

慈濟

2021年第06期 总第99期

准印号 /S(2021)00000279

内部资料 免费交流



与地球
共生息

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

人与自然和谐共生

|| 社·论 ||

“以自然之道，养万物之生”
二〇二一年世界环境日的中国主题：人与自然和谐共生。我们与万物在地球上共生共存，应该对自然心存敬畏，共同保护不可替代的地球，共同营造人与自然和谐共生的美丽家园。

历经近两年，厦门慈济志工完成西柯环保教育站的硬件框架改建、内部装修和布置，水管、电路重新铺设，空间等也重新布局。近两年共动员超过六千一百七十八人次的人力投入，新家凝聚了厦门志工爱的力量，每一寸土地都洒满志工的汗水，期盼化为大爱的清流，向更多的市民传递“人与自然和谐共生”的美好愿望和行动。

六月五日世界环境日，也是无锡慈济环保教育基地成立六周年的日子。无锡市副市长李秋峰等领导应邀参加慈济基金会举办的“感恩回望”的演出活动。李副市长表示，在慈济“清静在源头”的理念引领下，在志工付出无所求、坚持不懈身体力行的努力下，探索出了一条环保公益建设新路径。在美丽无锡的建设中，无锡慈济志工不但是行动者，更是当之无愧的引领者。

二〇二一年是福建慈济环保

十五周年，八闽志工日日同奏“环保乐”，积极响应“推动绿色发展，促进人与自然和谐共生”。六月五日，在全省的东西南北十八个地点，与当地政府、爱心单位合作举办世界环境日活动“与地球共生息”。七百六十四人次志工和近七百位社会各界人士一起冒雨净村、净山、扫街、宣导，让民众了解生态环境的重要性，让“绿水青山就是金山银山”的理念深入人心，用行动为家园和后代子孙善尽一份责任。

而昆山慈济教育基地成立八周年之际，为因应居民普遍提升的环保意识，对原有环保展览馆和环保实作区做了重新规划和装修。新馆不仅涵盖环保理念宣导，还利用回收材料布置模拟实景的海洋世界、用近两万个回收塑料瓶盖制成主题为“与地球共生息”的世界地图、以及环保互动体验，让大家在欢乐的参与中感受环保的重要性。

山峦层林尽染，平原蓝绿交融，城乡鸟语花香，这样的自然美景，既是美好生活的基础，也让地球的大家园充满生机活力。三十多年来，慈济志工为还给子孙后代一个干净的地球，不断为保护环境、爱护地球做出自己的努力。

慈



摄影/萧耀华

一证严法师·静思晨语一

护生灵 弭灾疫

疾疫大灾，非人能挡，
口欲贪求，天下难安。
戒慎虔诚，持斋防疫，
守护生命，惜护物命，
广被一切，造福人间。



画作 / 林顺雄

天降大任 人人承担

多一个人付出爱心，就多一分力量；每个人都能承担起时代重责，

在这一波世纪性的疫情中翻转人间苦难。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二一年五月三十日至六月十五日

一年多来面对世纪性的新冠肺炎疫情，有许许多多心灵的牵挂、担忧，难以言喻！这一段时间以来，台湾医疗人员的负担很重，分秒不空过抢救生命。每天早上与慈济的医疗志业开会，感动与感恩各院同仁不顾己身守护生命、守护爱，也知道大家都很疲累，但为了全民的健康，还是努力承担。

医护人员同时兼顾职业的和使命和

家庭的平安，专心工作也怕身上有病毒，连续上班好多天不敢回家。他们穿戴一层层防护装备，封住头、脸、身体，密不透风，连喝水也困难。

医疗同仁如同勇士、大将，披着战甲入沙场，领兵上阵挡着疫情大敌；病毒看不到、摸不着，不仅要做好防护，还要发挥爱心安抚病人。我天天都叮咛院长们，医疗人员照顾别人，要先照顾好自己；也请院长们代

替我照顾全院同仁，向大家说感恩。

医疗团队矢志奉道，勇于承担，真的很不舍。所以不只关怀我们的同仁，也要关心台湾所有的医疗院所，只要需要物资，全球慈济人同心协力做后援。慈济四大志业已同时启动，医疗志业温柔体贴染疫病患身心的煎熬与惶恐；慈善志业不遗余力做各地医疗后盾；教育志业与医疗志业密不可分，用心整合资源研发相关药剂；人文志业报真导正，安定人心，让社会大众了解预防染疫的方法，还要倡导虔诚茹素，蔬食是健康之道，也是防疫之道。

疾疫节节升高，惶恐害怕没有用，而是要戒慎虔诚——反省自己的生活行动有没有为所欲为，要真正觉醒，以戒杀茹素表达出虔诚。人不一定要吃肉才能活命，动物有动物的世界，不相侵犯共生息，天地才能调和。如果认为损伤生命来满足口欲是理所当然的，杀生造业，脱轨乱序，众生共业，反扑的力量会如海啸汹涌难以抵抗。

很多病菌潜藏在动物身上，不去引病毒入口，是最高的防范。蔬食足够营养，而且吃得干净无染。每个人多说一分好话，就多一分口德；少吞食一条生命，就多布施一分口德。每个人都茹素，就等于每一餐放生许多生灵，能成就无量功德。

人人都能发挥影响力，只要在网络上手一指，将茹素的讯息分享出去，一秒之间可以普及天下，让世界各地的

人都能就地持斋、就地造福。真心诚意与人分享茹素的道理，心服就会口服，一日三餐吃得很心安理得。

面对疫情，医疗系统中的每一个人用心投入工作，可以说是大无畏施，还有如同社会保姆的警消人员，对他们要提升同理心、体贴心和恭敬心。防疫不只在第一线，“天将降大任于斯人也”，斯人就是你、就是大家，面对疫情，人人都有承担时代“大任”的责任，一起撑起这一片天，发心立愿成为翻转人间苦难的菩萨。多一个人富有爱心，就多一分福；人人富有爱心，天下有大福，就能消弭灾难。

我也感恩所有的慈济人，听懂师父的话，贴近师父的心，诚恳地尽心力要承担、要投入、要付出，集天下人的爱共同帮助最急、最苦、最难的人，让我减轻肩膀上的重担。看到菲律宾的穷困人，接受慈济纾困的同时，哪怕身上只有一个铜板也愿意舍出救人。人人随分随力付出，是人间之美，美在知人间疾苦，美在心富愿意喜舍，看见别人得救就很欢喜。点滴布施，分毫会合，爱的能量会更密集。

这一波疫情是“大哉教育”，提醒人类现在不只是听道理，更要行在道理上。生命就在呼吸间，也在分秒间，要确保此生的每一分秒都用得有意义，把握因缘承担天下重任、成就天下善事。自行善法，度众如善，请大家多用心！

慈濟

T Z U C H I

目录

社论

01 人与自然和谐共生

无尽藏

02 天降大任 人人承担

主题报导



08 众人合心大改造

18 幸福的种子

26 回眸昆山八载环保路

34 八闽同奏环保乐

特别报道

44 不怕，我的身后有慈济

各地慈善

50 用生命走进生命

54 温暖接“粽”而至

58 学“苔花”绽放
苏州首届“慈善同心、志愿同行”
活动扶持项目

慈善助学

62 7500份爱 见证你成长

各地环保

72 绿色We来 环保嘉年华

健康之道

76 谨记夏季水果4大禁忌

衲履足迹

79 [内容提要]:

- 【警觉世间如火宅】
世间如一座大宅，无人能偏安一隅，
支援他人等于保护自己。

2013年4月创办
2021年第06期 总第099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/明缙
美编/徐悦 冯郁彤
校对/蔡湛艺 明菁 明豫 李雁 虑秦
林思婕 马莉 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：
人人环保，日日宣导。志工以不同形式的活动，让民众了解生态环境的重要性，用实际行动为家园和后代子孙善尽一份责任。
摄影/范盛花

与地球 共生息

主题报道 I

人与地球是生命共同体，我们要向对待生命一样爱护地球，保护自然环境。三十年来慈济志工秉承「用鼓掌的双手做环保」这一理念，推动净街、净山、净滩、环保宣传和资源分类等的实际行动。希望在共同拥有的地球家园上，看得见山、看得见水，让自然美景永驻人间，还地球以和谐、宁静和美丽。





众人合心大改造

历时近两年大改建的西柯环保教育站

是慈济基金会在厦门，

面向学校、面向社会的环保实践基地。

在教育站，市民可以在环保实践中，

拉近亲子关系，在付出中得到快乐，

体悟到人与自然共生息的重要，

学会把环保落实生活中。

撰文 / 廖亚面 摄影 / 柯清香、范盛花



大爱助学播善种

用菩萨的智慧，
教育我们的孩子；
用妈妈的爱，
爱我们的孩子。
——恭录 证严法师静思语

志工在厦门市相关政府部门的配合
中了解实际困难，资助他们完成学
长期陪伴，不仅在孩子心中种下爱
家庭其他成员，启发人人感恩回馈

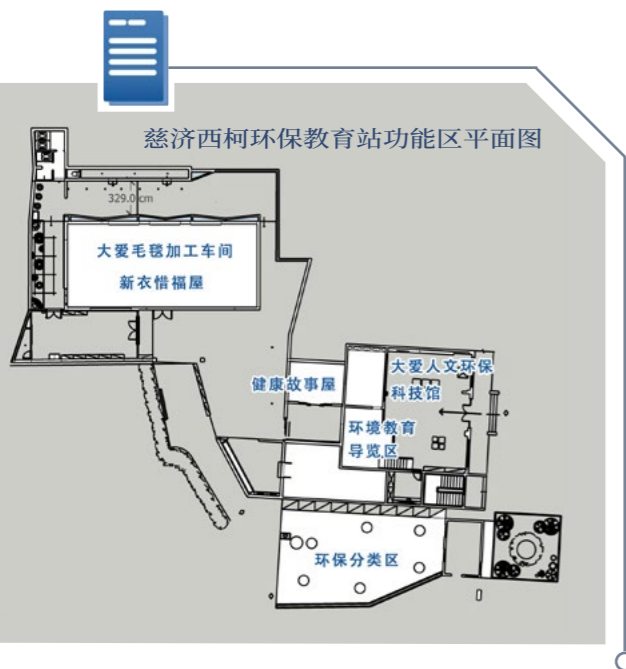
1978年出生的蔡进强，出生的那晚，
道，致四肢萎缩，只能在地上爬行。
2007年，在慈济冬令发放现场，听闻
工尊重环保后，他便与奶奶、邻里一同
资源回收。

焕然一新的环保教育站设有六个功能区：大爱人文环保科技馆、环境教育导览区、健康故事屋、环保分类区、环保毛毯加工车间及新衣惜福屋。教育站将凝聚整合更多社会力量参与，共同关注环境危机，同时民众也可以进一步了解慈济。

此次改建中，老旧墙体重新拆建，水、电线路均重新铺设，改造工程较复杂。厦门慈济动员超过六千一百七十八人次的人力投入，历经近两年的时间完成环保教育站的硬件框架改建、内部装修和布置。

仓库改造为惜福屋

几年来“衣衣不舍”项目发挥



张开明患严重的椎间盘突出，两腿弯曲不能站直，走路蹒跚吃力。铺透水砖时，顶着腰腿的疼痛，跪在地上铺砖。

延续物命及倡导环保的良能。由于原有的环保站空间无法同步进行新衣整理和环保教育，二〇一九年六月底，西柯环保教育站场地提供人志工刘素珠又无偿提供闲置的厂区仓库，让新衣惜福屋有单独的运作和存储空间。

惜福屋于二〇一九年十一月份开始修建，清理墙面和废弃管道、空间改造和修缮。志工清理建筑废弃物，完成大门、水电安装。经过室内装修和优化布局：新衣惜福屋、新衣仓库、茶水间、洗手间等设施一一完善。

二〇二〇年三月底，时值春季，雨水连绵，通往新衣惜福屋

的路段布满杂草，路面常有水洼，泥泞不已。经营砖材工厂的志工陈丽玉，自愿提供优质透水砖铺设地面，希望雨水回归大地。

路面多为碎杂石，志工边铺路边清理，分段铺设，半个月时间让原本荒芜的草地成了平坦的大道。

惜福屋改造的半年期间，志工张开明从规划、采购物料，到施工，全程亲力亲为。他患严重的椎间盘突出，会压迫神经，不能站直，两腿弯曲，走路蹒跚吃力。铺透水砖时，张开明顶着腰腿的疼

痛，跪在地上铺砖，他说：“在家休息也是痛，何不出来做事呢。”

主体工程大改建大考验

二〇二〇年八月二十四日，环保教育站的主体改建全面铺开，临近马路的三个店面改造为大爱人文科技馆，感恩堂左边过道改造为健康故事屋，大爱毛毯加工车间的改

二〇二〇年八月二十四日，改建施工全面铺开。临近马路的三个店面改造为大爱人文科技馆。



造也同步进行。

先从原来铁皮搭建的厨房及生活区开始改造，两百多平方米的屋顶改为水泥板隔热。将从厦门岛内城中村拆迁后，回收的钢材进行刷漆、防锈，搭建环保教育站两入口处“人”字屋顶。

水管、电路重新铺设、空间重新布局。旧房子全都是实打实厚厚的墙

志工林进旺、孙福加、杨金美、何跃余是教育站改建工程的“四兄弟”，成功“拆迁”假山造型，至环保教育站造景。



壁，电钻机钻孔、榔头敲，拆除多余的墙体，这些活儿都是志工自己做。

快乐就是甘愿做欢喜受

志工林进旺、孙福加、杨金美、何跃余是西柯环保教育站改建工程的“四兄弟”，完美组合。

林进旺负责整个改建工程，去年家里遇到拆迁、装修房子，很多事情需要他亲自去处理，时间要怎么分配是他最为挑战的选择。

西柯环保教育站是旧房改建，比重建工程复杂得多。比如铁皮屋



（上图）旧房改建比重建工程复杂得多，志工爬上铁皮屋外延的旧房屋顶，铁皮屋和旧房间衔接，无缝焊接难度大。

（下图）六十五岁的叶振雄常上阵补位，干重活搬重物不输年轻人，他幽默地说：“年轻时的操练就是现在做事情的本钱。”

跟旧房子无缝衔接难度大。施工中总有变化，很多地方要结合实际情况调整，如排淤管道就全部重新规划。施工中发现原来的下水管道窄，换成大管道，地砖损坏面积大，需重新铺设地砖，还有加砌围墙与外界隔离。“遇到就做，就要做好，不用

想太多。”面对各种考验，林进旺总是波澜不惊，一脸笑容。

林进旺不仅擅长各项技术，而且疼惜物命。向拆迁的亲友募集工程所需的钢架、大门等回收再利用，延续物命。他常说：“前脚走，后脚放。不清楚投入多少时

间，看着教育站一点点地成型，感觉很满足。”

杨金美是专业水电工，把外面很多的活都推掉，安心水电安装。他说：“外面的事是做不完的，慈济的事是自家的事，做就对了。”

水电改造属于隐蔽工程，要进行墙面和地面开槽，有时还要凿墙挖洞，杨金美经常一身干净来，浑身灰白回。布线路，拉电缆，上屋顶蹲地板，忙碌不停。“能付出就赶紧付出，不会觉得累，在这里有家一样的感觉。”他说。

志工孙福加照常到环保站点运载环保物资，忙完又赶到西柯环保教育站施工现场。施工期间，他曾在家摔伤腿，伤口胀痛，停车场铺砖时只能跪着做，他却轻松地说：“每人身上都很多伤，做事就忘了痛。为慈济铺路，再辛苦，流再多汗都值得。”

六十二岁的志工何跃余是“四兄弟”中的大哥，也是他们随身“厨师”，志工加班，他就做晚餐。

改造期间，何跃余总是挑重活做，志工服常常被汗水浸湿还来不及干又湿了。停车场铺透水砖，何跃余像大力士，左右开弓，一次搬三十八公斤重的砖。体力劳动有时造成肌肉拉伤疼痛不已，但他牵挂工程

还未结束，仍继续坚持在施工现场。

责任是做好本分事

志工叶振雄以丰富的经验推动西柯环保教育站各事务顺利进行。六十五岁的他常上阵补位，干重活搬重物不输年轻人，他幽默地说：“年轻时的操练就是现在做事情的本钱。”

改建期间，“衣衣不舍”项目活动持续进行，主要负责志工郑玉清要带志工做新衣整理，同时还要兼顾施工期间的茶水和用餐安排。

郑玉清家住翔安区，每天早晨六点三十分出门，转三趟车，常常忙到晚六点三十分到家，早出晚归，有时晚上还有连线会议。她说：“家人很支持，但也常被先生调侃‘你的心都在西柯，不在小家了’。”

玉清把西柯环保教育站当成家，觉得付出再多都是本分事，“身体有点累，但心不累，多担当点也是应该的。”

二〇二一年二月，临近春节前，环保教育站硬件改建完工后，每天都有志工前来整理、清洁、布置，希望教育站早日投入运行。

蓝天白云下的童话世界

大爱健康故事屋的改造材料来



自原B3慈济联络处拆迁下的品质很好的木地板、大门；志工利用环保教育站剩余的木料，制作了大树陈列架、秋千、蘑菇屋等图案的主题背景墙。

志工精心布置健康故事屋，期待以亲近大自然的理念，契合儿童的心理需求。志工汪欣若发挥美术特长，将绘本《一条快乐的鱼》《猜猜我有多爱你》等主题画彩绘在各区块，让空间有了海洋、动物、植物等大自然的气息。

故事屋窗外绿树丛荫，蓝天白

改建期间，“衣衣不舍”项目活动持续进行，志工郑玉清（左）不仅要带大家做新衣整理，同时兼顾施工期间的茶水和用餐安排。

云天花板，澄澄发亮的木地板相互辉映，多彩多姿的墙绘，为三至六岁儿童精心营造美的世界，为亲子共读提供优美舒适的环境。

“减废”期待 达到“零废”

大爱人文环保科技馆的布置以心灵环保到生活环保为主轴，期待启发人人重视身心健康与环境保护。



志工汪欣若发挥美术特长，将绘本主题画彩绘在大爱健康故事屋的各区块，让空间有了海洋、动物、植物等大自然的气息。

志工将参加展会用过的展柜、海报、塑料瓶墙装潢及其他回收物等，转至人文馆重复再利用，践行“减废”到“零废”。

人文馆中还有个吸睛球的布置——二十二层、两米二高的厦门气象台明珠塔造型，由志工谭维德和魏美兰等人花了十多天，把一千多只绿色雪碧瓶和白色可乐瓶粘搭成。

魏美兰谈起制作明珠塔的一段插曲，她说，开始选质地较软、较

轻的大可乐瓶，可粘到一米高时，发现塔变形走样，重新选质地较硬，小的可乐瓶，重头来。

先从志工回收的瓶中挑选外表没磨损，较干净的，再切割瓶身，持续电锯发出令人不舒服的刺耳声。美兰不舍用清水，转用洗菜的水洗瓶子，撕标签，晾干，每个瓶子晶莹剔透。她的手指被切割后的瓶子边缘划伤好几处，贴上创可贴，再接着做。

制作明珠塔确实不容易，因为它是圆形，稍微一偏就变形了，需要小心翼翼地打胶水，各个接触点都要粘上。志工谭维德说：“气象台明

珠塔是厦门的地标，用可乐瓶做的地标，倡导回收的塑料瓶是城市的一种资源，不要浪费它，化废为宝。”

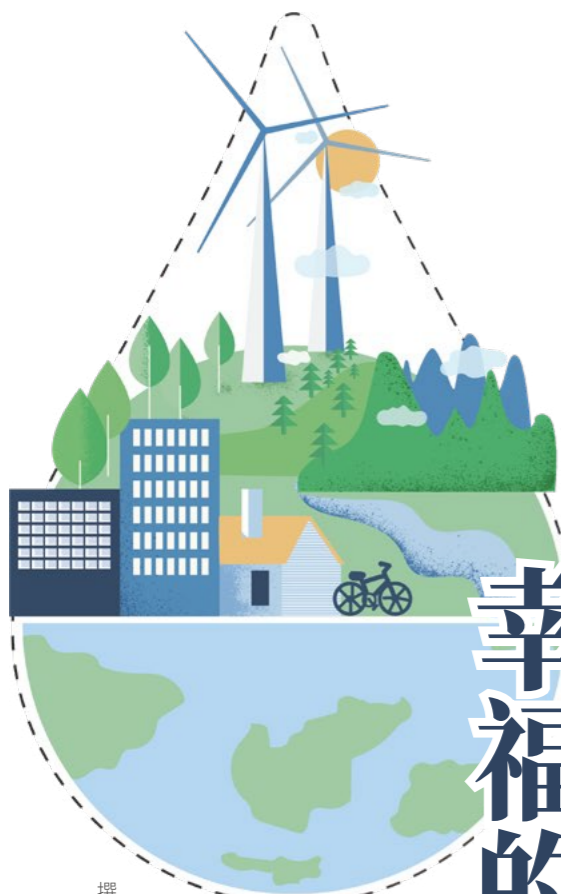
锯台是谭维德的工作台，锯木板制作故事屋的“大树”、“秋千板”，焊接固定秋千的铁架台，磨具磨平木条、木板，样样工具都上手。环保站的布置期间，从早到晚都能看到他的身影，他分享：“该做的事，应该去做。地球的事（环保）比较重要，先做完手上的事情，公司的事是自己的事，待会做。”赶在六月五日世界环境日之前把布置圆满。

环保教育站的整体布置有条不紊地进行，导览区的环保海报的张贴是个技术活。黄德欣、魏美兰等有丰富的贴海报经验的志工，相互配合，细心地刮平海报，不留气泡。

近两年来的改造工程，凝聚了厦门慈济志工爱的力量，每一寸土地都洒满志工的汗水，期盼化为大爱的清流，向更多的市民传递“人与自然和谐共生”的美好愿望和行动。

一千多只雪碧可乐瓶，经过挑选、洗刷等工序，志工用一周多时间，搭成二十二层、二米二高的厦门气象台明珠塔造型。





幸福的种子

二〇二一年六月五日是世界环境日，

也是无锡慈济环保教育基地成立六周年的日子。

慈济基金会无锡广电音乐厅举办一场

「给孩子一颗幸福的种子」为主题的

感恩回望的演出活动，

现场有五百多位观众，在线十七万人次观看。

撰文 / 劳伊雯、孙振英 摄影 / 严岩、广电记者



由无锡市生态环境局、无锡市民政局、无锡市城管局指导，由无锡市慈善总会、慈济慈善基金会、无锡市朗诵艺术学会主办，无锡市慈济环保教育基地协办，“给孩子一颗幸福的种子”无锡慈济环保教育基地六周年感恩回望会暨二〇二一世界环境日主题活动，在无锡市广电集团音乐厅隆重举行。

本次活动也得到了无锡素食联盟、无锡广电融媒体中心大力支持。

无锡市李秋峰副市长代表无锡市人民政府对活动表示祝贺。他说：“我们欣喜地看到，在无锡全社会共同参与的大环保工作格局基本形成，无锡市民的生态保护意识日益增强，参与各类公益活动的积极性越来越高，无锡慈济环保教育基地六年来的成功实践，就是很生动的体现。”

李秋峰副市长表示：“在慈济‘清静在源头’理念引领下，在慈济志工付出无所求，坚持不懈身体力行的努力下，探索出了一条环保公益建设新路径，他们的做法得到了很多市民关注和支持，也改变了很多人的生活方式。在美丽无锡的建设中，无锡慈济志工不但是行动者，更是当之无愧的引领者。”

李副市长呼吁：“我们衷心希望能有越来越多的，像无锡慈济环保教育基地这样的专业组织，越来越多的社会爱心人士、志愿者，共同参与美丽无锡的建设。让我们共同携手，坚持生态优先，绿色发展，让绿色成为生态文明最鲜明的特色。成为美丽家园最靓丽的主色，成为新时代发展最厚重的底色。坚决守护好无锡的绿水青山，蓝天白云，夯实美丽无锡的基底。”

环保之路 清静的种子

六年来，无锡志工人数从三十位壮大到二百四十九位。志工在不断洒播爱的种子，启发爱的力量，共建设城市环保示范点三十六个。每一个环保示范点都是一个模式，根据业态、人群、环保要求的不同进行标准的制定和推行方式的优化，六年来连续跟踪、连续调整，让模式具备加速推广、落地实施的可能。

六年来，无锡志工共开展环保示范区导览和环保培训二千三百八十六场。志工全力以赴做好每一次的导览和培训，不断地优化导览和培训的素材，用心引导市民，让环保成为每个人的自觉行为。共接待十九万四千一百九十五

人次参访，一位参访者就是一个朋友，一位参访者都能成为慈济的同行者。朋友越来越多，“粉丝”越来越多，环保爱地球行动得到社会各界的高度认同和广泛支持。

无锡慈济人用双手抚慰温暖很多尚处于弱势的人群，不是简单的经济资助，而是真正把受助者当家人，六年共帮助二百六十八位困难学生、六十八个困难家庭。

六年来，共组织了二百六十余场品书会。以书为媒、用爱吟诵，在人心浮躁的环境中，带来一股清流，传扬大爱与美善；二十五场徒步和净山活动，净化环境，用行动影响他

人；一千六百多场校园或小区环保活动，把环保的种子撒播越来越广，才能拥有真正的青山绿水。

无锡慈济环保教育基地的建设、巩固和拓展，是无锡慈济环保之路的创新模式和成功经验。舞台上，无锡慈济环保教育基地示范区——无锡实验幼儿园的孩子演出的《快乐光盘 你最美》生动展现了“清静在源头”的理念；无锡机关幼儿园四位老师，带来诗朗诵《节

金桥实验幼儿园的保留节目《酵素宝宝我爱你》，告诉大家日常生活中废弃的果蔬皮可以变废为宝。摄影/严岩





环保需要更多地向孩子去传递和实践，无锡慈济环保教育基地与环保示范学校正式签约。照片提供/广电记者

约是永不过时的美德》；金桥幼儿园的小品《酵素宝贝我爱你》形象地向观众们推介了环保酵素的作用，和具体实用的制作方法。

活动现场，又有新一轮的无锡多所中小学、幼儿园与慈济基金会达成联合举办慈济环保教育示范点的协议，正式签约。

志工李丹诵读《一封来自无锡慈济人的信》后，说：“这是一封来自无锡慈济人的信，它代表着每一位慈济人，代表着我们的感恩与祝福，我们每一位无锡慈济人有决心，要凝聚所有爱与善的力量，来改变我们的城市。大家会给慈济人很多的肯定，很多的褒奖……大家夸赞我们善良，无私。”

李丹真诚地说：“所以，恳请大家用褒奖我们的语言去宣传环保，恳请大家用鼓掌的双手，去亲身践行环保，那样我们会更快乐，更满足。感恩您的支持，感恩您的关注，慈济人要深深地对您说一句，感恩。”

环保足印 践行的种子

六年来，无锡慈济的环保离不开每位慈济人的付出、努力和坚持。慈济人俯身做环保，在为无锡的青山绿水做贡献的同时，也净化了灵魂，成就了自己。

无锡慈济的好朋友，无锡市朗诵艺术学会的三位老师，林佩老师、翁恬敏老师、过群老师通过微故事，生动地描绘三位无锡志工叶月容，孙惠芬和吴将的慈济故事。

手语演绎 感恩的种子

慈济的手语，唱在心里，比在手上，心、口、意合而为一。活动现场一首《一家人》通过六十位慈济志工的精彩演绎，传达和激发每个人心中善的种子和爱的能量，将整场活动推向高潮，现场来宾、志工在爱的能量中彼此感恩！

志工手语演绎《跪羊图》，深情地展现子女对父母的感恩，“百

善孝为先”不仅打动了现场的每位领导和志工，更深深打动了参与演绎的每位志工。

“每次演绎，都会被感动，深深体会到行善行孝不能等。”大学生刘品洋表达了参加本次表演的感受。今年，品洋首次参加“跪羊图”的手语演绎，虽然是第一次，但他的热情和专注，得到大家的认可。参与演绎让他更能感受到父母培育孩子所付出的心血，现在会花更多的时间陪伴父母，减少父母精神上的孤单。品洋希望通过这次的演绎把对父母的爱表达出来。

刘品洋是这么说的，也是这么

做的，他不仅生活中关心父母，还积极参与慈济的书香传家活动，用实际行动陪伴着正新小学爱读书的孩子们。

还有一位青年志愿者张钱秋夫承担《跪羊图》手语演绎，他的父母都是慈济人，他自诩自己是“慈二代”，在承担排练和演绎的过程中积极带领大家。休息时间还在练习，抠每一个动作的细节，得到了大家的赞许和认可。

志工演绎手语《一家人》，分享彼此的人生，也寓意着无锡慈济环保教育基地是志工温暖的家。摄影/严岩



每位参加演绎的志工都用自己的身形，理解、体会和诠释《跪羊图》带给他们的感动，并将这份感动传递给观众。

爱护地球 我们是蔬食者

当天，抖音号“环保知识微宣站”上线、无锡慈济环保教育站和江南晚报携手，邀请多家无锡素食餐厅，联合成立的“无锡素食联盟”，当天启动。照片提供/广电记者

无锡慈济和江南晚报江小晚美食平台携手，邀请多家无锡的素食餐厅，携手建立“无锡市素食联盟”，当天启动。照片提供/广电记者

联盟”正式启动。无锡素食联盟通过“微宣站”让大家了解蔬食可以保护身体健康、培养慈悲心，爱护地球环境。让更多的无锡市民参与到素食联盟的活动中来；让垃圾减量、食用蔬果、社区环保成为更多无锡市民的环保行为，共建更美的城市。

参加素食联盟的素食餐厅从业者梁中瀚先生来自台湾，到无锡做蔬食已经八年。他在活动中设立蔬食摊位，现场制作，希望让更多的来宾品尝美味的蔬食。

四年级的何奕霖同学，平时在

老师和父母的教育下已经有一点环保意识。这次活动极大地震撼了她。小小年纪的她和大家分享，今天是世界环境日，我们一定要爱护环境，节约用水、节约用电，日常生活不浪费，洗手后一定要马上关水龙头。天真的脸庞，稚嫩的声音，坚定的神情，真的在她心里已经埋下了一颗幸福的种子。

环保精神 大爱的种子

为了更好地回顾六年来无锡慈济走过的路，展现慈济人的精神风貌，让广大居民和政府领导了解慈济人做环保的心愿和力行，无锡志工倾注了大量的心血。慈济的善行获得了很多良善的支持，无锡大东方集团负责人缪军是无锡慈济早期的参与者，他感动于慈济人付出无所求的精神，在百忙之中担任活动总策划。

志工年龄最大的已经七十六岁，最小的才八个月。年逾六旬的志工郭锡娟，在节目中有一个跪地的动作，她的膝盖由红肿到青紫，每次排练都忍着痛，却把甜美的微笑挂在脸上。而《跪羊图》中的年轻夫妇秦向东和李霜，他们抱着才八个月大的孩子秦公民，演绎父母对孩子的呵护。小宝宝十分配合，

一家人的真人秀，带给观众极大的惊喜和感动。

节目导演之一志工张滔说：“其实不是我在指导他们，而是大家的真心真情在推动着我前行。”经她精心设计的《一家人》，台上呈现《千手观音》变身的队形，台下观众席旁，三队志工同步演绎，呈现出《立体琉璃同心圆》的合和互协意涵让现场的观众热泪盈眶。

“太感动了！太震撼！”是观众们说的最多的话。七十多岁的石老先生说：“我感动流泪，眼睛都哭红了，谢谢慈济，我一定要把证严法师的书带回家拜读。”观众徐女士说：“真值得！因为我在这里看到了真诚，看到了朴实，从今天起，我也要茹素，也要用双手做环保，像慈济人一样！”

六周年的回望，更是对未来的展望。正如志工潘霄燕所说，无锡慈济志工会持续优化、整合原有的环保示范区为更专业精致的分区。相信在无锡慈济志工合和互协的努力下，无锡的环保一定会做得更好。六年来，无锡慈济志工体现了慈济真善美之魂；在深化推进生态文明建设，稳步探索绿色发展之路上，无锡慈济志工就是其中积极的践行者！





回眸昆山八载环保路



慈济昆山环境教育基地挂牌八周年庆典
暨世界环境日主题活动，

于二〇二二年六月十九日在昆山慈济联络处隆重举行。

活动邀请了昆山市生态环境局、

昆山市城市管理局的相关领导，

及来自社区、学校、公益组织、企业等单位的代表共襄盛举。

撰文 / 摄影 江苏昆山真善美志工

参与中感受环保的重要性。

“大爱会客室”访谈、蔬食品尝、还有新环保实做区的“游园”，给九十位来宾、一百五十位志工带来了全新的环保体验。

昆山慈济环保路

地球母亲是我们赖以生存的万物之源，全球暖化，力行环保已迫在眉睫。共建青山绿水，为孩子留

教育基地因应居民普遍提升的环保意识，对环保导览馆和环保实作区做了重新规划和装修。新装修的环保导览馆不仅涵盖环保理念宣导，还利用回收材料布置模拟实景的海洋世界、用近两万个回收塑料瓶盖制成主题为“与地球共生息”的世界地图、以及蹬自行车发电、环保大富翁、环保分类电子游戏等互动体验，让大家在欢乐的

下一个干净的地球。回溯慈济昆山环保路，要从二〇〇六年说起……

二〇〇六年三月，志工杜明书利用公司的篮球场开启昆山慈济环保的第一步。每个月的第二个星期天，大家把收集好的环保资源拿到篮球场，一起小手拉大手欢喜做环保。

二〇〇七年，环保实做场地从篮球场搬到慈济金亚园区，慈济昆山环保站成立。二〇一〇年，转型为慈济昆山环保教育站，面向社会

外墙粉刷一新的慈济昆山环境教育基地，也对导览馆和实做区做了换代更新，期待以全新的面貌服务社区环保。摄影/顾寅春



宣导环保，吸引更多的昆山居民前来参与体验环保分类。

二〇一三年六月，经昆山市环境保护局和昆山市教育局联合授牌，慈济昆山环境教育基地正式成立。

依托慈济昆山环境教育基地的建立，环保也逐渐向社区延伸，现今已有十四个社区建立了环保点，每周定时环保倡导和实做。

环境教育基地积极协助政府推广“三化、四色”，志工在公共场合倡导垃圾分类、分享蔬食；展示变废为宝的大爱感恩科技产品。倡导清静在源头，简朴过生活。从生活细节做起，节约用水用电，不用少用塑料



袋。时时处处，人人可以做环保。

环保倡导持续走进企业、学校。倡导环保从小做起，师生共同学习环保实做，让垃圾变资源，少喝饮料，健康又有益。

八年来，慈济昆山环境教育基地累计接待参访一千七百一十八场次，参访人数逾七万人次；入校倡导二百九十八场次，参与学生超过二万五千人次；入企业倡导二百五十八场次，参与员工二万多人次；每周定时开展环保宣导和资源分类活动，累计五千一百三十二场次，参与的居民和志工累计超过七万三千人次。

导览馆里乐趣多

一面用近两万个塑料盖制成的主题为“与地球共生息”的世界地图，是慈济环境教育基地的第一次尝试。地图内的蓝天碧海绿树，山川与日月遥相呼应，“与地球共生

息”的主题，寓意着地球不仅是人类赖以生存的地方，更是万物共生之地，期待我们共同拥有这颗美丽的蔚蓝色星球。

利用回收材料布置模拟实景的海洋世界，让来宾感受到海洋的环境保护已刻不容缓。摄影/顾寅春

小朋友们进入导览馆后，便迫不及待地冲到两个垃圾分类显示屏前。游戏规则刚讲解完，他们的手指便落到触摸屏幕上，比赛开始！

各种垃圾的图片，纷纷从屏幕上端滑落，孩子们目不转睛地盯着屏幕，两个比赛的小朋友快速地把



互动体验区，有孩子们喜欢的脚踏车发电-“大爱让世界亮起来”和垃圾分类大比拼，孩子们兴趣盎然，久久不愿离开。摄影/林文妃



“垃圾”拖进四色分类桶，“对与错”的提示声此起彼伏，也让排在后面的孩子忍不住伸过头来，“叽叽喳喳”地叫着指挥。

大人们则对自行车发电情有独钟。只见一位来宾胸有成竹地坐到自行车座位上，双脚踩住踏板，用力蹬起来。随着不断加快的蹬车速度，颗颗灯泡逐次亮起，自下而上直至所有灯泡全被点亮，“大爱让世界亮起来喽！”大家激动得欢呼起来。

前来参观的昆山城市管理局代表周峰介绍：“苏州市从二〇二〇

年六月一日开始实施《生活垃圾管理条例》，至今已一年，垃圾减量化成效明显。在昆山，期望以每年5%的量减少垃圾排放，以缓解城市环境承载压力。”

周峰表示，第一次走进慈济环境教育基地，感觉慈济环保理念与政府政策非常契合。推动垃圾分类，不仅需要政府引领，也需要社会团积极带动，群众广泛参与。慈济走在了前列，理念超前，实景化场馆建设也非常有创意，可操作性强，一目了然，让大家易于接受。希望进一步

加强合作，把垃圾减量、资源分类工作进一步向前推进。

“说与做”的新体验

“老板，吃什么早餐呀？”“油条、豆浆，一共来两份。”《马老板的一天》以幽默风趣的相声，由志工马亚和小志愿者陈佳楠精彩演绎。

“油条装个袋子、豆浆也单独装，最后，再给我一个大袋子，把两份早餐都装一起。”“老板，您太不环保了。”一老一少在一逗一捧间，不仅带给大家欢声笑语也传递了

“一日五善”、节水省电、绿色出行、拒绝一次性餐具等诸多环保理念。

这边相声刚结束，陈佳楠转场来到改装后的环保实做区，和志工守候在实做区的大门口“水立方”区，迎来一组组转站而来的来宾。佳楠声音响亮、吐字清晰，并绘声绘色地讲解地球淡水资源的匮乏程度，“惜水如金”的呼吁得到大家

“环保大富翁”地垫，“前进”“后退”“命运”和“机会”暗含玄机，大人小孩子都玩得不亦乐乎。摄影/邵春霞



阵阵掌声响应。

“环保大富翁”的游戏，两位志工向来宾讲解玩法：“把大骰子气球举高扔出去，停下后，看最上面点数，再在大富翁棋盘上，跳格子行进。”“哈哈，五是做俯卧撑五个，来吧，锻炼一下。”李平笑道。志工不甘示弱俯下身一连做了十几个俯卧撑。

寓教于乐，还能锻炼身体，来宾们在此玩得很开心。

蔬食体验，给参与的来宾和

蔬食体验区，越式春卷、缤纷色拉，桂花饼、日式军舰寿司等七种美味佳肴，还有自制枸杞菊花茶供来宾选用。摄影/林文妃



志工留下了赏心悦目、唇齿留香的全新感受。志工胡宝丽更是把握机会分享蔬食的好处，她从畜牧业的土地占有率、温室气体排放率及环境对人类饥饿现状加剧的数据和事实，从科学及环保角度，让来宾对蔬食与环保有更深切的认识。

来自富港电子的陈科铭收获满满地说：“很高兴来到慈济参加这个活动，导览馆规划得非常好。今天学到了分类的常识，很多分类平常没有注意到，也没分得那么细。借助这个活动，了解到环保和蔬食是爱护地球的好方法，蔬食是非常健康的饮食。”

东辉缘的何苗带着孩子同样深

有感触地分享：“我和孩子曾经参加慈济在小区做的环保倡导活动，孩子能感受到环保落实的好处，家里也在实做环保。今天的活动很精彩，尤其感受到了蔬食的震撼。”

携手共建美丽昆山

透过大爱会客室访谈栏目，邀请长期与志工对接互动的社区、学校、企业的相关领导，交流环保服务社区、融入学校、带动企业实践等经验；围绕针对不同对象，不同场景，如何有效地提升环保落实与实践的话题，进行交流讨论。

当天，慈济昆山环境教育基地还与大学园区社区居委会、司徒社区居委会雍景湾西苑及前景学校签订了环保共建协议，期待未来开展更深度的合作，携手共建环保、美丽、文明、和谐的社区与校园。

大学园区社区周焯书记分享：“慈济环保志工从二〇一八年夏天开始，每周五晚上在时代文化家园社区开展环保宣导，一年之后在社区建立了‘环保之家’。不但让居民有机会参与社区志愿服务活动，也开展了多种形式的文明实践活动，宣扬好家风、好家教和环保理念，推动亲子共读，进而提升了社区居民的凝聚力，促进了善的循环。”

周焯书记说，居民走出家门、走入社区，很多人从不认识到认识，从“点头族”到“牵手族”，从毫不相关的两个点到交叉在一起的一条线，慈济大爱影响深入人心，惠及大众。

慈济志工总督导黄思贤分享：“感恩各界领导三十年来对慈济的肯定与支持、赞成与帮助。一九九〇年，证严法师提出‘用鼓掌的双手做环保’的理念。三十多年来，慈济志工为了还给予子孙后代一个干净的地球，不断为保护环境、爱护地球、爱护子孙做出自己的努力。今天是慈济昆山环境教育基地挂牌八周年，感恩昆山的各位领导给予的支持，让我们未来可以走更长远的路。”

二〇二一年“世界环境日”的中国主题是“人与自然和谐共生”，呼吁全社会牢固树立尊重自然、顺应自然、保护自然的理念，建设人与自然和谐共生的美丽家园。感恩政府的支持指导、社会大众的响应信任，陪伴慈济昆山环境教育基地走过八年的历程。

未来，仍将不忘初心，更好地服务昆山、造福昆山，与更多人一起，传播和践行环保理念，共同为子孙后代留下绿水青山和永续发展的地球家园。



八闽同奏环保乐

二〇二一年是福建慈济环保十五周年，

八闽志工日日同奏「环保乐」，

积极响应「推动绿色发展，促进人与自然和谐共生」。

六月五日世界环境日，在全省的东西南北十八个地点，与当地政府、爱心单位合作举办世界环境日活动，「与地球共生息」。

撰文 / 摄影 福建真善美志工



七百六十四人次志工和近七
 七位社会各界人士一起冒雨净
 村、净山、扫街、宣导，让民众了解生
 态环境重要性，让“绿水青山就是金
 山银山”的理念深入人心，用行动为

六月五日，上午，洋口镇、村、社
 区干部、志愿者和志工冒雨投入扫
 街净村活动。洋口镇原副书记林朝
 荣也来到现场，感恩慈济为顺昌所
 做的一切善行。



家园和后代子孙善尽一份责任。

南平·顺昌上凤大爱村

六月四日，八位福州志工由田
 坪村书记雷伟国等村干部带队，到
 二百三十五户居民家中，倡导爱护环
 境从自己做起。传统文化老师刘兰
 玉，带领环保小卫士高举环保倡导
 牌，稚嫩童声环绕大爱村上空。

大爱村居民积极响应环保宣
 导，把家中的可回收物送到分类点
 统一分类回收。

福鼎·西昆 太姥山

一早，四十三位福鼎志工冒雨驱
 车三十一公里，前往管阳镇西昆村进
 行净村活动。志工穿着雨衣，沿路捡
 拾着可回收资源与不可回收垃圾。



圣寿岭公园是太姥山镇民众最
 喜欢的锻炼娱乐场所，常年来在边
 边角角地方也留下了难以清理的垃
 圾。五十位太姥山志工分组清理，扫
 地、锄土、捡拾，有志工钻到沟底，工
 具不好用，直接用手抓，清理出很多
 烂木块和塑料袋。

小志工朱昆茂听说奶奶来做环
 保，主动和妈妈一起来参与，说要保
 护地球。志工半天的辛劳换来整洁

在传统文化老师和志工的带领下，环保小
 卫士高举环保倡导牌，稚嫩童声环绕在顺
 昌县上凤大爱村的上空。摄影/徐玮琳

的公园，雨水洗净杂尘，留下清爽的
 心境。

福州·晋安

福州志工冒雨汇聚在健康村进
 行环保宣导和实做活动。新店主题



(上图) 五十位太姥山志工冒雨分组清理圣寿岭公园。工具不好用, 志工就直接用手抓, 清理出很多烂木块和塑料袋。摄影/陈招弟
(下图) 福州志工分享塑料袋不回收对大自然的危害, 多数店家得知志工做环保爱地球, 表示愿意响应资源回收。摄影/郑雪琴



公园小区与秀峰村委会的九位社区干部也来到活动现场, 她们希望能把慈济的环保理念带回社区, 带动更多人一起做环保。

志工分两条动线入户宣导, 分享塑料袋不回收对大自然的危害。多户店家得知志工做环保爱地球, 称赞“是做善事的”, 表示愿意响应资源回收。

福建师范大学郑方老师分享: “环保是每一天都可以做到的事情, 也是在帮助自己。每天把塑料袋洗洗, 晾起来再利用。”并表示, 想动员学化学的学生环保科技这方面去立志, 把聪明才智用在对的地方。

莆田·笏石镇 湄洲湾

被志工爱护地球的愿力和行动感动, 笏石镇村民吴碧洪和家族亲人, 无偿提供祖屋设立环保站。借着世界环境日, 北浦村环保站正式启用了。饱经风霜的老宅被赋予了新的使命, 重新焕发出青春的色彩。

志工分成四条动线沿街宣导。经营服饰店的蔡美香仔细辨认志工自制的日常可回收物类别手串, 觉得是最直观的学习, 很有收获。

杂货店老板林金芬说: “环保很好, 我可以把你们的活动转发到村部的微信群和商铺群里, 让大家也一

起响应环保。”

宣导活动结束后, 启用仪式上, 志工以感恩心向“环保三姐妹”奉茶, 感恩爱的接力才有北浦村环保站的启用。

世界环境日, 恰逢莆田湄洲湾职业技术学院每周六环保日, 当天共有五百四十二个住宿的学生送来累积一周资源的“福袋”。自二〇二〇年十月三十一日以来, 经每周的环保宣导和实做, 环保志愿者们已能熟稔地完成每个分类环节。

菊苑辅导员李小英的儿子嘟嘟知道泡沫的危害后, 天真地说: “妈妈, 我要让泡沫回家, 不要乱跑。”

每次志愿者群里发出环保志愿者报名, 火爆程度堪比“双十一”, 瞬间秒光。叶海清同学说, 好不容易抢到一个名额, 觉得特别幸运。希望能有更多同学加入环保社的队伍中来。

泉州·六社区

泉州慈济志工分别在台商投资区、浮桥、石井、陈埭、城东、惠安六地, 举行净村、净社区行动。

镇村社区干部、志愿者、师生和慈济志工为清净家园、提升乡亲环保理念, 行走在街头巷尾, 清扫街道、宣导环保理念。



莆田志工分组沿街宣导。蔡美香（中）仔细辨认志工自制的日常可回收物类手串，觉得是最直观的学习，很有收获。摄影/黄岷荔

志工在干部的带领下入户宣导环保知识，分享不用、少用、回收使用塑料袋。服装店女老板当场表示以后要将塑料袋、商标牌等资源回收，且要亲自送到慈济环保站。

“减少浪费，多次利用”，经志工

宣导，大家都说要响应环保行动。

热情的乡亲听闻欢喜，深受感动，请志工喝茶，表示愿意配合志工把环保做得更细更深入。满载而归的志工用雨伞挑起回收的瓶瓶罐罐。

志工和九位中化环保社团志愿者观看环保影片《人与自然》《垃圾围城》。志愿者王扬说，简直是“惊悚片”！

在惠安山霞，顺丰速递老板听

志工宣导，知道快递包装是可回收资源，很爽快地请志工登门回收。

漳州·芗城 长泰 漳州港 南靖

世界环境日，慈济与诗浦社区等单位联合举办“环保理念进商圈”活动。店家陈女士表示很愿意为环保慈善事业尽一份心。

长泰志工向店家倡导在日常生活中落实“爱地球135”，就能为环保尽一份责任。日杂店老板说：“你们来宣导让大家减少塑料袋的使用，非常好！”

志工与中纺粮油公司七位志愿者，向漳州港民众倡导科学的环保理念。居民表示爱护环境是人人都要做的本分事，很乐意做这样的好事。

当日，南靖县环卫中心携手慈济共同举办“共享的地球 共同的责任”垃圾分类活动。四十二位环卫工人耐心跟志工学习“环保十指口诀”和分类方法，表示要将所学运用到日

“减少浪费，多次利用”，民众愿意配合志工的环保宣导，满载而归的泉州志工用雨伞挑起回收的瓶瓶罐罐。摄影/许荣心





南靖县环卫中心携手慈济共同举办垃圾分类活动。四十二位环卫工人表示要将所学运用到工作中，共同“手”护家园。摄影/吴友达

常工作中，共同“手”护家园。

龙岩·连城四堡

四堡镇举办世界环境日活动暨村庄清洁百日行动启动仪式。村庄清洁百日行动是连城县政府与慈济基金会合作的大爱连城乡村振兴计划试点工作的重要内容。镇副书记、镇长候选人吴文豪表示，人居环境整治将会成为今后很长时间的中心工作。

连城副县长罗丽琴、镇长候选人吴文豪等县镇村干部、社会人士、中小学师生和志工一起扫街。她希望

干部率先垂范，全力投入整治行动中，并带动广大村民共同参与，为子孙造福。

同学们三五成群组成一个小组，道路两侧水沟是重点。小个子的马丽琴一次次下到路边的沟沟角角，不断地掏出各种塑料包装袋，有的被从石头缝里抠出来。高个子的邹佳雯配合着将塑料垃圾装到簸箕，她表示，以后要不用或少用塑料袋。

六月四日，慈济志工走进校园的环保倡导，让四堡中心小学罗招金老师意识到：环境保护应从学生做起。她带动学生回收废纸做班费，让孩子明白废纸不是“废”物，而是可回收再利用。

四堡中学政教处主任马启旺认

为倡导和清扫，非常有教育意义，学校将一如既往地对学生做好环保教育。

厦门·同安西柯

环保的希望在于教育！六月五日上午，西柯镇政府干部、周边多所学校师生、家长等来宾参加慈济西柯环保教育站启用仪式。翔安区九溪小学校长余丽滨在致辞中说：“期待西柯环保教育站正式开启后，能将环保理念更好地带进学校，下一代能够得到更好的陪伴与成长。”

环保教育站将肩负起面向企事业单位、学校、亲子、社区居民的环保教育，肩负起社区慈善关怀、年长者轻安居的责任，成为深入带动社区资

源回收和分类的典范。

厦门市第十中学正式授牌西柯环保教育站为学生社会实践教育基地，并计划后续安排学生到环保教育站学习环保理念，期待环保理念扎根校园。

每一天都是环境日，美丽中国，人人都是行动者！

我们生活在同一片蓝天下，共依止在这片大地上，呼唤更多的人一起携手美化家园，一同齐心爱护大地，与自然和谐共生！

六月五日上午，在厦门西柯镇政府干部、周边多所学校师生、家长等来宾的见证下，慈济西柯环保教育站正式启用。摄影/卢志琴



一特别报道一

撰文 / 广州真善美志工
摄影 / 王阳林、刘芷君

五月以来，广州再次出现新冠肺炎本土确诊病例。面对不断变异的病毒和疫情反复，广州市和佛山市全面启动核酸大筛查。广州市荔湾区防疫级别从中风险提升到高风险区，成为防疫重点区域，医护人员和志愿者加班加点、不畏酷暑和风雨，奋战在疫情第一线。

不怕， 我的身后有慈济



五月二十八日，志工甘健勤还在荔湾区逢源街道核酸检测现场做志愿者；五月二十九日，居住在中海花湾的他和妻子刘芷君，已经身处疫情高风险区域，实施封闭管理。街道、社区和物业紧急进行全员核酸检测，也因此需要大量人力支援。甘健勤已接种第一剂新型冠状病毒疫苗，在确保自身健康安

全下，他加入了由居委会和物业公司动员组织的志愿者团队，为居民做核酸检测做指引，维护秩序。

五月三十日，社区真正进入封闭状态，居民只能待在家中，并在网上购物，囤积生活物品。为配合防疫要求，社区外围设置了警戒线，所有订购的物资只能送到警戒线外。最后一公里的物资运输，社

区和物业希望每栋楼的志愿者响应配送物资的支援请求。

“疫”起而行

与其坐在家里每天看着手机，担心疫情的发展，不如现在就站出来，为守护社区，安定民心做努力。甘健勤和刘芷君在业主微信群里号召大家一起做志愿者，一起为



志愿者每天三班，每班三人，统一收集再整理，为邻居们送餐、送快递及生活物资，一直送到每家每户的门口。摄影/刘芷君

所有居民服务。有的居民提供手推车、口罩、防护服和消毒液等，但这些物资几乎无法达到防疫要求的标准，无法有效起到保护志愿者的作用。

因为疫情暴发突然，管理处的工作人员也没有任何准备，“缺口罩，缺酒精”，他们表示，在一线非常缺乏防疫装备。甘健勤和社区居民经各方管道紧急购买了一批防疫装备，分发给社区志愿者和管理工作人员。

每天，甘健勤带动陪伴志愿者队伍运送物资，负责排班调动；在业主微信群中分享智慧好话，以正能量鼓励居民。处在封闭状态的社区，志愿者人力安排和防疫物资都非常紧缺，两位志工向慈济广州团队沟通并明确得到支援后，甘健勤的心



六月八日，慈济捐赠的六百二十二个安心祝福包送到社区，志工刘芷君向物业公司梁经理，介绍安心防疫茶。摄影/社区志愿者

终于有了依靠，忍不住哭了一场。

睡在床上真好

连日来的焦虑、忙碌，穿着防护服在酷暑中做志愿服务，甘健勤出现了急性心肌炎，在很多人的协助下，将他从封闭社区送到医院。医生建议甘健勤留院观察，但社区的志愿服务怎么办？与妻子芷君商量后，他决定回到家中，芷君说：“你在家好好休息，后面的事情让我来！”

看见先生身体的不适，刘芷君心中充满了不舍及不忍，只有擦干眼泪继续干。她每天除了接力防疫物资的运送沟通、关心志愿者团队的统筹，也用中医外治的方法帮先生调养身体。经过刮痧，甘健勤的整个身体，特别是心经的经络代谢

出来的毒素，红得象火龙果一样。

六月五日和六日，慈济基金会捐赠的八千二百五十件防护服、医用口罩、隔离面罩、检查手套和医用消毒液等急需的防疫物资送达社区。中海花湾社区物业负责人对志工说：“早上仓库只剩四十件防护服，下午你们的防疫物资就送来了，真的解了我们的燃眉之急。”

疫情当前，人群聚集活动都停止。六月八日上午，广州志工紧急动员，在广州天河联络处打包六百二十份安心祝福包，并于当日下午送到花湾社区。

疫情来得突然，封闭社区的人员禁止出入，物业公司的工作人员、保安、保洁等一线服务人员，每天工作量大，十多天只能在沙发或水泥地上睡觉休息。广州志工团队急社区所急，于六月十三日，紧急采购折叠床、凉席、枕头、电风扇等生活物资与环保毛毯，提供给社区的工作人员。

物业负责人说：“慈济对我们的关心很及时、很周到。十三天了，终于可以睡在床上。”

感恩是社区居民的口头语

居民温小姐用菜篮子里的蔬果，摆放了一个心形图案，感恩邻

里相助，感恩中海物业志愿者，表达广州抗疫必胜的信心。中海花湾的业主微信群里，每天都能看到充满正能量的照片，有的业主刷屏了一排排“感恩”二字，刘芷君笑着说：“我们社区已经把‘感恩’变成日常用语。”

更有业主李怡女士希望加入志工团队，她说：“看到你们每天为社区做的事情，这正是我想要加入的团队。”中海花湾壹号物业项目负责人陈赵平与梁卓彤也被慈济人感动，从六月开始奉献自己的爱心，施小爱展大爱。

志工在做好自身防护下，服务社区，敦亲睦邻。“我的身后有慈济团队，不会害怕。”刘芷君坚定地说。

六月二十六日，广州全市中高风险地区新增病例清零，均调整为低风险地区。中海花湾社区，解封了，居民欢呼雀跃。经过疫情洗礼的人们，善心汇聚，以爱化碍，一起携手守护共建美好社区！

六月十三日，慈济捐赠给社区保洁保安人员的生活物资，有折叠床、凉席、枕头、毛毯，电风扇各一百五十套。摄影/刘芷君



用生命走进生命

如何让生命更有价值？带着对生命价值的思考，深圳慈济志工分别于二〇二一年四月二十四日和五月十五日在深圳鹏益花园的静思书轩，举办了关于“爱 and 生命”的分享会，共有四十五位志工和二十七位社会爱心人士参加了活动。

地中海贫血、造血干细胞移植后的心灵分享会是医患人员每年一次的例行活动。今年的分享会在深圳的静思书轩举行，两个患者家庭参加分享。

爱是良药

八个月大时就患病的地贫儿（地中海贫血儿童）晓玲，已是一位五年级的学生。坚强的蔡妈妈说起孩子，热泪盈眶。

孩子每月都要输血，先生和婆婆不愿负担这笔费用，把她和幼小的孩子赶出家门，生活失去依靠，为了给孩子看病、上学，蔡妈妈不得不一天打三份工。

小熙天生患有地中海贫血，五年前通过妹妹的骨髓捐赠完成干细胞移植。手术后不断排异，一次次的崩溃，一次次的恢复，如今终于稳定下来。说到伤心处，母子俩泪流满面。

来自香港大学深圳医院血液科王钧是本次活动的主讲嘉宾。他以“移植、康复、自立、助人”为题，分享深圳造血干细胞移植医患团队走过的平常却不平凡之路。

二〇〇四年，王钧医师因为两岸骨髓捐助而认识慈济，这些年来，他把慈济人文结合到病患关怀当中，不仅照顾患者的身体，也注重关怀他们的心灵健康。

“有了慈济的力量，我们捐血、器官捐献，包括骨髓和医疗，都可以向前推进，因为慈济的医疗人文，温馨陪伴已经走在了前面。”

王钧医师还分享：“医患可以成为朋友，可以去帮助更多的人。多帮人，心情会非常舒畅。”

爱，是良药。因为爱，因为心灵的关怀，病患恢复得更快。

拓展生命宽度

深圳市红十字会器官捐献专



职协助员高敏是国内器官捐献协调第一人。十五年间，她成功协调五百三十多例大体捐献、五百多例器官捐献、眼角膜捐献近千例。

高敏协调的第一例捐献，一位十八岁女孩挽救了七个人的生命，让她懂得了自己肩负的神圣使命：“要在逝者和生者之间打开一条通道，让逝者生命延续。”

中山大学附属第七医院器官捐献移植中心的刘琼珊主任，给大家讲解了器官捐献的法律法规知识和注意事项。

她说：“很赞叹慈济做了那么多的好事，以后愿意多多了解。”这次分享会让她深刻感受到：“器官捐献的路上，不是一个人、一个部门在做。全民素质的提高，全民的捐献意识也在提高。有大家的支

今年地中海贫血、造血干细胞移植后医患的心灵分享会在深圳的静思书轩举行。主讲人港大深圳医院血液科主任王钧。摄影/叶玮

持，这条路会越走越顺。”

志工叶玮分享“爱的见证”。叶玮的父母在二十年前就有捐大体的愿望。十六年前，她帮爸爸实现了遗愿，将大体捐赠到广州中山大学，叶爸爸的眼角膜让七个人的八只眼睛重见光明。

在父亲的感召下，她也签下了自愿申请书，而唯一的哥哥在二〇一一年去世时也捐献了眼角膜。在器官捐献很难推进的当时，一家两代四口人的义举，感动了无数人，得到了社会的广泛热议和肯定。他们家被评为二〇一三年“南山好人”和二〇一四年“深圳十大爱心家庭”。



听完志工叶玮“爱的见证”的分享，志工们纷纷响应，毫不犹豫地填写起自愿书。摄影/范西玉

叶玮说：“他们只是做了大家都可以做到的事情，社会需要正能量。人的肉身没了，灵魂可以搬家；生命，可以从有限到无限。非常感恩父母给儿女树立了榜样，以爱善传家。”

心灵分享

深圳慈济医疗人文心灵分享会已经完成两场，感人至深，反响很大。活动的发起人志工叶碧峰分享到：“新冠肺炎疫情从二〇二〇年延续到今天，我们从开始时的不知

道，现在慢慢地了解，最重要的是现在和将来该怎么去做，这是我们举办一连串心灵讲座的目标和宗旨。

“第一次分享会讲到骨髓捐赠。海峡两岸骨肉相连，骨髓捐赠需要爱的接力才能完成，能帮助到患者，相信是每个人心中最大的祝福。所以第一次讲座，邀请了香港大学深圳医院血液科王钧主任来分享白血病和地中海贫血病患的移植，气氛非常感人。

“大家听着，除了感动，同时，还会思考：因为有骨髓捐赠，患者在一呼一吸间，生命获得重生。而当我们有一天呼吸不在了，是不是我们就要放弃，我们可否将无用化为有用，去帮助更多的人。

于是，就有了第二次关于器官和大体捐献的心灵分享。

“叶玮老师一家（两代四口自愿捐献器官大体）的故事，让我们见证了，只有您做了才能体会得到，做这件事原来是这么的有意义。长者们的奉献精神真的值得我们效仿，也是我们应该去追随的。

“如何在生时做付出，而当这种呼吸停止的时候，我们又如何将生命作延续，这就是我们这两次医疗人文心灵讲座最大的收获，也让我们看见了每个人的大爱和大孝。”

用生命走进生命

爱能打动人，更能激励人。社区志工冯钰说：“之前听说过捐献遗体这个事，但从没去聊到这个话题，毕竟社会上，大家都挺害怕面对死的话题。在广东本土认为活着谈‘死’不吉利，更别说捐赠。今天我之所以抢着签这个申请书，是因为听到高敏分享的一句话，‘我一个人可以让更多的人更加精彩地活下去。’”

志工沈春丽分享自己填写志愿书的心得：“听了大家的分享，我知道做这件事特别有意义。身体是父母给予的，百年之后，我化无用为大用，也以此报答父母的恩情。”

“捐献者是将他们对世界的留

恋和爱，通过捐赠的形式传达给下一代，我觉得很震撼。”叶玮的儿子洪嘉阳分享。

“这种行为拓展了他们生命的宽度，这种精神值得传承。我愿意贡献自己的一份力量。”洪嘉阳的郑重承诺，为一家三代五口人自愿捐献器官大体的故事续上了感人的一笔。

八十五岁的洪绚娟是志工胡菁菁的妈妈，老人因为行动不便无法到场，高敏当天亲自上门为她办理手续。

洪妈妈说：“去年五月一日摔跤，第二天舌头就麻了。我就想，我还什么都没做成，就这样去了，怎么行？如果我走了，要把我的器官捐出来，给有需要的人。”母女双双填写自愿书，也传为当天的一段佳话。

在志工叶碧峰的倡导和带领下，活动当天共有二十九位志工签署了大体捐献自愿书。还有未能到场的志工及家属表示，会到中国人体器官捐献网自主登记。

榜样的力量是无穷的，这也应验了那句智慧好话：“做好事，不能少了我一个。”大爱无疆，生命辉煌。两场关于生命的分享活动，感人至深。用生命走进生命的故事，让人动容。传递生命力量，让世界充满爱。

温暖接“粽”而至

自二〇一〇年起至今，福建漳州社区“端午送素粽”的爱心活动已迈入了第十二个年头。端午节前夕，一改往年酷暑难耐的天气，漳州的雨水偏多，连绵几天的雨，下个不停，漳州社区志工克服雨天的各种不便，提前包爱心素粽。

铲子轻轻搅动，糖在油锅中渐渐融化变色，待冒出细密小泡时，一碗酱汁下去，“刺啦啦”的一声爆响，“下！”两大盆雪白糯米入了锅，马步微蹲、双手挥铲，快速翻炒，两把铲子一上一下，轮翻从锅底铲起、抖散，米粒与铲子快速翻飞，两铲之间绝不会磕碰到，眼花缭乱，配合默契。

“爱心素粽”养成记

这不是饭店的后厨，而是漳州慈济联络处，一早，天刚蒙蒙亮，志工许亚通与王钟就开始在炒粽米。

陆亚宝把备好的香菇、花生、大红豆、香料等依次投放，她说：“炒糖色，火候特别重要，一定要注意节点下米；炒时一定要快速抖散，底部才不会结块。”

两位掌勺绕着大锅一步步移动，手中大铲挥舞不停，雪白的糯米渐渐色泽红亮，配料充分融合，香气

四溢。仿佛在慈济这个大家庭，参与的人各不相同，但浸润在慈济的人文之中，每一位又都具有相同的色香味，他们因为大爱紧紧相粘。

“粽子也寓喻种善种。很开心地来，把体力使出来、把汗水流出来，把欢喜散发出来，更把心灵洗涤干净。借端午节，推蔬食，结好缘，启发人人的爱心。”学习炒米的志工蔡和盛汗水湿透衣背，下米、翻炒、出料，每炒一锅都要把大锅大铲洗刷干净……所有步骤，都为了让每个粽子呈现最好的味道。

另一间，包粽高手们各自就位，一字摆开，架子钩垂挂着粽绳，两侧工作台，一份份的配料：粽米、香菇、栗子、菜脯一字摆开，左手边是洗好的粽子叶，仿如一条爱的流水线。有人负责上料，随时关注自己负责的材料是否需要补充；有人负责把包好的粽串及时撤走。

志工不仅忙着包粽子，还时

不时与负责品检的专责志工一起巡检：粽子大小是否需要调整，有无包裹不严实的……并及时温柔提醒，忙而不乱。

“现在疫情，蔬食是最重要的，每年我们都这样关心关怀户。让大家尽量来响应蔬食。”座中一位满头银发的长者，是社区最年长的志工陆亚荣。

亚荣包粽子的技艺是二〇〇九年在南靖的慈济活动中学的，二〇一〇年以来她每年都参加社区包粽子活动。只见她两片粽子叶对叠，灵巧一折，一个斗就出来了，加米加料，捏、折、转、绕、扎，一个结实齐整四角粽就扎好了。

爱心放“粽”沁人心

因二〇二〇年底寒冬送暖时，慈济走入浦南镇阿文的家里，志工帮助打扫多年未清理的居家环境。志工在半年

时间里，耐心陪伴和引导，阿文平时会打扫家了，居家环境也能维持整洁。

每月志工的到来，为阿文和阿雪带来了亲人般的关爱，这次又送来爱心素粽给他们品尝。志工拿出素粽，边剥边跟阿文分享志工是怎样包的粽子，阿文笑着接过粽子，一边吃一边夸真香、好吃。志工江亚恋喂阿雪粽子，她咬了一口，舒心地笑了，还小声说着：“好吃好吃。”

志工经常与阿文分享慈济环保理念。四月份开始，阿文也开始收集物资，献出自己的一份爱心。

阿文笑着说：“你们来帮助我，我

“把体力使出来、把汗水流出来、把欢喜散发出来”，志工也召集民间包粽子高手，做出有地方特色、阿嬷味道的粽子。摄影/林舜婷、苏颖





志工带着满满爱心的素粽，冒雨来到天宝镇埔里村的阿明家，陈文明和舅舅见到志工都很高兴。摄影/戴晓燕

也可以去帮助别人。”

志工来到小杨家，读二年级的儿子小佳开心地与志工黄虹相拥。小佳一看到志工带来的素粽子就想尝尝，黄虹剥了一个给他吃，小佳连连说：“好吃！”不一会儿一个素粽吃得干干净净。

丈夫病逝，小杨独自一人抚养小佳，经常感到孤苦无助。二〇二〇年八月志工走入她家，每月与她话家常，分担她心里的压力，分享教育孩子的经验，引导孩子养成良好的生活习惯。听到小佳经常不能按时完成作业，志工每次

见面就耐心辅导，还送来他喜欢的课外书。小佳这学期进步很快，经常获得单元测试成绩进步的表彰，每次他都要与志工分享喜悦。

志工带着满满爱心的素粽，冒雨来到天宝镇埔里村的阿明家，阿明和舅舅见到志工都很高兴。志工介绍包素粽的志工的用心。志工问阿明，粽子要跟谁分享，他说要分享给一直照顾他的舅舅、哥哥、嫂子。

志工关怀阿明已有五年，阿明随着年龄的增长，肢体机能在退化，上床对他来说愈发困难，需要借助一条辅助绳子才能爬上去，志工内心很不舍。今年三月，有爱心人士提供了一张护理床，志工随后接力，送到阿明家。

两位志工和阿明的哥哥一起量

尺寸、研究护理床的升降功能，规划床的摆放位置。最后经过阿明哥哥的改装，床头稍做调高，方便阿明上下床。看到阿明起居可以更轻松些，志工由衷地欢喜。

长泰区，七十多岁的蔡老伯是独居老人，患有眼疾，行动不便。三月，志工刚刚走入蔡老伯家时，孤独的他显得十分忧愁。

这次，志工一行五人带着爱心粽子来到蔡老伯家。老人家听到声响，爽朗地回应着，从窗台递钥匙给志工开门。当志工万小萱双手捧着粽

子，虔诚鞠躬呈现给蔡老伯的时候，他既高兴又感动，说道：“我十几年没买粽子了，真的很感恩你们！”

咸草编织缠角粽，诚意相送。包裹香菇、花生、大红豆的爱心素粽通过志工的入户关怀，一颗颗，一串串走进照顾户家中，捧于手上，化于口中，齿颊留香，展颜欢喜，化成了幸福的味道。❶

小煌一看到志工带来的素粽子就想尝尝，志工剥开喂他吃，小煌连连说：“好吃！”不一会儿，一个素粽吃得干干净净。摄影/戴晓燕





学“苔花”绽放

苏州首届“慈善同心、志愿同行”
活动扶持项目

“红豆杉的爱”春季课辅营开课了！

清明时节，
家长陪伴着孩子一起来到苏州慈济志业园区参加
“红豆杉的爱”春季课辅营第二堂课与家长日。
今天孩子们在大自然里通过园艺栽培学习
“相互成就，彼此感恩”，
父母也通过家长成长课程提高自我情绪的认知，
并参与环保酵素的制作。

回到苏州慈济志业园区，又能见到青
年志愿者哥哥姐姐，孩子们都满怀
期待。青年志愿者为了陪伴“红豆杉”的
孩子，每周六早上八点前就来报到了。

孩子们在志工的陪同下，乘坐专车
到达园区，签到，领取学员牌。六十位
孩子分成大爱、知足和感恩组，大家有
序、耐心地排队等候。

“苔花”也学牡丹开

诗歌读诵开始之前，志工黄琇玲通
过手语，带动课堂气氛，孩子们踊跃参
与手语演绎。志工任诗宏通过以花朵命

名的诗歌，跟孩子们一起读诵袁枚
的诗《苔》：

“白日不到处，青春恰自来。
苔花如米小，也学牡丹开。”

通过“苔”这首诗歌和视频跟
孩子们分享，“不要小看自己，因

为人有无限的可能”。

人见人爱 彼此感恩

志工崔旭丹通过“人见人爱的
秘籍”，引导孩子们学习十个讲礼
貌的好习惯。孩子们也分享平时自





小乐已经第三次参加编织课，虽然是男孩子，但他心灵手巧，勾、挑等混合针法学得很快。摄影/柯挽益

已养成的好习惯，“要做到坐如钟站如松”。

今天“红豆杉”的环保DIY和园艺小栽培课程，孩子们学到“互相成就，彼此感恩”。志工张华告诉孩子们；每一个树苗和花在对的时候、在对的容器里就是最好最美的。

志工李丽婷给知足组学员小涵解释每一株移栽的苗，都要耐心寻“根”，不要贪图省力，摘了就完事，要慢慢挖，用感恩心找到它的“根”。

孩子们在寻找苗子。知足组学

员小志用恭敬心和它对话邀请它回家。孩子们开心的展示自己付出努力寻找树苗和花的成果，带着感恩的心，感恩大地，并送给父母，表达感恩之情。

兴趣是最好的老师

兴趣课上，美术老师蔡渊细心地引导孩子们画画；志工手把手地教孩子们编织；今年的春季课辅营，第一次增设了体育活动课，篮球课的苏老师教孩子们运球时的防守技巧和步伐；小晨患有糖尿病，他特意报了篮球课，增强体质。课堂上，他发挥得很好，成功连续带球避过障碍物。

体育课还请到了苏州太极大师张惠群，来教孩子们打乒乓球，这节课学习挥拍的动作。学生小志虽然右手有残缺，但左手灵活自如，他很想学习打乒乓球，张老师手把手地教他如何用左手发球。

环保从心启动

环保从心启动，进而双手推动，双脚行动，形成爱的循环。青年志愿者分享环保小知识，孩子们专注地观看环保视频，让环保的意识，从小深入孩子的心灵。

家长们来到环保酵素实做区，欢喜地做酵素。志工刘桂如和程步秋把平时自己学到的环保酵素做法带着家长一起做。

“苔花如米小，也学牡丹开”志工、大爱妈妈和老师耐心陪伴，让孩子们能唱、能跳、能编织、爱环保，还更爱笑，这就是一种幸福！

家长们来到环保酵素实做区，志工把平时自己学到的环保酵素做法，教给家长，并和大家一起做酵素。摄影/张瑾



7500份爱 见证你成长

「健康蔬食，我愿意！」背着特别设计制作的蔬食环保袋，举起「蔬醒日志笔记本」，全场师生、志工齐声说出共同的心声，笑容灿烂了！
每一张面庞，如同燕赵大地四月里明媚的春光，生机勃勃！



清晨五点十分，来自北京、内蒙古的慈济志工从北京出发前往易县，与衡水、石家庄、廊坊以及易县总工会合，一同前往易县中学和易县职教中心，为需要帮助的孩子发放奖助学金。

继去年的环保主题分享收到很好的反响后，这次活动拟定了“蔬食环保最乐活、让我为你加道菜”的主题。分享内容包含医学教授的“蔬食的魅力”头脑风暴；志工精心研发的蔬食食谱“黑椒五彩马铃薯”与制作；根据研发的食谱，志工出资请两所学校做出共约七千五百份份蔬食，让学校的师生尝到妈妈的味道、享受蔬食的魅力。

医学博士话健康

“看到在座的同学们，想到几十年前的自己，曾经也和你们一样，坐在教室里，为梦想而奋斗……”，来自北大医学部的甘业华教授、博导，有着令孩子们崇拜的履历，与和蔼可亲又充满激情的开场白，赢得了全体同学、老师和志工热烈的掌声。

“漫长的求学之路，让我学到了很多知识，但是，却有一种非常重要的、是我一辈子学医做研究也没有学到的知识，却在几年前踏入

慈济的大门学习到了，那就是营养学的知识。”

志工甘业华打开PPT，问道：“大家觉得五花肉和豆腐干，哪个更有营养？”“到菜市场，你会选择价格贵的虾还是便宜不好吃的菜？”甘业华幽默的问话，引起了同学们高度的兴趣。“其实，对于每天学习十多个小时的同学们，你们缺的不是虾，而是青青的蔬菜！”

甘教授结合国内外的研究和文献，深入浅出，用图片和数据的对比，让大家了解到人体需要什么样的营养素、现在中国人饮食中的问题、饮食和慢性病的关系以及蔬食能否获得全面的营养等四个方面做了专业的讲解，颠覆了以往以为肉蛋奶才是对身体有营养的食物的认知。

恰恰相反的是：大自然生长的五谷杂粮、五颜六色的蔬果，才是提供我们身体所需要的碳水、好的脂类、丰富的蛋白质、几乎全部的维生素、矿物质、膳食纤维等营养的重要来源。

选择少油少盐少糖少加工的天然蔬食，不仅可以增进健康，提高免疫力，远离心脑血管疾病、糖尿病、癌症等疾病，而且还保护我们赖以生存的环境。

几十分钟的精彩讲解，所有人



都凝神静听，飞快做笔记，在人人心里种下了一颗“蔬食更健康，环保更乐活”的种子。

春天味道妈妈心

一直被北京志工亲切称为“任妈妈”的志工任莹，承担此次助学活动的菜品研发。虽然在疫情期间，凭借丰富的经验，研发制作了三百多道蔬食，但是，要跟孩子们分享蔬食，还是第一次，任莹感到荣幸开心又忐忑紧张。

为了做出让孩子们喜欢吃的蔬食，任莹先把每天做的蔬食食谱发出来，广泛征求意见。再根据甘业华等志工反馈的意见进行调整，包含设计菜品、选购食材、搭配颜色、调料配比、烹饪方法，遵循少油少盐，美味可口的原则，在反复思索和实验下，尝试制作出了——“黑椒杏鲍菇”。

志工甘业华是医学教授，他通过图片和数据的对比，让大家了解五谷杂粮、蔬菜蔬果的营养价值。摄影/张凤

一切都安排妥当时，传来校方的消息：菌类食品不可进入校区，豆制品也需要严格的手续协议才可进入。突如其来的变故，让任莹急出了眼泪，连续三晚失眠，辗转反侧，最后决定用山药代替杏鲍菇。

就在“黑椒五彩山药”出锅后，校方的消息再次传来：应食品安全的要求，能否把山药换成马铃薯。

为了保障孩子们健康安全的饮食，志工必须完全配合校方。就这样，一道由土豆、胡萝卜、彩椒、木耳、姜丝制作的最终版“黑椒五彩马铃薯”呈现出来。

任莹分享，“这道菜是顺应季节而设计，我把对孩子们的爱都融进了菜品里，只希望孩子们吃得开



慈济提供“黑椒五彩马铃薯”菜谱和食材，将在易县中学三个食堂与七千五百多位师生见面，后厨的师傅们紧张地准备着。摄影/张凤

心，并从中体会到蔬食带来的愉悦感。希望孩子们能够利用假期，为自己的家人做一道美味的蔬食。”

“梳出”姐弟情意长

在众多的慈济志工中，有一位清秀帅气的男孩，身下的轮椅很是显眼。一进职教中心的多功能大厅，他就直起身子摇着轮椅四处张望，很急切的样子。

“那么多学生，都穿一样的校服，哪能一眼就能看到姐姐啊。”陪他一起来的志工、妈妈徐丽萍说。

男孩名叫李松泰今年十二岁，大家都习惯地称呼他的小名“悦悦”。为了参加此次助学活动，小

悦悦真是历尽艰险，克服了很多在常人看来习以为常的事儿：上下大巴车、上卫生间……而且，平时他都是半天上学，半天休息，这次他却要在轮椅上坐上一整天。

“姐姐”名叫小青，是二〇二〇年志工徐丽萍作为大爱妈妈结对的孩子。小青父母双亡，双胞胎弟弟也在职中就读，平时生活都靠姑姑照顾。但她学习很努力，成绩在年级前十名。

听妈妈这样说，小悦悦就手摇轮椅来到签收处。一会儿看看桌上的签收表，一会儿抬头看看长长的队伍。正等着，志工吴英竟然把姐姐直接带了过来，小悦悦刚才还有点茫然的脸上，瞬间溢满了笑容。

小悦悦是“见”过姐姐的，不过是在照片上。去年，妈妈带回与姐姐的合影时，他就打心里喜欢上了这位姐姐，他说姐姐和妈妈长得很像。每次妈妈写信陪伴姐姐时，小悦悦总要附上自己的一封信，聊生活，聊学习，与姐姐已经是无话不谈的朋友了。

一见面，两个人就如好久没见的亲姐弟一样，姐姐小青拉起小悦悦的手，问长问短，小悦悦也想知道姐姐在学校的生活和学习状况。谈到大学，两人的眼里满是对未来的

憧憬，姐姐想去河北师范大学，小悦悦则说自己要考北京大学。两人还分享各自的学习方法，相互鼓励。

这时，小悦悦从包里拿出一把梳子送给姐姐，这是他专门为姐姐定制的，还附上自己亲手写的一张贺卡：“祝姐姐一梳百顺，事事顺心。”接过梳子，姐姐的眼眶红了。

时间过得真快，分别的时候到了。妈妈坐在中间，小悦悦在左边揽着妈妈，右边的姐姐依偎在妈妈的怀里，享受难得相聚的感动和温暖。

手绘信封绽生机

好漂亮的信封！这是一幅精美的手绘图画，一幢幢漂亮的蓝房子，被硕大的粉色鲜花簇拥围绕，窗台上放满了绿意盎然的花盆，一幅生机勃勃的样子，作者好像要把整个春天都画进来似的。

其他人信封上的图案也都不一样，各有风采，有萌萌的小动物，有可爱的小花小草，有的还写有温馨又励志的话语，画风别致，字迹清秀。

这么精美的图画是谁的作品？大家都想知道，纷纷把询问的目光投向志工闫淑红。

闫淑红介绍说，这些都是依娜小朋友的作品。她是黑龙江人，今

年12岁，她的姐姐因从小患脑脊膜膨出、脊柱裂等病，从二〇一四年起就由妈妈带着在北京长年求医，她只能在家跟着姥姥生活。

祸不单行，二〇一六年，小依娜被查出脑积水等疾病，也不得到北京来治疗。妈妈带着两个生病的女儿在京求医，异地他乡，举目无亲，也没有经济来源，生活看不到希望。

从二〇一五年开始，慈济志工就伸出援手，不仅从经济上、生活上提供帮助，还常常给予陪伴和关怀。这种关怀和陪伴就如春风细雨，沁润了妈妈和孩子们的心田。

经过几年的治疗，小依娜病情还是时好时坏。只要精力和体力允许，她就拿起画笔，描绘心中所想，心中所梦。听说慈济的叔叔阿姨们要来河北易县发放助学金，她就手绘了这一百个信封给大家。

“一笔一画，一字一语，小依娜画了整整三个月。”闫淑红嘱咐大家，“信封可以循环使用，把小依娜的爱传递下去。”

塞外情牵学子心

内蒙古赤峰志工赵浩和蔡晓昱，提前坐一夜的火车到达北京，再和北京志工一起乘坐大巴到达易

县。在火车上的一晚，赵浩心里想的都是她陪伴的阿震，实在睡不着时，就打开家书再看看。

终于到达易县，赵浩激动又欢喜，忐忑又兴奋，看到孩子们的那一刻，眼圈就红了。相见欢时，赵浩拉过阿震的胳膊，兴奋地跳起来，又紧紧地拥抱，高兴得像个孩子。

阿震说：“浩妈第一次拉我胳膊的时候，我还以为自己在梦境中呢！在我的脑海中会经常浮现出浩

妈给我写信的场景，那么亲切和用心。在远隔千里之外，还有一位敬爱的人挂念着我，关心着我，真的好幸福！……我要努力学习，回报父母恩，我要加入慈济大家庭，也和慈济人一起去帮助关怀更多需要帮助的人，我们是永永远远的一家人。”

蔡晓昱也见到了她陪伴的孩子小宇。当志工即将离开校园时，小宇跑到车子旁边喊了声“妈妈！”听到小宇的声音，看到他单薄的身影，蔡晓昱实在不忍心，又跑下车去。她边下车边听到小宇说：“妈妈，我舍不得你走，我还想再抱抱你。”那一刻，蔡晓昱的心都被暖化了。

徐丽萍与儿子李松泰为小青青同学订制刻有“青”字的木梳与祝福卡“一梳百顺，事事顺心”。摄影/彭剑



回顾与小宇的书信往来，蔡晓昱由衷赞叹他。小宇曾在信中写道：“与慈济相处了这么长时间，儿子也会经常从慈济的公众号里，看到慈济志工的各种活动：助学、访视、义诊……我深深地感受到了慈济的温暖，时间在一分一秒地过着，我对慈济的感情也在与日俱增。儿子会跟随妈妈的脚步，追随着慈济，让爱的光芒照耀大地！”

说到做到，从二〇二〇年底开始，小宇从生活费中省出为数不多的零用钱，奉献爱心。

蔡晓昱感慨：“若非慈济因

依娜今年十二岁，无法上学的她，在家自学。这次用时三个多月，手绘一百个信封，送上祝福给易县的哥哥姐姐。摄影/彭剑

缘，如何得来一个乖巧懂事、重情重义的儿子？如何能多一份千里之外的牵挂？如何能在陪伴助学过程中学会爱与被爱？又如何能体会不一样的生命价值？我真的体会到了那句话：‘付出的爱有多宽，得到的爱就有多广。’”

我会用自己的方法找到你

相见欢，是大爱爸爸妈妈和孩



志工蔡晓昱和小宇每月家书通信已有三年，见到远在千里之外的大爱妈妈，又亲手接过礼物，开心不已。摄影/周代泉

子最期待的时刻。小飞却笔直僵硬得如一块铁板，在志工高彦菊坚持而温暖的怀抱中，小飞也放松柔软了下来，鼓起勇气用自己的臂膀环住了他的大爱妈妈高彦菊，将第一次拥抱献给了他的大爱妈妈。

志工李仙粉回忆，当家访走入小飞家后，自己哭了两天。小飞的妈妈精神失常，生活不能自理，父亲早逝，叔叔负担着小飞一家的生活。家访时下着大雨，去往家里的小路，满是泥泞。叔叔和小飞住在简易板材搭建的“屋子”里，只有一张沙发是叔叔的“床”，没再看

到另一张床，不知道小飞回家后睡在哪里。

志工高彦菊与小飞的书信往来中，小飞表达最多就是“没意义”，没有意义充斥着他的整个生活。每每回到家中就像被打回地狱一般……每一字、每一句都让高彦菊无比心疼。两年的陪伴，高彦菊不断地告诉他要树立正确的人生方向，不要被任何人的眼光和言语所动摇，并且请另一位志工哥哥一起陪伴小飞。

小飞说自己以前从不和任何人交流，因为他害怕，总觉得每个人对他的眼神和言语都是不友善的，他们住在村子以外，没有邻里。而现在，与大爱妈妈通信就是他最好的出口，遇到事情就随笔写给志工，把志工当成最爱自己的“妈妈”，把一月一家书当成了心灵日记。

小飞说，他很遗憾没有好好珍惜过往两年的时间，没有好好珍惜大爱妈妈的陪伴，这次的见面也许是最后一次相见，他会好好珍惜。最近的一封信中，他说，“不知道这是不是最后一封信，如果不是，那么之后每一封都会当作最后一封来写，因为不知道以后会如何，答应的话就一定要做到，不一定做到的就不轻易允诺，因为这是自己唯

一的优点。”

志工的陪伴让小飞逐渐找到了人生的道路。高彦菊对孩子说：“如果你愿意，未来的路，我陪伴你一直走下去。”孩子坚定地说：“我会用我自己的方法找到你。”

此次精心设计蔬食环保袋的设计者志工李轩分享，蔬食环保袋上的图案有孩子、动物、蔬菜、树木等，还有用勺和叉组成的圆，代表地球，传达的理念是期待留给下一代更好的环境，选择就在我们的餐桌上。

十几载太行助学路，太多的点滴，太多的情真意切，在志工和学子心中泛起大爱的涟漪。每每想起，湿了眼眶，润了心田……践行大爱的脚步却因此更加坚定，一春又一春，用心照亮学子们青春航程的同时，也一次比一次深刻体会到付出比收获更幸福！

关爱家族给男孩们准备了牙膏牙刷套装；女孩们拿到的是日夜组合装卫生用品，希望孩子们学会照顾好自己的生活。摄影/文志强



绿色We来 环保嘉年华

广州中海花湾壹号小区位于荔湾区鹤洞路广钢新城，二〇一九年开始入住，目前入住的居民有七千多户。刚开始，小区推动垃圾分类时，居民多不理解。经志工甘健勤不断在业主群进行倡导后，得到物业管理处及部分业主的认同。二〇二一年初，管理处负责人主动联系慈济志工，邀约一起举办社区环保嘉年华活动。

二〇二一年四月十日中午，在欢声笑语中，一场别具一格的中海花湾环保嘉年华揭开序幕。活动结合中海物业“绿色未来”的活动概念，希望以娱乐轻松、贴近生活的方式，引导居民了解环保知识。

游戏 · 体悟环保

嘉年华活动的游戏区，家长带

中海花湾环保嘉年华活动的游戏区，家长带着孩子参加娱乐轻松的游戏，还能了解环保的知识，大家玩得不亦乐乎。摄影/曾海涛



着孩子热情参与，玩得不亦乐乎。志工请小朋友伸出双手比着手势，一起读诵“环保十指口诀”，用心体会“瓶瓶罐罐纸电13570”的意涵，用善行呵护大地生命。资源分类区，四幅环保宣传海报架一字排开，十个大塑料篮子分成游戏区和实物展示区。

家长的热情也被点燃了，从一开始只是在旁边看，到后来走近孩子的身旁，手把手地教自己的孩子做分类。有家长说：“你们环保志工做得很不错，学校老师也有教，看来我们家长也要好好学、好好做了。”

志工李敏最喜欢推荐阅读《慈济》。这一次，他推荐的是二〇二〇年六月的《慈济》，封面是一幅彩绘蔬醒爱接力获奖作品《果蔬大扫除》，生动描绘了蔬食能洁净肠胃，保护身体的健康。既特别又契合活动主题。有位父亲手



牵着女儿来领奖品，小朋友选了红色小吊饰，父亲则选择《慈济》，了解更多的环保知识。

李敏再递给小朋友一个环保福袋，说：“爸爸有书，你有小吊饰，妈妈呢？给妈妈带个环保福袋回去，以后就让妈妈买菜时带上，不买新塑料袋了好吗？”父女俩十分高兴地接过环保福袋。

环保酵素制作区，有居民问能否用环保酵素代替果树杀虫剂？志工以自身经历分享，曾经成功用酵素渣堆肥和辣椒粉加酵素驱走菜虫，但未曾驱过果树的虫。志工建议如果帮助别人，一定要先自己尝试成功后，再向别人介绍。环保志

工孙相彬教小朋友伸出双手一起读诵“环保十指口诀”。用心体会万物之美，用善行呵护大地生命。摄影/王阳林

工的严谨精神让大家受益匪浅。

蔬食 · 环保理念

胡志惠奶奶说：“不担心吃蔬食会营养不良，我很爱吃蔬食，爱吃黄豆，更爱吃花生，因为花生是长生果。”

居民胡小英说：“我十分认同慈济的环保、蔬食理念，希望回家后与儿子、儿媳分享，与家人一起做环保、多吃蔬果。”

志工与居民分享：“黄豆的



五年级学生张曦月（右一）抽到智慧好话分享：“做了好事就会很开心，别人快乐，自己也快乐。” 摄影/王阳林

蛋白质、钙质含量丰富，不比牛肉差，我们要多吃蔬食，不仅环保，身体也好。”

居民刘阿姨告诉志工：“家中基本没有使用塑料袋，坚持干、湿垃圾分类很长时间了。希望用慈济倡导的环保知识，劝导孙子减少网购，只买必需的东西，避免造成浪费。”

打卡 · 加素减塑

志工将居民抽到的智慧好话

打开，并讲解在生活中的妙用。五年级学生张曦月，抽到智慧好话分享：“做了好事就会很开心，别人快乐，自己也快乐。”

志工装扮成“四色分类”垃圾桶，介绍广州垃圾分类的方法，如餐厨垃圾（绿色）、其他垃圾（灰色）、可回收物（蓝色）、有害垃圾（红色）宣导“在家分好类，定时拎下楼，定点精准投”的投放要求。

同时结合慈济“环保十指口诀”教给民众可回收物的精致化分类。

大家参加环保活动，都可以环保打卡，养成环保好习惯，积福分，织围巾，把福带回家，把爱送出去。

民众愿意蔬食，还可以动手指打卡，为减碳生活爱地球尽一份力。

大爱感恩科技公司制作的毛毯让居民见证了可回收物资再生的神奇，绍女士惊讶地说：“用手摸起来很滑，完全想不到，塑料瓶（PE瓶）还能做衣服。”

守护 · 美好家园

物业管理员潘敏仪：“感谢慈济志工为这次活动，带来的精彩展示。环保是关乎你我他的利益，我们一起从每一件小事做起，才能更好地守护我们的美好家园。”

居民白女士觉得很有收获：

“学到了塑料制品、环保酵素这些资源再利用的方法，加深了我们的环保意识。”

物业品牌宣传部韩女士说：“衷心希望有更多与慈济合作的契机，未来将考虑策划‘环保小卫士’的活动，让孩子带动居民做环保，促进社区垃圾分类的推广，实现社区低碳环保生活。”

绿色We来，环保嘉年华，愿人人行动起来，共同守护美好家园。🌱

志工甘健勤向居民展示并介绍大爱感恩科技制作的毛毯，见证废物再生的神奇。摄影/王阳林





谨记夏季水果4大禁忌



古有“日啖荔枝三百颗”，今有“一斤荔枝进医院”。据广东台新闻报道，广东一名本就患有糖尿病的黄女士吃了一斤荔枝后，头晕、恶心、乏力，被确诊为糖尿病酮症。无独有偶，二〇二〇年广东韶关一名十岁男孩，因

空腹食用大量荔枝，引发低血糖症，出现抽搐、呕吐及神志不清等症状，被送往医院抢救。

在此，苏州慈济门诊部提醒广大朋友，成人一天荔枝摄入量不超过十颗，儿童不超过五六颗。因为荔枝含糖量较高，果糖转化成大量葡萄糖，刺激胰岛的细胞分泌出大量胰岛素，容易造成低血糖。过食荔枝后，可能会产生头晕、心慌、脸色苍白、乏力、出冷汗等症状，甚至意识模糊、抽搐、精神失常、昏迷等。

另外，从中医角度看，荔枝性温，可消肿解毒、补益气血，但易助湿热，有阴虚火旺、口腔溃疡、便秘、荨麻疹、痛风、糖尿病、伤风感冒、急性炎症的朋友，慎食荔枝。

其实，夏季流行水果还有不少禁忌。

瓜类

贪凉的方式有千万条，其中就有冰镇西瓜。中医科叶威廷医师表示，西瓜本属寒凉之物，再经过冰箱的洗礼，实乃伤胃利器！当然，不管什么水果，都不适宜从冰箱里拿出来后立马食用。我们的脾胃需要好好呵护哦！

湿热系水果

除了上文提到的荔枝，香糯的芒果和口感肥厚的榴莲也都会容易产生湿热，脾胃不好、荨麻疹、湿疹等人群都应尽量避免。



柑橘

酸酸甜甜的柑橘有生
津止渴、保肝明目等
作用，橘络、橘皮还被
用作中药，可理气、化
痰。不过，叶威廷医师
提醒筋骨酸痛的朋友不
宜吃柑橘，因为柑橘会
收缩筋骨，更加酸痛。



菱角、莲藕

菱角和莲藕是水八仙
之二，口感爽脆清甜，
很多人会把它们当水果
一样生吃。但营养师建
议，这二者最好熟食，
因为它们生长在水中，
容易侵入寄生虫、细
菌，高温处
理可杀死这
些异物。



讲了那么多禁忌，营养师可要强推一样适合绝大多数人食用的夏季水果——桃子。桃子的维生素C含量不高，但含有较多钾、钙、镁、钠的矿物质，还有助于减少心脑血管疾病发作、增强免疫力、排出毒素等。且桃子的血糖和热量很低，糖尿病患者亦可少量食用桃子。

衲履足跡

撰文/释德仇 照片提供/花莲本会
题字/林美娥

5/1~4 《农三月·二十至二十三》

听见祈祷的声音

【静思小语】用斋戒护生的行动，表达无形的虔诚、传达祈福的“心音”。



眼界扩及天下

五月一日医疗董事会中，上人感恩董事们合和互协，护持慈济，将慈济精神理念落实在人间；感恩多位医疗主管同仁，对自己、对慈济有信心，各自也有坚定的信念，愿意从外地来到花莲，发挥医疗专业，长年累月在此守护生命。

上人说，自己对医疗营运一窍不通，只是认为东部需要这所医院，就决心要做，诸事仰赖许多人奔波筹划，多位医界人士全然支持与协助，由慈济人募集大众爱心，汇集点点滴滴而成就。“大家那么相信我，都说：‘只要是师父要做，我们尽心力。’这份尽心力的护持，更加强我的信心。”

“长久以来，凭着人人的信心，建立四大志业，为台湾做了很多，而且志业力量从台湾扩及国际。这一切从日存五毛钱的克难中起步，如今慈济会员同样秉持着‘竹筒岁月’的精神，每天节省一

点点资粮付出助人，不影响自己的生活，合大众之力，成就这么多利益众生的好事。”

上人强调慈济负起天下责任，董事会也要以扩及天下的眼界，用心支持慈济志业，不只关心慈济医疗，还要关心慈济的整体；一日慈济人，终身慈济人，大家都要有相同的使命感，为天下众生发挥大力量。感恩过去、用心当下、展望未来，永远都是合和互协一条心。

平安不是必然

“四大不调的灾难过后，还可以靠着大家的力量复建；若是人心不调引发的动乱，要调整回来就很难，社会上危机重重，令人很忧心！看见这些国家的社会乱象，再回过头来看台湾，我总是很感恩，有这么多发心同行菩萨道的慈济人，帮助社会祥和平安。”

五月二日，上人与美国陈思晟师兄谈到最近为天下各种状况而忧

心，除了天灾，还有几个国家因为人心浮动而有动乱，再加上新冠肺炎疫情迟迟无法平息，天天都询问这些国家的状况是否改善，各地慈济人是否平安？

“台湾相对平安，我们要很感恩。平安不是理所当然，是需要人人心平气和造福人间，才会有福气，整个社会有很祥和的气氛。社会平安，人心就安定，才会提升祥和之气。”

“疫情‘非人可挡’，蔬食‘非推不可’，业力是挡不住的，但是要推动人人提起一念虔诚心，虔诚用爱祈祷、乐于付出助人，就能保持平安有福。惜福再造福，

要不断呼吁、凝聚点点滴滴的爱心。”

人类重大考验

印度新冠肺炎疫情不断恶化，近期曾一天之内新增确诊病例逾三十八万人，平均每秒超过四人感染；在首都新德里，约每五分钟就有一人病故。五月三日志工早会，上人提及印度疫情，教众时时念无

▼ 约旦收容邻近多国难民，慈济提供人道援助已二十余年，志工陈秋华（左一）、林绿卿师姊（左二）分享难民写给上人的感谢信。（5月2日）





▲ 精舍寿桃团队成员志工方汉武，分享以巧克力素糕制作的“小静思”。（5月2日）

常，人人应知人间苦。地、水、火、风灾难频传，再加上疫情难消，这都是天下的大灾难，人间所面对的一大考验。

上人呼吁大众，见惊世灾难一定要有警世觉悟；要有警惕，做好严格的防护。此时更需要全球人付出爱心，支持有形的物资给严重疫情中需要帮助的人，更重要的是无形的虔诚心，要以斋戒护生表达出来，表达人类不只爱惜自己的生命，也爱一切动物命；不吃肉就不杀生，不杀生就是放生，不让动物

因为人类的口欲而消亡。何况蔬食也能保护自己，防止病从口入。

“这一波疫情在警告人类，教我们收摄心念，不要一直散发无明贪着的心念，不断地造业，使得世间浊气浓重；我们要启发虔诚、无私的爱，平安有福的人付出一分心力，支持深陷疫区的人。聚集点点滴滴的力量，而且爱心力量长久不断，点滴成河，入于大海，可持续应世间所需而供应。期待分秒平安过，天地气候风调雨顺，病气消弭、疫情消弭。”上人形容现在世间众生就如共乘大海上的一艘船，面对大风大浪，不能惶恐，要稳重守规矩，靠着人人合和互协，可以

平安度过风浪。

提升防疫规格

五月四日，上人与高雄及台中清水慈济人座谈，提醒大家要提升防疫规格，生活中注意卫生，保持社交距离，克制口欲，转荤茹素，减少禽畜的饲养，避免让动物身上的病菌传染给人。

上人说，蔬食有益身体健康，而且天地万物皆有德，各有功能，只要人们懂得如何使用，不起眼的

花草也能入药，能够提升防护力或是治疗病痛。只是现在的人早已忘记过去人们累积而来的经验与智慧，随欲追逐，贪图享乐的欲念很难消除；为了满足自己的欲望，却伤害其他动物，业力愈造愈重。

“我们要吃真正对身体健康有帮助的食物，五谷杂粮菜根香，蔬果的营养都很足够，只要我们把欲念降低，身体健康能为人间付出，就能提升生命价值。”上人叮嘱大家持续带动大众茹素斋戒，表达最虔诚、最完整的爱，维持台湾平安祥和的福气。

5/5 《农三月·二十四》

与天地自然共通

【静思小语】心灵开阔到普及三千大千世界，心境宁静能感受大地无声涌动。



感恩全球慈济人

二〇二一年农历三月二十四日，慈济五十五周年，志业体主管同仁们清晨于协力厂起步，整齐庄严的队伍静默朝山返回精舍，亦有志业体主管在精舍大寮以恭敬心准备早斋，为上人、常住师父与慈济家人送上虔诚感恩与祝福。

上人于早会对众开示：“全球的慈济菩萨，感恩！自从当初发起一念心，创立慈济，已经走过五十五年了。时间成就人间的一切，现在已经可以看见随着时间累积的成果，这是靠着大家有志一同，众志成城，朝共同的方向发挥力量，克服一切困难，成就人人的志愿。”

看见屏幕展示早期的慈善访视相片，其中有一张委员们在溪床上推着巴士的影像，上人表示，早期慈济人少，亲自带着大家做慈善复查，后来加入的人愈来愈多，就要租巴士一起出门。一次复查，过河时巴士陷入溪床，全车人都下来推车，但还是推不动。眼看已经黄昏，深怕风雨加大，内心很着急。有人就请附近农家出动“铁牛车”，绑着绳子拉巴士，还是没有办法；后来又有人开着一台挖掘机来帮忙，用钢索拖车，再加上后面有人推车，方得以脱困。

“最近常常看见这张相片，看着看着，点点滴滴的记忆就汇聚起来。当年的慈济人就是这样，为了帮助苦难人，即使要脱鞋涉水过溪，路难走，他们都不怕辛苦，只是为了一念心，要用爱去为贫病孤老者付出。”

“在座各位也经常关怀小区里的孤老残疾者，医疗志业体主管同仁会到偏乡义诊、往诊等等；苦难人走不出来，你们主动走到他们的家里去帮助，不只补助其生活、医治其身体病痛，也辅导他们的心灵，扶持他们重新站起来、走出去。每一次从大爱台看到这样的画面，我都很感动、佩服与赞叹！”上人再次感恩所有的慈济人对慈济志

业的真诚护持，还有四大志业合和互协、结合力量发挥良能，很感恩！

现代人间如火宅

唐美云歌仔戏团、孙翠凤艺文工作室、优人神鼓、台湾豫剧团等四个艺术团体，以及来自各地的慈济志工，在花莲静思堂演绎《静思法髓妙莲华》。上人于演绎圆满后对众开示，感恩四个团队的演绎富有人文精神，让人感受到真善美的天地自然境界，将佛法道理从文辞音律、肢体操作表达出来。

上人提到精舍的修行生活虽然忙碌但很平静，也期待自己的心地风光与天地自然共通。每天清晨三点多敲板，天还未亮，大家上殿做早课，约二个小时的心境就和外面的环境一样宁静，静到可以听到大自然呼吸的声音，感受到大自然的生气，大地无声的涌动。

过去人人辛苦工作是为了维持生活，但是心欲一开，向大地凿取资源、开发无度，而且人心不平衡，以致社会动荡，难以平静。上人感叹虽然种种天灾人祸临头，但是人的觉性还没有抬头。“虽然我现在说话很吃力，但是既然活在人间，只要有呼吸，还可以发出声音，我就要不断地呼唤，希望人人

把心安定下来。”

“疫情不知还要持续多久，非人力可挡，唯有人人一心虔诚，斋戒茹素。一来，茹素就不杀生，不杀生就是放生；如果全球人都茹素，一秒钟放生二千五百多只动物，一天放生二亿多只动物，真的是造大功德！要造功德很简单，要稳定这一波疫情也不困难，只要虔诚斋戒。”

“但是要人人蔬食，谈何容

易？即使天天呼吁，愿意改变的人还是少之又少。不过我们不能气馁、不能放弃，还是要用至诚的心，先从自己做起，再以实际行动感化、影响别人；从每一个愿意改变的人再去影响他们周遭的人，如此由一而十、百、千、万。只要他、你、我虔诚斋戒，就能让世间生灵与我们共同在大自然中安然生活，共享天下美景、清新空气。”

5/6~7 《农三月·二十五至二十六》

为慧命而活

【静思小语】将褒贬视为身外事，为人生使命踏实而活。



为大众导正向

五月六日，与人文志业王端正执行长、姚仁禄师兄等人谈话时，上人提到自己一向尊重每个人的宗教信仰，但是大爱台代表慈济发声，要让人知道慈济有佛教精神，要传达佛法内涵，让人了解慈济所强调的“大爱”是人的德行，也是“道”。常说“经者，道也；道者，路也”，道就是路，人文志业要以传播力量为大众导向，指引大

众走上正确的道路。

上人说“导”字是“道”下有“寸”，要为人导正向、有分寸，希望人文志业要承担、呈现出这份精神，对大众说道理，还要表达得让人听起来很能接受。就如慈济人医会医师在小区导读《静思法髓妙莲华》，参与者法喜充满，连病患也能为人导读、分享心得，大家都很有收获。

上人期待慈济人不只是“读书”，还要用心、深入“品”书，品

味字里行间要传达的法理精髓。

“照着文字一直读，读了就过去了；品是要慢慢品味，像喝茶一样，喝到嘴里、吞进喉咙里有什么感觉，是甘或苦，余韵留存多久，喝进身体里有什么感受等等。闻法、说法也一样，说的人要知道对谁说、如何说，听的人要知道谁在说，所说内容是不是正确的，要以智慧判断，懂得拿捏分寸。”

“有的人侃侃而谈，讲得头头是道，但是没有重点，等于说废话；有的人不善表达，但所说的是很精纯的真理。我们要培养出能够把握重点，讲述通顺、吸引人，向人传达精纯道理的人才；而且要有各种语文翻译，所翻译的道理分寸无差。”

“人文志业要做到有声、有色，就如经藏演绎要用音乐、韵律展现道气，即使在很嘈杂的环境中，也能让人隐约听到法；我们的道场要有道气，有‘道’的分寸与气氛。”

当众生有难时

“许多印度底层民众原本就很贫穷，疫情发生后，生活更加困难，所以除了运送防疫物资以外，也要运送粮食。肚子饥饿也是病，

需要粮食为药来疗饥，才有办法维持生命。”

五月七日，聆听主管同仁报告印度、尼泊尔、不丹等国家的援助进度，上人说：“大家要正视此事，天天都要了解并汇整对各个机构的援助进度，从何时接获求助、所提的需求、物资的运送与发放等等，都要很清楚；若提出请求的机构，当地没有慈济志工，我们也要快速寻找因缘，赶紧联络相关人员，让苦难人早日得到救命物资。”

“要多关心、多用心，或许因为我们动一念心，了解各地情况，就此接起慈济慈善援助的因缘，救助更多苦难人；若稍有轻忽与闪失，可能就让这些贫穷人错失得救的因缘。希望大家共同发心，共度这波灾劫；也许帮助一个人，就可以阻断病毒扩散。”

完善慈济历史

上人与文史处、编纂处主管同仁谈话，勉励大家要有使命感，且具有历史观，把握时间整理慈济史；这五十五年来慈济志业，是许多有志一同的人，善用时间做出来的。

“虽然是我创立了慈济，但重要的是从创立慈济开始，有人肯信

任我、陪伴我、支持我，才能从一无所有的克难中一路走来，在全球各地救助苦难众生。慈济人以无私大爱付出，而且真诚感恩，不怕艰巨困难，使命必达。每一位都值得写入慈济历史，每一位的故事都是慈济大藏经里的宝贵篇章。”

“要做历史溯源，把过去追回来，即使是很小的事也要记录；若没有当时的小事为起点，绝对没有现在的大事记。我的人生很平淡，总是与人无争、与事无争、与世无争，无论别人对我的评论是褒是贬，我觉得这都是身外事，与生命有关，与慧命无关。我的生命是为慧命而活，要将慧命留存下来；我

的人生使命是踏实去做，留下真实的历史。”

“慈济人有家业、有事业，而且终身奉行志业，师徒之间慧命相传；也期待同仁们负起使命，善用时间，集分为时、集时为日、集日为月、集月为年，时时刻刻认真做事，而非虚应故事，空过时日。”上人说，早期跟着自己一路走来的弟子，现在年纪大了、身形变了，但是在自己的脑海中，他们永远是当年青春靓丽、正值壮年的样貌，记得他们当时替师父做了什么。也希望同仁们对生命认真、对时间认真、对使命认真，好好地记录慈济人做慈济事，完善慈济历史。

5/8~9 《农三月·二十七至二十八》

诚意方殷

【静思小语】合众人的心正意诚，庄严形象能感动天下人。



慈悲喜舍，脱贫共富

缅甸社会近期动荡不安，五月八日，上人与长年关心缅甸慈济志业的马来西亚志工叶淑美等人谈话，指出唯有清净无私的爱才能抚平人

心、平息灾难，也唯有发挥无私大爱，才能使人人“脱贫共富”。

所说的贫，不是单指财富、物资的匮乏，而是心灵缺爱的贫穷。心贫最痛苦，即使拥有许多财富，心贫的人永远都是“有一缺

九”——有了一万，想要十万；有了十万，还要追求百万、千万、亿万，永不知足，永远都在追求。

上人说，慈济向大众劝募，所希望的是点点滴滴长久累积，重在启发人的善心本性，导引他们走上正确的道路，活出有意义的人生。慈济就是这样一点一滴累积来帮助苦难人，即使是孩子也能存扑满、投竹筒，开心自己也能救人。

淑美分享，慈济为穷苦家庭发放的大米，质量优于当地贩卖的米；慈济人和受助居民分享“竹筒岁月”

的精神与行善的方法，居民都很感动，且踊跃响应日存一把米到米扑满。有些家庭非常穷困，担心没有办法天天捐一把米，志工就鼓励他们，即使扑满里只有一粒米，慈济人也会恭敬地将他们的爱心投入功德大海。

“米扑满”的募爱行动，自二〇一五年启动迄今不曾中断，目前累积约二十五万公斤。上人表示，最重要的是让居民知道，只要有付出，就有一分善因福缘；此举让他们觉得自己也有力量帮助别人，而由衷感到欢喜。

5/10 《农三月·二十九》

警觉世间如火宅

【静思小语】世间如一座大宅，无人能偏安一隅，支持他人等于保护自己。



“《法华经》的〈火宅喻〉，火宅也是一座大宅；老旧的大房屋已经很破败，甚至已经起火了，孩子还在里面玩火，觉得很好玩，不愿意出离。现在的人不就是这样吗？‘迷有情’，有欲念的情、污浊的情，被情丝纠缠，愈缠愈紧，深受世俗的事业、家业所苦。世间的这个家，过去很空旷，现在人口

多了，空间相对狭窄，也惹来更多烦恼。”

上人形容自己是火宅中的顽固分子，并不是像顽童见到屋子起火了还在玩火，而是看见角落着火了，非要投入救难、灭火不可。

“说好听的是勇敢，但是理智判断起来，确实是自不量力。幸好经过五十多年，慈济在重重困难中一路走来，‘十在心路’虽然是莫拉克风灾时有感而发，也是这五十多年的心路历程。”

“人有二十难”其中之一是“弃命必死难”，因为凡夫的迷情都是贪生怕死，而灵医会人员负起使命，将知识转为智能，要发挥生命的价值，在人们最需要的时候勇敢投入；慈济是抱着感恩心全力支持，并且虔诚为他们祈祷平安。

上人也提到，假如国际间的疫情迟迟无法平息，台湾也难偏安一隅，毕竟现在交通便利，不知看不见的病毒隐藏何处。更期盼慈济人再接再厉净化人心，人心要有信仰，但是不能迷信；要求天下平安，病毒消失，就要去除无明，让般若智慧现前，才有办法消恶业、增善福。

“要造福才能得福。许多国家的本土志工懂得这个道理，即使本身很贫穷，也愿意捐出铜板，或是捐出食粮，点点滴滴积存慈善力量。同仁们也可以养成每天投竹筒的习惯，天天反省自己是否又有无谓的消费？不如将消费转为行善助人的力量，这就是忏悔。忏悔则清净，清净则能增长智能，有了智能才懂得造福，能够福慧双修。”

5/11 《农三月·三十》

抢分秒护生命

【静思小语】疫情如海啸铺天盖地，奋力自救也要救人，给予坚牢舟船得以乘风破浪。



觉有情，无缠无挂碍

住院中的德慈师父传来病况转

危的消息，精舍师父们紧急商讨相关事宜后，上人对众开示——

慈师父平时待人都很好，医师

来精舍，也常有温馨互动，所以大家尽力用心照顾，我们也都了解自然法则，再过几年、几十年，包括我在内，人人都有这一天。

人间有情，受情所缠即是苦，然而人人都要尊重生命，亦不能伤害父母给我们的身体。曾子病重时，要他的弟子看看他的手、脚，得知完肤无伤后，就说自己安心了，将父母所给的身体保护得很好，已经尽孝，这是亲子情；而我们是法亲，也是他的家人。

▼ 于花莲慈济医院治疗的德慈师父病笃，与上人视讯，恳切发愿生生世世追随上人。（5月11日）

这几天讲到“觉有情”，都想着德慈现在怎么样？平时若修除烦恼杂念，没有人我是非存心，一旦往生即飘然而去，轻无飘渺，就如睡着般安然自在；他若已无所执着，我们也要轻安自在。修行没有什么可修，最重要的是修这一念心，把握健康时改善习气，待人接物进退得宜；若总将人事当是非，则烦恼深重。

此外，上人表示要让德慈师父知道精舍大众的关心之情，这份情是无缠、无挂碍的“觉有情”，并教导去探望的常住师父们，可以向德慈师父转述自己过去听他分享温馨故事之心得，并表达要学习其风

范，且精舍人人有责任将此典范传承下去。

大劫难，救人不能等

记挂着德慈师父，亦心系天下苦难，听取主管同仁报告印度防疫援助相关物资之采购进度，上人表示，此事是抢时间救生命，需要大家用至诚之心共同努力。“难得人身、难遇佛法，既然我们此生已得人身且修学佛法，又遇到这样的天下大事；有大时机，才有大作为，要把握难得的因缘，让修行的果报饱满、充足。”

“如果天下一一直很平顺，我们此生也就平顺过去，也没有什么建树；此时这个大空间起波浪，如海啸一样铺天盖地而来，我们在这一世遇到了，就要奋力自救救人。在疫情中自救，要有严格防护，提高警觉、戒慎虔诚；对于其他已经被疫情海啸袭击，灾情严重的地方，我们有因缘帮助得到，就要赶紧付出力量。如《无量义经》所说，给予风雨飘摇中的人坚牢舟船，让他们安稳地乘风破浪。”

“例如跌入池底的人，一时之间找不到人来救，哪怕看到一根草也会紧紧抓住，希望能得救。面对大劫难，人人无助慌张，国际间

纷纷写信来求援，我们要发挥大智慧，抢分秒救生命，要赶快盘点各国慈济据点的防疫物资，把握因缘送达需要的地方，接着赶快再下订单补充，一批批送出去、一批批再订回来，这些动作要连贯做。”

甘愿心，造就了慈济

德悦师父、德木雨（音：雨）师父等人前往花莲慈院与医疗团队针对德慈师父病况做讨论，返回精舍后向上人报告。上人再与几位资深师父以及关怀团队的师父们谈话，教导大家认清生命本质，这一关是人人都同样要过的，再如何不舍，也要转化心态，用理智大舍。“永无穷尽的慈济路需要人人接力铺展，先去的人先铺路，每一位去而再来，都要接着救度苦难众生。”

“慈师父是我的第一位出家弟子，那时候还有绍雯（德融师父）、绍恩（德恩师父），他们都很澹泊、很轻安、很自在地跟随师父走，生活刻苦仍然坚定意志，五根五力扎得很稳，是真正的修行者，为现在的静思道场打下基础。”上人忆及早年与几位出家弟子借牛犁田的情景，随着志业拓展而日益忙碌，自己愈没有机会下田；平时师徒各自认真做自己的事，德慈师父



在身边的时间并不多，只有要走进斋堂用餐前才会见到面。

“他心无杂念、无烦恼，心灵境界与他所画的松、石、鹤等画作相同，种种的植物、动物与景物都很生动。看他画的牛很有力，如同他勇于承担，愿意承受苦磨；相信他去了会再轻安而来，我对他很放心。”上人说，探视德慈师父时，可以讲述过去的点滴故事，让其坚定初心。“以世俗观点来看，我们过去的克难生活很苦，但是我们很甘愿，也是这分甘愿心造就了慈济世界，他也与人结了很多好缘。”

听到常住师父转述德慈师父现今的心愿是能够来随师，上人哽咽道：“师父庆幸他来人间，跟随师父走这一条路，过去生的因缘，在这里会遇并且彼此成就。师徒情深，他没有跟错人，我也没有带错弟子。现在唯有心心念念为他祝福，祝福他能够达成心愿；倘若没办法，就要放下，乘愿再来。自然法则，我们要有心理准备，彼此轻安。”

很有福，为人间造福

“上人，对不起……向上人忏悔……生生世世追随师父……行菩萨道。”傍晚，透过视讯联机，住院中的德慈师父吃力地表达内心的

忏悔与恳切的发愿。

忆及过往点滴，上人慈语安慰、谆勉德慈师父时，神情中流露出溢于言表的不舍之情——

德慈啊！我们此世的师徒之缘超过半世纪以上，将近六十年了。你是第一位跟随师父，一路陪着师父辛勤努力，慈济才有今日的规模，能够帮助世界苦难人，你造了很大的福，功德无量！

师父面对人间和慈济志业，而你用心守护、带动常住，为师兄当好典范，所以精舍有这样的家风，静思法脉自力耕生，就是从你们跟着师父开始做婴儿鞋、糊纸袋、种番薯去卖……等等，来维持我们的生活。你守护精舍的家规，做好常住的典范，所以你要很安心，我们这辈子要做的都做到了，而且是利益众生，无所亏欠。

自然法则，前后来、前后去，确定方向对了，先走的人赶快再来铺路；后面跟着去的，照着这条路走，再开拓得更宽广。师徒原本就是生生世世，五百年前师度徒、五百年后徒度师，无论先来后到，方向、道路都不偏差。

“绍惟”是师父一开始常叫你的，我也常问：“绍惟现在怎么样？”在师父的心目中，你还是六十年前的样貌。绍惟啊！师父很

感恩你，也要跟你说，要庆幸你这一生跟随师父，师父也幸好有你这位弟子，我们共同为人间造福，开菩萨道，救济苦难众生。

你与慈济人所结的缘比师父更深，慈济人来，都找“慈师父”，与慈师父有说有笑；但是来到我这里，大家都规矩严肃，无法轻松。你与慈济人，与师兄弟都能亲切互动，所以你比师父更有福，比师父更有贴切的众生缘。

你的人缘结得很好，为人间造福，凡事都无挂碍了。你若觉得自己还有办法再恢复，就要随师行，与师父走得更近些，这也是师父的期待。但是师父还是希望你放下，师徒之缘是生生世世，心一

定要顾好，轻安自在。我们都八、九十岁了，这段人生走得很有价值，所以一切牵挂都要放下，也许你放下了，身体反而更轻松。

尽管开口说话已非易事，德慈师父仍勉力向上人道感恩，并表示自己无挂碍、很自在。“知道你师父的话听进去了，师父虔诚为你祝福，放轻松，放自在。”近一甲子的师徒深缘，感受到互动中盈溢着疼惜与不舍，长跪于后敬聆上人开示的常住师父们不禁泪下。联机结束前，上人亦感恩陪伴在病床边的林欣荣院长、王志鸿副院长与医疗团队的照护，语末又再度叮咛德慈师父：“记得师父声声叫你‘绍惟’，为你祝福……”

5/12~15 《农四月·初一至初四》

敬天爱地

【静思小语】改善生活行为，减少破坏环境，向天地表达出敬畏之心。



活动暂停，救灾不停

台湾新冠肺炎疫情五月十一日进入小区感染阶段，五月十三日上人与志业体主管谈话，提到疫情期

间活动，应要“停听看”。

“心要定下来，虔诚接受‘大哉教育’，聚众的活动应该都要暂停，或是设计成网络视讯进行。不能无惧疫情，要表达出敬畏之心，要停、



5/16~17 《农四月·初五至初六》

心甘情愿

【静思小语】真诚而甘愿，就不会偏颇而失去平衡，能让事务恒常推进。

心地迎光明

五月十六日，马来西亚槟城、吉打分会、吉兰丹支会等九州岛十地志工，透过网络视讯与上人分享。新山古来志工陈丽琴的五岁女儿蔡安淇小朋友，请妈妈帮她录制一段短片推素，她分享：“吃蔬食是为了保护动物，而不是打败病毒。动物和人类一样有感情，会肚子饿、会睡觉，会老、会死掉，所以我们要保护动物。”

上人对众开示：“师父看见弟子精进、方向正确，真是法喜充满！因为我把自己对于佛法的心得分享给大家，而大家能够吸收入心，滋养慧命，让我很安慰，是给予我最大的供养。师徒之间以法相传，所传的是佛陀觉悟的真理，也要实践佛陀的教导，发挥完整的爱，爱护世间一切众生命，不只爱人，也要爱动物。”

“就如刚刚听到可爱的安淇分享，动物和人类一样有感情，孩子懂得的道理，大人是否能理解？安淇

才五岁，如此天真善良，有这样的体悟，实在让我很佩服、很欢喜！”上人说，孩子懂道理而且能实践，大人更要起觉悟心、能力行。

新冠肺炎疫情是全球性的，人人谈“疫”色变，再如何勇猛的人都害怕病来磨。“惊世灾难临头，要举起双手投降，还要双手合十，忏悔同时也要感恩。过去难免无明犯错，现在灾难来了，应该都要惊醒，不要再昏沉迷茫，见惊世灾难，要起警世觉悟，要让觉性抬头。人人皆有清净无染的本性，要赶快提升起来，消除贪瞋痴等无明烦恼，重建完整的爱心。”

过去为了满足人类口欲而大量养殖与杀生，现在疾疫蔓延，可以说是动物生灵的反扑，也是众生共业的业力使然。要转化如此沉重的业力，唯有人人真诚忏悔，拨开无明乌云，让亮丽的阳光照入心中；亮丽的阳光就是真诚无私的爱，人心要觉悟，才能迎来光明。上人鼓励大家就地带动人人虔诚的爱心，

要戒慎虔诚，但不能恐慌，把心安定下来；切莫用耸动的言辞渲染疫情，使得人人自危、惊慌失措。

灵山会上，师徒情长

五月十五日，本会与马来西亚雪隆、马六甲慈济人举行视频会议之后，上人对众开示：“听到各地慈济人回报平安，而且殷勤精进，爱无间断，我就放心了。虽然很想念大家，但是疫情之下交通受阻，幸好还可以用视讯和大家见面；相信你们天天都从网络上、大爱台，见到师父的面、听到师父的声音，因为你们天天精进‘熏法香’。即使无法回到台湾当面互动，只要大家的心不离开师父，天天精进，慧命就能日日增长。”

上人叮咛大家保护好自身健康，虽然慈善救济很重要，但是不能只有爱心，智慧也要充分，要运用适当的方法发放物资；难民义诊照常举行，防疫措施要做得更严密。



听、看——预定的活动先等一等，停下来好好用心听、用心看，了解现在的地球环境、自然生态被破坏到很严重的程度，也看到许多国家受疫情肆虐，民众求医无门。”

“我们敬天，尊重老天爷，向天讨饶，说自己真的怕了；我们爱地，地球发烧了，气温过高，气候不调，要心生警惕，赶紧改善生活行为。”上人请慈济人集思广益，运用大爱台、网络视讯，设计传播相关画面与讯息，引导人人懂道理，带动人人实行。

“平时大家忙忙碌碌，清静和智慧被无明烦恼遮盖了，总是随着欲念不断追逐；“此时大家稍微停下脚步，接受‘大哉教育’，看见天下苦难，赶紧会合力量去付出。活动可以停，但是紧急救难、救灾不能停顿。”

于教育志业董事会中，上人叮咛各校因应疫情，要更用心照顾孩子，做好防疫隔离措施，避免群聚等等。”此时许多海外学生无法返乡而留在台湾，学校也要照顾他们，并且为他们加强语文训练，也可以让他们继续上课进修。”

五月十四日，与人文志业主管谈及疫情，上人叮咛媒体要尽“报真导正”的责任，告知大众有这样的事情发生，可以用什么方法预防感染，

用虔诚的爱与福气消弭灾疫；而虔诚的爱要从日常言行表达，斋戒茹素以传达完整的爱。

真诚得人心

“这个世间不完美，缺陷多，每周一都会听到社服同仁报告个案，看见贫病残老的苦难相。破旧、脏乱的屋子里，住着老人家，披头散发，生活无力自理，集老、病、穷、苦于一家。莫以为这些人与己无关，对我来说，苦难人与我息息相关，尤其老、病是人生自然法则，更有切身的感受。”五月十七日，聆听慈济基金会主管同仁分享后，上人有感而发。

生命无可计价，生命的价值要靠人人自我提升。上人常教大家“多用心”，只要有心要做事，真诚且用心投入，则无事不成。“诚心就不会偏颇而失去平衡，能让事务恒常推进；假如心不平衡，即使一时之间蓬勃发展，也无法永恒。我们要让慈济

永恒传承，就要人人真诚用心，而且世世代代传承；一定要接引人，没有人就没有力量。”

“年轻时，我的体力尚佳，不怕辛苦，访视时要爬山、下乡，再远再难走的路，我都甘愿去走。这份诚意让人感受到了，自然就会有人和我一起走，看到我在搬石头，就会有人帮我推；看到我往前开路，就会有人一起出力开拓，从小路扩展到大路，从最初只有我一人到现在慈济人遍天下，都是靠诚意。慈济志工都很有诚意，若没有诚意，绝对无法与我配合做慈济事；人人有诚意，这个团体就会美。慈济世界的美，需要所有慈济人用心保护着它，心连心、手牵手，扩大爱、拉长情，使人间转苦为甘。”

天灾人祸加上瘟疫，无法可挡。上人再次叮咛，要停、听、看，停下追求利益的脚步，多听道理、多看人间种种形态，觉悟、觉性一定要提升，心连心、手牵手，带动大众回复身心平静、清净无染的美好境界。

不让心受欲念牵引

台湾新冠肺炎小区感染情况愈益严峻，政府颁布防疫规定，禁止集会活动，教民众避免群聚。虽然工商经济必然受到影响，但是为长远计，不得不为。十八日志工早会，上人呼吁人人提高警觉，好好静下心来自我省思，加强生活卫生、改善生活习惯，身口意都要严格防疫。

“这次全球性的瘟疫是我们的劫难，‘劫’是很长的时间，受苦的时间很漫长，不知要到何时疫情才能消弭，实在难熬！或许过去为了追求利益，每天汲汲营营；现在人们需要停下脚步，反省为什么会有这样的疫情发生？”

“我们要好好地、静静地思考，做好‘心脑防疫’，让思想清净，能够清楚思考，如何生活才是真正有质量；要自我教育，不让心受欲念牵引。若贪口欲、贪口感，就会为了满足口欲而不断地追求，让许多动物被吞食。把饮食的常识转为智慧，就能以清净心实行保护健康之道，维护身心清净。”

“饮食是为了让身体健康，有健康的身体才能为世间工作；为工作而生活，就是智慧的生命，将我们的身体照顾得健康，就是为了

要为人间服务。若是为了让自己健康、可以享受生活，就不断追求美味、不顾动物受苦，实为愚痴造业的人生。”

上人教大家在饮食方面除了注意卫生，也要惜福，一碗饭、几盘青菜，营养足够，花不了多少钱；不要为了满足口欲起贪念，一餐饭动辄上千、上万，过于奢侈浪费，这是不守生活戒律而造业。

“不是赚钱多、享受就是利益，人与人之间互爱，我快乐、你安心的安乐社会，才是真正的人间利益。”上人指出，福与祸只在一念间，要修持戒、定、慧，时时照顾好一念心，而且要时时启发信、愿、行，六度万行是度自己、救自己，进而度别人、救天下。

抵御风雨的巩固网

因应疫情，全台各级学校全部停课，采居家在线教学。五月十九日，教育志业各校校长来到精舍报告防疫相关措施，上人表示，这波瘟疫是不曾有过的旷劫灾情，大家在此时此世遭遇到了，要领受“大哉教育”，虚心受教并且戒慎虔诚以对。对于留校的学生，相信校方能够给予周全与细腻的照顾，家长也对慈济有信心；疫情危机如果迟迟不能

5/18~20 《农四月·初七至初九》

做好“心脑防疫”

【静思小语】以清净心实行保护健康之道，身口意都要严格防疫。



解除，孩子许久无法回家，可能心理上会有想家、难过的情绪，所以要让孩子“以校为家”，在学校安心生活，就像住在家里一样。

上人表示现在科技发达，即使不为因应疫情，也要多用心于在线教育，可以突破地理距离，让全球各地的学子上线听课。对于“天空学院”的设置，大家要有志一同，为社会、为这一波疫情下受影响的學生而用心发挥良能。“当有风雨的时候，我们是一张能抵御风雨的巩固

▼ 心系全球新冠肺炎疫情严峻，上人观看世界地图，关切慈济防疫物资在各国之间调度状况。（5月20日）

网，让孩子平安，教育无缺，并且让人知道教育是使命、是人类的希望；要让不同语文的人都能安心学习，所以需要招募语文翻译人才。”

上人说，慈济慈善力量已经开展到世界上的一百多个国家地区，尤其新冠肺炎疫情爆发后，有许多过去不曾接触过的国家，当地人士前来请求慈济支持应急物资。慈善志业的脚步快速迈进，而医疗、教育、人文志业与慈善“四大合一”，人人都要为天下众生“多用心”；除了让校内的孩子安心，也要安定天下人的身与心。

“这一年多以来，全球都受到疫情影响，有许多人失业断炊，

许多人染疫身亡。我们寻找走得通的路，将防疫物资或粮食与生活物资运送到需要的国家，其他没有因缘、找不到通路，只能继续寻找并等待因缘。而现在教育可以透过网络，通达到世界各地，这是一条没有障碍的路。希望校长、老师们与师父一样，每天关注全球讯息，了解现在的世界，并且引导孩子们开阔眼界、放宽心胸。”

上人说，要改善全球现况，蔬食绝对是一条正确的路。要把握机会向大众推动蔬食，净化身心；并且带动人人提起感恩的心，“仰天要忏悔，低头要感恩”，真诚忏悔过去随欲造业引灾殃，解除食肉

的口欲，感恩大地长养万物，有足够的粮食与物资供应生活，所以要“敬天爱地聚福缘”，孝顺父母、敬重师长，这都是此时此世要发挥的教育良能。

全台五月十九日进入疫情“三级警戒”，二十日于医疗董事会中谈及全球与台湾本土疫情，上人再度强调，疫情笼罩全球，瘟疫就是病气，身体不调即有病气；众生迷失于贪欲，为了满足口欲而吞食众生命，要推动生命教育，尊重一切生命，改变从饮食习惯做起。“食事为大”，请大家有志一同于“食的教育”，推素、劝素，表达最虔诚、最完整的爱。



5/21~22 《农四月·初十至十一》

世间闪闪发光

【静思小语】会合每一个人的心光，无量光点能照亮无明黑暗的世间。



自我加油往前走

因疫情关系，五月二十一日慈善董事会，部分董监事透过网络视讯与会。上人表示，疫情令人忧心，但是担心也无用，唯有自我加油，挺

起胸来，继续步步踏实往前走；天下事，匹夫有责，现在天地告急，人间苦难多，要呼吁人人打开心门，把贪欲转念成为无私大爱。

“疫情迟迟无法平息，四大不调的灾难也不曾停止，世间如同

《法华经》〈火宅喻〉中的火宅，毁损败坏，四处起火，但是一群愚昧无知的孩子还在里面玩耍，追求一时的享乐。”

刚刚听到大家提起尼泊尔是高风险国家，社会贫富悬殊，许多民众世代贫穷，村落缺乏基础建设，稍有风雨、地震就灾情惨重，苦上加苦。又如印度现在正遭逢严重的疫情，各国援助防疫物资，虽然从陆路、航空等运抵，但是有些村落还需要用驴子翻山越岭送达，路途遥远，耗时长久，难以快速送抵需求孔急的机构与家庭。

上人叹道，虽然很有心要付出，但是“火宅”四处着火，慈济尽心尽力，也只能像指尖沾水弹向烧红的铁板一样，水一下子就蒸发了，对整体情况毫无帮助。即使如此，还是会把握现有的因缘，抢时间救生命，分秒都要争取，早一时把防疫物资、营养品送到，就能让需要的人早一时得救。“这也是紧急救灾，疫情笼罩全球，而且声声告急，需要我们及时动员。”

“在此非常时期、紧急时刻，请各位董事们也向身边的亲人、朋友多倡导，让大家知道目前的全球慈济行动，以及五十多年来走过的志业道路，让人人了解慈济精神，并且共同发挥爱心；每人每天付出

一点点，长久累积，可以供应全球需要救助的人，功德无量！”

启发心灵的活泉

五月二十二日，聆听高雄在线读书会成员分享心得之后，上人开示：“经由网络，虚空法界遍满菩萨爱的能量，爱的足迹紧密相系。人间是有情世界，而我们有共同的心灵方向，走入菩提道，也就是觉悟的道路，这一条路宽大开阔，可以不断接引人间菩萨同行。”

“此时需要为人人‘道合导向’——把分寸道路会合起来，为人间导向了觉悟之道。‘道’字下方加一个‘寸’字就是‘导’，我们要守住志向，共同朝正确的方向迈进，分寸不差；人人相互引导，导向菩提大道。”

上人说，当今天下灾难不断，加上疾疫流行，让人心忧、心急。“我们忧天下之忧，也是苦天下之苦；众生遭受苦难，菩萨心哪能放松呢？所以各位菩萨要多用心，引导众生起觉悟、发挥爱心，在人间开出朵朵心莲，每一朵都能结出许多种子，再开出朵朵莲花，净化、美化人间。”

“请大家把心安住，不能放纵、放逸，要提高警觉、戒慎虔诚，持续劝素、劝善；劝大家捐

款，是为了劝募爱心，善款不求多，人人付出一点点，这点点滴滴就如萤火虫，虽然光芒很微弱，但

只要每一个人的心发出点点光芒，充满无明浊气的世间就有无量光点，照亮黑暗无明的人心。”

5/23~25 《农四月·十二至十四》

幸福感

【静思小语】愿意承担，就是对自己的肯定；感恩有机会付出，就会感受到幸福。



师徒因缘相续

自四月二十六日住院治疗的德慈师父，病情每况愈下，于五月二十三日下午三时许，从花莲慈院回到生活五十余年的精舍，车行经“陶慈坊”，由朝山步道缓缓驶入，并在大殿前停驻片刻，一如往常般，依礼向佛菩萨销假。

上人尽管百般不舍，仍步至慈师父病榻前慈语叮咛——千般情、万般爱，都要放下。我们师徒的缘很深，我很感恩你陪伴师父五十多年，菩萨道一定要继续走，先去的人要先回来铺路，师徒的情没有隔离。我们这辈子共同开辟出一条人间菩萨道，四大志业利益众生，要很感恩，去了就要赶快再回到慈济世界。自然法则要看开，万

般都要放下，生死都要轻安自在，不用担忧，因为我们的因缘相续，从二千五百多年前的法华会就已经共同在佛前发愿，生生世世身体力行，未来的众生还是需要你、需要我。师父为你祝福，你要发愿，替师父先走、先铺路，要做一个见人就笑的欢喜菩萨，多结众生缘。

在外等候着，殷殷期盼慈师父回到精舍家中的常住众与清修士，以五人为一组，依序入内探看问讯久未见面的大师兄。

苦守在最前线

近日台湾每天新增三、四百例新冠肺炎本土确诊病例，疫情十分严峻，台北市、新北市尤其严重。台北慈济医院赵有诚院长透过视讯

向上人报告防疫现况，上人对慈院团队开示：“感恩！现在的心情，不知道要用什么言语来表达，唯有虔诚祈祷，期待天下人要觉悟。

‘大哉教育’，这一波疫情真是在教育众生，过去重重造业，现在危机重重逼近，让人深受困扰。盼望各位在前线作战的大医王、白衣大士、同仁菩萨们，要先保护自己，才能向外去救人。”

上人不舍哽咽表达，在严峻疫情的苦战中，医护人员在最前线，兵来将挡，要守住第一关的门，真的很辛苦。每位医护人员都有家庭，但大家都抱着守护社会健康、守护大众的爱在真诚付出，舍己为人的精神非常伟大，让人很感恩、很感动！

“我无法投入，唯以一片真诚的心表达对大家的感恩，代表天下慈济人发心立愿做后援。不只是慈济医院，其他的医疗系统需要时，请院长也可以向他们表达，大家都愿意支持，及时提供所需，以回报医护这份舍己为人的精神。但愿疫情的威力慢慢降低，让站在危险一线，许多日子以来，用精神意志力撑着体力的医护人员，可以渐渐地恢复元气。”

静置浑浊之水

因应台湾疫情紧张，花莲本会

成立防疫总指挥中心。五月二十四日，聆听防疫总指挥中心汇报，以及台北、台中、花莲慈济医院主管在线报告各院收治量能准备后，上人为众开示：“这一波疫情来势汹汹，我们好像在与很顽固的敌人拉锯作战。佛经中有个譬喻教育，提到敌军在前，英勇的将士守护城门关卡，必得披上战甲，自我保护好，才能兵来将挡，阻止敌人入侵。看不见的病毒确实令人惶恐，但只有恐惧于事无补，我们要提高警觉，防疫如防敌，各院同仁都要做好严格防护，维护自身健康，才可以全力救人。”

“我知道医疗同仁都很辛苦，尤其台北慈院同仁很忙碌、很累，要为社会大众抵挡着来势汹汹的病毒。要挡住病毒，有二种武器，就是虔诚与勇敢。医师是最英勇的武士，站在第一线，再累也不退却；请院长与主管们一定要关心同仁，而且要供应足够的‘战甲’，让他们有依靠，知道在自己背后有一股大力量支持着他们。”

上人也期许，从全球慈济人自身做起，带动全球民众接受这一次的“大哉教育”，“过去长时间以来，从来没有像这一波瘟疫是全球性的，病毒笼罩天下。我们要严守心灵的安全罩，勇于拒绝外面的诱惑，

虔诚严守斋戒，不再放纵欲念，同舟共济度过如海啸的疫情灾难。”

上人说，照顾好卫生、茹素护生，就是有效的防疫措施。虽然呼吁茹素效率有限，但不要气馁，只要大家下决心倡导与落实，就能如兵将般稳固城门的平安。病毒隐伏在动物身上，不吃动物、不扰动病毒，就可以避免传染到人体；犹如水里有尘沙，只要不撩拨水，混浊的水波不起，自然尘沙沉淀，静水清净。

防疫人人有责

五月二十五日，聆听防疫总指挥中心及各慈院代表联机报告后，上人开示：“虽然心情很沉重，但是我们不能悲观，大家要严格做好防疫工作，力求人人平安。各院的医疗同仁很辛苦，但是再累仍然抬头挺胸，要忍住、撑着，让我很不忍心！不过，现在整个大环境都笼罩在疫情阴影下，要调整害怕的心为虔诚的心，虔诚守护生命、守护健康、守护爱。这不只是医疗人员的职责，而是社会上的每个人都要负起守护生命的责任。”

志工黄思贤在中国大陆透过视讯联机，向上人报告此趟关怀行，以及山东庆云慈济医院开幕典礼点

滴。云南省、青海省近期发生强震，撤离民众缺乏御寒物资，四川慈济志工已备妥第一批物资运至灾区。

“现在师父很想做的事，要借重当地慈济志工的力量做到，分摊师父心灵的重担，人人造福则天下平安。师父曾经说过，幸福是给具有感恩心的人；期待人人付出无所求，而且争取付出的机会，感恩自己能够行善造福，这样的心灵感受自然就是幸福。所以说幸福是给有感恩心的人，付出无所求是最有福的人。智慧是给肯学习的人，我们大家都在学习当菩萨，要力行菩萨道，才能有菩萨道的心地风光，心才会很踏实。”

“期待人人都是菩萨的双眼，都有菩萨的双手，身体力行菩萨道，把握因缘成就菩萨。使命是给予肯承担的人，愿意承担，就是对自己的肯定，也能得到人人对我们的肯定。机会是给有所准备的人，因为发菩萨心、有使命感，哪里有需要，随时准备启动救助。”



5/26 《农四月·十五》

向天地忏悔

【静思小语】人力微弱，挡不住自然威力、众生业力；灾难当成教育，警惕人心要觉醒。



获颁全国模范劳工的花莲慈济医院刘玉玲护理长（左）分享心得，上人勉励要更踏实笃定向前进。（5月26日）

反求诸己，向外倡导

上人强调，若想要平息灾疫，就不要再为口欲杀生；要救灾，自己要先守戒，对天地说：“不敢了！”真诚忏悔。反求诸己，确实做到，才能向外倡导，带动人人降低欲念，戒慎虔诚。

面对遍布全球的瘟疫，看不见病毒藏在哪里，医疗志业守护着这一道门，要把关得滴水不漏，确实很辛苦。上人为同仁们加油打气，也请同仁们相互提醒，工作中的每一个细节都要谨慎，共同保持院内环境的清净平安，防范人人不受病毒侵犯。

此生虽尽，永垂典范

精舍常住口中的“大师兄”——德慈师父于晚间八时五十五分舍报，上人来到病床前对德慈师父做最后的开示：“绍惟啊！凡夫情有尽头，菩萨觉有情是

永恒。几天前对你说，‘千般情、万般爱’，该要解脱自在了，相信你很了解。我们很有福，彼此有缘来开创慈济世界，要知足、知福，有感恩的心，记得慈济菩萨道。菩萨世界是很轻安、很美的境界。师父讲《法华经》，说到‘六瑞相’，那是多么美的境界，相信你的心、你的意念应该飘然自在，在六瑞相的境界里。要记得这条路，不要走错、走偏，回到这个很美好的境界，六瑞现前，要很轻安自在，去了赶快再回来。”

“祝福你喔！你很好命，师父也很好命，我们老来不孤单，即使身有病痛，大家一直陪伴在身边，现在许多的师兄弟都在你身边，要欢喜、要自在、要轻安，千般情、万般爱，就要放下了，守护菩萨的慧命，去了赶快再来铺路，将来师父也要跟着你铺的路走，前后接力。过去是师父铺路给你们走，现在你先去了，这条路要再接着铺平；我们在这里要开大道，你在那

边要铺平路。祝福你轻安自在，飘然解脱，再来时见人就笑，带给大家快乐幸福！”

克难刻苦铺路开道，德慈师父一路跟随上人，走过近一甲子的修行岁月，这份师徒深缘亦将延续来生，菩萨道上因缘相续。德慈师父

以德以慈待人，处处广结善缘，此生虽尽，永垂典范。

晚间九时，暮鼓声起，常住众启动排班念佛，并预计明日清早四点，于晨钟声中，将德慈师父大体移往慈济大学大舍堂，成为作育医学英才的大体老师。

5/27~29 《农四月·十六至十八》

法如雨露润心田

【静思小语】不只耕耘心灵福田，更要把握因缘向大众广布善种子。



千万般叮咛

五月二十七日，台北、台中、

大林、花莲慈济医院联机报告防疫进度后，上人开示：“院长与各位大医王、菩萨们，此时的心很

忧虑、很着急！看到大医王不顾己身，冒着感染的高风险，长时间投入抢救生命的工作，我很感动也很敬佩！请院长多呼吁、多教育同仁们，虽然人人都有很足够的医疗常识，但是为了救人而心急，也许会疏忽己身的防护，所以请院长每天都要叮咛，或者是一天几次的呼吁，全院的同仁都要保平安，保护自身安全，才能安心救人。”

“请大家提起信、愿、行——已经发心立愿，不顾一切投入抢救生命的医疗工作，一定要起信心，‘信’要在前头，因为‘信为道源功德母’。”上人说，这波疫情来势汹汹，难以抵挡，除了慈济大家庭做医疗志业后盾，会全力供应防疫物资，同仁们也要做好自身的防护工作，培养有益健康的饮食、卫生习惯。

“千万般的叮咛，都期待大家照顾好自己；院长们关心同仁，也不要忘记自己，现在不能‘忘我’，心中要时时有‘我’，把‘我’保护好，才能承担更多事；饮食、睡眠一定要正常，该休息的时候，诸事都要放下，不要担忧，好好休息，才有精神与体力面对挑战。”

无私也无求

慈善志业发展处各区社服组

主管同仁透过网络视讯，报告全台各地在新冠肺炎疫情影响下，“慈济顾弱勢，安心齐防疫”之慈善关怀规划。上人说：“这五十五年来，我们总是把握因缘，社会需要我们，我们用认真、诚意去付出，随着时间累积，在社会上做的事愈多，面对的人也愈多，就有愈多人知道慈济，很多事都期待慈济来做，我们还是一样要勇于承担。现在疫情严重，我们要去付出，就像战士披战甲入沙场；资深慈济人年纪大了，要多呼吁、带动中壮年与青年志工出力做事。”

上人表示，慈济有今天的志业成果，所铺的慈济道路如此宽广，从台湾扩及国际，都不是先累积多少志业基金才计划要做什么事，而是应社会的需要及时付出。包括台湾在这几十年来遭遇严重的风灾、水灾与意外灾害，例如九二一大地震、莫拉克风灾等，从急难救助到中长期慈善救助与援建行动，都是先承担起重任，再向大众募集爱心，只希望把握时效，让受灾乡亲早日安心、安身、安生；承担受灾学校的校舍重建，在短时间内将希望工程建设完成，也是为了不让孩子的学习受耽误。

“我总是‘信己无私，信人有爱’，只要我们是无私为大众

付出，就能集合大众的爱心力量成就一切；而且有这么多慈济人，大家都是付出无所求，只要师父说要做的事，他们全然信任，对的事，做就对了，而且大家前脚走、后脚放，做过之后不再挂碍。”上人认为慈济人付出无所求的精神与实践力量，是慈济在这几十年来，能够为社会承担、成就这么多好事的主要原因。

现在疫情严重，要请大家提高警觉，严格防范。利用科技传讯，每天可以传达很简单的几句话，或是全球慈济菩萨足迹、感人故事等，提醒、勉励大家，并且维系慈济法亲情。“无论是借人力或借科技的力量，我们要借力使力尽心力，关怀法亲，安大家的心，勉励大家再度提起志业精神，或是传承给第二代、第三代，让子孙也能启发爱心、增长智慧。”

上人说，整理并展示慈济信息，不是故意要做给人看，而是为需要看的人，写出吸引其目光，可以解答其疑问详实内容，降伏曲解事实的心魔，让人真正认识慈济。

相聚在此时

“这一年多以来，我的心很沉重，就如千斤万担突然间笼罩、

压住了我的心；这一波疫情让我一直很忧虑、很担心，因为瘟疫和四大不调的灾难不同，风雨过后，即使建筑严重受损，都可以再复建，但是瘟疫是由看不见的病毒传染，危机四伏，一旦传染开来就难以阻挡，影响深远。大家都要提高警觉，严格防护。”

五月二十八日经由网络视讯，与中国大陆江苏省苏州市及无锡市的慈济志工座谈，上人说，现代科技显神通，让大家突破空间距离，立即见面互动，也要善用科技闻法，用佛法清除己心的无明杂念，向外净化人心。法如雨露滋润心地，慈济人要做耕心田的农夫，把握因缘广布善种子，耕耘大众的心灵福田。

“众生本具有清净无染的善性，只是心随着欲念奔放，散漫难以收摄，使得无明污垢层层叠叠，覆盖了清净本性，生生世世不断造业而随业受报。佛陀出现人间，为众生指引方向，佛法就是佛陀的觉悟智慧，教育众生懂得道理、认清方向。”

上人表示人生学无止境，在职场上可能到固定的年龄就要退休，但是人要活到老、学到老，天天都要学习，苟日新、日日新，精进的心永不退休；只要活着，所过的每一天就

要很充实、很有用，不能空过时日。

“这个时代虽然众生见解浊乱，世间浊气浓重，但是我很感恩能够活在这个时代，与全球慈济人有这分缘相聚，共同推展慈济志业，此生无憾。你们也一样，要珍惜此生，要惜缘、要精进，让佛法不断滋润己心，成就永恒的慧命。”

好歌抚人心

二十九日，志业体主管分享如何让慈济歌曲更广泛流通，让听众可以了解歌曲中的意义、故事，更要能接引年轻人。上人说，慈济歌选数据库里约有五百首慈济歌曲，每首动人的慈济歌曲，在歌词与歌

曲的背后都有历史、有起源、有故事，是过去确实发生的事；将其串联结合整理，还原当时的时空与心境，也是在做历史溯源。

慈济歌曲的文辞简短、音律简单，美妙祥和的韵律带动出浅易通俗的文字，容易朗朗上口。此时疫情严峻，人心惶惶不安，若能善用大爱台或网络传播，日日歌颂几首，并与人分享心得，也能舒缓心灵的抑郁和紧张，将心导往善的方向，对人心也有净化的作用。“现在不只是医疗人员压力沉重，社会大众都害怕染疫而紧张不安；我希望能为社会做一点事情，应用网络传播轻松一点的讯息，予以疗治心灵的一帖药。”

5/30~31 《农四月·十九至二十》

食事为大

【静思小语】推动生命教育，不要贪口欲而伤害动物，也是防止病从口入。



负起大责任，付出大动作

疫情当前，自护披甲；守城挡敌，务必相顾；观前顾后，莫有疏漏；疾疫如敌，前冲后援；守护生命，守

护着爱；天降大任，承担责任。

——上人手札

五月三十日，上人听取医疗防疫会议报告后开示：“这些日子以来，日日与慈济医疗志业主管们开

视频会议，眼看各院为疫情忙碌，医护同仁勇于承担，即使身心疲倦，依然身体力行，守护着生命、守护着爱，全心投入救治染疫者，实在很辛苦，看了内心很不舍！”

上人形容疫情当前，医护如战士上战场，必须自护披甲，并且相互顾及，才能守好城门，挡住敌人侵犯；也唯有医护都平安，提高防护力，才能照顾好身有疾疫的人。慈济志业四大合一，医护在前线冲锋陷阵，慈善与人文志业就得做后援——慈善志业源源不绝地援助前线所需物资，人文志业则须发挥智慧，使前线的人安心愉快，使沉重的压力稍减。

上人说，人文志业要发挥媒体传播力量“报真导正”，让社会大众知道慈济所做的一切，不是为了炫耀或得人称赞，而是让关心的人有正确的认知，最重要的是为后世留下历史。

“历史都是在说什么人做什么事，我们付出多少资金、物力，这就是人事物；将我们真诚的付出留下来，而且现在做、现在说，立即有人见证，对后世来说就是最真实、最珍贵的历史。”

“对于医护守护病患的辛苦、照顾病患的温馨故事，人文志业尽到报道的责任，是对医护的鼓励打

气，也是让社会安定的力量，同时留下历史见证。不要小看这波疫情，这是人类造作的杀业在反扑；当今社会信息发达，人文说该说的讯息，就能导正人心，警觉病从口入的道理。”

上人说，“天将降大任于斯人也”，不只是在最前线的医疗同仁，防疫人人有责，人人都要承担起天下大任，发自内心的虔诚推动斋戒茹素。

要真正负起大责任，就要付出大动作，尽心尽力达成使命，像慈济人一样，甘愿做、欢喜受，爱的能量不断付出。感恩每一位主管同仁，祝福人人平安！

忍一时无奈，换全家平安

台湾新冠肺炎疫情严峻，马来西亚确诊病例也持续攀升，五月二十九日就通报新增九千零二十起确诊病例，这是连续第五天创下单日新高纪录，全国累计确诊总数达五十五万八千多例，逾二千五百人染疫死亡。

马来西亚雪隆及马六甲慈济人透过网络视讯报告会务并分享心得之后，上人请德勤师父代读慰问信——

慈济菩萨：吉祥平安！平安，

是人人最期待的，然而，新型冠状病毒持续在全球迅速蔓延，有二百多个国家地区染疫，确诊人数超过一亿七千万人，往生人数超过三百五十万人，当今天下灾难偏多，地水火风灾情不断；加上疫情持续流行，证严内心“忧极难言”！

这波疫情还要持续多久？还要如何延伸下去？感觉还看不到尽头，担忧、感伤已不足以形容，为了防止疫情扩大，必须停止一切群聚活动，人人遵守“戴口罩、勤洗手、少出门”。

面对这场严峻的战役，医护团队、警察、消防等，第一线人员十分辛劳；不幸感染确诊，或隔离检疫者，甚至是健康的人，大家内心皆惶恐不安，生活也有许多不便。但居安思危，忍得一时的不便与无奈，做好自我防护，自爱爱人，才能换得全家、全社会的平安。

这波疫情非人能挡，如何能消弭疫情灾难？唯一的灵方妙药，就是要戒慎虔诚推动生命教育。尊重一切生命，不只是人命，还要尊重动物命，这是最虔诚完整的爱。食事为大，借着这波疫情，推动食的教育，劝导非素不可，这就是“大哉教育”。

证严唯有一片真诚的心，呼吁全球慈济人爱心点滴汇聚，同心

共济弭灾疫。不论富贵贫穷，生命同样脆弱，秉持“无缘大慈，同体大悲”的信念，慈济源自台湾，将爱的能量扩及全球一百二十四个国家地区。感恩全球慈济人克服一切困难，实时提供防疫物资及生活济助；让大爱包容地球村，让善的循环遍布全世界。

“大哉教育益群生，行善人间致祥和”，这一波疫情是大自然给人类无形的大哉教育；唯有凝聚更多的善念，以戒杀护生的方式止灾息厄。祈愿人人表达一分虔诚的力量，敬天爱地，尊重生命；行善造福，茹素推素，为天下祈福，才能消弭疫情。

祈愿人心净化、社会祥和、天下无灾无难！虔诚祝福人人平安，家家吉祥，福慧双修！

“这封信，就是师父想要对全球慈济人说的话。希望慈济人都要谨慎做好防护，最好是人人蔬食，中断口欲的食物链，防止病从口入，也不要因为贪口欲而伤害动物；人类为了口欲造了很重的杀业，现在被业力反扑了！假如人心还不觉醒，以后的灾祸真的难以抵挡。”

上人说，消弭灾疫是天下众生共同的责任，要持续推动与倡导，让社会大众对茹素有正确观念，并且乐于响应；全球人都有戒慎虔诚

的一念心，透过茹素的行动表达出来，笼罩全球的灾祸才会快速过去，人们的生活、工商业的运作才能回归正常。

无尽的思念，生命的贵人

曾任台大医院院长，担任花莲慈济护专第一任校长的杨思标教授，在五月二十六日下午因病往生，享嵩寿一百零一岁。杨教授的一生如同一本百年台湾医学史，他首创胸腔内科，也是发现台湾第一例肺癌的医师；在六十九岁从台大退休以后，杨教授应上人所请，担任慈济护专校长，并且持续在花莲慈济医院投入教学门诊将近三十年，教育医学生、医师，直到九十多岁仍然没有休息，于二〇一八年荣获医疗奉献奖，医疗教育典范永垂不朽。

五月三十一日志工早会，上人谈及与杨思标教授相识三、四十年，杨教授对慈济医疗、教育志业的扶持与协助，自己永远感铭于心。花莲慈院筹建期间，除了有杜诗绵、曾文宾二位台大医院副院长用心投入，也有时任台大医院院长的杨教授全然支持、给予建议；到了慈院第一期工程即将完工时，院内行政、医疗同仁的招募又是一大

难题。

“为了让医院建设完成以后可以实时运作，有很多琐碎而繁杂的事务要做，很需要他的帮助，他都是义不容辞，介绍某一科的主任、哪一位有哪方面的专长，可以协助慈济医院运作等等。医院启业三年后，我们筹划盖护专，他也继续支持，帮助工程完成，赶上招生的时间。但是当时还不知校长在哪里？他也义不容辞地承担第一任校长，这份情很令人感恩！”

“杨教授、杜院长、曾院长，都是从筹建花莲慈院开始，就义无反顾地投入与支持医疗志业，紧接着支持教育志业的成立。我何其有福，能得到在台湾医界举足轻重，人人尊重的这几位来协助与投入。现在他们都不在了，我怎能不想念，怎能忘记他们？他们是我生命中的贵人，支持着我，也造福人间。”

台湾新冠肺炎疫情持续延烧，各地慈济医院严阵以待，台北慈院首当其冲。上人不舍全院同仁日日消耗大量精神、体力，仍以守护生命为先，也感恩慈济志工全力支持医疗志业，并因应各地方政府防疫所需给予多方补给，以真诚的心行善付出，互爱互助的人间很美！即使在疫情阴影下，仍能看见真、善、美的人性光辉。

●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号双子座大厦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

苏州景德店

江苏省苏州市景德路367号
TEL(0512)80990980转4202

厦门湖里店

福建省厦门市湖里区
兴隆路582号之一A
TEL(0592)5717229

厦门思明店

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

厦门创新城店

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

北京富贵园店

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

北京静思书院

北京市西城区
前门西大街55号
TEL(010)83576080

上海长风店

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

上海昌化店

上海市普陀区昌化路
826号1幢104号
TEL(021)52735827

深圳福田店

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

泉州新门店

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

福鼎古城店

福鼎市古城南路120号
TEL(0593)7832707

长春宽城店

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

青岛东海店

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

无锡湖滨店

江苏省无锡市滨湖区
山水东路98号
TEL(0510)85555805

广州天河店

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

杭州南宋御街店

浙江省杭州市上城区
大井巷20号
TEL(0571)86573839

绍兴越城店

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



“彩绘蔬醒爱接力” 绘画征稿大赛优秀作品
《素醒之美》 作者：李沁然（十一岁）

地球给了人类生存的权利，同时也给了其他动物生存的权利，我们共同生活在地球上，原本可以和谐共存，可是人类的膨胀发展，还是扛不住贪婪和口腹之欲。滥杀野生动物，引发了这次突如其来的疫情。画中女孩代表人类，怀抱着地球与希望，女孩头上的鸟儿代表着对其他生灵的敬畏，寓意着只有少吃动物肉类，杜绝屠杀野生动物，我们的地球才会变得更加美好，让我们携手共进，爱护地球吧！



撰文/胡宝丽 摄影/陈敏

蔬食嘉年华 为健康加分

二〇二一年四月二十日至六月十五日，为期三个月、共八次的昆山“第十五期现代心素派”课程圆满落幕。

端午节小长假后的第一个工作日，也是最后一堂蔬食课，志工邀约一百七十多位亲朋好友参加这次蔬食嘉年华，共享美味蔬食。

三排灶具桌子，围起来就是同学们学习的场地。茶席上摆着用回收鲜奶瓶做成的花器，花瓶里装满了从大爱农场采摘来的花朵、还有香黄茗净斯茶。还有香茗净斯茶。

每次课程，讲师们都用心准备，一边讲解做菜流程和注意的要点，一边示范操作。菜品不仅色香味俱全，小朋友也非常喜欢。三个月以来，有七位学员获得全勤小礼品奖励。志工精心设计构思，将智慧好话用相框裱好，让大家把感动和爱带回家。

学员陈林霞分享：“自己吃饭的时候感动得眼泪都掉下来了，感觉慈济就是一个微笑和眼泪并存的地方。我也决定加入慈济这个大家庭，让爱温暖我们的社会。”

愿爱与善种子随着歌声，种在每一个人的心田，更让蔬食走进家家户户，期许大家既学习烹饪技术的同时，又可以种下蔬食爱环保的种子。