

慈濟

2020年第03期 总第84期

准印号/S(2020)00000279

内部资料 免费交流

爱在「疫」起

—— 疫情中的 ——

TOP GLOVE
TOP QUALITY, TOP EFFICIENCY
NITRILE EXAMINATION GLOVES
POWDER FREE
BLUE



为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

构建心灵防疫网

|| 社·论 ||

新型冠状病毒肺炎（COVID-19）肆虐全球，世界卫生组织将新冠肺炎列为国际公共卫生紧急事件，并以最高风险等级以及“全球性大流行”（Pandemic）名称警告全球面对疫情暴发。

然而相同的景象，在十七年前出现过，当时非典疫情曾经造成社会恐慌。尽管如今医疗科技已更进步，人们对公共卫生的知识也增长许多，然而随着全球频繁的人口流动、对生态环境破坏加剧、对人际传染的警觉性不够等原因，都提供了疫情暴发的潜在风险。

从武汉封城，到全国超过八十个城市关闭联外通道，暂停所有社会经济活动，新冠疫情影响层面前所未见。全社会以最大的力度防控疫情，并支援武汉及湖北地区的医疗体系，展现高度的团结与合作。医疗物资也从一开始的极度缺乏造成社会恐慌，到全民共同抗疫，控制疫情恢复生产，甚至能够反过来支援海外。

慈济基金会在得知疫情的第一时间，立即收集各地求助信息，并动员全球志工寻找医疗物资。马来西亚、印度尼西亚、泰国等地志工，皆在当地筹措，并利用各种渠道运往国内。而包含北京、广州、厦门、成都、长沙等全国

各地志工，成为疫情中的“逆行者”，在做好自我防护的前提下，协助转运医疗物资到医疗机构以及社区防疫前线；封城中的武汉地区志工也尽自己所能，召开线上读书会，安抚人心。

截至三月底，慈济基金会与各界合作，已向全国二十个省三个直辖市逾一百三十四个市县、六百多家医院及相关一线防护单位，捐赠二十一种品项防疫物资。其中包含一百五十万只医用口罩、六百多万只医用手套、二万九千件防护服、二万二千件隔离衣、三十九吨消毒用品，及大量的保暖衣物、病患用床、食品等各类生活关怀物资。

十七年前非典期间，证严法师就曾经呼吁，“外在病毒，依附生命而生；人心烦恼，依附痴念而生。要避免病毒致病，应配合防疫，杜绝病毒蔓延；要消除人心烦恼，应摒弃痴念，回归清净的心。”

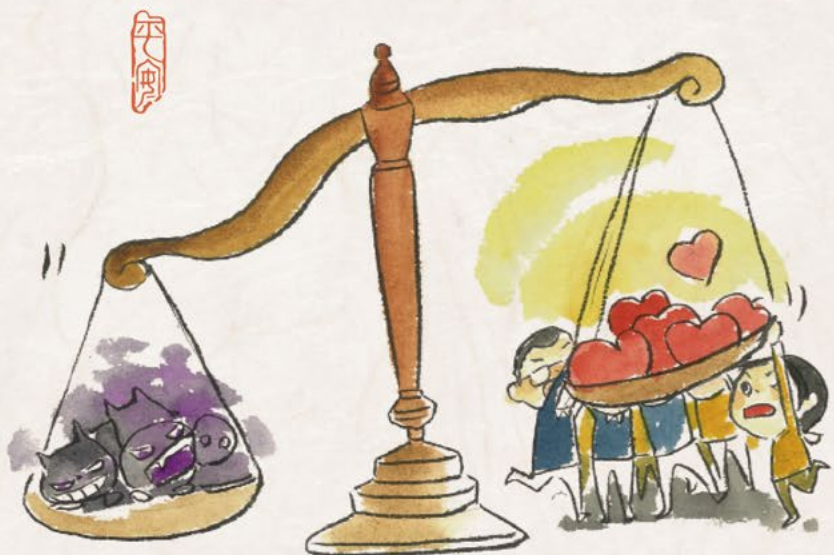
法国诺贝尔文学奖得主卡缪（Albert Camus）在长篇小说《鼠疫》中写到，人类固然害怕遭受传染，世上却无人能够免疫，只有正直能够对抗每个人心中的瘟疫。防止恐惧转化为更深层的成见和对立，对抗绝望、传播“爱”才能体现身为人真正的存在意义。

■

— 证严上人每日一叮咛 —

关怀生态，广被一切

善恶拔河如天平，
善若淡薄，恶业加重，则沉沦；
唯有好好地守护一念心，
以慈悲喜舍为天平，
用爱的能量，关怀生态，广被一切。



绘图 / 凌宛琪

提高警觉，但不要惊慌，疫疾虽然没有特效药，但有一帖灵方妙药——做好自我管理，还要启动虔诚心，祈祷人人平安。

警觉不惊慌 虔诚祈平安



画作／林淑女

证严上人 主讲 编辑部整理

讲于二〇二〇年三月二日至十六日

新型冠状病毒肺炎疫情，已经快速扩散到全球一百六十余个国家和地区、超过十八万人确诊；病毒看不到、摸不着，还没有对症的良药，更

难以预测会流行多久，所以大家难免担心，闻疫情而色变。

面对严峻的疫情，紧张或忧郁无济于事；先把心静下来，就好像水

混浊了，不要再去摇晃波动，污浊的尘沙就会慢慢沉淀。虽然此刻人人自危，与其烦恼与惊惧，不如翻转一个想法，提升一份爱心、提高一点智慧，思考过去的错误，寻找未来的方向，期待这一波疫情能快速过去。

疾疫虽然还没有特效药，但有一帖心灵的灵方妙药——启动虔诚的一念心，为人人祈祷，相信这份祝福的力量会很大；还要自我觉醒，提升善念，让心定住。

众生生活原本单纯，但渐渐地贪求享受，而且是尽情地享受，尽其所能、尽其所得地享受生活，也造成了环境的污染；特别是享受美食成为一种风气，吃尽各种动物，残酷贪婪、造就杀业而不自知，宿世因果长期累积成为共业，招致大自然反扑。

社会生态变化得很快，心念的贪婪不知不觉；守旧、守善的观念淡薄，就如天平的秤，善的淡薄掉了，恶的业力就重，不断往下沉沦。要把慈悲和喜舍变成天平的两端，反省过去的生活，朝向正确的方向。

很多病毒的源头都来自于动物，杀害宝贵的生命来满足人类的口欲，生命与生命之间不调和，百病丛生。我们要护生救人，一方面保护生灵，一方面也希望人人健康，那就是茹素。

清除无明与口欲，五谷杂粮青蔬能够维持身体营养，享用时也会心安理得；人人身心健康，人间就平安。天地万物共生息，戒杀、持斋，护生

更要互爱，将这样的呼吁不断地开扩，有呼吁就会有响应。

茹素可以培养慈悲心。为人间造福祉，让社会安定又幸福，这就是慈心；看到人间疾苦，聚善付出，不让苦难再延伸，那就是悲念。怀抱慈心、悲念，以“慈悲为导航”，不让人心迷失方向，人人做导航者，在茫茫大海中，让一艘艘慈航点亮了灯光，向着灯塔的方向靠岸。

病毒随着人们交通移动而四处传播，此刻减少观光旅游，减少接触感染，不自陷于心灵牢狱的不安。在现代社会，全家相聚的机会很少，趁这段时光，大家珍惜亲情的团聚；法亲之间即使少少几人，也能随时互动与分享，联系感情、增长智慧。

三月八日全球慈济志工精进活动，配合防疫，首次采用线上直播课程，在三十个国家地区的慈济道场，有两万一千多人参与，网路平台也有超过十八万次浏览。精进日课程教导大家如何防疫，人人要自爱配合，守好规矩，戴口罩、勤洗手。严格自我管理的同时，要珍惜水资源，洗手也惜水。

此刻不能大集聚，但可以大呼唤，拿起手机，邀请所认识的人一起茹素，一同祈祷，彼此相互勉励。提高警觉，但不要惊慌；沉淀心灵，让爱心再度出发。医疗人员勇敢守在第一线，用爱抢救生命，健康的人们也要以感恩心与虔诚心祈福，祝福人人平安！

■

目录

社论

01 构建心灵防疫网

无尽藏

02 警觉不惊慌
虔诚祈平安

主题报导



爱在“疫”起

08 争分夺秒 编织“爱”的防疫网

16 在异乡采购防疫物资的感恩

22 爱心铺路 驰援前线

24 战役中的速度与温情

34 “蓝天”中逆行的“普通人”

44 疫情下的考验

聚焦武汉

50 从武汉到武汉 意外的旅程

60 我的封城日记

68 离开了家 却更团圆

72 医生抗疫日记 我们不能倒

健康之道

78 口罩戴出皮炎
这有五大护肤宝典

证严上人衲履足迹

81 [内容提要]:

- 斋戒保平安
祈求灾疫消弭，茹素斋戒是最虔诚的表达。
慎防口业
不只是病原从口鼻进出，灾祸也会从口舌造作。

2013年4月创办
2020年第03期 总第084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：
志工发挥智慧与时间赛跑，用私家车转运防疫物资，没有条件创造条件，“蓝天白云”成为“空城”中一道靓丽风景。摄影/黄德欣

爱在「疫」起

每一粒熬过冬天的种子，都有一个春天的梦想。在新冠肺炎战役中，慈济志工挺身而出，使命必达。从前线支援与慈善关怀的路上，「慈济在行动」彰显速度与温情，也汇聚来自社会各界的人间美善。抗疫一线英雄用生命守护生命，值得所有人致以最崇高的敬意，而大后方普通人的「挺身而出」也同样可歌可泣。「大爱无疆」在这时不是口号，人人用行动做见证，爱的传播一定比病毒更快更广。

支援武漢
防護衣
14000件

泰国慈济志工在疫情发生时立即筹集一万四千件防护服。摄影/苏品缙



编织「爱」的防疫网

争分夺秒

每一粒熬过冬天的种子，都有一个春天的梦想。在新冠肺炎疫情这个没有硝烟的战场上，慈济志工挺身而出，使命必达！从防疫物资采购，到中转配送抗疫一线，无不流淌着爱与善的暖流，更编织着一张绵延不绝「爱」的防疫网。

撰文整理 / 欧红艳

自 新冠肺炎暴发以来，口罩、医疗防护服等防疫物资紧缺，慈济基金会收到来自多家医疗机构的求助信息后，紧急发动海外慈济志工，分别从泰国、印尼等地采购一批医用防护服、医用口罩等防护物资。

跨国驰援 一手一手接力爱

一月三十日，慈济泰国志工采购医疗防护服。二月一日泰国厂商 Athena Gen 有限公司将二百八十箱的一万四千件医疗防护服运送到慈济泰国分会。

当天，泰国分会邀集慈济志工及爱心人士，合心合力将一箱一箱的防护服贴上慈济标志，准备在二月二日通过泰航班机空运到中国北京。泰国志工期盼这一份爱飞越中国，使得中国同胞能够早日脱离疫情的威胁，平安度过危机。

泰国志工郭贵珍说：“今天总共有二十几个人来打包捐赠给武汉的防护服，这时间是很紧急，很急迫的，很感恩所有的师兄师姊这次的配合。”

得知慈济基金会要捐赠防护服帮助中国，Athena Gen 有限公司赶快联络伙伴，尽量搜集大量防护服给慈济，公司负责人黄宝平 (Nathisara) 说：“我们公司很愿意



协助，知道慈济是很值得信任的。”

乌东素警察局的警察真萨达 (Jetsada)，原本是来慈济中文班查看自己是否可以学中文，跟志工说：“学中文不容易，但是有机会我愿意来当慈济志工，有空可以联络我。”志工立即回复说：“现在马上可以当志工，因为要协助搬医疗防护服。”他也毫无犹豫地伸出援手，他分享说：“虽然我们是住在不同的地方，在世界上不同的角落，但是哪里有苦，哪里需要帮助，我都愿意支援。”

守护生命 争分夺秒不停歇

北京是抗疫战场上转运防疫物

二月一日，泰国慈济志工将多方筹集的防护衣寄往中国。摄影/苏品缙

资的重要枢纽，二月份的物资接收及转运任务就多达九次。虽然很多志工主动请缨参加物资运送任务，考虑疫情的特殊要求，只能允许有经验的志工参与，且人数控制在十五位。

二月二日下午三点五十分，一万四千件从泰国曼谷发来的医用防护服抵京，当晚九点半，货物完成出关，经由慈济北京志工之手，第一时间交到普仁医院和清华大学第一附属医院院方代表手上。

漆黑的夜色中，随着货栈大



北京志工和普仁医院的工作人员一起搬运清华大学第一医院的防疫物资。摄影/刘毅

门缓缓打开，白色的灯光从门内透射出来，近六米高的货架上，贴有绿色慈济标识的一排排纸箱赫然入目。“看！那是咱们的箱子！”志工指着货架上的纸箱，话语中充满兴奋与自豪。

物资经由海关工作人员用叉车搬下，慈济志工首先对物资数量进行清点，确认准确无误后，志工在物资签收单上签字确认。这批医疗防护服由清华大学第一附属医院和普仁医院领取后，再转发到十家当

地定点医疗机构。

清华大学第一附属医院器材主任胡畅晚上八点多就赶到了停车场等候，想到这些防护服让医护人员的安全得到保障，让他们能够安心救护病人，他感动地说：“我很激动，也感到非常暖心，感到大家齐心协力在为病患做事情！”

“非常激动、感动！这些防护服对我们来讲至关重要！”帮助搬运完物资，普仁医院的曾院长动情地说。他告诉志工：“我们的医务人员在一线救治患者，有这么一批宝贵物资送到医务人员面前，让我们感到无限的温暖和感动！因为，

是基金会的大爱，让他能够一如既往冲在第一线，为患者做应该做的一切！”

“防护服是目前医院急缺的物资，这批防护服对缓解医院当前物资紧缺有很大的帮助！”普仁医院院办郑佰明主任也表示，非常感谢慈济带来的帮助，“感受到海外华人的力量是非常强大的！”

完成物资交接后，曾院长代表东城区卫生健康委员会和普仁医院全体工作人员，将一封感谢信交到志工手中，向全球慈济志工们的爱心付出表达崇高的敬意和诚挚的感谢。

速不宜迟 中国物流伸援手

二月三日，慈济基金会在海外

采购的十一万只医用口罩从印度尼西亚抵京，其中部分口罩需要发往四川宜宾、福建福鼎和莆田三地。志工辗转联系到中国物流股份有限公司北京分公司负责人金哲先生。

金哲先生是武汉人，他一直牵挂着疫情的发展，一直响应国家号召积极帮助运送防疫物资。得知慈济要运送防疫物资，金哲先生马上帮助安排，免费运送这批物资。由于接货时间已到中午，已无法赶上当天下午的航班，承运的物流公司马上协调安排最早的航班。

二月四日下午，慈济志工接到

中国物流员工与志工一起整理防疫物资，准备寄往湖北孝感和黄石。摄影/王云岫



物流公司发来的好消息，发往福建和四川的物资已找好仓位，当晚十一点和二月五日傍晚将分别抵达福建和四川。而两地慈济志工也做好准备，继续这份爱心物资的接力。

二月十八日下午三点，志工再次赶到北京天竺综合保税区口岸，领取从泰国采购的一千一百六十二件防护服，这批防护服需运往湖北黄石和孝感的医疗机构。

由于配送目的地是湖北，志工联络多家物流公司均无法运送。抱

着一线希望，志工再次联系金哲总经理，他没有半点犹豫，不仅同意协助运输，而且是专车、专人、免费送达。

下午四点左右，志工领取到防护服后，马上从机场提货处驱车一个半小时，将物资送达位于西南六环外的中国物流股份有限公司。金哲和公司员工早早就在院子里等候。一部白色货车后备箱已打开，车身上“全力以赴，阻击疫情，驰援湖北，驰援最可爱的人”红色标语格外醒目。

两位运送物资的司机是主动请缨承担此次运送任务。志工除了准

广州中山坦洲医院专门派救护车来运送慈济捐赠的防疫物资。摄影/李红莉



备苹果、橘子、面包等食品供他们路上食用，还特别申请两件防护服交到他们手中。感受到暖暖的爱，手捧防护服的李高潘师傅感动地说：“感谢慈济，你们比我们自己想得还周到！”

爱的接力 共同编织防护网

桂林南溪山医院作为省级疫情定点收治医院，但是防疫物资缺乏，志工不舍一线医护人员用生命救治生命的同时，安全却难有保障，紧急向慈济基金会请求援助。

二月九日，有一批来自于海外的防护服及N95口罩等防疫物资，由中山市志工黄洁怡拜托远在海外的朋友，在邻国希腊、塞尔维亚、德国等各大医药房一家一家收集所得，并严格确保每一件都达到国际

广州白云机场南方航空安检站协助志工寄存及转运防疫物资。摄影/祁海东

标准，让一线医护可安心使用。

这批物资经由广州志工整理转运后，于次日下午两点三十分送抵桂林市。桂林慈济志工继续爱心接力跑，将物资亲自送至院方。

这批物资包括N95口罩、防护服与护目镜。南溪山医院副院长刘慧华很欢喜地告诉志工：“目前医院最缺的物资就是一线医护人员的防护用品，慈济送来的物资标准很高，完全可以用在疫情区，非常感谢慈济为我们送来最急需的物资。”

感恩南航 携手抗役守护爱

病毒散播毒，志工传递爱；勇敢不是不害怕，而是害怕的时候还

能坚持去做。广州志工在疫情期间
逆风而行，在白云国际机场连续奋
战十天，多次承接海外慈济人空运
而来的防疫物资，办理物资清关手
续后，提货、卸货、分拣、录入单
据、发货，尽早发运到急需的抗疫
一线。

二月十四日的西方“情人节”，
广州下着豪雨，灰蒙蒙的天空就像
当时大多数人的心情。凝聚着马来
西亚志工爱心的六十六万只丁腈无
粉手套抵达广州，其中四百九十六
箱，共四十九万六千只手套经过南方
航空货运站清点，通过“疫情防控物
资绿色通道”，将直达长沙、郑州、
杭州、温州四个城市。

另外一百六十四箱因等待中国
邮政审批，未能当晚寄出。志工怀
着焦急的心情，希望能早点将防疫
物资送到最前线，送到守护生命的
医护人员手中。

大雨滂沱，志工情急之下向南
航安检站求助，赵站长积极寻找寄
存手套的场地，最后找到门卫室的
一个空档。由于暴雨后地面潮湿，
赵站长特意找来四根木条垫在地上
避免物资受损。志工用爱接力一箱
一箱重新卸车、搬运、排放，风雨
中完成任务。

志工李红莉分享道：“提取

物资的时候，摸着纸箱上的慈济标
志，就能感受到海外的慈济家人募
集这些物资的艰辛。一线医护人员
不顾自身安危努力在救治病人，他
们真的更辛苦！所以我们更加要用
戒慎虔诚的心来做好爱的接力！”

志工魏庆华首次接触机场货
运、物资空运任务，一开始很紧张，
担心物资发错、发乱。在志工团队全
力配合，工作流程越做越顺，全程参
与的魏庆华越做越开心。

志工接到很多主动支援的电话，
也得到包括报关、海关、物
流以及南航的大力协助，“菩萨从
地涌出那种感觉，非常的感动。”
魏庆华说：“连日来的外出，我们
也想过会有风险，但是如果现在不
做，我们就会有遗憾，国家在度这
个难关，我们也要配合国家一起度
过这个难关，希望疫情早一点过
去。”

“南方航空有来自各地的防疫
物资，工作人员在紧张工作之余还
能贴心配合，真是非常的感恩。”这
一次南方航空货运有限公司给了慈
济非常大的协助，不管是国际还是
国内货站，他们主动积极，反应迅
速。正因为他们安排好所有手续，志
工运作的整个过程非常顺畅。

志工潘志勇、谈枣君夫妻在

运送手套的现场，过一个不一样的
情人节。潘志勇说：“疫情突然发
生，我想透过输送物资，做一些力
所能及的事情。也告诉父母，请他
们也不要恐慌，不用担心。

常年坚持在环保站，被社区誉
为环保达人的志工曾峰，这些天一
直在物资运送中付出，他说：“不
会担心，做足防护，我的口罩有四
层防护。”他介绍最里面是一层
布，舒服一些，医用口罩里外包卫
生纸是方便口罩再次利用。防护自
己的同时不忘环保再利用。

全家支持 祝福儿孙做好事

转运防疫物资的货栈台上，北
京志工任志斌和任俊霞夫妻相互配
合，麻利地把物资一箱箱搬下，递
送给台下的志工。他们是参与活动志
工中最年长的，也是住得最远的。

夫妻俩每次开车赶到北京天竺
保税区都要横穿半个北京城，往返
两个小时，有一次两人到家已是深
夜十二点多。尽管如此，他们没有
半点退缩，从二月二日第一次到机
场接收防疫物资开始，夫妻两人就
一直坚持参加，从不缺席。


二月十八日接收转运物资，正
好赶上儿媳的预产期，两人赶紧
给儿媳打电话询问情况，懂事的儿

媳了解公婆的心思，告诉他们，医
院都已联系好，自己有母亲照顾，
请公婆安心。

得到儿媳与亲家母的大力支持，
两人这次做得很踏实，任俊霞朴
实地说：“前方医护人员那么辛苦付
出，作为慈济志工，我们在后方应该
大力支持，只要有接送物资的需要，
参加是本分事，应该做的。”

“昨天晚上不知道为啥，就是
睡不着，很兴奋！”夫妻俩的第二
个孙子在二月二十三日凌晨降生，
两口子似乎有预感，兴奋得半夜都
还没有睡着。

当接到第二天防疫物资运送的
通知，夫妻两人没有半点犹豫，依
然赶来。“作为志工，付出是自己的
本分！”任志斌谦虚地说，他干
得比年轻人还带劲儿，他坦言说，
“能够跟着慈济多做好事感到很高
兴，这也是送给胎里素的小孙子最
好的祝福。”

抗疫一线英雄用生命守护生
命，值得所有人致以最崇高的敬
意！而大后方普通人的“挺身而出”，
也同样可歌可泣。在这场没有硝
烟的战场，“慈济在行动”彰
显速度与温情，前线支援的路上，
也汇聚来自社会各界的人间美善，
爱的传播一定比病毒更快更广。 



在异乡

采购防疫物资的感恩

一段偶然的旅程，一个不可思议的因缘。二〇二〇年的春节，无数人在为找寻口罩而努力。口罩在平时的生活中无足轻重，可就是这平时不值钱又不起眼的物品，在这个春节成为人人需要的「奢侈品」，也让一位在巴厘岛旅游的慈济志工为了采购口罩而奔波。

采访整理 / 吴虹 照片提供 / 唐惟良

一月十八日，那时的广州乃至整个中国，都沉浸在迎接春节假期的欢喜中，虽然已经听到武汉有新型流行病的消息，可民众并没有太在意，依然在积极准备节日的安排。慈济志工唐惟良也利用这次难得的假期，与同为慈济志工的太太张玲，带着女儿唐蕴琦离开广州，踏上马来西亚、印度尼西亚的旅程。“我们享受着难得的惬意时光，同时参访当地的慈济志业，学习当地慈济志工如何用心扎实地践行着慈济精神理念。”

本来行程是一月二十八日将回到国内，可是此时新型肺炎的态势发展已经引起国际社会的关注与反应，之后的安排被取消，于是一家人临时决定改变行程，决定去久负盛名的巴厘岛走走。在到达巴厘岛后隔天早上，便得知慈济开始全球动员筹集防疫物资，支持中国抗击新冠疫情，于是这个正在旅游中的慈济家庭，当即结束所有的度假安排，开始在陌生的巴厘岛全力寻找医用口罩、防护服等国内急需的防疫物资。

采购之旅 因爱开启

陌生的国度，语言完全不通，唐惟良一家人只能依靠谷歌地图与

翻译软件找寻口罩的卖家。此时的巴厘岛口罩已经很紧俏，找寻了多家药店后，终于在两家药店找到了两万两千只医用一次性口罩。但是语言不通，与店家的沟通非常困难，唐惟良无法确定物资是否符合国内医院的使用标准。此时张玲联系到一位广州慈济志工，印度尼西亚华侨苏银丽寻求帮助。正好苏银丽的大嫂是印度尼西亚的医生，请她协助一一确认，得到肯定的答复后，唐惟良才放心地购买。

采购到物资后，一家立马赶到巴厘岛努拉莱伊机场，希望用最快

的方式将买到的物资运回中国。但是偌大的机场找不到一位工作人员会中文，语言沟通的障碍、跨国运输的复杂，让唐惟良一家人无计可施。奔波半天又渴又累的一家人，正在最无助的时候，南方航空湖南分公司市场销售部王美水给予关键的支援。

大爱南航 搭建运输保障

王美水了解到唐惟良的困难

唐惟良在华侨的协助下与机场人员沟通防疫物资的运输问题。





各大医院防疫物资告急，医护人员只能把塑料袋套在头上做防护。

后，迅速联络南方航空雅加达营业部的总经理朱泽军，朱泽军迅速牵头组成了南航慈济防疫物资运输保障群，包括南航雅加达站、巴厘岛站多位南航职员，以及负责长沙清关的浩通公司一同加入……很多素不相识的陌生人，因为一份共同的“爱”，加入这个临时组成的运输保障团队，共同为巴厘岛物资的报关、运输、清关合作而努力。同时，南方航空还对接到防疫物资的绿色通道，免除全部干线运输费用。

当时经过协调，慈济已安排大批防疫物资送往湖北，所以拟定这一批物资先支援湖南，在三十日凌晨由南方航空承运，先从巴厘岛飞到广州，再转运到长沙，预计三十日中午到达湖南长沙。长沙的慈济

志工也迅速行动，联络接收单位湖南省红十字会、医院，出具捐赠函、与接收医院联系分配物资。

经过多方协调，最后确定接收医院为长沙市新冠肺炎定点医院——长沙市第一人民医院，以及湖南中医附一医院、湖南中医药研究院附属医院、长沙市第三福利院、石门县卫健局，还有医用口罩陷入极度紧缺的辽宁省本溪市卫生健康服务中心。此时各大医院的防疫物资都已经非常短缺，据长沙市中心医院工作的慈济志工胡淑霞反映，他先生所在的病理科护目镜短缺，只能把大矿泉水瓶剪开当护目镜使用。

众爱汇集 收获满满

二十八日晚上，南航印度尼西亚总经理朱泽军热心提供巴厘岛口罩购买的相关信息，唐惟良也提前了解了巴厘岛的地理状况、药店分布，做好了第二天上午的采购计划。一月二十九日早上，唐惟良一家人决定前往登巴萨继续寻购，争取可以购买到更多的防疫物资，能够在晚上一起运回中国。

早上离开酒店坐上网约车，司机阿里（Arie）看到上车的是中国乘客赶快将口罩戴上，并刻意保持

距离。但是当得知是慈济志工，并且买口罩捐赠到中国时，阿里马上热情回应说他也知道慈济，在印度尼西亚做了很多好事。阿里改变了疏远的态度，非常热心地带领唐惟良一家人，并陪同到一家家药店寻找口罩。

看到阿里的热心，唐惟良感动之余立即决定将他的车包下，邀请他加入防疫物资采购团队，于是“巴厘岛采购团队”增加了一位

非常重要的主力人员。虽然口罩等防疫物资在很多药店已经没有了，但是在阿里的用心帮助下，唐惟良又买到了一批口罩与医用手套，于是第一批物资总共采购到四万八千一百六十六只医用口罩与一千八百只医用手套。

原本在休假中的南航巴厘岛站

南航站长（右三）、货代职员、网约车司机（左二）协助装运第一批防疫物资。



长黄茵茵，为了让唐惟良一家人有更多时间买到更多物资，一直在ATT货运代理公司等待着。知道物资货品较多，黄茵茵还请货代公司派出皮卡车，免费帮忙将其他物资从药店运回货运站。在货运站，黄茵茵站长、货代公司职员、司机阿里一起加入帮助打包、贴标签的工作。在大家的齐心协力下，贴上慈济标签的物资整齐地交给货代公司装运报关；在巴厘岛采购的第一批物资，便带着众人的爱心准备启程。

语言障碍一直困扰着唐惟良，通过很多途径都没有办法突破。暨南大学印度尼西亚留学生陈善彪听闻志工急需翻译，就在印度尼西亚留学生群发布讯息，联系到放假回巴厘岛的留学生凡提（Venti），愿意当翻译协助采购物资，终于解决这个关键问题，让采购可以继续行下去。

而热心司机阿里联系到之前从事日用品批发销售的朋友桑迪（Sandi），有口罩渠道资源，在桑迪的持续多方联系下，在巴厘岛以外的龙目岛、比马岛又陆续买到几批近二十万只口罩；并经由凡提居中协助沟通，共同解决合约细节，最终让采购流程顺畅无碍。

借着司机阿里和留学生凡提的

协助，一起组成采购团队，唐惟良继续到全巴厘岛的药店找寻防疫物资，虽然药店的口罩已经脱销，但是在众人锲而不舍的联系下，又找到上游的供应商，采购到更多的医用一次性口罩。

众志成城 使命必达

全球防疫形势不断变化，印度尼西亚政府宣布从二月五日开始暂停与中国的直航，南航最后一班从巴厘岛到中国的直航航班是二月五日凌晨。此时除了已经有一批

唐惟良在巴厘岛采购的防疫物资，第一时间透过南方航空航班运往中国。



六万五千只口罩预定要上此航班，而另外一批六万九千只口罩已经付了定金，预计二月六日才能到达巴厘岛。

于是所有人开始紧急联络，供应商桑迪努力争取让货物能够赶上最后的航班。二月四日下午第一批六万五千只口罩准时到货代公司，从六百多公里外的外岛运来的第二批物资也在路上，争取晚上七点送到货代公司。

看到这种紧急的情况，南方航空、货代公司给予了最大的支持，答应先做好报关单据、晚上安排加班等待这最后一批货物。大家一起努力，终于将物资在晚上九点送达货代公司。为了快速地贴好标签装运，桑迪提前找来多位朋友共同协助整理、搬运货物。半小时后，贴好标签的物资迅速装上了货代公司的卡车，往机场开去，终于赶上了这一趟最后的直航航班。

感恩！感恩！无限感恩！

唐惟良一家人在巴厘岛八天时间内，采购到三十二万七千多只一次性医用口罩和医用手套，这些物资都在第一时间送回国内，送到最需要的防疫第一线。慈济人第一时间在全球动员采购防疫物资，

防疫物资在几天的时间内就非常短缺，就算买到防疫物资，要把买到的物资快速运回中国，也是很大的挑战。尤其各国陆续中止对华航班，在多方的大力协助下、无数爱心人士的努力下，慈济才能在泰国曼谷、马来西亚吉隆坡、美国洛杉矶、印度尼西亚雅加达等地采购的多批物资，快速运回中国。

“无限感恩所有帮助过我们的公司与爱心人士，还有我的太太全程共同寻找购买口罩，为我提供有限的翻译，面对陌生国度可能遇到的风险，给予中肯的建议；更要感恩我十一岁的女儿虽然倍感无聊，但依然克制地跟着我们在药店中穿梭，很多时候也帮我提供翻译、咨询口罩的购买、整理货物……”慈济志工唐惟良感言道。

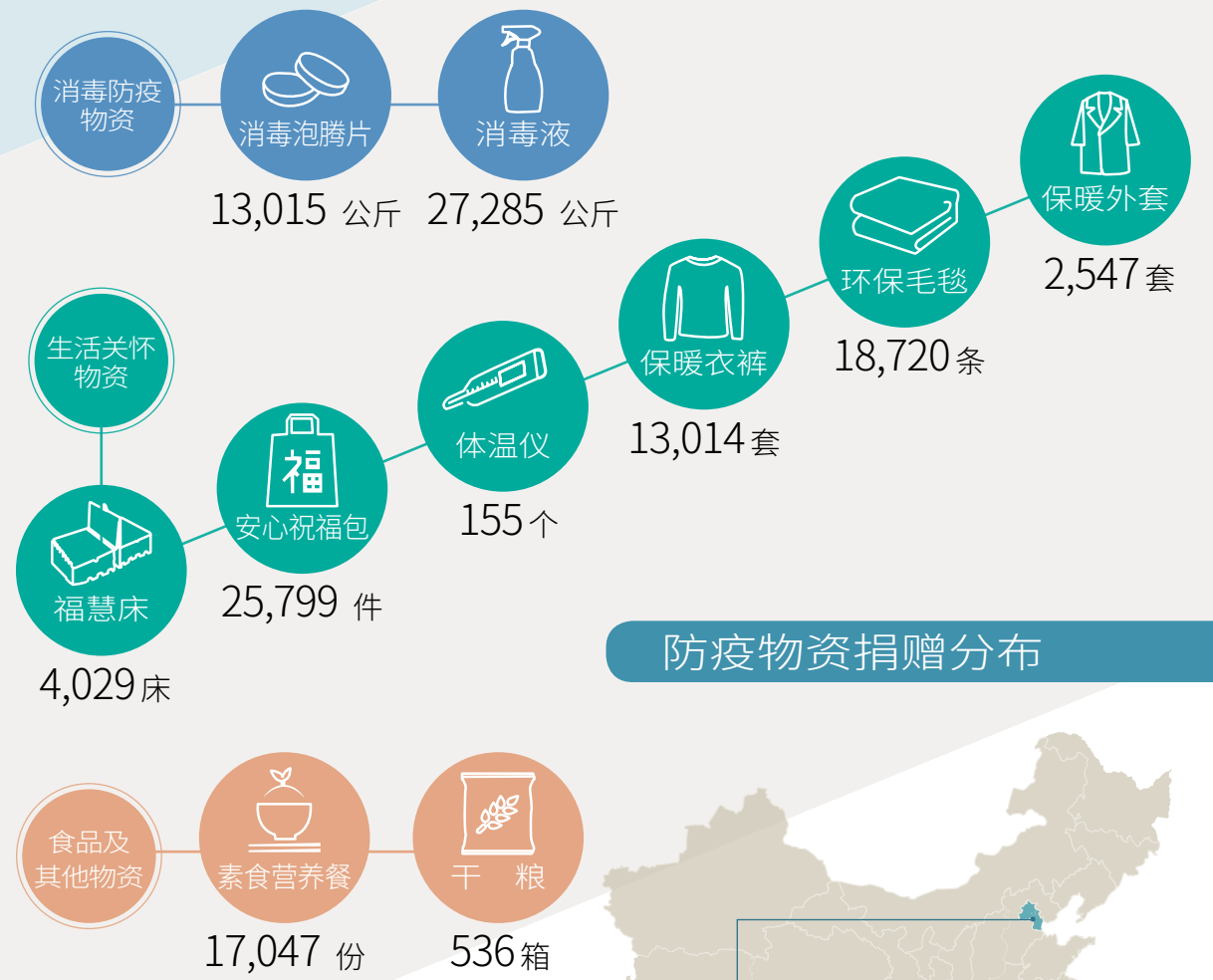
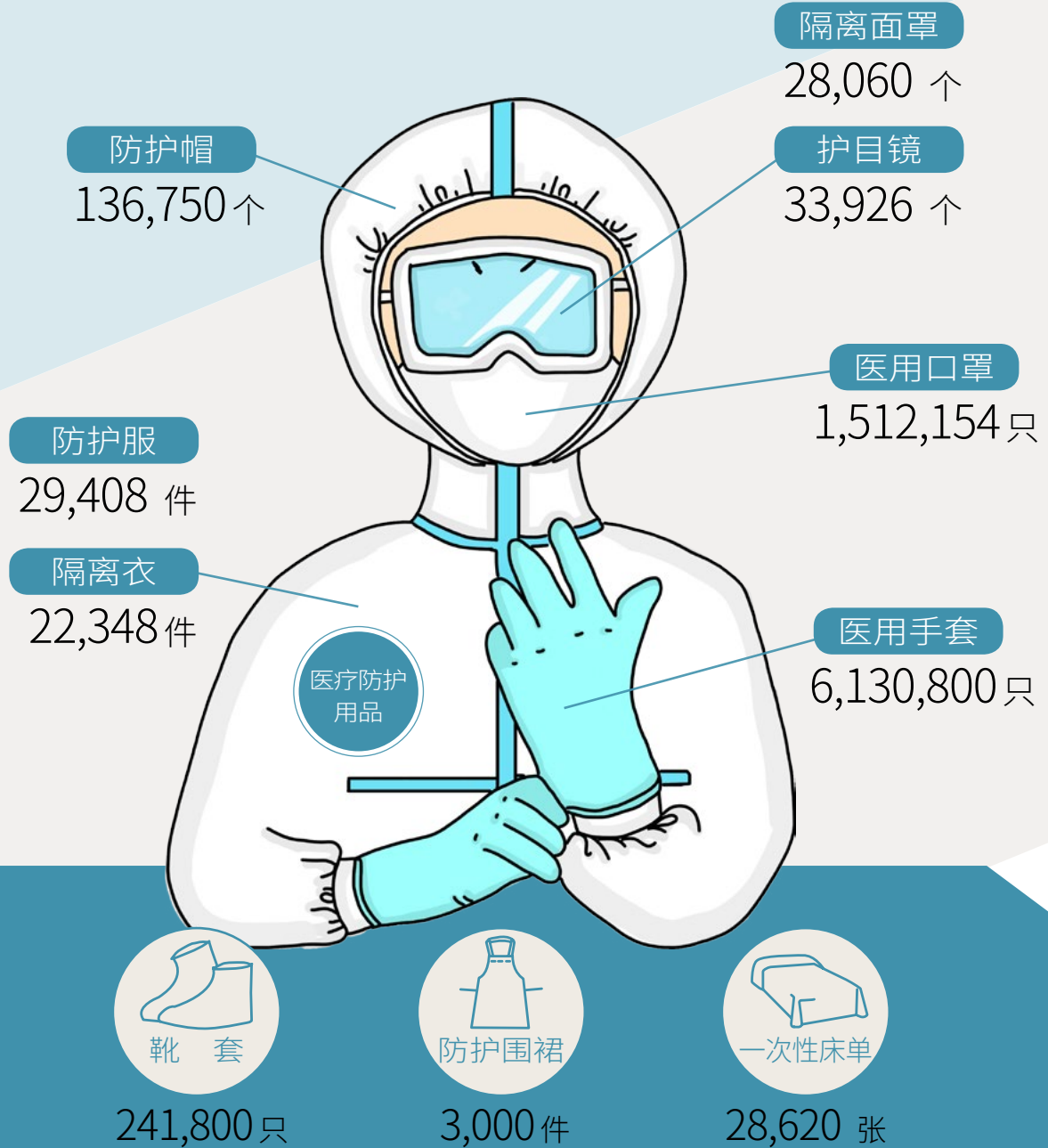
“黎明总会到来，黑夜终将过去。爱，如冬日暖阳，让这个寒冷的冬天露出一缕阳光，爱的能量让我们感到无比的温暖。也希望在疫情过后，人们能够生起对大地的敬畏与疼惜之心。因为，微小到我们不知不觉的病毒，就能让整个国家社会停摆……唯有让我们的心灵得到净化，社会才能更加祥和，天下也才能无灾无难，我想这也许是我们每一个人可以去努力的目标。”

爱心铺路



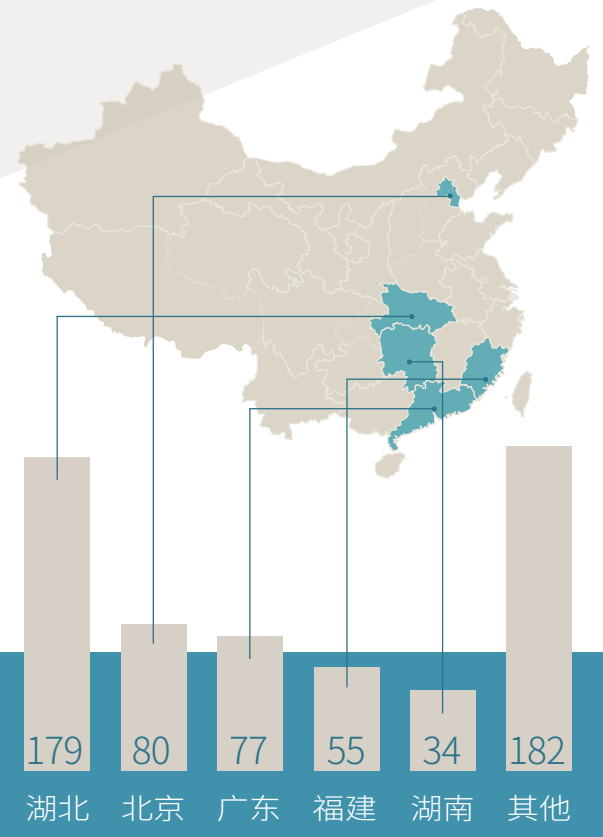
驰援前线

疫情发生的第一时间，慈济志工在全球范围内寻找货源，多头行动采购抗疫物资，因为一份共同的“爱”，一群素不相识的陌生人，为抗疫物资报关、运输、清关而努力。各地志工义无反顾跨出家门，脚步不停歇地奔跑在机场、物流点、受赠机构之间，运送物资至湖北及各地的抗疫一线。



防疫物资捐赠分布

疫情期间，慈济基金会与各界合作，向20个省3个直辖市逾138个市县，607家医院及相关一线防护单位，捐赠21种品项防疫物资。其中包含151万只医用口罩、613万只医用手套、2.9万件防护服、2.2万件隔离衣、40吨消毒用品，及保暖衣物、病患用床、食品等各类生活关怀物资。



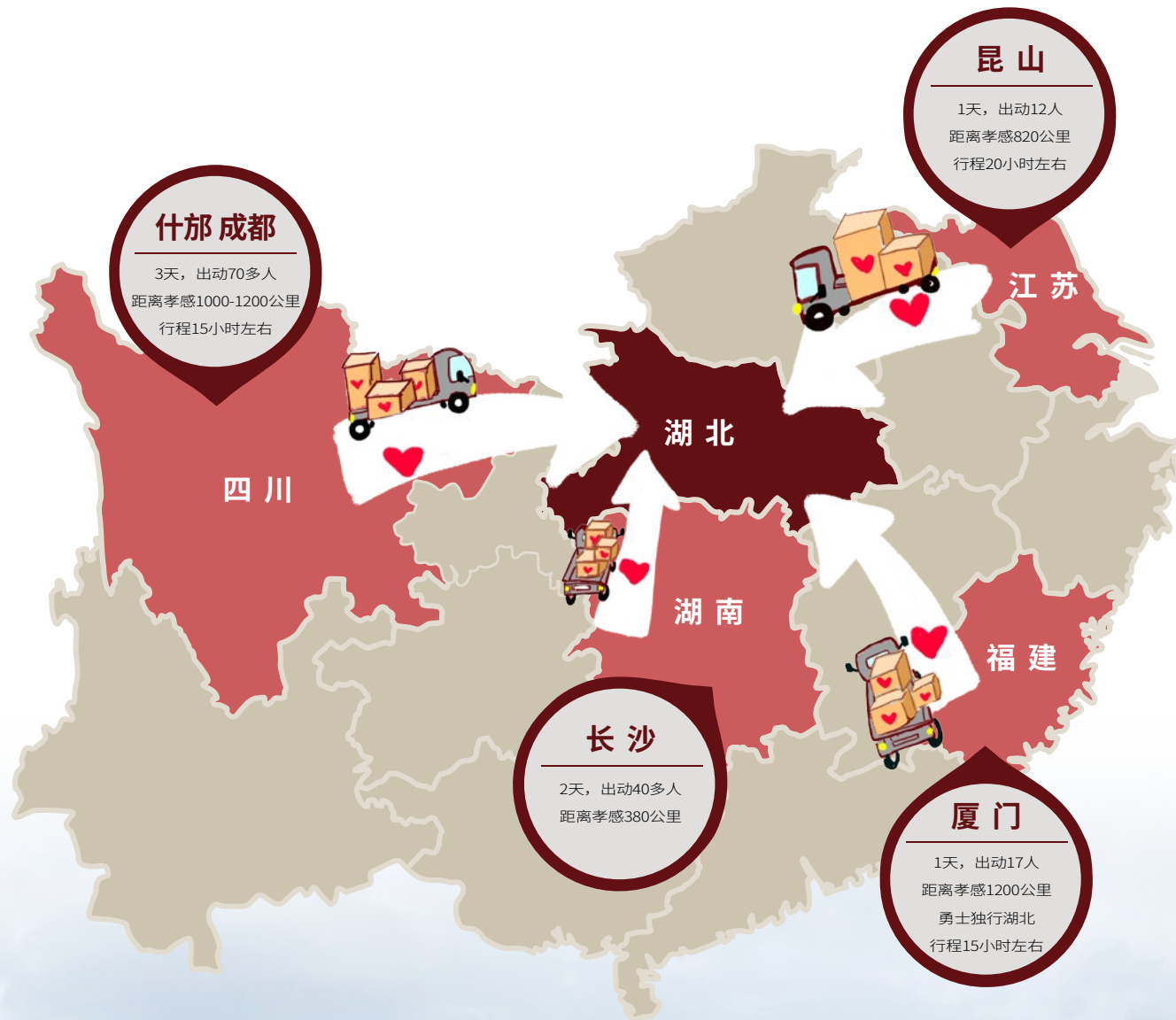
战疫中的 速度与温情

继武汉、黄冈之后，自二月五日开始，“孝感告急”，新冠肺炎累计确诊人数反超黄冈，成为全国第二。截至二月十三日，孝感市已征用宾馆、学校等场地设立了一百多个发热病人集中留观点，急需床铺设施。

疫情未退，寒潮来袭，湖北各地气温骤降，多地飘雪，又无暖气空调。奋战在抗疫一线的医护人员和病患的冷暖，时时刻刻牵动着慈济人的心。

二月十五日至十八日，慈济基金会快速响应，从四川、福建、江苏及湖南调拨便携式组合床（福慧床）、保暖外套、环保毛毯以及保暖衣裤，火速运往孝感和武汉。

连续四天，五座城市，一百四十多位志工，为支援湖北，输送安身暖心的“大爱”物资，“有条件上，没有条件创造条件也要上”，本色出演慈济版的《速度与温情》。



四川

什邡 成都

危急时刻的 智慧与悲心

距离孝感一千多公里外的成都，三天出动七十多人次，行程十五小时左右。分别从什邡及成都的大爱感恩环保科技园区，志工分期分批运往湖北的抗疫物资包括一千两百多张福慧床、两千四百多件保暖外套以及一万两千多条环保毛毯。

为节省装车时间，什邡大爱感恩环保科技园区工作人员发明“简易输送带”，三小时高效完成环保毛毯的装车备货，分送至武汉六家医院。



张益仟说：“以前期待放假在家，这两天很想和大家一起为湖北做些力所能及的事。”



为了节省货车空间，同仁许元平爬到货箱上方的空隙，努力堆放更多的福慧床。



毛毯从仓库搬出后，再一箱箱放在用塑料布临时简易输送带上，快速运到一楼装车。



经过三个小时的搬运，六百二十三箱毛毯顺利上车，晚上七点四十发货。



福建

厦门

创造奇迹的 毅力与勇气



志工学习使用打包机。起初虽有些手忙脚乱，但是大家一起出谋划策，打包熟练程度渐入佳境。

二月十五日下午两点到晚上八点半，厦门志工为将一百四十五张福慧床尽快装车发货到孝感，顾不上喝水吃饭。不仅现场学习使用打包机，而且在没有装卸设备的情况下，全凭人力，将重达约一百公斤的八张一箱的福慧包装箱抬高运到货车，一箱箱堆栈，合力完成如此高难度的任务。

由于快递公司只接受空运单，且运输成本高。志工即刻联系长期与慈济合作的货运车队，老板林钦星欣然承运，还把运费便宜一半，他说：“想想还是接下来，困难面前大家要互助，哪怕路上辛苦，也要全力以赴。”

林老板说服家人，千里走单骑，星夜兼程十五小时，沿途经历近二十次的检查。当送到孝感时，当地气温接近零度，结冰的路面给行车造成风险。林老板说，“看到来来回回的救护车，心里真的发慌。”安全回到厦门后，志工问他为何冒险，他回答：“爱心。”



爱心老板，千里走单骑。



人拉肩扛，不畏装运难题。



晚上九点二十左右，来自厦门的一百四十五张福慧床顺利卸载、交接，签收完毕。



武汉籍志工万应祥（右）表示，能为家乡付出，心里很激动，很感恩慈济援助自己的家乡，希望福慧床能让更多人受益。



江苏

昆山

合力奋战 四小时发货

二月十六日，昆山气温骤降，夜里下了一场雪，气温降至摄氏零下两度。昆山市和昆山开发区台湾事务办公室四位领导，一起来帮助志工四百七十多张福慧床和两千条环保毛毯。

现场负责人吴洁说：“昆山志工积极报名，但是限于疫情期间，无法让更多的人参与。今天很冷很辛苦，也很幸福。感恩台办的领导，湖北加油！孝感加油！”



二月十六日上午九点半，运送福慧床和环保毛毯的大货车到达，志工即刻为货车消毒。



昆山市和昆山开发区台湾事务办公室四位领导，也一起来帮助装运福慧床和环保毛毯。



时间将近十一点，装货进入最后冲刺，志工装毛毯接力传递上车；叉车也将最后两组毛毯搬上货车。



吴洁说：“昆山志工积极报名，但是限于人数的限制。今天零下二度，很辛苦，也很幸福。”



湖南

长沙

不辞辛苦的 转运与补货

二月十五日上午，长沙志工根据运输要求，找来纸皮把一张张病患床重新进行包装。车辆运输因疫情受到很大限制，志工通过三次小规模转运，次日将一百多张病患用床交付中国邮政收运，经武汉转运孝感。

虽然疫情造成商业停滞，长沙志工还是辗转找到做保暖衣裤生意的老板赵响军，当他得知慈济采购物资要捐赠湖北，除了将保暖衣裤折本卖，还捐款给志工用于防疫物资采购。

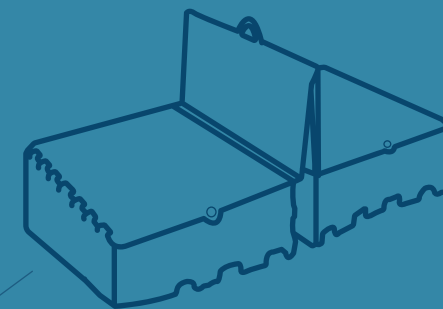
金苹果大市场因停业断电而黑漆漆的，为节约运费，志工将原本盒装的保暖衣裤，从纸盒内一一拿出独立装袋，再集中装箱发货。

当天下午两点左右，三位志工正吃着午餐，接到电话通知，还需要再紧急补购七十三套保暖衣裤，最好当天发出去，三人赶紧放下碗出门。

志工一边跟店老板联系，一边再次赶往金苹果大市场，店老板也早早备好货等在那，大家将保暖衣裤封装严实，贴上标签。

志工将保暖衣裤送往物流站后，发现上午托运的保暖衣裤正准备要装车启程，补货的保暖衣裤刚好赶上同一趟车。

支援物资简介



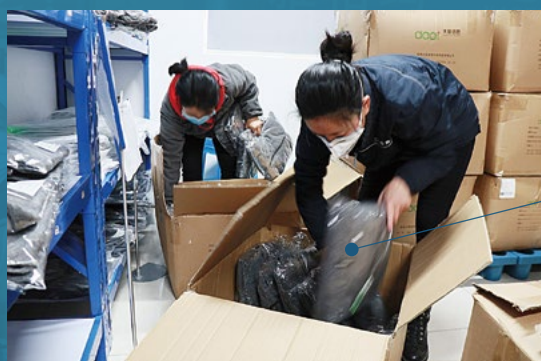
福慧床

曾荣获德国红点设计大奖的福慧床，采用环保材质，设计重量12公斤，不仅伸展开来可作为卧床使用，平时也可作为椅子，兼具携带方便且不占空间的优点。



环保毛毯

完全利用回收塑料瓶再生制成，与一般抓绒毛毯一样柔软保暖。



保暖衣裤

舒适保暖，环保、纯净、无染色，希望能给医护人员带来温暖的“亲切感”。



志工将福慧床清洁整理后，因运输需要为每床福慧床打包。

做保暖衣裤生意的老板赵响军（右），除了折本卖，还捐款给志工。

为节约运费，志工将保暖衣裤一一拿出独立装袋，再集中装箱。



「蓝天」中 逆行的「普通人」

逆行，指朝着相反的方向行进。正当大家处于恐慌与无助时，总有些人要有所担当。除了医护人员这样一群逆行者，也有一群为解决医用物资短缺，而努力的逆行者——慈济人。

撰文 / 黄德欣 摄影 / 黄德欣、谢芬芳

“爸，去哪里啦？不是都不能出门吗？午饭做好了！”耳旁传来有些严厉的声音。

离开堆场已是近十二时，回家的路上，电话铃响了，传来八岁的女儿关切与责备的声音。此时，我似乎也说不出太多话，只是善意地说：“爸爸到楼下了！”

挂完电话，将车窗放下了一小条缝隙，风呼呼地吹进来，舒缓了我的情绪……

“蓝天白云”运转医用物资

二月十一日，时隔十九天，我再次穿上“蓝天白云”慈济制服，戴上口罩，走出家门，冷风扑面。小区里、马路边随处可见“不聚会不串门，待在家里病不找”的标语，让闭门多日的我，有些错愕。

庚子年的春节长假特别长，却让人忧心忡忡的，丝毫没有节日的喜庆，反而是盼着能恢复正常上班。

“师兄，明天有一批医用手套要转运。”一通电话，打破了日复一日的沉寂，心情有些兴奋，终于有事做了。但不免也有些顾虑，似乎总是被“新冠病毒”笼罩着。

想到证严法师慈示：“同心共济弭灾疫，用爱密织防护网。”坚信对的事，就要去做，做一位追随



逆行者的普通人。

与同行的志工会合，上了车，虽然多日未见面，却也没多攀谈。车窗外，没有行人，也没有车辆，彷彿是空城一般。

车辆急驰着，四位慈济志工很快就抵达厦门航空货运站。例行体温测量后，志工进入“国内提货处”领取医疗物资。一百二十七箱产自马来西亚的医用手套，由四川成都双流机场转运到厦门机场。

货运站门口一位快递小哥骑着电动车，在等着要完成志工下的订单，看到一大堆的物资，他向公司反映了他的电动车无法完成任务，但得到的反馈是：公司的车都在

来自马来西亚的防疫物资分别发往福建省内七个城市的医疗机构。摄影/黄德欣

忙，揽收的时间无法确定。这，让志工的心凉了半截。

为了节省运输时间，志工整理了自驾的车内空间，决定自行将物资送到货运站。急着将医用物资送到医院的志工林进旺说：“还有医疗防护服在途中，疫情紧急，需要把这些物资尽快送到医院。”

从境外采购，运抵国内机场，多次转运到各地医疗机构，一箱箱的物资，都是慈济人爱的传递。

满载医用物资的车辆，很快就驶入“SF”标示的货运站。仓库



志工打开包装后，快递公司人员拍照，确认托运物资是否如实申报。摄影/黄德欣

内冷冷清清，几辆叉车整齐排列。

“请问要寄一些医疗物资到省内，如何办手续？”快递公司工作人员邓凯林先生，了解志工的来意后，主动搬来几块塑胶托盘整齐排列，并协助搬运，分批排放物资。

邓凯林介绍，近期公司承运的物资大多是医疗用品，有消毒水、口罩、防护服等。他说：“虽然好多地方封路了，我们会按最优班次发运，及时到达。医疗物资充足一点，对医护人员是一种保护，让疫情更快好起来。”

志工郑学军与林进旺打开包

装，由快递公司人员拍照，确认托运物资是否如实申报。郑学军表示，此批医疗物资分别发往龙岩连城、泉州、晋江、石狮、南安六家医疗机构。

一箱箱物资贴上运输单据，迫不及待地办理托运手续的郑学军，希望物资尽快送到各医院，有助于疫情早点结束。

车窗外，满目萧瑟，让人有些茫然，也倍感珍惜能付出的机会。追随逆行者的芳踪，如沐春风，心里少了恐慌，踏实了许多。

这是一场及时雨

“天天出门不会累，不能出来才累。”志工林进旺表示，疫情

期间，多数人宅在家中，只是在研究三餐怎么吃。慈济人做好自身防护，赶紧去做，为这些医护人员送爱心。

“师兄，今天送物资去医院，有时间吗？”接到林进旺一通电话过后，我再次穿上“蓝天白云”慈济服装，耳边却又响起“爸爸，你又要去哪里？”顾不上细细解释，我低声地说：“爸爸，一会儿就回来。”八岁的女儿说：“你这种人谁爱管你，除了慈济人爱理你。”

话音未落，我已夺门而出，耳畔却传来“爸爸，早点回来哦！”带上女儿的牵挂，我就这样开始了

新冠疫情期间，再次的逆行。

庚子年初，很多人哪怕生病，都不敢往医院跑，宁愿在家自己吃点药，煎熬着，因为那可怕的“新冠病毒”，让人人自危，不敢出门，唯恐被传染。

细雨纷飞，厦门的街道上冷冷清清，寂静地只能听见下雨声、风声、发动机的声音。原本需要半个多小时车程的医院，十多分钟就到了。

只见医院里门可罗雀，停车场多是空位。毛毛雨继续飘着，志工

医院领导夸赞防疫物资的质量，并号召大家的餐桌远离野生动物。摄影/黄德欣



将车辆停在医院行政楼，车倒得很贴近台阶，避免物资被雨淋湿。

面对慈济志工的到来，医护人员已早早在行政楼一楼处等待着。志工向医护人员介绍慈济基金会捐赠的医用手套及防护服，是由境外采购，分别运到四川及广州后，再转运到厦门，每个环节都是慈济人的爱心传递。

“感恩！这东西，现在是有钱买不到的，消耗量大，厂家的产量一时跟不上。”医院领导表示这些

慈济人送来防疫物资，向第一线的医护人员致上最高的敬意。摄影/黄德欣



医疗物资都是比较紧缺的，特别是支援武汉的医护人员，每日的防护用品消耗大，他们每天所用的防护用品都要医院带过去，后续还要自行邮寄到武汉。

端详着防护服的医院领导说：“这是及时雨。”即刻也请来医院负责物资检验的人员。医院的医护人员仔细看了又看产品的说明后说：“这是医用的防护服，对国外的产品了解比较少，所以看得比较详细。”

听完医院工作人员的话，医院领导表示此次疫情看到社会的爱心；也验证了卫生系统的人员能打硬仗，关键时刻甘于奉献，挺身而出。

对于此次疫情，医院领导感慨万千。他表示，从此次疫情的病理资料，显示病毒与食用野生动物有关，应该要建立野生动物保护链。他说：“鼓励并号召大家的餐桌上，远离野生动物，对人类有益处。”

“是啊！大家一起多蔬食，就会减少动物与人的病毒传染了。”志工林进旺希望人人多蔬食，一同爱护大自然。

总是面带微笑的林进旺表示，到医院，戴好口罩、手套、鞋底喷洒酒精，做好个人防护就好了。他说：“没什么好担心的，那么多医护人员天天上班。证严法师那么关心这些医护人员，我们就应该去关心。”

情人节 一道美丽的人间风景

人世间，除了爱情，还有亲情、友情、人情、物情……当然，也还有一种情——“觉有情”，那是一份“无缘大慈，同体大悲”的长情大爱。

二〇二〇年二月十四日，堪称是一个落寞的“西洋情人节”。往年，厦门的大街小巷，满是成双成对的男男女女，遍布各种年龄层的“卖花女”。如今“人面不知何处去”，已无往昔的叫卖场景了。

“你们基金会的消毒液，还有

半小时会送到。”一大早，志工林进旺接到消毒液厂家工作人员的电话，于是他即刻召集六位志工，一同前往湖里大道的仓库卸货，又开启了一天的逆行。

庚子年，除了“口罩”成了民众的抢手货之外，“84消毒液”也不遑多让。因为新冠疫情暴发后，公共交通工具、小区、电梯等公共场所，每天都需喷洒消毒液。

疫情发生后，有社区、小区物业工作人员，纷纷向慈济志工请求支援口罩与消毒液等物资。就在志工一筹莫展时，汪佳捷、王丽红两位爱心人士，主动捐赠给慈济五十桶的“84消毒液”，并于二月十四日，运抵湖里大道慈济的仓库。

仓库大门前，停着一辆白色的中型货车。一位穿着时髦的年轻人，一下车便礼貌地向志工道歉。他表示，这些消毒液，原本是在昨天的送货计划里，今天才送到。

“最近电话都被打爆了！产品供不应求外，而且没有司机送货。”消毒液公司销售人员张一智先生表示，近期只能优先保证政府部门、卫生系统的供货，很多销售点的需求没有办法满足。他说：“了解你们是做善事，我就亲自送货了。”

“消毒液有腐蚀性，大家要注



为节省送消毒水人员的滞留时间，多位志工一同参与卸货。摄影/黄德欣

意哦！”打开货车门，张先生戴好手套，主动与志工一同接力卸货，并不时提醒志工要注意。他说：“当大家都不敢出门时，我们要确保一线人员有消毒液可用。我从事的这行业，很多时候也都是逆风而行。”

疫情期间，有社区、小区的工作人员，致电给慈济志工“有没有口罩？有没有消毒液……”

此时，张先生送来的消毒液，恰好可为需求者解忧。林进旺双手合掌，向张先生道感恩，并表示一

定不负社会爱心人士信任，只要哪里有需求，一定送货上门。

“信己无私，信人有爱”。二月十五日至十八日，志工陆续走进有防疫物资需求的社区、小区物业，送上消毒液和一次性口罩。

一路人车少，花儿红，和风送暖。五位志工走进熟悉的厦门湖里区禾缘社区，带来消毒液与口罩。

“感谢慈济送来及时雨。”禾缘社区谢书记表示消毒液是现在特别紧缺的物资，刚好可以用于八个社区和五缘学村的日常消毒。

对于志工送来的口罩，谢书记直言，这是一线人员最紧缺的医疗

用品。她说：“我关注慈济基金会的公众号，了解志工一直在行动，大家保护好自己！”

寒冬逐渐过去，春天姗姗来临。送完了消毒液后，志工迎着春风返程，脑海不禁浮起了张一智先生，那“过了一个蛮有意义的情人节”的话语来。今年的“西洋情人节”，虽然没有像七夕“情人节”那样飘下细雨，但是那句“感谢慈济送来及时雨”，却一直氤氲着志工的心窝……

独行孝感 雪中送炭救命床

二月十五日，湖北孝感突降暴

雪，气温骤降，新冠疫情却愈烧愈烈，患者剧增，急需病床及御寒物资隔离新增病患。

二月十五日至十八日，慈济基金会分别从四川、福建、江苏及湖南，调拨多功能折叠床、毛毯、保暖外套及衣裤，运往孝感和武汉。

在厦门湖里大道仓库，有十七位厦门志工陆续到来，准备打包一百四十五张福慧床到孝感。分工有序，有的将仓库里的福慧床搬运出；有的用抹布擦拭福慧床的每条

志工向两个社区捐赠口罩，助力解决社区工作人员的燃眉之急。摄影/谢芬芳



缝隙。志工陈国珍说：“要把干净的物资送到需要的地方，慈济人就是要给别人最好的东西。”

为了确保福慧床，在运输途中不被损坏。志工将八张床打包成一箱，但这除了要学习打包外，还要克服一箱两百多斤的物资，扛上货车的难度。

起初，志工学习使用打包机，还是有些手忙脚乱，打了几条包装带要么不够紧，要么烧断掉。一次次地重来，只为能包装牢固，以便于福慧床安全装卸。“用心就是专业”大家一起出谋献策，打包工作终于渐入佳境。

“不知现在怎么样了？”武汉籍的志工万应祥喃喃自语着，似乎若有所思。往昔，人山人海的黄鹤楼；武汉大学的樱花；还有那心心念念的热干面，那是家乡的味道。如今，却是如此难以亲近。

寡言少语的万应祥，平日总是只做事，不说话。此时，或许是缘于对故土的热爱，让他一反常态，低着头做，还不时念着“包装带不够紧、歪了……”额头上的汗水不时滴在纸箱上，他表示，很感恩慈济援助自己的家乡，能为家乡付出，心里很激动，希望能带去游子的一颗真心。

万应祥谈起自己家乡患新冠病毒的人数在往上增加，心里很难受。顿时，皱着眉头，脸上写满忧心。想着家乡的种种，悲欣交集的他说：“尽快为湖北孝感送去福慧床，期盼能让更多人得到医治。”

“到湖北的货，没有办法运；超规格的货，没有办法接单……”

志工一边打包，一边联系运输单位，但电话那头一通一通地回绝了。好不容易有一家快递公司告知，能送货到湖北，但只能空运。由于运输成本太高，又让志工陷入了沉思。

天色渐暗，运输的事还是没有进展。正当大家一筹莫展时，志工孙福加试着联系以往与慈济有配合过的物流公司。“大家一起献爱心，全国都在送防疫物资到湖北。”车队老板林钦星欣然应允，给大家带来无比的力量。

从白天忙到晚上，志工顾不上吃饭、喝水，争分夺秒，将八张福慧床打包成一箱，只希望能尽快装车。

现场架起应急灯，沿着灯光望去，一辆白色货车缓缓驶近仓库大门。驾驶室下来一位戴口罩的中年男子，这是车队老板林钦星。他表示，近期司机难找，跑湖北的业务，同行都纷纷劝说拒接，只好亲



自运送。

停好车后，林钦星一同投入搬运物资。他认为慈济是做慈善事业的，自己要尽力配合，毕竟大家都是一心向善。他说：“此趟路途确实有所顾虑，想了想，还是答应下来，困难面前大家要互助，哪怕路上辛苦，也要全力以赴完成任务。”

夜色下，一米多高的车厢，志工合力将每箱两百多斤的福慧床，一箱箱抬上车。车厢内，狭小的空间，尽管物资体积大，没有着力点，志工还需将一箱箱物资堆栈三层高。

历经三十五分钟，最后一箱福慧床，装上货车。林钦星关上载着一百四十五张福慧床的车厢门，围着货车，绕了一周，这里摸摸，那里看看，才坐进驾驶室。

夜色中，车队老板林钦星独自一人，准备运送医用床向孝感进发。摄影/黄德欣

夜色中，车厢外侧的横幅“防控疫情，守护民众健康，慈济在行动”，显得醒目。林钦星驾驶着货车，带着爱，上路了。耳边，发动机的声音越来越弱，只见树叶飒飒作响。寒风中，白色的货车渐渐吞没在空空的道路上。

那货车渐行渐远的背影，忽然想起一句歌词“千山我独行，不必相送”。慈济人多情，心永相伴。此行，英雄不孤独。

晚上八点半，回家的路上，女儿来电话，她没有责备与抱怨，而是“爸爸，你吃了吗？回家吃吧！”此时，我已饱含热泪，忘却了饥饿。



疫情下的考验

撰文 / 李庆建、李丹卓 摄影 / 宋群英、李庆建、卓茹洁

二〇二〇年春节，原本是亲人阖家团聚的日子，一场席卷全球的冠状病毒，打破了所有人的平静生活。三位杭州志工在这个过程中，都经历了不一样的考验。

今年春节，天气始终没有回暖，一如疫情下众人惶恐不安的情绪。“同样的一段时光，对有的人来说是煎熬、折磨，但对有些人而言，它却是一个机会、一场修行。”面对内心惶恐不安的居民，慈济志工都在思考着怎样化解众人的忧虑。

静思妙法抚人心

杭州志工宋群英看到居住的现代肖邦小区缺少防疫值勤人员，一月二十八日上午紧急召集十四位环保志愿者在小区门口开会，当日开始值勤，同时招募抗疫志愿者。

志愿者执勤点从第一天只有两张桌子、几支笔和临时笔记本，到配备酒精、手套、口罩、一次性雨衣、消毒片等三十五种防护物资；在“爱”的感召下，志愿者从十四人至今已达五十多人，不分长幼，无论行业；现代肖邦社区的志愿者值勤模式得到社区领导的赞叹和认可，并将其模式从一个小区扩大到八个小区，近三千户居民。

二月五日，自疫情重灾区“温州”返回的朋友，一家三口被隔离，宋群英给他们发“静思语”，鼓励他们动手抄写。“我要想办法让他们安定，不要恐慌。”没想



到，这件事给了她启发，让她发现“静思语”可以安定人心。

随后宋群英开始在读书会群里，发起抄写静思语的活动。每天四点前，宋群英把静思语发到群里。大家接龙报名，各自抄在本子上，加上自己的体悟；并且拍照发到群里。

抄写静思语，彷彿一股新鲜空气，让人精神一振，变成了大家每天最有意义的活动。人人才艺竞现，用钢笔、水彩笔、毛笔等书写，还有人配上温馨悦目的花草，开心逗乐的卡通，活泼可爱的小动

宋群英感动于值勤保安人员的付出，赠送家乡的番薯干表达感激。

物等插图。每天都有二三十个人坚持抄写并发布自己的心得体会。

业主素素，在家里照顾两个小孩。因疫情不能去店里经营生意，心情烦闷焦虑。“我每天抄完之后，反省自己的言行举止。抄写静思语让我和先生的关系改善很多，以前经常会因为孩子的事吵架。”她在群里这样地分享。晚上夫妻俩一起交流静思语心得。

业主贾海霞在家里照顾患糖尿病的妈妈，早晚为妈妈打胰岛素，看护小孩，料理一日三餐。繁杂的家务加上疫情，更让她烦躁不安。她说：“最大的感觉是抄写静思语后，心安了很多。”

业主周国荣不但用毛笔认真抄写，将自己的作品订成一本厚厚的《静思语》书，还配上雅致的封面。

“是日已过，命亦随减。生命每过一天就减少一天，感伤能付出的时间愈来愈少；唯有自我期许——新的一年要更多付出。”抱着这样的心念，除了安抚人心，宋群英还在社区用心落实环保。

出入社区，她看到社区很多住户出门买菜，都是提着大大小小塑料袋，每人一次至少七八个。什么办法可以让居民乐于减塑？宋群英想到制作一些有特色的袋子。于是她自己采购布料，发动婆婆和村里的裁缝制作袋子，再亲手绘制上漂亮的图案。

结实又美观的环保袋拿到志愿者执勤点，大受业主们欢迎。宋群英带动社区的热心居民，先后制作发送了第三批不同材质的环保用品。除了手绘环保袋，还有手工编织篮子、黄麻包，居民欢喜加入减塑行列。

七十多岁的吴芬美和胡萍儿，被宋群英的精神感动，只要一有时

间就帮助宣传、编环保篮子、回收环保物资。她们说：“群英在慈济做好事，帮助别人。保护我们的环境，我们有生之年做一点付出，就是有福之人。”

心灵依止安放处

二〇二〇年，周波和往年一样，回老家湖北过春节。可是，她不曾想过，自己会经历一场特殊的人生考验。意外，一夜之间来临……一月十九日，周波回到湖北，一月二十三日，政府宣布武汉封城。

瞬间，街上空无一人。救护车呼啸往返，警报声从深夜一直响到凌晨，二十四小时无停歇。所有人在群里谈论的，都是确诊死亡人数、因管制发生冲突等话题。

一夜间，一切都乱了。“仿佛到了世界末日，人人六神无主。原本团聚的时光，变成了一家老小的恐怖日。”周波回想着当初的状况。

惶恐紧张的气氛，加上罹患带状疱疹，周波去医院看病，却看到医院院子里，成群结队发热排队就诊人群。“惶恐的心无法安住，整个人惶惶不可终日。”上有八十多岁的老母，加剧了她的焦虑。

“感恩这些年在慈济。唯一能让我安住这颗慌乱的心，就是慈

济。”周波说，当时能做的就是每天看慈济公众号，了解有关慈济人的活动。“在所有人传播的都是让人害怕担忧的信息时，只有慈济可以让我吸收到正能量。让我这颗无处安放的心安定下来。”

当看到慈济在湖北武汉、孝感，发放救援物资的文章时，周波立刻转发到同学朋友圈。她希望慈济可以给灾难中惶恐的亲朋好友宽慰和力量。

慈济并不遥远，慈济的援助就在身边。文章引发大家的亲切感。藉此因缘，她借鉴杭州志工家人的经验，在同学亲戚间发起了“周日读书

会”。周波想，“与其在惶惶不安中虚度时光，不如一起传递美善。”

就这样，周波以一个慈济志工的使命，开启小型的在线读书会。只有十几个人参加的活动，对从未承担过读书会的周波而言，一开始确实有点手忙脚乱。

她唱独角戏，大家只是听，无人回应。为了让大家融入，她在群里推送慈济及基金会的微信公众号，介绍慈济志工在疫情之下的援助行动。渐渐地，有些人很用心，会通过

志工宋群英手绘环保袋结实又美观，在志愿者执勤点送给业主，得到大家广泛好评。



网络查询慈济的信息。慈济的慈善竹筒岁月等精神，令大家敬佩。

大家开始认同慈济，情绪也由恐慌转为欢喜，期待周日读书会来临；从无人发言，到抢不到话筒。这个过程，周波一路坚持走下来，有板有眼地按读书会的流程认真开展。

三次以后，周波说，她已经很少能插上话了。每个人都积极发言。“善的循环”“口说好话”“理直气柔”“多做多得、不做不得”等静思语，令大家受用。还有两位多年的朋友，通过参加读书会，开始反省改正自己的习气。

读书会渐渐转变为大家的欢喜相聚日。后来，朋友们对周波说：

“以后你只负责开场，其他的事都交给我们。”周波的喜悦溢于言表，疫情下播撒爱的种子，开始舒枝展叶。“我会接着办下去，因为他们现在比我更积极！”

安定人心为已能

志工卓茹结在疫情期间做了四十三天社区志愿者。“以前就喜欢做志愿者，做了慈济志工，我更是义无反顾报名做志愿者。”

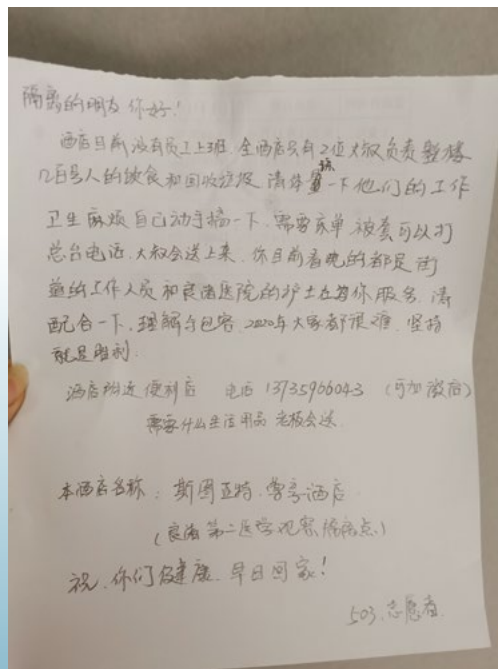
卓茹结说做志愿者让她收获多多。她用慈济文章、歌曲与大家分享；还开导脾气有点急，常会跟业

主产生冲突的志愿者吕慧，“我们既然做了志愿者，就要和颜悦色，欢喜做，甘愿受。”

在卓茹结言传身教下，吕慧改变很大，也非常认同慈济。一些住户，听到她播放的慈济《爱与关怀》等歌曲，主动加她的微信。人最多的时段、最不好处理的事情，大家都放心交给她。吕慧逐渐成了社区最值得信赖的志愿者。

卓茹结也把握因缘募心募爱。她分享说：“我就是用一份真诚的心分享，慈济的理念是日行一善。

志工卓茹结想到当初被隔离时的无助，发动大家集思广益，撰写一份《隔离指南》。



我的女儿把八百多元的压岁钱捐出来，你也可以做好事，献一份爱心。”在她的鼓励下，朋友也加入慈济日行一善的行列。

然而令人意外的是，志愿活动结束后第二天，卓茹结被通知隔离。原来与卓茹结同行的一位志愿者被确诊新冠肺炎，导致一起参加本次志愿活动的十二名人员要全部隔离。想到家里有老有小，她不由得恐慌加内疚。

从志愿者变为被隔离者，到隔离点看到房间又脏又乱，满是灰尘，地上到处是头发，卫生间到处是大小便，被隔离的卓茹结感到恐慌无助，崩溃大哭。

慈济音乐《祈祷》，是安定恐惧心的妙法，卓茹结回忆，“慈济家人安慰、鼓励，还有反复播放慈济歌曲，很快使我平静下来。”安下心的她，首先想到的是，如何发挥能量，安定人心，帮助被隔离的同伴舒缓恐慌情绪。“只要善心发出来，想更好的事，就会忘记恐慌。”

于是卓茹借用慈济理念，发送慈济歌曲、推送短文，安抚一起隔离者惶恐不安的心。她向大家分析，这波病毒起源于野生动物传染，所以分享慈济爱地球爱生命的文章，启发大家爱护身体，少吃肉不吃肉，倡

导茹素；还每天带动大家祈祷、茹素，祈愿疫情早日消弥。

“每个人付出一点爱，地球就爱大家，大自然爱你。”她将派送来的一次性餐盒洗干净，拍照发到群里，分享环保理念，建议大家不要用一次性的碗筷。

想到当初被隔离的那份无助，卓茹结还发动大家齐心协力写了一份《隔离指南》。动手把房间彻底清扫，整理得干干净净。留一份清静给后来者，这份清静也留在了大家的心里。

从忧心不安而来，到收获满满而归。十四天的隔离结束，在卓茹结的努力下，十二位志愿者都愿意一起来响应蔬食。志愿者蔡益平非常认可慈济的环保理念，她表示要认真减塑，以后买菜用环保袋、买豆腐用盒子装。她与另一位隔离者还相约疫情过后到慈济参加做环保活动。

生命的价值就在于做对的事情。虽然无法预料生命的长度，却可以把握时间，做利益人群的好事，写下有价值的篇章。杭州志工在这场疫情考验中，用心书写一份大爱的答卷。这段经历，留在她们各自的生命里，也留在每一位有缘人的心中……

慈



从武汉到武汉 意外的旅程

除夕前五天，从武汉启程准备回南宁老家，却因为疫情阻隔，过家门不能入；绕了一圈、花了五天，我们终于再回到武汉。当各地人都害怕武汉人时，旅途中我们失落与哀怒过，但也有感动与温暖的时候……

身在武汉，早在去年十二月底，就已经对不明肺炎有所耳闻，只是当时觉得没什么。元月一日，疑似不明肺炎传播源头的武汉华南海鲜市场休市整顿，然后是

对造谣者训导的公告，一切似乎都如常有条不紊地进行着，新闻上的倡导也说新型冠状病毒可防可控、不会人传人。所以，就算住在华南海鲜市场隔壁，我们家也并没太在

意，迎着新年的到来。

然而紧接着，慈济志工群里通知关怀户围炉活动取消；元月八日和十二日，我们几位志工戴上口罩，分别前往两家敬老院贴对联和福字，爷爷、奶奶见到我们的第一句话都是：“你们怎么才来，我们一直盼着呢。”这让我觉得，我们是否太紧张了些。



害怕成为移动感染源

先生石伍和的老家在广西南宁，提早一个月我就买好了机票，元月二十日下午五点，我们坐地铁去机场准备回家过年，途中戴了口罩，箱子里也装上四个，以备过完年从南宁回武汉时用。我们通过红外线测温仪进了机场，飞机上戴口罩的乘客并不多，我和先生只在中途用餐时摘下过。

飞机到达南宁是晚上十一点，从机场去市区的大巴上，我刷手机看着新闻和朋友圈。我记住了其中一个标题“专家钟南山：新型冠状病毒肺炎肯定存在人传人现象”。

先生老家在南宁下面的县城，要坐一个多小时的大巴，再请人开车接回村里，还要二十多分钟；所以我们住进了预订好的酒店，在南

宁火车站旁，准备两天后乘大巴回老家。

这里天气很暖和，夜晚十二点的街道依然热闹不已。放下行李，我们在酒店旁边的面馆吃了碗当地特色的米粉。不过因着那则报导，我们还是附近的药店买了一包口罩。

二十一日上午，我们看到微信群里的一张告示：“因为湖北武汉发生新型冠状病毒肺炎，某村居委会下发通知，请村民不要让武汉的亲人回家过年。”当时觉得可能是恶搞，还拿这张图片与自驾回温州的志工丁翠华相互调侃，不知道咱们各自老家的村里是否欢迎我们回去，尤其我们都是住在华南海鲜市场附近。

虽有些不安，但绝不曾想到会和这场疫情风暴扯上任何关系。我们先在南宁探望些朋友，回到酒店后看新闻，钟南山院士接受采访说，确定有十四名医护人员感染。

二十二日，新冠肺炎的传播愈来愈严重，武汉各个医院的发热门诊都挤满了患者。我们开始害怕自己会不会是隐形的病毒携带者，愈是这样想，就愈是自我怀疑，打个喷嚏都像是肺炎的症状，似乎喉咙也开始痛了。心中懊悔不已，如果早知道会这么严重，我们一定会退



志工蒋欢(右)和先生从南宁机场坐大巴到市区,从未想过后来的有家难回。摄影/石伍和

票留在武汉,很怕自己会变成移动感染源。

先生从上大学就离开家到了武汉,至今十多年,注重亲情的他很珍惜跟家人团聚的机会。最后我们决定还是回老家,回家后尽量不出门;先生又去药店买了几包口罩、体温计、消毒液、酒精、克流感等物品。

我们准备在酒店吃完早餐去坐大巴,才吃到一半,先生二弟打来电话说,家里都看到武汉的新闻,为了家人的安全,希望我们就住在南宁的酒店不要回家。先生当下应

允。我开始查询机票,订了二十三日晚上返回武汉的班机,同时也退掉了原本费老大劲儿加钱抢到的三十日返程高铁票。

真的发生走到门口却被拒绝回家的情况,我还是有些难过。但先生安慰我:“慈济人应该是人心安定的力量,不管何时、何地、何种形势。”

22 无家可归

二十二日中午和晚上,除了用餐,我们没再出去。网上开始出现从武汉回老家需要隔离两周,武汉身份证预定外地酒店需要和酒店确认订单是否有效的新闻,还有部分

酒店开始拒绝武汉人入住。

暗暗庆幸续住时,酒店服务态度仍然非常好,让我们的心情放松了下来,只等时间到了就去机场。

二十三日一早醒来,看到新闻:武汉封城了!犹如惊雷一般炸在眼前,睡意被震醒,眼泪不由自主地流个不停。来不及了,我们是否还回得去?航班会不会取消?“只是说不能出,回应该可以吧。”面对朋友们关切的询问,我自我安慰般地回复着她们。心中暗自祈祷:至少让我们回去吧,我们愿意共同面对。

查询航班订单,红色的字眼醒目地提示我航班取消。赶紧查询火车票,瞬间所有返回武汉的车次全部变成灰色不可预定。心中万分着急,朋友们开始劝说我们就留在酒店不要冒险回来,然而我们只有一个信念,一定要回武汉。

查询到下午另一趟航班可以直飞武汉,我们赶忙订票,收拾行李赶赴机场。一路心情无比凝重,没有任何时候比现在更想回去武汉。

柜台工作人员拿着我们的身份证问:“看了新闻没有,武汉封城了知道吗?”我突然紧张到牙齿都忍不住打颤:“只是离汉通道关闭,并没有说回去也不行,这趟

航班也没有取消。”他打电话询问后,给我们出了票,接着办理托运行李。

将第一个箱子称重后,我松了一口气;但工作人员似乎又想到什么,停下了动作,接着拨打了第二个电话,然后告诉我们:“飞机原本是从武汉转去太原,现在因为武汉的疫情改为直飞太原,你们自己去退票吧。”

强忍泪水,拖着沉重的行李走出队伍,服务台边另一位男士也在焦急地询问着回武汉的航班。望着机场拥挤的人群,终是忍不住悲从中来,靠在栏杆上无声地痛哭起来,真的是绝望又凄凉。

此刻,我们不知道该何去何从。回不去的远方是正在遭受磨难的家乡,而我们一点办法也没有。茫茫然间,觉得这一切太不真实,就像是一场梦一样,怎么会这样?

23 突然间发烧了

我们滞留在南宁机场,朋友们在微信群里帮忙出着主意:酒店还能不能回去住?是否认识南宁的慈济人可以帮忙?去寺庙住几天?叮嘱我们有困难在群里说,大家一起找南宁本地朋友解决。

先生是医务工作者，他惦记着他的班，原本回家过年是跟同事换班的，现在疫情当前，不能让同事顶在前面多冒一分风险。

情绪稍平复后，我联系了先前的酒店，说明了情况，询问是否还能接收我们入住，前台请示领导以后，给予了肯定的答复。

志工韦入华和张文海夫妇得知我们的遭遇后，邀请我们到广西柳州一起过年，他们是十九日就从武汉乘坐高铁返回柳州父母家的。此时各地都开始登记、隔离从武汉返回的民众，我们不愿意给他们年岁已大的父母多增加一分感染的风险，再三感恩之后谢绝了这份好意，重新回到酒店办理了入住。

不知道武汉会封城到何时，一边做好在酒店长住的准备，一边仍不放弃寻找各种方式返回武汉。终于，我们找到元月二十六日凌晨，有班慢车从长沙到武昌站可以买到站票，这也是目前唯一一趟还能订到回武汉的车票。

订好车票，身心俱疲的我们终于可以休息了。但仅仅睡了一个小时，先生开始发热，神经立马再度紧绷起来。早上购买的水银体温计怎么也量不出体温，我们决定去药店测一下。一位还在医学院就读的年轻

小伙子正在药店兼职，他给先生测量体温，询问我们是否从武汉来。窘迫不安地回答是，他却没有任何表现出一丝害怕，反而走到后面搬来凳子，请我们不要着急，坐下来慢慢测。

有顾客来买口罩，此时口罩已经开始限购，一个人只能买到两个。体温计显示温度三十七点三度，先生有些微烧，我紧张地捏紧了他的手。先生想了想，说有可能是情绪太紧绷，行李也太重，机场一个来回累到了。小伙子也建议再监测一下，我们又买了电子温度计，如果明天温度降不下来就去医院。

回酒店后，先生洗了澡，休息片刻又再量了体温，三十六点八度，万幸，恢复正常了。

从武汉出发时，我们带了两个行李箱，一个装了衣服等随身物品，另一个满载带给老家家人的年节礼品，其中大部分是食品。从药店回来时，听酒店前台说，明晚旁边的小吃店都要关门歇业了，我想，就算真的回不去，这些食物也够我们撑几天。

我妈发来视频通话，问我们回到南宁老家村里有没有登记隔离，并代问公婆好。我站在一块空白墙边不敢动，怕她看出是酒店的环境。含糊地应付过去后，我叮嘱爸妈尽

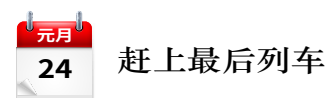
量不要出门，多洗手，通风也要注意保暖，不能感冒。我妈说，家里为过年准备的食物够吃一个月，前后露台也种有青菜，不用担心他们。

挂掉电话，我忍不住又哭了一场，武汉的亲人都在庆幸我们回了南宁，觉得此刻我们会更安全。他们怎么会知晓我们的经历，也不能让他们知道。

长沙到武昌的那趟列车是从香港始发，终到北京的，这个时期是不是真的能让我们在武昌站下车？要是临时取消站点，滞留长沙的我们是否还能找到愿意接收我们的酒店？到时候流落街头要怎么办……

打了铁路客服电话，又咨询了在客运公司上班的志工张叶楠，得到的回复是目前能买到至武汉的列车是会停靠的，但只能下不能上，不过也不排除会突然取消站点，谁都不能给予保证。真是愁绪万千，无法入睡。

元月二十四日除夕，原本计划从南宁乘坐高铁到长沙，再转车想办法补票回武汉；没想到直接从南宁到长沙的高铁上补到了回武汉的车票，实在是惊喜。

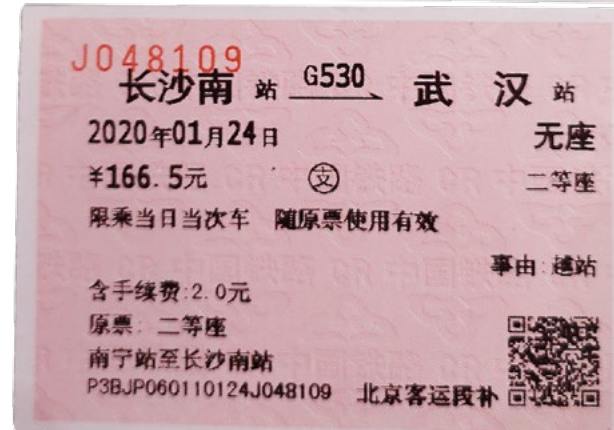
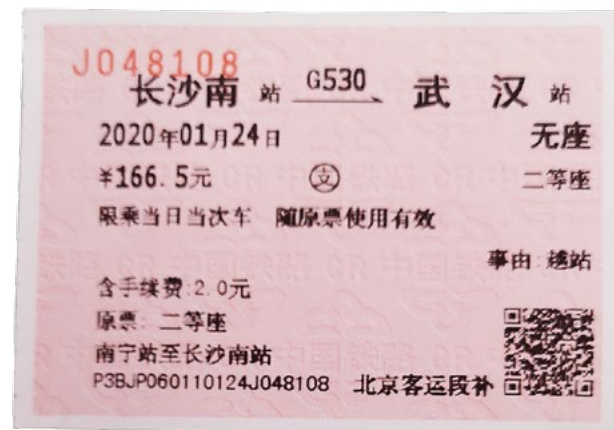


二十四日，今天是除夕，量过

体温一切正常，我们各自靠在床头刷着新闻和朋友圈。我看到志工王庆华发的一则告示：“海陵区所有酒店无条件接受已预订的武汉籍客人取消订单，同时不再接收武汉籍客人入住。”

我赶紧给他发消息，得知他刚刚被酒店劝退，准备乘着高铁还可以通行，赶到潜江朋友的工厂去。心又揪了起来，既为他感到哀怒，

蒋欢夫妻没想到直接从南宁到长沙的高铁上补到了回武汉的车票，惊喜万分。摄影/蒋欢



又害怕我们也会落入同一境地，只盼着时间快快过去，早一点离开。

十点，张叶楠打来电话，告知我们有一趟从深圳北到咸宁北的列车，因为疫情取消了武汉站，但是到达咸宁北后还是会回到武汉，如果我们能在晚上七点前到达长沙坐上这趟车，可以上车后试着跟列车长补票。

查询到十一点半从南宁站有一趟高铁，可以在下午五点到达长沙南站，短暂的犹豫后，我们决定要试一试。万一这趟回不去，还有二十六日凌晨那趟车，多一个选择就多一分希望。

时间不多，我们极其快速地换衣服、洗漱并收拾行李。中途酒店前台打来电话：“今天是除夕，你们安心在酒店过年吧。武汉现在很危险，封城了也回不去。”短短几句话那一瞬间非常感动，带给我们无限的温暖。可我们还是要回家，回到武汉的家。

退房后，我们拖着行李冲向车站，从决定到进站只用了半个小时，四只眼睛牢牢地盯着电子显示屏上的检票信息，生怕会错过。终于进了车厢，所有乘客都戴着口罩，我们轮流去卫生间换下汗湿的衣服。

坐定后，我尽量不说话也不去点朋友发来的语音，小心地隐藏着自己的武汉身份，就怕车厢里的乘客知晓后不敢跟我们同坐。而耳尖的先生听到前面有人用武汉话在交流，我辨别了一下，确认无疑，有些激动。

在网上查询列车的停靠站点，封城前这趟终点为北京的高铁会途经武汉。我又开始紧张到手心冒汗，先生想悄悄去问一下乘务员可否在武汉下车，我要他带上医院的工作证备用。

他一直跟着乘务员走到茶水间，才小心地询问，我趴在座椅靠背上，想要捕捉他每一个细微表情，却也看不清楚，只能默默祈祷。先生回到座位，带来肯定的答复，他小声地告诉我乘务员说会停靠武汉，但是补票要去餐车找列车长。

先生想找前面说武汉话的乘客一起确认一下，我担心此举会影响到旁边的乘客。他拿着证件去了餐车，我仍旧祈祷着，怕生出任何变故。十二点他发来信息，补票成功！

我的泪水又一次涌了出来，忙着把这个消息告诉一直牵挂着我们的朋友。先生又打来电话，餐厅有热盒饭，问我要不要吃。是呢，心情一直都像坐过山车一样起伏不

定，没吃东西也感觉不到饿。

退掉其他的车票，飘泊之旅即将结束，心终于安定了下来；连日来的懊悔、紧绷、委屈与恐惧有了安放之处。晚上七点半，语音播报武汉站就要到了，请要下车的乘客做好准备，刷的一下十几个人站了起来，他们走到车门处等待列车停靠；我们打开行李箱，把能穿的衣服都套在了身上，下了站，风吹过来仍觉得冷，心中却无比感慨，波折了一大圈，终于回家了。



除夕夜回到武汉

我们二十来个人，在的士（出租车）候车处排队等车，风吹得呼呼响，人群不由自主地就挤作了一堆。大家说着不管武汉怎样，回来才能安心，一群可爱的人儿啊。

二十多分钟过去了，一辆车也看不见，网络叫车通道也因为封城宣告关闭。工作人员建议，还是联系下家人或者朋友，看有没有人能开车来接。正好志工夏维问我们是否到达，叫不到车就说，可以立马来接我们。不是矫情的时候，拜托了夏维来接。

躲了一会儿风，怕夏维到了找不到，我们走到了西出站口的马路

边，大风大雨的夜晚，我们冻得瑟瑟发抖。又来了一个小姑娘站到旁边候车，看她一个人，我忍不住多问了几句，她在武汉火车站上班，现在要去汉口站帮一位发烧的同事顶班。我们家就在汉口站附近，相隔只有一千米，就请夏维一并把她带回汉口。

上车后询问，才得知夏维扔下家中吃到一半的年夜饭出来接我们；我们到达后，夏维把小姑娘送到了汉口站。太多的感恩之情在心中不知该用何言语来表达，只能感恩加上祝福。紧接着我们收到短信通知：零点开始，过江隧道关闭，全市机动车禁行……

到家时已是晚上九点，换下被淋湿的衣服赶紧冲了热水澡。计划是要在南宁老家待十天的，离开武汉前几乎吃空了整个冰箱。搜罗了家中所有能吃的食材，煮了一顿简单的素食小火锅，这就是年夜饭了。

这些天不知道哭了多少次，此时终于可以坐在家里好好吃顿饭了。这样一个本该阖家团圆欢庆的日子里，我们却被笼罩在疫情的阴影下，窗外街道昔日的璀璨与繁华，如今只剩下凋零。

经过讨论商量后，元月八日武汉慈济志工依旧举办了年前最后一

场读书会，充实情景让众人想念，也期待疫情能早日结束。

元月
25 等待摘下口罩那天

知道我们返回武汉后，先生的同事连夜送来十个自己早前购买的N95口罩，在医院防护物资奇缺的当下，这真的是异常珍贵。此时，我的家人还不知道我们已经回到武汉，

志工于波、古月梅夫妇送来两袋素饺子，让蒋欢家的餐桌丰盛起来。摄影/蒋欢

避免他们担心，我也打算继续瞒着。

大年初一早上十点，我们到超市采购。蔬菜、鸡蛋、面点、菌菇、豆制品……快速装满一推车。午餐过后，志工于波和古月梅夫妇送来两袋素饺子，还有一套消毒液、洗手液。

网络上流传封城前有五百万人逃离武汉，看到那些满满的恶评，我觉得非常气愤。我们也是那五百万大军中的一员，但是我和大多数人一样，不是逃离，是正常的回家探亲、休假。

因为疫情的加剧，流落在外的



武汉人被频繁劝退、举报和驱赶，信息也被泄露，成为最不受欢迎的人。在城外的人比城内的人更难过，他们何尝不想回来，王庆华至今仍滞留在湖北潜江。心疼他们的同时，又感到无比庆幸，我们回来了。

先生在大年初二开始上班了，前几天楼下的酒店也入驻了一支外地的医疗队。有朋友问我怕不怕，我回答不怕；全国各地数以万计的医护人员都来到武汉直接奔赴一线，他们不论报酬、不计生死地赶来，不就是为了帮我们打赢疫情这场仗吗？武汉是我的家，身为一个武汉人，我不怕也不能怕。

每天都趴在窗口，看着楼下入驻的医疗队在不同时段被公交车、小汽车接走，再等着这些车把他们送回，心中期望着他们都能平

武汉志工举办年前最后一场读书会，大家期待疫情能早日结束。摄影/李芬

安，早日回去与家人团聚。通过这次疫情，我对天下众生、对大自然更多了一分敬畏。

封闭在家的这一个月里，确诊、疑似和死亡病例都在节节攀升，太多的人还没有等到确诊就悄悄逝去。火神山、雷神山医院完工交付投入使用，愈来愈多医院改造成肺炎定点医院，微博上苦苦挣扎、呼喊救命肺炎患者，陆续被各医院收治……

我们的城市生病了，病得很严重，但它正在一点点被治愈。我们满怀期待，这座城市会再度恢复昔日的健康与繁华。待到那时，我们一起摘下口罩，给彼此一个拥抱。❷

我的封城日记

我们在家里做饭喝茶，饿不着、冻不着，相比于一线医护人员的疲惫和危险，在外省武汉人无法回家被隔离、被驱逐的艰辛，生病的人排一天的队还是不能住院……我们除了居家隔离以外帮不上任何忙，除了觉得自己是幸福的，内心也压抑到极点……

我的家乡在浙江嘉兴，距离湖北武汉有八百多公里；从二〇一二年开始在武汉定居，今年迈入第九年了。

每年春节，我都会回老家，今年原也如此，我和先生预定了元月二十六日大年初二下午的高铁票，如果一切如常，六个小时我就能回到父母和奶奶身边。

二〇一九年十二月二十九日周日，慈济武汉志工举办岁末祝福感恩会，有将近七百多人参加。紧接着，我们准备投入元月五日将举办的武汉市关怀户寒冬送暖及围炉活动。

十二月三十日，武汉市卫生健康委员会对医疗机构发布了一则《关于做好不明原因肺炎救治工作的紧急通知》，这则通知在网络流传，很多市民以为是假的或者谣言，并没有引起注意，而且冬流感也是常事，大家都沉浸在准备过年的氛围中。慈济的关怀户也都期

盼着每一年的围炉，志工们会开车接送，并将冬令物资送至家中，联络处里常常有三十多桌火锅宴齐开，热闹极了。

二〇二〇年元月一日，跨入新的一年了，疑似此次不明肺炎的源头，武汉华南海鲜市场休市。志工樊丽华在医院工作，经验告知她，当前不明肺炎情况下，关怀户的身体大都有残障，或者年长，抵抗力并不好，联络处又是密集封闭的空间，因此建议暂缓关怀户围炉；当天晚上，我们在志工群中发布了围炉暂缓的信息，并感恩大家的积极报名。

欢乐停在那一天

因为武汉疫情日益严重，并且天气寒冷容易感冒，我们元月的敬老院关怀停止。但为了让生活困难的关怀户能过一个好年，元月十一日周六，我们组织了少量志工，去



几户关怀户家里致赠了当月的生活补助金。途中，车流量不多，武汉有大量的外来务工人员 and 大学生，每到春节前夕，整个城市一下子少了很多人。

接下来一周，依旧如常，家里开始准备年货，买了很多要带回老家的礼物，装了满满一行李箱。先生去了深圳要出差一周，他说深圳开始传武汉已经买不到口罩，我还回他不要人云亦云引起恐慌，家门口的药店肯定有。

但当我元月十八日周六要去

因为疫情，少量的武汉志工到关怀户家中发放一月份的生活补助金。

买口罩的时候，真的已经没有了，问药店什么时候有货，药店说不知道，幸好家里有为感冒常备一包一次性口罩。先生在深圳又买了三包，关键时刻，我们也不囤积，觉得够用就好。

那天，已经大学毕业、正在念研究所的慈济助学生桂芳，给我发来了消息，她想要捐出留了多年的长发给慈济医院，为癌症病人做假发。



周李艳和助学生桂芳相约到志工樊丽华家里包荠菜馅儿馄饨。

在回湖北黄冈老家前，她先到武汉看望打工的爸爸，也和志工见面。

原本我和曾岚、瞿朝晖等几位志工相约，翌日在樊丽华家里包荠菜馄饨冷冻起来，节约她做饭的时间；正好丽华也长期陪伴桂芳，于是我和桂芳相约一起去包馄饨。

元月十九日，太阳特别好，桂芳把剪下来的头发交给我，我们开心地聊天、包馄饨，她说素食的馄饨真好吃，在北京读书不习惯那里的饮食，想念武汉的美食和师姑师伯；我们说以后回武汉都要记得回家来吃

饭，有时间也可以参加北京的慈济活动，桂芳说好，开了年就去。

我们的欢乐好像停在了那一天。之后的我们就变得焦虑不安，无所适从，又感动又会气愤、常常流泪，也会常常自我鼓励。

病毒开始人传人

元月二十日，著名的中国工程院院士钟南山，在新闻上说此次新冠肺炎肯定存在人传人现象。他是中国抗击二〇〇三年SARS疫情的重要人物，他的话点醒了还在迷惑中的武汉人，他本人还有政府开始呼吁，建议外面人不要到武汉，武汉市民无特殊情况不要出武汉。

当天下午，我的婆婆从湖北省孝感市的老家坐火车到武汉，与我们团聚过年；她常年在寺庙做义工，很少到武汉；先生特意叮嘱她在火车站戴上口罩，她很听话地戴了，不像很多老人家，就是不愿意戴口罩。

元月二十一日，我开始犹豫要不要回嘉兴老家，既然专家和政府都说尽量不要出去，我们是不是应该积极配合。

本来过年这几天的菜已经够吃，而且素食都很简单，但我去超市买了很多菜回来，塞满了冰箱

和储物柜。心理上还是希望回家，但行动上，我已经做好了留在武汉的准备。

晚上，先生从深圳出差回来，他说在机场有量体温，他们公司原本二十三日放假，临时决定二十二日就开始放假。看到他从深圳买回的三包口罩，我安心多了。

元月二十二日，我们就开始了在家里宅着的生活，然后也决定不回老家。打电话给爸爸的时候，他正在菜场买菜，他们没有素食，我提醒他不要买活的鸡鸭鱼，多吃素。奶奶打来电话，终于肯定我素食是好的，可以远离病毒，看来大灾难才有大觉悟。

先生提醒我退票的时候，我打开订票APP，看了一眼车票还是犹豫了，我没有立即退掉，心里祈祷着，现在医疗技术这么好，也许突然就好转了呢。

元月二十三日凌晨两点，武汉市政府发布信息，二十三日十时，全市公共交通停运，机场和火车站离汉通道关闭，武汉封城开始了。

封城后 报真导正的必要

SARS爆发的时候，我正在读高中，封闭在学校不让回家；因为网络信息和自媒体都没有像现在这

般发达，虽然觉得好严重，但乖乖听话就是了。

而如今，铺天盖地的信息，拿着手机可以刷一天的新闻，你不知道自己看的讯息是真的还是假的。网络时代，在这场疫情里，媒体的报真导正显得尤其重要，后来我只看央视白岩松的新闻节目，白岩松说要让权威的信息跑在谣言的前面；后面几天，媒体专门开辟了辟谣信息。

武汉市的户籍人口有九百万，流动人口约五百万，拥有全国最多的高等学府和大学生，大学生人数约一百万，他们在封城前，最早的在疫情严重前的元月初，已经放寒假离开武汉。因此当网络上开始流传五百万人逃离武汉的信息时，我很难过，也很愤怒。

二〇一九年春运累计有旅客四点一亿人次，像我这样在武汉的外地人，也是春运大军中的一员，武汉志工也有很多并非武汉人，他们在封城之前就已经回到老家。

这五百万人是正常离开武汉，他们或是回乡，或是趁着假期全家出去旅游。当我看到一些文章写武汉人“逃离”时，我忍不住都点了投诉举报，最后有两篇文章因涉嫌违法《互联网用户公众账号信息服务管

理规定》，被发布平台封闭了账号。

看到武汉人在外地被驱逐、被歧视的新闻，也看到被照顾、被温暖的故事，我气哭了，也感动哭了。网上说的，我的城市生病了，但我依然爱她，我不是武汉本地人，但我理解并亲身体会着这种感受。

幸福却有无力感

元月二十三日下午，我才退了

周李艳一家三口的年夜饭是素食火锅，拍照发在亲人微信群让他们放心。



高铁票，平时退票需要手续费，这一次不需要。然后确定了连线拜年的活动也取消，先生是负责此次连线的音控志工，此前他两次请假去联络处做连线测试，准备工作做得满满的；问他觉得可惜吗，他说怎么会，人命关天啊。确实，怎么就这么严重了呢，作为素食者的我们，从来不知道海鲜市场还卖野味，也更加理解上人说的众生共业。

隔天是除夕，晚上我和先生还有婆婆，准备了一桌丰盛的素食火锅，拍照发在老家的微信群里，告诉



他们，我们也一样过年，吃得很好。

但这天晚上，我怎么也睡不着，嘴上骗先生说要跨年守岁，其实心里想等到十二点看疫情公布的新数据，但一直等到两点，也没有公布。

之后几天一直下雨，我们在家，刷电影看书，做饭喝茶，相比一线医护人员的疲惫和危险，在外省武汉人无法回家被隔离、被驱逐、辗转回家路的艰辛，生病的人求医无门，门诊爆满排一天的队还是不能住院……看着这些新闻，我

周李艳参加线上读书会，每位志工轮流读十分钟，其他人就用心聆听。

们在家吃喝不愁，冻不着饿不到，身体健康想为疫情出力，但除了居家隔离以外帮不上任何忙。除了觉得自己是幸福的，内心也压抑到极点，很矛盾的心情。

二十五日下午，武汉市政府宣布二十六日零时开始，中心城区实行机动车禁行，这意味着不能开车出门了，我赶紧出去买了两大袋菜。此前，老家的亲戚朋友都发来

讯息问我有没有吃的，我都回复不要紧张，超市物资都有，更没有涨价，别信网上那些信息。

与其总是刷手机看那些会焦虑、会恐慌的新闻，二十六日开始，我们决定不如利用这个机会来读书吧，在线开启读书会，每天读两个小时《证严上人思想体系探究丛书》，因为这本书一千零一十六页，是我书柜里最厚的，我想读完它，隔离期一定结束了。

湖北省发布的公告，是春节假期延长至二月十三日，十四日起正常上班。而这几天的确诊人数和死亡人数，还在不断增加，大家心里疑惑能否顺利开工，但嘴上还是相互打气鼓励。

生死之交送口罩

一位朋友给我发了信息，应该算求助信息，他知道我在做慈济，问我能否帮助他住院，他已经有轻度感染，我很抱歉这个时候谁都没有能力，网上到处是因为住不进医院的求助，发着烧还要排队排一天，但没有确诊依然不能住院；而我没有足够的防护设备，也不能失去理智，走到街上去帮助这些人。我只能不停鼓励他，每天量体温上报社区，要吃药更要吃饭保持体

力，火神山医院马上建好了，大家都可以住院的……

说出这些话，我也觉得很无力，什么年代了，我们还会为医疗资源匮乏而恐慌吗？不停地有信息传来，一位以前的同事，她的爷爷感染住院了，一位慈济会员的先生也在治疗，一位志工的家人感染隔离了。

先生开始在家办公，而我每天读书，搬弄花草，小区里安静得不得了，没有汽车声，没有孩子的嬉戏声，楼上楼下偶尔咳嗽或者唱歌，听得一清二楚。

有一天，微信群里忽然都在转一条信息，晚上八点所有武汉市民都打开窗户来合唱，然后高喊武汉加油。等到八点，阳台真的传来一阵一阵的歌声和呼喊声：“对面的邻居，开窗来唱歌啊，一起为武汉加油！”武汉人平时是多么豪爽，这些被压抑的呼喊，不是孤独，也不是悲观，真的是发自肺腑的希望：“武汉，你快点好起来。”

我并不认识我对门的邻居小伙子，但这几天常常听到他在唱歌，且只有他一个人的声音；我装了一袋水果和零食，想去关心一下他。当我戴上口罩敲门的时候，我听到他在和家人通话说说邻居来敲门了，



我递上食物祝他新年快乐，问他家里吃得够不够，他说就他一人，父母都在老家，够吃。

哦，原来和我们一样，是留守武汉的外乡人。几分钟后，小伙子也来敲门了，他给了我们两包口罩，说是年前买多，现在不出门用不上。哇，此刻能送口罩的都是生死之交啊。是啊，顺境逆境，我们一起度过了这一劫，我们都是生死之交了。

此刻更需要善良

小区里有人确诊了，且确诊者住的楼栋周围也有人疑似感染了，小区封锁了大门，禁止出入。

这个时候，住户群组里没有任何歧视和抱怨，大家都在祝福，都在相互叮嘱不要出门，有人发不实

周李艳给对门独居的小伙子送去水果和零食，小伙子很快就回馈了两包口罩。

的信息，马上有人出来制止，难得的和气与团结。

这群平时为了一个停车位吵得面红耳赤，嗓门大得不得了武汉人，内心都是善良和温暖的。

自私自利的人有没有？我想哪里都会有，老爸告诉我，老家就有人去了武汉旅游回来隐瞒不报，还去超市菜市场到处逛，感染了家人，也让整个小区都被封锁。

网上的言论太多，而我知道武汉人出去是回家、是去旅游，不是为了要把病毒带出去，如果我回了老家，就会乖乖上报，主动隔离，因为我是慈济人，也是武汉人，我只是做好本分。

离开了家 却更团圆

“医师是救人的人，不能让他们倒下。”就是这个念头，让丁翠华和陈庆丰不思年夜饭，彻夜找寻护目镜货源，整个年节一家人分居多地，看货、汇款、押货、发放……

愈演愈烈的疫情，让一家人没有了年味，剩下的只有对在武汉疫区人的牵挂。“想着捐物资去武汉，又苦于武汉封城进不去。年三十晚上十一点半，接到武汉志工樊丽华医生的电话，平时无比坚强的她哭了。”

一通电话，让丁翠华夫妻俩知道第一线医护人员的基础防护物资紧缺。“那夜，我们坐在一起流着泪；但是办法还要想，我们不能没有作为。”丁翠华说，面对重重困难，医护人员没有退缩，激起的是他们在困境中“守护生命”的责任。

年夜饭不思忧恼心

“年夜饭，一家四口就把中午的饭菜热一下吃了。”慈济志工丁翠华略带忧思地说，以往大年三十，一家三代、十多口人相聚在一起，是祝福，是欢喜……

“而今，只因我们是从新型

冠状病毒起发地湖北武汉回到浙江温州过年，为了安全，不得不采取隔离措施，公公、婆婆被送到娘家住；在海外留学的大儿子，本想回老家看看几年未见的爷爷、奶奶，也因此无法在老人家膝下承欢。”

丁翠华和丈夫陈庆丰还有哥哥一家，多年前从温州老家到武汉开眼镜店，二十多年的打拼，现已成为一家以医疗为主的近视防控连锁企业，拥有四百多名员工。他们深知医疗在此刻的重要性，最后商定就从自己熟悉的眼镜做起，要不计成本地找到护目镜和相关防护物资，医师是救人的人，不能让他们倒下。

悲智双运同一心

丁翠华在公司负责物流，常年和眼镜生产企业打交道，先搜索打听到浙江境内台州的几家企业有现货；这好消息让夫妻俩着实有了一



点小欣喜，这一夜他们没有合眼。

大年初一清早，大儿子去机场出国返校，陈庆丰和哥哥陈庆申就去找货源了；整整一天开着车东奔西跑，顾不得吃饭喝水，直接找到商家的仓库，一副副的挑，一家家的谈，不惜代价地采购到三万多副几种款式的护目镜；可是物流全部停运，就算办妥手续也要好几天才能运到武汉。

时间就是生命，早一分钟用上这个护目镜，医护人员就多一分安全，哥俩决定租车亲自送回八百公

志工于波（右）和余华胜（左）赞叹陈庆丰的善行，主动参与物资搬运。摄影/孙丽华

里外的武汉！星夜兼程，并在各方协助下，得以直接将货物运抵汉口的眼科门市，并亲自在门前发放护目镜。

前来领取货物的大多是武汉市各医院的医护人员，有的医师甚至是直接穿着防护服从医疗前线下来赶过来领取，他们说：“太需要这个物资了。”

原以为兄弟俩送回物资就会



大年初二一大早，志工陈庆丰在他的眼科门诊门前，向医护人员赠送护目镜。

跟车返回老家跟妻儿团聚，没想到，哥俩早就商量好，决定留在武汉，大年初三便迅速组织员工建立义工群，全力筹集、购买最好的防护镜，联系厂家，查看样品，谈价格，联系需方……为了抢发放，顾不上吃、顾不上喝，发放完后，就是一碗方便面充饥。

与此同时，哥哥陈庆申只身带着公司一名部门负责人，驱车前往湖北仙桃。仙桃市是知名的无纺布生产基地，他幸运地在那采购到N95口罩、普通医用口罩、防护服等紧缺物资，没来得及休息，直接掉转车头赶往广水市捐赠；事后才得知，当时广水市第一人民医院全院就剩下一只口罩。

湖北省周边市县物资也紧缺，陈庆申连续三天来往仙桃、广水、随州等地，共捐出N95口罩三万个、防护服一万套、医用口罩七万个；一路上两人渴了就喝口冷水，饿了就吃碗方便面。

丁翠华在老家也一刻没停，带着小儿子的同时，她负责联系新的货源厂商，汇出货物款项。带着些许怨气返校的大儿子，在海外看到一篇报导“妈妈在武汉隔离病房去世”，他传讯息给丁翠华：“妈，虽然我们经常吵吵闹闹，可是我知道你是这个世界上最优秀的母亲，也很爱你，一定要保重身体。”

他也留言给父亲：“我很敬佩你和我妈，也知道你们的不易，所以请你相信你的大儿子一直都在关注着你们，永远都很自豪你们是我的父母，你们一定要避免一切被感染的可能性。”儿子的这一片真心，让

作为父母的夫妻俩放下了所有的疲倦和前嫌，流下感动的泪水。

医用物资的采买共计花费百余万元，其中也包含数百位爱心人士捐款；陈庆丰问妻子：“平时用钱那么小心，一下子捐出去这么多，心疼吗？”丁翠华回他：“不心疼，救人要紧！”陈庆丰说，他身边有两位重要的人是精进的慈济委员，就是丁翠华和人文部门的王慧玲；在去年底的武汉慈济岁末祝福当天，他感触许多，看到影片中上人日渐苍老的身影，总有一股特殊

的感情涌上心头，只想流泪；这几年来，慈济精神影响了他和他的企业，就是服务与爱。

元宵节前，丁翠华带着小儿子仍在温州老家隔离，大儿子在海外就读，陈庆丰和哥哥陈庆申还在筹集医护物资，而且不再让员工出门，都由陈庆丰自己收发货品。疫情不去，他们的脚步不停，一家逆行而上的背影让人铭刻于心！

志工陈庆丰来到华中科技大学的校医院，亲手送上防疫物资。



医生抗疫日记 我们不能倒

这段时间，我最害怕听到医务人员感染的消息，因为他们倒下了，病人怎么办？他们也是女儿、儿子、丈夫、妻子、父母，他们的家庭承受了多大的压力……

—— 〇一九年十二月下旬，我所服务的这间医院感染单位通知大家上班配戴外科口罩，一定要记得勤洗手，因为医院发现与武汉南海鲜市场相关的重症肺炎患

者。勤洗手是每个医务工作者的日常，但是我们平时接诊病患时配戴的是普通医用口罩，接到医院的通知，人人都换上了外科口罩。

隔了几日，科室帮忙领物资的清洁工阿姨问我：“开始领N95口罩了，咱们需要领吗？”我当时毫不犹豫就说不需要，因为工作那么

志工樊丽华参加二〇一九年寒冬送暖活动发挥医护专业，为乡亲量血压。摄影/涂凤美



多年，我们几乎没戴过N95口罩。

但是后来几天，感染单位每天都来科室检查个人防护，以及科室的消毒隔离是否符合规范。我是一名血液科医师，病房有几名年轻医师已被派去支援发热门诊；医务人员的职业敏感，让我思考：不领N95口罩的决定是否正确？

庆幸我没离开

我和武汉慈济志工商量过后，我们先取消了元月五日的关怀户送暖活动及之后的敬老院关怀。但年关将近，慈济的生活补助金对关怀户来说很重要，于是组织了少量志工，从三阳路的慈济联络处领了生活金，就直奔关怀户家中。

元月十七日，感染单位再度来到科室，指导口罩由外科口罩升级为N95口罩，上班必须戴医用帽及手套，操作时要穿隔离衣，我们心中泛起了一丝不安。

隔天，与父母商量后，我们取消元月二十二日晚间在酒店预定的年夜饭，改在家里由妈妈做菜。在美国完成学业的女儿说，因为疫情，爸爸不让她回来，而她三月初就将要入职了，当下我买了二十三日下午的机票，打算用春节假期去美国陪女儿一周。

和同事调好了春节期间的值班，感染单位又来检查我们的防护，这是前所未有的状况；我们组有三位进修医师，外省就有两位，我说今天你们就买票离开武汉吧。

网络上传出，有医护人员疑似感染肺炎，特别是他戴了手套、帽子、口罩，将通过呼吸道传染的病毒防护得很好，却还是染病了，推断病毒可能是通过眼结膜传染的，呼吁医务人员接触病患时戴护目镜。

事发突然，医院的护目镜只能勉强保证发热门诊、隔离病房等一线的数量，我们这些普通科室只能自己解决，纷纷戴上了各式各样的“护目镜”，包括平光镜、游泳镜。

元月二十三日凌晨三点多，被女儿的越洋电话吵醒，她说今天上午十点，武汉要开始封城了！我和她爸爸真的有些不知所措，开始商量我们应该做些什么？首先是取消去美国的机票，检查了米、油存量，四点先生出门将车子油加满，在地下车库自动售货机上买了几壶饮用水。

七点我们准时出门上班，来到医院，一些平时坐公共交通工具上班的同事不能到班，大家积极商讨以后如何共乘或骑自行车、电动车来上班。医院发来紧急通知，全体医务人员春节期间留守武汉，随时待命！

这是女儿正式工作前的最后一个假期，她独自留在美国过年，我心中有一丝失落和不舍。一位和女儿年龄相仿的年轻医师跟我说：“樊老师您休息一会儿，专家说了这个病毒感染的大多数都是中老年人，我年轻扛得住。”我的眼眶湿润了，我很庆幸自己没有离开武汉，能和这群可爱又可敬的同事一起抗击疫情。

爱着这座城市

我们医院也收治发热及疑似患者，同仁们没有任何抱怨和退缩，但想到我们防护物资已经殆尽，心中生起了一种很悲壮的感觉，开始为大家的安全担忧！

愈想心愈痛，忽然记起武汉志工丁翠华给我留过信息，他们一家在浙江老家为医务人员找护目镜。元月二十四日，顾不得已晚上十一点半，立刻与她通话，我哽咽着求助能不能找到护目镜，她说：“丽华师姊你不着急，我们一定有办法的！”

元月二十六日上午十点半，就接到好消息！护目镜到武汉了！我和先生赶到时，已有好多医院的车辆在等候领取，我领了四百四十个护目镜，先生疑惑地问我，你不是说预定五百个吗？我说你没看到那

么多医院排队吗？

后来了解到，翠华先生陈庆丰，和他的哥哥从组织货源到运输，约三十六小时不眠不休，日夜兼程，将三万多个护目镜送到武汉；有一百多个爱心人士参与这场爱的接力，其中也包括我们慈济志工。

很多媒体说这次疫情是一场没有硝烟的战争，而我的感受是“病毒无情，人有情！”许多武汉市民在过年前早就返乡或外出旅游，看到武汉有需要时义无反顾，挺身而出，逆行回来和这座城市一起战斗！

还有志工蒋欢夫妇，辗转回到武汉，去火车站接他们的夏维师兄，看到路边还有逆行回武汉的陌生人，没有车来接而一路步行，主动将他们送回家，自己到家后与家人隔离，包括睡觉二十四小时都戴着口罩。

他们都是这座城市的普通市民，用自己的方式表达着对这座城市的爱！

樱花即将开了

各地慈济人都在帮我们想办法募来物资，医务工作者虽然很累，但也被爱包围着。而我作为一名慈济志工得到的爱更多，好多志工发来讯息祝福我要保重，特地提醒我说您很忙，无需回复。

更感动的是我们一位被困在老家的关怀户，第一时间就发讯息来关心，还有位曾经是关怀户的人家，汇来一千元人民币捐款给慈济帮助疫区。每每看到、听到这些，手机对面的我早已泪流满面，更觉得要好好地为病人服务。

二月一日晚间十点多，手机收到一条讯息，是我的学生给我的，她在一家收治新冠肺炎的定点医院上班，她的先生也是这家医院的科主任，她说：“樊老师，您们医院还有这个药吗？我先生感染了，我们医院已经没有药了……”

虽然她没有写明是感染什么疾病，但我知道其实她是太伤心，不想写出“新冠肺炎”。我们商量好，明天上班后我先开处方将药取好，她直接来找我拿药。然而，她不会开车，又没有公共交通，她哽咽着对我说：“樊老师，很抱歉，我们没有办法，只能让我先生开车来找您拿药，您会不会害怕我们传染给您？我儿子好像也中招了。”

“我不害怕，但是你一定要保护好自己。”

“樊老师我知道的，我不能倒，我要照顾他们。”

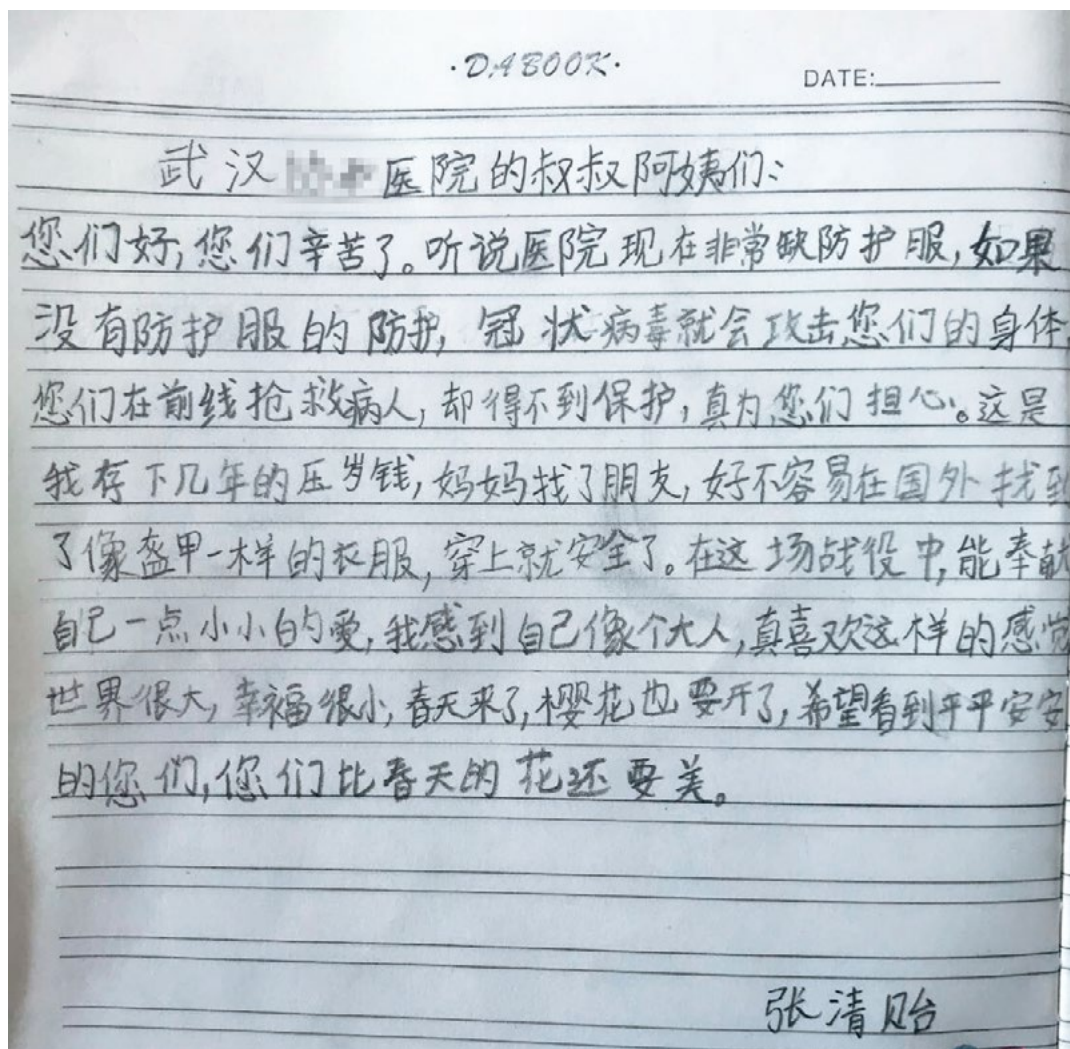
她的声音虽然略显疲惫，但语气很坚定；放下电话，我忍不住哭

了。这段时间，我最害怕听到或看到医务人员感染的消息，因为他们倒下了，病人怎么办？他们也是女儿、儿子、丈夫、妻子、父母，他们感染了，他们的家庭要承受好大的压力，但是天不遂人愿。

二月五日，我们去当志愿者，审核捐赠物所属防护用品等级，一人登记快递单号、捐助人、防护用品类别及等级，一人转运物资到相应登记处归类。一整天，捐赠物资通过各个快递公司送到受赠处，大到呼吸机，几十箱的口罩，小到一个小包裹上写着：“医用防护用品，急！”打开一看是一个护目镜；或者是十个普通医用或者N95口罩。物资虽小，但这分沉甸甸的爱，让我们所有人感动；大家相互分享包裹上的留言，对每一个包裹充满了尊敬和敬仰，也更感觉到医者的责任。

还有孩子们留下的稚嫩笔迹和绘画：“叔叔阿姨，这是我用几年的压岁钱为你们买的盔甲（防护服），世界很大，幸福很小，春天来了，樱花也要开了，希望看到平平安安的你们，你们比春天的花还要美！”天气很冷，我们一整天手都是冻僵的，可是我们的心却无比的温暖。

晚上回到家，先生问我：“累吗？”“不累，只有温暖和感动。”



张清贻捐出自己压岁钱为医护人员购买防护服，并写信表达敬意。摄影/樊丽华

我和他分享包裹的故事，也提到有好多比我年纪长的全国知名教授，利用工作轮休时报名来到武汉当志愿者，他们是我心中的人品典范。

新冠肺炎疫情严峻，武汉当

地第一线医护人员承受高度身心压力，各地民众捐赠多种医疗物资，一个护目镜或几片口罩都能感动人心，其中还包含一位小朋友的来信。

终于有好消息

每天上下班路上，空旷的街道只有零星几个人骑着自行车或者步

行，戴着医院特有的一次性蓝色帽子，一看就知道都是医务工作者。

二月十九日晚上八点，接到大科室主任发来信息：“可以接会诊吗？”下面的信息详细介绍了病人的情况——外地患者，发热、全身无力，不能行动、白细胞（白血球）高，未做核酸检测，一周前肺部CT无感染；因疫情的关系，所在地无确诊和治疗能力，曾尝试远端会诊无果，所以联系了我们医院血液疾病科室寻求帮助。我毫不犹豫地拨通了主任的电话，告诉她可以接会诊，她很激动地说太感谢了！

主任一再嘱咐我做好防护，因为从病人的病史和临床资料看，白血病可能性大，如要确诊就必须做骨髓穿刺，但病人没有排除新冠病毒感染，而我们不在隔离病房，只能做到一级防护，这时接触疑似病人及血液，更增加了危险。但是作为一个医务工作者，没有推托的理由，更何况我是一个慈济人。

二月二十日，医院收到了慈济捐赠的三千床毛毯、四千套保暖内衣。对于医务工作者来说，是雪中送炭；因为一线的医护穿着防护衣，几个小时下来全身湿透，医护下班后都住在酒店隔离，没有空

调，急需内衣替换。

下班时接到了好朋友电话，她的父母和我住同一社区，她为父母团购的菜下周才能到，问我家里有没有菜可以给她父母送一些。回到家，我将家里所有的菜分了两份，拿一份送到她父母所住的单元门口，包括一颗大白菜、一个白萝卜、十个青椒、二十个鸡蛋。

老父亲接过我们送去的菜，连连说太感谢了。平日里这些菜是太普通不过了，但在这特殊的封城时期，对于不会网购的老人家来说，就显得弥足珍贵。

自从超市只接受团购后，物业和社区工作人员、社区志愿者，就在住户群里组织团购生活物资，为大家服务，他们还承担着社区消毒、每日体温监测、长者关怀等等好多工作，真的很辛苦。

先生看着微信群里邻居们团购物资五花八门，要求也多，很诚恳地对我说：“在这特殊的时期，如果人人都如慈济人一样，过素食八分饱的简朴生活多好！”

二月二十九日，终于有好消息了，医院的普通门诊开放了一些科室，定点医院开始出现床等人来了，防疫物资无需募集了……我的心情也终于能轻松许多。

口罩 戴出皮炎

这有五大护肤宝典



这段时间，大家都养成出门戴口罩的习惯，若是不戴，就觉得在裸奔！然而，不少人抱怨口罩过敏引起脸部不适。苏州慈济门诊部中医内科的周蕴祺医师提醒广大朋友，防疫仍不可松懈，切勿因为皮炎而不戴口罩，中医教您五大护肤宝典。

什么是口罩接触性皮炎？

首先，我们要明白过敏从何而来。周蕴祺医师表示，人体不同部位根据外在环境及器官功能各自分布不同类型的细菌群，比如面部和口腔内的就是两大不同的菌群，平日不戴上口罩，面部通风的状况下，两大菌群各自独立生长，各司其职。

面部菌群失调的常见原因包含不良清洁习惯，护肤品或化妆品使用不当、环境污染、化学物质刺激、药物刺激等。但最近因为疫情的影响，出现了新的原因，戴上口罩的面部皮肤，出现灼热，瘙痒，干燥，潮红，甚至长出红色斑点，痤疮等，这些皮损处沿着戴口罩的皮肤处为中心向外发出，就是我们俗称的“口罩脸”，也就是口罩接触性皮炎。

如何治疗口罩接触性皮炎？

疫情发展迄今，周蕴祺医师就接诊了数位口罩接触性皮炎的患者，大多都是年轻的女性，额头部分光滑，但被口罩覆盖的面部皮肤出现发红、水肿、干燥、大颗痘痘。

根据西医理论，为了预防接触到环境的病毒，人们呼吸，出汗，及说话时的水蒸气都会被口罩挡住，包含口腔内口水的细菌，此时口腔内部的隔离性使的口腔内形成一个潮湿的环境，在长时间佩戴口罩的情况下，皮肤刺激物，细菌，真菌就容易在这个范围内生长，从而造成上述的皮肤问题。

站在中医的角度，此时因外界刺激造成的皮肤异常，起病急骤而且以面部为主，符合中医肝火上炎的证型。此时治疗宜清肝泻火，消炎止痛，周蕴祺医师根据患者的体质不同，开出不同的药方，因为疫情当下，仍不能随意摘除口罩，所以周蕴祺医师让他们继续戴着口罩的情况下治疗，叮嘱他们用中药浸渍液敷脸。治疗二周后，面部红肿和痘印消退大半。

周蕴祺医师特别提醒有口罩接触性皮炎的患者要忌口，如辣物、海鲜等刺激物，榴莲、芒果等发物。此外，还要慎用保养品，用点爽肤水及乳液即可，禁止复杂的保养步骤，尤其是美白、滋养类或面膜，很可能加重皮肤红肿的程度。





此外，很多人可能觉得口罩接触性皮炎是因为脸上太脏而用洗面奶拼命洗脸，周蕴祺医师说，切忌如此，这会造成过度清洁使得皮肤变得更糟糕，其实只要用清水洗脸即可，因为面部菌群已被破坏，就不要再乱用东西了，否则会“火上浇油”。

1

根据3月18日国家卫健委网站发布的《关于印发公众科学戴口罩指引的通知》，普通公众在居家和无人员聚集、通风良好的户外可以不戴口罩。所以，大家可以在适当的地方将口罩拉下来，让脸部透透气。当然，在办公室、商场、会议室等人员密集的地方还是要严格戴好口罩。

2

洗完脸后，要擦干皮肤上的水分再戴上口罩，保持皮肤的干燥性。

如何预防
口罩接触性皮炎?

5

若面部出现不适感，情况严重时，最好咨询专业医师。

3

尽量少用护肤品及化妆品。

4

少吃高糖、高油的食物。

證嚴上人

衲履足跡



撰文/释德倪 内文照片/花莲本会提供
题字/林美娥 刊头摄影/黄锦益

2/1~2 《农正月·初八至初九》

好事舍我其谁

【静思小语】认定是该做的事，不去想多困难，做就对了，而且做得心甘情愿。



承担防疫责任

与同仁和志工谈新型冠状病毒肺炎防疫宣导，上人表示，所发布的文宣，首先要对第一线的防疫工作人员、医疗人员表达敬意，再者教大家尽量避免到人多的地方，各社区道场也要有防护措施，暂停举办大型的集众活动，志工把握机会在家静心闻法不松懈，相互叮咛稳固道心。

“现在还没有找到有效治疗这波肺炎的药物，只能靠大家用诚恳的心做好防疫。不只是‘诚正信实为大地，慈悲喜舍为和风’，还要‘智慧妙法为净水，殷勤精进为阳光’，要收看大爱台，或从网页、手机把法水吸收入心，先把心安定下来，‘以善内化’，趁此机会和家人多互动，说明自己平时所做的慈济事，让家人理解。”

上人叮咛，浏览疫情相关讯息时，要以智慧判断真伪，静下心来看看种种人间相，不要被偏颇的报导影响思考与情绪，也能给予家人正

确的讯息。

“要敬畏天地，不要以为人类神通广大，自大而轻忽防范。病毒看不见，但是无处不在，要靠自己在生活中多注意，降低被感染的可能性。”上人说，慈济会所是公共场所，所以慈济人也要承担起防疫的责任，各地会所与环保站要准备好洗手液、漂白水，多装置水槽，加强环境消毒清洁、加强人员进出控管与量体温等等。

加强善的意识

承担美国总会国际弘法利生室主任的萧慈光师姐，长年以来带领一群年轻人翻译上人法语，以及静思人文出版的书籍，希望将佛法与慈济精神透过不同语言、文字，传播到世界各地，净化人心、带动善行。二月二日，与慈光师姐及在座的南投慈济人谈话，上人说，语文是传法的重要媒介，很感恩有这群发心的年轻人投入翻译，传承慧命；在翻译的语汇、用词上，可与常住师父及清



南投慈济人分享做环保心得，曾瑞明师兄（右二）呈予以打包带制作的蚂蚁、鹿等手工艺品。（2月2日）

修士们共同讨论，以求更精准地传达法义。

刚才南投王玉鸾师姐等人分享在山区做环保，翻山越岭，有时还坐流笼，不怕辛苦，只希望维持南投的青山绿水。上人赞叹南投慈济人的精进度诚心行，并叮咛大家多对人分享自己如何做慈济，尤其九二一大地震是南投民众难以忘怀的灾难，大家都在灾后尽心尽力为受灾乡亲而付出，不要淡忘这段回忆，要把行菩

萨道的记忆深深种入意识中；也要启发爱人的爱心，带动同行菩萨道。

“要把行菩萨道的这份回忆巩固在八识田里。第八识收藏的是包括善、恶的所有意识，在这一生中，有造福人群的福业，也有起于烦恼无明造作的烦恼业；既然已经学佛、懂道理，就要不断地提醒自己，恶念、恶业要永远断除，忏悔、洗涤过去的无明烦恼，同时要加强善的意识与言行，持续造福人群。”

2/3~5 《农正月·初十至十二》

斋戒保平安

【静思小语】祈求灾疫消弭，茹素斋戒是最虔诚的表达。



灾难是示警

二月四日志工早会，上人忧心

谈及澳洲林火迄今未熄，大自然的威力强大，人力、物力都不足；澳洲慈济人除了关心、帮助受灾人，



慈济基金会发起“全球祈祷，蔬食斋戒；同心行动，消弭灾疫”，台北市中山八德共修处的环保志工，在下午一点半暂停工作，就地祈祷疫情早日获得控制。（摄影／廖嘉南）

也捐助两部最新型消防车给消防单位，已经开始发挥救火功能；人事已尽，现在还能做到的就是带动人人戒慎虔诚，茹素斋戒。

“森林就如地球的肺部，地球的肺被大火损伤了，人体的肺部也被病毒攻击，大小乾坤相应，皆是四大不调。即使现在医疗进步、科技发达，但是病毒非肉眼可见，在无形中传播开来，只能靠人人自我戒慎。”

上人说，所谓戒慎，就是要收摄心欲、守戒如法，若还是放纵自己，随着欲念恣意妄为，业门大开，就无法保护自身健康。首先要收摄口欲，尊重所有的动物都有生存的权利，“感恩尊重生命爱”，用平等大爱看待所有生命，就不会为了欲念去杀害、吞食动物。尊重众生生命，当然人与人之间也要相互感恩、尊重、爱护，而且“和敬无

诤共福缘”，合心造福天地人间。

“放任心灵的贪、瞋、痴念，只想满足自己的欲望，所以强者欺负弱者，为了口腹之欲残杀动物，让许多动物因为人类而受灾殃。灾难是对我们示警，让我们知道过去犯了错误、造了恶业，要赶快改过。”

上人感恩坚守防疫第一线的医疗人员，用大勇无畏的心守护生命，为疫情把关；一般民众守规矩、做好防范，守护好自身健康，就是对医疗防疫人员最大的支持。

“要防范这波瘟疫，除了戴口罩以外，戒口欲更重要。很多的疾病都是从口、鼻吸入，要净化天地大环境，就不要大量饲养、宰杀、吞食动物；五谷杂粮最纯净、最健康。”

上人叮咛，菜根味、蔬果香，信实斋戒保平安；虔诚的心，要从行为表达——斋戒、不杀生，用爱守护众生，才能平安弭灾难。

2/6~7 《农正月·十三至十四》

堪得起风雨

【静思小语】堪忍劳身、劳心的辛苦，如树根稳扎大地，成为堪得起风雨的大树。



不偏向，不岔路

二月六日，上人对承担海外会务的清修士静吟（庄雪吟）、静谦（王艺蓉）师姊说，慈济愿意承担天下重任，做了会被褒扬的事，大家也会赞叹；做了不被当前社会气氛认同的事，大家也会想要贬低，也不一定有什么人是专门针对慈济而评论。总而言之，既然要做事，就要忍耐、要承担，不要顾虑评论而不敢为应为之事，或是跟着言论倒向哪一边。

“慈济向来就是哪个地方有需要，听到对方的请求，我们尽所能去付出。我们平时救灾救贫，这时候是疾疫灾，也是一场灾难，正是我们要付出的时刻，所以不要为了网路言论怎么说，我们就跟着起舞，要稳定下来，该做好的事就去做好。你们是静思法脉的清修士，要自我警惕，彼此多勉励：既已行在菩萨道上，就不要偏向，切莫受到无明言语影响，跑岔了路。”

上人再勉励师姊们：“我在你们

这个年纪时，早已成立慈济功德会，刚起步时一切克难，有许多困难要克服；你们现在资源多，很好做事，只是环境比较复杂，但若掌握正确方向，堪忍劳身、劳心的辛苦，就可以会合资源成就志业。你们已有一定的社会历练，慈济事推展到现在也成熟了，就如一棵大树，树根稳扎在大地上，已堪得起风雨，所以不必担心。”

对的事，认真做

上人与马来西亚简慈露师姊及其女儿刘文婷等人谈话时提到，虽然在自己这个年龄层的人，大多无法了解电脑资讯系统是如何运作，但是在这个时代，必须仰赖电脑、平板、手机等工具做事，也是借重便利的资讯通讯增加工作效率。所以即使对于资讯科技一无所知，仍然很支持相关发展和运用，希望专业人员能善用科技，发挥利益人群的良好能。

“即使时代变化迅速，不论

科技再怎么发达，人心总是离不开‘我’，每一个人都会有自己的想法和主张，但是这个‘我’会在人与人之间彼此障碍。在慈济有一个好处，也是慈济能感动人的特点，就是慈济人虽然还有‘我’，但是有共同的方向，就是慈悲利他的精神；大家认同慈济的方向是对的，‘对的事，做就对了’，让人看到慈济人无私付出而受感动。其实我一向也不求人受感动，只是认定该做的事就认真去做，感动、不感动取决于别人。”

“像最近大家争着买口罩，以致口罩缺货。其实相关防护用品是已经发生疫情的地区，当地的人以及医疗人员最为需要。平安的地方，可以支援其他疫情严重的国家地区，帮助他们把疫情平息下来，不再往外扩散，这样大家都平安，不是很好吗？我们接到了求援的讯息，也是要尽一分力量。”

“不论是不是所有人都会受我们感动，不论是不是大家都会赞叹我们，总是要把该做的事做好。因为生命就是要去付出才有价值；只要方向正确，做就对了。”

上人勉励文婷效法父母的脚步，“妈妈在马来西亚做慈济，这一路走这么远，都是和大家一直走，也是带着大家往前走；就像走在一个运动场上，没有前后、没有永远领头

的人，每一位都可以跟着前面的人，也可以带着后面的人一起走，大家都在跑道上前进。”

上人谈到，若在商场做事，有生意就接，不想接案也可以不接，很自由，但是回到志业体，心就要定下来，不论到哪里去做事，总要不怕苦，不能在人群中生烦恼；因为做慈济事面对的都是人，每个人各有想法和习气，彼此的缘也不同，互动时无法求得事事顺心如意，要能够自我调适。

“我们要处理的是事情，面对人有人情，但是这分情是‘觉有情’，不论是人情、事情，还要多一分觉悟，不是随着欲念、私己的想法去面对人与事，用觉悟的心态去运用物资，把人与事圆满；即使是应人间社会所需而付出，过程投入许多心力，但是事情做过以后，就与我无关了，不会有任何执着。心要像一面大圆镜，人来照人、物来照物，这些人与事离开了，镜子里不会留存形影。外在的境界不断改变，但是自己的心要保持清净明朗。”

禅或缠，悟或雾

二月七日，清修士思浩（黄晟祐）师兄等人报告后，上人开示，在国际交流平台上介绍慈济，不是要

对人说法，是要谈述慈济的精神重点。各宗教虽然各有教义，但终归于一分无我无私的爱。

人的心对于世间万物总有各种分别，然而将种种分别相细腻探讨、分析到最后，就归于零；万法皆空，但是空中妙有，妙有真理。“佛陀在人间教菩萨法，难道只是教我们做善事而已吗？不只。就是要做到付出无所求，感受到的不是肤浅的欢喜，而是确实投入之后的深切体会。”

“我最近都对大家说‘生命价值观’：此生难道只绕在自己的名、利、爱、情里而已吗？要懂得跳脱这些欲念纠缠。悟者在‘禅’，迷者在‘缠’；凡夫听懂了道理，说自己觉悟了，但究竟是了‘悟’一切，或仍在迷‘雾’之中？”

“佛法是心法——心灵的法，要如何在国际的场合，与世界上各宗教人士互动时，能够确实发挥、传达佛法精神，就要靠大家用心表达。精舍修行人出席，可以展现法脉形象；师父们对法很透彻，也有人办法翻译成国际语言，不必讲述过于深奥的文词名相，最重要的是把法的意义正确翻译出来，避免让人误解。”

上人表示，如果真的有心想了解慈济，就要亲身投入去体会，不是只听人说，听了一时欢喜就投入，却还受有染着的情所缠，烦恼无明不断而自我困扰。慈济人诚正信实，从做中学、学中觉，体悟到了，也做到了，就能在国际会议中，与不同国家、信仰的人交流时，对大家述说自己的体悟，这就是在传道。

2/8~9 《农正月·十五至十六》

一念心

【静思小语】事在人为，但是人要有心，这念心能发挥作用、成就历史。



气候异常因与果

八日，清修士等人报告慈济参与联合国会议及活动等事务，上人

开示，许多人即使已经感受到气候异常，可能还不清楚前因后果，有机会上台发言时，可以说明人类行为造成的空气污染与大地破坏，与



第二十五届联合国气候变迁纽约国大会去年十二月举行，慈济以观察员身份出席为期两周的大会，分享慈济环保理念。（相片提供／黄恩婷）

气候变迁息息相关；不只要阐述因果，还要说明“缘”与“报”，把因、缘、果、报叙述详尽。

上人指出四大不调的自然灾难成因，其实都与入有关；若要平息灾祸，就要少欲节约、茹素、做环保。正值新型冠状病毒引发的肺炎疫情在全球扩散，亦要向大众推动素食斋戒。

上人对清修士们说，要参加联合国会议及活动者，要事先用心做功课，不是只要懂外语就可以，语文功能尚在其次，最重要的是具足精神理念，法已入心，可以随心应用，就能随时随地向人述说。

去年十二月联合国气候变迁会议在西班牙举行，黄恩婷师姊手持着回收宝特瓶制作的大笔前去，每一次都引起海关人员及周边旅客的注意，于是把握机会向大家解说此

行的目的，以及慈济环保志工平时如何做环保、资源回收再制的成果等等。

“大家都要像这样，借着物品、事相，说故事、讲道理。要记得，‘情与无情，同缘种智’——这支瓶子是如何制作出来的，如何被利用、如何被丢弃，若没有妥善处理就会伤害大地环境；经由志工回收、整理，让大爱感恩科技公司再制成优质的纺织品，这个回收再制，再造新物命的过程，也可以细细说分明。”

上人说，物品从无到有，从有再到毁坏、丢弃，又被回收再制新物品，一连串过程都在因果果报的循环中；其实“本来无一物，何处惹尘埃”，本来大地资源藏纳其中，都是人去抽、去取，再会聚因缘，制造出种种物品，被丢弃之后，污染大地、

空气；遇到有缘的好人，把被任意丢弃的可回收物捡起来，整理之后研发再制成另一种物品，可谓“翻转物命”，让物品不断复新，有限的资源不断再利用。

上人叮咛，要代表慈济参加联合国活动的人，都要通达道理、具备观念，才能随时向人正确解说、传达理念。“期待大家发一念心，为天下人做天下事。慈济在这五十多年来已经打稳基础，铺展了因缘，要成就什么果报？就要靠大家好好把握因、牵起缘，努力传扬慈济的精神理念，‘为佛教’而在国际平台展现我们力行佛法的成果。”

上人指出慈济有两种前所未有的佛陀造像，其一是“宇宙大觉

者”，再者是“大地之母”。大家也要彻底了解这两尊佛陀造像所代表的精神理念。“佛来人间设教，不是为了造像让人礼拜；佛陀觉悟宇宙真理，不舍众生受苦难、大地受毁伤，所以来人间度众生、抚慰地球。”

“宗教要强调的是精神面，佛法本无相，不是什么都不做，只是向佛像拜拜祈求，就能得福、增慧；要有农夫种稻，大家才有米饭可吃，要先付出才会有收获。相对的，人类为了利益破坏环境，就会造成灾难。我们要运用这两尊佛像，对大众传达道理，让大家体会佛法富有内涵，包括生命观、科学观、哲学观等等；有法才有佛，因为有佛才能说出这么多法。”

2/10 《农正月·十七》

慎防口业

【静思小语】不只是病原从口鼻进出，灾祸也会从口舌造作。



以智慧判断真伪

为了防止新冠肺炎疫情扩散，全台各级学校延长寒假时间，延后至二月二十五日开学。二月十日志工早

会，上人叮咛大众，面对看不见的病毒，要确实做好防范，把自身的健康管理好，要戒慎、要虔诚，但是无须恐惧、恐慌；要具有正确的防疫知识，把心安定下来，慈悲心、道心不



预防医疗口罩不足、缓解口罩荒，静思精舍德佩法师（右二）及基金会同仁讨论制作适合一般健康民众配戴的布口罩样本。（2月10日）

定要切实做到；各地慈济人也要照顾好环保志工，尤其环保站里有许多长者，要守护好他们的健康。

“环保志工们照顾社区环境，也是出于爱护地球的一分真诚之心。台中也有一群志工，为了台湾灯会忙碌了一个半月，不怕夜晚寒冻，让一百五十坪的场地上，有运用回收物制作的主灯，以及各式各样的装饰品，每一件展览品都由志工发挥巧工、巧思、智慧，让原本无用的废弃物‘活’起来，每一件都可以说环保法。”

上人说，大地上没有无用之物，人间无处不是宝，而且最珍贵的宝来自人心——人人心中都有一分清净无染的佛性，只要把这分清净智慧表达出来，行事导向正确，娑婆世界就是“正宝人间”。

佛教精神形象化

上人对洪静原师姊、清修士黄思浩师兄等人开示，今年慈济要在联合国平台努力做到，而且要做得好的一件事，是要将佛教精神形象化，运用“宇宙大觉者”佛像，向国际人士解说佛法的核心精神。

“信仰佛教，不是崇拜神祇。佛不是自己封的，佛陀出生在人间，和你我一样出生、成长，只是他很有智慧，看到了种种人间现象，深入思

考人生为什么会有生、老、病、死，为什么会有贫富贵贱的分别，有种种苦难？虽然他贵为一国太子，从小没有吃过苦，但是他见苦起悲心，下定决心出家修行。”

“经过五年的参访、六年的苦修，直到某一天凌晨，在身心与外境都很宁静的状态下，眼光与星光突然间的接触，心门忽然间打开了，刹那间发出心光，心境无限开阔，与宇宙融为一体，宇宙、天地间，无事不知、无理不觉，这就是大觉者觉悟的心境；虽然还在地球上对众生说法，但是佛陀的智性已经和宇宙会合，净而无染、静寂清澄。”

上人说，三藏十二部经代表佛陀智慧如法海；每天早晚课诵后所诵的三皈依文，就是形容佛陀已经体解大道、智慧如海，具足福德、智德，所说的道理，人人都可以接受，故能统理大众，一切无碍。用“宇宙大觉者”佛像，在联合国表达佛教信仰，不是教人膜拜塑像，而是让人体会佛陀救度众生、肤慰苦难的慈悲心。

“佛陀不是生来要被人膜拜、祈求的，佛来人间是要启发人人知道理，带领人人走向正确的方向，走在佛法的道路上，目标是成佛，其实是回归人人心中本具的觉性。这尊佛像不只代表释迦牟尼佛，其实也代表人的心。”

能中断。

这波疫情中，有许多人散播不实的讯息，不只靠政府单位裁罚，人人也要以智慧判断真伪，“说无明言语的人，本身就不明道理，或许是出自习气，随口而说。说话的人无心，听话的人有意，一句话就可能引起人人的无明心态，以致谣言满天，人心惶惶。”

上人提到经典中说“五浊恶世”，其一是“劫浊”，就是浊气浓重的时代；而造成劫浊的原因是见浊、烦恼浊、众生浊与命浊。“见浊”是大众的看法复杂、不实在，人云亦云；耳根听来的话，因为自己的成见而扭曲，或是对眼根看到的事物起分别心，故意对自己不喜欢的人、事、物说负面的言语。在这样的环境里，要“就有道而正焉”；听从有德行的人所说的话，调整自己的言行，依从正确的道路而行。

“烦恼浊”也是自心的无明造成

了烦恼。例如人人听法听得很欢喜、很受用，立即身体力行，付出无所求，而且得大法喜。但是心有成见的人，看到别人欢喜，自己却起烦恼，驱使他们口出恶言，毁谤、破坏。

再者是“众生浊”，随着全球人口愈来愈多，见解复杂、充满无明烦恼的人也愈来愈多，接收了偏差、错误的讯息，闻声就起舞，不求正知、正见、正解，不愿求证，让世间愈复杂、愈混乱。也因为众生心充满烦恼无明，引发了种种天灾人祸，让众生的生命缺乏保障，故谓“命浊”。

上人再强调，戒杀、多素，这才是保安康之道；尤其面对疾疫灾，大众心不安，更要带动人人虔诚斋戒与祈祷，把人心安定下来，静心反省、改变生活习惯，持斋守戒，才能稳定度过疾疫灾。

上人叮咛医疗志工在医院服务时要戴好口罩，勤洗手，防护步骤一

上人指出，病毒引发肺炎，让人感受病苦，但是身受苦尚有期限，而且已有不少人治愈；这波疫情造成人心恐惧，引发了心病，导致种种无明困扰，影响更加深远。反省自己的

行为，真正做到“感恩尊重生命爱，和敬无诤共福缘”，自己茹素，也向大家推动素食，让人人都有“与天地万物共生息”的观念，共同爱护天地众生。

2/11~12 《农正月·十八至十九》

是非止于智者

【静思小语】有智慧的人让是非到此为止，不再传播谣言，还要劝人向善。



为佛教、为众生

自从成为联合国社会经济理事会的非政府组织特殊咨询委员，慈济经常参与联合国会议及活动，尤其是气候、环境等相关会议，慈济呈现的环保成果广受瞩目与赞叹。上人与洪静原师姊、美国萧慈光师姊等人谈到，慈济在过去五十多年，“为众生”而尽心尽力，然而“为佛教”，还没有在国际间突显佛教。

上人指出，佛者，觉也；觉者，道也；道者，路也。佛陀来人间说法，法就是道，是可以在人间行走的路。所以若清楚佛法的精神脉络，将佛法运用在生活中，就能做到“佛法生活化，菩萨人间化”。

过去曾说的“立体琉璃同心圆，菩提林立同根生；队组同心耕福田，慧根深植菩萨道”，包含了“空中妙有”的佛法道理。这几天也写下心中感受：“宇宙大觉复数空间，入人间众中空有虚实，为贪利取用复数无度，环保菩萨瓶罐净地球，引领迷途消费人省思”。空间可以无限大、无限多，但是分析到最后都是“空”；只是凡夫心执着于“我”，觉得所拥有的愈多愈好，但是拥有的一切到最后也成空。空与有、虚与实，取决于心。

又像大家闻法做笔记，所写、所整理、所分享的内容都是师父所说的话，但是要把各人所写的文章会合起来，成为理事圆融、让人一目

了然的精简文句，就很不简单了。

戒口欲、净身心

十二日，花莲慈济医院林欣荣院长等医疗主管返回精舍报告院务，以及院内针对新冠肺炎疫情防范措施。上人请院长、副院长及各科室主管加强照顾好第一线医疗同仁的平安，同仁们也要提高警觉；各地慈济志工纷纷动员制作布口罩等防护用品，让志工在非医疗环境中配戴，避免与第一线医疗人员争占有限的医疗用口罩。

在戴口罩、勤洗手之外，还要提倡素食斋戒，戒口欲、净身心。上人道，此时要大众戒荤茹素，还是非常困难，因为口欲难戒。“刚才院长说精舍的素食很好吃，其实精舍的三餐只是家常便饭，差别在于大家回到精舍，总是有一种回家的亲感和，而且在这个环境里，心清净，没有烦恼，大家就会觉得简便的餐食也很不错，素食和荤食差不了多少。所以好吃、不好吃只是一种心态，可以从此引导人人多斋戒、少荤食，最好是不再吃肉，避免病从口入。”

“同理，医疗主管培养人才，同时也要营造让人发挥良能的环境，要有人文精神，才能让医院很有朝气、很祥和，散发健康的

息。人与人之间若是经常彼此感恩、祝福，很自然就会带福进来；如果每天动辄起冲突，大声说话、斤斤计较等等，环境就会充满不欢喜的气氛，有损身心健康。”上人期待主管们努力防疫的同时，也要带动同仁有开朗的心境；要戒慎虔诚，但是不要恐慌，造成人与人之间相互排斥，心要安定下来。

与医疗主管们谈话时，上人指出此时是非常时期，虽然不幸发生疾疫灾，不过也要当成上课学习，再补充医疗卫生知识。就像花莲慈院刚启业时，从看诊、住院到批价领药，仍然只是纸本作业；不久之后引进电脑，渐渐使用电脑作业，直到现在，医疗资讯系统仍然持续更新进步中。

无论时代如何变化，最重要的是团队合和互协，不要停滞在对于过去的执着，也不要太自傲于现在的科技发达；没有过去，岂有现在？现在不用心，如何继承过去打下的基础？医疗攸关性命，很需要大家会合功能、共同努力。上人期许人人彼此感恩与尊重，就能让所有事务的运行通畅无阻。

心无私、不忘本

上人与教育志业主管谈“功

能”与“良能”：“出自真诚无私的心为世间做事，所发挥的是良能；若缺乏真诚与无私，总是为了自己争权、牟利而做事，就只有功能而已。”

上人说明，学术研究只要是方向正确，对改善环境、维护人体健康有帮助，就可以尽力去做；“还

要提升爱的精神理念，不要有偏见，而且不忘本、不忘根——慈济教育是因应医疗志业所需而设立，医疗志业则是因为慈善志业要彻底救拔贫病之苦而建立，一层层追溯源起，就会回归到创立慈济的初衷，无私大爱就是慈济志业的根本精神，这份精神一定要巩固。”

2/13 《农正月·二十》

真正的智慧

【静思小语】真正的智慧透彻宇宙万理、海阔天空，莫在文字上钻牛角尖。



时间的长河

“慈济学教学研究中心”在慈济大学人文社会学院图书馆正式揭牌启用，上人亲临启用典礼，并且由教育执行长办公室简东源主任等人导览，了解中心内部配置：入口处的竹篱象征“进德”，后方汇集四大志业的书籍代表“修业”，前方的阅读桌椅，让学者可以开卷养慧，观竹养心。中心内有史料典藏区，包括五十多年的慈济史料及上人开示文献，提供研究人员参阅检索。

众人浏览中心馆藏，彷彿走进

时光隧道，上人翻看第一本一百多位慈济委员通讯录，感叹地说，这里面的一百多位，大多已经往生；时间成就了一切，也带走了故人。

“刚刚绕了一圈，拾回许多过去的记忆，觉得很珍贵。看到这一百多人，是最初陪着我一步一步走来，他们的‘信’很可贵，起了信心，紧接着发心立‘愿’，并且身体力行。人若无信，就没有轨道可走；因为有信，可以依照轨道走过来。通过这一条时间长河，累积了许多人、事、物，这一百多位，从他们三十多岁开始，跟着我一路做慈善、



“慈济学教学研究中心”揭牌启用典礼后，上人参观内部布置，从老照片中走入历史长河。（2月13日）

医疗、教育、人文，直到四大志业建设完成，都有他们的足迹在。”

“常说要把握当下、恒持刹那，当年也是刹那一念间，造就了连结不断的时空到现在，还有这么多志同道合的人，才有如今的四大志业，是不可思议的因缘成就。当初努力付出的人，大多已经不在了，斯人何在？到

哪里去了？也许现在是年轻的慈济委员，或是在慈济学校里的学生。”

上人期许大家回归投入慈济时的初发心，无论是立志投入医疗或教育志业，都是秉持着最纯净的一念心，别无他求，只为了守护生命、守护慧命，这一念心要不断延续，这份精神要世代传承。

2/14~15 《农正月·二十一至二十二》

护生

【静思小语】以茹素保护身体健康，以开阔大爱守护生灵。



菩萨道上，相互接引

德国范德禄师兄昨天在台北慈济医院往生，同修陈树微师姊与女儿陈无忧在张荣富师兄等人陪伴下

返回精舍。

树微师姊感恩在范师兄来台疗养期间，得到医疗团队及法亲家人的照顾与关怀。范师兄在病笃之时，仍然想着在他往生以后，师姊



欧洲慈济人二〇一六年前往塞尔维亚关怀过境难民，与花莲静思精舍视讯连线，德国范德禄师兄（左）分享赈灾概况。（摄影／萧耀华）

与欧洲慈济人要怎么继续做塞尔维亚过境难民的关怀，担心这件事会半途而废，在加护病房里不断地交代相关事务。

树微师姊说：“范师兄到最后都没有跟我讲话，只有最后与上人讲电话的对话是说得最清楚的，之后就昏迷了。之前他一直看着我，对我说，希望我要把上人交代给我们的慈济事做好一点；我们私人的事，他全都没有说。”

上人说：“他的爱是大爱，所以当他在再来的时候就是菩萨，你要为他祝福。我也很不舍，但是再不舍都没有用，唯有虔诚祝福，欢迎他再来人间，让他安然自在，轻安去来。”

树微师姊谈及范师兄投入慈济的因缘：“如果要讲他投入慈济的故事，都是从那张椅子讲起。

因为我第一次回来见上人，上人看

着我，要我带先生回来，我不知道要怎么回答，就说，以他的体格，回来精舍坐椅子又坐不下。上人就说，你带他回来，我们会为他特制一张让他坐得下的椅子给他坐。他知道以后很感动，每次分享时，就说上人为他准备那张椅子，一辈子都没有人为他做到这样。”上人说：“他很惜情，所以一路做慈济，直到最后。他的人生没有遗憾，可以说很圆满了，为他祝福。”

上人对无忧说：“人生至高的享受就是人与人之间真诚相对，你爸爸得到很多人的真诚情谊。他本身也有赤子之心，远从德国来到台湾，不论有何因缘，即使语言不通，但是可以感受得到他的诚与敬——他有诚意，也对师父很尊敬。”

上人叮咛无忧，现在正是她要回报母恩的时刻，母女情要牵得

更紧密，彼此多关怀，母女的心要贴在一起，把握因缘同行菩萨道。

“生死是逃避不了、必须面对的人生自然法则，我们转个念头为他祝福，万般不舍也得舍；佛陀教我们慈悲还要欢喜、要舍，虽然现在要你们表达欢喜是很困难，不过我们确实应该为他欢喜，因为他已经从病苦中解脱。”

“人与人之间的缘再好、再亲密，都有牵绊的情，到最后要分别，总是会很苦。所以我们现在要培养有志一同的法亲情，共同走在正确的方向，同道、同志愿，放下私情小爱，要拉长情、扩大爱，广爱众生。这分长情大爱是永恒的，从此生延续到来

世。就像你父亲圆满此生，他还带着这一分‘觉有情’，来生接续因缘，不离开菩萨道。”

“那一天我和他讲电话时也对他讲：‘师父等你回来、等你回家。’回来了就是回家，回归于菩萨道。先去的，还是再带着这一分觉有情归来，将来等到我们再去，他可以接引我们走入菩萨道，就像轮子一样轮转不停，前前后后彼此接引。过去是师父先来，所以接你们；现在他先去，换他在那里等我们，也期盼他将来接引我。所以说‘五百年前师度徒，五百年后徒度师’，就是如此轮转，因缘生生世世相续，菩萨道上不断精进。”

2/16~17 《农正月·二十三至二十四》

喜舍无求

【静思小语】有求就有得失心，无法欢喜自在，而是烦恼不断。



共业可畏

十六日，高雄方汉武、潘机利、王献聪师兄等人返回精舍，与上人谈话。方师兄认为自古以来，人会敬畏“天公伯”，是敬畏宇宙中一股自

然力量；其实许多灾难是人们自作自受，但是人要觉醒却不容易。

上人指出众生共业，不只是个人的因果果报，更是天下众生共同承受的业果、业报；若说敬畏老天，其实是共业可畏。“天公伯”本是

空，不是有一个神祇在主导一切，而是人的心怎么“想”、人的行为怎么“做”而引发一切灾祸反扑自身。

就像为了口欲宰杀动物，人人都想要吃，有需求就要供应，所以动物饲养得愈多、杀得愈多。其实各种动物都有各自的生态，众生各有其生命世界，所以佛陀普爱众生；有一句话说“心、佛、众生，三无差别”，所以爱人、爱众生，那就是爱佛，因为佛在内心，要尊重自己清净无染的本性。此时防疫的良方，就是清净无染的爱。

师兄们提到，各级学校为了防疫延后开学，有些农民本来准备好要供应给学校的蔬菜，现在卖不出去；也因为防疫，大众减少外出消费，许多饭店、餐厅的收益大幅降低。

为了防止病毒传染，许多大型集众活动也暂停举行。上人表示，人与人之间若长时间缺乏互动，感情会变得冷淡，所以要善用手机、电脑网路传递关怀与问候，把感情

拉得更紧密。

“现在多出一些时间可以运用，慈济人就要把握时间分享慈济法，慈济法是应世良药，可以安定人心、启发人心；大家减少外出消费，我们可以引导大家，将本来要用于娱乐的钱存入竹筒扑满，再一次启动爱心运动，长时间持续不断地发善心、做好事，好心、好事是消弭灾难的力量；之所以呼吁大家斋戒、茹素，也就是教大家不要伤害生灵、不要杀生而增添业力。”

“这段时间，大家要静下心来自我反省，静静想一想：过去做过什么事，要自我分类，做错了事、有什么烦恼习气，就要赶紧消除，留下善的、好的部分。”上人请师兄们带回此行听到的法，和其他法亲分享。

有求就苦

十七日，与北区慈济人谈话，有师姊请示如何能让家人与亲友一起

知福、惜福、再造福。上人教大家带动人人思考，身外之财赚得再多，灾难来时不一定能逃避，像是面对这波疫情，并不是有钱就能确保健康。

日前有人谈到，受疫情影响，生意一落千丈、事业无法发展。“我对他们说，要把握机会，善用空下来的时间静心思考人生方向，若是过去曾有做错的事、有对不起人的地方，就要真诚忏悔并改过，虔诚斋戒，还要持续发挥爱心。”

“有所求的人很辛苦，有人行善付出还要求加持，有求就有得失心，烦恼无明不能断。我们要想：看看世间有这么多人贫苦、饥饿、生病而苦苦等待援助，相较之下，我们比别人有福，而且富而有余，

可以喜舍助人。用这样的心态付出，才会欢喜自在。”

上人说，各人有各人的福报与业力，该得的跑不了，不该得的，再怎么求也求不来。要真诚喜舍，连烦恼都舍除，没有任何执着与挂碍，才是正信的佛教徒。

师姊表示自己只做到财施，未做到法施与无畏施。上人说，付出无所求，轻安自在即无所畏惧；“人人皆有各自的因果果报，这辈子无论好坏，都是过去造作而来；我们现在要为未来而努力，在这一生播下好种子，将来会聚善因缘，就会有好果。所以不要‘求’，我期待你们做慈济做得很欢喜，喜舍就是无所求。”

2/18~20 《农正月·二十五至二十七》

敬畏之心

【静思小语】不随心所欲、不轻忽草率，面对灾难要有敬畏之心。



这一刻要珍惜彼此

去年底，东非遭遇异常高温与洪水，促使蝗虫大量繁殖，导致今年初开始，数亿只蝗虫从索马利亚、衣

索比亚涌入肯亚等邻近国家啃食农作物，是当地几十年来最严重的蝗灾，上千万人面临粮食危机。

十八日志工早会，上人叹道，这些非洲国家的居民，平时的生活



湖南长沙慈济志工二月中旬打包多功能福慧床，准备送往疫情严重的湖北孝感，提供隔离点作为病床使用。全球慈济人谨慎防疫，也在力所能及的范围关怀、付出。（摄影／王美水）



花莲慈济医院启动门禁管制防疫措施，慈院同仁及防疫志工排班轮值出入口，协助动线引导、监测体温与叮咛口罩配戴等。（摄影／萧耀华）

慈济科技大学开学前夕，学生消毒护理专业教室内的设备。校方采取多项防疫措施，改变供餐形式、加强清洁公共区域等。（相片提供／慈济科技大学）



已经很困苦了，亦常面临干旱或大水等四大不调的灾难，在农作物生长期间又遇蝗灾，实是雪上加霜。此外，慈济原定在农历年后，至东非展开慈善援助行动；然而新冠肺炎疫情蔓延，国际交通往来受限，也为援助行动增添困难。

“肺炎疫情已经波及二十九个国家地区，病毒传播的空间扩大了，受感染的人数增加了。中国大陆许多省分严格控管人员进出，从新闻画面看见街道上几乎没有行人，而慈济志工勇敢承担，一、二十人分成几个时段，到几个地方去送热食或医疗物资；还有志工彻夜守在机场，接领各国送来的防疫物资，运送到最需要的地方。”

“生在这个大时代，这一刻我们要彼此珍惜，尤其对于在前线面对疫情的人员，更要赞叹、珍惜。台湾已经有二十二例确诊案例，我们必须提高警觉，严谨地做好个人的卫生防

护。人间疾疫流行，大地也生病、受虫灾，五谷杂粮被啃食，粮食短缺。惊世灾难已临头，不知人们的警世觉悟有没有抬头？”

上人说，天地人间的灾情严峻，人人都不能置身事外，忏悔、斋戒的行动要严格实行。“天地威力很强，人力不能抵挡，天地灾难现前，我们要表达畏惧，才会平息；若总是表达不害怕、无所谓的态度，灾难会愈来愈严重。希望大家要冷静地思考，生活言行谨慎用心、守规矩，让自己的身心皆安定。”

慈济精神源自佛法

“宇宙大觉者”、“大地之母”都是慈济特有的佛像造型，十九日，上人对人文志业王端正执行长等人谈“宇宙大觉者”佛像，表示并非为“相”而造像，是要借“相”显示慈济精神，而慈济精神

是从佛教延伸出来的。

上人说，“为佛教，为众生”是毕生的方向，“为众生”已经做了五十多年，“为佛教”则尚未在国际平台显扬佛教，这正是今年要努力的方向。“为佛教，我们立一个‘像’，不是为了让人来拜、来求，是要表达佛教的精神，希望能让大家知道世间有佛教，对佛教有正确的认知。”

“此时此世，慈济人力行佛法，把佛陀的精神理念化为实际行动；我们可以用慈济人、慈济事印证佛法；而慈济人为何愿意付出无所求，做到这些利益天地众生的慈济事，精神理念就源自佛法。”

道心善行不能松懈

“外境发生了这么严重的疫情，我们要在内心建立什么样的心态？若是认为疫情与己无关，就不会在意，但是病毒的传播是看不见

的，也许就存在我们身边，卫生防范不允许丝毫松懈。其实我们现在就像凤阳婆走绳索，每一步都要对准，要有警觉性；如果在生活守规矩，方向不偏差，即使肩挑重担走在绳索上，也能稳定前进。”

二十日与医疗、人文志业主管谈话，上人说，面对无形的病毒，要谨慎防范，但也不能过于恐慌；与其担忧经济衰退，不如趁此机会静下心来好好思考与反省：生命何价？财产再多，若是身体不健康，也无法轻安度日。所以不要再执着于利欲的追求，要自我警惕，不能再随着欲望危害、扰动大地生灵。

上人说，虽然为了防疫停止大型活动，但是慈济人的道心不能松懈，要持续精进，该进行的慈善援助工作也不能停摆，因缘稍纵即逝，必须用心把握，有能力做得到的善事，用心尽力做到了，就为自己提升了生命价值；若是有能力做

到，却没有把握因缘去做，财富累积得再多都没有价值。

虽然面对这波疫情，把话说重了，怕惊扰人心；但是话说轻了，却又无法让人警觉，所以说“忧极难

言”，但还是要尽力向大众呼吁，要反省、忏悔，斋戒茹素，虔诚祈祷。

也请各志业体主管共同用心与努力，守护好第一线同仁的安全与健康，并且持续向亲友、向大众劝素。

2/21~23 《农正月·二十八至农二月·初一》

感恩一切境界

【静思小语】感恩赞同的力量，也感恩障碍的逆境，一切境界都是修行道场。



有雅量有法度

二十一日，上人与常住师父、长年致力于静思人文推广的慈济人谈话，指出静思法脉与慈济宗门如同人的脑与身体，法脉与宗门是合在一起的；要介绍慈济，须先知道静思，有静思才有慈济，静思的精神就是慈济的法脉，慈济是投入人间的宗旨，静思则是教育，二者相辅相成。

“静思如道，慈济如门——方向唯一，道只有一条，静思法脉精神要从慈济事展现出来；要做慈济事的人，要具有静思法脉的精神理念，才能打开这一道门，才有走出去的路。”

“静思是精神，慈济是功能，

就如人脑与身体，若缺乏精神理念，慈济就如同一个空壳；但是有精神理念，也要有健全的宗门架构，否则同样发挥不了良能。心脑一定要会合，思想与行为要相合，慈济不能没有静思，如果缺乏静思的精神理念，就与一般社会团体没有分别；静思不能没有慈济，否则无法彰显佛教精神。”

上人指出“慈悲喜舍”是佛教的精神核心，若是没有慈悲喜舍的精神理念，只是诵经时在口头上念诵而已，道理不存在脑海中、没有记忆，人的行为当然也显示不出慈悲喜舍，甚至还会偏离道理，所以一定要有精神理念。

慈济委员慈诚的培训课程，

就是在加强精神理念，而且除了静态的上课，一定要参与访视，见苦知福，能够知福，自然愿意造福。具有稳固精神理念的人，就不会轻易受外境影响，能够固守纯净的善心而无私付出。慈济在海内外推动志业，没有营利的企图，是为了弘法，要弘扬的是佛陀精神的理念，不是去盖庙、造像，教人来求佛、拜佛就能得福满愿。

佛法的本质是空，但是“空中妙有”，道理永恒存在，必须借相显理；透过有形的“相”了解道理以后，就不需要执着于“相”。上人举例说明，大家从台湾各地、从海外各国回到精舍，必须搭乘飞机、火车等交通工具；经过一段旅途到达目的地，就要离开这些交通工具，才能走到师父面前。若是执着于“相”，就好像搭车到了目的地不肯下车，只是随车来来回回移动，还是到达不了目标，只是空过时日而已。

“无论是在台湾或海外的慈济志业，都不能离开静思，没有静思就没有慈济；我们身在人间，要随相而不着相。静思精舍是全球慈济人的家，虽然这个家的空间很小，但是慈济人都认定这是自己的家而顾念这个家；既然如此，就不能不知道这个家的起源与发展脉络，并且清楚了解源于静思的慈济史。”

“有心要做慈济，就要有清楚认知，很甘愿付出，精进力行菩萨道。要当菩萨，就要提起‘觉有情’，以开阔的心胸和眼界，看待人间的是非烦恼，心包太虚，能够相容不同的意见；若是无法听不同的声音，要做慈济会很辛苦，要当菩萨也当不成。”

上人说，人间不可能没有人我是非，若是众生没有烦恼也就不需要佛法；在人间行菩萨道，要用感恩心看待一切境界，感恩赞同、支持自己的力量，也感恩障碍自己的逆境，成为自己的修行道场。要有接纳一切的雅量，才能“有法度”，否则总是挂碍是非言语，法也难入心。心要有个过滤器，把真正成长慧命的法存入心底，把障碍道心的无明言论过滤掉；“非法不住心，真法在心灵”，才能踏实力行菩萨道。

无论过去有什么样的是、非，若总是将负面的言语存在心底，总是想起不好的回忆，负面的情绪不断产生，好的念头出不来，就总是让无明压住了真佛性；烦恼杂念层层叠叠，要如何拨开无明，到哪一天才能回归清净不染的自性？

许多慈济人尽此生无所求付出，而且真诚感恩有付出的机会；无论是出钱或出力，都是无所求的大舍付出。很期待这群慈济人在行善付出

的同时，也能用心走入法脉精神中心，吸收智慧资粮，能够开阔心胸，无论如何都精进不退且欢喜自在。

最好的培训课

上人感恩师姊们护持静思出版品以及净斯资粮：“慈济是师父的命，静思是师父的精神；没有师父的精神就没有今天的慈济，今天的慈济是师父的生命，所以两项都兼顾，心脑要平齐。听到大家护法，我会很开心，因为法脉有传承；看到大家做慈济，我会很欢喜，因为法门广开。”

谈及“人间菩萨大招生”，上人强调募人要募心，有心自然愿意付出心力行善；经济愈发达，贫富更悬殊，苦难人还是需要很多人关心。要去关心苦难人，事先要经过培训，把爱心提升起来。委员向亲友劝募，他们有意愿参与长期捐款的会员，就做到募心的第一步；委员要时时提醒会员，善念不断，可

以每天存一点点零钱到扑满里，发一念“想救人”的善心，如此长久不断地培养，他们有朝一日也会愿意跟随慈济人一起去访视，见苦知福，加强善心念，进一步投入人间菩萨行列。平常累积精神能量，一旦有事故发生，就与菩萨群投入人间救助苦难；有静有动，就是最好的培训课。

上人指出静的是法脉的精神，动的是宗门的功；要由静的思想发挥动的功能，才能让人体会道理。要引导大家先静下心来阅读静思书轩里的书籍，对法脉精神有初步了解；接着邀约大家一起“开道、铺路”，见习如同铺路，路铺平以后进入慈济门，在动、静态的培训课程中吸收法脉宗门精神；受证以后，如道路拓宽、大门敞开，用开阔的心胸接引大众同行菩萨道，走到尽头，就到达成佛的目标。“要先有静思的精神方向，才能在慈济宗门里身体力行而不致偏差，两者要会合。这条道路其实是很单纯、不复杂。”

慈济人的正气

“如果当初没有发一念心，一路秉持这一念走过来，哪有今天的慈济？现在、未来都离不开那一念心，这也是所有慈济人的人生方向。常常听年轻人说‘生涯规划’，应该要先有明确的方向，才能做规划。”

上人与马来西亚简慈露师姊及其女儿文婷谈话时说，许多人笃定慈济就是自己的人生方向，就此用心精进。因为亲自投入做慈济事，所以非常了解慈济；假如是不了解慈济的人，即使企划能力很强，也无法切合慈济的方向做出合适的规划。

台湾位处亚热带，平地是不会下雪的，若是为了看雪景而制造低温环境做人造雪，不仅无法持久，人体也难以适应。慈济并非没有随着时代变化，而且是因应社会的需要不断地付出；慈济已有五十四年历史，

五十四年已经可以让小女孩成为祖母，人生随着自然法则变化，慈济当然也会改变，才能在这个时代生存。

这五十四年来，慈济从台湾走到国际，团体里有海内外的学者专家、大企业家，他们能够融入团队，和不同身份地位的慈济志工一起做事；参加大型营队及共修精进时，也能和其他法亲一起过团体生活，平等互重，没有分别。慈济人付出无所求，也不是为了“名”而来；慈济事，人人都可做，肯承担的人就会积极投入。

许多慈济人都是默默付出，为了志业出钱、出力，从来不会自我标榜付出了多少，这也不是他们所在意的事；各地都有慈济志工既是受证委员、慈诚，也是荣董，而且为了做环保，提供自家土地、工厂当社区环保站，自行装修、整理环境等等，广邀乡亲一起投入。他们本身愈是投

2/24 《农二月·初二》

预防心灵疫情

【静思小语】心灵病毒的感染难以觉察，却会引发心病造成灾患。



台北市中山区慈济志工制作布口罩及口罩套，准备发送给会众，把医疗级口罩留给第一线的医护、防疫人员。（摄影/廖嘉南）



入，做得愈是欢喜，付出得更多，而且满怀感恩，在不断付出行善的过程中提升生命价值。

所以做慈济不能说“牺牲”，若是觉得很不得已，这么做很委屈但又不得不做，才是“牺牲”。上人提及高雄刘芳荣师兄，自营农产公司，早期欠缺运载回收物的环保车，他购置三辆中古货车，供高雄凤山区、苓雅区、楠梓区三地载资源回收物，还在假日时出动自家工厂的货车协助运载回收物，他自己和同修师姊也积极投入回收分类。

二十年前，刘师兄的公司要从大寮区搬迁到大发工业区，他把原来的工厂装潢为共修处，直到大寮区的新道场建设完成，共修处使用将近十三年，期间在大寮地区培育了五百多位慈诚、委员。

刘师兄昨天分享这三十多年来做慈济的心得，“他所表达的不是自己付出了多少，一开口仍然是‘感恩’，感恩这几十年来做慈济做得很欢喜！这就是他所得到的，这才是生命的真价值。”上人说，刘师兄从发心那一刻开始，就恒持此心，不断地付出身心力量做慈济，像是捐环保车、提供工厂当共修处，成就了许多志工，也成就了自己的菩萨道业。而这些都是没有事先规划，是自然而然，只是大家有共同的方向，凭着一念信

心，师父怎么说，大家就怎么做，才有今天的志业成果。

慈济志工各有专长，可谓卧虎藏龙，大家出于一分爱慈济的心，运用专长为慈济付出，再如何辛苦、忙碌，心境都是欢喜自在，毫无挂碍。上人指出，付出无所求的这分菩萨心，就是慈济的价值。

“在日常生活中要借事练心，有心承担志业，就不能让自己遇到境界就吓得抽身退步，反而要挺身而出，让人看见我们的承担而安心、放心。”

“慈济有正气，这分正气就是我们的精神理念，方向正而不偏，就是慈济最主要的架构。组织架构与规章拟得再好，若是人做不到也没有用；我们可以平凡但是不犯错，平凡不要紧，最重要的是不犯错。”

上人说，慈济人守慈济十戒，除此之外没有其他繁复的规范，但是人人长久以来的培养与互动，具足精神理念与团队默契，面对境界时自然知道什么事该做、什么事不该做。“曾经有某一区的道场，有人建议可以增建到法规之外的范围。当区的慈济人说：‘不可以，即使别人都这么做，但我们不行，这是我们的家教。’他们所说的家教就是慈济大家庭的规矩，诚正信实，力行八正道，显示慈济人的正气，不会随着外境

而偏移。”

口业散播毒素

聆听志业体主管同仁报告一周志业会务后，上人开示时言，最近天下人都有一分恐惧心，害怕被传染新冠肺炎。其实让身体生病的病毒，远不及造成心病的心灵病毒可怕；新型冠状病毒虽然看不见，还可以靠人人做好卫生防护预防感染，心灵的病毒感染更难觉察，而且引发心病会造成影响深远的灾患。

上人说，若是身、口、意为恶，就如同散发毒素。十恶业中，口就占了四项；若是不经考虑随意说出伤人心的话，就如同张口吐毒，所以说

话要谨慎，以免传播毒素毒害人心。

“修行要修到‘万毒不侵’，外境的种种毒素都不会侵入我们的心；要修到这样的境界，就要提起大慈大悲的心。”

“没有人愿意生病。确实要谨慎防疫，但是不能惊慌害怕、彼此猜疑或攻击，造成社会纷扰不安；我们要用大慈悲心与智慧面对这波疫情，戴口罩、多洗手，做好防护，但仍要相互关怀，安抚人心也安定社会。”

上人期许人人安住心，谨言慎行，莫伤人心，彼此关心，在各国全力防堵疫情的同时，不要让心灵的疫情扩大。也要相互提醒，生活要谨慎，收摄身心欲念，了解因果循环的道理，茹素斋戒，从源头止灾。

2/25~27 《农二月·初三至初五》

重视因果

【静思小语】无视因果、不畏因果，现在“欢喜做”而恣意妄为，将来就要“甘愿受”一切苦果。



为自己开出灵方妙药

二十五日志工早会，上人回忆幼时经历过第二次世界大战的太平洋战争，“那时我年纪还小，即使战争已经

平息，还是听到老人家担心地说，未来可能还有更可怕的灾难，会导致‘有路没人走，有米没人吃’的境地。”

“当时我听不懂这是什么意思，现在仔细想来，已经应验了‘有路没



由于新冠肺炎疫情严峻，广东省珠海市香洲区翠香社区设定点为居民测量体温，领导请求慈济协助；志工一边检测体温，一边举牌宣导蔬食好处。（摄影/王曼）

有人走’——最近中国大陆许多省市为了防疫而封城、封村，限制人员进出，大马路上少有车辆行驶，也没有人在街道上活动。”

上人强调，无论如何防范，最重要的还是人心要有自觉——惊世灾难临头，警世觉悟要抬头。要赶紧反省，约束身心，保护自己不受病毒侵犯；再者还要发挥一分心力，帮助维护人人的身心平安。

“即使并非医疗人员，面对瘟疫，人人还是能为自己开出灵方妙药，就是斋戒、茹素。”

“最近一直对大家提起‘众生共业’，为什么是共业呢？因为是从过去到现在，众生长时间不断累积的业力。仅是从口欲说起，人们为了满足口欲而食肉，养成了习惯；因为贪吃，所以饲养很多牲畜供应肉食，还认为动物就是要给人吃的，观念愈来愈

愈偏差，行为愈来愈偏向；随着人口增加，不该行而行之、不可为而为之的人愈来愈多，造的业力也愈来愈重。众生共业的业报，就是大自然的反扑。”

人们怕天降灾，在饲养场里的动物则是怕人降灾，不知道哪一天轮到自己被抓去杀掉。不只是人需要平安的生活环境，人也要让动物在自然环境中安然自在地生活。

上人指出凡夫心与菩萨心的差别，凡夫是“欢喜做，甘愿受”，菩萨则是“甘愿做，欢喜受”。若总是认为“只要我高兴，没有什么不可以”，无视因果、不畏因果，现在“欢喜做”而恣意妄为，将来就要“甘愿受”一切后果。慈济人则是为了救助苦难众生而甘愿付出，即使必须克服许多困难，也欢喜承担而不怕辛苦。现在大家也要以甘愿的心态，

照顾好自身健康、做好防护措施，支持第一线防疫人员。

“这几天对大家说的话都差不多，其实道理很深，但是很少人能理解，就算懂了也做不到，所以需要不断地呼唤、恳求人人做到。众生共业，若是我们不呼唤、不宣导健康之道，疾疫灾难以停止，我们自身也难保。推动斋戒，守护地球万物的健康，是自利利他，保护人间的方法。”

向天地喊“不敢了”

二十七日与大爱台主管同仁谈话，上人叮咛防疫报导：“要安人心，多宣导，真正的灵方妙药是斋戒、净化人心；要用心将轨道铺好，把人人带上正轨。净化人心是我们平时就在做的，此时更是顺理成章；呼吁戒慎虔诚，但是不要让人觉得很惊惶，而是知道此时要精进、大忏悔，提高警觉就对了。”

“虽说不用怕，然而疫情迟迟不能控制，我也很忧心，但是不能不安定人心，忧极难言。相对于大自然的力量，人力很微薄，不能有‘天不怕、地不怕’的自大心态，要谦卑，敬天爱地，向天地喊‘不敢了’！”

上人直言大爱台还有许多需要

改进的缺点，不过自己总是鼓励大家多看大爱台，因为大爱台没有耸动的言词，报真导正，能够安定人心。希望大爱新闻继续加强重点新闻的饱满度，节目制作更精要；要向大家传达的道理，不要阐述得过于深奥，要回归简单。“现在的社会已经很复杂了，总是希望净化人心，回归单纯、朴素，否则一直受烦恼无明缠绕，心愈难平静，灾难愈难平息。”

上人叮咛，现在站稳脚步，才有办法迎接更困难的未来。“若是舆论一直趋于乱象，社会只会愈来愈乱；我们要维护正气，努力导正歪风，这一阵风一定会过去。如果不明之风一阵再接一阵，时间一久就变成了乱象文化。也许我是老古板，但是感觉这个时候既然还在世间，若不尽自己的力量，要等谁来做？等到乱得一蹋糊涂，我们已经不在了，烂摊子要谁来收？为什么不趁我们都在这个时候负起责任呢？”

“大爱台不随潮流，要守真谛、守道理，‘礼者，理也’，礼节一定要有，有礼节就有道理。我们很愿意培养年轻一代，但也需要年轻人自己发心立愿，愿意去做，强迫不得；所要培养的是真正具有使命感，而且能够掌握好方向，和大家朝相同方向努力的人才。”

2/28~29 《农二月·初六至初七》

敬天爱地

【静思小语】微细的病毒造成扩散全球的疫情，提醒人人世间无常，人不能自大。



斋戒、爱人、爱物

二十九日，上人与正在美国的黄思贤师兄通电话，了解当地疫情及政府防疫措施，讨论参与联合国会议事宜。

思贤师兄表示，美国疫情持续扩大，疾病管制与预防中心呼吁民众做好防疫措施并注意是否出现社区感染问题，准备好民生物资，但不需要慌乱；这波疫情让美国股市创下金融海啸以来一周最大跌幅，可能影响全球经济。师兄并强调，此时台湾人员不宜到美国。

上人回应，事有轻重缓急，虽然参与联合国会议，可以在国际平台彰显佛教对世界的贡献，传达佛教精神，年轻的清修士和联合国事务团队成员，也很积极、很用心在准备，然而现在要视情况而决定。此时人人须谨慎防疫，要用谦卑、戒慎虔诚的心面对疫情。

“对于这波疫情，我也很担心！过去就曾说过，美国与中国大陆都有

影响全球的力量，美国不觉醒，世界难太平；中国好，天下都好。这几年的全球情势让我感到很忧心，总是感到会有什么事要发生，但是一直不知道会是什么事，忧极难言。引发肺炎的新型冠状病毒，眼睛看不见，不知从何而来，也不知道何时消退，所以我们还是要戒慎虔诚，谦卑以对，敬天爱地。”

“曾经有一则故事说张飞勇武，天不怕地不怕，但是诸葛孔明和他打赌，世间有一样事物，他一定会害怕。张飞不信，孔明在他手上写了一个‘病’字，他立刻认输。再勇敢的人也不敌病痛来磨，所以我们此时要更加谨慎用心，不只自己做好防范以免生病，也不要造成其他人的困扰。”

上人请师兄代为叮咛美国慈济人：“师父关心大家，请大家保护好自己，但还是要精进；这次疫情提醒我们世间无常，人不能自大。此时大型共修活动暂停，大家要利用空出来的时间，从网路、电视听法，或是

看书进修，可以做线上读书会，大家在网路平台上分享闻法心得。一来让人人的心平静下来接触佛法，而且可以自我反省，去除烦恼，要忏悔、要斋戒，茹素减轻杀业，还要发挥爱的能量，爱人、爱物。”

开垦、播种、耕耘

上人对出家弟子们说，静思精舍是一个很单纯的道场，常住劳动、耕作维持生活，不必在外面对人间是非，每天都可以闻法，要自我珍惜，尊师重法。这段时间因为身体状况，说话发声气力不足，虽然很希望继续在晨间讲《法华经》却力有未逮，天天都有一分遗憾的心情。

“《法华经》已经讲了二十品，这些法从大爱台《静思晨语》节目看来，连我自己都很受用。在讲〈见宝塔品〉时提到，多宝佛有一个遗憾，就是没有因缘讲《法华经》，所以每当世间有佛说法，最后讲《法华经》时，多宝佛塔就会涌现，多宝佛来听经，也向大众证明此经之殊胜。所以大家要用很珍惜的心听讲。”

“我不是用古师大德的讲法在讲这部经，而是以现在的社会人间所行的法华精神来讲，大家更要用心体会。现代科技发达，我在晨间

到主堂讲经，国际间的慈济人就能同步从网路视讯听到我说话。像济晖（陈秋华师兄）在约旦，即使有时差，大半夜他也同步闻法，他曾经回来分享过，让我感受到他尊师重法的心。”

上人感恩有大爱台以电视传播力量传法，这二十多年来也影响不少人，有人因为收看大爱台节目而翻转人生、改善生活。上人也感慨地说：“我还在时，还有诚正信实、慈悲喜舍的风气在，接下来是否还有人带动、维持这股风气？如果徒有土地，却没有开垦、播种、耕耘，过不了多久就会杂草丛生。所以需要有责任感、能够承担使命感的农夫，在诚正信实的大地播下善种子，在慈悲喜舍的和风中，以智慧妙法的净水灌溉，加上殷勤精进的阳光照耀，才能增长慧命道业。”

“期待大家要用心、要承担责任，我们不是为了逃避人生而出家，出家乃大丈夫事，要承担如来家业，须有开阔的心胸，个人事小，天下事大。”



●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

一方香囊 一缕气味

华佗、孙思邈、李时珍等医家记载，中药香囊用以防病，是中医防治未病的一种特色疗法。随身配戴，芳香入鼻，醒脑开窍、行气健胃、避瘟除秽、驱蚊防虫等，是传统医学一大发明。

时值今日，苏州慈济门诊部“守护健康守护爱”，中医团队研发调配防疫香囊与端午香囊，结合防疫与防虫，提升免疫力，内容采食药级花草配制，外香囊袋刺绣慈济人文静思语，以药香、人文行天下。

防疫——正气香囊（吴门医派-秘方版）清新醒神、顺气散邪、温凉平衡；

防疫——正气香囊（国医大师-浓郁版）国医大师周仲瑛之方；

端午——配式香囊1号方 白芷、石菖蒲、冰片、川芎、苍术等十余种中草药,芳香浓郁；

端午——配式香囊2号方 甘松、苍术、北细辛、川芎、佩兰、藿香等近十种中草药,清爽提神；

端午——挂式香囊1号方 白芷、石菖蒲、冰片、川芎、苍术等十余种中草药，芳香浓郁；

端午——挂式香囊2号方 佩兰、藿香、艾叶、石菖蒲等近十种中草药，香甜馥郁。



撰文/潘静、胡淑霞、唐建云

“百家衣”破解医护难题

长沙市第一医院是湖南省、市级新冠肺炎定点救治医院，除本院的医护人员，还有从其他医院选调的精兵强将前来支援。

支援医护人员李甜离家时，仅带了几套日常换洗衣服，上岗后才发现根本不够替换，因为每天工作强度都是超负荷，她们没时间洗衣服，即使洗也没法晾晒，更担心在医院穿过的衣服会污染宾馆，造成交叉感染。

二月三日上午，李甜在同事工作群发了条信息，求助两百多件衣服，希望能在当天下午送到供她们下班时替换。群中的胡淑霞，是李甜的同事，也是慈济志工，迅速将此信息转到长沙慈济志工群，群内志工纷纷响应，紧急整理出符合需求的衣服。

当志工将五个小时募来的两百多件衣物，装到姚美容护士长的车上时，姚护士长感动地说：“这么短的时间，你们就送来这么多、这么好的衣服，真是太感谢了。”

下午五点多，胡淑霞收到李甜发来的微信，告诉大家已经收到衣服，她们除了“感谢，感动和幸福”，还表示要把慈济的爱心传下去。