

慈濟

2020年第06期 总第87期
准印号 /S(2020)00000279
内部资料 免费交流

彩绘蔬醒

【主题报道一】



为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

行动是最有力的语言

|| 社·论 ||

在积极的管控之下，国内疫情趋于缓和，然而海外疫情却方兴未艾，全球超过千万人口感染新冠病毒。面对笼罩全球的疾疫灾，证严法师提出：第一，虔诚祈祷；第二，斋戒增益；第三，敬爱生命；第四，调伏欲念。

“无论信仰什么宗教，都要虔诚祷告，祈求平安；祈求消灾，就要戒杀，持斋茹素才能增福；斋戒不杀生，是出于对生命的真诚敬爱，除了人与人之间互爱，也要疼惜动物；要坚定持戒，就要降伏自己的烦恼、贪念。大家若能遵行这四法，才能真正消弭灾难。”

素食不但有益健康，对减少家庭支出、对减缓地球暖化都有莫大的帮助。吃素不应仅是部分人道主义者或宗教信仰者饮食习惯的坚持，而是人类面对疫情不得不采取的必要行动。

英国牛津大学彼得·史嘉堡(Peter Scarborough)教授统计了英国五万人的饮食数据后发现：如果每天吃超过一百克肉的人改吃素食，他们的碳足迹将减少百分之六十，相当于每人每年减少排放一点五吨的二氧化碳。即便不选择完全素食，而只是肉类摄入量减少到

五十克以下，二氧化碳的排放量也将减少三分之一，相当于每人每年减少近一吨的二氧化碳排放量。

本期主题报导聚焦于“同心共济 弭灾疫 彩绘蔬醒爱接力”绘画征稿大赛的部分作品，并分别邀请一对母女和母子口述他们茹素的因缘和感悟；借由“童画童语”，呈现孩子心目中的蔬食之美、环保之美、地球之美、和平之美，以及为疫情早日消弭传递的祝福。

在疫情动荡期间，海内外慈济志工克服诸多困难，募集运送包括医疗与食品等防疫物资已援助六十多国，也订出急难纾困方案，对慈济关怀户，以及弱势家庭，评估后给予经济、教育、房屋修缮、生活物资或医疗照护等补助。

本期提到的助学与慈善访视，都是在疫情缓和之后，各地志工纷纷出门，探视慈济长期照顾的家庭与助学生，了解其在疫情期间的生活困难，给予实际的关怀与帮助。

在全球化的背景下，没有一个国家民族能置身事外，唯有同心共济才能消弭灾疫。种种因地制宜的努力，见证了众人合心利他的力量。这也将展开改写人与人关系，达到真正平等互助的历史新页。



摄影/萧耀华

一 证严上人 · 静思语 一

承妙法 信愿行

佛启人间有大爱，
觉有情人承妙法，
共伴造福在人间，
宗旨诚实信愿行，
一生无量共耕耘。

人间菩萨的承担

路走得愈远，看到的人间境界，
还是苦难人偏多；
人间菩萨承担起责任，
安住人心也安稳了社会。



画作 / 陈九熹

证严上人 主讲 编辑部整理

讲于二〇二〇年六月一日至十二日

这段时间以来，天天都在谈新型冠状病毒疾病疫情；全球为了防疫，锁国封城，进出没有自由，人与人之间距离拉远了；到现在，很多国家还是没有恢复正常的生态。

也感恩科技发达，无论距离花莲几万、几千公里，几秒钟就能视讯连线，同一时间可以和好几个国家的

慈济人对话；他们能清楚明朗看到师父，我也走进了家家户户，彼此互动、心神通达。

连线让我面对得更广、更阔，感受到远方的菩萨们承担责任，积极为苦难人发放，或者是尽心力请购医疗人员最需要的防护物资；在这一波的疫情，看见了大仁、大勇、大慈、大

悲的菩萨在人间。

在菲律宾，慈济人坚守禁令规戒，也突破各种困难，优先为医疗第一线送上防护用品，同时要照顾贫困居民，志工不断增加发放数量，已经发出十万户米粮。泰国、印尼慈济人也设法援助失业或断炊的人家，给予足够有分量的粮食；物资提起来沉甸甸的，面容却很开朗，因为安心了，不用担忧接下来的生活。

疫情严峻，五月中旬黄蜂台风又为菲律宾中部带来灾害，志工前往急难救助，家园残破的景象，让人感慨人间之苦。慈济已经走过半世纪，这五十多年来，常常看到的景象就是这样；以为时光的过程能够减少苦难人，但是路走愈远，沿途所看到的人间境界，还是同样苦难人偏多。

缅甸慈济志工五、六月持续为失业家庭发放，已将白米和食用油送给近两万户；连线时，几个响应“米扑满”的村庄村长、“米扑满”会员也在现场，回忆过去收到慈济援助的稻种，米用完了，但米袋上写的静思语，让他们很感动，甚至贴在墙壁上当成座右铭。

他们也响应做好事，日存一把米，每月志工收集回来的米扑满，差不多有三千公斤，照顾村庄里孤寡老弱温饱；数年来，每个月捐出的米，没有影响到任何一个人的一顿饭，还带动善的风气；慈善的心不可断，我希望他们一定要再继续。

住在偏远村落的乌耶杜昂，行动不便，平时为人算命，领取小费，妻子有时也帮人打散工。听到一把米也能救人，乌耶杜昂告诉太太，只要有一餐可以吃，就要把这餐的一把米捐出来，帮助比自己贫穷的人，就像慈济在他们一家人困难时给予的援助一样。

乌耶杜昂四肢无力，一只手能够抓的米没有多少，他告诉志工：“我掌心的力量只有这么多。”志工感恩他：“您掌心的力量汇入功德海，这一把米大如须弥山！”他们克己、克勤、克俭、克难，每天一把米救人，让人很感动。

现代社会物资丰富，消费风气盛行，快速地买、快速地丢，人人习惯往高处看，很少有人会低头看看暗角；看远一点，就能看到在其他国家还有多少穷困人家需要帮助。有些贫民倚赖垃圾山度日，进入垃圾堆找寻生活所需甚至三餐，将心比心，难以想象该怎么办。

“无缘大慈，同体大悲”，即使无亲无故，但只要有苦难人，就要去找寻有缘人会合爱的力量扶困，让社会安稳。慈济常常说“肤慰”，靠近他、疼惜他、安慰他，肤一肤；“人伤我痛，人苦我悲”，伤在他的身体，痛在我的心里，这就是菩萨心。人人如果有这一分切肤之痛，大爱无私的心，即使社会有贫病之苦，也会遇到温馨的接济，翻转人生，甚至还能够帮助别人。请大家多用心！

目录

社论

01 行动是最有力的语言

无尽藏

02 人间菩萨的承担

主题报导



彩绘蔬醒

08 妙笔由心生 厚积待薄发

14 让爱蔬醒 从我做起

18 大大的事情 小小地做

24 童话童语

特别报导

30 拥抱「失落」的生命

慈善助学

46 别样的风景
——记儿童节前的初访

50 助学山路十八弯

人间有爱

56 旧城新雨
营平社区如常的关怀

66 千颗寿桃慰母心

各地环保

72 环保站里的母亲节

健康之道

76 怒火伤肝损胃
教您养胃招数

证严上人衲履足迹

81 [内容提要]:

- 福气“做来回”才能避免灾难的发生，不是灾难发生以后才要“做来抵”，上人叮咛大家：“台湾乡亲有造福，才有如今的平安稳定之福；能帮助人的人就是有福人，要持续带动大家发心造福。”

2013年4月创办
2020年第06期 总第087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/蔡湛艺 范盛花
李雁 虑秦 林思婕 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



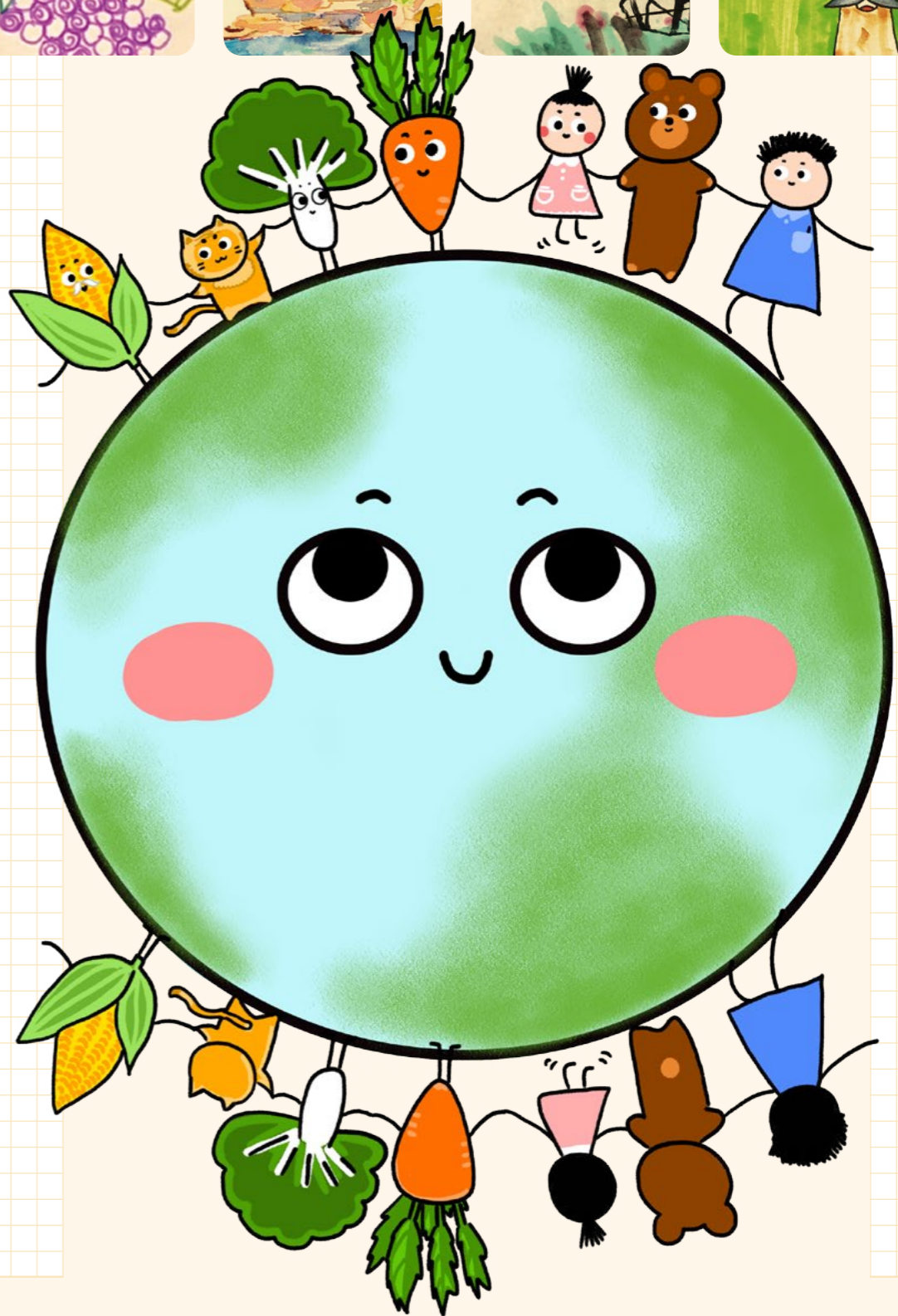
封面图说：
“同心共济弭灾疫 彩绘蔬醒爱接力”绘画征稿大赛，8岁的郭舒洋小朋友以“果蔬大扫除”生动地描写素食能够清洁肠胃，保护身体的健康。



彩绘蔬醒

「主题报道」

疫情期间发起的「同心共筑抗疫情 彩绘蔬醒爱接力」绘画大赛，得到全国各地一千五百多位青少年的积极响应。通过孩子们的画作，能够看到他们对未来世界的美好憧憬，对当前环境的深深忧虑，以及保护动物和珍爱地球的呼吁，希望更多爱心人士加入「加素减塑爱地球」的行动，创造平安祥和的生活环境，共同保护地球家园。



妙笔由心生

厚积待薄发

二〇二〇年三月九日，举国抗疫之际，慈济基金会发起了名为「同心共济弭灾疫，彩绘蔬醒爱接力」的绘画比赛。历时两个月，在六月五日世界环境日，也是农历芒种这一天晚上线上直播颁奖。

撰文 / 赵瑞华、孙晓梅
摄影 / 张秀英



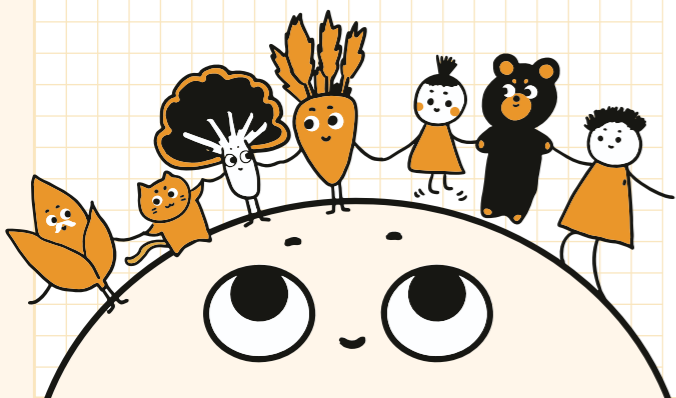
六月五日，世界环境日当晚，慈济基金会在苏州慈济志业园区举行“同心共济弭灾疫彩绘蔬醒爱接力”绘画比赛的颁奖礼。由于是疫情期间，基金会运用现代科技，直播现场影像，让更多无法到

场的大众能够共襄盛举。

在人与自然本应和谐共处的地球上，环境正在告急，天灾人祸频传。今年伊始，一场突如其来的“新冠肺炎病毒”疫情，打乱了原本年味满满的新春节奏。疫情之

中，人与人之间，人与自然之间，千丝万缕的联系愈发清晰地显现。

“没有人是一座孤岛”。在自我隔离的日子里，慈济基金会邀请大陆各地的青少年拿起画笔以“同心共济弭灾疫彩绘蔬醒爱接力”为



主题，思考各种灾害和疾疫因何而来，用画笔来描绘蔬食之美、环保之美、地球之美、和平之美，并为疫情早日消弭传递自己的祝福。

各地的青少年、儿童踊跃投稿参赛，大赛共收到二十二个省及三个直辖市的一千五百多幅作品，经过两轮评选，从中评出一、二、三等奖共二十四名以及优秀奖十名。一

近2个月收到的1,500多幅参赛作品，每一幅都是佳作。现场的四位评委从这些画中看到了绘画对孩子的启智之效。

幅幅作品表现出对未来的憧憬，对危机的担忧，对美的发现，汇成了一股力量，呼唤更多的人来素食爱地球。

芒种逢“夏收” 童画大梦想

志工从这些画中读懂了孩子们的心声，评委老师从这些画中看到了绘画对孩子的启智之效。现场围坐在一起的四位评委，又会对这样的活动做一番怎样的评价？

《慈善公益报》社记者部主任，同心共铸中国心组委会公益顾问，泊伟老师分享道：“吃素从



时尚走进了两会的提案，正渐成主流；小而言之是为自身健康，大而言之是为保护环境，再没有战争，再没有饥荒。养成习惯需要有引导，绘画也是有影响力的因素。”

泊伟老师表示，我要为慈济家人点赞，因为你们的默默付出犹如蝴蝶效应带动更多的人。作为评委，他有自愧不如的感慨，因为画作已经上升到人类命运共同体的高度。孩子是未来的中坚力量，他们的觉醒，国家、人类社会才能达到真正苏醒。这是我们举办活动的真正意义。

素起生态创始人，善导功德会创始人，善导公益融媒体中心总编，陈斌老师介绍了向大众推广素食的方法。他说，这次疫情让“弹性素食”得到爆发式增长，这是非常好的事。对孩子的教育，需要长期来做。

今天是世界环境日，也是农历芒种，就是到了夏收的时节。三口品牌管理中心董事长，三口影视艺术董事长荣罕老师说：“今天有收也有种。自己经营的品牌有一批专业策划人士，但这次活动的作品让他的专业团队叹为观止，相信以这些绘画者的功底，未来会让更多的人关注蔬食，关注健康，关注地球。这次活动看似小，是孩子影响

家长，但未来放射能量大。”

慈济基金会信息组副组长，《慈济》月刊主编吴虹老师介绍了这次活动的缘起。慈济创办人证严法师说：要消灭疫情唯有吃素。慈济基金会不遗余力地推动素食，不仅是素食比荤食健康，还能推动有形的身心环保，这么好的事要让更多人参与。慈济基金会很荣幸地邀请孩子、优秀的老师共襄盛举，作品真是超乎想象，有创意、感染力又贴合蔬食主题。

三等奖《一池春水和谐生机》的作者，北京的悦悦是位高位截瘫的孩子，一直由北京志工在陪伴。视频中，这位阳光大男孩告诉大家：自己吃素已经七年，吃素让人心安、快乐，抵抗力由弱变强。他展示了自己用果皮做的艾灸盒，积累的环保物资，还鼓励大家：赶快要持续吃素，不能弹性吃素，减轻地球负担。

二等奖《未来的素餐厅》的作者，上海的金奕宁从幼儿园就开始吃素，她觉得上海的素餐厅太少了，就用画表达她心中的期盼。作为初三学生，学习压力很大，但她从绘画中找到了宁静。在介绍自己的同时，她向荧幕前的众人道健康平安，希望大家找到正确的生活方

式，一起来吃素。

一等奖《未来的人体结构》的作者，东莞的邓婉儿是名在校大学生，经历了疫情给生活带来的变化，认识到如果人类不注意保护环境，最后带来的苦果还是要人类自己吞。她创作的作品，是设想一百年后，由于严重的环境污染和不当的饮食习惯，导致人类需要以畸形的形态才能得以生存。在这样的忧患意识下，邓婉儿采取了积极的行动，和她的小伙伴创立了微信公众号：久菜一堂，以期让更多年轻人认识环保的重要性，从现在的一点一滴做起，总有成功的一天。

虽然是以视频的方式见面，但是在直播现场，来宾们还是用一次次为这些对环保有着敏锐洞察力，高度责任感的青少年热烈鼓掌。虽然相隔遥远，但阻碍不了理念的互通，心愿的共鸣。评委老师祝福小作者成为影响更多人的光，让地球更美好！

力行长志气 未来有担当

看过了北京、上海、广东青少年的风采，苏州本地八位孩子也以各具特色的介绍，让大家看到自己的成长。

来自昆山的十三岁小志工陈佳楠，分享自己在病苦中因慈济志工

的关怀，立下了做环保小尖兵，要宣讲环保四千场的志愿，他用行动印证了静思语：不要小看自己，人有无限可能。

八岁的王瑞在班里推动环保，他表示，为让更多的人做环保，我要把同学都变成好朋友。现在还有一位不是我的好朋友。我觉得要慢慢来，要坚持，环保这件事不是一下子做完的。

十三岁的李佳鸿说：“我在疫情期间又长高三四公分。所以吃素不会影响生长和健康。而且吃素会很心安，没有罪恶感。”

李佳鸿的小伙伴，十二岁的甘泉之说话很幽默，把自己编的顺口溜分享给大家：“老妈做的素汉堡，不仅好吃还环保。”他还说，“我属耗子，佳鸿哥哥属狗，原来的说法是‘狗拿耗子多管闲事’，我们改成‘狗和耗子团结一致’，管地球事！”

二十三岁的张雅洁是在慈济红豆杉活动(外来务工人员子女关怀项目)才接触素食，之前是抗拒的，但是吃过后，发现素食可以做得这么好吃，之后也推荐自己的朋友和同学去素食餐厅，这样不仅健康还很环保。

她说：“听了小朋友分享，我

很惭愧。因为小朋友的愿景很大，而且有实际行动。我身边的很多人之前没有机会接触素食，今后我会继续带动身边人一起吃素，所以希望能够有更多年轻人喜欢的方式，比如短视频等来宣传素食。”

参加今晚活动的还有远在北京的三位专家，以连线方式对孩子们的观点和行动表达了支持。北京大学博士生导师甘业华教授，自己就是素食的受益者，他从营养学的角度阐述了素食不仅保证孩子的健康，而且对生长发育更有利，他自己的孩子已经吃素三年。

北京南海子麋鹿苑博物馆研究员郭耕老师说：“这次的疫情跟动物直接相关，因为动物是各种病毒、细菌的宿主。保护动物，是要把人管起来，人管好了自己，就天下太平。”

此次活动的负责人郭奕艳说起彩绘蔬醒活动的初衷：年初，计划推动“清静在源头，加素减塑在行动”，需要一幅主题画，想看看孩子们有没有什么创意。也是因为疫情的关系，孩子们宅在家里，希望通过孩子们的视角，他们的画笔和才华，展现他们对疫情的思考，对爱护环境的思考，开始面向全国征集孩子们的作品。



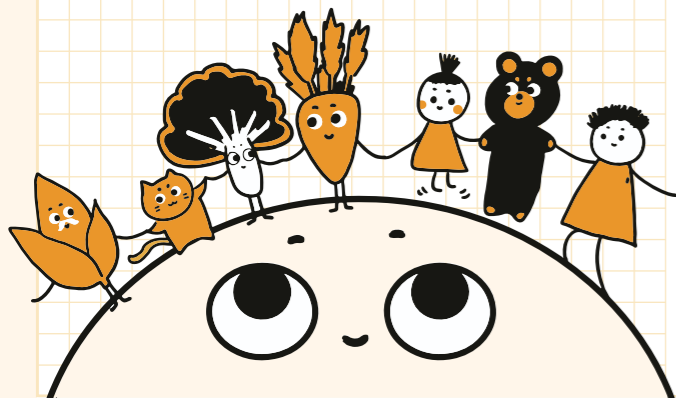
八岁的苏州小朋友王瑞在班级里推动环保，他表示，为让更多的人做环保，我要把同学都变成好朋友。

“收到这些作品后，我们都非常震撼，从他们的画中，我们能够看到孩子们对未来地球的美好憧憬，以及对当前环境的深深忧虑，以及爱惜地球，保护动物的呼吁。”郭奕艳表示，今后慈济基金会将继续围绕青少年在蔬醒及环境保护方面，做更多深入呈现、探索和实践。希望年轻人可以发挥才华，组建团队，用多种多样的才能，发挥“青年蔬醒影响力”；不管是青少年还是成年人，都能加入“加素减塑爱地球”的行动，共同保护地球家园，创造平安祥和的生活环境。

悦悦从四岁开始吃素，我问：如果没受伤会这么坚决吃素吗？悦悦说：人生没有如果，只有因果。

让爱蔬醒 从我做起

撰文 / 徐齐彤
摄影 / 徐齐彤提供



厨房中，坐在轮椅上戴着眼镜的悦悦，使劲儿地够着菜板，虽然身体是扭曲的，但是动作却十分娴熟，切西红柿、搅动面粉、点火煮水，拨面下锅……有条不紊，一气呵成。不一会，一碗热腾腾的西红柿疙瘩汤出炉了。

“有时妈妈累了，或者身体不舒服，我就给妈妈做碗疙瘩汤，看到妈妈吃得高兴，我也很开心。”悦悦说。

我的儿子悦悦四岁那年，因玩耍时不慎，从楼上跌落，造成严重的身体残疾。更为不幸的是，悦悦的爸爸此前也因工遭遇严重的意外，导致高位截瘫。

短短时间，家中的顶梁柱和宝贝孩子遭遇突如其来的重创，让原本幸福和谐的三口小家不堪重负，重担压在我一个人身上，看着两个最爱的人遭受痛苦，身心的折磨，一般人难以想象与承受……

二〇一三年，北京慈济人走进我们家庭，用不离不弃的爱与陪伴，帮我们度过了人生中那段最暗淡的时光，其中的艰苦，唯有经历过的人才能体会。

在慈济人多年的关怀陪伴下，逐渐驱走了我心里的阴霾，让我不仅能勇敢地面对命运的挑战，



悦悦和妈妈回到静思精舍，听到证严法师“素食就是最好的护生”，看到餐餐不重样的素食很喜欢，决定生生世世茹素。

更发愿走进慈济参与志工培训。二〇一八年接受了上人祝福，从此，慈济志工的队伍中多了我们母子二人的身影。

纯净蔬食小厨师

悦悦四岁时，和我一起回到“心灵的故乡”静思精舍。悦悦听到敬爱的师公上人说：“我们要不杀生，还要护生，素食就是最好的护生。”在精舍看到每天三餐，餐餐不重样的素食时，悦悦非常喜欢。听着上人的叮咛，品尝着美好



的素食，我们共同发愿，生生世世茹素。

平日里，我在慈济参加活动，悦悦便在会所的厨房里，跟着师姑们学习烹饪，学习择菜，还因此认识了很多蔬菜。除了七彩土豆卷饼，悦悦还会用净斯五谷粉和可可粉做月饼，并在上面作出各种美好的字，美味赋予祝福。

因为长期不能站立，容易导致肾脏的萎缩，医生嘱咐他多吃黑色食物才能让身体更有能量，悦悦还发明了一道独家创意菜，将面团里揉



悦悦经常参加慈济活动，并积极学习烹饪，除七彩土豆丝卷饼，悦悦还会用净斯五谷粉和可可粉做月饼。

进黑芝麻，既营养又香甜，并起了一个好听的名字：“点点星辰汤圆”。

“行善行孝不能等。”厨艺日渐增长的悦悦牢记师公上人的叮咛，经常为我们做美味的素食，感恩父母长辈的生养之恩。

悦悦受伤后皮肤不会排汗了，炒菜时特别热，尤其夏天尤为辛苦。但是悦悦说，想到师公上人告诉我们，不要小看自己，人有无限可能。“每当我想退缩时，这句话就在我耳边响起，一直激励我前进。炒菜时，我需要在轮椅上挪来挪去，虽然累点，心却欢喜，因为学会了，爸爸妈妈就能吃上我炒的菜啦！”

今年春节的年夜饭，悦悦主动

请缨，做了一桌子“十全十美”素食年夜饭，五颜六色、营养搭配，有我最喜欢吃的炆炒洪山菜苔，爸爸最爱吃的红烧素丸子，全家人围坐一起品尝悦悦的手艺，特别开心和满足。

和动物做朋友 何忍吃？

“一想到平时吃的肉都是从小动物身上来的，小动物多可爱，我就不想吃了。诚心劝您一起来吃素，不要再吃那些可爱的小动物了，人类应该和它们做朋友。我在北京为医务人员祈福，愿医者平安归来；为所有患者祈福，愿患者早日康复；为所有小动物祈福，愿小动物能更好的生活。”这是悦悦坐在轮椅上为宣传“让爱蔬醒”录制的视频。

因为热爱小动物，内心充满温柔的能量，悦悦走到哪里，都能很快

和小动物交上朋友。有一次，我带着悦悦去外地康复治疗，悦悦在路上看到一只小小的流浪狗，就赶紧把自己吃的东西分给狗狗，并且对狗狗说，“狗狗你家在哪里呀，是不是贪玩跑出来找不到妈妈了，我要想什么办法让你找到妈妈呢？”

悦悦想把狗狗带在身边，我说不方便，但是悦悦还是不放弃，问是不是能给狗狗找一个新主人，要不它一个人在外好可怜？于是在孩子的提议下，想办法给狗狗找到了新主人。

爱护地球贡献己力

二〇二〇如约而至，但是新冠疫情却突如其来又挥之不去，从春暖花开延续到盛夏季节。看到新闻中每天不断上升的确诊数字，悦悦很想做点什么，于是，决定在家用自己的方式推广茹素，为早日消弭疫情贡献己力。

已经吃素七年的悦悦，这段时间，除了在家读书学习之外，便和我一起响应“让爱蔬醒·环保护地球”活动。母子二人每天做不同的素食，拍照，写图说，利用互联网平台，宣传素食，影响和带动身边的亲戚和朋友，老师和同学们，共同参与到蔬食的行列中来。

学习做红糖馒头和红枣馒头时，悦悦感悟到：素食一定要好吃、好看又有营养，让人一看就想吃，启发善心需要食欲和健康，人人都需要。“劝素也是劝人行善。我每天都下厨房做各种素食搭配，再发给朋友，大家看到我如此努力，在轮椅上使出浑身劲儿做素食，都很感动和心疼我，也纷纷开始响应吃素了。”

在轮椅上做环保和烹制蔬食，对悦悦来说，每样都不简单。悦悦说：“这场疫情，是大自然在警告我们：地球不止是人类的，也是所有生命的家园。我们只有一个地球，我们要像爱护眼睛一样爱护我们的地球家园，要关爱动物，尊重生命，因为它们是我们的朋友。”

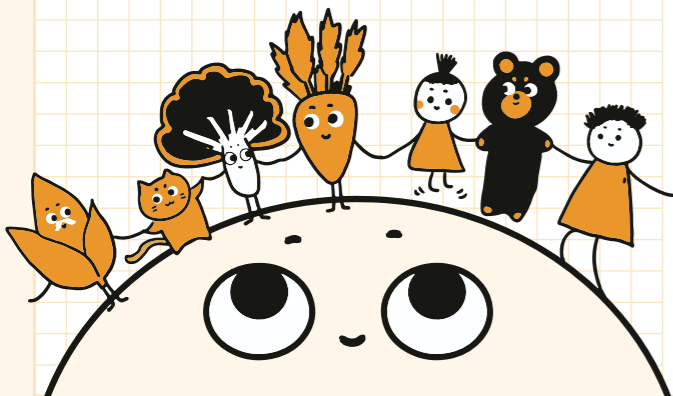
这次“彩绘蔬醒爱接力”绘画征集，悦悦绘画了一副蓝天白云山川绿地，鸭子在水里自由玩耍的一派和谐景象，也是悦悦心中一直期待的美好家园。

“我眼里的美好世界：地球经过大家的共同努力，比原来好多了，甚至是焕然一新。我特别渴望亲近、拥抱充满生机的大自然。相信，只要我们坚持茹素护生，坚持环保爱地球，地球妈妈一定会一天比一天好起来！”悦悦坚信地说。

邓婉儿是一名在校大学生，她的妈妈钟文辉是东莞志工，也是一名医护人员。疫情期间，孝顺的婉儿把对妈妈的担心化为行动——给妈妈做蔬食，并逐渐认识到蔬食的美好与健康。她在「彩绘蔬醒」大赛的获奖作品，设想一百年后，由于严重的环境污染和不当的饮食习惯，导致人类需要以畸形的形态才能得以生存。

大大的事情 小小地做

撰文 / 邓婉儿
摄影 / 邓婉儿提供



从有记忆以来，我最喜欢的节日除了生日就是春节。奶奶说过，“行花街，行大运，走了花街，能接很多很多的运气回来，才是真正的过年。”

今年腊月二十八，妈妈带着我走在都是鲜花的集市里，看着转转悠悠的风车，感觉连风吹来的都是幸福的小运气。年三十，一大家人守在一起吃年夜饭，从小时候一桌子的小孩加一桌子的大人，吵吵闹闹，变成现在的一桌子抱着宝宝的“小孩”加一桌子的大人，闲话不断。

从没有想过，生活于和平年代的我，在本应热闹的春节会突然间变得惶恐不已！二〇二〇年初的一场疾疫，街道从熙熙攘攘变得冷冷清清，“欢度春节，祝福万家”横幅，被“戴口罩，勤洗手，少去人群聚集处”冷冰冰地取代了。口罩让人与人之间的距离更加遥远，每个人都是匆匆走过，招呼也不敢打，外出也只是完成那个星期甚至是那个月的家庭采购任务。

挥之不去的焦虑

妈妈是医生，在正月初一的拜年路上被医院召回要立刻上班。医院在我眼里就是个战场，作为女儿，自私地不希望妈妈去参与这次

“战事”，即使她不用去一线。

妈妈感受到我的焦虑不安，安慰我说，“哪里都可以停工，唯独医院不能，医院也停工了，那让病人怎么办？医院是没有硝烟的战场，而这次的疫情就像一场突如其来的战争，对比起需要奔赴前线的医护人员，我们都是很幸福的。”

妈妈是我最亲密的家人，我不能代她去上班，只好在家里把卫生防护做到位。我开始购买酒精和消毒液，还在家门口开辟消毒角。每次妈妈下班回到家，我先让妈妈用洗手液洗手，再用酒精棉将手机、钥匙等物品擦拭干净，最后要求妈妈立刻换睡衣，把外面穿过的衣服拿去洗衣机用消毒液清洗，把厚重

的外套拿去阳台通风。

听说门把手也是传染病毒的途径，我开始每次外出回家后，擦拭好几遍门把手。妈妈的工作压力本来就很大，以为我是嫌弃她在医院工作，才会采取如此严格的防范措施。我和妈妈说出心里话，认为现在这个阶段，大家都束手无策的时候，能做的只有尽可能地预防。

即使做了很多力所能及的事情，随着新闻报道里患病和死亡人数的增加，我的焦虑也水涨船高。有一段时间，我每天至少要洗手三十

婉儿的参赛作品，是设想一百年后，由于严重的环境污染和不当的饮食习惯，导致人类需要以畸形的形态才能得以生存。





婉儿在每次拍摄前会粗略地画出每个分镜，写好脚本，完成剪辑的视频还会征求专业朋友的意见后，不厌其烦再修改。

次才心安，洗得整个手背脱皮，甚至手腕也会发红掉皮。让我最焦虑的是新闻报道里的生离死别。

生离和死别，这两件事对于我来说，是最不愿意面对的两件事。

疫情中，目睹太多的生离，里面也藏着死别。这场灾难好像一面照妖镜，让我们既看到白衣天使降临，也看到了魑魅魍魉横行。病毒不断侵入我们的生活，甚至救助病人的医生变成等待救助的病人。

生离和死别让我明白，趁现在活着，想做的事别拖延，想见的人早点见，别给自己留下终生的遗

預告預告!!!
久菜一堂开张啦~

久菜一堂
通知！小主您收到了一份蔬菜，请查收！

叮！有一条预告推送请接收~

下拉偷偷了解关于我们的故事
↓↓↓

日光明媚的某日.....

嗨，我是纸津黄~

嗨，我是丸二~

初次见面
请多多

快乐是一种态度

新品改选
闲置废弃物的第二次生命

我们全国各地的大家等等
就等你来呀!!!
和我们一起为“减碳”努力!!!

Wait Wait-
Oh-! 掌柜还有话说~

关于更新时间
每周日更新蔬菜/晚餐 ¥1.00
品种不定期更新!!!

至？哈？整
啥事？??

至，纸津黄~最近我
对宇宙有了新思考，
要不我们一起来做
一件大事吗!!!

我们一起为“减碳”
出一份力，做个分享
蔬菜的公众号!!!

菜单一
久菜食堂

陈种
神奇的五星好评

①岳测食谱分享，
吃蔬也可以让你欲罢不能

久菜一堂

②给大家发掘一些意想不到的蔬食店，给大家带福利~

菜单二
趣味番外

①关于环保和吃蔬食的小科普和冷知识

全场特价：
80%↓

②生活中有趣的小日常
快乐是一种态度

邓婉儿与搭档设立推素公众号：“久菜一堂”，用轻松治愈的风格，用插画讲故事的方式分享蔬食菜谱，让更多人了解到吃蔬食也可以吃得健康又精致。



婉儿体会作为医生的妈妈，在疫情期间的辛劳与压力，为妈妈做各种不同的美味蔬食。妈妈顿时觉得女儿长大了。

憾，毕竟谁也不知道到底哪天，就和某个人或者所有人告别了呢？

我更加明白，拥有的一切幸福并不是必然的，家人的陪伴更是难得的。妈妈休假时我们就一起做家务，一起聊天，使得我和妈妈亲近了许多。我体谅妈妈的压力，妈妈也理解我的焦虑不安。

对的事情做就对了

在疫情那段时间，我需要长时

间在家里，就想尽可能地对妈妈多做一点事情。开始自己做饭给妈妈带去上班，尝试自己做各种吃的，比如三明治，意粉，松饼，蛋挞，焗饭等等，一开始还是会加各种的肉类，后来妈妈有和我很认真聊过这个问题，我意识到吃肉是最直接导致动物被屠杀的方式。

有一天中午，我和妈妈一起参加线上读书会，听到《黄帝内经》的一段话“瘟之至也，非江海鳞甲之类而不生；疫之至也，非虫兽毛羽而不存”。其实什么会导致瘟疫，导致灾难频频发生，古人在几千年前已经给我们警示。

这次疫情难道不是一次更严厉的教育和警示呢？我开始意识到吃素食的重要性，也第一次有了把蔬食推广出去的想法。我不仅自己坚持茹素，并鼓励身边的朋友家人多吃素，从而减少动物被杀的悲剧，也可以降低碳排放保护环境。

妈妈和我聊过，一个人的力量是单薄的，希望我尝试用社交软件的方式把茹素的概念传达出去。当天晚上我立刻找到现在的搭档文津，一拍即合地开创了我们的推素公众号：“久菜一堂”。

我们对公众号的定位是轻松治愈的风格，用插画讲故事的方式，讲述我们做这件事情的原因。并且我们也用拍视频的方式，分享亲测过的蔬食菜谱，让更多人了解到吃蔬食也可以吃得健康又精致。

我和文津都知道，对于习惯吃荤食的朋友来说，茹素这件事情并不容易，但仍希望通过我们小小的努力和推广，能让更多人，特别是年轻一代人了解到茹素的好处和重要性。

不管是一天少吃了一顿肉，还是一周少吃一顿肉，我们希望能和大家一起，大大的事情，小小地去做。“久菜一堂”创立的初衷正是把保护人类自己，保护地球这些看似很重大的任务，在生活中一点一滴地开始

做，并且向更多人分享蔬食生活。

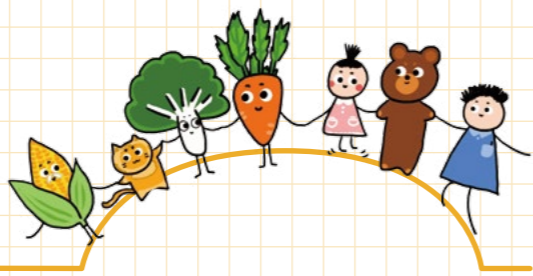
做任何事情都没有想象的那般简单，在创立“久菜一堂”开始，我和文津是迷茫的。我在虎门，文津在珠海，为了提前做好准备，让公众号长久地发展，我们连着两个星期，每晚商量公众号的事情持续到凌晨一两点，有一次连续聊了五个半小时。

我们是第一次接触自媒体，没有经验，没有收入，全程是我和文津承担文案、画图、拍摄及剪辑视频等所有工作，而文津还要兼顾工作。尤其在拍摄和剪辑视频方面，我们都是新手，过程中也碰到不少钉子。

我很享受这个过程，不经意间感受到很多团队合作的快乐，也学会剪辑视频的新技能。到这时，我明白“对的事情做就对了”的深刻含义。现在，我们又增加了一位新成员，希望以后会有更多的人和我们一起“大大的事情，小小地做”。

曾经的我们，在这漫长、冷清的假期里等待阳光。在这个看似按了暂停键的半年里，我焦虑了无数次，看了无数地生离死别，想了无数多事情，最终我们都迎来了阳光。我想我们是不是都应该尝试做一些事情为了能留住我们的蓝天白云和我们的明天呢？

童画童语



“同心共济弭灾疫 彩绘蔬醒爱接力”绘画征稿大赛源于疫情严重期间，慈济基金会鼓励五至二十三岁的大、中、小学生思考各种灾害和疾疫因何而来。邀请他们用画笔来描绘蔬食之美、环保之美、地球之美、和平之美，并为疫情早日消弭传递自己的祝福。

不到2个月时间，共收到1,526幅作品，每幅作品均为小作者凝结智慧与大爱的佳作，其背后的蔬食因缘与故事更是饶有趣味，一起来领略他们别样精彩的心灵风光吧！

温馨感人故事

我上幼儿园时开始吃全素，每天妈妈都是煮好素食便当，带到学校。从小爱护动物，路边的小狗小猫都是我的好朋友，喂养小区无数的流浪猫，主动打招呼，抚摸他们。

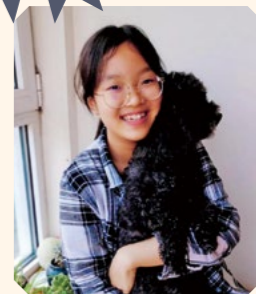
只要有好东西，就与同学分享；会做的功课也从不保留，主动教同学。但是面对竞争激烈，同学之间的冷漠和自私，我很难接受，常常陷入烦恼与无奈。

小时候就开始参加慈济活动，敬老院慰问、环保回收、新春茶会等，羡慕慈济师姑师伯的善良和无私，常常期待所有人都能像慈济人一样，社会就会越来越好。

我在画作，在市中心的老街内，开着一家返朴归真的素食餐厅，经营模式人性化、物美价廉。餐厅门前、屋顶上都种满了有机蔬菜，人们可以随吃随摘。屋顶上的猫咪快活地沐浴着阳光，召唤着您来吃素！



未来的素餐厅
金奕宁 (16岁)



世界菜屋
倪璇淇 (15岁)

温馨感人故事

去年暑假，我跟姥姥一起去了青岛的极地海洋馆，看着海洋馆里茫然游动的白鲸和海豚，我竟站在它们面前，泪流满面。头一次深深地体会到这些动物们的无奈，它们本应该属于蓝天，属于海洋，而我感受到自己内心的那份慈悲和柔软在涌动。

因为我们吃素，所以我们能去正视动物的眼睛。那一刻我发愿自己一定要为世间的美好付出一份心力。

我的作品《熊先生的菜屋》，在人类的街道上很受欢迎，动物也时常光临。大自然的馈赠也都将回馈给大自然，人与动物，自然和谐地相处，才是我们最好的生活方式。



温馨感人故事

大家都说我皮肤好，白皙又健康，就是因为我爱吃蔬菜，水果哦！

今年春节，原本是喜滋滋地跟着奶奶一起回老家照顾生病的外太婆，过了春节就想马上回昆山。

没想到，突如其来的疫情把我们隔绝在外太婆家的大山里几个月。虽然每天都很省地吃，但全家大大小小十几口人还是吃尽了所有存货。

好在大山里还有一片土地，有万物生长，奶奶拿出养家本领，带着爸爸妈妈和我一起去野外采摘野菜，每摘到一棵菜就好高兴，它能供给我们营养，维护我们的生命。

所以，我们要好好保护环境，少吃不吃动物，有大地生长的蔬菜和水果供给我们营养是很美好的一件事，有爸爸妈妈一起采摘是非常非常幸福的。又如我多吃蔬菜水果皮肤也会好，一起来保护环境吧！



蔬菜派对

邱熙倪 (7岁)

温馨感人故事

妈妈常说，人体中含有不少有害物质，我问妈妈：“怎么才能将这些有害物质排出体外呢？”

妈妈告诉我：“南瓜、木耳可以清肺，葱、姜可以保持汗腺通畅，菠菜、黄瓜、芋头、葡萄可以排毒通便，多吃蔬菜可以让我们身体健康。”

我想通过这幅画，告诉小朋友，每一种果蔬都是一个个小清洁工，它们帮助我们清洁肠胃，保护身体。小朋友们都要多吃果蔬，让我们的身体更强壮，更健康，改变我们的生活。

多吃素食可以让我们身体更健康，让心情更舒畅。同时，一个人一天三餐都素食，可减少2公斤的二氧化碳排放量，减少人类对地球妈妈的伤害，让地球妈妈身体更健康。现在，我们家把每周五定为“家庭素食日”，让我们每个人都从自身做起，多吃果蔬，让爱蔬醒！



果蔬大扫除

郭舒洋 (8岁)



这组小漫画，讲述了小老虎在好朋友小兔子的影响下，开启了“蔬醒”模式。地球是我们共同的家园，动物们尚且能蔬醒，那我们人类呢？

“听说从前天空是蓝色的，听说从前天空有洁白的云朵，听说从前鸟儿有很多，听说从前河里的鱼儿也很快乐……”，这是我在2019年参加“绿唱鹏城”的环保公益活动时唱的《寻找毕加索》。

让我们都成为“梵高”和“毕加索”吧，把天空画满云朵，把天空涂满蓝色，让现实不再“听说”。

我想让我们的地球妈妈更健康、更美丽，在积极参加环保宣导的同时，也在和家人一起积极地蔬醒，希望为保护环境贡献自己的一份力量。



小老虎的“蔬醒”

郭羚薇 (13岁)

二等奖



从我记事开始，就一直在跟妈妈为多吃蔬菜而斗争，有时候到了开枪开炮的地步。但这次疫情，因为在乡下老家过年，菜市场超市都突然被关闭，只能吃我伯伯家自己种的蔬菜。

一开始我只愿意吃白米饭，渐渐地我开始尝试胡萝卜、白萝卜、大白菜和西兰花。没想到仔细品味，蔬菜还真是自然清香的甘甜。从此我爱上了吃蔬菜，还变着花样烧。

看到慈济的彩绘蔬醒，原来吃蔬食还可以保护地球，爱护家园，我决定每个星期有两天吃蔬食，慢慢一点点增加天数，爱护小生命，保护地球，从小觉醒。

罩住蔬界，罩住家园，罩住世界。蔬来疫去，世界安康!

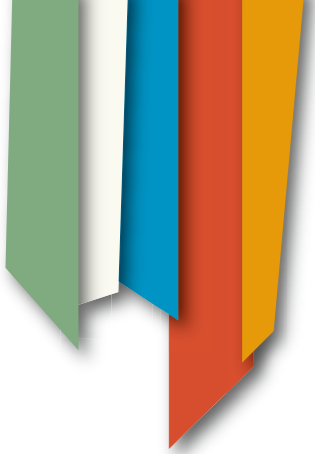


罩住蔬界

祝艺格 (10岁)

优秀奖





「失落」的生命

拥抱

「特别报导」

有爱做依靠，折叠的人生也有顶天立地时。从去年七月开始，四川慈济志工和热哇慈善会合作，对于青海玉树州罹患脊柱侧弯、先天性心脏病及先天性髌关节脱位患者进行筛查，并协助罹患脊椎侧弯的藏族青少年下山到成都医治，期间，志工承担起照顾身心的责任，期待他们手术之后，展开新的人生。

撰文 / 边静、张永 摄影 / 张永、边静



——〇一九年三月，青海玉树藏族自治州发生雪灾，重新续写慈济与当地藏族同胞的鱼水深情，并与玉树当地的热哇慈善会（以下简称热哇，寓意“希望”）建立合作关系，致力于高原罕见病患者的筛查、治疗及身心关怀。

脊椎侧弯的患者，在大都市里求诊并不难，但在海拔三千公尺的高原，却常被延误一辈子。慈济志工心系青海藏族乡亲，去年七月开始，积极配合热哇慈善会组织玉树地区的高原罕见病患者的筛查工作，并且做好其下山就医期间的陪

志工用纸巾包缠孩子头上的钢钉，用牙刷沾着洗发水清洁，再用温热毛巾擦干净，如此重复两三遍。摄影/边静

伴与关怀。

今年五月，慈济志工再次来到藏区，与热哇慈善会、北京朝阳医



慈济志工与热哇慈善会、北京朝阳医院一起，对玉树州罕见病患进行筛检，弥补当地医疗资源的不足。摄影/张永

院一起，对玉树州的高原病罕见病患进行四场筛检，并为当地僧侣及牧民进行重大疾病的普查，弥补当地医疗资源不足的缺口。

飞越高原助筛查 合力做“天下事”

来到平均海拔四千两百米的玉树，志工一行七人走路、爬楼梯等各种动作都要小心翼翼，还好有热哇同伴接送、提行李。

带着志工跑这么远，还是到高

原，第一次做大病筛查的尹静分享说：“上人说过的‘天下的事，一个人做不完’。非常感恩在我们的身边有这么多人关注公益。团体之间取长补短，大家互相配合非常让人感动，彼此的信任与尊重也是非常温暖。”

北京朝阳医院骨科医师周立金，向大家介绍脊柱侧弯疾病说：“这个病在偏远地区，与当地经济文化和生活习惯分不开，每家孩子多，对每个孩子的关注度相对就较少，发现了都是重度了，即便在小时候发现，因为信息闭塞，家长其实不知道这是什么病，不知道如何去治疗，

也不知道去哪治疗，所以说我们必须到那里，无论多远都要找到他们，为他们提供最好的治疗。”

在玉树州八一医院筛检的三十多人中，从下拉秀乡龙须寺赶来的年轻出家人边巴引人注目，他脱下僧袍露出极度弯曲的脊柱，周立金医师通过提拉确认其脊柱的柔韧性基本为零。

通过翻译得知：患者边巴二十四岁左右，脊柱弯曲导致呼吸困难，个人急于透过手术改善。周医生告知手术的难度和风险非常大，与边巴反复地确认：“手术不说的话肯定没办法呼吸，但如果是

做手术可以说是九死一生的手术，就是我们一块去冒险的。”

周医师向志工解释道：“手术的目的不是让他多好看，多漂亮，我们手术只是把他的胸腔撑开，让他呼吸。手术至少半年，费用也非常高，生活费和手术费加起来初步估计要三十万……”

在杂多县残联的筛检中，有一对姐弟的情况令人担心。姐姐吉宗十四岁，弟弟曲军扎西十一岁。

“做手术让这个男孩的肺涨起来能够呼吸。否则身躯塌陷会危及生命。”北京周医生说，大家努力想办法。摄影/张永





爱跳爱笑的卓尔才吉发现脊柱侧弯较早，去年在北京做治疗，今年回访时欣喜地发现她长高了。摄影/张永

周立金医生单独说明情况：“这两个孩子的病情跟其他的孩子完全不一样。非常非常严重，我们常见的侧弯最多是外观上不好看，这两个孩子的侧弯已经严重到威胁生命。

如果手术，可以让他胸腔里面的肺涨起来，这样才能够呼吸。不治疗的话，他会严重到整个身躯塌陷，不能呼吸，这孩子就没了。”周医生也预估每个孩子的治疗费大概在二十万，并说大家一起努力想办法解决。

热哇慈善会会长格丁朋措在高原罕见病方面积累了丰富的经

验，他说，“脊柱侧弯完全是可医可治，巨额的医疗费也有国家医保体系，加之社会上专项的基金会治疗费用基本上可以解决百分之九十八。”

对于脊柱侧弯患儿的父母放弃治疗，格丁朋措感慨地说道：“现阶段治疗方案是残酷的，有的父母看不了孩子长期牵引的痛苦，对于这样的治疗方式不接受，觉得不如不做；还有些人特别愿意去做治疗，但是经济上遇到了瓶颈。别看有的牧民家里有牦牛上百头，但他们通常不会为利益轻易宰杀牛羊。有些时候让一个家庭自己出两三万的费用，他们都筹不到，有些家庭也会因此放弃治疗。”

大家一起回访做过手术治疗的患儿，所访患者都恢复良好，其中十一岁的卓尔才吉，是个学习成绩优异，爱笑又爱跳舞的小女孩。卓尔才吉的脊柱侧弯发现较早，去年七月筛查后在北京朝阳医院接受生长棒治疗。回访时，大家欣喜地发现卓尔才吉长高了，从而舒缓了志工筛查时看到重病患者的担忧。

山巅寺院初筛查 不畏崎路迢迢

五月九日，筛查计划有两个寺院，大家早上八点多出发，四辆车

一路驶向深山。高原氧气稀薄，即便夏季，日夜温差会相差二十度，刚刚阳光炙热，转瞬就会砸落冰雹或飘起雪花。

山尖多是岩石凸起，山坡土层浅薄，只能长些不过手指长的矮草和苔藓。隆德尼姑寺，就依附在山巅尽头的巨岩之下。

车子越走越荒凉，一行人中午才到寺院。大家在僧众带领下进屋，赶紧拿出自带的泡面、咸菜等准备午餐，主事的僧尼也帮忙倒水冲茶赶紧让大家果腹。听说寺院来了客人，还是帮忙看病的，好奇的年青僧尼把门口堵了个严实，满脸纯真羞涩的笑容。

除了大病筛检，热哇团队还带来了米、面、油等生活物资，准备了磁疗贴送给寺庙僧众。这是热哇慈善会第一次带医生进入寺院筛检，其实寺院僧众不过六十几人，其中还有些在闭关。

前来筛检的僧尼都是年长者，多是关节方面的病症，可手术的只有两三位。格丁朋措也补充介绍：“他们经常打坐，很多是股骨头坏死的，膝关节和髋关节风湿类的疾病特别多。卫生方面的观念不足，生活环境的艰苦使个人卫生不便处理，妇科病也有一些。”

为了及时赶到下一个寺院筛查，以便晚上天黑前能够顺利回到玉树，下午三点多，大家就启程上路。不曾想刚刚出寺庙不过十分钟，载运物资的皮卡车就因电路问题熄火，坏在半山坡上。

车上懂维修的人都围拢在车边出主意，也试图用另一辆车的电瓶供电启动发动机。折腾近两个小时都无济于事。眼看着太阳落山，最后只能借助重力，车子挂空挡顺着下坡开下去。

车子到了平路无法前进，又没带绳子，格丁朋措还试着将四根哈达拧成绳子。此时，幸好有过路车送来一条牢固的绳子，就靠着这条绳子，以每小时四十公里的时速，晚上十点才回到玉树。

热哇慈善会在藏区筛检近十年中，发现很多病患来自寺院。会长格丁朋措说主要原因大致有两点，“藏民是全民信教，家里有肢体上残缺的人会放在寺院，或剃度出家是希望穿上僧袍、袈裟得到佛祖的加持，少一些病痛和苦难。第二点，本身寺院比较可以接纳任何事

在隆德尼姑寺，除了大病筛检，热哇团队还带来了米、面、油等生活物资，还备了磁疗贴送给寺庙僧众。摄影/张永





达吉和尼玛上完头环和支架后，需要通过锻炼来增加肺活量，每日要爬两次十五层楼的阶梯。摄影/边静

物，包括肢体残疾的，在这里没有在社会上的歧视。”

几天的行程，不同的爱心团体相聚在高原，为解脱藏区大病之苦而铺路。志工面临诸多挑战但也收获颇丰，没有去景点游玩的闲情，多了一份体会人间疾苦的领悟。

只为你顶天立地 给予贴心陪伴

志工不仅深入藏区配合大病的上山筛检，对于下山来入川治疗

的患者及家属也给予悉心照顾与陪伴，使其感受到家的温暖。志工纪亚红观察到，只有少数读过书的孩子能够听懂汉语，家长接近百分之百都听不懂汉语。藏族牧民就医的困难，除了路途远和医药费高昂之外，语言、生活习惯的不同是最大的阻碍。

去年八月二十七日，青海玉树的第一批脊柱侧弯患者下山来了。他们一出成都火车站，看到熟悉的身影站在眼前，身着蓝天白云的慈济妈妈们一路招呼，带着他们办理住院手续，也帮忙打理所需的生活用品，还特地挑选舒适的新衣，

只为大家在这里觉得自在。

格丁朋措欣慰地分享：“慈济的人文关怀和坚持，我觉得这个是难能可贵的，恰巧这是我们一个短板。”四川志工不仅承担起照顾患儿的责任，还帮忙不懂汉语的孩子学习普通话，期待他们手术之后，展开新的人生。

志工纪亚红：“刚开始的时候，我们更多的是陪他们聊聊天，缓解一下他们精神的压力，后来发现其实他们还是需要像妈妈这样的人去照顾他们。”

手术在即，尼玛和达吉两人，每天都得爬楼梯练习肺活量，他们

的父亲陪在身旁，这两个同是二十岁的年轻小伙子，从小就为病所苦。尼玛说：“走路感觉特别累，平时不想走就想待在家里。睡觉的时候特别难受，刚开始我每天晚上，要起来三次，现在不用了，已经习惯了。”

孩子的病苦，父亲无法替他承受，只能想办法帮忙解决，为了就医，住在四川藏区的这两家人，从山里跋涉九百多公里到成都，儿子们

二十岁的达吉是在读大学生，基本听不懂汉语，也不会说，志工带来写字本和字卡，希望他们在治疗期间学习汉语。摄影/边静



住院，父亲也相互扶持。尼玛的父亲塔波说：“达吉的父亲什么都不懂，这些事不会也不习惯，他陪伴就医前没做过这些，真的不习惯。”

能在孩子求医路上一路相伴，是两个父亲的心愿。尼玛的父亲塔波说起儿子很心疼，“刚刚出生就侧弯了，开始只有一点点，越来越大，他病得有点严重。搞到今天，我心里就想，他会死不会死？”

两个大男人的厨艺有限，能端

出的料理毕竟还是简单，志工时不时就炒菜煲汤送过来，为两个即将动手术的孩子和他们的父亲加点营养。尼玛很感激地说：“我刚来成都的时候身高一米四五，现在我长高了，有一米五了。体重刚来的时候就是八十多斤，现在已经是长胖了，一百多斤了。”

除了送餐，志工也帮不懂汉语的达吉，准备汉字的卡片，教他识字，让难熬的住院生活，多一些乐趣。

志工纪亚红道明初衷：“学会了汉语，在病房里面可以跟其他的病友，还有医生护士比较方便地交流。第二，我们也希望他们治疗

达吉和尼玛的父亲为了省钱，平日饮食很简单。志工为了增加孩子们的营养，会煲不重样的素食汤。摄影/边静



完了之后，可以读书或者说可以工作。所以如果他们会汉语的话也会方便很多。”

次成巴藏因为脊柱侧弯被父母送到寺院出家，认为这样可以消除业障，虽然家里人会一直供养，但也因此耽误了最佳治疗时机。已经超过三十岁的她，在病友间算是年龄大的姐姐，虽在玉树曾上过一次头环，却因体重不够而无法上支架，从而无法治疗。之后努力吃饭，好不容易达标的她，有缘得到此次治疗机会。

巴藏对于治疗还是有些害怕，志工在她做手术前持续疏导，让她安心。巴藏的妈妈在家乡生活，一直担心巴藏的情况，志工透过视频让巴藏的妈妈放心，这里有很多人陪伴。

去年十月十五日，巴藏要上头环，这是她此行的第一次手术，志工特意前来陪伴。协助巴藏换手术服的志工王琳，内心感到震撼，她说：“虽然之前知道他们的脊柱变形，这次换衣服时亲眼看到，还是觉得很震惊。这样的治疗，对于他们真是太需要了。”挂着点滴，躺在病床上，推往手术室的过程中，志工一直请她安心，要相信医生的技术。

巴藏的哥哥姐姐在巴藏手术期

间，一直在旁等候，每当手术室门打开时，都紧张地看看是不是巴藏出来了。两人的手，一直不停地盘着念珠，为巴藏祈祷，祝福她手术顺利。期间，达吉和尼玛也特意前来关心，同时为巴藏姐姐送上祝福。

志工一直守护在旁，经历四个小时的手术，巴藏终于被推出手术室。手术原计划三小时，但因巴藏十分紧张，手术稍有不顺，但好在一切圆满。巴藏迟迟不醒，在护士的教导下，志工和巴藏的哥哥姐姐不停地呼唤她，巴藏渐渐清醒过来，巴藏的姐姐赶紧把好消息传回家中。

因麻醉剂的影响，巴藏开始呕吐不止，志工不怕脏，协助清理身上的污物。等巴藏的情况渐渐稳定，志工请哥哥姐姐接续照顾，并叮嘱一定要按护士交代的细节照做。

医院中的电影院 开设心灵课堂

孩子们住院期间，志工还带来投影仪、计算机、音响等设备，为这群孩子和亲友举办首场观影会。

志工平日的往返，看到这里的病友们因为没有别的事情可做，除了爬楼梯就是玩手机，所以希望透过电影，能一起放下手机，做些有意义的事情。

电影内容的选择是志工共同探讨的，希望能鼓励这群病友家庭，让他们更有力量。记录片《重返狼群》是在四川藏区拍摄的，志工考虑到病区藏族人比较多，这部家乡拍摄的电影可以缓解他们的思乡之情，也让汉族的家长、孩子更多地了解藏族的悠久历史以及虔诚信仰，让彼此加深了解，互相尊重、团结互爱。

看电影有三十多人，孩子占七成，个个都看得认真，几个感人的片段使得家长和志工都默默地流泪。孩子们看得很安静，志工能够感受到他们的内心的触动。志工纪亚红说道：“这也正是我们选择电影的初心，不仅仅是丰富、娱乐，最主要的是启发跟教育。”患者的家属平日陪伴家人住院治疗，心中的压力其实也并不比接受治疗的人少，透过电影播放，也能让他们休息一下。

电影结束后，志工给孩子及家长奉上一杯热热的红枣枸杞茶。有的家长是刚入院的，拉着志工的手介绍孩子的病况，志工鼓励与抚慰，也介绍入院久的家长互相关照。

达吉的爸爸喝着暖和香甜的茶水，用手机记录下大家欢喜的瞬间。志工鼓励尼玛给护士站送去点心，不仅让其学会分享，也将感恩

教育点滴融进他的心中。

十指不沾阳春水 献上一锅温情

志工张素蓉结婚三十多年从没下过厨，但为了给脊柱侧弯病患补充营养，她从零起步，从付出中学会料理制作，同时学会感恩。张素蓉说起学习下厨的初心，说道：“我也是想着不能每次都有其他的师妹来承担，其实每个人都有工作，还有其他的安排，所以我呢，也是来尝试。”

“老板，这个是什么菜？要怎么做啊？”下班后，在菜场买菜的张素蓉，嘴里一直会问商家类似的问题。她说：“以前我什么都不会，所以要问人家才知道怎么做。”从怎么选菜、买菜开始重新学习，到现在能拿起锅铲下厨，这是她成为志工后，最大的改变之一。

去挑战最不擅长也最不愿意做的事，全是为了来自高原的脊椎侧弯患者所做。张素蓉回想起孩子们带给她的深刻记忆，“感动孩子折的第一张爱心折纸送给我们，感动戴着头环不方便的他们，在我们离开时总是抢先一步按住电梯，感动家属们虔诚送上洁白的哈达。”

志工希望用妈妈心、妈妈的手艺，为这些患者家庭带来营养补充。每当问及孩子们想吃点什么



时，大家都会回答“想喝汤。”

志工每周二相约前往医院看望病患，张素蓉结束上午的工作后，中午特意回家将炖汤加热后再驱车前往医院。患者尼玛和扎西因为仍处于手术康复阶段，透过微信视频，张素蓉跟尼玛说：“尝一下我的手艺，要是不好吃的话，你就多多包涵。”一旁的志工补充：“这位从来没炖过汤的师姑，现在炖了

志工张素蓉结婚三十多年没下过厨房，为了给脊柱侧弯病患补充营养，她从选菜到炒菜到煲汤，从付出中学会感恩。摄影/边静

一大锅新鲜的汤给你们喝哦！。”

张素蓉感言道：“上人说‘若只接触美好的事物，无法体会真理，必需走入苦难的地方，才能有所领悟。’播下爱的种子，收获的是快乐的果实，我无限感恩有此机

会学习成长。”

志工用心烹饪的一锅热汤，给患者和他们的家长化解几分离家的乡愁，带来一份暖心的安慰。因为付出，张素蓉习得料理的好手艺，更在孩子的笑容里看见，游遍世界各地也难找的美丽风景。

生命绝境燃希望 陪伴见证慈悲

志工如约来到医院与病患家庭相见，想着许久没有为孩子们洗头

经过三次手术的尼玛，明显不再驼背，站起来比志工还高出半个头，令志工感到十分惊喜。摄影/边静



了，此次带着工具前来。爸爸们将温水打来，志工细心地用纸巾包裹着孩子们头上的钢钉，再轻轻的用海绵、牙刷沾着洗发水清洁，最后用温热的毛巾将泡泡擦干净，一般这样的过程重复两三遍。

志工姚翠玲如今可以熟练地为孩子们洗头，回想起最初的自己，还是觉得不可思议，“我就是很害怕，不敢上手，怕一不小心弄疼了他们，所以每次都在旁边帮忙。但有一次看到好几个孩子都在排队时，想着不能让他们这样等下去，才鼓起了勇气开始尝试。”

不仅是洗头，陪伴孩子的过程

中，志工也在给自己更多的尝试和加油打气，从中也学习、成长了自己。

程岚和吴文萍是第一次亲自参与陪伴，亲眼看着“天线宝宝”站在自己眼前，看着打在他们身上的钢钉，又看到他们与志工互动时的欢喜，内心都十分震撼和触动。

程岚说：“看到尼玛的身体慢慢恢复得像我们一样，我们的医学水平这么好，有医生还有这么多护士，包括我们献出一点爱心，他们的生活和以后的生命都更加地绽放，应该是越来越美好。”

程岚口中的尼玛，在九个月的时间内经过了三次矫形手术，身高从原本的一百四十五公分到现在的一百六十五公分，足足长高二十公分。“我兄弟都在等我。”家中有一群好兄弟的尼玛，经常把他治疗过程的照片分享给兄弟，“最大的不一样，就是呼吸现在很好，不困难、很方便，比以前好多了。”

尼玛分享说：“他们第一次看到我的时候，就有点不相信，说‘你在骗我’，我打开视频让他们看，他们才相信说‘太牛了，变化太大了’。”说到这里，尼玛也露出十分开心、幸福的笑容。医生告知尼玛大约在六月底就可以回家，一直陪伴着他的爸爸也兴奋不已。

六月十一、十二日两天，志工举办两场分享会，透过温暖故事，以一张张照片、一段段影片、一个个贴心关怀的举动，与会众分享志工和病患一同成长的历程，让更多有爱心、有善心的人，也能发挥自己的力量，给这群患者送上祝福。

大病关怀陪伴团队现有十八位志工参与其中，过程中志工以安身、安生、安心等不同方面给予患者及家属适宜的陪伴。

志工纪亚红分享道：“我们希望能帮助到更多的孩子，所以需要更多的社会力量的集聚，也是需要更多的志工来参与。我们希望这个项目能够激发更多的爱心，能让更多人知道发生我们身边的这样的事情，也能够得到大家更多的祝福。”

一次次的相见、沟通、陪伴，让原本陌生的彼此更加熟悉、更加信任，这份温情在孩子与志工之间、孩子与父母之间、志工与志工之间传递。

志工视如己出的爱，是藏族患儿等待顶天立地过程中，最好的依靠，这份陪伴也会始终相随在他们身边。接下来，还将有更多藏族患儿走入志工的生命，在陪伴孩子们“顶天立地”的成长旅途中，志工一定又会看见人生最美的风景！

别样的风景 ——记儿童节前的初访

自二〇一八年泉州志工开启新衣发放活动，三年来已延伸到厦门、漳州等地。近期因为受疫情影响，部分工厂停工，造成有些职工生活困难。儿童节前一日，七十八位厦门志工分别走入二十六个外来务工人员家庭，了解生活情况以及孩子们的教育情况。

建于二〇〇二年的厦门博林学校为教育局批准的正规民办学校，学生主要是外来务工人员子女。目前在校学生有一千九百人，其中小学生一千五百人。校长十几年前亲身见证了志工陪伴学生的用心，所以十分支持慈济。

本次厦门志工关怀的对象是该校的小学生，发放日期选在六一儿童节前一天，期待给孩子们带去节日的祝福。学校也配合提供孩子们的身高体重，让志工多些时间整理新衣，凝聚爱心，走进孩子们的家。

三加一之家 为母则刚

小琪的家在四楼，爬上楼，家门口一个五十厘米高的小围栏，让志工十分好奇。“会做这样的小围栏，是因为怕小朋友们跑出去玩，吵到上夜班的邻居。”小琪的妈妈

说，“我们也是这样过来的，要将心比心。”

全家人热情地欢迎志工的到来，尤其是小琪的三胞胎弟弟和两个妹妹，手舞足蹈的，特别活泼。进门狭长的过道贴墙放置着餐桌，延伸过去是厨房，随着厨房光线可见地板洁净光亮。

志工惊叹这么多孩子，家里还能这么洁净。“他们不能脏啊！一脏就生病。”小琪的妈妈告诉志工，三胞胎都是过敏性体质，只要碰到一点不干净，手脚就会长出一粒一粒的东西，严重的时候还会得过过敏性肺炎，而且是三位一起住院治疗。

一年多前，他们为了方便小琪上小学搬到这里。为了孩子能有一个干净的环境，她每天要拖五六遍地板。孩子没有睡觉时，妈妈几乎一



刻也不得休息；有时孩子睡了，她还要拖地板。三个孩子加上大女儿，都是妈妈自己一手带大，“刚开始带他们三个，他们三个一哭，我就跟着哭，因为实在没办法……”

“这个是我妹妹！”奶声奶气的声音，三胞胎之一的姐姐，跳到桌子上，指着跟她长得一模一样的女孩道。“啊……”一会儿那边又传来哭闹声，一会儿又听到三个弟弟妹妹叽叽喳喳地玩在一块的声音。

听着妈妈的诉说，看着这些活泼的孩子，志工拉着妈妈的手，安慰她：“还好都熬过来了。”

弟弟妹妹们终于可以上小班了，妈妈也松了一口气，赶紧出去

小琪家中三胞胎的弟弟和两个妹妹，与志工逐渐熟悉起来，玩起游戏。本是陌生的人，因为爱与关怀，拉近了距离。

打工贴补家用。想不到，这时小琪的身体却跟不上，医生诊断严重营养不良，建议必须立即补充营养。

妈妈无奈又放弃上班，在家专心照顾小琪。让妈妈欣慰的是，两个月的养护，加上营养品的补充，小琪的体重总算长了将近三斤。

“三胞胎出来后真的很少陪她。”妈妈歉疚地说。

“你看你妈妈多送了三个弟弟妹妹来一起爱你，让你拥有比别的小朋友更多的爱哦。”看着小小



志工像变魔法般，从袋子里拿出来十一种礼物，除了新衣服，还有口罩、《慈济》月刊、《静思语》小册、书包、及食品等。

琪，志工跟她说，她是一个幸福的孩子！小琪甜甜地笑着。

身教更胜于言教

两个大人四个孩子，一家的经济只靠爸爸一个人在工厂上班维持，还好疫情对工厂的影响不大。小琪的妈妈则认为，没钱没有关系，重要的是孩子的教育，重要的是一家人可以在一起。先生肯吃苦懂上进，下班回家还会帮她带孩子。“夫妻同心，其利断金！”志工为他们加油打气。

“我儿子是自来熟！”聊得正

起劲时，突然瞥见三胞胎的弟弟往志工怀里钻，妈妈不由得笑了。她表示为了孩子们，自己也在学习，渐渐地比以前更开朗了，这样才能去影响孩子，身教更胜于言教。

“三个孩子也会打架，基本上最后输的都是儿子，两个妹妹会一起揍他，最近他也会反抗了。”妈妈接着告诉志工三个孩子的趣事，因为儿子很温和，一直都会让着妹妹们。

她经常跟儿子说：“她们是你妹妹，你要爱护她们，长大了要保护她们。只要不是很疼，只要不是打眼睛打头，都没关系。”她说，从小抱儿子都少，基本上都是自己走。“很独立！”妈妈由衷地称赞儿子。

“妈妈抱抱我吧！”经常抱妹妹，儿子偶尔也会扑到她身上，每

当这个时候，妈妈就觉得好心酸，“他应该是最得宠的一个。”

邻居朋友也会跟她说，儿子在你们家地位太低了，妈妈依然坚定地表示：这个不是低，而是从小就要让他知道他该承担的责任。“男孩子，不要太宠，让他太娇气了，以后大了就不是很好，他该做的要去做。”

用智慧教育孩子

小琪的妈妈，也有两个姊姊一个弟弟。她分享道：“我们上面三个姊姊，从小就宠着弟弟，导致有些问题，所以我觉得我儿子要特别注意这方面的引导。”这些不寻常的做法，让志工忍不住称赞她有智慧！而她则谦虚地表示：“我带他们真的是边带边学，不行了我再换一种方法。”

有一次，孩子们惹妈妈生气了，她跟三个孩子说：“你们惹妈妈生气了，妈妈就变成了魔鬼妈妈，要魔鬼妈妈还是要漂亮妈妈？”儿子答：“我要漂亮妈妈！”二女儿也很机灵地这么说道。“妈妈很辛苦把我们生下来，我们要听话。”妈妈的心瞬间被融化了，再怎么辛苦都值得！

此次送给孩子的物资共有十一种，除了新衣服，还有口罩、静思书籍、《慈济》月刊、《静思语》

小册、书包、饼干、谷粉等。志工像变魔法般，将一样又一样的礼物从袋子里拿出来。

看着五颜六色的衣服，小琪有点兴奋却小声地说着：“衣服有点大。”妈妈对她说要以今天衣服的尺寸为目标，继续努力。除了一再地表示感谢，妈妈还告诉志工，家里箱子装的都是她姊姊还有朋友送的衣服，都是每个人的爱心。

后记

回程路上，志工施忠贤分享道：“看到小朋友这么开心的笑容，我们也觉得很开心，仿佛也回到了童年的时光。这些孩子的家庭乐观向上，他们的心态都非常的正向，孩子们在这样的家庭生活非常幸福！家庭的平安幸福也是社会的平安幸福。”

志工颜美琼忍不住赞叹：“在孩子吵闹时，她没有发脾气，而是和孩子说，你们想要漂亮妈妈还是要恶魔妈妈！让孩子冷静下来，去思考再做选择，这样的做法真的很赞！”

小琪的妈妈很多做法都很值得去学习。颜美琼说今天的初访更学到了：“逆境，是我们成长的动力，可遇不可求。逆境来的时候，要善加珍惜，静心思考。”

助学山路十八弯

疫情让闽清县东桥中学的助学活动推迟近三个月。五月五日，二十位福州志工利用劳动节长假的最后一天，来到东桥中学二十六位助学生家中，不仅为每位学生送上助学金和爱心礼物，还促膝畅谈，倾听心声及排忧解难。

闽清东桥镇位于福州市闽清县北部，群山连绵，坡陡壁峭，很多助学生居住在离县城较远的大山深处。二〇一六年七月闽清风灾的因缘，经塔庄镇人大余主席的牵线，福州志工先后开启闽清塔庄中学、省璜中学和东桥中学的助学活动。

因疫情的影响，原计划春节后启动的助学活动一再推迟。志工牵挂着大山里的孩子，他们的学习有没有耽误？孩子的父母有没有失业？带着一份不舍之情，福州志工电话请示东桥中学负责人，能否利用五一假期，看望孩子们并同时发放助学金。

学校领导非常感谢慈济的善心行动，因为疫情期间严禁聚集活动，建议志工分多路小分队，直接联系家长入户家访，并做好入户防疫措施以预防传染。

五月五日，二十位福州志工利用“五一”长假的最后一天，前往东桥中学二十六位助学生家中进行居家关怀。车子行驶在蜿蜒崎岖的山路，翻过一座又一座山脊，虽然盘山路令人头晕又恶心，志工想着很快见到朝思暮想的助学生就兴奋不已。

不仅为每位学生送上助学金，

志工还用心准备《静思语》、《慈济》月刊、甜点、面条、爱心口罩等礼物。与福州志工合作环保资源回收的一点点茶饮连锁，得知入户关怀助学生行动，还主动捐赠三百只口罩以表达对贫苦学子的一份关爱。

正念肤慰 姐妹忧母身

小贤是东桥中学初三学生，一家人租住在东桥镇过桥村，父母回老家看病，小贤正在学校上课，她的大姐、二姐在家，见了志工，赶紧招呼志工进屋坐下。

二姐也在家中上网课，倾诉道：“网课效果不好，跟平时学习很不一样，特别是数学这门学科，心中很焦虑，担心开学后的半期考试会不理想。”志工胡颖安慰她要放松心情，改变学习方法，多做练习，多请教老师和同学。其他志工也分享学习数学的方法，建议多预习功课，带着问题去上课。

志工关切地询问妈妈的身体情况，大姐说，妈妈这三年身体总是不舒服，经常胸口闷，先后去了福建省立医院和闽清县医院看病，全身检查但始终都没有查出问题。“妈妈一直说早些年在工作中看到了不好的东西，才使自己变成这样，于是回云南老家找风水先生看看。”



小贤的两位姐姐谈起妈妈的身体很忧愁，二姐还忍不住低声抽泣起来。志工连忙搂住她们柔声肤慰。摄影/高清华

姐妹俩谈起妈妈的身体很忧愁，嘴上一直挂念着，二姐还忍不住流下眼泪，低声抽泣起来。志工连忙搂住二姐轻声肤慰道，“我们要相信医生会帮妈妈看好病，只要我们心中有正信，正念，多祝福爸爸妈妈。一切都会好起来的！”

已复学半个月的小贤放学回来，见到志工非常惊喜，“师姑，好想你们喽！”小贤拉着志工的手撒娇地说，“师姑，你们再坐一会儿吧，我才刚回来，你们等下走，可以吗？好想跟你们说说话！”

小贤跟志工娓娓道来近期的学习和生活情况。小贤低声地告诉胡

颖，“化学学不好，有时不想学，很烦怎么办？”胡颖鼓励她不要烦，不要放弃，要找方法，从容易学的开始，慢慢建立信心。

因为妈妈的病让三姐妹忧心，不安的情绪笼罩着她们，志工引导两位姐姐，不要烦心，更不要迷信，要用祝福的心，目前最主要就是照顾好小贤的生活，度过中考前关键的两个月，现在家中的困难是暂时的，没有跨不过去的坎。

胡颖打开手机中《祈祷》视频，和志工一起带着三姐妹虔诚祈祷，祝福小贤妈妈的病尽快好起来，同时祝愿全球灾疫能够早日消弭，人人平安。

静思正语 大山传笑声

农历四月天，说变就变，临近

中午，太阳的笑脸已被乌云遮住，还未跨出小贤的家门，外面已刮起了狂风，暴雨倾泄而下，豆大的雨点毫不客气地摔打在地上，志工正发愁雨具没带够，就看见助学生小杰的奶奶一只手撑着伞，另一只手抓着三把大伞站在门口，对志工说：“雨太大啦，你们赶紧到我家休息下再走吧。”

志工路过她家门口，看到放学回来的小杰和弟弟在吃饭，志工不忍打搅他们，问候几句，便想回到车上，奶奶就一个个送，看到狂风

暴雨中的奶奶，那么真诚又和蔼的笑容，那么贴心地呵护志工，此刻“谢谢”两字显得苍白无力，志工被奶奶的爱心深深地感动着！

小杰一家六口，妈妈因病致聋，缺乏自理能力，有时去剪线头挣点钱，爸爸打零工，全家主要靠奶奶操持着。小杰奶奶是个热心人，也很有感恩心，去年志工在学

晓明见到志工像个快乐精灵，自豪地说：“我知道师公上人的‘普天三无’，我之前已经读过好几次啦！”摄影/傅旭辉



校举办寒冬送暖活动时，拿来一袋橙子执意要送给志工。

大雨过后，志工又驱车行驶在蜿蜒崎岖的山路上。天空放晴，片片盎然的竹林映入眼帘，坡坡岭岭上首尾相接的茶园一望无际，阵阵凉风让人心旷神怡，一个多小时的车程，志工来到海拔八百五十米的下祝乡兰口村晓明同学的家。

这是座落在小山坡上砖木结构的老房子，虽有些陈旧，但四周整理得很干净。晓明的妈妈正在家后面的农田中劳动，远远地看到志工连忙放下手下的锄头，顾不得擦掉脸上的汗水，从农田的小路一路小跑过来，胡颖迎上去，相互热情地拥抱。

看到志工来访，爸爸、妈妈都很开心，不断招呼大家坐下来，请大家喝水，全家人和志工围坐在一起，和乐融融地拉着家常。

晓明给人的印象是阳光、乐观、充满自信的孩子，面对志工始终带着微笑。她看到志工带来的静思语很惊喜。她读到：“能惜福的人就能行善，能行善的人必能时时快乐，这就是幸福人生”，志工回应道，“享福不如造福，要知福、惜福、再造福”，晓明的爸爸和妈妈不停地点头称是。

看到《慈济》月刊中证严法师的法相时，晓明自豪地说：“我知道师公上人的‘普天三无’，我之前已经读过好几次啦！”并背诵道：“普天下没有我不爱的人，普天下没有我不信任的人，普天下没有我不原谅的人”。志工投去赞许的目光，夸赞晓明说得好！

志工给晓明发放助学金，给家人送上爱心口罩及其它结缘品时，晓明的爸爸一直感谢慈济，说去年慈济送的冬令物资，家中都没有用完，当志工问毛巾好用吗？爸爸和妈妈都异口同声地说，“毛巾非常好用，我们很喜欢。现在全家人都学会说感恩！”

志工准备的静思语小卡片，分别送给晓明的哥哥和姐姐。晓明的大哥现在东桥中学任代课老师，二哥在闽清一中读高中，有两个哥哥的呵护，晓明很幸福。听到今后志工还要再继续陪伴晓明，晓明情不自禁得叫出声说：“太好啦！”爸爸高兴地说：“有慈济志工的陪伴，晓明学习肯定会进步，你们给晓明这么多爱心、正能量，我们全家都很感谢你们！”

在与晓明爸爸互动时，得知由于受疫情的影响，二月份春节期间，家中已收成的蔬菜卖不出去，



多亏当地政府的帮忙，度过了难关。现在家中又种下了玉米、蔬菜等，盼望着今年会有一个好收成。

胡颖给全家人分享慈济的竹筒岁月，还有缅甸米扑满的故事，只要每个人付出一点点的爱心，汇聚起来就是大的力量，可以帮助更多的人。妈妈不时点头说积少成多很伟大，爸爸说：“有机会也要帮助别人。”

为了让晓明智障的姐姐也能感受到慈济的人文，志工提议一起呈现手语，晓明选择了歌曲《一家人》，大家围成圈，手拉手，边比划边唱“我的快乐来自你的笑声，如果你流泪，我会比你更心疼……”，姐姐脸上露出了笑容。志工把欢声笑语带进大山深处，与晓明一家七口人幸福合影，留下温馨画面。

晓明与志工唱起《一家人》，大家围成圈，手拉手，边比划边唱，晓明姐姐的脸上也露出笑容。摄影/高清华

志工准备返程，晓明智障的姐姐突然跑进屋内，拿着两个生鸡蛋塞给志工。润物细无声，这份爱的反响让志工深深地感动，大家默默祝福大山深处勤劳善良的一家人越来越幸福！

志工周俊峰放弃五一假期参加助学生家访，看到一幕幕感人画面，他感慨道：“入户关怀不仅仅给予孩子爱的鼓励，为孩子们送上静思语，更是在他们困难时给予智慧和方向。”虽然山路环绕有点头晕，但他越做越欢喜。他感到助学不仅是物资的帮助，也是很珍贵的人生方向的启迪行动。

旧城新雨 营平社区如常的关怀

厦门慈济志工利用节假日、下班后的空档时间前往探望，将鹭江街道营平社区的独居长者、弱勢乡亲当家人，随着六百多个相伴日子的累积，这份善缘也愈演愈深厚……



鹭江街道营平社区，是福建厦门本岛旧城中，历史最悠久的片区之一。

营平社区，北临厦禾路，南接大同路，西倚鹭江道，东靠思明北路。成片低矮破旧的建筑物杂乱分布，大多年久失修，斑驳的墙壁，诉说着历史的沧桑；与高楼林立的邻边鹭江道、一路之隔的小学社区等新建筑，形成鲜明的对比。

慈济与厦门鹭江街道营平

几年来，志工穿梭在老城区纵横交错、难辨难行的巷陌中，从原本还会迷路，到现在已经轻车熟路。

社区，结缘于早期的冬令发放。二〇一八年八月，鹭江街道向慈济基金会提报个案，自此，厦门慈济志工时常利用节假日、下班后的空档时间前往探望，将营平社区的独居长者、弱势乡亲当家人。

随着六百多个相伴日子的累积，这份善缘也愈演愈深厚……

秋菊奶奶 紧贴师父的心

二〇二〇年五月二日下午，听闻营平社区助老员的转述——黄秋菊奶奶想念志工了。于是，八位厦门慈济志工，便相约来到营平社区。

“今天这么好，我在想你们，你



高龄九十七岁的秋菊奶奶，独居在市场一隅。志工如同儿女承欢膝下，带来对奶奶的祝福。奶奶还不忘感恩上人，关心志工。

们就来了。”禁不住的喜悦，秋菊奶奶的脸上，流露出了欢喜的笑容。

高龄九十七岁的黄秋菊奶奶，身体行动缓慢，耳力已退化，没有结婚，一个养女已经往生二十多年。现在的她，独居在鹭江街道第八市场的一隅。幸而，养女婿孝顺，每两天就会送来已经煮好的食物。

“阿嬷，你今天有吃无？你是哪里不舒服？”不舍秋菊奶奶双脚的功能越来越退化，生活日渐困难，志工就像儿女承欢膝下，围坐在秋菊奶奶身边，嘴巴贴着她的耳朵边，不断地问候着。

秋菊奶奶的指甲，有的长，有的短，被来厦办事的龙岩志工何园秀细心察觉到。在志工黄德欣的陪伴下，她一小块一小块地帮奶奶剪起了指甲。

随着“嗒……嗒……”的清脆剪指甲声，再加上志工的亲和态度，秋菊奶奶慢慢地扫掉了原本的不自在，甚至还注意到坐在身旁的志工李聚聪的手腕。

“你怎么没有戴这个？”秋菊奶奶惊讶地问李聚聪。“没有戴什么？”李聚聪楞了一下，一时间没有反应过来。

秋菊奶奶的眼睛转向戴在志工手腕上的绿色佛珠，“没有戴那串

佛珠，你要买一条。”李聚聪牵着秋菊奶奶的手，笑着说：“阿嬷，那串佛珠是上人（证严法师）给志工的祝福，没地方买。”

“我的脚不能走，不然我就会去台湾见师父。”秋菊奶奶轻松的语气中，似乎有着深深的遗憾。她鼓励李聚聪：“你以后要去台湾，要去见师父，向师父要一条佛珠。”

秋菊奶奶说：“拜这个师父很好，他的弟子心很好，很合齐、会团结，都很会照顾人。”

谈起几天前志工用手机，让她听证严法师讲经开示的情形，秋菊奶奶有些兴奋，“我说‘要让师父万寿无疆’，师父好像有听到，马上跟我说‘感谢感谢’。”

感受到秋菊奶奶对证严法师的挂念，李聚聪从口袋里掏出手机，播放“上人开示”，和秋菊奶奶一起观看聆听。

虽然耳朵无法听到声音，但秋菊奶奶却是目不转睛，一脸专注地看着手机里的上人，“我看师父嘴在说话，就很欢喜。”

“师父较瘦了，事情多，一个人要应付那么多人，也要内、也要外，外宾来了，她也要接……”秋菊奶奶边看边念叨着。“有人煮给师父吃否？”语气中，饱含着对上



人的不舍。

同样居住在营平社区的慈济关怀户刘品阿姨，近来，时常跟着志工入户访视。她惦记着上回到秋菊奶奶家时，秋菊奶奶曾述说“腿脚酸痛，行走有困难”。此行，她特意带来风湿膏，并为奶奶细心贴好，还嘱咐着：“不要贴太久，六个小时就好，若是会痒，有不舒服，就要赶紧撕下来。”

相聚时间总是短暂，秋菊奶奶仍是一脸慈祥，一再叮咛大家：跟着上人很好，做慈济很好，有机会要回去台湾见师父。她说：“工作

放假不放下，七位志工在鹭江街道干部欧惠卿的陪伴下，再次走巷陌、穿闹市，堪忍各种异味，只为付出。

要顾好，但是休息日，人家叫你出来，你就要赶紧跟人出来做好事，不要说自己没空。”

不仅仅是志工陪伴秋菊奶奶，其实，每一次的探望，何尝不是一次心灵的洗涤？看着秋菊奶奶对隔着山、隔着海，未曾谋面的证严法师如此贴心，哪怕此生无缘见面，也不会减少丝毫的恭敬心。此一心灵举止，着实给志工上了一课，志

工内心也起了层层涟漪，有鞭策，也有惭愧。

走出秋菊奶奶家，志工的脚步不停歇，依旧穿梭在杂乱分布的营平社区里……

宝金母子 心宽念纯的心

时隔一周（五月九日），在母亲节的前夕，七位志工在鹭江街道

叶阿姨（右）送志工出了门口，还依依不舍。她欣慰儿子的转变，过往会晚睡吵闹，甚至打妈妈，现在已开始捐爱心竹筒。

干部欧惠卿的陪伴下，又再次走进营平社区的陋巷之中。

沿着开禾路往里走，循着小巷拐几个弯，便是第八市场的分支——打铁街。午后的打铁街，虽然没有早市买卖时的那般热闹，却也是鱼腥味阵阵扑鼻。

宝金阿姨，只身抚养二级精神疾病的儿子，还有一位二级精神疾病的弟弟。她是一位虔诚的佛教徒，平日常诵念《地藏经》、《无量寿经》、《金刚经》，在打铁街自家卖一点面线。已出嫁的女儿会

时常回来看看，协助妈妈照顾一下娘家。

一见到六年未见的欧惠卿，叶阿姨便一眼认出。紧握住欧惠卿的手，“你来关心这个姐妹，是有惦记，真好！”话语如流水般，滔滔不绝，一再表示多年未见了。欧惠卿笑着说：“你还是很开朗。”

“开朗开朗！看破看破！不要什么都要捡起来想，这样会积在心里，不可以。我们什么都要很看破、很放下。”宝金阿姨的儿子洪先生，过往也曾晚睡吵闹，甚至还会打妈妈，现在比较乖了。叶阿姨觉得，这与她平常念经有关，读经书，让自己没有什么思想负担。

“这是谁？”“这是师父。”欧惠卿手持《慈济》月刊，为宝金阿姨母子介绍证严法师，介绍慈济。“我们都是师父的弟子，是师父叫我们来看你的，所以我们要感恩师父。”

洪先生，腰骨不好，已经无法坐直，看着证严法师的法像说：“看到师父，心情很舒服。”他表示很感恩，以后要常看。在志工的引导下，他双手合十，跟妈妈说：“感恩妈妈，感谢你爱我，母亲节快乐！”

自从上回探访，志工分享日投

竹筒的意义，洪先生也开始投起竹筒。他说：“我没有做工，没有什么钱，但这是我一点心意，去帮助别人，感觉很好。”

临别密密语，宝金阿姨牵着欧惠卿的手，再三言语：“有空再来坐哦，慢慢走，祝福你身体健康。”

惠琴奶奶 虔诚布施的心

“阿嬷——”仅容一个人行走的小巷内，响起一小阵的“碰碰碰——”敲门声，志工来到柯奶奶家门口。

约莫等了一分钟的时间，门悠悠地打开了，一个欢喜的声音传入耳际：“哇，又是你们，你们真关心，真好！”走进房间内，柯奶奶赶紧梳头，整理自己的容颜。

八十六岁高龄的柯奶奶，随着年龄的增长，背部已经有九十度弯曲，独居在这十几平方米的简陋昏暗房子里。没有窗户，只靠屋顶的玻璃窗采光，里屋用木板隔着一个小阁楼，是奶奶睡觉休息的地方，屋内散发着一股发霉味道。从一家人居住到仅剩自己一个人独居，柯奶奶住在这里，已经有四十多年了。

从正月到现在，柯奶奶细数志工今年来的次数，“连这次已经有四次来关心我。真正大大地感谢你



们，常常来关心我，我很满意，很欢喜。”

柯奶奶是个虔诚的佛教徒，屋内梵音缭绕，见到志工，总是双手合十，笑着与志工交流。在新冠疫情发生前，每天早上三点半起床，前往南普陀寺礼佛，即便是台风天也不会落下。柯奶奶说：“人生就是苦，苦啊苦，大苦，但是有了佛法以后，我的心就很欢喜，所以我一定要去西方净土。”

柯奶奶向欧惠卿诉说着自己的人生，守寡已四十余载，一生有八个孩子，两男六女，头尾两个是男孩，一个已往生，一个走失二十多年（读大学二年级时走失）；另外六个女儿，其中两个女儿因贫穷没得吃，一出生就送人，还有一个女儿，是因为先生生病缺钱，也卖了人；留下来的三个女儿，均已各自成家。

柯奶奶抬起手，来回轻轻地擦拭着眼角，声音有些沙哑：“那几年，没日没夜地做，连做月子也没有休息半天，隔天就要挑担做生意，若是要诉苦，几天几夜也诉不完。”

柯奶奶每月靠九百多元政府低保补助金，及三个女儿的补贴生活。但志工每一次探访，柯奶奶总会颤抖地在自己的书包中，摸索出

百元人民币，或八百元，或四百元等不同金额，乐捐她的爱心。柯奶奶说：“因为我以前有经过困难，所以会同情困难的人。我一定要度众生出头的日子，让众生很满意、很满足。”

此次亦然，柯奶奶再次拿出她的小书包，要捐献她的爱心，不舍柯奶奶省吃俭用，志工婉拒：“阿嬷，不可以，你上周就已经有捐款，要是这样，我们下次就不敢来了。”怕拗不过柯奶奶，志工起身告辞。

柯奶奶跟着志工走出家门，依旧坚持，一直念叨着：“一点点心意，一点点心意。”

志工相互叮咛，走快点，不要回头了。果然，当志工走到路口，转身道别时，柯奶奶，缓步相送，遥遥对着志工双手合十鞠躬……

用心感受 装饰你我的梦

两个下午的营平社区访视结束了。不同的家庭，相同的心境，心宽念纯，像一湖清澈的水，特别干净。

在鹭江街道工作三十年的欧惠卿感受到，因为慈济志工的陪伴，这些关怀户都有大小不同的进步，有的从原来的不会与人互动，学会了跟人沟通，懂得要孝顺父母亲；



有的心胸变得越来越善良……

欧惠卿说：“慈济来关心他们，最起码让他们知道，这世界还有一个善的团体，有一群关怀别人的善的团体。”

李聚聪说：“见苦知福，要知足感恩，贫中之富，要慈悲喜舍。”

而首次当志工的何园秀，看到生活艰苦的柯奶奶，还要坚持慈善捐款，让她思绪万千。忆起了几年前往生的慈母给予她的爱，触动了内心的柔软，她抑制不住自己的情绪，泪流满面。

透由营平社区的访视，何园秀领悟到：“每个人都有不同的人生

柯奶奶每次都从微薄生活费拿出一部分捐善款。这次她又要捐献爱心时，志工不舍她省吃俭用，又怕拗不过她，只好起身告辞。

经历，都要好好珍惜当下的美好时光！”她学到了感恩与知足。

回家后，当即与亲友分享见闻的何园秀说：“我要用行动来证明自己，用心去熏陶周边的每一位亲友，让她们拥有一颗仁爱之心，去对待每一个需要帮助的人。”

日出日落，别了日子一天又一天，故事如常，说是志工来陪伴他们，其实，每一次的入户探访，又何尝不是在滋润着每一位志工的心田。❀

千颗寿桃慰母心

母亲节前夕，二十五位昆山志工及十多位爱心人士来到联络处制作一千多颗寿桃，并以虔诚恭敬心将这份感恩与祝福送到关怀户家里。



每逢母亲节、端午节和中秋节等传统佳节，昆山志工都会制作应节的寿桃、粽子或月饼，并亲手送到长期关怀户的家中。

今年的母亲节因尚未完全散去的新冠疫情，显得尤为特殊，更需要相互间的关爱和祝福。昆山志工精心筹划，让特殊时期的母亲节孝亲感恩爱绵延。

生产“爱”的操作间

五月七日上午九点，陆续到来近三十多位志工和家人朋友，开始按照各自分工忙碌起来了。透过塑胶门帘望过去，不大的空间，硕大的操作台两边，七八位志工正配合默契，有序地流水作业，揉面团、称分量、擀面皮、包馅、整形，分工不同、步调一致。

操作间外面，志工李雅琴和毛衡生负责称重配料、和面发酵，两人浑身上下扑满了面粉。按着配方

将每一样原料严格称重，仔细地盯着电子称，说是一点都不能马虎。

毛衡生是志工卫丽敏的先生，只要联络处有活动需要制作点心或值班，总能看到夫妻同出同进的身影。投身慈济志业十余年的卫丽敏常说，要把慈济联络处当成自己的家。去年她用心学习制作点心，手艺快速增长，赢得大家赞不绝口。

毛衡生非常支持和配合卫丽敏做慈济，他说“证严法师很伟大，让这么多人来做慈济，走向世界那么多个国家，能做慈济是自己的荣幸。”

空旷的斋堂，两条制作动线，一片欢喜祥和的场面。一边是围坐于一个圆桌的五人组，志工慕容波一个不落地称着红豆沙馅料。围在她旁边的三位爱心人士，用心地把她称好的红豆沙攪成圆团摆在盘中。

坐在慕容波旁边的是她的母亲，今年八十岁了，刚从海南来昆山看望女儿。慕容波表示自己做慈



济很欢喜，就带妈妈也来看看，妈妈来了两次也很欢喜。

另外一位长者七十九岁的陈阿姨，退休前是一家军工企业的高级工程师，在昆山与女儿一起生活，偶然的来到联络处，从那一刻开始感觉自己找到了生命的归宿。

另外的一对爷孙俩，六十岁的爷爷和六岁的孙女儿，爷爷专注地一个接着一个的团着红豆沙，忙碌得双颊都透出红润来。

志工揉面团、称重、擀面皮、包馅、整形，分工不同、步调一致。有志工说，揉着软软的面团感觉很舒服，就像摸着婴儿的脸。

斋堂的另一侧，几张长桌拼接在一起，大家面对面地坐于两侧，动作熟练地做着自己的工序，尽管都带着口罩，还是看得出做得都很欢喜。问她们累不累时，大家都开心地回答说“不累，很开心”。

志工张美玉虽然已年近六十，



志工赖素贞把蒸好的寿桃喷上食用色，一盘盘寿桃被装扮得白里透红，像熟透了的鲜桃。“寿桃进行曲”从早晨一直持续到傍晚。

孩童般微笑着回答说：“揉着软软的面团感觉很舒服，就像摸着婴儿的脸一样。”

志工卫丽敏和王宝丽仿佛传送带一样，穿梭于操作现场，把做好的寿桃送进蒸箱、传送豆沙和发好的面团，还要把蒸熟的寿桃喷上粉红色食用色素，让寿桃看上去更好看，也更喜庆。

一盘盘寿桃被装扮得像熟透了的鲜桃，白里透红，香气袅袅。充

满爱和祝福的“寿桃进行曲”从早晨一直持续到傍晚。

小团圆的“大”心愿

五月八日，初夏的傍晚拥有着分外宁静的景色，道路两旁，皎洁的月光笼罩着碧绿的垂柳，志工家访小组乘车赶往关怀户小雨家。从二〇一三年至今，志工与小雨一家人相互陪伴，看着他们一步步从苦难中走过来，家访的心境也从开始的牵挂变成如走亲戚般的欢喜和期盼。

小雨读小学六年级，弟弟比她小三四岁，爸爸在小雨五六岁时离家出走，至今没有消息。当时妈妈不但

要养育小雨姐弟俩，照顾外婆，还要料理有智力障碍的舅舅，一家五口老小的重担都落在妈妈的身上。

亲戚们觉得妈妈一个人无力承担，都劝妈妈把小孩子送人，妈妈虽然很坚强，但看不到生活的曙光在哪里，经常是以泪洗面。

慈济志工走入小雨家庭后，妈妈逐渐变得乐观起来，两个孩子也很阳光。每月一次的家访成为志工与小雨一家人欢聚的日子。

接到志工家访的电话后，小雨的妈妈便去路口迎接，结果跟志工走差了路，志工在家门口耐心地等待。过了一会，只见妈妈急冲冲地

推着电动三轮车回来，边安顿车子边跟志工说：“车胎没气了，只能推着走，所以就耽搁了时间。”

话音刚落，小雨的弟弟从远处跑过来，像小鸟一样奔扑到志工的怀抱里，志工欢喜地把他迎抱在怀里。接着，小雨也欢快地赶回来，幸福地跟志工一一拥抱。

小雨家去年搬了四次家，舅舅和外婆已经回老家，母子三人有了相对安定的家。眼前租的这间房子

小雨的弟弟像小鸟一样奔扑到志工的怀抱。志工陪伴小雨一家人七年多，见证他们一步步“离苦得乐”。





志工不仅送来寿桃、补助金，还有多功能电饭煲、糖果和书籍。更让小雨妈妈惊喜的是，志工手捧康乃馨祝福她母亲节快乐！

是简易打工楼的底层，从外面打开一扇门就是他们的卧室，里面的小隔断是厨房和卫生间，母子三人所有的家当和生活起居都在这十几平方米的空间里。

妈妈欢喜地打开房门，志工把礼物一一送到妈妈手中：除了爱心寿桃，生活补助金外，还有一个多功能电饭煲、糖果和书籍。志工江开敏是语文老师，特意为小雨带来一套语文学习资料，并向她传授了

相关的学习方法。

更让妈妈惊喜的是，志工管琰双手捧着一束康乃馨献给妈妈，并祝福她母亲节快乐！妈妈非常开心地说：“一辈子没人送过我鲜花，谢谢！”

妈妈向志工讲述她目前的困惑，“小雨马上要念初中，只有回老家读书才能享受到国家义务教育，减轻我的负担，可自己不放心孩子一个人回老家，孩子也不想离开我。”志工建议一家人最好不要分开，妈妈说：“老家的经济不发达，我回去赚的钱不够供孩子读书。可是在昆山只能读私立学校，担心教学质量不好。”

志工们马上安慰妈妈说：“没有什么事是完美的，一家人在一起可以相互照顾，只要孩子身心健康，自己努力，也一定能学到知识的。”

妈妈听了志工的话，坚定地说道：“我想好了，我们哪都不去，就在昆山。不管别人怎么说，我感觉到，我们三个就活在爱的里面。我最大的愿望是，再过十年二十年，如果我还在，就带着他们两个像你们一样，做你们这样的人。”

江开敏一直拉着妈妈的手，鼓励她说：“一定会的，两个孩子是无价之宝，是你最大的财富。”

小雨和弟弟平时都会把很少的零用钱积攒起来捐爱心竹筒，请志工替他们捐到慈济去帮助需要帮助的人。

江开敏分享道：“作为教师，我见过不同类型的孩子，也接触过多种类型的父母，然而，走近小雨母子，我还是被他们的生活态度，姐弟的热情阳光，妈妈的坚韧从容深深感动了。命运虽无常，她们却积极认真生活，处境虽艰难，却依然能让孩子笑容满面，敞开心扉，坦然接纳却也感恩知足传递爱心。我常想，倘若人与人之间感情不够，那应该是彼此的感动不够吧，小雨一家着实给

了我太多的感动，这应该是我们亲人般感情的依托。”

母亲节期间，志工将暖心的寿桃送到三十多家关怀户家中，与受访的关怀户家人建立起以爱为伴的关系，志工送去补助金的同时，倾听他们内心的声音，帮助找到解决生活困难办法的同时，更多地给予精神上的鼓励，志工带去亲人般的温暖，受助家庭反馈给志工的则是胜似亲人的感动。

小雨和弟弟平时会把零用钱积攒起来捐爱心竹筒。小雨说：“师姑来了，妈妈感动得流泪。非常感谢慈济的亲人们。”





环保站里的母亲节

母亲节当天，长春志工李佳彤买来一大束鲜花，送给当天在滨河环保站做环保的妈妈。一个月前，志工张鹏和李佳彤夫妻把自家经营的火锅店改做环保教育站，每周日下午两点开展环保回收及分类实做。

滨河环保站的第五次环保日恰逢母亲节，志工窦禹翔载着一车环保志愿者来到环保站。窦禹

翔说：“我得谢谢你们做这么有意义的事，你们能坚持多久？”志工回答：“每周日都来，欢迎您到环保站做客。”

翔长着一张可爱的笑脸，劝募回收资源无往而不胜。环保站仅仅开业四周，已经得到七、八家商户的支持，把可回收资源积攒起来送给环保站。

“老板，我们是慈济的环保志工，您这里有纸壳或者饮料瓶之类的



可回收资源吗？”窦禹翔和李佳彤等志工一行五人走进和顺汽车养护中心，汽修厂老板很热情地说：“有啊，这个大筒里都是，你们随便拿。”

志工像发现宝贝似的，把大桶里面可回收的资源放进回收袋里。李佳彤激动地说：“谢谢老板，感谢您支持我们做环保，我们会把回收资源所得捐给慈济基金会，这样您的爱心就可以帮助更多的人啦！”

汽修厂老板说：“我得谢谢你们做了一件这么有意义的事，但是，就看你们能坚持多久？”李佳彤说道：“我们做慈济都是长长久久，只要我家房子不变动，我们的环保就不会停。”

汽修厂老板说：“好！以后

志工张鹏夫妻把自家火锅店改做环保教育站，成立四周，已有七八家商户捐可回收资源给环保站。

你们志工到我这里修车洗车全免费。”李佳彤说道：“感恩老板，祝福您的母亲节日快乐，祝您生意兴隆，下周这个时间我们还会来的。”汽修厂老板微笑着把志工送到门口说“谢谢你们，下周见。”

这天的风很大，志工一路经过养生馆、超市等商家回收资源，背着三大袋资源和一厚摞纸壳满载而归，纸壳被吹散好几次。一位做保洁的大爷过来帮忙，只见他不慌不忙地在包装袋一端打个活扣，然后把另一端穿进扣里，用力一拽，纸



志工张天赐给妈妈一个大大的拥抱，对妈妈说：“我爱你，上人说每个人往寿量银行里存五十岁，您才三十五岁啊。”

壳服服贴贴地被捆在一起，志工赞叹大爷做事有窍门。

当志工把募集的资源带到环保站时，看到门前已有二十多位志工和环保志愿者正在做资源分类。志工李凯正在把打印好的分类标识贴在回收筐上，方便又人文。李凯虽然身有残障，坚持做环保已经好几年，他居住在城西，坐公交车需要两个半小时才能到滨河环保站。

志工杜丽第一次来到滨河环保站，她一边撕纸箱上的胶带，一边说：“以前，我特别爱网购，总是让商家给我的商品多缠几层胶带，让纸箱结实，今天通过分类，我以后尽量不网购，浪费这么多的资

源，而且这些胶带都成垃圾”。

旁边的志工接道：“越做慈济，对物欲的需求越少，越疼惜地球。”小晴晴和黄宣雅是在环保站相识的小姐妹，她俩每周都来做环保，她们认真地挑选可循环用的纸张。

宣雅捡到一个小本子，翻开一看，里面抄写的是静思语，她俩兴奋地跑到志工金花的面前说：“师姑，这个本子上有静思语，扔了多可惜啊！”金花请她们逐条地读，然后说：“送到屋里去，你们再接着抄。”她俩欢快地把本子送到屋里。

环保站里不仅有小朋友的身影，老有所为的长者更多。从六十岁到八十多岁，四位老妈妈平均年龄七十三岁。她们做起环保又细致又欢喜，志工本篁赞叹老妈妈道：“老菩萨，你们知道为什么越做慈济越年轻吗？上人给你们这些老菩萨都开了‘寿量银行’，每人存五十岁，所以啊，你们都二三十岁，年不年轻啊！”老妈妈的脸都笑成一朵花。

厨房外面的四位老妈妈做环保分类，蔡妈妈和静艳妈妈在厨房里也忙得不亦乐乎。大家都称呼志工蔡玉梅为“蔡妈妈”，每次环保日，蔡妈妈都早早地来为家人们准备美食，实际上蔡妈妈曾两度换

肾。今年疫情期间，蔡妈妈还每天录制自制的精美素食，分享给亲朋好友，不仅缓解了大家的紧张情绪，还让他们改变了饮食习惯。

蔡妈妈今天负责烙饼，以及凉拌新鲜的山野菜，静艳收拾厨房，清洗餐具，金童帮忙切菜，志工刘丽特意为今天的妈妈们制作营养精美的米蛋糕，做美食最拿手的是环保站站长张鹏，待环保物资分类完毕，他立刻化身大厨。

只见大勺里的菜在张鹏的手里上下翻飞，几个回合，色香味俱全的菜肴就做好了。宣雅小朋友崇拜地直鼓掌，“师伯，您太帅了，师伯，您炒的菜太香了，比一百个、一千个肉菜都香！”

享用丰盛的晚餐之前，志工本篁建议以家庭为单位祝母亲节日快乐。志工立平先站起来，对婆婆鞠了一躬，深情地说：“妈妈，祝您节日快乐！”静艳妈妈拉着儿媳的手说：“我这个儿媳啊，对我们老两口没得说，凡事都替我们着想，我的亲戚朋友都羡慕我们有福气，还接引我走进慈济，成为上人的弟子，立平是我的贵人啊！”立平师姊感恩婆婆对家庭的付出，静艳赞叹儿媳孝顺懂事，婆媳紧紧地拥抱，互道感恩，留下幸福的眼泪。

志工里洋每周带着妈妈，领着女儿，祖孙三代做环保，里洋说道：“妈妈是姥姥家的长女，年轻时奉养老人，照顾弟妹，今年身体不大好，总是高兴不起来，我就想带她来慈济，感受慈济大家庭的爱！”

里洋的妈妈眼睛湿润了，激动地说：“到环保站，我也没做什么，可是大家都对我那么好，都像我的孩子似的，不知不觉就笑了，这不，我的小孙女给我下‘命令’了，下周必须带着姥爷来做环保，必须吃素，吃素身体就好了！”原来宣雅小朋友已经成为环保倡导员！

本篁接着说道：“老菩萨，您捐给关怀户的洗衣机，他们让我代她谢谢您！”老妈妈笑着说：“我要谢谢您帮我做了件好事。”

环保站里氤氲着花香，菜香，还有德香，淑杰妈妈、素霞妈妈和蔡妈妈等都分享着做环保的喜悦，也感谢家人的支持，珍惜可以为社会做贡献的机缘，赞叹今天的母亲节是有生以来最有意义的母亲节。

证严法师说：“行善行孝不能等”，为人子女者，与父母一起做‘对的事情’是回报亲恩的最好方法。慈济环保站成为爱的发光点，增长父母慧命的加油站，祝全天下的母亲节日快乐！



怒火伤肝损胃

教您养胃招数

常言道冲动是魔鬼，不良情绪有损身体健康，从中医角度看，生气容易伤肝，进而引起胃病。来听苏州慈济门诊部中医科苏郁富医师讲解养胃技巧吧。



肝气犯胃

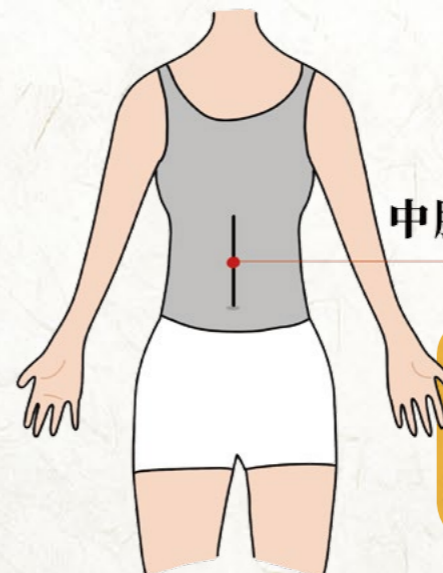
近日，苏郁富医师就遇到一位因发脾气导致胃部不适的病例。患者是一位三十多岁的顾女士，最近两个月来胃胀难忍，稍微吃几口饭菜，胃部就胀得难受，然后不停地打嗝、

放屁。更严重的时候，顾女士还时常感到肋骨疼痛。这样的症状在月经来潮前尤为明显。

经过仔细问诊，苏郁富医师认为顾女士存在肝气犯胃的问题，由于月经前易肝经不梳，所以症状加重。于是，苏郁富医师开出疏肝理气的药方。顾女士服用一周后，胃胀大大缓解，胃口变好，心情也好转。

养胃穴位

苏郁富医师给大家推荐四个养胃穴位：中脘穴、足三里穴、天枢穴、太冲穴。



中脘穴

位于胸骨下端和肚脐连接线中点，主治腹胀、腹泻、腹痛、腹鸣、吞酸、呕吐、便秘等消化系统疾病。



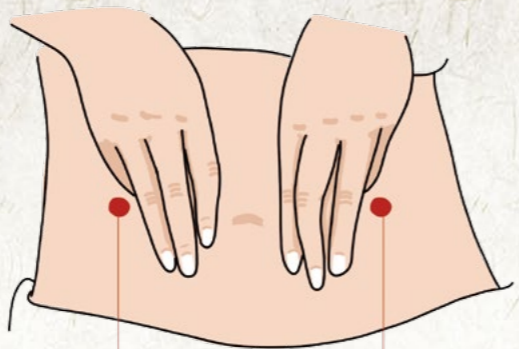
足三里穴

位于小腿外侧，膝盖凹陷处下四指的距离，除了治疗腹泻、便秘、呕吐等胃病之外，还可应对失眠、膝盖疼痛、咳嗽、哮喘、水肿等疾病，有助于调节机体免疫力，被誉为“长寿穴”。

衲履足跡

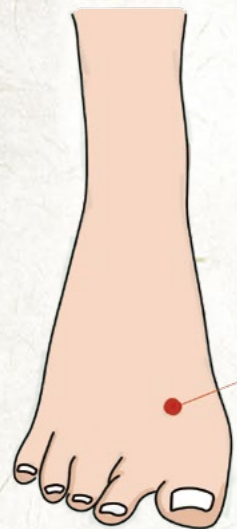


撰文/释德伢 内文照片/花莲本会提供
题字/林美娥 刊头摄影/黄锦益



天枢穴

位于肚脐两侧各2寸的距离，主治腹痛、腹胀、便秘、腹泻、痢疾等胃肠病，以及月经不调、痛经等妇科疾病。



太冲穴

位于足背第1、第2跖骨间凹陷中，除了主治黄疸、胁痛、口苦、腹胀、呕逆等肝胃病证之外，还可治疗中风、癲狂病、小儿惊风、头痛、眩晕、耳鸣、月经不调、痛经等病症。

医师有话说

保持良好心情、保暖、养成良好饮食习惯都是养胃的基本法则，在此，苏郁富医师强调情绪对健康的影响，不良情绪除了会引起胃病以外，还与甲状腺疾病、乳腺疾病、子宫疾病等有关。

另外，再叮咛一点，接下来，气温越来越高，空气中的湿度也越来越大，朋友们要注意避暑除湿。不宜贪凉过量使用冷饮，不宜对着空调、电扇吹，晚上睡觉注意遮盖肚子，以免寒湿侵袭胃部。

5/1~2 《农四月·初九至初十》

虔诚声波共振

【静思小语】虔诚的声波共振，爱的力量很大；表达虔诚的最佳方式，就是茹素斋戒。



危机当成教育

五月一日，新加坡与斯里兰卡慈济志工透过网络视讯与本会连线，分享防疫期间的慈善救助行动。新加坡慈济人在行动管制期间，各自在家缝制布口罩，送给需要的人；大爱幼儿中心因应政府政令停课，老师们设计一系列居家亲子活动，让孩子们体验并学习精舍早年克己克难的精神，并启动“疫情送爱心”行动，募集小朋友们的爱心，送物资给外籍劳工。

慈济湖畔全科医疗诊所配合政府措施，进行病毒筛检工作。何

欣苓医师说，与其每天看着新闻报导干着急，不如投入防疫工作，虽然有风险，但是心反而可以安定下来。斯里兰卡慈济志工发放生活物资帮助贫苦家庭，科伦坡志工并且制作、发放布口罩等防疫物资，把握机会劝导民众茹素。

上人开示，新冠肺炎疫情笼罩全球，是前所未有的灾难，提醒大家世间无常，人必须应时、应景，接受当下的教育。“这次的瘟疫对人类来说，是前所未有的一大威胁，但也是让我们静下心来反省的一大教育。”

“当逆境来时，要用感恩心

接受；顺境、平安时，则要提起警惕心，自我提醒人间无常，要把握时间，投入人群救助苦难，提升自己的生命价值。若是平安时不愿付出，拥有得多还要求得更多，贪欲深重永无止境，一旦无常现前就后悔不及了。现在面对着全球共同的一件大事，你我都平安，就要感恩，更要警惕未来；法亲之间要相互关怀，彼此多提醒。”

刘瑞士师兄报告，以新加坡人口比例来看，确诊人数偏高，大多是客工，也就是外籍移工。因为他们所居住的宿舍空间狭小，人数又多，所以一旦有人染病，很快就导致群聚感染。新加坡政府因此从四月五日宣布，爆发群聚感染的客工宿舍为隔离区，所有住户隔离十四天，不可出门上班，住户不能相互往来。接着在四月七日宣布实施阻断措施四周，关闭非必要的服务场所，各级学校在家上课，减少非必要外出，出门保持安全社交距离等。

上人说，政府采取隔离措施是对的，不过大家仍然要感恩、尊重这群离乡背井，来到新加坡承担劳动、帮佣工作的外籍移工。“他们就是生活困难，才会到外国做劳动工作，也帮新加坡人减轻了许多负担，应该要用感恩心看待，不要有歧视的心态。”

上人也提醒共同上线聆听的各国慈济人，对于所有人都要用平等而尊重的心相待；若是身边有人确诊，不可以歧视他们，而且若知道他们需要帮助，就要设法给予协助，但前提是把自己防护做好。

“在这段时间，在慈济园区里，医疗志工、同仁们还是持续关心、照顾着需要的人，我很感动也很佩服，大家都是人间菩萨，在非常时期，共同一心做社会关怀。你们应众生所需而付出的这份爱，是无所求的菩萨大爱！”

上人说，现在欠缺防疫物资，而且这波疫情不知何时止息，所以还是需要许多爱心资源持续挹注，需要慈济人持续募心、募爱、募款，最重要的是募人——人间菩萨大招生，接引人人同行菩萨道；此外，要带动大众虔诚祈求，让心灵的虔诚声波共振，上达诸佛菩萨听。而表达虔诚的最佳方式，就是茹素斋戒。

“身、口、意当中，口所造的业最多；此外，为了口欲，人们每天杀了这么多动物，杀业深重；为了满足人们的口欲，要饲养更多动物，造成环境的大负担。所以地球现在面临危机，气候异常了，我们要提高警觉；这波疫情也是大自然给予人类的警讯，假如人们还不



新加坡慈济志工五月一日起打包三千六百份祝福包，致赠给入住隔离中心的外籍客工。（摄影／王绥喜）

觉醒，继续造业，后果真的不堪设想。所以师父还是要不断地鼓励大家茹素，众生平等，不吃众生肉，众生就不会被杀；多一些人不吃肉，就少一点众生被杀，为世间多

积一点福、少造一点恶业。”

上人教大家把握机会劝素，也邀约亲友透过网络多闻法，了解佛陀教育的道理，共同行善；多一个造福的人，就少一分造恶的业。

5/3 《农四月·十一》

募心募爱

【静思小语】点点滴滴不求多，只求人人有爱，人心净化。



真实路，一步一脚印

五月的全球慈诚委员精进研习，在在线共修平台上，有五十个国家地区，逾二十万人次点阅，包括中文、英文、葡文、西文、泰文、印尼文、缅甸文、越南文、日文、韩文、俄文等十一种语文翻译，让全球志工同步精进。上人开示，要有“无常观”，知道人生的一切都在分分秒秒间不停变化，生命也在分分秒秒间不断流逝，所以要好好珍惜、把握当下殷勤精进。

新冠肺炎疫情，也是让人猝不及防的无常灾难；在防疫期间，许多国家的慈济人为失业断炊的贫苦家庭发放米粮、生活物资，也设法筹

集并供应防疫物资给志工、照顾户，以及请求援助的机关团体、医疗人员等等。

菲律宾慈济人为了安贫扶困举行的大型发放，从原本预订的八万户，增加到超过十万户；由于政府规定，年龄超过六十岁以上的民众不许外出，资深慈济人在这次大发放做联络倡导工作，由中壮年慈济志工与本土志工担负起发放重任。

“封城管制愈久，贫苦人的生活愈困难；生活能安定，人心才不会浮动。要让社会祥和、平安，就要安住人心；要安住人心，就要先关心、帮助贫苦人的生活。菲律宾慈济人用心规划、倡导，让大家保持防疫距离，顺利领到物资。在发放时不只是

津巴布韦志工凌晨一点起，连线参加全球慈诚委员精进研习；南半球已近冬日，气温仅摄氏十二度，课程中以毛毯保暖。（摄影/Hlengisile Jiyane）



给予米粮，也安抚大家的心，教人人虔诚祈祷，并且推动素食。”上人肯定年轻的志工很有创意，用心安排发放时的爱洒活动，而资深慈济人配合规划，合和互协，形成一股很大的爱心力量。

上人提到目前在线有来自五大洲的各国慈济志工同步精进，在网络、计算机与手机等电子产品不普及的津巴布韦、莫桑比克等非洲国家，本土志工必须走到慈济联络处才能连线精进。四十二位津巴布韦志工相约到联络处共修，其中住得最远的志工，是从五月二日下午一点开始走十公里抵达集合地点，才由专车接送到五公里远的办公室留宿，在凌晨一点开始连线共修。

“只要有精进，就能克服困难，一步一脚印，所走的是真实路；佛法真理在力行中悟得，这是真修行。我们应该向他们看齐，见苦要知福。即使路途遥远，我们还有车可以

开，要想到有这群人走远路也要来共修；我们平日用餐吃饭，要想到世界上还有许多人三餐不继。所以要懂得惜福，还要推动素食，不要为了口欲而杀生造业。”

上人再次提醒，这次疫情是大自然给予人类的“大哉教育”，期待人人虚心受教，从迷茫中觉醒。无论是劝善、劝素，凭着一念坚定的心志，就能克服欲念，呼吁人人“转心轮”，心念一转，法轮就转。

心净化，社会就祥和

中区荣董团队返回精舍与上人谈话，上人说，虽然与其他国家疫情相较，台湾相对平安，大家仍不可轻忽大意，要持续谨慎防范。

“虽说疫情冲击经济发展，但是我们也要反省，为了发展工商业而鼓励消费，大肆开发、大量制造，却对地球环境造成严重伤害。最近

许多国家封城、锁国，工商业停摆，空气变得清新；地球环境恢复健康，生活在地球上的人也会比较平安。我们只有这颗适宜人居的地球，要珍惜、爱护，为了保护地球要改变生活习惯。”

上人说，全球七十多亿人口，为了供应人们的肉食需求，每年有超过七百七十多亿只牲畜因人类口欲而亡，平均一天有两亿多只动物被宰杀，所以世间杀业深重；即使现在有福、生活享受，总有一天福尽业来、受苦难脱。

“之所以教大家把握机会对人说慈济、邀约同行菩萨道，是为了募心、募爱，净化人心。点点滴滴的爱心累积，可以应人间所需而付出，发

挥很大的力量；同理，业力也是点滴累积，久之会产生很可怕的后果。”

“向大众呼吁斋戒茹素，不是教大家吃几餐素食，或是募几个人吃素而已，是要告知为什么要吃素，建立观念，把‘数据’变成‘事纪’，让大家了解地球受破坏的严重程度，未来会面临什么状况，现在收敛行为，缓和破坏与污染，减缓地球升温的速度，这才真正是造福人间。”

“世界上有这么多灾难，而我们平安无事，要把握机会付出造福。点点滴滴不求多，只要接引人进来慈济，深入了解以后，就愿意发心。点点滴滴聚集的捐款数目虽然少，但是净化人心的力量大，人心净化，社会自然平安祥和。”

5/4~5 《农四月·十二至十三》

入我门不贫，出我门不富



【静思小语】行善没有贫富之别，富有爱，就不会欠缺为众生付出的力量。

呼吁社会善循环

五月四日，聆听志业体主管同仁报告会务，思浩师兄分享，海内外慈济人坚信“入我门不贫，出我

门不富”，发心想要为社会人群付出，就有力量可以做得到。上人开示：“人的这张嘴就是一道门，要入的是营养的五福门，或是要出五恶道的门，善恶只在一念间，一句

话可以让人造福，也许一句否定的话就造成很大的危害。”

上人感恩慈济人将师父所说的话重重听入心，“教富济贫”同时“济贫教富”，就地带动出许多“富中之富”以及“贫中之富”，人人富有爱心。像印尼就有许多“富中之富”者，在屡次的大灾难之后发挥大力量，抚平人心伤痕，兴邦定国。

慈济人招募会员，就是希望人人养成日日发心行善的好习惯，平时点滴累积的善心力量，用于无常灾难发生时，救助受苦受难人；慈济人平时不断累积善因好缘，一旦社会人间有需要，自然会有足够的力量去付出，圆满人间的好事。

所以说“入我门不贫”，只要发菩提心、入菩萨门，就不会欠缺为众生付出的力量；“出我门不富”，假如人间有需要，却不愿意付出，自己也不会因此变得更富裕。

“我们发愿行善，一经呼吁就会有人发心，无法出钱的人也可以出力，共同为贫病苦难人翻转人生。”上人肯定印尼、马来西亚慈济人长久以来的耕耘，扶助了许多贫苦居民，也获得政府肯定。要把握造福的因缘，呼吁人人发挥爱心力量，不只扶助贫苦，也能在社会上形成一股善的

循环，得以消灾解难。

人间就有天堂福

菲律宾奥莫克市慈济大爱村居民，运用空地开辟菜园、贩售蔬菜；疫情期间人员行动受管制，蔬菜收成了也无法外出卖，居民生活深受影响。慈济志工于是买下村民所种的蔬菜，转赠给村里的贫困家庭；农民受到感动，也捐出部分蔬菜共同行善。

这些大爱村的志工也曾是受灾受难人，在海燕风灾后得到慈济的援助而安身、安生，他们投入慈济事自救、救人。五月五日志工早会，上人分享疫情期间的温馨感人故事，强调爱心没有贫富之别，这群人间菩萨的生活并不富有，但只要有心，就会富有余。

人总是希望在美丽的环境过着无忧无虑的享乐生活。上人说，人间有自然美景、有丰富的资源，能生活在美丽的地球上，本来就很有福报，只是众生无明造业，各自承受业报，觉得人间苦；但人间才有造福的机会，其实在人间就有“天堂福”。

“生活富裕且乐于付出，如同天人造福人间；生活清贫的人，也能帮助比自己更穷苦的人。在慈济世界中，可以看见许多有福人！”

5/6~7 《农四月·十四至十五》

让爱升级

【静思小语】不只为苦难人安心、安生，还要提升虔诚之爱，同行造福。



延缓灾难的发生

五月六日，慈济越南与柬埔寨志工透过网络视讯与本会连线。新冠肺炎疫情出现后，越南慈济人家访了解照顾户生活情况，及时给予协助，也为贫苦居民提供生活物资、备齐防护用品支援第一线防疫人员。

柬埔寨从三月五日发现第一例确诊病例后，全国陆续停课、封城，慈济人紧急采买大米等物资，发放给贫困民众；也协助柬埔寨第一线防疫团队TYDA及当地医院，补齐所需的隔离衣、防护面罩及口罩。

“你们能这么投入付出，师父打从心里佩服与感动，因为大家都是志工，大可不必这么做，但既然都是发心立愿的慈济菩萨，就有使命与责任，要就地招募人间菩萨。最主要不是为了募款，而是募心，因为我们不只要帮助人，还要保护大地环境，才能让大地众生皆平安。气候变迁的灾难已经临头，众生的觉悟却还没有抬头，还是不断造业，真的很令人担心！”

上人期许慈济人在救苦救难、扶困安贫的同时，也能引导众生了解道理并且同行善道。

“你们接触到的贫苦人，长年

累月都是在如此困苦恶劣的生活环境中，要以同理心设想：“假如是我过这样的生活，能堪忍吗？”我们不忍众生受苦难，所以要多发挥爱心，并且呼吁人人的爱心，点点滴滴汇聚力量，取于当地、用于当地，可以为他们做得更多。”

“虽然有人间菩萨涌现，但是力量还不够，善恶拔河的竞赛中，多一个人在善的这一边，就多一分善的力量；人心向善，恶念、贪念减少，恶的业力减轻，气候变迁的灾难可以往后延，给予人类多一点时间反省，去除贪、瞋、痴、慢、疑的无明烦恼，凝聚爱的能量。”

上人感恩大家的付出，也叮咛要做好严密的防护，互爱关怀；“面对前所未有的疫情，在佛法上要勤精进，吸收点点滴滴的法水，即使微如露水，集中起来也能滋润心地，不致风吹扬尘起无明。如同骨髓移植，点点滴滴法水深入内心，可以源源不绝地产生法水，自己有所体会，还可以分享给别人。”

福气要“做来囤”

五月七日，与北区志工漫谈，上人谈到近日透过网络视讯与各国慈济人互动，了解他们在防疫期间为贫困居民发放的慈善行动。有志工报

告，依贫苦人的生活水平给予足以安度两个月的补助金，一户约合新台币两千多元。

“我对他们说，对贫困居民而言，这可能是一笔很大的金额，但是依你们的生活水平，这大概只是吃一餐的饭钱，或是喝一次下午茶的费用而已。慈济人在居民还没有走到绝境之前，赶紧给予充分的协助，也是安定社会。”上人说，有些海外慈济人开设的工厂，因为疫情而停工，两、三个月以来仍照常发工资给员工，安住员工的心。

“要共度难关，就要提升人人的虔诚之爱。我们以诚意付出，在居民还未发生生活问题之前，先安住他们的心，再进一步辅导居民斋戒茹素、不杀生，把这分爱提升；守戒不只是戴口罩、勤洗手，最重要的是修心，要尊重生命。”

上人重申“感恩尊重生命爱，和敬无诤共福缘”，要感恩自身的平安，尊重所有的生命，人与人之间和气、相互敬爱，才能共耕福田、造福缘。福气要“做来囤”，才能避免灾难的发生，而不是灾难发生以后才要“做来抵”。“台湾平安地过好几年了，我们都要感恩过去，台湾乡亲有造福，才有如今的平安稳定之福；能帮助人的人就是有福人，要持续带动大家发心造福。”



五月初，柬埔寨慈济志工致赠磅清扬省医疗单位防护用品，后续也支援呼吸器予其他医院。（摄影／洪文清）

5/8~9 《农四月·十六至十七》

无憾此生

【静思小语】扩大小爱，扩大生命格局，此生价值也随之提升。



千千万万个福

五月八日，担任慈济大学慈诚爸爸、懿德妈妈的中区慈济人回到精舍，与上人谈话。上人说，听到大家的分享，有许多是夫妻同修共同投入慈懿会，过去是三个家庭在陪伴八个慈大的孩子，现在也有四个家庭陪伴十个孩子，互动很温馨。试想若是大家没有进入慈济，可能自始至终都只为自己的小家庭、为自己的孩子而牵肠挂肚；如今身在慈济大家庭，法亲相互关怀、分享法益，若有法亲生病，或是家中发生变故需要帮助或照顾，也能给予支持与抚慰。大家把小家庭的爱扩大，扩大了生命格局，生命价值也随之提升。

上人感恩大家成就四大志业的建设，并持续陪伴志业成长，“也要感恩人人成就慈济，让我们有造福、广结善缘的机会。虽然生命随着时间减少，但是因为我们投入慈济，也会随着时间累积生命价值。”

上人叮咛要持续精进，“人间菩萨大招生，会员户数要增长，多一个人发心就多一分福，多十人有十分福，千人有千福、万人有万福，每个月捐五十元、一百元，长久累积也会成为一股救苦救难的大力量。每个人的心里都有一亩田，看看各人要播下多少颗种子，一个善念就是一颗善种子，慈济人要从旁引导、启发，带动人行善造福、闻法增慧。”

守好分秒心念

“各位是最灵验的人间菩萨，闻声救苦，扶贫助学，还协助修缮贫病家庭的居家环境，付出无所求而且真诚道感恩，这样的人间多美啊！”五月九日，与中国大陆江苏志工视讯连线，聆听防疫期间的慈善关怀行动，上人叮咛大家殷勤闻法，用菩萨的慈眼，观天下众生的生态，从全球各地慈济人的分享中了解天下事，心胸与眼界开阔，会

更加理解佛陀的教育，也让生命更有深度。

“全球慈济人都有共同的方向，走在菩萨道上，终点就是成佛；虽然菩萨道长远，但是只要起步了，心心念念不偏差，步步向前进，用爱寸寸铺展这条生生世世、长长远远的菩萨道。生生世世是长时间，心心念念在分秒间；要守好分秒间的心念，生生世世因缘相续。”

上人表示，起了善念做善事，就像在生命白纸写下一笔好纪录；若是一念偏差、做了不好的动作，同样也会留在生命白纸上。人人每天都在为自己造作善或恶的因果果报，所以每一个心念与行为都要很谨慎，为自己的生命写下字字珠玑的好文章，每一天都过得很有价值，会感到无愧此生。

七岁的姚家豪小朋友，妈妈徐红师姊是南京的见习志工，刚才连线向上人报告闻法及茹素的心得。家豪从四年前诊断发现肿瘤以后，持续进行手术、放疗、化疗等等，病痛难忍，饱受煎熬，徐红师姊更是心如刀割。

上人对徐红师姊与家豪说，病苦确实难以忍受，但是心态上要用佛法调适，多生的业障此生消。像自己也是从年轻就带着病修行、做慈济事，现在年纪大了，身体状况不好，

仍然“拖命”在做事，不希望空过一秒，要让每天的生命白纸清楚写下一条条有意义的生命历程。

上人勉励大家：“你我师徒有缘，发愿要‘为佛教、为众生’；让佛教在大陆兴盛，就要实践佛法，身体力行菩萨道。得知人间有苦，菩萨就要发自真诚，挺身而出帮助。刚刚听到你们随应众生的请求，伸手救援苦难，人人都是活生生的菩萨，有求必应，千处祈求千处现，很令人敬佩！希望你们不断地招募人间菩萨，将法脉宗门世代传承。”

不要一直想“我”

志业体主管向上人请法：“人多事情多，有时候觉得所走的方向或决定，与自己的原则不一样的时候，要怎么样去面对？”

上人答：“不要一直想‘我’，要想大家；只要不是出于私心做事，就不要过于坚持，沟通的态度要柔和。”上人进一步教导，如果固执己见，理直气壮要求别人来配合自己，难免会与人起摩擦；理直气要和，用感恩心看待别人的付出，就能心平气和地与人互动、共事。

上人谈到：“无论如何，我晨间都要出来讲《法华经》，直到我无法再讲为止，这是我的使命，可以说

是拖着命在做。虽然很辛苦，但是四大志业就是我的慧命，这四大志业是人间不能缺少的，而且全球慈济人与师父是这么贴心，即使语言不通，他们也耐心听着翻译，把法听入心。所

以这一分情牵娑婆，是很沉重的负累；看见现在全球笼罩在新冠肺炎疫情中，我的心情很难表达，无言可说，也说不出，希望你们都能体会师父的心情。”

5/10 《农四月·十八》

觉有情通真谛

【静思小语】相互关怀，彼此护持，通情才能达理。



有情众生共沐佛恩

山间祥云掩旭日，轻风徐来，花草清香拂面；今年度佛诞节、母亲节、慈济日“三节合一”的浴佛典礼，就在早上七点，于庄严的气氛中展开，由台北临济护国禅寺与静思精舍的法师们，透过网络科技，带领全球各地民众，以至少九种语言“在线浴佛祈福”，期盼新冠肺炎疫情早日止息，全球祥和平安。

有五十多个国家地区的慈济人在线虔诚共聚，在社区会所，慈济人遵照政府防疫规定控制人数，同步举行浴佛典礼。

在台北临济护国禅寺有三十位法师，在静思精舍则由六十二位常住师父带领十六位清修士、三十二位志

业体主管虔诚礼敬。法师们领众恭读忏悔文、祈祷文，感念佛恩、父母恩、众生恩。临济禅寺住持悟洁法师开示，虽然浴佛场地人数不多，透过电视转播，有千千万万有情众生共沐佛恩。这段时间受到疫情影响，世间众生接受苦厄，唯有佛法能让人们明白因果果报、业力不可转。悟洁法师祈祷：“愿佛法兴显，广披四方；愿瘟疫远离，人人安康。”

上人感恩诸山长老带领全球祈福，向天祈祷忏悔，低头虔诚感恩。这波疫情带给人间大教育，提醒大众世间无常；此时最重要的是安住人心、凝聚大众虔诚心，祈求诸佛菩萨给予祝福。

“诸山长老、各位法师们吉祥，平安健康！因为疫情的关系，所



配合防疫不聚众，慈济首度举办全球在线浴佛，台北临济护国禅寺与静思精舍法师们引领仪式进行，海内外慈济人与会众，无论身在何处都能同步浴佛。清晨六时起，新加坡志工纷纷加入视讯平台，随着司仪指引动作。（上图摄影/萧耀华 下图提供/新加坡分会）



以今年的浴佛典礼有所调整，但我们还是以至诚恭敬心庆祝佛诞，全球佛教徒都不会忘记这一天，宇宙大觉者来到人间，为人间示相教导，让我们了解道理。”

“感恩诸山长老、大法师，每年此时领导大众浴佛，带领大家朝着佛法的方向精进。疫情让我们无法照常集众浴佛，但是我们如常表达虔诚，带动大众的爱心，祈愿疫情早日

消弭，人人吉祥平安。”

照亮人人心灵世界

台北慈济医院自二〇〇五年五月八日启业迄今，已逾十五周年。今年初出现新冠肺炎疫情，全院医疗同仁严阵以待，承担更重，仍用心筹备十五周年庆活动，今天上午举行周年庆典感恩活动，透过网络视讯向上人发

愿，并且向全球慈济人致敬与感恩。

上人开示：“台北慈济医院这十五年来，有丰富的历史，丰硕的成果。十五年前，从取得用地到开工建设，让医疗志业从一把沙、一块砖，渐渐叠成宏伟的建筑，成就一所富有大爱人文的医院。”

台北慈院的建设，由全球慈济人的付出与募集的点点滴滴爱心成就，启业当时，来自台湾各地与海外多国的慈济人涌向慈院大厅，人人以慈悲喜舍之心护持——“无缘大慈”，秉持大爱慈心而来；“同体大悲”，因为“人伤我痛，人苦我悲”的同理心，不忍众生受苦难而伸手救援；“大喜无忧、大舍无求”，因为付出无所求，所以身心轻安，看见众生得离苦而由衷欢喜。

此刻，在线全球慈济人都在看

着台北慈院十五周年庆，上人勉众把握当下，恒持初心，不断地启发、汇聚大众的爱心，让清净无私的大爱笼罩全球，消弭天下灾难。今天大家虔诚参与浴佛典礼，要将心中的烦恼、杂念洗净，唤醒本具的佛心，学习佛菩萨的精神，肤慰地球、爱护众生。时时刻刻都要口说好话、心想好意、身行好事、脚走好路；但愿这分虔诚的心灵之光，从台湾到全球，能照亮每一个人的心灵世界。

“感恩台北慈院守护生命、守护健康、守护爱，我们认定了方向，以‘觉有情’同行大道，情通理就达，能够通达真谛。感恩志工菩萨、医疗同仁，祝福大家共同一心，用爱彼此护持，将这条医疗之路开拓得更宽广，在人间走出一条没有障碍的康庄大道。”

5/11 《农四月·十九》

时光不等人

【静思小语】人人皆有佛性，要感恩、尊重、爱；认知世间无常，自己该做的事不要停滞。



感念佛陀来人间说法

从早课、晨语开示、用早斋到

志工早会，每天晨间时程紧迫，上人身体不适，仍坚持在晨语时间讲述《法华经》，并主持星期一、星

期二的志工早会，期盼全球静思弟子珍惜、把握因缘闻法精进。

“昨天是佛诞节、母亲节、全球慈济日，『三节合一』的浴佛典礼，是每年大事。若非佛陀出现人间，岂有佛法可与大家分享，净化人间呢？所以每年佛诞节浴佛，是佛教徒感恩佛法的起源，感念佛陀来人间，在人间修行、觉悟而说法，救度迷茫众生。”

国际间慈济人透过网络参与浴佛，因为时差，台湾举行浴佛典礼的时间，有的国家是半夜或凌晨，大家仍然守在计算机荧幕前；据宗教处同仁统计，有六十二个国家地区，约五十二万人参与在线浴佛典礼。台湾慈济人遵守防疫规定，今年各地会所的浴佛典礼虽然不若往年盛大，仍用心布置场地，让会众虔诚浴佛。

菲律宾慈济人事先向政府申请活动许可，在莱特省奥莫克市大爱

村，用三辆三轮车改装成行动浴佛车，分成三条路线，将浴佛车推到家门口，让一千五百多户居民浴佛。虽然村民大多信仰天主教，但是家家户户都以恭敬心迎接浴佛车。

上人感恩长老法师们带领大众浴佛，为了呈现整齐庄严的画面，多日来无畏炎热辛苦，一再练习走位与彩排。也感恩慈济人凝聚大爱能量，成就庄严浴佛，但愿人人日日都有如同参与浴佛典礼的虔诚心念，时时沐浴自己心中的佛，使之维持清净无染，发出光芒照耀人间。

慈济是我的生命记忆

上人与文史单位主管同仁谈话，敦促大家把握时间将慈济大事纪整理妥当。“时间不断消逝，生命也随着分分秒秒消失，堪叹人间不久长，何况人生无常，近来深刻体会身体四大不调的病苦，病在己

菲律宾奥莫克大爱村居民无法在家在线浴佛，于是将三轮脚踏车改造成行动浴佛车，一户户居民献上花束、蔬菜、水果表达诚意。（相片提供／菲律宾分会）





5/12 《农四月·二十》

闻声救苦

【静思小语】有承担就有压力，一分不忍众生苦的菩萨心，能克服重重困难。

不同以往的慈善救助

印尼慈济人透过网络视讯与本会连线，报告印尼的新冠肺炎确诊人数急剧攀升，医疗资源不足，慈济印尼分会与政府及工商企业协同合作，捐赠一百万个新冠病毒检测试剂，以及逾两百万片医疗口罩等相关防疫物资。

上人开示，这次疫情对全人类的影响出乎意料，既是大灾难也是大教育，警惕人们反省、忏悔，拨除长久以来覆盖于心的烦恼无明，显露清净本性。之前常说“来不及了”，前一阵子还说“做不及了”，一直有无法清楚说明的焦虑感，直到新冠肺炎疫情爆发，看见全球的惨况，才知道这分忧虑所为何来。

世间四大不调或意外灾难的赈灾援助，都有看得见的灾难情景，有明确的救济目标，从急难救助到中长期援助，都能凝聚慈济人的心力，为受灾居民提供最适当的

援助。但是新冠肺炎疫情悄然无息地发生，看不见的病毒迅速扩散，笼罩全球，确诊及死亡人数攀升，许多国家限制出入境、管制海陆空交通，甚至教民众待在家中不能外出，工商业也大受影响，导致众多劳动人口生计中断。几个国家的慈济人针对疫情影响而断炊的贫苦人展开大发放，但是疫情不知何时平息，对贫困户的慈善救助不知要持续到何时，时间拖得愈久，苦难人会愈多。

如泰国、菲律宾慈济人，所预算的慈善救助户数不断增加，而且在疫情期间的志工行动必须符合法规，更重要的是做好卫生防护以免受感染，此时承担几万户的发放工作，压力相对沉重。然而慈济人皆以不忍众生受苦难的菩萨心闻声救苦，克服重重困难而付出。

上人指出，疫情发生后，口罩、防护衣等物资，成了世界各国迫切需要的救济物资，但是数量有限，而且各国针对这些防疫物资，

身，难以用言语述说让他人体会。我会拨开个人感受，去体会慈济世界，因为慈济就是我的生命，在慈济的感受就是我一生的感觉，也是生命的记忆。”

“许多资深慈济人也一样，他们此生用真心、诚心，名副其实是用生命在做慈济；经由他们述说曾经参与的慈济事，可以见证慈济几十年来为台湾、在国际间的付出。”上人说，文史处为慈济人汇整出版的几本书，内容是慈济人用生命走过的路、做过的事，而且都是真诚为人间付出，步步踏实而留下的足迹，没有华丽的词藻，但是他们朴实的人生，蕴含藏感动人心的真实故事。

上人指出，五十四年来，台湾发生了重大灾难，都有慈济人救助苦难的菩萨足迹。“若没有这群慈济人，苦人所苦、悲人所悲而救苦救难，不知道今天的台湾社会将变得如何？慈济救助苦难的力量是点点滴滴汇聚而来的，一点一滴都不能轻视。”

上人强调，自己在晨语讲经，皆是“以相说法”，而非“据法说相”，是用人间事相印证佛法道理。

“慈济人用爱铺路走过五十四年，所秉持的无私大爱就是‘理’，付出的过程就是‘相’，若要探究他们付出

多少，实在难以计量，不只出钱出力，还付出生命时光。慈济人也在‘化缘’，若没有这群慈济委员在社会上募心募爱，牵起诸多善因缘，慈济无法完成四大志业。”

许多慈济人因为投入慈济，看见世间有这么多苦难人，从而“见苦知福”，并且将上人的教导听入心，知福、惜福更造福。“台湾有福，我们更有福能同在慈济，诚正信实做慈济，就是最清净美好的生命纪录，字字珠玑、字字都有价值。”上人表示文史纪录务求真实，集结成书当然需要润饰，但不能添油加醋，要朴素真实。

上人说，网络传播何其快速，然而所传递的庞大信息也需要快速整理与呈现，对慈济人有所交代，也让“为佛教，为众生”的法脉宗门精神有传承的凭据。固然大家各有做事的想法与做法，但只要方向一致，不脱离法脉宗门精神，不脱离事实，就要赶紧凝聚心力去做。

“各人有各人的立场、想法，我不会勉强人，只希望大家不要让人生方向偏离，彼此感恩、尊重、爱。我感恩所有的慈济人，我也尊重弟子们的看法，因为人人本具佛性，人人都有觉性，要彼此尊重；认知世间无常，时光不待人，该做的事要赶紧做好，不要停滞。”

有不同的出入口规定，让防疫物资的采购与募集更为困难；这次疫情的慈善救助，对慈济来说也是前所未有的特殊经验。

印尼慈济人在疫情发生后迅速反应，主动联络政府单位，表达全力协助防疫，并且及时付出力量，捐赠检测试剂与防疫物资；上人赞叹印尼有福，相信在政府与民间彼此支持和努力之下，能够平稳度过

疫情威胁。

“看看你们在这二十多年来的付出，绝对没有虚度的光阴，抓紧时间做慈济，所以能感动社会，光耀慈济，受到政府肯定、得到社会表扬，真的很感恩！虽然我们做事既不为名利，也不求回报，不过受到表扬，就更加肯定我们所做的是对的；对的事，做就对了，要用心精进，步步踏实。”

5/13~14 《农四月·二十一至二十二》

黑夜中的萤火虫

【静思小语】天天发一念“要救人”的善心，每个起心动念都在结善缘、造福业。



广邀慈济会员为世间增福

五月十四日，上人与慈善志业董事们谈到慈济是从日存五毛钱的“竹筒岁月”开始的，主要是培养大家天天发一念“要救人”的善心，直到现在，慈济委员招募会员，也鼓励会员每天付出一点点，日日发心做好事。

“多一位慈济会员，世间就多一分福，象是黑夜中多一只发光的萤火虫；会员捐功德款不必求多，

许多人一个月捐一百元、五十元，我们注重的是一念愿意付出助人的爱心，起心动念都在结善缘、造福业。”

海外慈济人近期无法回到花莲，以视讯与本会互动，他们面对无形病毒的心灵压力，仍然勇于承担，救贫扶困；全球慈济人相互支援，补充发放物资。“在疫情期间，很多人都不敢出门，而慈济人的防护很严格，付出很精要，及时帮助因为防疫而中断生计的穷人。

我想，将来疫情平息以后，慈善志业会承担更重的责任，但是我们要多呼吁、教育大众发挥爱心，就地凝聚慈善力量。”

上人说，海外慈济人就地募心

募爱，邀请大众共同行善，包括富裕的企业家、清贫的受助者，有大力的人出大力量，力量有限的人也尽心尽力，期待让救苦救难的爱心泉涌不绝。

5/15~16 《农四月·二十三至二十四》

菩萨道上资优生

【静思小语】把困难当成“菩萨特考”，勇于承担，修忍辱行，通过了考验，脚步会更稳。



劝善容易劝素难

五月十六日，中国大陆广州、深圳慈济人透过网络视讯，向上人报告会务并分享心得。广州慈济人在中国大陆疫情缓和后，协助慈济驰援全球，募集、采购逾一千万份防疫物资，动员志工整理、打包，已送往六十多个国家地区。

上人感恩广州志工用心付出，并提醒大家接受这次大自然对人类的教育，赶紧觉醒不再迷茫造业：

“面对这次瘟疫，我们深刻体会健康的可贵；看不见的病毒不知潜藏何处，不知在何时何地会受感染，人人惶恐不安。唯有做好严密的防护，还要向天地表达虔诚，最好的

方法就是斋戒素食。”

“虽说劝善容易，劝素难；要改变人的口欲就如此困难，净化人心谈何容易？众生刚强难调，让我很担忧、很无奈！众生共业已成，但是还有一线希望，只要大家能从大自然的警示中觉醒，如同行车时看见黄灯就开始踩煞车，停下来好好地省思，导正观念与行为，还有挽救的机会。”上人说，面对大自然的力量，人力微不足道，人类一定要谦卑，真诚忏悔，改变行为。

上人期勉慈济人发大心、立大愿，在浊恶的世间行菩萨道，众生有复杂的烦恼习气，菩萨行者要用心克服，难行能行。新冠肺炎疫情发生后，慈济人的慈善行动也

受到影响，虽然大家发心付出，然而过程面对前所未有的困难，仍然发挥耐心、智慧，合和互协，勇于承担，修忍辱行，通过了“菩萨特考”，是菩萨道上的优等生。通过了这次考验，将来的菩萨行更能稳健迈步。

“大家相互勉励，你我都要有信心，尽力推动素食，呼吁人人爱护生命，戒杀护生，保护众生也保护地球。”上人叮咛师兄师姐们以诚心相待，正向思考，信心付出，实心行动，加强力行菩萨道的爱心、精进心，继续凝聚爱的能量。

5/17~18 《农四月·二十五至二十六》

包容天下

【静思小语】心灵有空间，才能包容人，与人合心，和气互动，互爱关怀，协力圆满利益大众的好事。



利人同时也利己

苏州、昆山、上海、北京、厦门、泉州、漳州、福鼎、广州、深圳、昆明及四川等大陆志业体同仁，运用网络视讯与本会连线，报告会务并聆听上人开示。上人勉励同仁们职志合一，付出无所求，利益他人的同时，也是利益自己。

“修行不是只为自己，最重要是为天下需要的人而付出；利益别人，同时就是利益自己，这是必然的。”上人举例说，新冠疫情发生之后，全球慈济人为了支援防疫物资、救助贫苦家庭而奔忙，不分

国籍、种族与宗教，应其所需而付出，安定社会人心，也保障了自身的平安健康。

上人感恩中国大陆慈济人在此时尽心尽力支援、照顾防疫人员，也加强照顾贫苦居民；只要有更多人发心立愿，专心、专志投入，人人合心协力，可以为更多需要的人服务。“慈济是发挥慈悲喜舍的宗教精神，清净无私、无染、无求，尽人道团体的责任。”

上人勉励大家要抱持着知足、感恩、善解、包容的精神投入人群，这是慈济的“四神汤”；发挥合心、和气、互爱、协力的精神，

凝聚团队力量，这是慈济的“四物汤”。这二帖药时时都要服用，加上每天从网络视讯吸收的佛法，可以安世、安心、安身。

“彼此互动要常怀感恩，还要时常反省、忏悔，随时修正自己的言行，若是不慎与人有摩擦，要赶紧自我反省，善解对方——因为他还不了解我的心，所以要用耐心、爱心去陪伴；是我不够用心，所以要先忏悔。我们要先包容别人，才能让别人包容我们；要先由自己做出改变，有所动作，才能得到对方的反馈。”

“若是与人有缘，就要即刻发

心度人；若是我们缺乏心灵空间，无法包容人，也谈不上度人。所以要时常提醒自己‘心包太虚，量周沙界’，用大爱包容天下。能够包容人，就能与人合心，和气互动，互爱关怀，协力圆满利益大众的好事。”

“各位都是师父的弟子，我们有共同的心志，要在人间开道铺路；我们要用爱将这条道路铺得平坦、铺得宽广长远，才能接引还没有入门的人，让还没有听过慈济的人有因缘接触得到，与我们同行。”上人期许大家共同一心，让佛法走入人间，接引大众同行菩萨道。

5/19~20 《农四月·二十七至二十八》

让自己坚强起来

【静思小语】眼泪不要往外流，风一吹就干了；要往内吞，内化成一股为天下苦难众生付出的力量。



那一群人，知心同伴

五月二十日，医疗志业郭汉崇副执行长以及花莲慈济医院林欣荣院长等主管报告院务，林胜胜、林智慧师姊等资深慈济人随师旁听。上人说，听资深慈济人与志业体主管回顾“那一年”的“那一群

人”，所做的每一件慈济事，都是有凭有据的慈济历史，有参与者可以见证的真人实事。

听林院长与护理主管提及参与晨间“薰法香”的感想，上人表示自己为了晨语讲述《法华经》，一再深入阅读经文，愈读愈欢喜，晨语讲经的感受愈深刻。大家精进闻



配合新冠肺炎疫情防疫，警察人员工作量也增加，上人问候与鼓舞来访的慈警会志工。（5月19日）



上人期勉资深慈济人，多出来与人分享，带动、启发更多新发意菩萨，让菩萨种子“一”生无量。（5月20日）

法，支持着自己坚持下去，让自己感到走这条路并不孤单。

“过去总觉得自己很孤单，现在有很多知心的同伴，而且透过科技和全球慈济人连线，看见他们的精进，让我很满足！”上人说，世界各地的慈济人就地耕耘志业，也把握因缘传法，让原本不认识佛教的居民受用佛法、身体力行，发挥安定社会人心的力量。

胜胜师姊谈到花莲慈院甫启业的那几年，院内医疗人员来来去去，难以稳定，上人忧虑院内人事不稳，

病患无法得到妥善救治。委员们不舍上人担负沉重的心灵压力，每次告假要返回台北时，回头看见上人孱弱之身，孤单地站在大殿前，总是难过流泪。“那时上人对我们说，眼泪不要往外流，风一吹就干了，要内化成一股为天下苦难众生付出的力量。早期真的很辛苦！”

上人回应：“泪不要往外流，要往内吞，让自己坚强起来。过去孤单，现在还是很孤单，不过已经有力量，而且有一群慈济人常回来与师父作伴。只要发心立愿，投入

慈济以后，自然会以菩萨心为众生付出，但愿众生得离苦，不为己身求安乐，再辛苦都很甘愿。”

“很感恩在花莲有这群志同道合的大医王与白衣大士，来到相对偏远的花莲，用爱照顾花东乡

亲。花莲的环境很美，而慈院团队展现真善美的人文，能够号召、培养更多有爱心的人才。慈济是很真诚的，诚正信实、付出无所求，期盼更多有志一同的人，不为私己利益，尽心尽力为众生。”

5/21~22 《农四月·二十九至三十》

和气表达诚意

【静思小语】声色要柔和，对内能合，对外能安。



法水泉源永续

二十二日，上人对负责静思人文各部门的常住们开示：“大家都是想得很清楚，才来到静思精舍修行；有心进来、有心付出、有心带人，所以精进勤行，让这个家成为全球慈济人的家。静思的修行人因为全球慈济人而看见天下，全球慈济人也看到静思精舍的师父们如何辛勤地挑起这个家的重担。常住师父们发大心、立大愿，并且身体力行，取得了天下人的信任，‘信为道源功德母’，把人的信根培养出来。”

“既然静思道场是大家所依止的地方，静思惟就是禅，心无杂念、无染着，认定要在此处增长慧命，向

上接法，向下传法，要让法水泉源永续不断。所以说来，你们都认真做事，做得很足，证明这条路的方向是对的，要为未来的人奠定根基，还能向外铺出一条大道。”

上人说，常住们在田里所种的蔬菜作物，除了提供精舍三餐所食，香草植物可以提供净皂厂作为原料。此处水土纯净，经过大家用心提炼与制作，成品优质，可以支持精舍的生活；至于香积饭的制作，主要是储备赈灾粮食，象是几个国家的慈济人说，因为防疫封锁政策限制外出采购，食品工厂也停摆，他们靠着香积饭安心度日。

而且经由常住用心学习、研发出来的香积饭，经妥善储藏可以放



5/23~24 《农闰四月·初一至初二》

能茹素，福无量

【静思小语】不让生灵因为人的口欲而承受痛苦，少一个人吃肉，就能让很多动物得救。

乐于付出，有爱有福

“我这一辈子最庆幸的是自己有好因缘，过去和这么多人间菩萨结了好缘，所以今生相遇，像在座的和在线的宜兰、台东资深慈济人，陪伴着师父走了四、五十年，多不容易啊！”

二十三日，宜兰、台东慈济人透过网络视讯与本会连线，看见高龄九十三岁的黄玉女师姊、听到师姊的声音，上人忆起初相见时，以及后来台东访视、赈灾时，住在师姊家，与他们一家人互动的情景。

宜兰谢来文师兄，早年无论是环保、医疗志工、九二一希望工程、纳莉风灾后协助大爱台维修水电等等，他都积极投入。上人说：“时间会带走我们生命中的一切，没有常住不变的人、事、物；这几十年来，虽然难免因为人生自然法则而老化、生病，但是慈济人恒持虔诚精进心。”

“我天天关怀着天下事，无论

是否曾经接受过慈济的人道援助，全球各地所发生的天灾人祸，都与我们息息相关，因为众生共业，不只要承受自己造业所导致的业报，全球人都要承受共业。慈济人发心立愿，要承担救苦救难的菩萨使命，所以遇到逆境时要自我勉励：个人的事不算什么，我有承担天下事的责任与使命，慈济事少不了我的一分心力。”

与中国大陆福建慈济人视讯，上人对大家提到全球慈济志工的安贫扶困行动，肯定人人都是能够帮助别人的有福人，有爱就有福，否则只知不断地向外索求，即使拥有再多的财富仍不满足，心灵总是在贫穷的状态。慈济人是最富有的人，每一位都乐于付出！

“劝募爱心容易，要劝素非常难，因为欲念难以克服。过去师父不为难弟子，我很少说要推动素食，这次疫情发生后，师父就说了，‘大哉教育’，要大声说出来：能茹素，那就是福无量，因为少了一个人吃肉，

区的人们降低感染病原体的机率。

“你们都做得很好，现在还要提醒你们声色柔和。我们既然发愿入如来室、着如来衣，声色就要多注意，对内要合，对外要安，才能达到合和互协，众志成城，圆满达成目标。要适时表达意见，而且言语和气，才能表达我们负责的诚意；我们诚恳沟通，达成共识后朝同一个方向出力，才能把路铺平，让人人走得安稳。”

“佛法无处不在，你们天天都在使用妙法，耕耘田地、培养作物，让一片土地长出滋养人的粮食，随着四季循环，生机无穷无尽，一颗稻种可以长出一穗稻米，粒粒稻米都有再长成稻穗的生命力，只不过需要人们发挥力量播种、耕耘，才能成就一切。”上人用种稻譬喻，要成就一切利益人间之事，关键在于人心，若是无心投入，结出的稻穗都是空心的；有用心、能合心，用法水滋润大地，让种子发芽茁壮，就能“一”生无量。

“师父很赞叹你们，大家要合和互协，替我传法，无论是对在家、出家的新发意菩萨，要做好典范，带动人人恒持初心、法脉精神代代相传。静思法脉如清泉；对的事，做就对了，如同大家在田园里培养出优质的农作物，要拔除无明杂草，引入静思法脉的清泉灌溉，让好种子‘一’生无量。”

将近一年，平时在仓库备有一定的量，若有急需就可以运用。香积饭能以常温的开水浸泡食用，对于灾后无法炊煮的民众来说容易运用，又比干粮好入口。因应各国民众饮食习惯不同，上人建议可以再研发制作玉米粉等能够长时间储存的赈灾粮食，供应给像海地、狮子山共和国等长期缺粮的国家，且这些国家都有与慈济结好缘的团体，或是受证的本土志工，能确实将慈济所提供的物资送到贫苦居民手中。

谈及净斯茶，在苗栗三义的茶园，接手时原本就是一片已经开垦的茶园，三义的环境适合种茶，经过辛勤照顾、采收与烘茶，所生产的茶叶也有一定的质量。上人叮咛大家要珍惜这片山林，除了原本的茶园，其他树林不再开发；此外，也要珍惜、尊重日日辛劳的工作同仁，以及经常动员协助维护茶园的志工们。

上人谈到新冠肺炎疫情发生后，各国慈济人除了发放粮食，也教居民做好防护避免感染。但是像莫桑比克等基础设施建设比较不完善的国家，民众连清淨的饮用水都难以取得，遑论洗手。莫国居民会用煮饭之后的炭灰净手，这也是一种世代传承的生活智慧。净皂厂也可以朝此方向思考，研发出可以在缺水环境中使用的卫生清洁用品，协助缺水地

花莲林珍功（左一）师兄分享研读静思语及练习书法改变习气的心得。（5月24日）



就能让很多动物得救。”

“我说出了内心想说的话，很感恩慈济人听师父的话，立刻大力推动。我们应该是缘牵前世，此时此世相聚，同心、同道、同志愿，还要发心于未来，在来生来世继续净化人间。”

上人肯定多位慈济人是夫妻同修，同行菩萨道；有些则是慈济家庭，并且影响、接引亲友。“你们发愿普度众生，其实最难度的是家人，你们做到让家人认同，也愿意一起做慈济，家人就是你们行菩萨道最好的见证人。全家投入慈济，闻法入

心且力行，就能使家庭和睦；若是家家皆如此，社会祥和指日可待。”

上人期许大家惜缘、续缘，“因为我们来生还要广度众生，此时就要广结好缘；要发心立愿，声声呼唤人人走入菩萨道，呼唤人人茹素护生，爱惜生命。”

“师父现在很用力才能发声说话，希望你们所听到的句句分明、字字都入心；期待各位与师父连心，牵紧生生世世的因缘，共同精进力行间的菩萨大道。虔诚祝福大家，把烦恼心清除，用清净心修福慧，你我时时连线、时时连心！”

5/25 《农闰四月·初三》

典范传承

【静思小语】救苦救难有求必应，而且付出还会说感恩，即是人间活菩萨。



幸福又美满

台北资深慈诚师兄黎逢时等人回到精舍探望上人，并与上人谈话。上人对大家说：“看到你们，师父会感觉到，我们的人生时间没有浪费。这几十年来，台湾几次大风大雨、地震灾情，慈济人都是跑在前面、做到最后，真的是有求必应的人间活菩萨，而且付出还会说感恩！”

回忆“那一年”，从男众志工开始有组织，直到命名为“慈诚队”，大家接引、带动男众投入慈济志工，守纪律、有人文、有礼节，合和互协，使命必达，让接触到的社会人士都很赞叹。

举凡静思堂、医院等志业体工程，以及灾后援建简易屋、永久住宅及希望工程，都有慈诚师兄们的辛苦投入。大家抱着“盖自己的家”的心情，或是为志业出一分力，承担周边工程，以减轻基金会负担，尽心尽力不怕辛劳，而且帮忙维护工地周围环境，注意每个细节，收拾干净了才离开。

上人谈及早年到工地探视时，见到大家汗流浹背、满身尘土，总是不舍地慰问：“辛苦了！”慈济人都欢喜回应：“我们很幸福！”所以后来都以“幸福”代替“辛苦”来慰

问大家，大家也会很有默契地回应：

“美满！”从工程起始，大家声声的“幸福”“美满”，都充满祝福，而且人人见面欢喜、相处和乐，“福从做中得欢喜”，这片土地、这座建筑就很有福。

即使师兄们已经上了年纪，不若过去年轻力壮，仍然欢喜投入三重、双和、新店的慈济道场工程。上人欣言慈诚师兄们会相互照顾，感情比亲兄弟还亲；年轻人承担较吃重的工作，资深者顾前顾后，合力建造慈济的“家”。每个慈济道场都是慈济人的慧命大家庭；现在师兄们已将个人的家业传给子孙，就要回归慧命的大家庭，闻法、修行，为自己囤积慧命资粮。

上人教师兄们常回忆、多分享，加强脑力不退化，更重要的是把资深慈济人精进不懈的精神传承下去。“慈诚队是真正的台湾典范，你们一定要将典范传承下去，要继续带动年轻的一辈，让慈诚队的慧命世代延续。我们今生开道铺路，交棒给年轻一辈继续铺展菩萨道，将来我们‘再来’人间，就能继续行走这条平坦宽广的菩萨大道。”

下午再与上人座谈时，师兄们纷纷提到度化亲友茹素之困难处。上人开示，生、老、病、死是自然法则，若是身体患病，要遵照医嘱

配合治疗，心理健康与慧命则要靠自己照顾。吃荤食不一定会对身体比较好，农作物是天生地养，五谷菜蔬就有人体需要的营养。口腹之欲难以消除，长期养成的饮食习惯难以改变，所以经常感叹“劝善容易劝素难”，但还是要尽量把握因缘劝家人茹素；目前难以改变的，就静待因缘。

上人叮咛师兄们，定期的精进共修一定要继续举办，维系、提

升菩萨大家庭的“觉有情”。“这一生来人间，若只在小情小爱中打转，就太可惜了；你们跟着师父这三、四十年，都是以‘觉有情’展开大爱，不要让这分长情大爱中断。要把比较没有参加活动的资深慈诚再‘箍’回来，大家共聚礼佛、共修，凝聚好彼此的感情；另一方面，要用智慧、用真诚的情带动年轻一辈，用‘觉有情’相伴同行菩萨道。”

5/26 《农闰四月·初四》

一大食事

【静思小语】不为口欲杀动物，吃要吃得对、吃得有道理。



饮食的真实理

“要活就要吃，但是吃要吃得营养充足，才能使身体健康。慈济人带动大众想好意、说好话、做好事，现在又多一项，就是吃好食。”志工早会时上人开示，人要与天地共生息，假如能够降低欲念，少欲知足，饮食上求得营养均衡，维持身体健康即可，不要为了口欲杀动物，还要以同理心疼惜动

物，让牠们在自然环境中生活。

“看见各地慈济人尽心做素食，要让人知道素食可口又营养，我很感动，不过还是要对你们说，不要只是做素食、送素食，如果哪一天不再供应，他们仍然会再恢复以往的饮食习惯。要让人知道理，愿意自己做素食，吃得合乎自己的口味，否则说不定有些人觉得不合口味，反而多制造厨余。”

“念要好，心要细，要深思；

虽然我们出于好心，也掌握了好方向，但是好事要做得恰恰好，最重要的是能引理入人心，让人感受到慈济人的爱，体会慈济人推动素食

的主要目的。这是‘一大食事’，是对人们的一大教化，教人吃要吃得对，不要伤害动物的生命，这才是真实理。”

5/27~28 《农闰四月·初五至初六》

走路要轻，怕地会痛

【静思小语】专心把事做好，就像走路要专注在脚底，轻轻踏步但步步踏实、方向正确。



脚踏实地，四平八稳

“走路要轻，怕地会痛”，虽是轻轻踏步但要步步踏实，掌握正确的方向，丝毫不偏离，要做到这一点，就必须专注、用心。二十八日，上人于教育志策会感恩主管同仁们用心办学，培养优良人才，并表示自己很幸运，创立慈济以后，总能有优秀的专业人才承担志业运作，让自己安心托付。

“从年轻的时候，我一旦决心要做，就不怕苦，愿意吃苦；不怕艰难，愿意克服困难，这就是我的人生态度，脚踏实地，步步踏地。所说的‘走路要轻，怕地会痛’，是我真实的人生体会与实践。从年轻到现在，只要起身动步，我的心一

定专注在脚底，因为走路要轻，要走得四平八稳，虽然现在身体老化了，走路不太平稳，但我还是尽力踏稳脚步、大步跨出去。所以大家看我走路慢慢的，是因为我要让整个脚底踏稳再迈开另一步，这就是走路方法。做事方法亦同，既要做事，我要专心把这一件事做好。”

上人说，“精诚所至，金石为开”，所以慈济人内修诚正信实，诚字在前头，做事一定要正正当当、实实在在；自己也信任每一位慈济人、志业体主管与同仁，“我相信人性本善，我以最诚恳的心待人，对方也会以诚相对，所以对各位全然信任。”

晨语讲述《法华经》进度已至第二十一品〈如来神力品〉，上人



5/29 《农闰四月·初七》

培养好人

【静思小语】读书人是“士”，有心回报社会栽培的读书人才是有“志”之士。教育要启发善念。

为社会育英才

全台慈善访视志工透过网络视讯与本会连线开会，上人提醒大家，虽然台湾已有一个多月未新增新冠肺炎本土病例，大家都比较安心了，但是全球的疫情尚未平息，外出访视、与人互动时，还是要很谨慎，提高警觉，做好防范。

慈济人帮助社区里的贫苦家庭，一路支持、陪伴这些家庭的孩子升学，也是为社会育英才。上人肯定大家以爱护自家孩子的心情帮助他们，也要用智慧鼓励他们走在正确的道路上，学成以后能够利益

人间。

“若只栽培他们完成学业，在生活中帮助他而已，却少了慧命的启发，就无法让这颗种子‘一’生无量。我们疼惜、爱护孩子，是要连心灵种子都要启发出来，真正种下慈济的‘因’，让他们感受到我们的真诚‘心’，就会感‘恩’。并不是要他们有所回报，我们付出无所求，但是我们对他有期待，期待他们学成之后能反馈社会。”

上人叮咛慈济人做新芽助学，要培育孩子的善心与善根，带动孩子做志工，成为社会上的好人。读书人是“士”，有心回报社会栽培

慈济泰国分会照顾受疫情影响导致生活更苦的弱势人士，发放生活物资与补助金，协助搬运物品上车回家。（摄影／苏品缙）



江淑慎老师在慈大附中服务近十五年，对教学的热爱与亦师亦友的形象深植人心，直到生命最后也舍身奉献医学。（相片提供／慈大附中）

表示自己不爱谈神通，也教大家不要说怪力乱神之事，要实实在在地面对人生，不要无中生有。而谈到〈如来神力品〉时，刚好因为新冠肺炎疫情，时常与全球慈济人透过网络视讯见面、谈话，深感现代科技显神通，用很短的时间就能绕全球，与不同国家的慈济人交谈、传达心意。

上人指出，佛陀说《法华经》是畅演本怀，教菩萨法；慈济人一直以来都在力行菩萨道，要自我珍惜，应知时日不待人，生命随着时间消逝，而且人生无常，唯有把握当下勤精进，为自己开拓生命的广度与深度。

慈大附中江淑慎老师，在两年多前因罹癌而办理退休，在今年五月二十二日往生。曾经被她教过的学生得知老师离世的消息都非常不舍，主动筹划追思会，因值防疫期

间，故将在慈大附中分三个场地举行，表达对老师的感恩。

“江老师生病以后，我鼓励她，不要空过时日，要做到最后的一口气。她做到了，是大家的典范。我也要鼓励自己，还能说话时就要出来讲《法华经》，直到最后不能说为止。我们要把握生命时间，提升生命价值，否则是白来人间一趟；此外，也要善用父母所生的身体，做好利益人间的事，才对得起父母，也是为父母做功德，是大孝顺。”

各所慈济学校即将举行毕业典礼，邀请上人与会。上人对大家说，无论自己是否到场，常住师父一定会去参加。常住师父传承静思法脉，各志业体主管则要把慈济宗门开得端正、开阔，让所有人进入这道门来，都有准确的精神方向，了解慈济的四大志业。

的读书人才是有“志”之士；更期待孩子们有志成为人间菩萨，将来

换他们去启发年轻人心中的善种子，接引人同行菩萨道。

5/30~31 《农闰四月·初八至初九》

谨言慎行

【静思小语】情绪话伤人心，也损伤自己的品格；即使无心，也会种下不好的“因”。



一句温暖的问候

花莲慈济医院从筹建之初，到正式启业迄今，都有全球慈济人的爱心护持，尤其多位常住医疗志工，如静曦（颜惠美）师姊等人，是一路陪伴着慈院成长，并且日日在院内关怀、协助医护同仁与病患，作医病桥梁，已是慈院团队不可或缺的一部分。

三十日，上人与静曦师姊等花莲常住医疗志工谈话时提到，或许大家在三十多年前，对自己的人生各有不同的规划，但都决定回到花莲，成为慈院的常住志工，为众生而奉献；这二、三十年来，帮助了多少人、多少家庭，已经难以计算。大家走出自己的小家庭，投入天下大家庭，舍下私情俗爱的牵肠挂肚、无明业力，与众生结无量

好缘，无私付出，功德无量，可谓“舍一得万报”。

“你们在医院里，知道哪一位病患的家庭需要生活上的帮助，也会到他们家中探望、了解。记得曾经听你们分享过，有单亲家庭的父亲或母亲住院，孩子三餐没有人打理，你们便教孩子每天上学前，先来到父母的病床边，吃过志工准备的早餐再去上学，放学以后也来到慈院一起吃晚餐，洗过澡再回家。”

上人说，慈济人将付出助人视为本分，或许觉得做这些事很平常，但是小小的一个举动、一句温暖的问候与关怀，可能影响他人的一生；当年受到照顾的病患孩子，现在已经长大成人、成家立业，若将这分爱铭记在心，也会尽一分心力去帮助别人、反馈社会。

上人与大家相互勉励，虽然几

位资深志工和师父一样，都上了年纪，仍然要精进如初，闻法入心，要自我回向、自我修行。譬如平时与人互动时，随着情绪大声说话，会伤人心，也损伤了自己的品格，造了不好的“因”；即使是无心的，但是言行造作已经将不好的种子播入别人的心地，以后一见面就会想起曾经受到不好的声色对待，有了成见。

“认真、认为的‘认’是一个‘言’字旁，右边一个‘忍’字。除了言行谨慎以免无意间伤了人，也不要听了别人说的话就起烦恼心，也许我们听了认为是别人丢了一把刀过来，但是对方可能不这么认为；就算是对方不小心丢了把刀子，我们何必用心去接，被刺得血淋淋呢？”

上人说，教大家“多用心”，是要提升智慧，为自己的心种下善因，而不是在人我之间计较。“以前俗家有个很聪明的孩子阿彬，如果太过调皮，爸爸妈妈拿起藤条要打他，他不会跑，而是反身抱住人，爸爸妈妈要打他也难打。他知道如果逃跑，还是会被追上；父母被他抱住，手脚施展不开，气也消了大半。”上人举此例教大家思考人际应对。

慈济医疗志业从花莲慈院创立至今三十多年，可以说做得很成功，医疗志工的付出功不可没。

“病患来自不同的生活背景，有些人难以沟通，会与医疗同仁起冲突等等，你们都会去了解，协助医病双方，力求圆满，过程中也会看到各种人间相。无论如何，你们的一念心不随境转，境过无痕，这就是修行成功。”上人赞赏大家心念单纯、心志坚定，要将这分精神传承给年轻一辈，同时也要度化年龄相近的人。要带动人、度化人，需要亲和力，让人觉得很亲切而安心地走进慈济门。

若是认为“熟不拘礼”，对其他人都能以礼相待，反而对于亲近的人、身边的人在互动时不在意礼节，直来直往，缺乏礼让，就容易伤人。所以若能里外一致，相处、应对拿捏好分寸，加上发自真诚的感恩、尊重、爱，让人感觉到慈济人的亲和力，就会很愿意投入这个大家庭，或是愿意听从慈济人的引导而改过向善。

“要用心，还要用法。即使年纪大了，身体还有一天能够照我们的意思行动，就要把握时间多做事；最重要的是心灵的健康，声色要调和，理直要气和。你们看过这么多个案，读过许多人的生命故事，每一则都是真人实事，要‘以事显理’，尽此一报身，将佛法运用在日常生活中。”

●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

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

苏州景德镇

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

苏慈良济系列茶饮

安神助眠茶：生活巨压之下，各个年龄层都有大量人群深受失眠的困扰。睡眠质量与健康息息相关，故本款茶饮选用蒲公英、玫瑰花、甘草、大枣等中草药，助力睡眠，安抚身心。

安心和气茶：新冠疫情透露出一个道理，免疫力是人类与病魔斗争的主将，故本款茶饮选用陈皮、黄芪、白术、防风等中草药，可解表祛风、补中益气、提升免疫力、利气利咽、化痰保肺。

睛亮明目茶：现代人的生活离不开电子产品，时常感到眼部酸涩疲劳，故本款茶饮选用菊花、枸杞、炙甘草、桑叶等中草药，可清凉明目、提升免疫力，适合广大用眼过度人群。

护肝抗疲劳茶：觥筹交错、大鱼大肉、日夜拼搏等诸多行为在不知不觉中损害肝脏，故本款茶饮选用桔梗、甘草、黄芪、枸杞等中草药，可舒肝养肝、补元气、抗疲劳。



撰文/边静、黄梅 摄影/边静

劳动最光荣 致敬最耀眼的太阳

五月，四川慈济志工与金堂县城市管理局淮口分局携手举办“劳动光荣·奉献最美”致敬淮口环卫工人活动。通过温馨奉茶与慰问品赠送，志工向淮口当地辛劳的一线环卫工人表达最真挚的感恩之情。

志工陪伴环卫工人参访金堂慈济环保教育站，告知他们，这里可以学习最新的环保知识及分类方法，还可以在工作间歇来这里坐一坐喝杯水，工作之余也可以带着家里的孩子，来大爱故事书屋看绘本书，定期有志工为小朋友讲故事。

志工恭敬地为每位环卫工人奉上一杯温暖的茶水，走近他们身边，倾听他们的心声。环卫工人刘琼大姐落泪不止，她说：“我们受不了你们这样的感恩。”

志工黄玲回馈道：“环卫工人为城市的美化付出很多汗水和劳动，这一次的疫情你们也是走在最前面，我们来给你们表达敬意是一件很荣幸的事情。”