

慈濟

2022年 第06期 总第111期

准印号 /S(2022)00000279

内部资料 免费交流

携手共建美丽

一 主题报道 一
清洁世界

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

只有一个地球

|| 社·论 ||

1972年，联合国在瑞典首都斯德哥尔摩举行了第一次人类环境会议，将每年的6月5日定为“世界环境日”。

但50年来，全球温度上升的速度不曾减缓，极端天气频传，甚至海洋部分物种已面临“种群崩溃”危机。

令人意想不到的是，因新冠肺炎疫情，导致人类活动减少，环境、空气、水（含地表水、沿岸水和地下水）反而都得到了一定改善。

国际能源署（IEA）报告称，由于全球能源需求下降，与2019年同期相比，2020年第一季度全球碳排放量下降了5%，再次证明人类活动是导致地球污染、气候变化的最大原因。

2022年对于全球环境来说是充满考验的一年，北半球的酷热与干旱频频刷新记录，捷克易北河的“饥饿之石”重现天日，前人留下的警句“若你看到我，就哭泣吧！”不断地提醒着我们，环境保护刻不容缓。

我们能为环境保护做什么？

慈济布吉环保教育站作为深圳市龙岗区2022年“世界环境日”的承办方，配合龙岗区政府宣导环保。自4月21日启动“共建清洁美丽世界”主题绘画比赛以来，得到深圳市中小学生的广泛关注和踊跃参与，共收到来自

96所学校的1118幅作品。

“通过这样的绘画比赛活动，能够激发或唤醒孩子的环保意识，非常有意义。”评委老师黄志炫分享。此外，评委老师对以环保为主题的绘画比赛得到众多的关注与参与，感到非常欣喜，也期待能够连续举办。

今年是福建慈济志工第三次与相关政府部门、校村居社、爱心单位合作，同时开展环保宣导及资源分类实践活动。一千多位来自社会各界的爱心人士与慈济志工携手走入社区商家、上山、下乡、渡海、攀岩及穿山，以“共建清洁美丽世界”为主题，于6月5日当天，举办了21场净滩、净山、净屋、净村、扫街、宣导行动。

冒着沥沥淅淅的小雨，重庆志工带着凤凰小学的孩子们在“世界环境日”这天，来到开州城区汉丰湖景区进行环保倡导。大家躬身捡拾路上、花丛里被随手丢弃的烟头、瓶盖、塑料袋等废弃物，低头弯腰“手”护汉丰湖堤。

不仅仅是世界环境日，慈济三十年来日日推广与实践保护环境的行动，因为地球只有一个，期望更多人加入践行绿色永续的目标，保护世代赖以生存的地球。

■



摄影 / 萧耀华

一证严法师·静思晨语一

祸福之间

善恶累积，人间祸福，
有一缺九，心无厌足，
多欲为苦，一念之间，
战火不止，乱世难安。
忏悔自省，及时行善，
知足感恩，心富有余，
安居乐业，无灾无难。



——封面图说——
漂流物经过海水冲刷被带到了美丽的嵩山岛海岸上，或埋于沙滩或卡在石头缝隙，志工徒手或用捡拾夹把它们逐一清理出来，还嵩山岛一片洁净。（摄影/陈丽群）

目录 CONTENTS

主题报道



- 10 千幅“手绘”童画世界
- 22 “手护”八闽家园
- 38 汉丰湖畔“手拾”乐

08 携手共建清洁美丽世界

少欲知足，是最富有的人生。三十二年前，证严法师呼吁“用鼓掌的双手做环保”，迄今，慈济在十九个国家地区也同样推动环保。环保不只是做，还要倡导，还要带动。我们要珍惜大地资源，透过环保、蔬食来维持地球的永续，为未来能过上好日子而努力。

社论

- 01 只有一个地球

无尽藏

- 04 平安是因为有福

经典札记

- 06 尊重，让世界更美丽

亲子之间

- 44 人在，心也在

各地慈善

- 46 爱心筑就“幸福家”

花言木语

- 52 莲花

人间有爱

- 74 烛光里的幸福

新衣送爱

- 80 大美陕西 爱的速递

急难救助



54 松溪水灾牵动人心

福建省南平市松溪县突降大暴雨，志工跟随松溪县、乡、街道领导，走访河东乡与松源街道，走入受灾区及多个安置点，实地了解受灾情况及乡亲所需，即时采购生活用品等，并连夜为受灾乡亲送上急需物资，让闻“汛”而来的爱传递一份祝福与温暖。

- 68 28年后再次助融水

卷袖之爱

- 86 用热血书写青春

92 慧心净语

人文书摘

- 102 过客
- 103 知己
- 104 当水滴回到大海
- 106 不怕念起 只怕觉迟

健康之道

- 108 当心骨质疏松找上门

今日餐桌

- 110 芒果布丁

2013 年 4 月创办
2022 年第 6 期 总第 111 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



画作 / 陈九熹

平安是因为有福

在福中知福，就会知足感恩。
心灵满足乐于付出，造福增福；
珍惜生活安然自在，疼惜地球长长久久。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二二年六月六日至十四日

时间过得很快，但也感觉时日很长，因为天下灾难偏多，大自然只要有一丝不调发生灾情，就会度秒如年，再加上这一波疫情，不知何时能结束；总是谈“疫”色变，常常要提高警觉，保护自己不受感染，才能保护众人。

病毒确实很刚强，摸不着也挡不住，人类也要忏悔，是否自大到认为可以克服一切、创造一切；日常生活中，是否贪求享受、没有节制地消耗

资源。还是要戒慎虔诚，真诚反省自己，忏悔有错，就赶紧停止，不再往错的方向前进。停、听、看，停下来思考，多了解人间事，盘点人生该如何重新开始。

恶念一起，威力之大，会制造出很大的灾祸。人间的争端，很难分别是非，但受灾的人无辜。俄罗斯和乌克兰战争以来，数百万乌克兰人为了保命而逃难，进入波兰等邻国。

能逃出来的多是老弱妇孺，这条路途很长很辛苦，今天平安，明天又何去何从？家还回得去吗？该回头还是往前，就是现在当地难民的感受。

想到他们这样的处境，时间是多么难过，心又多么难过，这也是无数人在这个时刻共同的心灵感受。战争乱世，难得安稳人生，看到这样苦不堪言的情景，很不忍心，不断寻觅可以帮助这群逃难者的通道。感恩有好人愿意成就好事，这几个月来，我们才有因缘能做得好，有十二个国家地区的慈济志工集合在波兰，与国际间的人道救援团体一起帮助难民。即使无法走到那里亲手援助，各地慈济人也以信心和愿力会合点点滴滴，无论距离他们多远，都能把爱送到。

如今也有逃难的乌克兰人成为志工，虽然他们也需要被帮助，但慈济温馨的牵引，让他们有因缘会合在波兰，有一天回到乌克兰，他们就是种子，落地、播种、生根，造福当地社会于未来。

慈济人会合在这里，展开双手拥抱难民，共同一念心、共做一件事。我也很期待慈济人把握因缘，从人间事与真理会合，了解苦。这个“苦”字很空洞，但是它在人的感受中很实在。

人间祸福，都是善恶累积。大部分人懵懵懂懂，即使在福中也不知福，不了解自己的平安是因为有福，很难懂得感恩；少了这分感恩，也不明白人生无常，就永远不满足，欲望贪念无穷尽，一念恶起，危机重重。

得福要懂得造福、增福。过去常说“八分饱，二分救人好”，好比四个人各少吃几口饭，可以让五个人八分饱；四个人合心，就能救一个饥饿的人。全球人人都有这样的心念，节省一点，能帮助更多人；心灵满足就会有盈余，乐于付出。如果没有爱心，四个人享受五人份，还觉得不够，有一永远缺九，会很辛苦。

人有庇护大地众生的力量，就是爱。有爱心，不伤害彼此，相互疼惜；感恩大地供应万物，让我们吃、穿、行，生活安然自在，也会珍惜爱护它，让地球长长久久，在虚空中顺着轨道，永远这么美。

好事从好话开始倡导，口口相传传说好事，呼吁人人爱心会合，社会才能祥和平安。把握时间与因缘，做该做的、说该说的，步步稳稳地踏出去，让人看到我们的行动起欢喜心，也会效法跟上来，慈济路上不孤单。请大家多用心。

尊重，让世界更美丽

老子《道德经》：“天下皆知美之为美，斯恶已。天下皆知善之为善，斯不善已。”一针见血，说出世道纷扰，人间难宁的根源。

天下人都各自拥有自己的审美标准与善行认知，而于此同时，彼此之间的认知标准又同中有异，异中有同，所以张三认为美的，李四不见得完全同意；李四认为善的，张三不一定会全盘接受，于是有了仁者见仁、智者见智的分歧。

正因为美与善，只有相对的认知，没有绝对的标准，所以大家在追求美善的同时，又哪里会去深究“美之所以为美，善之所以为善”的道理呢？

也正因为美与善充满着主观认知，所以人与人之间，对于美善更需要彼此理解、尊重与包容。

只要无损别人利益，无害民风雅俗，就应容许“各美其美，各善其善”，不同文化才能蓬勃发展，不同生活方式才能缤纷灿烂。

西施捧心，东施效颦

人类生活离不开美与善，又各自拥有自己所认为的美与善，因此美与善不能强加于人，不论是“强己之美善，为他人之美善”或“强他人之美善，为己之美善”，这种非出于自觉的强加式美善，就不是真正的美善了。

西施是春秋末期越国的美女，患有先天性心绞痛，病发时，捧心颦眉，愈

发显得楚楚动人。同乡有位名叫东施的女子看见了，觉得西施捧心颦眉的样子很美，也依样葫芦地捧心颦眉，哪知道这种条件不具足的仿效，不仅没有让她原本的姿色加分而变得娇美，反而凸显她的造作而更显丑陋，难怪会引来乡民的一阵嘲讽。

这就是“西施捧心，东施效颦”的故事。说明“美”必须具备一定的条件，但又不是固定而一成不变的条件。“美”，大多时候是率真而质朴的，不是仅靠模仿可以得来的。

邯郸学步，举步维艰

同样，善没有固定的善，必须因时、因地、因人、因事制宜才能成其为善。

战国时期，燕国寿陵这地方的人，走路时双脚八字朝外，像鸭子走路蹒跚摇晃，当地人不认为这有什么不好。但却有个年轻人听说赵国邯郸人走路很优雅，决定前往邯郸学步。

经千辛万苦，他到了赵国邯郸，在繁华的都城里，看见邯郸人走路的姿态，确实高贵优雅，于是开始模仿起邯郸人走路的样子。

尽管他一再的仔细地推敲邯郸人走路时的摆手扭腰，用心地研究着每一步伐的细节动作，却因为不断地模仿着他们的走路方式，逐渐把自己外八字的走路姿态给忘了，而邯郸人的走路样子又学不来。

终究他是燕国的寿陵人，不是赵国的邯郸人，新的走路姿态没有学到，旧的走路方式却已失去，变得举步维艰，不知所措，连怎么迈开步伐走路都无所适从了，最后只好四肢落地，爬着回燕国去了。这就是“邯郸学步”的故事。

其实燕国寿陵人外八字的走路姿态，没有什么不好，当地人或许认为这样才大气、稳重，才显得燕国寿陵人的豪迈本色；赵国邯郸人认为走路衣袖微摆，慢步轻移，能凸显文质彬彬、从容涵养的尔雅特色。一个重阳刚之气，一个重阴柔之美，两者没有善与不善之分，只要彼此欣赏相互尊重，就会成就多元的走路文化。

觉悟到抛弃自己原有的本色，是妄自菲薄的，体认到刻意模仿他人的特质，是愚蠢盲目的，才能做好自己，活出自己的生命价值。否则，画虎不成，就反类犬了。

美善需要质朴与真诚

“东施效颦”与“邯郸学步”的故事听起来有所夸张，但这种风气在我们日常生活中默默地发生着。西施因心痛捧心而颦，东施也无来由地跟着捧心而颦，“颦”的风气就此产生了，如果众人皆颦，就愈见颦之丑陋了。

燕人妄自菲薄，去赵国的邯郸学步，学步的风气一旦产生了，多元文化也就没落了。果子熟透了要烂，鲜花开

足了要谢，人到年纪大了要衰，这是自然的法则，新新生灭的宿命。

人类世界里，不仅有生存的法则，生活的方式与社会的风气，也存在着生老病死，理所当然，应与时俱进，知所学习，知所变革，才是永续发展的时势所趋。

但是在变与不变、学与不学之间，存在着应变是否得宜、模仿是否需要、选择是否正确等的诸多智慧。美与不美，善与不善，取决于心中的一念。一念美，看什么都美；一念善，做什么都善，动机与初衷，过程与结果，成了美善的重要因素。

从美的欣赏与善的作为，可看出一个人的修养；从社会风气的良与莠，正与邪，可看出一个国家的盛与衰，强与弱。

美与善虽然没有绝对的标准，但却有普世的共同性，那是一种和谐的、自在的，合宜的，带有丰富情感的悲悯与喜悦性。各民族，国家，社会，个人都可以拥有属于自己的美善标准。所以，所有的美善都应该被尊重。尊重与包容，可以凝聚美善，免于纯朴人性的溃散，可以让世界更多元、更美丽、更璀璨。

王瑞正



主题
报道

携手共建美丽 清洁世界

少欲知足，是最富有的人生。
三十二年前，
证严法师呼吁「用鼓掌的双手做环保」，
迄今，慈济在十九个国家地区也同样推动环保。
环保不只是做，
还要倡导，还要带动。
我们要珍惜大地资源，
透过环保、素食来维持地球的永续，
为未来能过好日子而努力。

摄影 / 王素芬



主题报道

千幅绘 手童画世界

作为深圳市龙岗区二〇二二年「世界环境日」的承办方，慈济配合龙岗区政府宣传环保，并携带月前举办的「共建清美丽世界」主题绘画比赛的近百幅学生画作参加活动，环保理念已深植学生心中。

撰文 / 陈爱平、曾少慧、叶玮
摄影 / 伦华文、李奎

4月21日，慈济基金会发布深圳慈济布吉环保教育站“6·5世界环境日‘共建清洁美丽世界’”主题绘画比赛征稿公告后，得到多所学校的积极响应。

此举亦得到深圳市生态环境局龙岗管理局大力支持，遂以龙岗管理局主办，布吉环保教育站承办的方式进行。

深圳市龙岗区2022年“6·5世界环境日”宣传活动启动仪式于6月5日上午在深圳国际低碳城举行。慈济作为活动承办方与龙岗区政府合作，以“共建清洁美丽世界”为主题，引导全社会参与环境保护与生态文明建设，为深圳率先打造人与自然和谐共

生的美丽中国典范贡献力量。

深圳市生态环境局党组书记张学凡、龙岗区委书记张礼卫出席活动并致辞，龙岗区委副书记、区长王策飞，区委常委、副区长陈列子出席活动。

低碳生活 绿色时尚

生态环境保护功在当代、利在千秋。活动现场展出了孩子们的画作，吸引许多市民驻足欣赏。

深圳市生态环境局龙岗管理局局长洪晓群、龙岗区教育局局长丁左发为参与“共建清洁美丽世界”主题绘画比赛获奖的学生、学校代表颁奖。



深圳市生态环境局党组书记张学凡、龙岗区委书记张礼卫出席活动，详细了解慈济环保理念，并感受环保毛毯的柔软性。摄影/李奎



经过专家组评委初筛、复选并结合网络投票，最终评出特等奖、一等奖、二等奖和三等奖以及优秀作品和优秀组织学校。摄影/李奎

与会领导对孩子们能够参与到这个活动中来感到欣喜，并表示“孩子是祖国的未来，环保要从娃娃抓起。”

领导们对慈济展示的变废为宝的大爱感恩科技“环保一条龙”也特别感兴趣，不仅认真聆听志工介绍，还用手去感受环保纱制品特有的柔软性。

“市民对环保非常有兴趣，很多家长说从小在孩子的心里扎下一个环保的根，我们在这方面积极配合政府，开展环保方面的活动。”绘画比

赛活动的总策划，慈济志工楚红丽老师分享。

活动结束后，孩子们在组委会安排下参观了有200年历史，现已被列为国际低碳体验中心、零碳学院、文旅专线的客家围屋——新桥世居。孩子们兴致勃勃地观摩和体验200年前的低碳居家生活，对环保有了更多的了解。

画说环保“手”护地球

当日下午，主题为“共建清洁美

丽世界”绘画比赛颁奖典礼，在龙岗区文博宫慈济布吉环保教育站隆重举行，近60对获奖的亲子来到环保站参加颁奖典礼。

此次绘画比赛，自4月21日启动以来得到全市中小学生的广泛关注和踊跃参与，共收到来自96所学校的1118幅作品。经过专家组评委初筛、复选并结合网络投票，最终评出特等奖3名、一等奖15名、二等奖30名和三等奖50名，共98幅优秀作品及6所优秀组织学校。

“通过这样的绘画比赛活动，能够激发或唤醒孩子的环保意识，非常有意义。”评委老师黄志炫分享道。本次专家评审团来自深圳市福田区美术家协会、深圳美术家协会、深圳市及南山区优秀教师及社会公益人、画家。

此次绘画比赛参与面广，作品形式多样、内容丰富得到评委们的一致好评，专家们对参赛作品的评价也超乎想象，“环保主题绘画受到如此大规模的参与，感到非常欣喜。”

获得中学组特等奖的《自然和谐·万物共存》，这幅画的创意是潜水员与鲸鱼共舞。“一半是鲸鱼、一半是人，分为灰暗、暗和亮三层色彩。潜水员把鲸鱼引出来，到有阳光、清净的海洋世界；同时，这幅画有空间层次，从初一学到的地理知识，往北有冰川，那里的色彩是白色，从温带到热带，从热

带海龟到寒带北极熊和企鹅。”创作者七年级学生邹东雨介绍道。

邹东雨进一步说明作品的含义，“由远到近，象征环保覆盖全球，保护全世界生灵。如果过去人类一直不停地砍伐树木，扩张工业发展，我们现在已经居住在灰暗的世界里。还好有环保的村庄，我们得以生存在美好，相对亮的蔚蓝的星球中。”

“这幅画寄托了我对未来人类与自然能够和谐共存的愿景，希望蓝色星球不再变灰，希望我们的地球永远清洁美丽，地球与万物是生命共同体，在未来将会更加美好。”

评委胡云老师给予很高的评价，“作者很好地紧扣本次创作比赛的题目，以强烈对比的画面表达出作者坚定的环保意识，以及期待人类与自然界生物和谐共生的美好愿景，让观者感慨、深思和关注。”

《不浪费地球资源》获得小学组特等奖，这幅画空间构图丰富、人与物紧密结合，又各自分区，分别有自然界，小精灵，表示人类要如何做垃圾分类、被污染的地方和希望能改变的地方。

“小精灵的眼泪，她们眼泪的形状表现出滑落的感觉。”从幼儿园开始学习绘画的小作者叶苡涵希望看到这幅画的人，不要再破坏自然环境，“地球是我们共同生活的家园，是世

中学组特等奖

《自然和谐·万物共存》

作者：邹东雨



“这幅画寄托了我对未来人类与自然能够和谐共存的愿景，希望蓝色星球不再变灰，希望我们的地球永远清洁美丽，地球与万物是生命共同体，在未来将会更加美好。”

小学组特等奖

《不浪费地球资源》

作者：叶苡涵



“地球是我们共同生活的家园，是世界万物的母亲，人类只有一个地球，只有携手爱护它，我们才能继续快乐的生活。珍惜资源，保护家园从你我做起，让我们共同守护这颗美丽的蓝色星球。”

界万物的母亲，人类只有一个地球，只有携手爱护它，我们才能继续快乐地生活。珍惜资源，保护家园从你我做起，让我们共同守护这颗美丽的蓝色星球。”

“在家做厨余垃圾、一般垃圾、可回收垃圾的分类，还和孩子一起省水、省电，希望用自己小小的力量，保护我们的环境，让我们的环境越来越好。”苡涵的妈妈分享道。

评委老师陈锋表示，现在孩子的环保理念越来越强，通过画作表达出他们的思想，有很多画给我的感觉是冲击感非常强。“他们把垃圾分类表

达得非常准确；色彩感好，小孩的脑海里就应该五颜六色、千变万化，因为他们的思想和想象力是最丰富的，像这次这么准确的表达非常难得。”

评委张水芳点评道：“《不浪费地球资源》这部作品，把环保从日常生活的回收、回收后再利用，重新回收，都交代得很清楚。人物刻画非常细致，表达很饱满、很充分。一方面向往绿色世界、和谐世界，另一方面对奢侈浪费和污染升起反思。提醒我们从点滴细节做起，也让我们反思，同时也带给我们对未来的希望。”

《消失的冰川》是另一幅获得小学

组特等奖的作品，由高欣和林双两位同学合作完成。“北极熊生活在寒冷的地方，冰川融化，它们会很不适应，捕捉不到食物就会活活饿死。感觉它们很可怜，它们肯定很害怕。动物和人类是朋友，不忍心伤害它们。”

“全球变暖使冰川消融、海平面

上升，不仅危害生态系统的平衡，甚至会威胁人类和动物的生存。我运用大面积的红色和深蓝色，蓝色代表海洋，红色代表人类造成环境污染的警觉，形成强烈的视觉冲击，希望能使人们警醒。”高欣说道。

评委老师黄志炫这样评价她们

小学组特等奖

《消失的冰川》

作者：高欣、林双



“全球变暖使冰川消融、海平面上升，不仅危害生态系统的平衡，甚至会威胁人类和动物的生存。我运用大面积的红色和深蓝色，蓝色代表海洋，红色代表人类造成环境污染的警觉，形成强烈的视觉冲击，希望能使人们警醒。”

《绿色家园》

作者：王兆惠

“我们要提倡低碳、节油、节水、节电、回收利用。这样地球不会被污染，我们的生活自然也是绿色健康的，从我做起，从现在做起，争当低碳小卫士。”



的作品：“从她们的作品看到非常稚气、非常有创意的想法，也看到她们非常用心、非常认真的笔触，激发、唤醒这些小孩子的环保意识。”

“北极熊的身上从有从垃圾桶里找的、路边石头堆里捡的废弃物，掉落的螺丝，还有从零食袋里剪下来的，它们代表人类生产的垃圾。”林双介绍北极熊的设计造型。

评委黄志炫表示，很惊喜地发现这次绘画比赛，有很多综合材料的表达形式。从环保来说，学生利用了各种各样的材料，放在一幅画上面，但又非常统一和谐。也充分体现了孩子对当下生态环境问题的认识。

同学们想象力丰富，画作表现形式多样，并紧扣节能减碳、垃圾分类等主题，藉由画作抒发了孩子心中对理想家园的向往，让所有参与者体会到环境保护的重要性和紧迫性。

《绿色家园》以低碳生活为主题，作者王兆惠期待地球的生态环境就像画中一样，空气清新，环境干净，“我们要提倡低碳、节油、节水、节电、回收利用。这样地球不会被污染，我们的生活自然也是绿色健

康的，从我做起，从现在做起，争当低碳小卫士。”

徐佩瑜的作品是《节约用水》。水，能涵养生命，是万物的根本。“节约用水”四个字从水龙头里点滴落下，寓意每个人都可以从点滴做起。她说：“我们居住在绿意盎然、朝气蓬勃的地球，若我们不珍惜用水，不爱护它……湖泊将会枯竭、河床龟裂、死鱼遍地，满目苍夷……”

低碳生活是人与自然和谐共生的美好愿景。《低碳出行》的画面利用对角线构图，视觉效果强烈。作者黎可欣利用生活中常见的事物，唤起人们的共鸣。整体色调以蓝色为主，表现出整洁、干净的环境，号召人们改变自己生活方式，共同爱护地球环境。

喜欢骑车的黄家荟绘制出《低碳生活 绿色出行》，她说：“自行车后有许多可爱的小花，这些会飞的小花，代表很开心，骑车不污染空气。”汽车的发明让出行得到了极大的便利。同时也给环境带来了不可估量的污染。“画里还有一些高楼大厦，公交车站牌。希望看到这幅画的人，不要乱丢垃圾，希望大家都能骑车。”



《节约用水》

作者：徐佩瑜

“我们居住在绿意盎然、朝气蓬勃的地球，若我们不珍惜用水，不爱护它……湖泊将会枯竭、河床龟裂、死鱼遍地，满目苍夷……”



《低碳出行》

作者：黎可欣

“利用生活中常见的事物，唤起人们的共鸣。整体色调以蓝色为主，表现出整洁、干净的环境，号召人们改变自己生活方式，共同爱护地球环境。”

沙塘布小学的许婧和鹏达学校的任东平是两位优秀的辅导老师，辅导的学生有多位获奖。他们表示，非常感谢主办方及慈济举办这么有意义的活动，使孩子们得到成长，更深层次领悟到环保的重要意义。

颁奖典礼上，慈济志工还声情并茂地表演了误食海洋垃圾的环保情景剧《虎鲸妈妈看医生》，启发孩子们的环保意识，提醒孩子们不用、少用塑料袋、不乱丢垃圾，还虎鲸一个干净、没有污染的海洋。

孩子们心有触动，看得专注又认真。在黄薇老师的启发下，孩子们用稚嫩的笔划，写下环保心愿卡“希望我们的地球更美、更好，让我们一起爱护地球。”

“希望大家都能身体力行”“多做环保、少用一次性物品，多吃蔬食”“希望人类能还给地球一片蓝天白云，还给动物们一片安宁。”

颁奖典礼生动活泼、惊喜不断，深受大家好评。家长钟爱云分享：“慈济志工的环保知识非常专业，孩子从小就接触到了这些环保理念，有利于他们在生活中或未来带动大家朝这个方向去努力。做自己力所能及的事情，把环保跟画画兴趣结合起来，让孩子真正理解到环保的意义。”

“家长的热情不亚于孩子，通过比赛让更多孩子增强了环保意识，孩



志工表演的环保情景剧《虎鲸妈妈看医生》，提醒孩子们不用、少用塑料袋，不乱丢垃圾，还虎鲸一个干净的海洋。摄影/伦华文

子也可以带动家长、同学和学校。”组织协调本次绘画比赛的志工叶玮表示，从孩子们的作品看到他们心中的美好世界，“孩子们已经很努力了，成年人更应该努力。”

“希望绘画比赛不仅举办这一次，还有第二次、第三次，甚至延续下去。特别是在6月5日世界环境日展出，相信会给所有参观者直接的震撼，环保不是很大的课题，其实就是从从我做起，注重平时的环保、节能和低碳。”评委老师陈锋感慨地说道。

绘画比赛虽然就此降下帷幕，但龙岗区“6·5世界环境日”活动月才刚刚启动。绘画比赛的获奖作品也将继续在环保站展出，借着这次活动，环保的种子已深植在孩子们的心田，相信他们将是未来清洁美丽世界的生力军。



主题
报道

手护 八闽家园

为响应联合国提出的「世界环境日」活动，今年，是福建省慈善志工第三次在六个地区同时开展环保宣导及资源分类实践活动，志工走入社区、乡间、海滩及山林，「手」护地球，共建清洁美丽家园。

撰文 / 摄影 福建真善美志工

6月5日是世界环境日，2022年正好是50周年。“共建清洁美丽世界”是今年“世界环境日”中国主题。作为普通人，如何在这项伟大的行动中发挥参与者、贡献者、甚至引领者的作用？

慈济慈善事业基金会与福建省福州市、厦门市、福鼎市、泉州市、漳州市和龙岩市连城縣的相关政府部门、校村居社、爱心单位合作，1000多位来自社会各界的爱心人士和慈济志工携手走入社区、商家，上山下乡，渡海攀岩，穿街过巷，以“共建清洁美丽世界”为主题，于6月5日当天，举办了21场净滩、净山、净屋、净村、扫街、宣导行动。

期盼透过各种不间断的宣导和行动，影响更多人将环保意识刻在心中，让环保成为生活的一部分，少用一张纸，少喝一瓶饮料，少用一个塑料袋，少搭一次电梯……不止是6月5日，天天都是“世界环境日”。

福鼎 留给嵛山岛碧海蓝天

在福鼎市东部海域，有一个奇美的海岛——嵛山岛，汇聚山、湖、海、草、岛为一体的独特美景，被《中国国家地理》评选为“中国十大最美海岛”之一。

嵛山镇人民政府与慈济联合发起嵛山岛净滩公益行动，一早，10位来

自太姥山第二中心幼儿园等单位的志愿者和106位福鼎志工，分三组前往不同的岛屿。

山路乱草丛生，连日的阴雨天气导致异常湿滑，真可谓：上山容易下山难。前往火卷澳的志愿者虽然已是互相搀扶，前后照应，难免还是容易摔倒。

一屁股滑倒的福鼎市总医院医生陈荣仁，稍微调整后又像个没事人一样投入净滩行动。他笑呵呵地说：

“今天摔了一跤，也是福。没来的时候，没感受有污染。来了后，看到海滩有这么多的漂浮物，心情很沉重。在清理过程中，自己心情非常愉悦。你出一分力，我出一分力，海滨小岛才会更美丽。”陈荣仁踩在裸露的岩石上，弯着腰仔细地夹起石头缝里的微小垃圾。

美丽的月亮湾，在景区工作人员和当地村民的清理下，表面看似很干净。但在沙滩底下、石头缝里，深深浅浅地埋着许多塑料泡沫、废弃的绳子、编织袋和大大小小的“漂流瓶”等。

大家分成若干小组分散出去，各自“占领”一隅沙滩或几个大石头，挖、拔、抠、敲；或蹲、或撅、或弯腰、或用手、用小石头或用工具，或整个人钻到石头缝里。用尽各种方法，才将附近区域的海漂物一一清理干净。

在一个刚被清理完大量塑料泡沫



福鼎美丽的月亮湾，沙滩底下、石头缝里埋着许多海漂物，大家各自“占领”一隅，用尽各种方法，一一清理干净。摄影/陈丽群

的大石头缝里，志工又发现里面还有一个灌满沙子的编织袋，为了将它清理出来，大家办法用尽。最后，志工陈启菁和儿子掏出身上的钥匙，先用锁匙把编织袋一点一点地割出一个大洞，再用手把里面的沙子掏干净，费了九牛二虎之力才把编织袋取出来。

顶着火热的太阳，在险峻的岩石上捡拾白色泡沫，探入礁石缝隙清理

海漂垃圾，在脏乱的海滩上合力扛竹子、拉破布……这些活跃在海岸海滩的志愿者身影，勾勒出嵛山岛的最美风景。

由于涨潮，大家只能提前收工，但依然“收获满满”。挥一挥衣袖，带走一袋袋垃圾和可回收物资，留给美丽的嵛山岛一片碧海蓝天。

“作为嵛山人，大家携手同心共



火卷澳的海岸边，散落着各种各样的被冲上岸的海漂物，大家把它们分成可回收与不可回收进行装袋打包。摄影/郑尔婷

建美丽世界的行动让我无比感动、无比感恩，为人美心更美的志愿者们点赞。”全程参加净滩的嵩山镇刘副镇长赞叹道。

福州 有大家更美丽

金山街道金洲社区作为福州市智慧垃圾分类试点社区，携手慈济举办两场面向社区居民和亲子家庭的环保宣导活动，既有环保知识理念分享，还有资源分类实作。

“最近全国上下，社区都在推广环保理念，我们也开展了垃圾回收的工作，跟慈济志工对接后认为慈济在这方面做得比较好，比较深入，也想

把这个理念向居民推广。”金洲社区书记刘学峰表示与慈济携手合作的初衷。

刘书记认为慈济将资源分类及再利用、产品开发，还有环保理念的宣导形成立体化介绍，非常全面与细致，“慈济能让居民了解到这些回收物资的来源、去处，产品全流程。居民反映，志工很专业，理论知识、专业知识都非常强。”

身着环保体恤衫的志工胡彦向居民介绍矿泉水瓶（PET瓶）的华丽变身：矿泉水瓶是从石油中提炼出来，聚酯纤维也是从石油提炼出来的，所以矿泉水瓶回收后压缩成瓶砖，再切

片变成颗粒抽纱，再制成这里的各种成品。

孩子们听了讲解后都很惊讶，原来随手丢弃或分类完之后的饮料瓶摇身一变，成了这些好看又实用的东西。

“环保十指口诀”易学易记，加上形象的实物展示，让大家意识到减少垃圾的产生，要从源头做起，人人都可以担起爱护地球的责任。

退休教师阮银珠平时有回收再利用的习惯，这次学到了更细致的分类方法，她说：“不管别人说什么，环保只要去做，就有意义。”

志工问：“假设地球上有1000瓶

水，975瓶是海水、17瓶淡水分布在南北两极的冰川中，我们无法使用，7瓶为地下水，那还余几瓶水呢？”小朋友们回答：“地球上只有1瓶水可饮用。”

小志愿者陈菲红分享“水立方”的故事，“这一瓶是人类和动植物共享的，所以留给我们的水很少、很少的，我们要珍惜它。”菲红呼吁大家“一筷省水”。

10岁的卢孝妍带来积攒的一大袋回收物资，在志工引导下，她很快学会精准垃圾分类法，准确地把回收物资分类后投入相应的筐中。

环保宣导让居民了解物资从回收



福州志工胡彦向居民介绍回收的矿泉水瓶（PET瓶）压缩成瓶砖，再切片变成颗粒抽纱，最后制成各种成品的过程。摄影/霍志红

到再利用的全过程，金洲社区刘书记感谢志工的付出并表示：“福州有大家，必将更美丽！”

泉州 环境好 生活才好

泉州晋江市金井镇、丰泽区城东万璟城、鲤城区赤土社区和南安市石井针郭前村四地的村居社、环保社团、老人协会和爱心人士与慈济共同开展清洁清扫，并入户宣导环保。

“哪怕今天的宣传只感动一个人或两个人，都是成功的。因为只有这样积

累起来，星星之火才可以燎原……”泉州市毓英中心小学洪良清校长对环保倡导寄予很大的希望。他表示：“学校今后一定会在环保方面继续努力，为我们的社会环境做更多贡献。”

吴筱琪老师参与环保宣导后，深有感触地表示：“我觉得可以通过我们的力量，把平时没事做、或只能在家带孩子的老人，带到这里，让大家做爱护地球、爱护自己、保护后代子孙的事业。应该倡导这样的理念，就是做这件事情最大的意义。”



泉州晋江市金井镇、丰泽区城东万璟城等四地的村居社、环保社团、老人协会与慈济共同开展清洁清扫与环保宣导。摄影/陈雪峰



泉州志工到小卖部向许萱萱女士倡导环保时，她很认同，说如果人人都能响应环保，环境将变得越来越好。摄影/赖珍珠

“让社区居民更好地了解环保理念和环保知识，并落实到生活中。”赤土社区史书记道出本次环保宣导活动的目标。

“要保护地球！”烈日炎炎下，小朋友用稚嫩的小手拔除杂草，捡拾垃圾。只要看到有垃圾，小怡和小欣姐妹俩便自觉拾捡，一个烟头也不放过。

志工举着环保倡导牌，向民众、商家介绍如何做到省水、省电，并分享纸杯、塑料袋、快递袋、泡沫等都是可回收物，要做好资源分类，保护

环境要靠大家一起尽一份心力。

“以前不知道什么东西可以回收，今后不会乱丢了，会配合社区的环保工作。”听完宣导，店老板表示将做好资源回收。

烈日下，一群人在郭前村干部的带领下，汗流浹背地清扫路边的垃圾，铲除水沟里的杂草污泥。71岁的李淑棉干起活来十分麻利，她说：“做环保就是在做好事，环境好了，生活才会好，子孙后代才有好的环境，才有好的生活。”

中化泉州石化工会牛副主席鼓励环保志愿者多宣传、多倡导，“大家团结起来的力量是无穷的！”能带动更多人一起做环保行动者，共建清洁美丽家园。

郭前村郑清良书记十分肯定志工的付出，“郭前村的环保站，志工

付出很多，对环境的影响也很大。这种公益事业，特别是环保要多推广宣传。今天的活动特别有意义，要多办几次，慢慢提升大家的环保意识。”

厦门 共同的责任与使命

“6·5世界环境日”，也是慈济

厦门西柯环保教育站启用一周年纪念日。122位来自社区、学校、企业和环卫公司的民众，分四批到西柯环保教育站参访，由志工导览环保知识区。

大家依次参观变废为宝的生活巧思品、可清洁环境的环保酵素、化腐朽为神奇的环保毛毯，并体验资源分

类实作。

10对社区亲子分成5组，随志工上街，向附近的官浔商业街的店家倡导环保。第一次参加上门倡导的初二学生曾文鑫眉头紧锁，摆弄着手中的宣传板，迟疑的脚步始终在门外徘徊，一会儿扭头望望大街，一会又忍不住



(左图) 到厦门西柯环保教育站参访的民众驻足在变废为宝区观看志工现场演示，用回收纸折玫瑰花和千纸鹤，矿泉水瓶变身笔筒。摄影/洪求知



(右上、下) 琳琅满目的展示品，都是用回收的边角布料制成，牛仔布包、手挽袋，毛绒小动物等，创意十足。摄影/陈韦

回头看正在向店家从容大方说环保的妈妈。

终于，在妈妈和志工的鼓励下，文鑫深吸口气，抬脚迈入一家服装店，开始了他的人生第一段上门倡导开场白：“老板您好！我是来自厦门的中学生，今天是世界环境日，可以打扰您三分钟时间听我们宣讲吗？您知道我手上这条围巾是什么做成的吗？……”一回生，二回熟，文鑫的讲解越来越流畅，带入了平日在学校环保站学到的环保知识。

专注倾听、频频点头认可的店家胡女士，听完孩子的倡导后回应道：“一次性塑料袋本来就要少用，因为它放到土里很久都不会融化，也不会降解，我都很少用塑料袋。环境是要靠大家的，爱护地球从大家做起，也要从我做起。”

得到积极回馈的文鑫挺起了胸膛，显得更有自信了：“阿姨说爱地球不是她一个人的事情，要从每个人做起，阿姨很有环保意识，我感觉非常开心。”

顶着大太阳来参加活动的母子，乐在其中。文鑫说：“今天的活动一方面提升自己，另一方面因为地球的环境愈加恶劣，如果再不宣传的话，就非常严重。要赶紧从自己做起，然后尽自己的力量去提醒别人。”

见到地上飘着白色塑料，文鑫立

刻跑过去捡起来，投到“其他垃圾”桶里，身边的同学看到了，也一起捡起地上的塑料瓶。“平时自己就做一些小事，看到垃圾就弯腰捡起来，做好日常的垃圾分类，还有少用电、少用水，在家不热的话，我基本不开空调……”

回收的墙纸、纱布折成的小花；给塑料瓶罐“穿”上回收布料，变成可爱的笔筒、花瓶；用边角布料制成的牛仔包、小兔子、杯垫等，变废为宝区吸引很多参访者驻足观赏。

自2018年8月起，临家餐饮集团响应慈济倡导的资源回收，开启厦门志工“日日回收、节假无休”的新征途。不论寒冬酷暑，志工坚持付出，让临家员工感受到环保的重大意义，也加入资源分类的队伍。

门店负责人王永丽，参与资源分类已有3年，她坚持把物资分好类才交给志工，“第一次来西柯环保教育站，学习了很多环保知识，真的很开心。”

王永丽看到71岁的慈济志工周丽琴，驼着背，戴着老花镜，一丝不苟地给环保毛毯缝车边，“她对我触动最大。我才20多岁，要挤出时间投入环保。做环保可以净化心灵，干净大地，也给自己一个健康的身体。”

“小天鹅”“小花篮”“凤梨”……一只只活灵活现的工艺品令人赏心悦目。“这些小手工都是用回



厦门美佳鑫市政环卫公司负责人刘美珍女士，带领一线环卫工人及年轻管理层共20人，到厦门西柯环保教育站参访。摄影/王燕玲

收的广告纸、纸袋做成的。”年逾80岁的制作者陈木英老师介绍道。

厦门美佳鑫市政环卫公司负责人刘美珍带领一线环卫工人及多位年轻管理者前来参访。

刘女士激动地说：“这儿像家一样温馨，有很多我们要学习的地方。一直觉得不能就我一个人来，要带年轻人来，让他们来感受、来参与。”

参观结束后，志工敬奉茶点和水果点心，表达对城市美容师的敬意，致敬清洁美丽家园的无名英雄。

“没想到那矿泉水瓶这么不起眼，用途那么大，做成衣服的质地比棉衣还好。我一定动员大家做好塑料

瓶回收，为爱护地球做贡献。”环卫工人张大哥朴实地说道。

学生、家长、老师，还有医生、工人、职员、企业家……不论哪种职业，人人都是地球的一份子，爱地球是人类共同的责任与使命。

漳州 环保宣导故事多

6月3日至5日，漳州志工环保宣导足迹，从市区到南靖县、漳浦县，涉及小区街道乡村、商业城、紫荆山等六地。

汐浦村距离漳州市区15公里，三面环山一面临江，处于九龙江支流入江口，是两区交界地带。近十年当地

经济取得长足进步，村里随处可见漂亮的小楼庭院，但公共环境卫生却一直让村委很难推动。

短期环境治理可以立竿见影，如何长期保持？

慈济环保理念“清静在源头”“低碳生活，日行五善”与政府倡导“简约适度、绿色低碳、文明健康”的生活方式，高度契合。在这样的契机下，慈济环保宣导就来到了汐浦。

端午节当晚，志工送环保知识到汐浦村，以“漳州的垃圾都去哪里了”启发乡亲思考，宣导垃圾分类的重要性，带动乡亲学习四色垃圾桶分

类投放实操。

“大家和我一起做环保，保护地球，健康无烦恼，好不好？”“好！”72岁的志工黄水甬分享她如何从一个开旅馆的“头家娘”转而投身慈济环保，且越做越欢喜的故事。乡亲们听得惊讶又敬佩，她戏称载资源回收物的电动三轮车为“宝马车”。最后，黄水甬还把自编的闽南语小调“做环保，健康无烦恼”唱给大家听，现场再次掀起鼓掌喝彩声。

关怀户阿枫一家都来到现场，阿枫的母亲做了闽南点心麻糍，“你们早早就到了，回家太晚会饿的。”



漳州商业城内，志工为小朋友们讲解垃圾分类知识。小朋友将抽到的代表垃圾的小卡片，投入对应的四色分类垃圾桶。摄影/杨天奉

阿枫安静地坐在椅子上，手里抱着她的竹筒，因为慈济的“小姐姐”（心智不全的阿枫总是这样叫慈济志工）说，你也可以帮助别人。她就很听话照做。

阿枫的丈夫阿才原来一直不太懂志工说的“做环保”，“通过今天的学习，现在就知道如何分类，什么有用，什么没用。我也很想要做这样的环保，做好事。”

6月4日，慈济与西桥街道等单位联合在漳州核心街区——古城广场举办宣导活动，结合漳州创建文明城市行动，将活动主题细化为“垃圾分类入门入户，文明环境你我共建”。

如果垃圾会说话，它们会想和人类说什么呢？小志愿者表演话剧《垃圾的心声》，做环保不分年龄大小，人人都可以从自己、家庭、身边做起。

现场同时设有环保酵素制作、模拟垃圾分类、“环保十指口诀”学习、环保行动大对决四个分站。正值端午小长假，寓教于乐的环保宣导形式，吸引着穿行于广场的市民和游客。

“旧镜子的框是金属，可拆解，应属于蓝色‘可回收垃圾’分类桶。”初中生卓豫在模拟垃圾分类站抽到了“旧镜子”，正犹豫着要投入灰色的“其他垃圾”分类桶中。经志工解说，卓豫意识到学习垃圾分类，更要记住分类细则，才能很好的再利

用资源。

“这样的环保倡导很有意义，能带来更多的环保意识。”卓豫的妈妈说道，她也认真听每个站点的分享：

“做环保要很用心，要做到这么细致的分类，很难。今后，我会在家与儿子一起做分类，做到清静在源头。”

“志工为这次环保宣导准备得很充分，参与民众很积极，宣导效果很好。”西桥街道办事处许主任参与了环保宣导从策划到活动举办的全过程，他称赞志工为普及环保分类知识所做的努力，并表示愿意进一步与慈济合作。

每周六，志工在漳州市区的闽南商业批发市场进行环保宣导和资源分类实践，五年来，得到了400多户商家的支持，他们也是环保的参与者、贡献者。平日为守护人民安全而忙碌的10位巡警，也利用休息时间，与志工一起“手”护环境，爱护家园。

只见，他们不停弯腰将可回收资源按类别再细分：塑料、纸皮、矿泉水瓶、铁罐、铝罐……忙得满头大汗都顾不得擦。

陈诗萍小朋友在站点学习了模拟垃圾分类，马上参与现场分类实践。她热得满脸通红，汗水打湿的头发软软地贴在脑门上，她依旧乐此不疲，“以后在家里都要把垃圾分类，还要跟爸爸妈妈、同学、朋友分享。”

南靖县的天气时而下雨，时而出太阳。志工穿着雨衣，手持工具上紫荆山，清扫路边、山坡和凉亭的陈年垃圾，并做分类。

“如果大家平时都不乱丢垃圾，我们就不用这么辛苦啦。”小志愿者洋洋和志工用了近半小时，终于把凉亭清理得干净整洁。

志工向登山的民众介绍“环保四化”和“环保十指口诀”，登山的小朋友也表示回家后要环保分类，并兴致勃勃地参与现场分类体验。

连城 让乡村变得更美丽

5月27日，连城县隔川镇人民政府与慈济共同举办世界环境日主题活动。

“在世界环境日来临之际，学校非常荣幸地邀请到一群充满爱心的慈济志工，他们将给我们上一堂生动的环保课。”连城县隔川中心小学校长林玉英致辞。

“垃圾、垃圾、不要黑白倒，乡亲啊、乡亲，大家斗阵来（闽南语）……”在《人人做环保》的音乐声中，一群腰缠塑料袋、身披铝罐、铁罐、手拿泡沫等物资的志工，一个接着一个，踏着音乐节奏点登台，全场顿时嗨起来，低年级同学都兴奋得跳起来。

“我是塑料，人类的最爱，也是人类的祸害，你知道吗？我在地球上能活多久？”“四百年啊！”台下同

学也跟着呼应。

接着，“铝罐”“铁罐”依序出场，吹嘘它们的生命力更长，“哈哈，你们这些小东西，我是泡沫，我在地球上能活一万年啊！”有的同学踮起脚尖或伸出头，有的同学只能跳起来看一下，看短剧的兴致越发高涨。

“今天学到垃圾会污染环境，以后不随便丢垃圾，要保持干净整洁。买菜不用塑料袋，用环保袋或提篮子。如果用了塑料袋，用完洗干净，晾干再继续使用。”陈梓涵同学分享。

隔川中心小学还举办了“世界环境日”作品征集活动，以手抄报、绘画、征文、变废为宝创意作品等形式，树立“垃圾不落地，垃圾要分类”的意识，引导学生把环保行动落实在日常生活中，带动家庭环保。

“世界环境日”当天，来自连城县生态环境局、四堡镇人民政府、腊坑村委会、慈济基金会及以连城环保志愿者协会（筹）约80人，汇聚腊坑村，携手举办“村庄清洁美化行动”，动员全体村民参与农村人居环境治理，共建美丽乡村、生态腊坑。

腊坑村小朋友也腰缠塑料袋，身披铝罐、铁罐、泡沫等道具为大家呈现短剧《垃圾生命力》，期望通过短剧提醒大家，地球已难以承受垃圾之重，提倡人人做环保，出门带“五宝”：环保杯、环保碗、环保筷、环



志工扮演的塑胶、铝罐、铁罐依序出场，“吹嘘”它们的生命力更长。台下的学生忍不住鼓掌，发出阵阵惊呼。摄影/温灵芝

保手帕、环保袋。

“从前是大手拉小手，现在是小手拉大手。大家要像保护眼睛一样保护生态环境，共建、共创、共治、共享美好家园。”连城县生态环境局钟局长赞叹孩子们用心宣导环保。

所有参与者分组清扫村庄道路、协助村民清理家中环境、清扫房前屋后。村委书记马勋琪发现路边屋顶杂物堆积，在保证安全的前提下，借来梯子爬上屋顶清理。“维护街道环境，是我们的责任与义务！”

五年级的童国炜同学跟着爸爸一起当环保志愿者，参加居家清扫，在投放垃圾时发现“其他垃圾”桶中有

玻璃瓶，他踮着脚、趴在垃圾桶边，伸手将里面的玻璃瓶一一捡出来，投放到可回收桶内。

腊坑村村委会采购了60棵绣球花，大家将绣球花栽种在村民的房前屋后。“我喜欢腊坑，它是我从小生长的家乡。希望花越变越美，可以让乡村变得更美丽。”四年级的马曼云同学满怀期待地表示。

期盼透过各种形式不间断的倡导，能够影响更多人将环保意识刻在心田，每天都做地球环境的守护者，让环保成为生活的一部分。“共建清洁美丽世界”，不只在今天，每一天都可以是“世界环境日”。



主题
报道

汉丰湖畔 手乐拾

重庆慈济志工在「世界环境日」这天，带着凤凰小学的孩子们在开州城区军神广场进行环保倡导，冒着沥沥淅淅的小雨，大家躬身捡拾路上被随手丢弃的烟头、塑料袋等垃圾。

撰文／李春花、钟颖
摄影／李春花、周景芬

汉丰，积淀四川省开县（现为重庆市开州区）1800年历史。开县自古物华天宝、人杰地灵，东汉时期刘备入川始建汉丰县，即取意“汉土丰盛”，名为“汉丰”。

汉丰湖位于重庆市东北部的开州区，是举世瞩目的长江三峡工程建设而形成的世界上独具特色的人工湖，汉丰湖被群山环抱，与城市和谐共生，一幅“城在湖中，湖在山中，意在心中”的美丽画境。

开州区石龙船大桥南桥头的军神广场被汉丰湖三面环绕，好似一个

半岛。广场中央的刘伯承元帅雕塑，英姿飒爽，让人肃然起敬。石龙船大桥下，荷花正开放，湖对面是大慈山，森林覆盖率高，满眼皆是绿色。

绿意盎然的美景，会油然而生喜悦之情。可遍布花丛里的烟头、瓶盖、塑料袋等废弃物，却破坏了这一方景致。正值“6·5世界环境日”，重庆志工带着凤凰小学孩子们低头弯腰“手”护汉丰湖堤。

童声童趣倡环保

丝丝小雨阻挡不了志工和孩子们



6月5日活动当天，开州慈济志工在刘伯承元帅雕塑前默契各组需要承担的任务和注意事项。摄影/周景芬



常年有游客到汉丰湖游玩。志工手拉手，在确保安全的情况下，打捞起湖里的垃圾，还家乡湖水一片清澈与碧蓝。摄影/李春花

爱护地球的热忱。孩子们边捡拾，边不时停下脚步向路人分享在环保站学到的回收50公斤废纸可以拯救一棵大树的道理。

“不要乱扔垃圾，保护环境，是不是就特别干净？”稚嫩的童声道出环境保护的重要性，孩子们希望人人都给大地增添负担，“垃圾不掉地，家园更美丽。”

“我们在学校、在环保站学到的环保知识如果不用，好可惜。”在做净湖堤的活动中，孩子们开心地和路人分享垃圾不落地，回收资源的好习

惯，“希望更多的小朋友加入到我们的活动中来。”

一个个藏在花草丛中的烟头、一片片散落在湖边的塑料片、纸巾等废弃物在孩子们细致耐心的搜寻下，全被捕获；而当孩子们发现塑料瓶等可回收资源时，就像捡到了“宝”一样，将它们妥善收好。

手够不到垃圾，怎么办？捡拾夹不够用，怎么办？

魏昊宇小朋友从路边捡了两根木棍做成简易的夹子，捡拾手够不到的垃圾，虽然“新”工具捡拾小垃圾



看到一位爷爷把烟头随手丢在地上，小朋友们赶紧过去劝导，并把烟头捡起，爷爷夸赞他们是最棒的。摄影/周景芬

效果不是特别理想，但孩子们开动大脑，尝试创新的模样十分可爱。

黏在地上的口香糖，用工具捡不起来，张盼雪小朋友就蹲下来用小手一点一点把它抠起来。

“手”护美丽的湖堤

汉丰湖是三峡库区蓄水形成的最大人工湖，常年有游客到此游玩。夏季为枯水期，湖边较浅的地方杂草丛生，站在湖里的沙地上，能清晰看到湖中央的水面。

湖堤每隔一段路，就设有安全警示标识。志工手拉手，在确保安全的情况下，打捞起湖里的垃圾，孩子们则在堤岸边捡拾废弃物，共同守护家乡湖水的清澈与碧蓝。

看到坐在石凳上歇脚的长者，带

着孩子游玩的行人，志工郑晓林走上前耐心地讲述哪些是可回收资源，哪些不可回收，有毒物质危害土地造成的严重后果。透过垃圾分类宣导，参加活动的孩子都获益良多。

沿途遇见的小朋友也加入进来，小朋友的热情感染了同行的妈妈，“这是一件对孩子、对我们生存环境都极其有意义的事，以后会和孩子一起参与慈济组织的环保活动。”

“荷塘里的荷花与荷叶是供大家观赏的，是我们美丽家园的一部分，希望阿姨和小朋友手下留情哦！”田旭小朋友在捡拾中看到有家长带着孩子在荷塘里采摘荷叶，便礼貌地提醒阿姨。

志工带来的几个袋子装不下一路捡拾的垃圾，志工邓光美和余至献在途

中把垃圾倒进垃圾桶，再继续捡拾。

“平时漫步湖畔，放眼山水间，觉得景色美不胜收。而当我们拨开草丛，却发现大量散落的垃圾，在大自然的作用下，有的被堆积、有的被埋进泥土中。”邓光美分享，要想家园更加美丽，很愿意每周都来倡导环保。

“我们国学院的孩子熟读经典，平时很少有机会出来做环保。今日孩子们看见自己捡拾的各种危害土地与河流的垃圾很有成就感，希望可以长期参加环保活动，让身心劳逸结合，一起学圣贤，力行善公益。”志工郑黎章分享道。

孩子们将捡拾的垃圾分类，可回收

的瓶瓶罐罐单独装好。雨后，清风吹拂的凉爽，滋养着这片热土，像环保小卫士与环境保护者一样，将土地与家园放在心中，默默守护。

小雨淅沥，志工与孩子们一直坚持前行，三个多小时的净湖堤活动完美落幕，2.5公里长的湖畔与绿地恢复洁净，大家内心的喜悦不言而喻。

致力于环境保护从你我做起，从小事做起，减少不必要的物质欲望，低碳生活、低碳出行。希望每个人都能行动起来，杜绝随手扔垃圾的习惯，学会生活垃圾分类，号召更多的人加入其中，爱护受伤的地球母亲和这方赖以生存的山水田园。



志工为小朋友们分享如何细分可回收物资，以及有毒有害物质对土地、空气造成的不可逆的后果。摄影/李春花

人在，心也在

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：防疫远距离教学期间，我才发现孩子在家上课不容易专心、偷看手机，自律性很差。孩子分不清楚什么时间该做什么事，如何提醒比较好？

答：心理学研究指出，“自律”比智商更能预测一个人未来学业表现、事业成就及健康情形。

所谓的自律，不只是循规蹈矩或照章行事，而是能够推迟一时的满足，以做出最好的选择，例如斯坦福大学在二十世纪六十年代展开的“棉花糖实验”证实，一个人愈能“自我控制”与“延迟享乐”，为所期待的奖励坚持、忍耐，愈可以随时准备好面对生活中的各种挑战。由此可见自律的重要。

现在3C产品充斥四周，许多孩子从小就被“喂养”3C，要让他们专心上课不偷看手机，蛮难的。

自律无法瞬间产生，但可以多与人互动、产生正向连结，建立自信与自律。家长可以试着这样做：

做孩子的“模”

家庭是孩子第一个学习环境，父

母是孩子的第一个老师；家长做好榜样，孩子自然有样学样。爸爸妈妈可以先专心做到，吃饭时不看电视、不看手机；该睡则睡，不追剧；每天准时起床，该去运动就去运动……

证严法师的智慧好语：“父母是孩子的‘模’，老师是学生的‘样’；以好模样，培育孩子正确的人生观。”是给家长最好的提醒。

善用工具管理时间

在线课程有老师按表操课，也有休息时间，但老师不在眼前盯着，孩子难免神游或偷偷玩个手游、互传消息聊天。

孩子的自律行为，是从婴儿时期的“无律”，逐渐发展到遵循外在规范的“他律”，他律的过程可长可短，也影响孩子“自律”行为的产生，更影响日后各方面的发展，所以家长帮忙建构他律到自律的行为是必

要的。

有个家庭的做法值得参考：孩子从小开始，每天只能玩20分钟手机游戏，周五、周六增长10分钟，设定闹钟，时间到了要下线，否则取消隔日手机游戏时间；约定固定就寝、起床时间，睡满八个半小时；每天辅导班放学后，吃完饭、写完作业，跟着家长看运动节目，一起讨论赛事；假日下午一定让孩子到学校操场打球。

这个孩子目前小学三年级，已能自己控制时间，自动做好该做的事，对运动比赛规则与项目更是了如指掌，心态健康到邻居、同学、老师都喜欢他。


团体活动力量大

提升孩子的专注力，专家说运动是好方法之一；孩子在运动过程中，会学习团队合作，这里面包含守规的他律，以及相互补位、谦让的自律。

除了运动，也可以让孩子参加各种有益身心的团体活动，如志愿者、童军活动等。我蛮推荐让孩子跟着大人参加各种童军活动，边玩边学，可以结交

很多朋友。童军活动最有挑战的就是“宿营”，必须事先规划、场勘，还要一次次演练，每个细节都在考验孩子的细心、用心与耐心，没有这“三心”，孩子无法举办一个成功的宿营活动；但当宿营办完后，孩子也会充满自信与自律。

教养有方法则事半功倍，端看家长是否重视每个环节。自律的养成真的不容易，且须长时间的陪伴；当孩子产生自律行为之后，他会有独立思考的能力，也能察觉自己的行为是否恰当，更能培养知足、感恩、善解、包容、尊重的心，让他成为一个心胸开放，视野开阔的年轻人。

懂得自律的孩子，他们创造的人生会更精彩。让我们当一个好“导师”，引导、陪伴孩子往自律的方向走，才是最有智慧的父母。 



爱心筑就“幸福家”

撰文 / 明佑、欧延彬、吴婉惠 摄影 / 福建漳州真善美志工

阿才的妻儿患有智力障碍，一家三口蜗居在危房中，福建省漳州市郭坑镇汐浦村干部牵挂于心，寻求慈济协助重建阿才家的旧屋。三个多月的工程，在农历过年前，漳州志工邀请村干部为阿才家举行乔迁之喜，共同见证幸福时刻。

“原本我只是想着屋子不漏雨，能够安全居住就好。没想到现在厨房、卫生间、电器等等，一应俱全，不仅不比别人差，甚至我自己家更好！”听着阿才的岳父分享他的喜

悦，志工心里特别温暖，三个月多的辛劳与疲惫，转瞬间烟消云散。

新家里的灶具、墙砖、马桶、卫生间门、窗帘等都是爱心商家的捐赠。洁具店店主说：“你们都在做善



志工实地勘察，亲手丈量、做预算，学习画图纸，与阿才和他的岳父不断讨论、沟通，力求做到经济、合理、实用。摄影/陈荣华



阿才家的新房日渐完工。志工将爱心人士赠送的家具、家电，一件件运来，再细心擦洗后搬进焕然一新的新房。摄影/陈建华

事了，我就出一点点力……你们的爱心会感染其他人，带动一起做。”

带上春联、红枣、花生、芦柑、苹果等入厝礼，漳州志工邀请汐浦村村委干部、亲戚及邻居等为照顾户阿才一家举行乔迁之喜，共同见证幸福时刻。

风雨飘摇的旧屋

“我们村阿才的妻儿都是一级智力障碍，他是家里唯一的顶梁柱，平日以当搬运工为生。”长期辛苦的工作，也让阿才患上强直性脊椎炎等慢

性病。2020年，寒冬送暖初访，陪同志工家访的郭坑镇汐浦村委会副主任陈炜松面露担忧地介绍。

阿才家的房子是上世纪七八十年代所建，以土木结构为主，经年累月，已是风雨飘摇。“之前旧房子的屋顶有漏洞，晴天的晚上，抬头可以看星星；雨天，床上摆满盆和桶接雨水，根本不能住人。”若是遇上台风天，村干部也跟着无法入眠，时刻牵挂着一家三口的安危，要提前想办法把他们转移到安全的地方。



志工贴心地为阿才夫妻俩准备入新厝穿的新衣服。村委会副主任陈炜松表示，慈济人的爱心是花钱都买不到的。摄影/陈建华

2021年9月，阿才家的房子正在拆除。他们暂时借住在邻居新建的毛坯房里。房子没有门窗、水电不通，阿才忙于拆建房屋，腾不出时间顾及暂住房的居家环境，“即将到来的冬天，他们该怎么度过？”志工看在眼里，心生不舍。

“慈济是否可以提供协助？”重建所需的资金，对于生活只达温饱的阿才一家，如同一座大山，现在还面临危房已不能居住的问题。村干部陈炜松对阿才家的情况最了解，也最牵挂，他与阿才的家人已帮忙筹措资金，同时也希望慈济可以一同协助。

经过多次拜访镇政府、村委会与阿才家，充分了解沟通后，志工决定协助阿才重建能为妻儿遮风挡雨的家。

合力打造温馨家

为力求做到经济、合理、实用，

志工实地勘察，亲手丈量、做预算，学习画图纸，历经三个多月，从规划方案，监督工程进度，直到最后验收“新家”，参与志工超过250人次。

动工一个月后，志工在汐浦村干部的陪同下来到阿才家。阿才正在给建好的新房做水泥板养水保护。“这几天没有去打工，想把（建房时）零星的事情都处理一下。”他放下手中的活，带着志工来到借住的房子，居住环境比以往干净整洁了许多，志工不由地称赞起来，“是我带着儿子一起整理的，让儿子也学习学习。”阿才眉开眼笑地说着。

“我想内墙先做，外墙不做也可以，屋内的门，只做卫生间的，其他可以不做。”阿才知道装修材料会花费很多，把能省的先省下来，以后再想办法慢慢解决。“门、窗、厨房和卫生间是一个家需具备的基本功能，我们来想办法。”志工请来做铝合金的商家实地测量门窗大小，探讨制作方案。

2022年1月，阿才家的新房日渐完工。志工将爱心人士赠送的家具、家电，一件件运来，再细心擦洗后搬进焕然一新的新房。此外，志工还贴心地为阿才夫妻俩准备了入厝当天的新衣。

阿才的妻子看到志工用心地擦拭每一件要搬入新居的家具时，悄悄地走到志工背后，双手搭在志工肩上，有节奏地往下按。“你是在给我按摩



（上图）热水器、洗衣机、沙发、衣柜、窗帘、棉被、床品、餐具、绿植……志工为阿才一家准备的居家必备品。摄影/张奕云

（下图）吉时入厝，志工一一向阿才家送上祝福：“送花生，吃到老老老（长命百岁）”大家同声应答“好！”欢乐的气氛瞬间拉满。摄影/张奕云





阿才家原来的房子是上世纪七八十年代所建，以土木结构为主，经年累月，早已风雨飘摇。摄影/张奕云



阿才家入新厝的日子，村干部、左邻右舍、亲朋好友和慈济志工汇聚到阿才家，为他们举办入厝仪式。摄影/张奕云

吗？”听到志工的询问，阿才的妻子眼睛眯成了一条线。

“希望阿才一家可以快快乐乐过个崭新的新年。大家的衣服弄得很脏，也都大汗淋漓，但心里都很开心，就像自己家人在办喜事、搬新房一样，真的非常非常开心。”志工又是搬又是运，灰尘沾满了衣服，仍全然不顾。

欢喜入厝迎新年

2022年1月23日，阿才邀请了多位村干部及亲朋好友和邻居，志工则带上春联及当地象征喜庆的入厝礼，清晨来到阿才家，欢欢喜喜地办入厝仪式。

“送红柑（芦柑），越来越好康（有财）；送红枣，日日好，年年好；送苹果，健康没烦恼；送花生（闽南话俗称土豆），吃到老老老（长命百岁）；送门对（春联），祝您万年大富贵；吃甜甜（沙琪玛糕点），永远好厝边（好邻居）。”志工一一向阿才送上入厝礼及闽南语好话祝福。

熟悉的乡音、押韵的好话，道出浓浓的祝福，阿才夫妻俩及在场所有人都笑逐颜开，见证这祥和温馨的一幕。

“我们做父母的，都没办法帮女儿一家。一句‘谢谢’表达不了对大家的感恩之情。”阿才的岳父母感动

不已，连连称赞志工。

宽广的空间、敞亮的布置、崭新的厨卫，让来访的亲戚及邻居也纷纷发出赞叹。阿才家的亲戚赞叹道：

“外甥女家真是大变样，原来房子破得快倒掉了。村委非常好，你们也很贴心，操办得这么细致，真好。”72岁的村民陈能生也感慨：“我活到这个岁数，从没见过这种场面。谢谢你们这些好心人来帮忙。”边夸赞边竖起大拇指表达他的感动。

听到村民们的赞叹，负责改建及装修的志工陈绍基说：“大家智慧聚集，才能成就今天的乔迁之喜。我们一起聚

善念、做好事，整个社会就很祥和。”

“我们慈济真的是太棒了，像亲人一样。阿才他们今天有这样一个超级温暖的小家，是他们的福气。一路走过来，有慈济在，真的是太好了！”3个月的装修改建，村干部陈炜松与志工跟进度，忙前跑后协调事务，他早已把志工当成家人，“慈济志工助人很纯粹，无私奉献。”

在福建漳州，喜庆的日子通常都会打卤面庆祝。欢欢喜喜的入厝仪式后，在场所有人一起品尝志工打的素卤面，阿才一家也在所有人的祝福声中，开启幸福新生活！



莲花

Nelumbo nucifera Gaertn.

坚韧
芬芳
纯净
细腻
柔软



莲花亦称荷花、水芙蓉，花姿花色柔美娇丽，是优美的观赏植物。因出污泥而不染，常为赋诗入画之题材。静思精舍也种了睡莲、荷花，它们同是莲花的种类。因为莲花出于污泥而不染，反而开得更漂亮；而且一开花即结果，所以莲花被赋予两种意义：一是代表清静，在很污浊的地方也不受污染；二是花开见果，代表因果的关系相连。

荷花长在水面下的根茎，外观壮硕肥美具有明显的节，即我们常吃的莲藕。荷花结的果实称为莲子，为民众喜欢食用的滋补营养品；而莲子心晒干后是黄色的，味道很苦，有清心安神的功效，所谓“良药苦口”，

古人也以“吃得苦中苦，方为人上人”，来勉励人要吃得苦，才能成就超凡的人格。而从莲子的苦，也导出“心中有苦，有苦难言”的谚语。莲子心虽苦，莲子肉却味甜，生活中亦有苦乐参半的寓意。我们来听一个哑妇的故事。

哑妇的大爱

有一位三十几岁的哑妇，因车祸骨折住进慈济医院，慈院志工常常到病房探望她，并用手语和她交谈。志工感觉她很忧郁，好像有满腹委屈；而她的婆婆来看她时，总是骂她为什么还不赶快出院，去工作赚钱。

哑妇出院后，志工很关心她，特地到她家探望，才发现她家中的经济重担完全落在哑妇身上。她的公婆生有一子一女，并收养了一个儿子，上面有一位高龄九十几岁的老祖母；而哑妇自己还有三个幼子。哑妇的先生是公婆的亲生儿子，向来不好学，

每天游手好闲，常年逗留在外，不负担家中生计；老祖母和公公的身体不好，婆婆又轻微中风，小叔患了脑瘤，小姑又是唐氏综合症，再加上三个幼子，全家十口人的生计全靠她做小工维持。

婆婆开口闭口就骂这位不会说话的媳妇，她不但要扛起养家的责任，还要每天看婆婆的脸色，真是“心中有苦，有苦难言”！这位哑妇肩上的担子如此沉重，但她无怨无悔地为这个家付出，每当慈济志工去看她，她都很感恩。

后来婆婆因脑溢血送到慈济医院诊治，慈济志工常去关怀开导这位婆婆，志工的真诚关怀终于改变了她，婆婆现在经常口说好话，并感恩媳妇为家庭付出辛劳；而哑妇只要看到婆婆欢喜就很开心，所以也过得很快乐。



松溪水灾 牵动人心

撰文 / 摄影 福建真善美志工

福建省南平市松溪县突降大暴雨，
志工跟随松溪县、乡、街道领导，
走访河东乡与松源街道，
走入受灾区及多个安置点，
实地了解受灾情况及乡亲所需，
即时采购生活用品等，
并连夜为受灾乡亲送上急需物资，
让闻“汛”而来的爱传递一份祝福与温暖。



6月18日早6时至19日早上6时，福建省南平市松溪县突降大暴雨，多地24小时累计降雨量超过200毫米，最大雨量超过225毫米。

受强降雨和上游来水影响，松溪河水位暴涨，18日最高水位193.98米，超保证水位1.78米，为有记录以来最大洪水，当地气象部门在18日连续两次发布暴雨红色预警。

两百年一遇 牵动慈济心

两百年一遇的特大洪水灾害，导致松溪沿河城区、乡镇部分区域被淹，出现内涝、积水塌方、道路中断、农作物受灾、房屋受损等灾情。截至19日23时，全县受灾4.8万人，紧急转移安置1.08万人，约占总人口10%。

省、市两级政府对松溪受灾高度重视，派遣消防救援等力量全力救灾。政府鼓励受灾人员尽量投亲靠友，无去处的人员则由政府安排入住宾馆或安置点。

灾情发生后，慈济基金会牵挂受灾民众，思考慈济能帮忙做什么？几经联络，松溪县政协吴副主席与慈济志工对接。

22日上午，吴副主席向志工介绍安置情况，河东乡和城区受灾民众，集中安置于10多家学校、宾馆。政府已发放雨衣、应急灯、手电筒、枕



河东乡有很多狭小的巷子，大型挖掘机无法进入。志工换上雨鞋，脚踏泥泞走入河东乡受灾严重的巷子勘灾。摄影/吴德华

头、睡袋、折叠床、泡面、矿泉水、饼干等基本生活物资。

了解到松溪县受灾情况后，福州志工召开紧急会议，组建勘灾团队，

讨论勘灾重点。

踩着泥泞 走进河东乡

次日一大早，来自福州、莆田、

泉州、厦门、武夷山的13位志工穿山越岭，汇聚南平市松溪县城。

一路上，房屋被淹的痕迹清晰可见，有的水位线达2米以上。沿途皆有



(上图) 6月23日下午，勘灾途中，映入眼帘的满是淤泥积水，随处可见大型机械车不停作业，乡亲们和商户都在积极自救。摄影/苟林峰

(下图) 6月23日一早，来自福建五地的志工汇聚南平市松溪县城，一路上，房屋被淹的痕迹清晰可见，有的水位线达2米以上。摄影/郑雪琴

居民在晒被子、衣服和家具等物品。

下午2点30分，河东乡衷乡长开车带志工前往受灾村庄、学校实地勘查。沿途满是淤泥积水，随处可见大型机械车不停作业，乡亲们和商户都在积极自救。

河东乡重视农业发展，是重要的“菜篮子”供应基地。衷乡长介绍，乡里有一条主街，纵横分布18条小巷子，弯道多，进水高达2米，救援队和冲锋舟都进不去。

松溪三中校长范美琴哽咽地告诉志工，学校本来准备扩建，没想到遇到这么大的洪水，当时一片汪洋，水位最高时将近3米。实验室、仪器室、监控室和播音室全部被淹，损毁严重。目前，在政府、教师、学生家长和社会各界爱心人士的帮助下，正在逐渐恢复中。

河东桥洞内的河东社区文化活动中心、红枣树幼儿园，及受灾最严重的水东街，都堆满淤泥垃圾。志工换上雨鞋，走在水东街狭小的巷子里，一行人只能扶着墙小心前行。

据了解，河东乡土坯房几乎都倒了，半倒的也不能再住，需先推倒，才能清淤，比全倒房屋清理起来更复杂。

只要平安 一切都会好起来

阿英家的门框上方，清楚显示着高约2米的淹水痕迹。卧室内，只留着一张床和衣柜，床上堆放着被洪水浸泡过的

衣物。阿英说：“我想把衣服捞起来洗一下，他们说不能穿，我也没办法。”话未说完，眼泪止不住地流下来。

志工苟林峰见状，紧紧抱住阿英的双臂问道：“你孩子住什么地方？”

“孩子在上海，老家就我一个人，什么东西都没有了。”她再次说，“你现在吃住呢？”阿英说：“目前在实验幼儿园，那边有饭吃，白天回来收拾一下，晚上再过去睡觉。”

“那天，差点人就被大水冲走了。家中只有一层，又没有地方去，还好隔壁邻居家是三层楼，就跑到那边的二楼，等第二天水退了才去政府的安置点。”阿英说着说着，情绪又激动起来，林峰耐心倾听，不停抚慰着阿英，她的情绪才逐渐稳定下来。

“没关系的，只要人在，东西都会慢慢有的。”志工安慰阿英，“那天就穿着一身衣服出来，衣服湿了又干，而且已经几天没有换了，身上都臭了。”

苟林峰连忙从包中拿出一瓶花露水给阿英，“大水过后，这两天比较热，蚊虫很多，身上有痒或不舒服时，可以擦一擦，喷一喷。”阿英接过花露水连声说道：“谢谢！谢谢！”

叶爷爷自12岁起就居住在水东街，住了一辈子。发大水那天撤离的比较匆忙，85岁的他什么东西都没带，身上穿的衣服还是别人送的。他和老伴目前住在女儿家，现在回来找

些衣服和棉被。

屋内淤泥很厚，志工虽穿着雨鞋，但脚踩在淤泥里，不仅粘还容易滑。即使用木板搭起出入通道，稍不注意还可能下沉，大家只能站在污水中关怀叶爷爷。

志工劝慰叶爷爷，呆在房里危险，衣服可以让儿女再买，安全最重要。叶爷爷闻言离开危房，志工也再次提醒他不能再进去了，房子随时会倒，爷爷感激得紧紧握住志工的手。

“虽然家里的一面墙倒了，但至

少人平安，人在，总有办法的。”一位乐观开朗的乡亲说道。

“你们说到心坎上了”

有对80多岁的老夫妻，家中房屋受损严重，情绪非常激动。衷乡长希望慈济志工能协助给予关怀和心灵疏导。

志工在张副乡长的陪同下来到老夫妻的家，正巧碰到了他们的女婿阿文。阿文觉得志工的裤子是白色的，担心老人家会不高兴。

志工和阿文沟通：“我们无论走



叶爷爷自12岁起就居住在水东街，发大水那天撤离的比较匆忙，85岁的他什么东西都没带，身上穿的衣服还是别人送的。摄影/范盛花

到哪里，都是穿着慈济基金会志愿者的制服。我们的礼品袋子是红色的、平安吉祥挂饰也是红色的，我们是来给老人送祝福的。”阿文听了志工的解释，便同意大家去看望二老。

“你们好有福气哦，女儿女婿这么孝顺，特地跑来接您们。”志工拥抱二老安慰道。老人家听后，心里乐开了花，奶奶说：“确实，女婿好得没话说。”志工恭敬地送上平安吉祥挂饰，祝福老人家健康平安。

“大水过后，还没有消杀，会滋生很多细菌，不能待在这里，身体健康更重要！”志工苟林峰继续劝慰二老。

经过志工的耐心开导，奶奶跟着志工走出家，爷爷也挑着两个袋子离开。女婿阿文跟志工一一握手，竖起大拇指说：“谢谢，你们的话都说到二老的心坎上了，你们的心理疏导能力太强了！”

牵挂灾民 安置点关怀

河东乡勘灾结束，政协及河东乡领导与志工商谈灾情。志工介绍慈济援建福建顺昌的影片，看到影片中，乡亲与志工互动互爱，携手共建美丽新家园的画面，河东乡衷乡长感动得落泪。

“200年一遇的洪灾没有一人遇难，就是打赢了第一场‘战役’。接下来，希望我们打赢第二场、第三场……也希望能得到慈济的帮助。”



一对80多岁的老夫妻，家中房屋受损严重，心里很难过。经过志工的开导劝说，两位老人终于走出受损的房子。摄影/陈福特

下午6点，志工分成三组前往河东乡实验幼儿园及两家宾馆安置点关怀。

目前，实验幼儿园安置人员近60人，最高峰时达200人。下午2点和6点，吴副主席两次带领志工前往实验幼儿园安置点关怀。

张副乡长介绍，山海生态宾馆安置的是处于最危险地段并需提前转移的乡亲。乡亲们携带贵重物品和衣物入住，政府包吃住，安置人数已从最早的56人减少到30人。

张副乡长说：“此次水患难以想象，上流泄洪，下流倒灌。好在17日，就把村民提前转移出来，没有造成人员伤亡。每个人在灾难面前都要有担当。”

乡亲阿花一家6口都住在这里。18日大水前，阿花看到了穿山甲，她



吴副主席带志工前往幼儿园安置点关怀。范女士一家六口，房屋倒塌，连夜被政府转移出来，什么都没带出来，家电全毁。摄影/胡彦

知道穿山甲是国家一级保护动物，便拨打110电话求助。志工赞叹阿花有爱心，并祝福一家人越来越好！

位于塔山公园下的金驰商务大酒店，环境干净整洁，不但提供一日三餐，还为乡亲准备了方便面及点心，13位乡亲被安置在这里。

“政府做得非常好，房子倒了不安全，尽量暂时不要回去，家人在一起最幸福。”志工安慰李妈妈，“听你们这样说，我心里好受多了。”

“我会平安，我会幸福。”无依

无靠的周女士生过三次病，志工送上吉祥平安吊饰，请她祝福自己。周女士的房间透过窗外能看到古塔和退水后的松溪河，志工鼓励道：“能住这么好的房间，心情也会很好，未来会更好，要相信政府。”

志工踏着夜幕返程，大家利用晚餐时间分享各安置点的情况，为做好下一步关怀达成共识。深夜10点多，吴县长和县政协吴副主席特地赶到志工入住的酒店，关怀志工并座谈商讨灾情。

“你们穿着雨鞋，进入最严重的

灾区实地勘灾，晚餐时间还在安置点关怀乡亲，我很感动。”吴副主席连连称赞志工。

松源街道实地勘灾

6月24日上午8点30分，松溪县政协吴副主席和县慈善总会工作人员，与志工会合，分组前往松源街道勘灾。

在吴副主席的陪同下，志工跟随松源街道党工委马书记看望松源街道的受灾乡亲，街道边房屋外墙上两米多高的洪水痕迹清晰可见。

据马书记介绍，18日晚10点，该街道居住在低洼处的乡亲全部转移，居住在框架结构房屋的乡亲全部移至二楼以上。

马书记指着一个下水管道告诉志工，他曾在这个点连续清淤3天，像这样需要清理淤泥的巷子，全县有300多条。

“为了乡亲们安全，我觉得所有的努力都是应该的。”马书记衷心感谢政府，感谢社会各界爱心人士给予受灾乡亲的关心、支持与爱护！

马书记继续带着志工，穿过一户



陈先生一家四口晚上住在政府安排的宾馆，白天回倒塌的房屋整理物品，希望能抢救一些衣服或者其它可用物资。摄影/范盛花



初二学生小辉告诉志工，接到水灾通知后，和爸爸就一起被接到酒店，当时只带着手机和充电器，书包被水淹了。摄影/范盛花

倒塌的民房，到河东村一巷看望受灾乡亲。“洪灾刚发生时，乡亲无法承受。我在现场指挥清淤，这位乡亲还和我争吵。经过几天共同努力，乡亲也理解了政府的辛苦。”现在，马书记和这位乡亲反而成了很好的朋友。

随后，马书记又带着志工来到水南村，村里的路已打通，不少乡亲开始回家整理还能用的衣物和日用品。

阿平承租的房子被冲塌大半，冰箱电器等物资全被洪水浸泡，一家人暂住在政府安排的宾馆。白天，夫妻俩回家整理物资，希望能抢救一些衣服或者其它可用物资。

叶奶奶一家8人原本租住在一间老房子，目前她的孙子借住同学家，家里其他人都住在安置点。叶奶奶说：“身上只有一套衣服，这两天，回来把衣服挖出来洗，想着能换洗一下。

老家的房子很多年没住，也是老房，不能住了。”

“虽然租的房子不能住了，但全家大小都平安，这就是最大的福。政府这么照顾大家，吃、住都没问题，我们要很感恩。大灾面前，政府要办很多事，我们要多配合、体谅政府。”志工安慰奶奶，“是的，是的，还好有政府的关心。要不然，这一大家人，真的不知道要怎么办。”叶奶奶点头说。

了解安置点乡亲所需

将近10点，马书记带着志工来到松源宾馆和源江旅馆两个安置点。初二学生小辉与爸爸相依为命。父子俩被接到酒店时，只带着手机和充电器，书包被水淹了。

小辉的爸爸患过中风，行走不便，小辉回去几次，帮爸爸拿药，也拿了些衣服裤子。马书记请水南村领导马上帮小辉添置一个新书包，志工送上平安吉祥挂饰，请小辉挂在新书包上，祝福全家都平安健康。

在源江旅馆，乡亲们因房屋损毁严重，心情沉重。志工安抚道：“遇到自然灾害没有办法，政府第一时间及时疏散，后续一定也会想办法安置好大家，请大家安心。”

马书记鼓励乡亲们重拾信心，政府救灾原则是零伤亡少损失，未来也

会有异地安置或原地重建等方案。

配合变化 连夜发放

下午，志工与河东乡衷乡长确认受灾乡亲物资发放人数共81户、272位，后因乡亲陆续返回家中或投靠亲友，不方便再返回领取物资。经调整，发放人数更新为26户、64位，并于当天晚间前往各安置点进行发放。

晚8点，志工讨论物资打包动线、唱名和发放流程；随后，大家展开流水线作业，蹲着、跪着、弯腰……虽然个个汗流浹背，但都精神抖擞。

每户受灾家庭领到的物资有：每人两套衣裤、一份牙刷、毛巾、拖鞋；及以家庭为单位的生活包，内有洗发水、沐浴露、洗衣皂、纸巾、衣架、水桶等。

所有物资打包完毕，三组志工前往三处安置点为灾民送上爱心物资。

在金驰酒店再次见到周女士，志工将衣物等生活物资一一拿出递给她时，她完全不敢相信，志工能在见面后的第二天晚上，就送来衣服和生活用品。

收到物资的乡亲叶先生拉着志工的手说：“请您留下电话，不然我们都不知道怎么找您。”“我们一定会再回来的，您只要记得我这身制服就好了。”

在山海宾馆的大堂，志工将物资摆放整齐后，再请乡亲们下楼领取。乡亲们感谢不已：“这些生活用品和

换洗衣物解决了当下难题。”

志工到达实验幼儿园安置点时，河东乡人大常委会叶主席和工作人员已在园外等候，他们帮忙搬物资进园。看着志工把一份份物资整齐摆放时，叶主席赞叹不已，“没想到你们能在这么短时间内采购好物资，品种丰富，考虑周到，很贴心。”

周奶奶收到物资非常高兴，“都是我们很需要的，当时转移出来就穿着一身衣服，你们送来的两套衣服，就可以换洗了。”

志工告诉奶奶，裤子特意选的大码，松紧腰带，大小可以调节。奶奶不停地摸着裤子布料，脸上笑开了花。志工也把生活用品一件件拿给奶奶看：“这是刷牙洗脸、洗头洗澡的，这是刷子……”奶奶说：“好！好！这么周到。”

祝福妈妈早日康复

6月23日在安置点关怀时，鸿鸿家的情况让志工一直很挂心。

初二学生鸿鸿，爸爸因脑溢血致残，妈妈患癌症独自在福州化疗，姐姐在厦门读大二，利用暑假打零工。

鸿鸿的爸爸介绍，10多年来，一家人都靠低保和妻子打零工维持生计，但妻子生病后就无法工作了。妻子得知家中受灾，很想从医院回来，但身体实在支撑不了。

志工请鸿鸿接通妈妈的电话，听出



妈妈是莆田人，就请莆田志工翁志涵与其对话。妈妈听到家乡的声音，倍感亲切。志涵安慰她，“政府把大家照顾得很好，请安心治病，现在只是暂时困难，相信在政府帮助下一定会好起来。”

隔天，鸿鸿的妈妈克服身体的不适坚持从福州赶回来。25日中午，志工带上一大箱生活物资，再次来到金驰商务大酒店安置点看望鸿鸿一家。

“感谢你们，感谢你们！”鸿鸿的妈妈见到志工激动地说。得知她在

医院已经做了7次化疗，医生评估还要继续治疗。

鸿鸿的爸爸哭着说：“我自己怎么样都没关系，就希望太太好好的。”鸿鸿妈妈提高嗓门说：“不要担心，我没关系的，正在治疗，现在医学都很发达的。”

志工郑彬开导爸爸：“疾病交给医生，要祝福太太，这样她才有力量战胜病魔。您越愁眉苦脸，她的心情就越不好，压力也更重。”

“在医院积极配合治疗，不用担心家里，这边政府会安排得很好。”

志工称赞妈妈心态好，勇敢面对疾病，并请她放心。


郑彬拍拍鸿鸿的肩膀嘱咐道：“你是家里的男子汉，好好读书，暑假可以陪妈妈去医院，学着照顾她。我们一起祝福妈妈身体快快好起来。”

在志工的鼓励下，鸿鸿搂着妈妈说：“我爱您！”母子相拥的场面感人，志工一起为妈妈唱起祝福歌……

（图左）在唯美未来酒店大厅，志工展开流水线作业，或蹲、或跪、或弯腰，大家配合默契，很快物资就全部打包完毕。摄影/范盛花

（右上）实验幼儿园内灯光虽暗，但志工仍把一份份物资整齐摆放好。摄影/范盛花

（右下）周奶奶紧急撤离时，只穿着一身衣服。志工为周奶奶展示两套新衣，她高兴她表示，明天就可以换洗了。摄影/范盛花

百里松溪绵绵延延，从小城中缓缓流过，期待风雨后，碧波闪烁，岁月静好。 

28年后助融水

撰文 / 廖树中 摄影 / 广西柳州真善美志工

入夏以来，广西壮族自治区融水县再遇山洪，房屋及道路交通受损严重。志工接融水县政协主席唐文萍求助，再次来到融水县，重新牵起长达28年的慈济因缘。

慈济与广西融水县缘于1994年6月至7月间的广西水灾，因受暴雨、台风、洪水等灾害袭击，受灾人数超过2120万人，大洪涝淹没了无数良田，导致很多受灾乡亲流离失所。

慈济志工三度前往受灾严重的广西壮族自治区融水县、西江农场等地，展开赈灾物资发放，援助近六万名受灾乡亲，并于1994年10月动土兴建慈济村

97户住房，次年6月落成启用，让受灾乡亲有坚固温暖的安居之所。

“万物欢情为哪桩呦，只缘慈济志工进到苗山来……”融水县的向永吉先生曾写一首《苗山慈济情》的歌词送给慈济，这几句歌词道出当地乡亲对慈济志工的真切感受。

2022年入夏以来，广西各地连降暴雨，受灾严重。6月18日凌晨，融水

县四荣乡山洪过境，造成房屋受损，道路被冲毁，县消防救援站接到汇报后迅速赶赴现场开展救援。

夜赴一线勘灾

6月19日上午，融水县政协主席唐文萍来电，希望慈济可以提供援助。志工立即汇报基金会，当晚7点经连线共识，决定由基金会同仁及广州志工3人连夜赶到柳州，两位南宁志工也于次日凌晨2点赶到。

稍事休息后，志工一行10人出发前往融水县勘灾，实地了解受灾情况。因前晚暴雨导致抢修好的路面再次受阻，政府物资无法进入，再次抢修还需大约2小时，唐文萍主席在高速公路路口迎接志工，并邀约到办公室座

谈，她介绍了目前灾情及安置情况，并感恩志工及时赶来。

自6月18日凌晨截止至20日7点，四荣境内出现降雨4次，3次强降雨、雷电红色预警，过程累计雨量超过431.1毫米。

此次，香粉乡和四荣乡是受灾的中心，道路、房屋、农作物都受损严重，村干部已前往勘灾。四荣乡共有228户911人受灾，受灾较为严重的九溪村有69户147人被转移至乡政府驻地，其中61人安置在亲戚家中，86人安置在四荣中心小学安置点。

安置点内多为村干部背出来的老人与小孩，生活物资缺乏。校园里无法生火做饭，由乡政府安排饭店送快餐。

受灾乡亲谈起被泥石流冲跨的房





四荣乡到受灾最严重的九溪村因道路受损，路况危险，志工暂时无法到村上勘灾，只好改道先去香粉乡勘灾。摄影/林春艳

屋，忍不住伤心地落泪，志工心不舍，俯身拥抱安抚：“有政府和社会各界大众关心，困难一定过得去。”

暖心商家献爱心

当晚勘灾结束回到柳州，志工再次与基金会连线并共识：为四荣乡中心小学安置点的乡亲集中发放应急生活物资生活包，每人两套衣服、环保毛毯、桶、盆、牙膏牙刷、香皂、纸巾、衣架、蚊香，以及花露水，并给安置点提供热水器、电风扇。

有了物资援助方向，志工立刻分工采购，并从慈济广州社区紧急调来生活包和环保毛毯。为选购物美价廉的生活

物资，志工走了一家又一家商铺。

做日用品生意的女老板听说选购的物品用于援助融水县受灾乡亲，感受到慈济的慈悲大爱，当即就说：“你们要的100个水杯，就不用出钱了，我也想献上我的一份爱心，杯子质量好，还有密封盖，可以一杯两用。”同时，她还帮着选品质好、费用低的其他物品，真正做到了物美价廉。

“另一位女老板也给我们质量最好的衣服裤子，赚最少的钱，她也要为融水尽自己的一点爱心。”志工感动地说道。

大家以最快的速度购齐物资，当晚连夜整理打包，为第二天一早出发

做好各项准备。

舒解悲伤增信心

22日清晨，唐文萍主席等政府干部在融水县高速出口迎接志工，一同前往四荣乡中心小学乡亲安置点。驱车3小时后，顺利到达安置点发放现场，此时，乡亲们已摆好桌椅安静等候。

志工赶紧卸下物资，安排发放动线，并带动乡亲们一起演绎手语《我们是一家人》《苗山慈济情》，希望能稍舒缓他们悲伤焦虑的心情。

“慈济慈善事业基金会从1994年以来，和我们融水结下了28年的深厚情谊，当灾难来临，我们首先想到慈济。这次强降雨发生后，我们和慈济联系，他们在最快的时间内回复，第一时间作为社会帮扶力量进入到受灾群众中。看到志工带领乡亲一起做心灵舒解操，希望大家放下心中的悲伤，重新拾起生活的信心。相信有上级党委政府、社会各界人士的帮扶，我们四荣乡一定会重振雄风，人民的生产生活一定会更加美好。”县政协主席唐文萍在发放仪式上代表乡亲们对慈济的再次援助，表示衷心的感谢。

四荣乡党委书记何海云也表示：“这次暴雨使九溪村遭受了罕见的特大自然灾害，给九溪村群众的生产生活带来前所未有的考验。灾害无情人有情！在县政协领导的牵线搭桥下，



为选购物美价廉的生活用品，志工走了一家又一家商铺。做日用品生意的老板得知物资用于救灾，当即表示也要献爱心。摄影/路丹剑

慈济志工今天为受灾群众发放急需的物资，帮助大家渡过难关。天寒人心暖，爱心见真情，我们一定将你们的爱心转化为战胜困难的动力，带领受灾群众早日重建美好家园！”

“今天亲手将这一份爱的温暖与祝福送到乡亲们手上，物资虽然不多，却凝聚着所有慈济人点点滴滴的爱心。”志工代表唐雄再次感谢唐主席的牵线搭桥及四荣乡各位领导干部的支持与配合，促成了这次赈灾物资援助。“希望慈济能够与四荣的乡亲们共结好缘，为美丽中国、乡村振兴奉献力量！”

志工以九十度鞠躬恭敬发放物资，让政府领导非常感动。“我经常跟孩子和家人说起慈济，我现在五十多岁，退休后也想从事慈善，希望成为志工的一员。”唐主席带头和村干部一起恭敬地



志工以九十度鞠躬恭敬发放物资，让政府领导非常感动。领到物资的乡亲连声道谢，表示物资很实用。摄影/凌丽

为乡亲发放物资，领到物资的乡亲连声道谢：“物资真的很实用，解决了当前急需的生活用品。”

“一切都会好起来的”

发放结束，志工来到安置点，带动乡亲们一起做卫生清理。拿着刚领的盆和桶接满水，乡亲们分组清洗走道和厕所。

“进去后发现有的地方堵了，需要疏通的工具。清洗了一会儿，水池下面的地板还是不干净，仔细观察才发现是排水管没有接入下水管，水直接流在地板上。”志工钟成柳表示如果以后再

来，要提前准备工具和材料，随手解决乡亲生活中的诸多不便。

秦日玉等志工带着乡亲清扫完一楼的厕所后，就一直待在一楼和乡亲聊天，寻找他们感兴趣的话题，“第一个乡亲笑了，我再去陪伴下一个。”

“在陪伴第二个乡亲的时候，看到对面的阿姨，一直泪眼汪汪，我也不急着过去，等第二个乡亲被我说笑了，才询问对面阿姨的情况。”原来阿姨因脑梗讲不出话，她唯一的儿子去世了，幸好还有儿媳妇和孙子在身边照顾。

“我走过去拥抱这位阿姨，她不能说话，但一直努力在我的手上和腿上写



阿姨因脑梗讲不出话，她唯一的儿子去世了，幸好有儿媳妇和孙子在身边照顾。志工秦日玉暖心抚慰，直到阿姨愁容舒展。摄影/林春艳

字，只是我不知道她写了什么（下次去一定带上纸笔去看她）。但她能听得懂我说的话。”秦日玉看见阿姨戴着一个古朴的耳环，说道：“阿姨你这个耳环好有历史，跟你很配，阿姨年轻的时候一定很漂亮，你笑一个好不好？你笑起来肯定更漂亮。”

阿姨果真对着秦日玉笑了，“当问到阿姨的年纪时，她在我手心继续写字，这回我明白了，她写的是76。人生七十古来稀，阿姨高寿喔，活一天就赚一天，您要开心，每天早上醒来就要笑，告诉自己我今天又赚到了，而且有这么多人爱您，更要笑哦。”

阿姨伸手拥抱秦日玉，两人的手紧紧握着，“这是我第二次被陌生的老人拥抱，看到乡亲们去掉悲容，真

的很欢喜。”

“不要担心，一切都会好起来。”躺在床上的乡亲再次见到志工，心情激动放声哭泣，连说：“谢谢你们来帮我……”志工拉着他的手安抚道，“不要担心，一切都会好起来。”

“这次有幸参与赈灾活动，虽然只负责发环保毛毯，但也感触良多。当乡亲接过生活物资，流下感动的泪水时，我才深深感受到，此时此刻他们真的需要这些物资，需要大家的关爱和心灵的安慰。每次参加慈济活动，我都深有感触，用感恩的心，才能做有爱的事！”志愿者韦洁分享道。

未来，志工将持续关怀，并关注政府的灾后重建规划，汇聚温暖的力量，助力灾区，祝福乡亲们早日重建家园。☺

烛光里的幸福

撰文 / 黄依军 摄影 / 范盛花

小睿的爸爸因病离世，妈妈独自抚养三个孩子。6岁的小睿乖巧懂事，渴望父爱。五月底，志工陪他过生日、庆六一，实现生日心愿；父亲节前夕，小睿把对爸爸的思念化成歌曲，唱给志工听。志工爱的拥抱，让小睿感受到渴望已久的父爱。

端午梅雨季节，带来连日的降雨，河水暴涨，5月28日下午，乌云消散，太阳露出美丽的笑脸，蓝天白云，空气清新。

临近“六一”儿童节和端午节，厦门、漳州和建瓯三地的慈济志工带着儿童节礼物，穿行在建瓯的乡村小路上，准备前往小睿家。

生命转角 遇见幸福

“爱心阿姨，您一定要等我回来哦！”每一次志工的到来，是小睿最开心的时刻，他叫所有女志工“爱心阿姨”。

当天上午，6岁的小睿要去参加幼儿园的毕业典礼，他一再叮嘱志工徐小丹要等他回来。

小睿的爸爸去年一月因病离世，妈妈陈女士靠帮人采茶、做茶叶的微薄收入，独自抚养三个孩子。自从爸爸生病后，家里欠下几十万的债务，生日蛋糕和节日礼物成了三个孩子的

奢望和梦想。

六月份刚好是小睿的生日，志工带来了新衣、绘本、书籍、地球仪以及特别订制的生日蛋糕。

陈女士端上热呼呼的素粽子和玉米，还有亲戚种的杨梅，请志工品尝，一时间，满屋清香四溢。妈妈满心欢喜地拿出小女儿获得国防教育“优秀标兵”的奖状给志工看。

小睿和小姐姐小玥开心地吃着棒棒糖。志工孙松铃抱起小睿坐在她的腿上，小睿有点小失落地说着刚才他的篮球被水冲走的事，对初次见面的孙松铃，一点也没有陌生感。

原来，中午时分，小睿没有午睡，跟妈妈和姐姐在村口边等志工，边玩篮球，一不小心球掉到了沟里，被水冲走了。妈妈说：“怎么办啊？”小睿说：“捡瓶子（攒钱买球）。”

“亲爱的老师、阿姨，我有很多话要告诉您……三年前，我站在这里，玩具扔满地，还要小脾气，今



“亲爱的老师阿姨……三年前，我第一次到这里，玩具扔满地……”小睿在大家鼓励下，一字一句念着《毕业诗》。

天我站在这里，还是我自己，脸上没有泥……”小睿在大家的鼓励下，童言童语一字一句地念着早上的《毕业诗》，神情专注，没有一点卡顿。

小睿瞪大眼睛，看志工像变魔术一样变出造型别致的生日蛋糕。六支五彩缤纷的生日蜡烛，柔和的烛光，映红了他的脸，大家拍手唱起《生日快乐》歌。小睿合上双手，闭上眼睛许愿，满脸幸福。

“跟阿姨说一下你的心愿是什么，好吗？”小睿说：“我想爸爸回来！”志工说：“让我们祝福爸爸，好吗？你还有什么心愿？长大了想做

什么？”

小睿想了一想，敬了一个礼，说：“交通警察！”“交通警察做什么？”小睿高高地举起手说：“指挥交通！”志工赞叹：“很棒哦，小睿可优秀了，我们是不是要好好努力？”

“过了生日你就长大了，要帮助妈妈做什么？”本以为小睿会说帮妈妈扫地，想不到他大声地说：“要（帮妈妈）付钱给别人，因为爸爸不在了，别人给我们钱。”妈妈解释说：“他是说长大了要帮我还钱。”

懂事的小睿勾起妈妈的心酸往事，孙松铃紧紧地搂着妈妈：“一个



5月28日，志工特地带来造型别致的生日蛋糕和小睿心心念念的地球仪，共同为他庆祝生日快乐。

人操持这个家真的不容易，我们都很赞叹你，在孩子们面前表现出那么坚强，我们能感受到你这份爱和坚强，你是三个孩子的榜样！”孙松铃轻轻擦去妈妈的泪水。

“去年，我生活这么困难的时候，真的从来没想过，慈济这个大爱

的大家庭会走进我们家，让我们感到，真的……”“很幸福！”在一边看绘本的小睿顺口接过妈妈的话，大家都笑了。

陈女士破涕为笑，说：“很幸福！真的很幸福！自从慈济走入我们家，真的让我感到很安慰，给我三个

小孩子的关爱，让他们感觉到心里很温暖，也让他们感觉真的很幸福。”

“虽然小孩子失去一个爸爸的爱，却得到你们这么多人的爱。我对孩子们说，‘你们安安心心读书，长大也要向爱心阿姨和师伯们一样有爱心’，他们说一定会努力的。”陈女

士欣慰地笑着说。

得知小睿想要一个地球仪作为生日礼物，而且要像礼物一样包装，志工特意买了漂亮的包装纸用心包了起来，并扎了一朵花。志工故作神秘地让小睿猜一猜是什么？

聪明的小玥提示小睿：“我们

站在什么星球上？”“地球——地球仪！”小睿开心地叫起来。蓝色的星球在小睿手上转了起来，志工带着小睿寻找地球仪上的中国、福建和家乡建瓯……寻找梦想的地方。

妈妈说：“你的心愿是不是爱心阿姨、师伯们帮你完成啦？”小睿兴奋地跳起来说：“是，谢谢爱心阿姨！”

临走时，陈女士拿出一大袋素粽，说：“知道你们吃素，我特意包了素粽，你们一定要收下，只有你们收下了，我才觉得心安。”

一串串整整齐齐，一个个小巧玲珑的粽子，包得结结实实，陈女士和二

伯母一起包了一个下午，又煮了三个小时。粽子里面包了绵密的红豆沙，绵绵悠长的香甜，让志工久久回味。

“爸爸”的抱抱

6月18日，志工带着篮球来到小睿家。小睿站在沙发上，为大家声情并茂地背诵《毕业诗》，大家听得喜笑颜开，纷纷鼓掌称赞。

隔天刚好是父亲节，小睿给男志工唱起《最棒的老爸》：“最棒的老爸，你要早点回家，陪陪我和妈妈……你是我最棒的老爸，给我一个家，拥抱着我的时候，就像赢得天



看着乖巧懂事的小睿，志工张劲华忍不住把他抱在怀里。久违的父爱般的怀抱，让小睿展露出最纯真的笑容。



知道志工茹素，陈女士和二伯母特意包了豆沙粽，执意要志工收下：“你们收下了，我才心安。”

下……师伯们，父亲节快乐！”

男志工一脸慈爱地看着小睿，紧紧地把他抱在怀里，转起了圈圈。一瞬间，屋里传出阵阵的欢笑声。

“我从手机上找到了天堂的电话‘1314520’，我给天堂的爸爸打了电话，但是爸爸没有接。”志工欧米对小睿轻声地抚慰道：“爸爸可能正在忙，没空接。”

男志工悄悄地走到门外，眼泪不自觉地夺眶而出。张海旺说：“不知怎么的，眼泪一直流。”金敏泪眼朦胧地滑动着手机，订了6月20日飞往四川的飞机票，她说：“原来，还在犹豫要不要回四川老家看看伯父，现在已经买好票了。”

陈女士通过微信对志工表达感激之情，她说：“师兄的抱抱是小睿的愿

望。他爸爸在的时候，小睿就渴望爸爸抱他。从小他就问我，爸爸什么时候身体健康，我都等很久了，好想爸爸抱抱。我就和他说很快的。因为在小睿的记忆中，爸爸没有抱过他，所以师兄们的抱抱让他感觉很开心。”

“爱心阿姨，谢谢你夸我，你们开心，我也开心。那天我真是太幸福了，谢谢你们帮我过生日，真的是太开心了，还有很幸福。”小睿通过微信语音跟志工说。

“今天，三个师伯都抱过我了，我真的是太开心了。《毕业诗》真的是很简单，所以我才念下来。《最棒的老爸》是为父亲节唱的。师伯抱我的感觉，就像我坐上了一架飞机，就像爸爸抱我，我真的是太开心了，谢谢你们来我家做客。”

■

大美陕西 爱的速递

撰文 / 刘艺玲、王玲、荀东红 摄影 / 陕西真善美志工

石佛寺九年制学校位于陕西商洛市山阳县最偏远的西照川镇，全校有四分之一的住校留守儿童。五月底，陕西慈济志工驱车4个多小时到该校，为全校280多位师生送去新衣、文具、毛毯、米面等学习生活物资。

“我可以再抱抱你吗？” 淼淼扬起稚嫩的脸庞，跟志工说。志工愣了一下，敞开双臂，将她紧紧地抱在怀里，眼泪不禁在眼眶里打转。

这是发生山阳县石佛寺九年制学

校的一幕。5月27日至29日，25位慈济志工从西安出发，驾车4个多小时抵达这里，为全校280余名师生送来新衣、文具、毛毯、米面等学习生活物资。

石佛寺九年制学校属西照川镇，位



2018年，在社会爱心人士的捐资下，学校修建了塑胶操场，硬化校内路面和购置宿舍用床，让校园的硬件设施有所完善。摄影/王玲

于山阳县东南山区。薛刚校长介绍，全校有80多位学生是住校留守儿童，且一半以上家庭经济困难。幸运的是，政府为他们免去学费和住宿费，家长只需承担早晚餐的少部分费用。

2018年，在社会爱心人士的捐资下，学校修建了塑胶操场，硬化校内路面和购置宿舍用床，让校园的硬件设施有所完善，但师生的生活条件仍旧简陋。

“因为太贵，学校没有定制学生的冬季校服，只定了夏季的，但因为疫情一直没有到货。”薛校长说，2021年，学校接受大检查时，上级建议全校老师能穿相较整齐的服装。

半岁婴儿 参与送爱

2022年2月，陕西慈济志工经基金会介绍，来到石佛寺九年制学校，了解师生的需求。随后，与福建厦门等地志工一起整理合适师生的衣物。

福建泉州是我国重要的纺织服装生产基地和集散地之一，每年都会产生大量过季的、积压库存的服装。自2014年开始，福建慈济志工应服装厂商的邀约，载回仓库积压或者在门店下架的新衣物，经初筛、细筛等流程，重新整理，送到全国各地需要的地方，让资源不浪费，让爱传递，重新焕发衣物的生命价值。

3月，厦门慈济志工将98箱初筛

衣物运抵西安，西安志工再根据学生的性别、身高、体重、年龄等进行细筛，就像给自己孩子选衣服，大小、颜色用心挑选搭配。志工还细心地把文具盒等学习用具对应装好，连同保温杯、生活包挂坠都贴上每个学生的名字贴。

何浩轩是位老师，得知此次活动后，她和妈妈燕凤霞、弟弟何泽轩都赶来协助，从叠衣服到贴名字贴，再到打包，每个环节都仔细用心，妈妈燕女士说：“能给需要的人整理衣物，这些爱心能通过我们的双手传递，非常有意义。”

服装量大且整理过程中，参与人员较多，负责统筹整理衣物的志工张秦霞需要反复介绍操作流程和注意事



协助整理打包衣服的燕女士说：“能给需要的人整理衣物，这些爱心能通过我们的双手传递，非常有意义。” 摄影/王秦



5月28日和29日山阳当地晴空万里、艳阳高照。发放活动在一片温馨的氛围中，顺利开展。摄影/张春

项。每天整理结束，她再将所有物资复位，让场地保持干净整洁。有时一天下来，她的腿都是肿胀的。

“明天还来吧？”听到这样的问题，本想稍作休息的张秦霞又会不假思索地答应下来。她说：“我被大家的付出感动着，相互鼓励，就做下去了。”

山路崎岖 凌晨出发

第一批物资600公斤、第二批365公斤、第三批830公斤分别到达后，志工从一楼搬运至二楼，按照每个人一个生活包、一个毛毯袋分类整理打包后，再搬运至一层，送上货车。

搬运物资的队伍里，有位年轻的

货运司机，他感动地说：“搬物资的很多都是四五十岁了，甚至还有七十多岁的老人家，你们这么有爱心，我也想出一份力。”

从西安运往山阳，山路崎岖，部分路段很窄，运输货车不能太大、太长。志工王静联系朋友的货运公司，得知慈济这个爱心行动，货运公司立刻表示免费帮忙运输。

27日凌晨3时，货车司机甯师傅和妻子从西安出发，因为货车限速，且山路崎岖，到达学校时，已接近中午。

夫妻俩顾不上休息，和志工一起卸物资，摆放整齐后，又立即返程西安。甯师傅说：“早点出发，路上开慢点，也

安全。货物送到了，我们就放心了。”

情景感染 积极参与

27日，从下午到晚上，薛校长带领老师们参与整理分装、布置场地。他看到每个生活包都贴着学生的名字，非常的感动。薛校长说：“是你们的大爱无私，让我更坚定继续在这里付出的心念。”

“非常钦佩老师的坚守和无私奉献精神，也感恩老师们在大学毕业后，回到家乡，培养人才。”当晚，志工为全校22位老师发放环保毛毯、大米等物资。

王老师是幼儿园的代课老师，在石佛寺九年制学校已工作20多年。分装大米时，她不禁感叹道：“你们给我们的东西真是太好了，这么好的大米，我都舍不得吃，你们真的比亲人还亲！”

山阳县统战部副部长王博非常认可慈济志工的用心和贴心，下班后特地赶了两个小时车程来到学校，关心活动准备情况。

王副部长说：“慈济志工从2018年走入山阳，不论援建慈济幼儿园，还是给山阳县中医院捐赠500张病床，资助山阳大学生，以及去年8月份的山阳暴雨，志工赶到天竺、法官镇勘灾救助，慈济始终走在最前面。”

看到志工忙碌地整理物资、布置现场，八年级女生钰钰小声地问：



志工用幽默风趣的方式分享垃圾是放错地方的资源，环保毛毯是回收的塑料瓶制成，学生们跃跃欲试感受毛毯的质地。摄影/王玲

“我可以帮你们做吗？”志工李亚琴将她揽在怀里说：“当然可以。”

钰钰的爸爸做农活，妈妈和姐姐常年外出打工，家里还有个弟弟。平时，家务主要靠钰钰承担。

谈及家事，钰钰的眼泪从眼眶里掉落出来。李亚琴放下桌布，拉起钰钰的手，安慰道：“从小就有责任心，能照顾家人洗衣做饭，说明你很独立，这都是优点哦。”受到鼓励的钰钰擦掉泪水，重新露出笑容，拿起桌布，继续与亚琴一起整理。

走近孩子 爱的鼓励

石佛寺九年制学校从幼儿园到九年级，共有十个年级，发放活动分为高年级和低年级两天进行。与天气预报不同，5月28日和29日山阳当地晴空

万里、艳阳高照。

“同学们，看到矿泉水瓶丢在地上，我们要不要捡起来？”志工李兆贤拿着矿泉水瓶，询问道。有的学生说“要”，有的回答“不要”。

志工放下矿泉水瓶，用力踩扁，继续问道：“矿泉水瓶踩成这么扁，丢进垃圾箱里，还捡起来吗？”“不要！”

随后，志工拿出环保毛毯，请学生们感受毛毯的质地，告诉他们，这是矿泉水瓶制作而成的，“以后被丢弃的矿泉水瓶要不要捡起来回收？”学生们不禁发出惊叹声，异口同声地说：“要！”

“在我们每个学生的生活包里，有铅笔、橡皮、转笔刀等，这是从福建厦门、泉州运过来的，是志工辛勤的付出。”薛校长勉励学生道。

“每个文具盒上写有智慧好话，希望同学们在遇到困难时，看看智慧好话，想想这群叔叔阿姨千里迢迢来学校送温暖，我们就能增加力量，为将来努力奋斗。”

学生们收到礼包，看着自己文具盒上的智慧好话，不由自主地念出声来，开心地相互分享，现场一片欢声笑语。

8年級的森森黑黑的长发，简单地扎了个马尾辫，刘海遮挡住眼睛，有些腼腆。她说，爸爸妈妈都是厨师在外打工，平时自己和奶奶在家，最喜

欢吃爸妈做的饭菜。放假时，自己就会去找他们，在一起住几天。

“我可以抱抱你吗？”志工荀东红问道，两人相拥后，她准备搬物资时，森森说：“我可以再抱抱您吗？有好长时间没有被抱的感觉了。”荀东红再次紧紧地抱住孩子，瞬间眼睛湿润了。

她说：“今天来对了，不止是森森一人需要爱和关怀，全校280位师生同样需要爱，希望慈济的大爱可以传递给更多的人，并延续下去。”

鞠躬致谢 反馈满满

发放开始前，薛校长给每个年级的师生分享，接受物资时的礼仪，期望学生们都能懂得感恩。

为表达感激之情，学校提前编排了三支舞蹈，学生们倾情演绎。看着他们稚嫩的脸庞，绽放出欢喜的笑容，志工不自觉地展露笑容，跟着音乐节奏，轻拍手掌。

高年级发放结束，薛校长请志工站在主席台前，带领所有师生向志工鞠躬。志工和师生互道感恩，感谢所有淳朴的师生，给慈济志工可以付出的机会，彼此相识相伴。

“我们只做了一点点，而师生给我们的感动却是满满的，能带给老师学生一份温暖，再辛苦都值得。”志工刘红莉在活动当天晒伤了脸，但看到其他志工纹丝不动在现场，内心充满力量。



收到礼包，看着自己文具盒上的智慧好话，学生们不由自主地念出声来，开心地相互分享，现场一片欢声笑语。摄影/张春

“打包过程中，发现多了两支铅笔和一只中性笔，物资没有备份，那肯定是哪个同学的包里少了。”志工张秦霞回忆道。

“我和王小惠立刻打开所有的生活包查找，终于找到笔的主人，那一刻，我们很激动地拥抱在一起。很感恩今天物资都精准发到师生手里，零误差。”看到学生们穿着合身的衣服，张秦霞激动得落泪。

多次参与整理衣物的志工郑爱芳表示，发放现场，看到老师学生们阳光自信的笑脸非常的开心。她说：

“最让我觉得幸福的是回来整理视频

和照片，想起当时的场景那么美满、那么幸福，非常开心。”

“谢谢你们给我带来新衣和学习用品，我很喜欢，我会更加努力学习。”“你们的关心和呵护让人感到很温暖，你们的眉眼很温柔，怀抱很温暖，谢谢你们，让我谨记要常怀感恩之心。”活动后，志工陆续收到孩子们的书信，字里行间承载着他们的真情实意。

寄予爱的衣物跨越1600多公里，从沿海到山区，经过393人次的细筛整理，变成一件件爱心包裹，送至师生手上，让爱汇聚，点亮心光。

■

用热血书写青春

撰文 / 林蔚琼、吴辉星 摄影 / 王士星、陈福特

五月青春正当时，恰逢中国共青团建团100周年，慈济基金会与莆田市中心血站、莆田学院青年志愿者协会联合举办第五次“卷袖之爱 美丽莆田”活动，一群青年人、爱心人士，用自己的热血书写青春，致敬百年风华。

五月中旬，慈济慈善事业基金会第五次携手莆田市中心血站、莆田学院青年志愿者协会，联合举办“卷袖之爱 美丽莆田”活动，共有516位社会爱心人士、莆田学院学生和慈济志工参与献血。

此次是莆田市近十年来参与献血人数最多的一次团体无偿献血活动。其中448位成功献出90900毫升热血，1位登记中华骨髓库捐献造血干细胞。

立夏已至，五月青春正当时。恰逢中国共青团建团100周年，在青春五月里，一群青年人、爱心人士，用自己的热血书写青春，致敬百年风华。

献血不能少我一人

入夏后，莆田天气阴晴不定，原本无雨的清晨，将至中午却飘起淅淅小雨，凉风冷雨挡不住莘莘学子的献血热情，撑起伞的道路宛如连成的彩虹通道。

血站贴心地为大家提供塑料袋装

雨伞，避免水滴导致地面湿滑。护理专业大二学生雷世锦一直站在一楼门口迎接并为大家送上袋子。

等到活动尾声，世锦加入献血队伍，这是他第三次参与献血。“献血在我看来是助人为乐，是件很快乐的事。

能发扬青年人的奉献精神。这里特别温暖，献血流程很顺畅，特别是志工对献血者的贴心关怀，及时舒缓献血者的紧张惧怕情绪，让我大受感动。”

这天也是护理学院大四学生郑钰雪的圆梦之日。从大一开始，她每年都参加卷袖活动，献过血、当过志愿者。为圆满大学四年都能卷袖献爱的心愿，在厦门某医院实习的钰雪特意赶回莆田。

回忆第一次献血时的紧张心情，再到现在的坦然面对，钰雪不仅感受到很多的爱，也希望以实际行动将爱传递给更多的人，“献血是做力所能及的事情，可以帮助更多的人。”

志工林钊是名护士，第2次参加献



献血活动原计划于下午一点正式开始，上午九点半就有学生提早到场，志工马上引导学生依序进入血站。摄影/陈福特

血活动。她用所学的专业知识引导献血者放松身体，安抚紧张心情，帮他们缓解不适感。

活动接近尾声，林钊终于可以放下手中的事，她冲到填表区，即刻加入到献血队伍中。林钊感慨道：“活动现场太感人了，作为医护人员我更应该献上一份力。”

为爱献血怀真情

血站外飘着淅沥小雨、凉风拂面，站内却是情暖融融、一片温馨之景。从进入血站到离开，一路上总有学生志愿者、血站工作人员以及慈济志工相伴左右。

基础医学院临床专业的小斌、小

成是大一新生，这次同宿舍5人相邀一同前来卷袖献爱。都是第一次献血的小斌、小成刚好在相邻床位，没成想刚成为献血英雄，又成了“难兄难弟”，他们都出现晕眩反应。

志工赶忙搬来躺椅，扶他们躺下，并轻轻地抬至不良反应区，血站护士轻声安抚道：“保持平躺，大脑可以更快恢复供血，一会儿就没事了。”

“不用紧张，多喝点水。”志工林钊始终陪伴在两位男生身边，一边给他们倒水，让他们躺着侧头用吸管喝水，一边用纸巾轻轻擦拭他们脸上冒出的细汗。

五分钟后，两人的脸色恢复了生机。“献血过程中感觉良好，站起来



第一次献血的小斌、小成均出现晕眩反应，志工帮忙轻抬至不良反应区，血站护士和志工在旁宽心安抚。摄影/陈福特



这是莆田市近十年来参与献血人数最多的一次团体无偿献血活动，共有448位成功献出90900毫升热血。摄影/陈福特

的一瞬间感觉无力、心慌，可能是没做好心理准备。”小斌说起刚才的感受，“未来，我将是医务人员，要以身作则，献血是必须要做的。”稚气未脱的脸庞透着坚毅。

在志愿者的一路指引下，医学系大一新生张佳圆走进献血区。看着一排排针管中静静流淌着鲜艳的血液，从未献过血的她紧张到面容失色，察觉到她的紧张，志工连忙上前关怀。

因爸爸在意外事故中摔伤，不能再干重体力活。所以，佳圆报考医学专业，希望成为一名医生，守护爸爸的健康，也帮助他人。

“献血能救助他人，也是我学医的必修课。”秉持这个心念，佳圆虽紧张，仍勇敢地卷起袖子、握紧拳头，完成人生的第一次献血。

“献血可以救他人生命，是件很有意义的事。”临床医学系大二学生蔡鸿鹏，献完血后，听志工介绍捐献造血干细胞不伤己身，还可以挽救他人生命，他又毅然报名登记捐献造血干细胞。

接过荣誉证书时，鸿鹏表示：“自己的家人曾经受病痛的折磨，希望我的善举能帮助更多的人。”

献血期间，除了莆田学院学生以外，许多热心市民也积极参与。蔡琼

英是名自由职业者，坚持定期献血的她，已不记得这是第几次献血，只知道每次献血量都维持在400毫升。她说：“献血不仅可以挽救他人生命，而且对自己身体有好处。”

童叟上阵敬英雄

“……知足的人最快乐，在他心里有原则，不让欲望变负荷，每一天都满足活着……”慈济歌曲飘扬，血站迎来4位小天使，一首《知足》的手语演绎，欢快的旋律、稚气的动作，赢得满堂喝彩。一楼的等候区、二楼的英雄区都是小天使们的舞台。

趁着周末假期，小志愿者也来付出，他们最小的6岁，最大的也才10岁。“哥哥姐姐们来献血，虽然我不能献血，但我有力气，可以表演手语，我也是慈济志工。”8岁的郑澈平时好动，做起事情却特别积极，总是冲在前头，除了手语演绎，他的口袋里还揣着糖果，随时准备分给献血英雄。

小志愿者潘家铭与翁梓洋看到一位姐姐因为献血而感到紧张，两人默默地陪在姐姐身边，为她送上爱的鼓励，帮助她缓解紧张的情绪。

付出不分年龄，有心便有朝气。84岁的陈美玉，听说有献血活动，也



志工陈书盈提笔点墨，翻腕勾勒几笔，一朵红莲跃然纸上，志愿者、献血英雄忍不住驻足观看，惊叹书画的魅力。摄影/许燕琼

报名当志工。刚开始担心体力不够，一直强调自己只能承担配角，可到了现场却“反客为主”，守着一楼生活区，不仅给献血者端茶倒水，还关怀身边的志工、志愿者多休息，成了等候区的暖心供给站。

“能来参加我很高兴，年轻人献热血，献爱心，我也不能认输，有一份力量就出一份力量。”陈美玉从早上一直坚持到晚上，岁月在她的脸上刻出了年轮，付出的心却永葆青春。

慈济人文处处显

“哇，那边在干什么？那么多同学在围观。”只见人群的围绕中，一名中年男子提着笔，轻蘸红墨，翻腕勾勒几笔，一朵红莲便跃然纸上，墨笔再稍加点缀，一张精美的书签便制作完成。

墨字清新飘逸，刚健有力，书签古朴典雅、样式繁多，广受现场志愿者、献血者的追捧喜爱。这位提笔即成画的志工陈书盈是名教师，已经第三次参与卷袖活动。

书画是中华文化的瑰宝，不仅能陶冶人的情操，且给人以美感。陈老师根据学生的喜好即兴作画，一些“同学，你真棒！”“YYDS(永远的神)”等新潮用语跃然纸上，这些订制书签既逗趣又兼顾美感，受到热捧，实至名归。

献血英雄黄宇航同学被书画区的人文之美所吸引，赞叹道：“活动规划得很好，感受到志工的用心，充满人文和关怀。”

一路爱心护送

中心血站与莆田学院北校区距离最近，两者分位于东圳路两侧，相隔200米，中间由一座天桥连接；而距离血站2.5公里的南校区，步行则需要半小时。

为了让献血后的学生少走路多休息，志工与血站商议后，决定组建一支爱心车队，由七位志工轮番接力开车送同学回校。

从中午至下午，雨未见停歇，志工郑志勇负责爱心车辆的调度，看到有的同学未带伞，便撑起雨伞充当“移动避雨亭”，一路护送学生至停

车场。

这一小段距离的几度往返，郑志勇的头发和上衣被淋湿了大半。他不在意地抖掉身上的水珠，说：“衣服湿了没关系，但要保证献血英雄的衣服是干的，这是我的本份。”

志工郑成塔第一次参加卷袖活动，一大早从仙游县驱车一小时来到血站，承担爱心司机的职责，奔波于血站与学院之间。

“看到这些孩子，做出献血的举动就很感动，我当初都没想过要献血，要回馈社会。”成塔笑称自己以前没献血救人的意识，从没献过血，

等有这个意识时却过了献血的年龄。

“这次能够为献血英雄们服务，曲线救国，也算得偿所愿。”

血站副站长陈金栋称赞道：“莆田学院的学生、慈济志工及各界人士的无私奉献、积极参与，让我倍受感动。尤其是慈济志工在后勤保障方面，尽心尽力，体贴细心，尽力照顾到每位献血者，值得我们学习。我们都应胸怀志愿服务之心。”

孟夏之日，万物并秀。一场卷袖之爱，一次难忘的爱心相聚，一段青春的热血挥洒，在这美好又朝气的五月里画上圆满的句号。

■



为了让献血后的学生少走路多休息，志工与血站商议后，决定组建一支爱心车队，由七位志工轮番接力开车送同学回校。摄影/陈福特

通达道理还要相互包容

人人都有这念爱心、都很甘愿要为苦难人付出，也很清楚道理，但是人人也有烦恼习气，你看不惯我的习气，我看不惯你的习气，就会彼此计较，产生烦恼，别人看到这两个人起摩擦，也会起烦恼心。原本三个人以上会合起来，就有“众力”，现在力量却分散了，就是因为心不合。

以“协”（繁体：協）字的字形教导，三人以上称为众，众力相加就是协力，协力的前提是人心相合，合心要用和气来表达：“你的习气、他的习气，我都能包容；我通达道理，你与他也通达道理，就能彼此包容，三个人都心宽念纯，合于一念心。正因为我们相互包容，才有办法表达出和和气气的团体形象，去帮助人的时候，受助者就能感受到我们真诚的关心，觉得受到尊重；否则彼此意见不同、方法不一样，受助者

会觉得我们没有诚意。”

各人有各人的习气，就是因为人人有自我，缺少大我；如果有心助人的爱心人总是无法突破私我融入大我，就无法救助世间这么多苦难人；并非力量不够，而是大家心不合，有力量却无法结合起来，一边做一边生烦恼，不但没有德行，还可能增加不好的因缘，这是让我一直很担忧的一点。

若是我们排斥别人，自己的力量又很微弱，就无法去帮助人。本来按照我们的方法，只要人人的心合起来，可以让很多人得救，就是因为相传了一分力量，但是你不接、他也不来合，心拆散了，力量也分散，这些苦难人只好继续受苦。

志工无法用一般企业方式管理，因为人人都是自动自发，愿为人间付出，所以志工之间要互爱、互重，彼

此诚恳尊重、相互关怀照顾。举凡有活动大家都要积极参与，提起感恩尊重的精神服务，与大家结好缘；年轻人敬重资深者，资深者也会疼惜、尊重年轻人。

要在人群中领众，必须广结善缘，尤其在志工团队更需要有好人缘，否则无法带动人。多投入、多与他人互动；虽然当志工总是要不断付出，没有钱可以赚，但是赚的是德行、品格。

天降大疫于人间

以前的人口少、空气好。现在人口多、贪欲重，不只是爱吃而且浪费，有些国家的穷困人住在垃圾山，靠捡厨余维生，有些鸡鸭鱼肉都还很完整就被倒掉，他们捡回去以后用水洗一洗，放在锅里煮滚，大人小孩就这样吃。

这是慈济人亲眼所见、实际拍

我们不是为了得到尊重而做慈善，慈济人付出无所求还要感恩，所给的物资都是质量很好、很实用的，这就是表达我们尊重的爱。我们尊重人、爱人，就要照顾到人人的心，尤其对于资深慈济人，更要用感恩心来照顾他们；对于平辈，你们讲话投机，互动时也要让人知道你们在做慈济，邀朋友共襄盛举。社会民心平和，企业也能在好环境里发展，人人的爱心就是安定社会的一股力量。

摄回来的真实景象，由此可见贫富悬殊，也可以感受到生活富裕的人是如何浪费；吃得多又浪费得多，畜牧养殖业要饲养的动物就愈多，宰杀的生命也愈多，形成恶性循环。

很庆幸创立慈济，有这么多好人，大家造福人间、爱护人间，影响

海内外许多人也能行善、茹素，所以慈济在世界上发挥爱的教育。

“入我门不变、不贫”——不变的是慈济的精神，不贫则是因为生命有丰富的价值，价值来自于无限的爱心，心中有爱最大富，有爱心的人是最富有的人，永远都是富而有余，能够付出救人。

疾疫灾，大哉教育

新冠肺炎病毒经过多次变异，感染力愈强，疫情愈难以控制；从疫情爆发以来，不断提起“大哉教育”，教大家有所警惕，因为现在的人太过自大，大多抱持着“只要我高兴，没什么不可以”的心态为所欲为，而看不见的病毒、迟迟无法平息的疫情正是天地对人类的警示，教大家调整心态、思想与行为。

过去世界上也有瘟疫，但是地

持续推动“竹筒岁月”，养成每天发善念并且付诸行动；不要轻视点滴，五元、十元、五十元投入存钱罐。随着这分善念、这个投竹筒的举动，也会自我肯定“我今天有付出一分力量要去救人”，善念存心，就会减少恶念，也比较不容易与人计较、起争执，所以这也是一种心灵教育。

大人稀，感染范围是局部的；早年医学、科学不像现在这么进步，不知感染源从何而来，但是有智慧的人知道“病从口入”。孟子也说：“见其生，不忍见其死；闻其声，不忍食其肉。”这分不忍之心就是扩及众生的爱，也是慈悲心，爱惜众生命。

众生的生命平等，但是常人总是自私自利。我常教慈济人感恩、尊重、爱，就是在训练、养成缩小自己的功

夫，不断地消除对自我的执着，就离清净的本性愈来愈近；修除自大、自私的习性，真正达到“人伤我痛，人苦我悲”，就是真实的“大我”。

将这分精神用于防疫，就是不忍大家染疫之苦，看到别人确诊，就

回归道德礼仪教育

慈济迎来第五十七年，感恩过去，要抱着希望面对现在与未来，希望往后都能平安。要求平安，要先要求自己心中有爱、观念正确；假如人人自爱，心灵思想正确，就能使人人平安。

他、你、我都有各自的“我”，彼此互动时都自称“我”，各有立场、定位与称呼，然若人人都有正确的思想观念，就懂得互爱——因为爱我、爱你也爱他，所以要保护好自己，不染病、不传染给人，保护你、保护他的健康平安，我自然就健康平

像自己与亲人患病一样，所以日常生活会谨慎防疫，保护自己就是保护别人，医疗工作者更要负起医者的责任与使命，在疫情严峻时发挥生命的价值，守护病患的生命，也让一般大众接受防疫教育，懂得自我预防。

安；他、你、我都有这分无私的爱，就是“大爱”。

自古以来，人都有这样的长情，祖先爱自己的子孙，父母爱自己的儿女；因为爱子孙，故以身教传家，留下其正念、正思惟、正行为，为后世传典范。从亲情来说，是血脉相传；其言行利益人间，则是智慧相传。子女、后代听到旁人说起自己的父母或祖先，都是感佩、赞叹，也会觉得与有荣焉。

回归人伦道德观念，重建正思惟、

正念，行为也要正确；心有正念，就会说出对人间有益的话，劝人向善，带动大众行走在正方向，共同做好对人间有益的事。所以面对复杂、不安的人心，灾难频起的世间，要好好做教育；“大哉教育，食事为大”，要从养成优良的饮食习惯做起。

就如师长在用餐时间教孩子们如何端起碗、拿好汤匙，安坐在位置上吃饭，该遵守哪些用餐礼仪等等。好习惯要从幼小培养起，还要让他们从小就有世界观、人道观念，启发他们爱护动物、爱护生命，也教导他们要有感恩心；在幼儿园，每一次用餐之前，老师会带领小朋友唱《感恩歌》，加强小朋友们珍惜食物的观念，知道“粒米杯汤盘中蔬，得来不易历艰辛”。

生活中的食、衣、住、行，老师都要用心教育，让孩子从小养成好习惯，保持好心念，说好话、做好事，对父母

有礼貌，友爱手足、朋友。如果每个小朋友都是从小接受这样的道德礼仪教育，未来的社会就能祥和有爱。然而现在的社会很复杂，而且众生各有其因缘，无法让人人都能接触到如此正向的教育，从而养成正念、正思惟，行于正道。不过慈济人还是要在人群中鼓励、邀约他、你与我一起努力，共同带动大众走上正确的方向。

慈济人向大众募心募爱，让大众知道天下发生了什么样的灾祸，有人受苦受难，启发人人的爱心，点滴合力去救助。天下有这么多的苦难，就是因为人心迷失了爱的方向；我们现在要教育大众，让人人见苦、知苦，起一念帮助人的心，发挥自己的生命价值，无论力大力弱，只要有这分心，就会在世间发光发亮。日后回想起来，哪一年有哪一个地方发生灾难，自己也付出一分力量去救助，种好因、结好缘，会觉得很高兴。

天地众生是生命共同体

人类只是生活在天地大空间的众生之一，要用感恩心看待天地，感恩天候调和，让大地出产米粮蔬果，供应人们充足营养，也让所有的动物随着自然生态生活。

人们过去能够健康、平安地生活，不是理所当然的，天地众生是生命共同体，即使是微小的昆虫，对整个地球的自然生态也有不可或缺的重要性。例如蜜蜂采蜜时会帮植物授粉，植物才能结出果实与种子，延续大地生机。许多人看到蜜蜂总是害怕被螫伤，赶紧把蜂赶走；常人眼睛所看到的只是自己，没有去深思生态道

唯吾知足，知足常乐

慈济从五十七年前的竹筒岁月为起点，当年微弱的萤火虫之光，已经

理，其实人类可以有丰富的粮食、蔬果可吃，小蜜蜂功不可没！所以要时常怀抱感恩心，感恩天地万物。

天灾人祸让人受苦难，很无奈、很苦，有福的人总是要尽一分心力，即使力量有限，至少将温暖的爱传到苦难人的心里。慈济人就是抱持着这分心，把握因缘、积极创造因缘去救助苦难人。

疫情让人惶恐不安，到现在还没有阻绝新冠肺炎疫情的特效药，茹素有功助清净身心，是最佳防疫方法，请全球慈济人多倡导，并且不断在人间启发爱心善念，凝聚力量帮助苦难人。

开展到国际空间，一群一群萤火虫在世界地图上铺出点点光亮。

“我这辈子与人无争、与事无争，不与人计较，于事也不计较，但是我有开阔的心，怜悯众生的心，就要合很多人的力量。应该是过去有好因缘，这辈子因缘会合，才有办法做这么多的事。人要合，心就要合，一心一志。我们自己若没有一心一志，众口一致，就无法带动人。”

如果起了计较心，说出人间的是非，徒然扰乱人心；若能把心开阔到包容人间，就不会与众生有计较。

“心要合，就要时时提起感恩心；看大家做事很辛苦，要问自己有没有做？大家都为我做事，所以我见人就说感恩，人人感恩、事事感恩，我对大家都很感恩！今天慈济可以为人群做这么多事，我也会很庆幸，起步时虽然人数不多，不过我们的心很合，一心一志建立慈济志业。我天天都这么想，所以我可以保持心平气和，否则想到天下这么多事情，一定

要承担，要让心静定不烦恼，实在很难！就因为心存感恩，大家共住合心，我们还要更努力为未来铺路。”

“我们现在的担子更重，过去一点一滴，用杯子接水，一杯一杯倒入缸里；后来这个大缸无法用一只手就可以提得起来，是要人去扛那一缸的水倒入池里，流入江河大海，我们如果没有用功，哪有德呢？所以期待大家要用功立德，不用计较自己做了几斤、几两，我们要在自己的心田播下大树的种子，自我期许成为一棵大树，能够为人遮阳、遮风、遮雨，这就是人生的价值。”

资深者不要认老，只要还在世上一天，就要挺起身来承担责任，做到最后一口气。

常人有烦恼习气，有的看别人不顺眼，会背后批评。若是被批评的人听了心生烦恼、对人生成见而排斥，这是对自己有损伤，这样的人生不圆

满，因为没有用善解的功夫，善解才能包容。“我很用心，我有走过、我有做过，我有这么多好因缘，与你们分享的一切，你们都可以见证，不是说空话，而是真实语。所以你们也要珍惜这样的大因缘，养身固然需要，养德更重要。”

“我很看重‘德’，我这一生都在养德，你们也一样要养德，不要遇到一点人我是非，就自己造一堵墙来障碍通道；要推倒心灵的障碍墙，心路要通透，要有宽大的心胸，‘君子量大，小人气大’。我们要如太阳为

丰富史料，慈善教材

要将心灵世界化为文字，一定要有准确的信念。要写慈济，就要多了解慈济；要了解慈济，就要投入去做慈济，才能有最真实的身心体会，写出来的才是真正的“相”。

大家带来光明，但是阳光不能太炽热逼人，而是给予世间温暖的生机；还要如大地一样忍辱负重，我们在人间做事情，要有这样的胸襟。”

“我说的话，你们要听进去，不只是看我怎么做，也要学；要学就要踏出脚步——前一步‘唯吾知足’、接着后脚踏出‘知足常乐’，要知足、要轻安快乐。我们要很知足，并且要利益众生，不要亏损众生、天地，不要亏损父母给我们的生命，所以要好好把握时间，多发挥慧命良能，不要空过时日。”

无形的精神理念要转变成文字，才有办法“润”与“论”；有写、有润、有论，才能留存文字智慧，也是为后人指出一条明路，让人可以积极去走。如果只是“写空说有”，这条

路只存在虚幻中，如同镜花水月，文字写得再美也无法实行；要“写真说实”，这样的文章才值得留存。同理，在短短几十年的人生，也要为自己的生命留下真善美的历史篇章，才值得流芳文史。

“很感恩在茫茫人海中，我们可以共同做出值得永远流传的真实历史篇章，就如现在有多个国家的慈济人在波兰援助乌克兰难民，对于受助者来说，慈济所给的物资总有一天会用完，或是久了会破旧、毁坏，但是心灵的记忆不会变旧、消失。”

“慈济这个团体的成员来自不同国家，且有各种宗教信仰，会合在一起却能如此和合，让人一看到就觉得很亲切、很喜爱，就是因为人人都是自动自发去救助苦难，具有付出无所求的精神；我们先要表达出对人人爱，用很真诚的心去付出，才能得到人人爱，被爱的人生最有价值！”

到目前为止，接受过慈济人道关怀或援助的国家地区，已有一百二十八个。慈济在这个世纪，解救人间困苦，仅仅说台湾，可以去回顾过去有多少次的风雨、地震灾难，慈济人立即投入急难救助，后续还有中长期的慈善援助，每一项都是很重要的真实历史，要用心整理出来，也可以成为教育人间的慈善教材。

慈济自创立以来，战战兢兢地踏出每一步，直到现在，都不敢有一点偏差；半个多世纪的慈济路，有丰富的史料，可以为人间做正向的教育。常说“心包太虚”，虚空有多大，心量就要开展到多大；所以只要看见世间发生什么事，认为应该要做，话讲出去，就要做到。然而看着世界地图，感觉到还有很大的空间，但是人生时间有限，想要做的事，必须靠慈济人合和互协，一代接着一代不断传承、不断进行下去。

流传宝贵史实

慈济五十多年的慈善救助史之中，也曾援助因战乱而缺粮、缺医药的民众，例如和法国无国界医师等国际非政府组织合作，到卢旺达做慈善医疗救助，卢旺达在一九九四年的内战，发生惨绝人寰的种族屠杀事件，据估计近百万人死亡。

“这是很悲惨的人间历史，慈济也去投入救助、付出。那时我身边没有这么大一群智囊团，只是看见了世界上发生这样的事，觉得应该做，就想方设法去救助。也很感恩当时虽然慈济人不多，但仍然有一群真诚付出的慈济人，认定我要做的，去做就对了。”

“每一天都做对的事，这一天的生命就有价值；若非运用智慧在过生活，总是在人我是非里空转，好事可有可无，‘加减做’，人生的价值就在加加减减中消磨了，实在太可惜！所以期待大

家把握因缘，把宝贵的历史记录详细，而且整理到字字珠玑，留传后世。”

相信大家在波兰走这一趟，有说不尽的心得感想，我也有满满的感受，虽然一时说不尽，但是记忆永恒存在；大家要为时代作见证，为人类写历史，可以找空档写下来，或是口述心得，用录音存盘。更期待疫情平息后，让我当面看看你们，听听大家的所见所闻。

“我很羡慕你们可以走到当地，伸出双手拥抱、疼惜、抚慰苦难人。看到一对母女把刚拿到的环保毛毯展开，围在彼此身上，拥抱在一起，我的感受真的很难以表达；这是在环保站，一大群环保志工捡回来的塑料瓶，用心清洗、分类之后再制的高质量毛毯，送到这么遥远的地方，披在有需要的人身上，真正是化无用为大用。”

过客

王端正
《生命的风华》



哲学家与科学家不断企图为人类在自然界中找到定位，所以有关“人类在自然界的地位”问题，不断反复被讨论。

站在人类的立场，传统的主流看法是：

自然是人类的财产，是人类所拥有且能够支配的综合公园、动物园及自家的菜园。

在人类传统的主流意识上，毫无疑问的，人类“占地为王”了。而在“占领”地球的大部分时间里，人类都一直是以“强势物种”的姿态，宰割着这个地球的生灵与万物。

事实上，自然果真是人类的财产吗？大自然的财产，果真可以让人类毫无节制地挥霍吗？

跳脱人类一厢情愿的立场，事实的真相恐怕是：

大自然是一个整体，人类是大自然的一部分，就像波浪是海洋的一部分一样，部分如何能对抗整体？人类对抗大自然，就像小波浪对抗整个海洋。

人类如果不能从大自然中学会谦卑，不能从整体中体会渺小，很快地就会成为大自然的微尘，随风飘逝；成为浩瀚宇宙的过客，灰飞烟灭。

——摘自王端正《生命的风华》

知己

王端正
《生命的风华》



我们无法借助一本书去了解一个人，所以千万不要以为熟读一本心理学教科书，就可以看透芸芸众生。

没有一个人可以进入我们的内心世界，除非我们愿意敞开自己的心扉。我们有权利选择让谁走进自己的心灵深处，但没有权利期望每一个人都能了解我们灵魂深处的心地风光。

我们常常自作聪明，自以为是某某人的知心朋友。殊不知，我们不但不是别人的知己，甚至都不是自己的知音。我们不但没有走进别人的内心世界，连自己的心灵世界都没有往前踏进一步。

不要感叹“相识满天下，知心无几人”！既然我们从来就没有开放过自己的心灵，又哪来满天下的知心友人？经验告诉我们：要注入甘露，必先打开瓶盖；要获得阳光，必先拉开窗帘。我们不能期望在密闭的房间，能有对流的新鲜空气；也不能期望紧闭着门扉，能常有知心的朋友造访。

西方谚语说：“想要煎一个蛋吃，就必须先要打破蛋壳。”

我们也要模仿那种语气说：“想要获得诚挚的友谊，就必须先要撤除心灵的藩篱。”我们确实有权选择让谁走入我们的心灵世界，但我们不能永远把心扉紧紧关闭，这世界是如此色彩缤纷、热闹非凡，又何苦自闭心扉，忍受那让人寂寞的孤寒？

——摘自王端正《生命的风华》

当水滴回到大海

何日生
《一念间》

人们究竟喜欢追求独立的自我，还是企望放弃自我？独立自主，是否意味着必须和群体分离？

其实，没有事物能独立存在，没有一样生命可以不依存于其他更巨大的力量，而发挥他的作用。那长得饱满的果子，不正是挂在繁茂的树上吗？那巍峨独立的巨木，不也正是根植于大地之上吗？

万物，本来相存相依，本来就不曾分离。

我曾经是一个个人主义者，也是自由主义的信奉者，相信孤独的力量，相信人独立自主的必要性。当然并不是说我现在就不相信独立自主，而是我发觉了通向自我的路径是群体，迈向自主及独立的要件，是向更巨大的能量顺服。

曾经有一年，过年的时候，一连四天，我都待在静思精舍里。过年期间，精舍特别忙，全世界各地的慈济志工都回来了，精舍上上下下非常热闹。我从早晨七点钟开始，准备主持“慈济新闻深度报导”，节目结束以后，我立刻融入拥挤的造访精舍的宾客群中，沉浸于欢乐的交谈氛围里。那是一种奇妙的快意。

我数月积累的焦虑及疲惫，包括心灵的和身体的，不知不觉中都逐渐远离。四天下来，我觉得我又生龙活虎，恢复生机，充满信心及活力。因此我得到的印证是，当一个人困惑疲惫时，不应该孤独地走向自己，而是应回到群体里。群体自有一股疗伤的能力，群体自有一股平复困惑的能量，如同一滴即将干涸的水滴，因为回到大海而重拾自己。

然而，现代文明教导我们——“人”的根本是自己，是自我；但自我竟是孤寂的起点。在历史的进程中，我们不断地将自己与一切整体的能量分离。当人类发明文字，我们就与万物的实体分离；当我们发展了工业，我们就脱离了家庭；当我们发明了电视，我们就脱离了学校。终于，人类逐渐找到一个属于个人的独立价值观，独特的专长和特立的人格。但就在个人化逐渐成形之际，人们却发现最后他必

须孑然一身地面对一个充满孤独、茫然又危险不安的世界。

当绝对的孤独来临，人们就采取各种的方式逃避自我。一个歌手告诉我，当他一个人烦躁时，就会跑到喧嚣的街头，在扰攘的车声中，他的心就会安静下来。显然他很孤独，并且亟欲逃离孤独。在人群中他才能平静，才能稳妥。

不只这一位歌手，穿着时髦吊带的专业经理人，染着红发的翩翩少女，穿套装的上班女郎，为什么在那么忙碌疲惫的工作之后，还要钻进拥挤喧闹的pub？为的就是消弭自己。白日的竞争所造成的自我的压抑和紧绷，在夜里离开工作场域，让自己融进一个无名陌生的环境，沉醉其中，自我躲起来不见了，这才觉得快乐。

在工业革命及理性主义发展之前，人类还是属于群体社会的。而西方中世纪人士是属于教会及家庭的。在十八世纪以前的中国，个人很难想象离开宗族的自己到底是谁。即使李白这种浪荡不羁的才子也要说：“与君歌一曲，请君为我倾耳听。”酒不是一个人独饮的，是和朋友、诗及大自然相通连的。

在东方，两千四百年前，印度太子悉达多有一天在菩提树下，在繁星点缀的星空中，彻悟了宇宙的究竟之法，万物原本都是一体的，一切都在不可思议的因缘中分离着，同时又契合着。

东西方的古老智慧不断告诉我们，个体和群体不可分割及相互依存之道。心理学家荣格也说，每一个人如果要获得生命的完整，或要取得更巨大的能量，就得让心识通向集体潜意识。

当慈济志工穿着整齐的制服，出国赈灾，亲手抚慰灾民，同体他的悲，理解他的苦，我们说他回归到一个大爱的能量磁场里。而那个大爱原本就在他的心里。那是一种无私的给予，是人人心中大爱，是让一个迷失在自我追求的水滴，重回大海的那一分圆满的觉性和永恒的甘美。

——摘自何日生《一念间》

不怕念起 只怕觉迟

刘济雨
《心灵四神汤》

人会生病，是因病菌入侵体内，负责抵抗的白血球抗菌失败，而让病毒在体内肆虐，破坏免疫力；也因感染不同之病菌，而人体呈现各种不同的病态。如果体内白血球发挥抗菌功能，在病菌入侵体内尚未产生破坏力之际，即将之围剿消灭，则抗菌成功，身体依然健康无恙。此乃为何有些人感冒时只是多喝开水即不药而愈；而有些人则需吃药打针，历经一段煎熬，饱受病苦折磨，苦不堪言。人体是如此现象，人心又何尝不是？

人体有四种现象：生、老、病、死；而心理也有四种现象：生、住、异、灭。“生老病死”常常发生在我们生活周遭，从小我们已经见识很多，也有所体会。然而，“生住异灭”就不见得人人能深入体解，进而透视人生、觉悟人生。我们内心念头随时生起，也固执地坚持自己的想法；一旦境来心转，见异思迁，念头又轻易改变，甚至随境消失。如此反反复复，谓之“凡夫”，而烦恼也自此衍生。

生活中，我们经常被起心动念所困扰，有时在困惑中仍被迫做出判断与选择，所以有人说：“人生是一连串的选择，而生命的经历就是选择的过程。”每天我们都对生活中的大小事情做出判断与选择，小抉择影响一天，大抉择可能影响一生。因此，日常生活中的每一个念头，都在考验我们是否心存正念，是否判断正确。念头正确即观念正确，观念影响想法，想法影响做法，什么样的做法则造作什么样的人生。所以，念头正确与否，及抉择是对是错，都直接影响着我们的每一个日子是否过得愉悦快乐。

然而，我们无法确保每一个念头都完美无缺或没有偏差，就如同我们的身体无法永远不生病一般。身体健康时，“免疫力”发挥抗体的免疫功能，让我们身体处于无病状态。身体一旦病了，“抵抗力”的强弱对病情好转与否有着决定性的影响。所以一旦念头偏差，能扮演及时导正及净化功能者，就是我们内心深处的“正觉”。

正觉之于心念，犹如白血球之于人体，它既是需要的也是重要的。随境而起

的念头无法杜绝，但清净的正觉却可以培养。不怕恶念起，只怕正觉迟，念头一旦偏差并不可怕，可怕的是正觉无法随之升起并及时给予导正。正觉战胜恶念，则恶念消失无形。反之，恶念战胜正觉，则偏差的思想会付诸偏差的言行。如此善恶交战，就决定着我们每一天的行为造作，也决定了每一天的快乐与否，甚至在无形中影响着我们的这一生。

心中常存正觉就像茫茫大海中有着一座灯塔，它默默地指引我们正确的目标与方向。人心失去正觉就像灯塔失去灯光一般，是有体无魂，只虚有其表。相反地，一个具有觉性的人不会轻易被恶念牵引，必能时时自我观照，在反躬自省中时时自我警惕、自我约束；在起心动念、开口动舌及举手投足之间中规中矩。这就是心灵怡然自在、生活安然自得的人生。因此，我们说人生无以为宝，“正觉”就是“人生珍宝”。

——摘自刘济雨《心灵四神汤》

当心骨质疏松找上门

骨质疏松不是老年人才有的烦恼。女性受荷尔蒙影响，在停经后缺少雌激素的情况下，可能导致多项生理机能的明显衰退，其中就包含骨密度下降。

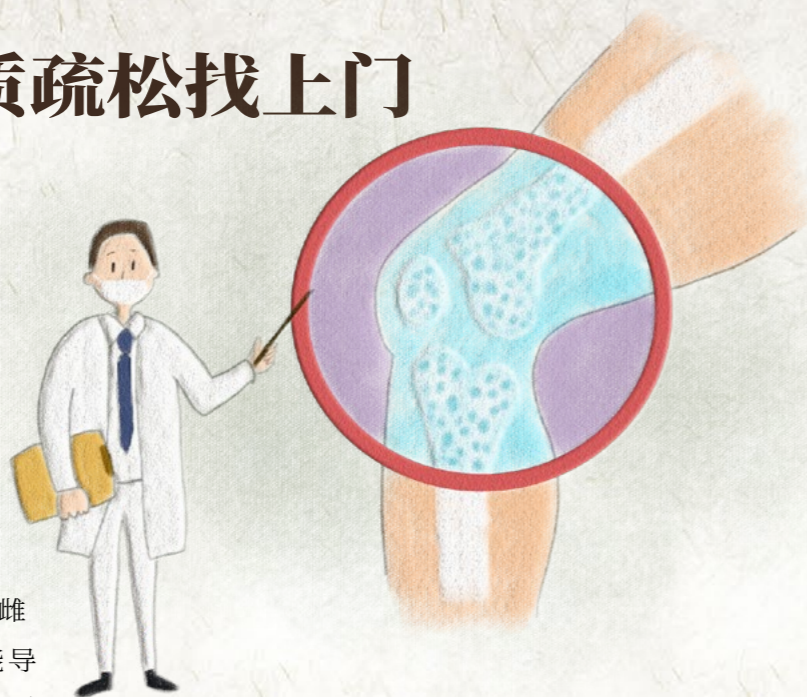
骨质疏松本身虽然不致命，但可怕之处在于骨质疏松引发跌倒，以及骨折后失能的后遗症。当女性停经后身体缺乏雌激素，会造成破骨细胞活性上升，失去与成骨细胞之间的平衡，导致骨密度急速下降，尤其在停经后的五至十年内骨质流失最快。

目前能够治疗骨质疏松症的药物有很多种，这相当于病患拥有许多途径可以选择与疾病对抗，在经过医师评估和确认后，即可利用适合自己的药物控制病况，尽量推迟骨密度的流失。

今年67岁的李女士，原本就有脊椎侧弯的问题，当疼痛发作时会仰赖止痛药，随着年龄增长，李女士身体不适的情况越来越严重。6年前做检查，发现自己竟是严重的骨质疏松症患者。

“可能我心态上一直觉得自己年纪不大，就一直拖着不去医院，心想应该不会有太大问题。”李女士说，为了不让十年后的自己后悔，这几年来她按计划看医生、追踪骨密度，平时认真保养身体和管理饮食，也避免进行突然的剧烈动作。

她表示，原本没想到停经会使骨头退化，感恩家人的陪伴和医师的悉心诊治，让她能用更正确的观念和心态面对骨质疏松这个现代的慢性疾病，养成健康的生活型态。



“治疗骨质疏松绝对不能光靠吃药！”医师提醒，要包括适度的运动与搭配健康饮食要配合，四大重点需记牢：顶天立地、保密防跌、口腔卫生、牙齿保健。

“顶天立地”，“顶天”是存骨本的关键，不仅只有吸收钙质，维生素D3的摄取更是不可或缺，“顶天”可以适度晒太阳获取维生素D3；“立地”，可以做一些简单的负重运动。



“顶天立地”



“保密防跌”

“保密防跌”，“保密”是要定期追踪骨密度、开始用药治疗后要按时吃药，并且“防跌”以避免跌倒造成骨折伤害。

“口腔卫生”，除此之外，固定到牙科检查情况，并注意**“牙齿保健”**是否出现因骨质疏松药物副作用导致的问题，都是非常重要的观念。



“口腔卫生”

除了50岁以上停经女性，医师建议65岁以上男性定期到医院测量骨密度，如果数值正常，就可以每两年至三年做一次，但若是发现有骨质疏松征兆，即可和医师讨论合适的治疗方案。希望大家了解骨质疏松并非长者的专症，应从年轻时开始预防，戒除抽烟、饮酒过量等导致骨质疏松发生的诱因。

芒果布丁

食谱提供者/赵洁娜

材料：10人份

用料：芒果、椰子粉、果冻粉、无籽葡萄、糖花。



做法：

1. 将芒果洗净，顺果核横剖成两半。
2. 取300克果肉放入料理机中，加凉水至600毫升打成芒果浆。
3. 再将300毫升芒果浆放锅中加入200毫升凉水，30克椰子粉，再加入50克果冻粉，溶解拌匀，加热煮沸后倒入50毫升于模具底层稍放凉。
4. 剩余芒果浆300毫升放入锅中加入200毫升凉水，加果冻粉50克溶解拌匀，煮沸后倒入50毫升于模具上层，凉后即成型。
5. 每杯芒果布丁100毫升，表面放葡萄切片（或其它水果）、糖花、叶片完成。



这款甜品很容易制作，选用当季水果，饭前或饭后吃，随自己喜欢……

平常的芒果布丁采用牛奶作为配料，此款布丁采用椰子粉替代牛奶，不放白糖，从而达到减少奶制品及少糖的效果。

主厨分享：

●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
芗城区竹祥街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

广东省广州市番禺區
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祥街君
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
《我们是幸福的中华少年郎》 作者：尹子瑜（12岁）

2020年的春节，COVID-19（新型冠状病毒）带来了一场突如其来的疫情，将绝大部分人困在了家里，这场疫情牵动着亿万国人的内心。危机之下，中华儿女万众一心、齐心协力，同时间赛跑，与病毒较量。

现今，我国疫情防控能力与经验日趋成熟，国内疫情逐渐平息。不论大家身处何方，最常听到的就是“此生无悔入华夏，来生愿生中华家”。新冠病毒作为一名“老师”也教会了我们时刻记得爱护动物，保护自然环境，与大自然和谐相处。



撰文/潘柳燕 摄影/凌丽

清浄在源头 加素减塑爱地球

6月18日，慈济基金会联合柳州市山水社区新时代文明实践站、香榭丽社区党支部及业委会举办主题为“清浄在源头 加素减塑爱地球”的环保宣导活动。

志工分别用“可可”“厨厨”“其其”“嗨嗨”称呼可回收垃圾、厨余垃圾、其他垃圾和有害垃圾，生动形象地为居民讲解如何做垃圾分类，并呼吁大家少用、不用一次性制品，买菜时尽量用环保购物袋。

山水社区卫计副主任蒋婷说：“第一次见识到这么生动活泼的垃圾分类，真是大开眼界。希望多多举办这种活动，大家共同努力把我们社区建设得更加干净美丽。”

“瓶瓶罐罐纸电13570。”在慈济志工的带领下，小朋友们伸出双手，大声地跟读。4岁的赵子云小朋友说：“我以为不好玩，后来发现很好玩，我想做环保小卫士。”家长们也从中了解到塑料瓶、铝罐、纸类等环保小知识。

志工通过环保T台秀向居民展示回收的PET塑料瓶经过科技华丽变身，成为赈灾所需的衣服、毛毯等，大家纷纷鼓掌称赞。

香榭丽社区业委会副主任秦晓明说：“这个活动很有意义，体现热爱祖国、热爱地球的主题，让子孙世代生活在一个干净的地球上。你们把每个环保单都详细地展示给我们看，这么精心的准备让我非常感动。”