

慈濟

2021年第11期 总第104期

准印号/S(2021)00000279

内部资料 免费交流

「主题报导」

幸福时光 的菜园

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目



共善爱洒信愿行
茹素护生勤造福

——二〇二一年岁末祝福主题

农耕的善循环

|| 社·论 ||

2019年联合国“政府间气候变化问题小组”（Intergovernmental Panel on Climate Change, IPCC）发表报告，提出人类制造食物的方式，尤其农业及畜牧业，都正在加速碳排放量及全球暖化，如希望减缓暖化速度，需大规模改善土地利用。

而根据联合国调查数据显示，全球已有三分之一的土地劣化。营养的土壤能吸收二氧化碳，减缓气候异常发生，但若劣化，反而会释放二氧化碳，无法发挥正向作用。

IPCC的这份报告同时指出，人们若从肉类饮食转变为以蔬食为主的均衡饮食，在抑制气候变迁上会产生很大的帮助。为了提高产量，过度地施加农药及化学肥料，长此以往会导致土壤内的微生物坏死、周围生态圈被破坏。

本期封面故事中，辽宁沈阳慈济志工从今年4月开始致力于将闲置的近2亩土地优化，将厨余垃圾变废为宝，以自然循环增加土壤层的厚度并成为自然农耕的养料，实现零厨余的目标。用环保酵素滋养贫瘠板结的土地，一遍、两遍、三遍地

浇灌下去，经过六个多月耕耘，变成了生机盎然的绿色家园。

江苏昆山慈济环境教育基地，许多长者志工将这里当成第二个家，默默耕耘，以有机肥料与环保酵素，浇灌出多种有机蔬菜与水果。这些蔬果并非对外售卖，而是用于健康蔬食的推广，让更多人认识到蔬食是最好的环保，也是最健康的生活方式。

“吃着刚刚出炉的软糯香甜的烤红薯，我心里美滋滋的，想着，以后我可得多参加这样的活动。通过这次挖红薯让我感受到了丰收的喜悦，也让我在劳动中体验了‘一份耕耘，一份收获’。”

这是北京亲子幸福学堂的小学员通过户外实践体验农耕与收获的喜悦，感受到爱与被爱，更懂得食物来之不易的道理。

地球资源有限，过度生产终会破坏及污染环境，我们每天的食衣住行，种种举动都会影响承载着我们的地球。人与土地本就有很深的链接，慈济志工依循证严法师的教导，运用友善的自然农法，恢复土地生机。志工与参与者也在欢喜自在的劳作中，收获丰收的喜悦。 ❷



画作 / 林淑女

荧光成群照亮人间

不轻视点滴，也不要轻视自己，
荧光虽微，成群汇聚可以照亮黑暗，
人与人相互带动，让爱铺满全球。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二一年十一月一日至十五日

年此刻，感恩与虔诚——感恩过去一年平平安安，还要虔诚迎接新的一年。每天睁开眼睛那一刻，我的念头就是“感恩”，手脚动一动、

调息过后下床，双脚落地，身体能站直起来，可以迈开步向前走，一切动作平安自如，这个时候我还是感恩，因为今天我又能为人间做事。

生命就在呼吸间，每一秒都非常重要。时间与人的生命是这么密切，但人对时间却是那样地漠不关心。一寸光阴一寸金，人人平等，都富有这寸光阴，要尊重、感恩、把握时间，做对的事；如同在心田播下善种子，殷勤耕耘，可以造就生命中的功德林。

如果懵懵懂懂，不知轻重，就过了一生，也许善的很轻、恶的很重。要盘点一下人生，回想自己这辈子做了什么事情最有价值，利益人群的事做到了多少，这就是我们的生命价值。

人生价值盘点，生命有用处，要对自己说感恩，还做不到的，赶快起步就会走到。也不必去计算现在几岁，而是还能付出力量，做就对了，增长生命的价值。

疫情期间，缅甸慈济志工和慈济青年志愿者下乡纾困发放，三轮车夫乌昂密蔑原本可以养家，但观光业不景气，他就去做搬运工，一天能赚到一千九百缅币，折合人民币约七元；他也很想布施，于是舍出这苦力得来的一半工资，因为他知道还有比他更辛苦的人。

想助人的这份善念、这七元人民币，价值非常大。救人的人一定是富有吗？被救的人一定是穷困吗？不一定。若想做好事，却没有人肯接受，身边即使有重重叠叠的物资，却毫无用处。有人需要，我也能给出去，皆大欢喜。成就好事，不是有钱人的权利；每个举手动足，都能对人间有益。

不肯助人，不会变得比较富有；喜舍付出，不会感到匮乏。一位缅甸老婆婆响应“米扑满”，即使穷到只能吃饭配水，还是日存一把米，淘米煮饭时，从手心中捏出几粒米来助人，乐在其中，真的是很得人疼、让人爱。

哪怕是一粒米，只要尽心力，虔诚付出，就有功德。我们的社会如果人人都尽一分心力，天下就会减少很多贫穷挨饿人。贫与贪只差一个笔画，转一个念，少消费、多造福，平常一个个铜板累积，对生活一点都没有影响，汇集起来，却能在人间造大福。

不要轻视点点滴滴的力量，慈济五十五年前从“五毛钱”起家，人与人相互带动，有灾难就及时付出，有贫穷则长期关心；看着慈济的足迹从台湾开始，在世界地图走过的地方，就像萤火虫亮晶晶飞满天下，一点一点地闪闪发亮、不断开阔，照亮了黑暗，把爱铺满全球。

也不要轻视自己，一只、二只不够亮，但成群萤火虫同时飞起来，能为人引路，一群小蚂蚁也可以有攀爬须弥山的志向，爱会合起来，能造福所到之处。观世音菩萨闻声救苦，我们现在虽然还不能做到“千处祈求千处现”，但发心立愿，能走到就一定要做到。多了解世间生态、多关心人间苦难事，天天善念不断：我要行善、我要救人，人人自我祝福是造福的人、有福的人，让心灵、让生命价值永恒发光。请大家多用心！

慈濟

T Z U C H I

目录

社论

01 农耕的善循环

无尽藏

02 荧光成群照亮人间

主题报导



幸福时光

08 有轨的四季农耕

18 城市农夫的坚守

26 幸福的果实

各地慈善

34 慈济安心关怀站

42 遮雨棚下“比心”

50 大城小区的暖心事

56 仲秋青海 阳光眷念的地方

各地环保

62 一面会说话唱歌的墙

人间有爱

66 古稀老人的童趣

大地保姆

72 “捡垃圾”的“少奶奶”

健康之道

80 立冬养藏防脱发

衲履足迹

83 [内容提要]:

· 【回归清净无染】

清净、干净、单纯就是“素”，素食就是清净食。

【让天下人饱足】

爱心启动，就有救助天下众生的力量；人间的福，从人心的爱而来。

2013年4月创办

2021年第11期 总第104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:

沈阳环境教育基地, 是沈阳慈济志工的另一个家。春天播种, 秋天收获, 废弃的铁道用地, 通过志工精心耕耘, 收获硕果。志工付莉经历了整个建设过程, 摘下收获的果实, 开心得不得了。

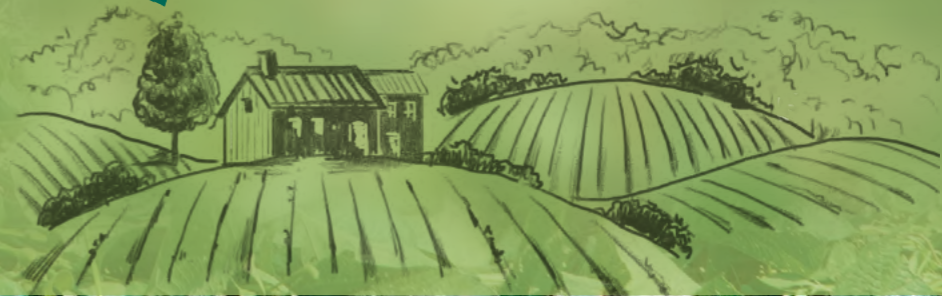
摄影/赵寅辉



幸福时光 的田园

【主题报导】

慈济志工坚持对的事情，用心做。绿色农耕，倾注了所有参与者的努力，亦带动起周边的居民。人人都像小小的萤火虫，发挥着自己的光与热，促进共善的和谐社区。





有轨的 四季农耕

撰文 / 李立新、孙慧颖 摄影 / 沈阳真善美志工



从春到冬，
环保教育站已建成雨水收集渠和收集池、
堆肥区、心灵驿站等，第一期工程基本结束。
未来，环保教育站将渐渐完善，
为建设人与自然和谐共生的美丽家园做出示范。

一条废弃的火车道，十九吨的白色鹅卵石，铺就如钢琴琴键般的道路。周围墙上，各式精美的环保墙画，构建了沈阳慈济环保教育站旁边，四季如歌的“大爱农场”。

沈阳慈济团队于2020年开始策划建设，希望通过治理荒地的善循环，达到零厨余，采用雨水灌溉，实践加速减塑与节约用水的环保理念。

2021年4月22日，土地开垦建设启动。上至八旬老人，下至四岁孩童，大家各尽所能，把这里的建设看成非做不可的大事。志工挖土方，翻地，修建雨水收集池，耕种土地，将厨余垃圾变成堆肥，再作为农作物的肥料。

土地优化的转机

2019年联合国“政府间气候变迁问题小组”（Inter-governmental Panel on Climate Change, IPCC）发表报告，提出人类制造食物的方式，尤其农业及畜牧业，都正在加速碳排放量及全球暖化，如希望减缓暖化速度，需大规模改善土地利用。IPCC的这份报告同时指出，人们若从肉类饮食转变为以蔬食为主的均衡饮食，在抑制气候变迁上会产生很大的帮助。

为了提高产量，过度施加农药

及化学肥料，长期下来会导致土壤内的微生物坏死、周围生态圈被破坏；而根据联合国调查数据显示，全球已有三分之一的土地劣化。营养的土壤能吸收二氧化碳，减缓气候异常发生，但若劣化，反而会释放二氧化碳，无法发挥正向作用。

慈济志工曹勇以环保教育站为家，学习自然农法，以自然循环，增加土壤层的厚度。“厨房里产生出来的垃圾，平时用垃圾袋装起来，和其他生活垃圾一起就扔了。现在把所有厨余垃圾变废为宝，变成肥料，不用扔到垃圾桶里。做到了国家提倡的垃圾资源化和垃圾减量化。”曹勇拎着一桶环保酵素走向堆肥区。

“要实践环保理念，在这里做出样板，吸引大家学习参观，回到自己的单位和小区，都可以做。”近两亩废弃的铁道用地，经过六个多月耕耘，从一块荒芜的土地，通过志工的辛勤耕耘，变成了生机盎然的绿色家园。

友善农耕再一次凝聚与推动沈阳环保，也希望借此机会，推动农场的承租方博宇集团及7天快捷宾馆制作环保酵素和堆肥。将生活垃圾变废为宝，成为自然农耕的养料，实现零厨余以及节约水资源。用环保酵



素水滋养贫瘠板结的土地，一遍、两遍、三遍地浇灌下去，让原来贫瘠之地变成一块良田。

干活心情特别好

七十六岁的李连桃老人，大家都亲切地称呼他为李爸爸。李爸爸的女儿多次参加慈济活动，在环保

为了节约水资源，志工总动员修建蓄水池，翻土、和泥，还要美化废弃的火车道，每个人都发挥着最大力量。摄影/赵寅辉

站学做资源分类，回家后，她把了解到的环保教育站的意义讲给爸爸听，自此，李爸爸会常常来环保教育站，也就成为了环保教育站的坚

实守护者。

“环保好呀，保护地球保护大自然，再不保护地球，人类去哪儿呢？”李爸爸边分类边说道。一旁的李妈妈也开心地说：“我不下楼，也不会跳舞，来环保教育站，我心情好。现在自己在家垃圾分类。以前不懂环保、零厨余，什么都一起扔。”

志工白阳（左）和刘革（右）每天心心念念的就是大爱农场，翻地、播种、施肥、浇水，这里已成为她们第二个家。摄影/焦桂云



李爸爸早早地来到田地里铲地、翻土、浇水。这里种的茄子、小白菜、黄瓜和南瓜等蔬果，志工在种植的蔬菜上喷洒酵素。“有福田种，老美了。这么好的地，有大家陪伴，一起吃、一起耕种，相当幸福。”志工开心地说。

有一次干活时，李爸爸因用力过猛摔了一跤，摔断了一根肋骨。为了不让大家担心，他就说近日去外地，悄悄地在家里休养。十天后，李爸爸的身体稍微恢复了一些，就又到环保教育站找活儿干。他说：“自



己每一天这样，才过得有价值。”

志工刘革和白阳以环保教育站为家，每天早出晚归。白阳在三个月内瘦了近20斤，以前吃降压药时，高压都常在170多mmHg，现在吃降压药高压已到正常值。这里是她们心心念念的地方，成了她们的第二个家。

志工一家四口来到环保教育站，两个宝宝拿着小菜苗，学着大人的模样，挖土、施肥、放苗、浇水。“在这里能静心，同时听志工讲讲环保理念，带着孩子从小开始认识环保，做环保。虽然进行的废物清理收

土地经过不断翻整，踩上去很松软，适宜播种。志工白阳和郭秀莲泼洒环保酵素改良土质。摄影/刘革

拾，实际上清理我们自己内心的杂草。”两个宝宝的爸爸分享道，一家人在耕作中，体会到不同的喜悦。

建造有经济价值的蓄水池

为实践节约用水的环保理念，土地采用雨水灌溉。从5月1日起，志工总动员，每天早五点到下午五点，翻地、捡石头，一锹一镐地挖出长5米，宽2米，高2米的蓄水



志工用20天时间翻地、捡石头，挖出长5米、宽2米、高2米的蓄水池。76岁的李连桃老人也常来做力所能及的事。摄影/白阳

池。20天的时间，这项庞大的工程在短时间内现出雏形。

为了在上冻前，完成雨水收集池的最后一道工序——防水保护层，志工丁茂波特别邀请专业的瓦匠师傅一起协助。大家准备水泥和胶，一起和水泥、抬水泥桶、抹蓄水池，还把原来排水沟也抹了保护层。

“雨水收集池的防水效果特别好，可以说滴水不漏。现在把防水层上加一层保护，希望以后雨水收

集池可以长久地发挥功能。”志工曹勇介绍道，雨水收集池经过整整一个月的兴建，终于完成了。

平日雨天里志工将能接水的工具都用上，在环保站旁收集楼上排水管流下的雨水。用接到的雨水清洗塑料袋、餐盒等回收物品。

“下雨时就去休息，雨停了就出来干，好不？来，歇会儿。”曹勇劝着蹲在墙边的志工，趁着下雨，休息一下。

志工用水瓢把雨水舀到水桶里，再倒进蓄水池。“这水老好了，不能浪费，下雨天凉快，能干点啥就干点啥。”满满一桶雨水，拎着很

沉，“没事，越干越有劲儿。”志工把一桶桶雨水倒进蓄水池里。

有志工算过一笔账，如果用自来水灌溉一亩半地，一年要花费一万多。修建蓄水池不算人工也是一万多，从经济效益上讲，当年就能收回成本。而且，蓄水池冬天还可以储藏蔬菜，发挥它最大的功能。

童话般的环保墙画

乍一看，这里是一座乡土气息十足的农家小院。再走进来，环顾全貌，望远方，一块块童话般的墙

画，美不胜收。

符佩君来自马来西亚，作为沈阳媳妇的她在工作之余，有很长一段时间，每天来环保教育站。她先是用铅笔画出轮廓，再调色，每一个创造都来自慈济环保理念，既美观又有宣导意义。

“第一批墙画创作者有25人，其中21位是第一次提笔画画，让我

符佩君的创作来自慈济环保理念，她用铅笔画轮廓，教志工调色，拿画笔的人越来越多，人人都为大爱农场出份力。摄影/刘革



赞叹和惊艳。”佩君说道，“每一位可爱的参与者都有一颗闪闪发光的心，大家众力合和创作出一幅幅美丽的墙画。慈济的墙画有爱有温度，是希望和爱的延续。”

从夏天到秋天，从白天到日

大家边拔白菜边拍照，喜悦之情溢于言表。这块地是志工用自制环保酵素和施有机肥，从播种到收获，很有成就感。摄影/焦桂云

落，正是因为这一次墙画的因缘，让符佩君逐渐了解慈济。除了自己画，她还教志工如何调色，拿画笔的人越来越多，人人都是绘画师，人人都为环保教育站出份力，共同建设美好的环保之家。

绘制墙画是一个不算干净又辛苦的工作，大家完成了一个个看似不可能的任务。“感恩每一位参与墙绘的可爱人们。最初承担墙绘的



我只有一个信念，知恩报恩，一诺千金。是这个信念支持我坚持到最后。”佩君感叹道。

刚开始做墙绘时，遇到各种不同的问题，但是佩君和志工都一一克服。10月，沈阳气温骤降，地面积雪覆盖。“参与墙绘的人在寒冷的天气中作画实属不易，其中有很多感人细节，过程虽然很辛苦，但是作品完成后大家都笑得像个孩子。”佩君开心地说。

“很开心，我们在2021年圆满完成了五幅墙画。感恩沈阳慈济有这么一个平台让大众参与墙绘。最后感谢各位参与的人，感恩有你们！感恩慈济！”

将近150米的围墙，52块墙面，每一块墙面都将由志工绘制。夜晚的田园，美轮美奂。一个童话般的环保教育站，正以另一种生命状态悄然地耸立。

汗水铸就美丽家园

“多少汗水砌成一道墙，多少苦心聚成一个家。”

这块地本不是耕地，而是一片荒地。志工从4月开垦，平时把厨余垃圾制成有机肥，浇灌出有机蔬菜，让前来参访的单位或民众对蔬食是最简单有效的环保理念，有了

深刻的直观感受。

每天将厨余垃圾堆肥成为志工曹勇的必修课。他说：“这是环保教育站，也是友善环境的农耕方式，意义重大，要坚持做下去。”志工收完白菜开始翻地，让土地松软，虽然已经大汗淋漓，却没有一个人停下来。

“坐稳了，出发啦！”善用废弃火车道，志工自制人力小火车，车上能坐人、能放物品，挖蓄水池的土也被运到田园的其他地方。在轨道上推着车，一路走、一路装卸物品，轨道的两旁，有堆肥、有耕地，人力小火车“行驶”在轨道上，方便、省力又快捷。

现在，环保教育站的雨水收集渠和收集池、堆肥区、心灵驿站等建设完毕，第一期工程基本结束。未来，环保教育站将渐渐完善，为建设人与自然和谐共生的美丽家园做出示范。

田园里剪下来的草、剩余的食物、果皮，宾馆里的泔水，都能堆肥。当土壤产生愈多益菌、微生物等养分，种植的农作物会更丰富更健康，对环境也会带来善的循环。

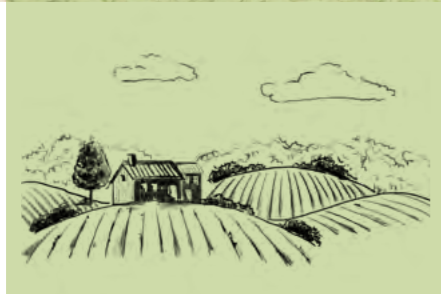
让“大爱农场”形成友善的自然农耕环境，是志工的心愿与梦想。走，堆肥去……





城市农夫 的坚守

撰文 / 摄影 顾寅春



入秋后，
进入了忙碌的秋播季。
打玉米杆、犁地、翻土、开沟渠、除草、种菜……
志工邵嘉雄、黄奎元与陈阿六老伯等长者们，
默默耕耘，让更多的人品尝新鲜的蔬菜，
了解蔬食是最好的环保，也是最健康的生活方式。

俗话说：白露节气到，秋收秋种忙。慈济昆山环境教育基地左边的一大片玉米地，半个月前就采摘完了。志工顶着烈日，连续干了好几天，打掉玉米杆，再翻土、整地、开渠、起垅，一块四四方方、沟渠笔直的农地，静候着秋播的到来。

尽管已是入秋，可天还是热得很。周末的清晨，志工邵嘉雄想趁着太阳还不是很灼热，把买好的三种菜苗种下去，再把右边一块地翻好土，还有东面一小块地的玉米杆打掉，计划在“十一”前完成秋播的种植。

6点30分，黄奎元老伯和同村老伙计陈阿六已先到了，这俨然已是邵嘉雄和奎元老伯几年来的默契。每天早上，两人都会在六七点前来到基地，用心呵护着这片浸透他们汗水的菜地。就如嘉雄常说，种下去的每一颗菜，都好像是我们的孩子似的，每天要浇水、除草……

过往记忆一幕幕浮现在邵嘉雄眼前。自2007年到昆山工作，嘉雄

经过施以环保酵素等有机肥料，改良土质，实施有机农耕，现在已成为四季果蔬大乐园，长者们的第二个家。





黄奎元老伯握着水管，在施过有机肥的几块菜地浇起了水，前两天，这几块地刚种下白菜籽。

上班时经常路过金亚企业园区，无意中怀着些许好奇走了进去，发现园区里就有昆山慈济联络处，这让已是志工的嘉雄很高兴。

邵嘉雄还发现昆山慈济联络处前面有一块土地，当下很感兴趣。2008年，他和几位志工一起开垦了大约三分之一的土地，但因为当时园区排水不畅，一到下大雨，整块地就全泡在水里，第一年种的二三百棵

樱桃、桃树几乎全部遭了殃。

全心投入田耕

就在邵嘉雄计划重新规整土地时，一场人生的考验不期而遇。2009年，邵嘉雄回到台湾，在台中慈济医院做健康体检，被告知肠癌三期，手术做了十多小时，再化疗，在台湾休养了一年，嘉雄更深切地认识到什么都没有健康重要。

2010年再回到昆山后，邵嘉雄就暗暗立下一个心愿，要全心全意地在田间耕耘。随后，他退出了原先所热衷的自行车队，一头扎进教

育基地，开始较大规模地开垦。热心的志工叫来自己公司的大型挖土机，挖出一车车的砖块和石头，还运来一车车细砂，来改良土质。

“黄爸爸，这是我昨天买的菜苗，这是西兰花、这是包心芥菜、这是松花菜，还有这紫甘蓝包菜和牛心包菜。”邵嘉雄指着地上几个盒子中的菜苗，一一与奎元老伯作交待。

“这样一垅地上种二排吧？”奎元老伯指着面前的一垅地说。嘉雄边点头，边附和说道：“是的，这样差不多。”奎元老伯便招呼陈阿六老伯取有机肥来，自己先在一垅垅地上依序挖出一个个小坑。

邵嘉雄回到自己的小车边，打开后备箱，整个空间几乎都是工具。打开一个箱子，取出防尘面罩、橡胶围兜和高筒雨靴，一一穿戴上，看着这一身的“武装”，真有点像古战场将士出征。

邵嘉雄熟练地用力拉着除草机的启动拉绳，也许是设备太过老旧，拉了好几下才发动起来。当“突、突、突”的声音连续响起时，巨大而尖锐的响声，在这空旷

当除草机“突、突、突”的声音连续响起时，巨大而尖锐的响声，在这空旷的农地，听着格外的刺耳。



的田间，听着格外的刺耳。

除草机随着嘉雄的左右挥舞，一根根玉米杆接二连三地倒下，四溅的玉米杆碎屑弄得嘉雄满身都是，额头上的汗水也不停地往下滴，没多会功夫，上衣已湿透了。

农场里的三剑客

这边菜地里，黄奎元和陈阿六两位老伯也开始配合默契地种菜了，奎元老伯用锄头挖出一个个种菜的小坑后，陈阿六老伯负责用手向小坑里洒入有机肥，奎元老伯则弯着腰在每个小坑里轻轻地一手竖起菜苗，一手培上泥土。

邵嘉雄打完一小片地的玉米杆，脱去全身的武装，过来帮忙，将一棵棵菜苗放入小坑里，这样奎元老伯种菜的速度明显更快了。很快，一大片菜地的菜就种完了。

邵嘉雄又拉来一根水管，往一个个种了菜苗的小坑里浇水，水龙头开得很小，顺着嘉雄用手挡着的水管口缓缓往下流。这边菜地浇完了水，嘉雄又来到右边已打掉的玉米杆地，推着犁地机开始翻土，稳稳地掌控前行，几个来回，嘉雄又是挥汗如雨，衣服都能拧出水来。

望着这一大片有机田地，嘉雄高兴地说：“这块地是纯有机的，不

用农药和化肥，不用除草剂，只用有机肥。一块一块地改良，已有一大半的土地改变了原来粘土质的特性。”

趁着短暂的片刻休息，邵嘉雄分享说，有机蔬食对人体是最健康的，自己很喜欢来这里，有时一天来三次，几乎把业余时间都投入在这里。“我们种的都是当季菜，现在种了胡萝卜、白萝卜、红薯，还有近十种的水果，有梨、无花果、桃子、橘子等。今天种了西兰花、包菜、包心芥菜，等秋播完，我们要给果树修枝、除草。”

此刻，黄奎元和陈阿六老哥俩也一刻不停歇，黄奎元握着水管在另几块菜地浇起了水。奎元老伯介绍说：“这几块地里刚洒菜籽，每天都要浇水，查看芽是否发出来了，等芽大概都发出来，还要马上将上面盖着的布拿掉，拿晚了，芽会烂的。”

陈阿六老伯则在后面果园边的菜地沟渠里用铁铲除着草，铲了几条沟渠下来，老伯的衬衣都湿了，额头脸颊上豆大的汗珠不停地往下滴。这么热的天，陈老伯为何乐于坚持来呢？

展现生命价值

年届68岁的陈阿六老伯回答说：“待在家里也没事，来这边做



点事，活动活动，蛮好的。对身体好，不活动不行呀！天天出一身汗！出汗好！”

浇完水的黄奎元老伯又来到最南边的一小块地，拿了一张小板凳坐着，随着小板凳向前移动，用镰刀割除以前种的空心菜根茎和杂草。72岁的黄老伯来这里已有四五年了，老伯不太爱说话，一问一答间，断断续续地分享说，尽量让菜品丰富一些。

因年轻时，生产队分了荒地，不会种地的黄奎元老伯慢慢学习，也自然而然地喜欢上种地了。平时，奎元老伯7点前过来，10点左右回家，有时也会做到11点才回去。田里，每天总有活要干，说话间，奎元老伯已将这块地清除完了，起身将零散的根茎杂草归拢一起。

陈阿六老伯弯着腰，在田埂上拎着装满有机肥的桶，一点一点地用手向小坑里平均洒入有机肥。

陈阿六老伯这边，还剩最后一条沟渠的草没铲完。奎元老伯过来会合，一起将沟渠里铲下的杂草铲到独轮手推车上，满满一车的杂草，俩人一前一后用力推拉出来。田间的沟渠很窄小，陈阿六老伯推着独轮车，远远地往堆肥处而去……

无论春夏秋冬，众多志工和长者用汗水浇灌这片土地，这样的情景每天都在不断地重复着，也不断地产出应季新鲜蔬菜。这些蔬果并非对外售卖，而是供应慈济昆山环境教育基地和健康蔬食的推广使用，让更多人体验到蔬食是最好的环保，也是最健康的生活方式。 ❷



幸福的果实

撰文 / 北京真善美志工 摄影 / 张凤、童真



十月，
亲子幸福学堂的小学员们终于如愿到户外上课啦！
孩子们除了体验采收红薯的快乐，
还感受到“一份耕耘，一份收获”的喜悦，
感受到爱与被爱，体会美好生活传递温暖的爱。

“吃着刚刚出炉的软糯香甜的烤红薯，我心里美滋滋的，想着，以后我可得多参加这样的活动。通过这次挖红薯让我感受到了丰收的喜悦，也让我在劳动中体验了‘一份耕耘，一份收获’。感恩师姑师伯为我们准备的这次户外活动！”小学员朱仔煜用生动的笔触记录下这次户外实践的收获与

湛蓝的天空下，北京顺义“大爱农场”等待着亲子幸福学堂的小学员们，在天地大课堂开启精彩的户外实践。摄影/张凤

心得。

金秋十月是硕果飘香收获的季节，2021年10月10日亲子幸福学堂的小学员们来到北京顺义大爱农场，终于迎来以“收获”为主题的户外实践活动。

双手铺平地砖路

唰、唰、唰……一位身着慈济志工服的志工正在用扫把清扫着地面的落叶，安静的只听到扫把有节奏地拂过地面的声音。

“一进门，就看到志工在院子



里打扫落叶，在等待大家，感到很温暖。”志工陈双玲感慨地说。志工陈霞因住得近，主动承担起照顾田园的重任，这次还提前为参加活动的家长、小学员以及志工备好午餐。

看到通往地里的砖地有一小片不太平整，怕磕绊到小学员，志工吴东勋蹲在那里，要用双手将最低洼不平的这一块砖地铺平。手里没有任何工具，他就戴上手套，把最低洼的一块大地砖搬开，再到旁边的耕地里捧一撮土回来，填在地砖的下面，原来较低的地砖垫高后与地面齐平。

看着吴东勋用双手一点一点铺平地面，志工找来了铁锹和刨地

通往田间的砖地有一小片不太平整，志工吴东勋与志愿者陈双玲和冯博蹲下来，用铁锹等刨地工具把路铺平。摄影/童真

的工具撬开低洼的地砖，家长用自家的小铲在地砖下面填土压平，接着，再用抹墙用的工具，刚好加固新铺好的地砖路两侧。小学员赵宣懿和朱仔煜看到大人行动，也一起运送来泥土，再次加固砖路。

在大家的努力下，经过两个多小时，这条手工铺就的地砖路变得水平而完整。看到赵宣懿鞋子都是泥巴，志工用铲子一点点地除去鞋上的泥巴，“我这个妈妈都没有做得那么细心，真的很感动。”宣懿





拨开红薯藤蔓，让土露出来，同是家长的志工杨文芳（左）带领孩子们开始挖红薯。摄影/童真

的妈妈杨文芳感慨地说。

收获农耕的快乐

最期待的农田耕作开始啦！小学员们戴好手套，拿着从家里带来的小铲子等工具，在志工的带领下，兴高采烈地和家长一起来到地里挖红薯。

志工图雅的妈妈每次挖出的都是大红薯，而且一串儿、一串儿的，

细心的图雅赶紧请教经验。妈妈说：“看着‘炸开的’地儿就有好多地瓜，还要用锹直直地往下松土，不能斜着铲，否则会把地瓜铲成一半儿。”图雅试过妈妈的传授后，又将方法教给小学员们。

“哇，好神奇呀，顺着的一颗绿色的植物用铁锹一挖，土里就露出一堆小的、大的、胖的、瘦的红薯。这可是我第一次清楚地看到红薯的叶、茎、根和果实，我兴奋地和其他小伙伴们用力拔出红薯。不一会儿小伙伴们挖出的红薯，就堆成了‘一座小山’。”学员朱仔煜

用生动的笔触记录采摘红薯的喜悦心情。

学员杨简这一天过得很开心。杨简的妈妈说：“他学到了环保小常识，体会到劳动的快乐。”第二天，学校老师很凑巧让画一幅《秋收》的画，杨简就画了刨红薯的劳动场景。

常常参加亲子活动的学员芸儿是个“唐宝宝”，此次，她推掉了舞蹈课，专程让妈妈带她来大爱农场。妈妈开心地分享：“芸儿最喜欢挖红薯环节，不仅知道了红薯叶可以吃，还挖出好多红薯，特别开心。吃到蒸熟的红薯，特别甜，特

别开心！”

王子仁同学回到家就动手制作了拔丝红薯，品尝着自己的劳动成果，赛糖的甜蜜与劳动后的满足感，让他的小脸乐开了花。

学员薛涵兮的晚饭吃不完，他向妈妈求助，妈妈问她：“是怕爸爸批评你吗？”“妈妈，我怕浪费。”涵兮同学的回答令妈妈感到惊讶，她想不到一次农田活动让孩子懂得了食物来之不易，懂得了不

在小山一样的红薯堆旁，11岁的小学员赵宣懿蹲下身耐心、仔细地清理红薯上的泥土。摄影/童真





家长、小学员和志工一起在地里寻找红薯的踪迹，小学员屠韵涵开心地挖到了大红薯，她开心地举起来展示。摄影/童真

要浪费。

学员朱仔煜回家一进门，就迫不及待向爷爷奶奶展示自己挖的红薯。仔煜说：“吃着刚刚出炉的软糯香甜的烤红薯，我心里美滋滋地想着，以后我可得多参加这样的活动。通过这次挖红薯让我感受到了丰收的喜悦，也让我在劳动中体验了‘一份耕耘，一份收获’。感恩‘老师们’为我们准备的这次外出

活动！”

背后付出的爱

“这次的户外活动，每一个环节都很棒，都能体会到志工的用心设计和准备。虽然路上比较远，但我和孩子都很开心。晚上回到家，烤了红薯吃，香香的，睡觉前应雯问我，下次什么时候再去农耕呢？”连应雯同学和妈妈的感受道出了很多家长的心声。

亲子幸福学堂旨在将人文品德传递到每一个家庭，建设人文社区。负责活动的志工姚蔚菁虽然人

不在北京，但心却时时牵挂着活动的每个环节。从召集活动研讨，到细节的把控，都有她无私付出的身影。

志工杨文芳既是学员家长，也参与亲子活动的设计、协调与带动。她和志工徐晓晖提前场勘，拍摄详细的照片并一一说明，极大方便了现场布置及活动安排。

“泥太多很难清洗，（月玲）洗了三遍才洗干净。”志工杨文芳说。当天活动结束后，留下了上百只沾满泥巴的手套，既是家长又是志工的李月

玲把所有手套带回家清洗。

伴着映红天空的夕阳，在这片绿意盎然的天地大课堂，23位小学员和家长完成了本次户外课程。小学员姚子韬与姚子奇是双胞胎，今天兄弟俩抬着沉甸甸的一大袋刚挖出来的红薯满载而归，和自己亲手挖出的大红薯合影，孩子稚嫩的脸上满是喜悦，因为，那是幸福的果实！

农田实作圆满结束，小学员体验到粮食得来不易的辛苦。最后，志工、家长和小学员们高兴地在秋收成果前合影留念。摄影/童真



慈济安心 关怀站

8月，浙江省嵊州市贵门乡遭受特大强降雨，多地出现严重洪涝灾害。在嵊州市民政局支持下，嵊州志工启动「送温暖进村」活动。在慈济安心关怀站，志工煮热饮与热食，温暖乡民的心；清扫淤泥、整理环境，让志工与乡民贴得更近。



“在这次灾难面前，我感受到慈济人在每一个角落，每一个被需要的地方。”浙江省嵊州市民政局副局长李小霞说道。李副局长与政府干部及志工一同走入受灾村庄，勘灾、慰问、协助清淤，关怀乡民的生活。

8月15日下午，浙江省嵊州市贵门乡遭受特大强降雨，辖区内出现严重洪涝灾害。全乡13个行政村均受灾，房屋坍塌受损近1000间，农田受灾2018亩，85条道路出现局部塌方，受损长度达80多公里。

得知灾情，待灾区道路通畅后，浙江嵊州志工先行入灾区勘察。因灾情面积较大，22日，10位杭州志工加入并一同前往受灾最严重的地区：贵门乡汉溪村和考溪坞村勘察灾情，根据受灾所需，以最快的速度准备物资。

志工以汉溪村家宴中心为站点，启动“慈济安心关怀站”的“送温暖进村”活动，为周边几个村的乡民送上及时的抚慰与关怀。

乡民晚上睡在临时安置点，白天还要回家看看，家的印迹还在，却已是满目疮痍。几十年的生活记忆瞬间



被冲毁，乡亲们忍着悲痛，将一些生活用品从淤泥里挖出来，在布满漂流物的河道里洗刷，想尽办法把浸泡的物品恢复原来的模样。

老婆婆背着一袋“宝贝”在泥泞的村道里蹒跚行走。志工连忙上前搀扶她：“奶奶，我们帮您来背吧！”老人默默摇了摇头，抹着眼泪挤出一丝笑容：“这是自己晒的笋干菜，还可以吃。”

望着婆婆远去的背影，有心酸，亦有劫后余生的安然，就如很多乡民



又下雨了，志工马上互相招呼，第一时间抢收晾晒的生活物品，并折叠整理好，小小的举动，暖暖的情意。摄影/金波

所说：“还好、还好，命还在。”

抢收晾晒衣被 奉上热饮热食

志工带着物资来到汉溪村岭根家宴中心，水灾后的家宴中心一片狼藉。志工先将场地和桌椅进行清洁整理，然后，按小组分工，搬运物资、清洁打扫、生煤炉、煮热饮、烧热食等等。

正当大家专心准备时，天空又下起了雨。在河边洗刷的乡亲们顿时紧张起来，好不容易清洗干净又晾晒

过的衣物床单，可能又要被淋湿了。

发现雨水落下来的那一刻，眼明手快的志工马上互相招呼，第一时间抢收晾晒的生活物品，并折叠整理好。小小的举动，暖暖的情意，乡亲们连声道谢。

“第一次遇到这样的特大洪灾，政府接下来还有许多事情要去处理和面对，但乡亲们要面对的更多，心疼和无助就在他们脸上，很多事只能自己默默地承受。”李小霞副局长不舍地说道。

灾难过后，急需抚慰的是人心。曾经温暖的家在瞬间倾塌，乡亲们忙着清理家园，拖着一身身的泥泞与疲惫，有的忙着忙着忘记吃



饭，有的一连几日将就着吃泡面。

一碗热汤、一份热食，是洪灾发生以来最暖心的慰藉。当志工把这份特别的爱送到乡亲们手中时，温声软语的安慰也沁润着他们的心田。

温暖传递的那一刻，大姐终于忍不住红了眼眶、泪水止不住地滑落：“真的很不好意思，年纪这么大了还要你们来照顾我们。”伤心难过之时，她倚靠在志工肩头“卸下”连日来的无奈坚强和满身的疲惫。一边的老奶奶亲切地拉着志工的手连声说道：“怎么会有这么好的人呀！真谢谢你们。”

就近的乡亲不约而同地来到家宴中心用餐，志工用感恩与虔诚的

灾难过后，急需抚慰的是人心。一碗热汤、一份热食，是洪灾发生以来最暖心的慰藉。摄影/金波

心，把热热的饭菜与热饮装好、递到每一位乡民手中。此时的家宴中心一改近日的冷清，呈现出一派其乐融融的景象。

真诚慰问 协助清淤

除了安抚好乡亲们，志工还不忘慰问参与救灾的施工团队和乡镇工作人员。很多干部舍小家为大家，与乡民同吃同住，村民都说：“洪水来得猛，大家来不及拿什么物件就只顾着逃命了，多亏政府，带我们撤

离、解决吃住的问题。”

暴雨导致的山体崩塌和泥石流，给山脚下的乡民家带来不同程度的破坏。受损严重的家庭，整个房子被淤泥填满。志工心中非常不忍，拿上工具，帮助乡亲们清理。

村里有两户低保户家庭受灾严重，泥石流随着洪水直接“灌”进来，填满了整个屋子，家中的物品大多被洪水浸蚀，志工首先协助这两户家庭打扫清理。

两户人家的家庭支柱，一位因患白血病去世，妈妈带着两个孩子，虽有爷爷奶奶搭把手，但一家过得还是很清苦。另一户男主人几年前患脑梗后，失去劳动能力，突如其来的灾难，他心里只有干着急。



志工清理的时候，房间因长时间浸泡已产生腐蚀的臭味。志工一铁锹一铁锹地铲，一斗车一斗车地拉；汗水从额头滴落、浸透了衣衫，白裤和白鞋沾满了污泥。忘却了时间与疲累，志工只想着必须清理干净，让受灾的家庭能够安身、安心。

看到志工清理淤泥时，衣裤和鞋沾满了泥；也看到乡亲的脸上又有了笑容，李副局长感慨道：“相信慈济人贴近了乡亲们，他们的心

两户受灾严重的低保户家，泥石流随着洪水直接“灌”进来。志工一铁锹一铁锹地铲，一斗车一斗车地拉，汗水从额头滴落，浸透了衣衫。摄影/金波

被温暖了。”

村落中，哪里有需要哪里就有志工的身影。贵门乡的乡民积极与乡、村政府配合，开展自救，他们的淳朴与善良也感动着志工。期待受灾地区早日恢复正常生产生活，志工也将持续关怀有需要的受灾民众。❶

遮雨棚下“比心”

小婧和爸爸住在宜良县马街镇马街办事处窑上村，父女俩相依为命。因小婧爸爸疏于劳动和教导孩子，家庭生活陷入困顿。志工两年的陪伴，除了帮小婧家搭建雨棚，改善生活境外，也带动他们用双手慢慢地改变自家环境。温暖的陪伴，潜移默化地影响着小婧和爸爸。

始建于西汉时期的云南省昆明市宜良县位于云南中部，是昆明市的农业大县，素有“滇中粮仓、花香水城”之称。少数民族人口占总人口的9.7%，主要世居的少数民族有彝族、回族、苗族、白族、哈尼族和壮族。

宜良县马街镇的窑上村，以种植玉米为主。2018年慈济首次在宜良县北古城镇、九乡乡、马街镇、耿家营乡送上寒冬的祝福。自此，志工每月的家访，让偏远的山村慢慢热络起来。

顶着一头打结的头发，像是刚起床，小婧站在屋前，微笑地看着志工，脸颊上的小笑窝，透露着聪明伶俐。

小婧的家在蜿蜒而上的村道边，被玉米地环抱着。一条小奶狗听到志工说话的声音，摇着欢快的小尾巴，巴巴地跑出来。两年多的陪

伴，小婧全家已把志工当做亲人。

师姑，你的口罩是黑的

小婧和爸爸现在住的房屋，由窑上村村委去年协助修建。两室一厅的格局，比原来临时搭建的棚子，更有家的感觉。小婧的卧室不大，一张独立的小床，再也不用和爸爸一同挤着睡觉。

“床要干干净净，才不会生病，睡着才舒服。”每次家访，志工李建斌总像妈妈一样嘱咐小婧。建斌手把手地教小婧换下床单被罩，两人拉住被芯的两端，“拉拉扯扯抖一抖”，建斌像做游戏似地带着小婧抖棉絮。

“噗噗噗”灰尘从抖动的被芯里纷纷冒出来。装好新床单和新被罩，李建斌再教小婧整理小床，擦洗书桌、收拾床头柜里衣物和墙角边堆放的鞋子，小奶狗的小窝也从

小婧的卧室移了出去。

李建斌看着小婧很心疼，她告诉小婧，漂亮乖巧的女孩人人都喜欢，所以要学会保护自己。“不要陌生人的东西，要学会识别不同的人，不能随便跟不认识的人走。”建斌还特意和小婧说，女孩的特殊保护区和洗澡换衣时的注意事项。

小婧睁大眼睛看着李建斌，认真地听着母亲般的絮叨。买完卫生用品回家时，下起了小雨，小婧说：“下雨了，叔叔们不能修房，就不会很快离开。”

“师姑，你的口罩怎么是黑的？”李建斌纳闷“是吗？黑色的吗？”旁边的志工看见了，说：

“哎呦，怎么你们两个的口罩都是黑的！”

李建斌抓住机会对小婧说：“你看，不打扫屋子，口罩都变黑了，有多少细菌啊！所以，要学会清扫房间，才会健康。”吃惊的小婧连

“拉拉扯扯抖一抖”，志工告诉小婧床铺要干干净净的才不会生病。抖动的棉絮“噗噗”地冒出灰尘。



忙点头称：“是，以后一定打扫。”

遮风避雨的雨棚

小婧和爸爸各有一间卧房，做饭、休息、看电视都在客厅。如果有一个与房屋外接的雨棚，能遮风挡雨，堆放东西，还能做饭洗衣，就更像一个家了，小婧的爸爸之前曾有这个想法。

遮风避雨的雨棚，听上去的想法和实际的设计方案相差很多，这不是简易雨棚，而是一间木制简易房。为使房梁坚固，志工选择用料很慎重。这次家访，带来了木材，还有志工开车去镇上买石棉瓦和其他物料。

搭架子、测量、锯木、摆方位，搭建雨棚不是很顺利，因木料的限制，四位男志工和小婧爸爸只能中途返工。七十多岁的志工田迁放下相机，站上楼梯，施展拿手的



志工将带来的木材卸除抬到门边，男志工开始搭建雨棚，其他志工开车去镇上买石棉瓦和其他物料。一下午搭建，遮雨棚初具规模。



木工手艺。

看到小婧父女很开心，志工毕满堂说：“我也很开心，雨棚的搭建可以做厨房，可以遮风雨，可以给父女两生活提供很大便利。”小婧的爸爸在屋内燃了一个火盆，用来熏苍蝇和祛毒，小小的火苗仿佛希望一般，点燃心中的爱与梦想。

内心的梦想

“每个人生下来，什么都不会；如果你不学，那你肯定就什么都不会，这样你到将来，一定会后悔。”志工李霞搂着小婧，鼓励她坚持读书打卡，养成阅读习惯。读

得知小婧没吃早餐，志工把带来的素包子给她，但孝顺的小婧要先给爸爸吃，爸爸接过小婧递来的包子，欣慰地笑着。



书可以打开一扇门，看到更多不一样的世界，读的好书越多，眼界和思维越会改变。

“每个人都有自己的梦想，只要你能坚持完成自己的梦想，就能成功。”小婧高兴地念着《小王子》里的片段，并把读书笔记拿出来，字迹工整的笔记，讲述着她内心的梦想。

通过小婧的笔记，李霞看到她内心深处有脆弱和自卑，她需要很多的爱，还有梦想要努力实现。李霞说：“我们就尽大家的能力，给她一个完整的家、完整的爱，用我们能做到的，陪伴这个家庭。”

以前，小婧的爸爸酗酒，村里少有人帮他。这次同为照顾户的阿文连连称赞他，原来小婧的爸爸已经到村里摘豆打工，“去的比我都早”阿文说道。

大半天的阴天，傍晚遮雨棚搭建好后，黑压压的乌云夹带着豆大的雨点，不一会儿，雨哗哗地下起来。小婧和爸爸很高兴遮雨棚带来的方便，志工相约，下次再来时，把它围上，就是一间简易房了。

爸爸的用心

连续几天的阴雨，气温下降很多，窑上村里冷冷清清。门前的弯



路铺满了玉米杆儿，已被雨水浸泡得完全腐烂。小婧不在家，为方便上学，暂时住在村里的堂姐家。

客厅里的一只白色茶缸特别醒目，那是小婧爸爸喝水用的，自从上次整理房屋、擦净茶缸后，这个茶缸一直保持得很干净。

两月一次的家访，志工无法做到的事情，会请当地的热心村民王建兰帮忙，“自从慈济（志工）给小婧爸爸做思想工作，他们的个人卫生和家庭卫生都好了很多，猫和狗都不上床了。以前小婧常常是饥一顿、饱一顿，现在也好了。”

就像建兰大姐所说，小婧爸爸把被褥叠得整整齐齐，大家的话，他已用心听进去。雨棚要围起来，

小涵也是慈济照顾户与小婧同在读书打卡群，这次带着绘本一起和小婧读书，并分享坚持读书的感受。

还需要其他材料，志工三人带着小涵开车前往马街镇购买。一个穿蓝色衣服，骑着自行车的小女孩从车旁擦身而过。

小涵高兴地喊到：“是小婧，真的是小婧，她知道我们来了，可惜她没有看见我们。”14岁的小涵也是慈济照顾户，她与小婧同在读书打卡群里，许久没看到小婧打卡，心里总惦记着她。

羞涩的小女孩

小婧听说志工来了，着急忙慌

地从堂姐家骑着自行车往家赶，还没顾上吃早点。志工连忙将带来的鸡蛋和素包子递给小婧，她小声地说：“爸爸也没有吃，把鸡蛋留给爸爸。”

原本头发打结的小女孩，现在身着干净的蓝色衣服，微卷的头发乌黑浓密，孝顺懂事的小婧害羞地站在大家面前。

许久不见的两个小伙伴见面后，热络地彼此问候。没一会儿，小婧露出担忧的模样。她悄悄地告诉志工，校服洗好后，外面一直下雨，遮雨棚也还没建好，无法晾晒，很担心第二天上学时，校服穿不了。

志工李霞连忙说：“先把衣服挂门框上，雨棚搭好后，再晾到外面。”一旁还有志工教小婧晾晒衣服不起褶皱的方法，小婧边听边学。“我个子高，我来晾衣服。”小涵边挂衣服边欢快地说。

解决了小婧的担忧，两个小女孩坐到书桌旁，聊起了日常的学习生活。小涵嘱咐道：“从学校住宿回来，一定要清扫干净床铺才可以睡觉。”“知道啦”小婧回应着。

由于学校的课业较多，小婧没能坚持读书打卡。已上初二的小涵分享看书的时间安排和学习经验，

也帮小婧分析如何每天挤出半小时阅读。她鼓励道：“每天坚持，只要养成习惯就好。”

卧室墙上新增加了三个奖状，“运动会60米（女子组）第五名”“英语模拟考试满分奖”和“书香传家-阅读之星”奖状，面对大家的夸赞，小婧羞涩地笑着。

遮雨棚下比心

房间里的学习声、赞美声，房间外四位志工用木材把雨棚四周围上，乒乒乓乓的锯木声、敲打声，宛如一场动人的交响乐。

小婧家烧柴火，为了透气，防止大烟小冒，雨棚上半部份不封闭。

小婧爸爸一直帮忙，他言语很少，却用心听、用心记。听到志工上次提到卫生间的问题，他就早早地挖好化粪池，希望通过自己的双手改变家庭环境。

考虑父女俩的家境，志工分析卫生间和生活用水用电的费用，请小婧爸爸放宽心。同时，志工了解到，有些村委会能帮村民盖独立的卫生间，装太阳能设备，可以洗澡。志工计划再与窑上村的村委会联系，协助解决卫生间与洗澡的不便。

小婧的堂姐小珍住在同村的街面，这学期小婧周五、周六从学校



回来后，都住她家。小珍说伯父以前爱喝酒，喝醉了会在大街上随便躺下就睡。现在改好了一些，不会太醉，喝完酒会回家，精神比以前好很多。

小婧以前不知道收拾整理房间，比较内向，现在活泼开朗，也爱干净、爱漂亮了。

志工请小珍帮忙督促小婧学习，在学习和生活上照顾小婧。“小婧要有一个好的未来，就要好好读书。她还小，很多事情不明白，需要我们一起来帮她，小珍愿意吗？”志工问道，“我愿意！她不好的习惯，我会直接和她说，告诉她怎么改，家庭作业我们会一起做。”小珍坚定地回答。

“怎么这么快啊！”小婧悄悄地说。时间过得很快，志工要走

小婧站在雨棚下，双手比了一个大大的“心”。悄悄地抹掉眼泪，她又抬起手，那个“心”字一直高擎过头。

了，期待下一次的再聚。家庭环境对孩子心灵的成长有一定影响，志工会给孩子带来更多的爱，温暖她的心。

告别的时候，志工和小婧依依不舍，互相比心，表达彼此的爱和祝福。这个瘦小的女孩，外表柔弱，虽然看似独立，内心却渴望更多的爱和鼓励。

拥抱着小婧，志工嘱咐她好好照顾自己。小婧站在雨棚下，双手举过头顶，比了一个大大的“心”。志工看见她悄悄地抹了眼泪，又抬起手，那个“心”字一直高高擎过头顶。



大城小区的暖心事

因9月中旬，福建部分地区发生新冠肺炎疫情，漳州寒冬送暖在9月11日第一次初访后，26日到28日支援巷口街道新锋小区的“家家访”疫情排查行动过程中，利用28日上午空隙时间，对新锋小区进行初访。

“伴手礼都带了吗？”“大家都上车了，对吗？出发！”志工沈雪梅往后座看了看，确定同行的志工都上车后，说道。

汽车沿着九龙江北溪，一路向北。车行至一处，道路从两车道变成单车道，桥面狭窄得让志工怀疑

导航是不是出了问题，恰逢一村民骑着摩托车，停了下来：

“您好！请问去溪园村怎么走？”志工略显茫然地问道。

“就往这边走，我前面给你们带路。”村民指着前方的路说道。汽车跟随着村民小心翼翼地通过狭

窄的桥面后，驶向郭坑镇溪园村。

我们来了 你别放弃

小苹身着花色上衣，黑色裤子，上身宽厚结实，双腿却较瘦小，左腿甚至略显弯曲。志工到时，他正将左手支撑在加油器上，努力让自己站稳，黝黑的脸，长着些许的胡须，浓眉大眼，却满脸忧愁，看不出他仅仅三十多岁。

小苹儿时因左腿小腿骨折，医生误诊，未进行合理治疗而留下后遗症。之后，又因股骨头坏死无钱医治，留下长短腿的病症，每天需要吃止痛药，才能勉强劳作。

身体的病苦，让他无法外出打工，只能在自建的小屋前从事汽配维修。他的妻子在儿子一岁时，借着回老家就再也没有回来。小苹便靠着汽配维修和政府低保勉强维持着母亲、儿子和自己的三餐温饱。

“（每天最多可以）吃四颗，我查过吃四颗还不会中毒。我最多吃到三颗，天气要是变天会比较酸痛。像这种天气，再有台风过来，我就比较难受。”小苹拿起桌上放着的药片跟志工说道。

有医学背景的志工听后，赶忙告诉小苹，药物不能吃到极限，可以靠毅力去克服：“家庭需要你，你要

想到母亲，还有孩子。”

“我知道，要不是因为孩子，我早就想放弃了。”说到心酸处，小苹停顿了一下，略显无奈地呢喃着：“我知道，我知道。”志工鼓励小苹要照顾好自己，同时也告诉他，今年慈济将会在浦南镇举行寒冬送暖活动，为需要帮助的村民送上过冬物资，祝福所有人能过个温馨的春节。

“你们的善心，我已经感受到了。”小苹翻阅着手上的《慈济》，脸上露出些许笑容。

含辛茹苦的母亲

漳州郭坑镇篁卿村一处很破败的小院落，从院内小屋的屋檐上拉了一片黑色的防晒网罩在了小院的上方，遮挡了少许烈日的暴晒。低矮的房屋木门、木窗上的油漆已很斑驳，并翘了起来。木窗下堆放了很多的杂物，有纸壳、塑料瓶和一些废旧的铁件。

进入屋内，方形红砖铺地，墙体的角落有些乌黑，一根竹竿搭在两个木窗之间，上面挂了些东西。屋内没有什么像样的家俱，几个小凳子，一个破旧的躺椅上随便搭放着衣服，屋角低矮的条柜上堆满了日用品，一台小小的电视在播放着节目。



小苹每天靠吃止痛药才能勉强劳作，有医学背景的志工告诉他，药物不能吃到极限，可以靠毅力去克服。摄影/沈雪梅

阿珠热情地招呼着志工和村干部进屋，又赶快找了不同形状和高矮的凳子请大家坐。

志工与阿珠慢慢话家常。阿珠的先生去年农历十二月刚过世，她的心脏不好，经常心跳过速，一直在吃药。加上风湿病，双腿膝盖关节一直很痛。

大儿子住隔壁，每天忙于生活。阿珠和小儿子住一起，但小儿子

脾气暴躁，不仅暴粗口打人，还有偷窃行为。虽然阿珠目前领有政府低保，但不成器的小儿子让她伤心难过。

志工宽慰着阿珠，先把自己的身体调养好，政府和慈济都在关心她，她并不孤独。至于小儿子的问题可以通过亲友、村委干部等慢慢引导他，改善不良习惯和脾气。

兄弟情深知感恩

小源在厨房和房屋之间，搭着石棉瓦顶的过道处，坐着矮凳，趴在饭桌上吃饭。他非常缓慢地挑

起一根面条，右手很吃力地扭转筷子，嘴凑在碗边，把面条送入口中，面条汤汁洒在了碗的边缘和饭桌上。

小源因智力发育不良，四肢不协调，走路不方便，基本没有沟通能力，目前和弟弟小宇一起在学校读五年级。但小源不能像正常孩子一样学习，上学的目的是让他接触外界和环境，保持对外界的认知度。

小源的父亲在他们兄弟俩三四岁时去世，此后母亲另嫁他人。志

工与小源的奶奶及两兄弟一起席地坐在屋前的台阶上，听奶奶讲现在的生活情况。志工问弟弟想妈妈吗？小宇低着头说：“不想。”

志工轻声对他说：“妈妈也是为了生活，是迫不得已。”在慢慢的安抚后，小宇主动说，妈妈有时会来看他们，也会打电话给他。志工开

阿珠的先生去年去世，阿珠身体也不大好，感到很孤独。志工一边拉家常一边安慰她，并送上衷心的祝福。摄影/陈雅平



导说：“妈妈还是很惦记你们。”小宇点点头。在志工与小宇说话时，哥哥小源一直安静地坐在旁边认真听着，脸上一直挂着开心的笑容。

小宇从厨房拿出印有“2020年寒冬送暖物资”字样的空米袋告诉志工：“你们服装上的标志与米袋上的标志一样的。”摄影/沈雪梅

忽然，小宇站起来跑进了屋里，不一会儿拿出来一个慈济2020年度寒冬送暖的空米袋出来。志工问：“你怎么知道这是慈济的米袋呢？”小宇指着志工服装上的慈济标志，说：“（你们衣服上）与米袋上的标志一样的，所以认出来是慈济发放的米袋。”



志工嘱咐小宇要好好学习，将来孝顺奶奶、帮助哥哥小源，小宇懂事地答应着。志工送上的伴手礼，引来兄弟俩的好奇心，打开礼盒后，小宇看到里面有很多糕点，就拿了一小包饼干递给了哥哥，志工都赞扬他懂事。

9月中旬福建发生紧张的疫情，漳州志工戒慎虔诚守好政府各项抗疫政策。26日到28日支援巷口街道新锋小区的“家家访”疫情排查行动过程中，利用28日上午空余

阿美常常参加慈济活动，脚踝骨折后暂住妈妈家调养，她看到志工，赶紧走过来，志工安慰并祝福她早日康复。摄影/陈雅平

时间，对新锋小区进行初访。

9月的两次初访，志工走入漳州龙文区浦南镇、郭坑镇、芗城区巷口街道新锋小区的103户乡亲家里，把爱与关怀送到乡亲手中，并与乡亲们相约岁末寒冬送暖，期待关爱不断延续。

仲秋青海 阳光眷念的地方

2021年9月12日至13日，赶在大雪来临之际，慈济展开“衣衣不舍 新衣送爱 大美青海公益行”活动，来自青海、四川成都、福建厦门三地16位志工，走进青海海南藏族自治州的贵德县社会福利中心、贵德县河西镇上刘屯村、海东市互助土族自治县社会福利中心、东山乡中心学校，捐赠新衣、呢子大衣、大爱毛毯等生活用品，惠及青海“幸福院”1789名和福利院307名福利院的老人；319名山村小学生和155名聋哑学生；67名护工和37名教师。

“贵德”之名始于南宋，意为“以和为贵，重在养德”。滔滔黄河，在冲出龙羊峡谷之后，留下了一片开阔的谷地，就是人称“高原小江南”的贵德，素有“天下黄河贵德清”的美称。

“新衣可以发放到青海吗？这边也有孤寡老人和困难学生，很需要这些物资。”看到朋友王佩宁在朋友圈分享志工前往甘肃发放新衣的报道后，青海爱心人士张女士联系厦门志工王佩宁问道。

经过多次商讨后，慈济决定向西宁市聋哑学校、贵德县和互助县两家福利院的长者及工作人员、互助县东山乡中心小学师生、偏乡留守儿童，以及独居困难长者等共约2600多人赠送关怀物资。

“衣衣不舍”项目，起源于福建

泉州石狮市。石狮市是我国重要的纺织服装生产基地和集散地之一，每年都会产生大量过季的、积压库存的服装。本着惜福爱物的一念心，2018年4月，慈济泉州华山环保站及厦门西柯环保教育站，启动了“衣衣不舍——新衣回收”项目。

为了此次发放，载有396箱新冬衣裤、呢子大衣和环保毛毯等捐赠物资的货车，8月中旬从东海之滨的厦门出发，跨越2600多公里，历经3天的旅程，顺利运抵平均海拔三千多米的青海。

“每个吊牌一一手写，每个孩子两件衣服、一条裤，颜色不重，搭配合适，拉锁完好，剪去线头……志工是用妈妈、姐姐的心在选配……”厦门志工王佩宁在准备发放物资时说：“这里不仅仅是一件衣服，这里



面融入太多的志工、实业家和社会爱心人士满满的爱……”

像一家人一样

9月12日发放当天，贵德县社会福利中心院内的格桑花，在蔚蓝的天空下美丽绽放。“格桑”是藏语“美好时光”“幸福”的意思。

贵德县民政局局长魏琳、互助县民政局局长蒲倩、互助县民政局副局长李世鹏，东山乡党委书记李得胜、东山乡党委书记（乡长）吕志成、教育局学生资助管理中心主任郑有海，原青海省慈善总会副秘书长、现任义德基金会理事长张静，以及

义德基金会理事长张静对乡亲说：“上午发放现场，看到志工恭敬地奉上爱心，很受感动。”摄影/黄依军

相关工作人员、媒体记者共襄盛举。

张静理事长向大家介绍，衣衣不舍新衣捐赠，不仅仅是一项慈善的善举，也是济贫教富的大爱之举；贵德县民政局局长魏琳、社会福利中心院长朱可升，向志工致以敬意和感谢，并赠送锦旗“大爱暖人心，扶危又济困”。

当志工恭敬地送上新衣与毛毯，81岁无儿无女的何奶奶，紧紧握着志工的双手，用浓重的乡音

叨念着：“人老了，身体毛病多，高血压、糖尿病、腿不好，耳朵听不见……你们给我们又唱歌又跳舞的，高兴、高兴……”看到老人流下了泪水，志工赶紧说：“奶奶，我们就是您的孩子呀！”

“90”后翻译哈玉霞被何奶奶的快乐感染了，她说：“我小时生活在农村，那时候特别穷。你们能给好多人带去光芒，希望我也有一

九十岁的秦启祥（左二）和村里的老少爷们一齐伸出大拇指，为穿上呢子大衣的“四朵金花”点赞。摄影/王红



束光，也会给他人爱的温暖。”

工作人员杨娟和这里的老人相处了六年，就像一家人一样。她说，棉服特别实用，也给老人特别安慰，让他们感到社会的温暖。

贵德县河西镇上刘屯村的操场上，拿到大衣的老人们兴奋地试穿着，开心得合不拢嘴：“这么好的衣服，好看，精神啊……喜欢，谢谢你们！”“四朵金花”之一的王桂芳笑得像花儿一样，90岁的秦启祥和村里的老少爷们则一齐伸出大拇指点赞。75岁的黄建中爷爷有着高原乡亲朴素的情怀，还问志工如

何奉献自己的爱心。

青海省互助土族自治县，被人们誉为“彩虹的故乡”。因土族服饰绚丽多姿、五彩缤纷，土族妇女的袖子用红、黄、黑、绿、白等不同颜色拼成，恰似天上的彩虹。

互助县社会福利中心承接主体负责人兰荣军，看到老人在试穿新衣时，感慨道：“我们建院六年多，像这样唱歌互动的捐赠大场面还是第一次，这么大的场面还是第一次，老人们穿着软软的衣服特别开心，心里也暖和。”

“里面有衣服裤三件，都是新的，是福建的志愿者用了两个月的时间精心挑选，如果有一点点大小不一样的，可以互相调换一下；还有高科技的环保毛毯、围巾和点心希望老人家吃了甜甜蜜蜜……”成都志工尹静贴心地对老人说明。

当志工亲手将生活包，送到老人们手上时，不由自主地拥抱老人，感觉就像自己家里的长辈一样。尹静拥抱着老人西洛说：“把我们当作您的孩子，我们才来看您呀！”

发放隔天，护理员曾国花告诉志工，老人们都高兴地穿上了新衣。“老人们也挺喜欢你们的，走了还问着，你们再来吗？我们工作人员也穿，值个班什么的穿着也挺



志工将生活包送到老人手上，并抱着西洛奶奶说：“因为您把我们当作您的孩子，我们才来看您呀！”摄影/王红

好的，我们也挺高兴的。这里十月已经很冷，棉衣可以一直穿到明年五月份，挺实惠的。”

让爱照在你的心上

“当我们同在一起，在一起……”欢快的歌声中，互助县东山乡中心学校老师带领孩子一一领取物资。有些高原反应的志工杨迅，克服身体不适，带动孩子们玩游戏，给孩子们普及环保知识，还告诉孩子们要做好矿泉水瓶和纸箱的回收。

“奶奶腿不好，毛毯要给奶奶；沙琪玛给爷爷，吃了好消化；



小女孩背着生活包，抱着环保毛毯，笑得眼睛眯成了一条缝，她望着志工说：“谢谢老师……”摄影/王红

衣服要给弟弟，围巾和保温杯给爸爸妈妈，他们打工很辛苦……”六年级的小全一边整理纸板，一边和志工聊着，黝黑的脸盘渗着汗水。志工问：“你有衣服穿吗？”孩子说：“我穿校服！”

看到孩子的懂事和孝心，志工心疼不已。志工问小全：“你的梦想是什么？”他说：“我的梦想是考上大学后，要给爷爷奶奶吃好吃的，穿新衣服……”

当全体学生向志工和来宾庄严敬礼，向志工赠送家长们一针一线绣的“彩虹鞋垫”时，已当了外婆的陈百千情不自禁地拥着这一群孩子。她说：“当看到孩子们渴望抱抱，很懂礼貌，很懂感恩，特别想流泪。”

发放结束，孩子涌向志工，不舍

离去，一年级的的小亮同学，卯足劲一口气说：“你们给我们带来的爱心，不管我们走到哪里都不会忘记你们的。祝你们永远幸福健康快乐！”

副校长朱锦禄对志工说：“今天以环保游戏这样的形式，让我们真正感受到环保是非常重要的。我们今后的教育教学，也要始终教育孩子爱护环境。”校长湛守帮特别感谢社会各界爱心人士，关心大山里孩子们。“做为校长，希望孩子们能够成才，有一颗感恩的心，长大以后，改变家乡的面貌、改变自己的生活。”

点亮更多的希望

由于疫情期间，参与人数受限，但是志工仍克服万难完成此次活动。陈百千说：“虽然人很少，但是非常欢喜，我觉得这次是一个考验，大家怀着满满的爱心，顺利圆满完成发放，把爱心送到老人手上，这份温暖送得特别贴心。”

从海滨城市厦门来到平均海拔三千多米的青海高原，对两位厦门志工柯春霞和黄依军有着不小的考验。

“责任与使命使我说不出‘不’字。”厦门志工柯春霞飞到西宁的第一天，因身体不适加上高原反应，感到极度疲惫。发放

两天，柯春霞靠吃药，吸氧维持体力，用心记录每一个精彩的画面。

做为活动策划的尹静，感恩每一位志工放下忙碌的工作、家庭，克服身体不适，以赤子之心，无私奉献，互相成就，缩小自己，将爱心送到老人和孩子们的手里。

当志工将绣着熊猫的鞋垫，送给此次活动牵线搭桥的张静副理事长，原本严肃认真、不苟言笑的她，已和志工像一家人一样，手挽着手。

“在发放现场，看到慈济志工恭敬地奉上这一份爱心，很受感

动。”张静理事长认真地说：“志工身上的那种爱，连我做了这么多年的慈善人，都深受感动。青海发展是相对滞后的，希望此次大美青海公益行是一个起点……”

阳光下，美丽的格桑花，遍布“大美青海”三江源，品性圣洁的精灵，姹紫嫣红，明媚而素雅……

互助县东山乡中心学校副校长朱锦禄（右一）、校长湛守帮（右二）与老师们一起发放生活包。摄影/王红





一面会说话唱歌的墙

内厝澳是鼓浪屿岛最大的社区，鼓浪屿街道内厝社区与慈济联合成立内厝社区慈济垃圾分类环保教育站。志工与志愿者将环保站外墙整理打磨，并彩绘环保壁画，成为鼓浪屿环保宣导的又一风景线。

“画得太美了，日光岩、八卦楼、沙滩、礁石、树丛，鼓浪屿的元素应有尽有。”“看，黑白钢琴键的路，五线谱飞上了天。”路过的长者与小朋友纷纷惊奇地说道。

走在往内厝澳新轮渡码头的路上，会发现路边大榕树下的慈济内厝小区环保站格外热闹，几位志工和志愿者正在墙面上绘画，吸引了许多孩子与游客的好奇围观。

一位游客弯下腰指着画中打捞海洋垃圾的小朋友，对自己的孩子说：“你看他在做什么？在捡垃圾，大海这么美丽，不能往大海扔东西。”小孩若有所思地点点头。

深夜加班的泥水匠

内厝澳是鼓浪屿岛最大的社区，有三百多户商家，二百多户民宿。2012年，内厝澳码头的开通，带来大量游客，随之餐饮业与民宿

业带来的环保问题也给社区的环境治理带来了挑战。

在此大环境下，鼓浪屿街道内厝社区与慈济基金会，于2019年12月5日联合成立内厝社区慈济垃圾分类环保教育站。环保站的白灰外墙，墙面高低不平、泥灰剥落。由于鼓浪屿属特殊地域，外墙不容许大的改变，因此只能保留凹凸不平的墙面。

社区领导几次现场勘察后，希望志工协助设计富有环保元素的壁画。既修复外墙，也让内厝的环保倡导成为鼓浪屿的又一个风景线。

晚上8点，志工林进旺开着车载着整理墙面的工具、材料横穿整个厦门岛，来到厦鼓轮渡码头。他与志工陈莉娜、何跃余及装修师傅何顺平一起，把所有物料装入手推车，拉着车上船进岛。

富有装修经验的林进旺说：“原来的墙刷过两次涂料，中间层



来到环保教育站，顾不上喝口水，陈莉娜与张文晋、汪欣若、黄海东四位画师就到外墙上先打九宫格。摄影/黄玉梅

比较松要先铲掉，抹上外墙腻子，然后再做外墙涂料，做完了才能做壁画。”打着灯光，三个人一铲一铲地除去老旧的涂层，刷上一层界面剂，再一刀一刀地刮上腻子。

第二天夜晚，下起了雨，志工用塑料袋做成雨衣套在身上，继续打磨墙面，磨平后再刷上涂料。完成了所有工序已是子夜时分，顾不上自己的灰头土脸，志工忙着提水清洗地面的白灰。

白天，志工都有各自的工作，所以只能晚上来“加班”。两个晚上都是乘坐下半夜一点的渡船回厦门岛，在春风沉醉的夜晚，没人知道这几位“泥水匠”为什么深夜还

在做工干活。

不知疲倦的壁画师

鼓浪屿的周末，游客一早就多了起来。在通往内厝环保教育站的路上，还有匆匆一行的志工，志工陈莉娜与她的画师团队等八人也来到鼓浪屿。

陈莉娜是中学美术老师，黄海东是她的学生，张文晋与汪欣若都有深厚的绘画功底。大家利用双休日，抽空上岛。四位画师一到环保站，就先在外墙上画格子，用线打完网格，再开始用彩色粉笔将预先设计的样图放大到墙上，然后，分工分单元上丙烯颜料。

汪欣若从小学习美术，她画的人物不仅栩栩如生而且卡通可爱；黄海东师从陈莉娜的画风，既快捷又细腻。海豚、海浪是第三单元的主画面，张文晋在细致认真地勾绘。内厝社区居民也是环保站志工的张婉明，下午也主动请缨，撸起袖子，拿起画笔一起画海浪。

琴岛环保乐章

从早上8点到傍晚6点多，画师们手不停笔地描画，中午匆匆一碗素面果腹又忙开了。一会儿，上梯子画近三米高墙顶端的图；一会

儿，又跪着画墙根的线条。

一天多的时间，环保站外墙旧貌换新颜。主画面一对可爱的年轻人骑着自行车，拉着写有“节水”“省电”“减碳”字样的几个氢气球，轻快行走在黑白大琴键上，仿佛在奏响幸福的歌曲。

看着墙上的五线谱和音符图样，画师张文晋突然说：“咱们这幅壁画就叫‘琴岛环保乐章’。”是的，慈济人在琴岛上奏响环保乐章已坚持三年多了。现在，美丽的琴岛又多了一处打卡的风景点。

陪伴黄海东和汪欣若同来的，还有他们的妈妈。孩子们作画，妈妈们做后勤保障，为孩子加油。环保活动，让母子间增加了更多了解和话题。在返程的渡轮上，黄海东分享说：“在学校就跟着陈老师做环保，也参加过几次慈济活动，都感到很有意义和收获，感到年轻人也要来做与环保有关的事才对。”

将近一天时间，四位画师终于完成壁画。画面左侧环保标志、中间倡导绿色减碳出行、右侧人与自然共谱和谐乐章。摄影/刘璇璇



古稀老人的童趣

国庆长假结束后的第一个周日，难得的艳阳高照、秋意盎然，慈济志工相约今年第四次来到门头沟雁翅镇青白口村，关怀大山深处的爷爷奶奶，为他们理发、健康咨询、清扫、话家常。

天高、云淡、风清在蜿蜒曲折的山路上，放眼望去一路美景美不胜收，志工驱车80多公里来到青白口村委会。身处大山，古稀老人理发要到15里地远的镇上，可不方便了！

今年5月，慈济与门头沟慈善协会秘书长刘军勇、门头沟雁翅镇民政科李晓男接洽，商议在雁翅镇青白口村开展“耆乐融融”项目。6月，第一次“耆乐融融”活动，就以长者剪发为主，同时看望村中的老人。

第四次看望老人已是寒露过后，村妇女主任白金灵和几位村民早早在村口等候。除了理发，志工还有针对老年人的健康咨询和慰问关怀。

用心就是专业

王梅是专业理发师，每个月克服晕车的不适，坚持来为老人和乡

亲理发。一剪就是一上午，不舍得休息。每每听到称赞时，她总是谦虚地说：“举手之劳，尽一份微薄之力，不足挂齿。”

志工毕颖虽非专业理发师，为理得更好，她抽空关注抖音博主视频，学习理发。这念心源于第一次理发，减少乡亲们的等待时间。经过两次不间断的集中理发，如今毕颖已能娴熟地理出三种发型，她自称理发已拓展为第二职业了。

原本周末准备看望妈妈的毕颖，得到老人家的谅解，毕颖妈妈说：“行善就是报父母恩！闺女，这样的活动更有意义。妈支持你”！

刚理完发的崔奶奶对志工说：“你们真是好闺女啊！爷爷在家里很少见他笑，只有看见你们来，他才笑得这么开心！”

志工甘业华以专业的医学知识为来咨询的乡亲们解答健康问题。他耐心地询问乡亲们的病症，根据

大家关注的高血压、高血脂、高胆固醇的成因，讲解如何改善三高状况？如何健康蔬食？如何缓解腿部等的关节疼痛？做完支架后的饮食禁忌和护理等。

甘业华像跟朋友聊天一样，从泡脚、按摩、运动、蔬食生活等多角度，给乡亲们分析如何改善健康状况。他翻开手机里的照片，给一位关节疼痛的乡亲分享自己在家做的无油少盐的健康蔬食，关切地嘱咐道：“关节疼，就一定要减少油脂的摄入！”

他鼓励乡亲们不吃“三白”即白米、白面、白糖，多吃五谷杂粮、豆类、蔬菜等。乡亲们豁然开朗，准备回家开始实践。甘业华鼓励大家坚持实践一个月，下个月一定会有成效。

童年的游戏

“你奶奶在家吗？”小伙子回

伴着五六级的秋风，更觉萧瑟寒冷。乡亲们已从屋外移到室内，围坐一圈，等候难得的一月一次的上门理发。摄影/舒娟丽





志工给一位关节疼痛的乡亲看自己在家做的无油少盐的健康蔬食。嘱咐道：“关节疼，就一定要减少油脂的摄入！”摄影/舒娟丽

答：“我奶奶住院了，做了一个心脏支架手术。”志工听后，真诚地送上祝福。里屋床上，孔爷爷合衣侧卧着，见志工来看望他，慢慢撩开被子，颤颤巍巍地想坐起来。志工赶忙上前扶住孔爷爷，安慰老人家：“不要着急！”然后搀扶孔爷爷来到外屋坐下。

志工杨丽考虑孔爷爷之前合衣躺着，现在“寒露”已过，没添加衣服坐在外屋会着凉，就找来棉服给爷爷穿上。又见老人的腿，不由自主地哆嗦，摸摸老人的手，比较凉，赶紧让老人的孙子把爷爷的塑料拖鞋换成棉拖鞋。年轻人说：“我爷爷有棉拖鞋，但不知道我奶奶放哪儿了。”杨丽说：“刚刚看到屋里有双布鞋，给爷爷穿上，脚底下就暖和了。”

杨丽坐到孔爷爷身边，陪着说话：“爷爷，您心里惦念着奶奶吧？”爷爷马上“嗯”了一声，“奶奶也一定惦念着您呢。不过，奶奶知道孙子会全力照顾您，就会很放心，奶奶有医护人员关照，您别太挂念。”爷爷点点头，志工宽慰的话，让爷爷的心情好了一些。

杨丽见爷爷情绪更稳定了，继续问孔爷爷还想不想听她唱歌，爷爷马上微笑着回答：“唱吧！”杨丽先“预热”唱了几句红歌，然后告诉孔爷爷，今天带来的新歌儿是《让我们荡起双桨》，并简单介绍这首歌的歌词大意。

提到里面有孩子们快乐划船的情景，顺势拉起孔爷爷的左臂，五指相扣，模拟起划桨的动作，并说：“爷爷，我们一起边划桨，边听我唱歌儿好不好？”孔爷爷使劲地点头，努力地做着划桨的动作。那一刻，爷爷仿佛随歌声回到了儿时那快乐时光里。

孔爷爷得过脑梗，右边身子不灵活。为了带动孔爷爷努力康复的信心，杨丽教给孔爷爷两个锻炼十指的小游戏：“一枪打四个”和“锤搓互换”。她先示范动作，左手拇指藏起来就是“四”，右手拇指和食指做出打枪的动作，同时指

向左手，然后互换“手枪”。

孔爷爷非常努力地比划着“四”和“手枪”的手型，这些动作对于老人很具挑战！孔爷爷的脾气很好，但这一次面对难题多少有些“手忙脚乱”，连爷爷自己也不禁哑然失笑，大家在一旁不断地鼓励着孔爷爷。

杨丽继续轻轻地活动孔爷爷的手指，一次次地教着老人家。看到爷爷对“手枪”的手型记忆和掌握起来有困难，杨丽风趣地说：“爷爷，您的这只“手枪”啊，可

不一般，它可是打敌人的“手枪”啊！”爷爷一听，马上情绪被调动起来，不再执着于比划“手枪”的外型，而是沉浸在自己就是英勇的战士。杨丽看孔爷爷的动作要领掌握得差不多了，就接着教老人家学起了第二个游戏。

第二个游戏看似简单，实则难度又加大了。要求参与者双腿并拢为了启发和带动孔爷爷努力康复的信心，志工杨丽教给爷爷两个锻炼十指的小游戏。摄影/刘述娣





付大伯听说今天志工要来看望，早上七点就在家门口遛弯等着。看到志工带着新买的军用垫被，大伯忙开门迎接。摄影/刘燕斌

坐好，一手握拳，一手五指伸平向下，拳头上下捶打，手掌前后搓磨，而且要随时等待口令，马上切换。

听说难度加大了，孔爷爷非但没有退缩，反而更增添了兴致，很有一试高低的架势。在操作的过程中，孔爷爷受损的伤肢显得力不从心，老人家再次“沦陷”为手忙脚乱，同

时又貌似有些哭笑不得，大家相视而笑，屋里的欢乐气氛更浓了。

不知不觉中，欢快的气氛感染到孔爷爷的孙子。年轻人的表情柔和了许多，他在志工的邀请下，一起合影，还主动拿出一本书说：“这是我亲戚送给我爷爷的一本书。”志工夸赞孔爷爷不仅识文断字，而且眼睛还不花，希望孔爷爷每天都读一读《慈济》里的故事，下次好讲给大家听，孔爷爷也欣然应允了。

平凡的小院里，回荡着乐融融的

欢声笑语，感染着身边的每一位人。

古稀之年兄妹情

刚走进胡同，就看到站在门口翘首期盼的付大伯。老人知道志工要来，7点多就站在门口等，“咋这么晚才来（志工到时已经9点多）？”大伯边问边和志工一路聊着天，走进家门。

志工把带来的新床垫、褥子和被罩换上，新毛巾刚好当枕巾，再把厨房常用的锅碗瓢盆清洗一遍，地面扫干净。堂屋的房顶没有吊顶，房梁总往下掉土，电线裸露也存在安全隐患。

富有装修经验的志工在屋里进行测量记录，准备给爷爷家厨房做个吊顶，并记录每个房间的电路走线，屋里屋外各个接线板的用途，需要更换的灯泡数量等情况。付大伯在一旁不停地说：“不用麻烦啦，住着得了，也活不到啥时候。”

“您住得舒心、安全，我们每次才能来看您，您要越过越好！”志工在院子里给大伯捶着背，聊着家常。说起家里的事，大伯提起生病卧床十几年的妹妹，妹妹的老伴去世后，只要家里没人，他就会给妹妹热饭，喂饭。说着话，爷爷就带着志工来到妹妹家。看到时而明白时而糊涂的大妈

侧躺在床上（医疗床），志工一左一右慢慢扶着老人家坐起来。大妈看到屋里来了这么多人，嘴里含混不清地说着什么，就连付大伯也听不懂。

房间里的地暖温度很舒适，客厅的桌子上摆着各种营养粉，大妈的床尾还有移动坐便，安装的摄像头，方便上班的女儿女婿随时了解妈妈的情况。

说话间，大女婿回来了。现在的房子是大女婿特意买的，为了方便照顾老人，后面还盖了小房，全家回来时住。大女婿说老人家无论什么样子，做子女都要赡养，开药看病全家齐上阵。

大妈糊涂的时候，时常大喊大叫，大女婿也会有火气，和老人家也说不明白，就出去转转。为方便老人喝水，他们买来婴儿用的奶瓶，装好温水放在床头。

离开的时候，大妈笑了，笑眯眯地和志工挥手再见。

一上午的时间很快过去了，村妇女主任白金灵说：“通过这几次的接触了解，发现慈济人很特别，让人愿意亲近你们，跟你们相处觉得很舒服，心很欢喜。”

白主任表示很期待志工们可以常来，村里愿意推动更多的慈善活动，让乡亲们感受到这份爱与关怀。❀

「捡垃圾」的「少奶奶」

本可以依靠租金当「少奶奶」的孙金花，却时常穿梭大街小巷收环保物资。她的坚持，化解了家人的反对和疑虑，还腾出临街店面设立蔡塘环保点，11年来，孙金花在其中。

撰文 / 廖亚面 摄影 / 范盛花



2021年大年初二，马路上一辆红色电动“小毛驴”十分显眼，骑车的是一位头戴安全帽、身穿慈济制服的“女骑手”。车两边各挂着一个大纤维袋，圆鼓鼓的袋子眼看就要碰到地面，两个纤维袋上

“一枝花”孙金花舍弃“少奶奶”生活，奔波穿梭在大街小巷回收物资，十一年来乐在其中。

面，横卧着一大包桶装矿泉水瓶，车头还挂着一串瓶子，就这样，“女骑手”驾着“宝马”往蔡塘社方向奔去。

她是慈济志工孙金花，在“临家闽南菜”前埔微信群得知店里装环保物资的四个箱子都满了。担心因为不及时回收，被当垃圾运走，即使大年初二，孙金花也趁着中午赶去回收。



孙金花伸手到半人高的垃圾桶里掏回收物，手脚麻利。纸皮多了不好捆，她弯着腰，一边用脚踩实，一边使劲抽拉。

“捡垃圾”的“少奶奶”

蔡塘村曾是厦门重要的蔬菜基地，村民务农为生。上世纪80年代，厦门经济特区成立后，随着特区的发展，撤村建社，引凤筑巢，建起工业区。

社里大多居民也纷纷加盖楼层，以满足务工人员租房需要，外来流动人口一度超过五万人。

1991年，21岁的孙金花嫁到蔡

大年初二“回娘家”，孙金花依旧到临家前埔店回收物资，四个存储箱满了，“没及时回收，清洁工人会当做垃圾运走。”

塘社时，还要种田。长相清秀、性格好又顾家的金花，名如其人，是先生眼中的“一枝花”。随着征地建厂的大潮，婆家也有两栋五层楼高的房子出租，孙金花过上收租度日的“少奶奶”生活。

谁也不曾想，她会和“垃圾”结缘。

2009年，志工林惠真带同学孙金花认识慈济。从此，金花的人生发生了改变。进慈济前，一心都在





2020年底，蔡塘社启动整村拆迁，居民忙着搬家，各类回收物资需从多层楼上搬下，最重的一户有五六百斤衣服。

小家上，日子虽宽裕，却舍不得花钱，连出租房的卫生都自己做。

进慈济后，孙金花的生活变得开阔了。从湖里大道环保站、A3环保教育站、B3环保教育站、静思书轩湖里店一直做到家门口。11年来，“广行环保弘人文 净化人心风调雨顺”的理念一直深深地烙在金花的脑海里，她认定：做环保就是今生要走的路。

不被理解的环保志工

2011年开始，孙金花邀约志工在自家庭院做资源分类，还将储藏间用于存放环保物资，家人极力反

对。公公婆婆觉得日子这么好过，何必再去捡垃圾，完全没顾虑到他们的脸面。妯娌也好言相劝：“你这样做环保，老公会跟你分手，会把家做没掉。”

那时，先生每次见到她拉着手推车穿梭在大街小巷，总觉得有失脸面，立马拉下脸，迅速拐进另一条小巷。看到孙金花回家，他还会“砰”的一声用力把门关上，“以前我们没吵过架，为‘捡垃圾’，她会跟我‘答嘴鼓’。”先生回忆道。

做一件好事怎么这么难，孙金花晚上常躲在被窝流泪，问自己要怎么做，家人才能理解呢？

有一次，孙金花做志工到晚上才回家，先生把她关在房间门外，她又急又怕，心脏“砰砰砰”跳得很

快，被送到医院急救，吓坏全家人。

之后，家人便不再激烈反对她做环保。“（生病让）坏事变成好事。”虽然自己也吓坏了，但好事多磨，让孙金花很欣慰。

被感动的强大后盾

对的事，坚持做，不动摇。孙金花常给先生“吹风”：“过去我们苦，现在生活富裕了，要‘知福、惜福、再造福’，做环保就是种惜福再造福……”多年的坚持终于感化了先生。

孙金花以先生的名义献爱心。2019年1月春节前夕，带先生一起

回静思精舍。先生目睹了慈济志工在医疗、环保志业的付出，感慨道：“慈济建医院确实不容易，志工都是在付出，不求回报。”

从此，先生开始化理解为行动，默默支持孙金花，“舍不得她那么辛苦，担心她身体受不了，有时我会帮忙载（物资）。”孙金花忙得中午没办法回家，他就会买菜煮饭，还关心地问：“什么时候回来吃饭？要煮你的哦。”

蔡塘环保点在社区里，步行100多米就能到。志工曾永福（右）赞叹：“环保点在社里，方便、回收量多，效果好。”



近三年来，有了先生、儿媳的大力支持，让孙金花得以腾出手，全身心地投入环保。

净化社区的环保点

在家门口做分类几年后，孙金

海报上的照片见证着欢声笑语的环保人生。“…垃圾、垃圾不要黑白（随便）倒…”闽南语环保歌常吸引路人驻足。

花觉得这么大的蔡塘社区应有个更大的环保点。她想到家里有一栋位于村口、交通便利的楼房，便和先生与租户反复沟通，两年后，租户终于同意退租。2017年，蔡塘环保点成立，虽然一年少了4万多元的租金收入，但孙金花认为，能在社区带动环保，让志工方便些，更值得。

七十岁的慈济志工曾永福腿脚不好，走不了远路，去其他地方做

环保时，“不知道摔了几十跤”。有了蔡塘环保点，他只要步行100多米就能到，他很开心：“环保点在社里，方便、回收量多，宣导和回收效果好。”

“我一下（公交）车，走几分钟就到了。”志工余艾骏以前得辗转送环保物资。有了蔡塘环保点后，大家做环保都很方便，“这里是我们志工的家。”

环保点墙上除了环保知识，还贴着环保志工们开心的合影：个个眉目舒展，喜笑颜开……海报中白色无暇的“蔡塘”二字，就像这个大家庭的门牌，见证着欢声笑语的环保人生。

2020年底开始，蔡塘社面临整体拆迁，居民和租客都忙着打包搬家，家具、衣服、纸箱、窗帘等软硬件到处都是。志工一天多次入户，在没有人的房间里寻宝。物资大又重，从多层楼搬下来很费力，“最重的一户有五六百斤衣服。”

孙金花认为重不是问题，把资源统统回收好才重要，“下午五点或早晨九点，交通志工要来载走，得争取时间。家务可以晚上或者清晨做。”

志工肖方礼经常到蔡塘环保点载回收物，他说：“金花总是这

边做完又赶往另一个点，中午不休息。她一个人一天有时会转3、4个环保点。”

孙金花常年拉推车、绑纸皮、拧矿泉水瓶、撕标签……手起了厚厚的老茧，皮肤皴皱，像60、70岁老人的手。指甲边缘开裂，虽然十指连心，但她晚上涂抹药膏，第二天又继续做。邻居劝她干完活要赶快保养，她很感恩这双手——做环保很好用，涂那些很浪费，省时最重要。

先生说：“我当时绑钢筋的手，那粗糙跟你现在差不多。”他惊讶也不明白，近三年家里大部分家务有他和保姆做，太太的手还那么粗糙。但孙金花说，做环保的手，虽然粗糙些，但它很美啊！

“……垃圾、垃圾不要黑白（随便）倒……”闽南语环保歌常引路人驻足。

2021年3月20日至5月初，蔡塘社正式响“吹熄灯号”，志工把握时间做回收到社区正式封闭。

十年深耕蔡塘环保，环保和大爱理念深入民众心中。虽因拆迁分居各处，但开枝散叶，相信这股绿色行动能扩展到新社区。做环保的手，虽粗糙些，但它很美、很有力量，将爱地球的力量持续下去。 ❷





立冬养藏防脱发



11月7日，立冬节气，阳气潜藏，草木凋零，万物需养精蓄锐，为来春生机勃勃做准备。故中医讲究立冬补冬、立冬养藏、滋阴补阳。

每次洗完头，面对手里的一把头发，慌得不知道是该多洗头还是少洗头。面对这些“秃”如其来的意外，很多人焦虑的同时，也走上了无效防脱的错路！



误区一：生姜抹头皮有用

生姜中主要的活性物质“6-姜酚”可能会诱导毛囊干细胞的凋亡、延长毛囊的休止期，抑制毛发生长。经常用生姜擦头皮更容易让你“英年早秃”。



误区二：掉头发就是脱发

可千万不要认为掉头发就是脱发了。

一般每天掉 70~100 根左右的头发，是很正常的一种生理现象。

但若持续性掉发且每日在 100 根以上，或局部掉发严重，如头顶、前额毛发变细和数量明显减少，就要考虑脱发。

脱发分为病理性脱发和非病理性脱发。

病理性脱发

主要是男性发际线往后移，女性头顶部脱发。休止性脱发也是比较常见的类型，就是当毛发处于休止期时大量脱落。



非病理性脱发

主要是短时间内头发掉得多，可能是近期压力大、情绪差、熬夜，饮食过于油腻或食用辛辣食品，增加皮脂的分泌，从而加重脱发。



只知道这 2 个误区是不够的，头皮问题想要解决起来非常复杂，尤其是当多种问题同时存在的时候。

防止脱发，中医来支招

饮食忌生冷

立冬养生应以温补养阳为主，饮食可多选择山药、银耳、红枣、萝卜、黑芝麻、姜茶等，少食生冷或肥甘厚腻之物。

1. 补充铁质。经常脱发的人体内常缺铁。铁质丰富的食物有黄豆、黑豆、熟花生、菠菜、香蕉、胡萝卜、马铃薯等，脱发较多的人，头皮都已硬化，上述的食物有助于软化头皮。

2. 补充维生素E。维生素E可抵抗毛发衰老，促进细胞分裂，使毛发生长。可多吃鲜莴苣、卷心菜、黑芝麻、黑米、黑豆等。

衲履足跡

3. 补充植物蛋白。头发干枯，发梢裂开，脱发的饮食调理可以多吃大豆、黑芝麻、玉米等食品。

4. 补充碘质。头发的光泽与甲状腺的作用有关，补碘能增强甲状腺的分泌功能，可多吃海带、紫菜等食品，有利于头发健美。

5. 减少酸性食物摄入。脱发及头发变黄的因素之一是由于血液中有酸性毒素，长期过食纯糖类和脂肪类食物，肝类、肉类等食品中的酸性物质容易引起血中酸毒素过多，要少吃。

养发五招

寒风吹、头皮冷，如今年轻人也日日担心自己的“发量”。五点简单易行的养发建议：

1、用炙首乌煮水洗头，注意，不能口服生首乌！因为有一定毒性，可引起肝损害。

2、按照中医观点，发为血之余。意思就是头发的营养来自于血。建议大家可多食用黑芝麻、黑豆、黑米、桑葚、黑木耳等黑色食物来养发，如黑芝麻丸。

3、最好不要用尼龙梳子和头刷，因尼龙物品容易产生静电，给头发和头皮带来不良刺激。

4、选用对头皮和头发无刺激性的无酸性天然洗发剂，或根据自己的发质选用。

5、使用吹风机应避免过近距离、过热吹风，吹风机吹出的热温度达100度，会破坏毛发组织，损伤头皮。烫发次数也不宜过多，烫发液对头发的影响也较大，次数多了会使发丝大伤元气。

在日常生活中去解决脱发问题，通过调整作息规律，改善饮食习惯，增强身体机能等办法，从而达到防止脱发的目的！

撰文/释德仇 照片提供/花莲本会
题字/林美娥

10/1~3 《农八月·二十五至二十七》

人间有福气

【静思小语】广招人间菩萨，就是邀人造福；人
人有爱，人间有福。



要很庆幸已经进入慈济，有这么多
法亲在关心、为他祝福，这就是我们

行善的福报之一。所以常说行善付
出，福报是回向给自己。”

好缘相续，相互感恩

十月一日，北区志工与上人座谈，对于身旁亲友老病、去世而有诸多感慨。上人说，生老病死是人生的自然法则，如同每天有日升日落，人人都要有此心理准备。在人间的时间有多长，与多少人有缘，都是过去生所造；如果有特殊因缘，人与人之间会一个带一个，接起过去结下的好缘，而且再把好缘延伸出去，直到因缘尽时，人消缘散。

“五十五年前没有慈济，也是因缘，生起一个念头，就从每天存五毛钱的竹筒岁月起步；现在，慈济对人间有帮助吗？只说台湾，我们要看到自己，不能只是点灯照别处，也要反照自己，幸好有慈济在台湾，慈济为台湾做很多事。”

“从慈济起步一直到现在，我的心态一向是如此，相信人人的爱心力量很大。我不会考虑钱要从哪里来，要赶快先让大家安下心，心安福就增。”上人说，天有天气、

地有地气、人有人气，人人若能合和互协发挥爱心，人间就有福气。

“我也常说井水是提不干的，有人口渴，而我们有办法提水给人喝却不去做，徒然失去造福的机会；我们把水提出来，井水的水位不会下降，多提起来用就多赚了，赚到众生缘，让人人感受到这份福，对我们说感恩，感恩就是最好的祝福。”

“台湾在地球上很小，但是很安定。只要听到有人说慈济只救国际、不救台湾，我就会回答，不要说救台湾，被救不是好事，我们要发愿去救人，因为天下灾难难免，期待我们平安，有心、有愿、有力去救人，要发好愿才能增福。”

对于生病受苦的法亲，上人教慈济人不要因此伤心难过；真正舍不得他，就要好好珍惜他，虔诚为他祝福。“现在医学这么发达，我们就鼓励他与医师配合，自己要提起信心，也还要继续造福，有在世间造福的生命就有价值。虽然生病了，但也

10/4~5 《农八月·二十八至二十九》

回归清净无染

【静思小语】清净、干净、单纯就是“素”，
素食就是清净食。



有感恩心才懂得珍惜

十月四日，来花莲参加慈济大学模拟医学中心大体模拟手术的亚东纪念医院鲍卓伦医师，与上人分享双通道内视镜脊椎微创手术。上人勉励道：“用生命走入生命去抢救生命，这才是真正活得有价值的

生命。”

上人指出，攸关生命的医疗是志业，当初选择学医，应是为了救人而立志；医疗人员应有共同的理想与志向，用志业精神投入。现在科技发达，只要医师多用心，就能善用尖端仪器减轻病患的痛苦，这是生在科技时代之福。



海内外慈济人募心募爱支持慈济防疫慈善经费，台中监狱收容人也发起雨伞彩绘响应护持。（10月5日）

上人期盼每一位参与大体解剖、模拟手术的学员，都要真诚感恩大体老师对医疗教育的贡献：

“每一具大体都很宝贵，每一位大体老师的精神都值得我们尊敬；虽说慈济付出无所求，但是受惠者不能无动于衷，认为是应该的。”

“我一直很感恩每一位慈济人，没有慈济人响应呼吁，就没有今天的慈济。慈济的力量总是点点滴滴汇聚而来，就像是微小如露水的力量滋润大地，让大地有生机，才能产出丰富的粮食供应人间所需。”上人说，大企业家有大力量，愿意发大心，可以快速成就利益人间的好事；但是面对覆盖全球的疾疫灾，必须启发人人的爱心，带动人行善造福，才能凝聚足以保护人间的福气。

上人说，“大哉教育”要教育人人从灾难中反省自身，改善观念与行为；慈济人也要把握因缘教育大众，对于爱心人的无私奉献，要懂得感恩，有感恩心才会懂得珍惜。

要修行须先培养爱心

天有天气、地有地气、人有人气，虽然无形无相，但是确实存在，可以用心感受得到。业力也是一股气，是众生长久以来的造作而

凝聚；瘟疫的病菌、病毒也是看不见的一股“病气”，随着众生的业力而流转、散播，遏止疾疫传播的灵方妙药就是“素”。

上人说明，“素”表示清净、干净、单纯，素食就是清净食；“大哉教育，食事为大”，要人转荤茹素不容易，但是现在新冠肺炎疫情对人们的生活造成重大影响，教育大众要收摄欲念、做出改变，假如人们不受教，灾难无法平息。

“虽然知道人心贪欲难息，很难教人素食，但是我们有责任；我们知道素食是平息灾疫的良方，若是不说，责任交代不过去。所以不断提起‘食事为大’，教人持斋茹素，共同一心虔诚斋戒，表达完整的爱心，爱生、护生、放生，不要杀生；万物皆有佛性，万物本性皆善，所以我们爱自己的生命健康，也要爱护动物生命。”

“就如像宜年这么小的孩子，本性、佛性不少于我，很纯真、清净无染。修行就是要回归清净无染的本性，将长久以来覆盖在真如本性的无明污垢一层一层修除。”

上人强调，要回归佛性，就要从修行开始；要修行，须先培养爱心，这一念爱心要从护生做起。“看到这么多有心、有爱的人在付出，我会比较安心一点。这分发心不论多

少，总有一分福；人们愿意发挥爱心，人间就有希望；多造福就多增

福，增福才能消减灾难，让地球环境回复清新健康。”

10/6~7 《农九月·初一至初二》

感恩、尊重、爱

【静思小语】感恩与尊重的最终目标就是爱。



因为慈善而创建医疗

聆听花莲慈院医护团队报告后，上人欣言，看到慈济学校的孩子长大了，而且学有所成，投入志业体，在工作上尽心力，感觉很安慰；看到孩子能够更进一步发挥良能，为人间付出，就感觉很有价值，是时间的价值、思想的价值，也是身体力行的价值。

上人表示医疗也要注重慈善，慈济是因为慈善而创建医疗，慈善与医疗共同会合于爱，所爱的是生命。天地之间四大不调和，还有疫情笼罩，让许多人受苦受难。如果知道某个国家地区发生灾难，第一个反应是问当地有没有慈济人？如果当地没有慈济人，或是慈济人很少，会感到力量很薄弱、很无奈；如果受灾的地区有很多慈济人，就感到很有希望！因为慈济“有人、有法、有力

量”，如果只有人力却没有法，就没有力量。所谓的法就是“信”，相信人人有无限的力量，这分力量是从很真诚的一念心而来。慈济人内修诚正信实、外行慈悲喜舍，内修所修的就是心，心有诚正信实，表达出去的就是慈悲喜舍。

“我们要有正心、诚意，行动也要正确无偏，无私无邪。慈济走过五十五年，从无到有，从小到大，方向没有偏差，每一位慈济人都要走好。”上人说，在科技发达的时代，一个按键就可以将讯息广传全球，心念、言行更不能有丝毫偏差；看到现在的慈济，有这么多志同道合的人，将志业推行到国际间利益众生，大家都要有感恩心，感恩最初那群提着菜篮的家庭主妇，从日存五毛钱的克难中起步，成就如今的四大志业、八大法印，难以计算有多少苦难家庭因此得救。

“大家都能以感恩、尊重、爱在人间互动，社会才能祥和，才能维持地球的健康；我常常说天气、地气、人气，要让天气干净、大地健康，就需要人间有祥和的气氛。”

真正投入才体会深刻

上人表示，自己天天听着国际间的灾难汇报，看着全球地图，寻觅着“哪里有资源”，所要找的资源是人力资源，要有人才能做事，但是人要做事也需要有物力，所以缺一不可。很感恩全球有这么多人间菩萨，付出无所求，还说感恩；这份感恩是发自内心，在付出之后的深刻体会，要真正投入去做才感受得到。

上人说，不只有全球慈济人是法亲，四大志业的主管同仁有共同的志业方向，大家都是法亲，用慈济的精神历练落实教育，共同所学的法就是爱，这种爱的教育也就是慈济的精神教育，所以人人是法亲，会合于大爱。

上人欣见教育志业的校长、老师们愿意接受“慈济法”，期待大家用法水滋润自己的慧命，让人生充满智慧生机。“没有法的人生是干燥的人生，就像干燥花失去水分，即使还能保持颜色，但是没有生命力。慈济志业一定要有生命

力、要有生机，就要保有慈济精神，不是把法放在口头上说说而已，要真正落实去做，才会有感受，才会有生机。慈济有这样的大环境，不要把它当成制作干燥花的环境，要让这个环境充满生机，让活生生的植物制造氧气、芬多精，是一个生气蓬勃的大环境。”

上人期勉慈济学校要发挥大爱教育、智慧教育，不是只有传授知识而已。学生吸收了再多的知识，如果缺乏智慧，这些知识都只是争名夺利的工具，会在人间造祸端，让人间无法平安。要让孩子心中有大爱，懂得爱惜自己、爱惜环境，让后世子孙有丰富的资源可用，让地球生生不息，这是教育需要努力达到的目标。

“你们能够认可我的思想、接受慈济的法，我会很安慰，你我同心愿，还要‘群力同行’，不是只靠一个人传达精神思想，现在很需要人人信、愿、行。既然已经相信师父所说的话，就要共同发愿，身体力行，社会才能平安祥和，天地才会永远有生机。”

付出更多更缩小自我

十月七日，与美国慈济医疗基金会执行长邓博仁等人谈话，上人说：“常听你们说募荣董，我不会强

调要募荣董，慈济是从点滴的爱心‘起家’，无论多么微小的爱心都要真诚感恩。高大的树木也是从小小的种子开始生长起来的，只要有一粒种子，加上土地、水分、空气等等因缘汇聚，就可以让种子成长，又能开花结果，产生无量种子。”

“所以不要小看点滴，对于人人付出都要感恩。发大心者大舍大得，功德分分已获；下了多少功夫，就能得到多少德行，也能成就多少好因缘。我是累生累劫与大家结了好缘，到这辈子成就，所以此时向大家呼吁，就有这么多人响应；假如你我没有因缘，你们就不会跟着师父这么久。一句话说‘未成佛前，先结好人缘’，师父过去生生世世与大家结好缘，此生我说的话，人人都愿意听，虽然不一定都记得我所说的

每一句话，但是大家有共同的方向，就是利益人间的菩萨道。”

上人期勉慈济人把好因缘延续下去，还要不断地在众生群中开拓、接引好因缘，除了真诚帮助人，还要用心启发人；照顾苦难人的身，也提升度人的愿力，照顾到他们的心，这个过程就是在种福田。

在座志工说，虽然很努力接引众生，在人间的福田播善种子，但是无法像上人的德让人敬服，上人所播的种子都能发芽，弟子却常常让种子消失，感到很挫折。上人回应：“这是因为你们的平等心不够，分别心比较重，也许你对这个人比较好，他对你的印象好，就愿意响应你的邀约；若你对人态度不佳，或是说话不投机，当然就无法让人听你的话。”

10/8~9 《农九月·初三至初四》

相互托福

【静思小语】每个人都有清净的本性，每个人对人间也都有帮助，要相互感恩、彼此借力。



师父此生要做的事

“慈济事是大众之事，既然

是做大众的事情，一定要记得‘众和合’。在人间修人间法，也要有佛法的精神，那就是‘心包太虚，

量周沙界’，要有开阔的心胸，以及关怀大地人间的肚量。”十月八日，上人与志业体主管谈话时表示，人间是修行的道场。

“慈济是修行道场，而这个修行道场在人间，苦难众生就是菩萨的道场；人间充满有形、无形的苦难，人心无明产生无形的烦恼，也会让人痛苦不堪，需要人间菩萨用法解除，彼此之间要用法互动、相互教育。所以要把握时间，边做事边修行。”

上人说，每个人有不同的个性与特质，就像大地上的花草，经过专家学者的分析研究，各有不同的特性，有的适合入药，治疗不同病症，有些植物成分若是摄取过量，则会毒害人体。所以说世间万物各有其性，也各有生机。佛教说六道众生，六道是天、人、地狱、饿鬼、畜生、阿修罗；另有一说是五道，阿修罗分布在五道之中，瞋恚易怒而好争战。虽然人人向往天堂，但是在人间就可以看见六道的境界，成佛在人间，堕地狱也在人间，善恶之分而已，端看此生如何做人间事。

“既然生在人间，就要尽我生而为人责任，走在人的轨道上。虽然人的个性不同，有不同的喜好，但是本质都是相同的、本性

都是清净的。天生我材必有用，每个人对人间都有帮助，但是无法只靠一个人去做天下事，必须彼此借力，人托人的福；一个人再能干，要享受丰富的生活物资，也要靠许多人的劳动，才能有安然生活的空间、滋养生命的食粮。所以要时时感恩、事事感恩，有感恩心才懂得惜福，惜福的人才会满足，知足心常乐。”

“我也很知足而且很感恩，感恩我能够借力造福——我想要造福人间，但只凭我一个人没有办法，就要借你的力、他的力，大家的力会合起来，才有办法有这么丰富的资源，可以为人间做事。即因慈济为人间做事的资源来自大众的点滴付出，所以点滴都要珍惜，不能浪费，而且要用得准确，才能回报众生恩。”

上人说，许多慈济人做慈济事，总是自掏腰包，付出无所求，耗费体力、心力与时间，却都不说辛苦而说幸福，认定“师父怎么说，我们就怎么做”。所以常常觉得自己欠了很多人情债，为了还这份人情债，就要把慈济志业做好，做得让大家看得到，让大家安心、有信心，这就是自己此生要做的事。

上人期盼主管同仁们罗列慈济五十五年的志业成果，留下这超

过半世纪以来的慈济历史，对慈济人、对大众有所交代。经由大家用心整理出来的慈济历史，就是未来

的慈善教科书，让慈济永恒教育人间，善用佛法在人间，也就是佛法人间化。

10/10~11 《农九月·初五至初六》

人人的二十四小时

【静思小语】一件件事务用功完成，犹如将时间加倍；拖拉拖拉，时间过去，人还在原地，生命价值打折。



生命价值打折了吗

每个人过一天同样是二十四小时，然而善用时间的人，可以利落完成比别人更多的事务，犹如将时间加倍。十月十一日志工早会，上人提醒大家，每一件事的完成需要时间，也需要人的用功。懂得把握时间的人，会很迅速而确实地完成，赶快再做其他的事；但是同样的时间，有的人拖拖拉拉，耗用更长的时间做事，他们的生命同样随着消逝，但是价值打折了。

“常教大家要精进，精而不杂、进而不退，步步前进不止；假如停下脚步，时间同样过去，人还在原地，徒然消耗时间，让生命空过。人生在世，要活就要动，而且是利用生命时间、发挥体力，进行对人间社会有帮

助的活动，这样的生命很有价值。”上人谈到各地的慈济环保站有许多高龄志工，不只是天天用心投入环保回收分类工作，还跟着志工们“熏法香”，参与品书会，与法亲分享心得，是精进典范。

“听他们分享心得，师父总是很感动，觉得他们也在鼓励我。所以我尽所能多说，他们就可以多听、多做；看他们很听话，听了道理能够身体力行，我会觉得有价值，我就要再多说一点！这是一个循环，也是一种功德回向。”

上人感恩环保志工听了师父的话，就积极投入资源回收与分类，还有多位慈济国际人道援助会的慈济人研发运用回收物再制，成为高质量的纺织品与日用品，一方面减少垃圾污染，另一方面可以减少对

大地资源的开发与抽取。环保志工们看见自己平时的忙碌与努力有此成果，总是由衷感恩老来还能对大地人间有所贡献。

“如果人人都能想得通，将平时吸收的知识转成清净的智慧，才有办法保护地球。爱山、爱水，就要保

护森林，不砍伐、不挖山、不钻地，人与天地万物共生息，就是最合乐、最平安、最美好的菩萨清净国土。”上人说，如果只靠知识，很可能随着欲念造作破坏环境的行为；有智慧的人可以发挥清净良能，维护大地生机，利益天地人群。

10/12 《农九月·初七》

为未来积福

【静思小语】惜福爱物，为后代子孙保护好地球环境，也为自己来生积善造福。



竹筒岁月，天天行善

志工早会，上人感慨言及，在此科技发达的时代，透过网络可以让相隔遥远的人实时见面与交谈，然而身在平安之地的人们，能否看见地球上哪个国家遭受水灾、风灾、火灾，哪里有人吃不饱、穿不暖，必须在垃圾堆里觅食，甚至有的孩子严重营养不良，瘦得皮包骨，连站起来的力气都没有？

“我们很有福，不需要担心三餐，而且所吃的食物还讲究调味；米粮、蔬菜、水果的香味很丰富，天天面对着这些色、香、味俱全的

食物，要真诚感恩，感恩天下人、感恩天下物，还要感恩大地生产粮食，农人殷勤耕耘，阳光、空气、雨水滋养而收成，让我们吃得饱，吸收足够的营养。”

“要吃一口饭，也不是平白得来，一切物资来得不易，都需要大地的含藏孕育，经过许多人的心力付出，种种因缘会合，才能让我们安享成果，所以要感恩、要珍惜、要用心！”上人说，假如缺乏感恩心，无法珍惜所拥有的物资，任意消耗浪费，大地资源很快就会被消耗殆尽，地球环境也会很快就毁坏，让后世子孙无法生存。

“现在人口这么多，观念、思想如果没有教育好，无法把爱惜物命的教育、道德观念传下去，没有足够的地球资源，将来的人该怎么办呢？我们现在不惜福，后来的人可能要找食物都困难；我们现在不造福，只是消福、造业，来生就要承受贫穷饥饿的业报。”

上人说，除了担忧，在疫情当中也看见台湾的美。台湾有许多爱心人士发挥力量捐助慈善，也有许多人捐款响应慈济疫苗捐助，不乏大企业发挥大力量，共同保护台湾平安。“我相信人人有爱心，无论力大、力弱，慈济就是这样点点滴滴汇聚，才有力量为社会人间做这么多事，所以我天天感恩！”

有许多人长期响应“竹筒岁月”，天天存零钱到扑满里，累积慈善捐款。上人说，当人们把铜板投入扑满，就有一念要做善事的好心，这个行动就在造福；不只为社会造福，也为自己造福，点点滴滴汇入功德大海，去救助需要的人。看见人人启发爱心，起于行动，就感到比较放心。

疫情发生以来，各所慈济医院大动员，守在第一线，也有同仁投入疫苗注射。许多慈济小区会所也提供空间作为小区疫苗接种站，慈济志工及慈济医院同仁都出钱出

力，很愿意付出；全球慈济人也踊跃支持，关怀、守护台湾。“感恩平时大家行善集福，此时人人来护法，保护台湾。请大家再接再厉，要记得虔诚斋戒，以斋戒茹素表达虔诚的心，将‘非素不可’的观念推展到全球。”

“希望大家听师父说‘一’，就要知‘十’，要将知识转成智慧；智是分别智，慧是平等慧，能够用心细思、明朗分别，才能彻底了知生命平等，平等尊重一切生命。”上人教大家趁此时停下忙碌的脚步，多听、多看，听是要听真理，看是看天下苦难；听了、看了之后，多知、多识，再从知识转为智慧，回归清净无染的本性。



10/13~14 《农九月·初八至初九》

争与真

【静思小语】与人无争、与事无争、与世无争，但于人认真、做事认真、对时间认真。



生命无价，真诚面对

十月十三日，聆听花莲慈济医院团队报告后，上人叮咛，慈济医疗首先考虑的不是数量而是质量，要做出好质量，发挥救人的良能、效用，才是最重要的。

“慈济四大志业之中，慈善救人是救贫，医疗救人是治病，教育则是以真诚的爱传授对社会人间有贡献的知识与道理，人文是让其他三个志业的形象精纯、亮丽起来。所以说，四大要合一，相互和合，彼此成就，可以做出国际瞩目的好质量。”

上人说，医疗救人不能论价，慈济对于出身弱势家庭的病患，除了医疗尽心治疗，慈善也会扶助其生活。“生命本无价，我们真诚面对生命，尽心力为他们治疗疑难复杂的病症，同时也锻炼了我们的医疗水平，但不是为了名利而提升水平，而是为了找到救命治病的方法。”

“所以说来，我们要用感恩

心对待病患，就如我对慈济人说，要感恩接受救助的人，因为他们受尽贫穷病苦，让我们见苦知福，回向自己的生命，更要发挥生命的价值，这就是慈济人，付出无所求，不是以救人者自居、要对方向我们说感恩，反而回过头来感恩贫穷苦难人。”

“慈济人长久接受法的熏陶，能够放下身段、尊重生命，付出还要说感恩，凭着这样的精神，人人做得很快乐，人与人之间平等互重。医疗要精进，要更上一层楼，也要用相同的精神，感恩病患示现病苦，展现老、病挣扎的苦难，督促我们在医疗上要更精进，用心突破困难，解救这么多人的病痛苦难。”

上人说，有些罕见疾病至今仍无法医治，患病者很无奈，但也有人乐观面对、努力生活，这些罕见病患者是用生命教育大众。医疗团队面对这样的病患，尽力设法救治，也要让他们了解团队的用心；或许治愈的希望不大，但是医病双

方可以共同努力。

见证时代，守住历史

十月十四日于人文志策会聆听各项精进计划，上人指出四大志业之中，人文责任重大，尤其要做好慈善的报道，广传人间善行。

人间总是有善、有恶，善，就是人间的希望；恶，就使人间绝望。希望与绝望，在善恶之间。教育虽然可以教善，可是范围有限；人文志业运用科技传法，范围无远弗届，无论身在何处，只要打开电视、计算机或手机等电子用品，接上网络，就能让人接收各种影音、文字，看见形形色色的影像、听见各种各样的声音。眼睛看见各种形与色，耳朵听见各种声音，进一步由大脑产生印象，更深入地加以分别，生起喜爱、厌恶等心态。举凡辨识、分别、爱恶等等都是意识的作用。

人生无常而短暂，如一场梦一般，梦醒即无踪迹。上人言，人生没有什么好计较的，自己总是与人无争、与事无争、与世无争，但是于事认真、于人认真，做事也很真，会很认真去做该做的事，不论面对什么样的环境，有什么人、事、物，都不会很在意，总是把握时间，做好笃定要做的事情。假如

做事过程中，看到、听到不好的声色就起烦恼，事情就很难圆满完成。要认清人生的本质，切莫以假作真，自陷幻境而难以脱离。

“人之初，性本善；性相近，习相远”，人的本性都是清净不染，但是年纪愈来愈大以后，受到周围环境、人与人之间的互动影响，养成不同的习气。上人说，要回归清净本性，就要不断学习、练习好的，修除不好的烦恼习气。

在慈济世界有许多值得学习的人品典范，即使他们也曾迷茫犯错，有因缘走入慈济、接触佛法，就把握机会精进修行。上人期勉大爱台制作大爱剧场，要将这些人品典范的人生故事如实呈现，也要细心考究他们的成长历程与时代背景，呈现几十年前的社会人文景物，人们的服装仪容也要符合其生活习惯与社会身份。见证时代、守住历史，就是人文志业的责任。“如果将慈济委员或慈诚的人生故事成功制作为戏剧，等于是为他们写家谱，可以成为他们的传家宝。”

上人说，相信大家在工作上都力求完美，而“美”要从“真”与“善”建立起来，才会达到真、善、美。现在是善的人，也许曾经迷失，一朝醒悟而翻转人生，这也是美；要深入探讨他们从何受启

发，又如何下定决心改变，这个从恶转善的过程能够教育大众。一个念头转过来之后，走入人群去付出，能够利益多少人？要透过戏剧的叙说，引导观众深思。

“最近常常教慈济人做自己的生命盘点，要自我感恩，感恩自己此生善用父母所生的身体，为人间

付出。有些慈济人说自己过去‘五专’、‘十全’，有种种关于财、色、名、食、睡的恶习，投入慈济以后彻底修除不良习气，将‘五专’、‘十全’变成补汤，弥补过去，利益人间，这都是慈济人的智慧。”上人说，从恶转善的人生转折很精彩，也可以鼓励迷茫中的人生转向光明。

10/15~17 《农九月·初十至十二》

感受生命价值

【静思小语】生命最重要的价值是为人群付出，而非为了自己的享受消费、消福。



富有爱心，心有余力

十月十六日，慈济大学第一届毕业校友回到精舍，多位师长及慈懿会爸爸妈妈也回来温馨话当年。上人说起刚开始要创办学校，心里很惶恐，所以到现在还是很感恩方菊雄教授、李明亮教授、赖其万教授等多位师长愿意投入，给予信心，才有至今这三十多年的教育志业。

“这一辈子，我与人无争、与事无争、与世无争，只是认定这是该做的事，决定要做了就认真去做。虽然所做的事在别人看起来

都很自不量力，从克难中开始做慈善，从而看见人间的贫病苦相，许多家庭都是因病而贫，或是因贫而病，所以又自不量力地盖医院。”

“慈济医院建成了，发现到人才招募不易，所以才会办护理学校、医学院。既然决定要办医学院，又很自不量力地向教育部提出要办综合大学。虽然一路有许多困难，但是今天看到我们的教育成果，可以说没有后悔。”

慈大刘怡均校长报告，已毕业的校友已有一万五千多人。上人说，这一万五千多人当中，有许多人已经

在各领域承担重任，都是社会菁英，他们接受慈济人文精神教育，都有向善、付出的心，而且彼此感恩。感恩能让人善心增长，会让教育环境更好，让社会和谐平安。

“现在面对新冠肺炎疫情，慈济捐疫苗，我也同样自不量力，只愿守护好台湾，要让台湾人人健康，做好预防，所以认定需要做就决定去做，再呼吁大众响应。因为我‘信己无私，信人有爱’，只要是对的事，大家都会护持，每一位慈济人、每一位捐款人都是不求回报，这就是慈济的美。”

“我是不求回报，也没有抱什么希望，只考虑该不该做，认定该做就认真做。所有慈济人与我同一念心，给予我很大的力量；护持的台湾企业家也充分有爱，也有从国外回来要响应的企业家，大家很相

信慈济将大众所付出的点滴都用于利益人群。”上人说，台湾富有爱心，行有余力可以帮助其他国家地区，这也是台湾的福。

与佛有缘，走入觉道

十月十七日，北区培训委员慈诚寻根暨研习会圆缘，台北慈济医院多位主管同仁也在行列中；上人肯定志业体同仁因为参与志工培训，能够更深入体会法脉宗门精神；也教还无法圆满培训课程的同仁们再接再厉，完成菩萨道的课程，每一堂课都要听，还要参与组队的慈善访视行动，才能见苦知福而发心立愿，了解慈济人的本分事，就是要行菩萨道。

“这条道路是我们发心立愿，要身体力行的康庄大道。我们把路



嘉义慈济诊所八、九月推动“21天健康饮食挑战”，蔡任弼主任展示为活动设计的运动浴巾。（10月15日）

开拓成大道，不只自度还要度人。过去还没有发现这条菩萨道，人生懵懵懂懂；现在已经有了方向，与佛有缘，闻法欢喜，发心立愿要走进来，要先去看人间的实相，就是苦难相。”上人叹言，人间苦难多，不只是天灾人祸造成，追根究底是众生长久以来造业，累积沉重的业力，破坏了地球环境，也让众生受苦受难。

仅是为了吃，随着全球人口不断增加，饲养的动物也要加倍增长；为了供应人类食肉，每一秒钟有二千五百多只牲畜丧命。上人说，畜牧业饲养这么多动物，仅是呼吸排泄就对地球环境造成严重污染；每天宰杀这么多动物，可以想见世间累积了多么沉重的杀业！近几年在世界上发生的多种严重传染

病，据研究其病原体是来自动物，因为人类猎杀野生动物或频繁接触动物而感染，进而在人群中扩散开来。迟迟无法平息的新冠肺炎疫情，就是对人类的“大哉教育”；面对这波瘟疫，人们一定要觉醒，斋戒茹素，行善造福。

上人对众开示皈依的意义，并指出皈依是认定此后的人生方向，走上佛法要引导众生走入的觉悟之道，请大家修除过去的无明欲念，提升爱心，从爱自己、疼惜自己的慧命做起，这是进入佛门的初步，要依教奉行，走入觉道，不能再迷茫。“说起来这条路很简单，简单的路如果走得平稳，精神理念不偏差，一路直行到达目标，就是很圆满的人生。请大家合和互协，菩萨道上再接再厉！”

出，全球有百分之四十人口、约三十亿人无法得到健康的饮食，常处饥饿、营养不良，新冠肺炎疫情之下，新增一点四亿饥饿人口；但是营养过剩导致的肥胖人口持续增加，且粮食生产、消费与浪费粮食的情况，严重损害地球环境。

十月十八日志工早会，上人提及贫富悬殊、资源不均，导致世界上有这么多人人在饥饿贫困中挣扎，同时又有许多人粮食过剩而恣意浪费。若能让人人看见贫困、饥饿的人间苦相，愿意从每天的饮食支出中节省一点点，会合起每个人的这一点点力量，就可以让苦难人吃得饱。

“佛陀教导我们造福、修慧。福如何造呢？就是不忍众生受苦难，人饥、我苦，因为不忍心，很自然会起于行动，付出自己的力量还不够，要彼此呼吁，鼓励人人都能付出一份力量。人人的爱心一起，就能增长福。这不只是帮助苦难人，同时帮助社会祥和，也能翻转人人的贪欲之念，增长人人的爱心慧命。”

上人指出人间的福是从人心的爱而来，没有爱心就不愿意付出；只要人人的爱心启动了，就绝对有救助天下众生的力量。“全球有这么多人吃不饱，但是有三分之一的粮食被浪费；这三分之一的粮

食如果节省下来，没有被浪费，就可以喂饱饥饿人口，让全球人都能饱足，大家都有得吃。人的心念一转，天下均安，人人饱足，社会祥和，是多么快乐！所以我们还是要不断呼吁，让人人转观念，想通了、看透了，很自然就会懂得节省，成就富有的人间。”

人心观念转向善，可以造福天下；人心观念稍有偏差，可能酿成无以挽回的大祸。上人藉人间事相教导大家，各种惊动社会的灾祸，都是值得深思的“大哉教育”，要虚心接受教育，用佛法消除贪、瞋、痴、慢、疑的无明，从根源除祸端。也请大家持续在人间布善种子，让佛法普及人间，用法水滋润干涸的人心，助长善根、善种子，带动大众共同用爱造福人间。

10/18~19 《农九月·十三至十四》

让天下人饱足

【静思小语】爱心启动，就有救助天下众生的力量；人间的福，从人心的爱而来。



会合每个人的一点点

十月十六日是世界粮食日，

是纪念联合国粮农组织（FAO）的创立纪念日。联合国秘书长古特雷斯针对世界粮食日发表演说时指

10/20~22 《农九月·十五至十七》

教育发光

【静思小语】教育不只是职业也是志业，为未来创造希望、为人类开创未来。



台中、彰化、南投、苗栗培训委员慈诚精进研习因缘，上人期许莫忘今日发心立愿，要勤精进、踏实行。（摄影/萧耀华）

自然法则，许多慈济人衰老、身有病痛，都是难以避免的过程，要坦然以对。不过，在生与死之间，慈济人把握时间，做了许多利益人间的好事，而且有些人带着慈济种子，在居住地开拓、耕耘慈济志业，让种子从“一”生无量，此生很有价值。

“慈济宗门在人间，开启四大

志业，四大志业都不可忘记慈济的精神方向，就是静思法脉，这是志业的起点，也是慈济人的精神源头。”上人期盼大家“守志奉道”，合和互协，共同树立志业的价值，并且将法脉宗门的脉络流传千秋百世，世世代代都不能忘记“那一年”为何树立志业，以及志业的方向和目标。

10/23~24 《农九月·十八至十九》

和谁过不去

【静思小语】对人要包容，对事要发心；人与人过不去，更辛苦的是与自己过不去。



走入慈济的好处

十月二十三日，与台中大里慈济人谈话，上人教慈济志工珍惜法亲，若有意见不同时，彼此开诚布

公，说开了以后，心平气和，继续在菩萨道上相互扶持并精进，这就是善友；与诸上善人共聚，就是大家走入慈济的好处。心有烦恼，要找善友透透心声，不要让烦恼郁积

世代不忘“那一年”

十月二十日，上人与教育志业主管谈话，期勉把握时间，用经营家业的心情，把教育的质量、水平树立好，让海内外家长有信心把孩子送来慈济就读。“教育不只是职业，是家业，而且是我们发愿立志要投入的志业，要用这分心情为未来创造永恒的希望。人生几何，长短不知，但是我们可以把握生命时间，为台湾、为全球开创未来，也为我们自己提升此生的生命价值。”

上人说，与全球面积相较，台湾很微小，但是慈济人在五十年来为人间的慈善付出，让一百多个国家地区接受慈济大爱，也让台湾发出光芒，成为地球上的一个亮点。教育也要跟进慈善，从台湾发出教育的光芒，做出让家长安心把孩子送来慈济受教育的好质量。

十月二十一日，医疗与教育志业主管于院校联席会报告后，上人开示，慈善志业从日存五毛钱的竹筒

岁月克难起步，做到如今慈济大爱从微小的台湾发出光芒，广传国际；再次期许慈济教育从台湾做出国际肯定的好质量，可以向国际招生。

上人说，花莲慈济医院走过三十五年，而教育志业在三十二年前起步，都是认为有需要就去做了，也是自不量力之举；回想艰辛的旅途，“我很感恩，无论是医疗或教育，有这么多位医师、教授能够信任我、愿意帮助我。最近总是看着现在、想起过去，缅怀已经离世的人，我觉得没有后悔，也希望人文志业整理好五十多年来的慈济历史，给予这群跟着我一起为志业打基础的人一个交代。”

上人提到许多慈济人都是身心奉献做志业，抱着使命感做慈济、说慈济，再辛苦都甘愿付出，而且发愿做到人生最后一口气，离世后捐出大体奉献医学教育，可说善用此生、此身到达淋漓尽致，这群弟子都很令人感佩与怀念。

上人说，生、老、病、死是人生

在心里。

“如果烦恼郁积在心，变成无明累积，心结一直没有消除，就变成怨；怨如果无路可解，会变成恨；恨如果没有人辅导，会变成仇。怨恨仇连接，会深入八识田中，生生世世带来带去，总是被无明烦恼纠缠，又再产生更多烦恼、制造更多业力。”

“过去不好的因缘，让我们的心怨恨，现在进到这个诸上善人的团体，就要赶快把怨、恨、仇的种子拨除，不留烦恼，留下善的种子；要把握时间为自己储蓄善因福种，在人间结无量善缘。”上人说，常教大家要仰头向天求忏悔，低头对地说感恩；看着天空如此辽阔，为什么要把心门关得那么紧，何不把心打开，进入无边法界？

“如果没有走入慈济，他要贪、我要利，恶因缘会不断纠缠；现在走入慈济，与诸上善人俱会一处，要学会放宽心，把师父说的话听入心，彼此用法相互勉励、开解心结。如果大家都能这样，就是彼此生命中的贵人。”

上人说，大里的道场很温馨，温馨的道场是由人创造的，要感恩大家把握好因缘，合和互协成就人间菩萨道场，朴素中有庄严，庄严中有生机，让法亲在这样的环境里成长

慧命。“学会开阔心胸、彼此包容、付出大爱。要开阔心量，直到心包太虚；看待身边的每一位都像一尊尊菩萨，就能尊重以对，让每一位来到慈济道场的人感受到慈济大家庭的温馨，也乐于投入，就能让大里成为真善美的菩萨净土。”

感恩有福有好缘

十月二十四日，上人与常住座谈，聆听常住师父与清修士分享生活感触与修行心得后，对众开示：

“看看天下，有多少人因为受尽了人祸的压迫，不得不携家带着出逃，看了很不舍。慈济慈善面向这么多国家，可以看到多少贫穷苦难人，但也看到许多心灵富有的人。例如非洲本土志工家境贫寒，为了去帮助一位无亲无戚的残疾人，回家掏米缸，把仅剩的米集中起来，去熬一碗稀饭喂残疾人吃。看到这件事，我会觉得，与他们相比，我怎么这么好命？我转述给大家听，是提出己心的感触与大家分享，你们听了有没有感触？”

上人说，其实在台湾，就可以看到各种人生苦相。“听到慈济人述说访视关怀案家的故事，我会很感恩自己有福，对生活很满足；而且我每天看着全球地图，感觉到

人很渺小，台湾也是一个很微小的岛。然而慈济从台湾起步，从无到有，到现在能在全球地图上标示一百多个慈济标志，看到慈济大爱关怀到世界上的哪一个国家地区，让我觉得幸好有慈济，可以有因缘在苦难之地‘翻转人生’，让多少苦难、迷茫的人生，因为接触了慈济而翻转过来。”

“我也佩服自己，这么多年来，我的观念、行为没有偏差，而且有好缘，有这么多慈济人愿意会合起来做慈济事。事如果没有人做，就无法完成；没有最初的这个人，就没有慈济这个名称。要有感恩心，人如果缺了感恩，就没有人的情，遑论觉有情。”

“每次看到有些国家的人这么苦，我们却救不到，一方面很无奈，另一方面觉得自己很有福，有这么好的因缘生活在这个空间里，有这么好的因缘可以选择宗教信仰，而且选择的是佛教，又很难得可以拜导师为师。拜师当时，戒场即将关闭，时间紧迫，师父只叮咛我‘为佛教，为众生’这六个字，出家就要为天下事。从此，我时时脑海记着、心所念的，就是为佛教、为众生。”

“出家乃是大丈夫事，我们是和合众，要学会与众合群、要和

众。而且度化众生的理念一定要不断延续，不然会断佛慧根。”上人表示，静思道场自食其力的农禅生活，不只保护修行道场的清净，也可以藉此带着慈济志工体会“挑柴运水无不是禅”，心净则国土净。

佛教的修行不是独善其身，真正要修除无明习气，就要在人群中，与人互动时察觉自己的起心动念，不断地修正言行，对人要包容、对事要发心，不断地训练自己开阔心胸，直到“心包太虚，量周沙界”。

“不要一天到晚人与人过不去，更辛苦的是与自己过不去。太过保护自己，就很容易与人计较，人与人的‘气’不相通，要一起做事就会很辛苦；我们的言行态度让人乐于亲近，和我们做事做得很欢喜，就会很有‘人气’。在同一个环境，面对不同人有不同感受，那就是因为‘修养’不同。”

上人谈到举凡决定建医院、盖学校，在台湾发生重大灾难后承担中长期慈善援建重任，甚至主动承担“减灾希望工程”，都不是先准备好一笔资金才决定要做事，所凭借的只是一分“信己无私，信人有爱”的信心，果然都没有让自己失望。

“一句话说‘入我们门不贫，出我们门不富’，入了佛门，所做的一切真的都



罹患脊髓性肌肉萎缩症的大学生陈景维，在宜兰慈济志工陪同下敬呈新书，并捐赠部分版税支持慈济防疫。
(10月23日)

是为佛教、为众生，就不会缺乏做事的资源；我们同心共做，为天下众生付出，大家心中富有爱，也富有法，若没有法，绝对无法付出爱，不会愿意为众生做事。”

上人哽咽谈到几位已经辞世的出家、在家弟子，相信他们很快就会“再来”人间，将来还是大护法，而且先替自己开道、铺路，等自己将来再接着走这条道路，继续往前开道、铺路，这分缘是生生世世的法缘。

“全球人口近八十亿，真正能接触佛法的有多少人？接触了佛法且能力行菩萨道又有多少人？虽然我们出家修行，也是在菩萨道上培养菩萨，你们若发心带动在家居士，就是发菩萨心培养人间菩萨，功德无量！”

“要带动居士，我们就要做出典范，要时时提醒自己：我们是菩萨、觉有情人，虽然还在凡夫地，但是要起觉悟、勤修行，成为觉悟有情的人。修行是要对自己负责任，心要

调整好，否则一失人身，万劫难再，所以要对我们自己的身体说感恩，端正行为，培养好品德，足以作为别人的典范，这样修行就成功了。”

心甘情愿无遗憾

上人说，慈济志业是许多在家居士护持下成就的，与众生的善缘是过去生就结下，今生相遇，彼此欢喜，也要相互感恩，把这分善缘延续、累积下去，将来要再为人间做事，就又有许多好缘来成就。

“我也很感恩你们，将精舍这个家凝聚得很好，也让在家居士看到你们的和合而起欢喜心，对三宝起尊重心，这也是功德无量。”

“我做每一件事，都是以感恩、珍惜的心，善用父母所生的身体，为父母做功德；也感恩大地众生来成就我，让我有充足的粮食维护生命健康。每天生活所用的一切，都是来自许多人的辛苦劳动付

出，所以粒米、滴油都要感恩，也要用感恩心回馈大众。”

“还要感恩有这样的因缘，有福出家、接受佛法，还能在这个道场修行，让我们保持清净的心与身。我们出离小家庭，不被私情俗爱折磨，只要守好一念心，‘守志奉道，其道甚大’；不是‘博闻爱道’，只是要争取每一项都懂，很表面的理解，没有真正透彻，‘道必难会’。”上人表示自己只是把握“为佛教，为众生”这六个字，此生做不尽，也受用不尽。所以现在盘点此生，对自己感到很安心，没有什么遗憾，这条路是心甘情愿走过来。

上人说，出家师父与清修士都是静思精舍这个大家庭的家人，要相互照顾。有的人在外做志业，到国际间去付出；有的人内守家业，

让在家人了解佛法道场丛林修行，以及静思道场“自力耕生”的生活。无论在外、在内，都要把握因缘付出，做事做得快乐、欢喜，与天下众生结好缘。不要轻视自己所做的事微不足道，善因福缘也是点点滴滴累积而来的。

“人生很无常，我们要有无常观，把握时间积德造福；有德才会有智慧，造福来生来世，不失人身还能利益人群。心中有烦恼，必须自我去除，要照顾好一念心。‘三人行必有我师焉’，继续向好的典范学习，若看到别人有缺点，要知道大家都还是凡夫，同样也要尊重，敬重人会永远被尊重，自爱爱人的人也会被人敬爱。”上人殷殷期勉大家在修行道路上“觉己利他”，用心精进！

10/25~26 《农九月·二十至二十一》

盘点生命价值

【静思小语】盘点生命价值，此生做到利益人间则无憾，若有犯错要赶紧补救。



品读书会，截长补短

十月二十五日，聆听慈济基金

会主管同仁分享后，上人开示，盘点自己生命的价值，不是要盘点此生赚了多少钱、有多少家产、地位

多高等等，这都毫无价值。所要盘点的是有没有做到深入生命意识，回想起来能够觉得此生无憾？这一生是随着时间造业或造福？如果做了回想起来有遗憾的事，要赶紧补救、及时忏悔，洗涤无明，之后要时时提高警觉不再犯错，不再让无明趁虚而入。

不让无明趁虚而入，就要守好身、口、意。上人教大家认真吸收佛法道理，力行菩萨道，救助苦难、利益人间。

口说好话也能利益人间，所要说的不是迎合人的话，而是利益人间的好道理；“人能弘道，非道弘人”，好的道理与保护人间的方法，都需要在人与人之间推动，真理也要靠人弘扬，而且不只是用口说，要有人身体力行做示范，这是真正弘扬善道。

“人生无明苦难多，若能使愈来愈多人闻法、带动愈多人力行佛法，就能拨开人间的黑暗，接近光明。”上人期盼全球慈济人多带动会众参与品书会，邀亲友静下心来读书，分享心得，相互鼓励改往修来，取彼此的优点、善的想法来运用，皆大欢喜、法喜充满。

“看见天下灾难这么多，要知道平安最大福：所以知福要惜福，人人相互勉励要惜物、爱物、茹

素。期待每一个国家的慈济人，菩萨要多招生，让人间有愈多菩萨，福气愈大，就像有一张保护网保护着大地，让众生皆得平安。”

挑重担，轻安自在

清修士承担传承法脉、弘扬宗门的使命，虽然身为在家居士，却与出家修行者守持相同的志向。十月二十六日，上人与清修士座谈时，慰勉大家的辛劳，表示大家都是“幸福人”，虽然承担甚重，总是为了志业事务奔波劳碌，但是大家要从心态上“转苦为福”，甘愿做、欢喜受。

“我们有心要为人间而奉献，是用父母所生的身体为人间做事，同时回报父母恩；没有父母的生育之恩，我们就不能当一个能救人的。所以要自我肯定，我们能救人、能利益人间，生起这样的心念，还要更加积极乐观，用充满希望、乐观的力量来带动人，让大家有志一同，合力为人间付出。人人都可以领导别人，也都可以被领导，能伸能缩，这股力量就很有韧性，而且充满活力。”

“心定归依处，身在此地，心要跳脱苦，安住在轻安自在的境界；如果不轻安、不自在，就无法



文史处主管同仁整理慈济史料，邀请资深慈济委员回顾早期历史。（10月26日）

静观天下事。清修士已经出离小家庭，没有小家庭的拖累，可以尽心力为天下众生做事，发心如愿，发了一念心，就有相应的愿力，要看你们选择承担得重或轻。选择承担重任，付出得多，收获也多，功德分分己获；愿意挑重担，也要挑得轻安自在。”

上人教大家要认知自己的生命真的很有价值，照顾好身体健康，并且训练承担力。“如何培养承担力？刚开始让挑担子的人挑一公斤、两公斤、三公斤，慢慢累加，直到五十公斤、一百公斤；也许更有力量的人，千斤、万斤都挑得起来。虽然天下的重担不是靠少数人就挑得起来，但是只要我们发心立愿，方向正确，还能不断在人间启发、带动大众，就可以凝聚足够的

力量，挑起天下的担子。”

上人叮咛清修士勇于承担，发愿、用心让道场更巩固、更温馨、更有法则；有想法就要有勇气去推行，不是随众就好，要承担就不能怕辛苦，因为天下苦难人这么多，都等着人间菩萨救度，只要大家不怕苦，天下就有救了！“要看重自己，即使力量微弱如蚂蚁，但是一群小蚂蚁也能搬起大饼，这一群小蚂蚁都不能少任何一只，才能群策群力，成就大我。”

“要成就大我，就要重视自己，让大我普遍到‘大无我’，那一分爱的能量才能包太虚；心无我就没有障碍，才能够包容一切，否则永远有挂碍、自我障碍，所以要学佛的觉悟。”上人以“悟”字说明，“吾”的旁边有个“心”，就

是“我要用心”才有体悟；大家在慈济看尽天下苦难，见苦知福；能知福，才能修福，才能增长智慧。

发挥慈济精神为天下众生付出、为天下众生谋福，这就是大家此生的生命价值！

10/27~29 《农九月·二十二至二十四》

无私才能永续

【静思小语】跳脱自我的私心，守住大爱无私的菩萨心。



研究慈济，是时候了

十月二十七日，上人与教育志业主管谈“慈济学”及“善学”的教学研究，请主管们发挥信心、毅力、勇气，负起责任，积极落实。慈济慈善志业从“零”开始，从家庭主妇日存五毛钱的竹筒岁月克难起步，能再建立医疗、教育、人文志业，都是许多人的爱心支持而成就，而慈济能够得到这么多人的支持，是因为人人相信慈济；要做到被相信，就要诚正信实。

“慈济以诚、以正取得人人的相信，因为我们都是实实在在做事，步步踏实，分秒不空过。这都不是形容词，也不只是口号，是五十多年一路如此走来。慈济的慈善值得好好研究，现在因缘具足，是时候了。你我有此理想，就要延

续过去、把握现在，为未来的教育铺好道路。”

“没有慈济就无法创立教育志业，慈济学校要名副其实，不是只有慈济的名称而已，要有实质的学术涵养。慈济学是教善的学科，慈济学的研究也是慈济慈善行动的研究，要落实在慈济的教育，从学生的形象展现出来。”上人指出，慈济学生要有慈济精神形象，老师有责任将慈济人文精神落实在教育，并且引导学生在日常生活中实践；慈济的研究学院一定要有“慈济魂”，以慈济人文形象传承“活的”慈济人文精神。

“要让慈济人文精神落地生根，慈济这棵大树的根深深扎入土中，树才能长得健康、强壮。教育是负载千年希望的工程，第一代一定要以真诚的心，一心无二志，为

了社会未来的希望，坚持正确的方向做教育。”

菩萨精神，人间交接

十月二十八日于四大志策会聆听主管们报告，上人指着面前的全球地图表示，慈济五十多年来，感觉为全球做了不少事，但是认真看着地图上的慈济慈善足迹，还有许多空间还没有接受过慈济大爱关怀；要达到“大爱让世界亮起来”，还需要不断地接引人间菩萨，在世界各地接起善因缘。

近两年来因为疫情，慈济国际慈善行动面对更多困难，慈济人仍然堪忍一切不便，努力突破困难，只因不舍苦难人而勇往直前。上人说，慈济人是以真诚的爱为天下众生付出，这份爱是无私大爱；希望大家跳脱自我的私心，守住这一念无私的菩萨心，彼此合和互协，可以在世界各地拉起人间互助的长情，在全球铺展大爱之网。

上人表示人生无常而短暂，短短几十年的一生，在死亡之后就不再有人存在；其实世间的一切都是幻化假合，终有坏灭消失之时。但是真理、真谛永远存在，就像佛陀虽然早在二千五百多年前入灭，其精神理念世代流传。慈济在此时

此世力行实践佛陀教导的菩萨法，慈济人发心立愿行菩萨道，也将菩萨精神在人间传承、交接。

上人教大家把握有限的人生时间，延续生生世世的慧命。慈济自创立到今年刚过五十五年，要让慧命延续，就要使人人具有慈济心，也就是菩萨心。可以邀约人人响应“竹筒岁月”，天天付出一点点，长久累积爱心力量，培养付出助人的善心。慈济学不只是慈济大学的学科之一，慈济学有很丰富、很真实的教材，即使是幼教、小学，都可以由老师传授慈济学，让孩子认识慈济，了解慈济的故事，吸收、传承慈济精神。经由教育延续慈济精神、做好慈善教学，就是人类的希望。

以善传家，点亮小区

已成立二十七年的慈济青少年篮球家族联谊会，一路陪伴慈篮队孩子成长的慈济人十月二十九日回到精舍，与上人座谈。在座慈篮成员发愿“做更好的人、做更好的事”，上人肯定表示，这是大家共同的人生目标。

上人说，大家不只是练习篮球，也跟着慈济人去访视，要做更好的人，就要看到人间的苦；自己可以

安然度日，要感恩、知福；平时在生活中节省一点点，累积起来可以去帮助这些苦难人。“你们教孩子打篮球，增强体力，更重要的是引导他们正确的人生方向，教他们做好人，造福人间，提升生命价值。”

在这个好人多、做好事的团体中，有许多长辈可以成为学习典范。上人勉励随着自己的孩子而加入慈篮的慈济人，父母是孩子的“模”，不只要把自己的孩子教好，还要视天下众生为己子，对于

加入慈篮的其他孩子，也要用父母心去爱护、关心与陪伴。

“期待各位发挥爱的力量，转一念心，可以庇护很多人平安健康。个人发出的光像萤火虫一样微弱，只有一只太孤单，不容易让人看见；要有一个群体，一整群萤火虫能够在黑暗中吸引所有人的目光，构成一片美景。”上人鼓励慈济人以善传家，在小区里带动其他家庭，凝聚一股大力量，让大爱点亮小区，范围不断扩大，让世界亮起来。

10/30~31 《农九月·二十五至二十六》

修行的功夫

【静思小语】修到“行”与“心”相合、做到名实相符，才是修行的本质。



从五毛钱到一把米

云林、嘉义、台南、高雄、屏东培训委员慈诚返回花莲寻根，并举行研习会；十月三十日，上人前往花莲静思堂参与圆缘典礼并对众开示，许多慈济人自从投入慈济，就坚持初心，把握因缘为苦难众生付出，并且发愿要做到人生最后一口气；师兄师姐们在慈济菩萨道上

自度度人，即使为苦难人发放物资，也会传智慧资粮，鼓励他们发心行善，为自己累积福与慧。慈济“为佛教，为众生”的精神，就是如此在人间传播开来，启发愈来愈多人的心灵财富，并且世代传续佛教慧命。

就如接受缅甸慈济人帮助的一位阿嬷，听到志工分享“米扑满”的故事，就学习缅甸农民日存一把

米的方法，就算能力很有限，米缸见底了，只能存几十粒米到小罐子里，她也坚持每天都要做到，每天都发心帮助人。

“我听到缅甸慈济人分享当地居民如何发心行善，实在很感动！即使是极为贫穷的人，也尽其心力付出，积少成多，能就地造福更为苦难的人。大家共同发心，点点滴滴爱心会合起来，就有解救天下苦难众生的力量。如同缅甸的贫苦阿嬷，坚持付出行善，粒米都是功德。用真诚的心行善造福，功德分分已获。”

五十五年前，慈济道路从“五毛钱”拓展开来，现在慈济大爱关怀一百多个国家地区。上人表示能有如此不可思议的成就，是他、你、我共同成就。在座的培训委员、慈诚即将受证，要成为名副其实的慈济人，慈济人就是行菩萨道的人，要广度众生、广传慈济法，无论对方接不接受，慈济人都要尽责任。“我们每次发心想要度人，这一念心就是功德，成不成不要紧，尽责任最重要。”

“请大家莫忘今天的发愿，踏实力行菩萨道；菩萨道是由菩萨走出来的，菩萨是实际做出来的，不是只存在经文中的名称；能够投入人群，救拔众生苦难，这个人就是菩萨。”上人祝福慈济人在这条人

间菩萨道上踏实精进，福慧双修。

修行的本质与形象

十月三十一日，上人与常住师父谈话时指出，“静思人文”不是一个名词，是静思道场整体修行的形象；合心、和气、互爱、协力的精神要从每一个人身上展现，人人都具有静思人文精神，这也是个人的修行功夫。

“静思人文不只是在字面上的名称，最重要的是修行的本质，我们要做到这样的‘质’，把‘质’照顾好，不是只有名与相，必须承担起责任，做到名实相符；有再高的名声，却没有同样高的修养也没有用，要修德、要修行，修到‘行’与‘心’相合，才能让人由衷尊重与佩服。”上人说，只是学识、学历高，却没有德，也无法服众；有学还要有德，用真诚之德，让合和互协的精神修养世代延续。

“我们皈依三宝，静思道场是我们的归命处，是我们慧命的归宿。要学会‘心包太虚，量周沙界’，心量宽大，彼此之间就没有是非，凡是所做都是对的事情，为佛教，佛教的道场就是这样；为众生，我们的修行不是独善其身，是为天下众生。”上人期许静思弟子都要宏观天下，了解全球生态，才能面对大众、统理大众。

●联络处

慈济基金会总部

TEL(028)84989891

苏州慈济门诊部

洛水慈济服务中心

江苏省苏州市姑苏区
景德路367号
TEL(0512)80990980
FAX(0512)65162885

四川省什邡市洛水镇
通济路洛水慈济服务中心
TEL(0838)8701332

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

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
《未来的素餐厅》 作者：金奕宁（16岁）

“市中心的老街内，开着一家返朴归真的素食餐厅，经营模式人性化、物美价廉。餐厅门前、屋顶上都种满了有机蔬菜，人们可以随吃随摘。屋顶上的猫咪快活地沐浴着阳光，召唤着您来吃素！”金奕宁同学用她的画笔描绘出内心的愿望——《未来的素餐厅》。

金奕宁认为，只要地球村上每一个人，放下自我，慈爱平等对待他人与动物，这世界就没有战争冲突、瘟疫、天灾……

即使已有大瘟疫，如果大家都戒慎虔诚，与大自然共生息，尊重生命、尊重万物，不贪着口欲，渐渐以蔬食为主，新型冠状病毒就一定会退却。

金奕宁最后表示愿以身作则，响应蔬食生活，斋戒茹素。



撰文/摄影 叶玮

《李子树下的歌声》荣获2021中国公益映像节公益组织类优秀作品

由中国慈善项目交流展示会组委会办公室、深圳市关爱行动组委会办公室共同主办的“2021中国公益映像节”于5月26日随中国慈善项目交流展示会启动，2021中国公益映像大赛也随之启动。延续“看见爱·看见未来”的主题，涵盖乡村振兴、生命守护、文明创建等领域，用镜头捕捉最真实的感动。

这是国家级的公益影像盛典。本届映像节邀请了来自公益、影视、学术界的专家担任初评、复评和终评，终评还邀请了第79届奥斯卡最佳纪录片短片导演参与评审。

慈济参赛作品之一《李子树下的歌声》以福建省连城县乡村儿童生活为背景，展现了慈济基金会与连城县人民政府合作助力乡村振兴、支持农村教育、关爱乡村儿童。于是，今年暑期农忙时节，秉持“教之以礼·育之以德”的理念，慈济为乡村儿童量身打造以“静思感恩·健康成长”的21天暑期快乐生活营。

《李子树下的歌声》荣获2021中国公益映像节公益组织类优秀作品奖。11月12日，影片作者志工吴德华受邀前往深圳参加颁奖典礼。

吴德华说：“我们没有专业影视人才，都是志工团队在制作影片。正如证严法师所说‘用心就是专业’，慈济志工用心、真实地将这个项目呈现出来，这也是在内容上可以跟专业媒体竞技最重要的地方。”