

慈濟

2022年 第04期 总第109期

准印号 /S(2022)00000279

内部资料 免费交流

主题报道

15
years

苏北
助学
15载

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

大爱助成长

|| 社·论 ||

不忍清寒家庭学子失去升学的机会，自2007年起，江苏省妇女儿童福利基金会与慈济基金会联合在苏北地区实施的助学项目，至今已有十五年。

回顾2004年，慈济规划在苏州建设总部，期待带动当地的慈善帮扶，这个心愿得到江苏省政府的支持与协助，上海、昆山、苏州、南京、无锡、常州等地的慈济志工，一同关怀江苏省北部地区的清寒学子。

在各级政府的帮助下，宿迁市泗阳县霞飞中等专业学校成为第一所因“春蕾圆梦工程”与慈济携手的学校。志工的言传身教，带动学校师生发扬美善文化。

上海志工邱玉芬推动苏北助学工作15年来从未缺席。从一开始与政府领导联系协调，到培养新进志工接棒，助学的方式也跟着时代在变化。

一次不寻常的求医治病之旅，牵动着昆山志工许甘味对春蕾助学生小芹无私的爱。就像对自己的孩子，她不仅影响着小芹与家人的心念，更转变他们的人生，小芹也用自己的方式回馈这份爱。

主题报道中还有4位来自不同学校的助学生，她们的家庭有着不同的难

处，在“春蕾圆梦工程”的资助下，她们找到了人生方向，不仅圆满求学梦，还了解原来“付出”才是圆满人生的价值。

因陪伴女儿参加2007年慈济在贵州组织的健康快乐成长营，昆山志工卫丽娟的人生从此改变。丽娟以妈妈心给予孩子心灵陪伴及爱的鼓励，希望他们有能力时回馈社会。

苏州志工周荣虎与张瑾多年来参与助学活动，负责协调规划及与各方的沟通。志工间的配合及陪伴助学生的点滴收获，让他们既感动又欣慰。

一盒千纸鹤，是常州志工吴志华精心保存的助学生送的“小礼物”。一捧手作纸花，她由此观察到阿文的小心思并借机开导。九年的苏北助学路，吴志华希望能够成为孩子的引路人，引导他们步入正向的学习和生活。

从宿迁市泗阳县霞飞中等专业学校创办第一个“慈济职教春蕾班”，延伸至4所学校；从春蕾计划到新芽助学，期间共惠及逾万名清寒学子完成中等职业和高中阶段的学习，并资助八百余名学子进入大学继续求学。

回首十五载，爱一直都在！

■



摄影 / 萧耀华

一证严法师·静思晨语一

众生共福，天堂地狱在人间

莫轻人力微，勿小觑分毫，
点滴积福，可救济无量苦难人；
群策群力，爱心能铺平坎坷路；
“一”生无量福，布善种子度群生。
众生共业，可造共福，
天堂地狱在人间。



—封面图说—
助学活动结束后，慈济志工两两一组手牵手，搭起一间间温馨的“家”：学生们满心欢喜地从“家”而过，感受幸福与温暖。（摄影/张秀英）

目录 CONTENTS

社论

01 大爱助成长

经典札记

06 不信疫后春天唤不回

主题报导



10 苏北助学15载

帮助清寒学子的学习不能中断，助学不仅暂时缓解需要帮助家庭的经济压力，更重要的是陪伴助学生成长。这条助学路，不论长短，其实都在支撑一个家。而学子孜孜不倦，求学路延续到高等教育，更能感受到爱的泉源不断。人人以亲切的爱心去关怀别人，这份爱心便是造福的种子。

无尽藏

04 人心能合，人间有福

人生心语

08 慈悲为道路 喜舍是力量

12 爱你 无需言语

18 让善 伸根扩荫

28 撑起你的天空

34 风雨中奔跑的孩子

42 爱出者爱返

52 我想成为您的样子

58 用妈妈心来爱

64 找回“家”的感觉

72 做孩子的引路人

亲子之间

86 生命中最甜蜜的负荷

88 慧心静语

人文书摘

94 重复

95 动中静

96 情境

百川归海

98 孝亲与感恩：
慈济童谣中的中华文化基因

受用的一句话

102 从粗石到钻石

花言木语

106 茄苳树

健康之道

108 提升免疫力小妙方

今日餐桌

110 香积米锅巴



2013年4月创办
2022年第4期总第109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 田祺
校对 / 李雁 虑秦 林思婕 明菁 明豫
明湛 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

冻，还要多一分能记忆在心灵的情，有朝一日延续这份温情去关怀需要帮助的人，如此这个世间才有改变，化戾气为祥和。

生活丰衣足食，建筑能遮风蔽雨，是多么有福的人间天堂。这样的福也要人心能合，小在人与人之间、大至国与国之间，合和互爱，才是人间的幸福。

当国度不平安，社会就动荡，真正是“大哉教育”。要世间和平，就要人心有爱，才能“合”；人人合和互协，就是人生的大福。“好天要积雨来粮”，今日的平安是昨天积福，知福、惜福，还要再造福。人人行好事、说好话、做好事，众生要“共福”。

若执着己见，所能看到的就只有分寸境界，要把心灵世界开阔再开阔。现在的科技发达，让我们能透视到遥远千百公里之外的那一方、他们此刻的这一秒钟是如何过生活，听到人间号哭声，要将心比心，反观自己要如何见苦知福；不只由我做起，也要启动“大我”，付出大爱。

只要发现自己本具的清静本性，要做好事不困难；只要人心净化，人人都能安居乐业。虽说谈何容易，但哪怕是一只小蚂蚁，也愿意尽一分生命之力攀爬须弥山。看见世间这么多苦难人，我们尽一分心力，点滴累积也能救济无量苦难人。请大家多用心。

恶缘；耕耘自己的心地，启发爱心，还要开辟福田，布善种子，让菩提成林，庇荫人间。

俄罗斯与乌克兰争端持续，国家与社会不得安宁，再牢固的房屋瞬间崩塌，无辜的老百姓流离失所，还有许多孩子失去了父母。难民潮没有间断，绵长相连到国界边缘，越过这条线就平安了，但什么时候才能回家？还有年轻的妇女把孩子安顿交给亲友，亲情别离依依，不知能否再见，宛如生离死别，悲凄令人心疼。

邻国波兰，有居民让不相识的难民到家里安身，或者在沿途提供热食。德国、英国、法国慈济人凝聚起来，帮助在波兰的几位年轻志工展开发放，给予难民毛毯还有购物卡，就像现金一样，可以去商店采购生活用品。家乡遭到轰炸，只能赶快逃命，到了波兰身无分文；虽然还不知何去何从，但接到非亲非故、来自远方的爱，他们的心先安稳了下来，展开笑容，泪水在眼眶里转。

看到这样的画面，很感人但也很感慨。天下本是一家亲，却因为伤了和气，造成这么多苦难人。我们无法代替他们形容身心之苦，但一定要“人伤我痛，人苦我悲”，把握因缘给予饱暖。不仅发放物资，还要有温情，把厚衣披在他们身上，温馨互动，这就是长情，不只解决一时的寒

人心能合，人间有福

生活丰衣足食，居处能遮风蔽雨，是多么有福，这样的福也要人心能合；人与人和气互爱，才是人间的幸福。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二二年四月四日至十八日



清风弄影（局部）／陈九熙

候不能隔风隔寒，热的时候在大太阳下又是多么煎熬。

人间疾苦，也是众生共业。凡夫总是容易忘记好话，但念念不忘别人的中伤，不只存在心里，还会再复制。成见已存，一看到对方就排斥不喜欢；即使对方说的是好话，也会曲解，这些都会增加无明烦恼。计较我对他错，结怨连仇，难以安宁。

不要在无明里翻搅。以付出无所求的诚意结一分好缘，就能消掉一分

当物资丰富、气候宜人、生活平安，一般人会觉得身为人很享受，但世间多少苦难人！天下有各种各样的苦，因为人心不调和，造成人祸，无论士农工商，只能抛下一切逃命，居无定所，朝不保夕。还有因为生态被破坏，四大不调和，一阵风摧毁家园，一场洪水淹没良田；有的地方则是干旱寸草不生，严重饥馑。还有难以想象的贫穷，孩子吃不饱，营养不良；人们只有一顶帐篷安身，冷的时

不信疫后春天唤不回

新春期间，亲友见面，除了互道恭喜，说声新年快乐外，会加问一声：“疫苗打了没？打了几剂？打的是什么厂牌的疫苗？什么时候打的？第三剂混打哪种疫苗？”

话匣一打开，都绕着疫情打转，从国内的疫情，到国际的疫情；从受创的国内旅游业，到国际旅游业；从无端被波及的餐饮业、礼品业、生产业、航空业，到应时而兴的饮食外送业、网络购物业、居家上班、线上教学、视频会议、线上拜年、线上访友探亲等，一个个诉说不完的话题，倾泄而出，一吐长期受到病毒荼毒的郁闷。

新冠肺炎疫情，打乱了平民百姓的生活节奏，打乱了国际互动的秩序，也打乱了人与人之间应有的接触礼仪，拉开了人与人之间的距离。

一罩天下，天下一罩，口罩成了日常的必需，出门不戴口罩，害怕引来异样眼光；戴上了口罩，又似戴上一个羞以见人的面具，像古代蒙面大盗一样，遮遮掩掩，就怕被人认出他的真实面貌。人人一罩，各个口罩掩面，与其说是防疫的必然，毋宁说是人类历史上的天下奇观。

所幸人类还懂得苦中作乐，口罩可以五颜六色，可以标新立异，美丑不计，各发奇想，留些幽默，得点乐趣，减少疫情的压抑。

其实这些都不是我们最在意的，我们最在意的，还是何时能自由呼吸新鲜空气？何时能不受口罩束缚，以真实面目坦然示人？何时能与老友促膝夜谈，把手言欢？

朋友从国外回来，必须依法强制按天数“闭关”隔离，出关后，还要有几天的自主管理；为避免群聚，最好是离群索居，以免引来别人疑虑。

病毒无形无影，它不会自动找上门黏附人身，是人类招惹了它，让它借体还魂，在呼吸道与肺部器官复制成军，兵强马壮后，再度掠地攻城。一人可以传染百人，一地可以传染百地，一国可传染数国，成为人类的共同敌人。

截至今年壬寅年的二月上旬，全球遭受感染已有数亿人，近六百万人因染疫葬身。可怕的是，病毒还在突变，且突变后的病毒成为传染性更强的新军，让人类的防疫工作疲于奔命。

各国严格的防疫措施，已重挫全球经济。高科技产业与货轮航运业，固然得益于疫情，赚得钵满盆盈，但市井小民的生计与民生各行各业，已到山穷水尽，再无源头活水注入，恐怕难以支撑。

虽然疫情乌云仍然笼罩，有些国家染疫人数甚至屡创新高，但病毒专家纷纷指出，新冠病毒因不断变异，毒性已成强弩之末，疫情应该渐入“流感化”、“群体免疫化”，最后的结果就

是要与病毒共存。

不过，也有不少医学专家指出，病毒变异未艾，“群体免疫”之说，言之过早，除非疫苗普遍施打，并有充分数据证明疫苗的免疫有较长时间的效力，否则不能轻言弃械卸甲，打开防疫的城门。

不同的主张与立论都言之有理，但事关个人的生命与群体的安全，兹事体大，确实不能掉以轻心，不能大意躁进。不论解封或严管，各国防疫工作不能停，防疫人人有责，不能成为破口，甩锅责任。

危机就是转机，疫情带给人类诸多困境，也带给人们警醒，什么叫做“命运共同体”？什么叫做“人人都是局中人”？什么叫做“善待大自然与尊重生命”？

身为超级强国的美国，科技发达，医药先进，世界所向披靡，但在病毒面前，一旦摆出藐视、傲慢与轻忽的态度，其结果就是不堪病毒一击。因为美国是世界的领头羊，一旦对疫情轻忽，西方国家立即马首是瞻，追随美国轻慢的防疫作为。防疫时松时紧，疫情便此落彼起。

在病毒面前，人类最好的抗疫态度，是戒慎戒杀，是自爱爱人，是以静制变，是善待自然，是养成净洁的良好生活习惯，是管好“只要我喜欢，有什么不可以”的贪欲与纵情。总之，防疫的良方妙

药就是简朴生活，尊重生命，节制口欲，与病毒和解，与大自然和谐共存。

当人类埋怨病毒的残酷时，说不定病毒也在埋怨人类的惹事生非，扰乱自然的生态与秩序，让病毒不得安宁。

所谓“人以群分，物以类聚”，病毒原本就有它的原生栖息地，是人类沾惹它，将它带到人间，让它有机可乘，在人体细胞里乘势崛起。而因人体免疫强弱不一，每个人身上的带菌体各异，迫使病毒非变异无以图存，所以全球疫情才会一波未平，一波又起，病毒足迹变得如此扑朔迷离。

目前，防疫作战已成生活的日常，每天定时关注防疫播报，了解本土病例动态、多少染疫来自境外、留心染疫者足迹、疫苗接种的情形，人人的心情随着疫情变化，起伏不定，可见社会大众对疫情的关心。

媒体天天宣导防疫，人民已出现防疫疲乏，各行各业开始呼吁渐进开放解封。乐观的学者专家认为，今年下半年，疫情就可进入尾声；悲观的学者专家则认为，疫情还未看到尽头。身为平民百姓的我们，只祈求新的一年，疫情的阴霾能露出曙光，做好防疫的本分，打好打足疫苗，注意个人卫生。

人类已久受冷冽的疫情严霜煎熬，不怕疫情不过去，不信疫后春天唤不回，阳光正在等待黎明，我们一起期待！

王瑞正

慈悲为道路 喜舍是力量

近日自语好似无厘头，省思无病，可，担忧才下眉头，却又上心头。忧，天下自然生物与人搏斗，全球多少人困惑？挥拳欲出如陷泥淖，一切空无擒“贼”不得，三年如梦似幻变化，抒文是否可解迷惑？

挥不去，无形新冠病毒如影在左右，五亿多人确诊，六百多万人天人永隔，数十亿人惊魂为何？史无前例全球为之封城锁国，专家学者披“战甲”费劲拼搏，不舍昼夜急觅解方白了头，恁您有千千万万对策，无形的它变异更灵活，三年梦魇挥之不去，日常生活变调，口罩居（家）隔（离）越垒不得，前进路障重重，究因新冠无形却如紧箍咒，何时方能摘“冠”开步走？

摘“冠”之路虽漫漫，慈济慈善本分，分秒无间断，同仁们随着疫情，脑洞如轮转，关怀乡亲染疫心忧伤，披星戴月各地送物资奔忙，医护检疫辛苦更需帮忙，数千所医院、机构、社区，都有慈济爱的温暖。

三年来自然灾害不断，走在最前探望，做到最后建校园擎千年希望。

社区卫生室添砖加瓦，社区环境保护，保住金山与银山是未来资粮。

六月百花争艳，校园凤凰花绽放，莘莘学子告别校园骊歌轻轻唱，受新冠肺炎疫情影响，线上线下虚拟与实境同框。近日在花莲，受邀参与花莲慈济完

全中学（含幼儿园、小学与初高中）第二十届毕业典礼，小小朋友穿着幼儿学士服，端庄有礼行进，恭敬师长行礼，五岁可爱至极，小学部灵黠有序，中学部锋芒内敛。

师长们殷殷叮咛：“孩子们把梦铺在地上，把心掷向云端，让理想在天空展翅飞翔，把手伸向远方，把爱散播十方，抚慰人间苦难与沧桑，用祝福改写感伤，让爱充满期望，慈济是你永远的故乡”，孩子们用心领受离校前的关爱。

令人感动的一个非常特别的故事，是颁发“生命勇士奖”给一位育安同学。他是早产儿，因为哥哥向往慈济，且唯一的愿望，是就读慈济中学，妈妈带着兄弟二人迁居花莲，可，弟弟因为发育不全，报到时尚不会走路。

慈济完全中学并没有特教（特殊教育）班，因此婉拒弟弟入学，可是弟弟哭着坚持非慈济不可。校长与老师们慈悲，几经商量，留下他在正常班就读，从此育安的学习成为老师与同学共同的课题。

六年时光，育安同学从不会走路，到如今可以借辅具生活自理，从无法启口说话，到如今用单字言语，看着他无比勇气，在妈妈与校长帮忙下，吃力走上舞台，校长兴奋分享着育安成长的故事。

其中最动人的是，全班同学六年来，全力陪伴育安成长、复健与学习，

大家牵起育安的手，一起在校园寻奇探秘，协助采摘植物，观察生物变异，撰写成果成为班上的荣誉。

老师呢？则每天延时下班，为他个别手把手，逐字逐事传授，五育缺一不可，未来才有大生机。

育安妈妈则感恩回馈六年来，师生们给予他们母子的爱与关怀，让自己六年来免除很多学习与生活上的烦恼，而育安的成长，超过特教范围，让她觉得迁居花莲非常值得。

从孩子上台领毕业证书，到生命的勇者，分秒震撼感恩与感动，不由想起当年，满腔热情在这一片荒芜之地，怀抱理想勾勒证严法师创办教育“教之以理、育之以德”的理念，仿佛孩子般天真筑梦，规划超越国际水平校园，用心刻画，将梦与理想镶嵌在每一个空间，希望未来师生们能发现，每一个转角均蕴藏着无限含意，其中深烙品德与悲智，期待有情知心相契，共同启发梦想的传奇。

如今，看到孩子们的表现，不仅是校长与老师们爱的努力，若无孩子们体会深意，用慈悲心共读，怎会有今天的业绩？

再者欣逢慈济苏北助学十五年，忆当年，在暗夜，奔走偏乡小径，想方设法努力让苏北孩子们，同样能受教学习，才有可能创造未来的机遇。

十五年了，很可惜与苏北孩子们，各奔一方缘悭一面，不知孩子们好吗？是梦里的悬念之一。

那一天在毕业典礼上，感动之余鼓励育安，只要努力学习，或许是另一个物理学家史蒂芬·威廉·霍金博士的传奇。

对所有毕业生除祝贺与肯定，同时鼓励所有孩子们，坚持此刻立志方向，在未来努力的过程，人生难免崎岖，但切记不要迷失方向。

祝福孩子们背起爱的行囊，怀抱理想勇往直前，只要永远“以慈悲为道路、以喜舍为力量”，定能创造出无尽的亮丽。

■

林崇玉



世界上最大的...
上尼乐园 奥兰多迪士尼乐园位于佛
罗里达州，投资4亿美元，是全世界
最大主题乐园，也是迪士尼的总
部... 大型主
度假饭

主题
报道

15
years

苏北 助学15载

帮助清寒学子的学习不能中断，
助学不仅暂时缓解需要帮助家庭的经济压力，
更重要的是陪伴助学生成长。
这条助学路，不论长短，
其实都在支撑一个家。
而学子孜孜不倦，求学路延续到高等教育，
更能感受到爱的源源不断。
人人以亲切的爱心去关怀别人，
这份爱心便是造福的种子。

摄影/骆昕

爱你 无需言语

摄影 / 江苏真善美志工

不忍清寒家庭学子失去升学的机会，2007年春，慈济与江苏省妇女儿童福利基金会，在江苏省宿迁市泗阳县霞飞中等专业学校创办第一个“慈济职教春蕾班”，自此拉开了慈济在苏北助学的帷幕。

苏北，即江苏省北部地区的简称，位于长江三角洲北翼，由宿迁、淮安、盐城等五个省辖市组成，均属人口密集型城市。

苏北地势以平原为主，拥有良田万顷。然而近代，各类灾害频繁发生，且沿海滩涂泥泞，开发程度偏低，故而基础设施建设相对落后，经济基础相较薄弱。

1989年，中国儿童少年基金会在全国妇联的领导下，发起并实施了致力于改善贫困家庭女童受教育状况的“春蕾计划”公益项目。

江苏省妇女儿童福利基金会以教育翻转下一代命运为目标，常年关注农村失学或者濒临失学孩童，推动“春蕾计划”。

“苏南的经济比较发达，所以我们主要在这苏北，希望有更多的孩子在我们的资助下，跟其他孩子一样健康成长，将来工作了回报社会。”原

江苏省统战部副部长林敏端说。

为帮助品学兼优的清寒学生重返校园，自2007年起，慈济与江苏省妇女儿童福利基金会合作“春蕾圆梦工程”，每年两次前往宿迁、连云港、盐城等地，借由助学、入户访视，深度关怀困境家庭。

春蕾绽放时

“以前，我们到贵州、甘肃等偏乡做慈善工作，2004年，我们在苏州有了家，希望能发挥敦亲睦邻、里仁为美的作用，于是拜访了许京安秘书长……”上海志工邱玉芬回忆说。

说起许秘书长和慈济的因缘要追溯到1991年华东水灾，慈济志工在江苏泰州兴化市施以急难援助，并援建大爱屋。慈济基金会秘书长林碧玉带着证严法师和全球慈济人的爱，来到江苏，就由许京安秘书长负责接待。

2004年冬季，经时任江苏省人民



政府秘书长许京安的引荐，慈济志工拜访了王湛副省长，在获得支持后，陆续开启连云港、泗阳县寒冬送暖活动。

寒冬送暖入户访视的过程中，志工看见许多女孩，因为家庭经济条件窘迫，她们不得不辍学外出打工帮衬家里，条件稍有允许的，勉强可以就读有社会爱心人士提供助学补助的中专学校。

泗阳县霞飞中等专业学校（以下简称：霞飞中专）是一所私立学校，自建校以来，校领导尽己所能，积极地为自愿就读霞飞中专的困境学生，寻找提供资助的慈善机构或者企业单位。

2006年10月，许京安秘书长亲自陪同慈济志工前往霞飞中专，了解该校困境学子情况，并向慈济基金会林碧玉秘书长建议，在霞飞中专创办第一个“慈济职教春蕾班”。2007年上半年，“慈济职教春蕾班”正式成立，首批资助四十名家庭困境女童，她们是从2007年入学的困难生中遴选出来的，共资助两年。

当时还是江苏省妇女儿童福利基金会秘书长的胡优优，如今已是副理事长了她告诉志工，很多孩子是冲着有“慈济职教春蕾班”而就读这所学校。曾在苏北地区生活了两年的胡优优，和村民同吃同住同劳动，对农村

的酸甜苦辣很有感受，也对那里的村民感到很亲切。

“我们资助这些孩子，不让他们因为没有学费，也不让他们因为生活有困难，整天上课还想着吃饭的事，所以这个措施（春蕾助学）特别有力，而且特别到位。”胡优优副理事长对慈济在苏北开展的“春蕾圆梦工程”给予充分的肯定与支持。

在霞飞中专创办第一个“慈济职教春蕾班”之后，应江苏省妇女儿童福利基金会评估提报，在各县（区）人民政府、妇联、学校等单位部门的支持下，慈济陆续在沭阳、泗洪、宿城、宿豫等地的中职、高中学校开展春蕾助学。

从“春蕾”到“新芽”

助学活动，除了举行发放助学金仪式、进行爱的教育外，慈济志工也在县（区）、乡妇联、民政干部和学校老师的陪同下，入户走访每一位困境学生家庭，了解他们生活所需，心灵所缺，给予真诚的关心与爱护。

“参与春蕾助学家访有五六年了，第一次参与时就被志工的大爱精神深深感动，参与的这些年，大爱的精神也在我们心里扎了根。”张红梅老师分享，作为老师的本职就是教书育人，慈济的大爱勉励着她，更加尽



2014年，在北京人民大会堂举办的“春蕾计划”二十五周年庆典上，慈济基金会被授予“中国儿童慈善奖——感动春蕾”荣誉称号。摄影/赵耀



2020年11月，时任霞飞中等专业学校副校长张瑶琴与志工高江博，一起为新芽助学班揭牌，期勉学子刻苦学习，奋发向上。摄影/贾雄鹰

心尽力地投入教育事业。

泗阳中学纪检书记金小中告诉志工，助学生受到关怀后，原本自卑的性格，变得开朗，也更加有爱心。2013年，学校有位同学生病，助学生们得知后主动发起爱心捐助活动，让该同学得到妥善治疗，恢复健康。

2014年12月，在北京人民大会堂纪念春蕾计划二十五周年的庆典上，中华全国妇女联合会及中国儿童少年基金会为做出突出贡献的慈济慈善事业基金会颁发“中国儿童慈善奖——感动春蕾”荣誉证书和奖牌。

“现在我们学校的学生，有的考上大学，有的有了好的工作，彻底改变了家庭贫困的局面，成为社会的栋梁。”霞飞中专张瑶琴副校长感谢慈济多年来对霞飞的资助。

2015年，“春蕾圆梦工程”项目不再仅限于帮助失学少女，更扩大到清寒学子，鼓励他们自强自立，走向社会，2020年正式更名为“慈济新芽奖助学”项目。

爱有延续

随着“一带一路”倡议的提出，苏北各市紧抓“江苏沿海地区发展规划”等国家战略和“苏北计划”等省级战略，戮力发展基础设施建设，加快资源型城市转型，强化优势产业开

展，大力推动新兴产业，促进经济又好又快发展。

苏北民众的生活水平随之逐年提高，世代穷苦不再与农家生活画上等号。《桃花源记》里“阡陌交通，鸡犬相闻”的舒适惬意，正在走进苏北人民的现实生活中。然而，求学仍是苏北学子实现人生价值，成为国家栋梁的必经之路。

“改变一个孩子不仅仅是给他一些生活的经费，更多的还要让他也有表达爱的勇气。”泗洪县妇联副主席孙德秀向志工分享，一次助学活动结束后，志工快要离别时，个头高大的男孩子在送别的过程中，哭得像个娃娃一样，让她跟着落泪。

2019年8月，胡优优副理事长在慈济志工专门为助学生举办的“时代青年 爱启航”成长营活动中，语重心长地告诉学子们：“慈济人在现在的大环境下继续捐助，也是从存竹筒节约下来的。学习、助学是最好的脱贫方式，知识改变命运，改变我们的文明，改变我们的方式。”

回眸来时路，慈济在苏北的助学将秉持初心，继续助力巩固拓展脱贫攻坚成果与乡村振兴衔接，协助当地需要帮助的学子，在苏北平原，用爱给孩子一线曙光，为成长中的幼苗，灌溉出更美好的未来。

慈



主题
报道

让善 伸根扩荫

口述 / 邱玉芬 采访整理 / 霍涛 摄影 / 江苏上海人文真善美

二〇〇四年，慈济在江苏省的慈善帮扶延展到助学，投入大陆慈济慈善与助学活动三十年的志工邱玉芬，与华东志工一同关怀江苏省北部地区的清寒学子，尽自己的本分事。



1999年，邱玉芬和上海慈济志工参与援建贵州丹寨县乌湾慈济小学，并在当地开展助学活动。摄影/上海真善美志工

慈济志工邱玉芬自幼因家里姐妹多，家中无力供她完成学业。因为自己曲折的求学经历，邱玉芬发愿，有能力时一定要帮助想求学却没有条件的孩子。

1992年，邱玉芬从台湾来到上海经商，也将慈济爱与善的种子带往当地播撒。三十年来视长辈为亲，少者为儿女，年龄相仿者为兄弟姐妹，至偏远乡村关怀孤老无依者，把人与人之间视同一家人，这一分的爱无疆界。

上世纪九十年代，邱玉芬与很多慈济志工先后前往贵州、甘肃、江西等地勘灾，继而发放物资。1996年，因缘际会下，她促成了江西宜春白竹小学的援建；1999年，邱玉芬参与援建贵州丹寨县乌湾慈济小学，从而开启上海慈济志工在各地的助学工作，助学从小学、中学、高中甚至到大学。

落地江苏 爱在苏北

2004年，慈济规划在江苏省苏州市建设总部，本着敦亲睦邻的情谊，慈济愿为江苏的慈善工作尽力。

“相对富裕的苏州市的生活基本有保障，江苏省境内是否有需要我们去做的？”初次见面，邱玉芬即向时任江苏省副省长王湛表达恳切的心愿。在王湛副省长牵线下，慈济将寒冬送暖活动送到位于江苏省东北部的连云港市灌云县，为6万多位乡亲送上冬日的祝福。

后来，又经王副省长介绍，志工来到江苏北部的宿迁市泗阳县。

2006年10月，邱玉芬等志工第一次踏上泗阳县。“那天晚上11点多到泗阳，当时泗阳县委书记伺鹏到高速公路李口（现为：泗阳东）迎接我们。隔天，陪同前来的时任江苏省人民政府秘书长许京安和县领导陪同我们为2007年寒冬送暖进村入户做调查摸底。”邱玉芬说道。

寒冬送暖初勘过程中，志工做事细致认真，让许秘书长非常感动。临走时，他介绍泗阳县霞飞中等专业学校（简称：霞飞中专）希望慈济能帮助家里贫困的孩子，让他们学习一技之长。慈济援助过很多学校，是不是也可以帮助霞飞中专？邱玉芬等志工即刻随同许秘书长前去参观。

首次泗阳考察结束，泗阳县县长又送到高速路口，并回头叮嘱：“我送完他们，马上回来，各部门主管全都留下继续开会。”与邱玉芬同行的志工开心地说：“县长和你的作风还真像，泗阳寒冬送暖和助学活动看来会很顺利。”

给她依靠的肩膀

上海距离泗阳逾400公里，当年，邱玉芬等上海志工常常一早出发，中午到泗阳，下午开会家访，当天返回上海。有时大家带着晚餐，就在回上海的路上简单用餐，回到家时，差不

多午夜12点或凌晨1点。

那时，不论是第一次寒冬送暖还是助学活动，都非常不容易。证严法师勉励道：“开始的时候，做得很辛苦。可是人云：‘戏棚下，站久了就有你的位置。’用那种诚恳的爱疼惜大地，爱护大自然，同时呵护那一群苦难人，真诚的付出，‘路遥知马力’，走在正道里，人人都可以看得见。”

“春蕾助学”从泗阳霞飞中专慢慢延伸到宿迁市的4所学校。2009年，在沭阳商务电子中专学校的助学金发放活

动中，志工结识了小玉和她的奶奶。

小玉的老家在宿迁市沭阳镇的农村，河堤上的两间小瓦房是她小时候的家。从小与奶奶相依为命的小玉，懂事孝顺，老早就学着料理家务，12岁已会做饭。

“小时候，上学都是政府免费的。到了初三毕业，因为家中条件，我想辍学打工，减轻奶奶的经济负担，但是奶奶坚决不同意！一定要供我念书，将来才有出息！”

迷茫之际，老师找到小玉，告诉



“春蕾助学”从霞飞中专延伸到宿迁市的4所学校。2009年，邱玉芬与沭阳商务电子中专学校领导一同揭牌。摄影/黄丽玲



听说小玉的奶奶生病，助学金发放结束后，胡优优秘书长及邱玉芬等志工来到小玉家；奶奶向玉芬讲述生活状况。摄影/吴虹

她，省儿童少年福利基金会和慈济基金会可以提供援助，减免大部分的学费，协助她完成学业。在奶奶耐心开导下，小玉决定到沭阳商务电子中专学校学习，幸运的她在高一第一学期加入“慈济春蕾班”。

小玉很节省，每次要骑车五六公里到同学家，再花一元坐公交车去学校。奶奶平常靠叔叔给的一些米和面生活，腌制的萝卜干就是一年四季的“青菜”，逢年过节时，才上街买点菜。家里所有食物都是别人给的。

听说小玉的奶奶生病，2009年助学金发放仪式后，胡优优秘书长及邱玉芬等志工来到小玉家。看着奶奶不

舍得丢掉的发霉的腌菜，小玉的眼泪一直在眼眶里打转，邱玉芬紧紧搂住她的肩膀，给她依靠的力量。

两个礼拜回一次家的小玉，回来后帮奶奶搥一次面，做成大饼留给奶奶吃。“和奶奶的生活不充裕，你有什么想法吗？”邱玉芬问小玉，“虽然物质上不是太好，但奶奶给我精神上的鼓励，每个礼拜回到家，感到非常的温暖。”小玉答道。

“奶奶给你什么样的精神帮助呢？”“在学校遇到不好的或烦心的事，我和奶奶倾诉，有时考试不理想，和奶奶一起分担。”奶奶也在一旁鼓励着小玉，以后要好好学习。



入户关怀助学生家庭的过程中，助学生小苏的妹妹突然想念改嫁的妈妈，悄悄落泪；邱玉芬抱着她，轻声安抚。摄影/骆昕

“奶奶一定放心哦，她很乖，我们都很喜欢她，都会照顾她。孩子考上大学，有很多人照顾，有什么困难，我们可以帮助念完大学。”邱玉芬安慰着奶奶，“最重要的是您把自己的身体照顾好，这样小玉就很放心。”牵挂奶奶的小玉，眼泪终于流了下来。

奶奶表示小玉很听话，学习都听老师安排。在“爱的鼓励”和“祝福歌”中，小玉握着奶奶的手一起拍手，一起拥抱。“见到奶奶像是见到自己家的奶奶一样，小玉也像自己家的孩子。”邱玉芬疼惜地说道。

高三开学时，学校老师介绍有对口高考班，小玉找到了校教务主任胡长江老师，了解到江苏省对口单招高考的模式。“后来我转到了对口单招班，成了胡老师的学生。”想考大学的小玉，得到奶奶的支持，放弃实习工作，继续学习深造。

“一个八九十岁的老人，把小玉从小一直带到大，有困难我尽力去帮助。（在学校）三年期间，我到她家家访六次。”胡长江老师心疼小玉祖孙俩的不易，时常关心她们的生活，殷勤叮嘱小玉要刻苦学习，不辜负省儿童少年福利基金会和慈济的资助。

泗洪县妇联副主席孙德秀感慨地说：“我们好多孩子到了辍学的边缘，在你们的帮助下，又返回课堂，不仅改变孩子一个人、改变他的一生，更改变了一个家庭。孩子们在农村，不太善于表达、很少去拥抱，是你们温暖的怀抱，让他们体会到亲切的感觉。”

功夫不负有心人，小玉大学毕业后，成功入职一家世界五百强企业，并在淮安结婚定居，还有了一个非常可爱的女儿。

2021年，小玉乔迁新居之际，邱玉芬虽然无法到现场祝贺，但通过视频连线，给予了小玉很多的鼓励，“现在环境不错，你也是苦过来的，寄个竹筒给你，每天培养自己的爱心和善念。每天投竹筒是祝福自己，也

给全天下的人祝福。”邱玉芬开心地和小玉相约疫情过后再见。

大雪封路的考验

苏北地区大多数地方靠海或者离海很近，冬天湿度也很大，给人一种由内而外、刺骨的湿冷感。2018年1月底，苏北地区下起了大雪，给原定的寒冬送暖和助学活动带来了很大挑战。

苏北的寒冬送暖活动原计划周五出发，周日返回。大雪从周四持续下，各区志工纷纷询问：“邱师姐，下大雪了，我们明天还要去吗？”“一定要去，如果没有到现场，无法知道周六可

不可以发放。”又有先行场勘的志工问：“明天封路怎么办？”

“不管有没有封路，我都要去！到现场才能做决定，如果高速公路封路，就是走省道、小路，我也要去。”邱玉芬坚定地回答。

周五一早，雪依然下得很大，邱玉芬与先遣的上海志工按原计划出发。那时，距离春节还有半个月，可调整的时间不多。“现在我们坐上车，今天去后能不能发放，能不能准时回来，我都不知道。我带了很多天的衣服，如果周末不能发，可能要等到下周一、周二，不管怎样，肯定要



慈济志工前往泗阳县霞飞中等专业学校开展寒冬送暖活动，邱玉芬为助学生递上棉被，送上过冬物资。摄影/顾寅春



邱玉芬核对信息后，双手递上装着助学金的信封，送上鼓励与祝福，并给学生一个温暖的拥抱。摄影/骆昕

发。”乘坐的车辆刚出上海，邱玉芬对大家说道。

“如果在座的各位，有人必须周日回来赶周一上班，还可以考虑现在就下车。”她随后补充说。

第一段高速公路封路，改走省道，之后又再上高速公路，当高速公路警察得知志工此行是为乡亲和孩子发放过冬物资及助学金时，专门派车派员护送志工通过高速公路。当天到达泗阳时已下午5点多，比原计划延迟将近6小时。

“物资能不能发，大队志工能不能来，怎么发？”邱玉芬与志工下车后，马上和县领导开会讨论。

“我们决定一村一村发，先遣志工大概二三十人，一个村分两三个人，想办法在周六一天发完，周日集中为霞飞中专和泗阳中学的学生发放。”既没有大队志工协助，又面临恶劣天候，邱玉芬的果敢决定，给所有先遣志工大大的考验。

家中有事，能否提前返回？如果回去，怎么回去？有志工想问邱玉芬，但张不开口。邱玉芬了解大家的心思，在与志工的交谈中，邱玉芬说：“大巴车司机和我们合作了很多年，非常熟悉，周日下午按原计划从泗阳返程。如果请泗阳当地的大巴提前送大家回去，万一泗阳的大巴出状

况，谁来负责？”

志工出行是团进团出，这是一种默契。就像邱玉芬所说，大雪天，有人家中有事，想回家是人之常情。必须回家的人，自己想办法解决回程，也务必照顾好自己。“但是我的坚持不是没有道理，因为活动还在进行。”

周日上午，霞飞中专的发放正常进行，物资在中午前全部发放完毕，此时的大雪也渐渐停了。下午2点，泗阳的高速公路恢复通行，志工返回的行程和原来的行程几乎一样。

“能接变化球，也要会拿捏正确方向与力道将球丢出。培养新进者承担重任，要从旁指引方向，多予历练，让他们一步一步踏稳脚步。”证严法师期许志工在变数中懂得运用方法，顾及人与人之间的互动圆融，“人与事皆能‘圆缘’，才能连接起真理之圆。”

给予智慧的启迪

近几年，苏北的经济改善很多，慈济助学金发放依旧持续。长达15年的助学陪伴，邱玉芬等志工发现一些困难家庭的孩子的思想观念相对闭塞，希望通过助学活动帮他们建立自信心，树立正确的人生观，这将对他们未来的工作和生活，具有深远的意义。

“疫情时代下，除了传统的助学金发放，很多活动改为云端线上，如何把正确的观念传递给孩子，我们还

需要努力。”邱玉芬表示，在复杂的互联网时代，资讯繁多，如何与孩子互动，如何教他们分辨正确的信息，这是志工需要思考的方向。

邱玉芬用近期奥斯卡颁奖礼上的“扇耳光”事件分享明辨是非道理的重要性。如果孩子只看到表面“扇耳光”，而忽略了背后的真相，就很容易被角度片面的客观事实所影响，但所知道的信息越多，对于自己的选择就会越谨慎。

“知识相对贫乏的人，可能没有听过对立的观点，我们看待事物要多角度多维度收集信息，才能尽可能客观理智。”邱玉芬继续说，“现在的孩子接收大量的资讯无从判断，要尽可能引导孩子建立有益、正向的观念。”

投入大陆慈善30年，邱玉芬走到很多需要帮助的角落，与上海、昆山、苏州、南京、杭州等华东志工一起开展各项慈善与助学活动，“见苦惜福，不知道自己生命的剧本怎么写，多结善缘，这是让我能持续的动力。”邱玉芬说道。

开辟出这片天，要更有使命感，感恩心要愈大、包容心要愈多。如果没有更多人顶着这一片天，天也会塌；没有更多人来辟这一块地，只是原地踏步，会愈陷愈深。慈善助学如同大树伸根扩荫，根愈伸愈长，顶端的枝桠要愈扩愈多。 ❶

撑起你的天空

摄影 / 昆山人文真善美

在江苏省各级政府的帮助下，
江苏省宿迁市泗阳县霞飞中等专业学校是第一所因“春蕾圆梦工程”与慈济携手的学校。
时光飞逝，转眼已过十五载，慈济志工的言传身教，带动学校师生发扬美善文化。
一批批学子不断地长大，慈济志工与学校老师对助学生的那份爱，不因岁月的流逝而减少一分。



霞飞中等专业学校，位于江苏省宿迁市泗阳县，创办于1982年，是一所省三星级民办中等职业学校。

2004年9月，在市县妇联支持下，霞飞中专办起全市第一个职业“春蕾班”。从2007年起，为帮助品学兼优的清寒学生重返校园，慈济与江苏省妇女儿童福利基金会合作“春蕾圆梦工程”，自此走进霞飞中专，于是有了一群孩子与慈济志工、霞飞中等专业学校因“春蕾圆梦工程”而相遇、相识、相惜的故事。

春蕾的守望者

本着“就业安置，跟踪服务五年，维护学生权益”的信念，校领导带着老师走访每一位“春蕾班”的学生，了解他们的家庭背景，并给予关怀和帮助。

“学校不放弃每一个学生，一有孩子辍学，我们一定了解原因，如果是家庭的因素，我们一定到家里沟通，想办法帮忙，有时为了说服家长让孩子上学，登门拜访四五次都是平常的事。”毕业后，回母校霞飞中专任教的张广波老师随同志工入户关怀时，与志工说道。

二十一世纪初期，苏北经济相对不发达，许多农村家庭为了生计，长辈们不得不离乡背井讨生活。

小银同学的妈妈于2007年因病离世，爸爸身体不好，只能忙些农活维持

一家生计，姐姐因家里经济困难，已放弃求学的机会，外出打工贴补家用。

怀抱求学梦想的小银，曾经好多次哭求父亲让她继续学业，但终究抵不过现实的无奈。直到霞飞中专的老师连续多次登门拜访，与父亲晓之以理、动之以情地沟通，且保证一定尽力帮小银申请助学补助，才勉强得到父亲的同意，让小银继续升学。

小银珍惜得之不易的求学机会，奋发向学，在校担任班长，学习成绩优异。

“刚开始接触这群孩子时，都很难接近他们。所以我们要用很多的方法引导拉近距离，尤其要以真心、爱心与耐心对待。”自2008年到2013年，在霞飞中专担任春蕾班导师的曹冬梅对受助学生特别用心。

下课后，她常常找机会跟学生聊天，谈学习、谈理想、谈未来，或者引导开朗的学生带动不爱说话的孩子。渐渐地，这群孩子愿意敞开心扉，不仅把曹冬梅老师当成依靠，也愿意向更多的老师分享自己的未来规划。

撒下好命的种子

助学活动现场，来了几位神秘的嘉宾。他们在学校老师的引导下，入座于仪式台前，专注地看着志工与助学生的互动，眼里逐渐露出肯定的神情。

经校领导介绍，这些嘉宾是从扬



霞飞中等专业学校教务主任胡长江老师时常关心助学生的生活，殷勤叮咛他们要刻苦学习，不辜负儿基会和慈济的资助。摄影/吴虹

州来的企业领导干部，因建教关系，每年学校都会安排学生到企业实习。2007年起，他们发现实习的学生跟往年有点儿不一样。

学生们不仅配合度很高，而且很有礼貌，不管公司委派什么样的工作，他们都虚心接受。是何原因，让学生有如此转变？

“许是与慈济助学活动有关。”学校领导将心中的想法告诉了企业领导干部。

慈济志工一进校园，教学楼四楼的窗户旁一排排学生引颈眺望，他们不停地挥动双手向志工问好，且传出阵阵欢笑声。

自“春蕾圆梦工程”以来，慈

济除了给清寒学生带去助学补助金外，志工也为他们带来爱的教育，通过“以境示教”的方式启发他们的善念，引导他们自爱、惜福与感恩。

小梦同学12岁时没了爸爸，妈妈带着她和弟弟在外婆家生活。为了生计，妈妈外出打工，她和弟弟成了单亲留守儿童。

初中毕业时，想放弃学业和妈妈出去打工的小梦，虽然很想读书，但是高昂的学费是她心中难以逾越的坎。直到“春蕾圆梦工程”在霞飞中专推动，她才如愿继续学业。

“当妈妈有需要时，我会立刻挺身去行动，尽自己最大努力帮助妈妈。”慈济的助学活动让她受益



慈济志工透过“一月一家书”的形式，陪伴助学生健康成长；收到志工来信的孩子们，内心充满感动地写回信。摄影/杨秋瑾

良多，一句“行善行孝不能等”的好话，一直刻印在小梦的脑海里。

勤俭节约，省水省电的环保理念，也在她的心中撒下种子，分享时，小梦呼吁同学尽量不要乱花钱，不给家里带来更大的负担。

2013年，小梦参加了慈济在泗洪县举办的寒冬送暖活动。她说，虽然天气寒冷，看到志工始终面带微笑，快乐地忙活着，内心很感动，也很温暖。

“虽然很累，但是感受到了爱的力量，体会到了帮助别人的快乐。”寒冬送暖当天，小梦与志工一起忙到下午一点多，“我的梦想是做一名彩妆师，理想是和师姑师伯一样能帮助别人。”

“学生们受到助学活动的启发

很大，尤其是心灵受到很大的洗礼。这群孩子在思想上行动上有了明显的进步，会主动去帮助别人，关怀别人了。”2013年9月的助学活动上，曹冬梅老师自豪地告诉志工。

双向奔赴的珍惜

家书，是家人间相互往来的书信，也是彼此情感互动的一种方式，包含着浓浓的亲情。2019年6月开始，慈济志工透过“一月一家书”的形式，陪伴助学生，希望他们能顺利完成学业，健康成长。

沿着“人生渡步”游戏线路的变化，判断选择去找对面的志工，遵守只能往前、向左、向右，不可回头的游戏规则。有的学生犹豫不决，不敢轻易迈出第一步；有的踌躇满志，边思索边前进。

他们遥看对面，喊着自己想见的师姑师伯的名字，志工满怀期待，举手欢呼，耐心地指导孩子们走出正确的路线来到自己身边。长久的期盼终于可以温暖相拥，志工的怀抱让渴望爱的学生们久久不愿放开。

“很开心认识慈济，我很感谢黄益清师姑，像妈妈一样的关心，把我当成自己的女儿一样。如果不是（因为有）她，我没有坚持下来的信念。”因父亲突发疾病，使家庭骤然面临经济困难，小静有了辍学的想

法，直到遇见慈济，与志工黄益清家书互动，才继续坚持求学之路。

“2007年创建第一个职教春蕾班就与慈济人结下了不解之缘，使得一大批面临失学的学生重新走进校园，改变命运。”2019年，时任霞飞中专副校长的张瑶琴老师谈及学校与慈济的因缘感慨良深，他说：“慈济志工的言传身教，带动学校师生，发扬美善文化。”

每年，学校不仅在寒暑假，为学生提供“勤工俭学”的机会，同时设立“春蕾志愿服务队”。

学生们经常积极组织报名志愿活动，义务整顿校园环境，协助整齐摆

放自行车；参与泗阳县罗马街环境卫生清扫，擦洗栏杆；到敬老院关怀，参加慈济寒冬送暖等活动。

无论是走访受助学生的家庭，还是助学活动过程中，志工也会时常收到学生们亲手制作的卡片、小工艺品等礼物。曾有学生赠送一只装着鲜艳花朵的玻璃瓶给志工，瓶面上贴着一首诗：

“花离开了它的土壤，就会枯萎；爱失去了它的传承，就会凋零。是你们的孕育，让春蕾自由绽放，也是你们的传承，让我们明白大爱永恒。将这份爱托付给我们吧，让我们怀着感恩的心，将爱传得更远……”

❧



“人生渡步”游戏，藉由学生认真思考，正确地选择人生道路，顺利到达彼岸，与自己通信的“一月一家书”的志工相见欢。摄影/李东

主题
报道

风雨中奔跑的孩子

撰文 / 摄影 上海真善美志工

小旭与小杰两个女孩虽在不同的学校，都曾经因家中生活所迫而辍学，经历外出打工的艰辛，让她们更懂得珍惜亲情与难得的学习机会。在“春蕾圆梦工程”的资助下，她们通过自身努力，最终圆满求学梦。



入户走访时，志工把握机会化解小旭与妈妈间的隔阂，告诉小旭，妈妈已倾尽全力支持她的学业，要好好珍惜这来之不易的机会。摄影/陈美卿

谷雨时节的清晨，绿油油的小麦田在雾气中若隐若现，狭窄的村级公路，两旁翠绿的意杨树高耸挺拔，女孩穿着牛仔外套，骑着电瓶车为后方的车辆带路。她的背影透露出与年龄不相符的成熟与坚毅。

追光的女孩

遥闻犬吠，随之看见一处农家，裸露的红色砖瓦墙壁，工整地写着“宿迁”等字样。小旭停下电瓶车，示意后方的人，这里就是她的家。

小旭的爸爸身体抱恙，经常要住院治疗；妈妈患有肿瘤，做手术时为

了省钱，术后等不及康复，就匆匆出院。初中毕业后，家里只供得起一个孩子念书，两难的母亲希望小旭能够放弃学业，把名额让给学习同样优异的弟弟。

因赌气妈妈的偏心，小旭留下一句“你不给我上学，我就离开家。”便孤身到湖南打工。在外漂泊的日子，她先后换了几个工作，终于在一家广告公司落了脚，也获得了老板的赏识，眼看生活就要安定下来，小旭却始终放不下自己的求学梦想。一年半后，当她重新站在家门口，母女俩忍不住抱头痛哭。

“我还是要读书！”“我不识字，也不能让你们不识字，你要念就去念吧！再苦我也会扛着，考上大学的话，就贷款去读吧。”这次，妈妈终于成全了小旭的梦想。

“妈妈已经倾尽（全力）把她所能给的都给你了，你要好好珍惜。”入户走访，志工把握机会化解小旭与妈妈间的隔阂。“他们其实心中有满满的感恩和感动，但是不知道怎么表达，志工就会启发他们，比如要感恩父母，给父母一个拥抱。”

在“春蕾圆梦工程”的资助下，小旭获得全额补助学费和生活费，顺

利地成为宿迁技师学院综合专业部服装设计专业的一名学生。

助学活动中，慈济志工为学生们讲述青年人行孝的故事，深深触动小旭的心。赌气离家的事，让小旭懊悔不已：“那时，我太不懂事了。”为了弥补，也体谅母亲的难处，每周末回家，她尽心尽力地分担家务，下地干活。寒暑假，其他想考大学的同学找老师补课，小旭就到饭店里当服务员，每天工作12个小时以上。

重返校园，小旭比同学足足晚了两年，她很拼命，成绩始终全年级第一名，“我没想到她几次都能考第



小旭因赌气妈妈的偏心，离家外出打工一年半，在“春蕾圆梦工程”的资助下，重回校园，成为一名成绩优异的学生。摄影/陈美卿

一，真的，像做梦一样。”小旭的妈妈紧握着她的手，告诉她：“你以后长大了有能力了，也要对有困难的人有帮助。”小旭抿了抿嘴唇，坚定地点了点头。

逆风奔跑的丫头

菜地里，丫头正晾晒着刚洗好的棉衣、外套，看到慈济志工，她赶忙放下手中的活，高兴地跟大家打招呼。

丫头叫小杰，家住连云港灌云县伊山镇，她原本有个幸福美满的家，姐妹三人无忧无虑地上学、玩耍，虽然生活困难，全家却其乐融融。

2009年的端午节，她的父亲突然昏迷不醒，任由姐妹仨使劲呼唤也没有回应，就此一声不响地离开了人世。

追问母亲，才知道父亲因工作劳累罹患胰腺癌，为了让三姐妹安心读书，一直隐瞒着。“爸爸走后，妈妈独自扛起了我们的生活，照样让我们快乐地读书。2011年，妈妈病倒了，因白细胞病变及多项内脏功能衰退，需在家休养。”

那年，小杰15岁，为代替母亲撑起照顾家庭的责任，她向灌云高级中专学校申请休学。

“打工的日子，一想起亲切的



小杰的父亲罹患胰腺癌于2009年不幸离世，此后，小杰不仅经常帮妈妈洗衣服，而且还帮外公外婆卖自己包的手工水饺。摄影/杨寒



砖瓦房面积不大，每次洗衣服小杰都要和妹妹一起把洗衣机搬到外面，志工到访时，她正晾晒刚洗好的棉衣、外套。摄影/杨寒

校园，友善的同学，就感到揪心的酸涩……”小杰低下头，看着布满冻伤、割伤、烫伤的双手，停顿了片刻，继续说：“身体的受伤还不算什么，有时候还会遭遇他人的误解。”

2012年，江苏省妇女儿童福利基金会通过灌云县妇联提交的助学报告并综合评估后，向慈济基金会表示，希望双方合作的“春蕾圆梦工程”也能在灌云高级中专学校推动。

“慈济的无私大爱，让我们这

群困境中的孩子没有后顾之忧地走进灌云中专，继续我们的学业，让我们通往未来的旅程中，不会觉得孤独无助。”助学仪式上，小杰作为学生代表，心怀感恩地说。

为了让姐妹三人安心读书，也为了让母亲更好的休养，母女四人投靠到外婆家。外公外婆将家里唯一的一间砖瓦房腾了出来，留给小杰母女住，两老则住到旁边的土房里。

重返校园的小杰，在校成绩非



助学活动现场，小杰和其他助学生依序上台接受志工爱的祝福，并接过助学补助金，她满心欢喜地拉着志工的手表达感谢。摄影/上海真善美志工

常优异。打工的岁月，也让她的姿态有了很大的转变，学会发现生活的美好之处，她跟志工分享：“信心、信念就是对生活充满乐观，把每一件事情，从不同角度去分析，把每一次的磨砺，当成一种考验。”

小杰喜欢音乐、美术和舞蹈，希望能成为一名老师，用爱教导小朋友。学校老师感动于她的自立自强，

决定栽培小杰成就她的音乐梦想。

“今天之所以能在钢琴演奏上有进步，甚至将来想成为优秀的钢琴老师，都是承蒙田玲老师的启蒙及教导鼓励。”小杰感谢灌云中专的老师的照顾与关怀，尤其是田玲老师更是让她感念不已。

“尽管生活带给我们很多困难和挑战，却从未夺走我们的幸福与乐

观，生活赐予我们人生最大的财富，就是教会我们如何在逆境中成长。”为方便照顾家人，尽可能不给家里增加额外负担，又不影响自己的学业，寒暑假，小杰就外出打工，又用赚到的钱，买了电瓶车和一架电子琴。

上学时，她每天骑着电瓶车回家，帮家人做饭；若是周末在家，她就练习琴谱，弹琴给妹妹们听。妹妹们也会效仿小杰的刻苦，一同帮忙操持家务。看到孙辈们懂事有礼，外公外婆甚是欣慰，并尽己所能地卖面饼或者水饺，以贴补家用。

助学金颁发仪式上，小杰以自身的经历和感悟，鼓励同学们在困难面前，不忘善念，勇敢地迎接挑战，做家里弟弟妹妹的好榜样。

“我们只要乐观进取，坚定信心，凡事都从善做起，发挥爱心，相信自己就充满正能量，自己过得好，家人就能过得好。”

风雨会有停歇时，只要心存信念，永不放弃，终会迎来曙光。正如作家毕淑敏在《愿你与这世界温暖相拥》一书中说过的“生命有裂缝，阳光才照得进来”。



小杰以自身的经历和感悟，鼓励同学们在困难面前，不忘善念，勇敢地迎接挑战，做家里弟弟妹妹的好榜样。摄影/上海真善美志工



主题
报道

爱出者爱返

撰文 / 编辑部 摄影 / 昆山真善美志工

一盒千纸鹤，一次不寻常的求医治病之旅，志工对助学生无私的爱，就像对自己的孩子，不仅影响着他们的心念，更转变他们的人生，助学生也用自己的方式回馈这份爱。

“我觉得说起那种感受，好像看着自己孩子一样，就这样慢慢一直长大，那种感觉蛮好的。”说这话的是江苏昆山志工许甘味，一个曾经眼神带“杀气”的全职妈妈。

严于律己的许甘味，对自己的两个小孩管教很严，有时孩子不听话，她的脾气一上来自己都无法控制，“最大的一次冲突在小女儿3年级时，我要让她知道我的五个手指有多大。”

就是这样火爆脾气的人，许甘味却在慈济里改变了自己的心念。透过深度陪伴助学生，看到他们从学生走入社会，从需要被别人照顾的孩子，到现在

变成照顾孩子的妈妈，从受助的对象到现在可以助人，甘味将这种感受做了小小总结：爱出者爱返。

命运多舛的小芹

小芹的父母离异多年，她的父亲常年在外，小芹与奶奶只能靠大伯和叔叔接济。虽是有亲叔伯和奶奶的照料，但终究缺了父母的爱。

2011年，小芹被推荐进了泗阳县霞飞中等专业学校计算机班。当志工把小芹紧紧地拥在怀里，给予爱的鼓励时，她瞬间泪流不止：“当师姑跟我拥抱时，我真的感到很温暖。”



小芹的父母离异多年，父亲常年在外，她和奶奶的生活开销只能靠大伯和叔叔接济，说到伤心处，小芹祖孙俩忍不住落泪。摄影/许甘味



慈济志工到小芹家，关怀她与奶奶的生活情况，小芹开心地拿出自己折了许久的千纸鹤，赠予志工。摄影/昆山真善美志工

在“春蕾圆梦工程”的资助下，小芹安心地攻读课业，不再为交不起学费而担忧，不再因缺失的父爱和母爱而悲苦。她想自己会跟所有的同学一样，顺利地过完充实且纯粹的高中三年。

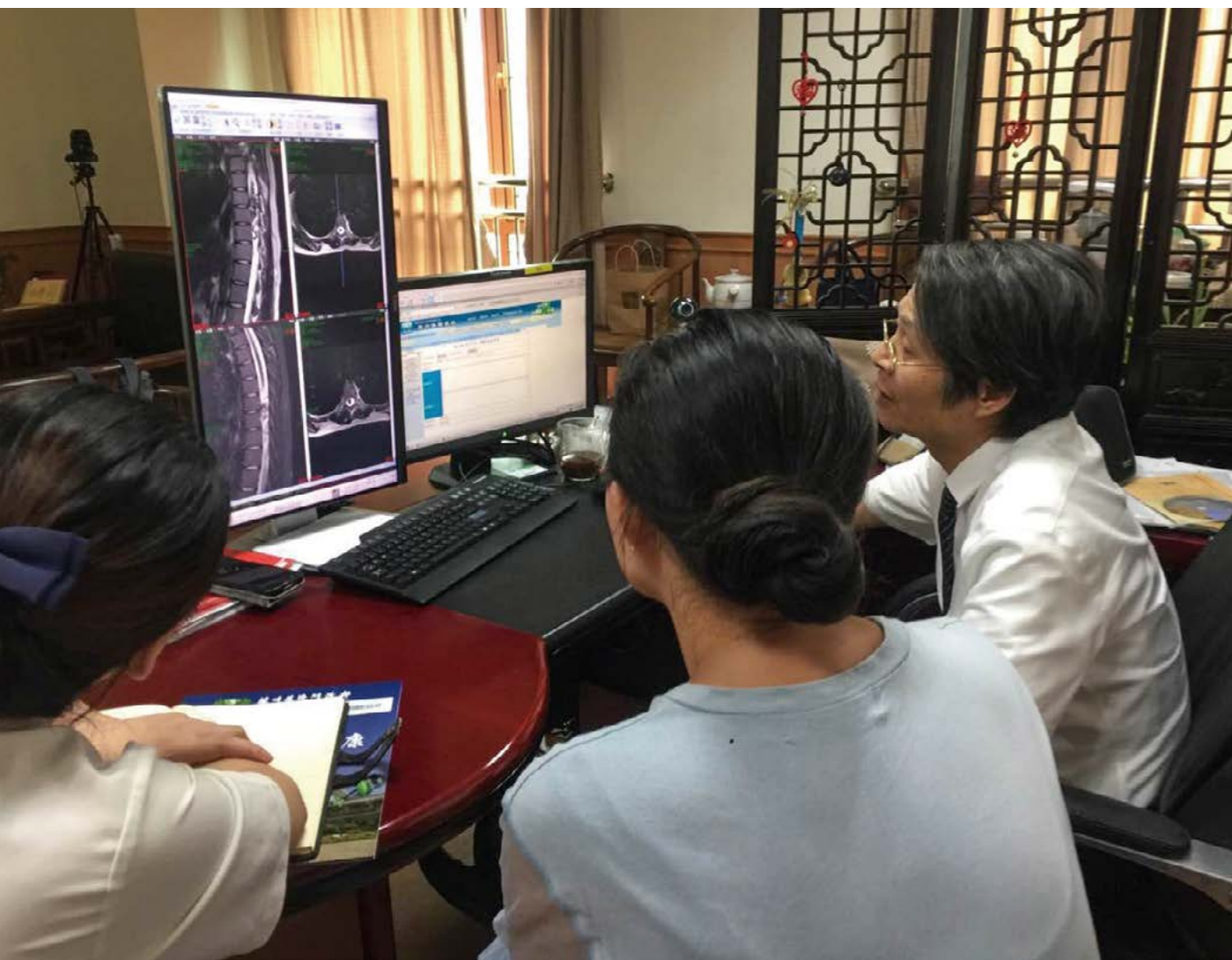
然而，命运似乎跟她开起了玩笑。2012年，小芹突发脑蛛网膜下腔出血。在学校和社会各界爱心人士的帮助下，经医生竭尽全力抢救，昏迷9天的她，才得以苏醒。为了调养身体，小芹不得不休学一年。

回到学校的她，通过不懈的努

力，于2015年，顺利地考上了徐州市的一所大学。可是高额的学费，让她有了打退堂鼓的想法。

“叔伯家的条件也不是很好，我和奶奶的生活尚可简单维持。”小芹告诉志工，已向县里的一家慈善机构申请助学金，但还没有消息。

“你不用担心学费的问题，有困难可以向学校老师，向师姑师伯说。现在，你只要开开心心地准备大学生活就好。”小芹眼里泛起泪光，跟志工说：“三年的中专学业有慈济的帮助，很幸福，很感恩有你们。”



2017年1月10日，许甘味陪伴小芹来到苏州慈济门诊部做进一步检查，李超群院长为她详细讲解病情以及治疗方案。摄影/苏秀华

2015年8月，小芹收到县里慈善机构和慈济提供的助学补助金，如愿地到徐州上大学。眼看生活的曙光离自己越来越近，不曾想，命运的“捉弄”并未就此作罢，隔年10月，因腿部疼痛，她被查出患有“先天性骨髓血管畸形”，不得不再次休学。手术当天，却因风险

过高，当地医院临时取消计划，建议小芹到上海或北京就医。

沟通无碍源于爱

得知小芹生病的消息，志工很着急。因相距400多公里，只能靠微信、电话联系。

“我想放弃治疗，不管是上海还是北京，都不是我们能去的，这真的不是我这样的家庭可以承受的。”小芹再次被现实打入万丈深渊，通过微信给志工发来消息。

“小病不治，等到严重时，那对自己及家人负担更大，相关费用是可以评估，可以协助的，你不要太担心。”许甘味鼓励小芹不要放弃希望。

“在陪伴过程中，我们只能引导，因为做决定的是学生或家长，不管结果如何，他们都要承受巨大的心理压力，我们就用爱陪伴。”每次和小芹联络后，总会等一段时间，给小

芹和家人充分的考虑时间。许甘味表示，即使再担心，也要耐心等。

“就医并不保证一定能治好，会存在一定的医疗风险。但不就医，很可能瘫痪，还需要别人照顾，变成家庭的负担。”许甘味列举手术成功或失败的结果，几经分析，还是选择就医的风险性较低，但小芹和家人有顾虑，迟迟无法下决心也属人之常情。

为打消小芹及家人的顾虑，许甘味把小芹在徐州某医院拍的CT片收集起来，请苏州慈济门诊部的医师先判读。但“胸椎T2”影像不清楚，需要重拍，甘味与小芹互动交流，她虽答



志工邀约泗阳县妇联主席刘清一起到小芹家，面对面安慰开导她，鼓励她接受治疗，并与小芹一家确认治疗方案。摄影/顾寅春

应，却一直没做，“是不是担心拍片的费用？”甘味察觉到小芹的犹豫不决，马上再沟通。

自2016年10月小芹感到身体不适，许甘味与团队连续三个月在线上耐心陪伴，邀请泗阳县妇联前往小芹家，面对面安慰开导，邀请专业医师评估解读CT片。虽然每次沟通无法立刻让小芹及家人转变心念，但每次都会进步一点点。

两岸医疗爱接力 跨海就医除病灶

2017年1月上旬，小芹的腿疼得越来越厉害，也愈发频繁，有时疼到直冒冷汗。志工看在眼里，疼在心里，利用寒冬送暖初勘的机会，许甘味等志工登门拜访，约好次日，陪她们到苏州慈济门诊部重新拍片检查，并启动两岸联合门诊。

1月24日，收到台湾花莲慈济医院（以下简称：花莲慈院）就医咨询回复及治疗方案；2月15日，小芹和大伯再次来到苏州，等待医师解读影像报告；此前检查时，志工的关怀，医师以病患至上的医疗人文，让小芹的大伯深受感动。

花莲慈院提供的治疗方案，也有一定风险性。甘味提醒小芹如果选择去花莲慈院就医，需要办理本人就医签证及医疗陪伴签证，也和她说明办理相关文件及治疗费用等事宜。为尊重小芹及家

人的意见，甘味决定再去小芹家。

2月16日，甘味提前邀约泗阳县妇联主席刘清与小芹及小芹奶奶、大伯再次确认治疗方案。只要小芹一家愿意接受治疗，就要开始办签证，预计5月14日拿到签证。

关键的45天，要确定治疗方案和办理签证两大重要事项。许甘味及团队4次来到泗阳与小芹沟通，让她了解治疗规划、手术方案、行程安排等具体内容。

泗阳县妇联领导则带着小芹和大伯到相关机关办《入台证》及《大陆居民往来台湾通行证》。办理签证的过程中，有时材料准备不充足，或照片不规范，小芹会发牢骚不耐烦。甘味就像对自己孩子一样，慢慢劝导，不让小芹起烦恼、打退堂鼓。

想到小芹要去一个完全陌生的地方，心中的不安与手术的不确定性，总会让她的心起起落落，“如何能让孩子安心接受治疗，这个过程，要一而再再而三地协调沟通，因为小芹的病情等不得。”

病情拖延一天，可能小芹的身体就会有状况，甚至瘫痪，那时怎么办？未来她和奶奶的生活怎么办？甘味不断思考，怎样沟通才能说清楚并让她赶紧下决心？

“一切规划已经做好，只等她点头。”甘味表示，门诊部与花莲慈院

一起探讨、反复推演，甘味耐心地鼓励小芹不要放弃希望，“她应该有更好的未来，不能就这样轻易放弃。”

医疗团队的努力，志工坚持的信念，爱心人士点滴爱心的汇聚，拉拔着小芹从绝望放弃的边缘转为愿意接受治疗，拥有憧憬未来的期待。

5月14日，小芹和大伯按原计划从泗阳来到昆山，15日，甘味等志工送

他们到上海搭乘飞机前往台湾花莲。当天，在花莲慈院办理入院手续，17日实施手术。

“感谢院长、医生护士的帮助，感恩师姑师伯的照顾，让我能到慈济医院接受治疗，让我有再站起来的机会。”小芹哽咽地说道。

手术很成功，小芹的气色看着越来越好，生活能自理，走路很平稳，



2017年5月，在各方的协助下，小芹由大伯陪同抵达花莲慈济医院并接受治疗。术后第一周，护士为小芹做核磁共振检查的准备。摄影/苏秀华



现在的小芹很健康，也真正拥有了属于自己的家，与先生相互扶持，宝宝可爱，公婆体恤，她表示会把这份爱传承下去。摄影/毕可琴

很快她就出院了。回家后，志工不间断的线上关怀，许甘味定期陪她到苏州慈济门诊部做术后复查。2018年2月，复查报告显示，小芹的身体恢复良好，所有人都松了一口气。

回馈深情洒播大爱

“咯咯咯”听到宝宝的笑声，小

芹将孩子抱在怀里，拿出竹筒，放到志工手中。“每天出门买菜前，我都会在竹筒里存上一些零钱，希望也能用自己的微薄力量去帮助别人。”

现在的小芹很健康，也真正拥有了属于自己的家。丈夫在一家私营木材厂工作，工资虽然不多，但足够夫妻俩开销。有了宝宝以后，公婆体

恤，除了贴补家用外，还经常帮忙照看孩子。家的附近就是学校，将来孩子上学也很方便。

“不说帮助了多少，是改变了一个人和一个家庭的面貌，她的精神不一样了，这是最关键的。”江苏省妇女儿童福利基金会副理事长胡优优长期陪伴志工深入受助学生家庭，见证学子人生蜕变的过程。

2020年1月29日，泗阳霞飞中专举行助学金发放，许甘味特别邀请小芹与学弟学妹分享人生的主题。“人生是苦，所以需要爱；人生无常，所以

要积极。”许甘味藉此主题，表达对小芹的祝福，同样也是给新加入的助学生的祝福。

“将来，不论我们是否很有出息，或平平淡淡，但是，我们要学会，在别人需要帮助的时候，我们都能手心向下去帮助别人。她们（志工）给我们希望，我们也是未来的希望。”小芹对学弟学妹们深情说道。

时光荏苒，许甘味已与小芹结缘十二年。窗外日暮将至，天空中泛着含蓄的红，虽是夕阳西下，但在大家心中，希望的日头，正当时。



2020年1月29日，泗阳霞飞中等专业学校举行助学金发放，许甘味特别邀请小芹与学弟学妹分享人生的主题。摄影/顾寅春



主题
报道

我想成为您的样子

撰文 / 摄影 常州真善美义工

助学活动只是为春蕾的孩子们开启一扇门，但是志工们的爱与关怀，才是给孩子最珍贵的礼物。晶晶与欢欢的家庭有着不同的苦，但是她们找到了人生的方向，也感受到志工的精神，了解原来“付出”才是让人生圆满的部分。

晶晶很小的时候，妈妈离开了家，爸爸又因交通事故去世，幸好有伯父伯母一家照顾，让失去双亲的晶晶健康长大。

大伯的两个孩子和晶晶，还有他们的爷爷奶奶，都依赖大伯在建筑工地打工支撑起这个家。奶奶长期有慢性病，爷爷双目失明，大妈只能在家照顾老人和晶晶三兄妹。

特殊的家庭背景，泗洪中学的老师给予晶晶颇多关怀与照顾。2013年，在老师的推荐下，晶晶成为“春蕾”助学生，她说：“慈济最打动我的一点就是非常的真诚。”

被“彩虹”环抱的感动

“从高一到高三，每个学期都有师姑师伯来给我们鼓励，我觉得这是相当温暖的行为。”晶晶补充说，“泗洪也不算是非常冷的地方，但有一年的冬天特别冷，气温好像达到零下十几度，很多苏州的师姑师伯还是不畏严寒来到这里。

那时，我的手伸出来都相当冷，但师姑师伯接力把物资搬来搬去。还有的师姑师伯年纪比较大，有的已是白发苍苍，或者有的身体不方便，还煮饭给我们吃。”晶晶表示，师姑师伯的身行对他们很有启迪意义。

“我觉得慈济对我的影响不是在某一瞬间的突然启迪，那是一种潜移

默化的影响。”

晶晶在“慈济春蕾班”参加志工举办的助学金发放活动，助学生来自不同班级互相都不太熟悉，每次活动开始前，同学们在志工的带领下先做热身活动，相互认识。“我觉得在师姑师伯那种非常有爱、非常包容的影响下，在有爱的环境和氛围中，每个人在心里都有一种亲近的感觉。”

晶晶认为在一个集体之中，情绪是会互相感染的。“只要一个人的情绪是积极向上的，就尽可能去影响周围的人。”从陌生到熟悉，志工给予助学生鼓励，一直为他们加油，“这种非常暖心的鼓励，我觉得是非常好，非常有必要。”

晶晶说，最暖心的是师姑师伯用手搭起一道长长的“彩虹”屋顶，“唱着歌让我们快快乐乐回家去……当所有人从中间穿过去，真的能感受到说不出的温暖。”

乐观积极新人生

泗洪中学毕业后，晶晶考取了南京邮电大学，并一直与慈济保持联系。

暑假期间，晶晶来到苏州慈济志业园区，参加华东青年志愿者营队活动，她感到为她们服务的志工有非常积极向上的精神。从那以后，她开始关注慈济及相关信息，“我不再以自

怨自艾的态度处理一些困难，或者没办法解决问题，更多的是积极向上的思考和行动。”

南京志工杭艳艳接过爱的接力棒。一有慈济活动，她就邀请晶晶参加。相对于高中时每年一次的相聚，晶晶喜欢多参加慈济活动。

与南京志工更多近距离接触，看到志工总是面带笑容地解决问题，让晶晶感到非常亲切；志工发自内心、积极向上的笑容，让她遇到学习、人际关系或升学方面的困难时，不再自我怀疑、自我困顿。

“从师姑师伯那里我学到的永远是开放、包容和友爱的精神。”晶晶和同宿舍同学面临考研的挑战，毫无考研经验的她，只要看到网络中和学校里别的同学刻苦努力，就会觉得自己做得不够好、不够努力。

情绪低落时，晶晶看到志工转发的推文，那些正向、积极的推文及慈济志工给予的鼓励慢慢舒缓了她紧张不安的心，“做好自己就行了。”晶晶对自己说，宿舍的其他三位同学也相互影响，激发出积极向上的乐观精神。

她们一路互相鼓励、互相帮助，“其实我们大多数人都是有爱心的，在与同学相处时，我觉得这点非常重要。”晶晶补充说道，积极的心态和不断的努力，让她们如愿考上了心仪的研究生专业，晶晶也将离开南京前

往广州继续深造。

找到回家的路

为鼓励外来务工子女对阅读的坚持，分享成长感悟，感受大自然。2021年5月，慈济志工带着孩子们在蓝天的映衬下，来到常州华德福自然教育园，举办“书香传家 遇见自然”社会实践活动。

欢欢陪着孩子们手绘风筝，用放大镜和显微镜探寻大自然的奥秘。看着一张张洋溢着纯真喜悦的笑容，她仿佛看见儿时的自己。

2011年，父亲重病，花光家里所有的积蓄，母亲每天挂着愁容，欢欢渐渐生起厌学之心。2012年，慈济走



欢欢陪伴外来务工子女参加社会实践活动，看着一张张纯真喜悦的笑容，她仿佛看见儿时的自己。摄影/何琴芳

进沭阳县正德中学，举办春蕾助学活动，欢欢成了慈济的助学生之一。

“第一次接触慈济的时候，我很惊讶，怎么会有慈善机构教我们手语？”由于家庭的原因，欢欢比较内向，不太愿意与人交流。助学活动上，志工拉着所有师生的手，围成一圈，欢快地互动手语教学，让她印象深刻，感觉特别暖心与亲切。

“不管给什么，给再多其实也是有限的，在这个过程中，我们能

留下什么给孩子呢？真诚地走到他们身边，给他们一个爱的拥抱，给他们一个鼓励，让他们的心灵有一个依靠。”志工坚信用真诚的爱能渐渐打开孩子的心门。

高中毕业后，欢欢与慈济失去了联系，然而内心深处的感动未曾冷却。大二那年，她通过网上搜索，在慈济官网留言，终于与常州志工取得联系。

“欢欢，我是师姑。”常州工学



得知一位男孩因母亲患白血病离世而关闭心门，欢欢连夜手绘胡巴，赠予他，并鼓励男孩遇到困难不害怕，永远要乐观坚强。摄影/刘俊玲

院校门口，志工吴志华看见一位清秀的女生，不禁脱口而出，喊出名字。欢欢闻声，高兴地奔了过去，两人开心地拥抱在一起。

第一次，走进慈济在常州的“家”，欢欢感觉无比的熟悉、亲切，与迎接她的志工一起，欢喜地包起了饺子，寓意“团圆喜乐”。

自那以后，欢欢开始加入慈济青年志愿者行列，参与慈善访视、寒冬送暖、环保等活动。“高中时，（与慈济）接触得比较简单，只知道师姑师伯对我们很用心，很亲切。慢慢地参与活动后，才知道每场活动，师姑师伯都需要做很多很多的准备工作。”

欢欢常以“师姑师伯”为榜样，把握时间参与到慈济活动中来。她利用课间空余时间，为新芽奖助学生手绘明信片，鼓励学弟学妹们勇敢面对困境。

她告诉学弟学妹：“在以后人生的道路上，会遇到很多困难，（现在的困境）只是现实中的一个坎，过去了一切都会变好的，在这个过程中，我们会成长很多，学会如何面对困难，而且也会收获很多。”

手绘出心中的祝福

一位男孩，因母亲身患白血病离世，让原本内向的他变得更加不爱说话，常州志工长期陪伴却始终无法打

开孩子的心门。“师姑，我想画一幅画送给他。”得知情况的欢欢，向吴志华说出了想法，且连夜画出来。

隔天，欢欢跟随常州志工一同到苏州参与寒冬送暖活动。男孩和他的爸爸也受邀参加。活动结束后，吴志华略带神秘地告诉男孩：“欢欢姐姐要送礼物给你。”

“胡巴的出生和成长都历经磨难和考验，但它脸上经常挂着笑容。希望你能够像胡巴那样，每天都快乐。遇到困难也不怕，永远乐观坚强。”欢欢拿出画作，鼓励男孩。

志工见状，纷纷围了上来，热情地鼓掌，给予爱的鼓励。男孩接过欢欢姐姐手中的画，告诉志工，他知道这幅画的用心与寓意。“那个时候，他笑得特别开心。”吴志华看着男孩的笑容，高兴地说。

“想尽自己的一份力量，将这份爱传承下去。”欢欢告诉志工，回到慈济后，最大的收获是自己的性格变得开朗了，也变得更加包容，“能够很平静地对待身边的人和事，也深深地明白了自己需要不断地学习，用自己的一言一行来影响别人。”

大学毕业后，从事新媒体工作的欢欢，期待越来越多的人能够了解慈济：“在参与（慈济）活动时，我希望可以发挥所长，记录和传播更多美善故事。”

慈



主题
报道

用妈妈心来爱

口述 / 卫丽娟 采访整理 / 霍涛 摄影 / 昆山真善美志工

因陪伴女儿参加2007年慈济在贵州组织的健康快乐成长营，昆山慈济志工卫丽娟的人生从此改变。同年，她参加的第一次助学经历，让她尤难忘却。以妈妈心给予孩子心灵陪伴及爱的鼓励，希望他们有能力时，回馈社会。

与大多数人一样，为打拼事业，卫丽娟虽然2004年接触到慈济，但参加活动并不多，每月能坚持的就是投竹筒。尽管如此，三年时间，慈济行善行孝的理念还是慢慢沁入丽娟的心。

2007年暑假，慈济在贵州举办健康快乐成长夏令营，那时丽娟的女儿正好高中毕业，有比较长的空闲时间，她希望女儿多了解慈济，接受“再教育”，能变得听话点……

“凡这次报名参加营队活动的孩子，家长必须全程陪伴！没想到还有这种要求？”丽娟不禁想打退堂鼓。“9天的营队，说长不长，说短不

短……”一边是繁忙的工作，一边是陪伴女儿的愿望。最终，丽娟下定决心放下会计师的工作，拿出9天时间，和女儿一起学习成长。

“我女儿到底有多少改变，当下看不出来，但是应该也是那个时候种下了善种子。经过这一次，我觉得自己的人生应该做个调整，不能老是工作其他啥事情都不管。”丽娟坦承这次的营队改变了她的人生轨迹。

“慈济真、善、美的理念对我来说非常超前，更感受到人与人之间的平等，尊重和友善。”回到昆山后，丽娟忽然发现，自己的时间可以调剂



卫丽娟满脸笑容地展示助学的收获：学生们的贺卡和感谢信，这些都是对志工最好的反馈与礼物。摄影/顾寅春



卫丽娟躬身弯腰将助学金送到霞飞中专的助学生手中，真诚与尊重是慈济人永恒的心念。摄影/顾寅春

了，南京医科大人文交流、昆山爱心酥赠送等活动，她都能抽时间参加。

2007年10月，苏北“春蕾”助学开启，近在家门口（相比贵州）的活动，卫丽娟很想去了解和帮助那些与自己女儿年龄相仿的助学生，也想更多了解慈济。“2007年的苏北，凭着想象可能很穷，实际去到那里，才发现差距蛮大的，单从建筑物外观就能看出经济的落后。”

难忘的第一次助学

“不是亲眼看到，有些助学生家中的环境和生活条件都无法相信。”

在村口，丽娟和一位助学生的家长聊天，一口一个“爷爷”亲昵地叫着。院子里堆满了没经过整理的杂物，看着像是从外面捡回来没用的东西。这时一位个子高高、长得挺帅的男孩走过来打招呼。

“爸爸妈妈在家吗？”丽娟问。男孩指着那位和丽娟一直交谈的“爷爷”，那是他爸爸。岁月的艰辛，让这位不到50岁的中年人看得像近70岁的老人模样。

妈妈躺在床上，话说不清楚，是位智力和身体都有障碍的中年妇女，床上的被子、床单、枕巾变得污黑、



小盈利用周末假期回到母校霞飞中专参加寒冬送暖活动，小盈搬着一箱箱过冬物资，将满满的爱与关怀传递给学弟学妹。摄影/顾寅春

油腻，已经看不出原来的模样，还时时散发出一股股浓浓的异味。

家里的三间房，中间是客厅，孩子和父母的房间各在两侧，但都没有可以坐下说话的地方。男孩的爸爸既要照顾生病的妻子、又要抚养孩子读书，不能外出打工，对于普通的农村家庭，可以勉强维持生活。

男孩的爸爸为了多些收入，在务农之余，捡些他认为有价值的废品，但却没人收购，只能一直堆在院子里。男孩很听话，但他的眼睛却透露出茫然，看不到希望的神情。

三年陪伴，卫丽娟一直关注这个男孩。不管是分班活动，还是助学金发放，志工都会请助学生分享自己的心得感悟。男孩由于自信心不足，从没上台表达自己的感受。由于当时没留联系方式，男孩长大后做了什么，过得好不好，丽娟一无所知。

这样的一家人，不仅带给丽娟很大震撼，更让她感到助学活动，不只发放助学金，更重要的在于心灵陪伴。

宿舍福利变爱心

2020年新冠肺炎疫情暴发，助学

活动从年初延迟到年末。参加泗阳霞飞中专的助学活动中有个女孩小盈，看似很沉静，总是绕着卫丽娟转，想留丽娟的联系方式。“慈济有默契，不留私人电话，但如果不加，我觉得有点伤她自尊心。”为顾及小盈的自尊心，丽娟便和她互留微信。

“我发现其实孩子对我们的助学，是非常感恩的，只是每个孩子的表达方式不太一样。我觉得孩子不一定非要嘴上一直说感恩，而是当我们讲到环保、竹筒岁月时，孩子们能接收多少理念，能落实多少环保到生活中。”

小盈后来顺利考上了徐州的大学。因为学习了慈济助学与环保的理念，小盈主动担任班干部，并带动班里落实环保，更在校园推广循环使用纸袋，拒绝使用塑料袋；在宿舍，同学们把很多快递盒子回收起来，将回收的钱作为宿舍福利。

随后，丽娟顺势鼓励小盈，“回收资源当作宿舍福利很好，如果可以，把卖纸板的钱作为一日一善的举动，就可以把爱流传下去，为社会尽自己的一点力量。”小盈和室友分享丽娟的建议后，大家都觉得好，随即一起奉献爱心。

软软的坚持

霞飞中等专业学校与昆山志工团队已有15年的助学情谊，学校提供的

助学生名单，志工团队会一一家访。然而随着苏北经济逐步蓬勃发展，助学的条件也在改变，如何确定助学名单也就考验着志工的智慧。

尤其在志工实际入户评估之后，会对助学名单提出调整，都需要不断地与各方沟通，一一分析讨论每位助学生的材料。志工也需要本着对各方爱心的负责态度，凝聚共识，对助学名单反复核实。

固然助学金可以实质性地让学生安心学业，但助学活动带给孩子的还有温暖的陪伴、正向的人生引导，及建构未来生活的希望。曾经开展过的“一月一家书”活动，孩子们透过书信，与慈济人敞开心扉，说心里话，抒发生活压力，感受有爱与善的人生价值。

“少年强则国强！希望每一位孩子都能接受中、高等教育。”卫丽娟表示，现在能给予生活物资的机构不少，而慈济更多了一份人文关怀，给予他们信心和尊重，以妈妈心爱他们，启发他们的良善之心，陪伴他们将环保理念落实生活，养成惜福爱物好习惯。

卫丽娟期许自己每一次助学活动都能参与，用爱陪伴孩子们。“将来他们有能力的时候，能够翻转手心为社会做贡献，启发更多人的爱，激起爱的涟漪，形成善的循环！”



主题
报道

找回“家”的感觉

撰文 / 编辑部 摄影 / 苏州真善美志工

苏州志工周荣虎与张瑾多年来参与泗洪县泗洪中学及泗洪中等专业学校的慈济助学，负责协调规划及与各方的沟通。志工之间的配合及陪伴助学生的点滴收获，让他们既感动又欣慰。

2012年，在苏州经商的本地志工周荣虎参加苏北地区的寒冬送暖，感受到困难家庭生活的艰辛，此后每年，作为活动负责人的他，不曾缺席。2013年9月，宿迁市下辖泗洪县的泗洪中学和泗洪中等专业学校开启“慈济春蕾班”，周荣虎也随之投入助学活动。

“每次活动，首先接触的不是助学生，而是团队各功能组志工及与他们的配合。”周荣虎介绍去泗洪往往要6个小时的车程，两天来回紧凑的行程，志工和孩子们在一起时的欢喜，不断激发志工的动力和活力。

2015年，在事业单位工作的张瑾，带着女儿婧怡参加在苏州静思书

院举办的夏令营活动。那年，患“进行性肌肉营养不良症”的马文仲老师“身残志坚、献身教育”的故事，马老师妻子谷庆玉现身讲述往事及慈济前往援建学校的经历，深深打动了张瑾母女俩。

因这份感动，张瑾和婧怡随后参加了助学活动，“女儿像在蜜糖里长大一样，她第一次感受到苏北生活的不容易。”婧怡也思考很多，“如果我过着和他们一样的生活，我会不会用功学习？如果当初用功一点，我会不会更好？”母女两人相似的感受让她们在助学这条路上，彼此相伴。

周荣虎与张瑾分别在助学的前期或近期负责与学校、各单位的沟通。近三年，张瑾将精力更多投入到策划助学的活动内容。

用餐知礼仪

如何让孩子们短时间内了解慈济理念，志工打起了“吃”的主意。合理搭配蔬食，不仅有益身体健康，更培养孩子们的爱心与环保意识。擅长烹饪的志工思考菜色的搭配、口味、数量等，志工则与校方沟通，请孩子们中午留下来共进午餐。

用餐前，志工讲解用餐礼仪。“首先要坐如钟，背要挺直；其次，吃饭时要‘龙口含珠，凤头饮水’，这样的坐姿能展现优雅的行仪。”

“师姑师伯准备的东西很多，比想象的好吃，我吃得饱。”用完餐，孩子们纷纷给志工点赞，还将餐盘、餐碗、果皮等按照分类放入回收区。

合力给予爱

每年助学，都能碰到不同的孩子、不同家庭、不同困难。在助学现场发现助学生或他的家庭急需帮助，志工会马上想办法解决。

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

泗洪中专的一年级新生小涛，家里一张断掉床腿的床，四个床腿有两个用砖头堆砌支撑着，几条电线相互交叉裸露在床前。小涛戴的眼镜，中间开裂的镜片用透明胶粘着，镜腿也是坏的。粘着胶带的眼镜和砖头堆砌的床腿，让志工始终放不下心，于是，反馈到助学团队。活动结束后，志工带着小涛来到眼镜店，原来400度的近视镜，现在的近视度数已达700度。拿到新配的眼镜，面对即将离开的志工，小涛深情地拥抱志工。

那时，助学团队也将小涛的家庭情况即时向泗洪县妇联报告。几天后，县妇联的孔部长回馈志工，她们将小涛家庭列为特困户，买了床等必要的生活用品，还把旧床等物品全换了。

“政府很支持我们，学校里的课



2018年11月，泗洪县妇联主席郑惠玉与慈济志工代表周荣虎共同为泗洪中学春蕾班揭牌。摄影/苗景伟



距离高考还有16天，为不占用泗洪中学高三助学生太多时间，发放助学金利用他们的晚自习进行。摄影/张秀英

任老师和教务处老师，包括食堂的职工等等，大家相处很融洽，很开心地一起共事。”谈起团队的配合，周荣虎心里有满满的感恩。

宝贵的六十分钟

人生有多少六十分钟？2021年5月

23日，距高考还有16天，泗洪中学的高三学子卯足了劲儿，迎接即将到来的人生的重大挑战。志工来到泗洪中学，感恩学子们让志工走入他们生命中宝贵的六十分钟。

张瑾与团队策划的助学活动得到泗洪中学教导主任石老师的肯定，这

次助学，石老师早在2020年11月的活动时就与张瑾约好时间，沟通活动细节，她也从繁忙的工作中抽出一小时，专程陪同学生们。

从高一到高三，从春到冬，学子们的成长，志工看在眼里。为不占用他们过多时间，发放助学金利用晚自习时间，志工同时也与学子分享人生

的意义和生命的价值。

“把想说的话写在卡片上，祝福、鼓励，只要能对孩子有帮助的话就可以。”在大巴车上，或用完午餐的空档时间，张瑾给参与助学活动的志工每人一张小卡片。

小怡同学刚开始听志工的分享时，触景生情，眼泪在眼眶里直打转。她收到无锡志工吴将写的卡片，恰巧这时吴将就站在她身边，这样的



（上图）志工或在大巴上或用餐后的空档时间，手写满是爱与鼓励的祝福卡，泗洪中学助学生拿到卡片后，细细品读。摄影/张秀英

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



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

—小瑶同学

“收到卡片很惊喜，慈济给我们的不仅仅是物质帮助，更宝贵的是精神上的支持。卡片上写着‘把握人生的分秒，经由梦境向着梦想远方加油，人生的梦是五光十色的，视野是色彩斑斓的’。我相信我的未来会更加五彩斑斓，更加精彩。”

—小楠同学

小怡同学收到无锡志工吴将写的卡片，正巧吴将站在她身边，原本眼泪在眼眶里打转的她，转而破涕为笑。摄影/张秀英

相遇，让她马上破涕为笑，卡片上鼓励的话语，对她的启发更大：

“仰望星空，脚踏实地，科学给人类插上飞翔的翅膀。物理学是自然科学的皇冠，祝福你在学习的路上探索出理性思维的花朵，遇到压力不要气馁，坚持不懈，日积月累，时间会让你成长。很多成功人士的共同点是在很早的时候就发现了时间的价值，每天进步一点点，苏州大学不是梦想。”

张慧老师是泗洪中学慈济助学班



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

找回“小树苗”

近年来，江苏省经济快速腾飞，2021年全年生产总值仅次于广东省，随之而来的是政府提高对清寒学生的政策帮扶。如何把接受过慈济帮助的助学生，重新找回来？

“泗洪中学有几位助学生考到了南京，现在他们又回来找到慈济，还把信息发给我。”周荣虎欣慰地表示，看到助学生经过陪伴又找回“家”的感觉真好。

2021年年底，张瑾等志工对五六百位助学生做了一次电话摸排，了解学生们的近况。有时，志工打过

去的电话被误以为是骗子，有时听不懂对方的口音，还有三成是空号。

通过这次摸排，张瑾和志工与很多孩子重新牵起了彼此的手。小梦在上海浦东新区妇幼保健所工作，2022年上海疫情期间，她和全院员工没离开过医院。

“昨天，我们打电话时，她突然说有急诊，然后就挂了电话。”疫情期间，不管在封控、管控区，或不同区域，怀孕的孕妇更要陪伴。小梦一直忙到第二天凌晨，睡醒后的第一件事就是和张瑾联络。

“刚好在最严重的疫区，要一直坚持到最后，天气热了，但是我们一直都

在努力。”张瑾请小梦在工作中保护好自己，“她了解很多慈济理念，说出的话，听得很舒服。”张瑾补充道。

让张瑾最为开心的是，泗洪中学理科班小猛同学在2021年清华大学自主招生考试中，以655分的高分顺利被清华大学录取，十年寒窗，终喜上眉梢。而小猛也把志工给他的卡片当做宝贝一样带在身边，上面写道：

“飞机起飞前的摩擦，可能会感觉比较难过，但前进是因为有冲刺前的后退，靠着阻碍的爆发力产生向前高飞的动力。祝福你 前行一直在同行的好友相互携手；祝福你 一直有智慧相伴！相信你，一定会美梦成真！”



助学生小梦所在的上海浦东新区妇幼保健所地处严重疫区，她是众多坚守在防疫一线的一员，虽然辛苦但她表示能付出就是福。摄影/小梦同学



主题
报道

做孩子的引路人

口述 / 吴志华 采访编辑 / 霍涛 摄影 / 常州真善美志工

一盒千纸鹤，是常州志工吴志华精心保存春蕾助学生送她的“小礼物”；一捧手作纸花，她由此观察到大男孩阿文的小心思并借机开导。九年的苏北助学路，吴志华希望能够成为孩子的引路人，引导他们步入正向的学习和生活。

江苏省常州市地处江苏省南部、长三角腹地，与上海、南京两大都市等距相望，2020年，常州市地区生产总值及经济增幅均在江苏省名列前茅。

2013年走进慈济的吴志华，那时是上市公司的高管，事业稳固发展。当时常州志工只有几位，她决定暂时放下工作，全身投入慈济。虽是新志工，志华常参加很多活动，通过活动去学习，“慈济春蕾助学”是她参加的第一个慈济大型活动。

一盒千纸鹤

“有一件事情我印象比较深刻，

我现在还保留了那个孩子送我的一个东西。”志华提到的这个孩子名叫小月，在助学家访时，她家被安排在最后一个。

每组家访通常会安排五六位助学家庭，每家坐下来聊聊天，全部走完需要半天时间。小月就一直陪着志华等志工，没一点不耐烦的表现，到她家后，才知道小月的父亲因病，只能做手工竹编换取生活费。

当晚，小月留在家里，第二天一早再来参加助学金发放活动。发放仪式开始前，小月拿着一个和喜糖盒一样的心形盒子，送给志华。“除了小月，还有

另外一个女孩，两人一起抱着我。”

“我打开一看，里面全是她折的千纸鹤，满满的一盒，盒盖上还粘着一个小天使。”志华惊讶地捧着心形的盒子，“你还用了这么多一闪一闪的小亮片，一个个粘上去，肯定要做很久。”志华继续问道：“你不可能提前做好，这个是什么时候做的？”

“师姑走了以后，我就晚上开始做。”“你昨天没睡觉吗？就做这个？你把天使放在上面做什么呢？”志华既心疼又感动地问小月。

“在我心目中你们就是天使，长大了我也要像你们一样。”很喜欢孩子的志华，虽然和小月相处时间很短，但因一次家访、一句关心的话或一个拥抱，人和人的感情就借由彼此的真诚快速建立起来。

助学金发放过程中，志华也会抱抱小月，“小姑娘非常有感恩心，那么用心地做一件事情，也可能是她姐姐考到了常州的学校，她感觉对我更亲切。”志华参加助学活动，也多次遇到有趣的孩子，收到小兔子、手工花和写满“爱”的卡片，“但这件事给我的印象最深，小月送的礼物一直



吴志华常常收到助学生的手作品和卡片。凡是孩子们送的礼物，她都珍藏至今，因为这是孩子们的一份真心，不能丢掉。摄影/吴志华

保留着。这是孩子一份真诚的心，不能把这份最真诚的心给丢掉。”

姐姐做的花

2021年疫情稍有缓解，志工抓紧时间来到泗洪县泗洪中等专业学校。5月22日下午，吴志华与志工来到助学生家。宽敞明亮的客厅，整洁的物品，这是一个四口之家居住的房子，而经常打理屋子的是他，17岁的阿文。

阿文孝顺又懂事，只要在家，他



小月（右）连夜折了一盒千纸鹤，心形的盒子边缘贴有一圈小亮片，盒子正中粘着可爱的小天使，借以表达感谢之心。摄影/张政



善良懂事的阿文常常帮父母做家务，志工分享云南昆明及周边地区的助学生家访及亲子活动。摄影/肖悦

就帮着做饭、做家务，志华听到阿文爸爸的介绍，便不停夸赞。阿文的爸爸接过话，“阿文的爷爷是老红军，爷爷留下来的家训，‘人不要想一味讨巧，天上掉不下来馅饼。’”虽然阿文出生时没见过爷爷，但阿文的爸爸牢牢记住家训，并不断地表示，希望孩子们都自立自强，不做违法乱纪的事情。

志华非常赞同阿文爸爸及他们的家训。了解到阿文爸爸年轻时在3个月内连续两次骨折，落下的病根，让

他不能做太重的农活，也无法外出打工，只能在家附近打打零工，志华表示很理解爸爸为这个家所承担的心理及生活压力，不断鼓励爸爸对生活充满希望，陪伴好阿文。

阿文的理想是做一名机械工程师，姐姐更是他的榜样。阿文的姐姐毕业于南京医科大学，2020年新冠肺炎疫情暴发时，姐姐也是抗疫志愿者。就算工作再忙，姐姐每周都会打电话或和阿文视频聊天。

志华看到阿文的房间整齐干净，

桌上的一束手作纸花很是吸引人。随手拿起观赏。阿文说，这是姐姐通过视频，“手把手”教他制作的。纸花材质是用废的工业纸，他指着花朵颜色较深的花说：“这是姐姐教我做的第一朵花，上颜料时，没掌握好比例，所以色彩很重。”

去年做的花束，现在依然美好地绽放。“阿文想姐姐吗？”“想……”身材高大的阿文眼睛里还

噙着泪花有些哽咽地回答。去年阿文没能考上理想高中，心中一直有小心结。志华鼓励阿文，“人生有漫长的路要走，有理想就要加紧脚步，不要因为一次的失利，就放弃。”

九年的苏北助学之路，吴志华希望能够成为孩子的引路人，引导他们步入正向的学习和生活，“长大后回馈社会，这是爱与善的循环，也是我自己最想做的事情。”



阿文的姐姐是抗疫志愿者，疫情期间，姐姐每周和阿文视频互动，并教阿文制作手工花。摄影/肖悦



15
years

苏北助学

同学间，两两手腕相绑，
彼此手持圆珠笔，共画同心圆。
看似简单，实则不容易做到的小游戏，
考验着同学间的配合。
摄影/黄天河



15
years

苏北助学

志工双手奉上助学补助金后，
如妈妈般把同学搂入怀中，
希望短暂的拥抱也能给予他们温暖与力量。
摄影/黄天河



15
years

苏北助学

2019年8月，“时代青年 爱启航”
成长营即将落下帷幕，
助学生穿过志工搭起的“爱心桥”，
脸上洋溢着幸福的笑容。
摄影/蔡虎根

① 志工讲述各地慈济故事，鼓励助学生勇敢面对困境，并怀抱梦想，心存感恩，刻苦学习，将来回馈社会。摄影/徐盼盼

② 唱着欢送的歌曲，穿过快乐的“爱心桥”，在祝福声中，同学与志工相拥而笑并相约下次见。摄影/高日莒

③ 志工与老师来到助学生家中，了解家庭情况，并给予受助学生爱的鼓励：“信心、毅力、勇气三者具备，则天下没有做不成的事。”摄影/张瑶

①
②

③



①



②



③

生命中最甜蜜的负荷

问：小孩要管到几岁才可以放手？

答：诗人吴晟有一首脍炙人口的新诗《负荷》，内容描述孩子是父母这辈子最沉重也最甜蜜的负荷！从这首诗中就可以了解，陪伴孩子是家长《一辈子的事》。因此，亲爱的爸爸妈妈，请打消管孩子到几岁可以放手这个念头，因为孩子是你心头永远的挂念。

说“管”太沉重，还不如说：爱、榜样与陪伴！要如何爱得恰到好处？要如何陪伴？有几项个人的经验跟大家分享——

一生的好习惯

孩子一岁左右就可以开始帮他建立规矩，例如安坐在餐桌专心用餐，培养做事的专注力；每天准时就寝、起床，培养自律的好习惯；每天说一个床边故事给孩子听，让孩子爱书、喜欢阅读……

在做这些事时，父母要用心互动、感受孩子的反应，不可以敷衍，更不可以一边看手机、电视，要让孩

子充分感受到爱、榜样与陪伴。

有感奖惩表

成人的世界表现良好的有考绩奖金、年终奖金、分红奖金……表现不佳者则任何奖励都没有，这是工作的奖惩，一年一次或多次；小朋友的奖惩表则要有实时性才有效果，最慢每周一次；订奖惩的时候要亲子一起，这样才能收到好效果；父母的奖惩要分明，否则会养成孩子无所谓的习惯。

最近听到一位隔代教养的阿嬷分享跟小学三年级孙子订的奖惩表，蛮实用也蛮有趣：每天只能玩手机游戏二十分钟、假日三十分钟；单元测验成绩达九十分以上者，加看一场乒乓球赛；平日帮忙做家务，再加一场乒乓球赛；每天晚上九点半就寝，早上六点半起床，当周能自动起床，周三下午、星期假日去打篮球；若不按规定，取消玩手机游戏的时间及球赛。孙子爱打乒乓球，一切奖惩皆顺利进

行；真是有智慧的阿嬷！

适时的赞美

大人喜欢赞美，不喜欢别人的批评；小孩也一样，家长适时的拥抱、称赞与陪伴，就是最佳的赞美！

心理学家马斯洛（Abraham H.Maslow）的需求理论（Maslow's Hierarchy of Needs）中，把人类的需求分为生理需求、安全需要、社交需求、被尊重的需求、自我实现的需求。当我们对所爱的人表达赞美、欣赏与感谢时，他会感受到爱与隶属、被尊重，且更有动力追求自我实现；由此可见赞美的重

要性！
适当的赞美，除了真诚无所求以外，内容也要具体，针对孩子的努力行为及带来的好结果给予称赞，而不是含糊的评价。例如：小朋友将玩过的玩具收拾干净后，家长可以搂着孩子说：“我们家

的东西摆得井井有条，坐在客厅喝咖啡、看书好舒服喔！真是感谢你！整理玩具不是一件容易的事，而你做到了耶！”这样的方式，就是很具体。

家是孩子的第一个学校，这是永远不变的事实；所以家长们一定要把握可陪伴孩子的黄金时期，帮孩子建立好习惯；当习惯建立好之后，就可以不用“管”孩子了，因为他已学会如何“管自己”！

期盼所有的亲子相处都能和乐融融，家家都有一本幸福经，不要问“管”到什么时候？因为这个甜蜜的负担要到人生的尽头才会停止。



慧心 净语

讲述·释证严
撰文·释德凡
编写·济愿

生命有多长就做多少事

虚空中的一切都是瞬息万变，观普天之下的万物万象，即使尽此一生都无法体会天地生命的脉络；其实只看人间，天下就有万般人生，其中苦难人生偏多。

昨日看见一则新闻，是一个年幼的孩子坐在草地上，手抓起一把草往嘴里塞。这个孩子跟着大人逃难，妈妈带着他离开出生地，逃到这片土地上，何处是他的家？也许是一顶破烂的塑料帐棚。他抓着草在吃，眉头是皱着的，应该是不好吃，为什么吃得那么认真？肚子饿、没得吃。

每个人都有不同的因缘，故而此生有不同的家庭生活。有的生活无缺，而且全家和乐美满，无忧无虑；

更有福的人懂得选择正确的人生方向，发挥生命价值，为社会人群而付出，言行合礼如仪，天天心情轻安欢喜。假如是懵懵懂懂的人生，一时冲动与人起冲突，难以克服自己的冲动犯错，也会很懊恼。

慈济家庭里的孩子，自幼在善的环境里成长，也培养行善助人的习惯，常常看见孩子由长辈陪伴前来捐出平时积存的零用钱，说是“要救人”；这一分要救人的善心，在幼小的心灵已经成熟了，只要长辈好好地教育，不让他们这分爱心受损，这颗种子就能维持生命力，不被腐蚀，因缘会合而长成大树。

不只是孩子，大人也需要好好照顾


自己的善心，只要一念善心“生”起，就要让它长“住”不灭。恒持初心善念的方法，就是时时警惕，时时反省：“我起了这一念，是善或是恶？”看了别人的言行态度，觉得不顺眼，就要警觉：“我看别人不顺眼，就是自己的心也在动了。”众生平等，要善解、包容，否则只是看一个人不顺眼，之前生起的善心就无法安住了。

我自己有时觉得一再劝说的事，对方听不入心，久而久之也会默然、消极。这时也会自我警觉：不可以消沉！要提升生命力、要有活力，还要继续发挥生命价值。

生、老、病、死是人生的自然法则，面对生死要很淡然，但是要重视生

命。所谓淡然，就是不要总是用激烈的情绪看待生死，爱恨中起烦恼；与所爱的人死别，就呼天抢地，过了很久仍然牵肠挂肚，大可不必这样。生命来时，要用无私的爱去爱护他，人人提升智慧，不是只关注自身，只看到近处，要拓宽“心眼”，把眼光放远；心灵开阔了，眼睛所看到的一切都是美的，也可以从种种世间相体会宇宙人间的真谛。

道理无处不在，用心就体会到；若不用心，所感触的还是滚滚红尘，像在污浊的环境里。人生有限，可以用多少时间认识天下人间的道理呢？最重要的是守护好这一念心，维持正确的人生方向，只要生命有多长，就在人间做多少事。



时间是无价之宝

一只萤火虫的光芒太微弱，但是一整群萤火虫飞起，可以在黑夜中构成一片美景，吸引许多人的注意。利益大众的事，要靠许多有志一同的人，群策群力共同达成。


我平生没有什么大志向，只是觉得既然是有益社会人群的事情，就要投入心力去做到；凭一己之力无法达成，就要借力使力，会合每个人的心力，成就无量功德。

时间是无价之宝，确立了方向就要赶紧迈开脚步，不能拖延，为未来开道、铺路，让后来的人也有明确的方向，走在此时铺好的道路上，再接着往前开道、铺路。

铺路要向前愈铺愈长，但是我们

要像在水田里插秧一样，是倒退着铺的，铺得愈长、退得愈远，才能看着前面有没有铺好。意思就是说，我们一面开拓道路，也要不断培养人才，这是我们这一代人的使命。慈济有这个环境，让有心要做事的人投入，不是为了个人的收益，而是让每个人发挥才华，达成共同的目标。

不久之前还在说过年，正月已经过去，今年农历已过了三十天。天天都是八万六千四百秒，三十天有二百多万秒，数字很难算，但是时间就这样秒秒过去。我们要时时刻刻提高警觉，提醒自己要精进，不可以让时间空过；把握当下的每一秒钟，认真、踏实地做好该做的事。



当心念专注于呼吸

自从新冠肺炎疫情笼罩全球，人人谈“疫”色变。虽然为了防疫，人与人之间要拉开距离，但是不能失去对人的信心；假如对人没有信心，彼此提防，人间就会变得冷漠，无形的心灵距离也会拉远。此时更需要合和互协，提起爱心相互关怀，如规如矩，走在正确的人生轨道上。

爱是智慧的表态，所以有智慧的人不冷漠。在日常生活中待人处事，很清净，不脱轨，疼惜、守护着众生，就是智慧的爱。面对惊世灾难，要起警世觉悟。有觉悟就要改变生活习惯，从心灵到生活行为都要虔诚，人人要尽量茹素。这是考验自己有没有真诚的爱心，有没有智慧的愿力；有智慧的愿力、有

真诚的爱心，就能发挥清净无染的智慧之爱，成就美好人生。

人总是会被外境迷惑，如何启发智慧？就要把散乱的心收摄回来，先内观自己，就如每天起床后先静坐数息，将心念专注于呼吸，这时的心很静、很定，不必看时钟就知道几个呼吸以后时间过了多久；不过离开这个境界，和大家互动、说话，注意力分散了，要知道时间过了多久，就要看时钟。

眼睛看时钟，还无法达到与天地相合的智慧。但只要我们将欲念一分一分地消减，将烦恼一分一分地淡化，自然心静意定，就可以与天地宇宙合而为一。

珍惜身边的人

平安的任何一刻都值得我们感恩，一切人、事、物都难保如常，包括自己的呼吸也很难保证在下一秒是否还会继续。

生命在呼吸间，我们还能呼吸，而且生活在平安的好环境，要用感恩心把握因缘付出；得知世界上哪里有灾难，我们可以作后盾，让当地慈济人安心地救苦救难。

发出爱与善的荣光

现在社会富裕，信息也很发达，要做事很方便，但是会面对很复杂的状况。无论是方便还是复杂，我的心一样单纯，就是只有一个“好”字。过去很好，单纯有单纯的好；现在也很好，科技便利生活，不过最重要的是如何让人

每一天、每一个时刻要提醒自己，注意起心动念与行为。譬如远远看到有人来了，我们心里要准备与他打个招呼，脸上展现笑容表达友好，走近了就问个好，这就给予一分好印象，也就是造了好因，进而结好缘；之后别人看到我们需要帮忙，就会主动伸手协助。人与人之间互爱、互助，就会有幸福的感受，很祥和、很平安。

间真实的好，就要讲究一念心，这念心就是清净的本性，在儒家也说，要“止于至善”，人性回归于善，世间人人都向善，就是最好。

很期待人人每一念心都是好念，愿意做好事，人间一定会很祥和。人

间多苦，是因为人们原本单纯的心，随着外面形形色色的境界生起欲念，追逐名利，各人居心不同，所思所想皆不相同，所以人间愈来愈复杂。如果共同一心，这一念心是“止于至善”的爱心善念，一心求“好”——

信己无私，信人有爱

“信己无私，信人有爱”，很简单的几个字，要时时自我警惕，很淡泊地过生活；心开阔则天地宽，更不会为琐事计较烦恼，而是时时知足，乐于付出，也能带动人行善，将每一个人点点滴滴的力量会合起来，滴水成河，流入大海，可以为天下苦难众生做事。

如果钻牛角尖时，听到有人分享，心开意解，触类旁通，就又能迈开步伐继续走这一条路了，这个过程就叫做心路历程。人身难得，益友难

求好人、做好事，大家的力量结合起来，为世间苦难而付出。即使个人力量薄弱，但若人人都发出萤火虫之光，也能吸引关注，让其他人受到启发与带动，各地都有闪亮的萤火虫之光，在黑夜中为大众指引方向。

遇，所以慈济人很有福，此生能和这群益友共同造福。

只要我有正确的方向，相信自己无私，这道无私的大门一开，不仅不会缺乏做事的力量，还会有人人的爱心涌入，这就是我一向做事的宗旨。让我更有信心的是全球慈济人都朝同样的宗旨在走，大家一点一滴的力量会合起来，大爱广披天下。每一个人都要有信心，该做的事要赶紧做到，这份信心也是一股力量。

重复

王端正
《生命的风华》

绝大多数的人都会承认“重复”的行为是单调的，也是无聊的。

尽管人们都厌恶做“重复”的事，但多少重复的事让人们得了利，受了益。

一位观察入微的作家说：“每次当我看到小婴儿坐在手推车里，沿着人行道前进，他们双眼乌溜溜地转动，看着从眼前而过的世界时，我就像看到一位新生的哥伦布，他要去发现新大陆。”

不错，小婴儿时时刻刻都在发现新大陆，但他的发现，就是从一次又一次的重复中得来。

只要留心，我们会发觉幼儿对“重复”有着相当大的喜爱。他们重复地发出相同的声音；重复地拿起玩具，又摔了玩具；重复地摆身与挥手；重复地跟您使眼色、做表情。他们在每次的重复中，都会有不同的新发现，也都会有不同的新乐趣。对他们来说，每一次的重复都是一次旧的结束与另一次新的开始。

所以，千万别说“重复”毫无意义；相反的，每一次重复都有它既新且深的意义。否则“饥来吃饭困来眠，夏去秋来冬又春”又有什么意义？

也千万别说“重复”既单调且无聊。君不见情人的娇态看她千遍也不厌；爱人的软语听它万声也不倦。只因每次的见，都有他的情；每次的听，都有他的爱。“重复”不就是滚滚红尘中，情义人生的一部分吗？

当然，更千万别说“重复”毫无价值。石磨不是不断重复转动，才能把麦磨成粉吗？棒球选手不是每天反复挥棒，才能在比赛中棒棒不落空吗？篮球选手不是每天不断重复跳跃投篮，才能在场中奔驰，球球出手中网吗？打铁工人不是每天反复锤击，才能将钝铁化为利剑吗？发条不是一遍又一遍旋转才能上紧吗？螺丝不是不停地转动才能闷牢吗？这就是反复则深的道理。反复则深，价值就在其中。所谓滴水穿石，所谓铁杵成针，不也都是一次又一次，一回又一回，日积月累，刹那反复的成就吗？

春去秋来，花开花谢，日出日落，月圆月缺，千百年来不断地重复进行着。只要能欣赏它诗情与画意，品味它的意义与乐趣，体悟它的短暂与永恒，谁又在乎它的重复与单调！

——摘自王端正《生命的风华》

动中静

何日生
《一念间》

有没有一种境界是无时无刻都能平静？随时随地都能保持内在平衡？

一次在一个严肃的会议中，二十多位与会者热烈地讨论着一项问题应如何解决，却看到会议桌的一旁有一位学佛者，盘起腿闭上眼在打坐。已经记不得这位朋友当时有无发言，或说了什么话，但是他在这么严肃热烈的场合中打坐，倒是令我印象深刻。

我必须说，我并不特别支持这样的举动，并不是因为这举动唐突，而是它让我有一种深深的感受，似乎这位朋友无法在这样的场合中维持心灵的一般状态，只有盘起腿，他才能思考，才能获得平静。

同样的经验发生在两年后，我邀了几位朋友，我们正热烈讨论一项棘手的纠纷。一位朋友也突然间闭上眼，放上掌，盘起腿打坐。事后我问他是否常常打坐，他很高兴地回答说是！他说打坐是他最快乐的时光。

打坐的时候快乐，打坐的时候内心宁静，打坐的时候如如不动。而一不打坐难道心就不平衡，就起烦恼，就不平静了吗？难怪我看到的这两位仁者都在那么热烈的场合中打起坐来。莫非亟欲恢复内心的平静？莫非他们已经习惯依赖打坐来使自己恢复平静及能量？

有没有一种境界是无时无刻都能平静，随时随地都能保持内在的平衡，不管于各种境界之中，都能常保内心的喜乐，真正做到《金刚经》所说的“应无所住而生其心”？

动静分离，动静相对立，是人之常情；动的时候容易乱，需要休息，需要静一静，这是我们凡人调养自己的方法。所以我们学打坐、练瑜伽、弹琴、学画、接近大自然在喧闹中找一个幽秘僻静的处所，让自己休息一番，这无不都是为了求得静。现代人远居乡野，返璞归真的有之，在会议翻腾之际，索性盘腿打坐，潜心冥想的也不少见。但是难道古人陶渊明所言，“结庐在人境，而无车马喧，问君何能尔？心远地自偏”的心灵境界不见了吗？心远地自偏，正是心不被境界所牵绊，心不随境转的一种修养及定力。

——摘自何日生《一念间》

情境

刘济雨
《心灵四神汤》

有时候我们会劝人说：“环境无法改变时，就要改变心境。”但是，仔细思维后，我们会发现，有时候心情的好坏与情境有直接的关系。没有人喜欢待在气氛不好的课堂或办公室，更没有人喜欢生活在一个气氛不好的家庭里。环境会影响一个人的心境，情境当然也会牵动一个人的心境。

情境的好坏会直接影响人的心情，就像观赏一出喜剧电影我们会有轻松欢笑的心情，观赏悲剧电影则会有悲戚与共的心情一般，因为人是感情的动物。营造一个温馨祥和的生活情境，是让生活充满朝气与祥和的重要条件；而营造一个感恩知足的生活情境，更能让人学习惜缘造福及享受付出之际的心灵超越。我们需要生活情境，因为它是生活教育的一环，更是让生命充满活力与朝气的潜在动力。

二〇〇一年年初，中美洲的萨尔瓦多发生大地震，美国慈济人负责一系列的勘灾、赈灾及灾后的重建工作。为了让在美国读书的两个女儿有了解世间疾苦的机会，趁着她们大学的学校假期，我们一齐报名参加萨尔瓦多灾区的义诊及发放工作。在灾区里的志工体验，让生活在那人间天堂的女儿体会深刻，这是她们一生中难以忘怀的机会教育。这种刻骨铭心的情境教育，其实就是生命中的一种“震撼教育”，它让我们的内在心灵经过震撼后立即醒觉。虽然从马来西亚辗转飞到萨尔瓦多，是一段不算短的飞行航程，但我和内人坚信这真是一趟“知性与感心”之旅。

赈灾回来后，我收到女儿们发来好几页的电邮，分享着她们在灾区里的心灵感受。除了庆幸也珍惜自己的福报之外，更深深感恩父母的用心良苦——千里迢迢飞跃万重山，只为陪她们一起去体验另一种生命价值。而这个体验将令她们终生难忘。

这样的体验，让孩子们的心境有了很大的转折。其实接触愈多的苦难境界，愈让我们珍惜身边所拥有，尤其当所拥有的也是所仅有的，则让我们更备感珍贵；因为比起那些没有的人，我们至少还是“有”。在与孩子们交流互动时，一位十多岁的小男孩跟我说，他看到隔壁邻居的孩子被妈妈鞭打，觉得很羡慕，乍听之下，我以为这个孩子的心理有缺陷或不平衡，问他为什么这么认为，他沮丧地说：“我连

被妈妈打的机会也没有。”就这么短短一句话，让在场的师兄姐泪流满面、心疼不已。回去后，我常常将这位孤儿感人肺腑的话，与慈济的孩子们分享并互相勉励。

常常接触苦难、见识不幸，会让我们启发同情心。同情心就是悲悯心，有悲心的人心地容易柔软，心地柔软的人比较感性。感性的人比较有赤子之心，容易触景生情，“情生则情境成”。生活中，如果人人心存善意与温情，则生活情境比较祥和。反之，如果人人心存恶意或理多情薄，则生活情境必然充满仇恨与对立；家庭中只要有一个成员如此，家庭气氛就难以和谐。因此证严法师常常鼓励人们：“全家一起发心，全家一起行善。”只要人人起善念，念念不离善，并持之以恒，则积善之家必有余庆。福爱充盈的家庭，当然是气氛温馨、美满幸福的家庭。

幸福的家庭都有相同的幸福，不幸的家庭却有各自的不幸。“幸与不幸”即使是来自环境，甚或命中注定，我们仍可“以心转境”“以念转运”。如果我们感到力不从心，无法扭转心境，则不妨试试“多布施、多行善”，做到了以后，再要求自己“脸要笑、嘴要甜、腰要软”，如此努力下去，很快就会营造出幸福快乐的生活情境。

——摘自刘济雨《心灵四神汤》

孝亲与感恩： 慈济童谣中的中华文化基因

撰文 / 桑海

《毛传》解释《诗经》中的句子“心之忧矣，我歌且谣”时说：“曲和乐曰歌，徒歌曰谣”。由此可知，“歌”与“谣”的区别主要在于有没有谱曲。由此看来，童谣就是指传唱于儿童之口的没有乐谱的歌谣，如果谱上曲就成了儿歌。

成立五十多年来，慈济基金会在力行“慈悲济世”的慈善实践同时，也一以贯之地倡导以“感恩尊重爱”等核心理念的正向文化，其中一种非常重要的方式就是童谣。几十年来，大量富有中华文化基因的慈济童谣问世和流传，慈济的童谣，不但以纯真干净的音色、活泼动人的曲调，唱出不可错过的天籁之音，更透过音声的熏陶，培育孩子心中的感恩、尊重、爱，兼具雅言与品德教育的双重意义。

慈济童谣与旋律和手语相配合，有很强的实践性与疗愈性，在赈灾现场、助学发放、环保宣导等公益活动中发挥了很大的作用，潜移默化中影响了海峡两岸乃至世界各地许多孩子的人生。

有许多慈济儿童歌曲在一般大众中也有很高的传唱度，比如台湾著名音乐人黄大军创作的童谣《幸福的脸》。歌曲从一个小孩子对幸福的寻找展开叙事，俏皮可爱的歌词和曲调，表达了儿童对“知足少欲、爱惜资源”的环保理念的认同。

歌中这样唱道：“爸爸说幸福就在镜子里，那就是我快乐的笑脸。老师说如果欲望能够少一点，快乐就会多一些。爱惜地球给我们的资源，随时记在心里面。”这既是大地环保，也是心灵的环保。这首歌经常用于慈济的手语团康，经内地组合“青春美少女”演绎，成为非常流行的儿童歌曲。

类似的环保童谣还有《一个干净的地球》，这首童谣的歌词，辑录改编自慈济基金会创办人证严法师的教导，作曲者则是曾创作过《龙的传人》、《张三的歌》的台湾著名音乐人李寿全。这首童谣的曲调平缓深情，歌词也满怀慈悲和温情：“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……让

我们的爱心，温暖你寒冷的手。让我们的爱心，照亮黑暗的角落。”

除环保主题外，基于证严法师对教育的阐释——“教之以礼，育之以德”，慈济童谣还非常注重对礼仪与品德的培养。有些以教导礼貌和端正心态为主题，比如黄大军创作的歌曲《点头低头》：“学点头，学低头，不要学拳头。马上多一个好朋友，我觉得还不错……多一点志气，少争一口气。点头低头更开阔。”

此外还有对大爱和友情的歌颂，如：“爱在心中交流，不要轻易错过，要勇敢说出口”（《小太阳的微笑》）；“花开花谢又是季节的转移，我们又将要面对未来的分离。请你牢记这段记忆，朋友我永远祝福你”（《手牵手》）。听这些童谣，会帮助孩子在舒缓的音符中正向思考，在清澈的音符中让爱心渐渐萌芽生长。

孝亲和感恩的主题的童谣，是慈济童谣中与中国传统文化结合密切，极具慈济特色的一类。慈济向来倡导感恩文化，“感恩”不但是慈济志工日常的礼貌用语，“付出无所求，还要说感恩”更是慈济的核心理念。

比如《感恩每一天》：“感恩父母的叮咛，是爱我。感恩老师的教诲，要我进步。感恩这世界有你，陪

我分享点滴。”感恩与孝道紧密地联系在一起。孝道，是儒家的根基所在，慈济虽主要源自传统文化“儒释道”中的“释”家，但也吸收了大量儒家文化的精髓。在慈济，每年最重要的节日五月的“三节合一”，就包含母亲节，此时通常会举办“孝亲感恩会”，倡导人们孝敬父母。

慈济还有一出非常出名的手语剧《亲恩浩连天》，深情表达对“父母恩重难报”的感怀和忏悔。在演绎这部手语剧的时候，通常会以一首慈济童谣作为收尾，不知有多少人听到这首歌后潸然落泪，幡然醒悟。这就是慈济童谣中传唱最广、影响最大的一首——《跪羊图》，无论是在台湾还是大陆，很多学校都以《跪羊图》的演唱和表演来教育学生，促进亲子互动。

在汶川大地震后，慈济志工就用《小太阳的微笑》等温馨欢快的童谣，帮助刚经历伤痛的孩子从恐惧与哀伤中走出来，心中变得温暖，脸上重现笑容；他们还带小志愿者排演《跪羊图》手语，这不但是孩子们的情感宣泄和自我疗愈，所传达孝道和人间至情也令每位听者心有戚戚，感动落泪。

《跪羊图》的词曲作者是台湾著名音乐家李子恒。他年轻时曾创作《秋蝉》、《牵手》、《蝴蝶飞啊》

等大量情感真挚隽永、令人难忘的流行歌曲经典，后期的音乐创作则更多表达对大地和人类的关怀，以及台湾的人情与风味。这首歌的灵感根据一幅国画创作，以现代形式生动地表现了国学传统的精髓。

董仲舒《春秋繁露》中说：“羔饮之其母必跪，类知礼者。”意思是说小羊在母羊身边吃奶时是跪着的，表示对母亲的养育之恩的无比感谢。因此童谣的主旨就是劝喻世人知感恩行孝道。童谣清新上口，节奏舒缓深情，澄澈童音和清脆女声相配合，加上男声和唱，令人内心宁静，同时又真挚感人。歌词更是古朴典雅，形象鲜活，直指人心，催人泪下。

这首童谣大致可以分为三部分，第一部分是句式齐整的八句七言：“古圣先贤孝为宗，万善之门孝为基。礼敬尊亲如活佛，成就生命大意义。父母恩德重如山，知恩报恩不忘本。做人饮水要思源，才不愧对父母恩。”这八句引自郭孟雍教授创作的慈济歌曲《孝》，开门见山地阐述了中国自古以来崇尚孝道，对父母的恩德要知恩图报，永远心怀感恩。

第二部分则透过描述《跪羊图》中小羊跪哺的情景，联想到父母对儿女痴心不改的付出，让每一个为儿女的听者由衷感受到“行善行孝不能

等”的真谛。

“小羊跪哺，闭目吮母液。感念母恩，受乳恭身体。膝落地，姿态如敬礼。小羊儿，天性有道理。”从“跪”“闭目”“恭身”等动作细节着眼，表明连动物也有对母亲尊敬和孝顺的天性，这是众生共通的道理。

父亲为了抚育儿女奔波辛劳，直到有一天积劳成疾；儿行千里母担忧，母亲时刻牵挂着孩子的饱暖安危，还为孩子能否成器而忧虑。不管在送儿女出门时，脸上有怎样的欢颜，目送孩子远去后，父母就会在窗前期盼他们归来，甚至苦等着哪怕是一点点消息。儿女逐渐长大，父母却日益衰老，在外的游子，可曾想起常回家看看，可曾有“子欲养而亲不待”的忧惧？若不及时行孝，当父母突然离去时，恐怕将难以承受那种无法报恩的痛悔。

最后一部分饱含深情地唱道：“为人子女，饮水要思源。圆满生命，尽孝无愧意。儿女心，无论在何地，给双亲一声感恩您，给双亲一声感恩您。”恰如饮水思源，做人必须要懂得感恩，父母给了我们身体，又哺育我们成长，更给了我们无法计数的教导和关爱。无论儿女身处何地，都应该心中时时牵念父母，心怀感恩，并大声说出心中的爱。

在《跪羊图》之外，还有许多孝亲主题的慈济童谣。比如洪予彤创作的《孝顺不能等》，以年幼的孩子对父母倾诉的方式，说出了一个懂事的孩子对父母质朴的爱和对孝道的理解。在懂得了父母一直为自己默默付出之后，孩子由衷地感恩：“孝顺不能等，孝顺不能等，我的心中充满感恩。明白你们为我做了好多，我也希望付出所有。”

演绎者用稚嫩无邪的童声，直白地表达对爸爸妈妈的爱，听到这样的歌曲，已经为人父母的听者，怎能不含泪微笑呢？再如《好一个乖宝宝》，创作者是曾为邓丽君《甜蜜蜜》《小城故事》等经典歌曲填词的词作家庄奴。歌中也塑造了一个孝顺懂事的好孩子形象：“我们要知回报，报答双亲尽孝道。和颜悦色声声是，百依百顺句句好。”

慈济童谣中的孝亲与感恩，并不是一种抽象的道德说教，而是与慈济志工的日常紧密结合。这些歌曲经常在孝亲感恩会、品书会、敬老院关怀、济贫扶困等场合播放或演绎，其中的内涵深深触动志工和参加活动的每一个人。志工在抚慰孤寡老人，向他们鞠躬敬礼，为他们揉肩、剪指甲甚至洗澡的当下，心中涌起的感觉，正如子女对父母的感恩与忏悔。

证严法师期勉大家天天说好话，想好意，做好事，人生才不会走错路而迷失方向。其实好的童谣也同样重要，因为音乐是跨越语言和文化藩篱的沟通媒介，不但能怡情养性、涵养人文，也具有导正之教化功能，这与中国的诗教传统一脉相承。

在中国传统文化中，诗歌承担着化育民众心灵、提升民众精神世界的重要教育功能，是谓“诗教”。狭义的“诗教”主要指儒家以《诗经》为教本对道德的培育，特别是对君子人格的塑造；广义的“诗教”则包含各时代优秀诗歌对人品德和审美的熏陶。

童谣天然就有诗的属性，更因契合儿童心理，易于传诵，对人的成长影响深远，显然是当代“诗教”的题中之义。慈济童谣，具有强大的感染力，无须喋喋不休的说教，即能让孩子在轻松愉悦的情绪中，汲取正向积极的话语，培养面对挫折的勇气与智慧，让美善的种子在心中萌芽，可谓是一种最有力的诗教形式。

经过数十年的积淀，吸引了大量顶级音乐人倾心投入创作，慈济童谣中已经诞生了不少现代经典。不但慈济人将其视作心中的宝藏，更多心中有爱的人也会与之相遇乃至共鸣，同声唱出这些人间最美、最温馨、最有爱的歌。

❶

从粗石到钻石

撰文 / 李明霖、曾庆安

遇到挑活干的志工，
她直接骂人；
看事情不顺眼，
错的都是别人……

一直踢到铁板，
只好翻开《静思语》：

“君子如水，随方就圆，无处不自在。”

“不要当磨人的粗石，要当被磨的钻石。”

她甘愿接受磨练，
磨到金光闪闪、人见人爱……



小学毕业后拜师学裁缝，女大当婚时与同行共组家庭，自行开店，专帮客人量身订制衣服，过着幸福美满的生活——这是陈竹妹的理想，也成为现实。

眼见事业朝好的发展，他们改开成衣厂，生意愈做愈大。陈竹妹不禁幻想，快可以过着人人称羨、光鲜亮丽的生活了。但事与愿违，自从赚了钱，无论业务有多忙，先生向公司二十几位员工交代好工作，就出门与卖布的老板花天酒地、赌博娱乐。

陈竹妹不甘示弱，经常与先生上演争吵的戏码；夫妻貌合神离，无法同心。她在三十一岁那年，毅然与先生关闭工厂；三十六岁时，先生外遇，夫妻形同陌路，开始各自过生活。

世间有人和我一样傻

不再当老板娘，陈竹妹到一家工厂上班。一天，她听到证严法师谈到自己的俗家弟弟在军中被人打死，证

严法师告诉俗家母亲，自己的孩子已无可挽回，心情难过也难过了，相信对方和他的父母也不好受，毕竟要被判军法，有可能也是死刑……希望俗家的家人用原谅化解仇恨。

陈竹妹听到这一段话，非常激动！因为不久前，大儿子把摩托车借给朋友，某天晚上快十一点时，她接到一通电话：“你儿子的摩托车借我儿子骑，我儿子载他的另一个同学出车祸，车子已经面目全非，两个孩子都受重伤……”听到这，她全身发抖着。

对方问：“我要赔你的摩托车多少钱？”她不要求赔偿，反而是叮咛对方先把孩子顾好。不只这次，小儿子上学时被车撞断脚，肇事者苦苦哀求，她心软也选择原谅，而且不求赔偿。

“为什么不会跟人家争……”亲友一窝蜂责怪她，她也觉得自己没出息。这时听到证严法师原谅伤害弟弟的人，她整晚没有办法睡觉，“世间有一个人，跟我一样傻！我要告知全天下、全

“从粗石到钻石”



工厂的人，我做的事情是对的。”

当婆婆要“有力无气”

陈竹妹在46岁时全身心投入做志工，在忙不完的慈济事中，忘却与先生的爱恨情仇；但如果遇到无法配合工作的志工，她不留情面的表达，考验也就接踵而至。

《静思语》于是成为她调理内心的良药。“我们是普通人，有很多事情没有办法解决的时候，只有用《静思语》。我早也看、晚也看，当成每天的一帖良药；药剂若不吃，明天脾气就又会起来。当踢到铁板时，我也马上去翻翻看看，还非常准，一翻就翻到解药。”

“我个性很硬，很执着，看这个不行，那个也不行，总之都是别人错，自己都对。当看到‘君子如水，随方就圆，无处不自在。’我开始练习像水一样柔软，也比较容易听进去别人说的话。”

“不要当磨人的粗石，要当被磨

的钻石。”这句静思好话，让陈竹妹觉悟与人互动，要愈来愈圆融，“棱角角就是要有人、有事来磨，磨到金光闪闪，就会变成铁球，滚来滚去都没关系。”当有人问她，婆婆怎么当，她说要忍声吞气，要“有力无气”，不是有气无力……

当家里多个大媳妇，陈竹妹还不觉得有功课，但来了个另类的小媳妇，她才惊觉到，要应用师父说的智慧道理了。“儿子是自己生的，媳妇是隔肚皮，我不知道她的性子，嫁来的时候，也是用一种妈妈的心爱她，可是她的想法，我不懂，还嫌我啰嗦。”陈竹妹不会跟小媳妇对立，但会难过、生气和不舒服。

当她看到证严法师说道，“不能用仇恨去对仇恨，要化解仇恨，必须要用爱。”“好，我就用爱。”陈竹妹主动把家事做好，做到“有力无气”，知道小媳妇爱吃馒头，她就做馒头给她吃。

在小媳妇出门上班前，陈竹妹

先把馒头放在电饭锅蒸，怕小媳妇忘记，她还在装馒头的袋子上贴上纸条，写着：“宝贝，馒头要记得拿。”之后她就先出门去做运动，让爱在彼此心中蔓延。

“要解除那个不舒服，就要用爱。年轻时，我不知道得罪了多少人，想到这点，我就释怀了。”以往陈竹妹遇到类似的事，她就是少互动、少讲话，避开这道难题，可是她想：“这是我的媳妇、我的家人，‘要爱你儿子所爱’。”

“要爱他所爱，不要像电视剧演的，让儿子外不是人，当夹心饼干，我不希望他这么痛苦。”陈竹妹饮用“善解”药剂，也服用“包容”良药，“年轻人没办法忍，我老的要更有智慧，才有长者的风范。”

感恩有被利用的价值

陈竹妹搬去与儿子同住，也回归社区当志工，73岁时承担团队的小组长，“大家给我机会，也给我鼓励，

人生的价值不就这样。每天吃吃喝喝，时间会浪费掉，要听师父的话，尽量去做。”

陈竹妹遇到认识的人来修改衣服，她都免费服务，“要赚钱，就给年轻人去赚；我那么老了，就只要跟你结好缘。”一位来修改衣服的志工表示很不好意思，陈竹妹说：“我要感恩你让我改衣服，表示我还有价值在。师父不是说，要感恩自己还有人利用的价值。”

能够满足别人的需求，陈竹妹觉得很快乐，“进来慈济，就是要调整心态，跟人家结好缘。要是没有出来做，没有听师父的话，就只是顾家、看电视，还有思想跟小孩不合。”

为了有健康的身体长久做慈济，她有时间就拉单杠或做瑜珈，身体柔软度完全不输给年轻人；一如她感受到自己不断在改变、在成长，被磨得不太会发脾气，“做人不要像牙签，两头尖尖，伤人也伤己。”陈竹妹心转路宽，也逆转了自己的人生。

茄苳树

Bischofia Javanica Blume

茄苳也称为重阳木，重阳木的名字与这种树非常长寿有关。它的材质可供建筑、器具等用途；而根部、树皮及树叶等，是台湾民间药材。

静思林中，有三株醒目的老茄苳树。据说这几棵老茄苳一度濒临死亡，但经原来的主人细心照顾，每天灌溉时告诉它们：如果你们能够活过来，就送你们去慈济。果然，过了不久，它们又渐渐复苏成长，于是主人也信守诺言，将它们送到静思精舍来。

静思精舍的第一棵老茄苳树龄已逾百年；静观这棵老树，必须好几个人手牵着手，才能围绕合抱。所谓“合抱之木发于毫芒”，毫芒是比喻最小、最细微的形容词。要成为一棵大树，必须给它时间成长，还要有足够的水分、养分、阳光、空气，才能成为巨木。

第二棵及第三棵茄苳树是两株共生，像是老茄苳树的儿子、媳妇，就像慈济道侣并肩同行于慈济道上，因此，我们又称它们为“道侣树”。

一位慈济师姐去见证严法师，她



哭了，法师就问她：“你那么好命，还哭什么？”“看到同行的夫妻档，先生和太太都是慈济人，夫妻俩和乐融融地一起

做慈济，心里非常羡慕；但是，我却没有办法把先生带进来。”证严法师说：“你不够乖巧，不够温柔啦！而且没有缩小自己。”

她便回想着：以前先生讲一句，她一定顶回十句，先生对她实在没办法。结婚二十几年来，她从来没有对先生说过“对不起”这句话；不管有理无理，先生都要先向她陪不是，不然三天、一个礼拜她都不跟先生说话。

进入慈济后，她开始慢慢悔改，现在先生说一句，她只顶三句，师父还说她不够乖巧。当下，她向师父发愿、忏悔：“我要听师父的话，我要改。”所以回去之后，她就小心翼翼地改掉以往不好的习气；但是先生却理直气壮了，变成先生讲十句，她才讲一句。

有一个冬天的晚上，她先生坐在沙发上，用一件毛衣盖在大腿上保暖，毛衣袖子垂在地上。她端了一杯红茶走过，不小心踩到先生垂下来的衣袖，差点摔跤，心里很不高兴：“怎么搞的，衣服也不盖好，让我差点跌倒。”她坐在沙发上正要发脾气，马上想到师父说要温柔，要乖，要缩小自己，就赶快对先生说：“失礼啦，不是你的衣服放不好，是我的视力不好。”先生说：“我让你骂了三十年，现在可要骂回来了。”

她听了吓了一跳，心里对自己说：“幸好已进入慈济，知道要改，所以我很庆幸，能变成一个柔顺的女人，这辈子可以马上‘还债’，不然来生假如又当一对呕气的夫妻，那怎么办呢？以后还要更努力地缩小自己，彻底改掉坏习气！”

经过一段长时间的努力，她的先生被她感动，也加入了慈济。现在，他们就像静思精舍里两株共生的“道侣树”一般，并肩同行于慈济道上，也成为幸福美满的慈济家庭了。





提升免疫力小妙方

近期新冠病毒变异毒株奥密克戎的确诊人数增加，除了做好相关防疫措施，减少染病风险以保护家人外，最重要的是加强自身的免疫力。中医师表示，平时要养成适度运动、多晒太阳、作息与饮食规律、心情愉快的生活习惯，也可以透过中医保健如穴道按摩、中药茶饮以提升正气来增加自身免疫力，达到预防的效果。

中医认为新型冠状病毒肺炎与古代疫症相似，虽然病毒从口鼻而入，但受袭的不只是肺脏，也会影响消化、神经等五脏六腑系统，以及体内的气血经络。中医着眼点不仅在病毒本身，更强调病人的正气盛衰。

“正气内存，邪不可干”只要体内正气充沛，外界致病的邪气就不能侵袭机体；若正气不足就易生病，所以提升正气是对抗疫毒、免受感染的基本原则。呼吸道在中医属于五脏中的“肺”，肺主呼吸，吸入自然界的清气，呼出体内的浊气，完成体内外气体交换的功能。

肺主气、卫外，与免疫防御力有很大相关。

在疫情期间，保护自己与家人的方式，除了勤洗手、戴口罩，降低前往人多场所的频率，减少染病风险外，中医师分享以下妙方都有助于提升成人与儿童的免疫力：

1.每日晒太阳至少15分钟。

阳光是最好的阳气来源，也能帮助身体合成维生素D，提升免疫力。



2.每日最少30分钟的中等程度的运动。

呼吸及心跳比平常快一些，也会流一些汗的运动包含健走、游泳、太极拳等。



3.均衡饮食并多补充富含维生素A、C、D食物。

可多补充深绿色蔬菜或十字花科蔬菜，研究发现这类食物可降低新冠肺炎的感染率与严重度。



4.按摩迎香穴、合谷穴、曲池穴、足三里穴。

迎香穴于鼻翼两侧，可通鼻窍、散风热；合谷穴于拇指与食指并拢时肌肉最凸起处，可疏风解表，是头部颜面特效穴；曲池穴于手肘弯曲，外侧横纹尾端凸起位置，可疏邪热，祛风湿，调气血；足三里穴于外膝眼下约四指宽位置，能调节消化及免疫系统，补虚的强壮穴。



5.中药茶饮

双花、黄芪、桔梗、于术、陈皮、甘草、防风等可解表祛风，补中益气、补气利咽，着重提升免疫力、化痰保肺的功效；百合、箭杆、扫罗马布尔、大麦、枇杷叶、五味子等补气中药，可滋阴养肺、益气生津；鱼腥草、桑叶、荆芥、薄荷等清热解毒中药，有抑制病毒、调节呼吸系统抵抗力的功能，以上中药可以做为补肺益气兼具抗病毒的预防保健茶饮。

中医师提醒，中医用药必须针对不同患者的体质来选择适合的中药来治疗。建议民众在使用中药茶饮前，仍需透过医师诊断体质特性，选用合适的药物，达到提高抵抗力的效果。

香积米锅巴

材料：2人份

用料：海带芽糙米香积饭2份（含2小包干燥糙米饭、调味料包）



调味料：菜籽油（10g），食用盐（食辣者，另加胡椒）。

调味料包：脱水小麦蛋白、脱水海带嫩苗、脱水胡萝卜(胡萝卜、葡萄糖)、食用盐、酱油粉(酿造酱油、麦芽糊精、食用盐)、抗性糊精、大米粉、姜粉、胡椒粉、麻油粉(麦芽糊精、黑芝麻油)、葡萄糖、酵母抽提物、玉桂粉(肉桂、甘草)。

做法：

1. 将2小包糙米香积饭、2份调味料包、40毫升水和油一起倒入平底锅，彻底拌匀。
2. 小火翻炒15分钟，直至香味飘出。



主厨分享：一份香积饭可做成泡饭、炒饭、米锅巴，夏天食欲不佳，可做成米锅巴，口感香脆可口。搭配一碟蔬菜、水果与坚果，或一杯清茶，一举两得，省时又健康，营养也足够喽~

营养成分表

项目	每100克	NVR%
能量	1582千焦	19%
蛋白质	8.9克	15%
脂肪	3.2克	5%
碳水化合物	77.2克	26%
钠	908毫克	45%

食谱提供者/黄琇玲

●联络处

慈济基金会总部

苏州慈济门诊部

江苏省苏州市姑苏区
景德路367号

TEL(0512)80990980

FAX(0512)65162885

北京/天津

北京东花市联络处

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

天津联络处

南开长江西道C92
文创园4号楼
TEL(022)83560775**上海**

上海长风联络处

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

上海浦东联络处

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

昆山联络处

江苏省昆山市
青阳南路285号
TEL(0512)86176182

南京联络处

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

杭州联络处

浙江省杭州市延安南路
8号天风商厦712室
TEL(0571)87827477
FAX(0571)87827477**四川**

成都慈济联络处

成都市金堂县淮口镇
金堂工业园区临波路165号

TEL(028)84989891

洛水慈济服务中心

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

重庆联络处

重庆市北部新区
杨柳路6号102室
TEL(023)63113857**福建**

福州联络处

福州市鼓楼区福新路
239号双子座大厦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
《爱素食 爱地球》 作者：孔祥云（8岁）

我画的小女孩是自己，穿的红裙子代表我热爱地球妈妈，希望我们的地球能像画里的那样美，拥抱的是蔬菜水果。

全球变暖，病毒入侵，我们生存环境越来越差。吃肉造成畜牧业过度发展，肆意砍伐树木，二氧化碳排放量越来越多，地球已经不堪重负！

为了我们和地球妈妈的健康，希望大家都多吃蔬菜水果，少吃肉，多种树，跟大自然和平相处。我们能更健康，地球妈妈能更美丽！

爱素食，爱护环境，爱护地球妈妈，从我做起！



撰文/吴化冰、边静 摄影/吴化冰

画生命

因在2008年四川汶川地震和2013年雅安地震中校舍损坏，慈济基金会两次援建四川省名山中学。至今，志工与学校交流互动未曾停歇。

2022年3月27日，慈济志工抵达名山中学，在名山中学餐厅的全力支持下，志工与孩子们分享用餐礼仪，陪伴他们用午餐；洗碗时，实践“一筷省水”小技巧，并将碗筷餐勺分类摆放。校长表示这样引导式的用餐方式非常好，希望把这种方式推广到全校。

趁着好天气，大家一起到户外，老鹰抓小鸡、丢手绢等童年游戏，让孩子们放下平日学习的压力，校园里充满了欢声笑语。回到活动教室，孩子们从“心”出发，拿起画笔，描绘自己心中生命的模样和色彩。

“生命就是一朵白玫瑰，不管遇到怎样的苦难，都要像白玫瑰一样，保持最初最纯真的心。”“生命就是春天，是放飞的风筝，是柳的韧性。”

曾是慈济助学生的杨佩金毕业于名山中学，这次作为学长一起陪伴学弟学妹，他说：“年轻人需要更多的沉淀，而慈济的活动恰好可以让我们更踏实地做事。”

孩子如希望的种子，愿爱呵护他们茁壮成长。