，十几年的工地经历，他第一次这样被爱围绕，因为慈济志工的一举一动就像是家人。知道了这所学校的建校因缘后，他说：“说什么也要把活

儿干好！”

修武县慈济小学的建设进入快车道。发放结束后，志工在李自瑾老师的带领下，了解附近村学生的生活起居，介绍建设中的慈济小学的工程进度。

孩子和家长听到不久的将来，可以在新学校上学，都心生向往。孩子们拿起笔，向工地上的叔叔阿姨写下感谢和心中的愿望。

“亲爱的叔叔阿姨你们好：听说你们在建我们的学校，你们辛苦了，非常感谢你们。听说未来会建成舞蹈教室、食堂、风雨操场，还有计算机室，好期待。”

■



小薇爸爸刚遭遇车祸住院，志工来到小薇（左三）家中关怀。懂事的小薇向工地上的叔叔阿姨写信感谢，期待着上新学校。摄影/薄建英



我要为后代子孙建学校

撰文 / 舒茨 摄影 / 苏禹铭、太涵文

两年前，云南省漾濞彝族自治县发生里氏6.4级地震，慈济慈善事业基金会及时前往灾区援助赈灾与陪伴；后经实地勘察并评估灾区的迫切需要，慈济决定在漾濞县援建慈济苍山西镇中心完小。随着援建工程的快速推进，志工关怀的心亦紧紧相随。

2022.11

教学楼IV区承
台钢筋绑扎



万物复苏的季节，漾濞彝族自治县慈济苍山西镇中心完小的援建工程正如火如荼地进行。

3月23日，大理州教育体育局副局长字有发一行到漾濞县调研灾后恢复重建项目的推进情况，在慈济苍山西镇中心完小建设项目现场，字副局长听取各参建方项目进展情况汇报，并实地查看项目各单体建筑进度。

2023.3

教学楼进入屋面防水层施工阶段；图书馆屋面建设中



2023.1

慈济苍山西镇中心完小建设进度全景





3月23日，教育体育局字副局长（左二）到苍山西镇中心完全小学建设工地指导工作，要求参建各方务必抓实项目推进。摄影/教体局老师

字副局长要求参建各方务必抓实项目推进，盯紧时间目标节点，全力以赴加快项目建设，集中力量实施好恢复重建工作；抓实工程质量，始终坚守质量、安全“生命线”；加强培训指导，强化质量安全监管，把学校重建项目建成最安全、牢固、放心的民生工程。

截止到目前，主体工程已于2022年12月26日封顶，现正在进行装饰装修。

3月25日和26日，来自昆明、大理的25位志工和漾濞苍山西镇金星完小的45位师生共同为援建工地的工友们送关怀。

志工杨戈表示，此行希望带动孩子们为工友奉上一杯热茶，以表示对他们的感谢。“让孩子们在现场，亲口感谢为他们建设学校的叔叔阿姨。通过茶叙活动，也让工友们感受孩子们的敬意。”

指尖与心中的祝福

三月的云南高原，午后骄阳火辣辣地洒满了援建中的项目经理部的小院。志工左手撑着遮阳伞，右手调试音响设备……阳光直射电脑屏幕，晃得人睁不开眼。

200个崭新的保温茶杯，在几位志

工的手上翻转、洗净、擦干；清洗后的苹果，反射着光、散发出香甜的味道。为工友送上的点心和苹果，连同大家的祝福，都扎进五彩纱袋中，愿他们在工作中平平安安、开开心心。

5岁半的小志愿者和滢锦和妈妈卢义，特地从200公里外的丽江赶来，她用小手把妈妈洗好的茶杯抱给志工叔叔擦干水迹，然后再整齐摆放在箱子里。

骄阳下，有的志工反反复复地模拟奉茶、接茶、喝茶的细节……有的一遍遍排练手语歌曲《谢谢你们》《一家

人》，志工王沁江笑意盈盈地说：“请大家把慈济‘面霜’——微笑时时挂在脸上，让工友们看到就觉得亲切。”

孩子们的诚挚谢意

金星完小四、五、六年级的40位同学在老师的带领下来到项目经理部。志工为长头发的女同学编好漂亮的麻花辫，系上蓝色的蝴蝶结；给同学们戴上防晒的小白帽，像妈妈一样大手牵小手，来到活动地点。

同学、老师和志工一遍遍地排练



金星完全小学的40位同学在老师的带领下，来到项目经理部，和志工一起排练奉茶和手语演绎。摄影/太涵文

奉茶时的动线流程和手语，一次次的走位，无不希望把心中的感谢呈现出来。

你帮我捏捏背，我帮你捶捶肩……11点，工友们陆续来到活动地点，暖场的《依比压压》歌声和动作，缓解了工友一上午的疲惫，欢声笑语间，让他们轻松了不少。

“谢谢所有默默奉献的人，淋漓的汗水流得那么认真；谢谢所有默默奉献的人，让我们给你们最热烈的掌声……”同学们用稚嫩的声音和志工一起演绎手语《谢谢你们》，向叔叔

阿姨表达心中最诚挚的谢意。

“叔叔阿姨你们辛苦了！”“请喝茶！谢谢你们！”同学、老师和志工双手捧着保温茶杯，排队缓缓走到工友面前。一杯杯温度适中的热茶送到工友手中，穿着红色校服、系红领巾的同学们向叔叔阿姨致以少先队队礼。

金星完小六年级的黄同学来到正在建设的新学校问候工人叔叔阿姨，感到非常开心，“我就像志愿者一样，以后还要做更多有意义的事情。叔叔阿姨们辛苦了，我一定会好好学



“谢谢你们，你们辛苦了！”为感谢建设学校的工友，志工和学校老师、学生给工友送上一杯热茶。摄影/苏禹铭

习，将来报答社会。”

五年级的崔同学说：“非常期待以后能来到这里学习，非常感激工地上的叔叔阿姨们，他们用辛苦的劳动换来我们安全的新学校，我想对叔叔阿姨们说一声‘谢谢你们，你们辛苦了！’”

用爱筑起希望

伴随着优美乐声，工友们缓缓喝下三口好茶：第一口茶，口说好话；第二口茶，心想好意；第三口茶，身行好事。

茶叶选自不施农药、化肥和除草剂，有机农耕栽种的品种。三口好茶、三声祝福，愿工友们在工地工作的每一天，身心健康，平安吉祥。

喝了茶，解了渴，大家彼此打个招呼、拉拉手，与身边的人道一声“有你真好”。奉茶现场响起了此起彼伏的问候声：“有你真好！”“谢谢你！”

声声感恩、声声问候，大家手牵手，在手语歌曲《一家人》的乐曲中，再次传递心中最真诚的祝福。希望工友们用双手，把爱融入每一块砖、每一片瓦，建设有爱的学校。

“今天喝的这个红茶挺顺口的，刚才外面的太阳比较大，这个茶挺解暑，挺好喝的。”工程部经理林飞说。他还告诉志工，“之前参加过慈济关怀活动的工友，听说你们要来都很期待。他们不善言辞，但其实他们

心里挺喜欢，挺感谢的。”

来自重庆的工友刘师傅，在工地干了半年的抹灰工作，奉茶时，刘大哥一口气喝下两大杯，“做了一早上的活儿，口干得很，这个茶很解渴。”

“感谢慈济来我们现场做慈善慰问，很欣慰。小同学给我们送茶，满满的爱心，内心热热的，有亲情的感觉。”水电工长韩师傅说。

塔吊司机马师傅是当地人，家住苍山西镇小水塘村。经验丰富的马师傅说：“工地的管理体制很好，工人的素质也好。接受小朋友的奉茶，心里很激动，他们是未来之星、国家栋梁，替孩子们感到骄傲。”

马师傅的两个孩子已就读初、高中，无法来这个学校读书，但他说：“以后，我的亲戚朋友的孩子会来这个学校读书，我们的子孙后代都会来这里就读。”

金星完小校长常绍昌认为，组织这样的活动，希望培养孩子们从小有一颗感恩的心。“感受工地工作的不容易，我们的学校来之不易。希望学生懂得尊重劳动，尊重劳动人民，让他们把慈济志愿服务的精神传承下去，长大以后也做志愿者，非常好！”

活动结束后，志工和老师、同学一起在即将完工的学生宿舍楼前合影留念，开心难忘的瞬间在此定格“2023，我们一起来。”





含笑花

Michelia figo (Lour.) Spreng.

含笑花，很像玉兰花，只是它多了一层棕色的皮毛，花型较小。「含笑花」提醒我们要每天擦上「慈济面霜」——也就是时时面带笑容，证严法师也说，微笑的脸孔最美。我们要学习做欢喜的人，每天保持心情愉快，笑口常开。

有一位老太太，是慈济的志工，她丈夫早就过世了，女儿很孝顺。老太太后来与另一位丧偶的男士组织了家庭，老先生身体很不好，需要人照顾，这位老太太对他百般的依顺。但在老先生的儿子和儿媳妇眼里，却认为这位阿姨想要谋夺财产，所以处处提防她。在这种生活环境中，她过的日子非常难熬，常常流泪哭泣。

她没想到，她真心照顾老先生，却换来全家人对她异样的眼光——一举一动，都像防贼似的提防她，使她感到很痛苦，但是又放不下这位老先生。许多年来，她每天都是以泪洗面。

后来她女儿知道了，觉得妈妈好可怜，就将她引入慈济。她曾听到证严法师说：“欢喜心，就是幸福”，觉得自己也应该培养欢喜心——既然欢喜跟随老先生，就应该欢喜地照顾他，何必担心别人怎么说。于是，她将眼泪擦干，每天对着镜子学习“笑”，培养欢喜心。

刚开始，她因为好几年没笑，几乎已经忘记要如何笑了，所以每天一早起床，就先在浴室里学笑三分钟，做事情也笑嘻嘻的。媳妇看到她每天笑，就对先生说：“妈妈现在每天都

在‘装’，装得像真的一样。”虽然这些话她都听到了，但她还是每天笑嘻嘻。

如此经过了四个月，老先生的儿子竟然向她说：“阿姨，过去我对你有些成见，不过，最近我一直觉得你比我的母亲还好。”随即他把自己的心事、一些生意上所遇到的困难告诉她。

这位老太太把儿子、儿媳都带到证严法师面前，证严法师就向他们解说家庭要先和睦，事业才会稳定的道理。回去后，儿媳向她说：“妈妈，慈济的事我们一定支持你，先响应捐病床。”结果共捐了六张病床。

那天，她满心欢喜地到市场买菜，人家问她为什么这么高兴？她说：“我的儿子、媳妇、孙子都响应捐慈济医院的病床，一人捐一床呢！”菜贩们听了说：“这么好啊！以前你没说，现在我也来响应吧！”就这样一个摊位一个摊位地捐款，竟然收了十几张病床的资金。

苦尽甘来，她真的笑出头天了。可见时时擦上“慈济面霜”——微笑，无形中就会改善自己的人际关系，而且既不必花钱，也不用费力，何乐而不为？



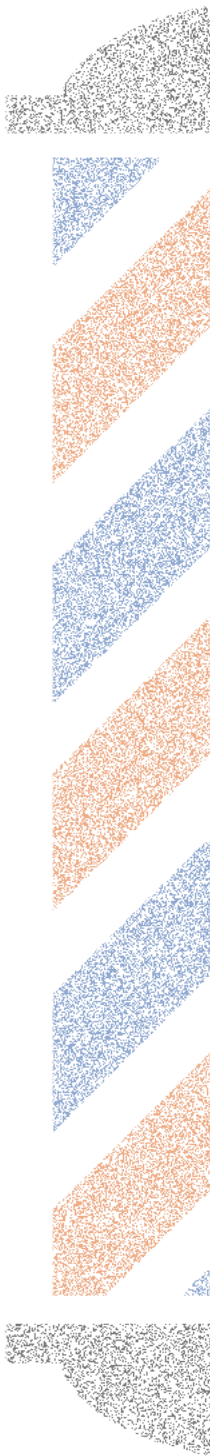
心灵理发师

撰文／吴春英、郭凤仪 摄影／福建厦门真善美志工

不单给失学辍学的青少年安身立命的一技之长，更让他们在「一刀一剪一剃」中，剪去对青春的彷徨，剃去迷茫的杂念，寻回对生命的热爱与方向。

慈济志工林锦雄，

如师如父、如灯塔般，用心守护着他们，因为他信奉「慈善不单单是给予，更是引路」。





每周三上午是林锦雄美发店坚持18年的义剪时间。凡是满65周岁的老人都可以享受免费理发。摄影/曾银忆

“来，来，小心台阶！”上午10点，老板林锦雄刚打开店门，早早就来排队取号的长者一拥而入。“我是1号！”“我是2号，呵呵！”长者们开心地报着号数。

每周三上午，是林锦雄美发店坚持18年的义剪时间。凡满65周岁的长者都可以享受免费理发，每次有四五十人，最多时有六十多人，从店

里排队到店外。

“奶奶，这次头发有点长了！”“大爷，您今天要换发型吗？”美发店里，林锦雄带着6位员工开始忙碌起来。顿时，“咔嚓咔嚓”“刷刷”“呼呼”……剪刀、吹风机的声音交织，像快乐的音符跳跃在美发店里的每个角落。

“他们人很好，很照顾老人！老

板笑眯眯的，很热情，不会因为不收钱而怠慢。老板带得好，员工都愿意和他做好事。”杨爷爷的脸上笑得露出一条条深深的皱纹。

刚开始义剪，并不是每位员工都愿意，林锦雄就自己掏钱补贴员工。义剪给长辈带来的欢喜，让员工看到敬老爱老活动很有意义，“全员义剪”成了店文化。“付出就不要求回报，算上钱就变味了。”理发师刘健继续说：“其实不仅仅是剪发而已，是在传递爱心。”

看到员工的技术在进步、心灵在成长，身为师傅又是老板的林锦雄脸上露出慈父般的笑容，心中涌起无尽的感动与感恩。

爱让路走得正

50岁的林锦雄是福建莆田人，因家庭变故，初中毕业就出来打零工。从一无所有到白手起家，终于在厦门落脚有了属于自己的美发店，转眼间已是30年。

多年来，林锦雄招聘的上百位学徒中，有叛逆的、迷茫的，有走偏的。当时的他总站在老板的角度管理员工，很严格，自己说了算，每个人必须听他的，为此员工都怕他。

2012年，一位老顾客邀约林锦雄参加慈济寒冬送暖活动。“慈济志工对乡亲发自内心的爱和喜悦，给我震撼很大。”带着那份感动，林锦雄跟

着志工走进环保站、养老院，参加环保和慈善关怀。

“慈善不单单是给予，更是引路。”志工对照顾的家庭不仅给予物质上的帮助，更有心灵的陪伴，帮助他们找到生活的希望。这些行动，让林锦雄深受启发。

“孩子习性不同，我的责任就是要教他们一技之长，以后能为家庭、为社会承担起一份责任，更要引领他们心灵的正确方向。”锦雄说：“如果学会一门手艺，方向错了，可能人生路也会走偏、走歪了。”

林锦雄心里萌发了暖暖的愿望：如果能将那份贴心、暖心和爱，传递给和他当年差不多年纪的学徒，让他们学一技，也学做人，那该多好。

改脾气滋养柔软心

林锦雄不仅让自己变得柔软，让员工能亲近自己，也开始悉心观察每位学徒的脾气性格，把在慈济中学到的好方法，因人制宜，因材施教，和善却又坚定地引导他们。

刘健在店里最久，5年前刚来时性格张扬。锦雄从不当面批评他，而是单独和他沟通：“你要站在老大哥的位置，多去包容和善解他们，要以德服人。”

林锦雄对电脑比较生疏，打字慢，手写慈善关怀记录，再让刘健帮忙打成

电子文件。字里行间的感动，慢慢收敛了刘健的脾气，滋养出他的柔软心。

刘健还跟着林锦雄参加义剪，走入慈济关怀的家庭，“自己的生活过得比较无忧无虑，没有体会到人间疾苦，要珍惜当下的生活，多做好事。”

林锦雄外出时，刘健是店里的“大哥大”，管理日常工作和其他员工。每次员工发生矛盾，他学着林锦雄的样子：“先稳住局面，平息一下他们的怒火，再慢慢思考该怎么处理。”

迷途少年的新征程

“换作别的老板早就把我赶走了。”说起两年前的自己，范威旭难为情地笑着。他是被溺爱长大的公子哥，父

母也开美发店，但他不认真学技术，父母说什么都不听。刚来时，每月有借款，还时常跟伙伴抱怨店里的种种不好。

听到不好的话，林锦雄心里难过：“真心实意对待孩子，他非但不理解，还影响美发店的团队氛围。这样的孩子，我带得了吗？”一个转念，“包容”两字萦绕在心头。

林锦雄用父亲般的语气问威旭：“你确定美发是你将来的事业？”得到肯定的回答后，锦雄开导说：“静下心来学，先学做人。你今年24岁了，要思考自己的将来在哪里？不要让自己不好的行为影响别人。”

“外债还掉，然后再看有没有多剩余的钱存起来。就是不想再做



曾经总以老板角度管理员工的林锦雄体悟到：孩子习惯不同，除了教他们一技之长，更要引领他们心灵的正确方向。摄影/曾银忆



“做环保有利于环境，好事要让更多人来响应！”每周二，范传发和林强都会在林锦雄的鼓励下，到商铺店家倡导环保。摄影/吴春英

‘负’二代，负数的负。哈哈哈！”林锦雄亦师亦友悉心劝导，让威旭改掉享乐、透支消费的坏习惯，“想对老大说，感谢他的包容和教导。”

晚上10点是下班时间，可店里常常亮着灯。在假发模具前，陈玮强左手半拉半托一撮假发，右手拿梳子蘸取染发药水问：“涂药水的时候是不是要离头皮两公分？”“对，那为什么呢？”林锦雄帮忙扶着发具，夜已深，师徒仍在一教一学一练中……

陈玮强17岁来店里，曾经是街头小混混。为了让玮强安心学习，林锦雄慢慢引导并让他定下每年的学习目标。

三年来，陈玮强不忘“老大”的教导：“虽然书不继续读了，但手艺肯定是要学的，到哪里都会有饭吃。”玮强学得比较慢，林锦雄就用

下班时间再教他、陪他，玮强默默努力着，有了新的方向和信心，“我今年的目标是想成为发型师。”

智慧好话启心智

正值青春年少、血气方刚，不爱听的话、不顺眼的事，动不动就会有冲突，吵架甚至打架曾是店里的家常便饭。“今天道理跟他讲通了，他也认可了，但是不一定能做得到。常常第二天又会发生，反反复复。”林锦雄不断思考，如何让这些孩子也学会善解和包容，化解一次次矛盾。

好书阅读能开启智慧，教导人生的道理。每周日周会，林锦雄带大家一起品书，让每人选一句智慧好话，总结、盘点一周的工作和生活。

一天下班前，范威旭和陈玮强因

小事发生冲突。林锦雄及时拉开了他们，又是一番苦口婆心的劝导，但两人都在气头上，谁也不理谁。

很快到了周日的品书会，“脾气嘴巴不好，心地再好也不能算是好人！”当范威旭读到这句智慧好话时，躲闪着眼神说：“一个人如果容易和别人发生吵架，也不能算是好人。”

“觉得自己做得不好，能经常提醒自己并勇于承担过错，对自己、对别人都是一件好事。”林锦雄趁机引导。

分享刚结束，范威旭笑嘻嘻地拉起陈玮强的手：“对不起，都是我不好！”前两天挂着一副不屑表情的陈玮强也笑了：“我也不应该用不好的语气跟你讲话！”“呵呵，和好了！”在大家的欢呼下，两个人握手言和。

品书会心得分享，也让内向、紧张的陈大雄说话变流利了。林锦雄说：“通过智慧好话学习与分享，让他不断积累内在的自信。”

“老板，早上好！平时可回收物资要分类好哦，减少对地球的危害！”2018年6月以来，每周二上午，志工前往大唐社区的商铺倡导垃圾分类。林锦雄坚持带员工一起参加，让他们收获付出的欢喜，树立自信。

林强初来店里时才17岁，学习手艺不太自信。林锦雄邀约他每周二早点起床一起去做环保。第一次，林强

直接拒绝：“不要！我想睡觉！”锦雄耐心地哄着说：“做完环保，你回宿舍休息，晚点再来上班，好吗？”林强才勉强答应。

刚开始，林强不敢和商铺的店员说话，总是跟在后面。“做环保有利于环境，好事要让更多人来响应，大胆去分享！”锦雄鼓励道。

四年的参与，宣导环保哪怕没回应也不会气馁，林强感恩“老大”的激励：“人生在开始阶段，若没有像‘老大’这样的人来引导的话，大多就会随波逐流了。”

“很开心！”同样不自信的范传发两年前才来店里，现在很喜欢做环保，不但能把环保理念传递出去，还能学到很多知识，“做事要慢慢来，一步一步，就像绑纸皮的步骤，绑到结实为止。做人也要脚踏实地。”

心灵蜕变知感恩

好不容易送走当天最后一位顾客，此时，时针指向10点。打扫、收拾工具，一切似乎很平常。

可是，6位学徒的心里却藏着个秘密：“老大”身体不适已经快一个月，伙伴们看着很着急。刘健带动大家要给“老大”送上祝福，希望他健康快乐，借此机会也表达对他的感恩。

摆桌子、拉椅子、放蛋糕、点蜡烛，5分钟不到，瞬间把理发厅变成

“有仪式感的家”。大家用身体挡住烛光，屏住呼吸期待着。被陈玮强“骗”到店外说有事请教的林锦雄，刚回到店里就被神秘兮兮的孩子们拥到蛋糕前。

“‘老大’，曾经年少的我们懒惰又贪玩，感恩您像父亲一样耐心教导我们，让我们变得不一样。您是我们的心灵导师，指引我们正确的人生方向。”刘健代表小伙伴们深情表达感恩。

看着眼前这6个自信、阳光的小伙子，林锦雄感慨万千。一路走来，锦雄也曾想放弃，“当疲倦的时候，就

去参加慈济活动，看到志工身段那么柔软，那么用心、有能量，身上的能量也会满满的了。”

如今，当林锦雄要出门参加慈济活动，刘健会说：“‘老大’，你去吧，店里交给我！”其他小伙伴也会调皮拍着胸脯说：“我们都会支持你，我们会努力工作！”

烛光中，林锦雄许下愿望：“孩子们，我愿做灯塔，照亮他人，也愿你们是每位客人的心灵理发师，去美化每个人的心灵，让社会更好。”



林锦雄与六位小伙伴亦师亦友，对着烛光与蛋糕，锦雄许愿：“孩子们，也愿你们是每位客人的心灵理发师。”摄影/曾银忆

「衣」分温暖 「衣」分爱心

撰文/摄影 福建真善美志工

四天时间，福建连城、泉州、漳州、厦门四区志工分两个梯次，在连城县四堡镇、北团镇、姑田镇、曲溪乡、罗坊乡、揭乐乡开展「大美福建公益行·连城幼儿园学童关爱行动」，为十六所幼儿园的一千四百六十七位孩童发放新衣物，温暖童心。



志工细心为孩子挑选衣物，修剪多余的毛线、折叠衣服、打包，不知道重复多少个来回，却不知疲倦，满心欢喜。摄影/黄德欣

“志工组织的活动，对孩子的成长有着实实在在的帮助。”

衣之爱 桥之梁

随着社会经济的飞跃发展，人们生活水平提高，衣服更新迭代的速度不断加快，造成服装厂大量新衣物积压。爱心服装厂商或门店将积压的新衣物提供给慈济，希望志工协助整理，送给有需要的人。

不浪费资源，又能传递爱，焕发出新衣的价值。

福建慈济志工将载回的新衣物，经初筛、细筛等流程，重新分类整理后，送往湖南、甘肃、青海、四川、浙江、广东及福建本地需要的地方，受益对象包括精神病院患者、福利院老人、街友、环卫工人等需要帮助的群体。

慈济基金会在连城开展乡村振兴项目，志工了解到当地幼儿群体也需要关怀，且新衣库存有很多适龄幼童的衣物。经团队默契，在连城县领导的大力支持下，开展“大美福建公益行·连城幼儿园学童关爱行动”，向幼儿园孩童送上新衣等物资。

志工怀着“为自己孩子挑选衣服”的心情，依照各幼儿园提供的性

金秋时节，天气微微有些凉意，阳光透过树叶，投射出斑驳的光影，幼儿园教室里，传出阵阵欢声笑语……

“哇！棒棒糖，哇！”小朋友抱着刚领到的物资回到座位，有的双手紧紧抱着，爱不释手；有的迫不及待地打开，稚嫩的惊喜声脱口而出，拿起整包

的棒棒糖亲了又亲；有的小朋友干脆把头埋进了生活袋里，一探究竟……

2022年9月至10月，连城、泉州、漳州、厦门四区志工，分两梯次，向连城县四堡镇、北团镇、姑田镇、曲溪乡、罗坊乡、揭乐乡共6个乡镇，16所幼儿园1467位孩童，开展“大美

福建公益行·连城幼儿园学童关爱行动”，为孩子们发放新衣、棒棒糖、油画棒等6项物资。

志工不仅给孩子送来新衣等物品，还带来环保主题的短剧，开阔了孩子的视野。特地前来参加发放活动的北团中心小学副校长谢贤铿说：



别、年龄、身高、体重和尺码等信息，细心为孩子们挑选合身的衣服。新衣整理动线上，修剪多余的线头、折叠衣服、打包等动作，不知道重复多少个来回，大家却不知疲倦，满心欢喜。

志工还将回收的竹席洗净、消毒，再刻上每个孩子的名字，做成竹片名牌挂在生活袋上。上观幼儿园园长马丽霞看到竹片名牌，不由得连连称赞志工的细心。

“当我们把这份至诚的情意，送到需要的人手中的时候，我相信他们也会感受到。” 志工曹振勇心怀感恩地说道。

志工犹如蚂蚁雄兵，将对连城孩子的爱点滴浓缩进生活袋中。自2022年6月29日至9月26日，历时91天，697人次志工合力完成新衣整理及物资准备的工作。

倡环保 爱地球

“我是塑料袋，人类的祸害。人类离开我一天都不行，我在地球上可以活四百年。”

“我，白色泡沫，可以在地球存

(左上图) 孩子们把新衣礼包抱在怀里，迫不及待地打开看。“喜不喜欢这件新衣服呀？” 志工蹲下身子问小朋友。摄影/张奕云

(左下图) “我可以画好多颜色的画了！” 小朋友拿着油画棒爱不释手。志工来到小朋友身边，感受着他们的喜悦。摄影/张奕云

活一万年。”

台上，一群小朋友，有的身穿塑料袋做的裙子；有的戴着铁罐串；有的身挂矿泉水瓶串；有的手拿地球仪……用稚嫩的动作与声音，演绎着环保短剧《垃圾生命力》。

活动前，东方龙幼儿园周婧老师带着大班的孩子们，一起用铁罐、矿泉水瓶、塑料袋等做成环保小道具，并认真排练《垃圾生命力》。

周婧老师认为这是很有教育意义的节目，“让小朋友们知道大多数‘垃圾’其实可以回收再利用，不能乱丢，做好分类回收，爱护地球。”

“伸出我们的双手，保护我们的地球，瓶、瓶、罐、罐、纸、电、1、3、5、7、0”，志工带动小朋友们学习“环保十指口诀”，并邀约小朋友上台，一一认识不同的可回收物。

北团中心幼儿园园长罗新金表示通过孩子们的表演和学习，可以起到很好的环保宣导作用，让全园老师和孩子们行动起来，把垃圾分类落实到生活中。

传爱心 学感恩

发放仪式上，揭乐中心幼儿园园长罗燕梅致辞：“慈济在连城开展‘大美福建公益行·连城幼儿园学童关爱行动’，给孩子们带来的不仅仅是物资上的帮助，更重要的是启发孩



保护环境，爱护地球。志工为孩子们介绍“环保十指口诀”，志工、孩子和
家长一起热情互动。摄影/王少英

子学会感恩，爱他人、爱小家、爱大家、爱地球，传递了一分爱心，也收获了一分希望。”

当天上午，揭乐乡党委书记朱旺养有两场会议，第一场会议结束后，立即赶到揭乐中心幼儿园发放现场，与小朋友亲切互动。朱书记说：“不管多忙多累也要过来，这是向善的好事，也是一个引领。”

小朋友领到属于自己的一份礼物时，满心欢喜，欢呼雀跃。有的小朋友，个头较小，抱在胸前的大礼包挡住了小脑袋，但他们不愿别人帮忙，坚持自己抱回座位。

“你有没有最想收到的礼物？”志工故做神秘地问小宸。“我最想收到一盒油画棒。”小宸略做思索，一脸认真

又有些小心翼翼地说道。“好，一盒油画棒，就这么定了。”志工与小宸拉钩要给他一份大大的惊喜。

小宸领回了自己的那份大礼包，与志工一起打开袋口，寻找惊喜。“这是什么？沙琪玛，回去要分给谁吃？”志工问，“要分给爷爷奶奶吃。”小宸不假思索地回答。

小宸的父母均在外地打工，他与爷爷奶奶一起生活。小宸很喜欢画画，可家里没有油画棒，看到生活袋里油画棒的那一刻，他开心极了，迫不及待地打开，挑出一根红色画棒，想画个火红的太阳送给奶奶。

在马屋幼儿园就读的小钧，收到自己的礼物之后，随即走到妈妈身边，把衣服一件件拿出来在身上

比划，一套红色搭配白色细格子的小马夹让他眼前一亮，妈妈直夸这套衣服很漂亮，可以用小领带来搭配，穿上一定帅气。小钧的妈妈看到每个孩子的衣服都不一样，连连说：“很惊喜！很感动！”

小含的外衣袖口磨破了，志工拿出一件外套为他换上，4岁的小含非常高兴，左看看右瞧瞧，还说与他裤子的颜色一样。一不留神，发现他又把新衣脱了下来，志工问他是否不喜欢，小含低声说：“喜欢，但要留着过年穿！”

当晚，志工一行前往小含家中关

怀。据小含的爸爸介绍，家中还有两个孩子，大女儿上初二，二儿子残疾在家；爸爸因病无法正常工作，目前只能靠妻子一人在外打零工养家，日子过得十分拮据。此时，小含已早早入睡，志工不忍打扰，相约隔天再来。

第二天，志工带着水果如约而至，陪着腼腆的小含聊天，帮小含试穿新衣，但他又马上脱下来收到生活袋里，虽然很喜欢，但他坚持等到过年时才穿。看到家里疏于打理，志工教小含整理衣物，叮嘱自己的事情要学着自己做，也和小含的姐姐说，多照顾两个弟弟。 ❷



志工万小萱教小含叠衣服，教他自己的事情要自己做。小含很聪明，一教就会，还懂得举一反三。摄影/王少英

开学第一天的礼物

撰文 / 王万琼 摄影 / 苏禹铭、刘瑛、李霞

凛冬散尽，初春微醺。原本冬天送给孩子的礼物，因疫情推迟到了初春。云南省昆明市禄劝县乌蒙中心小学开学的这天，志工带着送给孩子们的礼物、带着期盼和祝福，出发前往乌蒙中心小学。

初春天气乍暖还寒，2月12日早6点，天还是黑漆漆的，路两旁的灯光让初春的清晨有了丝丝温暖。云南昆明志工迎着晨雾，踏上爱的征程。

远处山间挂着随风舞动的薄纱帐，近处田野里麦苗也从睡梦中苏醒，金黄的油菜花在晨曦中闪闪发光；小草透亮透亮的，也绿得悠然自



开学第一天，带着送给孩子们的礼物、带着期盼和祝福，志工抵达乌蒙乡中心小学，整队进入学校。摄影/苏禹铭

得；林间的燕子叽叽喳喳地叫着，放眼望去一片生机勃勃，好一幅春天美的画卷。

九点左右，3辆车来到轿子雪山，才发现去乌蒙的路已经封了，乡政府调来的挖掘机正把路中的大石头挪开。如果绕路行驶，虽然路况好很多，但需要一个半小时的车程。乌蒙中心小学校长包琼杰说，被封道路除了少许路段会颠簸，已有两公里路段铺上了柏油，目前还没有通车。为了节省时间，在政府、施工方等多方配合下，志工得以按原计划，一小时后平安抵达乌蒙中心小学。

放下背包，开始做发放准备。志工杨戈、柴祖芳、李卓凌跟包校长协商沟通；其他志工，有的抬桌子，有的摆放棉被、垫褥、枕头和箱子，到处是忙碌的身影，刻画出一幅幅爱的剪影。

照亮人生的那束光

下午一点左右，一些孩子和家长陆续来到学校。开学前，校长通知每个住宿的孩子，不用带被褥，开学这天有爱心人士发放新的被褥，所以，孩子们和家长都是轻装来报名。

志工陈宏带着慈济关怀的梅梅一起照应现场的家长和孩子。陈宏看见学生家长的手开裂了，拿出冻疮膏给她们擦上，梅梅也为孩子和家长送上甜甜的糖果。



梅梅因病无法继续上学，她在家经常看志工带来的书，这些书籍给了她面对疾病的勇气，也让她充满信心。摄影/苏禹铭

梅梅在5年前的高考前夕，被查出罹患白血病，现在一直吃中药。“感恩慈济来到禄劝献爱心，我才能认识慈济，并得到慈济的帮助。平时在家看了很多你们赠送的书籍，给了我面对疾病的勇气。对未来，我充满了信心，等好起来我也要做慈济志工。”梅梅今天坐了1小时的车赶来，就是想为家乡的弟弟妹妹做点什么，她希望像志工一样去温暖别人，做别人生命中的贵人。

改善孩子的住宿条件

下午2点，捐赠仪式正式开启。乌蒙乡党委副书记李伟、副乡长刘浩、宣传委员戴小焜、后勤主任蔡龚友，昆明市台联原秘书长韩洁，乌蒙中心小学校长王学军，乌蒙中心小学校长包琼杰、德育主任刘天洪等出席仪式。



孩子们在老师的陪伴下依序排队领取置物箱、棉被、床单、枕套等，领到物资后的青青和爷爷开心地往宿舍走去。摄影/苏禹铭

王学军校长感谢慈济给予孩子们的物资支持和精神鼓励，感谢慈济传递中华民族的善与爱，让孩子们体会这份温暖。“乌蒙乡独特的地理位置，经济欠发达，大多数父母出去打工，留守儿童数量较多。相信慈济的这份爱和帮助会让孩子们更加发奋学习，长大后回报社会，传递爱心，使社会更加温暖有爱。”

副乡长刘浩说：“慈济脚踏实地做善事，感谢慈济大爱可以润泽这方土地。感谢慈济关心孩子们，改善孩子们的教学硬件设施，在这方土地播种爱的种子。”

2020年，经爱心人士沈德富牵线，包琼杰校长得以认识慈济，并曾多次参与慈济活动。提起这次捐赠物资的选择，他有满满的感动：“这些大山里的孩子，离家都在10公里以

上，最远的有30多公里。孩子吃住都在学校，冬天特别冷，加上海拔高，原有的被子又都偏薄，孩子们经常睡到第二天早上脚还都是凉的。这次捐赠的被子和垫被能很大改善孩子们的住宿条件，让他们即使在寒冷的冬季都可以安心入睡。”

乌蒙中心小学没有储物柜，这次慈济捐赠的环保置物箱可以让孩子们收纳杂物，宿舍整洁度会大大提高。

“相信孩子们一定会更加勤勉，长大后做对社会有用的人，传递爱心，把真情永驻心间，谱奏出属于孩子们的乐章。”包校长动情地说。

一床被子一分爱

孩子们在老师的陪伴下依序排队领取置物箱、枕头套、床单、枕头、垫被、棉被，家长则协助拿物资，领

到物资后，大家开心地朝宿舍奔去。山里的孩子质朴善良，六年级的青青，抢过爷爷手里的被子，自己双手拿满物质，快跑去自己的宿舍，就是不想爷爷太辛苦。

蓉蓉所在的班级是最后领取物资的，她也是最后一位领到物资的学生。蓉蓉在单亲家庭长大，这次由爸爸陪着领生活物资。蓉蓉在同学的帮助下铺上垫被，床单，套上枕套，叠好被子。抚摸着软软的被子，蓉蓉的喜悦之情洋溢在脸上，这份礼物让她心里塞得满满的，有感动，有开心，有祝福，有希望。

190位同学都领取了生活物资，20多间宿舍人声鼎沸，充满欢声笑语。家长协助同学忙着换新被褥，整理好的旧被褥再请家长带回去，温暖和爱在这里荡漾。

同学们大声朗读收到的智慧好话：“把握当下，就是用心；心中有爱，才会人见人爱……”希望这些祝福的话语，陪伴孩子一生，指引他们健康快乐成长。志工衷心祝福乌蒙中心小学的孩子们，在未来的人生中用才智、胆识、毅力开启属于自己的一方天地，传递大爱，做别人人生的那束光……



一床被子一分爱，志工恭敬奉上新棉被。190个孩子依次领取了生活物资，到处都是欢声笑语，喜气洋洋。摄影/苏禹铭

首次携手 传递“沪”爱

撰文/李夏晴、李慧荣 摄影/张瑶、管勇飞、卞涵、杨诗意

暖春二月，上海慈济志工携手上海市血液中心无偿献血服务总队的志愿者，首次举办“美丽上海·卷袖之爱”无偿献血活动。医护志愿者、血液中心的工作人员，以及慈济志工等都以不同的方式表达着爱，捐来生命礼物的同时，也为温暖上海献力。

暖春二月，受春节及天气寒冷的影响，上海血液临床供应紧张。2月26日，上海慈济志工携手上海市血液中心无偿献血服务总队的志愿者，首次举办“美丽上海·卷袖之爱”无偿献血活动。当天，实际参与献血人数63人，献血量共计13800毫升。

2022年，上海市血液中心宣传科科长诸广宇，经朋友介绍认识慈济，促成了血液中心与慈济合作的机会。合作过程中，经过讨论和分享，诸广宇发现彼此之间都有很多相通点。

诸科长说：“我们最终的目的都是一样，就是爱的分享。大家献出的这份血，传递到素不相识的人身上，改变对方的未来，这是一个爱的生命礼物，我想，我们这样的活动还要继续，上海还有许许多多需要我们帮助和救助的患者。”

生命的礼物

上海东方明珠国际交流有限公司

负责会议会展搭建的孙健明先生，一大早6点多就赶来，用心搭建献血宣传休息点，坚固宣传支架，为让路过的民众驻足片刻，让献完血的爱心人士有一个可以品尝暖胃的点心，喝点热热的红糖水的休憩站。

长风街道文明办志愿者中心夏培珍老师今年74岁，前两年在枣阳片区的学校及社区组织过献血活动，之前在单位也献过血，现在虽已超献血年龄，但还是以志愿者的身份，一起为献血的民众服务。

夏老师说：“只要身体健康，献血也是每个公民的义务。上海是中国的主要城市之一，新时代要有新的进步，更需要我们做出贡献，作为社区的志愿者，也有这样一个义务，随时随地奉献我们的爱。”

上海惠美医疗科技有限公司是一个充满爱心的企业，董事长林信涌热心公益，平日里员工也会参加环保、敬老院等公益活动。此次卷袖之爱无偿献血



在“美丽上海·卷袖之爱”无偿献血宣传休息点，志工向路过的民众宣导无偿献血知识，为温暖上海献力。摄影/卞涵

活动，员工更是热情参与，十多位员工积极报名，公司包车一起来到现场。

赖珮榛来自台湾，毕业于台大医学院，是上海惠美医疗科技有限公司的一名医学顾问，大学期间，她也曾献过血，做过志愿者，此次第一次与同事参加上海的献血活动，觉得不同于过往，有慈济志工的悉心陪伴，还有可口的点心，暖胃的红糖茶水。

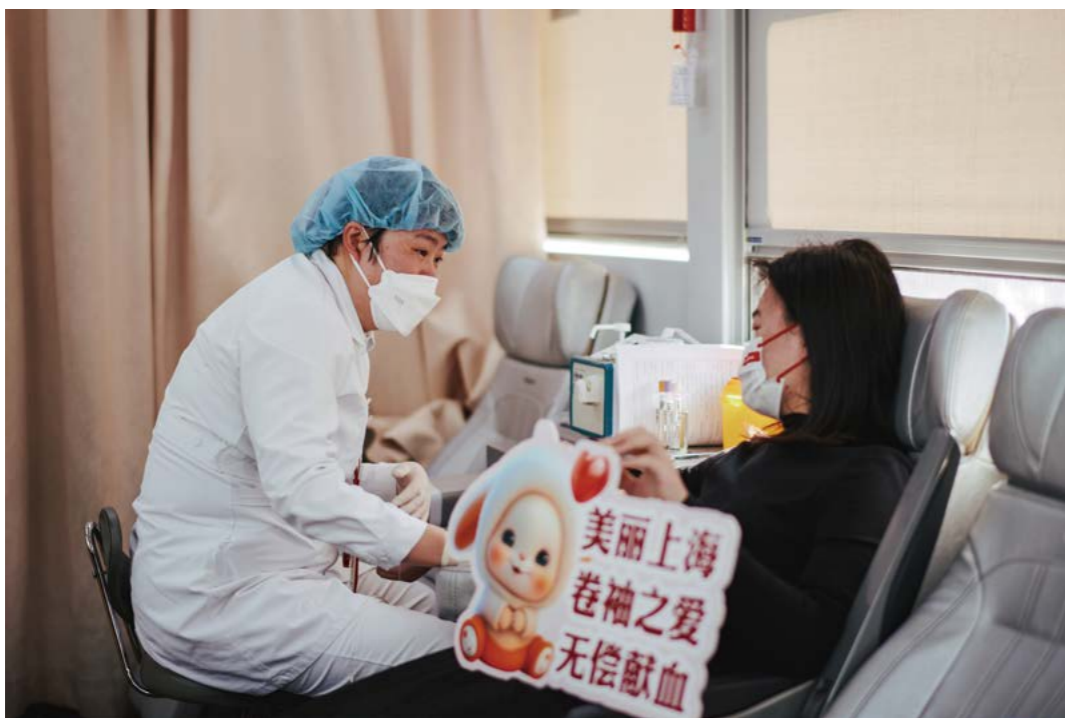
珮榛的父亲曾在医院ICU治疗，因血红素太低，几乎每天都要输一袋血，亲身体会血液对于需血病患的重要性，珮榛说着这次的献血感受：“献血可以帮助别人，甚至这个别人有可能就是自己的家人。刚开始有些

紧张，后来就很轻松，护士说我的身体很健康，血流很快。”

同为惠美医疗员工的戴晓波，第一次参加献血活动，以志愿者的身份承担交通指引，服务过程中，感受到大家都在以各自的方式体现爱，他说：“就像以前书上看到的，生命就是以不同的形式表现爱，包括每一个人，每一个动作，太美了。善在心间，爱在人间。”

圆梦心愿

来自上海普陀区的杨羽女士，是一名瑜伽老师，上完课路过献血宣传点，在慈济志工的盛情邀约下，决心



无偿献血，救人一命；平凡献血，非凡之举。采血车上，献血者挽起袖子，献上自己的一分爱心。摄影/下涵

圆满这几年一直心心念念的献血梦。

杨女士跟大家分享内心的喜悦：“一直都想献血，只是不是很了解，所以没有尝试。正好看到你们的活动，听到志工的分享，就来了。也算献一分爱心，献完感觉一切都挺好的，下次准备多献一点。”

平时也会在路边看到献血车，但担心身体承受不了，一直没有勇气踏出第一步的黄娟女士，在慈济志工廖美珍的邀约下，终于突破自己，她开心地说：“第一次献血蛮激动的，因为好几年前我就想献血，今天刚好碰到路边倡导的志工，就过来了。”

志工张转丽，第一次献血，紧张得一直不敢看胳膊。在旁边志工温暖

的鼓励陪伴下，献完血，拿到了第一张献血证，她鼓励没有献过血的小伙伴们：“可以大胆地尝试一下，献完感觉很好。”

20年的志愿者

参与活动的志愿者夏婉舒，原本也要参与献血，但身体检测指标不太理想，没能圆满，但她对献血有着不一样的情怀：“我的女儿患白血病，所以对于血液的重要性感受特别深，当时也面临血调剂不到的情况，所以，有这样的活动我是一定要参加的。一直以来，感受到慈济的大爱，所以在女儿病情比较稳定的情况下，也来尽一分心力。”

慈济志工顾培敏在20多岁时就献过一次血，这次是第二次了。当天恰逢她的生日，她开心地说：“这次献血对我来说更有意义了，赶上了末班车！”

俞孝平是上海市血液中心的志愿者，做志愿者长达20年之久，自身献血有100多次。他觉得能帮助他人是最大的快乐，能救活一个人，是最欣慰的事，俞孝平时常倡导大家要学习雷锋帮助他人，“你们能献血说明身体健康，能帮助别人。”虽然俞孝平现在的年龄不能献血了，但他换个角色来做志愿者，帮助更多需要用血的人。

俞孝平开心地说：“看到年轻

人有这个爱心非常欣慰，感谢这个社会给我们机会做善事。上海这么大一个城市，需要更多的人来献爱心，我们很乐意做这个事情。今天我非常高兴，这么多爱心人士为上海的用血而来。上海用血紧张，他们都来献爱心，对患者来说是幸福的。”

此次“美丽上海·卷袖之爱”无偿献血活动，医护志愿者、血液中心的工作人员，以及慈济志工等都以不同的方式表达着爱，因付出而收获一分快乐。捐来生命礼物的同时，也为温暖上海献力，期待未来有更多爱心人士的参与，共同守“沪”美丽上海。❶



善在心间，爱在人间。志工端上一杯暖胃的红糖茶水，给献血者别上美丽的手工绢花，表达一分敬意。摄影/张转丽

卷袖之爱 青春的礼物

撰文/吴辉星、陈福特、王士星 摄影/王士星、林芳

2022年11月20日，慈济慈善事业基金会携手福建莆田市中心血站、莆田学院青年志愿者协会第六次举办“美丽莆田·卷袖之爱”无偿献血活动。很多基础医学院的大学生结伴而来，乐于为他人奉献自己的爱，他们亦把献血当作是“送给自己青春的礼物”。

2022年11月20日，慈济慈善事业基金会携手莆田市中心血站、莆田学院青年志愿者协会第六次举办“美丽莆田·卷袖之爱”无偿献血活动，共有494位来自社会的爱心人士、慈济志工、莆田学院学生参与献血，其中443位成功献出90220毫升热血，8位登记捐献造血干细胞。

“积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉”。正如2022年世界献血者日的主题：“献血是一种团结行为。加入我们，拯救生命”。一个人无法做到献血一万次，而一万个人只需献血一次便能极大地充足血液库存。

当天，在莆田市中心血站聚集着这样一群人，他们用自己的行动点燃爱心之火，传递温暖与希望，赋予生命重绽的力量。

为生命保驾护航

每一场大型团体献血活动，都离

不开背后一群默默付出的人。活动前期，血站、莆田学院和慈济的相关人员共同协商确定献血日期，沟通献血流程，并提前布置好献血场地。此次活动场地与以往不同，血站的工作人员需提前把桌椅、器材以及采血所需要的材料搬到新场地。

现场设置了疫情防控区、填表区、登记区、体检区、检测区、等候区、采血区、休息区。步入一楼大厅，锃光瓦亮的地板倒映出整齐排列的桌椅，桌上摆放的试纸、酒精、收集桶等清晰可见。医务人员用暖心的关怀，专业的手法来消除献血者紧张情绪。

血站的工作人员许紫红表示，慈济和莆田市中心血站的六次合作，每一次都让她有不一样的感受。“志工从填表开始就贴心地陪伴，直到献完血，给了献血者温暖的献血体验。志工和献血者的精神是很贴合的，两者都是无私奉献。”团结互助是中华民

族的传统美德，许紫红呼吁更多人一起参与无偿献血，卷袖献爱。

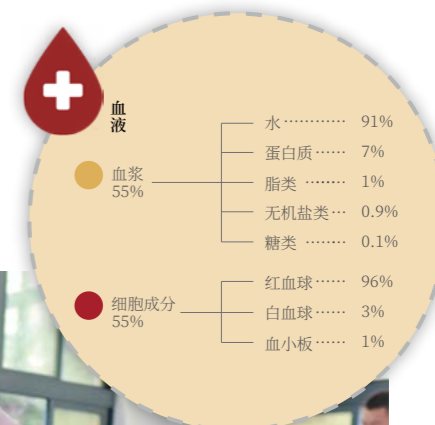
血液由捐献者流入患者体内，需经过一道道安全关卡。血液采集是第一步，为了保证临床用血的安全，血液采集时留取的血液标本会被送到血液检测部门，进行详细的筛查检测，确保用于临床的血液全部合格。

采集后的全血经过离心、过滤、洗涤等血液成分分离程序，可以制备成红细胞、血浆等不同的血液品种，用于不同患者的输血需求，做到精准

治疗。这一条生命通道有医务人员在用心守护，为生命保驾护航。

第二次献血的不同感受

自2019年3月起，慈济与莆田市中心血站、莆田学院青年志愿者协会合办“卷袖之爱”，三年六次的合作让



“这里的氛围感觉很好，点心也很美味可口，能感受到志工的热情。”第二次来献血的琳琳说。摄影/王士星

大家建立起深厚情谊。

护理专业的晓燕和琳琳两人是最早来献血的同学，穿着格子衬衫，戴着眼镜的琳琳说：“我们两个是同班同学，这次是我们第二次来献血，这里的氛围感觉很好，点心也很美味可口，每次都感到志工很热情。”

同样是第二次参加卷袖之爱的彝族姑娘彤彤，当天献血很顺利，“学校一通知有献血活动，我就立马报名参与，想尽自己的一分力去帮助别人，能帮助别人一点我就很开心。”

睿睿回忆起去今年五月的卷袖之爱活动，天下着雨，血站和志工组织了爱心车队帮忙接送献血的同学们，非常体贴，“活动规划得很好，感受

到慈济志工和血站工作人员很用心在付出，现场充满人文和关怀。这样乐观、积极向上的团体，给人一种温馨的感觉。”

保证献血井然有序，通道畅通无阻，离不开引导志愿者的努力。临床医学专业的晓明承担血站大门口的引导。身材高大的他，举着引导牌，耐心地为前来献血的爱心人士引导路线。性格乐观开朗的晓明感到现场的氛围非常好，“给人积极向上的正能量，一想到做志愿者能帮助别人，我就特别开心。”

不同的感受，一样的付出。同学们结伴而来，也许是温馨的氛围、可口的点心，或是血站工作人员暖心的鼓励、志工温柔的陪伴……每个人总能在这一方空间里，寻找到让自己一来再来的理由。

学子的赤诚之心

“我们可以报名吗？”来自湄洲湾职业技术学院（简称：湄职院）环保社的同学李祥，偶然听闻慈济要和莆田市中心血站举办无偿献血活动，向志工咨询是否可以参加活动。得到肯定的答复后，环保社的同学们，纷纷抢着报名当志愿者，最终有八名“幸运者”参加无偿献血志愿服务。

范尧和李祥是湄职院环保社的社长和副社长，范尧头戴白帽身着白衣，李祥头戴黑帽身着黑衣，这对“白加黑”



“我很愿意付出自己的力量，看到别人的疾病被治愈，我就很开心。”献血后还做了造血干细胞捐赠登记的小林同学说。摄影/王士星

组合配合默契，一个负责测量体温，另一个登记表格，贴心的范尧时时提醒同学在测温后要用酒精擦手。

“学习到了，有效的人员分配很重要。”范尧表示学到如何让活动现场气氛轻松，动线流畅，他要将学习到的经验运用到环保社活动中。

慈济与湄职院学子因环保而结识，校园里，环保社同学身体力行推动校园环保，守护大地；当日他们又以志愿者的身份，服务献血英雄，守护生命；角色在变，不变的是这群青

年学子的赤诚之心。

用行动守护生命

“这次是您给我戴的花，真的受宠若惊。”临床专业的小陈，俏皮地对旁边的同学说道，这是他第四次参加献血活动。小陈口中的“您”，原来是阿锦。虽然被调侃，阿锦也不恼，笑呵呵地给小陈别上英雄花。

“自己已经大三了，明年不知道还有没有机会参加慈济的献血活动。”对阿锦而言，献血是一件应该



湄洲湾职业技术学院环保社社长范尧（右）和副社长李祥（中）参加无偿献血志愿服务，分别负责测量体温和表格登记。摄影/林芳



读大一的小陈同学负责血站门口的引导，他用耐心柔和的语言和动作，为前来献血的爱心人士指引路线。摄影/王士星

做的事，未来不确定，更要把握每一次机会。

“你是大三同学吗？”献血志愿者的桌旁，志工询问着一位脸庞略显成熟的同学，“我是大一的。”就读医学影像专业的小杰，性格乐观、开朗，看着志工为自己别上的英雄花，小杰说出心中的期许：“把献血当作是送给自己的青春的礼物。”第一次献血难免紧张，小杰表示在血站工作人员和志工的陪伴下，觉得很温馨，心情也很放松，献血能帮助别人，让人生没有遗憾。

临床医学的小廖从早上7点开始承担引导，活动接近尾声时，他也加入献血的行列。清秀的脸庞略显疲惫，当听到捐献造血干细胞不只影响一个病人，更能挽救一个家庭时，他毅然选择登记捐献造血干细胞。“你想好了吗？”身边的女朋友问他，“我是

学医的，我知道。”小廖轻声宽慰。

同样完成造血干细胞捐赠登记的，还有小林同学。她与两位舍友相约来献血。小林已是第三次献血，“我上一次来献血就想做造血干细胞捐赠登记，这次终于如愿了。只要有需要，能帮助到他人，我很愿意付出自己的一分力，看到别人的疾病被治愈，生命被救治，我就很开心。”

“健康所系，性命相托。”年轻学子怀着对生命的崇敬、对医学的热爱，他们不仅认真研读医学知识，更以实际行动挽救生命。

以爱传承好家风

现场人群中，有人探着脑袋，有人站起身，有人拿出手机拍照，大家的目光也随着音乐投向舞台上的一群小志愿者。这些小志愿者小的有7岁，大一点的也才10岁，随着欢快的旋律，他们表演手语歌曲，动作虽显稚气，却犹如灵动的音符一般跳跃着。

休息时，小志愿者又团团围住献血者，双手比出大拇指，“你真的很棒，你真的很棒……”为他们点赞、鼓掌；受到弟弟妹妹的感染，献血的哥哥姐姐及志工也纷纷鼓掌，为小志愿者点赞，也为自己点赞。

“希望我们的表演能让献血志愿者放松心情。”从早上到中午，手语演绎贯穿整个活动。小志愿者李易天

第一次受邀参加慈济活动，小易天说有点累，但很开心。

“让孩子学会关爱别人”，洞湖小学老师汪洁看到很多富有爱心的年轻面孔，自己学校的孩子在付出过程中也表现出色，她表示不虚此行，下次还要来。

一个身着黄色卡通T恤、牛仔裤，戴着银手镯的小男孩，跟着爸妈的脚步，小脚也不停地踏步，这个特别的家庭总动员，让志工眼睛亮起来。小男孩名叫唐家力，志工问他：“小宝

贝，你来干嘛呀？”“我是奥特曼，来给爸妈勇气的！”奶声奶气的话语，逗得志工眉开眼笑。

爸爸唐群英每年两次献血，已成习惯。他说：“今天特地把小朋友带过来，希望把爱传递下去，让他从小培养奉献爱心的良好习惯。”

“夫乘众人之智，则无不任也；用众人之力，则无不胜也。”无偿献血，集众人之力，才能挽救更多的生命。让我们一起手牵手，共同筑起生命的堡垒。 ❷



小志愿者团团围住献血者，双手比出大拇指，“你真的很棒……”为他们点赞、鼓掌，引来阵阵欢声笑语。摄影/王士星

慧心 净语

讲述·释证严
撰文·释德伢
编写·明缙

不要自己伤害自己

人生若没有方向，无论身处哪个位置，都是飘浮不定的。人生在世，总是要做事谋生活；在慈济，不只是为自己的生活而工作，最重要的是为人间而付出。“有人受灾难，为什么我们要及时去赈灾、做救济？就是要守护他们的生命，解决生活的困境，这都是慈善工作能做得到的事情，慈善工作也为了这样的目标而做。”

理想的工作，是找到合于志向的工作，与志同道合的人一起做事。慈济有很多相同志愿的人，一群人朝共同的方向出力，想要做的事情就很容易推动。“再好的人才，只有单独一个人，也是孤寡无力；能够与一群志同道合的人一起，只要方向是对的，即使每个人只有少许力量，大家的力量凝聚起来，也可以往前推行。就像慈济最初是从每个人每天存五毛钱起步的，参

与的人愈来愈多，力量就愈来愈大，到现在每一次慈善救助行动，都能汇聚大力量，救助许多苦难人。”

年轻人有心要做事，要选择为人间做事。“你们既然有爱心，选择了慈济，觉得志同道合，就要安住。其实无论到哪里工作，难免都有人事问题，即使在慈济团体，也有观念不同的人，但是要做的事是一样的，方向是正确的，只是彼此想法与见解不同。”

“如果听了一句话觉得不大适意，感觉某个人说的话好像伤了我们的自尊。也许说话的人无意，听话的人有心，反而是自己伤了自己。所以说，我们要有涵养，就要学会放宽心胸；只要守志奉道，不要多心、怀疑，就能守住我们的志业，守住我们的人生目标。”大家都有发心，难免会随着接触的境界有所起伏，要自我警觉，只要心

有一点摇摆，就要赶快拉回来初发心的那一刻，让自己的心很安稳，很稳定地朝着正确的方向走。

相对于社会，甚至是整个地球，慈济只是一个小小的团体，但大家不要轻视这个小团体的影响力，只要人人在这个小团体里，都有“非我不可”“为

教富济贫也要济贫教富

慈济慈善的根本精神理念，无论是教富济贫，或是济贫教富，都要用心“教”，用实际的人间苦相，教育生活无虞的人发挥爱心救拔苦难人；而慈济帮助穷苦的人，也要教育、引导他们，知道自己即使贫穷，也可以做慈善，让他们的心灵转贫为富。

“有些弱势家庭有孩子，我们在生活上帮助这个家庭，同时要教育孩子：现在有困难而接受帮助，长大以后有能力了，懂得以感恩心回馈社

人间做好事，不能没有我”的责任心，这个做好事的团体才会稳固，还能代代相传，社会人间就有福了。“慈济的工作，对善良的人、心中有爱的人是最适合的；难得人身且行于救苦救难之道，尤其这里有这么多有志一同的同事，更要坚定信心，守志奉道。”

会。”慈济人是付出无所求，但是要让受助者懂得感恩回报，并非要他们回报慈济人，而是要教育他们有感恩心。有人有困难，其他人来帮助；受助者感恩回馈，再去帮助其他有困难的人，在社会上不断有爱与善的循环，这样的社会才会进步。

“师父说的话，他们听进去还把它用出来、做出来，在早会分享，这就是‘说我所闻，说我所行’，他们都认真听，听了以后真正去做，做到

了才向大家分享。”从我这里传承的精神理念，不是只在口头说，还要做

到，做了以后有感受，向大家分享心得，也是共勉莫忘初心。

共同维护这分福

土耳其在当地时间2月6日凌晨4点17分（北京时间上午9点17分），发生里氏规模7.8级强震，震源深度17.9公里，震央位在加济安泰普省，造成房屋倒塌的严重灾情，伤亡数字不断上升。

感觉到人间有一股气摆荡不定，人心浮动不安，灾难也不断发生；其实安定人间的唯一方法就是安定人心，所有人都要至诚发心。“天下事匹夫有责”，慈济四大志业都要负起责任，用方法稳定人心，带动人人走往同一个方向，让这股飘荡不定的气流稳定下来。

迷茫众生需要有人指引方向，就像在黑夜中看见有人提灯照路，就能心安跟随；若能点亮人人心中的烛火，可以向内照亮自己的“心宅”，

还能向外为人引路。要点亮人心的烛灯，就要用心设法，广传善念。

只要多一个人投入，善恶拔河当中，善的这一方就多一股力量。“我时常会拿起‘粽串’来对大家譬喻，那一串粽子是由棉绳绑起来的，每一颗都包着很多米和佐料，如果用来比喻我们的人生，这一颗颗粽子就是我们的生命价值所在，这一条条棉绳就是我们的生命线，我们的生命要有精神理念来固定和贯串；包裹我们生命价值的粽叶则是缘，要看看我们与众生结了多少好缘，才能集合种种资源，让生命发挥作用。”

只凭一人、少数人无法做天下事，所以要“集缘”，汇集人间的好缘，邀

约人人发挥慈悲喜舍的精神理念救苦救难。慈济人不只为苦难人供应生活资粮，同时引导人心，让人懂理，无分贫富都愿意行善造福。有这分助人的善心，心灵就能转贫为富，不再觉得自己永远欠缺而需要帮助，反而是富有爱心力量，可以为其他需要的人付出。心灵观念转变了，也转动了生命活力，就有改善生活的希望。“只要有因缘可以帮助苦难人翻转人生，就要赶紧把握因缘，积极去做，而且要凝聚大家的爱心，慈济人发挥群体的力量，合和互协去做到，不要等待，否则时间愈拖愈久，最有可能改善的契机很快就消失了，人心的热忱也会冷却，力量更加凝聚不起来。”

有心付出，就不怕没力量

从新闻媒体看到土耳其地震灾区的惨况，实在于心不忍，期盼急难救助

“要做的事情很多，但是时间过得很快，所以我很努力，希望在我有生之年能尽力将一件件想要做的事情完成；但是只凭我自己是无法办到的，每一件事都要靠大家相挺才有力。大家的力量要会合，让这股善的气流很扎实，还要让它顺畅运行，把握因缘去行动。”

佛光山开山宗长星云法师在2月5日下午圆寂，让自己觉得同伴而行的人又少了一位；还好有全球慈济人不断关心、注意着自己向大家说的话，以及慈济所要做的事，一经呼吁就立即行动，让自己觉得还有人作伴，共同肩挑天下人间的米箩。请大家多用心为世间造福，让饥饿苦难的人多一分福，得到他们所需要的帮助。

尽快进行，会合当地力量，带一群有心的志工赶快发放。若从其他国家运送过

去的物资，等待通关还需要一段时间，可在土耳其采购，所以要了解当地物价；慈济赈灾发放，要给的是真正有帮助、能够发挥功用的质量与数量，让接受者觉得自己真正得到帮助，所以不能蜻蜓点水，好像帮助了很多人，却只能给每个人一点点，实在起不了作用。

眼光放远，知福还要造福

知福的人懂得感恩，感恩的人就能知足常乐，否则哪怕得到了很多，永远都会嫌不够，永不满足的心态很贫穷。“我时常都说感恩，因为我这一辈子对于生活，我都是满足的，虽然在克难中做慈济，看到人间苦难多，心很不忍，但是我一呼吁，大家都踊跃付出，让我要做的每一件事都得心应手；有多做多，有少做少，总是尽心力就对了。”

“就如萤火虫的光虽然是极微

“这一趟路这么远，一群人经过这么久的航程到了土耳其，要去得有价值。所以要评估我们所给的物资，能帮助受灾居民多久，份量要足，让他们庆幸得到这些物资，可以度过一段时间。我们有心要做，就不怕没有力量，大家都很乐意付出。”

光，一大群集合起来就可以在夜空中构成一片美景。发善心、做善事的人多，人人都出自真诚，不论力大、力弱，点点滴滴也能汇聚成一股大力量。慈济五十多年来，就是汇聚这点点滴滴的力量，才能够在灾难发生后，快速承担救苦救难的重任。”

各地慈济人都发愿要利益众生，倡导蔬食，也是期待大家面对天地灾难，要茹素至诚，广爱众生。刚刚听到年轻人要推动蔬食，感觉很欢喜，

其实蔬食很美味，色香味俱全；用心品尝，每一种蔬菜水果都有其滋味，可以享受蔬果菜根香。

三餐无虞就是有福人，每一餐都要感恩，因为“量彼来处”，粒米滴油来之不易，除了天候调顺、水土清静才能孕育这么丰富的粮食，还要有许多人耗费心血与体力，才能成就每一餐；大家身上所穿的衣服，也是来自许多人的心力付出，所以要惜福。

各地环保站里有很多回收的衣物，质料很不错，有的连吊牌都还没

在人间舞台站得稳

“浊乱的世界的确难救，必须有很多人愿意付出，相信世界可以得救。既来人间，想要为人间做事，就要有觉悟：要为公众做事是不简单，就是简单的事才需要我们去。在人群中难免有人我是非，我们要有所坚持，要坚

有剪就被丢弃，实在很可惜，所以需要教育大众感恩惜福，期待慈济人以身作则，朴素为贵；要展现出“贵气”，不一定要穿如何高价、亮眼的服饰，生活简单也会活出好质量，真诚发挥爱心，亲自去帮助人，这样的形象最庄严，这分爱最珍贵。

期待未发心者能发心，已发心者、愿发心者，把握此时赶紧付出；人人心善且能行善，凝聚起一股善的福气，社会就能平安，还可以结未来行善造福的因缘，把这分福气延伸到未来。

持的是‘守志奉道’，不是硬碰硬，而是运用智慧，学习调解的方法。君子如水，这一股水不是直冲而下，所需要的是潺潺流水，可以洗涤人心、净化人心，并且给予生机。”

用水流譬喻与人互动的态度，强

硬的水柱很有破坏力，而且一下子灌注了太多水分，土地也吸收不了，土石还会被大水冲刷而造成灾难；要细水长流，长久不断地滋润大地。有人我是非，代表人与人之间出现问题，欲设法解决问题，就要用法水滋润人心，从而解开心结，彼此之间没有伤害，而非扯破、扯断彼此的情谊。

其实人与人之间的摩擦与冲突，是起于各自的执着；人没有执着就没有是非，但也需要守志，守志不等于执着，执着会有是非，守志则是智慧分明。不是强迫自己忍耐，而是提起智慧看清楚人与人之间，才能心平气和沟通，彼此调整。

人人都还是凡人，难免有缺点，要自我认知缺点，自我解套，否则永远会在相同的问题点上纠缠不清。一念心转而能舍私我成就大我，舍小爱而发挥大爱。要转心念，就要有智慧，要发挥君子如水的智慧。要记得

用“感恩、尊重、爱”与人互动，用最单纯、最简单的心态对待人。

不要轻视自己的力量微弱，无论是萤火虫或是小蜡烛，都要发光发亮，尽一分心力净化人心；要让心光亮起来，就要时常反观自照，及时修正错误，不断精进。“我们身在人间，就像一张桌子如果没有天天擦拭，可能二三天就积了灰尘，所以要时常自我反省与忏悔。人人本具清净本性，也就是清净善念，若不自我净化，无法净化别人，所以要从自己做起；人生的价值就是对人间有付出，何况我们有福共同在慈济，随时都有因缘为人间付出。大爱无国界，平常就要累积善与爱，不是临时需要才动员。”

“同仁要用感恩心面对志工，若没有志工，即使有再多资源，慈济事也做不起来；要有更多志工来投入，我们才会有力量做大事，所以我们一

定要感恩志工出钱出力。他们凭什么出钱出力？就是对慈济有信心，而且很愿意付出，觉得这么做很有价值。

社会需要善的导向

“我很自不量力，总是看到人间有苦难，就对大家说，应该去帮助，慈济人就动起来，所以我不用担心也很放心，感恩的是民间与政府可以合作，连企业都来合作，这是一个善的导向，是现在的社会很需要的。”

“从媒体看到国际间有许多长年累月在苦难中、在生死关头挣扎的穷困人。

昨晚看到新闻，穷困的非洲民众，真的是想象不到的苦相，确实是‘人间炼狱’，尤其妇女和孩子更苦，若没有人援助，就会生命垂危。所以我觉得一定要赶快呼吁，各位也要帮忙师父向大众呼吁，很多国家的

所以我们要让大家有这分价值感，让人人肯发心、愿意出力，我们就能站得稳。”

慈善援助都要及时去做。”

慈济人有责任将慈善信息告诉大家，若有因缘，对方乐于响应，其实是对方得到利益；每个人再如何发心付出，总是有限量，而大家的力量合起来，就如同点滴之水入江河，大江、大河里的水都有每个人付出的一点点，可以滋润广大的范围。

“我一再跟大家说，付出无所求，总是做就对了，至少得到心安，因为对于苦难的人生，我们也尽了一分心力。我们要凝聚一股福气，就要呼吁人人造福。”

迟迟无法平息的新冠肺炎疫情对于社会人群来说是“大哉教育”，蔬

食非推不可；要让大家知道为什么非要蔬食不可，有很多科学数据可以分

析，蔬食可以维护身体健康，还能保护地球环境。

不忍不舍更要尽心力

土耳其强震发生后，志工整理运出八千多条加厚型环保毛毯。慈济土耳其地震勘灾团已经抵达土耳其，并拜会副总统，请政府协助后续勘灾和赈灾事宜。

慈济志工大多在伊斯坦布尔，离灾区很遥远，重灾区范围广大；赈灾物资数量庞大，要送达也不简单。

“慈济送去的物资，毛毯一定要加厚，现在的气候极端，寒冷的地方更加寒冷，幸好之前就有准备；此外，慈济人在土耳其也会就地采购御寒物资。”

强震让许多家庭破碎，很多孩子变成孤儿，有的孩子身受重伤又失去亲人，成长过程会很辛苦。在不忍、

不舍中，要尽心力去帮助，更要呼吁天下人共同至诚祈祷，祈愿地球平安，气候调和。

土耳其强震的急难救助过后，还有中长期的援助，让受灾民众得以安身、安心、安生，这条复建之路还很漫长，也需要大众长久持续关心和支持。“胡光中他们几天前在花莲，我们在呼吁为土耳其地震募心募爱，志工们踊跃付出，胡光中代表土耳其受灾居民，向捐款者感恩，而我们总是真诚双手合十祝福他们。”

期盼世间人人都能以祝福和感恩的心互动，并且把握机会勤造福，凝聚福气，使得风调雨顺、大地健康，庇护人间平安。

研究成果要利益人间

天地辽阔，万物皆有其理，有很多道理是从研究中发现，而现代科技发达，有助于各方面的研究，更重要的是将研究成果用于利益天地人间，这就需靠教育为人间导引正向，启发人心的清静无染之爱。

慈济起源于五十多年前的一念心，把握因缘做出四大志业，到现在慈济大爱已经扩及国际，慈济人以身作则，所作所为都在利益人群，是人间典范，以身教、言教带动大众。慈济人对大众的教育不在教室里、课堂上，而是随时随地，让人感受到慈济人的真诚，从而认同、肯定，亦笃定人生方向。

全球新冠肺炎疫情虽然大致缓解，但是不断有新型变种病毒出现，持续威胁人类生命健康。而战争造成难民潮，难民聚居在卫生恶劣的环

境，难以防范群聚感染；还有像土耳其大地震这样的严重天灾，造成许多死伤，短时间内无法完成罹难者的遗体挖掘工作，也可能造成疫病流行，都必须重视与防范。现在需要人类大团结，从慈善、医疗多方面共同克服困难。

“许多过去觉得困难的事，现在都可以善用科技工具去克服；只要有心，没有做不到的事，即使研究也需要时间，我们先不要去计算还要多久，总是把握当下的因缘，尽心力去做对的事，就对了。”自从创立慈济，我就不断克服困难往前走，过程中听到什么不了解的评论，也没有阻止自己前进的脚步，这一路走来，可以说直到五十年后才比较安稳，慈济志业广受肯定，也让自己心更为安住。

“我这一生，走过这半世纪的慈

济道路，确实很辛苦，不过，笃定自己做的是对的事，所以都很认真。大家也一样，只要认定方向正确，很诚意、很认真，有志一同地投入，应该都会有很好的成果。”只要有心要做有益人间的事，合和互协，在各个领域发挥长才，朝共同的目标努力，就可以解救人间的苦难、解除人体病痛，还能安住人心，平息人间的纷争。

天灾发生后，可以凝聚大众的爱心力量支持受灾地区重建；最令人担心的是人祸战争，战事一发不可收拾，尤其现在武器也随着科学发展更

急难救助的几句叮咛

感恩担任土耳其慈济基金会顾问的阿里前副省长与政府单位协调，包括2月12日，团队拜会土耳其副总统，对于慈济发放及中长期援建计划，副总统乐观其成；慈济进口物资需求，

具杀伤力，炮火一开，百年建筑瞬间毁灭，无辜百姓的家园破碎，与亲人永别；也因为战火阻隔人道救援，让民众深陷苦难求助无门。

人间的纷争战祸起于人心，但是要降伏人心，无法只靠个人微如小蚂蚁的力量，必须有蚂蚁雄兵，一整群蚂蚁聚合起来，也能搬扛一整片饼干，所以不要轻视每一分微小的力量，人与人之间感恩、尊重、爱，就能凝聚蚂蚁雄兵的大力量。请大家要有信心，在教育、研究的道路上再接再厉，精进前行。

政府当天会开会决议，还有申请进入灾区的人员、车辆及采访准证；若政府核准后可提供发放名单。

“当地天气很冷，又遇到这么大的灾情，我们看了新闻报道很不舍。

你们与当地人会合，该做的就快速进行，希望我们送去的物资可以及时给受灾居民御寒。若有缺乏即刻通知，本会立即支持。你们在那里要放心去做，现在还是急难救助阶段，唯有这几句话给你们——做就对了，把握时间、不要迟疑，要有信心。”

本会人员需做好准备，随时应前线所需，提供支持；赈灾团队也要与土耳其志工多互动，建立默契，及时发挥功

真诚为孩子的将来设想

“慈诚懿德”会用父母心照顾同学们，彼此本来不相识，却因为慈济而相聚，大家要惜缘，也要教孩子懂得感恩。“要有感恩心，所结下的这份情才是真情；他们的中文发音若没有调整好，就失去了教育价值，只是来这里与我们结一分感情而已。我们要为孩子的将来设想，一定要让他们

能与良能。“很感恩土耳其有余自成、胡光中还有如意，可以实时应变，照顾赈灾团队和随访的媒体人员。”

“听到满纳海国际学校主麻校长说，大家都很有信心，我也很放心。安下心来，灾区也能快速恢复。虽然是不同种族，爱都是相同的，全球慈济人都会为土耳其祝福与祈祷，祝愿人人平安，这一波灾难的悲凄快速过去，灾区可以很快复建。”

学习得很正确。”

大家身穿“八正道”制服，整体服装仪容要端端正正，连口罩都要配戴整齐。“现在的人间不平静，大家的心很不安，我们从形象到言行表达都要让人安心。我的要求的确很细腻，因为我们的表态要让大众看了就说‘这就是慈济人’。”

“我们的心胸开阔，具有慈悲大爱，平等视众生，苦众生之苦，只要有缘可以接触、帮助得到，就把握因缘去帮助，给予真诚关爱与呵护。”“无缘大慈，同体大悲”的爱要不偏不倚，行于中道；真诚疼爱孩子，就要好好辅导他们，教他们把握时间专心学习，还要教他们尊重、爱惜所有的生命。

“对于海外来的学生，‘慈懿会’给予家的温暖，他们会和你们很贴

为慈善而研发

学无止境，不过人生时间有限，世间万事万物，无法事事都很透彻，唯有把握当前的因缘，一门深入，做研究、研发要做出对人间有益的成果，直接运用于人间。

现今世间受到种种天灾人祸重创，直接或间接导致农作物欠收减产，引发

心；除此之外，你们要引导孩子们认真学习，从看得到的形象、听得到的语言表达慈济教育成果，所以‘慈懿会’要协助他们，在互动中矫正他们的发音，传达慈济人文，帮助他们安稳身心。”

“教育志业刚起步时，需要用慈济人文精神与慈济形象为孩子做身教，让师生安下心来；慈济人的行仪就是无须言说的教育，所以我们随时都要整理好自己的仪表，这是慈济人的坚持。”

粮荒，水资源也因为气候变化而缺乏，在在威胁人们的生命健康。人间生存危机迫在眉睫，需要设法补救粮食缺乏问题，所以很希望组成相关研发团队，找出可加以运用的作物，研发便于携带的口粮，让人在恶劣的环境中可以随时取用，不怕挨饿。

“虽然在教育的领域，要研究的学术项目很多；而慈善遍及全球，对于全球发生的灾难、人生的苦难，有各种不同的救助方向，所以慈善也要因应所需而研发，饮食就是慈善的总需求，穷苦人或是受灾受难人，都需要我们供应粮食，帮助他们度过一时的急难，维持生命的健康，且有足够的营养，所以很希望大家会合心力来投入这个部分。”

踏出的每一步都要感恩

“每一位自从立志要当医师，就守志奉道，守着你们的志向，认真精进。医疗每一科都很重要，会合起来，随时抢救生命、抢救健康、抢救爱；日日、月月、年年，都在这里守护生命、守护健康、守护爱。”

当初克服万难要在花莲建医院，就是希望有一所大医院，能够长久在此守护生命、守护健康、守护爱，所以再如

“好天要积雨来粮”，国际救灾必须要有及时可以供应的粮食。若是研发有成果，可以累积备用，平时作为一般粮食流通使用，人间有灾难、有饥荒时，随时支持，运送、供应给许多需要的人。“只要有益于人间的事，都值得我们精进、用心，有志一同；将人生时间运用于对人间有帮助的事，这才是我们生命的价值。”

何辛苦都依然坚定前行。“路是人走出来的，要靠着人的双脚去走，而且前脚走、后脚放，才能一步步不断往前进。大家投入医疗工作，一所医院里有多少科室，少一个科室都不行，所以我们的胸怀要很开阔，彼此用感恩心互动，就连爬楼梯，脚下所踏的每一阶干干净净，也要步步说感恩，感恩清洁人员把环境打扫、擦拭得这么整洁。”

人生的生、老、病、死皆是苦，而医疗与生老病死紧密相关，出生时婴儿稚嫩肌肤触碰到空气时的刺痛，如同风刀解体，然而“生”之苦痛不存于记忆，“病”之苦最为折磨人，尤其是身患绝症到了末期，已经没有治愈的希望，除了疾病造成身体的痛苦，还有与亲属生死诀别的心灵之苦，所以说病苦最为难堪。

人生苦、空、无常，许多人对未来有诸多规划和梦想，却因突如其来的疾病而幻灭；医师也很想救治所有的病人，让他们继续完成生命的规划和梦想，但是医疗发展得再快，仍然

平时是学校，灾时可避难

土耳其地震勘灾团在伊斯坦布尔已完成五场发放，至土耳其与叙利亚交界哈泰伊省勘灾的成员回报，省长表示可与慈济合作发放一万二千户物

有难以解救的恶疾。

这几十年为了慈济志业而劳心，然而此时盘点、回顾来时路，总是很安慰，此生无悔；很感恩各所慈济医院的院长都很尽心力，带领全院团队以单纯、真诚的心付出。

慈济是一个天下大家庭，同仁们都在这个大家庭里，我很疼惜、珍惜大家；看到不少年轻医师是慈济大学毕业，有人自从中学就在慈济学校就读，很欣慰，教育志业培养人才，让医疗有希望；人才守护志业，就是大爱，感恩大家守志奉道，让人间有大爱、有希望！

资卡，亦期待慈济能够协助援建。满纳海国际学校校友小阿里的叔叔，所服务的慈善组织可提供仓储、协助造册并与慈济合办发放。

投入勘灾团的志工杰内德，是满纳海国际学校毕业生，他在叙利亚内战爆发时背着书包逃难，来到土耳其以后，在妈妈的请托下，成为满纳海国际学校年纪最长的学生。杰内德将慈济的每笔补助款项都记录下来，表示未来有能力时要捐回给慈济，帮助更需要的人；大学毕业后，他将第一笔赚得的薪资捐给慈济。杰内德精通阿拉伯语、土耳其语及英语，他随先遣团前往灾区勘查，协助翻译沟通。

杰内德说：“五年前，我是一个需要被帮助的人，今天我竟然能成为勘灾团的一员，到达最前线，跟着大家一起付出。我们得到最大的鼓励，就是来自师父的爱，这是浇灌在心中非常重要的能量。”

“看到他很单纯的爱心，愿意在当地与慈济人会合赈灾；他能这样的付出，看了很欢喜。期待他一路走来直到未来，都能与慈济人紧密互动，

用他这一分爱心与诚意，与慈济一起做帮助人的好事。也感恩胡光中持续陪伴满纳海学校的叙利亚学生，让他们更能了解慈济的理念。请当地的年轻人会合起来，为苦难人付出。”

“无常”是人间的真相，这一次土耳其强震可以印证，大楼经不起地动，瞬间坍塌，不知埋葬了多少人，直到现在，死亡人数还在持续增加，也让人感觉很悲凄。营建处等人原本就安排要到土耳其，为了满纳海国际学校的建设而前往勘查，正好到2月6日的强震灾区，了解当地建筑结构问题，这也是一种学习。人间学无止境，所以难得远赴当地，要好好把握机会，从实地勘查中更能理解环境、建材与防震的关联，运用在满纳海校地。

“期待将来在当地所盖的学校，不论经历什么样的天灾，都能发挥庇护功能，也可以为受灾人提供短时间的居住。每一次建设，我都这么说，

学校平时在教育，急难时可以收容、庇护附近居民。感恩你们，明后天回来以后，整理此行见闻，许多细项再

共同讨论与决定。感恩在土耳其的各位慈济人，要不断凝聚爱的能量，爱的行动不断延续下去。”

爱心不要消失

土耳其在2月6日发生的里氏规模7.8级强震以及强烈余震，造成土耳其与叙利亚北部断层水平错动，大地表面撕裂出两条巨大裂缝，其中一条较长的裂缝在土耳其南部，横跨约三百公里，相当于台湾的总长度，位于裂缝两端的土地也因此横向位移七厘米，由此可见天地威力之大。

一刹那间的天摇地动，让许多建筑轰然倒塌，温馨家庭瞬间破碎，已知近五万人罹难，实在是世纪性的大灾难。

“慈济人劝募，为的是提醒大众，第一要发挥爱心，再来要知道人间无常。天地威力之强，用什么方式

能消弭灾难？人心贪婪无度，众生的恶因恶缘不断累积，累积到一个程度就会显发大灾难；所以期待平安，唯有劝募人心，劝人人净化己心，一旦天地之间有灾难，就要启动爱心去关怀与帮助。”

“我们也要提高警觉，虽然这么多年来，许多人响应慈济募爱，长久造福，但也有一次发心之后就消失的人，所以期待慈济人要持续不断地走入人群，呼吁、启发这一分爱；也请人文志业多用心，继续透过电视、网络、平面刊物等平台向大众倡导茹素，带动真诚祈祷，关怀、祝福土耳其受灾民众。”

惊世灾难是对人们的“大哉教育”，人人都要有所警觉，反思自己的言行并修正错误；人与人之间，不

分国籍、种族、宗教，都要合心，合于一念宽广无私的清净大爱，并且用茹素、付出造福的行动表达。

不是这餐吃蔬食就好

“我天天的祈祷，就是人心净化、社会祥和、天下无灾难，这也是我向来很担心的，天下灾难频频发生，需要大家虔诚祈祷，合人人虔诚的心声，这就是平伏人间灾难的灵方妙药，是拯救人间的唯一方法。要如何表达虔诚？就是要茹素、护生。”

大家都有爱心、愿意爱护动物，却因为口欲而不断伤害众生。“你们出于推素的一念心制作、供应蔬食，只要多一个吃蔬食的人，就少一个吃荤食的人，我真的很赞叹。我们还要再提倡，不是这餐吃蔬食就好，下一餐再吃荤来补，期待他们知道并且接受为何要茹素的道理，不是看在人情的份上勉强接

受。所以推素要说出推素的道理，这是对大家的勉励，也是师父的心愿。”

全球已经超过八十亿人，虽然科技发达，资讯传播很快也很广泛，但是人心的烦恼欲望比过去更多，欲念更深，长久以来随欲造作，也破坏了自然环境，影响天地气候四大不调，灾难愈多、破坏力愈大，现在浮现的种种灾难祸患其实是人类自食恶果，让人很担忧也很无奈。

所以很希望慈济人愈来愈多，合和互协，凝聚愈来愈大的力量，不断地在人群中倡导，不断地凝聚善的力量，把爱推出去，让更多人懂得蔬食护生是完整的大爱。“你们都很有智

慧，听了师父说一项，可以发展出十种解说，让不同的人容易接受。所以

请你们持续发挥智慧、运用方法，向你们接触到的人多倡导。”

脱离苦难恶性循环

“要与人互动，就要多多接收慈济信息，了解慈济在人间做什么事情、做了多少。现在找数据很方便，手指一按就可以找到很充足的数据，还能传达人间善法——四大志业、八大脚印，都有很充足的真实故事。”慈济人要经常分享慈济事，并且善用网络找出影音文字数据，向不了解的人解说时，就有相应的影像纪录可以佐证。

例如现在有慈济团队在尼泊尔进行慈善、医疗、教育等援助行动，可以从新闻影像看见当地现况。慈济人走到尼泊尔蓝毗尼的困苦村落，看见居民生活仍很原始，当地缺乏水电等现代化设施，所住的茅草屋破破烂

烂，难以想象他们长年累月就在这样的环境里生活。居民普遍这么贫穷，孩子也难以接受好教育，世世代代都难以脱离困境。

再推想二千五百年前，也是种种人间苦相，即使悉达多是一国太子，将来继承王位成为一国之主，也无力翻转、改善人间苦难；唯有提振人心的精神能量，众生才有彻底脱离苦难的希望。

刚才听大家分享，有儿媳对公婆孝顺，与妯娌互动和睦，家族也能合和互协，实在很难得。“现在教育普及，年轻人都有高学历，知识很丰富，若要与人比较，已经不是比学问高低，而是比品德多高，好话多说，好人多‘箍’，

要多吸引、多凝聚，后续还需要持续陪伴。老人要顾，年轻人要‘箍’。”精神与力量都要不断凝聚，带动人人疼惜众生、爱护生命。

受到慈济人带动的人愈多，人心

净化的范围就愈广，净化的行动要持续推展，直到整个世界都净化；人心净化了，地球环境就不再因为人心的贪着欲念而受破坏，所以净化人心也就是净化地球。

将心比心 援助有分量

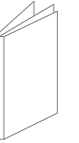
慈济勘灾团已经在土耳其18天了，土耳其政府宣布的灾区有十一省，慈济人走到五个省，目前准备发放的哈泰伊省、加济安泰普省灾情较为严重；伊斯坦布尔虽然没有灾情，不过有不少受灾户来到当地。

灾区范围广大，物资要尽量集中，选择重灾区，抓紧时间发放给受灾人，给的量不能少，真正要让他们觉得很有帮助。就如有些受灾居民说，没有想到会得到这么多，有了这些物资，就可以安定家庭生活一段时间，慈济的急难救助就是要做到这样。

许多叙利亚人因为内战逃到土耳其，好不容易安定下来，却又遇到大地震而流离失所。

“可以想象受灾的叙利亚难民心情，请慈济人多用一点心力给予协助和关怀；也感恩有胡光中和阿里顾问以当地居民身份与政府人士沟通；慈济要做的事不是蜻蜓点水，而是将心比心，以如同身受的心情，帮助受灾户安定下来，尤其是单亲妈妈带着孩子更加无助，请前线的慈济人快速收集资料、做好基本援助规划回传本会，可以进行的就立即定案推行。”

心直口不直



常听到有人说：“我这个人就是刀子嘴、豆腐心。”以此来辩护自己因心直口快而直言伤人，或自己的有口无心而伤人。虽然心地慈悲，但身行不柔软，叫做“心好，但嘴巴脾气不好”，人家无法感受我们如豆腐般的内心，但却受尽我们如刀子般的利嘴。柔软的心是慈悲的本体，因此说：“慈悲的人还不一定柔软，柔软的人却很容易慈悲。”

有人会质疑，既然心地慈悲，理应声色柔和、身段柔软才是，事实却不尽然，许多值得我们省思与警惕的现象常存在我们的日常生活中。君不见，有些人慈悲发心，时常进出佛堂寺庙——很爱念佛诵经做好事，但也很爱说是非。有些人很会行善，但却很会计较。有些人慈悲为怀，发心救济，却边做边发脾气，这就是：“脾气、嘴巴不好，心地再好，也不能算是好人。”佛说人有二十难，触事无心难、睹境不动难，但我们发觉有时候要心口合一更是难，也正因为难，所以才叫做修行。

“心地柔软的人容易慈悲”是因为具备了慈悲的本质。有些人虽然没有宗教信仰，但却深具良知良能，不但心诚意正且了悟因果，所以应对进退、做人处事均能和言爱语、广结善缘。时常与人结好缘的人，一定乐于助人且能口吐莲花，付出的过程中因为心生欢喜，表现在外一定“和颜悦色”“声色柔和”，这就是“柔软”。有些人发心做好事、付出无所求，但因执着落入事相，为行善而行善，而非为“修身养性”，因此很会做好人，但却不懂得好好做人，一边做好事，一边得罪人。此谓“有漏的功德”。

所以人要时时反观自照，自我检讨，是否“迷失真心”。最初一念心就是初发心，初发心也就是真心、直心、大悲心。心中无弯曲之相谓之“直心”，直心是明心见性的唯一条件。简单地说，直心就是“单纯之心”。有了单纯之心，就不难启

发赤子之情；赤子之心因无染著，所以容易柔软，心地柔软则易启怜悯之心。“心地柔软的人比较慈悲”，道理在此。

心里这么想，嘴巴也这么讲，叫做“实语”。心里想好事，嘴巴讲好话，叫做“说者发好愿，听者被祝福”。反之，心里这么想，嘴巴却那么讲，叫做“妄语”。心里胡思乱想，嘴巴胡言乱语，叫做“两舌恶口”。过度赞叹别人，巧言令色，言过其实，叫做“绮语”。有时明明心里不是这么想却口无遮拦直言直语，逞一时之快而造成无心之过，此即直言而失言，当然不可能跟人家结好缘。

“直心”是心地正直，不取巧、不圆滑。“直口”是说话太直，不圆融、不柔软。待人接物、应对进退，如能拿捏好“心”与“口”的分寸，做到“心行平等”，则心意诚敬、说话谦虚，此即广泛结交好人缘的最好品德。

——摘自刘济雨《心灵四神汤》

当事情不如预期



杰克·尼克森主演的一部电影《爱你在心口难开》，片名听起来很俗，但情节描绘强迫症的心理可说是淋漓尽致。剧中刻画一位患有强迫症的作家，他把厨房里的一切罐头和物品排得像超级市场一般整齐。他怕脏，所以走路必须跳过水洼或垃圾，他每天在同一家餐厅吃饭，坐同一个位子，点相同的餐，用自己带的餐具刀叉。

他不容许变动，他不能够真正地接触真实的生活，宛如活在玻璃橱窗里。要不是邻居的一只狗跑到他家，在他家撒尿，他从气愤到逐渐爱上那只狗、照顾那只狗，才使他逐渐脱离了强制性完美的性格。最后，他在一位对他十分包容的餐厅服务员身上学习体现了爱。爱不惧脏乱；爱，使他脱离那一种追逐假象完美的人生，也治愈了他的强迫症。

其实不能接纳及不容许变动的人，他的内心可能隐含着一种脆弱及恐惧。完美主义者把一切的生活及环境都规划得有条不紊，这种人格发展下去就会呈现出强迫症的倾向。

惧怕变动是不健康的心理，追求一个假象的完美是违反生命的本质，一如蜡封的人是不具生命的。生命的本身就是变动，这正如佛家讲的无常人生。懂得接受无常，并时时明了无常现象背后的原因，生命将获致深刻的宁静。

因为害怕变动，所以我们就开始有了控制情势的心。一旦控制的心升起，会一路滋长，当我们正满意于情况都在自己的掌握中时，变化又降临，情况又再度超乎预期的失控，我们的心又会掉入谷底。对于改变，控制的心不只无用武之地，也是缘木求鱼。我们的心必须贴近改变，接受改变，才能常保一颗澄静的心。

当事情不如预期，证严法师始终回到信念。

正所谓“不变随缘，随缘不变”。变化是永远的，重要的是信念必须坚守。信念一如一颗种子，即使身处寒冬，仍要坚守；只要种子深埋心中，等待春暖，终能

绽放夺目的光彩。

但许多人碰到非预期的困难及变化，常会深受挫折，甚至放弃追求。正如德国心理学家弗洛姆所言，失败及挫折是成功的关键；但另一方面，失败及挫折又深深地伤害人的自信心，使得无法具备更大的勇气追逐最终的成功。其实对成功的渴望，不是勇气的来源，勇气来自信念和爱。

爱，让我们面对不完美仍保持丰盈热切的心，这心是喜悦的，也是宁静的源头。

这心，看见世间种种的不圆满，所以能更明了我们的心对完满的理念及渴望，“一如一面镜子，照见外界的脏乱污垢，但自己却不为所染。”一面镜子再怎么洁净，如果没有景物，它有何用处呢？一面洁净的镜子，会因为照见污垢就被污垢所困吗？这是证严法师告诉我们心不为环境所染的境界。当情况不如预期，千万不要困在情境里面，你要更靠近内心，回到内心，时时地把握生命的本怀及理念；并将之运用于人世间的种种不幸，努力改善它，呵护它，但不会被它所影响及牵绊。这是随缘不变、不变随缘的生命智慧。

而当你觉得愤怒，那表示你有控制的心。控制的心一起，你失去的不是那分你预期到来的美好，而是失去使它变得更美好的各种助力及机会，也隐灭并折损你本自具足的那一分纯净完美的信念。

虽然如此，抱持信念和坚守爱，不等同于我们抱持一项知识或观点。知识或观点可能因时间变化更迭，然而这种变化，常常指出一个新的方向，它寓示着一个真理或幸福的境地正在不远处等候着你。

——摘自何日生《一念间》

笑傲江湖寄此生



如果有人说：“笑，可以预防生病，可以治疗疾病。”你一定会说他是神经病。说“笑”能预防生病，可能些许是事实；说它可以治疗疾病，或许是夸大。但至少，“笑”有百益而无一害，何况它是友谊的象征、亲和的表现、快乐欢愉的泉源。

印度有一个“大笑健身俱乐部”，俱乐部的成员把大笑的好处发扬光大。他们用大笑向世界道早安，向自己喊加油。一位俱乐部的成员这样说：“早晨这种笑的锻炼，能使我愉快一天。”他又说：“我知道纵情大笑，祛病延年似乎不太可能。但在早上问候世界，没有比用大笑更好的方式了。”

其实，“大笑健身”不是理论。大笑健身俱乐部创始人卡塔里博士斩钉截铁地说：“从医学的角度看，大笑健身是常识。”这位在孟买行医多年的医学博士进一步说：“我们只是将常识付诸实践而已。”卡塔里博士甚至毫不犹豫地：“大笑可以使人感到自己的伟大。”这是近年来我所听见的最富有哲学味道的一句话。

台湾也有个微笑协会，不知道该协会的成员是否天天微笑？微笑的功用不会低于大笑，如果场合不适宜大笑，不妨保持动人的微笑。

微笑没有大笑的“激烈”运动量，但有让人印象深刻的亲和力和穿透力。外交官用微笑在外交战场上纵横；推销员用微笑在竞争的商场当武器；政治人物用微笑在善变的选民中塑造形象；情人用微笑表达了至死不渝的真情……

一位朋友说：他每天早上刷牙完毕，总要面对镜子保持三分钟的微笑，这三分钟就是他一天愉快情绪的资粮。听后我恍然大悟，为什么他在朋友中间，会具有如此良好的人缘。

常面带微笑的父母，一定是位慈祥的长辈，因为微笑涵养了他们慈祥的气质。而慈祥的气质可以透过微笑向四方放射，营造了美善的互动。

佛教四无量心，“喜”赫然名列其中。“喜”，在中国字里，既象形又会意。它看起来有“开口笑”的感觉，又有笑中带“吉”的示意。只要保持“笑容可掬”，就可以给自己带来吉祥，也可以给别人带来吉利。

所以，“欢喜心即是功德”，德者，得也。保持欢喜心，你会“得”到很多至善至美的友谊，和你接触的人也会得到那分千金难买的欢喜心。于是你得到的是人缘，别人得到的是欢愉；你得到的是自信，别人得到的是希望；你得到的是自在，别人得到的是祥和。

只要愿意，“一笑泯恩仇”不是天方夜谭。将不中听的话“一笑置之”，何等逍遥。所谓“历尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇”的情节并非可望而不可即，谈笑间，恩怨情仇一起放下，何等自在，又何等轻安。

用“笑傲江湖”的心情游戏人间，自己可爱了，别人也可可爱了，鱼鸟花草，日月星辰都可爱了，哪里还会有“面目可憎”的人？哪里会有忧愁烦扰的事？

笑是一种表情，哭也是一种表情。喜是一种心态，忧也是一种心态，与其用忧愁的泪眼过一生，不如用开朗的笑容，走完短暂的人生旅程。

——摘自王端正《生命的风华》

惊蛰春临养生妙招



3月6日，逢二十四节气中的“惊蛰”。

惊蛰是春季阳气萌动的开端，代表着万物复苏，生机勃勃的春季已经来临。

中医师表示，在惊蛰过后，天气会逐渐转暖，但依然偶尔有冷空气影响，

叮咛民众别急着从冬装换上春装，小心受风寒、着凉；



尤其是患有心血管疾病的人群或较高龄者，

这段时间应更加注意天气预报，根据每一日的气温调整衣着。

与其他节气相比，惊蛰是一整年中气温回升最快的时候，从中医角度来看，惊蛰表示春季正式开始，不仅天气回暖，人体阳气也渐旺，气血运行开始变化，会进入春季养生期。

因此在饮食上，中医师建议可以多吃些温热的食物，例如韭菜、洋葱、大蒜、香菜、生姜、葱等等，这些食物性甘味辛，不仅可以祛风散寒、温理御寒，还能抑制春季病菌的滋生；也可以遵循“春日宜省酸增甘，以养脾气”的养生原则，多吃糯米、黑米、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃等性温味甘的食物，能够健脾。

中医师指出，惊蛰过后，自然界呈现复苏之势，人类也和自然界其他生物一样，身体的脏器的功能还未恢复到最佳状态，“特别是关节和肌肉，还没有得到充分的舒展！”医师表示，此时应避免剧烈的运动，可以选择散步、慢跑、打太极拳等比较和缓的运动方式，让身体随着节气慢慢适应。

“可以按压‘内关穴’及‘太冲穴’，达到情志养生的效果。”以中医观点来看，惊蛰时人体的肝阳之气会升起，造成阴血相对不足，容易肝火偏盛；长者可能会较容易出现眩晕、中风等疾病，年轻人则因春季阳气骤然上升，引起体内的热气，若此时控制不好情绪，可能会长痤疮、怕热出汗等症状。

据此，中医师特别强调，惊蛰时除了关注日常饮食和运动，更要重视

“情志养生”，避免焦躁、抑郁等有害情绪，通过一些发泄和转移的方法使怒气消除，比如瑜伽、冥想都可以平衡情绪，避免妄动肝火；医师以自己作示范，介绍内关穴在手横纹三指伏的宽度下、两筋之间，而太冲穴位于脚背上第一、第二跖骨之间的凹陷处。

“从现代医学的观点，流感病毒好发季节是春季，而惊蛰大约在三月，这时候是流感大流行的季节。”中医师呼吁民众尽早施打流感疫苗，让体内多一分保护力，并多利用肥皂或洗手液勤洗手，在家中、学校或办公室保持室内空气流通，以防范病毒传播，并警觉感冒症状，一旦察觉身体不适，应及早就医治疗。





青瓜杏鲍菇卷

食谱提供/陈艳萍

用料:

杏鲍菇	150克	黑胡椒	5克
(切颗粒状1cm左右)		姜	10克
彩椒(红、黄椒)	100克	核桃仁	20克
(切颗粒状1cm左右)		青瓜	一根
食用油	20克	海苔	一张
素蚝油	30克	紫苏叶	若干张

做法:

用热油爆香姜碎，加入杏鲍菇炒至有香味，再加入彩椒、素蚝油、黑胡椒拌炒至熟，起锅备用。

整形:

- 1、青瓜去两头取中间部分，约15厘米，用刨刀刨出长薄片，备用。
- 2、海苔剪成长条，长约15厘米，宽2厘米，备用。
- 3、取一片青瓜，铺上海苔，轻轻折成三角，放一张紫苏叶，塞上炒好的杏鲍菇，撒上核桃仁碎，即可享用。



主厨分享：简单的食材里，有着红黄青黑白五种色彩；
普通的日子，藏着人间烟火和无尽的欢喜。

慈济

T Z U C H I

2013年4月创办
2023年第03期 总第120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



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)



“彩绘蔬醒爱接力” 绘画征稿大赛优秀作品
《加“素”和平》作者：胡牧野（8岁）

小时候，忧愁是一座高山，
我在这头，外婆家在那头。
而现在，忧愁是可恨的新冠病毒，
我在这头，学校在那头……

一场突如其来的新冠疫情，全国上下乃至全世界都陷入了恐慌。人类发展、畜牧业大量宰杀行为及捕杀野生动物破坏了自然环境，间接地通过食物链影响着人类的健康和生存环境。

地球承载着万物的生命，让我们用友好的眼睛看待一切可爱的小动物，和它们和谐相处吧！为了我们自己的家园，我们应该加“素”和平，让更多的人“蔬醒”，共同呵护我们的绿色家园；让绿树、红花、青山、碧水……一直陪伴着我们。



《平凡不凡》荣获2022“讲好中国故事”创意传播大赛三等奖

“踔厉奋进·共向未来”，2022“讲好中国故事”创意传播大赛于2023年3月公示评选结果，慈济参赛影片《平凡不凡》荣获三等奖。

“讲好中国故事”创意传播大赛由国务院新闻办公室指导，中国外文局主办，华中科技大学提供学术支持，当代中国与世界研究院、中国互联网新闻中心承办，中国新闻史学会特邀协办，美通社海外传播。

经过地方评审、组委会审查、网络投票、专家打分、定评会议等环节的评审工作，大赛共评选出获奖作品98件，其中特等奖3件、一等奖17件、二等奖28件、三等奖50件。

慈济自2014年5月开展“有您真好·珍爱环卫”项目。透过慈善与医疗结合，为辛劳于第一线的环卫工人提供免费健康检查与卫教宣传，促进环卫工人的身体健康。同时，针对生活贫困或是子女就学有困难的环卫工人，通过实地家访与评估，提供实际的补助与关怀，给予环卫工人全方位的照护。

获奖影片《平凡不凡》讲述了几位平凡的环卫工人，尽管他们身负重担，各有辛酸，但在社会各界和慈济志工的关怀影响下，愿意为社会尽己所能。这分关爱带来善的效应，他们收获爱、付出爱、也把爱传出去。