

慈濟

2022年第10期 总第115期

准印号 /S(2022)00000279

内部资料 免费交流

主题报道 秋日的 期盼



为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

秋风捎来的祝福

|| 社·论 ||

慈济志工落实社区与邻里关怀，协助街道、社区、乡镇等关怀需要帮助的家庭或个人。这样的相关协助，有立即援助、持续关怀并定期进行慈善家访，期待让需要帮助者获得照顾与安心生活。

本期的主题报道包含疫情缓解后开展的定期慈善访视、“耆乐融融”慈善项目、因水灾开展的关怀访视；在慈善家访中，慈济也关注到弱势家庭可能衍生出的上学难的问题，用爱铺路，帮助他们渡过暂时的困境。

北京“耆乐融融”项目关怀的对象是北京市门头沟区青白口村的长者。每月的家访，志工不仅固定地宣导健康卫生常识，还帮有需要的长者剪头发，打扫居家环境等，形成了小而精的慈善关怀特色。六年来，志工如约而至，不管山路九曲十八弯，只为让老有所依，孤有所靠。

曾经看似平常的访视活动，因为疫情，历经七个多月的期盼终于成行，尤显珍贵。顶着高温，北京、天津、易县、涞源四地志工在村干部的陪同下，走进6个村子、90户村民家中，了解家庭生活情况，送去温暖与关怀。

继福建省南平市松溪县“6·18”水灾后，时隔不到一个月，来自福州、莆田、泉州、厦门、漳州五地的志工，持续关怀松溪县第三中学的受灾师生及需要帮助的学生家庭。

9月底，百余位福建志工风尘仆仆地踏上福建省南平建瓯市的初次助学访视之旅。带着满满的关怀和祝福，将慈济的大爱播洒到孩子幼小的心灵，点亮彼此的人生路。

开展初次助学访视的还有无锡市科元技工学校的新芽助学活动。江苏昆山及无锡志工利用国庆长假，分别前往苏州、无锡，本次家访的学子大多来自外来务工家庭，为让孩子有书读，父母再苦再累也要为孩子的未来打下基础。

慈济长期提供清寒学子助学补助，使其安心就学，却也发现，部分孩子虽然上学了，却无学习动力、失去信心。除了助学补助，志工还给予他们更多鼓励，激励其向上、向善。

不论是慈善关怀还是助学家访，志工以诚心、爱心温暖每个人、每个家庭，期待更多善心人士将这分诚心与爱心汇聚成善的能量，为需要帮助者出一分力，翻转他们的人生。

慈

二〇二二年岁末祝福主题

慈悲行善福满门
智慧处世德传家





——封面图说——
室外阳光灿烂，很适合老人家出来走走，晒晒太阳。志工像走亲戚一样，和奶奶聊天说话。难得走出房间的奶奶在志工的左右搀扶下，慢慢走下台阶。
(摄影/任振学)

目录 CONTENTS

主题报道



10 秋日的期盼

每年在寒冬送暖与助学金发放前，慈济志工会先入户家访，了解受助者的生活和家庭成员情况。许多家庭不只是生活困难，家庭成员还有残、老、病者。藉由家访，志工分享生活经历，适时开导、鼓励，启发受助者战胜困难的信心。

- 12 爱在山谷里回荡
- 20 生活的希望与生机
- 30 阳光总在风雨后
- 42 仲秋与你有约
- 48 暗角里的微光

社论

- 01 秋风捎来的祝福

无尽藏

- 04 付出是福，能舍是慧

经典札记

- 06 享受孤独

亲子之间

- 54 这样还算是朋友吗？

花言木语

- 56 罗汉松

各地慈善

- 58 心花渐开 快乐“童”行

卷袖之爱

- 70 微光成炬 爱心传递

各地环保

- 80 背背篓的达州婆婆

88 慧心净语

人文书摘

- 100 心田过滤器
- 102 无形有大用
- 106 沾恋
- 107 击破

健康之道

- 108 你累了吗？上班族提神指南

今日餐桌

- 110 五香豆翅



2013年4月创办
2022年第10期 总第115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 姚群
美编 / 徐悦 冯郁彤
校对 / 李雁 刘艺玲 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

付出是福，能舍是慧

能救人就是有福，
付出无所求就是智慧，
不断地种好因、结好缘，
让我们所在的地方善心汇聚，
社会自然祥和平安。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二二年十月三日至十一日

9月18日下午2点多，台东池上发生里氏规模6.8级的浅层地震；板块浮动瞬间使大地碎裂，桥梁倾斜偏移，再牢固的建筑物也受损，可见大地威力之大。

这段时间，慈济人辛苦奔波在花莲、台东之间好几个乡镇勘灾，了解震裂的校舍需不需要修建，或者补强即可，最怕的就是再遇到大地震。虽然好几百户受灾，但很感恩，人大致

平安；访视时，有些人家表示自己可以复建，有些则没办法独力修建受损的房舍，其中还有残疾病弱、孤老无依或者是儿女不在身边，以往的生活不需要帮助，但现在就会需要我们特别关心和照顾。

慈济志工，还有比较有建筑经验的修缮团队，自动自发集合在花东，分工到不同地区去探勘，了解要准备多少材料、要多少工班投入，然后

各就各位去施工。这波要做的事情很多，会需要一段时间，真正是慈济人的大功课。

天下有苦，于心不忍，爱心动员，出钱出力；这个时候义不容辞，所以克服许多困难去付出。当志工没有请假，而是请假去当志工，如果是当老板，就把店门拉下来，几天生意不做。这分无私的爱很美，慈济情之长，真正是真、善、美。

他们很用心，在修缮时，看到一户瓷砖已经使用好多年了，破损后要去找到一样的来补贴也是有困难；不过他们不只尽力，还尽心找到和原来花色相似的，不让这户家庭看到突兀的瓷砖颜色，而回忆起地震的恐慌。

志工们修复受损的墙壁，希望抚平伤痕，我真的很感恩。感恩的事说不完，海外知道有这波灾难，许多孩子投竹筒响应赈灾。爱与福气是平常的累积，点点滴滴都令人感动。


能救人就是有福，付出就是为自己造福。过去每次听到有人说：“为何不救台湾，都在救海外？”我都会说，宁可发愿有福去救济别人，不分国界，哪里有灾、有苦难，付出是物资给人，福气是自己所得；人人有造福的心态，能

天天彼此祝福、天天欢喜，而有祥瑞的好气氛，就像有福气庇护。

今生能与慈济人汇聚一处，相互勉励，共同成就帮助人间的好事，也是因为造福因、福缘。不断地做好事，让我们生在平安有福的环境。

这段时间，国际间也是四大不调，美国伊恩风灾、泰国洪患、墨西哥震灾，慈济人回报已经准备要去勘灾、救灾。我总是叮咛同样的话：安全才可以去，而且要提高警觉。大家报平安，我很安心，同时还有两种心情，一是欢心、一是担心，欢喜大家已经把善念养在自心，哪里有灾就会主动启动；但还是会担心，大水尚未退尽，涉水筏船访视，路面坎坎坷坷，总是很担忧。

人间疾苦，苦在气候不调，天下多处告急，苦在人心动荡，人祸不安。总是寻寻觅觅邻近国家有没有人力可以去救援。还是不断期待，要拉长情，扩大爱。

做好事不能少我一个，有参与到也就累积了生命价值；能付出是福，付出无所求就是智慧，让我们所在的地方好人成群，充满福因、福缘，自然家庭美满，社会祥和。请大家多用心。 

享受孤独

同学相约到大学教授家聚会，刚开始大家相谈甚欢，聊着聊着，学生们的话题慢慢转向对生活的不满，与对现状的抱怨，他们不满功课的繁重与人际关系中的恩恩怨怨。

这时，教授不动声色地从茶水间拿出许多材质不同、形状不一、颜色各异的杯子。其中有陶质的、有瓷质的、有玻璃的、有塑料的，教授让同学自己取杯倒水喝。很快地，杯子被取得七零八落，托盘上只剩下一些造型较粗陋、质地欠精致、色泽较不美的杯子。

教授微笑地对学生们说：“你们瞧瞧，所有精致、古朴、玲珑、美丽的杯子，都被拿走了，剩下的全是让人看不上眼的塑料杯。现在，我想问的是，你们拿杯子的目的是什么？”

学生们疑惑地回答：“不就是拿来喝水吗？”

教授又问：“既然是为了喝水，那么你们为什么那样在乎盛水的杯子呢？随手拿一个不就可以了吗？为什么还要东挑西选，选那精致美观的杯子呢？”学生一时哑口无言。

这时教授正色说道：“主次不分，

而又什么都想一把抓的心态，正是造成生活压力的主因。明明你们要喝的是水，却在乎选择品质好又美观的杯子，甚至会因为拿不到自己满意的杯子而心生怨言。”教授又说：“这种情形就和生活没有两样，生活就是水，而名誉与地位，仅仅只是盛水的杯子而已。如果我们把所有的注意力放在杯子上，那么，我们就没有时间和心情，去品尝和享受杯中水的美好滋味了。”

教授的生活教育或许让人有所启发，但杯和水，难道是鱼与熊掌不可兼得吗？既然是要盛同样的水，当然要挑选一个赏心悦目的杯子，学生这样做并无可厚非啊！

换个场景，如果教授用不同的杯子，盛了相同的茶水，用茶盘端出来让学生自由取得，我想大多数的学生会选择质感好又美观的那一杯吧！

每个人都有自己的内涵与外在，因为有内涵与外在，才构成一个完整的人。就如同一杯水，杯子是外在，水是内涵，自己的内涵是自身用岁月酿就而成佳酿，成份包括思想与观念、品德与学识。自己的外在，也是自己平日修炼

而成的身形与仪容、态度与行为，两者互为表里，密不可分。

“要怎么收获就怎么栽”，个人要有什么样的内涵，就应该怎么酝酿；要有什么样的威仪，就要有怎么样的修养。所谓“腹有诗书气自华”，人的品格与气质、操守与价值，就是内修外行的焕发。

人终其一生，一方面在酿造自己的内涵，也在品尝自己的内涵：每天在修炼自己的言行，也要注重自己的言行。

遗憾的是，人是群居的动物，在群体的生活中，为了争取生存与表现感觉良好的自我，必然产生比较和计较，有了竞争与阶级。

于是，人除了具有自己的内涵与外在，现实里，还要放在人类社会待价而沽。有人天生就能得个好价钱、好地位，例如种姓制度中的贵族阶级；有人必须靠自己的努力奋斗争取好的地位和价值，在自由开放的社会，大多数都属于这种人。

在奋斗的过程中，有人很快地能够浮出水面，出人头地；有人虽然胸怀大志，却始终抑郁寡欢，难能得志。其间

原因除了机缘之外，绝大多数取决于自己的作为、态度、人生观与价值观。有人热衷于仕途，所以崇尚权势与名位；有人自甘于平淡，所以趋向简朴与随遇而安。

人往上爬，水往下流，相较之下，追求较好的生活，享受较高的名位，还是多数人的梦想。梦想是否能实现，过程盘根错节，靠自己的经营，也要靠别人的提携。世上有伯乐，自然能识得了千里马，但人人总是认为自己是千里马，埋怨世上没有伯乐。

这个世界上，身居要津的人并非个个都是良驹，而抑郁不得志的人，也并非个个都不是千里马。这期间就牵涉到自己的为与不为，别人的识与不识。

古代有“买椟还珠”的故事，楚人有一颗价值连城的宝珠出售，宝珠装在一个贵重的盒子里，盒子是用带有香味的木材制作而成，还用镶有花纹的玉片装饰，看起来非常精致美观。一位郑国人看到了，出了高价将它买下，不料他打开盒子，取出宝珠，还给楚人，带着盒子走了，这是一种看重外表、不重视内涵的人，说得更直接一点，这个郑国的买主不

识货，只被亮丽的外表迷惑了。

我们社会里，只看重外表、忽视内涵的人比比皆是，就连孔子也承认自己差点就被外表所迷惑。

《史记·仲尼弟子列传》有这么一段记载：“孔子曰：吾以言取人，失之宰予；以貌取人，失之子羽。”

“相貌堂堂，一表人才”，容易取得别人的好印象，或许比较可能赢在起跑线上，但世上只要还有伯乐在，千里马终究有跨出马厩，疾风奔驰的一天。其实千里马也可以择主而居，因时效命，“怀才不遇”的人不必难过悲伤，因为福祸相倚，不必强求。倒是“良禽择木而栖”，才华横溢的人也应学会“宁静以致远，淡泊以明志”，不一定非要趋炎附势，求取名利与权势。

其实，人生如寄，守护自己的核心价值，品味自己的内涵佳酿，守志奉道，表里一致，荣辱不惊，随遇而安，勇于作个孤独的人，也未尝不是一件幸福的事。所谓“小隐，隐于野；大隐，隐于市。”甘于做个平凡的人，本身就是不平凡，尤其是在乱世。

《论语》卫灵公篇，孔子说：“直

哉史鱼！邦有道，如矢；邦无道，如矢。君子哉蘧伯玉！邦有道，则仕；邦无道，则可卷而怀之。”史鱼和蘧伯玉两个人都是卫国的贤臣，但是史鱼太耿直了，不管邦国的君主有道还是无道，都一样耿直进谏。

而蘧伯玉则知所进退，邦国政治清明有道时，就出来致仕做官，当邦国政治处于贪腐无道的时候，就沉潜内敛自己的才能，迟隐山林，宁可孤独避世，隐居不仕。这种处世态度，是孔子所认同的，所以孔子称赞蘧伯玉是一位君子。

孔子相同理念的表述，也见于《论语》泰伯篇，子曰：“笃信好学，守死善道。危邦不入，乱邦不居。天下有道则见，无道则隐。邦有道，贫且贱焉，耻也；邦无道，富且贵，耻也。”可见得，孔子相当重视“笃信好学，守死善道”，邦无道时，宁可布衣粗食，宁可“淡泊明志，宁静致远”地“死守善道”。

眼看不少人为了争名争利而不择手段，就想到不争不取、心平无波的孤独好处，忍不住信手写下几句享受孤独的短句：

我不孤独，因为前面有路；
 我不孤独，因为路旁有花草和树木；
 我不孤独，因为前后行人忙忙碌碌；
 我不孤独，因为河流溪声向我倾诉，倾诉那千万年的情愫；
 我不孤独，因为田园虫鸣蛙呼；
 我不孤独，仰望白云竞相追逐，蜗角虚名历历在目；
 我不孤独，因为黑夜有月亮和灯烛；
 我不孤独，因为到处有山岚烟雾；
 我不孤独，因为清晨有荷叶点点露珠；
 我不孤独，因为胸中热血流淌如煮；
 我不孤独，因为山川异域，岁月同天，真情不枯；
 我不孤独，因为海天一色，风起浪涌，与我心情起伏；
 我不孤独，因为我无视贫富贵贱，共伴星月感恩知足；
 我不孤独，因为宇宙万物，缘起缘灭，来自虚无，回归虚无，终究黄土陪伴枯骨；
 我不孤独，因为人生是一本演不完的书，页页都值得一读再读；
 我不孤独，珍惜每一天的点点滴滴，生命不会辜负。

王瑞石

主题
报道

秋日的期盼

每年在寒冬送暖与助学金发放前，慈济志工会先入户家访，了解受助者的生活和家庭成员情况。许多家庭不只是生活困难，家庭成员还有残、老、病者。藉由家访，志工分享生活经历，适时开导、鼓励，启发受助者战胜困难的信心。

摄影 / 赵雅蓉





爱在山谷 里回荡

报道

青白口村的老人们宛如志工自家的长辈，三十天的期盼，百公里的惦念，是穿越迂回崎岖山路的密匙。六年来，慈济志工如约而至，不管山路九曲十八弯，只为让老有所依，孤有所靠，爱在山谷里回荡。

撰文／摄影 北京真善美志工



摄影／白青梅

北京市门头沟区雁翅镇青白口村地处深山坳，距离市区有80多公里。这里群山环绕，溪流潺潺。村里的生活，平静且安宁。八月、九月的月末，秋高气爽的日子，慈济志工从北京市区出发，前往青白口村，为老人们带去真挚的祝福与关爱。

志工排着整齐的队伍走进村委会大院。院内，爷爷奶奶们或坐在室外大棚下，或在活动室内等候志工的到来。志工快速将背包和物资放好，随即进入各自的“岗位”。

“听到大队的广播，我就赶快来来了。我这头发，上次就是你们帮忙理的。村里的年轻人都在外面理发，我们老人出不去，就盼着你们快点来。”62岁的王奶奶高兴地说道。

“每个月我们都会来，您下个月过来，我们还帮您理发。”已取得美容美发资质的青年志愿者周家傲边修剪头发，边跟奶奶唠起家常。“我脾气不好。”“为了身体健康，您一定要少生气，不能拿别人的错误惩罚自己。”王奶奶笑着连连点头。



二十多岁的青年志愿者周家傲，刚拿到美容美发师资质，他认真地为王奶奶理发。摄影/白青梅



魏奶奶向志工甘业华讲述身体不适，甘业华建议奶奶先从饮食习惯改变，做饭时尽量少油、少盐、少糖。摄影/白青梅

魏大叔推着99岁高龄的母亲前来理发，志工竖起大拇指，称赞老妈妈高寿、健康。魏大叔说：“我会中医，是从祖辈传承下来的，母亲从没去过医院，都是我照顾她的健康，要是左邻右舍生病了，也会找我咨询、帮忙。”

欢乐的“健康咨询室”

在健康咨询区，身为医护的志工为爷爷奶奶答疑解惑。魏爷爷拿来检查报告单，咨询自己的身体情况，杨薇详细解答，建议从饮食习惯改变。“咱们多吃蔬菜、水果、五谷杂粮，减少盐、油的摄取，就能降低高血压和高血脂的发生。”魏爷爷紧锁的眉头舒展开来，答应会遵从医嘱。

“您的血压高，不能生气，少生

气就不生病……”中医大夫任振学贴心地为爷爷奶奶分析体检报告，大家纷纷称赞任大夫的细致耐心。

“你们别走了吧！”“你们半个月就来一次吧，我管饭。”“我那三间房，给你们腾出一间，就住下吧。”等候健康咨询的乡亲这样对志工说，热情的话语，让村委会大院传出阵阵欢笑。

“阿姨，您好！秋季血压监护很重要，欢迎来量血压。”两位70多岁的阿姨血压高到了180mmHg以上，志工忙请甘业华为她们做健康咨询。

“阿姨，您平时吃盐多吗？做菜放油多不多？”详细的问询，引来了一旁等候的乡亲，大家听到甘业华给予的“少油少盐多粗粮”的建议，都不约

而同地点头表示认同。

“我不用量，我的血压、血糖都正常。”“量一下更踏实。”72岁的魏大爷身体虽然偏瘦，但非常硬朗。在志工的鼓励下，他走进会议室，坐到了血压测量仪前。看到血压和心跳都正常，魏大爷非常高兴，“谢谢你们常来关心我们。这次，我带了自家种的苹果给你们尝尝。”

魏大爷爽朗的话语让志工惊讶之余，也倍感暖心，连声道谢。大爷竖



起大拇指，继续说道：“你们牺牲周末休息时间来看望我们，我很喜欢你们，如果有时间，欢迎你们来我的果园摘苹果！”

清新的小蜗居

一直挂念着有听力及智力障碍且腿有残疾的孔大爷。由于不善料理生活，他把日子过得宛如流浪汉。白天，在村里串游，糊弄着填饱肚子；晚上，捡回废品，随手一丢，倒床就睡。父辈留给他的房子快变成“垃圾收购站”了。

孔大叔是孔大爷的侄子，叔侄同住在一个院子里，平时，孔大叔也会关照孔大爷。早上9点多，志工来到孔大爷家，他躺在床上睡眼惺忪，看到是慈济志工，赶紧穿起衣服。

任志斌告诉他，这次专程带来了新的被子和床单，和他商量，把发霉的衣服和被褥都处理掉。孔大爷乐呵呵地接受了，跑到水龙头前洗手，把觉得还可以穿的衣服泡水，留待洗净。

志工把被褥拿到太阳底下晾晒，拿出抹布将床边的暖气片擦拭一新；

（上图）志工把卧室里已看不出模样的电磁炉、风扇和长满菌毛的电饭煲拿到外面，进行擦洗。摄影/齐颖梅

（下图）粘在地面上的油渍很厚，两位志工配合，一位志工用铲子刮下污渍后，另一位志工马上拿抹布擦掉。摄影/齐颖梅

已看不出模样的电磁炉、风扇和长满菌毛的电饭煲被志工拿到外面，进行擦洗；用钢丝球和小铲子将满是油污的电源插座面板、桌面、地面一点点刮除清理……

看着大家忙乎着，孔大爷似乎觉得今天是个不平常的日子，于是，从一堆油灰色的衣物中找出一袋新衣物，和志工比划着，要换穿新衣。新的衬衣穿在身上，孔大爷露出了满意的笑容。两小时后，每个物件终于焕发出原本清亮的光泽。“垃圾收购站”的模样完全褪

去，变成了清新的小蜗居。

为了让孔大爷睡得更舒服，志工王淑丽一针一线地给新棉被缝上耐脏的被罩。孔大爷看着亮堂堂的屋子、舒服的床铺、崭新的被子，满心欢喜，竖着大拇指给志工点赞。

第一次参加活动的志愿者倪赫和王甫希，是两位年轻的大学老师。倪赫说：“今天的活动感触很深，感恩有机会让我在帮助他人的同时，更懂得珍惜自己平凡的幸福。”王甫希说：“像孔大爷这样的群体，非常需



换上新的床单、被套，光亮的地面反射着倒影，家具和家电都还原了本来的面貌。孔爷爷的小蜗居换新颜。摄影/齐颖梅



孔奶奶因胃病住院刚回到家，志工正好来看望，询问奶奶的身体情况，并送上关怀物资。摄影/李健

要持续的爱心投入，志工所做的努力是社会责任感的重要体现。”

遇见你们很幸福

在村干部孔维京的带领下，志工来到孔奶奶家。“奶奶好，我们是慈济志工，来看看您。”“谢谢你们。”前段时间，孔奶奶得了胃炎，住院治疗了些日子。她说：“刚刚出院就赶上你们来村里慰问，真是很幸福。”

奶奶有一儿两女，在门头沟市区居住。二女儿是名医生，谁家有人不舒服，她都乐于去帮忙解忧。休息日，她习惯回来陪陪母亲，每次都给老人家准备很多吃的，放在冰箱里保鲜，方便取用。

志工宋志勤帮孔奶奶推着背，按揉腿关节，舒缓筋骨。其他志工围着老人家唠家常。此时，孔奶奶的弟弟提着自家种的苹果，热情地走了进来，“谢谢你们来看我姐，听说你们来，我特别高兴，你们拿些苹果带在路上吃。”

志工连忙道感恩，并为孔奶奶双手奉上本月的关怀物资，奶奶欢喜接过，不停地说着“感谢”。

康宁的余生

沿着山间青石板路，志工来到一座两进的农家四合院。东厢房是一间村史馆，墙上张贴着村子的历史故事，柜子里陈列着抗战英雄的遗物；西厢房则是一间按摩室，李奶奶的儿子是位民间中医，免费帮人按摩，利益乡亲。

穿过拱门，一座明亮整洁的小院呈现在眼前，这是李奶奶居住的地方。屋内的茶几上，早已摆放着洗好的海棠果和核桃。李奶奶被儿子搀扶着从里屋走出来，志工热情地牵起奶奶的手，围坐在沙发上。

李奶奶头戴一顶小毡帽，身体瘦小，双手却很有力道，看不出已是99岁高龄。她的儿子穿着一件迷彩服上衣，微笑着跟志工介绍父母的过往。

“母亲1938年结婚，第二年就送父亲去参军抗日，后来父亲在战争中

受伤落下残疾，回家后一直由母亲照顾，直到身体恢复。1960年，村里最困难的时候，没人愿意当支部书记，父亲便主动承担。当时吃大锅饭，父亲把我们家的东西都给了村民……”

说到家里的现状，儿子的情绪逐渐低落，志工开解他：“现在，家里还有一老是福气，多少人羡慕你呢！”他回了回神，频频点头，说道：“上个月，我还推着母亲去村委让你们帮忙理发呢，你们是一群好人。”

李奶奶静静地听着大家的对话，

不时地探身，拿起茶几上的海棠果和核桃，逐一放到志工手心里，“拿着，拿着，快吃！”志工李淑丽拿出一个祝福挂件，递到奶奶手中。她接了过去，仔细地端详着摩挲着，然后放在胸前，高兴地与志工拍照合影。

站在家门口，眺望对面的大山。战火纷飞的年代已经远去，斗转星移间，李奶奶的生活正朝着越来越好的方向迈进。志工的来访，带来远方的温暖，拂去了生命的坎坷不平，爱在山谷里回荡。



头戴小毡帽的李奶奶已近百岁高龄，志工拿出祝福挂件，递到奶奶手中，祝福奶奶健康长寿，笑口常开。摄影/赵雅蓉



生活的希望与生机

专题报道

曾经看似平常的访视活动，因为疫情，历经七个多月的期盼终于成行，尤显珍贵。顶着高温，在村干部的陪同下，志工走进六个村子、九十户村民家中，了解家庭生活情况，送去温暖与关怀。

撰文／摄影 北京、天津、河北真善美志工



摄影／任振学



十位志工分为两组，在易县西山北乡远台村干部的陪伴下，来到村中看望爷爷奶奶。摄影/赵雅蓉

“从2022年元旦前寒冬送暖活动结束迄今，（受疫情影响）我们一直无法再入户和乡亲互动，应该有七个多月了。”基金会同仁廖明仁介绍。

适逢大暑节气，北京、天津、易县、涞源四地志工终于踏上河北省易县寒冬送暖的家访之路。

这次访视的意义非同寻常。国家脱贫攻坚圆满收官后，又提出2025年前巩固成果，防止返贫现象发生。但疫情之下，村内很多留守老人的子女因疫情影响，收入普遍减少。慈济的寒冬送暖

可以配合政府为巩固脱贫成果尽一份心力，让乡亲们过一个安心年。

带着这份重要的使命，志工不畏高温，积极把握难得的机缘，走进狼牙山镇东岱岭村、西山北乡远台村、白马乡马家庄村与涞山村、良岗镇龙家铺村与北口子村，用心了解村民家庭生活，抚慰贫病，送去温暖与关怀。

多祝福自己

皮奶奶在家门口遇到志工，她刚从地里割韭菜回来，准备做饭。皮奶

奶的老伴赵爷爷，因脑梗已经卧床好几年了。刘增爱俯下身，握着爷爷的手，询问情况。尉林明则挽着奶奶的胳膊，在身旁坐下。

奶奶说：“两个儿子都在外打工。大儿子离异两次，留下两个孙子。小孙子跟着妈妈走了，大孙子从小跟着我们长大，16岁了。”因为爷爷生病，家里欠下一笔不小的外债，孱弱的奶奶靠上山挖药，勉强支撑家里的日常开销。

志工亲切地嘘寒问暖，让奶奶有了倾诉对象，泪水止不住地流，尉林明拿出纸巾不断地给奶奶擦着眼泪。

“太难了！太难了！”压抑多年的委屈涌上心头，奶奶的情绪有些激动，趴在尉林明身上放声痛哭起来。

躺在床上的赵爷爷心疼地劝奶奶别哭了，努力地扭动身子想要起来，又因天气炎热，额头顿时冒出了汗珠。刘增爱赶忙取出物资里的新毛巾，递到爷爷手里，轻声问爷爷：“这个毛巾手感舒服吧？”然后用毛巾轻轻地为爷爷擦拭着头上的汗。

“您要好好保重身体，这个家需要您。”尉林明轻抚奶奶的后背说。老人的情绪慢慢平复。临别时，奶奶流着眼泪，不舍地一送再送。“多祝福（自



皮奶奶的老伴已卧床好几年，家里生活不易，让奶奶很烦心。志工开解奶奶保重身体，约定年底寒冬送暖时再见面。摄影/姜磊

己)，会越来越好的。”志工叮嘱奶奶，并和奶奶约定，年底寒冬送暖还会再来。“一定会越来越好！”听着志工鼓励的话语，奶奶用力地点点头。

兄弟情诠释爱

志工一行来到狼牙山镇东岱岭村，在两位村干部引领下，前往80岁的沈爷爷家。从村委会到沈爷爷家要走一条土路，这里杂草丛生，好像久未有人经过。土路尽头是个院子，干净宽敞，几棵茁壮成长的果树为小院

平添了一分生机与活力。

屋内的墙壁黑黝黝的，在微弱的灯光下，沈爷爷坐在炕上。爷爷由于腰椎间盘突出压迫神经导致下肢瘫痪，双腿没有知觉，更不能下床，大小便也不能自理。爷爷至今单身，生活起居只能由弟弟照顾，生活来源则靠政府给予的五保补助金及亲朋好友的接济。

瘦弱的爷爷声音有些沙哑，看到志工，他努力地坐起来，微微地挪动着身体。志工这才发现，屋子这般昏



穿过满是杂草的小路，一间陈旧的小平房映入眼帘，几棵粗壮的果树让小院充满生机与活力，这里是80岁的沈爷爷家。摄影/李健

暗，是因为窗户上贴着一块大铁板，爷爷解释说，窗户没法关，刮风下雨屋里会被打湿。

爷爷告诉志工，自己的病已经好多年了，“当年身体好的时候，院里一棵草都没有，十分干净，还种了好多树……”回想当年，爷爷的眼中仿佛闪着光。

志工叮嘱爷爷，要经常活动身体，避免长褥疮。志工也赞叹和感恩弟弟这么多年对哥哥用心的照顾，爷爷听了也很感恩，流下感激的泪水。

爷爷的弟弟面容很慈祥，他微笑着说，哥哥的一日三餐、大小便都由他来照顾，院子的杂草和果树也是由他打理，让哥哥在病痛中也可以感受到生活的希望与生机。

爷爷的病痛沉甸甸地挂在志工心上，但看到弟弟对哥哥的照顾和陪伴，又让志工仿佛看到了一束光，那么无私和纯洁，照亮了生命，也诠释着爱与希望。

多劳动多干活就是福

已经90多岁的叶奶奶耳聪目明，头脑灵活，说起家中的方方面面，有条有理。奶奶告诉志工，24年前小儿媳意外去世，留下未满周岁的小孙女。叶奶奶就一边照顾孙女，一边担起自己家和小儿子家的全部家务。

看着收拾得干净整洁的屋里院外，



沈爷爷下肢瘫痪后需长年卧床，日常生活都由弟弟照顾。爷爷心里愧疚，志工温柔开导，兄弟情深也是对父母的孝顺。摄影/李健

志工大加赞叹，叶奶奶说：“被别人照顾是苦，能多劳动多干活是福。”

24年辛苦付出，也换来全村人，特别是家人的爱戴和尊重。提到一手拉扯大的孙女，奶奶笑开了花，每一道皱纹仿佛都写满了自豪和幸福，“孙女大学毕业了，受聘在乡政府工作。”

志工送上慰问品，叶奶奶说：“我不识字，等孙女回来让她给我读，让她向你们这些好心人学习，多做好事善事。”

“给我送这么好的东西，真过意不去，大热天留下吃饭吧，我给你们做饭吃。”奶奶说着说着，就拄着拐杖要去煮饭，志工忙拉住奶奶，“奶奶我们自己带饭了，您别客气，照顾



年满90岁的叶奶奶耳聪目明，早早地坐在门口阴凉地等志工。提起孙女，奶奶满脸的自豪与幸福。摄影/任振学

好自己，享受今后更美好的生活。”

看着叶奶奶脸上的笑容，生活的艰辛仿佛从未在她身上留下痕迹，自己能做的事自己做，对别人没有要求，对邻里善解豁达。奶奶善意满心无所求，也一定福传子孙。

相濡以沫七十春

88岁的杜爷爷和90岁的陈奶奶已经牵手走过了近70年，两位老人相濡以沫，养育了两个儿子、三个女儿，如今已是二三十口人的大家庭。

这天，两位老人穿着同款“情侣衫”白色背心，早早等在大门口。高寿的二老，面容和眼神是那么慈祥，奶奶笑颜如花，爷爷像极了神话故事中的老寿星，和善可亲。

家中小院收拾得很干净，几棵高大的树木，枝叶繁茂，正适合夏日里乘凉。屋子虽小，却也收拾得整洁利落。

爷爷奶奶紧紧拉着志工的手唠起家常。爷爷3岁时母亲就过世了，8岁时父亲也离他而去，继母带着弟弟离开了这个家，他由姑姑抚养长大。爷

爷回忆起自己的童年不禁落泪。

“还好有老伴儿这一生的陪伴。”爷爷说道，志工鼓励爷爷把感谢奶奶的话说出来。爷爷不好意思地拉着奶奶的手，说出那句藏在心里多年从不敢说出的话：“我爱你！”

奶奶小心翼翼地从柜子里拿出四年前慈济寒冬送暖时送的一盒凡士林，她说很好用，“只有冬天时拿出来涂脸，平时舍不得用。”

“心善造福是福气”，小屋的墙上还贴着当时领取的新春祝福语，仿

佛就是二老一生为善的写照。

爷爷奶奶很珍惜和志工相处的分分每秒，尽情分享着他们生活中的欢喜与悲伤。从爷爷童年的孤独，到现在儿孙绕膝的欢乐，无不讲给志工听。志工的真情软语和体贴入微，温暖了二老，也让他们眉开眼笑。送志工出门时，爷爷眼角流下不舍的泪水，弯曲的身影伫立了好久还不肯离去。

相互扶持老来伴

“我俩净给国家添麻烦了。”走



两位年近90岁的杜爷爷和陈奶奶，把家里的小院收拾得干净利落。志工为两位长者送上祝福，愿他们的生活健康幸福。摄影/赵雅蓉

进81岁的马爷爷家，马爷爷75岁的老伴对志工说。

两位老人没有儿女，都有高血压、糖尿病，奶奶还曾罹患脑血栓，生活虽能自理，但左侧身体不是很方便。一年里，奶奶总要住几次医院，现在政策好，医疗费用都能报销。

“我俩也就是没事打个哈哈，两口子打牌，凑合着来呗！”奶奶用轻松的话语，化解着爷爷说她的那些“糗”事。马奶奶告诉志工，爷爷记性不好，也有点糊涂，总是吃错药或忘记吃药；而她是无法站立，手用不上劲，无法做家务。所以，平日里都

是爷爷做饭、洗衣服，她提醒爷爷该吃什么药，用量多少……

因身体的不便，不愿意见人的奶奶，见到志工后却打开了话匣子。“我一见你们，就知道你们是好人啊！”当志工为爷爷奶奶拍手唱起祝福歌时，奶奶激动地流下眼泪。廖明仁宽慰老人家：“国家照顾你们，你们也要照顾好自己。”爷爷奶奶连连答应着。

临别时，奶奶拄着拐和爷爷一起来到院里，奶奶抱拳感谢：“有空了就上我们这待着，我看见你们，心里痛快、高兴！”志工挥手告别，心里



因脑出血造成左侧行动不便的马奶奶愧疚地表示，她给政府和村里添了不少麻烦。志工暖心的宽慰，让奶奶笑开了怀。摄影/刘毅



赵大妈的老伴去世已有十年，儿子因受刺激导致精神出现问题，志工鼓励奶奶善待儿媳并照顾好自己身体。摄影/孙云斌

充满了对爷爷奶奶的祝福……

爱与温暖燃希望

踏进小院的大门，正在打扫卫生的赵大妈热情地迎志工进屋。63岁的赵大妈虽然腰腿疼痛，但每天坚持做很多农活。

十年前，赵大妈的老伴患癌症去世，儿子受打击而精神分裂，经常摔盆子打碗。患病六年，家里的东西都被他摔坏了，才不得已把他送进了精神病院。

为避免儿子犯病，赵大妈从不敢动家里的任何东西，这让她感到压力特别大，想到自己身体不好还要辛苦劳作，大妈无奈地说：“啥时候会熬到头呢？”

赵大妈的情绪有些低落，刘海琴

赶紧转移话题。说到孙子孙女，大妈脸上有了一丝笑容：“孙女11岁，孙子9岁，都在上学。现在家里的一切都靠我和儿媳妇做零工，供孩子们上学。”

志工鼓励大妈要善待儿媳妇，做好儿媳妇的后盾，“保重身体不拖累孩子们，孙子、孙女也大了，希望就在眼前！”受到志工的鼓励，赵大妈的话里也有了希望：“为了孩子，也为这个家，无论如何也要撑下去，快快乐乐地生活下去！”

一天的访视圆满结束，志工陪伴着，也感受着；心疼着，也欢喜着；劳累着，也幸福着……在一个个普通的乡亲身上，志工再次见苦知福，既看到了人间自有真情在，也体会到了感恩、尊重、爱。走向远方，走入人群，期待下一次相聚。

■



阳光总在 风雨后

专题报道

继福建省南平市松溪县「六一八」水灾，时隔不到一个月，来自福建福州、莆田、泉州、厦门、漳州的五地志工，带着祝福与关爱，再次走进松溪，关怀松溪县第三中学的受灾师生及需要帮助的学生家庭。

撰文 / 摄影 福建真善美志工



摄影 / 黄振飞



图①：松溪三中地处松溪县河东乡的低洼地带，“6·18”水患时，水位最高淹到近3米。摄影/吴德华

图②：在松溪三中范校长陪同下，志工来到已故的吴老师家。吴老师家淹水近2米，斑驳的墙面上还依稀可见水痕迹。摄影/范盛花

图③：偶尔可见一辆挂着“抢险救灾”条幅的大卡车，载着满满沙土杂物，轰隆而过。摄影/黄振飞



名单。

逝去的师者典范

7月9日下午，顶着夏日高温，松溪三中老师带着志工穿街走巷，沿街斑驳的墙上，二米高左右的洪水痕迹依稀可见。偶有挂着“抢险救灾”布条的大卡车，载着满满的沙土杂物，轰隆而过。

松溪三中吴昇老师任校总务处副主任、资助中心主任，兼任两个班数学



教学工作。去年11月，他感觉身体不太好，医生要他今年6月8日住院检查，考虑中考在即，改在7月2日住院。

“6·18”水患中，吴老师顾不上自家受灾，赶到学校冒雨抢救教学资料和物资。灾后，他负责学校财产报废、参与学校清淤，关怀受灾老师，兢兢业业不停歇。

6月29日，吴老师因突发心肌梗塞，抢救无效去世，留下母亲、妻子、上大学的女儿和刚出生5个多月的

儿子。

牵挂着吴老师的一家老少，志工在范美琴校长和两位老师的陪同下，看望吴老师一家。

水患时，吴老师家淹水近两米，一楼门、窗、墙体、家电等受损严重。大半月过后，家里生活基本恢复正常，屋里收拾得干净有序。

抱着襁褓中的婴儿，吴老师的妻子陈女士脸上还挂着哀伤。“您要坚强，全家老少都需要您。当然很不



（图左）志工对吴老师的境遇深表关切，宽慰陈女士要坚强，“全家人都需要照顾，遇到了这样的事，要慢慢转念。” 摄影/范盛花

（图右）志工送上祝福，希望家里和乐平安。陈女士表示不会想太多，先照顾好上学的孩子及怀中的婴儿。 摄影/范盛花

（下图）小红的爷爷是退伍军人，面对水灾与家中发生的接二连三的事故，爷爷展现出坚强的意志力和果断的行动力。 摄影/黄振飞

容易，可是遇到了，就要换个角度想。”志工不舍地宽慰道。

吴老师的女儿越越，安静地坐在妈妈边上，眼里也泛着泪光。“把专业学好，将来照顾好妈妈和弟弟，相信也是爸爸的心愿。”黄国明转而开导孩子。

“吴妈妈您也要照顾好身体，孙子这么小还需要您帮忙照顾。大孙女去福州读书了，我们会和她联系，您安心。”志工安慰吴妈妈，希望她能赶快从悲痛中走出来。

吴妈妈慢慢止住泪水，“好好，谢谢，谢谢你们。”

“我们没带什么礼物，但却带着

满满的心意，祝福的心意，希望家里和和乐乐，平平安安。”陈女士诚挚地接过志工的祝福和关怀并表示，不会想太多，先照顾好孩子，“儿子还小啊！”

平安就是福

刚完成中考的九年级学生小红，听爷爷再次讲述那天洪水的情形，清秀的脸庞微微泛红，似乎记忆中那场百年不遇的洪水不曾褪去。

6月18日下午2点，大雨滂沱，小红的幼儿园老师恰巧到她家中避雨。眼看雨水不断涌入一楼，小红和奶奶连忙往二楼抢运物资。



一楼还住着因车祸而瘫痪在床的二叔，随着水位不断上涨，幼儿园老师见势不妙，赶忙和爷爷奶奶、小红四人一起拉着、拖着，硬是把180斤重的二叔转移到二楼。

爷爷是家里的顶梁柱，年青时曾在莆田南日岛当兵，在一次执行任务中，他的三根手指被炸飞了。最令他心痛且难以忘怀的是，那一刻他失去了五位战友。

或许这些难忘的经历与伤痛，让爷爷面对生活的磨难时显得异常坚强。妻儿重病，家中接二连三的变故，他没有过多抱怨，还庆幸水灾时抢救回瘫痪的二儿子。

听到爷爷提起妈妈离家出走，小红突然转身回房间。察觉到小红的情绪变化，志工上前轻捋她飘落眼前的头发并拥抱她，感受如妈妈般温暖的怀抱，小红露出了淡淡的笑容。

小红的二叔，身体虽然不能动，但能听到志工的话。“我们要感恩父母的照顾，祝福他们身体健康。虽然

你的身体不听话，但相信你的内心会听话。” 志工詹智芬的话让小红二叔的眼里泪珠翻滚。

詹智芬拿出吉祥如意吊坠挂在床头，希望他能感受到祝福的力量，“这是苹果、桔子、平安面，平安吉祥送给您！还有22种营养的五谷粉，可以泡给宝宝喝，如果喝得习惯，我们再带来。”

小红的奶奶接过福袋，转身看着床上的儿子欣喜地说：“他瘫痪以来一直吃流食，五谷粉刚好可以给他

吃，你们真是太善良了，祝你们长命百岁。”

暗室里的“太阳公公”

倚着庙宇的侧墙，一间小矮屋顺势搭建起来，屋子斜铺着的一块大铁皮当屋顶，薄薄的木门，家门口还插着手工缝制的旗子，八年级的小辉弯着腰带志工钻进他和爸爸借住的栖身之地。

不足8平方米的小屋，有里、外两间；里屋两墙之间，一根塑料杆上挂

着满满当当的衣服，墙角也塞满了过冬的衣物。70多岁的爸爸缩在外屋餐桌边的轮椅里，旁边堆满了杂物。

水灾过后，从安置点回家，小辉一边照顾爸爸，一边清洗整理满屋的衣物。里屋剩下不足两平方米的地方，挂着孤零零的粉色蚊帐，这里曾经还有张床。

从小在特殊教育学校长大的小辉，妈妈已去世，他和中风的爸爸相依为命。为方便照顾爸爸，在三中借读。看着这样的环境，志工鼓励他，“你是这



图①：倚着庙宇的侧墙，小屋顺势搭建而成。一块大铁皮在屋子斜铺着，权当屋顶。摄影/范盛花



图②：点亮外屋的灯，仿佛进入了一个小型画展，满墙密密麻麻地贴满了小辉的画作。摄影/范盛花

图③：志工送上五谷粉，告诉小辉五谷粉的冲泡方法；同时送上祝福挂坠，嘱咐他照顾好自己和爸爸的身体。摄影/范盛花





小灵的学习成绩优异，父母虽有小儿麻痹症，但一家人都心地善良。访视结束后，妈妈握着志工的手，连道感恩。摄影/范盛花

个家的天，是家里最强的支柱，现在长大了，你可以撑起这个家了！”

小辉每天喂爸爸吃饭、吃药后，才去学校上课。家里没厕所，他要推着轮椅送爸爸去公厕。“辛苦吗？”“无怨无悔。”小辉坚定地说。

墙上一幅太阳公公的图画，闪耀着万丈光芒，小辉说：“无论生活怎样，都要心向阳光。”

打开外屋的灯，志工仿佛看到了一个小型画展，满墙密密麻麻地贴满了小辉的手绘作品，孟姜女、武则天、美猴王……不同的人物栩栩如生地汇聚在这小小的方寸之地，诠释着

小辉精彩的内心世界。

水灾后，小辉父子的生活状况得到街道和村干部的关注与协助，他们的住房问题将有望被妥善安置。

我们手牵手度过

八年级学生小灵的父母患有小儿麻痹症，家中的房子因年久失修，已无法居住，一家人只能在外婆家借住。

小灵的父亲平时还能靠碾米的粗活维持一家人的基本生活，但几天前的突然中风，让原本拮据的家庭，雪上加霜。

一向成绩优异的小灵，一双充满

灵气的眼睛里含着泪水。志工黄爱美安慰道：“要坚强，相信政府，相信学校，还有社会各界人士的爱心，一定会渡过难关的。”

小灵和姐姐一直是爸爸妈妈的骄傲。姐姐本可以去更好的医院工作，在外婆的劝说下，为就近照顾父母，姐姐回到县里的医院当护士，如今是两个孩子的妈妈，生活也过得紧巴巴的。

妈妈担心负担不起小灵的学业，志工吴荔荔为她介绍国家助学政策，不会让一个想上学的孩子辍学，“有困难，我们手牵手渡过。”

接过“平安吉祥”挂饰与福袋，

志工暖心的祝福，驱散了这对母女心头的愁云。临别前，小灵的妈妈激动地与志工及同行的老师握手，感谢老师们对小灵关心与照顾。

勤俭和睦的一家人

为了让孩子们就近念书，小文的父母在河东小桥边租了一栋老旧的二层砖楼。那天，洪水来势凶猛，把一楼全部淹没，善良的房东让他们一家暂时居住在她家。

小文的父母勤劳本分，打零工供三个孩子读书，一家人生活节俭，家庭和睦。小文排行老二，弟弟小睿



小文将代表南平市参加福建省朗诵比赛，她落落大方、声情并茂地朗诵比赛作品。摄影/黄振飞

上三年级，姐姐小君刚刚考上华侨大学研究生。小文已连续两年获得松溪县第一名，作为南平市的唯一参赛选手，7月11日，小文将参加福建省“中华经典诵读比赛”。

志工请小文示范朗诵参赛的作品，她落落大方地朗诵起来：“有一种语言，她很神秘，她蕴含着一个民族，上下几千年，悲喜交加的情感……”倾听小文声情并茂的朗诵，志工也不禁心潮澎湃。

苟林峰上前拥抱小文：“我是理科生，好崇拜哦！我的大学老师说，语文是所有学科的基础！”

小文的爸爸在外辛苦打拼，妈妈料理家务、养育孩子，孩子们都很出色。志工称赞小文的妈妈很了不起，一家人平安健康在一起，就是幸福的。

看见一边的小睿始终不吱声，黄国明请他念福袋上的字：“感恩祝福”。又向妈妈一一介绍：“一包挂面，可以早餐食用；一包营养健康五谷粉给家人补充能量，可以热水冲泡，搅拌均匀食用，或放于稀饭中混合食用；苹果和桔子代表平安吉祥，希望一家人平平安安，健健康康，圆圆满满。”

“今天家里来了这么多客人，要大声向叔叔阿姨问好，要跟大家说，谢



小文即将前往莆田参加全省的朗诵比赛，志工黄依军握着小文的手，祝福她赛出好成绩。摄影/黄振飞



因担心疫情，郑颖老师请自己的叔叔开车送小文参加比赛。比赛结束后，莆田志工特地看望小文。摄影/郑志娥

谢！”志工为小睿做示范，“祝福姐姐和弟弟，成绩越来越好，听爸爸妈妈的话。”小睿大声说：“谢谢！”

老师心 妈妈心


7月11日，郑颖老师请自己的叔叔开车来回八小时，陪伴小文到莆田参加全省“中华经典诵读比赛”。

比赛结束，莆田志工特地去看望。翁志涵握着小文的手说：“困难是暂时，要看到自己的专长，你很优秀，加油！”郑志娥用心做了水果捞（四果汤），还准备了蔬食汉堡、酸奶等点心让他们带着路上吃。临别时，志工吴荔荔给小文一个轻轻的拥

抱，竟让小文泪如雨下，一旁的郑颖老师也泪眼朦胧。

同是老师的志工吴荔荔分享，看到三中老师对孩子们的家庭情况如数家珍，老师们的那份情和责任感，那种呵护心和关怀，让她感动敬佩。

自“6·18”水患以来，松溪三中校长范美琴积极发动校内外力量自救，连日奋战加高温天气让她体力不支，一度发烧。周末两天，她仍坚持带志工走访，范校长说：“因为你们这么热心，我们老师们应该义不容辞的。”

雨后的阳光是那么灿烂，百里松溪绵绵延延，从小城中缓缓流过，在阳光的照射下，碧波闪烁，岁月静好。 



仲秋与你 有约

专题报道

九月底，来自厦门、漳州、泉州及建瓯的百余位志工，风尘仆仆地踏上建瓯初次助学访视之旅。带着满满的关怀和祝福，将慈济的大爱播洒到孩子幼小的心灵。

撰文 / 林桂珍、陈家锋
摄影 / 卢志琴、陈惠玲



摄影 / 陈惠玲

炎热的夏天已过，孩子们结束了欢快美好的暑假，开启充实的校园生活。

秋阳高照，志工来到建瓯小松镇定高村封山自然村，沿途多户村民家门口摆放着三三两两的花盆绿植，村道整洁，树木成排。

9月22日至25日，逾百位志工分成20组，初次走访136名学生，了解他们的学业和生活状况。

做坚强的“男子汉”

“在这里，在这里。”志工辗转找到小炎家。小炎的爸爸站在家门口，又

黑又瘦的他，身子骨略显单薄。

宽敞的厅堂，堆放着不少杂物。“读几年级了？”杨其玮拉着小炎的手关切地问。“初一。”其玮心疼地说：“身子比同龄的小孩瘦弱很多，平时要增加营养。”

“小炎由奶奶一手带大，缺少母爱。”爸爸告诉志工，“现在爱心人士多，国家政策也好，与老人一起安心把日子过好。”杨其玮宽慰着父子俩。

“今年74岁，老了，也照顾不了他几年了。”一旁埋头做手工活的奶奶接过话头，忧心忡忡地表示自己身



小炎比较腼腆，爸爸做蔬果批发，基本生活有保障。小炎的奶奶平日做香菇托补贴家用。摄影/卢志琴

体也不好，高血压，时常会头晕……

小炎的奶奶平时做“香菇托”补贴家用，一袋5000个要做两天，可以赚12元，如果有不合格还要返工。奶奶操着浓浓建瓯口音的普通话一字一顿，志工听得心疼。

小炎拿出慈济助学金申请表，听志工逐一解说，“助学金是每位爱心人士一点一滴累积而来，要珍惜每个人的爱心，不浪费每一分钱。”

“刚才看你‘心算’很厉害，给你点赞。”看着小炎熟练地核算、填表，志工孙福加竖起了大拇指。

临走前，志工送上大燕麦，“孩子长身体，要加强营养，平时可以多吃蔬菜、水果和粗粮，多运动会更健康。”

“要做个坚强的‘男子汉’”孙福加抱着小炎倍感疼惜，“课余时间帮着做家务，替爸爸与奶奶分担一些。”小炎腼腆但用力地点了点头。

志工再次鼓励小炎，“你很聪明，也很懂事，要有信心，继续加油哦！”小炎依依不舍地与志工拥抱告别。

奶奶我爱你

志工马不停蹄地赶往小利家，他的二伯略显歉意地表示，小利的父亲在外地干活，不方便回来。

5岁时，小利失去了妈妈，大部分时间，他与80多岁的奶奶相依为命。“我弟弟平时在工地忙活，很少照顾得



志工杨其玮像妈妈一样鼓励小炎，希望他对自己有信心，好好学习，将来做一个对社会有用的人。摄影/卢志琴

到他，这孩子很可怜。”二伯说道。

小利的奶奶听到声音，巍巍颤颤地从里屋走出来，志工赶紧上前搀扶。

“奶奶年纪大了，身体不太好，小利会帮奶奶干活吗？”志工孙福加问道。

“会啊，我会帮忙扫地，还会做饭炒菜。”为了证明自己并非吹牛，小利把淘米蒸饭、西红柿炒蛋的过程详细描述了一遍。

“小小年纪就能承担这些家务，真是懂事的孩子。”志工不禁称赞，在志工的引导下，小利大声且调皮地喊：“奶奶，我爱你！”

陪着奶奶挤在黑暗杂乱、且有异味的小房间，奶奶激动地说：“孙



小利是个孝顺的孩子，自从妈妈去世后，便陪着奶奶生活。志工提醒小利，上学后把助学申请表交给班主任。摄影/卢志琴

子其实很孝顺，很爱我！我耳朵不好使，眼睛看不清，孙子为了照顾我，都不愿自己住好的房间。”

“担心奶奶会孤单，晚上会害怕。”小利道出陪奶奶的初衷。小小的房间里，衣物、被褥都还没整理，志工引导小利学着收拾房间，让自己和奶奶有一个舒适的环境。

“孩子正处在长身体的关键期，里屋没有窗户通风不好，如果条件允许还是让孩子跟奶奶搬到外屋住。”

小利的二伯很认同志工的话。

临近中午，志工起身告辞，小利拿着剥好的柚子，追着志工的车，奶

奶挥舞着双手不舍说再见……

期待心愿达成

一所老旧的平房，基本没装修，30平方米左右的客厅，只有一张旧桌子。客厅中最亮的地方无疑是满墙的奖状，这些都是小锦刻苦学习得来的。

小锦的爸爸三年前去世，奶奶种种菜，还养了几只鸡鸭，姑姑偶尔接济她们。靠着政府的低保，小锦与奶奶相依为命，勉强度日。

“自己的生活可以简单一点、苦一点、省一点，也要让孙女买书，读书才能有好未来。”奶奶心疼地说。

小锦从不乱花钱，住校后，每周仅有10元零用钱买学习和生活用品，很少买衣服。

志工问小锦准备考哪所高中，“二中，我的成绩离建瓯一中的录取线还差得远。”志工黄爱美则以女儿中考前，立志要冲进全市前300名，努力学习、坚持锻炼……最后取得好成绩的例子，鼓励小锦要有信心、有目标，全力冲刺，考进建瓯一中。

小锦微微抬起头，注视着黄爱美说：“我接下来要给自己定目标，对

自己有信心，朝着目标走。”她继续说：“以后，我想考福建师范大学，回家乡当一名数学老师。”

热络的交谈，点燃了小锦对未来的期待，送上满满的祝福，期待心愿达成。

厨房外鸡鸭低头抢食的叽叽喳喳声，小狗汪汪的叫声，远处火车经过时的鸣笛声，水缸边滴滴嗒嗒的山泉水声，让村庄充满了生机。一片片叶子，一朵朵小花，一颗颗果实，都融入秋的生命里。 ❖



小锦分享自己中考的目标，但心里也希望能考到更好的学校，志工以自己女儿的例子鼓励她全力以赴争取。摄影/陈惠玲



暗角里的 微光

主题报道

国庆长假，昆山慈济志工在秋雨中，分别前往苏州、无锡，到无锡科元技工学校提报的新芽助学生家中进行初次家访。本次家访的助学生大多来自外来务工家庭，为让孩子有书读，父母再苦再累也要为孩子的未来打下基础。

撰文 / 张晓云、顾寅春
摄影 / 贾雄鹰、顾寅春



摄影 / 顾寅春

秋天的雨，淅淅沥沥，缠缠绵绵，从暗夜到天明，依然没有停歇的迹象。

因国庆长假，部分学生已返回老家，因此三组志工前往苏州，七组前往无锡，做新芽助学前的初次家访。

无锡市做为地级市中第二个地区生产总值超万亿元城市，吸引了众多外来务工者到无锡打拼。有的人在无锡市打工一待就是十几年；有的人为节省开支，十几年如一日地居住在公司宿舍，或与他人合租，一家几口蜗居在一间小小的出租屋，只为攒钱让孩子将来过上较好的生活。

小雨滴在车身上，滴滴答答，奏响了昆山志工与无锡科元学生家庭“爱的协奏曲”。

蜗居里的坚韧

在导航的指引下，志工驾车来到城市的高架桥下，小硕的爸爸从路口热情地迎上来，小硕则羞涩地在前面默默带路。

穿过桥洞，沿着高架桥下的水泥小路往前走，映入眼帘的是一排破旧的厂房。由于常年不使用，厂房的窗户玻璃大多破碎脱落。小硕顺着墙边，拐进了储库大门。

暗红色的木制大门，因岁月久远，斑驳脱落的表层，摸上去有微刺感。跨过门坎，有条长长的走廊，走廊的右手边是小硕与父母居住的房

间。两张床、一个简易布衣柜架、两张矮桌，是这个房间的全部家具。

以前，小硕和哥哥留在河南老家，由爷爷奶奶照顾。今年，小硕初中毕业，父母便将他接到身边，在无锡科元技工学校学习，“虽然学费较高，但我们省点，总归能供孩子上学，这样未来才有出路。”

小硕一家居住的宿舍由工厂免费提供，他们只需付水电费。为省钱，小硕的父母在这样的环境下已住了8年。年满15岁的小硕，性格较为内向，对志工的问话，只是微微点头，或小声回答。

小硕刚到无锡一个多月，可能对这个城市不熟悉，志工鼓励他趁现在课业不忙，到无锡这座城市走走，去图书馆看看，熟悉一下新的环境，他腼腆应允着。

虽然生活环境艰苦，好在一家人身体健康。小硕的父母在工厂都是技术工，算是老员工，凭着一身手艺，能克服暂时的困难。志工也鼓励他们：“以你们的技艺，相信不管在无锡还是在河南老家，都能走出一条自己的路。”小硕爸爸听后开心地笑了起来。

小屋里的温馨

金秋十月，阵阵的桂花随风飘香。无锡市新吴区旺庄街道，各种生活配套设施齐全，小区的进出口门楼



小硕一家三口同住一个房间，他的爸爸表示，虽然学费较高，但夫妻俩省吃俭用，也要供孩子上学。摄影/贾雄鹰

设计得高大雄伟。走进小区，才发现这里属于当地自建房，一套房被隔成若干小间，小鑫一家便租住于此。

他们租住的房子，一楼、二楼分别住了很多户，大家共享厨房与卫生间。平时，小鑫住校，节假日才回来与父母团聚，小鑫的爸爸妈妈都有相对稳定的工作。

十几平方米的房间，被小鑫的妈妈收拾得干净整洁。不仅如此，小鑫的妈妈还是收纳高手，家里的杂物用各种盒子区分、整理；地面干净光亮，床铺平平整整。志工夸奖小鑫妈妈不仅工作能力强，还能勤俭持家。

言谈举止间，小鑫妈妈始终带着乐观的微笑。

在有爱的家庭中成长，小鑫是位阳光孝顺的女孩。暑假期间，爸爸为小鑫找了一份暑期工——安保人员。父爱的表达大多深沉而含蓄，亦如小鑫爸爸，他的爱与鼓励通过介绍安保人员的注意事项来表达。

“原先以为安保人员每天只需坐着，不会那么累，但暑期工的体验，才发现这份工作的不易。”小鑫说。

“只有自己参与了工作，才能体会到爸爸的辛苦，能感受爸妈给予的爱。有时候，爸爸妈妈要上夜班，希



小鑫在暑期做短期工，体会到工作的不易。志工王英希望小鑫体谅爸爸的辛苦，引导她感受父母亲给予她的爱。摄影/贾雄鹰

望你平时尽量分担家务，减轻他们的负担。”志工的话，深深打动小鑫，她坚定地地点头答应。

五点起床的孩子

昏暗的房间里，挂着一盏闪着微光的小灯，客厅内堆了两个脚手架、旧电器配件、旧缝纫机及日常生活用品等，靠窗的一张小写字台上放了好多药品，室内正中的一张旧方桌，只有一边可坐人。

小旭搬来几把旧椅子，父亲边请志工坐，边解释：“这些都是饭店不要的，拿回来还可以用。”见到小旭爸爸一直站着，志工一再让座后，他才道出自己是空调安装工，不久前摔了一跤，造成脊椎骨裂，无法坐下。

四年前，小旭的妈妈罹患重病，

一直做治疗，加之夫妻俩都有糖尿病，虽有老家的农保，但每月的医药费花销很高。“好在，七八年都没有涨房租。”小旭的爸爸感激地说。

“为节约开支，尽管离校远，也没让儿子住校；每天，他要5点30分出门。”听着爸爸的介绍，小旭默默地抹着眼泪。小旭本学期的学费目前只交了三千，其他费用在向学校申请缓交。

看着壮实的大小伙情到伤心处，志工马亚拿出纸巾帮小旭擦干眼泪，安慰道：“我们回去会商量，怎么来帮助你，读书一定要坚持。人的一生没有一帆风顺的，向前看，未来会越来越来好，我小时候比你还苦呢！”

老师的心声

“无锡看起来是个很富足的地

方，但还是有需要帮助的家庭。慈济重视的是人文关怀，希望能给孩子心灵和物资多方面的帮助，让学生健康成长。”志工马亚说道。

学工处处长舒漂与志工一起家访，作为科元学生管理一线的老师，他和学生及家长接触较多，了解较多学生的家庭状况，“我要感谢慈济，能够给我们学校的困境学生提供资助。这段时间，在与志工的接触中，了解了慈济。”舒老师表示科元技工学校的助学，会一直做下去，“有需要，大家可以联系我，我们会全力配合。”

这次家访，顾吉诚老师感觉和志工相处像老朋友一样，很亲切，“平时我跟学生都有很好的沟通和交流。很感谢慈济对学生的关怀，希望关爱能延续下去。”

父母给予子女的爱，就像隐藏在高架桥下斑驳的员工宿舍，就像闹市区隔断的廉租房。它沉默而深沉地融入了日常生活的一餐一饮，一言一行当中。

学校、老师、志工及社会爱心人士，于困境学生家庭就如蜡烛，虽是微光，却能浸润黑夜中未被照耀的人，注入温暖的光与爱。



小旭的父亲是空调安装工，不久前摔了一跤，造成脊椎骨裂，无法坐下。家访时，他一直都站着。摄影/顾寅春

这样还算是朋友吗？

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：我对朋友很好，什么事都想到他们；但我有事他们却不帮我，我是不是很傻？

答：儿子读大四那年搬出宿舍，到外面和同学合租一层公寓；合租者有女同学，他非常高兴，以为会有人帮忙打扫环境，没想到后来都是他一人整理厨房、卫浴。有一天他打电话回来抱怨：“女同学连用过的生理用品都没包好，就丢垃圾桶；厨房常堆了一堆用过的餐盒、竹筷、手摇杯，引来蚂蚁、蟑螂，也没人整理。我每天都要整理清扫，也没人对我说谢谢……”

听完儿子的叙述，非常惊讶，只能告诉他：“你要不要只把自己的房间清扫干净，公共区域大家轮流扫，不要再独自承担清扫工作？”

他和室友沟通多次无效，顾及个人健康，他还是独自清扫公共区域一年。那年之后，他不再跟这些朋友太亲近，也不再羡慕搬出宿舍的自由，读研究生期间乖乖住宿舍。

儿子的事件表面看来是吃亏，但实际收获最多的是他自己。他学会了打扫环境，现在他一人住一间套房，

房间卫浴整理得没话说；他认清什么才是“神队友”，也学到什么才是包容的真义。

如果你遇到相同的事件要怎么处理？

成为他人神队友

真正的好朋友到底是什么？网络上给出的朋友的定义是：“指人际关系已经发展到一定程度的人。他们之间通常没有亲属关系，但又十分亲密。他们会相互帮助、相互尊重、相互扶持……朋友是能够信任的伙伴。”

社会心理学家及畅销书作者瑞吉欧（Ronald E Riggio）指出，所谓的“神队友”，具备七个特质：诚实与率直、愿意分担工作、可靠、公正、互补、沟通技巧、态度正向。

看了以上对朋友的定义，大家是否可以较冷静厘清什么人才是自己的神队友？什么人才是我们可以相互扶持、相互尊重的好朋友？如果发现

他们不会与人互助、尊重、扶持，那就赶快远离，因为他们可能只会让你“真情换绝情”。

人际关系断舍离

在人际关系里，我们常会不知不觉被“包容”绑架，就因为对方说：

“我们是朋友啊。”所以就算内心不舒服，仍然为对方掏心掏肺、为他两肋插刀。

如果这些朋友已干扰到你的生活，沟通多次仍无效，那就“天不转，地转；人不转，我转”，不要再让他们影响生活与情绪，赶快让自己快活起来；最好方法就是断舍离，告诉自己：“不需要这个朋友了。”

好朋友，是我们会以真心相待的对象，大家的相处也会平均分担工作，会看重队友的努力，不会忽略他人的贡献；我们不需要对每个人掏心掏肺，因为我们的时间与体力都有限，而值得我们掏心掏肺的人，相处久了你也会晓得。

证严法师有一句静思语，对做人做事阐释得非常好：“处理事情，感情要蕴藏在理智中；与人相处，则要把感情表现在理智上，如此才会事圆、理圆、人也圆。”

学习如何做人、做事，如何当别人的神队友，是此生非常重要的功课，让我们一起往事圆、理圆、人也圆的目标努力吧！



Lilium brownii var. viridulum Baker

罗汉松



罗汉松别名土杉、罗汉杉，原产于中国西南部。如果仔细去观察它的果实，会发觉像一个披着红色袈裟的罗汉，所以也称为罗汉拜观音，或称为童子拜观音。

撰文 / 释德念 插画 / 徐悦

看到那果实的模样，我会联想到每年新春，证严法师就对大家说起对外的三愿及对自己的三求：

第一愿：净化人心；第二愿：祥和社會；第三愿：祈求天下无灾难。

第一求：不求身体健康，但求精神敏睿；第二求：不求事事如意，但求毅力与勇气；第三求：不求减轻责任，但求力量增加。

希望工程

台湾“九二一”大地震骇人的威力，不只使大地变动，扰乱了受灾者的生活及平静的心，也在瞬间造成许多无法弥补的家园损毁、亲人永隔，甚至在灾区的医院和学校，也都不能幸免。

当时走访灾区受损的学校，证严法师感到很不忍心。临时搭建的帐棚充当教室，孩子在日晒、闷热、灰尘四起、蚊虫漫飞的环境下，怎么专心读书？要教师如何安心教书？教学品质又怎么会好呢？

社会的希望在教育，而学校是孕育未来主人翁的所在；一旦教育的根

基倾倒，造成孩子学习的空白、教育的断层，将来对社会稳定会有潜在的危机。

证严法师说：“照顾好下一代，是使命，也是责任。”所以慈济用爱承担起五十多所倾毁学校的重建工程，以“盖自己的学校”的心态，积极建造符合新世纪文化、科技需求的学校。同时，也努力兴建组合教室，盼能赶上寒冬以前，让师生告别帐棚教学。

大地震毁坏了学校，损失了那么多的建筑物，但也给我们革新教育、开创新格局的机会。人生悠悠数十载，生命有限；然而大爱精神源远流长，智慧的结晶将一代传承一代。所以，慈济的原则是——要让学校建筑成为精神堡垒。

虽然重建五十多所学校的希望工程，对慈济的财力、物力及人力都是极大的压力，但是，为了教育下一代的千秋大业，慈济还是承担了起来，实践证严法师每年新春的三愿与三求，从希望工程中，最能具体体会。❶

快乐「童行」 心花渐开

撰文／摄影 福建泉州真善美志工

「人要有自信才能成功。我原来不喜欢与不认识的人讲话，现在喜欢了。」小洋欢喜地说。福建泉州暑期营活动，涵盖品格、衣食住行、生活技能、趣味环保实践活动等，孩子们像海绵吸水一样汲取知识，并一步一脚印践行在生活中。



趁着暑假，泉州慈济志工借鉴连城四堡镇的“大爱童行”暑期快乐生活营的经验，分别在泉州慈济龙湖环保站、南安市洪濂环保站举办“大爱童行”暑期快乐生活营。

第一期“大爱童行”龙湖暑期快乐生活营活动于2022年7月7日至8月11日的每周四举行，共8个场次。30位学员是一至六年级的小学生，部分学员来自困境家庭和外来务工家庭。

在泉州南安市洪濂镇慈济洪濂环保站，泉州志工于8月5日至13日，连续9天，为洪濂18位孩子的暑假增添了“快乐”的元素。

暑期营设有品德、生活、环保、健康卫教、安全、阅读等活动。志工营造爱的氛围，把爱汇聚在一起。

幸福快乐的秘诀是什么？在这里似乎找到了答案。

幸福快乐秘诀

“培养好的习惯，孝亲感恩的好品格，爱家爱地球的环保意识”是2022年“大爱童行”洪濂暑期快乐生活营队的主题。8月5日，学员们齐唱国歌，拉开洪濂暑期营的序幕。

爱心人士张少毅先生送上祝福：“人生要成就，需要有良师益友，感恩慈济团队的用心规划，祝福学员们有更多的收获。”

暑期营特别邀约心理健康教育

专家、国家二级心理咨询师苏碧洋老师为家长分享“父母健康心态的自我调适”，期待家长树立正确的教育观念，掌握科学的教育方法。

“幸福是什么？你幸福快乐吗？”亲和力十足的苏老师以提问方式，用通俗易懂的语言，结合自身经历及真实案例，用小视频阐述了“家庭语言暴力超出我们的想象”。

“幸福是什么？”讲座尾声，苏老师再次提问，9岁的小林马上回答：“爱！爸妈爱我，还有爷爷奶奶也爱我。”

家长傅女士受益匪浅，她与孩子爱的拥抱羡煞旁人，“曾经对孩子说过暴力语言，今天才意识到粗暴的语言对孩子是有伤害的。今后，要学会控制自己的情绪，用爱陪伴孩子成长。”

父母长辈的关爱，是孩子幸福的源泉。长辈对孩子多些宽容、多营造幸福仪式，多用爱陪伴孩子长大。同时，孩子也要懂道理，学习必要的知识和礼仪不可少。

腹有诗书气自华

一年之计在于春，一日之计在于晨。暑期营活动在孩子们的朗朗读书声中开启。

古人言：“腹有诗书气自华”。林金看老师分享阅读的重要性。

“为什么要课外阅读？”林老师首



暑期营在学员朗朗读书声中开启，林金看老师（左一）指导学员在晨读中注意停顿时长、语气变化等技巧。摄影/陈雪峰

先提问，“有利于我们积累课外知识。”“可以为平时写作积累好词好句。”孩子们纷纷回答。

林老师点头说道：“首先，阅读可以促进智力开发，增强学习能力；其次，可以提升阅读写作能力；还可以培养我们的优秀品行，创造幸福人生。”

“如何阅读？”林老师进一步提问，学员小靖说：“阅读可以分成三遍。第一遍囫圇吞枣一遍过，第二遍背诵好词佳句，最后一遍细品其中的道理。”如此条理清晰的回答赢得了

林老师的赞许。

林老师传授读书的方法，主要分为六步：读、查、划、摘、想、记。当然，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”

我的情绪小怪兽

青年志愿者颜芷茵带来绘本故事《我的情绪小怪兽》，引导学员感受和识别不同的情绪和颜色，学会情绪管理。

一只五颜六色的“小怪兽”出

现在大家眼前，它情绪混乱，糟糕极了。“同学们，你们愿意帮助小怪兽整理情绪吗？”小颜姐姐亲切地问。

学员们很乐意帮忙，很快地分类好小怪兽的情绪；随后，又挑选能表达情绪的颜色纸，书写着自己的情绪感受，再投到不同的情绪瓶中。

“同学们在不同的心情时都会做什么呢？”小颜姐姐又问。

——“我在开心的时候，会帮妈妈做家务。”

——“我害怕时，会和猫猫一起玩。”

——“我在伤心的时候，会写小

纸条。”

还有位学员说，心情不好时会折笔来释放情绪。小颜姐姐温和地告诉他：“把笔掰断了，你释放了，笔就伤心了。”

“当我们害怕或心情不好时，可以转移注意力，或给自己一点心理暗示——我是最勇敢的，我们要做情绪小怪兽的主人。”小颜姐姐幽默风趣的劝导，让孩子很容易听进去。

品茶奉茶表孝心

茶道，起源于中国，是品赏茶的美感之道。



学员挑选能表达情绪的颜色纸，书写自己的情绪感受，再投到不同的情绪瓶中，听老师讲述如何做情绪的小主人。摄影/陈雪峰

从识茶、泡茶到品茶、敬茶，每个步骤旨在培养孩子的专注力。上课前，陈聪忍老师演示茶道的重要一环，洗手净心。水面轻漾，木瓢起落，清水自其中款款而下，流到手背掌心，滑入池中。学员的心也随着滑落的水，伴着和缓的音乐，慢慢沉浸，慢慢安静下来。

“泡茶三要素：茶量、水温、时间。”陈老师继续娓娓道来茶之起源。

在老师和志工的协助下，学员们体验醒茶、泡茶，将第二遍茶水倾入杯中，在陈老师的示范下，用“三龙护鼎”的手法小心翼翼将茶杯端起，



茶道可培养孩子的礼仪和品德，学员通过体验醒茶、泡茶，借茶静心，品其真味。摄影/陈雪峰

借茶静心，品其真味，第一口：心发好愿；第二口：口说好话；第三口：身行好事。

茶文化的内涵是中国文化内涵的一种具体表现，通过沏茶、赏茶、闻茶、饮茶、品茶等习惯形成一种礼节。在慈济，常常有晚辈为长辈奉“三好茶”，亦是将中国传统文化的内涵传承并发扬的一种体现。

学员们端起茶杯，左膝触地，目视长辈，双手奉茶。

第一次为妈妈奉茶的小怡流下眼泪，“妈妈平时很辛苦，自己有时不听话，玩着手机却不想帮忙做家务。”小

怡的妈妈感慨地说：“希望小怡成为一个有爱心，懂得感恩的孩子。”

学员小航分享：“在这里认识了很多朋友，学会了帮妈妈洗碗收衣服，也学会跟姐姐友好相处。”

“每一个细节，我都能看到孩子们的改变，从内向到友爱互助。深切地感受到，我们的一言一行在潜移默化地影响着孩子们！”青年志愿者许思涵说。

健康的奥秘

一天的能量阀，从一声亲切的“早安”开始！

“健康是什么？”陈锦珠老师问，“传统的健康观是‘无病即健康’。”她引用世界卫生组织的观点：健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德。

陈老师由此总结，充足睡眠、适量运动、良好心态、均衡营养是身心灵健康的四大方向。他强调睡眠的作用和睡眠不足的危害，“对待运动的科学态度是贵在坚持、贵在适度。”

此外，健康的体魄更需要良好的心态。陈老师引导学员真诚地赞美家人、同学和身边的人，“找出你认为他们身上的闪光点。”

“弟弟想象力很好。”——小欣

“奶奶做的饭菜很香很可口。”——小林

“妈妈煮的饭菜很好吃。”——



陈锦珠老师分享充足睡眠、适量运动、良好心态、均衡营养方面的常识，希望有助于孩子健康成长。摄影/邓福兰

小妍

“拥有一个伟大的梦想，设立明确的生活目标。”陈老师再问孩子们，“你们想成为什么样的人？”孩子们想成为医生、画家、科学家、军人……小妍说：“我想成为为社会做贡献的人。”

陈老师提前8天准备分享内容，“有心就不难。”教学相长，不仅孩子们快乐，身为老师的她也倍感欢欣。

变废为宝变变变

炎炎夏日，饮料深受人们的喜爱。消暑解热后，饮料瓶又成了随处可见的垃圾。除了回收外，它，还可以打造成别样宝贝。且看环保手工实践：瓶盖变、变、变！



(上图) 环保手工课, 志工和志愿者带着学员将垃圾变废为宝, 用塑料瓶盖制作灯笼。摄影/陈雪峰

(下图) 看似轻而易举、实则需下点功夫的灯笼终于做好了, 化无用为有用, 喜悦洋溢在孩子们脸上。摄影/施婉仪



每位学员领到一条绳子, 志工苏清治教他们用绳子穿过九个瓶盖, 看着轻而易举, 其实却需下点功夫。

秒针催促着分针转动, 志工、青年志愿者和大爱妈妈手把手辅助学员将挂满盖子的绳子绑紧, 一个小红灯笼的雏形便显现出来, 接着, 用两个绿色的盖子将灯笼固定住。

学员小睿将椅子推后几分, 专心致志地制作灯笼顶和灯笼底, 他将绳子举得老高, 让绿色瓶盖穿过绳子, 瓶盖顺着绳子“啾哒”一声, 顺利地跟灯穗相“遇”。

小睿用完剪刀也不忘帮助别人, 正好有同桌向这边张望, “你要吗?” 说完便将剪刀往同桌的手里小心递过去。

小灯笼即将完工, 小威一脸自豪地向身旁的小壕展示他做的半成品, 小壕拿过他的半成品继续拼装, 小威

顺势凑了过去, 最终二人合作完成。

拼接灯笼成功后, 小威似乎发现了新玩法, 他将灯穗倒过来, 并对一旁的盼盼说: “看我的, 开花了。” 随即, 盼盼也把灯穗倒了过来, 笑声中充满了童真童趣。

带着亲手制作的灯笼, 留下美好的一刻, 小学员们在实践中体会了动手的乐趣, 变废为宝, 还水到渠成地增进了友谊。

另一个家

当日气温高达40℃, 志工热火朝天地烹饪蔬食午餐, 汗流浹背却满心欢

喜。美味又营养的蛋糕卷、红豆豆花、四果汤, 都是志工亲手做的。落实“光盘行动”是对志工最好的鼓励。

用餐前, 学员要消毒手部, 做好个人卫生, 养成良好的生活习惯。

看到小琪的纽扣没扣好, 志工轻轻地帮忙扣上并温柔地说: “衣服要穿整齐, 穿着要得体。”

小琪很喜欢来这里, “大家对我非常好, 很开心, 饭菜非常好吃。我想跟志工们说, 你们辛苦了!” 她决心做“三好学员”, 在家里主动帮妈妈分担家务。

“很开心, 豆腐非常好吃, 点



志工用心制作甜点四果汤、蛋糕, 让学员一一传递, 并嘱咐一定要吃完, 践行光盘行动。摄影/邓福兰

心也很好吃。来这里对我有帮助，学习到很多礼仪，也很快乐。”小荣感恩养育他的长辈，“爷爷接送我上下学，很辛苦。”

学员小瀚每天起床后会自觉叠被子；吃完饭主动洗碗筷，“我会坚持这样的习惯。”他告诉奶奶。

晓平和先生以前时常有小矛盾，参加慈济活动后，学会不抱怨、不计较，说话柔和，家庭变得更加和谐了。这次做志愿者服务，她第一个给儿子小益报名，“不但开阔了孩子的眼界，还提供了好的环境。”小益分享：“班主任就像大哥哥一样，想感谢他。我也喜欢这里的小伙伴、大姐姐和志工阿姨。”

“儿子变得更加善良。下雨天开车还会叮咛，‘妈妈你要开慢点，不要把雨水溅到别人身上。’”长辈认为好吃的要留给孙子，学以致用的小益反而把好吃的给爷爷奶奶吃，“没有爷爷奶奶，怎么会有我们呢。”

孩子的孝顺让一家人都很欣慰。通过一系列活动，孩子们意识到学习很重要，成为有品德的人也很重要。

心花渐开

龙湖暑期快乐生活营开营的前一天，志工来到小洋家，邀约爷爷带小洋参加即将开启的暑期营。面对志工的关怀，性格腼腆的小洋，浅浅地

微笑，眼睛左右飘忽，不敢与大家对视，也不作答。

开营当天，爷爷带着小洋如约而来，换上营服的小洋变得神采奕奕，与学员们一起参加丰富多彩的活动。

一部短片，讲述了妈妈养育孩子的不易。志工请学员动手制作感恩卡感谢父母，年少失双亲的小洋在感恩卡上写：“赠爷爷”，心情显得有些低落。

在《认识地球危机·减塑行动》中，小洋大声回答问题，眼睛泛起光，即使回答有误，也丝毫不惧尴尬，踊跃参与。但活动结束后，小洋又显得有些落寞。

在《生活教育·孝顺好孩子》中，洪文吉老师寄语学员：“要孝顺父母，不用等到长大。”

“孝顺父母”两人组体验活动中，蒙着眼的小洋在同桌小怡的声音引导下，避开障碍物前行。游戏中，他逐渐体会到“指路人”（长辈、父母）的紧张和牵挂。行孝不能等！小洋将自己制作的手工玫瑰花送给爷爷。

因玩网络游戏到半夜，小洋早晨起不来，错过了第四场暑期营活动。志工洪秀稳得知后，邀约暑期营心理辅导老师陈奕彤一起到小洋家中家访。

年少失去了父母，加上奶奶离世，让小洋一直很自卑。陈老师劝导小洋，暑期玩游戏要适度，按时休息；也要勇于接纳事实，不用刻意



（上图）得知小洋缺课，志工邀约暑期营心理辅导老师一起去家访，帮助他排解忧郁，建立自信。摄影/施众人

（下图）小洋折的衣服很整齐，一旁的小伙伴露出羡慕的眼神，小洋的脸上洋溢着开心的笑容。摄影/陈雪峰

避开忧郁，要学会排解忧郁的方法，“快乐在于自己内心的调理，要快乐地做自己，做真实的自己。”

八场次的暑期营活动，14岁的小

洋像海绵吸水一样汲取知识，并一步一脚印践行在生活中。平日里，小洋很在乎爷爷的感受，孝顺而贴心。奉茶环节，小洋第一个带着爷爷上台，

率先拥抱爷爷。

“小洋很喜欢暑期营活动，也让他变得自信。但有时需要父母协助的活动，会让他感到无助想逃避。”爷爷心疼地说。谈到孙子近日生活习惯的改变，笑容爬上了爷爷的脸：“暑期班回来，小洋都自己收衣服、叠衣服，每件都是方方正正的。”

“人要有自信才能成功。我原来不喜欢与不认识的人讲话，现在喜欢了。”小洋欢喜地说。同村的一位乡亲十分惊讶：“以前他一见人就低头，现在居然能够迎面与人打招呼了！”

小洋的“心花”在绽放。

用希望拥抱未来

5年前，小武因电线短路失火，导致头部及右上半身严重烧伤，大面积的身体创伤惹人疼惜，却也让一些人心生畏惧，在与同学们的交往中，小武常被冠以“怪物”之名嘲讽，而致郁郁寡欢。

志工5年的陪伴，让小武愿意尝试与外界接触。刚参加活动时，小武还带有几分腼腆，但在第一次“生命教育·知恩报恩”活动中，他十分积极，多次举手答题，表示要多帮妈妈做家务。

第一次活动，老师请大家做祝福卡送给父母时，小武提笔在卡纸上写下四个稚嫩的大字“爸爸妈妈”，画上两颗简单的爱心；第二次参加，小武已逐渐褪下上一次的紧张拘谨，取

而代之的是天真率性和偶尔的顽皮。

第二次活动结束后，志工前往泉州晋江安海镇，踏着长满杂草的石砖，沿着小巷前往小武家，迎面碰上小武的妈妈，她匆匆问候后便一路小跑去找三个孩子。

原来，三姐弟偷溜出去玩耍。回到家中，妈妈便斥责大女儿不懂得管束弟弟，也不好好好学习。二儿子小武不敢吱声，坐在长椅上啃着哈密瓜，晃着穿着不同鞋子的脚。

志工肖美续见状，走到小武身边坐下，看到他头上的伤疤已被太阳晒得脱了皮，心疼道：“疼吗？”“没事，不疼。”小武淡淡地回答。

肖美续顿了顿，“你喜欢温柔的妈妈，还是暴躁的妈妈？”小武哼着小奶声道：“温柔的妈妈。”

孩子都希望有个温柔的妈妈，而妈妈对孩子的不听话、捣乱，常常会心酸流泪，“要学会设身处地，将心比心。”小武听了志工的话，低头承认了错误，答应志工要乖巧听话，体谅妈妈。

陈亦彤老师也劝导妈妈：“孩子小，现在没有是非观，要给予更多爱与祝福，静待花开，才能增进亲子关系。”一番耐心劝导后，妈妈潸然泪下，不停点头以示应答。

第三次活动，小武对《欢喜学茶道》兴致勃勃。茶具刚端上，他就着急



没带多余衣物的小武无法学习叠衣服，但他愉悦地观看老师的动作，并热心帮助同桌小伙伴叠衣服。摄影/施婉仪

动手，因水温过高，不得不请志工帮忙泡茶。茶叶经一浸、一泡、一倒，醇香四溢。小武双手接过茶，学着陈聪忍老师的专业品茶动作，三品好茶：心发好愿、口说好话、身行好事。

暑期营结束之际，小武双手并拢，抱在胸前，向志工微微点头。这样的行礼已经是第二次了。

“他回家后会帮做一点家务，希望慢慢变好，未来平平安安。”为小武操碎心的妈妈十分期待孩子的转变。

“慈济是这么一个有爱的团队，每位志工都在为此努力，对小武是这般，对他人亦如是。”青年志愿者施婉仪有感而发。小武的一举一动牵动着施婉仪的心：“我们做不了他的造梦者，但是，我们都在努力做他的守梦者。愿小武越来越好！”

陈亦彤老师说：“慈济志工的大爱与付出，这个爱和包容的氛围，就是一种言传身教。把爱汇聚在一起，这样的暑期营特别有意义！”

微光成炬 爱心传递

撰文/摄影 深圳真善美志工

受新冠肺炎疫情影响，为解深圳市血液中心“血荒”（血库供血紧张）之急，自二〇二〇年十一月至二〇二二年八月，慈济分别与宝安区中心血站、龙岗区中心血站和深圳市血液中心联合举办了十场“慈济慈善·卷袖之爱”的无偿献血活动。

2020年9月，深圳慈济志工在血站无偿献血时看到一名女士苦苦央求医生，卖给她一袋血去救人……想着病床上苦苦等待用血的病患，他于心不忍，但凭一己之力，如何能发挥更大的作用呢？于是，他萌发了“让更多人加入无偿献血行列”的想法，这个想法得到深圳慈济志工和深圳市宝安区中心血站的大力支持。

深圳的“慈济慈善·卷袖之爱”无偿献血活动，从2020年11月开始，本计划一年举行两次，但2022年，受疫情影响，血库几度告急。疫情防控缓解后，4月至8月间，慈济分别与宝安区中心血站、龙岗区中心血站和深圳市血液中心，联合举办了7场“卷袖之爱”无偿献血活动。

2020年11月至2022年8月，共有1651位爱心人士报名献血，其中成功献血1289位，总献血量464150毫升。

如果按救助一个病人平均需要800

毫升血液计算，这个数字能够挽救580人的生命。

爱的呼唤

2020年11月1日，慈济首次与深圳市宝安区中心血站携手开展“慈济慈善·卷袖之爱”无偿献血公益活动，在宝安区西湾红树林公园举行。

“这个位置好，交通便利，人流量大，中青年的人数相对多些。”“这地方面积够大，旁边有树荫，不会太晒。”为了找一个适合的地方，志工每次都要提前勘察场地，与血站和场地管理处做好协调工作。

无偿献血不仅需要献血者的热血与爱心，也需要志工团体及血液中心等配合协作。凝聚共同的爱心，方能成就每次无偿献血。

“无偿献血的好处多多，不仅可以促进骨髓充分发挥造血功能，还可以救人一命，对自己、对别人都大



2020年11月1日，一对年轻夫妇应志工李玉凤之邀，用献血这种特别的方式，送给彼此一份特别的新婚礼物。摄影/叶玮

有裨益。”外场接待组的志工手举宣传牌，态度温和地宣导无偿献血的好处，呼吁民众参与公益活动。

爱心人士到献血站点后，得到志工暖心的一条龙服务：登记取号、引导上车、确认信息、采集血样、献血拍照、打印照片、赠送留念、补充能

量、领纪念品。

每位献血英雄得到志工的全程陪伴，亦如志工所愿，“给献血英雄提供‘五星（心）级’服务——热心、耐心、信心、细心、暖心。”

当天的献血人数超出大家的预想。血站原只派一辆采血车，上午9点



献血第二站是“健康活力”站，为现场市民提供无偿献血答疑和科普。志工用心安排献血站点，吸引更多游园民众热情加入。摄影/骆新娥

30分开启无偿献血活动仪式，一个半小时后，采血车的血仓已存满，血站又增派了第二辆采血车。

“慈济用心做公益，各个环节都安排得很周详，每个人都很有感染力。平时流动献血车一天大约只有30位献血者，而第一次通过志工开展献血宣导，一天成功献血达到180人，很有成效。”宝安区中心血站站长张胜说。

据统计，当天参与献血234人，成功献血180人，献血量达64500毫升。

付出的快乐与充实

“今年因为疫情的影响，我们不

仅要保证深圳的血液库存充盈，还要竭尽全力援助广州和上海，在这一背景下，慈济人义不容辞地在4月举办了两场集体献血活动，我们必须对这一公益善举表示衷心的感谢和由衷的敬佩，也代表所有的患者，对慈济志工的奉献大力点赞！”宝安区中心血站站长张胜来到现场支持陪伴。

2022年4月10日，是深圳疫情缓解后举办的第一次无偿献血活动。来自香港大学深圳医院血液科主任王钧趁休息时间，赶来献血。等待献血时，他不失时机地与其他爱心人士分享血液知识；平日里，他一有时间就参与

连线讨论慈济陪伴的个案病情，给予医疗上的建议。

志工沈进舟是牙科医生，前一天在社区协助核酸采样，忙到近深夜11点。第二天清晨，为病人治疗后，立即赶到现场做志工。他说：“希望以自己的专业知识，为民众分享献血对病人和自己的益处，让更多的人有勇气参与进来，缓解目前血液库存的紧张。”

志愿者曾惠霞由于身体原因经常去医院看病，深知病人心底的渴望与不易。她真诚地向民众分享献血的好处，“我觉得举办这样的‘卷袖之爱’无偿献血公益活动，特别有价值。”

曾惠霞多次参加献血活动，经常负责爱心倡导，让她印象最深的是两个年轻的小伙子。当时，她在距离献血屋很远的一个路段，看到两个男孩，便上前分享献血的安全性和流程。其中一个男孩刚满18岁，听了她的分享后，表示会到献血屋献血。

曾惠霞回到献血屋，远远地看到那个男孩排队等待献血，她不由得心生感动，“累了一天也值得”。

“今天回去要多喝水，早点休息。平常多运动，少熬夜，不抽烟、不喝酒，对身体有好处，也对献血有好处。”持续工作近6个小时的血站工

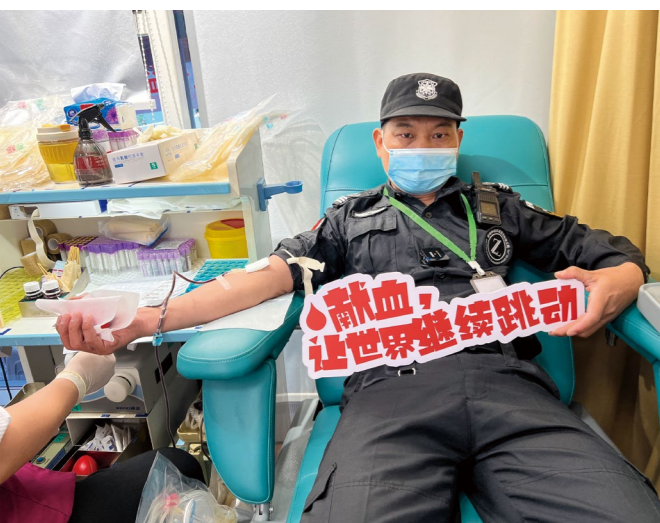


牙科医生沈进舟赶到现场做志工，以自己的专业知识，跟民众分享献血对病人和自己的益处，让更多人加入献血行列。摄影/陈荣飞

作人员，对每一位献血者都温言软语地说。

“我今天采集了30多个人的血，很感动，每一位来献血的人都是英雄。对于英雄们，我们当然要有热情和耐心，这是我们的职责所在。”宝安区中心血站医师刘毅朴实地说道。

宝安中心血站联络人何利清说：“今天是解封以来，当日采血量最高



的，慈济组织的这场活动，让紧缺的库存得到及时的补给，对临床血液的供给提供了一周的需求量。”

朴素人生的大爱

韦平是一名环卫工人，主要负责西湾红树林公园的清洁工作。2021年，看到许多人卷袖献爱，他也鼓起勇气为爱献血。趁着中午短暂的休息时间，韦平赶来参加，“献血，只是做出自己的一点贡献而已。”

公园保安黎初平在工作之余也来献血，“献血就是献出自己的一份爱心，对社会做一点点贡献，还对身体有好处！”

曾经落魄的周建平，在慈济志工的关怀下，一起做环保，积极面对生活，如今已能够自食其力。建平在志工钟焕斌的邀约下，一大早从坪山出发，坐地铁、乘公交、再走路，花了3个多小时来到西湾红树林公园的活动地点。采血时，建平特地挑了一块写有“爱与感恩是善的循环”的倡导牌，拍照纪念。

慈济与宝安区中心血站连续5次成功的合作经验，也促成了慈济与龙岗

（上图）环卫工人韦平了解到因疫情血站缺血严重，趁着中午短暂的休息时间赶来献血。摄影/陈爱平

（下图）“献出自己的一份爱心，为社会做一点点贡献。”公园保安黎初平在工作之余来献血。摄影/陈爱平



2022年5月21日，深圳志工与龙岗区中心血站在坂田佳华领汇广场举办卷袖之爱无偿献血活动。摄影/王子牛

中心血站的首次合作。2022年5月21日，深圳志工与龙岗区中心血站在坂田佳华领汇广场举办卷袖之爱无偿献血活动。

佳华广场地处繁华地带，很多美团、快递等骑行小哥穿梭在其中。通过志工的邀约，不少骑行小哥利用等待接单的短暂时间，纷纷来献血。有位小哥自豪地分享道：“每次献血都让自己觉得还很健康。”

美团外卖站长罗志辉看到好多伙伴们在群里发献血的照片，特意过来看看，“我要回去动员其他小伙伴一

起来参与这件善事，希望下次有献血活动，你们能提前通知我，我会动员更多的小伙伴来参与。”

“外卖小哥利用短暂空档时间填表，送完外卖，再回来献血，那份想助人的力量，让人特别感动。”志工专门为这些英雄开辟了一条献血“绿色通道”。

龙岗区中心血站站长范小伊被眼前长长的献血队伍所感动，“平常采血车停在外面一整天，献血不足10人。今天，看到那么多人来献血，让我感叹，你们的宣传力度很大，感召



外卖小哥利用送外卖的短暂空档时间来献血，志工为他们开辟一条献血“绿色通道”。摄影/王子牛

力很强啊！”

如愿献血的欣慰

8月14日下午，深圳志工与深圳市血液中心、宝安区中心血站、龙岗区中心血站联合举办3场“卷袖之爱”无偿献血公益活动，同一天，分别在龙岗区坂田嘉华领汇广场二期、宝安区沙井京基百纳广场、南山区深圳湾公园北湾鹭港等地进行。

多次经过公园，关注到爱心献血屋的张舰，是当天第一位献血成功人士。他说：“今天我来得特别早，看到你们的活动，我不想再错过。疫情期间，国家为我们付出那么多，我们也应该付出一点点爱。”

两个年约20岁的年轻女孩，周婧瑶和龚子涵，一下公交车就看到志工举的宣传牌“B型血告急”，她们二话不说，直奔献血点，报名献血。“我

们以前就真的很想献血救人，也在百度上科普过无偿献血的知识。看到有需要，我们就来了。”如愿献血的婧瑶虽然有点晕血，但她咬咬牙，坚强地挺过去后，“很自豪自己终于实现了献血救人的愿望。”

余先生是志工庄渊杰的朋友，听说这次无偿献血活动，很庆幸自己能赶上。他从宝安机场返家的路途中，先绕道去宝安区的献血点献血；出租车司机为支持他做公益，免收了中途等待费！

余志高第一次承担“卷袖之爱”的爱心倡导志愿者。刚开始不太自信的他，不太敢向市民介绍。然而，当有人听了他的宣导而报名献血时，他的信心倍增。志高也趁宣导之余，第一次成功献血400毫升。

感同身受 树立榜样

家住坂田的刘生平得知8月14日有无偿献血活动，特意在家洗了澡、吃了饭，再过来献血，“我第一次献血是2021年，当时我老婆快要生孩子了，我担心血库没血，就赶紧献血。”因感同身受，而以诚挚之心无偿献血。

家住布吉三联的朱冬红，周末带孩子来坂田走亲戚，路上看到有献血车就主动过来登记献血，“我妈妈有一次做手术，输血很困难，所以看到



4月10日，第一位成功献血的张舰（右）说：“疫情期间，国家为我们做了那么多，我们也应该付出一点点爱。”摄影/叶玮

献血车，我就过来了，希望能帮助更多有需要的人。”

“肯定有人需要！”年轻妈妈古利爽朗地笑着说。她本来有血晕症，但她生二胎的时候，看到同病房的一位女士因失血过多而需大量输血，她当时恨不得马上为她输血，无奈自己也刚生完孩子，爱莫能助。

自此，只要看到献血车，她都会主动上前，帮助有需要的人。在一旁等候的6岁女儿，听妈妈与志工的聊天，不禁竖起大拇指，自豪地说：“我长大后，也要像妈妈一样，献血帮助别人。”

周末带着一对儿女来深圳湾公园游玩的李华乐和郑丽夫妇，在志工的邀约下，双双义不容辞地卷袖献血。两个孩子一脸崇拜地说：“我们长大了，也要献血救人！”



有爱“夫妻档”，了解到血库缺血，把握机会来献血。妻子王萌已是第7次献血，丈夫何祖懿是第5次献血。摄影/李奎

“有爱夫妻档”何祖懿、王萌正带孩子到公园游玩，见到无偿献血宣传，立即跟随志工来到献血点。妻子王萌已是第7次献血，丈夫何祖懿是第5次，夫妻俩分享：“了解到血库缺血，所以这次积极来献血。献血不但可以帮助别人，还可以帮助自己，也为孩子树立榜样！”

朱世媚的儿子叶昊跟母亲来当志愿者，献血后，他又向路人宣传无偿献血。

老当益壮 不负韶华

即将到60岁捐血年龄限制的志工

朱柏林，在“卷袖之爱”活动中承担多项工作。8月14日下午，采血车如期到达，但突然下起的大雨，让宣传和邀约献血受到很大影响。朱柏林便和其他志工一同坐上采血车，接受检测和采样后，成功献血400毫升。

已退休的志工张玉兰说：“再过一年，我就超龄不能献血了，所以我要把握时间，以前都是号召人来献血，今天也要做个榜样。”

年过五旬的麦海岚是位即将退休的教师，在朋友的邀约下，她第一次参加慈济活动，也圆满了无偿献血的心愿，“以前经常看到献血车，但上班匆

匆，没有停下来专门去献血。这次不但有机会自己献血，还能以身说法，倡导别人一起加入，我好高兴。”

2022年4月至8月间，慈济分别与深圳市宝安区中心血站、龙岗区中心血站和深圳市血液中心，联合举办了7场“卷袖之爱”无偿献血活动，得到血液中心和血站的肯定和赞叹。宝安区中心血站授予慈济“深圳市无偿献血先进集体”、龙岗区中心血站授予慈济“无偿献血爱心单位”等荣誉称号，深圳市血

液中心授予慈济“感谢状”。

宝安区中心血站副站长陈健聪称赞慈济志工的宣导和志愿者服务做得很贴心，“一个小小的动作，90度弯腰和一声‘感恩’，出于内心真诚的付出，让民众信任和支持无偿献血公益活动，发挥了群众力量。与你们合作3年，在宝安举行了7场无偿献血活动，共有900多人参与，献血量达到30万毫升。我对你们很有信心！也希望更多人投入到这份大爱的公益事业中！”



2022年8月14日，深圳市血液中心与龙岗区中心血站分别为慈济颁发“感谢状”及“无偿献血爱心单位”荣誉牌匾。摄影/蓝苑芳



背背篓的 达州婆婆

撰文 / 摄影 边静

“我们背着背篓，上山捡拾，走出去看见青山绿水，心情也会愉快。”
四川慈济志工中，有一群来自达州市的婆婆，十多年前，因“5·12”地震与慈济相识，“环保护大地”由此植入心田。如今，她们用坚持和创新，在达州开启了背背篓做环保的新模式。



卸下物资、分类整理，闫玄兰（左）每天这样忙忙碌碌，却乐此不疲，带动越来越多的人开始做垃圾分类实践活动。

为了响应和支持环保，14年前，达州志工每次乘坐达州到成都的往返火车，逢人都会倡导环保，向乘客们分享她们手中的塑料瓶，可以回收循环利用。时光飞逝，爱地球的心不变，如今交通工具变成了面包车，车上装载的除了她们，还有一袋袋用心用爱回收的塑料瓶。

达州志工分散在达州各个区县，

在市区的仅有3位，即便如此，她们依然想着能在达州推动环保，让更多的人了解参与。从没有人、不知道怎么做，到如今达州环保点成立一年多，所租的空间也从一间到三间。

快70岁的陈学玉说：“达州有这么多爱心人士，我们大家就商量，租下这个地方，让更多的人发挥这一份爱心。”虽然生活间、休息室、厨房

餐厅、资源分类场地都互不相连，给使用带来不便，但志工都倍加珍惜，因为在这里不只做资源分类，也用责任和温度守护每一颗愿意为环保付出的心。

环保日日做、时时做，达州环保点没有一天是空闲的。为了让大家回来时“家”中都有人，达州志工轮流值班。闫玄兰说：“轮流值班，人人都会有一份责任心。”

谈话间，一辆车停在了门前，是肖传清从休闲山庄带回了捡拾的物资。她说：“很多来旅游的、避暑的人丢弃的，我捡起来做好分类，免得

污染环境。”

“物资需要放在分类区！”玄兰一路小跑追车而去。她说：“车子跑得快，我们走得慢，我们就跑步过去，怕人家等久。”这群婆婆，时常为了他人着想，而忘了自己的年岁。

家的味道

“吃早饭了没，没吃赶紧去。”每天6点出门的玄兰都会为一早前来的环保志工准备温热可口的早餐。

周四达州环保点的分类日，早上7点左右，就有环保志工或双手拿着、或用肩背着、或用车载着回收物



上班前，孩子开车先将妈妈和可回收物资送来，用行动支持妈妈做垃圾分类实践活动。

资前来做分类，很是热闹。

大家无需过多招呼，配合十分默契。这边年轻的志工将一个个纸箱拆解码放；年长的志工用巧手拆解着一只只塑料瓶，脏的瓶子要冲刷干净，有时洗好后还要闻一闻有没有异味；还有的志工则将塑料瓶踩扁装袋，缩小体积，只为能多装一些。

四川慈济推出的“瓶安计划”，让回收的资源可循环，一起“手”护地球“瓶”安。达州环保点的塑料瓶在大家用心处理后也会一起带回淮口。山高路远，达州志工就趁着每次回淮口参与慈善活动时带回，一辆

车，除了人，都被瓶子塞得满满当当，所以装袋都特别需要费心力。

“每次过去我们就带几袋，不踩，一口袋可以装两三斤；踩了以后最先装了八斤，再踩踩装了十二斤，后来再使使劲能装十六斤。”志工杨文辉表示，这样一层层装好，就是最大限度地利用空间。

为了这些瓶子，他们没少花心思，现在，达州已有50多户家庭参与环保行动。

背篓净山

“达州的环保点起步比较晚，当



让回收的资源可循环，一起“手”护地球“瓶”安。志工一起用心处理达州环保点的塑料瓶。



除了用心拆解塑料瓶，对有污渍的瓶子，志工也会一一清洗，保证送回淮口园区的瓶子都很干净。

地人对环保的观念也比较缺乏。”陈学玉说：“达州市只有3位慈济志工，人很少，后来有一些新朋友，他们也愿意来参与，我们要努力发动更多的人，不仅老年人，还要有更多年轻人参与，共同守护这片土地。”

但是如何做？这是摆在大家面前的问题。“我们坐在这里说，还不如出去走。”陈学玉说。结合当地特性，志工在达州开启了不同形式的背篓环保。

达州的地形地貌和山城重庆市有些相似：市中区地处大山脚下的丘陵

地带，从城市中的任何角落望出去，都能看到山，也是一座小山城，市区没有大江，只有一条小河流。因为人多地少，达州的通川老城曾经是四川地级市中人口密度最高的区域，几平方公里的土地上就住了几十万人。

达州人的背篓，不知道背过了多少个春夏秋冬。“背篓是达州、是我们山区人家户户必备的生活工具，像我们小时候割猪草、割牛草，都是要用背篓的，这种是稀背篓。我们现在做环保用的是密背篓，是以前用来背红薯、土豆这种，东西不容易掉出



背篓是达州家家户户必备的生活工具，志工善用达州的环境特色，背着背篓，上山捡拾，开启净山活动。

来。”陈学玉说：“结合山区情况，我觉得很适合、很实用，所以我们都用背篓。”

在成都、淮口、洛水，志工看到大家都是举着牌子去倡导环保，年轻人也很多，但是在达州都是老人家，不会唱、也不会跳，更不会说。婆婆就在背篓上贴上“广告”——“用好您的手，垃圾无处溜”，像这样的环

保倡导，不用举着牌子，不用占手，人人都可以看到，弯下腰就可以捡拾，捡了以后放在背篓里就可以走。志工善用达州的环境特色，开启了净山活动，也让达州环保从家庭延伸出去。

无怨无悔

背着背篓，上山捡拾，走出去看见

青山绿水，心情也会愉快，所以去一次后还想去，一个月至少三次，慢慢熟练后，现在大家很乐于倡导环保。


这天，天未亮，志工已经备好背篓在环保点集合准备出发。达州的夏天气温太高，今年更甚，所以利用早晨坚持做环保。

在妈妈的陪伴下，10岁的汤新新也背起背篓，起个大早，跟着大家一起走街串巷。新新说：“有点累，但感觉很好，环境干净了，看着舒服了。”

“我们生活在地球上，天地养育我们，我们要疼惜地球，要有这份

情、有那份孝。”闫玄兰说。

56岁的李英在达州志工里算是年轻一代，对于环保也是充满热情，她说：“我把家里的事情做完就过来，觉得非常好，很充实。虽然很辛苦，但心里很高兴的。”

随着活动次数越来越多，路线也越来越丰富，陈学玉说：“达州附近的山，包括市区，我们都走遍了。达州一出门就有坡，婆婆们就像老牛一样，佝着腰往前走，任劳任怨，无怨无悔。”因为她们深信：对的事，做就对了。 



清晨，志工已经备好背篓集合在环保点，因夏天气温太高，趁着天未亮，志工出发走街串巷捡拾垃圾、回收资源。

慧心 净语

讲述·释证严
撰文·释德伢
编写·明缙

看天下事，听众生声

“一百多年前的想像”——1882年，巴黎画家绘出人类搭乘空中交通工具，取代街道行车的景象，而近年来已研制飞行出租车；1899年的画作中有想像中的飞行邮差，而今已能用无人机配送包裹；1924年画出“可以看见影像的电话”，现在的手机已能视频通话。

“现代科技很发达，人们对于未来有很多的构想，而且已经从构想落实设计，很令人佩服；而我们要好好把握科技，将人们吸收的知识转为智能。现在人的知识、学识很高，但是只有聪明知识而缺乏智能，也许会对人间造成伤害。现在的战争，因为武器愈来愈发达，造成愈来愈严重的破坏，也是从知识而来。所以，我们需要努力将人心从知识导向智能，回归人人本具有的清净本性，发挥善良的智慧。”

天地之间就是一个大教室，人间要有教育才有希望；要教导人人提升智慧、回归本性，传播媒体负有社会教育责任，要靠团队用心努力，透过影音画面与文字，向大众说道理。

即因科技愈来愈发达，许多人工可以由计算机、机械取代。时代愈进步，人们愈不能失去真诚之心，心灵思想愈不能偏差；假如一念偏差，就可能会对人间造成毁灭性的破坏，所以好好守住本性的那一念善心、觉性。

“看看宇宙星空，天地辽阔，景色是那样地美，天空的颜色瞬间多变，云有各种形状；媒体可以运用大自然的景象，将真谛道理传入观众的心，所播放的影像能够教育人、净化人心。”

“最近我一直看着桌上的全球地图，追寻慈济人的足迹，了解哪些

国家的慈济人在哪里做什么慈济事？也很感恩有科技，才能让我迅速得知全球慈济人的信息；我在这里说话，全球各地的慈济人也可以立即透过网

络听到，对全球慈济人而言也是一种启发。”感恩生活在科技时代，有网络科技相助，大家也要把握难得的因缘，朝未来的理想更加努力。

放宽心胸，放下执着

慈济慈善国际化，慈济人在国际间行善付出，所见所闻皆是“苦”。“人间苦难多，而苦的根源来自人心看不开、有执着。所以经常教大家放宽心胸、放下执着，要行孝、行善；有孝心的人能够自爱，真正自爱的人就不会伤害别人，而且自爱的人也有推己及人的善心，所以孝与善是很重要的教育。”慈济教育要教会学生自爱，思想观念正确，待人接物要诚恳。

科技发展得很快，或许将来人类生活中所有的一切都可以由机器人代劳，很多事务都不需要人来做，人等于毫无用处，只有日食三餐的功能，

变成被机器支配的人生，连人类的思想都毁灭了，实在很可怕！以前的人没有发达的科技辅助，却有丰富的生活经验和智慧，连生病了也知道该用哪些草药来对治；现在虽然各方面都很方便，却相对限制了人的潜能，而且人们凭着各自的学识，各有各的见解和执着，反而让原本很容易做好的利益公众之事变得障碍重重，孰优孰劣实在难以言说。

“不过，我们要把握现在，能做到的，尽心力去做，将所学的知识发挥在善的方向。”现代人的学识高，更要守好心的方向。譬如医师有

从医的宗旨、发心的方向，教育工作者也有教育之道，“守志奉道，其道甚大”；人人守持各人发心选择的志向，就能维护美好人间。“不要光谈

高科技的高发展，光比谁学问更高，能够实在做事更重要。人人要吃饭才能活，没有农夫我们就没有饭吃，所以不要自大，要谦卑、尊重。”

天下大事，莫轻己能

“自从创立慈济以后，一群资深的慈济人跟着我，就如小蚂蚁一步一步爬这座须弥山，虽然看来自不量力，但就是有这分精神，才能做出如今的慈济志业。所以我们也为年轻人做出典范，对的事做就对了，小事立大志愿，用心认真去做，也能成为天下的大好事。”

“就如环保，看来不起眼的垃圾分类、资源回收，我们已经做出广受重视的成果。许多被丢弃的垃圾，含有可以回收再制的成分，懂得利用就是好资源；而且分类做得愈精细，回收再制的质量就会提高，可以减少环境开发和破坏。所以说有心就有方

法，方法经过实践就成为真实法，期待可以让全球看见这个方法，也能学习效法，节约惜福。”

环保教育不只是资源回收再利用而已，小小的物品可以谈到人品道德，以及环境气候变化的天下大事；大小事都有很充分的大道理，需要用心深思、分析体会，并且认真实践。无形无相的道理，有人用心做出成果，就发挥了道理的效用。

“慈济走过半世纪，期待年轻人能做事、有承担，有很多事都可以去发展，不过要做得圆满、圆融，这也是现代人要学习的。”“圆”就是天

地之间的真谛，理相要圆融，不能有尖角刺人，而且形状不规则就无法含融一切，总会产生空隙；圆可以无限

扩大、包容一切，方与圆可以合在一起，不过在复杂的人间，要下功夫，该方的时候方，该圆的时候能圆。

明朗心境从言行表达

每个月都有月圆日，而人们总觉得中秋月特别圆，特别重视中秋；此时秋高气爽，天清月高，视觉上会觉得天际圆月很明亮，除了自然现象，最重要的还是人的心态。“要时时照顾好我们的心；凡夫心就像天空黑云，遮住原本明朗的圆月。其实月亮永远都在天际，照着轨道运转，我们的清净本性也是永远都在。”

宇宙间有数不尽的星球，地球是其中之一。地球有山、有水、有绿地、有各种生物，是一颗很美的星球，而人类很有福，在浩瀚宇宙间，生活在美丽的地球上。虽然世间苦乐参半，也因此让人能够见苦，从而知道自己很有福；还

能了解人间的苦来自心中的烦恼，要懂得用方法解脱，回归清明的心性。

时间分分秒秒不断地过去，月亮、地球在轨道上运转，人们根据运转周期制定日、月、年的时间周期，还设定闰月、闰年来调整多出来的时间。现在的科学家将时间算得更精准，一年当中差一秒也用闰秒来调整。世间的一切都不能脱轨，包括人的心念也不能偏差，才能让心地调和，待人处事能圆融。请大家要时时反观自省，发现有偏差就要及时调整心态与动作，这都是功夫。

“历代文人用许多美好的文字，美化了中秋月，我们的心境也需要自

我美化，让圆满的‘心月’美景，从我们的言行表达出来，待人处事都圆

满。所以请大家用心，心圆、人圆，天地人间皆圆融。”

实际投入才有感受

“每一天都看到快乐的志工，有心愿意付出，从早上开始就欢喜地启动爱的能量，这一整天总是很快乐；心中有爱且起于行动去付出，是最快乐的人生。”

发心以后就起于行动，并且持之以恒，可以随着时间不断累积经验，而且投入慈济的人数累积得愈来愈多，爱心力量也累积得愈来愈大。“我们要持续发心，不要以为孤单而不愿意向人呼吁，就是因为孤单，才要不断地呼唤人人来做好事，不是用嘴巴喊喊而已，必须身体力行，还要亲切地号召，让人人看了快乐、欢喜，自然会来投入；投入的人有所感受，体会付出助人的快乐，会更坚定走这条路。”

放眼国际，有些国家本来有太平均安的社会，一旦人心起动作，相互争夺、侵占，情况恶化为战争，无辜人民只得逃难。只要人心能安定，即使所生活的地区环境气候不佳，经济状况不好，也能安然自在过生活；然而人心不调和，使得社会不安，战事频繁，民不聊生。

“人心为什么会失调，偏差混乱呢？即使现在不计一切争取到利益、资源，也无法永久保有，终究会变异、坏灭。应知人生无常，此时能平安，就要赶紧造好因、聚好缘，彼此有共同方向，发挥力量为人间社会行善造福；人人行善造福的社会，是最欢喜有福的社会。”

一丝恶念也不要

“有人爱发脾气、爱骂人，不是心不好，只是脾气坏；但就是坏脾气让人受不了，稍有摩擦就会起争端，所以人间没有办法很和平、很和乐。”

有人生活富裕，健康时舍不得付出，生病时发大愿要做好事，但是身体状况已经使他的愿望无法实现。所以人间需要教育，要教育人人把握时间，把功能转为良能。例如医师有看诊治病的功能，即使有付出的心，仍然有利益的计较；而有些医师发心救助贫病，把握机会，自掏腰包，上山下乡甚至跨国义诊，就是把功能提升为良能。

慈济情谊要拉紧

“常常说五个字——感恩、尊重、爱，若人人都能真诚地感恩、尊重、爱别人，就为自己建立了德，

医疗人员面对生命，是用自己的生命走入患者的生命抢救生命，专心致志、负起使命而不怕辛苦。这一念要救人的心很真诚、很实在，若能时时维持、念念相继，就能随着时间累积善与福。

“对人有不利的念头，只想利益自己而不顾别人，已经偏向恶，说这个念头绝对不能有。人心迷惑如同生病，所以要救人，就要将偏差的观念导正，回归善良的本性。”一念偏差如果没有及时导正，所走的每一步都是错的；所以一念心正，道就正。

‘德不孤，必有邻’，会有相同理念的人来作伴。”要广结善缘，才能广邀天下善士共同来付出；要与人结好

缘，就要舍我执、除我见，舍一得万——舍一个“我”，得到众人的护持与成就；忍住一时的委屈，可以无往不利，四面八方畅行无阻，就不会觉得委屈，而且得到满心欢喜。要多找慈济人相伴同行，人缘愈拉愈广，力量才会愈来愈大，而且能照顾到每一个细节，让慈济事做得更圆满。

“要为慈济培养人才，需要有

转恶向善，化解烦恼

听到过去的历史，总是感恩、庆幸，幸好当初起了一念心，认定了方向，就迈步去走，几十年一路走到现在，就如用墨斗弹绳子，在地面画出一条直线，照着这条线往前走，毫厘无差。“慈济已经走过五十六年，我现在天天都站在线的这一端，远远回顾过去，总是自我肯定，这一路走来没有偏差，不曾弯曲，步步踏实。”

诚心，用爱包容，让他们对慈济精神和作法都很了解。此时天下灾难多，而且灾情愈来愈严重，是众生长久造作所引发；要平息灾祸，就要净化人心，所以要茹素、自我反省，有做错的地方赶快改善，学习、补充做人做事的方法，导正人间不调和的气与偏差的方向。事在人为，要有人才有办法做事，做事的人要志同道合。”

“人间有苦也有乐，有贫穷也有富有，有恶念的人、有善念的人；凡夫的心被烦恼覆盖，恶念、烦恼一起，也许破坏大地，或者是残酷地伤害人。”

现在的世界有迟迟无法平息的瘟疫，四大不调的灾难也在各地频繁发生，有些国家不只因为自然气候变化酿灾，粮食欠收导致饥荒，同时还有

战乱，民不聊生。

全球是生命共同体，如果地球上的天灾人祸不止，众生都会受影响，人间难以平安。

“慈济人要‘做我所说、说我所

会合在慈悲大道

自从慈济创立五十多年来，这条路从小小的田埂路愈开愈大，而且各地慈济人发心往同一个方向走，从条条道路通往中间的慈悲大道；慈济人随着呼唤，随着各种因缘，从四面八方不断来走这条大道，而且大家很用心，路上难免有障碍，大家会用智慧排除障碍，还是步步向前，会合到这条大道，让自己很安心，但是看到天下苦难这么多，还是放不下，很不舍。

慈济人文就在于慈济人的待人处事、言行态度之中，要让人看了、接触了以后受到感动，愿意跟着慈济人

做’，将平时所听的道理吸收入心、运用出来，并且从你们的口中说出来，向大众声声呼唤，呼吁人人都闻声救苦；让众生见到世间的苦相，启发悲心，从悲心启动愿力。”

一起做事，才是真正有人文。所以要培养人才，除了慈济人要做到典范，也要找出对慈济有信心、品德好而且肯承担的人，将慈济的精神理念、做事方法传承给他们。要做好传承，就要启发人人的悲心，进而转知识为智能；因为不忍众生苦，所以愿意尽心力付出。要达到此一目标，就需要有人长期带动，并且代代相传。不论来自何处，人与人之间都要合，心连心、手牵手，才能凝聚起大力量。要聚合所有人的心力，每一个人都要调整好自己的言行态度，牵起长情，共同发挥慈济大爱。

心要合，才有力量

每个人都有自己的想法与做法，要把人人的观念连接起来，确实不容易，但是确定要做的事必须赶紧进行，所以要下功夫统合。

“我自己的感觉是‘博闻爱道，道必难会’，听了很多意见，觉得这也需要、那也需要，太过杂乱而难以整合；所以要‘矢志奉道，其道甚大’，回归我们的志愿，坚守志向，人人有共同的理念，才能铺展康庄大道，通往目的地。”要开辟道路，一定要合众人之力；合心还要和气、互爱，才能协力将这条道路开得宽广、铺得平坦。

转心念，脱离纠缠

人生苦乐参杂，家家都有一本经，有的念起来快乐欢喜，有的念起来心酸痛苦；其实人间苦难多，人们

与人互动一定不可少感恩、尊重、爱，能做到这五个字，才能彼此合心，才会有力量。“合”字是人、一、口三字构成，人人的心要合，才能口径一致；心要坚定，合心、和气、互爱，才能协力成事。

明辨是非用的是知识，其实要再进一步运用智慧看待世间的是非对错，心宽念纯面对一切。既然已经认定方向是对的，所做的是有益人间的好事，就要坚持志向，迈步前进；即使过程中有各种困难障碍，脚步仍然坚定，不会受到煽动。

总是受烦恼纠缠，要找一本快乐欢喜经实为困难，唯有靠自己转心念，解开烦恼，站起身来、迈开脚步，走出

困住自己的烦恼牢笼，看见海阔天空的人生美景。

我只要走出书房，绕到中庭，就可以看到很美的庭园造景，只要自己愿意起步往前走，很快就可以融入这片优美的环境，感受到天地的盎然生机。“这个境界离我不远，但是我每天总是被众多事务拘束在室内；不过我坐在这里，却常透过网络视频神游天下，与千里、万里之外的慈济人见面对话，发达的科技让我们显‘神通’。”

时间过去不复返，人的样貌、形态会随着时间渐渐改变，许久未相聚，再见面时就能看出岁月的痕迹。

池上震灾重建方向

我感恩自各地前往玉里的志工们，这次地震的震度高，比较庆幸的是伤亡少，不过损毁的房舍多，尤其老房子里住的大多是高龄长者，很需

人生总在生、老、病、死的过程中，且意料之外的事也会不期而至，所以必须把握还能行动自如、精神敏锐时，用心力行。

“不要以为自己从教职退休，就要休息了。只要有心，可以回过头去招呼还在职的老师，与他们分享慈济情，以及曾经有过的师生情，鼓励老师与学生建立好感情，要与学生结好缘；有缘的老师说话，即使是调皮的学生也会听话，改变自己的言行态度。”老师一定要用方法教导不同个性的孩子，让学生牢记在心，也能随时运用。

要有人快速帮忙修缮住屋，或是房子已经成为危房，需要妥善安置住户。强震过后还有余震，请大家在入户勘查时多注意，保护好自身安全。

“我们要去帮助老人家，或是弱势家庭，如果当地的人力不够，其他地区比较有经验的慈济人也可以来支持。勘灾的同时，也要向政府人员了解目前的做法。是否能够让我们援建或修缮，都要经过沟通了解，尊重政府部门；在等待修缮期间，也要安置住户。”在勘查时若发现有需要生活帮助的孤老残弱者，也可以评估后续

济助或关怀。

“我们用爱关怀、帮助受灾人，在建设、建筑方面，大家要更细心评估，不能违法、不能犯规。若是政府能提供土地，居民也愿意，由我们承担兴建，这是最好的。”慈济作为民间慈善团体，以真诚的爱疼惜受灾人，也尊重地方政府机构，彼此要合作得欢喜。

灾难的提醒与警示

“九一八池上地震驰援关怀”，81岁的资深志工杨宝妹既感动又激动，志工协助整理灾后混乱的居家环境，让她受惊吓的心安定下来，多次感恩表示加入慈济是今生最正确的选择。在地震后，志工到玉里慈济医院关心，协助清扫和维护，并关怀因地震受伤就医的乡亲，给予安定的力量。

人生要把握时间。很庆幸地震

过后，大家都平安，虽然有物品、家具掉落造成财物损失，不过这也是教育——提醒人人，平时就要养成好习惯，把生活用品收拾好、家具固定好，这都是减轻灾害的重要方法。

“不要以为这一波地震已经过了就松懈下来，要自问地震有没有摇醒我们？见惊世灾难要起警世醒悟。”

“经过这一波地震，摇醒了我们，

人与人之间彼此爱护、疼惜。看到几位独居长者，我们要请邻里多关怀，慈济人也要多关心。

地震刚发生的时候，我是很担忧，现在看到大家平安，我放心多了，期待大家相互照顾。”

退一步能找到答案

“人生没有高低之分，能够缩小自己才是真功夫。所以，多听慈济人的分享，大家来自各行各业，有不同的人生经历，而且有许多人在投入慈济以后转变观念，也因此‘翻转人生’，成为值得学习的人品典范，所以真的要多投入。”

张德明先生提到当感觉到迷茫时，他的太太会分享从《解惑——证严法师答客问》读到的智慧语。我就说：“若是受到人事困扰，不如跳脱出来，用旁观者的角度冷静分析，不要受这些人事物的纠缠，放宽心胸眼界，自己退一步，去设想别人的感受，或许可以找到答案，也让自己轻松一点。”

走入慈济，靠近人群，会觉得很踏实。生命的价值不只是在吃、睡、玩，应该要了解人生的意义，见到众生苦难，才会知道自己很有福；看到恶的一面，才知道善良的可贵。

“难民之中有不少人过去的人生很风光，事业做得很大，一旦国家动乱，再富有的人还是落难，有很多感觉很悲凄的人生故事，原本幸福美好的生活突然失去，过去‘得’的时候，不可一世，忘了自己；乍然‘失’去一切的时候，分秒都是苦的感受。”人在得意时很容易忘记自己，失意时总是想着“我苦、我需要”，这是很值得深思的，要好好思考生在人间的真正意义。

心田过滤器



记得孩提时代，家乡郊外的海边有长长的海岸线，依山傍水，海景秀丽。每逢暑期学校休假，三五同学时常相约前往戏水弄潮。清澈的海水里，五颜六色的鱼儿逍遥地成群遨游，碧蓝的海水一望无际，海天相连；夕阳西下时，景色更是变化万千，让人陶醉其中而流连忘返。

彼时，羡慕鱼儿们的无忧无虑与自由自在，也迷恋鱼儿身上五彩缤纷的诱人色彩。甚且兴起凡夫的念头——现在享有不如立刻拥有，现在拥有不如天长地久。于是便开始养鱼，把鱼儿们带到家里来做客，彼此“长伴左右”，从此“相依为命”。

来家做客的鱼儿，由室内饲养的淡水鱼到不易侍候的海水鱼，鱼缸由四尺、五尺逐渐换到七尺、八尺以容纳更多的“鱼客”。踏入社会后经济能力许可，开始扩大规模，从事设备先进、工程浩大的挖坑造池饲养，鱼儿也晋级为名贵锦鲤。少量多餐的喂鱼方式及朝夕相处的心神投入，让我在鱼的世界里享受了外人无法体会的“鱼水之欢”，也因此成为鱼友们笑称的“鱼痴”。

高中及大学时期热衷饲养的海水鱼，常常不明就里地死去，有些甚至来到家里后，就食欲不振、郁郁寡欢或躲在鱼缸角落了无生趣。水质不清时病症尤为明显，病情也急遽恶化。鱼儿们常因不明病因而不告而别，名贵锦鲤的饲养更是煞费周章，不但水质过滤器的设备必须先进，其体积更几乎是鱼池的三分之一大，只为能更有效地过滤水中杂质，让鱼儿们在有限空间过着幸福快乐的水中生活。而我也以“一家之主”自居，善尽喂食、照顾及关怀之责任，并乐此不疲。

回首当年，感叹彼时竟然为一个兴趣花费无数宝贵光阴与金钱。然而，却也因养鱼的心路历程而体悟“鱼的启示”。海水鱼原本快乐地生活于水深数十米的高压深海里，却被贪婪的人类为一饱眼福、满足私欲，而一厢情愿地把它们硬抓上岸，让它们离开家乡、同伴，囚禁在小小的空间里。

以同理心设想，换成是我们，在亲离子散、人地生疏的异域里，我们会快乐吗？难怪离开深海来到家里的鱼儿们大多数寿命不长，而且也因生态条件变化过大而难以适应，以致心里不快乐，最后连食欲也没有了。

身心俱创的鱼儿动作迟缓，缺乏生命力，犹如一个身心俱疲的人，必然也是身痛心苦无法产生力量一样。唯有身累心不累的人，才能勇于承担，乐于接受考验，并能不断挑战自我而获得成长的喜悦。

鱼儿没有选择环境的权利，更没有改变环境的能力；唯有适应环境，才能得以生存。因此营造一个适合鱼儿们生长的环境是它们可以生存下去的先决条件，要水质良好就要净化水质，净化水质就要将水过滤，这就是为什么鱼缸或鱼池必须配置过滤器的原因。因为，没有过滤器的鱼缸，鱼儿会因长期生活在未经净化的环境里，而逐渐染病甚至死去。

同理，一个人如果无法分清善恶、明辨是非、判断对错及洞察虚实，久而久之，病于内而形于外，就如同失去生命力的鱼儿一样，外表美丽但生命短暂。

“哀莫大于心死”，一个心灵不健康的人，即使能享受优渥、丰富的物质生活，仍是一个精神沉沦的人生。鱼儿需要过滤器来过滤水中的杂质，才能安全地生存下去，每个人又何尝不需要一个“心田过滤器”来净化心灵呢？水质净化了，鱼儿才能健康地成长；心灵净化了，人生境界才得以持续提升。

“心田过滤器”把污染心灵的毒素过滤掉，把适合生长的资粮灌溉于心田，导正我们的心念，使我们时时保有一颗清净无染的赤子之心。荒芜的土地长不出好的作物，纷乱的心田开不出智慧的花朵；“正觉”也者，人体之“心田过滤器”是也！

——摘自刘济雨《心灵四神汤》

无形有大用



真正决定我们存在的，是有形的身体，还是无形的心？

那能盛水的，究竟是那个空间还是那玻璃体？能让我们穿上衣服的，究竟是那剪裁得当的布料，还是那个空？能让我们住进去的，是那个设计良好的水泥墙，还是有形的空间？一旦玻璃杯的玻璃破了，能装水的空有毁弃吗？当衣服的布料毁损了，能让我们穿上的那个空间就不存在了吗？当水泥墙倒塌了，那能让我们住进去的空间就不翼而飞了吗？

一如杯子、房子、衣服的存在方式，人又是用什么方式存在于这个世界呢？人的心是无形的，是看不见的，而身体是有形的，是看得见的，但真正决定我们存在的生命是有形的身体，还是无形的心呢？有一天，当人的身体不见了，心就消失了吗？

身与心的关联如何？身体病弱的人意志是否更为消沉？或是相反地，身体孱弱正凸显出人的心、意志本身，是超越身体，甚至单独存在？

想一想身心的关系

马来西亚一位慈济照顾户梁德鸿，1972年出生在檳城的一个平凡家庭，一家五口虽然贫苦，但过得幸福快乐。正当15岁的梁德鸿怀抱着单纯的理想为生命努力时，一个噩梦却悄悄降临了。一天早上，梁德鸿醒来，发现脚部有点痛，他以为是在学校赛跑时扭伤了脚，就去找中医师推拿，结果愈推愈痛。一年多过去了，他看遍中医和吃偏方都无效之后，于是到医院接受检查。检查的结果，梁德鸿才知道不是脚扭伤，而是罹患了先天遗传性僵直性脊椎炎。

梁德鸿这一躺就是十年。在漫长的岁月里，他的病情不但没有好转，反而更加恶化。他出现耳鸣现象，时而听见时而听不见；视线也受到牵连，一接触强光，双眼就会流出血水。而他的背部也因长久躺卧，长了褥疮，必须长期敷药。尽管病痛

缠身，但是梁德鸿却没有对人生失去信心，他仍然开朗乐观地面对人生。

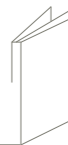
他很孝顺，面对着流泪伤心的父母亲，梁德鸿会安慰他们说，正因为他生病，所以他就没有机会学坏，没有机会到外面乱跑，惹是生非。其实梁德鸿在床上阅读各种书籍，让他满腹经纶，出口就是文章。他透过《慈济》了解慈济的志业，并进而和慈济人结下很深的缘。他的身体一天天变坏，但是心中及口中却充满了感恩与笑容。

我们一直以为疾病会侵蚀身体，同时会削弱一个人的意志及生存的信心，诚如德国大文豪歌德在《少年维特之烦恼》里面所说，疾病会吞噬一个人的身体，不也同时削弱一个人的意志吗？但心和身真是如此紧密相连的吗？

心和身当然不可切割，但它们未必相互辉映，未必同时败坏，也未必一同隐灭。有些人体魄魁梧但心却很脆弱，拿破仑身材短小但意志坚强；有些人相貌美好但心地未必良善。可见，身和心虽然相连，但不一定会同一。

在花莲慈济医院，曾经有一位癌症病患绰号叫阿昌班长。早年的阿昌打架闹事，浪荡江湖，但是到了慈济医院接受癌症化疗无效，在心莲病房（安宁病房）期间，他却加入做志工的行列。每天帮忙送病历，陪其他的病患聊天，安慰那些病苦的老人。他的心转化了，虽然他的癌细胞一天一天地吞噬他的身体，消磨他的体力，但是他的心灵却比以前更纯净快乐。他的岁月一天一天地消失，而他内心的平静和喜悦却与日俱增。身和心真的是否相连？

西方哲学家柏拉图曾将心与肉体分离，认为心灵是高贵的，肉体是邪恶的，容易堕落。心物二元论是柏拉图的创见，影响西方思维甚深。从阿昌班长及梁德鸿的经验看来，的确如此。身体虽然残疾破败，但心却无比清明昂扬。身与心是不互相连动的，甚至身体表相的美丽和健壮，更容易使人沉沦败坏。那么，身与心的关系必然是对立的吗？



除去身，有没有一个永恒的心存在？

心的力量远大于身体

证严法师曾说，我们不要称呼肢体有缺陷的人叫“残障”，因为残者未必是障，应该说是“残疾”；而如梁德鸿这样残疾之人，生命其实没有障碍，或者说他们生命的灵命选择了这样的躯体来作为一种心的试炼，这试炼使他们的灵命锻炼得更勇敢、纯净和超越。在灵命的世界里，他们都是胜利的典范。

残疾画家谢坤山又何尝不是一个活见证。谢坤山在一场意外中失去双手和一只眼睛，但却能克服万难，以无比坚毅的精神成为一个口足画家，连日常生活，他也都能以创造性的方式自理。最重要的是他非常乐观，他不只没有从人群退却，跌回生命的黑暗里，反而积极地把他生命的热情及韧性，传递给无数生活在绝望边缘的人。如果他不曾残疾，他今天或许还是一个泥水工人，而不会是一位画出惊天动地、让生命璀璨的画家，他不会诙谐幽默，对生命满腹热情及憧憬的人生创作者。

中国大陆的残疾老师马文仲又何尝不是如此。马文仲深受重疾所苦，他从15岁之后，身体逐渐地僵硬，直到无法动弹。除了他的眼睛及头部能勉强出现动作，他几乎是一个必须等待生命终结的人。但是他逐渐僵冷的躯体，却无法浇熄心中热切的生命火焰。他想办学，他要让孩子们受教育。在贫困的马野庄，他感动了父亲及周遭的人，兴学的愿望终于实现了。村子里的孩子终能因为他不放弃的热切意志，享受到教育，这里也将变成他们一生的学堂。马文仲身体残疾，意志却无比地昂扬，他用爱及纯净的心为自己及无数学生的生命，开创出一片灿烂的境地。

梁德鸿、谢坤山、马文仲等人的生命，对许多人来说是一种示现及教导。他们

告诉世人，心的力量远远大过有限的身体，但是世人的心是如何深深地陷在躯体的欲望里，迷失在短暂的、终必衰败的、如幻梦般的身体中。

发愿会带来不一样的结果

身是心的造具，但不是它的枷锁。

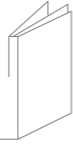
证严法师的身体几十年来都很孱弱，他的心脏不好，他的免疫系统不佳。但他说，他不求身体健康，只求精神敏睿。一个人有宏愿，特别是为大众、为群体，他就和更巨大的能量相联结。人的心本来就有无数的潜能，只是我们用小小的自我欲求将它长期禁锢着。当一个人决心奉献为他人，为一项更有价值的事物而努力，他就会摆脱自我的身体限制，将心识能量不断地提高，甚至认识到心是永恒存在的这个事实。

如同我们先前所说，玻璃杯的玻璃破了，能装水的空毁弃了吗？当衣服的布料毁损了，能让我们穿上的那个空间就不存在了吗？如果身体和心不必然是一体的，不必然是互为连动的，更不是一同生一同灭的，我们或许可以相信，即使当肉体灭亡，那昂扬清明的心还是存在于时空中的某个界面，继续寻求一个适合的契机，在几经洗练澄澈之后，持续他永无止息的愿力。

那承载水的，是那个空间，而不是那玻璃体？“有无相生”“故有之以为利，无之以为用”，老子的话为身与心、心与物的关联性做了最恰当的注解。盛装水需要空间和玻璃体，而当玻璃体破灭的时候，那能承载的空间依然存在虚空之中，永续不灭。

——摘自何日生《一念间》

沾恋



万分不舍从恋起，百般无奈因贪欲。贪与恋，是吹皱一池春水的罪魁祸首，是惹起红尘万丈波的渊藪。

明代吕坤《呻吟语》说得好：

不怕来浓艳，只怕去沾恋。

又说：

胸中只摆脱一恋字，便十分爽净，十分自在。

人生最苦处，只是此心沾泥带水，明是知得，不能割断耳。

数年前，日本曾刮起一阵“清贫思想”风，倡导以清贫养廉，以无贪养志，以无恋去欲，以无求无瞋，让人生反璞，让生命归真，找回爽净自在的生活态度与方式，确也引起广泛回响。

“爽净自在”不易，端看能不能摆脱一个“恋”字。不沾泥带水不难，端看能不能断然当下割舍。恋恋风尘，无涯无际，能够挥挥衣袖，不带走一片云彩；能够傲然长歌，阔步昂首，不谋生前利，不记后世名的，算他英雄好汉！

击破



牛顿利用一个从笛卡儿那儿学来的原理，建构了微积分。那个原理就是笛卡儿所说的：

如果一个问题太大、太复杂的话，可将它分解为若干个小问题，然后各个击破。

牛顿可以利用这个原理，处理复杂的数学问题；我们也可以用这个原理，处理一些复杂的人事问题。复杂的数学问题可以各个击破，纠缠不清的人事问题也可以各个击破。各个击破才能化繁为简，把复杂的问题简单化。人际关系的处境之所以常会陷入死胡同，就是把简单问题复杂化的结果。

事实上，人际问题比数学问题复杂得多，所以牛顿虽然能用这个原理，解决了复杂的数学问题，却不能用这个原理，处理自身复杂的人际问题。科学领域中有巨灵，人际领域中无大师，信哉斯言！

——摘自王端正《生命的风华》

你累了吗？上班族提神指南

周一上班就感觉疲惫，午后在办公桌前昏昏欲睡，要改善以上症状，可以从调整三餐菜单开始。

难得休假，明明睡眠足够、餐餐饱食，周一上班的时候却发现更疲惫了，气色也没有变好；下午时，在办公桌前昏昏欲睡……上班族可能需要反思，是否饮食失衡，增加身体的发炎状况了？

常常感觉累，可能是慢性发炎的症状。慢性发炎会让身体的细胞受损，长期下来容易产生糖尿病、心血管疾病等慢性疾病和神经系统疾病。青壮年人群仰赖着身体机能良好，细胞尚年轻，可能还没有生病的感受，但是请好好照顾自己，选对食物，降低身体的发炎，生活才能有好体能。

曾经遇到每天都吃炸物，不吃蔬菜水果的青壮年上班族，苦恼于自己容易拉肚子、喘，注意力不集中，有时候会想使力却使不上力气。抽血报告一看，三酸甘油酯过高，缺乏钾、镁等帮助肌肉收缩的矿物质，肠道坏菌过多，而腹泻正是跟肠黏膜稀疏短小有关，这也是因为缺乏蔬果所致。

得知自己没有体力、拉肚子等最在意的健康问题，是因为饮食的原因，很多人愿意把油炸物戒除、多吃蔬菜水果，身体健康也获得改善。

疗愈性的油炸食物，如果以往每天一次，可以先降低到每三天一次，每周一次降低为每两周一次，慢慢让自己减少对油炸物的需求。吃炸物，当下一定要补充新鲜水果，降低身体的发炎因子。

餐盒挑菜不马虎

想要减少疲惫感，饮食上首先注意热量，避免摄取的热量超过身体需求。

除了从皮带、衣服松紧感受体型变化，每周规律的量体重，可以帮忙注意维持体重，藉此督促自己不吃太饱，并且只有在用餐时间才进食。

想降低卡路里摄取，不妨从蔬食早餐开始。植物性蛋白质非常适合上班族，没



赶走昏沉Tips

- ✓ 思路混沌时，试试一小把坚果或毛豆，有丰富蛋白质跟植物多酚，帮大脑思路清醒
- ✓ 减少油炸物、饼干、糕点类等高热量、高糖食物，过多热量会让身体更疲倦
- ✓ 正餐吃足两份植物蛋白质、两份不同颜色蔬菜搭配糙米饭

有慢性疾病、身体机能良好的人，可以尝试豆浆绿拿铁，无糖豆浆加烫过的青菜、坚果打成一杯饮品。

察觉体重超标了，短期可以用纤蔬汁搭配豆浆粉，这样的早餐组合富含植物性蛋白质、丰富多酚，膳食纤维能帮助排出宿便。

市面上有多种豆浆，若平日豆制品吃得较少，可以选择特浓、全豆的无糖豆浆，一罐375毫升约有20克蛋白质。有便秘困扰的人，可以选择高纤豆浆，增加膳食纤维。没有时间准备早餐的外食族，一罐无糖豆浆加蔬菜烤吐司、杂粮面包或菜包，也是不错的选择。

奋战半日，饥肠辘辘打开午餐餐盒，这一餐的蔬菜份量、蛋白质足够吗？蔬菜要怎么挑？

走进自助餐厅，舍弃油腻的荤食主餐，豆腐、豆包、豆干、干丝、毛豆、天贝这类豆制品配菜选择两种，加上两样不同颜色的蔬菜，搭配五谷饭。常感觉身体沉重者，一定要试试看五谷的力量；不习惯吃全谷杂粮类，从早餐面包改为吃地瓜开始尝试，午餐试试看糙米饭。

各色豆类如鹰嘴豆、薏仁、米豆、豌豆、红豆等，很鼓励大家挑选，这些豆类富含植物多酚、铁质、钙质，当成部分主食，可以让我们摄取更丰富的营养素，预防肌肉减少症、贫血、骨质疏松、黄斑部病变。

日日繁忙的工作，我们的体能会因为睡眠、感染、缺乏运动、生活压力、高脂肪和高糖饮食喜好等因素时时变化，三餐饮食为自己多用点心，上班族也可以用蔬食吃出好体力！



五香豆翅

食谱提供 / 赵洁娜

材料：4人份

用材：豆翅、植物油、盐、白糖、生抽、干红椒、桂皮、香叶、八角、花椒。



- 做法：
- 1.豆翅是半干制品，用清水直接泡发至变软，然后洗干净，挤干水份待用。
 - 2.热锅后，倒入适量植物油再放桂皮、八角、花椒，炒香放入碗中待用。
 - 3.油锅中放适量白糖炒至起泡后，倒入豆翅翻炒，加生抽炒至上色，锅中加水，放入炒香的桂皮、八角、花椒，再加入盐、干红椒和香叶。（也可加卤料包或卤料粉）
 - 4.煮至水分稍干，再翻炒后完成。

主厨分享：

八角、桂皮和香叶都属芳香型的香料，味道甘甜，加入香料可去除豆腥味。香叶吃起来味道比较淡一些，但是在煮制的过程中，会越煮越香，一般用两到三片就可以，用多了就会发苦。豆翅含有的卵磷脂、多种矿物质及蛋白质，不仅含有人体必需的8种氨基酸，而且其比例也接近人体需要，营养价值较高。豆翅虽然吃了以后对身体有好处，但当中会含有嘌呤成分，需要根据自身的健康情况适当食用。

●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

广东省广州市番禺区
石基镇新兴路4号
TEL(020)38262432

广州天河联络处

广东省广州市天河区
华景路33号
TEL(020)38250402

湖北

武汉汉口三阳联络处

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

云南

昆明联络处

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

●静思书轩

苏州静思书轩

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

苏州景德店

江苏省苏州市景德路367号
TEL(0512)80990980转4202

厦门湖里店

福建省厦门市湖里区
兴隆路582号之一A
TEL(0592)5717229

厦门思明店

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

厦门嘉禾店

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

漳州芗城店

福建省漳州市芗城区竹祥街君
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
《两个世界》 作者：杨蕙嘉（11岁）

左边的世界，以暗色调画满野生动物和被破坏的地球家园，灰暗的天空、枯萎的树木、残缺的砖瓦和病毒等，代表因人类没有保护野生动物，破坏生态环境，引发的各种灾害。

右边的世界，以明色调画满各种蔬菜水果和美好家园，明亮的天空、郁郁葱葱的花草和小房子，代表人与自然的和谐共处，蔬菜水果不仅美化环境，也给人类带来健康。

假设人类继续捕杀野生动物，那地球将处处是灾难。多吃蔬菜少吃肉，不但有益身体健康，还能保护动物。爱护我们的地球家园，从多吃蔬食开始！



图文提供/慈济慈善事业基金会

慈济援建福建武平县始通幼儿园协议签订

10月21日，福建省龙岩市武平县委、县文明办、县教育局等领导一行莅临苏州慈济志业园区，签署慈济援建武平县始通幼儿园项目协议。

武平县与慈济基金会结缘于“5·27”水灾。慈济基金会心系灾民，持续关注当地汛情，在武平县慈善总会的协助下，福建志工分别于6月1日和6月13日两次前往实地勘灾，了解受灾乡亲的生活情况，给予心灵抚慰。

受武平县政府邀请，基金会同仁与志工多次实地查勘，了解当地幼儿园办学现状、规划与理念，武平县领导也带队拜访慈济。经过多次诚挚交流，基金会与武平县政府达成援建合作意向，援建项目将缓解武平县南部片区的教育资源紧张状况。

历时4个多月，在当地政府与慈济基金会的积极沟通与共同努力下，该项目正式签约，并即将进入实施阶段。武平县政府代表王女士与慈济基金会副秘书长苟林峰签署援建始通幼儿园协议。

王女士表示，武平县因灾，结缘慈济，希望通过幼儿园的援建，未来开展更多更深的合作。