

# 慈濟

2022年 第07期 总第112期

准印号 /S(2022)00000279

内部资料 免费交流

— 主题报道 —

— 慈善的

## 软实力

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

# 用心与坚持

|| 社·论 ||

拥有健康，对大多数人而言是习以为常，但对本期主题报道的四个家庭，却是一种奢望。因为感受病苦的同理心，慈济人走入他们的生活，施以关怀与鼓励。

罹患18年牛皮癣病的罗永华，多么希望自己能快点好起来。然而徒劳无效的求医路让他几经放弃，他写道，不愿意让慈济宝贵的资源耗费在他身上。

“我不会放弃，因为我一放弃，永华就再也没有机会，我只有坚持。”福建厦门志工往返连城40余趟，终于说服罗永华，接受医治，再次过上了正常人的生活。

因脑肿瘤破裂导致偏瘫的阿涛，家庭生活一度陷入困顿。得知阿涛的儿子很喜欢踢足球，志工就以此激励，让他坚持复健，将来陪儿子一起踢足球。阿涛握着志工的手突然用力攥紧了，无言的告白，充满了对未来的信心和希望。


他曾是一名媒体记者，开朗外向，两度荣获明星记者提名。因突发的疾病改变了曾春的生命轨迹，他说：“在生病的这些岁月里，我得到

了很多人的关怀、鼓励和帮助。每每想起他们，我都特别感动，也觉得自己很幸福。”

被命运特别“关爱”的阿晶母女，面对家庭的窘迫及身体的不堪，阿晶抱怨过老天从未垂怜自己。直到遇见慈济，母女俩逐渐打开尘封已久的心，阿晶用自己的身行，揭示生命的价值。

志工在关怀陪伴中见苦知苦，知道自己是有福的，更能以慈悲大爱去投入；受助者，接受他的苦，在大家的关怀配合下走过而转变。

慈善的软实力，对于慈济志工而言就是用心与坚持。每位受助者的病情和家庭情况各不相同，需要陪伴的方法也不一样，但志工秉持“感恩、尊重、生命、爱”的精神理念，视受助者为自己的亲人一般，悉心抚慰。也印证了那句话：用心就是专业。

投入时间，在不同的空间，慈济志工穿梭在人与人之间，不断接力、用心学习，唤醒困境中的生命热情；虽然平时各自在不同的领域工作，但同在助人的路上，生命从此不同。 



摄影 / 白崑廷

一证严法师·静思晨语一

## 心无漏，慧命增

不知福，不知足，  
贪求无厌烦恼多；  
过去植福今生受，  
今生造福益来生；  
造福积德心无漏，  
分分已获慧命增。





——封面图说——  
看见你的苦，抚慰你受伤的心灵。人生可以蜕变，相信奇迹真的会发生，用生命的缺憾，谱写无憾的人生。  
(摄影/黄德欣)

# 目录 CONTENTS

## 主题报道



## 08 慈善的软实力

原本,他们有正常的人生路,生活可以过得不错。却因复杂的疾病,让他们四人及家庭陷入无奈与绝望中。面对受病痛煎熬的人,慈济志工多年来用真诚与贴心的行动,鼓励他们在逆境中转变心念。志工温暖的关怀犹如黑暗中一束光,照亮他们缺憾的人生。

- 10 蛇皮人生的蜕变
- 18 我们不放弃,他才有机会
- 26 家是温暖的岸
- 34 听我说 谢谢你
- 42 照亮缺憾人生的光

## 社论

- 01 用心与坚持

## 无尽藏

- 04 有福有缘 为苍生尽心力

## 经典札记

- 06 一闪一闪亮晶晶,好美!

## 亲子之间

- 50 亲子之间,谁先放下手机?

## 花言木语

- 52 茉莉花

## 各地慈善

- 54 盼着你们常来
- 58 “耆”迎端午乐融融
- 64 脸上的笑 眼里的爱
- 68 爱的约定
- 74 儿童节的特殊礼物

## 各地环保

- 78 环保之家 四周岁啦
- 84 桐洲岛净滩行
- 88 高校学子的环保路

## 92 慧心净语

## 人文书摘

- 102 娱乐
- 103 当你觉得受伤
- 106 快乐的工场

## 健康之道

- 108 解密植物奶

## 今日餐桌

- 110 冰皮月饼



2013 年 4 月创办  
2022 年第 7 期 总第 112 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 / 明缎 明荷 姚群  
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

群与我合心、贴心的弟子帮我走到，完成师父的志愿，在那边有实质的建设，推动医疗与慈善。

两千五百多年后，我们要把握因缘，把“为佛教，为众生”的责任落实在我们的肩膀，开阔心胸，视天下众生为己任。

我们无法做到拯救天下苍生，但是可以尽一分心力。看到、知道人间苦难，跟那里有缘，就从那里付出；一个人不够，就口口相传，好话引导好人，借大家点滴的爱心、借重彼此的力量，无论苦难人在哪里，我们都可以帮助得到。

慈济人有心、有愿、有力，付出无所求，双手合十说感恩，这是多美的人间生态，人生价值也提升了。每一次看到这样的画面，我就不由自己说感恩与感动！心中有爱，富而有余。能付出爱，就是自我祝福，造福人间就是造福自己。

如果不去身体力行，光说不做，总是站在原地，永远都在“投石问路”，反而阻碍了畅通的道路。我不断呼唤大家启发爱的能量，也请大家帮我的声音再助力，借大家的气力多说好话。人人感恩知足，情要拉得长，爱要铺得广，展开双手拥抱苍生。期待人人发一念心，有因缘有力量造无量福，让天下贫病苦难人都能得救！

■

得饱，而是刚好就好，八分饱还可以有两分助人好，饥饿的人就会更少。

尼泊尔国际组织与慈济合作，在蓝毗尼援建医疗设施，马来西亚和新加坡慈济人七月前往关怀义诊中心工程进度、洗肾中心运作状况，也下乡访视。几个月前，马来西亚陈吉民医师路过蓝毗尼村落一户人家，看见一个小男孩爬着，用嘴要去找地上的奶瓶喝奶，非常震撼，陈医师不舍地扶住他的头，用奶瓶慢慢喂奶。小男孩的父母残疾，在附近农田打零工；小男孩的姐姐已是要读书的年龄了，却付不起每月约人民币30元的学费。

这就是当地的恶性循环，孩童失学成为文盲，长大后打工的工资低廉，一天只能赚到人民币10元左右，生计困难，由不得有些人每天只能坐在地上，等待着好心人给他一顿饭。

在佛陀的故乡蓝毗尼，有很多观光景点，但有多少人能见苦知福；看到了苦难，又有多少人能起不忍之心。慈济人发现了这个家庭，赶紧发放粮食解决断炊的困难，之后也安排小女孩入学。人海茫茫，在这个时候相遇也是因缘；只要慈济人的双手接触到，慈眼透视到，能因此得救的话，他们也是有福人。我代替苦难人感到庆幸，也为他们欢喜祝福。

我走不到蓝毗尼，但感恩有一

## 有福有缘 为苍生尽心力

看到、知道人间的贫穷病苦，  
与那里有缘，就从那里付出；  
借大家点滴爱心、借重彼此力量，  
再遥远的地方，我们都可以走得

证严法师主讲 编辑部整理  
讲于二〇二二年七月一日至十八日



烟霞清梦（局部）／林淑女

争，这几个月来，俄乌战争影响多少人。还有贪欲泛滥，消费、浪费都过度了，商品为求精美而过多包装，所消耗的资源愈来愈多。在慈济环保站，一叠叠新衣在囤积后被“捐”出来，很多连吊牌都还没有拆。不只穿得过剩，厨余也很多，但普天下缺粮缺食的人是那么多！

富有的国度追求享受，穷困的地方落后匮乏，却都共同生活在一个地球上。人人少欲知足，就会有余，不求吃

世间天天离不开一个字，就是“苦”。人间哪能没有苦，再富有的人生还是有苦，很完美、没有忧虑的人生并不存在。就如现在天气很热，你感受到、我感受到，苦也是人人普遍感受到的；老、病、死之苦，凡夫之迷，难以接受，觉悟的人不是不觉得苦，而是透彻了解，接受这就是自然法则，轻安自在。

更苦的是人心烦恼无明，让人与人之间无法平和，造成国与国的相



# 一闪一闪亮晶晶，好美！

她十一岁，他四十余。

她三四岁的时候，失去了母亲；他三十多岁的时候，和太太离婚。

她从此成为单亲的孩子；他成了兼带母职的父亲。

几年前，他还是年轻力壮的工人，充满愿景，但一场意外，从此改变了他的生活。他的父亲，也就是小女孩的爷爷说：“他在一次拆除一道墙的工作时，墙面忽然整个倒塌，他被压断了颈椎，经过抢救，命是捡回来了，但从此瘫痪躺在床上。”

父亲发生工伤意外时，她才四岁，父亲三十多岁，爷爷六十岁出头，一家三口，陷入愁云惨雾，庞大的医疗费与日常必需的生活费，压得他们几乎喘不过气来。

未出事前，家计由她的父亲担着，出事之后，一家的生活由她的爷爷扛下。

她的名字叫小雅，老、中、少，血脉相连，甘苦与共，三个世代、三个个体，就像三根支架，相互依靠，在艰难中，共构一个凝聚力强大的家庭，他们都知道，唯有如此才能渡过难关。

小雅是位很特别又很平凡的小女孩。因为她生长在寻常百姓家，所以平凡；又因为她遭逢家难，所以她显得不平凡。遭逢家难，让她锻炼出坚强的意志，用笑容冲淡父亲遭遇不幸的哀愁，用愈挫愈勇的态度，让自己像一只孤

雏，能在逆境中奋勇飞翔。

## 我来照顾爸爸

当父亲瘫痪在床时，四岁的小雅对爸爸说：“爸爸，没有人照顾你，我来照顾你。”这句话岂是一个懵懂小孩子讲得出来的话？但小雅讲出来了，不仅讲出来，而且做到了。从此，她每天喂食爸爸的每一餐、每一杯水，小心翼翼地、缓慢地喂，像母亲照顾小孩那样的轻柔。

瘫痪在床的爸爸，眼睛含着泪水不舍地说：“那时，小雅只有四岁，个头小，差不多如床一样高，她不仅每一餐一汤匙一汤匙喂我，还耐心地用各种让我开心的表情和动作陪伴着我。”

真是一个乖巧懂事，贴心认命的小女孩，她似乎是上天恩赐的小天使，让命运乖舛的爸爸，重拾活下去的动力。

通常不要说四五岁，即使到八九岁的小孩，都应该还过着无忧无虑，和邻居小孩一起打闹嬉戏的童年生活。可是小雅不同。她说：“我们跟别人的家庭情况不一样，我得做事。”言谈间，她淡然面对家庭的困境。

## 亲情才是最重要

没有父母的呵护，没有嬉戏的童年，但小雅一点也不在意，也不羡慕别人家庭的富足安逸，她拥有一颗知足感

恩的心，也具足了一种勇于面对挑战的正向乐观的精神和力量，所以她对家里的穷苦困顿甘之如饴。

在她眼里，穷只不过物质稍微匮乏而已，省吃俭用就可以了。只要知足感恩，贫穷并不能阻止她开心，不妨碍她幸福快乐的情绪。幸福快乐不是由贫穷或富有决定，而是由人的心态决定。

她又斩钉截铁地说：“钱不是最重要的东西，亲情才是最重要的。”多么动人的一句话，足以让许多不知亲情为何物的人无地自容。

## 给一个神秘礼物

爸爸生日到了，为了帮爸爸庆祝生日，小雅在慈济志工的协助下，筹划了一整天，准备送爸爸一个神秘礼物，给他一个惊喜。她买了一个生日蛋糕，保密到家，兴奋地徘徊屋里屋外，几乎一个晚上都没睡。她抬头仰望夜空，看见众星闪烁，明月当空，情不自禁地说：“好美的星空。”

一大早，她等不及天亮，关闭房子里的电灯，点亮了生日蛋糕上的蜡烛，唱着生日快乐的歌曲，在慈济志工用双手拍着节拍陪同下，走到爸爸的卧床前，恭敬地祝福爸爸生日快乐。她开心地唱着，爸爸开心地笑着，双眼含泪，在旁的爷爷和志工，眼眶也湿了。

她似乎知道，自己身心灵健康，就

是给爸爸最好的礼物。这是爸爸最想要的礼物，是再多金钱也买不到的礼物。

问她未来的愿望是什么？她毫不犹豫地：“我想成为医生，我想治好爸爸的病。”亲情成为她生活的中心，支撑着她积极正向的力量。

## 晨曦出现在黑夜之后

美丽的晨曦，总出现在黑夜之后；幸福的感觉，产生于苦难的折磨；人在压力下长大，鸟在逆风中飞行，再坎坷的人生道路，都可以昂首阔步。

小雅用开朗冲淡了苦难，用笑声愉悦了家庭，用勤劳维系着家计，用歌唱排解了忧愁，用舞动保有了健康，用亲情保住了父亲的尊严，用苦心经营的爱，圆满家的完整。她的感人故事，由关怀陪伴的志工，长期录影跟拍，以《一闪一闪亮晶晶》为名，在网络上广为流传，引起数以万计网民的关注。

算起来，现在她应该已是十五六岁的少女了。岁月推移，心性变幻，不知现在她还纯真依旧否？开朗依旧否？孝顺依旧否？但愿善良的心灵经得起环境的改变与诱惑。

王瑞正



主题  
报道

# 慈善的 软实力

原本，他们有正常的人生路，  
生活可以过得不错。  
却因复杂的疾病，  
让他们四人及家庭陷入无奈与绝望中。  
面对受病痛煎熬的人，  
慈济志工多年来用真诚与贴心的行动，  
鼓励他们在逆境中转变心念。  
志工温暖的关怀犹如黑暗中的一束光，  
照亮他们缺憾的人生。



摄影 / 黄德欣





主题  
报道

# 蛇皮人生 的蜕变

我是多么希望自己快点好起来，  
能以健康的容颜面对慈济人的关怀。  
但拖延了十八年的重症，徒劳无效的求医路，  
我不愿意让慈济宝贵的资源耗费在我身上，  
几次要他们别费心了。  
但我真没想到，他们还能再回来。

自述撰文 / 罗永华  
摄影 / 王燕玲、黄德欣



厦门，这座福建的明珠是令多少人向往的城市。我也一样，曾经多么希望能让自己的人生融入厦门的印记，有一天可以衣锦还乡。可惜生活总是充满着未知，由于身体的疾病，让我打工的生涯变得无比艰难。当我治病花光了那微薄的工资，病情非但毫无转机反而愈发严重的时候，我知道打工的路已经走到尽头了。

看着回乡的大巴将我与那座城市拉开的那刻，我感觉自己就像一株小小的浮萍，在汹涌的激流中难以掌握命运。我将一无所有地回到那个贫穷而遥远的村落，回到操劳一生的父母身旁。

随着病情的不断严重，就连走路都举步维艰，在病榻上看尽四时往复与季节更迭。偶尔翻起旧时相册，那个曾经的花季少年已被时光带走，厦门在我心中已经变得像天堂一样遥不可及。

与慈济人初次见面时，我以为他们是哪个政府部门来看望贫困户的。他们有的人穿着整洁的蓝色长袖T恤衫和白色裤子，还有一部分人身上穿着黄色的“马褂”（背心），后来在交谈中才知道他们一部人来自厦门。

我恐怖的肌肤暴露在众人面前，令我感到气氛有些无奈和尴尬。此时，人群中一位女士走到家里的桌前与我父亲并坐，她表情非常温和，轻

声细语地询问一些家中的琐事和田里的收成情况。

后来，才知道她是厦门志工林秀芳，她的语言仿佛有一种魔法，可以瞬间化解当时那个沉寂的氛围。她起身坐到我的身边，轻抚了一下我满是皮屑且通红的手，让我不禁一惊。接着，她问了一些关于我的病情和治疗的情况。

看着他们的车队在小小的村路上缓缓离去，简陋的村子又恢复往日的平静。我的生活依然那样在简单中重复：哥哥在外上班，嫂子不能自理，父母在田间地头忙碌。我则每天带着侄子侄女，哭了要抱抱，尿湿了给他们换裤子；他们消停了，我就回到床上躺一会儿，安抚一下自己沉重疼痛的双腿……

一个月过去，我接到哥哥告知，过两天家里会有人来。这次我早早穿好长袖衣服，好让自己少暴露一点。当几辆车缓缓驶进村子，从车上下来的还是那群身穿“蓝天白云”服饰的厦门慈济人，以及身穿黄色背心的连城本地志工。

我真没想到，他们还能再回来。

### 封锁的心门开了隙缝

这次来的是志工陈艳珍。她戴着眼镜，笑容甜美地走到我面前，叫了我的名字，然后握了一下我的手腕，



对于志工的关怀，心存疑惑的罗永华觉得，慈济人只是生活中的过客，若抛开慈善，哪有人会靠近自己。摄影/王燕玲

让我不由得心里又是一阵惊愕，她说在上次秀芳师姐一行拍摄的视频中看过我了。

其实这么多年的疾病缠身，历经人情冷漠，使我早已不愿接触别人。而慈济人对我那么无所畏惧的接触，犹如一声惊雷在我封锁的内心打开一丝裂缝。在往后的时间里，厦门的慈

济人每个月都会过来关怀。后来我独自到政府提供的安置房住，慈济志工考虑到我生活的不便，还为我添置了洗衣机。

我是多么希望自己的皮肤可以快点好起来，能以一个健康的容颜面对他们的关怀。但牛皮癣这一医学难题，我无能为力改变什么，这样疾患



的人生，已然是我永远也游不过去的苦海。所以我想着，与其让慈济宝贵的资源耗费在我的身上，还不如让他们放弃我，去帮扶其他更有价值的困难人员，去帮助那些因为贫困而上不起学的孩子，岂不是更有意义？

心中生起的乌云，让我不愿再面对慈济志工那一双双关切的眼睛。一直关怀我的邱莲娜师姐，给我回了一条讯息说，她很抱歉，没想到他们的到来会给我产生这么多困扰，并希望我能提供老家的位置定位，让他们去

山里看看我的父母。

正是邱莲娜的这些话，让我瞬间幡然悔悟，因为那一刻我能感受到她心中的那份坚持和无奈。作为慈济的初衷，即便我抗拒，他们也不可能抛下我不管。

他们一次次从遥远的厦门过来有多么不容易，在这个世界上有一种没有血缘的亲情，弥足珍贵！

### 世界上还真的有奇迹

转眼之间，慈济对我的入户关怀已



为了让罗永华敞开心门，放下戒备，接受治疗，免疫科医生、护士和志工都不戴手套为罗永华问诊、打针。摄影/黄德欣

是第三年。他们的目标不仅仅是关怀，更想通过一切努力让我恢复健康，过上正常的生活。可面对这样一个拖延了18年的重症，要治愈谈何容易？

他们不愿知难而退，努力探索着绝处逢生的奇迹。其实世界上哪有那么多奇迹呢？有的只是对待事情的用心而已。

有一天，邱莲娜从她工作的厦门市中医院邱明山主任医师那里了解到，有一种生物制剂可以治疗我的病。但是由于这么多年屡次求医的失败，让我已经失去了信心，不再相信有什么“神药”。所以每次当他们与我谈论治疗的事宜时，我总是拒绝。

黄德欣师兄问我，如果有机会可以出去治疗的话，我会不会去？我说腿脚不行，没法坐车奔波那么远；即使有药可医，也难以承担昂贵的药费。

莲娜师姐告诉我，志工为我向慈济基金会申请了资助，这次如果我不去治疗，就太可惜了。其实我知道，他们下这个决定很艰难，因为一旦失败，我好不容易被安抚起来的信心就会被彻底浇灭，以后想要再让我去治疗，那就更困难了。想到他们用心如此，我又有何所顾忌的？

2021年11月18日，哥哥陪我踏上前往厦门求医的行程。一早，连城志工罗寿林开车来到我住的安置房，把我们送到位于连城县朋口镇的冠豸山南动车



试用生物制剂并结合中药调理治疗，罗永华脸上开始露出健康的肤色，手指关节也变得灵活了。摄影/黄德欣

站。当动车徐徐开动的那一刻，我百感交集！当初那个怀揣厦门梦想的少年，今天以病残之躯还你所愿！

经过不到两个小时的行驶，9点30分抵达厦门。来到厦门市中医院，看着门诊部涌动的人流，以前那些无尽心酸的求医记忆瞬间在脑海浮现。莲娜师姐为我办完住院手续之后，把我们带到十三楼，同在医院上班的志工段春莲，特意过来看望，她说只要有时间就来看我，不会把我一个人放在医院里不管的。

谈话间，给我诊治的李依寒医师已经来到病房，她一边问诊，一边托起我的手背，仔细观察症状。让我意外的是无论是她或护士给我打针时，都没有戴上手套。





第一疗程出院后，志工带着罗永华到美发店修剪头发。罗永华满意地笑着说：“从这次理发开始，辞旧迎新！”摄影/黄德欣

这让我瞬间想起以往就医时，医护人员只要接触我的皮肤，都如临瘟神般要戴上好几层防护手套。我也对李医师的专业感到深信与佩服，她明白我这皮肤是免疫系统的问题而引起的结果，只是看起来恐怖，并不具备传染性。

次日，风湿免疫科邱明山主任

带着全科室医师查房。之前莲娜师姐来家里访视的时候，特意邀请他用视频与我联机，想不到时隔半年多，他居然还记得我。医师们的方案是先体检，再使用进口生物制剂药。检查数据出来前，则先做一些中西医结合的常规辅助治疗。

### 出院后 从此辞旧迎新

住院第一周，几乎每天都在做着各种各样的检查。医院对病人的照顾是非常周到的，像我这样行动不便又没有家属陪护，都有专门的护工帮忙推送做检查。即便如此，志工还是会抽空过来陪伴，医护人员知道我是慈济帮扶的对象，也格外上心。

我已很多年不敢去理发店，头发长了就自己用剪刀修短一点。一天，有位护工大哥来病房说要给我洗头，原来这是陈平护士长吩咐的；她还时常嘱咐护士给我端茶倒水，每每她来查房，也总是对我嘘寒问暖一番。

经年累月的沉疴重疾，让我的双腿就像被绑缚了千斤巨石一样沉重而疼痛，每走一步都异常艰难。诊查用药后，我发现排尿量比以前增加，双腿重量也感觉如释重负，这让我每天都忍不住要到病房楼下走两圈。

由于病久年深，肢体的关节已经变形而活动受限，但比起寸步难行的日子，这些身体的瑕疵都不算什么。

至于皮肤的炎症，在使用新型药剂后，也有如排山倒海般成片消退！

住院两周，结束第一个疗程，整体感觉已经非常好了，休息一周再回院进行第二个疗程。出院时，坐在江采晔师姐的车里，看到外面的世界，感觉一切都是新生。

照黄德欣师兄的安排，先带我去发型设计师林锦雄师兄那儿理发；此刻我的头上还有许多结痂的皮屑，但是锦雄师兄毫不忌讳。而我的正常人生，也将从这次的理发开始，辞旧迎新！

等待第二个疗程期间，我住段春莲师姐家中，她和先生吴鹭强师兄对我特别关心，一日三餐都特意为我做好吃的。春莲师姐平常会收集一些瓶瓶罐罐之类的可回收物品，然后请鹭强师兄帮忙运送到环保站去。

鹭强师兄是一个很爱干净的人，很心疼自己的爱车去拉这些脏兮兮的瓶瓶罐罐。有一次，他刚坐上车就发现了一只蟑螂在里面，对春莲师姐说，我这车就是垃圾车了。没想到春莲师姐却说没事，这车和蟑螂我都喜爱。

鹭强师兄只能继续开车。其实，他一次次用爱车运送的不仅仅是回收物品，更是他对春莲师姐那满满的爱，还有他内心的善良和慈悲。

回到中医院那天上午，鹭强师兄用他有力的肩膀为我扛起沉重的行李，那个背影给我留下了特别深刻的

印象。


与慈济人同行的点点滴滴，犹如波涛澎湃在我的心海，每每想起却难表述其一。在鼓浪屿做环保时，遇见志工薛老伯，他在几年前的一次白内障手术失败而变成双目失明，因为绝望而自暴自弃，一年多都没有走出家门，是慈济志工不离不弃的入户关怀，才让他打开心结找回自我。

现在的他完全变了一个人，积极参加环保；虽然看不见，但是分拣瓶瓶罐罐却很熟练，他那始终微笑的表情，流露出了他内心的充实和满足。

我跟着陈惠娜师姐和黄育庆师兄去回收物，他们总是向对方真诚地鞠躬说一句“感恩！”我也被深深的触动。不知道有多少人能够理解，我们用这样的方式所做的环保与慈善。

我只希望，像我这样接受慈济救助的每个人都能明白，慈济的每一分钱都来之不易。

一旁的几位老奶奶正在用螺丝刀认真地拆卸着什么，她们站起来和走路都有些困难，却依然热衷于出来做环保、做慈善。

也许正如证严法师所说，人人皆有善根。然而，想到慈济为我拨款治病，正是来源于千千万万个他们这样平凡人爱的心血，我不禁热泪盈眶！如果没有遇到慈济，没有他们的爱心，我不知道我的人生将何去何从？





# 我们不放弃， ——他才有机会——

厦门志工不辞路遥远，  
三年来往返连城40余趟，5万多里路，  
终于说服被牛皮癣病症折磨18年的罗永华，  
接受医治缓解病情，  
再次过上正常人的生活。

撰文/李水治 摄影/厦门真善美志工

那天，天空灰蒙蒙的，罗永华跟随志工走访几位贫苦乡亲，来到田野边一间白墙黑瓦的矮房。

二十年前，周先生不明病因的双腿肿痛，关节僵硬不能屈伸，从此无法起床，由70多岁的老母亲照顾；但老母亲双腿也弯曲变形，严重残疾，身高如同五岁孩童。

“如果有一天他妈妈身体不好，那他怎么办？他妈妈谁来照顾？”望着眼前这位躺在床上的中年男子，悲悯、难过默然袭进罗永华的心，带着沉重的心情，他悄悄走出屋外。

“我也生病快20年了，真的像在地狱一样，度日如年。”走到墙角，冷风迎面吹来，对于眼前一片空旷绿

野，罗永华感受不到清新的空气，泪水朦胧了两眼，他举起手偷偷拭去。感同身受着周先生的病苦，他想起了三年前的自己……

## 看不到希望的病苦

1983年，罗永华出生于龙岩市连城县揭乐乡魏寨村深山中。20岁时，他

的皮肤出现局部发红，经诊断为免疫系统问题，患有牛皮癣病症（干癣，又称银屑病），没有治愈的可能性。

吃西药、看中医，在厦门花光打工赚来的钱，病情非但毫无转机，反而愈发严重，只好返乡，靠微薄收入，自学中医买便宜的中药治疗。

牛皮癣病症恶化，从头到脚体无完





志工一再拜访，让罗永华感到意外。口中婉拒，内心则担忧疗效、费用及出行不便，更害怕外人奇异的目光。摄影/王燕玲

肤，每次的皮肤皴裂都让他异常疼痛难忍，手脚关节严重变形，脚趾头向上翘九十度，脚趾甲最厚度有近一厘米，需穿比正常尺寸还大还宽还高的鞋子；脚又重又痛，如绑了千斤巨石，如火烧一般灼痛，无法久站久走。

“我这辈子，只能这样了，要是父母亲有一天不在了，只能饿死。”全然变样的外貌，让罗永华不愿出门见人，躺在病榻上，感觉自己宛如秋叶，静待飘零。

2019年8月31日，慈济在连城展开寒冬送暖初访，由村干部陪伴，志工第一次走进罗永华的家，看见依墙角

边而坐、面无表情的他，头发蓬松，大小不一的黄色皮屑，零散分布在他全身红色皮肤上，有薄有厚，许多裂口上依稀看得到血丝。

一旁的罗爸爸，低着头长叹一口气，和志工说：“没办法……他每年都有半年的时间躺在床上，连吃饭喝水都要我端给他。”

“您好！有什么可以帮忙的吗？”志工坐到罗永华的身边，轻抚他满是皮屑通红的手询问。

“不要了，我已经麻木了，你们要帮就去帮助比我更需要的人。”罗永华眼神透露出一分悲伤。

步履沉重地走出罗永华家，志工还来不及思索如何帮助他，便收到罗永华近六百字、不愿意接受志工帮助的信息——“希望大家不要太为我费心……曾经这么多年的求医路，答案只有徒劳……我痛恨自己这些年什么都做不了，只沦为啃老族……”

字里行间流露出对人生的无可奈何，看得志工鼻酸，很是不舍，感受到罗永华并没有放弃自己，但也不想拖累他人的心境，愈加想协助他减少病苦。

### 不离不弃 不是过客

动车在飞驰中，穿过一个个隧

道，目的地遥远而明确，载着厦门志工前往五百二十里外的连城。走出冠豸山动车出站口，与事先约好的连城县相关单位的工作人员会合，穿过城区、田野，车子一路盘山而上，颠簸了五十分钟，抵达罗永华的家。

摄氏三十度的气温，却见罗永华身着一件内衣和一件夹克，似乎有些怕冷，靠在墙边坐着。他没有想到志工还会前来探望，受宠若惊，但仍婉言拒绝：“我这个病太深了，不是皮表了，已经渗透到肌肉里了，没有什么办法了，你们扶不起来的，不要再我这边浪费时间。”



看到罗永华父亲的上衣有几处破洞，仍不舍得丢掉。志工带去新衣、新裤、新袜和新鞋，罗爸笑着说：“好看，好看。”摄影/范盛花



“牛皮癣病具体是什么病况？永华一直希望志工把关怀的力量放在别人身上，怎么办？”回厦门后，有访视经验或有医疗背景的志工，一起讨论思考着。

罗永华一家七口，一对老弱的父母务农；一个智力障碍的嫂子；一个

三周岁的侄女还不会说话，还有一个抱在怀里的侄子，全家仅靠哥哥当保安的微薄收入支撑着。

几次登门拜访，志工悄悄记住：罗家三餐常常是地瓜叶配白饭，罗爸穿的衣服和裤子有破洞，鞋子也破了，罗嫂穿着一件不合身的男T恤衫。



罗永华的侄儿、侄女与志工每每玩成一片，永华不由得露出难得的笑容和喜悦。小院落笑声萦绕，一片生机。摄影/黄德欣

志工带着大包小包日常生活用品来到罗家，有适合一家大小穿的衣物，有紫菜、面条、谷粉，还有卤好的豆干等；与罗永华家人话家常，为他的侄子剪指甲、洗澡，协助洗衣服……

“我们山里气温有时零下负一度，会结冰喔，干不了活，这件衣服暖暖的，很好。”罗爸穿上志工带来的新衣、新裤、新袜和新鞋，不时笑着说：“好看，好看。”不一会儿，坐在竹椅上的他，听着家里少有的笑声，竟放松得睡着了。

对于志工的关怀，罗永华总是很客气，他发信息跟志工说：“师姐要是来，别买东西了，人来就好！”

“我这辈子一无所有，没有朋友，没有爱人，没有阳光……你们接近我，也只是为了做慈善。”

“慈济只是在我的生活中来了又走的过客而已……如果抛开慈善，又有谁会愿意靠近我呢？”

厦门慈济志工月月往复，哪怕罗永华独自住到政府提供的安置房，也常电话关怀，为他准备生活用品，打扫家里卫生，考虑到他生活的不便，还添置了洗衣机。

“你们来，我感觉很温暖！只有你们不会嫌弃我，来看我，和我说话，别人看到我都躲得远远的。”罗永华感受到志工把他当亲人，从来不求什么，只是希望他好起来，他的笑

容渐渐多了。

## 厦门就医 如释重负

罗永华更认真地看中药书，自配药方、吃药，希望不再让志工看到他面目全非的模样，但顽疾始终没有好转，他渐渐变得烦躁，又对志工说：“你们不要再来了，过完年我就到一个你们都找不着的地方。”

罗永华一味地冷漠拒绝，志工的心被说得沉甸甸的，开始有志工想放弃。关怀团队成员之一的邱莲娜，是医护人员，她告诉自己一定坚持，同时也请教资深志工，得到答案：“如果他拒绝关怀，我们就去关怀他的家人。”

“永华，晚上好！给了你这么大的压力，我们一个月就暂时不去打扰您了，可否让我们去看看你的爸爸妈妈还有两个小朋友？”邱莲娜看着手机屏幕，小心翼翼地编辑着文字，给罗永华发信息。

邱莲娜的信息如一道阳光，在罗永华心里泛起温暖，他和邱莲娜说出实情：“我不是排斥你们，只是觉得无地自容，我的本意是不想给你们添麻烦。”罗永华的回复留言，吹散了邱莲娜心中的迷雾，也鼓励他再次尝试治疗。

眼见口说好话，对罗永华不起作用，邱莲娜真是又心疼又焦急，但想到证严法师说：“志工要做不请之师，没有人要求我们来的，是我们自愿的。”





志工邱莲娜与医生连线，进行线上问诊，并再一次劝导罗永华：“给自己一次机会，去医院接受治疗。” 摄影/范盛花

她耐着性子，严肃地和罗永华说：“总是要给自己一个机会，才不会后悔。”

志工不愿知难而退，让罗永华感受到慈济人三年来对他的关怀，最大的心愿就是让他恢复健康，无论治疗的结果怎样，他都要给志工这份真诚一个交代，于是回了两个字：“好吧！”

2021年11月18日，罗永华走向厦门动车站出站口，远远地就看到人群中熟悉而醒目的蓝天白云身影，正聚精会神地看着出站口。当志工搀扶着他走入地下车库，准备坐车到医院，他才发现自己竟然忘了脚疼……

“这次出门求医，一切都不需要顾虑的感觉，真的很好。”温暖的感

觉在罗永华的心头盘旋。

院方使用生物制剂结合中药调理给罗永华进行治疗，他惊喜发现皮肤的炎症渐渐变淡了，脸上开始露出健康的肤色；刚住院时的手指又僵又硬，也轻松许多。为期半个月的第一疗程结束后，他住在志工家，准备一周后的第二疗程。

志工陪伴罗永华做环保、参加品书会、公园散步、一起包水饺……对罗永华来说，这一周的时间很珍贵，因为他知道以后都不会有这么多时间和机会去体验厦门。

“在您的妙手仁术之下，我的重病之体，有如千年寒冰，遇上了火热

的太阳一样开始瓦解。”罗永华手写了三封感谢信，分别给李依寒医师、邱明山主任医师及陈平护士长，感恩医护人员的细心诊治和准确用药。

### 夏天可以穿短袖了

2021年12月25日，志工陪伴罗永华办理了出院手续，乘坐返回家乡连城的动车。他静坐在靠窗位置，窗外风景进入视线中，又不停地变换滑过。

十八年疾病带来度日如年的煎熬，也历历浮现心海，罗永华体会到“拥有健康，是任何财富都没有办法代替的。”他跟志工说：“在厦门，这37天，就像重生一样。夏天，可以穿短袖了。”

罗永华仍需每月一次到医院复诊治疗，但他说：“慈济志工把我带入厦门中医院，从此我的生命获得光明，回来复诊已经不仅仅是治病，而是一分情感的牵绊。”志工也如亲人般的迎来送往。

2022年3月3日，志工驱车前往罗永华家，才刚下车，便见罗妈妈挥着手，走在家门口斜坡路上迎接志工。

“要不是大家，我儿子就没有这样好喔！”75岁的老母多年来常偷偷掉泪，如今儿子恢复原貌，老人家频频向志工道谢。

从初见至今将近一千个日子，罗永华仿佛换了新颜，全身肌肤润泽



“谢谢慈济，让我融入到这份爱当中。”在志工的陪伴下，罗永华开始参加环保、寒冬送暖、入户访视等活动。摄影/范盛花

了，白里透红，新长出来的“月牙”指甲，也逐渐替换黄褐色厚指甲；他不再害怕与人接触，愈来愈喜欢自拍照片，发朋友圈分享。

在志工的陪伴下，罗永华开始参加连城社区的环保、品书会、家访，也找到一份工作。

那天，与志工在周家的访视即将结束，烟雨蒙蒙中满山田野青翠欲滴，罗永华调整好自己的心情，走到周妈妈身边，俯身牵着她的手，轻声交代她要顾好自己的身体……



主题  
报道

# 家

## ——是温暖的岸——

得知阿涛的儿子很喜欢运动，尤其喜欢踢足球，  
志工梁军就以此激励阿涛，努力锻炼，坚持复健，  
将来陪儿子一起踢足球。

阿涛握着志工的手突然用力攥紧了，  
虽然没有说话，  
但他坚定的眼神里充满了对未来的信心和希望。

撰文 / 梁军  
摄影 / 山东青岛真善美志工



原本，阿涛拥有一个普通而幸福的家庭，父母、妻子和可爱的儿子；也有一份稳定的工作，但一场意外，让一切都变了。

2012年2月，31岁的阿涛因脑肿瘤破裂出血，一度昏迷，成了植物人。

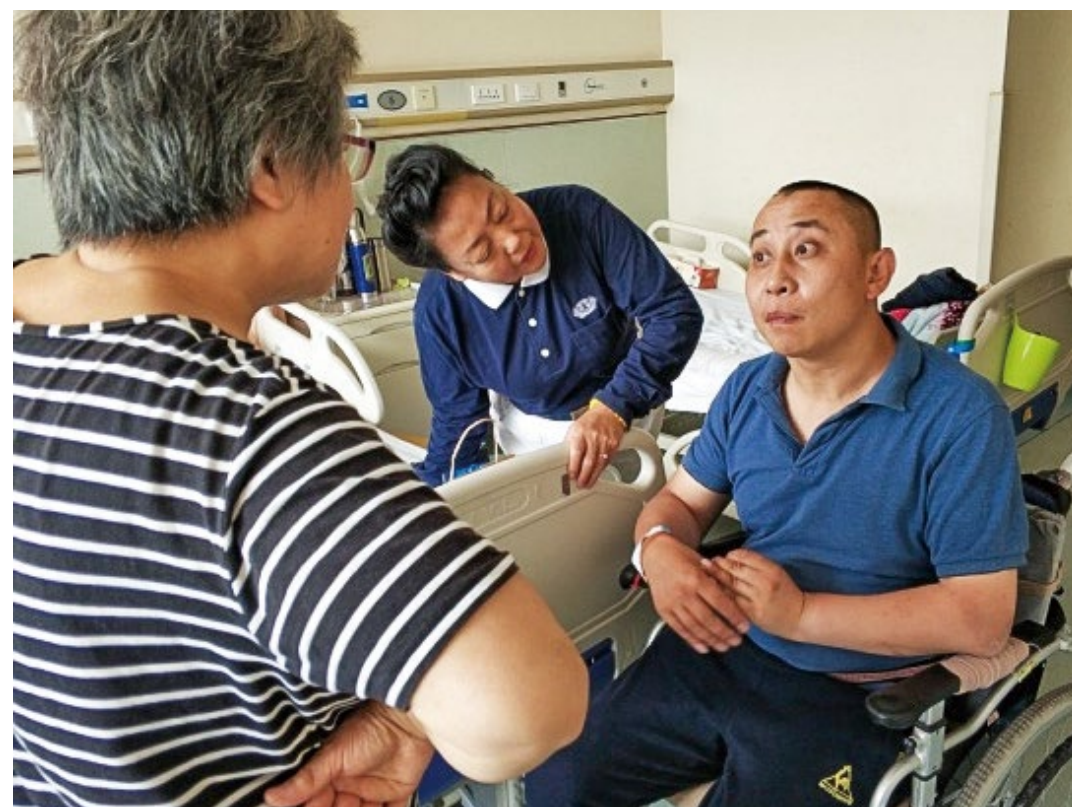
刚开始，阿涛由妻子照顾，后来听到医生建议放弃治疗的诊断后，妻子便带着1岁多的儿子瑞瑞离开了这个家。后来，妻子因不良嗜好被政府收容，瑞瑞由奶奶接回抚养。

阿涛是独生子，生死未卜的命

运，让阿涛的爸爸精神遭受沉重打击，患上躁郁症，发病时有暴力行为，会动手打人。

阿涛的妈妈60多岁了，一边要照顾身体残疾的儿子，一边要服侍精神残疾的老伴，还要拉扯幼小的孙子；妈妈本身还患有支气管炎和冠心病，偶尔还需短期住院治疗，生活过得很辛苦。

虽然肩上扛着重担，心里担着压力，但阿涛的妈妈一直没有放弃，在医院坚持治疗，直到儿子苏醒，直



山东慈济志工通过养老院的朋友，得知了阿涛一家的情况，2016年7月，志工走进阿涛的生活，给予温暖陪伴与关怀。摄影/梁军



复健之路艰苦而漫长，志工每次都坚持陪阿涛复健、帮他按摩。练习扶墙行走，阿涛抬起脚，让志工检查练习成果。摄影/修榕

到……2015年8月出院。

### 走进阿涛的生活

出院时，阿涛的左半身还不能动，也不能回家，因为阿涛的爸爸看到阿涛的样子，会触发躁郁症。阿涛的妈妈曾尝试带阿涛回家，结果没多久就被爸爸打得从轮椅跪倒在地，膝盖水肿了好几个月才恢复，所以，阿涛只能暂住在养老院。

山东慈济志工通过养老院的朋友，得知了阿涛一家的情况，2016年7月，志工走进阿涛的生活，给予温暖陪伴与关怀。

复健之路艰苦而漫长，志工李永丽接触阿涛的时间最早，每次都坚持陪他复健、帮他按摩。永丽一边推拿，一边说：“你也可以学推拿按摩，等你好起来，就可以从事这个行业，以后还能养活爸爸妈妈。将来再开个公司，就叫你张总经理了。”虽是玩笑话，却给了阿涛很大的鼓励与祝福。

### 争取早点站起来

2018年11月，赏菊正当时。志工邀约几个关怀家庭一起去中山公园赏花。阿涛坐着轮椅，志工推着他谈笑、散心，已经7年没出过门的阿涛，





在志工的鼓励和积极引导下，阿涛积极完成康复训练，医生让他训练20分钟，他自己就加倍到40分钟。摄影/梁军

开心得像个孩子。

“你一定要努力锻炼，坚持复健，将来陪儿子一起踢足球。”得知阿涛的儿子很喜欢运动，尤其喜欢踢足球，志工梁军就以此激励阿涛。阿涛握着梁军的手很用力地攥紧了几下，虽然没说话，但他坚定的眼神里充满了对未来的信心和希望。

阿涛开始从轮椅上下来，扶着栏杆练习站立和行走。因为左腿僵硬，膝盖不能弯曲，刚开始尝试时很不自然，只能把整个腿抬起来，很难掌握平衡。

看着阿涛走得摇摇晃晃，志工很担心他会摔倒，心里都捏把汗，口中却不断地给他祝福和鼓励。

“要珍惜康复的机会，珍惜这里的设备，能多练一会就多练一会儿，争取早点站起来。”医生让阿涛每次训练20分钟，但他总是努力加倍地练习。

儿子瑞瑞的鼓励能带给爸爸坚持的力量。每次瑞瑞来养老院，志工都会引导他鼓励爸爸。瑞瑞不仅可爱，也特别懂事，他边扶着爸爸练习行走，边说：“我要给爸爸当小拐杖！”

“作业，作业……”每月志工看望阿涛，他都会提醒志工检查他的“作业”，也就是练习走路。不管阿涛走得是否有明显进步，志工都会送上鼓励和表扬。

在养老院的三年，阿涛从扶着墙走，到使用拐杖，走得越来越稳当。阿涛的努力和进步，爸爸看在眼里，也看到了希望，终于接受让阿涛回家。

### 让心逐渐打开

2019年12月，阿涛终于回家了。每天能见到儿子，能吃妈妈做的菜，还可以看看电视，家庭的温暖让阿涛脸上的笑容多了，走路也更加自信。

阿涛左手活动不便，做事全靠右手，所以右手特别有力量，每次和志工掰手腕都稳赢。志工希望阿涛看见自己的闪光点 and 优势，能更加自信。

虽然阿涛回家了，但阿涛爸爸的心还没有完全接受。有时，他将自己锁在屋子里不出来，有时看见志工只是简单地应付一声。

但有一次，阿涛的爸爸主动找志工搭话，手里拿着一张纸说：“请问这个题目该怎么做？”原来这是瑞瑞几天前问他的一道数学题，他一直没解决，想等志工来时间问看。

在阿涛爸爸的心里，他的孙子是整个家的希望，所以，他非常重视孙子的学习。志工也感受到瑞瑞是打开



人是漂泊的船，家是温暖的岸。漂泊的阿涛终于回到了自己的家，行走间多了自信，脸上也有更多笑容。摄影/宋华

爷爷心结的突破口，也是转变这个家庭的钥匙。

志工商量决定，邀约小学老师刘慧一起来阿涛家，家访的一两个小时，正好可以帮瑞瑞辅导功课。刘慧老师也很关心瑞瑞，常带一些适合瑞瑞看的课外书。

学期末，瑞瑞的成绩从原来班级倒数，考到了班级第12名，还得到了老师的奖励。阿涛的爸爸特别感恩志工和老师的用心，对志工的态度变得越来越好，心也逐渐打开。

梁军了解到，瑞瑞和自己的儿子一样对吉他很感兴趣，于是就带着儿子小赫来跟瑞瑞玩。两个小朋友年龄相仿，也有共同的语言，很快就成了好朋友。

志工还送给瑞瑞一个塑料瓶盖制





孩子陪伴孩子，小志愿者梁展赫跟瑞瑞一起弹吉他。两个小朋友年龄相仿，也有共同的语言，很快就成了好朋友。摄影/梁军

作的小灯笼，并与他分享“低碳环保心生活”，引导他在家也要做好垃圾分类。瑞瑞把小灯笼挂在床头，他不仅用心听，还用心做。再见面时，瑞瑞竟收集了一袋子的塑料瓶盖。

对瑞瑞的悉心陪伴，让阿涛爸爸对志工的态度真的转变了。他不仅不再躲着志工，还给志工倒茶，他握着志工的手说：“感谢你们每次都给我们带来物资，但更重要的是感谢你们温暖了我们的心，温暖了我们全家。”

### 家是温暖的岸

2021年1月的寒冬送暖，瑞瑞

给全家人诵读慰问信。听完信的阿涛，含着眼泪对志工说：“你们是大爱……”

阿涛的爸爸握着志工的手说：“虽然你们每次都会带来一些物资，其实这些物资并不那么重要，重要的是你们救了我的心，救了我们全家。”

阿涛的爸爸慈爱地摸摸儿子阿涛的头，“你们啊，是爱的纽带，把我们家人越扭越紧了。”

阿涛的爸爸又俯身跟孙子说道：“瑞瑞，这些叔叔阿姨都是爱心使者，你也要学习做一个对社会有用的人，你该怎么做呢？”

瑞瑞用手摆出了一个心形，说道：“要互帮互助。”

阿涛爸爸曾多次邀约志工留下来吃饭，“我知道你们都吃素，今天中午我做素食，你们在这儿吃吧。”很多次这样的邀约，都被志工婉拒了。但在2021年春节前夕，志工决定准备一桌饭菜，与阿涛一家好好吃个团圆饭。

志工李永丽在阿涛家厨房，与阿涛的爸爸和妈妈一起做菜。永丽还特意准备了一份寓意美好的果冻，愿阿

涛一家平平安安，年年有余。

在温馨的氛围下，志工引导阿涛敬爸爸一杯茶，表达对爸爸的感恩；又引导瑞瑞也为阿涛敬茶。爱与孝，流淌在祖孙三代的感恩中。

六年的陪伴，志工与阿涛一家人已亲如一家，难得的微笑绽放在阿涛爸爸的脸上。墙上挂着一幅阿涛妈妈绣的十字绣——人是漂泊的船，家是温暖的岸，漂泊的阿涛终于回到了自己温暖的家。

越



孩子是转变这个家庭的钥匙。阿涛爸爸对瑞瑞说：你要做一个对社会有用的人。瑞瑞用手摆出了一个“心”说：“要互帮互助。”摄影/元传云





主题  
报道

## 听我说 —— 谢谢你 ——

我曾是一名媒体记者，  
爱打篮球、喜欢唱歌，  
因工作表现突出，两度荣获明星记者提名。  
2017年，突发的疾病改变了我所有的生命轨迹。  
幸运的是，在生病的这些岁月里，  
我得到了很多人的关怀、鼓励和帮助。  
这许多人中，有旧相识，也有生病后才认识的，  
每每想起他们，我都特别感动，也觉得自己很幸福。

撰文 / 曾春  
摄影 / 西安真善美志工





现在是下午五点，黑暗中的我，时不时地听见窗外飘来工地施工的声音，一个人如果太闲了，就会想东想西。目前，我确实比较清闲，躺在床上，回想生病以来自己遇到的很多关怀与帮助。

34岁的我叫曾春，双目失明、高位截瘫已经4年零7个月了。我曾经是一个要强的人，任何的困难，只要自己努力能办到的，绝不麻烦他人。但生病之后，我几乎变成一个手无缚鸡之力的人，喝水、刷牙、洗脸这样的

小事情，都需要别人帮忙。

生病的这些日子里，我遇到很多困难，比如睡觉的床坏了，锻炼的电动床和自行车陆续出现故障……但这些或大或小的问题，都在家人、朋友、同事、慈济志工的帮助下，得到解决和改善。

在这个过程中，我感受到很多的爱与美好。这些善良的小伙伴，不仅帮助我解决问题，更帮助我树立坚定的信心。

感恩所有遇见的美好的人，他们填

充了我的生活，构筑了我的世界，让我真实的感受到不曾感受过的爱与美好。

这次，我着重想感谢的是一群人——慈济志工。和他们的相识，是缘分，也是命中注定。

## 二十九岁那年

2017年9月，我突然双目失明，经过一系列检查，却始终未能查到病因。住院期间，双下肢瘫痪，各种并发症也接踵而来。在单位领导的协调下，经著名中医义诊，用中医方法帮我治疗好威胁生命的低血压症，造成瘫痪的胸椎病变也得到控制。

急症治疗告一段落，年底转院前夕，经眼科检查，我的双眼视神经萎缩，在现有医疗条件下，将永远失去光明，余生只能在黑暗中度过。

转入另一家医院后，我每天需要进行中药、西药、针灸、电疗、康复训练全方位医治。但是，主治医生告诉我：所有的努力，都是为了强化身体机能，只能暂时控制胸椎病变的恶化，为后期治疗创造空间，他还强烈建议我到北京高端医院诊治。

两百多天的住院治疗，家里已花光积蓄还有社会爱心人士捐赠的善款。北上就医，所需面对的巨额医疗费用，让我一度想放弃。但是，家人、同事、医护人员、病友都鼓励我：坚持，坚持就能站起来！

我也坚信，有爱心的陪伴，虽然眼前一片黑暗，但我一定能站起来，在黑暗中行走、在黑暗中生活，在黑暗中感恩支持我、帮助我、鼓励我的所有人。

## 热闹的生日

2019年11月月初的时候，慈济志工如往常一样到家里陪我聊天。无意中，我透露出11月23日是自己的生日。说者无心听者有意，在22日下午，志工打来电话说，第二天要接我到慈济联络处过生日！我和妈妈倍感意外，但也十分期待。

隔天，妈妈早早地把我从床上搬到轮椅上，帮我刷牙、洗脸、整理衣服。听着她忙碌的脚步声，我静静地等待志工来接我。

坐轮椅上下车不便，他们特地安排了宽敞的商务车。上车的时候，妈妈提前在车上接住我的两条腿，其他人在车外，有的扶轮椅，有的抬我的大腿和后背，有的保护我的头避免撞到车身，我也使出了全部的力气，紧紧地抓着车里边的扶手。

坐上了车，稍微安静之后，听到车窗外嘈杂的汽车声，我才反应过来自己已经一年多没出过门，也没有坐过车了。时间过得真快，快得那么残忍，快得那么悄无声息。

到了西安慈济联络处，我又被大



2019年“五一”假期，宗瑛等来到曾春家，宗瑛曾偏瘫18年，她用自己坚持锻炼并保持积极心态的故事和曾春分享。摄影/曾庆利



家从车上抬到轮椅上，听着他们的喘气声，觉得又愧疚又感动。过生日的时候，我被推到桌子中央，虽然看不见，但能闻出来面前有一个很大的蛋糕。吹蜡烛之前，我唱了一首歌，这首歌的名字叫《母亲的手》，是一首很好听的赞扬母爱的歌曲。

我唱得很投入、很深情，无意间听见站在旁边的妈妈的啜泣声，志工动情地鼓励我：“过生日开心点，许愿的时候要虔诚，吃蛋糕的时候也放开吃！”他们是一群很有爱的小伙伴，男女老少，各行各业的人。

大蛋糕被分成很多很多份，吃



第一次有这么多人陪着过生日，从那天开始，曾春经常会想起，坐着轮椅、吃着蛋糕，很多人陪伴一起过生日的画面。摄影/徐传亮



临近年底，志工为曾春一家送去五谷粉及生活补助金，嘘寒问暖，了解其家庭近况。摄影/刘艺玲

着蛋糕，我的口腔还有消化道都很甜蜜，这也是长这么大，第一次有这么多人陪我过生日。当时，我很感动、很想哭，但硬生生地忍住了，害怕泪水会破坏气氛。

从那天到现在，我经常想起，自己坐着轮椅、吃着蛋糕，很多人陪我一起过生日的画面。

### 咱们遇到了好人

2021年1月，在老家的外婆突然

身体不适，被舅舅送到咸阳市的大医院。没怎么生过病的外婆，这次被查出得了不好的病，我和妈妈都很震惊，也很悲痛。

作为唯一的女儿，妈妈想去也必须去医院看看外婆。但那时候，正临近春节，又是工作日，我想找朋友开车带妈妈去咸阳，又怕影响朋友的工作，只好作罢。

后来，我联系了慈济志工，当天中午，他们一行三人，就开着车接我妈到





探访中，志工发现床的扶手有损坏，便提前准备好铁丝、钳子等工具。再次家访时，志工有备而来，加固好床扶手。摄影/甄莹

咸阳的医院，见到了枯瘦如柴的外婆。事实上，那也是妈妈和外婆在世的最后一面。因为要照顾我，在外婆生命中最后的日子，妈妈并没有在床前陪伴，这是她的遗憾，也是我的愧疚。

如果那天，妈妈没有去医院见外婆，她应该会留下更多的遗憾吧。当时，志工从中午到下午一直陪伴我妈，她被送回来的时候，想在小区楼下请志工吃一顿便饭，却被坚定地拒绝。

进屋后，妈妈告诉我，真的多亏了慈济的这些好心人。我说：“是

呀，咱们遇到了好人。”

同年夏天，用来锻炼的电动床不能再垂直升起。恰巧，志工到家看我，我就顺便说了一下，两位女士卷起袖子，从家里的工具箱找出工具，便忙活起来。

一个多小时后，短路的电线被换掉，电动床又能正常工作，我也可以继续锻炼双腿。两位女士忙得满头大汗，气喘吁吁，我非常诧异地问道：

“原来，你们也懂电路呀！”“我们并不懂，但是善于发现问题、研究问

题，抱着试一试的态度，抱着不放弃的想法，就这么修好了！”

2022年3月，四位慈济志工用轮椅推我到医院检查身体，把我抬上搬下，上了三次检查台，他们累得气喘吁吁，倒是我的检查进行得很顺利。

其实，他们都有各自的事情要忙，又恰逢周五，但都请了假一大早来帮我。中午十二点，忙完后，在我

家顾不得喝水，他们又匆匆地赶回各自的单位。

我能想象，他们风尘仆仆的身影，就像我能感觉到他们在抬我时手上所散发的温度和力量。

感恩慈济，感谢慈济志工，从2019年3月到现在，三年的时光里，我和慈济还有很长的故事，以后再慢慢说给你听……



今年3月，四位志工用轮椅推着曾春到医院检查身体。大家把曾春抬上搬下，上了三次检查台，使他的检查顺利进行。摄影/王秦





主题  
报道

# 照亮 ——缺憾人生的光——

被命运特别“关爱”的阿晶母女，  
面对家庭的窘迫及身体的不堪，  
阿晶抱怨过老天从未垂怜自己。  
直到遇见慈济，母女俩逐渐打开尘封已久的心，  
阿晶更是用缺憾的生命，谱写出无憾的人生。

撰文 / 郭萍  
摄影 / 李立新



六年前，夏季的一天，沈阳慈济志工初次踏进阿晶家。志工曹勇边和阿晶母女交流，边翻阅一沓厚厚的医疗收据，上面的一个个数字，仿佛是阿晶历经坎坷的人生记录。

阿晶小时候家境困难，父亲先天只有一只眼球，后因家里突然失火，导致精神失常。一个冬天的夜晚，父亲没有找到回家的路，在寒冷的街头过世。

6岁起，阿晶就背着箱子，跟着妈妈卖冰棍、卖瓜子，赚钱养家。15岁那年，阿晶被检查出患有先天性1型糖尿病，每个月的医药费让本就捉襟见

肘的家变得雪上加霜。

28岁的阿晶因糖尿病导致尿毒症并发，需终生血液透析。同年，医生宣判，她的生命可能只剩下5年。

“当时就觉得我的命运怎么这么惨，祸不单行，屋漏偏逢连夜雨，倒霉的事都发生在我身上，家庭不好，身体又不好，一次又一次老天都没有垂怜我……”阿晶说。

以前，阿晶的视力非常好。后来，眼睛看东西总是水汪汪的，就像刚哭过一样。到医院检查，医生告诉她糖尿病并发的白内障。经过8次手术，阿晶仍然看不到一丁点的光亮。治疗期间，



28岁的阿晶因糖尿病导致尿毒症并发，需终生做血液透析。在陆军总院血液中心，乖巧懂事的阿晶在透析中。



无微不至，贴心关怀，志工曹勇和孙薇陪伴阿晶到眼科医院复查，争取复明的机会。

阿晶的妈妈又遭遇2次车祸。

母女俩周身病痛，四目无光，仅靠妈妈一点退休金支撑每个月昂贵的透析费和药费。“感觉天都塌下来，似乎全世界一下子黑暗了。”那一年，阿晶几近绝望。

### 无微不至 爱不间断

就在这个家跌入谷底时，慈济志工来了，但母女俩封闭已久的心却无法轻易打开。“我不愿接触正常人，因为人家都有两只眼睛，总觉得好像瞧不起我，一直在自我孤立。”妈妈说。

几经真诚的家访与沟通后，母

女内心的幽闭与黯淡被渐渐地划开，逐渐接纳志工的关怀。往后的日子，志工每周轮流陪伴，除了生活上的补助，还常带着米、油等生活物资。

阿晶说：“慈济志工不嫌麻烦，帮我们刷马桶，给我妈洗脚，从来没有嫌过我们埋汰。”“阿晶跟妈妈的眼睛都看不见，所以生活的点滴，特别需要人照顾。”志工孙薇分享道。

阿晶的常用药是一笔很大的开销，志工谢春芳将阿晶的情况分享给经营药店的朋友，好心的药店老板便免费提供常用药，让母女俩把节省下来的钱用以维持生活。





每逢生日，志工都买来蛋糕，为阿晶庆生。阿晶说，这么多年，从来没有吃过蛋糕，现在我是真幸福。

妈妈患有股骨头坏死，身为医生的志工韩东双给老人家贴膏药、按摩、脊柱梳理，为她减轻病痛。老人家烫伤，志工又轮流来帮忙换药，直到伤口愈合。“你们每周都来陪伴，倾听我们的苦楚。”妈妈回想当初对志工的戒备，有些难为情。

阿晶的胳膊因为长期透析做瘘，红肿发炎，志工郭月华咨询医生后，带来了理疗仪，并帮她涂抹药膏缓解症状。

每逢生日，郭月华都会买来蛋糕为她们庆生，阿晶感激地说：“以前，从来没有吃过蛋糕，我和妈妈看

不见，除夕也不能包饺子吃。有了慈济家人，我总能吃到美味的饺子，香甜的蛋糕，感受家的幸福，感恩所有爱我的人。”

阿晶聪明伶俐，特别喜欢唱歌。孙薇每次来都耐心地教导她手语歌曲《心灯》，阿晶学得认真，很快就学会了。她说：“半路失明，起初无法适应的那种黑，就像是窗户忽然都被堵上，让人闷得发狂。不遇见慈济，生命不知道在哪里，我真的太幸运了。”

尽管在别人眼里，自己的家庭和遭遇是不幸的。但在阿晶的心里，妈妈在竭尽全力地爱她，慈济志工无微

不至地温暖她。她鼓励自己，人生要拼命绽放。

### 给予力量 笑对人生

2017年3月，志工张显峰接到阿晶的求救电话，说自己犯病了，吐了一夜，都吐血了。张显峰听后，担心又着急，马上打车去阿晶家，并和曹勇等志工说明情况。

到阿晶家，张显峰赶紧帮忙收拾医保卡、病历及住院日用品，曹勇紧急安排车辆。到医院后，阿晶浑身无力，呕吐不止，平时乐观坚强的她，哭了。

张显峰抱着她，抚慰道：“一定要坚强，我们一起给你加油，会好起来的。”

急诊室的患者太多，没有床位。张显峰急忙到姐姐家借来折叠床和被子。经医生确诊阿晶是酮症酸中毒，有生命危险。志工就在阿晶住院治疗期间，轮流陪伴，昼夜24小时不间断。同时，轮流接力照顾妈妈，时常拨通语音，让母女俩说话，让老人家安心。

母女俩说的最多的话就是“感恩”。阿晶说：“以前，我真怕住院，一是因为治疗费，二是没有人照顾。遇到慈济以后，志工24小时不间断照顾我，给我按摩、洗头、洗脚、买吃的，慈济的爱无微不至，比亲人

还亲，让我觉得住院都那么幸福。”

曹勇和姚淑彦也经常与阿晶分享慈济里的感人故事，阿晶每次都听得特别入神，道理也深深地刻入心间。

她说：“在你们身上，我学到了爱他人，笑对人生。人生没有所有权，只有使用权，把父母给我的这个身体造福人间，去付出，这就是报恩，我要尽一份爱心，让爱传递下去。”

### 爱在家里 心也亮了

2017年7月，志工朱乐群看到阿晶家里的破旧电线外露，担心双目失明的母女碰触到，会有危险。于是，朱乐群征求母女俩的意见，为她们重新装修，改造厨房和洗手间，解决安全隐患的同时，也换个清新的居住环境。

半个月里，志工找来工人，为其量身定制改造厨房和卫浴；添置了抽



阿晶的妈妈患股骨头坏死，身为医生的志工韩东双给老人家贴膏药、按摩、脊柱梳理，为她减轻病痛。



油烟机、橱柜、水槽等厨房用具。

工程结束，志工带着打扫工具一起大扫除。天棚、墙面、玻璃、冰箱、厨具都擦得光亮照人。汗水打湿了衣服，志工却做得很开心。他们一边打扫，一边与阿晶母女聊天，说说笑笑好不热闹。

当一切收拾妥当，阿晶感觉像做梦一样。当初，朱乐群提出要为她全屋改造时，阿晶特别过意不去，说：“能基本生活就行，只要妈妈能坐着如厕，不出家门洗澡就好。”

“妈妈股骨头坏死，几乎是站着如厕，尿液经常沾湿了裤子，又不能及时

清洗；还经常被厕所的二层台阶和摇摇晃晃的门框绊倒。”阿晶回忆道。

以前房子电线外露，手拽的电线绳经常断。最危险的一次是，零线和火线混在一起，火花噼啪响，溅落的火星落在阿晶的身边，她才反应过来，是电起火了。于是，拉起妈妈跌跌撞撞向外逃。

她说，记忆中因没有抽油烟机，墙壁永远是一层黑色油泥，从不敢想会有所改变。“你们让我感受到家的温暖。虽然我和妈妈眼睛看不见，但我们用手、用心把家看了一遍又一遍，按下灯开关的刹那，听着‘咔’



厨房装修后，志工齐心协力大扫除，天棚、墙面、玻璃、冰箱、厨具都擦得光亮照人。汗水打湿了衣服，志工却做得很开心。



阿晶上台分享，用她的经历去帮助需要帮助的人，把每一天当成生命的最后一天努力地度过，让生命更有意义。

的一声，心也跟着亮了。”

### 风雨之后 生命绽放

每次有新志工来家里，阿晶都会分享自己的人生故事，“幸福不是你失去了什么，而是你还拥有什么，我无法延长生命的长度，但可以拓宽生命的宽度，用我的经历去帮助需要帮助的人，把每一天当成生命最后一天努力地渡过，让生命更有意义。”

一次，阿晶与志工相约去一家企业举办的慈善活动。当天，阿晶刚刚透析完，身体十分虚弱，从治疗室到门口短短200米的距离，她已几次蹲下休息。

每次透析后的4个小时是阿晶最难熬的阶段，志工请她先休息一下，但她坚持要去。阿晶说：“那么多人在等我，我想认识他们，告诉他们，他们是多么幸福，我都没放弃生活，他们应该比我做得更好。”

那场活动，大家接住了她的爱，她也践行了自己的誓言，让生命更有意义。

虽然生活的不便、疾病的痛苦仍然是阿晶母女生活的常态，但慈济志工不间断的陪伴和阿晶自己欢喜的付出，必定会沉淀出更多的美好而绽放光彩。

■



# 亲子之间，谁先放下手机？

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

**问：**后疫情时代，我希望孩子减少出门群聚，但年轻人就是喜欢在一起玩乐，即使在家也抱着手机聊不停，我真的有点看不顺眼……

**答：**目前的家长正面对史上最愿意亲近父母、却最不快乐的i世代；手机成了孩子交际、纾压的主要渠道之一，所以要让孩子放下手机，也成了家长“不可能的任务”，它为我们带来了便利，但也带来新型态的教养难题。

要让孩子放下手机回归家庭、少出门的不二法门：营造温馨、和乐、安全的堡垒。

## 这一代面临的问题

家长看懂孩子遇到的问题了吗？人际或家庭关系、学习挫败、没有自信心、失去自我价值、无法处理亲密关系……

这代的孩子表面看来比上一代幸福，但是面对的问题比上一代复杂；我们比上一代的家长更用心教养孩子，拥有更亲近的亲子关系，却无法养出更幸福的下一代，为什么？

因为我们“没有耐心”好好倾听孩子的心声，“没时间”去察觉、陪伴，所以孩子几次求助失望之后，不再告诉家长，转而从网络找人纾压、找同学诉苦，他在网络找到知音、温暖后，为什么要放下手机？为什么要留在家里？

## 营造在一起的幸福

很喜欢一个爸爸经营家庭的方法：在孩子入睡时，才在电脑前加班；早晨上班前，目送孩子搭上校车；傍晚下班后，和孩子一起运动、玩球、骑脚踏车；全家一起晚餐，用餐时听孩子吱吱喳喳说当天发生的大小事……

这些“小事”才是真正的小确幸，却往往不在我们每天的待办清单上，等到孩子长大，想要沟通却有代沟；想要知道孩子心里想什么，他却

不愿意透露；只因为我们没有好好把握孩子稍纵即逝的童年。

## 孩子几岁可用手机

据调查，孩子平均12岁拥有第一部智能型手机；但是衍生爆发的亲子教育冲突与日俱增。到底应该几岁时给孩子手机比较好？

“能愈晚给愈好”，这是许多亲子教育专家的建议；然而，判断标准不是孩子的年纪，而是父母是否已经准备好踏上手机教育旅程？家长是否有合宜的规范与引导？所以专家说：“与其一味地禁止，不如积极教导孩子因应网络语言与陷阱。”

期待孩子走出网络世界，家长要先放下手机，定时走出家门到户外运动、踏青；想要孩子留在家中，就要重视与孩子相处的质量；工时长、经济压力增加，仍要耐心倾听、陪伴孩子；能当面沟通的，不要用短信息，亲子互动才是最可贵的亲情。i世代的家长真

的很难当，但孩子要的不多，他们只要家长跟他们是同国的、家是温暖可避风雨的、他想诉苦时有个人陪在身边！

有句智慧心语真好：“培养子女是家长的责任，但不能施以权威。不能因为是家长，就要子女处处都得顺从自己的主意——这样的爱太苦太严，会令受者、施者都受伤，岂不失去了疼惜子女的本意？”若能善用，必能让孩子放下手机、欢喜待在家中。







# 茉莉花

Jasminum sambac (L.) Aiton

冰雪为容玉作胎，柔情合傍琐窗隈。  
香从清梦回时觉，花向美人头上开。

清·王士祯

茉莉花又名木梨花，原产地在印度。茉莉花花色洁白，盛开于夏秋季，香味淡雅芬芳，可做香料，用于熏茶。由于茉莉花的“莉”字音利，在此要说一个因“利”而家庭失和的故事。

## 两个“来不及”

过去有位年轻得志的企业家，年纪轻轻就赚了很多钱。他本来有一位很好的太太，有可爱的孩子，家庭幸福和乐。但是在不良朋友的引诱下，他吸毒、赌博，接着酒、色、财、气都来了；从此愈陷愈深无法自拔，最后终至犯案坐牢，家庭也因此发生变故。

在他坐牢这段时间，他妈妈把他的财产拿去赌博，都输光了。他误会是太太拿去赌的，于是夫妻感情破裂，就离婚了，孩子由太太抚养。

后来他虽然知道错了，却没有勇气澄清真相，向太太道歉忏悔；出狱后他也想改过，但没多久发生车祸，造成脊椎损伤而瘫痪。他听说慈济医院是一所好医院，就转院到慈济来。

有一天，志工问他，想不想和家人团聚？他回答说：很想，但是没机会，等他以后东山再起，再向太太表白。

他很感恩志工亲切的关怀，出院后，他的一位长辈有心帮助他，他也很用心工作。无论遇到什么逆境，他都坚持要保持清净明朗的心。但不久他旧病复发，经志工不断追踪，才发现他被送到其他医院。后来，他病逝于台北某家医院。

当他在慈济医院住院时，志工会和他家人联络，他儿子一听到父亲的名字就很气愤地说：“你不要提起这个人，他没有尽到做父亲的责任，什么都不用再说了。”来不及听到父亲的近况，他就挂断电话。后来接到医院的通知，才知道父亲去世了。

他儿子很感恩慈济志工几年来对父亲的关怀，让父亲的身心都很平静。还说，他很后悔，没有及时尽孝道。原来，他在整理遗物时，发现父亲什么东西都没有留下，身上只有慈济志工写给他的信和随身的日记，他看了很感动。他父亲的日记里也说——这一生什么都没得到，只拥有慈济人给他的这段“慈济情”。

人生如白驹过隙，有很多的“来不及”，唯有把握当下，珍惜拥有，才能不留遗憾！

■



# 盼着你们常来

撰文 / 任俊霞、闫淑红、赵雅蓉 摄影 / 任俊霞、刘军勇

因疫情管控，3个月未见，不知爷爷奶奶最近可好？北京疫情相对稳定后，7月9日，19位慈济志工从市区驱车近百公里到位于大山深处的门头沟雁翅镇青白口村，为长者理发、健康咨询、清洁打扫、改善生活环境。

“离你们这些好心人距离太远了，如果住的近，治疗次数多，腿会好很多，真希望你们常来，和你们说说话，心里就高兴。”80岁的李奶奶一直腿疼，经过有从医资格证的志工朱涛的中医推拿按摩后，走路变得轻松了些。

7月9日，青白口村的老人们听到广播，纷纷赶来村委会。60岁的付奶奶长期失眠且患有糖尿病，吃了很

药，却不见效果。

北京大学医学部教授甘业华根据付奶奶的情况，建议她少吃米、面、糖、油，多吃膳食纤维、清淡的蔬菜，“平时，还要适当运动，心量要放宽，有空时就听听自己喜欢的音乐，让自己保持好心情。”奶奶听后高兴地表示，回家后就照做。

“我的腿脚不太方便，孩子们又都上班，已经很久没有理发了，就等着你们来呢！”青白口村位于北京市门头沟区雁翅镇西侧，距离镇区15公里，坐公交需要40分钟，78岁的孔奶奶一直盼着慈济志工的到来。

志工毕颖给孔奶奶理完发，拿着镜子问奶奶是否满意。孔奶奶说：“你们的技术太高了，很满意，理发后身体轻爽了很多。”

2021年，时任门头沟雁翅镇民政科科长徐海军挂职青白口村第一书记。他向慈济提出，希望通过志工的关爱活动，丰富青白口村老年人的精



年纪大了，有的长者腰疼，有的腿酸，有中医推拿从医资格证的志工贴心地为老人们按摩，帮他们放松身心。摄影/任俊霞



甘业华教授与来咨询的付奶奶热情交谈，建议她清淡饮食、适当运动、保持好心情，奶奶听后高兴地表示会照着做。摄影/任俊霞

神生活，改善居住环境和身体状况，让老人的晚年生活更加幸福美好。

同年5月中旬，志工与门头沟慈善协会、雁翅镇民政科接洽，最终确定在青白口村启动“耆乐融融”助老项目。

这次是慈济在青白口村开展的第7次“耆乐融融”助老活动。慈济志工不仅为青白口村的老人们提供免费理发、健康咨询，还入户关爱鳏寡孤独者，为他们清洁打扫，改善生活环境。

## 咱们投缘投脾气

“爷爷您好，我们是谁？咱们有

几个月没见了？”早已守在家门口的付爷爷边推开大门请志工进院，边回答“慈济”。

一进屋，洁净的燃气灶格外醒目。“知道你们要来，我特地擦的。”志工纷纷竖起大拇指，称赞爷爷。他的精神状态、居家环境与去年相比有着天壤之别，唉声叹气少了，脸上的笑容多了。

2021年7月，志工第一次走进付爷爷家。餐桌、茶几结着厚厚的尘垢；红色木制的橱柜因为陈年老垢而发黑；锅碗瓢盆似乎蒙上一层黄土……当时，付





志工毕颖拿出手机当镜子，理完发的孔奶奶笑着说：“剪得真好，很满意，理发后清爽了很多。”摄影/任俊霞

爷爷告诉志工，他没有成过家，也没有老伴照顾，家里只能是这样的环境。

于是，志工常到家里，帮忙打扫卫生、洗床单被罩、擦锅碗瓢盆，跟爷爷唠唠家常。至2022年7月，志工已陪伴付爷爷走过一个春秋。

换床单、被罩、枕巾的拍打声；洗锅碗瓢盆，锅盖碗边碰撞的声响；拧抹布时水流滴落的声音；志工搬着桌椅进进出出……原本冷清的小院，瞬间有了烟火气。付爷爷笑容满面地看着志工忙碌的身影，如同子女回家般，时不时地围着志工转。

不善表达的他说：“咱们投缘，

发脾气，自从老妈走了以后，没有人说话，你们一来我就高兴，就盼着你们来说说话儿。”

爷爷的指甲又黑又长，志工马莉拿出指甲刀帮爷爷剪指甲。付爷爷说：“以前，从来没有人帮我剪过指甲，我现在很开心，很幸福。”

临别时，志工与爷爷手牵手唱起了《我们是快乐的朋友》，远山苍翠，阳光照进窗子，付爷爷的眼睛笑得眯成了一条缝。

### 焕然一新的家

志工在热心村民李秀玲大姐的

带领下，沿着蜿蜒的小路，穿过老巷子，前往63岁失智老人孔爷爷家。

爷爷不在家，志工找到住在隔壁的监护人，他的侄子了解情况。侄子帮忙打开房门，屋内一片狼藉，堆满杂物，还有一股腐臭的气味，看样子是许久没有清扫过。在征得侄子的允许后，志工决定帮孔爷爷打扫房间。

刷地、擦地、清洁门窗、刷洗锅碗瓢盆，大家分头行动。很多蚊虫、苍蝇，黑压压的一片，在眼前飞舞；掀开锅盖，发霉变质的食物，被厚厚的绿毛覆盖着，已经看不清原本的样子。经

过侄子的同意，志工扔掉了变质的食物。侄子也主动帮忙清扫、整理房间。

挥汗如雨，凌乱不堪的家终于清扫出了模样，地板恢复白净，锅碗瓢盆还原了本来面目。这次，虽然没有见到孔爷爷，但希望一个干净整洁的家，能让爷爷感受到一份温暖的关爱。

随着“耆乐融融”助老项目在青白口村的有效推进，雁翅镇设立了街镇级慈善工作站，并积极与慈济基金会对接，希望未来能将助老范围扩展至其他村，让更多的老年人享受到社会的温暖与关爱。

■



孔爷爷屋内堆满杂物，像是很久没清扫。志工立即分头行动，刷地、擦地、清洁门窗、刷洗锅碗瓢盆。摄影/刘军勇



# “耆”迎端午乐融融

撰文 / 马云菊 摄影 / 韩林

端午节当天，石家庄慈济志工前往河北省平山县西柏坡镇西沟村，陪长者一起包饺子、吃粽子、过生日，奉上节日祝福。四年来，大家庭的温暖和关怀，为长者们的生活平添了很多欢乐与温馨。

碧艾香蒲处处忙，谁家老人庆端阳？

6月3日，27位石家庄慈济志工载着厨房用具、音响设备、水果点心、爱心素粽等，前往河北省平山县西柏坡镇

西沟村，陪老人包饺子、过端午。

西沟村距离西柏坡纪念馆2.5公里，是岗南水库移民村，人均耕地只有0.3亩。为提高家庭经济收入，许多年轻人出外打工。留守老人或空巢老



一早搬运物资、场地布置后，看到乡亲们陆续来到村委会，志工列队欢迎，搀扶行动不便的郑奶奶上楼梯。



志工准备了床单和枕套，作为与乡亲见面时的礼物。活动当天，魏昭书记致赠礼品，乡亲们满心欢喜。

人的现象日益凸显。

2017年起，慈济志工走进西沟村，开展乡亲关怀活动。“感恩慈济志工的陪伴，慈济助力西沟村乡村振兴已经整整四年了，每年不管夏天的酷暑，还是冬天的严寒都来关爱乡亲们。”西沟村党支部书记魏昭说。

上午9点，魏书记和村两委干部在停车场等待志工，欢喜地带领大家进入村委会二楼。二楼被划分成理发区、健检区、活动区、用餐区、茶水区等七个区域。

志工有条不紊地准备着。在茶水区，志工互相配合，切西瓜、洗水果、摆拼盘；在活动区，志工细心地调试着音响设备；在用餐区，志工把三四张桌椅拼凑起来，放上案板，等待包饺子……

## 老有所依 彩虹余生

“包彩虹饺子是希望西沟村的乡亲们以后的生活多姿多彩、幸福美满。”志工卢慧娟说。前天，志工已把需要的蔬菜、面粉、案板、盘子等





用蔬菜汁和出各种颜色的面，志工与乡亲们一起包彩虹饺子。期望西沟村乡亲们生活多姿多彩，幸福美满。

送到西沟村。端午当天，大家将蔬菜洗净后，榨成不同颜色的蔬菜汁和出各种颜色的面。

张奶奶和冯爷爷夫妻俩为了参加这次活动精心地“打扮一番”，早早来到现场。志工给张奶奶理完发后，她看起来又精神了不少。

吃过五颜六色的饺子，张奶奶说：“今天过得特别高兴，第一次过了这么有意义的端午节，非常感谢政府和慈济。你们不但给乡亲们过生日，还发粽子，我们西沟村还有老人爱心食堂，在

西柏坡也是独一无二……”说起这些，张奶奶不禁竖起大拇指，赞叹不已，脸上又一次笑开了花。

爱心食堂的创办源自于孝敬与感恩。1958年，为修建岗南水库，西沟村的先辈们不仅参与了搬迁工作，而且义务帮忙修建水库。“现在这些人老了，创办爱心食堂就是想让他们有个天天见面、一起吃饭聊天的场地。”魏书记告诉志工。

为解决留守老人和空巢老人吃饭困难的问题，西沟村驻村工作组和村

委会多次与慈济基金会沟通，并签订了长期合作协议，免费让65岁以上的老人到爱心食堂就餐。

魏书记说：“感谢慈济来我们西沟村，有些老人其实心里非常孤独，他们的孩子们都到城市打工，也常在讲担心老人在家孤单。你们把我们当成一家人，走进我们这个小山村，感恩慈济志工的大爱付出。”

### 爱有记忆 绵延不断

随着《祝你生日快乐》音乐声响

起，大家为西沟村的3位乡亲和3位志工过生日，喜气洋洋送祝福。

“推动摇篮的那双手，也推动了整个世界……”志工真情演绎《母亲的手》，歌声中蕴含深情，有的乡亲悄悄流下感动的泪水。

读大二的小会陪爷爷来参加这次活动，“你们就像是儿女对父母一样，不仅带给老人家物资方面的需求，还带给他们温暖和欢乐，让他们感受到爱。”

权阿姨是平山县西柏坡人，她说



伴随着《祝您生日快乐》的音乐，大家为西沟村的3位乡亲和3位志工过生日，送祝福。





爱心理发是关怀西沟村长者的必备项目。志工颜俊梅、刘延凤凭着娴熟的理发技艺，让爷爷奶奶一下子变得精神气十足。

听到“慈济”二字就欢喜。“20多年前，我们家接受过慈济的帮助，发放的棉被、棉袄真的很暖和。这次来西柏坡参加端午活动，看到志工对父老乡亲的照顾，很亲切且欢喜，未来我想把爱传给更多的人。”

第一次参加慈济活动的爱心人士刘德美，看到西沟村的乡亲们洋溢着幸福的笑脸，志工弯腰帮老人洗头、理发，不由得感动万千。

他感慨道：“说起与慈济的缘分要追溯到1995年，那时我19岁，老家江西省鄱阳县沧州乡，遭遇到特大洪涝灾害，全县都被洪水淹没，特别是我们的乡镇变成一片汪洋。急难时刻，慈济给全乡3万多位父老乡亲捐赠棉衣、米、面、粮油。那是我第一次

知道什么叫慈善，慈济的大爱也在我心里扎下了根。”

“我觉得慈济很好，帮老人理发、过生日、测量血压等，我长大后也要多做善事，帮助一些独自在家的老人。”刚上六年级的小芊跟着爷爷奶奶参加活动，立志长大后也要帮助别人。

### 真心关爱 展露笑颜

理发区，志工颜俊梅、刘延凤凭着娴熟的理发技艺，让爷爷奶奶一下子变得精神气十足。

“真是太舒服了，又凉快又好看！”刘奶奶高兴地摸着自己蓬松的头发对志工说着感恩。去年端午节，志工也帮刘奶奶理了发，今年又一次感受到慈济的爱，刘奶奶脸上始终带着幸福的微笑。

志工陪伴郑奶奶、魏爷爷已将近四年。郑奶奶一直患有脑中风，常年坐轮椅，不能讲话，日常生活皆需老伴魏爷爷精心照顾。

每次，志工蹲下身为奶奶涂抹护手霜、轻拍腿锻炼、擦口水，同她拍手互动时，她都面露欣喜，用慈爱的目光看着志工。奶奶虽然不能开口说话，却记住了志工的面孔，每次道别，眼里总流露出不舍。

年前腊月二十九日，奶奶安详地离开人世，留下魏爷爷独自生活。爷



志工端上一盘爱心粽子送到每位乡亲面前。五彩饺子、蜜枣粽，希望乡亲们团团圆圆，心中甜蜜幸福。

爷虽然已经81岁了，但身体健康，把家里打理得井井有条。

这天，魏爷爷特别换了一身干净整洁的衣服来参加活动。再次见到熟悉的志工，他欢喜地说：“今天我很高兴，你们都很好，关心我们一家有四年了。去年，你们来家里，帮忙打扫卫生，还给我们新被罩、新床单可好呢。”

魏爷爷打开了话匣子，继续说：

“村里的爱心食堂让我们免费吃饭，饭菜都可口，馒头、花卷、包子、炒菜、都做得特别好吃。吃饭不用花钱，对我们老人可好了，感谢慈济，感谢村领导，感谢国家好政策，感谢你们的关爱和帮助。”

“耆”乐融融端午情，浓厚的节日氛围，大家庭的温暖和关怀，为长者们的生活增添了一份欢乐与温馨。☺



# 脸上的笑 眼里的爱

撰文 / 李春红 摄影 / 刘瑛

温暖的五月转眼进入尾声，看望会泽乡亲的日子也如期而至，又恰逢端午节将至，为给乡亲送去端午的祝福，云南慈济志工不仅带上书袋、衣服等物资，还准备了粽子、米、油、饼干、沙琪玛……满心欢喜地开启了入户送爱的旅程。

会泽位于云南省东北部，在漫长的历史长河中，曾因铜矿的开采，冶炼制币而盛极一时。自古以来，会泽作为川滇黔结合部的交通重镇，随处可见铜钱形状的装饰，“钱王之乡”的美誉闻名中外。

然而，地处乌蒙山深处的会泽，山区面积占比高达95.7%，超过35%的人口居住在高山、冷凉的深山区，经济发展攻坚克难。

2019年，慈济基金会在会泽进行了4场寒冬送暖活动，在此期间，小拖姑新房子村领导表示希望慈济能帮助村里家庭经济薄弱的学生完成求学的梦想。自此，慈济与会泽结下了慈善之缘。

“我们此行关怀的有留守儿童、空巢老人以及一些特殊家庭，我们要融合爱心和智慧，以看望亲人的心情去看望他们，用真诚温暖他们，以真心贴近他们的心，让爱传出去。”

因疫情影响而中断的慈善关怀，在端午节来临之即，于5月29日重新开启，

38位云南慈济志工带着书袋、衣服、粽子、米、油等物资，驱车前往会泽县乡亲家中，为他们送去端午的祝福。

## “你们都是好人”

经过半个多小时的车程，志工到达小拖姑新房子村，与宝云街道党工委书记朱力彦及村两委干部汇合后，一同前往需要关怀的乡亲家里。

到刘大哥家时，他恰巧外出，左手受伤的妻子正倚在沙发上休息，儿媳阿芬抱着孩子也坐在沙发上，笑眯眯地迎接村干和志工的到来。

儿子阿高满心欢喜地走到志工跟前，说他现在经常去地里干活，还会做饭、打扫卫生，也会帮忙带孩子。志工夸赞他越来越能干了，并奉上准备好的大米、粽子、被子等物资，鼓励他要继续照顾好家人。阿高开心地接过物资，憨憨地笑了起来。

刘大哥一家都有不同程度的智力障碍。志工杨戈发现孩子穿着厚实的

衣裤，身上冒着汗，赶紧请阿芬找来薄衣裤帮孩子换上，并叮嘱阿芬要留意天气变化增减衣物。

换完衣服，孩子开心地抬手、转动身子，像是要与志工说话。看着这样可爱的萌宝，志工徐睿开心地与他互动逗乐。

孩子总是一个姿势侧靠在妈妈或志工怀里，邓云松担心他的发育情况，赶紧向阿高了解喂养情况。确定孩子食量正常，剩余的奶粉和米粉也可以支撑到下次志工过来，邓云松才

放下心来。

大家鼓励阿芬和阿高多与孩子互动，让孩子学习爬行，并计划下次过来时为孩子准备爬行的垫子和辅助运动的物品，让孩子学习爬行、多锻炼，希望有助于身体发育。

朱书记表示，两天后卫生所会到村里给村民打预防针，他将嘱咐医生到阿高家给孩子做健康评估，关注孩子发育情况。村副主任甘周芬也再次向阿高叮嘱注意天气帮孩子加减衣服。

阿芬看到大家都那么关心孩子，笑



志工杨戈发现孩子穿着厚衣裤，身上已冒汗，赶紧让阿芬找来薄裤换上，并叮嘱阿芬要留意天气变化增减衣物。



着说：“你们都是好人，我喜欢你们！”

## 脸上的笑 眼里的爱

小仙和小爽是小拖姑新房子村的一对堂姐妹。2019年底，经村委会提报，志工进行评估后，慈济于2020年5月开始给予这对堂姐妹助学补助。

因备战高考，姐妹俩已经两个月没回家了。村干部和志工到来时，爷爷、奶奶和三伯在门口迎接。

前阵子，爷爷因心脏不舒服、腿

疼，住院了9天，“现在手脚都还肿胀着疼。”奶奶很担心老伴儿的身体，拉着他的双手，心疼地看着。志工接过诊断书，看到上面密密麻麻地记载着十几种慢性疾病，很是不舍，一再叮咛爷爷要照顾好身体。

奶奶的胯骨和脊椎骨突出导致坐骨神经痛。志工心疼地抚摸凸起的位置，知道那是奶奶辛劳支撑这个家的印记。

见到志工如看到亲人般，奶奶卸



来到小仙的爷爷奶奶家探望，志工询问二老身体情况，爷爷奶奶诉说身体的病痛和心中的苦。

下了平日的坚强，谈起在外读书的两个孙女和接连去世的三个儿子，眼泪止不住流了下来。

“两孙女是因为考试才不能回家，她们都是懂事、善良的孩子，考完试就会回来陪伴您。”志工细细地听着，边帮忙擦干眼泪，边抚慰道，并奉上带来的植物油，鼓励奶奶用植物油代替荤油炒菜做饭，将对爷爷身体有帮助。奶奶连连点头表示感谢。

爷爷穿着一双崭新的鞋子，他说是女儿买的，还买了裤子，给了他零花钱。说到这些，爷爷的脸上逐渐有了笑容。

在一旁吸烟的三伯掐断烟头，说自己身体不好，已经不敢再喝酒了。志工赞叹他能戒酒，也鼓励他少吸烟，少跟爸妈发脾气，多帮忙做家务。

临别时，奶奶红着眼眶，紧紧地拉着志工的手，不停地说着：“感谢国家，感谢慈济……”直到送到车前，她才依依不舍地放手。

傍晚，回到县城，志工几经周折，终于见到了小仙和小爽。她们说：“原本计划5点回学校，但是特别想见师姑师伯们，因为你们脸上有笑，眼里有爱，看见你们就会很安心。”

小仙觉得改变家里境况，唯有自己刻苦学习，通过知识改变命运，却也无形中给自己增大学习压力。

小仙说：“之前觉得压力很大，



看到小爽调整好心态迎战高考，志工为她点赞，一同祝福孩子，化压力为动力，把担心化为祝福。

但心态不好反而会影响学习，师姑师伯给了我很大的帮助，家人和朋友也鼓励我。马上就要高考了，虽然有一些紧张，但会调整好心态，尽最大努力，不留遗憾。”

“学习是一辈子的事情，就像跑马拉松，我会坚持往前走，会继续努力，这次高考是人生中的一次关卡，我会调整好心态去面对！”曾因压力大而哭泣的小爽，在家人的鼓励下，重新调整步伐，勇敢地面对高考。

志工一同祝福孩子们，把压力化为动力，把担心化成祝福！一家人相亲相爱，相互扶持，共同迎接美好的未来！

虽山高路远，但粽情暖意，在善与爱的汇聚中，送爱旅程划上圆满句点。🍵



# 爱的约定

撰文 / 张永、黄梅 摄影 / 四川真善美志工

“淮抱梦想·童心飞扬”小太阳的微笑计划每半月开展一次，有趣的活动及与志工的欢乐互动，让孩子们期待不已。四月下旬，疫情缓和后，四川慈济志工连续三个月，如期开展小太阳的微笑计划活动，在寓教于乐的活动中，提高孩子们的学习能力。

成都淮口镇，有不少孩童因家庭变故、父母离异或者双亲在外打拼，隔代教养等使得童年生活缺乏父母关爱。

四川慈济志工与当地政府合作，于2020年10月启动关爱儿童“淮抱梦想·童心飞扬”小太阳的微笑计划。

通过每个月两次的活动开展，以深度陪伴、伴读学习、生活实践、开拓视野为四大方向；以行孝、行善、环保为三大主轴，助力留守儿童人格的养成及自信心的提升。

2022年，小太阳的微笑计划持续进行。

## 走出课本的知识

科普活动中，孩子们通过动手、动脑了解科学探究的方法和技能。5月14日，杨月老师详细地为大家介绍火



箭构造，讲解火箭飞行原理，让孩子们学习抛物体运动规律等知识。

按照所学知识，孩子们用吸管和皮筋动手制作弹射火箭，并在杨老师叮嘱安全事项后，学习试飞，在细节中查找飞行失败的原因。

6月11日，余星老师结合上期内容，设计生动的小实验，巩固孩子们

对科学知识的理解。大家通过作用力及反作用力，冷热空气、酸碱反应等知识，制作新款飞行器，探究科学的奥妙。

在信息纷繁复杂的互联网时代，如何充分利用网络，筛选出有效信息？5月28日以环保为主题，志工透过示范正确使用网络搜寻资料，让孩子

们了解环境污染的现状。

教室里，每张桌子都有一台笔记本电脑。青年志愿者张冰冰先引导孩子们思考身边的环境问题，再从网络中了解具体环境现状、数据知识，并用思维导图的方法列出环境污染类型。

面对繁杂的网络信息，志工一步步引导孩子们寻找权威资讯，张露说：





杨月老师讲解了火箭飞行原理后，孩子们通过动手、动脑，在操场上放飞火箭，对科学知识的理解在实践中得以加深。摄影/张永

“现在，小朋友们接触资源是非常丰富的，但大多用来娱乐，我们希望引导他们利用网络去搜寻学习资源。”

### 探寻英语学习之路

“因爷爷奶奶带孩子在信息沟通上比父母少几千倍。很多孩子的英语基础薄弱，语文知识储备量也有待提高。隔代教养在一定程度上会影响到孩子在语言上的学习。”志工杨迅说。

同龄的孩子中，掌握英语知识的程度参差不齐。有的已经能说出简单的英语句子了；有的连26个英文字母都还无法认读。

4月，杨迅带着孩子们一起玩骰子游戏，重新学习元音和辅音。通过寓教于乐的形式，让孩子们打牢基础知识。5月，她带领孩子们学习“钟摆舞”练习定力，“通过肢体配合口语，不仅可以提高孩子们的英语水

平，而且也是引导行为规矩。”

每次的英语活动，杨迅都要花近20个小时准备素材，除了找寻各种视频资料，不断学习各种互动方法，也常常购买适合与孩子互动的工具。活动形式逐渐从图文简报转到以和孩子互动为主，孩子们的学习兴趣也逐渐被提了起来。

小淼腼腆且内向，以前参与英语活动时，总是比较胆怯，轻言细语；这次，她积极抢答、勇于发言。小成的英语也进步了很多，可以顺畅地说出一整句英语了，而且题目都回答正确。“看着孩子们一点点的进步，真

的很开心。”杨迅难掩笑容地说。

### 走进孩子的生活

为更好的陪伴孩子，走进他们的内心，搭建亲子沟通桥梁。待活动结束后，志工分组陪同孩子回家，拜访他们的父母，进一步了解家庭情况。

一路上，小成向志工表达欢迎：“欢迎来我们家，不只是因为我们熟悉了，更是因为我觉得你们是我的亲人。”小成家原本在淮口镇老城区，因老房拆迁，为方便就近上学，一家人暂时租住在废旧的老厂房宿舍区。

到家后，小成忙着给大家削水果，



志工杨迅解读汉语拼音字母，元音、辅音对拼读的重要，希望能帮孩子把根基打牢。摄影/黄梅



乖巧懂事的样子，让志工不自觉地心生爱怜。他的父母离异多年，妈妈改嫁后生了一个弟弟，小成跟着妈妈和继父生活。小成的英语成绩并不理想，在英语活动中，他的学习兴趣正在被激发。

通过参与小太阳的微笑计划，小成知道了环保的重要性。临别时，他拿出平时收集的饮料瓶，交给志工，用行动支持“瓶安计划”。

小骞的爸爸回到金堂县工作了。志工陪同小骞回家，看望许久未见的爸爸。一路上，小骞告诉志工，自己有多怕走夜路，晚上睡觉很怕黑，

“奶奶家在山上，晚上一点声音、亮光都没有，非常恐怖。”

“小骞从小就很少跟我在一起，我都回忆不起和他有什么交集。”爸爸努力地回忆过往，无奈地说道。“他和我妈聊天说‘等我长大了，我也像爸爸一样，挣到钱也不回来’，听到这句话我很难受。然后，就想办法把手头的工作都撇开，赶紧回来。”

### 弥补无法支教的遗憾

5月14日“淮抱梦想·童心飞扬”活动结束后，志工到小鑫家探访。大



探访路上，小成说：“欢迎来我们家，不只是因为我们熟悉了，我觉得你们是我的亲人。”到家后，小成忙着给大家削水果。摄影/胡星月



除活动外，青年志愿者乔利（右二）来到小鑫家中，尽可能陪伴因父母无暇照顾的孩子们。摄影/张勇

人没有在家，小鑫给奶奶打了电话。原来，奶奶因颈椎病去抓中药了，正在回来的路上。

小鑫是个心思很细腻的孩子，喜欢安静地做自己的事，喜爱拼乐高。他还很有绘画天赋，不用打草稿就可以徒手画出自己脑海中的动画角色。青年志愿者鼓励他，日后可以从事动漫设计。

2017年，小太阳的微笑计划在雅安市前进乡慈济小学启动，青年志愿者乔利就每个月报名参加关爱儿童活动，至今已有五六年。再过一个月，她就要回新疆读研究生。

“小太阳活动弥补了我曾经无

法支教的遗憾。活动中只能看到他们活泼的一面，走入家庭，更真实地了解孩子后，会更加心疼他们。虽然我不能改变什么，但尽量在和孩子相处时，带给大家美好的回忆。”乔利拿着小鑫赠送的涂鸦画作，感慨地说。

即将离开四川，回到故乡，有着万般的不舍。乔利泪水连连，拿出珍藏的小纸条“乔利姐姐，我爱你”。那是小梅写给她的悄悄话，乔利说将带着这份爱与感动回家乡，继续付出。

小太阳是对孩子的称呼，也是对付出者的嘉许。一场活动带动心灵交汇，孩子、志工不分施与受，都是彼此生命中的小太阳。





# 儿童节的特殊礼物

撰文 / 王万琼 摄影 / 李霞

儿童节这天，云南昆明慈济志工冒着大雾，穿行3个小时路程，到达乌蒙乡中心小学。因乌蒙乡地区海拔偏高，冬季寒冷，志工提供了防潮保暖的环保校服作为特殊的礼物，与二百多位学生共度儿童节。

汽车驶入高速，微醺的五月，到处绿意盎然，嫩绿的叶子上露珠晶莹剔透，成群的鸟儿在树林间歌唱，野花争妍斗艳，夏日的清晨逐渐被唤醒。

通往乌蒙乡的道路在修建中，汽车无法通行。志工从杭瑞高速转滇中环线高速后，到达海拔4千多米的轿子雪山。早上的雾气很大，公路在大雾中若隐若现。

志工把车速再次降低，行驶3公里后经何家村再至转龙村，柏油路也变成了小石块路，路面变得越来越窄，坡度愈来愈陡。开到半山腰，一处山体滑坡，路面出现坍塌，大雨过后已成泥泞路。

盘绕行驶在下坡路段，6部车的刹车片都冒起了白烟，志工只好停车稍作休整。上午10点，终于安全到达乌蒙乡中心小学。

“师姑师伯，你们来了，快点进来，我们都等你们好一会儿了。”在校园内，嬉戏的孩子们看见志工，欢快地跑了过来，一窝蜂地围上前，拉

着志工就要往里走。

## 欢声笑语庆六一

志工整队进入校园，看着孩子们纯真的笑容，听着他们清脆的笑声，一路上的舟车劳顿马上消散了。

“五一”班的小宁坐车会晕车，她关切地问道：“师姑，你们坐了三个多小时的车，会不会晕车？要不要坐下来休息一下？”“谢谢你，不晕车。”志工将她揽在怀里，亲切地回答着。

“师姑，我们的颁奖典礼都结束了，可惜你们没看见，好遗憾。”“师姑，我获得了‘三好学生’。”“我们还举行了演讲比赛，我获得了优胜奖。”“师姑，我们举办了书画比赛。”孩子们按捺不住内心的喜悦，争先恐后地跟志工分享，并簇拥着志工走向操场后面。

一排画架，每个画架上都有一幅作品，有几何体、庆六一、节约用水、保护野生动物、环保、和谐家园

等，“孩子们，你们都很优秀，也很用心，给你们点赞。”听到鼓舞，孩子们都笑开了怀。

操场上，5年级数学老师唐正强跟孩子们玩拍手游戏，一张张笑脸围在一起，一声声加油回荡在耳边；另一群女孩围成一圈，玩起了“石头剪子布”的游戏，笑盈盈的脸庞，欢笑声不断。

唐正强老师说：“很感恩慈济，那么远把爱送来偏远山区，今年的六一是独特的，特别的礼物，特殊的祝福。”

## 爱的礼物与祝福

乌蒙乡中心小学地处偏远山区，

部分学生属留守儿童，家中无力购买校服。2021年6月起，慈济先后7次到乌蒙乡，为当地乡亲送去诚挚的祝福与关怀，并于同年11月举办寒冬送暖活动。

当时，乌蒙乡中心小学校长包琼杰随同参加，向志工表达希望慈济能帮助学校为学生提供统一的校服的心愿。经评估后，志工跨越千里为该校学生送来特殊的儿童节礼物。

校服是用回收的PET塑料瓶制作而成，衣服上贴有反光条，可保护儿童人身安全；内外是可拆卸的两件套，外套防风防雨，内里是柔软的抓绒面料，也可单穿。



志工逮义平与孩子们互动，答对的有水杯、笔记本、笔袋等奖品，孩子们争先恐后地举手，积极参与。





同学受邀上台试穿保暖又防雨的新衣，体验衣服的舒适度。志工详细为同学们介绍衣服的面料材质、做工及用途。

包琼杰校长在捐赠仪式上发表讲话：“是大爱，促成了这次捐赠活动。从去年6月份认识慈济开始，慈济无私的大爱温暖着这群大山里的孩子和教职工。感恩慈济用爱心点燃同学们的希望，让他们明白知识的力量，相信今后孩子们一定会更加勤勉，长大后成为对社会有用的人。”

4位同学应邀上台试穿，感受校服的舒适度。孩子们收到爱的礼物，开心地说：“今年的‘六一’很有意义，学到了新知识，还能穿暖和的环保衣服，让我们知道了环保的重要性，以后我们要努力学习，做对社会

有用的人，去帮助更多的人。”

“乌蒙乡地处轿子雪山背后，冬天寒冷，雨水多，这样的衣服既防雨又保暖，正是孩子们最需要的。”包校长感谢慈济提供孩子们所需的衣物。

### 精心准备 庆六一

为了给孩子们过一个难忘且有意义的儿童节，志工一个月前就开始精心准备。

手语《清扫是舞蹈》和《一个干净的地球》以活泼生动的画面，引导孩子们在生活中讲卫生，爱护校园，保护环境。

情景剧《地球生病了》通过有趣的情节，启发学生们反思，地球生病的原因在于人类制造的垃圾，呼吁大家从自己做起，落实环保，清静在源头。

“多少个塑料瓶可以做一件衣服？”“15个”。“一块电池会污染多少立方水？”“600立方，相当于一个人一辈子的用水量……”志工带孩子们做有奖互动，并准备了水杯、笔记本、笔袋等奖品。大家争先恐后地回答，谁都不甘落后。

“瓶瓶罐罐纸，电13570”学生们

将双手举得高高的，专注地学习“环保十指口诀”。他们说：“师姑师伯告诉我们这么丰富的环保知识，认识地球危机，还可以拿到心仪的礼品，今年的‘六一’很有幸福感，也很有纪念意义。”

包校长也感受着小剧场、手语、环保知识游戏的乐趣，感动地说：“你们准备了丰富的礼品，让孩子们在玩中学，学中做，做中得，期待慈济在同学们心中种下的大爱种子，开出善良之花。”



志工王万琼给同学们分享智慧好话：心中有爱，才会人见人爱。期待孩子们心中种下大爱的种子。



# 环保之家 四周岁啦

撰文 / 丁凤娟 摄影 / 陆俊、丁凤娟

昆山时代文化家园“环保之家”四周岁了！七月，持续一周的高温天气，忽降阵雨，气温回落至34摄氏度。在微风中，慈济志工和居民通过捡拾、资源分类实践体验活动，欢庆周年，倡导共同守护社区环境，留给孩子一个干净的地球。

昆山已经一周持续的高温，每天温度高达40摄氏度以上。7月15日忽然滂沱阵雨，暑热瞬间褪去很多，16日温度回落至34度，夕阳西下，徐徐清风带来凉爽，前几日不愿出门的人，

趁着凉风徐徐，出门散步。

傍晚6点未到，时代文化家园的广场上，人群渐渐聚集起来，小朋友看到慈济志工，高兴地迈着小步伐，汇集了过来，戴上“环保小卫士”的绿



小朋友戴上“环保小卫士”绿色缎带，拿上环保网兜和夹子，在志工的引领下，高高兴兴地准备出发做资源实践活动。摄影/陆俊



掉落的烟头逃不过孩子们明亮的眼睛，家长鼓励道：“叔叔们看到你们这么认真捡烟头，以后一定不会随便乱扔了。”摄影/丁凤娟

色缎带，和志工一起整队练习手语。

2018年7月，在社区领导干部的支持下，志工褚影在自家所在的时代文化家园成立了“环保之家”，倡导垃圾减量。每周除了开展捡拾、资源分类实践体验活动外，还融入蔬食分享、与孩子共读等活动。

最初只有7户家庭响应，到现在“环保之家”已经成为邻里间的美丽家园。“当初成立‘环保之家’是想带动社区居民一起保护环境，启发大家的爱心，让更多的居民、更多的家庭投入环保行列。”褚影说。

2022年7月，恰逢“环保之家”成立四周年。面对此起彼伏的疫情，志工以厉行倡导垃圾减量、捡拾与资源分类实践体验的方式庆祝四周年。

## 大小朋友齐捡拾

正逢暑假，很多青年志愿者也来参与，有初中生、高中生，也有大学生。加上环保小卫士，学龄前儿童、小学生，各年龄段的都齐聚在一起。不一会，广场上热热闹闹地排了三条队伍。

环保小志愿者陈佳楠带动大家一起复习环保十指口诀：“瓶瓶罐罐纸





初次参加环保活动的青年志愿者拉着推车和志工一起，一户一户收集商户积攒好的可回收物资。摄影/丁凤娟

电13570……”嘹亮的声音，把闲庭信步的居民吸引了过来，聚拢在周围观看、学习。

趁天色未暗，70位大小朋友带上工具，三人一伙，五人一群到广场上捡拾。掉落的树叶、烟头都逃不过孩子们明亮的眼睛。

陪同的家长鼓励道：“叔叔们看到你们这么认真捡烟头，以后一定不会随便乱扔了。”环保小卫士们手脚

更勤快了，头发湿透透的，也阻挡不了他们净化家园的决心。

初次参加环保活动的青年志愿者也认真地参与其中。他们拉着推车和志工一起，把收集起来的可回收物资运到分类点。

一阵子忙碌过后，广场上的分类点堆满了物资。常在“环保之家”参与环保活动的阿姨们，迅速且熟练地将纸盒拆解整理；孩子们则是你一脚

我一脚地把塑料瓶踩扁，发出清脆的声响，伴随着欢声笑语好不热闹。

### 将环保进行到底

资源分类实践体验活动结束后，大家来到社区居委会二楼会议室。志工已经将桌椅摆放整齐，家长、大小朋友们有序就坐。片刻之后，环保小卫士的偶像陈佳楠和大家互动起来。

“水彩笔属于什么垃圾？”“其他垃圾。”佳楠解释道：“是有害垃圾，但可以分解，一部分可以再利用。”

“大骨头属于什么垃圾？”“叶子、贝壳属于什么垃圾？”“其他垃圾。”环保小卫士们在一问一答中，逐渐掌握垃圾分类的知识。

接着陈佳楠继续给大家讲解环保6R：“拒绝使用、减少使用、重复使用、修理使用、回收使用、蔬食代替肉食……”精彩的分享，引起雷鸣般的掌声。

4岁时，陈佳楠被检查出“颅咽管肿瘤”，历经多次手术后才控制住病情。自小随着爸爸参加慈济活动的



常在“环保之家”参与活动的居民，迅速熟练地将纸盒拆解整理。活动带动了更多的居民、更多的家庭投入环保行列。摄影/丁凤娟



他，常与大家分享环保理念和落实环保的方法。陈佳楠期许自己能向别人分享环保4298场，这次是他分享环保的第462场。

“多吃蔬菜，少吃肉；省水省电；绿色出行。”环保小卫士们你一言我一语，积极地举手发言。当陈佳楠呼吁大家一周一餐蔬食的时候，环保小卫士们纷纷举手表示愿意参与。

青年志愿者感受着孩子们的热情，第一次参与的他们也快速地记住什么是随身五宝。居民王玉芬说：“做一件小事可以影响别人，高中生也一起来参与，非常棒。”



“多吃蔬菜，少吃肉；省水省电；绿色出行。”小志愿者陈佳楠发出倡导，台下环保小卫士们积极举手发言。摄影/陆俊

谈志兰到“环保之家”参加活动已经有四年了。最初，因为好奇，她就带着孩子一起来参与，逐渐成为每周固定要参加的活动。

她说：“感觉自己还有能力和精力为社会、为环境做一点点贡献，特别荣幸。环保是一种文化，可以传承，可以让我们的生活有很多的改变。”

“一筷省水，一周至少吃一餐蔬食，绿色出行。”谈志兰从生活中践行环保理念，“家里的瓶瓶罐罐、纸箱我都会整理好，有时间就会送到‘环保之家’。一个瓶子一个纸箱可能别人觉得没什么，用纵向的眼光去



谈志兰连续四年参加“环保之家”活动，当天恰逢生日，虽然没有蛋糕，却感受到无比的幸福，她带着儿子上台分享环保。摄影/陆俊

看，有环保理念的家庭，孩子的环保意识也在增强。”

谈志兰认为对的事都是值得做的，“做环保会让未来变得更好，我们的下一代也会受益。”

7月16日恰巧是谈志兰的生日，儿子高兴地祝妈妈生日快乐，并希望和妈妈一起在“环保之家”继续为改善环境尽一份心力。随后，全场的大小朋友一起唱起生日歌。虽然没有蛋糕，谈志兰却感受到无比的幸福。

最早到达广场参加捡拾活动的郑惠娟有两个孩子，大的7岁上小学一年级，小的只有4岁，她说：“来‘环保之家’两年了。第一次是朋友带着一

起来的，当时感觉活动挺好的，就带着孩子一起来参加了。”

郑惠娟看向自己的孩子，继续说：“现在，小的已经知道每周六晚上要来做环保，要一起捡拾，家里有瓶瓶罐罐、纸箱，她也要让我一起带来。两年的时间，孩子们懂得了环保的重要性，也学会了环保小知识。”

“‘环保之家’已经成立4年了，这四年来风雨无阻，每周的资源分类实践体验活动已经成为志工、社区居民生活的日常。”褚影说，“现在，我们和社区居委会也在共建环保，越来越多的家庭走进‘环保之家’，走进慈济昆山环保教育基地，让我特别感动。”



# 桐洲岛 净滩行

撰文 / 申娟、宋群英、赵筠筠、董柳水 摄影 / 杭州真善美志工

杭州富春江上美丽的桐洲岛，  
每年雨季经常会遭遇洪水袭击。  
6月下旬，富阳区多地大到暴雨，  
桐洲岛的江岸线滩涂几乎被洪水淹没。  
7月初，杭州慈济志工赶赴桐洲岛，  
开展净滩活动。



桐洲岛，位于浙江省杭州市富阳区新桐乡境内，传说黄帝时期的药圣桐君老人在洲上种草药而得名，是富春江上最古老的江渚之一。

春雨中的桐洲岛，烟云升腾，虚无缥缈间显露出一丝绿色，恍若镶嵌在富春江中的一颗绿宝石，因此享有“烟雨桐洲”之美誉。然而，每年雨季，桐洲岛经常遭遇洪水袭击。

6月下旬，上游富春江多地大到暴雨，各级水坝泄洪，桐洲岛的江岸线滩涂几乎被洪水淹没。

洪水过后，大自然将人类抛给它的“礼物”又馈赠给了人类。树上、花草上、篱笆上、建筑物上……都挂满了五颜六色、质地不同的垃圾……

7月2日和3日，晴空万里，火辣辣的太阳炙烤着大地，慈济志工从杭州各地赶赴桐洲岛，脚踏淤泥，用心清理埋在泥土里、挂在栅栏上或悬在树枝上的垃圾。

## 清理“圣诞树”

远处眺望，桐洲岛江岸线上游零星分散着垃圾，志工林妹颇为自信地告诉组员：“那里垃圾不多，我们肯定能圆满完成任务！”负责捡拾上游垃圾的队伍，以年长志工居多，满头银发，干劲却不输年轻人。

走近时，发现许多垃圾都隐藏在桥墩下或挂于树枝上。退伍老兵李

自贤受朋友邀约，第一次参加慈济活动。原本是来拍照的他，看到大家乐此不疲地捡拾，备受感动，放下相机，加入净滩行列。

李自贤说：“大家都很有认真，不怕脏。有棵树满是污泥和垃圾，志工用了两个多小时才清理干净。你们的行动感动了我，以后这样的活动，我要经常参加。”

中游需要清理的垃圾最多，组员都是较年轻的志工。走到岸边，海岸线皮划艇的负责人董柳水指着树林对志工说：“看那里的‘圣诞树’。”放眼望去，许多树上挂满了不同颜色塑料袋。

志工张启波带着妻儿一起参与净滩活动。他们合力将挂在树枝上的垃圾



洪水过后，树上、花草上、篱笆上挂满了五颜六色质地不同的垃圾。远远望去，树木变成了一棵棵“圣诞树”。摄影/尹向丽





净滩人员有老有少，小朋友也加入捡拾队伍，“咱们两个好朋友一组吧，你拿着垃圾桶，我来捡。”摄影/尹向丽

逐一清理下来。塑料袋夹杂着尘土，树枝上也裹着早已干裂的泥浆。清理时，许多尘土掉落在身上，他们不以为意，抖了抖身体，继续忙活开来。

11岁的儿子多多，拖着与自己同等高度的垃圾桶，来回运送爸妈收集的垃圾。他说：“虽然满身大汗，但很开心。”

伫立于江岸边的一棵树，枝丫繁茂，洪水退去，树叶裹满污泥，枝干与枝干之间杂乱地挂着形状各异的塑料垃圾。瑜伽老师李欢身手敏捷地爬到树杈上，将树枝压低，便于树下的志工清理。

“清理垃圾，清理出采杨梅的感觉。”夕阳斜照，志工身上的汗珠闪烁着金色。

李欢有些感慨地说：“以后一定

要少用塑料袋，特别是小包装。”

### 托起希望

下游净滩的志工有老有少，最年长的吴惠仙80岁了，最年少的小粒米才6岁。

报名时，吴惠仙的先生曾提醒她：“年纪那么大了，最好别去参加。”不服老的吴惠仙宽慰先生：“我的身体还算硬朗，难得有机会能为净化环境做贡献，我会照顾好自己的。”

炎炎烈日下，吴惠仙戴着遮阳帽，左手提着垃圾袋，右手拿着捡拾夹，在泥泞的滩边，重复弯腰捡拾的动作，眼疾手快，不一会儿已装满一大袋垃圾。

小粒米年龄虽小，做环保的心却很大。为了把挂在四五米高的树枝

上的网袋清除掉，志工共同托起他，小粒米拼尽全身力气，使劲地抓住网袋，用力往下扯。网袋扯下的瞬间，大家不约而同地称赞起小粒米，他开心地笑了起来。

在下游净滩的还有一位慈济长期关怀的小朋友安安。志工徐红带着女儿和安安一同捡拾。她鼓励孩子们用“火眼金睛”寻找“宝贝”。两个孩子争先恐后，捡宝报数此起彼伏，一路充满着欢声笑语。

参与净滩的民众孙艳说：“疫情

以来，人们出行少了，很多海滩都变干净了。我们不仅要身体力行，还要带动身边人一起落实环保，大家共同努力才能更好地爱护环境。”

“还江滩一片洁净，给自己一场修行。泥土里，草丛中，树梢头；伸手，汗水汇流成河。俯身，心地相印大地；抬头，心空仰望星空……”两天的净滩活动结束后，董柳水写下了感悟。

夕阳下，恢复原貌的河岸，微风嬉戏于林间，晚霞倒映在河面，美丽的桐洲岛诉说着自己的欢乐……



“看看我们的劳动成果。”河岸恢复了原貌，汗水浸湿了所有人的衣服，大家却收获轻松愉悦的心情。摄影/林妹



# 高校学子的环保路

撰文 / 林芳、黄振飞、许燕琼 摄影 / 福建莆田真善美志工

为鼓励学生积极参与资源分类实践行动，湄洲湾职业技术学院特别组织开展2021—2022学年垃圾分类暨表彰大会。根据各宿舍的参与情况，学院评选出48个“楼栋垃圾分类模范宿舍”。莆田慈济志工受邀参加，共襄盛举。

湄洲湾职业技术学院为鼓励学生积极参与资源分类实践行动，特别组织开展2021—2022学年垃圾分类暨表彰大会。

根据各宿舍落实环保、爱护校园的参与情况，学院评选出每栋楼前两名的宿舍，为其颁发“楼栋垃圾分类模范宿舍”荣誉证书及纪念品，给予

社区文明分和电费奖励。

慈济志工受邀参加，并准备了纪念品：含环保蔬食画作和语录的《我的蔬醒日记》、由PET塑料瓶回收再制成的环保笔、便携式保温杯，助力学生养成健康环保的生活方式。

## 雁过留痕 每一步都算数

湄洲湾职业技术学院是一所公办专科工科类高职院校，地处妈祖故里莆田市，始建于1985年。全日制学历（学制）教育在校生14900余人，中职在校生8300余人，教职工968人。

2019年9月，莆田志工应许冬红院长的邀约，为学院3000名新生举办环保宣导活动。此后，校方萌生了在校园进行环保实践的想法。2020年8月，湄洲湾职业技术学院与慈济基金会签订环保教育五年合作协议，双方携手在校园共推环保。

许院长表示，一直坚信立德行善



为鼓励大学生们一年来的付出，志工提前准备了《我的蔬醒日记》、环保笔，保温杯等奖品。摄影/邓涵英



环保志愿者身穿蓝色马甲，用自己的实际行动美化校园。大家共同付出的身影成为湄职院一道美丽的风景线。摄影/王士星

的大爱精神，资源分类实践行动进校园，能启发学生们的爱心和布下善的种子。

从2020年10月的第一场活动开始，学院每周六下午都如约开展资源分类实践行动。校内共有兰苑、松苑、梅苑、菊苑、竹苑五大宿舍区，每个苑区有值班老师、院系志愿者、环保社成员及宿舍学生共同就近做环保。

“我们宿舍每周都会扛着回收物资去分类。舍友还会发挥巧思，用快递箱做收纳，变废为宝。”“每次志

愿者群里发出环保志愿者报名，火爆程度堪比‘双十一’，瞬间秒光。”

除了学生的积极参与外，学校老师也不遗余力地推动校园环保，制定各项措施计划，身体力行，以实际行动带动学生。

回顾影片中，师生、志工参与环保的点滴一幕幕呈现，学生们伸长脖子寻找自己和伙伴的身影，不时会心一笑。

学工处副处长王仲宙做垃圾分类工作总结汇报，期许师生们能从身边、





志工为学院环保社优秀成员颁发礼品，感恩环保社志愿者积极参与资源分类实践行动，并在校内倡导环保。摄影/黄振飞

从小事做起，继续践行环保理念。

学校领导为48个“楼栋垃圾分类模范宿舍”代表颁奖、发放纪念品并合影留念。慈济志工也献上环保纪念品，包括299本《我的蔬醒日记》笔记本、299支环保笔及40个保温杯。

在总结发言中，共青团书记林毅感谢慈济志工的默默付出，感谢同学们积极参与校园环保。

### 百尺竿头 更进一步

“浪费容易，回收很难。”在志工邓涵英眼中，每周六共同努力做环保的伙伴如同战友。大家一起参加资源

分类实践活动，不仅美化校园，也净化了环境。

“我们宿舍都是班委，大家都很好。舍友们会把瓶子洗干净，踩扁，做得很细致。环保，我们也不落人后，每周都坚持做分类。”游伟亮自豪地说。他很喜欢环保笔，觉得它很特别。

入学典礼时，董佳贝目睹了志工带动师生做环保，心生好奇而加入环保社。如今她已是环保干事，环保也成了她生活的一部分。董佳贝期许环保社的成员能继续发挥表率作用，带动更多人做好环保。

曾担任环保社社长的张晨鹏，

通过环保结识了志同道合的朋友。现在，看到垃圾都会想办法回收。他说：“两年来，跟志工一起做环保，成长很多。志工谦卑勤恳的态度，让我学会了控制情绪。未来步入社会，无论身在哪，我也要找到慈济，继续做环保、行善。”

“不止是周末，在日常就可以通过多样化、趣味性的倡导和环保竞赛，让更多人走进环保、了解环保、爱上环保。”雷美玲在担任环保社社长期间，不仅收获了坚固的友谊，也在挫折和喜悦中沉淀出“环保蓝图”。

郑丽玲因参加资源分类实践行动，

而丰富了自己的生活。她说：“身为环保干事，生活中点滴的环保，都应以身作则带动。期许新一届的环保社有更多的人投入，把环保越做越好。”

获奖的张雅茹惊喜又兴奋，“没想到还有纪念品，这份荣誉是我们宿舍6个人一起努力的结果。”平日在家，张雅茹经常帮妈妈整理、打包纸箱。她认为大家都是默默奉献的“环保英雄”，“因为大家一起做，才不觉得累，反而很快乐。”

垃圾不落地，校园更美丽，保护环境需要你我携手，从净化校园开始，净化更广阔的天地……



担任过环保社社长的雷美玲身体力行，她希望环保不止是周末，还能多样化、趣味化，让更多人爱上环保。摄影/黄岷荔



## 认真再进阶

虽然人生多变且短暂，即使穷极一生追寻、探讨世间的道理，也无法通达，“曾说‘刹那就是永恒’，刹那是极短的时间，永恒是极长的时间，这句话里面包含真空，但是真空妙有，妙有的是真理，道理经常是在刹那间发现。”

“相信大家做研究，要花很长的时间，埋头苦干。花那么长的时间，突然间发现、找到所要找的目标物，是很喜悦的，而且这份成就与喜悦是永恒的。”

时间过得很快，人生也是随着时间从幼年、童年、青少年到中年、老年，过去的时间都是“真空”，不留痕迹，但是“妙有”——原本是无，一旦因缘相合而生成，有了生命、有了形相，就在不断变化，从年幼到年老，都有过不同年龄的样貌。

听到大家分享的科学研究，我也觉得很有兴趣深入了解，然而人生到此年岁，总有“来不及”的迫切感，只能将种种兴趣留于后世，要把握因缘，积极成就今生此世的志趣。

“在座的老师、教授们都学有所成，拥有了高知识，总是要更积极认真再进阶。就像威胁生命健康的新冠肺炎病毒，是在人与人之间不慎感染的；人心本来是清净无染的，就是因为人的思想，制造了心灵污染。所以我们要去研究污染的来源，才有办法去除，否则就像现在病毒不断变异，难以消除，人们的生活行动总是受限制，心灵永远都有染疫的压力与恐惧。”人生只有短短几十年，所以不能把时间耗用在计较上；计较的部分要减少，认真的程度要增加，善用时间，增长福与慧。

## 好人做好事，相互成就

一颗微如毫芒的小种子，发芽成长到现在，已经是一棵合抱之木。但愿这棵合抱之木年年开花结果，产生累累果实，又有许多种子可以落地萌芽，再成长为大树。感恩资深的美国慈济人，随处撒播善种子，说好话、成就好人做好事，期盼未来大家亦能合和互协，持续用心耕耘。

“期待你们要好好照顾这棵慈济树，树根健壮，才能不断开枝展叶。不是做不到，要有很多人共同发愿，有愿就有力，好事就能不断成就，好人也会不断地涌现，为世间付出。”

慈善、医疗、教育、人文四大志业本来就是一体的，所以请大家共同用心关怀。虽然有心有愿，但是自己还有习气，且亦身在人群中，难免有烦恼，必须一一克服；看别人不顺眼，是自己修养不够，要如此转心

念，确认是对的事，就主动去配合别人，才能与人合和互协，相互成就好人做好事。

“好人要做好事，也要说好话；有意见要在会议中提出，大家共同商讨，才能不断改进；该褒扬的优点也要多赞叹，无论哪一个国家地区的慈济人做了慈济事，受到夸赞，都是我们共同的光荣。”世界上没有全能的人，像我就是什么都不会，没有任何专业长才，必须靠大家用爱把力量会合起来，往相同的方向推动，力量就大了。

“盘点此生，如果没有做错事，一辈子都是做好事，就是最光荣的生命。相信大家都是好人，好人做好事，好人也要说好话。感恩大家与我同心愿，我们的方向是对的，请大家再接再厉！感恩过去，未来还要更努力。”



## 坚定心志，耕耘三十年

南非静思堂是非洲的第一座静思堂，这是重要的慈济历史。“我从视频看到南非静思堂启用了，舞龙舞狮，喜气洋洋，好热闹！慈济人如规如律，整齐的队伍在门口，开了门进去，先带着我去参观每一个角落，好像我真的到了现场，他们对着镜头导览，各处都很明亮、很干净、很庄严。”

“三十年前，一群台商到了南非做事业，也把慈济种子带过去。事业稳定以后，就要回馈当地。他们本来互不相识，从报章、杂志看到了，就很用心地打电话询问，专程开车经过几百公里去拜访。就这样，南非的慈济种子粒粒饱满，每一位都很有心、很虔诚，具有充分的爱，把慈济种子撒播在非洲大地，每一位都有一篇篇精彩的历史故事。”

南非慈济人也引导当地居民，

尤其是接受慈济帮助的祖鲁族民众，感受到慈济人的真诚关怀，也投入志工。“他们的生活很贫穷，物质很匮乏，但是他们的心灵很健康，他们帮助了一万多个贫穷家庭的孩子或孤儿，让孩子们不挨饿、有书读，真是造福无量！”

“南非有了‘蓝天白云’，就如干旱的大地得到雨水滋润，就会有生机。当地有很多贫苦的部落，孩子们从出生就在这么苦的环境里生活；自从得到慈济人的帮助，像是天上有一朵朵慈云聚集，而后天降甘霖，遍洒干旱的土地。”

因为投入慈善访视，本土志工见苦知福，知道世间苦难多，不只是自己穷苦，有更多比自己更苦的人。“有心、有愿，就有力，南非慈济人帮助贫苦居民翻转了人生，心灵转贫

为富，心富有余，就会知足常乐；虽然生活无法立即改善，但是他们心灵无怨。”时间可以成就一切，原本只

## 赈灾新挑战

赈灾成员的平安健康为第一，慈济人从各个国家远赴灾区，除了投入发放，也要与当地志工密切互动，建立大爱长情，带动、培养有心的志工，将来委托他们就地、就近做慈济事。

走这条慈济路就像在爬山，步步都要用心、出力，山势愈高、路愈陡，愈能锻炼力量；终于爬到山顶了，居高临下看去，对于所有的人间境界一目了然。

相信大家听了这么多悲苦的人生遭遇，都能见苦知福，感恩自己很有福，所以更要发挥力量去帮助苦难人，并且就地启发爱心，让慈济大爱照顾到更广大的范围；慈济人要将此

有少少几人，把慈济种子带到南非，他们坚定心志去拓展志业，用心耕耘将近三十年，很令人感动与赞叹！

行见闻带回居住地，与无法前来的人分享。

“战争导致家破人亡，实在非常悲凄。难民很无奈，尤其已经知道亲人去世，自己又离开故乡，还有人不知道留在家乡的亲人是生是死。虽然现在全球通货膨胀，物价高涨，让我们承担更重，不过我们不能减少补助，而是要更加认真用心去帮助，解决他们的困难，让他们安身、安心、安生。”

在新冠肺炎疫情下，慈济国际赈灾面临许多未曾有过的状况与挑战。“不经一事，不长一智”，大家要多了解当地情形，并且好好思考接下来的路要如何走。



“请当地的慈济人多用心，人间苦难多，此时就是最需要的时刻，请

大家把握因缘，及时付出，也要照顾好身体健康。”

### 慈济人会合，寻找苦难人

聆听福建厦门、漳州慈济人前往龙岩市武平县土石流灾区勘灾情形，“慈是无缘大慈，悲是自体大悲，你们不辞辛劳，开车经过好几个小时，走的是崎岖不平的道路，不是要去观光，只有一个共同的目标，就是要去寻找受灾人，了解他们的困难，着手帮助他们，这就是慈悲，因为不忍众生受苦难，所以不畏惧辛苦，只愿众生平安。”

虽然长途行车，经过崎岖山路，许久之后才能到达灾区，精神、体力上负担沉重，但是慈济人不说辛苦，皆言“幸福”，这是真实的心情转变。因为有福、平安的人，才能去救助受灾受苦的人，解苦造福——解开

他们的苦难，为他们造福；看见苦难人因为自己的付出而纾解了困苦，也会由衷为他们感到欢喜。

“所以我们不说苦而说福，我们的付出是造福人间，苦难人得到我们给予的物资，得到安身之处，而我们所得到的是福缘，福的种子、善的种子、慈悲的种子。我们付出无所求，这分爱清净无染，也就是回归到清净的本性。”

心灵的欢喜来自于做了应该做的事，所以心安理得、欢喜自在，这也是福。把握当下做好事，就觉得很有价值。感恩大家把握因缘造福人间、广结善缘，也要保护好自身安全与健康，才能持续不断地为世间付出，这分欢喜才能长久维持。

### 出租车司机募心募爱

泰国慈济人用心带动出租车司机们，他们因为疫情中断生计，慈济人提供生活包援助。司机们不只载着乘客到达他们要去的地点，也让乘客愿意付出爱，实在很了不起！司机们能够如此用心，就是因为慈济人做得很好，让他们看到、感受到真诚的爱。“竹筒岁月”的推动，就是要启发人人的爱心善念。

福不是求来的，是要靠自己真诚付出，长久累积而来；点点滴滴清净无私的爱心，累积成为开阔的大爱；不断以

大爱付出，就在人间拉起长情。

要增长智慧，就要愿意舍——付出无所求，还要时时感恩、人人感恩、事事感恩。大家行善付出都不是为自己，而是为了引导人人向善，这就是慈济人走入人群付出的最大目的。

就像出租车司机们感恩慈济在他们困顿时伸出援手，除了响应“竹筒岁月”募心募爱，也在车上贴智慧好语，让人一看就心生欢喜，这也是净化人心，引导人人走入慈济路的方法。

### 慈济大道段段相连

回顾1994年，慈济前往广西融水赈灾，在湖南长沙制作三万多条棉被，由三个军区调派四十多部军车，经过三天两夜，将棉被运到广西融水。融水县沿途山高路远，慈济救灾

队伍途中遇到山崩，车辆损坏但是人员平安，陪同勘灾的向永吉先生看见志工为救苦难不畏艰难的精神，将感受写成《苗山慈济情》歌词，表达对志工的谢意，也见证这段历史。



2020年融水县城发生水灾，慈济志工勘灾，与当地官员结下好因缘；今年6月18日，融水县再次发生洪灾，慈济志工前往勘灾，到安置点关怀乡亲并发放。

二十多年前的广西融水赈灾，初见苗山之美，当地风景很好，但再美好的山水也禁不起四大不调的大自然威力，瞬息之间山河变色。

“虽然有形的距离相隔遥远，不过我们的情很贴切，我们一段一段的慈济道路要不断连接，而且持续铺展。虽

然二十多年前，你们没有跟上那一趟的苗山慈济情，不过现在你们亲自到达苗山，用你们的双手拥抱乡亲。”

感恩广西慈济人延续过去所结下的深远因缘，跟着我做慈济，代替我走到苦难人身边，给予温馨抚慰。大陆土地广大、人口众多，无论苦难人在偏远地区或是近在市区，只要有缘接触得到，就要把握因缘去救助。“你们发愿，不只是为了让我安心才发愿，最重要的是你们要提起清净自性，安自己的心，让众生安稳，我就能安心。”

## 走出行得通的道路

南非志工潘明水在德本耕耘二十多年，带动出本土志工；他们生活环境还是很穷困，只因受到启发而富有爱心，不只自己做慈济做得欢喜快乐，还能带动别人，做出让人看得到的成果而广受赞叹。随着时间与因缘

流转，许多台商、华商渐渐离开南非，留在当地的中生代慈济人面对大环境的改变，要带动人很简单。

“愈是苦难的环境，愈需要慈济人去开道；开道的人心胸要开阔、要乐观，时常提醒自己不要担心、不要忧郁，忧

郁的人会把心门关起来，感觉人生没有希望。要用感恩心打破忧郁，感恩我们的周围有人陪伴。目前人数不多，不要勉强自己在短时间就要把道路开拓得很宽，我们要把力量集中，在可以做得到的范围，脚步踏得到的地方用心耕耘。”

他、你、我会合起来，就可以作为当地苦难人的救星。“没有你们，那里的苦难人得不到帮助，孩子得不到教育，永远都无法翻转贫穷。但是在人力、物力有限的状况下，还

## 为未来思考，传承不偏差

看着全球地图上有许多地点有慈济人在进行人道援助行动，有些国家的居民刚刚投入慈济，需要慈济人去陪伴，这都要靠慈济人合和互协以成。“合”不只是口头上的合，最重要的是心要合；心能合，口就能合，身体动作也能合。

是要量力而为；即使有很好的理想，如果没有条件可以达成，就要等待因缘，但还是要积极认真，现在可以救多少，我们就做多少，不要有心理负担。随着时间过去，我们所播下的种子、所耕耘的土地，就会有收成。”

“要经过一番辛苦，才能打造出一条珍贵的人间大道；有现在的辛苦，才会有未来的幸福。我们为人间造福，要下定决心，不怕辛苦，不为自己求安乐。”

“我常说感恩，‘恩’字是‘因’与‘心’构成的，慈济人相信我，支持我完成慈善、医疗、教育、人文四大志业。这分心就是‘因’，就是种子。有种子，我就要号召很多人，借大家的力量去播种；有种子还要有土地，要有人耕作，随着季节、气候和地理环境，选



择适合的种子播入土中耕耘。”要有好收获，除了有天时、地利，最重要的是人和，有人播种、耕耘，才能会合因缘而得到好成果。

我一向与人无争、与事无争、与世无争，自我期许“知足常乐”“唯吾知足”，所以经常觉得很感恩，此生应该要很满足；只是认为自己对人间有责任，希望能够看到大家合和互协，把握因缘成就利益人间的好事。在这个部分觉得还不知足，而且眼看着已经到了这个年龄，天下事还有很多没有做到，还有很多苦难人无法得救，还有很多想要说的话还没有对大家说，总是有“来不及”的着急感。

## 教出人生价值

人生的重点、生命的价值在哪里？我觉得能满足的人生最有价值，不满足的人生，即使身处天堂还是觉得有所缺

所以常教大家把握因缘，要让种子在生命活力还很旺盛时，选择好地点，及时播种，才能萌芽成长为健康的大树，并且开花结果，结出累累果实；假如拖延了时间，错过种子发芽的最佳时机，即使土壤很肥沃，水分、日照也很充足，种子的“气”已经消失，就无法发芽。同理，若有好因缘，却没有把握、不去运用，就随着时间空白过去了。

就像每个地区都有适应当地环境而生长的植物与农作物，慈济人到不同地区带动当地志工，传承理念与方法之后，就能安心返回居住地，由当地志工承担当地的慈善志业。

乏，其实满足与缺乏只是一种心理状态。我这一生中总是很满足，也觉得自己很幸福，因为我一向与人无争、与事

无争、与世无争，虽然无争，但是要尽自己的本分，这样的人生最有福。

如果心生贪念，拥有再多都永远不满足，总是不断争取。人间苦难这么多，要更加重自己的使命感。每一个人都无法预知自己的寿命长短，只有把握还能运用的每一刻，发挥生命的价值；天天自我盘点，过去这一天没有空过，做到该做的事，就能够心安理得、理得心安。

“大家都有高学历，在校受教育时吸收了很多知识，人人也很有福，对道理的了解很深入，要善用所学利益人间，将自己的生命多一秒钟用于利益人群，这一秒钟的生命就有价值。”

人人本具清净的智慧，智慧是清净无染；用于争夺自身利益的常识、知识都是有所染着，对于物欲永不满足。如果能够提起智慧看待人间事相，就能透彻世间道理，凡事无所求，能够顺于自然、认清自然、尊重

自然，人与人之间也能相互尊重。

如果能够仔细观察与分析，就会知道即使是不起眼的小草，也蕴藏大道理。平时走出书房来到中庭，看到庭园里的花草，我就会专心注视着它们，很认真地观察，要“用眼睛听”出生命的生灭——花草是怎么长出来的？如何开花？当它们在成长的过程，会有极微音。就如医师为病患看诊，会拿听筒听肺部呼吸有没有杂音、听心脏的跳动有没有异常，人体的呼吸与血液循环都有声音，植物的生理运作也会有声音，更广泛地说，大地也会有呼吸声。

“天下万物都有它的生机道理存在，我们要抱着这一分心，面对着幻化的宇宙万物，把握时间提升生命的价值。”人间苦难多，总是要把握因缘。“面对苦难人，见苦知福；面对无法预知的生命，了解慧命的永恒。从事教育工作，要让人人提出永恒的慧命，要教出人生的价值。”



# 娱乐

王端正  
《生命的风华》

胡适先生在《我的歧路》一文里说：

哲学是我的职业，文学是我的娱乐。

朱自清先生也套用胡适先生的调子说：

国学是我的职业，文学是我的娱乐。

他们两人的意思不外是说：职业是“不得不为”；娱乐是“为所乐为”。“不得不为”是为了养家糊口；“为所乐为”是为了排兴解忧。说得白一点，职业是为生活而工作，娱乐是为兴趣而生活。

说这话时，或许两人都有些许无奈，也或许有些许自豪，但不管如何，他们在职业方面做得可圈可点，在娱乐方面也做得有声有色，就是不知聪明的你，职业如何，娱乐又如何？

——摘自王端正《生命的风华》

# 当你觉得受伤

何日生  
《一念间》

伤害的感觉来自于哪里，是自己，还是别人？

当你觉得受伤，你可能会万分挫折，偷偷地瑟缩在一旁，躲起来，疗伤止痛。

当你觉得受伤，你可能会找一个亲近的人倾诉，希望在他的爱及支持中得到补偿。

当你觉得受伤，你也可能坚决地采取报复的手段，以为如此就能宣泄心中的愤怒。

当你觉得受伤，你其实可以抓住这个学习反省的机会，以迈向更高的生命智慧。

事实上，除非我们同意，否则没有任何人或任何事能让我们受伤，不管它是人事的纠葛或生命中突然袭来的无常。

## 爱人让你感觉不被伤害

一个容易受伤的人，通常不是因为缺乏智慧，而是缺乏自信的缘故。没有任何人不会犯错，没有任何人能避免被其他人有意或无意地侵犯，或伤害，或攻击。这不是智慧不足够的问题，人的自利及自我防卫，让人不自觉地会在利益或自我保护的考量下，对别人做出伤害性或攻击性的行为。不管是在职场，在团体，或在家中，自我的互相冲突导致的攻击及伤害在所难免；任凭你智慧多高，难保不会受到委屈，觉得受到伤害，而这是生命的历程中无法避免的。重点是我们要如何回复别人的可能攻击或伤害，其关键就在于尽量让自己不觉得受伤害。只要你不伤害自己，亦即只要你不否定自己，那么便没有任何人能够伤害你。

通常比较有自信的人，同样也比较不容易受伤，因为他不会因为别人的攻击、伤害而进行自我的否定。伤害，特别是被周围共事的人或是亲近的人伤害，通常是一种爱的常否定及撤退，它会深深地剥夺一个人原有的自信心。因此我们就会逃避到熟悉的处所，或寻求爱我们的人陪伴，以得到慰藉。心理学家就证实，童年时期被爱得多的人，比较不会在心灵上受伤；被抱得多的孩子比被抱得少的孩子容易有安全感及自信心。所以当你自觉受伤，你要知道让你受伤的人是你自己。



一个人即便在受委屈、在遭受误解之际，心中仍无委屈感，是因为他时时怀抱着对别人的爱。证严法师曾讲述，一九六六年他在花莲乡下某医院的走廊发现留有一滩血，经告知原来是一位原住民难产妇女，因为缴不起保证金而不被医治。二十年后，当证严法师被问及为何在东部盖医院，他讲述了那一段艰辛的医疗历史。后来也被知名作家纳入出版品发行。虽然法师从未说明一滩血是发生在哪一家医院、哪一位医师，但是三十多年后，该医师的子女控告证严法师所讲述之一滩血事件为不实，并已涉及毁谤。官司进行两年之后，经过电视记者访查，证实一滩血的故事的确存在。当时原住民妇女是住在丰滨乡的陈秋吟女士，她生第三胎时难产，经族人陈文谦等人抬到凤林一家诊所就医。原住民陈文谦在法庭也说明，当时因为家人缴不起保证金，未获诊治，只好又抬回去；在半路上，陈秋吟和腹中孩子都不幸往生。刑事庭一审及二审基于事实的认定，宣判慈济胜诉。

但是民事宣判之际，法官一方面认定有一滩血这个事实，一方面却还是认为必须要赔偿对方一百零一万元。证严法师面对这件不公平的判决，只说，他不解，但他也不舍，所以愿意遵守判决。一方面不理解法官判决的矛盾，一方面却更不舍被告及原告两位老人家必须被官司拖累磨难。虽然所有的律师及弟子们都要他上诉，包括一位资深权威的医疗律师，自愿请缨协助打上诉官司，并说如果不能平反，他就不再做律师；但是法师依然坚持放弃上诉。即使面对不公平的对待，面对误解，法师依然没有受伤的感觉。这不只是因为他自己对于这件事无愧于心，而更重要的是，他能深深地体恤受官司牵涉的那两位老者及其家人身心所遭受的苦。正是爱别人的力量，让法师不感觉自己受伤。

所以当爱别人的心愈真切，我们就愈能忘记自己的伤痕，进而克服自艾自怜，做出更大的品格超越。当你自觉受伤，赶快去爱人吧！在爱他人的过程中，你不只会疗伤止痛，甚至臻至你无法企及思议的平静和喜悦。

受伤的终点是爱他人。不管是无常的生命所给予你的，或其他人加诸你的，只要你能继续不放弃爱他人，你就不会停留在伤痕里。

人在世上除了无常造访，让我们受伤，人事的纠纷更常令人心生退却，想躲到自我的保护圈里，不再相信人与人的爱。其实爱在我们心中并没有人能夺走。证严法师说，跌倒了也要懂得抓一把沙。这是一种生命的智慧，一种对自己坚定的信心。人怎能不跌倒呢？重点是，下一次就更知道要怎么走！因此挫折是智慧的开始。与其花时间哀伤，祈求得到支持爱护，以作为疗伤，不如以此作为借镜，知道下次如何避免因为别人的嫉妒或自我的执着相冲突之缘故而被伤害到。更重要的，如果你能积极地辅导帮助其他人不受到伤害，那也是跌倒后的收获。

当你觉得受伤，千万不能心存报复，那只会让自己的伤痕更深刻地烙印下来，应该用更开阔的心去关怀其他人。反其道而行，建立爱人的典范，你不仅可以超越受伤，更避免环境中更多的人因人我的冲突而受到伤害。当你觉得受伤，就是你要建立新典范的时候，赶快敛神反省，看看周围有哪一些人需要被关怀，需要被爱，你定能走出短暂的伤痕，用更柔软宽广的心面对生命，面对一切周围的人。

——摘自何日生《一念间》



# 快乐的工场

刘济雨  
《心灵四神汤》

在这个世界上如果有一种工场，能每天生产快乐，不知该有多好！然而在现实世界里，却忧苦偏多。病苦的人不快乐，穷苦的人也不快乐。有些人虽然很有钱，却也不快乐。

忧愁、埋怨、烦恼、是非、困难、挫折等人生困境，不断重复出现在我们生活周遭，令人不快乐；甚至让人陷入痛苦的深渊，使我们成为苦难的众生。于是，人们开始追寻各种不同形式的快乐，以慰藉自己心灵上的空虚，甚至妄想有一个快乐的工场，能源源不断地制造快乐，好让人生不再悲苦。

如果快乐可以经由工场大量生产，那人生还有什么苦可以让我们觉悟和修行？人生因为有苦，人们才会想要解脱痛苦，减轻负担，这种念头就是修行的第一步。

希望借着修身养性来增强我们转念的功夫，不但让自己在困境中能吃苦了苦，同时也透过力行与实践，去深入苦难、闻声救苦，让身陷苦海中的人离苦得乐。前者的快乐来自转化心念，这是智慧启发；后者的快乐来自牺牲奉献，这是助人为乐。能悲智双运，将快乐淬炼为轻安自在。

生活快乐不是拥有得多，而是计较得少。幸福快乐的人生，也不是拥有多少或拥有什么，而是想的是什么。“想的是什么”就是心念，也就是人生观和心境。因此，生活要快乐，就要先照顾好快乐的种子，快乐的种子就是我们的心念。

一件事情或一个人是否让我们产生痛苦、不快乐，是在于我们对这个人或这件事的判断和想法。判断和想法就是我们的“心念”。我们如果认定别人是故意、恶意的，我们就会心生不悦，甚至以恶制恶造成彼此伤害，让自己沉沦在嗔恨的深渊里。

相反地，如果我们能够善解，明了他之所以言行偏差，是习气所使然，使他变成一个无法不说是非的人，一个没有能力约束自己的言行举止、没有能力善解别人、没有能力把事情做好的人，我们应该慈悲他、帮助他，甚至关怀他。若我们能如此转化心念，改变对一个人的判断与想法，那么我们就能原谅对方，解脱自己，

并化干戈为玉帛，化痛苦为快乐，则幸福快乐的人生就在眼前，就在此一念之间。

人生观正确，就是观念与想法正确；观念与想法正确，就是心念正确。正确的一念会引导我们走向快乐的一生；所以，一念可以改变我们的一生。

同理，要快乐还是哀怨，也是在一念之间。快乐不需要理由，只要我们决心想要快乐，快乐就和我们长伴左右。“快乐的工场”不在远方，就在我们的“内心”。

——摘自刘济雨《心灵四神汤》



# 解密植物奶

有些家长纠结于该给孩子喝牛奶或植物奶？  
蔬食者选哪一种植物奶比较营养？  
在近期的植物奶风潮中，  
挑选适合自己的，才能喝出健康。

十几年前，超市里的植物奶选择寥寥无几，摆在货架下方只有一、两种原味的米奶与杏仁奶，只要目光稍微移动，不难发现上方空间被不同品牌、口味的牛奶占得满满。

如今，超市的植物奶种类琳琅满目，有纯坚果奶，如腰果奶、杏仁奶，有各式豆奶、米浆，谷物奶类有燕麦奶，另有椰奶等。有的植物奶并非单一成分加水，例如水与燕麦，而是由多种不同成分组成的，好让产品口感与味道更像牛奶。

一个有趣的发现，许多蔬食者认定，植物奶的营养价值比牛奶高，所以愿意花更多的钱买植物奶；相反的，有的非蔬食者则质疑植物奶的营养价值。买到的植物奶是否适合孩子喝？针对几个重要的营养素做简单的说明。

## 学会看食物标签 补充蛋白质、钙

由于长期蔬食，要注意并主动从其他植物性食物中，获得身体所需的关键营养素——钙与蛋白质。

一百毫升的牛奶含有大约三克蛋白质，一百毫升的纯燕麦奶或纯腰果奶则有一克左右的蛋白质。燕麦本身蛋白质含量低，不过，有的燕麦奶添加其他食材，例如黄豆，这种植物奶则含有较为丰富的蛋白质。

牛奶营养素中除了蛋白质，也提供了钙；可以用纯燕麦奶取代牛奶，加入香蕉做成的水果奶昔风味独特。但因为纯燕麦奶并没有添加钙，一杯果昔喝下肚，为身体带来的钙少得几乎可以忽略。

市面上添加钙的植物奶选择丰富，有些一百毫升的燕麦奶，即能提供大约一百



毫克的钙。

购买植物奶不要只被精美包装吸引，而是要注意包装上“食物标签”的营养成分标示，为自己与家人选购营养成分更高，或是更适合个人需求的植物奶。

所有的植物奶皆不含胆固醇。但有时即使是同一品牌的纯杏仁奶，为了要给消费者提供顺滑口感，标示着浓郁（Extra Creamy）的杏仁奶，在制作过程中加入了植物油，因此脂肪含量比原味（Original）的杏仁奶高；要减肥、限制热量摄取的人要留意这点。

至于需要注意血糖健康的人，则要慎选谷物奶，例如燕麦奶与米浆的碳水化合物含量比坚果奶来得高，要适量饮用。至于长期蔬食的老年人与小朋友，高钙豆浆是多种植物奶中，较能满足这两个群体的蛋白质与钙需求的。

处在小学阶段的孩子还在发育中，可以喝植物奶，不过要选择蛋白质与钙较为丰富的植物奶。有的家长纠结在该给孩子喝牛奶或植物奶，没有意识到为孩子正确选择植物奶，才是他们该做的功课。

成长中的纯蔬食孩子需要摄入充足的蛋白质、脂肪、钙与维生素B12等营养素，任何能提供这些重要营养素的奶，都是妥当的选择。



# 冰皮月饼

食谱提供者/赵洁娜

材料：4人份

用料：糯米粉100克、玉米淀粉100克、紫薯粉12克、南瓜粉12克、麦苗青汁粉12克，绿豆沙馅36克、白砂糖50克。



紫薯粉



南瓜粉



麦苗青汁粉



绿豆沙馅



- 做法：1. 将糯米粉、玉米淀粉和糖放在一起，调成冰皮月饼预拌粉，共250克。  
2. 准备250克预拌粉，倒入250克开水搅拌，趁热将面粉拌均揉成团。  
3. 将揉好的面团分成四等分，其中的3个小面团分别加入麦苗青汁粉、南瓜粉、紫薯粉各3克，再揉匀。  
4. 取小面团40克，放入绿豆馅3克，粘取少量干面粉，放入花模具和叶片模具成型即可。

主厨分享：

月饼的口感软糯，甜而不腻，豆馅香甜细滑；冰皮月饼制作方法简便，适合亲子间一起动手，也将成为较好的家庭休闲娱乐时光；做好的月饼胚子，随模具或用料，变换不同的造型与色彩，赏心悦目的同时，也可充分发挥想象的空间，快来试试吧！



## ●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  
《我行我素》 作者：杨洁茹（25岁）

因为尊重生命，所以响应蔬醒。想要保护动物只是本心。动物那么可爱，而且蔬食不会让我们因为营养不良而生病，反而让我们的身体更健康。我希望有更多的人能够响应蔬醒，共同保护地球，爱护动物，尊重生命。

通过这幅画作，我想呼吁大家蔬食从自身做起，进而影响家人，带动朋友。希望大家从内心真正认同蔬食，并真正行动起来！





撰文/叶萍 摄影/吴化冰

## 翻山越岭 托起“心”希望

7月18日，四川慈济志工前往青海玉树，与当地热哇慈善会和青海大学附属医院医生汇合，对称多县、杂多县学龄儿童，进行先天性心脏病筛查。

先天性心脏病简称先心病，藏区海拔高，牧民又长年在牧区放牧，缺乏产检的习惯，即使检查出胎儿不健康也会生下来，所以先心病在当地特别多。

此次为两县四个教学区十五所小学的学龄儿童，筛查先心病。

看诊的准备工作就绪，孩子们有序排队，心血管外科医生先为他们听诊，遇到心脏有杂音或有其他心脏相关问题的孩子再做超声检查。青海大学附属医院超声科主任李守林说：“高原地区先心病比平原地区多，虽然每天早出晚归，我还是觉得很值得。”

牧区路况复杂，蜿蜒的山路，临时缺司机，志工王萍自告奋勇：“我忘记了在高原，也忘记高原反应，超高难度的路口，我只专注在当下。”

四天的筛查，返程已经晚上11点，偶遇轮胎爆胎，在牧民的帮助下更换轮胎。志工吴化冰感叹道：“首次参与先心病筛查，累并快乐着，这四天充实且踏实，看到当地状况，觉得自己很幸福。”

翻山越岭，终为寻找到一颗颗需要呵护的“心”，志工与志愿者们一起为他们保驾护航。