

# 慈济

2021年第07期 总第100期  
准印号/S(2021)00000279  
内部资料 免费交流

## 薪火相传

《慈济》迈入一百期

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

一证严法师·静思晨语一

## 以瑞气化疫气

世纪瘟疫蔓全球，  
戒慎虔诚为妙方；  
合心锻炼承担力，  
付出无求利自他，  
化解疫气为瑞气。

《慈济》发行物是慈济人文之始，五十六年前七月二十日初次发行时，只有一张报纸，记录着捐款明细征信，累积点点滴滴来做救济的工作。

承继主题“薪火相传”，本期五篇主题报道以对随迁儿童、清寒学子的慈善关怀为主轴，辅以乡村振兴项目的“健康饮水计划”，期待在爱与真情的陪伴下，善的种子在孩子们心中扎根，更让孩子们身心愉悦地健康成长。

二〇〇七年，慈济与江苏省妇女儿童福利基金会合作，以发放助学金形式帮扶苏北地区清寒学子顺利完成学业。七月初，基金会收到了江苏省泗洪中学与江苏省泗阳中学发来的“喜报”，二〇一八级慈济助学班在今年的高考中均取得了非常可喜的成绩。

“即使你的生命像苔藓一样渺小无人关注，也要努力在自己的领域里尽情绽放。”当年，从一百元钱和一张办公桌的草创，辗转到天台上成立“凤凰小学”。二〇二〇年七月，慈济走入位于重庆市的这所学校，添置新桌椅、提供助学金，更重要的是心灵陪伴，期待爱

与善的力量让凤凰小学的孩子们展翅高飞。

来自江苏省常州市横山桥阳光小学的贵州水族的孩子，参加慈济书香传家阅读漂流活动已有五个月。透过手绘风筝、蜜蜂采蜜等与大自然亲密接触的活动，孩子们体验成长、感悟爱和尊重、感受生命与大自然共生息。

因“衣衣不舍”项目，厦门市第十中学与慈济合作，援助对口帮扶的甘肃省和政县三十里铺初级中学孩子们衣物。十中爱心团队与志工辗转飞机、大巴，为距厦门两千五百公里的八百三十一位山区学生送上重达二点五吨的物资，传递山海情。

“雨水、溪水、河水、井水、自来水等生水不能直接喝。”慈济的“健康饮水计划”，让四川省凉山彝族自治州喜德县先行试点校的孩子们，喝到三十五度温开水。孩子们因一个水杯、一杯温开水而绽放出灿烂的笑容。

善的力量不断凝聚，人与人真诚相待、互信互爱，社会就能祥和平安。感恩各地人文真善美志工，以影像、文字记录社会温馨的画面，传播善与爱。

■



## 愿做人人生命中的贵人

自一九九一年的华东世纪大水患，慈济人进入安徽全椒、江苏兴化发放结缘开始，慈济志业落实在神州大陆整整三十年了。这期间，看到改革开放后的中国大陆，各项建设突飞猛进，人民富起来了，民族自信心增强了，仿佛又回到汉唐盛世的荣光。

犹记得三十年前的华东大水患，因为一念不忍之心，慈济人跨过台湾海峡，与大陆人民结下一分深厚的欢喜缘，也将慈济之爱洒在这片土地上。从发放米粮到建屋、建校，与这片土地产生深刻的连结；大陆善心之士欣慕慈济“无缘大慈，同体大悲”的大爱情怀，纷纷加入慈济行列。

他们效法慈济精神，扶助自己乡里社区的弱势民众，使病者得医、老者得到赡养，精神上同时得到爱的鼓舞和依靠，可以积极面对人生。尤其“环保”是全世界的大议题，大陆慈济人本着爱家、爱乡土的情怀，年龄无分老少，同样积极投入环保，要把他人丢出去的福再捡回来。

回顾慈济在大陆三十年的耕耘，致力于“教富济贫”，凝聚民众的爱心，得以协助贵州、甘肃的偏乡民众翻转人生，证严甚感安慰。贵州因为受到地形地貌的局限，付出与收获不成正比，当年山区乡民生活过得十分艰苦。慈济人协助农民走出大山，退耕还林，搬迁到交通便利之地，方便子弟外出就学就业，得以改变命运。

还有长年干旱的甘肃靖远县若笠乡，慈济援建一万六千口水窖，但久来干旱不雨，水窖无法储水，生活仍艰，审时度势，唯有迁村一途。慈济协助两百一十户乡民搬迁到黄河提灌区的刘川乡来窑慈济新村，组织农民自力更生，同时振兴乡村经济，收成增加七倍，农民财富递增，外出就学就业也都很方便。

慈济人又协助河北涞源、易县与四川大凉山等地贫困民众“精准脱贫”。很感恩大陆慈济人的用心，拟定慈善项目，聚焦长期关怀的个案，以及贫困子女的助学方案。

尤其对于长者提出“学用医养”的面向。学者，鼓励长者学习书法、唱歌陶冶心性；用者，鼓励长者投入环保，将别人不要的福捡回来；医者，安排长者参加体检，早日揪出病灶；养者，鼓励长者蔬食，吃得健康安心。

慈济人付出无所求，还要说感恩，感恩让他得到付出的机会，最大的回馈，就是“帮助人的感觉真好！”很感恩大陆在地志工，接续慈济之爱，关怀穷困病苦的乡亲，还要陪伴心灵苦闷、不得开解的民众；接引他(她)出来做慈济的同时，所有身心的痛楚苦闷也都被疗愈了。爱，真是世间最好的一帖良药！

很感恩大陆慈济人，在这片广袤的土地用心耕耘，要开发人性本具的善念，化为助人的力量，让社会更臻祥和美善。今值大陆《慈济》发行一百期，证严欢喜祝福，愿有缘人阅读后，善根增长，智慧提升，发心散播大爱，做人人生命中的贵人。

慈济慈善事业基金会 理事长

釋證嚴



## 为时代做见证

自 从二〇二〇年一月武汉传出遭受不知名病毒感染，全市封城，一时人心惶惶。慈济获知讯息十分震惊，联想到十七年前非典病毒造成重大生命伤亡，立刻想方设法筹措防疫物资，岂知境内已无法买到，旋即动员海外慈济人，用空运将物资送到前线守护医护人员生命。经统计，共提供全国一千多所医院、机构守护生命最重要的防护物资。

不久，在全球多个国家和地区也传出病毒肆虐的情况，至今已逾两亿人确诊，死亡人数四百多万人，虽研发疫苗且世界卫生组织亦紧急授权使用，带来守护生命希望，但病毒非等闲之物，为求生存变化多端，疫苗是否有效竟成问号。

病毒无形看不到、摸不着，却让全球各国为之封锁国门；弟子们祈请证严上人开示安定人心，上人闻讯几度欲言又止，随后忧极慨叹，“难矣！难矣也！这一波疫情很难啊！这将是一场漫长的灾疫。”次日志工早会，上人开示：“为解决这一波疫情唯一灵方妙药，就是‘茹素’。唯有茹素，才能免于疫情蔓延。”并吁请弟子们，“抬头向天道感恩，低头向地说忏悔”，这是大哉教育啊！

近日江苏再传疫情，是印度变种德尔塔病毒病株，于是境内再拉疫情警报。而，受气候变迁影响，河南郑州于七月二十一日遭遇前所未有的暴雨，造成水患，项目处同仁闻讯与当地志工立即展开救灾工作，并夜以继日为第一线救灾人员提供贴心物资与关怀，让疲惫的救护团队感受到温暖与力量。

志工团队赈灾身影涵盖郑州、开封、许昌、新乡、修武、卫辉、新密等地区，每日会议中，志工们汇报声音虽然沙哑，却透露出坚毅的慈悲，看到他们每天不到两小时的睡眠，不由忆起一九九一年华东大水患，证严法师得悉同胞们遭遇百年不遇大灾难，不顾一切困难领导慈济人开展救灾工作，笔者就在那一年与德融法师等，带着台湾慈济人满满的爱，来到大陆神州的安徽全椒、江苏兴化、河南的固始与息县……

当年的灾区满目疮痍，灾民仅依赖极少食物充饥，笔者行走于水中，发愿与灾民同悲伤、共患难，尤其大部分房子被水冲走，而河南

固始、息县，则站在门内就能看到门外，抬头望着屋顶可以数星星，以稻草铺设的床铺，棉被很湿且僵硬，漫漫长夜如何安眠？

于是乎！激发使命努力向前，为灾民奋力，与时间与老天赛跑，可谓“抢晴天、战雨天”奋战六十天，意图在下雪前，完成为灾民兴建住宅的工作，加上百岁金、稻谷种子、化肥、棉衣棉被、更有半年的米粮与生活费。一九九二年元旦，安徽全椒县一千多户灾民住宅在风雪中启用，房内除了慈济提供一应俱全的御寒等设备外，别无他物。但，免于受寒受冻，与充分的半年生活物资与金钱，让当地无灾损的居民羡慕不已。

全椒大爱村启用后，志工团队转往兴化，紧接着赶往河南，深夜抵达固始县，连夜赶工包百岁金，岂料半夜两点多师兄师姐们一个个倒下，原来因零下三度紧闭门窗烧炭取暖，差一点发生出人命插曲，至今想起仍不由感叹冥冥之中的保佑。

慈济自一九九一年华东水患赈灾以来，坚守“走到最前赈灾，做到最后关怀贫病”的使命。二〇〇八年正式获准登记成为境内基金会，参与汶川地震赈灾至今十二年，不忘初心戮力守护偏乡，响应政府政策致力协助脱贫奔小康，项目繁多；无论大病、奖助学、移民迁村，以及近年参与乡村振兴计划，给予偏乡希望，给予弱势依靠与爱。

值此《慈济》发行一百期之际，令人感动的时刻，感恩国家宗教局，同意本会办理内部材料，感恩江苏省民宗局一直以来的指导，更感恩编辑同仁们与各地真善美志工，抱持着“为人类写历史，为时代作见证的热诚，用心撰写，字字珠玑，提供给读者们正信、正向，充满阳光、爱与关怀的文字，也因此年年获得最佳刊物殊荣！

衷心祝祷与期待《慈济》，岁岁年年为祥和社、天下无灾难提供最佳精神资粮！加油！

慈济慈善事业基金会 秘书长

林果己



## 时代的安定力量

**站**在人类的文明置高点，科技进步带来的影响无远弗届，然而人类的行动自由却面临前所未有的局限。二〇二〇年至今二十一个月，新冠病毒不断衍生与变异，疫情高峰迭起，犹仍威胁全球生命活动，博鳌亚洲论坛二〇二一年年会开幕式中，谈及全球局势“百年变局和世纪疫情交织迭加，世界进入动荡变革期，不稳定性不确定性显著上升。”各种传统安全和非传统安全问题不断带来新的考验，如何共迎全球挑战、共谋人类福祉，是当今全人类共同的责任。

二〇二〇年元月新冠疫情正炙，慈济人迅速结合全球慈济人的力量，将防疫物资由海外运至大陆，支持各地医疗前线；待新冠疫情在大陆获得控制，慈济人没有停歇，积极采购各项防疫物资以及包括制氧机等救命设备，与全球慈济人同舟共济克时艰，驰援全球九十四个国家地区（至二〇二一年九月止）。

新冠疫情暴发之初，证严法师就不断提醒，这是一个惊世灾难、要有警世觉悟的“大哉教育”，呼吁大众斋戒茹素，才是消弭疫情的良方，因此，慈济人用心发挥护生的力量，在网络上、在生活中，为地球永续、为人人健康，时时分享蔬食的好处。

大道不孤，天下一家，在充满变异与挑战的时代，慈济人的爱与关怀，格外散发着安定宁静的力量，对各地弱势学生的慈善助学、陪伴学生享受阅读的“书香传家阅读漂流”活动、提升乡村公共卫生的“健康饮水计划”，或是由厦门募集满满衣物物资，运往甘肃省和政县，扶持三十里铺初级中学学生们的爱心行动…如常在各地付出；而

二〇二一年七月河南郑州暴雨致灾，大陆慈济人亦是即刻动员，深入灾区支援救灾。而这股定静的力量，因为《慈济》的忠实纪录，跃然纸上。

感恩主管机关国家宗教事务局、江苏省民族宗教事务委员会，以及顾问朱永新先生的支持与指导，让《慈济》一本初心，十年岁月“为时代作见证，为慈济写历史”。我们共同期许不忘初心，牢记使命，恒持“蓝天白云”的步伐、恒持《慈济》的理想，为构建人类命运共同体掘注更多的正向影响力。

慈济慈善事业基金会 理事

颜博文





画作 / 林顺雄

## 考验人类的重大课程

人类在这波疫情中付出很高的代价，  
也要从中得到教育，止恶从善、转荤为素，利益人间。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二一年七月一日至十三日

这一波疫情，很多复杂的心情杂糅在一起，每天期待好消息，确诊人数能有减无增，让紧绷的心灵打开一分、打开一寸。但严格防疫还不能

放松，特别是变种病毒传播力更为猛烈，要谨慎预防回马枪，就怕一波未平、更强烈的一波又起。

感恩我们的医疗体系，这段时间

很有承担，每一分情与爱的付出，都是守护生命，夜以继日很辛苦。但大家分享时都不说苦，而是甘愿，甘就是甜，不计较时间，即使很累还是坚持。当听到接受照顾的病患说感恩，相信医护人员也会感受到发挥了生命的良能，这就是人生价值的核心。

慈济慈善更提升了承担，全方位主动关心不漏失。学生停课不停学，志工整理二手计算机，提供贫困的孩子远距上课的工具，在家能继续学习。疫情影响很多人失去工作或减少工时收入，慈济尽人力物力，把生活箱、蔬果箱送到位，让家长安心，尽量做到细腻贴心。

在这世界性的疫情中，慈善志业天天都在学习经验，也锻炼出承担的力道，从一斤加半斤、再增一斤、到百斤而千斤，感恩于人生能够被利用而充满价值；也期待更多人能来助力，让慈济可以会合点滴的力量去为全球付出。

人类在这波疫情中付出很高的代价，也要从中得到教育；把惶恐转为受教，以及思考如何来教育世间人心，在受与授之间，让大众知晓道理，转恶为善、转荤为素，结合善的能量利益人间，转“疫”为“益”。

或许过去总是认为大自然的事与我无关，天天追逐时间，希望赚更多的钱、得更大的利益，享受更舒服的食、衣、住、行，欲念炽盛。如今疫情在全球大流行，看多、听多了各国的生态，会感觉印证佛陀所说，人生

是苦，人间苦难偏多！把欲念稍停一下，正视为什么灾疫会发生；不再追求太多的物欲，就不会制造很多的污染。克制身口意的贪欲，知足就是要知福，知福就不要浪费，知止能止，止恶从善，随着时间累积善业。

为了人类的口腹之欲，动物被集中拘束在小小的空间圈养，失去自由，等到被捉了、杀了，倒悬高挂着，任凭消费者选购；回到家，切块放入沸腾的热锅里，再捞起来送上桌，众人分食，何其残忍。

吃它四两、还它半斤，因果果报总得偿还；残忍造业，人类就共受苦难。不要吃欠人生命的这笔债，不再为贪口欲而让自己的心狭窄，完全看不到、感受不到动物的苦；放宽自己的心，放生、护生、爱护生灵，与万物共生息，天地无限宽广！

不再从口吞生命，而是从口说道理，虔诚地呼吁劝说食事为大、非素不可。先培养好自己的信心愿力，自然劝说就会有力量；先相信自己做得到，再来劝别人也做得到。此刻天降大任，需要我们顶天立地承担起责任，勇敢地稳步向前走；若只是停步不动，时间就徒然流失了。

疫情还在进行中，未来还是未知数。担心不安无济于事，最重要的是记得这一波原来是“大哉教育”，是考验人类的一个重大课程，是给人类重新再来的教育机会。降伏欲念，疼惜生命，灾疫自然平息，请大家多用心！



# 慈濟

T Z U C H I

## 目录

### 社论

01 善与爱的力量

### 序

02 愿做人人生命中的贵人

04 为时代做见证

06 时代的安定力量

### 无尽藏

08 考验人类的重大课程

### 特别报道



## 薪火相传

14 为征信创办《慈济》杂志

18 我是慈济小志愿者

20 好想去参加

22 渐渐开朗的子欢

24 阮大夫的柔软与坚定

### 主题报导

28 喜报

32 天台上的凤凰

38 书香传家 遇见自然

42 飞越二千五百公里的山海情

50 大山里的希望

### 各地慈善

54 “粽”情端午 耆乐融融

58 包饺子 让爱在邻里间蔓延

### 乡村振兴

62 让孩子喝一杯温开水

### 各地环保

72 长者的节日

### 健康之道

76 被鼻炎拖后腿：  
敷贴药膏来温补

### 衲履足迹

79 [ 内容提要 ]:

#### • 【爱与善有传人】

见善随喜，人生欢喜；以善传家，爱心无价。

2013年4月创办

2021年第07期 总第0100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

电话/(0512)65680296

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：

一九六六年，证严法师在台湾花莲创建慈济基金会，迄今逾五十六年。一九九一年华东水灾，慈济爱的足迹走到大陆，志工以无所求的爱心，获得中央及地方领导的支持与协助，积极承担，为和谐盛世贡献自己的一份力量。



# 薪火相传



《慈济》所展现的，除了真、善、美的人文，带给读者光明与希望之外，还希望启发众人爱心、开启清净无染的智慧。这股清流不仅为时代做见证，也为人类写历史，为后代留下丰厚美善的史迹。





## 为征信创办《慈济》杂志

一九六七年七月，台湾《慈济》杂志创刊，为的是让每一个奉献爱心的人知道，善款用在哪里、救济了哪些人。证严法师说：“一分一毫点滴不漏，就是‘正’。唯有做到‘正’，才能取信于人，广招来众。”

当初，克难慈济功德会于台湾花莲成立十四个月，一九六七年七月二十日，四开型报纸《慈济》创刊。“发刊献辞”说明了出版主旨——《慈济》顾名思义，是“慈悲为怀，济世为志”，但却是广义而非狭义、积极而非消极的。

发刊辞强调，《慈济》的版面不大，却非常珍贵——我们绝不浪费一字一行，说那无益于人、无利于世的话，今后也绝不违背主旨与用意，去做那无关潜移默化，无关“慈悲”“济世”的事。

这份以“慈悲为怀，济世为志”的刊物采用黑白印刷，半个月出版一大张四个版，创刊号发行三千份。

### 发挥征信功能

早年台湾的寺院做法会时，善士都会捐米、捐钱赞助，寺方书写

明细张贴在寺外。沿袭这个传统，证严法师创办功德会开始，就要求弟子们将每一笔捐款详细记录在劝募本上，随时公开资料，以此作为“征信”。

随着爱心捐款逐日增多，无法逐一张贴征信；如果能有一份刊物，不只能详列捐款人及捐款金额，还可以让大众知道善款用途，启发更多人行善之心。

因此《慈济》杂志创刊后，最重要的是负起“征信”之责。每一期的征信页中，包括：“每月乐捐名单”——密密麻麻记载着捐款者的姓名以及他们捐赠的金额。尽管捐款以五元、十元居多，法师仍强调每一分毫都要清楚透明，不能有“无名氏”。

此外，还有“每月受救济名单”——希望让每一个奉献爱心的人知道，他们的善款用在哪里、救

济了哪些人。

“一分一毫点滴不漏，就是‘正’。唯有做到‘正’，才能取信于人，广招来众。”法师强调，善款必须点滴不漏做到“正”。而除了捐款、劝募，慈济志工还要亲身走到苦难人的身边，脚踏“实”地付出。“访视不只要拨出时间，还要自付车马费，这分心甘情愿，就是‘诚’。”

除了诚、正、实，还要有“信”。法师表示：“就像马拉车，要有横担，‘信’就是慈济和会员之间的横担——有‘信’才能启发人的善根、培养功德。”

“诚正信实”四个字，是证严法师对弟子的耳提面命，也是对《慈济》杂志郑重赋予的人文使命。

除了征信，创刊号还报导了功德会第一个长期救助的个案林曾，以及补助菜贩卢丹桂开刀治疗眼疾的故事。

每天撕下的日历纸，就是法师撰写这些个案故事的稿纸，详实记录访视所见所闻，再撰写成新闻报导，刊登在《慈济》杂志上。每张日历纸上，铅笔、蓝色原子笔、红色原子笔、毛笔，密密麻麻、深浅不同的字迹层层覆盖，正是法师

亲身跋山涉水、看尽人间苦相的实录。《慈济》杂志就此成为功德会与会员之间的桥梁，也是启发大众爱心的珍贵酵母。

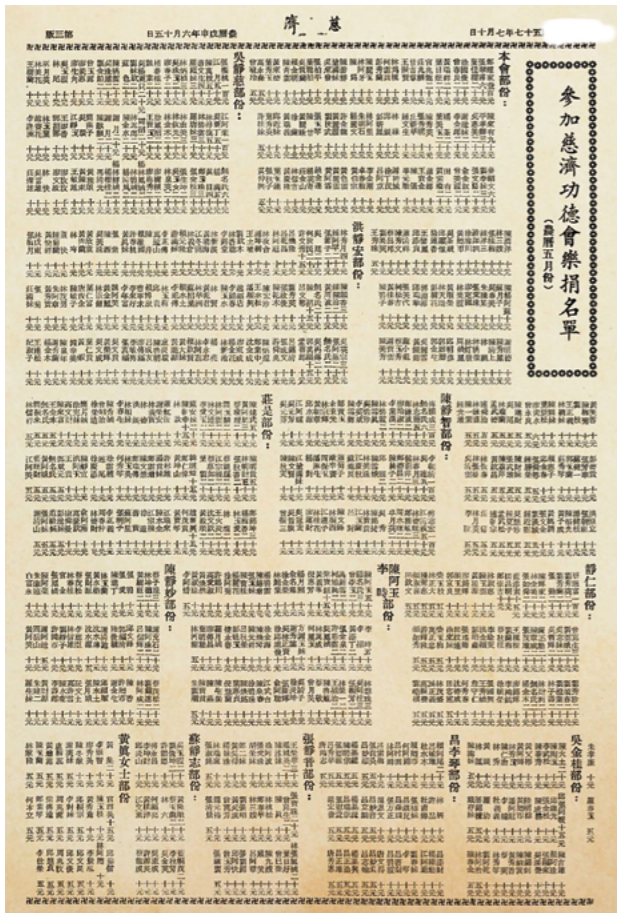
### 背后的真实故事

在早期，杂志每个月都公布新增贫户和急难个案资料。曾经有人按址循线去一探虚实，也有人一看资料便知真有其人，只是无法以一己之力救助。月刊真人实事的报导，让许多民众坚定护持的信心；而来自全台的捐款者也通过划拨汇款，爱心不落人后。

一九八六年，由于普门文库捐赠给慈济的因缘，促成慈济文化中心在台北成立。创刊以来，一直在花莲印刷、发行将近二十年的《慈济》月刊，终于将庞大的印务转往台北。同年七月，慈济医院启业，慈济的知名度打开，海内外都有支持者不断涌入，对于刊物的需求格外殷切。

《慈济》月刊紧跟着功德会的慈善脚步，像是缝纫机的上下两股轴线，交织出慈善活动的鲜明轮廓。在慈济发轫的前二十年仅有一份刊物，可以说慈善二十年都在这一本。





一九八八年九月号，编辑部省略征信名单，改以增加文章比重，同时广为征文，使得月刊多了许多的实证与回响，不再只是单方面传递会讯。

此后，一则又一则与慈善、医疗、教育、文化等志业发展相关的报导，以及精彩的人物故事跃于版面，那无非是另一形式的征信——善款妥善运用于慈善与各项建设的成果，是对捐款者最好的交代；而诸多善行所引发的效应，更值得传扬。

### 大陆《慈济》出版发行

自一九九一年华东大水灾以来，慈济在大陆的慈善脚步就未曾中断。获得民政部通知，二〇〇八年慈济在大陆正式成立“全国性基金会”，但因遭逢“汶川大地震”，举国上下皆尽全力救灾，慈济做为慈善组织亦投入长期的灾后重建。

二〇一三年三月二十七日，在省、市有关领导的大力支持下，苏州慈济慈善志业中心落成暨苏州慈济门诊部启业，时任海协会会长陈云林先生亲赴苏州揭牌，给予最深的祝福与感谢。

四月份，在得到指导单位国家宗教局同意，江苏省宗教事务委

台湾《慈济》创刊九个月后，由半月刊改为月刊。每期详载每位委员募款金额，五元、十元点滴善款，积累出救助贫户的绵长力量。

限于版面，可悲的人世与感人的故事，月刊虽忠实却无法详尽报导，终于不得不在文字与征信数字所占据的版面之间做调整。

各地总收	长期济助		总 额		济 助		济 助 户 数							
	人	次	人	次	人	次	人	次						
1	7108224700	65800295	368509	312	3400436	245	312000	500215550	288889150	110	231	183	3892	
2	8441063500	59592220	401043	257	454104	203	444071	630332600	197549800	25	178	136	3892	
3	4085652700	8791010	401043	264	468540	312	2534002	7547845400	1410407200	18	178	144	3855	
4	4405425700	30776155	404127	184	3300352	251	260100	1200795531	39020717	13	182	152	2976	
5	10307054300	71061292	383363	190	4640000	235	307050	1200795500	308354000	24	102	129	3379	
6	841530900	24083004	383561	305	3248855	103	2448293	3035167900	320024000	14	40	131	4047	
7	1012950900	7005401	300059	475	423042	149	198220	1627055200	1480931700	20	110	159	4080	
8	1040034300	6265222	331019	245	2406171	1102	174055	1019702400	180444800	18	131	133	4041	
9	1030415300	10321221	392427	432	4201124	1107	1054153	3574003800	1045461000	11	123	111	4026	
10	1062129500	10025459	380326	606	260420	155	1460331	104541142	16701700	13	109	110	4024	
11	1117168200	70210013	384076	317	1084733	253	270005	75449527	356102155	24	107	134	3810	
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														
32														
33														
34														
35														
36														
37														
38														
39														
40														
41														
42														
43														
44														
45														
46														
47														
48														
49														
50														
51														
52														
53														
54														
55														
56														
57														
58														
59														
60														
61														
62														
63														
64														
65														
66														
67														
68														
69														
70														
71														
72														
73														
74														
75														
76														
77														
78														
79														
80														
81														
82														
83														
84														
85														
86														
87														
88														
89														
90														
91														
92														
93														
94														
95														
96														
97														
98														
99														
100														

员会、江苏省新闻出版局出版处指导下，《慈济》连续性内部资料于大陆地区正式出版发行，秉持“为净化心灵做活水，为祥和社做砥柱，为闻声救苦做耳目”的宗旨，介绍慈济基金会在大陆地区慈善的足迹，以及创办人证严法师的智慧心语。

值得一提的是，《慈济》没有任何一分稿费，所有为《慈济》写作的，我们称之为“真善美志工”。这群没有经过任何专业训练的志愿者，以行经代替诵经，以朴

旧时静思精舍的墙上，贴有每月救济的收支情形，随着资料日增，无法逐一张贴，《慈济》杂志创刊后，最重要的是负起“征信”之责。

实的文字，用身体力行的方式，写下每一则以生命帮助生命的故事。

“慈善要有人文，理念才能源远流长。”《慈济》奠定了“诚正信实”的慈善人文，是慈济人文志业的开端；也将持续报导慈济人秉持“恒心、毅力、慈悲喜舍心、为善不退心”，在人间付出的大爱之路。



## 我是慈济小志愿者

阅读，是慈济小志愿者金宸汐学习之外最喜欢做的一件事，几乎占据了生活的三分之一时光。

除了看课外书，豆豆还经常阅读《慈济》，看到一些感人故事的时候，总是会问妈妈：“妈妈，我们可以去帮助他们吗？”二〇一九年，小宸汐终于在嵊州当地成为了一名慈济环保小卫士，假期里经常跟着志工参加环保、慈善访视等活动。



▲  
每月的《慈济》是宸汐的必读，每一个感人的故事深深印在她的脑海里。爱的种子悄悄播撒，她在心中默默许下一个愿望：长大了要去帮助这些苦难的人。摄影/马燕飞

### 《金宸汐访视日记》

今天，我和志工叔叔阿姨们去访视了。我们来到阿英阿姨的妈妈家里，今天我们决定给奶奶做一顿饭。阿英阿姨在几个月前就去了另一个世界，我想奶奶一定很孤独和悲伤，因为女儿不能陪在她身边，奶奶每天自己吃饭太冷清了，我们以后可以去多陪陪她。开始烧饭了，我和妈妈负责择菜和洗菜，烁烁负责切菜，彬轩哥哥负责烧火，得华叔叔负责做菜，我们都忙得不亦乐乎。还有其他的叔叔阿姨在陪长辈们聊天，我们笑着、聊着……尽管饭菜朴素，但是我觉得可真美味呀！

这次访视，让我感受到了：这个世界上还有很多孤独和贫苦的人，我们要去帮助和关怀他们，如果我们陪伴好了他们，他们也可以去爱其他更多的人。

### 《慈济》启发大愿

每期的《慈济》是小宸汐放学回家必读的一本杂志，每一幅照片、每一段文字、每一个故事都深深地印在她的脑海里、影响着她的生命。当爱与善的种子播下、渐渐开始发芽……孩子心中有了一个美好的愿望：我长大了想当一名作家，用赚取的稿费开一家孤儿院。

### 以善以爱传家

是无上至宝

传承，就是爱的接力棒！



## 好想去参加

暑假来临了，没有爸爸妈妈的玥涵，反复跟志工说：我好孤单。她落寞的神情在见到志工的瞬间，顿时神采飞扬。

那你想怎么过暑假呢？咱们一起看看在慈济四堡暑期营的孩子们在干啥吧？

志工林芳翻开《慈济》，让她看图说话，再补充背景和详细的内容。一打开是四堡的孩子们在亭子里晨读；夜间，有志工辅导作业讲故事；还有白天，四堡的孩子们前往商铺宣导环保、净滩的照片。

“哇！什么是夏令营？好想去啊，这么多人一起玩。我都没有朋友，没有人辅导陪伴，除了电视和作业。爷爷在做环保，楼下的储物间都是哦。”

“那我们给爷爷大大的赞，好不好？你也可以跟爷爷一起做环保爱地球，好吗？”“好！”

心疼和不舍。每次志工都会深深地拥抱，希望能弥补她出生时即失去母亲，爸爸又独自外出打工的缺憾。

抱起转圈圈，山花烂漫般的笑声回荡在整栋楼里，仿佛弥漫了整个夏天。这时候才看见一个完整孩子应该有的童年模样。也许这就是陪伴的意义。



翻开《慈济》，看看福建连城四堡暑期快乐生活营的孩子们在做什么吧！小玥涵看着一幅幅图片，惊奇地说“好想去啊。”摄影/王士星



## 渐渐开朗的子欢

虽然戴着口罩，子欢闪动着两只灵动的大眼睛，轻声地和志工问好。

命运多舛的子欢，五年间先后罹患神经母细胞瘤和白血病，对于一个农村家庭来说真是雪上加霜。



▲  
心灵手巧的子欢，喜欢看书，更喜欢和志工一起看《慈济》，听志工讲述那些感动的故事。摄影/傅桂英

和同龄少女一样，十岁的子欢也喜欢漂亮的发卡，接到志工特意带来的各种彩色小发卡，子欢拿着看了又看，非常高兴。“我们子欢带上漂亮的小卡子，就更漂亮了。”听到这样的夸奖，子欢连声说“谢谢”。

正值端午节，志工还带来了素粽、净斯五谷粉和毛巾，还有子欢喜欢的书籍。志工苗新红陪她一起认真地读了起来，逐页翻看着《慈济》，给子欢讲述感动的人生故事，子欢认真仔细地听着……苗新红说：“希望子欢康复后也能做一个慈济人，去帮助那些需要帮助的人，去温暖他人，传递爱。好吗？”子欢频频点头，说：“好。”

喜欢手工的子欢拿出了最近的手工作品，志工连声夸赞：“子欢太棒了，真是一个心灵手巧的好孩子。继续加油，希望看到你更多的作品喔。”

子欢这次检查的各项指标基本趋于正常。志工们非常高兴：“太好了，真为子欢感到高兴。”志工为子欢妈妈送上爱的鼓励和祝福：“祝福子欢早日康复！祝福你们家庭越来越好！加油！”



## 阮大夫的柔软与坚定

我是慈济大连志工阮喜江，还记得二〇一六年底河北易县、涞源寒冬送暖的活动，那是我第一次参加慈济的大型活动。

我的专业是中医理疗，看到偏远山区有那么多身体不好的老乡渴望得到健康，于心不忍，于是和来自各地的医师们一起投入爱心服务。

当时看到无数有爱心的人会聚在一起，感受到那样的大力量，能持续帮助很多人，给暂时困苦的人，带来温暖的爱与关怀！除了见证慈济人“及时、务实、直接、重点、尊重”的发放模式；我还学习到“走在最前，做到最后”“付出无所求，还要说感恩”的精神。

因为“亲眼、亲耳、亲手、亲脚”直接身体力行参与，了解慈济善款的真实用处，所以回来见人便分享，启发更多人付出爱心。

感恩真善美志工家人与《慈济》编辑，在第45期的封底，留下我的身影。这本《慈济》不断鼓励我走好这条为爱付出的人生路，也感恩每位家人的陪伴，让我不敢懈怠，继续恒持精进！



这本《慈济》的封底，留下了我的身影。它不断鼓励我走好这条为爱付出的人生路。摄影/公亚民



主题  
报导



# 助你展翅高飞

孩子是家庭的希望，未来的栋梁！  
透过对随迁儿童、清寒学子的陪伴关怀，  
期待在爱与真情的陪伴下，孩子们身心愉悦地健康成长，  
拥抱理想展翅高飞。

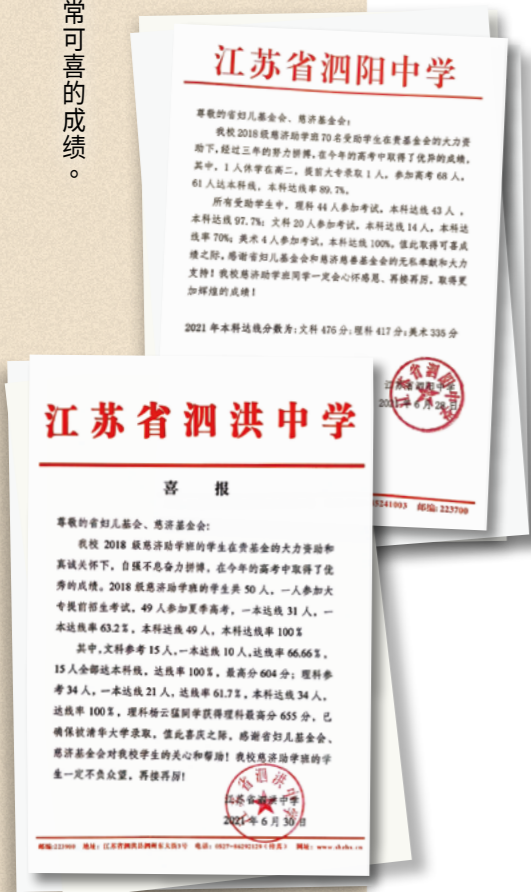




# 喜报

撰文/摄影 江苏真善美志工

七月初，慈济慈善事业基金会收到了江苏省泗洪中学与江苏省泗阳中学发来的喜报，二〇一八级慈济助学班在今年的高考中取得了非常可喜的成绩。



十二年寒窗，终喜上眉梢。江苏省泗洪中学二〇二一届理科班杨云猛同学在清华大学自主招生考试中，以六百五十五分的高分顺利被清华大学录取。

## 十五年·同样的期许

二〇〇七年，慈济基金会与江苏省妇女儿童福利基金会合作，以发放助学金形式帮扶苏北地区清寒学子顺利完成学业。转眼间，慈济与苏北间的助学之路已走过十余年。

每一次，志工都是伴着晨曦出发，归途中仰望星光，令人刻骨铭心的画面可能不尽相同，但每一位志工都有着同样的期许，祈望所有助学生和他们家人心中的那一轮暖阳永远高悬。

十年树木，百年树人。这份岁月沉淀的善念对志工来说，依然令人激动而又倍感厚重。“能把一份份助学金及时地送至同学们的手中，对于志工来讲是一件幸福而又非常有意义的事情，而送去的不仅是一份助学金，还有祝福与希望！”参与的志工分享道。

二〇二〇年十一月二十八日，新冠肺炎疫情缓和后，志工前往两所中学发放助学金，介绍证严法师创办慈济的历史，讲述汤福武、姚

春芝等助学生榜样，启发同学们践行做环保爱地球、小钱献大爱等奋发向上与美善的行动。期待同学们上大学后，依然和慈济保持联系，有余力时，做对社会有益的事情。

二〇二一年五月二十三日，泗洪中学助学金发放仪式上。志工分享减压按摩操，希望帮助同学们从紧张的课业中得以放松、舒缓。孩子们收到志工写满祝福语的贺卡，脸上露出了幸福的笑容。

“卡片里最感动的一句话是‘我会在你的背后默默为你祝福，默默地等待你的佳音’，就像我们的父母一样，默默地给我们力量，给我们支持，特别感动。”小瑶同学说。

从高一到高三，从春到冬，孩子们的成长，志工看在眼里，也感恩学子们让志工走入他们灿烂的青春和宝贵的生命中，共同分享人生的意义和生命的价值。

二〇一八年十月二十八日，助学金发放仪式上，泗洪中学校长郑慧玉说：“感恩慈济，同学们没有辜负大家的期望，学业进步，懂得感恩，同时期许同学们饮水思源、自强不息、超越自我。”

张慧老师是泗洪中学慈济助学班的班主任，她说：“我觉得参



二〇二一年，慈济助学班高三同学收到志工亲手书写的祝福卡，字字句句包含着对莘莘学子的祝福与鼓励。摄影/张秀英

加慈济活动多了之后，同学们变得自信乐观了。他们勇于接受别人的爱，更重要的是他们在面对陌生人时，也能够张开怀抱来拥抱别人，这点让我觉得非常感动。”

## 十五年·不间断之约

泗洪中学三年级小琪分享，每次都是兴奋地来参加助学活动，满载而归，今日拥有你们的爱，明日也会分享给他人。

“爱是一切力量的源泉，滴水之恩当以涌泉相报。”这是受助同学们说过最多的一句话。

泗阳中学学生小左的祖父患有糖尿病和高血压，长期用药，二〇一六年做了心脏搭桥手术；母





二〇一七年九月的助学金发放仪式，志工将满载全球慈济人的爱，虔诚地递到同学手中。摄影/张秀英

亲也生病，连续做了几次手术。

家人治病期间，小左同学虽然以优异的成绩考入泗阳中学，给家庭带来了短暂的喜悦，但对于拮据的家庭来说无疑是雪上加霜。二〇一七年，高考前一个月的助学仪式上，小左说：“慈济的关怀给我的家庭带来了光明，为我的梦想实现撑起了一片蔚蓝的天空。现在唯有刻苦学习，考取好的大学，将来用知识回馈社会。”

坐在轮椅上的小春同学在志工长达三年的陪伴与关怀后，从最初见面时的低头不语到如今的乐观阳光。

在二〇一八年四月份的泗阳助学活动中，小春一脸灿烂的笑容，主动拉起志工的手说：“我们下周高考，我已经准备好了，我有信心能考取好成绩。我要报考计算机专业！”小春的一番话让志工看到了孩子心里焕发出的生命力，忍不住替孩子开心。

### 十五年·助力新芽绽放

除了发放助学金，志工还入户了解学生的家庭情况，关怀学生的

心，辅助新芽成长。

泗阳中学的小李同学的妈妈在她很小的时候就去世了，对于这样的打击，父亲没有承受得住，一夜之间遭遇意外，落下了残疾。初见面时，志工刘名菊忍住心痛，给了小李一个大大的拥抱，这份久违的温暖让她找到了妈妈般的感觉，幸福感重新涌上心头。

泗洪中学的小凡，她的弟弟不幸去世，爷爷生病，原本正常的生活被打乱了。当时的小凡没办法面对这一切，感觉命运很不公平。

当收到慈济的助学金和关怀时，她感到原来被人关心是一件

很幸福的事，慈济人让她感受到温暖，感觉自己不是一个人。她说以后也要去帮助别人，像志工一样用微笑去面对一切。

人生最难得的是陪伴，最珍贵的是没有血缘却胜似家人。孩子们都是慈济人心中的宝贝，如今陪伴的孩子们渐渐长成了大人般模样，感慨时光流逝，也倍感欣慰。愿往后成长的日子，慈济人能继续见证你们更精彩的未来。

二〇二〇年十一月，慈济助学班的同学们收到助学金后，激动地和志工拥抱。摄影/柯挽益







热闹的时代金街，是重庆市开州区的中心位置，在这最繁华的商圈顶楼天台，有一所民办学校——凤凰小学，学校里有一群特殊的孩子。

# 天台上的凤凰

撰文 / 祁琦、钟颖、边静 摄影 / 边静、张永

学校一直遵循这样的宗旨：孩子不论成绩如何，都要爱自己、爱学校、爱家和爱国。即使你的生命像苔藓一样渺小无人关注，也要努力在自己的领域里尽情绽放，活出自己的光芒。

## 活出自己的光芒

凤凰小学创办于一九八九年。

当年，余兰芬校长遇到三个因残障无法在正常学校受教育的孩子，便决然地放弃了在公办学校教书的优越条件，用一百元钱和一张办公桌创办了一所只有三个人的小草幼儿园。

渐渐地，孩子多了，随着幼儿毕业进入小学阶段，凤凰小学顺其自然地诞生了。

## 凤凰小学

无论是民工子弟孩子、残障儿童、或是孤儿……任何原因无法正常接受九年义务教育的适龄孩子，都可以进入凤凰学校。

学校一直遵循这样的宗旨：孩子不论成绩如何，都要爱自己、爱学校、爱家和爱国。即使你的生命像苔藓一样渺小无人关注，也要努力在自己的领域里尽情绽放，活出自己的光芒。



多年来，学校依靠社会上的爱心人士资助得以运营。如今，余校长年纪渐长，精力不如从前，学校交由新生代的年轻人来管理。

## 每个孩子都是责任

清晨，凤凰小学的大门在七点半前开启，现任校长邓光美会准时站在校门口迎接孩子。邓校长和先生来开州打拼的初期，孩子也曾就读凤凰小学，因怀着一份感恩心，也到学校工作，至今已快二十年。

二〇〇二年春，邓光美踏进了

在重庆市开州区的时代金街，在繁华的商圈顶楼天台，有一所民办学校——凤凰小学。摄影/张永

凤凰小学。同年秋天，学校租用一间民房作为教室，成立初中，开启了九年制义务教育的教学之路。

余校长一边翻着照片，一边说：“非常感谢邓校长和学校的老师们，在凤凰小学搬迁，最困难时候，放弃了自己的企业、高薪的工作，一起来传承这个爱心。”

邓校长说：“中学成立的前六





清晨，凤凰小学的大门在七点半前开启，校长邓光美会准时站在校门口迎接孩子。摄影/边静

年搬了六次家。每一次搬家都像逃难，破烂不堪的桌凳、黑板等，全是老师和孩子们自己搬。二〇〇九年的春天，中学第七次搬家，小学第三次搬家。小学和中学终于团聚在一起，栖息在现在这个天台上已整整十二个春秋，十二年没有再过漂泊的日子。孩子们叫我一声‘校长’，一声‘老师’，这就是我的责任。”

学校现有十四位常驻教师，任职十年以上的有五位，任职三年

以上的有六位。老师工资低、工作量大，大家为何愿意留下，邓校长说：“最主要的还是一份感情，对孩子和对学校的感情。”

### 春雨般的力量

这样一所学校，更需要得到帮助和关爱。

二〇二〇年新冠肺炎疫情发生时，慈济志工郑晓林回到了家乡开州，并邀约多年好友邓校长一起做慈济。

回忆看到凤凰小学的最初印象，郑晓林的内心十分震撼：“那个时候就是一个铁皮屋，很多孩子

没有父母陪伴，甚至生活都很艰难。特别需要关怀和陪伴，我就想到了慈济新芽助学。”

二〇二〇年七月，志工来到了学校。对于邓校长来说，慈济的到来，如春雨般的力量：“慈济人的加入，不但给学校添置新桌椅、提供助学金，更重要的是心灵陪伴，整个学校都轻松了很多！”

凤凰小学还在志工的陪伴下开展环保活动。如今，每个周日做手工、上街倡导、资源分类，家长和师生们都风雨无阻地持续参加。

二〇二一年四月二十四日，天空下着雨，这天是志工与凤凰小学

的孩子们两个月相聚一次的日子。志工整队上楼的途中，看到家长们撑着伞在楼下迎接，孩子们也跑到校门口与志工热情打招呼。

志工陈妍说：“下着雨，孩子们到学校外面来接我们，主动拥抱我们，这是给予我们最大的鼓励，很感动。”

### 拥抱自信与快乐

这天，活动开场十分特别，八

位六年级同学在邓校长的带领下用葫芦丝吹奏《月光下的凤尾竹》，以此对志工的到来表示感恩。摄影/边静





位六年级同学在邓校长的带领下用葫芦丝吹奏《月光下的凤尾竹》，以此对志工的到来表示感恩。孩子们随着音乐节奏愉悦地摆动着身体，展现着自信与快乐。

每天早晨或是午休时间，邓校长都带着孩子们练习葫芦丝。虽然学校条件清寒，但邓校长还是想尽办法让孩子们多学一些技能。腼腆的孩子，受到表扬和拥抱时，觉得自己的努力得到了肯定，露出了灿

烂的笑容。

志工将健康蔬食的理念分享给师生和家长，当问及孩子们：“吃蔬食有什么好处？”孩子们大声说出：“身体健康！保护环境！”往日学到的知识，孩子们都牢记心中。

志工王筱丽以五岁小朋友倡导吃蔬食的视频与亲人们分享《蔬醒爱地球》，志工们也为孩子们送上《我的蔬醒日志》笔记本，鼓励他们记录平日吃蔬食的点点滴滴。孩子们也拿出亲手制作的蔬食画作送给志工。

### “这是我的妈妈”

每次见面，孩子们都会分小



组和志工在一起，不仅增加亲子间的互动，更让志工了解孩子们的变化。一次次的到来，孩子们对志工越来越熟悉，也越来越愿意亲近。

孩子们学习分享，表演唱歌或手语，渐渐地，从来没开口讲话的孩子愿意主动与志工拥抱，内向害羞的孩子也会对着镜头摆造型，还有的孩子会和志工手拉手，聊聊自己近况及梦想。

志工周景芬因做环保认识了小柏的奶奶，身为母亲，她时常关心小柏，小柏也非常粘她。

小柏的奶奶说：“小柏患有多种残疾障碍，还有好动症，不会语言表达，上课也坐不住。孩子爸爸在他两岁多时去世，妈妈也离开了家，他和妹妹跟我一起生活。他经常生气就摔东西，有时还把妹妹咬出血。”

小柏性格过于内向，同学不怎么和他互动，这也导致他十分没有安全感。奶奶说：“让他来读书，学点东西，以后可以自立。带他去做环保，是想他多与人交流。”

小柏平时不善与人沟通，但很喜欢志工周景芬。有一天，他把景芬拉到他教室里，大声地告诉所有同学：“这是我的妈妈。”

有的孩子虽然“特殊”，却一样能感受到真诚和关爱，只要有一

分付出，就会有一分感动。

### 善与爱让凤凰小学腾飞

厨房内，大家一起准备午餐。前来帮忙的家长付女士说：“衣服虽然被汗水浸湿了，但我做得很高兴，自己也能出点力。跟着志工学习到很多，所以有什么活动我都会参加，跟着你们慢慢学，一直做下去。”

在厨房里掌勺的是尤素君校长，她说：“学校里的志工有一些是受慈济关怀的孩子家长，有一些是自发自主来付出的家长，都是爱的循环。”

在学校工作近二十年的尤校长，很乐意陪伴家长一起做志工：“平时跟学生分享，我们要做手心向下的人，帮助别人，幸福自己，大家都是发自内心地乐意做这些事情。”

活动即将结束时，天也逐渐晴朗，大家一起来到操场上，手牵手愉快地唱歌、比手语《小太阳的微笑》，祝福孩子们天天拥有阳光般灿烂的笑容。

责任亦是使命，大家对孩子的爱，会影响孩子的内心、伴随他们的一生。家长们也因此重拾力量，孩子们原本封闭的心扉，因为温暖的爱而渐渐打开。善的凝聚让凤凰小学得以发展，爱的汇集让凤凰小学展翅高飞。





# 书香传家遇见自然

撰文 / 肖悦、秀秀 摄影 / 何琴芳

书香传家传递知识、改变人生；遇见自然开拓视野、感悟生命。常州慈济照顾户的孩子和家长们参加慈济书香传家阅读漂流活动已有将近五个月时间，孩子们在改变着，亲子关系也在改变着。

为了鼓励孩子们对书香传家阅读  
为的坚持，分享成长感悟，感受大自然，五月三十日，常州慈济志工带着孩子们在蓝天映衬下，举办“书香传家遇见自然”社会实践活动。

参加社会实践活动的十九名孩子，来自常州横山桥阳光小学，这些孩子原籍贵州水族，随父母打工来到常州，租住在常州横山桥镇。“爱玩是每个人的天性，听过就会忘记，做过就会理解，自己发现的就会掌握，希望孩子们在一个轻松的环境里去启发内在的求知欲。”志工肖悦说。

## 天地大课堂

一大早，孩子们欢欢喜喜来到常州华德福自然教育园。活动分设游戏、体验、探究、共创等板块，通过“视觉找不同、手绘风筝、蜜蜂采蜜、自然观察、分享交流”的方式进行。

孩子们体验着成长、感悟着爱和尊重、感受着生命与大自然互相依存的关系。手绘风筝，把自己的愿望和祝福都写在风筝上，让梦想随着风筝一起放飞。

两人一组找不同，让孩子们用体验式的互动方式，打开五感。并用放大镜和显微镜去观察、发现大



自然的奥秘。小鹭走进大自然中，一扫往日的内向少言，脸上始终洋溢着灿烂的笑容。

## 放飞梦想

七岁的小俊患白血病已有四年，无法正常入学读书。“书香传家让没书的孩子有书读”，小俊依着书香传家活动，父母每天陪伴读书，记录孩子的阅读感受，一幕幕感人画面在家庭中传递。

小俊喜欢读书、天天读书，他的理想是长大后当医生，给人治

孩子们以“山水花树”四个家族分组，每个家族都有自己的队呼。“花族”的对呼是：人见人爱、花见花开。

病、帮助他人……小俊打卡的次数最多，获得了阶段性的书香家庭读书奖。小俊的母亲高兴地说：“孩子没上过学，没有读书意识，自从书香传家阅读活动开展以来，孩子再也不刷抖音，取而代之的改变是天天要陪伴读书。”

还有小朋友说，阅读让他们明白许多道理，比如懂得要行善；





孩子们手绘风筝，把自己的愿望和祝福都写在风筝上，孩子们的梦想随着风筝一起放飞。

每个人都应有自己的理想，遇到困难，都要为理想坚持。小韦兄妹说，阅读让他们了解到甲骨文的演变历史。一句句感动人心的阅读感悟、一本本凝聚情感的阅读笔记，鼓舞着成长中的孩子！

思思同学特别开心和小伙伴一起参加自然拓展学习，他说，在放风筝环节，虽然自己放的风筝被同

组的小伙伴不小心把风筝线打结，但和小伙伴一起耐心解开风筝线的那一刻，体会到了团结、合作、愉悦和收获。

小韦同学是第一次放风筝，收获到了风筝放飞起来时那份雀跃的感觉。还有孩子通过游戏“寻宝”分享体会，“只要努力，就会有收获。”

### 妈妈般的爱

志工用妈妈的心爱天下的孩子，点滴的爱融入每一个当下，像妈妈一样全程陪伴呵护，让孩子感

受着母亲般的爱。志工秦丽华说，每个孩子就如同自己的孩子，也感动于孩子们的开心。

曾经接受慈济助学的青年苏北学子，现已在常州上大学或工作，他们也利用休息日来陪伴孩子们，把收到的爱再传递出去。

来自贵州山区的家长分享，自己只读了小学二年级就辍学了，从小读书很少，平日也没有阅读习惯，苦于没有太多学习感受可以和孩子交流。通过书香传家阅读活动，亲子共读，让她可以陪伴孩子学习成长，和孩子交流的内容也越来越多。

### 最想生活的空间

绘本《推土机连年作响》描述了乡村的改变，从同一个视角，观察乡村二十年的变迁。城市化的进程中，环境和人们生活的方式发生了哪些改变？让孩子们了解人类与自然、自然与文明的关系，短短二十年中，人们到底失去了什么，又得到了什么？

本以为这些来自农村的孩子，他们会喜欢在城市生活。当孩子们选择理想的生活空间时，几乎所有人都选择了最初的小镇。每个人都知道过度开发对环境的危害，通过这种



体验式的互动方式，让孩子们打开五感。并用放大镜和显微镜去观察、去发现大自然的奥秘。

个体性的环境教育，孩子们深刻体验和意识到了保护环境的重要性。

在活动中，孩子们记住了环保顺口溜：

上街自备购物袋，  
提着菜篮去买菜，  
随身携带杯碗筷，  
环保轻松又自在，  
天天不用塑料袋。

在本次书香传家社会实践活动中，共评出本阶段阅读最具潜质奖三名、阅读之星优秀奖六名、书香家庭读书奖一名。孩子们表示在下阶段的书香传家活动，要更认真、更用心参与。期待着下次再相聚！





# 飞越二千五百公里的山海情

二〇二一年二月，厦门市第十中学（以下简称十中）了解到对口帮扶校甘肃省和政县三十里铺初级中学（以下简称三十里铺中学）的孩子需要衣物，便与慈济基金会合作。十中爱心团队与志工辗转飞机、大巴，于五月二日，为距厦门两千五百公里的八百三十一位山区学生送上重达二点五吨的物资，传递山海情。

撰文 / 陈佩娟、陈艳珍 摄影 / 王燕玲、邱莲娜

甘肃省临夏回族自治州和政县位于黄土高原，常有风沙光顾，因土地贫瘠，多数父母外出打工。当地的三十里铺初级中学有九成多的回族学生，且将近七成为留守儿童。与祖辈隔代一起生活的孩子从小失去父母的爱，又需分担家务，每学期约四五十个孩子辍学。

二〇一五年，志工走入厦门十中倡导环保，六年来，双方结下浓浓环保情。

二〇二一年二月，十中了解到对口帮扶校三十里铺中学的孩子们非常需要衣物，便与慈济基金会合作，希望“衣衣不舍”项目的新衣能满足三十里铺全校学生的生活需要。

志工也心系大山里的孩子，借由十中牵起新衣送爱因缘。自三月十二日起的每个双休日，在慈济厦门西柯环保教育站共举办九场亲子新衣整理活动，十中师生及家长共一百八十人次，志工四百五十人次，为三十里铺中学八百三十一位学生挑选专属于他们自己的新衣，并手写祝福卡。

整理的新衣等生活物资总重二点五吨，共一百四十八箱，四月二十二日寄达距厦门二千五百多公里的三十里铺镇。寄送运费，全部由十中师生自发承担。

甘肃志工李桂芳则利用清明节

假期，带着家人到三十里铺中学进行场地勘查，以便后续进行物资发放。

二十三位由老师及多对亲子组成的十中团队与十三位志工，则分别于四月三十日和五月一日的清晨从厦门出发，乘坐飞机与大巴，历经十个多小时，辗转抵达和政县。与十位甘肃志工汇合组成四十六人的送爱团队，开启“衣衣不舍·新衣送爱甘肃行”和政县三十里铺中学公益行动。

## 最美的早晨

五月二日一早，汽车缓缓驶向三十里铺中学时，坡道两旁挤满了身穿蓝色校服的学生。他们期待又

兴奋的眼神，让大家忍不住摇下车窗与孩子们招手。

“老师好！”一句小声的问候从人群中传来，之后，“老师好！”“老师好！”……越来越多的问候从人群中传来，孩子们挥舞着手臂欢迎远道而来的客人。

“这可能是我们毕生唯一一次接受这么高的礼遇，这是最美的早晨啊，感觉空气里面都有爱。”十中家委成员金晶回忆起学生们夹道

周恒毅在爸爸指导下选了墨绿色的上衣和暗红色的裤子，他觉得这套衣服漂亮又保暖。摄影/杜建英







早上七点不到，三十里铺初级中学的孩子们自发在学校门口排成两列，欢迎厦门十中师生、家长及志工。摄影/邱莲娜

欢迎的场面，不禁泪凝于睫。

山谷中的三十里铺中学，在二〇一八年政府东西部协作的支持下，完成了教学楼粉刷、教室安装护眼灯、操场硬化等十二项工程。操场上整齐摆放着的近九百张塑料椅，由志工与三十里铺中学高立明副校长前一天一同布置的。

在黄土高原的烈日下，为了摆好数量庞大的椅子，又避免椅子太轻被风吹偏，大家采取测量、定距、拉线、划线等方式，将每张椅子的位

子用粉笔画好，再逐一摆放。如此一来，就算第二天偏离也能迅速归位。一把特地从厦门带来的一百米皮尺和纸板，正好派上用场。

布置过程从中午持续到傍晚，大家被晒得额头、脸颊通红。“每个凳子之间六十五公分，这个数字我永远不会忘记，阅兵式的方阵。”忙前忙后的高副校长感动地说。

### 专属的礼物

新衣发放活动开始，和政县县委常委宣传部长马占祥、副县长杨春香、三十里铺镇镇领导及镇教局负责人等莅临现场。三十里铺中学全体师生、部分学生家长代表等



一千多人参加活动。赤日炎炎，学生个个挺直腰杆，两手放于膝盖，一动不动地端坐聆听新衣的来源。

由十中同学与志工一同用手语呈现《一个干净的地球》，拉开了活动的帷幕。

“我们是用给自己挑选衣服的心情及尊重的态度，为孩子们挑选新衣。”十中的学生家长宫美媛分享自己与女儿马艺涵搭配新衣的感受，希望孩子通过这样的活动，献出自己的一份爱。马艺涵同学分享：“虽然舟车劳顿，但并不觉得累，因为我们是用心在做。”

发放仪式正式进行，学生们分成三条动线，排队上台领物资。高原

厦门十中同学与慈济志工一起呈现手语《一个干净的地球》，与会的领导不由自主地一起表演。摄影/王燕玲

反应与疲惫没有显露在爱心团队的脸上，取而代之的是温暖的笑容、柔声的唱名和祝福：“祝福你！”“祝福你学业有成！”“加油噢！”

爱心生活包上挂着每位学生名字的吊牌，是泉州志工将旧麻将竹凉席拆下，筛选、清洗，再制成独一无二的专属名牌。每一张祝福卡则由志工手绘国画，再由十中的孩子亲手写下祝福。

学生们双手捧着物资，到座位后将物资放在膝盖上，舍不得放在



地上，还有同学告诉老师，要把名牌放在枕头底下。

### 道不尽的感谢

“听我说谢谢你，温暖了四季，谢谢你，感谢有你，世界更美丽……”人群中传来初一学生马晓兰和同学的歌声，回馈对爱心人士感谢。晓兰说，她的梦想是做一名歌手，当孤独、难过的时候，听音乐可以从心底散发出爱的能量。

厦门十中的同学代表刚好也是七年级，因此活动临时增加互动环节，实现了三十里铺同学当面道谢的愿望。摄影/王燕玲



志工王燕玲轻搂马晓兰话家常，马晓兰靠在王燕玲怀里说：

“你们就像老师、像妈妈一样，对待我们。”她将头埋进王燕玲肩膀，默默拭泪。“怎么了？你家里有遇到什么困难吗？”

“我失去了妈妈。”马晓兰低声说。闻言，王燕玲红了眼眶，将孩子紧紧搂住：“你不孤独，这个社会，有爱的人很多，大家都是你妈妈。”她哽咽道：“你一定会成为一个歌手的。到时候你要给我签名哦，好不好？”晓兰用力点头，她拿到十中同学写给她的祝福卡“知识改变命运”，她觉得只有通



过知识，才能实现心中的梦想。

张婷婷同学在得知爱心人士要来时就开始准备礼物。她在信中写道：命运不会辜负每一个努力，正因为有了您们，让我成长的翅膀更加坚固。因为有了您们，让我有了前所未有的动力，千言万语说不尽对您们的感谢……

念信的是来自厦门的王子墨同学，让海边的孩子接受这一份来自大山的感谢，子墨忍不住夸赞：“婷婷好乐观上进呀！”一向拘谨的她主动拥抱了婷婷，彼此笑逐颜开，用手画出爱心，“山”与“海”相连，留下爱的纪念。

面对这群纯真的孩子，志工一一留下姓名和联系电话，拿到的同学如获至宝。摄影/王燕玲

发放仪式结束后，在厦门十中亲子和志工的带领下，三十里铺师生弯下腰，一起做环保。他们将装爱心物资的大纸箱割开、拆去胶带、整齐叠好。笑容绽放在第一次做环保的孩子们脸上，马吉隆同学说：“保护环境人人有责！”

### 不一样的生活

新衣发放活动结束，在三十里铺中学老师的带领下，志工前往





领完礼包后，参与活动的师生、志工和家  
长一起整理纸箱，同学马吉隆（右一）表  
示保护环境人人有责。摄影/王燕玲

二十四户清寒学生家庭关怀。梨花一路相伴，有一处山路被洪水冲毁，车子无法前进，大家下车步行，进入一处梨树林，被风吹落的雪白梨花盘旋落到人身上，淡香扑鼻。

山间地域广大，村民独栋的房子星罗棋布于田野间。房屋极具穆斯林建筑特色，在屋檐、门框、炕头和枕巾的细节处可见木雕、彩绘、刺绣装饰。

个头高高的马军，目前就读初二。家中除了日常生活用具，并无豪华装饰，但屋子却宽敞明亮，打扫得整齐干净。

梨花树下，和马军同学一样高的十中副书记邱文东帮他试穿

新衣，看到衣服大小、长度都很合身时，马妈妈忍不住夸：“衣服很好，冬天可以保暖，大小刚好，很适合他的高个子！”

三十里铺中学祁晓娟校长也夸道：“冬天穿毛衫，这件衣服感觉好有范儿。”祁校长将十中准备的益智航模送给马军，并祝福他：努力学习，为中国科技腾飞贡献力量，用知识的翅膀飞向更广阔的蓝天。

十中学生曾文鑫为马军戴上自己亲手做的围巾，这是曾文鑫第一次用针车做的围巾。缝制过程中，线缝歪了，标签贴反了，但他说：

“我没有放弃，我想尽心尽力为他们做保暖的衣物。”

### 零距离的爱

时逢回族斋月，虔诚的回民只在日出之前、星月显现之后才进食、喝水。感佩于孩子们的毅力与刻苦学习，十中曾文鑫同学的妈妈张愉兰由衷地表示：“要让孩子亲身感受不同的环境，学习他们的意志力和刻苦学习的精神。”“幼吾幼以及人之幼”，张愉兰感恩“衣衣不舍”项目，启发了自己与孩子的感恩心，环保、衣食住行都要站在对方的角度去考虑。

三十里铺中学高立明副校长

说：“新衣送爱活动是场‘及时雨’，冬天，很多孩子穿得非常单薄。教育需要大爱，这次活动对学生们来说，是心灵的洗礼。他们被触动，也唤醒内心的爱。你们不光是送来了大爱，更让我们去感受，应该用怎样的态度去面对我们的生活。”

高副校长表示，将学习厦门十中设立环保教育站的经验，在学校推行环保资源回收，从而可以去帮助需要的人。

回到厦门后，厦门十中师生收到了三十里铺中学学生马秀梅的感谢信：来自远方的爱温暖了我们，

犹如一道光，大山中的我们，不仅渴望知识，也渴望外面的世界，虽然我们现在没有实力去报答，但我们会永远记住你们。你们辛苦啦，好人一生平安，感谢能在十四岁遇见你们！

相隔二千五百公里的人们，藉由“新衣”拥抱彼此，仿佛在爱的传递中，也看到了用心付出，知足感恩的自己。

曾文鑫特意做围巾，虽然返工几次，但他没放弃。文鑫说：“要尽心尽力为他们做保暖的衣物。”摄影/王燕玲







「大山里的孩子读书真的不容易。」志工陈红卫有感而发。虽然每年助学初访或者入户发放她都会参与，然而每每经过山路险道，红卫总是心有余悸，也为清寒学子求学之路感慨万分。

# 大山里的希望

撰文 / 摄影 福建漳州真善美志工

——〇二一年六月二十六日至  
——二十七日，漳州南靖志工像往年一样，穿过高山、踏进陋巷，走入六十二位助学生家中，为他们送去爱与祝福。

## 我想靠近你

汽车从南靖环保驿站出发，沿三一九国道一路向南，到达靖城镇，拐进一村道，沿途村民自建的楼房，错落有致地矗立于道路两旁，随着汽车驶进小巷，远远地看过去，助学生小露的身影逐渐放大，她已在路口等候多时。

“——师姑。”

“——是小露吗？”

“嗯。”腼腆的她，话语不多，与志工打完招呼后，便不再说话。

六月，南靖多雨的天气，让背阳的地面上布满了青苔。经过小巷时，担心路滑，志工握住小露的手，她有些惊讶，不由自主地缩了一下手，看向志工，随后也紧紧地握着志工的手，带着志工往家的方向走去。

步行几百米后，一处略显沧桑的老房子映入眼帘，矮矮的土围墙，似乎倾尽全力地守护着家。进到内院，客厅里几张高低不一的塑料椅子整齐地放于墙边，一张折叠

式的小桌子上放着几包茶叶和洁白的茶具，正在静候客人的到来。

小露从小失去母亲，与养父相依为命。乖巧懂事的她深知养父打工不易，且年事已高，每周生活费能省则省。但小露的学业却不曾落下，在班级经常名列前茅。母爱的缺失，终究有遗憾。对母爱的向往，曾因一次和志工温暖的拥抱，让她喜极而泣。

“慈济给我很多的温暖，除

了经济上的支持，还有精神上的关爱。让我知道世界上还有很多人对我们很好。”小露说道。

临别时，天气骤转，下起了雨，小露“不听劝”，坚持要送志工到路口，顾不上将助学金收好，便左手牵着，右手挽着，带着志工

南靖志工每年要经过山路险道，为清寒学子求学之路，送上一份份爱与关怀。摄影/陈红卫







小露乖巧懂事，平时生活费都是能省则省，但学业从不曾落下，认真又刻苦。摄影/李芳芳

出了门。

“这两个月，咱们慈济都有居家关怀，你要是有时间，就一起来参加。”“嗯，好！”小露展开笑容，点着头，答应道。

### 你是我们的骄傲

小棋的妈妈被检查出患有脑癌，一家人商量决定将家中所有田

地卖出去，停建二层楼房的计划，倾尽所有，希望能换来一点点希望。然而，小棋的妈妈终究抵不过病魔的纠缠，于二〇一七年撒手人寰。

二〇一八年，初次入户家访时，小棋谈及此事，不禁泪如雨下，悲从中来，看着孩子哭泣，在旁的奶奶与爸爸，也跟着落泪。自此，小棋成了慈济的助学生。

“感恩慈济对我的帮助，这是我去年参加岁末祝福时请回来的竹筒，里面是我的一份心意，想帮助比我更需要帮助的人，”小棋借着

家访，赶忙拿出竹筒。

看到女儿拿着一个罐子给志工，颇为好奇的爸爸，忍不住询问：“小棋，你罐子里面装的是什么？”

小棋将竹筒放到桌子上，向爸爸介绍慈济的“竹筒岁月”：最开始是由三十个家庭主妇每天从买菜钱里省下五毛钱，用来帮助需要帮助的人。她看着爸爸说道：“师公教导我们，‘布施不是有钱人的专利，而是有心人的参与。’我一直记在心上，也想尽自己的微薄力量。”

竹筒里装载着一年多来，小棋平时积攒的零用钱，虽然钱不多，但这份赤诚的大爱，感动了在场的志工和爸爸。

这是爸爸第一次听到竹筒岁月代表的意涵，也是第一次看到竹筒，他特别感动，觉得女儿长大了，是家里的榜样。从小乖巧懂事的小棋，学业上没让家人操过心，今年更以五百五十多分的高考成绩为这个家庭带来了久违的喜悦。

### 自强不息少年郎

汽车一路向北，来到船场镇，弯曲的山路，狭窄的路面，仅允许一辆汽车通过，山路一侧竹林茂密，却因多雨天气，土壤松软，随时可能泥石流滚落；另一侧则是深不

可测的河沟。

车内，志工全神贯注地看着前方，帮司机观察路况，一句多余的话也不讲，保证司机驾驶的注意力。

家住船场镇的小坤，父母在他十岁时，遭遇车祸，不幸双双离世，从此小坤与奶奶、大伯一起生活。

今年春季高职单招，小坤考了五百多分，被厦门一所大专院校录取。为了不给大伯增加负担，春季高考后，他就寻得一份兼职，为自己赚取了一整年的学杂费。

“在工作中要好好照顾自己的身体，同时记得孝敬大伯和奶奶的养育之恩。”小坤认真听着志工的嘱咐，点头应允。“慈济就像一个大家庭，给人温暖。如果慈济有活动，我很愿意参加。”小坤感恩慈济给予的爱与关怀，也愿意将这份爱传出去。

三年来的陪伴，志工看着小坤一点一滴的改变。从最初的不爱说话，很少有笑容，到如今变得阳光、开朗，脸上的笑容也多了分自信。这让所有关心小坤的人都无比欣慰。

夏季伊始，虽有乌云密布时，却总能雨过天晴现彩虹。少年如你，亦能策马扬鞭，踏过崎岖，奔赴希望。





# “粽”情端午 耆乐融融

“包中香黍分边角，彩丝剪就交绒索。樽俎泛菖蒲，年年五月初。”

端午节又称端阳节、龙舟节、重五节等，是中国民间的传统节日。端午节源自天象崇拜，由上古时代祭龙演变而来。端午节、春节、清明节和中秋节并称为中国四大传统节日。

为联络社区邻里感情、增进长者关怀，二〇二一年六月十三日上午，浙江省嵊州市志工和环保小卫士家庭来到嵊州市剡湖街道居养中心与三十一位长者共度端午佳节。

活动以寓教于乐、人文关怀的方式增进大家对端午传统文化的了解，深入体验传统节日的浓厚氛围，还有环保小卫士们跟长者之间的温馨互动。

## 端午总动员

细雨绵绵的清晨，环保小卫士亲子和志工早早来到剡湖街道居养中心开始准备工作，从清扫布置场地，包、煮粽子和准备中午的蔬食午餐等……孩子们能量满满，抢着帮长辈们干活。

地面已仔细清扫，餐具和水果蔬菜透着自身的光亮，美丽的花儿插成了景，泡上养生茶……还有十

岁的小卫士钱广仪带上文房四宝为大家书写“祝福”。

## 品味幸福 “粽”有所爱

一颗颗饱满的爱心粽“诞生”了，粽馅包含五谷杂粮、缸豆、红枣和纯糯米等食材；蔬食大餐由擅长厨艺的志工精心制作。不只是普通的食材，这里包含着所有人的用心，更是美好的祝福。志工积极参与，会做的用心做，不会做的学着做，心中有爱，就一定能品尝到幸福的味道。

## 爱的温情陪伴

原定中午的活动，上午九点多就有长者陆续到来。腿脚不便的王爷爷每天都会到这里“报到”，居养中心就像他们的第二个“家”，不一会，王爷爷的老伴张老师和朋友们也来了。

长者们来到休息区稍作休息，



志工为长者奉上一杯养生茶。今天的养生茶也是有含义的哦！“二子延寿茶”又称父亲茶，是由五味子和枸杞子调和而成，有补肾、肝、心等五脏之气。“萱草忘忧茶”又称母亲茶，由鲜黄花菜泡制而成，有预防老年智力衰退、降血脂、消炎解毒等效果。

长者们陆续到来，看到印有智慧好话的精美小签都争相抽取，每张小签，犹如一份珍贵的礼物。有奶奶对志工说：“我不识字，你们可以帮我念一下吗？”“要用心，不要操心、烦心”，志工柔声细语地念到。

身旁的张奶奶听到马上兴奋地说：“太对了”，她家里条件不错，儿子是公司负责人，她却总要操心很多事情。“这句话说得很有道

一颗颗饱满的爱心粽“诞生”了，粽馅不仅包含五谷杂粮、缸豆、红枣和纯糯白米等，还包含着志工的用心和祝福。

理，让您不要操心！”志工说道。

长者们开怀大笑，欢乐的场景感染着每一位长者的心，张奶奶已经迫不及待地拿出手机打电话：你们都快点过来吧，今天的活动很开心……

## “粽”情端午 健康蔬食乐生活

得知今天用蔬食餐，长者们表示很喜欢，都说蔬食有益身体健康。志工温和有礼的话语和行动，让长者们也自发地排起队，相互配合、有序打餐。

今天的食物有什么呢？

除了端午节必须吃的各种口味的素粽子，还有多种时令蔬菜、



五谷杂粮、山药、玉米、水果，长者们看到满桌色香味俱全的食物，一下子就打开了味蕾。有的长者的盘子里已经堆满食物，又张望着后面还有几道喜欢的菜，渴望的神情就像孩子一般；有的长者很“聪明”，餐盘食物少拿一些，再开开心心去寻找喜欢的食物……

### 端午节气话养生

志工王慧瑛给长者们带来一堂精彩的节气养生分享。从端午养生

志工为长者奉上养生茶。今天的养生茶有“二子延寿茶”和“萱草忘忧茶”，象征着父亲茶和母亲茶。



的源起讲起：端午节，古人特别讲究“香草挂门，使千鬼不窥其户，以兰艾沐浴，使万病不入其身”；还有将五色丝线缠在手臂上，意为延长寿命。端午节的各类习俗都是为了防病、祈求平安健康。

端午在五月五，这个时节蛇虫较多、易发传染病，故有毒五月之称，所以也是古时候的全民卫生节。王慧瑛分享端午养生重要的七件事。每一件事，王慧瑛都对其使用意义、制作方法作了详细的讲解和说明，长者们纷纷拍照记录，要分享给家人和朋友们。

王慧瑛还分享了自己多年来在蔬食、节气养生方面的实践经验，

一份份精美的蔬食菜谱让长者们耳目一新、心生欢喜。

### 环保手作——吉祥花

宣导环保是推进城市文明建设的重要一环。与长者分享健康养生之后，再一起动动手吧！志工叶君结合当下垃圾填埋危机，倡导珍惜资源、废物再利用，并教大家做环保手工花。

叶君介绍说：“做手工最重要的是耐心，慢工出细活，静心有利于老人修心养性和身体健康。今天的主题花名称叫做绣球花，每位完成手作后，还可以领到一盆植物，将自己的作品呈现在上面并且带回家哦！”在志工轻松诙谐的言语中，长者们都开心地笑了。

长者们拿到制作工具和材料后，开始认真专注地动起手来。几对老夫妻，他们一个扎铁丝、一个修剪花朵，配合得非常默契。温馨的画面，不免让人想到一句话：世界上最浪漫的事，就是陪你一起慢慢变老！

### 生活环保 耆乐融融

万家花苑环保站的环保志工吴红英用实物，边展示边分享生活环保。看到这些生活中每天都会出现的物品，长者们起初没什么感觉，



做手工最重要的是耐心和静心，长者们拿到制作工具和材料后，开始认真专注地动手做绣球花。

但当听到这些物品被随手扔掉的后果，他们的神情凝重起来。

虽然只是短短十几分钟的分享，但长者们都记住了那些惊人的数字，“为子孙后代留下一个干净的地球”，这句话已深深印在每一位长者的心中。

最后的压轴戏，是环保小卫士的精彩演出，孩子们个个亮出了“拿手绝活”。看到孩子们可爱的面容、灵动的身影，长者们脸上挂满了慈祥的笑容。

**端庄雅律舞诗华，  
午宴馥郁粽间香。  
快意相和晴天美，  
乐食果蔬天地祥。**

俗话说：家有一老，如有一宝。关爱长者就如关爱将来的自己，长者所求并不多，哪怕只是一次倾听，就足以点亮他们整个世界。





## 包饺子 让爱在邻里间蔓延

二〇二一年五月二十九日早六点，北京慈济志工从东花市联络处出发，九点半与天津志工、涞源志工在涞源县银坊镇银坊村会和。在银坊村综合服务站，志工与今年要访视的几个村的干部沟通，说明寒冬送暖活动的发放标准，了解乡亲的需求。

当晚的联谊活动，播放了专题片《俺娘》，主人公刘爱民就是明天要去易县关怀的对象，一个视障人士何以会受到如此厚待，让北京、天津志工，舟车劳顿几百

公里来关怀呢？

陪伴一人促进邻里和谐

讲起关怀刘爱民，志工刘仁华几次哽咽。二〇一二年志工在冬令

发放访视活动中，发现刘爱民和母亲，“母亲为眼，儿子为腿”，这对母子吸引了志工郭凤仪的注意。

郭凤仪随后几次往返台湾、北京、易县关爱刘爱民，并制作了专题片《俺娘》。二〇一七年，刘爱民的母亲去世，北京志工接过接力棒，每年持续关爱刘爱民，期望通过慈济人的带动，使村民之间形成良好的风气，一人有难大家帮。

一起找活儿干、包饺子

第二天，在去易县的路上，志工刘仁华跟大家交代，“我们四十多人去刘爱民家，活要自己找，不做安排。”

来到刘爱民家里，简短的寒暄过后，志工们开始找活儿干，拆沙发套、清理沙发及后面的积尘，拆洗被罩、翻晒被子等。

涞源志工刘海琴完全不顾腿上还有伤，蹲在大洗衣盆边就开始清洗换下的沙发罩、被罩等。最后志工找来洗衣机，把剩下的床单被罩用洗衣机洗了。

黄晓敏也不怕灰尘沾满身，钻进沙发背后开始清扫垃圾和积尘，炕上的被褥都拿出去清洗晾晒了，满是尘土、老鼠屎、虫子的炕面显露出来，她脱鞋上炕，拿着扫把一

点一点地往外扫。

做蔬食的志工也开始忙活起来。戴上围裙、帽子、口罩，擦洗桌子。饺子馅和面是易县志工李向东早晨准备的，从北京带来的大盘子、不锈钢屉也开始一一清洗。村民也加入到包饺子的行列，大家在一起有说有笑，感觉像过年一样。这么多饺子煮起来可是个功夫，有负责烧火，有负责煮饺子的，九百九十个饺子没有露馅的，最后喝饺子汤时还是清汤清水。

村子里，一部分志工去附近村民家入户关怀，一个关爱刘爱民的

志工分工合作，有人擀皮，有人揪剂子，有人包饺子。大家在一起有说有笑，感觉像过年一样。摄影/顾青







志工拆洗沙发套、被罩、翻晒被子等，从北京带来的大盘子、不锈钢屉，也一一清洗。摄影/沙涛

活动，让整个村子都热闹了起来。

### 《妈妈的吻》唱给远方关怀他的人

志工陈豪情关怀刘爱民时，特意视频连线志工郭凤仪——一个刘爱民母子的“记录者关怀者”，郭凤仪看到又有这么多人来关怀刘爱民，一个眼盲独居老人不再孤单，还红光满面，视频那端的她激动、感动得落泪。刘爱民也忘不了她，深情地唱了首《妈妈的吻》。

刘爱民十二岁时因一场意外造成双眼失明，一直以来是妈妈陪伴着他，妈妈是他的眼，他是妈妈的手和脚。现在妈妈过世四年了，他渐渐地适应了一个人生活，虽然眼盲，屋里却打扫得干净整洁，玻璃杯晶莹剔透，锅盖铮明瓦亮，地里的苗整齐笔直，一颗杂草也没有。当被问到：“你是怎么分辨草和苗的？”“我就用手摸”“那它们好区别吗？”“仔细用心，还是能区别的。”

### 身病还需心药医

这次关怀刘爱民特别邀请了中

医师任振学，志工任振学根据村民的不同身体情况，有的开阴阳虚实调理方，有的扎针灸，有的推拿正骨，还有的进行心理辅导。一位村民心脏不好，任振学告诉他：“不要计较、心量要放大。”这位村民说：“我知道我小心眼，就是遇事不由得自己生成的。”这位村民还指着刘爱民说：“他比我想得开。”

任振学还给村民带来了一些伤风止疼膏药贴，有的当场贴上了，有的请他们带回家用。村民带着渴求的眼神，得到妥善处置后，个个

心满意足，见到这中医师谦逊和蔼的态度，痛就能好了一半。一个看似关怀刘爱民的个人活动，周围邻居都受益。

午餐后收拾好器具，剩下的饺子放好留着给爱民晚上吃，志工踏上了回家的路。两天来志工看到那么多困苦的人积极认真地生活着，更体会到自己的幸福，更应该好好生活。❶

志工任振学是中医师，为刘爱民把脉，叮嘱刘爱民，不要吃凉的食物，晚上要早点睡觉。摄影/顾青





# 让孩子喝一杯温开水

「有了名字，就是有了自己的专属杯子。小同学彼此间不会拿错、产生矛盾，不仅卫生，同时也是给他们的一种尊重。他们会有感觉，这么多不认识叔叔阿姨都知道我的名字。」



杯子上的姓名贴是志工蔡明海的贴心之举。同学们既不会再弄混杯子，也得到了  
一种尊重。摄影/边静

**健**康饮水计划得以在四川省凉山彝族自治州喜德县开展，来自于志工在当地从零到一的爱。二〇一八年冬天，因什邳市扶贫协作喜德县脱贫攻坚前线指挥部牵线，慈济来到了大凉山，自此后的爱，每年从未间断，持续在这块土

地上做着力所能及的事情。

## 世代饮水的习惯

四川省凉山彝族自治州喜德县城周边的乡村学校，师生生活用水都是山泉水，遇到雨季山泉水会受到影响。去年九月，四川慈济志工

走访评估；今年五月，再次连续两日的走访，了解当地师生饮水状况。

当地政府陪同下，此次走访了喜德县县城周边的十四所中小学，除了解学校饮水状况，同时进行场勘，评估设备安装位置。

依兹觉中心小学，全校有





山泉水是全校师生的饮用水。口渴了打开水龙头直接饮用，冬天也是如此。洗头、洗衣服也仅靠这一排排水管。摄影/边静

一百三十八位居住在附近村的彝族孩子，全校师生生活用水是靠山泉水。孩子们喝水时，都是打开水龙头直接饮用。学校为让孩子们在冬天喝上热水，在功能教室备有饮水机，但水源还是山泉水。

依兹觉中心小学校长马海立哈说：“我们自己从很小的时候就没有喝过开水。七月这段时间下大雨的时候，山泉水有时候水质不太好，是对健康有危害的。现在小朋友们就是去饮水机里面取点开水喝，饮水机的热水量一次有两三杯左右，后面想喝热水的小朋友肯定要等几分钟，等第二次水开了后才能接水。”

且拖小学全校有四百位学生，

住校生达百分之七十，学生日常用水也是水管的山泉水。

则约小学靠近山边，全校有四百一十位学生共八个班，有三分之一住校，最小的一年级就开始住校，放置水龙头的方向一致向上，方便孩子直接饮用。

羊妈妈希望小学全校有二百三十六位学生，全部走读。投篮是孩子们最喜欢的体育项目，篮球、足球、排球，都用来投篮。吃过杏子后留下的杏核也就是孩子们的玩具。

文瀚小学由广东佛山捐建，有四百七十九位学生，其中九十五位住校，住校生都是山区的孩子。孩子们虽从小住在学校，但校舍整理得干净整齐。

两河口镇中心小学校有八百三十一位学生，主要也是来自附近农村的孩子。从小学一年级开始，家远的学生就开始在学校住宿。学校重视生活教育，住校的孩子，无论年龄大小，寝具全部摆放整齐。学校里同样没有饮水机，孩子们都是打开水龙头，直接喝山泉水。

红莫中学有学生一千六百位，全校以住宿为主。山泉水是全校学生的饮用水，一排排水龙头是孩子们日常饮水、洗漱的唯一水源，洗

头、洗衣服也仅靠这一排排水管。口渴了打开水龙头直接饮用，寒冷的冬天也是如此。

志工向琼不舍地说：“泉水的水质没有办法得到合格品质的保障，特别是遇到下暴雨或者洪水的时候，打开水龙头都能很清楚地看到泥沙石，泉水的沉淀物很严重。孩子们在没有选择的情况下，只能喝这种质量的水。非常希望能给孩子提供健康的水源，改变孩子们用水习惯，让他们喝上健康的温开水，陪伴孩子们健康成长。”

二十日晚九点半，在喜德县县委办公室，志工与当地领导讨论捐赠事宜。志工黄思宇说：“希望第一批设备给最急需又没有饮水机的学校做试点。”喜德县人大常委苏正忠主任作为县政府代表与慈济签订捐赠协议，副县长宏英一同见证。

此次确定的第一批饮水设备捐赠学校有六所，分别是依兹觉中心小学、且拖小学、则约小学、羊妈妈希望小学、文瀚小学和有为幼儿园。

### 三十五度温开水

清华大学环境学院教授王占生反复强调，温开水（凉白开）最有利于人们的健康，温开水是最好的饮料。北京大学儿童青少年卫生研究



所所长马军在如何对饮用水进行安全监管中强调：“学校提供符合卫生标准的饮用水，提倡饮用温开水。”

让同学们尽快喝上健康、安全、干净的温开水，技术团队于六月三十日—七月二日进入校园为第一批的五个样板校安装净水设备。签订协议到设备抵达，用时不到五十天。当地县城没有物流公司，安装设备的工作人员寻找当地三轮车一把把饮水设备从县城辗转运抵

玩耍过后，孩子们迫不及待地来到饮水机前，尝试着使用饮水机。志工在一旁教孩子们学会使用饮水机。摄影/边静



学校。

为保障孩子的安全，每个净水机开关都加了漏电保护。山区水质遇到雨季，会产生很多泥沙，所以，净水设备相应地增加前置过滤装置。水进到机器前就开始把关，设备外的前置过滤，设备内三个滤芯，层层把关守护师生健康。

从白天到黑夜，净水设备调适到最佳状态。在安装过程中，依兹觉中心校马海立哈校长全程协助。他说：“学校距县城远，每次维护需要请工人的费用都很高，日常简单的我们都要自己动手，今天安装也可以学习。”



课间休息，学生看到安装人员在抬设备，会主动前来协助。学校水龙头的位置，低年级的孩子踮脚都无法打开，净水设备高度适合高、低不同年龄段学生，机器解锁后，可远程查看饮水量和调节水温。设备安装期间就吸引小朋友前来围观，每个角度都是孩子们好奇的地方。经测试安装设备后水的硬度和含盐量从最初的七十六降到十二。

为适应当地世代喝冷水的习惯，设备出水设定温度为三十五度，不用担心小朋友在使用过程中烫伤。净水机身上贴着可爱的卡通图案搭配智慧好话，期待吸引小朋友改

志工代表将象征开启健康饮水之门的钥匙传递至校长手中。愿这杯温开水，滋润孩子的心，陪伴孩子健康成长。摄影/边静

变从饮冷水到喝温开水的习惯，一年四季都可以喝到健康的温开水。

### 有自己名帖的专用水杯

七月四日至六日，二十二位志工从成都出发前往喜德县的五所学校举行五场“健康饮水计划”启动仪式，并为每位同学送上贴有名帖的个人专属水杯。

“有了名字就是有了自己的专属杯子。小同学彼此间不会因为拿





为了使孩子们不将彼此的杯子弄混，志愿者们为每个杯子贴上孩子的名字帖，让大家好分辨。摄影/边静

错杯子产生矛盾，同时也是给他们的一种尊重。他们会有感觉，这么多不认识的叔叔阿姨都知道我的名字。”杯子上的姓名帖是志工蔡明海的贴心之举。

一千六百四十八个杯子，每个杯子的杯盖和杯身都要贴姓名帖，共三千二百九十六张。志工利用两个晚上将所有的杯子按照性别、学校、年级、班级、年龄装箱，方便

快捷地分发到同学的手中。

### 饮水儿歌记心间

在老师的组织下，同学们排着整齐的队伍参与健康饮水计划的启动仪式。“幸福有没有在我身边，怎么一直看不见……”志工蹦蹦跳跳地跑上舞台，以活泼的手语带动孩子们一起载歌载舞。

“请喝水！请喝水！”透过情景剧的呈现，志工用幽默的方式向孩子们强调一天八杯水、生水不能喝等理念，同时也借由可爱的卡通形象，让孩子们了解饮水机的使用

方法及好处。

身着白大褂的志工王朝琴化身净水小博士，用有奖问答的方式，引导同学们回忆情景剧中呈现的重点。“每天要喝八杯水！”“雨水、溪水、河水、井水、自来水等生水不能直接喝。”同学们积极地举起小手，热情地回答问题。

技术团队的李全武也参与情景剧的呈现，“当表演完后，我好惊讶、好感动，小朋友们居然都记住了我们要分享的重点，这正是我做这件事情所能带来的感动。未来希望能见证他们的成长，也希望陪伴他们成长。”

在师生们及志工的见证下，志

工代表将象征开启健康饮水之门的钥匙传递至校长手中。为了更好地让每位小朋友能每天坚持喝水，各班选出两名同学承担“净水守护小星星”，督促同学们喝水的同时，也要守护好净水器。

志工代表尹静致辞：“我们今天学了健康饮水的知识，不仅自己要好好喝水，也要将健康知识带到家里，跟我们的长辈和身边的朋友分享。我们要一起健健康康、快快乐乐地长大，一起为社会做力所能及

身着白大褂的志工王朝琴化身净水小博士，引导同学们回忆情景剧中的重点。同学们纷纷举起小手，热情地回答问题。摄影/边静





及的好事。感恩所有的老师、工作团队和志工们，‘上善若水’，祝福的水喝到孩子们的嘴里，这份爱也滋润在孩子们的心田里，共同陪伴孩子们健康成长。”

依兹觉中心小学校长马海立哈说：“雨季的时候，我们的水虽然是过滤的，但不怎么干净。像是开运动会之类用水量比较大的活动，我们都让炊事员煮热水抬到外面让小朋友喝。现在有了你们慈济基金会给我们捐赠了水杯和饮水机以

志工用两个晚上将所有的杯子按照性别、学校、年级、班级、年龄装箱，并恭敬地为每个孩子发放属于自己的水杯。摄影/边静



后，全体学生和老师的饮水问题得到了解决，我很感谢！”

则约乡中心小学校长阿说木加说：“平时孩子在家里和学校都喝自来水，有的孩子经常生病。今天你们带来高科技的、很安全的饮水设备，今后健康方面有保障。每个人还有自己的一个水杯，就解决了我们的问题，孩子们做梦也没有梦到自己会有一个杯子。”

饮水只是改善生活习惯的第一步，更重要的是要去延续和坚持。除了表示对慈济的感谢，文瀚小学校长阿子木加也殷殷叮咛学生：

“我们要有一个好的习惯，才能做事情。以前我们没有净水设备，今

天叔叔阿姨给我们捐赠了设备，提供了机会和平台。不仅仅自己要喝，改变直接喝自来水的习惯，我们还要带动我们的爸爸妈妈。放学后可以用自己的水杯接一杯水，送给他们当做礼物，说声‘爸爸妈妈辛苦了’，递上一杯温开水。”

为了更深入地分享饮水小知识，志工将同学们按照年级和班级分组，为他们分发水杯。透过技术团队特别创造的儿歌，志工与孩子们分享使用、清洗水杯，以及安全使用净水设备，有序饮水的细节：

“小水杯，手中拿；排好队，来喝水；慢慢喝完不浪费……”各个角落，响起稚嫩的童声，同学们将健康饮水的知识牢记心中。

孩子们迫不及待地来到净水机前，尝试使用净水机。净水机中的温开水水温适中，口渴的孩子不必等水降温就能喝到，而且也不会伤到肠胃。

黑吉阿呷莫小朋友：“我今天学到了我们要喝干净的水、要爱护自己的身体、要保护好饮水机。我今天很开心，因为我从来都没有看见过饮水机，我要每天坚持喝水。”

### 按下爱的开关 守护孩子心

从二〇二〇年九月第一次入校

园考察开始，到七月四日装机，再到参与水杯发放，技术团队的刘赞梁全程参与，内心很有感触：“过去了将近一年，我们挑灯夜战创造了儿歌、了解当地生活、顺利安装了机器和周边设施。很感恩在座的每一位参与在当中，让喜德县的小朋友能喝上一杯健康的水。”

徐成龙说：“一生当中，有很多事情是从零到一。孩子们对很多事情充满好奇，我们也在生命的成长过程中探索、积累、参与，把我们的零变成一。每次来喜德虽然很远、很辛苦，但其实很快乐，我们把内心的快乐传给别人，会更快乐。”

第一次踏上凉山土地的志工齐涛，孩子们就深深地喜欢上她。齐涛说：“孩子们一而再再而三地问：‘你什么时候能再来’，虽然不知道什么时候，但我一定会来。虽然我们没做什么，但他们对你是有爱的，爱的善念从内心发出，你如何对他们，他们也会如何对你。”

看到孩子们因一个水杯、一杯温开水而绽放出的笑容，志工的内心都十分感动。志工带着一颗守护孩子的心来到大凉山，在这里留下爱的足迹、按下爱的开关，让净水流向更多孩子的心灵，长长久久地守护孩子们的健康、陪伴他们成长。❀



# 长者的节日

内厝社区是厦门鼓浪屿上最大的社区，人口老龄化较严重。内厝环保站自二〇一九年底成立至今，引导居民树立“清静在源头·环保精准化”、“垃圾不落地·小区更美丽”等理念，把环保落实在生活中。目前周一下午开设手工课，周五上午环保分类，周三计划开展物物交换。

每周五上午，内厝环保站的实做与倡导就在热闹的人流中进行，社区环保种子和慈济志工齐心协力，吸引游客驻足了解环保理念。

五月二十八日上午，在鼓浪屿内厝社区慈济垃圾分类环保教育站（简称内厝环保站）、内厝社区和慈济共同举办以“感恩长者 爱你健康”为主题的茶话会，给岛上的长者带去温情爱意。

## 茶话会话健康

五月的鼓浪屿到处繁花似锦，凤凰花正如火如荼地开着。二十八日上午气温超三十五度，是入夏以来最热的一天。小小的环保站摆着四台风扇和四十张椅子，一直摆到门口。

志工张玲玲用地道的闽南乡音亲切问候长者，并耐心引导大家做手指操。志工演绎手语《母亲的手》，茶话会在温馨的氛围中展开了。

内厝社区副书记龚胜龙说：“慈济内厝环保站的建立，能更好地倡导垃圾分类相关知识，引导老人利用空闲时间做环保。活动策划都很到位，老人都愿意来参加，今后社区会持续并积极配合慈济做好环保站的工作。”

志工林鹭分享“日常养生法”，建议长者清淡饮食，以蔬食为主；晨起梳头要讲究，要常搓耳朵……她边说边做示范，大家跟着口令做动作。

## 长者现身说法

影片《拾环保·找回忆》，讲述年长志工徐家珍的故事。徐家珍患有左脑萎缩，服药过程中仍坚持做环保，不仅恢复了记忆，也收获了健康。当她出现在会场时，全场响起热烈的掌声。

“慈济好比一个温暖的大家



五月二十八日上午，志工与鼓浪屿内厝小区居委会共同举办以“感恩长者 爱你健康”为主题的茶话会。

术失败，二〇一三年完全失明，此后他极少外出，双脚也因萎缩下不了楼梯。慈济人协助老伯做复健，老伯腿部渐渐康复后，又带老伯到鼓浪屿街心公园做环保。

薛老伯分享：“有心就有愿，有愿就有力！自从做环保，越做越有力。吃蔬食后，身体也好了起来。现在待人处事都会用‘知足、感恩、善解、包容’去对待。”

环保站工艺品制作老师陈木英，三年前因志工帮她先生义剪而与慈济结缘。七十九岁的木英老师

庭，我的手从抓不住东西，到现在什么事都会做了。”徐家珍用闽南话说道：“我没什么文化，在慈济听到了、赚到了很多做人的道理，做就有福，我一直做，就没烦恼。”

六十八岁的独居长者薛老伯在鼓浪屿环保志愿者小毅的搀扶下，走十几分钟路，来到内厝环保站。

薛老伯二〇一一年做白内障手





陈木英奶奶今年七十九岁，是环保站的工艺品制作老师。本次活动的“玫瑰花”是陈奶奶回收红塑料袋制作而成。

拉着手推车前来参加茶会，她说：“来这里很开心，每天都在盼周五做环保，周一下午做手工。我是一举多得，做环保、做善事、收集废纸、做手工。”

木英老师擅长用小小的纸片折成各种创意工艺品。本次活动用的红色“康乃馨”，大部分是木英老师利用回收的红塑料袋制作而成；玫瑰花则用回收纸折成。每朵环保花色泽艳丽，做工精细，让人爱不释手。

木英老师分享不显老的经验：“开心就会年轻，现在我的时间很宝贵，不够用啦，不去想老和苦，只去做对的事。”她鼓励老人走出家门做善事，一起学习做环保，学习将废纸变工艺品的手艺。

内厝居民、环保种子张婉明也上台分享自己两年来参加环保分类的心路历程。

### 周周环保不停歇

茶会恰逢周五环保日，居民陆续送来物资，社区环保志愿者和志工就在环保站外做好分类。

社区环保种子，六十五岁的黄

女士说：“时间一到就会来，不来总觉得缺点什么。有人说是不是来了有钱？我说有钱才不来，我要在家休养。”

黄女士患有慢性病，虽然每月医药费不菲。但她很坦然：“如今就是要开心，心情好，身体才会好！我要用毅力来坚持做环保。”

近正午时分，茶话会也到了尾声，社区领导为长者送上中药茶包、大燕麦等关怀礼品，长者戴着红色的环保花，笑容满面如过节一般。

居民阿桂一上午不停点头、鼓掌。临走时，她对志工说：“说得太好了，听得很感动，我今年也

七十岁了，以后礼拜五我也会来，做爱护地球的事。”

志工王佩宁说：“希望环保站能充实老人的生活，发挥良能和余热，让鼓浪屿更美丽，让环保站成为老人的第二个家、轻安居。实现敦亲睦邻，相互关爱，尊享晚年。”

慈济人在琴岛上奏响“环保乐”已三年多了，老树新花叶常绿，祝福鼓浪屿长者：老有所依，老有所为，老有所乐。

长者从社区领导及志工手里接过中药茶包、大燕麦等，茶话会活动在一片祥和的气氛中落下帷幕。







## 被鼻炎拖后腿： 敷贴药膏来温补



随着盛夏的到来，办公室、家里、车里都开了空调来缓解炎热。虽然开空调很凉快，后果却是一些人开始鼻塞、流鼻涕，其实这可能是患上了过敏性鼻炎。

学生提高成绩，拼的不止是努力，还有身体素质。不少孩子被过敏性鼻炎影响，常年流涕、鼻塞，学习提不起精神，考试时脑袋也昏昏沉沉，症状总是反反复复。

过敏性鼻炎是由于机体对某种物质过敏而引起的鼻炎，可引起一系列过敏性症状。尽管过敏性鼻炎比较常见，但大家对它还是有很多误区。

过敏性鼻炎反复发作？看看这三个误区你中了几个？

### ❌ 误区一：误把鼻炎当成感冒

过敏性鼻炎的发病表现和感冒很相似，但只要细细分辨，很容易将两者区分清楚：感冒一般伴有全身症状，如头晕、头痛、浑身无力等，而过敏性鼻炎的症状则有鼻塞、流鼻涕、打喷嚏和鼻痒，其中打喷嚏往往一次要打十几个甚至几十

个，且多为早上发病。

主要是因为早上人体的温度较低，如果鼻内的三叉神经末梢受到冷空气、粉尘，或者早晨一些异味等刺激，就会产生连续性的打喷嚏症状。同时鼻腔黏膜通透性较高，腺体分泌功能增强，所以会有大量的清鼻涕。

感冒一般在一个星期左右就会好转病愈，而过敏性鼻炎则没有时间限制，通常病程较长。

### ❌ 误区二：只治疗不预防

很多患者在治疗过程中“只治不防”，却疏忽了各种各样的致敏原的存在，从而导致了过敏性鼻炎的一再发作。

过敏性鼻炎患者应当在治疗的同时，学会预防。

比如，注意远离致敏物和环境，不养宠物、花草，戒烟，定期给家中除螨，平时适时关窗等。另外，季节性过敏性鼻炎患者发病时间比较固定，如果做好重大发病情况的记录，在发病前的1~2周开始用药，就可以避免发病。

### ❌ 误区三：轻微过敏性鼻炎不用治

有人认为，过敏性鼻炎如果没有特别严重的症状，可以不用治。可是，时间久了就可能引起一些并发症，比如渗出性中耳炎、支气管哮喘等。



# 衲履足跡

如今，正值三伏天，有一种中医疗法可调理此类慢性疾病。苏州慈济门诊部中医科刘明宗医师非常推荐三伏贴疗法。这是一种冬病夏治的温和疗法，选用中药制成药膏敷贴在特定穴位上，适用于多种慢性疾病调理。去年，就有一位患有多年过敏性鼻炎的初中生来看诊。

孩子妈妈表示，孩子从小就有过敏性鼻炎，每到换季时节，或者课业负担加重时，孩子都会不停流涕。糟糕的是，每次大考时，孩子总要带一整包抽纸，一边擤鼻涕一边答题，难免影响发挥。

## 温补调理

刘明宗医师仔细检查过孩子脉象和舌苔后，认为问题来源于脾胃虚寒，他首先开出调理体质的药方，并结合耳穴贴。因正值三伏天，刘明宗医师还为孩子做三伏贴治疗，温通经络，补充阳气。

半个多月后，刘明宗医师收到了孩子妈妈的反馈：“我儿子这回考试，没有流鼻涕，他说答题的时候身体很舒畅，脑子特别清醒。现在成绩出来了，明显有进步，真是皆大欢喜。”

## 医师有话说

刘明宗医师表示，过敏性鼻炎容易反复发作，对于课业压力繁重的学生来说，简直是拖后腿，家长需及时带孩子治疗。像上述患者那样脾胃虚寒的群体，可多食用茭白、荸荠、芡实、山药、薏仁等健脾养胃的食物。空余时间可做摩腹操，如果排便困难，可顺时针按摩肚子；若腹泻，则换逆时针。

希望过敏性鼻炎患者，早日清爽起来！

撰文/释德仇 照片提供/花莲本会  
题字/林美娥



6/1~2 《农四月·二十一至二十二》

## 心灵均富，大众均安



【静思小语】人人心灵均富，则社会大众均安。

## 志工早会，社会教育

每天的志工早会，全球慈济人与会众透过网络视讯同步参与，无论当地时间是白天、夜晚或凌晨，许多海外慈济人准时上线，聆听上人、常住师父开示，以及四大志业主管同仁分享最新慈济志业讯息。六月一日早会，上人开示提到有许多海外华人与会，是因为大家都很关心台湾现况，也想要了解慈济为社会大众的付出。有些人回馈参与志工早会联机的心得，皆表示听到各慈济医院主管同仁分享医疗健康常识而获益良多，从而看见“健康之道”，懂得养生、护生。所以每天的志工早会皆在利益众生，应人间的需求而发挥教育良能。

“慈济五十多年来所做，皆在教富济贫。物质生活的贫与富是有形的，心灵的贫与富无形，有些生活富有的人，拥有再多也无法满足，心念无形，贪念无穷，所以需要佛法教导，让富人知足常乐；心能知足，就常在欢喜中。穷困的人

也要知足，安贫心富，生活虽贫，心很富有。”

慈济在五十多年的海内外慈善济贫行动中，看到许多心无挂碍的贫人，安贫乐道、安分守己，天天劳动换取微薄的生活费，只要能吃得饱就很满足，日日快乐无忧虑。反而是家财万贯的富人，事业做得愈大，烦恼就愈多，得失心愈重，不只是赔钱时懊恼，赚钱时也不欢喜，想要得到更多，时时刻刻都在计较。

慈济起步时，教家庭主妇在每天出门买菜以前，先在竹筒存下五毛钱，这个方法不影响生活，无分贫富都做得得到，又能天天自我提醒“要救人、做好事”，培养爱心，无论经济贫富，人人心灵均富。此法延续迄今，已经由海外慈济人带到世界各地，在救助受灾人、贫苦人的同时，也鼓励他们运用“竹筒岁月”的方法，启发人行善付出，累积心灵财富。

“从台湾花莲开始，每人每天存五毛钱，到现在慈济慈善关怀百多个国家地区，都是汇合全球的爱心

力量所致。台湾真的是福地，这分福气要靠人人见善响应、发心造福而巩固；有福之地就能平安，平安就是福，少欲知足、乐于付出就是富。”

“我很担忧现在的社会人心，人人追逐己利，会慢慢淡忘了汇集群力做好事。与师父同步走过来的慈济人年纪大了，渐渐凋零了，慈济这棵菩提树是否能再长出新芽，枝、叶是否能够不断扩展？现在要关心的天下事愈来愈多，只要看到天下有苦难，不去帮助心不安。慈济人遍布国际，就地启发爱心、就地取材，会合人人的点滴心力，就地耕耘志业；不只有富人能付出，贫人也可以每天省下一点点做救济。”

上人例举缅甸农户存“米扑满”，只要家家每天存下一把米，吃八分饱、二分助人，每四户所存的米可以供应另一个家庭吃八分饱；响应的家庭愈多，就有愈多贫困家庭得救，如此就能达到人间均富。

## 真才实学，学以致用

六月二日，与教育志业体主管同仁谈话，上人期许慈济教育系统要落实静思法脉的宗教精神，培育具有真才实学、对世间有大用的人才。

上人说，师长尽心于教育，不只是发挥教育功能而已，还得顾及

师生之情；师长对学生如父亦母，学生感念师恩深厚，师生相处如温馨的家庭，这就是真诚的教育。

“现代社会重视文凭与学位，为了因应社会趋向，不能忽视这些名位，这就是身为博士或学者的价值；但不能只是流于虚名，必得真有实力才是真正的价值。世上任何学问，不论是哲学、心理学或宗教学等等，能够落实、实用最重要；慈济的教育，就是要教育出具有真才实学、能学以致用的人。”

上人说，社会为教育投注很多资源，兴学办校得珍惜教育资源。想要落实教育，就得视人子为己子，能培养出有大用的人，运用所学为人间付出，这才是真正培育人才；若所教育的人，只是空有学位却不务正业，这并非教育的正途。

“我这一生待人以诚，别无所求；只为了利益人间，要为人间铺路，让人走上这条路去做好事。只要有诚恳的心，天下没有做不到的事；若我们是真诚在办教育，是真心为人间培养人才，有这份信心与愿力，并且能身体力行，就必定能做得得到。”上人强调教育是社会的命脉、是人间的希望，只要大家共同用心，所走的每一步都是脚踏实地，不论是为台湾或国际培育人才，因缘必然成就。



6/3~4 《农四月·二十三至二十四》

## 永续成长

【静思小语】心思和眼光自我局限，如同在盆栽中，成长有限；广纳包容，才能融入环境，生生不息。



承天时，顺天命

六月三日于防疫视频会议中，上人听取各院报告后开示：“这波疫情，用眼来看，看不到；用手触摸，摸不着。看不到、摸不着，却是前前后后、在左在右，让人惧怕触碰到受感染，感觉上总是很恐慌。”

“诸佛菩萨来人间，是为了救度众生；众生身有病痛、心有不安心，身心皆苦，诸佛菩萨现身抚慰众生苦、去除众生病。现在全球人都为疫情惶恐不安，面对这波大灾疫，总是想起‘天将降大任于是人也’这句话。天，就是天时；此时正是老天在考验着人间，是否有大反省、大忏悔！顶着上天降下这分大任务的人，就是无数的我、你与他，天下大事匹夫有责，人人都必须勇于承担时代的重任。”

疫情如魔军幽灵，忽焉在前、忽焉在后；也如涛天的浪潮，铺天盖地而来。人人都要如英勇的战士挡退敌人，也要如坚毅的舵手渡过

险浪，惟有大家合心齐力、同舟共济，才能保护社会平安。

看得开，想得远

于慈善志策会，基金会主管同仁分享慈济支持海内外防疫及纾困援助概况。上人开示：“一路走来，跌跌撞撞、是是非非，总是随着时间过去了。现在回头看，五十多年前的慈济在克难中起步，缺人力、缺资源，而且很孤单；虽然现在还是孤单，但是有很多好缘成就慈济志业。”

上人说，世间诸事皆是因缘成就，但若要让法脉宗门永续传承，世世代代都能在世间发挥良能，就需要人人开阔心胸与眼界，看得更全面、思考更周全。例如面前的小盆栽，花盆里有土，把种子种入土中，给予水分，种子会生根发芽，但是空间有限，根局限在盆子里伸不出去，只能长到某个程度。

大家投入慈济，付出的心很

真诚，做事也很认真，每一项都安排得很好；但如果只顾着自己负责的“盆子”，心思局限在某一个范围，眼光无法透视外界，人人各做各的，无法连通整体、广纳包容，这一盆盆的“盆栽”不能融入整个环境，就无法长久维持。所以希望大家打破个人的固有思维，放宽心胸与眼界，超脱私我、顾及整体。

“即使我一直说感觉自己很孤单，其实凡事都无法只靠自己孤身一人做到，仅是生活就要依赖众生，要有农人生产粮食、有人制作生活物资，才能让我们安然生活；要生要活，一定离不开群众，所以再怎么样都无法独善其身。我也是把握因缘，把握最初的一念之间，请人人捐小钱行大善，五毛钱的‘竹筒岁月’就集合了很多的因缘，一路走到今天。”上人期勉主管同仁们把握当下因缘，善用科技，合人人的身心力量，圆满成就利益人间、流芳百世的志业事务。



“天生我材必有用；‘天将降大任于是人也’，我们都是承担大任的人，必定有大用，此时正是我们发挥大用的时候。每一个人都有这样的观念，能够‘大我无私’，尽人人的心力，开阔心胸与眼界，与每一个人合和互协，才有办法能消弭灾难。请大家用心广招人间菩萨，善用方法，让世界各地发心投入的新发意菩萨成为一颗颗饱满的种子，就地取材、就地付出，让慈济大爱就地播种发芽。”

高风险，高难度

六月四日，于防疫视频会议中，医疗志业各院代表报告后，上人开示：“新冠肺炎疫情是世界性的大灾难，而且人们无法看见病毒在哪里，难以预防；有些人染疫但是没有症状，或是因为病毒的潜伏期很长还没有发病，要经过筛检才知道是否确诊，所以目前防疫的方法就是人与

花莲慈院因应疫情改良医疗器材，医疗志业研究专员蓝陈清分享麻醉部研发的“气管内管呼吸系统”，确保运送确诊病患时的防护安全。（6月4日）



人之间保持距离，不要群聚。”

“医疗必须面对未知的病患，要提起大慈、大悲、大喜、大舍的精神，积极承担使命，尽量多照顾几位病患，若经过筛检，确定是新冠肺

炎患者，就把他们安顿好；若经检验非确诊，我们安心欢喜，也让他们安心。面对高感染风险，医护人员真的很难为，任务很艰巨，但是大家勇于承担，我很敬佩也很感恩！”

6/5~6 《农四月·二十五至二十六》

## 天生我材必有用

【静思小语】抢时间、尽心力，做天下的好事，让生命有大用。



### 师徒之情天长地久

“这个时代、这个世纪有这一波空前的瘟疫，到现在还没有平息，全球各国都很担心，现在台湾小区感染情况严峻，人人如临大敌，医护要披战甲上沙场，医疗志业承担甚重；美国的弟子也同样勇于承担，秉持着师父的精神，做师父想要做的事，为法精进。”

六月五日，本会与美国总会行政科室联机会议。上人说，此时天降大任，一定要善用此生，真诚地为人间而承担重任。

“你们给予师父生命的勇气，有弟子们增加我的生命力量，我还会再努力、更用心，‘天生我材必

有用’，这个‘我’包括你与他；有他、有你，让我更有信心。请大家用与师父同样的心情，戒慎虔诚，多呼吁蔬食，发挥完整的大爱。我们尽人事、听天命，但愿能让我们平平安安，快速度过疫情。”

与医疗法人信息室应诗白主任及夫人何淑蓉谈话，上人谈到早上与美国总会联机，每一次与海外慈济人在视讯画面中见面互动，都觉得很感恩，幸好现在有这么发达的科技，有便利的通讯工具，在疫情中能够跨越千山万水，和远方的弟子们及时相见并交谈。

“不论远近，弟子们与我的心恒相牵系，这是因为生生世世，我们都是志在为天下众生。师徒之

情天长地久，累劫以前即相约在此时，在这个世纪共同承担天下大任。我是出家人，世事与我有何相关？但既然生在人间，就要做个对世间有用的人，让生命有大用。弟子给了我生命的勇气，增加了我生命的力量，让我更有信心！我感到自己还不老，会更努力、更用心，希望大家和我一样，认为天生我材必有用，把握因缘，抢时间、尽心力，做天下的好事、做对的事。”

### 求真、求实再求美

六月六日，德傅师父等编辑团队报告晨语开示《静思法髓妙莲华》文稿之修润进度。上人说，自己对文稿编修的要求，是求真、求实，最后才求美。

“五十五年前，我本来要离开花莲，三十位居士要写陈情书给师父，恳求我不要离开，我只有一个条件——只要帮我做救济，我永远不离开。一直到现在，我都留在台湾、住在花莲，没有到哪里求学，我没有向外求，只求近、不求远，要把自己的本分事做好。”

上人感恩随师的常住将自己所说的话逐字记录下来，这就是历史，是最原始也最实在的文稿。有的人逐字记录，有的人用心编辑，有的人

来读、来看，都是出自真心诚意，所以自己对每一位投入者由衷感恩。

上人表示对于文稿整理，自己注重的是真实与完整，不需要像文学创作般字句推敲或删减；看到弟子们以恭敬心为师父留下讲经的字字句句，自己会感到很安慰、很欢喜。“慈济文史纪录力求真实，所以请大家把握此一原则，一边做、一边写、一边用心编辑，为我留下真实的历史，美不美尚在其次，先求真、求实，再求美。不论你们怎么写，只要真诚用心，我都欢喜接受，所接受的是弟子们‘敬’的供养。”

“我有责任让弟子们的思想、见解正确，不要人云亦云，自己要有自己的思想、理想，这个理想要合乎实际，这就是真实路。期待弟子们要尊师、要重道，要顺理、顺法。每天晨语的手札是我亲手写的，任何人都无法替我解释或修改，这就是我的心、我的念、我的思、我的想。”

上人说，对于文稿整理，各人有各人的见解，若人人坚持己见而与人论理就会乱，乱就失真，就会起无明，无法忠于师父的思想理念。要收起个人的成见，不需要咬文嚼字，在字句上探讨研究，所重视的是当下的纪录要正确；弟子们正确理解师父的精神理念，传法的方向也很正确，如此就能让自己很安心。



6/7~8 《农四月·二十七至二十八》



## 一日之计在于晨

【静思小语】每天的开始，感恩自己又有新的一天，要创造这一天的生命价值。

## 大爱真诚，守志奉道

六月七日志工早会，上人与众共勉“守志奉道，其道甚大”，守持修行的方向，走自己所选择的路，这条路就是终身之道，要步步踏实精进，寸步毫厘不偏差。若是“博闻爱道”，虽然对佛法很有兴趣，一直想要听得更多、知道更多、理解更多，总是在字面上做学问，没有身体力行，则“道必难会”，无法体会精神理念，看不见这条道路的风光。

“我们守志奉道，走这条道路就会很踏实，身体力行的体会很真实。从一开始就要确认方向，抓得准、站得稳，很谨慎，不能行差踏错。‘一日之计在于晨’，一大早起床，就开始创造这一天的生命价值；在每一天的开始，就要把身心调整好。”上人说，每天睁眼醒来，都要感恩自己又有一天的生命可以做事，要好好把握时间、善加利用。人生自然法则无法逆转，只

要在还能呼吸、做事的时候，发挥生命利益社会人群，则无论此生长短皆无遗憾。

稍后于医疗志业各院防疫视频会议，上人开示期勉“大爱真诚，守志奉道”，在“医之道”上稳步精进。“面对严峻的疫情，人人心都很惶恐，但是惊慌害怕都没有用，要虚心受教，接受这一波‘大哉教育’，戒慎虔诚，发心立愿并身体力行。”

“医护同仁们自从就学时选择学医、学护理，就笃定将来要从事医疗工作。发自真诚，为了救护病患而就读医疗科系，那一念心很单纯，也有一份纯洁的愿力；学成毕业以后，进入慈济医院付出，从院长、主管到每一位同仁，人人齐心同志愿，共同担负重任，守护生命、守护健康、守护爱，教我如何不感动！”

“慈济四大志业是一个大团队，也是一个天下的大家庭，相信大家共同一心，朝同一个方向走同一条道路，守志奉道，一定能够

走得很稳。感恩各志业体主管们，掌握志业方向，用爱照顾、带领同仁，让我有依靠、有信心，所以我天天都感恩。”

“我也要感恩各地慈济人，队组合心，动员志工在家制作防护面罩，还有供应蔬食给医院或机关团体，让大家知道蔬食也能做到色香味俱全，愿意长久茹素，维持健康的饮食习惯。感恩各位用爱付出，大家幸福了！”

## 来去之间，同在慈济

上印下顺师公上人于二〇〇五年六月四日（农历四月二十八日）圆寂。六月八日志工早会，上人缅怀导师，且有感而发地说，人生短暂，时间快速过去，过去就无法再回头。人生来时来、去时去，来去之间，却能发挥人生的价值，写下让人怀念的历史。

“我的师父尽其一生，把人间佛法留于人间，让我们理解如何应用佛法，佛法为苦难人间带来希望。人间何处没有苦？有的是贫穷，病而无医、居无住处，这样的人生比比皆是。尤其现在科技发达，从新闻媒体可以看见，世界上许多国家的民众过着困苦的生活。”

上人提及二〇一四年受证

慈济委员的南非本土志工虑莎（Theresa Chamane），日前以九十岁高龄安详离世。她的丈夫是牧师，拥有一片土地，原本要盖教堂，她对丈夫说，非洲的慈济志工很需要有集会、共修的道场，可以培育人间菩萨造福地方，让丈夫同意提供这片土地，给慈济盖Nsimbini小区中心，护持慈济关怀小区。小区中心不仅成为当区的菩萨道场，南非慈济人每年二次举办多国本土干部研习会，Nsimbini小区中心都是女众的安单处、研习会的大寮，发挥很大的功能。

“非洲的慈济人，虽然种族、肤色、生活习惯与我们不一样，可是有共同的慈济情、菩萨心。为了救助苦难人，即使身有病痛，要走过崎岖山路，实在举步难行，他们仍然勇往直前，翻山越岭去看个案、去付出。他们不但不喊苦，还能苦中作乐，欢欢喜喜地唱歌、跳舞自娱。”

“几天前得知虑莎去世了，九十岁无疾而终；我想她没有离开，还会找到与自己有好因缘的家庭，会再受慈济缘牵引而回到慈济世界来。对于她的往生，我很不舍，可是想到她那样轻安自在地走了，总是安心欢喜地为她祝福，她一定会再回来，期盼她平安幸福长



大，与慈济的因缘牵得更牢固，延续慈济慧命。”

上人说，人生几十年一晃过去了，是否留下有价值的足迹，这段生命留下多少事迹？就要看自己在生与死之间，如何运用时间为人间付出。

“从影片中看到导师，我在他六十几岁时拜师皈依，开始做慈济，之后每回行脚到台中，总是去拜见师公，偶有照相留影，虽然不是很刻意，但是现在看到这一段影像，就觉得很亲切，这都是历史。”

“说起对于一个人的思念，应该是脑海中只要想到这个人，这个

人的形象就会快速地浮现面前，活生生地如同还在人世。那么，这个人其实并没有离开过，一直都在身边。多少人就这么让我永远地记忆着、回忆着，从来不曾离开。那些已经在慈济世界，再回到我身边的人，他们心心念念，很贴心地说师父要说的话、做师父要做的事，殷勤地为人群付出；这些人必定是在八识田中，总是记挂着要再回来慈济菩萨道，接续不断地开道铺路。”上人期许年轻一代殷勤精进，承续法脉宗门精神；一代接着一代的慈济人，能够法脉相传、宗门相续，生生不息地护持慈济世界。

6/9~11 《农四月·二十九至农五月·初二》

## 修行真功夫

【静思小语】为众生拔苦予乐，是我们的本分；入人群不受污染，就是我们的真功夫。



事情。就如孔子的学生有子也说，有孝心的人，必定守孝、守善不敢犯上，会用心避免犯错，不让自己的行为有过失。”上人说，自我戒慎，虔诚茹素，就是防患于未然的正确心态与防疫方法。

疫情如海啸，莫造作业浪

六月十日，农历五月朔旦，上人于早课后至主堂开示勉众：“时日已过，已经是五月初一，再来就是六月，一年也只有十二个月，时间过得快，所以我们要自我警惕，每天的每一秒钟，都要守好原来的清净本性，不受外面烦恼境界干扰，坚定力行菩萨大道。人间本就苦难多，我们不受种种苦难相影响己心，只为行菩萨道而勤精进，为众生拔苦予乐，这就是我们的本分；入人群不受污染，就是我们的真功夫。祝福大家用心修行，时时精进，保护这一念心。”

于医疗志业防疫会议中，上人表示，这波瘟疫大灾如海啸来袭时卷起的波涛，铺天盖地般笼罩全球，有时海面看来似乎平息，其实还得密切戒备，严防波浪再次席卷而来。一波疫情消退后，或许又有一波再起，所以全球都不能松懈，还是必须提高警觉，做好防疫措

施；并明白疫情的发生，是众生过去的无明造作，惹来现在灰蒙不明的灾难；所以要自我降伏刚强、顽固的心，虔诚向天求忏悔。

防疫是全民之责，各界纷纷以不同专业支持医疗第一线，有企业捐赠智慧机器人服务病患，同时降低医护感染风险。上人赞同表示，机器人不怕感染病毒，此时“无情胜有情”，可以发挥很大的功能，而且如同台中慈院简守信院长所说，机器人任劳任怨、不闹情绪，定时自动回到充电座充电，这都是现代科技的智慧运用，为人们增添很大的力量。

医疗之道是守护生命的大道，善用科技辅助可以更加有效地防治疾病；此时人人为了看不见的病毒而惶恐，也需要有人指引方向，善用方法安定人心。上人表示，佛陀曾经譬喻，手持灯火走入黑暗的室内，只要一盏灯就能破除百千年以来的黑暗；在昏暗看不见前景的疫情当中，人们要回过头来观自性，止息贪欲，让本性的这盏灯发光发亮，破除无明。

六月十一日医疗志业防疫视频会议，上人再次叮咛，面对如海啸般的疫情，要同舟共渡；不只自己持斋茹素，还要劝素、推素。“这几天我都反复说着同样的话，疫情

为自己赞叹，愿天下平安

六月九日医疗志业防疫视频会议，上人说，疫情的扩散让人与人之间相互怀疑：和这个人靠近一点，安全吗？走到那个地方去，会被感染吗？因为惧怕、惶恐，所以彼此提

防。与其相互怀疑、彼此惧怕，不如人人自我提高警觉，做好自我防护，就是一分爱心。人人都有保护别人的责任，先自爱才能爱人。

“若有自我防范的心态，在事情还没有发生之前，就会有所预防，不敢去触犯不宜的、错误的



会持续到何时才会结束？没有人知道；也不要以为疫情已经过去那么久的时间，即将结束了，这还是未知数。但可以相信的是，唯有大部分的人都觉醒，能向天地求饶，真

心忏悔说：‘不敢了！’诚心承认说：‘我错了！’知错而后能改，戒除贪欲、茹素推素；并且提高警觉加强防护，付诸行动有备无患，才能让疫情真正平息。”

6/12~14 《农五月·初三至初五》

## 医护之光

【静思小语】如勇将应敌军，如父母疼惜赤子，医护人员发挥生命光芒，如萤火虫在夜间晶莹闪烁。



高度挑战，合心面对

六月十二日，关山慈济医院潘永谦院长于医疗志业防疫视频会议中报告，关山慈院除了设置筛检站，也配合政府的大型新冠肺炎疫苗接种，在台东静思堂为民众施打疫苗。

上人对大家说，很期待这波疫情能平安快速地过去，但在感觉上时间似乎很漫长。在这难过的时刻里，更需要大家合和互协，合心面对高度挑战；和能致祥，人人一团和气，就会觉得愉快，不会有难过的感受；遇事彼此勉励、互爱协力，就能发挥很大的力量。不只要发挥身体力量、挹注资源，最重要

的是提振、发挥心灵的力量，需要人人虔诚，内外相应。

上人表示关山慈院为了守护小区做好万全准备，有备则无患，令人感到安心。有心、用心、细心，就能克服困难，每个细节都能设想周到、各方面都能准备周全。

台中慈济医院简守信院长，于六月十三日医疗志业防疫视频会议中分享，在炎热气候下，同仁支持快筛检测，在层层防护中，隔离衣内汗如雨下，把湿透的衣服拿去秤重，一件大约吸了一百六十四公克的汗水，院内总共支援户外快筛的总人次为五百一十五人，这分汗水与爱的加总约等于八十四公斤。

上人开示慰勉医疗同仁们“幸



慈济基金会积极展开各项防疫纾困，同仁报告各县市府提出的防疫需求事项、目前物资库存数量等事务。（6月12日）

福了”！身体感受上是真的很辛苦，但是人人都怀着慈悲心，勇敢披盔上阵，而且士气高昂。俗话说“兵来将挡，水来土掩”，现在新冠肺炎疫情的“兵”来了，是否人人都是“将”，愿意去抵挡、去承担呢？在这波疾疫中所见的慈济医护同仁，都是以父母疼惜赤子的爱心，去付出、去抚慰；尽心竭力，让人感动而难以言喻！

疼惜生命，普度众生

《论语·学而篇》有子曰：“礼之用，和为贵；先王之道，斯为美。”上人于六月十四日志工早会引述此语，教众重视、遵循前人相传的规矩礼法，守志奉道，照顾好自己的人格、品德。

“现在为了防疫，天下人人都戴上口罩，守规矩、不违规，保护好自己不受到感染，也保护大众平安；要自我尊重并尊重别人，就要先做好自我防范。瘟疫非人能挡，然而医疗人员很勇敢，一心一志守在岗位，整个身体包得密不透风，是多么闷热难受。所以我打从内心的敬服——很尊敬与佩服医疗人员临危不惧。医护人员选择医疗工作为职业，从医救人也是他们的志愿，他们为人间立志，现在守志奉道，所以此时义无反顾，很伟大、很了不起！”

上人说，在此非常时期，人人都要把心照顾好，心要定，要培养静定的能量。“我一直说‘大哉教育’，人要虔诚受教，若真正希望全台湾平安，为了避免交叉感染，尽量不要出外活动，不要搭交通工





6/15 《农五月·初六》

## 翻转苦难的力量

【静思小语】无私无所求的大爱，能翻转苦难人生、让社会平安祥和。



印度尼西亚慈济医院首日试营运，从九楼开始启用，古纳万院长透过视讯报告。上人肯定印度尼西亚慈济人恒持初心，并祝福这座守护生命的盘石久久长长。（6月14日）

### 印度尼西亚慈济新里程

印度尼西亚慈济医院从二〇一五年六月动土，历经六年的工程，于昨天率先启用一栋专门收治新冠肺炎患者的大楼。印度尼西亚慈济医院筹委会总召集人黄金城说：“印度尼西亚疫情一直没有缓和下来，很多收治新冠肺炎患者的医院快撑不住了，我们先启用这层楼，专门收治确诊者，纾解雅加达各大医院的医疗量能，也是履行人本医疗的初衷。”

上人于志工早会对众分享，印度尼西亚慈济医疗志业迈入新里程，对印度尼西亚慈济人二十多年来的付出表达佩服与感恩：“他们有心、有愿、有力，只要发这一分心，人人的爱心力量集合起来，其力量之大，可以翻转雅加达红溪河沿岸违章居民的人生，让他们安居乐业，也让红溪河从脏乱回复清澈，两岸已有新建设，整个环境变亮丽了。这样的转变是随着时间一秒一分累积，人人的心与力量会合起来，改善了大众的

生活，真的很令人佩服啊！”

“我很佩服当地实业家的合心，彼此互动很和气，相亲相爱，牵手连心，因为这一群都是慈济人，真正做到合和互协，发挥的力量非常可观。假如每一个国家都有如此合和互协的企业家，朝正确的方向共同努力，相信世界能够和平、净化、富有如天堂。”

“要如何才能够让社会稳定？用什么力量能够让大家联结起来？唯有爱能抚平伤痛、抚平仇恨，要用爱才有力量让社会真正地繁荣起来。”上人说，翻转苦难人生、让社会平安祥和的爱，是付出无所求的无私大爱；正因为付出无所求，所以没有私己的考虑，能够合心协力成就志业、造福社会，使社会安定，也让企业家安心发展事业，使社会繁荣。

### 慎防疫情回马枪

于医疗志业防疫视频会议中，各院报告后，上人开示时提到，往

具来来回回。”

“很多人说，自己只是吃肉而已，又没有亲自杀害这些动物，但就是因为这么多人要吃肉，所以成了残害动物的帮凶。所以此时面对人人惧怕的传染病，我们都要反省，从生活上做出改变。”上人教大家除了斋戒茹素，也要注意日常生活卫生，保持社交距离，在家用餐也要做到公筷母匙，避免交叉感染。

“用餐有用餐的规矩与礼节，生活中待人接物都有需要遵守的规矩，才是最优雅的生活，有礼节之美。古人说：‘礼之用，和为贵；先王之道，斯为美。’食衣住行有礼节、守规矩，人人相处和谐是最美的生活。台湾俗谚有‘新例不设，旧例不灭’的说法，寄语后辈行事要依循旧俗，尊重长辈设置的礼节，不宜任意更改。例如在端午节

时，世代沿用的习俗，是家家户户绑粽子，并将艾草、菖蒲等植物绑扎成束悬挂在门上，用以避邪。”

“在礼俗典故中，绑粽子是源于古时有位贤者投河明志，后人不因贤者已逝去就不再纪念，所以形成传统风俗留存下来。现在的人对于许多美好的古礼、文化都不了解，不知礼节是一种危机。若人欠缺人文礼节，实在枉为人，而是如动物般，是无明众生之一。所以我们要好好保护自己的人格、品德。”

“过年、过节，就是循古礼；以前的人铺过来的大道，就是后来的人要走的路，若是依此受持，就是‘守志奉道，其道甚大’；若只是博闻爱道，听到、知道、也能说，但是并没有做到，这也还是不懂理。希望大家要会理、懂事，要多用心！”



年此时正在行脚，今年为了防疫不出门，但是心中总是惦念着各地的慈济人与志业体；虽然台湾的疫情似乎趋缓了，但还不能松懈，还要再呼吁人人戒慎虔诚，谨慎防范有可能出现的“回马枪”。

“新冠肺炎疫情仍然笼罩在全球，台湾土地小，人口稠密，所以更容易广泛传染。去年台湾平安，现在灾难临头，忏悔与觉悟应该要抬头，不能再仗着台湾一直很平安而恣意妄为。”

上人说，即使现在人人闻疫色变，怕受感染却无法提起勇气拒绝瘟疫根源；就算知道应该虔诚忏悔、茹素斋戒，却不愿去做，或不相信需要这么做，这是比较令人担心的。“大家有志一同，要共同表达虔诚心声，忏悔的心声要喊出来，不要放在心里而不愿意表达。表达虔诚忏悔的行动，就是茹素斋戒；集合人人的虔诚行动，用恭敬心送走这一波疫情。”上人教大家用虔诚、感恩、敬畏的态度做好防疫。

“我们要向天地自然喊‘不敢’，忏悔求饶，同时要表达：我会认真反省，身体力行做出改变。再者，医疗系统面对这波疫情，非常努力防治，很辛苦，很值得社会人人尊敬与感恩，帮助医疗系统巩固起来，共同用爱打造一座很坚固的城池，让

“敌人”无法攻入。医疗守护大众的生命健康，人间菩萨要用佛法教育、净化人心，将人心的无明欲念洗净，唤醒大众的清静善念，顺天理、听天命，不要悖逆人伦道德。”

### 回报社会的爱心

基金会主管同仁报告台湾防疫之慈济行动，谈及二手计算机、平板的募集与发送，上人表示，此时学生因防疫规定不能到校学习，必须在家上网上课，有些家庭缺乏计算机、网络等设施，可募集其他家庭现有闲置设备，整理之后提供缺乏的家庭使用，就无须购买新品，鼓励大众环保惜福，延续物命再利用。此举兼具慈善与环保，富有教育意义，要记录这些真实而温馨的人间互助故事，运用科技弘法，对社会做“大哉教育”，也向大众说明慈济目前正在进行的慈善事务，鼓励人人发挥爱心，汇聚点滴形成救助苦难的大力量。

“要知己知彼，知道在这一波疫情发生后，我们做到什么程度，以及整个社会的生态，有故事、有数据，这就是历史；披露出来让慈济人与会众知道，也是一种回报、回馈。受惠的人有感恩心，能够回馈感想，也能感动其他人，活络社会大众的感情，带动人人发一念善心。”

上人形容社会大众的点滴爱心善念，就像弥漫在空中的湿气，一点一滴会合凝聚，可以滋润大地草木，使泥土里的种子萌芽茁壮。在土里播下种子，这是因；会合阳光、空气等等的缘，成长之后就有作用——稻子有稻子的作用，蔬菜有蔬菜的

作用，水果有水果的作用，天地万物都有其用，即使是小小的芥菜籽也很有用处。不要轻视种子微小，就如芥菜的种子非常小，但芥菜长成后是多么大棵！这也是“大哉教育”，教育人们，即使如芥菜籽般微细之事物，也不能轻忽。

6/16~17 《农五月·初七至初八》

## 减恶增善

【静思小语】多一个人愿意茹素，为了口欲而造杀业的人就少了一个。



### 福气与正气

六月十六日医疗志业防疫视频会议中，上人期待人文志业把医疗人员辛苦守护大众健康的状况报道出来，让社会人士知道，当瘟疫发生，大众生命健康受威胁，惶惶不安的时候，生命所依靠的就是医护人员，要真诚感恩与尊重。

上人说，四大志业为社会人群的付出，都需要人文志业报道，让大家看见现在的人间生态，多听听苦难人呼救的声音，了解世界上还有这么多人需要支持，为他们尽一分心力，借着慈济行动启发更多有

志一同的人发挥爱心，共同造福。

### 回母校寻根

慈济科技大学刘威忠、耿念慈老师报告慈善农耕推广成果与应用；慈济大学医学院陈宗鹰院长报告院务，人文室刘议钟主任报告在线抗疫音乐会之规划。慈大附中报告“爱不止息，代代相传”，疫情期间，透过慈大“天空学院”，用绘本说故事，增进亲子交流，并带动学生与社会正向互动。

“慈济的教育是完整教育，从幼教开始，有小学、中学、大学，再



到硕士、博士。对于设校办学，我们要自我尊重，也要很有信心。虽然慈济学校不比其他学府历史悠久，但我们也要心存‘别人做得到，为何我们不行’的信念，步步踏实地做，每一步踏出去，都要很笃定。”

上人指出慈济教育的特色与目标，是要教导孩子们具有温良恭俭让的美好质量，待人接物知进退，言谈举止有礼仪，品格端正的形象，让人看来心生欢喜，觉得很顺眼、很得人缘。品德教育是从礼仪教育做起，不论人在何处，都得慎其独，就好像墙壁上有眼在看、有手在指，所以时时都要照顾好自己的仪态，不能放纵失态、损及威仪。

“我们要发挥教育的真谛，教育孩子们能够自爱爱人、具有伦理道德并且事理圆融。该教的要教、该疼的要疼，要引导孩子们走在正确的人生方向。人生的方向要正确，生命的时间要把握，每一天都过得很扎实，不能虚度光阴。要教育学生具有历史观，有历史观的人会认真看待此生，让生命的每分每秒，都成为有价值的历史。”

上人表示，小学教育是根、是种子，要养成一棵大树，就要从根本、从种子悉心栽培。看到老师们带着孩子去亲近土地，摸着土壤亲手种树，展现与大地共舞的活力，

真正是人亲土亲。毕业后的孩子们，他日再回校园寻根，或者已经成家，再带着自己的孩子回来，年年来看看树又长多大了。回校寻根的意义，就是让孩子们对学校有很亲的感受，这也在教育孩子们莫忘教育之根，要体认自己的根源在教育。

所以要勉励孩子们长大成家之后，再带着自己的孩子回来母校寻根，看看爸爸或妈妈当年种下的那棵树苗，现在树根已经伸展多长了，也去抱抱那棵树，或许得要有二个人才能合抱。孩子们对于母校有“根”的亲切感，才能体会“合抱之木始于毫芒”的道理，才不会忘记自己现在长成大树，也是从一粒种子在学校受教开始。

### 善恶的天平

六月十七日医疗志业防疫视频会议中，上人开示：“五十五年前，慈济开始起步时，我就很期待要倡导完整的善、完整的爱，要爱人及物，爱一切动物，爱天下万物。天下没有无用之物，何况天生我材必有用，只要我们勇于承担，每个人都可以发挥很大的功能，都能对人间、对社会有很大的影响。举医护为例，他们及时拔除病人的苦，待其痊愈后，期待他能从此健康，就

要警告他再也不要病从口入，不要再吞食动物而惹祸上身。”

“要劝人茹素，这波疫情正是最好的教育时机；对我来说，也是

让我几十年来说不出口的话，有很好的因缘来畅所欲言。期待人人有志一同，用戒慎虔诚的心，呼唤人人从善止恶。”

6/18~20 《农五月·初九至十一》

## 祝福最亲爱的人

【静思小语】最虔诚的祈求与表达，就是斋戒茹素；护生不杀生，就是最大的爱心。



### 相信、发愿、力行

六月十八日医疗志业防疫视频会议中，得知台湾各地多座静思堂出借场地成为疫苗接种站，上人表示台湾的医疗卫生单位很用心防疫，慈济能够应社会所需提供场地，也是为防疫尽一分心力。

上人说，不只有第一线防疫人员，全民都要提高警觉，做好自我管理、严格防护。“大哉教育，难以言喻，需要人人各自保护自己，人人虔诚祈祷，不论有什么宗教信仰，祈祷就是心灵的归向，也是一股平安的大力量。”

“变种病毒有更强的感染力，我们还是要戒慎虔诚，尽量平伏口欲，最好是断荤茹素，品尝蔬果菜

根香，就有很丰富的营养，而且有助体内清净。请大家要相‘信’、要发‘愿’，而且身体力‘行’，信愿行就是平息灾疫的灵方妙药。”

### 一把种子到一片田地

六月十九日，莫桑比克志工蔡岱霖报告当地会务推展现况以及温馨故事。中部的梅图希拉大爱农场原本有二公顷土地，志工们寻觅了几个农地，并和地主爱洒分享慈济；听闻慈济在莫桑比克的付出，地主都无条件出让土地给慈济耕种。目前志工共觅得三个农场，总共有十九公顷土地。

南部马普托志工则分享编草席义卖响应国际赈灾的经验，让梅图



希拉村志工学会付出的大爱精神，自动组队自制草席，捐赠给梅图希拉村的长辈。爱的涟漪层层扩大，善的效应持续开展，梅图希拉志工的慈善经验，激励拉梅高镇、雅玛郡本土志工用心耕耘大爱农场，计有拉梅高镇二个、雅玛郡二个，加上梅图希拉三个，索法拉省共有七个大爱农场，收成自助也助人。

上人说，莫桑比克土地广大，这么广大的范围里有许多苦难人，处处都很需要慈济。所以要把几位很有心、很优秀的本土志工培养好，让他们就地带动居民、发挥菩萨良能，才能让更多苦难人得到帮助。

“又如另一张相片，在河边带动志工温习静思语，天为盖、地为载，人在中间，如规如律；天空有云随风而飘，地上有水川流不息，人在其间活动，这是一片能呼吸的大地，具有生命活力，境界很美！这些影像要好好收集、整理并发表，也等于是一种教育，让大家见苦知福，而且知道长久贫困的人生

并非不能翻转，从心灵到生活，他们已经逐渐转贫为富。”

“最起码你们已经将他们不安的心抚平，开始有善种子在心田里不断成长，成为一片绿油油的，生机盎然的土地，蕴含着很丰硕的种子。所以要把握好因缘，让莫桑比克整片土地肥沃、富有起来。”

#### 应对疫情的心理建设

从五月二十三日开始，上人日日主持医疗防疫视频会议，已经将近一个月。于六月二十日会议中，上人感叹，疫情来势汹汹，不知从何而来？疫情让人不安，不知何时消散？既然躲不过，就得将心理建设好。心要怎么建设？就要用爱——人与人之间彼此呵护，以诚以爱相互提醒，保持社交距离，不要太靠近。

“很感恩每一所慈济医院的院长及各单位，很认真地推动蔬食。期待能从此起步，拒绝任何荤食进

入院内。作为佛教医院，这本是理所当然之事，过去觉得即使说了也难被完全执行；但因为这波疫情，彻底执行的因缘已经成熟。院长们和各单位主管同仁，‘为佛教、为众生’的心很恳切；同时也理解病毒无所不在、病从口入的道理。”

根据学者研究，在说话间也有

病菌从口吐纳，所以人与人之间要保持适当的距离。上人说，既然知道此时要与人保持距离以策安全，却仍为了口欲吞食众生命，如何保护自己和别人的健康？不要吞食动物，人与动物也要保持适当距离，才能彻底防疫，远离病毒侵犯，使这波疫情在毫无因缘牵连之下快速消除。

6/21~22 《农五月·十二至十三》

## 爱成就一切

【静思小语】心中有爱，就不觉匮乏；乐于付出，就是富有的人。



#### 大哉教育，通情达理

“这波疫情是‘大哉教育’，教育我们通情达理，作为一个人，不只是爱自己，还要爱别人；爱人的同时就是爱己。因为我们生活在天地之间，在疫病流行期，每个人在呼吸、说话、咳嗽、打喷嚏时，从体内脏腑呼出的气体交杂在空气中，使得病毒无处不在。所以人人要彼此保护，一罩在口，保护着自己也保护着别人，生活更安全。”六月二十日志工早会，上人表示，人类社会的平安，要从自己做

起。合每一个“我”，就是大家；大家的平安，就从“我”做起。

“‘大哉教育’就是觉悟的教育，要好好封住这贪欲之口、吃尽众生之口。同样这张口，不吃肉，也可以吃尽山珍海味——海苔是海味，山珍有姜、蔬菜、水果、五谷杂粮等等，这些蔬果清香、干净又营养，足以让我们生活得很自在。”

#### 增长爱心，开阔道心

莫桑比克与慈济有特殊的因缘，在二〇一九年伊代风灾之前，



慈济提供全台多处静思堂场地成立新冠肺炎疫苗接种站，在双和静思堂，台北慈院医护和志工携手服务长者。（摄影／陈李少民）





莫桑比克本土志工采收大爱农场作物，享受付出就有收成还能助人的喜悦。  
(相片提供/慈济莫桑比克联络处)

志工蔡岱霖与先生迪诺已经在南部马普托耕耘多年，还有志工陈春发捐赠土地作为“慈济的家”，带动出许多精进的本土志工。伊代风灾后，慈济从急难救助到中长期援助，持续关怀中部灾区雅玛郡，慈济种子落地生根，又再开花结果。

二十二日志工早会，上人谈起了慈济带动善念，就能在当地集合这么多善良的志工；有这么多志工发挥爱心力量，就可以开垦荒地种菜、种粮食，在济贫、救灾时供给贫病残老与饥饿孩童。虽然志工大多穷苦，可是都很愿意付出身心力量；从受助的人变成自力更生，也能去帮助别人的人，这都是从一念心的改变开始，也需要经过慈济人的用心引导和教育。

上人肯定大家有心、有爱且起于行动，人与人之间相互帮助，就没有困苦到活不下去的人了。“我

们帮助人，不是一下子为他们盖了很豪华、很稳固的房屋，必须循序渐进，持续陪伴着他们，为他们提升知识与行善的希望，不是只想要改善自己的生活，这是欲望而非希望；莫国志工是发心改变别人，让别人改善生活，让社会整体都变得更好，这份发心才是善念。”

“人只要心中有爱，就不觉得自己穷；能够付出力量帮助别人，就是很富有的人。”上人说，本土志工开垦田地耕种，收成自给自足，还能付出助人；在录像画面中，看到他们唱着自己编的慈济歌收割蔬菜等作物，能够感受到他们很快乐；慈济要再进一步为他们建设坚固的学校校舍，让孩子接受完整的教育，让社会的未来有希望，一代接着一代过得愈来愈好，不只改善莫桑比克的整体环境，还能“翻转非洲”。

“要随顺众生的环境，随顺他们所需要的，一步步地给予协助，让这片土地吸收点点滴滴的爱心能量、智慧法水，而不是一下子给予很多，反而吸收不了，很快就干了。要先教育他们认知‘我也有力量帮助学校的兴建，我不穷！’慈济起初不也是这样吗？每一个志业建设都是呼吁人人发挥爱心来成就，少力捐少量，大力捐大量，人

人都能出一分力，此举亦是引导人增长爱心、开阔道心，这也是对社会大众的‘大哉教育’。”

“此时此刻，请大家都要停、听、看——停息心灵的欲念，静下心来听道理，用心看这些人间世相，感恩自己的平安幸福，见证人间互助的真诚大爱。有感恩心的人，才会有真诚的爱；有真诚的爱，永远都有力量可以付出。”

6/23~24 《农五月·十四至十五》

## 自尊自重

【静思小语】保持仪容整洁，是尊重自己的人格；惟有尊重自己，才会得到别人尊重。



### 感恩天地滋养

六月二十三日，教育志业主管同仁报告校务，其中，慈济大学黄舜平研发长报告黄芩茶与珠子草蒸气眼罩研发进度，以及紫云膏的制作与功效。

上人说，用心去分析花花草草，找出有益人体的成分，加以合成，无论是饮料、药膳，总是有益无损。研发、应用这些植物并非为了量产营利，而是将智慧与爱用于正向，这些

随处可以取得的花草就有妙用。

“天地万物无不是药，五谷杂粮是食物也是药，可以让人温饱有营养，疗治饥饿苦患；所以要敬天爱地，感恩天地的滋养，供给我们五谷杂粮，但是要节制不过量。总而言之，要感恩尊重天地人间之爱，知道它有益人群，继续积极研发就对了。”

听取慈济科技大学分享疫情期间学校相关防疫工作，上人说，海外或台湾偏远地区的同学们前来慈



慈济科技大学二年制日间部长期照护科菲律宾籍专班，采公费全额助学制度，第一届毕业生在疫情前已完成长达十六周长照机构第一线实习，六月学成返国。

(摄影/徐莹芷)



济学校求学，疫情期间，宿舍管理得很好，让孩子们以校为家，家长也会很安心。

“慈济老师不仅用心教育，还有一个特质就是用父母之爱关心、照顾学生。好的校风要建立起来，爱的教育要延续下去。”

此时天降大任

六月二十四日防疫视频会议中，上人说，防疫不仅要靠医疗人员在 frontline 努力，所需要的是全民合和互协；维护社会的健康平安，人人都有责任。各县市依次安排民众接种疫苗，由年长者先开始，“若邻里长通知接种，就要主动出来接受注射，让儿孙们安心，也让邻居们安心，最重要的是保护自己的健康。年轻人也要多鼓励长辈们，愈来愈多人接种，才能使疫情消

减，早日恢复社会的繁荣。”

“年轻人要尽孝道，要想想如果父母无法与我们住在一起，会不会很孤单？要常常关怀他们。所以说这一波疫情是‘大哉教育’，再次提醒我们负起做人的责任；除了疼爱妻儿以外，要记得尊重父母，守孝道，这也是社会的伦理教育。”

“此时天降大任，我们要自我审视：自己是否尽到责任？有对社会做有益的事情吗？从个人的修养到照顾家庭，也要安定社会人人的身心健康，安心、安身，让人人都能平安。人人负责任，待疫情平伏，就能恢复过去的自由、平安，各行各业也能够恢复繁荣。”

上人教大家布施、持戒、爱语、利行，行善造福社会，还要守戒律，约束自己的身心行为，守好规矩；利行，所做的事都是利益人间的事，人与人之间相互扶持、关

怀；爱语，培养柔和善顺的说话习惯，彼此尊重与勉励。无论是年长或年轻，能在人群中表达出这四种修养，彰显有品德的人格，自然能够受人敬爱。

墙壁有眼睛

十八位菲律宾奥莫克市、保和岛及大马尼拉的年轻人，自二〇一九年十月来到台湾，成为慈济科技大学长照班的学生，经过两年学习取得学位后，在回菲律宾之前，回到静思精舍跟着常住师父出坡作务，而今来向上人告假，并逐一用中文分享学习心得，菲律宾慈济人透过视讯联机聆听。

上人勉励同学们，要把来台湾学会的一切带回菲律宾运用，尤其要把在慈济学会的爱与感恩发挥出来。感恩是发自真诚，以尊敬的态度与爱的回馈来表达，要永远保持这一份爱心与感恩心照顾长辈们。

“一个良好的社会，是长辈们年轻时努力付出所成；他们就如我们的父母、阿公阿嬷，没有他们过往的努力，哪有今日社会的安定与繁荣？所以年轻人要对父母、对长辈有爱的回馈、敬的感恩，诚心诚意的敬爱，才能表达出那分报恩的心意。人生一代接一代，学会敬

爱、感恩父母及长辈，才能教育好下一代，将来下一代对我们也有回报之情，这就是人间爱的循环。”

上人鼓励大家持续学习华语，人生诸事都要认真以对，就如跟着常住师父到田里耕作，要学会拿锄头的正确姿势，才能顺利耕耘田地；写字时也要学会正确的拿笔姿势，才能把字写好，学习各种技能都要用心学会最正确的做法，学习过程中若有错误，就要接受师长的纠正。学习原本陌生的语言确实不容易，刚开始要慢慢说，把每一个字说清楚，这也表示尊重聆听的人。

有同学说，来到慈济学习以后，不好的生活习惯改变了。上人教同学们要保持好习惯，维持整洁的服装仪容；不仅在参加活动时仪整齐，平时也不能邋邋遑遑，因为“墙壁有眼睛”，时时刻刻都有人看着，所以不能人前整洁、人后邋邋，这就是尊重自己的人格；唯有尊重自己，才会得到别人尊重。

“要尊敬师长，即使老师不在身边，也要如同老师在旁边看着我们一样，不敢松懈；不只在校接受师长的教育，最重要的是自我教育。”上人叮咛同学们，返回菲律宾以后，发挥在慈济所学，爱护所照顾的长辈，就是对慈济老师以及成就大家来台学习的师姑、师伯最好的回馈。



6/25 《农五月·十六》

## 爱与善有传人

【静思小语】见善随喜，人生欢喜；以善传家，  
爱心无价。



## 生于太平要感恩

上人说，年轻世代要懂得感恩长辈们过去对社会的付出。老人家早年很殷勤地为社会造福，但现在的世代，老人家却变成社会的累赘，实在让人无奈慨叹。佛教以“草露风灯”譬喻人生无常——草尖的露水，只要太阳一照就消失了；风前的灯烛，风一吹起就熄灭了。草上露与风前灯，转瞬即逝不久长。

小草虽微，但在阳光炽热时，庇护着大地；白天出太阳时，小草吸收空气中的湿气，在夜间凝聚成草上的露水，清晨就飘落下来滋润大地。对于草木有滋润大地之恩，人们已经遗忘不知。总说后浪推着前浪，但前浪也是带着后浪；有前人付出在先，才有后人得其利益在后。所以说，草露风灯、人生无常，这浅白话语的内在，其实蕴含深奥的道理。

“许多学佛的人说的是念佛，

而我天天心所念的是感恩、尊重、爱，这五个字陪伴着我从年轻至今，最后也将陪伴着我终此一生。这五个字也可说是成功之道，待人处事唯以感恩、尊重、爱，与人无争、与事无争、与世无争，虽然一切无所争，但一心所想的是要利益世间、成就众生。”

“孔子说‘学而时习之，不亦说乎’，在这个大时代，年轻人对于老人家的教导，能听入心，好好学习，学得人生的道理，不是很喜悦吗？就如对于佛法能受教，道理透彻后，人生无比轻安自在。

‘有朋自远方来，不亦乐乎’，本来不相识但现在已相识，好人得识好人，对于造福人间的人能见善随喜，人生不是很快乐吗？”

上人感叹新冠肺炎疫情不但没有平息的趋势，而且疫情的“回马枪”一波比一波强，对治之道唯有茹素。蔬食的动物温驯、健壮有耐力，食肉动物如猛虎猎食，总是凶残、暴躁。人们应该从世间万

物、万象思考人生道理，好好地学习，改善自己的心念、生活以及饮食习惯；期待人人透过茹素净化身心，使自己更健康，世世代代以善传家，与万物共生息，使世间祥和无灾难。

## 感觉大地有救了

上人说，新冠肺炎疫情显示人生无常，以及生命平等的道理；病毒感染人，不分贫富贵贱。此时有大因缘可以大力推动蔬食，欣见年轻人彼此分享茹素、推素的心路历程，具有爱护动物的善心，呼吁大家身体力行，还能做出色香味俱全的蔬食餐饮，觉得很有希望！

根据联合国粮农组织的统计数

据，全球人为了吃，平均每秒钟杀了二千五百五十六只牲畜，每天就有二亿多条动物的生命因此消亡。可观的数字代表人们为了吃，累积了很沉重的杀业，世间灾祸由此而起。上人表示，自己这一辈的人倡导蔬食，似乎较难以说服人；年轻人愿意站出来推动蔬食，而且方法多元，活泼有朝气，能以同侪之力带动人、说服人。看到年轻人投入蔬食推动，就感觉大地有救了！

上人对几个推动蔬食的年轻团队寄予厚望，期待爱与善有传人，“我从十几岁就开始茹素到现在，不断发挥爱的能量，直到现在没有停过。只要有机会能接引人，任何一个人，我都很期待能投入慈济，让爱的能量一波接一波，永恒地传下去。”



北区慈济志工赠送蔬食餐盒给警消单位，感恩他们在疫情期间的付出，也邀约他们共善共素。（摄影／萧耀华）



6/26 《农五月·十七》

## 承担社会责任

【静思小语】应社会所需承担重任，以慈悲圆融好事、以智慧带动力行。



推不可！所以要呼吁人人从自己做起，再从家人、身边的朋友、邻里小区，一步一步从内往外推，只要

看到人就劝说茹素。只要慈济人发挥智慧，做到慈悲圆融，茹素的风气必定会有所改善。

## 广招年轻菩萨传美善

从十年前开始，每逢台南土城圣母庙有庆典，慈济人就带动志工做环保；今年四月底，于三年一科的香醮，慈济人亦带动小区志工进驻洗碗，用高温杀菌过的碗，取代一次性餐具，大量减少垃圾，减轻地球环境的负担。志工洗得很开心，庙方更是认同与赞叹。

上人开示，面对新冠肺炎疫情，人人惶恐不安。慈济人以大无畏的慈悲勇猛与智慧，承担起重任，应社会所需而付出，甚至不眠不休、风雨无阻，尽速搭起简易屋做筛检站，以及清扫、消毒静思堂作为疫苗接种站，规划、安排动线

等等，很令人感动与不舍。希望慈济志工一定要做好防护，人与人之间同心协力分担重任。

慈济人支持庙会洗碗，是用智慧提倡环保，身体力行作典范，带动人人一起做，不是只有口头倡导而已；让参与庙会的信众知道要用智慧信仰宗教，大型活动的饮食必须讲究卫生与环保，年年都做到了智慧的带动。

上人说，提倡茹素是很重要却也是很困难的事情。约二年来，心里总是有股难以言喻的纠结，常感到忧思难安，不知从何说起，不知道该用什么方法来推素？如何让人人信受奉行？现在疫情明显发生了，已是非素不可、非说不可、非

疫情爆发前夕、四月底，台南土城圣母庙香醮庆典期间，慈济人带动小区志工进驻洗碗，并提供环保餐具给庙方使用。每一只碗、筷、盘都经由志工用心洗净并高温杀菌，让信众安心使用之余，也提倡环保。（摄影／黄筱哲）



6/27 《农五月·十八》

## 随喜功德无量

【静思小语】欢喜祝福、赞叹善行，使人间充满吉祥瑞气。



## 坚忍之心拥抱苍生

“在这天下人人都有责任的时候，大家都应该相互关心，彼此勉励提起善念。唯有人心提升虔诚善念，响应‘大哉教育’、‘善哉教育’，鼓励人人发善心、立善愿，听闻善行随喜赞叹，口中常出良善的声音，才能拨开乌云，看见满天光明。”

聆听各慈济医院主管报告防疫工作，上人说，善与恶会带来不同的气氛，若脸色很难看，就给人一种阴霾的气息；若是为人开朗，就会让人看了心生欢喜。善念之心是一股祥和之气，也就是佛经中所说的瑞气；人与人之间彼此祝福、相互赞叹，听人做好事随喜功德，就能使人间充满吉祥的瑞气。如何做到随喜功德？就要培养欢喜心，心中要常感欢喜。

喜的相对是怒，是对谁生怒气呢？遇到境界反观自省，人生无常，何须计较；何况现在他人的排斥，也许未来对自己是一大助缘，此时能藉此随机教育，长养欢喜心——只要听到有人做好事，就欢喜赞叹；也期待人人听到慈济为社会付出，能够赞叹一声。

“慈济的发祥地在台湾，是台湾所有人的慈济；而慈济关怀的是全天下，并不只局限于台湾。就这波疫情来说，疾疫之气笼罩的是全球，因为地球在转动、空气在流通，大家生活在同一片天空之下，所以不论世界上哪里有瘟疫，我们都要提高警觉做好防护；同时也要发挥爱心，救济世上无所依的苦难民众，以防堵疫情扩散、蔓延，如此自然能共享平安。”

上人强调防疫除了要重视生活



卫生，还必须茹素护生，爱护一切生灵。动物随着自身的因缘业力而生于畜生道，人类饲养、主宰着它的生命。从新闻画面看到动物被宰杀的影像，总是让人于心不忍。

上人以“忍”之字形教众提起不忍之心悲悯众生，对于人间的种种不如意事百般堪忍。“在人间多少年的岁月走过来，哪一天能不忍呢？忍字是心上一把刀，刀上有一点；意思就是刀成为刃插在心上，心还必须忍住、不能淌血，直至忍而无忍，忍得无形无踪，忍得干干净净，还是要怜视天下苍生，怜悯苍生无知，用大慈大悲、大仁大勇的精神拥抱苍生。”

“慈济医院的医护人员不会逃避病人，总是以不忍之心、坚忍之心拥抱苍生；虽然无法预知前来就诊的人是否带有病毒，或是明知病人确诊，但他们都不顾一切，双手去扶持，近身、弯身去温柔抚慰，施医治疗。这些大慈大悲、大仁大勇的医护人员，是真正的‘大伟大’，大哉伟哉！”

上人担忧新冠肺炎疫情变成常态，成为年年都会发生的事，这是最不乐见的情况。为了维护社会的平安，保护全台民众的健康，慈济能有因缘取得疫苗，让人人得以安心、安身，期待大家共同来祝福，共同来努力！“对于这波疫情，有

待努力的事情还很多，我有心但无力，还请大家给我力量，让我能多尽些心。愿人人共同出力，也愿人人随喜功德，功德无量！”

相续在同一条大道

新加坡慈济人透过网络视讯与上人座谈，报告疫情爆发以来，许多弱势家庭无暇关心孩子的学业，八十五位慈青与有志一同的年轻人启动线上课辅，为小朋友解决功课上的难题；不少人的心理健康也因为疫情受到冲击，慈济人文青年中心团队积极推动青少年心理健康和环保意识。

听到慈济人不舍谈及六月六日往生的志工沈喜洲，上人对其夫人蔡雅岁与其家人说：“人生来有时、去有日，自然法则无可避免，而他很有福，没有经历病痛，投入慈济这么多年，一心一志为社会、为人间在付出，所以心毫无挂碍，在睡梦中逍遥而去，大家一定要为他祝福。”

“他有好因缘，已经再来了，还会回来承担慈济志业。他对佛法的信仰很深，跟随师父的志愿很真，所以我相信他已经在某一个家庭里，见人就笑，人人看到他就欢喜。不要太挂念他，虽然不舍，但是我真的很羡慕他来得自在、去得自由，轻无缥缈，多么幸福！他先

我而去，替我铺路，我们会在同一条路、同一条大道再相见。”

6/28~29 《农五月·十九至二十》

停、听、看

【静思小语】停止无明杂念，倾听天下音声，多看世间万象，虔诚受教。



疫情这堂课

“天天所听到的话题，眼睛所看到的新闻都是新冠肺炎疫情，令人惶恐。有些国家封锁过一阵子，觉得已经没有危险就解封，但是确诊人数又很快攀升，而且有变种病毒，感染力更强，更容易致病。所以我们还是要表达虔诚忏悔，人与人之间相互尊敬、爱护，彼此感恩。”

二十八日志工早会，上人叮咛，这波疫情是“大哉教育”，要停、听、看——暂停嘈杂拥挤的社交活动，停下无明杂念；用心倾听全世界的声音，心静下来，多看世间万象，把握时间多学习，包括科学、人文、礼仪，此时正是虔诚受教的好机会。不只在疫情期间要保持社交距离、互动有礼，即使将来疫情平息，也要维持彼此尊重、以礼相待的好习惯。

上人形容现在疫情笼罩，让人

间如同乌云密布，又如四周烟雾弥漫，让人人如处暗室。在黑暗的室内，只要点亮一支烛光，千年的暗室就会随之明亮。现在需要的就是一只烛光、一道曙光，那就是教育的力量。“我们的心宅向来塞满无明，必须运用智慧扫除，才能照亮黑暗。只要透过教育让道理进入人心，就能拨开众生共业的黑暗与浓雾，为天地人间带来微微的和风、晴朗的阳光。受教育增长智慧、培养德行，有德就有得，自然得来健康与平安。”

瑞气挡病气

新冠肺炎病毒的Delta变异株，已在台湾小区出现感染病例，二十九日志工早会，上人表达忧心、担心，也再度叮咛大家提高警觉，如法如规，尽量减少外出，避免病毒随着人



们移动传播而使疫情恶化。

“社会大众要共同清楚明白，忍耐这一段时间，有形的社交距离要保持；但无形的心不能有距离，可以打电话问候父母长辈，多和他们聊聊天。好好想一想，谁是我们生命中曾经密切互动的亲戚、朋友，但是许久没有联络了，赶快再把感情接起来。静心回忆一下，让头脑活动一下，净化内心无明，提升本性之爱。年轻人也趁着在家不外出的机会，多想一想，在网络上多传一些轻松的故事，短短几句话让人会心一笑，心情会轻松一点，不要总是压力沉重、惶惶不安。”

“人人守规矩，还要发挥爱心、善念，将多数人的虔诚善念会合起来，就有一股瑞气，可以抵挡瘟疫的病气。”上人形容人人虔诚的爱心善念就如一道曙光，可以穿透浓雾；也像在黑暗房间内点起一支蜡烛，可以照亮周围。或许一支蜡烛还不够，需要人人点起手中的蜡烛，就能照亮整个空间。

“人人的心中都有一盏烛灯，只是过去迷茫无明，没有点亮。一旦将心中的烛灯点燃，不只可以照亮自己的心地，还可以让别人引火点燃他们心中的烛灯；无论引燃多少盏灯，自己这盏灯的光亮不减，而且随着引燃的烛灯愈多，照亮的范围愈大，就

可以破除阴郁的雾气。”

品味禅悦食

“此时受到疫情的‘大哉教育’，要把它融入生活教育，让导致人们生病的瘟疫，也能让人受益，让理想化为现实，提升社会大众的人文素养。”上人说，蔬食的推动也是疫情对人间的一大教育，因为“食事为大”，吃对人来说很重要，但是如何吃得利益身心，就是一大学问。

“过去的人会为了虔诚祈愿而蔬食，吃早斋或是一段时间天天茹素；蔬食斋戒是发好心、立好愿的古老人文，也是古代的善意教育。我们现在推动蔬食，要传达蔬食的道理，让人一听就清楚明白蔬食对人体、对心灵、对环境有何益处，落实以后觉得名副其实。”

“‘素’就是很清净，回归古朴。有形的建设造型古朴，回归于古代的素雅；人性也要回归素雅，从生活饮食习惯的改变做起。借重这个地点，用饮食教育大众，也是大哉教育、精实教育，让人吃得清净，吃得很斯文。”

“禅悦食，就是让心很宁静、清净、欢喜。现在有这么具有人文气息的空间，在人潮旺盛的闹区，更要合和互协，以感恩、尊重、爱会合各方

因缘，广招人间菩萨，让人人乐于来此品尝蔬食的清净美味，也能深入品味佛法。”上人鼓励人人集思广益，

广邀大众前来品法与品味；期待年轻人多带动同侪，一起茹素发挥尊重生命的爱，这是最大的大哉教育。

6/30 《农五月·二十一》

为自己做主

【静思小语】给所有生命一条生路，给一切生灵有生存空间，同时也让自己增长智慧。



连呼吸也值得感恩

于防疫视频会议中聆听各院主管报告及各志业体主管同仁分享后，上人开示，世间形形色色的生物都有其存在的道理。病毒在天地自然之中，与众生生命共同存在；在自然法则的循环中，平时相安无事并不相违，一旦彼此逆向发展，或有微细的不调和，就导致疾病的产生。就如一部机器，被微细尘沙卡住，再巨大精密的机器也会出毛病；同理，每个人身体里的细菌、病毒是那么微细，但只要扰动它，破坏体内微生物与细胞的平衡，生活与健康就受到影响。

“常说生命在呼吸间，平时呼吸顺畅无碍，不觉得自己是靠着呼吸在生存，也不晓得呼吸中止时

的窒息感受。能够健康地活着，其实是种恩惠，只是在身体调和顺畅时，对这一切并没有特别知觉。就如我们天天吃饭，分秒消化，几个钟头以后，食物拿到眼前来，饮食的欲望又生起，人的身体就如同永远都无法填满的无底洞；在人的一生中，就是如此不知吞食了多少食物，消耗了多少资源，却还以为是理所当然。在平安的日子里，我们天天在呼吸，也天天在饮食，习以为常而忘了感恩；一旦不顺调时，疾病产生，就感到很惧怕。”

上人说，人在生死存亡难料时，名利追求再多，都是身外物、都是多余的。要守护好健康与平安，就要谨慎病从口入，绝对不要逞一时口欲的快乐，吞食众生命而吞进很多病菌，以致惹祸上身。



●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

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

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

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

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

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

北京/天津

北京东花市联络处

北京市东城区  
东花市大街118号花市  
枣苑甲3-7号静思书轩2楼  
TEL(010)51162598

天津联络处

南开长江道C92  
文创园4号楼  
TEL(022)83560775

上海

上海长风联络处

上海市普陀区  
大渡河路168弄22号H栋四楼  
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

一九六七年七月《慈济》杂志创刊号发刊词一

我们绝不浪费一字一行，  
说那无益于人、无利于世的话，  
今后也绝不违背主旨与用意，  
去做那无关潜移默化，无关「慈悲」  
「济世」的事。







撰文/霍涛 摄影/钱惠

## 久违的笑颜，久别的亲人

二〇二一年七月十七日以来，河南出现持续性强降水天气，全省大部出现暴雨、大暴雨，强降水主要集中在西部、北部和中部地区，郑州、新密、焦作、新乡和开封等十个地市出现特大暴雨。

自七月二十一日河南水患以来，慈济志工陆续来到郑州市、新乡市、焦作市、开封市、新密市勘察灾情，持续为如上受灾地区及安阳市和鹤壁市提供包含发电机、抽水泵、大型消杀迷雾车、折叠床、被子枕头和中药茶包等生活物资；分别对七省驻郑州的四个抗洪救灾驻扎点的消防员送上矿泉水和方便面等生活物资；先后六次，提供河南省消防总队包括隔离衣、手动消杀设备等生活物资。志工前往新乡市安置点，陪伴乡亲，并随手做环保。

七月二十四开始，郑州志工应需求，协助共47个社区和学校等机构，进行清淤消毒。

七月三十日，郑州市出现新型冠状病毒肺炎确证病例，全市随即开展全民核酸检测。在抗疫一线的医护工作者，几乎不喝水不去卫生间，工作量很大。郑州志工及时提供给河南省人民医院、河南省中医院等八家医院及医疗机构的抗疫一线的医护及工作人员折叠床、中药茶包、被子枕头、速干衣等生活物资。希望抗疫一线的工作人员得到充分休息。具有抗疲劳和提升免疫力的茶饮，保障一线工作者的体力更好地恢复。

在物资运输及赈灾中，慈济和很多善心人士、公益组织合作，启发了更多爱心，共同谱写了真善美的赞歌。