

慈濟

2021年第02期 总第95期

准印号 /S(2021)00000279

内部资料 免费交流

「主题报导」

「心春」的使者

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目



摄影/萧耀华

—
证严法师·静思晨语
—

人心和，天下安

不明事理，我行我素，
心灵脱序，结业造恶，
怨气难平，引发祸端。

大哉教育，善法入心，
念念虔诚，戒慎护生，
风调雨顺，天下平安。

迎“心春”

|| 社·论 ||

“在”地过春节”阻断亿万人的归乡路，美国南部遭遇罕见低温和暴雪，停水断电，机场关闭，新冠疫苗运输和接种受影响。“新冠疫情”和一波波寒潮争相亮相，万物复苏的“春天”何时到来？

古往今来圣哲的生命智慧揭示，物质的耗用有穷尽，而灵性的发展却属无限，肉眼所见不及心眼所觉。诚如证严法师一再强调：“救世必先救心。”

曾以“昆明蓝”一度刷屏的“春城”，跨年之际也笼罩在双重阴霾之下，会泽、寻甸、宜良等“偏乡”之地成为昆明志工的心之“想”往。

经过几个月的精心计划，新年第一天的曙光还未升起的时候，三十三位昆明志工启程，前往两百七十多公里以外的会泽县探望困难乡亲。

“冬至”团圆节前，昆明品格学堂亲子班最后一次的活动，志工调制净思冬瓜饮，带给亲人们香甜的口感，而热气腾腾的饺子里，有胡萝卜的甜，甘蓝的脆，和豆干的香糯，让大家吃得心里暖暖的。

寻甸县城的艾爷爷走半个多小时山路来到“寒冬送暖”物资发放

地，将培育两年的“宝贝”兰花送给慈济志工，表达感恩之情意。

一月十五日，慈济昆明联络处来了一批“特别”的客人，他们是来自五湖四海的同“班”同学。其中一位石家庄实业家徐春宇说：

“今天在这个茶话会现场，觉得自己心中的爱又被燃了起来，好像心找到家。”

昆明云纺商业区的心灯影院，从去年八月开启“心灯明悦”助盲慈济专场活动，每周六用讲述电影的方式丰富视障人士的业余生活，讲电影、品蔬食、畅谈人生，每月一次的相聚如琼酿般甜蜜。

志工杨丽在宜良入户家访的随笔中感言，我们不是去付出，是去受教育、洗涤心灵。在这浮躁喧嚣的世界，每个人的内心多少都有些杂乱不安，很需要慈济提供这样的平台来帮助大家净化、安稳自己的内心。

展望二〇二一，在此非常的时代如何“除旧布新”？证严法师以布“心”来勉励大众，年不不只是指分秒过去的线性时间，更重要的是心中时时去除旧习气烦恼，勤耕心田，增长心灵的资粮；这是更有意义的过“心年”。如此，春天就已悄然迎进心里了。

■

心，这是我的第一个赞叹。

第二个赞叹，是人本具有善。从五毛钱的“竹筒岁月”开始，我自不量力地做慈善、盖医院，但是人人支持行善，如同泉水涌出，给我信心；无论是慈善、医疗、教育、人文，五十年来帮助了人间，影响了社会。我赞叹慈济人，有心、有愿、有力，而且不执着量与相，招呼更多人点点滴滴会合，去开这一条道。

无论给予的力量大小，我都是同样的感恩。长年来不遗余力付出的大有人在，我到哪里，他也会到那里，就坐在角落，也不在意有没有谈到他们；但我很开心，欢喜他们做到了付出无所求还会说感恩。

第三个赞叹也是感叹，人生总是有来有去，这是自然法则。尤其是这一趟，多少想看的人已经永远看不到了；我不舍、我心痛，但是我相信，先我而去的，一定再来铺路了，让师父到达，再一起向前走。

天下灾难偏多，一个人的力量蜻蜓点水，难以普及，总有穷尽的地方，要让好人更多、让大爱开阔，就能无远弗届。

时间累积成就一切，虽然与人无争、与事无争，但我对时间很计较，我争不过它，可是我很尊重它。过日子不是算天而是算秒，过秒关，战战兢兢地走这一回的人生，分毫不偏。生生世世的方向就来自于每一秒钟的心心念念，请大家会合爱的能量成永恒！

随

些牲口要养数月、数年，所食用的大量五谷杂粮，也是与人类争粮；上了餐桌只不过几十分钟、几块肉而已，真正能帮助健康吗？仅是为了满足口欲，吞下了病菌，也造成地球环境的大破坏与大污染，引发毁灭性的灾难。

消弭瘟疫灾情要靠人心，蔬食是最根本、最完整的爱，不只爱人也爱万物生灵。尽量再推动蔬食，人人有分寸不脱序，多一分爱，就少一分杀气。期许污浊疫情早日过去，脱下口罩，清新空气再现。

过秒关，不偏差，
生生世世的方向，
就来自每秒的心念。

过年前行脚两趟主持岁末祝福，一共六十天，很感恩现代科技，天天将声波送出去。无论走到哪里，慈济人“在线随师”，听师父说话，真正做到师父所要做的好事，我很满足、很放心，让我这一圈绕回来更肯定自己此生方向无悔。

岁末祝福中，人人同时一念心，“刹那同心成为永恒”。在这样的时代、在这样的社会，有这么多人共同一心，祈求天下平安、疫情消弭，我感恩也感动。

一路走来，感受到大爱长情，只有三个“叹”——人人、心心念念，句句所表达的诚，是从心里说出来，我也是从心里接受过来。人人回归于清净自



刹那同心成永恒

赞叹人人发心立愿，也感叹人生总是有来有去。一个人的力量有穷尽，要让好人更多、让大爱开阔，会合爱的能量成永恒。

证严法师 主讲 编辑部整理

二〇二一年二月二日至十五日晨语开示

彼此，也要细腻地追溯这一张口为什么和疫情有关。

世间人口增加，贪欲也增长；欲念之门开启，最大破坏的源头就是口欲。全球人口七十多亿，每天送入人口中的牲口就两亿多，每年要畜养八百多亿牲口，呼吸与排泄更污染了土地、水源与空气。

人“口”一、两碗饭可以饱足，这

过去一年，一“罩”全球，防范新冠肺炎疫情；新春来临，但愿是一个万物欣荣的好年，每一天就像过年期间彼此祝福、祥和欢喜。希望人间吉祥平安，就要念念不离善，日日心想好意、口说好话、身行好事。

这波疫情让全球陷入惶恐不安，能够平安度过要时时感恩，而且用行动表达戒慎虔诚。人人戴着口罩保护

慈濟

T Z U C H I

目录

社论

01 迎“心春”

无尽藏

02 刹那同心成永恒

主题报导



「心春」的使者

08 新年第一天的“曙光”

14 数九岁末 山之颠送暖

22 【云南宜良入户家访随笔】 天寒路险 宜良爱之旅

26 “冬至饺子”话来年

32 一场别开生面的“同学会”

36 “心灯”长明 我是你的眼

乡村振兴

46 连城生活馆启用 菁华绕境四堡镇

各地慈善

52 “淮”抱梦想 童心飞扬

人间有爱

58 走向阳光的力量

各地环保

62 不把疼痛当回事——陈月恋

大地保姆

68 黎明的曙光

健康之道

76 防疫指南 选购食品 注意七大细节

衲履足迹

79 [内容提要]:

- 证严法师叮咛，非素不可、非说不可、也非推不可，“不要让动物因为人的口欲而丧生，在人间累积冤与怨；人类茹素，对动物表达出善意的爱，也就是完整的爱，对天下和平一分最大的祝福。”

2013年4月创办
2021年第02期 总第095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 明缎
美编/徐悦
校对/蔡湛艺 范盛花 李雁 虑秦
林思婕 欧红艳 杨淑华（按拼音排序）
地址/苏州市姑苏区景德路367号
电话/(0512)80990980
邮编/215003
读者信箱/reader@tzuchi.org.cn
准印号/S(2021)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：
年关将至，奶奶身着民族特色的服装，领取寒冬送暖物资。背篓里有棉被、外套、内衣、大米和食用油。志工看到奶奶步履维艰，赶紧上前询问是否需要帮助。
摄影/刘瑛

「心春」的使者

「主题报导」

为协助昆明及周边的困难群众改善生活条件，实现安身、安居、安学、安生活、安人心，慈济志工提供务实的经济资助与持续关怀陪伴，激发乡亲自立自强、知足感恩、友爱互助及回馈社会的主动性与自觉性。

「我是你的眼，看这世界万般景色，明媚的阳光照着你灿烂的脸，指点着山高海阔的江山，一路向前。」新的一年，志工带着如此心愿，等候「心春」温暖的初见与重逢……



新年第一天的“曙光”

撰文/王梅、康丽萍、顾仁仙
摄影/康丽萍、李剑平、李长秀

新年元旦的凌晨，群星闪烁，早风凉，露水寒，
而昆明慈济联络处暖意融融。昆明志工忙碌的身影穿梭在每个角落，
为随后会泽县的慈善家访做着最后的准备。



寻甸县联合乡是少数民族杂居乡，奶奶带着漂亮的头巾，和志工述说自己的生活，她平时会种一点菜自己吃。摄影/李剑平

地，被国务院列为国家历史文化名城。山高谷深，沟壑纵横，“一山分四季，隔里不同天”，是会泽气候特征的真实写照。

二〇一九年一月的“寒冬送暖”活动后，会泽当地的爱心人士被慈济的大爱精神所感动，开始配合志工开展家访救助活动。这次的入户家访队伍里也有十余位会泽志工。他们说：有慈济人的持续关怀，才让我们见苦知福，与生命对话。

笑容就是最大鼓励

从会泽县驱车七十多公里，一路上的树木结满晶莹剔透的冰凌和霜花，一个多小时后，吴大哥一家人欢喜地到村口迎接志工的到来。

经过几个月的精心计划，新年第一天的曙光还未升起的时候，三十三位昆明志工启程，前往两百七十多公里以外的会泽县探望乡亲。

云南曲靖的会泽县地处滇东北高原，历史悠久，秦汉时为古夜郎



志工鼓励吴大哥要勇敢地面对困难。今天是新年第一天，看到他们的笑容，对我们就是最大的鼓励。摄影/李剑平

吴大哥原本在家务农或打小工维持生活，因身体不适，在二〇一九年被确诊为尿毒症，双肾衰竭，由于贫困没有及时做透析治疗，导致病情越来越严重。后来通过其表弟联系慈济，开始得到救助与关怀。

志工询问吴大哥近期的身体和生活情况，鼓励他勇敢地面对困难。“今天是新年第一天，看到你们全家人的笑容，对我们就是最大的鼓励。”志工还帮他给在昆明求学的女儿打电话，告诉她家里的情

况，鼓励孩子好好学习。

回想志工第一次登门时，因为对自己的病情很绝望，吴大哥的精神状态非常不好，脸色青黑，对志工也是爱答不理。志工而后的一次次贴心关怀渐渐打开了吴大哥的心门。

志工与吴大哥分享静思语：“每天无所事事，是人生的消费者。”积极付出才是人生的创造者。鼓励他每天许一个心愿，奉献一份爱心，做一个付出者，去救助更多的人。

有志青年目标远大

当天和志工参与家访的慈济助学生小王，积极和孩子们分享自

己的学习经验，建议利用碎片时间记忆单词，以此补上英语的短板。他鼓励学弟学妹不要被“难”所克服，而要做有志青年，放眼天下。

小王于二〇一九年毕业后在广东上班，今年元旦假期他特地从广东回昆明看望慈济家人，听说会泽家访后，特地邀请妈妈李长秀一同前往。

小王很感谢慈济家人在大学时期的陪伴，并且分享自己的改变，“我以前很不自信，所以不喜欢说话。但在志工的陪伴下，我慢慢地敞开心扉，愿意和更多人交往。”小王祈愿自己新的一年，能够以慈济志工

的身份走入人群，见苦知福。

在最后送上生活补助金时，小王分享信封上静思语，启发乡亲“静心做好自己的工作，想太多就会生烦恼，烦恼多了就会生是非……”

小尹是和志工参与家访的另一位慈济助学生，第一次见他的时候非常内向，不爱说话，在志工多次家访后，现在变得开朗大方。小尹说：“志工每次来看我们，就跟着慈济学习帮助他人，这样很开心，

原本内向的小尹这次陪同志工一起访视，经过志工多次家访看望，现在的小尹变得开朗大方，见到志工分外亲切。摄影/康丽萍





志工和小尹一家围坐一圈，听小尹讲述心中的理想。他希望未来做一名对自己严格要求，对学生负责的好老师。摄影/康丽萍

慈济带给我生活的热情，我希望未来当一个老师能够教出更好的人，改变村子的形象。”

小尹决心珍惜最后几百天的时间，考上曲靖师范学院，成为一名对自己严格要求，对学生负责的好老师。还期许自己在当上老师后，在三天内记得所有孩子的名字，启发他们的“善”，把慈济精神和大爱传递出去。

我们就是你的妈妈

志工来到会泽县温泉镇，再一次见到十二岁男孩小福。孩子的父母双亡，现由外公外婆抚养。望着身材比同龄孩子矮小的小福，在

场的志工无不怜惜落泪。志工回忆起第一次家访，他抱着志工的腿哭诉，请求志工帮帮他们家。

小福和外婆陪着志工走在“羊肠”山路，志工顾仁仙心疼小福缺少母爱，对他说：“来，我背着你。”小福开始有点害羞，不肯让她背，顾仁仙说：“我就是你的妈妈呀。”

小福听了这样的话，很安心地伏在顾仁仙的肩头。顾仁仙背着孩子，边走边说：“听妈妈的话，你要坚强，要勇敢，要好好学习……”

分别之际，三位志工妈妈与小福深深地拥抱。志工爸爸把小福高高地举起，寒冷的冬日，“爱”的阳光照在孩子的身上，小福的脸上露出幸福的笑容。

小王的妈妈李长秀见此情景，感慨地说，慈济是真正帮助老百姓的爱心组织，你们都是通过调查每



自幼失去父母的小福在志工顾仁仙的劝说下，安心地伏在她的肩头。顾仁仙背着孩子，似母亲一般，边走边鼓励小福。摄影/李长秀

户人家的实际情况。这次参加活动，知道乡亲那么困难，小福缺少关爱，我们给孩子一点点关怀和鼓励，他就非常开心。下次这样的活动我还要来参加。

我要坚定地走下去

家访途中，到处看到会泽志工和志愿者的身影。穿着迷彩服的乌蒙老兵是一群热心的志工守护者，志工家访因道路结冰而车辆打滑，是他们开着吉普车帮助志工脱困。乌蒙老兵还郑重承诺：以后慈济人到会泽山区的家访，我们负责保驾护航。

当地志愿者的协调与配合由会泽志工苏永宽和王桂英统筹安排，他们为远道的慈济家人安排接送车辆，帮助搬运物资，安排布置会场，还准备两天丰盛的蔬食。

苏永宽是会泽的退休职工，

两年前被慈济的大爱仁心所震撼，决意加入慈济，并积极参与到慈济的各项慈善活动中，总抢着重活累活干，下货，拆包，扛米，争先恐后，一刻不闲。

今年初，会泽志工缪斌在苏永宽的邀约下，参加了会泽的慈善家访，看到志工不但为贫困学子提供物资帮助，还帮助他们树立人生方向，陪伴心灵成长，他感言：“我终于明白很多家庭，其实他们不缺那一桶油，那一袋米，而是需要心灵扶贫。”

苏永宽和缪斌在参加活动后表示：“慈济‘济贫教富’所体现的正能量，将为国家、社会的和谐安稳做出极大的贡献！慈济所做的一切，及慈济人的人格魅力让我们感动并感染，我们愿为慈济的发展，及慈善救助活动的开展，尽我们的一份力量。我们将在慈济爱心公益的道路上，坚定不移地走下去！”

新年的第一天，昆明及会泽志工在“拔苦予乐”中迎接第一道曙光，续写会泽山区又一年的大爱篇章……

■



上年纪的乡亲大多识字不多，志工分享《慈济》月刊中的一句好话：“好事不能等……成就别人，自己也能进步。”摄影/李剑平

数九岁末 山之巔送暖

撰文/摄影 昆明真善美志工

寻甸县冬令物资发放活动，艾奶奶知道有一位比自己还年长的老人（证严法师），牵挂着他们这些还未吃饱穿暖的人，激动地说：“为的就是让我们过一个好年，人怎会那么好呢？有生之年都不会忘记这份恩情。”

（简称市台联）携手慈济慈善事业基金会，在寻甸县联合乡举办主题为“春融同心·寒冬送暖”的冬令爱心物资发放活动。一百三十六位志工向六百四十三户的两千多名困难群众发放棉被、外套、环保内衣、大米和食用油，让他们在寒冷的冬日感受到关怀和温暖。

经过多次场地勘查，考虑到联合乡的凹子村、三界村和法安村的乡亲们居住比较分散，且大多是老、病、残，加之三个村离联合乡政府的物资发放点较远，本次活动分为两组进行发放。一组在寻甸县联合乡政府定点发放，包含五个自然村（北河村、联合村、落水洞村、马店村、松棵村）；二组采用流动发放形式，地点设在距离寻甸县联合乡政府十三公里的法安村、凹子村和六十二公里的三界村。

天寒地冻心里热

志工穿行在蜿蜒崎岖的羊肠小道上，路窄时，会车都需要找地方避让。放眼望去，屋上青瓦、田边菜地白茫茫一片，寒霜未退，天地皆冻。

寻甸县联合乡位于昆明市东北部，海拔两千三百米，距离昆明市一百三十八公里，是一个高寒、边远、贫困的少数民族杂居区。

二〇二〇年十二月二十六至二十七日，为让寻甸县困难乡亲过一个好年，昆明市台湾同胞联谊会

乡亲陆续赶到发放现场，有的骑摩托车，有的用小推车。有搬运困难的老乡，志工用背、用肩扛，帮助老乡送到方便搬运的地方。

老乡苏大伯和妻子一同来领取物资，妻子一个人用背篓背四袋大米压得腰都直不起来，志工见状，连忙帮他们把物资送回家中。

苏大伯三年前患肺病丧失劳动力，家里石棉瓦破烂后也无力修缮，而善良的苏大伯还收养了一个被遗弃

的不会讲话、有精神障碍的小女孩。

发放仪式上，寻甸县联合乡党委书记潘文涛在致辞中表示，市台联搭台，慈济的各位爱心人士到联合乡捐赠物资，回应了党中央、国务院号召社会各界人士积极参与到脱贫攻坚中来的倡议。希望受到捐赠的群众一定要怀有感恩之心，做到村间邻舍、互帮互助，将“人帮我”转化为“我帮人”，不辜负社会各界人士的关心和帮助。

受赠村民代表张国祥满脸笑容地说，他们一家六口人领到的六袋大米够吃半年了。非常感谢政府和爱心人士的帮助，他们可以开开心

因为疫情，联合乡卫生院的医生协助本次活动。上午十点，以“春融同心寒冬送暖”为主题的发放仪式正式开始。摄影/太涵文



心过年了。

三界村发放时，村民张明春一直在专注地看着领取物资单上《普天三无》。随后，他和堂弟协助村里三家老乡领取物资，装了满满一车，喜悦的笑容一直挂在脸上。

今年六十多岁的皮大嫂一边试穿领到的新衣，一边高兴地说：“感谢你们大老远地为我们送来过年的东西。你们想得实在是太周到了，吃的、穿的、盖的都有了。我们穿着衣服身上暖暖的，盖着棉被心里热乎乎的！过年了，样样都有了，一样都不愁了，我真是开心得很啊！感谢慈济基金会，感谢证严法师！”

赶着毛驴来领物资的高大叔，

苏大伯三年前失去了劳动能力，他的妻子背着四袋米，压得腰都直不起来，志工连忙帮他们把物资送回家中。摄影/康丽萍

看着驮满一驴背的棉被、衣物和粮油等过冬物品，笑眯眯地捋着小毛驴的鬃毛，感激地说：“你们慈济人，真是观音菩萨心肠啊，那么冷的天，那么远的路，还给我们送来那么多的东西，真是无法表示对你们的感谢了，只有祝你们这些大善人，大好人工作顺利，平安健康了。”

全力付出得欢喜

宜良志工崇艳为参加这次寒冬送暖，前一天就从宜良赶到昆明。



赶着毛驴来领物资的高大叔，看着驮满一驴背的棉被、衣物和粮油等过冬物品，喜悦之情溢于言表。摄影/李剑平

她在联合乡搬运物资时，虽然汗流浹背，一想到老乡收到棉衣的那份喜悦，就感到自己很幸福。

二〇一八年崇艳到台湾旅游，回昆明的飞机上与志工陶亚相识，陶亚介绍了慈济在全世界所做的事情，以及参加静思生活营的所见、所闻、所思，崇艳被深深地感动并加入慈济，如今在宜良当地积极推动慈济志业。

崇艳说，虽然昨天接到昆明新冠疫情通报，最后还是决定参与寒

冬送暖。希望自己能在慈济团队里多学习，帮助更多的人，也把自己的所见所闻，带回宜良分享给其他志工及家人。

联合乡的助学生李曾贵也积极参加此次活动，他一大早就从八公里外的家里赶到现场。他腼腆地说，因为自己感受到慈济的关怀，希望别人在寒冬里也能感受到这份关怀和暖意。

八十四岁的志工王凤玉是第二次参加寒冬送暖活动，她激动地说：“一定要来参加，证严法师说过，人生的价值在于用有限的生命做好事。”

王凤玉还带上女儿一起来参



加。她说，慈济志业是正确的方向，孩子们能进入慈济，她就安心了。

在发放现场，王凤玉特别关注上年纪的老人。她说：“老年人多数行动不便，我们要多关怀他们。在帮助他们时，我感到很快乐，早忘记了自己的年纪，要多走入人群去付出。”

山高水长心相连

冰冷的石坎上坐着两位白发苍苍，满脸皱纹的老人，寒冬的暖阳拉长了两位老人的身影。

八十一岁的艾奶奶不识字，她看到发放物资单的背面有一封信，很想知道信里的内容，请同村的蒋

志工为刚领到物资的皮大嫂整理新衣。满面笑容的皮大嫂表示，新衣很暖和，过年了，样样都有，感谢慈济基金会。摄影/刘瑛

爷爷念给她听。

只有小学四年级文化的蒋爷爷认真地读着信，艾奶奶听得很仔细，不错过信上的每一个字，每一句话。两位老人一边读信一边讨论着信里内容，一边发着感慨。

听罢信，艾奶奶知道有一位比自己还年长的老人牵挂着这些还未吃饱穿暖的人，激动地说：

“我们缺衣服她就送衣服，缺粮食就送粮食，缺油就送油，为的就是让我们过一个好年，人怎会那么好



八十一岁的艾奶奶不识字，看到发放物资单的背面有一封信，很想知道信里的内容，请同村的蒋爷爷念给她听。摄影/太涵文

呢？还有棉被的袋子也想得很周到，能让我们装衣服和油，有生之年都不会忘记这份恩情。”

七十八岁的蒋爷爷说，妻子半边瘫痪有三年多了，生活起居必须有人照顾，没想到这次能领那么多的物资，很感动。为艾奶奶读信，一字一句也感动了他自己，老

人说：“这个人（证严法师）太了不起、太好了，怕我们冷、怕我们饿，那么远还牵挂我们。”

幽兰一株寄深情

艾爷爷今年七十七岁，早上来领取物资，接过爱心物资非常感动。看着不认识的人给自己那么多东西，只为了让素不相识的村民过一个好年，觉得受之有愧，心里不踏实。

老人回到家中，环顾四周，看见自己在大山里发现并种了两年的

兰花，正开着素净雅致的花，这是老人最珍贵的宝贝，老人决定把这盆心爱的兰花送给慈济。

老人小心翼翼地带上兰花，走了半个多小时山路来到发放地，把这份礼物送给慈济志工，感恩证严法师和志工不远千里送关怀。

老人向志工诉说着，自己得了肺气肿，不知道能活多久，如果走了，兰花就没人管了。“但如果送给你们，只要有你们在，兰花就会好好的，我相信你们，你们都是好人。”

得知艾爷爷患病，志工一边叮

嘱他冬天更要注意保暖，一边取下自己的围巾帮他围上，老人含泪望着志工，千言万语，如鲠在喉。

山间幽兰缕缕馨香，人间大爱切切深情。这是一位老人最诚挚的情感嘱托和生命的托付，也是老人最慈悲的付出。大爱共伴就是黑暗中的那盏灯，所散发出的暖意会长存在志工和乡亲的心中。 ❷

艾爷爷领取物资后，觉得受之有愧。这盆兰花已经开花了。爷爷相信有志工在，兰花一定会好的。摄影/太涵文





云南宜良入户家访随笔

天寒路险 宜良爱之旅

撰文/杨丽 摄影/李剑平

——〇二〇年十二月二十日，突来——的降温再加上路陡弯多，很多志工晕车了。即便如此，也没有打消我们继续前行探望乡亲的热情……

云南宜良的马街，处于三县交界处（宜良县、嵩明县、富源

云南宜良的马街镇，因特殊的地理和农耕生活，经济相对落后。志工来到永乐村，爬坡上坎，来到一处土房。

县），特殊的地理、纯农业模式，使得这里的经济相对比较落后。

爬坡上坎，我们来到永乐村的一处土房，推开破旧的木门，张奶奶独自在家守着取暖器看电视，屋内没开灯，难辨黑白。入眼矮小的屋顶，不大的空间收拾得还算干净。

老人衣服穿得不多，只着单裤，外套里没有穿毛衣，身形瘦小。志工叮嘱她多穿点，她说：



“衣服比较多，都不缺，女儿每年都会买衣服回来。倒是不怕冷，只是胃不好。”

老人拿出她的竹筒，小志工杨子洲帮老人清点着，帮她把爱心带回去；钱虽不多，但也是老人家的一片爱心。

去老腾家的路也不好走。老腾因车祸，脚留下残疾，只能做些家务，无法从事体力劳动。和前妻所生的长子在外打工，每年寄点钱回来；和妻子（腾嫂）育有一女，腾嫂说起女儿都是骄傲，一家人很和睦。

目前主要劳力靠腾嫂，家里还有一些樱桃树，每年春季会有商贩上门收樱桃。腾嫂说最近腰疼，医院检查确诊是腰椎间盘突出，这几天都没去地里干活。志工教她慢慢活动，做做健身操，有助于帮助康复。

志工带来了一些冬天衣物给他们穿上，衣服一换，人都有精神了。腾嫂说，女儿的衣服都是家里亲戚给的，都不买，志工随之倡导环保惜福爱物，夸他们有福。

小女儿很有礼貌，双手接物和鞠躬道感恩，亲戚家上幼儿园的小孩也在，志工送上文具和糖果，小朋友也学会了鞠躬道感恩。志工杨戈拿出小水滴牌给孩子们，说：



（上图）推开破旧的木门，张奶奶独自在家守着取暖器。矮小的屋顶，不大的空间收拾得还算干净。

（下图）腾嫂最近腰疼，医院检查确诊是腰椎间盘突出，这几天都没去地里干活。志工教她慢慢活动，做做健身操，有助于康复。

“知道这是什么吗？要勤洗手，还要一‘筷’省水。”

志工继续赶往下一家，还在屋后，就看到老余的侄女婷婷。走进院子，她马上递来自己烧好的板栗。几间土房子，稍显破旧，屋里挺干净。余嫂患有间歇性精神障碍，发病会到处乱跑。

上初二的婷婷不爱说话，手很



余嫂和婷婷主动带志工去小溪对面的伍大哥家，怕湿了志工的鞋，婷婷找了石头垫在河边。伸出手拉志工过去。

巧，擅长编织。邻居大哥说：“婷婷最让人头疼的就是不说话，很熟的小伙伴会答几句，成绩也不太好，她喜欢谁就会站在谁的身旁编织。”

志工带来一些冬天衣物给婷婷，又把给余大哥的环保外套和蔬食米线交给余嫂收好。婷婷虽然不说话，脸上却挂着笑。

随后余嫂和婷婷主动带志工去小溪对面的伍大哥家，婷婷跑在前

面，抢先走过小溪。怕湿了志工的脚，婷婷找了石头垫在河边，伸出手拉志工过去。

伍大哥经常外出打工，早年妻子离异，两个女儿交给伍大哥的叔叔照顾，小煊和小婷因长期缺乏陪伴，不太会融入志工间的互动。

也因为长期缺乏女性长辈的教育与关爱，孩子们不太会收拾屋子，自己的个人卫生也不大会处理。志工多次陪伴与引导，在卫生方面进步比较小。

征得伍大哥同意后，孩子们叫志工“慈济爸爸、妈妈”，与志工的

情感也在互动中逐渐升温。志工王万琼伸开双臂，小婷就主动跑上来抱着她，亲昵地喊“慈济妈妈”。

另一组志工带着孩子们已经打扫完卫生。这次很难得伍大哥在家，志工第一次见到他。得知他是在昆明上夜班，下班骑车回来陪孩子们，等着志工，一直没有休息，晚饭后又要赶回去上班，大家都感叹他撑起一个家的不易。

伍大哥说，孩子们看着爸爸辛苦，有时会做饭给他吃。就算饭做得不好，心里也很感动。打算假期带孩子去昆明住，在身边一起生活和教育。

志工拿出素米线、衣服、洗漱用品等给孩子们。志工和伍大哥分

享慈济“竹筒岁月”的故事，乖巧懂事的女儿小煊，还拿出五毛钱献出自己的爱心。

志工嘱咐伍大哥，收入可以少一点，但要抽空多陪伴孩子。

感恩，并珍惜每一次见苦知福的机会吧！就像志工说的，不是去付出，是去受教育、洗涤心灵。在这浮躁喧嚣的世界，每个人的内心多少都有些杂乱不安，很需要慈济提供这样的平台来帮助大家净化、安稳自己的内心。

伍大哥外出打工，两个女儿在家留守。她们有时会做饭给爸爸，志工带来的素米线、衣服、洗漱用品等，她们看到很开心。





“冬至饺子”话来年

撰文/马玲红
摄影/牟苓

二〇二〇年十二月十九日，昆明气温骤降，仍有十三对家长和孩子参加品格学堂亲子班最后一次活动。暖心的“竹筒”、暖身的“三好茶”、暖胃的“冬至饺”，三十三位志工精心准备活动和蔬食。

志工杨戈提前给孩子们讲授静思茶道人文内容，请孩子们把心沉静下来，教孩子们什么是三好茶和握杯的手法。

最后一次活动。

孩子们穿上小棉袄，戴着帽子，跟着家长们来到课堂。虽然身体冷，孩子们却开心兴奋，期盼活动带来的惊喜。第一个报到的小朋友曹译丹恬静从容，她取了一本《轻松煮》，安静地看起来。

曹译丹表示，自己已经参加过三次活动，学习了环保知识，了解到什么是健康的饮食，而最大的收获是懂得感恩。

涓涓细流归“大爱海”

志工杨戈从“慈济小行星”开始讲起，一下子就吸引孩子们的注意。“原来这是第一颗以慈善团体命名的小行星呀，好自豪！”

这颗“慈济小行星”位于火星与水星之间，源于二〇一〇年七月二十六日台湾中央大学叶永恒教授等人，将他们发现的小行星，向联合国天文台申请命名为“慈济”，以表彰慈济对世间的贡献。

孩子们观看慈济在菲律宾台风灾害后赈灾发放的视频，当听到证严法师讲“真诚地为他人付出，把

距 离“冬至”还有两天，仿佛在考验孩子们的毅力，前一天还是阳光明媚的昆明，早晨的气温竟然只有四度。

虽然骤然降温，仍有十三对家长和孩子，以及三十三位志工来到昆明联络处，参加品格学堂亲子班

握机缘伸手助人”，孩子纷纷拿出自己的爱心“竹筒”，伴随着《竹筒岁月》轻快的旋律，爱心捐款顺着竹槽流入“大爱海”，发出动听的叮咚声。

突然，小女孩李翩妍抱着小竹筒，站在“大爱海”前。她说：“刚才我来晚了，竹筒一定要投的。”随

伴着《竹筒岁月》的旋律，小朋友手里的钱币缓缓流入“大爱海”，“小爱，汇集成大爱”。

着小竹筒里的钱币流入大竹筒，小姑娘的脸上绽放开心的笑容，这笑容，是那么美好、那么纯真。

屏幕里出现一年来亲子班活动的“点点滴滴”，不只有孩子和家长们，还有默默付出的志工身影。看着那一帧帧画面唤起大家的美好回忆，每个人都沉浸其中。

主持人邀请志工上台，孩子们为他们送上一支支康乃馨，彼此深深鞠躬，感恩互相的陪伴，也送上最真诚的祝福，期待明年再相聚。



不仅有鲜花，每个人还有“幸福小水滴”，这是装在精美袋子里的结缘小手绢。王广润、王广梓萱兄妹俩，迫不及待取出小手绢，展开仔细端详，再小心翼翼叠好收起来。礼物虽小，但“幸福小水滴”上的励志好话——“小事不做，大事难成”“知福、惜福、再造福”，将会深深印在孩子们的心坎间。

爱的拥抱凝聚深情

志工杨戈给孩子们讲授静思茶道人文课，教孩子们用最虔诚恭敬的感恩心，奉茶给爸爸妈妈，用茶温暖一双手、感动一颗心。教小

今年的活动行将结束，孩子们送上康乃馨，彼此深深鞠躬，感恩互相的陪伴，也送上最真诚的祝福，期待明年再相聚。

朋友把心沉静下来，将行为规矩收敛，拉近亲子之间的距离，让家庭更加和谐美满。

轻柔的音乐声中，志工手托茶盘缓步送入课堂，优雅地斟好茶交给孩子。孩子们则在爸爸妈妈面前，单膝跪下，一起对爸爸妈妈说：“感恩爸爸妈妈的养育之恩，感恩这一年来爸爸妈妈对我的包容，请爸爸妈妈喝茶。”

爸爸妈妈郑重接过茶后，一口



每个小朋友都有“幸福小水滴”和小手绢。王广润、王广梓萱兄妹俩展开小手绢，仔细端详，再小心翼翼叠好。

喝完，与孩子一起深情拥抱。“我爱你，爸爸”“我爱你，妈妈”，孩子发自肺腑的天籁之声，连绵回响在整个课堂。

苏宸谊小朋友第一次参加活动，所有环节都认真地学习。看着怀里的儿子，爸爸忍不住动容地说：“很喜欢这里。”

所有的亲子感情，就在这一个紧紧的拥抱里，亲情交融、爱心释放，深情的接触和情感的表达，温暖着父母和孩子的内心，让他们久

久不愿分开。

自己动手做“素宝宝”

最营养、最健康的食物是蔬食。徐郡璐、赵士博、李翩妍三位小朋友带来自己制作的蔬食，邀请大家一起来做“素宝宝”。

徐郡璐上台分享亲手制作的可可脂蛋糕、酸奶蛋糕和水果面包。小姑娘是亲子班的“老学员”，大方坦诚地细细述说配料、加工过程，流畅、熟练，显然经过多次的制作。她带来的蛋糕和面包，做得那么精美，尝起来非常好吃。

七岁的赵士博和妈妈，一起分享凉拌藕片的做法。妈妈说：“他非

常积极，今天七点不到就起床，帮我切藕片、烧水、焯水，我在旁边教他一起做。孩子来这边听课特别积极。”

在慈济学习到寿司卷的做法，李翩妍和妈妈上台分享时，妈妈自豪地说：“上次我们在慈济学了寿司紫菜卷（的做法），我说第一次吃到那么好吃的紫菜卷就是在慈济。这个寿司是李翩妍小朋友独自操作的，我在旁边做别的事情，几乎没有帮她。”感恩这位有心的妈妈。

再过两天，就是中国传统的“冬至”团圆节，人们习惯在这一天吃饺子和汤圆。天冷，又逢节日，志工保青和大家分享爱的味

道，带来美味蔬食。她调制的净斯冬瓜饮，带给大家香甜的口感。而志工包的热气腾腾的饺子里，有胡萝卜的甜，甘蓝的脆，和豆干的香糯，让大家吃得心里暖暖的。

喝完杯中的冬瓜饮，吃罢碗里的冬至饺子，这份温暖，足以驱走冬日的寒风。刘壹壹小朋友的妈妈，说：“我们来，是想让孩子学习知足感恩。今年是第二次来，以后还会再来。”她已经为儿子报名，继续参加明年的亲子班活动。

苏宸谊小朋友第一次参加，所有活动都认真地学习，爸爸忍不住动容流泪，他说：“很喜欢这里”。



一场别开生面的“同学会”

撰文/孙芮苒、太涵文
摄影/太涵文

一月十五日，慈济昆明联络处来了一批“特别”的客人，他们是来自五湖四海的同“班”同学。其中一位石家庄实业家徐春宇说：“今天在这个茶话会现场，觉得自己心中的爱又被燃了起来，好像心找到家。”

今年一月初，寒潮横扫全国，以“昆明蓝”刷屏的春城也遭遇

接连数日的多云阴冷天气。一月十五日，阔别多日的暖阳在“昆明蓝”的映衬下熠熠生辉，慈济昆明联络处来了一批“特别”的客人。

实业家们专注地观看视频，回顾二〇二〇年慈济全球志业，了解慈济在云南的爱的足迹和动人故事。摄影/太涵文

客人来自五湖四海，年龄不等，行业不同，却是同一个“班”



的同学。这是怎样一个“特别”的班级？使得昆明志工专程为他们准备一场新春茶话会？又是怎样的因缘让这一切发生？

因慈济走到一起

二〇〇三年，徐睿在广东因为西部水窖募捐活动加入慈济，二〇〇六年来到昆明，找到当地志工参加慈济活动。二〇一二年因为孩子的教育移民美国，她仍然坚持做慈济，参与管理纽约长岛分会的静思书轩。

今天的客人都是徐睿的同学，他们相识于去年八月开班的一个课程。徐睿是一百三十多位同学共同推选出来的班长，她说：“当时竞选班长的时候我并没有特别准备，就上去大概讲了几句话，可能这几年来在慈济受到的熏陶吧，从我身上他们可能看到了他们想要的方向。”

经过一段时间的相处，总裁班的同学们察觉到了徐睿的不同。逐渐了解到她一直在做慈济。言语之间，积累了一群志同道合的同学，而“慈济”一词就被这些同学们放在了心上。

这次同学们到云南旅行，其中两位同学提议想专门来昆明，感受慈济的人文，深入了解慈济，于是

大家从大理乘坐高铁到昆明。

一月十三日，徐睿联系慈济昆明联络处，表达同学们的愿望，昆明联络处决定两天后，为他们专门组织一场温馨的新春祝福会，迎接他们的到来。

爱被点燃“心”回家

一月十五日中午，静思小筑不像往常那样空旷安静，空地上几张小桌摆放得错落有致，有些人喝茶聊天，而更多的人在专心阅读《慈济》月刊，不时地轻声交流讨论。

下午两点，“让爱传出去，它像阳光温暖你和我……”志工手语演绎的《让爱传出去》后，实业家开始观看《二〇二〇慈济全球志业回顾》和《二〇二〇云南慈济志业回顾》，了解慈济的足迹和动人故事。

徐春宇平时积极参与公益活动。他谦虚地说：“这些年感觉自己不是很精进，感觉处在一个身心分离的状态，但是今天在这个茶话会现场，觉得自己心中的爱又被燃了起来，好像心找到家。”

实业家卓仕团在这里找到了很多的共鸣，他对活动安排也十分的肯定：“很丰富，志工已经很用心在做这些事情，虽然不是专业的演员，但是他们尽自己最大的努力传

递了爱。”因为生活在苏州，所以对慈济门诊部早有耳闻，他觉得慈济团队是社会中的一股清流，是真实的、开放的、包容的，一直在做很多实事。

熊钊在观看《志业回顾》时数度落泪，她说：“看到了很多新闻里看不到的，平时新闻里看到更多的是数字，而这个视频呈现出来的是每一个真实的人，真实的事。”细心的她看到了这句话“把贪念转为满足，把满足化作慈悲。”她认为，人只有真正被触动了，才能将收获运用到思维中，今天这个活动是有效的。

我要做慈济志工

重庆实业家李永忠是第一次来慈济，在大理时，就是他向同学们提议参访慈济。在观看了全球慈济志工的事迹后，他说：“我觉得，我们要去关爱别人，有一种利他心。二〇二〇年的大灾大难，让我们反思一些问题，我们应该多做善事，多去关爱弱势群体，我们应该学习证严法师的大智慧，让人生更有价值。”

感动之余，李永忠由衷地发出赞叹：“慈济对全人类做了一些爱的付出和努力。我觉得我们应该爱这个地球、爱人类、爱众生。大爱

无疆，不仅仅是中国人，还有世界上其他国家的人。”

事实上，李永忠也坚持在做慈善，关注儿童教育十三年。他觉得在做的过程中得到心灵的洗礼，在他看来，帮助别人也是成就自己，除了物资关怀，更重要的是精神关怀，这点与慈济的精神不谋而合。他说，回到重庆就联络慈济重庆联络处，做一名慈济志工。

美善汇聚增福慧

志工声情并茂地表演推素短剧《农庄的呐喊》，让大家直观地体悟蔬食不仅有益身体，爱护生命，还能保护地球。

看完《农庄的呐喊》，徐睿特意联系晚上用餐的餐厅，请厨师尽量把荤菜去掉。未能坚持茹素是徐睿最大的心结，她希望从当下开始，响应证严法师茹素的号召，真正把茹素这件事做好。

慈济助学生小英就读于昆明医科大学法学专业，当天早上一考完试，就从三十多公里外赶回昆明，来参加下午的演出。

小英在视频中看到一位受资助的学生，她仿佛看到了自己，感叹不已：“庆幸我们都遇到了慈济。”她很喜欢一句静思语“慈善



不是有钱人的专利，而是有心人的一份虔诚的爱心。”她觉得这句话真的很重要，在接受帮助的时候，不能一味地手心向上，也要学会手心向下，献出自己的一份爱心，把爱传递出去，要去帮助更多的人。

大家纷纷点亮象征智慧与光明的福慧灯，共同祈愿天下平安祥和。志工杨戈表达爱的祝福：“有福的人要知福惜福再造福，爱人爱自己爱大地，拉长情扩大爱，把更多

志工用感恩的心，九十度鞠躬送上新年最好的礼物——福慧红包，来宾们用恭敬的心接过这份珍贵的传家宝。摄影/太涵文

的爱与善传出去。”

同学们恭敬地接过珍贵的传家宝——福慧红包，决心将证严法师和慈济人的祝福与爱带回去，也把爱与善带到各自的家乡，汇聚各方力量，让地球更美丽，让天下无灾无难。



“心灯”长明 我是你的眼

撰文/张丽媛、王万琼、太涵文
摄影/高红英、刘瑛、太涵文

一个偶然的的机会，昆明志工了解到“心灯影院”的情况，于二〇二〇年八月，开启“心灯明悦”助盲慈济专场活动，讲电影、品蔬食、畅谈人生，每月一次的相聚如琼酿般甜蜜。

雨一直下，视障朋友们欢欢喜喜地从这座城市的四面八方赶来，志工打着伞去车站接他们，大雨也不能阻隔这场盛会。摄影/高红英

常、听电影、用手去感受一幅画、还可以结伴去爬长城、坐帆船，这是他们以前从来不敢奢望的。

在这个大家庭里他们感受到更多的关爱，更多的尊重和理解，他们也期盼每周末都能回到这个大家庭。昆明热闹的云纺商业区有个心灯影院，“心灯明悦”助盲公益机构每周六用讲述电影的方式丰富视障人士的业余生活。

“心灯明悦”创办人周权十年前从北京来到昆明创业，受到北京心目影院(为盲人讲电影)的影响，他也想在昆明有一个这样的影院，来回馈云南这片热土。周权个人出资设立助盲公益机构，除了周六给视障家人讲电影，他还带领他们走出家门去国内外看世界。

志工叶纲偶然了解到“心灯影院”的情况，觉得双方可以合作为视障家人服务。二〇二〇年八月，昆明志工开启每月一次的“心灯明悦”助盲慈济专场活动。

学习成为“眼睛”“盲杖”

周权说，只有体验了黑暗，才

——二〇年的“双十二”，一个阳光灿烂的日子，又是每月一次昆明“心灯明悦”助盲慈济专场。这是今年最后一次活动，志工特意邀请电吹管协会成员为视障家人奉献一场听觉盛宴。

心灯影院内，随着《感恩的心》音乐响起，大家都不由自主地跟着吟唱起来，表达着真实的内心感受，感恩有这个家可以让他们在一起聊家



助盲机构负责人周权说：“只有体验了黑暗，才知道伸出的援手对于黑暗中的人来说，就是光明，何其珍贵。”摄影/刘瑛

知道伸出的援手对于黑暗中的人来说，就是光明，何其珍贵。要在黑暗世界里寻找安全感，可以让盲障朋友自由出行，需要更多人的付出和努力。

心灯明悦助盲机构一凡老师为志工进行助盲培训，张雷老师分享盲杖的正确使用，手把手教志工怎么搀扶、引领视障朋友走路，成为他们的眼睛和拐杖。

所有志工和志愿者都没有与看

不见的世界撞击过。为了更能深入体验黢黑无光的世界，大家一起蒙上眼睛，亲身体验盲人的世界，这仅是二级视障的模拟现场，而非全盲感知的身临其境。

蒙着眼睛的志工，原地转三圈，扰乱方向后，组队一同前行。前面的人拿盲杖，敲着地面发出声响，后边的同伴手搭着前面的肩膀，寻着声音往前走。在没有光、没有视觉的世界里摸索着往前走。

即便有声音在引领，向前、向左、向右，依然觉得困难重重。下楼梯时，颤颤巍巍顺着扶手如同摸黑般迈出第一步，迈腿时的迟疑和

试探透出内心的害怕和恐惧。

志工李会仙扶着另一位志工的肩膀，摸索着下楼。她说：“蒙上眼睛，眼前一片漆黑，我感到巨大的恐惧，心一直悬着，虽然手搭在熟悉的志工肩上，但我觉得无依无靠。一边走我一边想，以后碰到视障家人，我不能像以前一样，只是赶快给他们让路，而是要走上前去给他们需要的帮助。”

机构志愿者为志工讲解，盲杖是左右两点和三点成扇形敲击地面，这样才能知道区域内是否有坑洼，才可能有安全感。

周权介绍，我们国家修了很多

的无障碍设施，可是因为全民素质问题，及社会管理问题，导致盲道没有一条路走得通，所以盲人习惯了不走盲道，他们只用盲杖敲击着路面行走在非机动车的慢车道上。盲人不知道什么是黑暗的世界，他们的梦境全是自己的想象。

盛装出行 遇见美善

许多视障家人都是乘坐公交来心灯影院听电影，为了他们的安

志工的双眼都被蒙住，李会仙扶着另一位志工的肩膀，摸索着下楼，眼前的黑暗让她感到巨大的恐惧。摄影/太涵文



全，志工需要到影院周边的公交车站去接他们。虽然是初次见面，志工和视障家人们就像久别重逢的老朋友一样亲热。

来到月台，看到视障家人们都穿戴整齐，打扮漂亮，会被他们的热情和乐观深深打动。有位六十多岁的视障奶奶，穿着绿色的条纹连衣裙，戴着米白色的帽子，配一条漂亮的珍珠项链，美丽而优雅。虽然她看不见，但是她把美带给看得见的人。

不到一公里的路程，上天桥、下楼梯，志工张馨元牵着盛装出行的绿裙子奶奶，一路嘱咐慢慢走。摄影/太涵文

不到一公里的路程，上天桥、下楼梯，志工张馨元牵着盛装出行的绿裙奶奶，一路嘱咐慢慢走，上下楼梯半阶半阶的小步走，她不急不躁，充满耐心。奶奶愉悦地微笑，讲述着遇见朋友的喜悦。张馨元说，这位奶奶就是我的家人，我像爱家人一样爱她。

经常来“听”电影的阿勇，二〇一六年受伤导致双目失明，女儿脑瘫，生活窘迫。他心灰意冷，无法接受现实，不愿走出家门，甚至有了轻生的念头。

为让阿勇重新走入社会，掌握谋生的技能，志工叶纲联络周权



一起帮助他。如今，阿勇现在可以一个人从新闻路走到影院，在这里学到按摩技术的他，也交了好多朋友。他站起分享：“我相信生活会慢慢一步一步好起来，有你们一直陪伴在我身边，我有勇气迈出第一步，就有勇气越走越好。”

志工赖凡像“盲杖”一样走在前面，后面搭肩跟着两位盲障家人。赖凡叮嘱的声音就像盲杖敲击地面的响声，是黑暗世界里最直接的光。

感恩相遇 快乐翻倍

走进心灯影院，八十位视障

志工叶纲希望教会赵大哥使用盲人软件，通过手机获取更多信息，增加爱好，转移思想，减少心灵的苦楚。摄影/太涵文

家人欢聚在这里。心灯影院一周一聚会，可这些家人们见面，如同久未谋面的老友。他们喊着友人的名字，寻着声音便可以找见。一起排排坐，聊聊天，谈论着家长里短，甚是快乐。

志工叶纲虚心地向盲障家人了解盲人手机的使用，学习如何下载软件，便于使用。因一位关怀户双目失明，因肾衰竭在做透析，叶纲希望教会他使用盲人软件，通过手



吴九九演奏《爱的罗曼史》《茉莉花》《泪》《月光》四首吉他名曲。伴随指尖轻柔弹奏，如潺潺流水，沁人心扉。摄影/刘瑛

机获取更多外界信息，转移思想，减少心灵苦楚。

周权表示“盲人听电影，只是满足了一个精神层面的需求，不算他们生活的刚需，他们需要帮助，多走出家门，希望未来通过努力，能解决全国盲人朋友的出行问题。在助盲方面，希望和慈济合作有一个更好的、公益的、落地的出口。”

周权向到场的视障人士介绍慈济慈善基金会，他向大家描述了

慈济志工的形象：她们穿着蓝色的T恤、白色的裤子和鞋子，挽着发髻，她们是一群“蓝天白云”。

志工李卓凌讲述故事《双头鸟》，绘声绘色，用感性的声音，理性的故事，告诉大家愿意下功夫去除贪、嗔、痴，以及对人的疑念、慢心，才能除去烦恼。虽然看不见，但他们用耳朵听，渐渐地进入故事里，听完响起雷鸣般的掌声。

著名古典吉他演奏家王右演奏了西班牙古典名曲《卡伐蒂娜》，他的学生吴九九演奏了《爱的罗曼史》《茉莉花》《泪》《月光》四首吉他名曲。吉他音色唯美，情感

丰沛，伴随指尖轻柔弹奏，如潺潺流水，沁人心扉。

视障家人张玉玲表示：“感恩慈济带来的温馨时刻，我很少感受到这种温暖的时刻，非常感恩。”张玉玲的先生也表示：“人在黑暗中最需要光明，感恩社会的救助和关爱。感恩周权，感恩志愿者的耐心和细心，如此周到。”

定期来“心灯明悦”做义工的云南民族大学学生蔡文云，高中毕业时去台湾旅行，见到了好多慈济人，也听说慈济的好多故事，她很高兴今天在这里遇到昆明慈济人。她说：慈济就像个大家庭把许多爱

心人聚集在一起发挥善的能量。

从蔬食开始爱你们

每一场的周末活动，志工精心制作蔬食，期望用美食带来的味蕾感受开启视障家人对茹素理念的认知，正如志工杨戈所言“我们从美食开始爱你们。”

无论风雨，都不能阻挡这场蔬食宴会的相聚。视障家人们欢欢喜喜从这座城市的四面八方赶来，志

学生和志工编演小品《农庄的困惑》，池塘的小鱼，鸡、鸭、牛，要经受水污染、饲料激素、抗生素等危害。摄影/太涵文



工一定去各车站恭候，并引领他们回“家”。

视障家人们津津有味地品尝有着“家”味道的香积饭，吃在嘴里，美在心里。志工讲述香积饭是为国际赈灾或急难救助而研发，期待受灾者吃到热腾腾的米饭，感受人间温情，重振希望与勇气。

学生和志工编剧出演的小品《农庄的困惑》，融入蔬食智慧。富有生命活力的池塘小鱼，圈养的

鸡、鸭、牛，经受着水污染的挣扎，还有饲料激素、抗生素及化学残留物的危害，它们已经变成了人间毒素。五谷杂粮、蔬菜水果的健康饮食，是长寿健康的秘籍。

周权希望和慈济一起，为视障家人提供更多茹素方面的服务和技术引领，他认为视障朋友心态开放，愿意接受很好的理念，慈济茹素的理念非常好，对环保和身体健康都很好，希望提供更多的蔬食体验。

所有的爱送给别人

活动结束后，视障家人张大姐特意等候志工王星人。原来老人

心灯明悦助盲公社一派热闹景象，蔬食阵阵飘香。志工贴心为视障朋友们添菜加饭。摄影/太涵文



家用一晚的时间，亲手编织了一个红葫芦送给王星人，她说葫芦可以击败一切邪恶，葫芦里面装着的是“福”，是最好的福气，她要把自己所有的爱送给别人。

张大姐激动地分享，第一次见到慈济人留下很深的印象。老人觉得原来生活中很缺乏“眼睛”，但在周权老师的关怀下，周围的“眼睛”越来越多，她们出门的时候，真的已经不再是一片黑暗，慢慢有了点点星火。

张大姐倾情分享她的奋斗历程。一出生即失明，然幸得家人怜爱与扶助，加之刻苦学习，自强自立，

张大姐用一晚时间，亲手编织了一个红葫芦送给志工。她说，葫芦里面装着的是“福”，她要把所有的爱送给别人。摄影/太涵文

创办盲人医疗诊所，做视障人士培训老师等，拥有温暖的家庭和优秀的女儿。她发自内心说道：“只有心中充满爱，才会得到人们的关爱，而爱是世间最好的良药。”

“我是你的眼，看这世界万般景色，听这世间虫鸣鸟语，明媚的阳光照着你灿烂的脸。我是你手中的盲杖，指点着山高海阔的江山，一路向前。”新的一年，志工带着如此心愿，等候更多温暖的初见与重逢……

连城生活馆启用 菁华绕境四堡镇

慈济第一个大爱乡村美好生活馆，经过两个月筹备，于二〇二一年一月十七日上午，在福建连城四堡镇正式揭牌启用。罗丽琴副县长寄语：“通过生活馆的带动，给更多的孩子一个非常好的人文空间，带动四堡乡村人文环境发展和书香传承！”

“大爱乡村美好生活馆成立启用，请揭牌。”连城县四堡镇龙足路传出喜悦的声音，一席人员相视而笑，互道感恩……

慈济第一个大爱乡村美好生活馆，从二〇二〇年十一月十八日开始筹备，到十一月三十日试运营。迈入二〇二一年年初，横跨两个月时间，于一月十七日上午正式揭牌启用。

连城县罗丽琴副县长、四堡镇巫炳林书记等领导、乡贤十五位来宾，两位当地志工，二十六位来自泉州、厦门、漳州的志工，共四十三人参与，为遵守疫情防控的规定，人人全程戴口罩。

缘起 生活馆试运营

为践行“民族要复兴，乡村必振兴”的国家战略，二〇二〇年初，连城县政府与慈济基金会开展合作。双方将以大爱乡村美好生

活馆为平台，共同推动乡村儿童关爱、扶贫扶困、长者关怀、志愿服务与村民素养提升、生态环保、人居环境整治等领域。

慈济基金会项目处副主任苟林峰感恩连城县政府对慈济基金会工作的指导和有效推动，让连城的乡亲及时感受到社会的爱与关怀，让双方合作的项目得以顺利落地。

苟林峰表示，基于教育不能等，生活馆开设四个公益空间：慈济环保教育站、慈济健康故事屋、大爱悦读人文空间、大爱健康蔬食堂，将推动生命教育、生活教育、生态教育及品格教育。由大爱连城乡村振兴项目办公室统筹运营。

二〇二〇年七月二十七日至八月十六日，慈济基金会在四堡镇腊坑村开办二十一天的慈济暑期快乐生活营。志工了解到：乡村民众经济虽有一定的保障，但缺乏良好的习惯和教育，儿童大多爱玩耍，不重视学



习，不爱写作业，加之家长自身文化水平较低，课业辅导需求大。

于是，在生活馆筹备、试运营期间，志工利用午间及晚间的时间陪伴困境儿童、留守儿童做作业，辅导知识点难题，培养孩子养成及时写作业的习惯，提升孩子学习成绩，减轻家长负担。并善用科技发起“快乐晨读·日日打卡”行动，带动孩子每天早起朗读课文，养成习惯，持之以恒。

同时，在日常供应午晚餐给孩子、家长和有需要的村民，推广蔬食健康理念；且也是家长学堂，前来用餐孩子的父母会轮流到生活馆协助蔬食料理和厨房卫生，学习健

经过两个月的筹备，福建省连城四堡镇慈济大爱乡村美好生活馆在各界来宾及志工祝福中，正式揭牌启用。摄影/沈博宇

康蔬食和卫教，提升素养，也学会尊重和肯定孩子。

深耕四堡镇慈善关怀，志工带着孩子和家长们，走入需要帮助的乡亲家中；每周六上午九点，带着他们一起入户倡导环保、资源分类回收……

温暖 萦绕你我心间

在慈济基金会同仁用心的规划和带动下，慈济志工身影如菁华绕境于四堡镇，深深浸润着四堡镇乡

亲、孩子的心田……

经常来生活馆做功课的张伊佳说：“生活馆像自己家一样，很温暖，有一种爱的感觉。”

“你们疼我们，爱我们，我一点都没有疼你们，一点东西都没有，心里面很难受，我们拿什么来帮助你们？”因先生身患疾病，又嗜烟酒，无法劳作，独自一人靠打零工来维持全家生计而被志工关怀到的四堡

十一月三十日美好生活馆试运营。晚餐后，家长、志工和当地爱心人士陪伴孩子做作业，培养他们养成及时写作业习惯。摄影/范盛花



镇雾阁乡亲王秀珍，满怀感恩与愧疚。所以，“路上有看到环保矿泉水瓶，一个二个三个，我都捡起来，捡回来。”“家里有米啊茶油、菜什么的，都想着拿些过来。”

“这边感恩太多，关心太多了。”同样对生活馆、对志工有着深厚情感的乡亲邹艾清，一九八〇年出生。先生于八年前安装自家灯泡摔伤造成瘫痪在床，不能说话，只有左手能动。父母亲年岁已高，大儿子今年就读于福州船政学院大一年级，小儿子邹百州在四堡小学读三年级。

“都已经过去了。”忙于一



家六口生活重担的邹艾清，一人做两份工作，下班回家尚需像照顾孩子一样照顾先生，根本无暇顾及小儿子邹百州的学业。回忆这一路走来，邹艾清的言语说得虽潇洒，眼眶仍有泪欲滚出，一双黝黑的手见证着她生活的艰辛历程。

邹艾清觉得孩子来生活馆，更听话，更乖了，自己会轻松些，因为不用操心孩子的学习，老师发的作业，孩子懂得完成。

“我们一家人都感恩你们，那么远来，为我们付出那么多。”只要时间允许，邹艾清都会来生活馆帮忙。有时也跟着入户关怀困难

环保教育站做为校外学习基地，乡村人居环境整治行动的宣传阵地，助力四堡镇人居环境治理人人行动。摄影/沈博宇

乡亲，令她见苦知福，“有的（乡亲）比我更糟糕，没有人帮助，我还有那么多兄弟姐妹帮我，我这个家已经撑住了，还有你们，就更有福！慈济真的好！”

感动 所以想做志工

厨房里，搁放着两大托盘白嫩嫩的豆腐，那是四堡镇乡亲包丽华，得知美好生活馆有活动，将会有很多人前来，特意提前一天下

午，用两个小时的时间做出来的豆腐。她说：“为了感谢你们（慈济）对我们的好心。”

包丽华感恩慈济生活馆来到四堡，把以前调皮捣蛋、到处去玩的儿子马佳城，教得会叠被子；早上六点时，还起来朗读，这是儿子原来没有做过的事。

有次，就读二年级的儿子跟她表示不来生活馆用餐，因为，“慈济志工很辛苦，天天那么早起来，煮饭给我们吃，那么冷，我想把饭留给更穷苦的人吃。”听得包丽华心里着实开心，因为孩子懂事了。

“志工跟我们这边的乡亲一无亲二无戚，为什么这样去关怀？志工的心真的好，所以我想来做志工，想跟志工学习。”四堡镇志工马勋良时常跟随志工入户访视、倡导环保，看见志工不论晚上还是中午都陪伴着，孩子之间不会经常动手动脚了，互动也比较好，懂得“不要学拳头，要学低头。”

感受到志工满满的慈悲，马勋良形容自己如孩子般喜欢生活馆，有时间就来生活馆转一转，有事他就帮帮忙，没事转一圈也高兴，“感觉就像我的家一样。”

马勋良坦诚以前自己心里面很压抑，动不动就会对家人发脾气，通

过在生活馆与志工相处，“感觉现在都不会了，心里面好像舒畅了。”

美好 希望共同携手

健康故事屋的书籍是慈济基金会配发的一千多本全新绘本读物，将定期举办主题活动，涵盖健康、生命、品格、环保等。这是第一个设在偏乡的故事屋，通过阅读空间的开发，亲子共读、志工陪读，帮助四堡镇三至十二岁的乡村儿童养成阅读习惯。

大爱悦读人文空间的书籍一千多册二手书籍，部分来自志工募集和回收；另一部分二手书籍，来自连城实验小学西城校区全校师生的收集，并经老师用心挑选，送到生活馆。

四堡镇中心小学校长吴震宇跟随志工游览了这两个空间后表示，农村孩子的阅读量很贫乏，一学期借阅五、六本图书以外，其他时间很少用于读书。

吴震宇觉得健康故事屋、大爱悦读人文空间，是大爱生活馆给予四堡孩子最温馨的地方，让孩子在课后有个安静的地方可以读书。他希望未来能和生活馆一起开展阅读、演讲、讲故事比赛等一系列活动。

罗丽琴副县长感恩慈济基金

会，自二〇一五年，因洪灾在连城援建一所连城县慈济幼儿园以来，每年都会在连城展开寒冬送暖活动及入户关怀困难乡亲，让她感受到慈济志工的用心、耐心和信心。

罗丽琴副县长寄语：“通过生活馆的带动，给更多的孩子一个非常好的人文空间，带动四堡乡村人文环境发展和书香传承！”

四堡镇书记巫炳林表示，慈济志工为四堡镇带来很大的改变，用自己的行动感染乡亲。将以此为契机，动员更多的群众、党员干部和慈济

志工共同携手推进乡村振兴，共同建设一个美好文明、宜居宜业、幸福有温度的四堡家园而努力。

如常的日子，苟林峰希望志工以净心第一、利他为上，如常的付出，化小爱为大爱，继续前行！向下扎根，用爱培育，让孩子们健康快乐地成长，让乡村充满爱，让生活更美好！

大爱乡村美好生活馆的健康故事屋是第一个设在偏乡的故事屋，旨在帮助四堡镇三至十二岁的乡村儿童养成阅读习惯。摄影/汤韶松





“淮”抱梦想 童心飞扬

四川慈济志工与淮口镇当地政府合作，开启关爱儿童计划，以深度陪伴、伴读学习、生活实践、开拓视野为四大方向，以行孝、行善、环保为三大内容，有效助力留守孩童人格养成及提升自信心。

淮口镇当地有不少孩童因家庭变故、父母离异，或是双亲在外打拼，从小就是隔代教养，童年生活缺乏父母关爱，这些孩子被称为“留守儿童”。

四川慈济志工与当地政府合作，开启关爱儿童计划，开办“淮抱梦想·童心飞扬”小太阳的微笑计划，以深度陪伴、伴读学习、生活实践、开拓视野为四大方向，以行孝、行善、环保为三大内容，开展在地化及深耕化之服务项目，有效助力留守孩童人格养成及提升自信心。

丰富活动 开拓视野

志工李林蔓说：“这些留守儿

童只能跟爷爷奶奶生活，或寄养在一些亲戚的家庭，所以说特别地需要我们陪伴。”

从二〇二〇年十月开始，志工每个月组织两次活动，开始之前，小朋友们都要一起朗读《小太阳公约》，从养成好习惯中成长。

志工安排的活动有生活实践，也着重开拓视野，但更重要的是伴读学习。小太阳班的学员林国源说：“我之前就是有一点静不下心来学习，进了小太阳班后，就可以

从二〇二〇年十月开始，志工每个月组织两次活动。安排有生活实践，也着重开拓视野，但更重要的是伴读学习。



静下心来，我学到了一些我不知道的课外知识，和我之前没有学过的英语单词。”

志工为孩子们讲解福字的来源后，教孩子们在纸上学写“福”字，把这份传统年味的喜气带回家。



除了上课，志工也像家人一样关心孩子，寒冬之际，爱心人士捐赠一批衣物和鞋子，要送给大家当新年礼物。学员李诗瑶：“我选了衣服和鞋子，我很喜欢，这些都是志工送给我们的，我要感恩。”

岁末挥毫 敬茶行孝

二月六日，农历新年前的最后一次活动，书案上备好毛笔、



纸、墨，志工教孩子们在纸上学写“福”字，把这份传统年味的喜气带回家。

小太阳班杨浩铭第一次写毛笔字，他很开心，还说要在春节的时候把它挂在家里面。肖蕊小朋友跟姐姐说：“我要把我写的福字送给婆婆。”

李诗瑶小朋友说：“我今天是第一次写毛笔字，我很喜欢，回去后我要用我的春节红包买对联，继续写。”

临近春节，这次小太阳班举办新春喜乐会，邀请孩子们的家长一

孩子们用还未长大的双手，稳稳端着装着茶杯的托盘，迈着坚定的步伐，为家长们奉茶，也给家长送上一份惊喜。

起来参与，亲密无间的亲子游戏、孝亲敬茶，拉近亲子关系，也看到彼此成长。

家长黄琼芳说：“孩子性格比较倔强，脾气也不好，有时喊孩子，他们也不服从。自从在慈济志工的帮助下，现在变化很大，特别是今天孩子敬茶的一举一动，我真是很感动，谢谢志工。”

学员家长段吉清：“因为我们

不识字，孩子进了小太阳班，他的语文、数学、英语都大大进步，我们很开心。”

真挚托付 彼此成就

在小太阳班，每个小组都会有一名队辅志工在旁边一直陪伴着孩子们，一起上课、一起玩耍、一起吃饭、一起学习。随着相见次数的增多，队辅与孩子们不仅情感更

小太阳班举办新春喜乐会，邀请家长陪伴孩子们一起参与。亲密无间的亲子游戏，拉近亲子关系，也看到彼此成长。

深，这样的陪伴过程，也让队辅志工有很大的收获。

志工黄梅分享：“每一次活动的早晨，看到每一位小朋友微笑着来到园区，都为他们及家人们托付的信任而感恩，让我懂得了爱是真挚的交付。项目初期面对小朋友彼此相互告状的烦恼，让我懂得了进步是彼此成就；动态活动挖红薯的过程，让我懂得了劳作后自然的恩典以及赞赏鼓励的力量；每一次带领着小朋友列队前往用餐过程，让我懂得了爱与榜样是最好的教育；每一次课后总结回顾，让我懂得了



志工像妈妈一样，认真地用眼睛测量孩子的身高尺寸，为孩子挑选他们喜欢的颜色衣服。选鞋、选衣服的过程也是亲近孩子们的过程，志工能更加了解孩子们的想法和个性，增进彼此间的感情。

笑容，也不主动举手发言。在陪伴中，她用心和孩子们靠近，倾听他们的心声，慢慢地走进他们的心里。

李小琼说到：“通过彼此陪伴和鼓励，看见孩子们的微笑以及成长和喜悦，孩子们的变化非常大，觉得自己在每一次陪伴中学到不一样的真实道理，也提升了我自己的应变能力，很感恩志工的付出。”

悦纳不同意见的滋养；与小朋友有更多的动态活动，一起经历的事情更多，自然彼此连接更多，感恩彼此陪伴鼓励并成长。”

志工李小琼刚接触小朋友时，发现孩子们很胆怯没自信，脸上没





走向阳光的力量 ●●●

单亲妈妈阿鹤拼尽全力为儿子与病魔和死神赛跑，几乎听不进外界的声音，志工以慈悲与智慧驱散愁云，使得阿鹤一次又一次勇敢地直面苦难，走向阳光的力量在她的内心不断地滋长。

十八岁男孩小鹏确诊患有白血病，单亲妈妈阿鹤为照顾儿子失去工作，生活入不敷出，至亲已远离。巨额医疗费用，艰难的骨髓移植配型，像山一样压在阿鹤的心头。

医院走廊的守候

二〇一八年十二月，沈阳志工走进小鹏一家人的生活。考虑到小鹏因化疗造成免疫力低下，志工较少在病房停留，医院的走廊就是每次志工陪伴阿鹤的地方，希望能为她找一个出口解压，并带来五谷粉给小鹏补充营养。

半年时间的陪伴让阿鹤更加信任志工，她不经意的一句话“希望给孩子提供更多的营养”，不久就收到爱心人士寄到医院的大枣、核桃等补品。阿鹤对志工孙慧颖表达肺腑之言：“孩子生病，我没有得到多少亲友的帮助，却是得到了慈济的帮助，这么大的恩真的不知道

该怎样回报？”

孙慧颖鼓励阿鹤说：“你也可以对身边的人给予力所能及的帮助，事情没有大小，只要有缘遇到就给予协助，每日发一个助人的善念就是慈济竹筒岁月的精神。”

接下来的一周，阿鹤几次帮助隔壁病房的患者家属洗衣服，找医生协调其他患者的困惑……她微笑着地告诉孙慧颖：“能帮助别人的感觉确实挺好。”这是志工半年来第一次看到阿鹤的笑容，孙慧颖和阿鹤相互拥抱在一起。

每天问候一句好话

二〇一九年八月，小鹏病情加重后往生。十七位志工陪伴着阿鹤送了孩子最后一程。慈济人真诚地关心和陪伴深深地打动阿鹤的心，她第一次给孙慧颖发信息“感谢慈济”。

此后，阿鹤不愿意见人、不愿意与人沟通，有意无意地把自己封

闭起来，“那个时候我不想见到任何勾起往事的人和事，希望这些能在生活中渐渐地消逝。”多名志工加入陪伴阿鹤的行列。

配插图的静思语是阿鹤每天收到的第一个问候，“早饭有没有多吃一点？”“白天要下楼散散步……”借着时常送水果的机会，孙慧颖约阿鹤下楼聊天，只想亲眼看看她的状态好些没有。

冰封之心在消融

二〇一九年九月，沈阳志工在中医结石病医院为所有的关怀户进行大型义诊体检，阿鹤同意前往，这是儿子往生后，她第一次走出家门。在义诊中，陪检全程都由志工孙慧颖紧握着手，等候检查时就像姐妹一样聊天，让她不孤独。

当活动结束后，站在阳光下的阿鹤眼泪夺眶而出，她冰封已久的心开始接受暖阳。正如她接受采访时说：“我人生的前五十年，沟沟坎坎、浑浑噩噩，受了很多苦。在剩下的日子里走进慈济，看到了温暖与爱，希望自己从此能够活出个样子”。

阿鹤开始参加慈济读书会与每周四的环保活动，还跟志工一起做美食。在入户家访时，她将儿子小时候的玩具送给关怀户的孩子，看



十八岁的小鹏确诊患白血病，单亲妈妈阿鹤为照顾儿子，失去工作，亲戚也渐渐疏远。志工走进病房，给予爱和陪伴。摄影/纪微

到孩子们玩得非常开心，阿鹤向孙慧颖分享她的喜悦。

孙慧颖说：“慢慢地，你会用对儿子的爱，来疼爱所有的孩子。”阿鹤听后说出自己的决定：“我把儿子小时候的玩具，还没用过的笔和本整理出来，除了一小部分留给自己作为纪念，其余的想提供给慈济，我希望对儿子的爱可以传递给更多的孩子。”

走过生命的低谷

冬天的积雪覆盖着阿鹤家楼下北边的小路，整整一个冬天都不曾融化。这条小路上，常常会有一辆开着暖风的白色吉普车停在路边。

倾听、引导、鼓励、赞叹……每次阿鹤破涕为笑时，孙慧颖才放心

地让她上楼回家。回顾起这段日子，阿鹤说：“我记得最多的就是慧颖送我回家时，在车里打着暖气陪我哭，给我安慰和希望；在楼下抱着流泪的我，告诉我勇敢地迈过眼下的日子，明天一定会更好……”

阿鹤会猛然间升起对儿子的思念，常常将她在慈济收获的欢喜击打得粉碎。几乎在每一次活动结束后回家的路上，阿鹤都会瞬时从短暂的喜悦化为满脸是泪。“昨天晚上抱着儿子的手机哭了一夜，我不知道自己还能坚持多久？”孙慧颖不时地

志工给阿鹤打气，加油：“我们等着你快点好起来，我们一起做环保。”阿鹤脸上露出灿烂的笑容。摄影/李立新



收到阿鹤类似的信息或者电话。

有一次，阿鹤泪眼婆娑地问孙慧颖：“所有的亲人都不管我了，你为什么就非要抓住我不放手呢？随我去吧，这个世界上不在乎再多我一个痛苦的人。”

孙慧颖紧紧地拉着阿鹤的手说：“我知道你心里的痛苦，但再难也要提起一口气坚持走过去，走过去了就是另一片天空。就像你看到志工陪伴的顾海强大哥，他不但自己悟到了、做到了，还会用自己的力量感染更多的人去努力。有一天你也会活得这么有意义！”阿鹤止住眼泪说：“我希望自己也能用走过来的人生路，感染和醒悟更多的人。”

她不仅自己在慈济付出，还邀



约她曾经的工作伙伴阿旭一起来。二〇一九年年底，阿鹤在华清园环保站承担财务，并且学习承担环保站站长。

爱是最好的良药

阿鹤报名参加本溪市失独家庭的寒冬送暖活动时，这是她第一次勇敢地去直面曾经的苦难，决心走向阳光的力量在心里不断地滋长。

二〇二〇年一月，志工李丽突发脑出血住入医大一院，阿鹤虽然已经十五个月靠政府低保维持生活，看到李丽的女儿在水滴筹上筹款，她毫不犹豫地捐出了银行卡里所剩不多的五百元钱，并且坐着公交车往返多次送去滴流报警器、折叠床等等她能想到的物品。

春节前，新冠病毒疫情突然爆

一年多慈济志工不间断的陪伴，阿鹤慢慢打开心扉，开始参加访视，寒冬送暖等各种活动。摄影/孙慧颖

发，所有见面的机会都已中断，很多的家人们一起关怀着阿鹤，让她不会陷入孤单。阿鹤和志工一起在华清园社区参加值岗，遇到人手不够时，她就一连站在外面值岗四五个小时。这期间还默默地去血站献血后继续回到社区守护居民，虽然身体有点虚，但是这种助人的感觉让阿鹤感到非常幸福。

阿鹤分享说：“是慈济大爱这个良方妙药，治疗着我人生最大的伤痛。爱是世界上最好的灵方妙药，这味药我吃了，我也要用我走过的人生路，告诉更多人快来一起服用。”

■

陈月恋一天出门三、四趟做环保，有固定回收的，有随叫随到的，七十岁、三十五公斤的她有愿有力，再高的楼层、再多的物资，她就像蚂蚁搬家，一点点搬回环保站。

不把疼痛当回事——陈月恋



始建于明朝的厦门城中村西潘社福元宫，供奉保生大帝和妈祖，距今已六百多年的历史。厦门作为保生慈济文化发源地之一，保生慈济文化提倡大道大爱精神，深深影响当地民众。

七十岁的陈月恋，从年轻时代起，就担任福元宫理事至今三十多年。她每天早上照顾好先生和家人，就上庙宇，擦供桌、上香、点蜡烛、供茶水，祈求国泰民安，然

祖屋位于小巷中，外墙已破旧不堪。陈月恋瘦小但力气大，一个月能回收五十甚至上百个编织袋的玻璃瓶。摄影/范盛花

后开始一天的环保回收。她觉得保生大帝的悬壶济世，和慈济的慈悲为怀一样是“保护人民”。

离开麻将桌上街去

二〇一五年，陈月恋看到女儿吴艺娜进慈济做环保后，不再打麻将、买六合彩，也不再逛街购物吃大餐，每天过得快乐，连脸上的斑点也变淡；女儿告诉妈妈，以前的生活是“在浪费生命”。

吴艺娜的变化，驱使陈月恋忍不住跟着她去厦门慈济环保教育站看看，知道了“做环保，环境干净，又能献爱心。”从那天起，陈

月恋也离开麻将桌，不玩六合彩、不跳广场舞、不抽烟，开始在湖里区城中村回收资源，也腾出祖屋成立西潘社环保点。

祖屋位于城中村七弯八拐的小巷中，四周楼房包围着。祖屋外墙已破旧不堪，墙壁石灰大部分剥落；庭院左边墙角、花圃边堆放十几袋已分好三种颜色的酒瓶，每袋重达七、八十斤。两间小屋，一间堆满衣服、鞋子、棉被等杂物，另一间装满瓶瓶罐罐和纸皮，这些物资有左邻右舍送来的，以及陈月恋出门回收的。

“咔嚓、咔嚓……”陈月恋一路走、一路洒下购物车撞击地面的声音，路边垃圾桶、菜市场、小区、学校、邻居家……留下她弯腰捡回收物的身影，从早收到晚，风雨无阻。

陈月恋开始做环保时，村里闲言碎语多，说她赌输钱出来捡垃圾；说她像乞丐，丢她孩子的面；保洁员骂她“垃圾婆”，小区保安大声吼“不要脸”，撵她走。

陈月恋不在乎，只是自豪地回应：“这是做有意义的事，能帮助人，又能爱护地球，不偷不抢，没什么不要脸的。”

她走街串巷收环保、说环保，



西潘社环保点位于陈月恋家的红砖百年古厝，四周被自建楼房包围着，志工埋首整理物资。摄影/范盛花

周边人慢慢理解转为支持。她一天出门三、四趟，有固定回收的，有随叫随到的，再高的楼层、再多的物资，像蚂蚁搬家一点一点搬下来。

有户人家住六楼，打电话说家里有纸皮、旧衣服等回收物。陈月恋放下手中家务活，拉起“小车”去回收，上下楼梯走了三趟，晚上腰腿疼痛，睡不着觉。

环保袋、编织袋、小推车，是陈月恋出门必带的工具。背上的环保袋旧了，已磨出小洞，“背五年，习惯了。”袋里有三宝：“小





每周三西潘社环保日，祖屋特别热闹，庭院“天井”堆积回收物资如小山似的，志工忙碌分类，圆满收工。摄影/吴艺娜

刀、绳子和志工背心。”“为什么要带背心？”“当有人不理解、说不好听的话时，就可以穿上或拿出来，我是做环保爱地球，献爱心。”她笑着回应。

常跑学校和烧烤店

新冠肺炎疫情前，每周一至周五中午十二点半，陈月恋准时到湖里区金山民办小学，学校保安看见她，立马打开铁门。保安说：“当地人都知道她在做善事。”

学校垃圾场有四个垃圾桶：一个厨余桶、两个不可回收桶、一个可回收桶。一到垃圾场，陈月恋套

上袖套，戴上塑胶手套，搬出可回收桶，从桶里检出矿泉水瓶、饮料盒、草稿纸、作业纸，即使撕碎得再小的纸，她也不放弃。

她一边捡一边将桶倾斜，最后头、身钻进去，能回收的尽量回收，并当场分类好。清理后，再用拖把擦净垃圾桶，放回原位，打扫周围环境，才离开学校。

“夏天太阳大，垃圾脏又臭，她很辛苦的，要做到这点不容易。”保安游善云赞叹。

回环保点放下回收物，陈月恋没停下脚步，又拉起小车往外走，到巷口烧烤店回收酒瓶。烧烤店老板说：“阿姨很勤劳，夏天有时凌晨一点多也来，一般年轻人做不到这样子，不得不佩服她的毅力。”

陈月恋一天回收两次酒瓶，通

常晚上十一点再出门，把店家放在门口的酒瓶装进编织袋，一袋子重达三、四十斤。有时白天累了，晚上打瞌睡过头，凌晨一点了，还是出去回收。志工赞叹她，她总说：“做这些都是小事，一点心意。”新冠疫情发生后，她才改为白天回收，晚上不再出门。

追赶上妈妈的脚步

周三西潘社环保日，祖屋特别热闹，庭院“天井”堆积回收物资如小山似的，琳琅满目，种类繁多，往往需要十几位志工付出半天的时间分类、捆绑、打包，劳烦环保车多趟满载，才能圆满。

从岛外集美过来的七十多岁慈济志工纪丽金说：“这里福田大，分类物资多，都是月恋一个人默默回收，付出无所求。”志工黄秀风由衷赞叹陈月恋：“那么瘦小、茹素又有那么大的力气和愿力，我们想懈怠停下都不敢。她们母女俩都是‘实干家’。”

“妈妈手脚勤快，打扫庙宇，照顾生病的爸爸，把家整理得有条不紊。”吴艺娜说，妈妈用她的身行“说”道理，潜移默化影响子女。

二〇一九年春节，陈月恋和女儿女婿一家回静思精舍，“没进慈

济前，在电视上就看过证严法师，一见到证严法师非常亲切。”她交代女儿一家人：“听证严法师的话，做环保，保护地球，继续朝这个方向去做。”

陈月恋身体瘦弱，二〇二〇年上半年牙齿掉光，只余一颗门牙，饭量减少，体重不到三十五公斤。长期劳作导致腰椎病变，骨头向内弯压迫神经，静脉曲张严重，爆出青筋像蚯蚓爬上小腿，“走路多或气候、季节变化更痛，像有人给我抽筋。”

陈月恋左腿贴满药布，笑着说：“每天疼痛，不当一回事，脚用力踩下去，出去做环保就忘记痛，做习惯了，也不觉得累。”

“别看妈妈挺瘦小，力气比我大，走路我都追不上。”女儿吴艺娜自豪地说，有愿就有力，西潘社环保点一个月能回收上五十多个或上百个编织袋的玻璃瓶。

被高楼大厦包围着的西潘社，于二〇二〇年九月底前被拆迁，是未来体育公园用地。福元宫边上和庙同龄的苍天古榕树绿荫葱葱，将会和现代化的体育公园融为一体，护佑影响着一代又一代。而陈月恋仍将守护这片土地，老有所为，老有所乐，弘扬大爱精神，欢喜做环保，为子孙留下一片净土。 ❷



大地
保姆

黎明的曙光

撰文 / 何燕君
摄影 / 王燕玲、范盛花

黎明的曙光照耀着厦门东北角的塔埔社区，而黄黎明早已劳作多时。这位与晨曦同名的环保志工，因追寻心中的光亮踏实付出十二年，已跨越晨昏时令，照亮自己的生活，也让更多人的爱心化作大爱的清流，为子孙后代留下一个干净的地球。



凌晨的街道空无一人，风慵懒地挠着树枝。一轮朗月，与六楼亮灯的住家彼此呼应，成为偌大的夜幕下，一对闪亮的双子星。黎明未至，塔埔社区还在沉睡。

地处厦门岛东北角的塔埔渔村，与金门岛隔海相望，是入闽江夏黄氏后裔的聚居地之一。本世纪初拆迁建设为现代化的观音山国际商务中心。

屋内，五十七岁的黄黎明正在拖地，“我个子小小的，但是我做事情很快。”她总是在凌晨三、四点起床劳作，一直忙到晚上十一、二点。家里面积大、时间紧，黄黎明大幅度摆动着手臂，用力来回舞动拖把。

拖完地，黄黎明端坐在桌前，戴上老花镜，开始聆听《静思晨语》，边听边做笔记。之后投入到一连串家务中——洗衣服、做饭、给孙女梳头、送孙女上学、买菜……还要做环保。事情一桩连着一桩，但黄黎明没有露出不悦，还笑眯眯地说：“要感恩家人啦……”

务农半生 苦日子做成甜

“爸爸妈妈、哥哥姐姐都很疼爱我。可能我从小就是比较乖巧的小孩吧。”虽生在农家，但作为家

里最小的孩子，以前的黄黎明并不需要做太多事。

嫁人后的黄黎明，从小女儿变成夫家的“大嫂”。凌晨起床，摸黑独自上山浇菜，“一早上要挑两百多担水，一担有四桶水，想起来都会怕。”乖巧的她变得脾气暴躁，还会偷偷躲起来哭。

没进入慈济前，黄黎明哭是因为觉得苦，据堂弟妹郑亚腰回忆：从前家里连大门都没有，拆迁后，一家人才住上高楼。

“我的名字叫‘黎明’，就是早早就要起来做事情了。”务农半辈子，二〇〇四年，黄黎明家的自建房和农田因观音山国际商务中心建设而拆迁，先生开始到企业工作，黄黎明则成为全职太太。

二〇〇八年前后，塔埔小区落成，返迁户逐渐搬回，原来的海边屋村已是配套完善的小区，政府提供了拆迁补偿款，先生上班收入稳定，孩子也开始步入社会，黄黎明一家的生活条件逐渐改善，她也因为邻居住工陈羨娇的接引，加入慈济做环保，黄黎明虽然越来越忙，但却越来越开心。

脏臭不侵 眼里只有“黄金”

认识慈济后，黄黎明十分认



可“人人平等”、“资源回收爱地球”和用环保回收款做慈善的做法，便义无反顾和陈羨娇一起做起环保。如今，塔埔社区，无人不知这对“环保姐妹花”。

起初黄黎明也会怕“捡垃圾”被人笑。但坚持听《静思晨语》后，她渐渐释然：“说是他的事，做是我的事。证严法师说，对的事情，做就对了。”

每周固定两天，黄黎明向社区居民、临街店主分享环保、回收资源，“点点滴滴的力量大，多一个人就多一份力量”。邻居黄先生是她们的“老主顾”，敲开门，环保姐妹花口说好话：“环保放门前，天天赚大钱。很感恩，献（物资）

每周固定两天，黄黎明和搭档向社区居民、临街小店分享环保，“点点滴滴的力量，多一个人就多一份力量。”摄影/范盛花

十几年，很有爱心。”

黄先生是土生土长的塔埔人，他表示“塔埔在海边，有很多海鲜垃圾，容易发臭，保洁一天要清理两次。如果大家不做环保，环境会更差。”他赞叹她们很有爱心！

黄黎明把功夫做在前面，回收时就把装鸡蛋的纸格仔细踩平，以减少纸皮间的缝隙。也会实时整理好现场，“虽然环保看起来简单，其实也是一门功课。证严法师说‘做什么事都要用心。’”

绑物资时，她总是快速抽动着



绑物资时，黄黎明总是快速抽动着布条，扯紧，再绑……“像是流水线，第一关做好，装车、卸车都不会散掉。”摄影/范盛花

布条，扯紧，再绑……细细的布条在她手里像挥舞的彩带，“好像是流水线，第一关做好，装车、卸车都不会散掉。”

不管是装海鲜的泡沫箱，还是各种规格的纸箱，都会在黄黎明手里褪去胶带，变得平整光滑，她并不觉得大费周章，反而认为要感恩：“因为有这样的空间给我们付出。”

小区里的垃圾桶，也是黄黎明的“百宝箱”，满是灰尘的快递袋、揉成团的牛皮纸袋、银色的泡沫袋等一次性用品，还有变形的铝

架、落单的凉鞋、吹风机的盒子、变形的牛奶盒等生活垃圾……

不放过每个可回收物，黄黎明越翻笑得越开心，她把没喝完的牛奶挤出来，将牛奶盒投进袋子里。垃圾桶有一片破裂的塑料膜，黄黎明用小刀把塑料膜剔干净，如获至宝回收了一小节塑料管。“这一点也要啊？”志工问。“是啊，我每次都捡起来。”

垃圾桶不时散发着异味，但黄黎明说：“能资源回收利用，还能帮助人家，这是最开心的。臭是会臭，但是我们不怕。”她的手满是细密的褶子，上面的黑斑，像滴落在宣纸上的墨汁。弯腰、起身，再弯腰、再起身，黄黎明梳得整齐的

鬓角悄悄地滑下一缕头发。

惜时如金 用智慧解疑难

社区里有的居民楼没有电梯，“六楼，我们也是爬上去！”但最难的，不是爬上去，而是“挪”下楼。遇到大件物资，黄黎明就和搭档一前一后，用余光瞄楼梯，仔细迈着步子。

黄黎明也遭受过微词——有人让她不要跟小区的拾荒老人“抢生意”。她循循善诱：“我们这边的老人真的很幸福了，外面有些人更困难。要祝福我们社区的老人身体健康，有这样稳定的生活，把这些爱心付出去，不是更好吗？”

黄黎明的三姐黄往蝶忙于照顾

一家九口，无法抽身出门，黄黎明就让她收集家里的纸皮和饮料瓶，现在三姐也做得很欢喜：“我们是在帮忙，不是在捡垃圾，外地困难的地方还很多，这些卖掉可以帮困难的地方。”

“昨天小妹在塔埔做到（中午）十二点多，随便吃点东西，一点多又到我这里收。说两点多车子要来载（环保），没在家里坐，收完纸皮又赶紧回去了。”在三姐眼里，黄黎明做着环保，家里的事也

出小区时，被保安拦下。黄黎明说，我们是慈善团体，回收款帮助困难的人，也减少垃圾。保安让开，含笑放行。摄影/范盛花



没有放下，非常厉害。

这一天，黄黎明在三姐家又是大丰收，她笑呵呵地弯下腰，把一大袋物资绑在手推车上，三姐也探下身子帮忙。“邻居都说我小妹手脚很好哩！绑得很好，一点都没有漏掉，一捆能有二十多斤。她很能做事。十个我也够不到我小妹的一半。”

带着大包小包出门时，被保安拦下询问，黄黎明把握机会分享：“我们是慈善团体，这些卖出去的钱，是帮助那些困难的人。也是爱护地球，减少垃圾，（这些）是我

傍晚，志工又马不停蹄，撑伞冒雨回收。回收的纸皮被雨水打湿了，担心容易破损，黄黎明小心把湿处折起。摄影/范盛花



姐姐捡起来，我过来拿。”听罢，保安让出通道，笑着放行。

时间流逝，天气多变。傍晚下起了雨，环保志工马不停蹄，撑伞回收。小店提供的纸皮被雨水打湿了，黄黎明担心湿的地方容易破，就小心地折在里头。

所有物资，都被暂存在社区一楼公屋前，不足八平方米的门庭——她们的小环保点。地方不大，为了存放更多物资，唯有将物资一捆一捆整齐堆叠，叠好后的物资常常比黄黎明还要高。晚上十点多，雨水连绵，黄黎明和搭档怕物资被雨淋坏，特地下楼给它们“盖被子”，像照顾小孩：“纸皮怕湿，刮风这里也会飞，有时我们半夜都要下来盖。”

虽然惜时如金，但黄黎明每周三上午，坚持走路到有两站公交车程的七匹狼环保点付出，“虽然一天一块钱不算多，但是我们累积起来就会很多，就能帮助到那些需要帮助的人。”

缩小自己 收获幸福秘籍

“以前我会跟老公闹别扭。那段时间很忙，一星期五天在A3（慈济环保教育站），晚上他们下班了，我还没回来。”因为饿肚子，引发了家人的不悦，“那时我老公就坐在那边，不会帮我煮饭。”

后来，黄黎明学到“要缩小自己”，不再与先生争辩。她先将家里的事安顿好，“家里的事处理好，我就放心做我自己的事。”如果事情太多，她就早点起床。还启发先生：“我不是家里不顾，人家去打牌，我选择去做善事，为家庭、子孙好，又能帮助到别人。有些人赌博欠债，你要选哪一种（太太）？”

之后，少言寡语的先生不再反对，而是用行动支持她：黄黎明出去之前把菜洗好，先生回家后就变身“家庭煮夫”。如果刚好夫妻俩都在家，两人也会配合，“他炒我就帮忙，我在洗他就煮饭，真的很感恩啦，他（先生）改变很多。大

年三十，别人在围炉，我们还在做环保，我老公在家里洗地板。”

黄黎明的改变，不住在一起的三姐也有感受，“做环保后，她脾气好很多，以前脾气比较急，现在比较柔和。”黄黎明以前总是羡慕三姐家经济好，自从做环保后，意识到清静在源头，也常常言传身教，一家人少欲知足、和和乐乐。自己反而成了三姐的羡慕对象：“她两个小孩很好，女婿也好，一家人恩恩爱爱，很好。”

做环保十二年，家庭越发和睦，黄黎明深知是修来的福。“证严法师真的是慈悲得像我的母亲一样，我要珍惜时间分秒用心做。从二〇〇八年跨进慈济，我的心从来没变过，这条路我要永远走下去，走到我最后一口气。”

黎明的曙光照耀着厦门东北角的塔埔社区，而黄黎明早已劳作多时。看着布满老茧的双手，她害羞地笑了：“这双手就是很难看”，但又甘之如饴：“两手两脚能做事，才是真正的快乐和幸福。”这位与晨曦同名的普通主妇，因追寻心中的光亮，踏实付出，已跨越晨昏时令，照亮自己的生活，也让更多人的爱心化作大爱的清流，为子孙后代留下一个干净的地球。❀

防疫指南：

选购食品 注意七大细节



继无锡车厘子核酸检测阳性后，进口食品尤其是冷链食品成了大家关注的热点。面对疫情出现的新状况，我们在选用食材时需要注意什么呢？

其实，政府始终严格把控食品安全，且普通消费者因冷链食品感染新冠肺炎的可能性非常小，大家不必恐慌。小编为大家整理了近期相关新闻：

1.

中国疾控中心副主任冯子健表示，活性病毒、死病毒、病毒片段都可使检测结果呈阳性。目前并没有发现普通消费者因被病毒污染的进口商品而感染，过去有从事搬运或食品加工的人员感染，主要是因为接触次数多、时间长。

复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏表示，目前还未发生因冷链食品而感染新冠病毒的病例。

2.

3.

中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心总顾问陈君石表示，新冠肺炎是呼吸道传染病，不是食源性疾病，经消化道感染新冠病毒的可能性非常小。

4.

根据新华网消息，我国海关、市场监管等部门已经将冷链产品运输与入库作为疫情防控监管重点，核酸检测结果为阴性的进口冷链食品，才允许出仓流通。

不管买什么菜，防疫的概念都要深入每一个细节。小编根据各地专家的建议，为大家整理了一份安全指南：



选择正规超市。



选购食品时应正确佩戴口罩，尽量使用一次性手套挑选冷冻冰鲜食品。



不要采购没有“三证一单”的进口食品，即出入境检验检疫证明、核酸检测证明、消毒单位出具的进口冷链食品货物经消毒的证明、报关单。

衲履足跡



带回食品后，及时用75%的医用酒精对外包装消毒。



清洗时，水龙头不要开得太大，防止水花飞溅到眼、口、鼻中。



处理食材时，做到生熟分开、烧熟煮透；存放冰箱时也要生熟分开，避免交叉污染。



倡导公筷公勺，降低感染新冠病毒风险。



茹素爱地球，环保敬生命，健康又养生。

春节将至，苏州慈济门诊部再次叮嘱大家谨记“戴口罩、勤洗手、少聚集”的原则。未来路漫漫，您的健康，我们关心。

撰文/释德仇 照片提供/花莲本会
题字/林美娥

1/1~2 《农十一月·十八至十九》

爱无量、情无断

【静思小语】大爱普遍人间，如水无法切割；长情没有间断，世代永续长长久久。



会所的教育良能

元月一日，台南慈济人返回精舍，与证严法师座谈。法师谈到静思堂的布置或展览，一向都很雅致、富有人文气息，希望发挥教育良能，“导善以正”，引导人人有正确的信念，爱要诚、行要正，付出无所求。

证严法师感念捐出静思堂土地的庄慎私老先生，一九九二年带着土地权状前来之前，多日虔诚礼佛，祈求能够顺利将这片土地交托予慈济。当时这片土地上已有“慈佑幼儿园”，园长黄英忍女士原本打算停办，法师认为幼儿园办得很好，应该继续发挥教育良能，于是后来成为慈济大爱幼儿园，就在台南静思堂的对面。

志工们觉得幼儿很可爱，看了很欢喜；法师则说，孩子虽然还很年幼，但是会对周边大人的言行印象深刻，所以大家要做好身教，用父母带孩子、祖父母带孙子的心情

疼惜孩子们，在这个会所发挥教育良能，传承慈济人文精神。

根据联合国粮农组织在二〇一九年的统计，全球逾七十八亿人口，为供应人们食肉，每年超过八百零六亿只动物被宰杀，平均每天超过二亿二千多万条动物生命消亡，每秒超过二千五百五十六只动物丧生，这些数据还不包括海洋生物与飞禽类。

法师教慈济人向大众说明“非素不可”的理由，既然有空间可以做展览，就要发挥空间的良能，对参访者做教育。“要争取分秒时间、争取分寸空间，在人与人之间争取善因缘与大爱长情，由人来教育人。”

证严法师请大家发挥智慧，对大众谈蔬食与环保的关联，“教育不只存在学校里，就像你们不只是对大爱幼儿园的孩子做教育，连他们的家长、亲友，也可以把握因缘传达蔬食的道理。当然，我们要对别人做教育，自己一定要多了解，而且要有使命感。”

1/3~5 《农十一月·二十至二十二》

行善成习惯

【静思小语】有“知”、有“识”还要“行”，不断加深善的意识，习惯往善道而行。



慈济会所，造福小区

元月三日，与南投草屯慈济人谈及会所运用，法师说，慈济的会所是志工集会、学习的场地，也是社会教育的学习场所。看到南投慈济人搭帐篷举办小区岁末祝福的相片，虽然场地简单但不失庄严，参与的会众亦是欢喜踊跃，让人感动。

证严法师期待慈济人善用会

所，让人感受到慈济之美而乐于投入，从而引导大众走上正确的方向。所谓的教育、引导，不是用高傲的态度指责、纠正别人，而是用一股祥和之气感化人；人与人之间

▼ 慈济与印度佛教组织合作，元月于佛陀悟道成佛处菩提迦耶发放两千余户，获助的家庭几乎是生平第一次领到如此大量物资。（相片提供／慈济花莲分会）





1/6 《农十一月·二十三》

断荤从素

【静思小语】戒口欲、诚斋戒，断除人与动物的食物链，避免病从口入。

心清净，人间平和

证严法师展开第二阶段岁末祝福行脚，于精舍主堂对众开示：

“从上次行脚回来以后，一个多月都没有走到这里来，今天走出来了，而且又要开始往南行、往北上，是二〇二一年头一次往西部走。新历年头、旧历年尾，利用这个时间，用最虔诚的心向所有的慈济人祝福与感恩。”

“我天天都为天下祈求平安，

向天下人祝福，但是‘很担心’这句话，从去年以来一直在提，确实很担心！人生无常，天天都要自我警惕。除了人生的自然法则，大乾坤亦有不测风云；只要得知天下有哪一个国家地区发生灾难，有人等待援助，我们就要主动联络、关怀，若有因缘就赶快前往救助。”

“心境若能时常回归单纯、清净，就如当时在茶园的境界真、善、美。人的身、心和天地大乾坤会合，随顺自然运行，天地人间都会很平



第二阶段岁末祝福首站来到台东，上人与台东圣母医院郑云修女温馨相逢。（1月6日）

的相处与互动要和气，和气致祥。

法师指出，慈济人是以诚恳的爱心，为地方做事、为大众付出。例如许多人的生方向模糊了，慈济人就要发挥大爱与智慧，协助他们“翻转人生”，将懵懂人生导入菩萨方向，使混乱的家庭和睦。慈济会所是为大众指引正确方向的会所，也是志工的教育训练场。“我们是无私为地方造福祉，为了祥和、利益人间而净化人心。”

法师说，慈济小区会所也能发挥“长照”良能，让老人家有身心依止之处，平日有个聚会、做事的地方，无论是做环保分类或是手工艺，有机会发挥智能良能、肢体功能，心、脑、身体都会活络起来，有益身心健康。

“没有亲人照顾的年长者，也可以有一个地方让他们来走一走，有人关心他、问候他，还能供应餐食，让他们不会饿肚子。这也是一种适合我们的佛法教育，教导来到这里的志工、会众，以平等无私的爱对待所有人，视年长者为父母长辈，年近者为兄弟姐妹，幼小者如同子女。”

证严法师说，慈济会所可以发挥多重良能，最重要的是慈济人发心立愿，要在会所净化人心，带动人人发挥爱心；要提起“掘井人”的精

神，发掘人人的爱心涌泉，让爱心源源不绝，就能会合力量造福人间。

认知无常，探求真谛

元月四日，与美国慈济人谈话，证严法师感叹在新冠肺炎疫情之下，慈济慈善工作面对前所未有的困难，人与人之间的情也受到考验。感恩各国慈济人勇敢承担重任，秉持“觉有情”的菩萨长情，为救拔人间苦难而奔走付出。

“既然生来人间，就不得不活下去；要活下去，就要求平安；要求平安，就要觉悟，不要贪迷在钱财、名利、地位。人生无常，要懂道理，探究人间的真谛，回归清净的本性，延续永恒的慧命。”

所以常教大家有“知”、“识”，还要去“行”；懂道理、有善的意识，要身体力行，不断地加深善的意识，往内自修，如同儒家所说的“明明德”，显明道德的源头，也就是佛陀所说的清净本性。

“孔子教育我们做人的道理，要有礼仪、守道德，而佛陀更加深入分析，让我们清楚三世——过去、现在、未来，具有因果观念。圣人的智慧融通天文、地理、人间、心理。”法师教大家用心体会道理并力行。

和。但是人心欲念深重，贪婪事多，以致业力深重，灾难频起。”

“这一年来，我时常呼吁大家对于新冠肺炎疫情要提高警觉。现在气候冷，温度变化快，要注意保暖，预防感冒；在饮食上也要吃得正确，要降伏口欲，断荤从素，断开人与动物的食物链，就安全了。”法师说，米粮菜蔬有足够的营养，简单处理就可以饱足；若是起了一个凡夫的欲念，就要赶紧察觉，自我忏悔，并且发一个善念，不只不能起贪欲，还要付出。

应知世界上还有许多国家的贫苦人缺粮无助，尤其受疫情影响失业断炊的人很多；有这么多人挨饿，自己岂能挑食、浪费？一日三餐能饱足，就要感恩。“许多人喜欢相邀到餐厅大吃大喝，餐饮业每天产生大量厨余，吃不完丢弃的食物很多，过于浪费，会惹来难以想象的恶果，很令人担忧。”法师叮嘱大家，日常居家生活要遵守防疫规范，维护饮食卫生，戒口欲、诚斋戒，避免病从口入。

身心灵，完全扶助

车行南下来到台东联络处，主持岁末祝福，下午与台东慈济人座谈时，证严法师开示，慈济慈善走

入山乡、滨海村落，只要接到个案提报，慈济人就会去关心、了解，应其所需给予适切的援助，即使面对困难也不退缩，提起智慧克服，不怕辛苦，一切只为使众生得安乐，这是天下慈济人共同的心念。

“最近半年来，时常与大家谈心，谈到我经常自我省思：这一生有没有哪里做错、方向有没有偏差？回顾此生，觉得没有遗憾，于德无缺、于念无失。”

法师说起慈济第一个援建住屋的慈善个案李阿抛老先生，访视时看见双眼失明的“阿抛伯”独居茅草屋，在茅屋内放了火炉，架着黑黑的锅子，摸索着捡拾干草生火，万一不慎点燃了茅屋，就有祝融之灾。

为阿抛伯建屋动土当天，只有法师拿着锄头象征动土，几位慈济人在一旁观礼，留下了一张具有历史意义的相片。如今，不只在台湾，国际间发生大灾难，慈济人也会把握因缘，为无家可归的受灾人建屋、造村，为他们安身、安心、安生。

慈济人扶助照顾户，在生活上给予支持，直到他们有办法自力更生，就协助他们谋生，等到他们足以自立才停止经济补助，但仍然持续关心，并且引导他们做志工，发挥爱心帮助别人。法师表示，这样的慈善扶助是身、心、灵的完全扶助，也是

慈济慈善一直以来的目标。

现在的社会风气、家庭结构与以往大不相同，年轻人在外地成家立业，独留父母在家乡，两老相依或是独居，已经成为很普遍的现象。法师肯定慈济与小区志工共同关心独居长者或残疾家庭，为他们评估居住环境并修缮住屋，加装扶手、做无障碍设施等，让老人家有

更为安全的生活环境。

证严法师也叮嘱大家要关心年长的慈济法亲，若是他们有需要，也可以为他们加强居家安全，最重要的是让他们感受慈济大家庭的爱。慈济人要相互关怀、彼此照顾；老的要顾、年轻的要箍（招呼），带出人人慧命，与慈济法亲合和互协，同行菩萨道。

1/7~8 《农十一月·二十四至二十五》

无漏之爱

【静思小语】爱人、助人，却放不下对肉食的欲望，这分爱就有所缺漏，难以圆满。



创造台湾奇迹

元月七日与高雄慈济人座谈，证严法师说，常常听到志工坦率分享自己过去有许多不良习气，造成亲友困扰；自从投入慈济，体会道理、改善习气，现在家庭和睦、亲友肯定。“现身说法”虽然讲的是自己的人生经历，但是其中有值得深思与学习的法，还有身旁的亲友作见证，每一位所分享的都是真实历史。

许多原本无明迷茫的人生，因

为慈济而转变，让亲友觉得慈济创造了奇迹；法师则说，慈济会合了人人的爱心力量，慈善关怀的范围从台湾扩及海外，已至一百一十九个国家地区，真正是台湾奇迹！不论是大力付出的荣董或点滴长流的会员，慈济在台湾、在国际间救苦救难，都有人人的一分力量。慈济人具有正知、正见，付出无所求，而且满心感恩，在在表达出慈济团体的真、善、美。

法师说，慈济之所以能够受肯定，是因为慈济人的言行典范，以



高雄大爱幼儿园小朋友呈竹筒扑满，并分享弹珠台等童玩游戏。（1月7日）

及所做的慈济事感动人，有形、有声、有色，让人印象深刻；即使做慈济事做得很辛苦、汗流浹背，但是慈济人总是显露真诚的笑容，让人觉得做慈济很欢喜，自然乐于投入，这就是慈济人度众生、志工招生的最佳方法。

高雄有几处小区会所正在工程中，法师教大家以感恩心照顾工地菩萨：“不论室外是冷还是热，我们现在坐在这里，感觉很舒适；有这么庄严的大会所，也是很多工地菩萨经过一段时间的辛苦工作，才能建设完成。”

“三十多年前，花莲慈济医院建设时，我也去过工地送点心，踏过因日晒滚烫的铁板，但是我穿着鞋子，工人却是打着赤脚，觉得很不舍也很感恩。没有他们不怕风吹、日晒、雨淋，辛苦付出，就没有这一座座建筑，可以让我们发挥

志业良能。”

“不可以说：‘那些工人是花钱聘雇来的。’有时候即使有钱也无法请得到专业人员。志工可以挑有空的时间来帮忙，这些工地菩萨是要负责到完成；所以志工与志工之间要相互感恩，并且共同感恩日日辛苦劳动的工地菩萨。由衷感恩，就要从行动表达；要体谅劳力工作者，我们多给予一分关心与照顾，他们会更用心投入工程。”

觉悟天地示警

现在的人重视养生，慈济人劝素也会告诉大家，蔬食有益健康。证严法师叮咛，不只重视生命，更要重视慧命。新冠肺炎疫情迟迟未平息，见天地示警，要有警惕与觉悟，莫再随着贪欲求享受，饮食上多所挑剔，不只要色、香、味俱

全，还因要求精致、新鲜，丢弃许多尚能食用的蔬果粮食。世界上还有许多人贫苦缺粮，三餐不继，要求“有”已经很困难了；富贵人家桌上的一道菜，抵得过贫苦家庭的半年粮，贫富悬殊令人感慨，有福人更要惜福、不浪费，少欲节约多造福。

法师说，有分寸、不逾矩，生活饮食只要取得需要、应要的即可，那就是有法有度，能够守好自己的身、口、意。“守好自己，还要提起道心开路，开出一条可以走得安稳的善美之路。要让人人都能守法守分，而且愿意行善付出，就要靠教育。慈济人向大众推动蔬食，要说出蔬食有益身心、减轻杀业、减轻众生共业的业力、有益环保的道理。”

动物都有求生的本能，当它们感觉将被宰杀，会害怕、惊慌逃跑，最终还是被抓，哀号不已，怨气深重无处倾诉。法师说，爱人、助人，却仍放不下对肉食的欲望，是有漏之爱；假使爱有漏失，只爱人、不爱动物以及世间万物，这分爱就难以圆满。因果报分毫不爽，从过去到现在所造的业力不会有缺漏，所以还是要茹素，不要让动物因为人的口欲而丧生，在人间累积冤与怨，也让自己安心。期待

大家发挥无漏之爱、完整的爱，天天用爱面对人间万物，世间就会有很巩固的善业。

与慈济人谈话间，不知不觉天色已经从明至暗。法师说，“是日已过，命亦随减”，要有无常观、有警觉心，把握时间了解道理。“知道理，但是能不能让事与理相合？常说‘劝善容易，劝素难’，但是我们此时非劝不可，教大家‘非素不可’。”

“每天吃得饱，就要想到农夫的耕耘、天地的供应，疼惜大地、感恩农夫，珍惜每一餐。听到大家推动蔬食，我很感恩，请大家要再注意，莫因推素活动产生厨余。供应蔬食，减少杀生，是功德无量，还要减少厨余、不浪费。”

一碗饭的启示

“前天在台东，看到资深的慈济菩萨们，我感慨良多。想起大约六十年前，匆匆地离开家庭，搭火车南下到高雄，再坐车到后山台东；后来在台东火车站看到有开往鹿野的车，就决定去鹿野。‘鹿野’对我来说是很亲切的一个地名，因为佛陀觉悟以后，对五比丘首转法轮的地点，就是鹿野苑。”

元月八日下午举行高雄区第

一场授证暨岁末祝福典礼，证严法师谈到前天从花莲出门，经过台东到高雄，回忆起年轻时很有冲劲、很积极，脱离了俗家，就一直朝着理想前进，一路走来将近六十年了；慈济创立到今年，也即将届满五十五年，从日存五毛钱展开慈善志业，至今接受慈济慈善关怀的国家地区，已经有一百一十九个。

“此一时、彼一时，当初师父是那样地孤单、那样地克难、那样地艰巨，走到现在，慈济能为这么多国家地区的苦难人付出，我时时都感恩，对人人感恩，感恩我们有幸同在慈济，我希望能把慈济历史

整理完成，以回馈每一位志工。”

法师感恩慈济人向大众募心募爱，用自己的一灯之火，不断地引燃人人的心灯，灯传灯、心连心，心心相传无尽灯，让世间亮起来。

法师再度呼吁众人提起虔诚且完整的爱心，以传达对众生的感恩、尊重、爱。“世间有许多贫穷苦难人，要看到一碗白饭都难，而我们有饭可吃，第一要起惭愧心，到底我们做了多少事情，才有资格享受一碗饭？再者要起感恩心，感念农民的辛劳与大地的恩德，要惜福，不要浪费；惜福之外还要多造福，看见人间多苦难，要以真诚大爱多付出。”

证严法师叹言，家属的悲痛令人不忍回想，然而“莫忘那一群人”，在灾难现场默默付出、抚慰家属的志工身影，其中许多都是很平凡的家庭主妇，到达惨不忍睹的空难现场，却能勇敢承担；当家属不忍认尸，慈济人询问其亲人的身体特征，穿戴的衣物首饰等，代替他们先去辨识；高雄慈济人带着香积所需的食材、烹饪用具前往澎湖，一到现场迅速开始供应热食。慈济人以几十年的慈善救助经验，诸事设想周到，且体贴当地法亲，从行事细节体现菩萨心。

“我的弟子们好贴心，师父轻轻说一句话，听了重重放在心里，并且身体力行。‘不经一事，不长一智’，承担大事亦能大彻大悟，如果没有遇到事情，只是用听的、用说的，就只是知道而已，无法深刻体会；慈济人之所以了不起，那就是知道、体会而且做到，勇敢承担，为天下人间付出。”

“在灾难发生后，你们不仅发挥‘人伤我痛、人苦我悲’的大慈悲心去救助苦难，还要提起智慧评估、判断该如何因应当地状况而付出，慈悲与智慧平行，提起正知、正见，为往生者虔诚地念佛与祈祷，真诚陪伴、安抚家属，并且供应现场人员所需物资。慈济人不执

着、付出无所求，无论如何都是虔诚感恩。”

“确实该感恩！我们亲自做到了，即使经过这么多年，仍然记忆深刻，而且我们运用父母所生的身体，为社会人群付出，为自己提升生命价值，亦是回报父母恩。”

为善造恶，深思慎行

因屏东分会空间有限，为大家保持防疫距离，岁末祝福典礼首次在高雄静思堂举行，元月十日，包括恒春、小琉球等地的屏东慈济志工乘车前来。

为了供应人类吃肉，一秒钟有二千多条动物的生命消亡，一天就有二亿多只动物死亡，这么庞大的数字令人惊讶。证严法师希望人人深思慎行，莫为口欲造杀业。动物和人一样，都怕死、怕痛，面对死亡时会恐惧、心生怨气，这些冤与怨累积多了，就形成一股气，会伺机反扑。

“人生要如何才能够快乐？就要懂得造福人间。‘助人为快乐之本’，当我们无私付出，看见别人得救，自己的心会很欢喜，所以付出无所求，还要感恩，感恩有机会行善助人，得到轻安法喜。付出的人和接受的人相互感恩，这样的人间就会很

1/9~11 《农十一月·二十六至二十八》

感恩心，福之源

【静思小语】人人懂得相互感恩，人间就会祥和欢喜。



承担大事，大彻大悟

元月九日温馨座谈，高雄慈济人回顾“那一年”——二〇一四年七月二十三日，一架复兴航空班机自高雄小港机场起飞，前往澎湖马公，不幸坠毁于澎湖县湖西乡西溪

村内，造成四十八人罹难、十人受伤。澎湖慈济人立即动员前往坠机地点做救难后援，也到医院关怀、陪伴、抚慰家属；高雄慈济志工则分工合作，有的准备物资，有的搭飞机到澎湖支持，从第一时间起，持续一连八天的慈善关怀行动。

祥和；感恩就是福之源，要引导、教育人人懂得感恩，久而久之，也会和我们一样成为造福的人。”

法师期许人人同心行善，合于佛陀觉悟的宇宙真理，心地开阔无界限，就是最快乐、欢喜的人生境界。

1/12~13 《农十一月·二十九至农十二月·初一》

忍辱力

【静思小语】择善行之，而且当仁不让；忍一口气，就能造福无量人。



甘愿面对，还要做来囤

元月十二日，高雄环保志工一大早就来到静思堂，与证严法师欢喜共聚，并分享做环保的心得。法师对高雄仁武的八卦寮环保站印象深刻，记得是在三合院里，很温

馨。当地志工如陈清云与郑丰瑞，多年来用心地招呼、照顾志工，让整个环保站如一个温暖的大家庭。

“我去八卦寮环保站探望大家，看到回收物整理得干干净净，你们把报纸一张张折好、压平，叠起来以后用绳子捆得整整齐齐，就



高雄第五场岁末祝福约有二千多位环保志工参与，上人响应捐款莲花竹筒，勉示“爱遍大地”，造福拾福的人生最有价值。(1月12日)

上人来到凤山静思堂环保站，感恩环保菩萨用爱守护地球。(1月13日)



像豆腐干，连绳子打结的方向也很讲究。提一捆起来看看，觉得很有分量，但是老菩萨一手可以将一捆抛到上层，由上层的志工堆栈整齐。”法师说，人生有用就有价值，生命的价值就是发挥力量做有益人间的事；感恩大家了解师父的心，守着师父指引的方向，用心、用力为大地人群而奉献。

听到志工感恩自己有因缘走入慈济、听闻佛法而转变，法师提及昨天有一位志工分享人生经历，听到师父说“甘愿还，打八折”，就能平静面对逆境；其实若是以甘愿的心态去面对，也可能可以打六折，重业轻受。“甘愿还的，还六分就够了；但若是做得不够、心不甘愿，八分都还不起。所以常教大家要‘做来囤’，不要事到临头才

要‘做来抵’。”

有进无退，能忍才有力

证严法师前往屏东，于慈济人联谊会中，说起莫拉克风灾的赈灾援建行动，即使时间已经过去了十一年，但是曾经做过的事，过程中的感受点滴在心，要把握机会多分享，让这些宝贵的真实人间历史世代流传。

二〇〇九年八月莫拉克台风在南部造成严重灾害，屏东山区发生土石流，沿海地区大淹水，全台慈济志工大动员，南下屏东协助清理灾后泥泞；其后，慈济在屏东长治、高树、来义、满州等地援建永久住宅，屏东慈济人陪伴受灾乡亲走过灾难创痛，是非常难忘的一段

记忆。

“那时师父先在台北与相关人士讨论灾后重建，然后从台北带着一分很沉重的心情而来。我对自己说：不论面对什么言语，都要堪忍，有忍才有力，要有忍辱力。如果我忍一口气，就能够造福无量人；如果不忍，听到批评我就退缩不前，是无法帮助苦难人的。”

法师表示自己决定要做的事，就只有前进而不会后退：“该做的

事情，我很坚持、很固执，因为我择善而行之；认定是应该做的善事，就当仁不让，去做就对了。幸好当时坚持着，在南部几个地区为受灾乡亲建设永久住宅，为他们打造能够安居乐业的美好家园。”

“虽然负担沉重，但是师父向慈济人呼吁，大家立即响应，都说：‘师父说要做，我们做就对了！’师徒共同一心，心志合一，愿力连结，没有做不到的事。”

1/14~15 《农十二月·初二至初三》

好事不要忘记

【静思小语】用好事取代人我是非，启动善念让恶念没有机会出现。



有礼才有理

十四日与慈济人谈话，证严法师教导弟子放下身段，要柔和待人；头壳硬，遇到瓶颈钻不过去，就会很辛苦，自己会觉得委屈，对别人造成困扰与烦恼。修行就是要修得柔软，即使头壳硬，但是脖子可以转动，可以低头；不只是脖子要软，腰也要软。敬老尊贤是不变的道理，对长者要有“礼”，有

礼才能说道理；无论是年长或年轻，都要懂道理、知礼节，志要坚定、腰要软，是做人的原则。

“生老病死是自然法则，人人总有那么一天。我们现在的身体，因为地球的重力吸引，所以是有重量的；若到了那一天，灵魂脱体，是很轻飘、轻盈的，心很轻安，何况我们这一生做了这么多好事，想着就会很欢喜。”法师教大家时常启动“慈悲利他”的脑细胞，加

强善的意识，最好的方法就是经常投入组队活动，和大家一起做慈济事，或是经常和会员说慈济，邀约人人同行菩萨道。

“好事不要忘记，要用好事取代人我是非。”法师表示常听人感叹家中长辈在年轻时个性很好，老了却很难伺候，脾气变得很不好；慈济家庭的年轻人则是很感恩，自己的父母长辈明事理、很慈祥。

“这是因为他们很受教，听了师父的教导，已经有法在心中，还有周围的许多法亲在一起，过去的坏习惯已经在这个好环境里降伏了，回到家里，若是遇到不如己意的境界，也能转心念，转出了慈悲利他的精神，不只疼惜苦难人，也会疼惜家人。”

“如果调伏了坏习惯，就不要再让它复活，要不断地启动慈悲利他的善念，让善念愈来愈旺，让恶念、坏习气没有机会再出现。调伏恶的习气，转为善与爱的心念。”

福气保护膜

十五日，车行途经高雄冈山志业园区、台南慈济中小学，抵达台南静思堂；与慈济人座谈，有十多个国家地区的六百七十九个联机点同步聆听；有些国家已是深夜，慈

济人仍然把握机会“在线随师”。

证严法师教导身在台湾的慈济人要珍惜因缘，海外慈济人聆听台湾慈济人的人生过程与投入慈济的改变和心得，吸收台湾慈济人合和互协做慈济的经验与方法；台湾慈济人也要学习海外慈济人的精进，法亲之间互为典范，彼此勉励。

马来西亚中南部雨季水患，慈济人动员救灾，法师透过网络视讯与马来西亚联机互动，聆听各地赈灾进度与发放规划，并叮咛全马慈济人要合和互协，做到“大马连心，爱铺满地”。

“这是大型的救灾，也要考虑到新冠肺炎疫情，尊重国家的防范标准，我们不违规，但也要做到重点、直接的救助，大家用智慧思考，如何让我们的慈善援助百分之百帮助到受灾居民，让他们安身、安心、安生。”

法师提醒大家，一时之间有多重灾难，慈济人尽心尽力救济的同时，也要呼吁人人提起虔诚心，并且以行动表达慈悲喜舍的精神，发挥爱心造福，形成福气的保护膜，这是缓和世间灾难的灵方妙药。



1/16~17 《农十二月·初四至初五》

惜福

【静思小语】呼吁珍惜粮食“零厨余”，不只是环保教育，也是道德教育。



“没有教不会的孩子，只有不会教的老师；学校要办得好，不是不可能，只要校长坚定校风，老师朝此方向认真教学，孩子认真受教，这所学校让人听到的风评，与实际进入观摩所见相符，就会让人打从内心敬佩，自然会吸引家长送孩子来就读。”

法师说，教育从幼小开始，不要轻视幼儿园的孩子，他们的心境澄明，尚未受污染，这个阶段是打基础的重要时期，会将师长的教导铭记在心，而且观察、学习大人的言行。常听到很有成就的人感恩他们的启蒙老师，很多观念都是从幼小时期就建立起来的。

“几十年前，我在花莲一间寺院讲经，这间寺旁边有火车经过。

有一天，突然听到一个读小学的孩子喊着：‘你看！老师教我们不要跨越火车铁轨，但是老师现在就走走在铁轨上呢！’我对这一幕印象很深刻，这就是老师的言教与身教不合，课堂上教的是一回事，自己做的是另一回事，而且错误行为深入孩子的脑海。”

法师谈到每次行脚来到幼儿园、慈济中小学，都看到孩子很整齐、有礼貌：“慈济教育要让人看到的与耳朵听到的相互印证，觉得名实相符。台南是文化古都，教育很竞争的一个城市，慈济学校能在这里站稳，而且屡屡获奖，确实做出好成绩，我很感动也很感恩与安慰。感恩各位老师与校长的用心与努力！”

八分饱，二分助人

“能够生活在台湾，都是有福人，无须担忧缺粮；饱足的时候，我们就要想到贫穷饥饿的人，真的是苦不堪啊！见苦知福，要再惜福、多造福。”证严法师教慈济人向大众呼吁珍惜粮食，最好做到“零厨余”；过去推动“八分饱，二分助人”，既有益自身健康，也能将节省下来的费用捐为善款助饥贫。

缅甸慈济人就在接受慈济帮助的农村推行“米扑满”，鼓励家家户户从每天所吃的米粮中抓起一把米，存入米扑满，一个月之后与其他家庭所存的米集合起来，可以救助更为困苦的家庭；日前统计已经累积到两万多公斤，是一股救济饥贫的大力量。“滴水成河，粒米成箩”，慈济在全球的慈善力量，就是如此点点滴滴累积起来的。

昨天听到一位慈济委员说，会员体贴她，要拿善款到她家，让她不用出门跑这一趟，但是她婉拒会员

的好意，仍然每个月上门拜访、收善款。“她说，如果让会员拿善款到自己家，就只能与这个会员互动而已；若是她到会员家，就能与会员的家人、亲友和邻居互动，有机会向更多人讲慈济事，传达最新的全球慈济讯息，邀约人人共同行善。”

法师指出，人人行善造福，社会才能平安有福；社会祥和平安，才能保障自身、自家的平安。“所以我很感恩、很赞叹志工菩萨们，自从发一念善心，就不断地为社会人群而付出，有助小区平安、社会祥和；我们能够生活在这么平安、祥和的环境里，都有你们的功劳。”

做模范，言行相符

十七日，台南荣董、课辅团队及台南慈济中小学师生前来台南静思堂与证严法师座谈。聆听师生们分享后，法师肯定老师与志工们的用心教导，孩子们也很受教，从服装仪、应对谈吐中展现出人文气质。

1/18~19 《农十二月·初六至初七》

无悔的一生

【静思小语】做事的双手最美，不断付出的生命最有价值。



不只做到最后一口气

许多人觉得转荤茹素很困难，其实只是难在口欲难戒。证严法师说，戒除欲念也是修行的功夫之一，

要戒心欲才能戒口欲；别人看起来觉得很困难的事，要从自己开始做起，做到让人肯定，也愿意响应。

即将离开台南静思堂，前往大林慈济医院，法师对台南慈济人做



1/20 《农十二月·初八》

传与承

【静思小语】岁月催人老，但心境不能消沉；传统的生活智慧要完整传承，没有断层。

爱心融合，无痕无迹

下午的岁末祝福典礼中，嘉义梅山第一颗慈济种子江林金銮由志工们扶持上台分享，勉励大家珍惜投入慈济的福报，口说好话、手做好事。

证严法师说，被慈济法亲昵称“江妈妈”的江林金銮很精进、很虔诚，在三十多年前，常常在花莲、嘉义来来回回，亲近师父、听师父讲经，将慈济种子带回嘉义撒播。“刚才在外面看到她，她很欢喜，牵着

我的手，虽然很想要站起来好好地与师父说话，不过身体衰弱，有心无力。她过去陪师父走在云嘉地区，在确定大林慈院用地以后，也是她陪着我走在这片土地。现在云林、嘉义地区有这么多慈济人，江妈妈功不可没！看大家很尊重地照顾着她，我也觉得很安心。”

多位资深慈济人身体衰弱或身有病痛，都仰赖大林慈院的医疗与照护。法师感恩大林慈院医疗团队就地、就近照顾年长法亲；并鼓励资深慈济人，不要因为体力衰退，



上人抵达云林联络处，人称“江妈妈”的资深慈济人江林金銮师姊（左二）前来问候。（1月20日）

行前叮咛：“要照顾年长者、招呼年轻人，做好法亲关怀。没有老一辈的努力开创志业，一步一脚印地走过来，哪有今天的慈济呢？资深者努力之下成就的四大志业，需要中生代、青年人好好地守护，让四大志业在社会永恒地发挥良能。”

法师说，慈济从“竹筒岁月”克难创立，资深慈济人募集点点滴滴爱心力量为人间付出，也给予自己点点滴滴的力量，一路坚持走到现在，所以请大家不要轻视点滴，滴水可以成河，粒米可以成箩。

“刚才上台的几位都是环保志工，每一位的双手都是最美的手，而且是很有价值的、万能的手，从年轻时做家事、做工作，养家、抚养孩子，都靠着这双手；现在上了年纪，这双手也没有休息，天天做环保。”

证严法师说，做事的双手最美，不断付出的生命最有价值。自己回想这一生，也觉得没有后悔；虽然为了做慈济，这五十年来走过很辛苦、很坎坷的道路，但是分布在全球的慈济人都很贴心、很听话，在世界各地尽心尽力救助苦难，只要走得到的地方，就能牵起善因缘，造福当地。

慈济人行善、做环保，造福人间也造福大地。法师进一步教导大家茹素护众生：“佛陀教我们疼惜众

生，不只要爱护人，还要爱护动物；爱它，就不会去杀害它。常听人说，放生功德大；我就会告诉他们，放生不如护生，保护动物的生命，比放生的功德更大。只要人人吃素，就不会让动物被抓、被杀，否则一边放生，一边吃大鱼大肉，岂不矛盾。”

有人迷信放生能求得长寿，为贫病人施医、施药可以求得己身健康。法师说，茹素有益身体健康，且大家护持志业，支持各所慈济医院在台湾各地守护生命、守护健康、守护爱，医疗团队救拔病苦，也有大家的一分力量。

法师表示，自己过去生中就与大家结好缘，所以此生做慈济，向大家呼唤、招手，就有这么多人响应。慈济人都爱师父，也知道爱师父就要爱师父所爱、做师父想做的事，这份爱要扩及众生，人与人之间互爱、尊重，社会就能祥和平安；这份爱也要世代传承，让子子孙孙都有祥和平安的生活环境。

“所以请大家不要认老，即使年岁大了，只要还走得动，还能够做事，就把握机会做慈济事。”证严法师说，有做就有得，为来生来世打造一个更加健康平安的好环境，为自己累积福、禄、寿的善报，来生就可以更健康、更有力量、有更长的时间去帮助需要的人。

连心境也消沉。不要轻视自己，年纪大就是宝，因为富有人生经验，可以与年轻人分享，传承现在的社会中早已淡化的仁义道德精神。

证严法师说，虽然科技发达，传统的生活智慧也不能放弃，要完

整传承，不能有断层。无论年长、年轻，都要合和互协，彼此爱护与照顾，才能“扩大爱、拉长情”，将人人的爱心不断扩大，扩大到相互融合，无痕无迹、没有缝隙，才能广覆天地人间。

1/21~22 《农十二月·初九至初十》

回报父母恩

【静思小语】用父母所生的身体利益众生，就在实践孝道；孝与善，要永恒不间断。



栽培后进，医脉相承

二十一日早斋后，于温馨的气氛中与大林慈济医院主管同仁座谈，证严法师感恩年轻医师愿意来到大林，守在老年人口较多的乡镇，于医疗工作尽职业精神，但是更重要的是志业精神，志愿守在这里，大林乡亲很有福气！

“我觉得我最有福，因为大家心志合一，方向正确，稳步前进，让我很安心，来到大林慈院，总是感到很安稳。”法师说，大林慈院有许多良医典范，可以带领、培养后进，是培育好医师的摇篮，请主管们用心栽培慈济大学的实习医师，让他们认

定要留在慈济医院服务，就不枉费师父为建立四大志业而辛苦走来，不辜负慈济人长久以来点点滴滴向大众募集爱心支持志业。

聆听大林慈院医疗报告后，证严法师对主管同仁们开示：“大林慈院是我行脚时最喜欢的地点，因为这里有家的温馨感。每天晨间在宿舍楼上往下看，有些夜班同仁刚从医院回来，也有早班同仁从宿舍走向医院，宿舍与医院同在院区里，感觉医院就是一个家，家人们有志一同，发心立愿‘守护生命、守护健康、守护爱’。”

大林慈院启业已逾二十年，多位同仁自慈济学校医疗相关科系



“青草伯”邹清山、邹许书满夫妻长年呵护大林慈院，捐地建院、为大众奉茶，每回见到上人总是不断感恩。（1月21日）

毕业后，投入志业体工作，就安住于此，而且承担主管，栽培后进，可谓“医脉传承”。午后续与肾脏内科主任蔡任弼等医疗主管谈话，法师犹记得慈济医学院甫招生开学时，曾到宿舍探视大家，看到蔡主任的身高，赶紧叮咛校方再做一张加长的床。

“这所‘田中央的大医院’，刚启业时周遭少有屋舍，医护同仁愿意来到这里服务，都不是求名、求利，但是现在已经把慈济医疗的‘名’做出来了，这是真实名，在地乡亲信任我们，还有远方的病患慕名而来，是因为我们建立起温馨医病情，名副其实。”

“而且同仁们感情好，比亲兄弟还要亲，这让我很欢喜，并且引以为荣。有这么多的好医师，没有知识分子的傲气，下乡为行动不便的

乡亲看诊，蹲在病人身前与他们亲切互动，是真正的‘人医’，与病人建立很真诚的情感，常有务农的病患或家属提着番薯、芋头等农作物来与你们分享，听了很感动。”

人生舞台，成功演出

“人生如梦，人生也像一场戏，在这人生舞台上，我们要扮演好自己的角色。各位在大林慈院发挥医疗良能，所扮演的角色都很成功，每一科在这里发挥到很重要的功用。师父很感恩，期待这片‘大林’要从树根、树干到枝叶都很健康，生生不息，不断地开花结果，愈来愈茂盛。”

下午在大林慈院举行岁末祝福典礼，证严法师开示，虽说人生如梦，但是付出心力，为人间所做



元月二十二日云林联络处授证暨岁末祝福典礼，志工深入经藏演绎《文殊答》。（摄影／蔡宜达）

的一切不是虚假的。“今天的人、事、物，到了明天就已经是历史；而我们在慈济，为人间写下的历史，真的很有价值！”

法师说，一路从花莲、台东、屏東、高雄、台南而来，天天都听到慈济人分享，投入慈济以后忏悔改过、转变人生，让家庭和睦，连周围亲友都受影响，让小区变得祥和平安。

“慈济真正带来了人间的福，就像在座各位，从事医疗工作，是高知识分子，但是人人谦和有礼，都是视病如亲的良医、良护。我要向大家说感恩，不只感恩医师、护理人员、各科同仁，连维护院区整洁卫生的清洁人员，我也真诚感恩；唯有全院合和互协，彼此感恩、互爱，才能发挥拔除苦难、救度众生的志业良能。”

1/23 《农十二月·十一》

美丽的黄昏

【静思小语】迎接旭日东升，充实运用这一天；即使一日将尽，也会感受到夕阳之美。



珍惜有缘，普爱众生

离开大林北上彰化，于静思

堂举行彰化第一场岁末祝福典礼。七十一岁的环保志工谢珍英，在彰化大村乡做环保十多年，从小勤

俭，习惯不穿鞋，即使天气寒冷，她同样打赤脚做回收。她的生活不好过，还得照顾生病的丈夫，但是她不埋怨，天天欢喜付出，环保回收所得全部捐出行善。

看到“赤脚阿嬷”谢珍英的人生故事，证严法师敬佩她勤俭、认真过生活的精神，也提起早年行脚到大林慈院，经过大厅，遇到一位打赤脚的老先生，就走近对他说：“阿公，你这样打赤脚难道不会冷吗？穿鞋比较保暖。”他指着自己的脚说：“师父，我这双鞋已经穿七十多年了，是我的父母给我最好、最自然的一双鞋。”

法师说：“他感念父母给他的，与生俱来的这双脚，是最好的‘皮鞋’。确实要珍惜父母给我们的身体，善用这个身体做好事，利益人群，就是回报父母恩，是最好的行孝。”

“生、老、病、死是人生自然法则，生、离、死、别也是自然的，所以我们要把握因缘，爱护、疼惜现在与我们有缘，在我们身边的至亲之人，相互善解、包容，最重要的是相互感恩。除了珍惜家人、有缘人，还要珍惜在天地之间与我们共生存的众生，把爱普遍扩展出去。”

法师说，普及天地众生的爱，

要从小培养起；慈济人以善、以德传家，带领子女、儿孙走入慈济，一家人甚至是整个家族共同行善造福，在这样的家庭里成长的孩子很有福。

来到彰化总是能看见逾百岁的黄蔡宽，不仅是家庭的宝，也是慈济的宝。证严法师赞赏她身姿挺拔，行动利落，看起来比师父更年轻，而且总是笑眯眯，很慈祥，让人乐于亲近，是“国宝级”的人间典范！”她用身教传家、善传家，从年轻的时候为人接生，即使刮风下雨也会出门，用爱去帮助人；她在外面温和待人，在家也一样疼爱子孙，所以子孙后辈与她都很亲近，无论对内、对外都是一样慈爱。她此生活出了很高的生命价值，我们要向她看齐。”

“回想我这辈子，也觉得没有后悔。从回顾影片看到早期做访视的影像，很年轻、动作很敏捷，虽然小病不断，但是脚步稳健，而现在的身体状况早已不如当初。”法师形容人生在年轻健康时就如旭日东升，一天的开始就要好好地运用；到了晚年，就像是在花莲时，每天下午日落西山，夕阳映晚霞，虽然代表一天将尽，但是这一天运用得很充实，做了很多事，在日暮黄昏也会感受到很美的境界。

1/24~25 《农十二月·十二至十三》

大哉教育益群生

【静思小语】用真诚的心、善的形象和人文之美，为社会大众做教育。



完整的爱，祝福人间

“前天到达彰化静思堂时，看到从幼小的孩子到高龄长者，都是那样地健康，而且行仪很整齐。大家很热情，在前庭的天井和廊道念着童谣，念出了鹿港传统文化的韵味。早上看到你们整理的彰化慈济二十年档案，慈济在彰化已过了二十年，这二十年的志业足迹，你们整理得很精细、很齐全。

“二十四日于彰化举办两场岁末祝福典礼，证严法师称许彰化慈济人用心整理彰化慈济历史，亦完整保存早期的慈济出版品，让慈济文史与人品典范世代流传。

二十五日晨间与慈济医疗志业主管谈话，法师表示自己近日身体有恙，深刻感受到病痛之苦；这次岁末祝福行脚，是努力提振体力与精神出门的，因为各地资深慈济人都盼望与师父相见；且因新冠肺炎疫情让人心惶恐不安，行脚到各地与慈济人见面谈话，也能发挥安抚

人心的作用。“我们要严格防疫，但是心要安定下来，不能惶恐。”

法师说，这一年多来天天透过网络视讯与海内外慈济人互动，也让他们安心，这是前所未有的情况，只能尽一分责任、尽一分心意。也期待每一所慈济医院要提高警觉，救人的要先自救，要教人做好防护，对自己更要严格。这是“大哉教育”，医师不只为人看病，还要教育生活。

“若要天地平安，就要普遍去爱世间众生，不只爱人，还要爱动物，不要伤害它们。人类茹素，就对动物表达出善意的爱，也就是完整的爱，对天下和平是一分最大的祝福。所以，非素不可、非推不可，也非说不可。”证严法师请医师们多下功夫研究病人的蔬食膳食营养补充，和慈济人共同劝素，成就充满善与爱的人间。

家庭合和，社会之福

第二梯次岁末祝福行脚的授证

暨岁末祝福典礼，在昨天圆满，证严法师明日要再启程北上。与彰化慈济人谈话，法师说：“师父很感恩大家听师父的话，这次出来，我感受最深。我觉得我这辈子都在享受，享受着弟子们精神上的供养。过去生如果没有结好缘，我们在这一生相

遇，哪有办法这么合心、同志愿而同行菩萨道呢？所以见到人、与人互动时，就要发自内心感恩他、感恩你；幸好有他、有你一起做好事，才有足够的力量圆满。因为有他、有你，而且夫妻同修，全家合和，这是家庭之福，也是社会之福。”

1/26 《农十二月·十四》

持戒

【静思小语】合群不脱轨，独处守规矩，就是持戒。



减塑还要持素

“台中的慈济志业将近四十年了，莫忘那一年的那一人，每次来到这里，都会深深感受到我好像失落什么东西，同时也感觉到增加很多的因缘；人生总是这样，永远都有遗憾，没有感觉到圆满的时候。人生无常，知道今天，不知道明天，只因责任未了，所以还是努力提振身体力量走出来，用叮咛的口吻对大家说话，每一天所说的都是遗教。”

证严法师说，五十多年前，决定留在花莲做慈济，从此花莲就是

自己的故乡。在“花莲时，看往精舍后山，总是想着山的对面就是台中的俗家；隔着中央山脉，现在看往东方，山的那一边也是我的家。说起来台湾岛面积不大，但是聚集了很多爱心人，点点滴滴的善念不断地累积，大爱力量也能扩及国际，如同萤火虫的光虽然微弱，但是数量多而满天飞也是一片胜景。如果没有‘五毛钱’的起步，没有那三十支竹筒天天累积点滴力量，从台湾凝聚爱人的爱心，这世界就少了慈济这片光亮。”

刚才慈济人报告从去年十一月启动的“减塑同盟”行动，向



▲ 大爱环保科技人文馆二〇一九年于台中花博展示，志工向学子们推广购物自备环保袋，倡导塑料袋减量，降低塑料垃圾污染。（摄影／赖好绮）

商家、顾客倡导减少使用塑料袋，降低塑料垃圾污染。法师说，地球提供人们生活所需的资源，然而许多资源不能再生，若是抽取无度，会迅速耗尽。此外，抽取资源必定会破坏大地，提炼、制造过程也会产生污染物质，塑料制品毁坏废弃之后，掩埋土中经久不腐，焚烧则会污染空气；何况大量塑料废弃物没有妥善处理，随水流入河川、海洋，已经产生严重的生态问题。

“人们为了生活、为了商机而破坏环境，让地球遭受严重伤害。

地球受伤了，有办法疗伤吗？已经很难了。因为人口愈来愈多，需要的物资愈庞大，地球不断被开发，没有休养生息的机会。所以现在愈来愈频繁的大灾难，就是地球对人类的警示，我们要有警觉，要起大觉悟、大忏悔，才有可能让地球稍微休息疗伤。”

“你们走入市场、商店，展现笑脸、轻声柔语去倡导，商家大多乐于配合。现在科技发达，人的常识增加，让大众具有环保意识，但只是知道、有意识还不够，必须赶快做到，否则真的来不及！要赶快带动人人力行。”

“灾难降临了，觉悟要抬头；若是觉性没有抬头，业力会愈来愈重、毁坏的进程愈来愈快速。现在

就像一艘船已经在狂风大浪之中，船上的人若是慌张奔跑，会让船更不稳；人人必须稳定下来、安分一点，要虔诚反省与祈祷。虔诚的心，要用蔬食的行动表达。所以不只要减塑还要持素，才能减少天地的浊气、减轻地球的负担。”

证严法师勉励大家把握生命时间，只要还能够付出，就不可空过时日。口说好话，用口传法，还要真诚地身体力行，走入人群去倡导与带动，让人乐于响应，如此人间就有希望，社会才能祥和，达到净化人心的目标。”

1/27 《农十二月·十五》

真功夫

【静思小语】缩小自己到能够钻进别人的心里，而且因为想到你而受感动、跟着行动，这就是真功夫。



开道铺路，回归本性

南投慈济人来到台中静思堂，与证严法师座谈。聆听志工报告对当地独居长者的关怀，以及对外籍收容人的慈善、医疗行动以后，法师感恩大家所做的，就是师父想要做的；大家去关怀的，就是师父想要关怀的人。只凭一个人无法做这么多事，无法去疼惜这么多人，幸好有这么贴心弟子，替师父走到也做到，去爱这么多需要关怀的人，让自己很感动、很佩服也很感恩。

证严法师说，大家不辞辛劳，付出身心力量去帮助苦难人，让欠

缺物资的人得到所需物资，还有一群志工时常关心与扶助，直到他们足以自立；老人家孤苦无依，慈济人就成为他们的依靠。世间苦难人很多，有福缘的人能够让慈济人发现而受到帮助，困苦人生就得以改善。人与人之间的缘各不相同，所以要不断地接引人、度化人，让志工遍布各地，有因缘及时发现、救助需要的人。

证严法师勉励曾经接受慈济助学的年轻人，将来事业稳定，要投入慈济，与所有的慈济人会合爱的能量去帮助人。“大家要用很纯洁的心，很诚恳地面对人生，形象也

要照顾好，有自信但是不骄傲；即使事业做得很成功，也不能自满，否则得不到别人的尊敬。”

“要不断地缩小自己，缩小到能够钻进别人的眼睛里，钻入人

心，不但不会让人觉得碍眼，而且时常因为想到你而受感动，也在自己心中种下一颗善种子，这颗种子还可以从‘一’生无量，这才是真功夫！”

1/28 《农十二月·十六》

医疗人文精神

【静思小语】视病如亲也要视病如己，以同理心建立医病情。



科技时代的大哉教育

聆听台北慈济医院防疫团队报告后，证严法师开示：“疫情确实很严峻，我们不能慌张，但是要不断地提醒大家，自我管理很重要，自我防范更重要。医疗同仁在第一线面对病患，风险最高，更不能漏掉每一个细节，不让任何一个地方有疏漏。”

现在是科技时代，网络突破地理距离，信息传播迅速。法师提醒，科技发达，人与人之间的互动更方便，感情要更紧密，要好好维持友谊之情、佛心之爱，好人、好意相互对待，每一个动作都在利益人群，否则科技愈发达，人间的烦恼会愈多，这也是科技时代的“大

哉教育”。

医病之间要建立起真诚的医病情，有时病患本身对病症表述不清楚，家属比病患还要急，医疗同仁不只要引导病患，也要同理家属的心情，视病如亲或“视病如己”，如此才能将医病情建立得好，这也就是慈济医疗人文精神。“师父不是医师，但是我关心病苦的人，总是希望大家有志一同，用真诚的爱从事医疗工作，让善与爱的能量深入病患与家属的心。用专业、用爱心照顾病患，还要让他们的心受到肤慰而安定下来，慈济医疗真正做到了疼惜与肤慰的全人照护，这是让我最欢喜的。”

“我们用真诚的心付出，旁人



上人将离开台中北上，看视静思堂大厅展示回收纸张所制之艺术品。（1月28日）

也会被我们的言行感动，愿意一起付出。感恩、尊重、爱，就是慈济四大志业的共同特点，能够影响社

会各阶层。对的事情，我们把握时间去做，利益人间，同时提升我们的生命价值。”

1/29 《农十二月·十七》

善念共振

【静思小语】一个人的声音微弱，所有人共同发出虔诚的心声，可以感动天地人心。



福延子孙，慧命相传

捐出基隆静思堂土地的温送珍老先生，在今年一月十九日辞世，享寿九十七岁；北区志工陪同温老先生的家属前来见证严法师。证严法师说：“温老先生真是一位令人尊敬的长者，也是很有福的人。

虽然年轻时也很辛苦，白手起家，并且教育出这么有成就的子女，家教很好，就是因为他的方向很正确。”

证严法师对温老先生的子女说：“留土地给子女，或许子女会很开心；但是他捐给慈济，那是让天下人欢喜，至少是造福基隆，就



1/30~31 《农十二月·十八至十九》

传播真、善、美

【静思小语】事实要清楚、善恶要分明，在浊乱人间导正人心，是传播媒体的责任。

感恩善人共聚付出

因应防疫，各区取消岁末围炉，而是由慈济人将热腾腾的美味食物送到照顾户家，也将慈济家人的真诚关怀与祝福送到家。北区慈济人向证严法师报告到偏远山乡送热食，与照顾户的孩子或新芽助学的孩子温馨互动。

法师提醒，大家都是用父母心去爱这些孩子，照顾得无微不至，但是爱他们就要教育他们，不可以让他们有攀比的心态，觉得自己的父母平时无力提供的物质享受，慈济人来了就可以得到。其实以现在的台湾福利政策来说，孩子的家庭经济再如何窘迫，都不至于没得吃；要教他们如何吃才能健康、安心，并且引导他们见苦知福，懂得知足、惜福。

证严法师指出，若是心不满足，物质生活再丰富都还会觉得有所欠缺。可以运用手机播放大爱新闻，让孩子看见世界上还有很多同龄的小朋友缺衣、缺粮，天天都在饥

饿当中；而自家即使生活清寒，也不曾挨饿受冻，已经很有福。要教导孩子知足、感恩、善解、包容，生活再苦，也能由衷感恩父母，不会自怨自艾。“师父教给大家的‘四神汤’与‘四物汤’，比你们用保温瓶装的大补汤更重要。”

“不过你们送得很好，今年的冬令发放，师父对你们很赞叹，除了大补汤、油饭以外，过年的物资我们照常送，只是取消了围炉，但物资更丰富，能让他们安心过年。”法师肯定各地慈济人因应今年冬令发放方式改变而“集思广益，大爱会合”；也教导要相互感恩，感恩自己能与“诸上善人”共聚，时时以“感恩、尊重、爱”与人互动，合和互协的“四物汤”和知足、感恩、善解、包容的“四神汤”也要时时饮用。

慈济藏经，人间史实

三十一日与北区慈济人座谈，

落，人生同样也会告一段落，满子的人生篇章是写得又真、又精，一辈子也结了很多好缘，她会带着好因、善缘再来。

师徒因缘，不可思议

姚仁禄师兄与其团队报告慈济五十五周年电影、策展及全球祈愿影片之规划，人文志业王端正执行长等人在座。证严法师谈到，自创立慈济这五十多年来，时代进步、科技发达，世界有很大的变化，然而自己的心境自始至终都觉得很孤单，也很宁静，“静寂清澄”的境界从内心世界一直扩及宇宙。

现在科技发达，能快速而普遍地传播影音，声波共振也可能震动天地。但是一个人、少数人微弱而孤单的声音，无法产生共振，需要每一个人同一念心，所有人发出虔诚的心声，可以感动人心、震动大地，也能传递声波到宇宙。

法师说，从孤单一个人出家修行，随着因缘创立慈济，从日存五毛钱，极弱、极微的力量做起，慢慢形成如今的慈济志业，期待大家要整理好影音、相片、文字记录，现在还可以用科技展现过去，将起初这股极弱、极微的力量延伸到未来，延续精神的传承。

地培育志工，让许多人很欢喜、很感恩。对于爸爸的付出，你们欢喜支持，因为你们很孝顺，尊重父亲的决定，而且认同这是好事，福延子孙；爸爸的身教可以世代传承，让他的智慧延续下去，成就福与慧，我很赞叹也很感动。”

北区资深慈济委员魏满子在今年一月十九日，因心肺疾病在台北慈济医院安详往生，志工们深感不舍。证严法师对志工的家属与在场的慈济人说：“听说这几天，几位都很不舍地哭泣。我接到这个讯息，首先是觉得她有福，应该要向她祝福才对。任何一个人总是会有这一天，她也算是长寿了，而且很好命。她很逍遥、自在、轻安，又很善良，可以做她想做的事，这辈子绝对没有后悔，所以人生最后她还是笑着，相信她还会再回来，先帮我们开道、铺路，将来我也要走她铺的路。”

“要用感恩与祝福的心，感恩她过去对家庭、对慈济、对法亲，都是让人很开心、安心，都能做别人的善知识，所以我们要转悲伤、不舍为快乐与祝福。而子女就要接着走妈妈的慈济路，师姑师伯要将他们带好；她的生命告一段落，但是慧命还可以由子女延续下去。”

证严法师说，就像写文章有段



各区岁末围炉因应防疫升级而取消，板桥慈济人料理年菜、装入保温锅，准备送往照顾户家中。（摄影/黄筱哲）

证严法师期盼以“剥皮为纸，抽骨作笔，滴血为墨”的精神，为慈济人记录史实，存入“慈济藏经塔”。“每一次听慈济人分享，我都很感动！假如没有各位志工，就没有今天的慈济，我只能很孤单地一路走过来，慈济历史因为每一位的投入而丰富。然而真实、丰富的慈济历史，需要靠你们用心留存，才能让后来的人知道，慈济志业是如何从无到有、从小到大，每一位是有什么因缘而投入慈济，如何为人间奉献；更宝贵的是你们的心中都有一座灵山塔，心灵的收获都很丰富。”

法师期勉人文真善美志工抱持“永不放弃”的精神，即使面对重重困难，也要把慈济人的生命历史记录下来，让慈济慧命长久流传。

与大爱台主管同仁谈话，证严

法师提到此行在各地听慈济人用心说故事，而且所说的都是真实事；慈济人回忆的“那一年”、“那一群人”、“那一件事”，真是说不完、听不完、看不完，都是很宝贵的人间历史，需要靠人文志业记录与整理，而且一字一句都要仔细斟酌，力求真实无误。

并非每一个国家地区的慈济团队都有人文真善美志工的编制，然而各地慈济人都会记录当地的志工行迹。“慈济人走到苦难人身边，弯下腰温柔肤慰与扶助，回传一幕幕影像都很动人；踏上苦难之地，看见人间苦难相，就会上前关怀，都是很真实的反应。”

证严法师说，慈济人来自不同的社会阶层、有不同的生活背景，有些人自幼至长生活平顺，不知苦也不知福，或是觉得自己很苦，总

志工王国扬（右二）展示收集三十多年来的岁末祝福纪念币，及北区慈诚队与上人合影的历史照片。（1月31日）



是遭遇不如意事，直到走入慈济，参与访视、赈灾，才真正“见苦知福”，知道还有人过得这么苦，也知道自己在是有福的人。这个“见苦知福”的过程，是对慈济人自己的教育，让自己有所成长；人文志业也要“报真导正”，让大众看见人间苦难的真实相，发挥社会教育良能。

法师表示，传播真、善、美是慈济人文志业的坚持；事实要清楚、善恶要分明，否则是非善恶的观念混淆，会为社会注入动乱的因子，乱象丛生。传播媒体有责任为见解浊乱的人间做调整，调整到人心向善，所运用的方法就是知足、感恩、善解、包容“四神汤”，让人静下心来，看得清楚方向，不再放任习气，随着贪、瞋、痴、慢、疑等烦恼造作恶业。

证严法师说，这一趟行脚，看到许多资深慈济人已经年老，有的已经往生，再也见不到他们的人、听不到他们的分享；很多位都带着宝贵的慈济故事离开了，可以留故事的人不在了，很遗憾无法在他们还在世的时候，将他们脑海中的珍贵历史留下来。

“我们要把握当下，不论哪一位慈济人的故事，有数据就赶快写，从他们刚开始投入的因缘，在克难中如何做慈济，用过去的人生来教导、用现在的典范传后世——过去的人生有错误，可以教人反思；现在改过向善，就是人品典范。”法师叮咛，时间总是有限，不能等待，要赶紧引导人人往善的方向走，让人间平安祥和。不要轻视点滴，即使力量微如萤火，只要萤火虫多，也能创造美妙夜空。

●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

南开长江西道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栋四楼
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号创新城三楼B单元
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



“彩绘蔬醒爱接力” 绘画征稿大赛优秀作品
《美好生活从健康蔬食开始》 作者：余恩淇（十四岁）

本次创作作品的灵感来自人类受到各种各样疾病的侵袭，通过这幅画，我想呼吁大家多吃蔬菜水果，其中含有的营养成分，可以很好地调节我们的体质，这样可以帮助我们预防很多疾病。

美国最长寿的罗马琳达镇的居民吃的就是蔬食。据了解，这些全球最长寿的居民当中，主食都是蔬食！在为身体着想的同时，我们无形中还保护了那些可爱的动物，维护了生态平衡。

希望大家每天除了吃些五谷杂粮之外，多吃些蔬菜水果，保护动物，拥有一个健康的身体。



撰文/齐颖梅、王淑丽 摄影/韩林

爱在“疫”起 62小时驰援石家庄

二〇二一年一月三日下午，石家庄市政府应对河北省新冠肺炎疫情的高发态势，宣布迅速进入战时状态。身为医生的深圳慈济志工王钧，心系家乡石家庄的人民安危，于一月十日了解到位于石家庄的河北省医科大学第一医院的防疫物资有很大缺口，迅速将信息转到慈济本会。

本会立即联络北京同仁，并建立驰援石家庄工作组。石家庄当地志工向医院了解防疫物资的需求详情，本会协调深圳、北京、四川、昆山、苏州、石家庄志工，联络并分工防疫物资的筹备集结及运输事宜。

一月十三日上午九点三十分，由中国物流公司承运，装满医用口罩、医用防护服、医用检查乳胶手套、安心包、环保餐具、环保毛毯及围巾等物资的货车如约到达河北省医科大学第一医院。

六十二小时内，完成从确认防疫物资需求，到物资的筹备、协调、寻找运输的通道等，充分地体现了慈济人的用心与速度。这是一次爱心的动员，也是一次爱心的凝聚。因为慈济人知福、惜福，且懂得造福，所以面对每一次考验，都可以化解重重困难，使命必达。