

# 慈濟

第10期 2014年1月



· 主题报导 ·

串 炉过好 年

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

【静思晨语】

◎证严上人

## 内修净智慧，入群无染着

静思法脉：内修清净心；

慈济宗门：外行菩萨道。

外行慈悲——

悲智双运，利济众生解困得尊严。

内修智慧——

藉境练心，清净付出无求无烦恼。

内修净智慧，入群无染着；

内修外行，福德庄严。



【无尽藏】

# 善用时间道场

法入心、行如法——  
心中有佛、行中有法，  
至诚合齐，庄严道场。

证严上人主讲 编辑部整理

讲于二〇一四年元月一日至二十日



画作/周宝秀

**全**台湾五十三场岁末祝福元月中旬圆满，超过十万人参加。每一场看到人人队伍整齐，怀抱共同一念爱心；虽然天候很冷，但心很温暖。

在宜兰，听到头城大溪共修处的温馨故事。近八十岁的陈阿儼，在三个女儿提议下，将原本作为小型鱼类加工厂的住家一楼，提供给慈济作环保教育站、办读书会。他说，一辈子努力捕鱼，赚很多钱但留不住；为了保护生命，不想继续做这样的行业；既然孩子有爱心，就让他们去做好事比较实在。

陈阿儼不仅提供住家作社区道场，希望把大溪渔港的乡亲度进慈济做好事；也为善不落人后，以近八十岁高龄参加慈诚队员培训，发心立愿成为人间菩萨的一分子。

慈济不只是做好事的行善团体，更是法入心、行如法的真善美团体。新受证的菩萨上台“入经藏”，台下资深菩萨们组成“法海”相呼应，人人动作庄严合齐、声音铿锵有力，震撼人心；这分

合和互协，来自于平日熏法香，因为法入心，所以身、口、意合一。

期待每一位慈济人不仅服装整齐、动作整齐，内心更要合齐——静寂清澄，没有杂音杂念、无明妄想；法入心、正信正念，不只以清净的身心庄严自我，更要提起大慈大悲心，广度众生。

我对每一位受证的委员、慈诚，都期许“以佛心为己心、以师志为己志”。什么是佛心？佛陀说：“心，佛，众生，三无差别。”人人都有与佛同等的清净心、大慈大悲心；只要启发这分菩萨心，身体力行，就能无处不在、无人不救。

心中有“佛”，行中还要有“法”；心中有法、行在法中，才能真正如法，也才能度众。行善的同时，如果烦恼不去除，容纳不了别人，就像有天福而无天德的阿修罗，有福报却缺乏德行，难以度众；实在很可惜，就好像入宝山空手而回。

好道场，要有好菩萨承担；唯有发

自内心的诚意，才能庄严道场。但愿慈济社区道场，不只是推广社会教育的场所，能展现地方的古朴人文、人性之美，也是能以至诚度众，菩萨招生的好道场。

**台湾以善与爱为宝，  
珍惜平安，感恩有福；  
爱的效应，铺向全球。**

叙利亚内战持续三年了，至今还是炮声隆隆、枪弹密集。在这一千多个日子中，时时刻刻都有家庭在烽火中失去最爱；人们为了保全生命，不得不携家带着逃离家乡。逃难路途上血迹斑斑，有些人逃过死亡难关，却逃不过枪伤截肢的残酷命运、生离死别的折磨，身心煎熬，苦不堪言。

约旦籍慈济委员慈力（Lily），跟我说起一个境内叙利亚难民的悲凄故事——

即将临盆的孕妇，在逃难过程中失去了先生和孩子，她身上伤痕累累逃到黎巴嫩边界，医护人员抢救不了她的生命，但及时剖腹接生下婴儿。为了安置这失去双亲的婴儿，医师把他交给一位结婚十几年都没有孩子的朋友，这位朋友，就是慈力的女婿；而慈力，也因此成为婴儿的外婆。

这两年来，慈济从台湾船运衣物等用品到约旦，救助当地贫民与叙利亚难民，其中包括了静思精舍师父爱心缝制

的婴儿鞋。慈力为这意外得到的孙儿穿上的第一双鞋，就是精舍师父做的婴儿鞋，一针一线都是祝福。

慈力的父亲来自亚美尼亚（Armenia），她出生在巴勒斯坦，原本住在约旦河西岸耶路撒冷城西区，后来搬到东耶路撒冷。一九六七年第三次中东战争爆发，原属约旦的东耶路撒冷就此被以色列管辖；慈力的故乡，成为必须办签证才去得了的“外国”。她说，父亲是亚美尼亚难民、自己是巴勒斯坦难民，能感同身受地与约旦慈济志工，长期关怀境内叙利亚难民。

约旦慈济人在当地付出善与爱，为贫困的游牧民族贝都因人，或来此避难的叙利亚难民，带去的毛毯、物资，给予的心灵抚慰，精神理念都来自台湾。宝岛台湾虽然面积很小，但以善与爱为宝，散发爱的效应，无远弗届。

再过三个多月，慈济成立就届满四十八周年，要迈入四十九年了；将近半世纪来，无分国界、宗教、种族，将爱的能量铺向全球，济贫救苦之外，也启发人人心中大爱。人心有爱，愿意付出，才能减轻天下灾难。

**入人群，见闻无量法门，  
善当学习、恶当警惕；  
付出爱，更要自爱慧命。**

出生在美国的杨凯丞今年十一岁，法号诚愿，最近在部落格分享他和家人上

山参观天文台的心得。他画了一座山，有路通到山顶，山顶旁还有直升机。他写着：“须弥山高，也大，很难到达顶端。修行的道路，虽然感觉像攀爬须弥山一样难行，但还是要坚定，一步一步体会，一步一步往前行。”

诚愿说，山的顶端象征人的清净本性，也就是佛性；上山的道路，就是菩萨道；直升机是比喻众生想要尽速到达山顶的心念。“师公上人开示‘不经一事，不长一智’。的确，假如用直升机上山，就看不到一路上的景；这个景，就是菩萨道所经验的‘缘苦众生’。见到境界，才能够把善当学习、把恶当警惕。用直升机到顶端，没有实实在在，只是看到山顶而已，没有经过最重要的菩萨道，也就是没有入人群学习。”

诚愿以此譬喻，行菩萨道一定要去亲近无量无数众生，实实在在体会众生心地风光，才能坚定道心，自度且度人。

十一岁的孩子，能够领悟这样的境界，实在不简单。也由此可见，无分年龄，人人佛性平等；本具的清净智慧，在佛不增、在凡不减。

“人之初，性本善”。然而凡夫在起心动念、开口动舌、举手投足间，不断造业、复制无明；生生世世又带着业的种子来人间，以致懵懵懂懂，想不开、由不得自己，不断烦恼着。

世间苦难偏多，有身心的病苦，有环境无常之苦。了解佛法“苦、集、灭、道”真谛，就能放下执着，理解这一切

都在“因、缘、果、报”中；每一分秒都要自我警惕，戒慎虔诚，谨慎造因。


人群，是最好的修行道场，走入不同境界去见闻、反省。对苦难人付出爱，更要“自爱”——爱惜自己的慧命，坚持正确方向。反之，迷失在烦恼无明中，就空过人生。

台中志工郭金春，原本烟、酒、槟榔不离身，经常醉倒路旁，回到家就对家人乱发脾气，甚至暴力相向，还摔坏过好几台电视机；曾经太太劝他戒酒，他拿刀恐吓要杀人。

幸好三年多前生命中出现贵人，牵引他走进慈济环保站，投入环保志工行列；进而参加“晨钟起，熏法香”听师父开示。在善知识陪伴下，他终于下定决心戒酒。然而戒酒像戒毒一样难过，当酒瘾一上身，他就用牙齿咬空酒瓶，因此咬断了两颗牙。

我问他怎么不去补牙？他说要留着提醒自己，花了多大的毅力咬紧牙根来戒除，不能再继续迷茫，要坚持正确的道路。如今他脱胎换骨，忏悔过往种种不是，发心立愿行菩萨道，也要做别人生命中的贵人。

这就是“有法度”一把握当下，及时用法，就能不再复生烦恼、复制无明；而能改变人生，复生无量菩提种子。

世间财富带不去，唯有业随身。生命的价值不在名利地位，利益人群，才是价值所在。期待人人把握一念善心，做得欢喜、付出得心安。请大家多用心！

# 慈济

2013年4月创刊  
2014年第1期 总第10期  
创办人/释证严  
主管/国家宗教事务局  
江苏省宗教事务局  
主办/慈济慈善事业基金会  
顾问/朱永新  
主编/慈瑞  
执行编辑/心吟 济虹  
美编/赵耀 胡玉洁  
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/S390  
印刷/苏州市大元印务有限公司

内部刊物免费交流欢迎投稿

## 目录

### 主题报导



- 8 围炉过好年
- 13 吉祥平安年
- 17 慈悲欢喜年
- 19 证严上人的祝福

### 健康之道

- 54 勿忘后天之本
- 56 素食有三好

## 无尽藏

1 善用时间道场 证严上人

## 地方通讯

20 入户发放在凤南农场

24 翻转手心在漳州

27 齐心协力在福州

32 普宁有爱照里湖

36 潮阳人情香

38 黄浦区的蓝天

42 在蓟县助学与送暖

44 白露之行

46 赠温暖手套予环卫工人

58 大年初一不寂寞

## 志工身影

48 淑惠的故事

52 小妹的故事

## 寰宇慈济

60 恩谢救灾情

62 来自监狱的21罐咖啡

## 67 证严上人衲履足迹

释德侃



封面图说：

岁末将至，各地慈济志工举办岁末围炉活动，邀请当地低保户、长期济助家庭、助学生等，一起围坐在小火锅边，感受家人在大年夜的团聚。

摄影 / 施忠贤







· 主题报导 ·

串  
炉过好  
年



· 主题报导 ·

## 围炉过好年

撰文/摄影 福建厦门真善美志工

厦 门五缘湾、同安西柯环保站、思明的慈济志工，元月十二日同时与所处街道的低保户一起围炉，很有闽南的味道，照顾户到了，助学生到了，村干部也到了，众人围坐小火锅边，像家人在大年夜的团聚。

上午九点，五缘湾的慈济志工陆续迎来金山、禾山、钟宅的乡亲和部分

受助学生及家长，这次围炉，是再一次的相聚，去年七月，曾联合厦门中医院为周边的困难家庭及部分照顾户进行医疗义诊。

在五缘湾围炉，慈济志工同时赠予低保户米、油、衣服等生活物资，并增加中医常用的“四物”；这是志工翁丽丽参加义诊之后，进一步了解慈

济，将医院垃圾资源回收变废为宝，捐买三百份药材。

为了“围炉大团圆，火锅小团圆”，香积志工于一个月前开始规划，像是富有寓意的发糕，慈济志工用心贴上“福”字，也把福字倒着，只要是闽南人都能感受其双重意味。在菜色上，志工也极尽巧思：“好菜头啊好彩头，包菜心啊包慧心，白果结百果，花菜花开富贵哦，圆子大家在一起团团圆圆，火红火红的西红柿祝福您红红火火一整年……”

围炉活动另有义诊区、惜福区、环保区和游戏区。

慈济志工设计各种适合学生与家长一起参与的游戏，让他们在游戏过程中得到快乐，受到启发。

“加油、加油”伴随着志工的鼓励，九岁的曾琪通过反复试验，成功的将红球放入缸中。原本皱紧的眉头，瞬间松开，“志工姊姊一直鼓励我，所以我要加油！”

曾琪的母亲于零八年做心脏手术后，失去劳动能力；父亲在前年往生，家中还有一个上大学的姐姐，全家人仅靠母亲看工地月薪一千元收入。生活的困苦在曾琪幼小的心灵上形成一道屏障，母亲崔上春说：“他很懂事，功课在班级总是前几名，但不喜欢笑，总是心事重重；不过，来到慈济，整个人都活泼起来。”

听到导览区志工介绍“竹筒岁

月”，曾琪转头对母亲说：“我们以后也这样！”收到竹筒，他紧紧抱在怀里，不停地用手敲，开心地说：“硬币放进去会很大声。”

“祝福你，新的一年里环保涤心灵。”志工刘永福将写完的春联奉给乡亲，并耐心的讲解“水秀山明环保年”的寓意：“大家都一起来做环保，大地才会健康。不只是一要做大地的环保，心灵的环保更重要。”

前年开始，参加写对联结好缘的行动，刘永福最喜欢“心宽念纯观自在，敬天爱地聚福缘。”他说，“人字一撇一捺连在一起的那个点就是心，心纯一切都好。”

今年，厦门岛内取消大型冬令发放，改为围炉，以深耕小区；在厦门岛外，虽有大型发放，但同安小区的志工，也首次邀请照顾户到西柯环保站围炉吃素食。

陈杯爷爷的儿子因为精神疾病常年住于厦门市仙岳医院，媳妇早逝，他独自带着孙子孙女生活。比起往年和两位孙子过年，今年的围炉对陈杯来说很特别。

看到环保站里的志工忙着准备围炉的食材，陈杯爷爷闲不住，拿起菜刀帮忙切豌豆，一旁常去陈杯家的志工熟络地与老人话家常。陈杯爷爷分享，孙女儿越来越有慈济人的范儿，是她最开心的事。

围炉前，志工们分组为照顾户们理



志工安排医护人员为乡亲义诊，让难得回来的家人们能够得到最贴心的照顾。

（右页）志工将写完的春联奉给乡亲，并耐心的讲解“水秀山明环保年”的寓意。

头发、量血压，也在惜福区准备了环保站的回收衣物，都是全新的，尚未拆封。

林锦清奶奶，在七十七岁的志工陈丽珍陪同下，到惜福屋选新衣服，经陈丽珍的热情介绍，锦清挑了一件新棉袄；接着，来到隔壁的医疗站，陈丽珍像老姊妹一样，劝着老妹妹林锦清量一下血压，结果是偏高；中山医院护理师苏红青替锦清奶奶做了检查：“您不要吃太碱的，多运动，对身体才有好处。”

志工陈美月是美容院的老板娘，特地带着两位员工一起来义剪。已经五年没有动剪刀的陈美月“宝刀未老”，她说：“替老人家剪头发是我的强项，有机会表达对老人家的尊敬，我是太幸福了！”

灌口敬老院的社工汤地权，带着

六十五名老人前来围炉。

“过去，担心出行会有危险，遂很少出门参加活动，通常是社工们联系志愿者团体到敬老院陪伴老人；这是第一次，陪着老人家出来参加活动，感觉很好。”汤地权说。

在很多照顾户心里，慈济志工早已是家人一样的存在。正是因为志工们长期细心陪伴，才有今天围炉的热热闹闹。

在厦门岛内的思明，志工们搀扶着年长行动不便的老者乡亲走进家门，邀请乡亲就座，奉上热茶并绕膝嘘寒问暖。

因邻居行动不便，宋奶奶特意前来代领物资，也参加围炉，素食的美味让她拉着志工王玉娟，赞不绝口：

“以前虽然也吃过素食，但这么好吃，还是第一次；还有，刚开始读

的那个慰问信，一听感觉就太不一样了，语气啊、内容啊，充满感恩，充满温暖。”

担心宋奶奶一个人扛米太辛苦，志工王玉娟帮着把米送到乡亲家里去，不料就是这趟送米之行，颠覆她原先的许多看法。

陪宋奶奶一同把米送到乡亲的小屋前，还没进门就有一股异味冲鼻而出，看到老爷爷一个人躺在床上动弹不得，善感的她，不免鼻酸：“那房子又小又暗，屋子里也没打扫，他的孩子为什么就忍心让他一个人这样生

活？”王玉娟说。

家住厦门岛外乡村的玉娟，较少到老市区，通过亲送冬令物资，看到高楼林立的周边，却是完全不同的老旧楼房，看着住在里面的孤寡老人，才知道光鲜亮丽的背后也有暗角。

走在大同路上，玉娟感慨道：“需要帮助的人还是很多。”

大同路属鹭江街道辖区，此地还有许多老街，打铁街、担水巷、竹树脚……无不记录着这块土地的曾有的生活。在竹树脚，慈济志工踩着石阶爬上二楼，入目的是回廊边上几盆



花，迎着冬日的暖阳开着。年近九旬的林缎奶奶住在里面，由于腿脚不便，志工在门外等着。

人称“老姑婆”的林缎，于一九四七年只身从台湾彰化来到厦门学习拉丁语，但为战争的原因和台湾的亲人失去了联系，平时就到教堂前的医院当义工，教堂里原来也照顾了许多孤儿，这样平淡的日子，一晃就是六十多年过去。

林奶奶说自己是台湾人，更是厦门人，最无望和最幸福的时光都让她赶上了。如今只有她一个人住在这里，也没有什么人来看望她，患有高血压、白内障，腿脚不太方便，没法外出，靠政府低保生活，一日三餐由负责居家养老的小区工作人员送来。

送上全球慈济人的新年祝福，慈济志工告别林奶奶，转身为她合上楼梯的铁门时，看见破旧回廊，映着老姑婆佝偻的身影，好生感触。

这回，思明区的志工顺利完成围炉发放，从前期的初访、数据的提供、乡亲的通知造册，到活动现场乡亲的组织，都得到街道及各个小区工作人员的大力配合。

在鹭江街道小区工作多年的林强主任，不只在现场全力配合志工对乡亲的发放，入户时，更是带着工作人员一路陪同，“慈济的发放方式让人感觉比较温馨，特别是今年还先进行围炉，像家人一样团聚。”

对乡亲而言，政府的低保只能解决温饱，加诸许多接受帮助的人会有自卑心理，特别是那些吸毒者和孤老，林强说：“但慈济让他们体会到大家庭的氛围，让他们能感受到社会没有抛弃他们，非常难得。”

老厦门城区，环境复杂，受助者的情况也很复杂，有家道中落、疾病缠身等各种问题：“有的是孤老或是孩子外出没再回来，有的是生病拖累，智力或身体残障；也有些人是因为各种原因吸毒，导致经济不错的都给吸穷了，吸了戒，戒了又吸，反反复复的结果，身体垮了，甚至精神异常，无法照顾自己。”

从事居委会工作六年的小区工作人员马永锋女士，看着志工蹲在乡亲身旁肤慰、倾听，近距离接触，像亲人一样地亲切，不禁感慨：“虽然，经常入户到乡亲家里，但心理还是有障碍，做得不到位。未来，要向慈济学习，真正做到用心。还有，很多孤寡老人，都是孤零零的一个人，能来到这个大家庭，有说有笑的，会让他感受到一股温暖的力量。”

邀请照顾户围炉团聚，鼓励他们抛掉过去的烦恼与困苦，慈济志工与邻里乡亲共同感受大“家”的温暖与关怀，也在芋头香、糯米香、豆腐香，及人情香之间，厦门第十个年头的冬令物资发放，在彼此祝福与感恩声中，画下了圆满的句点。

慈



· 主题报导 ·

## 吉祥平安年

撰文/摄影 福建泉州真善美志工

**寒**冷的冬天、冰冷的自来水，香积志工要准备四十五桌围炉的菜品，没人皱出眉头。上午九点，饭香味从厨房飘出，站在门口，听得见咚咚咚的切菜声、呼哧哧的炒菜声、轰隆隆的抽油烟机声，还有志工的欢笑声，奏出美妙绝伦的厨房交响曲。

为让家人在岁末围炉时，吃到温馨可口的饭菜，经过一周的讨论，并反

复筛选，终于敲定菜料。香积志工潘桂群心怀感恩指着眼前一道菜，分享说：“这是‘汤匙豆腐’，主要由香菇、火腿、香菜、马蹄薯组成。经过切、炒、包、捶、煎五个步骤做成，每个步骤都要把握好力度，才能使形色香味俱全。”

汤匙豆腐呈莲花形状，有平安、吉祥的寓意，象征志工们最真诚的祝

福，伴随家人们欢喜过新年。“从昨天上午八点到晚上十点才做好这七百个菜肴。”看似简单的一道菜，却是花费最多时间的。

“为了宣传慈济惜福的理念，还特意准备了一道‘惜福丸’，由剩菜做材料，和面完成，不仅味道可口，并且含有多种菜类的营养。”

如此热闹温馨的“办桌”现场在泉州龙湖。一月十二日上午六点，志工备好车辆，前往二百三十位感恩户家中，以及泉州第七中学、惠安惠南中学、南安新侨中学、龙湖南侨中学，接来一百零四位助学生，在十四位老师陪伴下，参加岁末围炉，同时赠予助学金。

随着“慈济路上我和你”的乐声响起，“黑兔与白兔”开开心心、蹦蹦跳跳带动现场欢乐的气氛，开始有别以往的“年”；慈济志工看着一张张开心的脸，仿佛跟着感恩户再走一趟生命的历程。

“好吃么？”“好吃，好吃……”感恩户许云斌的第三个妹妹许希文撒娇的抱住志工连声应道。

许希文和奶奶陈美珍、大姐许云玲、二姐许云倩一起来岁末围炉。读初中一年级的哥哥许云斌，临近期末

每一道素食都是志工匠心独具的爱心，让家人们吃的健康也吃的欢喜。

考试，因学业紧张，没有来参加。

二〇〇八年，许云斌的父亲不幸因肝癌去世。母亲于二〇一〇年也发现患有肝癌，经过几次手术化疗，把家里所有的积蓄，及村委会、亲朋好友、社会人士资助的十几万元都花光了，仍于二〇一三年二月因病情发作往生，留下陈美珍和四个年幼的孩子相依为命。

二〇一三年四月，慈济志工用感恩尊重爱的心与陈美珍交流，让她坚强许久的内心突然崩落，接受志工如亲人般的关怀，而四个未成年的孩子，也感受到志工们如母亲般的亲近。对于慈济人无求的付出，陈美珍经常教导他们：“要好好读书，勤做善事，长大后做一个有用的人，回馈别人的帮助。”

围炉时，照顾户几乎都有这样的想法：“来到这里，就像在自己家中，每一位志工都很贴心，还专门安排车





辆接送，实在是好得无法形容。”

就如手脚都不方便的苏宝军，用餐时需要他人协助夹菜和喂食；但苏宝军很自在，欢喜地接受。

志工陈玉琼体贴地问：“这个腰果会不会太硬呀。”“不，很酥，阿嬷咬得动，阿嬷也可以吃。”孝顺的宝军抢着说，虽然不能夹菜给阿嬷，但有好吃的，绝对不忘照顾他二十多年的阿嬷。

过去一年，宝军的改变，让一直陪伴他的志工都很欣慰。身体上虽有障碍，但不放弃自己，努力为自己打开一个新的人生。可喜的是，宝军经营网店，从二〇一二年十一月开始有起色，让他对生活更有信心。

通过网络，宝军还认识了很多朋友，用聊天软件跟网友互动。当网友失意时，更用静思语来开解网友心中的郁结，鼓励他们。宝军说：“证严上人的这句静思语很受用，‘不要小看自己，人有无限的可能。’”

也是，“不要小看自己，人有无限的可能”；来自南安镇新桥中学助学生小春看起来很羞涩，这是她第一次参加慈济岁末围炉，看到现场有这么多和她一样接受慈济资助的学生，像家人一样相聚，觉得勇气倍增。

念高一的小春说：“助学金减少经济负担，也有慈济志工在心灵上的陪伴，让我不再那么自卑，也因为有慈济的爱，让我有能力去爱别人；但还

是忧虑家里的状况，爸爸很辛苦，今天有点想家。”

小春是父亲捡来的弃婴，母亲的精神状态很不好，对家务帮不上忙。一家人住在简陋昏暗的旧房子，遇到雨天还会漏雨。经济来源靠着父亲做小工维持，家里还有念初三的弟弟。前段时间，小春的奶奶不小心摔倒，至今卧床不起，致生活更加困顿。

很多时候，快乐与痛苦都是一念之间；志工不舍许秀气接连发生的灾祸，从二〇一三年四月开始陪伴。

丈夫精神失常，患有强直性脊椎炎无法工作。许秀气在中年时候，大女儿车祸往生，她多处骨折，腿上缝了一百多针，生活无法自理，不仅如此，车祸后失去唯一的经济收入，还负担巨额的医疗费。

她说：“以前没有接触慈济，为自己的生活现状苦恼不已，经常抱怨和指责先生，对生活更是失去信心；直到现在，才懂得要宽心，放下烦恼，不要跟先生计较，还会时时祝福先生。”

看完志工演绎的“一念之间”，许秀气的感触很深，经历车祸后的治疗，更能体会到动物被剥皮开腹的痛苦，当下就发愿：“以后不能杀生，也要慢慢的吃素，最希望自己赶快好起来，可以照顾家庭，也可以跟志工出门帮助别人。”

在志工的倡导之下，许秀气开始做

环保，她说：“听到助学生分享，让我感动得落泪。未来，会继续坚持做环保，不管别人用怎样的眼光看。”

助学金颁发不只带来资金，更有远自台湾而来的证严上人福慧红包。小小的红包，满满的都是感恩与祝福，南桥中学高一的小杰，紧紧抱住志工；来自单亲家庭的他说：“感恩有个慈济让我依靠，没有他们，眼下的生活都无法想象。”

从小生活在单亲家庭的小何是惠南中学高一学生，她的姐姐也是惠南中学第一批受助学生之一。遇见慈济之

前，总觉得没人爱自己；遇见慈济之后，也有机会思考，一群非亲非故的人，给了那么多的爱，自己却疏忽对妈妈的爱，因此主动和妈妈改善好关系了。

小何在所有的人面前哭红了眼眶，并大声喊道：“妈妈对不起！妈妈我爱你！”虽然妈妈不在现场，但小何的心，妈妈会知道的。

围炉圆满结束，志工送上桔子与苹果，象征祝福照顾户和助学生，来年吉祥与平安。

慈



助学孩子们的拥抱，是志工无怨无悔的动力。



· 主题报导 ·

## 慈悲欢喜年

撰文/摄影 江苏昆山真善美志工

随着慈善志业在昆山的推展，这两年，志工将个案访视工作落实小区，每个月一次走访弱势家庭长期关怀陪伴，与感恩户建立如家人般的感情，趁着岁末隆冬之际，也邀请感恩户至昆山会所围炉吃团圆饭，并为这些家人们准备年节生活物资，在寒冬里献上浓浓的温情。

三十个家庭七十人，元月十一日与六十位慈济志工，提前度过温馨的早年。活动虽然是十点才开始，八点多就有感恩户陆陆续续的前来，志工欢喜迎接。

除了导览慈善与环保展区之外，也引领至环保资源回收区听志工分享做环保爱地球的新观念，其中几位感恩户早已自发的拿起小矮凳，熟练的做起整理宝特瓶的工作，原来有几位家人早已是环保站的常客，平时经常到环保站做环保。

活动开始，众人陆续回到合心轩，在志工热情的招呼下围着圆桌就座，志工们贴心的奉上早已准备好的红枣茶，热热的茶捧在手上，暖了手也暖了心。

开场以“慈济的故事”影片分享慈

济创办人证严上人因为父亲的早逝，体会到“人生无常”，而萌生了出家的念头，也在深入经藏之后，体悟到只有走入人群才能开启千人万人的善心，致有了今日的慈济。接着以人间菩提“贫中之富的家庭”分享慈济许多感恩户手心向下，助人为乐的故事。志工也准备福慧红包，祝福大家在未来的一年都能像红包上饱满的稻穗一样，得有丰衣足食的生活。

就在活动进行的当中，香积组及生活组的志工早已在斋堂准备就绪，橙红色的圆桌一字排开，桌上摆满了八道菜，圆圆满满，年味十足。

感恩户在志工热情的招呼下团圆坐下，像个温暖和谐的大家庭充满了浓浓的人情味；用完餐后，在志工的引领之下，也领取大米、食用油、生活包等物资，欢喜过好年。

岁末围炉，培玲奶奶与孙子小贤一同前来，因为前景学校助学的因缘，慈济人走进了这个家庭。

年幼时父母离异，小贤从小与奶奶同住，缺少了父母亲情的互动，内心有些自卑与封闭，几乎不太说话，经由这两年志工的互动，小贤看到经常到访的慈济师姑渐渐露出了腼腆的笑容，虽然还是不太说话，但每到周日便会乖乖的跟着奶奶到昆山环境教育基地做环保。

培玲奶奶分享：“跟大家聊聊天很好的，所以有空就来做环保。”朴实

的奶奶虽然不善言辞，行动中却表达了对慈济人的信赖。

胡珍是鼎鑫企业的员工，先生溪栓东因治疗白血病身体抵抗能力很差、无法外出工作，一家的生活重担全落在胡珍一人的身上，微薄的薪资因为先生的医药费早已捉襟见肘，两年前慈济人同样带来爱与关怀与案家结缘，除了定期探望之外，也鼓励先生在家分担家务，减轻太太的负担。

围炉时，胡珍带着小女儿一同前来，也带了小蚂蚁竹筒回娘家，沉甸甸的竹筒，是一家三口日存一善的爱心，随着叮叮当当的铜板声，点滴爱心汇聚功德海。

昆山慈济志工长期在小区关怀弱势家庭，不但将慈善的脚步深入邻里，也将善的种子播洒在感恩户的心田，同时期待，经过长期的陪伴之后，都是手心向下的助人者，从根奠定社会良善的基础。

慈



红包虽小，但满载着所有慈济人的祝福，希望每个家庭都能够幸福安康。

# 证严上人的祝福

寒天催日短，大地满苍茫；寒冬即至，慈济人再一次来到大陆地区，为乡亲送上一份慰问与关怀。回首当年，一九九一年华东、华中特大水患，慈济人克服海峡相隔，以一分清静无私的大爱，亲送物资予受灾乡亲，迄今历史二十二寒暑未曾间断，援助逾二十八个省市自治区。

无缘大慈见证人间美善、同体大悲唯愿亲致关怀，可贵的是，慈济播下的善种子已在各地萌芽成长，许多当地志工发心立愿，投入慈善救助、医疗义诊、教育助学、人文交流、环保推广等活动，推动爱与善的循环。

近年来，全球暖化，形成极端气候，风灾、火灾、旱涝交替，灾难频传！今年四月，四川省芦山县发生芮氏规模七.0的强震，四川慈济志工立即动员勘灾肤慰、紧急发放，并援建受损校园，重建教育殿堂。今年十月，菲特台风席卷沿海，浙江宁波余姚市，遭逢特大降雨、城市交通瘫痪，江浙慈济志工随即勘灾了解灾区所需，紧急发放生活物资。天灾无情、人间有爱，只要走得进、做得到，慈济人殷切盼望，送上一份实时的温暖与关爱。

静思明理，灾难源自人心，因欲望无穷而破坏山河大地，大自然的「温室效应」，需要净化己心的「心室效应」。来对治，唯有人与人之间多一分互爱与感恩，人人对天地环境，万物生灵多一分疼惜与爱护，才能四大调和，山河平安。

今天，慈济人抱持探望亲人的心情，来到大陆地区，为乡亲捎来过冬御寒的大米、油、毛毯、围巾、生活包等物资，祝福乡亲欢喜过好年。虽然物资的帮助总是有限，但我们诚挚关怀的心情绵远流长，没有止尽。希望以诚意十足的关怀与爱，陪伴乡亲度过凛冽的寒冬，迎向充满新希望的一年。

衷心感谢包括中央、省、市、区及地方各级领导的鼎力协助，让这次的物资发放能圆满顺利完成。展迎新岁，期待人人爱护万物、守护环境，让大地保有生机；敬天爱地、凝聚善念，让善念常存人心；让自己成为散播大爱的种子，使社会充满更温馨更祥和的新气象。

最后全球慈济人衷心祝福您们

人人幸福健康，家家平安吉祥

釋證嚴



## 入户发放在凤南农场

撰文/摄影 福建厦门真善美志工

“付出，其实是最大的收获。”志工透过付出，走入一个个贫苦的生命故事，一张张破涕为笑的脸庞、一句句温言暖语的鼓励、一个个真情拥抱的感动，无不让人体悟到人生意义与价值，更坚定走入人群，为苦难人付出的心念。

同安凤南农场地属厦门西北方位，总人口约七千人，以畜牧业和种植业为主要经济来源。这里，有六十三户人家，他们的家庭有人或因残疾或患精神疾病，失去了基本的劳动能力而使生活陷于困境。

元月四日，六十八位慈济志工分七组，肩扛每包十五公斤的大米、身背生活包，手拿食用油，挨家挨户将过冬物资送上门。

走过一段夹杂着碎石和杂草的土路，志工们来到一间红砖砌起的毛坯房门前，这是八十岁的蔡再治阿嬷的家。简单的家具摆放在屋里的角落，房子空间通透，冷风从空隙中钻进来，室内温度不比屋外高多少。

听到志工走在高低不平的石头地板的声音，阿嬷笑容满面地出来迎接，她的孙子腼腆地跟在身后，志工靠近还会躲到一边。志工握着阿嬷的手围绕在她身边，她笑咪咪地说：“这么多人来，真欢喜，真欢喜！”

十几年前，蔡阿嬷的儿子、儿媳相继离世，留下孙子吕永生。由于先天不足，自小体弱多病，身材有些病态的瘦长，且伴有先天视力低下，需要阿嬷接送上学。

年迈的蔡阿嬷独自将永生拉扯大，生活实属不易。“我哪行，我的永生欲安怎？”（我如果走了，我的永生要怎么办？）八十岁的蔡再治阿嬷拉着志工的手感叹着说道。

满屋子的热闹也让阿嬷触景伤情，口中念叨着自己命歹，志工握着她的手鼓励说，“命歹，咱就运命！把命运过来！”阿嬷听了，破涕为笑，连说“好好好，我听得懂。”

第一次参与入户发放的志工黄璐，想起阿嬷慈祥的笑容，以及临别时的那句“你们这么好，我怎么舍得走”，一度哽咽落泪。

在村干部的引导中，走过弯弯曲曲的农村巷弄，走在高高低低的泥土路，志工肩上扛米，来到杨奕明的家，六十三岁的杨妈妈李松花接过了志工呈上的物资，眼眶就红了。

三十二岁的杨奕明，是家中最小的儿子，父母辛苦将他栽培到大学毕业，好不容易找到工作，本想从此可以回报父母恩，却在去年因病躺在床上，没有力气下来走，医生说是小脑压到大脑……

志工疼惜地抱着泣不成声的杨妈妈，“心要放宽，不要难过，遇到事情了，欢喜接受，日日祝福他喔。”李松花边擦着眼泪，连连声说“好，你们来，我真的很高兴！”

谢伟健，是同安第三医院的医生，第一次来参加入户，看到因病痛苦的杨奕明，心生不舍。“觉得更应该为需要关怀的人，多做一些事情”。

现年三十七岁的吕永庆，家有一对十三岁和七岁的女儿，二〇〇八年不幸因伤致残，开始轮椅人生。

志工走进他家，宽阔的庭院，素净的两层小楼，屋内干净整洁。眼前的他虽坐在轮椅上，但面容不见悲伤，身边放有手扶行走器材，这些年他坚持每天做复健，如今已能够帮忙家里做一日三餐。对自己无法工作挣钱，家中经济重担落在妻子一个人身上，他有些愧疚，“太太不离不弃，对家庭和孩子都照顾得很好。”

当志工告诉他同样是下半身瘫痪的一个慈济照顾户，靠双手种花种草也能挣钱贴补家用的故事时，仿佛看到了希望，清澈的双眼一下就亮了起

来。“即便是坐着轮椅，也要接受现实，乐观面对生活”，他表示，平时也会打电话给同样因伤致残的小学同学吕水波，两人互相鼓励，彼此传递正能量。

永庆口中的吕永波，二〇一一年因工致残，本是家里顶梁柱的他面对无常，曾一度悲伤沮丧，幸有家人默默支持和永庆的鼓励，让他重新抬头挺胸。他分享自己的感受：“作为男人，虽然残疾了，但不能因为自身残疾，就让整个家庭变得阴沉沉的。”

在志工核对他的证件时，他特地从





一个小背包中，小心翼翼地取出慈济历年的物资发放卡和孩子助学金的纸袋，“我现在没有什么能力，就留下这些资料，留下这个感恩，让感恩的心，一代一代传下去。”

沿着南山村的水泥路，拐入小巷子六十米的地方，就是洪宝凤的家，她是村里的清洁员，今年四十七岁，因丈夫的离去，不得不撑起一片天。

为了两个孩子的教育和成长，她不怕脏不怕累，起早摸黑的踏着清洁车收集村里的垃圾，用打扫清洁挣得的钱不仅要供应读大学的女儿，还有读中专的儿子。不幸的是，儿子因意外脊椎断了，经两次手术，也给家庭经济雪上加霜。

虽然生活艰苦，但是两个儿女都很懂事孝顺。看着母亲裂开的双手，姐弟俩会心疼的为母亲的手涂上凡士林，握着母亲的手感恩她辛苦的付出和养育培养之恩。女儿在福州上大学，她不因家境困难而自卑反而更加努力，不但兼职为家庭减负，还用心读书，各方面表现优秀，年年拿奖学金。一直很感激社会爱心人士的帮助圆了她的大学梦，如今回到厦门实习的她，有机会接触到慈济，她非常期待和大家一起为需要帮助的人服务，做手心向下的人。

洪妈妈开心的说“在我家最困难的时候，慈济人帮助我们走过来，现在儿女慢慢长大，再苦的日子也是幸

福的。”

今年五十岁的民政干部洪锦河是此次带队的村干部之一，连任五届村干部的他为人热忱，也很体恤乡亲，每个季度都会到家境困难的乡亲家里走访，虽然日子并不富裕，但他逢年过节都会自掏腰包为这些乡亲救急。十四岁丧父的他，是母亲含辛茹苦地将他们五个孩子拉扯大，深知无人帮助的艰难。

看到慈济志工特地把冬令物资送到乡亲的手中，他一直道感恩，而非感谢。“说感恩时，内心才有感觉，才能表达那份情。”

入户前，他甚至毫不犹豫地主动扛起了大米，走在队伍前头，带领志工走进乡亲的家中。洪锦河表示，今年的入户格外的温暖和感动，“你们每到一户，我的眼眶都湿了。”志工们弯腰肤慰、倾听乡亲心声的身形，让他也开始放下身段。已记不清去蔡再治阿嬷家多少次的他，是第一次和阿嬷贴心互动：他握着阿嬷的手像儿子一样叮咛着，“以后需要什么，就告诉我。”

“付出，其实是最大的收获。”志工透过付出，走入一个个贫苦的生命故事，一张张破涕为笑的脸庞、一句句温言暖语的鼓励、一个个真情拥抱的感动，无不让人体悟到人生意义与价值，更坚定走入人群，为苦难人付出的心念。

慈

## 翻转手心在漳州

撰文/摄影 福建漳州真善美志工

看见受助者，成为助人者，是慈济志工最大的幸福，元月四日至五日，福建省漳州市芗城区、长泰县、南靖县各有冬令送暖，慈济志工喜见早年接受帮助的感恩户生活逐渐改善，也有余力献出爱心。

与往年不同，芗城区采入户发放，志工亲自将物资送到一百零二户的乡亲手中；在此之前，志工访视的足迹遍及芗城区二十二个小区及两个镇。另在长泰和南靖，则在定点统一发放，计有三千零三十四户受惠。

在芗城区，陈丽雪便早早将家门开着，等待老朋友的到来；志工肩上扛着的大米、手里拿着的食用油和生活包，登上七层的楼梯。

陈丽雪是慈济照顾户，由于罹患乳腺癌、子宫肌瘤、高血压及视力障碍多种疾病，无法工作。一对子女就学中，家中经济全靠丈夫每月一千多块的薪水及政府的低保金维持生计。慈济志工每个月的关怀不仅陪伴陈丽雪一家人共渡生活难关，也让他们一家翻转手心，能量力为人群付出。



“一块、两块钱也是布施，我们不是最苦的，还有人比我们更苦。”尽管身患多种疾病，但陈丽雪仍坚持每月捐款，希望自己的爱心能帮助到需要帮助的人。丈夫蔡明亮则时常到漳州慈济夜间环保活动，夫妻两人也会向左右邻居倡导环保理念。

崭新的两层砖瓦毛坯房已建成封顶，在程建成的家，志工们唱起“祝福歌”，默默回顾一个原本穷困潦倒的家庭重新再起的过程，十分欣慰。

十年前，程建成因为脑瘤手术留下后遗症，全身瘫痪常年卧床，甚至连意识都没有。不仅生活起居需要七十岁的老母亲照顾，与就读国中一年级的儿子，情感渐渐疏远。家计全靠妻子杨秀珠，在家附近的市集贩卖蔬菜与海鲜。

程建成一家的居住环境十分克难，石棉瓦铺成的房屋，盛夏时酷暑难耐，寒冬时冷风刺骨。雨天时，常常是屋外下大雨，屋内下小雨。

二〇一三年三月，慈济志工第一次踏入程建成的家，至今将近一年，程建成已经能用简单的言语和志工们沟通，也懂得感恩母亲的辛劳。妻子为了一家人能有更好的居住环境，卖菜之余，奔走多个政府部门，终于得到建房补助。更可贵的是，杨秀珠手心向上转为手心向下，每个礼拜五都会参与夜间环保活动。

在长泰县，二〇一一年出现第一位

慈济志工，努力推行环保回收、居家关怀、助学访视等活动，得到当地政府的肯定，也成就第一次在长泰县的冬令发放。

慈济志工在长泰县慈善总会、长泰县民政局的协助下，于长泰县福利院内针对长泰县城四个居委会六个村的乡亲进行第一次的大型冬令发放，并组织部分的入户发放，共计有一百户，二百一十三人次收到大米、食用油、衣物等过冬物资。

在这里，同样大为冬令道暖的因缘，成就许多人的志工梦。尤其是，不乏受过慈济照顾的人，今已成为照顾别人的志工。

二〇〇九年，慈济第一次在漳州进行冬令发放，当年领受过物资的杨美娟，时值十五岁，刚刚经历爷爷病逝，爸爸自杀，家庭背负巨债的人生磨难。那一年，全家所有的家当就只是妈妈口袋中的八十六块钱。慈济志工及时雪中送炭，送上冬令物资，也给那个风雨飘摇中的家庭送去了及时的温暖。

那时，杨美娟抚摸着生活包上的慈济标识，对着姊姊说：“以后，我们长大了，有钱了，一定要报答慈济人的爱，也要去帮助别人。”

五年后，杨美娟因为在长泰工作的因缘，找到慈济志工，并积极投入慈善行列。现在，她是人文志工，就在冬令送暖的现场，记录长期关怀个

案，戴建忠和王三元成为慈济志工的美善故事。

戴建忠是慈济感恩户张阿丽的儿子。一年前，妈妈张阿丽面带愁容对着慈济志工诉苦，儿子自我封闭八年，每天抽烟喝酒，从没踏出过家门。若不给他酒喝，甚至会动手打人，生活充满无奈和恐惧。

慈济志工邀他参加读书会和环保活动，并耐心陪伴，戴建忠从开始的抗拒到感动，慢慢走出家门参加活动，让他的生活发生转变。

在发放的现场，戴建忠穿上慈济的志工背心，帮乡亲发食用油。因为久未与人交流，刚开始是神情僵硬的动作，直到后来，被现场慈济志工的笑容感染，终于试着说，“感恩”、“新年好”。

踏出第一步，戴建忠抬头寻找妈妈的身影，羞涩地说：“从来没有想过，自己可以帮助别人。今天，妈妈是来领取物资，希望让她看看，我不是一个没有用的人。”

二〇一四年元月五日，闽南地区南靖县的冬令发放，在书洋镇、默林镇、船场镇、南坑镇、靖城镇、高新区六个乡镇分别展开，分为上午及下午两个场次发放。共有二百八十位志工分成三组参与，二千九百三十四户，三千余人受惠。

善与爱的种子也在受助户的心中萌芽，并茁壮成长。在冬令发放志工队

伍中，也有许多曾经的受助户。

五十一岁的游凤珠，已是第二次参加冬令发放志工。曾是慈济照顾户的她，为了供两个女儿上大学，经济上的压力让她难以承受。慈济在她最需要帮助的时候伸出援手，也在志工的邀约下，欢喜前来。

发放现场中，游凤珠熟练地折迭着箱子中的一条条毛巾，及时将动在线的物资补足，以便乡亲们能有序不间断地领取物资。对于自己能发挥良能，翻转手心，游凤珠的脸上满是欣慰的笑容，“有机会参加活动很快乐，下次有机会还要来参加。”

慈济感恩户余汉根，一家四口，三人残疾，全靠他一人做农活及政府低保金支撑家中经济。原本全家居住在牛棚中，居家环境十分简陋。慈济志工不仅为他们提供补助，更向社会各界募集爱心，为他们造房子。

“做梦也不敢想，会住新屋。”

在志工邀约下，余汉根领取物资的同时也投入志工行列，整理空纸箱、维持发放现场的整洁，用自己力所能及的力量为人群付出。

南靖的冬令物资发放持续五年，都得到当地政府的全力支持，从发放的前置作业，包括场地的勘察、路线规画到采购筹备，民政局和慈善总会带动各镇、各乡村的干部密切配合，让冬令送暖，暖了曾经冰冷的心。❀



## 齐心协力在福州

撰文/摄影 福建福州真善美志工

**晋**安区是福州市行政区划调整时，由原郊区更名而来，为土地面积广，也是慈济志工的福田。

慈善总会办公室陈秀英主任忆起当年，“那天下着小雨，发放现场和今天一样热闹非凡，受助群体是低保户，今年再次来到晋安区，我好激动……”

晋安区慈善总会陈汉会长，谈起和慈济的不解之缘，“四年前，福州市慈善总会介绍慈济给我们，当时觉得，有这么好的慈善机构吗？没想到，慈济的冬令物资，真的解决好多

家庭的一些困难。”

冬令送暖的场景，已经是四年前的事，但对很多乡亲来说历历在目。

六十岁的叶飞雄看到慈济志工感觉分外亲切，他拉着慈济志工胡颖的手说，“家里还有四年前发放的两条毛毯，非常好用，很暖和。”

叶飞雄身体残疾，妻子弱智，家里收入主要靠低保；他是位小区志愿者，乐于帮忙力所能及的事情，比如做安全方面的广播。他说，“有能力也要去帮助别人，以回报社会爱心人士。虽然我一个残疾人脚步不利索，

但脑子好使，很清楚的。”

陈子强在发放现场外围等候，远远地看到志工就热情地打招呼。四年前，家住象园街道象园小区，左腿残疾的他，因冬令发放认识慈济。

陈子强坐在残疾车上，告诉身边同样坐在残疾车上的乡亲黄洪苏，慈济慈善做得很大、很好。且在他的鼓励下，黄洪苏留下联系方式，表示愿意参加慈济活动。

乡亲张玉华看到这次又有毛毯，乐哈哈的说：“以前送的毛毯非常暖和，现在还在用。因为是爱心，所以要一直保护好。所以，用被套套起来用，洗的时候只洗被套就可以。”

三袋大米可以吃半个月左右，也能缓解一下家里的情况。“因为得到这



坐在残疾车上的陈子强，热切的与慈济志工打招呼，因为四年前的发放认识慈济，如今他看到慈济人再度前来，不忘向人介绍慈济。

乡亲们说，当年送的毛毯一直保护如新。希望自己也能够参加活动，做点小事情帮助别人。





慈济所致赠的米油，都是精心挑选的优质大米和食用油，志工说送的东西比自己家里用的还要好！

么多好心的帮助，想要回报社会，遂在小区里面，积极参加活动，做点小事情。”张玉华和志工分享怎么样帮助他人。

宗叶勉和妻子相互搀扶着来到了会场，宗叶勉眼盲，妻子腿脚有残疾，俩人虽然行动不便，但脸上始终洋溢着幸福的微笑，慈济志工赶紧迎上去，热情地帮他们引导到队伍中去。

宗叶勉说，“虽然看不见，但我记得你们，四年前你们来过，那个时候我们很苦，现在生活越过越好了。你看，那时一直拽在手里的女儿，已经会跑会跳了。”

“她是我的眼睛，我是她的拐

杖”，夫妻俩出门谁也离不开谁，宗叶勉乐呵呵地说，“生活本来就很辛苦，与其还陷在痛苦里，不如乐观地走出来服务人群。未来，只要慈济需要，一定出来付出。”

在宦溪乡的发放现场，随处可见一个瘦小的身影，她是慈济的孩子孔秀英。四年前，和其他人一样，在大院内接受慈济的捐赠，而今她是小区志工，在现场关怀：“您好！站着累不累？请喝杯水、饿了吧，请吃小点心……”

孔秀英是孤儿，在她很小的时候父母双亡，由伯父伯母抚养长大，虽然伯父伯母将秀英视为己出，但无法替



不仅发放物资，志工还前往乡亲们家中拜访，送去温暖与关怀。

代父母的角色，再加上两位堂姐与秀英年龄差距比较大，缺少玩伴的她，渐渐地变得封闭起来。而伯父伯母一家人的经济，不甚宽裕，要供秀英读书也非常不容易。

四年前，福州市慈济志工第一次来到晋安区办发放，还在读初二的孔秀英也是关怀的对象，四年前与孔秀英有过互动的慈济志工邱德煌回忆起当时的情景，还是不忍，“看到秀英独自一人领取物资离开时，那瘦小而孤单的身影，非常的不忍心，立刻追出去，陪她走了一段”。

从此，慈济人记得在宦溪镇的那个孤单的小女孩，之后的每两个月，都

会前往看望，并带去满满的爱，尤其是慈济志工林碧，像妈妈一样疼爱着秀英，让秀英再次感受到母爱，用妈妈的爱鼓励秀英。

逐渐开朗的秀英，在林碧的鼓励下，手心翻转成为小区志工，目前在福清卫校读中职二年级的她，常常利用周末回福州的机会，跟着慈济志工参加福利院关怀及居家关怀，而今天的冬令发放，秀英是第一次以小区志工的身份参加，“希望能一直一直做下去。”

现年十八岁的秀英分享，从受助户转变为志工，并通过慈济学到如何感恩他人，关心他人，是最大的收获。



对于未来，没有太大的规划，就想毕业后能有机会报答恩情。

宦溪乡慈善联络站站长黄晓镔，通过晋安区慈善总会结缘慈济，这次的冬令发放，他看见许多自卑的乡亲愿意敞开心扉与志工互动时，他感受到了人世间最纯洁、最温暖的一面，也重拾对生活的信心。


大米的爱心接力，是各个点发放现场最为壮观的场面，从仓库到大米放置点，形成一列长龙。一袋袋的大米在志工的手中传递着，队伍中也有小区、村镇的干部。

周洋村会计连世茂，带领十六户低保来领取物资，在现场看到志工们搬运大米，主动加入。“今年是第一次带队参加发放，真的是一个很好、很专业的活动，给贫困户带来很多的恩惠，活动也举办得有条有理，希望今

后每年都能带队来参加。”

象园街道干部陈丽英看到大家在搬运物资，不由分说加入慈济志工运送大米的行列，还边搬边说，肩肘炎都好多了。

晋安区慈善总会员工陈秀英，活动一开始在旁边维持秩序，分发开始就加入志工行列，一直打包纸箱，整理现场，虽然天气微寒，却把外套都脱掉了。鼓山镇民政办员工黄丽琴、陈爱华也参与到大米发放，她们做好事不留名，在民政办主任的介绍下，得知她们的姓名。

当付出变得心甘情愿，汗水便是幸福的见证，辛苦便是幸福。正是有了众人的齐心协力，各点的冬令物资发放得以圆满。亦盼四年一轮回，待再次相见，情更长、缘更深。 



乡亲紧紧握着志工的手，欢喜之情溢于言表，期待下次相见，情更长、缘更深。



## 普宁有爱照里湖

撰文/摄影 广东普宁真善美志工

经过实地访视，位于普宁市西北部，毗邻榕江的里湖镇，以老弱残障者较多，是故新年伊始，普宁慈济志工展开冬令送暖，于元月三日，分河头村，石牌原镇址、松溪村三个地点进行。受惠乡亲总共四百四十二户、一千一百五十六人。

其中，若为残疾者，则入户发放。

清晨六点多，先遣人员抵达后，开始布置发放现场。在当地的村干部陪伴下，乡亲带着发放通知单到来，志工一边端着热水与点心关怀他们，并细心地为乡亲剪指甲、擦护手霜……不仅温饱肚子也温暖了他们的身心；

另一边，乡亲整好队伍有条不紊地领取物资，满载而归。

二〇〇八年，慈济在普宁市开启慈善工作，并于〇九年进行首次的冬令发放，当时因感恩户数与志工人数较少，遂采取入户发放方式。至今，连续进行五年，随着志工人数与感恩户的增加，发放形式从百分百初访并入户发放，改采统一集中的发放方式，以照顾更多需要照顾的贫困户。

在冬令发放现场，扛着录像机的普宁电视台记者陈庆城拍下发放现场的每一个温馨场景，并与同事一起采访志工，了解相关讯息。

半个月前，他在针车行的朋友告知下，得知慈济在里湖镇举行冬令发放，兴奋不已，便询问居住在他家一楼的志工陈克旺，确认活动的时间地点。陈庆城与陈克旺认识多年，他表示，从学校踏入社会，认识陈克旺是他最大的荣幸。

陈庆城第一次接触慈济是在环保站，环保站对面三楼正是陈庆城的家。亲眼目睹连续几个月的环保教育活动，让他觉得非常有意义，随即向电视台台长申请拍摄保护地球的环保活动。

“非常想留下大家做好事的身影，传播更多的正能量！”陈庆城说。

接连参加两次冬令发放的黄济涛，在活动中受益匪浅。黄济涛的母亲柯凤仙多次想让儿子了解慈济，但他始

终抱持着“这是中老年人参与的团体，不适合年轻人”的心态，致错过多次机会。

冬令发放活动将近，柯凤仙在小区看到许多的青年志工做得满心欢喜，于是邀请儿子务必参加一年难得一次的冬令发放。

一身耀眼的运动服，肩上扛着大米的黄济涛，用亲切的声音，边走边关怀领物资的乡亲家庭情况与身体健康。“我很认同慈济的理念，我相信人人心中本具善念，只是每个人在为生活忙碌，心中的善念被社会的种种现象所掩盖。”

二十七岁的黄济涛感叹，长这么大还没接触到贫苦人，透过活动的参与，让他懂得付出、懂得知足。

在发放现场，志工简盈纯以温暖的手，为乡亲受寒而冻伤的手，涂抹上凡士林；她是潮汕地区第一位慈济志工，用心用爱投入慈善志业。

二〇一三年，其他志工发现简盈纯的身体日渐消瘦，在众人的关怀下，决定回台检查身体，结果发现是早期的胃癌；当时，放心不下慈济志业的简盈纯，原本不打算做手术，一心只想回大陆。

“做慈济不是把生命做到没有，做好事要先顾好自己的身体。”在众人的劝说及医师的开导后，最终让她转念留下来台湾做手术。但住院半年多的期间，还是想着潮汕地区的慈济的

志业推广，遂在修养一段时间后，赶在普宁地区的冬令发放前回来。

“我的使命还没有完成。”

发放活动后的分享会上，简盈纯深情的说出心中的愿力并鼓励在场的志工“发心容易恒心难”。

四十八岁参加慈济，今年六十三岁的简盈纯，心中一直秉持证严上人的叮哼：“哪里有苦就哪里走”。所以，为了在潮汕地区推动慈济志业搬了三次家。

回顾这段来时路，看在眼里的本土志工许洪杰禁不住流下热泪“为了陪伴我们，为了推动慈济志业，简师妹五年搬了三次家。”

许洪杰感恩简盈纯为他开启慈济这扇大门，五年来，得能见证“直接、重点、务实”的慈济精神，且是一步一脚印，参与小区的访视活动，并启发善的循环。

“之前以为慈济是烧香拜佛，亲身参与后才得知，慈济是以实际行动来济贫教富。”

透过参与二〇一二的冬令发放初访活动，不仅让志工张智鸿改变对慈济的观念，也让他深受感动。回顾入户初访的情形：进入感恩户破旧的房屋，看见室内肮脏凌乱，时不时传来一股股的异味；却又看到志工不顾异味的难受，扶着感恩户进屋，到无微不至的关怀，张智鸿感触良多，也开启了行善之门。

“以前心情不好就会和妻子吵架，经常出口成‘脏’。”参加慈济一年半以来，从修心到养性，走入慈济后的他不再轻易脸红耳赤，也调整了生活规律。

今年冬令发放，张智鸿负责交通功能，他将交通安排地井然有序，呈现出慈济人文。“看到乡亲们领着物资平安回家，可以过个好年，就觉得很安心。”

另在活动现场，团康组志工王小迪用手语，亲切地与乡亲们互动，笑容始终挂在她的脸上。在“一家人”的手语中，“因为我们是一家人，相依相惜，彼此都感恩。”令一位乡亲泪流满面。

王小迪上前关怀，得知她与丈夫以前也是相亲相爱，后来丈夫变故，在外行不当行为后导致身体不适，长期得她照料。王小迪鼓励她，要甘愿做才能欢喜受。

“我没有做对不起他的事，为什么要受这个苦？”乡亲的内心仍充满了埋怨。“天天这样想会开心吗……”王小迪的问题让乡亲犹豫了回答。志工不断的开导，让乡亲的心变得不再那么埋怨。

“手语不简简单单是几个动作而已，而是在表法。”通过这次活动，让一直在小区承担手语的王小迪，有了更深的体悟。

“当时我每天都在计算，算房租、




在发放现场，志工简盈纯（中）以温暖的手，为乡亲受寒而冻伤的手，涂抹上凡士林；她是潮汕地区第一颗种子，虽经历胃癌手术，仍心系潮汕地区的志业推广。

算水电、算盈亏，算的头痛欲裂！”家里开办服装厂的王小迪，与刚才的乡亲互动后，回忆起自己未做慈济之前，感慨良多。“以前在生活上面对的人事物一多是非也多，常常与他人吵架，也因此经常头痛，一年上医院打好几次吊针，心绪纷乱，时不时就会胡思乱想。”

“快乐是一天，不快乐也是一天，与其如此，何不快快乐乐的过日子。人的福报都是前世所作，何必要算的

那么清楚？”

走进慈济以后，志工的开导令王小迪有所启发。现在的她，心灵上得到成长，减少了烦恼，头不痛，也少去医院打吊针了。

做中学，学中觉；慈济志工参与冬令送暖，得到最大福报的定是自己，但乐于分享，愿意付出，从“做”当中，又感染受众，成为善与爱的循环，正是当今社会最为需要的人情。



## 潮阳人情香

撰文/摄影 广东潮汕真善美志工

元旦假期在广东潮汕潮阳区凤南小学，为慈济冬令送暖，大人小孩乐在服务，用心也用力送上物资，让贫困户好过冬；当天，虽是低温状态，但大伙仍是满头大汗，不过，笑容没停过。

慈济志工在潮阳区获得肯定，许多学生发心起早前来帮忙；曾子鑫是第一次参加，只见他在现场，一会儿搬大米，一会儿挽起袖口帮乡亲把物资送回家，当被问及今天搬这么多米是

否会累时，他笑着回答“不会累，能帮助别人感觉很快乐。”高泽伟也说“帮助人很开心，回去后要将这份爱传播到校园。”

原本打算元旦假日带孩子出去玩的陈佩晓，得知活动信息后，认为慈济的冬令送暖更有意义。因此，远在汕头的她，六点半出门，搭乘早车到达潮阳。通过活动，陈佩晓由衷感叹，让爱撒播出去，大家才有幸福。

能付出的人最有福，且让大家有福

的是潮阳民政局、残联等部门的积极配合，让慈济冬令发放活动再次走进潮阳地区；待捐受仪式结束后，分六个片区发放。

冒着严寒，慈济志工将大米、食用油、棉内衣、棉袄、棉被等物资和富有人文的温暖，带给当地近三百名低保、五保、残疾人等特困家庭。

但最令人感动的是，在各个发放现场的村干部，与慈济志工积极配合，及时为老人、残疾人搬运物资；特别干部曾振城，看到年迈或残疾的乡亲，也会安排其他干部用摩托车帮他们载回家。

身上背着刚发放的生活包，手里还抱着棉被，七十五岁的郑伯坚老人面

带笑容满心欢喜，对着旁边帮忙扛着一袋大米的志工竖起大拇指说“名不虚传，实实在在的做善事、好事，谢谢你们！”

林锡通也是一个人前来，慈济志工的关怀让他非常的舒心，欢喜地说着：“平时都是独自一人，没有人理睬我，生活过得很不顺心。今天真的很高兴，有你们这群好心人来帮助我。”

这场冬令送暖，仅是送出平常的生活物资，却含蕴不平常的大爱与关怀，即使在严寒的季节，施与受者心中的暖流，也能驱散潮阳的寒风雪雨，给那些特困家庭带来新的希望。❶



志工为乡亲背上装满生活物资的背包，满载而归的乡亲脸上洋溢着幸福的神情。



## 黄浦区的蓝天

撰文/摄影 上海真善美志工

腊月最冷的时节，慈济人带着浓浓的暖意来到上海黄浦区的瑞金街道、豫园街道等十个街道下属的一百八十五个居委所在地，为当地的孤老和困难家庭寒冬送暖。生活包内置八件生活用品，从洗衣粉到毛巾、红枣到香菇，件件精选、包包细挑，另有大米、毛毯、食用油等物资。



为让黄浦区弱势群体赶在年节前，拿到“大礼包”，上海慈济志工在访视结束后，即紧锣密鼓筹备物资，并于元月七日开始打包生活物资。

阴沉的天气伴着阵阵小雨，上午八点不到，慈济志工陆续从各区到来。虽是上班日，也有一百九十八位参与，包括来自浦东区的本地志工王根娣，搭乘公交两个多小时赶来，为了与黄浦区的居民结一份好缘。

打包现场好不热闹，为顺利完成打包又将三条动线转为四条动线，每条动线十一位志工，流水操作，紧张而有序；在繁忙的动在线，高龄志工梁素英动作做利落准确，还一边分享：“心里就是喜欢和大家一起献爱心。”

小志工也在忙着帮忙搬运打包好的生活包，年纪只有六七岁的他们，身高才一米多，却能使出全力拎起两个生活包，生怕物资拖地，高高抬起手臂，被坠的左摇右晃，但依然加紧脚步，不落人后。

生活包内置八件生活用品，从洗衣粉到毛巾、红枣到香菇，件件精选、包包细挑，另有大米、毛毯、食用油等物资。其中，红枣和香菇是应节食品，更添年味。

为了让寒冬送暖更有人文，元月九日分白天场和夜间场，让来自上海各个区域，二百五十二位志工接受“三

心、三不”的培训，盼用正能量的思维，怀揣着“欢喜心、感恩心、同理心”的三心，身行着“不批评、不指责、不抱怨”的三不，把慈济特有的关怀人文，带给每一位接受物资的感恩户。

在晚场的培训会上，一位与慈济有五年因缘的感恩户蒋家园，不仅捐出一毛钱一毛钱累积起来的竹筒，得知元月十一日的黄浦区送温暖活动后，也表示，要和妻子加入，做一个手心向下的付出者。

双肾衰竭的蒋家园，接受母亲捐肾，在他动手术得那一刻，妻子在另外一个手术室生产。可是，移植未能成功，依然靠渗透维持生命。

元月十一日是腊月最冷的时节，尤其在细雨绵绵之下，更显得寒风凄冷，但慈济人带着浓浓的暖意来到黄浦区的瑞金街道、豫园街道等十个街道下属的一百八十五个居委所在地，为当地的孤老和困难家庭寒冬送暖。

早上八点半刚过，上海市慈善基金会及黄浦区慈善基金会的相关领导、慈济部分志工以及瑞金街道的居民代表，在街道办事处启动发放仪式。慈济志工邱玉芬表示，发放的表面意义是寒冬送暖，其实际意义是，要在更多的人心中撒播“善”的种子，起到净化人心的作用。

上海市慈善基金会吴幼英女士也认为，每个人都是有爱心的，“善”种

子播下后，世界就会充满爱，她为慈济人不分种族，不分宗教，已经把爱遍布世界很多地方，希望新的一年，能把这种精神在上海发扬光大。

慈济志工在各居委干部的协助下，分成一百七十三组进入各街道办事处进行发放，对于没有人陪伴来领物资的居民，或年纪稍大些的，慈济志工会帮助他们把大米扛送到家里；且在等待领取物资的爷爷奶奶们，也有师兄师妹对他们嘘寒问暖。

在黄浦区商业最繁华的豫园商业圈的背后，那些老城厢，没有卫生设备的老房子里，有很多独居的老人，子女都已经搬到新公房里了，而他们默默地守候着狭窄的老房子里，有些老人因为楼梯陡直而常年不出家门，但老人们生活的也很有智慧。学院居委会的一位九十四岁的独居老奶奶徐彩菊狭小的房间内只容得下一张床，奶奶在床边吊了一根绳子，上面挂了一把上锁的环形锁，她说，握住这把锁，就可以借力从床上爬起来了。

这些独居老人，平时多亏政府的照顾，每天有钟点居家养老服务，行动不便的还有助餐服务；居委干部对这些老人也是如数家珍，平时关爱有加。这次协助慈济人更是不遗余力，豫园街道的居委干部郑昭华女士，发放前两天出了小车祸，受了伤，可还带伤陪志工们发放。

负责外滩街道的慈济志工，在河南

中路及福建南路二个小区办事处和文化中心集合，八点不到，七十位长宁区志工冒着冬雨，已陆续赶到，在居委干部的带领下赶赴各个居民点。

外滩街道共有十九个居委，十万人人口。五百份的生活用品占了整个发放份数的十分之一。

说起这次寒冬送暖，外滩街道民政科主任科员许光荣说：“各居委很重视慈济的这项慈善工作，从二〇一三年十月份开始，就着手安排专人负责，多次开会，确定名单、递交核实、陪同访视。对人户分离进行了大量的沟通和协调。”

许光荣连连赞叹居委干部说：“这两天，五百份的物资陆续运送过来，再分送到各居委会。虎丘居委会的物资在凌晨一点多才送到，居委干部们坚持等候。搬运，整理，到凌晨三点多才结束。米、油、毛毯、日常生活用品等等，都很实在，都是居民欢迎的。”

无锡居委干部孙祖军、罗君、凌激为了成就这份爱的力量，三番五次上门叮嘱居民：“东西到了，就通知你们！在家等着，不要走开了！东西多，很重，有米有油，要多来一个人啊！”

无锡居委有不少是回沪的知识青年，且家庭困难。六十八岁的王银炳，二〇〇一年从新疆退休回到上海，患有严重的肺气肿，刚从医院回

来。老伴宋顺娥一人来领物资。慈济志工叶惠芬完全忘记自己是过了花甲之年的人，扛起大米，说：“我们送您！”

到了三楼家里，叶惠芬和卧病在床的王银炳拉起家常。彼此都是新疆知青，有共同的语言。安慰鼓励之语，更能入心。

在居委干部的带领下，慈济志工来到北京东路。黑暗的过道，狭窄陡峭的楼梯，来到九十高龄的杨瑞珍奶奶的家，房间整理得干干净净。刚从医院回来，正在安睡，大家没有惊动老人家，只把环保毛毯轻轻地覆在奶奶的被子上。

张琪被居委会亲切地称呼为“外滩

街道形象大使”，母亲八十四岁，没有退休金，也是政府救济的对象。但张琪能扩大爱，组织老年读书会活动，丰富老人的生活，是小区志愿者的典型。张琪放好用品，特意再赶过来说：“今后，慈济有活动一定叫上我。”

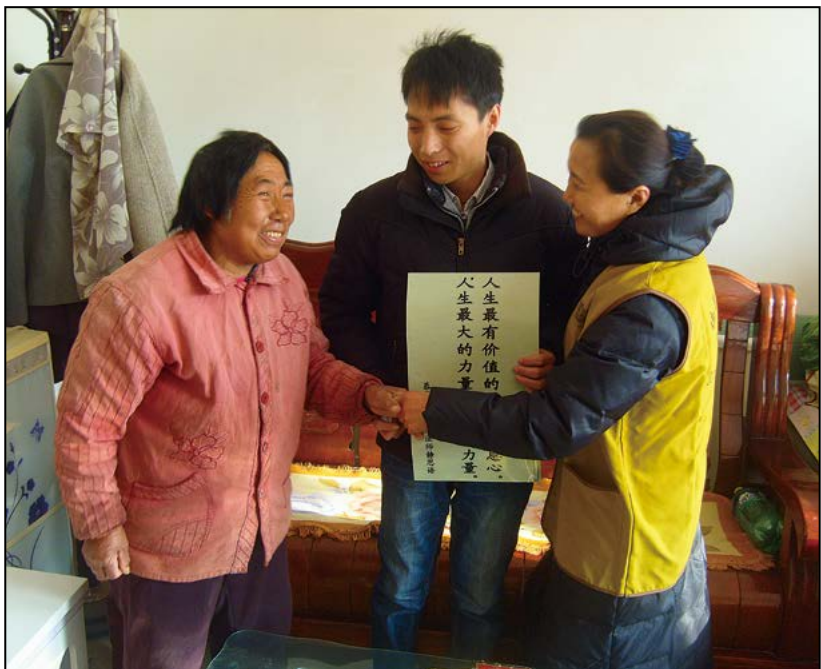
下午时分，结束活动慈济志工热情邀约居委干部到外滩街道办事处做活动圆缘，并感恩居委干部的全力支持。现场气氛热烈，无锡居委干部凌激说：“因为慈善，你们脸上散发的都是阳光般的笑脸；透过这次与慈济的配合，让我们扎扎实实学习到爱的付出。”

慈



## 在蓟县 助学与送暖

撰文/摄影 天津真善美志工



在蓟县杨家楼中学，慈济志工对二十位家庭困难的学生，送上奖助学金之外，也安排受助的大学生，分享求学过程的点点滴滴。随后，九十二位志工，包含蓟县当地五十二位志工，分乘二十辆自驾车，分别前往三十余个村镇的四十户家庭送上冬令物资。

奖助学金发放时，杨家楼中学校长纪志清说，受助学生大部分学生来自农村，慈济不仅带给孩子们物质上的帮助，更是精神上的升华。

此次接受资助的学生有二十名，大家依序上台领取奖助学金和福慧红包。青年志工孙洋、马芳霞、冯小旭分别与同学们分享了大学生活，他们分享，面对困境的时候要有信心、要

有勇气，困难总会过去的。

奖助学金发放完毕后，物资发放活动开始。志工不畏严寒，共分十一个小组，每组八至十人，带着米、面、油和生活包等物品，以及全球慈济人浓浓的爱心与祝福出发。

家住东三百户村，八岁的睿博，父亲去世，妈妈离家出走，目前和体弱多病的奶奶相依为命，“如果哪天我不行了，孩子可咋办啊？”

面对奶奶的忧心，慈济志工安慰奶奶，并尽力想办法解决生活中的问题。当听到奶奶说她的女儿上班忙，没空儿帮家里跑低保的事时，志工高瑞主动提出要帮助奶奶去相关部门咨询低保事宜。看到慈济人不仅将生活物资专程送到家里来，而且还贴心

的安慰自己的心情，睿博奶奶好是感动。

家住罗庄子镇的小宇在保定上大学。一岁多时母亲病逝，父亲离家，从此就跟着姥姥、姥爷一起生活。而生活的不幸再次降临，在夏宇上小学时姥爷又病逝了，小宇和姥姥从此相依为命。

小宇上大学后，家里经济更为紧张，为凑足上大学的二万多元学费，七十一岁的姥姥不仅卖掉了家养的八只羊，还在小宇上学后，去了医院给病人做护工。姥姥担心懂事的小宇会不同意，一直瞒着。现在快过春节了，医院护工更加紧张，工资比平时高了许多，但为了小宇在寒假里能感受到家的温暖、不让他操心，姥姥决定放弃在春节期间继续做护工。

此次访视正好碰上姥姥的大女儿回娘家，大女儿说“平时我对我妈照顾的少，家里这种情况，不想让年迈的妈妈外出打工，但又实在帮不上忙。”

去往大塄上乡六道街村张春梅家的路途比较远，大家一路走一路询问。当驶入乡村小路时，高低不平的道路好多次使汽车拖住底盘。过午才到达春梅家中。

春梅幼年失恃，父亲一人又当爹又当妈，把她和姊姊带大成人。现在父亲体弱多病，无法种地。姊姊已出嫁，沉重的家庭负担曾使父亲有让春

梅辍学的想法。

春梅的家还是几十年前的农村老房子，破烂不堪，炕上是残破的席子。在厅堂兼厨房的房厅里，除了破旧的衣柜外几乎什么家具都没有。虽然家境贫寒，但春梅的学习成绩还不错，也很孝顺，她希望自己能考上天津大学，将来还能照顾到父亲，让父亲过上好日子。

宇彤兄妹是此次奖学金获得者之一。妈妈已去世，爸爸常年外出打工，家里由七十多岁的爷爷奶奶打理。家里的房子很旧，房顶出现裂口，门和窗户连一块玻璃都没有，仅用厚塑料挡着。屋里很冷，只有做饭时，让锅台里的火通到炕上取暖。

家庭这般贫困，爷爷奶奶依然坚强的守候着这个家，他们只希望在外打工的儿子和上学的孙子孙女回家时有口热汤喝，能够感受到家庭的温暖。

宇彤兄妹俩非常懂事，在学习上很用功，此次他们以优秀的的成绩拿到了慈济奖学金。面对慈济人用心的关怀，宇彤感恩的说“慈济今天把爱给了我，我要把这份爱传下去。”

下午三点多，各组人员在送出物资后满载着感恩与爱返回。途中，彼此分享着自己的心得。同样的经验是，看似付出，但在发放完物资与奖助学金后，心灵的收获满满，其经历和体会是平日体会不到的。

■



## 白露之行

撰文/摄影 广东深圳真善美志工

听 说爷爷奶奶已经等不及了，不断地问：“怎么还不来呢？”

在惠州的白露医院，深圳慈济志工经过多年真诚不懈地付出，已是爷爷奶奶们心中的期盼和依靠。近月来，虽忙于岁末年终各项活动，但还是赶在年节前，于元月十二日，与老人家欢喜度过新春联欢“早会”。

周末的早上，天空阴冷灰暗，路上行人稀少。人们大都还在安乐窝里，慈济志工已经开始忙碌：准备茶水、分放物品、装箱搬运等等。随后，一

辆装载着满满的热情、满满的歌声、满满的物品的小巴，迎着寒风出发，前往惠州白露医院访视与关怀。

每次前往，志工都会优先考虑实用性的“伴手礼”，此行，用极其有限的经费“淘”出丰厚的食品：腐竹、紫菜、香菇、酸枣、挂面等年货。

在白露医院的场院里，爷爷奶奶已等候在此。慈济志工手拉手围着爷爷奶奶跳“兔子舞”时，一曲“甜蜜蜜”，将众人带进“春风”里。这边，伴着悠扬的歌声，为爷爷奶奶们

捶背揉肩；那边，一群志工也在欢快地忙碌着：为爷爷奶奶洗头、理发。

每个月固定为爷爷奶奶理发和洗头，细心的志工发现，坐着冲洗，容易让水往脖子和背上流，若在天气寒冷时容易着凉。这回，志工特别准备崭新的洗头躺椅，有了躺椅，身体可以适当舒展，也便于志工合力为爷爷清洗头发。

无论是挥着剃头剪，还是揉洗头发，个个都娴熟自如。乍一看，还以为专业美发师呢。其实，无论是会计师或外科医生，都是为爷爷奶奶学会理发的。而且，捶捶背、捏捏肩和挠痒痒，肢体的接触传递的是一份关爱和无碍的问候。

“新春联欢早会”在欢快的氛围

下，持续展开。分别由志工和爷爷奶奶用手语演绎、团康和唱歌的方式大联欢，未经彩排却同样精彩。

白露医院的爷爷奶奶是一群可敬的老人，他们笑对人生苦难，与慈济结缘后，他们成了“手心向下”的人。像是温爷爷，无论如何都要把省吃俭用的钱，拜托慈济志工帮他做好事。当金山师兄双手奉上收据时，好多人忍不住眼眶一阵酸涩，也想着，温爷爷储蓄那一千元，应是如何的大不易。

又到了离别的时候，爷爷奶奶们站在路口挥手送别，这次的白露之行，慈济志工又“赚”了：赚到了满满的一车感动。

慈



志工双手奉上福慧红包，为老人送上证严上人以及全球慈济人的祝福。



## 赠温暖手套予环卫工人

撰文/摄影 江苏苏州真善美志工

环卫工人用双手维护美丽的市容，慈济志工用手套温暖他们的双手。这是慈济基金会二〇一四年“关怀苏州环卫工人”系列活动的第一站，从姑苏区开始试点推行。随之，将全面启动对苏州环卫工人的关怀，内容包括义检、也为贫困人员及家庭提供助学、贫困补助等关怀。

慈济基金会落户苏州之后，以护城河畔的园区为基地，开展慈善、医疗、教育、人文、骨髓捐赠、环保等项目不余遗力；元月二十日，在苏州市容市政管理局行政管理处的全力支持下，近二十位志工来到沧浪环卫所枣市街中转站，向姑苏区环卫工人赠送三千双保暖手套。这天是二十四节



气中的大寒。

沧浪环卫所枣市街中转站位于苏州市姑苏区劳动路附近，从一条小路斜伸进来。市容市政管理局行政管理处朱燕处长向慈济介绍了中转站，“各个街道的环卫工人打扫的垃圾，都要汇集到这里来，然后再从这里集中运送到最后的处理站，或者焚烧，或者填埋，环卫工人每天都很辛苦，他们每天要处理的垃圾都非常多。”

朱燕处长带领环卫工人十六位代表，以及姑苏区三十二位下属分公司负责人与慈济志工互动。下午三点，环卫工人刚从工作岗位上回来，脸上还留着寒风中的冷冽。由于长时间在寒冷中作业，不少环卫工人的双手生起了冻疮。

待《温暖满人间》的手语表演开

始后，慈济志工围成了一个圈，像家人般将环卫工人围绕在圆圈中，也让内向、害羞的环卫工人，终究抵不过志工们的热情，逐渐地放松心情，手脚也伴随音乐的节拍开始舞动起来。

手语过后，志工们为环卫工人们奉上了保暖手套，她们一个个标准性的九十度鞠躬，齐整地展开。而环卫工人受到如此的礼遇与尊重，有些受宠若惊，但是懂礼节的他们也连忙跟着弯腰鞠躬表示感谢。

中转站狭窄的空间里，环卫工人与志工心手相牵，在音乐节拍里互为彼此，并汇成爱的圆心。这是今年的第一次活动，也是慈济与环卫工人因缘的开始，同时表达市民对“环境美容师”最深情的感谢。

慈



志工们为环卫工人们奉上了保暖手套，并九十度鞠躬道感恩。环卫工人未受到过如此的礼遇与尊重，有些受宠若惊，也连忙跟着弯腰鞠躬表示感谢。



• 志工身影 •

## 淑惠的故事

撰文/摄影 上海真善美志工



——〇一三年的岁末祝福，在人品——典范环节，说的是苏淑惠和她女儿的故事。

发现罹患多发性硬化症的罕见疾病，苏淑惠陪女儿回台治疗二个月，经历痛苦的煎熬，最终带着女儿回到上海，和女儿一起面对疾病，也要创造奇迹。

回忆求医的那一段历程，淑惠有心酸，但更多是坚定：“带女儿求医的过程，每天几乎都是很忙的。当时不敢在女儿面前表现怎么样，只说没有问题，有信心一定会好。”

不能在女儿面前显现我的苦、我的痛，苏淑惠必需坚强，把她看成是正常的孩子。一路陪伴，说不哭不难过是自欺欺人，但想想，有那么多慈济家人跟朋友的帮忙，擦掉眼泪，面对现实更重要。终于，通过物理治疗，病情得到有效的控制。虽然体力较弱，但无论是本地的活动，或是到外地参加光明行动、春蕾计划、冬令发放，都能看到苏淑惠女儿的身影。

当陈燕从影片中得知，苏淑惠在女儿患上罕见病的情形下，依然无怨无悔做慈济：“我真的完全被感动了。”

陈燕曾经是位精进的志工，但两年多前母亲的病逝，让她心中缠下重重的结；跨不过那道坎，就很少参加活动了。

两年多来，苏淑惠一直没有放弃对

陈燕的陪伴和关怀，经常到她家里聊天、谈心。“认识淑惠多年，今天才知道，她女儿生病，还能这样付出，且从未表露，一直关心我，这是一般人是做不到的。”

对志工的陪伴和关怀，苏淑惠当是很自然，且要承担的责任与使命。

二〇〇八年，苏淑惠听到长宁区志工黄丽玲从台湾远道而来，却为家庭突遇的经济状况，沦落到街头巷尾摆摊的境遇。心中不舍，苏淑惠与同样是慈济志工的丈夫邹善劳，跨过上海的两个区，来到黄丽玲的身边，陪她在街头摆起流动摊点，帮她一起沿街叫卖。乃至流动摊点遭遇城管的围追堵截，也是陪着一起东躲西藏。

后来，苏淑惠夫妇主动借出资金，帮助黄丽玲找到固定的营业场所，生意稳定了，也让慈济多一位精进的志工，让爱与善循环不已。

苏淑惠出生于台湾南投县鹿谷乡的山村，父亲种植冬笋为生，虽然经济并不困难，但几个孩子从小学一年级开始就要上山挖竹笋。中学，苏淑惠考上省立彰化女中，但没有因此获得特别优待。

挖冬笋对一个十几岁的女孩来说是很辛苦，有时候不小心挖太多，还要帮着挑，但严厉的父亲往往会在她的担子多放两根竹笋：“印象最深的一次是，挑着过重的冬笋边走边哭，哭到有时候还会跌倒。平时都在读书，



苏淑惠在敬老院活动中载歌载舞，是老人们的“开心果”。

一下挑太多会有困难，可最厉害的时候，能挑到五十公斤。”

从小就这么被训练，培养苏淑惠不争不求的性格。她说：“现在做慈济不管遇到什么事，都不是什么大问题。因为人的问题，只要忍一下，就过了。”

进入慈济的因缘，是丈夫邹善劳的影响。曾经，夫妇二人在善的路上寻寻觅觅，直到一九八八年接触慈济后，听到证严法师说“做就对了”，直觉这就是他们想要的。

因公司业务发展需要，二〇〇三年夫妇俩先后到上海嘉定。当时，苏淑惠发现志工人数少，常常要承担很

多工作，挫折感很重的她，自觉什么功能都不会，干脆把自己封闭起来。

这样过了三四个月，直到慈济志工王淑慧再度打电话邀约，才“重出江湖”，开始参与上海慈济的活动，也往多功能上学习和发展。如今的淑惠在敬老院能看到她载歌载舞，是爷爷奶奶的“开心果”；在静态的课程里，处处见她与志工们娓娓述说慈济家风。近年，更是关注环保志业。

每当活动结束后，当众人散去，在卫生间里，经常可以看到熟悉的身影。

那是苏淑惠，既不戴手套，也不用拖把，而是左右手各一条抹布，蹲在地上，一小块一小块的细心擦拭。

嘉定环保站的卫生间都是蹲式马桶，为了防滑，两边站脚处的瓷砖上都有一道一道的凹槽。苏淑惠对这些凹槽特别留意。她说：“我有‘洁癖’，不能看到地上有一根头发，用拖把就很难清扫干净，达不到我的理想。”

面对卫生间有些地方特别脏污的情形，淑惠坚持不戴手套。她认为，最漂亮的手不是保养得很好，而是一双做事的手。坚持这样做的目的，就是：“把厕所打扫得很干净，让前来环保站的人，得有舒畅的空间，可以让更多的人愿意到环保站来。”

环保站，距离嘉定城区有一段不短

的距离。且从嘉定城区到环保站

的大众运输只有一路公交车，其每班车次相隔四十分钟，若无自驾车

，要去环保站，的确不方便。但这么多年来，这种不方便是基本不存

在的，因为苏淑惠会协调其他有车的志工，或是自己开车分头接送，

总之，都有“顺风车”经过，及时“载客”前往环保站参加活动。

悠悠十载，苏淑惠在上海，带出可以传承慈济精神的志工，但不曾歇息，就为“做就对了”的承诺，亦盼繁华的上海，涌出更多的善心人士，携手共创美好的人间。

■



透过关怀访视见苦知福，如今苏淑惠承担起更多的志工活动，盼为慈济接引更多有志一同的菩萨。



• 志工身影 •

## 小妹的故事

撰文/摄影 浙江杭州真善美志工

**抗**癌志愿者、香积志工、环保志工……，乐于助人的尹小妹，扣除“人生七十才开始”的岁数，满头白发的她，还真是“小妹”哩。

尹小妹是杭州抗癌协会的会员，做了二十多年的抗癌志愿者，参与西湖区癌症患者的陪护和心灵关怀的工作。目前，依然照料一位八十六岁

的患者。当病患需要到医院进行检查时，她会亲自陪护，并送患者回家。从富阳到杭州，从杭州到富阳，从不言辛苦。

二十年如一日，帮他们煎药、洗澡、擦身，就如亲人一样：“我的父母去世得早，把癌症病患当做自己的父母，尽心尽力照料他们，也是回

报亲恩的方法。尤其，身为慈济志工之后，只是遵循证严上人教导的‘行善、行孝不能等’而已。”

六年前，尹小妹通过朋友的女儿认识慈济，听闻证严上人如何克服种种困难创办慈济基金会时，非常认同那种艰苦朴素、奉献大众的精神，这也是尹小妹一直追寻的方向，而且非常佩服“一日不做、一日不食”的本分和修行的真义。

尹小妹说：“慈济最不一样的地方是，能把一颗爱的种子深深地置于心田之中，再让这颗种子慢慢地生根发芽，至开花结果。所以说，做慈济，越做越踏实，越做越欢喜。”

其实，尹小妹的视力很差，面对面的脸孔尚且看不清楚，但坚持参加静思书轩的读书会。她说，“虽然看不见，但可以用耳朵来听。”

目前，尹小妹现投入最多时间的是



环保志业，她说：“当前环境不断恶化，加诸多数人尚未建立垃圾分类、废物回收的观念和意识，很令人焦虑和痛心。”

每天早上，尹小妹沿路捡矿泉水瓶，并且走到哪捡到哪。对于这样的行动，很多人不理解，又不是家中没钱，干嘛做这样费时费力的无聊的事呢？

对于这种不解，尹小妹仅是淡然一笑，顶多是这样鼓励别人和自己：“一边弯腰捡可乐瓶，一边口念阿弥陀佛，锻炼身体也是修行，一举两得。若以佛法譬喻，不为所动，坚持做环保，就是修习忍辱波罗蜜；且把捡来的瓶子卖出，将所得捐给慈济做慈善，就是布施波罗蜜。”

尹小妹践行佛法生活化，使得生命更加丰满充实，也令有缘相遇的人，深刻感受到慈济人的温暖与智慧。❀



虽然视力不佳，仍无法阻挡尹小妹日日行善做志工的脚步，越做越踏实，越做越欢喜。



• 健康之道 •

## 勿忘后天之本

文字提供/苏州慈济门诊部

**进**补，是国人养生的概念之一，且随着经济的改善，只重药膳、膏方的结果，反而疏忽“后天之本一脾胃”，也就是，脾胃的吸收和运化；至于如何拥有健康的脾胃，苏州慈济门诊部中医师林昭余提出七项原则，可为参考。

林昭余表示，西式速食、糕点的盛行，与冰箱的普及，导致现代多数人的消化功能偏弱，无法完全吸收营养精华；因此，大肆进补后，反增消化道的负担，造成营养吸收发生困难。

而且，吸收不了的精华，将会形成毒素，也就是中医常说的湿气、痰浊。

滋补的同时，如何保护脾胃功能，达到养生的目的，林昭余说，少吃油腻、甜食、不易消化、烹调重口味等食物，还有，抽烟和喝酒会助长痰湿之外，举凡胃胀、胃痛、胃酸、打嗝、暖气、腹泻、便秘、大便不畅等，都牵涉到脾胃的范畴。

至于七个养生原则，分别是：定时定量、保暖远寒、劳倦细嚼、愉悦进食、干净新鲜、餐后忌动，及注意用





药规则等。

一、定时定量：原则是，早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少。丰富的早餐，可以让一天的活力充沛，过量的晚餐会影响睡眠品质，八分饱可以减轻肠胃负担。

二、保暖远寒：胃是一个对外界气候和温度很敏感的器官，受到冷空气刺激后，容易发生痉挛性收缩，从而引发胃痛、消化不良、呕吐、腹泻等症状。胃肠道的保暖首重对寒凉食品摄取的减少。一般来说，冰品、刚从

冰箱拿出的水果、生菜等不宜在寒冬取用。晨起一杯凉水亦会伤害脾胃功能。但，烫饮烫食、硬食、狼吞虎咽，对食道黏膜会有一定的灼伤和腐蚀作用，也要注意。

三、劳倦细嚼：平时要细嚼慢咽，以便于增加唾液的分泌，有利于食物被更好地消化吸收；尤其是，人在疲倦的时候，代谢率下降，继而影响肠胃的消化功能，此时，不但要拉长饮食时间，少量多餐，更要摄取清淡、营养、易消化的食物，以免增加肠胃负担，也可以让元气慢慢恢复。

四、愉悦进食：负面的情绪容易影响消化，边吃饭边工作也会加重肠胃负担。

五、干净新鲜：应用公筷母匙，能杜绝以食物为传染媒介的疾病。常吃新鲜食物，能常保健康；但非冰箱冷藏，食物就不会腐败。此外，冷冻食品的营养价值，远不如新鲜食品。

六、餐后忌动：饭后洗澡或运动，会导致体表血流量增加，造成胃

肠道的血流量减少；若血流量减少，则会影响肠胃的消化功能。

七、用药习惯：所谓医食同源。某些食物会伤胃，某些药物当然也

会伤胃，所以患者一定要了解医嘱并遵循服药的时间，是否该空腹服用还是饭后服用等等。

■

• 健康之道 •

## 素食有三好



文字提供/苏州慈济门诊部

苏州慈济门诊部专家林俊龙医师，站在心脏内科专家的立场，从力行与研究指出，素食有三好，对身体好、对环境好、对心灵好。

茹素三十年的林俊龙，在其著作“科学素食快乐吃”序言里道出他在美国开始茹素的机缘，“在我的临床经验中，罹患狭心症、心肌梗塞，或做过冠状动脉气球扩张术，甚至冠状动脉绕道手术的病人，几年之后，甚至于在短短的半年、一年之后再复发……”

林俊龙深深感慨，“就这样，开始



对心脏血管疾病的预防作深入的探讨，发现导致心脏血管疾病的许多危险因素，同时了解到饮食是预防血管硬化最重要的一个因子以后，便开始在医学文献上搜集资料，才又发现新鲜的蔬菜水果，尤其素食是最健康的饮食方式。”

因此，素食的好处，首先可以肯定，对身体很好，也是慈济医疗执行长的林俊龙说，面对这些不知不觉上身的疾病，素食有很好的影响，不但高纤、低脂、不含胆固醇，营养成分又不打折。

素食的第二个大好处，不仅对地球

提起非常的保护作用，饮食中，若使用植物性的食品，可以减少二氧化碳的排放，据研究指出，造成温室效应的温室气体，51%来自畜养食用动物过程中所造成的，若是大家都吃素就能降低温室气体的排放；所以素食有益地球环保。

第三个好处，就是心灵上的好处，吃素不需要杀生；从心灵而言，吃素可以心安理得。

身为心脏病专家，林俊龙除了推动“素食有三好”之外，同时提醒，素食虽有益健康，尤其是心血管疾病，要依循九项基本原则，注意营养的摄取，才能吃出健康。

一、各种食物所含的营养种类与数量皆不同，故将六大类食物平均分配在三餐中，以达到食物种类多元化的目的。

二、以复合性糖类作为主食来源，避免诱发高血脂症。

三、谷类欠缺离胺酸，豆类缺乏甲硫酸胺，用谷类与豆类互相搭配食用可互补不足，提高人体对蛋白质的利用率，且利用植物性蛋白质的黄豆蛋白，以达到降低胆固醇的目的。

四、每天摄取的纤维超过三十克以上，以降低低密度胆固醇，促进胆固醇由肠道排泄。

五、每天至少摄取五份的蔬果量。蔬果类富含维生素c、e及β胡萝卜素等天然抗氧化剂，可以抑制低密度胆

固醇氧化、修复细胞组织、避免动脉血管形成脂肪纹。

另外，存在植物“油溶性成分”中的植物固醇，可以降低总胆固醇与低密度胆固醇。足量的蔬果也可以增加饱足感，维持理想体重。

六、使用许多高钙食材，如芝麻、奶粉、海带（昆布）、豆干及燕麦等，增加钙质的摄取，具有降血脂与降低低密度胆固醇，并增加高密度胆固醇浓度之益处。

七、节制油脂的总摄取量，若选用单元不饱和脂肪，如芥花油、葵花油、苦茶油，应控制在约占总热量的百分之十；若选用饱和脂肪，如椰子油、棕榈油，应控制在小于或等于总热量的百分之七。

若选用多元不饱和脂肪酸，如葡萄籽油、dha葵花油、大豆色拉油、玉米油等，应控制在小于或等于总热量的百分之十，多元不饱和脂肪酸虽然可以降低低密度胆固醇，但无法增加高密度胆固醇，还是以适量为宜。

八、限制饮食中钠的摄取量，每天两千毫克。

九、心脏病患者莫选食加工制成的产品，因为此类加工品多以香菇蒂为原料，在制造过程中往往添加盐、味精等鲜味剂与调味料，再油炸处理过，其含钠量颇高，长期大量食用，容易引发高血压、水肿等并发症。❶



在静思书轩歇下所有的疲倦，沉淀之后再出发，不仅悠然，竟也是“一个修行，可忏悔自己内心过错的地方。”

大年初一，在上海长风大楼一层的静思书轩，端坐着一位男士。桌上一杯茶，手捧一本书，静静地翻阅着。他是书轩的常客，马俊波先生。“和此地拥有很好的缘分，也是每个周末必进的地方。喝茶提精神，有时落定尘埃，有时思考问题；待状态调整好了，再出发。”

提及静思书轩是一个“可以忏悔的地方”，原来，马俊波拥有幸福的家庭，爱人却在二年半前去世，还好，滚滚红尘中有这样的地方，得以反思自己的不足，“它，犹如人生的老师，心灵在这里得以净化。”

马俊波由衷赞叹静思书轩：“无论布局、背景音乐，或是书轩志工，给人完全不一样的印象。比如说，有家的感觉，又与家里不同，特别是，精神上它有高度在，让人特别放松。”

两年前，当书轩还在装修时，马



# 大年 初一不寂寞

图文提供/上海静思书轩

俊波即心心念念等它开业，并成为第一天的“客人”。此后，也经常邀约亲朋好友在这里喝茶，一起把心安静下来，或谈些心底的话。而送给亲朋好友的礼物，也从这里购买，包括五谷粉杂粮、山药粉、茶

叶或是纯手工香皂，都是纯天然，很环保的产品。

再说起，把慈济的人文带到企业的做法。这次，马俊波的公司开年会时，邀来十多位嘉宾，为表敬意，让他思考很久，最后决定赠予最好的祝福；于是，订了静思书轩的双肩包，配上很喜庆的福包，内容包括四本书和几盒点心。“是证严上人的系列丛书，相信，这样的寓意更深刻，更长远。”

还有，每个周末的静思书轩，都有

免费的心灵讲座。二年来，听过好几场讲座，尤其喜欢企业家的分享。

一个多月前，台湾中荣集团林信涌总裁的演讲，让他感触很深：“自己是个普通小人物，唯有逐步发心，和慈济走得更近。再通过自己微薄的力量，推广并宣扬心底深处最朴实的信念。同时思考，希望像中荣集团一样，将大爱融入企业，成立专责单位传播人性的真善美。”

且在静思书轩，领悟到最深刻的二句话是：“人间菩萨如农夫，诚正信实如大地。”

为目前的商业环境缺乏诚信，马俊波提醒自己：“要经常保持反思和忏悔，净化修正自己，更要长期保持一颗纯真的心，才能带领团队和相关的企业，传播慈济诚正信实的人文于无形。相信，只有真善美的东西才能永恒持久，才能爆发更持久的力量。”

大年初一不寂寞，过完除夕，孩子回到南京的外公外婆家，马俊波来到书轩，那种感觉，像在自己的书房、自己的客厅，是容身和安心的好地方，也是“净”下心来的不二之地。❶

# 恩谢救灾情

图文提供/慈济基金会

在慈济人的鼓励下，带领我们克服，并从这个可怕的悲剧中恢复。”历经世纪浩劫后，带着所有市民的感恩，飞越千里亲自前来静思精舍的菲律宾奥莫克市长爱德华·寇迪拉向证严上人表示感恩。海燕台风重创菲律宾，重灾区莱特省奥莫克市爱德华·寇迪拉（Edward Codilla）偕同夫人，元月二十八日特地到台湾花莲静思精舍感恩证严上人，及全球四十六个国家慈济人投入的爱与关怀，他说：“慈济是上天特地派来帮助我们的，非常感恩”。海燕台风二〇一三年十一月八日横扫菲律宾中部地区的莱特省，包含奥莫克、独鲁万等城市灾损严重，慈济人第一时间踏上这块破碎的土地后，爱与关怀的肤慰脚步未曾停歇。从急难救助金及物资的发放，给予灾民最及时的帮助，不久即启动以工代赈，带动灾民以自己的力量重建家园，为他们注入一股无限的希望，让受灾的地区恢复生机，也让受灾乡亲面对重建之路更

加乐观。秉持着“教育不能等”的精神，慈济基金会也提供简易教室搭建，灾区师生终于不必在露天的环境下，或残破不堪的教室中，顶着烈日或雨中撑着伞上课，暂时解决灾区就学问题。这场世纪风灾，慈济大爱从台湾拓展至全球，四十六个国家的慈济人募心募爱援助菲律宾，展现“一方有难，十方驰援”的精神。慈济“让爱高‘菲’”的行为，也深深感动灾民。奥莫克市长爱德华·寇迪拉表示，他带着所有市民的感恩，飞越千里亲自来到台湾向上人及全球慈济人说谢谢，并递上感谢状。他说，海燕台风使每一位奥莫克居民都遭遇了巨大损害及财产损失，慈济的无私及持续的关怀是重要的重建推手，“在慈济人的鼓励下，带领我们克服，并从这个可怕的悲剧中恢复。”市长满怀感恩地说。

日前，慈济也在菲律宾灾区当地举办岁末祝福感恩会，超乎预期有万人响应参加，灾民除了以实际行动



菲律宾奥莫克市长 (Edward Codilla) 伉俪，在慈济菲律宾分会执行长李伟嵩等人的陪同下，前往三峡慈济志业园区慈善农耕区参访。

表达对慈济的感恩，也感受到“惊世的灾难，要有警世的觉悟。”这句话的含意。在慈济志工带领下，大家虔诚一心祈祷、天下无灾无难，奥莫克市长及夫人也全程参与。目前受到海燕风灾所影响的灾区急难救助期已告一段落，接下来将着手进行规画中、长期的关怀行动。其中，第一阶

段已有一百一十八间简易教室运抵灾区，预估嘉惠二十五所灾区受损的学校，然而还有约三十三所学校、共计一百二十五间简易教室的需求，简易教室除了协助解决就学问题外，也可成为临时收容所或医疗站使用，教室的功能相当多元化，慈济持续评估，给予灾区不间断的肤慰力量。

## 来自监狱 的二十一罐

# 咖啡



失去自由的狱中受刑人，尽己所能  
寄出二十一罐咖啡，  
让慈济义卖援助菲律宾海燕风灾。  
善念不因高墙受阻，  
咖啡香跨越时空，  
远传各地、凝聚爱心。

◎ 撰文·郑茹菁、林孟茹、张智萍

沈甸甸的包裹送到眼前，映入眼帘的寄件人姓名十分陌生，寄件地址是美国加州男子监狱邮政信箱。

二〇一三年十二月十一日，位于美国加州洛杉矶的慈济美国总会，收到这个包着二十一罐咖啡和四套八十张邮票的包裹，附在其内的中文信函写着：“在狱中诸事不便，可否恳请帮我布施的东西义卖，并将所得捐助菲律宾急难救助。谢谢你们，阿弥陀佛！”短短三句话将受刑人失去自由、采购不便及节衣缩食等等细节



一笔带过，摆在眼前的只有一个重点——受刑人救灾不落人后。

接获包裹当天，美国总会志工李静谊感动之余，立即推出咖啡义卖，有人买了咖啡又捐出来再卖，有人买了又买，全部善款投入海燕风灾赈灾募款箱中。

认捐《静思语》给旅馆和监狱的高国峰师兄得知消息，立即表示：“是上人的法与慈济志工的心，才有这样的感化力量。我可以用一千元义买下这些物资吗？”

正开车前往旧金山参加婚宴的慈济



志工黄济帆，也马上以手机传讯，要以两千元标下这位善心大德义卖剩下的东西。“这位‘受刑菩萨’示现了‘地藏王菩萨’的悲愿！太感动了……”

### 阅读慈济刊物，柳暗花明

美国慈济志工二〇一一年六月启动《静思语》赠书计划，原本是以饭店为主要致赠对象，三年多来已经让五万八千余本《静思语》走进全美六百六十七家旅馆，与旅人客途心灵交会。然而在拉斯韦加斯，因为赌场

与酒店生态，华人忌讳与“输”同音的“书”进入旅店，于是志工将部分《静思语》转赠监狱受刑人，没想到开启柳暗花明新方向；洛杉矶、西雅图及纽约等地志工，也将赠书行动扩及监狱。

中英文慈济刊物送入监狱，为不少受刑人带来宁静和祥和，甚至透过阅读而自省向善。几个星期前，美国总会志工收到一封来信——

“我是已被监禁近四年的非裔美国人，目前正在等待死刑审判。唯一可以让我度过现阶段生命的方法，就是学习佛法。监狱牧师提供了唯一



在加州洛杉矶河边郡监狱会客室中，志工与牧师、警官交流、分享慈济理念，也让一百本《静思语》走进受刑人生命。（摄影／张朝宏）

佛书——证严法师《静思语》。我希望你们能提供更多佛学书籍给受刑人。我们也很需要《USA Tzu Chi Journal》（美国慈济世界），因为季刊中有很多鼓舞人的故事，也能让我们知道慈济在世界各地行善的足迹。”

死刑犯德瑞克感谢慈济的精神支持，并分享他最喜欢的静思语：“什么都没做，是空过的人生；若能不断

付出利益人群，就是大好的人生。”

早在二〇〇八年，拉斯韦加斯慈济志工即参加内华达州监狱赠书计划，赠送慈济英文书刊到波莉牧师（Bonnie Polley）位于克拉克郡拘留所（Clark County Detention Center）的办公室；去年七月志工将《静思语》加入赠书阵容，由牧师分配到邻近的四个监狱。这四所监狱约羁押了三千七百位受刑人，有人服



美国慈济人把握因缘，传递监狱咖啡情的故事。去年十二月在圣迪玛斯园区举办岁末围炉时，响应受刑人爱心援菲，捐款人潮踊跃。（摄影／林孟茹）

刑，也有人在此等候出庭受审，一等就是许多年；如果没有正向信念的开导，囚犯如何度过遥遥无期的囹圄生涯？

菠莉牧师是拉斯韦加斯市立警察局的专职牧师，她对待囚犯如家人，媒体赞誉她是“在牢房里做上帝的工作”。

三十年来，菠莉牧师向各宗教团体募集书刊，不分基督教、佛教、天主教、伊斯兰教或犹太教，只要是教化人心的好书一律欢迎，希望能洗净囚犯的愤怒与恨意。她说：“慈济送来的书，总是一下子就从书架上消失！所以我一再通知志工补书。”

菠莉牧师提到，儿子虽出身基督教家庭，却很喜欢《静思语》，“监狱的囚犯也都能接受证严法师的法语，我相信《静思语》赠书会源远流长、教化人心。”

## 忏悔然后出发，让心自由

“我是基督徒，基督教帮助了许多人；我也喜欢《静思语》，所传递的讯息让我能领悟、长智慧。”内华达州监狱受刑人菲雷奇写信给志工分享读后心得，并透露《静思语》对他“说话”的方式，让他经历前所未有的阅读经验。

已服刑十年的犹太裔受刑人丹尼在读过《静思语》后大吃一惊，原来佛教语言也能如此深入人心。丹尼来信说：“再过一年就出狱了，第一个心愿就是带着妻子儿女去拜访慈济。”

菲雷奇也表示，除了想当面向志工感谢之外，还要捐款给慈济。“我不富有，但我仍然可以奉献，我是真心诚意想要回馈这个慈善世界！”

感受到受刑人对这份精神食粮的渴望，志工积极联系狱所，并寄送《静思语》样本。其中河边郡莱利史密斯监狱（Larry D. Smith Correctional Facility）同意志工前来赠书。

二〇一三年十二月九日，东洛杉矶志工张朝宏一行六人前往河边郡，监狱地处沙漠区，气候干燥，飞沙走石中，空气冰冷到让人无法呼吸。保罗牧师（Chaplain Paul Freeman）在门口迎接志工。他说：“监狱的受刑人要得到赠书是非常不容易的，尤其像《静思语》这类书籍更弥足珍贵！”

保罗牧师表示，河滨郡所管辖的监狱共有五所，这天收到的一百本《静思语》将平均分送至这五所监狱。

“在狱中，受刑人不能拥有任何属于自己的物品，只拥有很多时间，阅读成了消磨时间最好的方法。狱方人员

会推著书车、沿着牢房分送各式各样能带来正面思想的书籍给受刑人。”

得知狱方欢迎志工为受刑人开读书会，志工们雀跃不已。林孟茹师姊立即拿出二〇一三年夏季《USA Tzu Chi Journal》季刊送给保罗，因为当期主题报导“相信的力量”（The Power of Trust），就是描述台湾慈济人如何在屏东监狱以静思语读书会，引导受刑人发露忏悔并重新出发。志工们与保罗相约，尽速规画在监狱推动读书会。

有多年辅导重刑犯经验的加州大学柏克莱分校教授兰卡斯特（Lewis Lancaster）指出，美国被监禁人数高达总人口的百分之五，为世界之最。十一年来，他在狱中开课带领受刑人学佛，他与慈济志工互勉：“监狱教化工作是一条不归路，一旦开始关怀就必须持续，因为那是一无所有的受刑人唯一的期待。”志工希望未来《静思语》能送到每位受刑人手里，陪伴这群被社会遗忘的人度过铁窗岁月。

狱中回响逐渐传开，仅新年假期前后慈济志工就接到十六封受刑人来信感恩，在一句句好话与慈济书刊鼓励中，踏出平稳的下一步。

●

寄出咖啡包裹的华裔受刑人年约五十五岁，二〇〇二年入狱至今，已超过十年。依法，受刑人不可从监狱寄钱出去，但他仍想出办法尽力协助慈济在菲律宾赈灾。咖啡的故事不因咖啡凉了而不再飘香，反而远传各地、凝聚善念。

志工在网站分享这则故事，美国各地慈济志工与民众纷纷上网认捐，为海燕灾区重建汇聚爱心。当这位受刑人得知这些咖啡与邮票带来爱的回响后，写信给慈济志工表达心声：“谢谢你们帮忙，这一切都是海燕风灾受灾户该得到的，也感谢因为有你们的存在，才能让捐助者有福田可种……修一切善法由布施做起，在爱心中无我相、无人相、无众生相，慈悲就是启发爱心的缘由。希望你们能寄英文的季刊来，我想将慈济大爱的种子放入监狱。”

这几瓶咖啡持续发挥力量，截至一月十八日已募集超过七万美金善款。志工们祝福这位及时行善的受刑人，走出牢笼，让爱的循环，永不止息。❀

（相片提供 / 魏芄）

證嚴上人

衲履足跡

撰文/釋德仇  
題字/林美娥

內文照片/花蓮本會提供  
刊頭攝影/黃錦益

12/1~3 《农十月 二十九至十一月初一日》……



## 解脱“求不得苦”

【静思小语】心不满足、贪无止境，将陷“求不得苦”。

### 回收，再生物命

“大地之上，无不都是宝。大家用惜福心回收资源、精细分类，将别人眼中的垃圾化成实用的宝，不仅解决环境问题，同时再生物命，实是功德无量。”第一阶段岁末祝福接近尾声，上人即将离开西部，启程返花，于晨间绕看屏东分会周遭环境，对众叮咛：“做环保务求‘清净在源头’。”

人类制造的“碳足迹”，加速地球暖化；上人吁众，向家家户户倡导“清净在源头”，教育人人少欲知足，珍惜物命，废弃物则要随手分类；此外，还要减少“水足迹”，节省水资源。“水是世间的大生命。没有水，众生就无法存活，要珍惜水资源。”

上人致勉，透过环保道场教育人人惜福爱物，也净化自我心灵。“专注于分类工作，能抛开烦忧，感受为大地付出的成就与欢喜，从而敞开心门，造福人群。”

### 净心，社会祥和

台东静思堂岁末祝福典礼，上人言及，许多海外志工生活困苦，但是心灵不苦，由衷表达投入慈济、帮助别人的法喜，展现丰富的心灵财富。

“相较之下，有人生活富裕却常常喊苦——苦在心不满足，贪欲永无止境，深陷‘求不得苦’。”

人类为了满足口欲，大量开发山林、畜养牲畜，不仅自然环境受破坏，牲畜排放大量温室气体也影响气候，以致天地之间四大不调的灾难愈多。上人教众反省——自身生活耗用多少资源？

“地球人口暴增至七十多亿，已经‘超载’，有限的资源难以供应众多人生活饮食；加上现代人恣意浪费，更加重环境负担。人类莫再执迷不悟，应从改变观念和生活习惯做起，用心保护大地。”

上人感叹，即使世界各国已意识到环境问题，但依然为利而争。“未来灾难将愈加频繁、严重，与其等到灾



屏东环保志工回收利乐包制作防晒帽，上人赞叹，将别人眼中的垃圾化成实用的宝，再生物命。（12月1日）

难发生再动员救灾，不如从改善环境做起，为暖化的地球降温。”

“要提高警觉，加强推动‘清淨在源头’，引导人人从根本做起。素食有益身体健康，也能避免杀生，减少碳足迹、水足迹等；期待人人身体力行，响应茹素、改变生活习惯。气候回归正常，大环境平安无灾，众生的生命才有保障。”

### 以爱，丰富人间

结束全台二十四天行脚，二日早会时间，上人开示，行脚期间每每身体涌现疲累感觉，脑海就浮现菲律宾海燕灾区惨况，随而提起精神力量。

“看到许多慈济人踏上那片破碎土地，为了救助悲戚无助的民众，夜以继日付出，我日日都感恩；但想及受灾人身心何时能安住，心灵又很悲痛。”

世间苦难多，但人间的爱也很丰富。上人言，菲律宾近来接连发生灾难，看到慈济人克服天候与交通等种种限制，及时投入肤慰、带动，在灾区创造了许多温馨故事；全球慈济志工亦就地发动劝募，人人尽心尽力，唯望受灾民众早日脱离身心之苦。悲凄中亦见证人心善良、富有爱。

与菲律宾视频会议，李伟嵩师兄报告，慈济在独鲁万带动“以工代赈”大清扫，已从清扫街道转进受灾民众

家中，鼓励左邻右舍互爱互助、合心清理家园。

随着清扫范围扩大，灾区街道逐渐恢复整洁、交通日益畅达，居民领了慈济代赈金，有钱可买生活物资，路边摊开始营业，城市生机日渐复苏，人心愈来愈有希望。上人欣言：“慈济人如冬阳，为凄冷的灾区带来温暖与光明，亦带动起苦难人的生命活力，让人生重新发光发热。”

### 心安，天地皆安

三日早会，上人慨叹世间灾难不断，却无法唤醒迷茫人心。

“在天灾威力下，人们所追求、争

取的一切，瞬间可能化为乌有，甚至连宝贵性命也会失去。人们若无法保持调和平静的心态，经常制造人祸动乱、污浊人间，惊世灾难将频繁发生。”

菲律宾海燕风灾即是惊世灾难，超级强台的风暴威力全球罕见，掀起暴潮席卷菲律宾中部，瞬息之间就造成毁灭性破坏。灾后，慈济人在重灾区带动“以工代赈”，参与民众感受到慈济人真诚、无私之爱，开启心门，走出伤痛与绝望，伸出双手重建自己的家园。上人欣言，多位居民感恩慈济让其看见自身力量，婉拒慈济代赈金，以志工身分投入清扫工作。

“人生方向正确，心灵即能平和。



台东静思堂岁末祝福前夕，上人关怀资深委员黄玉女、王添丁夫妇的讲课状况。（12月1日）



人人调和心绪、互爱互助，就能减轻灾难伤害。”

社会动荡、人心不安，让众生生命受威胁。上人教众：“见惊世灾难，

必定要有警世觉悟。降低欲念，珍惜万物，减少对环境的伤害，才能让地球恢复元气与健康。”

12/4~5 《农十一月 初二至初三日》.....



## 弥补“心胸危机”

【静思小语】启发人心之爱，弭平心胸危机，带动世间善效应。

### 内净化“人心源头”

“现代人类的危机，除了极端气候酿成重大天灾，还有最难预防及救治的‘心胸危机’——人心无明、观念偏差、心量狭窄，引发的灾祸影响深远，比天灾更难弭平。”

与医疗暨教育委员会詹启贤主任委员谈话，上人举述，菲律宾海燕风灾过后，虽然灾情广大、损伤惨重，但因各界爱心力量不断涌入，灾区很快就恢复生机；反观叙利亚等内乱不止的地区，人道精神团体即使有心救助，也只能照顾末梢，无法从源头遏止动乱。

“未来世间的大灾难将愈益频繁，受灾人灵魂彷徨无助。人道援助团体除了给予慈善救助，还需发挥教育良

能，使其身心有所依靠；人人走上正确道路，才能对家庭、社会产生良善影响。”

就如莫桑比克本土志工安娜，原本行为偏差让家人与邻里感到头痛；她偶然间接触慈济，受慈济人邀约投入慈善访视后，观念、行为完全转变，不仅感动亲友加入慈济，也在小区带动起善的循环。

上人再举二〇〇九年菲律宾凯莎娜风灾后，慈济在一片狼藉的马里仅那市发动“以工代赈”，带动居民清理家园，尽速回到生活常轨；急难救助过后，慈济人更持续关怀，让生活困苦的居民比照“以工代赈”参与环保工作，且开设职训班教导一技之长，引导他们自立。

“慈济人在马里仅那市的付出及长



农历十一月第一天，上人勉众珍惜时间、殷勤精进，慎勿放逸：要时时提起戒慎虔诚之心，用爱造福人间。（12月3日）

期带动，带动起善的效应——居民感受到慈济人的真诚心意，主动戒除烟酒、赌博等恶习，年年都有本土志工返台受证慈诚、委员；当地犯罪率下降，社会问题减少，可说做到了‘安邦定国’。”

现代人过度追求经济，上人指出，人伦道德精神与经济开发必须平衡。“要发展经济，须从教育做起——启发人心之爱，扩大心量、见善随喜。人人心灵开阔、弭平心胸危机，世间才能真正和平。”

启发“心灵财富”

五日，与菲律宾慈济人视频会议，

李伟嵩师兄报告，慈济大规模“以工代赈”，让灾区快速复苏；受灾民众都知道慈济来自台湾，汇聚全球的爱心帮助他们，因此皆由衷感恩“台湾慈济”。

以工代赈清扫灾区行动结束后，大型机具与卡车会继续协助清运垃圾。上人叮嘱：“慈济人已与居民建立了患难真情，急难救助告一段落后，这分长情仍要维系不断。”

慈济所发的代赈金、祝福金，点滴来之不易，希望提振受灾民众的身心，使其在短时间内确实得到纾解困境的救命钱，增进重建家园的力量。上人强调，这是非常时期的爱心援助，不是聘任居民工作。以工代赈结

束后，要鼓励民众回归工作岗位、重回正常生活。

“慈济人给予受灾民众心灵财富，在他们心中种下感恩、互助的爱心种子，希望他们走出灾难后，也能发自内心、愿意付出点滴助人；如此整体社会就能恢复生机。”

### 树立“志业精神”

院校联席会中，上人表示，岁末祝福期间，得知菲律宾发生大灾难，一方面享受着人间菩萨由迷转悟的心灵风光，也惦记着菲律宾灾区，复杂情绪交杂于心。感恩台湾慈济志工与医疗志业体同仁即刻动员，接力前往付出。

“灾区生活起居克难辛苦，但人人

不以为苦，所分享的都是付出后的感动。这分动员力与无私付出的力量，就是爱的能量。”

海燕台风赈灾团队中，有志工身有疾恙，但是为爱不畏危险，上人赞叹真正是“用生命做慈济”，期待同仁们也能在工作岗位中提起志业精神。

“将工作视为志业、也视为慈济大家庭的家业，与所有家人志同道合，合力推展利益天地人群之事，发挥救苦救难良能。”

慈济四大志业与人类社会有很密切的联结——慈善不可无、医疗不能缺，教育更是人类未来的希望，人文则拓展心灵的宽广与深度。上人致勉志业体同仁：“以爱为导向，合心发挥良能，让每一秒钟都能利益人间。”



菲律宾海燕风灾“以工代赈”将告一段落，上人听取宗教处同仁报告，叮咛要关心已驻守灾区月余的志工，感恩他们的付出。（12月4日）

12/6~8 《农十一月 初四至初六日》.....



## 要“真空”，莫“归零”

【静思小语】贪爱享受，人生归零；远离执着，妙有真空。

### 立典范，人文入心

四川什邡大爱感恩科技视讯连线董事会，上人重申，设立“大爱感恩科技”非以营利为目标，而是希望树立典范，带动天下人重视环保，回收资源、分类再制，减少地球资源的开发与消耗，真正达到“清净在源头”。

“道理看不见，必须透过行动，才能让人理解并落实；把废弃物回收再利用，就是将看不见、摸不着的环保道理，变成真能力行的方法。”

上人勉众“莫忘初心”，坚持原则、持续力行。“人人发自内心合和互协，才能营造让人眼睛见到、耳朵听到、身体接触到，即感轻安欢喜、心灵净化的人文环境，而愿意投身其中，共同付出。”

### 燃希望，法喜充满

海燕风灾届满一个月。八日早会，上人感恩师兄师姊走在灾难最前线，

发挥慈悲智慧，引导受灾民众重建身心。参与慈济“以工代赈”的人数从第一天的六百多人，到后来一天高达三万人；许多人在付出中放下悲痛、凝聚力量，让灾后宛如死城的独鲁万市，重现生机。

“以工代赈”清扫工作告一段落，慈济即将展开大型祝福金发放。与菲律宾赈灾团队视讯连线，上人叮咛，发放前应进行“爱洒”——让受灾民众了解自己所得到的祝福金，是汇聚自全球的善款。

“全球慈济人‘无缘大慈、同体大悲’，即使不相识，却愿意为受灾民众付出、在灾区共患难；或是顶着烈日、忍受风雪上街募款。这分无私付出的爱心，只愿民众远离受灾阴影，心灵燃起希望。”

上人祝福人人付出得“法喜充满”。“人与人之间，能以感恩心付出，一切都会很和谐。希望这波赈灾工作不只圆满，而且美满！”

12/9~11 《农十一月 初七至初九日》.....



## 不只圆满，还要美满

【静思小语】做得美、做得圆、做得实，受助与助人者同感欢喜，才是既圆满又美满。

### 用爱铺平坎坷道路

慈济于海燕风灾过后提供“以工代赈”清扫市街，不只带动伤心绝望的居民重燃生机，也让华商有信心再回独鲁万市开店，复苏当地商机。为了表达感恩，独鲁万市菲华商会黄得昌理事长一行四人，十日特来慈济赈灾指挥中心参与和慈济花莲本会的视频会议。

“风灾之后，独鲁万市超过九成的建设都毁坏了，过去的努力付诸流水。是慈济给我们帮助与鼓励，让独鲁万再站起来！”黄理事长说。

上人慰勉：“有形的资助总有用尽之时，但爱心力量可以无穷无尽。只要人心有爱、心量宽大，就能集合在地力量，共同复建独鲁万。人与人之间拉近情感，共同用爱将坎坷破碎的道路铺平，将来的社会，一定会比现在更好！”

在台湾志工与当地工作人员长达一周的努力下，十二月四日至今已在灾

区完成九间简易教室。洪武正师兄代表简易教室团队向上人报告，昨天举行通加小学移交仪式，市长、议员都莅临参与，学生们自制卡片、向师兄师姐们献花，场面温馨感人。

上人欣言：“每一位志工‘幸福’的付出，已看到‘美满’的成果！慈济人付出无求，圆满当地需求，做得美、做得圆、做得实；助人与受助者同感欢喜，真正‘很美满’！”

### 不只圆满还要美满

第六梯次菲律宾海燕台风赈灾团即将出发，十一日在桃园静思堂以网络视讯向上人告假。此梯次台湾团员有七十一人，加上美国、马来西亚、香港、泰国、越南等地，共计超过百人投入灾区服务。

风灾迄今已逾一个月，上人感恩台湾赈灾、医疗团队以爱接力，为受灾民众拔苦。“破坏性的大灾难过后，须要人与人之间以爱肤慰、无私互



灾后一片死寂的独鲁万市，在慈济志工持续陪伴、带动一个多月后，已逐渐恢复生机，慈济近日将举行大型发放。上人仔细观看将致赠给受灾民众的祝福信函样张。（12月9日）

助。请大家轻轻踏上、稳步走来，不只要圆满发放，还要做得美满，让人人欢喜。”

全球已有超过四十个国家地区的慈济人，无分晴雨冷热，为菲律宾赈灾发起爱心劝募。上人叮嘱，要让菲律宾受灾民众知道“我们不孤单”，来自于全球点点滴滴的爱心，都是对他们真诚的祝福。

“慈济以工代赈，并非聘请受灾民众工作，而是为重建社会秩序铺路——鼓舞居民振作身心、发挥良能，让灾区恢复生机、让生活回归正轨。”

上人期许志工与当地华商多分享，鼓励他们超越族群，以开阔的心胸为居民付出。“付出助人，所得最多的是自己——得到爱，得到尊重。”

12/12 《农十一月 初十日》.....



## 内修心，外修行

【静思小语】付出而心有所得，就是修德。

德风吹拂，香满溢

法：“今年台湾代表字是‘假’，上人以为如何？”

大林慈济医院赖宁生院长向上人请

上人开示，众生本就生活在“假”

与“空”之中。“世间一切都是因缘假合，万物分析到最后，都是‘真空’。人生若舍‘空’而偏‘有’——一辈子不断追求，财富多还要求更多，到了人生最后，终究会归零，一切财物都带不走。但是，人生亦不能舍‘有’而偏‘空’——认为一切都是空，就消极放任恶行而不制止、有能力行善却不去做。应知‘真、空、妙、有’，要取中道。”

以菲律宾海燕风灾为例，志工刚踏上重灾区独鲁万市时，见一具具遗体置放路边，遍地垃圾、臭气弥漫，受灾民众在废墟中失神游荡。“慈济人踏上灾区，视受灾民众犹如家人，以平等爱心付出。人人内心佛性的催化，让灾区亮丽起来，短短一个月即恢复生机。看见民众离苦得乐，由衷感到欢喜安慰，这份平等大爱，就是本具的佛性。”

为何慈济人愿意放下舒适的生活远赴灾区，忍受高温艳阳、大雨潮湿，在无水无电的环境中克难付出？上人表示：“是因为人人启发内心真诚之爱，所以甘愿无私付出——付出之后有所体悟，心有所得，就是修德。”

慈济人对苦难人提起同理心，带来援助与希望，因此当地人听到“慈济”，如闻馨香；慈济人所到之处，如德风吹拂，故能转臭为香。

“人性本善，需要带动与启发。若受恶的环境熏染，就会模糊了最真、最善良的本性，明知不可但偏偏去做，明知对的却不愿去做。反之，受到善的环境影响，自然懂得行善付出。”

上人教众，走入人群付出，才能磨练本性，显现内心品德，累积福德因缘。

### 合和互协，四摄法

“宗教家以救度天下苦难为使命，医疗人员则要以救拔病苦为使命。”医疗志业董事会，上人感恩医疗团队为抢救生命付出无所求，期许同仁有志一同、合和互协发挥使命。

“拥有健康的身心，才是幸福人生。慈济医疗志业是为了人间的幸福、为了守护生命而创立。”上人举例，医师为病患动手术，需要有麻醉师、护理师等人帮忙；要落实医疗使命，不能只靠一个人或少数人的力量。“需要人人具足人文精神，如一家人般，用至诚之心相互关怀、以真诚之爱相互对待。”

佛法有布施、爱语、利行、同事“四摄法”，上人教众用于彼此互动。“帮助同仁解决困难，应其所需而尽力支持，就是‘布施’；对同仁

说好话、相互勉励，轻轻的一句话，也能抚平他人的心，就是‘爱语’；只要是好事、有益的行为，都能赞叹、支持，就是‘利行’；在平时紧密的互动中建立友情，就能对同仁发

挥‘同事’度。”

医疗工作是救人志业，上人表示，必定要用志业心付出；期待人人有志一同，以甘愿欢喜心发挥医疗良能。

12/13~14 《农十一月 十一至十二日》.....



## 慈悲无量

【静思小语】人生有苦有难，亦有长情大爱；启发慈悲心，让爱恒在。

### 慈悲心，爱恒在

约旦慈济人持续关怀境内叙利亚难民，与他们建立起亲人般的情谊，十二月六日为南萨地区的叙利亚难民举行岁末祝福和发放；当志工讲述菲律宾海燕风灾惨况，难民手捧烛火，以同理心诚挚为失去家园的菲律宾人祈祷。

在印度尼西亚，慈济为班达格芒垃圾山的两千两百户居民发放白米；生活困苦的居民得知菲律宾风灾讯息，爱心不落人后，纷纷捐出零钱表达助人心意。

“心中有爱，就有付出的力量。”早会时间，上人感恩人间菩萨以慈悲大爱关怀天下众生，与苦难居民牵起

了很深、很广的缘分，使其听到天下有人受苦难，也能将心比心，愿意尽一分力量付出。

“人生虽有苦难、无常，但人人也能启发心中爱，为比自己更苦的人付出。请大家把握这一念‘不忍众生受苦难’的慈悲心，让爱永恒存在。”

### 诚恳心，聚善力

美国董事会十四日于精舍召开，上人申明，组织架构的设定，要以“静思法脉”为精神主轴，四大一体，法脉相连，世代传统。

美国，是慈济成立的第一个海外据点，上人感恩思远师兄、静念师姊、已往生的硅谷阿嬷慈范师姊等，将慈





美国董事会中，上人强调，组织架构应以“静思法脉”为精神主轴。志工恭请上人启动“电子竹筒”，让美国民众能藉此平台日日发善心。（12月14日）

济种子带到当地落地生根；二十五年来志工自力更生、就地取材，建构美国慈济道场，落实慈济四大志业。

“大家都是第一代慈济人，已度者要接引当度、未度者；已成就的人才要扶持当成就、未成就的人才。要向资深者学习，疼惜、拉拔新进者，才能让慈济法脉代代相续。”

上人期许美国慈济人更用心，用诚恳心带动，让慈济慈善志业可与国际紧密接轨。

“慈善是四大志业的先驱，要从净化人心、启发爱心做起，让人人心起觉悟，关怀天下人天下事。人心有爱，世间才能平安。”

慈济人在非洲国家带动本土志工，即是用爱关怀、给予心灵财富，才能使人乐于付出、依教奉行。“莫轻己力，只要诚恳地带动，小麻雀也能扑

灭森林大火。请大家就地广招人间菩萨，让更多人响应、增加善力量。”

### 心入法，行如法

上人举例马来西亚七岁小男孩敬阳，每天清晨跟着妈妈到社区道场，透过网络视讯，聆听上人在精舍的晨语开示；虽然听不懂闽南语，他仍仔细抄下屏幕字句，慢慢消化、理解，坚持迄今已半年。

“感恩有便利的科技传播，让远地的人也能闻法入心、理解佛法。人生无常，要珍惜此生有缘同行菩萨道，把握当下、殷勤精进。”

上人期许美国慈济人用心入法，自度度人。“日日闻法，点滴法水入心，慧命因而成长，则所作所为皆能合于法理不偏差。”

12/15 《农十一月 十三日》.....



## 悲智双运，福慧双修

【静思小语】在苦难中悲智双运，在平安中累积福慧。

### 转怨念，心富有

大爱台“菩提禅心”剧组唐美云师

姊等人来访。美云师姊表示，日前聆听南非潘明水师兄以及本土师姊们分享人生故事，心中充满感动与赞叹。

“他们说，如果没有慈济、没有上人的法，实在走不出长年受欺凌的瞋恨心；没想到这辈子还有机会可以付出良能帮助人。”

上人闻言表示，非洲本土志工生活贫困，人生故事是一般人想象不到的坎坷辛苦。“接触慈济后，他们打开原本因怨恨而封闭的心门，认为有比自己还要困苦的人需要帮助，积极为贫病者无私付出。这都是真实的人生故事，值得透过戏剧与众分享。”

南非慈济人不只就地济助贫病，也跨国到斯威士兰、莫桑比克等地带动。刚开始也曾受到冷漠、不信任的

对待，但是他们提起使命感，不因受挫而退缩，以真诚之爱与人互动、感动人人，渐渐得到接纳与信任。之后再与众分享以爱助人的快乐；“把心灵财富、菩萨种子种入居民心中，引导人人都能付出。”

上人赞叹，南非本土志工虽然生活困苦，但心灵轻安富足。“他们听进师父的话，要度尽天下人，让贫困的人也有机会打开心门、付出爱心。这些都是很宝贵、很动人的人间故事，期待能融入戏剧，传递给观众、度化人心。”



十九岁的印尼少年梁韡瀚，七月底由慈济志工陪同前来花莲慈济医院就医，手术切除腿部重达五十四公斤的淋巴组织，并进行复健。即将出院返乡，上人给予祝福。（12月15日）

12/16~17 《农十一月 十四至十五日》.....



## 无私、无群、无党

【静思小语】用真诚心付出，用清净心结好缘。

### 入人群，得历练

“有心做慈济，就要入‘法’；得到正确的法，心念正确，行事方向也会正确。”与志业体主管谈话，上人教导，所谓宗教，即是人生的“宗旨、生活的“教”育。“慈济是‘为佛教，为众生’而创立，要提升宗教精神，让人人拥有正确理念。”

众生见解复杂，同样的举动在不同的地区，可能受到不同的解读。上人教导，处理国际事务须合于该国法令、应其风土民情，谨慎为之；但仍要掌握慈济精神理念。

“以素食推广为例，若一味谈论杀生业力，会让非佛教徒视为迷信。要启发人心之爱，引导大家认知，地球上的众生皆是生命共同体，基于尊重生命、护生不杀，也基于保护环境，避免豢养禽畜加速地球暖化，所以推动素食。”

慈济是修行团体，上人叮咛，遇事莫血气方刚、忿忿不平，如此道心容易衰退；“明辨是非，才能入人群而



刚从菲律宾赈灾返台的李忆慧师姊，向上人展示慈济在当地发放的“祝福金凭证单”，并感恩菲国各界协助以及当地志工的努力，才能克服重重困难、圆满发放。（12月16日）

不受污染。对的事、该做的事，要积极去做。要在人事中历练，培养沈稳的行事态度；莫如蒲公英种子，风吹草动满天飞。”

## 分秒间，踏实过

年关将近，慈济人在世界各地举行冬令发放、岁末祝福，帮助贫病人安度寒冬。十七日早会，上人开示：

“无论是秒关、年关，都要用心用爱，踏实度过。积极在人间带动大爱，日日、年年，皆沐浴在爱的能量中。”

一个多月前，慈济人踏上菲律宾海燕风灾重灾区独鲁万，放眼望去满目疮痍、受灾民众眼神空洞；现今已大不相同，不仅街道整齐，商店、摊贩交易热络，许多人更是笑容满面，生机盎然。

近日慈济人首度到一个偏远村庄勘察，居民与孩童高喊：“慈济、慈济！”还对着志工比“感恩”手语；

孩子告诉慈济人，父母曾参加以工代赈，回家对他们述说慈济故事，所以对慈济毫不陌生。

“人性本善，菲律宾民众对慈济人的尊重与爱的表达，让人感受到知恩与感恩。我天天为当地人祝福，也感恩在灾区付出的每一位人间菩萨。”

上人肯定慈济人是苦难众生的“救处、护处、大依止处”，不仅提供生活救助，让受灾民众得到救护与身心依靠；“苦既拔已，复为说法”，以善法提振其心灵力量，让人人重拾人生希望。

“期待慈济人能持续在当地广结好缘，让慈济种子在这片苦难土地生根萌芽，传续大爱，帮助更多受灾民众安身安生。”

12/18 《农十一月 十六日》



## 心和，万事兴

【静思小语】人心和，万事兴；众生和，天下平。

### 真诚，开启心门

中非共和国今年三月发生政变，穆斯林和基督教的武装冲突不断，近

四万民众逃离家园，住进避难所。

早会时间，上人感叹，在战乱不止的国度，难以施行人道援助，唯望偏差的人心早日平伏，苦难人才能得到

救助。

反观有善因缘的地区，一旦发生意外灾难，慈济人就能及时发挥大爱。

澳洲新南韦尔斯省今年十月中旬发生森林大火，蓝山史宾乌地区有三百多栋房屋毁损；透过伊普市保罗市长联系，蓝山市府邀请慈济人于十一月二十四日及十二月七日前往发放毛毯，共嘉惠两百六十二户。

伊普市二〇一一年亦曾因水患而接受慈济援助，来年十月，保罗市长来台表达感恩、深入了解慈济。这次澳洲慈济人为了帮助蓝山市受灾居民，请保罗市长协助联系，他义不容辞，也答应参加十一月二十四日的发放。

“天灾无情，人间有爱，只要以真诚之心带动，就能打开每个人的心门，让人人欢喜、感受尊重，乐于接受慈济人的爱与关怀。”

### 布施，三轮体空

慈济人在全球各地均秉持“取于当地、用于当地”的回馈心念，就地付出无私大爱；“苦既拔已，复为说法”，也带动起善循环，将台湾的爱与善，在世界各地彰显与传扬。

与访客谈话，上人以菲律宾海燕风灾为例，慈济人在灾区付出近四十天，独鲁万市街道已恢复整洁，居民

只要看到“蓝天白云”身影，就会呼喊：“慈济，慈济！感恩台湾！”

“每天用网络视讯与菲律宾慈济人通讯，我说：‘你们幸福了！’大家就回答：‘美满喔！做得很欢喜！’这是肺腑之言，慈济人真正抱持感恩、欢喜心在付出。”

上人强调，慈济人以尊重的态度，付出无所求，还能由衷感恩对方，这就是佛教“三轮体空”的境界。“不执着于‘我是布施者’、‘他是受施者’，也不执着于自己付出了多少、对方接受了多少；故能突破种种困难、无畏艰辛险阻，轻安自在地为苦难众生付出，且感恩有见苦知福、体会人生无常，从种种世间相印证佛理的机会。”

慈济在台湾近五十年，一直都是“为佛教，为众生”而付出，也把这份精神带到海外，让全球看到台湾有这么多好人，深刻感受台湾的长情大爱。

“慈济人发挥‘三轮体空’的精神，在全球播撒爱的种子，期待人人心境平和——人心和，万事兴；众生和，天下平。”



12/19 《农十一月 十七日》



## 感恩心，启动善循环

【静思小语】种善因，结善缘，启动善循环。

### 四正勤，断恶修善

“三十七助道品”中的“四正勤”——“已生恶令速断，未生恶令不生，未生善令速生，已生善令增长”，是促使学佛者断恶修善的修行方法。晨语时间，上人讲述一则真实事件，教众“深修善缘种善因，因成果熟得解脱，未结善缘速成善，勤耕播种获善果”。

多年前，台北发生一场货车撞脚踏车的意外，货车司机打电话叫救护车之后就不见人影。在警察、救护车尚未抵达之前，脚踏车骑士自行从货车车底爬出来，全身沾满红色液体，围观民众以为出了人命；他赶紧说明，那是要运往市场贩卖的辣椒酱，他只有一点小擦伤而已。

确认脚踏车骑士没有大碍，大家松了一口气，不远处却传来一阵惊叫声——有人从一栋楼房跳下来了。货车司机跳楼后，被一位英勇的建筑工人接住，他安然无恙地坐在地上哭，

建筑工人的肋骨断了两根。

货车司机向警方表示，全家老小靠他开车讨生活，他担心对方若死亡或重伤，自己负担不起巨额赔偿金，遂决定一死了之。警员再问：“你都不想活了，为什么还会打电话帮他叫救护车？”司机说，对方若及时救治，或许还能救活……

“这三个人，因缘会合而发生了一场车祸，却得以平安收场，没有造成憾事，应是三人心中都有善念——有了善因、彼此也有善缘，因而安度业报，得到不可思议的好结果。”

上人以此教众，勤种善因、修善缘，播种之后还要殷勤耕耘。“平时与人互动要广结善缘，向人感恩，对方感到欢喜，也会对己感恩。彼此之间感恩、欢喜，就能启动善缘循环；因缘成熟，善果报就现前。”



12/20 《农十一月 十八日》.....



## 三“不”三“好”

【静思小语】不贪、不瞋、不痴；口说好话、心想好意、身行好事。

以戒，防非止恶

新加坡分会成立二十周年，于十二月十三日至十五日呈现“法譬如水”经藏演绎，有一千七百多人投入演绎，道气充盈，摄受人心。

分会执行长刘瑞士师兄领入经藏团队返台，与上人分享心得。上人肯定演绎菩萨用肢体说法，阐释经文道

理，让人深刻感受并能自我反思。

“台上演绎者是说法者，台下观看者是闻法者——这不是演戏，而是虔诚慎重的法会。故严格要求每一位入经藏菩萨，须虔诚斋戒，身心清净，才能从中得法受益，也使他人对佛法产生正面观感。”

内心的虔诚，要如何表达？上人指出，以慈悲心平等尊重一切众生，不



与新加坡经藏演绎团队谈话，上人叮嘱要持续斋戒，“身心清净，才能得法受益。”（12月20日）



吃众生肉、保护众生命；除了茹素，还要谨慎起心动念。“不起贪、瞋、痴等无明恶念。心灵渐渐清净，习气慢慢淡化，才能降伏自心邪魔。”

佛陀当年也是经过层层关卡，降伏自我心魔，才能觉悟成道。上人说明，身在凡夫世界，难免犯错、偏离人生正向，要脱离累生累世养成的无明习气、归于佛法正向，必然也会有一番拉扯与挣扎。“没有障碍，不成正法。戒，就是防非止恶的方法。”

欲消弭天灾，上人强调必须回归源头，从净化人心做起。“欲净化人心，要从改变生活习惯做起。首先要改变的，就是口欲。众生口欲深重，病从口入、祸从口出，不只吃出健康问题，也吃出对自然环境的伤害。”

上人教众，心存戒律，防非止恶；克服贪欲、不起瞋心，也不因无明蔽心而起痴念。“不贪、不瞋、不痴，还能口说好话、心想好意、身行好事，就是修行。”

12/21~22 《农十一月 十九至二十日》.....



## 一心一志，佛心师志

【静思小语】 坚定佛心师志，就不会因人乱心。

### 拔苦说法，度化众生

圆满一个多月急难救助阶段，菲律宾慈济人返台报告海燕赈灾成果。李伟嵩师兄感恩全球慈济家人走上大街小巷，为受灾民众募款；亦感恩上人慈示大规模“以工代赈”，以此妙法解决当地困境与危机。

“在这场举世瞩目的大灾难中，慈济人展现了惊人的救灾行动，带动数十万人次居民从家破人亡的悲苦

中振作，为重建家园付出力量。不只让城市恢复生机，也真正做到了安定民心、启发爱心，可说是‘安邦定国’。”

上人肯定十一个国家和地区的慈济志工走上灾难前线，发挥高度毅力、勇气，身心全然投入；付出无所求的心，很令人感动。

“尽管救灾过程艰辛，却留下丰富的心灵风光。慈济人做到《无量义经》所说的菩萨行——不只为苦难众

生拔苦，‘苦既拔已，复为说法’。只要能够影响一人转恶向善，改变生活习惯与态度，就能对其家庭、社会产生大帮助。”

上人叮咛菲律宾慈济人要积极“熏法香”，唯有熏习佛法、引法入心，

才能付出无所求，遇到再多困难与变化，身心皆能保持轻安自在。

“救世要从救心做起。人心不净化，大地难平安。期望人人以法净心，以无量心灵财富度化众生、净化人心，如此世界才有希望。”



12/23 《农十一月 二十一日》.....

## 传法，莫传是非

【静思小语】不说人是非，也不接收是非传言。

### 领众，得共鸣

“说人是非者，便是是非人。莫道听涂说、做是非人，也不能接受是非传言。要传法，莫传是非。”与海外慈济人谈话，上人教导，修学佛法，要以“戒”为师，莫徒耗时日在听是非、传是非，让无明障蔽原本清净的心、阻碍前进道路。

全球每天都有两百多个慈济道场，与精舍同步连线聆听静思晨语；上人言，弟子们如此精进，也敦促自己即使身体不适，也要善尽责任，让每一位静思法脉、慈济宗门的弟子，都能“法入心”，走入人群运用佛法。

“佛陀即将入灭时，教导后世‘以

戒为师’。每一位静思弟子也要依法奉行，‘以戒为制度、以爱为管理’，照顾好自我心念，自爱才能爱人。”

上人强调，“以戒为制度”，不是拿着法令约制别人，“而是以戒律防止自我犯错。同理，‘以爱为管理’也是要以自爱为前提，照顾自心，缩小自己，才能‘上求佛道，下化众生’。”

菲律宾分会执行长李伟嵩师兄，昨天在分享海燕风灾赈灾行动时，一一介绍菲律宾慈济人，赞叹他们在每一个环节发挥智慧良能；当事人谦言自己没有做什么，伟嵩师兄则代为述说各人的辛劳付出，如数家珍。上



菲律宾慈济人返台讨论海燕赈灾中长期规划，上人教导，要怀抱感恩心付出，“用慈施悲，无偏无私，普施广济。”（12月23日）

人举此为例，教众缩小自己、称扬别人、把功劳归于他人，才是领导者的风度。

“缩小自己，才能发自内心对人感恩、尊重、爱。反之，自以为高人一等，贡高我慢，将自己摆在他人上方，缺乏爱的基础，就容易坠落，无法与人起共鸣。”

慈济宗门的宗旨，是走入人群，运用静思法脉将人间路铺得平坦，与菩提道接轨。上人教众，多接受法，就多收入心灵财富；多做多得，就多与人结好缘。

“见他人声色不佳，不要起瞋心，要感恩对方示现，试炼自我修行功夫；能自在接受、消化，也要自我感恩。”

上人强调，功德不是拜求来的，是内修外行而得。“内能自谦就是功，外能礼让就是德。对外付出、利益他人，同时也将利益自我，就是‘饶益众生’。”

上人期勉大家将法运用在待人处事中，磨练心志、去除烦恼；与人共事要广结善缘，也要应机给予法的指引，如此即是“转法轮”。

12/24 《农十一月 二十二日》.....



## 大慈大悲，常无懈怠

【静思小语】为度众生永不停歇，为弭灾难恒常精进。

### 大圆镜，照乾坤

早会时间，上人期许座中医疗志工发四弘誓愿，将医院当成修行道场，身体力行平时所听的法。“用心阅读每一部活生生的‘苦经’，从种种人间苦相中体会佛法道理，内修清净心，外行利益众生。在世间有苦、有难、有灾的地方，抚慰众生。”

上人教导大家，守护心灵道场，自利利他，爱的能量不中断。“心灵道场要时时自我拂拭，天天保持干净，就如‘大圆镜’，可以照乾坤。向内修心的同时，也要持续向外付出。”

### 护心念，恒精进

早会结束，上人启程展开第二阶段岁末祝福行脚。

来到宜兰罗东联络处，头城大溪环保志工团队分享“鱼类加工厂变道场”——现年七十八岁的陈阿欉师兄，四年多前提供九十坪的鱼类加工厂成立环保站，住家一楼则装修为慈济共修点，定期举办读书会，让更多

人接受佛法、启发爱心，增长心灵财富；如今当地已无鱼腥味，散发浓浓的慈济人文馨香。

上人称叹陈阿欉师兄心念一转，将杀生的事业转为护生、护大地的志业。“杀生或护生，只在一念间——一念虔诚斋戒，能消弭天下灾难；滥杀生灵、不断造业，心灵无明将启世间祸端。”

人生方向正确不偏，纵使过程坎坷，终会到达目的地。上人言，慈济一路走来已近五十年，风霜雨雪的世间路实在不好走，但看到许多人间菩萨，为消弭世间苦难付出大爱、为疼惜地球无私付出，让人很感动。

“慈济人‘付出无所求，还要感恩’，是因为受助者示现‘苦’的真谛。见苦知福、体会道理，更要走入人群转法轮，净化人心。”

欣闻宜兰慈济人用心“入经藏”、“熏法香”，上人叮嘱，用心听法更要用心传法，要用佛法滋润慧命，开展自我生命的宽度与深度，且为利益人群而付出。

“日日浸润在法香、德香之中，更



宜兰地区慈诚委员温馨座谈，上人勉众“为度众生永不停歇，为弥灾难恒常精进。”（12月24日）



授证暨岁末祝福典礼中，慈诚委员共同演绎《无量义经·德行品》，道气十足。（12月24日）

要改除习气、改变不良生活，人生才能轻安自在。”上人教众，听经闻法、行菩萨道，要更进一步带动他人接收善法，改变观念、转化人生；如此即是造福人群。

上人以菩萨“大慈大悲，常无懈

倦”祝福大家，为度众生永不停歇，为弭灾难恒常精进。“常闻法香、常说慈济，道心健全，自然就能弘传法脉宗门，让人人拥有正确的人生方向。”

12/25~31 《农十一月二十三至二十九日》



## 合和互协，法髓相伴

【静思小语】合心圆融，和气致祥，互爱长情，协力接引。

心怀感恩，轻安自在

十二月二十五日至三十一日，大台北地区在关渡志业园区、三重静思堂、台北慈济医院、板桥静思堂，共举行十三场岁末祝福典礼；即使天候阴雨湿冷，每一场座无虚席，盈满温馨人情与新年喜气。上人于各场开示中，有对新受证慈济人的殷切期许，更有对净化人心、祥和社會、平抚天下灾难的深切祈愿。

“凡夫总是患得患失，得到愈多愈不满足——欲念驱使不断争取，这是‘患得’；得到之后担忧失去，这是‘患失’。患得患失的心，让人难以轻安自在。”

欲得轻安自在，上人教众心怀感恩，以诚、正、信、实的态度待人；人与人之间真诚互动，即能起欢喜心。

“人生岁月从分分秒秒累积，善业与恶业也随着时间累积。心灵时时保持轻安自在，没有患得患失的烦恼，就能专心致志累积善行与道业。”

佛陀成道后，向五比丘转法轮，即言“苦、集、灭、道”四谛，欲引导众生理解人间有种种苦，进而了解苦从何而来、如何灭苦，直至走上菩提大道。上人致勉，身处此一大时代，要走入人群，见证佛陀所说法。

“人生不脱生、老、病、死之苦，在心理上还有怨憎会、爱别离、求不

得、五蕴炽盛等苦。每个人身上都有一部经典，诉说着不同的人生际遇，也讲述苦、空、无常、无我的佛法道理。走入慈济，得见许许多多人生大藏经，从中能印证佛法道理。”

迎接新年，上人与众共勉“日日新”——日常行为发现有可增进之处，要加紧精进；发现有缺失，要赶紧改进。

### 报真导正，媒体使命

每场岁末祝福典礼中，参与会众透过“慈济大藏经”影片，回顾一整年的慈济事。

今年元旦是大爱台十五周年庆，上人感恩大爱清流布全球，让人得见人间菩萨足迹、学习人品典范。

“全球慈济人救助苦难的真实影

像，以及受助者对‘台湾慈济’的真诚感恩，感动许多人愿意发心助人。感恩众多爱心、善心支持，才能在全球带动起美好的善效应。”

上人感恩环保志工“垃圾变黄金，黄金变爱心”，亦感恩大爱台同仁不负使命，让“爱心化清流，清流绕全球”；更期许汇合人人的爱心善念，化为普遍净化人心的善法清流。

连续多日有媒体工作者前来拜会，上人给予深切期勉。“水能载舟亦能覆舟，信息科技能普传善法清流，也会造成人心恐慌、观念偏差。传播工作者应提起使命、发挥影响力，使大众接受正向教育、收获丰富的心灵财富，明悉人生正确方向，不致走错路、做错事。启发人心之爱，世间充满温馨。”

今年台湾民众选出年度代表字是



与台北慈济医院同仁座谈，上人感恩大家合和互协，共创爱的环境；也祝福人人永远都是能够付出、愿意救拔苦难的有福之人。（12月28日）

“假”。上人以媒体为例：报导真假难知，甚至引发社会恐慌，也对人心造成伤害。“过去的人都说‘隐恶扬善’，现在却是‘隐善扬恶’。新闻媒体一再以耸动言词报导负面事件，让大众心起恐慌与疑虑，愈来愈难信任他人。长此以往，将对社会人心产生负面影响。”

“与其谈‘假’，我更重视的是‘真’——希望媒体都能报真导正，以正向教育取信于人，善尽净化人心责任。”

少数人为谋私利，对社会人心造成严重污染，是世间人祸动荡的乱源。上人表示，欲转变追求私利为利益人群的心念，媒体应负起使命。

“台湾以善、以爱为宝，是最有爱心、善心的宝岛。爱台湾不是口说，而是发自内心的真诚。若真心希望台

湾好，就要多报导台湾的好人好事，引起好话效应；人人都说台湾好，就是为台湾祝福。”

### 以爱传承，以法相伴

圆满台北地区十三场岁末祝福典礼后，三十一日下午在关渡志业园区举行北区慈诚委员精进联谊，上人欣见资深者以爱传承，让四合一团队运作顺畅无阻，法亲情谊更深厚。

“传承不是卸下责任，而是要更用心投入——当‘不请之师’，陪伴新进者精进菩萨道，莫让生命空转。不只陪伴一起走，还要伸出双手、付出力量，护着他往前走。”

上人勉众加强法亲关怀，照顾资深者、招呼新进者；法髓相伴、深入经藏，爱的能量即能从一而生无量。



与媒体工作者谈话，上人期许大家负担起“报真导正”良能，给予大众正向教育、收获丰富的心灵财富，才不致走错路、做错事。（12月29日）





人文志业中心同仁敬呈“给上人的心里话”大卡片。上人期勉要酝酿爱的能量，使清净智慧、爱的清流如涌泉，遍洒全球。（12月30日）

“合心”圆融宏愿耕福田——待人处事圆融、与人合心，才能顺利传法予他人；立宏愿、以智慧接引，才能与大众同耕福田，人多力量大。

“和气”致祥菩萨布善种——人与人之间和气相处、广布善种子、世间就能祥和。

“互爱”长情大爱造菩提林——菩提种子萌发后，要拉长情、扩大爱，培育菩提苗芽成长茁壮，成为一片能够保护大地、清净空气的菩提林。

“协力”接引人间入菩萨道——人间菩萨从协力组队入慈济门，要用心接引、陪伴照顾，让人人安稳行于菩萨道上，发挥长才大用。

慈济于四十八年前创立时，就以

“为佛教，为众生”为目标，期待将佛法弘传于世；而今“慈济宗门”已立，上人嘱众要传承“静思法脉”。

“佛陀度众生，并非‘点石成金’般速成，要如同淘洗沙金般，将凡夫的习气经由一再筛选、清洗，逐渐显现本具佛性。传承法脉必须深入宗门——从慈善工作见苦知福，启发慈悲心，了解‘苦谛’；从而开启智慧、悲智双运，才能长久力行菩萨道。”

上人教众勤耕福田，持续精进“熏法香”，让心灵的灵山法会永恒不散；只要法入心、法入行，就能启动慈航，普度众生。

## ●联络处

慈济基金会总部

FAX (025) 83207622

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

南开东马路131号仁恒

海河广场1-3-102号

TEL (022) 87356632

## 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

上海嘉定联络处

上海市嘉定区马陆

镇宝安公路2770号

TEL (021) 69152131

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

## 浙江

杭州联络处

浙江省杭州市清泰街

509号1401室

TEL (0571) 87827477

FAX (0571) 87827477

义乌联络处

浙江省义乌市

凌云二区8幢1号3楼

TEL (0579) 85541102

## 四川

成都慈济志工培训中心

四川省成都市温江区

光华大道三段天宝中街

碧落湖公园附近

TEL (028) 84393882

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

汉旺慈济环保教育站

四川省绵竹市

汉旺镇凌法村一組

汉旺慈济环保教育站

TEL (0838) 6363008

## 福建

福州联络处

福建省福州市五一中路

49号先施大厦月座4楼

TEL (0591) 83357822

FAX (0591) 87115031

厦门联络处

福建省厦门市湖里区五缘

湾商业街二期B区B3栋

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

TEL (0593) 7997939

## 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) 34522987

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

(0512) 65816171转3102

苏州景德店

江苏省苏州市

景德路367号

(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

(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

(0592) 2285766

厦门五缘湾店

厦门五缘湾商业街

B区B3栋

(0592) 5717706转115

北京店

北京东城区东花市大街

118号花市枣苑甲3-7号

(010) 51005558

上海店

上海市普陀区大渡河路

168弄22号H栋1楼101室

(021) 61231841

杭州红星店

浙江省杭州市上城区

建国南路280号

(西湖大道旁)

(0571) 81908107



小学四年级之前，  
吴虹弹钢琴的手，  
也是练毛笔字的手。  
然后，为钻研圆号，  
忘了黑白琴键飞舞的手指，  
或运指、运腕、运肘的巧力。

马年春节前，  
志业园区搬动行政办公室，  
各科室有了自己的家门，  
即请墨宝，准备欢喜过年。

其中，福慧最多，  
永丕宕机，最体现实，  
合体字，招财进宝，寓意最深；  
但，莫用世俗观之，  
财，智慧财也；  
宝，以善为宝。





## 用一杯茶温暖人的心

文 / 黄凤框 摄影 / 赵耀

感恩长辈奉一杯茶，表达孝心。  
尊重师长奉一杯茶，增长道业。  
爱惜友朋奉一杯茶，善尽人伦。

奉茶、饮茶的重点不在茶的味道，而在于透过茶，所展现出来有礼有义的人情味。

茶道老师李六秀说：“用一杯茶可以温暖家里人的心，可以温暖你的心，可以温暖我的心，可以温暖大家的心。透过奉上一杯茶，拉近彼此的距离，它可以营造一个非常和谐的生活空间。”

这样的礼仪应该从教育扎根，适时教导学生奉茶礼仪，让孩子学习感恩心；进而懂得尊师重道；成家之后带入家庭，营造和谐的家庭，创造祥和的社会。