

慈濟

2021年第12期 总第105期

准印号 /S(2021)00000279

内部资料 免费交流

盘点生命的价值

主题报道



- 老有所学 智慧增长 开心快乐
- 老有所用 发挥价值 服务社会
- 老有所医 科学保健 身心健康
- 老有所养 阖家幸福 耆乐融融

为净化心灵做活水 为祥和社會做砥柱 为闻声救苦做耳目

感恩面向未来

|| 社·论 ||

新的一年即将来临，回顾2021年，地震、水灾、飓风、火灾等自然灾害频传；新冠肺炎疫情已持续两年，奥密克戎变异株的传播速度更快，让国内的防疫形势更加严峻。

每当急难事故发生，慈济人凝聚心力、分工合作，这是慈济人的价值。诚如证严法师所说，每一个人要盘点自己的生命，感受生命的价值。人生际遇难以预料，面向阳光，才能坦然看清未来。

患有帕金森病的戎志成，大家亲切地称呼他戎师伯。自2015年走入苏州慈济志业园区，他就爱上了那块闲置的土地。六年时光，在园区里弯腰拔草，播种浇水，精心呵护的菜地，如今硕果累累；更加不可思议的是，戎师伯的帕金森病得到了有效缓解。在慈济，戎志成重新找到了生命的意义与价值，并用实际行动一直追寻着。

没能挽回丈夫的生命，让王凤琴总觉得命运多舛。2013年参加慈善、助学活动，看见乡亲生活的艰辛，凤琴逐渐放下对婆家、对生命中各种不幸遭遇的埋怨：“我是生在福中不知福，所以就没有值得去怨的地方。”八年探寻，九年躬

耕，王凤琴的余生有岸可靠，心已有落脚点。

年轻时，因工作繁忙，卢庆丹连妈妈的最后一面都没见到，内心的遗憾多年无法释怀。慈济这个“娘家”温暖着她，“这里（慈济）什么岁数都可以进来，就像回母亲家，随时都能来。来这里就像帮爸爸妈妈做事，没有烦恼。”庆丹和志工一起在静思堂“做家务”，已成她的生活常态，让她找回父母在世时常常回家的感觉。

自小被收养长大的张阿宝，养父去世后，每天清晨4点及放学后都要去捡煤渣，烧饭煮菜。婚后的生活，美满幸福、无忧无虑，但先生的意外去世，让阿宝的“天”塌了。日复一日在护城河边的徘徊，让她偶遇慈济志工宣导环保，从此，阿宝的生命也随之转变。“我不能把握自己生命的长度，但是我可以把握生命的宽度”，张阿宝说自己没有远大抱负，只想脚踏实地做着当下每一件值得做的事。

回顾过去，面对悲欢离合的人间事，也许有些不如意，然而无论顺逆，皆会随着时间过去，还是要以善解、感恩心面向未来。



画作 / 萧耀华

二〇二一年岁末祝福 证严上人开示

萤光汇聚 心光相续

送旧岁，迎新年，

虔诚祈求——

天下平安，社会和睦，人心向善。

恳切发愿——

你我同心 同志愿 广度众生 济苦难。

荧光虽微，点滴共聚 闪亮人间，

启发无数 清净的爱、觉悟的情，

活跃在 慈善大道 造福，

精勤闻法 入人群 修慧，

福慧俱全，岁岁年年。



画作 / 陈九熹

从我开始 点亮人间希望

如同萤火虫发出光亮，每个人都能付出力量，
好事从我做起，好话从我说起，
彼此勉励，相互赞叹，人人让生命亮起来。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二一年十二月一日至二十日

十二月十日，美国中西部六个州遭到三十多个龙卷风席卷，其中一个甚至移动了三百多公里，等于整个

台湾从北到南的距离；再牢固的房屋也如同纸糊一般，不费吹灰之力被席卷摧毁；慈济人已启动救灾。

不只美国，菲律宾风灾、马来西亚水患，看到此刻天下种种灾难，让人感慨、担忧。气候变迁威力之强，自然生态已不规则，四大不调频频发生，不能再说“那离我很远”，其实不远。宇宙说来很大，但人类共同赖以生存的地球只有一个，龙卷风、大地震难以预警，森林大火燃烧遍野似乎成为常态，空气污染严重，能见度愈来愈差；世间就像陷入一片黑、雾、暗。

人力真的能胜天吗？其实人很渺小，却也很自大，控制不住贪念、欲念，道理普遍人人皆知，但明知不可为还是为之，冲动造恶后又后悔；当下次境界现前了，还是由不得自己，妄动造业，在不知不觉间累积成强盛的业力。人的心态和行为，造成了异常的生态。

人皆有佛性，修行要修的是断除习气。分分秒秒提高警觉，不再随境造作；停止追逐欲念，生活会轻安自在。要反观自性，听听自己心的声音，也对自我声声呼唤，将自己的良知、觉性唤醒，不再迷茫。

最近常说起“萤火虫”（火金姑），在黑夜中，荧光点点闪亮，灿烂光明，虽然无法照亮黑暗大地，却有一种活跃的生机，真是人间景物之美。看到大自然的生机，就会思考现在人间的希望在哪里。

还是要有信心，就从自己做起，呼吁和影响更多人。好话不断倡导，

好事不断来做，彼此勉励，相互赞叹，人间哪会没有希望呢？天下事人人有责，自问有没有尽到责任，虽然我们力量很微小，但如同“萤火虫”也能发挥点点闪亮，不要轻视自己，相信自己能付出一分的力量，每个人也都能让生命光亮起来。

我也期待自己是一只火金姑，和大家的光亮会合，群策群力，闪闪发光，给予黑暗的社会一线光明，引导正确方向；还要往前飞，接引更多人投入。

“盘点生命”，反省这辈子是天天造福、利益人间，还是不知不觉地空过时日。如果做得不够，赶紧再努力向前；如果做了不少，既然知道方向是对的，还有很多人需要我，做好事不能少我一个，要继续提升自己、看重自己。

只要愿意付出，力量多少都没有关系。于家庭尽心力，于事业利于社会，更进一步把所得的利益回馈于社会，不只营利在人间，更要造福在社会。对的事情，对准方向做就对了，一心一志，勇猛前进，把握因缘，造就功德，成就福缘；如果三心二意，时间与因缘过去了，那念心也失去了。

好事如果我们不做、好话如果我们不说，天底下就没有道理可说了。期盼人人当菩萨，人人能说法；现在正是需要我们的时候，我们就身体力行，做得心安理得、理得心安。请大家多用心！

慈濟

T Z U C H I

目录

社论

01 感恩面向未来

无尽藏

02 从我开始 点亮人间希望

主题报导

盘点生命的价值



封面图说：
他们是一群普通人的缩影，有的人经历了人生的悲欢离合，有的人身有病痛，当他们投入到慈济里，以感恩善解的心，逐渐改变自己，展现生命的价值，让生命的年轮无限扩大。

08 爱让生命不再颤抖

16 心的落脚点

22 把慈济当娘家

28 转角遇见爱

各地慈善

36 陪你一起画春夏秋冬

40 守护简单的幸福

44 感恩节里送新衣

人间有爱

50 踏雪收割 心暖如春

54 细雨中的人间小调

58 阿改的新家

64 小弥的新生

健康之道

76 冬日艾草养生 这四招就够了

衲履足迹

79 [内容提要]:

· 【健康之道】

三餐无虞很有福，也要感恩有「吃福」——吃得正确、不造杀业，蔬食是健康之道。

【相约做好事】

做好事的人愈多，愈能让大众受到启发与带动，让社会有生生不息的希望。

2013年4月创办

2021年第12期 总第105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 明荷

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

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

盘点生命的价值

他们可以颐享天年的长者有着各自不同的人生经历，来到慈济的家，他们在合唱班、在小田园、在环保活动及对弱势群体的关怀中，拓开心胸，学习成长，自助助人。享受大富大贵不算价值，最重要的价值就是能为人群付出。



爱让生命不再颤抖



戎志成

四年的时光，
戎志成精心呵护的菜地，
不仅出产过冬瓜、南瓜、
茄子、菠菜、蚕豆、
香椿等十多种蔬果，
而且他的帕金森病得到了
有效的缓解。
在慈济，
戎志成重新找到了
生命的意义，
且用实际行动一直追寻着……

撰文 / 明荷 郭晓菲 摄影 / 罗玲玲

清晨六点，太阳还没升起，破晓前的寒气逼人，苏州慈济志业园区寂静安然，几只流浪猫蹲坐于地，静候志工投喂。

不远处一盏路灯分外耀眼，一位上了年纪的老人迈着蹒跚的步伐走向工具房，拿起锄头，趁着灯光，将休耕的几处菜地，重新翻土。休息片刻，他又拿起箩筐、扫帚、推着手推车，来到几处落满枯叶的菜地上，将枯枝树叶扫成堆，再用手一捧一捧地放进箩筐内，载到大树底下堆放……

“如果没有慈济，我可能早就被推进炉子里烧掉了吧……”戎志成风轻云淡地说着。

没想到来得那么突然

2012年的一天，戎志成像往常一样到张家港上班，同事发现他走路时，双手没有摆动。下班回家后，他将这事告诉了妻子周剑玲，在妻子的建议下，戎志成到苏州市第一人民医院做了检查，检查结果为帕金森病初期。

“怎么会来得那么突然！会不会检查出错了？”夫妻俩不敢也不愿面对这突如其来的结果，于是又到苏州市第二人民医院、妇儿医院重新检查，然而三家医院给出的结

果完全一致。

阿尔兹海默症与帕金森病是如今世界上两大神经系统退行性疾病，多发于老人，前者影响记忆，后者影响肢体。1817年英国内科医生詹姆斯·帕金森博士首次对此病进行了详细的描述，其起病隐袭、进展缓慢，首发症状通常是一侧肢体的震颤或活动笨拙，进而累及对侧肢体；临床症状主要表现为静止时手、头或嘴不自主地震颤，肌肉僵直、运动缓慢以及姿势平衡障碍等，严重者生活不能自理。

帕金森病的确切病因至今未明，但遗传因素、环境因素、年龄老化、氧化应激等均可能导致病发。数据显示，我国帕金森病人数约310万，它的危害仅次于肿瘤、心脑血管疾病，是中老年人的“第三杀手”。

戎志成的父亲便是帕金森病的受害者之一，自确诊、药物控制，短短几年，就需要卧病在床。戎志成一家深知此病或许将遗传给下一代，为此，戎志成常常翻阅相关书籍，希望能为自己多做些准备，只是没想到这病来得那么突然。

“公公已经有过帕金森病的经历，我该怎么帮他？”自戎志成被检查出患有帕金森病之后，这成了

周剑玲心中最大的难题。然而，志成比妻子乐观很多，并没有将自己的病情太放在心上，但是随着时间过去，他的腿脚越来越不利索，颤抖的手一度让他无法正常生活，为此不得不提前离开工作岗位。

“得病就得病了嘛，人生又

不是没法继续了。”面对人生的变故，戎志成比别人多了些许的从容。然而，内向、少言寡语的他，平日里除了上班，就是宅家。提前离开工作岗位，戎志成天天待在家里，看看电视、滑滑手机、玩玩平板电脑上的游戏，除此之外，其他

戎志成根据自己的节奏，打理着菜园子，他把六七个箩筐放在不同的菜地里，空闲时，就到菜地里捡拾石头、拔杂草。



家务一点都帮不上忙。

一次，周剑玲手指不小心划伤了，他心疼妻子，想帮忙装菜盛饭，但颤抖的手，拿着锅铲，盛菜时却不停地敲打着锅的边缘，站在身旁的周剑玲不得不叫停他的动作，忍着手指上的疼痛，继续准备餐点。

是什么吸引着她

这样的生活持续了两年。2014年1月3日受妹妹之邀，周剑玲到苏州慈济志业园区参加岁末祝福活动，竹筒回“娘”家、手语演绎等环节，深深地吸引着她，也悄悄然地改变着戎志成夫妻俩的人生轨迹。

“我能来参加他们的活动吗？”“可以的，他们也都是义工。”周剑玲姐妹俩窃窃私语着。随后的每一天，周剑玲将外孙送去上学就到慈济与志工一起清扫环境或参加活动，直到中午再回家为戎志成准备午餐，最忙时，回到家已是一点多。戎志成不但不责怪妻子，反而特别好奇：慈济到底有什么魅力让妻子每天都要过去？

为了寻找答案，他也想来慈济看看。二〇一五年正月初二，戎志成跟着妻子到慈济参加新春拜年活动，志成被安排到后厨协助挑菜。在那里，他找到了心的安定，从此，慈



12月14日“耆乐融融”长者兴趣班结业典礼上，戎志成高兴地向志工展示他的结业证书和“猫头鹰”小礼物。

济成了他心心念念想来的地方。

守一方天地的农夫

在苏州慈济志业园区，戎志成每天或跟着妻子或跟随其他志工打扫卫生、搬运物品，然而，颤抖的手、略不听使唤的腿脚，让他做起事来些微不便。志工间却未曾因为他的病情而多加照顾，只是各自心照不宣地相互帮忙，边做事边跟



菜园面积虽然不大，但细活很多，平日里，周剑玲或者一两位志工会帮戎志成打下手。

他互动。“我很感激慈济，给他有活动的机会，还能跟大家说话，他很内向，如果在家里老早就躺在床上了。”周剑玲双手合掌，久久地放在胸前向志工表达着内心的感恩。

“我认领了一块最贫瘠的土

地，计划种上几棵香椿，香椿好养活，就不用去管它。”戎志成悄悄地跟周剑玲说道。2018年6月，慈济规划将志业园区可利用的土地修整翻新，由志工认领种植蔬果以助推大地复苏。种上的香椿树，让志成在慈济里多了一分牵挂，他隔

三差五就到菜地里看看，其他志工的菜园长了草、菜苗枯萎、土地干裂，他也顺带帮忙修整。久而久之，戎志成发现种地时自己仿佛重新找到了活着的意义，自此，他开始了面朝黄土背朝天的种菜生涯。

菜地的前身是停车场，土壤

少，石头、碎砖块多，不利于蔬果种植。戎志成从工具房拿出六七个箩筐，放在不同的菜地里，空闲时，就到菜地里捡拾石头、拔杂草。

“在这里好啊，做事自由，可以根据自己的想法一步一步来。”戎志成特别喜欢在菜地忙活的时光，无拘无束又能运动。以前不懂得农业知识的他，为了应运季节的不同，种植应季蔬果，原本用于玩游戏的平板电脑，变成了上网查找农业蔬果知识的工具。“以前只知道辣椒种植的季节，现在会上网查学习种植；像这蚕豆是今年十月种下的，待明年五六月就能收成；那是新种的桃树……”戎志成边推着手推车，边跟志工介绍着农场里现有的蔬果品种。

“师伯种的菜非常好吃，我们天天吃。”志工杨华谈到戎志成种的蔬果，眼里闪着光。菜地面积不大，且土地仍在复苏中，蔬果日产量有限，戎志成每天仍把采摘的蔬果跟志工结缘。大家为感恩他日日精心守护这方天地，也把省下的买菜钱化作爱心，帮助需要帮助的人。

慢慢 好修行

苏州属亚热带季风海洋性气

候，四季分明，气候温和，雨量充沛，物产丰富，是著名的江南水乡。一般的蔬果，只要应季、管理得当均能长势良好，在戎志成的精心呵护下，这块小菜地一年四季出产过冬瓜、南瓜、茄子、菠菜、蚕豆、香椿等十多种蔬果。三四年的农耕实践，不仅让戎志成在耕作上颇有成就，也练就了他的“禅定”功夫。

由于需要服用治疗帕金森病的药物，戎志成的双腿时常有酸痛感，加之转身相较困难，高低不平的地方，他会先让自己的身体稳定些，再慢慢移动脚步。农场面积虽然不大，但细活很多，平日里，周剑玲或者一两位总工会帮他打下手；若是遇到收成季或播种时节，志工们就来支援。季节更替，春华秋实，南瓜即将过季，戎志成夫妻俩手持剪刀有序地将南瓜藤剪掉，送去堆肥。

“哎呀呀，太慢了，手也会疼。师伯，有没有砍刀，一砍就断！”“不用！”“要不要我去借花王的大剪刀？您拉起来，我来剪比较快。”“不用那么快，慢慢好修行。”

在这方天地里，戎志成找到了他的乐活人生。现在的他，虽然



每天依旧需要坚持吃药，但是自理能力已经较几年前大有进步，到医院复查时，医生也惊叹患病十年的他，通过运动，身体能保持这么好的状态。

“根据戎伯的脑部CT报告，我们发现他的额叶都已经比较硬化，有的整个回路是空掉的。依照这样的程度所产生的影响是不太能够自己动，可能要用拐杖或是用助行器。”苏州慈济门诊部陈美慧主任长期跟踪戎志成的病情。她认为戎志成的案例在临床医学上印证了心智活络的强化可以减缓失能的速度，“戎伯参加‘耆乐融融’、环

菜园附近的垃圾点也是戎志成每天“巡逻”的地方，他把垃圾桶里可回收的物资分类打包后，用手推车载去环保站。

保等活动强化了她的社交能力和沟通能力，他也透过那些精细动作，种菜、择菜、除草，增强脑部血管末梢的精细工作，所以他的一些退化部分就会比较慢，甚至会维持在功能上面很久的一段时间。”

当问及戎志成以后的人生方向时，他坚定地说道：“守护慈济！”在这里，戎志成重新找到了生命的意义，也一直在用实际行动追寻着这种意义，并且将一直追寻！

心的落脚点



王凤琴

退休后的王凤琴，二〇一三年遇见慈济，在慈善关怀、助学发放中见苦知福，更在遭遇重大疾病时得到志工如亲人般的爱与疼惜，她也因此逐渐放下对生命中各种不幸遭遇的埋怨。

撰文 / 明荷郭晓菲 摄影 / 苏州真善美志工

苏州慈济志业园区内的静思书轩侧门边，一位长者微微下蹲整理着裙摆，随手将更换好的鞋子装进手提袋内，挺起身，望向静思堂大门口。看见朝自己走过来的人，她带着笑容，快步走过去，牵起来人的手，边寒暄边走向静思堂会客区。

“当时，我刚来这里就特别高兴，一直掉眼泪。”王凤琴回忆道，在静思堂内的慈济志业导览馆看到“知足、感恩、善解、包容”这八个字后，她即坚定慈济就是自己苦苦探寻八年的人生归宿。

忙碌的前半生

王凤琴出生在辽宁省新宾县，成家后在抚顺工作。1995年，王凤琴的先生被诊断出患有恶性肿瘤，术后第二年，病情复发。为陪伴先生治疗，王凤琴顾不得工作，每天陪伴先生往返医院。

上世纪九十年代，东北经济发展缓慢，工厂为减少成本不得不裁减员工，王凤琴因陪伴先生看病长期不在岗，所以也在裁员名单之列。

然而，全部精力的投入也没能换回先生的健康，1998年，王凤琴的先生终究抵不过病魔的纠缠，最终撒手人寰。“当时心里头一直对婆家有怨，觉得他们条件那么

好，为什么不帮我！心里头很不平衡。”王凤琴把所有的委屈一股脑儿地推向婆家。

疏于照顾，女儿的学习成绩直线下滑，家长会上，老师也对她女儿的学习感到很失望。处理完先生的丧事，王凤琴再次卯足精神以“填鸭式”的教育方式陪伴孩子学习。

2000年，王凤琴的女儿以高分顺利考上南京航空航天大学，这让她倍感欣慰。然而，“填鸭式”的教育也让女儿对她有所怨言：“为什么不能对你自己的亲生女儿慈悲一点？”王凤琴承受着女儿的不理解，努力地操持家庭。

为赚钱供女儿读大学，王凤琴应征到社区居委会工作，每月几百元的工资，她竭尽所能地省下来：“那个时候，我每个月几乎都不怎么花钱，真的很省，省到极致。”2006年退休后，她到苏州与女儿一同生活。

忙碌了大半生，退休后闲暇的生活让王凤琴倍感孤独。“我还能做些什么？”王凤琴不断地思索着，直到2013年的一场环保讲座，她找到了答案。

爱包裹余生

2013年冬季，慈济志工在苏

州湖东邻里中心开展环保讲座，王凤琴受社区邀约前往参加，听到志工手上的围巾是由塑料瓶做成的，她惊喜不已，认为这群人是踏踏实实做事的人。“看到慈济人来做宣导，我感觉好像找到了家。”

讲座结束后，王凤琴迫不及待地与志工张峻分享：“我一定要

品书会上，大家彼此分享各自对所学知识的理解，王凤琴提出自己的观点，大家边听边省思。



加入你们！”自那以后，王凤琴全身心投入慈济活动，每周到苏州慈济志业园区值班、清扫环境、做环保、参加品书会；每月参加慈善访视、关怀敬老院长者、参与苏北助学发放。

二十一世纪初期，苏北经济相较不发达，许多农村孩童被迫辍学或濒临失学，江苏省妇女儿童福利基金会以教育翻转下一代命运为目标推动“春蕾助学计划”。

2007年，慈济加入春蕾助学计



划，与江苏省妇女儿童福利基金会合作，为失学或濒临失学的女孩提供援助，协助她们延续求学路。至2015年，该计划不再仅限于帮助失学少女，更扩大到清寒学子和家庭，鼓励他们自强自立，走向社会。

2015年助学金发放现场，一位个头矮小，其貌不扬的学生引起了王凤琴的注意，他穿着松松垮垮的校服，躲在人群背后，渴望但又胆怯地看着志工和同学们欢乐地比划手语。

王凤琴径直走过去，温暖地拉住他的手，鼓励道：“我们到前面

自2015年起，王凤琴每月的助学活动都积极参与，像疼爱自己的孩子般，疼爱着助学生。

去，跟他们一起唱、跳。”男孩愣住了，看向王凤琴。“让师姑抱抱你。”王凤琴半拉半抱地把他带到前面，拉起他的手加入进去，渐渐地，男孩放下封闭的心融入其中。“当我拥抱他的那一刹那，我能感觉到他的身体是抖的，真的很心疼。”王凤琴热泪盈眶地说道：“他很自卑，觉得自己家里生活很困难，这也



王凤琴经常参与海悦花园的环保宣导与分类，因年龄相仿，她与王老师成了“最佳拍档”。

是很需要爱的一个孩子。”

没有值得埋怨的

在慈济，王凤琴的退休生活变

得丰富且充实，志工间如亲人般的关怀也让她感动不已：“我都不知道应该怎样回报他们，有时候就想尽自己能力能多做就多做一点。”王凤琴谈及自己手术住院的事，眼眶里闪着泪花。

2018年7月，王凤琴体检时查出乳腺癌，随即住院手术。女儿工

作繁忙，无法天天在医院陪伴，她为妈妈请了一名护工。志工得知后分批到医院看望，有的带着自家做的馒头，有的装上煮好的面条……

“你们慈济人怎么这么好？这么多人都来看你。”护工私下跟王凤琴说道。

王凤琴的户籍所在地是抚顺，医保缴交也在抚顺，为让她顺利办理出院报销，志工不辞辛苦地将她的医保迁至苏州。那段时日里的每一份经历，王凤琴都珍藏心底。她说，慈济给了她很多力量，哪怕生

病、做手术也没有害怕。

以前总觉得命运多舛的王凤琴，在慈善、助学活动中看见乡亲生活的艰辛，逐渐地放下对婆家、对生命中各种不幸遭遇的埋怨，“我是生在福中不知福，所以就没有值得去怨的地方。”

八年探寻，九年躬耕，王凤琴的余生有岸可靠，心已有落脚点。

志工为东方学校的助学生颁发补助金，王凤琴（左一）与志工共同表演小品，启发学生们的爱心与善念。



把慈济当娘家



卢庆丹

「慈济就是我的娘家，有哪个女儿不喜欢回自己的娘家呢？」工作的繁忙，让卢庆丹无法时常陪伴在母亲身边，甚至母亲过世时，也没能见上最后一面，这成了她心中无法释怀的遗憾。

加入慈济后，卢庆丹与志工一起在志业园区清理环境、做环保，通过品书会学习改脾气，让她找回父母在世时常常回家的感觉。

撰文 / 明荷明缎 摄影 / 苏州真善美志工

“但是中华民族的儿女啊，谁愿像猪羊一般任人宰割，我们要抱定必胜的决心保卫黄河，保卫华北，保卫全中国！”

12月14日下午，苏州慈济志业园区静思堂内，“耆乐融融”长者兴趣班结业典礼温馨热闹。二十四位长者身着演出服，铿锵有力且饱含深情地演唱着《保卫黄河》，台上的卢庆丹容光焕发，完全看不出已过耳顺之年。

心中的遗憾

1959年出生的卢庆丹，是地道的苏州人。卢庆丹小时候，父母为赚钱养家，常年在武汉亲戚开办的工厂里打工，很少回家。三岁时，庆丹回到苏州，跟随奶奶生活。直到上初中，年长五岁的姐姐工作后有探亲假，姐妹俩才得以到武汉探望父母。

“一颗红心，两种准备”“到农村去，到边疆去，到祖国最需要的地方去。”自二十世纪六十年代，“知识青年上山下乡”的热潮，万千热血青年奔向乡村、奔向边疆、奔向广阔天地，那是属于他们的激情岁月。

高中毕业时，卢庆丹作为知青也马上上山下乡活动。一年后，她

被分配到知青厂上班；1991年，知青厂倒闭，卢庆丹被调到街道工厂工作。五年后，工厂倒闭，卢庆丹下岗待业。为挑起家庭经济重担，她做起家政服务，最忙时一天接单四家。

参加过知青上山下乡的卢庆丹，骨子里就有坚韧不拔和吃苦耐劳的精神。她努力经营婚后的生活，中年时下岗又做起家政服务，退休的父母体恤她，常帮忙照顾孩子。庆丹想着等到退休可以好好报答父母，然而，世事难料，没等到那一天，她的父母先后病逝。

“树欲静而风不止，子欲养而亲不待。”工作的繁忙，让卢庆丹无法时常陪伴在母亲身边，甚至母亲过世时，也没能见上最后一面，这成了她心中久久无法释怀的遗憾。

欢乐无忧的“娘家”

2017年年底，卢庆丹受同学之邀到慈济参加岁末祝福活动，伴随着《祈祷》的歌声，“天下无灾无难”的歌词深深震撼了她。从那时起，她常到苏州慈济志业园区和志工一起清理环境、做环保。渐渐地，卢庆丹发现在慈济里，她找回了母亲在世时常常回家的感觉。

“耆乐融融”项目设立的初衷



12月14日“耆乐融融”长者兴趣班结业典礼上，卢庆丹（右一）跟“同学们”一起上台展示她们的油画作品。摄影/罗玲玲

为积极响应国家政策，应对人口老龄化，关爱60周岁以上长者身心健康。自2018年在苏州、昆山两地发起，慈济发挥所长，从学、用、医、养等角度开设兴趣课程、健康讲座、联谊茶会并提供健康蔬食午餐等，至今，已有逾万人次参与，

并入选2020年苏州市首届“慈善同心 志愿同行”活动扶持项目。

卢庆丹虽然常常参加慈济活动，但她觉得自己的普通话说说得别扭而鲜少与人沟通。在美术课堂上，她说：“我的脾气较急，又从没画过画，自己很没信心。”第一堂油画课就让卢庆丹打了退堂鼓。

在美术老师的耐心讲解下，卢庆丹拿起画笔跟着“同学们”一笔一划地学习。温馨的学习氛围，让

许多长者不禁感慨宛如回到童年一般。结业典礼上，卢庆丹展示着她的第一幅油画，她说：“很开心，学会画星辰、天空、大地、树木，很有成就感。”

“这里（慈济）什么岁数都可以进来，就像回母亲家没有时间、没有年纪（的限制），随时都能来。来这里就像帮爸爸妈妈做事，没有烦恼。”每周四早晨，卢庆丹搭乘八点多的公交车到园区，与其他志工两两一组清扫地板或窗台，约莫一个半小时，清扫完成，把工具归位后，再参加品书会。

周三的环保分类，也是卢庆丹每周都要来参加的活动，虽然只是将其他志工已剪好的白色塑料装袋归类，花费的时间也仅一个多小时，她却乐此不疲，认为这是家里的事，自己应该做也愿意做。

没能见上母亲的最后一面，是卢庆丹心中永远的痛。卢庆丹把这份遗憾深埋内心化作动力，每月跟随志工到相城敬老院参加敬老爱老

为了能如约参加海悦花园的环保宣导与回收，卢庆丹每次都提前出门，搭乘一个多小时的地铁与志工汇合。



活动。有的志工帮已等候多时的长者捶背按摩理发、有的陪伴他们唱歌，说说体己话……卢庆丹则将指甲刀消毒，一边小心翼翼地修剪着长者们的指甲，一边跟他们话家常。

“有的老人家长了灰指甲变得很硬，不容易修剪。他们都很孤单，我是苏州人，跟他们交流起来比较顺畅。”卢庆丹看到年长者脸

卢庆丹是地道的苏州人，品书会上，她向大家分享母语也是传递文化的一种形式。摄影/顾小晶

上露出的笑容，她也会跟着开心。

改脾气 经营善家庭

“我脾气太暴，对生活没有太高要求，但要整洁。以前我先生吸烟，烟灰掉在刚擦过的地板上，我就生气跟他吵架。”学生时代，卢庆丹若是看不惯同学的行为就会当面指出，让同学不知如何应答。结婚后，卢庆丹的急脾气和同样是急性子的先生经常“擦枪走火”，时常为了一些小事，夫妻俩争吵不休，甚至摔东西。



现在的她学会善解、包容，不再强制要求先生必须按照自己的意愿做事，学会尊重先生的想法。每周的品书会，卢庆丹不仅可以学习到知识，而且通过其他志工的故事分享，让她学习借鉴，并不断地修改脾气。

以前，先生衣服脏了，卢庆丹想帮忙洗，先生若是不换，她就会责怪他。如今卢庆丹更多的是感恩：“我们常说，对的人要向错误的人说感恩。现在不再怨他，等到他愿意换了，我再帮忙洗。”

卢庆丹不善言辞，但是她的变化，也在一点一滴地影响着她的先

端午佳节，虽然天公不作美，下起了雨，志工仍旧如约到海悦花园宣导环保。活动结束后，大家开心地品尝素粽。摄影/双宣

生，现在，夫妻俩学会分工，先生负责烧饭，卢庆丹负责打扫卫生洗衣服。

“天冷了，要不要给你换被子？”“今天想买点什么菜？”卢庆丹夫妻俩彼此学习着尊重，话语中也在悄然间变得柔软。

卢庆丹内心的遗憾在慈济这个“娘家”里正一点一滴被抚平，每周到慈济“做家务”已成她的生活常态，也让她的人生有了归属感。❶



转角遇见爱

撰文 / 明荷明 摄影 / 范文俊



张阿宝

二〇一八年春季，
张阿宝在景德桥遇见
做环保的慈济志工，
从试探性地参与，
成了如今生活中的日常。
因为慈济，
她渐渐走出失去先生的阴霾，
每天的生活也变得越来越充实。

“老板，这段时间因为疫情，我们每周二晚上的环保活动暂时取消，您要是收集起来的回收物得先自行处理，等疫情过后，我们再来回收。”夜晚，苏州慈济志业园区对面的商业街灯火辉煌，街道上的车辆川流不息，过往行人匆匆地赶着路，张阿宝却不紧不慢地沿街走进每家商铺，向他们说明环保活动取消的原因。

2018年4月，张阿宝经过景德桥遇见做环保的慈济志工，欢欢喜喜的氛围让她感受到久违的热闹，从试探性地参与，成了如今生活中

的日常。

“天”好像塌了

张阿宝自小被收养长大，12岁时养父离世，从此与养母相依为命。每天清晨四点，张阿宝从被窝中醒来，带上箩筐或米袋到火车站捡拾煤渣，再搬回家烧饭煮菜；放学回到家，趁着天色未暗，她又匆匆放下书包，拿起箩筐赶到火车站

每周的品书会，张阿宝从不落下。在静思书院，品书会即将开始，阿宝跟志工欢喜比手语，拉近彼此间心的距离。





多年的宣导与互动，让志工与商铺老板间达成了默契，张阿宝把回收物取出后，感谢老板的爱心。

继续捡拾煤渣，无论冬寒夏暑，日复一日从不间断。有时煤渣捡多了，自家烧不完，张阿宝就把它拿去卖，换取零钱贴补家用。

生活的艰辛并未击垮她，在学业上，张阿宝勤奋刻苦，成绩优

异，还当选语文课代表，协助老师给同学上课。初中毕业后，老师特地到家里鼓励她到第四十二中学继续读书，两年后当教师，但养母担心张阿宝离家后会撇下她，且舍不得女儿户口迁到学校而反对老师的建议。随后，张阿宝到苏州砂轮工厂当学徒。

在工厂里，张阿宝与先生结识，平日里，他们夫妻俩总是一

起上下班，深知张阿宝家庭情况，她的先生舍不得让她继续操劳，婚后挑起家里的所有家务。“他对我真的好得不得了，我们结婚后，我什么事情都不用做，家里的事全是他弄的。”张阿宝谈及先生对她的好，笑容不自觉地挂在脸上。

退休后，张阿宝更是无忧无虑，每天到公园里打太极、跳广场舞，或是约上几位老姐妹一起游山玩水、打牌喝茶。她总觉得或许可以这样过完一辈子。

可天有不测风云。2018年的一天，她的先生像往常一样到工厂里上班，却发生意外紧急送往医院，

然而医生也无回天之术，张阿宝感觉自己的“天”塌了。

她始终想不明白为什么会遭遇这样的不幸？张阿宝每天以泪洗面，不愿出门，不愿和人讲话，独自一个人待在家里。她的女儿担心妈妈会想不开，把张阿宝接到景德路与自己同住。“我晚上睡不着，早上三四点起来在护城河边上逛来逛去，到了晚上九点还在上面走，那时候我真的想跳下河里去。”张

慈济环保教育站里，张阿宝埋头做分类，将矿泉水瓶、塑料袋、铝罐等逐一分到不同箩筐内。



阿宝静静地望向窗外说道。

景德桥上偶遇环保

面对先生的突然离世，张阿宝尽管让自己努力接受现实，却也抵不过内心的思念，她日复一日地独自徘徊在护城河边，直到在景德桥遇到一群做环保的慈济志工。

“你们在做什么？”“宣导环保。”“需要什么条件才能参

依据商业街店铺的方位，三人或四人一组，分三条路线沿街宣导与回收。张阿宝接过回收物，与志工继续赶往下一家。

加吗？”“只要你愿意就可以。”张阿宝不自觉地靠近，试探性地询问着，却得到了热情的欢迎。志工喻幼芳拉起张阿宝的手邀约她上街宣导环保，张阿宝盛情难却，打消散步的念头，跟随志工沿街回收资源。此后，每周二晚上六点半，张阿宝便准时在志业园区与其他志工会合做环保。

志工依据商业街店铺的方位，或三人一组或四人一组，分成三条路线沿街宣导与回收。“老板，今天有没有回收物？”多年的宣导与互动，让志工与商铺老板间达成了



默契，他们把一星期收集的纸板、塑料袋、矿泉水瓶等回收物从角落里取出来，张阿宝赶忙接过回收物，感谢老板的爱心，并鼓励大家可以在日常生活中减少使用一次性物品，将环保落实在源头。

“以前，做环保是为了打发时间，现在，它已经成为了我的习惯。”如今，张阿宝把做环保排在日常生活中的第一位，无论刮风下雨，她都如约而至，以致于她的老姐妹们偶有揶揄：“想邀约你出来一趟，可真不容易。”

拓宽生命的宽度

在慈济，张阿宝除了做环保，也积极参加其他活动：周一和周三为志工准备美味可口的蔬食午餐、周四参加品书会，了解慈济历史、周末陪伴外来务工子弟或参加慈善关怀。张阿宝的生活变得越来越充实，女儿看着妈妈频繁地到慈济参加活动，便鼓励她安心住在景德路：“这房子我不卖，您安心地住在这里，这样您做慈济也方便。”张阿宝感恩女儿成就了她的愿望。

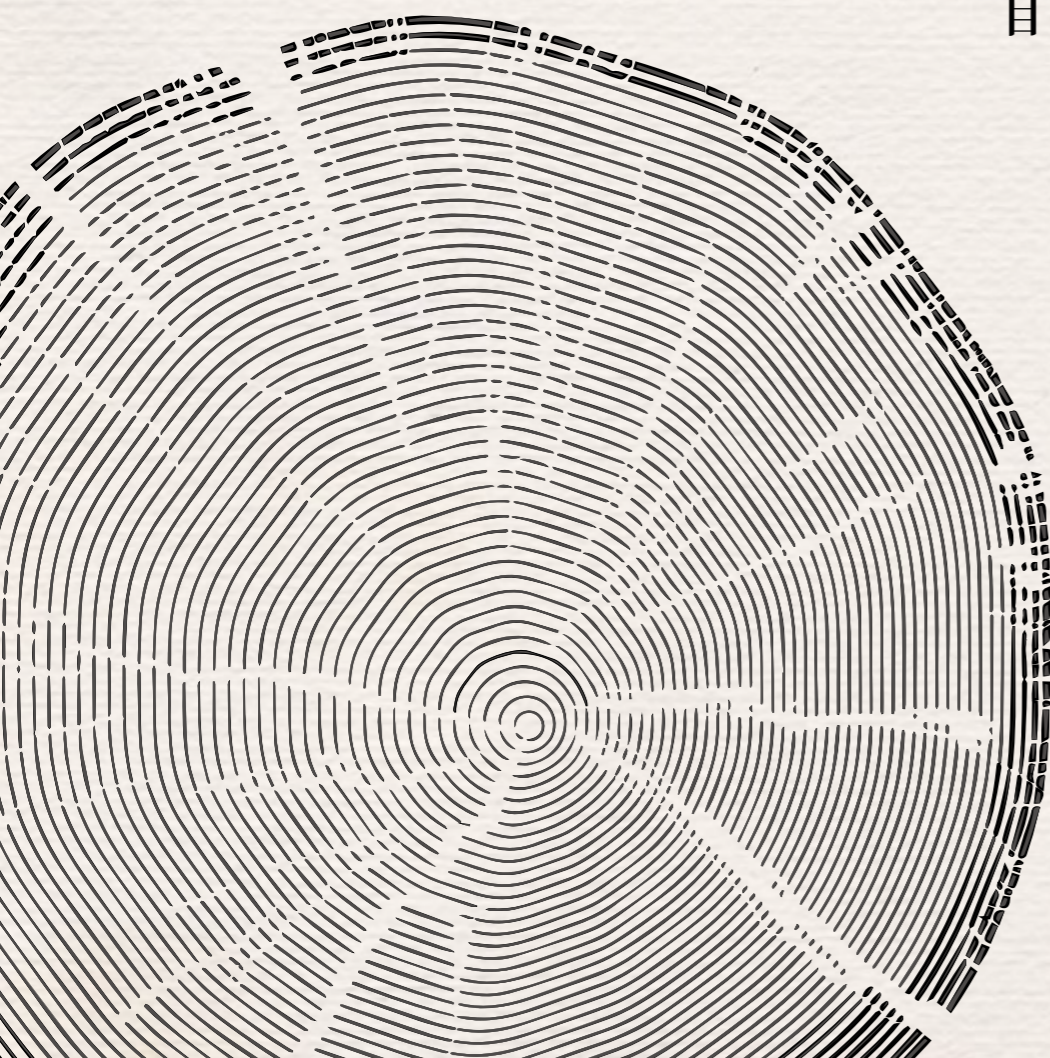
1966年，从三十位家庭主妇开始，慈济展开日存五毛钱的“竹筒岁月”，启发人人以爱心来帮助需要帮助的人，至今慈善足迹已遍布

全球126个国家和地区。从小受苦长大的张阿宝对慈济的扶贫救济感触颇深，她说：“如果当时也有人这样帮助我，我肯定会感恩戴德。在这方面，慈济的理念真的很契合我的想法。”

张阿宝在女儿家安住下来后，距离慈济志业园区更近了些，她逐步参与志工研习，学习做一名合格的慈济志工。每月的慈善关怀，张阿宝跟随不同的访视小组走访入户，这让她看到了更多的人间疾苦，也感受到自己的遭遇只是生命经历的一部分，原来自己的生活是如此美好。

在陪伴外来务工子弟时，她放下自己强势的一面，以妈妈心付出真诚的心意，努力做好力所能及的事，让孩子们真实体会到爱与温暖。“我现在比以前温和许多，以前对成年后的女儿也不愿放弃掌控，现在学会反思，不再要求别人。”张阿宝说到自己的改变，特别的开心。

“我不能把握自己生命的长度，但是我可以把握生命的宽度，所以现在要多去做好事。”张阿宝觉得自己没有远大的抱负，就想脚踏实地的做着当下每一件值得做的事。



老有所学 智慧增长 开心快乐
老有所用 发挥价值 服务社会
老有所医 科学保健 身心健康
老有所养 阖家幸福 耆乐融融

「耆乐融融」长者关怀项目

慈济基金会慈善项目

2021年苏州市民政局启动首届苏州市“慈善同心·志愿同行”活动，由“乐·颐养”“优·成长”“臻·圆梦”3个计划组成。该扶持项目旨在有效发挥慈善事业第三次分配作用，着力推动慈善事业、志愿服务与民政事业的融合发展。慈济基金会“耆乐融融”长者关怀项目入选“乐·颐养计划”支持项目；“红豆杉的爱”项目入选“优·成长计划”。

慈济基金会响应政府号召，积极应对人口老龄化，发挥所长，开展长者“学、用、医、养”项目，关怀60周岁以上老人身心健康。自2018年在苏州、昆山启动以来，参与的长者已有一万多人次。活动内容包括耆乐学堂、蔬果种植、环保实作、兴趣课程、联谊茶会等，并提供免费健康蔬食午餐。2020年该项目更名为“耆乐融融”长者关怀项目。

慈济慈善事业基金会所在的慈济志业园区和昆山慈济环保教育基地，如同两所无招牌的“日间照护中心”。来到这里的银发族，不仅仅是被“照护”，也有能力去付出。他们欢喜投入，不孤单，迎接生命第二道“阳光”。

本期主题报道中的4位长者有着各自不同的人生经历，他们在合唱班、在小田园、在环保活动及对弱势群体的关怀中，拓宽心胸，学习成长，自助助人，更不断创造着生命价值。

祝福所有长者也如他们一样，老有所学、老有所为、老有所乐，积极参与、融入社会，享有健康、智慧、快乐的幸福生活！

摄影/顾钰芳、罗玲玲



陪你一起画春夏秋冬

小琦喜欢学习也爱画画，更喜欢有小姐姐们的陪伴。因“书香为伴·品格成长”扶苗计划，浙江省嵊州市民政局与慈济共同开展关爱困境儿童服务，小志愿者姐姐们愿与小琦一起描绘每个春夏秋冬。

“我想姐姐来看我，陪我一起画画。”小琦怯怯地告诉志工。

小琦平时不爱说话，少有小玩伴，但她喜欢学习又爱画画。志工第一次走进小琦家时，她正坐在门口的小长椅上写作业。

因“书香为伴·品格成长”扶苗计划——关爱留守和困境儿童服务项目，浙江省嵊州市志工与嵊州市民政局共同开展帮扶活动，陪伴成长中的留守儿童度过快乐的童年。

志工将小志愿者金宸汐手工制作的静思语小书签和《月亮会唱歌》送给小琦，并约定下次再来时，小琦要把书里的故事讲给大家听。

孩子眼里的春夏秋冬

小琦的家在浙江省嵊州市贵门乡西南部的玠溪村，四周青山环抱，树木郁郁葱葱，山上鸟鸣虫唱，山下溪水清澈见底、潺潺流

淌，自东向西流去，是南山湖最上游的水源，这一水，叫玠溪，村庄因此而得名。

这是一个平凡的山村家庭。10月31日，志工首次看望小琦一家，后续的两次家访，对她们又多一分了解与感动。

十几年来，小琦一家的生活虽然较清寒，但大家相濡以沫、不离不弃。在接连遭遇儿子病故、丈夫意外身亡的打击下，小琦的妈妈仅短短一个多月就坚强地挺过来。妈妈说小琦和姐姐小丽都很懂事乖巧，小琦的姐姐更不断地安慰妈妈，并叮嘱妈妈照顾妹妹的心理创伤。

第二次家访，志工熟门熟路地来到小琦家门口，还没进家门一股中草药的味道迎面袭来，屋外角落里的黑色瓦罐正冒着热气。

“家里有人生病了吗？”志工柔声问道，小琦妈妈说最近有些虚弱，在吃中药调理，希望身体好些



再去嵊州工作。“小琦已经念叨你们好几个星期，希望豆豆姐姐（金宸汐）来看她，跟她做朋友。”

小伙伴终于见面了，小志愿者豆豆姐姐和广仪姐姐与小琦初次见面，孩子们在一起毫不陌生，直接进入主题。姐姐们带来了橡皮泥、彩色笔、绘画本和好看的绘本与书籍，还有爱心妈妈亲手织的小收纳袋。

礼物很丰富，先来玩什么呢？孩子们先用超轻彩泥捏泥人，再一起画画。广仪姐姐的画主题为《我们的冬天》，画中有小雪人和圣诞树，表达了她对冬天堆雪人的向往；豆豆姐姐的《荷塘闲趣》，展现了恬淡的自然环境，悠闲地坐在

孩子们围坐在桌子边，用超轻彩泥捏泥人，再一起画画，呈现的每一幅图案都是每个孩子心中的色彩。

荷叶上的青蛙，自在飞翔的蜻蜓，还有用网兜捕捉蝴蝶的小女孩，这应该是她向往的童年吧！

小琦画了什么呢？只看一眼，就能感受到一派春天的景象。小琦用的都是春天般鲜艳的色彩，绿色的叶子、苹果树、圣诞树、小草，还有圣诞树下的礼物和草丛里盛开的橘色、黄色、蓝色的小花……

妈妈的爱与善

玠溪村是明朝时聚族而居的古

村落，该村藏龙卧虎，名人辈出。清朝顺治皇帝御赐的金字匾额“清浙名臣”四个大字，供人们瞻仰，先辈功绩激励着子孙后代。该村还是远近皆知的爱心志愿村，尊师重道蔚然成风。

“最近想去学习育婴师，月嫂的工作收入比较高。”妈妈和志工聊起未来的生活，“工作顾好，陪伴小琦成长也很重要。”志工建议道。

“今天小琦状态很不错，心情很好。但她最近不愿意周日返

小琦心心念念的豆豆姐姐来看她了，欢喜得不得了，总是“粘着”姐姐，豆豆姐姐到哪儿，她就跟到哪儿。



校。”读高三的姐姐昨晚打了很长时间电话给妈妈，总是担心妹妹一个人坐公交车上下学。还让姐姐放心不下的是，有大班的孩子曾经拿走小琦的零食等物品，虽然这件事已和老师反映，但小琦心里还是有些害怕。

姐姐小丽就读高三，父亲在世时拼尽全力供她上学，现在家里的重担落在妈妈一人身上。小丽在电话里不仅关心妹妹，也让妈妈不用担心，以后打工赚钱帮妈妈一起养妹妹。将来希望妈妈带着全家到市区生活、工作，增长妈妈和妹妹的见识。

“大女儿的眼光看得远，说得很有道理。”妈妈欣慰地说，她知



道小丽希望一家人能够换一个新环境开始新生活。

小琦的爷爷八十多岁，看着清秀健朗。爷爷以前在越剧团工作，平时喜欢拉二胡，经常有人请他去演奏，有时在家也会拉一拉。

说到二胡，爷爷来了兴致。曾患脑梗的爷爷今年已发病好几次，有时神志还不太清楚，但他开心地拿出二胡，娴熟地拉起来。志工听着这把二胡的声音有些不同，走近一看，原来是爷爷的手工制作，这样的作品，墙上还挂着好几把，爷爷不仅二胡拉得好，手工技艺更令人惊叹！

朴实的小琦妈妈虽然只见过志工两次，但她推心置腹地讲述了大女儿小丽的成长经历。她说自己很有福，小丽从小就受到几位爱心人士的资助，总有那么多好心人来帮助她们。

“最近有一位爱心人士也在

小琦的爷爷平时喜欢拉二胡，听到志工要帮忙拍视频，他拿出自制的二胡，开心地拉了起来，孩子们则在旁以歌声呼应。

关注我们，前几天去石道地看望了这位爱心人士的妈妈——一位独自生活的老人，帮她洗头洗澡。过两天还要再去帮老人把衣服和被子洗一洗。”妈妈说自己没什么能力，只能做点小事，而且叮嘱小丽一定要去感谢帮助过她们的人。

临别之际，小琦妈妈带着志工和孩子们一起观赏乡村风景。入冬时节，溪边的银杏树结满了一树一树的金黄，大家站在银杏树下寻找最美的叶子，一起用银杏叶做一朵绽放的“银杏花”。

银杏花“开”之际，妈妈露出了恬静的笑容。小姐姐们陪小琦做游戏、画图画，一起陪她描绘大自然的春夏秋冬！

❶

守护简单的幸福

深秋的泗阳，下着小雨，昆山志工前往江苏省泗阳县，利用周末两天，对泗阳县霞飞中等专业学校和成子湖中等专业学校的新芽助学生家进行庭慰问探访。

慈济“新芽助学”走进江苏省泗阳县至今已有15年。这次，又走进了第一年招生办学的泗阳县成子湖中等专业学校，慈济与泗阳的情谊又深了一层。

“很喜欢参加助学活动，助学是一件很有意义的事，对一个人的一生有很大的影响，让经济困难的中专生完成学业，学得一技之长，养成良好生活习惯，树立正确的人生观。”志工马亚分享他的感受。

今年助学增加了泗阳县成子湖中专，加上泗阳县霞飞中专，需要家访的学生增加到349位。所以，这次的助学分成家访和助学金发放。

简单的幸福

汽车行驶在乡间小路上，两旁的稻田，有的已经收割完毕，有的还带着沉甸甸的稻穗。志工一边欣赏着乡村秋天的美景，一边向老师了解孩子的情况。

穿过七拐八弯泥泞的小路，小新的爸爸用电瓶车载着小新为志工带路，左兜右转好一阵后，终于到了位于村子深处的小新家。

陈旧的红砖平房，四周环境较为荒芜，住宅前面零散的地里种植着各种蔬菜，长得郁郁葱葱，使整个居住环境多了些生机。

小新是成子湖中专的高一学生，父亲早些年在工厂干活，手指被机器压伤致残，平时只能打些零工，收入无保障。小新还有姐姐和弟弟，三人均在上学。

小新的奶奶早就站在门口引颈而望，志工连忙快步迎上去搀扶，贴心地系好奶奶的外套扣子，并关切地对奶奶说：“降温了，天气寒凉，要注意保暖。”说着话，一阵清悠的“咩咩咩……”的羊叫声从院子里传来。

见多了“狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠”的情景，忽然传来的羊叫声，

让志工很意外。循声望去，大门右边有一个羊圈，圈养着十几只羊。

“这只羊最乖了，最听话了”，见志工兴致盎然地围观羊群，小新妈妈指着一只头顶黑冠的小羊对志工说：“那一只最调皮、最不听话，总是乱跑，它跑我就去追，我越追，它就跑得越快，这只听话的小羊就一直跟在我后面跑，一边跑还一边‘嘛嘛嘛’地叫。”

“羊的叫声不都是咩咩的吗？”志工不解地问。

“是的呀，唯独这只羊的叫声是‘嘛嘛嘛’”小新妈妈解释道。

“它是把你当成妈妈来叫

吧？”风趣的话，惹得小新妈妈脸上漾起了甜蜜的笑容。

说到羊，小新妈妈一脸怜爱的神情，真像是在谈自己的孩子。

“现在养羊当然不是为了吃，自己养的羊总归有感情。”小新妈妈说，养羊能为家里增加一些收入。

养羊卖羊、捡拾旧货、耕种两亩地，这就是小新妈妈用于维持家庭生活的主要经济来源。三年前，小新的姐姐考上大学，让本就清寒

志工与小新一家人围坐在一起，妈妈和志工谈起家中拮据的生活现状，姐姐差点放弃大学学业。





为了完成学业、实现梦想，小康利用暑假兼职，赚取学费，志工竖起大拇指赞叹他自立自强。

的家庭负担更重，姐姐一度想要放弃。在亲戚的资助下，小新姐姐才得以进入大学学习，但回家的路费很贵，姐姐这几年很少回家。

小新是个活泼可爱、性格直爽的孩子，她喜欢财会专业，并为自己的将来设计了求学的方向。她打算报考相关财经大学，进一步学习财会知识。将来工作后，把爸爸妈妈和奶奶接到身边照顾，让他们过好日子。

志工鼓励小新专心学习，赞扬她的孝心，也让她不要担心家里的生活。希望小新以后学以致用，帮助更多人，做对社会有用的人。

“咩咩咩……”，又一阵清冽的羊叫声，几只小羊跑出了羊圈，在院子里撒欢。“你们家一起生活的口数还真不少啊！”志工风趣地说，“哈哈哈哈哈！”一阵阵欢快的笑声回荡在小院上空。

大家围坐在一起，好一幅其乐融融的温馨画面。幸福与贫富无关，小新一家以平和的心境、豁达的态度对待生活，营造着属于他们

的简单幸福。

勤工俭学助梦飞扬

“小康同学家挺难的，开学交学费时，他们家只交了一小部分，不足的学费都是慢慢补交的。”成子湖中专的老师介绍道。

“老师，我在路边等着你们呢。”纯正又动听的普通话，从老师的电话中传出来。车在路边停下，一个高大健硕的小伙子，黝黑的脸庞，冷峻的眉宇，颈项上围着一条蓝底白格的围巾，帅气中又平添了几分儒雅，显得气度不凡。

小康一岁时，父母离异，母亲再嫁后，便跟孩子断了联系，小康的爷爷十七年前去世，这些年来，奶奶一手把他带大。同时，奶奶还抚养着小康大伯的一对儿女。一个老人带三个孩子，生活开销主要依靠奶奶的卖菜所得，另外，奶奶的姐妹们也会资助一些。

以前，小康的爸爸借钱在上海开早餐店，因为疫情，小店迫不得已关了门，还欠下一身债务。爸爸现在做些体力活，挣着微薄的收入还债。因为不舍得花路费，他已经两年没回家了。


小康是成子湖中专综合机电班的学生，综合班的孩子都是高分录

取的优秀学生。小康说他要努力学习，三年后冲刺高考。为了完成学业、实现梦想，小康坚持勤工俭学。

开学时，小康在学校食堂帮忙收拾碗筷桌椅，所得收入用于抵扣学费。志工赞扬小康在逆境中成长的毅力和韧劲，现在的经历是无价的财富，会磨炼出坚韧与智慧，鼓励他用知识改变命运。

说起这次助学访视，志工林淑慧感慨任务的挑战：“访视共动员93位志工，分为26组，共走访349位学生，在有限的人力中亲自走到每一户家庭，两天完成所有初访。”

“访视就是要亲手亲脚到达需要关怀的家庭。志工起早摸黑，从昆山到苏北，希望能将这份爱亲手传递给所有受助学生，亲脚走进他们家里了解他们的生活。志工亲眼看到、亲身体会，就能更务实地给予他们所需要的关怀。”说起苏北助学的意义，已经不知道参加多少次助学活动的林淑慧补充道。

两天的访视关怀，在晨光熹微中启程，在夜色如墨时返回，慈济人又一次用长情大爱，浸润着需要关怀的助学生家庭，感染着逆境中的学子。期望学子们战胜自我，积极奋进，开创属于自己的人生新天地！

感恩节里送新衣

慈济慈善事业基金会携手石狮市总工会、石狮市城市管理局、石狮市市政公用事业发展中心、湖滨街道总工会，于11月25日及26日上午，在石狮市湖滨街道办事处三楼，举办三场“衣衣不舍 新衣送爱”珍爱环卫公益行动。

从新衣回收站搬运到发放点，共有90多个箱子。箱子大，吊机一次只能吊一箱，速度慢。志工就用

大箱子装三箱，从楼梯拖着下楼。物重难拖，便绑起四十多斤重的箱子，从四楼背到一楼，再背到车上。一趟、两趟、三趟……就这样六个人来回多次，背了近50箱。

11月25日及26日上午，慈济携手石狮市总工会、城市管理局等部门，举办“衣衣不舍 新衣送爱”珍爱环卫公益活动。摄影/谢福星

“背得筋疲力尽，身累但心不累，累并快乐着。”志工蔡萍敏一



说到新衣回收就动情，眼眶湿润。她觉得新衣回收，让无用的东西变大用，又不会污染环境，很有意义，再累也值得。

位于石狮市湖滨街道办事处的大门，一张落地海报——“衣衣不舍 新衣送爱”石狮珍爱环卫公益行动，格外显眼。

2020年志工为石狮市环卫工人举办寒冬送暖活动，在与政府沟通洽谈中，慈济的环保理念及志工在生活中践行环保的做法，得到普遍认可。湖滨街道主动提出，希望志工能配合政府推动垃圾分类。

“除了送关爱，也希望进一步

湖滨街道希望慈济能配合政府推动垃圾分类，为此，志工还安排了环保、日常防护健康讲座等内容。摄影/沈喜明

加强环卫工人的环保理念及健康意识，让他们也能一起投入垃圾分类和环境保护中来。”此次活动，志工还安排了环保课程，以及日常防护健康讲座。

市政公用事业发展中心李志伟主任致辞：“慈济去年也办过一场这样的活动，感受到他们时时刻刻深入一线关怀，并上门给予真切的关心。希望环卫工人在工作上也能践行垃圾分类，把垃圾简单化、资



领完物资，志工详细说明净斯日晒刀削面的烹煮方法，环卫工人李大姐仔细地听着，双眼渐渐弯成月牙形。摄影/谢福星

源化、无害化，我们的生活环境才会变得更加优美。”

温暖送到心坎里

小圆桌配上深蓝色桌布，再摆上一圈白色靠背椅，一盘盘红桔、菜包、吉糖，一张张笑脸，温馨而美好。环卫工人与志工温馨交流，此时的湖滨街道办事处三楼大厅，仿若朵朵花儿在绽开。

环卫工作者，不怕脏、不怕累，站在维护城市环境卫生的最前线。志工期待通过送温暖行动，让一线环卫工人感受到这份职业的荣誉感，提升自我价值感和自信心。

“用早餐了吗？来，这里有热菜

包。”志工到环卫工家中走访时，了解到他们大都没吃早餐就去工作，所以，特别准备了素菜包。

“今天开心吗？”看着每个人脸上都洋溢着笑容，不是话着家常，就是喝着手中的热豆浆，志工陈小婷忍不住上前搭起话来。

“开心，当然开心，吃的、喝的都有，开心一下，高血压都好了。”一旁的李大姐握住陈小婷的手，开怀大笑，双眼渐渐弯成月牙形。

李大姐的老家在安徽，来石狮从事环卫工作已六年。领完物资，志工演示保温壶的使用方法，她又是一阵清脆的笑声，“早上装一壶出去，渴了就喝一口，饿了吃一口，一整天都有水喝，你们想得也太周到了。”

“我们还为您准备了三件新衣，快来试试合不合身。”“好好好……”志工亲手为李大姐披上新衣——双手穿过袖口，又拉拉衣身。她笑着表示自己过年都没有买新衣服的习惯，这件新衣刚好是红色，大小又合适，就当是过年的新衣服。

“你平时喜欢吃面条吗？”志工拿出两包日晒面，“我们北方人，刚好喜欢吃面，你们送到我的心坎里了。”李大姐表示，这下回

去可要高兴坏了。

一杯清茶表敬意

“瓶、瓶、罐、罐、纸、电、1、3、5、7、0……”志工用实物看板，介绍资源回收分类。秀秀半侧着身子，双眼盯着台上，“原来很多东西都可以回收”。她表示：

“以前都是捡些纸皮和瓶罐，不知道玻璃都可以收，接下来会把这些资源回收再利用。”

“请奉茶……”志工分两组从过道缓缓而入，手端茶盘，转身单膝着地，承担桌长的志工则把茶水送到每位环卫工手中。

志工蔡秀绵和父母不在同一城市生活，从没给双亲奉过茶，今天是第一次奉茶，给年长的环卫工人奉茶，感觉就是在孝敬长辈，满心欢喜的她不住地问：“好喝吗？”

“从来没有人给我奉过茶，很多人会看不起我们这份工作，今天最大的感觉是被尊重。”秀秀看到这一幕，内心无限感动。

“以前很多人都说，你这么年轻，怎么来做这工作。今天听了环

感恩环卫工人为城市默默地付出，创造美丽环境，志工恭敬地奉上净斯好茶。摄影/沈喜明



保分享，让我对这份工作有了全新的认识，还觉得挺自豪的。”在环卫工人的队伍中，秀秀是较为年轻的一员，为了照顾孩子，她才选择了这份工作。

秀秀表示，今天领到的物资都很实用，特别是这个保温壶，拿回去给小孩用正合适。

顾好健康不争吵

在前期准备中，志工深入环卫工家中了解他们的生活起居、居住环境及身体情况，发现很多环卫家人都不大懂得照顾自己，志工很不舍。此次，特别请来医师分享日常防护及保健。

“要养成日常生活的好习惯，一定要吃早餐，平时要注意身体，不要等问题严重了，才去找医生。”为了此次分享，江浩医师特别查询了环卫工人日常所要注意的事项，及常见病的预防和保健。

江浩表示：“希望通过一些简单的日常保养动作，增强环卫工人的健康意识，减少疾病的危害。”

今年63岁的梅大叔，学着医师分享的动作，扭扭腰。他表示自己的腰不大好，听了江医师的分享，回去也要多注意锻炼身体。

梅大叔前后四次参加慈济活

动，他心心念念记着慈济人的好，并把这份感恩与包容落实在生活中。梅大叔分享，以前因为小区保安常把垃圾倒在地上，为此他们也争吵过，还差点动手打起来。参加慈济活动后，看到志工的付出，心想“慈济人什么都能忍，我为什么不能忍”，慢慢与保安的关系也缓和了。

梅大叔穿上新衣，笑得合不拢嘴，“没想到非常合身”，一旁的志工帮着把衣角拉平整，并夸他变年轻了。梅大叔穿上新衣后就不愿脱下来，他说：“新衣不用叠了，就这样穿回家，春节也不用买衣服了。”

感恩节里送温暖

“志工以衣服穿在我身上会好看吗？这种心态挑选新衣。”志工施玉蚕虽然不能亲眼见到环卫工人穿上新衣，当得知他们的新衣很合身，大家都很喜欢时，她的脸上绽放出欣喜的笑容。

从新衣的初筛到分类、打包、运送，每个环节施玉蚕都参与其中。在发放现场，她一直不停地忙进忙出，认真核对名单表格，做好每个环节。

“我感觉每一位家人，都是懂爱的人，我也想成为一个慈济志工。”第一次参加慈济活动的高飒，看到现场的每个细节，都让她感动——小



到每一盆插花，每一张名牌，都力求整齐统一，也正是因为这份用心与大爱，让高飒也想成为其中一员。

11月25日正值感恩节，得知慈济要在这样一个特别的日子，为环卫工人捐赠物资，爱心人士林淑惠女士特意送来姜枣茶及姜贴，“知道今天有这样的活动，就很有想来参加，环卫工人每天都很早出门，很辛苦，也不懂得保养自己，希望能给他们带去一份健康和温暖。”

本次活动为湖滨辖区的368名一线环卫工作者送上慰问与物资，包

志工为环卫工人奉上专属的物资和新衣，大家仔细地核对着挂牌上的姓名。摄影/谢福星

含环保围巾、保温水壶、净斯日晒刀削面、健康茶包、姜贴、姜枣茶、生活包袋子、名字挂牌，以及根据每人的身高和体重筛选的三件新衣。

“因为我们是一家人，相依相惜，彼此都感恩……”一曲《一家人》，为此次活动画下圆满的句号，也在感恩节里，传递着一份感恩与大爱。



踏雪收割 心暖如春

2021年11月19日，慈济志工和关怀户们，不畏寒冷，在冰天雪地下，前往辽宁省本溪市高台子前场村，帮关怀户阿坤收割玉米。

1月18日，关怀户阿坤打来电话，因为近日还将有大雪，阿坤家的劳动力不足，他请志工协助收割玉米。如果不尽快抢收，大雪会让他们家一年的收成减半。得知情况紧急，志工立即安排车辆，召集能参加的志工与关怀户。

隔天，志工与关怀户志愿者一同出发。为了不给阿坤添麻烦，志工

把午餐用的食材和炊具也一起带着。

暖阳下的冰雪，融化泥泞，四辆车子，一路飞驰……

温暖 踏雪而来

暖阳照射大地，冰雪逐渐融化。大家踏着积雪，踩着泥泞，来到阿坤家，小心翼翼地走进玉米地。远远望去，积雪覆盖的大地，

两块玉米地更显孤影凋零。

等在地里的阿坤和她的丈夫阿富，见到志工，赶紧迎上去，脸上难掩感激之情。

二话不说，志工与关怀户拿起镰刀开始收割。干枯的秸秆被雨雪洗礼，潮湿柔软，有的倾斜，有的折断，有的趴在地上被雪掩埋，横七竖八地缠绕一起，收割起来吃力费劲。

“一大早开车从家里来到这里，脚踩着雪，特别冷。但是，想到能够让阿坤夫妻俩安心过冬，心里暖洋洋的。”志工田宏说道。走入慈济后，她不仅慢慢从抑郁中走了出来，更载着志工走街穿巷，尽

可能地帮助别人。

抢收 一鼓作气

路面泥泞湿滑，很容易跌倒。鞋底泡在冰冷的雪地里，脚底冻得冰凉冰凉的。弯着腰，手把湿秆，衣襟浸湿，虽然很辛苦，但个个都干得特别起劲。

自2017年开始，每年秋收，本溪志工都会如约而至。阿坤的儿子突然离世，留下两个幼小的孙女，

干枯的秸秆被雨雪打湿后柔软潮湿，有的倾斜，有的折断，横七竖八地缠绕一起，收割起来吃力费劲。摄影/胡金艳



儿媳打工维持生活。罹患肺癌的阿坤，只能干点力所能及的活，重体力工作，都落在丈夫阿富一人身上，种菜卖菜，供孙女上学。

病痛缠身的阿坤阳光快乐，边掰玉米边高兴地说：“要再下雪，玉米就没法整，掰不了了，多亏你们年年帮助，我们心里特别暖。”志工，几年的温暖陪伴，让这个家庭渐渐走出阴霾，重燃希望。

踏着积雪，踩着泥泞，志工来到阿坤家。自2017年开始，每年秋收，本溪志工都会如约而至。摄影/刘伟



不善言谈、憨厚淳朴的阿富，则在一旁激动地说：“就是感谢、感恩，谢谢大伙！”

袅袅炊烟，缭绕盘旋。厨房里散发出的饭香菜香，令人垂涎欲滴。大家聚在一起享用丰盛的午餐，很有一番过年的味道。烹煮当日午餐的志工罗静文，女儿车祸去世后对她的打击很大，当时的她悲痛欲绝，精神恍惚。通过参加慈善访视等活动，她渐渐转变心境。每次秋收，都会为大家做上热乎可口的饭菜。

部分关怀户也是失独家人，他

们感慨地说：“此刻很像是温暖的家庭聚会，有亲人在身边，吃得饱、喝得香，一起做事，一起开心。”

午饭后，大家继续收割。掰、装，扛、抬、背，来来回回不停歇，虽然很累，但也乐在其中，笑声不断。

志工与关怀户一鼓作气，玉米终于全部收完装仓，让阿坤夫妻俩安心过冬。

长情 相伴绵延

关怀户阿斌，之前年少轻狂，自从女儿患病去世后，他逐渐明白人生的意义，总在思索，未来的生活该怎么过？接触慈济后，阿斌亲眼目睹志工的付出，被大爱精神感动。他表示，慈济有活动，他一定会来参加。

这天，阿斌干起活来，样样抢在前。他心有所感地分享：“我现在明白了，幸福就是付出。感恩慈济，未来我会好好照顾老母亲，不管条件怎样，日子过得有意义才值得。”

阿兰夫妻也是失独家庭，只要慈济有活动，他们都会积极参加。阿兰说：“阿坤家的难处，我们感同身受，需要帮助的，我们肯定义不容辞。现在身体还行，为别人付出做一点贡献，虽然累点，心里可高兴呢。”



这次协助收割的有多个失独家庭，志工罗静文也是其中之一。走出悲痛的她，现在关怀其他需要帮助的失独家庭。摄影/李爱民

每次活动，志工都会有不同的心得跟大家分享，“帮助阿坤，把丰收的玉米在大雪前收回家，感觉非常快乐，就像完成一件大事一般。”

志工陈丽娟，有原发性手颤抖症，但她做事依然有始有终。丽娟边摘玉米边说道：“心里一直惦记着阿坤一家，趁着今天晴天，把玉米抢收回家，否则一旦下雪降温，玉米就没得收，会很心疼的。就是一个心念，不管要克服多大困难，地里多么泥泞，也要把玉米收回去。”

抢收完玉米，大家总算松了口气。寒风中，暖阳映照张张笑脸，喜不自胜，甜美动人……



细雨中的人间小调

厦门慈济志工前往连城入户关怀乡亲，暂停了两个月后，因新冠疫情的缓解，于2021年10月31日，再次启动。七位志工前往江女士家中，为其打扫居家环境的同时，也协助理发、洗脚、修剪指甲。

伞面下，老人坐在轮椅上，双眼望着前方，若有所思。伞面外，志工专注地为老人撑伞、洗脚、剪指甲，任由雨滴沾衣欲湿，浑然不觉。

蜿蜒巷弄，少有路人，只有晒在水泥埕上的稻谷。

“奶奶，我们来了！”这一亲切

的声音，打破了连城县江锣巷的寂静。2021年10月31日，七位志工，走进了一座老旧的土木房子，先天双脚残疾的江女士独居于此。

身穿印有小花的深色上衣的江女士，坐在轮椅上，低着头，也不知等了多久。她缓缓抬起头，眯着眼睛，露出似笑非笑的半张脸，对

站在门口的志工，含含糊糊地念着“来了，来了！”

零乱的头发，遮住了眼睛，盖过了双耳，皱纹纵横的脸庞，让仅有六十三岁的江女士，显得格外地苍老。“奶奶，梳子在哪里？”顺着江女士手指的方向，一把沾着油垢的梳子，让首次关怀江女士的志工张小萍“如获至宝”。

眼见常来江家的志工，有的扫地，有的修理水槽，张小萍也准备为江女士理发，却未曾想到电动理发器竟然故障了。只想着为江女士理发，志工即刻向邻居借来一把大剪刀，细细修剪。没有专业的工

具，没有专业的技术，一心想要付出的张小萍说：“没事找事做，只想着还能乡亲们做些什么！”

一缕缕发丝纷纷落下，闭着双眼，江女士露出少有的微笑。张小萍表示，老人家的皮皱皱的，剪刀接触到皮肤时，要细心才不会伤到皮肉。

手摸了摸头发，江女士支支吾吾念叨着“舒服，舒服！”眼睛往下看了看，动了动脚。心领神会的张小萍，推着轮椅上的江女士到户

一缕缕发丝落下，江女士露出少有的微笑。老人家的皮皱皱的，剪刀接触到皮肤时，要细心才不会伤害到皮肉。摄影/叶玮



外晒太阳。打来一盆水，张小萍蹲下身，手伸进脸盆试了试水温，然后扶起江女士的双脚放进温水里。

古铜色的脚掌，渐渐堆起了一条条“面疙瘩”，张小萍一边为江女士搓脚，一边说：“第一次接触江女士，她说的话，自己一句都听不懂，是她眼神提示了我，希望修剪指甲。”清澈的水，渐渐变得

零乱的头发，遮住了眼睛。志工拿着满是油垢的梳子，准备为江女士理发。另一位志工帮着贴上风湿膏，缓解关节疼痛。摄影/黄德欣



浑浊，原本又黑又长的脚趾甲，慢慢褪去了坚硬的外表。

一刀又一刀，一片片粘着黑色污垢的脚趾甲，纷纷落下。江女士那原本一半黑、一半白的大拇指指甲，没有了黑色污垢的附着。担心江女士脚趾痛的张小萍，面对指甲缝里的污垢，并不退缩，没有想太多，她语气坚定地说：“这是我的本分事。”

黄豆般大的雨点忽至，稀稀疏疏地落在苍白的地面上，添了几许新意。只见三两妇人连忙拿起农具，匆匆跑到埕上，又耙又扫，忙



碌着将稻谷堆垛、装包。

雨滴落在米黄色的洗脚水面上，荡起一圈圈的波纹，宛如污泥中的莲花盛开一般。“为奶奶撑伞。”这时，志工才意识到天降好雨。

任由雨滴落在背上，张小萍依旧蹲着，她觉得如果没有去做这些事情，心里会一直牵挂着，做完就一身轻松，心也安了。

伞下的江女士，睁大了双眼，望着洁白的指甲，露出孤独的门牙，笑着说：“舒服，很舒服。”

伞下的江女士，睁大了双眼，望着干净洁白的指甲，露出孤独的门牙，笑着说：“舒服，很舒服。”摄影/黄德欣

望着一脸笑容的江女士，张小萍说：“感觉奶奶整个人都清爽了，我自己也轻松了。帮奶奶洗一洗，好像也是在清洗自己内心的污垢。”

伞面上的雨滴声，剪指甲的清脆声，志工的欢笑声，协奏着一曲欢快的人间小调，在空寂的巷弄里回荡着……

阿改的新家

社区主任的心里装着一件大事，阿改一家怎么帮？与慈济志工沟通后，村主任牵头，志工着手修缮阿改的新家。家，不再是用塑料布盖一盖的陋室，而是能遮风避雨，充满和乐喜庆的温馨居处。

十一长假第三天，福鼎市管阳镇大坪里村村民阿改的家里热闹非凡，一群“蓝天白云”来到

乔迁之日，忙碌之星非料理志工莫属，作为先遣最先到达，搭锅洗盆、切洗炸炒，八桌蔬食宴堪比大酒店宴席手艺。摄影/郑尔婷

家里搭锅洗盆，切洗炸炒，不一会儿，堪比酒店宴席的八桌蔬食宴上桌。新家里里外外贴上了大红对联，还挂上年年有余，左邻右舍齐聚，庆贺他乔迁之喜。宴席中，一位老人说：“我活了七十几年，今天是第一次看到这么好的事情，世



界上怎么有这么好的人呢？”

家徒四壁生活清苦

时间回到半年前，阿改的老屋已是危房，好不容易向四个堂兄弟借了几万元，改建了两层小楼，但根本没余钱装修。他说：“我就做个大门窗户，弄两个房间能睡觉就可以了，准备七月半能搬进去。”

阿改没别的能耐只会编竹筐，但现在社会这个手艺用处不大，就在夏天少量做点，赚个几百元，平时还是靠打零工，有上顿没下顿地过着。五十几岁时，阿改讨了体弱多病的阿花当媳妇，一连生了三个儿子，家里的经济越加困难。

10月3日，志工双手捧着寓意吉祥的物品，一个接一个从大门进来，用心别致的仪式，让乔迁更添喜庆吉祥。摄影/郑尔婷

“阿改实在太困难，阿花饭也不会做，走路一直摔，家里乱七八糟的。”左右邻居你一言我一语地议论。

邻居口中的阿花，今年只有34岁，从小患小儿麻痹症，手脚不便，走路踉踉跄跄，时常摔倒。再加上天生智力障碍，不懂得收拾家，屋子常常乱糟糟的。

三个孩子年幼，都需要人照顾，而阿花不能帮忙，生活的重担都落在阿改身上，最小的还有奶粉



在原贯岭镇邓昌朝书记(右二)和管阳中心幼儿园李园长的爱心帮助下,阿改的两个孩子顺利进入公立幼儿园。摄影/刘幼眉

和尿包的花费,一家五口人只能勉强维持一日三餐。至于孩子上学,阿改想都不敢想。

阿改的情况,是萦绕在村主任蔡永象心头的大事,要如何帮助这一大家子?空荡荡的新房,顶楼天井大大的窟窿,楼梯连个扶手也没有;雨天过后,房子里一大滩水,厨房则是简单随便搭个灶,水电也没钱装。

村主任牵手慈济助援

慈济与福建福鼎市结缘二十多年,每年在周边十七个乡镇陆续开展寒冬送暖,也因此和管阳镇结下好因缘。志工在当地关怀弱势家庭,深入环保倡导与可回收资源分类,当地乡亲都积极参与。

六月盛夏的一天,蔡永象与福

鼎慈济志工谈到本村低保户时,恳切地对志工说:“有一户人家是特困的,你们慈济帮吗?”

经过志工的家访了解和共识后,决定从多方面改善阿改的生活。志工四处奔走,在原贯岭镇邓昌朝书记和管阳中心幼稚园李园长的爱心帮助下,较大的两个孩子顺利入园上学。

当得知志工可以帮他装修房子时,阿改惊讶地说不出话来,他说:“是真的吗?只是一根扶手就要很多钱了……”

志工与蔡永象主任谈定之后,随即约了装修师傅,开始做预算方案,从二楼的房间再到卫生间,每个位置都考虑到阿改的方便,包括楼梯的扶手采用不锈钢,实用耐用好打理;天井做透明顶棚,可以采光;一楼的厨房贴上瓷砖,干净卫生。

几天后,十位志工再次来到阿改家,还带上各种装修工具。高其全是专业的水泥师傅,他还带来一个师傅做帮手,爬上高高的架子粉刷墙壁,将近一天的功夫,楼下一层的墙壁粉刷完毕。邻居也是慈济多年前的照顾户阿仕,看到志工忙前忙后,热情地招呼大家喝茶休息,他说:“来我家坐会吧,我们是一家人!”

入户新居圆梦

入厝新屋的大喜日子,志工提前准备了两张床铺、衣柜和两个房间的窗帘还有床上用品和各种厨房用具,一到阿改家,就热火朝天地忙开了。

一部分志工到房间和顶楼帮忙拖地,还用割刀去除在窗户上和地板上的泥浆。7岁的小朋友董修齐今天也一起参与,他除了帮忙擦窗户外还认真地刮泥浆,妈妈赵玲玲已来了四次,看到阿改家一次次地改

观,感觉很幸福。“从一个很糟糕的家到一个很温馨的家,对于一个孩子未来的成长也很有帮助,孩子也感到很安心、暖心。”赵玲玲说。

还有志工一起帮忙铺好前后间的床铺,男志工钻墙打洞、装窗帘杆、挂窗帘。大衣柜是实木的,材质相当好,但又大又重。志工连同邻居一共十三人,有的在下面扶、

入厝新屋的大喜日子,志工提前准备了两张床铺、衣柜等生活用品,一到阿改家,就热火朝天地忙开了。摄影/郑尔婷





从四处漏风漏水到大门、灶、碗、床上用品等一应俱全，阿改感恩慈济的帮助，希望孩子长大后也能帮助别人。摄影/郑尔婷



筷拖鞋，慈济志工都准备齐全。邻里街坊看了无不赞叹，就连平日很少来往的亲戚也专门从福安、柘荣赶来道喜送祝福。

慈济志工双手端着衣服、油、米、火龙果、苹果、桔子、甘蔗，一个接一个从大门进来，寓意衣食无忧、红红火火、平平安安、大吉大利、年年有余、长长久久节节高！用心别致的仪式，让这天的乔迁更添喜庆吉祥。

三个月的变化，志工朱艳艳激动地说：“当时我们看到四处漏风漏水的，心里很不忍，想给他们提供良好的学习居住环境。现在新家不管是大门、灶、碗、勺子、床上用品等一应俱全，我们还根据当地风俗准备了入厝的礼仪。因为爱的感召，让爱点滴汇聚起来，所有人一起为这个家而努力，从无到有，点点滴滴的变化，真是特别感动。”

阿改对志工说：“以前无钱装修，天井会漏水，那时想用塑胶布盖下，大门和窗户木板钉一下，灶台自己搭下就搬进去好了。感恩慈济师兄师姐对我们全家的帮助，希望孩子们能健康长大，好好学习长大后也能成为有用之人，能帮助其他人！”

推，有的在上面用劲拉，终于一起把衣柜搬进卧室。

邻居曾爱春说，之前他的堂兄弟已经帮他建房出了一部分，现在自己也建房实在无能为力。“如果没你们，他们怎么可能有办法做起来，他又没有兄弟姐妹，他当初连结婚时都没有现在这样热闹。”

村主任蔡永象说：“感谢慈济人帮助，让这一家有个温馨的家庭氛围，希望家里的孩子们有了好的环境能好好学习，长大也能成为有用的人。”

三个月的见证，从无到有；从家徒四壁的毛坯房，到一应俱全的敞亮新屋；大到门窗衣柜，小到碗



人间有爱

小弥的新生

疾病让原本生活不易的邹家雪上加霜，沉重难行，只能无奈地任凭先天性胫骨假关节折磨着年幼的小宝，跪地行走。慈济志工了解后，致力合心陪伴，消除后顾之忧，寻医治疗，重建邹家生活的希望。

撰文 / 李水治 摄影 / 福建厦门真善美志工

“祝 你生日快乐，祝你生日快乐……”病房里，一群志工围绕着被妈妈抱在怀里的小宝，缓缓清唱着祝福歌。

在妈妈的陪伴下，小宝合掌对着生日蛋糕，笑着说：“感恩师公，我是慈济的小弥，感恩慈济的师伯师姑，让我重获新生。”

邹爸爸则悄悄地站在床的另

11月12日截肢手术后第三天，几位志工和小宝的爸妈手捧蛋糕，送上新生的祝福。
摄影/范盛花

一边，用手机拍下眼前这画面，并跟志工说：“在慈济人身上看到慈悲，都是慈悲！”

“不死的癌症”

福建连城县四堡镇，2016年出生的小宝，2岁时在门口摔倒，导致左胫腓骨骨折不愈合，长时间无法行走。经医生判断，小宝患有罕见的先天性胫骨假关节，一旦骨折几乎无法愈合，有医生称这种病为“不死的癌症”。

“孩子是不是会成为残疾

人？”医生的确认犹如晴天霹雳，让小宝的爸妈无法接受这一事实，几乎崩溃，眼泪霎时溢出眼眶。求医心切的父母又带着小宝前往福州、泉州的医院就诊，都得到相同诊断。

建房欠下的外债，还没还清；小宝的爷爷奶奶又先后生病；再加上小宝高额的治疗费用，且治愈率仅50%。2018年，整个家像坠入了一个没有出口的山谷。

家里柴米油盐一天也少不得，万般无奈，小宝的爸妈只能狠下心，暂且搁置小宝的治疗，一起到厦门打工。留下小宝和读幼儿园的姐姐，交给年迈又身体不太好的小宝奶奶照顾。

2020年8月，经连城志工邹洪庚介绍，慈济志工走进小宝的家。脑门大大的他，用一双黑溜溜的眼睛看着初次到访的志工，显得羞涩、拘谨，不太愿意说话。

小宝脚胫骨断掉的部位，因连接错位，尖尖地向外侧突出。只能跪着走在粗糙水泥地上的小宝，犹如一只翅膀受伤匍匐在地的小鸟，裤子膝盖处被磨出一个大大的破洞，膝盖也被磨出一层厚厚的茧。一旁的奶奶叹着气说：“哎……没有办法，家里穷啊。”

志工阵阵心疼，赶紧把带来的



小宝2岁时在门口摔倒，导致左胫腓骨骨折不愈合，长时间无法行走。经医生判断，这种病被称为“不死的癌症”。摄影/邹洪庚

地垫拿出来，铺在客厅，希望减少地板对小宝膝盖的摩擦，让小宝可以舒服些。在邹洪庚的引导下，小宝小声地对志工说：“谢谢！”

只能截肢吗？

“小宝已到入读幼儿园的年龄，如果因为脚的问题，不能与同龄孩子一样去上学，怎么办？”志工探讨着如何让小宝及时通过医院做手术治疗，达到正常行走的状态。

志工屡次与小宝爸妈联系，了解小宝的病情细节；也向厦门儿童骨科专家冯林博士咨询小宝的病情，冯医生看了小宝脚受伤的照





厦门儿童骨科专家冯林博士专程到连城四堡镇看望小宝，并一一翻看他两年前的治疗记录和片子。摄影/范盛花

片后，同样判断他的病为胫骨假关节。2020年9月，冯医生利用到武平县帮扶的机会，专程到连城四堡镇看望小宝。

“小宝，你几岁啦？”冯医生蹲下身逗小宝，“5岁了！”小宝甜甜地回答。

“脚会痛吗？你把脚勾起来我看看。”冯医生轻轻抬起小宝的脚仔细端详，“不会痛！”他很乖巧地配合。

冯医生仔细翻看小宝两年前（2018年6月）的治疗记录和X-光片，考虑到小宝的家庭背景，及重建过程中漫长的磨合和心理压力，加之手术后还不一定能治愈，冯医生建议截肢治疗。



邹爸爸面露难色，“中国人身上少一只脚，用假的，总是觉得……孩子的妈妈更是不愿意。”

妈妈的心酸与无奈

2020年10月28日，志工与在厦门打工的邹妈妈相见，劝慰她孩子

的脚不能再耽误，需要尽早治疗。当晚，志工接到妈妈发来一条800余字、满腹心酸与无奈的信息：

“知道孩子脚这样！全家老少，都陷入焦虑、崩溃中……一进医院治病，需要钱、需要时间，到那时，全家都没收入了……老小生存都成问

题了……我应该在家的，可现实的残酷，真的做不到……在外面，我的心也是心如刀割，睡不安……”

邹妈妈的留言，让志工张玉梅时隔一年多后，回忆起来仍是泪流满面。玉梅真切地感受到一个因病而贫的家庭的不容易；也为妈妈愿

意与志工交流而高兴、感动，更坚定了陪伴他们走过这道难关的心念。

现实总比想象来得曲折。在志工努力说服小宝爸妈，尽早带孩子去医院治疗时，又再次接到邹爸爸的留言：

“谢谢你们关心！……因为我们现在还是困难阶段，年底了，家里的外债，过年肯定多少要付给人

冯林博士仔细查看小宝的脚，结合近期就诊资料，详细解说重建和截肢两方案利弊。摄影/陈艳珍



家的。所以我们今年是放不开时间去给他再看了，计划明年宽松点再给他看看。非常感谢你们的关心！”

消除顾虑来寻医

若非无奈，谁愿意搁着病不去治疗？谁愿意让孩子的脚那么骨折着？

转眼一年已过，眼看聪明可爱的小宝即将到了上小学的年龄。志工再次讨论，如何让小宝尽快就医？如何消除小宝爸妈的后顾之忧？经共识，慈济将承担医保报销额度之外的医疗费用。



从初见至2021年9月6日，时隔396天，小宝终于在爸爸妈妈的陪伴下来到厦门，开启寻医治疗的旅程。当晚，厦门志工带着日用品、水果、玩具、儿童书，前去探望。

志工陪同小宝一家到厦门儿童医院、中山医院、长庚医院等医院，医生给出了不同意见，也有建议尝试重建。

在厦门长庚医院，冯医生仔细查看小宝的脚，结合近期在医院拍的X-片，向小宝爸妈详细解说两种治疗方案。

除月生活补助金，天气转凉，志工送上衣服、毛毯等；中秋节送净斯月饼，让小宝的爸妈安心。摄影/韩飞虎

重建治疗：孩子比较受苦，必须要植骨，外面用固定支架固定。成年前，伴随孩子生长，可能需要进行反复延长。外架固定感染风险高；费用高，成功率低，且再怎么恢复也不可能和右脚一样长，走路也是跛脚。

截肢方案：则是把坏的小腿胫骨处截掉，手术难度不大，一个月左

右就可以试穿假肢，再经过磨合，孩子如果适应得快，就可以走路，裤子放下后，看不出来是假肢。

深知父母亲不能陪伴小宝一辈子，一定要让小宝学会自理，让孩子尽快回归正常生活，跟小朋友一起上学、游玩……冯医生非常体谅父母的心情，但考虑到家庭情况及重建过程中父母内心的承受力，未来孩子脚功能的使用等方面，截肢对小宝一家来说更合适。

邹爸爸神色沉重地说：“选择截肢好了。”志工再请他慎重考虑，和家人多商量后做决定。

煎熬与抉择

“是否问问一家人在厦门的开支够用？”

“可以补助他们租好一点的地方，改善居家环境。”

正当志工为小宝一家三人在厦门的生活和租住讨论的时候，9月12日，厦门因疫情采取必要的防疫管控，治疗及换租房子只能暂且搁置。

“我们到您住处附近了哦，方便出来领取一下物资吗？”疫情期间，志工每隔一天至少有一次电话关怀；时常带一些蔬菜、水果等食物，还有口罩等防疫物品前去看望。

天气日渐转凉，志工准备了衣

服、毛毯，送上生活补助金；中秋节来临，还订购净斯月饼，让小宝一家安心过节。

邹爸爸看在眼里，感动在心里，他说：“等小宝大一点，我要叫小宝去慈济，学习感恩。”

10月11日，厦门疫情基本平稳，志工继续陪小宝一家去医院咨询治疗方案。隔天，小宝做磁共振检查，志工抱着小宝穿梭在医院里，找医生、缴费、取药，协助妈妈给小宝喂药……

小宝要做截肢手术，是大家心中最大的不舍。志工请爸爸再想想，邹爸爸则表示，对于目前截肢治疗的方案，他已经想得很清楚了。

邹爸爸的坚持，犹如一颗大石头投进一池平静的水一般，泛起阵阵涟漪，志工之间也产生不同的意见。有的认为要尊重小宝爸妈的选择，有的则觉得要引导他们选择重建的治疗方案。

这让负责陪伴协调的志工张玉梅内心激烈交战，“截肢是孩子一辈子的事情，怎么办？这个脚真的要去掉吗？”她难过得几晚没有睡好，反复思忖着医生的言语，也深知如果选择重建治疗方案，对于小宝一家来说将会更加痛苦。

一路走来，张玉梅深深地感受

到小宝爸妈的内心焦虑，尊重他们选择的治疗方案，就是对小宝最大的祝福。

倾听、交流想法多次，邹爸爸很感恩志工的关心，坚定地说：“我自己决定的事情，一定不会反悔。”“无论您们选择什么治疗方案，我们都会一如既往地支持。”

“看到了希望！”邹妈妈说，这力量好像黑暗中照进一束光，又好像在绝望中找到救命的稻草，让他们能够勇敢面对。

手术的希望

志工协助这一家，换租在医院附近、环境相对好些的房子，方便小宝爸妈更好地照顾手术后的小宝，并带他们在医院附近的海沧环保教育站用餐、打餐。

2021年11月9日，小宝接受截肢手术。志工一早来到医院，因疫情关系，志工隔着玻璃门与小宝击掌鼓励：“加油哦。”小宝在妈妈的引导下，跟志工说：“感恩大家的关爱。”

“终于要解决这个麻烦了！”邹爸爸如释重负地表示，从2018年发现孩子病情到现在，家里一直没条件治疗，此刻的心情是放松的。他感恩慈济帮助解决困难，让他们



11月9日，小宝接受截肢手术。志工前往关怀陪伴，与小宝击掌互动“加油”。摄影/范盛花

有莫大的精神支撑。

“小宝，加油哦！”上午10点多，大家一起送小宝进手术室，孩子一路很安静，没有吵闹。

约莫两个小时，小宝从手术室里出来，输着血，被截肢的脚包裹着纱布，眼角含有泪花，恹恹地看着周边的人。



小宝的妈妈，每每看到志工那份永不放弃的坚持与努力，都会触及心灵，给她很多生活和精神上的帮助。摄影/范盛花

难过、心疼，瞬间塞满张玉梅的心窝，她伸出手，轻轻地说：“小宝，你的姑姑叔叔也来看你了。小宝，你会不会痛？把手给师姑。”

小宝缓慢地伸出温暖又柔软的手，放在张玉梅的手心，一刹那无法用言语表达的感动和温暖，传递在彼此心间。张玉梅的眼泪，瞬间“刷”地流下来。

大家心疼万分，尤其是爸爸，更是难过得捏紧拳头。志工安慰他要给孩子做榜样，并送上两本智慧好书，希望他们能祝福小宝的未来，能在小宝的成长路上，给他正确的人生方向。

志工紧紧拥抱着邹妈妈，祝福这是一个新的开始，过去的都结束了，现在朝着幸福去努力。

“心里一块石头落下了。”邹妈妈说，她一度处于低沉状态，没有勇气面对未来，如今总算释放了。来厦门两个多月，她觉得精神很疲惫，每每看到志工那份永不放弃的坚持与努力，都会触动到她的心，给她莫大的精神安慰。

邹妈妈希望小宝康复装上假肢后，能够好好走路，好好读书，健康顺利地长大；能成为乐观、聪明、智慧、有爱心、有正能量的人。

小弥的新生

一路走来，志工的一次看望，一句话，一个眼神，一个微笑，一举一动，不知不觉嵌入小宝爸妈的内心。

“志工对我们影响很大，小宝身上承载了太多的爱，这份恩情真的是几辈子都还不完。”邹妈妈说道。

小宝爸妈非常感恩冯医生等医护人员。治疗之初，他们的心情是复杂、矛盾、茫然的，自从遇到冯医生后，心里变得很笃定。

冯医生说，没有志工这座桥梁，就无从知晓孩子的病情。她希望小宝能和其他小朋友一样跑跑跳

跳、一起玩耍、一起上学，健健康康，开开心心成长。

感恩之余，小宝爸妈希望志工给孩子取个小名。正值手术后第三天，小宝便有了一个“小弥”的称号。

“祝福小弥的新生！”生日蛋糕上是志工的真挚祝福。

“祝你生日快乐，祝你生日快乐……”病房里轻轻响起祝福歌。在妈妈的陪伴下，小宝对着生日蛋糕说感谢：“感恩慈济让我重获新生。”

出院后，小宝爸妈录了一段视频，透过屏幕，看到小宝稚嫩的脸，

听到他甜甜的声音：“感恩所有人的帮助……让我有机会重新走路，你们的帮助，让我很感动……”

去医院复诊、拆线、复健……志工如常陪伴。每一次抉择都是对过往的告别。天真无邪的小宝，满脸是幸福的笑容，在妈妈牵扶下，一跳又一跳，犹如欲展翅飞翔的小鸟，迎来新生。

志工给小宝取了个小名：“小弥”，真挚地祝福他，止息消除过往的病痛，当下与未来有更多爱，弥平人生路。摄影/范盛花





冬日艾草养生 这四招就够了

艾草



性温、味苦、
无毒、纯阳之性、
通十二经、具回阳、
理气血、逐湿寒、
止血、亦常用于针灸

它
香气浓郁
可以当菜吃
可以燃烧后温经通络
还可以挂在门上辟邪招福
它就是在日常生活中
都广泛应用的艾草

艾草是菊科蒿属之物，多年生草本或略成半灌木状，植株有浓烈香气。全株可入药，有温经、去湿、散寒、止血、消炎、平喘、止咳、安胎、抗过敏等作用。

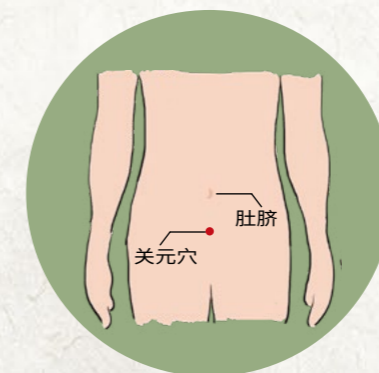
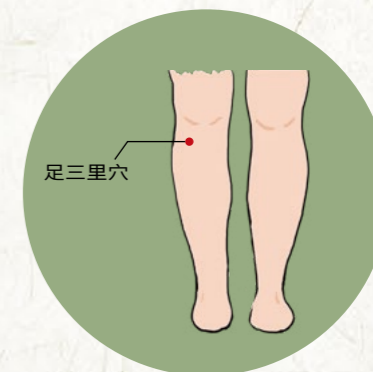
一、艾灸

通常，把艾草晒干捣碎的“艾绒”再制成艾条做灸疗。很多朋友购买艾条、艾盒等物，在家做理疗。在此，中医师给大家推荐三个适合在冬天艾灸的穴位：



● **三阴交穴**
位于小腿内侧，内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后际。除健脾益血、调肝补肾外，还可调理经期不顺、白带、月经过多或过少、经前综合征、更年期综合征等妇女病，以及遗精、阳痿、小便不利等男科疾病。

● **足三里穴**
位于外膝眼向下量4横指，在腓骨与胫骨之间，由胫骨旁量1横指。有助于调理脾胃、补中益气、疏风化湿、扶正祛邪等。有句古话：若要人安，三里莫干，意思就是常常艾灸足三里穴，可增强体质。



● **关元穴**
位于肚脐垂直脐向下3寸处，亦是保健强身的长寿穴，可培元固本、补益下焦。



衲履足跡

二、泡脚

艾草的作用不只于灸疗，还可搭配其他中草药来泡脚，可促进血液循环。例如驱寒排湿足浴包，以当归、艾叶、桂枝等中药草为主，有利于祛湿散寒、活血行气，适合寒湿体质人群，这类人群常见有过敏性鼻炎、慢性咳嗽、痛经、手脚冰凉、慢性腹泻、四肢关节疼痛等问题。

三、热敷包

所谓“十女九寒”，女性朋友一定要注意胞宫的保暖。艾绒加热还可制成热敷包，可将其放置在小腹，也可覆盖腰骶部位的八髎（liao）穴，有助于改善痛经、下肢冰凉、下腰疼痛、小便不利等症状。八髎穴是指上髎、次髎、中髎、下髎各一对的八个穴位。

四、香囊

艾草还广泛应用于香囊，是我国传统文化中不可或缺的一部分，古医书中常有关于香囊配方的记载。养生香囊，亦有艾草成分，加上藿香、丁香、佩兰、菖蒲等天然花草，芳香避秽、祛湿提神。除了可随身佩戴的小香囊，还有挂在室内的大香囊，满室芳香，清新怡神。

中医师也提醒大家不可盲目使用艾灸，需谨记以下三点禁忌：

- 1、不适用于阴虚、热征、高血压等人群；
- 2、空腹、过劳、过饱、醉酒、昏迷、高烧、患癌等状态下，也应慎用艾灸；
- 3、心脏处、大动脉处、下腹部等部位一般也不宜施灸。

所以，想要做艾灸调理身体的朋友最好咨询专业医师，确定自己的体质，选择合适的艾灸方案。

11/1~2 《农九月·二十七至二十八》

感恩生命很有用



【静思小语】分秒常怀感恩心，化解生活种种烦恼。

人人富有一寸光阴

俗话说“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，十一月一日志工早会，上人引述此语指出，无论用什么代价都无法换来时间，每个人的每一天都是二十四小时，都一样平等、一样富有，富有这一寸光阴。许多人总是浑浑噩噩度日，而知晓时间一去不返，能够珍惜时间的人，会把握每一寸光阴，看天下事、知天下物、了解天下生态，做好有益人间的事。

上人表示，慈济人在海内外救助苦难，看见种种人间相，自身也是这种种人间相之一；救人的人不一定经济富裕，被救的人也不一定是穷人。付出的人九十度鞠躬，接受的人也是九十度鞠躬，彼此感恩；付出的人感恩对方让自己有付出的机会，接受者感恩在自己需要时得到帮助，这是最真、最诚、最美、最实在的人间互动。

上人说，付出者与接受者是平等的，对付出者来说，想要做好事

却没有机会、没有人愿意接受，即使赚了很多钱、买了很多物资堆在身边也毫无用处；知道有人需要，应其所需而付出，看到对方因此受益，会感到很开心，更加愿意付出。做好事不是有钱人的专利，只要做一个动作、说一句好话，都能够帮助人；即使是接受慈济帮助的穷人，听到慈济人说“竹筒岁月”的故事与精神理念，也踊跃响应。

近两年来，全球慈济人尽心尽力做慈善纾困，在无奈的疫情中也感受到人间温情，许多穷人发心付出，也有富裕的大企业家发大心、出大力，护持慈济慈善行动以及疫苗捐助。

“假如社会上的每一个人都尽一分心力，就会让天下减少很多贫穷挨饿的人。几年前我推动‘八分饱，二分救人’，现在我要对大家说，人人减一口饭，可以让天下几亿人免于饥饿。总而言之，要少消费、多造福，省下一点点，对自己的生活毫无影响，但是能在人间大造福。”

上人举例，一户人家存一个扑

满，以一家三口计算，一人一天存一元，一家一天就存了三块钱；若是全球近八十亿人口中，有十分之一人口有这样的习惯，每天就有八亿元，足以救助目前地球上饥饿中的苦难人。

上人说，时间不知不觉地过去，生命也不自觉地减少，只要养成好习惯，善念不间断，就可以随着时间累积大量的福。“天天想着：要救人、要行善、要关怀天下苦难人。天天都让这些善的心念像点滴雨露一样，持续不断地滋润心地；心地润湿了，有朝一日播下一颗种子，因缘会合，就能生根发芽，从小树长成大树，还可以再产生无量种子。”

“‘入我门不贫，出我门不富’，不断付出的人，生活不会匮乏；假如都不肯帮助人，也不会比较富有。请大家用心理解人间的道理，只要愿意付出，就富而有余，永远不会缺少力量。”

每天的第一个念头

十一月二日，上人即将展开岁末祝福行脚，叮咛常住好好“顾家”，让每一梯次的精舍志工、医疗志工“回家”，都能感觉到这个大家庭的温馨亲切；常住与志工合

心守护慈济志业，“守志奉道，其道甚大”，同行康庄的菩萨大道。“经者，道也；道者，路也”，早晚课要殷勤精进，把经文道理入心中，走这条菩萨道路就能通达无碍。

上人行脚来到宜兰罗东联络处。因遵守防疫规定，避免群聚而分散场地、减少参与人数，首场岁末祝福典礼以环保志工、荣董为主。

“每天我睁开眼睛，第一个念头就是感恩；感恩我昨晚一觉到天亮，平安面对新的一天，还能翻身起床，动作自如，所以一天的开始就充满感恩。你们要学师父，分分秒秒生活在感恩中；只要起了“感恩”的念头，就能化解烦恼。”

上人鼓励在座的年长志工，要把握还能行动自如的时间殷勤精进。“一年十二个月，早期我每个月都会出门行脚，一段时间之后，时间不够用了，一年只能行脚二次；现在连要出来二次也困难了，除了时间不够用，体力也不够了。”

上人说，人生一切皆无常，但是一切生命皆平等，要在有限的生命时间虔诚地发挥真诚的大爱，爱护天下众生，爱护一切物命，即使是日常使用的物品，也要珍惜，让它发挥最大的功用。能够被利用的物品才有价值；能够被利用、可以为天下做事的生命，活着才有意义。

11/3~4 《农九月·二十九至三十》

解开问题症结

【静思小语】至诚聆听人间事，用智慧解开心结。



生生世世互为师徒

十一月三日，北区资深委员“回眸来时路”，简报中展示多张早期做慈济的相片，相片中的人正值中壮年，而今已然白发苍苍，两相对照看出岁月的流逝。上人遂言，“是日已过，命亦随减”，所以在此时教大家做“生命盘点”，回顾自己这一生，做了很多对的事情，要很庆幸、很欢喜；当然难免也有做错事的时候，就要赶快忏悔，知错快改，不要带着习气“再来”。期待弟子们与自己生生世世互为师徒，生生世世延续这份不可思议的因缘。

“你们年轻的时候就跟着师父，一起帮师父开路；师父拖车，你们来帮师父推。车子走的路愈来愈陡，大家要出的力愈来愈大；你们不只是自己出力，还会再邀别人一起来帮师父推车。”上人感恩在座多位师姐长年来承担志业重任，从筹建花莲慈济医院时积极募心募爱，医院启业后不久设立慈济护专，师姐们继续劝募建校基金，学

校盖好、开学了，还投入“懿德母姐会”，是第一代的慈诚懿德会成员，给予外出学习的游子感受到家庭的温暖。

北区慈诚师兄与上人座谈，分享精舍协力厂二期临时库房工程、台北慈济医院园艺景观维护。上人感恩师兄们付出身心力量，维护、守护精舍与志业体；在社会有需要时，也及时动员投入。

“精舍是我们‘起家’的重点，你们将精舍当成自己的家，哪一个地方漏水，就回去抓漏；哪一片墙壁缺损，就赶快回去补。不只为了精舍这个家，举凡志业建设或小区道场的景观工程或简易屋搭建，即使是很微小的事，你们都设想得很周全、做得很细腻。”

抢救生命无法等待

十一月四日，北区慈济骨髓关怀小组志工团队与上人分享，从五月中旬至十月，本土疫情严峻期间，所有志工勤务暂停，但是挽救血液

疾病患者的生命无法等待，关怀小组仍然努力寻找配对到的捐赠者，以及安排捐赠造血干细胞事宜。台北市与新北市在这段时间，共有三十一位捐赠者完成抢救生命的使命，有多位捐赠者亦来见上人。

上人欣言：“看到大家这么健

康，师父很安心、很欢喜！有健康的身体真好，而且是发心的好人，各位都是救人的菩萨，以智慧了解造血干细胞捐赠是‘救人一命，无损己身’，绝对不会为了救一个人而伤害一个人；而且救了一个人，其实是救了他全家，真的是功德无量！”

11/5 《农十月·初一》

对己观自在，对人观世音

【静思小语】闻声救苦，哪里需要就到那里付出；身在人群要合群，自己的心要自在安住。



莫独善其身，要兼利他人

离岛澎湖与金门的慈诚委员来到新店静思堂分享。澎湖慈济志业始于慈善，一九八〇年展开济贫，由北区慈济人前往陪伴，渐渐带动出澎湖人间菩萨，就地承担志业；金门慈济慈善行动，除了定期访视关怀以外，也到收容机构服务，每月一次从无间断。

上人感恩离岛志工的坚持，才能让澎湖、金门有慈济的大乘法门，让民众了解学佛就是要投入人间，力行菩萨道；不是独善其身，要兼利他人。“师父这一辈子感觉最值得的就

是弟子听师父的话，师父怎么说、弟子就怎么做。佛陀开菩萨道，我把佛陀所教的菩萨法听入心而且用心体会，带大家身体力行；盘点这五十多年来，你们跟着师父做了多少事？此生很有价值！”

“大家一起做好事，成就大功德；如果自己不去做，大家还是会去做到，不是缺了我一人就不能做，是我要与大家共同会合起来，多我一分力量来成就。”

上人教大家广传善法，广邀人人同行菩萨道；社会上造福的人多，相对地作恶的人就会比较少，社会也能更平安。

11/6~7 《农十月·初二至初三》

生命呼吸间

【静思小语】生命在呼吸间，很重要却难察觉；
心念更要用心关注，分秒不能偏差。



一心一志此生无憾

十一月七日，北区第四场授证暨岁末祝福典礼后，板桥师兄师姐分享募心募爱感人故事与心得，余浩诚小朋友讲述闻法的体会。上人称赞浩诚小小年纪智慧高，能理解很深奥的微妙法，因为孩子的心清净无染、无罣碍，所以见事清楚；资深、年长者也要彼此关怀与勉励，不要认老，要持续学习。假如总说要休息，让脑力停顿，会快速衰退。所以

要多回忆过去，分享早期慈济人如何做慈济事，活络脑力、加深记忆，保持真诚付出的慈济精神。

“盘点起来，我们的生命在慈济，为台湾、为人间真的做了不少事；慈济在人间，没有做到一件我会遗憾的事，所以我一直说‘此生无憾’，因为一心一志，心心念念都是要把人带进菩萨道，让人人步步踏实不偏差。”

下午举行北区第五场授证暨岁末祝福典礼，上人叮嘱大家，生命在



北区授证暨岁末祝福典礼，慈济人经藏演绎，并发心立愿募心募爱。（11月6日）



余浩诚小朋友分享参加薰法香、品书会的心得，并展示闻法画作。（11月7日）

呼吸间，一口气上不来，生命就结束了；健康时，人人都忘记自己正在呼吸，等到感觉呼吸有困难，那就是生病了。人生无常，生命有限，所以时时都要用心注意，好好地关注自己，分秒心念都不能偏差。

“慈济人应该知道慈济事，知道慈济的起因、因缘，还要盘点自己的生命。今天看到这么多慈诚、委员、荣誉董事，已成就、当成就、未成就的慈济菩萨，感恩大家发心用爱合力付出，让慈济可以立足台湾，大爱力量普及国际。”

上人说，五十六年前成立“佛教克难慈济功德会”，之所以“克难”，因为当时一无所有，却要做慈善，确实很困难，然而一切皆是因缘所成，慈济就从克难中展开慈善志业，做出四大志业、走出八大

法印，从台湾走向国际，全球慈济人就地、就近闻声救苦。

“慈济在国际赈灾、行善，多数都是就地取材，但是功归台湾慈济，因为慈济的发祥地在台湾；微弱的萤火虫之光是从台湾开始闪亮，亮点渐渐在世界各地多了起来，要不断地扩展，点亮黑暗，直到世界亮丽起来。”上人说，莫轻视自己的力量，人人一点一滴的爱心汇聚，可以让台湾在国际间发光发亮；萤火虽微，但是亮度温和，不争不取，很自然，是最和平、美好的光明。



11/8~9 《农十月·初四至初五》

无争

【静思小语】烦恼重重叠叠，简单事也会变成无明；心念单纯欢喜，才能结好缘、结福缘。



莫让简单事变复杂

上人来到桃园静思堂，座谈时勉励师兄师姐，日常生活不离法，慈济事做过以后，人人欢喜，这份欢喜就是法喜；假如彼此互动中，无明烦恼没有拨开，会让自己徒增困扰，感受不到法喜。学佛就要学会拨开烦恼、善解事相，做人简单不复杂。

“我这辈子很简单，与人无争、与事无争、与世无争，但是看到慈济在五十六年来所做的事，实在不简单啊！轻轻地起一念心，从克难的五毛钱起步，现在肩膀要担的是全球的责任。全球有这么多慈济人，如同菩萨从地涌出，就地承

担志业；每当有海外菩萨归来，总是由桃园慈济人迎接，你们是他们入境后先接触到的台湾慈济人，有些海外法亲也会在桃园的慈济道场休息，你们承担接待，也能与全球慈济人结好缘，因缘很殊胜。”

“造福人间、结好缘，就是这么简单；但是如果心里有烦恼，烦恼重重叠叠，简单的事情会变成无明，做事做得不情不愿，本来应该是清净欢喜的觉有情，却变成斤斤计较的凡夫心。”上人提醒大家要注意自己的起心动念，不要好缘、福缘没有结到，反而结上了烦恼缘。要解开心结，用一颗单纯、欢喜的心面对人间，不断造福人间，接引人间菩萨。

11/10~11 《农十月·初六至初七》

凡事感恩

【静思小语】把感恩说出口，就会心平气和，事情可以做得更圆满。



法亲有缘，互为贵人

多位桃园师兄师姐身有病痛，慈济法亲关怀、陪伴与协助，不只照顾生病法亲，也帮助其家人舒缓身心压力。十一月十日，聆听法亲关怀团队报告，以及受到照顾的师兄师姐表达真诚感恩后，上人开示，慈济人彼此有缘，要相互珍惜，“互为贵人”。

上人开导年长的慈济人，即使生病而行动不便，要想：“幸好我已经走入慈济，才有这么多法亲来关怀。”现在这个时代，社会人口高龄化，衰老是自然法则，身体机能退化、生病导致行动不便，需要有人随时在身边照顾，这是很现实的。

上人说，慈济人关心苦难人，法亲更要相互关怀：“平时我们做慈善访视，法亲相约走入与我们非亲非故者的生命中，去了解他们的苦，给予所需要的帮助；过去我们向前一直走，现在我们要回头看一下，看一看我们带的人，或是陪着我们走的人，大家脚步有整齐吗？有跟上吗？随时关心一下，观前顾后。”

“只要人生方向正确，身体健康，还有办法走路，就要继续精进，不可说：‘我年纪大了，要休息了。’不能休息。我们这辆老车要持续发动，否则一熄火要再启

动就很难了。”

“大家就是师父的法亲，师徒有很深的因缘；慈济人同师、同道、同志愿，共同在这条慈济菩萨道上修行，要相互勉励殷勤精进，相互成就道业，让慧命连绵不断。”上人说，有力量帮助人的人就是有福人，助人最快乐；帮助人并非专指金钱、物质上的捐助，有时候轻轻一句话让人受用无穷，所造成的影响是一辈子的。所以要时常注意身、口、意——身体的行动能帮助人、付出力量；说话就要说好话、鼓励人的话；心中要时时守法，心心念念行在正法、如法的菩萨道中。

尽心尽力，最后分秒

桃园第一场、第二场授证暨岁末祝福典礼接连举行。上人谈到，看到很多慈济人虽已白发苍苍，仍然持续访视，不断付出，感到很安慰也很感恩；然而也有慈济人已经往生，永远看不到了。时间不会为任何人停留，所以要把握还能运用的每一刻增长慧命。

“要活就要动，要活络脑细胞，不可让它休息，还要更用力；我们多做事、多认识人，多存一些善种子、善因缘，同时训练我们的

脑细胞去认人、记住人。不但不忘记过去，还增加新的记忆，就这样不断活化脑细胞。”

上人教大家要有无常观，人们总以为时间是一天一天在过，其实一天八万六千四百秒，就有八万六千四百个关卡在过；假如下一秒停止了呼吸，生命就结束了。所以要让自己分分秒秒思虑清楚，所做的都是对的事情，才能分分秒秒增加意识中的善种子。

思虑要明朗清楚，就要觉悟，建立起无私大爱的感情，不是仅仅为了生活享乐而牟利。“很多人只是为了存款簿上的数字在计较；人生不要说数字，要说感情，而且是觉有情，要觉悟、要惜福，还要多造福！我很珍惜分秒，总是抱着这分、这秒就是最后一分一秒的心情在过，尽心尽力，希望能够呼吁大家，将慧命增长起来，‘一’生无量，不是只有增加人，而是增长智慧，让大家能够觉悟；只要有一分真诚助人的心念，涓滴付出，智慧无量、福报无量。”

历经考验，韧力足够

十一月十一日桃园第三场授证暨岁末祝福典礼，上人提醒大家修行的重要，因为起心动念、开口动

舌无不是业，稍有不慎口出恶言，或许是无心的一句话，却让人耿耿于怀。就曾听到一位师姐分享，在见习、培训时只要跟着当区组队的师兄师姐做事就好，无忧无虑，做得很快乐；岂料受证以后，面对很多境界，总是听到有谁说自己怎么样、谁对自己不满，愈是在意别人的看法，心结愈解不开，满心烦恼很痛苦。

“我听了以后就想，同样一个人，刚与慈济结缘时，资深慈济人带着她做事，她也做得很欢喜，为何受证以后，听到的、看到的一切，却让她心理受创伤？仔细分析，她原来的生活范围所接触到的是家人、朋友，走入慈济以后有资深者带着，也只需要配合，遇事都有人出面处理，她当然无忧无虑；受证以后就要承担责任，要直接面对苦难人生，用心去听、去了解他们的痛苦与需要，再与团队讨论如何帮助。讨论时，各人有各人的看法，难免有意见不同的时候，就需要运用智慧统整各自的意见，找出最好的方法，朝同一个方向去使力。”

上人说，救度苦难众生的重责，无法只凭一人或少数人的力量担负，必须与团队合和互协，彼此借力；要让团队凝聚起来，就要像绑粽子一样，有明确的精神方向，

一条条粽绳通往绳结，再把收集资源的粽叶绑好、固定，一串一串很整齐。委员、慈诚就如同粽叶，要在小区里募心募爱，有责任向还不了解慈济的民众说慈济，让他们认识、了解，启发他们的爱心，再将散落各处的爱心力量收集起来，包成一个扎实的粽子。

而粽叶不是从竹子上拔下来就能够用，要先洗干净，放到大锅用热水烫过，叶子才会软化；有的粽叶还要经过修修剪剪等多道手续才能拿来包米、佐料，绑成粽子。委员、慈诚在人群中行菩萨道，会面对各种声色，遭遇不同的困难，就像粽叶在经历清水洗、热水烫、剪刀剪等过程，不断地修行、调整。要经得起这些人事考验与锻炼，才能培养出足够的韧力，承担起人间菩萨使命。

上人说，学法修行，就是要修除无明习气，培养善心善行；在人群中接触到形形色色的众生，与人互动时也能观察到对方的优缺点，要“择其善者而从之，其不善而改之”，让自己不断学习与成长。

“法无所不在，且人人本具如来智性，只是过去许久以来，总是被无明、贪欲蒙蔽；无明贪欲就像一层一层污浊的气，层层网住了我们的心，所以每天所想的都是我

如何得到名、得到利、得到欢喜？一层一层的无明网一直靠过来，让我们满心烦恼，导致我们一听到外面的声音就受到刺激，明明别人说的是赞美的好话，却被我们曲解成讽刺。这是我们自我损害，不是别人用言语在损我们。”

“只要心宽念纯不计较，人生能够过得很简单。所以师父常常告诉大家，我这辈子对自己很感恩，也对自己说这辈子没有后悔、没有遗憾，很赞叹自己这辈子与人无争，不论人家对我如何，我都感恩以对。也许有些事我没有做到，或是不周全之处，别人提醒我要注意，当然要很感恩。这句‘感恩’说出口，我们的心会很平静，心平气和，就能够再想到很多细节，把事情做得更圆满。”



11/12~13 《农十月·初八至初九》



健康之道

【静思小语】三餐无虞很有福，也要感恩有“吃福”——吃得正确、不造杀业，蔬食是健康之道。



新竹林德光师兄解说如何以回收物制成经藏演绎的萤火虫道具。(11月13日)

们，就这样走出浩荡长的队伍。有的人说自己是队伍最后面的人，最后面的人可以看着前面，照顾好前面的人不脱队。所以不论是领头的人，或是殿后的人都很重要；中间要巩固，很扎实，如此我们的志业才能永恒利益人间。”

上人说，慈济人见到世间疾苦，明了人间真实相，就要发心立愿，把握机会将见闻体会告诉其他人。若是有人听了能够发心，就有福与慈济人同行；若不发心，慈济人也是尽了一份责任。“我们见到人要对人说慈济，走路要走慈济路，做事做慈济事。”

大家发这样的心、立这样的愿，能够让菩萨从‘一’生无量。所以不要放弃、不要怕困难，每一天的行动、谈话，都能呼吁、带动人；很多人在等我们度他，不要让

他们空等。”

说出茹素的道理

十一月十三日，上人来到新竹静思堂，主持授证暨岁末祝福典礼，并与志工座谈。聆听师兄师姐分享举办“二十一天健康挑战”的心得，上人说，“食事为大”，世界各地的人饮食习惯不同，但大多偏爱吃荤食，为了食肉而大量饲养、宰杀牲畜，为吃而杀，累积了很沉重的杀业。

上人指出，这二十一天的特定饮食期间，只是一个起步，让人觉得蔬食真的很好，接下来也能维持蔬食，认知这是“健康之道”。“我们带动人人吃得正确、吃得健康，社会上人人健康，整个国家就很健康、安全，思想也会调整，变得比较正向、比较理性。”

不让有心人空等

桃园人文真善美团队分享，采集整理桃园慈济人的生命故事，出版《转念》一书。上人教大家自我训练照顾好一念心——每天从睡梦中清醒，睁开眼就要说感恩；动一念心，要立愿；起一个行动，就是要造福。无论年纪大、年龄小，只要醒来的这一天还是身心健康，就要对人间做出有用的行动，做出这一天的生命价值。

“盘点我们的人生，或许过去

还不清楚道理而有所疏忽，从现在开始，方向很明确，分秒都不可疏忽。”上人说，人人各有优缺点，不过在慈济这个菩萨大家庭里，可以互补不足，共同精进。过去常听年长的志工说自己不识字，无法承担组队重任，就会对他们说，不识字没关系，认识道理就好；现在认识道理了，就跟着已经走对路的人，一起精进就对了。

“所以领头的人很重要，方向一定要正确；我们若无法走在前面，看别人走对了，就要跟紧他



上人透过视讯至中坜园区及大爱农场云端行脚，中坜慈济人敬呈大爱农场的农产品。(11月12日)

上人教导师兄师姐在推广蔬食健康餐时，要把道理说得很浅白，让人听懂，“毫无限量地吃，或是挑食、吃得太少，都不健康。所以这

二十一天的饮食规则，是让我们调整习惯，各类各色的蔬果要吃得平均，对我们的身体器官、五脏六腑，都有它会合健康的内涵在。”

11/14 《农十月·初十》

真正的得意

【静思小语】真正的“得意”，不是自得自满，而是言行举止能够走入别人的心里。



得意满足是一时

在桃园第五场授证暨岁末祝福典礼中，上人谈到世间的苦有内苦与外苦，内苦是心灵之苦，外苦是外境加诸于人的苦。人人都想避开苦而得到福，在一般人的认知，“福”的

心灵感受是得意、满足，才华得以发挥会感到得意，想要的物资都很丰富就感到满足。但是这样的得意与满足只是一时的，而且若想要时时得意，很容易养成自大的心态；自认为很得意，在别人看来很碍眼。

“学佛就要学得能够入别人的



疫情期间，慈济关怀第一线防疫人员，支持防疫物资；移民署吴明修副队长来访致赠移民署纪念币。（11月14日）

眼，不但不会碍眼，还能够走入别人的心里，常常记得我们的言行举止，将我们所说的话放在心中，还能用在日常生活中，这才是真正的‘得意’。”

“我们付出以后，不要放在心里，总是把它当成理所当然该做的事；所以付出无所求，我们的心就会开阔。心无烦恼，天地开阔，就是我们的福。”上人教大家时常注意自己的心有没有惹来烦恼？烦恼入心就难舍，斤斤计较、耿耿于怀，这样的付出不是造福，只是在一时的得意、欢喜中去做好事；若是凡夫心不除，只要在做事的过程或是与人互动时，稍有不舒适之处，就会起烦恼、生退转心。

为了社会公益之事行善付出，要做得皆大欢喜，人人欢喜则事事

顺畅。常有人对于慈济救助国际苦难，感到很不能接受，还会发出很多错误的讯息，而且是有心毁伤慈济的讯息。

“我都对慈济人说，‘慈济救国际’是好消息，因为台湾社会祥和，民众心灵富有，可以帮助人，这不就是好消息吗？你们可以照着师父对你们所说回答质疑，但前提是你们要先思考：师父说的有道理吗？实不实在？我们有做到吗？答案都是确定的，而且身为慈济人，平时都有造福，就要再想想自己是怎么造福的？做好‘生命盘点’，有做好事要自我肯定，有不足之处要赶紧改进。”

上人教大家把握身体还健康、还能随心行动的时刻赶紧行动。有跨步，才有进步；把握付出的机会，真正去做了才有价值。

11/15 《农十月·十一》

相约做好事

【静思小语】做好事的人愈多，愈能让大众受到启发与带动，让社会有生生不息的希望。



心灵萤火虫恒常闪亮

上人主持新竹第二场岁末祝福

典礼，对众开示，时间过得很快，懂得珍惜时间的人，要自我锻炼分分秒秒心念不偏差、不散漫，一旦发现注



新竹授证暨岁末祝福典礼，志工向上人发愿以萤火微光照亮全球、温暖人间，如须弥山下小蚂蚁不断往前走。（11月15日）

注意力分散了，就要赶紧拉回来，专注意力把应该做的事做好，让分分秒秒的生命都过得很有价值。

还记得新竹慈济志业刚起步时，还没有如今这么宽广的道场，只有一个小小的聚会场地，前面还有一座小小的土地公庙，有一个很大的金炉。后来大家接手改装一个简陋的玻璃工厂，成为新竹联络处，修修补补，让屋顶不漏水，就在此处开始招募人间菩萨，发挥慈济道场的良能；现在已经有如此亮丽的静思堂，一切都是随着时间累积，与师兄师姐的用心成就。

“我们坐在这里，灯光很明亮，就要想起最初那只萤火虫，用微弱的光芒照亮黑暗，启发愈来愈多人发光发亮，带领大众从黑暗走向光明，从原本荒芜的大地走出一条平坦大道，让简陋的建筑变成富

丽堂皇的庄严道场。所以我们要很感恩，感恩我们把握时间成就这一切，还要继续广招人间菩萨。”

疫情期间，新竹志工动员打包纾困物资，并成为“安心特派员”，将物资送达弱势学童家中；远在山间的五峰国中，学子来自五峰乡四个村落，海拔高度从三百到一千一百公尺，暑假期间要到校领取物资实属不易，访视志工在这两个月都将物资“宅配”到家；当初学校提供的名单，有百分之二十以上的住址、电话有误，志工运用各种通讯工具联系，还透过照顾户、邻居、亲戚、警察、里长、同学打听，最终完成所有配送。

上人说，今天听到师兄师姐报告疫情期间的慈善纾困行动与助学行动，大家不辞辛劳，而且很勇敢，做好防疫措施，去关怀、帮

助生活有困难的人，为他们带来温饱、带来明天的希望，陪伴他们走过困难，一切付出都是基于真诚的爱心。所以大家要盘点生命，看看自己做了多少，而且做得对，人生方向没有错误，有他人的见证，也要有自我的肯定，再继续邀约其他人一起发挥爱心，让萤火虫的光芒更耀眼，活络人间的生机。

上人提到，虽然现在因为环境污染，很难见到整群萤火虫，不

过大家要让心灵的萤火虫常常闪亮发光，也要鼓励其他人的心灵萤火虫持续闪亮；同心、同道、同志愿的人间菩萨愈多，共同为人间做好事，就愈能让大众看见人品典范，也受到启发与带动，一代接着一代，让社会有生生不息的希望，营造世代平安的生活环境。不只是慈济法亲要代代相传，自家的血亲也要以善传家，让世世代代都朝着正确的人生方向，步步踏实向前走。

11/16~18 《农十月·十二至十四》

贪与贫

【静思小语】凡事只想到自己，对人就有所求；拥有再多都不满足，因贪而贫的人生很苦。



苦病人所苦，不谈营利

十一月十六日晨间，台中慈济医院简守信院长领团队前来台中静思堂，与上人座谈，气氛温馨。上人说，虽然大家戴着口罩，可是人人眉开眼笑，从眼神就能感受到发自内心的欢喜。

“我对医疗同仁总是感恩、尊重、爱，不只有疼惜而已；因为你们为很多苦难人解除苦难，所以我代

替他们由衷感恩各位。而且每一所慈济医院都用无私的爱在付出，不是为了营利而考虑，总是苦病人之苦，设法为他们治疗，让他们恢复健康，或是缓解痛苦，听了很安慰！”

上人说，在慈济不会探讨如何营利赚钱，而是彼此讨论如何提升医疗技术、医疗质量；大家安住于此，也要邀约有志一同的医疗人员共同投入，用真诚的爱发挥医疗良能。

与中区慈济人医会志工谈话，



上人行脚大里静思堂，与来到会所活动的长辈们互动。（11月18日）

上人表示，对的事，去做到了，这段生命就有价值；若不去做、不去付出，凡事只想到自己，对自己有私，对人就有所求，永远都感觉缺乏。拥有得再多都不满足，这样的人生就是“贫”，而且是因贫而贫，不满足的人生很苦。

“各位医师很富有，因为你们有大爱；你们不是坐等患者来看诊，而是前往苦难家庭为他们义诊，尽心尽力付出，这样的生命多么有价值！所以要对自己说感恩，感恩自己把握了生命时间，做出这么有意义的好事。过去已经做到了，恭喜你，还要继续；做不大够的，赶快更用心去做；对于其他还没有做到的人，要赶快勉励他起步行。人身难得，生命有用处，而且用在救助苦难众生，每天都很有价值。”上人教大家做“人生价值盘

点”，自我盘点也要自我回向。

付出无所求，还说感恩

十一月十七日，中区第一场授证暨岁末祝福典礼，午后陆续与多区志工座谈，上人回忆，在民权路的台中旧会所是一栋破旧的日式宿舍改建，“虽然空间不是很大，不过那个时候，我们已经很满足了，慈济在台中总算有一个据点了。后来再兴建台中静思堂，是有洪志成居士和多位荣董促成，他们都很有诚意；当然不只是企业家，许多人都出力，不要小看点滴，尤其是大家的发心，所以我们有这片土地，有宽广庄严的静思堂。”

上人说，现在有静思堂的大空间，再回过头看民权路的旧会所相对窄小，但这个小小的空间也提供

出来作为新冠病毒疫苗接种站，服务了一万八千多人。“不只是打疫苗，最重要的是安稳众生的心。大家用诚意引导他们进来，见民众紧张也温柔安慰、细心照料，让他们安心施打疫苗，相信民众感受得到慈济人诚恳的大爱。”

上人赞佩慈济人的无私大爱，总是尽心尽力去付出；而且缩小自己，言行态度让人看了感动入心。“慈济人做这些事都是无所求，守护在这个大家庭、菩萨道场，爱物、惜物，爱人、疼惜人，不是安慰而已，就像面对受伤哭泣的幼子，长辈会为他‘肤一肤’，教他不用怕。”

“台湾在这几十年来发生灾难、意外事故，慈济人也是以相同的诚恳大爱投入；何况台中曾经在九二一大地震中受灾严重，慈济志工如同从地涌出的菩萨，不怕艰难付出，而且做过以后就放下了，很少再提起。大家付出无所求，彼此心存感恩，感恩当时与慈济法亲相互支持，共同完成许多事。”

上人说，“付出无所求，还要感恩”的精神，一般大众觉得很不可思议、难以做到，但是慈济人视为本分事；众生有苦，慈济人就自动到位，发挥爱的能量。一、两个人没有力量，要有一群人共同一心，就像萤火虫，一、两只稀稀落落看不清楚，但

是一整群萤火虫飞起来，在黑暗的夜空里闪亮，就很显眼。很感恩慈济人群策群力，众志成城，成就了许多有益人间的好事。

化城在此，往宝处前进

台中东大园区占地四点多公顷，园区内有大量原址保留的树木，打造多元丰富的生态环境。目前会所主体结构大致修建完成，户外空间开放民众使用。十一月十八日，上人行脚来到东大园区，简短对众开示：“记得之前我们刚刚有这片土地的时候，是一片荒芜，想不到今天师父来到这里，从下车开始，我每踏一步，就产生一分欢喜、感恩的心。虽然师父无法来住在这里，不过我很知足，感觉就像回到家一样。大家就要像师父一样知足、感恩能有这个地方，要把这里当成家，是我们的菩萨大家庭。”

“这是我们的家，也是修行的道场，即使只是在园区里弯腰拔草，也会感觉随着拔草的动作逐渐去除烦恼；多除一分的烦恼，就多一分的福，除烦恼、种福田，大家都很有福！”

上人前往大里静思堂，绕看明亮的空间，一楼规划设置日照中心，服务当地长者，预计明年启用。“感

◆ 恩啊！我们有一个这么舒适的家，尤其在市中心、在人群中，真的很有福！这是我们的家，也是大家的心灵道场，要在此修行佛法的精神，《法华经》是我们心灵的皈依处，不分老、中、少、幼都能理解与受用。”

上人叮咛慈济人要好好带动新发意菩萨，共同用心力行师父的心路、菩萨的道路。“除了你们

的小家庭，这里还有一个大家庭，是菩萨的道场，有同师、同道、同志愿的法亲，现在走同一条慈济路，未来也会同行菩萨道，同造福业、同结福缘。这个大家庭就是让我们中途整顿的化城，我们在此集会共修，有同一个目标，‘宝处在近’，整顿好了，就要朝正确的方向再迈步，往宝处前进。”

11/19 《农十月·十五》

法不在深

【静思小语】弘扬佛法，最好的方式是让人有所得、能受用。



大爱只有进无退

台中市卢秀燕市长领市府团队前来拜会，感恩慈济人在疫情期间守护弱势家庭孩童，提供安心生活箱，并且积极在公部门推动蔬食。上人说，慈济人在这五十六年来，总是不断往前走，人人的用心与爱只有进步没有退步，以坚定的信心、真诚的发愿、实际的行动，为社会人间付出。

◆ 上人说，有一段时间从电视新闻看到街道空无一人，感受很复

杂，因为平常大都市的街道总是很拥挤；虽然拥挤表示繁荣，但是消费无度，欲望很深，总是想到、看到就要买，买了可能也没有用到，随手而丢。所以很感恩慈济环保志工，不分社会地位、生活背景，都愿意投入资源回收分类；尤其许多高龄志工，在环保站找到生活重心，天天与志同道合的法亲相伴做环保，日子过得很快乐，天天活动肢体与脑力，也不容易退化。

“慈济人常去关怀小区里需要帮忙的老人家，只要接触得到的，

都愿意去关心。但还是有很多需要关怀的老人家，我们没有因缘接触到，需要比较了解小区民众状况的邻里长多关心，若有需要可以提报给慈济。”上人说，许多老人家所需要的不是生活上的协助，而是要

有人去探望与鼓励。要鼓励老人家常常走出家门，与人多互动，不是举办活动，让大家集中在一起唱唱跳跳，要顾及他们的尊严，让他们感受到尊重，就会很乐意出来与人互动。

11/20 《农十月·十六》

美的见证

【静思小语】真诚的心、善的方向，合起来就是美，让人感觉到亮丽的希望。



感动感恩，无悔此生

中区第三场授证暨岁末祝福，主要由台中慈济医院同仁参与。午后与台中慈院医疗团队座谈，回顾建院来时路，并聆听医师们所分享的十个医病故事，上人肯定表示大家的分享内容温馨互动，展现台中慈院的真善美，感恩大家“以和供养”——

听到简院长提起，台中慈院如何从那一片空地建成一座宏伟的医院，我真的很感动也很感恩；还要再说一次，无悔此生！我的年纪已经到八、九十岁了，还要求多久啊！这一生到现在，该做已做了、

该办已办了，四大志业已成。

我天天看着全球地图，哪一个国家有什么灾情？哪一个地方有慈济人？都要随时待命。有一个形容词说“忧国忧民”，我不是忧国也不是忧民，我要看的是天盖之下、地载之上，所有的一切生态，想着该做什么。

◆ 我一直很纳闷，医师为病人动手术，一刀开下去不都是血淋淋一片，到底里面有什么呢？看到心脏血管中心谢世荣主任所画的心脏血管手绘图，就知道内脏有何样貌，看到了人体里的乾坤。就像天地大乾坤要四大调和，才能风调雨顺，常保平安；人体小乾坤也需要四大

调和，才能正常运作，轻安欢喜。

这一回行脚，从北部到中部，我一直说“很感恩”，因为各地弟子以和供养，我很满足！今天的岁末祝福，看到经藏演绎时人人身心合齐，刚中有柔，真的很美！

大家从中午过后开始分享，到现在天色已经暗了，所谈的都很真诚，都是在谈心，把你们的所思所想展露出来；但是没有人炫耀自己多么厉害，都是归功于团队。

人命在呼吸间，只要一口气上不来，身体就停止运作了。我现在也有很深的体会，有时要呼吸、要说话，都很吃力；幸好在大家说话时，我还可以听，把听到的内容吸收入心，大脑还可以思考、分析，了解以后就成为自己的知识，可以运用出来。

以前常听老人家说：“我现在什么都会忘记，但是尽说的都是说过去。”我现在也经常想起过去的人事，就如杜院长（杜诗绵）、曾院长（曾文宾），还有杨思标教授，都在我的记忆中。我刚开始要建花莲慈济医院，什么都没有，他们却肯相信我。只因为花莲缺医、缺药，因病而贫，虽然我在花莲市办义诊所，但是重大伤病仍然无法靠义诊救治，有种种因缘让我下定决心要在花莲建设一所综合医院。

所以说慈济不是有钱，是有因缘；因缘来时就去做，但总是遇到诸多困难，从一开始就困难重重，然而我很大胆，不怕难，总是想办法克服。要盖大医院，就需要很大片的土地，当时的政府首长也很支持和配合，陪我看了多处土地；后来决定在台中盖医院时，也经过实地勘查与考虑，最后选定现址，如今有这么大片的土地做很好的规划，还可以建宿舍、幼儿园，让同仁安住于此。

前天我去东大园区，从高架桥经过，远远地看到我们的医院好庄严！与后面那一座山配合起来，很安稳、很正，外观美，动线也很好；当然最重要的是内涵，各位大医王、白衣大士，以及行政系统，全院合和互协，开出一条康庄的医疗大道，如天之宽、地之大，真的很欢喜、很感恩！

人间最不能缺少的就是医疗，医疗质量要随着科技发展不断提升。记得大概三十年前，曾文宾院长说，他们这一辈的医师只要拿听诊器、压舌板就可以为病人诊断，现在的年轻医师却需要不断买进高科技仪器来诊断疾病。我对他说，时代不同了，要跟得上时代，就要跟得上科技发展，医疗也是科技之一，慈济医院在东台湾，东台湾被视为落后于西

部的乡下，我们在乡下建医院正是要为乡间居民守护健康，所以要让慈济医疗跟得上时代。

看到台中慈院的机器人“阿信”来问好，很可爱，也见证此时科技发达；让我最感恩的是台中慈院的爱很充足。从这一场座谈就能知道，你们平时是如何互动，那样地合，合得那么美。如果没有真诚的心，如果没有真、善的方向，哪能这么美呢？让人感觉到有很亮丽的希望。

人生总是活到老、学到老，我有时候说天文，有时候说地理，还会说到黑洞等等；但是我这几天才知道，萤火虫是从尾巴发光。所以说人间有万法，有各种不同的专业领域，听到你们分享医疗、医学，

总是感觉很奇妙。人间万法始于毫芒，就像参天大树是从一颗种子萌芽长成的，而种子里又有基因；微小的基因，肉眼看不到，但是它确实存在。

几十年前，花莲有一位罗居士会毫芒雕刻，能在一粒白米上刻一部《心经》，真的是巧夺天工。听你们分享的内容，不论是眼睛或口腔，或是针对心、胃、肺等脏器动手术，感觉也像毫芒雕刻一样巧夺天工，那么精密细微，也可以做得那么好。所以说，人类是万物之灵，人只要用心，这一念心向善，可以发挥无限的潜力。

今天看到、听到的，都是守护生命、守护爱，人与器物都很齐全，让我很安心，感恩！

11/21~22 《农十月·十七至十八》

菩萨的世界

【静思小语】人人发心做好事，人心安定富足，就是菩萨的世界。



葫芦地与菩萨瓮

十一月二十二日，上人来到龙井共修处，这片土地在十多年前是

废弃闲置空间，地主在两年前无偿提供给志工使用，师兄师姐们在旁边的农场耕种，有机蔬果长得很茂盛，欢喜呈予上人。

上人形容小而美的龙井共修处是前窄后宽的“葫芦地”，更是充满人间菩萨的“菩萨瓮”，人人纯真，菜也种得很美，让人看了很欢喜；最欢喜的就是看到人人的诚意，感受到真诚的爱。请大家继续照顾好这个菩萨的家。

大甲师兄师姐欢喜迎接上人来到大甲静思堂，展呈蔺草编织的书签、小帽子、粽串等用品或手工艺品。至清水静思堂，志工也展现蔺草编织手工艺。上人说，清水是自己的出生地，回到清水也有回归故乡的亲切感，“你们与师父不仅是法亲还是乡亲，清水这个道场就像放大版的精舍旧大殿，很亲切。希望你们善用道场，广招人间菩萨，

邀请人人回来我们的道场，人人都成为慈济人。”

下午中区第六场授证暨岁末祝福典礼中，上人谈到在龙井、大甲与清水所见的慈济人，不论在大都会区或郊区，都有整齐的服装仪仗；即使有些资深者白发苍苍，仍然很庄严。几十年的慈济路走来，师徒都不复年轻，但是看到年轻的一代涌现，也感到很有希望，慈济志业代代传承。

上人期勉师兄师姐自度度人，多度一个人就多一份力。“师父觉得自己很有力！这份力量来自大家，来自每一个‘我’发心立愿，身体力行菩萨道，共同造福人间、增长智慧，福慧双修！”

荡长，而且靠着科技将法普及全球，我真的很感恩！”

十一月二十三日晨间，上人与台中慈济医院团队及在场的师兄师姐勉示后，离开台中往北行，途经民权会所、丰原静思堂、苗栗园区，抵达新店静思堂。上人对在座的师兄师姐们说，从台北到台中，真的看见时间让人的形貌改变了，一些资深的慈济人显现老态；其实看着别人变了，自己也变了，举步行走时即有深刻的感受。

上人说，时间过得很快，所以真的要把握当下，有益人间的好事，能够做就赶快做，不要等待。做了，才会真正认识自己的生命，觉得生命很丰富；如果没有做，或是做一做，这件事放弃了、那件事放松了，生命就出现空档。所以教

大家要好好地盘点自己的生命，守护好每一刻。

“在座都很资深了，也都是有福人，运用这副身体做了很多利益人间的事情，所以要感恩，感恩有这副身体才能如法修行，如法行菩萨道，累积功德。”上人说，虽然不强调功德，教大家要付出无所求、心存感恩，才能心无挂碍；但到了现在需要人人回顾过去，才能留下历史，流传真实相——在这个时代有这群人间菩萨，在人间救了多少苦难人。

“这个时代有慈济，慈济菩萨道这么旺气，大家都很整齐，没有贫富的差别，人人都是菩萨相。早上出门前，听简院长与几位医师们说入经藏的心得，我很感动，让我觉得这辈子，没有白走这条人间路。”

11/23~24 《农十月·十九至二十》

初心可贵

【静思小语】发心的那一刻最宝贵，能够实践最有意义。



方向带准，队伍跟准

“我天天都存有无常观，一直对自己说，过去该做的已经做到，可以安心了；未来难以预测，但是我觉得没有遗憾了，对的事情总是坚定

去做，朝着准确的方向去走。总是对我自己很放心，可以做你们的典范，希望你们也能为后世建立典范，人间典范世代相传；我把方向带准了，而你们跟准了，不断带动人加入。以前只有我孤单一个人，现在队伍浩

11/25~26 《农十月·二十一至二十二》

把握当下

【静思小语】过去事已难追悔，今日事当下做好，化刹那为永恒。



用诚意面对病患

十一月二十五日晨间，与台北

慈济医院赵有诚院长等主管同仁座谈，上人谈及昨日与九十一位在台北慈院任职的慈济大学校友共聚，

感到既安心又欢喜。“慈大的孩子总是有心立志，有的人从小学、中学就在慈济学校就读，要升大学时又选填慈济，慈大毕业以后走入慈济志业体，听来很亲切，而且每一位都很认真。”

在慈济学校、慈济医院有慈济人文精神的“境教”，上人言，若选择一个很符合学医者终生志愿的好环境，慈济的医疗大环境应该是最适合的。大家喜爱这个环境，除了建筑、设备以外，人与人之间的心境也让人在互动中感到自在欢喜，在岗位上用心，与同仁们合和互协，建立真诚的友谊。

“慈济医疗环境是一个能让大家放心的地方，只要用真诚的心面对着生命。如果医师有真诚的心，病患走进了诊间，就与你们有缘；就如闽南语俗话所说，‘先生缘，主人福’，缘与福是从内心的诚意而来。病患信任医师，医病相互配合，所做的治疗是最有效的。”

踏稳脚步走长路

十一月二十六日，上人与投入慈善项目修缮工作的慈诚师兄等人谈话，请资深的师兄们注意自身安全，爬高爬低要做好防护。

“我无法常常在，但是慈济

是永远要做下去的；我的第二代静思弟子，你们的下一代，要代代相传，以善传家。这五十六年的慈济路，已经确定是对的，就要让第二代接着照这个方向走，丝毫不偏差，世世代代不断延续下去；人间本就无常，人间本来就很苦，社会大众永远都需要慈济，所以我们要自我巩固，把这条路铺得长远，我们的脚步也要踏得稳，才能够走这条长远路。”

上人说，大家为孤老无依的人修缮住屋，要先经过谨慎评估，如果老人家体弱、生病，不是只靠修缮就能安然过生活，还是需要有人照顾。老人家坚持不愿搬离住家到政府的安置所，可以了解这个村落有多少独居长者，能否由地方政府在村落提供土地，由慈济援建适合长者居住的安全住宅，让原本就相互认识的老人家共住，且有专人照料，这是对老人家比较有帮助的方法。如果因缘不具足，只好帮老人家加固破旧的住屋，牵水电、加装安全扶手等等，再加上志工与长照单位人员的探视和照顾，让他们安度余生。

吴启明师兄提到修缮团队里的志工各有人生故事，像是一位水电专业的师兄罹癌，已经做过十八次化疗，仍然把握付出的因缘，和师姐全心投入。上人说，师兄是用生

命在做慈济，所以大家的人生故事也要好好记录、整理与披露。

“师父真的很感恩，如果没有你们，怎么会有慈济？师父每天看全球地图，看着慈济人在哪些国家和地区援助苦难人。

那么遥远的国家有灾难，慈济不去救助，当然可以，那些人都与我们非亲非故；只是我们秉持人道精神，有这群人长年以来用无私大爱付出，这个非政府的人道团体已形成，所以有人、有力量，更重要的是我们有心去做。”

“不过，资深的志工菩萨们年龄大了，动作不像过去利落。我们不认老，但是必须承认我们体力、行动确实不如过去了；不过不能休息，慧命不能断，精神志愿不能断。”上人教师们把握机会多与人分享慈济事，也要盘点自己的生命价值，留下历史。

救灾济贫的典范

菲律宾分会召开慈善董事会，上人在新店静思堂透过网络视频聆听报告，并开示勉励：“菲律宾慈济志业已经二十多年了，感恩菲律宾的慈济志工，以师志为己志，师父轻轻说，弟子们重重接受，而且做得很细腻。菲律宾常有四大不调

的灾情，而且有许多极为贫苦的居民；即因当地天灾人祸多，穷人也多，更需要合和互协去救助。”

上人肯定菲律宾慈济人做慈善救助的同时，也将慈济大爱精神落实当地，菲律宾慈济堪为真正落实救灾救贫的典范。“你们所做的一切都让我很感动，真的是慈济慈善楷模！”

“你们在这一波疫情之下，防护做得很好，也照顾失业的穷人。师父一直要你们尽力去做，台湾本会做后盾，其实大家都很用心，到目前为止没有动用本会的力量，慈善扶困二十三万户次，都是自力更生，我非常赞叹与感恩。请大家再接再厉，放心去做，若有不足，本会一定支持。”

接续菲律宾慈善董事会后，召开医疗董事会。疫情期间，眼科中心持续为病患看诊开刀，从数据上看：二〇一九年有六百六十六位病患，二〇二〇年受疫情影响，只有三百八十二位病患，但二〇二一年至十一月已有六百四十位病患动手术，已经相当于疫情发生前。自从菲律宾医疗志业一九九五年启动至今，菲律宾慈济人医服务包含眼科中心、牙科门诊、各科义诊、新冠疫苗施打，总计服务超过六十七万九千人次。

上人开示：“人间苦难真多，我们不只是听到，而是看到了；不只是看着，还与他们接触到了。尤其生病无医，是非常痛苦，菲律宾贫病者不少，所以需要有爱心的大医王来医治，还需要有爱心的民众共同来呵

护。”上人感恩志工与大医王们发挥良能，造福人间，“这一分福会回向回来，我们都要很欢喜。所谓的欢喜是法喜，要让这分善行永续，人间菩萨共行菩萨道。祝福菲律宾菩萨们平安，福慧双修！”

11/27~28 《农十月·二十三至二十四》



让世间亮起来

【静思小语】萤火虫光亮虽微，成群也能为黑夜增添美景；人人点亮心灵之光，能让世间亮起来。

生活在台湾，为台湾祝福

十一月二十七日，北区第七场授证暨岁末祝福典礼，主要由台北慈院同仁参与。上人谈到此行从北部到中部，看到各地慈济人的创意与用心，例如新竹慈济人用环保回收物做了一只发光的“火金姑”（萤火虫），桃园慈济人打造一架飞机，机舱里收集了大家扑满的零钱与钞票，点滴累积也有一笔不小的数目，捐助国际慈善。

常有人说：“为何台湾不救，要救国际？”上人表示自己无法理解为什么总是有人要这么说。“我认为救人的人就是有福人，我们生

活在台湾，应该为台湾祝福，让台湾时常有福、有余力可以救别人。台湾人爱说：‘福气啦！’要有福气，必须先造福；若没有很多人发心造福，怎么会有福气？”

“慈济人总是用爱护持着慈济，让慈济志业从无到有，从台湾迈向国际，有一百二十六个国家地区的苦难人接受过慈济人道关怀；五十六年来，慈济已经从‘萤火虫’变成了‘飞机’。”上人说，从今年度的“慈济大藏经”影片，可以知道全球慈济人如何救助苦难人，而且不分宗教、种族与国籍，皆以平等大爱付出。

台北慈院同仁们在新冠肺炎

疫情严峻时期，全副武装照护确诊病患，上人感恩大家，真的是用生命走入生命抢救生命，就像活佛、菩萨，令人敬爱与感恩。这段时间尽心尽力守住医疗第一线，把生命一个个拉回来，守住许多家庭的幸福，也守护了社会的幸福，这就是医疗同仁的生命大价值！

心灵富有爱，人间有亮点

“这次行脚，从花莲往北部到中部再回北部，一路走过来，看到的都是好人在做好事，付出无所求，而且人人都很开心，把握和师父共聚的机会，分享心得，再由师父与大家做见证，见证慈济人做到了师父平时所说的，所以心开意解，因为大家对法都已经了解了。”

十一月二十八日北区第八场授证暨岁末祝福典礼，上人举例说，非洲本土志工体会到付出助人的法喜，亦是心开意解；即使自己的生活也很贫苦，但是心灵富有爱，很愿意救助贫病残疾人。“曾经听他们分享，还没有走入慈济时也会埋怨，为什么生活这么苦？走入了慈济，变得很快乐，并非生活改善了，而是心灵改善了。看到了比他们更苦的人，知道自己健康平安，比对方更幸福，所以心念一转，就知足而欢喜。”

“爱心提升起来，他们去访视、关怀贫病人，为照顾户煮热食、洗澡、清理居家环境等等，与台湾慈济人所做的一模一样。他们在共修时，很用心地听着翻译，了解师父所说的话，接受入心并且身体力行，所以我很疼惜他们那一分纯真与诚恳。”

上人说，非洲慈济志工也是启发了爱心的“火金姑”，力量虽微，但是能够群策群力，在苦难的环境里发光发亮。“他们心中有爱，心中的光明展开了，哪怕很微弱，但是有一大群人点亮了心灵之光，就能在黑暗的夜空里增添美景，为迷茫的人指引方向。所以我很期待慈济人要持续不断地启发大众的爱心，让世间亮起来！”

造福有福气，善能带动善

上人与企业家、荣董、慈友会师兄师姐谈到，台湾民众有行善造福的习惯，社会有造福的祥和气氛；人与人之间会彼此影响，共同走往爱的方向，发挥爱的能量，所以台湾很有福。

“这一波疫情发生后，我关心着全球，同时祝福着台湾。台湾真的很有福，看看各位社会贤达，都在台湾发展了很成功的事业，也为社会付出很多，工、商业的发展，

安住了很多人的生活，真的是造福社会；更难能可贵就是大家有善心、善念，投入社会公益，这是台湾的福气。”

上人说，眼看新冠肺炎无法根绝，只能用疫苗加强防护，压住“病气”，所以购捐疫苗以提升台湾民众对病毒的抵抗力。“天有天气、地有地气，人不要有病气，我们要有福气，所以要造福，用福气克服病气。感恩企业界的各位菩萨大力支持，也很感恩许多民众的护持，不分大人、小孩，踊跃捐出积蓄，滴水成河、粒米成箩，人人发挥爱心做善事，而且付出得很开心。这波疫情发生后，看见台湾民众的真诚与爱心！”

上人于企业家感恩会中开示，许多慈济人、慈济会员是点点滴滴，

长久不断地在付出，尤其疫情发生后，医疗志业守在第一线，人人都很有使命感。“慈济人来自社会各个阶层，只要能为社会付出，人人都是尽心尽力。虽然决定应当前台湾社会所需购买疫苗，负担沉重，但是我有信心——钱在大家的口袋里，感恩大家信任慈济，我们会将大家的善款点滴用在刀口上，共同发挥清净无染的爱心，为人间、为社会付出。”

“感恩各位的智慧与爱心力量，给予我很大的信心，让我无论如何都很甘愿；‘但愿众生得离苦，不为自己求安乐’，这是我的心愿，只愿天下平安、社会祥和。企业界发挥爱心，是社会大众最好的榜样，可以带动人人发挥爱心，让台湾亮丽起来！”

11/29 《农十月·二十五》

圣贤之道

【静思小语】发心学佛，是学习佛的意志坚定，学习圣贤的利益众生。



盘点生命，盘点慧命

新泰区慈济人与上人座谈，师

姊分享全身瘫痪的慈济长期照顾户吴女士，靠着右手三只手指头绣《心经》义卖，捐助疫苗善款，让上人十

吴市女士瘫痪卧床三十年，十五年前在访视志工鼓励下开始缝制十字绣艺术品，新作《心经》捐助慈济防疫经费，近七十位林口志工认购成就她的善行。（11月29日）



分赞叹：“这不是用写的，是一针一线绣字、绣图，所绣的莲花很生动，这教我们不可看轻任何人，虽然她瘫痪卧床很无奈，身体功能失调，但是心灵没有失调，心智具足。这也就是佛陀告诉我们的，佛心本性永恒，她发挥得很好。”

“世间苦难众生多，慈济人很有福，得以入苦、见苦，回过头来反躬自省。有的人很不知足，有一缺九，亲自走到苦难人身边，看到苦难人的身体有残缺、生活物资很匮乏，但是他们的内心很富足、有智慧，能够知足、感恩、善解、包容，也会得到教育。有智慧的人，心灵不会受到外境障碍；只要有心，就有办法克服一切障碍；人人以真心付出，就能达到真善美。”

上人强调慈济是一个团队，大家提起慈济，不会只说某一个好

心人而已，慈济人是合和互协，同行菩萨道。常说小蚂蚁爬须弥山，所说的也不是只有一只小蚂蚁，蚂蚁的生态总是团队合作；而且静心观察，蚂蚁相遇时会互碰触须，就像彼此问候。蚂蚁也守礼、如法，如规如矩；蚂蚁都能够如法，何况人类。人与人要相互疼爱，彼此引导，否则不知法，对世间事无所知，无明会更深重；若是了解法，一理通则万理彻，无所不知。

上人教大家除了盘点生命，回顾过去做了多少人间事？做对或做错？同时也要盘点慧命，看看自己吸收了多少佛法，有没有深入法的精髓，法髓移植有没有成功？慧命增长多少？做人间事是造福，闻法是增长智慧，希望大家把握时间，用心精进。法入心，刹那就是永恒，刹那中听进一句话能受用，学到了就永远是自己的，

而且是长久受用，成就永恒的慧命。
上人勉励资深师兄师姐持续精
进，不要停下修福、修慧的脚步；

“宝处在近”，不能停在化城里，
更不能回头再当凡夫，目标就在不
远处，要努力到达贤圣的目的地。

11/30 《农十月·二十六》

美好景致

【静思小语】大自然纯净美好，人也有清净美好的
本性，人与人能合，就是美好的人间风景。



一句好话，长久受用

与人文志业主管同仁座谈，上人开示，四大志业之中，人文志业是大喜的志业；要扬善，好事需要有人去说，带动人人去做，所以要有善的方向、美的展现。要表达真诚的善与美，就需要人文志业把无形的精神做出有形的表达。

上人提到自己心中最美的景致，就是在精舍的每天清晨，要从寮房进入大殿讲晨语，走出户外时天未亮，会看到太阳从海面慢慢升起。“那时我会静静站着看太阳升上海面，阳光照着精舍后山，这是很美好的景象。只是看着自然的景象，我的心就会感受到法喜。”

大自然原本就是如此纯净美好，人也有如此清净美好的本性，

若是人人都能维持单纯初心，人与人合，就能像经藏演绎时，众口一致、动作整齐，展现合和互协的美好人间风景。

“这次岁末祝福行脚，不知见到几万人了。每一天坐下来，听各行各业的社会贤达分享，可以吸收很多人间知识、了解社会生态，增长了很多的见闻，心得总归一句话，就是‘感恩’。世间事学无止境，还不认识的事可多了，要把握时间继续学习；生命在呼吸间，人生总会随着时间过去，所以一天的八万六千四百秒，每一秒钟都要很慎重地运用。”

上人说，现在海内外有许多慈济人透过网络同步聆听，只要在一秒钟听到一句好话，赶紧记下笔记，就可以长久受用。同理，大爱台每天持续不断播放富有教育意

义的节目、报真导正的新闻，每一秒钟都能让观众看见、听见好人好事，了解道理。“感恩同仁们的用心，期待好话大爱说、好事大爱做，好景也要由大爱展示，为人们开眼界，看见世间万象，而且耳朵可以听法入心。”

天气顺调，地气畅通

人文志业同仁午后与环保志工、多个艺文团体成员参与北区第十场授证暨岁末祝福典礼。上人开示时谈到，无论在精舍或外出行脚，最近总是看着全球地图，了解世界上发生了什么事、哪里有人需要帮助、慈济有没有因缘去帮助，这是自己每天的功课；天天心系天下，看到天下苦难，总是“人伤我痛、人苦我悲”，慈济志业也是从这一念心起步。

五十六年前，从几位家庭主妇每天存五毛钱，开始救贫、救苦、救难，从近到远，从乡下到山上，攀山过溪，不辞辛劳。上人说，早期缺乏人力、物力，且交通不方便，访视济贫很辛苦，不过当时的辛苦与现在的辛苦大不相同。过去还年轻、有体力，责任不会很重，只是为了救贫而付出；渐渐地，人间苦相看得愈多，想要做的事愈多，肩负的责任愈来愈重。就像拉

车上坡，车上运载的货物愈多，爬坡就需要更加用力。

“走的范围广了，看到的苦难人多了，思考更深入。”上人说，最初只有几个人跟着自己访视，后来慈济人会邀约亲友一起投入，大家实际看到社会上有这么多苦难人，见苦知福，得到很好的教育，懂得知足、惜福，更愿意用爱付出。

人生无常且短暂，但是短暂的人生可以造福立德，也能贻祸人间；即使不行善也不为恶，每一天的生活都要消耗资源，光是呼吸排泄也加重地球环境的负担。上人感恩环保志工为了保护地球环境，长年累月用心做资源回收分类，带动民众落实回收，在生活中节约惜福；也要推动蔬食，减少牲畜饲养量，能够有效减少温室气体的排放，让地球降温。

“大家要相互勉励，共同珍惜这颗地球，为子孙、为我们的未来，让地球生生不息。大地会呼吸，不要让土壤因为埋入塑料垃圾而硬化；地气通畅，大地才有生机，五谷杂粮才能够茂盛。天有天气、地有地气，要用人气帮助天气顺调、地气畅通。”上人感恩环保志工天天伸出双手做回收分类，经由大爱台的报道，成为全球环保典范，带动人人学习、效法。

●联络处

慈济基金会总部

苏州慈济门诊部

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

北京/天津

北京东花市联络处

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

天津联络处

南开长江西道C92
文创园4号楼
TEL(022)83560775

上海

上海长风联络处

上海市普陀区
大渡河路168弄22号H栋四楼
TEL(021)31108791

上海浦东联络处

上海市浦东新区
东方路738号16楼
1601室
TEL(021)38970269

江苏

昆山联络处

江苏省昆山市
青阳南路285号
TEL(0512)86176182

南京联络处

江苏省南京市广州路140号随园
大厦16楼 TEL(025)83207622
FAX(025)83207622

浙江

杭州联络处

浙江省杭州市延安南路
8号天风商厦712室
TEL(0571)87827477
FAX(0571)87827477

四川

成都慈济联络处

成都市金堂县淮口镇
金堂工业园区临波路165号

TEL(028)84989891

洛水慈济服务中心

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

重庆

重庆联络处

重庆市北部新区
杨柳路6号102室
TEL(023)63113857

福建

福州联络处

福州市鼓楼区福新路
239号双子星大厦B座2楼
TEL(0591)83357822

厦门联络处

福建省厦门市湖里区嘉禾路
586号创新城三楼B单元
TEL(0592)5717706

福鼎联络处

福建省福鼎市
星火工业区星火路3号
TEL(0593)7966365
FAX(0593)7997939

泉州联络处

福建省晋江市
龙湖镇阳溪路锡坑工业区77号
TEL(0595)8526 6602

漳州联络处

福建省漳州市
芗城区竹禅街7-2号
(君临天下6栋1-2号)
TEL(0596)2020208

广东

深圳联络处

广东省深圳市福田区
八卦二路鹏益花园
一号裙楼二楼
TEL(0755)25910774

广州佛山松岗联络处

广东省佛山市南海区
松岗工业大道北5号
(欧帝饰品公司)
TEL(0757)85219996

广州番禺联络处

广东省广州市番禺区

石基镇新兴路4号

TEL(020)38262432

广州天河联络处

广东省广州市天河区
华景路33号
TEL(020)38250402

湖北

武汉汉口三阳联络处

湖北省武汉市江岸区
三阳路三阳广场B座907室
TEL(027)82809370

云南

昆明联络处

云南省昆明市五华区
人民中路傲城大厦
B座7楼200号房
TEL(0871)63622629

●静思书轩

苏州静思书轩

江苏省苏州市姑苏区
滚绣坊41号
TEL(0512)65816171转3102

苏州景德店

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
《Let's go vegetarian》 作者：任梓汶（19岁）

构思这幅画的时候，恰逢新冠肺炎疫情肆虐全球，人们生活艰难。创作者任梓汶运用对比的方式突出蔬食对地球家园的作用。

于是，图画右边，满目疮痍、遍地灾难的地球以橙黄为主色调来呈现情况危急，一双手环抱地球想要全力守护它：“How to protect Our Earth?”

图画左边，欣欣向荣、和平安宁的地球以蓝绿为主色调来表达地球在蔬食守护下的美好，我们手拉着手、肩并着肩：“Let's go vegetarian!”

梓汶用画笔宣传蔬食，希望更多的人一起呵护地球。

任梓汶是河北易县中学的慈济助学生，品学兼优，她如愿以偿地考入北京科技大学。梓汶也热爱环保，她和妈妈把用旧的牛仔裤改制成环保袋，送给有需要的人。



撰文/摄影 周金柱

不“疫”样的跨年

12月29日，慈济得知西安周至、长安等郊区区县需要抗疫物资，联系到西安市农业部门，表达了捐赠抗疫物资，助力抗疫的意愿。据了解，西安市长安区和周至县都是紧邻秦岭的农业县区，位置相对偏远，疫情防控形势严峻。

经与政府部门多次沟通，并与总部联系后，针对物资的质量与种类开展询价比价。从12月29日到2022年1月1日凌晨，西安志工持续跟进，共同度过了一次不一样的跨年。

西安市长安区农业农村局、滦镇街办、子午街办、五台街办以及周至县被定为受捐单位。慈济捐赠的抗疫物资包含N95口罩、防护服、酒精喷雾、抑菌洗手液、免洗消毒凝胶、一次性橡胶手套、医用外科口罩等，共计279件。

忙碌在抗疫一线的李处长说：“请爱心人士放心，这些抗疫物资是对市县两级农业干部的情谊、鼓励和鞭策，各级干部一定不负所托，主动担当，主动作为，以实际行动回报爱心善举。”

“能把物资送到第一线，给最需要的人，对我们来说就是最大的安慰。”志工徐文清说。同为志工的丈夫张春也说：“能为西安抗疫工作付出自己的一份努力，感到非常幸福。”

一箱箱温暖的物资，一份份炽热的爱心，众志成城，抗击疫情，愿长安常安！