

慈濟

2022年第02期 总第107期

准印号 /S(2022)00000279

内部资料 免费交流

一
主题报道一

疫外的 温暖

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

疫情不减温暖

|| 社·论 ||

疫情持续，慈济每年的寒冬送暖如常进行。防疫的同时，志工怀抱感恩心，马不停蹄地送上温馨的祝福，也收到珍贵的心意。

本期主题报道来自福建省六个城市及云南省昆明市。五年前，超强台风“莫兰蒂”带来的暴雨使泉州市洪濑镇九成镇区受灾，泉州志工协助清淤、捐赠急难物资。志工怀着探望家人的心情，第四次来到洪濑镇送上祝福。

二十三年前的大水灾，让南平建瓯市的很多民房被冲走，慈济人走进灾区捐赠急难物资，并援建房村慈济小学。至今，有的乡亲还在使用当年的棉衣、棉被。本次捐赠的环保外套，虽是不一样的布料，却蕴含相同的爱。

随着生态保护政策的落实及乡村振兴的推动，福建省莆田市及漳州市经济得到较大发展，却仍有一些乡亲生活比较困难。寒冬来临前，两地共为1061户家庭送去暖冬物资和暖心的爱。


云南省昆明宜良县地处山区，慈济人为乡亲准备了物资卡，方便采买年节物资。考虑到乡亲买东西不方便，在征求当地意见后，慈济为64户需要关怀的乡亲送上的寒冬送暖物

资，除环保毛毯是统一配置外，米、油、电磁炉、电饭锅等都按需购买。

慈济于2017年援建龙岩市连城县幼儿园，籍此因缘，志工走入连城县多个乡镇看望需要关怀的乡亲。此次为第五次寒冬送暖，福建多地志工与四堡镇“大爱乡村美好生活馆”的多位小志愿者一同参加，共为1294户家庭送上环保外套、大米等15项生活物资。

“衣衣不舍 新衣送爱·大美福建公益行动”于1月15日，在厦门集美区杏美小学和安仁小学举行。志工为328位外来务工家庭的孩子，发放新衣物、学习及生活用品，并送上温馨的祝福。

河南省许昌市因新冠肺炎疫情再次暴发，2022年1月4日晚，部分区域实行封控管理，医务人员、社区工作者、志愿者在寒风中坚守岗位。经团队协商，次日开始送蔬食餐和姜糖茶，连续17天为28个社区送上9049份热食。订餐量屡破纪录，最高一天达1089份热食。

心之所善，幸福所在。不论为有需要的乡亲送上过年的物资，抑或是社区送热食，慈济人坚持有温度的帮助，期待接受者在寒风刺骨中体会到心的温暖，感受到志工的诚与情。 



摄影 / 萧耀华

一证严法师·静思晨语一

福气保护膜

感恩平安，造福迎未来——
心想好意，口说好话，身行好事，
好人相聚，和气互动，彼此包容，
知法入法，人人造福，增长慧命，
聚祥瑞如保护膜，庇荫天下。



—封面图说—
巫奶奶因年纪大，家住偏远村庄，交通不便，无法亲自到发放现场，志工前往家中，送上寒冬送暖物资。（摄影/付昌龙）

目录 CONTENTS

主题报道



06 疫外的温暖

有爱造福才能得平安。慈济人怀着感恩心走入人群，尽心尽力去做，无论人多、人少，无论年龄长幼，大家不怕辛苦，即使面对困难也不退缩，总结经验再克难关。慈济人珍惜因缘，汇聚点滴付出，给予需要的人最温暖的呵护。

- 泉州 08 寒冬暖流四度流淌
- 建瓯 14 绵延二十三载的暖流
- 莆田 22 盘山越岭传递爱
- 漳州 30 十三年不变的约定
- 云南 38 真像过年一样
- 连城 46 沉甸甸的爱给需要的人
- 厦门 54 杏美春暖 仁者爱人

特别报道



60 9049份 热食传递爱的故事

河南省许昌市因新冠疫情再次暴发，1月4日晚，部分区域实行封控管理，慈济志工不舍一线人员在寒风中坚守，连续17天为28个社区送上9049份蔬食餐。

社论

01 疫情不减温暖

无尽藏

04 人皆有爱能助人

各地环保

72 网红打卡地的净山

健康之道

76 雨水养生
倒春寒养脾降燥

衲履足迹

79 [内容提要]

◆ 不以善小而不为
小小的善心善行，会合起来就是大善；人人的点滴爱心，结合起来就是大爱。

2013年4月创办
2022年第2期 总第107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 / 明湛 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

我清净、独善其身还不够，安住自己的生活，还要安顿大众的生活，分享身心的资粮，展开生命教育，启发人人良知良能：没有不能助人的人，人人都可以成为助人的人。

慈济从竹筒岁月三十位会员开始，从“五毛钱”不断点滴累积，从近而远，一分一寸走向全球，普及在数十个国家，有任何灾情苦难，共同的默契就是不能缺自己这一分爱心力量，天下有多少苦难人因此得救。

也因为苦有苦难人，有心、有愿、有力的人才有机会去付出，不受眼前的重重困难阻碍，成就菩萨道业。所以助人的人要感恩与尊重被帮助的人，被帮助的人也不忘恩，彼此之间互为贵人，相互感恩，是人间最美的境界；人人身心安乐，把五浊恶世转变成了菩萨极乐世界。

要爱惜自己这一生来到人间，也要肯定自己的生命对人间有用。最近不断呼唤大家为自我生命盘点，为世间付出而生活，才是生命的价值。我也觉得这一生很有价值，这份价值来自于普天下有这么多人与师父同心同方向；每次与慈济人联机结束，他们都会发愿：“生生世世要跟着师父。”我也会告诉他们，我们共同发这个心愿，身体力行开大道，广度众生成菩萨，将菩萨道生生世世、绵绵延接下去。请大家多用心！
❧

去般健康自由，灵方妙药就是自我觉醒。守好做人的规矩，持斋、茹素、守戒律。我们爱惜万物的生命，只要不吃肉，就不会有动物因为我们的口欲被宰杀。众生共同安然生活，人间就有很吉祥的气氛。

也因为疫情还没有过去，海外人士归来需要隔离检疫、自主健康管理，时间漫长，很多人就暂缓来台，比起往年春节，今年很不一样的是多了一点人与人之间的距离，但是情很密集，心很贴近；尽管有形的地理相距千百公里远，现在科技发达，可以立即联机、分秒到达，新春期间，坐在会客室就能周游全球，慈济人天下一家，我们一起守住了过年的温馨气氛。

师徒间心心念念彼此，法亲同心同志愿同行菩萨道，这份法髓情是清净无私的大爱，这份长情可以拉得很远、很广。莫桑比克志工与精舍联机座谈、拜年，从画面上感受到他们爱师敬师的诚意供养，一张椅子、一张桌子、一杯茶，布置得很温馨；还有比照我每一天座位前的世界地图，在桌面以沙铺成地图、以石头排成国界、用花瓣标出慈济联络点，实在是令人佩服。

他们心无烦恼，智慧超越了人间的物欲，生活的匮乏并没有障碍他们，在慈济的道场中，以天为盖、席地而坐，心境是如此开阔。

知足常乐，生命会很丰富。但自

人皆有爱能助人

知足常乐，生命会很丰富，
但独善其身不够，还要展开生命教育，
启发人人良知良能：没有不能助人的人。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二二年元月三十一日至二月十五日



晓露芳华（局部）／陈九熹

人的大灾难。

不要轻视微小的心念，就像凡夫都有小爱、私心，因此产生分别心，对所爱的事物特别关心，认为与自己无关的就毫不在意，或因为不喜欢、厌恶而排斥某些人事物，总是在不知不觉中累积烦恼，随着这些烦恼起于行动而累积业力。因为贪欲所造成的环境破坏和污染，连气候也会因此产生变动，许多国家地区就因为气候异常而发生灾难。

希望天下平安无灾，人人如过

国际间新冠肺炎疫情依旧，新变种病毒又再一波扩散，请大家戒慎虔诚，共同祈祷天下平安，也要虚心接受疫情的“大哉教育”。

过去都说，惊世灾难临头，需要人人起警世觉悟，不要再沉迷贪欲、贪念。也许大家会认为自己无欲、无念，没有造恶业，然而欲念深藏在内心，很微细难以察觉，会随着境界而起心动念。如果人人都随着这一念心起于行动，造作业力，长久累积就形成“众生共业”，会造成影响大多数



疫外的 温暖

主题报道

有爱造福才能得平安。慈济人怀着感恩心走入人群，尽心尽力去做，无论人多、人少，无论年龄长幼，大家不怕辛苦，即使面对困难也不退缩，总结经验再克难关。慈济人珍惜因缘，汇聚点滴付出，给予需要的人最温暖的呵护。

摄影 / 卢志琴

寒冬暖流 四度流淌

撰文 / 石碧琼、许玉纯
摄影 / 吴水明、李培民、邓福兰

泉州

五年前，超强台风「莫兰蒂」带来的暴雨使福建省泉州市洪濑镇九成镇区受灾，泉州志工进入灾区勘灾、协助清淤、捐赠急难物资。二〇二一年是慈济第四次寒冬送暖，志工抱持探望家人的心情，再次来到洪濑镇，送上暖心过冬物资，嘉惠集新村、溪霞村、建洪村等七十八户，一百四十八位低保与五保乡亲。



摄影 / 吴水明

洪濑社区道路旁，志工举着指示牌，耐心地引导前来领取物资的乡亲走向慈济环保站。“真正高兴地见到你，满心欢喜地欢迎你，欢迎，欢迎，我们欢迎你……”上午8点，志工与助学生在环保站门口整齐列队，热情响亮地唱起《欢迎歌》。

“奶奶，你来咯，你自己来吗？会不会冷？来，坐在椅子上休息一下。”“阿姨，吃早餐了吗？喝口热茶暖暖身吧。”志工一声声嘘寒问暖，犹如清晨邻居见面互相打招呼般，随后奉上热乎乎的茶水、点心，让乡亲暖身又暖心……

自“莫兰蒂”超强台风后，这是慈济在洪濑镇进行的第四年寒冬送暖

活动。

风雨远去情依旧

“这么多年，他们用爱心帮助每位需要帮助的人，用实际行动，带动群众倡导环保，垃圾回收利用，我们看到（环保站里）的瓶瓶罐罐不是瓶瓶罐罐，是他们的爱心。”溪霞村干部黄秋英回首当年，恍如昨日。

洪濑镇，位于泉州南安市，是闽南四大集镇之一，因晋江的上游东溪至湖尾时，地势下斜，溪中多卵砾石，濑水湍急洪大，故而得名。

2016年9月15日，超强台风莫兰蒂造成福建全省多地受损严重。慈济志工自发到洪濑镇，走进溪霞村委会，

询问有什么需要帮忙？黄秋英心想，当下最需要的是清理垃圾和泥土。看到志工的着装，她却有点为难，“当时，看到他们穿的白裤蓝衣，我懵了。但是，没想到他们不怕辛苦不怕脏，参与到清理垃圾泥土中，连臭水沟里的垃圾都用手慢慢挖，而且不给村里造成负担，午餐、喝的水都是自己带。”

“慈济人抱持探望家人的心情再一次来到洪濑，为大家带来蕴含着慈济人的爱心与祝福的物资。虽然物资有限，但满满的关怀与爱，期待陪伴乡亲们度过严冬。”乡亲纷纷打开慰问信，有的认真聆听，有的用心逐字看信，有的拿出放大镜认字，张大叔

更是把慰问信当成宝，说回家要好好收着。

“看到你们（慈济志工）真欢喜，心里一直欢喜，想到今天要来领物资，昨晚一夜未合眼。”慈祥的张奶奶家在环保站附近，每次看到志工都很开心，领完物资更笑得像孩子似的。“有五谷粉、油、米、麦片、肥皂、牙膏、牙刷……有吃的又有用的，除夕有得吃也有得用，还有穿有洗的，很欢喜。”

你是我们的家人

身穿黑色马甲的苏大婶，今年73岁，腿脚稳健，独自一人乘车从泉州市区到洪濑慈济环保站，代患有精神



2016年9月15日，超强台风“莫兰蒂”登陆福建带来暴雨，致使洪濑镇九成镇区受灾，大坝冲毁，桥梁坍塌，农田、道路被淹，交通一度中断。灾后的镇区一片狼藉，杂物横穿，淤泥满地，慈济志工主动前来，协助打扫、清淤。

摄影/黄德欣（左图）
施众人（右图）

障碍的侄子领物资。

侄子5岁时父母离世，成了孤儿。一晃十几个春秋过去，苏大婶始终不离不弃，“我打工的时候，带在身边；现在泉州买房子，也一起住泉州。我不是大善人，这是做人的品德。”《后汉书》有云：以身教者从。苏大婶的儿子儿媳也将堂兄弟视如家人，“我愿意照顾侄子，也要儿子儿媳愿意，一家人才能和和睦睦。”苏大婶满脸幸福与自豪。

“感恩您，祝福您！”发放动线上，志工面带笑容，把印有慈济徽标的环保袋正面朝上，并双手奉上，“谢谢，谢谢”苏大婶连连道感谢，她说有大家的爱心，乡亲们过年就更不愁了。

义剪等候区，丁奶奶身穿军绿色套装陪伴孙子到环保站。



志工端着热乎乎的茶水、点心，邀请乡亲品尝，嘘寒问暖的话语，犹如邻居见面互相打招呼般，暖身又暖心。摄影/李培民

志工石碧琼看到她红着眼眶，蹲下身来关心地说：“阿嬷，甬（闽南语）哭，怎么了吗？”满脸忧愁的丁奶奶，又流下眼泪：“我自己一个老人75岁了，抚养着一个孙子，要等到何时他才能长大成人？”奶奶的媳妇早年离家改嫁，儿子车祸瘫痪在床多年，三年前离世，老伴去年也因病逝世，现在祖孙两人相依为命。

奶奶的双手布满老茧，石碧琼拿出护手霜一边轻轻涂抹在皴裂的手背，一边用亲切的话语安慰着，“阿嬷甬哭，我们甬哭。虽然我们会变老，但孙子是一天一天地长大的。甬担心，他已经是中学生了，您会越来越轻松的。”

“您知道吗？对孩子不要担心，每天要祝福他，您要放下对孙子的担心。现在慈济帮助您的孙子完成学业，他就像我们的孩子，我们会陪伴他，您甬操心。”石碧琼继续安抚道。

丁奶奶听完，点点头道谢：“遇到这个团体真好，对孙子真关心，真感谢！”

启发爱心乐成长

“今天来参加活动挺开心的，我要做一个充满爱心的人。”助学生小菲与同学合力把大米抬到动线上，整齐堆叠，“在付出中，我体会到物资



此次，寒冬送暖活动也是南安洪濑新侨中学发放慈济新芽助学金的日子，助学生们一早来到环保站，帮助乡亲搬物资。摄影/邓福兰

是重的，也感觉到了爱心的重量。”此次寒冬送暖活动刚好也是南安洪濑新侨中学发放本学年第三次慈济新芽奖助学金的日子。助学生们一早来到洪濑环保站，帮助乡亲搬物资，为乡亲付出一份爱。

小宁将牙刷从纸箱中取出，认真地摆放在桌子上，接过乡亲手上的《发放通知单》核对数量，并把牙刷放进生活包里……她开心地告诉志工，自己还搬运了洗衣粉。“我感受到了慈济对我们和乡亲的爱。在付出

中感觉很开心，因为被别人帮助的同时，也能帮助人（乡亲）。”

由于父母离异，又处叛逆期，小宁爱玩手机，令妈妈很是担忧。看到孩子在活动中认真做事，脸上都是笑容，妈妈说：“希望通过这场活动，可以锻炼孩子的胆量，也可以变得开朗些。”在志工的鼓励下，小宁紧紧地拥抱着妈妈说：“我爱你！”

乡亲们领到物资后开心的笑容，助学生付出之后的快乐面孔，让活动现场处处皆暖阳。

■

绵延二十三载 的暖流

撰文／摄影 厦门真善美志工

二十三年前的大水灾，让福建省南平建瓯市的很多民房被冲走，慈济人走进灾区捐赠急需物资，并援建房村慈济小学。至今，有的乡亲还拿出当年的棉衣、棉被使用。慈济在建瓯南雅镇和小松镇的物资捐赠已是第二年，二〇二一年又新增四个乡镇，共为六个乡镇一千零一户家庭送去节日的问候与诚挚的祝福。

建瓯



摄影／陈惠玲

慈济在南雅镇和小松镇的首次物资捐赠于2020年开启，2021年新增小桥镇、房道镇、川石乡、顺阳乡四个乡镇。12月16日至19日，来自厦门、漳州、莆田与建瓯当地志工在五个乡镇为974户乡亲集中发放物资。川石乡因地处偏远，志工走入27户乡亲家中，送上节日的问候与诚挚的祝福。

不一样的布料一样的爱

李大爷的儿子六年前突发脑溢血瘫痪至今，妻子亦罹患脑梗。寒冬送暖初访时，志工走进李大爷家，开始

每月的入户陪伴与关怀。

这天，李大爷早早地就到路边等候志工，到家后，当志工拿出新的环保外套时，李大爷兴奋地上楼拿出1998年建瓯水灾时，慈济捐赠的棉大衣。

“看到今年的物资发放单上的莲花标志，和这件大衣上的标志是一样的，我就知道是慈济人来了。”当李大爷再次穿上当年领的棉衣时，衣服还像新的一样，依旧很保暖。

回忆当年，李大爷一脸暖意地说起来，“九八年大水灾，家里的土房子被冲走了，慈济人在小学发放，一

人50斤大米。我们一家四口有4袋，拉了个板车去，还有棉被，至今一直都在盖……”

当年两个儿子都还小，全家四口领了4件棉衣，衣服的质量和保暖性都很好。每到天冷就会拿出来穿，妻子都是用手洗，很是疼惜，至今，妻子的那件一直在穿。

“我这件不穿时都放在箱子里，我

要留念，我很珍惜它。我跟孙子说，我们家以前被大水冲了，是慈济给我们送了很多物资，要感恩社会。”

李大爷带着志工上楼看望妻儿，他熟练地抽出儿子喉咙里的痰，罹患脑梗的妻子依旧坐在儿子旁边，志工握着李妈妈的手说：“一切都会好起来的！”

两件棉大衣，不一样的布料，一样的爱。时隔二十三年，当李大爷遇



看到慈济人到来，李大爷兴奋地拿出1998年建瓯水灾时，慈济捐赠的棉大衣，一脸暖意地与志工忆当年往事。摄影/吴德华



忧心子女身体状况的黄妈妈，不满60岁，已满头白发，接过志工手中的环保毛毯，专注地听着塑料瓶变废为宝的故事。摄影/范盛花



南雅镇镇长张忠旺与当地党员干部、民警、志愿者等一起加入送暖活动中，乐呵呵地帮助乡亲。摄影/卢志琴

到困难的时候，志工再度用爱温暖着这个家庭。

愿您走出生命的精彩

后山村村主任吴良欣带领志工来到黄大哥家，黄大哥和姐姐都患肌肉坏死症。黄大哥的妈妈把家里的板栗、桔子、地瓜、花生等全拿出来，热情地招呼志工品尝，一旁的黄爸爸则不言不语，满脸沧桑。

不满60岁的黄妈妈，已满头白发，她说，女儿的病情越来越严重，如今带着10多岁患智障的孙子一起去福州看病，而女婿几年前就已离家出走……

黄大哥虽已成年，但整天看网络小说。有时爸妈去帮邻居做短工种菜或摘

菜，让他自己用电饭锅煮米饭，他宁愿饿着等，也不愿自己动手。

志工吴枝伟温言软语地请黄大哥走出房间，给父子俩穿上保暖的棉服，并为他们一家恭读慰问信：“平安即是福，在岁末寒冬来临之际，怀着看望老友的心情……物资虽然有限，但含藏着满满的关怀……”

一家三口默默感受这份温情。黄妈妈戴着老花眼镜，透过屋顶照进来的一束阳光，认真地看着信中的每一个字。

“黄大哥，我先把您一只手的指甲剪到与手指齐平，再对比另只手，看哪只手更美？可以吗？”黄大哥的手指约一厘米长，志工建议剪掉，他自己只剪了几毫米。

“反正已经剪两个了，其它几个是不是也一起剪？”“有没觉得你剪完指甲的手很美？”几位志工循循善诱，黄大哥不再推却。

握着黄大哥无力的手，志工建议他做一个简单的动作——握紧拳头再放开、再握紧再放开……慢慢增加力量。“每个人都可以活出生命的精彩，要对自己的健康和生命负责。希望下次跟您握手时，您的手是有力的。”黄大哥若有所思地听着志工说话。

“可以带我们参观一下您的家吗？”黄大哥点点头，艰难地从凳子上站起，缓缓地伸出左脚然后拖着右

脚，萎缩的双腿，一步一趋从房间到客厅、厨房、后院，再回到客厅……越走越顺，心情也越来越好。

黄妈妈看到儿子能走出来，并能剪手指甲，感到特别开心：“以前不管如何说，他都不愿意剪掉指甲，也不愿意出房间。”

临走时，志工拥抱黄妈妈，引导黄大哥：“爱要说出来呀！”高出妈妈一头的他笑了，羞涩地抱了抱妈妈。

涓涓细流爱心无涯

霜冻露寒，芝城建瓯乡镇，随处可见的桂花树，依然悠悠飘着清香。



小斌的奶奶领取物资时，感谢志工平日里对小斌的关怀，让内向的他在学习上找回自信，有的学科考试分数已提高到满分。摄影/卢志琴

志工完成小桥镇的发放，随即赶到南雅镇，与当地志愿者接龙，将物资搬到广场。一手一手，百手千手，一件件爱心物资，用爱的接力传送到动线上，在固定位置上摆放整齐。

“涓涓细流汇聚成河，星星之火点燃希望，捐赠不分多少，善举没有先后。”南雅镇镇长张忠旺致辞，对慈济表示感谢。他同时鼓励困难群众，常怀感恩之心，发扬自立精神，克服困难，苦学技能，做生活的强者。

发放仪式上，小斌认真地举着南雅镇集瑞村的牌子，端坐在第一位，圆圆的脸蛋红扑扑的，站在边上的奶

奶见到志工就说，“感谢你们，非常感谢你们！”奶奶以前很担忧小斌的学习，只考了七分的考试成绩，让老人家干着急想不出办法。在志工的关怀下，内向的小斌找回自信，有的学科已考到满分。奶奶的脸上，充满着幸福的笑容。

当地的党员干部、民警、志愿者等，主动地参与到送暖活动中。张镇长更是乐呵呵地帮助乡亲扛大米，他说：“慈济跟我们是同一个主题，都是要让困难的人走出困境。慈济做得非常贴心细致，衣服、袜子、香皂、牙膏牙刷，不一定非常贵重，但是老

百姓感到非常贴心。”

点亮心灯凝聚希望

曾经受助的阿桂，一手拿着物资通知单，一边陪伴年长或行动不便的乡亲，将物资一一装进环保袋，挎在肩上，抱上大米，送他们到大门外去等车，一趟一趟的往返。

阿桂十岁的大儿子负责补给洗衣粉，他把编织袋口剪开，从中先拿出一包洗衣粉，抓着袋子的两个角，用力向下抖动，再放到平面上，用手掌拍平，接着把四个角使劲拉平，原本挤成一团的洗衣粉，在他手上变得平整。他告诉志工：“把这些物资整理得整整齐齐，这样领到的爷爷奶奶就会很开心。”

阿桂独自带着两个儿子生活，家庭境况陷入低谷，看不到任何希望。2021年，在慈济的帮助下，阿桂带着两个孩子住进养老中心，不仅解决了大儿子的上学问题，小儿子的身体经专业护理照顾，也越来越好。阿桂还把学到的康复调理技术服务于乡亲，大家都称他为“朱老师”。

“没有想到我会变化这么大，那时候心里很压抑无法走出来，慈济人全心全意地关心我，让我感到温暖，慢慢地心里也会想着你们。”

“慈济人在我心里是非常亲的家人，家里的事情，肯定是要出来付

出，要尽最大的努力去回馈，传递爱心。”阿桂有感而发地说：“付出的人心里是开朗的，是非常快乐的。”

点滴汇聚普惠家乡

“这次来到自己的家乡，参加寒冬送暖，很有意义，特意让家里人都来帮忙出一份力，很荣幸也很开心！”吴小勇这样说着。

实业家吴小勇，特意从厦门回到家乡房道镇，发动当地父老乡亲一起帮忙，他的妈妈、姑姑、婶婶、姐姐，一家老少十余口人，都来帮忙做午餐。

“特别感恩吴小勇，除了两位厦门志工，做午餐的全是他们家的人，油饼是他们做的，菜也是从他们家带来的……”

吴小勇常与志工一起家访，看到有的家庭环境脏乱，慈济人毫不嫌弃，主动帮助清扫整理，更开导启发受助者；发放时，志工深情地抚慰、拥抱、牵手，让他感动地说：“有时间一定要参加，没时间也一定要挤出时间来参加。”

乡亲领到物资后喜上眉梢，欢喜赋归的场景，深深地烙印在吴小勇的心头。他希望慈济的大爱，像家乡的榕树一样，生根发芽，普惠十方。

正午，湛蓝的天空清澈明朗，冬日的阳光将温暖洒遍建瓯，悠悠的桂花香沁人心脾。这里真是一方美丽的田园，爱心绵延的家园。



阿桂的大儿子负责补给洗衣粉，他抓着袋子的两个角，用力向下抖动，再用手掌拍平，只为让领取物资的爷爷奶奶开心。摄影/陈韦

盘山越岭 传递爱

撰文 / 摄影 福建莆田真善美志工

随着生态保护政策的落实及乡村振兴，福建省莆田市各乡镇大力发展经济，但是也不忘关爱困难群众。二〇二一年莆田市三个镇政府携手慈济，在寒冬来临之前，为九十八户家庭送去过冬物资和暖心的爱。

莆田



摄影 / 王士星

随着生态保护政策的落实及乡村振兴的发展，福建省莆田市西天尾镇及游洋镇，在政府引导下，村民因地制宜从养殖业转型种植枇杷等经济作物，并大力发展乡村旅游业。同时，镇政府也关心关爱困难群众，针对不同的难点给予多种渠道的扶持。今年两地镇政府又携手慈济，在寒冬来临之前为乡亲送上暖心的爱。

游洋镇天马村位于仙游县东北部，是革命老区村。在绵延的牛头岭主脉有一座险峻挺拔的山峰，形似一匹昂首奔腾的骏马，取名为天马山，天马村也因而得名。

2019年天马村获评“省级乡村振兴示范村”，以此为契机，天马村大力发展乡村旅游业，同时优化产业结构，增加油菜花、百香果、西瓜等作物的种植。在政府的大力推动下，天马村正有条不紊地建设美丽乡村。

盘山过岭传递爱

此次寒冬送暖首次走进天马村，得益于湄洲湾职业技术学院院长许冬红的大爱心怀。许院长一直关心、支持扶贫工作，希望将社会温暖带到村镇，一起助力乡村振兴发展。

许冬红院长在天马村村委会的寒冬送暖发放现场，用通俗的语言向乡亲介绍慈济在慈善、环保方面的用心付出，“慈济人以天下人为亲，不是



西天尾镇下垵村位于九华山麓，村民因地制宜从养殖业转型种植枇杷等经济作物，并大力发展乡村旅游业。摄影/蔡昊

高高在上，而是心怀感恩地把物资送到需要的人手上。”

志工拿着环保毛毯，介绍它的材质及制作过程时，说道：“盖在身上一定会从头暖到脚。”笑声与掌声让现场气氛一下子活跃起来。

天马村支部书记兼村长郑星辉感慨道：“从最初的交谈到今天的（集中）发放，我深深感受到志工们背后的付出，期待未来有更多的合作。”

从头开始 迎新接福

“有钱没钱，剃头过年。”新年

将至，年前理发是老百姓辞旧迎新的民间传统，寓意“从头开始”，这次志工贴心地为乡亲准备现场理发服务。

摆好凳子、拿出理发工具与围布，志工陈飞挺准备“开张营业”。小女孩乖乖地坐在飞挺面前，他熟练地梳起一缕头发，整齐剪落，一把梳子和剪刀在他的手上，上上下下，不一会儿，女孩儿就换了一个清爽的新发型。

“哎呀！”飞挺拿剪刀时，左手无名指不慎被划伤，他笑着说：“没事，只是小伤，不影响发挥。”嘴里念叨着一把电动理发器只能理30位左右，可能电不够用。

见飞挺担心，志工陈福特一边为他处理伤口，一边安慰他：“没事，下次可以再过来为他们服务。”伤口处理好，飞挺又继续为乡亲理发。理完发的奶奶夸赞飞挺理发又快又好，人精神多了。

抹去伤痛的尘埃

志工在村干部的带领下来到阿芬家，一层半的土砖房，门外的地上堆放着树枝木块。透过老旧的窗户，可以看到屋内犹如户外野营般埋锅造饭的生活。在外等候许久，才听到屋内缓缓的开门声。



理发师陈飞挺拿剪刀时，左手无名指不慎被划伤，简单处理完伤口后，继续为乡亲理发，老奶奶夸赞他理发又快又好。摄影/许燕琼



看到志工的到来，阿芬激动地道感恩，向志工倾诉自己一生的悲苦。志工宽心抚慰，并向她一一介绍物资的来源和意涵。摄影/许燕琼

阿芬拄着两支拐杖，晃悠悠地走过来，志工赶忙上前搀扶。身体羸弱的阿芬，脸上满是岁月的沧桑，她激动地抹着眼泪，“我腿脚不便，让你们久等了。”

志工发现阿芬的鞋磨损严重，明显已不合脚，阿芬用一根红绳穿过鞋子绑在脚踝，拖着鞋子走路。房间面积仅五六平方米，对常人来说几步的距离，但阿芬拄着拐杖走起来却不易。为了节省开支，阿芬会到家边树

林捡拾树枝充当燃料烧水煮饭。

阿芬也曾经是一位能干的人，但大女儿和丈夫的相继离世，让她精疲力尽。阿芬因腿脚不便，对处在叛逆期的儿子，少有照顾。虽然经历坎坷，生活不易，她仍选择坦然面对现实，“少欲自足，生活过得去，平平淡淡挺好。”

“叛逆期中的儿子，犹如尘灰，越是用力地拍打，它就飞散得越快，因此需要适当放手，适当教育。”豁

达的阿芬分享说。

阿芬平时住在二楼，每天拉着扶梯慢慢往上爬，爬一次要耗尽全身的力气。志工翁志涵搀扶她上楼拿资料。二楼有两个房间，一间给最爱的儿子住，另一间堆放着杂物，杂物堆里放着一张躺椅，便是阿芬的床。

老旧的木扶梯发出咯吱作响的“嗟叹”声，志工许燕琼毅然放下手中物品，弯腰背起阿芬下楼。“普天之下，没有我不爱的人……”阿芬认真读着慰问信，特别感动，问到：“这信可否留给我？我想再认真看看。”“信就是要送给您的。”

志工与村干部的到来，让阿芬欢喜不已，她不断地感恩政府的关注和志工的关心。在得知物资的来源和意涵后，阿芬更是感动不已：“下次你们人来了，我就很高兴了，不要带物资来。”

祖传面线手足情

双层古厝、古法手工面线，是父母留给林家姐妹俩的安身处和营生技艺。阳光照耀下的庭院是姐妹俩欢乐的安养院。

已逾花甲之年的阿菊与姐姐相伴，阿菊因患小儿麻痹，右肢略有畸形，左肢因痛风肿大，要扶墙才能移



阿芬平时住在二楼，腿脚不便的她每爬一次楼梯就要耗尽全身的力气。她的卧室堆满杂物，一张躺椅便是她的床。摄影/许燕琼

动。姐姐未婚，姐妹俩相依为命。志工刚到时她还在劳动，将晒在屋外的面线收入房间。

虽然行动不便，阿菊还是站起身，迎接志工。房间中摆放了一张红色的小圆桌，几张板凳，便无其他家具。不过，脸上洋溢着笑容的两姐妹诚挚且热情，让家徒四壁的房间多了种别样的生气与暖意。看到志工送来的物资，她们很感动：“感谢你们来，不要带这么多东西，你们能来我

们就很高兴了。

“你知道环保毛毯的材质是什么做的吗？”看到阿菊对环保毛毯和环保外套的材质很感兴趣，志工便让阿菊猜一猜。听到环保毛毯的故事，一遍遍摩挲着环保毛毯，阿菊赞叹：“真是巧妙，竟然是回收的塑料瓶制成的。钱是花得完的，但慈济送来的东西实用，毛毯很保暖，可以长久使用，这份情义很贴心。”

阿菊轻声慢叙，娓娓道来，和志



阿菊患有小儿麻痹症，姐姐未婚，姐妹俩一辈子相依为命。看到志工送来的物资，姐妹俩很感动，不断地道感谢。摄影/林芳



面线在户外木架子上晾晒，阳光照耀下，面如银发又如瀑布。阿菊姐妹俩挥手送别志工，直到消失在视线中。摄影/林芳

工说起面线的制作工艺时红光满面，流露出一股专业的工匠精神。一旁的村干部补充道：“他们家的面线是我们村里最出名最有质量保证的，生意非常好，受到产量的限制经常供不应求。”

手工面线是祖辈传承下来的技术活，晾晒时间要根据天气情况而定。姐姐看了看面说：“该收进去了，不然等会太干，面线团不了。”

“制作面线不但要有技巧还需要看老天的脸，制作完成的面线需要晒在阳光下……”阿菊婉拒志工的搀扶，转身带志工参观面线的制作流程，她一边讲解，姐姐则在旁现场制作面线，姐姐拿出面瓮里正在醒发的

粗面条说：“跟我走一遍看看。”

姐姐拉完面，用面杆子分出上下两层，使其不粘连。面线在户外木架子上晾晒，阳光照耀下，面如银发根根分明，又如瀑布倾泻而下。姐姐把一侧面杆子固定在架子上，先拉伸一端，拉完再拉另外一端，轻柔细致的动作如在呵护宝贝一般。“我们每天最多能做50斤面线。”言语间，露出自食其力的自豪。

生活有时晴空，有时乌云，只要心怀希望，乌云背后都有阳光。愿阳光驱散阴霾，抚慰伤痕。慈济人将温暖送到乡亲们的心里，让他们感受到社会的关怀，让生活增添些快乐与温馨。❀

十三年不变的约定

撰文 / 摄影 漳州真善美志工

近几年，福建省漳州市在国家「精准扶贫」与「脱贫攻坚」政策的带动下，人民生活水平逐年提高。慈济寒冬送暖从十三年前大规模发放转而近两年的多点小规模的方式。漳州志工分赴梦城区与龙文区多个乡镇，共为九百六十三户需要帮助的家庭送上过冬物资及温馨祝福。

漳州



摄影 / 苏颖



自2009年起，每年12月份，谢军和朱兰苹夫妻俩就掐着日子，等待志工通知，报名参加寒冬送暖，至今已第十三。摄影/杨天奉

“我们2009年就参加慈济寒冬送暖，今年是第13年！”从江西辗转到漳州打工的谢军和朱兰苹是一对朴实的夫妇，每年12月份，他们就掐着日子，等待志工通知，报名参加寒冬送暖。

漳州，是著名侨乡和台胞的祖籍地，也是闽南金三角的主要组成部分。长期以来，由于当地地肥水足，发展农业得天独厚，漳州人特别钟情于农业。

回溯过往，2010年元旦佳节，台湾、厦门、漳州等多地慈济志工齐聚芗城区华阳体育馆首次为上万名乡亲举行寒冬送暖。温馨画面，仍记忆犹新。

“每次参加慈济活动，总有一种回家的感觉。”如今，谢军夫妇跟往年一样如期而来，将爱心化为行动，陪伴乡亲领物资、扛大米。

近几年，国家“精准扶贫”与“脱贫攻坚”政策的制定与实施，人民的生活水平逐年提高。慈济在漳州的寒冬送暖从大规模发放，转变成多点小规模的方式，然而慈济的爱始终如一，十三年不曾缺席。

西桥古城 寒冬添暖流

西桥街道地处古城老街，12月19日早上7点寒气未散，静谧的古街上偶

有骑着电动车的路人经过，慈济志工已到北京社区居委会门口，井然有序地为110户乡亲准备发放的爱心物资。

有的志工相互交错、面对面站立，依序传递大米；有的将一箱箱食用油整齐堆叠；有的排放桌子、椅子……忙碌的身影打破了清晨时分古城老街的宁静。

“慈济早在2021年6月份，就开始为今年的寒冬送暖做各种准备，我们要心怀感恩！”西桥办事处主任许震生曾在东铺头街道任职期间，多次配

合慈济组织寒冬送暖活动，感动于志工持之以恒的爱心付出。

2021年9月，疫情排查“家家访”活动时，慈济志工第一时间响应支援，与西桥社区工作人员默契配合，提前完成排查任务。发放仪式上，许主任由衷地感谢和赞叹：“慈济志工也是抗击疫情的‘最美逆行者’。”

身着花棉袄的中年妇女阿芬，面色红润，睁着亮闪闪的眼睛，时而望着不远处的动线，时而看向人群队伍；而她旁边的妈妈却神情忧郁，随



阿芬患有精神障碍，需要定期服用药物，但常受到旁人不友好的对待，她的妈妈很是不舍。志工上前搂着妈妈，轻声安慰。摄影/林舜婷

着排队人群，慢慢地移动步伐。

“她现在药物控制得好，很乖的。”妈妈看了眼阿芬，跟志工说道。原来，阿芬年轻时患有精神障碍，需要定期服用药物，但常受到旁人不友好的对待，这让长期照顾她的妈妈很是不舍。“只要把身体顾好，一切都会好起来的。”志工上前搂着阿芬妈妈的肩膀，轻声安慰道。

“妈妈为我付出，很不容易。”志工拉起阿芬的手，鼓励她用行动感恩妈妈：“抱一抱妈妈，表达对妈妈的感谢。”女儿温暖的拥抱，妈妈感动得眼眶泛红。

自2019年，阿芬第一次领爱心物资，至今已有三年。发放仪式上，阿芬跟随志工演绎手语《一家人》，她的双手比着“相依相惜，彼此都感恩”，说道：“听到这些歌词，我的眼泪都掉下来了，你们每年送来爱，让我很感动。”

阿琴的幸福事

领取物资的动线上，一位瘦小的长者笑容满面地接过大米、拎起生活包，配合行动不便的乡亲，一步步跟随往前走。

“我今天真的是太感动了，心情也特别高兴！”第一次参加寒冬送暖活动，协助乡亲领物资的阿琴，觉得自己能够帮助别人是件幸福的事。



阿琴瘦小的身体，却步履坚定，笑容满面地陪着乡亲领取物资，她表示，能够帮助比自己更苦的人是一件幸福的事。摄影/杨玉桃

2017年，阿琴的女儿遭遇车祸，造成骨盆粉碎性骨折，卧床不起，需要家人随时照料。四年来，志工每月至少一次看望她们，在阿琴母女心里，早已把志工当成家人。”看着女儿在大家的鼓励下，逐渐开朗，阿琴希望也能有机会帮助他人，回报社会。

“妈妈，你有空就跟师兄师姐一起，参加慈济活动，我能照顾好自己。”经过三四年精心照料，女儿的身体逐渐恢复，阿琴得以走出家门，参加每周五和周六的环保宣导与可回收资源的分类活动。

志工带着寒冬送暖的物资来到阿琴家。“上午的手语《一家人》，印象很深刻……”一进门，阿琴拉着志

工坐到女儿的床边，高兴地说着上午参与发放时，让她深受感动的事。看着满满一箱年货，阿琴的喜悦之情溢于言表，“今年过年真是太丰盛了！感恩大家！”

抢手的“惜福牌”衣服

12月26日，暖阳渐渐升起，白云似一朵朵棉花铺陈于蓝天上，阳光映照大地，发放现场，逐渐热闹起来。

“这件背心去年领到的，很暖和，天冷了，我经常穿着。”身患气管炎的阿珠时刻注意保暖，出门前，她习惯把环保背心穿在身上。

阿珠径直地走到惜福区，仔细地挑选保暖外套，“您看看这件合不合适？”志工打量着阿珠的身材，走到衣架边，熟练地挑出衣服，请阿珠试穿。听到她怕冷，志工又帮她挑了一床棉被。

随着漳州经济发展，人均消费水平不断提高，新衣更替周期变短，有的居民或者商家舍不得把过季的新衣直接扔掉，就送到漳州联络处，由志工整理、分类，在慈善访视中或者寒冬送暖活动时，送给有需要的乡亲。

为确保带来的每件衣物都能适合乡亲，半个多月前，志工按类别、



发放仪式开始前，最热闹的当属惜福区，乡亲如同进入服装专卖店，他们细致地挑选衣服，志工从旁协助提供参考意见。摄影/叶长青

尺寸分类整理，包含棉被、衣服、裤子、手套、袜子、书包、铅笔盒等。

“我们能走进乡亲，送给他们最需要的物资，真的很开心。”看到阿珠穿上“惜福牌”外套，志工欣慰地表示，半个多月前的辛劳都值了。

“这件衣服真好看，你穿着很合适。”“我能再帮孙子挑选一两件衣服吗？”发放仪式开始前，最热闹的当属惜福区，乡亲如同进入服装专卖店，他们摸着面料，感受质地，开心地说：“这件衣服比我身上穿的还好。”“这条裤子样式，我挺喜欢的。”志工赶忙取下，请乡亲试穿并提出参考建议。

“没想到过冬衣物需求量这么大，200多件衣物和13床被子全部送出去了。”志工看着乡亲把这些衣物当成宝贝般提在手上，愉快地收拾起惜福区的衣架和纸箱。

想送蔬菜给你们

“小时候生病，发烧，后来就这样了，也没能治好。”年轻的妈妈阿凤载着三岁左右的孩子，骑着电动车匆匆而来。她一下车，就明显看出一条腿行动不便，志工赶忙上前抱起小朋友，待她停好车，带着他们坐下来，并送上点心茶水，请她和孩子慢慢品尝。

考虑到阿凤既要带着物资又要照

顾孩子，于是，志工陪同阿凤拿着物资一道回家。阿凤的家是危房重建的毛坯房，空荡荡的没有一件像样的家具。婆婆年事已高，阿凤的小叔脊柱呈90度弯曲变形，此时，他正在做零工，切蘑菇，以贴补家用。

阿凤一家的生活重担全部落在她先生身上。看到志工，小叔拘谨地搓着手上沾着的泥，呈直角般弓着身体，不敢奢望地说：“没用的，到处去看医生，没办法治疗。”从初中时发病，至今已有二三十年，阿凤的小叔无奈地接受现实。志工蹲下身来，看着他，暖心地安慰着，也在心里默默地祝福。

“慈济的帮助，是给政府做很好的补充，能帮助乡亲解决一些实际的困难，让他们也能感受到社会上的关爱。非常感谢你们！”浦南镇党委书记林伟华看到乡亲受到的温馨关怀，很是感动。

“我的命运很坎坷，好苦啊。”才说了一句，泪花就在阿梅的眼眶中打转。八年前，阿梅的丈夫从猪圈上不小心摔落下来，头部受伤，早期生活无法自理。几经治疗，现在虽能四处走动，但由于脑部受损较重，变得认知不清，一出门就找不到回家的路。阿梅只能寸步不离地守着他，有时去地里种菜，也要带上丈夫，小心地看护。



现场的乡亲大都上了年纪，大米、食用油、生活包重量沉，志工帮忙把物资妥帖地放置在他们的车上。摄影/陈雅平

志工轻抚阿梅的后背宽慰着，她擦干眼泪，像是想起开心事说道：“去年领到的保暖内衣质量很好，我丈夫穿着很合身，一直都不舍得穿，今年才拿出来穿了两次。”“天冷了，不要舍不得穿，内衣质量好，很保暖，穿在身上，人会舒服些。”阿梅点头应允。

“没想到东西这么多，有牙膏牙刷、食用油、面条、洗衣粉，吃的用

的都有。”志工帮忙把物资放置到阿梅的自行车后架上，她仔细地看着志工说：“你明年还要来吧？明年我把自家种的菜带来给你吃，我种的菜没有撒化肥，很好吃的。”

发放现场不远处幸福院里，传出悠扬的音乐旋律，“层层叠叠”绕于空中，不绝于耳，犹如漳州慈济志工十三年来对乡亲不变的爱，细水长流，不曾停歇……

■

真像过年一样

撰文 / 摄影 云南真善美志工

岁寒迎春将至，二〇二一年十二月十九日，六十七位云南慈济志工分为十四个小组，从昆明市区出发，前往五十二公里外的宜良县，为六十四户需要关怀的乡亲送去精心准备的个性化过冬物资，用爱的光芒照亮社会的暗角。

云南



摄影 / 康丽萍

宜良县，位于云南省中部，距离昆明市52公里，属北亚热带季风气候，冬冷夏热，四季分明。12月，冬至将近，县城气温虽比市区略低，却天朗气清，暖阳抚慰大地，暖人心房。

“乡亲们住得远，买东西不方便，在征求他们的意见后，就来这里帮忙购买生活必需品。”何亚林等4位慈济志工走进超市，一边对比着食用油、电饭锅等物品的性价，一边核对物资清单，清点购物卡。

“这次除了环保毛毯是统一配置

的之外，米、油、电磁炉、电饭锅等都是根据各家的不同需求购买的。”今年，慈济为宜良县需要关怀的乡亲准备了物资卡，以便他们依据生活所需，采买年节物资。

真像过年了一样

小新村狭窄的村道边，一位缺失左小臂的老妇人，穿着泛白的紫色上衣，褐色长裤搭配着褪色的红布鞋，看着多了几分精气神。她不时地朝村头望去，脸上突然绽放出笑容。



志工提前三天到超市采买发放的物资，他们一边对比着食用油、电饭锅等物品的性价，一边核对物资清单，清点购物卡。照片提供/超市店员



考虑到阿琼父女俩身体不便，志工把大门擦干净，贴上春联。阿琼帮忙扶着椅子，父亲抬头专注地看着，真像过年了一样。摄影/康丽萍

“怎么穿得那么少，会不会冷？”“不冷，已经习惯了。”阿琼笑容满面地带着志工往家走去。临近家门，看见阿琼的父亲坐在门口晒太阳，他蜷缩着脚，靠着墙壁，“大爷，最近身体怎么样？”“疼”，李大爷指着膝盖，含糊地说。志工赶忙蹲下身，帮他轻轻地按摩。

李大爷先天残疾，不会走路，

大小便需女儿帮忙，平日里靠爬行生活，有时出门爬远了，村民会帮忙背回来；冬季来临，地面变得冰冷，李大爷就长期卧床，现年87岁的他，耳朵也越发听不清。

为方便阿琼照顾父亲，志工特地带来轮椅，“有了轮椅，就方便多了。”阿琼高兴地说。

“大婶，今天给你们带了米、油、



阿梅患有精神残疾，在志工的鼓励下，将客厅地板打扫得特别干净，志工连连夸赞，并试着跟她介绍环保毛毯，教她做环保。摄影/康丽萍

环保毛毯和一些床上用品，物资卡里还有钱，有什么需要购买的，下次过来时，再帮您带来……”志工提着物品一一介绍，阿琼看着满屋子的物品，不停地笑着说：“你们太好了，你们太好了。”

临近春节，志工还准备了春联，考虑到阿琼父女俩身体不便，在征得同意后，志工把大门擦干净，站上椅子，细心地贴着春联，阿琼仰着头，担心地看着志工，用力地扶着椅子，“真像过年了一样。”看着贴好的春联，阿琼不由地说着，她的父亲也抬起头，专注地看着。

阿琼开心地招呼大家进屋，闲话家常，不时地传出笑声。门外火红的春联静静地等候着外嫁的女儿和打工的儿子早日归来，共庆新春的喜悦。

我要当小“志工”

小甜是慈济照顾户余大哥的女儿，由于小时候受到刺激，性格变得十分内向，不敢和不熟悉的人说话，初中毕业便辍学在家。志工帮助她在手机上注册了微信，通过微信，小甜告诉志工，自己想当慈济小“志工”，一起入户关怀、做环保，帮助别人。

趁着寒冬送暖，志工邀约小甜共同参与，她兴奋地穿上志工背心，抱着一箱年货，跟随志工来到全奶奶家。

阴冷的卧室里没有光线，衣服、棉被凌乱无章地堆叠在床上，长年潮湿导致墙面泛黄，霉味儿中混杂着各种异味。年逾八十的全奶奶和患有精神残障的女儿便居住于此，“以前，老鼠会到床上做窝。”志工心生不忍，一起动手清理卧室。

小甜帮忙把棉被扯下来，抖动床单，灰尘瞬间扬满屋子，她将床单拿到户外晾晒；志工把散落在床上的衣服折叠归类，随后，把环保毛毯和崭

新的棉被整齐地平铺在床上。

“阿梅，咱们进来看看，舒不舒服？”全奶奶的女儿在志工的牵引下，坐到干净整洁的床边，一遍遍抚摸着环保毛毯，开心地笑着。上次到访，志工鼓励阿梅协助年事已高的母亲打理家务，听话的阿梅这次把客厅地板打扫得特别干净。志工竖起大拇指，夸赞她，阿梅笑得更加开心。

由于经常烧柴做饭，全奶奶的双手被烟灰熏得发黑，小甜打来热水，与志工一起帮全奶奶洗脸、洗手。她拿起香皂轻轻地涂抹在奶奶的手心、手背，温柔地帮她搓着双手，不一会



由于经常烧柴火，全奶奶的双手被烟灰熏得很黑，小甜打来热水和志工一起，细心地用香皂帮奶奶洗脸、洗手。摄影/康丽萍

儿，黑黝黝的手掌有了皮肤的颜色，还露出些许红润。小甜开心地端起脸盆，将脏乎乎的水倒进沟里，全奶奶看着小甜的背影，露出了笑容。

撒下春的希望

“小涵姐，小涵姐……”小婧看到志工，开心地跑了过去，抱住青年志愿者小涵，两人高兴地笑着；从坡道上奔跑下来的小黄狗也不停地摇着尾巴，似在迎接远道而来的志工。

小婧家住在进村的弯道小坡上，

一间独立的水泥房子，是窑上村委会2020年9月协助新建的，面临村道，玉米地半环绕着。因妈妈离家出走，爸爸酗酒消沉，家庭陷入困境。2019年，慈济志工走进小婧的家。

“当时，满屋的苍蝇到处乱飞，空气中充满难闻的气味，饥饿的狗妈妈和几只刚出生的狗宝宝在小婧的床下瑟瑟发抖，她的鞋子灌满了狗妈妈的尿液，床上的被子又黑又潮。”2021年8月，志工协助小婧父女做居家打扫，盖雨棚，教小婧打理家务。



小婧的爸爸回到家，看到慈济人带来的米和油，很是感动。持续不间断的爱让他变得勤快，开始在屋前屋后种上树木和蔬菜。摄影/李霞



小婧的衣物没有像样的地方可以摆放，志工特地带来简易衣柜和整理箱。大家分工合作，有的收拾房间，有的安装衣柜。摄影/李建斌

“哇，你的房间收拾得真整齐！”走进小婧的卧室，被子规则地叠放在床上，书桌上的书分门别类地摆放着。志工李建斌竖着大拇指，夸赞道，“要继续保持良好的卫生习惯喔。”小婧认真地听着，用力地点点头。

小婧的衣物没有像样的地方可以摆放，志工除了准备环保毛毯、大米、食用油等生活物品外，还精心购置简易衣柜和整理箱。大家分工合作，有的协助小婧整理房间，腾出空间摆放衣柜，有的负责安装；小涵则细心地与小婧分享衣服分类收拾的方法。

“这是送给你的书本和饼干。”小涵特地为小婧准备了礼物，她们四

目相对，不约而同地笑了。此时，小婧的爸爸也从外面赶了回来，志工鼓励他要担起责任，看护好女儿。

“前段时间，把房屋侧面的土地平整出来，种上了椿树、桃树和玫瑰花，计划在树与房屋的中间再种上蔬菜。”小婧的爸爸充满自信地说。冬天过后，就是春的希望，相信小婧父女俩未来的生活将会越来越好。

“我要谢谢你，因为有你，爱常在心底……”发放结束后，在志工的鼓励下，小甜面带笑容地为大家表演自学的手语操《听我说谢谢你》，此时，阳光正暖洋洋地洒在志工的背上，微风轻拂，传来阵阵花香。 ❷

沉甸甸的爱 给需要的人

撰文/摄影 福建真善美志工

慈济援建的龙岩市连城县慈济幼儿园于二〇一七年九月一日正式开学投入使用，籍此因缘，志工走入连城县多个乡镇看望需要关怀的乡亲。此次为第五次寒冬送暖，福建多地志工与四堡镇「大爱美好生活馆」的多位小志愿者一同参加，共为一千二百九十四户送上环保外套、大米等十五项过冬的生活物资。

连城



摄影/卢志琴

“今天比较冷，也没有太阳，但是，我的内心，却感到很暖和。”罗晓波副县长，跟志工说出心中的感恩……1月8日和9日，慈济慈善事业基金会在连城县展开第五次寒冬送暖活动。

“肥皂，在这一排。”姑田镇民政办侯慎辉主任协助志工细点物资，看似简单的接收物资动作，增加了不少额外的工作量，但他却不觉得辛苦。看着一箱箱物资，侯主任说：“这么多物资，乡亲们可以用上好几个月，更可以好好过个年。”

8日午后，部分志工分别前往因身体原因、或住偏远山区、或年纪大，无法亲自到现场的乡亲家中，送上寒冬送暖物资。

呵护“老小孩”

冬日阳光明媚，上罗村罗爷爷家，不到六七平方米的小客厅，志工走进后转身都不容易，就把家里仅有的三张椅子搬出来，扶着罗爷爷和江奶奶坐到屋外草地上。

江奶奶重听又不会说话，只能用手比划，但她会撒娇。四十多岁时被罗爷爷“捡”回来，从此，家里多了个会和小孩子玩，也会和小孩子抢东西吃的老小孩。

志工帮江奶奶仔细擦洗脸，拿出润肤露揉开抹上，江奶奶闻一下，抱着志工咧嘴大笑。忽然，奶奶把头

埋在志工巫巧秀的怀里，又流下了眼泪，巧秀拿出纸巾，温柔地帮江奶奶擦去眼泪。

“年纪大了，背越来越弯，干不了农活，只能到地里捡些别人不要的小地瓜、剩菜来吃。”罗爷爷念叨着平日的的生活。江奶奶则拉着志工的手，一直走到一个木门外，拔出门上插着的铁线，让志工看里面。

哦，原来是养小动物的地方；又走到旁边的门，江奶奶掏出钥匙打开门，地上放着一桶小地瓜，她站在旁边往身上比划着，哦，原来这是浴室。

陪江奶奶进进出出，巫巧秀想到自己平时工作很忙，对家里长辈的关心还很欠缺，不禁自我检讨，“以后要给家里长辈更多的关爱，包括日常看到的需要被关爱的人，也要付出爱心。”

阳光下，院子里，野花在微风里轻轻地摇曳，罗爷爷一字一字念着慰问信，“彼此互助互爱，才是人间之福……”

失明不失爱

她穿着厚厚的棉裤，身着连帽棉衣，坐在卧室里特制的“无菌玻璃房”，做腹膜透析。身患糖尿病的陈女士，并发尿毒症多年，眼睛失明已有七八年，每天腹膜透析5次、打胰岛素、吃救心丸等，先生都会调好适度的温水，帮她准备好药品。

“我们很关心您，来看你，冷吗？难受吗？”志工隔着玻璃关心地问道。“加温过的”，陈女士指着药水回答说。

不久，陈女士腹透好，走出玻璃房，志工扶着她坐下。将近2年的陪伴，夫妻俩感受到志工的关爱，也想尽自己的力量回馈社会。他们原本计划练习《一家人》这首歌，在寒冬送暖现场演唱，先生则为乡亲写春

联，以表达感恩之情。

无奈，近期腹膜发炎住院休养了十多天，身体虚弱的陈女士无法完成心愿，感到很遗憾。

“这次出院，医生怎么说？”

“钙偏高、蛋白质偏低……要增加营养。”陈女士虚弱地答道。志工介绍内含21种五谷杂粮的净斯无糖五谷粉，适合糖尿病患者冲泡服用。

扶着陈女士的手，志工让她摸环保



上罗村罗爷爷家，不到六七平方米的小客厅，志工搬出家里仅有的三张椅子，扶着罗爷爷和江奶奶坐到屋外草地上。摄影/卢志琴



身患糖尿病的陈女士，并发尿毒症多年，眼睛失明已有七八年，志工到访时，她正坐在特制的“无菌玻璃房”，做腹膜透析。摄影/付昌龙

外套上的慈济标志，“今年发了件大袄（注：环保外套），很暖和的。”“又送温暖来了！”“衣服里面有马夹，外面能防水，你摸到没？”“摸到了。”陈女士开心地笑了。

“这是香皂，咱们小时候都爱用的护肤霜、牙刷、牙膏……”“这么齐全哦，这么多。”一一接过物资，一旁的先生笑着说：“你们来看看就好，不用拿东西来。”

“还有两双全棉的袜子哦”，陈女士用手拉了拉袜口说：“这个袜子很好，不会太紧。太紧了，脚肿，还会有一个坑，你们想得这么周到。”

说着说着，她感动地抹起眼泪。

陈女士和先生去年开始献爱心，“哗啦啦”硬币从竹筒内倾泻而出，“没有多少钱，只是一点心意。”

能帮尽量帮

9日清晨，路灯还渗透在黑蒙蒙的晨色中，志工前往5个乡镇的物资捐赠点，为寒冬送暖发放做准备工作。志工一手接一手，一箱箱香皂、牙膏、一袋袋大米等物资，从仓库传递至发放现场。

“奶奶，您这么早就过来了，吃早餐了吗？”“您的手很凉哦，来喝点热

茶。”天气骤冷，志工早早熬好姜茶、五谷粉，搭配糖果与点心，端着盛有这些食物的托盘穿梭在等候的人群中，也随时给没戴口罩的乡亲送上口罩。

连城县副县长罗晓波在发放仪式上致辞：“慈济始终坚持带动社会爱心力量，持续为需要关怀的乡亲带去直接的、切实的关爱和帮扶。希望乡亲们在家守孝道、做环保、勤助人，

让家庭生活更和谐美满。”

“发放仪式要开始了吗？还来得及再理个头吗？”义剪区的理发师黄文生，一边忙着给乡亲理发，一边着急地问志工。原来，黄师傅心心念念要给科南村的乡亲郑先生理发：“他已经有一两个月没理发了，今天如果不理（发），下次不知又要等到什么时候。”



天气骤冷，志工端着姜茶、五谷粉、糖果等茶点穿梭在等候的人群中，也随时给没戴口罩的乡亲送上口罩。摄影/卢志琴

黄师傅口中的郑先生正站在乡亲队伍中，他穿着普通，最显突兀的是，他赤脚穿着凉鞋。9年前，刚过不惑之年的郑先生遭遇交通事故，导致右手失去知觉，双腿也受伤严重，以往十几分钟的路程，现在要走一个多小时。

“我父亲在黄文生年幼生病时，资助过他看病，保住了一条命。”郑先生述说和黄师傅的深厚情谊，如今，黄文生对行动不便的郑先生，投入更多的关注和牵挂。

爱出者爱返，福往者福来。黄文生很感恩能为乡亲义剪，这是比赚钱

更有意义的事。“为困难的人服务，能帮尽量帮，我一直有这样的想法。”

沉甸甸的爱

“感恩您！”“祝福您！”发放时，志工一声声祝福，一句句感恩，在四堡镇“十番乐队”的歌声中，乡亲们有序地领着物资。

今天还有好几位是“大爱乡村美好生活馆”的孩子，他们两人一组，拉着、提着爷爷奶奶领到的物资袋，放到停车场。一趟趟地陪领着，小志愿者都不觉得累。

第四年参加发放的马楷，这天



理发师黄文生小时候生病时，郑先生的父亲救助过他；九年前，郑先生遭遇车祸导致行动不便，黄师傅便时刻牵挂着。摄影/杨天奉



读五年级的邹语洛和邹雨彤，半天下来，帮助十位乡亲：“还要感谢师姑帮忙，让我们凑到十单，好有成就感！”摄影/邓福兰

正巧是他的生日，马楷说：“生日是母难日，能够来付出，做利益他人的事，就是在回报母恩。”他今天一定要参加，搬大米、陪领物资，半天下来很累，不过，愿望得以实现，让他非常开心。

读五年级的邹语洛和邹雨彤，更是一对好搭档。半天帮助了10位乡亲，语洛幽默地说：“还要感谢师姑帮忙，让我们凑到了10单，好有成就感！”

虽然搬东西手酸了，人也有点累

了。一袋大米10斤，一个生活包装满物资也有10多斤，邹语洛说：“这些都是爱，师姑说：‘东西沉甸甸的，爱也都沉甸甸的。’把沉甸甸的爱，给有需要的人。”

现场听到最多的是“感恩”的话语，看到的是乡亲们脸上的笑容。

两天的寒冬送暖圆满结束，志工真诚地祝福连城的乡亲们，严冬过后，向暖迎春，往后的日子，一天比一天更好！

❶

杏美春暖 仁者爱人

撰文 / 廖亚面、余凯
摄影 / 黄德欣、江采晔

「衣衣不舍 新衣送爱·大美福建公益行动」于一月十五日，在厦门集美区杏美小学和安仁小学举行。志愿者为三百二十八位外来务工人员家庭的孩子，发放新衣物、学习及生活用品，并送上温馨的祝福。

厦门



摄影 / 江采晔

前苏联著名教育实践家苏霍姆林斯基曾说，爱是教育的强大力量，它是人类伟大的精神财富。

厦门市集美区杏美小学和安仁小学生源主要是外来务工家庭的子弟，父母忙于工作，以改善家庭经济状况，少有时间陪伴孩子。2015年伊始，慈济对杏美与安仁两所学校的135名清寒学子给予助学金帮助，用爱走进助学家庭，陪伴他们学习与生活。

“在这个非同寻常的日子，学校师生收获到感动，收获到爱，这次活动将给孩子们带来温暖的童年记忆，慈济人的大爱善举让孩子们幼小的心

灵受到一次爱与感恩的洗礼。”1月15日下午，47位厦门志工分别到杏美与安仁两所学校举行“衣衣不舍 新衣送爱·大美福建公益行动”，为328位需要关怀的学子发放新衣和学习用品。活动仪式上，安仁小学吴校长感谢慈济给予孩子爱与关怀，希望孩子们能成为懂得感恩、有诚信的人。

操场上，学生排好整齐的方队，左手竖着食指搭在左边同学的掌心处，右手掌心盖在右边学生的食指上，集中注意力听口令，只见左手忙着“逃跑”，右手忙着“抓贼”，学生们又紧张又开心，顾此失彼，欢笑



志工载着满满的爱心物资到安仁小学，进校前，依照疫情管理规定，接受学校工作人员的体温检测，并出示健康码。摄影/黄德欣



孩子们手提肩背物资，列队回家，向志工挥手道别。志工也伸出双手，不停地挥动着，嘱咐孩子们路上注意安全。摄影/黄德欣

声久久萦绕，“今天的活动，孩子们感到很幸福、很开心，深深感受到志工给予的爱。”杏美小学刘娟主任如是说。

定制的爱 温暖童年

“今天的活动让我感觉这个世界充满爱，长大了，我想做这样的人，也要给别人爱心。”志工依照低年级到高年级的顺序排列物资，并事先与老师编好每位同学的序号。

小贤跟着同学一起，在志工的引

领下依序上前，接过志工双手奉上的衣物用品包。一旁，老师和志工帮忙调整用品包带子的长短，以便学生轻松挎在肩上。

“第一次领这么多东西，需要用的都有了，很开心。”“非常开心，吃的，用的，穿的都有，你们的爱心，让我要学会感恩。”

“衣衣不舍 新衣送爱”活动启动于一个多月以前，学校老师对三百多位学生的衣裤尺寸、鞋袜码数进行详细登记后，慈济志工、企业家、爱



志工张玉梅因腰椎突出，行走困难，却珍惜当下，她拿起书包，动作轻柔地交给学生，仔细地嘱咐着书包里的物品。摄影/黄德欣

爱心人士用35天挑选、搭配六件全新四季衣裤；还有米饼、食品礼包、日晒面，及保温水杯、学习用品等。将两校需要关怀的学生逐个按性别、尺寸挑选衣物鞋袜、装包并挂上每位学生的名牌。

领到衣物用品包后，小鑫坐在树下长石条凳上，打开手提袋，拿出保温杯，“有杯子，冬天水冷，可以用它喝热水。”再瞧瞧文具盒，里面有塑料瓶做的笔和几支铅笔。她读着文具盒上“理圆、事圆、则人圆”的智慧好话，想了一下，说：“道理要懂，事情要搞好，全要做好。”志工称赞她虽然只上三年级，却能理解智慧好话的涵义。

“小小的文具盒，跑了多家商家，挑选能放下两块大橡皮擦，四支带橡皮的6B铅笔和一支圆珠笔的文具盒。”志工温明忠感慨道，白色文具盒还定制了图案和智慧好话，几次与印刷厂家协商，要求做到图案色彩明亮、文字清晰，不褪色。“希望在孩子心中播下美与善的种子。”

小婷梳着马尾辫，穿着浅橘色的卫衣，端详着文具盒里的塑料笔，“喜欢慈济送给我的东西，比如，我的文具盒里有句话：‘有则惜福，无则知足。’对我很有启发；另外这支塑料笔，志工阿姨说是塑料瓶做的，教给我们环保理念。”

“我们学校的文化是‘仁者爱

人’，教育孩子们在社会上要做一个有爱心的人。今天的捐赠活动与我校的文化非常契合，给清寒家庭的学生带来感动，带来爱的榜样，启发了学生的爱心善念，对学生正确价值观的形成起了引导作用。”安仁小学德育处方老师说，“慈济志工带着满满的爱走进校园，亲切的笑容温暖着师生的心。志工对学生发自内心的爱，让人感动，尤其是几位满头白发的志工都是我学习的榜样。”她期待以后能够在学校多开展类似的活动。

爱充实生命

头发花白的志工洪伟，满脸都是慈爱的笑容，弯着腰，爱抚着每位学生。她说，这些孩子都像自家的宝贝孙子一样。平常在家，她喜欢胡思乱想，总感觉身体不对劲，“参加慈济活动，和大家一起做做事，心里高兴，身体也没问题了。”

“小朋友，这是你的书包，要拿好喔。”志工张玉梅拿起书包，动作轻柔地交给学生，仔细地嘱咐着书包里的物品，要“保护”好。“今天看到这么多的孩子得到帮助，他们高兴，我更高兴。”张玉梅因腰椎突出，导致双脚发麻，行走困难，然而片刻的当下，她都如视珍宝。

福建连城县四堡镇的“大爱乡村美好生活馆”，有厦门、漳州等多地

志工自发到连城轮值，带动村民积极参与乡村建设志愿服务，张玉梅就是其中一位。

“到连城，看到那些身患病痛，躺在床上的人，就觉得自己的病不是病了，能走出来帮助病痛中的人，已是很有福。”张玉梅表示，“有苦的人走不出来，有福的人走进去。”看着孩子们手提肩背物资，列队回家，向志工挥手道别，张玉梅赶忙伸出双手，不停地挥动着，嘱咐孩子们路上注意安全。

爱是越分越多的，慈济志工带进校园的感恩心和爱心，像一颗颗小小的种子，洒播进师生的心中，将来会长成参天大树，再去庇护更弱小的幼苗；爱的传承，善的传播将会让校园变得更可爱，世界变得更美好。 ❷



领到衣物用品包后，孩子兴奋地打开手提袋，迫不及待地跟妈妈介绍爱心物资：全新的衣裤、保温水杯、文具盒……摄影/江采晔

9049份热食传递爱的故事

撰文 / 黄素琴、凌梅、刘俊玲 摄影 / 河南许昌真善美志工

河南省许昌市因新冠肺炎疫情再次暴发，2022年1月4日晚，对部分区域实行封控管理，医务人员、社区工作者、志愿者在寒风中坚守。志工不舍一线人员受冷受饿，经团队协商，次日开始送蔬食餐和姜糖茶。连续17天为28个社区送上9049份热食。订餐量屡破纪录，最高一天达1089份热食。

当2020年新冠肺炎疫情初发时，河南省许昌市慈济志工便克服困难为慈济许昌环保站附近的一线抗疫人员送热食，与社区结下情谊。2021年8月，许昌魏都区因疫情实施封控管理，志工连续

13天为8个社区和东城区管委会疾控中心，送上1711份蔬食餐。

2022年1月4日，许昌市下辖的禹州市出现两例确诊病例。应新冠肺炎疫情防控需要，许昌市发布通知，学校



1月7日上午，长青社区门前广场，昨天未采样的附近居民集中于此进行，正在进行核酸采样，且须在十二点前全部完成。摄影/黄素琴



清晨5点30分，志工刘俊玲和李明伦驱车十公里，到批发市场选购新鲜、适宜搭配又合本地人口味的食材。摄影/刘俊玲

停课，车辆限行，饭店等公共聚集场所关闭，全员核酸检测，居民外出都要出示通行证，整个城仿佛按下暂停键。

同时，有一批人自愿披甲出征。在极短时间内，大量志愿者应征，与社区工作者、医务人员一起扛起责任，或在各小区、村庄等出入口封控、或协助开展核酸采样、或开展人员流调，或抚慰居民，宣导防疫政策等。

许昌慈济志工紧急连线讨论在这个时候最该做什么。根据以往经验，大家很快达成一致，天气严寒，饭

店关闭，许多一线工作者在寒风中一站就是一天，没有取暖条件，吃饭困难，按时送去热乎的餐食将是对一线人员最好的支持和关心。

大家当即决定，从第二天开始送热食和姜茶。目标确定，志工立即分头准备，首先和许昌慈济环保站所在的开发区西马庄社区及魏都区大同社区的负责人沟通，拿到了进出社区的通行证。

做忘不掉的蔬食

1月5日，清晨5点30分，志工刘



志工马明志每天提前规划不同的食谱，既要健康美味，还要突出本地特色菜，让每个人都能吃到家的味道。摄影/于翠欣

俊玲和李明伦驱车十公里，到批发市场选购当天的食材。李明伦是职业厨师，对选购新鲜、适宜搭配又合本地人口味的食材，经验丰富。

很快，一辆七座面包车装满了各种新鲜的蔬菜水果和食用油、调料。车座上下，能塞东西的地方都不放过。之后每天送餐的清晨，采购一车新鲜地道的食材，成了李明伦的必修课。

志工马明志每天提前规划不同的食谱，午餐三菜一汤，主食有米饭和馒头等，健康美味、花样翻新，还要

突出本地特色菜，让每个人都能吃到家的味道。

要做出让大家忘不掉的美味蔬食，是两位主厨的目标。第一天午餐的主菜是当地待客名菜——大锅菜。一份大锅菜包含了14种食材，炸豆腐片、豆腐小焦丸子等要提前做好，莲藕、胡萝卜、四季豆、木耳、蘑菇等等，红白黄绿黑巧搭配，调味料里还特别加入本地人喜爱的胡椒粉，美味又驱寒。

整个上午，厨房内，摘菜、洗菜、切菜、蒸饭，不同工作却有条不紊地进行。

厨房外面的寒风中，志工的双手伸进刺骨的冰水中清洗餐具，送餐用的餐筐、汤桶、粥碗和筷子，全都认真清洗，洗完再消毒。

中午12点10分，志工把精心烹制的午餐和姜糖茶送到长青社区。社区人员刚刚做完核酸采样，一听到午餐主菜是大锅菜，还有酱豆等，连连称好。大家劳累一上午，喝上暖暖的姜糖茶，好舒心。

简单的午饭后，稍作休整，志工开始准备晚餐。晚6点，为寿昌社区莲

心志愿者服务中心的23位志愿者送去晚餐。寿昌社区的7个卡点，有多名大学生志愿者在值守，冷了就在寒风中跺跺脚、蹦蹦跳跳取暖。接过志工送上的热食，说道：“有人也在关心我们，感觉特别温暖，蔬食也特别香。”

志工为董庄社区防疫卡点工作人员送去晚餐，看到他们就在路边搭的塑料帐篷里执勤，薄薄的塑料帐篷根本挡不住逼人的寒气。晚9点30分，志工送姜糖茶到长青社区，工作人员都还在忙碌中。一位工作人员边工作边啃凉烧



志工为董庄社区防疫卡点工作人员送去晚餐，只见他们在路边搭的塑料帐篷里执勤，薄薄的塑料帐篷根本挡不住逼人的寒气。摄影/刘俊玲

饼，看到志工送来的姜糖茶，她连喝三杯，志工看了既欣慰又心疼。

七一社区工作人员常流芳说：“感谢慈济能为小区一线工作人员及志愿者送来冬天的温暖，慈济是个大爱团体，能吃上热乎的饭菜真的是非常感谢。”

最受欢迎的热汤面

延中社区书记丁慧敏因慈济照顾户的户籍问题而与志工相识。后来，志工凌梅在社区宣导环保、回收资源，丁书记渐渐对慈济有所了解。

2021年8月，因疫情，志工给延中社区送蔬食。刚开始，大多数社区工作人员不大习惯，但越吃越觉得好吃，就不再订外卖盒饭。

1月4日，丁书记接到即将启动封控管理的通知时，第一时间联络志工询问是否可为社区工作人员送餐。得到志工的承诺后，丁书记不忍志工两头跑，太辛苦，就自驾取餐、送餐具，并表示“如果车被扣，那就扣吧。”

有天中午一点半多了，还没见到丁书记来取餐。志工刘俊玲打电话询问。



感动于志工的无私付出，部分社区的工作人员，主动前来取餐，以减轻志工的工作量，彼此恭敬弯腰递接受爱心餐。摄影/凌梅



医务工作者和社区工作人员看到送来的热汤面，一人一碗，汤桶很快见底。他们表示，能吃上暖心合口味的餐点，特别开心！摄影/黄素琴

原来社区正在进行二次核酸采样，时间紧顾不上吃饭，更没空来取餐。了解情况后，志工马上把午餐送过去。

“我们的手都冻僵冻麻，整个手是僵硬的，全身冰凉，这时的一碗汤面就是及时雨、雪中炭。”医务工作者和社区工作人员看到送来的热汤面，一人一碗，汤桶很快见底。还有一批医务人员因为不舍防护服脱下来后不能再用，坚持到下午四点才吃午餐，志工知道后，心里非常不舍。

幸好送来了热饭

有一天送完晚餐已七点多，忙

碌了一天的志工收工回家。远道的志工先回去，只剩下四位居住在环保站附近的志工收拾善后。这时，刘俊玲的电话响了，是延中社区书记丁慧敏，她说：“我们这里今天做核酸采样，有50位志愿者到现在还没吃饭。”“好，我们马上做。”刘俊玲二话不说，马上答应下来。

听到还要做饭，马明志和李明伦说实在太累了，想回去休息。“没关系，我来做。”刘俊玲说着，就开始切菜。马明志没再说什么，重新打火开始烧水，李明伦走出大门没几步，又返回来。大家相视，不由得哈哈大笑。



色香味俱佳的三菜一汤和白米饭新鲜出炉，志工彼此配合，快速地分装午餐，确保将爱心餐趁热送到防疫人员的手中。摄影/马慧娟



志工为一线工作人员和志愿者准备色香味俱全的河南特色蒸卤面，热气腾腾的蔬食带着满满祝福，将被送往各个社区。摄影/王绍宇

笑，疲惫也一扫而空，四人密切配合，素汤面很快做好了。

“这饭真好吃，太感谢你们了。”志愿者跺着脚、捧着碗，排队打餐，一大锅汤面和一筐热馒头被吃得干干净净。“真是雪中送炭，太暖人心了。”丁书记和志愿者们连声道谢，看着在寒风中吃饭的志愿者们，听着他们一声声感谢的话，志工心中有满满的欣慰和感动，还有庆幸。

幸好大家坚持一下，把热饭送来了，要不这些志愿者去哪里吃饭？餐

厅都关门，根本没地方吃。

守护爱心是唯一的源动力

许昌的志愿者和志工多是五六十岁的“小年轻”，看着这些十几二十来岁大学生志愿者，就像对待自家孩子一般心疼。这些舍小家为大家的一线人员，舍去自己的安逸享乐，让志工钦佩和感动。

“年轻的志愿者是明天的希望，我们一定要呵护好他们心中爱的火苗。”这个信念激励着慈济志工坚持再坚持，

一再突破体力极限，用心做好饭。

简单的一日三餐，要做到十几天不重样，餐餐都好吃，就不简单了。志工还要做出最好的蔬食，让更多人吃上蔬食就忘不掉。本地的大锅菜、熬菜最适合寒冷的冬天，一个主菜就可以包含十几种食材，营养足够丰富。美味又营养的酱豆，虽是小菜，却是和冬天紧密相连的味道。

河南特色的热汤面、卤面，更是家的味道。手工制作的馒头花卷、包子油饼，加上小米粥、八宝粥、豆浆

等最适合当地人早晚餐的胃。马明志精心设计的菜谱，志工用心的烹制，每每让一线工作人员不停称赞：“你们做的饭太好吃了，真好吃！”

蔬食美味得到大家认可，慕名联系送餐的社区越来越多，订餐数量也越来越多。10日，志工马广志和于翠欣夫妻提供自家幼儿园厨房供志工使用，这里有和面机、大蒸车、大灶、宽敞的料理台，更能让志工大展身手，蔬食送餐量屡破纪录。14日，志工包了900个包子；15日晚餐，炸了近

千个金灿灿的油饼；最多时，一天送出1089份热食。

吃不上饭的“快乐”

1月20日，志工刘水兰在大家的祝福中度过了76岁生日。水兰妈和志工马桂枝同住一个小区。

启动送餐后，水兰妈和桂枝每天就早早搭伴到环保站洗菜、切菜，等大家都到后，她们已备好几盆菜。水兰妈因第一天没有通行证不能参与活动，之后的16天，她从早忙到晚，干活的

身影，没人能看出她的实际年龄。

水兰妈和女儿同是慈济志工，外孙女是一线抗疫人员；水兰的儿子也在一一线抗疫，以前他不太了解慈济，总以为只要妈妈开心，就顺从妈妈去做。通过这次送餐，他对慈济有了进一步的了解，和多个社区分享慈济，就这样从一个社区传到另一个社区，口口相传，让更多一线工作者吃到了热乎乎、可口的蔬食。

马桂枝负责统筹料理全过程，根据每天志工人数，分工安排洗菜、摘



新兴路街道办事处防疫工作者载着10袋白面、11袋大米到制作蔬食的幼儿园，他们迅速把物资搬运到储物间后，转身就走。摄影/凌梅



2021年8月，志工给延中社区送蔬食，并得到响应。此次，丁书记第一时间联络志工希望慈济能继续为社区工作人员送蔬食餐。摄影/王绍宇

菜、切菜，既让人人都有事做，又合理分配体力。对初次参与慈济活动的志愿者，尽量安排到相对简单的工序。每天下午，做好晚餐，马桂枝与马明志就开始筹划第二天的餐食、需要准备的食材原料等。

每一天、每一餐，需要准备餐食数量随时都会变动。志工于翠欣专门负责与各个社区电话对接，再把各个社区信息及时整理反馈给大厨。然而社区事情多，人员变动也是常态。虽然于翠欣总是提前联络确认好，还是经常有增加人数的情况，一顿饭的人数增加好几次也是常有的事情。

每次人数增加时，传递消息的志工李金英总是慢慢走到桂枝跟前，先给她按按前胸、按按后背，再小声说又加多少人的餐。后来只要李金英一站到身边，桂枝马上就知道人数又加了，要赶紧思考如何做调整。

“哪怕咱们没有饭吃，也要让志愿者吃上。”有一次，因用餐人数一直增加，连为志工准备午饭的食材也用上了。最后，志工用剩下的菜汤煮挂面，搭配一点剩馍，志工黄素琴又从家拿来一些油饼和烙馍，总算吃上了午饭。

“人家都说卤面好吃，也不知道是啥味。”17天送餐，做了两次卤面，

20多位志工一次也没吃上。虽然志工吃的简单，但大家心里还是很高兴，依然干劲十足。志工心里明白，饭菜都被抢着吃干净，就是最大的认可。

爱心的启发

自1月5日至1月21日，17天时间，封控力度不断提高。从有公交车、无公交车、可以私家车通行、一般通行证、许昌市防疫指挥部通行证，每天送餐遇到各种考验。能保持每天20多人参与烹煮蔬食，来自于很多社区的协助。

自第一天送餐，大同社区、延中社区、南关社区等就与志工联络送餐事宜，并协助办理第一批通行证。南环社区是第一次联络志工送餐，社区书记张慧静每次目送慈济人离开。后因车辆管控严格，她就每天到环保站取餐，看到干净整洁的厨房，深深感受到志工的用心和细心。

志工黄素琴所在长青社区是疫情重点防控区，下设7个志愿者卡点，大多是大学生志愿者，用餐无着落。长青社区离许昌环保站较远，不便送餐，素琴于是决定自己做蔬食。

“我带着两个小孙女，能做饭送餐吗？”素琴的两个小孙女分别是5岁和3岁，家里有大人在，两个孩子玩起来，比较安心。素琴还会教导孩子们，“志愿者哥哥姐姐、叔叔阿姨都是我们的恩人，我们也要帮帮他

们。”两个孩子虽然年纪很小，有时也会和素琴排排坐，一起摘菜。

6日开始，素琴在家精心制作蔬食，一日三餐，16天共为长青社区抗疫人员制作蔬食餐718份。素琴的儿子感慨地说：“妈，您做饭这么好吃。您做的不是饭，是满满的爱。”

13日上午，志工准备送餐时，一位环卫工人迎上来，拿出一百元递给志工，“知道你们为一线人员免费送餐，我也献点自己的爱心。”这位大姐说不用知道她的姓名。志工张战歌鞠躬，双手接过钱，看着环卫大姐离去的背影，再看看忙着搬运餐食的志工，一股暖流在内心流淌。

1月18日，一辆车来到制作蔬食的幼儿园，几个人迅速把10袋白面、11袋大米搬运到储物间后，转身就要走。原来他们是南关社区的一线工作人员，代表南关社区和新兴办事处下辖几个社区的一线人员，表达感谢。

特殊时期，大家每天能吃到像妈妈亲手做的饭菜，心里非常感动。当了解到慈济的资金来自于许多爱心人士每天捐赠“五毛钱”的善行，来自于全球慈济人的爱，他们便自发捐钱购买了米和面，略表心意。

志工用心做蔬食，关心抗疫一线工作人员，这份爱心也带动社会各界的爱心响应。每天清晨去采购的蔬菜批发市场，商家都按照进价给志工；

很多不愿意留姓名的爱心人士捐款捐物，送来米、面、油等食材。

马庄社区是慈济许昌环保站所在地，社区书记马新建说：“很多居民自发给卡点送饭，感恩有慈济多年的影响。”

魏都区社区工作委员会工作人员石慧，利用休息时间，带着妈妈、丈夫和儿子，一家四口来做志愿者。她说：“你们送餐时，认真地深深鞠躬，真的震撼到我了。”

运粮社区吕波书记说：“我们会永远铭记在这个冬季，疫情到来，你们无私奉献，雪中送炭！”

1月21日，许昌解封前一天，也

是志工最后一次送餐。志工为社区一线防疫人员送上平安吊坠、静思语春联。社区一线抗疫工作者、志愿者欢喜地和志工合影留念。

17天送餐圆满结束，志工送餐参与人数384人次，共为28个社区送上9049份热食。南关办事处、新兴办事处、开发区龙湖办事处及相关政府部门通过蔬食餐，对慈济有了一定了解，表示以后可以多合作，开展环保等活动。

志工送餐的视频经由当地媒体传播，让更多人了解慈济。期待未来，这一份爱在许昌持续生长、绵延。



志工为在寒风中坚守的君悦小区防疫人员送上蔬食餐，并送上静思语春联，分享静思语的意涵，值班人员非常认同。摄影/马慧娟

网红打卡地的净山

撰文 / 马燕飞 摄影 / 周圣

浙江嵊州眠牛弄风景如画，是当地的网红打卡地，吸引了众多观赏者驻足游玩、拍照。与此同时，也遗留下各种废纸、塑料袋等垃圾。嵊州志工与环保小卫士一起净滩“捡福”，疼惜地球环境。

眠牛弄，这个名字是因为地形酷似一只卧牛而得名。眠牛弄水库地处浙江东部，位于有“第二庐山”之称的四明山，林深叶茂，青山碧水，生态环境十分优越，被誉为“天然氧吧”。

网红打卡地，有人在凌晨时刻前往，感受此时安静的红杉林、宁静的水和远山。若时间来得及，等一等初升的太阳也未尝不可，当光亮划破天空的一角，从朦胧摇曳的芦苇丛之间

缓缓升起，可以感受到那份温暖与光明在你心间溢出……

走过深秋、步入初冬，浙江嵊州眠牛弄成为了当地人趋之若鹜的网红打卡地。美丽的红杉林、风景如画的四明山，以一片明净澄亮的水库为背景，更衬托出了那令人“怦然心动”的美。

除了一波波欣赏美景的人潮，随之而来的还有……那些享受美丽风景后“诞生”的物品——垃圾，它们成

为了破坏大自然的“罪魁祸首”。

它们星星点点地散落在河岸的两边、密密麻麻地堆积在河滩每一处，有废纸、塑料袋紧紧缠绕在草丛间、随风飞来飞去；有随意丢弃的食物和五颜六色的包装袋漂浮在水面上，因为腐烂而散发出难闻的味道。

塑料袋、渔网、易拉罐和玻璃瓶子经过长时间的雨水侵蚀深深扎根到了土地里；还有人们在河滩上烧烤、野餐、露营……留下尽情享受后送给大自然的“礼物”。

网红打卡地的环保小卫士

嵊州当地有这样一群家庭和孩子们，他们热爱环保、在生活中践行垃圾分类、资源回收已两年有余，除了平时定期参加社区环保点活动，还积极参与保护自然环境的净山活动。

“环保小卫士”是孩子们引以为

荣的称号，每个孩子都心存一份爱地球、爱环保的使命。这天，他们又一次相聚，用微薄之力留给这片土地美好的、爱的足迹。

慈济践行环保已三十余年，从“用鼓掌的双手做环保”到清静在源头。环保小卫士们知道做环保，是“捡福”——捡回他人丢弃的福，为自己造福，重要的是疼惜地球环境、少一些人为破坏。

环保小卫士的家长以身作则，带动孩子力行与成长，体现了身教胜于言传的家庭教育氛围。

经过每一位参与者的努力，满满20袋垃圾被清理出眠牛弄，负责片区的环卫工作人员也一起辅助参与了垃圾的清理和运送，每个人都在付出中收获心灵成长的喜悦。

做环保不困难，只要大家伸出双手，就能带动百手、千手、万手，一起





环保小卫士的家长以身作则，带孩子力行，为这片美丽的土地奉献自己的爱，体现了身教胜于言传的家庭教育氛围。

为保护大地、净化地球环境做努力。

父母共读好书

孩子成长的同时，父母也需要持续学习。志工引领爸爸妈妈一起共读《清静在源头》，身处这片通过弯腰做环保而变得更加美丽的环境中，每一位参与者分享了此次活动的感受。

刘妈妈对环境恶化感触蛮深，她分享：“我们对社会需要有一种责任感，我们赖以生存的地球和环境需要爱护，能和慈济志工们一起做环保感到非常荣幸。”

朱妈妈从生活中最简单的垃圾分类开始，虽然与家人的配合还不够顺畅，但她表示会努力去实践，希望以

后全家一起来学习。

“我想有机会希望参加更多的活动，不止是自己进步，身边的人也会慢慢加入进来，相信这个世界会越来越美好。”王爸爸表示以前他是一个只顾自己的人，直到孩子受到慈济的帮助，才发现这个世界上有如此美好、有大爱的人，他被慈济人的爱所感动。

画出心中的美景

“老师，我想画一幅星空，蓝色的天空，白色的星星，还有可爱的我们。”

“老师，我用心观察后，画上了河流、山、房子、天空和小船，如果船上有人划船，画面就更灵动了。”

“老师，我的画里除了有山水、太阳和房子，还有远处飞来的一群鸟儿……”

“老师，您看，我的画里有树在水面的倒影呢！”

“老师，我把湖水画成了橙色的，因为我喜欢这个颜色。看到画面中的风景这么美，想到了早上捡的垃圾那么多，与画中都不一样，感到有些难过。”

教育是留白的艺术，孩子每一颗纯净的心灵是一幅幅洁白的画布，生命的底色需要父母一同绘制完成，在相互陪伴和滋养的过程中，孩子的童

年时光将会熠熠生辉。

他们身上所有的美好也将自然形成。所以，在孩子心中深埋善良美好的种子，这将会成为伴随他们一生的终身教育。

“留给我们的孩子一个干净的地球；留给我们的孩子一条清澈的河流；留给我们的孩子一个碧蓝的天空……”

当音乐缓缓响起，歌声穿过河流，飘向蓝天，洒落在美丽的眠牛弄河滩边、堤坝上行走的人们都驻足了脚步，一起感受，那份心灵被净化的美好！

■



志工引领家长共读《清静在源头》，身处这片通过弯腰做环保而变得更加美丽的环境中，每位参与者分享此次活动的感受。

倒春寒 养脾降燥

雨水养生

雨水节气是第二个节气，
《月令七十二候集解》：
“正月中，天一生水。”

春始属木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。
且东风既解冻，则散而为雨矣。”

雨水的到来，意味着冬去春来，万物开始萌动，
气温回升，冬雪渐成春雨，干燥的天气渐渐被潮湿所取代。

按照中医理论，春季肝旺而脾弱，人体的肝阳、肝火、肝风会随着春季的阳气升发而上升，所以更应特别注意疏肝理气、调养脾胃。

雨水时节，还要预防“倒春寒”。这是因为初春的降雨会引起气温的骤然下降，尤其对老年人和小孩的身体健康威胁较大，老年人的血压容易上升，容易诱发心脏病、心肌梗塞等；小孩则容易因气温的改变而引起呼吸系统疾病，如感冒和发烧。此外，血管容易收缩，鼻炎、咳嗽、慢性支气管炎等呼吸道疾病患者容易加重症状。



春季注意保暖，不要过早减少衣物

以下七个部位的保暖需要注意：

- 1 头部** 出门在外，冷风嗖嗖，光靠头发难以御寒，你需要一顶柔软宽松的帽子。头部受寒易引起头痛、脑血管疾病、面瘫、血压升高等；
- 2 颈部** 颈部的血液循环较快，且有风池穴、风门穴和风府穴，这些穴道是寒邪最易入侵的地方，易得颈椎病；
- 3 肩部** 肩关节指上肢与躯干连接的部分，活动角度非常灵活。当它受伤时，除了疼痛难忍，做举筷、梳头等动作也可能会有困难。肩膀受寒易得肩周炎，睡觉时，被子一定要盖住肩膀；
- 4 背部** 背部主身体的阳气，负责将阳气输送到身体的各个部位。如果受寒，肺部就容易虚弱，引发咳嗽等疾病。女性的话还可能会使月经失调，导致经痛、腰痛发生；
- 5 肚子** 肚子受寒，除了产生腹泻、腹痛等肠胃问题外，还会涉及女性朋友的健康。若寒气积聚在腹下腹，很可能影响妇科器官的功能，造成痛经、月经不调等；
- 6 膝盖** 很多女性朋友喜欢在冬季穿短裙配裤袜装，膝盖就只有一层裤袜挡着，这样就给了寒湿很多入侵的机会，膝盖会变得麻木不适、僵硬疼痛，长此以往还有可能导致骨性关节炎；
- 7 脚底** 脚底离心脏最远，是人体循环的最末端，保温性较差。且脚底也有许多穴位，一旦受寒容易引起胃痛、腹泻、支气管炎，甚至月经不调等疾病；

此时，饮食调养应侧重于调养脾胃和祛风除湿。春季肝旺而脾弱，也常出现口舌干燥现象，不要过多食用寒冷的食物或喝凉茶，饮食上宜少酸多甜，还宜多吃果蔬和汤粥，少食油腻之物。

以下食物春季宜食用：

红枣等
养脾甜食

春季为肝气旺盛之时，酸味食品摄入过多会使肝气过盛而损害脾胃。春季饮食方面尤其要注意肝脏、脾胃方面的健康调理，热量偏高的甜食，比如红枣之类。

菠菜

菠菜根红叶绿，鲜嫩可口，多吃菠菜可以补充维生素，还能解毒、防春燥。同时，菠菜有很好的敛阴、润燥功效，适合春季食用。

韭菜

雨水节气天气还是冷暖不一，养生仍需要保养阳气。春季的韭菜也是一年四季中最为鲜嫩的时候，口感更佳，它的营养价值高，有蛋白质、脂肪以及多种维生素，健胃、提神、强肾效果很好。

各类
汤粥

枸杞粥、红枣粥、银耳粥等都适合这个时节食用，春季饮食应以温补为主，饮食清淡些。

中医师还提醒，空气中也渐渐弥漫开花粉，对花粉过敏的朋友们切记不要食用牛肉、虾蟹、蚌壳等发物，建议食用清甜可口的银耳羹来润肺。

衲履足跡

撰文/释德仇 照片提供/花莲本会
题字/林美娥

1/1 《农十一月·二十九》

把爱无限扩大



【静思小语】所有的生命都想要活下去，慈悲的心
不只爱自己、爱所爱的人，也爱一切生灵。

应知天下苦难多

二〇二二年元旦，台南慈济人共聚静思堂，欢喜参与台南第一场授证暨岁末祝福典礼。上人说，过去这一年大家平安度过，且能行善造福，都是有福人；应知天下苦难多，众生在不同的生活环境，遭受不同的苦难，普天之下有很多样的人生。

上人提及马来西亚在去年底遭遇百年罕见的大水灾，慈济人启动赈灾、清扫等行动，而且“大马连心，爱铺满地”，除了灾区的慈济人就地号召志工投入，跨州、跨省市的法亲也迅速赶往灾区会合；军方投入人力，地方政府出动大型机具，一起把环境清理干净，接下来慈济人要做急难发放，也会了解受灾户的生活状况，评估给予中期或长期的慈善救助。

“天下有灾难，只要有慈济人的地方，就会快速行动，缩短了居民受苦的时间，给予抚慰、发放所需的物资。慈济人都有此默契，所以我天天

向所有的慈济人道感恩。”

爱心不分年龄长幼，上人提到昨天有台南大爱幼儿园的孩子捧着一篮蔬菜来给师公，并且介绍这些蔬菜都是他们自己栽种的。“这群小小的孩子很有福啊！在爱的环境里成长，而且有好老师引导他们，让他们接触大地水土，看着小小种子发芽、成长，感受到大地的生机。”

相对于这群有福的孩子，世界上有许多孩子自从出生就在恶劣的环境里成长，吃不饱、穿不暖，甚至营养不良濒临死亡。上人叹言：“他们一出生，睁开眼睛就在这样的环境，很无奈！饥贫的生活对他们而言是常态，对我们来说是很不可思议。我们要见苦知福，感恩有好因缘出生在文明有福的国度，生活物资很丰富，不愁吃穿，而且富有余，将点点滴滴的爱心能量会合起来，去帮助更苦、更穷、更难过日子的人生。”

“台湾有余力能造福天下苦难人，当台湾有需要，其他国家的人也

会来关怀、协助我们。我们爱人，别人也会爱我们；我们关心别人，别人也关心我们。人与人之间以爱互动，人间才能平安。”上人感恩全球慈济人就地、就近援助苦难人，广植善因缘，将慈济大爱铺满地球。

这二日在台南，听师兄师姐分享在小区里募心募爱，民众踊跃响应，也有慈济人带动全家人共襄盛举。上人欣言，无私付出的爱，让家庭温馨和乐，让社会祥和平安；他、你、我共同造福，“人托人的福”，就有一股祥和的气氛，瑞气保平安。

油然而生悲悯心

“过去我们守在各自的心宅，而且这个心宅很狭窄，只爱自己、爱自己的亲人、爱自己所爱的人，凡事都是以自己为主，我执、我见深重，总是追求我所爱的，只在意我所爱的人能否平安。我们平等普视天下众生，就是要打破执着，把爱无限扩大，扩及一切众生。”

下午进行台南第二场授证暨岁末祝福典礼，上人说，众生不只有人类，包含所有生灵。“无缘大慈，同体大悲”，这份慈悲心期盼所有的生命都能自在安乐，不受迫害。

“过去我乘车要从花莲来到西

部，有时走南回公路，会在屏东枫港休息，看到休息站的广场周围有商店，卖得最多的就是烤小鸟，还有一些活生生的鸟被绑着脚倒吊，看得很不忍心，就想要买鸟放生，将绳子剪断，看着它们飞走，觉得很快乐。”

“后来有一位商店老板对我说：‘师父，我知道你们要买这些鸟去放生，但是那些鸟的鸟喙已经被剪断了，您就算放它们飞走也活不了多久。’听了好心疼啊！虽然已经知道这件事，但是我们仍然在枫港到屏东这条路上，把鸟儿放生了。那一位老板向我说出这些话，相信他还有良知，也期待他不会再做这样的生意。”

“那一次放生，看着鸟儿飞翔，已经不复过去的欢喜心，而是油然而生悲悯心，它们已经无法再觅食了，只能看它们的生命大限还有多久，随着自然法则生灭。”上人说，众生都想要活下去，人要以悲悯心克服欲念，放它们一条生路，让它们来去自由。

上人表示，每一秒钟有二千五百多条生命因为人类的口腹之欲而消失，秒秒累积出沉重的杀业，众生的业力让人间天灾人祸不断。

“我们爱护、疼惜动物，就不要伤害它；要让动物不受伤害，就是不要吃它。只要人类不吃肉，就不会有人从事相关行业，不会让动物被捕

捉、饲养与宰杀，让地球的生态世界 恢复自然。”

1/2~3 《农十一月·三十至农十二月·初一》

盘点功与过



【静思小语】做错事要虔诚忏悔，做好事要自我肯定，此生对人间有帮助，也要向自己说感恩。

真诚奉献，轻安欢喜

元月三日，于云林联络处举行的云嘉第一场授证暨岁末祝福典礼，上人肯定师兄师姐们以整齐的形象庄严道场，还有用环保回收物制作的“慈济慈航”普渡众生，有小竹筏也有大船，心大船就大；每一股小小的力量会

合起来，就是大力量，可以在茫茫大海中“大慈航普渡”，慈济一直以来都是如此会合点点滴滴的爱心救助苦难。

最近上人常以“火金姑”（萤火虫）譬喻，人人的心中都有像是萤火虫所发出的微光，点点微光会合起来，也可以成为在黑暗中指引方向的一盏灯。“佛陀说世间昏暗，让凡夫无



上人来到台南善化联络处，并参观环保教育馆布置。（1月2日）

证严法师 · 衲履足迹

法看到远景。人生无常而短暂，再如何长寿也有限；生命有限，但是心灵的法无量、无限，只要法入心，让我们看开、看透世间，了解人生道理，无论面对什么境界，心都会很自在。”

下午在大林慈院与嘉义慈济人座谈，上人开示，云嘉民众很纯朴、很善良，每一次来到这里，听大家的分享，总是满堂欢笑，让自己也满心欢喜。

上人教师兄师姐盘点自己的生命，有多少功与过？“功”就是很真诚地为人间付出、为人间所做的好

事，“过”则是做了对不起人、有损他人的事。有做好事，要自我肯定、自我感恩；有过错，就要虔诚忏悔，向人道歉。刚刚听大家分享得这么欢喜，人人都很用心为人间奉献，而且是付出无所求，此生很有价值，所以要感恩！

“盘点人生，确认自己走在正确的方向，对人间有帮助，我们的付出很有价值，很自然会天天快乐欢喜，用这份轻安的欢喜心，带来身心的健康，也带来社会的平安。”

1/4~5 《农十二月·初二至初三》

不以善小而不为



【静思小语】小小的善心善行，会合起来就是大善；人人的点滴爱心，结合起来就是大爱。

天天发心当好人

元月四日云嘉第二场授证暨岁末祝福典礼，上人与众谈及人生寿命长短各随因缘，寿命再长，还是脱离不了自然法则；最重要的是生与死之间，经过什么样的环境，接触到什么样的人，能不能把握好因缘，随着生命中的贵人行善造福。“我很感恩此

生所遇到的都是好人，每一个好人都都在做好事，都在造福人群。大家行善造福的福气会合起来，有助社会人间平安。”

“我们共同生活在台湾这个空间，要时时感恩时间、空间、人与人之间，让我们平平安安过来，更要把握时间、珍惜因缘、彼此尊重。”

上人说，五十六年前在一无所

有的情况下创立慈济，只是起于一个心念：想要救济苦难人；加上诸多因缘会合，有一群在家居士愿意听从教导，每天出门买菜以前，存五毛钱到竹筒里，支持自己做救济，就此展开慈善志业。

“我教大家每天存五毛钱，而非每个月捐出十五元，是要让人人每天都能发善心、做好事，从每天买菜的费用中省下五毛钱来付出。长久以来天天都有这份真诚善念，喜舍付出；每个人天天所发的一念心，所做的一个动作，累积到现在，才有如今的慈济。”

上人教师兄师姐们做“生命盘点”，算算看自己投入慈济多少年，为小区、为社会做了多少事；接着还要把握现在，听法要认真听，慈济事要认真做，每天都要起一个念头：我要当好人！珍惜我的生命，时时说好话、做好事，提升生命的价值。

“你我师徒要合为一心，师父确认自己的方向是对的，一步一步向前走，大家跟着走就对了，不只在此生此世，要生生世世跟随！”上人指出自己与慈济人的因缘，应该是累世所结，大家早就跟着师父一起修行菩萨道，否则不会在此生相遇，看到师父就心生欢喜，认同师父所说，积极去做师父想要做的事。师兄师姐们培训、受证，都要“以佛心为己心，以

师志为己志”。过去各人有各人的想法、做事的方法，现在有共同的方向；确认方向是对的，就要勤精进。

上人说，从每天的国际新闻可以看见各国天灾人祸很多，除了剧烈的气候变化引发灾难，让人受灾受苦，还有许多国家因为战争、内乱，让民众不得不逃离家乡，远赴异国沦为难民，缺衣缺粮，生病无力就医。如泰国、马来西亚以及欧洲国家的慈济人，有因缘接触到境内难民，他们都发挥“无缘大慈，同体大悲”的精神给予生活帮助以及医疗义诊。

上人表示，受助者与慈济人非亲非故，不过慈济人不忍众生受苦难，就算没有因缘接触，也主动寻觅机会、多方联系奔走，在当地政府许可之下照顾难民。师兄师姐不辞辛劳，来回奔波送暖，只希望让他们安然度日。而慈济人的行动让当地居民看见了，受到感动而发心捐款，也有人加入志工行列，和慈济人一起付出，增加救苦救难的力量。

“我总是告诉远方的弟子，一定要带动当地居民多造福，地方才会平安。人人的爱心付出不必求多，点点滴滴的微弱力量，就像滴水入大缸，盛满一缸水，可以供应许多人解渴，而这一缸里的水包含人人付出的一滴水，人托人的福，可以造福地方。”



云嘉区第二场授证暨岁末祝福典礼结束后，大众向上人挥手道别。（1月4日）

“但是只有一缸水还不够，我们要好好努力，引导人人协力来掘井，只要掘出井水，就可以源源不绝地涌出，不断供应给需要的人。”上人说，法脉宗门要代代相传，精神力量才能世代延续，不断造福人间。很期待慈济在台湾，可以将人的爱心连接起来，用爱铺满全台湾，还有余力救助国际间的苦难人。

“最近师父经常说起萤火虫，小小的萤火虫，只要有一整群，可以在黑夜中构成一片美景。我们的心中都有一盏灯，就像一只萤火虫的极微光，只要我们用心专注，让心中的萤火虫发光、发亮，与其他人合起来，就可以在浊世中发出点点闪亮的光！”上人说，不以善小而不为，小小的善心善行会合起来就是大善；人人的点点爱心力量结合起来，就是大爱。少数人做不了大慈善，要多数

人、所有人共同付出，才能对人间有大帮助。

用生命抢救生命

元月五日，大林慈济医院急诊部李宜恭主任偕团队分享救护病患的点滴，上人赞叹大林慈院主管同仁们“守志奉道”，以真诚的心照顾病患；因为真诚，所以愿意一再克服困难，帮助重症患者恢复到最好的程度。而同仁们亲如一家人，从工作到生活上都能互爱互助，也很令人感动。

“我很看重大林慈院，对我自己来说，大林慈院也让我有成就感，觉得当初在这里盖医院是正确的决定，也很感恩许多人很用心，成就这所田中央的大医院，不只守护大林乡亲，也承担南来北往的重症伤病后送重任，还能支持邻近区域的医院——他

们提出需求，你们尊重配合，实在难能可贵。”

上人希望能将慈济医疗的诚恳大爱，以及医护同仁守护医疗志愿，用爱医治、照护病患的温馨医病情展现在世人面前。“选择医疗为职业不是为了牟利，也不是为了名气，而是为了救人，所以能够用自己的生命走入病患的生命，救治他们的疾病、挽回他们的人生幸福。对你们来说，医疗不是赚钱谋生的职业，不会用应付的心态工作，而是不断为病患思考，怎么做对他们最好，以及如何可以让他们的未来生活过得更好。”

“生命无价，无法用金钱评估；医疗仪器设备再好，医师再有名，如

果没有为病患设想的心，无法守住医疗的志愿，也没有办法发挥最大的良能。一位好医师除了要用真诚的心为病患治疗，还要培养后进，就像带着孩子成长一样栽培年轻人，把优良的医疗技术传承下去。”上人说，医者父母心，将病患视同自己的孩子一般尽心救治，也要像传家业给子弟一样，让真诚大爱的医护精神世代传承。

大林慈院有健康的职场环境，同仁身心、家庭都很安稳，可以安心发挥职志。上人遂言这片土地很有人气也很有灵气，更欢喜的是有许多慈济大学、慈济技术学院毕业生在此发挥所学，人人有志一同，让自己很欣慰、很感恩！

1/6 《农十二月·初四》

庆幸自己还有用

【静思小语】生命有功能，就要发挥出来；发愿做到最后一口气，让此生很有价值。



有所作为，创造历史

与大林慈院主管同仁座谈时，上人鼓励大家，学无止境，像自己这次行脚出门，也了解到许多过去不曾看

过、不曾听过的事物，感到自己还有很大的学习空间。虽然年纪大了也不能认老，要天天积极用心，将学到的法铭刻于心，深入意识。

“最近常常有一个稚嫩的声音

在脑海中，那是一个八个月大的小女孩，呼唤着：‘上人，等我啦！’我想，这个孩子过去一定与我有约，也许她曾来对我做最后的道别，而我叮咛她要照顾好道心；在八个多月前，她又来人间，学会了坐、学会了站，又接起慈济的因缘。”

上人有感而言，大林慈院刚启业时，招募了一群年轻的医疗同仁，起初住在单身宿舍；过几年行脚再来时，他们已经住在有眷属的宿舍；下一趟再来大林，就看着他们抱着孩子来了；渐渐地，抱在怀里的婴儿长大了，被大人牵着走路过来。人生随着时间成长，人间一代接着一代，大家有缘共聚在慈济，彼此亲如家人，要很珍惜这分因缘。

聆听主管同仁们分享，如何善用科技工具为病患拔除苦难，如何紧急抢救生命，以及同仁们把握机会深造，在医术上更精进，或是资深主管同仁栽培后进，传承医疗技术与精神等等，上人欣慰表示大家都发挥了生命的价值。要让生命价值不断提升，就不能空白度日，而是要把握时间成就一切有益人间的事物。

历史都是由时间、空间、人与人间构成的，人一定要有作为，才能创造历史；否则徒有空间，时间空过而一事无成，无历史可说。人间有

苦、有乐，有种种悲欢离合，看到天灾人祸造成的苦难，受苦受难的人悲凄的苦相，起了一念不忍、不舍的悲悯心，就要集合大众的爱心能量去救助，这就是慈济慈善的精神。

医疗志业的“大医王”用真诚的爱心与耐心面对病患，医师细心为病患诊疗，护理师无微不至地照顾着他们，考虑到他们站着、坐着、躺着，要怎么样比较舒服，真的很“幸福”。上人说：“大家要学习各种医疗方法，过程很辛苦，学会了就要付出。刚才听你们说要站一整天或坐一整天，或是要出力等等，身体上都会很疲累，但是能够为病患纾解病苦，你们都是他们生命中的贵人，你们的生命很有价值！”

“我时常说自己什么都不会，不过我一定会记得要去关心别人，这也是我生命中的一个功能；生命有功能，就要把握时间发挥出来，现在还能走，我就要走出去，使出我的力量、发挥我的功能，直到无力可走、无法可施，就真的‘无法度’了。”

上人说“度”就是与人接触时发挥自己的功能，让人能接受法，还能够运“用”；将自己可用的法“度”给人，让人受用，就是“有法度”。常听慈济人分享，因为听了师父所说，或是看到一句静思语，“翻转”了人生

方向，改善了自己的人生。听大家这么说，也会很庆幸，觉得自己还有用。

保养身体，蔬食最好

人体时时刻刻都在不停地变化，即使分秒的变化很微细，难以察觉，但是经过一段时间，就能看出岁月在面貌、身形刻出的痕迹。“也许你们在诊间看到的病患，半年前病恹恹，半年后脸色红润，恢复得很好，让医师很欢喜；有些病患则是状况变差，愈来愈憔悴，医师看了心情也会很沉重，觉得很无奈。无论如何，都是因为医师关心病患，才能看出病患的变化，尽心设法帮助他们。”

上人感叹，眼睁睁地看着病痛折磨病人，却束手无策，医师也会很

难过。不过，病人知道医师尽力了，自己也知道来日不多，还是来医院“看”医师，是出于一分信赖与医病之间的情感——病患信赖医师，医师疼惜病患。

“感恩医疗同仁日日守护生命、守护健康、守护爱，也期待大家共同一心，虔诚护生、爱生、放生。请医护同仁叮咛患者保养身体时，提供素食的建议，天地出产的谷粮作物、蔬菜水果，能够给我们最好的营养。请大家共同提起虔诚的心，发挥爱心愿力，仰起头来真诚对天忏悔，发愿保护人间；低头感恩大地供应万物，让我们安然生活。人与人之间也要彼此感恩，感恩父母生育、栽培，感恩身边的慈济法亲，与我们共造福缘、造福人间。”

1/7~8 《农十二月·初五至初六》

爱生护生

【静思小语】爱的表达是疼惜，疼惜的表达是保护；爱众生就要疼惜、保护众生。



爱是人间共同方向

彰化慈济人分享慈善访视等心

得，受慈济新芽助学的陈同学、曹同学，向李芷凤师姐与林宗平师兄夫妻同修表达感恩；陈同学谈到自己的梦

想是考进台铁卖车票。上人肯定孩子们以健康正向的心态面对家庭的苦境，要对自己有信心、对人人有感恩心，尤其要感恩辛苦的父母，以及教育、栽培自己的师长。

“为了感恩，对父母要尽心、尽孝道。何谓孝道？不要让父母担心，不要让父母因为这个孩子而愧对社会。孩子很精进，所作所为让人觉得很简单，也会赞叹父母在这么辛苦的情形下，还能把孩子教养得这么好，孩子的成就也是父母的荣耀，这样就是孝顺。”

听到陈同学说自己不孤单，因为除了自己的妈妈，还有这么多慈济妈妈爱他；上人教陈同学更进一步用“天下一家”的开阔胸襟感恩天下慈

母，体会自己成长过程受到社会大众的支持与帮助，将来有所成就，也要用这份感恩心回馈社会人间。“要把握时间好好用功，向社会上的人品典范学习，尤其要学习你们经常接触到的慈济人，将来也做一个能去爱人、被感恩的人。”

“不只当被爱的人，也要成为付出爱的人；能被感恩，就是因为你有爱；能爱人的永远都会被爱，在人间带动起爱的循环。所以从现在开始要培养爱人的心态。不论有何宗教信仰，爱是人间共同的方向，要用爱回馈人间。”

慈济人也要用父母心长久陪伴：“慈济人视天下的孩子如同儿女，永远地陪伴着他们；只要他们不忘记



上人即将自大林慈院北上彰化，大爱幼儿园小朋友呈予竹筒及卡片。（1月7日）

你，你们永远不放弃，这分长情是人间最美的诚意，人与人之间要巩固这分清净、付出无所求，且充满感恩的‘觉有情’。”

上人期勉同学们守持正确的人生方向，将来选择有益人间的职业，承担起利益人群的志业。“慈济的慈诚爸爸、懿德妈妈们付出无所求，不会要求你们如何回馈，但是他们对你们有希望；希望你们守护好自己，将来成为对人间有贡献、能付出的人。”

培养行善的好习惯

于彰化第一场授证暨岁末祝福典礼，上人教众确立正确的人生方向，朝此方向精进不懈。就如慈济的创立是起于想要救人的一念心，人人日存五毛钱当慈善基金，日日发心、日日行善，长久坚持不辍，方向不曾偏差，就在这五十六年来，走出了慈济的四大志业、八大法印。

“当时我要这些在家居士每天

出门买菜前存五毛钱到竹筒里，而不是一个月存十五元，是要他们每天发心；那念心就是‘我要捐钱、我要帮助人’。只要每天都想着要帮助人，省下不影响生活的一点点零钱，就多一念善心、多一分善行。”上人勉励大家守护一念心、行动要实时，培养行善的好习惯，把握因缘救助苦难众生。

上人谈及网络科技传讯快速且普遍，师父在台湾说话时勉励大家要有萤火虫的精神，现在全球慈济人传唱《火金姑》童谣；全球慈济人所做的慈济事，也能透过网络及大爱台的报道，让好人、好事、好话快速传千里，让人们受到感动与带动，有好的典范可以学习。

“若希望地球平安、风调雨顺，就要多多传扬好人的好典范。只要一、二个或三、五个都不够，要让各地都有一群群萤火虫，让每个地方的人都能看到慈济人的整齐礼仪，共同走上菩萨轨道，发好心、做好事，相互勉励、彼此照顾。”

慈济人永不退休

聆听彰化教育功能团队以及员林志工分享后，上人开示，岁月不待人，早期看到慈济人抱在怀里的婴孩，现在已经成家，换他们抱着孩子来见面；从中壮年跟着自己做慈济的慈济人，已经年纪大了，白发苍苍。不过来到彰化，看到超过百岁的黄蔡宽师姐仍然身姿挺拔，精神奕奕，感到很欢喜。

“好好保养，老也可以老得很健康，尤其是精神理念保持得很好，她还是继续做环保。几年前她对我说：

‘师父，我年纪大了，不知道还能做什么？’我说，就是因为年纪大，才更要常常出来和人互动。她现在几乎天天来静思堂，坐在咨询台后方，还是与人轮值，这实在是人品典范！”

“教联会老师也是人品典范，教育的精神理念要继续传承，所以不要想着年纪大了，就要退一下、停一下。如果退了，要再前进会很困难；停了，要再起步也不简单。所以我们一定要进而不退，还要精而不杂，精神理念要把握好，持续前进不间断。”上人勉励大家，慈济人永不退休，要与师父同心，做到人生的最后一口气；不要放弃自己，时时发挥良能，生生世世永不退转！

“人人心中都有一点光，就是众生的清净本性。要如何让这一点点极微光发挥出来，让人看得到？只有少几只萤火虫的光很不起眼，一闪就过去了；需要有一大群萤火虫，将那一点一点极微光会合起来，也能在黑暗中为人引路。”于彰化第二场授证暨岁末祝福典礼，上人说，在各地闪闪发光的“萤火虫”，是资深慈济人从几十年前开始，走入人群不断启发善心、带动善行，会合爱心力量照耀人间。

有好缘才有法度

“平常多造福，福的力量大，将来就能随着因缘，出生在有福缘的家庭；假如心灵总是充满无明烦恼，言行造作业力，将来也会随着业力到达该去的地方。”上人说，造福的人愈多，自然会有一股气，带着大众走往正确的方向，日日造福，时时欢喜。人间菩萨负起使命救度众生，若“有法度”是因为与众生有缘；若“无法度”，就是缺了因缘。

常听慈济人述说过去的人生无明迷茫，动辄与人起冲突，家庭气氛冷漠等等；还好投入慈济以后明白道理，心态一转，化暴戾为祥和，人与人之间很和气、很欢喜，共同走入慈济行菩萨道，凝聚“福气”。上人指

1/9 《农十二月·初七》

进而不退

【静思小语】如果退了，再前进会很困难；停了，要再起步也不容易。要进而不退、精而不杂。



出，造福不是要捐很多的钱，而是尽各自的心力，以一念虔诚的心付出；

有愿就有力，有心就有福，福中加福、富中加富，让这份福气更加旺盛。

1/10~12 《农十二月·初八至初十》

信、愿、行

【静思小语】相信自己本具佛性，即使修行之路恒久漫长，也愿意坚定力行。



提高警觉但不恐慌

晨间与台中慈济医院简守信院长及彰化慈济人谈话时，简院长提及本土疫情有再次蔓延的趋势，请师兄师姐将会所的防疫措施做得更仔细。上人说，大家提高警觉，但不要恐慌，要保持社交距离，养成良好的卫生习惯。

“大家要好好地自我管控，最重要的是不要慌张，防疫规矩要做到位，也要有人教导该怎么做，在人与人之间建立防疫常识。无事尽量不出门，有事要做还是如常进行，但要做好防范措施；要不然只是限制大家的行动，只会更惊惶，所以还是要教育！”上人请简院长与慈院医师们多向大众倡导、教育健康防护常识，树立正确的观念与习惯。

“天气、地气、病气的‘气’，

就是一股业力。业力无形，但是确实存在，若追究其源头，起于人的动作，是由人们造作的。现在说防疫，也要注意我们的行为造作，要清楚自己正在做什么事、接触了什么物品，都要很注意。新型变种病毒的感染力很强，要懂得避开高危险的场所，除了外出戴好口罩，饮食上也要避免不该入口的食物。”

上人说，防疫不只要靠政府从边境管控，每一个关卡都要按规定筛检控制，民众的饮食则靠自己把关，把可能会感染到的路径封锁起来；在生活环境的各空间，也要靠人人注意卫生、勤消毒，严格防范。

茹素造福表达诚意

离开彰化，近下午三点半抵达南



上人抵达台中静思堂，绕视人文布展，观赏以塑料瓶回收再制的巧艺品。（1月10日）

投联络处。志工拿着竹风铃等各式竹制手工艺品相迎，联络处各角落布置富有巧思，竹筒莲花已经是第七代，还有竹制米箩装满五谷，喜气盈溢如同过年。

温馨座谈时，上人因此对众开示，竹子的声响叮叮咚咚，响亮但不尖锐，很柔和；米箩当中有五谷，象征五谷丰登，很吉祥、很喜气；竹制灯笼具有古早味，温暖的光芒让人感到很安详。走进南投联络处，眼睛所看到、耳朵所听到的都很美，尤其慈济人的气质与人文之美，还有团体的道气，让人感动。

上人说，过去一年台湾平安度过，人人要真诚感恩；还要把握当下，为新年铺好平安的道路，用戒慎虔诚的心抵御瘟疫的病气，用茹素、造福的行动表达虔诚，祈愿灾疫早日消弭。为了防疫，人人戴口罩、勤洗手，

人与人之间保持社交距离，空间也要多消毒，还要养成良好的生活习惯，这也是疫情对于人间的“大哉教育”。

“我们尽量避免多人聚会，不要串门子，要静下心来停、听、看，运用手机等电子产品关心问候亲友与会员，把防疫观念与慈济讯息传给他们，教大家身心灵各方面做好防护；要鼓励大家多收看大爱台，大爱台的节目所传达的都是有益身心健康的讯息。我们接受了正确的讯息，得到健康的教育，自己受益还可以鼓励其他人，好话多说、好事多做。此时更要把握因缘，打开每个人的心门，让人人有清楚的方向，知道该往哪里去，就朝此方向精进，不再迷失。”

上人表示自己从年少开始，就感觉到人生苦多乐少，父亲突然在壮年往生，让自己惊觉无常，开始探讨生命从何而来，又要往何处去？父亲出殡

时，凄风苦雨，看到风雨中灯火飘摇，雨水也一滴一丝一线随着风摆动，感叹生命就像风中灯火那般脆弱，飘摇危殆，乍然熄灭。从而起了一念心，与其承担一个家庭、为这个家庭提菜篮，不如走入人间，担天下的米箩。

“看到你们用竹子编小米箩，做得很精致，真是巧手大道理，做出的精美物品可以教育人。现在的年轻人愈来愈没有机会看到农业社会里的日常用具，而我们将这些物品做出来、保存下来成为教具，让后人了解历史变迁。”

有志工制作红蚂蚁，身上还背了一支疫苗，上人说，小蚂蚁有大承担，很辛苦！幸好一整群蚂蚁有同伴，可以相互扶持，接力攀越须弥山。“你们用心制作的手工艺，可以让人见物会意，体会其中的道理。佛法就在人间，离开人间无法可说。而我们说法、传法，不离开时间、空间、人与人之间，种种事相的时间过程就是历史。希望大家要把握分秒，法亲之间要相互关怀、彼此勉励，保护好自己也保护好他人，保护社会健康。”

医师和病患相互成就

台中慈院医疗科座谈，主管同仁们分享慈济医疗都是“病人优先”，凡事以病患的需求为优先考虑。上人

表示要做到“病人优先”，也要有凡事为病患考虑的好医师；医师和病患是相互成就的。

上人谈到台中慈院的创建有其因缘，也包含许多慈济人的心血，向大众募心募爱而成就；发大心付出最多的人，总是不居功，而且不只出钱也出力，在建筑完工、志业体正式运作以后，仍然在里面做志工，持续不断地付出。“慈济人甘愿付出无所求，而且是用生命投入；就像医师选择医疗为人生方向，能够‘守志奉道’，现在就在实现自己救人的志愿，也是付出无所求，而且看到患者在接受治疗以后，一切顺利，也会跟着他们的进步而安心。”

上人说，虽然老、病是人生的自然过程，不过医疗可以减轻、解救病苦，医师的爱可以造福地方，守护健康、守护爱。常常听到同仁们为了救治重症病患，从半夜动手术直到天亮，或是从天亮到黄昏，都是献身命去抢救生命，很令人敬佩！

全家投入慈济最有福

元月十二日，台中大里、太平、心田组队的师兄师姐分享后，上人开示，大家能做到“心宽”，还要修得“念纯”；自己心宽念纯，与众合和

互协，能造无量福，让慈济大家庭的人愈多、家愈旺。

“慈济的修行方法，就是要入人群，与人能和。人若和，理就合；人若不和，道理不会合。所以修行要入理，理就是真谛道理，离开人群无理可修，见不到真理。你们在小区里相互接引，凝聚成一个大家庭，还有其他区的志工喜欢来参与你们的活动，这是结大福缘，福上加福！”

“最欢喜的就是看见你们自己的

家庭，全家支持你们做慈济，更进一步，全家手牵手投入慈济，这实在很有福！一定是你们用智慧去调理，才能圆满一切。”上人说，大家都还在凡夫地，人与人之间难免意见不合，但是慈济人时常保持警觉，发现自己起了不好的念头、展现不好的脸色，赶快清理杂念，调整声色。所以人与人之间要彼此借镜，最重要的是平时要练“和言软语”，不断地修除坏习气、养成好习惯，直到回归清净的真如本性。

1/13 《农十二月·十一》

志业精神恒在

【静思小语】在无常中求永恒，菩萨道要生生世世力行。



恒持此志，专心致志

晨间与台中慈济医院简守信院长及副院长们、主管同仁们座谈，上人表示此行感受到慈济弟子对师父的孝顺，四大志业诚正信实，同仁们都很真诚，尤其医疗同仁用爱、用生命救援病苦，很令人感动。

医疗同仁日日在医院看见人生的无常苦难，还要在生死之间把垂危

的生命拉拔回来，对于生命有深刻体会。上人说，人生的痛苦，莫过于身有病痛却求医无门，找不出病因、无法得到根治，长久承受病痛。

“期待医疗同仁也能自我盘点生命，让大众知道慈济医疗是用什么精神、用什么心意面对病苦众生；人间最不干净的就是这副身体，尤其生病、受伤更是难以清理身体所产生的污垢，而医疗同仁愿意用爱贴近、细

心观察，不顾身体疲累，集中精神医治、照护病苦者，真的很不简单。”

上人说，人生无常，要有无常观，但也要在无常中求永恒，志业精神要永恒存在；大家是专业的医疗人员，立志从医就要恒持此志，专心致志。“师父虽然不是医师，但我也用医者的心情看待病人，很细心去了解病者的苦，也得要很用心了解医疗人员的辛苦。工要精，就要利于器，我很清楚现在医

疗科技发达，更需要精细的仪器用具辅助医疗人员。医师要救人的生命，运用的工具也有它的生命，故亦须珍惜、爱护物命，善用物命抢救人的生命。”

上人期待展现慈济医疗之爱的典范以教育大众，让人知道生命的无常与珍贵，懂得将生命用在利益社会人间之处。“每一位医王都是师父的弟子，我们要共同达成目标——守志奉道，其道甚大。”

1/14 《农十二月·十二》

做好该做的事

【静思小语】虚心受教、自我检讨，也要守好自己的修养，甘愿、堪忍、不批评。



有伴有群不走散

“我们用心尽力在做事，也有人批评我们这里不对、那样不好。我们可以虚心接受批评、自我检讨，但同时也要顾守好自己的修养，切莫只想要批评别人。面对境界要甘愿、堪忍，而且要感恩有这么多人合力来做事；若是负担沉重，做事的过程不顺利，我们还是堪忍，而且要提起智慧，找出问题所在，进而克服障碍，

事后也要感恩有此历练，让我们增长福与慧。”

上人说，不要执着于人与人之间的无明烦恼，不愉快的境界不要常常放在心中，还要善解它。当然这不容易，要下功夫去学、去修，不论是“四神汤”“四物汤”，都是过去教导大家要学习的功夫，若能用功学好，于己有益，未来也会有善因缘。

“待人宽一寸，才有办法进一步。就像我们扛着长竹竿要进门，门

就是这样的长与宽，如果我们硬要把竹竿竖起来或打横扛进门，是扛不过去的，会把门撞坏，竹竿也折断；转个方向与门垂直，让竹竿穿进门，空间还很大，门和竹竿都可以安然无恙。”

上人说，大家都知道要合和互协才能圆满一切，而人与人之间要合和互协，就要懂得何时要退一步、进一步，前脚走、后脚放。“我们发心立愿，确认了方向就要迈开脚步，但是前后脚要踏得好、踩得稳，才能放心向前走。在慈济最大的优点就是我们有伴、有群，不容易走散，而且能够相互扶持，同心协力渡过难关。”

肯定此生值得了

看着桌上由师兄师姐手作的“小蚂蚁”与“火金姑”饰品，上人说，慈济人总是付出无所求，很谦虚、缩小自己，缩到好像小蚂蚁一般，看似很不起眼，但是“守志奉道”，一心一志朝着目标前进，终有一天，小蚂蚁也能攀越须弥山。

上人形容自己最初做慈济，也是从一只小小的“火金姑”开始，自不量力地，往前一直飞去，渐渐地有愈来愈多同伴，慈济人相信、响应师父的呼吁，凝聚起力量，做出四大志业、八大法印，让慈济人道关怀的大

爱扩及全球一百二十多个国家地区，如同在地球上的许多角落点点亮起萤火虫之光。

“因缘不可思议，而我们随着好因缘会合，慈济人都不辞辛劳，用尽心力推展志业，每一步跨出去，都走得很稳。又像推车上坡，推得愈高，视线愈广，虽然很辛苦、很吃力，但是心灵很欢喜，因为过程中不断有人响应号召而投入，让我们有愈来愈大的力量可以为众生而付出。如果没有资深者在早期辛苦付出，慈济无法号召这么多志同道合的人，此时也无法在国际间彰显慈济精神。”

在座有多位资深的师兄师姐多次参与国际赈灾及慈善援建行动，为流离失所的受灾人或世代贫苦的山村居民建村、建校等等。上人请大家多多回顾过去走来的道路风光，想想有多少家庭脱离困境，多少苦难人因此“翻转人生”。这些成果都是起于小小的“火金姑”微光，每个人都出一分心力，一整群人的心力会合起来，就能点亮希望，做到这么多改善人间、翻转苦难的好事。

“我们盘点自己的生命，会觉得很丰富！我们没有要去向受助者讨人情，而是要肯定自己充满人情味，而且这份情是菩萨的觉有情，不断地付出无所求，只要看到受助者生活安定

了，看到孩子一代接着一代都能受教育，一个个成家立业，就觉得我们的生命很有价值，此生很值得了。”

上人指出，台湾面积很小，在全球地图上要很吃力才看得到，而慈济就从这么一点点的台湾，发挥爱心力量到国际帮助人。过去的一年，台湾很平安，是因为民众有警觉心、守规矩，戒慎虔诚，防护做得好，另一方面也是因为台湾富有爱心，大家很愿

意付出，形成了一股很祥和的瑞气，也是一股保护台湾平安的福气。

“五十多年来，慈济持续不断地造福，你们要好好激荡脑力，将记忆唤醒，回想自己做过的慈济事。身体要活动，脑力要激荡，无论年纪多大都要保持健康，菩萨道上不休息。”上人请资深慈济人多分享，做好传承，启发人人的爱心造福，让未来的社会祥和平安。

1/15~17 《农十二月·十三至十五》

正视无常

【静思小语】人生无常在瞬间，生命只在分秒间。



智慧的抉择

元月十五日与中和、永和师兄师姐谈话“我们都是凡夫，常常都说人间苦，不只是说人生无常的苦，而是苦在无明，不知道理、不晓得人生路要如何走。也许有人觉得自己不苦，要什么有什么。其实‘要什么有什么’就是苦的重点，有朝一日想要却得不到的时候，更是苦不堪。或许也有人说，那是以后的事，今朝有酒今朝醉。这就是无明众生的通病，已经看不到

路了，还要将眼睛用黑布遮起来。”

“希望大家能够打开时间的观念，正视‘无常’，及时看见人间的真道路。我们招募人间菩萨，愿意投入的人，也是经过智慧观察与判断，去了解、选择自己要走的道路，直到现在真正走入慈济门。所以我们要诚正信实地与人互动，不是对人说，只要进来慈济就能得福，或是进入慈济就能平安等等；真正愿意走进来的人也不是为了这些，而是看见这个团体很清净，他们本身也没有什么意图，是出

于智慧的选择，投入以后印证了自己的判断，还可以再对人说法、传法。”

富有爱心，贵在修行

位于大安区的台北旧分会在三十年前设立，可以说是台北慈济志业的“起家厝”，台北分会迁往新店静思堂后，旧分会空间进行修缮，重新安排空间，妥善运用，上人前往看视修缮情形，并与师兄师姐们谈话。

上人说，三十年来，旧分会培育了许多台北慈济人，每一位都是饱满的种子，慈济也从这里迈出国际赈灾的脚步。现在大家要让旧分会持续发挥良能，这里是慈济人的慧命之家，慈济志业在此生根，所产生的种子已经撒向全球，这棵母树还要不断地产生种子，在座每一位都是这棵树产生的种子，有责任让种子从“一”生无量。

上人期勉师兄师姐，要打开心门、放下身段，突破种种心灵障碍，打开大门接引会众，让此处充盈道气。“师父从来不将富贵当成我的目标，我一向强调的富是富有爱心，贵则是贵在修行、度人；我们付出爱心，还要自修身心，修除烦恼障碍，才能显现道气，有道气才有办法成长慧命，打开心门才有办法容纳很多人。”

接着举行台北旧分会修缮后的启

用典礼，师兄师姐请上人打开大门象征启用。

珍惜法亲，慧命永恒

北区环保志工与上人座谈，上人聆听分享后，欣言大家都是自己的知音，知师父的心声，将师父说的话放在心中，并身体力行，法亲相互分享与印证：这样做对小区很有帮助，大家都做得很欢喜，自己的人生很充实，生命很有价值！

上人引导大家思考，若没有投入慈济，就无法认识这么多好人，这一群好人也没有因缘走入自己的生命。而现在大家天天共聚，有志一同，共同朝利益人间社会的方向付出，就如同兄弟姐妹一般，这个大家庭很可爱！

这个大家庭里有百岁人瑞，如此高龄仍然天天做环保，他们的人生没有一天是空白浪费的；有的师兄或师姐身体有恙，但是只要状况许可，他们就会把握机会投入。上人提到常有慈济医院的医师说，有师兄师姐患病前来就诊，听到医师说要开刀或住院治疗，首先都是问：“这样要休息几天？可以让我赶快回到环保站吗？”对于慈济志工来说，做志业最重要。

“大家总是要师父保重身体，又说：‘我们不能没有您。’其实我也要



1/18~20 《农十二月·十六至十八》

返璞归真

【静思小语】饮食讲究精美也是贪，要回归真实的善、纯净的素。

药草益群生

元月十九日，聆听花莲慈济医院团队报告药草研究进度后，上人开示：“我们不是为自己而做，是因应人间所需要，所以我很感恩。岁末祝福行脚绕行全台湾的所见所闻，让我时时都感恩五十多年前的那一念间，感恩周围的因缘成就慈济志业。”

上人说，四大志业之中，医疗志业与生命直接相关，而人间最重要就是生命。人的生命很微小，但也可以很伟大，端看人的一世所做。人在天地宇宙之间是微乎其微，就像人类看一只小小的蚊虫。但是人的心境可以无限宽广，小蚂蚁认定方向坚持往上爬，也能攀越须弥山。

此外，微小的人会累积沉重的业力，大众长久以来造作的一切，会合起来成为一股影响天地的气；此时瘟疫横行，是“病气”在人间扩散，看不见的新冠肺炎病毒，让全球人都畏惧受到感染。

上人说，虽然过去也有瘟疫发生，大多是区域性的，而且流行的时间没有这么长，这次新冠肺炎疫情从二〇一九年底爆发到现在，不但没有平息，还不断产生新型变种病毒，造成一波又一波的感染高峰；虽有疫苗和药物研发运用，仍无法有效阻止病毒传播。

“我一直说瘟疫非人可挡，灵方妙药就是斋戒、茹素，不然真的是没办法。而净斯本草饮的研发，是因缘会合，由慈济医院的研发团队拨出时间研究茛苳、艾草等民俗植物，找出有效提升防护力的成分。”

上人说，过去的民间习俗，若去探望丧家、探病，回来以后要用茛苳烧水洗身，说是可以除邪祟。遂寻思在医疗不发达的时代，这样的举措或许也有降低病菌感染的作用，或是这些特定植物确实有防护病菌的成分。“那段时间我不断在讲这件事，有一天就拜托你们分析这几种草，没想到就开始不断发现很多植物具有对人体



上人绕视新店静思堂一楼大厅“济剂爱心”的布置。（1月17日）

告诉你们，大家要保重，师父不能没有你们。若没有这一大群慈济人，就没有今天的慈济；今天的慈济是所有的慈济人，用爱点点滴滴会合起来的。”

“天地辽阔，各地都有苦难人等待我们用慈航载着资粮前往救助。若没有大家的投入，师父岂有力量救这么多人？若没有做慈济，也不会有这么多人说：‘我们不能没有您’，而且爱我所爱的人，做我想做的事。”上人说，慈济人总是感恩师父开辟慈济菩萨道，让大家有路可走，其实师父只是像设计师，在地图上画一条路通向大道，实际开辟道路的都是慈济人，开出了这条路让师父走。

“师父告诉大家，从我们所在的地方，要到达‘宝处’，过程中会遇到很多障碍，而且要翻山越岭，山路崎岖难行；但是不可放弃，因为‘宝处在近’，如果现在放弃了，走回头路，要再赶往‘宝处’，就又要花时

间与心力走重复的道路。所以要坚定道心，既然听到真实法，也发心要开一条真实道，就要用心开拓。”

上人指出，个人的力量微弱，而群体的力量很大，就像一整群萤火虫可以在黑夜中构成令人瞩目的美景，一群小蚂蚁也可以扛大饼。而慈济的群体力量，还可以让成员不脱队、不迷失，就如大爱新闻曾经播出一段影片，有一群企鹅在海边走着，其中有一只企鹅中途与旁边的企鹅交谈而停下脚步，它的队友还会回过头来招呼它归队。

“从台湾到国际，世界上有这么多慈济人，走过多少慈善道路，为人间做了多少事，我们要与有荣焉：

‘这都是我们的法亲走出来的慧命道路。’各地慈济人所做的，就是我们所做的；我们所做的，就是‘慈济人’所做的，因为我们的名字都是‘慈济’，这是我们慧命的名称，慈济人是我们永恒的法亲，慧命永恒。”

有益的成分，也做出成品；这是因为你们有心，会合因缘，就一气呵成。”

上人说，现在慈院研发团队所做的，是为天下人守护生命、守护健康、守护爱。研发净斯本草的食品、用品，不是为了名而做，是因应现在全球民众因疫情而惶恐，很需要将已经确认有效用的成品及时推展与运用，尤其可以送到世界上医疗资源较缺乏的国家地区，帮助穷困民众加强防护。

茹素能调心

元月二十日，聆听慈济人报告与美食经验交流平台合作推素计划，上人说，现代人对于吃有诸多挑剔，吃得太精，讲求美味还要看色、看美，这样的贪图是不对的；饮食简单化，生活愈朴素愈好。

膳食的“膳”多一个“月”字旁，也称为“肉月旁”，如果把“肉”推开，就是真实的善，是纯净的素。尽量要倡导人人回归于素，例

如吃米饭也要鼓励吃胚芽米、糙米，米糠不要去掉太多，保留稻米的营养。过去的人也多吃糙米，甚至吃米糠；现在基于均衡的营养摄取，营养师也劝人不要吃得太精致，所以大家要共同努力，鼓励大众在饮食上返璞归真，回归朴素与真实。

“借这个平台，先把人带进来，让人看见素食也不错，最重要的是教育大众，要吃一顿饭，背后有多少人付出，天地万物的生机从何而来，学问很深；人的生理、心理，也与饮食息息相关。

天下没有不老的人，若说吃什么食物比较不会老，不要打这样的广告，而是要传达理念，素食让人的心、脑比较稳定，往上、往善的方向走。”

上人强调，茹素调心就是推素的重点，先谈素食有益人体生理，再谈天地万物的生机与人的心理，引导出尊重生命、健康的爱；人要健康生活，这也是其他动物的希望，要爱人及物。

修大忍、大信、大悟之心

花莲四大志业主管同仁元月二十二日齐聚静思堂参与授证暨岁末祝福典礼，因应本土疫情升温，严格要求接种二剂疫苗或出示三天内快筛阴性证明才能入场，花莲慈济医院特别在静思堂外设置快筛站服务有需要的同仁、志工及家属。全球四十六个国家地区，逾一万三千个联机点的慈济志工与会众同步参与，口译志工用八种语言做实时翻译。

上人提前祝福全球慈济人与志业体主管同仁新年好，感恩大家长久以来的辛勤付出；慈济世界感人事多，人人付出无所求，而且真诚感恩。人生若能时时怀抱这份感恩心，永远乐于行善不疲倦，天天都会过得很快乐。

上人感叹新冠肺炎疫情使得人与人之间必须保持距离，出入交通也受

到管制，国际间的慈济人难以返台相见，幸好科技发达，可以藉由网络视讯见面交谈。“即使无法当面互动，视讯把我们的情又拉近了，心贴在一起，彼此感恩、相互祝福。师父要呼吁全球慈济人，不论在哪一个国家、哪一个种族，我们都要共同一心，提起‘人之初，性本善’的本性之爱，与天地共生息，彼此爱护。”上人勉众信、愿、行——相信能够为大众付出的生命，是最有价值的；起信心就要发愿，任何宗教都注重发愿、发誓；有愿就有力，承担责任并且身体力行，再困难的事也做得到。人生在世会面对种种境界，要经得起考验，要堪忍身心之苦。上人与众共勉，要修大忍、大信、大悟之心；有大忍的心，才能笃定自在，不能让人因为自己的担忧着急也跟着恐慌，总是要冷静、笃定，把握时间做好该做的事。

花莲四大志业主管同仁齐聚静思堂参与授证暨岁末祝福典礼，虔诚发愿。（摄影／柏传琦）



1/21~22 《农十二月·十九至二十》

堪忍身心之苦

【静思小语】修大悟之心，冷静面对境界；有大忍的心，才能笃定自在。



1/23~24 《农十二月·二十一至二十二》



点亮极微光

【静思小语】利益人间的法要开口说，别人才听得到；
说道理的人自己做得到，才能让人响应。

惊世灾难启警世觉悟

自去年十一月二日至十二月六日，以及十二月二十一日至今年一月十八日，上人分两阶段行脚全台湾，为各地慈济人岁末祝福，并且为圆满培训的委员、慈诚及荣董们授证。今年度最后一场授证暨岁末祝福典礼，元月二十三日在花莲静思堂举行，上人谈到岁末祝福行脚时，看见各地的街道景致，和印象中有很大的不同；过去低矮的平房改建成高楼大厦，窄小的道路已经拓宽，社会从朴实变得繁华。

环境随着时间改变，相隔一年再见，慈济人的形貌也变了，上人感慨言，各地的资深慈济人身上都看得见岁月的痕迹，还有些贴心弟子已经去世，再也无法见面了……“人生无常，所以要把握当下，珍惜因缘；难得同在人间，共闻佛法，而且有志一同，共行菩萨道，何其珍贵！”

上人说，人类发展太空科技，无论是从地球观察太空，或是发射卫星

从太空看地球，地球只是太空中无数星球的其中之一，很微小，而生活在地球上的人类更是渺小。但是如此渺小的人类，却能累积沉重的业力。

依据联合国粮农组织二〇二〇年肉类年产量统计资料，全球每秒钟有二千五百只牲畜被宰杀，照此数据推算，全球每天要宰杀二亿一千多万生灵，一年有七百八十八亿多条生命因为人的肉食需求而丧失。上人叹道，目前全球人口将近八十亿，一个人的一张嘴，每天吞吃多少生命，长久以来人类在地球上造了多么沉重的杀业，为未来的世界累积愈来愈大的危机。现在全球笼罩在新冠肺炎疫情中，正是“大哉教育”，全人类都要觉悟、警惕与忏悔。

上人说，大地原本就能出产丰富的粮食、蔬菜、水果等作物，足以供应人体所需，而且现在农业科技也很先进，不断研发培育出美味营养的农作物，让人们活得健康，同时享受清香的蔬果美味，很有福！大家在享福

中要知福、少欲，并且以真诚的感恩心造福人间。

人们随着欲望不断破坏、污染地球环境，美国非营利团体“原子科学家公报”公布最新“末日时钟”（Doomsday Clock）报告，维持与去年相同的午夜倒数一百秒，警示人类再不停止破坏，末日很快就会来临。上人引述这则讯息表示：“现在是来不及也做不及了！”天灾人祸的大灾难频繁示警，而且步步紧逼、声声告急，人类真的要觉悟、要忏悔，并且以实际行动表达内心的虔诚、最完整的爱。

五十多年来，慈济人就像一群萤火虫，从台湾到国际间，在地球上发出爱心光芒指引大众。上人期许师兄师姐持续在人群中募心募爱，但愿人间满是萤火虫，人人发心立愿，无私付出，让世界末日钟没有机会可以敲响。“惊世的灾难已临头，警世的觉悟要抬头。所以我们要虔诚祈祷，仰天求忏悔，低头说感恩，感恩就要惜福、多造福。师父一再呼吁的这些话都是法，你们听进去了，有所觉悟，就要赶紧起于行动；有觉悟就是修智慧，以行动造福人群就是修福，福慧双修。”

黑暗中亮起一片美景

元月二十四日，上人提到两次岁

末祝福行脚，在各地听到许多感人的慈济事，不过大家也都述说着对新冠肺炎疫情的忧心，遂告诉大家要呼吁大众戒慎虔诚、发挥爱心，把人心安抚平静，把爱心凝聚起来。很感恩大众踊跃响应慈济捐赠疫苗，而且许多大企业很发心，共同为守护台湾平安健康而付出，也让自己很安心、很感动。

最近上人常说的“火金姑”，也就是萤火虫，各地慈济人也将其中蕴含的精神理念实体化，行脚各地都看到师兄师妹举起用心制作的萤火虫道具，将一闪一闪的萤火虫之光，化为黑夜中的一片美景。“每一个人的生命都有那一盏灯，也像是萤火虫身上的极微光，只要我们肯发心，哪怕只有极微弱的力量，积少也能成多；就如萤火虫，只有一只不起眼，三五只，五六只的光芒还是很微弱，需要一大群萤火虫，每一个人都发心立愿，当一只带路的萤火虫，带出一群又一群的萤火虫，真的能在黑夜里为人指引方向。”

上人肯定慈济人长久以来将这份精神与做法推行在人间。人间路要身体力行，才能到达目标；利益人间的法也要开口向人说，别人才能听得到，而且说道理的人自己也要做到，才有说服力，让人响应。

1/25 《农十二月·二十三》

向生命说感恩

【静思小语】彻底了解生命的自然法则，就会感恩每一天。无论是今天、明天，今世、来世，都有坚定的志向。



以慧命照顾慧命

此时世界各地的华人准备过农历年，新年彼此祝福、互道恭喜。上人说，慈济人都是全球一心，不分地域，相互感恩与鼓励。期盼人人这分发心立愿是永恒的，而且要代代相传这一念心。

一位长年精进闻法，投入慈济甚多的师兄突然因身体不适，被诊断出癌症末期。面对生命重大打击，师兄轻安自在以对，选择捐赠大体，遂先行回到花莲慈院住院，接受照护，然其同为受证委员的母亲内心悲恸难以言说。师兄与母亲回到精舍面见上人。

上人对师兄说：“这是人生自然法则，要放心，不要有挂碍；每天睡醒眼睛睁开，就感恩还有一天，快快乐乐过每一天，不需要惊惶，用平常心过日子。师父每天也觉得自己所作皆办，心无挂虑，所以眼睛睁开就说感恩，感恩昨晚顺利度过，今天又能面对新的一天。多说好话，坚定自

己所发的愿，无论是今天、明天，今世、来世，都有坚定的志向。你能安心，心安人就安，把慧命照顾好。”

“虽然母子亲情难免挂碍，这是凡夫情，我们要把凡夫情变法亲情。”上人对师兄与妈妈说，二位都是慈济人，心中都有法，彼此要以慧命照顾慧命；母子亲缘只在这一世而已，慧命是生生世世。“众生长久以来轮回六道，有分段生死，我们要很笃定这一段的生命做到没有挂碍，而且我们走入菩萨道，有很明确的方向，慧命是永恒的。妈妈生下你的身体，母子之间也有一段因缘，幸好妈妈也进入慈济，会清楚道理。要向生命说感恩，也感恩你把握这段生命转为慧命；世界上将近八十亿人口，大部分的人都没有我们这么幸运可以遇到慈济。”

师兄期盼自己可以“快去快回”，而且自己把身体保持得很好，可以捐赠大体，不会浪费。上人说：“不必在意快或慢，无论如何，每天都抱着感恩心，说‘感恩’比念佛更

重要，因为我们彻底了解生命的自然法则，而且我们走入菩萨道，这一生很有价值，真的值得感恩。”

师兄的妈妈自责做得不够。上人劝慰：“不是你做得够或不够，各人有各人的因缘，你只是与他有母子的因缘而已。像我也是与我的父母有因缘，依这分因缘来到人间，所以我感恩父母给我身体，此生能运用这副身体做事；儿子也要感恩你生他，而他的慧命是在慈济里增长。我们不要让他心有挂碍，彼此心无挂碍，大家都会很平安。”

“如果你总是挂念不舍，而他很孝顺，也会舍不得妈妈挂碍他，彼此牵肠挂肚。你尽你的责任，把他教育得很好，这段人生走好路，他也很清楚人生的道理。不论此生的缘有多长，我们每天保持欢喜的心情过日子，不用担心也不必紧张。其实我们每天都要睡觉，往生只是长一点的睡眠，我们轻飘飘而去，随着各自的因缘到另一段人生；我们在此生种好因、结好缘，也会有信心，将来会随着好因缘而去。我们都要为他祝福，增强他的信心，不会走错路。”

1/26~29 《农十二月·二十四至二十七》

珍惜有情有缘

【静思小语】在人间铺展清净无染的大爱，结下生生世世有情共聚的因缘。



守礼守规守法

农历新年将至，然而正值新冠肺炎台湾本土确诊个案数上扬之际，为避免群聚感染，精舍今年过年仍然遵守防疫规定而不聚众，也没有设站闯关等活动。元月二十六日，聆听精舍常住师父、清修士报告相关防疫措施

施与规划，上人指示，其实过年如过日，但是世俗对于年节总是有所期待，也有相关礼俗；要注意政府发布的相关规定，守规守法。

上人说，为避免慈济人交通往返增加感染可能，过年期间尽量在线互动，使用网络视讯拜年，也要请各地慈济人呼吁会众，今年过年尽量在

家。“疫情当前，总是要停、听、看，活动可停就停，我们也要承担起教育责任，可以事先发出讯息通知大家，一切以保护平安为原则，守法、如法、不违规。不是完全禁止，教大家都不要到会所，而是不特意举办活动；防疫工作要做好，共修拜经的空间也要符合防疫规定，拉出社交距离。”

“食事为大”，过年期间大家来到精舍，常住也要顾及礼数，虽然没有让大家密集、热闹共聚用餐，也不能让人饿着肚子离开；要让人感觉到今年回精舍过年，有遵照防疫规定，仍然感受到年节团圆的温馨。“过年总是俗例不灭，但要做好防范，教育大众不害怕但要守规矩；我们真正要带动虔诚，让大家很安心、很欢喜，也得到过年的祝福。社会因疫情而惶恐，我们更要稳定人心。”

盘点慈济历史

元月二十七日慈善志策会，上人请各志业体主管用心溯源，汇整志业发展史。“期待为时代作见证，见证二十世纪下半叶、二十一世纪初，我们共同为人间做了什么事；这段时间的世界、社会形态变化很大，加上科技发展快速，有很丰富、很值得探讨的重要事件，要用心、用方法把它留下来。”

“很多的因缘会合，让慈济在台湾走过半世纪，为台湾做了不少事；台湾几次发生四大不调的灾难，或是重大意外事故，慈济人及时涌现安定人心，也稳定很多人的生活，要将这些历史纪录好好整理起来。期待大家盘点自己的生命，如何将职业与志业合而为一，也可加以整理，与大家所盘点的生命历史汇整。趁现在你我都还在，可以彼此见证，为后世留下真实的历史纪录。”

缅怀德慈师父

年关将近，虽然今年为了防疫，回精舍过年的人比较少，有些清修士在海外，无法返台团聚，也有身在台湾的志业体主管同仁无法返乡和家人团聚。元月二十八日，农历年前的最后一个上班日，聆听同仁报告事务后，上人表示精舍就是这些留在台湾的海外志业体同仁、慈济学校学生或志工的家，要好好招呼这群家人回家团圆，积极地与他们互动。

元月二十九日入夜后，精舍常住举行岁末祝福，透过影像缅怀德慈师父；长年承担三义茶园的陈忠厚师兄播放茶园现况影片，并分享未来展望；活动团队报告春节期间的精舍防疫措施。

上人对众开示：“听到每一个人

在各自的职司都很用心，而且安排得很合适，让我很安心。时间一年一年过去，从最初简陋的小木屋，普明寺的简单住宿，直到精舍的大殿建设完成，也是小小的空间，直到现在，大家心都很安稳，人人清心寡欲，让我很安心。”

“虽然在过去这一年，我的心很苦，尤其是刚才大家在怀念慈师父，师父的这个弟子，从功德会还没成立，他就开始跟随师父了；现在精舍有这么多人，就是因为前面有典范。期待大家学习慈师父的典范，不怕辛苦，那时候他在很艰难的生活中，种

地瓜、卖地瓜、种花生等等；面对师兄弟，他永远都是缩小自己，尊重别人。他走过来、铺过来的路，我们要珍惜，所以大家要殷勤精进。”

上人说，人生无常，时间也变异不住，但是一切的道业、事业、志业都是随着时间累积。常住与师同一心志——“为佛教，为众生”这六个字，已经铭刻在自己的心里，并且身体力行，这辈子笃定了方向，几十年走来，分毫都没有偏差。感恩常住跟着自己，脚步很整齐，没有脱轨，让自己感到很安慰。

1/30~31 《农十二月·二十八至二十九》

平安是人间之福

【静思小语】待人处事不离开感恩与祝福，这样的人生最快乐、最和平、最有福。



每天开始，感恩与发愿

三十日，上人与志业体同仁及海外师兄姐们座谈数事。三十一日，疫情阻隔回乡路，年关已近倍思亲；在线随行同见闻，千里遥寄想师情。辛丑年大年除夕的志工早会，上人对现场以及透过视讯联机同步聆听的全

球慈济人说，此时除旧迎新，一片喜气；然而新冠肺炎疫情至今尚未平息，世界各国对出入境都设有相关检疫规定，远方的弟子们无法如同往年返台团聚。幸好此时有发达的科技，彼此可以在空中相见、互动。

上人期勉全球慈济人，天天都要发心立愿，就像自己每天从睡梦中睁

开眼睛那一刻，首先起一念感恩心，接着要发愿：今天也要为了利益众生而付出。天天都要自我盘点生命的价值，回顾自己说了多少好话、做了多少好事，保护自己的心不起杂念，念念都是爱，这就是修行——修心养性、端正行为。天天都自我修行、修正言行，终能回归清净无染的本性。

“修行要在日常生活中，将心中的爱普及世间；心有大爱、日日造福，就是智慧。懂得道理而能够付出助人、造福人间，这样的人生最快乐，而且法喜充满！虔诚祝福全球慈济人，时时用心造福、念念修慧，福慧双修！”

新年伊始，秒秒发挥爱

在除夕围炉团圆饭及发红包后，

上人于斋堂外，对返回精舍围炉的慈济人，以及同步联机的全球慈济人致新春祝福与期勉。“祈愿每一天都平安吉祥，平安就是人间之福；若要得福，平常一定要多造福，与人见面就要真诚祝福对方。我们祝福人人，人人也会祝福我们；我们用爱为人人付出，人人也会用爱回馈，总而言之，人间要互爱，相互祝福。过年不是只有一天，天天都是迎新送旧。旧的平顺过去，我们都要感恩；新的每一秒钟，我们虔诚迎接，待人处事都离不开感恩与祝福，这样的人生最快乐、最和平、最有福。”

上人说，透过网络视讯，师父现在说的话，精舍里每一个有联机的空间都可以听到；不只在精舍，也不只在全台湾，全球各地的人只要上线都能听到。请人人彼此用爱互动，共创



吴柏谦带来多位小朋友的卡片，表达疫情期间无法见师一面的孺慕之情。（1月31日）

美好人间，虔诚祝福每一刻都充满吉祥福慧。

遵守防疫规定，精舍除夕晚会取消了实体聚会，而是由活动团队事先做好场地布置，透过网络直播，让全球慈济人与上人及常住师父们共同回顾过去的福慧行迹，相互感恩与祝福。晚会节目最后，慈善基金会颜博文执行长简短讲述，感恩全球慈济人响应募捐新冠疫苗善款，并带领副执行长们表演《一家人》手语。

上人开示，除旧岁、迎新年，大家抱着欢喜心团圆，而今年异于平常，很多海外慈济人无法回来围炉。不过也因为大家很守规矩，才能共同把台湾守护得很平安。

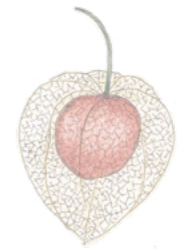
“全球慈济人都是一家人，期待我们要保持这分最诚恳、最清净无染，发自内心的爱。世间的每一个正信宗教都提倡这分慈悲、博爱或仁爱，这就是人性最高价值。常常教大家盘点自己的生命，也是盘点我们的人生有多少爱？是接受来的爱或是付出出去的爱？如果接受得多，就要感恩图报。”

上人说，感恩自己得到很多爱，就要以爱回报人间；然而只靠自己的力量太微弱，要不断在人群中启发爱心，让这份爱铺天盖地，会合大力量行善造福，人间就能成为充满福气的

净土。“即将迎来新的一年，每一年都是从一秒钟开始，秒秒接连不断地过去，感恩每一秒钟能平安，就要把握每一秒钟发挥爱、带动爱，让人间成为菩萨净土。”

目前在线有超过九个国家和地区、一千多个联机点同步聆听上人开示。上人勉励全球慈济人，无论在精舍或在线，大家都共聚在慈济大家庭，除夕围炉团圆，法亲相互祝福。请大家时时发愿，发四弘誓愿，这几个大愿离不开对众生的爱，要开阔心胸包容天下，用爱付出，让人间愈来愈美好。

“每一个人都不要轻视自己，何况我们能够在此时共聚在慈济，一定是从过去生就结下了因缘。全球菩萨要自我期许，此生来人间，都有大因、大缘，要把握因缘造福人间；但愿在我们的接引之下，好人愈来愈密集，共同发心造福人间，就能使天下平安。祝福大家日日平安，时时都法喜充满，人人精进，福慧双修，感恩！”



●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

成都慈济联络处

成都市金堂县淮口镇
金堂工业园区临波路165号

TEL(028)84989891

洛水慈济服务中心

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

重庆

重庆联络处

重庆市北部新区
杨柳路6号102室
TEL(023)63113857

福建

福州联络处

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

厦门联络处

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

福鼎联络处

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

泉州联络处

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

漳州联络处

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

广东

深圳联络处

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

广州佛山松岗联络处

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

广州番禺联络处

广东省广州市番禺区

石基镇新兴路4号

TEL(020)38262432

广州天河联络处

广东省广州市天河区
华景路33号
TEL(020)38250402

湖北

武汉汉口三阳联络处

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

云南

昆明联络处

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

●静思书轩

苏州静思书轩

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

苏州景德店

江苏省苏州市景德路367号
TEL(0512)80990980转4202

厦门湖里店

福建省厦门市湖里区
兴隆路582号之一A
TEL(0592)5717229

厦门思明店

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

厦门创新城店

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

北京富贵园店

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

北京静思书院

北京市西城区
前门西大街55号
TEL(010)83576080

上海长风店

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

上海昌化店

上海市普陀区昌化路
826号1幢104号
TEL(021)52735827

深圳福田店

深圳福田区园岭街道办
八卦二路鹏益花园
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
《蔬爱地球 美丽家园》 作者：张若涵（9岁）

我非常喜爱小动物，小猫小狗是最爱。

我家楼下的小路口，会聚集很多流浪猫，流浪狗，每天陪妈妈下楼，按垃圾分类桶的标识倒垃圾的时候，我们都会看到它们。我和妈妈经常会带一些食物和水果给它们吃。时间久了，每次我一出现，它们就会摇着尾巴向我跑来。从它们的眼睛里，仿佛看到它们对我的依赖和想念，我很感动，能够帮助到它们，我也感觉很开心。

小动物们和我们人类一样都是相亲相爱的一家人！我们都爱吃各种蔬果，美丽地球是我们共同的家，我们都要爱护她。

爱护动物，爱吃蔬果，健康身体，才能有美好生活！

We love the world!



撰文/摄影 霍涛

一群人温暖一座城

“上有天堂，下有苏杭”，江苏省苏州市是富饶江南孕育的古城。因近年经济的快速发展，这座城被誉为“最强地级市”。

春节的氛围尤在，苏州市却因发现多例新冠病毒阳性病例，而按下了慢行键。热闹的古城，安静下来，感动也悄然发生。自2月14日起，苏州慈济志工加入就近社区的志愿者服务。2月26日和27日，慈济与苏州市姑苏区民卫局主动联络，为抗疫一线的医务工作者送去贴心的关爱与祝福。

志工手写温暖祝福语卡片。他们中有年逾七旬的长者、小朋友，还有的全家齐上阵，有人画图、有人涂鸦卡通造型、或用彩笔画爱心，逾2千张祝福卡，张张卡片寄托大家对医务人员的真挚祝福。

有位志工的孩子是抗疫一线的“大白”，收到安心包和小老虎造型的祝福卡，他感动地说：“没想到能收到这么暖心的卡片，作为医务工作者，守护健康是我的职责。我要像小老虎一样，充满力量，做好本职工作，帮助更多人。”

待凛冬离去，雪融草青，一起守候春暖花开。

苏州加油！