

慈濟

2022年 第05期 总第110期

准印号 /S(2022)00000279

内部资料 免费交流

「主题报道」

以爱传家

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

爱与善的循环

|| 社·论 ||

古人云：“今之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养，不敬，何以别乎？”孝，即“恭敬”，顺，为“顺从”。人之所以为人，就是知礼节，要懂得礼敬尊长，“礼者，理也”，守礼仪才合道理，人人才会和气相待。

新冠肺炎疫情持续两年多，本期主题依旧秉持“以善为美，以爱传家”的理念，旨在弘扬中华民族传统文化，更期待塑造有礼有理的慈济人文。

“康乃馨的芬芳，带到了五月天里的琴岛。”临近母亲节的周五，福建厦门志工一如既往搭乘渡轮到达鼓浪屿与岛上居民同做资源分类实践，还特别向年长的志工与居民送上红色康乃馨，提前祝福母亲节快乐。

四川成都及天津志工将孝亲活动现场布置一新，面对洁净雅致的空间，在保持一定的社交距离下，志工透过举办孝亲演绎、奉茶谢亲恩、书写感恩信等方式，传递孝的真谛，启发人行善行孝不能等。

上海，享誉世界的大都市，受变异的奥密克戎毒株的影响，防疫措施几度升级。特别报道记录了上海志工在“全员足不出户”的管控措施实施

前，快马加鞭为需要的社区、医院、学校、养老机构等送去防疫和生活物资，以及参加社区志愿者服务。

上海疫情期间，上海志工投入社区志愿者服务。他们在居民与社区间，架起沟通的桥梁，搭建志愿者团队，为社区需要帮助的老年人配药送药，来沪就医的幼童的营养补给及看病，志工都放在心上，当做自己的事。

上海志工管勇飞在小区没封控时，自发协助小区楼组长为居民服务。他和儿子双双感染新冠病毒后，被送往方舱隔离治疗。暂住方舱期间，管勇飞坚持做志愿服务，打扫厕所，开导邻居阿姨，用镜头结识了很多人，交到不少朋友。

与上海接壤的江苏省昆山市、太仓市也受上海激增的疫情影响，连续出现多例新冠肺炎阳性感染者。全市上下一致防疫，昆山志工急社区所急，除送上必要的防疫物资和生活物资，更动员逾800人次参加社区志愿者服务。

就如常州志工吴志华所说，“儿子也在社区参加志愿者服务，这些物资送往上海后，不一定会送到我儿子手中，但他每天能收到其他爱心人士捐赠的物资，我相信这就是爱的循环。”

■



摄影 / 黄筱哲

一证严法师·静思晨语一

自我盘点

自我盘点，所做所行，

是否皆益人间？

是否毫无偏差？

是否此生无憾？

救拔苦难非尽量而是尽心，

秉真诚之爱带动人间美善，

珍惜慧命把握因缘利自他，

菩萨道上天下安和永延续。



——封面图说——
5月8日在祝福声中，雨停下脚步，天津慈济志工从不同地点共赴“母亲节——感恩茶会”以表达感恩之心念，弘扬孝亲之美德。（摄影/李巳初）

目录 CONTENTS

主题报道



08 以爱传家

感念亲恩，是为人生撒播善种；
孝顺父母，则能收获幸福果实。
慈济人从师教，
把握生命价值，
行大孝扩大爱，
利益有需要的人。
希望爱与善的循环，
像雨露时常滋润大地，
让土地保持湿润，
滋养大地生机。

- 10 鼓浪屿五月天的芬芳
- 16 时光不老 感受幸福
- 22 孝亲茶会启孝心

社论

- 01 爱与善的循环

无尽藏

- 04 净化人心扩大爱

经典札记

- 06 简朴，是人类困境的解方

亲子之间

- 28 当“滑世代”爱上古典文学

花言木语

- 30 桂花树

各地慈善

- 70 幸福家园的八年之爱

卷袖之爱

- 74 共建守护生命的墙

各地环保

- 82 拾趣姑苏山水间

特别报道



32 “疫”起做对的事

- 34 春天里的温暖守“沪”
- 44 封不住海上的爱
- 54 方舱隔离 也要做志愿者
- 58 为城市而战的你我他

88 “画”说环保

94 慧心净语

人文书摘

- 102 豪气
- 103 至情
- 104 动中静的美好感受
- 106 找回失去的快乐

健康之道

- 108 “722”准确量血压远离隐形杀手

今日餐桌

- 110 清热解暑蒸冬瓜

2013年4月创办
2022年第5期 总第110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 林思婕 虑秦 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

向，也有所警惕，还要为自己的生命价值而付出。

人类的互争互斗、彼此侵占伤害，人造的灾祸，让多少人受苦难，也让人愈来愈担心。现在最迫切的就是净化人心，唤醒人人那一分沉迷的心。向外有求，会很辛苦；自我祈求：心中有爱，心念正确，守本分、守规矩，知道哪些事情不能做。

感觉天气冷，多披上一件衣服就能御寒；用餐时间到了，安稳坐下来享受热腾腾的餐点。吃得饱、穿得暖、住得安稳，非常幸福；但同一秒钟，远方的苦难人脚步沉重，不知方向何在。我们要感恩造福因，得好缘，还要发挥“无缘大慈、同体大悲”“人伤我痛、人苦我悲”的精神，大慈是稳定人心，大悲要救拔苦难，每天分秒不空过——医疗的分秒是拯救生命，慈善的分秒就是让天下苦难人得到依靠。

不要以为力小而不为，爱的能量来自于点点滴滴，分分毫毫、一点一滴汇聚起来，就能让天下平安，何乐不为；期待人人发挥生命的价值，在这个时代留下闪亮的点点心光，为普天下苦难人尽心力，也结下好因好缘，盘点此生心安理得，轻安自在。请大家多用心。

在单独的空间拿下口罩吐口气就好；其实心灵的压力比口中的闷气更辛苦。心灵的闷气看不到、摸不着，但日夜难安，压得透不过气来，没有空间可以放心。

如今的世界如火宅，有气候变迁的森林火灾，有人为的战争烽火，都是灾难。相较于地球，人何其渺小，但人凡事只有“我”，他方的灾难好像与我无关；有了这样的自我，贪之无厌，只看到我爱的名、我爱的人、我爱的物资、我爱的环境，很多的我爱、我要，就想占为己有。

其实双手展开，能拥抱进来的物资又有多少？双手已经抱满了，心满足了没？还没有满足！放不下手里的，还想去取拿不到的。贪无厌足，抢夺伤杀，变成灾祸。

不能理解为什么天下会有战争，造成那样悲凄的苦难；不过，在苦难中也看见了“爱”。慈济人亲手抚慰，也有难民与志工合作，一起进行发放；慈济无法走到的地方，就与人道组织团体合作，保障苦难人能生存下去。

他们走在前线，我们要有力量支持他们，呼吁点滴会合成爱的能量；要启发人心，看见这么多苦难，要知道苦难的成因，来自于人迷失了方

净化人心扩大爱

如今的世界如火宅，灾难偏多，有气候变迁的森林火灾、有人为的战争烽火，现在最迫切的就是唤醒人人觉悟，人间有爱。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二二年五月二日至十七日



画作 / 陈九熹

这一波新冠肺炎疫情挡不住，如同敌军汹涌靠近，医疗人员为这个社会承担起守城的大将，全副武装去面对；他们全身穿戴一层又一层防护衣物，还要忍耐少吃少喝，站在前线的每一天都很辛苦，让人很不舍。

他们守护生命、守护人间的健

康，这一分的爱，值得我们尊敬，期待他们保护自己的安全。他、你、我也要共同一个无私的大爱，相互保护、避免感染；因为你健康、他健康，自然我也健康。人人健康，社会就平安。

整天戴着口罩虽然感觉很闷，但

简朴，是人类困境的解方

简朴，是一种生活哲学，是一种善待自己的方法，也是一种友善自然环境的态度。

五味令人口爽，“人间有味是清欢”，最健康美好的舌尖味道永远是清淡，粗食布衣，素颜淡妆，知足常乐，随遇而安，简朴美善，淡雅涵养，人生画布上，颜色不需要太饱满，留些清白在人间，美的境界会更引人景仰。

曹雪芹在《红楼梦》中说：“满纸荒唐言，一把辛酸泪；都言作者痴，谁解其中味。”贾府由盛而衰，家道日颓，在大观园里隐喻上演。金陵十二金钗的儿女情长，人际关系的算尽机关，养尊处优的生活日常，园林庭院，笙歌豪宴，讲究的吃，精致的穿，富丽的住，出手阔绰、奢侈的程度，让初进大观园的刘姥姥开了眼界，叹为观止。王熙凤赏给她二十两银子，她千谢万谢对着说：“你老拔一根汗毛，比咱的腰还要粗呢！”可知道，凤姐的这区区二十两，是寒门刘姥姥的一年生活用度啊！

贾府的奢侈绰润，是家道中衰前的一抹残阳，华夏将倾，蠹腐梁蛀，风华将尽，宴筵依旧，荒唐人生，有因有果。曹雪芹想要告诉读者的是：人来自无，来自空，来自洁，也将归于无，归于空，归于洁；来自不可名状的故乡，也将归于不可名状的故乡。所以落笔写下了：“为官的，家业凋零；富贵的，

金银散尽。有恩的，死里逃生；无情的，分明报应。欠命的，命已还；欠泪的，泪已尽。冤冤相报自非轻，分离聚合皆前定。欲知命短问前生，老年富贵也侥幸。看破的，遁入空门；痴迷的，枉送了性命。好一似，食尽鸟投林，落了片白茫茫，大地真干净。”

不论炫耀式的挥霍，或是低调性的浪费，都不会让人高贵，朱门酒肉，看似高尚，暗藏着心态的庸俗。贫富的真正差别，不在金钱数目，而在心灵的富足。俗话说：“事能自足心常泰，人到无求品自高。”光鲜亮丽外表下的空虚，比不上知足常乐上的美妙。

爱因斯坦是众所周知的杰出科学家，他的学术贡献与伟大成就，都有足够的理由要求丰厚的生活，但他终生奉行简朴生活。当美国普林斯顿大学欲以当时最高年薪二万六千美元聘请他为教授时，他却说：“这么多钱？能否少一点？给我三千美元就够了！”二万六千美元太多，三千美元足够，这就是爱因斯坦的简朴生活。

有人批评爱因斯坦傻，他却一派轻松地说：“依我看，每件多余的财产，都是人生的绊脚石，唯有简单的生活，才是我创造的原动力。”

这就是爱因斯坦与众不同的地方。简朴生活，让他有更多的时间专注在物理学的研究上，他的“相对论”不论狭义或

广义，让人类对宇宙的认知更上层楼；对物理学界研究成果的贡献至深且巨，直到现在，其影响力仍然独领风骚。

在《我的世界观》一文中，爱因斯坦强调：“安逸与享乐与我无缘，我对这种生活称之为猪猡的追求。照亮我前进，并不断给我勇气的，是善、美、真……除此之外，在我看来都是空无虚有。”

“简单的生活，无论对于身体还是精神都大有裨益。”所以他一生紧守简约，及至弥留之际，他还不忘立下遗言：“不发讣闻、不举行葬礼、不建坟墓、不立纪念碑……”爱因斯坦将生命献给科学，用简朴诠释了生命。

奢侈只会趋于腐化，享受只会带来脆弱，古今中外历史一再证明，享乐主义从来不会是盛世，盛世的奢华带来颓废。

美国十九世纪著名作家、哲学家梭罗，曾在瓦尔登湖畔隐居两年，过着自耕自食，深居简出，体验自然四季的春夏阳光，秋冬的霜雪风寒，欣赏日出的曦光，日落的斜阳，山水为伍，鸟兽为友，花草树木为伴，陋室简食，静心安步，所见所闻，所思所悟，亲身体会，化作简朴语言，出版了《湖滨散记》充满灵性洞见的篇章。

梭罗向大自然学习的两年，得到的最大启发就是“简朴”的心安。他说：“一个安心的人，在哪里都可以过自得其乐的生活。抱着振奋乐观的思想，

就会如同居住在皇宫一般。犯不着千辛万苦求新，无论衣服还是朋友，把旧的翻新，回到它们中去，万事万物都没有变，是我们在变。”

在与山光水色、草木花卉、鸟兽万物接触中，他感悟到什么是生命的价值。“我希望活得深刻，并汲取生命中所有的精华，然后从中学习，以免让我在生命终结时，却发现自己从来没有活过。”他直指纵欲与奢侈的可怕，“一个阶级的奢侈，全靠另一个阶级的贫苦来维持。”人间最不平等是奢侈。

自然景色中，最丰富的元素是无邪的自然、天真的阳光。梭罗说：“清水是聪明人的唯一饮料，酒并不是最高贵的液体。”容易沉迷，是人类的缺陷。“在这个世界上，人只需要闭上眼睛，转个方向，就会迷路。”

“唯有觉醒，才是破晓。但破晓的不止是黎明，太阳只不过是一颗辰星。”所以，心的觉醒，比破晓的醒来更为重要。

每个时代，贫与富总是在较量，善与恶的拔河总是在进行。疫情肆虐，气候变迁，世局动荡，人心不安，人类当前的种种困境，“简朴”才是最佳的解方。❶

王瑞正

专题
报道

以爱传家

感念亲恩，是为人生撒播善种；
孝顺父母，则能收获幸福果实。
慈济人从师教，把握生命价值，
行大孝扩大爱，利益有需要的人。
希望爱与善的循环，像雨露时常滋润大地，
让土地保持湿润，滋养大地生机。



鼓浪屿 五月天的芬芳

临近母亲节的周五，
厦门志工一如既往搭乘渡轮，
陆续到达鼓浪屿，
与岛上居民一起做资源分类，
还特别向年长的志工，
与居民送上康乃馨，
提前祝福母亲节快乐。

撰文 / 黄德欣
摄影 / 陈惠娜



女儿隔海思澎湖，
期盼双亲皆安康
梦中寄送康乃馨，
感念萱堂三春晖

母亲节前夕，在前往鼓浪屿渡轮上，志工陈甦妤思绪万千，海风将她这份思乡情，轻轻传送到海峡另一边的澎湖湾，也将康乃馨的芬芳，带到了五月天里的琴岛……

借花赠长者 传感恩孝亲意

受疫情管控，人们的出行受到影响。来自澎湖的志工陈甦妤，2022年2月17日回台湾，经过21天隔离，方才回家团聚，并与母亲日夜照顾病床上的父亲。

3月31日，甦妤向病情好转的父亲微笑告别，安心启程返厦。又经历21天隔离，便迫不及待地 and 志工一起上岛探望长者。

无情的疫情，无法阻止人们的关爱之情。5月6日上午，位于厦门第二市场的鲜花一条街上，手捧鲜花的人络绎不绝。陈甦妤走了一家又一家花店，拿起花束又放下，一心挑选心仪的红色康乃馨，因为它代表了爱和关怀。

“送花给他们，如同孝顺我的父母亲一样，希望长者像这些花朵一样，露出灿烂的笑容。”陈甦妤望着一朵朵康乃馨，想借花表达对鼓浪屿长者的感恩之情——感恩长者一起做

环保，感恩他们平日的相互疼惜。

五一节过后，喧嚣的鼓浪屿街心公园恢复了平静，凤凰树下的石头椅上，只剩下往日“话仙”（闲聊）的常客。

四年风雨无阻的坚持，原本说风凉话、冷眼旁观慈济志工每周五下午来“捡垃圾”的居民，现在会带上自家的可回收物资与志工一起分类了。

响应资源分类回收的居民也逐渐增多，居民陈先生借来人力板车，和志工一起入户搬运可回收物资。

驼着背，双手提着两袋可回收物资，80岁的岛上居民陈木英阿姨，面带着招牌笑容来到街心公园。

木英阿姨周五上午步行20多分钟，从家里到内厝环保教育站分类资源；中午赶回家做饭，稍作休息；下午两点，又快步走10分钟左右，与志工相约街心公园做环保。

起初，木英阿姨默默观察志工在岛上的行动，经过长时间的互动，渐渐接受了这群“没事找事做”的人。她时常对志工说：“对你们的所作所为，心服口服，你们都是真心想着为鼓浪屿好，我也要出一点力。”

“祝福陈老师母亲节快乐，平安健康！”陈甦妤双手递上康乃馨，两人拥抱着。木英阿姨眉开眼笑地说：“就像我女儿一样，真可爱。我刚好没有女儿，你们每个人都像女儿一样。”

语音未落，陈甦妤早已红了眼



志工到厦门第二市场的鲜花一条街，精心选购康乃馨。正午时分，大家将康乃馨的芬芳，带到了五月天里的琴岛上。

眶，化解了游子的思乡愁……

为双母送花 一家亲无内外

日渐西斜，街心公园的回收物资已分类了一大半时，平日的环保标兵庄美珍、林虹婆媳俩姗姗来迟。82岁的庄美珍一脸歉意，“今天头痛，原本来不了。中午睡了一会儿，身体状况稳一些才出门。”她一再感恩媳妇林虹，半年多的时间，总是一再迁就自己，耐心等待，陪伴上岛做环保。

话语间，林虹已为庄美珍戴好手套，张罗座椅，婆媳俩一起分拣矿泉水瓶。“今天怎么这么晚？”林虹的妈妈李明治也坐了过来。庄美珍手指

着双脚“越来越不好用了”，靠近李明治的耳朵，轻声说：“今天为大家做了一些点心。”

伴着《鼓浪屿之波》的音乐，志工与10位岛上居民埋首分类，轻声同唱，现场一片喜乐……

“祝福婆婆永远开心，每周五都在这里相约。”林虹双手奉上一朵康乃馨。庄美珍双手抚摸着林虹的脸颊说：“这个儿媳妇很孝顺，感恩你。”她脸上的皱纹笑成了一朵花，堪比眼前的康乃馨，却更加红艳。人与花交相辉映，勾勒出一幅美丽的画面，羡慕旁人。

看着女儿对婆婆的孝敬，同样82岁的李明治，品尝着亲家母的点心，

脸上笑眯眯的。

双膝在地，林虹送上一朵花，抬起头说：“感恩妈妈一直来做环保。祝妈妈节日快乐，生活有质量，心胸越来越开阔。”此时，李明治故作镇定，犹如老干部的语气：“我也来说几句吧！”顿时，现场笑声再起。

“感谢慈济，让我们老年人有发挥良能的平台；感恩志工对老人的爱护……”一再感恩的李明治表示，现在要是周五没有来鼓浪屿，就像没回家一样。因为只要一周没来，就有志工会担心“是不是身体不舒服了”。

在这里，鼓浪屿的街心公园环保点，已经成为李明治的另一个家了。

志工向坚守岗位的社区卫生督导员刘女士、长年在鼓浪屿翻捡垃圾桶，不舍资源浪费的白阿姨送上康乃馨，祝福母亲节快乐，感恩她们为美丽琴岛的付出！

志工也向社区工作人员送上康乃馨，感恩她们对长者的长期关爱，对环保的支持。

一茶一朵花 化解推手心结

街心公园环保点，渐渐成了居民



林虹为婆婆奉上康乃馨：“祝福婆婆永远开心，每周五都相约在这里。”庄美珍夸赞：“这个媳妇真孝顺！”



志工为坚守岗位的社区卫生督导员刘女士送上康乃馨，祝福母亲节快乐，感恩她为美丽琴岛的付出！

的“露天轻安居”，越来越多长者走出家门，欢聚于此。

自2018年年底，志工入户关怀居民小毅，原本患有精神自闭症的他，通过参与做环保，渐渐回归正常。

小毅的母亲陈阿姨，多次答应和志工一同做环保，却都没有来，志工不禁担心，决定去家里看看。

走进一座老旧房屋，侧房门中，74岁的陈阿姨面无表情，一反常态，任凭志工声声问候，也不回应。在志工搀扶下，她缓缓走到客厅坐下，默默无语两行泪。

“阿姨，怎么了……”在志工反复追问下，“十几天都睡不着了”，不到十个字，却哽咽了许久，泪水止不住地流。

20多年前，由于儿子小毅患精神自闭症，陈阿姨开始失眠，需服药才勉强能睡一两个小时。了解陈阿姨长期失眠的志工，总觉得陈阿姨的状态另有其因，便再问“还有其它原因吗？”

“小毅在家里与外面不一样。那一天，他推了我一下，差点让我摔倒。”好一会儿，陈阿姨才缓缓说出原委。

瞪大了眼珠，一脸无辜的小毅，吞吞吐吐地解释：“那天，是担心妈妈多说话……”原来，邻居因为担心小毅家的外墙脱落，会影响邻里的出入安全，希望他们家能修缮房屋。小毅为了避免妈妈与邻里产生矛盾，将妈妈往家里推了一下。

听完儿子的解释，陈阿姨依旧双眼无神，不说一句。志工对小毅说：

“妈妈睡眠不好，神经比较敏感，容易误会。”此时，小毅泡好一杯茶，蹲下身，双手奉上：“妈妈，不好意思。祝妈妈身体健康，开开心心。”陈阿姨喝了一小口，便放下茶杯说：

“太烫了。”依旧有些不太高兴。

这时，客厅里响起了音乐声“在我心灵的深处，开着一朵玫瑰，我用生命的泉水把它灌溉栽培。啊……玫瑰，我心中的玫瑰……”志工陪陈阿姨唱起来，尽管高音跟不上，陈阿姨却露出久违的笑容，竭尽全力地唱响她最爱的歌曲《心中的玫瑰》，舒缓心中的情绪。



客厅响起了陈阿姨最爱的歌曲《心中的玫瑰》，志工陪她唱了起来，尽管高音跟不上，陈阿姨却露出了久违的笑容。

小毅双膝跪地，低着头，奉上康乃馨说：“妈妈，感恩！儿子做不到位时，妈妈给我提醒一下。”爸爸去世后，小毅想照顾爸爸的机会也没了，现在，就剩下妈妈作伴了。接过“心中的玫瑰”，陈阿姨一手指了指脑袋，表示最近时常忘记事情。

志工轻轻抚慰，与陈阿姨细数过往。陈阿姨觉得儿子改变很多，思想行动变得有分寸了。以前狂躁时，什么东西都拿起来摔，不知天在哪里，地在哪里。

“以前，我同学到家里来，还没坐下，小毅就会把客人赶走，让我很难堪，现在不会了。小毅与你们一

起，我很放心。”陈阿姨流着眼泪说。

“2014年，志工初次来家里关怀；后来，2018年底又来关怀；2019年，一起做环保；还一起煮米粉汤……”自认为健忘的陈阿姨，说起与志工相处的点滴，却如数家珍。她握着志工的手，一再表达心中的感激之情——幸亏有你们，不然小毅现在还躲在家里，走不出家门。

道别时，脸庞含泪而笑；挥着手，就像花儿在风中摇曳。归途，清风迎面徐来——厦门小岛的环保五月天，鼓浪屿温馨的母亲节，萱花朵朵映照，演绎人间殊胜风华，一路芬芳，沁人心脾……

■

时光不老 感受幸福

从母亲节当天开始，
四川慈济志工透过
举办孝亲演绎、
奉茶谢亲恩、
书写感恩信等方式，
传递孝的真谛，
启发人行善行孝不能等。

撰文 / 边静、张绍茜
摄影 / 张绍茜、张慕、陈建陆



古语常言：饮水要思源、百善孝为先，感恩父母，是做人的根本，孝敬父母更是培植恩德福泽。若人人感念父母恩，能知恩、报恩，则能促进家庭和睦、社会祥和之美。而每每提及孝亲，却常常让人陷入深思。何为孝亲？

志工透过音乐手语剧《亲恩浩连天》，藉由音乐、手语和戏剧，诠释母亲怀胎之苦、父母冀子成材的殷切和失落，与子欲养而亲不待的懊悔，令参加活动的来宾深切体会父母犹在，能及时行善行孝，就是最大的幸福。

绵绵恩情 孝当先

孝亲活动于下午两点开始，志工引导大家有序入座。司仪亲切的问候声，将大家带入孝亲音乐剧的氛围里。

小朋友们演绎的《跪羊图》，通过小羊跪哺、乌鸦反哺等简单易懂的故事，表达儿女需学会如何去理解父母、尊敬父母、体谅关心父母，与父母和谐相处。

7岁的张晨锐是淮口志工张贵美的儿子，每次的品书会及手语练习，他不仅全参加，还十分积极地分享心得。

“这次《跪羊图》，我参与得非常开心，为人子女，不能嫌父母走得慢，我们可以扶着走；父母生病不能嫌弃，因为子女小时候，父母也担忧子女身体是否安康。”小晨锐分享道。

母亲张贵美此次参加了《答案》及《最美的笑容》手语演绎，“孝顺一次少一次，虽然因为工作和各种原因，不能常陪伴父母身边，（再忙）也要拨空常回家看看，平日对父母也要和颜悦色，这也是孝顺。”

除了自己的收获，张贵美看到儿子在这次孝亲活动中的成长，她很欣慰：“孩子参与这个孝亲活动后，明显地懂得尊重、爱和感恩，对我也细心体贴。看孩子的内心是有爱的，让我非常开心。”

志工何霜秀此次不仅自己参与，还邀请先生负责音控，两位小宝贝参加《跪羊图》的演绎。霜秀表示言传不离身教，一家人齐参与，让这个母亲节过得特别有意义。

何霜秀十分感恩这次难得的机会，“在参与过程中，反省对母亲的孝顺，够吗？两个孩子通过音乐剧演绎，体悟母亲对孩子的爱，比我平时的说教管用。我觉得自己很有福。”

人间孝道 莫迟疑

情景剧《子过》，虽无对白，却借着一幕幕的故事，诠释了父母爱子女的绵长之情。不论子女的人生变得如何，父母的爱都不会变。

在剧中“挨打”的刘学迪是一名实业家，排练中需要一遍一遍地摔倒，他不厌其烦地配合练习。学迪分

亨道：“转眼间，父母已经老了，轮到咱们照顾父母，人生最遗憾的事情，莫过于‘子欲养而亲不待’。”

扮演逆子的李童浩原本一直觉得自己是比较孝顺的，但融入角色后，他发现：“自己还有很多地方做得不够。这个角色让我想到小时候，父母的眼睛总是围绕着我们。”

儿行千里母担忧，随着孩子年龄渐长，为了更好的求学，时常不得不离开家乡。志工陈校英的大儿子在初中时，就开始到别的城市读书，这让

她在演绎过程中，更加感同身受。

陈校英饰演的角色，恰好是现实生活中真实经历过的，“孩子在初一的时候，第一次送他去绵阳读中学，想到第二天就要把他送去学校，整个晚上我都没办法入睡，最后跑到车上哭了一个多小时，每次送他去都会很不舍，离开的时候更不舍，所以这一幕特别有感触。”

除了现场的感受，四月份开展的品读书会，让陈校英收获颇多，“以前觉得自己还不错，还比较孝顺，参加读书会

后才发现，自己做得太差了。”

校英告诉志工，自己还有很多地方需要修正，往后将更尊重老人，“因为要让老人喜欢你，必须要打从内心去尊重他，讲话时要谦卑。”

家家有本经，大大小小的矛盾也总会产生在生活里，唯有用爱化解，才是最根本的相处方法。结婚后的陈校英一直与公婆共同生活，因家境和生活习惯不同，导致之前的相处总有摩擦。

“一直很困扰的就是跟先生、婆婆的相处，总觉得没办法处得很好。我一直想改，但是，觉得好难。尤其是跟婆婆，一直觉得好像很不容易做到。”她分享道。

“很感恩能参加读书会，不断地洗涤自己的内心，让自己变得越来越好，这段时间，跟婆婆相处，应该是这几年来最幸福的。”陈校英开心地表示。

为人子女 要思源

“这次孝亲活动，不管是在演绎中对每一句歌词的理解，还是每一幕演绎者的呈现，都让我感触很多。”婚后回到成都生活，又有机会参加慈济活动的邹系枝，带着新婚的先生一起参演。

邹系枝在大学时是一名青年志愿者。回想当年参加慈济活动，她的父母



情景剧《子过》虽无对白，却借着一幕幕的故事，诠释了父母爱子女的绵长之情，传达出父母对子女永恒的爱。摄影/张慕

并不支持，还经常告诉她，学习才是最重要的，直到父母发觉她的变化。

“记得第一次到台湾参加慈济交流活动时，我的妈妈甚至不让我办理通行证。但是，随着我参加慈济之后，他们慢慢地发现我变得懂事了，才欣然支持我做志愿者。”

在一次次对歌词的理解和排练的过程中，系枝时常反思自己，“我爱我的爸爸妈妈，但我也并没有做好对父母和颜悦色，我会烦、不耐烦，甚至控制不住自己的情绪吼他们，但是这些，在每次的孝亲活动后，我都有所改变。”

这两三年，系枝少有回到慈济，直到这次孝亲活动，才再次好好省



小朋友们演绎的《跪羊图》通过小羊跪哺等故事，表达儿女需学会理解父母、尊敬父母、关心父母，与父母和谐相处。摄影/张绍茜



来宾与志工认真地书写《一封感恩的信》，表达对父母的感恩之情，并透过一杯温暖的茶，向长辈传递心中的感恩与爱。摄影/陈建陆

思。她说：“这次演绎不仅是告诉台下的观众，更是告诉自己——父母恩重，亲恩难报。我在演绎过程中，也时常想念我的爸爸妈妈，时常省思自己做得不好的地方。”

如今，已经成家的邹系枝，在人生中所扮演的角色又多了，“这次孝亲活动和我以往参加最不一样的地方，就是带着先生一起演绎。”

系枝与她的先生扮演第七幕的小夫妻，在剧中，儿子结婚后对妻子百依百顺，对父母却是冷落、疏远甚至不闻不问。系枝说：“我和先生也是刚步入人生新的阶段。我期望作为儿媳妇能够好好孝顺公婆，懂得感恩。”

行善利他 家和乐

孝亲活动，除了志工倾情演绎音乐剧外，也透过访谈，了解大家平

日的家庭故事，分享彼此在行善的同时，也兼顾家里，使家庭充满温馨和乐的妙法。

在农村长大的曹志琼，平日以修自行车、补鞋、补锅为生，因先天高度近视，且学历低，时常认为自己什么都不如别人，“我以前很自卑，觉得自己没用，感恩慈济，因为环保让我找到了人生价值。”

自2013年认识慈济后，曹志琼不仅日日做环保，连出门买菜，也是大布袋背在身上，里面放着各种各样的小布袋和盒子，她说：“布袋可以重复使用，准备一点布袋，就少用一个塑料袋，能多给地球一分爱，给我们的子孙留一个干净的地球。”

平日里，女儿女婿忙于工作，曹志琼和先生就帮忙带外孙女，她常常背着外孙女忙碌在资源分类中。虽然每天都

要照顾小宝宝，但外孙女的降生并没停止她做环保的脚步。外孙女经常跟着外婆，长期耳濡目染，不到2岁也效仿外婆成为喜欢环保并积极行动的小帮手。

“‘我带孙子啊，没有时间呀。’因为很多人都这样讲，好像一家人都要围着孙子转。我就不这么想，如果没有人帮忙，我就背着她，也可以做环保，其实在我们做的过程中也带动了小孩。”

曹志琼高兴地分享着自家的故事，台下观众听得满心欢喜，发现做

好事也能兼顾家庭，让爱与孝温暖于家人之间。

藉由《一封感恩的信》，表达子女对父母想说的话及感恩之情，并透过一杯温暖的茶，向长辈传递心中的感恩与爱。

观众席中，一位妇女的茶桌上，整整齐齐地摆放着四杯温暖的茶，那是她的子女与孙儿亲手奉上的。奉茶后，她的女儿冲上来抱住她，两人相拥而泣。女儿像是撒娇的孩子，久久依偎在母亲的怀中……



活动中，志工曹志琼的女儿唐敏真诚地捧起一杯温暖的茶，恭敬地请妈妈品茗，感谢妈妈的教导及人生旅途中的指引。摄影/张绍茜

专题

孝亲茶会 启孝心

受疫情影响，
天津感恩孝亲茶会小而温馨，
茶会传递着天津慈济志工的爱与关怀，
期许有温度的爱，
凝聚善心力，
共同为津门大地造福。

撰文 / 郭津莹、魏莹
摄影 / 天津真善美志工



每年的母亲节，天津慈济志工都会举办感恩茶会，借此表达感恩之心念，弘扬孝亲之美德。今年受疫情和场地的限制，参加茶会的只有志工及家人。

半夜下起的雨，一直没停，气温骤降10多度。但这丝毫不影响志工的热情，5月8日上午，大家一来到联络处，满心欢喜地准备着……

精心挑选食材准备“喜面”，细心擦拭茶盏、水壶、托盘等用具，用心修剪、整理要赠送给长辈的鲜花，志工忙前忙后，还有志工进行着一次又一次的彩排。

白发苍苍的赵桂清，已是78岁高

龄，她的生日恰逢母亲节。这次，她特意准备了“寿桃”，并高兴地说：

“能在今天过生日，就是福气！要踏实地走慈济路！”

活动现场的中央，志工宋晓慧用绿植摆出一个圆形，在圆形中心用花朵点缀，形成一个“心形”的花簇。她说，希望通过这样一个简单的“圆和心”的布置，传达一份祝福，“把爱传递给别人，启发更多人的爱心。”

伴随着声声祝福，雨渐渐地停了，太阳时而钻进云层，时而露出笑脸，经过雨水的滋润，空气中散发出草木的清香，清凉且舒适。大家从不同地点共赴



“妈妈级”的志工虽已满头银发，也想为活动尽己本分。她们认真地修剪每一朵康乃馨，让花朵绽放出最美的笑容。摄影/郭以津

“母亲节——感恩茶会”。

唤醒爱的记忆

“妈妈，您来了。”志工紧紧地拥抱着八十五岁高龄的李鸿英，与她的女儿左右搀扶着她，稳稳地走进活动现场，落座前排。

赵桂清、刘秋荣、程晓丽、崔学玲等长者妈妈们，也在志工的簇拥下，来到前排特意为她们预留的位置落座。

慈济在天津开展慈善等工作已有14年，这一群长辈无论寒暑，不管风雨，日日守护着天津慈济的家。志工感恩她们的付出，把握这次机缘，让温暖处处包围着她们。

“妈妈，请喝茶！”年轻的志工代表无法出席的子女为母亲奉茶，表达至诚的感恩。74岁的程晓丽，与儿子相依为命，年初时，她的儿子不幸离世。志工时常去家里看望关怀，这



天津慈济开展慈善工作已有14年，长者志工全身心投入。藉由母亲节，年轻志工为她们奉茶，感恩爱的陪伴与传承。摄影/李巴初



“母亲生我时难产，把我带大不易，没有她的坚强就没有今天的我……”志工韩红玫紧紧地拥抱妈妈表达感恩之情。摄影/李巴初

次，特意请志工王学华代替程晓丽的儿子为她奉茶。

王学华的母亲在5年前逝世，对母亲的爱与思念，一直深深地埋藏在学华的内心深处。每年母亲节，虽然倍加想念母亲，但王学华始终没勇气参与奉茶，她担心承受不了那份未知的悲痛。

得知程晓丽的情况后，王学华非常心疼，她怀着对妈妈无尽的爱，双膝跪地，双手捧着茶，深情地望着晓丽妈妈，哽咽地说道：“妈妈，请喝茶！”

刹那间，两个人悲喜交加、泪如泉涌……晓丽妈妈颤抖着双手，接过茶盏一饮而尽。此刻，没有更多的语

言，只有彼此紧紧相拥，俨然一对久别的母女，心与心贴在一起。

当问及王学华那一刻的感受时，她说：“那一刻，能感受到我们两人好像都找到了内心的情感依托以及对爱的回忆，真的很感动。”

报答亲恩莫迟疑

接受奉茶的长辈中，有母亲也有父亲，这是志工刘云提出的建议。她表示，期望通过更多的爱与关怀，凝聚善念，让更多的人共同为善付出。

四位接受奉茶的父亲中，刘延嗣最为感动。起初，他被邀约接受晚辈



“这次，换我们来疼爱、守护您。”李鸿英妈妈被志工温馨簇拥，感谢她昔日守护慈济在天津的家。摄影/李巳初

奉茶时，有点儿诚惶诚恐。但当年轻的志工捧着一盏香茶，跪在面前，请他品茶，刘延嗣忍不住泪流满面！

“母亲在世时，自己不但没能尽孝，还经常惹祸，让母亲生气。就算自己成家以后，也没能很好的承欢父母膝下，现在只剩下‘子欲养而亲不待’的痛苦和内疚。”没能及时尽孝，让刘延嗣非常遗憾，心生懊悔地说道。

延嗣搀扶起年轻志工，眼含热泪、意味深长地告诉年轻人，现在生活水平提高了，孝敬父母的最好方式，就是温言软语。“我真羡慕你们，父母健在。希望你要珍惜这美好时光，多陪陪父

母，顺从父母，百善孝当先。”

刘延嗣鼓励年轻的志工，不仅要孝顺父母，更要将心中的这份爱，有温度地传出去。年轻志工频频点头应允。

行善造福报亲恩

《怀胎》《因为你因为我》《最美的笑容》，志工先后上台演绎三个手语剧目，令现场气氛渐渐达到高潮。参与演绎的志工，不仅获得心灵的洗涤，也省思着自己对父母过往的种种言行。

《怀胎》中，志工李雪莹和她的先生刘小东饰演一对喜得贵子的夫妇。排练时，小东无法进入角色，雪

莹就耐心地反复示范和讲解，小东认真地聆听，再一次次地模仿。

渐入佳境后，小东体会到母亲的不容易，他说要更加感恩母亲，感恩自己的妻子。

小东从初中开始就离开家乡为生活打拼，因而为母亲做的很少，但是母亲总是告诉他，先忙工作。母亲的大度和宽容，让小东内心感到愧疚，他说：“等六月份女儿大学毕业后，我们就尽快赶回家好好陪母亲。”

志工蒋博润参与《最美的笑容》的演绎，排练过程中，几度落泪，她吐露心声：“最打动我的是那句‘总是辜负了您的叮咛。’”

回想过往母亲的句句叮咛，都饱含母亲的一份爱和关心，而她却因年轻气盛，当作耳旁风。博润希望，未来用妈妈给的身体多造福，以此来回报母亲的爱。

志工王铮于2013年参加了在津湾大剧院举办的《亲恩浩连天》音乐手语剧演出，那时，他就被歌词深深地感动了。

再度受邀演绎手语《最美的笑容》，让王铮更加倾情地投入演唱，歌声嘹亮，一改往日腼腆、害羞的样子。

因为害羞、腼腆，王铮从未为母亲奉过茶。2019年1月，他的母亲突发心梗，不到48小时就离世，让他感到非常遗憾。王铮希望将这份遗憾转化为力

量，倡导更多人及时行孝，莫等待！

爱如蒲公英般传递

外面的天空依然在晴与阴之间，不断变化着；室内的人也随着一幕幕的真情画面，心弦被不时拨动着，有时欢喜，有时落泪。

第一次负责录像的常春芳，本打算带儿子来参加，但因儿子学业繁忙没能如愿。虽然心中还有小小的遗憾，但她全心录制时，完全打消了这个念头，“因为在录像的时候，我看到了更多、更全面的感人画面，这与我坐在那里只关注儿子的感受是完全不同的。”

春芳用镜头记录一个个画面，内心也收获满满的感动，原先认为慈济就是做点好事的慈善组织，这次亲身体会到慈济还是传播爱的团体。

在彩排和布置场地时，看到志工为同一件事，尽心尽力地忙碌，常春芳激动地说：“好像给自己注入了一种想为大家付出的力量。”

春芳是家中的老大，很早就离家在外打拼，深知父母的不易，却不善于向父母表达爱意。参加这个活动后，春芳有个心愿：“希望春节回家，亲手为父母奉上一杯感恩茶！”

常春芳由衷感叹只有爱才能把人凝聚在一起，当自己得到爱的时候，也等于得到了更多的力量。爱要像蒲公英的种子一样，传播、发散到每一个角落。❀

当“滑世代”爱上古典文学

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：年少时阅读中西古典文学很有感受，我希望孩子也懂得文字的魅力、享受阅读乐趣，但他说有需要时上网搜寻就好了……

答：文字的魅力在于读者能感受作者字里行间的美妙韵味，不论写景、写情都能丝丝扣入读者的胸怀，这就是一本令人流连忘返的好书；处于3C（电子）产品充斥的现代，要让孩子放下3C而亲近古典文学，的确有些难度。但只要用一点方法，事情也没那么难。

从“玩”入门

有位爸爸的做法值得参考：先陪儿子看三国时代故事的影片，让孩子对三国人物着迷；接着顺势带儿子去图书馆找与三国有关的图书回家研读；继而购买以三国为主题的桌游，陪孩子一起探索、互动；才小学二年级的孩子已经是三国通。

我们若能像这位父亲一样，用心引导，孩子一定放下3C，投入文学的

怀抱！

对孩子的胃口

《孙子兵法》：“知己知彼，百战百胜。”首先要了解孩子最喜欢哪类型的书？推理小说、言情小说、侠义小说、古典小说……再投其所好，慢慢引导他接触，他自然而然就会悠游在文字的魅力中。

要让孩子一下子就接触古典文学，有点难，个人觉得可以让他先看有趣的中外小说，如武侠小说，老少咸宜，兼具文学、史学；父母可以当个说书人，将剧情概要说给孩子听；继而找一部小说拍成的电影，家人一起观赏，一起讨论剧情；等孩子真的喜欢上了，再把您的藏书拿出来，摆在客厅显眼的地方，当孩子想了解全书的真貌，便会捧起书细读；文字的

魅力、享受阅读的乐趣就能无形地进入孩子的脑海了！

陪伴是不二法门

俄国文学作家高尔基（Maxim Gorky）曾说过：“书籍是人类进步的阶梯，终生的伴侣，诚实的挚友。”父母若希望孩子远离3C，亲近文学作品，请以身作则，放下3C，拿出睽违已久的书籍阅读，当您沉浸在阅读的喜乐中，孩子必也能受到影响。

陪伴孩子阅读，是养成阅读习惯与兴趣的重要方法。当父母默默陪伴在孩子身边，各自手揽一卷书，陶醉在文字的世界中，这种方式较能轻松没压力地养成家中阅读的氛围。文字的美妙与吸引力，自然就能镌刻在孩子的心灵，让孩子也能享受与作者的心灵对话。那要用多少时间陪伴呢？建议这样的陪伴每

天至少一小时。

著名儿童文学作家乔斯坦·贾德（Jostein Gaarder）说：“最明智的父母，一旦给孩子吃饱穿暖之后，接下来最重要的事情，就应该去为孩子们选择出最好的书，带回家来，放进他们的卧室里。”

凡事起头难，但找到方法与目标，就不怕路遥远。好的文学种子很重要，要靠父母用心播种、长时间耕耘，相信有一天必能看到文学的绿树在每个用心经营的家中成林！



桂花树

Osmanthus sp.



桂花古时候称为「木犀」，植物分类中属木犀科，原产于喜马拉雅山；虽然花形小而显得不起眼，但香气却浓淡合度而脱俗。常见的桂花，花色为略带鹅黄的银桂色，也因香浓而成为天然香料，中国人做菜时喜欢拿它来入味，从桂花糕、桂花茶、桂花酿等产品颇受喜爱的程度可见一斑。

在精舍，桂花是常见的绿篱；每逢花季，常用它做成桂花茶或各种茶点，熟客若是闻到扑鼻的香气，通常就可以品尝一下桂花清冽的茶香了。

“世间每一句批评都是宝贵的一课。”我们在日常生活中，也要学桂花缩小自己，把是非当教育，赞美当警惕，嫌弃当反省，错误当经验；这样，才能散发出人性内在的品德之香。

嫌弃当反省

有一位大专青年谈当志工的经验，她第一次在慈济医院为病人服务，就碰上一个不肯吃饭也不吃药、更不肯说话的阿公，她留在他的床边，一边劝他：“阿公吃饭、阿公喝牛奶……”当她喂老人吃粥时，他还不情愿地当面吐出来，她愣了一下，但继续好言好语地劝“阿公”，并且将他吐出来的东西擦干净。

后来她捧了一杯牛奶到阿公面前请他喝，没想到阿公却开口骂她“坏女人”。她听不太懂闽南话，虽然知道这是骂人的话，但并不完全了解阿公骂她什么，不过她还是继续为他服务。

当她想去扶阿公坐起来喝牛奶时，阿公又骂她“大面神”。她还是听不懂这句闽南话，以为“神”是好话，是称赞人的话，因此很高兴地回阿公：“阿公！我是大面神，那你是老太爷。”

当时有另外一位志工到病房看阿公，阿公马上坐起来向他说：“这个女孩

子很‘大面神’！”女同学再次听到“大面神”，就到病房外问其他人什么是“大面神”？人家告诉她：就是“不要脸”的意思。她听了内心非常难过，一个女孩子被人家这样辱骂，实在很难堪……。

她想：“为什么会这样？我只是希望他提起求生的意志，吃一些东西而已，为什么来医院服务，还被阿公骂成‘大面神’？”当下她心里有些烦，不过，她很快就想通了：“也许是我打扰他，让他心烦；也可能是他接受得太多，觉得不好意思吧！”

她仔细地想明白之后，决定——“我必须再为他付出爱心”。于是再进病房时，她的态度更殷勤、嘴巴更甜，不停地叫阿公，要他喝牛奶。结果这位阿公回答她说：“小孩子不懂礼貌！要说‘阿公，请您喝牛奶！’。”她说：“对啊！我真是不懂礼貌，现在我知道了。阿公，请您喝牛奶！”阿公就把牛奶喝了，并且和颜悦色地接受了她的照顾。

由此，她学到了与人相处之道，反而感谢阿公给她服务与自我教育的机会：做任何事一定要挂上一句“请您……”“请您吃……”。当她想通时，不但没有生气，还把烦恼化为感恩心，善解阿公，更感谢阿公给她的教导。这就是缩小自己，感恩与善解，把是非当教育的例子；她用智慧把烦恼化为妙法，以感恩、服务的热心来扫除心中的烦恼，像这样的女孩多可爱！

「疫」起做对的事

无人的街道，停摆的商业，失序的生活，上海与昆山在疫情笼罩下，慢慢静了下来。慈济志工甘做逆行者，投入社区志愿服务，即使方舱隔离也要找活儿干。付出虽然辛苦，但多一分辛苦，就多造一分福。期待爱的效应层层扩大，不断累积善的能量。



摄影/管勇飞

春天里的温暖守“沪”

撰文 / 摄影 上海、常州人文真善美志工

三月的上海，春天不再绚烂。变异的奥密克戎毒株，多点暴发且传播力强大；四月，上海市各街道及社区的管控、封控措施因疫情不断升级，上海慈济志工即刻动员，分赴社区协助核酸采样，暖心陪伴；基金会紧急从江苏省常州市调拨防疫物资及米、面、油和蔬菜等生活物资，星夜兼程送达。

辞别寒冷萧瑟的冬季，理应3月登场的姹紫嫣红、鲜花烂漫的春天，却因突如其来的疫情，失去了往日的娇艳。享誉世界的繁华大都市——上海，曾经的不夜城，突然空荡荡，没了气息。街道没有行人，路上没有车辆，日常生活秩序的改变，更让人内心焦虑与不安。

与两年前发生在武汉的疫情不同，此次上海所经历的疫情以轻症、无症状为主，不断新增的新冠肺炎本土确诊病例呈多点散发态势。为将疫情控制在最小范围，相关小区、商场、学校、医院紧急开展排查工作，落实管控措施。

慈济志工不断思考，要如何在这次疫情中发挥自己的功能？心里想起师父的教导：用心就是专业！

投石问路 社区紧急援助

为了对提出防疫物资需求的隔

离小区进行协助，上海慈济志工迅速成立“防疫小组”，每天在线会议讨论，基金会总部协调各地物资，以利第一时间将物资送达，缓解社区燃眉之急。

“刚开始评估讨论，面对一件件物资申请，心里多少有点打鼓，给多少才是务实？志工想向求助的单位进一步了解数据面的资料，但突如其来的疫情，让他们无暇顾及。”上海慈济志工叶惠芬作为此次抗击疫情的总协调者，每天的行程排得满满当当。

得不到及时回应，团队共识先送物资再实地了解。通过面对面的交流，受助单位可以进一步了解慈济。面对防疫物资的匮乏，受助单位表示不计物资多少，有，就很感谢；后续如需要，再来提报。志工急社区所急，不管多晚，援助物资当天必达！

嘉定区阳光葡提公馆位于嘉定区宝乐路58弄，是商住两用型社区，内



第一批装载着防护服等54箱物资从苏州慈济志业园区出发，一个多小时后，抵达上海长风联络处。摄影/梁艳华

含3幢楼，共计646户，因其中3号楼发现密接人员，社区于3月3日中午开始封闭管理，为期14天。

社区有22位防疫工作人员，志工从物业了解到居民的生活需求可通过志愿者或网络订购解决，比较紧缺的是防疫物资。3月8日晚，54箱防疫物资包含一次性医用手套、防护服、防护面罩，护肝抗疲劳茶和安心和气茶等从苏州慈济志业园区，发往上海长风联络处。

“可可粉可以在疲乏的时候提神”，志工边介绍边询问徐汇区凌云

路街道梅陇六村居委主任、书记是否还有其他需求。与此同时，社区志愿者则穿上慈济刚送来的隔离服。

“请大家安心，做核酸采样的过程其实很短。”为了减轻居委的工作压力，志工走到队列中疏导居民的紧张情绪。人群中，有年迈和行动不便的居民，社区开辟快速通道，完成采样的长者舒心地说：“有你们真好！”

梅陇六村自3月14日封控以来，检测出新冠肺炎确诊病例3人，小区比较大，防疫物资跟不上，居委会再次

向慈济申请援助防疫物资，包含防护服、隔离衣、防护面罩、一次性医用帽、手套、鞋套、免洗手液，毛毯和折叠床等物资。

“除了吃饭、睡觉，其他时间都用来做慈济的事。”叶惠芬有多个项目的交叉协调工作，但她依然会为在联络处服务的志工烹煮蔬食午餐，并一起打包物品。回家后，继续开协调会议。

随着疫情防控升级，一些社区实行全员封闭核酸采样。由此带来的防

疫物资需求量更大，需要关怀的一线志愿者人数众多。“一线防疫人员看到折叠床非常开心，连续几天没好好休息，试试躺上去，真的很舒服，真想马上就睡一觉。”凌晨2点，金山区金山卫镇社区卫生服务中心书记高浩美感谢慈济的及时援助。

浦东新区老年医院自3月2日以来，医护人员既没休息也没回家，因为回家很可能被管控或隔离。志工联系到该医院主任，得知院内有380位高龄患者，医务及第三方护工



凌晨2点，志工驱车抵达金山社区卫生服务中心。一线防疫人员看到折叠床后非常欣喜，试躺后表示非常舒服。摄影/相柳堂



3月14日晚，志工为浦东新区老年医院送上折叠床和毛毯及关怀物资，院内工作人员值班休息情况得以缓解。摄影/货拉拉司机

近460位。医院不仅承担院内的核酸采样，还要外出支援，任务十分艰巨。

“院长正打算为留院的医务人员准备寝具等生活用品，你们送的物资就像‘及时雨’。”院办工作人员接过志工送上的100张折叠床和100条环保毛毯等物资后表示，院内工作人员24小时值班的休息情况得以有效缓解。

毕业于同济大学医学院的徐亚涛了解到学院被封控管理，部分教职员没有寝室，学院还需要一部分防疫物资。经共识，志工协助提供折叠床、环保毛毯等生活物资。

“再次感谢慈济，寒冷的夜晚感受

到了片片温暖。”整理好的防疫物资包含防护服、隔离衣、一次性医用手套和鞋套、一次性口罩等送至同济大学口腔医院沪西、沪北校区，同济大学的老师收到物资后在朋友圈中表示感恩。

快马加鞭 封控前大“蔬”送

3月27日，上海发布最新防疫封控措施，上海浦东，奉贤金山和浦西将进行新一轮封控管理“全员足不出户”。获知消息后，上海慈济志工赶在封控前，快马加鞭将物资送到需要的街道社区和敬老院……

志工王洁纯接到大学学姐顾女士



同济大学医学院部分教职员没有寝室，且需要一部分防疫物资。经共识，志工协助提供折叠床、环保毛毯等生活物资。摄影/梁艳华

的电话，善心人士黄先生想捐赠一批春笋，希望慈济帮忙送给需要的人。第二天中午，志工陆续到果蔬店接运，黄先生赞叹慈济的速度和效率，又追加一百箱捐赠，合计150箱。志工将捐赠的春笋送至闵行区陇南敬老院、杨浦区杨浦福利院、普陀区普陀沙田敬老院和松江区九亭福利院，希望封闭管理下的长者们安身也安心。

“很感恩慈济送来了春天的爱的气息，我们在里面被隔离了20多天，内心实是很郁闷，和家里人也见不到，今天看到你们站在面前（远距离的）就像见到了亲人。”九亭敬老院的季兰英院长感动地说。

“慈济的爱心捐赠真的是帮我们

解决了眼下一个最迫切的需求。”当虹桥新城物业还在开会讨论如何解决小区工作人员的睡觉问题时，志工及时送来折叠床，让工作人员可以睡得安稳些。

志工勇于付出，承担不孤单！自3月6日至3月31日，慈济志工对75个机构（一次或多次）赠送多达23种物资，从防护服、隔离衣到尿不湿、折叠床和毛毯，再到洗手液及关怀包等等，关怀人数12524位，急人所急，解急难所需。志工投入社区志愿者211位，服务社区2384人次。

积微成著 情暖社区

然而4月上、中旬，疫情防控升

级，居民生活物资存货及社区防疫物资存量不足。慈济基金会陆续接到普陀区文明办、各街道办事处、社区居委会的提报，希望慈济能提供援助，以关心到社区高龄长者、独居长者、重病大病家庭、残障家庭、一线志愿者等。亦有来自敬老院、青年公寓的紧急提报，希望能在生活物资上给予帮助。

甘泉路街道位于普陀区的东北端，是典型的老式居住型小区，该街道疫情防控工作任务不断提级加压。经普陀区统战部牵线，慈济与甘泉路街道对接了解到该街道自实施闭环封控管理以来，辖区内部分高龄长者、“老养残”家庭需要生活物资的支持。

这天一早，包含大米、挂面、豆浆粉、黑芝麻糊、大燕麦、饼干等物资抵达甘泉路街道，由志愿者派发给20个社区的上千户高龄长者和困难家庭。

为保障志愿者安全健康服务，普陀区坚持执行“志愿者防护措施不到位不上岗”原则，所以，一线志愿者对防护物资需求极大。

接普陀区文明办的需求提报，慈济紧急筹措物资，于4月26日送来了上万件的防护服、隔离衣、隔离帽、防护面罩和KN95口罩以及手套、鞋套等防疫物资，同时也送上安心和气茶，分送到10个街道和乡镇。希望志愿者在一线服务时，一定要照顾好自己，

保护好健康。

宝山区德照敬老院有110人左右，由于院长在方舱医院被隔离，敬老院防疫压力很大，物资短缺，能采购到的食物数量不足以维持老人们的一日三餐，特向慈济求助。志工将采购的食用油、酱油、腐乳等物资和蔬菜1500斤及时送达敬老院，以解燃眉之急。

浦东慈济志工接到务工人员冯先生的求助，急需生活物资。冯先生是一位餐厅店长，餐厅还在筹备阶段就遇上了疫情，15位来自外地的店员，目前都住在老板提供的宿舍，该区域也属于封控区。因出行不便，又没有收入，生活陷入困顿。

志工评估情况后进行采购，包含大米、1.8升食用油、酱油、醋、盐、糖，面条、蔬菜与水果等生活物资，于当晚11点，随同其他捐赠物资一起从常州出发，运往上海。

“没想到自己年轻且有手有脚，却因为买不到物资而需要求助。”4月29日，一位年轻小伙子收到物资后，却嚎啕大哭，他说：“也没想到慈济这么信任我们，愿意帮助我们，有手有脚只是买不到东西的人，说出去应该没有人会相信，但慈济信了，也没有任何质疑我们的想法。”慈济及时送来支援的物资，让小伙子感受到温暖和希望，他表示将来能和志工一样，把这份爱传出去。

求助者冯先生的脸上终于有了笑容，受慈济爱心的感染，他宁愿吃得再省一点，也拿出一些物资分享给同社区缺物资的务工人员，传递慈济的爱心和善行。

“我们的心像被包在棉花里一样温暖。”生活物资也第一时间送到社区一线和独居老人及困难家庭的手中，居民表达由衷的感谢。

“我们所做的仅是上海的一角，还有很多走不到、帮不了的地方。”面对这次突如其来又传播性很强的疫情，叶惠芬表示上海的外来务工者占上海常住人口三分之一，常住人口的老龄化严重，“我们大部分人都被迫待在家里接近快两个月的时间，不能正常工作和生活，也极其考验着我们的生活能力及自省生命的价值和意义。”惠芬感慨地说道。

疫情让大家齐心协力共同一个方向，志工不仅在社区、方舱医院和隔离点参加志愿者服务，在配合政府的急难救助中，首次与普陀区文明办、普陀区统战部、长宁区虹桥街道等政府部门共同抗疫。

如常之爱 援沪物资安人心

封控措施升级，政府供给一时供不应求，团购因运而生，邻里间互帮互助呈现感人画面。但飙升的物价，非老人和弱势群体所能承受，日常生活所需

发生短缺，外来务工人员更面临生活困窘，有的人甚至一天只吃一餐。

面向这类人群，了解真实所需，上海志工力求及时务实收集援助信息。因上海市大部分地区处于封控管理，没有物资和物流管道，基金会积极调运捐赠生活物资送往上海，助力当地街道、社区，保障重点关怀群体的基本生活需求。

距离上海约165公里的江苏省常州市，交通便利，4月疫情趋缓，常州志工遂承担起转运上海的重任。常州志工先要收集物资需求，再调配、筹集、品检、打包装车及分发派送，为方便物资到达上海各需求点的派送，志工根据司机的行驶路线装车，在箱体上做了明显的标注。

送往上海的物资不仅包括一线防护用品，如防护服、隔离衣、面屏、KN95口罩等，还有送往社区、敬老院、援沪医疗队等单位的米、面、油等生活物资，更有稀缺的蔬菜和水果，为保障蔬菜和水果的新鲜度，志工还在蔬菜箱里放置了冰袋。

一开始打包没经验，又受到场地的限制，志工要么弯腰、蹲着，有的甚至跪着完成了第一天的工作。为避免身体透支，志工集思广益搭建简易流水线工作台，从不熟练到后续的两条动态流水线，技能效率亦不输专业人员。

小组分工，多组协作。负责第

一道工序的志工抱纸箱说：“送祝福啦！”志工会把祝福传递到每一道工序。搬运重活，男同志们当仁不让，衣服湿了又干，干了又湿，汗流浹背也是甘之如饴。

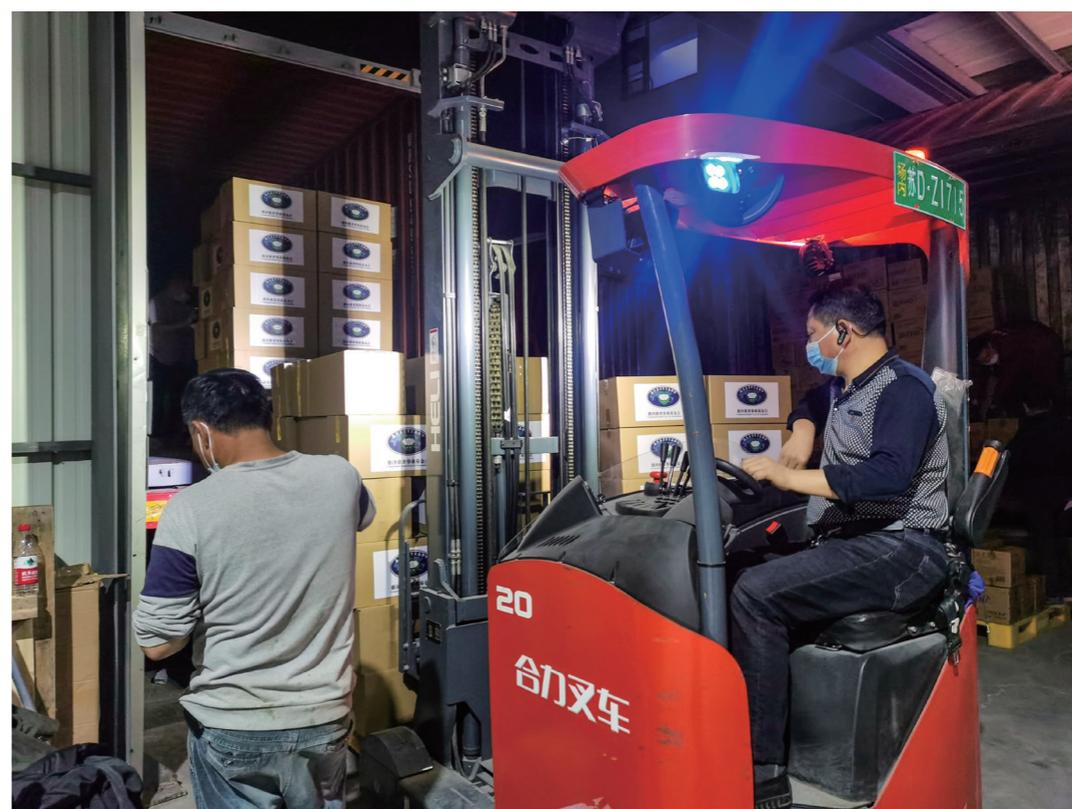
盛文华负责第一道工序“封箱底”，连续的操作让她的掌心起了水泡，她风趣地说：“我这像是在打手鼓了。”

实业家朱大兴从丹阳驱车一小时赶来常州援助，他说：“从小到大，我没做什么值得和家人朋友分享的事情，

特别是自己的孩子。但这次觉得很骄傲，在慈济找到了自身的价值。”

负责搬运大件物资的陈震岳参加了四批物资的检验、分装，“这些天，数不清搬了多少箱，累也是真累；但想到上海的兄弟姐妹们物资缺乏的苦，以及现场大部分是师姐，体力活我们男同志还是要往前冲的，希望慈济的爱心物资能尽早尽快地送达需要的人手中。”

“大伙儿干得热火朝天时，那种莫名的感动几番涌上心头，独自热泪



一个月十批次的援沪物资，像这样的长13.5米，重25吨的厢式货车，共计15车。摄影/赵峰



一开始打包没经验，又受到场地的限制，志工要么弯腰、蹲着，有的甚至跪着完成了第一天的工作。摄影/何琴芳

盈眶。”陈震岳惊讶自己在慈济的改变，以前十指不沾阳春水的他，现在特别乐意做慈济事。

顶着一头“小水珠”的丁峰说：“结结实实干了几天活，虽有准备，但劳动强度还是出乎意料。我不觉得辛苦，人间有爱，慈济是桥。”

援沪物资需求量大，品种多，时间紧，又时时在变化。供货商负责人赵峰感慨地说：“现在物资紧缺，供应商那里都排着长队，知道这是慈济捐赠上海的物资，我们第一时间协调优先处理，慈济的物资打包完成后并

井有条，你们的细节处处用心，我看着就很感动。”

汗流浹背的胥晓，白裤子瞬间变迷彩裤，一家三口连续多日搬运物资，“在慈济贡献自己的一份力量是很舒畅和享受的，为上海要尽我们的微薄之力。”

物资搬运中，也不乏慈济照顾户，阿强利用一周唯一的休息时间，主动报名参加，“以前受慈济人帮助，今天能参与其中帮助其他人，感觉很幸福。”运转在他手中30多斤的物资变得不那么沉重。

包装现场不断收到上海的加单需求，负责此次物资协调的吴志华说：“需求多也说明我们的重要性，现在物资紧缺，货运艰难，身体上辛苦点没事，我们能为上海家人送去一份安心也是开心的。”

自4月18日至5月18日，常州志工共装运十批次的援沪物资，“像这样

长13.5米，重25吨的厢式货车共计15车。”吴志华说道。

吴志华的儿子也在上海，她比较了解上海居民的需求，“儿子也在社区参加志愿者服务，这些物资送往上海后，不一定会送到我儿子手中，但他也每天能收到其他爱心人士捐赠的物资，我相信这就是爱的循环。”

上海疫情捐赠物资及受惠人数、志工服务汇总表

2022.3.6~5.31

社区及机构关怀 共141个



医疗防疫物资 共701738件



关怀物资及生活用品 共331915件



封不住海上的爱

口述 / 包虹、赵明、吴玄烨、凌俏 编辑整理 / 霍涛 摄影 / 上海真善美志工

他们不仅是慈济志工，更是投入众多社区志愿者中的一员。上海疫情期间，他们在居民与社区间，架起沟通的桥梁，搭建志愿者团队，为社区需要帮助的老年人配药送药，来沪就医的幼童的营养补给及看病，志工都放在心上，当做自己的事。

上海市徐汇区古美小区新园大楼志愿者组长包虹手机叮咚响个不停，在楼组群里，不断地弹出“谢谢！”“感恩！”“志愿者辛苦了！”……5月30日，包虹代表志愿者团队向居民们发了一封感谢信，“感谢居民们的理解、配合和支持，让我们共同度过特殊时期，迎来正常生活秩序。”

新园大楼是徐汇区虹梅街道古四居民区的高层区域，由17-19号三栋24层高层组成，是园中园小区，共有500多户，1000多位居民，主要是退休职工，老人占比较大。

志愿者包虹也是一位慈济志工，被居民亲切地称为“包老师”。上海疫情暴发前，包虹在社区敦亲睦邻，是平安志愿者、环保捡拾活动等志愿者，同时也是社区残联成员。

三月上中旬，上海疫情开始严

峻，上海市政府采取网格化管理，逐个社区做封闭核酸筛查。由于古四居委多层中检测出核酸阳性住户，多层居民楼全部进入封闭管理，高层居民于3月20日下午进行第二轮核酸筛查。

搭建志愿者团队

新园大楼19号楼居民包虹、赵明、凌俏主动承担起高层居民核酸采样的志愿者。三位志愿者都是慈济志工。“我所在的小区有三位慈济志工，我妻子包虹多年协助居委服务社区，与居委互动比较密切。被封控后，在她的带动下我们一起投入了社区的防疫志愿服务。”赵明介绍道。

最初社区志愿者团队还没建立时，参加志愿者活动的大多是楼组长、退休的老党员等。19号楼的志愿者只有8位，其中6位是楼组长，他们大多都已年过七十。包虹是古四居委

第三支部书记，是古四志愿者团队中的“年轻人”。

小区刚被封控不久，居民们的生活物资还是比较充裕的。同时，大家都认为社区被封的时间不会太长。小区微信群建立之初，很多居民都满怀期待地谈天说地。

直至3月底，政府调整管控方案，由原来的网格化调整为“全员足不出户”，至此，大部分居民的生活物资已经有些不足。那时候，微信群里有两百多人，逐渐积累起来的各种负

面情绪不断爆发。大家群龙无首，各种声音陷于混乱中，加剧了大家的不安与急躁心理。

“因为长期深耕社区志愿者活动，并有党支部书记这一身份，当时就有楼组长提议，‘包虹老师是我们的支部书记，我们听包老师的。’当下我就勇于承担，充分发挥党员的先锋模范作用，有序开展相关工作。”3月底，包虹所在的居委公开招募志愿者，她们的志愿者团队应时成立。

到4月初，焦虑情绪开始蔓延。



对于行动不便的长者，值守在楼层、电梯、大门，及维护小区秩序的志愿者层层护送，一路护送做核酸采样。摄影/包虹

包括包虹在内的楼组长们组成的志愿者团队开始运转起来，安抚居民的情绪，组织核酸采样，发放物资，发放抗原测试盒等等。350多位居民看楼栋有人“管”了，不再像孤岛，心里慢慢地踏实了。

“志愿者人数从7位增至33位，志愿服务也从人手紧缺到需要抢活干。”包虹说，她感触最大的就是居民们越来越信任志愿者了，更理解和配合志愿者们的工作。

为了守护楼栋安全，志愿者们

每天排班，上下午值班三个小时，负责快递等物品消杀。物业在小区门口进行消杀后，志愿者还会在楼栋门口安排二次消杀，再为居民送上楼。这样就避免了居民存在消杀不到位的情况，降低了疫情传播可能性。

志愿者团队群策群力，及时确定了包括配合核酸采样、快递消杀转运、政府物资发放、社区团购和老年人扶助等工作重点。无论是等候做核酸采样的方式，还是生活物品的“江湖救急”，都在群友们的“动动手



为守护楼栋安全，志愿者们每天排班，在楼栋门口负责对快递等物品进行第二次消杀，降低疫情传播的可能性。摄影/包虹



包虹和赵明夫妻俩挨家挨户统计核酸待检人数，并协助不太会使用手机的居民完成健康云核酸检测预约登记。摄影/包虹

指”中，找到了精细管理、精准操作的最佳方案。

摸排底数 安定人心

在古四居委前期提供的人口数据“底数”的基础上，包虹关怀各楼层独居老人及高龄老人的配药需求、生活物资需求等途径，梳理小区常住居民及没回家人员。摸排了大约一周，住户的基本情况就已清楚，后来，哪户人家不下来做核酸采样、哪户需要团购等等都了如指掌。

志愿者团队将各楼层对接的志愿者名单公布在社群里，让每一位邻居在遇到问题时都可以直接联系自己对接的志愿者。之后，又以楼组为单位，每四个楼层为一个楼组，分别建立微信小群，以传递核酸采样、抗原自测等重要信息之用。同时，老人们的配药需求也在楼层小群中申请再汇总到专责统计的志愿者。

在开展这些事项的过程中，志愿者们陆续教会了老人们加群，在楼层群中向自己的楼组长以及对接的志愿



会画画的小朋友很用心地设计了“爱心物资屋”，疫情趋缓后，作为一段爱的回忆的见证，它依然摆放在楼道里。摄影/包虹

者提出自己需要协助的事项；后续还逐渐教会不少老人如何团购、如何通过微信或支付宝的付款码付款、如何上传抗原自测结果等。

三位慈济志工将慈济大型赈灾活动中学习到的动线策划、工作细流设计等经验运用于社区志愿者服务中，并将慈济“付出无所求还要说感恩”的精神理念融入与居民的互动中。

上海的3月份，天气又冷又下雨。

在做核酸采样扫码时，包虹发现高龄长者不会用手机装小程序，导致扫码的速度比较慢。赵明和包虹他们挨家挨户统计核酸待检人数，并协助不太会使用手机的居民完成健康云核酸检测预约登记，为即将开始的核酸采样做好准备工作。

“教会老人使用手机以后，采样的效率大大提高，通过解决手机的问题让大家安心。另外，在采样动线

规划上，我们多配备一位志愿者，在前面先帮老人下载，由扫码员进行扫码。”室外核酸采样点位上，包虹与赵明负责采样点人员引导及居民协助。凌俏负责检查进入检测区域前居民的健康云登记二维码，协助有困难的居民完成登记，并主动承担起数据收集及统计的工作。

经过挖掘源头及优化采样动线，居民等待采样的时间从原来的4小时缩短为2.5小时，古四居委对她们的这一做法也非常肯定。

留下爱的回忆

“我们还在楼道里设了爱心物资箱，给大家以温暖。”刚封控时，有些零零碎碎的物品，像缺个牙膏、洗发水，葱姜等那时候买不到，也没有团购的，有需要的居民会在群里问，需求方会用其他物品与提供物品的居民交换。“群里的氛围逐渐活跃起来，我们就找了大一点的纸板箱，请会画画的小朋友，很用心地画了一个爱心物资屋。”包虹介绍爱心物资屋的由来。

居民把自己多余的菜，甚至药品，洗漱用品，都放过去，然后拍照发到大群里，让有需要的人自取。志愿者把这些物品分好类，差不多一天时间，再多的东西也都能被交换出去。爱心物资屋的好处是让需求方的

自尊心得到了保护。

“尽管现在已经不缺物资了，这个盒子还会一直留着，大家看到这个盒子就感到特别的温暖。”包虹说起邻里之间携手抱团取暖，共渡难关的这一段特殊时期，将是他们美好的记忆。

居民胡国光说，看到志愿者团队向居民发来感谢信时，他非常感动，所以想真诚地说一声“谢谢志愿者



社区封闭筛查的关键时间，志工吴玄烨响应居委号召，与其他志愿者将抗原试剂自测盒发放到每户每人手上。摄影/陈迪茜

们，谢谢好邻居们！”

艰难时刻已经过去，上海也将有序恢复正常生产生活，这一刻，所有人都盼了许久，这一刻，得益于所有人的共同守护。有居民在群中动情地说，在这里住了20多年，这两个月里收获了弥足珍贵的邻里情，而这段情却不会因为疫情结束而结束，这只是开始。“这几天，我们楼组长们还包了粽子，从准备材料到做好，用了三天，送给楼栋里的独居老人们。”包虹说，“我们19号楼现在就像一个大家庭。”

平凡的一天

作为第一批上海社区志愿者，志工吴玄烨从3月起就在社区负责很多服务工作。

进入4月中旬，居民家中储存的药品出现短缺，居委会接到居民关于配药需求的电话高达来电总量的三分之二，而且大部分是老年群体需求。

走不出封控小区，严重危及生命通道。而医院的药房又是传染重灾区域，风险很大，“所以，我们志愿者（前往配药）需要全套装备，手套、防护服、面罩、N95口罩、头套一样不少。”玄烨说道。

疫情下的上海，路上只有送快递的车和救护车偶尔疾驰而过。很久没出门的吴玄烨兴奋又开心，这是他第一次去社区附近药房配药，穿着全

套防护服的他，不时路拍街景。路上飞奔了一会儿，玄烨释放出久违的郁闷，心情特别舒坦。

“第一次去配药，四份药品中，有两份所需药品没配到。已配的二份药品，只开了一张发票，我既不懂药理，又要核算药费。在疫情高发期，纸币很容易沾染病毒，但老年人都用现金支付，我还要找零钱给他们。”吴玄烨在配药初期便遇到不少挑战。

随着配药人数和药品种类不断增加，所配药物只能到二甲医院集体配药。玄烨说：“我们初期只临时招募到五名志愿者，大家互不相识，无法像志工一样有互相补位的经验。”

但经多次配合，志愿者的专长被激发出来，“有人擅长清点物品；有人很会算账，钱款不差分毫；还有人喜欢分拣整理。渐渐得，大家都找到属于自己的位置。”玄烨表示，社区邻居就是力量源泉，每个人都很重要，大家互相学习，还涌现出颇具“才艺”的年轻人。

“原来自助挂号机比人工通道更快捷”。年轻志愿者捡到“宝”后，马上转去三甲医院上海市第十人民医院。

“每次入院排队都很长，但进去后就是我们的‘游乐场’。门诊5楼的自助挂号机无人使用，40户挂号用时最快18分钟，就像特地为我们准备的一样。”玄烨开心地说。



来自福建福鼎的阿云，一月初独自带着罹患恶性肿瘤的儿子到上海儿童医院泸定院区就医治疗，志工前往关怀。摄影/陈迪茜

撸起袖子2人一组，先完成挂号的人，赶紧排队拿医生处方；补位的人随时接手无药品退挂号费的卡，再去人工窗口排队；取药窗口分拣，一人一窗口，五个窗口同时进行。最多一次，一天有近60份药品，塞满整个后备箱，经过大家一次次的努力，社区居民药品的备用需求明显下降。

吴玄烨说他不仅是慈济志工，更是社区的一份子，“要和大家一起努力等待最后解封胜利的日子，要把慈济人有温度的一面带入社区。”

这是最平凡的一天，空旷的大街上，偶有汽车和行人，你会想念吗？

封不住爱的流动

来自福建福鼎的阿云，在亲戚的帮助下，独自带着罹患恶性肿瘤的儿子到上海儿童医院泸定院区就医治疗。亲戚又帮她们租到了约15平方左右的老式酒店式公寓。

阿云3岁的小儿子，需要做三次大化疗及两次小化疗后，再做检查评估，以确定是否需要手术或继续化疗。



5月25日，志工唐翠萍与职攀科带上水果点心等物品看望许久未见的阿云母子，见到志工，母子俩很开心。摄影/职攀科

上海疫情逐渐严重，不断有小区被封控，志工每隔一周联络一次阿云，关心母子的生活物资储备及入院治疗是否方便。阿云回复表示，生活用品还足够。

四月初，随着上海全面静态化管理时间不断延长，居民已不能随便出入小区。4月13日，志工收到阿云微信：“姐，你好！我们15号去医院，能不能弄辆车？”对于一向内敛、不愿意麻烦别人的阿云来说，这样的求助信息，说明她实在毫无办法了。

短短十几个字，让志工马上行动起来。静态管理期间，出租车、网约车已全面停止，有通行证的车才能上路。五公里的距离，对于急需就医的孤儿寡母，却是无比艰难。

志工即刻在微信群中发布协助信息，寻找车辆。一时间，群里志工纷纷献计献策，提醒要去居委会开出入证，并确认出门后还可以再回到小区；一定要先做好核酸采样；或联系平台；有的志工打110咨询用车。阿云也拨打12345求助，拨打120排队。

隔天下午，阿云母子在小区做好核酸采样，但检测报告何时出来，又是所有人心中牵挂的一件事。

第三天上午8点，阿云说核酸报告出来了。离预约就诊时间只有半小时，要尽快找到车辆送母子俩去医院。

志工陈福琪提供信息：所住小区附近有一位司机师傅，有通行证，恰好有联系电话。带着最后一丝希望，陈福琪联系了司机，没想到师傅一口答应。10点刚过，阿云发来信息，已到达医院，志工终于松了一口气。

“举手之劳！”司机师傅婉拒了陈福琪要付钱的想法。有了这次的经验，志工主动经常关怀母子俩的日常生活。

志工王洁纯的朋友鹤妈在疫情期间组织了一个爱心车队，专门为急需用车的居民提供爱心车服务，但是要提前一天预约，才能安排第二天的行程。

遇到阿云非紧急用车时，王洁纯就协助提前预约爱心车，送她们就医。每次接母子俩的司机陈鹏宇师傅都会送水果等食物给母子俩。封控封住的是疫情，却封不住爱的流动。

阿云的儿子在化疗期间，常常呕吐没有食欲，医生建议每天食用具有特殊配方的医疗婴儿专用奶粉补充营养。4月21日，孩子在做完小化疗出院后，志工立刻关心孩子的三餐饮食及奶粉的存量。

阿云表示已联系到一个卖奶粉的老板，可以买到。“奶粉拿到了吗？”快到中午，志工再次询问。

“老板反悔，不肯卖了，只好买了一款普通的奶粉替代。”阿云回复。

志工立刻寻找可能的销售渠道，功夫不负有心人，在联系了多个门店之后，终于找到一家还在营业的门店。经讨论共识，志工购买了5罐医疗专用奶粉。当天下午，5罐奶粉被送到了阿云手上，阿云非常感动，感恩志工解决了燃眉之急。

志工姚兰的邻居徐女士恰好是阿云的儿子住院科室的护士，姚兰对阿云母子的细致关怀，通过徐女士传递到她们手里。志工的付出也感动着徐女士，她表示会关注孩子，如果需要帮忙，她可以协助。

志工唐翠萍的先生因化疗，取得出入证进出小区，唐翠萍想到的第一件事就是：阿云母子需要些什么，我可以送过去。

考虑到天气热了，孩子的换季衣服肯定不够，孩子的胃口也不好。翠萍就买了衣服，还带了蛋糕、水果。为方便阿云母子就医，翠萍还把自己的助动车留给阿云用。

日子就在阿云母子来来回回往返医院中一天天过去，阿云和志工如家人般分享着孩子的照片、视频：长高了、重了6斤……

■

方舱隔离 也要做志愿者

口述 / 管勇飞 整理 / 编辑部 摄影 / 管勇飞

上海慈济志工管勇飞在小区没封控时，自发协助小区楼组长为居民服务。他和儿子双双感染新冠病毒后，被送往方舱隔离治疗。暂住方舱期间，管勇飞坚持做志愿服务，打扫厕所，开导邻居阿姨，用镜头结识了很多人，交到不少朋友。



方舱志愿者对管勇飞（左）说：“隔离人数正在减少，希望疫情早日过去，我们不要再见了，即使再见面，也不要在这里。”

“小区没封控时，社区和医院防疫物资发放，我都没有错过，也用相机记录了很多感动。小区封控时，我用镜头去关怀和鼓励小区志愿者。”居住在闵行区广润苑小区的志工管勇飞用他的镜头，结识了很多人，交到不少朋友。

“我申请做社区志愿者没成功，

因为我们楼有新冠肺炎确诊患者，7500多人的小区，已有80多位志愿者。只要有心，总会有不少事情可以做。”管勇飞配合楼组长曹阿姨，为楼里居民服务，请居民排队去中心公园做核酸采样、为居民送菜等。

楼里有确诊阳性患者，管勇飞表示，被染疫，他有心理准备。“发烧37.5度的时候，我还在楼里的确诊阳性患者家门口清理垃圾，因为大家担心被传染不敢出来，但天气特别热，第二天要发物资，必须有人去清理……”处理完楼道里的垃圾，已是凌晨2点。

管勇飞和儿子被确诊阳性后，他的妻子开始还有抱怨，嗔怪他一直楼上楼下跑。后来，她说也有可能买菜时带进家里来的。妻子的善解，勇飞听了很感动。

4月15日晚，管勇飞的妻子一直高烧到39.2度。他本来没打算跟其他志工讲，正巧第二天，苏州慈济门诊部

医师线上看诊，了解到勇飞一家染疫后，很多慈济志工送来关怀，接连两天，他们先后收到呼吸机、一次性医用口罩及中药茶包等物品，这给他们增加了很多信心和力量。

四天后，管勇飞的妻子被通知要去方舱隔离，孩子紧紧地拥抱妈妈，而后还跟妈妈鞠躬，仿佛生死诀别。勇飞看在眼里，疼在心里。

“去隔离点时已是21日凌晨，能感到儿子有些紧张，儿子说：‘爸爸，我这是第一次坐救护车。’我心里很难过，自己想做英雄，却连累了家人。”

管勇飞对着居住的大楼说：“希望我们一家被隔离后，剩下的我的邻居们可以平平安安、不要被送走。”

到隔离点的第一晚，有位孕妇急需盐缓解肚子痛，志愿者都没有，但管勇飞却带着。20日晚，他进方舱隔离前，志工凌俏连夜叮嘱，让他带着盐，说这是必须准备的物资之一。

“一早起来，看到厕所实在太脏，已经满出来了，好像在等着我过来似的，我开始清理厕所。”很多粪便已经结成硬块，管勇飞就用手抠……“清理后，心里觉得舒服很

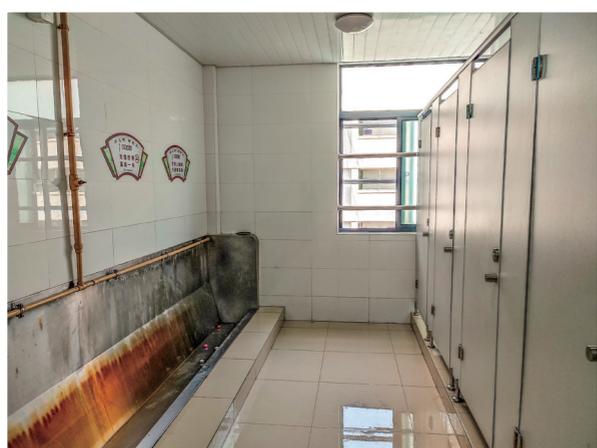


虽然在方舱隔离，学习还是不能中断，管勇飞的儿子管一啸仍利用笔记本电脑上网课。



(上图) 4月21日凌晨, 管勇飞父子被安排到方舱隔离点, 有许多志愿者在服务。

(左图) 看到厕所的状况, 管勇飞自告奋勇清理, 还带动几位隔离的阿姨一同打扫, 希望干净的环境给大家带来好心情。



多, 希望干净整洁的环境给大家带来好心情, 并能早日康复。”

勇飞见到同一小区的两邻居, 交流互动中得知一位邻居大姐在方舱里一直失眠, 他就邀请两位大姐一起打扫厕所, 两位大姐马上答应下来, 并打扫起女厕所。

“刚见蒋阿姨时, 她心里一直很郁闷, 因为她也是做志愿者时被感染的, 邻居们希望她早点去隔离点……” 管勇飞开导蒋阿姨: “人生在世, 不同时期

有不同考验, 有时候不经意间很微细的烦恼容易起来, 每天在做有意义的事, 就很充实、踏实而且喜悦。蒋阿姨, 愿您每天都欢欢喜喜。”

“有你, 我更加开心。开导教育我, 我内心充满爱, 你的话让我很感动, 我在流泪, 我想哭, 你是我一生中遇到的大贵人。” 蒋阿姨听后心开意解, 她也要一起打扫厕所。

心怀感激的蒋阿姨非要把零食送给管勇飞父子, “你们不吃肉, 营养不够, 需要多吃坚果。” 隔壁床的秦叔叔很喜欢勇飞的儿子, 他们成了好朋友, “儿子每天能吃到3颗白煮蛋, 秦叔叔

省下给他的、他自己的和我的。”

勇飞的妻子担心盒饭里的蔬菜少, 希望让孩子吃点肉。“为什么要改变一个好习惯?” 当勇飞征询儿子的意见时, 孩子表示吃蔬食很好, 不会再吃肉。

在方舱, 这里也有快乐时光。在上海做生意的埃及人, 志愿者担心他不懂普通话, 不停地比划; 也有不停在练舞的隔离者; 还有学校的图书角, 妈妈和宝贝安静地阅读。

4月24日, 管勇飞接到快递电话, 有个蔬菜包裹待收, 他的直觉是志工

寄来的。后来才知道是他一直牵挂的上海志工, 寄来了食物和祝福。还在方舱隔离的勇飞赶紧给邻居电话, 请帮忙代为惜福。

4月30日, 多日的阴霾终于放晴。当天下午, 勇飞的妻子解除隔离返家。返家后, 邻居们纷纷在微信群鼓励祝福。这一天, 管勇飞和儿子的核酸检测结果也转为阴性, 原有800多人的方舱现在还剩下70多人。临走前, 管勇飞决定再尽一份心力, 让图书角和阅读空间恢复原样。“谢谢您, 陪伴我一起守得云开的厕所通道!”



学校图书室一角, 被隔离的妈妈陪宝贝安静读书, 这是方舱隔离期间的一幕幸福时光。

为城市而战的你我他

撰文 / 摄影 昆山真善美志工

自4月6日起，昆山防疫措施升级，全市进入静默期，至5月中旬，迎着初夏的微风，全市有序推进复工复产，各年级学生分批次返校。一个多月以来，昆山市举全市之力，在政府、企事业单位、社会各界爱心人士、慈济志工等的共同努力下，最终打赢了这场抗疫保卫战。

自三月以来，上海疫情指数激增，与上海接壤的江苏省昆山市也受影响，连续出现多例新冠肺炎阳性感染者。

为有效阻断疫情蔓延，协同周边城市抗疫，四月初，昆山市政府下达通知，全市进入静默管理，各小区人员进行管控，所有企业、各类营业场所（除



4月4日，志工调集物资，准备送往各环保点小区和有志工报名承担志愿者的小区，一起为抗击疫情加油！照片提供/卫丽娟



褚影和马亚夫妻俩带着通行证明到慈济昆山环保教育基地，为大学园区社区运送福慧床，社区书记周焯签收并合影。照片提供/褚影

保障居民生活必须的药店、超市外)全部停工停业。同时，将严格落实核酸采样、健康检测等管理措施。

社区工作人员白天忙于抗疫，晚上守在社区值班。数日的连轴转，身体的疲惫，心里的压力也随着疫情防控措施的升级逐渐提升。部分社区出现口罩紧缺，值班志愿者或者物业人员没有床铺，就用凳子拼拼睡，或用纸板铺在地上睡。

得知这一情况，昆山慈济志工赶忙调集福慧床、安心和气茶、N95口罩

等物资送往一线抗疫社区，并根据各自社区志愿者招募信息，报名参加抗疫志愿活动。

截止五月中旬，慈济送出口罩、安心和气茶、福慧床、毛毯、静思拌面、五谷粉、咸粥等共计4152件，惠及2个机构和11个社区1356人次；动员志工839人次，分别在63个小区积极就地投入，加入社区志愿者行列。

在疫情期间，慈济志工同步启动关怀，一一电话联系照顾户，先后关怀136人次，送出大米、蔬菜、食用



疫情趋缓后，大学园区社区书记周焯亲自送来感谢信，感谢慈济志工在社区抗疫过程中给予的帮助与关怀。照片提供/褚影

油、面条等14种生活物资，共计491件，及时为照顾户纾困解压。

难行能行 运送福慧床

共青小区属于昆山高新区，其中共青B区是昆山疫情开始时的重灾区，志工潘英在业主群里得知，村委工作人员和物业人员连续多日睡在纸板铺的地砖上，随即联系村委会了解情况。村委会希望慈济能够提供福慧床，供日夜坚守的工作人员休息使用。

平时从慈济昆山环境教育基地到

共青小区开车只需15分钟，这次运送却因疫情管控升级，各个区域之间的道路连夜被封，而不得不改变计划，经志工和爱心人士相互接力传送，用了两天时间，才将8张福慧床送到。

同样急需福慧床的还有大学园区社区。褚影、马亚夫妻带着社区居委会开具的通行证明，前往慈济昆山环境教育基地搬运福慧床。疫情管控，许多道路被封，马亚只能绕道而行，耗时三个多小时才回到大学园区社区。

4年前，褚影开始在该社区推动环

保宣导活动，并得到了社区领导干部的肯定和支持，与左邻右舍结下深厚情谊。这次，她带动社区270多位业主加入志愿者，轮流配合，做好社区防疫工作。

疫情趋缓后，大学园区社区书记周焯亲自将一份写给慈济基金会的感谢信交给褚影，感谢慈济志工在社区抗疫过程中给予的帮助与关怀。

“慈济慈善基金会给了我们社区及辖区居民很大的帮助，有资助防疫物资，有帮助组织志愿者全面参与

全员核酸检测，有对需要家庭进行人文关怀，有提供躺椅方便工作人员休息……在此，我们大学园区社区居委会对慈济慈善事业基金会表示深深的感谢，一路有你，真好！”

志愿服务“疫”不容辞

和兴东城小区有5000多位居民，每天只开放8名志愿者名额协助医务工作人员进行核酸采样。

负责采样的一位医务工作人员由于多日连轴转，已疲惫不堪，不小



邵春霞负责和兴东城小区巡视及为核酸采样管贴标签，她说：“有我们加入，社区工作人员就可以早点下班休息。”照片提供/邵春霞

心把核酸采样管的盖子弄掉了，找到后，对搭档说：“我一会儿清醒、一会儿糊涂，再这样下去，身体根本吃不消，一天才睡四个多小时。”

小区物业的保安和保洁都是年龄偏大的人员，他们上午协助维护现场秩序，下午再做自己份内的工作，每天也是12小时连轴转。

“我们可以人人出一点力，做一点事，让保安和保洁人员有时间休息。”邵春霞与和兴东城小区领导建议。得到支持后，她开始在业主群里邀约左邻右

舍，协助社区做好防疫工作。

在小区居委会的规划下，邵春霞与志愿者有时先在门岗或小区巡逻，劝导居民戴口罩、非必要不外出，不聚集，不到社区周边的小河钓鱼；下午3点左右回到居委会办公室，准备第二天核酸采样物资及贴核酸采样管条形码，直到5点才回家。

“我们社区分管6个小区，普通住户10人一支管，黄码或者封控小区则是一人一支管。每天，我们大约有四五名志愿者一起帮忙，需要贴3000



每天，朱建芳手持喇叭穿梭在各楼幢间，呼唤邻里带上身份证做核酸采样。多日来，大家早已依赖上她的“呼唤”。照片提供/朱建芳

支。”邵春霞表示这些琐碎的小事，原本也都是社区工作人员下班后需要完成的任务，“有我们加入，他们就可以早点下班休息，第二天才能更好地为核酸采样服务。”

到了四月中旬，周边的封控社区越来越多，小区的书记和多位门岗都被隔离在家。报名参加志愿者的居民越来越多，大家分成早、中、晚三班轮流协助门岗登记发放外出通行证。彼此之间，随时补位，轮流休息，保证充足的休息时间，并兼顾各自的家庭。

“虽然是简单的事情，重复做，但也真正地减轻了社区人员的工作量，为昆山抗疫贡献出自己一份小小的力量。”志工邵春霞说。

真诚付出 带动邻里

“阿姨，今天的防疫政策是什么？”虹桥社区阿里山花园的居民，听到喇叭呼唤声，推开窗户询问最新的防疫政策。

每天，朱建芳手持喇叭穿梭在各楼幢间，呼唤邻里带上身份证下楼做核酸采样。连续多日，大家早已依赖上了她的呼唤。

“做核酸的人，要是比较多，我也会到东门协助门岗一起劝说邻居配合防疫政策，尽量少出门。”朱建芳说随着疫情不断升温，防疫措施越来越严，劝导居民减少外出的压力也越

来越大。

居民陈娟看着朱建芳每天拿着喇叭呼唤，也表示要参与到志愿者行列中。疫情期间，她的先生在正仪312国道轮值，当特警的儿子从4月2日开始就没回过家。父子俩担心陈娟在家会无聊，就鼓励她出来当志愿者。

“您比我年长，却每天精神饱满地手持喇叭呼唤我们做核酸，让我深受鼓舞。”陈娟跟朱建芳说。4月7日，陈娟正式“上岗”做志愿者，她与朱建芳相互补位，有时负责查看苏康码和行程码，有时负责呼唤邻里做核酸。

“每天早上6点开始做核酸，志愿者最晚5点半报到，核酸采样点点位长、物业经理需要更早。”朱建芳除了参加抗疫活动外，自4月2日起连续51天为小区一线抗疫工作者准备茶水点心。

“朱阿姨，感恩您！从您身上，我看到了慈济的大爱，是长长的，是真诚的。感恩您对志愿者的关怀。”核酸采样点的点位长顾丽华向朱建芳表示感谢。

共克时艰 守护平安

周市新镇辖区为昆山疫情较严重的区域，新镇派出所向志工提出希望慈济能支持一些防疫物资，特别急需KN95口罩，用于辅警的执勤使用。4月



新镇派出所余警官特地送来感谢状，志工卫丽娟向他介绍捐助的物资，并分享五谷粉的营养及冲泡方法。照片提供/卫丽娟

初，志工紧急筹集所需口罩，月底时，志工考虑到一线警务人员的辛劳，再次调集防疫物资送往新镇派出所。

“感谢慈济基金会的大爱无私、大爱无疆，愿我们能共克时艰，疫情早日消退，得以贵会的支持帮助与鼓励，特此感谢！”新镇派出所余警官特地到慈济昆山环保教育基地送来感谢状。

红旗社区北大资源理城核酸采样点，余绿莲专注地把每位居民的身份信息扫描进系统。

北大资源理城小区居民多，志愿者每天需工作五六个小时。四月底，红旗社区出现新冠肺炎阳性确诊病例，核酸排查工作量随之增大，志愿者人数增加至40位，每天需对封控区进行物资、快递派送，巡逻，并喊楼管控。

余绿莲也从原先负责维持现场秩序，转而协助居民信息录入。她说：“录入员和医生穿上防护服后，三四个小时不能喝水和上洗手间，而且防护服又闷又热，每个人脱下防护服

后，衣服基本都湿透了。”

已参加20多天防疫志愿工作的她，表示终于能够体会社区工作的艰辛，做志愿者时，常常提醒自己要时刻保持好慈济人的人文礼仪。

自4月18日开始，每天下午1点半到4点，庆丰社区一辆三轮电动车就会缓缓地开进建材新村、化肥新村、青阳佳苑等小区。

车上，杨等华与一名医生身着防护服，备着核酸采样所需的设备、工具，为“黄码”及特殊人员做核酸采样。

“建材新村，有位年轻人腿部受伤，没办法下楼做核酸，我们就上门帮忙。”杨等华说，“他们一家人都很感谢我们，走的时候，他的家人都出来送，这个年轻人虽然躺在床上，也一直跟我们说谢谢。”

为“黄码”人员做核酸采样，被传染的风险更大，“当时，一心只想着能出来付出，被人需要已经很感恩了，没有其他太多想法，就单纯的一念心。”杨等华说道。

“从英国回来的路上，看到机场



杨等华与一名医生身着防护服，备好核酸采样所需的设备、工具，为“黄码”及特殊人员做核酸采样。照片提供/杨等华

工作人员，转运途中、花桥分流点和隔离集中点的医务工作者为抗疫所做的点点滴滴的工作，感受到他们为了保障老百姓的生活，默默奉献自己的力量，很辛苦。”

从英国回来的王思茗是昆山志工管琰的女儿，平时也会跟着妈妈参加慈济活动。这次她报名参加抗疫活动，为抗疫大队伍注入青年的血液。在秀衣社区，她主要负责查看苏康码、引导居民有序做核酸，或为已完成采样的居民发放标贴。

连续20多天，她表示不觉得累，很开心。“因为志愿者和社区工作者都很友好，相互配合，也很照顾我，经常把一些比较轻松的任务分配给我。”

王思茗说：“这是一个了解社会并服务社会的好机会，通过做防疫志愿者，我才知道原来很多便利的小事情，都是需要经过很多次尝试后，才能达成令人满意的效果。尤其是这场突如其来的疫情，大家对防疫工作，其实没有经验，我们彼此配合，结束后总结反思，连续数日才有了一定的经验，防疫工作的流程也慢慢地走上正轨。”

“疫”无反顾 守好防线

陆渡位于太仓市城厢镇与浏河镇之间，与上海市嘉定区隔水相望。自上海疫情爆发后，太仓也陆续出现本

土新冠肺炎无症状感染者。

太仓市政府果断采取措施，提醒市民增强防范意识，不集聚、不扎堆、不串门、不聚餐。同时，在各中大型社区，设立临时核酸采样站点，组织开展全员核酸检测等工作。

4月16日半夜，仲伟超身着志愿者红色背心，站在陆渡红枫花苑小区大门口，目光紧紧地看向大门外，偶有车辆要开进来，他便示意司机摇下车窗，打开行程码、苏康码及后备箱，并详细地做着记录。

“每天晚上，我们有四个人一起轮值，两位志愿者和两名保安。”仲伟超说，“白天有半天时间在小区当志愿者，晚上从7点开始来大门口轮值，到第二天早上7点，再换班。邻里都很配合，除了不能睡觉，没遇到什么困难。”

陆渡街道办鸿泰核酸采样点总面积2500平方米，设有2条动线，每条动线人行道有200米，因为做核酸采样时，人与人之间的间隔需要达到1.5米以上。

吴永强提前30分钟到鸿泰核酸采样点，穿上隔离衣后，他拿出84消毒液倒进喷洒设备里，然后背上设备，对采样点进行全消毒。

“采样点做核酸采样前及结束后，各需要消毒1次，每次需要用掉两桶约60斤的84消毒液。”吴永强说，



一大早，志工李东凯、黄婵珍、吴永强来到陆渡街道鸿泰核酸采样点，做好自身防护后，加入核酸采样志愿服务。照片提供/闫广玲

“当时，只想着能身体力行地为疫情防控做些事情，已经感到很满足了。”

吴永强完成对场地的消毒后，李东凯、黄婵珍也赶到了现场，他们夫妻俩彼此合作穿上隔离衣，来到定点位置。黄婵珍负责为已做好核酸采样的居民发贴标；李东凯在动线上提醒居民保持安全距离，开始了一整天的志愿者活动。

4月23日，李东凯、黄婵珍和吴永强收到了太仓市文明办和太仓市志愿者总会颁发的志愿服务证书，感谢他们持

续数日为抗击疫情所做出的贡献。

“从4月13日至4月27日，我们都在这里协助防疫工作。”李东凯说，“在等待核酸采样时，有的居民会有些不安的情绪，我们就轻言细语地安抚他们。虽然有时候需要宽慰很久，但看到队伍秩序井然，就觉得很值得。”

环保结善缘 关怀入心间

爱华园小区是老小区，陈素萍和王群夫妻俩在自家小车库设立了一个环保点“爱华园环保之家”。

平时，他们面向社区邻里定期进行环保倡导，带领大家从衣食住行点滴小事做起，落实环保举措，践行清新在源头的环保理念，受到社区领导的支持与认同。

这次疫情，社区请陈素萍承担两栋楼的楼道长，协调居民的日常联络工作，在社区和居民之间搭建桥梁。为此，她专门建立联络群，将每户提出的问题报告给社区，对有情绪的邻里进行安抚。

封控第三天开始，很多家庭的粮食和蔬菜都已不足，大家心里很焦

虑。陈素萍积极疏导他们的情绪，将政府防疫举措、街道社区一线抗疫人员的超负荷工作情况分享给邻里，呼吁大家以包容、善解的心态，相互配合，慢慢地安抚住居民的情绪。

同住一个小区的关怀户在封控的第三天给陈素萍打来电话：“家里一点菜都没有了，有没有办法解决一点？”“好，我马上想办法！”

陈素萍挂断电话，把家里仅有的两颗白菜和一袋晒干的菜头各分成两份，马上送了一份过去。关怀户感动地说：“感恩你们，在最困难的时候你们伸出



4月13日清晨，志工时东林邀约金亚园区宿舍的邻居，一起到田园里采摘莴苣。照片提供/卫丽娟

援手，解决了我们的燃眉之急，从你们身上看到了慈济的大爱精神。”

采摘蔬果 及时送爱

慈济昆山环境教育基地所在的金亚园区属于封控区，不能随意进出，田园里的有机蔬果却到了采摘时节，“如果不摘下来送出去，真的有点可惜。”

疫情下，物流不畅，足不出户的居民家中的蔬菜越来越少，但田园里的蔬菜正好可以送给有需要的照顾户和志工。

住在金亚园区宿舍的时东林，将采摘蔬菜的信息发到宿舍楼群。第二天一早，大家都来帮忙，采摘、分装，再用小推车送到园区大门口，方便外面的志工领取。

卫丽娟在超市买了水果、大米等物资，再陪同祝春兰一起“送货”。第一次配送时，恰巧遇到了道路封控的第一天，路上只留几个路口可通行。

“第一天封路，对路况还不了解，送菜的过程中多走了很多的弯路，多花了很多的时间，不过最终很顺利地将蔬菜送到将近30户的照顾户和志工家里，解决了他们的燃眉之急。”祝春兰回忆道。

花桥社区因为紧邻上海青浦区和嘉定区，是第一个封控社区，凭通行证也没办法前往。慈济助学生小程居住在此区域。

上海疫情爆发后，小程的爸爸被封控在上海，家里只有奶奶一人照顾姐弟俩。但奶奶身患多种疾病，因为胃痉挛，没办法直起腰，祖孙三人的生活变得艰难。

4月9日，同住花桥社区的张晓云第一次打电话给张奶奶询问家里情况，奶奶说：“因为社区封控，这几天我们都买不到菜了，一颗圆白菜吃了好久。”

“当时，正好社区有限时出去2小时的机会，我去买了食用油、鸡蛋、西红柿、土豆、青菜、西葫芦、盐、面条等物品，以保证他们祖孙三人一星期的饮食需求。”张晓云说。

5月2日，张晓云再次带着大米、蔬菜等物资到张奶奶家，并了解祖孙三人的生活情况。张奶奶说治疗胃痉挛的药吃完了，这个药一直是在网上购买，疫情期间，快递暂停，在花桥又买不到，这几天，她的身体特别不舒服。

于是，张晓云赶紧联系市里的志工，买到药后，当天送到张奶奶手里。奶奶感动地说：“在我最需要帮助的时候，你们及时将菜和药送给我，让我感觉没有被抛弃。”

五月，苏州行程码摘星，昆山抗疫也取得了阶段性的胜利。但仍有很多慈济志工、社会爱心人士继续坚持在社区做志愿者，齐心协力地爱着自己的家园，守护着这座“百戏之祖”昆曲之乡。



幸福家园的八年之爱

撰文 / 赵芮 摄影 / 本栖 田迁

幸福家园的爱心食堂响应政府防控号召于4月1日起暂停营业，给每天到食堂用餐且缺乏自理能力的孤寡老人的生活带来不便。为真实有效地帮助每位长者，慈济志工走进幸福家园社区，关怀有需要的家庭，希望在疫情期间能给予他们及时、务实的帮扶。

被评为“昆明好人”、“云南好人”和“最美中国人”的志工王兰兰，在昆明市北市区幸福家园小区办着一个纯公益的“爱心食堂”。幸福

家园小区还有一个慈济环保站，平时会邀请失独家庭人员、爱心食堂的义工和慈济志工一起在环保站参加资源分类实践。



志工王兰兰在昆明市北市区幸福家园小区开办纯公益的“爱心食堂”，疫情前，每天无偿为小区里孤寡老人提供餐点。摄影/王兰兰



徐爷爷患有肺气肿和冠心病，开门后便坐回椅子上继续吸氧。志工为爷爷送上方便煮煮的面条等生活物资。摄影/本栖

随着昆明市疫情防控力度的加大，避免未接种新冠疫苗的老年人聚集，幸福家园的爱心食堂响应政府防控号召，于4月1日起暂时关闭。

每天到食堂用餐且缺乏自理能力的孤寡老人的生活随之受到影响，生活成本也因此增加。

为了能真正有效、切实地帮助每位长者，昆明慈济志工于5月4日前往幸福家园社区，再次走进29户关怀家庭，了解他们的生活情况，希望在疫情期间给予这些家庭及时、务实的帮扶。

心与心相连

“五一劳动节”假期的早晨，空

气新鲜而清透，一轮新的朝阳从天边缓缓升起洒在了幸福家园社区环保站前的空地上。

9点30分，沈渡、杨戈、张小龙等慈济志工来到患有强制性脊柱炎的许爷爷家。正在吃面条的他，看到志工连忙放下碗筷，招呼大家入座。

“再吃点面条吧，还热着呢。”“吃了一些，不想吃了。自从爱心食堂关闭后，天天吃面条，都吃40多把了。”许爷爷告诉志工，自己的身体直不起来，看不到路面情况，出门买菜怕被车撞，只能一次性购买100多把面条囤放在家里。

杨戈关切地问起，每天都吃面

条是否可以，有没有搭配蔬菜？许爷爷回答道：“就是吃怕了。还好最近与18栋的金师傅搭伙，他每天买菜，中午和晚上过来我家做饭，我们一起吃。但受疫情影响，蔬菜都涨价了。以前在爱心食堂吃饭，生活上还能有点结余，现在生活更紧张了。”

爱心食堂暂停营业，志工担心许爷爷的生活起居，特地送来生活补助金，希望能缓解他的生活压力。许爷爷开心地接过补助金，认真地诵读着信封上写着的智慧好话：“人生的幸福，没有准则。能关心别人、爱护别人者，即是福中之福人。”

久违的笑容

81岁的徐爷爷患有肺气肿和冠心病，给志工开门后便坐回椅子上吸起了氧气。

徐爷爷吸氧的管子破了好几个口，有几个裂缝是用胶布裹起来的，但是有一个较大的裂缝已经粘不住。

他告诉志工，吸氧的管子要去专门的医院买，普通药店买不到，现在在疫情出门不方便。他以前外出曾摔倒过两次，如今已经很少出门了。“现在，每周我的干女儿会来看我，给我带些菜，我自己再煮烂点吃。”

“疫情期间，您暂时不要外出，我已经把制氧机的品牌拍照了，回去帮您把管子买好再送过来。”志工沈渡仔细

地查看制氧机的型号，跟徐爷爷说道。

徐爷爷的家里整齐地堆放着两排编织的背篓和椅子，这是他的手艺活。志工看到后，赞叹道：“您真是一位勤劳又有智慧的老人，还自己动手做饭，做手工。”

听到志工的夸赞，徐爷爷脸上露出了久违的笑容，饶有兴致地分享起自己从小腿脚不方便，却一直与人为善，努力生活的故事。

十年的陪伴

与徐爷爷道别后，志工来到患有阿尔茨海默症的82岁的孙爷爷家。自爱心食堂开业，孙爷爷的一日三餐就一直由爱心食堂的义工送上门，到现在已有整整10年。

“以前，每次给孙爷爷送饭，都会看到他站在窗前等候。”志工王兰兰说，“现今，孙爷爷的三餐都是由他的妹妹叫外卖送来的。最近食堂关了，我们能帮忙的地方并不多，只能给他送点米、油和鸡蛋。”

“我们寻找愿意赞助生活物资的企业，给老人们争取米和油等基本生活用品。另外，若是孤寡老人，我们就嘱咐他们的隔壁邻居做饭时送一点给他们，大家相互照顾，我们也把争取来的生活物资拿一些给照顾孤寡老人的家庭。”虽然爱心食堂，因为疫情暂时关闭，食堂的义工还是尽量帮

助老人解决生活上的难题。

王兰兰是爱心食堂的创办人，10年的相处，她早已把老人们当成自己的亲人。现在，餐厅没有营业，老人们有事还是习惯找她商量，王兰兰也会尽全力帮助。她说：“食堂虽然暂停营业，但更觉得自己应该为这些孤寡老人做点力所能及的事。”

幸福家园社区聚集着来自昆明盘龙区、五华区、官渡区和西山区最需要帮助的人群。自2014年，慈济志工走进该社区，关怀需要帮助的住户，至今已第8个年头。

“我们真心地希望能好好陪伴他们，不仅关怀他们的身体和生活，更要温暖他们的心灵。”志工叶纲诚恳地说，“期待他们能到环保站，感受社会的温暖，淡化生活的孤寂与压力，彼此相互鼓励，像环保站的爱心人士一样为社会付出。”

吃得好，活得健康，是志工对幸福家园社区需要帮助长者的最大心愿。8年爱相伴，志工与长者宛如家人，一句安慰的话，一次可以动动手脚的社区环保实践，期待老人们快乐度过晚年时光。



患有阿尔茨海默症的孙爷爷经常不记得人和事，志工问：“知道我们是谁吗？”他轻松地答道：“慈济”。摄影/本栖

共建守护生命的墙

撰文 / 摄影 海南、西安、广州真善美志工

大地回春，新冠肺炎疫情呈多点爆发，全国多个城市出现献血人数减少，血库供血紧张等情况。自3月到5月，慈济携手海口、西安、广州三地的血液中心或中心血站陆续开展卷袖之爱无偿献血活动，共有150位志愿者、热心市民及慈济志工成功献血，总献血量47965毫升，1人加入中华骨髓库，成为造血干细胞志愿者。

春季是呼吸道传染病的高发季节，三月以来，国内新冠疫情反弹，多个省份出现新增本土确诊病例，无症状感染者也增多。

受疫情影响，多地血站出现存血量不足，一台采血车每天只能采到几袋或者十几袋血的情况，很多大医院不得不从外地调运血液。

海南、西安、广州等多地血站携手慈济慈善事业基金会从3月至5月陆续开展卷袖之爱无偿献血活动，为紧缺的库存提供及时的血液补给，以聚沙成塔、滴水成河的精神凝聚爱心人士，共建一道守护生命的墙。

◎ 海南海口

“刚好春天万物生发的时候，献一点血液，不光可以帮助其他人，也可以刺激自己身体的造血功能。”医生周俊受邀参加慈济与海南省血液中心合作的卷袖之爱无偿献血活动，并

与大家分享献血的医学常识。

3月22日早8点30分，采血车驶进金竹园小区，小区的空地上，志工早已为献血活动做好了准备，并规划测量血压区、检测血液区和关怀陪伴三个区域。

“这些小礼品是为献血的志愿者准备的，感谢他们为爱献血；借由环保展板，鼓励大家卷袖献爱的同时，也能落实环保生活化。”志工将环保倡导展板整齐地摆放，细致地把五谷粉、手帕、平安挂饰装进精美的纱袋中。

志工陪伴献血者到指定位置，完成信息登记、量血压和抽血检查等献血前的准备。关怀区的4位医生协助解答健康问题，对没能献血成功的爱心人士，给予日常调理身体的温馨建议。

涓滴细流汇成爱

金竹园小区外辅路边，小志愿者跟着志工手举“献血我最棒”的牌子，呼吁路过的市民积极参与。



海南省血液中心采血车驶进海口市金竹园小区，与慈济志工开展3月22日当天的献血活动。摄影/李毅

10岁的小志愿者符熙来经常跟随外婆和妈妈参加慈济活动，他说：“今天，一直站在外面，天气很热，但我们还是成功地邀约到7个人参加献血。他们问我献血的地方在哪，我就领着他们去。”

符永山经营一家素食餐厅，茹素29年，经常献血，如今初心依旧，他与志工分享蔬食的健康之道。“只要吃得均衡，保持好心情，适当锻炼，就不会贫血。我的家人都是吃蔬食，孩子也是胎里素，都非常健康。”

金竹小区业委会负责人王姣，有10年的献血经验，是这次献血活动的主

要协调者之一，“别人需要血的时候，我们没办法去帮助，心里很着急。”

“朋友圈也发了，各个爱心群也发了，包括我们小区这边，也跟业主多多推广。”王姣卷袖献爱的同时，也积极呼吁周边邻里一起来献血。

今年56周岁的志工刘春竹，年轻时没有献过血。护士建议她，这个年龄可以不献血，但她仍坚持尝试献血前的检测。确定检测结果良好时，刘春竹如愿地献血200毫升。她表示现在是急需输血的时候，自己要尽一份力量。

市民周海宁第一次献血时，晕针晕血。这次路过，他鼓足勇气上车



慈济与海南省血液中心合作的卷袖之爱无偿献血活动，共有60人报名参加，成功献血45人，总献血量14600毫升。摄影/梁湘

献血，周海宁看着志工林燕说：“刚才大姐一直跟我开导，分散我的注意力，所以抽血过程，没什么异样。”

周海宁还给自己定下小目标，希望能总献血1000毫升。他认为献血是一件很光荣的事，“能够尽自己力量，在别人最需要的时候帮上忙，感觉很荣幸。”

◎ 西安

因2021年疫情，慈济基金会原计划在西安组织的3场无偿献血全部暂停。疫情趋缓后，2022年4月23日，西安慈济志工抓紧时间与西安市中心血站联合举办“三秦热血·有你有我”卷

袖之爱无偿献血活动。

上午9时30分，采血车抵达指定位置，早已等候的志工迅速协助血站工作人员搬运桌椅、板凳，安装遮阳帐篷，拉宣传横幅，鼓励更多民众参与。

刚准备好，过路的市民就纷纷上前咨询献血事宜，志工引导他们全程佩戴口罩、扫行程码、量体温，再进入活动现场。

场内，卡通熊挥舞双手欢喜迎接市民的到来，志工手语演绎《温暖满人间》，缓解准备献血的志愿者的紧张情绪，更有血站李延伟医生为大家详细讲解献血常识和注意事项，“献血可以

救助病人，同时可以促进人体的新陈代谢，是一种利人利己的行为。”

年轻人的正能量

一位穿着运动装刚晨跑结束的年轻人走上来，想要献血。志工陪他到二楼测量血压、填表，做献血前的准备。

这位年轻人是志工王玲的前同事王国强，疫情期间时常在社区做防疫工作、送物资。这次王国强从王玲的朋友圈了解到无偿献血，没报名就直接来了。王国强说：“以后慈济有献血活动，我肯定都会来。”

“任何事情，只要大家团结一

心，没有什么是做不成的。”沈佳鹭是此次活动的大学生志愿者之一，她积极协助志工做好前期准备。

佳鹭表示，如果不尝试去说的话，就不知道自己会不会成功，而在这个过程中，自己的收获也会是多方面的。她说：“每做成一件事，都会有一种心里的满足和开心。与人相处、处理问题的方法，以及对每件事情的把握都会变得更加成熟。”

闫旭是一名90后志工，日常工作之余，常来慈济帮着换换灯泡，修理水管，对他而言，慈济就像自己的家。

这次活动，闫旭受邀承担司仪。



献血前，西安慈济志工引导爱心人士到填表区，在医生的专业指导下，大家详细填写表格，并进行初步检查。摄影/金瑛

为了让参与活动的民众感受到慈济的人文、志工的热情，没有主持经验的闫旭，在资深志工的鼓励下，反复修改台词，并反复练习。即便活动当天，他在后台依然反复训练。

上台后，沉稳、干练的台风，不仅让闫旭收获赞许的目光，更点燃了大家献血的热情。

圆满心中的愿

志工王玲协调此次献血活动。此前，她的母亲住院治疗期间需要不断地输血，于是，王玲有个心愿，希望通过献血回馈社会，可她因一些原因

无法献血。这次，能组织、广邀爱心人士参与，也算圆满王玲的心愿。

没有活动组织经验，但有志工团队彼此关心。筹备期间，正值西安疫情管控，活动是否能如期举行还是未知数。但王玲深信，只要努力过，就不会留下遗憾，她坚持与其他志工理清从筹备到邀请的每个环节，一起思考探讨各项准备事宜。

好消息终于在4月19日传来，西安市政府发布，20日起全市恢复正常生产生活秩序。得知这一好消息的王玲，连续几日，逐一打电话邀约同事和亲戚参与献血，成功邀请到7位爱心



在对面商场工作的许先生，把握献血机会，他说能为社会付出很开心，期待下次继续参加。摄影/梁伟

人士参加，尚新平便是其中一位。

尚新平是王玲的同事，从2019年开始，尚先生常开车和志工一起到偏乡入陋巷，关怀有需要的家庭，最远时，到过数百公里的咸阳长武。每次和大家往返，尚先生习惯将自己当成倾听者，把感动藏于心间。

和志工相处久了，尚新平也受到王玲的影响，这次，他鼓起勇气，主动要求参加献血活动。尚先生的工作虽然繁忙，家中还有小孩需要照顾，但他觉得，能卷袖献血，做有意义的事，和慈济志工一样，为社会付出，很值得。

众善汇聚的爱

献血活动中，志工的脸上始终洋溢着温馨的笑容，他们陪伴在献血志愿者的身边，完成献血后，志工为他们送上精心准备的茶水点心和暖暖的关怀。

这些献血英雄中，不仅有路过的市民，还有大学生志愿者、慈济助学生。今年即将大学毕业，已在外地实习的珍珍，曾是慈济助学生，得知此次活动，趁着周末赶来献血。

西北大学的张迎同学身体比较瘦弱，自认为无法卷袖助人，在听了血站医师讲课后，她鼓起勇气卷袖献爱，给自己送上一份青年节礼物。

除了认真做好现场服务工作外，符合条件的志工也会卷起袖子，积极参加献血活动。

志工傅爱华一直坚持定期献血，常年茹素的她，认为蔬食不但有利于人类赖以生存的自然环境，而且有助于身体健康，她说：“蔬食可以给身体‘大扫除’，还能让身体远离毒素侵扰。”

自2020年12月起，慈济在陕西开始举办“卷袖之爱”无偿献血活动，至今已持续2年。为表彰慈济志工积极组织献血活动，西安市卫生健康委员会、西安市红十字会授予慈济慈善事业基金会“献血先进单位”荣誉称号。

西安市中心血站工作人员靳朝霞告诉志工：“今年受疫情影响，春节后献血人数较少，血库供血紧张。感谢慈济携手，积极组织献血活动，在一定程度上缓解市中心血站保障临床用血的压力。”

◎ 广州

新冠肺炎疫情暴发至今已有两年多，广州番禺中心血站的供应基本可以满足番禺区和南沙区临床用血。但当本地疫情突然反弹，加之输入病例增多，血库库存就会出现偏低的情况。

5月13日，雨后的街道湿漉漉的，采血车从街道尽头缓缓驶来。站在曾本五金公司大门口的志工罗学伟赶忙示意司机开进公司的空地。随后，医务人员和志工协同把物资搬进室内。

“这次，我们准备了面包、五谷粉与红豆薏仁粉制作的谷浆，还有橘子和香蕉，希望能为献血的志愿者们及时提

供能量补给。”志工准备均衡的能量补给餐，用鲜花精心布置场地，用以舒缓献血志愿者的紧张情绪。

输出热血输出爱

曾本公司的员工王石华第一次参加献血活动，在护士的建议下，他献了200毫升，虽然未能实现自己设想的400毫升，但他表示下次献血就能多献一点，“我这次献血没有什么不良反应，希望更多的人能一起来献血。”

献完血后，志工陪同王石华落座休息区，为他别上小红花，送上能量补给餐。王石华告诉志工：“你们做得非常地贴心，还提供营养餐，很温馨很感动。”

陈燕虽然不是第一次献血，但仍会紧张。志工边陪她聊天，边帮她戴好口罩，以转移她的注意力。陈燕说：“我40岁才开始参加献血，虽然每次都有点儿紧张，但想到可以帮助更多需要帮助的人，就很高兴。”

10多年前，陈其胜患上鼻咽癌，后又遭遇两次车祸，前年腰部也做了手术。在治疗鼻咽癌的时候，公司和同事都伸出援手，帮他度过难关。现在，陈其胜的身体恢复得很好，心态也变得乐观开朗。

“之前受到大家的帮忙，所以想回馈社会，去年我也参加了献血。”陈其胜继续说道：“我希望能参加慈济活动，多做好事。”

志工王丽去年因贫血及血压低无法献血，通过一年的运动、饮食调理，这次终于献血成功，她兴奋地说：“感觉自己非常幸福，这次不仅献血成功，还有这么多师兄师姐陪伴我，太感恩大家了。”

数年前，志工朱霞丽因长期贫血被医生劝住院治疗。经过自身饮食调整，她感觉身体好了很多。此次，霞丽抱着尝试的心态来献血，当采血检测结果符合要求时，她马上卷袖献爱。

热血有温度 爱无边界

自2020年以来，“美丽广州 卷袖之爱”无偿献血活动已经持续举办了三年四场。这次，慈济志工、曾本公司员工、大学生、台湾青年都踊跃报名参加献血活动。

在暨南大学读研究生的苏淳，来自台湾，以前因为有喝咖啡的习惯而未能成功献血。这天，她与同学陈阵相约而来，采血检测合格后，苏淳高兴地说：“少喝咖啡后，终于可以献血了。”

受曾本公司总经理曾玉菁邀约，李俊宪、林义闵等6位台湾青年结伴来献血。李俊宪已经献血达100次，他以亲身经验分享，献血可以促进身体新陈代谢，鼓励大家积极响应。

林义闵听到志工介绍造血干细胞捐赠（也称骨髓捐赠）能给血液肿瘤疾病患者带来生机，他立刻在中华骨



在暨南大学读研究生的苏淳，来自台湾，以前因为有喝咖啡的习惯而未能成功献血。这次，她与同学均献血成功。摄影/陈琼

髓库登记留样。

“无偿献血要动员年青人响应，疫情期间，大家返台的机会少，能在当地付出，帮助他人，也是青年人的责任。”几年前，曾玉菁需要紧急输血，受社会爱心人士帮助过，她深知血液对于病患的重要性。

曾玉菁感谢公司的员工、台湾青年协会的大力支持，“希望能帮助更多人，能手心向下就是幸福的人。”她还表示献血过程中，慈济志工贴心的服务很暖心，以后，曾本公司将年年参与并支持慈济组织的卷袖之爱活动。

“我觉得慈济组织的这个活动很有意义，让我们的员工有机会贡献自己的力量，而且志工做得很贴心，

准备早餐，安排休息的地方以及提供能量补给。我希望往后可以持续办下去。”曾玉菁说。

志工唐惟良分享道：“通过这场献血活动，激发了大家的爱心，人人献出一点爱心就可以爱满广州，让广州越来越温馨、越来越和谐。”

番禺血站凌孟晖站长告诉志工，这次受疫情影响，市民外出献血减少了，感谢慈济慈善事业基金会与曾本公司以聚沙成塔、滴水成河的精神凝聚爱心人士，共建一道守护生命的墙。

血液是生命的源泉，为世间带来更多美好与期待。献血志愿者们用爱心搭起生命的桥梁，浇灌生命的花朵，为所在的城市增添温暖与祥和。❶

拾趣姑苏山水间

撰文 / 摄影 江苏苏州真善美志工

姑苏城的一山一水美如画卷，为22天后的世界环境日“共建清洁美丽世界”捡拾行动做准备，5月14日上午，慈济志工在吴中区劳模林和姑苏区护城河步道，同时展开净山与净街的前勘。

“君到姑苏见，人家尽枕河。古宫闲地少，水巷小桥多……”小桥、流水构建的生活，有着令人心折的精致。

在天地山水间，在被艳阳照耀的护城河边步道上，在灵岩山、白马涧与天平山三山交汇之地，有人追赶着春天远去的脚步，也有人带上环保袋、捡拾夹等工具，行走在山水间，守护大自然的美。

“共建清洁美丽世界”是今年世界环境日主题，苏州慈济环保团队为确保环境日活动顺利进行，于5月14日，组织两组志工分别前往位于苏州市吴中区木渎镇劳动模范生态林（简称劳模林）和姑苏区护城河道进行前期勘场。

考验后的启发

“早上烧了一壶防疫茶，还备了几顶帽子，防蚊虫的喷雾、手套、倡导牌子、包子馒头……”八点不到，志工文继利已在劳模林门口支起了小

桌，并滔滔不绝地向陆续前来的志工介绍起自己带来的物品。

“其实，我们环保团队在前段时间已经来勘场过一次，今天参与勘场的志工大部分将于6月5日当小队长，先让他们熟悉路线，届时能顺利地带着大家捡拾净山。”志工徐丹昂是本次活动的总协调人，一到集合地点，他就与各小组长确认路线。

文继利一边顾着摆放物品的小桌子，一边颇为自信地请志工到景区里阴凉处沟通活动细节，“你们都进去，我一个人在这里就行。”约莫半小时后，只见她有些手忙脚乱地收拾桌子，身旁还站着位城管。

“城管说这里不能摆桌子，我们得收拾起来，需要重新确定6月5日引导地点了。”文继利小声地告诉赶来帮忙的志工。没有固定的引导点，她有些担心陆续赶来的志工找不到位置，就举着牌子，站在大门口，睁大双眼，看着来往的车辆和人群，生怕



净山勘场前，志工熟记环保宣传单的内容，遇到登山爱好者或游客时，宣导垃圾不落地等爱护家园的行动。摄影/范文俊

漏掉一个人。

已过八点半，徐丹昂时不时地看手表，抬头望着越来越强烈的阳光，眉头紧锁。“我们还不出发吗？”远处传来志工问话，“捡拾夹、环保袋还没到，在另一部车里，他们导航出错，迷路了。”

徐丹昂赶忙翻开手机，查看自己发到群里的位置图，“可是为什么会出错呢？是我的错。”他喃喃自语，责怪着自己。

“不是你的问题，我们也是按你发的位置图找过来的，可能因为疫情尚未全部解封，有一个路段目前还是

封闭的。”“我们定位对面的那家饭店就能顺利找到这里。”

山里的意外收获

每周都爬山的王治平对这里的地况较熟悉，“危险的地段有一小段，平缓的地很多。当中比较危险的山路，需要拉绳子上，不是经常爬山的人，就会有些难度。”

王治平和女友看到志工在门口集合整队，怀着好奇心，拿起环保倡导单仔细阅读。他说：“早上走到这里，看见你们集合，拿着袋子准备捡垃圾。山上垃圾多，你们做的是公



由于长时间被攀爬，地表很光滑，志工借由树与树之间的绳索，互相扶持，艰难往山顶爬，把垃圾带下山。摄影/范文俊

益，我自愿参加。”

从劳模林景区进入，志工分成五组，根据规划路线图，有的组往左向灵岩山方向出发；有的往右向白马涧方向前行；有的走中间路线。

“你们怎么走回来了？”尚未到山脚下，有组志工就走错方向，不得不折返，重新确认行进路线。“这也是一种经验，6月5日净山时，我们肯定不会再走错了！”

景区的大道干净整洁，随着疫情防控的趋缓，登山爱好者比以往多了些，他们好奇地看着志工钻进道路旁的草丛或跳到小山坡上，用捡拾夹夹出一个个被丢弃的垃圾。

“环保倡导很重要，我们除了净山、捡拾，还要向大家倡导环保，让大家少丢垃圾。”志工牛美杰边将草丛里的垃圾夹起来，边说道，“今天跟游客倡导环保，得到了他们的认可与支持，但是，只靠志工捡拾是不够

的，环保需要人人参与。”

牛美杰把手中捡拾到的半袋垃圾提了提，回头望向其他志工，接着说道：“你看，我们都还没真正上山，垃圾已经快装满袋子了。”

志工将垃圾袋里可回收的塑料瓶、易拉罐等挑选出来，做了第一次分类，再沿各自路线，上山捡拾垃圾。

灵白线是灵岩山至白马涧之间的路线，山路树木稀疏，露出被雨水磨圆的山石。连日的阴雨天气让砂砾路的沙石无规律地堆积在路面，给既要捡拾又需爬山的志工平添几分难度。

“这条路线不适合年长的志工，山路不好走，没有休息的场所。”志工张瑾有多年的爬山经验，但此次上山捡拾，也让她消耗不少体力。她以自身的经验向同组志工分享净山过程中，攀爬的技巧，同时也总结出自己的想法。

志工赵文静站在高处，左顾右盼地数着人数，呼唤着前方走得太快的志工放慢步伐，让掉队的志工加快速度。赵文静作为小组长，通过这次带队，她颇有心得，“每组控制在十位，最好不超过十二位，这样方便相互照应。”

行经一半，志工来到一处空地，光滑巨大的石头，让大家兴奋不已，也一扫爬山捡拾的辛劳。大家坐在巨石上，此时，不知哪位志工问了一句：“我们几点到山下集合？”

“十点半山下集合，现在九点半了，还有一个小时。”大家一听，赶紧起身赶路。越往山里走，路越陡峭，因是游客必经之路，山路早已露出光滑的地表。所幸，树与树之间，都有绳索牵连，便于攀爬。相对于没有登山经验的志工，继续往上爬的难度很大。经大家共同决定：愿接受挑战的继续往前走，其余人原路返回。

穿行于险峻陡峭的山路，垃圾反而逐渐多了起来，“这里来的人比较少，留下的垃圾没及时清理，就会囤积于此。”“可是，这样难走的路，是否适合志工？”

走进山中，志工发现丢弃在山里的垃圾比前半路程还多。“6月5日，我们还要来，不然这些垃圾怎么能清理掉！”

“我们可以做些提示牌，例如‘金山银山不如绿水青山’‘把垃圾带回家’之类的，到时把它们插在山里，估计能减少垃圾的数量。”“应该设几个垃圾桶。”“设了垃圾桶，清洁工怎么搬运？”返程途中，志工彼此分享自己的想法，好不热闹。

矫健的捡拾高手

灵白线崎岖的山路两旁，草丛



山的顶峰有一处平整的地块，被作为中途休息点，然而垃圾却堆满树丛底下，志工逐一捡拾装袋，准备带下山。摄影/范文俊



捡起隐藏在深山树丛下被丢弃的垃圾，再从山的另一头返回，下山的路程更费力，“只为了尽可能把垃圾带出山。”摄影/范文俊

里藏有各类吃剩的包装袋、包装盒、塑料纸。志工杨华发现快餐盒里还有没吃完的面条，把它倒了出来，“这些厨余垃圾可以当做肥料。”杨华边说，边把塑料盒、一次性筷子悉数夹进回收袋。

山峰侧面的山石，很适合游客坐下来，边补充能量，边观赏风景，但被遗忘的些许垃圾看起来却不那么和谐。志工宋燕溟侧身跨步，右脚踏在山体突出的部位，左膝和左脚抵住山石，让身体保持平衡，右手夹起被遗弃的塑料袋。

枝叶茂盛的树丛里，树枝上长满

倒刺，志工庄明金大半个身子探了进去，夹出被遗弃的塑料袋。

“你们队伍里的小孩子，要不要吃冰棒，我免费请他们吃。”在山上卖冰棒和水果的农户，看到志工将山里的垃圾都带走，很是感动，“我每天只能帮忙带一点点垃圾下山，你们一来，一下子干净多了。”

志愿者王发柏因身患白血病的儿子而与慈济结识，志工定期家访关怀，“温暖的爱”是他最大的感受。此次作为小组长，在下山途中，他搀扶着爬山经验较少的志工，一路叮嘱组员小心脚下，这份温暖亦在大家心

中回荡。

看到路边、树丛里的垃圾，王发柏不禁感慨地说：“我们要爱护环境，重视环境的问题，现在气候变化多端，不随手丢弃垃圾，也会使气候变好。还有我们要珍惜资源，爱护环境，做有益于社会的事。”

护城河畔点赞声

姑苏区景德桥河道边，丛丛的月见草袅娜地支起喇叭状头冠，朵朵鸢尾花也展开了蝴蝶般的翼翅，被小风吹拂的河岸呈现出一派娇丽风景。

欣赏着这一切的游人起先并没注意到身边看似和自己相同的这十几位志工，还有亭子中休息的人问道：“你们手里拿的是拐杖还是自拍杆？”得知人人手里拿的是捡拾夹，是一支来做捡拾活动的队伍时，周围赞叹声响起。

口罩、手套、捡拾夹、回收袋，是这支捡拾小分队的统一装备。大家在条石缝隙中夹取，在护栏边沿探寻，在花木深处翻找。无论老少，弯腰的姿态都是一样的柔和。散落的垃圾在他们专注的眼光下被发现，在他们敏捷的身手中被清理。

年纪最小的是7岁的彭益诚小朋友，他凭借麻利的手脚，专向犄角旮旯下功夫，是妈妈代宝香的好帮手。

“因为疫情，儿子在家待了很久，这

次捡拾活动，增加户外亲子互动，还能让孩子学习爱护环境，维护苏城的美丽，非常有意义。”

十四岁的小杰是受“红豆杉的爱”帮助的孩子，以前的假期，会和妈妈阿群参加夜间环保活动。这天母子俩把握机会，有经验的他们在石板缝隙里合力挖出烟头，趴在围栏底部去夹荒地丢弃的一次性饭盒和塑料瓶。

“不抽烟的人在环保……”林荫处小亭中，有位大哥抽着烟，看见阿群弯着腰捡拾烟头，不好意思地表示道。

“我今天早上六点多就起来了。”志工杨丽霞的同事陈女士说，去年底退休的她，一直觉得在家里很无聊。当天，她和大家一样，一边捡拾一边相互鼓励。突然改变了生活规律，她并不觉得疲惫。

一路前行，在百花洲，这支小分队引起了社区工作人员的注意，询问后，她们也把称赞给予了志工。沿路也收到很多游人的赞叹，还有老人竖起大拇指。但拎着回收袋里沉甸甸的烟头，引发志工深深思考：带动更多的人从点赞者变成行动者，期待达成“共建清洁美丽世界”的目标。

总结过往经验，每次净山净街，垃圾量不减，说明除了“净”，更要倡导。22天后即将到来的世界环境日，呼吁更多人共同爱护家园，“拾”趣山水间，也还地球一个微笑！

■

“画”说环保

撰文 / 曾少慧、王慧、陈爱平 摄影 / 卢秋希、黄艳芬、叶玮

连日暴雨把这个周末冲洗得凉爽又清新。5月14日下午2点30分，12个亲子家庭共聚深圳布吉文博宫的深圳市环境教育基地慈济环保教育站，“画”说环保，共享一段多姿多彩的美好时光。

慈济布吉环保教育站，旧址位于深圳市龙岗区布吉公园内，2014年12月正式启用。

2020年，经过多年的环保推动，慈济布吉环保教育站经由深圳市建设

“绿色家园活动”指导委员会的综合评估，被正式评定为“深圳市环境教育基地”。

布吉环保教育站提供丰富多元的环保宣导及实作体验，包括环保品书



小朋友们认真地听志工分享“水立方”的由来，它是志工四处收集相同型号的1000支塑料瓶精心设计搭建，象征地球的水资源。摄影/李奎

会、环保实作、环保参访导览、亲子环保体验课等；并成为红岭教育集团和龙岗春蕾小学等学校的“社会实践基地”；环保宣导超过1000场次，10万余人次受益。

2021年1月，因布吉公园整体改造而搬迁，经政府部门协助，在离旧址约1.6公里的文博宫找到场地。同年9月2日，深圳市环境教育基地——慈济布吉环保教育站在新址重装后正式启动。

寓教于乐说环保

5月14日下午，天公作美，连日暴雨过后雨歇，迎来清新、凉爽的周末，12个家庭19个孩子共聚慈济布吉环保教育站，“画”说环保。

大部分家长和孩子第一次来到布吉环保教育站，志工为他们分组导览。

首先映入眼帘的，是一个用塑料瓶搭建的透明立方体。“水立方”是志工四处收集相同型号的1000支塑料瓶精心设计搭建，它象征地球的水资源。假设把地球的水全部装进这1000支塑料瓶内，其中975支是海水，可以使用的淡水只有25支。这25支淡水，其中17支在南北两极，7支在地底下，只剩1支在地表上，这瓶水约占地球水资源的千分之一。

“我们要怎么办呢？”听完“水立方”的介绍，志工问道。“要节约用水。洗手的水可以冲马桶，洗菜的

水可以拖地。”小朋友抢着回答。

《受伤的海洋》为手绘墙画，看到鱼儿被无穷尽的海洋塑料垃圾束缚的场景，孩子们若有所思。志工以鱼儿的口吻说：“因为我们在海里，你们就看不到我们的眼泪吗？”“不是的，鱼儿们好可怜。”“海洋为什么受伤？”“因为人类乱丢垃圾。”“我们可以怎么做呢？”

“不用一次性餐具，少制造垃圾；少坐交通工具，多走路，用行动爱护地球。”家长也表示，我们应该多吃素食，低碳生活，表达对地球的爱。

“我们一起用双脚记录沿途风景。”体验区的老式摩擦发电电灯是七八十年代骑车人的时代记忆，如今却有着环保节能的意义。家长和孩子纷纷骑上自行车，用力蹬踩发电。当电力充足出现连续影像时，大家纷纷鼓掌。

小朋友最喜欢“环保大富翁”游戏，在跳格子的前进与后退间，孩子们学习到实用的垃圾分类知识。家长也表示，日常生活中要做好垃圾分类，随身携带餐具，不穿的衣服可以惜福再利用，要教孩子把有害的垃圾，如电池、药品等分类投入，避免造成地球污染。

“画”说环保启大爱

参观完毕，罗湖区桂园小学的陈程老师开启了这天的环保小课堂：“画”



来到《受伤的海洋》区，志工借由看板，启发小朋友们思考“海洋为什么会受伤？”并引导小朋友低碳生活，保护海洋和地球。摄影/卢秋希

说环保。

陈程老师首先介绍了“6·5世界环境日”的由来，并展示了深圳市生态环境局龙岗管理局主办、市生态环境教育基地慈济布吉环保教育站承办的6·5世界环境日——“共建清洁美丽世界”主题绘画比赛部分投稿作品，启发孩子们以环保为主题，通过各种绘画形式，展现绿色低碳生活、日常环保等内容，共建万物和谐的美丽家园。

在日常生活中，做到“一天五

善，日日减碳”：蔬食、省水、省电、携带环保餐具、改变交通工具等。这样，我们努力争取2060年前实现的碳中和目标才不会只是梦想。

“生活中如何教育孩子环保爱地球呢？”志工提问。

“我会告诉孩子，地球的水是有限的，要节约用水；发电会消耗地球资源，要随手关灯，节约用电。在生活中我们不会特别讲究吃和穿，东西都是重复利用，另外，要在心灵环保方面也给孩子做榜样。”谢弘毅妈妈

分享道。

弘毅小朋友也分享，因为人类乱丢垃圾，造成了环境的污染与破坏。生活中我们要做到垃圾分类，厨余和其他垃圾要分开，可回收再利用的，比如塑料瓶，不能随便乱丢。

彩绘美丽心世界

开始动笔咯！陈老师回顾“环保小课堂”中的几个关键词，如：温度节节高升、气候极端变化、冰川融化等，引导孩子以关键词为内容呼应环

保主题进行创作。小朋友们的创造力非常强，作品新颖而富有想象力。

8岁杨清雅小朋友用画笔讲述了一个故事：“小鱼浮上了水面，小兔子竖起两只耳朵，小鸭子嘎嘎地叫，它们好像是在提醒我们，水是生命的源泉，地球是我们的家园，请大家爱护地球环境，珍惜水资源。”

清雅表示，以后回家会多拿几个袋子做好垃圾分类，去海边也要自己带垃圾袋。“看到视频里的海象从悬崖上摔下来感觉太残忍了，我们不光



弘毅小朋友与志工分享，因为人类乱丢垃圾，造成了环境的污染与破坏。在生活中，大家要做好垃圾分类。摄影/黄艳芬

要爱自己，还要爱动物。”

清雅的妈妈说：“通过参访，发觉我们在生活中制造的垃圾太多、太多了。我们家很少点外卖，每天都是自己买菜做饭，以后也会尽量多些蔬菜水果。”

“我还想用纸做一个小广告，贴在教室的墙上，跟同学们做环保宣导，让大家一起来爱地球。”清雅补充说，她还会把今天学到的东西跟爸爸、妈妈、哥哥以及小伙伴们分享，让他们少丢垃圾。

8岁的谢弘毅小朋友分享他的画作《保护环境，从我做起》：“龙卷

风破坏了地球。我们平时不能乱丢垃圾，保护环境，从我做起。”弘毅的妈妈分享：“我觉得这种倡导环保的方式很好，给孩子种下一颗环保的种子，孩子们更有兴趣参与、学习。”

“我画的是一双手托着地球、保护地球。我们通过节约水、节约电、节约纸、节约粮食来保护地球。”9岁的宗子琪分享她的画作。

年仅6岁的汤祖豪小朋友则用蓝天、白云、花、草、树木，告诉大家地球是我们美丽的家园，我们要好好爱护。

祖豪在家会监督爸爸妈妈做垃圾



小琪与大家分享：“我画的是一双手托着地球、保护地球。我们通过节约水、节约电、节约纸、节约粮食来保护地球。”摄影/卢秋希



志工为家长们现场示范环保酵素的制作方法。家长们听得津津有味，并详细了解制作过程，希望回家也能做起来。摄影/黄艳芬

分类，外出时，妈妈会帮他带餐具就餐，尽量环保。“看到视频中海象从悬崖上摔下来，心情无比沉重。”祖豪的妈妈说道，“地球不是我们这一代享用完就结束的了，还有我们的后代子孙。我们要提倡小朋友从小有为他人、为社会着想的爱心。”

力行环保护大地

当孩子们进行绘画创作时，另一组志工则为家长们现场示范环保酵素的制作。

以1（红糖）：10（水）：3（果皮）

的比例制作环保酵素，方法很简单。前14天每天要开盖放气、搅拌，三个月后就能得到一桶自己制作的安全又环保的酵素，不仅减少了厨余垃圾，还能废物利用。环保酵素还有很多用途，如洗菜、洗衣、拖地、浇花等都非常实用。

家长们意犹未尽，与志工互动详细了解制作方法，希望回家也能做起来。

这次活动，为配合6·5世界环境日“共建清洁美丽世界”主题绘画比赛而设计，旨在让孩子们了解环境污染带给地球的危机，希望用图画来表达他们对地球的祝福。



结好缘、增福缘

天天面对着世间，觉得人就好像蚂蚁那般微小。在时间上，人的一生只是永恒的长流中的一小段；在空间上，宇宙开阔无边，人的生活范围是那么狭窄。我时常提醒自己：人很渺小！时间长河不停流动，河水滚滚，小蚂蚁要怎么追时间？山高地广，辽阔无边，小蚂蚁面对大空间，太孤单、太卑微了，到底要何去何从？

每个人对于现在来说，昨天就是前生。昨天与人接触、互动时，有没有在他们的心中播下好种子？如果有，对方起欢喜心，就结了一分好缘；假如因为看法不同、做事方法不同而与人起争执，每个人都坚持“我对、你错”，让好事做不成，也就结了不好的缘。

如何让人皆大欢喜？要在每个人的心灵大地播下欢喜的种子，与人结下好因、好缘，未来就凭着过去所结

的好因缘而欢喜相聚，所说的话，别人都愿意听从，能够接受我们指引，朝正确的方向走。

苦从哪里来？就是随着时间集来了很多烦恼，与人结了不好的因缘，随着时间累积得愈来愈多。人总是很容易忘记别人劝自己的好话，但只要听到别人一句中伤的话，就会长久记恨，负面情绪一再复制，甚至只是听到别人说某人如何，自己还没有见到这个人，就对人存有成见。有这样的心理，在看到这个人，与他相处时，即使他说的是有道理的好话，也会曲解好话，增加自己的烦恼，彼此的缘愈隔愈远，说话、动作不友善，烦恼愈来愈多。

面对不如意的境界，要平静以对，甘愿接受，随着时间消解，还能将不好的因缘转过来，成为好因、好

缘。就如有些人只是听了别人的话，就对我们有成见、有怨恨，我们也要接受，让他、爱他，不要与他计较，随着时间将成见与怨恨一一消除，也化解了我们的心灵障碍。

天降大疫于人间

疫情当前，如同临阵与瘟疫对战，就要披起“战甲”。不只是医疗，天降大疫在人间，人人都要承担起防疫责任，最好的方法就是茹素。茹素是人人都可说，也很简单可以推，只是人心难转变，几秒钟的口感贪欲难消；所以人要与自己的口欲对战，关键在于调心，转变人心，才能使天下平安。

已经一段很长的时间，我心里总是有一分挂碍，看着气候变迁造成诸多自然灾害，还有战争人祸的残酷景象，再加上新冠肺炎疫情笼罩天下，

不贪心，少欲知足，也会乐于付出，而且付出无所求，还要说感恩，以真诚的感恩心，与人结一分好缘、增一分福缘。如此就不会总是在烦恼中翻搅不安，而能轻安欢喜地殷勤造福。

在在都很令人担心。在这个时代、这个时间，灾祸既已发生，没有快速消弭祸患的方法，非人力能挡；欲平伏灾祸，唯有人心虔诚，发挥大爱，爱护天下众生，爱惜众生的生命。

人心有欲念，导致天灾人祸。例如口欲难灭，因为爱吃肉，所以畜牧养殖业者大量饲养动物，这些动物的排泄污染了空气、水土，也为了饲养牲畜而开发林地，破坏水土保持；大批动物排放的温室气体影响气候，剧烈气候的大风大雨，让失去水土保持的山林大地难以承受而造成山崩、土

石流、水患等威力强大的灾难，造成严重死伤。

人祸战争也是起于人心欲念，有的是要占领国土，有的是要争利益，这都是贪欲。因为贪，原本平静美好的家园破碎，经历长久岁月的优美古迹只剩断垣残壁，自然环境也被炮火毁坏，而且造成伤亡，让许多人永远失去亲爱的家人，承受撕裂人心之痛；有人因此受伤而残疾，这是一辈子的痛苦。

现在要推动全民的全人之爱，这真正是“大哉教育”，要教人人自我降伏欲念，从蔬食做起；只要转一念

就有道而正焉

慈济人就地取材，自立自强，很有默契、很合心，众志成城。

现在人口这么多，生活水平水涨船高，这全都是很正常的，我们的心

心，用诚恳的心对待自己，爱护自己的健康，净化自己的身心，还要把爱扩大到天地人间，蔬食也可以净化天地，让剧烈的气候变化平稳下来，人间也会较为祥和。

“就有道而正焉”。人心本来清净，有正确的方向，却因为欲念的诱引而出现偏差，差之毫厘就失于千里，而我们现在要引导、鼓励大家走上这条分毫不差的大道。

注：“就有道而正焉”出自《论语·学而》，原文：子曰：“君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言，就有道而正焉，可谓好学也已。”

要顺着这样的趋势，吸收当代知识，学习待人接物的礼仪，让家庭和睦、社会祥和。

现在的人贪欲深重，有贪欲、有

不好的习气，不懂礼节，对外展现出来的言行，只会破坏自己的形象——心起贪欲，从形象表达出来，就是不好的吃相、穿衣不好看、走路也不好看，与人互动也被人排斥，让人觉得不顺眼，就不愿意亲近。这不是别人对我不好，是我不爱自己，没有调整好自己，行住坐卧、衣食住行都没有修养好。

心能相合，路走得通

在人间要做人间事，难免都会有彼此的成见、意见，有不赞同的声音，这是一定的；就是有困难才要提起智慧突破，就要有“大我”的精神，破除个人的执见，把握当下的因缘，共同为人间长远的未来而做规划。

有心做事，还要守各地的法规，守人间的法规；身在人间，行事要因地制宜，也不是什么都不去做，而是应各地状况想出走得通，而且心能合的方便

平安时，我们凝聚力量，展现慈济人文精神；大家服装整洁、行动整齐，就呈现真、善、美的形象。大家经常来慈济将道理听入心，而且心里有准备，只要知道哪一个地方有需要，就立即动员，都不必再训练，平时已经训练有素，一会合就整齐了，就有力量去付出，而且方向正确不偏。

法。路要走得通，心就要合，反之会集了是非，造成心灵的困扰。合心还要协力，才能为人间付出；假如心不合、力量合不起来，反而扰乱人间。

慈济已经走过半世纪，以慈善为人间付出，这个方向分毫不能偏移。慈济已经开出一条路，开路的人要承担责任，把路铺平；如果只有开路却没有铺平，那就不成道了。慈济要配合政府法规，还要能照着既定的方向

去利益人群、造福人间。能够这样面面俱到，如一面干净的大圆镜，放在路口，可以映照出东西南北各个方向的状况，让驾驶人知道，该停要停、该走要走，维持交通秩序，保障人的安全。

只要对人间社会有益，就是一条正确的道路。开路的人要亲自投入而非在旁指挥，否则路开不通；要对准方向，付出时间、心力，蹲下身来砍杂草、捡石头，一步一步向前，把路愈开愈长，自己也就一步一步向前进，过了一段时间回过头来看，后面

有礼达理乐付出

我经常提醒大家要守礼节、有礼貌，“有礼就有理”；人人都能够守礼节，言行合乎道理，不脱离人的轨道，彼此互动才能平安和谐，这也就是人间之福。

已经有浩荡长的队伍在铺路，铺成平坦宽阔的大道。

慈济人盘点生命价值，就是回头看看自己走过来的路；我也一直在盘点走过半世纪的慈济路，可以说无悔来时路，即使最初很孤单，力量薄弱，遭遇许多困难阻碍，从不曾感到后悔；过去刚开始也是经常听到杂音，但是现在经常听到肯定、赞叹的声音。慈济做得好，不是自己一个人的功劳，而是所有的慈济人，他、你、我共同成就的，人人有共同的一个方向，就是大我。

人与人见面相互道早、问好，这样的礼节让人觉得很舒坦，相处起来也很欢喜，从个人推及家庭、社会、国家、国际，若都能守礼而和乐互动，天下人和和和气，就能使天下平平安安。平安

是人人所盼望祈求的，但只是求却什么都不做，求而不得会很辛苦；要乐于付出，而且付出无所求，理所当然能到达平安祥和的境界。

平安时就要不断说好话，鼓励人人做好事，让人人通达道理，看到有人需要帮助的时候，能够起于行动去付出；平常就要有这样的道理教育，有“理”还要有“教”，教导大众用爱付出，鼓励人行善的热忱，知道哪里有灾，就愿意到那里去帮忙。

慈悲是“无缘大慈，同体大悲”，即使受苦受难的人与自己非亲非故，也像是对待自己的亲人一样，舍不得他们受苦而赶紧去帮助、去呵护。这分清淨无私的爱，就好像一股清新的好空气，要让心灵里时常存有这股清新的空气，一旦有人需要就去付出；还要将这股好空气传到人人心里，带动人人付出无所求，成就美好的人间。

要达到这个目标，就要把握因

缘，用心向人说道理，而且不只要会说，也要以身作则，实际去做；人人将道理听入心，必要的时候，一起去帮助需要的人，不分你、我、他，共同一个“大我”，共同发挥大爱，形成一股良善之气，冲淡了灾祸之气，人间就有救了！

要敞开心门爱众生，守规矩，以免稍有偏差招祸端，导致灾难入心门。大家要很用心地将道理听入心，好好地用眼去看周遭：这个人这样做，有合道理吗？若有，那就真诚赞叹，并且跟着他走，这叫作“就有道”。

已经知道这是一条正确的道路，前面这个人有道、有理来带我往前走，我一定要跟；假如道理也听了，知道人家走得对，自己却不跟上，那就是有理无道。我们要有理有道，有时候面对一整片荒芜的土地，坎坎坷坷，凹凸不平的沙堆、土堆、石头路，有水洼、有污泥，就要用心看路，是平路就要往前

走，把坎坷的路铺平；后面的人看到我在开路，也会伸出手来，把杂草拨开、把石头搬开。

一个人双手能拨开的范围不大，

慈济五十六周年

农历三月二十四日，乃慈济五十六周年。

大家用心观天下事，提起好心、好念，带动人间互爱互助。“平安的时刻，每天的八万六千四百秒，不知不觉就过去了；一旦有事，总是度日如年。要知道现在普天之下有多少人在挨饿中过日子，有多少人被迫逃难却不知何去何从，这样的苦难人生，让人为他们悲心、忧虑，也是紧张不安。

多少人在苦难中求平安，在饥饿中求饱暖，在流离颠沛中求安定，都求而不得。天盖之下、地载之上，众生是生命共同体，理应共生共荣，却

双脚能走的路也不远，一定要后方、左右的人都愿意一起来，由最前面的人开路，确认安全了，后面的人就快步跟进，沿路整理，共同把路铺平。

有这样的差别，实在是很难分析。我们要好好地把握当下每一分秒，平安的人要多造福，发挥生命的价值。若是平安时只是贪图享乐，忘记世间有多少苦难人，也忘记自然法则，对于天下灾难漠不关心，世间会变得很冷漠，也难以祥和平安。

人的心态不调，小则困扰自己、困扰家庭与小区，大则致使天下动荡不安。见天下苦相要自我警惕，好好调整心态，不要自大、自私而贪求一切，永无穷尽。其实财富累积得再多，一个人一餐所食也不过一、二碗饭就能饱足；天冷时多加一、二件衣

服就能御寒；拥有一间可以遮风挡雨的房舍栖身，已经很足够了。就像战事一起，再优美的景色、再堂皇的建筑，炮火中瞬间化为乌有，家庭、财产随着大环境的动荡化为泡影。

我知福，因为我享受到科技的便利；能平安，我时时心宽、念念单纯。我们有栖身之处，资粮不匮乏，都应该要知福与感恩，同时还要惜福、造福。

人生活在天地之间，要求得天地的庇护与大地的养育，得以平安度日无匮乏，人们本身也不能丧失“天良”，要维持善良的心，不能脱离做人的轨道，天才能庇护人间，风调雨顺而使大地出产丰富的粮食供应给人。

我们要呼吁人人的爱心，期待我们的呼吁，每一秒钟都有无数人可以听见，有无数人发心；我还要呼吁，得到帮助、收到祝福的人，一定要有感恩心，感恩有这么多好人爱自己，

也虔诚祈求平安，将来有能力也愿意回馈给其他人。

人人都能平安生活，每一天都是最美好的生日。每天睁开眼睛，面对新的一天生活，这一天就是“生日”，直到哪一天一觉睡去，再睁眼已是新的一世，这一天也是“生日”。所以说过生日不需要执着是哪一天，只要把握现在，活得有意义，盘点自己的生命，自己可以安心，就值得感恩；人人都在能够安心的人间生活，也要彼此感恩相待，祝福人间平安，也感恩人人造福人间，让自己得以共享平安。

豪气

王端正
《生命的风华》

廖仲恺与何香凝是革命的同志兼感情的伴侣，是情义的战友兼亲密的夫妻，那时候的革命党人，热血沸腾，为革命不惜牺牲。

一九〇九年初，当廖仲恺奉命赴天津从事革命活动时，何香凝题诗相送，为国为民的豪气跃然纸上：

国仇未复心难死，忍作寻常泣别声。

劝君莫惜头颅贵，留取中华史上名。

一九二二年夏天，廖仲恺遭陈炯明逮捕囚禁，面临死亡威胁时，他也写了两首《留诀内子》七言诗，

其一：

后事凭君独任劳，莫教辜负女中豪；

我身虽去灵明在，胜似屠门握杀刀。

其二：

生无足羨死奚悲，宇宙循环活杀机；

四十五年尘劫苦，好从解脱悟前非。

那种气壮山河、义无反顾的悲壮气概，令人动容。

——摘自王端正《生命的风华》

至情

王端正
《生命的风华》

曾任国民政府主席的林森先生，或许在一般人的眼中没有赫赫之名，亦无赫赫之功，但他的俭朴淡泊与侠骨柔肠却让人津津乐道。

林森的宁静淡泊，完全出于自然；不像有些人是装出来的，人前一套，人后又一套。这从他的《庐山纪胜》诗中，可以窥知一二：

闲来垂钓柳荫边，好趁斜阳雨后天。

碧草重重鱼队队，清风拂拂水涓涓。

静看濠濮生机活，默念尼山道力坚。

一曲渔歌一篇咏，归来省我也如仙。

身处乱世，人家争权夺利，他则淡泊无争。只因无争，所以能成其国民政府主席之位。

除了宁静淡泊的特质外，林森先生还是个侠骨柔肠的汉子。据说对日抗战之前，林森曾到广西一带巡视，随身携带的手提箱，他须臾不离，有人猜测里头是机密文件，但据他的属下说，里面装的是他表妹的遗骨。

他与表妹青梅竹马，却得不到女方父母的玉成，表妹遂为他殉情，林森悲痛欲绝，从此发誓不婚，并随身携带表妹遗骨。铁汉柔情，人间至性，让人动容。

——摘自王端正《生命的风华》

动中静的美好感受

何日生
《一念间》

个人第一次感受到“动中静”的境界，是在一次偶然的匆忙旅程中。

二〇〇二年，刚刚回到慈济大团体，恰好碰上某周刊质疑慈济骨髓干细胞中心的种种做法不当。那些报导事后都被证实是扭曲不实的。那时我刚从商业媒体回到慈济，证严法师及副总要我以新闻人客观的态度及眼光，到世界各国去了解各主要骨髓库的政策和做法，将他们和慈济骨髓库相比，以更深入理解我们究竟做得如何？

一连几个月，我从台湾开始，分别走访慈济骨髓库的志工、骨髓库的配对专家、骨髓移植的医师等。紧接着到内地，探访了解病患及移植技术，到日本看他们骨髓库的政策，到英国了解世界第一个骨髓库如何因大爱而诞生。飞到美国，拜访骨髓移植的发明者，也是一九九〇年诺贝尔医学奖得主——爱德华·托马斯博士。我马不停蹄地访问世界各国的骨髓库总裁、病患、捐髓者，以及骨髓库的志工等。我和工作团队为了拍日出，每天四点多就起床，拍到日落，回到下榻地方休息，经常都已经十一二点，第二天一样继续紧凑的行程。平常我的习惯是依赖书籍，我工作再忙都得读书；只要不读书，我的心就很难得到平静，就跟有些人必须打坐一样，人总是有所依赖才能恢复内心的平衡。但是那四个多月来，我都在各地跑，几乎没有读什么书。

我记得在德国采访的时候，住在距离慕尼黑车程约一个半小时的优美小镇——乌尔姆，那是德国骨髓库的所在地。我住在一位大爱之友的家中，小镇有浓郁的欧洲农村风味。我和摄影同仁一样四点多就起床拍日出，直到收工已经很晚了。就在乌尔姆的第二天晚上，我沐浴完毕准备休息，已经快深夜十二点了，我拿起笔计划着第三天的行程，可是就在这个时候，我的内心突然涌现一股深切的、不可思议的喜悦和平静。那种喜悦很深，那平静很空，很不可思议。

那种喜悦的平静，我至今难以忘怀。平常我都是要靠读书消除疲劳及获得平静，但是四个月下来，我没时间读书，又如此匆忙，怎么这前所未有的喜悦和平静

会突然涌上心头？我想起禅宗慧能大师于《六祖坛经》所说的，“世人应于动中静”，那是我很年轻时候读的书，当时看不懂，此刻在乌尔姆突然悟到慧能大师的意思。一个人只要生命能够无所求地发挥良能，在爱的感动及实践中，自然能够达到动中静。

当时内心平静的泉源可能是，采访旅程中，我不断地见识到世界各地那种满满的、对白血病患者的爱。那些医师、科学家、病患家属及志工们，都为了抢救生命无私地在努力着。在骨髓移植的历史中，经常看到一个病人往生了，却激发更多的人去捐髓，去成立骨髓库，继续抢救更多不相识的生命。一路上，我感受到的尽是这种大爱的震动及感动。

让我心灵获致平静的另外一个原因是初发心。那一回制作骨髓纪录片的采访过程中，我的初发心和过去从事新闻工作不同。过去采访工作总多少带有追寻个人新闻荣誉的渴望，但这一回制作纪录片是为着一项使命，是为着让成千上万的爱心不被扭曲，让骨髓库能更正确地为社会认知理解，以便继续救助更多濒临死亡病患的工作。这四个多月的努力不是为自己，不是为了求得荣誉；或许正是那种无私的付出，让人达到某种的宁静和喜悦。一如证严法师所言，无所求的心，正是宁静的源头。一个人只要无私地付出，无私地去爱人，就能逐渐透彻缘起性空的境界。在每一个境界里超越境界的影响及限制，那就是性空，就能保持宁静无染的心。

——摘自何日生《一念间》

找回失去的快乐

刘济雨
《心灵四神汤》

有一个人，因为钥匙掉了而在路上寻找，他的朋友正巧路过，也一起加入寻找的行列，两人找了许久就是遍寻不着，于是朋友问道：“你记得钥匙是在哪里掉的吗？”“是在家里掉的。”“奇怪！你的钥匙掉在屋里，怎么会在路上找呢？”正当朋友丈二金刚摸不着头脑时，此人回答：“因为外边比较亮，比较好找啊！”这一则故事寓意甚深，很值得我们反复省思。

我们都会说：“从哪边跌倒，就从哪边站起来。”同理，东西在哪里遗失，就该到哪里去寻找，这是三岁小孩子都懂的道理，而且在生活中大家也都以此自然法则重复实践着。然而，有一件东西，当我们失去它时，我们却往往找错地方，而自己却一直没有发现方向错误。寻找的方向错误，当然就找不到，更不可能把它时时带在身边，它是什么呢？它就是“快乐”。

每一个人都曾经失去快乐，也有过不快乐的经验，所以很多人忙着追寻快乐。有些人可能已经找到，可是快乐之中仍夹杂着苦恼，因此这种“乐”很“快”就没有了。有些人可能一直没有找到，当然也一直很不快乐，没有快乐的人，不可能把快乐带给周遭的人。

寻找快乐的方法每一个人都不同，有些人游山玩水，有些人饮酒作乐，有些人唱歌跳舞，有的人则大肆采购、花钱享乐……寻找的方法百千万种，无所不及；如此刻意地追求快乐，快乐反而变成一种负担。

万法唯心造，快乐既然来自内心，一旦快乐不见，就要从内心去找，而不是从灯红酒绿、纸醉金迷的地方去寻找。失去正道会让我们身心失去平衡，有如飞机之双翼摇摆不定。如此的生活险象环生、危机重重，“快乐”当然更是遥不可及。

“快乐”不是靠追求就能得到，也不是用名利财富能够换取，它是来自一个人内心的主观意识状态，而不是借着寻求感官上的刺激而达到亢奋的结果。因此，碰到任何横逆或不如意，不必怨天尤人，更无需自怨自艾，唯有反求诸己，在自己的

心念上用功夫，这才是正确的生命态度，我们也才有力量去主导自己的快乐。快乐既然操之在我，我们更需明察秋毫，找出快乐的根源。

“钥匙掉在屋里，却在屋外努力寻找”，虽然只是一则寓言故事，但类似如此颠倒的事却时常在我们的生活中发生。它警惕我们，这是昏庸愚昧所造成的一种迷思，令人深省。同理，快乐既不曾遗失在外，但却一心一意往外寻觅，如此，不但迷失方向也找错对象，这就是人生目标的盲点，令人警惕。

如果人生面临不快乐，或身处迷惑的十字路口，只要能彻悟快乐是源自内心深处，就如证严法师所说：“只要找到路，就不怕路遥远。”以智慧定位目标，勇敢坚定地走下去，哪怕是千里万里，快乐就在那里。

如果人生正处快乐情境，更要反观自省快乐是否找对方向？找错方向的快乐，终归“乐极生悲”，不但人生空欢喜一场，更是白忙一场。如果我们能时时刻刻提醒自己，分分秒秒顾好心念，则不论身处何地，依然可以轻易“找回失去的快乐”。

——摘自刘济雨《心灵四神汤》

“722” 准确量血压远离隐形杀手



自2007年成立首个“世界高血压日”以来，每年的5月17日都定为“世界高血压日”。世界高血压联盟订定今年主题为“精准测量 有效控制 健康长寿”(Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer)，呼吁世界各国政府重视测量血压的重要性。

高血压患者平时在家量血压时，建议根据“722”原则，“7”是连续7天测量血压，第一个“2”是要在早上醒后和晚上睡前两个时段量血压，第二个“2”

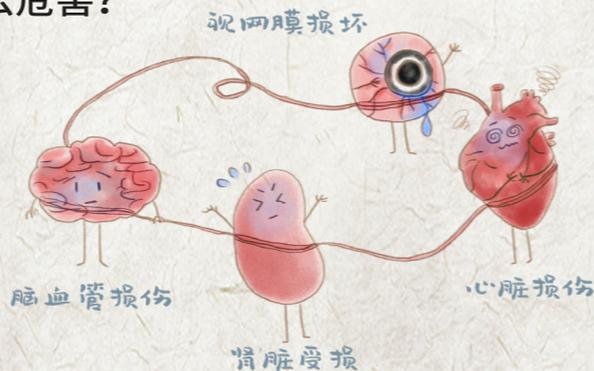
是指每个时段量两次，两次间隔1分钟，并取两次血压的平均值。定期定时测量血压，可了解自己的身体状况，也是落实血压管理的好方法。

养成良好的生活习惯也很重要，选用少油、少调味、少加工、多高纤、多蔬果的食品，搭配适量的运动、充足睡眠、拒烟和酒等习惯，也能避免隐形杀手找上门。而除了正确量测血压与落实健康生活外，高血压的病友应配合遵循医师的指示服药，切勿擅自停药、使用他人药物或服用偏方，避免高血压引起的相关并发症，为自己的健康加分。

一、血压升高对身体有什么危害？

1. 心脏损伤

高血压使心脏排水困难，增加心室工作负担，心肌增厚，心脏补偿扩大，导致排水减少，心肌缺血，从长远来看，增加耗氧量，容易心力衰竭，长期高血压状态，心脏本身是一种损失，容易引起心律失常。



2. 脑血管损伤

血压升高是血管压力的增加，容易引起脑小动脉痉挛、头痛、头晕、脑沉闷。血压升高容易破坏血管内膜，形成斑块，诱发中风、脑梗死和脑出血。

3. 肾脏受损

肾脏是人体排泄功能和循环功能的重要场所。它含有大量的小血管。血压升高很容易导致肾虚。血管硬化损害肾功能。从长远来看，会出现恶性循环和慢性肾功能衰竭。

4. 视网膜损坏

眼睛是全身最脆弱的部位之一。眼睛周围有非常小的毛细血管。血压升高会影响视网膜，导致眼睛毛细血管病变和视力模糊。

二、为了预防高血压，尽量减少三种行为。

1. 吃油腻的食物

摄入过多的油腻食物会导致身体脂肪大量增加，使血压不稳定，身体无法及时分解。这些脂肪会在体内积累，血液中脂肪颗粒的数量会增加，逐渐积聚在血管壁上，使血管腔变窄，血压升高。血压升高对血液有很大的影响，即血管壁上积累的脂肪脱落，在脑循环时会出现冲击现象，使血管堵塞，引起脑梗死。



✗ 吃油腻的食物



✗ 经常熬夜

2. 经常熬夜

长期熬夜会使身体处于压力状态，使身体分泌更多的肾上腺素，刺激血管，使血管异常血压升高，无论哪个年龄都要尽量少熬夜。

3. 长期酗酒

酒精通过消化道进入身体，然后通过血液输送到肝脏，因此饮酒也会影响血管，促进血管扩张。因此，许多人错误地认为饮酒可以降低血压。事实上，酒精会刺激血管壁，变得不均匀，增加血管堵塞的风险。长期饮酒容易导致动脉硬化和疾病风险。当酒精的作用逐渐消失时，血压会反过来变高。



✗ 长期酗酒

清热解暑蒸冬瓜

材料：4人份

用料：冬瓜、香菇、豆腐

调味料：食用盐、白胡椒，老干姜4-5片、金银花、菊花、甘草、枸杞

做法：

1. 冬瓜去皮；
2. 先将冬瓜皮、干姜片、金银花、菊花、甘草、枸杞一起煮15分钟；
3. 冬瓜切片装盘，香菇，豆腐装盘；
4. 将步骤2与步骤3的食材放进蒸锅，蒸10分钟。

蘸酱：

薏仁粉或五谷粉5g、姜黄辣椒酱3g、酿造酱油10g，调匀即可。



主厨分享：冬瓜有清热解暑、护肾利尿、降脂减肥和美容养颜，是“三高”人群食用的夏日解暑好食材；这份食材可以加面，做成冬瓜汤面，或是加米煮成粥；食材不含油，蘸酱可以调剂口感。

冬瓜100g营养成分(数据源:网络)

碳水化合物	蛋白质	脂肪	膳食纤维	矿物质(毫克)	维生素(毫克)
2.6g	0.4克	0.2克	0.7克	钙:19 磷:12.钾:78. 钠:1.8.镁:8 铁:0.2锌0.07 硒0.22铜:0.07 锰0.0	A:13 B1:0.01 B2:0.01 B6:0.06 C:18 E:0.08

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**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**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**四川**

成都联络处

成都市金堂县淮口镇
金堂工业园区临波路165号
TEL(028)84989891**重庆**

重庆联络处

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

福州联络处

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

厦门联络处

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

福鼎联络处

福建省福鼎市
星火工业区星火路3号
TEL(0593)7966365

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

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

厦门嘉禾店

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

漳州芗城店

福建省漳州市芗城区竹禅街君
临天下小区6幢D01号店面
TEL(0596)2925588

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

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

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

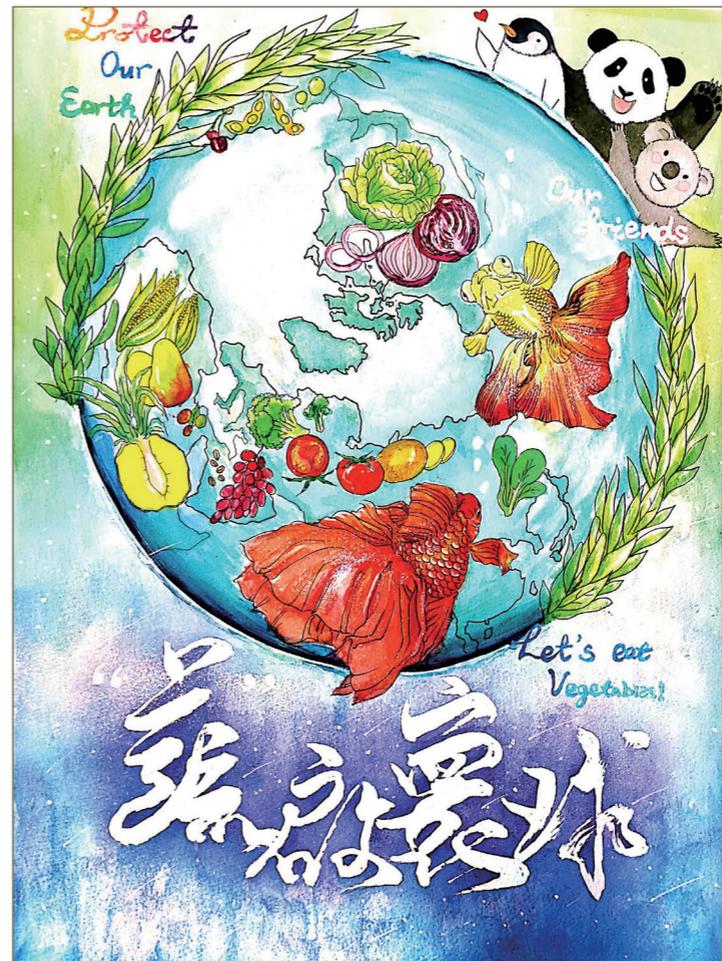
广州天河店

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

《蔬启寰球》作者：吴佳伊（18岁）

地球是一个美丽的蔚蓝星球，其绝大部分都是海洋。倘若把地球看作一个庞大的鱼缸，人类、动物都生活于这个鱼缸之中，恰如命运共同体。

保护环境，就像保护鱼缸中的水，使其透彻澄净，这是我们每个人的义务，也是生存的根本。动物是我们的伙伴，我们应该善待它们。少吃荤食，多吃蔬食，有利于我们与大自然的和谐共处。

我们应大力推广蔬食，减少对动物的伤害，保护共同的家园！



撰文/摄影 崇娅

慈济向山阳县中医医院捐赠“爱心病床”500张

陕西省山阳县中医医院始建于1980年，是一所二级甲等中医医院。2018年8月，经山阳县委统战部协调，慈济志工实地到该院考察调研山阳卫生公益事业扶贫工作，初步达成援助山阳县中医医院意向，并完成签署捐赠协议等流程。

2018年底和2020年初，在医院项目建设过程暨住院大楼投入使用之际，慈济基金会先后两次为该院爱心捐赠共计165万元，指定用于住院大楼采购500张病床，以改善患者住院条件和医院病床紧缺情况。

山阳县中医医院表示慈济捐赠的病床，不仅为医院硬件设施上提供了有力帮助，极大满足了群众的就医需求，也使医院服务百姓的能力有了大幅提升，有效地解决了医院住院病床的更新、补充、周转等问题。

“慈济慈善事业基金会扶危救困、倾情帮扶的善举让我院领导和职工深切地感受到社会的关怀与温暖。现今，通过全体职工的奋力拼搏，500张病床平均日使用率达到100%，周转率达到95%，大大提升了患者的就医获得感。”山阳县中医医院表示将继续管理好、使用好捐赠的病床，为广大患者带来更大的健康福祉。

陕西省山阳县中医医院