

慈濟

2022年第01期 总第106期
准印号/S(2022)00000279
内部资料 免费交流

主题报道一

融化的 寒冬的 暖阳



为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

寒冬送暖爱不断

|| 社·论 ||

疫情持续，人们的行动受限，但寒冬送暖的脚步不能停。每年，志工一一走访需要帮助的家庭，探视失独、孤老长者，评估所需物资，为他们送衣添暖，让家家户户都能过个好年。

“奶奶，等冬天我们再来看您！”一句话，一个承诺，更是一份牵挂。

河南“7·20”水灾后，从急难救灾援助到捐赠秋令物资，冬天来临，乡亲们的过冬衣服够暖吗？家里的房屋修好了吗？在与各地政府达成良好信任与沟通下，2021年12月及2022年1月，河南志工在开封市、新密市、许昌市、平顶山市和卫辉市为逾3千位乡亲送上冬日的温暖。

清晨6点不到，西北风刮得强劲。“这么冷的天，你们还来？”12月初，太原已是风雪时节，在阳曲县龙泉村，志工一次次温暖的关怀，让冰冻的心一点点地融化。

“从嘉峪关坐火车到兰州700多公里，来一趟真的不容易。”因疫情，外区志工无法前往，甘肃兰州志工迎接挑战，为通渭县什川乡和华家岭乡需要帮助的乡亲和兰州市环卫工人送去过冬物资，用爱陪伴他们过新年。

“见着你们，我就欢喜，多忙也得等你们。”天津市区、宝坻区及

蓟州区志工将慈济人的祝福送往104户乡亲家中。小轩一家把助学补助金的红色信封高高地挂在正面墙壁最显眼的位置，“觉得（助学补助金的信封）放在哪里，都不如挂在这里好，这样天天可以看到，记在心里。”

湖北省洪湖市大沙湖区于2020年7月遭遇严重水灾，寒冬岁末临近，应当地政府邀约，慈济志工为464户需要关怀的家庭捐赠寒冬送暖物资，延续爱与关怀。

哈尔滨市的清晨气温低至零下二十七摄氏度，志工将物资一一送往需要帮助的家庭。“今天，我负责打扫卫生，让爷俩过个亮堂年。”真诚的关怀，发源于内心，更见诸于行动。

甲烷减排，是第26届联合国气候峰会的共识，“植物性饮食”是减少畜牧业活动产生甲烷的有效途径。昆山慈济志工响应全植物性饮食“健康挑战二十一天”计划，33位挑战者经过21天，体重、血压、血糖、低密度脂蛋白胆固醇和三酸甘油酯指标都有改善。

虽然疫情防控对人们的行动有所限制，但慈济志工心存大爱，温柔地行动，仍能让暖意传递到每一个角落，融化寒冬。

■



画作 / 李白士

一证严法师·静思晨语一

成就生命的历史

萤火微光，合群破黢暗，
莫轻小善，众善行大爱；
涓滴入缸，如池入井，
发心立愿，百人千人，
涌泉汇流，代代相传，
爱与善，千万年。



封面图说

十二月风雪时节，距离太原市约六十五公里外的龙泉村更是严寒，已结成冰的小路易滑且陡，志工合力将小车推上坡。（摄影/韦委丽）

目录 CONTENTS

主题报道



06 融化寒冬的暖

无论人多人少，无论天寒地冻，需要人人出一份力的时候，只要做得到，就算只有三两力，也要尽这三两的力。各人尽各人的力，合为半斤、十斤、百斤，尽力就是尽责任。慈济人用真诚的心付出，用感恩心接受，用大爱温暖每个角落。

- 河南 08 “豫”你温暖相约
- 山西 22 寻觅你寒冬的身影
- 甘肃 30 祝福大西北最可爱的人
- 天津 38 偏乡深处绵延的暖流
- 湖北 46 爱起涟漪
- 黑龙江 56 难以割舍的牵挂

特别报道



64 二十一天 找回健康 蔬食好味

2021年9月，昆山慈济志工响应全植物性饮食“健康挑战21”计划，12月17日启动第一餐，1月6日完成21天挑战计划，参与者的体重、血压、血糖、低密度脂蛋白胆固醇和三酸甘油酯指标都有改善，让参与者找回健康。

社论

01 寒冬送暖爱不断

无尽藏

04 今天我要做好事

健康之道

78 春节饮食：小心五类食物

衲履足迹

81 [内容提要]

- ◆ 结好人缘，圆满好事
去除习气才能与人合，感恩在心最能得人和。
黑暗中光芒闪烁
一群萤火虫可以照亮一方，群体的力量才能永续。

2013年4月创办
2022年第1期总第106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(2022)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

大家有共同的心灵默契，赶往同一个方向启动救灾，应人所需快速发放，抚慰爱护，缩短了人们受苦的时间。所以我天天都向着全球所有的慈济人说“感恩”，看到蓝天白云从四面八方会合起来，安抚人心、安定生活，就像在人间看到了希望。

一日之间在普天之下有各种不同的人生，有的是一出生睁开眼睛，就生活在非常穷困无奈的环境；也有所在的空间平安幸福，不必担忧吃、穿、住。生活在祥和的社会中要很感恩，有感恩心就会心满意足，知福、惜福还要造福。你造福、他造福、我造福，“人托人的福”，人心和睦，气氛祥和，这分瑞气能保社会平安。

不仅为我们所在的地方造福，国际间需要我们的时候，要把握因缘做个能助人的人。集合大家的力量，再遥远的地方也能伸援，照顾到更苦、更穷、更难度日的人生。有因缘、有力量且愿意及时付出，看起来是去帮助人，其实自己造的福自己得，“分分已获”。能从台湾关怀到天下，是多么有福！

不以善小而不为，会合就是大善；爱心点滴结合，就是大爱。人人的心中有一盏灯，要专注让它发光发亮，即使一人的心光极弱极微，但不孤单，“火金姑”群飞起来点点闪亮，让人间充满了爱！

■

济，“我今天要做好事”的善念，大家响应了，才有现在的“慈济”。那个时候的一念心，决定了今天的慈济精神，慈济慈善从花莲起步，奠定了四大志业、八大法印，慈济人的爱心已经铺向世界地图上许许多多角落，足迹走过一百二十六个国家地区。

过完农历年，再到农历三月，慈济就要向五十七年再跨步出去；一路走来，我是舍生命、舍时间，但我得到更多。我要感恩那一群、这一群、一群群的慈济人，总是围绕在我身边，从“五毛钱”开始一直帮我添，让贫病的人早点接受治疗，让更多人能够及时得到帮助。

不只盘点自己的人生价值，也要盘点“我们”做了多少；慈济的精神理念从台湾走向国际，只说在台湾，经历了地、水、火、风各种灾难，哪里受灾，慈济人就及时出现、投入关怀，走过的身影真真实实。

去年岁末，马来西亚发生百年大洪水，慈济志工相互报平安后，就赶紧动员救灾。香积团队先组合起来，提供热食、支持勘灾；在水退之后，全马连心、爱铺满地，接力将灾区泥泞不堪的家园清扫干净。也了解居民灾后的生活，贫、病、孤、老会列入长期照顾，如果遭受一时急难，就紧急给予一次补助，让生活安住。

只要发生灾难的地方有慈济人，

今天我要做好事

一天八万六千四百秒，
如果觉得不轻不重，分秒就消耗掉了。
每天发好愿：我要当好人、做好事，
一秒钟也能发挥出生命的价值。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二二年元月一日至十三日



画作 / 林顺雄

贵时间，就可以做很多事，一秒钟也能做出我们生命的价值。

为自己生命盘点一下，功、过有多少。如果做错事于人有损，就要虔诚忏悔，有过就改。“功”就是做好事，为家庭、为小区奉献付出多少。如果此生有“守志奉道”，确实帮助到人间社会，问心无愧、此生无憾，也要向自己说感恩。

我盘点自己这辈子，也觉得很有价值。五十多年前，从三十位家庭主妇每天发一念心、日存五毛钱开始做救

送旧迎新，用感恩心送走过去，以虔诚心迎接未来，是个平安福慧年；祝福人人所在的环境是永远光明喜气，身心健康欢喜。年月增长，岁数增长，好事也要增长，大家往善的方向精进，共同造福凝聚吉祥的瑞气。

一天八万六千四百秒，分秒很容易过去；如果觉得不轻不重，时间就消耗掉了。时间从来不会等我们，要靠我们自己精进，每秒钟戒慎虔诚，每天都发愿：我要当好人！我要珍惜我的生命，时时说好话、做好事；宝



主题
报道

融化的 寒冬的暖

无论人多人少，无论天寒地冻，需要人人出一份力的时候，只要做得到的，就算只有三两力，也要尽这三两的力。各人尽各人的力，合为半斤、十斤、百斤，尽力就是尽责任。慈济人用真诚的心付出，用感恩心接受，用大爱温暖每个角落。

主题
报道

「豫」你 温暖相约

撰文 摄影 河南真善美志工

河南

「7·20」水灾，让河南省多地的农田和房屋受损严重。

慈济在第一时间开展紧急援助，

捐赠用于抗灾、防疫和生活的物资及设备。

二〇二二年九月，志工走入新密市平陌镇与卫辉市顿坊店乡、

城郊乡和上乐村镇需要帮助的家庭，捐赠秋令物资。

二〇二二年十二月及二〇二二年一月，

又对开封市、新密市、许昌市、

平顶山市和卫辉市部分特殊家庭共七百零一户，

三千一百一十九位乡亲送去冬日的温暖。



摄影/蒋萌

河南“7·20”水灾又遇疫情，省内各地投入紧张的防涝抗疫工作。经与各地政府配合及众多志愿者加入，慈济基金会为郑州市区、郑州新郑市三个村镇、新密市平陌镇、郑州中牟县韩寺镇、新乡卫辉市三个乡镇和凤泉区潞王坟乡、开封市祥符区、尉氏

县水坡村和焦作市修武县郟屯村的受灾乡亲提供紧急援助。随后又对新密市平陌镇六个村及新乡卫辉市三个乡镇，捐赠秋令物资。

“奶奶，等冬天我们再来看您！”一句话，一个承诺，更是一份牵挂。



志工经过前一晚的演练与学习，以恭敬的心为环卫工人送上物资、穿上温暖的环保外套、围好围巾，并给予暖心的拥抱。摄影/朱琴



环卫工人领到品类齐全的关怀物资后，开心地表示过年都省了开销，吃的穿的发了那么多，非常感动。摄影/朱琴

乡亲们的过冬衣服够暖吗？家里的房屋修好了吗？农田是否可以耕种？志工牵挂着受灾乡亲，在与各地政府部门达成良好信任与沟通下，2021年12月12日，河南省第一场寒冬送暖在开封市祥符区拉开帷幕，“慈济有爱 情暖祥符”寒冬送暖是慈济在河南首次关怀环卫工人的活动。

城市“美容师”的笑容

“工种无贵贱，只是分工不同，工人每天很辛苦，城市的环境建设离不开他们的努力。以后单位也要学习让爱心循环，通过这次捐赠活动，体

现了慈济基金会对环卫工人的关爱，希望全区环卫工人能更好地为城市发展做出贡献，为建设美好家园做出积极努力。”开封市祥符区城市管理局局长毛洪伟感慨地说。

开封市祥符区副区长陈国际代表区政府向慈济表达衷心感谢，祥符区慈善总会及祥符区城管局分别为慈济慈善事业基金会赠送牌匾。

来自许昌市、郑州市、平顶山市、开封市、濮阳市、新乡市六地志工提前布置发放动线，不少志工是第一次参加寒冬送暖活动，大家经过练习，以恭敬的心为环卫工人送上物



继2021年9月秋令物资捐赠结束后，12月18日，志工再次走进新密市平陌镇为乡亲们送上冬日的祝福，祝愿受灾乡亲过好年。摄影/薄建英

资、穿上温暖的环保外套、围好围巾并给予暖心的拥抱。

祥符区慈善总会王梅副会长来到会场，拿着慈济赠送的物资，连称：“慈济的物资，质量真的太好了。”“感谢慈济的爱心，为一线工人送温暖，第一次见到志工鞠躬、感恩的场面，内心很触动。以后也希望学习这方面的礼节，在不断地学习中进步。”毛局长说。

女工友指着品类齐全的物资，开心地表示：“过年都省了开销。”“这衣服好像量身定做一样非常合适，慈济人辛苦了，吃的穿的发了那么多，非常感

动，谢谢你们，我也愿意成为慈济志愿者。”环卫工胡大姐说。

阿梅表示，志工忙前跑后帮忙搬物资，她非常感动，觉得非常亏欠志工，志工帮助她，却没有喝她一滴水。

正值青壮年的环卫工阿强独自承担一家人的生活，拿到慈济送上的环保外套后，转身给爸爸穿上。志工看到行动不便的阿强妻子，左手有冻伤，轻轻地把护手霜涂在她的手背上，并嘱咐她以后要天天用护手霜，冻伤的手可以早日康复。

想到半身不遂的妻子更需要照顾，阿更同样把环保外套给妻子穿

上，生活虽然辛苦，但夫妻二人情深义重。志工帮阿更戴上环保围巾，关切地叮嘱他清晨外出工作时，要做好保暖。

迎着彩霞 让爱延续

2021年9月，新密市平陌镇秋令物资捐赠刚结束，志工又一次走访平陌镇弱势及需要帮助的乡亲家。2021年12月18日，为乡亲们送上冬日的祝福，祝福受灾的乡亲们过一个安定、安康的好年。

“这是一个很好的开始。”冬月的晨起很冷，志工在前往平陌镇牛岭村的路上，看着太阳慢慢升起，彩霞满天，都不约而同地祝福此次寒冬送温暖活动圆满顺利。

“慈济慈善事业基金会具有心系百姓、服务社会的高度责任感。我代表市政府对慈济慈善事业基金会表示衷心的感谢。”新密市副市长尹晓艳在现场致辞。

李大爷家的秋令物资刚刚用完，现在慈济又送来了冬令物资，老人脸上充满了感激和喜悦。拄着拐杖来到现场的樊大哥，他的三轮车停得离发放场地较远，志工帮他领取物资，背着、拎着一路走出去。物资多又重，志工停下来歇息了两次，樊大哥看在眼里，感到有些不好意思。秋令和冬令都领了不少物资，还这样麻烦志

工，他跟着志工的脚步，一路说着：“感恩，感谢。”

小志愿者吴晨漪跟着妈妈白立芳一起参加活动，妈妈说：“孩子第一次参加这样的活动特别开心。前一天的发放流程说明会，听完全程才离开。小姑娘还勇敢地报名搬大米，今天也是姑娘的生日，陪她度过一个难忘有意义的生日。”吴晨漪说：“看到环卫工人那么辛苦，就想为他们服务。”

志工张斌带儿子张高议主动承担环保物资回收。八岁半的高议学着爸爸的样子，把装物资的纸箱拆开、压扁、整理，学得有模有样。

志工王宗亮是位医生，临时调整时间赶来参加寒冬送暖，因为来得太匆忙，没顾得上穿志工服，但他一如既往地扎在动线上，为乡亲们奉上一



志工王宗亮是位医生，为突感胸口不适的大爷，仔细问诊、检查并指导大爷做扩胸伸展等复苏动作，以缓解症状。摄影/牛犇

条条棉被。

一位接过棉被的大爷突感胸口不适，又疼又闷，王宗亮马上扶他坐下，经仔细询问和检查，大爷的右侧肋软骨和肋间神经处有压痛，其他无明显不适。

考虑可能与紧张、搂抱物资产生的挤压有关，王宗亮指导大爷做扩胸伸展，配合深呼吸、静力性牵张，连续做了三四次，胸口不适的症状得到缓解。宗亮请大爷原地稍作休息，随

后在志愿者的陪伴下离开。

我见过你哦

“我见过你哦，你到我们村子去看过我们。”发放开始，乡亲们看到志工，有的乡亲直接说道。

杨里沟村的何爷爷家过水后，房子的后墙直接崩塌，他在家门口搭建了透明的塑料帐篷作为临时居所。之后，慈济给予何爷爷等11户房屋受损的家庭紧急安居补助金，让大家暂时



何爷爷的房子在“7·20水灾”中开了“天窗”，慈济给予急难安居补助金。此次，何爷爷一下子认出了志工，眼睛都亮了。摄影/薄建英

租房一年，安顿身心度过寒冬。

“我认得你。”何爷爷一下就认出志工，连眼睛都亮了。他用手指着说：“就是看到亲人的感觉，让人热泪盈眶。”志工全程陪伴何爷爷领取物资，老人虽然80多岁了，但身体很硬朗，走起路来也较快。由于离家较远，他坚持乘同村乡亲的车一起回去，不用志工再送。

白龙庙村的李叔叔，见到志工就有说不完的话。“你们每次发这么多东西，来这么多人，还发了好几次，太感谢了。”分别在即，唯有祝福和爱永记心间，只愿您们的日子越过越好，身体越来越硬朗。

尊重与关爱

发放渐渐接近尾声，天也渐渐冷起来。此时来了一位只能靠挪动双脚前“行”的乡亲。他是杨台村的阿伟，在新密市以修鞋、擦鞋为生。夫妻俩育有三个孩子，这天，他带着3岁的小儿子来领物资。

领取秋令物资时，他不想去人群聚集的地方，所以没领。现在，人较少的时候，在大家的注目下，阿伟鼓起勇气，按照流程，挪动着身体先核对身份。

慈济送上的不仅是关怀与祝福，更是对生命的尊重与关爱。志工请他回到小面包车上，核验身份的志工则



阿伟双腿残障，只能靠挪动双脚前“行”，核验志工则来到他的车边——核对身份、物资，再帮他装车。摄影/薄建英

来到车边，各动线上的志工也一一上前核对物资，再帮他装车。

志愿者李汇锋是新密人，住在离这儿不远的另一个镇上，“第一次参与活动，慈济志工专业的筹备与组织、发自内心的微笑和对乡亲的尊重使我印象深刻。心存善念、大爱无疆，为你们点赞。做为新密人，我很感动。”

从一户到一村 送爱到偏乡

经爱心人士介绍，2021年4月20日志工冒雨来到许昌市灵井镇韦庄村小虎家。韦庄村是新设立的村，志工藉由对小虎的陪伴，也与韦庄村结下好缘。在多次家访后，志工为20户孤老及残障乡亲，送上过冬物资。

早8点30分，志工就忙活起来。有人爬高、有人走低；有人搬、有人抬；有人装，有人码放。从护手霜到



2021年12月19日，韦庄村比以往热闹许多，志工紧锣密鼓地为20户孤老及残障乡亲送上过冬物资。摄影/马慧娟



志工帮小虎的妻子把寒冬送暖的物资送到家，还给宝宝带来尿不湿，小虎一家现在每次见到志工都非常欢喜。摄影/张秀杰

洗衣粉，从盐到油和大米，从袜子、内衣到棉衣棉被和环保毛毯，为乡亲准备的物资丰富实用。

有腿脚不便和视力障碍的老人来到现场，志工准备好椅子，请他们安心落坐，不善言辞的老人们说：“谢谢，你们真好。”

一位乡亲特别认真地阅读慰问信，泪水浸满了眼眶。志工走过去，认出她就是小虎的妻子。自去年四月认识慈济，她心里有太多的感动和感激。志工帮她把寒冬送暖的物资送到家，还给宝宝带来尿不湿，小虎一家现在每次见到志工都非常欢喜。

本次韦庄村需要发放物资的户数不多，志工依然秉持着感恩心，恭敬地送上各类物资。今年75岁的志工刘水兰，在发放动线上，不但帮忙把物资送到乡亲的车上，还要仔细检查是否摆放稳妥。看着她干活干净利落的身影，没人能猜到她的真实年龄。

“没想到慈济是这么有爱、有人文的组织。”几位第一次参加慈济活动的志愿者纷纷表示，以后要多参加慈济的活动。

情暖“夏季”的爱

平顶山市叶县夏李乡是山区乡

镇，地处伏牛山余脉，位于叶县西南部，属叶县四个山区乡之一，是典型的农业乡镇。境内总面积120平方公里，耕地面积6.9万亩。

2021年9月24日晚至25日凌晨，叶县突降特大暴雨，农田冲毁、家园受损，人员紧急撤离。得到讯息后，许昌与平顶山志工于9月27日前往夏李乡勘灾，强降雨造成全乡电力系统大面积中断6小时，21个村光缆网络中断。

姜园村第一书记段旭旭及村委等人踏着雨后泥泞的村道，带志工看望受灾乡亲。村民张大妈的丈夫去世多年，儿子因有精神障碍，常年赤裸着

身体躺在一间小房子里，靠母亲送饭吃。水灾后，地里的庄稼绝收，眼下母子俩的生活很艰难。

12月26日早8点，来自平顶山市、许昌市、郑州市和新乡市四地志工在夏李乡文化广场集合。这几天是河南最冷的天，温度很低，但是不断搬运物资的志工，却微笑着相互鼓励。

本次寒冬送暖，得到平顶山应急救援队的大力协助。去年去年8月底，平顶山志工为奋战在抗疫一线的平顶山永安应急救援队送去生活物资，由此建立了深厚的情谊。这次，救援队专程驱车参加。



为防止米、面受潮，志工细心地铺好防潮布，将库房里的物资接力“输送”到动线；大包装的棉被，大家两两一组摆放到位。摄影/马慧娟

夏李乡31个村共65位志愿者，其中还有慈济关怀户，一同参与本次捐赠物资发放。为防止米、面受潮，志工细心地铺好防潮布，将库房里的物资接力“输送”到动线；大包装的棉被，大家两两一组摆放到位。

下午1点，叶县领导、夏李乡领导一同参加发放仪式。夏李乡党委副书记、乡长杨小军致辞：“慈济得知夏李乡遭受洪水灾害多次查看灾情，慷慨解囊为受灾群众捐赠生活物资，充分体现了洪水无情人有情，大灾面前

有大爱的美德，我代表受助群众对慈济慈善基金会和慈济志工表示衷心的感谢！”

行动不便的周大哥，一家人全靠母亲带病放羊养家，“你们太好了，过年有吃的、用的了。”

申大哥带着儿子搬桌子，他说：“能为社会做点贡献，心里高兴，我也来做志愿者。”领物资的乡亲队伍里，又出现申大哥熟悉的身影，原来他也是受灾乡亲。申大哥患有重病，只能吃流食，作为家中顶梁柱的他不

愿休息，尽力打工养家。父亲的身行带着儿子小伟，懂事的小伟帮父亲为年长的乡亲们拿东西，他开心地说：“能帮助人很快乐。”

“噢，太好了，你们太好了。东西真好。”一进大门，奶奶高兴地拉着志工的手，热情地招呼进屋坐。

两位老人穿上刚发的环保外套，志工帮着拉上拉链，“正合适，真好。”老两口穿上后，乐呵呵地夸着。奶奶说：“我经常扫扫地，把路上打扫干净，能干点活心里高兴。”

平顶山照顾户张大哥的妻子和母亲也都来参加志愿者活动，她们非



刚领完物资回到家的爷爷奶奶，迫不及待地穿上环保外套，志工帮忙拉上拉链，“正合适，真好。”老两口乐呵呵地夸着。摄影/马慧娟

常高兴能有机会去助人。平顶山的五户照顾户，这次都派家人参加寒冬送暖，切身体会到为别人付出的快乐。

微光“辉”聚暖人心

“7·20”水灾，新乡市下属的县级市卫辉灾情严重，市内平均水深1.5米，7月26日全市居民全部撤离。慈济志工不舍乡亲受苦难，对受灾严重的乡镇进行堪灾、家访，9月19日至20日为卫辉市顿坊店乡、城郊乡、上乐村

镇的368位受灾大学生捐赠助学金，并于国庆假期向这三个乡的受灾乡亲捐赠秋令物资。

寒冬送暖访视中，社区干部非常体恤乡亲们的生活，希望志工能再伸援手。因疫情又起，整个城市疫情防控很严格，志工戴丽娟与城郊乡道西街居委会负责人李金兰共同协商发放地点、方式、发放人员及物资数量等事宜。

戴丽娟经营的餐馆因疫情停业，



年仅8岁的小志愿者常怀文，得知参加寒冬送暖的志工只有5位，为分担妈妈的“重任”，他认真地做着力所能及的事情。摄影/常振勇

经协商，发放地点就设置在餐馆内，乡亲们可在店外等候，当地社区干部维持秩序，保持安全距离，依序进入店内领取物资。

1月13日，捐赠物资送达卫辉市。隔天清晨，戴丽娟等五位志工，腾空餐桌椅、布置发放动线、搬运物资。她带着8岁的儿子一起做准备，孩子问：“今天都哪些师伯和师姑（来）呀？”

“志工就妈妈一人，还有四位社区志愿者，因为疫情，我们要用最少的人来承担。”“妈妈，我要多替你分担一些，我长大了，我是男子汉。”学着妈妈的样子，孩子双肩背着物资，手拉大音响，做着力所能及的事情。

“大娘好”“大爷好”“感恩您”，14日下午，志工为每一位前来领取物资的乡亲献上亲切的问候，引领着他们逐一把物资装进生活包里。负责人李金兰非常关心辖区内的两个孤儿姐妹，希望把这份来之不易的大爱物资也发给她们。

陪伴两姐妹的是当地帮扶干部戴高巍，也是戴丽娟的三哥。经他介绍，同样特别需要帮助的还有外来务工家庭牛大妈母子三人，牛大妈一家住在安都乡。得知这家人的生活状况，街道负责人当下又决定再分给这个家庭一些过冬物资。

次日一早，志工驱车赶往25公



志工驱车赶往二十五公里外的安都乡，为患有先天智力障碍的牛大妈母子三人送上过冬物资及温馨的祝福。摄影/戴丽娟

里外的安都乡。牛大妈和两个孩子都患有先天智力障碍，志工一进门，看到大妈坐在小板凳上，随即蹲下来跟她说话。牛大妈对志工的询问，没有任何应答，只是笑笑。但当志工演绎《一家人》的手语时，她一直目不转睛地看着，似乎她也喜欢听柔美的歌声，能感受温馨的祝福。

虽然物资有限，但是志工与各地政府、社区干部紧密合作，期待送给最需要的人，让受助乡亲感受到寒冬中的温情与祝福。

天色已晚，大自然给车窗“雕刻”出自然美丽的窗花。窗外晚霞满天，志工相互击掌鼓励祝福，爱的能量不断累积，祝福乡亲们开心过新年。 



主题
报道

寻觅你 寒冬的身影

撰文/摄影 山西真善美志工

山西

十二月十七日和二十五日，
太原慈济志工带着寒冬送暖物资，
为建工一社区和阳曲县泥屯镇龙泉村的
二十五户四十五位需要帮助的乡亲，
送去慈济人的关怀。



摄影/韦委丽

2020年冬至前一天，志工藉由与太原市尖草坪建工一社区开展岁末祝福，开启了山西省第一次寒冬送暖活动，为社区6户居民提供物资帮助，并与社区居民包了5000个素水饺，共度温馨时光。

龙泉村位于太原市阳曲县西北，距

离太原市区约65公里，龙泉村委会下辖北龙泉、南龙泉、赤泥社、权庄4个自然村，共有413户，1043人。在龙泉村村委会的牵头下，2021年5月，志工看望弱势家庭，也带动村民参与家访。期待通过慈济组织的活动，带动村民互帮互助、人人环保，推动乡村振兴，实现美



龙泉村位于太原市阳曲县西北，距离市区约65公里。2021年5月起，志工走进龙泉村带动村民互帮互助，助力乡村振兴。摄影/韦委丽



志工详细地为白奶奶介绍带来的物资，奶奶眼泪不禁在眼眶里打转：“感恩你们，总惦记着我们母子。”摄影/田瑞斌

丽乡村的愿景。

2021年12月初，太原就进入了风雪时节。清晨六点不到，天空黯黑，西北风嗖嗖地，刮得脸上生疼，耳朵也快冻得失去知觉。街道上，过往的行人顶风赶路，眼泪、鼻涕迅速地凝结在脸上和嘴边。

这么冷的天你们还来

“赵大哥，在吗？”“今天这么冷，你们还来。真的麻烦你们了。”赵大哥摸索着打开房门，热情地招呼

志工进屋。

赵大哥夫妻俩都是视障人士，且赵大嫂腿脚不便，日常生活起居都需依赖先生打理；平日里，他们和年逾九十的母亲共同居住。前段时间，母亲不慎摔伤，卧病在床，为照顾老人，赵大哥的姐妹回家帮忙照顾母亲，他们夫妻俩则搬到建工一社区的租住房生活。

“大哥、大嫂，今天给你们带来了面粉、食用油、五谷粉……”志工边向赵大哥夫妻俩介绍，边把带来的物资

一一递给他们。接过被子、环保毛毯，夫妻俩不停地抚摸着，感受着环保毛毯和被子的质地，笑得合不拢嘴。

征得赵大哥同意后，志工分工合作，有的搀扶起赵大嫂，有的则抱起床上的被褥，铺上环保毛毯，还有的志工套好被罩，整齐平铺在床上。随后，志工扶着两人回到床边坐下，赵大哥用手抚摸着床铺好一会儿，感动地拉起志工的手，不停地念叨着：“太麻烦你们啦！谢谢，谢谢你们！”

志工卢云玲看到赵大嫂赤脚穿着拖鞋，赶忙用双手搓着她的脚心：“我给您穿上袜子吧，天寒小心着凉。”卢云蹲下身抬起赵大嫂的脚，拿来床边的袜子，帮她一只只穿好，“这下好了，暖和了，不凉了。”

我也要传递爱

建工一社区的工作人员张惠、郑涛带着志工来到白大伯家，白大伯的母亲已年过八十，腰部使不上力气。志工赶忙上前搀扶，让老人家坐到沙发上；白大伯也走进屋，坐在床边，像待家人般，跟志工说起近段时间家里的情况。

郑涛接过志工递过来的《发放通知单》，细心地一字一句念给白大伯母子听。

白奶奶看着满桌的物资，听着安慰的话语，眼泪不禁在眼眶里打转，“感恩你们，总是惦记着我们母

子。”志工赶忙劝慰老人，还唱起祝福歌。白奶奶看着围在身边的志工，情不自禁地跟着一起拍手，脸上也逐渐露出笑容。“看到你们的互动，我很受感动，慈济是一个有爱心的团体，帮助社区暂时有困难的家庭，让他们摆脱困境。”郑涛深有感触地说：“在以后的社区工作中，我也要传递爱，做好社区服务。”

善念化解重重考验

冬至刚过，气温一天天下降，志工得知发放当天，当地交警部门将对车辆实行单双号限行。为了让更多志工参与寒冬送暖，协调团队商量把部分物资提前运送到龙泉村。

24日凌晨，太原地区开始零星飘起了小雪。大约9时许，志工刘连生和李波将自家车装满物资后，前往龙泉村。行至多一半路程后，天空落下了大片的雪花，车辆也进入了近15公里的盘山路段。

不一会儿，道路已是白茫茫一片。虽然路上的过往车辆不多，在上坡与弯道的行驶中，志工打起十二分的精神，小心翼翼地驾驶。到龙泉村，雪几乎停了，卸下物资，志工赶紧返程，争取在天黑前走完回程的盘山路。

“今天天气太冷了，车走到半路，零下十度的气温把柴油冻住了，车‘趴窝’无法动弹。”25日清晨，

志工用完热食，等候大巴车到达，不曾想却接到大巴车司机的紧急来电，车过不来了。

“这可怎么办？”“外面太冷了，大家安心在家等，车到后，再出门。”租赁公司紧急调拨其他车辆，临近8点30分，志工终于搭上大巴，前

往龙泉村。

想把你们看清楚

“爷爷，认得我们吗？”感受到掌心传来的温度和耳畔轻柔的话语，李爷爷缓缓地睁开眼睛，慢慢地打量着。

年过九十的李爷爷孤独地躺在土炕



经过一个多小时的车程，志工抵达龙泉村，迎着异常寒冷的天气，把物资提在手上或装进小车，徒步入户送温暖。摄影/韦委丽

上，紧闭着双眼，身上盖着一床厚重的被子；双腿搭在锅台边沿，右脚穿着袜子，裸露的左脚因多年前骨折，打进皮肤里的钢钉感染导致脚面溃烂，任由冰冷的空气侵袭着伤口……

2021年9月，志工做居家打扫，帮他理发。仅隔三个月，爷爷的脚面化脓，已无法动弹。“爷爷，你快点好起来，咱们一起到村委大院唱歌，吃点心。”爷爷听闻，笑着说：“好，好，好，但是不知道还能不能行。”

“爷爷，把被子换成环保毛毯，好不好？这样盖着比较轻，也舒服暖和。”李爷爷点头应允。志工将新的枕

头、枕头套一一更换，并小心翼翼地放在他的脖颈下，一点点地调整高度。

邻居大哥看着志工与李爷爷的互动，感动地说：“看看你们，到哪里能找到这么好的人，真的太谢谢你们了。”李爷爷则睁着双眼，仔细地打量着，努力把大家的身影记在心里……

善行启善念

去王爷爷家的路，坡陡路滑，电动车偏巧半路熄火，大家齐心合力把车推上坡，将车停在坡上的平稳地带，再提着物资步行至王爷爷家。王奶奶早已在门口等候，高兴得不停地



王爷爷罹患重病已卧床八九个月，随着时光的流逝，他的头发变得很长，志工拿出随身携带的电动理发器为爷爷理发。摄影/韦委丽

说：“好啦，天凉，赶紧进家。”

王爷爷今年85岁，罹患重病已卧床八九个月。爷爷的头发很长，志工拿出随身携带的电动理发器为爷爷理发。爷爷虽然身体不能动，但意识清楚，理完发，他双手合掌，眼里含着泪，连说“谢谢”。“要多陪老人，行善行孝，为儿女做榜样。”恰逢王爷爷的三女儿在家，她感动地说道。

“你们不要搞形式，给我们有用的东西。”王大哥患有重症肌无力，家里一双儿女也有类似疾病。寒冬送暖家访时，志工多次关怀，都被他拒之门外。

物资发放当天，王大哥开着自己的电动三轮车带志工去乡亲的家。一见到志工，他便说：“谢谢你们，这么冷的天，还能来，我还想着你们就不来了。”

王大哥看着志工真心实意地关怀

乡亲，他的心一点点地被融化，“我也愿意和你们一样做点好事。”志工借机与他分享慈济的竹筒岁月，并邀约他一起做慈济。“虽然我身体不太好，但只要你们来龙泉村举办活动，我就一定参加。”王大哥愉快地答应着。

由于新冠肺炎疫情的防疫要求，集中捐赠活动改为入户发放，虽然人力很分散，志工对乡亲真诚的爱却丝毫不减。自2021年6月，志工深度家访后，依据乡亲的家庭情况、路线区域等，将捐赠物资分为定制化物资、统一物资和散户物资进行采买与发放。历经七个月，于2021年12月25日圆满完成寒冬送暖活动。

爱的暖流随着志工的脚步缓缓地融进社区、大山，沁润着乡亲们的心，悄然无息地温暖着整个冬季。



志工把带来的物资详细地摆放到桌上，与王奶奶的女儿一起念慰问信，奶奶看着满桌的生活用品，连连道感谢。摄影/韦委丽



主题
报道

祝福大西北 最可爱的人

撰文 / 甘肃真善美志工
摄影 / 王成



甘肃

因新冠疫情防控，

省外慈济志工无法到甘肃协助

寒冬送暖物资捐赠，

本地志工克服困难，

积极组织当地志愿者和乡亲，

于十二月十八日和二十九日，

为通渭县什川乡和华家岭乡需要帮助

的乡亲和兰州市环卫工人

送去过冬物资，

用爱陪伴他们过新年。

“从嘉峪关坐火车到兰州700多公里，来一趟真的不容易。因为这次志工人少，刚好有机会多付出，所以我就就要好好干活，不然就很吃亏。”第三次参与慈济活动的志愿者董玉红说。

因疫情防控，省外慈济志工无法前来协助发放，甘肃本地志工克服困难，积极组织当地志愿者和乡亲，共同完成两场寒冬送暖活动。

“人人都有爱心，用爱心看人，人人皆可爱。尽管志工人少，只要用心就能把事情做好。能为通渭的父老

乡亲做一点事情，是非常有幸的，也是报答（报恩）。”志工卢振朝协助腿脚不便的乡亲领取物资时分享。

送爱到通渭

通渭县，享有“中国书画艺术之乡”的美誉，位于甘肃省定西市，地处黄土高原丘陵沟壑区，域内山大沟深，常年干旱少雨，是国家级贫困县之一。近年来随着国家脱贫攻坚持续深入，当地生态建设和新能源建设稳步推进，2020年成功脱贫摘帽，2021年被确定为



“感恩在心田，温暖满人间……”通渭县什川乡初级中学的操场上，志工为乡亲倾情演绎手语，不断贴近彼此的心。



“爷爷好！祝福您，新年快乐！”志工贴心地帮乡亲核实身份和物资信息，协助将物资装进生活袋，同时送上亲切的问候。

国家乡村振兴重点帮扶县。

12月18日早7点30分，天蒙蒙亮，志工乘坐大巴赶赴发放现场，开启甘肃本年度首场寒冬送暖活动。

“感恩在心田，温暖满人间……”一首《温暖满人间》让志工与乡亲们的心贴得更近。听着温暖的歌，也让首次参加慈济活动的志愿者吴文梅很有感触：

“以前自己很爱说话，家长里短各种烦恼很多，在单位工作大家干活会计较很多。但在这个团队，大家干活都不惜力，（没给钱）都愿意去付出，不管是不是

自己的事都主动去做、抢着做，这种氛围也感染了我，对我来说是一个特别大的提升。”

“爷爷好！祝福您，新年快乐！”志工送上物资的同时也送上暖心的祝福。看到慈济志工想尽办法安排好家庭、工作来做志愿者，而且说话轻声细语，志愿者感慨地说：“很感恩当地乡镇干部，以后会尽可能感染身边的伙伴一起参加慈济活动。”

只要用心做事，事情就容易解决；凡事多沟通，就会放下杂念把事



十几年来，李大姐无怨无悔地照顾瘫痪的丈夫，直到丈夫离世。志工感佩她的坚强，牵起她的手，鼓励道，日子会越来越好。

情做好。“慈济志工对待乡亲的这种态度，令人印象深刻，值得学习。”发放结束后，当地志愿者分享。

患难中的真情

在村主任的带领下，志工来到洪大哥家。三年前，他突然脑中风，失去劳动能力，妻子不离不弃，一边照顾孩子一边照顾他，生活很是不易。小姑不忍心嫂子太过操劳，时常到家里帮忙打理家务。在家人的悉心照顾下，洪大哥现在能缓缓地移动步伐。

洪大哥一家相亲相爱，志工拿出中药茶包，告诉姑嫂俩冲泡饮用的方法。“太谢谢你们了，总是想着我们。”洪大嫂不停地说着。

“这件真合身，很好看。”李大姐穿上环保外套，听到志工的称赞，害羞地低下了头。她是全村公认的好媳妇，十几年来，不仅无怨无悔地照顾着瘫痪在床的丈夫，还操持着一家老小的生活起居。

“今年，丈夫走了，现在家里还有80岁的婆婆和三个孩子。”李大

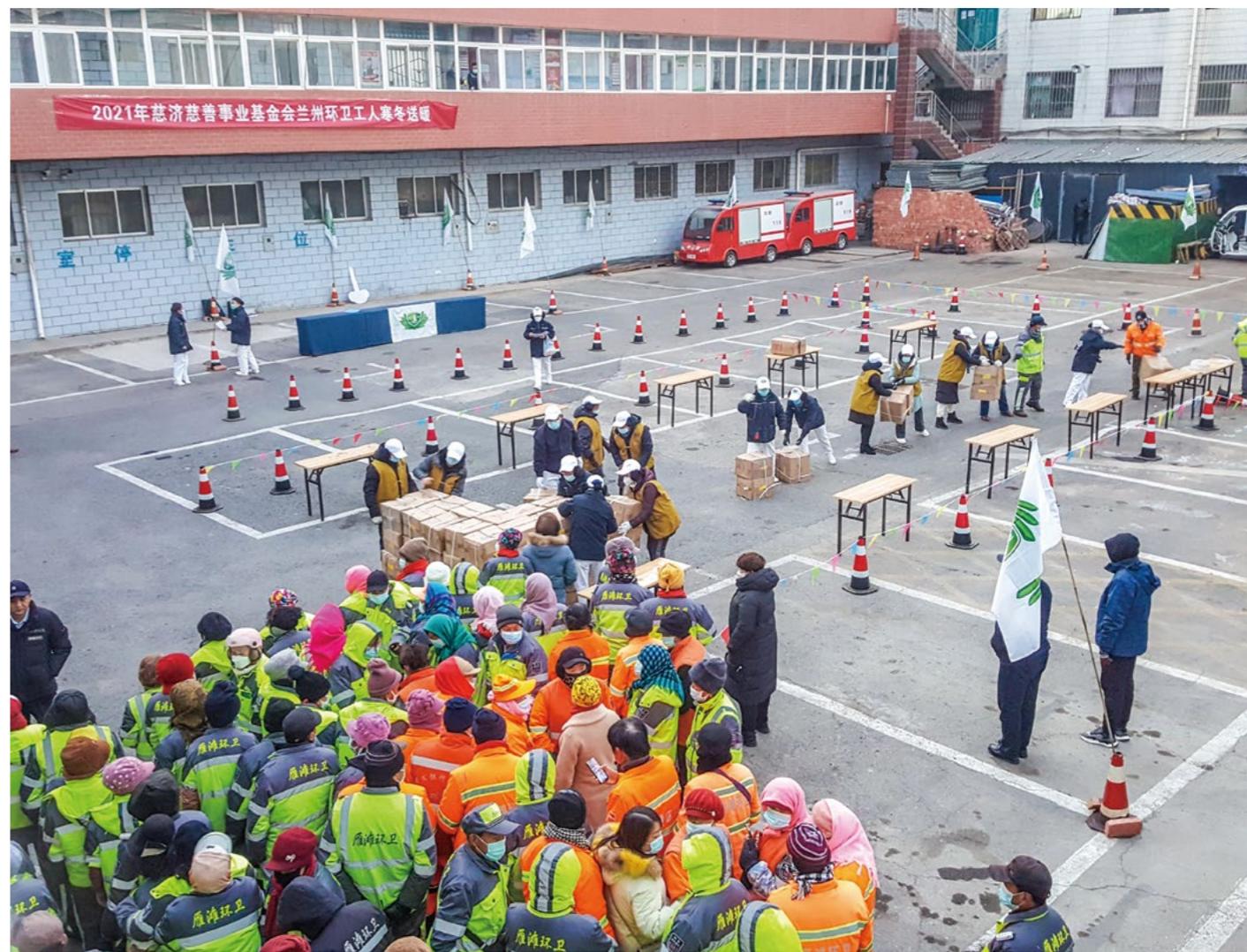
姐谈起家里的情况，眼泪止不住在眼眶里打转，志工轻抚着她的后背，牵起她的手，鼓励道：“孩子现在都大了，以后的日子会越来越好。”

生活虽然清苦，却没有击垮李大姐，她独自打理着五亩旱地，且把家里打扫得一尘不染，“十分感谢党和

国家，感谢慈济。”李大姐抹去眼角的泪花，露出了笑容。

送爱进兰州

“特别喜欢你们送的保温壶，以后上班的时候带一壶热水，这一天就够了，还有护手霜和围巾，现在外边



志工与环卫工人以“蚂蚁接力”的方式将数百箱爱心物资从仓库搬到发放场地中，随后各就各位，准备发放仪式。

特别冷，很实用，好得很。”赶在新年来临之际，甘肃慈济志工为兰州市雁滩环卫所的环卫工人，送上诚挚的关爱与祝福。

从2021年夏天开始，慈济志工与雁滩环卫所领导数次沟通后，先后走访环卫所各保洁站点，了解一线环卫工人的工作和生活情况。环卫工作收入低、又脏又累，本地年轻人都不愿意做，所以，来自省内周边地县的外地务工人员逐渐成为雁滩环卫一线工人的主力军。“虽然是为了生活，但他们是伟大的！爱护地球，保护环境。”志工感动地说。

12月29日上午，雁滩市政环卫所比以往热闹了许多，42位慈济志工与10多位环卫工人以“蚂蚁接力”的方式将数百箱爱心物资从仓库搬到发放场地中，上午10点，环卫所各个保洁



“感谢您，祝福您！”志工轻柔地为环卫工人围上围巾，送上爱心物资。感受到久违的温暖，他们不禁喜笑颜开。

站工人及垃圾清运组工人代表依序整齐就位。

“感谢慈济基金会为雁滩环卫所一线环卫工人送来大爱与温暖。”发放仪式上，环卫所刘宗盛所长致辞，拉开了慈济在甘肃的第二场寒冬送暖的序幕。

物资有限 祝福永远

发放开始了，志工恭敬地为环卫工人送上现金购物卡、环保围巾、中药茶包、大燕麦片、护手霜和保温壶等爱心物资。志工李桂芳向环卫工人介绍：“慈济赈灾用的环保毛毯、环保外套及今天带来的环保内衣、背心和围巾，都是由慈济志工回收塑料瓶再制而成，物资虽有限，但是祝福永远。”

“谢谢你们，你们对我们太好了。”环卫工人朱大姐开心地抱着志工说道，她今年56岁，丈夫在靖远煤矿打工，夫妻俩除了需要照顾家里两位80多岁的老人外，还要供三个孩子读书，十几年来，生活一直没轻松过。志工宽慰她，往后的日子会越来越好，朱大姐高兴地点了点头。

孙大哥来自榆中县，离异多年，在雁滩环卫所上班有五年左右。平日里，他独居在十几平米的出租屋内，每月的工资扣除孩子的生活费、房租和还债就所剩无几，为节省开支，孙



发放结束后，志工来到生活困难的环卫工人家庭探访，详细了解他们的生活情况，并送上真挚的祝福。

大哥只在晚上生火取暖。“两百元的购物卡刚好可以和孩子过年了。”他高兴地告诉志工。

“在繁华的城市里因为有这么多甘愿付出的环卫工人，才会有干净的市容，我们才有美好的生活。”志工感谢环卫工人整天奔波于大街小巷为人们提供良好的环境，“他们有的在这个岗位上干就是十年，有的二十四小时不能离开工作岗位，吃住都在那里，他们说自己是最低层的人，可我认为他们是这个城市最最可

爱的一群人。”

两天时间里，甘肃慈济志工为2144位需要帮助的乡亲与1196位环卫工人送去过冬物资，用爱陪伴他们过新年。

“这个团队（慈济）不一样，大家干活都不惜力，都愿意去付出，不管是不是自己的事都主动去做、抢着做，这种氛围也感染了我。”看到乡亲脸上洋溢着开心的笑容，听到志愿者的称赞，志工不自觉跟着笑了起来，一股暖流在彼此心中荡漾。 ❷



主题
报道

偏乡深处 绵延的暖流

撰文/摄影 天津真善美志工

二〇二一年十二月十九日，
来自天津市区、宝坻区及蓟州本地
志工汇集联络点，划分为二十组，
分别前往二十六个乡镇走访八十六个村庄，
将寒冬送暖的物资与慈济人的
祝福送往一百零四户乡亲家中。



天津

摄影/贾红



小圣的奶奶看到志工，开心地快步走出大院。把志工手上的大米抱了过去，将志工迎进屋里，一路与志工兴奋地聊着。摄影/李莹

时光流转，岁月更迭，转眼又到了岁末寒冬。每年的这个时候，慈济都会在天津各地陆续展开寒冬送暖活动，为需要帮助的乡亲送去过冬物资，让他们安心过新年，今年也不例外。

12月19日，清晨五点，天津市区志工乘车抵达蓟州联络点，与宝坻

区、蓟州区志工汇合，开启慈济在天津的第二场寒冬送暖活动。

虽已临近冬至，天气却一改前两日的寒冷，阳光明媚。随着车轮转动，慈济志工不仅将物资送往104户乡亲家中，更是用贴心暖语温暖着他们。慈济人的爱一路延展，在蓟州大

地蔓延开来……

见到你们就欢喜

披着霞光，从城区驶向乡间，在一百多里外的西龙虎峪镇龙前村，小圣的奶奶看到志工，开心地快步走出大院。

“见着你们，我就欢喜，多忙也得等着你们，我已经把水烧好，还准备了核桃，给你们带着。”奶奶把志工手上的大米抱了过去，继续说道：“明年小圣考上大学，一定把你们都请来。”“小圣一定会考上大学的，

我们一定来。”奶奶将志工迎进屋里，一路与志工兴奋地聊着。

读高一时，小圣成为慈济的助学生，一转眼，志工的陪伴已有两年。小圣的爸爸瘫卧在床，妈妈因此离开了家，爷爷神志不很清楚，每天往外跑，年过古稀的奶奶成了家里的顶梁柱，照顾着一家老小。生活的磨砺，不仅让奶奶愈发坚强，更充满感恩。

原本安静的屋子，一下变得温馨热闹。奶奶非常高兴，她接过《发放通知单》，念着慰问信时，眼泪夺眶而出，哽咽道：“你们咋都那么善良呢？我上



小轩一家把助学补助金的红色信封高高地挂在正面墙壁上最显眼的位置，希望能时刻记得在最艰难时，慈济给予的帮助。摄影/白光娟

哪儿总是遇到贵人。”“因为您有感恩心，所以总有人帮忙，您会越来越好的。”志工牵起奶奶的手，轻抚着她的后背，宽慰道。

志工将静思语春联打开给奶奶看，她情不自禁地用手指着，一字一字，认真地读着。奶奶表示，今年还会把静思语贴在墙上，时时提醒自己：“墙上的静思语，我每天都读，心里宽敞。”

临别时，志工唱祝福歌，紧紧地抱着她，祝福奶奶越来越好。看着志

工远去的背影，奶奶抹着眼泪，久久地站在门口。

墙上的红色信封

“您好，请问您是小轩的母亲吗？”这边话音未落，那边已经急切地回答着：“是啊！是啊！我在村口等你们了！”

跟随小轩母亲，志工来到贾南村的小轩家。开阔的大门口，葱郁的花草，一尘不染的桌面，整齐的被褥……处处彰显着小轩一家对生活的



前段时间，阿旭的姥姥摔伤了手臂，在静养，听到志工的声音，赶紧从卧室出来，开心地跟志工话家常。摄影/王志坚



阿旭家的小院干净整洁，阳光穿过玉兰树，将树影浮“印”于拱门。志工扛着物资，走进家门，送上最真诚的祝福。摄影/王志坚

热爱；正面墙上一个红色的信封，被端端正正地挂在一幅字的下面，它却述说着小轩家的另一段故事。

小轩的父亲患有腰疾，干不了体力活，在二百多公里外的天津一家食堂帮厨，母亲先天视力不好，无法出去做工。小轩在小学六年级时，被诊断出眼球形状特别，不能手术，只能保守治疗，每半年复查一次，家里的积蓄早已花光。

“这些钱可给我们帮了大忙，这个孩子还是有福气的，遇到你们这些有爱心的人。”小轩的妈妈回忆起当年为了看病，爸爸在9月份就把工资预支到11月。慈济志工知道后，及时到小轩家中了解情况，给予助学补助，缓解了这个家庭的经济压力。

“我们特别感恩慈济，觉得（助学慰问金的信封）放在哪里，都不如挂在这里好，这样天天可以看到，记



小越的叔叔虽然只读到五年级，但每次都提前写下感谢信，他说，因为有慈济，所以他们一家是全村最富有的。摄影/贾红

在心里。”

遇见幸福

在孙各庄满族乡建新村的阿旭家，干净整洁的小院，和一棵高大的玉兰树格外引人注目。“这棵玉兰树与众不同，别的玉兰树只春天开花儿，我家的玉兰树春天、夏天、秋天三季都开花儿。”阿旭的妈妈自豪地说着。

曾经的慈济助学生阿旭在2021年考上天津理工大学，前几天，志工到学校看望他，得知他被评为优秀团员。今天藉由寒冬送暖，志工特地将这一好消息告诉阿旭的妈妈。

“（阿旭）高中三年是全家陷入最低谷的时候，我也出现消极情绪，是你们一直陪伴着。这些年，孩子看问题跟

同龄人不一样，能看到有深度的东西，这是从慈济获得的正能量。”

说起阿旭，妈妈打开了话匣子：

“阿旭曾对我说，慈济这份爱是能传递的。”现在，阿旭在学校里经常热心给同学讲题，会给受到挫折的同学送上安慰，他自己做兼职工作，以减轻家庭的经济负担。

“孩子的爱心、孝心是可贵的，以后就会开花结果。”“现在已经扎根了”，妈妈爽朗地说。在这个家，不仅阿旭以实际行动传递着大爱的精神，为抗击疫情，他的妈妈也力所能及地奉献爱心，帮助一线的工作人员。

“我今年八十了，遇见你们真是我们全家的福。”前段时间，阿旭的姥姥摔伤了手臂，在静养，听到志工的声音，赶紧从卧室出来，开心地跟志工聊起来……

院子里的玉兰树，枯黄的叶子随着微风缓缓掉落，枝干一个个毛茸茸的花苞正在积蓄力量，等待春天的绽放。

我们是全村最富裕的

上午十点多，冬日的暖阳高高地挂在天空，给寒冷的冬天带来了丝丝温暖。小越的叔叔和弟弟陪着奶奶已在大门外迎候多时。

“奶奶，您冷不冷？”“不冷，不冷，快进屋去，屋里暖和。”奶奶热情地拉着志工的手往屋里走，“村

里人看到家里来这么多人，还是两辆车，都羡慕地问我怎么回事，我告诉她们，这都是我的娘家人，一年来看我好几趟呢！”说话间，奶奶的笑容始终挂在脸上，一点儿也看不出她背后的辛劳。

小越的母亲早年病逝，父亲重病多年，小越姐弟俩依靠政府低保度日。奶奶和未婚的叔叔支撑着这个家，也把姐弟二人抚养长大。小越就读初中三年级时，慈济志工走入她的家，给予助学补助，帮家里添置了衣柜、书橱、双人床等生活必需品……原本只有两张简易床的屋子，变得越

来越温馨。

如今，小越已是天津城建大学的学生，他们也早已把志工当作自己的家人。“你们都跟我不生分，和我家里人一样！”“是啊，我们就是一家人！”

小越的叔叔虽然只读到五年级，但每次都提前写下感谢信，把感恩之情融入字里行间。今年，他写了两幅字：“若非慈济来救助，苦海无边永无望，地老天荒永铭记，慈济大爱功德广！”

志工赞叹叔叔的用心，他欣慰地露出憨厚的笑容，说道：“村里人都说我家最穷，我不承认，我们背后有慈济的家人，我们是全村最富裕的。”



小越的奶奶把志工当成娘家人，每次看到志工都特别高兴，她说左邻右舍都羡慕她有那么多人常来家里看望她。摄影/贾红



主题
报道

爱起涟漪

撰文/摄影 湖北真善美志工



湖北



摄影/李芬

寒冬岁末临近，
应洪湖市大沙湖区、
大同湖区政府和武汉市蔡甸区
麦山街道办邀约，
慈济志工分别在十二月十二日和十九日
为四百六十四户需要关怀的家庭
举办寒冬送暖活动。
这是继二〇二〇年「7·15水灾」
和二〇二一年「5·14风灾」后，
慈济在洪湖市和武汉市蔡甸区
为受灾群众举办的第二次物资捐赠。

湖北省洪湖市大沙湖区于2020年7月遭遇严重水灾，慈济志工应洪湖分蓄洪管理局之邀，前往勘灾、捐赠急难物资并入户关怀。2021年5月，武汉市蔡甸区突发9级龙卷风，部分村湾房屋受损、工棚倒塌，大量树木折断，志工闻讯而动，获准进入灾区勘灾，7月为蔡甸区蓼山街道办的113户受灾乡亲进行夏令物资发放。

寒冬岁末临近，应洪湖市大沙湖区、大同湖区政府和武汉市蔡甸区蓼山街道办邀约，慈济志工分别在12月12日和19日为464户需要关怀的家庭进行寒冬送暖物资发放，延续爱与关怀。



寒冬岁末临近，志工为2020年遭受水灾的大沙湖区、大同湖区和蔡甸区需要关怀的家庭准备寒冬送暖物资，延续爱与关怀。摄影/姜华

“非常感谢慈济基金会对大沙人民特别是困难和受灾群众的帮助和支持。去年大水之后，慈济志工冒着酷暑和大雨，帮助我们解决灾民的生活困难，及时发放物资和生活包，还自备干粮、茶水，不需要我们提供任何服务，而且办事效率高。活动结束后，场地收拾得干干净净，原样归还，让我们深受感动，你们做得太好了。”洪湖市大沙湖管理区民政局长胡国清在发放现场，有感而发。

以为只是来领物资而已

彭爷爷今年64岁，4岁时发高烧引



彭爷爷患有小儿麻痹，开着农用车第一个来到发放现场。志工帮他平稳下车，再将农用车停靠在指定地点。摄影/李芬

发小儿麻痹，他开着农用车第一个来到发放现场。志工帮他他将农用车停靠在指定地点，“爷爷，是否需要帮您领物资？”“不用，我可以自己去领取。”担心彭爷爷受冻，志工端来热腾腾的红枣姜茶，让他驱寒暖胃，搀扶他到医疗服务区量血压。

“今天，以为只是来领物资而已，没想到还这么热闹，服务这么周

到。”彭爷爷喜笑颜开地说。

为煮出暖心又暖胃的红枣姜茶，志工提前一天赶到洪湖，准备生姜、红枣等食材。当天清晨5点开始熬煮，8点准时送到发放现场，让乡亲捧上一杯热乎乎的红枣姜茶，在寒日里暖和身体。

“乡亲们感受到这份爱了吗？”“感受到了！”从2021年夏天



志工把物资从政府办公楼搬到发放现场，他们有的抱着一大箱子物品，有的手提三四袋生活包……往返数趟，却满心欢喜。摄影/高爱珍

开始采购的物资共有11种，还有净斯五谷粉，乡亲们齐声回应这份温暖。

“带着孙子过来看看，让他也能感受到热闹。”小贤是位脑瘫儿童，不会走路，一大早，他的爸爸和奶奶推着轮椅带他前来。志工为小贤送来红枣姜茶和点心，和他玩拍手游戏，小贤开心得不断寻找志工的手拍过去。得知祖孙俩都没有吃早餐，志工赶忙到就近早餐店购买，奶奶感动得不停地说：“谢谢，谢谢。”

志工和志愿者有序地协助乡亲领取物资，有的扛大米，有的提棉被，有的背生活包……忙得不亦乐乎。洪

湖慈善总会秘书长章军见此情此景，不禁感叹道：“我今天非常激动，慈济为困难群体很务实地准备了他们所需要的物资，帮他们渡过难关。我们将结合本地的慈善工作，积极倡导慈济在这方面的经验和做法，届时邀请慈济的支持与帮助，并希望有机会到武汉慈济学习。”

别忘了我

在村干部的陪同下，志工带着物资，走进一幢平房里，迎面而来的兄妹热情地招呼大家进屋。

“弟弟的儿子不在身边，只有我

这个姐姐来照顾了。”褚大哥的二姐跟志工说道。9年前，褚大哥因视神经瘤做了两次手术并进行眼角膜移植。术后，出现视听和语言障碍，生活不能自理。为偿还手术欠下的债务和支付后续的药费，他的妻儿外出打工，褚大哥的日常生活起居便落在二姐身上，二姐除了照顾他之外，还要照顾患病的丈夫。看不到尽头的生活，让二姐身心俱疲，不堪压力。

通过实地走访了解，11月志工送来生活补助金，“钱虽然不多，但给这个家庭提供及时的帮助，缓解他们的生活压力。”命运给褚大哥关上

一扇门，却也为他打开一扇窗。他的哥哥虽然患有胰腺癌，却颇为疼爱弟弟，尽己所能地帮衬着，哪怕仅是偶尔为弟弟准备一餐丰盛的饭菜，他也十分乐意：“我只有这个弟弟，能够做一点就做一点。”

天气寒冷，志工和二姐合力为褚大哥穿上环保外套，戴上环保围巾，突然间，褚大哥放声大哭，啾啾呀呀地说：“冬天好冷，衣服很暖和，我听不到也看不到，儿子为我买了一个空调，但他收入不高，我不舍得用。”志工紧紧地拉着他的手，说着宽慰的话语。“别忘了我啊！”“不



天气寒冷，志工和二姐合力为褚大哥穿上环保外套，戴上环保围巾，突然间，褚大哥放声大哭，志工赶忙宽慰。摄影/李芬

会的，不会忘记你的！”

临别时，二姐拉着志工的手，硬要将鸡蛋和红薯粉送给志工，以表谢意，志工一再婉拒。“现在这个家庭的氛围好了很多。”“褚大哥说话也清晰了许多，我相信他的语言功能会越来越好了！”看到褚大哥一家的变化，志工都默默地祝福着他们。

我走了 他们怎么办

窄小的屋内，东西凌乱摆放，粘乎乎的地面，家具上落着一层油渍和



志工耐心地听着阿莲的母亲诉说照顾女儿的不易，心疼地为她围上围巾，说着贴己的话语，尽可能纾解母亲心中的苦楚。摄影/李芬

灰尘，墙壁上多处斑驳的水渍印在上面，时而飘来一阵阵霉味。阿莲散着头发斜躺在床上，她的小侄儿则躺在被窝里看电视，头发花白的母亲满脸焦虑。

阿莲从小患有怪病，全身僵直，随着年龄增长，病情加重，生活已不能自理。她的弟弟离异后留下两个孩子，自己外出打工，5年没有音信。年迈的母亲患有心脏病和白内障，独自顽强地撑起这个家。

“大娘，今天为你们送来了棉被、

保暖内衣、环保外套等生活物资，这是环保围巾，戴上很暖和。”志工心疼地为她围上围巾，阿莲的母亲瞬间红了眼眶，拉着志工的手，说道：“把新棉被给阿莲用，她生活完全不能自理，半个小时都不能离人，每次给她穿、脱衣服，我都要流一身汗。她还发脾气，我太苦了，有时不想活了，但我走了，他们怎么办呢？”志工紧紧地将老人抱在怀里，轻声地宽慰着：“感谢妈妈的付出，也请妈妈原谅孩子说的话，别放在心上。”

阿莲知道母亲的辛苦，每次说了不好听的话后，就非常后悔，“阿莲，咱们跟妈妈道歉，好不好？”在志工的鼓励下，她鼓起勇气向母亲道歉。“遇到难关，当下尽心，尽力，尽人事就对了。”志工相互开导着母女两人：“遇到烦心事，有话说出来就好些，就能够相互体谅，难关会很快过去的。”同时，邀请阿莲的小侄儿多读好书、智慧好话，让奶奶和姑姑开心，他点头应允。

“这家确实很困难，大孙子手部有残疾，长得瘦小，小孙子又在读六年级，都需要营养。”政府为阿莲家申请了低保，母亲得知今年低保金有少许的变化后，发愁地告诉村干部和志工，今年大孙子上大学，经济压力增大，“但我知道政府已经帮我们很多了，我自己能克服。”为节省



阿国是慈济照顾户，感动于志工如亲人般的关爱，化感动为行动，生活中经常帮助同村人修理电器，此次也报名当志工。摄影/李芬

开支，阿莲的母亲每天下地种菜，大孙子的学费找亲戚借。“有大家的帮助，困难一定会度过去的。”阿莲的母亲紧紧地拉着志工的手，直到门口，才依依不舍地放开。

帮助别人很快乐

“您身体不好，怎么还来这里服务呢？”志工问身旁的阿国，他边拆纸箱，边说道：“能够帮助人很快乐，身体没关系的。”

5年前，阿国被查出肝硬化等疾病，需常年吃药，没有收入的他，依靠低保和兄妹的救济生活，时常饥一顿饱一顿。2020年7月，大沙湖农场发生水灾，阿国的家被淹，慈济前来勘灾救助。

从此，志工每月入户看望，并给

予生活补助。阿国感动于志工如亲人般的关爱，化感动为行动，经常骑着摩托车走村串巷，无偿为大家维修电器，还自掏腰包购买配件，他表示也要成为帮助别人的人。

“像阿国这样的照顾户还有很多，关怀陪伴后，有的人心态发生了很大的转变，虽然身体不好却乐于付出。”看到许多照顾户因为爱心被启发，而翻转自己的人生，甚至整个家庭，志工深受感动：“这是我们继续做慈济的力量源泉。”

因一位照顾对象而认识慈济，参加寒冬送暖活动的退休干部张秀美，在发放现场不停地忙碌着，她觉得善事需要大家共同成就，她说：“我今年退休了，想用更多的时间做慈济，带动更多的人了解慈济。”

“现在，我更想参与进来，在空闲的时候去帮助有需要的人，要与人善，帮助别人的同时也是在帮助自己。”应张秀美邀约，参与寒冬送暖发放的一位志愿者也在微信朋友圈里如是写道。

我还记得你们

12月19日，太阳刚刚升起，霞光透过村委会门口的树枝，映照在大家的脸上，带来些许暖意。

“我的快乐，来自你的笑声，如果你流泪，我会比你更心疼……”发

放现场，志工一边柔声细语地解说着歌词，一边亲切地手把手教乡亲们学唱《一家人》，大家有模有样地学着，不时传出欢声笑语。

“奶奶，我去过您家，还记得吗？您家门前有棵栀子花树。”“是的，是的。”奶奶连忙点头，“你们有三个人去我家的，夏天还领取了你们的的东西，有米、油、毛巾、香皂……”。

友爱村民委员会主任周巍，是土生土长的本地人，夏天陪同志工入户勘灾，为受灾乡亲发放物资，推动村民开展环保活动。这次，他也参与寒冬送暖：“你们夏天送清凉，冬天送温暖，急难送关怀，对村民持续性的关爱，让我感动。今后，我也想参加慈济活动，自己先行动起来，再带动大家。”

阿新家的房子在“5·14风灾”中坍塌了，经过数月的努力，新房子已基本修建完成。阿新热情地邀约志工到新房参观，“再把灯安装上，年底左右就能搬进来。”他笑逐颜开地说，“现在我也随身携带环保碗筷了，等身体好一点，也要参加慈济活动。”

“今天是我度过的最幸福的一天！”发放现场，潘秀珍面带微笑，协助乡亲领取物资，一趟趟来回替乡亲们接送物资。发放前一天，她刚从广东回到孝感，次日，便投入到寒冬

送暖的活动中。

“你们的身行，让我内心涌现出一股力量，想和你们一起做慈济。”2014年，潘秀珍的先生被诊断出肝硬化，亲戚怕受拖累，逐渐远离他们一家。无助之时，慈济志工走进她家，不仅每月入户关怀提供生活补助，在她儿子考上大学后，继续给予助学补助。

几年前，秀珍的先生病逝，但慈济人的关怀从未间断，直到她的儿子参加工作。以前，只要一提到“慈

济”二字，秀珍总忍不住落泪，她感恩慈济一直以来的爱与关怀，如今在儿子的支持下，她决心往后余生，和慈济志工一起付出，去帮助需要帮助的人。

萤火虫的力量虽然很微小，汇聚起来却可以发挥点滴的闪亮，照亮夜晚。每一位平凡的人，一次小小的善念或善行，就如萤火虫的光芒，终将在这个寒冷的冬日，添上一丝丝暖意，让爱的涟漪不断向外延伸，延伸，再延伸……



志工挨着阿新的父亲坐下，拿出《发放通知单》并介绍物资的种类和数量，老人家专注地看着，不禁念出“普天三无”。摄影/廖元春



主题
报道

难以割舍 的牵挂

撰文 / 曾艳平、翟卫燕
摄影 / 哈尔滨真善美志工

二〇二一年的哈尔滨，
从年初到年尾共发生六次
新冠肺炎疫情，
尤其是十二月初，
刚刚解封十五天，
又一次被疫情的阴霾笼罩。
然而，慈济人爱的脚步不曾间断，
疫情再次解封后的第十七天，
已筹备两个多月的寒冬送暖
正式启动。

黑龙江



将香坊区添加为常驻城市

不用了 添加

香坊区

-23°C

-11°C / -23°C

阴 空气良

中国天气

上次更新时间：清晨6:56

早上7:00 早上8:00 上午9:00 上午10:00 中午

-19°C -18°C -16°C -14°C

1月8日昨天 -14°C / -23°C

1月9日今天 -11°C / -23°C

摄影 / 刘丰伟



阿霞家门前的路很狭窄，志工把车停在几十米远的地方，将一包包一袋袋的物资手提肩扛地送到她家。摄影/曾艳平



看着眼前丰富的生活用品，阿霞一直笑盈盈地说感谢。志工拿出《慈济》说，是证严法师心心念念牵挂着大家。摄影/曾艳平

农历腊月初七，哈尔滨市的清晨气温低至零下二十三摄氏度，室内的玻璃窗结着厚厚的冰花，慈济哈尔滨环保教育站里一排排寒冬送暖的物资整整齐齐地摆放着，正在静候志工将它们送往有需要的家庭。

2021年，对哈尔滨是充满挑战的一年，从年初到年尾共发生六次新冠肺炎疫情，尤其是12月初，刚刚解封15天的哈尔滨又一次被疫情的阴霾笼罩。在政府、社会各界人士的不懈努力下，12月中旬疫情得到有效控制，慈济人爱的脚步

亦在考验中稳步前行。

“这些物资都是志工货比三家甚至多家精心挑选的，期待乡亲们穿得暖暖的，吃得饱饱的。”疫情再次解封后的第17天，已筹备两个多月的寒冬送暖活动于2022年1月9日上午正式启动。

总是惦记着我们

“真是太感谢你们了，总是惦记着我们娘仨，真是不知道怎么感谢你们。”阿霞母女租住在亲戚家简陋的房子，晚上舍不得烧炉子，晨起脸盆里的水经常结

着一层薄冰。今天，阿霞特地把屋里烧得暖暖的，热情地招呼志工炕上坐。

前几天，阿霞上班不小心砸伤了脚趾，志工特意买了止疼和消肿的药，一进屋便关切地询问起她的伤情，叮嘱她要注意休息，尽量少走动。阿霞的丈夫因病在一年半前去世，留下一对不满十二岁的双胞胎女儿。

“我不在家时，从不敢让孩子们去那里如厕。”阿霞家的旱厕因年久失修而四面透光、摇摇欲坠。2021年夏天，志工带着材料和工具到她家，齐心协力

将旱厕修缮好。望着修缮一新的旱厕，阿霞高兴地连连道感谢。

11月即将进入冬季，志工担心她们母女受冻，购买了两吨优质煤，还带来二手电磁炉和电水壶，“这样孩子们在家里烧水、热饭既方便又安全，妈妈在外面工作也安心，我们也放心。”

志工把物资一一摆在炕上，拿出慰问信，阿霞笑盈盈地看着，说道：“正想着等两个孩子上高中住校了，到时候要给她们做两床棉被，没想到你们就送来了，我得好好留着，到时候再用。”

双胞胎姐姐接过慰问信，读了前半段，妹妹接续后半段，妈妈温柔地看着姐妹俩，专注地听着。“姐姐妹妹，快过来，看看师姑师伯还带什么给你们？”她们好奇地打开包裹，姐姐迫不及待地试穿衣服，妹妹捧起书本，坐到旁边的椅子上，饶有兴趣地翻阅着。

临别时，阿霞不停地说：“太谢谢你们了，总惦记我们。”看到她脸上洋溢着越来越多的笑容，志工陪伴的脚步也愈发坚定。

活下去的勇气

张大姐年近古稀，疾病缠身，与90多岁的母亲租住在亲戚家的房子。半年前，张妈妈生病后，张大姐的妹妹便过来照顾她们的生活起居。



志工像变戏法似的把生活包中的物资一一取出，向张妈妈介绍：这是毛巾、袜子……张妈妈感谢志工想得太周全了。摄影/曾艳平

听到门铃声，妹妹立刻下楼，热情地接过沉甸甸的物资。志工抱着棉被进屋，张妈妈欢喜地拍手道感恩，热情地拉着志工的手，让大家进屋坐床上。

“这是袜子、洗衣粉……毛巾有两条，一人一条别打仗……”志工像变戏法似的把生活包中的物资取出，逐一向张大姐母女俩介绍，“我要这条粉色的！”张大姐像孩子一样赶紧拽过去，又爱不释手地捧着保暖内衣，“这是用矿泉水瓶制作而成，既环保又暖和，你还捡不捡（回收物）？”“捡！”张妈妈经常头疼，她握着志工的手说：“你们一来，我可高兴了，头不疼，也清醒了，这可咋感谢你们啊，为我们操了多大的心啊！”

志工为张妈妈母女俩恭读慰问信，张大姐流着眼泪：“这几年感恩你们陪着我，什么都为我着想，因为有你们，我才有活下去的勇气。”志工边宽慰边紧紧地抱着她。

“我要系在衣服上，好保佑我。”装饺子的环保手袋上有个红色的挂件，张大姐很喜欢，志工赶紧解下来，帮她系在胸前的扣子上，张大姐开心地笑着，此起彼伏的笑声萦绕室内。

过个亮堂年

志工马立红坐在阿涛的身边，一边握着他的手，一边轻轻地按摩他的腿，安抚着他，不一会儿，阿涛蜷缩着躺在床上，马立红如慈母般轻拍着他的后



慈善访视日是董大爷的盼头，此次志工带来了棉被、保暖内衣等御寒物资，大爷的脸上洋溢着笑容，接过物资。摄影/王欣

背，渐渐地，他进入了梦乡。

现年48岁的阿涛，智力不足2岁的孩童，平时只能在床上活动，生活起居全由父亲打理。阿涛的父亲董大爷晚年并不平顺，瘫痪在床的妻子离世后，他的日子变得更加孤独。慈善访视日成了他每月的盼头，总是牵念着这天早些到来。

“今天，我负责打扫卫生，让爷俩过个亮堂年。”志工孙兆霞一进家门，直奔厨房做起清洁来；其他志工则拿出对联和小老虎贴纸，布置装点房间，瞬间屋子里多了几分喜庆。

看着睡梦中的阿涛，董大爷打开了话匣子：“前几天，阿涛癫痫病又发作了，变得狂躁不安。他两个月大时生了一场病，我和他妈妈……”讲起阿涛小时候生病和看病的经历，董大爷言语间满是对儿子的疼爱、担忧、焦虑和不舍。

由于阿涛经常尿床，家里的棉被都是旧的。董大爷轻轻地摸着崭新的棉被，看着棉被上的慈济标志，脸上流露出满足的笑容。

“大爷，您的购物车很特别啊，轮子是木头的，轮缘却是胶皮，做工很精



志工特意带来自己用心书写的春联，姜妈妈听着志工的解说，如同接受女儿对母亲的祝福，满心欢喜。摄影/孙书红

细。”董大爷闻声看向购物车，略带自豪地讲如何设计、手工切割、打磨木头轮子的经历，还兴致勃勃地演示制作过程。志工不禁由衷地夸赞他心思巧妙，能够变废为宝、物尽其用。

祝您生日快乐

“别的不着急，先把花帮我摆上。”志工听说姜妈妈喜欢花，清晨五点多便将一盆红色的长寿花精心地做好保暖带过来。这盆花，花枝高挑，长满花骨朵，到了春节，应该是俏上枝头了。“过了年，等它再茂盛些，给你们每人压一枝。”姜妈妈看着心爱的长寿花，跟志工说。

“刚好这两天想出去买年货，现在你们都送来了，太全了，太好了！”年年的祝福中都有必不可少的春联，姜妈妈郑重地把春联贴在墙上。

“海哥”，志工一边呼唤着，一边拉过他的手，阿海乖乖地跟着坐到窗前，安静地配合志工给他掏耳朵。阿海患有唐氏综合症，与母亲相依为命。他非常喜欢《慈济》，经常把它抱在怀里，志工诵读文章时，他安静地听着。

次日是姜妈妈的生日，每人准备做一道拿手菜提前庆祝。考虑到阿海的牙齿不好，志工特意买了几种易咀嚼的食材。厨房里，志工边跟姜妈妈闲话家常，

边洗菜、切菜，准备午餐；说话声、笑声、切菜声……好不热闹。

闲谈中，姜妈妈看着大家忙碌的身影，眼里满是慈祥，就如看着自家孩子般，脸上不自觉地绽放出笑容。“今天，我做冻野菜给你们品尝品尝。”知道大家没吃过冷冻过的春季野菜，姜妈妈前天晚上就开始准备，虽然她因脑梗后遗症导致行动不很方便，但为了让志工品尝到她的拿手菜，姜妈妈依然下厨，顷刻间做好两道菜。

阿海似乎闻到了香味，早早地坐在

餐桌前，志工专挑软烂的菜夹给他，大家欢欢喜喜地围坐一起，“祝你生日快乐，祝你生日快乐……”得知姜妈妈不爱吃奶油，志工除了准备生日蛋糕外，还单独做了一份夹果肉的“毛巾卷”。

在祝福的歌声中，姜妈妈吹灭生日蜡烛，吹散过往的艰辛，喜迎来年平安健康。

“慈济对我们母子的恩情，我无以为报。”姜妈妈把平日里积攒的回收物拿出来让志工带回环保教育站，她说，这是自己力所能及的一点心意。❀



次日是姜妈妈的生日，志工提前准备蛋糕，亲自下厨做拿手好菜，与姜妈妈母子共同庆祝，祈愿来年平安健康。摄影/孙书红



21天。

「特别报道」

蔬食好味 找回健康

撰文 / 江开敏、梁桂娟
摄影 / 陆俊、顾迎迎



二〇二一年九月，
昆山慈济志工响应全植物性饮食
「健康挑战二十一」天计划，
经过共同努力与配合，
由愿意合作的餐厅提供蔬食制作。
十二月十七日启动第一餐，
一月六日完成二十一天挑战计划，
参与者的体重、血压、血糖、
低密度脂蛋白胆固醇和三酸甘油酯
指标都有改善。





“本以为少油、少盐、少糖的食物会很难吃，没想到却吃出了食物原有的味道。”

随着经济高速发展，人人都爱追求美食，食品的快餐化与高度加工造成营养失衡，甚至身体健康也亮起红灯。面对此种食物危机，当今已兴起“健康饮食”的风潮，对食品来源、内容种类及烹调方式已成为网络上的热门话题。



宗仁卿医院体检中心营养师张艳对每餐菜品进行跟踪，并从专业角度与志工分享每道菜的营养成分，指导如何搭配更好。摄影/陆俊

“食材不能用白米、白面、白糖，要少油、无糖、低盐、无人工色素、无人工香料、无味精，要保证营养，还要尽可能的顾及口感，对自己是一次挑战。”从事餐饮近20年的主厨徐德宝分享。

很多人以为健康就是淡而无味，但是这个挑战的食物告诉我们，健康还是可以色彩缤纷，这个挑战重要的是改善心态。健康，是我们自己的责任，当你用心对待身体，它也绝对不会亏待你！

两个月经历了什么

何为“全植物性饮食”？即蛋白质

全部来源于植物，无动物蛋白、无肉食、无蛋奶，没有高度加工的食物，不用或少用食用油、无添加糖，适量的盐。一半食材是蔬菜，另外全谷物类和植物蛋白各占1/4，可搭配新鲜的蔬果和坚果，也需要喝足够的水。

昆山慈济“健康挑战21”天全植物性饮食活动从9月中旬开始着手筹划。为了获得直观的感受，志工三赴上海，参加上海志工推行的“健康挑战21”计划。

原本认为只需改变饮食内容，连续吃21天的午、晚餐，应该不难。在这个心

念推动下，志工多方寻找合作餐厅，终于找到愿意一起来合作的餐厅。由于生活水平急剧提升，不少人暴饮暴食，不健康的饮食习惯导致了人们很多的慢性病，慈济此次活动的理念恰好契合了合作餐厅“吃对东西很重要”的想法。

21天，菜谱不仅要坚决落实全植物性理念，还要保证均衡配比达到营养健

康的标准。当合乎要求的菜谱制定出来后，昆山团队分3次邀约83人次志工进行试吃。每位试吃者要认真填写回馈表，团队根据回馈信息，再与餐厅沟通做出相应调整，不断改进。

志工林淑慧也叮嘱挑战者要接受全植物性餐，从随心所欲吃饱到注重健康吃好，转变理念显然是一个不小的挑战。



当合乎要求的菜谱制定出来后，昆山团队分3次邀约83人次志工进行试吃并填写回馈表，再与餐厅沟通做出调整，不断改进。摄影/陆俊

两个月还经历了什么？当然是健康饮食理念的转变，学会合理烹饪全植物性饮食才能健康，更有信心！

自我挑战 团队陪跑

“品管组有分班，但只要有时间，我每天都会过来。”志工王芸千承担品管组，大家的时间不定，所以每天拿着电话调配人员就成了王芸千的日常，再加上取餐的人有流动性，每到晚上，守着计算机接收数据、输入信息、回馈呈报，以确保隔天送餐地点的准确性，尽管一天忙到晚，王芸千却说“该做就做，做就对了”。

徐主厨接到任务后，上网搜索资料，研读书籍，希望能借鉴成功案例，从中获得启发。王大厨根据要求配菜，既要营养搭配合理，也要视觉美观。

营养师张艳对每餐菜品进行点评，指导如何能搭配更好。试吃结束，大家普遍认为餐食新鲜，搭配合理，但在食物量的回馈上，颇为众口难调。餐厅邹总监认为：“对于食量大的人，可在餐盒上注明，打餐的时候适当增加，但增加也有标准，不能破坏了配比。”

“试吃后，就觉得自己平时在家烧菜太咸太油，盐和油都超量啦！想要健康就要少油少盐。第一次吃到全小米的饭，虽然口感不如白米饭好吃，但是很健康！”志工褚影试吃后回馈。

12月15日，宗仁卿医院医护人员对

报名成功的挑战者进行用餐前的各项体检，记录挑战者体重、抽血、测握力等指标，并保存数据。

体检结束，宗仁卿医院体检中心营养师张艳分享全植物性饮食与加工食品的差别。前者为天然、高纤维，维持维生素和矿物质，富含植物营养素；而加工食品是高糖、油等、食物原味被破坏、缺乏纤维和营养、高添加剂和防腐剂。

“如何合理食用早餐和下午茶？是否能吃水果？喝咖啡？”张艳强调一份早餐要按照1/2: 1/4: 1/4（蔬菜、蛋白质、谷物）的比例搭配，就一餐来说，一半是蔬菜，另一半再一分为二，各一小半是蛋白质和谷物。同时，她也表示吃水果，喝无糖咖啡与红茶都可以；饿了可以吃坚果及糖分低的水果，坚果约是手心一



宗仁卿医院医护人员对报名成功的挑战者进行用餐前的各项体检，记录挑战者体重、抽血、测握力等指标，并保存数据。摄影/陆俊

把来控制。

迎接挑战 健康起跑

12月17日，“健康挑战21”天在昆山与合作餐厅尝试开跑，志工林淑慧说：“令我期待的这一天终于到了，我很激动，也有些忐忑，毕竟是第一天。”

21天会面临怎样的挑战呢？

●挑战一 → 准时送餐

9点30分，餐盒的箱体上已印好了编号，志工拿着挑战者的名字和编号的名贴，一一查找，在编号对应的餐盒盖上贴名贴。名贴不能歪不能斜，带着祝福

的心情，给与每一位参与者送上祝福，期许大家都能有更健康的身体。11点，餐食料理完成，离预定的用餐时间已所剩不多。志工和餐厅工作人员一起上阵，迅速核对菜单，往餐盒的夹层里注入保温的热水，再把饭菜装入餐盒。

满载着爱意和期望的第一餐健康蔬食餐送往昆山三个取餐点，到送参与者手上。

●挑战二 → 改变味蕾

口味比较重的挑战者吃完第一餐后，认为味道确实比较淡，但是对身体有好处，就会坚持吃。居民童先生说：



为确保送餐地点的准确性，品管组的志工细心地把姓名标签贴到餐盒上，每天接收数据、输入信息、回馈呈报。摄影/顾迎迎

“我昨天还在吃炒辣椒，这么清淡的食物，吃也是会适应的。”

●挑战三 → 保证营养健康

餐厅为了保证蔬食健康，烹饪要做到不用各种现成的人工调料，还要力求口感好，需要提味就用腰果磨粉，西红柿榨汁使用，加入的高汤也是用各种菌菇蔬菜熬制成的。

再把准备好的紫包菜、红萝卜、莲藕、马蹄、荷兰豆简单出水，放入高汤中翻炒，再加入微量玫瑰盐，一道五彩小

炒就做好了，再配上拌海茸，杏菇毛豆，烤天贝，核桃紫米南瓜饭，这就是21天的第一餐。蔬菜、蛋白、谷物均衡配比，细嚼慢品，都能品尝到每一道蔬菜原始的清甜菜根香。

把健康吃回来

“体验8天后，我的体重减了3斤，整个人也充满精气神。”志工王彩英晚饭后，外出散步，她同样感到轻松自在、精力充沛。“挑战前，早上会昏沉；挑战8天后，头脑清醒能保持一个上午；午饭

后易犯困的问题，也有较好改善。”志工庞喜娟分享。

经过短短一周时间，大部分参与者从最初的“口味清淡很多”到体验“体力变好”“下午不易犯困”“精神好、身体变轻”的惊奇感受。

“数据表明，减少三白、少吃加工食品对身体是有好处的。”挑战结束再次健康体检，宗仁卿医院内科宋医师肯定地说。宋医生通过PPT，用柱状图，饼状图，曲线图向大家展示了33位挑战

者21天前后两次血液检测精准资料分析图，数据显示：

体重：体重下降31人，占比97%，从人均65.42公斤下降到63.17公斤，人均减重2.25公斤；

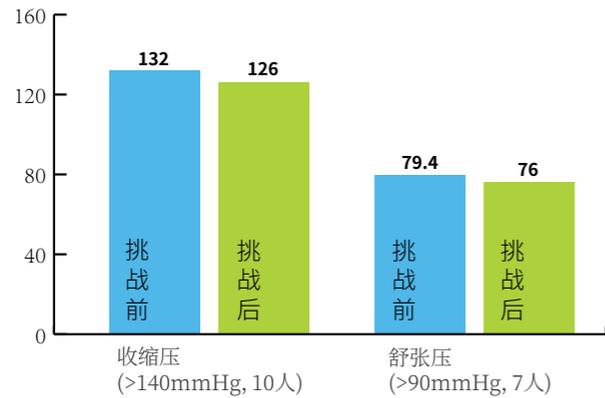
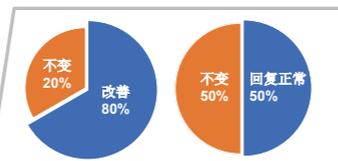
血压：收缩压偏高10人，舒张压偏高7人；21天后，80%血压得到改善，50%的血压恢复正常。收缩压指数由前期的人均132 mm hg，下降到人均126 mmhg，降幅4.5%；舒张压由前期人均79.4 mm hg下降到人均76 mmhg；



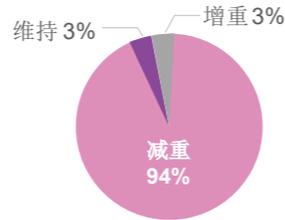
这次“健康挑战21”设置了颁奖环节，有：“最佳体重改善奖”“最佳胆固醇改善奖”“最佳血压改善奖”等奖项。摄影/陆俊

血压

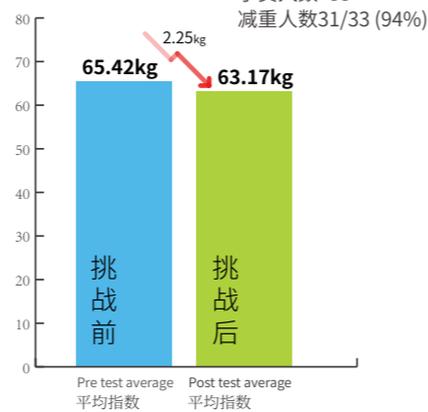
挑战前期测试
收缩压偏高10人
舒张压偏高7人
挑战后期测试
收缩压指标的改善



体重



学员人数=33
减重人数31/33 (94%)



21天挑战成绩出炉

33人参与健康挑战21天
完成前后两次体检报告

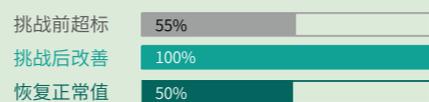
■ 糖尿病前期&糖尿病 Prediabetes & Diabetes



■ 三酸甘油酯 TG



■ 低密度脂蛋白胆固醇 LDL-C



血糖: 7人 (21%) 血糖指数偏高, 21天后, 100%血糖得到改善, 71%的人血糖指数恢复正常。

低密度脂蛋白胆固醇: 18人 (55%) 偏高, 21天后, 100%得到改善, 50%恢复正常。

三酸甘油酯: 8人(24%) 偏高, 21天后, 100%得到改善, 其中, 79%恢复正常。

成功减重3.8公斤的志工包小军获得“最佳体重改善奖”, 他的三点经验总结: “管住嘴, 一日三餐, 餐外不吃其他食物; 迈开腿, 每天煮早餐, 两次取餐, 捎带送餐, 客观增加了每天的运动量; 全植物性饮食的合理搭配, 大大降低增脂食品的摄入。”

“21天的坚持也能改变家族病史。”由于家族基因, 志工林淑慧过去胆固醇偏高, 吃素多年也无法改变, 参与“挑战”后, 胆固醇指标从5.84降为4.56, 已恢复正常, 她最终获“最佳胆固醇改善奖”。不仅如此, 以前每天上、下午必须靠喝咖啡提神的她, 21天内总共只喝了两个半杯咖啡, 戒除了对咖啡的依赖, 但精神并没因此而涣散; 过去虽然吃得少, 但体重还是增长, 现在多吃, 体重反而下降了。

参与者房女士的血压从175降为151, 获“最佳血压改善奖”; 童先生的餐前血糖从7.11降为5.04、三酸甘油酯从3.8降为1.16, 最终他获得“最佳血糖改善

奖”和“最佳三酸甘油酯改善奖”。

大厨有话说

“身体变轻盈了, 体脂下降, 体重也下降了5.6斤。”一同参与挑战的餐厅邹总监说。他还详细介绍了几款美味酱料的做法, “腰果酱的做法是, 选取两斤腰果, 放进烤箱烤制十分钟, 取出放凉后破壁, 再添加500毫升清水入锅熬制成粘稠状, 待表面出现小油花, 再滴几滴柠檬汁即可。”腰果酱可替代油脂用于蔬菜色拉拌料, 回味无穷。

“把(熟)鹰嘴豆、夏威夷果、核桃、少许柠檬汁、清水, 一同放进破壁机, 打碎成糊状便可。可以涂面包、拌蔬菜、调豆浆, 怎么搭配都是香香甜甜好滋味。”擅长烹饪的志工杨华, 平日做的青菜、热粥, 都非常受欢迎。她推荐的这款酱料, 适合搭配多种食材。

徐大厨说: “这次活动与慈济人一起合作, 配合默契、收获很多, 希望大家坚持好习惯, 吃出营养, 找回健康。”

21天后怎么吃 专家建议

“健康挑战21”最早源自美国责任医师协会 (Physicians Committee for Responsible Medicine, PCRM) 在2009年发起的网络卫教活动, 参与者必须按照协会设计的“健康餐盘”来进食, 依照食物体积, 把每餐餐盘等比例分成四个部分, 全谷根茎类、豆类蛋白

质、蔬菜及水果类。

花莲慈济医院张怀仁医师介绍，以往提到的健康饮食计划都会强调热量的计算，但“健康挑战21”强调全植物性饮食，对热量计算不须斤斤计较，因为吃的都是高纤维、低热量的食物，所以只要在吃饱不挨饿的前提下，注意四大类的摄取比例，且蔬菜可多于水果，注意均衡、不偏食即可。

此外，全植物性饮食对于烹调方式有严谨定义，以少油、少盐、少糖的蒸、煮、卤、拌、烤为主，许多健检指标明显变化的最短时间，加上从心理学的角度看，也是一个习惯养成所需的最短周期。若马上下定决心吃一辈子的全植物性饮食，会给自己很大的压力，不如先尝试完成天挑战后，再决定是否把短期的健康习惯培养成长期的生活方式。

为了让参与者更有感，挑战开始前及活动结束时都会为他们进行身高、体重及并抽血检验血糖、血脂等数值，对比前后的变化。挑战者找回健康后，那么接下来的日子该怎么样做呢？马来西亚“健康挑战21”发起人陈成亨医师也提出四点建议：

一、可以继续从餐厅订购植物性饮食，但一定要做好对食物质量的管控，严格依据植物性饮食的烹饪标准。

二、选择正确的食物。正确的食物，即是无肉、海鲜、鸡蛋、牛奶和加工食品；无糖或少糖、少盐、无油或少油；无味精，坚持谷类、蛋白、蔬果1/4: 1/4: 1/2的比例，一定要多喝水。

三、学习在家烹饪植物性饮食。健康不一定是清淡无味，把食物做得简单一点，食用自制的天然香料，自制无油的植物性酱汁，制作美味可口的饮食。

四、积极做植物性饮食的推广者，可以在公司推广，也可以向身边的亲人朋友推广。

此外，陈成亨医师也对挑战者给予重要提醒：在血压、血糖下降的情况下，不要擅自停止用药。植物性饮食只是一种体验，植物性饮食只是生活方式的一部分，帮助大家更健康，但有病痛的人，不能停止看医生，要遵循医嘱。



1月6日，是一个纪念性的日子。
21天恰好是养成习惯的一个周期，
健康饮食就从21天开始吧！

从今天起，
告别萝卜白菜爱我所爱，
酸甜咸辣尽我所需；
从今天起，
抛去零食、茶饮饱我口欲，
吃了再吃撑我肚皮；
从今天起，
做一个有爱的人，
茹素护生，滋养善念；
从今天起，
做一个简朴的人，
嚼得菜根，健康可为。

摄影/杨华



春节饮食： 小心五类食物

插画/徐悦

农历新年将至，在欢庆享受应景美食与聚餐的同时，每个人都希望健康过好年。在此，营养师提醒，选购完年菜及年货之后，在家庭中烹煮蔬食，也要警惕以下五类易产生毒素的食物，尤其是发酵、腌制类食物。

1 发酵、豆制、腌制

2020年10月发生在黑龙江鸡西的家庭聚餐中毒事件，致使多人死亡。罪魁祸首“酸汤子”是来自自制发酵玉米面中的椰毒假单胞菌，它们产生了米酵菌酸，损害心、肝、肾、脑等多种器官。

一般家中缺少专业设备和检验试剂，难以检测有毒有害物质。如自制腌菜容易产生大量亚硝酸盐和亚硝胺，均是致癌物；自制豆腐乳很可能产生肉毒杆菌，严重破坏神经系统，是目前已知的最毒物。

2 发霉

近年来，“黄曲霉素”走入越来越多人的视野。1993年，黄曲霉毒素被世界卫生组织（WHO）癌症研究机构划定为一类天然存在的致癌物，若储存不当、环境潮湿，大豆、玉米、花生、坚果等食物可能长出“黄毛”，也就是产生黄曲霉素，可损坏肝脏，引起肝炎、肝癌等肝脏疾病。橘子发霉产生的橘青霉素，也会毒害肾脏。

同理，发霉的食物也要整个扔掉，因为肉眼看不到的菌丝很可能运动到别的地方。

3 发芽

发芽的马铃薯有毒，那是因为含有龙葵碱，对胃肠黏膜有较强的刺激性和腐蚀性，对中枢神经也有麻痹作用。有些生活节俭的老人觉得把发芽的部分抠掉，剩下的部分还能吃。营养师提醒，发芽的土豆中的营养成分几乎流失殆尽，没必要再吃。

不过，发芽的生姜是没有问题的，因为生姜表皮含有叶绿素。



4 没熟透

金针菇和黄花菜如果没有熟透，会剩余大量秋水仙碱，强烈刺激胃肠黏膜和呼吸道黏膜，出现咽干、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，大量食用还可能引起发热、水电解质平衡紊乱、便血、尿血等严重症状。

芸豆又称四季豆、刀豆，生鲜的芸豆含有毒蛋白和皂素，前者有凝血作用，后者能破坏红细胞的溶血素并刺激肠胃，轻者头痛，重者恶心、呕吐、腹痛。同秋水仙碱一样，毒蛋白和皂素也能通过高温分解。

5 木耳

新鲜木耳中含有一种叫卞啉的光感物质，人食用后经太阳照射可引起皮肤瘙痒、水肿，严重的可致皮肤坏死，若水肿出现在咽喉黏膜，会导致呼吸困难。所以，木耳在食用前需曝晒，以分解大部分卞啉，接着，经水浸泡，残留的卞啉基本溶入水中，这样就能安全食用。

但是泡发木耳在环境温度较高的情况下，容易滋生多种微生物，比如椰毒假单胞菌，此毒素耐热，一般烹调方法不能破坏其毒性。所以，在夏天不要吃在水中泡得超过8小时的黑木耳。

最后，营养师提醒家庭用餐四大卫生原则：

- 1、确认食材新鲜，及时去除发霉变质等物。
- 2、生菜与熟菜分离，刀具、砧板、容器等也要生熟分离。
- 3、放在冰箱里的食材尽量做到物理分隔或独立包装，避免交叉污染。冷藏后应确认食品无腐败变质，并经再次彻底加热后方可食用。即开即食的食品开启后，应妥善贮存并尽快食用。烹调好的食物在室温条件下存放不要超过2小时。
- 4、家庭成员之间的餐具分开单独使用，在外就餐尽量使用公筷、公勺。

疾病没有假期，千万不要吃变质过期的食物，保持正常的生活作息、饮食，才是健康过年的根本之道。

衲履足跡

12/1~2 《农十月·二十七至二十八》



黑夜中为人带路

【静思小语】带动利益人间的好事，在苦恶的娑婆世界为人领路。



上人绕视关渡慈济人文志业中心二期工程，合心精进长姚仁禄说明二楼大厅的空间配置。（12月1日）

坚定信心，专心致志

“感恩新发意菩萨对于慈济的用心，众志成城，大家同一个愿。今天受证的委员、慈诚，不是一朝一日，有的是从慈济会员与委员接触，不只关心也护持志业，跟着委员一起做慈济事，愈投入就愈深入了解慈济，对慈济有坚定的信任，所以信、愿、行。”

十二月一日，北区第十一场授证暨岁末祝福典礼于新店静思堂举行，上人开示，受证志工胸前挂着“佛心师志”——以佛心为己心，以师志为己志。佛心，是大慈悲心；师志就是发心立愿，爱师父所爱的人、做师父想做的事。“这不是一时的冲动，是长期养成的默契；一直看着慈济人做慈济事，评估这是值得尽形寿、献身命，为天下众生付出的志业，就专心致志投入。”

上人说，资深慈济人跟着自己开辟慈济志业，许多人甚至做慈济做到最后一口气，相信他们已经去而再来

了，或许等到他们长大，铺出一条心灵的道路，把菩萨道拓宽，再将这条路铺长，等师父再来的时候，不仅有路可走，还有人接引，接力为天下众生挑米箩。

“我很期待台湾能向全球发光、发亮，就像萤火虫可以在黑夜中为人带路，带往正确的方向。一只萤火虫的光很微弱，但是一整群的萤火虫飞起来，无数光点闪闪发亮，就很壮观。现在的人心很需要调和，需要我们在社会上做利益人群的好事，而且要做得让人看得见，就可以为人带路，带往同一个正确的方向。”

上人说，慈济从无到有，感恩事多，也有很多值得追溯、留存的起源故事，请资深慈济人把握因缘“说我所做，做我所说”，向大家分享几十年的慈济历程，也留下慈济的历史。

“昨天，精舍的协力厂动土了！精舍常住做工或务农维持这个大家庭，协力厂将来也要做一个很有人文，具有高科技研发空间的规划，很

多食品、用品都在这里研发，这是比较动态的发展；静态的方面，很期待静思法脉要传承，所以要在精舍的园地设立静思学院、研修院，传续静思法髓。”上人说，慈济宗门要打开，静思法脉要延伸，这都是此时在慈济发源地要做的事。

社区学堂，调和声色

与新北市中和、永和慈济人座谈，上人对慈济人的第二代、第三代说，善要代代相传，让子孙多来了解，为何父母、祖父母会如此用心专注投入慈济？“真正的孝道，就是把父母长辈所做的善行传续下去。人生最有价值的是用生命利益人间，你做得好，你的孩子也会引以为傲，乐于传承；‘积善之家有余庆’，善要

传，不论什么宗教都不要紧，只要有善心、善念，真诚的信仰不会障碍行善的方向。”

迟迟无法平息的疫情，是对人类的“大哉教育”，上人请大家用茹素的行动表达虔诚的心、真诚而完整的爱；蔬食净化身心，降低牲畜饲养量，也能净化空气、水土。“全球暖化、气候变迁，国际人士经常在探讨污染源，其实污染源在哪里？就是在人心的欲念，除了口欲以外，就是贪心，为了吃而杀，为了享受而开发、破坏环境，制造很多垃圾，造成严重的污染。”

上人强调人人都要重视环保，而慈济人是以真诚的心、实际的行动在保护环境。而且分布各社区的慈济环保站如同长照站，有许多高龄志工白天来此付出，与志同道合的法亲共

同闻法、分享心得，久而久之耳濡目染，回到家也会对家人说好话，凡事感恩，改善了家庭气氛。“我们每天

做好事，彼此之间合和互协，也会带动小区的祥和。所以地方上有慈济道场，就有了调和声色的学堂。”

12/3 《农十月·二十九》

积福再造福

【静思小语】在人间营利，更要造福在社会，让福因、福缘不断。



心境轻安的诀窍

北区第十三场授证暨岁末祝福典礼，上人教大家盘点生命的价值，看看自己这辈子是利益人间或是不利人间？或是浑浑噩噩不知觉，让生命空过？空过生命也是丧失了此生的价值；有力量就要多付出，总是要关怀人间。

“我们对家庭尽心力，经营好我们的事业，而且是有利于社会的正当事业；还要再进一步，经营事业得来的利益，就要回馈于社会人间，这样赚钱才真正有价值。”上人说，难得来人间一趟，就要发挥生命良能为人间付出；在人间营利，更需要造福在社会。

“此生努力做事业而能赚钱，

是我们过去生造福因，这辈子人与缘会合，选择做的事情，做对了、赚钱了，这是‘时应运’、‘运应时’，时也、命也、运也，缺一项就没有办法。能够应时、应运，就是因为过去有种福的因，有积福。过去种了什么树就结什么种子，到了此时有阳光、有空气、有水分、有土地，应此因缘时运萌芽茁壮，及时造福人间，人生的价值就是在这里；有福因、福缘，造福完成了，赶快布善种子。”

上人与众分享自己保持轻安心境的诀窍，就是从每天起床动动手、脚，动作自如，第一个念头就是“感恩”，感恩昨晚平安度过，今天还能健康做事；今天的方向要掌握正确，做好自己的功课，与佛、与法会合，礼佛、敬法，遵循佛陀的教育。走出

寮房，准备要进大殿的时候，通常天还未亮；有时明月当空，看着月亏、月圆，感受时日流逝。人生无常、世事无常，万事万物都随着时间在变化中，所以每一刻能够平安，都要感恩。

“一日之计在于晨，每天一大早起床，就要把心整理好；昨天或过去如果有不如意的事，就要将它摒除，今天已经是新的一天，要让温暖明亮的晨曦照入心中。”

上人说，晨语开示之前，天还未亮；开示之后走出主堂，已经看见太阳浮上海面，可以直视红红、黄黄的太阳，此时光芒还不会刺眼，而且晨曦照耀山壁、大地，境界很美。所以每天都感到很满足，觉得自己很有福！虽然感到时日已过，年岁增长了，已经是日暮西山，也总是自我鼓励要把握时间。

“有时行脚从北部南下，车行海线，黄昏时，太阳将要落入大海，我会很注意看太阳到底是什么时候落下？但任凭我再如何注意，只要被房屋遮住了，再看到海的时候，太阳就已经下去了，感觉日落很快速。所以说来，常常注意着太阳的位置，不会感觉到它在移动；只要稍微不注意就落入海平面了。其实人生也是这样，所以每天平安过去就要感恩，把握现在，为未来而开道铺路。”

上人与众共勉，虽然人生无常而短暂，但也不能轻视这一段人生，不能轻视每个人的力量，即使微弱如小蚂蚁，只要认定方向，精进迈步，生生世世矢志不移，终究能够翻越须弥山。慈济人就像小蚂蚁，在这五十多年来凝聚点点滴滴的力量，成就四大志业、八大法印利益人间。

慈济人也像萤火虫，虽然光亮很微弱，但是萤火虫数量多了，就能在黑夜中构成一片美景。“我们不自大，自大会骄傲，但是也不能自卑，不要轻视自己，因为我们也能运用生命发出照亮黑暗的光芒。所以我们要看重自己，持续在污浊的世间发出指引方向的闪亮光芒。”上人说，“前人种树，后人乘凉”，要感恩过去的人为繁荣的社会打下基础，现在这一辈用心耕耘，再交棒给下一代人，年轻人也要感恩，营造一个不断在感恩中循环的世界。

爱的信仰不可无

消防部门官员来访，提及与慈济的合作案，也提到近年来灾难事件频传，消防救灾人员承受高度身心压力，消防单位也会安排辅导，或寻求医疗协助。上人提到过去台湾有几次重大航空事故，慈济人以菩萨心陪伴

12/4~5 《农十一月·初一至初二》



最佳的时机

【静思小语】对方向没有自信，做好事三心二意，提升生命价值的机会转瞬即逝。

正知、正见、正念、正信

“我知道成立骨髓库很困难，但是我觉得不做不行，所以很大胆地向慈济人说我要做这件事。我很感恩慈济人，大家都说，只要是师父说要做的，做就对了！他们绝对相信师父说的话，也相信师父不会为了救一个生病的人而牺牲健康的人，所以大力向民众倡导骨髓捐赠是‘救人一命，无损己身’，成就慈济骨髓干细胞数据库的建立。”

十二月四日，北区第十四场授证暨岁末祝福典礼中，上人回忆当年罹患白血病的美国华裔温文玲小姐，在亲属间找不到配型相符的人，美国的数据库也没有相合的捐赠者，而台湾还没有通过非亲属间器官捐赠相关法令，也没有成立骨髓干细胞数据库，故而与台湾的血液肿瘤科医师多方奔走，并前来请求慈济成立数据库。在征询医疗专业意见后，专家都表示骨髓移植是有效治愈血癌的方法，然而

民众对骨髓移植很陌生，也感到害怕；但为了救人，慈济愿意承担。

在慈济人长久以来用心倡导、劝捐之下，慈济骨髓干细胞中心成立二十八年以来，已登记志愿捐赠者逾四十五万人，接受慈济骨髓干细胞捐赠移植的病患超过六千人。

“回想过去，我也觉得自己很大胆，但也很佩服自己，没人敢做的事，我就决定要做了；把握了那一瞬间的一念心，确认是应该做的事，方向对了，就要往前走。如果再稍微想一下，那一分热忱可能就消失了，已经对准的方向也会模糊。所以总是对大家说，对的事情，做就对了；如果再停一下、考虑一下，容易变得三心二意，迟迟无法决定去做。”

“三心二意，在做与不做之间徘徊的时候，最佳的时机与因缘就过去了，也失去了提升我们生命价值的机会。所以，我们平时就要了解很多的道理，要对自己有信心，但是方向一定要对准，要很正确，如此我们把握

罹难者家属认尸，甚至是家属不舍面对破碎的遗体，于是口述亲人的特征，由慈济人帮忙辨认。投入第一线救灾救难的军人、消防救难人员，难免也会受到灾难景象冲击而出现心理症状，慈济人也曾多次走入军中，为救难人员举办爱洒活动，以父母心抚慰救难人员的心灵创痛。

“每次听了、看了慈济人的汇报，我都打从内心敬佩这群慈济人，他们有些上了年纪了，任何一件事、任何一场灾难，不忍众生受苦受难，所以自动自发，及时动员，秉持一片真诚的心而无私付出，尽力而为。刚刚也听到消防人员提起，投入灾难现场救灾，忙碌过后，喝的第一口热水或吃的第一口热食，是慈济人奉上的。”

“慈济人就如最近常常提起的萤火虫，虽然光芒很微小，可是大家愿意付出爱心，与志同道合的人共同在黑暗中发光发亮，让人人知道方向在哪里、应该怎么做，共同往前走，不会脱轨。我们共同生活在这片土地上，任何一个地方发生什么事，人人都应该关心，共同守护这片土地的平安。”

上人说，国际间的慈济人也有相同的责任感、使命感，就地、就近救苦救难。大家有不同的宗教信仰，但是有相同的无私大爱，依循共同的法

脉宗门方向，每一位都是“觉有情”的人间菩萨。

“台湾真的很有福，社会平安，士农工商都可以各守本分，让人人安居乐业。不过人间难免有无常灾难，无法预测哪个地方会发生什么灾情；一旦有灾难发生，就需要启动人的爱心，合心齐力去付出。要做到这样，平常就要有一个爱的信仰，不必说非要信仰什么宗教不可，但是爱的信仰不能没有。很感恩台湾社会具有爱的信仰，大家都愿意付出，有钱出钱、有力出力。”

或许大家辛苦救灾救难时，也有不明是非的人兴风作浪，上人与众共勉要有定心、定力，一旦认定方向，即使逆风也要用力往前行。慈济人是用真诚的一念心，“甘愿做，欢喜受”，珍惜每一次付出的机会，拨开重重阻力，做好利益社会人间的好事。

“慈济人付出无所求，还要说感恩，感恩有机会去帮助人，这是很美的心境；感恩，是慈济人最真诚的祝福。慈济人信仰佛法，不是独自端坐念佛，而是走入人群，向人人道感恩；信佛、念佛是要念出自己的佛心，用慈悲心对待人，还要念出菩萨的精神，起于行动救助苦难众生。”上人鼓励大家秉持佛心、菩萨志愿投入人间。

因缘，造就功德，成就福缘；若是没有对准方向，差之毫厘则失以千里。所以要建立正知、正见、正念、正信，所做的事都是利益众生，这就是慈济五十多年走过来的路。感恩慈济人有共同的信念，人多、力大，成就了诸多造福人群的功德。”

北区第十五场授证暨岁末祝福

典礼中，上人提到慈济人平时互动常说“感恩”，这是最好的祝福，有助人间祥和。也再次感恩慈济人以坚定的志愿来护持志业，付出无所求，还由衷感恩有机会可以帮助人。大家有钱出钱、有力出力，亲自投入也邀约人人共同投入；慈济世界是感恩的世界，是修菩萨行的人间道场。

12/6~7 《农十一月·初三至初四》



守志奉道

【静思小语】发心不随着时间消减，而是长成庇荫众生的大树，不只是小花小草。

以善传家，和乐融融

十二月六日，宜兰区第二场授证暨岁末祝福典礼，上人叮咛新受证的委员与慈诚，恒持佛心师志，以佛心为己心，以师志为己志。学佛是为了学得佛心，而非求佛保佑，假如完全没有付出，就无法凭空求得福报；假如心不虔诚，礼佛也只是一个表面动作而已，要用尊重、虔诚的心礼敬三宝，这样的动作才有价值。

“授证和给大家福慧红包时，每一位来到我面前，师父都是声声虔

诚祝福。我现在要发出声音是很不简单，但是我都对每一位很用力地说‘祝福你’，很用力、很虔诚、发自内心。因为我很感恩，因为有各位菩萨最初的发心，多年来身心投入，才能有如今的慈济。”

上人教大家自我盘点，从发心开始，已经做了多少慈济事？投入的时间愈长，理应做得愈多；最初投入时的热忱，不应随着时间消减，还是要用积极的态度向大众募心募爱，邀约人人一起行菩萨道，用佛陀教育的慈悲喜舍精神救度苦难人。大家在慈善

访视中见苦知福，也要自我警惕，在人与人之间多结福缘、广结善缘。

上人说，在座大多是有福人，与此生的家庭有好因缘，另一半很支持、孩子很孝顺，家庭和睦；如果此时把握好缘、福缘，带动家人共同投入慈济，全家都走在菩萨道上，共知、共觉，福慧双修，就更圆满了。父母愿意布施，孩子随喜完成父母的心愿，孩子就完成了孝道，同时行善造福。如此代代相传，这个家庭永远和乐融融，而且家庭成员都是慈济人，以善传家。

上人提到北部有一对夫妇卖水煎包，他们租屋而居，一直以来努力工作，就是想要买房子，让子孙有安定的住处。后来接触慈济，知道慈济要在花莲盖医院，认为买房子的钱再赚就有，护持慈济建院的因缘稍纵即逝，故而毅然将已经存了一笔数目的购屋基金捐出。从此陆陆续续为家人圆满了二十几个荣董，连女婿、孙婿都带入慈济。

“所以师父常常说，井水是汲不干的。他们不断地把辛苦工作的积蓄捐出，儿孙自有儿孙福，没有因此餐风露宿，还跟着父母、祖父母走入慈济。三十多年来，他们的发心不变、道心坚定，很令人感动！昨天还有一位九十几岁的老菩萨提了一篮珠宝，

说要捐出来义卖，护持慈济捐赠新冠疫苗；年纪这么大了，很愿意舍，让我很感动，所感动的是他们的诚意。这次行脚，在各地的见闻，真的让我很感动，弟子们就如同在做‘活功德’给我，我接收到了。”

上人说起早年曾经听过一位老太太要求子孙们为她做“活功德”，不要等她去世之后再操办法事，而是现在就请法师来为她做七七四十九天的水陆法会，施粥饭济贫等等。老太太说，去世后子孙为她把后事做得再好，她都看不到；趁她还健康，一切都安排好、做好，看了很安心、很满意，等到自己真正去世以后，就安安静静地送她走就可以，什么都不必再做。

“我对每一位慈济人都很感恩，感恩彼此有过去的因缘，现在共聚在慈济，看到人人精进，还要叮咛大家把这份因缘带到未来，来生来世接续力行菩萨道，这是师父对大家的交代。就像那位老菩萨做‘活功德’，我这个时候不需要你们如何做，只是要你们真诚立志，守志奉道。”

上人勉励慈济人，守志奉道才能让心中的这颗种子长成庇荫众生的大树，继续产生无量种子；如果无法坚持道心，这颗种子充其量只能长出小草、小花。所以请大家守好志愿，闻法、入经藏，要让法“入骨三寸”，

踏实、精进力行菩萨道，福慧增长。
下午离开宜兰，于傍晚抵达精

舍，常住二众迎接，圆满为期三十五
天行脚行程。

12/8~10 《农十一月·初五至初七》

黑暗中光芒闪烁

【静思小语】一群萤火虫可以照亮一方，群体的
力量才能永续。



万物皆有妙用

十二月八日，聆听花莲慈济医院医疗团队分享，上人感恩林欣荣院长带动跨科室合和互协投入研发，不为营利，只希望有益人体健康；刚刚看到中医科技展中的能量光场仪可以测出人体的光，联想到佛典形容佛陀眉间放光，照彻三界；期待医疗科学研究会合佛法道理，让大众更加了解人间大地的生态。

“佛陀觉悟大地众生皆有如来智性，意思就是说万物都有其生命的价值，万物皆有妙用，可以发挥良能。所以我很期待慈院团队把握因缘，分析各种植物对人体的效用，做出更多有益人间的医药研发。”

上人与常住师父们谈及对于药草研究的期望：“林院长谈净斯本草饮虽然含有八种药草成分，但主要是艾草

与茛苢在发挥功效。说起来这些植物过去大家觉得是不起眼的小草，也不认识它，而我们发现它对人体有用，会合专业人员分析研究，发现它有大功效。也期待赶快广为运用在人间，让缺医缺药、贫病苦难人能有因缘受用得到。”

上人说，现在对植物成分研究已经有一个方向，加上医疗学术印证，请大家把握因缘，再接再厉。净斯有研发团队，医疗、教育志业也有相关团队，少数人成不了事，人与人之间、团队与团队之间要会合起来，用群体的力量才能永续。“我常常提起‘萤火虫’的理念，只有一只萤火虫，任凭再如何闪烁，也难以让人注意到，要有一整群萤火虫，很快就能让人看到，而且能照亮一方。请大家提起萤火虫的精神，人人相互尊重，彼此互爱，合心协力共同圆满。”

12/11~12 《农十一月·初八至初九》

最高的境界

【静思小语】救拔众生的苦，还要耐得住众生的
怨；轻安自在是修行至高的境界。



学佛是学佛的心

志学大爱农场志工团队与上人座谈，他们分享投入农禅耕作的法喜。目前农场主要耕作物为稻米和茛苢，具有农耕专业的志工曾天宝、康天德、林橙乐提供各项技术指导，其中林师兄也带动儿子共耕福田。屏东志工赖松勇与妻子邱桂珠常驻农场打理大小事务，台中团队亦不定期前来承担粗重的农耕工作。

上人开示：“每天用餐时，把碗端起来，心中就有无限感恩！要活就要吃，师父一直说‘大哉教育，食事为大’，吃的事最大，要吃得饱，还要吃得营养充足，这是最重要的。听着你们说农耕的甘苦谈，每一位都是老板或是坐办公桌的，或是已经退休，可以在家享清福了；但是大家都很甘愿、很欢喜地回来我们这个家，慈济家庭实在很温馨！”

上人期待大家回到这个家，可以静下心来吸收法，在佛法中精进。但

是何谓精进？真正的精进是要体会真谛道理，也要心有感受，身体力行，最重要的是成为“觉有情”的人间菩萨。所以要广结善缘，不能只是独善其身。菩萨法是佛陀到了晚年“开权显实”，对大众说的大乘真实法，指出修行不只是为了自己，利己同时要利他，利他才能真正利己。

“闻法修行，最重要的是真正有体会，能够转变想法与观念，从而改善言行，转变人生。是否真正有改变？走入人群与人互动，是最好的试验。过去脾气很不好，听闻佛法而了解道理，但是境界一来，按捺不住又与人起冲突，这不算改变，也不算对佛法有真实的体会。如果说过去面对这个境界，会忍不住与人起冲突，而现在吞下来、忍下去，消化了，没有放在心里建立怨与仇的念，这才是真修行。”

上人指出修行是扩大爱、拉长情，学佛要学得佛陀的心，不仅要救拔众生的苦，还要耐得住众生的怨。

如果没有像佛陀的智慧，无法平等对待众生，难免会起分别心，只和喜爱的人亲近，排斥看不顺眼的人。“有人与我们不只说话不投机，甚至针锋相对，面前就有言语伤害，背后怨怼中伤，是非一大堆。对于这些伤害，我们如果一直耿耿于怀，就表示我们没有忍。要有办法将苦转为甘，对于加诸于我们的伤害，我们的心不难过，而且回过头来感恩这些人展现负面的言行来警惕我们，不要做出伤人的言行。这样的人也是我们的老师，值得感恩。”

与菩萨眷属共聚

“师父这辈子，生命自我盘点，对我自己没有遗憾，虽然我还是凡夫，但是我没有做到亏欠人的事。所以有的人说，看到师父就起欢喜心，这有大因缘在，过去是这样、现在是这样、未来也是这样，这是一股‘人气’。天有天气、地有地气，像是志

学农场的土地被你们整理到现在种什么都很好，就是将地气整理好了。精舍的园地也是经过几十年的耕作，包括树木都长得高大健壮、枝叶旺盛，就是因为这里的地气、天气、人气，对于这些树木来说，可以安稳、自在地成长。”

上人说，修行要修到无论外境如何，内心都很轻安，轻安是修行最高的境界，没有粗重的烦恼；而慈济人能够将法听入心、落实人群，在人群复杂的习气中还能保持轻安自在，这是一个很大的因缘，人人都有长情大爱。

在座师兄们投入慈济几十年，慈济的大小勤务、赈灾救难，大家都做过，真的是用照顾自己家的心态投入，人人都是真正的菩萨眷属。

“法亲相处，就是与眷属共聚；就像今天，你们把精舍当作家，师父也把你们当作家中的孩子，而且感受到你们真诚的孝心供养，很亲切、很感恩！”

人间希望在于人

美国今年冬季气候反常，夏威夷罕见地发出冬季暴风雪警报；在北部的蒙大拿州原本应该是白雪皑皑，却有野火燎原，直逼民居；而中部有八个州遭到逾三十个龙卷风重创。

志工早会，上人开示，大风、大火的灾难已经变成常态，威胁生命财产安全。莫以为这些发生灾难的地方距离自己很遥远，不需要关心；地球只有一个，地、水、火、风四大不调的情况愈来愈频繁，如果不赶紧做出改变，灾难会快速逼近，没有人可以置身事外。

上人慨叹，虽然相同的话不断地说，人们好像听不大清楚，行为背道而驰；即使有人能响应，但是力量还不够。“感觉世间的危机就如一片阴暗黑雾快速靠近，让我很担忧。最近一直提起的萤火虫，晚间可以看到黑暗中有点点灿烂光明，构成一片美景，给人一种生机活跃的希望。哪怕再黑，还有光明的美景，所以我们要有信心，不断地向大众呼吁，一个人呼吁的声音听不到，就要三、五人，三、五万人，三、四百万人发心立愿，发出响亮的声音。一切的希望都在人！只要人人有心，好话不断倡导，好事不断来做，彼此勉励，共同付出行动，人间岂会没有希望呢？”

上人提到前天有慈济人报告志学农场的耕作情形，农场土地是向政府租用的，原本是一大片荒地，还没有整理之前杂草丛生；经过整地、开沟渠引水，已成良田，从荒地变宝地，可以出产稻米，还有肥美的芥菜、高丽菜等等。看着小小的菜籽长成这么大的蔬菜，总是觉得生命很奇妙！

“大地万象，我们用心去看，可以看见不可思议的生态相。常说‘相无相无不相’，例如心里想着佛，心中就有一个佛的形象；心里想着菩萨，就好像有菩萨在那里，所以这是心造万物。我们心中有佛，用佛心看人，人人皆是佛；心中有爱，人人就是菩萨，言行都能利益众生。”

“天下有这么多苦难人，我想要救，我的力不够，就要广邀大众，多一个人投入就多一分力量；就像在志学农场，要让荒芜的大地变成良田，出产粮食供应人间，需要很多人用心、合力投入，所以真的要彼此感恩。”

“我们都在地球上生活，要照顾好地球，让天地空间清净。所以要不断倡导，带动每一个‘我’，好事从我做起，好话从我说起，不断地影响、带动人人做好事，人间就有希望。我对自己也有希望，要不断说、不断做，去影响别人。不要想：我说了，你也不听，我就不要说。这是不对的！要

12/13 《农十一月·初十》

结好人缘，圆满好事

【静思小语】去除习气才能与人合，感恩在心最能得人和。



时常说、见到人就说，听不听，由你；说不说，是我自己的责任。”

“其实天下事，人人有责，生来人间就要负起‘人’的责任。虽然我们的力量很微弱，但即使是萤火虫也能发挥点滴的光为人照路，所以不要妄自菲薄。好人如果不肯做好事，天下就没有好事了；好话我们如果不肯

说，天底下就没有道理可说了。所以人人都有办法说道理，大家都能够说法，所以不要轻视自己。”

上人说，此时正是需要人人出一分力的时候，只要做得到的，就算只有三两力，也要尽这三两的力；各人尽各人的力，合为半斤、十斤、百斤，尽力就是尽责任。

12/14~15 《农十一月·十一至十二》

度化众生

【静思小语】菩萨救度众生，拔除痛苦是“救”，启发爱心是“度”。



发出心声，招呼人力

十二月十四日，美国慈济人以视频联机报告龙卷风灾情及勘灾、赈灾规划。上人说，天灾人祸虽说无常，但是现在气候变迁，又有瘟疫横行，灾难已经成为人间常态。风灾发生后，美国各地的慈济人很有心要帮助受灾居民，就要赶紧会合在同一个方向，合和互协救灾、救急。

慈济人分布在不同的州郡，与重灾区距离最近的也要经过三个小时、五个小时车程。上人说，此时就能体

会到慈济人在美国人力不足，可与其他慈善机构结合，借力使力快速赈灾；还要与当地政府单位会合，了解受灾范围、受灾户数、人口数与物资需求等等，经美国总会与花莲本会开会决定急难救助事项。

上人期许美国慈济人平时就要广招会员，人间菩萨大招生。“无论过去是不是慈济人、慈济会员，或是现在才认识慈济，都要邀请大家发挥爱心；只要愿意付出，都可以招呼过来，一起去付出。人总是由互动中牵起感情，而人间菩萨觉有情，若没有

借重因缘来号召有情人，永远都度不到人。”

上人说，“度”是心灵的度化；“救”是在人急难时，及时拔除他们的苦。所以菩萨救度众生，平时就要与人有心灵的互动，让人人启发爱心，了解人间无常疾苦；平常累积慈善力量，一旦哪里发生灾难，就能会合人力物力，及时去救助。

瞬间风起，来不及警示，上人请大家以这一波无常灾情为鉴，除了尽心力救灾以外，也要自我警惕、启发与佛同等的本性。“要发出自己的心声，发出呼吁救苦救难的声音教化众生。所以说来，这一波是心镜反照，让我们知道过去当委员的不积极，所以会员没有增加。师父对你们用激将法，请你们会合力量；目前需要的是人力，

要多呼吁爱心人和慈济人一起到灾区发放，这是最最直接的教育，让人见苦知福，更积极地行善造福。”

定位清楚，方向明确

十二月十五日，上人于印证基金会董事会开示，学位、名位都在其次，最重要的是知道自己的本位，有明确的方向，真诚、积极，踏踏实实往前走。教育“慈济学”，探讨慈济为人间做多少事？仅是追溯慈济历史，就包括很多层面，从慈济草创当时的时空背景谈起，一路走过来，如何开展四大志业、八大法印。所以说要“自我盘点”，许多重要的事件与数据要收集、整理好。

慈济志业要有法脉精神，无论经



花莲慈院护理部同仁与上人分享获得医疗人权贡献奖、十大优良急诊护理师的荣耀。(12月15日)

过多久，方向都不偏差。上人谈到慈济学校的师长本身要很用功，用心传达慈济理念；教育如果没有慈济精神脉络，只是教导小学、中学、大学的课程而已，这不是慈济教育要做的。如果就读慈济学校，在慈济受几年的教育，却不知道什么是慈济，就是慈济办学不成功。

上人勉励大家把握发达的科技，积极做好有益人间的事。譬如网络教

学可以跨越国界、拉近地理距离，发挥教育良能；只要大家合心、用心，可以达到“一音圆演，三根普被”。全球有六十多个国家地区有慈济志工，一百二十多个国家地区接受过慈济人道关怀或援助，与慈济结缘，透过网络科技，上线就可以实时当面互动，与许久未曾联络的海外人士再续缘。请大家彼此感恩，虔诚积极，将法脉与宗门结合起来。

12/16~17 《农十一月·十三至十四》



只愿众生得离苦

【静思小语】跳脱凡夫心，承担起菩萨责任，没有个人是非，只有天下大事。

爱护资深慈济人

慈济医疗志业起源于花莲，而今加上新北市、台中市、云林县、嘉义县、台东县，共有七所慈济医院、一间慈济诊所。十二月十六日医疗董事会，上人开示，最初是为了守护人们的身心健康，要让人生病了都可以得到医疗而建设花莲慈济医院，这分心念迄今不变；不过看到当年护持、协助慈济建院的志工年纪大了，身有病

痛，分布各地的环保志工也有很多高龄长者，故望各地的慈济医院可以照顾这群志工。

“常听大家谈到老年长照，我就想到资深慈济人都发愿不要被‘长照’，要‘长照’别人。我赞叹他们有志气，要提振身心力量，老来还是有用的，可以持续为社会付出；此外，也请慈济人关心小区的环保站，让每一位老人家乐于走入环保站，和一群好人共同照顾地球。”

上人说，许多高龄长者天天到环保站做分类，做得很快乐，而且家人也很安心。否则白天家中年轻人上班、上学，独留老人家对着电视发呆，很无聊、很孤单；来到环保点，大家有说有笑，而且知道自己所做的是照顾大地、有益人间的好事，自我肯定且生活有方向。

老人家心理健康，身体机能也比较不会衰退。当然，照顾年长者少不了医疗，要靠各地慈济医院就近发挥真诚的爱，而且这份长情大爱要长久、普及人间。

苦难人正在等待

十二月十七日，美国芝加哥分会执行长谢重辅、蔡雅美等人透过视频联机报告，至龙卷风灾区勘灾及发放准备，红十字会将协助提供发放名单及地点；同步联机的全美各分会执行长也都表达会全力支持。

上人勉励在前线的志工：“我们在人间行菩萨道，要承担起菩萨的责任，面对苦难众生；世间叫作凡间，凡间都是凡人，凡人要做菩萨事，总是要跳脱凡人心灵的复杂，把心安住下来，将心力集中在苦难人身上。”

上人举自己早年到屏东为赛洛玛风灾赈灾的经验说，四十多年前的

慈济，人力、物力都很缺乏，但是既然认定要做救济，就要做到让受助者真正有感觉受帮助，所以在救济金与救济物资方面，都要应受灾乡亲所需而付出。慈济一直以来都是如此，一面抓紧时效赈灾，一面向大众呼吁爱心，凝聚足够的力量。

“培养人才，就是要培养道心，要鼓励年轻一辈多多投入赈灾。

过去说修行菩萨道，大多只是纸上谈兵；现在要身体力行，克服一切困难，不为自己求安乐，只愿众生得离苦，所以放下无明烦恼，要往前看，有多少苦难人等待着我们帮助他们安度寒冬，何况美国民众期盼的圣诞节与新年假期快到了，要帮助他们好过年。我们能做多少，就要尽量做到，这个时候没有个人的是非，只有天下灾难的大事，要把凡夫心打开，转为菩萨行。”

上人说，美国是国际赈灾舞台，慈济人都有丰富的经验，只要大家发心，可以帮助很多需要的人。“我们舍下一个人的委屈烦恼，把大家的心再凝聚起来救灾，该做的我们就去做；当地有很多爱心人，即使过去与我们素不相识，只要我们几个人发心去做，地方人士自然会来协助。

像过去有几次赈灾，都是当地居民看见、感受到慈济人发放时的真

诚尊重、温馨拥抱，觉得这个团体很好，很乐意投入，这也是我们招募人间菩萨的机会。”

“灾难无情，人间有情，我们把这一波灾难当成菩萨修行的道场，把爱的能量会合起来，除了召集人力，人与人之间要相互勉励，大家有志一同，这一股力量会很大。常说‘守志奉道，其道甚大’，几十年来，你们爱师父、相信师父、做师父想做的事，这一次赈灾就是师父很想要做

的，因为不忍众生受苦难，虽然相隔遥远，不过我相信弟子们会照着师父的心愿去做到。”

上人教美国的弟子们不要担心人力不足，总是尽心尽力去做，看看有多少人受感动，也愿意付出，愿意付出的就是有福人，无论人多、人少，慈济人都用感恩心接受。“请美国各州慈济人相互勉励与关怀，祝福大家都平安，身心都轻安自在，因为行善而法喜充满。”

紧啊！虽然有形的距离很遥远，但是无形的心灵很贴近。”

上人说，虽然师徒分隔遥远，但都能感受到大家对师父的真诚之情，觉得此生已经很满足也很感恩：“弟子们的真诚之情、之爱，让我觉得无论在哪一个地方，每一个地方都是我的家，每一个人都是我的弟子，这份情、这份爱都是永恒的，如天之宽、

地之大，让我很感动也很感恩！”

上人感恩全球慈济人爱师、尊师，而且爱护天下人而付出无所求，还真诚地说：“感恩啊！”无论是真诚感恩别人，还是受到别人的感恩，都在付出的过程不断累积无量的祝福。期待慈济人除了为众生付出无所求，也要用虔诚的心彼此感恩，与法亲相互勉励。

12/18~20 《农十一月·十五至十七》

慎勿放逸

【静思小语】批评别人对错时，自己已经错了——

因为浪费时间、浪费生命，少做了许多该做的事。



累积无量祝福

二十日，聆听慈善志业主管同仁报告后，上人谈到美国肯塔基州的龙卷风灾难，瞬间狂风席卷，让许多家庭失去一切，更悲痛的是与亲属永别。“人与大自然比起来实在太渺小了，人力无法胜天。慈济人即将为受灾居民发放毛毯、营养品与一千美元现值卡，从大爱新闻画面，看到重灾

区的一位市长，抱着慈济人所赠的物资，含泪感恩慈济，在天寒地冻中感受到温暖。”

“慈济人付出无所求，温柔拥抱着受助者；被救的人哭了，救人的人也哭了，那样亲切、温馨的情，温暖了被救的人，这都是出于诚之情。任何一个国家慈济人的行动与心态都是一样的，共同一念慈济情去付出。每一个国家的弟子，师徒之情拉得多么

12/21 《农十一月·十八》

走进别人心里

【静思小语】“缩小自己”不是缩小眼光，只看到自己；要开阔心胸、眼界，懂得给人空间。



听得到的人情味

上人展开第二阶段岁末祝福行脚，首先搭火车南下到台东，为台东慈济人举行授证暨岁末祝福典礼。上人感慨岁月又带走了贴心的资深弟子，不过转念想想，弟子先去，应另一段人生因缘再来人间，可以先接棒开道、铺路。

“我早上要到车站，有个三岁多的孩子（郭宜年），从婴儿的时候就由妈妈抱着，几乎天天来精舍，直到

现在上幼儿园，可以说一路看着他长大。早上他也跟着乘车，从精舍送我到车站，在车上听着他介绍精舍种的树，赤子之心很单纯、很清楚。我总是想着，他也是去而再来的弟子，所以精舍的每一个角落他都很清楚、很熟悉，与每一位常住师父都很亲。”

“人生总在自然法则中来了又去、去而再来，但是我们要牢牢地记住，要在八识田中种下善种子。就像那个孩子一样，带着这颗种子回来，出生在慈济家庭，成就他很快就回到

上人于台东火车站候车，准备前往高雄，刘文瑞师兄回顾分享上人早期至台东鹿野苑的相关照片。（12月21日）



精舍，所说的话都不离开法。”

上人回忆，与台东的缘已经超过半世纪，将近六十年前离家，在鹿野住了一段时间；刚才沿路看着风景，远望鹿野，同样这么美！“过去行脚，还会搭着巴士绕到鹿野，带着便当在鹿野吃，接着才到台东，现在连这样的时间都没有了。慈济事愈来愈多、时间愈来愈缩短，无常一直靠近了，人生时间所剩不多，所以我很珍惜时间。”

上人也期许大家珍惜“法脉亲缘”，共同行善造福，广结善缘。“虽然我们在台东，大家的爱心会合在慈济，能够遍及全球；滴水成河、粒米成箩，一整条河的水有我付出的一滴，一整箩米也有我付出的那一粒米，总是要集合起来才有力量。台东的菩萨们要精进，把握因缘造福，看人家做，我们的心感动，力量就要发挥出来；不必等人来叫我们做什么事，是我们常常去呼唤别人，告诉大家哪一个地方有灾难，哪里需要救助，邀约人人共

同付出，这是眼睛看得到、耳朵听得到，鼻子也闻得到的‘人情味’。”

呼朋引伴做好事

“人人都有善心、善念，只是看我们的生活环境，与什么样的人在一起，就容易受到善的影响或不好的引诱。我们在台湾，有这么多人发心行善，人人呼朋引伴，相互陪伴做好事，所以叫作‘共善’，大家共同以爱心善念，凝聚一股祥瑞之气、祥和之气，可以冲淡瘟疫的病气。”

午后与台东慈济人座谈，上人期许大家不断接引好人，用自身言行来感化人，让人对自己有信心。有些慈济人在过去有深重的习气，或许常常开口骂人，现在慈眉善目，开口就说“感恩”，让人观感完全不同。开口骂人的人，让人远远看到就会闪避，被人闪避的人生实在没有价值；自我转变，培养、训练自己笑脸迎人，能够去

爱人、关怀人，柔和善语对待人，让自己人见人爱。如此，所说的话让人听了很顺耳，所做的好事也能让人很感动，就能得到他人的信任，并且乐于亲近，成为他人的典范，这就是真正的修行，就是有价值的人生。

上人指出修行是要修除习气，让心胸、眼界愈来愈开阔，“缩小自己”不是连眼光都缩小了，只看到自己而看不到别人，只知道争取自己所需要的，不懂得别人也需要空间。所展现出来的态度，不能让人看了觉得很碍眼，要做到能够走入别人的眼睛里，还能钻进别人的心里。就像慈济人心心念念都是师父，师父永远存在慈济人的心里，生生世世结大好缘，生生世世有共同的目标，就是菩萨道。

“菩萨在人间，菩萨也在家庭中；

我们自己走入菩萨道，也要接引家人同行。我如果看到夫妻同修，都很为他们欢喜与祝福；看到全家都是慈济人，就感觉这是过去生中的好缘累积而来的，此生能够家庭和睦，同心、同师、同志愿。有的是好几代人都有好缘，子孙孝顺、父母慈爱，同心造福、同念增长智慧，是福慧双修的好家庭！”

上人表示福慧不是求来的，“公修公得，婆修婆得，不修不得”，自己没有下功夫修行，就无法有成果。招募人间菩萨、修行都是为了自己，为自己在人间结很多好缘，将来要度众生就有好因缘，也是为自己增长慧命。所以期待人人把握此生，为来生的善缘、慧命而用心精进。

开示毕，上人及随行众离开台东，搭火车至高雄，入住静思堂。

12/22~23 《农十一月·十九至二十》

心力相合

【静思小语】众说纷纭，声音不合，表示心不合；众口一音，众志成城，才能发挥力量。



回想起来很幸福

十二月二十二日，高雄志工分

享，八月时台风卢碧的西南气流造成致灾性的豪雨，在高雄山区造成路塌桥断的灾情，团队立即动员勘灾；当

地政府请慈济支持生活物资，基金会同仁与志工合和互协打包物资，由当地政府出动直升机，先运送包含四十箱安心生活箱的民生物资到桃源区樟山小学，由居民接力搬运，社区统筹配送，以解居民燃眉之急。后续又动员同仁与志工打包，将二百六十箱安心生活箱先送至大社食物银行仓储转运中心，再由社会保障部门与空勤队接力空运至桃源灾区。

上人指出，慈济历史就在慈济人爱的行踪里，请大家多分享，也让人感受到台湾是这么美好。“我觉得你们有通天本领，冒着这么大的危险，路难走，桥又断了，你们总是以‘无缘大慈’的精神去关怀。这不是空洞的形容词，你们不只会说，而是实际做到，现在则是说出你们做到的事，让大家体会到。”

上人说，在佛经里，常看见佛陀

说：“不可思、不可议。”既然是想不到、做不到的事，也就无话可说，无法议论；然而慈济人总是做到一般人难以想象的事，所做之事不可思议，功德无量。“大家很用功、很真诚，而慈济人的‘功’是来自于合和互协，其中‘合’很重要，人与人合为一心，没有众说纷纭的混乱。声音不合，表示心不合；心如果没有合，力要如何发挥出来？慈济人做到了众口一音，众志成城。”

“你们去付出，做得身心劳累，确实辛苦，但是你们都说‘幸福’，这是真心话，大家辛苦付出，得来的是幸福的感觉；人人努力、合心做事，得来的结果就是欢喜，而且慈济人所得的不是只有一时的欢喜，而是回想起来就充满幸福的法喜。”上人进一步说，慈济人学佛、行菩萨道，要超越凡夫的俗情小爱，以觉悟的长情，去爱社会、爱天下。



高雄大爱幼儿园小朋友们分享捐助新冠病毒疫苗的心得。（12月22日）

“听了你们分享卢碧风灾，就想起二〇〇九年八月的莫拉克风灾，高雄慈济人大动员，从急难救助到中长期的慈善援建，接连忙碌了好几个月。也因为过去的几次赈灾，我们已经有经验了，所以这次的人力、物力调度很快速，大家合力援助山区居民，灾难很快就过去了。”

除了急难时的动员，平时慈济人也在社区启发爱心，募心募爱做义卖，捐钱、捐物等等，抛砖引玉，带动民众共襄盛举。上人说，地方人士踊跃捐输，爱心旺盛，不是为了自己，都是应社会人间的需要而付出，这个地区就有一股祥和的瑞气，也就是福气。有人、有心、有愿、有力，人多力大；人人有共同的方向，众人的心力、人力合起来，就有一股庇荫地方、抵御灾祸的大力量。

为人间拓出清流

人文志业董事会因应上人行脚，十二月二十三日在高雄静思堂召开，上人聆听报告后，期许人文志业要为人间开拓出一股清流。“四大志业之中，慈善志业是起点，许多慈济人是从慈善而进入慈济门，总是一个信——相信师父，师父要做的事，他们就尽心尽力去做到，这五十多年来有

丰富而感人的历史。人文志业就要从头记录我们走过的足迹，还要追溯早期的人事物，做好慈济历史溯源。”

“当下发生的事，更要把握时效记录，比如现在这一波疫情，台湾算是平安，但宏观天下，很多国家很严重。人文志业在疫情中要适度报道，不要加重人们心灵的恐慌，但是要提醒大家做好防范；另一个重点就是推素，素食包含很多的道理，包括净化空气、保育大地、爱护生命，保护人体健康等等，都与素食有很大的关系，素食对人间有很大的益处。所以人文志业要把握此时推素，让大众领受‘大哉教育’，预防病气入侵。”

上人说，天有天气、地有地气、人有人气，如果人体受到“病气”感染，就会生病、不健康；如果人的“心气”不调和，就会在人间引起争端，使社会动荡不安。人文志业要作大众的智慧耳目，引导人人宏观天下，知道世界各地发生的重要的事，还要开启慧眼，以智慧的目光探讨世间万象，观察天下众生的生态，发挥净化人心的教育。

上人提到前天晚间来到高雄静思堂，看到人人举着手工制作的萤火虫，形成一片“火金姑”的灯海，一整片闪闪发亮的景象。自己轻轻一说，慈济人听入心，不只有台湾慈济

人发挥萤火虫精神，海外慈济人也用萤火虫自我勉励，不轻视自己，也不轻视任何人、事、物。希望人文志业能够发挥传播力量，把好的法传出去，让人人愿意跟随、实行。

“岁末祝福行脚到各地，都听到慈济人唱萤火虫的儿歌，只要有一个

人开头，人人就会唱出整齐的歌声。所以凡事都要有人引导，只要我们起音，大家都可以来合韵。只要群体合起来，萤火虫的点点微光也会成为夜空中的闪亮星星，人人合声也可以在人间吹大法螺；只要我们心正、道正，可以用大爱开大道。”

整场的每一个人合和互协，那就是庄严大道场。

上人说，地球上天天都有很多的灾难，所能知道的只是冰山一角，像一只小蚂蚁能感知的范围很小，但是它很尽力要翻越须弥山，虽然很自不量力，但是这一念心要恒持，还要不断“人间菩萨大招生”；如果人人都

能做菩萨，付出爱的能量，救人的力量会更大、救助的范围会更广。

“只凭我一个人，哪怕我有再大的慈悲心，也没有本领去帮助人；就算口头一直念慈悲，也无法形成慈悲的力量。只是用想的没有用，还是要说出来，向大家呼吁，人人爱心启动，可以做多少事、救多少人！”

12/24~25 《农十一月·二十一至二十二》

人间菩萨大招生

【静思小语】想着慈悲，也无法形成慈悲的力量；要说出来，呼吁人人爱心启动。



12/26~28 《农十一月·二十三至二十五》

世代富有爱

【静思小语】家庭不只有爱，还要培养善；财富再多也有限量，爱与善会不断增长，无量无数。



小蚂蚁翻越高山

十二月二十五日，高雄第一场、第二场授证暨岁末祝福典礼举行。上

人赞许场内二千多人入经藏，动作很整齐，声音很洪亮，整体很庄严。只凭一个人、少数人，在同样的场地里，无法显出这么庄严的场面，必须

有价值的一秒钟

十二月二十六日于高雄第三场授证暨岁末祝福典礼中，上人说，一般人重视子嗣传衍，常有慈济人欢喜地带着儿女、媳妇来报喜讯，抱着襁褓中的孙子、孙女来请师太摸摸头；或是有人愁苦地前来诉说，儿女结婚多年却没有生育。“我总是告诉担心儿女还没有生育的人说，要等有缘人，有好因缘来成为一家人，这才是福。”

“有子孙的人就欢喜、满足了。很难！接下来就听着他们为了孩

子、孙子的教育或就业而烦恼，这一代求下一代要更好，若是有一点点不如意，就很埋怨：‘我这辈子没有做坏事，都在做好事，为何会这样？’此生不知前世事，其实都在因果果报中，要把握当下、善用时间，发挥每一秒钟的价值。”上人说，做好事不是为了自己求福报而做，付出无所求、不计较，没有得失心，就能轻安自在。

“就像现在有海内外几百个点同时在网络上听我说话，我的一秒钟，在场的几千人与联机的所有人都听到



上人自屏东返抵高雄静思堂，绕视广场布置，于“健康挑战二十一天”摊位聆听志工介绍多种蔬果。（12月24日）

屏东区授证暨岁末祝福典礼圆满结束，东港蔡志聪师兄（右一）等人分享精巧制作的“渡”船。（12月26日）



师父说的话，这一秒钟就拉宽、拉阔了。法有没有入心？如果听进了师父所说，法入心、能受用，这一秒钟对你们而言就有价值；不论你们听不听得懂我说的话，法有没有进入心里，我觉得我这一秒钟很有价值，因为我分秒不空过，付出无所求，价值难以计量。”

“我们有缘共聚在慈济，要珍惜这份缘。当然各自家庭眷属的缘也要照顾好，让家庭不只有爱，还要培养善，让每一位家人都有善念，以善传家，世代都富有爱。如果只是传财产，金额数字再多都有限量，子孙坐享其成终究会消耗殆尽；爱与善是无量无数，而且会不断增长，永远消耗不尽。人人有爱、家家有善，付出无所求，社会才能平安。”

午后，包括离岛小琉球、最南端恒春镇的一千六百多位屏东慈济人，至高雄静思堂举行授证暨岁末祝福典礼。

能够懂得“看自己”

十二月二十七日高雄第四场岁末祝福典礼，约有二千五百位环保志工参与。上人说，凡夫心有欲求，求生活过得更好、求家庭平安顺遂、求事业成功赚钱等等，都是人之常情；自己的心也有所求，祈求天下平安，弟子精进。佛陀智慧觉悟，同样心有所愿，但是没有求；佛陀的心愿就是希望众生能够认识自己，懂得“看自己”，不要总是向外求，要向内修，修除无明烦恼，浮现清淨的本性。

目前全台湾有八千多个慈济环保

点，九万多位环保志工，上人感恩环保志工长年累月维护台湾的环境，试想如果没有这九万多位志工，可能就会看到“垃圾淹脚目”的情况；无论是用掩埋或焚烧的方式处理这么大量的垃圾，都会是环境的一大负担。所以大家长年累月做环保的双手真是功德无量！

“想想看，如果没有我们这双手，没有在我们前面、后面、左右的菩萨，垃圾阻塞街道，不堪设想啊！”

所以我们要相互感恩，鼓励人人伸出双手做环保，让我们的生活环境很干净，让地球资源不缺乏。此外，许多环保菩萨年纪大了，天天到环保站做分类，让双手保持灵活敏捷，身体、脑力都不退化，让万能的双手持续发挥功能。”上人叮嘱志工们照顾好身心健康，付出的同时也要保护好自身安全，才能长久发挥双手的价值，爱护地球也净化人心，福慧双修。

12/29 《农十一月·二十六》

觉悟

【静思小语】能用智慧判断对与不对，就是觉悟；人生无常，对的事情要及时去做。



环保志工智慧高

约上午九点半至十点四十五分，上人绕视“高雄静思堂环保站”，环保志工们欢喜不已；一一参观衣架、玻璃、纸类和纸容器、脚踏车轮胎、安全帽、塑料袋、塑料瓶等分类拆解区，来到“二手衣”分类四级区，看到环保志工们认真剪布。

回程的散步途中，静思鼓队的年轻慈诚委员们列队恭迎。接续上人突

击参观厨房大寮，包括洗碗切菜区、打饭便当区，香积志工欢喜相迎。

高雄静思鼓队分享参与蔬食市集、青年品书会、岁末祝福、环保等活动心得。上人欣言，年轻人愿意为社会人群付出，让人看见希望：“未来的社会是你们的，需要年轻人延续造福人间的爱与善，永远都有福气来庇荫人间。”

“爱的能量要不断扩大，最重要就是智慧，要懂得转生命为慧命，有

智慧的生命才有办法造人间的福。就如刚才到静思堂后方环保站探视，我很佩服这些环保菩萨的智慧。环保站里的回收物繁多，什么种类都有，新旧交杂，他们分类得清清楚楚，整理得整整齐齐，样样都是宝，人人都在造福。”

上人提及上个月行脚到台北，对大家谈到慈济人如同萤火虫，虽然一只萤火虫的光很微弱，但是有一整群萤火虫，就可以在黑暗中为人照路。全球慈济人透过网络视频或大爱台的报道听到了，各自制作萤火虫道具，借着有形的道具显示无形的精神理念，发愿让萤火虫飞遍世界各地，为人群指路。

“现在科技发达，传讯快速，慈济人的智能转得很快，用各种方式传法；人间无法不成事，无事不成法，但是需要有人用智慧去做出来。

人心起一念善而行善，这一念就是智慧；若是一念偏差，就会造祸端。所以慈济人设法为人间做教育，就是希望转大家造祸端的心，变成造福人间的智慧。”

自不量力但恳切

从精舍行脚南下到今天已经是第九天了，明天将要前往台南。上人与高

雄知音合心、和气组组长座谈时说，行脚到各地，感觉到每一个地区都有每一个地区的特色，也就是当地的文化；虽然各地文化特色不同，但是各地慈济道场都有相同的慈济人文，是慈济人发自内心、出自真诚所展现出来的善与美。真、善、美就是慈济人共同和合起来的慧命。

上人说，无论是五十多年前，号召家庭主妇日存五毛钱，慈善志业从花莲起步，直到现在捐助新冠病毒疫苗，以一般人的眼光看来都是自不量力之举。“我这辈子为世间所做的人间事，只能说‘自不量力’，但是我很恳切、诚意的心，认定是对的、应该做的事就去做，不论谁都挡不住我。不管有钱或没钱，‘对的事，做就对了’！”

上人表示自己并非凭着一时冲动做事，而是用清净无染的心，很细腻地评估、分析过。“师父的心很细腻，时常要求自己的心要真、要纯，没有污染。用纯真的心，想到什么事觉得需要做，就很恳切、很坚持要下去。师父这辈子，为了做慈济，开头实在是步步艰难，遇到很多风风雨雨、是是非非。不过我自己会觉得，确实需要做的事情就要赶快做，因为众生很需要，我们就要及时去做，有是非我自己承担。”

“众生有情，所有的动物都叫作有情众生，贪生怕死、贪乐避难，不论是动物或人类皆是如此，但是人要多一个‘觉’，所以佛陀教导我们如何觉悟，用智慧判断什么是对的、什么是不对的；对的事情，就要及时去做。因为佛陀一直告诉我们人生无常，生命在呼吸间，所以要把握时间、利用生命。师父也很恳切地对大家说‘来不及’，这时候更要说‘做不及’了！因为现在人口很多，人多事就多；人多、事多，观念就很复杂，行为就很混乱，世间更加恶浊。所以佛陀用菩萨法教育我们，教大家要觉悟，去除贪、瞋、痴、慢、疑五毒。”

“人与人之间要有感情，但是凡夫的情稍有偏差，麻烦很大，会受到无明缠身，就像一条绳子将我们缠住；我们要脱垢离尘，‘尘’就是人间世事，回复清净无染的心。”上人说，众生皆有与佛同等的清净本性，只是应世间所需要，所以有各种形貌。“师父出家就要有出家的形象，而我出家是要认真于传佛法；各人有各人的身份，各人在各人的岗位，在家庭要顾家庭，我们出家就要顾天下众生的心。”

上人指出慈济的四大志业、八大法印是为了解决人间的各种问题而设立，所做的一切都在为大众做示范，

为世间做教育，都在净化人心。“我们有正确的方向，正知、正见、正念、正语，结合起来，是一个真、实、诚、正，真心实意的团体，慈济人走这条路，是遍及人间的菩萨道。”

“如果是用科学来分析佛学，真的有很多相应之处，可以分析得很细腻。但是我们有多少时间去分析呢？师父说话总是开门见山，教大家说好话、做好事、走好路，利益众生的事，做就对了。佛法是真的很适合人间，落实在生活中，大家要多用心。”上人说，读经要相应慈济事，慈济事相应佛法道理；慈济人做慈济事，是身体力行佛陀教育，也在人群中弘扬佛法，带动人人闻法行道。

上人感恩各功能组的每一位志工，各自发挥良能照顾高雄静思堂的大家庭，让每一位法亲都能很放心、很欢喜地做慈济事；人人都用慈济的心做慈济的事，就是方向正确。请大家照顾好身体健康，有健康的身体才能把握时间，在菩萨道上殷勤精进，在人、事、物中体会佛法，福慧双修。



12/30~31 《农十一月·二十七至二十八》



经就是道，道就是路

【静思小语】看见道路就起步去走，眼前有苦难人就及时扶助，不必等到成佛才来度众生。

双手万能，废弃物再生

十二月三十日近九点半离开高雄，十点多抵达冈山园区，近中午十二点抵达台南静思堂。台南大爱幼儿园与台南慈济小学师生代表献上竹筒扑满，幼儿园孩子并且展示相片，介绍他们所种的蔬菜，与上人温馨互动。

台南环保志工团队前来分享，上人说，听到大家述说各自的人生历程，酸、甜、苦、辣，有各种滋味。无论过去如何，现在已经学佛、投入慈济，要身体力行佛法，修行当菩萨。

“大家都没有闲在家空白度日，每天到环保站付出，生命很有价值。师父自己也很尽心发挥功能，天天都把握时间，清晨起床以后，虔诚礼佛，接下来就很用心看经，思考我要用什么方法，将深奥的佛法说给大家听；我就要先了解社会上很多的事情，才可以告诉大家，现在天下有什么大事，而佛陀告诉我们道理，教我们发心去付出。”

上人谈及此时有马来西亚、菲律宾、美国等国家的慈济人，正在为水患、风灾的赈灾而奔忙，要尽快让无

家可归、受灾受冻的居民得到所需要的物资；还有一些国家地区冬令发放的物资当中，也有回收塑料瓶再制成的环保毛毯，所以从高雄来台南的路程中，至冈山园区探视，就看到许多志工忙碌车缝、裁剪环保毛毯，要赶着制作装箱运送到各地，让受灾人们得到来自台湾的温暖关怀。

“师父打从内心很佩服环保菩萨，不怕臭、不怕湿、不怕肮脏，仔细地分类，让回收物干干净净，才能做出这么高质量的物品；环保菩萨双手万能，可以做很多事，是很有用、很美的手。”上人说，台湾环保志工的付出，透过网络、大爱台以及慈济刊物的报道，让全球慈济会众看到了，也会学习效法，所以台湾环保志工平时的付出，不只在照顾地球环境，也在对社会大众做教育。

真正做到，也可以看到

台南慈济人分享品书会心得，人文真善美团队报告配合文史处推展“资深委员、慈诚多宝塔”采访纪录项目，深入了解资深菩萨的生命故事。看见多幅老照片与影像，都是很宝贵的历史镜头，上人有感而言，大家用真诚的心为慈济活动、重要的志业事务拍摄相片，让刹那成为永恒，

也让许多人的一念发心成就永恒。

“以前人说‘人力定能胜天’，其实人力无法胜天，但是人的心愿诸天所鉴；人人虔诚祈祷，心声可以上达诸佛菩萨听，何况慈济人不是无中求有，而是信、愿、行，大家共同一心，为了救助人间苦难而呼吁，得到人人的响应，人间菩萨不断涌出，就有愈来愈大的力量，让慈济慈善关怀由近及远。”

“就如萤火虫的极微光不断涌现，这一群萤火虫也能让人看得见，在昏暗中点亮一道希望的光芒。”上人说，慈济人拉长情、扩大爱，不断在人间凝聚爱心行善造福，接引众生同行菩萨道，让微如萤火的光芒从台湾的一个点渐渐拉到国际间的许多国家，多个点构成多条线，愈接愈远、愈扩愈大。所以“拉长情，扩大爱”不是空话，是慈济人真实做到，也可以看得到的。

大家在品书会读经典，可以对照自己平时在做的慈济事，对佛法加深信心：“经典上的道理，我现在也做得到！”不必等到成佛才来度众生，不必等到修成菩萨才要关怀众生，“经就是道，道就是路”，从经典掌握方向、看见道路，就要起步去走；苦难人就在面前，可以及时去扶助，这条路要一面走、一面修，还可以与无数众生结好缘，所以读经闻法的见闻利益就在一念间。



上人即将离开冈山志业园区，前往台南，张松田师兄呈予割草团队出坡照片。（12月30日）

【慈济大陆各地联络点】

●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

成都联络处

成都市金堂县淮口镇
金堂工业园区临波路165号

TEL(028)84989891

洛水慈济服务中心

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

重庆

重庆联络处

重庆市北部新区
杨柳路6号102室
TEL(023)63113857

福建

福州联络处

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

厦门联络处

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

福鼎联络处

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

泉州联络处

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

漳州联络处

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

广东

深圳联络处

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

广州佛山松岗联络处

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

广州番禺联络处

广东省广州市番禺区

石基镇新兴路4号

TEL(020)38262432

广州天河联络处

广东省广州市天河区
华景路33号
TEL(020)38250402

湖北

武汉汉口三阳联络处

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

云南

昆明联络处

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

●静思书轩

苏州静思书轩

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

苏州景德店

江苏省苏州市景德路367号
TEL(0512)80990980转4202

厦门湖里店

福建省厦门市湖里区
兴隆路582号之一A
TEL(0592)5717229

厦门思明店

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

厦门创新城店

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

北京富贵园店

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

北京静思书院

北京市西城区
前门西大街55号
TEL(010)83576080

上海长风店

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

上海昌化店

上海市普陀区昌化路
826号1幢104号
TEL(021)52735827

深圳福田店

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

泉州新门店

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

福鼎古城店

福鼎市古城南路120号
TEL(0593)7832707

长春宽城店

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

青岛东海店

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

无锡湖滨店

江苏省无锡市滨湖区
山水东路98号
TEL(0510)85555805

广州天河店

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

杭州南宋御街店

浙江省杭州市上城区
大井巷20号
TEL(0571)86573839

绍兴越城店

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

“彩绘蔬醒爱接力” 绘画征稿大赛优秀作品
《世界菜屋》 作者：倪璇淇（15岁）

熊先生的菜屋，在人类的街道上很受欢迎，动物也时常光临。大自然的馈赠也都将回馈给大自然，人与动物、自然和谐相处，才是我们最好的生活方式。

2019年的暑假，姥姥带着我去了山东青岛的极地海洋馆，看着海洋馆里茫然游动的白鲸、海豚，不知道为何，我竟站在它们面前泪流满面，内心无比的悲伤。

头一次深深地体会到这些动物的无奈，它们本应该属于蓝天、属于海洋，而我也感受到了自己内心的那份慈悲和柔软在涌动着。因为茹素，我们能去正视动物的眼睛。那一刻我愿自己一定要为世间的美好付出一份心力。

蔬醒，让蔬食唤醒人类内心最深处的善。茹素是对大自然最好的保护，是最有效的环保行为。蔬食能使我们去感知最美的大自然，茹素不是出于对动物愧疚的补偿心理，而是我们用来与大自然、与动物的和谐友好的相处方式。



撰文/霍涛 摄影/公益节提供

慈济慈善事业基金会荣获第十一届公益节5个奖项

中国公益节设立于2011年，历经十年的探索和实践，已成为中国公益慈善领域最具影响力的年度盛事。2022年1月13日至14日，第十一届公益节在上海圆满举行。经提名推荐、评委会审议等层层遴选，慈济慈善事业基金会获评五个奖项：

慈济基金会再次获得“2021年度公益推动力大奖”，同时，慈济助力西昆村乡村振兴项目、大爱阜宁手牵手——阜宁低保家庭儿童健康成长计划、克己复礼——孔荡村乡村振兴项目获评“2021年度公益项目奖”，《李子树下的歌声（第2季）》获评“2021年度公益映像奖”。

慈济基金会连续两年荣获公益推动力大奖。慈济的慈善项目辐射全球，不仅符合推动力大奖的获奖条件，更是少数能从中带动善循环的慈善机构。

2020年，全国脱贫攻坚战取得全面胜利，慈济助力欠发达地区开展乡村振兴的脚步也继续前行。在江苏孔荡村、江西屋场村、福建连城四堡镇、顺昌上凤大爱村、福鼎西昆村，开展助力乡村振兴试点。

2021年度公益映像奖《李子树下的歌声（第2季）》，作品以爱为主轴，讲述连城四堡镇三个孩子的成长改变的故事，见证一群平凡的志愿者脚踏实地为乡村无私付出的大爱精神。