

# 慈濟

2020年第02期 总第83期

准印号/S(2020)00000279

内部资料 免费交流



主题报导

话才圆

继往开来

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

# 莫忘那一年

|| 社·论 ||

九六九年二月九日（农历十二月廿三日）慈济功德会在台湾花莲普明寺第一次举行冬令发放。前一天，也是所有准备工作完成之日，大家借着与精舍常住师父、各地道友、及功德会工作人员欢聚一堂的短暂时光，恭聆证严上人亲切的祝福与开示，并彼此畅谈一年来的感言。而这个受到大家所珍惜的一年一度聚会，逐渐演变成后来的“慈济岁末祝福”活动。

今年的岁末祝福主题为“诚正信实为大地，慈悲喜舍为和风”，证严上人期许大家，内心要经常以法水滋润，还要有清凉和风吹拂；无论外境的风有多大，只要人与人之间彼此关心，就如和风徐徐吹来，能让这个大家庭很合心、很和睦，还可以推及社会人群。

“从少数几位慈济人，到现在队伍浩荡长。时间成就慈济，也累积了慈济的诚正信实、慈悲喜舍，形成一股风气，如和风徐徐，能够不断地吸引人投入菩萨队伍。”上人勉众，成佛之道，从此开始走起，前一步行善造福、慈悲利他，接着下一步放宽眼界、智慧增长，和法亲一起用爱付出，将福田愈耕愈宽广，福缘愈结愈多。

每年岁末，证严上人都会赠送福慧红包给大众，这些福慧红包，材料经费都来自上人著作的版税，从一九九二年至今，不同的设计，相同的心意，就是希望收到的人，感受到上人的祝福。

今年福慧红包正面以“葫芦竹”图案设计，竹代表德，竹节代表守戒，竹节空心代表谦卑，竹子一直往上长代表精进，弯而不折，就是用自己的软实力度化众生。同时也看到宇宙大觉者肤慰地球。在证严法师心灵中的佛陀是遍满虚空法界，重重叠叠的佛陀不断地来到人间肤慰地球，疼惜苦难众生。证严法师希望人人学习宇宙大觉者“心包太虚，量周沙界”的精神，将大爱遍洒全球，共创人间净土。

三粒稻谷代表勤修“戒、定、慧”，菩萨道上勇猛精进“信、愿、行”。布善种子，遍功德田。纪念币正面以慈济LOGO呈现八正道；另一面则以“静思大殿”为图案设计，今年恰逢静思大殿落成五十周年，静思精舍是静思法脉的起源，慈济宗门的精神指标，也是全球慈济人心灵的故乡，期待人人莫忘那一年，那一念，那一群人，守住清净心，力行菩萨道。

■

## 同心共济弭灾疫

培养善念与智慧，  
做好卫生防护，杜绝病毒入侵；  
人人自爱，发挥大爱，  
互信互爱，彼此感恩；  
戒慎虔诚，同守斋戒；  
带动善循环，密织爱的防护网。



类与动物同样都是生命，将心比心，要疼惜也要爱，尊重生命爱。

灾难临头，要自我警惕赶紧挑起担头，莫要掉以轻心，提升自己也可以引导别人往正确的方向。要知道“身心健康之道”，而且要“明知”，不要“无明知”，无明知就会传很多谣言。

疫情严峻，更怕的就是人心不调和。毫无根据的事情，也许说的人无心，传的人不知，无知传给更无知，无知无明，变成无明风不断，造成人心惶惶。要提起智慧，谣传止于智者，到我们这边就要断掉，不真实的话不再传也不要听，人人守规律，心里莫慌张。

无论是大火或者是瘟疫，人力救灾已经不够，还是要人人戒慎虔诚祈祷。虽然科学发达，但病菌蓄积几乎是无形；没有自我戒慎，业门一开启，病毒就无处不在。天下众生共生息，彼此尊重与爱，和睦相处无争端，才能相安无事，“感恩尊重生命爱，和敬无诤共福缘”。

医疗第一线的医护人员大勇无畏，非常辛苦，是真正的生命英雄；他们守在生命的关卡上，门外的我们也要自我管理、自我保护，自爱、尊重他命，是消弭疫灾的不二法门。

诚正信实，爱生护生，人心合起来，以茹素表达诚意；发好心、立好愿，人人虔诚祈祷，上达诸天诸佛菩萨听，祈求这波疫情能早日平息。请大家多用心！

■

态，无忧无虑；但人类为了口欲捉来吃，病毒从动物传染到人的身上，接着人传给人。

不只是野生动物，世间有许许多多动物被人类控制着饲养，过一天算一天，大限时到，就会被捉、被杀，是很无奈的苦难事。人类只顾着自己的利益，并不顾生命生存的权利，放纵欲望，强者扑杀弱势，残酷地吞食众生肉。所有的动物身上都有潜伏的毒素或病菌，每当发生口蹄疫、禽流感，就是几千只、几万只被扑杀，为人类而受灾殃。

新型冠状病毒肺炎还没有疫苗解药，唯一能做到的就是人人提高警觉，自我防护，勤洗手、戴口罩、少群聚。这样还不够，斋戒茹素才是根本，能预防病从口入，以减少杀生来表达内心的虔诚。

五谷杂粮是天地滋养人类最好的食物，营养又自然；端起碗来，菜根味、蔬果香，这一餐吃饱，就足够营养。这么简单又清净，不就是很幸福的人生吗？顺着这样的规则生活，能够保安康；逆向而行，会受到反扑。

这一波疫情是给予人类的一记警讯，让我们反省和忏悔错误。这也是人人应该要醒悟的时刻，赶快“从素”；茹素有多种的益处，何不从这个时候试试看。

食物吃下肚才几秒钟的感觉，把心态矫正一下，尊重动物的世界，生死自然，不要故意去饲养、宰杀；人



画作／林淑女

## 防疫弭灾良方—— 自爱斋戒 尊重生命

防疫弭灾，勤洗手、戴口罩、少群聚，最根本的良方是斋戒茹素，能预防病从口入，也是祈求平安的虔诚表达。

证严上人 主讲 编辑部整理

讲于二〇二〇年二月三日至十一日

新春佳节结束，时日天天过去，总是忧心忡忡，因为天下灾难频传——去年发生的澳洲森林大火，迄今仍在延烧，逼近住宅区，上亿只动物被烧死，消防队员疲于奔命；最让人不舍的是“新型冠状病毒肺炎（COVID-19）”疫情，

从中国大陆湖北武汉到二十多个国家，确诊病患人数节节升高，超过两千人死亡，国际间人人自危。

病毒看不到也摸不到，在无形中传染。感染源从哪里来？根据研究，应该就是从野生动物身上。原本它们自由生活在自然环境中，有它们的生

# 慈濟

T Z U C H I

## 目录

### 社论

01 莫忘那一年

### 无尽藏

02 防疫弭灾良方——  
自爱斋戒  
尊重生命

### 主题报导



### 继往开来

### 话团圆

08 缔造有爱的千手世界

18 冬雨如金伴团圆

30 新年发“心”愿

38 围炉心暖心 联欢情系情

### 特别报导

44 小年入厝过大年

### 人文教育

54 青少年人文营  
洒播“心”方向

### 人间有爱

60 终于有一个家

66 今天最幸福

### 各地环保

72 花头巾阿嬷的“小”确幸

### 健康之道

76 苏州春季时令菜一览——  
这些禁忌您须知

### 证严上人衲履足迹

79 [内容提要]:

- 上人教慈济人谨慎防疫，也要带动人人彼此关怀。“地球上的森林在燃烧，就如人的肺部发炎，大乾坤、小乾坤是相应的，每一个人都要有警觉心，不论是身体或是大环境，都要用心守护。”

2013年4月创办  
2020年第02期 总第083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/欧红艳 洪维  
美编/徐悦 冯郁彤  
插画/田祺

校对志工/才轩卓 蔡湛艺 范盛花  
李雁 虑秦 林思婕 刘军 秦英 杨淑华  
杨颖 (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

读者信箱/reader@tzuchi.org.cn  
准印号/S(2020)00000279  
印刷/苏州市大元印务有限公司  
印刷日期/每月15日  
印数/10000本  
发送对象/慈济志工

内部资料 免费交流 欢迎投稿



慈济基金会微信公众号



本杂志采用环保大豆油墨印制  
爱惜资源 请广为传阅



封面图说：  
见证历史的“福慧红包”饱含着证严法师的无限关爱、祝福与期许。  
摄影/黄国钦



# 话才圆

## 继往开来

主题报道

黑暗中点亮福慧灯，将福慧灯举高齐眉，用最虔诚的心念祈祷，为自己，为家人及为普天下的众生发一个心愿。经济繁荣之地，依然有需要关怀协助的社会暗角，慈济人立足当地，穿梭在邻里间，不论是敬老院，还是居家关怀，期盼将这份大爱送到需要关怀的地方……



摄影/黄国钦



撰文/摄影 东莞真善美志工

# 缔造有爱的千手世界



「一手、百手、千手，化解生命的悲苦，因为善让生命美丽，因为爱让生命延续，因为慈悲让生命宽阔，因为感恩让生命欢喜……」手语歌曲《千手世界》是无声的说法，温柔的力量掬受整个会场，来宾感受着歌词的意涵，每一份爱的付出都需要你我伸出双手，缔造出祥和平安的世界。

新年第一天，东莞岁末祝福感恩会上，轮椅上手抱竹筒的阿华引来许多关注的目光，他因病而身体萎缩，口齿也有些含糊不清，“最主要是意识，意识不清醒就做不了事。”阿华一字一句说出自己的心得，“困住了身体，困不住求知求爱的心愿。”

住在长安敬老院的阿华是慈济的关怀对象，志工送他静思语，教

他上网收看大爱台。志工邱富美一直陪伴关怀他，也最了解阿华的心思，她弯腰靠近阿华解释道：“阿华说他虽然身体有问题，但他的心是无远弗届，看到慈济人就很开心。”

与生命拔河的文丰，二〇一六年读大学时检查出白血病，在广州南方医院接受化疗，东莞和广州二地的志工接力关怀。当文丰住院出现血液告急，广州志工纷纷赶到医

志工借由慈济歌曲及手语等多种艺术形式洒播爱与善的种子。摄影/廖冬梅

院献血，使得文丰重获新生。志工陈淑女每个月陪伴文丰参加家访活动，文丰承担本地话的翻译。

这场祝福感恩会，文丰带来他的妈妈及妹妹，还特意带上每天储存爱心善款——竹筒扑满，感动滋味不尽：“我和慈济结缘三年，



关怀户阿华（右一）捐款时说：“困住了身体，困不住求知求爱的心愿。”摄影/胡梓聪

每个月和师兄师姐去帮助探访有需要的人，感恩志工的陪伴，感恩妈妈的辛苦，也感恩自己可以有康复的力量。”

### 平凡小家 非凡大爱

阿琼虽罹患小儿麻痹行动不便，当志工想趋前协助时，她却坚持不借助他人，自己扶着把手，顺

着阶梯一步步前进，在入口处听到志工轻快的欢迎歌，阿琼乐得笑开怀，拥抱着每一位趋前的志工。

“人间有爱，在我们的生命中，会有很多的遇见而来来去去。当我们能为别人做点事；当别人因为和我们的遇见，而得到欢喜，这样的生命交集是美丽的。”台上志工邱惠玲主持“社区见证分享”环节。

志工易丽华回忆起二〇一二年石龙冬令发放时，发现阿琼家的生活很困难，开始每个月去探望她们一家

人，从女儿小音念大学直到工作，志工一直不离左右。在陪伴过程中，志工被母女身上的爱与坚强所感动。

“阿琼不畏身体缺陷，从女儿出生到先生往生，她总是笑看人生、不争不抢，且热情地拥抱每一个人。”易丽华娓娓道来，“女儿小音从小常被问：‘妈妈怎么能生出正常的你？’她都告诉对方，我妈妈很伟大，我很爱很爱我妈妈！为了陪伴妈妈，小音大学毕业放弃外地的高薪工作，经营的服饰店距家不到五分钟，天天可以看到妈妈。”

小音喊妈妈“琼琼”（广东话发音：卿卿），“卿卿有没有

吃饱？卿卿有没有穿外套？卿卿出门有没有锁门？”听到母女间的对话，就会觉得温暖有爱，这位年轻人让我们看到真正的孝道，平凡的家庭，却能显见不平凡的爱。

社工邓泳豪感动慈济志工的付出，感言道：“因为社区陪伴，一路看到母女二人抱持着身残心不残的积极态度，无所畏惧，变成是自己愈活愈快乐的动力。”泳豪期许自己也要身体力行一起来行善及行孝。

生命价值的发挥，不在年纪的

患白血病的文丰（左三）带着妈妈和妹妹参加感恩会，并写下祝福。摄影/廖冬梅





关怀户阿琼看到慈济志工就如同见到家人一般温馨拥抱。摄影/肖迎春

大小，莲花般的清净心可以守护大地和心灵。八十四岁的阿迪奶奶守护大地的这念心让大家非常敬爱。

阿迪奶奶在感恩会的前一晚彻夜未眠，找出一套最漂亮的衣服，清晨拄着拐杖，弓着背，在志工搀扶下来到会场。奶奶毫不怯场，中气十足，在台上大大方方地分享，志工翻译给大家说：“奶奶捡环保物资是为了保护地球，做功德，做善事，帮助更多的人，救济人。”

台下掌声不断。

志工陈绢媛也和大家分享：“奶奶是我们长期关怀户，听到竹筒岁月的故事后，每个月就捐竹筒（存钱罐），虽然金额不多，但至今坚持四年。这样一位长者让我们很感动，坚持做对的事。不仅老而有用，也把无用的垃圾化为有用的物资。更是把握有限的生命、创造人生的价值。”

志工从慈善到环保处处用心，不只是自己力行，也带动社区一起实践。有情的世界，感动故事说不完，有真诚的对待，有用心的关怀，用行动延续感动！感恩阿琼和阿迪奶奶勇

敢到会场分享，让来宾见证爱。

### 无常现前 遗爱人间

元旦中午，从四川内江山区来到东莞打工的阿明和席瑶夫妻，和大家一起搭乘大巴车，从大朗镇来参加祝福感恩会，志工合力将轮椅上的席瑶抬上阶梯，阿明跟在身后，非常开心见到陪伴他们的志工游如村。

在如村的导览下，阿明夫妻认真看着会场各区的海报，想要更多了解慈济。走到祈福区，阿明含笑俯身贴着轮椅上的妻子席瑶，耐心地听着妻子一字一句的话语后，写下他们共同的心愿“我们身体健

康，儿子学习好”。

二〇一六年一月底，阿明一家三口在大朗镇发生车祸，阿明在加护病房昏迷六天才醒，双小腿粉碎性骨折，无法行走，脾脏受损摘除。妻子席瑶脑部受损昏迷几十天，无法克制情绪，无法自理，左大腿骨折伤及神经，小腿萎缩，长短腿达七、八公分以上，女儿八岁伤重不治身亡。阿明决定将女儿的器官捐赠，遗爱留人间。

当年十二月，慈济开始关爱阿

志工关怀八年的阿迪奶奶现场分享环保和慈善也付出一份心力。摄影/钟文辉





明一家，定期给予生活补助及鼓励陪伴。通过三年半的住院治疗及复健，阿明渐渐恢复行走能力，生活可以自理；席瑶还是受苦于小脑萎缩的头疼，但是已经恢复意识，可以慢慢的言语沟通，恢复部分自理能力。

二〇一九年七月，阿明夫妻积欠的巨额医疗费用由交通救援基金会代垫结算。夫妻两人终于可以出院，回到大朗居住，当地志工接力继续关怀。二〇一九年十二月三十一日，阿明将女儿的大体安置妥当，圆满夫妻的一件心头大事

关怀户阿明（左一）与妻子（中）开心地商量并写下新年的期许。摄影/叶旭光



后，两人计划次年元月返回四川老家，探望四年无法见面的幼子及父母，办理低保及残疾证明。

阿明很高兴分享自己第一次参加活动的感受，“得知能参加岁末祝福，心情很激动，说不出的感谢，因为有师兄师姐的关心和照顾，自己和老婆才能恢复这么快，非常感恩！因为师姐师兄的付出，让自己渐渐对新生活有渴望。”

### 深心信愿行 勤耕幸福田

一场大型活动，需要动员许多志工合心协力，分工合作才能顺利成就。志工岑红一大早七点来到会场准备早餐。岑红在二〇一八年认



识慈济，感动于慈济“付出无所求还要道感恩”的旷达心怀，对有苦有难需要关爱的人，视如亲人真心相待。从此，岑红积极参加各项慈济活动，勇于承担各项任务。

岑红脱下口罩手套，分享她的感动说：“弯下腰做环保是要放下自己的面子和所谓的自尊，通过做环保，自己的脾气也改了很多，不像以前那么容易冒火，遇到问题，会用比较柔的方法来解决，这是在慈济最大的改变。”

一次次风雨无阻的弯腰回收分类，清静大地，也净化心灵；一次的访视，看见苦难，也看见自己

“今年有幸加入慈济。”喜欢《静思语》的雷德志（左一）感言道。摄影/叶旭光

的幸福，慢慢调整改变心态。岑红打趣地说：“做慈济之前，自己的脾气很硬，去工厂催货，工厂的人看到了，都会私底下说，那个老太婆来了，但是现在自己做到柔和声色，更是做到弯下腰来对待周边的人。”

志工许大明全神贯注地坚守音控场地，幕后备好一切流程资料，盯着台上的所有现在进行式，全场不得有丝毫马虎。大明在二〇一五年与同事一起带着孩子参加暑假亲子读书

会，喜欢慈济文化并成为慈济志工。

他发挥计算机专业能力，承担音控、摄影及录像。在慈济大明学会用鼓励的方式教导孩子，以前教孩子总会说“为什么这里做不好？那里做不好？”

大明现在学会转变心态，不用负面心态去看问题，而是转念用另一个角度去看，心转、境转、运转，福就来。自从家里有了慈济理念，夫妻感情更加和谐，亲子沟通更加温暖有爱。

“今年收获最多的是有幸加入慈济这个慈善组织，用自己的微薄力量帮助别人，是件很有意义的事情！做善事，是对的事，应该做的事。”参加岁末祝福感恩会后，志工雷德志更加坚定自己的方向。

一句话，一本书，一个驻足都是生命的转折点，雷德志因为一本《静思语》，一直寻觅并思索人生价值在哪里？德志一次逛街偶遇慈济志工在街上做环保倡导，“慈济？就是出《静思语》的那个慈济！终于在这里找到了！”

“做环保，爱地球，还可以帮助人，可以这样简单哦！”雷德志心想既然这样，自己就可以利用每天晨跑，捡起路边的瓶瓶罐罐，汇集送到回收站，这也是做环保。

慈济沙田亲子班是教育孩子做环保的地方，虽然自己的孩子没有在身边，德志还是善用自己的下班时间付出，每次都到亲子班帮忙接送孩子或是搬运物资。

### “鼠”不尽感动 环保入人群

新园环保志工袁丽娥老师，以前不认同慈善团体，觉得在家念经拜拜才是最好修身的办法，参加这次岁末祝福感恩会，感受到行动的力量，认清环保爱地球的正见正念。“从去年十二月知道慈济做环保，地球就是我们的家园，万物和我们一起，我们要爱护它们。世界上如果都像慈济人一样，就没有灾难和痛苦。”

丽娥的邻居兼搭档崔华珍老师，一次运动摔断膝盖骨，医生判断无法行动自如。华珍老师发心做环保志工，每个礼拜到环保站回收分类，不知不觉发现身体恢复了，更坚定做环保的决心。

“大家都做一点，日日动手，我们这个世界就会很美好，我们生活在这个地球上，吃喝拉撒都在地球上，爱地球就是爱我们自己。”华珍与丽娥这两位搭档好邻居，在感恩会携手发愿回到社区，动员更多邻里一起做环保。

虎门四中的王松山老师第一

次参加岁末感恩会，连连赞叹说：

“以前只是听说，今天走进来很震撼，慈济的事业好伟大，我们这个社会还有很多需要帮助的人，我会和周围的朋友宣传慈济，让更多人来参与慈济。”

杨丽莉医师同样第一次参加感恩会，“慈济不止致力于慈善，还有医疗，环保，今天我以医护人员的身份走进慈济，我在想我能为慈济做些什么？能为需要救助的老人、病人做些什么？我当下就在想，我应该带上我的团队，为无法出户、卧病在床的老人，送医送药到家里面。我在筹划当中，我也

在和朋友商量，如何在医护人员当中，把慈济的大爱传播出去？”

黑暗中点亮福慧灯，将福慧灯举高齐眉，用最虔诚的心念祈祷，为自己，为家人及为普天下的众生发一个好愿。经济繁荣之地，依然有需要关怀协助的社会暗角，慈济人立足当地，穿梭在邻里间，不论是敬老院，还是居家关怀，期盼将这份大爱送到需要关怀的地方。新的一年，将有更多有缘人遇见慈济，遇见爱……

第一次参加岁末祝福感恩会的罗凤兰手捧福慧灯，感觉格外幸福。摄影/阮征



# 誠正信實為大地 慈悲喜捨為和風

誠正信實，除心田雜草，播清淨種子  
慈悲喜捨，如春天和風，讓自性甦醒

【2019·己亥年】

## 歲末祝福

2019年慈濟社區感恩會



撰文/攝影 廈門真善美志工

### 冬雨如金 伴团圆

天蒙蒙亮，雨瀟瀟下，然而廈門國際会议中心却灯火通明、人潮涌动。虽是数九寒冬，这里却没有一丝寒意，虽是雨雾茫茫，阳光般的笑容挂在每位志工的脸上。暖暖的握手拥抱，声声的感恩祝福犹如春日和风，陪伴着来宾走进了会场大厅。

—— 〇一九年岁末，厦门志工在国  
际会议中心的海峡厅举办感恩祝福会，这是一场相互祝福与感恩的跨年盛会，也是一场为自己、为家人、为天地祈福的新年约会。

与往年祝福感恩会不同的是，在奉茶区的后面矗立着一面手绘的肖像画墙。墙上挂着四十幅神态各异、栩栩如生的志工画像，他们有的在环保，有的在入户关怀。

画中人之一的王佩宁在画墙前，向来宾分享做环保的心得。

“做环保其实是心灵环保。之前自己挺浪费，吃不完饭菜都倒掉。衣服不停地买，只买想要的。做环保后，知道应知福惜福。弯下腰做环保，改变了强势的性格，谦卑与人为善。”来宾冯雅娟女士不停地点头，还说：“环境保护要从小抓起，对环保重视，人人都有责任。”

手绘画的作者汪欣若是志工廖亚面的儿子，是十来年无法走出家门的特殊孩子，他花了半年时间准备这面志工肖像画墙。他说：“我以

志工林进旺一家三代同台分享慈济路，见证以爱以善为宝的家风。摄影/施忠贤

前都是画明星，现在喜欢画慈济有意义的身影给大家看，传播爱与关怀，慈济让我改变了很多。”

以前不爱与人接触的欣若，现在能面对自己的画作，自如地向来宾分享画中这些长期陪伴他、鼓励他的慈济人的故事。

来到奉茶区，人高马大的欣若端起志工递来的孝亲茶，跪在妈妈



(左图) 墙上四十幅手绘志工肖像画, 呈现志工投入慈善或环保的身影。摄影/施忠贤

(右图) 画像作者欣若对妈妈说: “我也要和你一样穿上慈济衣服。” 摄影/刘璇璇

爸爸是助学生小豪的父亲, 两年前在工地受了重伤, 因为慈济助学因缘接触到慈济人。小豪今年已成为大一学生, 现在在外求学, 无法参加岁末祝福会, 特地请爸爸和妹妹来接受慈济人的祝福。

带着患急性淋巴白血病的三岁女儿含含, 关怀户阿薇早早地来到活动现场。阿薇说: “今天早晨本还在赖床的小家伙一听到今天要去找慈济的‘太阳姊姊’、‘月亮姊姊’, 兴奋地一跃而起, 快速地穿衣打扮, 美美地来到活动现场。”

面前说: “妈妈, 这些年你很不容易, 你是天下最伟大的妈妈! 慈济人很好, 我以后不会再让你生气, 也要和你一样穿上慈济制服。” 廖亚面掩面拭泪说道: “我很感动, 也很欣慰, 今天儿子第一次把爱说出来。真希望他能走出来, 早日成为慈济志工。”

### 手捧孝亲香茶 心表人间真情

淡淡的茶香四溢, 两套中式的高靠背木椅与跪凳, 不断有来宾

在志工的引导下坐上去接受孩子奉茶。一杯暖茶一个拥抱, 述说着彼此间的爱与关怀, 那份亲情之爱, 瞬间就化作滚滚热泪。

志工一边说: “第一口口说好话, 祝福儿女; 第二口心想好意, 保重身体; 第三口身行好事, 及时付出行善!” 一边引导长者接受晚辈奉上的三好茶。

志工请来宾鄂爸爸坐上高靠背木椅, 女儿小晴则屏息静气, 恭敬虔诚地为爸爸奉上一杯孝亲茶。鄂





白血病患者含含跟着妈妈一起参加活动，还带来她的爱心竹筒。摄影/刘璇璇

化疗期间的含含不宜接近人群，故无法跟妈妈进入会场，志工就在会场外一路陪伴母女俩。从“竹筒岁月”到“一日五善”，含含开开心心地把每个区逛了遍，来

到奉茶区，含含在志工的示范下，第一次恭敬地向妈妈奉茶，她跪着说：“爱妈妈，小心烫！”这句乖巧贴心的话就像冬日暖阳，融化了妈妈所有的愁苦与艰辛，更是温暖了在场每一位志工的心。

### 怀抱竹筒回家 心聚善念福缘

“铜板铜板响叮当，祝你幸福又健康！”一楼大厅另一个热闹处就是竹筒（储钱罐）区，远远就能听到志工们欢乐的祝福声和钱币的叮当声。

OMI公司的员工一行九人，人人手持竹筒，满面笑容送其“回家”。队伍中的项红梅分享说：

“做善事是每个人都应该做的，也是举手之劳的事，平时在售卖货品的过程中，也会邀请客户献一片爱心，尽自己的一份力，大力是力，小力也是力。”

读五年级的王圣杰，今天带着竹筒和家人一起来参加岁末祝福活动，他分享说：“慈济人帮助舅舅，舅舅想帮助别人，我也要帮助别人！”王圣杰每天放学后和两个同学一起，将在学校回收的环保物资送到舅舅蔡继贤家，舅舅将卖物资的钱捐给灾区救灾，圣杰还把平时爷爷和长辈们给的零花钱都投到

竹筒。

“叮咚”伴随着清脆的硬币碰撞的声音，一个个满载着爱心的竹筒被打开倒出，沿着切好的竹管滑入箩筐中，一块的，十块的，一百块的，不同金额的钱款，汇聚起的是相同的爱的善念。

### 手翻五宝五害 心转欢喜环保

会场一楼，艺术家创作的猩猩“coco”惟妙惟肖，它牢牢地吸引着来宾的眼球。无论你是往左走还是往右走，“Coco”的眼睛总是盯着你，寓意大自然的提醒，告诫大家“赶快一起来保护地球”！

旁边的屏风上面分别写着“一筷省水”“蔬食三好”以及“自带环保五宝”，环保志工在三个区域都发挥创意并精心制作。

在“一筷省水”区，两个水龙头下两条粗细明显不同的水流，筷子水的概念让人一目了然，“蔬食三好”区域摆着各色蔬菜。最富巧思的是“自带五宝”区，一个架子上串着五块并排的纸板，每块纸板分别挂着手帕、环保碗、杯、筷、环保袋，而各自的反面则悬挂着与

OMI公司员工项红梅（前排左二）分享：“工作中也会邀客户献爱心。”摄影/邱莲娜



其相对应的一次性物品，随手轻轻一拨翻，五宝变成五害。直截了当地告诉大家养成正确的生活习惯。

上初一的于佳玲今天跟着妈妈一起来到会场，她告诉志工，以后出门都要尽量带“五宝”，原因

志工精心设计的“生命爱”活动外场—爱地球“135”展区引人驻足。摄影/施忠贤

是：“如果大家都这么做，那么地球的垃圾量就会减少。”

透过环保志工一步步地分享引导，在旁边的愿望树上，有的来宾选择摘下一片“少喝饮料”的菩提叶，有的是“随身带手帕”，有的是“每天我吃素”。他们或独自或两人或集体，举着新年“新愿望”在二〇二〇年的愿望树前留影，期



许自己在新的一年也能为环保出一份微薄之力。

“我是塑料袋，是人们的最爱，也是地球的祸害，你知道我可以在地球上存活多少年吗？五百年……”身着五颜六色塑料袋环保道具的徐妙静，借着感恩会间隙的时间，满面笑容地走入人群进行倡导。

“看到您从早上一直到下午都在倡导，站了一天累吗？”“不会，我今天很欢喜，做有利于别人的事情很开心！因为这样忙着是有意义的。”徐妙静是同安区一所国学学校的老师，平时也会参加每周五的慈济环保活动，她就是于佳玲

于佳玲（右二）和妈妈一起投入环保倡导，扮演“一万年”泡沫的角色。摄影/龚宝英

的妈妈。今天应志工同事的邀请，特地开车带着两个女儿还有女儿的两个同学，一行五人早上六点多就来到现场倡导环保。

### 舞动钟鼓齐鸣 挥洒生命彩笔

上午九点十五分，祝福感恩会正式开始。咚！咚！隆隆大鼓声直击人心，空中挥舞的鼓棒钟槌整齐划一、气势恢宏，不断变化的鼓手队形与悠长的钟声呈现出刚柔相济的层次感。五十九位演绎志工来自

各行各业，有老有小，有姐妹档，有母女俩。

和妈妈同台演出的董涵桢是位初二学生。她说：“我们彩排近两个月，每周都要抽一整天来排练，学习有压力，有时作业要拿到排练场地来做。通过参加演出，感到慈济的一路艰辛。”

另一位十三岁的小演员江羿伯却说：“我第一次参加，打得很顺利，我觉得我们是在歌颂每一个为生活努力奋斗的人，这次打鼓给我的启示是：没有什么事是用心做却做不到的。”

一听到鼓声响起就动容擦眼睛的梁庆文是位中学教师，她告诉志工：“开场的鼓声冲击着我的心灵，慈济的大爱帮助一个个家庭走出来，我一定要坚持做一个手心向下的人。”

### 回眸艰辛来路 见证疾苦人间

影片《二〇一九年福建慈济志业回顾》，慈济四大志业的画卷一一展开，慈善救助、敬老、环保、义诊……八闽大地哪里有灾难，哪里就有慈济人的身影。慈济人不顾路途遥远，深入随时可能发生地质灾害的顺昌进行勘灾、赈灾。

七十岁来宾顺昌人吴桂英奶



奶激动地说：“慈济人第一时间到顺昌灾区勘灾、救灾，不仅发慰问物品，还援建大爱村。这个团体真心实意地为人群办事。真没想到有一个这么好的团体。今天认识了慈济，收获很大。”

感恩祝福会的重头戏除了影片还有短剧，台上演绎着小羽的生

命故事：出生三个半月，便确诊患上重度地中海贫血，需要进行骨髓移植手术方能根治，可一直配型不成功。十几年辗转求医，甚至乞讨度日，直到七年前来到厦门遇到慈济人……台下观众都禁不住心中悸动，频频拭泪。

从短剧一开始，小羽妈妈就

开场隆隆的大鼓声直击人心，空中挥舞的鼓棒和钟槌整齐划一。摄影/施忠贤

不停地用手抹去脸庞的眼泪，她哽咽地说：“小羽能活到现在就是一个奇迹，感谢慈济家人给我们人间的温暖。”小羽在台上拥抱着妈妈说：“谢谢妈妈，妈妈辛苦了。”妈

妈鼓励小羽：“要坚强勇敢去面对生活里的一切。”

今年上大学一年级的的小羽希望：未来可以根据自己的力量，来为社会、为所有人，奉献一份自己的力量。

看了小羽的故事后，来宾谢莉玲眼泪不由自主地往下流，她说：

“志工从二〇一二年就开始关怀陪伴小羽一家，一直持续到现在。像

这种没有血缘关系的人，能够坚持做到这样，感触很深。”

阿薇把女儿含含交给志工，自己进入会场看到小羽的短剧，回想起孩子两周岁时患急性淋巴白血病被送进重症室的情景，再也控制不住自己，泪水滚滚而下，她说：“感觉就像在讲我自己，这些都是我自己的亲身体验。”她表示，除了孩子身体有病况之外，自己也患有癫痫，每天要吃药，有时候痛苦到想跳楼轻生。“我的承受能力没那么强，有时候会扛不住。”看完小羽

志工关怀小羽（中）达八年，他报考老年护理专业期待帮助更多的人。摄影/施忠贤



的故事，她激动地说：“小羽一家都可以走过来，我应该也可以。”

卢嘉欣同学当日由爸爸陪伴过来参加岁末祝福，她分享说：通过这次活动，明白了李老师在《公益与成长》课程介绍慈济，特别是看到志工常年陪伴患有地中海贫血症的孩子小羽成长，非常震撼。志工的威仪、气场也都给她留下深刻的印象。

### 情爱跨海越山 清流无远弗届

今年来参加盛会的不仅仅是厦门地区，有来自台北、高雄等地的十一位志工，还有来自连城二十四位乡亲，还有从重庆赶来的志工，他们跨海越山，不惧寒风冷雨，以情以爱共襄盛会，同心祝福。

参加静思区布展的台北志工李佳颖分享：“能够参与厦门岁末祝福是很荣幸的事，可以跟许多来宾结好缘，将上人的法传出去。而且今年是静思语推广三十周年，目前已翻译到几十个国家，影响和改变许多人的生。”

“大家并不觉得困难，都欢喜付出。”李佳颖说此次台湾团队十一位志工飘洋过海来到厦门，有的志工动手术还不到一个月，身体还未完全康复就积极把握机会前

来，还有长者也积极把握“任何年纪都可以发挥功能”的机会。

十二月二十八日，连城志工一行二十四人乘坐一个多小时的动车到达厦门。其中连城扶贫办干部罗锋分享说：“之前有在连城参加慈济活动，认为做慈济是很有价值、有意义的事。就想通过来厦门参加岁末祝福，更深入地学习、了解慈济。在厦门的整个行程里，慈济志工安排得细致到位，这就是慈济文化与大爱，这份大爱需要我们一起来传承。”

今天的整场岁末祝福活动，江爱香泪水停不住，她说：“在连城，有这么多苦难的人需要帮助，自己却不知道。慈济人点点滴滴的去做、去关心他们，让人很感动。”于是，她发愿：以后要做连城的种子，把慈济的爱发扬下去。刚退休的桑丽萍也有同感，希望回连城后尽自己最大的努力，让连城的每一个角落都有慈济的种子，发动大家一起来做慈济，发挥大爱，使社会更和谐。

都说冬雨难得如金，今天的一场透雨，让干涸几个月的田地迎来滋润的时刻。都说惠畅和风在春天，句句祝福、声声感恩犹在耳畔，如徐徐和风伴随来宾迎来新的一年。





# 新年 发「心」愿



撰文/摄影 泉州真善美志工

泉州岁末祝福感恩会，逾三千两百多位来宾共同见证  
慈济一年来爱的足迹。「慈济人做事，总是有始有终。  
很感恩在二〇一九年的最后一天，和二〇二〇年的第  
一天，两天四场的岁末祝福感恩会有这么多人一同来  
参与……」泉州志工感慨万千。

泉州岁末祝福场地在志工的用心布置下，一进门就是两棵绿意盎然的香蕉树映入眼帘，树上挂着用红包制作的喜庆红灯笼。鲜花点缀的展示区，红底黑字的“丰”“春”“福”字分别贴在装着苹果（平平安安）、桔子（大吉大利）的竹篮外侧，古朴中透着节庆的欢喜。竹筒区旁的一棵枯树，在志工的巧思装扮后瞬间充满生机，精心摆放的彩椒、胡萝卜、南瓜等蔬果，期待人人蔬食，并传递着护生护大地的健康观念。

年过花甲的环保志工苏清治头戴一顶帽子，手持一顶帽子，另一手在帽子上比划着，她说：“我的帽子是变废为宝，由十二个菊花茶利乐包，经过洗净、剪去头尾摊开、再打孔、最后再穿上绳子。帽子既清凉、防晒又美观！”认真聆听的来宾啧啧称奇。

来宾潘秀兰参与过慈济寒冬送暖活动，听完志工苏清治的分享，她信心满满：“我对这顶帽子特别感兴趣，回去也要动手做做看，另外这些洗衣液瓶能够变废为宝，也非常漂亮啊！”志工邀她向身边的人分享变废为宝的观念，她回应道：“我学会以后要教身边的人，只要有人想学，一定会毫无保留地



分享出来。因为环保需要人人一起来做，共同爱护地球。”

回收色彩缤纷的洗衣液空瓶，变身成为赏心悦目的盆栽花瓶，是志工林婉真的创意巧思。经过设计，巧妙雕刻，制作出美观的作品，让来宾赞叹连连。原来生活中看似不起眼的东西，在巧手下也可以变得如此精致。志工力行了资源回收爱

现场布置古朴中透着喜庆，色彩缤纷的蔬果传递着环保大地的理念。摄影/吴水明

惜物命的同时，更让来宾感受环保的生活趣味。

## 师生竹筒 爱的教育

会场一楼大厅传来一阵阵“哗啦啦，哗啦啦”的声音，那是“竹



志工苏清治（左一）手工制品精美又实用，她分享给大家结好缘。摄影/李锐景

筒（存钱罐）回娘家”的声音，也是最热闹的地方。怀抱竹筒的民众，将积攒一年的爱心善款倾倒而出，钱币顺着竹筒如水流般哗啦啦地流到大缸里。慈济五十四年的竹筒岁月走到今日，将大众的爱心汇聚成大爱的善举，也感召更多的人加入到这个行列中。

带竹筒回娘家的，还有台商投资区仑前小学的班主任庄月环和三个学生。庄老师分享说，去年参加岁末祝福后，带了两个竹筒到班级分

享慈济竹筒岁月的故事，“帮助别人就是帮助自己，别人快乐了，我们也会快乐。”希望学生们可以少买零食，把省下来的钱用来投竹筒，做有意义的事。庄老师说，孩子们都做得很好。

谢万如同学表示，省下买零食的钱投竹筒对她来说不困难，因为她不吃零食。“做好事不难，只要用心去帮助别人，不论大小都是可以的。社会上还有很多人需要帮助，我们能尽一分力就很好。”

吴必轩同学分享他对慈济的了解说：“慈济不分种族，只要有人遇到困难，他们就会去帮助。”志

工提及茹素也是一种护生的慈悲，他表示，豆腐、腐竹、蔬菜也有很多好吃的，回去会尝试一周吃一天素看看。

### 老有所用 身心环保

环保志工林玉珍的儿女都在外面工作，过去她常邀约邻居来她家聊天陪她，但大家都没空，让她倍感孤独。于是她三天两头就会

打电话给儿女，说这边不舒服那里难受，大小医院都走遍也查不出问题。后来女儿建议她去花厅口环保站做环保，让她老有所为。

这天，林玉珍在女儿和志工陪伴下走上台分享，女儿宝珠说：“我妈妈这几年的变化真的很大，

吴必轩同学（左）分享：“只要有人遇到困难，慈济就会去帮助。”摄影/谢福星



以前经常让我们带她去看病，现在忙着做环保，越做越健康，越做越开心。”

林玉珍激动地说：“我跟着师兄师姐做环保，越做越有劲，去做环保就满身力气。做环保真的很好，大家快来一起做环保。”

林玉珍刚开始回收环保物资时，也会听到邻里和路人的嘲讽。有个大学生问她捡垃圾有薪水奖金？她马上回应，“我做环保是为子孙后代，连两岁的孩子都会把瓶

子拿给我，那些学生们也都会把喝完的饮料瓶留给我回收。他们都知道做环保可以帮助人，一分钱也可以救人。”在场的来宾听着她真诚地分享，都被逗乐了。

“我今年已经七十八岁，但是现在身体越来越好。我在家里坐着无聊，就出去捡环保。”听到林玉珍的年龄，精气神还那么好，台下不由得惊呼一片，响起热烈的掌声。

### 环保护地球 圆爱国梦

泉州石狮市锦尚镇的厝上村有位六十八岁的环保志工邱允盾，他的眼睛虽已几近失明，但他坚持每

林玉珍奶奶（右二）分享她做环保后很少去医院，越做越欢喜。摄影/庄清培



天做环保。

从二〇一四年开始，邱允盾和妻子林敬治在同村邻居侯丽碧的邀约下，一同投入做环保。二〇〇八年侯丽碧认识慈济，并在村里设立环保点，也开始邀约村里邻居一起做环保。后来几年，侯丽碧因身体患病需要静养，因缘际会，邱允盾与林敬治夫妻俩及同村邻居几位环保志工成为本村环保点的主力军。

“我一直都觉得祖国很伟大，但我没办法参军报效祖国。我没有什么可以付出给别人，就做环保。地上的垃圾捡起来就变黄金，黄金变爱心就可以去帮助有困难的人。做环保就是在修行我们的心。做环保是爱地球，也就是爱我们的国家。”邱允盾如是说。

### 新衣回收 延续物命

“新衣回收新喜气，大爱频传人人做，大车小车载进来，天天整理不觉累，肮脏衣服用心洗，一件一件捡起来，一件一件不漏掉……”几位来自华山环保站的环保志工在台上和着曲调唱着闽南风味的歌仔戏，这是环保志工自己编写的环保歌《新衣回收，延续物命》。

环保小短剧讲述一位太太为参加宴席购置新衣的故事。这位太太

寻遍整条街都没看到适合的衣服，偶遇慈济志工的朋友，很惊讶其好气色和好心情，被邀约到华山环保站惜福屋，并挑选到称心意的衣服。志工朋友向她们倡导：“买东西要买需要的，不要买想要的。”

华山环保站从二〇一八年四月份开始，陆续有商家送来库存或过季的新衣。石狮原本是服装批发市场，很多商家都会有积压多年的新衣，或是到了换季就会有库存很多库存衣。一般商家只能低价按照布料以一公斤多少钱处理掉。当得知慈济在做新衣回收项目，很多商家主动联系捐新衣给慈济。

华山环保站原本每周四邀请志工来整理新衣，每次大概有三四十人。如今已发展到周一到周五每天都有志工值班在整理新衣。整理新衣看似简单，但做起来却不容易。志工要上门回收把新衣载到环保站，整批衣物要进行初筛，有脏的就会清洗，有扣子掉了就缝补，还要挂烫折叠。

志工陈少波介绍：“新衣回收项目至今已回收一万多件新衣，还有鞋子和文具。衣物有捐赠给精神病院、环卫工人、助学生、贫困户等等。对于每一件捐赠的衣服，志工认真整理后，再送到主人手上，



志工介绍回收惜福衣，倡议减少欲望，节约资源，延长物命。摄影/蔡满满

才不会辜负商家对慈济的信任。”

### 跟随慈济 传承爱善

四十三岁的彭随连专注地填写着“志工报名表”，新的一年他希望加入慈济当志工，学习付出：“能有机会申请参与付出，把爱与善传递给身边的人，感召更多人来参与。”志工感受到他朴实的言谈中，有着一颗热忱的心。

二〇一八年一月，在一次企

业家联谊会上，彭随连第一次听到“慈济”两字，并收到一本书《静思语》。二〇一九年九月，三周岁的孩子彭启轩，因为是胎里素，一直保持素食的习惯，四处寻找，最后入学提供素餐的泉州正心幼儿园。一家人与园长也是慈济志工的邓福兰进一步结识，彭随连直言因缘巧合——原来当年结缘《静思语》的人就是邓福兰。

三个礼拜前，彭随连又跟邓福兰去走访一户慈济关怀户。他说：“我感觉非常有大爱，在泉州，看到慈济帮助一个家庭改变现状。

我觉得慈济能给人类带来很多东西。”

正心幼儿园每月的家长读书会结合静思语学习，可以应用到生活中，亲子相处中，彭随连觉得受益匪浅。他几乎从未缺席。此次岁末祝福会，受志工邓福兰在家长群信息邀约，他毫不犹豫地报名。携妻带子，四个孩子，除了十三岁的老大留家里，其余三个孩子都带来了。

“父母不仅要照顾到孩子的吃、穿、用，更主要的是给他们的心灵种下善的种子。到正能量的磁场，

有爱的环境里，让孩子接触，爱和善的种子开花了，将来他的善良会成为一种习惯。让后代子孙想到祖辈留下的家族传承就是爱的种子。”这是彭随连夫妇共同的心声。

“上人说，以善以爱传家，是无上至宝。”彭随连与妻子李雅芳一起欢喜发愿：“我们新年的愿望就是能跟随我们慈济的队伍，一起将我们的小爱化成大爱！”

彭随连（左）第一次带领家人参加感恩会，希望投入慈济学习付出。摄影/吴水明



# 围炉心暖心 联欢情系情



撰文 / 湖南真善美志工 摄影 / 唐建云

长沙志工第十三次来到江西省莲花县坊楼镇屋场村，开展家访关怀、岁末围炉、春节联欢和农业种植讲座等活动。志工在当地村干部和志愿者座谈会上，讲解慈济福慧红包的含义，志愿者虔诚地接过福慧红包，贴在胸前说，「要把红包好好珍藏，当做『爱的传家宝』留给子孙。」

月十一日清晨六时许，寒冷雨，长沙慈济人冒雨搬运物资，启程前往江西省莲花县坊楼镇屋场村。

慈济基金会于二〇一八年九月启动九祖祠援建及带动当地乡村文明建设。这一次是志工第十三次来到屋场村，开展家访关怀、岁末围炉、春节联欢和农业种植讲座等活动。

## 入户问暖 送福迎新

上午十点，大巴一驶进屋场村，志工就看见当地志愿者正站在寒风中欢喜相迎。时隔一月再次相见，彼此却如久别的亲人。大家一放下行李，就与当地志愿者一起，分组入户开展慈善家访。

一对年过八旬、居住在老屋里的老夫妻，看到志工来看望他们，既高兴又伤感，老爷爷一边拉着志工的手，招呼大家坐下来烤火，一边感慨地说：“老了，没办法了！”志工宽慰并祝福他们健康长寿，并邀请二老待会来跟大家一起围炉迎新春。

罹患渐冻症的村民阿梅，此前一直觉得拖累丈夫，并担心一对儿女的学习，心态非常消极悲观。在慈济志工一年多时间的陪伴开导下，丈夫对她不离不弃，照顾得休



贴入微，夫妻恩爱有加，现在的她变得越来越积极乐观。他们的一对儿女也乖巧孝顺，这个学期女儿的学习成绩也大有进步，志工适时鼓励她们一家继续加油。

九十岁的刘奶奶，以前与儿媳关系紧张、家庭矛盾重重，在慈济志工与村干部的调解下，现在婆媳关系重归于好，家庭生活日渐和谐。志工这次来，听说她被住在外村的儿子接过去过年，就在村干部的陪同下，驱车前往外村探望刘奶奶。

刘奶奶没想到大家会这么远来看他，看到志工如见到亲人，拉着志工的手不停说感谢。快要过年，儿子、儿媳给老人家换上新棉衣，

志工和村中长者、留守儿童一起围炉迎新，其乐融融。

志工夸奖他们真孝顺、很有福。他们高兴地说：“每个人都会老，以后会好好孝顺老人。”

志工还给乡亲送去红红的春联，贴上大大的福字。“诚正信实为和风，慈悲喜舍为大地”，有着四百多年慈善历史的屋场村“九祖祠”，也在这副大红对联的装扮下焕然一新，重放光彩。

## 寒冬围炉 暖身贴心

下午一点半，淅沥冬雨渐渐停歇。一组志工布置场地、彩排节



援建施工中的“九祖祠”在大红对联的装扮下焕然一新，重放光彩。

目，筹备乡村春晚；另一组志工架起锅子生起火，热火朝天做素食，为当晚的岁末围炉做准备。

志工早在三天前就开始准备工作，他们在长沙买好食材做成半成品，备好锅碗瓢盆，并借来十几个卡磁炉火锅。

围炉现场，村民纷纷过来帮忙，有的帮忙搬桌凳，有的洗碗洗菜，很多乡亲把自家种的白嫩嫩的萝卜、水灵灵的青菜送过来。人多力量大，很快，上十桌的菜肴就

一一备好，村中的长者、留守儿童和志愿者家人也受邀陆续前来。

考虑老人小孩多不敌料峭寒风，志工准备一些木炭，志愿者小雨找来炭火盆分置桌下，让大家一边烤火一边围炉，身暖心更暖。

下午五时许，十位志工头戴白帽、系上围裙、脚踏着音乐的节奏，手托着一道道精美的素食流转在每一桌，有素食团子、糖油粑粑、油炸蘑菇、姜爆海茸……大家对这新奇的上菜秀报以热烈掌声，更被这一道道色香味形俱美的素食所吸引，他们纷纷拿起筷子，菜一入口就连呼“好吃、好吃！”

陪伴在每一桌的志工，不断招呼乡亲多吃菜，并给长者们夹菜让菜。村民诚恳地分享说：“自从屋场有了慈济的引领，大家知道怎样做垃圾分类，做环保酵素，屋场环境美了；随着好家风的倡导，家庭关系、乡邻关系也都更和睦了。”

慈济志工感恩屋场父老乡亲对慈济的大力支持，对祖辈慈善精神的弘扬传承。几位老人笑着说，“平日村里人家有喜庆事去帮忙，吃的是鱼肉酒席，但都不如今晚慈济做的这素菜色香味全，也感觉不到这样的温暖贴心。”桌上火锅热气腾腾，桌下炭火正旺，虽是腊月寒冬日，但

志工与村民的心都倍觉温暖。

### 轮番登场 爱的共鸣

夜幕降临，屋场村的父老乡亲 and 长沙志工举办联欢晚会，舞台边沿，福慧灯一字形排放，耀眼的光亮给简朴的舞台凭添着喜庆和温馨。

村妇女主任陈玉梅言辞质朴而真诚，再三表达对慈济的感恩与祝福，“在这寒冬腊月的今天，不辞路途遥远，慈济人第十三次来到屋场传递大爱。慈济人为屋场所做的

桌上的火锅热气腾腾，桌下炭火烧得正旺，志工为村中长者舀汤盛菜。



一切，当地志愿者和乡亲们都看在眼里记在心里。”陈玉梅深信，屋场村会越来越好。她也一定会学习慈济人，付出不求回报，只有欢喜说感恩。

慈济倡导环保的话剧《孙悟空救地球》引来一片欢笑声，志工虽未能排练多次，也能从容登场，收获热烈的掌声。将“留给孩子一个干净的地球”和“做环保不能少我一人”的环保倡导寓教于乐。

屋场村有着深厚的文化底蕴，祖辈的优良品德代代相传。屋场村小朋友的舞蹈《中华孝道》，呈现了屋场村从祖辈刘元卿先生开始，孝悌人文源远流长。

“乡村故事”诗歌朗诵，是志工唐灼灼将屋场村三个家庭不平凡的孝爱善举编成诗朗诵，三位志工以声情并茂讲故事的方式，将村民熟悉的身边故事搬上舞台，感动着父老乡亲，弘扬孝爱慈善的家风正气。

最触动人心的祈福捧灯环节，慈济志工与当地志愿者环绕在村民周围肃然而立，将点亮的福慧灯一一传到村民的手上。大家双手合十，跟唱慈济歌曲《祈祷》。

当听到“举灯齐眉”时，人人双手将福慧灯虔诚高举，身定神凝，每个人默默地许下自己来年的

美好心愿，宁静肃穆中只见很多人泪光荧荧……

屋场幼儿园长素兰分享道，“知道今天慈济来屋场村举办春晚联欢，我真是归心似箭，特意从北京赶回来参加。惭愧自己没能做什么，但我还是特别高兴，也特别感恩所有为春晚付出的人。当然，最要感恩的还是慈济。”

在深圳替女儿带孩子，提前赶回家过年的当地村民何姣莲诚恳地说，“自去年观看了首场春晚后，虽然自己人在深圳，但家乡的点点变化进步，自己都是密切关注的。听到家人讲慈济这两天又要来屋场办晚会，特意提前回来赶着参加。慈济为屋场所做的一切令自己很感动，就想要当面对慈济说一声感动感谢感恩。”

### 实地讲座 酵素应用

次日上午八点，村委会办公室内，志工特邀嘉宾自学成才的农业专家蒋迎东主讲《酵素在现代农业中的应用》，图文并茂，实例举证，尤令大家感兴趣的是下地实操。

在专家的指导下，大家兴致勃勃地将随处可见的杂草菜叶采集起来，分层堆码，加上环保酵素做成“三明治”堆肥，让理论结合实践更通俗易懂。村民们大开眼界，收



获颇丰。志工跃跃欲试，也想找一块能供实验的田地学习。

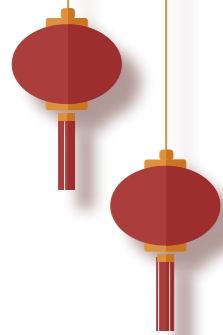
农业专家别具一格的讲座与实操形式引导，开启“自然农业”耕作持续发展的健康方向，也推动环保酵素在现代农业中的积极作用，很受村民欢迎。

妇女主任陈玉梅表示，“去年四月开始跟志工学做环保酵素，并用于日常生活以及蔬菜种植上，种出来蔬菜有自然甜的味道。”陈主任愿意从自家田中提供二亩地作为本村实验用田。期盼运用酵素改善化学农药对土地板结的破坏，让自然农业在本村得以全面推广，环保酵素能在农业耕作中最大化造福屋场村。

农业专家指导村民分层堆码杂草菜叶，加环保酵素做成“三明治”堆肥。

农业专家蒋迎东带着儿子第一次参加慈济活动，他激动地说：“非常感动，处处感受到大家的关爱和家国情怀。看了一篇文章‘欲广福田，须凭心地。行时时之方便，作种种之阴功。利物利人，修善修福。’在此文中看到慈济人的身影。活动中志工榜样的力量，对自己影响很大。”

新年第一次的慈济活动，在辞旧迎新的祝福声中，屋场村孝亲睦邻、守望相助的好家风，在大家合力推动下，愈发绽放出熠熠光彩。 ❷



# 小年入厝过大年

二〇二〇年一月十八日，「小年」又恰逢慈济仁寿大爱村及洋墩大爱村奠基一百天，慈济基金会联合顺昌县政府，在顺昌灾后重建安置点，隆重举行「援建顺昌灾后住房集中重建竣工入住仪式与入厝礼发放」活动，使得因洪灾失去家园的乡亲们，能在新居里度过喜庆祥和的新春佳节。



——〇一九年七月间，福建省南平——市顺昌县仁寿、洋墩等乡镇遭遇百年不遇的洪灾。慈济志工勘灾时发现，很多乡亲的房屋严重损毁。慈济慈善事业基金会遂决定援建仁寿大爱村与洋墩大爱村，共计一百三十五户。这是慈济在顺昌第三

次灾后援建大爱村，并于二〇一九年十月十一日举行奠基仪式。

二〇二〇年一月十八日上午十点，顺昌活动现场暖意融融，嘉宾云集。海峡两岸关系协会原会长陈云林先生衷心感谢慈济的大爱精神，祝贺仁寿镇的父老乡亲乔迁新

慈济援建顺昌灾后住房集中重建项目竣工入住仪式在仁寿大爱村隆重举行。摄影/杜建英

居，并在鼠年春节来临之际，送上新春祝福。

慈济慈善事业基金会秘书长林碧玉女士及基金会工作人员，一百





乡亲领到房产证后，忍不住一次次翻看，喜悦之情溢于言表。摄影/郑雪琴

多位来自福鼎、福州、莆田、厦门的慈济志工及顺昌当地志工，一百余位受灾乡亲和志愿者，共聚现场欢庆，见证喜悦而值得纪念的隆重时刻。

林碧玉秘书长感恩这么多领导嘉宾为顺昌大爱村而来。“当初慈济基金会的登记是陈云林会长给予最大的帮助，回想1991年华东水灾，证严上人嘱托慈济人带着爱来到大陆。去年顺昌受灾，慈济人不

辞辛劳为乡亲奔波，到今天的入厝仪式，准备了三十件入厝的礼物，就是为了祝贺大家，能够在新的一年有新的家园。”

### 双轮驱动振乡村

九十六位乡亲代表分八批次上台接受不动产权证书，热情地拥抱，诚挚地祝福。拿到证书的乡亲们下台后忍不住一次次打开证书，一页页认真地翻看着，掩不住上扬的嘴角是今天最温馨的画面。

乡亲吴球绣与县长余向红拥

抱的那一刹那，情不自禁地流下了感动的泪水。她激动地对志工说：“我一家六口人，今天拿到一百二十平方米的住房，很高兴，谢谢慈济！”

慈济基金会按照乔迁家庭的人口数量，精心准备有三十余项入厝礼，包括大米、油、面条、生活包（酱油、白糖等）、八斤棉被、毛毯、厨房用品（电饭煲、锅碗瓢盆刀等）、卫浴日用品（毛巾、牙刷、牙膏、衣架等）。

隆重的揭牌仪式伴着现场热烈的掌声和欢呼声。“一份责、一条心、一股劲”，顺昌慈济大爱村凝

聚着政府和慈济人的共同爱心。双轮驱动，慈济出资，政府配套和承建，率先开启慈济与政府携手“乡村振兴”的创新模式。

### 高高兴兴入新厝

入厝仪式结束，志工挨家挨户送入厝大礼包和福慧红包，还有作为传家宝的典藏版《静思语》和《慈济》月刊，以及静思语春联。

志工郑爱珍一行抱着大箱小箱、大包小包来到乡亲赖宝发家，只见宽

志工为曾友娣一家送上入厝礼，曾友娣说有这么好的房子住很安心。摄影/杜建英



敞明亮的二居室，厨卫设施俱全，主人在餐桌上摆满了花生和糖果。

“搬进来非常开心，非常舒服，像住在大城市一样，空气又很好，有这样的房子住特别高兴。”赖宝发心里乐开了花，头一天晚上就迫不及待搬了进来。

“对房子的结构满意吗？”志工问。“非常非常满意，通风、透光都非常好，洗衣机位置都考虑好好的。”赖宝发激动得眼里泛起泪花，“现在什么东西都不要带，就可以做饭吃了。真是太好了，太好了，太感谢你们了！”

“加上这些物资，现在你们可以安居了？”郑爱珍笑咪咪地说。

“何止安居，很好过了！米啊面啊，鞋子啊衣服啊，吃的用的什么都有。”赖宝发心满意足，与儿子满脸幸福。

### 如愿平安幸福年

曾友娣一家六口原住在山脚下，随时有山体滑坡的危险，说起当年暴雨还是心有余悸。儿子王祖福只要一下雨就十分担心洪涝灾害，晚上也不敢睡觉，坐在大厅的凳子上，拿着手电筒看山上的草有没有动，随时做好让家人撤离的准备。

“现在好了，安心了，不怕

了，太谢谢你们了！”乡亲曾友娣很欣慰地对志工说。

“非常好，这是一辈子的梦想，这么好的房子，去哪里找？没地方找的啦！”住在七号楼三楼的吴水增夫妻俩笑得合不拢嘴，“路通、水通、电通，窗帘、玻璃都装得好好的，搬进来就可以住，还拿来这么多东西给我们，真的非常感谢你们。”一百二十平方米的新居，三房两厅一厨两卫一阳台，户型方正，南北通透，宽敞明亮，吴水增一辈子的梦想如今成真。

吴水增原来的房子紧挨着山体，是木质二层楼的危房。儿子罹患尿毒症，每周到顺昌医院透析三次，因于交通不便，即使在寒冷的冬天也必须早起就医。现在入住大爱屋，给儿子就医带来很多方便。

吴水增的妻子对孙女说：“别人帮助我们，我们也要去帮助别人。”一家人感恩慈济志工，了解到志工素食，备上自蒸自晒的地瓜干、年糕和水果等，邀约志工一起围炉过小年。

七十岁的洋墩乡亲陶古清奶奶，家中一切毁于洪灾，曾令她痛不欲生。志工的关怀与鼓励让她重拾信心，见到志工视如亲人，笑容灿烂道：“我天天都想你们来啊，今天终于盼到你们，我真是太高兴了。



“如果你们没有帮我们建房子，我都无法想象日子该如何过，我现在心情好了，不自卑了，感恩你们！我也要像好心人一样每天少用五角钱积攒起来做慈善，也帮助别人。”

### 重建文明新家园

远道而来的陈云林先生在林碧玉秘书长陪同下，提前一日参访二〇一二年落成的上凤慈济大

志工挨家挨户为乡亲送入厝礼和福慧红包，祝福乡亲快乐过新年。摄影/杜建英

爱村。村民向贵宾们兴奋地比着“心”的手势说，“我们为准备正月初二的晚会节目，正在练习手语《感恩的心》。”

十八日一大早，林碧玉秘书长陪同中国产业发展促进会李小军副会长及郭招金主任一行来到洋墩乡



村民兴奋地向来宾介绍正在练习手语《感恩的心》。摄影/范盛花

大爱村，在顺昌县政府领导的陪同下走进受灾乡亲练发子的新家，并促膝交谈。

林碧玉秘书长送上福慧红包，并祝福练发子一家，“在自己的新家过一个好年，新年新面貌，生意兴隆，家庭幸福！”同时希望练发子从垃圾分类，到传统文化学习与传承，要带动乡亲一起重建“文明新家园”。

### 邻里乡亲一家亲

仁寿村口，一口大灶热气腾

腾，八张大圆桌分两列摆开，邻近的桂溪村和桥下村两个村庄的乡亲们自发组织起来，为仁寿大爱村乡亲庆祝乔迁之喜。

乡亲们从家中带来打好的糍粑、蒸好的年糕和炸好的油饼，还有一大竹匾磨好的花生粉黄豆粉糖等拌在一起用来滚糍粑，无论是亲朋还是路人，都可以坐下来在这里滚糍粑、吃年糕，欢声笑语，大家亲如一家。在帮忙的村干部雷靛娴说，这是村里的传统习俗。

乡亲吴培娣兴奋地上前拉着志工手说：“快来尝一下我们做的糍粑，看到你们蓝衣白裤来，我好开



心，谢谢你们帮我们盖房子，你们都是好人！”糍粑和年糕端上来，志工们吃在嘴里，甜在心里！

### 无常考验如常付出

在大爱村交房入厝前夕，为了将三十件入厝大礼包一件不落送到每一户乡亲手中，志工不顾六个多小时的舟车劳顿投入物资分发，一刻不歇，直到夜幕降临。

黑灯瞎火，尽管又冷又饿，志工仍借着手机的光亮继续分发。厦门志工孙秀芬说：“在年前把爱心送过来给顺昌的家人，我们做得非常欢喜。”

林碧玉秘书长感恩乡亲的爱心捐款，并致赠慈济的福慧红包。摄影/范盛花

当地志工吴昌凤激动说：“勘灾时，慈济志工与村民抱头痛哭，像亲人一样关切。村里的老人七、八十岁了都没遇到过这样的团体，更没想到在这么短的时间能住进新房。”

“我被慈济志工感动了，你们想得很周到，生活用品准备得很齐全，有吃的、穿的、用的，质量都非常好。”自从顺昌发生水灾以来，仁寿中学的教师罗礼凤第三次当志工，这次她带领十五位学生一起协助物资分发，尽管天气寒冷，

师生们热情高涨，笑容灿烂，满心欢喜。

### 以爱付出度苦难

“心在哪里，时间在哪里，成就就在那里。”从去年七月起，福州志工胡颖的心就与顺昌受灾的父老乡亲紧紧联系在一起，苦乡亲之

现场所有人祝福顺昌风调雨顺、平安隆昌，人民生活越来越幸福美好。摄影/吴虹

苦，带着志工们一次又一次来到顺昌，勘灾、肤慰、发放物资，用爱的力量，安抚心灵的不安。

胡颖提前两天就到达顺昌与政府对接活动有关事项，及时协调处理各种变化球，紧急安排落实人员和物资调配。活动现场，随处都可以看到她风风火火，干净利落的身影，面颊红扑扑，始终眉开眼笑，无论走到哪里，总是给人带来温暖和鼓舞。

在活动前期勘察时，胡颖多次与顺昌慈善总会及政府有关人员接洽，规划慈济与政府的“乡村振兴”合作新模式。邀约顺昌企业家高春娥等各界人士携手援助顺昌，并透过爱心人士屈庆民联系当地书画名家谢新辞、叶步榕先生书写静思语春联。

“圆梦了！”活动结束后，胡颖着实感到欣慰，“感恩前人铺路结下善缘，我们这一代的责任就是要



邻村乡亲自发带来糍粑、年糕和油饼，为仁寿大爱村乡亲庆祝乔迁之喜。摄影/郑金红



继续深耕。”胡颖发愿，要带领团队齐心协力把慈济带进闽西北，她亦是把心愿化成一次次实际行动。

仁寿大爱村交通便利，附近有小学、公园和广场；洋墩大爱村前面即是洋墩中学，有琅琅书声相伴，背倚绵延起伏的山峦，碧绿的富屯溪蜿蜒流过。感恩政府提供兴建大爱村的土地，随着大爱村竣工入厝，乡亲们得以安居乐业，休养生息。

未来，慈济将在贫困户关怀、长者关怀、留守儿童关怀、卫生教育、环保、倡导里仁为美、乡风民风等方面深耕不辍。祝福顺昌风调雨顺、平安隆昌，人民的生活越来越幸福美好。

## 青少年人文营 洒播“心”方向

八载含苞，今朝绽放。天津志工从二〇一一年组织亲子成长班，在累积亲子教育经验的基础上，首度举办“青少年社会实践人文营”，犹如大雪纷飞中绽放的梅花“清香四溢”。

——〇二〇年一月十二日至十三日，忙碌了一个学期的学子们陆续放假，天津志工举办为期两天的“青少年社会实践人文营”（以

学员和家长以“拼图”为线索，满怀好奇地“拼凑”自己的组别。摄影/李巳初

下简称人文营）。以生命、生活、品德、环保四方面为主题，采用游戏与说故事、即兴表演与影片、现场实做与讲师引导等多种形式。期望青少年在动与静中，接受着心灵的洗礼，找到人生“心”方向。

“佳玲，还记得师姑吗？”



志工在联络处门口，满心欢喜地迎接着到来的学子们。看到以前亲子班的学员时，开心地上前与之拥抱……女孩子们在志工老师的巧手下，初来时的马尾辫梳成了两个小麻花辫，显得清纯可爱。

“有缘千里来相会，无缘对面不相识。”来自市区、蓟州等不同地区的十六位家长与十六位学子，本来素不相识，通过“拼图”奇妙因缘，成为同一组成员。正如耿瑜乔同学所说“能分到一组的，都是有缘人。”

### 大爱之音萦绕心中

现在的青少年绝大多数是独生

在志工示范与指导下，现场所有人共学班歌《感恩尊重爱》的手语。摄影/魏莹

子女，从小在千般宠爱中长大，渐渐将“被爱”当成自然而然的事，“自我”在他们的心里不断放大，变得不易沟通。

歌曲《感恩尊重爱》被定为班歌，随着乐曲旋律的流淌，志工带领大家学习慈济手语。志工演绎的动作柔美庄严，将歌词的内涵完美地诠释出来，让家长 and 学子们都感觉眼前一亮，并跟随志工认真地学习。

“爱字要这么做，这个手伸出大姆指代表人，而这个手展开这样围绕它转一圈，就像是肤慰照顾他

人一样。”志工一边调整着身边学生的动作，一边讲解着，让他从内心懂得爱的真意，再通过表演把歌词的内涵诠释出来。

“爱好自己的心，在感恩中付出……感恩是水，尊重是河，爱是广阔的海，滋润生命，不再有阴霾……”家长与学子都浸润在爱的“暖流”里。

### 摄受身心懂善解

“小贾，你怎么回事，老员工还犯这么低级的错误，重做！”一位妈妈被职场的老板训斥着。

“儿子，你怎么回事？催命地敲，敲什么呀，饭都糊了。”妈妈把满肚子的怨气全发泄给了敲门的儿子。

“妈，您吃枪药了！”儿子听到妈妈的一通埋怨，不由得也火了。这种不满情绪不断地发酵着……

这是在静思语教学课堂上，志工表演的《失礼达礼》情景剧中一幕。

志工们针对家长与孩子之间、学子与学子之间，在生活中经常发生的摩擦，编成了四幕情景剧，在课堂上真实地再现，以此引发家长及学子的反思——到底我们如何处理生活中遇到的烦恼。

孩子与家长畅谈确实发生了

这样的问题，但双方都没有进行沟通，所以这样的情景经常上演。

“人与人之间难免有烦恼。若能彼此善解，就可以感受到心灵超越的欢喜。”担当讲师的青年志工焦馨禾，及时引出了这条“静思语”。

“所有的烦恼，都是因为我们自己的需要没有被满足。我们生气时，有没有反省自己呢？”焦馨禾结合自己的经历入情入理地分析，引导家长与学子们如何去沟通。

这种寓教于乐，别开生面的课堂内容，让家长与学子很是受用。学子郑雨桐说：“冲突那一刻，都是有前因后果的，要站在别人立场上思考一下，反思自己，是不是做错了。”

樊心心的妈妈王兰荣说：“把生活中的问题摆在桌面上，听到孩子真正的心声，对待问题的方法就不一样。”

### 新奇人生初体验

在“蒸蒸日上”制作面食环节，同学们被分成若干小组，由志工妈妈分发面团。

刘东鹏同学是亲子班的老学员，他细致地将面铺平，放入馅料，缓慢地合上面皮，并尝试着将面团揉匀。面团在他的手里揉来揉



去，并时而调配着面和水的比例。

虽然时间不长，套在塑胶手套里的手却浸出汗水，胖胖的手臂也被勒出了一道印痕，但刘东鹏稚气的脸上一直含着笑意，一言不发，完全沉浸在自己的匠心制作里。

每一组的孩子都关注着手里的“作品”，他们无比珍惜这份少有的体验，因为这份特殊的“作业”，给了他们太多自由想象的空间。

在志工妈妈的帮助下，孩子们制作出的面食，造型和色彩不尽相同：有的像花朵，有的像动物。

他们将自己那份尚未成熟的心

志工将孩子们做好的花馒头用环保袋装好，让孩子带回家分享。摄影/张世红

智揉进了面团里。相信当他们品尝这份专属的美食时，内心定会饱含着一份劳动充实的喜悦。

### 静思语教学忆童年

在静思语“青山无争”的解析中，志工播放了一段《战乱中的叙利亚儿童》的影片。影片中低沉的音声和悲苦的画面震撼着刘丰恺，他眉头紧锁、表情凝重。当志工刘澍启发大家“人为了什么而争”时，他不假



“生活在和平年代，可是有真正珍惜和感恩过吗？”信纪敏（右二）反思道。摄影/李巳初

思索地回答：“欲望！”

一个尚未成年的孩子何以表现出这般惊人的成熟？走近他的内心才会发现，这个皮肤有点黑黑的“大男孩”，有着自己的一段心酸往事。

“我从小在单亲家庭长大，看到叙利亚战乱中的孩子那种颠沛流离的生活，我觉得心里很疼，对他们的遭遇特别能感同身受。”原来，当年不良的家境，使得刘丰恺经常和一些不良少年混迹在一起，而这段影片的情景再现，一下子把他拉回当年那段孤苦的日子。

“看到国家之间的战争，造成这么多难民流离失所，让我想起小时候面对父母的争吵时，内心的那

种无助和绝望……”刘丰恺心情复杂地说着。也正是因为儿时的这段坎坷经历，赋予刘丰恺一种同龄人没有的成熟和稳重。

童年的伤痛还未完全疗愈，刘丰恺很渴望未来的成长一直有慈济相伴。“我在慈济感觉内心特别舒心和宁静，这让我能更清晰地体会内心的感受，这是其他环境无法给予我的。”

“以苦为师”，这次人文营让刘丰恺真实地面对自己的内心。而走入慈济，也将使他更懂得如何铺就未来的青葱岁月。

### 巧思启发“心”智慧

在静思语“青山无争”环节，为更好地诠释“无争”，志工引导孩子读懂“欲望是苦的根源”。

通过对比叙利亚战争前后的和平与苍凉，启发孩子对和平生活的知足感恩心，再以静思语“能付出的人生是最踏实的人生”，配合影片《不忘初心 继续前行》来激发出孩子的大爱情怀。

“教育三步曲”有机结合在一起，背后凝聚着教育志工的精心设计。谈到这次人文营的编排，从事多年教师工作的刘澍说：“今年暑期我参加花莲的教师营，感触非常深刻，

回来后和师姊们商定，一定要将证严上人的教育理念传播出去。”

鉴于证严法师的“静思理念”，大家决定从静思语“青山无争”起步。当确定了初步方案后，教育团队从素材的选取、流程的设计，以及细节的完善，开始了长达半年的准备，这期间，大家经过多次的磨合和碰撞。

刘澍说：“我们将这一切呈现出来的最终目的，是为了推动孩子们思考：我的一生该怎样度过？因为，让更多的家庭获得幸福，是我们最大的心愿。”

在场的志工、学生以及家长对这两天精彩的呈现赞叹不已。“慈济的境教太好了，让孩子在亲身体验中感受人生，这比说教的方式更有意义，只是这两天的时间太短啦……”家长们揽着孩子，依依不舍、不想离开。

少年如朝阳，旭日初升，其道光明。社会的未来希望在于青少年一代。在这冰寒的天津大地，泛起了阵阵的暖意……

一天的人文课程圆满完成，志工和孩子们留下欢喜和祝福。摄影/刘雅青





## 终于有一个家 ●●●



四十一岁的宜宾市关怀户文大哥左眼失明，因身体不好而工作不稳定，养家糊口十分困难。原本居住的老房子在二〇一九年七月时，因老旧损坏判定为危房，为保证人员安全而被拆除，现在文大哥一家四口只能在老房旁的土坡上，用塑料布搭建临时住处，两个木板床是一家人每晚的栖息之处。这一切因为两地志工的接力关怀有了转机……

四川的冬天十分湿冷，山区里最低温只有二、三度，虽不会下雪，但雨水不断，灰蒙蒙的天空下，阴冷的空气中弥漫着潮湿的味道。

文大哥是志工刘云峰老家的小

学同学，回忆起当时文大哥的境况说：“夏天下雨，水就从山边流下来，他的床底都是水，外面打雷的话，这棚子上面全是水。”

文大哥的太太有先天的智力和精神缺陷，也无法说话。当志工

问其下雨时怕不怕，晚上睡觉冷不冷时，她很认真地点着头，用志工几乎听不懂的话语说着：“怕。”指着自己种的菜地，文大哥无奈地说：“这是老房子。”五个月过去，被拆除的老房，已经一点痕迹都看不出了。

文大哥跟刘云峰说：“你不知道我心里很苦，我也不知道该怎么办，只有靠抽烟喝酒把这个烦恼消除。”

虽然政府盖了新屋，但文大哥却因为缴不起瓦斯开通费，也无法进行装修，导致迟迟无法迁进安置房。一家四口现在居住的地方，背靠山坡，塑胶棚根本无法遮风避雨，四处透风的棚子内堆满衣服及杂物，孩子连写功课的地方都没有。

去年九月开始，志工每月给予文大哥一家生活补助金。随着天气变凉，不忍看到文大哥一家风餐露宿。于是，志工决定带动当地爱心人士的力量，为文大哥一家住进安置房而一起努力。

远在成都的刘云峰开始邀约宜昌当地的亲朋好友和同学，还前往测量场地提前规划。志工徐朝友有设计和施工经验，与刘云峰计算所需材料。测量当日采购所需材料后，马不停蹄地当日动工。

镇上乡亲都知道文大哥的情

况，听到志工前来帮忙，老板主动打折，并说：“有什么需要打个电话就行。”

成都、宜宾两地志工接力，互相补位，让装修工程得以顺利进行。透过志工的陪伴，和同学、亲戚的鼓励，文大哥也积极参与到布局设计规划中。

### 阴霾散尽艳阳天

刘云峰鼓励文大哥说：“这些人、还有周围的邻居关心，我们应该要把这个家好好建立起来，你可以做到。”不善言辞的文大哥，像是被打开心中心阴霾，腼腆地点着头，若有所思地说：“太谢谢你们了。”像是应允了志工，自己也要加油。

“每次都能看到他的改变。”孙丽玲记忆犹新：“刚开始，看他坐在床边，低着头不理人。第二次我们是在牌桌上找到的他，你看现在，他会与我们沟通，人也感觉精神了很多。”答应志工要戒赌、戒酒的文大哥，真的实现他的承诺。

这次施工装修，只要文大哥能做的事，志工带动他一起参与。志工希望透过这次装修，让文大哥学会一些技能，未来可以此打工赚取生活费。





志工们认真盘算着文大哥家能用的物品，将实用的家具装上车。虽然雨天的路很泥泞，志工还是来到文大哥家送上精心准备的入厝礼。

徐朝友一边耐心鼓励，一边手把手教文大哥，让他产生极大信心。因为要改变布局，让两间长条形的独立库房，变成拥有客厅、厨房、卫生间、卧室及餐厅等功能齐全的家居环境，文大哥主动拿起工具一起参与。文大哥说：“这个越做越有劲，因为有个新家，太美好。”

装修施工持续近一个月，志工自己能完成的工作都亲自动手，这样既省时间，又保证质量，还能节约一大笔钱。因此，徐朝友和刘云峰从成都每周往返，住在当地，只

希望尽快完工。

### 欢喜入厝大团圆

一月十八日，清晨天未亮，志工们集合准备，从成都自驾四个小时前往宜宾协助文大哥一家入厝。

考虑文大哥家的实际情况，刘云峰提前向同学募集家具，正巧遇到一位家中有闲置家具，志工们立即前来搬运。刘云峰的同学说：“这些都还能用，是搬家时多出来的，你们看需要都可以拿走。”

家具在八楼顶层的仓库里，

楼道狭窄，志工们齐心协力搬运下楼。志工们看到每一样家具都想着文大哥家是否能用，深思熟虑后将实用家具装上车。志工一趟趟地来来回回，大冷天里满头大汗，还能看到热气从头顶冒出。

刘云峰的妻子黄薇也是慈济志工，也把握因缘来付出，刘云峰的母亲听闻慈济要帮助文大哥，也积极地报名参与，刘云峰的同学也纷纷前来帮忙。

听闻文大哥一家要搬家，亲朋好友都带着桌椅、饭菜前来一起热闹。看到装载着满满家具的货车到来，亲朋好友主动上前迎接，帮忙

卸货。

除了家具，志工还带着精心准备的入厝礼前来，虽然雨天地面上泥泞，但大家仍十分欢喜。

志工分小组进行家具安装和卫生打扫，还将带来的锅碗瓢盆进行整理、清洗，将客厅一步步整理出来。搬新家，最开心的还是文大哥的一双儿女。志工对姐弟两人说：“这是床、书桌，待会我们就一起努力把床拼起来可以吗，你要不要一起加油？”

志工们邀约文大哥的一双儿女一起打扫、布置新家，启发孝亲美善。



受到鼓励的两姐弟欢喜地一起参与当中。志工把握每一次的相遇，通过耐心陪伴教会两个孩子照顾家人。听到能亲自为爸爸妈妈布置床铺，姐弟俩更是兴奋，什么事都抢着要做。

家里的布置、家具的摆放，志工们都一一询问文大哥，尊重他的意见，让他能亲自参与布置自己的家。文大哥也积极主动地参与打扫，屋里屋外地忙个不停，欢喜的样子溢于言表。

为补充文大哥家急需的生活用品，志工带来二十多样的入厝礼。



文大哥的太太十分疼爱儿女。志工带来点心、水果，教会孩子们感恩，请他们一一为长辈们送上。母女俩也在志工带动下，欢喜地互喂水果。

文大哥一家的衣物还放在塑胶棚内，山区潮湿，衣物整个冬天从未干过，志工带来环保棉内衣裤和环保外套。为一家四口穿上新衣，颜色鲜艳又暖和的新衣服，让十二岁的文玉良异常开心。他说：“我好喜欢。”穿上新衣的小华、小良姐弟，兴奋得像是模特一样向志工展示。

入厝这一日，有习俗说新屋内要开火，也要吃汤圆，于是志工准



备电磁炉、锅具和汤圆。在新居中煮一锅汤圆，与文大哥全家人一起享用，寓意阖家团圆、和睦幸福。

今日前来帮忙的人很多，宜宾志工万红说：“从来没煮过这么多人的汤圆。”姐弟俩端着一碗碗暖呼呼的汤圆，送到每位前来帮忙的长辈手中。

想着文大哥家的生活用品都十分缺乏和破旧，志工带来二十多种生活用品。内含锅、碗、瓢、盆、衣服、被子、洗漱用品、米、油、毛毯、福字……等等的入厝大礼包，让文大哥一家当晚就可以安心入住。

新家里，响起《一家人》的歌声。看着儿时的玩伴终于安居，刘云峰也得以安心，却不想文大哥突然落泪。握着文大哥的双手，志工安抚其情绪，也鼓励他：“有了

吃穿用的各类生活物资大礼包让文大哥一家可以安心入住。

家，一切都会更好。”

不善言辞的文大哥，一时间不知说什么才好，一一给予拥抱，表达心中的激动与感恩。新家虽简单，但文大哥一家终于不用再睡潮湿的床褥上，下雨的夜晚，也无需担心受怕。

三十多天两地志工的爱心接力，终于赶在农历新年前，让文大哥一家人住进温暖新房。陈强在这次装修过程中忙前忙后，他说：“大家的关怀和爱心，我觉得他们这个小家充满爱，我们大家也充满爱。”

文大哥说：“感觉非常高兴、非常开心、非常的激动，终于有一个家！”



# 今天最幸福

「这辈子，我今天是最幸福、最欢喜的，如果没有你们慈济基金会对我的帮助，不会有今天，还有居委会、公房，旧城改造，对我的关心爱护，我真感动，感谢大家……」和社区干部、民警、公房工作人员、环卫工人、邻居、志工共二十四位围桌而坐，桌上热腾腾的火锅白烟袅袅，这样的场景，让刘阿姨感动满怀。



**见** 营平社区关怀户刘阿姨已修缮好的房间里，杂物乱堆，二〇二〇年一月八日，志工前往协助她整理房子。之后，社区干部、民警、公房工作人员、环卫工人、

邻居、志工共二十四位，于一月十日，来与刘阿姨母女俩一同围炉。  
刘阿姨的家，座落在厦门思明区最热闹的营平社区厦禾巷内，曾经杂物满满当当塞在通道、两房两

厅一厨一卫的房子里，是老鼠、蟑螂等各种生物的好住处。  
刘阿姨，曾经是邻居不堪忍耐的对象；是街道社区头疼的人物。二〇一九年九月，经由营平社区干



志工清理出两台大卡车和电动垃圾车的垃圾量，还有两车的可回收物。

部介绍，慈济志工来到刘阿姨的家。在志工的陪伴下，接受两次协助清扫的刘阿姨家，也允许旧城保护单位展开全面修缮工作。

### 难舍物资 志工真爱陪伴

修缮工程结束后，一月八日，志工第三次协助刘阿姨清整家里，她的家焕然一新，干净整洁。

邻里不时有人来探望，发出感言：“她很好命，大家都来支持她，帮忙清扫，母子俩以前是睡在纸皮上，(现在)有一个地方舒适舒

适，可以睡，很幸福。”

而事实上，志工再次协助刘阿姨清整装修后的房子，并不那么顺利。

“你给我扔什么？”刚清整不久，刘阿姨从环卫车里捞出东西，往地板一扔，脚一踢，对着帮忙拉垃圾的环卫工人发火了，“全部搬去吗？已经搬够了，搬了多少东西？好好东西都给我搬走！”嚷着嚷着，刘阿姨用手臂抹起了眼泪，满腹委屈中都是对物资不舍的情怀。

志工黄金华劝说：“我们不知道做得对不对？看到你这样，我们要把东西清理出去，你要把东西捡进来，我们也在想到底做对了，还是错了？”

刘阿姨的语调渐渐缓和下来：“你们都是对的，只有我错。”

“没有对或错，我是把你当成家人，当成长辈，希望你过上好的生活，好的环境，没有异味。”黄金华回答。

“该扔掉就扔掉，你需要什么，尽管说。”志工与社区干部轮番好言相劝后，刘阿姨悠悠地回答：“其实，我没有需要什么。”

志工软软的、暖暖的话语，终把刘阿姨的心暖化，她接纳了志工的一片真诚，“我不要常常让人帮忙，我也要有能力尽量去帮助人，人爱我，我爱人，人帮我，我帮

人。”她开始跟着志工一起整理家里的物资，听到志工分享世界上还有人在挨饿受冻，刘阿姨捐出三编织袋的衣物。

刘阿姨家的东西真是不少，一条条香烟、一瓶瓶各式品牌的酒等物品，或已过期，或沾满尘垢。志工正专注整理时，忽跑出一只大老鼠，“啊！！”有些志工被吓得直往屋外跑。

从里屋搬出一叠叠许久未动过的锅碗盆，沾满尘灰，甚至长出黄色

志工整理衣服时分享还有人挨饿受冻，刘阿姨说愿意捐出不穿的衣服。



小霉花，洗起来着实费劲。慈济助学生小萍和几位志工弯腰，蹲在水龙头边，一洗就是一上午，仍没有洗完。不曾洗过这么多、这么脏的锅碗盆的她表示，“我受慈济的帮助，也想通过慈济帮助别人。”

一来就蹲着清铲走廊、墙壁上水泥土的另外一位慈济助学生小杰表示，原本杂乱、异味重的环境渐变好，让他的心里很满足。

安装吸油烟机、热水器、卫生间镜子，冲洗窗户、走道……志工似自家一般，细细地整理着、清洗着。看着越来越干净整齐的家，刘阿姨合掌说：“很高兴，很谢谢你们！感恩感恩！”

### 最幸福的围炉

一月十日一早，思明联络处聚集了不少志工，有的洗菜、有的包饺子、有的熬火锅汤底……一切就绪，志工带着炊具，围炉的食材来到刘阿姨家。

志工林进旺也送来了餐桌、沙发、电视柜、电视等家具。两天前，邻居陈先生在为过道上，多放了一只铁架与刘阿姨闹口角，在志工劝说下，他还是过来协助志工一同搬沙发。陈先生说：“远亲不如近邻，要把关系相处好，希望她能保持。”

志工与刘阿姨的女儿一同分菜，客厅、餐厅摆了三张桌子。社区干部、民警、公房工作人员、环卫工人、邻居、志工共二十四位，与刘阿姨母女俩一同围炉。

一时间，这小小的家，洋溢着一片温馨，笑声萦绕，大家围桌而坐，桌上热腾腾的火锅白烟袅袅。每一桌都有慈济志工帮忙招待来宾，及时添补食材。

辅警陈世文表示这样的互动有助于和谐社区。他风趣地对刘阿姨说：“现在变年轻了，要叫刘阿姨姐姐。”

由奶奶捡拾餐厅食物养大的刘阿姨，感叹自己明明是艰苦人，这样的场景，让她着实感动：“这辈子，我今天是最幸福、最欢喜的，如果没有你们慈济基金会对我的帮助，不会有今天，还有居委会、公房，旧城改造，对我的关心爱护……”

或分菜、或招待来宾、或准备炊具，忙里忙外的黄金华，希望借围炉庆祝刘阿姨重生。她说：“十几年，她都没有办法在房间里睡觉，庆祝她入住新房。”

营平社区陈纲主任也来帮忙添加火锅汤底，他表示刘阿姨是非常成功的一个案例，曾经让社区头疼了十多年，一直都无法解决。

他说：“只有通过人与人之间的沟通，才能更好地解决居民的难题。原来一直没有过这样的围炉，这是首例，是一个很好的方向。”

社区网格员卓鹭芬分享，从来没有想过刘阿姨会有如此改变。以前要进刘阿姨的家门都难，哪里敢想能坐在她的床上；原来刘阿姨对一些人员会反感排斥，现在遇到人都是阳光灿烂，笑得很开心。她表示很感谢慈济志工，“不单单改变了刘阿姨的（生活）环境，最重要的是改变了她的心境。”

快过年了，志工为刘阿姨家贴

上春联，祝福刘阿姨母女俩从此过上除旧布新的日子。志工孙金环希望阳光能照进社会的暗角，让更多像刘阿姨的人看见生活的光明。

从九月份初访至今，近四个月的时间，志工二十八次的关怀，爱似乎创造了生机。

这天，刘阿姨再次回馈心意，捐出两百元，她说：“人家帮助我，我也帮助别人。昨天卖废品的钱，我再添加一些，去帮助人。”

志工带来炊具和食材，与刘阿姨的女儿一同准备三桌围炉的饭菜。摄影/刘雅青



## 花头巾阿嬷的“小”确幸



“有一次，我的镜头对准一位做完环保正在吃饭的阿嬷，看到她脸上笑容的瞬间，我脑子里突然冒出了要为她们每人拍一张单人照，特别是了解到她们当中有的人从未拍过照片，就更加坚定了我的想法。”素芳和其他志工计划将照片当做生日礼物送给每一位阿嬷。

\_\_\_\_月十七日——腊月二十三，小年夜，随着春节的临近，泉州过节的气氛越来越浓厚。今天也是每周一次的环保日，清晨六点，天空仍旧一片漆黑并下起了毛毛细雨。环保站所在的旧石头房里透出一点微弱的灯光，志工陈志伟已经在环保站的厨房里准备着磨豆浆的材料，天亮之后年长的环保志工将会如期到来，他要为大家奉上香浓的豆浆。

三位志工在寒风中等候着一群环保志工的到来。每周五的清晨，小镇上的街道总是会出现一群包着头巾的年长阿嬷——她们三三两两结伴而来，或手提或肩挑着平日从自家所收捡的环保资源，带到环保站一起分类回收。

有的阿嬷坐公交车，也有阿嬷徒步一个小时，这样的坚持已近十

年。为了记录下她们珍贵的身影，即使冷得颤抖，三位志工坚持在路边守候着。

“阿嬷，您几点出门？走了多久呢？”志工石碧琼看到长辈们挑着物资前来立刻走上前问候。

“六点多就出门了。”七十八岁的李伴阿嬷亲切地回应着。

撑着雨伞走在路上，不论刮风或是下雨，这群年长的环保志工不曾忘记每周五的约定。随着过年的日子一天一天接近，家家户户在打扫完卫生之后，送到环保站的资源也比往常多了一倍。

来到环保站后，大家便置身在堆栈的资源中，有序地分拣着各类回收物。恰逢寒假，一所小学的班主任也带领着近二十位学生和家長，来到环保站参加资源分类实践活动，在志工的介绍下，同学们也



迅速地投入到环保资源的分类中。

“阿嬷，头再往左边一点。”

“往前看，很好。”

“咔嚓、咔嚓……”志工占素芳举着手中的相机，不停地按着快门，为四十多位年长的环保志工逐一留下了最好的单人照。

已经从职场退休的素芳过着优渥的生活，时常陪同公婆游览各地的风景。为了给公婆留下旅行身影，素芳买相机钻研摄影技术，也因此加入摄影协会。今年五月从外

阿嬷拿着礼物合影，用最单纯的笑容和喜悦，给大家送上新年祝福。摄影/石碧琼

地搬来泉州居住，在老同学慈济志工林琼珍的邀约下，素芳开始参加慈济的慈善访视、环保资源分类等志工活动。

“琼珍，我想为环保站里每一位做环保的阿嬷们拍一张单人照，冲洗出来给她们当做纪念。”与琼珍等志工商量后，素芳便在环保站里落实着她的想法。



来到环保站后，阿嬷便置身在堆栈的资源中，有序的分拣着各类回收物。摄影/石碧琼

“我第一次去环保站看到年纪这么大的阿嬷们在满心欢喜地做环保时就很感动，她们当中有的年龄很大，有的行动还不大方便，但都克服重重困难，长期坚持在做环保，真的太不容易、太感人。”素芳分享着自己为环保志工拍照的初衷。

“有一次，我的镜头对准一位做完环保正在吃饭的阿嬷，看到她脸上笑容的瞬间，我脑子里突然冒

出了要为她们每人拍一张单人照，特别是了解到她们当中有的人从未拍过照片，就更加坚定了我的想法。”其他志工也规划着将照片当做生日礼物送给每一位阿嬷。

惠安是个民风淳朴的地方，而“惠安女”的勤劳更是闻名全国，许多阿嬷年轻时为了家庭，任劳任怨全心付出，有些人甚至未曾为自己做过生日。今天，环保站里要为生日在下半年的阿嬷们办一个集体的庆生。

厨房内古老的土灶里升起阵阵

炊烟，几位志工正在忙活着当地的特色美食——地瓜粉团（惠安当地大喜事必备），阿嬷们做完环保后当中餐；擅长做美食的志工苏子蓉用火龙果、马蹄粉和椰浆做出两盘糕点，插上蜡烛便是生日蛋糕；前来环保站参加实践活动的十多位小学生送来康乃馨；还有人带来寿桃包子。

“阿嬷，祝福你身体健康哦。”将每一颗寿桃递到阿嬷们手上的同时，志工也不忘送上祝福。

“这是我第一次照相，很漂亮，我很喜欢，没有来这里做环保我都没有机会照相。”一手拿着鲜花，另一只手拿着自己的相片，秀

琼阿嬷分享着喜悦的心情。

“感恩所有的阿嬷，多年来为环保而坚持，有的人从二〇〇九年开始，做到现在十年了，我把她们当做自己的妈妈看待，她们当中许多人一辈子都没有做过生日，所以就规划着一起为她们做一次，让阿嬷们感受到家的温馨。”志工陈志伟分享着办集体生日的初衷。

半天的时间在忙碌而又幸福中度过，阿嬷也用最单纯的笑容和喜悦，祝福人人春节快乐！

“阿嬷，祝福你身体健康噢。”志工将每一颗寿桃递到阿嬷手上。摄影/石碧琼



苏州春季时令菜一览表

时令菜	性味	作用	禁忌
香椿	性平味苦	壮阳固精、健脾开胃、利尿解毒	香椿为发物，慢性疾病、皮肤病患者应少食或不食。
蚕豆	性平味甘	补中益气，涩精实肠，降低胆固醇，防癌抗癌，预防心血管疾病	蚕豆病患者①，以及痔疮出血、消化不良、慢性结肠炎、尿毒症等患者要注意，不宜进食蚕豆。
马兰头	性凉味辛	清热解毒、散瘀止血、防癌抗癌，降血压	体质虚寒和孕妇不宜食用。
蕨菜	性寒味甘	清热解毒、杀菌消炎	低血压、脾胃虚寒者慎食，女性经期也慎食，常人亦不可过量食用。
莼菜	性寒味甘	清热解毒、保护肝脏、益智健体	脾胃虚寒，大便滑泻者不宜食用。
苜蓿草（金花菜）②	性平味苦	清热利尿、通便排毒、预防贫血	脾胃虚寒、大便稀烂、胆结石人群慎食。
苜蓿芽	性平味苦	清内热、防出血	含有一种天然有毒物质，即刀豆氨酸，是一种有毒碱性氨基酸，长期大量食用应留心是否有红斑狼疮病变的症状出现，另外，该病患者应禁食苜蓿芽或苜蓿种子。
荠菜	性平味甘	和脾，利水，止血，明目	体质虚寒，大便滑泻者不宜食用。

苏州春季

时令菜一览——这些禁忌您须知

人体各种机能在春季开始逐渐活跃，因此春季养生不可小视，古语说一年之计在于春，因此做好春季保健能为全年的身体健康打下一个良好基础。苏州慈济门诊部苏郁富医师为您详细介绍春季养生相关知识。

春季的天气温度变化相当大，大家需要适时增减衣物。中医学认为“春与肝相应”，应多吃养肝的食物，饮食宜温，以清补为主，如荠菜、山药、菠菜、韭菜、银耳、大枣等。这段时间，苏州有很多时令蔬菜上市，多有药用价值，关于它们的作用和禁忌，您了解吗？





枸杞头（枸杞的嫩叶）	性甘味平	健胃、补肾益肝	高血压患者、阴虚脾虚者，或者体内正有炎症、正在感冒发烧腹泻的朋友不宜食用。
芥菜头（芥菜的根）	性温味甘	下气消食、利尿除热	咳嗽、疮疖③、痔疮、便血患者不宜食用。
菊花脑	性凉味苦辛	清热解毒，平肝明目，降血压	脾胃虚弱、阳虚的群体不宜食用。
豌豆头（豌豆苗）	性平味甘	利尿止泻、消肿止痛	无明显禁忌，所有人群皆可适量食用。
马齿苋	性寒味酸	清热止泄、消炎止痛、降血压	脾胃虚寒、大便稀烂者以及孕妇不宜食用。

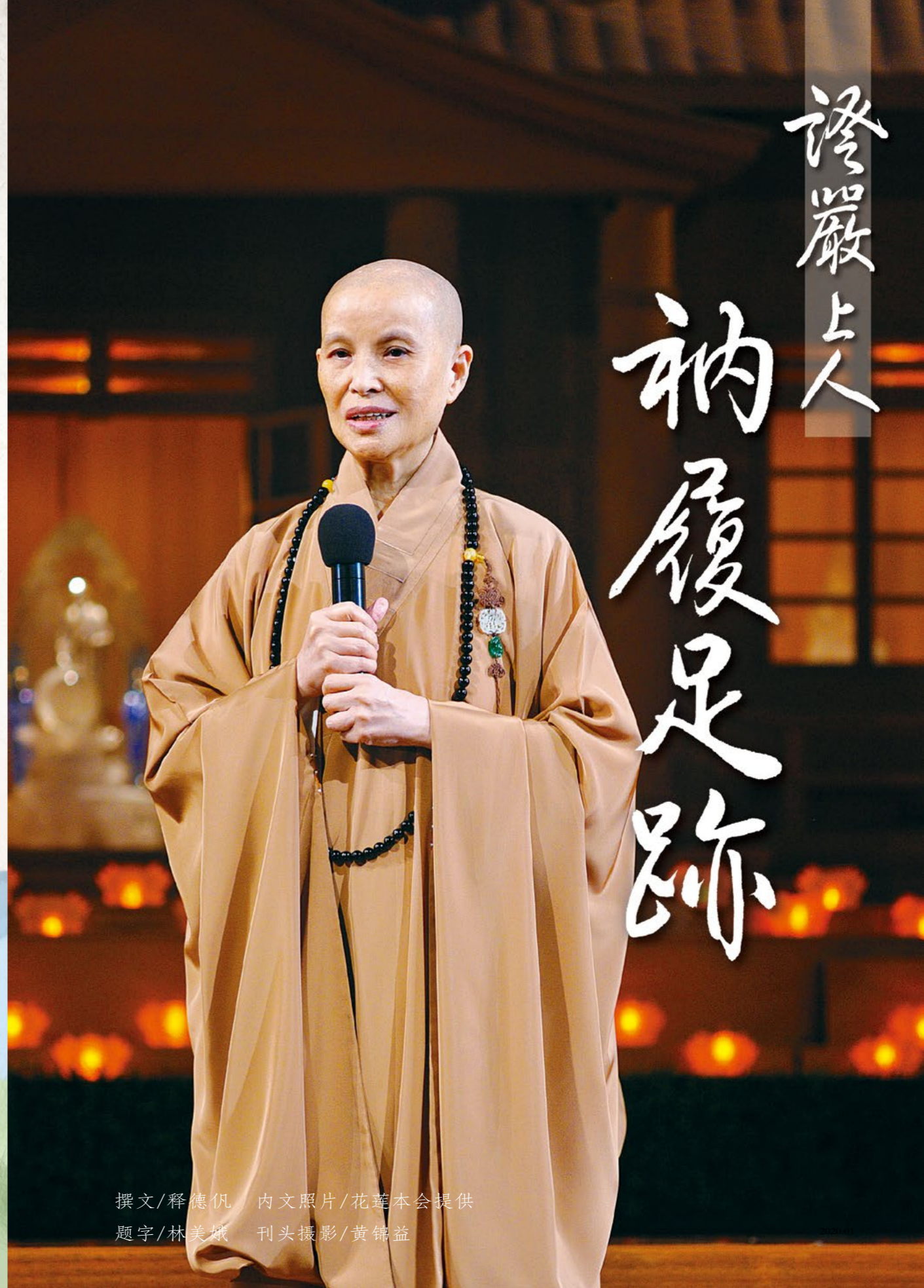
注：

- ① 蚕豆病：蚕豆病是因为患者体内缺乏葡萄糖-6-磷酸脱氢酶（G6PD），进食蚕豆后引起溶血性贫血的疾病，多见于3岁以下的幼儿。
- ② 苜蓿草：很多人看到每一根苜蓿草（金花菜）长了三片小叶，就联想到代表幸运之意的三叶草。其实，三叶草是多种拥有三出指状复叶的草本植物的通称，苜蓿草包括在其内。一般路边生长的三叶草，并不是可以吃的苜蓿草哦！
- ③ 疮疖：是一种常见的外科疾病，是皮肤毛囊或皮脂腺的急性化脓性炎症。多因热毒而起，发病时，皮肤发红、疼痛、有灼热感。

讲了那么多苏州春季的时令菜，苏郁富医师还想提点一种非苏州本地，但近年来广受本地居民喜爱的蔬菜——鱼腥草。它主要有清热解毒、利尿通淋的作用，但吃过了易伤肝伤肾。所以，无论如何，享受时令菜一定要注意用量，方可兼收美味与健康。

谈严上人

衲履足跡



撰文/释德伢 内文照片/花莲本会提供  
题字/林美娥 刊头摄影/黄锦益

1/1~2 《农十二月·初七至初八》

## 巩固保护膜

【静思小语】感恩平安，还要带动人人造福，让福气的保护膜更巩固。



好缘相接，心力相合

二〇二〇年的第一天，上午于台中静思堂举办中区第一场岁末祝福典礼；下午与中区慈济人座谈，上人谈到这次出门行脚十多天，天天都看到很丰富的慈济足迹，听到很感人的慈济历史。很多纯朴的南部志工上台分享，都会先说：“我没有读书、不识字，但是听师父的话，师父怎么说，我就怎么做，勇于承担。”他们不断招募人间菩萨，得知哪里有苦难人就闻声救苦。所以常对他们说，不认识字没关系，懂道理最重要。他们不仅懂

道理，还能身体力行，所分享的人间菩萨行，都非常令人感动。

屏东小琉球的慈济志工为了参与岁末祝福，一大早就搭船到屏东，下午还要赶船班回去。“小琉球的志工平时就地薰法香、练习经藏演绎，来到屏东很快就能融入整体，那一场经藏演绎很庄严。他们说是为了师父一年一度来为大家岁末祝福，所以要表达出最虔诚的心意；他们也借重此一因缘，在不断练习的过程中，把心聚合起来。我很感恩，也欢喜接受大家的心意。”

“刚刚看到中区的菩萨们拉起‘粽串’，资深的慈济菩萨提起绳



多位南非本土志工返回精舍寻根之后，前来台中随师；上人叮咛，要把“粽串”精神带回南非落实，还要串到其他非洲国家，让法脉宗门精神在非洲扎根。（1月2日）

头，中生代、青年菩萨连接起来，用行动表达合心，让我安心；不过，我还是要叮咛大家，这念心不可退转，这股彼此连结的心力不可松动。”

“中区的慈济大家庭有几千人，连同南投、苗栗，要把好缘接在一起。大家若没有走入慈济，各人有各人的生活范围，为家庭、为

事业而努力，钱赚得再多，到最后还是双手空空而去，只有业力随身——若是造福，福报分分已获；若是迷茫造业，业报也要自作自受。”上人请大家珍惜并把握共聚慈济，同行菩萨道的因缘，带动人人用虔诚的爱心造福，守护天地人间祥和平安。

1/3~4 《农十二月·初九至初十》

## 生在人间

【静思小语】人生要立志，双手所做的一切利益众生，双脚走到之处拯救人间。



点滴法水注入慧命

元月四日，上人来到台中慈济医院，为主管同仁们岁末祝福，叮咛大家莫忘从医初衷，守护生命、

守护健康、守护爱。

老、病都是人生自然法则，身有病痛，再加上年老体衰，最为痛苦。上人提到几位贴心弟子骤然离世，有的是忍着病痛做事，最后病



上人来到南投联络处，参观“愿力馆”布展，曾瑞明师兄（右）以回收打包带编织成精致的小蚂蚁。（1月2日）



1/5 《农十二月·十一》

## 甘愿辛苦多一点

【静思小语】多一份承担力，使苦难众生多得一份帮助，内心也会多一份欢喜。



台中静思堂岁末祝福，慈济人虔诚入经藏，并推出用心制作的莲花竹筒及象征“提灯照路”的竹筒灯。（1月3日）

## 粽串扎实，挑起重担

台中慈济医院主管同仁们晨间来到台中静思堂，与上人互动。上人提到昨天在岁末祝福典礼中，看见同仁们经藏演绎，动作整齐、道气庄严，尤其在简守信院长带领下，拉起“粽串”发心立愿，令人深感震撼。

听简院长说明，这串用回收点滴软管编成的“粽串”，总共使用了八百多条软管，不只在院内收集，还向澄清医院、光田医院回收，经过消毒之后编制。上人说，这一条条软管经过消毒、梳理、拉直，很仔细地编成这一大串，很不简单！“台中慈院启业十三年来，分分秒秒，人人的爱心串连在一起，就变成这么强壮的大绳，如同大船的缆绳，能够承担大重量而不断裂。”

上人表示，第一次看大家拉“粽串”，是二〇一九年十一月岁末祝福行脚时到台北，由委员、慈诚与台北慈济医院赵有诚院长等人共同拉起，整个场地几百人、上千人，很

壮观、很震撼；这次行脚到大林，再来到台中，医疗团队都拉起“粽串”发心立愿，也让人看见慈济医疗和互协的形象。“这么美的形象，是从心中表达到外相，不只是一年一度、为了活动而彩排的结果，平时就要凝聚法脉宗门的精神力量。”

“昨天的岁末祝福典礼中，有这么多人在那一秒之间，心念合一；即使分成不同场地，但是人人都是一心一志，虔诚发愿：‘生生世世誓为佛教，心心念念诚为众生。’虔诚一念，融通三千大千世界。”

上人欣言，常听到台中慈院主管同仁们报告，不同科别的主治医师共同开刀，尽心治疗病症复杂的病患，术后也有各科团队做全方位疗护，合起来的力道很强，让病患得到更好的医治和照顾，也带动起合和互协的医疗人文精神。

“对的事，做就对了；而且院内气氛和乐，同仁互动融洽，即使工作很忙碌，但是心情很快乐。心中有法，就甘愿多辛苦一点，多一份承

势严重而难以挽回；有的是平时看来一切正常，就医检查已至末期。

也常有人来诉说身患疾病已在治疗，希望得到师父的“加持”，可以安然度过。“听到这样的请求，我就会对他们说：‘师父自己都无法加持自己，如何为你加持？’生命价值不在时间长短，而是在生与死之间，是否懂得把握时间，运用生命做有意义的事；‘慈悲利他’就是我们的人生方向，只要做到利益人群，像是同仁们用真诚的心帮助病患拔除病苦，而非用从事职业的敷衍心态做事，生命就有价值。”

上人指出，攸关性命的医疗不是职业而是志业，既然立志当医师，就要当一位有爱心的医师，尽心尽力为病患医治；立志要当护理师，就要用同理心照顾、呵护病患。无论在医院的哪一个单位任职，都要有此认知，凝聚起爱的能

量，同心协力维护大众健康。

台中慈院简守信院长与主管同仁们，在经藏演绎之后，拉起回收、消毒以后的点滴软管编成的“粽串”，并且至诚发愿，要追随上人的脚步，此志千万年坚定不变。之所以用点滴软管编织成粽串，是希望同仁能够理解病患的病苦，更要理解上人这次出门前，因为体力的关系，每天要打着点滴，仍然照顾着弟子的慧命，所以弟子们一定要更加精进，法入心、法入行，将点点滴滴法水注入慧命，也把慈济基因注入人人心中，深入静思法髓，成为大爱医疗的活水泉源。

上人感动回应，编成粽串的都是一条一条的“救命线”，编得很牢固、很扎实，可以提起千万斤重担，永不脱离。期盼人人的心都能连结得这么牢固，用爱心串联起来，提起志业重担。

担力，使苦难众生多得一份帮助；看见别人因为我们的忙碌付出而得救，内心就多一份欢喜，天天做得法喜充满！”上人指出，慈济的“粽

串”，是结合许多人的愿力，才能挑起千斤万担，做出四大志业、八大法印，而且做得很扎实；感恩大家同行菩萨道，合力救拔众生苦难。

1/6~7 《农十二月·十二至十三》

## 利他就是利己

【静思小语】福不是凭空求来的，而是每一天、每一人用爱付出，天下平安，每个小家庭就会平安。



愿天下平安

约四十位中区人文真善美志工长期收集九二一大地震发生后，投入赈灾的“地涌菩萨”故事，并制作成影片，于台中静思堂与上人分享。

上人说，对经历过九二一大地震的人来说，从灾后到重建的过程实在是刻骨铭心；尤其中部慈济人在天摇地动之后立即启动赈灾，就如菩萨从地涌出，在受灾乡亲最慌乱的时候，肤慰人人、身、心、灵，加上台湾各地慈济人前来，在急难救助过后，于中部多个地点用组合屋搭建大爱村，虽然空间不大，但有起居室、厨房等等，让乡亲安下心来度过等待重建的三、五年时间。

当时的点点滴滴都由人文真善美志工拍摄宝贵的影像，留下一篇篇翔实的文字记述。“这不只是慈济的大事记，也是台湾的大事记。”上人说，这几十年来，台湾发生几次严重的灾难，慈济人都及时发挥稳定社会人心的力量。期待慈济人“莫忘那一年”，尤其不忘灾后大家合和互协，共同赈灾的过程；也要时常对众分享，不是讨人情，而是要做心灵教育，让大家知道大自然的威力是人们无法抵抗的，唯有提起戒慎虔诚的心，少欲节约、行善造福，才能减轻灾难。

许多人拜佛是为了求平安、求福气等等，上人说，若要向上苍祈求，应该要共同一心，为天下求平安；天下平安，各自的小家庭就

上人抵达清水静思堂，观看志工手工编织蔴草艺术品，并期待逐渐消逝的传统工艺能够保留、传承。（1月6日）



会平安。但是福不是凭空求来的，要由自己造，要时常以无私大爱付出，而慈济人就在社会上开出这条行善造福的大道，邀人人来铺平道路，会合众力，就能做到许多利益人间的好事。

上人说，之所以说“众生共业”造成种种灾难，是因为人心散漫，偏离了正道，行为利己不利人；慈济人转凡夫心为菩萨心，所做皆是“慈悲利他”之事，其实利他的同时就是利己。为了自己好，更需要天下都好；要天下好，就要会合大家的力量去做，才能让天下无灾无难。

上人感恩人文真善美志工用心整理影像、文字资料，请大家再接再厉，并叮咛加强传承，才能不断地保存慈济历史，永续流传。

求世代利益

元月七日中区第五场岁末

祝福典礼，投入环保二十五年到三十年的资深志工上台分享，自一九九〇年听到上人在台中新民商工呼吁“用鼓掌的双手做环保”，立即起于行动，天天用心投入，并且不断接引邻里做回收，深入社区推动环保。

上人感恩慈济人，总是把师父轻轻说的话重重听入心，并且身体力行；全台慈济人响应呼吁，到大街小巷做资源回收，起先都是把回收物放在自家，或是借用开阔的场地当环保点，渐渐地有人看见、了解慈济人做环保的用心，就提供场地当环保站。就这样从无到有，从小到大，在这三十年来做出国际瞩目的成果。

上人感叹人们总是为了经济利益，不顾一切破坏山林大地，其实要求利益，应该将眼光放远，为世代代的人类健康平安而保护好环境、守护大地资源。现在全球暖化、气候变迁导致的灾难频繁发生，虽然台湾很

有福，过去一年来还算平安，少有台风直接侵袭台湾，但是气候变化的影响是全球性的，天下不平安，台湾也无法保平安。

“看见天下灾难，我们要提高警觉，从台湾做出环保典范，带动人人珍惜资源，做好回收，减少垃圾、减轻污染。”上人说，许多回收物经过志工们的分类及整理，又可以继续发挥功能，或是再制成新物品；人也一样，或许过去深染“五毒”——贪、瞋、痴、慢、疑，养成不好的习气，经过佛法净化、消毒以后，转恶为善，人生也可以回收再利用。

“人生苦短，在这几十年的时间，不能让自己只有满心的烦恼无明，做许多错误的事，造恶业、结恶缘；我们学佛法、懂道理，就要把握因缘，内修诚正信实，外行慈悲喜舍，勤精进、多造福，带着一颗好种子到来生来世，会合好因缘，又能长

成大树，结出无量种子。”

### 生命教诲师

蔡天胜师兄等人分享陪伴更生人走过晦暗历程，投入慈济以后立志精进的真实故事，多位媒体人在座聆听。

上人说，台湾几个县市都有慈济人到监狱辅导收容人，并且在他们出狱后持续关怀、引导走向正途，常常在行脚时，会有更生人的家庭前来感恩。“人不怕错，怕的是不改过；只要有因缘、有人真诚陪伴，让他们感受到慈济人的诚心，他们就会接近、学习我们做事，真正改变以后，他们也会成为典范，还可以带动别人。上了正轨的人生，会让人间多一份正气、多一份付出的力量、多一份助人的良能。”

上人说，善有善报、恶有恶报，因缘果报是人间的真道理。不

相信道理的人，活在不安的境界，“你说你的、我做我的”，恣意妄为的结果，让自己陷入苦境；相信道理且愿意改变的人，与好人在一起最心安，会合大家的力量去为需要的人付出，会感到很欢喜，心安欢喜是人生最大的福报。

“慈济人所写的都是利益人

群的生命历史，不只是在座的媒体朋友可以发挥传播力量，报导人间的美善，安定人心，慈济人也可以自我报导，用自身的经历教育大众。”上人勉励在场的更生人，人生彻底转变，要勇于对众述说，“自我报导”，这才是真忏悔，要当一位生命的教诲师。

1/8 《农十二月·十四》

## 大爱无量

【静思小语】点点滴滴爱心都很珍贵，有志一同就能发挥不可思议的力量。



少一位都不圆满

晨间与大林慈济医院、台中慈济医院医疗团队谈话，上人说，五十多年来，慈济志业是靠着许多人的心力共同成就；教大家“莫忘那一年、莫忘那一人、莫忘那一念”，回忆起过去种种，有满满的感恩与感动。在自己心目中，慈济人不是无名小卒，每一位都是大将，少一位就不圆满。

上人说，慈济应社会所需而成立四大志业，也与各行各业的专业人士接起因缘。像是建立医院，需要招募医疗人员，有志一同的人就会来投

入。“因缘不可思议，‘因’就是想要救人的那一念；然而若没有‘缘’，无法有这么多人的护持，可以让慈济盖医院、建学校、成立大爱台，还能让四大志业顺利运作，发挥良能。”

成就志业的力量，是来自十方大众。上人感动表示，有许多慈济人或慈济会员，是务农、做工，辛苦劳动维生，他们在清贫的生活中点滴累积善款护持志业，再辛苦都甘愿，心意真诚，让人深感敬佩；而且许多人是用生命做慈济，做到人生最后一口气，大爱无量，每一位都很重要，慈济少不了这点点滴滴的每一



熊士民副执行长报告“国际讯息与慈济足迹”，上人尤其担忧澳洲的林火灾情。（1月7日）



上人抵达台中分会旧会所，关心绕视整体空间后，再度坐在昔日熟悉的位置与志工谈话。（1月8日）

份爱心，少不了每一位无私付出的人间菩萨。

上人说，看见大家做慈济、做环保，天天快乐欢喜，自己也乐在其中。“什么事能够让我快乐？就是大家替师父去做师父要做的事情，爱

师父所爱的苦难人。慈济人发挥慈善良能去关怀、照顾社区里的贫病残老，以及意外事故的受灾受难人；而慈济医院的医疗同仁用爱照顾病苦人，都是爱师父所爱的人。能够这样，我还有什么要求呢？”

1/9~10 《农十二月·十五至十六》

## 赞叹彼此

【静思小语】欣赏别人的优点，而不是执着在缺点，心平气和才能共同成就好事。



甘愿辛苦，更上层楼

元月九日，于新店静思堂聆听医疗团队报告“慈济医疗资讯系统”，上人勉励，规划要做到多大的规模，心胸也要同等宽广；凡事在起步时会面临诸多未知状况，

既然发心要做到别人还没有做到的事，就要提起勇气迎接挑战。

“要定心、有信心，有信心就会有愿力去实行，这就是佛教说的信、愿、行，一定会成功，只是过程辛苦。修行也是这样，要吃得苦才是修行；若没有经过关关

澳洲东部森林大火延烧多时，黄金海岸慈济志工合力筹募善款补充救火设备，捐赠一台消防车给消防紧急救难中心。（摄影／彭云华）



卡卡的挑战，就不能开创出一番事业。”上人举自己为例，自从创立慈济，渐次开展四大志业，每一项志业都需要专业人员投入，而自己并没有相关专业，只是笃定了信心，让四大志业从无到有。

“我的信心从哪里来？‘信己无私，信人有爱’，所以只要是对的事、有益众生的事我都敢做。虽然大家现在要做的事都需要专业技术，不是有爱心就可以做得到，而且是前所未有的创举，还是要有信心、定心、耐心，不要着急，否则起了烦恼心，就会扰动我们的定力。”

上人慰勉同仁们的辛劳，并期许同仁们都具有慈济精神，学习慈济人笃定志向坚定力行，再辛苦都心甘情愿；也要有“心包太虚，量周沙界”的包容心，训练自己更上一层楼，为利益未来的人间而付出心力，也提升自己的生命价值。

“这条道路由我们在辛苦中开拓、铺展出来，会感觉到很有价值；若是坐等别人铺平了路，我们才走上去，就不知不觉，还会养成依赖心。尤其慈济是在人间铺展菩萨道，要有开阔的胸襟，邀集众人共同开道铺路，才能开得宽广、铺得平坦，让人人安然同行。”

上人说，好事需要大家心平气和，共同成就；若是全院各科室都有共同的认知，就能甘愿承担过度时期的辛苦，不畏苦，终能转苦为甘。

“要和这么多人一起做事，就要训练自己去看别人的优点，不要执着在别人的缺点；一个杯子的杯口缺了一角，我们转个角度看，整体还是圆的，这个杯子还能用。所以，若是听了不太顺耳的话，不要放在心上，还是以感恩、尊重、爱对待，赞叹对方的优点，采用可行的部分，合和互协地把这条道路开得宽广、铺得平坦。”

1/11~12 《农十二月·十七至十八》

## 天生万物皆有用

【静思小语】世间没有无用的人与物，人人都有无限的可能，善用万物都是宝。



## 评估利与害

十一日，已受证的台北慈济医院主管同仁们，包括赵有诚院长，前来与上人谈话。上人表示，资讯团队建置好慈济医疗系统，过程虽然辛苦，不过这是值得每一位参与者铭记在心的创新之举，而且这个系统会长久不断地运作下去，很有价值。

“一般人从事职业、辛苦工作，都是讲究利；大家则是为了利益大众，帮助医疗服务病患，可以更准确、更快速，所以投入心力建立医疗系统，同时也在为自己累积生命价值，利益自己的生命。我们回想这一生做过的事，对人间社会是利益得多还是损害得多？在利与害的天平一秤，就可以为自己的生命下评论。我也会自我评估：这一生，不属于慈济的事，我一件都没做；慈济的事，我一件都没有漏失。”

上人进一步谈到：“我这一辈子与人无争、与事无争、与世无

争，我的生命没有额外之争；但是慈济的工作，我既想要做，一件都不会漏失，还要做到人圆、事圆、理圆。上述三项‘争’我都没有，三个‘圆’我都要努力做到。”

“要创业岂能不经过一番辛苦？就是身心投入过、辛苦过，才有宝贵的生命记忆，值得流传的历史。”上人勉励大家把握因缘创造历史，在持续用心精进之下，随着时间推进，系统运行得愈来愈顺畅，大家的烦恼也相对减少、智慧不断增加。

上人也勉励，台北慈院启业十多年来，已经有此规模，现在不仅要把路铺平，还要把道开拓得宽广，到“千求万应”——只要患者有需要，团队就能闻声救苦。

“这条菩萨道不是我们自己孤单一个人在走的，是要让大众都行得通，而且走得到目的地，让大家都看得到希望，如日当空，普照一切。”上人期勉医疗同仁将慈济人的精神运用在医疗岗位上，守护生

命、守护健康、守护爱。

上人解说要致赠给受证同仁的“慈济志言”卷轴，“这是师父要做慈济之初所说的话，也就是慈济的精神理念。我写好的时候，师公也看过，所以这是师徒相传的志言。”

赵院长恭读“慈济志言”全文后，上人说：“五十多年前所说的话，现在回头审视，没有偏向、脱轨，我也佩服自己，笃定了志向，就朝着这个方向直线前进；‘菩提大道直’，菩提就是觉，觉悟的道路宽广笔直。”随后一一颁授卷轴给主管同仁们。

## 去爱天下人

一对同修道侣的女儿因感冒引发休克而往生，慈济法亲陪伴承受丧女之痛的父母前来请上人祝福。上人慈语教导：“这些事如果发生在别人的身上，你们对他们说的话，其实也就是师父要告诉你们的；你们平时可以去辅导别人，现在也要懂得辅导自己。”

“我总是为天下任何一对父母失去孩子而心疼，但是再心疼也无济于事，我们要为世间做典范，碰到这样的事，心受伤了，要赶快疗伤，提起‘人伤我痛、人苦我悲’的菩萨精神，做天下人的父母，用

自身经历去辅导别人。”

“孩子过去与我们结好缘，此生很乖、没有让我们操心，所以更不舍她就这么离去，不过这也是我们过去与她造下的因。心痛不舍是很自然的，但若太过悲痛就是愚痴了。”

上人谈到自己俗家的生父、生母还有师妈，在往生之前，自己有幸见他们最后一面，但是做后事到出殡，自己都没有出席。

“我要为大家树立典范，而且就算一趟路赶过去，他们也不会再和我说话了。师妈病重时，我去台中慈院看她，她还在谈慈济、念着还有功德款没去收。她拉着我的手对我说，她知道我要说什么，现在可以见面说话，她很高兴，这样就好了。再来就无法和我说话了，我去了也没有用。师妈很聪明，她抢先安慰我。”

“我回花莲几天后，她往生了，直到出殡，我都没有到中部去参加。各地慈济人说要去参加公祭，我对他们说：‘我都没有去了，你们去做什么？’我觉得人往生以后，什么都没了，后事做得再热闹，他们也不知不觉，只是做一个面子；生者的哀伤，往生者感受不到。若是生者过度哀伤，让往生者感受到了，反而是用愚痴的情把他们缠住了，无法洒脱离去，错失

好因缘。”

“你们若是真的疼她，就不要用痴情缠住她，要用觉悟的情祝福她，让她感到轻安自在，随缘而去。”上人提醒师姊，要让孩子轻安自在，不是只在口头上对孩子说“你放心去”，自己的心却放不开，还是拉着孩子难放手；要知道现在世间还有多少人

等着人间菩萨救助，若还是拉着孩子不放手，如何腾出手来拉拔其他苦难众生？

“要更有智慧，提起勇气，不要到现在还需要别人来肤慰；要鼓励自己：‘从现在开始就要去肤慰别人。’夫妻俩都是慈济人、是师父的弟子，把往生的女儿看得那么重，而看轻师父的法，这是不对的！”

1/13~14 《农十二月·十九至二十》

## 环保三件事

【静思小语】天地告急，人心要净化、大地要保护、空气要净化，环保非做不可。



### 用巧思带动环保

今年慈济环保三十年，三十年前刚起步时，民众的环保意识还不高，现在全球都注重环保，而且地球环境恶化的程度，也非重视环保不可了。十三日，上人与北区环保志工座谈，感恩大家恒持初心，做出广受肯定与认同的志业成果；环保道场也是菩萨道场，聚集爱心能量、培养人间菩萨，从高知识的博士，到不识字的“博士”，都能在环保站里挥汗付出。

“不分年龄、学识、社会地位，慈济人平等互重，这分精神就是诚正大爱。虽然此行有很多事务需要处理，有种种天下人间的灾祸令我担忧，但是听到你们的真诚分享，伴随阵阵欢笑声，就能让师父的心灵负担减轻不少。”

与北投、芦洲的环保干事谈话时，上人表示，慈济人发挥真诚大爱投入环保，有人提供房屋、土地，而且不只是环保，许多人用生命在做慈济，没有邀功、述说自己付出了多少，而是

默默耕耘，几十年如一日，真正是付出无所求。虽说是无所求，但是在过程中，心灵有感受、智慧有提升，不断地累积福与慧，大家都有满满的心得可以分享。只要有投入、有做到，就为自己的生命累积很有价值的历史，也为慈济留下宝贵的历史篇章。

“我觉得这一次行脚，我收获最多，因为没有事先安排，随时来了，我就听大家的分享，随时有事就可以处理，随师的年轻人、清修士也能和大家分享慈济新知，像是去年底参与联合国气候变迁会议的见闻，让大家知道慈济的环保成绩已经在联合国会议中展现，同时发

挥教育良能，让各国人士知道，这么做有助节能减碳。”

“现在天地告急，环保非做不可，而且人心要净化、大地要保护、空气要净化，这三项都是慈济长久以来在做的，而且有实际成果可以教育、带动人，效法我们资源回收再利用的做法。”

上人提到中部、南部的志工发挥巧思，用回收物做成精巧可爱的装饰品或摆饰，这也是启发、教育大众做好资源回收分类的方法之一。请大家持续发挥智慧做环保，教育大众惜福爱物，并且接引社区长者投入环保，心脑、肢体并用，保持身心健康。

1/15~16 《农十二月·二十一至二十二》

## 解开心结

【静思小语】心路若不通，做事处处都会打结。



### 千斤万担，低头承担

十五日，全台湾宗教处主管同仁回到精舍，与上人座谈，上人期勉大多已受证慈诚委员的同仁们共同挑起天下米箩。“我在比在座同仁还年轻时，就已经成立慈济功德

会，这个担子一点一滴累积，已经成为天下米箩，量很大、很重，很需要大家帮我挑，否则我放又放不下，挑又挑得喘不过气，真累啊！”

上人谈到年轻时还在俗家，就挑起家庭的担子，家有家业，要负起责任；父亲骤然往生，他在世时





1/17~18 《农十二月·二十三至二十四》

## 心不受境转

【静思小语】心不要受污染，如同水滴落荷叶，无论如何滚动，水珠仍是清澈。

## 最难缠的“病”

十七日，上人与美国慈济人谈话时提到，每天的志工早会所听到的分享内容，离不开人间苦难，有的是身体病、家庭穷，身心皆有病苦；其中，最难缠的“病”，不是医疗可治的生理病痛，而是佛陀所说的贪、瞋、痴、慢、疑，这五种心病，几乎人人都有；修行人有千百条戒律，其实都为了修除这五项烦恼。

例如与人谈话，说者无心、听者有意，针对事情的讨论，有人却觉得是针对自己，起了烦恼心，原本周密的戒行就出现了缝隙。就如悟达国师十世皆为戒行严密的高僧，只因起了一念懦弱心，十世之前的冤业业报立即现前；心中有了烦恼，就会在种种人我是非之中缠绕，愈来愈难以出离。

“有人有心想要走入慈济，我们尽量让他们看见慈济的好，并且多招呼、多互动，在他们心起

烦恼时适时用法开导。无论是否承担干部，每一位慈济人都要入群度众。”

“听师父说的话，都能清楚理解，并且身体力行，就是‘知音合心’。你们很清楚师父的精神理念，直到现在都没有走偏，让我很安慰，此生有许多知音。我最近常常对大家说，我此生无悔，因为我的心没有受污染，好像一滴水珠在一片荷叶表面，怎么摇晃，这颗水珠滚来滚去，还是清澈的。虽然人生无常，水珠也会消失，但是这颗水珠无论是蒸发还是落地，还是有水分能滋润这片叶子。”

上人说，“合心”不是职称，所以无所谓职权，而是分享自己所知的一切，陪伴、引导着大家，这就是资深者的良能。所以希望资深者要做慈济志业的知音合心，不断地发挥良能。

社会变化快速，不同世代有不同的观念，对大家说的话、带大家做的事，要让人人都欢喜，需下

开拓的事业，也自觉要担起责任。但是因缘奇妙，有一天觉得自己此生是否只能提一个家庭的菜篮，挑一个家庭的米箩？心念一转，不如提天下的菜篮、挑天下的米箩；于是与修道法师相偕出走，寻找身心安住的地方。

“既然决定离家，就有一去不再回的决心；这一路很辛苦，居无定处，但是我的道心很坚定。直到修道法师的徒弟找到我们，把修道法师带回去，我还是坚持留下来。”上人说，这是自己的生命历史，追溯“那一年”，也可以看见“那一念”迄今不变、方向未改。

“大家都可以说，当一个快乐的慈济人就好，许多人进退自如，然而我既已提起天下的菜篮，挑着天下的米箩，只能低着头向前走，无法抬头看自己走了多远。年轻时觉得鹏程万里、海阔天空，心无挂累，现在挂累很多，但即使千斤万担，仍然低头承担。”

“修行与在家只是一个念头。一路走来虽然都很孤单，也有很多难关要过，但这是自己选择的方向，从来没有后悔过。”

上人说，慈济人长年累月在社区里关怀贫病老弱，现在虽然有政府长照政策以及诸多长照机构支持，仍然难以照顾得很周到。要

真正照顾到很周全，就要靠分布各社区的慈济人闻声救苦，付出无所求。请同仁们感恩、尊重慈诚委员，鼓励慈济人再接再厉；同仁们则要“职志合一”，用志工的精神投入志业工作，不计较时间，尽自己的职责，法脉宗门的精神理念不能中断。

“许多志工是天未亮就出门做回收、薰法香、投入慈济活动等，也自掏腰包做慈济，忙碌终日，到夜晚才回家。他们把师父的话重重听入心，并且身体力行。对这一群尽形寿、献身命的志工菩萨，我们要心存无量感恩；你们大多是慈诚、委员，也要守好这一份‘志’，尤其清修士也是修行者，一定要挑起天下重担。”

“心路若不通，做事处处都会打结；心路打通了，就没有结可打。行菩萨道要走入人群面对刚强众生，而你们面对的是人间菩萨，在我的心目中，他们是真菩萨，只是大家在人间，现凡夫相、有凡夫情，难免会有见解不同、意见不合之时。不过慈济人长久以来听师父说法，会把法运用在人事互动中，自我解开心结。”上人期盼大家对于这群人间菩萨，一定要感恩、尊重、陪伴，也要疼惜、照顾资深、年长的法亲。



1/19~20 《农十二月·二十五至二十六》

## 增长福与慧

【静思小语】 每天造好因、结好缘，每天就能增加自己生命的价值。

### 好因好缘，好果好报

二十日上午，上人搭乘火车前往台东，菲律宾慈济人随行。近午抵达台东静思堂，台东慈济志工及关山慈济医院主管同仁欢喜迎接。

上人于岁末祝福典礼中对众开示，虽然第二次岁末祝福行脚改变行程北上，在台北停留一段时间，匆匆回到花莲以后，仍然坚持要到台东参与岁末祝福，与台东慈济人见面，因为台东是自己当初离家修行落脚的第一站，有一份很特殊的感情。

上人期许大家照顾好心念，也要关怀同行的法亲。“最早期与师父一起做慈济的资深台东慈济人年纪大了，请中生代的慈济人要多照顾年长者，同时也要不断地接引、凝聚新进者，才能让法脉相传、宗门广开，才有力量挑起天下米箩。”

下午座谈时，台东慈济人分享“莫忘那一年”，是慈济在克难

中成立，才刚过了三年，一九六九年的中秋节，台东县大南村发生大火，烧毁全村一百四十八户房屋，许多人无家可归，上人带领慈济人送去毛毯、衣物等。当年四岁的苏美莲女士现身说法，当时她被姐姐背着逃难，之后接受慈济的帮助，几个兄弟姐妹就盖着上人送的毛毯一起长大。

上人开示，除了“莫忘那一年”，那一念、那一群人，都要铭记在心。回顾过去，从那一年一路走来，大家跟着师父做了这么多事，应该会觉得这一生很有价值，除了自我肯定，更要好好把握人生时间，朝着已经确认的方向精进，不要放任时日空过。

回想早年离家，与修道法师一起来到台东鹿野，已经事隔六十年了。大南村大火，到去年中秋正好事隔五十年；那时慈济成立不久，就要承担大型发放，上人带着慈济人“化不可能为可能”，克服困难波折而达成。所以台东不只是上人

花莲本会举办照顾户冬令发放暨围炉，上人与老人家们互动，祝福平安。（1月17日）



很大的功夫；但是就算尽心尽力，还是无法让人人满意，这是人间常态。上人勉励大家，无论外境如何变动，都要照顾好心念，方向不变，持续接引、度化众生。

### 当“智慧分子”

上人与马来西亚慈济人谈生命价值如何评估？不是看有形的财富拥有多少，而是能否善用生命时间去完成多少有益天地人间的好事。

“我觉得大家所做的慈济事都很有价值，是用真诚的心为天下苦难人付出。难得人身，难闻佛法，而大家已得人身又修学佛法，更难得同行菩萨道，要珍惜与把握。”

“世间众生的个性都不一样，有的人很自私，有的人能够用无私大爱去付出；有的人很计较，有的人大而化之，也有人起伏不定。同样是人，为什么有人那么单纯，有

人是那么复杂？就算是同胞手足，也有不同的习气。慈济人也有各自的习气，但是有共同的方向，有相同的精神理念，这分精神理念即是来自人人本具的清静佛性。”

上人勉励资深慈济人的第二代，要向父母看齐，发心立愿，就要脚踏实地去做；有高学历、高知识，还要有高智慧，要当“智慧分子”，不能只是当“知识分子”，总是在知识里打转、在网路世界凭空抓资料；要靠自己的双脚走这条真实的人间菩萨道，实际走到苦难人的身边，展开双手拥抱他们，让他们真实感到自己受关爱。

“要当‘智慧分子’，就要用生命去投入、用智慧去分析，坚定信心走入人群行菩萨道，克服一切困难。不能只有知识——知道、认识这条路，没有去走，目标还是无法达成，这条路的风光就感受不到，也体会不了。”



上人来到台东主持岁末祝福，回程经过玉里慈济医院，邀请医护与志工团队有时间多回精舍共聚。（1月20日）

离开西部到东部的第一站，大南村发放也是慈济慈善志业一段很重要的里程碑。因缘如此殊胜，台东慈济人更要珍惜与把握。

上人指出，台东人口不多，但是慈济志工人数与全县人口不成比例；虽然志工人数少，但若地方上发生灾难事故，慈济人皆是立即动员，尽心尽力协助；慈济的援助不是蜻蜓点水，而是为受助者设想周全，安住他们的身心与生活。

对于五十年前的人、事、物记忆犹新，连细节都记得很清楚，这就是意识的作用。“五根接触五尘，产生了意识，可以发挥生命的力量在人间；发挥力量做到的事，会存在我们的第七识中，还可以提出来分享，过程中造作的因、所结的缘，都会存在第八识。我们造了好因、好缘，将来因缘聚合，就有

好果、好报，因因果报会在生生世世不断循环。若没有听佛法，未将佛法意识印入心版，将来茫茫渺渺随业而去，更难遇到佛法而修行。而我们多做好事，把行善的意识种子播入八识田中，将来一接触到相关的人事物，就会接起因缘。”

上人表示，之所以要大家回顾“那一年”，就是要加深生命记忆，资深者要常与大家分享，这是每一位慈济人的生命历史。“这辈子总有一天会过去，但是生命的价值会留下，再由下一代延续，承接慈济志业，期待家家有爱，日日造福，代代以善传家。”

上人叮咛资深慈济人，即使年纪大了，只要还走得动，还能说话，就要多分享、多带动；用生命投入慈济，每一天都要增加自己的生命价值，成长福与慧。

1/21~22 《农十二月·二十七至二十八》

## 一传无量

【静思小语】自度才能度人，清除自心的烦恼障碍，就能把门一道道打开，把路一寸寸铺平。



### 时常彼此感恩

精舍常住集众，上人勉众发心如初，恒守“为佛教，为众生”志向。“力行菩萨道，离不开慈悲喜舍；发心修行，离不开四弘誓愿——众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。虽然我们发愿承担天下重任，要救助天下苦难，但是我们的力量微乎其微，必须借力使力，所以要向社会大众呼吁，带动许多人同行菩萨道。”

“慈济人响应师父呼吁，长年

累月点滴累积，不只捐善款，而且付出身心力量，做慈济事做得满怀感恩与欢喜。在家居士如此，我们更要承担起传法的责任。”上人殷勉常住一定要做到合和互协，才能当慈济人的典范，资深者更要做典范，传承同时要陪伴，而且要诚意陪伴，才是真传承，才能显示修行的道风规矩。无论资深、资浅，人人都还在学习修行，要尊重、敬爱他人，才能得人尊重与敬爱。

上人说，静思精舍的生活，是靠着常住天天劳动撑持，所以每一餐端起碗来，总是心存感恩：“这碗饭

四川慈济志工去年十一月底前往凉山州喜德县寒冬送暖，乐武乡孩子们扛着物资走上半小时山路回家。慈济志业在四川已有十二年，上人肯定志工闻声救苦，身体力行“慈悲喜舍”。（摄影/边静）



的白米，要花多少岁月的累积，多少人的力量投入；精舍常住要承担这么多工作，我们要彼此感恩。师父对各位很感恩，但是更期待大家不只是以劳力养群众的生命，还要长养慧命；要提起虔诚心，断除自心烦恼，感恩、尊重他人。”

“如果没有发四弘誓愿，没有真正下功夫修行，只是劳劳碌碌过日子，还是不断累积业力；我们要提起‘觉有情’，而不是应付人

情世事，对任何人都要感恩、尊重、爱。”

“天下人这么多，我们发心传法，一能传十、十能传百、百能传千，要靠大家‘一传无量’，才能将法快速传到天下。发心度众生，须先自度；要把法传给人，就要清除自心的烦恼障碍，才能把门一道一道打开，一寸一寸铺路，步步踏实向前，走出烦恼门，度众生入正法门。”

1/23 《农十二月·二十九》

## 安全第一

【静思小语】 救人的要平安，才能让需要的人真正得到帮助。



### 募款重在募心

美国境内有来自世界各国、不同种族的移民，联合国总部设在美国纽约，各种国际会议也经常在美国召开，国际交流频繁；慈济在海外的第一个联络点就设在美国加州，美国的慈济志业推展迄今已逾三十年，慈济人除了在境内就地、就近扶助弱势家庭，也经常支援美洲其他国家的慈济人做大型赈灾。

上人与美国、巴西、巴拉圭慈济人谈话时即言，美国是国际交流平台，也是净化人心的好道场，期盼大家突显佛教精神，让不同宗教、种族的人正确认识佛教。

随着时代变化、社会风气转变，现在慈济人向大众募心募爱，遭遇不少前所未有的困难。上人勉励大家：“在这样的情况下，我们更要有充足的准备，要具足法，用佛法让人心安定。现在虽然看来很平静，但是

浊世中危机四伏，是风雨欲来之前的宁静，更应戒慎虔诚。”

“我不断地对大家谈起气候变迁，四大不调，现在已是很危急的时刻。这与我们做慈善有什么关系？与人的心灵有关。我总是强调，向人劝募，不在募得多少钱，最重要的是募心，要让人觉得爱在生命中，付出助人是一种快乐的感受。所以教大家劝募长期会员，是要细水长流，不是一次性地大量倒水到土里。同理，法水也要长久点滴吸收，不只是听法，必须落实生活，确实做到。”

上人点出慈济志工年轻化的困难，以及法脉宗门传承的困难，就是因为过去美国慈济人经常用举办活动的方式向大众募款，后续没有再与这群爱心人紧密联系，邀约他们共同行善，就如同一时间收集到大桶水，土壤难以吸收；不如长久点滴润泽大地，邀请人进入慈济，实际投入去做，让他们受感动，并且觉得慈济这个团体很温馨，很愿意长久投入。

“要用‘觉有情’的菩萨情与人互动，用法去肤慰、引导众生。比较可惜的是凡夫心易起无明风，一时将法水浇上去，还没有受滋润，一阵无明风就吹干了。这就是因为平时没有经过长久的点滴滋

润，否则土壤会一直维持湿润，一阵风吹来也不怕。平时就要吸收法，不是需要时才要听。做慈济事，大家很认真投入，也要稍微牵引着旁边的人，若有人提起听来的无明言语，我们就可以及时了解问题，并且为之解说；否则小病没有医治，拖延到很严重的状况，要治就来不及了。”

“众生共业，是共福业或是共恶业？现在的人知识很高，科技日新月异，但是轻视道德，天平的两端已经失衡了。我们要加强人的道德观念，添加纯真的爱，带动大众看见世间疾苦，提起不忍之心。”上人说，“但愿众生得离苦，不为己身求安乐”的精神，就是“觉有情”的菩萨精神，慈济人要再努力，在社会中带动起这份精神，教人不要为谋己利而害他人，要有慈悲利他、付出无所求的菩萨心行。

“我们已经为众生铺平路，接下来要为佛教开大道，大家要有这样的觉悟，要有这一份的使命，把路铺得更平、道开得更宽广，在美国的国际舞台，把法脉宗门守得稳，不是只在这一段时间登上舞台，很快一鞠躬下台就消失、没落了。我们这一代很用心，做得很欢喜，也要把同样的用心和欢喜传给下一代。”

1/24 《农十二月·三十》

## 行真实道、讲真实事

【静思小语】讲我们所做、做我们所说，所做、所说都是慈悲利他事，自然能启发人人爱心。



## 莫忘苦难人

已至大年除夕，海内外慈济人近日纷纷返回精舍与上人、常住团聚，精舍各空间经过常住与志工们的精心布置，“年”味浓厚。近日中国大陆湖北武汉传出新型冠状病毒肺炎疫情，“精舍过心年”团队亦启动防疫措施，在几个出入定点都有志工协助量体温、以酒精消毒。

志工早会，上人开示，欢乐年节因疫情产生变数，引发疾病的病毒看不见、摸不着，许多国家严阵以待，防止疾病传染，大家也要提高警

觉，做好预防措施。

医疗单位追踪、研究，新型冠状病毒可能来自武汉华南市场贩售的动物身上，上人感叹“病从口入”，是人们放纵口欲导致。“平时就要在生活中自我预防，除了照顾好生活卫生，多洗手，最重要的就是从饮食习惯做起，要茹素，青菜、水果、五谷杂粮是最单纯、最健康的；不要吃肉，否则处处危机。每一种动物都带有病菌，原本只在动物身上，现在因为大量饲养或捕捉供应人们食用而传染给人类。”

动物无辜，据统计全球每天都



慈济志工元月再度来到塞尔维亚几处难民营发放冬衣，这分缘从二〇一六年延续迄今，难民们和慈济人已有一份情感和默契。  
(摄影/陈树微)

有两亿多条生命在人的口中消失；人们造下杀害动物的因、与众生结恶缘，累积到现在要承受恶果、业报。上人期待大家先从素食做起，降低动物饲养量，也能净化空气、保护大地，才能使四大调和，天地平安。

上人叹言，此时大家在台湾欢喜过新年，在世界上许多国家还有众多苦难人茫然不知未来；日前，塞尔维亚、德国、荷兰、英国、奥地利、新加坡与马来西亚慈济志工，再

度来到塞尔维亚帮忙过境难民；他们衣衫单薄，难以御寒，上千人在营区静静排队，等待慈济发放冬衣以及生活物资。

“常常在欢乐时想起苦难人，期待大家长久累积点点滴滴的爱心能量，会合起来帮助世间苦难人，让他们感受到很充分、很温暖的爱。此外，在欢乐中也不能松懈，还是要维持戒慎虔诚的心，启发爱的能量、除去残暴恶念，彼此合和互协，才能使天下祥和平安。”

1/25 《农正月·初一》

## 菩萨在人间

【静思小语】清净佛心人人皆有，要展现在人间菩萨行



## 珍惜相聚时光

在舒适和风中迎来农历新年，岁次庚子。早课时，精舍常住带领大众礼佛拜愿，虔诚祈愿国泰民安、世界和平。上人开示：“就像孩子会随着时间成长，人间事业也会随着时间累积；我们修行更要好好把握时间，时时警惕：‘是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？’空过时间是浪费生命，分秒都要精进道业、增长慧

命，请大家要谨慎、多用心。”

上人于志工早会祝福全球慈济人新年事事如意，平安吉祥，并分享精舍过“心”年，早在多天以前就已经闻到“年味”，从大寮（厨房）传来蒸年糕、发糕的味道，且陆续有台湾各地慈济人回到精舍协助香积、布置环境等过年准备工作。

“感觉精舍的过年时间很长，从年前就不断听到大家互道新年快乐，我想这分欢喜、祝福的心情，应



花莲慈院首任院长杜诗绵的夫人杜张瑶珍女士向上人拜年。“杜妈妈”在杜院长往生后持续投入志工，也是日文《慈济》月刊的推手。（1月25日）

该是一年三百六十五天，日日都要保持；也诚恳祝福所有人快乐平安，心要日日如新，天天都在过好年。”

新型冠状病毒肺炎疫情持续扩大，许多国家地区已严格管制人员出入境，政府也呼吁民众在生活中勤洗手，在人潮众多的公共场所戴起口罩防疫，有感冒症状者赶紧就医，在家做自主健康管理等等。

上人教大家守好纪律，才能保护自己也保护他人。过年期间难得全家团圆，要把握时间相聚，少外出；人人平安、家家平安，才能保障社会平安。

#### 大法源大家庭

香港慈济人分享到公司行号、学校、素食餐厅分送静思语海报，希望帮助社会祥和；香港医管局亦致电，希望慈济人能在这一波疫情期间，照顾医护人员的心灵，因此也会

准备静思语海报、书签等送到医院。

上人说：“我一直关心着香港的社会情况，现在听来还没有完全平静，大家还是要戒慎虔诚。你们到机构分享静思语，让大家听了很受用，能够心平气和，这是因为你们多年来与大众结善缘，所说的话能让人接受。”

“在二〇〇三年有SARS疫情，那一段时间你们也很勇敢，走入医院，隔着玻璃窗贴静思语海报，有助安定医护人员的心。现在社会人心不安，我们要稳住不动，持续精进，把静思语的道理传入人心、净化人心，但是要记得，安全第一，保护好自身健康平安，祝福香港早日恢复平安和乐。”

陆续与海内外慈济人谈话，上人说，“大因缘大时代，大承担菩萨行，大法源大家庭”，今天就有很好的见证，二十多个国家地区慈济人在精舍大团圆。这个大家庭“德深

法缘”，资深慈济人在海外承担志业，接引、带动大家投入，几十年来不曾停歇，人人爱着师父，护持慈济，这分“觉有情”很深远。

“这里就是德深法源的道场，大家的菩萨修行从这里开始，开展于国

际。这个大法源大家庭，也是‘天下如来心宅’，众生皆有如来智性，这一念清净菩提心是从诸佛宫宅中来，展现在大家的人间菩萨行。要很珍惜、守护各地的慈济菩萨道场，诚信实敞开大门，接引人间菩萨。”

1/26~27 《农正月·初二至初三》

## 禅定境界

【静思小语】 轻安自在不是闲散放松，人在此地，心也要在此地，专注做好该做的事。



#### 灾祸起于欲念

早期农业社会，民众全年劳碌，过年期间是很难得的休息时间，所以有一句闽南语俗谚说：

“初一早，初二巧，初三困甲饱。”元月二十七日，大年初三，上人于志工早会提到这句俗谚，肯定静思弟子、慈济人，不但没有睡到饱，过年精进如常；一年三百六十五天，天天都要早起，争取时间精进、做事，才能随着时间增长慧命、道业，累积生命价值。

二〇〇三年三、四月间，台湾有SARS确诊病例，台北市和平医院封院，慈济人在院外设服务据

点，协助家属送生活物资给院内的家人，亦协助居家隔离人员采购家用品等等；南区慈济志工在高雄分会设置六条生产线制作隔离衣帽、刷手衣，每天连续十三小时运作，日夜三班制赶工，送往需要的医疗机构；居家隔离者无法出门采买食物、生活用品，慈济人大动员，从五月到六月供应素食便当。

上人感恩慈济人总是应社会需要挺身而出，补充所需，勇于承担，不怕辛苦。而这波新型冠状病毒肺炎疫情比SARS疫情更严峻，确诊病例不断增加，患者分布范围愈广；未发病时感染者不知不觉，在生活中接触其他人，也把病毒传播



上人绕视“精舍过心年”活动摊位，试用以回收纸餐盒再制的环保餐具。（1月26日）

开来，确实难以防范。

上人有感而发提及，佛典叙述“住劫”到了最后，众生共业引发许多严重的业报，会有“小三灾”——刀兵灾、疾疫灾、饥谨灾。其中疾疫灾是“非人吐毒疾疫流行，遇辄命终难可救疗，都不闻有医药之名，时经七月七日七夜”（《阿毘达磨大毘婆沙论》卷一三四）。

上人说，小三灾显现，是在警示着人类——人心不调易瞋怒，动辄与人相争、互斗，就会起刀兵之祸，导致严重伤亡；现在的疾疫灾，新型冠状病毒会损害人体器官；而地球环境四大不调，地、水、火、风的灾难愈来愈严重，也会毁坏田地、损坏作物，导致粮食短缺，让更多人饥饿、营养不良而丧失性命。

要对治这波疾病，除了靠医疗研究找寻有效治疗方法，最重要的还是靠人人自我维护生活卫生，在公共区域戴起口罩、减少肢体接

触、勤洗手。上人叮咛，不仅要养成上述卫生习惯，还要茹素斋戒，做好身心环保。

素食除了能减少动物饲养量，降低病原体跨物种传染机率，也能表达自我约束、尊重生命的虔诚心。“多年来，慈济一直向大众劝素，然而效果不大，感到很失望：人心贪欲难除，贪一时的口感而吞食众生肉，每一秒钟，全球就有两千多条生命因此消失，一天内就有两亿多只禽类、兽类被人类吞食。这两亿多条生命的哀号、含恨的怨气，已经在反扑了！”

“我们担心自己的生命，要先尊重一切动物命；忍一时的口欲，可以保得长期的平安。请慈济人呼吁大众提起虔诚的心，‘感恩尊重生命爱’。起于人心欲念、行动造作而成的灾祸，就要由人调适己心、调整行为，敬天地、爱物命，才能消除。”

1/28 《农正月·初四》

好事一起做

【静思小语】只要真诚踏实、合力付出，不必担心承担不起，福田共耕、共耕福田。



最幸福的人生

马来西亚林伟才师兄与同修董秀美师姊、陈志远师兄与夫人，以及田金香师姊、王明德师兄等一行，返回精舍向上人拜年。简慈露师姊呈马来西亚报纸刊登慈济国际学校启用的相关报导。董秀美师姊感恩当地许多善心人士捐款护持建校，接下来还要为第二期工程继续募心募爱。

上人谈到学校启用当天，自己行脚到台中，回到故乡清水的静思堂，从网路视讯看着国际学校启

用典礼，与大家同在。孩子的教育是家庭、社会，也是国家的希望所寄，所以教育是希望工程，而且家长们对慈济教育有很深切的期盼，马来西亚教育团队要信、愿、行，共同承担重任。

上人提醒大家，既决定做教育，就要有心理准备，必须有长期付出的愿力；做教育是为社会、国家培养人才，不是为了营利，所以需要很多人来护持。“马来西亚的教育志业，一砖、一瓦、一包水泥，都有大家的关心；看见这所学校完工启用，大家都有一份共同的



印尼慈济人返台向上人拜年，以空拍图报告印尼慈济医院工程即将完成，内部装潢与仪器架设也大致齐备。上人表示现阶段最重要就是医疗及行政人员的精神凝聚，要达到全院上下合和互协。（1月28日）

欢喜心，寄予未来的希望。教育志业要由世世代代永久护持，延续永恒的希望。”

上人肯定马来西亚慈济人将慈善志业做得很好，不怕脏臭贴近苦难人，真诚肤慰；看见慈济人真诚付出，其他人也会乐于亲近，和慈济人一起助人。“愿意帮助别人的人，是最可爱、最可亲近的人；接近爱心人、善心人，就有行善造福的好机会，所以今天看到的都是有福人！”

接受慈济帮助的洗肾病患、照顾户、发心存扑满捐善款，这分心意令人感动。上人说，不要轻视这一点点力量，人人的点滴爱心汇集起来，就能行大善。“投资事业是为自己赚钱，只不过在自己的财富纪录里增加数字，在银行中多了存款；但是大家的爱心付出，汇聚成造福人群的大力量，能在社会上引起善的效应。”

上人指出，要让社会祥和，就不能让贫富差距愈来愈大。若是大企业家不顾一切追求利益、不照顾员工，很容易引起不满和反弹；有力量的人付出爱心，扶助贫穷弱势，人与人之间彼此感恩、尊重，共同用爱稳定社会人心，所有人的生命财产才会有保障。

上人教慈济人把握机会经常和

大家分享平时所做的慈济事，邀约亲友共同投入访视、赈灾等等，从中能见苦知福——看见世间还有这么多人过得这么苦，相较之下，自己实在很有福；心满足了，人生才会幸福。慈济人不分贫富都很快乐，因为人人有共同的心灵方向，那就是爱，有爱、能舍的人生最幸福。

现在影响未来

印尼刘素美师姊、郭再源伉俪、黄荣年伉俪及友人彭云鹏伉俪与陈迺士、刘鏗辉、林德明师兄等人返回精舍向上人拜年。上人勉励大家多关怀天下事，带动人人付出爱心，稳定社会。像是去年印尼两个地区发生强震，大家很快会合爱心力量，帮助无家可归的受灾居民安身、安心、安生，也让社会很快恢复平静与安定。

“听到大家谈起自己的人生经历，每一位过去都曾经很辛苦，但是现在事业成功，可以回馈社会；没有过去这一段辛苦，就没有现在的成就，所以要珍惜过去，并且好好教育下一代。现在把教育做好，未来的社会才能稳固。”上人肯定印尼慈济学校的孩子具有很好的气质涵养；不能只注重孩子的考试分数，要更注重品德，因为学校成绩

只是一时的，品德是一辈子的，品德比分数更重要。

“现在年轻人思想多元化，活泼很好，但是方向若有偏差，对社会来说不是好事，所以要从学校教育培养好品德。志同道合的人会合在一起，建立品德人文的教育，从我们的言行举止、气质形象做出典范，把诚正信实的精神，以及慈悲喜舍的爱传承给下一代。”

上人说，大家能够带动家人、孩子一起投入志业，可见也在家中树立典范，影响家庭和乐；家家和乐则社会祥和，帮助国家稳定发展；安邦定国要从个人、从家庭做起。

医疗志业林俊龙执行长提及今年国际人医会论坛将于十一月中

旬在印尼举办。上人叮咛印尼慈济人，在国际性的大会中承担“地主队”，责任重大，用心接待各国贵宾，同时也要多招呼印尼当地的医疗人士。

上人且言，慈济志业四大合一，医疗不离慈善、教育与人文，慈济所要教育、招募的医疗人才，不是“名医”而是“明医”。“要培养有名的医师不困难，要教育一位真正明白道理的医师，明白自己的本分，用自己的生命走入病患的生命，去守护生命、抢救生命，这样的医师很难得，也是我们招募医疗人员的方向。”上人勉励并祝福印尼慈济人把握因缘、会合心力，做好四大志业。

1/29~31 《农正月·初五至初七》

惊世灾难，警世觉悟

【静思小语】少荤多素，不要让吃下去的每一口与众生结下不解之冤。



谦卑自己，尊重别人

新型冠状病毒引发的肺炎疫情愈趋严重，来自台湾各地，投入精舍过年期间各项工作的慈济人，在大

年初五向上人告假返家，上人叮咛大家注意保暖，不要受寒、感冒，并且做好卫生防护措施；面对这波疫情，人们不能太自大，要缩小自己，谦卑以对。





年节期间，在静思精舍团聚的慈济人配合防疫，量体温、勤洗手、戴口罩，保护自己也保护别人。（摄影／邱瑞连）

“这波疫情，已经唤起人人的警觉心，在公共场所戴起口罩，而且许多游乐场所不像过去那么拥挤。人总是要有一份自我警惕心，谦卑自己、尊重别人。希望大家向亲友宣导，少荤多素，最好就此茹素，减少杀业。”

“不要为了口欲，非吃肉不可，趁着这次防疫，赶紧修心、修身——心要净化，不要贪一时的口感；收摄六根，不要接触了外境就生起欲念、驱动行为。此时正是修养身心的好时机，保障自身健康平安，也加强巩固道心。只要人人守好自心与自身，彼此提醒与祝福，家家斋戒虔诚，这一念心可以消弭灾祸。”

有所承担，有所觉悟

黄恩婷师姊与慈济联合国专案小组曾慈慧师姊偕团队林鸿桦、杨

健正、杨宇湘、胡家健、吕尚恩师兄及德国林美凤师姊，向上人报告去年度成果，以及今年度工作计划。

上人指出，慈济以最单纯的一念心，做好应该做的事，从最初的少数几个人，以微弱的力量在近处做起，渐渐有愈来愈多有志一同的人投入，凝聚力量从近处推及远处，从台湾扩及全球；全球慈济人秉持相同的一念心，在世界各地救助苦难，五十多年来的真诚付出，成就了如今的慈济。

“天下苦难多，我的心一直都没有放下，天天都很担心！近来我的身体不平安，大乾坤也不平静，苦难事多，还是要不断地承担起来，负担愈来愈重。过去我教大家‘戒慎虔诚’，都是轻轻地说；这几天来我加重语气，说明众生共业招致灾祸，天地灾难其实是人的行为日积月累所造成，而人的行为是心念驱动的，所

慈济志业体总动员防疫，特别是慈济医院在年前即开始实行各项防范措施，大林慈济医院在大年初五门诊恢复后，设门禁维护安全，实施监测体温，逐步修改出入口动线。（摄影／张菊芬）



以要平息灾难就要净化人心。”

“虽然承担很重，但是假如我们都闪避不做，是没有尽到责任，徒具一个名相而已；我们要对准方向踏实地走，丝毫不能偏差。常说，差之毫厘，失以千里，既要用心耕耘这片土地，想要种出庇护众生的阎浮树，即使刚开始发心，就像一颗微如毫芒的小种子，只要我们有所觉悟，坚定精进，会聚因缘，终究能够长成大树。”

上人说，看到天下灾祸不断，时常想到佛典所提到的“大三灾”与“小三灾”。虽然现在所发生的刀兵、疾疫、饥馑的状况，没有经典所说的那么严重，但可以视为小三灾的开端，若是人心没有觉悟，接下来世间的灾祸会愈来愈密集、愈来愈严重。

“总而言之，我们要有所承担，也要有所觉悟，而且要把脉络连接起来，每一个环节要环环相扣。为天下

而承担，不是短时间在你我这一代，靠着小团队就可以承担，一定要合和互协，而且还要跨宗教合力承担。”

上人提醒大家要把握因缘，持续在联合国平台推广素食，唯有斋戒茹素才能降低杀业、减少污染，挽救地球环境。“想一想，每天全球人一开口，就吞食了两亿多条的生命，以因果报观来看，实在很可怕——现在欢欢喜喜、开开心心地吃，其实每一口都结下不解之冤，这些冤业反扑，就是地球的大灾难，不是有钱就能解决的。惊世的灾难已临头，警世的觉悟还没有抬头；所以我们要赶快呼吁，带动人人发挥出无私大爱。”

上人也鼓励年轻一辈勇于承担：“慈济要负担的责任很重，将来还有许多事需要去做，要靠年轻人以热情、使命感承担；不要轻视自己，要有‘救地球，非我不可’的自我期许。”

## ●联络处

## 慈济基金会总部

## 苏州慈济门诊部

江苏省苏州市姑苏区  
景德路367号

TEL(0512)80990980

FAX(0512)65162885

## 北京/天津

## 北京东花市联络处

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

## 天津联络处

南开长江道C92  
文创园4号楼  
TEL(022)83560775

## 上海

## 上海长风联络处

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

## 上海浦东联络处

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

## 江苏

## 昆山联络处

江苏省昆山市  
青阳南路285号  
TEL(0512)86176182

## 南京联络处

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

## 浙江

## 杭州联络处

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

## 四川

## 成都慈济联络处

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

## 洛水慈济服务中心

四川省什邡市洛水镇  
通济路洛水慈济服务中心  
TEL(0838)8701332

## 重庆

## 重庆联络处

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

## 福建

## 福州联络处

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

## 厦门联络处

福建省厦门市湖里区嘉禾路  
586号创新城3楼  
TEL(0592)5717706

## 福鼎联络处

福建省福鼎市  
星火工业区星火路3号  
TEL(0593)7966365  
FAX(0593)7997939

## 泉州联络处

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

## 漳州联络处

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

## 广东

## 东莞联络处

广东省东莞市中堂镇  
潢涌第三工业区(永磁电子)  
TEL(0769)88187799  
FAX(0769)88183978

## 深圳联络处

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

## 广州佛山松岗联络处

广东省佛山市南海区  
松岗工业大道北5号  
(欧帝饰品公司)

TEL(0757)85219996

## 广州番禺联络处

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

## 广州天河联络处

广东省广州市天河区  
华景路33号  
TEL(020)38250402

## 湖北

## 武汉汉口三阳联络处

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

## 云南

## 昆明联络处

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

## ●静思书轩

## 苏州静思书轩

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

## 苏州景德店

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

## 厦门湖里店

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

## 厦门思明店

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

## 厦门创新城店

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

## 北京富贵园店

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

## 北京静思书院

北京市西城区

前门西大街55号

TEL(010)83576080

## 上海长风店

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

## 上海昌化店

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

## 深圳福田店

深圳福田区园岭街道办  
八卦一路鹏益花园  
1号群楼104  
TEL(0755)22380860

## 泉州新门店

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

## 福鼎古城店

福鼎市古城南路120号  
TEL(0593)7832707

## 长春宽城店

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

## 青岛东海店

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

## 无锡湖滨店

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

## 广州天河店

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

## 杭州南宋御街店

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

## 绍兴越城店

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



摄影/赵耀

## 爱，是人间最好的药

2008年3月，台北慈济医院迎来了新一任院长，赵有诚院长。以前赵有诚认为，为病人做的已经到了极限。但到台北慈院后，在证严法师的带领及启发下，他才发现，原来行医的境界可以更高，原来可以做更多！

生命没有贵贱之分，对慈济医院来说，不放弃生命的美好，每一个生命都同样重要。在慈院，医疗之爱不是病人离开医院就断了，通过医院社工室同仁及慈济社区志工，它可以一直延续到病人家中。“医界清流，人医典范”是证严法师对慈院的期许，也是慈济医院一直努力的方向。

赵有诚院长倡导“全人医疗”，以“爱”为药引，融入独特的“慈济人文”，以“爱心、细心、用心、耐心”，为所有就医民众提供优质与温暖的医疗服务。希望将慈悲心种进所有医护人员心中；用爱启发爱，提倡医师与医护人员可以为病人做得更多，用心发现弱势病人不为人知的苦难，解决他们在身、心、灵各方面的问题，让温暖充满人间。

用傻瓜精神扭转性命，用爱翻转人生！

# 慈济基金会连城精准扶贫座谈会暨乡村振兴合作签约仪式



撰文/汤韶松 摄影/吴德华

## 福建连城精准扶贫开创“强强联合”新模式

二〇二〇年一月十九日，“慈济基金会连城精准扶贫座谈会暨乡村振兴合作签约仪式”在福建省连城县人民政府举行。

回溯二〇一五年福建龙岩连城县遭遇特大暴雨，慈济基金会赈灾并援建“连城县慈济幼儿园”，自此爱的脚步从未停止。慈济为连城十七所学校近五百户留守儿童送去新衣等物资；连续三年的寒冬送暖，累计为连城县八个乡镇一万五千余人次送上过冬物资。

慈济人走进五百七十多户贫困家庭，关怀孤苦老人，为残障乡亲剪发、洗头、沐浴等，配合政府为贫困乡亲修缮房屋，重建新家，更改善冷淡的亲情关系，找回天伦之乐，为当地社会带来安定与和谐。

罗副县长非常感谢慈济在当地培养二十多位爱心志工。希望在慈济的影响下，政府干部身体力行，乡镇落实与主导，全力支持配合，通过两个乡镇的示范带动作用，明年发动其他乡镇持续推动。

未来三年，慈济将继续与连城县政府合作致力于乡村振兴，在过去的基础上，以四堡镇、罗坊乡为试点先行，开展留守儿童关怀、乡村教师培育、贫病乡亲帮扶、偏乡义诊、美丽乡村环保行等计划，支持乡村教育、医疗、慈善、环保事业，启发爱人的爱心，共建和谐美丽、幸福生活的新农村。