

慈濟

2023 年第 07 期 总第 124 期

准印号 /S(2023)00000279

内部资料 免费交流

主题报道

舞狮少年





摄影 / 黄筱哲

当下的正向

时间累积历史，盘点生命价值；
对准当下正向，把握福慧因缘；
学习觉悟之道，恒持步步踏实；
人间大爱共行，愿力恒持刹那。

带给偏乡孩子希望的未来

|| 编语 ||

藉由援建福建武平县启童慈济幼儿园，慈济与武平县教育局沟通，期待把大爱传递给乡村儿童。

2023年以来，慈济志工前后“五进”武平县民主中心学校，为顺利举办大爱“童”行暑期快乐暑期营（简称：暑期营），志工先后实地场勘、洽谈，向家长介绍暑期营的各项活动内容。

“每天都要讨论活动内容和流程到深夜，大家很辛苦，但能让孩子们更多了解家乡历史，激发孩子们的学习动力，再辛苦也值得。”民主乡的孩子第一次体验暑期营，志工陈慧宁与团队的心愿是，即使再累，也要把志工的爱传递出去。

淘气活泼的“小辣椒”小浩，在爱心卡上写道：“爷爷奶奶，谢谢你们把我从小带大，没有你们，就没有现在的我。”参观科技馆后，善于学习思考的小泽表示，未来想出国留学，学成后报效祖国。

一连七天，孩子们“徜徉”在北京的历史、小吃、建筑、教育、街巷的图片中，他们将心中的北京呈现在画纸上。小海说：“我要上北京大学，长大做科学家。”小杰画出北大校徽，那是

他未来追寻的理想。

每天约有六七十位志工为了孩子，耐高温战酷暑，在灶台边、在生活区，志工制作的美味餐食与精美点心让孩子们翘首以盼；在活动中、在课间，志工像爷爷奶奶或爸爸妈妈般悉心陪伴。“不想让你们走，舍不得。”“明年你们还来吗？”孩子们童真的问话，让志工泪眼婆娑。

为了孩子，再大的困难，志工也愿意去突破。诚如民主乡党委书记钟玮所说：“希望民主乡和慈济的合作能长期坚持下去。”一句“拉长情扩大爱”，期待大爱的陪伴，让孩子们在更广阔的天地自由飞翔。

本期特别报道记录了第三届海峡两岸青年文化交流月中，苏州慈济志业园区举办的“本草同心·医路同行”活动，来自台湾各所大学的130位学生及台湾慈济大学学士后中医学系学生分享了参加活动的感受；同时，在苏州市台办指导下，慈济基金会与苏州市四家公益单位发起成立苏州市两岸青年公益行动联盟暨“美丽苏州·卷袖之爱”无偿献血与造血干细胞捐赠登记活动。

慈



—封面图说—

志工用孩子喜欢的方式引导他们自我感受能力和实际生活的能力。无论是知识传授、活动体验、价值观的培养，或校外的研学活动，在寓教于乐中，孩子们收获知识，增长见识，更在爱的暖流中，健康成长。作者/陈惠娜

目录 CONTENTS

主题报道



10 舞狮少年

“十年种树，百年育人”慈济志工带来的品德教育，作为学校课程的有益补充，传递给孩子们的是爱国爱乡、孝亲感恩的理念；孩子们在活动中学会帮助他人和团队合作。期待孩子们收获快乐、自由，让理想飞翔。

- 12 舞动少年精神
- 18 让理想飞翔
- 30 您养我大 我养您老
- 38 让爱延续
- 46 有爱才有未来

社论

- 01 带给偏乡孩子希望的未来

无尽藏

- 04 感触苦，弘真谛

06 2023年第二季度工作简报

亲子之间

- 54 心意送到父母心坎里

特别报道

- 56 杏林问道 慈大师生苏州行
- 62 本草同心 医路同行
- 68 公益市集 爱心暖流



花言木语

- 76 红千层

乡村振兴

- 78 一老一小的美好生活



人文交流

- 82 小空间 大世界

88 慧心净语

人文书摘

- 100 都是面子惹的祸
- 102 找回一分无目的的快乐
- 106 转换跑道 从心起飞

健康之道

- 108 “刮痧”前一定要知道的事

今日餐桌

- 110 味噌豆腐



知福，启发爱心。如果只是抱着爱心箱让人投钱而已，就太可惜了。

在距离花莲八千多公里外的土耳其，有天灾的受灾居民，也有人祸下的叙利亚难民。曾经拥有的美好家庭，只因为少数人无明炽盛，起心动念，引发人与人之间的争执，小至街头巷尾不平安，大至国与国之间的战祸，造成无数苦难人。

讲大家听得懂的故事，而且是真人实事，呼吁大众觉醒，不再起烦恼，减少贪念；还要让人人了解，原来点滴汇聚，积少成多，可以帮助远方的大灾难。

苦难无常，人生无常，只有把握当下去付出，心灵就会轻安自在。天天安心、天天快乐，心无挂碍，这就是一大乐处。要快乐也不困难，要排除烦恼也很容易，观念一转，力量转向了慈善，为天下苦难人付出，也收获满满的内心欢喜。

灾祸起于人心，祸与福都在一念间，毫厘之偏，影响深远。虽然看到天下乱象会感到忧虑，但不能起烦恼，而是加强净化人心的力量，要开阔心量与眼界，看见人间的苦，感恩自己有福，更要把握机会行善造福。请大家多用心！

不断，为天下苦难人去付出。

亲身感触生离死别、人间生态，这是任何人都会碰到的；再好的缘，生老病死，也总是有一个先、有一个后，人生自然法则即是如此。这些都是苦，也是真理。

遇到苦难事，有人感觉：“我也有在做好事，为何还会遇到这样的事情！”只是怨天尤人，会断了很多善根。也有的人很有智慧，经历人生无常，知道周遭人人也有这样真实的生命故事，有这样的因缘才会发生这样的事情；自己的方向对了，还可以帮助很多人。

不同的境遇，会有不同的体会；身在慈济很有福，遇到好事，大家鼎力相助；若有无常，还有其他志工真诚陪伴。无私的爱，会合起来，团队很巩固，现在与未来都可以向善而行，不会迷失。

人生的确是苦，也只有人间才有正道可行。我们明知天下苦，更要发大心、立大愿去投入。而且在苦难中站得稳、挺起胸，向前步步踏实；还可以牵着人，一手拉一个，两手拉两个，人人接手，这就是菩萨广度众生。

慈济人走上街头为土耳其震灾劝募，最重要的是把握因缘，让人见苦

感触苦，弘真谛

经历人间事，知道人间苦；
更要发大心、立大愿，
在苦难中站得稳，挺起胸，
步步踏实，广度众生。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二三年六月二十六日至七月四日



画作／陈九熹

有饭吃，他开始把手心向上转变为手心向下，一起和志工去助人。

慈济人把甘满季从坐在地上乞讨，扶起来挺胸立地，也希望能翻转当地生态与惯性，让他们自力更生，生活安乐，人人有饭吃。

花莲是全球地图上的一小点，慈济虽然经过了五十几年岁月，也只是世界的一小滴；即使如此也有光有亮，从“五毛钱”开始的竹筒岁月，点点滴滴

回馈佛陀的故乡，向来是我的心愿；穷困是当地的一大遗憾，很需要有人去带动，耕耘土地布善种子；感恩慈济人发大心愿，有志一同，这二、三年来不断往返尼泊尔与印度，从慈善、医疗到教育，也在村庄里为妇女开设了缝纫职训班，以真以诚，脚步踏实。

在印度菩提迦耶牧羊女村，甘满季老先生平常在游览胜地当乞丐，三餐不继，经由邻居提报给慈济人关怀；能够



云南·漾濞

援建工程

地区	援建学校	工程进度
河南焦作	修武县慈济小学	建筑主体施工
云南大理	漾濞县慈济苍山西镇中心完小	建筑主体内外饰施工 公共设施施工
福建龙岩	武平县启童慈济幼儿园	建筑主体内饰施工
四川雅安	荣经县青华幼儿园	已签订援建协议书
四川泸定	新城第三幼儿园	设计方案修改中



河南·修武



福建·武平



长期济助

街友关怀

慈济志工每周在移动淋浴车附近，为街友开展义剪、物资发放等关爱行动。5月30日，深圳市东门街道党群服务中心召开居民议事会，全体表决通过新一年的街友关怀项目实施方案。



耆乐融融长者关怀

上海、江苏苏州、昆山等地的“耆乐融融”长者活动春季班于4月陆续开班，以合唱、书法、巧手工艺、幸福生活、八段锦等课程丰富长者的老年生活，共有**281人，2445人次**参与。5月22日，慈济与上海市长宁区虹桥街道办事处签订“耆乐融融”长者关怀项目合作协议。



困境儿童关怀

慈济持续在江苏苏州、常州、阜宁、浙江嵊州、湖北黄梅与洪湖等地，针对乡村留守儿童、城市流动儿童及城乡困境儿童，开展关怀服务。为助力随父母在常州居住的贵州三都水族孩子们的身心健康，促进家庭与社会的和谐稳定，志工举办为期三个月的“红豆杉的爱·大爱健康成长营”。

乡村振兴

乡风文明建设与环境改善

5月，福建顺昌大爱美好生活馆试运行，长者食堂为社区的留守、困境长者提供免费午餐。



“暖脚计划”

慈济与玉树州热哇慈善会合作开展的守护偏远牧区儿童温暖的“暖脚计划”，因受疫情和玉树地区恶劣天气的影响，延迟至2023年3月1日开始执行，于4月15日完成。热哇慈善会的项目团队历时6天，驱车3000余公里，为玉树藏族自治州1市3县（玉树市、杂多县、治多县、曲麻莱县）7所偏远牧区学校的793名儿童，送去爱心温暖包。



个案陪伴

慈济持续对各地孤老、残障、重病人士及遇到一时困难的家庭，开展有针对性的访视与关怀扶助，第二季度持续关怀约**11000**户次，经济补助逾**3600**户次。

社区共善

慈济先后与浙江绍兴马鞍街道、辽宁沈阳重工新村社区、上海虹梅街道古美一居委等签订共善合作协议，持续在困境群体和“一老一小”关怀、垃圾分类倡导、社区文明创建、志愿者队伍培育等方面开展服务，助力营造邻里守望互助的和谐街道、美善社区。

慈善、医疗、环保相结合，串起邻里幸福力。6月11日，由江苏苏州学士社区居委会主办，慈济基金会、苏州慈济门诊部承办的“邻里守望·关爱同伴·共创美好家园”活动在学士社区正式启动。



教育助学

2022学年度(2022年9月至2023年6月)，慈济与学校、教育局等单位合作，为18个省/直辖市的困境学生持续捐赠奖助学金，共惠及逾**6900**人。

人文环保推广

孝亲感恩

母亲节、父亲节前后，各地举办孝亲感恩活动，邀约亲子、家庭共同参与，通过奉茶、献花、庆生、分享及亲子游戏等，带动子女感恩父母恩，弘扬孝道文化，传承中华美德。



世界环境日

今年的6月5日是第50个世界环境日，主题是“减塑捡塑”。福建、广东、浙江、江苏等多地慈济志工同步开展“遇见自然”“环保公益营”“绿色低碳生活”等环保倡导主题活动。

环境日之际，也迎来了无锡慈济环保教育基地八周年庆，以及慈济昆山环境教育基地挂牌十周年庆。回首曾经走过的路，感恩政府部门的支持，感恩爱心企业、学校、社区的大力支持，感恩所有志愿者的付出，展望未来，希望更多人携手，爱护环境，节能减碳，与地球共生息。

内部治理

4月11日，慈济慈善事业基金会第三届第十一次理事会在苏州慈济志业园区圆满举行。中央统战部十一局副局长吴国生、中央统战部十二局一级调研员颜玉科、江苏省民族宗教事务委员会宗教一处处长刘克元，慈济基金会副理事长王端正、秘书长林碧玉等理、监事参会。

基金会项目处和财务处就2018至2022五年工作重点、2022年工作重点及2022年财务决算做报告。诸位理事一致通过。

5月31日，基金会邀请法律顾问——上海复恩社会组织法律研究与服务中心陆璇理事长，为基金会员工开展《从法律角度去谈慈善组织的合规运作》的主题培训与工作坊。

医疗与健康促进



关爱藏娃

2022年8月至2023年4月，慈济支持“关爱藏娃”儿童医疗救助计划2022-2023年度的第一期款项已完成执行，所有款项全部用于困难家庭患者治疗费用支出。截至2023年4月，项目第一期共救助28名困难家庭患者，其中脊柱侧弯患者13名、先天性心脏病患者13名、左额颞顶颅骨缺损患者1名、新生儿急救1名。

大爱暖冰

慈济与复旦大学附属儿科医院DMD多学科团队及上海集爱肌病关爱中心合作，针对上海DMD(杜氏肌营养不良症)儿童家庭开展“大爱暖冰”关怀项目。原计划于2022年年底举办最后一场活动，因疫情等因素一再延期，最终在2023年5月27日顺利进行。

卷袖之爱

第二季度，慈济与陕西西安、江苏昆山、浙江绍兴、海南海口、福建莆田与泉州等地的血液中心合作开展“卷袖之爱”无偿献血及宣导活动，共213位爱心人士成功献血57,800毫升，并有22人登记捐赠造血干细胞，缓解临床用血压力的同时，提升了市民献血意识。5月19日，浙江绍兴第一次举办无偿献血活动，共有72位爱心人士参与，其中50位成功献血，总献血量**16000**毫升，22位志愿者响应造血干细胞登记入库。



行业交流



4月12日下午，中国慈善联合会乡村振兴委员会在北京召开第四次全体会议。基金会副秘书长苟林峰参加本次会议。

4月13日，清华大学社会科学学院主办了“第二届清华乡村振兴行动者论坛”。基金会同仁汤韶松以“大爱共善乡村·共创美好生活”为主题，分享慈济在福建连城的乡村振兴项目的实践与探索。

6月15至17日，基金会受邀参加第十五届海峡论坛及第十一届两岸公益论坛、第十二届两岸红十字博爱论坛，以及第十五届两岸关爱下一代成长论坛。林碧玉秘书长带队参加系列论坛。



争做好队员

民主学校

舞狮少年

报主道题

“十年种树，百年育人”慈济志工带来的品德教育，作为学校课程的有益补充，传递给孩子爱国爱乡、孝亲感恩的理念；孩子们在活动中学会帮助他人和团队合作；期待孩子们收获快乐、自由，与理想飞翔。

摄影 / 付昌龙

舞动 少年精神

福建龙岩武平县大爱「童」行暑期快乐生活营于二〇二三年七月九日在民主中心学校举行开营仪式，十六位七岁至十二岁小学生在开幕式上表演「舞狮」。舞狮是中国传统文化中的重要表现形式之一，孩子们的精彩演绎表现出祥瑞平安的美好意义，也舞出生生不息的少年精神。



撰文/霍涛、石碧琼、薛红华
摄影/福建厦门、泉州真善美志工

隆隆的《中国醒狮》鼓乐声，在绿色山谷里响起。两只“狮子”坐在台前被唤醒，摇头晃脑地眨着眼睛。忽然，后面一头“狮子”迈着马步，悄悄走过来，想要衔起“吃食”。三只“狮子”顿时上下翻腾地舞动起来……

“在这骄阳似火，充满活力的七月，我们终于迎来了期待已久的大爱‘童’行暑期快乐生活营（简称：暑期营）。这次暑期营能花落我校，离不开领导的关心和支持，更离不开慈济的叔叔阿姨、爷爷奶奶对我们学校的厚爱！”校长卢耀贵在开营仪式上感动地说。

慈济与民主中心学校很有渊源。今年二月志工首次为孩子们送上新衣、新鞋，那时，卢校长轻轻地说了一句：“孩子们还没有校服，能不能帮我们学校考虑一下。”志工马上行动，两三天就落实了校服的事情。“我非常感动，志工把我们孩子和学校的事情放在了心上。”

五进民主中心学校

今年以来，慈济志工前后“五”进民主中心学校，捐赠衣物、校服、走访学生等方式关爱学生。为顺利举办大爱“童”行暑期快乐生活营，福

建厦门、泉州和漳州志工先后实地场勘、洽谈，向每位家长介绍暑期营的各项活动内容。

秉持“教之以礼，育之以德”的理念，本次暑期营活动围绕爱国爱乡、孝亲感恩、文化艺术、建筑美学、卫生常识、礼仪培养、趣味运动和户外研学等方面开展，引导孩子们在快乐中学习、在学习中增长见识，

体会孝亲、感恩和大爱。

民主乡党委书记钟玮感谢慈济志工对学校的关心和厚爱，他说：“看到孩子们穿得整整齐齐的营服，帅气又漂亮，我可以想象接下来的7天，你们将度过一个非常愉快的夏令营。所以，我和大家的心情一样非常的开心。”

回顾暑期营的筹备过程，钟书记用三个词称赞志工的“三不”精

神：“不辞辛劳、不厌其烦、不遗余力。”钟书记希望以这个活动为契机，民主乡和慈济的缘分越来越深。

“也替孩子们向慈济家人说一声感谢，因为你们的善举，给孩子们开启了一扇崭新世界的大门，留下难以忘怀的记忆，影响他们的一生，祝活动顺利开展。”

“少年是祖国的未来和希望，少年强则国强，非常感恩县教育局、民主乡政府高度重视青少年教育。卢校长及老师不辞辛苦陪同志工家访，收集学生基本信息。在活动设计上，志工以启发孩子的求知欲与好奇心为目标。”志工代表林进旺表示，慈济愿将大爱精神落实在民主乡，把更多的爱留给可爱的孩子。

“希望小孩子，有感恩的心，多学一点、独立一点，能体谅父母。”五年级学生小涵的妈妈朱女士道出众多家长的期待。

十六位同学分为五对“双狮”和六只“单狮”，为参加开营仪式的领导、民主中心学校老师、参营学生、慈济志工及家长逾百人送上了精彩的“舞狮”表演。

非遗“舞狮”落地武平民主

小时候在武平县中山镇看着舞狮长大的卢校长介绍，民主乡以前也有舞狮，但近几年，随着老一代舞狮者



在小艳的眼中，晓萱是比较活泼、爱笑、开朗的女孩儿。舞狮也比较刻苦，晓萱愿意一遍一遍练习抠细节。摄影/付昌龙

年纪已大，年轻人外出谋生，这个项目出现失传断层。“我到民主乡后，了解到这里曾有舞狮的传统，就想把它传承下去。”

中国的舞狮文化在历史上源远流长，汉代时就有舞狮记载。自2022年9月传承非物质文化遗产“舞狮”项目落地武平县民主中心学校以来，得到县文化体育和旅游局的关心与指导。

“通过学习舞狮表演，让孩子们心中能像狮子一样不怕困难，不怕艰苦，坚持奋斗，把舞狮精神传承下去。让孩子们在今后的学习和生活中，不断发展、磨练自己，成为一个对社会的有用之才。”卢校长道出该校设立“舞狮”项目的初衷。

当时推动学习舞狮，卢校长也有压力，因为家长对教育比较重视，每



开营仪式上，“单狮”们走到人群中，惹得大家喜笑颜开，纷纷与“狮子们”互动。摄影/范盛花

周两个下午进行训练，担心影响孩子们的学习成绩。

“通过半年训练，我发现练习舞狮对孩子们学习成绩不仅不会造成影响，反而激发了他们的学习斗志。”卢校长看着孩子们通过舞狮变得懂事，知道努力，感到很宽慰。

舞动少年理想

卢校长表示传承非遗，不只是舞狮本身，不只是一两个学生，希望通过舞狮在每个孩子心中种下奋发向上的种子，让他们感受狮子坚韧不拔的精神，让每个孩子都喜欢，愿意亲身尝试、锻炼。

小艳同学比较内向，通过练习舞狮，学校老师也常在学习和生活上鼓励她，小艳发生了很多改变。

小艳与晓萱是搭档，舞黄色的“狮子”。晓萱扮狮头、小艳舞狮尾，经过半年的训练和配合，小艳说：“晓萱是比较活泼爱笑、比较开朗的女孩子。舞狮比较刻苦，她愿意一遍一遍重新来，一遍一遍抠细节。”

晓萱年纪比较小，有时动作不到位，但她说：“姐姐会温柔地告诉我，然后细细、慢慢讲，我就可以改变。她做每一步都会认真地检查有没有出错，很细心。”

晓萱的家人很支持她学习舞狮，“爷爷特意给我准备了最喜欢吃的饺

子，让我一定要认真表演”。无论是言语或行动上的鼓励，晓萱都充满自信和勇气。

小雨和萱萱也是舞狮搭档。瘦小的萱萱比较容易被举起来，扮“狮头”。刚配合练习时，萱萱的脚常踩不住，她说：“我跟姐姐搭配很好，她每个动作很清楚，和音乐配合得也好。她为我付出了很多汗水，鼓励我加油，她自己也在默默付出，很努力。”

萱萱的话让小雨有些吃惊，小雨表示如果不付出努力，不知道自己会成为什么样子。“每个人有不同习惯，掌握动作与音乐的接受度也都不一样。只有坚持，在练习过程中，两人互相配合，互相融合，才能舞得很顺畅。”

孩子们刻苦练习，离不开教练的指导。每当她们有动作失误，教练会耐心地指导我们，并且引导我们一步一步向对的方向走，我们的舞狮技术才会越来越好。”

电影《雄狮少年》给舞狮队孩子们留下深刻印象，她们都能清楚回忆出电影的很多情节。“看完这部电影，如果你们遇到困难，会用一个什么词代表战胜困难的信心？”志工问道。

“绝不放弃”“努力”“奋斗”，小艳、晓萱和萱萱分别说出心中的词。小雨想了想，说：“我觉得努力可能不一定会成功，但不努力一



张爷爷是老一辈舞狮技艺传承者，看到孩子们习练舞狮，也看到了非遗传承的希望。打起舞狮鼓曲，敲响希望的未来。摄影/付昌龙

定不会成功。”舞狮精神成为一种信念，激励孩子们不断向前。

二年级的诚诚是一对男生舞狮组合的狮头。开营仪式，是诚诚的爷爷第四次看他的表演，爷爷仍然感到很高兴。

“因为我自己也是舞狮的，现在有孩子们（传承舞狮），我感到非常高兴。孩子们配合默契，觉得非常好。”爷爷感动地说。

作为老一辈舞狮者，诚诚的爷爷当天也穿上曾经的队服打起舞狮鼓

曲。他说：“年轻时和现在的感觉不同，以前没人接下去，我感到很惭愧。现在看到了他们，就有了希望，希望舞狮能传下去。”

“当你有理想的时候，山不是山，海也不是海，它已经被填平了，你可以一步步走过去，因为你已经把困难化为了自己脚下的路，走向了理想。”小艳说，“在没有理想之前是一片迷途，是越不过的坎，但当有了理想的时候，这一切都不是困难。”

让理想飞翔

教育是希望，不管在哪里，回馈自己的力量，长大懂得爱国、爱乡，懂得感恩、回馈，让这个世界变得更美好。期待孩子们更加奋发图强，很用心、踏实地走好人生的每一步。



撰文/霍涛、石碧琼、薛红华
摄影/福建厦门、泉州真善美志工

“阅读的力量是什么意思？”谢慧云老师用甜甜的声音问孩子们。“有可能是阅读深度。”小泽回答。“你像位哲学家啊，了不起！”谢慧云老师夸奖道。

暑期营规划家庭礼仪、文化传承、国学知识、爱与感恩的善循环等活动，并邀约武平特级教师讲解红色乡土文化、爱国主义教育等。

参加暑期营的孩子是来自民主中心学校一至五年级的学生，分为两个混龄班，平均有两三岁的差距。小班（大爱班）和大班（飞翔班）分享的知识、交流方式、任务难度、动手实践及表扬的方式上都有所不同。

“让孩子们有机会接触一些新的理念、新的方式；让本地的优秀老师和慈济志工交流，也让特级教师们有展示的机会。”民主乡党委书记钟玮

希望特级教师们通过参加活动，把大爱理念带到各自的工作岗位上。

阅读的力量

谢慧云是福建省语文特级教师，上午为飞翔班的孩子讲述绘本后，被孩子们的好学精神点燃了。她不仅中午抽时间辅导飞翔班的诗歌朗诵，下午又留下来给大爱班的孩子讲述绘本。

“阅读的力量是什么意思？”谢慧云老师用甜甜的声音问孩子们。“有可能是阅读深度。”小泽回答。“你像位哲学家啊，了不起！”谢老师夸奖道。媛媛接着说：“用心来读书。”小顺抢下话：“读出来的声音。”小泽的妹妹玲玲则说：“读书能够帮助我们做很多事情。”每当大家回答问题，谢老师都带头为他们鼓掌，鼓励孩子勇于表达自己。

谢老师娓娓道来绘本故事《小魔怪要上学》：“从前有一个心地善良的食人小魔怪，他从来都不吃人，可是小魔怪的爸爸妈妈最喜欢吃人了，每一次他们饱餐之后，就会打着饱嗝，摸着鼓鼓的肚皮，满脑子想的都是明天吃什么。爸爸妈妈从来不陪小魔怪玩游戏，也从来不给他讲故事。”

“你们喜欢这样的爸爸妈妈吗？”“不喜欢，他们太邪恶了。”“哇，孩子，你太了不起，邪恶这个词都懂。”谢老师把掌声送给小海，“你的脑海像海一样，了

不起。”

后来，阅读让小魔怪一家发生了很大的变化，爸爸妈妈改掉了吃人肉的习惯，把家打扫得干净明亮，还和他一起温馨地看书、讲故事。看来书有神奇的吸引力，不但吸引了小魔怪，连爸爸妈妈这样的大魔怪也被吸引了，这就是阅读的力量。

谢慧云老师以提问回答的方式，把两个班的孩子引入《小魔怪要上学》的绘本故事。孩子要回答时，谢老师立即走上前，亲切地说：“好，孩子，你来。”回答后，谢老师的赞叹亦随口而出：“你很棒，孩子，还有吗？”

飞翔班的课堂上，谢老师的“好，非常好，特别好，好棒，非常棒，特别棒”几乎没有停过；四十分钟内，谢老师用到了70次“你来”，19次“你请”，22次“还有没有”，而“好”字用到163次。

作为一名语文老师，谢慧云意识到阅读的重要性。“选择小魔怪的绘本，通过绘本让孩子意识到上学、读书是非常重要的。爱阅读的孩子，他的心灵会变得更加丰盈、更加柔软，懂得感恩，有爱心。爱读书的孩子最美丽，愿孩子们都成为美丽的孩子。”

看见外面世界的美

“大山里面的孩子，让他们有机



福建省语文特级教师谢慧云被孩子们的好学精神点燃，利用午休，辅导飞翔班的孩子朗诵《少年中国说》。摄影/李培民

会更多地了解外面的精彩世界。北京是咱们国家的首都，作为中国人，多了解自己的首都非常必要。”来自北京的志工卫云，带着孩子们一起“游览”北京。

北京是有三千年璀璨历史的古都，细数北京的历史更迭、文化传承、古迹欣赏、风土人情及地方小吃等有说不完的故事。也因如此，卫云规划了关于北京历史文化的五节课，带孩子们“看见外面世界的美”。

第一课“千年古都 生生不息”。卫云问飞翔班的孩子：“说到北京，你们会想到什么？”孩子们纷纷举

手，踊跃回答：天安门，颐和园，长城，北京大学……小欣说：“清华大学！”还有的孩子说“北京烤鸭”，引得大家哄堂大笑。

千年古都的历史，故宫、颐和园等名胜古迹，京剧等艺术都带给孩子们很大的震撼。最吸引他们的当属北京的高校和地方小吃。绿豆糕、江米条、糖葫芦和麻花也从画面飞到了大家的桌上，卫云特意为孩子们准备了北京的小吃和名胜古迹的钥匙扣，希望在他们的心中播下爱国与美善的种子。

“卫云老师讲解北京的传统文化和悠久历史，名胜人文叹为观止，很



卫云特意为孩子们准备了北京小吃和名胜古迹的钥匙扣，希望在孩子们心中播下爱国与美善的种子。摄影/范盛花

想去北京看看，尝尝小吃。北京还有国粹京剧，想去故宫游玩。长大后，去外国留学，然后再回国为国家做贡献。”“神游”北京后，小泽许下心愿。“我想考到清华大学，还想去看北京天安门。”“我想参观清华、北大，看北京天安门，还要去故宫和

十三陵。”孩子们纷纷述说着向往中的北京之旅。每天让孩子多了解一些北京的历史与文化，鼓励他们好好学习，用心提升自己，只要努力，就可以到达。“但北京也不是终点，这个世界上所到达的每一站，都只是旅程当中的一

站。”卫云希望孩子们心怀理想，脚踏实地走好每一段人生。

情绪的秘密

“吃点心，又怕长胖，我现在有什么想法？尴尬，害怕，难过……”厦门志工洪明华通过简单易懂的举例，引导孩子发现不同的情绪。“没作业。”萱萱说。洪明华提醒孩子们看萱萱脸上的表情，很幸福地嘴角往上扬。分享一件开心的事，身体和心理真实的反应，这就是情绪。了解小学生的九种情绪后，洪明华又让大家做“比手画脚猜表情”游戏。

第三天晚上的亲子活动，洪明华带来“蒙眼转圈找妈妈”游戏，也为家长解读情绪带来的不同行为结果。“妈妈长这么大，有没有遇到挫折的事情，或让你觉得很失败的事情？”

“挫折肯定是有。比如有生活上的挫折，还有教育方面的挫折。如果是生活上的挫折，那我会安静下来，慢慢想，过一段时间自己消化掉；在孩子教育方面，如果跟孩子生气着急，那没用，我只能用安慰的话跟他讲道理，尽自己所能。遇到都不会的题，那就请教老师。”小海的妈妈张女士说。

“只要有道理，他感觉行，他就很喜欢。他的优点是很自觉，放学回来

后先完成作业，他就跟我讲，‘什么时候写作业是我的事情，但是我一定会写完。’他有自己的思想。”洪明华很认同小海妈妈的说法。

“在厦门玩‘蒙眼转圈找妈妈’游戏，哥哥姐姐都会说，我讨厌别人控制我，我喜欢自己转，因为我自己转的时候我觉得很自由。但是在当下为什么跟我实验的结果完全相反？大家知道为什么吗？”洪明华问参加活动的亲子。

“小海说他觉得很安全，这是爸爸妈妈平常给你们的爱让你觉得很安全，不会觉得他是在控制你，不会觉得不舒服。”洪明华分析得出亲子间的关系是信任和依赖。

做时间的主人

“没有脚却会走，没有嘴巴却会说，一发出指令，大家都听。”福建省特级教师陈伟光的问题，引起了孩子们的思考。“闹钟。”晓萱说。“很会思考，是时钟。”陈老师表扬并鼓励孩子们积极回答问题。

“人类最早用太阳记录时间的是什么？”“太阳的影子。”小泽回答。“用影子的变化规律计时，叫做日晷。”陈老师进一步介绍日晷的原理。

陈伟光老师带来了纸质“太阳钟”的手工制作。他先请孩子们在教

室里脸朝南排成三队，“面向哪里和背向哪里，要找准方向，听指令”。陈伟光让孩子们从认识东南西北四个方向开始，首先找到北，在这个基础上再做简单的“太阳钟”日晷。

“‘太阳钟’钟面，斜着找纬度25度，晷针指北的方位图。”在陈老师的指导下，孩子们两人或三人一组，或蹲在地上，或趴在桌上尝试调整“太阳钟”的位置。

阳光透过窗户照进教室，陈老师让

大爱班的孩子们到户外实际测一测“太阳钟”。操场上，孩子们先找准方位，再把“太阳钟”小心翼翼地放到地上。

“看到了影子”，“找到了”，欢呼声此起彼伏。接近正午的太阳，虽然投射在纸上的影子逐渐缩小，但孩子们抓紧时间，成功体验了古人用太阳的影子这种既古老又实用的时间测算方法。

“我觉得孩子们今天的表现特别棒，让我出乎意料，不管是飞翔班还



孩子们在陈老师的陪伴下来到操场，实地检测“太阳钟”。先找准方位，再把“太阳钟”小心翼翼地放到地上。摄影/范盛花



“企鹅有可能灭绝，因为栖息地没有了，冰川会融化，离北极近的城市将会被淹没。”生态环境互动项目引发孩子们的思考。摄影/范盛花

是大爱班都是异彩纷呈。有相当一部分学生知道的内容很多，可见我们的孩子们现在见多识广。”民主中心学校是陈伟光老师参加工作的第一所学校。

“我觉得作为老师，首先关注孩子们的实际发展水平。”陈伟光老师说，飞翔班的孩子有一定的科学知识储备、研究的技能，“通过定时器发展的大体历程，希望他们感受人类的智慧和社会的发展，同时更希望他们做时间的主人”。

开拓想象的研学参访

“研学先去的少年宫，然后是图

书馆，里面有很多不认识的书，但是我希望长大之后可以来这里阅览。二楼是成人的书，我发现这些书，小孩可能也看得懂。后来是科技馆，随着科技的发展，人类的文明越来越好。现在研发出机器人，未来肯定更厉害。”小泽述说着研学的见闻和思考。

“企鹅有可能灭绝，因为栖息地没有了，冰川会融化。离北极距离近的城市将会被淹没。”小海说。为防止气候变暖，我们能做什么？

“选择公共单车绿色出行，多吃蔬食，多植树。”志工倡议，“树木可以为地球挡住阳光，帮助吸收空气

中的二氧化碳，减少碳足迹，回馈人和动物，为地球降温。而动物排放的屁或打嗝，增加温室效应，比二氧化碳对全球造成的温室效应更大。”

参访“红四军入闽第一村——民主乡高书村”，孩子们跟着高书村讲解员，认真聆听。“整个红四军从井冈山下来行走的路线酷似一个V字，我们民主就在V字的拐点。意味着经过民主之后，一路都是胜仗。”

讲解员问道，红四军转战到高书村，发现了一个奇怪的现象，村民人数特别少，为什么呢？“老师，可能因为他们（红四军）的人多，显得村里的人少。”“可能敌人已经来过这里。”同学们七嘴八舌地猜测原因。

村民看到部队很惊诧，不知道这个军队是好是坏，都躲到了山上。小泽说：“红四军拿了村民的一块豆腐，还放了一块银元。”

“村民在山上看到红四军的举动，就知道他们不是坏人，于是纷纷下山。”讲解员接着说道，“‘不准掉队’，我们排队时是不是不准说话？小朋友因为有校规校纪的约束，所以上课都很认真。是不是也和军人叔叔一样？”

学会团结

“盲人闯关”“搬砖过河”“运球接力”“蚂蚁搬家”四个游戏穿插

到每天的活动中。“通过游戏活动，希望孩子们能领悟到一些道理，再根据我的理解，把它归纳为一种体育精神的迁移。”青年志愿者吴宇翔介绍运动游戏的设计理念。

是当盲人难，还是正常人难？小海说：“当盲人难，遇到很多障碍物。”小明认为：“指挥往右就往右，当指挥官也比较难。”

游戏活动的设置先是玩，然后再跟孩子互动，分享游戏中的感受和心得。

“毛泽东和中国第一位体育教授马约翰的理论观点是，体育价值不只局限在运动场上，它可以迁移到我们的日常生活学习当中来。”吴宇翔介绍说。

“游戏开始时，指挥官说话，盲人可能听不懂，让盲人迈一大步，可能就迈一小步，说往右时但往左。当盲人听不懂指挥官的话，只能被束缚前进。完成这个游戏，最重要是默契。”小泽说。小海的想法是：“指挥官不能骗人，盲人要听话，信任。”

“齐心协力，不掉队。”小顺做完游戏说出自己的想法。小泽发现这几次游戏的核心是团结，“又快又稳，才能更快地找到终点，如果一个人掉下去，后面的人也会被拖累。就是考验团队的协作能力”。

舞狮少年的气概

闭营晚会，飞翔班小杰的姐姐婷



武平县少年宫内，一只人工智能的电子狗吸引了孩子们的注意力和好奇心。大家停下脚步，仔细聆听电子狗说话。摄影/范盛花

参访红四军入闽第一村——民主乡高书村，讲解员说：“民主乡在红四军进军路线的V字拐点，意味着在这之后，一路都是胜仗。”摄影/范盛花



婷全程录像，并发给在厦门打工的爸爸妈妈，爸爸妈妈看后，给小杰发了大大的赞。原来，家里满墙的奖状，几乎都是小杰获得的。

小杰不仅表演舞狮和石家拳，还是诗歌朗诵的领读人。婷婷被弟弟的表演震惊到，没想到平常在家有点懒散的弟弟，在学校是如此“正经”，忍不住表扬弟弟道：“优秀！”家访时，爷爷都不相信说话小小声的小杰，朗诵时的声

音能那么洪亮。

小杰小时候身体不大好，长得比较瘦小，清秀的小脸上，戴着一副眼镜，笑起来有点腼腆。每当老师提问，坐姿端正的小杰总是规规矩矩地举手。七天的暑期营，他收获了85朵小红花。

去年刚参加学校舞狮队，有同学甚至家长质疑，“身体这么差怎么去舞狮，会不会在台上摔倒？”小杰



体验“盲人过关”游戏，小海（中）认为：“盲人会遇到很多障碍物，指挥官不能骗人，盲人也要听话、信任指挥官。”摄影/范盛花



（上图）练习累了，小杰脱下“狮头”和“它”商量，如何才能做得更好。经过不断练习，一头讨喜的“小狮子”活灵活现。摄影/陈慧娜



（下图）谢慧云老师带领孩子们一遍遍地朗诵，时而抑扬顿挫，时而气势磅礴，把爱国爱乡情怀，融入到诗歌里。摄影/范盛花

晃头，右手拉拉绳子，眼睛眨一眨，左手抖一抖，嘴巴一张一合，再晃晃头，跳跃，再晃再跳跃，反复地做着这些动作。练习累了，小杰就席地而坐，拿下狮头，轻轻拍着，好好地与狮头做着沟通，如何才能做得更好。通过不断练习，一头萌萌讨喜的小狮子活灵活现。

为了教孩子们朗诵时如何更有情感，谢慧云老师带领大家一遍又一遍地朗诵，时而抑扬顿挫，时而气势磅礴。领读人小杰感受更深，他说：“谢老师要我们把爱国爱乡的情怀，融入到诗歌里面去，才能朗读出诗歌的感情，少年强了才能让国家强，我要努力锻炼身体，好好学习，天天向上。”

听了有些不服气，说道：“我可以练好，不用担心。”

回答很轻松，可是台上一分钟，台下十年功，特别是夏天穿上“狮皮”，套上“狮头”，每次练习下来，汗流浃背。傍晚放学后，小杰继续留在操场，穿戴齐备，抬抬脚，晃

志工卫云分享“北京”的最后一堂课时，请孩子们画出印象最深的场景或人物等内容，小杰画了北京大学的校徽，并立志从现在开始要更努力，争取考上北京大学。谢慧云老师祝福小杰：“如果要飞得高，就该把地平线忘掉。”



您养我大 我养您老

从开营第一天到结束，营队为孩子们安排了丰富多彩的孝亲活动与分享，并请两个班的孩子亲身实践，以此让他们了解父母、爷爷奶奶养育他们的辛苦，学习如何孝顺长辈。



撰文/石碧琼、霍涛、薛红华
摄影/福建厦门、泉州真善美志工

“在这七天里，我清晰地感受到孝顺的意义。无论是孝顺不能等，还是教我们折衣服，都是在教我们如何去孝顺爸爸妈妈，爷爷奶奶。”飞翔班的小坤在结营时分享。

以前从不会给妈妈拥抱的小坤，当看到妈妈参加结营晚会，一边欢叫着“妈妈”一边跑过来给了妈妈一个大大的拥抱。

孝顺 贯穿七天的课程

从开营第一天到结束，营队为孩子们安排了厦门志工李云芳分享的“父母的养育之恩”和“我们长大啦”，吕如惠带来的《爱心树》绘本，徐斌讲解的“孝顺要怎么做”和“爱惜生命”以及陈颖丽带来的“孝亲奉茶”活动。

“我们长大啦”，李云芳请孩子们细细想来，小时候爸爸妈妈都为你做了什么呢？请孩子们现场模拟，亲手给娃娃洗脸、洗澡穿衣、喂奶和哄睡觉。

虽然是玩具娃娃，孩子们还是有模有样地认真做着。飞翔班的小良一手轻轻地帮娃娃洗脸，一手却无处安放；小轩帮娃娃洗澡时手忙脚乱，两位队辅志工赶紧一起帮忙；大大咧咧的梅梅在队辅的协助下，细心地帮娃娃穿衣。娃娃洗完澡，要用浴巾包裹起来，珉珉怎么包都包不好，有点束手无策……

大爱班的媛媛像个小大人似的，右臂稍微弯曲让洋娃娃的头靠在臂弯，轻轻抱着，左手轻柔地拿着毛巾

给娃娃洗脸、擦身体，再轻慢地给娃娃穿上衣服。

洗完澡的“娃娃”容易饿，媛媛又泡好温度适宜的“牛奶”装在奶瓶里，左手拿着奶瓶，怕娃娃噎着，微倾斜35度，小心地给娃娃喂奶。每一招、每一式，还原着小时候妈妈照顾她的点点滴滴，媛媛也深深体会到妈妈的不容易。

在规定的时间内，有的孩子无从下手，有的孩子无法完成该做的事情。珉珉分享：“模拟当父母给娃娃穿衣洗



《我们长大了》，志工请孩子们模拟当爸爸妈妈，为娃娃洗澡、喂水、喂奶……虽然有些手忙脚乱，但都认真地“带娃”。摄影/范盛花



孩子们在爱心卡上写下感谢父母、长辈的话，小琪边写边用文件夹压着，想给妈妈一个惊喜。摄影/石碧琼

澡，让我体会到父母的不易，让我懂得了什么是孝顺，该怎么样孝顺。”

爱心树绘本 来自父母的爱

吕如惠带着孩子们一起欣赏绘本《爱心树》。她手指着纸盘左边的大树，轻声问：“来看图片，从前有一棵什么？”孩子们异口同声：“大树”。

绿绿的树叶，挂着一颗颗红红的苹果，吕如惠拿着小男孩的纸偶，“跑”向大树，同时声情并茂地讲述着：“小男孩，飞奔着奔向大树，和大树捉迷藏、玩游戏。小男孩玩累了，脱下鞋子，哧溜哧溜哧溜，爬到了大树上……”

吕如惠娓娓动听地讲述故事，孩子们安静地倾听，并积极地回答问题。纸盘上的苹果、叶子、树干随着如惠的讲述，一一被摘了下来，当她“苍老而又疲惫”的声音响起来：

“我太疲惫了，爬也爬不动了，我还能给你点什么东西，但是我什么也没有了，只剩下老树墩了。”飞翔班善解组的女孩子们伤心地揉着红红的眼睛。

温馨、又略带哀伤的故事结束了，吕如惠问孩子们：“绘本中的大树像谁？小男孩又像谁？”小浩立即回答：“大树像爸爸妈妈，小男孩像我们。”

吕如惠又请孩子们一起看小视频《爱是一场有趣的轮回》。小视频里，小姑娘为了妈妈能吃上最甜的苹果，把所有的苹果都咬了一口，她问到：“在生活中，我们可以做力所能及的家务吗？”飞翔班的萍萍表示，她在家帮助家长扫地、拖地，洗衣服、做饭。吕如惠称赞萍萍好优秀，请大家送给她热烈的掌声。

说完，吕如惠语气一转，说道：“每位孩子都是家里的一分子，做家务不算帮助，是应尽的责任。所以在生活中也要好好爱自己的爸爸妈妈。”

绘本分享结束，吕如惠给每位孩子发了爱心卡，请大家写下对爸爸妈妈感谢的话，送给爸爸妈妈或者爷爷奶奶。有的孩子静静地想、有的一起讨论、有的认真地写，小琪边写边用

文件夹压着，不让其他孩子看，她想回家给妈妈一个惊喜。

爱哭爱摔的“小辣椒”

晚上亲子互动活动，志工洪明华请孩子们把做好的爱心礼物拿出来送给家长。飞翔班的小浩把写着“爷爷奶奶，谢谢你们把我从小带大，没有你们，就没有现在的我。”的爱心卡送给了爷爷。并抱着爷爷说：“感恩爷爷，长大了我会孝顺你们。”

小浩一出生，爸妈就去外地打工，他由住学校旁边的外公外婆带大。到了上学年龄时，才送到岭下爷爷家，给爷爷奶奶带。暑期营期间，爷爷忙于摘辣椒，为了减轻爷爷早晚接送的负担，小浩就住在外婆家。

志工到外婆家家访时，小浩一看外婆回来，就跑过去抱着外婆撒娇。在志工的引导下，小浩给外公外婆奉茶，感谢他们的养育之恩。外婆告诉志工，小浩虽然调皮，但是在爷爷奶奶家会帮忙做家务。

小浩说自己会扫地，会洗碗，周末或放假，还会和爷爷一起去摘辣椒。夏日炎炎，躲在空调房里还嫌天热，小浩却不怕热，到田里摘辣椒。体型偏瘦弱矮小的小浩，站在绿油油的辣椒田，还没辣椒树高。

午后的山脚下，没有一丝微风，红透了的朝天椒，在枝头“叫嚣”，在

叶片下“躲猫猫”。小浩小手一掐，它们无处躲藏，一根根地躺到小浩专用的小桶里。在田野里，小浩开心得像枝头上招摇的小辣椒，说道：“来摘辣椒，既可以帮爷爷做事，也可以在田间追蜻蜓、蝴蝶玩。”

课堂上的小浩，又是另样的“小辣椒”。上课时，老师讲课，他喜欢接话、抢答，声音又大，有点讨厌。下课后，又爱招惹其他人，经常不好好走路，跑着跳着就摔倒，有时候被孩子碰撞一下，就摔倒了，每次摔倒都哭鼻子掉眼泪，七天的暑期营，摔了五天，膝盖上的淤青，是旧伤未好又添新伤。哭过了，眼泪一抹，又开始追跑起来。

让志工余玉雄最难忘的是，第一天参加营队的小浩。他非常活泼，刚开始选小组长，他爱玩，又不想承担；回答问题，他什么都不说，就是爱动；看到其他孩子有小红花，他又很想要。吃饭时，小浩所在的小组默契，大家一起洗完碗再回教室，他自己却又跑掉了。

余玉雄和陪伴的志工商量，请他做一天班长，并叮嘱他：“你是班长，自己要表现好，服务好大家。”做了一天班长，他带读生活公约，上课积极回答问题，不仅拿到了14朵小红花，还有4个赞，放学后小浩主动留下来扫地。



小浩把写着“爷爷奶奶谢谢你们把我从小带大，没有你们就没有现在的我。”的爱心卡送给爷爷。摄影/吴德华

几天相处下来，余玉雄说：“小浩是聪明又调皮的孩子，喜欢引起大家对他的注意，关心他。上课时经常一心二用，可是老师一提问，他积极举手回答，都能答对。”

户外研学，参观完科技馆，志工问小浩：“长大以后你想要做什么？”小浩想了想说：“我要做机器人帮助那些老人，他们的儿女或者孙子外出不在家，只剩下老人。用机器人帮他煮饭做家务。”

您养我大，我养您老。或许您老了，我不能在您身边，我想制造出机器

人照顾您，孩子单纯的心念，令人动容。

善配合又懂事的“小狮头”

“我喜欢挑战，我们队得了第一名。”大爱班灵芝组的晓萱开心地谈起“搬砖过河”游戏，脸上流露出快乐和自豪。青年志愿者吴宇翔在带动孩子们的过程中，注意到晓萱的动作又快又稳，“她很专注，一次错误都没犯，非常顺利地完成了任务”。

作为校舞狮队的一员，晓萱舞动狮头时需和“狮尾”紧密配合，所以她对动作的领悟和演练也更有心得，



晓萱对音乐和手语的领悟力很高，学习《感谢》手语后，爷爷说：“她第一天回来就给我比划了一遍，她很喜欢。”摄影/范盛花

晓萱补充说：“还要齐心，不能贪快，要慢慢地运，不能掉下去。”

上课时，大声朗读的晓萱，在李云芳带领的阅读中，感到很新奇，因为她知道了很多阅读的方式，大声朗读、小声读、看、听别人朗读等。“我喜欢听别人朗读，感觉是个享受。”

透过北京的照片和影片，晓萱道出她心中的愿望：“感觉祖国很伟大，想去北京看看，还要好好学习，不能偷懒，长大后当老师，教出更多有知识的人。”

晓萱对音乐和手语的理解力很高，这次学习《感谢》的手语，她回家第一时间表演给爷爷看。“她昨天回来就给我比划了一遍，学校没教过，她很喜欢。”晓萱和妹妹暂时和爷爷奶奶生活，爷爷奶奶都务农。晓萱很懂事，每天放学回家，先做家务，然后做作业；睡觉前，边给妹妹读绘本边哄妹妹睡觉。

孝顺不能等 爱要说出来

结营晚会上，孩子们给家长奉完

茶，主持人请家长们给孩子们一个大大的拥抱，大爱班的媛媛抱着奶奶说：“奶奶，我爱你。”随着又“叭”地一声亲了奶奶一口，奶奶所有的辛苦随着这响亮的声音消散而去，她慈爱地看着媛媛，轻轻地抚摸着志工帮她扎得漂亮的头发。

暑期营的第四天，媛媛奶奶在家门口看到志工，开心地拉着志工的手，告诉志工：“媛媛参加第二天就改变很多了，以前叫起床的时候，她就‘嗯嗯’转头又睡，现在不用叫就自己起床。”奶奶嘴里说着“嗯嗯”，左右地摇头，做着媛媛平常赖床的样子，惹得一旁的

村民哄然大笑。

媛媛的爸爸妈妈都外出打工，日常由爷爷奶奶照顾。令奶奶头痛的是，媛媛平常上学比较赖床，刷牙的牙膏都要帮她挤好。现在，媛媛不仅自己起床刷牙去学校，还能帮奶奶洗衣服。

孩子们虽然还小，但是很多道理都懂，因为有父母、爷爷奶奶为他们挡风遮雨，让他们平安无忧地长大。孝顺不能等，爱要说出来，小小的他们，在结营晚会上，跪下给爸爸妈妈或爷爷奶奶奉上一杯茶，表达他们深深的感恩。

越



七天的营队，孩子们学会了孝亲感恩，为长辈奉上“三好茶”，长辈们亦疼惜地抱起懂事的孩子，爱在心中荡漾。摄影/范盛花

让爱延续

七年来，孩子们在爱的陪伴下，学会了感恩、孝顺，帮助他人与团结合作。他们在暑期营的活动中找到自己的梦想，未来将不断走向人生的新高度。希望爱的种子、慈济的温暖一直相伴。



撰文/霍涛、石碧琼、薛红华
摄影/福建厦门、泉州真善美志工

聚光灯、射灯、手机灯……这里灯光闪耀！

问候声、笑声、排练声……小广场上格外热闹！

穿着整齐的校服，女孩们梳着两条小辫子，化上淡妆，红红的小嘴唇笑起来宛若花朵般鲜艳。

这群年龄七至十一岁的少年，精神饱满，神采飞扬；他们像闪耀的群星，吸引着来宾的目光；七天来，学到的知识、收获的祝福、积攒的能量将在这天绽放。

《红军不怕远征难》《少年中国说》，孩子们铿锵有力地朗诵，展现出新一代少年的气魄与担当。

有付出就有所得

“感谢慈济基金会志愿者在百忙之中抽出时间来到我们山区武平，来到民主举办大爱‘童’行慈济暑期快乐生活营，让我们倍感亲切和温暖，充分体现了慈济家人对武平教育事业的重视、支持和关爱。”武平政协副主席林杭英应邀出席结营晚会并致辞。

志工陈慧宁与团队设计的营队活动，让所有孩子都能展现学习的收

获和成长，表达爱国爱乡的体会和感受，结营晚会中的每个节目，都凝聚着志工的爱与陪伴。

“每天都要讨论活动的内容和流程到深夜，大家很辛苦，但能让孩子们更多了解家乡的历史，激发孩子们的学习动力，再辛苦也值得。”每天只有一节课或不到一节课的时间学情景剧、手语和诗朗诵，还要有感情的呈现，都需要动脑筋编排，陈慧宁介绍。

小泽的爸爸当天从厦门赶回家，小泽的爷爷奶奶和外公外婆一起参加结营晚会观看兄妹俩的表演。“原计划让他们参加泉州的军旅夏令营，体验自我管理的生活。这次的夏令营不是这么简单，他们第一次给我们奉茶，还学会为他人做事，举办这样的夏令营非常有必要。”

用心用情是秘籍

清晨，校门还没开，萍萍和小轩便早早守候在校门口。萍萍说：“太高兴了，我没参加过夏令营，三点半就醒了，一直等（天亮）到四点半，奶奶出去摘辣椒，我看已经五点多，就收拾整理赶快过来。”而让珉珉念念不忘的是那些美味茶点，尤其是熊猫图案的点心，孩子们看到后都发出惊奇的欢呼声。

“每天的点心和饮品不一样，希望孩子们能在爱的包围下快乐地度过

这个暑期。”志工许亚丽说，“我们采买了很多食品盒，开水煮开晾凉，密封好放进食品盒再速冻，就不会有异味。”

炎热的下午，鲜榨西瓜汁、芒果西米露、酸梅汤、杨枝甘露、四果汤和洛神汤等解渴降暑的饮品是孩子们的最爱。

许亚丽表示，每款饮品，团队都要试验适合小朋友的口味，比如，四果汤由凉粉、坚果、西瓜和红糖水调配制作，每天下午先试好第二天的饮品，边做边学。

点心和饮品在色、香、味的搭配上也以孩子的喜好为主。淡黄的饼干，配上黑色的葡萄干，红色的小西红柿，绿色的葡萄，再用仙草叶子点缀，让人看着就想吃，还有可爱的熊猫蛋糕、忍不住想咬上一口。“看到孩子们用期待的眼神等待，我们内心也很愉悦。”许亚丽说道。

即使每天站得很累，脚很酸，负责点心和饮品制作的赖淑清说：“只想让孩子感受到我们的用心，满满的爱。”张珍珍也说：“看到孩子们吃得开心，大家都做得很开心。”

每天起得最早的当属煮餐食的志工。凌晨四点多开始做早餐，初伏天气下，每天承受着不一样的高温。73岁的钟宝英说：“热了，就多喝水，累了，中午休息一下，没事！”志工



孩子们朗诵《长征》《少年中国说》，表演舞狮、石家拳，演绎《感谢》手语……展现新一代少年的气魄与担当。摄影/范盛花

以妈妈心承担，让孩子们吃得健康营养又快乐。

你们明年还来吗？

“七天的生活营，知道老师都为你们做了什么？”孩子们不假思索地回答：“为我们做美味的点心，香喷喷的饭菜，给我们安排活动，教我们道理，还为我们拍美美的照片，班主任一直鼓励我们……”

回顾带中，有孩子在课上的抢答，游戏中团结合力完成任务；有课间一起嬉闹、下棋；有美味的早餐，吃上一大口素汉堡；有精致的点心，颜色鲜艳的饮品，喝上一口酸酸甜甜，让味蕾撒个欢。有欢笑，有泪

水，更多的是……

看着看着，有孩子或默默擦眼泪，或趴在桌上小声哽咽，还有的哭着哭着忍不住趴下哭得不能自己，志工安抚了这位，那边又哭了起来……有的志工悄悄躲到走廊，擦下眼泪，继续走进来安抚孩子们。

小浩直接放声哭，七天的营队，小浩有五天玩耍摔倒，但没有一次哭得这么伤心。志工抱着他不停地抚慰，他哭了停、停了又哭，抱着志工说：“不舍、感动，不想你们走！”

晓萱拿出活页夹，请志工写下姓名。“希望晓萱越来越快乐，舞出灵动的小狮子，祝福愿望成真。”志工放下笔，送上衷心的祝福。泪眼婆娑



炎热夏日，杨枝甘露等消暑饮品是孩子们的最爱。大爱班的两位男孩，对洛神汤的配制很感兴趣，用卡通牙签一探“汤底”。摄影/范盛花

的晓萱，搂着志工问：“你们明年还来吗？”

爱在心中荡漾

看着天真淳朴的孩子们，志工也舍不得走。小暑节气时来到民主中心学校，志工用了两天，打扫清理餐厅、食堂，布置教室。

开营后，承担校园清洁的志工每天一大早擦洗教室、楼梯扶手、洗地板，放学后同样的工作再来一遍。她们平均年龄在60岁以上。许碧芳说：“每一个地方都要擦洗干净，因为这

是孩子们用的地方。”

七天的营队生活，最幸福的莫过于队辅志工，也是孩子口中的“大爱妈妈和大爱爸爸”。每组两位，从进教室到回家前，全程陪伴，有的孩子吃得慢，他们就陪到最后。

“很多老师对我们很好，上课让我们吃好吃的点和饭菜，队辅老师看到我们表现很好，会给我们小红花，还表扬我们。”婷婷开心地说。

有天晚上的亲子活动，有孩子的妈妈来不了，便问队辅张美英：“大爱妈妈，我想参加游戏，晚上你可以

做我妈妈吗？”从不熟悉到把队辅当成“妈妈”，有的小孩子甚至抱着志工的腰，“骑”在志工腿上荡秋千，玩得不亦乐乎。

队辅艾爱红说：“孩子都很朴实，很真也很乖，让我仿佛回到了童年，我很享受这个时刻，很感恩孩子们。”

想到过几天营队就要结束了，艾爱红表示营队结束后，就不来了。孩子们争着说：“你一定要来，我会想你的。”爱红话没说完，已潸然泪下。

父母的期待与愿望

暑期营期间，到小海家家访，志工问道：“一开始，知道夏令营是做什么吗？”小海摇头表示不清楚。小海爸爸接过话：“民主举办的夏令营，生活礼仪、学习知识比较全面。下午我去接他，感受到那种氛围，还听他们喊口号。”

“大爱大爱，心中有爱；大爱大爱，无处不在！”说起队呼，小海进一步解释：“心中有爱的意思是大爱班里的爱，无处不在是没有一个地方没有爱。”爸爸赞许地说：“其实每个人心中都要有爱，对社会的爱，对父母的爱，方方面面的爱都要具备。”

“民主乡从没办过夏令营，我听老师在群里讲有夏令营，就很开心，也很期待，因为如果去县城，不是很切实际。”小海的妈妈说，自己比



每天凌晨四点多，负责烹煮餐食的志工开始准备早餐。73岁的志工钟宝英表示，热了、累了，中午休息一下就没事了。摄影/范盛花

较忙，让孩子去县城参加夏令营不放心，如果在乡里就比较好。

有天小海说：“妈妈妈妈，我今天在学校吃了鸡肉。”“因为他从小不吃肉，这次他说很好吃。”妈妈笑着说。志工惊讶地问：“从哪儿吃出来的鸡肉啊？”“那个炸的难道不是吗？”小海不好意思地回答。志工介绍，那是一种蘑菇类的食品制作的。“你们做菜的手法太高明了！”小海妈妈不由自主地称赞。

以前发现蟑螂之类的小动物，小海很喜欢去抓。有次放学回来，他说：“妈妈，那些动物是有生命的，你不要去碰它。”

小海很喜欢和妈妈分享，从吃的、喝的，到学到的知识。“哇，我

很喜欢这个夏令营哦，中午吃到特别好吃的菜，下午也很好吃，那个点心也很好吃，太高兴了，我很希望这个夏令营一直办下去。”

小海的爸爸认为，通过举办这次营队，让他感觉乡村的孩子被有爱心的人惦记着。“其实，县城里的孩子很羡慕我们的孩子。”小海妈妈说，“我的孩子先后发了四五套衣服，暑期营每天还都有点心吃。朋友说，怎么这么好呀，我们在县城的人可不可以下来？”小海的爸爸妈妈你一言我一语开心地说。

结营晚会结束，再次见到小海，说起他的愿望，小海坚定地说：“我

长大要去北大，当科学家。”短短七天，孩子心中已深植理想的种子。

让爱延续

“这几天，学生最大的变化就是懂礼貌了，有爱心了。通过你们细心的教育，让我们的孩子有一个质的飞跃，让他们感受到爱、关怀，学会帮助别人。”民主中心学校校长卢耀贵欣喜地见证孩子们的成长。

卢校长在7天的营队中，时时关心志工，有需要就马上配合，他也被志工的付出所感动。“我去吃饭时，看到那些煮饭的爷爷奶奶那么老了，但是为了我们能够吃好饭，都很尽心。



志工与小海的父母亲切交谈。小海爸爸表示，他站在教室外准备接孩子回家，感受到孩子们好学、欢乐的氛围。摄影/范盛花



钟玮代表民主乡党委、乡人民政府向慈济基金会致赠“善心善行 情暖民主”奖牌，希望民主乡也能带给志工满满的福气。摄影/郑学军

还有的志工晚上十二点、一点才睡觉，还要早起，我真的非常感动。”

本次暑期营每天约有60-70多位志工在不同的空间，不同的岗位用心付出，年龄最长的是73岁，最小的15岁。70岁以上的有好几位，他们勇于挑战多项的不可能。

“慈济的精神是克己、克勤、克俭、克难。参与慈济，一定会被身边一群平凡的普通人，踏实付出的精神感动。每位志工都是用爱做好该做的事，全心全意地为人民服务。”慈济基金会副秘书长苟林峰的肺腑之言道出所有志工的心声。

“潜移默化的爱，给我们民主乡带来很多变化。”闭营后，民主乡党委书记钟玮的内心久久不能平静，他说：

“作为一名家长，我后悔没把女儿带过来，让她接受爱的教育；作为一个儿子，我发现好久没给父母打电话……”

“民主乡是福地，民主乡的福气也有慈济带来的。你们的福气让我们的孩子更自信、让小山村有了活力。”钟玮代表民主乡党委、乡人民政府向慈济基金会致赠“慈心善行 情暖民主”奖牌，希望民主乡也能带给志工满满的福气。

“希望民主和慈济的合作能长期坚持下去，希望慈济家人能把民主当成自己的家，常回家看一看，看看可爱的孩子，看看淳朴的乡亲。”钟玮更用一句“拉长情扩大爱”，期待大爱的陪伴延续下去，愿孩子们在更广阔的天地自由飞翔。

誌

有爱才有未来

用七彩描绘青春，让热爱填满回忆。青春不留白，有爱才有未来。七月二日下午，六十三位福建各地的青年志愿者相聚厦门，参加为期两天半的青年营队。丰富多彩的志愿活动，激发了这群年轻人的志愿服务精神，使他们更好地投入和参与公益服务。

“大爱连城”乡村振兴项目于2020年底在龙岩市连城县四堡镇落地，并在当地已举办了三期大爱“童”行暑期快乐生活营。

四堡镇大爱乡村美好生活馆（简称：生活馆）馆长曾丽芬说，三年来，在慈济志工的陪伴下，青年志愿者善用假期，走进乡村困境儿童家庭，用心用爱陪伴乡村儿童，在暑期营队中发挥很大作用。

为提升青年志愿者的社会责任感和价值感，7月2日下午，63位福建各地的青年志愿者相聚厦门，参加为期两天半的青年营。为适合年轻人活泼与多元的特点，营队活动设计包含导览海报、讲座、情景剧、团队游戏、访谈、环保实作等；此外，青年志愿者还要学习人文礼仪、慈善和环保理念，培养和激发志愿服务精神，以便更好地参与公益服务。

脑力激荡的碰撞

开营前，营员在志工带领下，围成一圈自我介绍，也畅谈各自的喜好、理想……营员们期待在营队中认识新朋友，了解慈济，也希望能够为乡村振兴做点贡献。

“我现在是厦门彩绘团队的一





员，到连城、顺昌、晋江龙湖墙绘，最近为西柯环保教育站的夏令营手绘书包。”林姝洽自我介绍。

身材硕壮的高业兴是集美大学轮机专业的学生，他的大学老师蒋英兰推荐参加营队活动，毕业后他想从事远洋运输行业，可以走遍全世界。

起什么队名呢？大家你一言我一语，脑力激荡，从椅子到地板，从陌生到头顶头讨论，第三小组最快想出队名。“我们每天定好目标，比如帮助处在困境的人，替父母做家务事，以小积多，就可以实现大愿望。我们的队名是‘漠澄’。”组长林哲韬分享。

“七彩，七彩，我最出彩！”一

群年轻的男营员喊着口号闪亮登场；第五组女营员的海报非常醒目，大烧锅正烹饪着各种蔬食料理，“我们是‘关东煮’，包容，海纳百川。”接着，精英组、福德组与特种兵队等九个小队纷纷上台展现队名和队呼。

此时，年轻人的创意得到充分发挥，摆造型，呼队名，洋溢着年轻人的

（左上图）初次见面，伴随着《认识你真好》的音乐，年轻人和志工一起跳起来，欢乐的氛围让大家很快熟悉起来。摄影/杨戈

（右上图）为起一个有创意的队名和队呼，营员们集思广益，他们或坐、或跪在地上，你一言我一语，讨论热络。摄影/卢志琴

（左下图）志工用情景剧的对比示范，展现“龙口含珠，凤头饮水”。营员在轻松的氛围下，学到了“食的威仪”。摄影/卢志琴

朝气，掌声、笑声不断，HIGH翻全场。

授人鱼不如授人渔

“阳光下，迎着微风，赞叹生命多么美妙……年轻的梦，邀您来分享……”7月3日，“2023慈济福建青年志愿者暑期体验营”在《年轻的心》的歌声中开营！

志工陈艳珍分享慈济慈善足迹：1991年，华东水灾，大爱跨过海峡，牵起两岸情；2008年，慈济慈善事业基金会正式成立，开展寒冬送暖、人文环保、乡村振兴等公益项目。

“慈济做的事远比我想象的多，慈善助学、急难救助、医疗援助……”营员林婷边翻着自己的摘录边说：“我因助学而认识慈济，慈济给困境中的人带来一束曙光，让困难的人得到帮助；受助后，翻转人生，从手心向上到手心向下，形成善的循环。”

福鼎营员周丹丹是名教师，她哽咽地分享，印象最深的是“一滩血”的故事。丹丹想起爸爸曾告诉她，妈妈当年生她时，因家里条件差，又正值过年，农村交通不方便，所以就在家接生。生产过程发生意外，妈妈在鬼门关走了一遭，现在经常偏头痛。

“慈济建医院，让更多家庭母子平安，不再出现人间悲剧。”周丹丹去年在福州工作了一年，现在要回爸妈身边，做一位乡村教师。

营员林英认为慈济贯彻着“授人鱼不如授人渔”的理念，“寒冬送暖，急难救助等是授人以鱼；而新芽助学、环保方面，则是授人以渔。”

虽输犹赢的第一小组

“第一组年轻小伙子，怎么走得那么慢？”原来营员候俊龙因早产导致脑瘫，行走不便，排在第一组。整组营员耐心地跟着他的节奏行进，成了营队期间一道和谐的风景区。

“流水乒乓”游戏，将乒乓球从一个水管“流”向另一个水管，球不中断地“流”，组员来回连接，直至球进水桶……

“加油！加油！第一组加油！”游戏进行一半，第一小组没几颗乒乓球进桶，旁边围观志工不时地为他们打气。第一组的组员则不慌不忙地稍蹲下来，水管靠紧候俊龙的水管，让球顺利通过，再流到另一水管。

“勇渡红溪河”“地小心大”“流水乒乓”三个游戏，第一组的总分最低。候俊龙说：“即使最后

（上图）流水乒乓游戏锻炼了团队协作能力，每个营员都尽心尽力把接到自己手上的乒乓球快速传递给下一位小伙伴。摄影/卢志琴

（下图）“地小心大”游戏，地垫被细分为“阳光”“水”“空气”与“森林”，三个小队为争取“养分”，几乎挤在了一起。摄影/周加林





观看视频《变形记》后，志工曾丽芬介绍：“自2020年起，青年志愿者善用假期，在暑期营队中发挥了重要作用。”摄影/卢志琴

一名，也不能放弃。一旦放弃，就什么都没有了。”

游戏结束，第一组上台接受“惩罚”，学鸭子的叫声“呱呱呱……”组员一致说：“每个人都参与了，一起努力了，结果不重要。”台上、台下笑声一片，大家觉得这组很“佛系”，但更显温暖。

青春不留白

“不来也得来，没办法。”营员王家伟说，他是被妈妈“逼”来的。但看到视频《变形记》里，青年志愿者蔡若筠和黄子彬从最初抗拒，到愿意在四堡生活馆为留守儿童志愿服务的蜕变过程，让家伟触动很大。

“他们无私付出的精神，坚韧不拔的毅力，值得我学习。”王家伟感觉两天半的活动，认识了这么多新

朋友，学习到“衣食住行”的人文礼仪。他表示，未来也想多参加慈善活动，帮助更多需要帮助的人。

刚报到时，营员洪昱浩紧锁眉头，“我今年24岁，是在座的孩子里年纪最大的。这三年没做什么事，身体毛病多，心里压力大，爸爸帮我报名的”。带着情绪的昱浩被迫参加营队。

第一天下午，洪昱浩就坐不住了，肩膀酸痛，肠胃疼，晚上请假回家休息。隔天早上，他准时报到，与大家一起到西柯环保教育站。活动结束后，他高兴地分享：“来这边很欢喜，我和大家一起玩，忘了身上的疼痛。可以放松自己，改善自己的心态。”从愁眉苦脸到心情愉快，昱浩快乐地度过了营队生活。

走进营队的年轻人，这段时间没留白；即使最初非本意，也跨出了

一大步。希望他们把这分力量带到未来，去填补未来生命中的每个阶段，使其更有意义。

环境清洁 心灵环保

第二天上午，营员来到西柯环保教育站，听环保讲座、导览海报、参观大爱感恩科技馆和拆解PET塑料瓶实作。

“现在生活便利，快餐文化充斥着生活，随意丢弃的塑料袋、包装纸、矿泉水瓶等，如果没有回收，就会污染环境。呼吁大家清静在源头，不用、少用、回收再利用，善用‘垃圾’变新资源，延续它的物命。”志

工魏美兰分享。

营员胡余挺听到“塑料瓶百年都不会降解”，很震撼。亲手拆解PET塑料瓶，让他体会更深。“说得不如去做，百闻不如一见，百见不如实践。”胡余挺认为，环保能做的事情蛮多的，“在家里分类可回收物，外出吃饭，不使用一次性碗筷”。

营员林婷分享，环保不止是环境清洁，也是心灵的洗涤。她说：“当你不在乎旁人（的眼光），低头弯腰捡垃圾，还有什么事做不到呢？”

用七彩描绘青春，让热爱填满回忆，青春不留白，有爱才有未来！



营员来到西柯环保教育站参访，听环保讲座，参观大爱感恩科技馆并实作拆解PET塑料瓶。摄影/杨戈

心意送到父母心坎里

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：送礼物给同学很容易，但却不知道送什么给爸爸妈妈，才能让他们开心？

答：今年生日前一个月，小儿子打电话问我需要什么礼物？我说吹风机该换了，可以送我一把手粉色的吹风机吗？生日当天，收到两个儿子合送的吹风机，令我爱不释手，因为颜色、样式都是我的最爱！

以前，婆婆的生日礼物让我伤透脑筋，问她需要什么？得到的答案常常是：“随便。”所以有一阵子我买金饰送她，后来她说年纪大了，不常戴首饰，只好改送衣服；之后又说衣服穿不完，最后只能选择不伤脑筋地送红包。

想让送礼的人不烦恼，收礼的人开心，以下几个方法可供大家参考：

惊喜不要惊吓

为了不让孩子重蹈我以前的覆辙，从孩子有收入以后，我们两位老人家都直接说清楚、讲明白，今年最想收到什么礼物。

孩子因为我们清楚明白地提醒，一定会满足我们的愿望；所以从来没有送

礼的人搔头挠耳想不出送什么的窘境，也没有收到不喜欢的礼物的痛苦。

善用“代间沟通”

上大学之后，离家南下，我非常想念妈妈的拿手好菜，午夜梦回，还会吮回垂涎欲滴的口水。

为了一饱口福，返乡前一周，一定打电话告诉妈妈什么时候回家、想吃什么；到家时就可以心满意足地吃到最想吃的菜，妈妈看到盘底朝天，脸上也漾出笑容，真是煮者开心、吃者满意，每次返乡总能母女欢喜，也能抚平我的思乡之愁。

近日看了一本书，才知我大学时“订菜”的行为，是目前专家正在提倡的“代间沟通”。

为了避免想破头却不知送什么礼物给父母，也为了让父母开心，请善用“代间沟通”，具体地向父母表达想法，把自己想做的说清楚、讲明白，相信父母一定会乐于配合，也会



达到送礼、收礼两相宜的快乐画面！

孩子眼中的我

送父母礼物不必一定用金钱买，可以自制卡片，里面写一些表达心意的话；也可以展现厨艺，请父母吃一餐美食。

我曾经在母亲节、父亲节设计了一份学习单，内容是请学生写出：妈妈（爸爸）的一百项好，再将这份学习单在母亲节（父亲节）前一周，亲自寄给每位家长。学生的父母接到这份特殊的礼物时，许多人感动得打电话给我：“老师！感恩您！这是我有生以来收到最棒的礼物，我要把它裱起来当纪念！”

我的两个孩子也写了一张妈妈的一百项好的单子送给我，我看着单子，如疯了般一会儿笑、一会儿哭，

原来我在孩子的心目中除了会把衣、食、住、行安排好，还是一个爱唠叨、很果断、会撒娇的妈妈！

这份礼物到现在还放在我的保险箱，常常拿出来回味年轻时的自己；非常感恩孩子对我的爱与观察，让我留下美好而隽永的回忆。

送礼在于心意，证严法师说：“用心就是专业。”所以只要用心，自然能让人感受礼轻情意重；只要用心观察，一定可以送出让爸妈开心的礼物。

沟通很重要，所以孩子可以先问父母想要、需要什么礼物？父母也要不吝告知，让孩子能用心准备，自己收礼物时也可以非常开心，这样“不知道送爸爸妈妈什么才能让他们开心？”的问题，就不会存在了。 ❸

杏林问道 慈大师生苏州行

撰文／摄影 江苏苏州、上海真善美志工

第一次来到苏州慈济志业园区的慈济大学学生们，看到庄严肃穆的建筑，感到新奇又兴奋。天气虽然闷热，但台风渐近，微风拂面。慈济大学师生一行在苏州慈济门诊部副院长陈美慧及同仁的陪同下，参访慈济志业园区，徒步护城河边，感受苏州人文之美。



慈济大学师生一行的首站是上海慈济长风项目站，志工列队等候多时，热情欢迎林宜信教授及19位慈大学生的到来。摄影／卜伟贞

“没想到大陆苏州也有静思堂，看着和花莲静思堂很像。”台湾慈济大学学士后中医学系（简称：慈大后中医系）的学生看到苏州慈济志业园区庄严肃穆的建筑景观，发出不少感叹之声。此行，他们受邀参加在江苏苏州举办的2023第三届海峡两岸青年文化月活动。

7月25日上午，慈大后中医系主任林宜信教授陪同19位大学生，先行抵达上海，品尝上海志工制作的蔬食午餐，还领到了寓意“医路开阔”“桃李满天下”及“童真初心”的丰富点心，

家的温暖与贴心滋养着同学们的身心。

文化月活动主要包括开幕式和主场活动，各地分场活动以及闭幕式等。主场活动于7月26日至28日举办，包含文化沙龙、文旅体验及文汇市集等。苏州慈济门诊部于7月27日承办4场文化沙龙之一的中医药文化沙龙。

莘莘学子 相聚姑苏

苏州慈济门诊部副院长陈美慧陪伴学生们走入导览馆，追根溯源。感恩慈济创办人证严法师，让大家有缘在此

相聚。“慈济的慈善访视有亲眼、亲耳、亲手、亲脚四原则；中医诊疗有‘望、闻、问、切’四种方法，期待同学们好好学习，日后在工作中能疼惜病人。”陈美慧深情寄语道。

随后，慈济基金会秘书长林碧玉、林宜信教授、台中慈济医院副院长庄淑婷、苏州慈济门诊部院长陈明宏及副院长陈美慧与大学生温馨座谈。

林碧玉首先介绍园区之美、苏州之美。她指出，吴门多名医，吴门医派底蕴深厚，现今已进入高龄化社会，

中医会很受欢迎。要成为中医师，不是考试及格就好，要有爱心，要以救人为自志。

林宜信教授介绍慈济大学学士后中医学系创立的因缘，并请同学们分享当天的感想。

“期待在苏州和南京有不一样的启发。”毕业生叶子菱说。曾参加偏乡服务、关怀老人、参与义诊的大二同学陈钰麒分享：“感恩所有慈济家

人给予的关爱与照顾，只要人人付出一点爱，就能汇聚成大爱。”他期待此行虚心学习、开拓眼界。

大二学生苏轩说：“能够在有桂花香的地方培养中医，很有意涵。老一辈中医师、慈济的无语良师，都是要尊重的老师。慈济重视中医，感谢证严法师让中医发芽，我们要跟紧脚步。”

慈大学生的身影，为慈济志业园区增添了青春活力。师长及志工争相给



清晨，护城河畔环境幽静，景色迷人。在副院长陈美慧的介绍下，慈大师生一路采风，领略别样的姑苏风情。摄影/张金平



苏州市中医院主任医师、副馆长欧阳八四（左）为慈大师生做导览，介绍苏州中医药博物馆的缘起以及吴门医派的传承故事。摄影/吕玉玲

予同学们深深的祝福，欢迎大家毕业之后，服务于慈济医院或到苏州发展，用开放的眼光迎接未来。

吴门多名医 中医文化传道与解惑

7月26日一早，天气虽然闷热，但台风渐近，微风拂面。林宜信教授和同学们在陈美慧及同仁的陪同下，徒步护城河边，感受苏州人文之美。

从伍子胥到吴文化，同仁热情地

介绍苏州名人故事及深厚的历史文化。

“张开眼睛，展开耳朵，也是学医人文的一部分。”林宜信教授与同学分享。

苏州中医药博物馆，坐落于明代大学士申时行的旧宅“春晖堂”。苏州中医药是吴文化的重要组成部分，历代吴中名医有千余人，御医、医官百余人，呈现出“儒医多、著作多”的特点。清代中期涌现出以叶天士为代表的温病学派，以及雷允上“诵芬堂”为代表的百



苏州中医院副院长黄菲和南京中医药大学港澳台事务办公室朱华旭莅临慈济志业园区，与慈大学生进行圆桌交流。摄影/吕玉玲

年药店，吴中医学由此声名远扬。

“济世之道莫大乎医，去疾之功莫先乎药。”苏州市中医院主任医师、副馆长欧阳八四为大家导览，介绍苏州中医药博物馆的缘起以及吴门医派的历史与故事，解说陈列的展品对研究学术的意义，也向大家分享了医与药的关系。同学们仔细浏览各时期的馆藏文献，了解吴门医派的特色。

当天，苏州市中医院副院长黄菲和南京中医药大学港澳台事务办公室

副主任朱华旭及同事也莅临慈济志业园区，与学生们互动与交流。黄菲同时也是一位内分泌医师，她介绍吴门医派的传承与发展，谈及吴门医派的历史与特色，以及目前在医学上的地位。面对学员的提问，黄菲一一给予解答。

朱华旭说：“一个月前就与两位同事开始准备，大到交通，小到饮食，尽可能地让你们感受底蕴丰厚的苏州文化。”

下午，慈大学生前往此次文化月的“台青专场招聘会”，体验招聘会

氛围。医疗相关企业热情地与学生们互动，欢迎他们未来到苏州发展。

国台办主任宋涛一行亲切问候学子

文化月活动开幕当天的上午，国务院台湾事务办公室（国台办）主任宋涛在国台办交流局局长黄文涛及江苏省台办主任练月琴的陪同下，莅临苏州慈济志业园区考察指导，受到慈济基金会秘书长林碧玉、苏州慈济门诊部院长陈明宏及慈济基金会同仁的热烈欢迎。

林碧玉为宋涛介绍慈济门诊部业务；在慈善导览馆，讲述“竹筒岁月”

的因缘、从甘肃水窖到援建大爱村，以及四川汶川地震后援建的13所中小学。慈济志工走入需要帮助的家庭，提供必要的生活补助并施以真诚抚慰。

“宋涛主任好！”慈大学生齐声感谢宋涛的亲切问候与鼓励。宋涛欢迎同学们参加两岸青年交流活动，他表示，稍晚还会和大家见面并一起参加开幕式活动。

临行前，宋涛说，慈济所做更进一步体现两岸血脉相连的亲情，就是家人。“慈济做的是平凡的事，但很伟大，这就是大爱。我们一起努力，要做得更好。”



慈济基金会秘书长林碧玉向学生们介绍苏州慈济志业园之美及苏州之美，希望学生们了解底蕴深厚的吴门医派。摄影/吕玉玲

本草同心

医路同行

撰文／摄影 江苏苏州、上海真善美志工

七月二十七日上午，以「本草同心·医路同行」为主题的中医药文化沙龙在苏州慈济志业园区圆满落幕。多位业内专家学者与两岸青年齐聚一堂，从吴门医派各时代代表人物的传承与创新、大众饮食与传统中医融合、「药食同源」等不同角度，探讨体验中医药文化的无穷魅力。



清晨的慈济志业园区，温煦的阳光透过云层洒遍园区的每个角落，一面面印有“本草同心·医路同行”标识的旗帜迎风招展。7月27日上午，慈济大学19位学生和慈济志工早早地列队等候，欢迎来自台湾各所大学的130位学生，参加以“本草同心·医路同行”为主题的文化沙龙。

当天，多位业内专家学者与两岸青年齐聚一堂，从吴门医派各时代代表人物的传承与创新、大众饮食与传统中医融合、“药食同源”等不同角度，共同

探讨传统中医药文化知识，一起体验中医药文化的无穷魅力。

亲身体验 中草药的味与香

感恩楼的福慧厅规划出四个区域，分别是：李良济花草茶品味区、非遗膏方、驱蚊香包实作区及苏慈良剂健脾益中线香制作区。

花草茶品味区——花草茶是一种茶叶搭配中草药后配制而成的茶饮。以药伴茶、以茶配药，是中药的一种创新，日常中这种养生茶备受大众喜欢。

学生们手捧茶杯细细回味，要把这一杯舌尖上的体验留存在记忆里。

非遗膏方——梨膏棒棒糖体验。将中药熬制成膏方，制成糖果的形式，以便食用。李良济工作人员亦为现场来宾介绍中医药用膏剂调理身体的方法。

驱蚊香包实作区——最活跃的体验区。志工为大家准备了称量的戥子，及六味中药材：薄荷、丁香、艾叶、白芷、紫苏和广藿香。

学生们认真地用戥子称量中草药的剂量，自制驱蚊香包。第一次用戥

子来称量药材，大家觉得十分新奇。

健脾益中线香制作区——大家学习草药打磨成粉后，手工制作成线香，点燃后便有健脾益中的功效。一撮半成品香泥所传递的气息，向学生们打开了香文化的窗扉。

苏州慈济门诊部同仁向大家做示范，来宾跃跃欲试，纷纷上手体验，让一团香泥在自己手里变身为线香。志工在旁协助，一根线香承载起丰富的感受。

吴佳蓉来自台湾东华大学，这是



第5次到大陆，但是第一次到苏州。看到制香过程，开始以为是蛮简单的一件事，结果发现如果香从中间断掉，就必须重新制作。“我觉得这不是一件容易的事，需要很多的心力去做，很需要耐心。”佳蓉分享道。

来自台南长荣大学的陈芊孜第一次与草药接触，在她印象中，草药是用来治病的。这次亲手体验做香包，过程中闻到草药的香味，觉得很舒服。做香包时用到的戥子，在台湾曾在书本上看到过，这次，她亲自体验了一下，开始时还不太会用，慢慢地就得心应手了。

陈芊孜说：“这几天的行程安排都很棒，让我看到了苏州的美，平常都只能在书本或小说上看到，这让我更了解在地的文化，因而有了更深刻的体会。类似这样的活动，可以更好地推广中医，也能让人得到更好的感受。”

来自桃园的陈志祥说：“以前对草药的认知就是它们是长在山上的，要

去‘抓药’，有些会很稀有，所以要很珍惜。”做香包过程中，他发现有些药材平时可用做食材。陈志祥用视频全程记录做香包的过程，“回台湾后，跟自己的家人、朋友分享”。

给慈大学生陈盈颖留下深刻印象的是中医体验文化和手作实验。“李良济的养生茶和香包，慈济门诊部的实作药香都非常好，以后可以把这些经验告诉想要了解中医的台湾同学。”

两岸文化同根同源，相通相承，在中医药文化方面更是渊源深厚。近年来，海峡两岸在中医药领域的合作十分密切，进一步促进了两岸中医药文化交流，共同传承弘扬中医药文化。

除了中医药的各种实作体验，来自两岸的中医专家也为大家带来了精彩的沙龙讲座。

本草同心 中医传承师徒情

江苏省广播电视总台主持人杨运及两位嘉宾：博士生导师、南京中医药

大学苏州附属医院妇科主任、吴门女科代表性传承人许小凤及她的台湾籍徒弟、苏州慈济门诊部中医师郑皓云，为大家带来一场两岸中医传承师徒情的精彩对话。

如何成为好医生？许小凤教授给出十二个字：“思路清明，心地善良，心灵平静。”在她的学生郑皓云医师眼里，许小凤教授就是这样以身作则，坚守岗位，一心一意投入在工作中，许教授不仅是他的老师，更是他的偶像。

许小凤也称赞郑皓云医师：热爱中医、谦虚好学、聪明勤奋、为人正直。正是看到他对中医有发自内心的热爱，许小凤教授毫不犹豫地收下了这位学生。

如何学习中医？郑皓云医师给年轻学子们的建议：“你要热爱，要发自内心地学习。当病人病愈后向你道谢，这时，内心的快乐不可言喻。治病也要治心，在为病人问诊互动时，也可以帮助他舒缓压力。”

慈大学生吕绍育同学向前辈请教：

“从中医入行到临床，要有什么技巧来学习？”

许小凤教授回答：“没有技巧，要用中医的思维不断学习思考。”许教授分享自己四十多年来工作学习的经历，她的体会是，作为医学院学生，最重要的是不断学习、不断提升。

“作为医生，保持心平气和很重要，但如何保持呢？我觉得自己很容易被病人影响到。”叶子菱同学问道。

许小凤教授回馈：“这就要说到那十二个字，医生要心怀仁慈，要感同身受，要站在病人角度去理解。病人没有生理、心理的痛苦，不会到你这里。还有，宁静、专注、沉稳很重要。医生的专业知识要扎实，这是做到以上三点的根基。”

15岁时曾到云南做过志愿者的慈



吴门医派名老中医许小凤（中）与苏州慈济门诊部的台湾青年医师郑皓云（右）师徒同台，共同传承弘扬中医药文化。摄影/吕玉玲

大学生苏轩，疫情前，她曾作为交换生到上海同济大学学习。“听到许小凤老师的12字真言，很震撼，也觉得有共鸣。不管是从医还是做人，首先需要思路清晰，还要心里平静，待人处事要善良，这是做人的基本准则。”

中医药文化交流是很好的一件事情。苏轩表示，在台湾学习的多是书本知识，古老的中医源自于大陆。“参加文化沙龙让我感到两岸中医的思想、医术和食疗方面都蛮相似。”和多位学习中医的老师及同学相互交流后，苏轩有感而发。

药食同源 博大精深的中医文化

一部风靡美食界的《随园食单》与

其作者清代才子袁枚已成为南京的文化名片之一。《随园食单》是一部古代中国烹饪著作，作为美食家的袁枚，他总结了自己四十年美食实践，以文言随笔的形式，细腻地描摹了乾隆年间江浙地区的饮食状况与烹饪技术，用大量的篇幅详细记述了中国十四世纪至十八世纪流行的326种南北菜肴饭点，是一部非常重要的中国饮食名著。

来自南京中医药大学的朱焱副教授介绍这部美食作品与中医相结合的研究成果——《五季·随园食单》，为大家解读《随园食单》里中医学的五季养生理念，分享如何在复刻食单的基础上实现这份古老而珍贵的文化遗产的火花，并加以创新，创造出符合当下中



南京中医药大学朱焱副教授与大家分享《五季·随园食单》，解读其中医学的五季养生理念，让传统美食与时俱进。摄影/吕玉玲



苏州之行留下了太多美好与启发，在即将启程前往南京中医药大学之际，师生们与志工团队合影留念。摄影/杨锴泽

国人习惯与审美的“新随园饮饌文化”；赋予了美食色香味之外的另一番意义：“养生！让传统美食与时俱进，满足当代人对健康的重视和追求。”

医路同行 努力促进中医药发展

苏州李良济负责人杨孝鹏向大家介绍：“李良济诞生于苏州深厚的中医药文化之地，一百多年来，它顺应时代发展，为治疗病人造福社会做贡献。同时，也成就了李良济获得‘江苏老字号’称号。”

南京中医药大学副校长孙广志教授回顾了南京中医药大学和慈济大学从2016年开始成为姐妹校，每年举办联谊互访。2019年，他曾带队参访慈济大学，受到林碧玉秘书长和慈大校

长的欢迎，还见到了慈济创始人证严法师，他和同学们都感受颇深。

活动尾声，基金会秘书长林碧玉预祝将于8月开展的南京中医药大学到慈济大学的参访活动圆满，她希望两岸学生建立友谊，一起努力促进中医药现代化发展。林宜信教授也表示，展望未来，希望两校的情谊更加深厚，青年朋友们也可以在互动的过程中，相互学习、相互提升。

中医是中华文明的瑰宝，是海峡两岸文化交流的纽带。活动中四位嘉宾的热情分享，让大家可以体会到两岸中医师在传承中医药文化瑰宝的基础上，敢为、敢闯、敢干、敢首创的创新精神。文化同根，中医同源，愿两岸同胞携手，共同增进文化自信。

■

公益市集

爱心暖流

撰文／摄影 江苏苏州、上海真善美志工

作为二〇二三年第三届海峡两岸两岸青年文化月活动之一，苏州两岸青年公益行动联盟年度项目发布暨「卷袖之爱」无偿献血活动于七月二十八日在苏州慈济志业园区圆满举行。活动由姑苏区台湾工作办公室和苏州市海峡两岸青年公益行动联盟共同主办。启动仪式后，丰富多彩的公益市集吸引了三百多位来宾的参与，爱心暖流涌动不迭。



7月28日上午，苏州两岸青年公益行动联盟年度项目发布暨“卷袖之爱”无偿献血活动在苏州慈济志业园区举行。摄影/盛琪

以仁爱之心去尊重人、理解人、关心人、爱护人、帮助人，是中华民族的传统美德，是两岸青年的共同担当。

苏州这个美丽的城市，一直以来就是一片崇德向善的沃土。“乐善苏州”已成为当今苏州社会风尚。

2022年，在苏州市台办指导和牵线搭桥下，苏州市社会帮扶基金会、陈霞爱心慈善基金会、上海富邦华一公益基金会、明基友达公益基金会、慈济慈善事业基金会等五家单位，发起成立苏州市两岸青年公益行动联盟，

旨在汇聚两岸青年爱心，搭建公益实践平台。

联盟成立以来，各成员单位邀约两岸青年、社会各界爱心人士积极参与，投身公益，感受公益的美好，发挥自我的价值。“以公益为纽带，以爱心为连接，凝聚起更多两岸青年携手并进，为服务他人，奉献社会，贡献自己的力量。”苏州市台办副主任杨伍林说。

7月28日上午，苏州两岸青年公益行动联盟年度项目发布暨“卷袖之爱”无偿献血活动在苏州慈济志业园区举

行。苏州市台办副主任杨伍林，姑苏区统战部副部长、台办主任黄河，昆山市台协副会长、台青协会会长陈由杰，陈霞爱心慈善基金会理事长、“中国好人榜”入选人陈霞，苏州市社会帮扶基金会代表施天慧，明基友达公益基金会代表郁娇娇，上海富邦华一公益基金会代表李晓静，慈济慈善事业基金会副秘书长陈雪梅及苏州市、姑苏区台办领导、各基金会工作人员、台青代表、各界爱心人士等莅临活动现场。

发布仪式上，各成员单位代表分别

介绍各自的年度特色公益项目。

“年轻人聚在一起，就有改变世界的力量”，在公益行动中，不仅有资深前辈带着做的身影，也有年轻志愿者一起投入的热情。来自陈霞爱心义工队的王启明与生于台湾但在苏州生活多年的慈济志工郑全慧，透过各自投入公益的经历，分享自我成长的故事。

仪式在手语歌曲《人间有爱》中缓缓拉下帷幕，在场的来宾齐声喊出“公益行动，热血青年 GO GO GO”，期待更多的年轻人走进公益，一起共行！

美丽苏州 卷袖之爱

当天，慈济基金会携手陈霞爱心慈善基金会与苏州市中心血站、苏州市红十字会首次合作举办“美丽苏州·卷袖之爱”无偿献血及造血干细胞捐赠登记和宣导活动。

采血车停泊在慈济志业园区的大爱楼门口，医护人员迅速在会场设立采血流程。一朵朵志工手作的红色胸花整齐排列，凝结在其中的殷殷深情等待着与之相呼应的那份力量。

爱心人士的参与不仅为活动助力，也留下了感动的故事。25岁的江欢是一名青年志愿者，研究生毕业之际，她用第一次献血的深情回馈社会。因为血管太细，几经努力后，终于献血成功，更欢喜的是，江欢还成为当天第一位加入中国造血干细胞捐献者资料库江苏分

库的志愿者。

热血青年张元沁从18岁开始便保持每年一到两次的献血，截至目前已累计献血3800毫升。张元沁说：“小时候看到新闻报道的一些献血事迹，当时就觉得这是对社会的一种贡献，心想等自己成年满18岁，也一定要来献血，所以一直延续到现在，有十来年了。”

杨宏义自小就在慈济志工的关怀陪伴下长大。如今他已走出校门，走上工作岗位，刚满20岁的他，成为“卷袖之爱”活动中年龄最小的献血者，他也登记加入了中国造血干细胞捐献者资料库江苏分库。

爱心人士王霞敏与志工邹建芬相识于每周二的夜间环保。王女士从30多岁开始，几乎每年都会献血，这天她特地赶来并成功献血。邹建芬表示，社会上有这么多爱心人士共同造福，就有多人可以得到帮助。

“你们这里的氛围好温馨，让人自然而然地融入，还有什么我可以帮忙的？”当天，慈济门诊部如常为姑苏区环卫工人健检，得知有献血活动后，几位环卫工人来到现场，他们也希望通过献血帮助他人。其中，王桥成达成了心愿，“大家能做的事我也能做，能帮助别人就心满意足”。

中午12点左右，王桥成又带着太太来献血，可惜献血车已经结束采血。虽然愿望没达成，但志工向这对爱心夫



妻表达了真诚的感谢。

当天，恰逢志工欧红艳的生日，她顺利通过了血液检查，并生平第一次成功献血。“以往总是因血压过低无缘献血，而今天这是给到自己最好的生日礼物。”欧红艳说。

慈济门诊部的医师、同仁也都当仁不让，纷纷加入献血行列。作为医务工作者，也更加深知献血活动的重要意义。洪卿鹏医师在献血过程中，不断给邻座的青年献血志愿者加油鼓励。

同仁崔永祥献血已有四五次，他说“这次献血的氛围很好，得到很多志工的关心和服务，很有仪式感。”采血车是爱的集合点，爱心人士、慈济志工、基金会同仁、血站工作者……大家都以

（左上）曾经的慈济助学生杨宏义是活动中年龄最小的献血者，他也登记加入了中国造血干细胞捐献者资料库江苏分库。摄影/欧红艳

（右上）等待献血的同仁们，义无反顾为生命接力，点亮一盏盏心灯。摄影/欧红艳

（左下）志工周颖霞第一次献血，她一边献血一边淡定地叙述此刻的感受。摄影/潘春

（右下）青年志愿者江欢（右）成为当天第一位造血干细胞捐献志愿者，与小水滴志愿者合影。摄影/欧红艳

不同的方式表达着爱，因付出而收获了快乐。

此次“美丽苏州·卷袖之爱”无偿献血活动，共有92位登记填表，61位成功献血，献血总计17000毫升，10位成功登记中华骨髓库造血干细胞捐献者资料库江苏分库。

公益市集



公益项目展示区



书法赠“善”区



健康蔬食体验区



非遗手工区



环保互动游戏区



公益讲座

公益市集 爱心暖流

与“卷袖之爱”同步进行的还有丰富多彩的公益市集，包含公益项目展示区、健康蔬食体验区、义诊与健康促进体验区、非遗手工区、书法赠善（扇）区、环保互动游戏区、孩童物品二手交换区等。此外，另设公益讲座《大爱妈妈讲故事》《请不要叫我“老年痴呆”》《蔬食心生活》。

公益项目展示区——设有苏州市社会帮扶基金会、陈霞爱心慈善基金会、苏州康养集团、上海富邦华一公益基金会、明基友达公益基金会、慈济慈善事业基金会和苏州慈济门诊部七个展位。

感同身受，关爱老年群体。在“苏州市社会帮扶基金会”展位上，有一套很特殊的装备，厚重的背心、眼罩、耳罩、关节束缚压力带……年轻人穿戴上这套装备，可直观体会到长者的身体沉重、步履蹒跚、视线模糊、听力不畅、关节僵硬等感受。

志工赵敏穿上全套装备后，艰难地抬脚走路。提及关爱社区长者，他说，“如何让社区里的老年人以外的群体了解和理解年长后的生活状态，进而去关爱老年人，这个体验很重要。”

书法赠“善”区——热闹的互动区，各个展位都充满着浓郁的文化底蕴。

上海志工马桂云与傅菁华等几位“耆乐融融”书法班学员组成团队，



在环保游戏互动区，志工分享“环保十指口诀”。朗朗上口的字句，让参与者不由自主地也伸出手指跟着念。摄影/吕玉玲

在扇子上书写人文好话做为抽奖礼品，送扇，是夏日的清凉“扇”，也是每日一“善”，马桂云说：“希望大家都出来做慈善，把爱传递下去！”

书法送“善”左侧，是青年志愿者林若激的画扇展位，她用颜彩在宣纸扇上细心描绘出夏日百花。有小朋友被若激姐姐的画迷住，她就一步一步、手把手地教小朋友绘画。

林若激的妈妈是慈济志工，耳濡目染中，若激很喜欢参加公益活动，这次接到参展邀约，她毫不犹豫答应。若激说：“市集的设计很有意思，先打卡再兑换奖品，活动也很有意义，宣传的效果比单纯的说教要好很多，更有参与感！”

非遗手工区——非遗木刻年画体验展位人头攒动，传承人印剑引导小朋友印制莲花画卡，印老师说：“小朋

友选择了莲花图案，寓意清正、廉洁。”

坐在一旁的书法老师包家驹则配合在木刻画片或扇子上题字，包老师很用心，提前写了很多画片，他说：“今天的活动是以‘感恩’为主题，所以也写了很多‘善’语。”

环保互动游戏区——志工将环保知识融入一个个小游戏，吸引着大小朋友一起参与进来。

公益市集策划组成员之一，上海志工朱瑜表示，寓教于乐是公益市集的出发点，大家一起玩环保游戏，不仅宣导环保低碳的生活理念，互动了解环保知识，还能在学习知识的同时打卡集章，兑换心仪的礼物。

健康蔬食体验区——大受欢迎，有志工制作柠檬爱玉冰饮、TC运动、水中莲素食餐厅、蔬食心生活、苏慈良剂和中国巡茶六个展位。

市台办副主任杨伍林一行参观蔬食区，品尝美食，也与孩子们亲切互动。一个小男孩介绍道：“这里的美食都很好吃，这个素汉堡上的固定小棒是环保材质，是可以食用的。”

清甜的柠檬爱玉、台湾风味的烧仙草与苏州的糖桂花碰撞出惊艳的口感，水中莲餐厅的素汉堡和志工的手卷也都是供不应求的美味料理。


公益讲座——健康蔬食，爱吃更要会吃。品尝完美食，聆听公益讲座《蔬适心生活》。志工林淑慧分享参加“21天健康挑战”后的收获，她用21天前后两张体检报告单向大家展示健康饮食的成果，很多指标都有明显好转。

淑慧讲得认真，台下的来宾们听

得更认真，来宾郭阿姨说：“听了讲座才了解到平时认为的健康食品其实添加了很多成分，以后要注意。”

年轻时尚的陈小姐分享，自己经常饮食不规律，有时吃得少，有时又乱吃，所以胖了很多。听志工分享后，她决心开始健康规律地饮食。

来宾们在公益市集中，尽享乐趣也收获颇丰，每人脸上洋溢的灿烂笑容，凝聚了青春力量，点燃了盛夏热情。

社区共善，携手并进。五家基金会强强联合，促进社会爱与善的循环。活动结束后，经过讨论共识，陈霞爱心慈善基金会将主办明年的公益联盟活动。期待两岸青年公益行动联盟越来越壮大，汇聚爱心，让爱延续下去。 



寓教于乐，有吃有玩，每个人在市集中都有收获。学习知识的同时打卡集章，参与者在奖品区兑换到心仪的礼物，非常开心。摄影/盛瑛

红千层

Callistemon rigidus R.Br

红千层，原产澳大利亚，具有解热、抗炎、抗菌、平喘和镇痛作用。



红千层，俗名金宝树，原产澳洲。栽培后，高约四十公分以上即能开花，形状很像一支瓶刷子，因此又称为红瓶刷子。它的色彩很美观，纵使不开花，树冠或枝叶也很清秀。

红瓶刷子，让人联想到证严法师曾告诉我们的——“一句话说出来，不轻也不重，用刷子也刷不到；可是，这句话往往会撞碎人的心。”

要小心，不要小心眼

有一对姐妹，平时感情很好。姐姐平日就蛮会享受的。有一天，她对妹妹说：“今天我想去你家吃饭。”妹妹说：“好啊！今晚我想煮蕃薯粥。”姐姐就把这句话放在心里，当天晚上也没去妹妹家，因为她心里起了烦恼，心想：我要去你家吃饭，竟然要煮粥，明知道我没有肉会吃不下饭，还故意要煮蕃薯粥。

她以为妹妹煮粥，是不希望姐姐去她家吃饭，于是姐妹原本很好的感情，就因煮粥而破裂了；可是，妹妹仍不知这句无心的话已伤到姐姐的心。就这样，三四年的时间，姐妹之间的情谊并不好。虽然妹妹仍常去姐姐家，可是姐姐并不太理会妹妹。姐姐到底在生什么气，妹妹还是不知道。

后来，姐姐认识了一位慈济志工，有一天，志工到她家里，谈起这件事，志工就对她说：“证严法师告诉过我们‘一句话说出来，不轻也不重，用刷子也刷不到，可是这句话往往会撞碎人的心’。你每个月献爱心，帮助那些需要帮助的人，那些人你虽然都不认识，却也愿意去帮助，为什么为了一句话，就那么恨你的妹妹？”

姐姐马上有所领悟，她说：“对呀！三四年前，我妹妹说的那一句‘吃清粥’，其实说起来也没什么，人常吃大鱼大肉，吃得实在也很腻了，有时候吃清粥，换换口味，应该也是很清爽的享受，而我那时候为什么为了这句话，就恨妹妹这么久呢？我献爱心帮助别人，那些人虽然都不认识，我也会关心，那为何我要恨妹妹呢？我真的错了！”

于是，姐姐马上打电话向妹妹道歉，说：“对不起！妹妹，以前你的那一句‘吃清粥’的话，伤到我的心，你自己却不知道，然而，我却背了那么多年，真是辛苦呀！现在我想通了，是我不对，妹妹，对不起！”

所以，讲话要很小心、很细心，但是，可不要当小心眼的人喔！

❶

一老一小的美好生活

撰文 / 霍志红、汤韶松 摄影 / 王坤泉、刘玉虹、黄振飞、王松强、许燕琼

顺昌慈济大爱美好生活馆于2023年7月22日正式开馆啦！长者在欢声笑语、谈心歌唱中，享受着“舌尖上的幸福”；孩子在这里学会爱与感恩、行善行孝，树立好品德、好习惯。这是一个365天不打烊的公益空间，开启了一老一小的美好生活。

“多少汗水砌成一道墙，多少苦心聚成一个家，这里是温暖明亮、阳光眷恋的地方，一个人一点微薄力量，一条心圆了遥远梦想……”几位青年志愿者演绎手语《阳光眷恋的地方》，悠扬的歌声传递着大爱的力量。

2023年7月22日上午，美丽的富屯溪畔，在洋口镇上凤慈济大爱村(简称：上凤大爱村)侨爱楼一楼，顺昌县、洋口镇和大爱社区的领导干部、居民代表与福建各地的慈济志工，近百人



7月22日上午，在洋口镇上凤慈济大爱村，近百人齐聚一堂，共同见证顺昌慈济大爱美好生活馆正式开馆。摄影/黄振飞

齐聚一堂，共同见证顺昌慈济大爱美好生活馆(简称：生活馆)正式开馆。

慈济基金会与顺昌县的合作始于2005至2019年顺昌县遭遇的三次洪灾，慈济慈善事业基金会三次援建大爱村，异地重建房屋635户。

2019年10月，顺昌县人民政府与慈济慈善事业基金会签订乡村振兴框架合作协议，开展农村留守儿童、老人、妇女等群体关爱、人居环境整治、医疗健康促进等慈善公益事业，在乡村振兴战略中发挥社会组织力量。2020年至2023年，志工每周从福州到顺昌上凤大爱村驻点，开展志愿服务，得到村民的广泛认可。

不打烊的公益生活空间

开馆当天，志工胡颖向来宾介绍大爱美好生活馆的意涵与愿景。生活馆是365天不打烊的公益生活空间，设有大爱社区长者食堂、健康故事屋、悦读人文空间、环保教育站(零碳社区工作



长者食堂为社区及周边村的留守、独居、失能等长者，免费提供午晚餐。长者在轻松的氛围里，体验“舌尖上的幸福”。摄影/刘玉虹

站)、健康蔬食学堂等，开展常态性且精准丰富的公益服务与慈善关怀。

福建各地的慈济志工轮流到生活馆驻点，与社区志愿者一同服务居民，带动邻里守望相助，发扬志愿服务精神，传承敦亲睦邻的传统文化，提升文明素养，让社区成为充满爱与和谐的大家庭。

大爱社区长者食堂已试运行两个半月，每周一至周五为社区及周边村的留守、独居、失能等长者，免费提供午晚餐，解决了长者用餐难问题，免去了买菜做饭的不便。

生活馆不止提供营养免费的热饭菜，志工与志愿者还持续关爱长者和他的家庭，让长者从身体到心灵都得到益

处。在欢声笑语、谈心歌唱中，长者们享受着“舌尖上的幸福”，映照着一张张开心的笑脸。

为促进家庭教育，推动亲子共读，生活馆特别开设健康故事屋，面向0至6岁儿童，有近2000册绘本；悦读人文空间营造安静舒适的阅读氛围，2800多册由各地志工募集的二手绘本与图书，种类丰富，适合各年龄层阅读；生活馆还定期举办亲子共读活动，父母陪伴孩子在知识的海洋里遨游，助力好家庭、好家风、好家教的建设。

通过环保教育站(零碳社区工作站)，志工每周带动居民开展净村清洁行动，养成垃圾不落地，资源分类回收的好习惯；推广环保酵素，厨余变废为

宝等活动，让做环保成为大爱社区居民的“新时尚”。

健康蔬食学堂则举办讲座与实践活
动，帮助居民树立健康饮食的观念与
习惯，促进身心健康，预防疾病。

来自安徽师范大学美术学院的彩
绘志愿者，因白天太阳暴晒，就挑灯夜
战画到次日凌晨两点多，甚至最后一个
晚上通宵作画，富有畚族气息的大爱生
活馆墙画，看到的人都说好。

“大爱生活馆建成这样，真的很
高兴。”大爱社区联合党总支第一书记
沈忱回忆起生活馆建设过程，“大事
没有，小事和小麻烦不断”。让沈忱印
象很深的是，电路没有三相电，需要往
生活馆里接电、埋管，但是挖路和挖沟
时，遇到大雨，干部披着雨衣、撑着帐
篷不停地挖。

大爱社区干部和慈济基金会同仁
密切配合，依照慈济大爱美好生活馆的
设想，结合当地的需求设计项目内容，
思想碰撞出火花，为乡村振兴充分贡献
智慧，最终让生活馆顺利落地。

共建美好生活

现场播放的生活馆试运行回顾影
片中，呈现了生活馆的建设、各级干部
的支持和付出、志愿者和志工用心的点
点滴滴，也看到了居民从用陌生的眼神
看志工，到看见志工露出欢喜的笑容，
再后来主动参与清理环境、洗菜、送

餐，并时常送来蔬菜、水果、米油……

顺昌县副县长范超感动地说：“今
天让我感触很深，特别看到影片中志工
蹲下来刷洗厕所，这不是一般人能够做
得来的。这让我想起了一句歌词，就是
‘只要人人都献出一点爱，世界将变成
美好的人间’，生活馆很好地诠释了这
句话。”

慈济基金会副秘书长苟林峰在致
辞中，感恩各级领导的信任与支持，感
恩大爱社区干部的鼎力支持与付出，也
感恩各地慈济志工爱的接力和积极承
担，“很感动，三年来福州志工在人力
极有限的情况下，难行能行，持续用爱
付出”。她称赞慈济志工是基金会项目
的执行人，更是慈济精神的践行者。

苟林峰表示，会珍惜这份好缘，继
续和大家一起坚定不移，全心全意做好
为人民服务的工作，诚邀所有有爱心、想
为社会付出、想做活雷锋的人们，都可
以在生活馆凝聚，善用这个平台回馈社
会，一起续写大爱美好生活的新篇章。

在《大地和风》的音乐声中，洋口
镇政府、大爱社区和慈济基金会三方代
表举行庄严的社区共建签约仪式。

开馆仪式上，副县长范超等领导
和志工代表一同揭开了覆盖在“慈济大
爱美好生活馆”牌匾上的鲜红布缎。至
此，慈济基金会助力顺昌县乡村振兴专
案，进入实质性阶段。

副县长范超说，他作了一个统计，

长者食堂自试运营至正式开馆两个半
月，共提供了1760份餐食。“慈济提供
这个平台，让本地居民参与进来，这一
点是最重要的，因为个人的力量都是有
限的，如果大家都参与进来，那么我
们的世界将会充满爱。”

大爱共伴成长

在童声合唱的嘹亮国歌声中，顺
昌大爱“童”行暑期快乐生活营于7月
22日晚在大爱美好生活馆如期开营。
为期一周的暑期营面向洋口镇一至三
年級的36位困境儿童，将开展学礼
仪、画画、读书、练书法、打高尔夫

球等活动，让孩子们学会爱与感恩、
行善行孝，树立好品德、好习惯。

大爱“童”行暑期快乐生活营于
2020年、2021年在上凤大爱村成功举
办两期，深得孩子和家长的喜爱，今
年是第三期。与往年不同的是，大爱
生活馆的启用让孩子们有更宽敞的活
动空间，不仅可以举行各项活动，静
心阅读做作业，还可以用餐。

“暑期快乐生活营让山村的孩子
看到了外面的世界，开阔了眼界。”
大爱社区书记沈忱希望小朋友可以通
过在生活馆举办的丰富多彩活动，学
到更多的知识。



有趣的课程、好吃的点心、熟悉的小伙伴以及可爱可亲的老师，这些都让孩子们喜欢上了营队。摄影/刘玉虹



大世界 小空间

撰文 / 陈爱平、蔡湛艺、叶玮
摄影 / 广东深圳真善美志工

为期三天的二〇二三深圳（国际）城市环境与景观产业展览会，于七月十四日圆满落幕。参观者在慈济小小的展位里见识了大大的世界。这三天，凡经过慈济展位的参观者，在亲眼看见、亲耳听、亲鼻闻、亲手摸、亲身体验的过程中，无不啧啧称赞、流连忘返。

首届政府高规格策划指导的2023深圳（国际）城市环境与景观产业展览会（以下简称：深圳城市环境景观展）于7月12至14日在深圳会展中心（福田）举办，慈济基金会受邀参展。

此次展会规模5万多平方米，涵盖“城市环境卫生、城市园林绿化、城市照明、智慧城管”四大行业，汇集行业优质展商、重点龙头企业、各地行业领

域观众等专业人士。同期举办多场高规格行业论坛，搭建市容环境产业国际化综合性贸易交流平台。

“美丽城市、美好生活”是这次展会的主题，广东省住建厅副厅长刘耿辉、深圳市政协副主席姜建军等领导出席了开幕式。各展区的展览项目体现了创新发展、科技赋能、智慧管理、生态和谐等发展格局，推进高质量

发展所取得的成就及未来规划等。

交出完美画卷

“本次展位的设计完全契合环保理念，所有框架和海报都可拆卸再利用，90%以上的材料可以回收，这也是慈济环保理念，点滴落实生活的体现。”基金会同仁吴虹作为此次展会策划人分享道。

慈济展位位于垃圾分类公益服务联盟展区，作为4A级慈善组织，慈济积极响应各级政府号召倡导垃圾分类与节能减排等环保理念，并用实际行动让环境更洁净，带动简朴和绿色低碳的生活方式。

开展前两天，搭架的施工团队在志工的指导下，顺利地搭建起慈济展架。志工曹庆利向搭建商设计师陈咏



贾女士全程录制塑料瓶变成大爱纱的“环保一条龙”制作流程及志工的倡导，准备分享到以后的环保实践中。摄影/蔡湛艺

儿介绍慈济的环保理念，陈咏儿称赞志工为环保身体力行所做的一切，她说：“作为将近20年的展览设计师，能为你们这次展出做设计很有幸！”

经过一周的努力，小而精的慈济展位，成为展区一道靓丽的风景，也交出一份完美的画卷。

环保一条龙

“（PET）塑料瓶还可以做成衣服、毛毯？！”

“这是装矿泉水、雪碧的瓶子，先把回收的瓶子清洗干净、压成瓶砖，再切成瓶片，溶成酯粒，通过水冷牵引、抽丝成为纱，卷取后就可以编织了。”在“环保一条龙”展台上，志工边在机器上演示由瓶片变成纱线的过程，边与参访者分享这其中原理。参访者好奇地探头观看这台神

奇的机器把瓶片秒变成纱的过程，惊讶之余，还很高兴。

“看，我这衣服就是用瓶子做的。您摸一下，舒适又柔软。”导览志工指着自己的衣服说。

“这是环保毛毯，用40个2公升的PET塑料瓶织成，用于赈灾发放。瓶子既可变废为宝，还能发挥大爱作用。”志工介绍道。

贾女士感到十分惊喜，用手机把志工的宣导和制作过程全程记录下来。“平时我讲环保课的时候，只是拿着塑料瓶给人看，说可以回收再利用，但不知怎么用。今天在你们这，看到了它们回收后有如此的大用，真让我开眼界了。这么有价值的知识，我要拍下来，讲课时跟人分享，也把这环保理念推广出去。”

小小的瓶子不仅可以做成环保衣

服和环保毛毯，还可以做成各类环保用品，如围脖、围裙、手提袋、笔袋和圆珠笔等。

“3个瓶子可以做成一个笔袋，17个瓶子做成一个手提袋。送您一个‘平安’吊饰，这是由一个瓶盖做成的。”志工与参访者分享。

环保酵素

“您闻一下，用橘子皮做的环保酵素，味道好香。”志工请参访者闻闻环保酵素的味。

“制作过程很简单，按1:3:10的比例，1份红糖，3份新鲜果皮，10份自来水，一起放进塑料瓶，搅拌均匀；容量占塑料瓶的7成，盖上瓶盖，第一个月每天打开盖子放放气，然后盖好发酵三

个月以上即可。”宣导志工说。

“环保酵素的用途很广，我经常用它来洗碗、洗衣服、洗头，越来越离不开它了。”志工与参访者分享环保酵素和各洗涤剂，按一定配比使用的经验。

付先生说：“用我自己做的环保酵素，稀释后养花，很有成就感。”

听完志工分享，高中生小杰和小涵分享：“做环保酵素，有利于变废为宝。自己在家做，不但提升自己的动手能力，还可以增进亲子关系，洗涤东西既环保又健康。”

学生画展

一幅幅精彩的画作，来自深圳市环境教育基地、慈济布吉环保教育站



一幅幅来自于2023“6·5”世界环境日主题绘画比赛的获奖作品，吸引了家长和孩子驻足欣赏。摄影/黄艳芬

承办的两届“6·5世界环境日”主题绘画比赛。

“这是中小学生对环保为主题所画的参赛获奖作品。看这一幅画，一个小孩用望远镜来看地球，意味着‘不能让绿色地球变成遥不可及的梦想’。”导览志工如数家珍般把孩子们的精彩画作分享给参访者。

“小朋友很有想象力，他们的世界很单纯，内心世界也很美。通过画作呼吁人人保护环境，这种方式很有教育意义。”陈先生赞叹道。

踩脚踏车发电

脚下生风，心旷神怡。回收的脚踏车，在慈济志工的巧手下，变成了低碳出行的最好教具。

“踩脚踏车发电，低碳又健身。”

“今天没运动，来这里踩了两遍，还看到高科技的靓丽风景，太惬意了！”

“这单车好先进，原理很神奇，我感觉到科技太发达了。”

不管男女老少，骑上脚踏车，踩出一圈圈美丽的画面时，既惊叹又欢喜，玩得不亦乐乎。“响应低碳生活，少开车，多骑行，放慢脚步，既锻炼了身体，沿途还可以看到好风景喔。”导览志工与参访者分享。

南山城管局刘主任体验单车后说：“你们刷上漆，可以让单车更漂亮。”志工解释，是废弃单车变废为宝做的，

刘主任说：“好，挺环保！”

身体力行做环保

做环保，不仅仅是倡导与呼吁，还要身体力行。志工指着展布上图片中的自己，与参访者分享日常在社区做环保的情况与心得。

日常生活中，我们还可以践行“一日五善”，一起“碳中和”。“一日五善”指的是随时随地都能做到的五种简约生活习惯：省水（一“筷”省水）、低碳出行、多吃蔬食、自带环保“五宝”（环保杯、碗、筷、手帕、购物袋）、省电（随手关灯，多走楼梯）。

大家纷纷在环保墙上签名，写下自己力行做环保的承诺。

展会圆满落幕后，志工齐心协力撤展，小心翼翼地把海报、水立方、展架等拆下来，打包运回环保教育站，延续它们的物命，继续发挥它们的功能。

充满爱与善的环保

“嘿，我们快乐的朋友，手拉着手心连心，一起努力向前行，共创美好的人生……”志工在慈济展位前带动手语歌曲。欢快又温馨的音乐、充满爱与善的歌词、简单又活泼的手语，吸引了不少参访者驻足观看，进而走进展位，收获更多惊喜。

安保员王杰在巡逻过程中，对慈济



经过慈济展位的参访者，被“环保一条龙”的塑料瓶秒变成纱所吸引，志工讲解制作原理和流程。摄影/庄渊杰

展位很感兴趣，也关注了一段时间。得知慈济是一个非营利的公益团体时，他很诧异，本以为这些高科技产品可以卖很多钱，没想到大部分是用来赈灾的。“你们的创始人很了不起，通过这些善举扩大影响力，感化很多人。”他说。

小袁是一名高中生，趁暑假做义工，参访了慈济展位后，他有感而发：“一进来就看到回收塑料瓶变废为宝的一套机器流程，很神奇。水立方非常形象、具体地把地球淡水资源稀缺表达出来。我今后的理想行业是科技与环保结合，既符合自己的兴趣，又对地球有帮助。”

陈咏儿女士在展会开幕当天专程过来。“我觉得慈济特别有爱，慈济人

很亲切，像一家人，这让我感动，感觉这是一个很细致、很温柔、被爱包围的一个展区。”陈女士边听志工分享慈济的环保理念和力行案例，边拍照。她想把这些分享给自己的亲朋好友。

为期三天的2023首届深圳（国际）城市环境与景观产业展览会圆满落幕。慈济展位吸引了1200多人次的参访。在业内同行的眼里，慈济变废为宝的高科技很超前，而且践行的是善经济；在老百姓的眼里，慈济的环保理念非常落地，随时随地都可以做，还能带动身边人一起做并做得很欢喜。

“美丽家园，美好生活”已成慈济践行环保的一种文化，清静在源头，源远流长又绵绵不绝，永不落幕。 ❷

慧心 净语

讲述·释证严
撰文·释德伢
编写·明缙

无处不感恩

“若有贪念，开口动舌、举手投足，无不都是恶因。我们要如何消灾解恶？就要在日常生活中多用心。例如日食三餐，要想着面前的这碗饭、桌上的菜肴，是农人经过多么久的时间耕种，才有收成，还要经过碾米、包装、贩卖，才能送到家家户户，用电、用燃气烹煮，烹煮的工具也是由许多人辛苦劳动制作的；要吃这一碗饭，需要一连串的因缘具足。

“所以要好好细思，‘量彼来处’，自然会心存感恩；感恩许多人的劳动，更要感恩气候的调和、天地孕育生机；因为感恩，所以要回报天地众生恩，还要感恩父母的生育、养育，才能让我们成长。人人、事事、时时，无处不感恩。”

慈济从无到有，过程有许多很不可思议的因缘，都很令人感恩。

现在我更要把握时间，且不只是自己说道理给大家听，更要靠慈济人身体力行。“你们的举止动作，要把真诚的爱心展露出来。你们是经过了几年的研习，才得到师父为你们见证、授证，要负起为天下众生挑米箩的责任。”

“自从我走出小木屋，就立定志愿，走入社会，慈济也就这样一步一步走出来，糊水泥袋、做裁缝等维持生活，还要做慈济，很辛苦，但总是一个心愿——自力‘耕’生，不受供养。不过我现在要说，我受了天下慈济人的供养，你们的供养是身体力行，做师父想做的事，你们真正在圆满我的心愿，这是给予我最高无上的供养，所以我要感恩普天之下慈济人用爱付出。”

慈济人与我有很深的缘，所以

大家看到我，就很欢喜地跟着我做慈济。即使此生所剩时间不多，仍然用

心把握，坚定志愿，守护人间，也继续在人间铺慈济路。

空间有良能，导览有气质

“这是一条很单纯的大直道，只是人心迷失方向，杂念多、贪念起，才会引发各种社会问题。”志工善用静思堂的空间，也有好因缘，一群有心的志工，将知识转为智能，善用科技布置展览馆，引导参访者重视环境问题，省思自己的生活习惯会对环境造成什么影响，进而起于行动、做出改变。

要让展览发挥净化人心的良能，除了要有空间做布置，还要有人导览；持续陪伴、培训导览志工，让这个空

间不断发挥良能。此外，大家要邀请亲友，让亲友从平时的互动中感受到慈济人的品格修养，所带动、培育的人才也有同样的好气质、好品格。

“在人群中，要达到心无烦恼是不容易，因为人人有各自的见解，事情多、见解多，彼此之间容易起摩擦；而你们有方法，心宽念纯，很轻易就化解了。”带动年轻人的同时，也要关心常常维护保养静思堂整洁的长者志工，用尊重、爱惜的心态照顾他们。

爱心很密集，福气很旺盛

我很爱听大家说走入慈济的心路历程，也很感恩慈济人总是大力支持

我想要做的事，例如对于尼泊尔贫苦居民的援助，以及土耳其强震救灾，

大家都是积极用心，除了自己付出，也向社会大众募心募爱。

慈济志工在这一年多来，不怕奔波辛苦，轮流前往尼泊尔；无畏烈日高温，即使语言不通，仍然用心与当地居民互动，用静思好话引导、教育民众。尼泊尔许多乡间村落的孩子，到了学龄仍然没有受教育，长大成人以后也无力翻转贫困生活，使得社会难以前进。

这几十年来，慈济为社会的付出实在难以计算，金钱、物资的付出还在其次，慈济志工投入的时间与心力是无法计量的。

“社会上各行各业、不同专业的

爱心点滴如甘露

“若要问我，慈济还有多少事还没有做？还要再开出什么道？只有现在这条行善之道，这是永恒的大道。人生的

人才愿意付出，就可以让社会上欠缺的人变成不欠缺，因为我们去满足他们的需要。所以我们劝募会员，不只是为了募集行善的力量，最重要的是募心，向不知道慈济的人介绍慈济，将道理告诉他们，翻转他们的心。有不少慈济人过去随着贪欲而享受、浪费，在认识慈济，了解道理以后，就开始修养自己的身心，不再沉迷享乐。”

在小区里把爱心启发出来，把行善造福的福气凝聚起来，期待这份福气不减，而且愈来愈旺盛，而且“福有余”能帮助其他国家、地区，所以请大家再接再厉再精进努力！

生命时间很有限，四大志业从慈善开始直到现在，已经快要一甲子，天下事、苦难人，还是源源不断地涌来，我总是

很心疼，这个时代的苦难人所受的苦，比过去更苦。”

过去农业社会中，民众生活不富裕，但是都能安守本分，所以社会安定；现在工商业发达，却使人心贪欲深重，心念偏差而导致各种乱象，争端纷起，人间不平安，许多人不得不离开家乡，流落异国成为难民。慈济人在国际间救助苦难，同时启发人人的爱心去帮助受苦受难的人；只要愿意付出爱心，

第一代负起传承责任

慈济的第一代要负起传承的责任，用身教让下一代明是非，坚持正确的精神方向；要带动人，声与色要调整好，要用心、用力而不要动气，用很和气的态度，耐心与人互动沟通。

“我很尊重每一位来承担志业责任的人，都是用善解、包容的爱对

点点滴滴都如甘露，可以为干旱大地带来生机。

“世间万事不断变化，万物也在变化中，人生也一样。我这一辈子，从‘五毛钱’开始做慈济，快要六十年了，直到现在，我的心不变。很感恩慈济人代替我把慈济的精神，落实在人间；感恩资深的慈济志工，几十年来跟着我，不断付出，年纪大了也不休息，把握机会对人说慈济。”

待大家，无论如何都期待他们来到这里，也能接受慈济熏陶；最起码，他们愿意在这里发挥专业长才。

凡事要成就，真的要接引各种人才，所以要‘让’，也要恭敬，礼贤下士，以礼相待；互动要和和气气，心平气和讨论如何改进、如何成长，真的要合、要和。”

“这条觉悟的道路，我们一定要把它开好、铺平，还要指导后进该如何走，走路也要有走路形象，所以也要走给他们看，我们这一代的责任很重。”

若说情、理、法，礼者理也，理也是礼，要有礼仪、礼貌，而我们要建立的情是觉有情，是觉悟的清静长情，不是迷情，要拉长情、扩大爱。”

对于年轻后进，要用温和有礼、真诚教育的态度予以辅导，要出于诚意，以身作则，付出无所求。“我也经常自问是否做到慈悲喜舍，确认自己所做都是为世间、为人类的需要而发挥生命的良能，提升生命的价值；人人都要重视自己，自我提升生命价值，这也是报父母恩，用父母所生的身体做对的事、为世间付出。”

慈济四大志业都是应人间所需而建立，不断为世间付出；四大志业

发展至今已经很稳固，虽然难免各有想法，对人有不同的看法，但彼此之间不要因而产生摩擦。“你们都很有福，各守岗位、各守志业，实在很可贵。我们要将道路开拓得宽大、铺得平坦，只要做好传承、传得正确，无论时间过了多久，每一个志业都会做得很好。”

承担志业重任的主管们合和互动，平时各守志业岗位，开会时真诚互动，吸取各自的优点，相互勉励，加强、补充不足之处；志业体之间彼此带动，共同精进，还可以带动社会上的慈善、医疗、教育、人文机构，或是为社会培养各方面的好人才。

“看到大家共同用心，发挥力量，对人间社会有所帮助，我会觉得很有成就感，人生很有价值！请大家珍惜，同行的伙伴要相互扶持，做得好的，多给予褒扬；需要再加强，也要多鼓励，这也是一种管理方法。”

慈济传播平台要发挥影响力

“这个时代，大小乾坤的各种现象，真的让我很担心。其实不是大乾坤影响小乾坤，是小乾坤影响大乾坤，小乾坤就是人，人的心念与行为产生偏差，累积众生的贪心而影响天地气候。这是群力，不是单一、少数人的力量运转，平常是看不到，其实那股气是愈来愈浓，破坏力很强。”

现在人口多，人的欲念大，胆子也大，很担忧地球毁灭，毁灭地球的就是人类。如果媒体能发挥传播力量，导正人心，也可以将心念转向。

“要用什么力量影响社会群众？要靠媒体。现代人有很多不好的习惯都是从媒体学来的，所以媒体是双面刃，看使用的人要用在哪一方面。虽然觉得势单力孤，不过我们也不能放弃。”期许慈济传播平台让不同年龄的群众都能从中得到教育与启发。

慈济50多年一路走来都是同一个方向，那就是善与爱，四大志业都朝这个方向前进，而且做到诚、正、信、实。从慈善到人文志业，在这几十年间一一建设完成，过程面对种种逆境、困难，要忍耐、堪忍苦，才能坚持正向不断前进。“忍”字是一把刀插在心里，要做事如果不能忍，就不会成功。

一个人走长远路容易疲倦，身心疲累都要忍耐；如果有人作伴，一路上聊天会忘记身体的疲累，不知不觉走得很远。所以说人多力大好办事，但是人多声音大，杂音也很大，同样要堪忍；如果有人叫对、有人叫错，有的喊停、有的说要继续，不同心、不同力，会相互拉扯，很难做事，所以要有人文，而且是真诚的人文精神与形象。

就如大家看起来服装都很整齐，形

象很庄重、不轻浮，旁人就不会用很随便的态度，说很轻浮的话。所以说人文的形象，会让人无形中端正态度，受人敬重。就像滴一滴水进入清水池，会产生一波波涟漪，一圈圈不断扩大，也有很规律、很清净的美。

“虽然坚持原则很不容易，但

听进去、做出来、有见证

“期待每一个人的心都要解脱，假如放不下人我是非，我是真的很担忧、很不舍。大家把法吸收进去，就要用出来，让人有感觉；这样才是有所得；不然光是说：‘我听多了，我有听。’听进去没有做出来，付出没有人见证，实在很可惜。”

今天有福，要感恩过去结了福缘；今天所做的，无论好坏都会在未来得到见证，所以要很用心在当下。过去的已经不可得，未来的渺渺茫茫不知所踪，

只要我们立愿、立志，与志同道合的人一起对准方向，彼此相伴，就不会懈怠，可以共同突破困难。”带动善与爱，启发、延续人间的希望，所以慈济传播平台有责任维持并广传善的形象、爱的能量；不是做出表面的形象，要很真诚地达成使命。

最重要的是现在，要珍惜、把握好因缘，对准方向持续精进，不要停步，还要照顾好心念、意识。

资深的慈济人年纪大了，但是精神还很好，体力也不错，不能称为老，而且投入慈济几十年，经验很丰富，就要常常对大家讲慈济历史；过去的慈济事还能清清楚楚讲出来，就表示意识还很分明，没有颠倒，要自我肯定。

要与人结好缘，最直接的方法就是脸上经常带着微笑，即使戴着口

罩，发自内心的欢喜也会从眼睛表达出来，让人看了觉得很亲切、很欢

喜；用幽默的方式讲过去的慈济人、慈济事，令人听了很欢喜也能受用。

扶助难民，慈善考验

慈济国际赈灾经常发放米粮、食物等物资，这都是受灾人、贫苦人很需要的，但是在动荡不安的社会中，给予丰富的物资，很容易招来危险，所以现在运用物资卡相对安全，且可以让接受者随其需要自行到商场换购生活物品。

不过给予物资卡，同样要先了解一个家庭有几个人，依人口数给予相对的额度，才不会轻重不均；这是希望，再困难也要克服，一定要做到的重点。

此外，与配合的商场签约时，也要说明物资卡不可以用于购买烟酒以及管制品，其他都可以任持卡人选购，但慈济人在发放时仍要倡导蔬食。

在志工研习方面，因为相隔遥远，

可以采用网络视频传授慈济人文，让他们对于慈济有明确的认知，在当地做慈济也能把握住慈济的精神方向。当地人最了解当地事，如果海外志工认为哪一方面需要慈济去做而提出建议、做出规划，基金会就给予支持，并鼓励他们招募更多有志一同的居民成为志工；当地年轻人很有心、有冲劲，慈济人可以就近前往陪伴与分享，给予信心，耐心培养他们承担志业。

“这也是为天下育英才，因为现在天下有很多灾难，或是贫穷困苦人亟待救援，很需要将慈善广布人间；要有很多头脑很清楚的‘觉有情’人，突破隔阂，组织、带动起觉有情的团体，只要有缘、能够认同的人就可以投入。”

历史纪录不增不减

过去的历史很精彩，现在的足迹更重要；回顾过去，确认方向很正确，现在要维持这个方向精进往前走，而且当下所做的事，有人及时见证，可以让未来的人更清楚，照着这个方向继续前进。

现在的慈济人、慈济事，可以运用摄录像设备留下影像、声音与文字纪录，流传于后世。“现在要写慈济，不是只写一个人的事，而是记录所有慈济人的事；有慈济人，慈济历史才有流传的价值。”

慈济从花莲起步，从我走出自修的小木屋以后，一步一脚印，带着慈济人走出这条康庄大道。“此时我在、你在，都是慈济的第一代；最初的那几位资深慈济人，虽然已经辞世，但他们的子孙都还在，可以见证他们当时的

付出，有真实见证的历史纪录最有价值。”

我的心愿是回馈佛陀的故乡，慈济人听到后主动前往尼泊尔蓝毗尼，是抱着大仁、大勇的心，走入贫穷落后的村庄，靠近、拥抱着苦难居民。从录像画面看见“蓝天白云”的身影走进简陋的住家，把趴在地上的孩子抱起来，心中就笃定这个家庭得救了！

翻转底层居民世代贫穷苦难的困境，需要从多方着手，诸事繁杂，也必定会面对各种困难。无论目标有多么遥远，都一定要有起步；只要掌握好方向，起步以后，就可以不断往前开道铺路。

历史纪录不能增、不能减——虚的不增，实的不减；但是整理文史也要经过编辑润饰，才能利于阅读了解，所

以需要文史同仁用心做好，为未来的人间做教育，不论何时都有人像慈济人这般，脚踏实地去做利益人间的事，并且

启发爱心、引导善士；要广结善缘，借缘使力，有缘、有人、有力，就可以随处救助受苦众生。

共同一念单纯心

“大家会合在一起，每一个人都与师父同一念心，这是我们的好因缘；当地人很单纯，而我们付出无所求，一心设法帮助他们，双方都是单纯的。谋事在人，人心若合，就要把握因缘赶快去做。”慈济要在当地建设，首先要请政府提供土地，让慈济规划运用，就地发挥慈善、医疗、教育、人文等各方面的良能。若当地政府确实了解慈济为尼泊尔付出的诚意，也能以诚意回应。而今因缘已具，如同香炉中已有香木，只要引火点燃，则香气随着香烟弥漫，充满整个空间。大家共同一心，而且是清静至诚的觉悟发心，就像是炉香漫溢，人人相互契合。

“那里的孩童为什么受教育的比例那么低，是因为家庭贫困，孩子都要去打工，或是留在家带更幼小的孩子；贫穷家庭百事哀，即使家长愿意让孩子读书，但是毕业以后也没有出路，让他们觉得受教育也没有用。所以慈济除了现有的学校带动或是办校，也要辅助居民的生活，翻转家长的观念，让孩子安心读书。慈济在当地助学、兴办教育，可以先从一二个村的小范围做起，做得很精、很扎实，做出成效再慢慢扩大范围。”

慈济人与当地政府及相关人士互动沟通，介绍慈济是真诚为尼泊尔的国家社会培养人才，所办的是很宝贵

的学校。当地政府重视与肯定慈济，慈济就能安心办学，从小学、中学到技术学院，小学收当地学生，中学可以收外县市的孩子，让外地孩子有宿舍可以住校，还有舍监及慈懿会志工照顾他们。

“要在尼泊尔做好这些，都需要有人力、用心力，团队合和互协，真诚投

对弟子深切的期待

慈济的宗旨就是爱。不同的语言、不同的国家、不同的肤色，看到大家虔诚的眼光，很多人眼中含着泪水，悲心相契，为天下苦难人而悲，共同爱护天下众生。祝福每一位弟子，也对大家有深切的期待，期待人人都是一颗饱满的种子，天天都有慈济心，走在慈济的方向，为了利益众生，促使天下和平，让人间充满爱，这才是真正有福。

“现在坐在这里的都是有福人

入，才能做出成果，而不是空有名相，名不符实。我们要下定决心，用觉悟的心去做好，表达我们真诚的心意。现在，马来西亚、新加坡慈济人已经走到当地，踏出脚步而且步步踏实，我有信心、有决心，你们也要有愿力，共同达成理想。”

生，愿意为世间祥和而付出爱的能量，感觉很祥和、很安心、很舒服。舒服就是福；不舒服的人生，钱再多、地位再高，天天都在紧张中。”生活在平安的世间才会幸福，若要成就平安世间，就要人人共同一心，这一念心就是清净大爱；有这份爱，苦难人才有得救的机会。要救助世间苦难，翻转贫穷，需要合群体的爱心力量。大家要运用“竹筒岁月”日存点滴的方法，培养自己与他人的爱心；

长久汇集众人的爱心，可以成为救拔天下苦难众生的一股大力量。

“过去人心散开了，彼此对立，

慈济援建的三点考虑

永久住宅，不是临时搭的简易屋。慈济不只是盖住宅，而是从道路、户外景观，甚至连同学校等一起兴建，因应民众需求而做整体的规划。“我们所给的一定是优质的，能够让他们代代相传，不是短期过渡的建筑，要用这份心去援建，让居民决心定居在此，不要分到房屋就卖掉，这不是我们援建的用意。我们是真诚要去帮助，因为他们很需要、很必要而给予；当然是付出无所求，只是希望他们珍惜这份真情。”

另外，可以为孤单的老人家设想，思考设计一处周围都有人照顾的安居住所。“慈济是出于诚意盖永久住宅，只要建设完成以后，能够管理得好，照顾

让社会动荡不安；现在人心会合起来，随着时间成就一切，这就是合和互协的见证。”

好孤寡老者、贫穷弱势，给予原本无家可归的人有安身之处，只要这三点顾得到，就达成我们援建的目标。”

慈济真诚帮助受灾人，不求回馈，只希望当地人士知道，这是来自人道团体所做的，懂得珍惜与感恩，营造人员也能慎重以对，不是用草率应付的心态建设，否则会对不起所有付出爱心的人。慈济援建要做得有价值感，这份价值源自感恩。“并非要求别人感恩我们，慈济人一向是付出无所求，还真诚感恩受助者愿意接受我们的帮助，让我们有因缘行善付出。我们用感恩心付出，受助者也用感恩心接受，所以是彼此感恩。”

都是面子惹的祸



“中国人很爱面子。”我们不知道这句话是褒是贬。其实，“爱面子”的，岂只是中国人，举世应皆然。中国人固然会为“有失面子”而耿耿于怀，外国人何尝不会为“颜面尽失”而怒目相向！

重视面子，中国人和外国人没有两样。人嘛！说好听一点，都有些自尊；说难听一点，都有些自大。于是，“面子问题”就和“民生问题”一样，每天必须面对，片刻不能分离。时不分古今，地不分南北，人不分中外，都希望别人“给面子”，而自己又坚持“保住面子”，形成“面子”的拉锯战、争夺战与保卫战。于是“面子战争”就这样无声无影地展开。

脸是人的门面，就像国际机场是国家的门面一样。外国人士抵达一个陌生的国家，作为国家门面的国际机场，就是他的第一印象。这个第一印象可能会影响他对这个国家的终生形象。跟一位“素昧平生”的人打交道，接触的，首先是他的门面。装扮好门面，作出好表情，是人际网络上，攻无不克、无往不利的第一课。

解放黑奴的美国总统林肯，在南北战争期间，需才孔亟。朋友知道了就推荐一个深具才干的人给他，并说这位仁兄极富经验，是一位难得的好帮手。于是林肯约见他，十分钟的面谈结束了，双方互道再见后，林肯再也没有提起这个人。推荐的朋友急了，忍不住问林肯为什么没有录用那个人。

林肯回答得很干脆：“我不喜欢他的脸。”朋友一脸不高兴地说：“你贵为美国总统，怎么可以以貌取人。”林肯微笑回答：“一个人活到了四十岁，如果不能为他的脸孔负责的话，恐怕也不会有很大的作为了。”

这是林肯的用人哲学，一个内敛的人，他的气质与内涵会外烁到他的脸面上来。林肯不喜欢的脸孔，绝不是他的美丑，而在于他的真诚与亲和。日本文学家大

宅壮一也说：“一个人的脸孔，就是一张履历表。”从这张履历表中可以看出他的过去、现在与未来，看出他的学历、经验、才能与修养。

英国文学家李顿（Edward George Bulwer-Lytton）更说：“如果脸孔是份推荐书的话，那么圣洁的心灵是张信用卡。”把自己推荐出去，是每个人的期望，而最好的推荐书就在自己的脸孔上。可惜大家都忽略了这张最有效的推荐书，甚至把这张推荐书画黑擦白，涂红抹绿，让人望而却步，避而远之。

脸面在人的身体结构上占的比例虽然不大，但它代表的价值却不凡。我们天天祈求别人给个“好脸色”，不知我们是否时时给人好脸色？要获得别人的好脸色，恐怕必须自己先给人好脸色吧！“神采飞扬”就是善待自己，好的神采来自好的脸色，好的脸色来自自我内心的慈悲与包容。

笑口常开的布袋和尚，人见人爱。他之所以让人觉得可爱，是因为他先以人为可爱。“大肚能容，容天下难容之事；开口便笑，笑世间可笑之人。”这样的襟怀，大概不会再有“面子问题”的烦恼吧！当大家在讲求“面子”的同时，不妨先重视“面子”背后的“里子”，或许比较重要！

——摘自王端正《生命的风华》

找回一分无目的的快乐



有一则心理学的寓言是这样写的，美国一位天才篮球手杰克，他在高中时期就展现出不平凡的篮球球技。

他从小就喜爱打篮球，只要他一上场，立刻风靡所有观看的群众。打篮球成了杰克生命中最大的喜悦及成就，而这也是上天给他最佳的天分。杰克沉浸在篮球中，打篮球无疑成为他生命中最大的一项乐趣。

就在他高中毕业前夕，全美职业篮球队教练找上他，希望杰克加入职业篮球队，并且允诺他一年一百万美金的年薪。其实杰克开始打篮球的时候不过是一项兴趣，没想到这项兴趣却为他带来丰厚的收入。

过了十年，杰克在篮球场上一帆风顺，但有一天，教练突然来找他谈话。教练说，球队经营不善，希望杰克能够像过去在高中时期一样，继续用兴趣的心打球，因为球队没有钱再付他薪水，何况这些年来杰克的收入也应该让他一辈子生活无虞。杰克听完教练的话，非常生气，他离开球队，从此不再打篮球。

杰克过去为兴趣打球，得到很大的快乐，为什么到后来却无法接受教练的要求，继续为兴趣打球呢？心理学说这是“动机的转移”。

杰克早就从为兴趣打球转移到为金钱打球。心理学说明当外在的诱因过大，人就会改变他原本行为的动机和态度，转向适应新的诱因，并且接受它成为新的行为动力。

在接受百万年薪之后，他打球的动力已经转移了，这就是杰克为什么无法恢复到高中时期纯粹为兴趣打球的心情。金钱的报酬已经改变了他对篮球的态度，成为他打球唯一的动机。

现代资本主义理论大师亚当·斯密在他著名的《国富论》里曾说，人类经济活动的演进是因为技术的交换。他说，原始社会里有一位木匠，原本只是很会做各种

木头工具及生活用品，后来有村里的人用食物来向他交换家具，他逐渐发觉，与其自己去打猎觅食，不如多做木头工具，所换取的食物比自己打猎还要多，因此他就成为村子里的木匠。

这就是人类经济生活中分工的发轫。本来木匠还是自己打猎，本来木匠会送木头家具给邻居。然而，一旦这个技能是为了生活，或是有利益的交换及目的，他享受做木制品的兴趣就改变了。当他的木制品成为商品，木匠就感受不到那分单纯的创作快乐；当他的木制品有价，他当然不会再拿去送给邻人，单纯的人际互动也被商业机制改变了。

人类就是在这种不知不觉的“物化”之中“异化”了。工作本来是生命的一部分，如今成为生活的全部，及一切生命的动机及目的。

想象现代社会中一位医师在成为医师之前，他很可能是喜欢小动物、喜欢照顾小生命，他从喜欢生物科学、自然科学到立志研读医学，那时候纯粹学习的快乐和金钱、外在报酬是绝对无关的，但是一位医学生只要进到职场中，商业体系就包围了他，他一切的特长与天分都被化约为金钱及升迁的专业地位。

纯粹的快乐不见了，小时候帮动物包扎的乐趣不见了，看到病人康复的心情及对病人所受的苦，恐怕也慢慢地淡了。时间等于金钱，病看得快就是医院的经济效能。病人的心不再是我们所能体会的，更谈不上看病人的那一分快乐。

德国最著名的哲学家康德，曾为“美”下定义，他说：“美是一种无目的的快乐。”鲸鱼唱歌是没有目的的，它就是爱唱。杰克打篮球一开始是没有目的的，他就是觉得快乐。原始社会的那一位木匠做家具，一开始也是没有目的的，因为是基于乐趣。

然而，当兴趣成为一项职业，创作成为商品，心就被污染了，目的就转化了，商品的价值扭转了一切。纯粹的快乐不见了，单纯的人际互动也转化为商品的对价



及利害关系。

在慈济，许多医师在义诊中找到那一分失去已久的、单纯的、无目的的快乐。医师们可以花上一整天的时间跋山涉水，历经数十小时到偏远岛屿、深入乡间，这其实是违反分秒必争、看病效率等同于金钱收益的商业医疗体制，但是他们在义诊中得到的快乐及内心的满足，却是任何金钱及利益所无法取代的。

虽然病人没有付钱，医师还得翻山越岭，但病人的苦，医师可以感受到；只有感受到病人的苦，然后将病苦拔除，快乐才能显现。如果一位医师无法深切感受病人的苦，他自然也无法享受将病人治愈的那一分快乐。一旦金钱介入，心就被物化了。如果医师的时间就是成本，看病时间要短，单价要高，病床流转率要快，这一切都扼杀了原本单纯付出所能感受的那一分快乐。

医师如此，其他行业也存在这样的现象，我们单纯的心到哪里去了？那一分藉由特殊天赋的展现而获得的快乐哪里去了？在市场机制下，利害愈明，人心愈不快乐，社会也愈凉薄。

试着找回生命中自我的真正价值，你会发现，那一分价值既不是物质的报酬所能造就，更不是外在的评价所能给予。“有价”的未必是价值，“无价”的才是真正有价值。找回清净的心，才能找回那一分无目的的快乐，也才能真正过一个富足、有价值的人生。而这样的寻找，必须在无所求的付出行动中才能真正求得。

但是多数人其实不知道自己该做什么事才会真正快乐，因为快乐是被教导出来的，它跟着观念走。

从小被教导的快乐是成功，是受景仰，拥有声名，掌握权力。成长之后，这些都变成快乐的指标。即使这些快乐会常常使内心因背负着许多压力而带来痛苦，承受许多因为欲望伴随的挫伤，但是人们在这些根深蒂固的观念下，依然不会轻易放

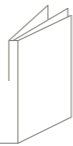
弃对于这种快乐的渴求。

托尔斯泰的名作《战争与和平》，正说明这些英雄的英雄梦，引起世人的征战。另一方面，托尔斯泰也似乎将幸福快乐界定在家庭之中。当然快乐及幸福是一个家庭重要的部分，但这其中最珍贵的其实是爱——对家人的爱，对其他许许多多相识或不相识者的爱。爱是一个能真正获致快乐的关键因素。

一个平凡的卖菜农夫，一个开出租车为业的平凡人，甚或一个因着自己天分而创造不平凡志业的人，只要能将他的一生真正扣紧爱，他就是一个快乐的人。

——摘自何日生《一念间》

转换跑道 从心起飞



人生有如汪洋大海中的一艘船，要航向哪里，非得有一个精准的罗盘不可。人生也像升空的飞机一般，要飞往何方，非得有一套精密的导航设备不可。

戏如人生，一出戏要精彩叫座，除了演员外，也一定要有一位经验丰富的导演来指导全局。人生如戏，要让生命光彩亮丽，则身为“生命演员”的我们，就要懂得如何扮演好自己的角色。

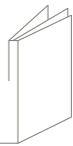
在人生舞台上，我们可能扮演主角，也可能是配角，有时候甚至只是扮演一个道具或布景而已。不管是哪一种角色，只要演什么像什么，把自己的角色发挥得淋漓尽致，演完后拍拍手恬淡下台，不必蓦然回首，如此就是成功潇洒的人生。

我们每天都在面对生活中人、事、物的考验而做出抉择。抉择正确，则航向准确，事事顺利，日子过得愉悦；抉择不正确，则使目标偏差而陷入困境，日子过得不尽如人意，甚至不知所措。

生命过程中，我们时时刻刻更换人生的航向，而自身则随时扮演着罗盘、指南针、导航器、导演及舵手的角色，这些角色扮演得是否称职，导航的功能是否发挥精准，将关系人生的航向是否不偏不倚而不离正道，当然也更直接影响我们未来的日子是否称心如意。

有时候，难免偶尔一时疏忽而偏离航道，甚至陷入迷津，此时我们必须冷静沉着，以求定中生智，更需善知识指点迷津。切忌刚愎自用或固执己见，因为意气用事、一意孤行的结果，可能让自己愈陷愈深而成为迷途的羔羊，最终陷入万劫不复的境地，此即“一步错，千步差”。

人生的航向需要自己主导——做自己生命中的主人，但是，生命历程中有贵人相助也极其重要，贵人来自日常生活中的广结善缘，而与人“结善缘”或“结恶缘”，即是“心念”上重要的抉择。



人生是否快乐，其实操之在我，我们决心选择快乐，则不需任何理由，我们就是快乐的人，否则纵然家财万贯，依旧是埋怨一生。因此，生命中的每一天，每一个人都在为自己的未来做导航，小抉择影响一天，大抉择却可能影响一生。

把事业“做大”或“做稳”，要让住家“屋宽”或“心宽”，把财富“自己享有”或“与人分享”，要“享受人生”或“感受人生”，要“到处攀缘”或“广结善缘”，要“外表风光”或“内心自在”，要“名利两得”或“悲智双全”，这些表面看来虽只差一点，但差一点就差很多。

因为这些看似差别不大的人生目标，但却是航向不同的人生跑道。当然，跑错跑道则航程必定崎岖坎坷，甚至令人后悔一生，悔不当初。

所以，要让人生幸福美满，就要随时行于幸福美满的航道上。幸福美满的航道则要用自己的智慧随时用心定位。一旦定位走偏，也不必慌张，只要随时“转换跑道，从心起飞”，则生活中的每一个日子都是快乐启航——航向碧海蓝天，飞向不可名状的快乐人生。

——摘自刘济雨《心灵四神汤》

“刮痧”前一定要知道的事

近日气温不断上升，民众出行要注意防晒及补充水分，避免中暑导致的健康问题。俗话说：“小暑过，一日热三分。”

中医师表示，“小暑”是24节气中夏天的节气，气温会从今年7月7日的小暑开始，一直热到节气中的“大暑”，通常会达到气温的酷热最高点，这时候要特别小心中暑的问题，每个人中暑的状况各有不同，民众需尽快就医，缓解身体上的不适。

中医理论中的“中暑”可以分成“阳暑”跟“阴暑”，一般最常见的状况是阳暑，因为在太阳底下或者气温高的地方停留太久，曝晒过多的日照，开始会有身热汗多的症状，而且随着汗流得越多，心情就越烦躁，觉得口渴、精神萎靡不振，浑身都不对劲，这时候中医除了可以选用“清暑益气汤”治疗，坊间也有很多人会用“刮痧”的方式来缓解身体不适。

刮痧可以通过刺激体表经络的方式，达到促进气血循环、疏通经络的功效。刮痧的时候可以选择用家中的陶瓷汤匙，或者接触面圆润的木头、塑料板，一般来说是刮人体的督脉、膀胱经，也就是脊椎旁边约2.5厘米的地方；刮痧板跟皮肤之间的角度约为30至45度角，可以配合药膏、凡士林、婴儿油或者精油，建议刮到皮肤有点粉红色的颜色，有点红疹就好，可以帮助中暑的民众将体内过多的热散发出来，但要小心不要刮成紫色，这样可能会有出血、过度刺激皮肤的问题。

刮痧可以改善“阳暑”的症状，但是如果遇到的是“阴暑”就不适合用刮痧的方式。而阴暑通常是因为天气热，当我们频繁进出空调房，或者流了满身汗之后直接吹空调，过度的冷热交替，出现身体的汗流不出来，开始觉得恶心、想要呕吐、头痛，甚至是流鼻水的症状，很可能就是“阴暑”。

中医在这个时候会选择用“外感”，也就是当成“感冒”的方式来做处理，可以先用针灸的方式来处理急性期的不适症状，合并使用艾灸的贴敷

来做治疗。

中医师提醒，觉得自己中暑后，流不出汗又感觉恶心、想吐的时候，请不要用刮痧的方式来处理，建议要就医治疗。

除了阴暑的状况不适合刮痧，如果有发炎、泌尿道感染、皮肤敏感或有局部的外伤，还有一些慢性疾病造成凝血功能异常的时候，都不适合刮痧。刮痧之前，最好咨询中医师的意见，看看自己适不适合使用刮痧来缓解身体上的不适。

除刮痧外，适当的饮食也可以减少中暑的危机。俗话说：“小暑要吃芒果，大暑要吃菠萝。”夏季正是芒果的产季，这时候很适合吃芒果，但中医师提醒，削芒果的时候，要注意不要过多接触到芒果的黏液，有可能会引起荨麻疹的症状，如果一些店家需要大量处理芒果的时候，建议要配戴手套。

除了芒果以外，西瓜也是一个很好的选择，尤其是中暑时使用的消暑益气汤，其中一味中药就是西瓜翠衣，也就是翠绿的西瓜皮，当然一般人不会吃西瓜皮，所以，直接吃西瓜果肉就好，但是西瓜属性甘寒，食用时要适量，避免过量可能会造成腹泻的问题。

如果突然因为日晒过度产生中暑不适的时候，中医师建议，可以就近在便利商店或药店，购买退热贴或用冰凉的毛巾，贴在后颈与背交界，脊椎最突位置的“大椎穴”；如果是恶心想呕吐的时候，可以通过按压位于掌侧腕横纹上约3根手指，两条肌腱之间，心包经的内关穴，可以缓解中暑的症状。❶





味噌豆腐

食谱提供/陈艳萍

用料:

老豆腐	300克
鲜香菇	70克
白蘑菇	70克
姜	3片
海苔碎	适量

调味料:

植物油	适量
味噌酱	30克
麻油	20克
白胡椒粉	适量
酱油	20克
枫糖	5克
米醋	10克

做法:

- 1.豆腐放大碗中，加入麻油、酱油、枫糖、柠檬汁、红糖、米醋，小心地搅拌，使酱汁完全覆盖豆腐表面，放入冰箱静置1小时。
- 2.将煎锅放在燃气灶上，开中火，加入少量植物油，将豆腐两面煎至金黄，起锅待用。
- 3.保留锅中的植物油，下姜丝翻炒出香味，接着放入鲜香菇和白蘑菇翻炒至变软。加入没过食材的水、味噌酱、白胡椒粉，搅拌均匀。煮开后再慢煮10分钟左右起锅放盘中，在上面放煎好的豆腐，再撒一把海苔碎即可。

主厨分享:

味噌酱和鲜美的菌菇，加上简单的调味，烹饪出一道鲜美可口的豆腐菜品。再配上一碗香喷喷的杂粮米饭，绝对是一道让人垂涎三尺的美食~



慈济

T Z U C H I

2013年4月创办

2023年第07期 总第124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
 编印单位 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 田祺 张恬
 校对 李雁 刘艺玲 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



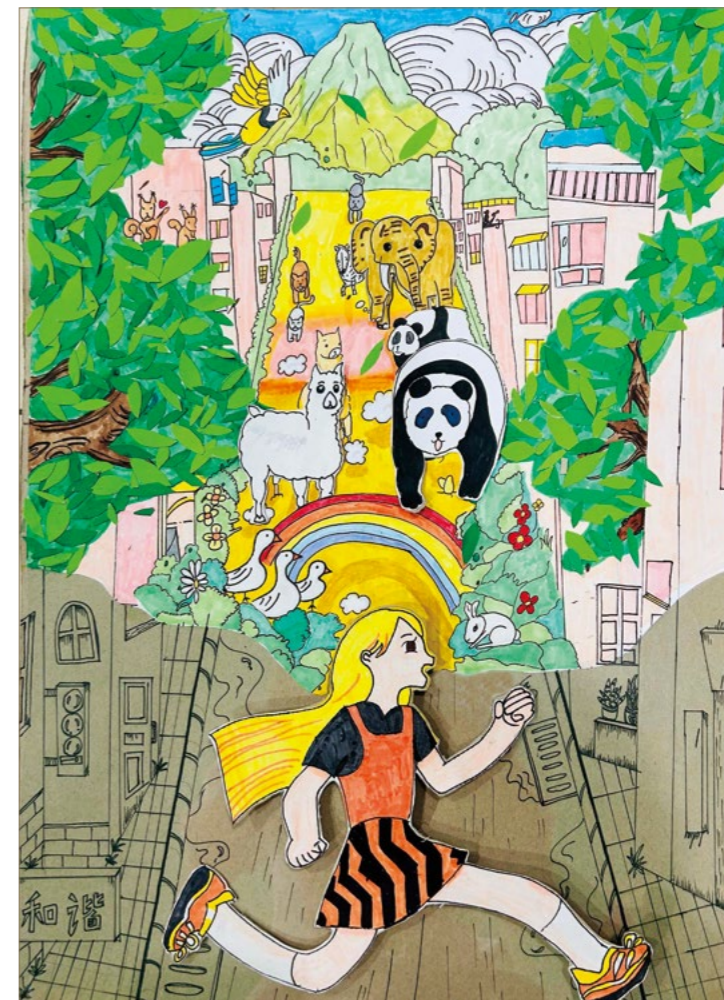
慈济基金会微信公众号
(tzuchi_org_cn)



《慈济》电子版
www.tzuchi.org.cn



慈济基金会抖音号
慈济 (Tzuchi1013)



“建设人与自然和谐共生的现代化”主题绘画比赛作品二等奖
 《低碳出行 守护家园》作者：叶欣蕾（10岁）

在绿树青山环抱的大自然中，有美丽的彩虹，有可爱的熊猫、大象、松鼠、兔子……动物在悠闲地散步，大自然充满了无限生机。两旁的树木是深浅搭配的绿色，选择剪贴的手法来表现，彰显层次感。由远而近的动物以黑白灰和大地色系为主，给人辽阔的空间感。

作品主体人物是一位奔跑的少女，为了突出她的动态，采用黑色线描和灰色做背景。人们崇尚运动，绿色出行，减少汽车排放的尾气，将使生活环境更低碳环保。

在人居环境中，不要一味地追求便利，而忽视了构建可持续发展的环境。如仙境般的美景也是需要人们去创造和保护。人与自然本就是不可分割的一体，和谐共生是最好的生存状态。



撰文/慈济基金会 摄影/苏州真善美志工

珍爱环卫 | 环卫驿站来“充电”

环卫工人是城市环境卫生维护的主力军，被赞誉为“马路天使”“城市美容师”。2014年，慈济在江苏苏州开启了环卫工人关怀行动。2023年，经和苏州市姑苏区环卫所沟通，协助其所管辖范围内三个街道的近1200位一线环卫工人提供健康促进服务。

“环卫驿站”和“温馨小站”应需而设。

苏州慈济志业园区内的“环卫驿站”，方便环卫工人做健康体检，进而进行健康卫教、健康咨询和医疗关怀、午餐休憩；“温馨小站”成为环卫工人倾诉心声，志工持续进行慈善关怀的温暖之所；位于十全街滚绣坊的静思书院也成为辖区内环卫工人的补给站。

中午，志工推着装有绿豆汤和小点心的餐车来到志业园区西门，这里通常是周边环卫工人清理垃圾和歇脚的地方。大家熟悉的两位常送餐的志工问他们还喜欢喝什么，他们说：“这样已经很好了，很满足。”

7月28日上午，环卫工人王桥成在体检的时候，加入“美丽苏州·卷袖之爱”无偿献血活动，主动报名献血。“献血是力所能及的事情，我也想为社会服务。”

自7月19日至7月31日，慈济志业园区环卫驿站关怀环卫工人共计257人次；7月23日至7月31日，静思书院驿站共接待62人次。

您守护城市“健康”，我们守护您的“健康”。