

慈濟

2022年 第11期 总第116期

准印号 /S(2022)00000279

内部资料 免费交流

— 主题报道 —

美容师

关爱城市

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

传递社会温暖

|| 社·论 ||

环卫工人被誉为“城市美容师”“马路天使”，他们用勤劳与汗水，打造每个干净整洁的家园，保障城市良好运转。自1987年由黑龙江省牡丹江市率先设立“环卫工人节”，此后，反响热烈，很多省市将每年10月26日，设立为“环卫工人节”，以此感恩环卫工人无私奉献的精神，树立尊重环卫工人辛勤劳动的社会风尚。

为了让环卫工人得到更多的帮助与关怀，慈济基金会自2014年5月开展“有您真好·珍爱环卫”项目。针对生活有困难或子女就学需要帮助的环卫工人，通过实地家访与评估，提供实际的补助与关怀，给予环卫工人及家庭全方位的照护。

8月，在近四十摄氏度的高温下，一阵接一阵的热浪让环卫工作更加艰辛。慈济基金会分别在广州市海珠区、佛山市南海区、广西柳州市与来宾市启动“化城大爱·环卫工人关怀行动”。

盛夏之时，龙岩城发集团和慈济基金会共同举办“大美福建公益行·环卫工人关怀行动”。来自厦门、连

城、龙岩三区的慈济志工为一线保洁、环卫工人，送上生活包、米、油和最真诚的感恩和祝福。

“母亲养我小，我养母亲老。”朴实的话语来自湖南长沙环卫工人阿科。像阿科这样，以微薄的收入撑起一家人的生活，在长沙环卫工人里还有很多。长沙慈济志工自2016年开启寒冬送暖活动，每年到环卫工人和园林工人家里，倾听他们的心声，为他们送去诚挚的祝福。

四年前的一场漫天大雪，让江苏南京志工开启关怀青岛路社区的“城市美容师”。雪停了，但关怀不停。此后，不论寒冬酷暑，不论距离远近，志工与环卫工人定下了每周五的约定。

“我扫个地也幸福！”2019年，湖南长沙环卫工人李美吾被评为第三届长沙市“最美城管人”。她在工作中拾金不昧，当失主要感谢时，她毅然谢绝。这样的故事很多，慈济志工用心陪伴，如实记录，分享翻转人生的美善故事，也希望社会更多地看见环卫工人的心灵之美。

■



摄影 / 程翩然

一证严法师·静思晨语一

戒慎虔诚 行善造福

岁末除旧迎新年，
虔诚发心立愿——
道心精进不懈，步步踏实不虚，
行善利济众生，福慧双修圆满。
祈愿天下平安——
世间风调雨顺，社会祥和和气，
人心清净无染，处处无灾无难。



—封面图说—

佛山市南海区的环卫工人一早来到发放场地，将包含10种品项的物资置物箱，从四楼搬到一楼，准备发放给9个公司的环卫工人。他们在接受帮助的时候，也尽自己的力量多付出。(摄影/韩雪娜)

目录 CONTENTS

主题报道



08 关爱城市美容师

“我第一眼看到就喜欢”“送的都是我们需要的”。环卫工人秉持“宁愿一人脏，换来万家洁”的环卫精神让志工感动，听到他们声声朴实的话语和感恩，亦即是志工心愿所在。

- 10 高温下的一抹清凉
- 20 化城大爱 送到心坎里
- 28 倾听心语送祝福
- 36 每周五的约定
- 42 珍爱守护城市的你

社论

- 01 传递社会温暖

无尽藏

- 04 觉悟之道

经典札记

- 06 盘点生命价值，活出人生意义

亲子之间

- 46 能不能好好说话？

花言木语

- 48 天堂鸟

各地慈善

- 50 最美全家福
- 56 伴你成长 静待花开
- 62 “9·5”震后 爱心传递

卷袖之爱

- 68 八年来 同心守护生命

各地环保

- 76 爱的驿站
- 84 初冬，献给大地一首抒情诗

88 慧心净语

人文书摘

- 102 “忙”与“盲”
- 104 让瓶子再次真空
- 106 生命与爱

健康之道

- 108 24节气养生秘诀

今日餐桌

- 110 香酥素松燕麦脆



2013年4月创办
2022年第11期 总第116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 林思婕 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

觉悟之道

翻转苦难，其实是要翻转全球、转动人生，将不满足的欲念转为无所求的付出，走入一条不迷失的觉悟之道。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二二年十月三十日至十一月九日

一年一度的岁末祝福，十月下旬开始，这次出门更欢喜的就是“授证”。

所谓的“志工”，就是发心立愿，志入人间。只要哪一个地方有需要，就立即行动，让人在困难的时候获得鼓励和力量；最重要的是给予虔诚真诚的爱，会让人感受到原来人间充满了温馨，感觉温暖。

五十几年来，慈济人跟着师父这样做；各场岁末祝福，看到大家这么整齐庄严，很感恩、很感动，师父如是愿，弟子如是行；师父如是信，弟

子如是解，这么贴心、和合，让我感觉这辈子很有价值。

两千五百多年前，悉达多太子从皇宫出城门，看见人间疾苦；两千五百年后，我们也看到了，他的故乡尼泊尔蓝毗尼，乡间朴素没有发展，穷困落后。一般人都以为生活就是日日这样生、月月这样活，一年后再一年，理所当然。我贫困，就觉得我永远是一个贫困的人；我富有，代代就是富有。佛陀看到贫、病、老、死的无奈，细细深思，人间的苦不只是物质上的欠缺，还有心灵

上的欠缺。这不是用财物有办法帮助的，一定要很彻底让人体悟生命的真理，打开执着的烦扰，引导人人走一条不迷失的觉悟之道。

心有烦恼、有贪欲，永远不满足，永远有得失心；得到的时候欢喜，还希望一切都是“我”所拥有，但再如何求取，永远还是欠缺，无法圆满。永不满足的心境，让众生感受苦。要转化众生的心境，让人人知道人生苦、空的道理，能够及时觉悟，停止追求欲念，让心知足，知足的人就懂得造福；愿意付出造福，就是富而有余的人生。

我的心愿是翻转尼泊尔、翻转苦难，其实是要翻转全球、转动人生；将欲念翻转成为爱，变成付出的心念。出门一路走来，一直听翻转人生的人分享过去的偏差，心态偏向就是制造烦恼。善念最尽头的地方就是无所求，虽然无求，但欢喜常乐。也因为心门打开，没有爱的放不下、舍不得，没有与人相处的不如意，就没有烦恼会来困扰。

听到资深志工分享，年纪大了，心很想要往前走，但是两只脚无力。我也感受到了，上次出门走路还很自如，爬高爬低，没有障碍；现在即使走平平的路，也有点吃力。我不时提

醒自己：要挺胸、要站直，虽然老、病、衰迈是苦，但还是欢喜感恩，回想当时孤单一个人、两脚踏出去，如今回头一看，千千万万脚步整齐走出来，浩荡长的队伍啊！一只只“萤火虫”亮亮丽丽地浮起来，在黑暗中提灯照路，在污浊贪欲中净化人心、祥和社會，真、善、美！

所以资深志工不要认老，我们没有老的权益，但有大愿、有走入人群的使命。我虽然走得慢，但是脚踏大步，这样才能够练出脚力。有心有愿，一定能练出力量，世界上有很多国家需要我們。

只有我的力量、你的力量不够，还要爱心汇聚。不要忘记当初带你的那位资深委员，要像他一样那么热心去找人、去引导人，慈济需要这样环环相扣，代代相传，大家的肩头共同挑起度化众生、净化人间的责任。

我把一只手工编成的小蚂蚁放在时钟上，觉得自己就像这只蚂蚁认真上进，总是与时间赛跑；虽然是这么渺小、是这样的年龄了，也不要放弃。要时时感恩我们共同在慈济，我们走到做到，还要做到最后一口气，尽头到了，记得再起步还是接续着道心，再开始人生路。请大家精进不停歇，为未来的人间传承爱的力量！

盘点生命价值，活出人生意义

人生如寄，犹记当年稚童嬉戏，一转身就是银丝白发，人生短暂，分秒正在老去。

从呱呱哭声，空手而来，到最后喘息，空手而去，人生难得今已得，即使生命只在刹那互换间，也应活出生命的价值与意义。

那些走过的路、读过的书、做过的事、爱过的人、喜欢过的东西、欣赏过的风景，都在潜移默化中，勾勒我们雅俗的一生。

纵然人生有风雨阴晴、有荆棘坦途、有烈日树荫，芸芸众生，我们依然是吮食着人间烟火的平凡人。空过生命，厚实生命，不同的选择，不同的人生。

生命有长有短，价值有轻有重，付出必有收获，绝对的付出，有绝对的收获。人生不可能十全十美，但可以选择放旷利他，直到一无所有。

尽管世人百般索求，但弱水三千，只取一瓢饮，其余尽归天地苍生，挥挥手，潇洒走，能饶人处且饶人，能放手处且放手。生命共同体，任何人都不能是体系的破口。人类的前途，世界的永

续，地球的未来，都不能缺少任何一个尽责的你和我。

慈悲是远航的帆，善行是前进的桨，智慧领引着方向，汪洋中有烈日、有海浪、有孤寂、有黑暗，但仍然有浩瀚的繁星陪伴，雨过天晴，可看见一路清澈湛蓝的希望。

读圣贤书，所为何事？不就是在求个润泽苍生，心安自在；求个社会共好，和谐无争；求个放旷通达，善恶分明。

苏东坡有诗云：“溪声便是广长舌，山色岂非清净身？夜来八万四千偈，他日如何举似人！”

溪声日月不停地诉说着山河大地的奥秘，从远到近，又从近到远，溪声娓娓的细诉，已没有远近之分了。

青山不动地展现清净本色，从古到今，从今到未来成古，山色已无古今之别了。

苏东坡竟用了短短二十八个字，“真空妙有，妙有真空”的绝唱，就尽在此诗之中。

人生贵在能“信愿行”。相信自己有行善助人的能力，并坚定地身体力

行。人生观、价值观、世界观正确了，人人都可以成为自己的贵人，也能成为别人的贵人。

不论策杖独行或林下偶坐，关情的是一沙一石、一草一木；知音的鸟唱虫鸣，是一种大自然中最和谐、最圆满、最动听的声音。

人本无凡圣之别，物本无贵贱之分。物之所以贵，因人贵之而贵，因人贱之而贱，贵贱在人，不在物。凡之所以为凡，因心凡而凡；圣之所以为圣，因心圣而圣，凡圣在心，不在人。

每个人都有自己的生活方式，只

要心怀慈悲，正向面对，闲也好，忙也罢；富也好，穷也罢；达也好，挫也罢；贵也好，贱也罢，心存善意，就会有好的结局。

尊重别人，不轻自己，林下花间，山巅溪壑，路曲荆棘，惊雷暴雨，自有一番韵味，宠辱不惊，我心淡定，自会活出一种意境。

红尘扰攘，世事百态，人活在世俗里，处事不必与俗同，亦不宜刻意与俗异；做人不求令人喜，亦不可令人憎，要像莲花，出淤泥而不染，衣冠濯清涟而不妖，红尘任他喧嚣，我自拥有自在格调。

王瑞正



主题
报道

美容师 关爱城市

「我第一眼看到就喜欢」
「送的都是我们需要的」。
环卫工人秉持「宁愿一人脏，
换来万家洁」的环卫精神让志工感动，
听到他们声气朴实的话语和感恩，
亦即是志工心愿所在。

摄影 / 韩雪娜

高温下的一抹清凉

「城市美容师」「马路天使」是社会赋予环卫工人的光荣称号。无论春夏秋冬，无论脏活重活，他们穿行在大街小巷，默默维护城市与乡村的环境之美。在近四十摄氏度的高温下，一阵接一阵的热浪让环卫工作更加艰辛。八月，慈济基金会分别在广州市海珠区、佛山市南海区启动「化城大爱·环卫工人关怀行动」，为环卫工人送上关爱，送去清凉。

撰文／摄影 广州真善美志工

广州的夏日，连续高温炎热夹杂台风暴雨，环卫工人顶着烈日风雨持续为城市服务，慈济志工耳闻目睹，牵挂于心。今年5月，志工拜访了广州市海珠区城管局监督检查中心，与刘权生主任等进行了会谈，就相关夏季送清凉、寒冬送温暖、环卫工人子女助学等活动进行广泛交流。

刘主任提出，疫情期间环卫工人出动频次增加，工人常常一个口罩使用很长时间不更换，急需口罩一批。5月9日，慈济基金会捐赠一次性口罩20万只。其后于7月1日、25日，志工再度拜访并商谈相关物资发放细节，双方于8月3日签订捐赠协议。

一周后的发放仪式上，刘权生主任在开幕式中致辞：“在疫情初期，基金会为我们捐赠20万个口罩，今天又为我们1825位一线环卫工人每人送上一个大礼包。感谢慈济基金会对我们员工的关爱，让大家感受到关怀和鼓舞。”

慈济基金会代表祁海东向环卫工致辞表达感谢：“有你们这些‘城市美容师’‘马路天使’，才让‘羊城之美’名扬四方。物资有限，爱心无价，在这炎炎夏日，送上慈济人的一份关心关爱，送来一缕清凉。”环卫工人代表接受捐赠。

清洁工作是我的责任

位于商业区的一个地铁口上，孙大



领到物资的环卫工阿明笑容灿烂，东西很实用，更重要的是感受到慈济对环卫工人的关怀和尊重。摄影/阮小慧

姐正在清洗公厕，这里人流量很大，每隔一小时就要清洁一次，刚工作完的她已是满脸冒汗、衣服湿透。她说：“早上5点，公厕的里里外外就要洗一遍，那时是最累的，特别是有些人在门口贴小广告，要一个个铲掉。”

环卫工刘大姐主要负责一百多平方米的厕所清洁，每天早晨5点出门工作，虽然环卫工作有时不被理解，但

她本人很认同这份工作在城市的重要性，越做越欢喜。

刘大姐24岁的大儿子昆昆也在这里当环卫工，负责开洒水车，要时刻待命出工，他同样对这份工作很珍惜。志工问刘大姐：“工作辛苦吗？”刘大姐表示，清洁工作是她的责任，更应该做好。

郑大叔负责马路保洁清淤工作，

他说：“岗位事情必须要干好！”每当风雨来临，他尤为忙碌。下雨时，下水道易堵塞，造成水浸街，所以，不管下多大雨，他都要去疏通，有时直接用手挖。常在路中间清淤的郑大叔，要时刻留意车辆往来，注意安全。

一曲手语《清扫是舞蹈》拉开发放活动的序幕，此次准备的物资不仅有用回收的洗衣机外壳再制成的置物箱，还包含防蚊、防暑、伤痛贴及五谷粉等9项生活日用品。

来自四川的环卫工杜大姐感慨万千，看着志工面带微笑逐一介绍物资，听着智慧好话，接过志工真诚递上的置物箱，又贴心地递上茶点与她互动时，杜大姐忍不住说：“我从2003年开始一直在广州做环卫工作，19年了，第一次享受到这么好的服



来自四川的环卫工杜大姐感慨万千：“在广州做环卫工作19年了，第一次享受到这么好的服务。”摄影/陈琼

务，你们真是好人！”

来自从化区的阿鑫今年26岁，他读了智慧好话后分享：“计较得少就快乐，心胸就很广阔，我做冲洗护栏的工作，为了城市的建设，再热的天气都要坚持下去，坚持的人生才有意义。”

“今天感到非常温暖，这些物品对于我们来说都很适宜，还有这么用心的祝福语，在夏天为我们带来一阵清凉，但心里又很温暖！”海珠环卫部门做片区管理工作的郭大叔说道。

历时四天的慰问发放，在温馨感动中圆满结束。广州慈济志工继续投入关爱佛山环卫工人的活动准备中，集众人之爱，送到最需要的地方。

四镇送清凉

基于“关爱环卫”的共同心愿，佛山市南海区城市管理与综合执法局和慈济基金会，经过两个多月的沟通协调，决定于8月15日至21日，分别在南海区的西樵、九江、丹灶、里水四镇开展“化城大爱·环卫工人关爱”活动，助力城市建设，传递爱的力量。

“十分感谢环卫家人在高温天气下，坚持在户外，不怕苦、不怕累地辛勤劳作，给城镇带来整洁和美丽。”南海区城管执法局股长谭敏冰诚挚地表示，环卫工人用行动为城市做出巨大的贡献，值得社会关爱！



在海珠环卫部门做片区管理工作的郭大叔说：“还有这么用心的祝福语，在夏天为我们带来一阵清凉，但心里又很温暖！”摄影/陈琼

“慈济发给我们这么有用的物资，能防暑降温，对我们的工作、生活有很大帮助。谢谢你们的关心。”麦大姐是环卫队伍的组长。在发放现场，她组织本组成员，依据名单顺序排队，有条不紊地领取物资。

罗大叔领到物资后，激动地说：“我们做的都是粗重活，有时候搬运大件物品，时常造成拉伤、扭伤，你们送来这些药油和药膏，我腰疼时，正好用得上。”

“这个社会这么好，有人来关

心我们，谢谢，谢谢！”陈大娘表示清凉油很实用，“今年天气很热，蚊子、红火蚁多。”即使气温高达40℃，她也要穿雨鞋防蚊虫。志工感谢陈大娘在酷暑下辛勤工作，为城市作贡献。

谭奶奶负责村庄的清洁工作。每天4点多起床，清理一遍就忙到早上8点多，其余时间，随时维护村庄整洁。她高兴地接过物资，看到红花油，连声说道：“这个有用，这个有用！”长期在户外劳作，让谭奶奶的手脚时常酸痛，



环卫工人与志工说起肘关节的肿痛，物资里的药膏正好能用上，志工涂书贤（左）细心帮他贴上。摄影/陈麒仿

她一再表达感激之情。

“这是由22种谷物研磨成的五谷粉，可以在清晨冲泡，既方便也容易饱腹且有营养；这个置物箱是塑料瓶回收再制的，可承受160斤的重量……”志工向环卫工人介绍置物箱及箱内的防暑防护药品、健康饮品等。

梁大叔试坐在箱子上，“真的很结实，这箱子可装东西又可当凳子坐，真实用。”一个月前，梁大叔开着环卫车，路上突然闪出一只小猫，为了避让，他急转弯刹车撞到了花基

上，导致左手和左膝盖受伤，一个月无法上班。志工担心他的伤情，梁大叔却乐呵呵地说：“没关系，没压着小猫就好！”

陈大爷是江西省九江市人，做环卫工作已经10年，平时负责维修垃圾车、车场水管等硬件设备。更换轮胎是陈大爷做得最多的工作，粗糙的双手，偏黑的皮肤，右拇指贴着创可贴，左手腕留有伤痕、指甲缝残留着机油。志工心疼地说：“您辛苦了。”他却露出憨厚的笑容：“这没



物资中包含营养丰富的五谷粉，为忙碌的环卫工人补充营养。志工介绍五谷粉中的22种成分，讲解简单易学的冲泡方法。摄影/罗妙耘

啥，经常会有的，是小事情。”

透过影片，了解到慈济在各地的助学、援建大爱村等慈善足迹，陈大爷感叹道：“你们这么好！”一早帮忙搬运物资的他表示，置物箱很实用，以后可以放杂物，也可放食物。

有暖意的工作

“环卫工人的队伍里有很多是‘夫妻档’，他们一起工作，一起生活，相互照应，这样的工作组合是最长久最稳定的。”瀚洁城市管理有限

公司的部门主管黄伟文介绍环卫行业的情况。

“你们为什么要用手来捡树叶呢？”伍爷爷夫妻俩把笤帚放到了一边，弯下身把草坪里的落叶一片一片捡起放进簸箕里，志工不禁问道。

“这样清理得更干净，草地里不好扫，有些地方扫不到。”伍爷爷边捡叶子边回答。不一会儿，掉落在草丛里的树叶被拾掇得干干净净，片叶不留。

伍爷爷夫妻俩在里水镇赤山村负



刘大哥和妻子卢大姐在环卫工作岗位上默默坚守30年，知足而快乐。收到物资的夫妻俩开心地感恩志工的关爱。摄影/邓慧明

责村居打扫、保洁工作。村民一提起他们俩，就竖起大拇指，夸他们扫地时，见到一根杂草都会弯腰拔掉。

伍爷爷的邻居是一位孤寡老人，平日以捡可回收物维持生活所需。夫妻俩就把别人丢弃的瓶瓶罐罐、纸片等可回收的物资整理好，送给老人家。时间久了，两家人亲如一家。

村民知道伍爷爷夫妻为人和善，便时常送一些自家种的菜给他们；端午节、中秋节等传统节日，也会为他们捎来粽子和月饼。

伍爷爷说：“这个村子就好像我老家一样，我对它有很深的感情！”

刘大哥和妻子卢大姐来自重庆，1992年2月，他们来到广东，加入环卫行列，一做就是30年。起初，他们



主要负责清扫马路、倒垃圾。“夏天干活，身上的衣服几乎没干过，垃圾的味道不好闻，不过，这是我们的工作。”酷暑寒冬，年复一年，夫妻俩在工作岗位上默默地坚守着。

后来，他们被调去做绿化，负责马路绿化带的树木栽种、修剪、浇水、养护等工作。卢大姐说：“我们

志工与环卫工人分为两条动线，一字站开，大家手手相传，把准备发放的置物箱传递到指定位置并码放整齐。摄影/胡嘉玲

经常要去砍树枝，修剪灌木造型，衣服都被划破好多件了。”刘大哥难掩几分自豪地说：“现在，我可是同行里的名人呐！工作时间久了，经验丰富了，啥都懂，他们搞不定的都来找我。”围在旁边的同事，大声说道：

“我们刘班长可厉害了，有什么干不了的事找他，准成！”在场的所有人哈哈大笑起来。

随着国民素质的日益提升，环卫工人越来越受到媒体和社会的关注。里水镇市政办公室副主任杨彦明表示：



初中生黄勤恭(右)说：“看到年长的志工都一次搬两个置物箱，自己也要像他们那样，并承担更重的活。”摄影/阮小慧

“环卫工人是我们伟大的同事，他们所从事的是城市美容服务。”每年的10月26日是全国环卫工人节。由政府牵头组织评选优秀环卫工人，给予荣誉和肯定以及经济上的奖励。环卫工人的福利待遇也日趋完善。

“这两年，我做得特别开心，政府和社会上很多人都来关心我们，公司对我们也很好。大家工作起来都很安心，也有越来越多的人爱上了环卫这个工作。”入行20多年的卢大哥表

达着内心的喜悦。

共欢喜的付出

一大早，各公司的环卫工人与志工一起将放在四楼的爱心物资传递到一楼，再搬上车，载到不同的发放地点。

不满10岁的小志愿者李祖雯动作敏捷地传送物资，小小个子，却争着搬箱子。她说：“能帮助别人，很开心。”

初中生黄勤恭跟着妈妈来做志愿者，看到年长志工搬着两箱物资，他

从最初只搬一箱，到后来也搬两箱。勤恭说：“今天的活动很有意义，很开心能参加这次活动，除了天气很热外，其他都很好。”


“能参加环卫工人关爱活动，感觉特别有意义。”实业家吴海能提前将日常事务安排妥当，与志工一起来付出。他九十度鞠躬为环卫工送上爱心物资。

忙得不亦乐乎的实业家黄庆芳，把一箱箱爱心物资从志工手中接过，再传递给下一个，她说：“希望为关爱环卫工人，尽自己一点微薄之力。”

实业家洪小聆热心公益事业，积极联络佛山当地市政等相关部门单

位，最终促成这次“化城大爱·环卫工人关爱”活动。洪女士呼吁更多的人能关爱社会弱势群体。

看到同事们兴高采烈地拿着爱心物资，迎面走来，里水特丽洁环境工程车队叶队长激动地说：“我内心真的很受触动，他们这么开心，不单单是因为收到物资，更重要的是他们感到自己的工作得到了社会的认可和尊重，这是发自内心的满足和幸福！”

“我在这里工作9年了，还是头一次见到有人90度鞠躬给我们送东西，真的好感动，太高兴了！谢谢你们，谢谢你们！”一位刚领完爱心物资的环卫工人，满脸笑容地述说此刻的心情。 



吴海能(左)恭敬地双手送上装满物资的置物箱，以表心中的感恩。摄影/韩雪娜

化城大爱 送到心坎里

「我第一眼看到就喜欢」「送的都是我们需要的」。慈济基金会在广西柳州市与来宾市开展「化城大爱」环卫工人关爱活动，环卫工人秉持的「宁愿一人脏，换来万家洁」的环卫精神，让志工感动，听到他们声声朴实的话语和感恩，亦即是志工心愿所在。

撰文／摄影 广西柳州、来宾真善美志工

美丽龙城，山清水秀。一个个穿行在大街小巷的橙色身影，在盛夏蝉鸣中洒汗化城美，在黎明拨响大地和弦迎曙光。

都说“五黄六月夏难耐”，带着对环卫工人的牵挂，志工从5月开始就与柳州市鱼峰区环境卫生管理所及来宾市市容环境卫生保障中心接洽、拜访，了解环卫工人实际所需，确认发放物资，终于在8月下旬与柳州市众城城市环境服务公司（简称：众城公司）、广西来宾市恒美丽环保工程有限公司来宾分公司（简称：恒美丽公司）、深圳市华富环境有限公司来宾分公司（简称：华富公司）、广西洁之恒环保工程有限公司（简称：洁之恒公司）达成捐赠意向。

8月26日傍晚，在柳州发放点搬运物资时下起了雨。汗水和着雨水浸透了衣服，志工仍然坚持把物资摆放到位。众城公司人事部长阮琳琳感慨道：“大家冒着雨还及时把近千份物资搬运到位并整齐摆放好。慈济团队组织有序热情高，连小朋友都来参加献爱心，令人感动！”

发放仪式在乐群环卫所四楼会议室举行，众城公司工会主席朱保超致辞：“环卫事业是一项平凡而伟大的事业，感谢慈济关爱环卫工人，感谢社会各界人士对环卫工作的认可，我们将把城市打扮得更整洁更漂亮来回馈社会！”



洁之恒环卫公司的发放于9月23日在公司所在地进行，一大早环卫工人就汇聚到了发放点。摄影/黄曦苙

环卫工人代表潘女士说：“向慈济表达衷心感谢！感受到社会各界的关爱，我们将继续发扬‘宁愿一人脏，换来万家洁’的环卫精神。”

志工代表覃英桃说：“物资有限，爱心无价，感恩各级领导对我们的肯定和支持，我们一起为关怀环卫工人尽一份心力。”她进一步介绍，这次“化城大爱”活动就是“美化城市，化小爱为大爱”，每个环卫工人的微光聚合一起，点亮了城市。

8月28日和9月16日，广西柳州市和来宾市分别举行慈济2022年“化城大爱”环卫工人关爱活动。两次共惠及1978位环卫工人。

各发放点迎来最早一波下班的环卫工人，他们欢喜地领取物资，用回收的洗衣机外壳制作的置物箱，内装有健康饮品清肺舒气饮、营养早餐豆浆粉、大燕麦片、方便即食的素食红油凉皮、山茶籽酵素洁净剂、洗衣液、用PET塑料瓶制作的环保笔。每



打开置物箱，里面装满了生活用品，“今天领到的物资那么多，那么好，都是我们需要的，谢谢你们。”环卫大姐开心地说。摄影/林春艳

一份爱的物资都饱含着对“城市美容师”的敬爱与尊重。

志工为环卫工人送上祝福，自己也收获付出的快乐，更得到家人的支持。在柳州市和来宾市，就有不少一家三口、夫妻俩、母女、母子等，一起参加搬运或发放物资。

全家人的心愿

潘柳燕一家三口冒雨搬运物资，她的先生韦壮志说：“那天一下班，就冒雨赶去搬运物资，很开心，累点也没关系。我因为工作忙，无法参加

太多活动，但我和儿子都会支持太太参加慈济活动。”

发放物资是体力活，杨红玲一家三口却做得满心欢喜，尤其是父子俩在发放动线上，一站就是几个小时。志工何庆平带着女儿叶薇一同搬物资，叶薇轻轻地说：“在去海南读大学之前，能有机会来参加慈善活动挺好的，能尽自己的一份力助人很开心！”

志愿者胡萍的先生去年脑出血，微创手术基本康复后，胡萍又把握机会出现在活动现场，“平时，对环卫工人一直心存敬佩之心，今天我坚守

到了最后，希望把这一份爱的正能量传递出去。”

来宾的物资自8月19日开始陆续运达，林德斌腾出自家电动车行约250平方米的空间作为物资存放点，又当司机又接送物资，卸货人手不足时，妻儿一同来帮忙。

8月22日，周一下午，志工到存放点开箱检查，确认物资有无损坏。因有台风将要登陆，仓库内异常闷热，大家的衣服全湿透了。

邓秀兰的先生恰逢公休，特地赶来帮忙。儿子知道爸爸在做好事，说道：“放假回来，我也要 and 爸爸一起

参与。”

验收山茶籽酵素洁净剂时，陈杰带着儿子韦天善一起过来。母子俩乐呵呵地抬起一箱箱物资，天善说：“在外面做好事，比在家做好事更开心！”

考虑到发放时，物资多，志工少，大家决定在夜间把物资统一打包装入置物箱。由于缺乏经验，第一天效率并不高，到晚9点才勉强打包了300箱；第二天总结改进后，每样物资由专人负责，采用流水线作业，几乎与第一天同等用时，便已打包了500箱，30日晚上完成全部物资的打包工作。

“这次活动太有意义了，我为妈



志工潘柳燕的先生韦壮志（中）说：“那天一下班就冒雨赶来搬运物资，很开心，累点也没关系。”摄影/凌丽



(上) 发放前一天，志工分为两组，一组负责搬运恒美丽公司发放的700多箱物资，另一组直达公司进行场地布置。摄影/邓秀兰

(下) 志工陈杰带着儿子韦天善乐呵呵地同抬一箱物资，韦天善说：“在外面做好事，比在家做好事更开心！”摄影/邓秀兰



妈是慈济志工感到骄傲。”夜间打包期间，涌现出许多志愿者，苏晶源是李小宁的独生女儿，第一天参加打包后，动容地说道。

志愿者陆丽梅提前关了门店，带着读初中的儿子连琦桢来帮忙。连续打包三天，之前睡眠不佳的她，开心地说：“参加公益活动后，回去睡得特别好。”琦桢负责打包五谷粉，做得一丝不苟，志工问他：“累不累？”“不累，老师说要助人为乐。”

黄楚芸是二年级学生，跟着妈妈一起来。志工怕她累着，只让她搬两个箱子盖，她却说：“太轻了、太轻了，再加几个！”

“发放那天，我也要带儿子来帮忙装车、卸货。”何换妹看到打包现场来了许多小志愿者，表示也要鼓励儿子参与。

祝福送回家

听完志工介绍所领物品使用方法后，环卫工人燕燕觉得慈济志工很可亲，“找个人帮我们照相留念吧”。燕燕希望能及时收到相片，再次说：“用我的手机照，我要留着。”看到相机里的照片后，她才高高兴兴地离开。

在众城公司陈部长的带领下，志工看望环卫大姐阿萍一家人。阿萍的丈夫患有慢性支气管炎，每月都要到医院开中药调理，无法工作，又没低

保。日常，他在楼下帮二姐卖米。两个孩子都在读书，一家人住在空间狭窄的房屋里。

说到自己的身体状况，阿萍的先生无奈又难过。“有姐姐帮忙，能照顾家也很有福。”志工安慰说，并带动阿萍一家唱起手语歌曲《一家人》。

患鼻咽癌的黄师傅和95岁老母亲暂住在出租屋内，他独自照顾腿脚不利落的老母亲。黄师傅的妻子、两个女儿和孙女则住在鱼峰区羊角山社区。志工一一介绍爱心物资的使用方法，为老人送上祝福歌，老妈妈开心地拿着物资和志工一起合影，黄师傅随后也在电话中与女儿分享喜悦。

看到箱子就想起你们

发放前一天，志工分成两组，一组搬运广西恒美丽环保工程有限公司来宾分公司需发放的700多箱物资，另一组进行场地布置。快下班的公司管理人员杨子悦听说物资即将运达，一再热心询问：“你们需要人手吗，需要几个人？”志工表示需要五六位帮忙卸车。不一会儿，十几位环卫工人赶了过来，和志工一起以“接龙”的形式传送物资，直到晚9点才结束。

志工不忍大家未用晚餐，环卫工人却豁达地说：“你们来帮助我们，我们应该感谢你们。”一位环卫大哥还俏皮地说：“我第一眼看到这个箱



得知环保笔由矿泉水瓶制作而成，李女士（右）说她平时也做回收。志工赞叹她惜福、延续物命，鼓励她要坚持做环保。摄影/邓秀兰

子就好喜欢！”

“这个置物箱是用回收的洗衣机、冰箱外壳制作的，结实耐用。清肺舒气饮是特别推荐给你们的，因为大家的工作接触粉尘较多……山茶籽酵素洁净剂不仅可以洗餐具，还可以清洗水果……”

听着志工逐一介绍各种物资及使用方法。环卫工人纷纷表示感谢。

“我以后看见这个箱子就会想起你们，就会想起慈济。”“在这里工作十几年，从来没有收到过这么好的礼品，真的很好。”

“这样的公益活动很好。”洁之恒公司办公室负责人叶青美对活动给予高

度肯定。得知发放的物资来自于社会各界人士的点滴爱心，她表示也想尽自己的微薄之力帮助需要帮助的人。

韦女士姐妹俩都是环卫工人，领到物资后，姐姐笑容满面地说：“今天非常高兴，箱子好看又实用，凉皮、五谷粉、清肺舒气饮都是我们第一次听到，谢谢你们对我们的关心。”

均是环卫工人的夫妻俩领到物资时，妻子开心地说：“真的没有想到，今天领到的物资那么多那么好，都是我们需要的，谢谢你们。”

李女士是位单亲妈妈，独自抚养一双儿女。志工到家关怀时，她高兴地说道：“开学时，儿子非要买一个

置物箱，我一直拖着没买，刚好你们送来，真是送到我心坎里了。”

得知环保笔是由PET塑料瓶制作而成的，她有点害羞地说：“平时也有回收物资，不打算买置物箱，就是想着哪天可能拾到别人不要的。”志工赞叹她，惜福、延续物命，鼓励她坚持做。

一个都不能少

恒美丽公司和华富公司的部分环卫工人因特殊原因，没能在发放当天到现场领取物资。9月19日和20日上午9点至晚上7点，志工分组在物资存放处设点继续发放，并一一电话联系，了解未能领取的原因，也告知补领物资的地

点，只为不漏掉每一位环卫工人。

洁之恒公司另有35位环卫工人在乡下清运垃圾，志工于9月26日在滨江园社区再次进行发放。“谢谢你们，送这么多物资给我们。”张先生深有感触，“听介绍说圆珠笔是用矿泉水瓶再制的，箱子是用回收的洗衣机外壳做成的。以后，我要更加努力做好环卫，让更多的物资可以回收再利用。”

“感恩你们送物资给我们！”“感恩你们对我们的尊重！”一声声“感恩你们”简短而淳朴，正对应了发放仪式上，志工献上的手语《谢谢你们》，“淋漓的汗水流得那么认真，谢谢所有默默奉献的人……”

❖



志工分组在物资存放处设点继续发放，并一一电话联系，询问未能领取的原因，也告知补领物资的地点。摄影/黄曦荳

「母亲养我小，我养母亲老。」朴实的话语来自湖南长沙环卫工人阿科。像阿科这样，以微薄的收入撑起一家人的生活，在长沙环卫工人里还有很多。长沙慈济志工自二〇一六年开启寒冬送暖活动，每年到环卫工人和园林工人家里，倾听他们的心声，为他们送去诚挚的祝福。

撰文 / 摄影 湖南长沙真善美志工

倾听心语送祝福

长沙市城市管理局与慈济合作，在2016年和2020年，分别开启为长沙市环卫工人和园林工人“寒冬送暖”的关怀活动，把爱与温暖送到每一处陋巷暗角，活动得到了长沙市城管局、各区县环卫局及园林系统领导干部的肯定。

今年，市城管局环卫处提出，希望在10月26日“环卫工人节”对全市环卫工人进行关怀慰问。长沙慈济志工也早作准备，7月9日，分赴长沙10个区县，走入541户环卫工人和148户园林工人家庭，深入了解情况，也为城市美容师送上温暖与祝福。

爱汇聚在环卫

宁乡市位于长沙市西部，约40多公里。慈济于2012年和2013年分别到宁乡市老粮仓镇和巷子口镇举办寒冬送暖活动；2017年7月初，湖南遭受特大洪水灾害，宁乡市是重灾区之一，长沙慈济志工走入灾区，举办赈灾物资发放，抚慰乡亲身心。

7月9日清晨，志工按区分组，分别前往各区城管局、环卫局，与局领导及环卫干部召开说明会，对接活动流程及细节。

宁乡市容环境卫生维护中心科长朱建表达感谢：“长沙到宁乡，路途较远，天气炎热，志工的博大胸怀和大爱，值得我们学习。”

“2012年宁乡老粮仓冬令发放，2013年巷子口镇寒冬送暖，2017年宁乡水灾灰汤镇赈灾发放，慈济与宁乡的情谊深厚而绵长，但走入宁乡环卫工人的家却是第一次。环卫工人清扫我们居住的城市，是我们学习的榜样，理应受到尊重与关爱。”志工曾惠明细述慈济与宁乡的缘分。

主管环卫的邓渭贤副主任，感动于志工的无私付出，除代表城管局感谢慈济，还陪同志工入户家访。

“能有机会参加这次活动，觉得很有意义，也很开心。”长沙县政协委员张胜这次也特地陪同志工入户探

访环卫工人家庭，关怀他们生活、工作的难点。

幸福就在知足里

“一直以来，帮助我们家的人太多了，所以，我常常教导孩子从小就要懂得感恩，将来有能力了，也要回馈社会。”环卫工人阿富满怀感激地表达着内心的想法。

阿富与双眼失明的妻子一起生活，女儿就读于长沙师范学院。虽然家庭不富裕，家人亦有残疾，但是他们相互照顾，彼此感恩。

谈及妻子的眼睛，阿富轻轻地



主管环卫的邓渭贤副主任（左），感动于志工的无私付出，除代表城管局感谢慈济，还陪同志工入户家访。摄影/唐建云



阿富表示帮助他们一家的人太多了，家中虽不富裕又有病妻，但他教育女儿从小要感恩，懂事的女儿自信而阳光。摄影/赵宸樱

说：“也曾试着去治疗过，但医生诊断后，告诉我，我就是她的眼睛。这么多年，就这么照顾过来了。”

正逢暑假，懂事的女儿在家陪着妈妈，还把家里打扫得干干净净。黑板上，女儿俊秀的字迹，让这个简朴的家有了生气。

红砖房门前的菜地里，一位妇人正忙农活，看到志工，赶忙放下手上的农具，热情地招呼大家进屋。

妇人呼唤着里屋的人出来会客。

阿明拄着拐杖，请大家入座。阿明是位园林工人，听力和说话功能都有些缺失，交流不太方便，但他做事踏实，颇受领导好评。前段时间，因公受伤，目前在家休养。

红砖房建成于20世纪80年代初，是阿明的父母烧砖修建而成。历经40多年的风雨，虽然二楼廊道的铁围栏已锈迹斑斑，但房前屋后干净的环境、结实稳固的墙体，让阿明和母亲有了一生的避风港。

阿明的妈妈说起建房的经历，仍激动不已，也觉得这一生没有遗憾。

绵长的陪伴换笑容

2016年，“寒冬送暖”初勘，志工首次走进环卫大姐阿美的家。一进门，一股愁云惨淡、灰暗压抑的氛围迎面袭来。

女主人阿美快言快语、大倒苦水，“2015年元月，我丈夫阿志做环卫时遭遇车祸，身受重伤，七级伤残，已不能工作；两个女儿，大的读高中，小的正上幼儿园，家中积蓄全花光了，还欠着外债，月月入不敷

出。”生活的重担全压在阿美一人身上，而她，也是一身病。

由于工伤鉴定程序繁多，用时漫长，赔偿款迟迟拿不到、也不能工作，阿志待在家里心情烦躁，整日借酒浇愁。一次酗酒后，他出门寻衅闹事，被关进了派出所。阿美赶紧放下手上的工作，四处求情，费了很大劲，才把先生领出来。

身心憔悴，不堪负荷的阿美，甚至想抛夫弃女，一走了之。阿美一家的情况，长沙志工看在眼里，疼在心里。

阿美的工作，又脏又苦又累，以前还有先生帮忙，现在所有的重活只



2016年，志工首次走进环卫工阿美（左）的家，她的丈夫（右二）因车祸身受重创而愁容满面、情绪低落，家庭气氛压抑。摄影/马萍



阿美（左）常主动走进沿街的商铺，与志工一起做垃圾分类实践活动，同时协助商家清理室内垃圾。摄影/唐建云

能她一人扛。原本多病的她，除了身体吃不消，心中还充满积怨。

为了省钱，阿美退了城内租的房子，搬到郊外一座用空心砖搭建的临时屋。小屋屋顶漏雨，四壁透风，家具与物品多半是她从垃圾堆里捡回来的。

志工冒雨来新居看她们一家，白裤溅上了污泥，白鞋也满是灰尘，阿美觉得很不好意思。志工马上开导说：“‘屋宽不如心宽’，郊外空气好，对身体好，还可以自己种菜。”阿美听了开心地表示感谢。

阿美的小女儿晓菜，最盼望的就是慈济的师姑、师伯来看她，每次一见面，晓菜都搂着志工的脖子撒娇，要师姑亲、师姑抱。

“心中有爱，人见人爱”，阿美把从慈济接收到的爱，也传了出去。

扫街时，阿美常能捡到路人不慎遗失的钱包、手机等物品，每次她都设法找到失主，无偿送还。志工对她拾金不昧的精神，连连称赞。阿美笑着说：“这都是跟慈济学的”。

一个月难得有一两天休息，阿美与先生一起来慈济做志愿者，帮助年迈多病且独居的老奶奶打扫卫生。

平日，阿美只负责街道户外的环卫，但她常主动走进沿街的商铺，帮他们清理室内的垃圾。

她的真诚热情与乐于助人，带动街坊邻居纷纷响应。超市老板娘的女儿与阿美的小女儿是同学，阿美没间接晓菜，老板娘每天接孩子时顺便把晓菜一起接回来，让晓菜在店里写作业，拿糖果点心给晓菜吃。

沿街开面馆的夫妻，看到阿美天没亮去上班，来不及吃早餐，就常邀她到店里免费吃面。心怀感恩的阿美也常将自己种的新鲜有机蔬菜，分送给街面上的商铺，一提起阿美，商家都对她竖大拇指。

扫个地也幸福

“地上种了菜就不易长草，心中有了善就不易生恶。”原本情绪低落、脾气暴躁的阿志，在志工的关怀与家人的细心照顾下，身体日渐康复，心态也越来越好，戒酒后，他重新找到了工作，找回了自信。

阿志也在多方帮助下，处理好了工伤事故，拿到了应有的赔偿。

以前，阿美的两个女儿因父母都是环卫工人，在同学面前感到自卑。现在，她们都以妈妈为傲，晓菜自豪地说：“我的妈妈是城市美容师”。

2018年8月，阿美带着两个女儿，参加慈济亲子夏令营，大女儿诗诗做青年志愿者，小女儿与妈妈是学员。在亲子隔空连线的互动节目中，晓菜对着荧幕中的妈妈大声说：“妈妈我爱你，妈妈您辛苦了！”说完，晓菜头靠着志工，难过地落泪。

在连线的另一端，阿美也感动得泣不成声，“妈妈再辛苦也是值得的”。在场的家长和志工，都被她们母女的真情，感动得眼眶湿润。

现在的阿美欢喜快乐，她真诚地对志工说：“是你们感动了我，心中无缺便是富，被人需要就是贵。”她觉得自己也是“富贵”之人，知足地说道：“我扫个地也幸福”。

这一家人，先生体贴、孩子孝顺，大女儿大学毕业已经工作，小女儿也即将步入初中。一家人省吃俭用，2022年，阿美用积攒的钱，加上阿志的工伤赔偿金，在长沙买了套二手房，过上了知足美满的生活。

带给我力量

莫大哥是开福区生态园的职工，



在志工的开导下，阿美的心态慢慢转变，她在屋边空地种上了蔬菜，整天乐呵呵的，笑容写在脸上。摄影/唐建云

因脑溢血导致中风偏瘫，如今病休在家。他的妻子全职照顾公婆和年幼的女儿。

“前年，寒冬送暖初勘时曾来过莫大哥家里，记忆很深，心里一直惦记着他们的情况。”志工谢立新激动地与莫大哥相拥。“这次再见，看到孩子长大了，总算心安些。”

“这位叔叔和爸爸患有同样的疾病，他虽然身处逆境，却乐观面对生活。我回家也要好好陪伴爸爸，鼓励爸爸从困境中走出来，积极面对人生。”青年志愿者饶新宇感慨地说：“看着好像是我们去温暖他们的心，其实是他们给我带来力量。”

李大姐原是名维修工。受疫情影响而失业，她应聘到园林局，成为一名园林工人。



王大哥听、说都有些障碍，但工作积极负责，得到领导肯定。前些日子因公受伤，在家休养，志工上门关怀他们一家的生活。摄影/周诗怡

11年前，她的先生因中风导致癫痫、失语。体恤女儿的艰辛，李大姐的父亲常常一边照看失明的妻子，一边照顾中风的女婿。随着年龄的增长，李大姐的父亲又患上帕金森综合症，无力再照顾家庭。

说到辛酸处，李大姐忍不住流下眼泪。志工轻拍她的后背，细语宽慰。“儿子很孝顺，常常帮我分担家里重担；邻居和社区干部也时常帮忙。”李大姐擦干眼泪说道。

“李大姐勤劳肯干，我们都很认可她的能力，现在已升为副队长了。”陪

同走访的赵所长对李大姐赞赏有加。

不离不弃的亲情

阿科除了承担一个片区的环境清扫外，也负责一条路线的人员管理。他独自带着患有自闭症的7岁儿子和70多岁的母亲一起生活。

阿科的儿子不擅长语言表达，生活无法自理，阿科希望能送儿子到特殊学校学习，但经济条件有限，一直未能实现。

志工试着与孩子互动，孩子很开心，在玩具中找寻一个金色

皇冠送到志工手中。“是送我的吗？”“是。”“今天看到我们不开心？”“开心。”“下次再来看你，好不好？”“好的。”整个过程，孩子一直开心地笑着。

阿科的母亲患有严重心脏病，呼吸困难。虽然阿科有兄弟姐妹5人，却各有各的难，无法赡养母亲，“所以，我就把母亲接过来一起生活，每天赶回来做饭。”

“会抱怨兄弟姐妹吗？”

“母亲养我小，我养母亲老，他

们都不管，我更不能丢下她不管，再苦再累，也要带着她。”阿科说。

志愿者李杜冰分享：“第一次看到这么艰苦的环境和人生，环卫工人工作辛苦，在城市默默付出，从他们的身上看到了坚韧与担当……”

志工为“马路天使”和“园林精灵”特制了“福”字吊饰，鲜艳火红，吊饰底下的铃铛，清脆悦耳，寓意福至攸归。期盼四季如一日，守护默默付出的环卫与园林工人，期盼他们的生活越来越好。



“再苦再累也要带着她。”环卫工阿科（左）一人带着患自闭症的7岁儿子和70多岁有严重心脏病的母亲一起生活。摄影/黄梦

每周五的约定

四年前的
一场漫天大雪，
让江苏南京志工开启关怀青岛路社区的「城市美容师」。雪停了，
但关怀不停。此后，不论寒冬酷暑，不论距离远近，志工与环卫工人定下了每周五的约定。

撰文 / 朱梅
摄影 / 朱梅、董淑芬、帅桂香、林莹、陈娟

“上周我怎么没遇到你们？我一直在等，心想怎么今天不来了呢？”苗师傅有一个周五没见到志工，心里就觉得缺了点啥。

南京慈济志工对青岛路社区环卫工人每周五的送温暖关怀活动已持续四年，这份关爱像清流渐渐流入环卫工人们的心田。

那场漫天大雪

2018年2月8日，一场多年未遇的漫天大雪连续下了3天，给南京市民的正常生活带来诸多不便。

为确保市民交通出行，市政公司调集了大批环卫工人全天候奋战在扫雪一线。

青岛路社区环卫队负责清扫周边主干道，看到环卫工人在寒冷的天气清理积雪，为协助他们抵御寒气，志工每天煮姜茶，做热食，及时送上补给。

雪停后，生活回归正常，志工关怀环卫工人的行动没停歇。

经多次关怀，志工了解到青岛路社区的18位环卫工人都是外来务工者。不论寒冬酷暑，他们每天凌晨起床，5点开始工作，工作消耗体力大，时间长，收入低，有时还得不到社会尊重。

志工商量决定，每周五上午煮茶水、备点心，寻着环卫工人工作的定点位置，一位不落地送上慰问和关



看到环卫工人们没日没夜地辛苦扫雪，志工立即动员，每天为他们煮姜茶、送热食，送上及时的补给。摄影/王俊利

心，这一坚持就是四年多。

平凡的爱

“上周我怎么没遇到你们？我一直在等，心想怎么今天不来了呢？”苗师傅有一个周五没见到志工，就觉得生活好像缺了点什么。日子长了，师傅们有开心或不开心的事都愿意跟志工说说。

因着这份信任，当得知慈济是帮助社会上需要帮助的人，好几位环卫工人愿意献一份爱心，“你们这么辛苦，你们做的是好事，也算上我一个。”张大姐说。

顾大姐在街边做早点生意，每周看到志工忙碌的身影，深受感动，“我要向你们学习，社会有多一点像你们这样的人，就更好了。”她先是主动送早餐

面饼给环卫工人，后来每月献爱心。疫情期间，顾大姐的儿子应志工邀约，一起做社区防疫志愿者。

打开家门乐成长

许大哥和杨大姐夫妻俩都是环卫工人，一年365天几乎没有休息日。他们因工作强度大，无暇关心、照顾三个孩子，大女儿桐桐今年上初一，二女儿和小儿子分别读六年级和五年级，每到周末，孩子们都被许大哥关在家里不准出门。

孩子渐渐长大，他们的健康成长关乎家庭的和乐与希望。志工希望

能走近孩子们，了解他们的生活和课业，但三个孩子起初并不信任志工，任凭志工怎么敲门，坚决不开门。

“要想想办法，让孩子们走出来，多接触社会。”志工请许大哥陪着孩子们一起到敬老院看望爷爷奶奶；节假日，到玄武湖游园、带孩子看电影，渐渐地，三个孩子喜欢上慈济的活动和志工的陪伴。

孩子们在南京科技馆大开眼界，看到新奇的VR眼镜，他们个个跃跃欲试，亲身体验虚拟世界。志工鼓励他们多尝试、多学习、多思考，孩子们感受到这份温暖，与志工间的感情越



志工陪许大哥和杨大姐的孩子来到夫妻俩的工作岗位，引导孩子为妈妈奉上一杯热茶，说声“妈妈辛苦了。”摄影/朱梅



得知许大哥夫妇俩因环卫工作无暇顾及孩子，节假日，志工便带着他们的三个孩子到南京科技馆开阔视野。摄影/林萱

来越亲密。

“爸爸妈妈是做什么工作的？了解他们的辛苦吗？”暑假，志工带孩子们来到爸爸妈妈的工作岗位，关心爸爸妈妈和他们的同事，请孩子为妈妈递上一杯热茶，道一声：“妈妈辛苦了。”

“孩子交给你们，很放心。”许大哥说。利用不多的休假，妈妈杨大姐也跟孩子们一起参加关怀活动、慈善家访，尽自己的一分力关心他人。每周六“少儿之家”活动，杨大姐鼓

励三个孩子跟着志工，与其他孩子一起学习、成长。

武大哥原本是青岛路社区环卫队的队长，与志工相处四年多，彼此建立了信任。2022年5月退休后，他带着女儿小文一起参加慈济活动。小文身体较弱，志工带着她关怀环卫叔叔和阿姨，既做好事又锻炼身体。

小文也很喜欢来“少儿之家”。有时，她在“少儿之家”学习，武大哥帮忙准备孩子们的午餐；有时，小文跟着志工为环卫叔叔和阿姨送爱



每周五上午9点至11点，根据季节不同和环卫工人的需求，志工沿路为在岗的他们送上温暖。摄影/董淑芬

心。父女俩一起付出，越做越开心。

相约每周五

从2018年至2022年，随季节轮转，志工在冬季送姜茶、春秋季送果茶、银耳汤，夏季送酸梅汤和绿豆汤。点心的口味按照环卫工人的喜好，分为甜味和咸味；也根据他们的身体需求，每周五上午9点至11点，沿路为在岗工作的工人们冬送温暖夏送清凉。

居桂萍年过七旬，周五一大早

来慈济后，先将煮好的饮品分装进容器；再按数量将点心装袋，用她自己的话说，“呆在家里也没事情做，到这里来关心环卫工人，因为他们的工作确实很辛苦。”

帅桂香住得离青岛路社区较远，路上转两趟公交车，可是无论寒冬酷暑她一直坚持做这件事。“她的皮肤容易过敏，夏天，皮肤被太阳灼得疼痛，再加上全身流汗，被汗浸湿的皮肤更难受，她也能忍着。”董淑芬说道。淑芬也是持续关怀环卫工人的志

工，她心有感触地说：“这件事看似很小，但是一直坚持不容易，坚持下来的时候，发现跟环卫工人相处得像好朋友一样，特别开心。”

除了平时的关心，慈济基金会每年岁末的寒冬送暖也为青岛路社区的环卫工人送上慰问生活包，志工和他们像一家人一样，吃火锅、庆团圆、迎新年。

每周五的约定已持续4年，这份爱像清流，渐渐地流入青岛路社区环卫

工人们的心田……



每年岁末的寒冬送暖活动，慈济志工都会与青岛路社区的环卫工人围炉，吃蔬食火锅庆团圆，为他们发放慰问生活包。摄影/陈娟



珍爱守护城市的你

盛夏之时，龙岩城发集团和慈济慈善事业基金会共同举办「大美福建公益行·环卫工人关怀行动」。来自厦门、连城、龙岩三区的慈济志工为一线保洁、环卫工人，送上生活包、米、油，并致以最真诚的感恩和祝福。

撰文 / 廖亚面
摄影 / 潘建加

龙岩市南环西路建设大厦坐落在繁华的市区，大厦对面是莲花山，中间隔着马路，这条大道又称为莲花大道。

7月23日，龙岩城发集团和慈济慈善事业基金会共同举办“大美福建公益行·环卫工人关怀行动”在建设大厦举行。

下午1点，身着橙色、蓝黄相间工作服和黄绿马甲的龙岩城发物业有限公司的环卫工人在志工引领下，陆续经过测温门、扫健康码、列队到四楼的梯形会议室。

前台中间的长条桌上，整齐地摆放着一排生活包，包里装有燕麦、面条、水壶、衣物等。左侧，一包包红色真空包装的大米整齐堆叠；右边，纸箱上是一瓶瓶食用油；桌上，还有为环卫工人精心准备的茶水和点心。

“欢迎您到慈济来，……”欢快的音乐声萦绕着会议室，志工热情迎接每位环卫工人就座。环卫大哥忍不住拿出手机拍下精美的点心摆盘；品着茶、吃着点心，环卫大姐的脸上露出了腼腆的笑容。

“从那小麻雀的早晨到斜阳照黄昏，每一天的平安都要谢谢……淋漓的汗水流得那么认真，谢谢所有默默奉献的人……”志工手语演绎《谢谢你们》拉开了活动的序幕。

“净化城市人居环境，打造良好城市形象，离不开一线环卫工人。不论春



志工以诚挚的心，双手送上生活包，每位环卫工人领到了标有自己名字的专属生活包，志工协助他们背好。摄影/潘建加

夏秋冬，严寒酷暑，他们始终坚守在工作岗位上。”龙岩城发集团副总经理邱扬发在致辞中说：“环卫工人是当之无愧的城市美容师，平凡又伟大。”

爱心礼物慰辛劳

为了感恩环卫工人，疼惜大地，为美丽龙岩辛勤付出。几个月前，在厦门慈济海沧环保教育站，志工就开始整理

来自爱心厂家提供的新衣，依据环卫工人的性别、身高，精心挑选、搭配。

炎热高温，环卫工人进行道路保洁时，需随时补充水；寒冬腊月里，一口热水能温暖身心，为此，志工特地准备了1.8升的保温水壶。

“虽然物资有限，但爱是无穷的。”志工刘素珠代表慈济，感恩环卫工人的辛勤奉献，藉由志工亲手送

上物资，传达真诚的问候与关怀。

环卫工人被邀请走上舞台。“请捐赠！”集团领导和志工以真诚的心，双手送上生活包，并帮忙背上背。一声声“感恩”表达了对城市美容师真诚的致敬。

看完新衣整理过程的影片，集团负责人邱扬发深受感动，“志工用慈善心、公益心、博爱心传递爱，传递温暖。”他感恩慈济为环卫工人捐赠的粮油、燕麦、新衣等物资，既为环卫事业注入正能量，也给环卫工人增添新动力。

马女士领到了标有自己姓名的专

属生活包，激动地说：“我很感动，你们关心环卫工人的辛苦，了解我们早上4点工作到11点。特别是这几天天气非常热，你们送的大水壶，很及时，可随身携带。”

左右手分别拎着大米、食用油，身背生活包的张先生，连连对志工说：“谢谢，谢谢！这些东西很珍贵，生活中很需要，比如背包、衣服、食用油，特别是保温壶，不管夏天或冬天都很适合。”

好事多磨 发挥价值

这次的关爱活动，是由龙岩市



龙岩市南环西路建设大厦一楼大厅，77位“橙色天使”——龙岩城发物业有限公司的环卫工人，在志工的引导下——入座。摄影/潘建加



爱心礼物，慰藉辛劳。为使辛勤的“城市美容师”在工作中及时补充水分，志工特地准备了1.8升的大容量保温水壶。摄影/潘建加

区、连城县和厦门市三地慈济志工和志愿者共同筹划、准备。其中，龙岩市区志愿者大部分是年轻人，也是第一次参加慈济活动。

志愿者何园秀所在的公司与城发集团有项目合作。2022年1月，她向城发集团负责人邱先生分享慈济在不同省份开展的关爱环卫工人的活动，并和邱先生一起拜访城市管理局环卫处负责人商讨相关事宜。

“那时，正值春天雨季，活动只能在室内举行；后因疫情，又搁浅了。六月份继续各方面沟通，终于达成慈济与城发集团的合作意向。”何园秀说。

讨论规划虽一波三折，并没有让何园秀气馁。她感恩环卫工人日复一日，年复一年，清洁大街小巷、主干道、支干道，“用有价值的生命去关怀需要关爱的人，是我一直想做的事。”

郭倩第一次参加慈济活动，筹备的过程让她体会到环卫工人在烈日下工作的辛苦，“希望大家珍惜环卫工人的劳动成果，增强环保意识。”

“……因为我们是一家人，相依相信，彼此都感恩……”因为美丽龙岩，相识于此；因为爱，欢聚一堂。让我们手拉手，心连心，以实际行动，珍爱环卫工人，让城市更加清静美丽。

能不能好好说话？

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：孩子喜欢说我听不懂的网络语言，有些觉得不是很恰当，纠正他又说我跟不上流行。我真的落伍了吗？

答：九到十年的孩子大约是初、高中生，他们的世界充斥着社交网站与在线游戏，同学间的流行语、网络用语时时更新，许多就像无字天书，令人摸不着头绪；有些字眼还算典雅，如“520”代表“我爱你”，“7998”是“去走走吧”；但如果谐音是骂人之意，师长要不要纠正？还是为了跟上流行，也跟着用网络字眼对话？

以下几个原则是师长与家长该严守的：

爸妈是镜子

大人在对话时用词也需拿捏分寸，提醒自己以身作则，千万不要认为孩子还小听不懂，没关系！有一对家长在三岁孩子面前对话，言语间穿插俗俚用词，隔天孩子在每句话都加

上了这个用语！不但“举一反三”，还用得“青出于蓝，胜于蓝”。

还好家长有警觉心，相互约束要尽量说好话，并马上教孩子如何说好话。

口语文雅说

有些长辈在自己忘了做什么事时会说自己：“爷爷、奶奶真‘饭桶’、糊涂，竟忘了带……”，心情不佳时粗鄙口语脱口而出，孩子听久了，也学着说这些用词。

我们改变不了长辈，却可以改变家中的小孩，只要他跟着这样说，马上提醒他改为文雅的用字来表达。多留心、常提醒，孩子的用语也会养成习惯。

追剧有分寸

前阵子一出网络平台上的游戏

竞争韩剧非常夯，许多孩子在校园中学剧中人物讲话；体育课拔河时，有学生说：“是不是手要先放掉才会赢？”完全没有考虑到运动时也会造成伤害。小学生下课玩起剧中木头人游戏，用手中的纸枪“射爆”输家；万圣节前夕，小学生看着大人身着类似服装，扮演杀手等等。

一窝蜂学影集剧情的跟风，家长们开始忧心暴力已经进入校园，更怕后续带来模仿与校园霸凌。

电视、电影、互联网视频有一些不适宜未成年人观看的影片，家长们是否要顾及孩子的感受，不在孩子旁边追剧；或家长孩子一起看，看完后讨论刚刚演的

内容，彼此看到什么、某一段是什么意思？不要让幼小的心灵蒙上性、暴力、死亡的阴影。

我们都很希望孩子讲话优雅、得体、有礼，但如果家长无法以身作则、适时引导孩子说话的内容与语气，一切都是“缘木求鱼”。

证严法师说：“人生几十年的成就，都是由每天的言行累积而成，所以要照顾好每一天的言行。”这句话提醒不经意间一言一行的重要性。期待我们的社会人人有礼，言语有节，就从每一天的言行举止守礼节开始。





天堂鸟

Strelitzia reginae Alton

天堂鸟，别名极乐鸟花，原产于南非。它的花开在花茎的顶端，形状就像一只仰首伸颈的鸟儿的头冠。

四季常青，叶大姿美，花形奇特，可从植于院角，用于庭院造景和花坛、花境的点缀。

天堂与地狱

在日本流传着一个很有名的故事：一天，有位将军前来参礼白隐禅师，并请教白隐禅师什么是天堂？什么是地狱？

白隐禅师听了后，就指着他的鼻子破口大骂：“你这大笨蛋，连这个都不懂，还当什么将军……”愈骂愈大声，愈骂愈难听。

这位将军修养再好，也咽不下这种无缘无故被屈辱的闷气，于是勃然大怒，拔起配刀要杀白隐禅师。白隐禅师拔腿逃命，而将军暴跳如雷，在后面紧追不舍。这个时候，白隐禅师就一边跑一边说：“这就是地狱。”

将军听了这句话，顿然有所领悟，知道这是白隐禅师以境示教，立刻停下来，跪在白隐禅师面前诚心忏悔，呈现一片祥和景象。这个时候白

隐禅师又意味深长地说：“这就是天堂。”可见祥和安乐，无瞋无痴，就是天堂，地狱与天堂就在一念间。

微笑最漂亮

有一位六岁的小女孩，她在单亲家庭中成长，虽然家里贫苦，但是她很快乐，因为妈妈很爱她。妈妈经常带她去百货公司，透过玻璃橱窗，她可以看到许多各式各样的玩具——小熊、小猫、娃娃、机器人……她只要看一看就很满足了，不会吵着要妈妈买玩具给她。

有一天，妈妈又带她到百货公司，看到人家在照相，有的是爸爸妈妈带着小孩来拍照，一群又一群来拍照留念。她拉着妈妈的手央求道：“妈妈，我们来照相好吗？”妈妈摸摸她的头说：“孩子啊！你今天穿的这件衣服不漂亮，以后再来拍照好吗？”她却回答说：“妈妈，衣服不漂亮没关系，但是我会‘笑’啊！我的‘微笑’不是很漂亮吗？”



最美全家福

撰文/何华莲、顾诗蕴 摄影/江苏阜宁、上海真善美志工

从未听过爸爸内心话的姐妹俩，不禁鼻子一酸，红了眼眶，原来，爸爸只希望我们幸福快乐、尽本分。一路上，杨树叶错落斑驳，在阳光里闪着金光。志工见状，邀约父女三人在这美丽的秋天，留下最美的全家福。

行驶在阜宁乡间道路上，两边的树林五彩斑斓，金黄的叶子随着风儿，如蝴蝶般落在饱满的稻穗上，摇摇晃晃掉进了田里；几朵白云悠悠然飘于蔚蓝的天空，把砖墙屋映衬得格外漂亮，宛如油画。

然而，在这幅“油画”里，仍有暗角。10月29至30日，阜宁、苏州、上海三地慈济志工与苏州大学老师、当地学校老师带着爱与祝福，走进90位孩子的家庭，开展“大爱阜宁手牵手——低保家庭孩子健康成长计划”2022——

2023学年度入户初访关怀。

“大爱阜宁手牵手——低保家庭孩子健康成长计划”于2020年12月正式启动，同时在阜宁县7所中小学试点进行，该项目首期计划5年，通过社会多方力量，以精准服务的方式，从经济补助、学业帮扶、品格发展三方面助力，共同陪伴孩子健康成长。

初听爸爸内心话

慧慧和利利是一对活泼可爱的姐妹，爸爸是老实本分、勤劳持家的种



公园里，爸爸说出了自己的愿望，慧慧和利利姐妹俩不禁红了眼眶。“原来，爸爸只希望我们幸福快乐，尽本分。”摄影/周严东

地人，家里形成一种“我负责种地养家，你们负责读书”的氛围。

姐妹俩说：“每天都在家里，一家人从没有出去玩过。”“旁边就有公园，我们去郊游吧。”老师建议道。姐妹俩一听，高兴地冲出家门。一路上，杨树叶错落斑驳，在阳光里闪着金光……

来到公园，大家坐在树下玩起“优点大轰炸”，一家人面面相觑，说不出彼此的优点。直到志工建议“说说每个人的愿望”，爸爸才打开了话匣子：“我不要求你们读书多优秀，只希望长大后老实本分，就像现

在当学生，就把学生的本分做好。”

从未听过爸爸内心话的姐妹俩，不禁鼻子一酸，红了眼眶，“原来，爸爸只希望我们幸福快乐、尽本分。”志工见状，邀约父女三人在这个美丽的秋天，留下最美的全家福。

之前，羊寨镇南羊小学校长朱建国已多次陪同志工走访关怀困境学生。他说：“当老师的都是父母心，尤其看到志工从外地远道而来关心我们的孩子，看见孩子一把拉过来坐在身边，给他们整理衣服、清理脸庞，我们在当地也要尽自己的一份力。”

阜宁县司法局副局长周严东热



羊寨镇南羊小学校长朱建国（右）多次陪同志工走访关怀困境学生家庭，“我们在当地也要尽自己的一份力。”摄影/王俊敏



虽然生活给了小涵（左）一家一个大考验，但全家人心在一起，苦日子也有一丝甜滋味。摄影/张晓亮

心公益，这次不但投入两天的走访关怀，也邀约朋友梅开南帮忙开车。梅开南是新沟实验中学的老师，他说：“周副局长给我打电话布置了一个任务，问我有空没有。我一听，这是好事，没空也得挤出时间来。”

苦日子也有一丝甜

小涵的妈妈接到老师的电话，一早便在路口等着大家。妈妈个头不高，身材结实，黝黑的脸庞诉说着她的操劳和坚毅。

走进家门，几间不大的平房，窗明几净，虽然没什么像样的家具，却非常整洁。妈妈说：“政府政策好，原本的

土房居住有点危险，去年政府给砌了这个新房，床和橱柜也是别人送的。”

靠近客厅大门的地方，一个大女孩穿着鲜艳的绒衣坐在轮椅上。秦红梅老师说，这是小涵的姐姐。十几年前的一个下雪天，姐姐十五六岁时，爸爸骑车载着姐姐外出，地上的积雪很滑，父女俩骑的车子失去了平衡，两人重重地摔倒，造成爸爸腰椎受伤，姐姐头部受伤并致瘫痪。

如今，小涵的爸爸不能干重活，姐姐生活不能自理，家里主要靠妈妈操持。听到这里，年过八旬的爷爷神情有些凝重。妈妈看向他，继续说：“爷爷的身体还可以，就是小涵的奶奶脑梗



小豪爸爸（右）虽患肌肉萎缩症，但内心坚强乐观。懂事的小豪会帮忙做家务，洗晒衣服、买菜等，样样行。摄影/王俊敏

了，家里没办法同时照顾两个病人，小涵的姑姑把奶奶接去照顾了。”

妈妈忙着倒开水，小涵有些害羞地端水给志工。爸爸说，小涵乖巧懂事，学习自觉，也会帮忙做家务，还会陪伴姐姐。“姐姐虽然不能动，不能言语，心里却是明白的。天气凉的时候，姐姐容易发癫痫，所以妈妈给她穿着厚厚的保暖衣服，干净整洁。”小涵目光透着暖意，小声地说道。

妈妈满是宠爱地看着姐姐，告诉志工：“她爸每天都会推她出去转两圈。”虽然生活给这个家庭一个大考验，但全家人的心在一起，苦日子也有一丝甜滋味。

公兴小学校长葛正亮陪同志工走

访过程中，有感而发：“有些孩子缺乏自信，太内向。建议以后多举办一些活动，在活动中增长见闻，让孩子活跃起来，提高自信心。”

相互扶持渡难关

因阜宁的企业到贵州省黔西册亨县招工，小顿和弟弟便随父母来到阜宁，在益林镇上学。为节省开支，小顿一家住在公司宿舍。虽然环境简陋，工厂周边也没玩伴，但宿舍无需支付房租，对于漂泊他乡的小顿一家实实在在得以节省一笔费用。

小顿的父母在翻砂厂工作，主要是体力活，每月工资加起来勉强可以维持日常生活开支。不过，爸爸很重

视孩子的教育，小顿不仅懂事，而且学习成绩优异，获得学校颁发的“三好学生”奖励。爸爸送小顿去学武术，希望孩子能拥有光明的未来。

同样是外来务工子女的小豪和父母租住在社区车库。小豪的爸爸因患有肌肉萎缩症不能工作，跟着姑姑来到阜宁。之前靠姑姑照顾，现在自己做微商。

爸爸积极乐观，平日里，自己拄拐杖行走、做锻炼；妈妈在服装厂上班。“小豪很懂事，会帮忙做家务，

洗晒衣服、买菜样样行。”爸爸自豪地跟志工说。

苏州大学社会学和社会工作专业的王俊敏教授和朱志伟老师陪伴4位研究生随行参加初访关怀。第一次参加慈济助学家访的俊敏老师从看、听，到与孩子及家长互动，他说：“志工带着真诚的微笑和爱心走进这些家庭，十分难能可贵，贵在行动，贵在坚持。”他希望有更多的爱心力量参与进来，帮助这些家庭走过风雨，引导孩子健康快乐地成长。 ❷



王俊敏老师（右）随同参加初访关怀，他希望有更多的爱心力量参与进来，帮助这些家庭走过风雨。摄影/王丽燕



伴你成长 静待花开

撰文/郭世兰、欧红艳、明荷 摄影/柯挽益、蔡虎根、张秀英

自七月十六日到八月二十日，每周三、周六早七点半，苏州“红豆杉”的孩子冒着酷暑来到苏州慈济志业园。武术、绘画、魔方课、编织、阅读、游戏……动静结合又寓教于乐的活动，让孩子们在这里重拾信心，收获成长的喜悦。

“红豆杉的爱·暑期健康成长营”开营第一天，三三两两的孩子背着书包在家长的陪同下，陆陆续续走进苏州慈济志业园区。放下书包的他们，有的安静地做作业；有的翻开课外书籍，专注阅读；有的跑去找志工，帮忙梳头发……

孩子们都到齐后，青年志愿者分成八组，举着牌子，寻找本组小成

员，并引导组员为本组取一个响亮而别致的组名和口号。

“我们的口号是团团圆圆，幸福平安。”“我们的组名是……”每组成员在青年志愿者的带领下，依序上台分享本组口号。有的孩子声音洪亮，动作整齐；有的许是紧张，一时半会儿没记住，惹得台下的孩子们哈哈大笑。

魔方 转动手和脑

青年志愿者黄飞扬特地从家里带来了十多个魔方，有三阶的、有五阶的、有金字塔形状的、有像镜子的……孩子们围坐在他周围，边听讲解，边蠢蠢欲动地想拿来玩。

得到同意后，孩子们按捺不住心中的喜悦，拿起魔方，或向右转，或向左转；有的向上转几圈；有的小心翼翼地转动……各自尽可能地打乱魔方，以便为难飞扬哥哥，让他“丢脸”。

可是，不管怎么转，魔方似乎有一些规则，每面中有一半是相同的颜色。这是怎么回事呢？大家互换魔方，再尝试转动打乱。最终，在限定时间内，只有一两个魔方被转得很“凌乱”。

孩子们故意让飞扬哥哥先把“凌乱”的魔方转回去。一边计时，一边为他助威呐喊，“要是没复位，真的很丢脸。”不知是谁突然间讲了

这句话，引得大家哄堂大笑，却也激励着黄飞扬把魔方迅速复原。黄飞扬说：“魔方锻炼人的空间想象能力，我很喜欢魔方，也希望小朋友们通过玩魔方锻炼手和脑，让更多的人接触魔方，也是一件好事。”



编织 重拾信心

“哇！看到了，下午的兴趣活动是编织，我很喜欢编织。”涵涵开心地跳了起来。编织可以磨练孩子的耐心、细心以及信心。涵涵性子有点急，起好头的一圈因手没有握好，散掉了。志工在旁耐心引导：“慢一点，不要急哦！每一针的松紧尽量保持一致。”

硕硕这位小男生也选了编织，只见他左手握稳毛衣针，右手食指往针上一搭，针线好像非常听他的话，一个圈接一个圈，一会儿就织出一小排了。正当他满意地欣赏自己的劳动成果时，一不小心，右手带出毛线的线头，针圈一下全滑没了，他垂下头低叹着，“哎呀！全没有了……”

“没有就没有了，我陪你起针重新再来。”一旁的志工安慰道。硕硕心有不甘，摸了摸脑袋，喃喃自语：“又要重拾信心，等我重拾信心……”最终，硕硕在不断的鼓励中，不再想刚刚滑落的小成果，重新织了起来。



环保 创意与践行

来到环保展览馆，从《大自然在说话》的影片中，孩子们听到土壤、树、花、水和冰的声音，感受到大自然给人类的建议。

塑料瓶大变身，减塑可以这样做。在妈妈的帮助下，孩子们拧开塑料瓶盖，用小装饰装扮瓶身，一个个具有缤纷创意的精美小笔筒宣告完成。

青年志愿者用回收的盘子进行彩绘，拿到颜料的同学显得很兴奋，迫不及待要给自己的盘子涂色，雯雯同学画的“哆啦A梦”，可爱的画作引得人人赞叹。

孩子们前往苏州杏秀桥垃圾分类宣教中心。这里有很多以垃圾分类为主题的益智小游戏，给海洋中的垃圾归类、选出垃圾应该投放的位置等，孩子们在游戏中运用所学的知识，玩得兴致高昂。

游戏与科普影片，让孩子们巩固了已学的垃圾分类知识，了解垃圾处理的主旨及处理步骤，认识到垃圾分类的重要性。孩子们表示，回去要带动周围的人，争做绿色生活的践行者。

七子山乾元寺，雄踞苏州横山山脉主峰——七子山之巅，乃钱文奉所建祀墓之所。据辛亥革命先驱李根源先生当年的记载，乾元寺“殿宇恢宏，七月香期人山人海，今之胜刹”。在志工的精心策划下，孩子们来到七子山，一下车便看到这座寺庙。

婷婷说：“在过来的路上看到寺庙、蓝天、白云，环境很好，基本上闻不到臭味。”

小静抢着说：“离得近还是会有一点味道，而且那些黑色塑料布下面埋的都是垃圾。我们脚底下绿色草地下，埋的也是垃圾。我们真的产生了很多垃圾。”



七子山之行给大家很多感悟，陪伴孩子的马晓茜老师道出心中的感慨，“据说，这里每天要处理680吨垃圾，整个山已经填满了垃圾；新产生的垃圾只能焚烧，但对环境很不好。我们应该从自己做起，减少垃圾，我会自己带环保袋买菜；衣服我已经很久没有买了，因为自己不需要那么多，就没必要浪费。”

马晓茜同时感动于志工，“慈济志工策划活动很细致，每月都和孩子相伴，这些孩子是幸运的。”



生日 每个人的感恩日

一盘盘插上蜡烛的巧克力蛋糕摆在每位学员面前，摇曳的烛光映衬着孩子们的笑脸。

“今天是小宇的生日，也是妈妈的母难日，还是我们‘红豆杉’孩子们的感恩日，我们一起感恩生育、培养和关爱我们的每一位家人！来，大家一起许三个愿望！”志工陈淑芬开启生日祝福会。

小宇戴着生日帽，听着全场响亮的生日祝福歌，猝不及防的幸福令他有点不知所措，而弟弟昱昱远远望着哥哥，露出一脸惊喜。

小宇向大家分享他的前两个愿望，分别是学习越来越好，爸妈越来越好。志工顾小晶谈及小宇和弟弟昱昱时满是怜爱，她曾多次家访，了解到小哥俩的爸爸因为智力缺失，经常情绪失控后对妈妈家暴。

小哥俩很喜欢打篮球，志工了解后，买了性价比高的篮球，当作小宇的生日礼物。小宇接过篮球，黑亮亮的眼睛闪闪放光。“要不要拆下薄膜秀一秀球技？”志工问道，小宇不肯，因为舍不得，一旁的弟弟却兴奋地接过球，左右腾挪地玩起来。

能参加这一期红豆杉活动，对小宇和弟弟来说很不容易。爸爸要看病，妈妈又住院做手术，家里的生活更加捉襟见肘。即便如此，妈妈依然坚持送小哥俩参加活动，因为路途太远，还请朋友开车接送两个儿子。懂事的小哥俩不仅帮妈妈做事，还依靠自己的双手，自筹交通费。

夏季 爱的果实



8月20日，“红豆杉的爱·暑期健康成长营”圆满结束。在结营之际，黄飞扬等十一位青年志愿者，当场收到一张专为他们量身定制的感恩卡，志工将他们在暑期营中服务的画面逐一设计并彩印，再请孩子们写上心声或祝福语，这张感恩卡成为青年志愿者在这个夏天最特别的留念。

在提前准备的小纸条上，孩子们草拟感恩的话语和祝福，再认真誊写到感恩卡上，“感谢你们在这个暑假对我无私的关爱，教会我们学会要感恩、包容、知足、善解。”

“游园会”是志工精心设计的游戏环节。七个游戏分别是背后传画、你画我猜、花样魔方、圈出你的爱、谁是四分王、多人不倒翁和实木层层叠。

任诗宏感言，在新学期的学习生活中，祝福孩子们像今天一样“过五关斩六将”，克服学习道路上的拦路虎，只要有信心，有毅力、有专注力，一定能够实现自己的理想。

小婕是黄埭民办学校小学六年级学生，2016年成为慈济助学生，也是红豆杉的老学员。也许今年是她最后一次参加红豆杉活动，小婕提前好几天折出几百颗五颜六色的小星星。当天，人人都收到小婕手作的幸运星，希望给大家带来幸运的同时，也期待成为红豆杉暑期健康成长营美好时光的留念。

小婕的妈妈也随同女儿参加了当天活动，她感动得几度落泪。欣喜于这些孩子学会感恩与爱，小婕能帮她分担家务并互相鼓励；而志工的付出与关爱更让她有力量渡过一道道生活难关。

这个夏天，因为“红豆杉的爱”，身处其中的每一位，都收获一颗爱的果实。



“9·5”震后 爱心传递

撰文/摄影 边静

失去一位至亲的小琴说：“原本家里就很不容易，地震后就更难了。非常感谢叔叔阿姨，在我们最需要帮助的时候给予关爱。”为了减轻家庭救灾的经济压力，让孩子们能安心就学，二〇二二年十一月八日，慈济志工再次来到石棉中学，为家在重灾区的三百四十九位同学送上新芽奖助学金。

2022年9月5日，四川省甘孜州泸定县发生里氏6.8级地震，距离震中20公里内的雅安市石棉县王岗坪彝族藏族乡、草科藏族乡及新民藏族彝族乡

受灾严重。

“灾难发生后，家里可能顾不上孩子，我们学校首先考虑的是要继续把书读下去，所以我们一直在保证孩



为减轻受灾家庭的经济压力，让孩子安心就学，11月8日，志工带着深深的祝福和满满的爱再次来到四川省石棉县中学。



9月27日，志工在省、市台办领导及当地教育局等部门的陪同下，听取石棉中学校长张云（左）介绍震后复学情况。

子们正常的教育教学。”石棉中学张云校长在地震后，带领教师团队尽自己所能地让学生们安心就学。

张校长说：“这次地震让我们很忧心。通过联系得知，有4个学生的至亲和6名学生的亲人在地震中不幸遇难。地震导致房屋倒塌，家里财产损失严重的现象也非常普遍。”学生的家庭受灾，让志工心生不忍；而校长和教职工们用爱守护学生，也令志工感动不已。

共同的心愿

“我们都有一个愿望，没有烦恼快乐成长……”志工带动欢快的歌曲《地

球的孩子》拉开活动帷幕。四川省台办联络处副处长向旭东，雅安市委统战部副部长、市侨台办主任高崇军，石棉县委常委、宣传部部长尹清，县委统战部常务副部长、县委侨台办主任张建刚、县教育局局长郑立松，石棉县中学校长张云出席活动。

仪式上，石棉县委常委、宣传部部长尹清对慈济慈善事业基金会给予受灾学生的爱心善举表达了衷心感谢。

尹部长致辞：“省台办和慈济发挥一方有难、八方支援的传统美德，将爱心和力量汇聚到石棉，传递到该区学生手中，让灾区树立起了自强



“我们都有一个愿望，没有烦恼快乐成长……” 志工带动欢快的歌曲《地球的孩子》，拉开活动帷幕。

不屈、战胜灾难的决心，重拾重建美好家园的信心，也坚定了石棉学子立志读书、建设新家园的决心。这一善举，对我县重灾区学生家庭无疑是雪中送炭，这一善举，是对石棉教育的最大关心和支持。”

“慈济自2008年汶川地震后来到四川，在同一年来到雅安开展相关灾后重建工作……” 志工黄崇发向在座领导及师生介绍慈济在四川的因缘，及十多年来慈济在这片土地上爱的足迹。

同时，黄崇发也对家中受灾的同学给予鼓励和祝福：“教育是未来的希望，困难是一时的，相信在党和政府的支持引导下，各界的关心关爱下，我们可以克服困难。送上微薄的新芽奖助学金，希望孩子们能安心念书，减轻家里负担。同时希望未来的社会，有在座每一位孩子贡献的力量，成为社会的栋梁。”

慈济志工代表赖晓棠也为同学们送上祝福：“我们生活中充满着种

种困难与考验，关关难过关关过，要攀登一座又一座高峰。我们要制定好人生的大目标，然后细化到每一个时期，一点一点努力、一点一点完成，最终实现目标。”

对于孩子们，赖晓棠字里行间，有着殷殷的叮咛和期许：“我们是慈济基金会的志愿者，我们有自己的家庭和事业。当志愿者是希望我们的人生做更有意义的事情，给需要帮助的人更多的关心、支持。你们是祖国的未来，也是家庭的希望，期许孩子们不被一时的考验难倒，用感恩心回馈父母的养育之恩、回馈老师的教育之恩，用尊重心对待

同学、朋友，力所能及帮助需要帮助的人，把爱传出去。”

希望与动力

四川省石棉县中学，作为石棉县唯一的一所高中，包括了高中部和初中部，现有3400多位学生，其中少数民族占比48%，彝族同学和藏族同学相对较多一些。

地震发生后，张校长时刻牵挂家中受灾的学生，奈何个人力量微弱，“我想帮助他们，但我帮不完，不能面面俱到做好一切。非常感谢慈济的帮助，真的是雪中送炭，给这些孩子



发放仪式上，各位领导及志工为孩子送上新芽奖助学金，询问他们的学习和生活，为他们加油鼓劲。



有爱心人士的关注和帮助，孩子们内心充满感激。志工与孩子紧紧相拥，将慈济的爱化作一股温暖力量传递给孩子。

们无尽的希望和动力。灾难之下得到的这种爱心，倍感珍贵。”

发放仪式上，各位领导及志工与同学们温暖拥抱，送上祝福。孩子们收获了满满的感动。家住新乡双坪村的小凤同学说：“原来家里的房子虽然老旧，但没有损坏，地震后却被夷为平地，心里特别难过。”因家住在山上，此次的地震让本就老旧的房子变成危房，为保证人员安全，老房已拆除。

通过活动，小凤同学的内心情绪

得到缓和，“今天我很开心很激动，爱心人士的帮助我觉得是莫大的，是给我心灵一种抚慰。”

小琴家原本住在王刚平乡挖角乡的高山上，此次地震小琴失去了她的一位至亲。小琴同学说：“我家原本住在高山上，后来说那个高山不能住人，把房子全部都用挖掘机拆了，现在我们在乡下租房子。”

地震后，因在学校不便回家，家中所有的一切都靠小琴母亲一人操办。小琴说：“原本家里就很不容



志工王萍分享《脑科学中的高效记忆法》，希望同学们在重要时刻放平心态、找对学习方式，交出满意的答卷。

易，地震就更难了。交通也不方便，妈妈一个人从山上把东西搬下来，很辛苦。非常谢谢叔叔阿姨们，在我们最需要帮助的时候给予的关爱。”

记忆有方法


除了颁发新芽奖助学金，志工也为学子们分享《脑科学中的高效记忆法》，王萍通过总结《考试脑科学》一书中的重点，分享如何有效记忆，善用良好的记忆方式提高学习效率。希望同学们在重要时刻放平心态、找对学习方式，给自己满意的答卷。

作为曾经的学霸，王萍将同学们在学习、复习过程中遇到的困难点直

接提出，大家听后频频点头。

王萍还将重点编成了顺口溜以加深印象：“重复记忆是根本，帮助他人是利己，快乐学习学得好，狮子精进勇猛心，好好睡觉脑灵光，循序渐进是正道，方法记忆是王道。”王萍祝福同学们：“不负韶华，学业有成！”

对于当日的活动，张校长说：“很感恩你们帮助孩子们，希望往后，他们能够去关爱他人，爱，让这个社会变得更加美好。”

一个微笑、一个拥抱、一句鼓舞，搭起爱的桥梁，希望能抚平同学们的不安，也让家长坚定信心，重建美好家园。爱，一直都在。 



八年来 同心守护生命

撰文/摄影 厦门真善美志工

夫妻携手、兄弟相邀、父女同行、婆媳同道竞相卷袖献爱。仲夏之际，二〇二二年度第二次，厦门市中心血站携手慈济基金会举办“卷袖之爱”无偿献血活动，112位献血英雄在三伏天为血库注入了31700毫升热血。

三伏天，上午七点，厦门市中心血站门口的湖滨南大马路热浪扑面，慈济志工站在通往血站的绿化带出口处，引导着进入辅道的车辆，迎接来献血的人群。

走进献血大厅，迎面而来的是丝丝凉意，蓝天白云的吊顶，给人辽阔清远的感觉，大幅海报上除了“厦门市中心血站”七个大字外，还点缀着“捐献热血，分享生命”“加入我们，拯救生命”等醒目的标语。

海报边上，一盆雅致的插花，一篮饱满的水果，搭配着铺成扇形的西柯环保教育站宣传折页，还有茶盘里整整齐齐地摆放着为献血志愿者准备的一朵朵鲜艳的大红花，都为现场平添了几分温馨。

接触慈济八年的厦门中心血站宣传招募部主任曾晓新感慨地说：“每年到这个时间都有点小激动，慈济人给我留下最深的印象就是服务。”

填表、检查、等待……献血英雄在志工的细心引导下，按序完成相应的程序。曾就读于厦门市第十中学的环保积极份子吴国伟，现已是大三学生。从小立志教书育人的他，趁着暑假回家，特意带着就读高一和小学二年级的弟弟们来血站。

不仅自己献血，吴国伟也在观摩献血的过程中，耐心地为弟弟们讲解献血的原理，及对身体和社会的益

处。当被问到为什么要做好事，国伟说：“不计较个人得失，竭尽全力帮助他人，内心就会感到富足。”

利益他人 卷袖如愿

林宝玲献完血后，舍不得离开，“我非常感恩，非常开心，我突破了晕血，是医生的耐心让我第一次成功地献了血。”

2022年1月份，林宝玲的妈妈确诊白血病混合性贫血，“是一袋血救了我妈妈的命”。当时，宝玲暗自下定决心，以后只要知道有献血需要就卷袖献爱。

可是，会晕血的她，尝试了几次都没献成。“这次，感谢你们的邀约，让我圆了愿。”说到动情处，林宝玲几度哽咽。

身穿黑色T恤的洪小青，坐在献血台前，略显紧张，她说：“我从小就害怕打针，这是第一次献血。”在护士的引导下，小青逐渐转移注意力，鲜红色的血液通过输液管缓缓地流进血袋，也终于圆了洪小青日思夜想的心愿。

多年前，洪小青就一直想要献血，但身体条件不允许。今年，同样是Rh阴性血型（俗称“熊猫血”）的表姊需要输血，她依然没能捐献成功。

“需要帮助的人很多，我们这种血型很稀缺，今天特地来献……”

洪小青在姐姐和朋友的陪伴下，开车从泉州南安水头出发，经过两个小时的车程抵达厦门。这次，她还加入了“献血英雄群”，“如果群里有人临时需要输血，我就能及时报名。”

杜泓穿着一身湖绿色的裙子，皮肤白皙，显得比实际年龄年轻。16年前，她献过一次血，这次受志工的邀约早早就到血站。

检测通过后，杜泓有点小紧张。在志工的陪伴下，她来到二楼等候区，志工端上茶水点心，并陪她聊天，舒缓她紧张的心情。杜泓说：“以前，我的手指甲和手掌都是白色的，4年前做了手术，去年血色素才慢慢恢复正常，我深刻体会到血对于身体的重要性。”

大约过了10分钟，杜泓紧张的心情慢慢平复了下来。成功献血后，



师范大三学生吴国伟（左），趁假期带着高一的二弟（右）及二年级小弟一起来血站观摩献血全过程，为弟弟们树立榜样。摄影/林丽雅



一袋血曾挽救了妈妈的生命，克服晕血第一次成功献血的林宝玲（右）感激地说：“感谢志工邀约，让我今天圆了愿。”摄影/邓樱芳

听到志工的赞叹，她谦虚地说：“能够做自利利他的事情，帮助有需要的人，我都愿意去做。”杜泓感谢邻居的邀约，让她有机会再次献血。

白衣天使 以身作则

“成功了！”王婉瑜医生第三次献血成功，也是她与先生第一次双双来献血。婉瑜高兴得眯起了一对弯弯的月牙眼，“听说O型血紧缺，我们俩都是O型血，就一起来了。”

王婉瑜的先生叶晓东坚持锻炼，第二次献血的他认为，献血是利人利己的事，“现在我们还有这个能力，那就做

吧。”夫妻俩双双期待能“献到老，献到血站‘不要’我们为止。”

身为护士的志工段春莲携妹妹一起来献血。尽管天气炎热，家住同安，坐快速公交仍要一个多小时，妹妹段咏梅依然坚持带上女儿林羽乐，三人一早来献血。

几年前，得知段春莲要带妹妹一起献血，她们的父亲因担心女儿的健康受影响，很不赞成。“不会的，我已经献了很多次才把妹妹叫来的，献血对身体没有坏处，而且可以帮助人。”经过段春莲耐心的解释，父亲才勉强同意。



春莲（左）与妹妹咏梅献血很多次，身体健康未受影响，曾经反对的父亲也被说服，为姐妹俩的献血行为点赞。摄影/郑爱娇

如今，咏梅献血8次，春莲已献血20次，姐妹俩的身体非常健康，父亲也欢喜地在朋友圈为两姐妹的献血行为点赞。

跟着妈妈和姑姑一起来感受“做好事”的林羽乐和赖佳煊两位小朋友，小小年纪就富有爱心。赖佳煊说：“我觉得他们都是很有爱心的人，因为献血可以帮助别人。”

争分夺秒 善用时间

吴枝伟明天要赶回老家仙游，早上6点乘公交车从翔安赶来岛内献血。他高兴地说：“我一直担心体检不合格，当护士叫到我名字时，一颗忐忑的心才放下。我认为献血既是帮助别人也是在验证自己的健康，从头到尾有志工陪伴，点心热茶招待，从胃到

心都是暖暖的。”

志工周婉霞今年已59岁，有26次献血经验。献完血顾不得歇歇、喝杯茶，又赶忙投入现场的服务工作。她说：“要把握因缘，争取在60岁不能再献血前，达到献一万毫升的献血量。”

以前，刘伍香因应酬需要经常喝酒，有次慈济联合厦门中心血站在同安举办卷袖之爱活动，她很想献血，结果却因为前一晚喝酒而没能捐献成功。

“献完了，好开心哦！感觉我的血能去帮助人，很欢喜，很开心！”从忐忑到开心，从戒酒到献血成功，刘伍香激动又高兴。

6位同行人中4位成功献血，刘伍香深感身体就像一部机器，好的身体来自于自身的勤劳养护。未能成功献血的同伴表示往后将调整饮食和作

息，争取下次成功献血。

模范伉俪 团结邻里

志工陈红桃的父亲曾因突发高血压送医抢救，术后失血过多又无法凝血而撒手人寰。红桃在悲痛之余，深切感受到在手术台上，一袋血对病人有多么重要。那时的她意识到：“没有什么比献血更伟大了，拯救一个人就拯救了一个家庭！”

从此，陈红桃每年三次献血，半年各献一次全血，中间献一次血小

板。她还极力动员身边的亲朋好友参加献血。日常会友，红桃也不忘分享，“就算献血不成功，也能提醒我们好好照顾身体。”

有次，红桃的一位亲友，在献血时，被检查出血压偏离正常值，所幸就医及时，这也让亲友们从犹豫不决变为积极参与。

“献血英雄群”里有位群友发出母亲急需血小板的求助，群里纷纷接龙报名，不到两小时，这位群友就收到了血站的好消息。母亲病愈后，这位群友特



“献完了，好开心哦！我的血能去帮助人，很开心！”志工刘伍香抱着“检查身体”的心态来献血，成功献血后难掩激动。摄影/郑爱娇

别想感谢红桃，红桃告诉他：“你只要把妈妈给你的好身体用来做好事，把这份爱再传递下去就足够了。”

“有位乡亲来献血，经筛检发现血压极度不正常，及时住院治疗才脱离危险，自此大家也对献血从害怕变为期待。”志工许梅杏说，“像这次献血活动，群里接龙的就有20多位，我们就组织交通，分上、下午两场。”

陈红桃的先生陈昆明，从不理解太太到耳濡目染之后，这次也带了五六位街坊邻居来献血，献完后，陈先生笑容可掬，“感觉很好，心情欢喜，做好事、献爱心，能帮助有需要的人。明年还会来。”

“他们夫妻是‘行善行孝不能等’的模范，由于人缘好，大家愿意听他们的，他们也带动了许多人，献



志工陈红桃（右三）领队组织“献血英雄群”从二十多公里外翔安区赶到厦门市中心血站，并陪伴首次献血者，给予力量。摄影/林丽雅



血站门口，热浪扑面而来，志工张开明（右）不顾腰椎间盘突出不适，早7点就迎来送往，下午依然坚守岗位。摄影/林素玉

血也让社区居民更加团结。”许梅杏看着陈红桃夫妻称赞道。

心静身爽 身心自在


三伏天稍微动动就让人汗意盈盈。志工提前一天，把需要的物品从同安区西柯镇载到中心血站。

“感恩，拜拜……”“感恩呐，很棒！”站在血站门口的志工向来献血的人送上声声“感恩”。从早上7点开始，他们迎来送往、引导停车位置。“来，往这边。”见到车辆进来，迈着蹒跚的步子，志工张开明赶紧为车辆做引导。

“脚筋不知道压到什么，腿有些

紧绷。”两年前，张开明腰椎间盘突出，导致几乎无法站立，经过治疗，已有所好转，“只是现在仍然不能久站”。协助引导车辆进出的他表示，会在休息空隙，找地方坐坐。

血站工作人员吴小丽感恩志工协助圆满献血活动，她说：“你们贴心地准备各种点心和补血饮品，关心献血者，提供更多的人文关怀，弥补了血站工作人员忙碌时无暇顾及的事情。”

“‘美丽厦门 卷袖之爱’无偿献血活动已引领并推广到泉州、漳州、福州、哈尔滨乃至全国。”八年来，慈济与厦门市中心血站一起，同心守护生命。 

爱的驿站

撰文/卢建锋、庄严 摄影/广州真善美志工

十多年的社区耕耘，
慈济广州番禺区雅居乐环保站在居委
与广州雅居乐物业管理服务公司的支持
下建设起来。
雅居乐环保站位于商业街大舞台后
身，交通便利，
志工宣导垃圾分类、资源回收，
受邀参加社区公益活动，
大家在环保站找到乐趣与价值，
这里也是大家心中爱的驿站。

凌晨五点半，天刚蒙蒙亮，雅居乐
花园小区10层的一间卧室亮起微黄的
灯，年近七旬的杨德敏起床洗漱完毕，
穿好慈济志工服出门。坐电梯到一楼，
骑上自行车，在迷蒙的天色中，来到位
于小区路边的钱大妈生鲜门店，开始一
天的垃圾分类实践活动。

钱大妈生鲜店每天早7点准时营
业，以前，店员会把进货的纸皮和白色
泡沫箱丢进垃圾桶。在志工的宣导
下，店老板愿意把物资交给慈济人，
但前提是，必须每天早上开业前清理
干净。

于是，杨德敏每天一早来到生
鲜店，将店里收集的纸皮和泡沫整理



好，载着可回收物资送到小区商业街
的雅居乐环保站。

十年坚持换来支持

雅居乐花园小区商业街有个大舞

回收的儿童读物等各类书籍整齐地摆放在书架上，摆上几把椅子，即是简朴
素雅的读书角，孩子们常常被吸引过来。摄影/阮小慧

台，舞台位于商业街的中心位置，人
来人往颇为热闹。不远处的人工湖，
湖水碧蓝，湖边种满了绿油油的景观

树，放眼望去赏心悦目。

十多年前，广州市番禺区南村镇
雅居乐花园小区的路边空地便是志工



公司的互动交流增加了很多。志工常受邀参加社区的公益活动，宣导垃圾四色分类；协助社区维护居民核酸采样秩序等；有时，物业公司在大舞台开展文艺活动，志工也会受邀表演手语。今年年初疫情严重时，环保站摇身变成补给站，志工为忙到深夜的医务人员煮热食。

每周六，广州慈济环保日。这一天，在商业街大舞台前的空地中间，几位志工忙碌地将居民带来的物资分类放进不同的箩筐里，每个箩筐上竖着标有塑料瓶、铝罐、铁罐、旧衣服、电池等牌子。旁边的一排长桌上，摆放着二手玩具、书籍、衣服和

凉席上的“玩具漂流馆”堆满色彩缤纷的儿童玩具，一到周六上午，便吸引了很多四五岁的小朋友围坐玩耍。摄影/阮小慧

十多年前，没有存放环保宣导的展架、回收筐等物资的场所，小区的路边便是志工的流动环保点。摄影/曾峰

的流动环保点。

2011年3月19日，许华和黄明逸等志工第一次来雅居乐花园小区宣导环保，“当时条件比较艰苦，环保活动需要的展台、展架、回收筐、惜福物资等，都放在林纯逸的公司。”许华介绍，每周六环保日，林纯逸再让员工将环保工具和展架等送来环保点。

志工坚持在社区宣传环保，风雨无阻的行动力让物业公司很感动，物

业公司无偿提供舞台后面的杂物间便是雅居乐环保站的雏形。

2018年，志工动手将杂物间装修成社区环保站。走进环保站，一楼是会客室兼学习室，正前方的墙上挂着投影幕；二楼一侧的货架上摆满了居民送来的二手物资，包括书籍、衣物、小电器、日用品等，还能使用的物品给有需要的人惜福再用。

环保站建起来后，志工和物业



小日用品，这是“惜福区”。

不远处的一块大凉席上，堆满了色彩缤纷的儿童玩具，这些玩具都是社区居民送来的，不知不觉积攒了两大箱。一到周六上午，玩具就被抬下来，凉席上的“玩具漂流馆”吸引了很多四五岁的小朋友围坐玩耍。

“玩具漂流馆”的旁边是读书角，回收来的儿童读物等各类书籍整齐地摆放在双层书架上，摆上几把椅子，即是简朴素雅的读书角。大一点的孩子常常被吸引过来，坐一坐，翻

看书籍。

寻寻觅觅得幸福

环保站装修过程中，吴广超因搬运钢材拉伤了右手手臂，疼痛感持续了大半年。

“如果当初外包给装修公司，你就不用受这份罪了，治手臂还花了不少钱，得不偿失呢？”有人为此反问她。对此，吴广超笑而不语，她心里最明白，有的事情亲自做了才有切身体悟。



参加垃圾分类、资源回收，让吴广超（左）和梁育莲（右）的业余生活充实且欢乐；通过做环保，也让家庭更加和睦。摄影/阮小慧



杨德敏（左）每天一早6点整理钱大妈生鲜店丢出来的纸皮和泡沫箱，载着可回收物资送到小区商业街的雅居乐环保站。摄影/曾峰

以前，吴广超很喜欢穿名牌、旅游和寻觅美食，是典型的事业狂，经常加班到很晚才回家；有时，为了工作应酬要喝酒，醉酒后只好打电话让先生接，长此以往，家庭气氛变得很不和谐。

2014年，吴广超夫妻参加“实业家生活营”，慈济的精神理念深深地打动了他们的心，夫妻俩决定开始投入慈济做志工。“做慈济事，帮助别人，净化人心，看似什么都得不到，却能让我乐此不疲，从中找到长久的快乐。”广超说道。

吴广超从前脾气急躁，性格像男人，外号“超哥”。为了避免洗头麻

烦，头发只留像男生一样的短发。做工后，她留起长发，并将头发盘起来，优雅的仪态与温柔的话语，让她变得很温和。夫妻同为志工，彼此善解包容，家庭关系也渐渐恢复和谐美满。

有一句智慧好话让吴广超受益匪浅，“幸福并不是拥有的多，而是计较得少。”广超表示，做慈济表面看什么都得不到，但能因付出换来内心的知足，幸福其实来自于心灵的安定。

清晨，回收钱大妈生鲜店纸板的杨德敏是湖北人，退休后随女儿定居广州。刚来广州生活时，他很不适应，整天没事做，身体反而不舒服。偶然的的机会，女儿看到社区里的慈济



志工带领小朋友进行垃圾分类，把瓶瓶罐罐放在不同分类筐内，再把塑料瓶踩扁压平，从小培养孩子回收资源的习惯。摄影/苏绮红

环保站，就带他来做资源实践活动，从此他的生活变得忙碌又充实。

杨德敏说，“自从做了垃圾分类实践后，身体好很多。以前走路都走不稳，老感觉像踩棉花一样，现在每天劳动，身体得到了锻炼，走路也更加稳健了。能为社会做点事，自己的人生还有价值。”雅居乐环保站让他找到了退休之后的归宿。

传递爱的驿站

年过七十的蔡礼嘉，是雅居乐环保站的主要带动人之一。

蔡礼嘉在退休之后，本来找了一份工作打算继续上班，接触到慈济之后，就放弃了工作机会，全身心投

入雅居乐环保站。

每周六上午，他站在环保宣传展板前，向前来参观的居民讲解慈济环保理念。蔡礼嘉跟居民们说：“你们如果把家里不用的物资拿来环保站，就是在帮助别人，传递爱心。”在环保站做公益，不仅可以净化环境，更重要的是可以净化人心，传递大爱的精神，这让蔡礼嘉乐此不疲。

汪梁小朋友的妈妈陈妙珍在小区里做钟点工，经志工介绍，每周六上午带汪梁来环保站参加活动。起初，汪梁只对环保站的旧玩具感兴趣，后来在妈妈的带领下，他也动手把瓶瓶罐罐放在不同分类筐内，并帮忙将塑料瓶踩扁压平。

那天汪梁拿了一大袋酸奶瓶来环保站，这是他从幼儿园回收来的。幼儿园老师给孩子们每人发一瓶酸奶，“老师能不能把瓶子给我？”老师问他拿去做什么，汪梁说：“垃圾不乱扔，拿去环保站，既可以爱护地球，又可以帮助别人。”

有对夫妻志工每周六都带着两个女儿来环保站，“孩子在学校关了一周，来这里参加活动是难得的放松。这里有玩具玩，有书看，还可以劳动锻炼，和这么多人一起做好事，还能培养孩子的善心。做垃圾分类实践，实际是身心灵的教育。”

雅居乐环保站也常常有社区周边学校的孩子们前来参观。带领学生参观的老师表示，虽然平时在课堂上也会教学生爱护地球，在教室里也演示如何分类。但在现场亲身落实环保行动，让孩子们有更深刻的认识与体会。

很多孩子对环保十指口诀感兴趣，蔡礼嘉便领着他们来到环保宣传展板前，举起双手对着他们说：“小朋友们，伸出我们的双手，一起来念，瓶瓶罐罐纸，电13570。”在蔡礼嘉的带领下，孩子们都兴奋地举起双手，跟着比划，环保理念和善的种子不知不觉“种”进孩子的心田。



蔡礼嘉领着孩子们来到环保宣传展板前，举起双手，“小朋友们，伸出我们的双手，一起来念，瓶瓶罐罐纸，电13570。”摄影/黄智慧

初冬，献给大地一首抒情诗

撰文 / 裘冬梅 摄影 / 周圣、陈光辉、金波

孩子们的奇思妙想，把四季的美装进了画框、把美好的祝愿装进了画框，也把天真柔软的童心装进了画框。净山海、净大地、净心田，一颗颗纯洁的童心，是他们献给大地的一首首抒情诗。

赤橙黄绿青蓝紫。山像一个内敛的色彩收藏师，慷慨地向人们展示一个明艳的初冬。

雨后初晴的温泉湖，有人在散步，有人在拍照，有人在露营，有人对着一

山一湖在发呆……人和自然是如此的和谐，如此的心意相通。只是那些被丢弃的饮料瓶、果壳、烟蒂和纸巾，总是蓦地闯进人们的视野，像一支美妙的乐曲却出现了不合拍的音符。



小朋友们一齐出动，全神贯注、一丝不苟地在草坪中捡拾丢弃的烟蒂和果壳，为温泉湖“深层洁肤”出一份力。摄影/陈光辉



林子里，孩子们挎着小篮采集作画的材料，他们要以落叶、树枝、花草为原料，把大自然收入画框中。摄影/陈光辉

11月20日，慈济环保小卫士在浙江省绍兴市温泉湖开展了一次“净山海 净大地 净心田”活动，用稚嫩的双手为山水拂去了几许尘埃。让水杉林、小雏菊、山茶花、乌桕树，让柔软的草坪，甚至让枯萎的狗尾巴草，也重新焕发了动人的光芒。

温泉湖“深层洁肤”

环保小卫士三三两两的，或和小组同伴搭档，或和父母同行，手中拿着手套、垃圾袋、钳子等，这一次，

要给温泉湖做一次“深层洁肤”。

眼见灌木丛里有个矿泉水塑料瓶，藏得有点深，钳子够不着，那就弓起身子钻进去，小卫士的小手探进去，差一点点、还差一点点，身子再钻进去一点，小手再探进去一点，终于够着了。

一张张被水泡过且沾上泥土的纸巾，软塌塌，黄蔫蔫，还有伯伯叔叔吸烟后，随手乱丢的烟蒂，小卫士耐心地夹起垃圾，放进垃圾袋；还有那么多瓜子壳，戴着手套不好捡，也没

法用钳子夹起来，10岁的小卓和5岁的小奕专门对付果壳和瓜子壳，他们摘下手套，用手捡。

净山海，净大地，最终净的是心田。要想山水干净，环境整洁，就要像爱护眼睛一样爱护这片山水。净山净水后的温泉湖，仿佛做了一次深层洁肤，更加温婉明媚。

藏在叶子里的世界

枫叶，鹅掌楸，水杉叶，狗尾巴草，乌桕叶……每一片叶子、每一棵小草都有花语、长相、颜色和气味。吕柯梦与徐琪楠老师采撷了一把叶子，让环保小卫士介绍叶子的形状。

大自然给予我们如此丰富的馈赠，叶子展示如此美妙的身姿，孩子们也用同样美妙的语言描绘出它们的形象。

有孩子说，是椭圆形、带刺形、圆形、条形、扇形，还有手掌形……

有孩子说，像花瓣、像嘴巴、像松鼠尾巴、像蝴蝶和跳舞的小公主；还有些像鱼，可是少了鱼眼睛、鱼尾巴和鱼鳍……

孩子们用自己“童眼”描绘树叶的色彩：嫩绿色、深红色，浅黄色、明黄色，像雪一样白。她们觉得老师手中握着的，就是“一年四季”。春天的绿，夏天的红，秋天的黄，冬天的白，在掌心里，也在眼眸里。

孩子们的想象力是无边无际的，他们在语言的河流里诗意地漫步。

献给大地的抒情诗

面对大自然的馈赠，孩子们不仅用美丽的语言描绘，还用落叶、树枝、花草为原料，把大自然收入画框。

林子里，孩子们挎着小篮子采集材料。小奕采集了一篮子树叶，“我的篮子里有春天，也有秋天。”

干净挺拔的水杉林里，有湖边荡漾的水汽，也有淡淡的阳光透进来。这是一所建在大自然里的创作室，创作者是一帮孩子，他们要把自己的作品送给孤独的留守儿童。

小贻粘贴了几枚绿叶后，想要画几朵云彩，突然找不到水彩笔了。她急得直抹眼泪，后面的天天赶紧把他的水彩笔送过来。小贻用各色叶子创作了一幅《小公主》。小公主头戴花冠，张开双臂向着太阳奔跑。风吹来，小公主长发飘飘，衣袂飘飘。

柏子叶、竹叶、狗尾草、爬山虎作材料，颜色有红、绿、橙、灰等七色组成，11岁小洋的创作《七色花》。红色代表爱心，淡绿的三角形叶代表健康，箭形的竹叶代表勇敢，狗尾巴像毛茸茸的尖，代表忠诚的小狗，爬山虎代表幽默风趣，橙色代表浪漫和美好的世界，黄色代表积极向上。小洋的作品表达出对所有留守儿童的祝福，祝福他们健



小鑫分享创作《爱的礼物》的初衷：“因为留守儿童从小就缺少亲人的爱，我想送一个爱心给他。”摄影/周圣

康、活泼、幽默、快乐。

《蝴蝶》的创作者小添，他希望收到这幅画的小朋友天天开心，有一个美好又快乐的童年，能像蝴蝶一样在蓝天下自由自在地飞翔，实现自己的愿望。

“两条相对游来的鱼儿代表相亲与和睦；蓝色大海代表纯洁、自由，希望留守儿童及其家人能相亲相爱。”11岁的小宇分享他的画作。

小鑫创作的画是爱心形状，“留守儿童从小就缺少爸爸妈妈的爱，所

以我想送一颗爱心，希望收到这幅画的小朋友充满爱与正能量。”

还有的小朋友创作了《垃圾分类，从我做起》《漂亮小姐姐》《两只松鼠》《蓝色的海洋》《爸爸回家了》《年年有鱼》《温馨的家》……

孩子们的奇思妙想把四季的美装进了画框，把美好的祝愿装进了画框，也把天真柔软的童心装进了画框。净山海、净大地、净心田，一颗颗纯洁的童心，是他们献给大地的一首首抒情诗。

■

看天下事，听众生声

自2014年10月6日，慈济首次为叙利亚难民举行发放，让孩子放下仇恨，在心田埋下爱的种子，志工遂为难民儿童奔走，成立满纳海国际学校。

八年前，在工厂里工作的小男孩阿里受访时说，常自问为何土耳其的小孩去上学，而自己却要去打工；2015年，阿里开始就读满纳海中小学，如今全家搬到加济安泰普省，阿里也特别录制一段影片问候我，并希望攻读信息工程发挥所长，亦发愿将来当一个慈济人，回馈社会，成为别人生命中的贵人。

透过一张张今昔相比的照片，许多叙利亚孩童因为教育而重拾欢颜，至今年9月初，满纳海毕业生及大学助学生，共有15位就读医学系、10位牙医系、10位护理系及46位医疗相关科系。满纳海国际学校副校长穆尼尔分享：

“当我得知自己的一对子女，分别考上医学院和牙医专科时，我很感谢；几十年来，我从来没有像现在这样开心，这是流落他乡得来不易的幸福。”

被萨卡里亚大学医学院录取的于婕安，也专程回到母校满纳海国际学校，报告这个好消息，并发愿在未来行医路上，要与慈济合作，为经济困顿的病人义诊。另一位考上医学系的毕业生阿布分享，如果没有满纳海，自己依旧是个在工厂打工的辍学生。

看到这么多孩童转变生命，我和余自成说：“真的要把慈济历史留下来，就需要好好盘点每一个人的生命历史。你现在也在盘点生命的历史，因为投入慈济，所以你的生命价值与慈济会合在一起，所以要好好把握因缘。你有特殊的因缘到土耳其，而且遇到叙利亚难民孩子，这几年的过程

有很丰富、很有价值的故事。孩子们与他们的父母都经历过战乱的血泪历史，很多人原本在叙利亚的生活很不错，却因为少数人的欲望惹战祸，让许多家庭陷入苦难。”

“你接触到的这个孩子愿意投入慈济，用他的生命、发挥他的愿力，所以他与慈济、与你特别有缘，这段故事很有价值。”

慈济人分布在许多国家，在慈善救助的过程接触到许多悲欢离合的人生故事，如果当下就能用影音、文字记录下来，就是最真实的宝贵历史纪录；很希望慈济人用心回忆过去，把

满纳海的孩子长大了

土耳其满纳海国际学校学生人数，最多时共有4312位学生，其中1200位在线上上课。然而自2018年开始，学校按照规定，只能招收531名学

生。至今已从满纳海毕业的学生共333位，其中有232位继续升学。当年背着书包逃难的杰内德，把慈济每个月的助学金金额记下，发愿未来有能力要

缺漏的生命历史补充完整，也把慈济历史补充完整，同时见证慈济人的生命价值。

生命让身体运作，应该要做什么事情才是对的，经过思考之后而有所行动。就像土耳其慈济人在看到叙利亚难民的苦以后，经过思考，就开始积极行动，疼惜孩子，同时教他怎么做才是对的。

慈济人的付出虽然是无所求，还要向人传达真理，拉长情、扩大爱；要掌握正确方向，教导善与爱，并且用感恩、尊重、爱的精神，带动、培育在地志工。

生。至今已从满纳海毕业的学生共333位，其中有232位继续升学。当年背着书包逃难的杰内德，把慈济每个月的助学金金额记下，发愿未来有能力要

加倍回馈给慈济。这个心愿在上个月实现了，杰内德恳切表达希望能给他感恩报答的机会，将来也能告诉下一代，人生中遇到考验时，得到他人帮助，要懂得感恩回馈，将善与爱传给需要的人。

满纳海国际学校觅得新校地，师生也趁着新校舍动土前，安排一趟巡礼。学生扎伊德说：“感恩慈济找了这块土地，要盖学校让我们读书，我也会做一个勤奋的学生，包括我的所有同学，都会报答你们给我们的这份恩情。”

余自成与胡光中夫妻有因缘到土耳其生活，又有因缘接触到叙利亚

或其他国家的难民，用方便法引导他们脱离困境；举凡济助生活或是帮孩子读书受教育，都对他们有很大的帮助，很令人赞叹。也因为土耳其有这三位慈济人，慈济才有办法在当地深入帮助这么多苦难人。

“你我虽然距离遥远，我们的心都贴在一起。现在的科技发达，你们可以时常联络，及时回报当地状况，商讨如何付出；土耳其有需要我们帮助的人，就请你们承担起来。”世间有苦难，只要听到、看到，能做到的，对的事，就把握因缘，尽心尽力去做。

培养长情厚爱

9月18日午后发生的池上地震，规模里氏6.8级的浅层强震造成屋损桥断的灾情。如此强力的摇撼虽然造成灾情，也有人员伤亡，所幸大致平安，

大家都要感恩平安度过灾难。

灾后各地有建筑修缮专业的慈济志工，自动自发集合到花莲玉里及台东等受灾地区，很多慈济人都是放下

自己的事业，或是向公司请假而来。

“据说慈济人为地震受损的家庭修缮，还特地去找和原来花样、颜色相同的地砖来铺；有的磁砖花样已经没有了，他们就去找出相近的样式。所以说慈济人不只是尽力，还很尽心，要将灾害造成的伤痕尽量抚平。这分长情大爱，难以言喻，只能用

‘感恩’两个字表达。期待所有的慈济人，都与我一样，看到这群慈济人付出的画面，就要生起感恩心，感恩他们让住户的心安定下来；慈济医院医师也为这群上了年纪的修缮志工针灸保养，舒缓他们的腰酸背痛；人与人之间相互关心与支持，很温馨，很令人感恩！”

玉里慈济医院的灯不熄灭

玉里慈济医院院长陈岩碧感恩同仁这段期间坚守岗位，守护着乡亲与医院。强震后，休假同仁陆续返院支持，行政同仁第一时间确认医院建筑物无立即性危险之虞，让医护能安心地守在急诊室抢救生命。

当天在急诊室值班的林志晏副院长，描述地震发生当下，摇晃到无法站稳，只能扶着病床栏杆稳住病人，接着就有伤者陆续涌入急诊室，逐一

路忙到深夜11点多，才有办法打电话回家关心妻小。护理科主任郭雅萍感恩全院团队圆满这一次守护生命的重要任务：“这是玉里慈院守护当地23年来，最重要的使命。地震过后到现在，街头巷尾还是可以听到乡亲在讨论灾情，表达担心受怕、不安的心情；玉里慈院的灯不熄灭，我们会如常地守护大家的健康和爱。”

“医疗是救命的地方。我时常

说，大灾难中有二种建筑不能倒，一个是医院、一个是学校，所以医院和学校建筑要很坚固。这次地震也是给我们再次检视建筑安全的机会，请大家用心做好全院的总体检，补充不足之处，守护生命的堡垒要很稳固。医院安全、同仁平安，才能好好

地尽到守护生命、守护健康、守护爱的责任；医疗同仁健康，才能长久地救苦、救难、救伤、救病，救护更多民众的生命健康。很感恩全院同仁合和互协，有事大家一起投入，彼此关怀、相互爱的鼓励，提振元气，就有充足的力量担起守护当地的重任。”

警觉气候时钟倒数中

看到纽约联合广场气候时钟上日益减少的秒数，警惕着全人类，爱护地球是每一个人的责任。气候时钟是以碳排放速度计算，倒数距离地球平均温度升温摄氏1.5°C的时间，现在只剩下6年306天17小时32分10秒，不到七年！

“此时地球环境被严重破坏、污染，刚才看到气候时钟只剩不到七年时间，全球就要面对无法扭转的气候灾难，更令人担心，很需要呼唤全球人警觉此一迫在眉睫的危机；只是紧

张、担忧是没有用的，要积极面对现实，赶快做出改变，让空气净化、让地球平安。”

减少碳排放最快速的方法之一，就是蔬食。要向全球推素，就要讲出蔬食为何可以减碳的道理；而且人类茹素，就可以不要畜养那么多牲畜，避免动物与人争粮，也能保存大量地球资源。若能引导人人不因口欲而杀害动物，培养爱心、呵护生灵，且保护身体健康。

蔬食有大学问，请年轻人多多用心探讨，将知识转为智能，可以发挥很大的良能，净化人心、保健人体，还可以爱护地球；最好的带动，就是身体力行，做出典范。“现在的人心危机很高，而且气候变得很极端，所以我一直说‘来不及了’！”

不只是气候时钟不断倒数，所

剩时间愈来愈少；“是日已过，命亦随减”，人生时间一点一滴减少，一定要好好把握当下了解道理、提高智慧，不要让智慧漏失。“若说垃圾减量、资源回收再利用，慈济已经实际做出成果，我们要很珍惜，将慈济的方法广传于人间；慈济人要好好运用慈济理念带动同侪，推及全人类。”

展开今年度岁末祝福

“时间过得真快啊，已近年终，又要进行一年一度岁末祝福；时日已过，一天天地过去，年关就又到来了。这一次出门差不多要一个月，回来之后再过不久又要出门，在外迎接新的一年。尽管有这样的安排，是否能如我所说般，按照时间如常进行呢？我不知。我心中一直都有无常观，人人也都要有无常观，时间不要空过，分分秒秒要把握。”

台东县池上乡杜园，杜园是杜俊元纪念双亲的两千坪祖厝，园内的活动中心成为“慈济9·18地震灾后重建协调中心”。

“已经有一二十年没有走进杜园了，今天再次踏入，看着环境在熟悉中也有陌生，过去是古厝，现在完全不一样了，不过新建筑也很有人情味，庭园草木很美；听到大家的分享，亦感觉到温馨人情。”

感恩关山慈济医院团队长年在此守护生命、照顾乡亲，尤其关山镇有许多老人家，身体有恙时，就近有慈院的医师、护理师照护，让自己很放心。“刚刚看到墙上写着：‘若无闲事挂心头，便是人间好时节’；我说‘若无烦恼挂心头’，真正让我不用担忧，我就真诚感恩！感恩大医王与护理们，守志奉道，在关山照顾乡亲。”

为天下众生肩挑重担

每个人都有不同的人生际遇，或许曾经走过艰辛坎坷路，不过人生本是苦，我也是有苦，是苦天下众生所苦；慈济人各自家庭的担子，一肩就能挑起，而我所挑的是天下众生苦难偏多的重担。

“从当年离家来到台东，就奠定了我要走的路；后来因缘而在花莲落实慈济，开始就是志在天下。每天我

医疗同仁都守住了最初选择就读医疗相关科系时的志愿，守护生命、保护健康；既然发心立愿要走这一条路，就脚踏实地，认真地走，做自己要做的人，“守志奉道，其道甚大”，自己的生命很有价值，也做出典范，为后来的人铺出一条大道，让后面的人看到这一条路的生命希望，也愿意跟上。”

看着全球地图，听人报告哪一个国家发生灾难，是人祸或天灾，就从地图上了解这个国家在哪里，或是看着新闻了解天下事。”

钱要赚多少才够用？到最后能否带着所赚的钱财而去？其实人的一生不能只是耗用资粮，要多用心与力，多做一些好事，见苦知福、行善助人的感受与心得，会成为福与慧的种子，深入意识。

温馨人情比风景更美

“今天从花莲南下，看着沿路风景，花莲、台东很纯朴，还是有乡村的味道，尤其是走在绿色隧道里，远远看过去就像绿色的拱门，经过隧道时感觉很清凉。人间风景美，人情更美啊！”

“来台东之前，先到池上杜园，那是高雄杜俊元先生的老家所在地。旧地重游，时间过了一二十年，景象已经有变化，但还是很有亲切感，我很感念杜先生投入慈济以后，尽心用力护持志业，高雄静思堂的土地也是他发心捐赠。”

随着时间流逝，记忆中的景物大不相同；看见过去经常一起做慈济事的资深慈济人，从黑发变白发，形貌也变了。世间本来就不断在变化中，不过人与人之间的情同样温馨。

“五十多年前，我每次来台东，总是住在王校长（王添丁师兄）与黄老师（黄玉女师姐）家里，因为当时是王校

长负责台东的慈济会务。他很慈悲，每个月骑着摩托车上山、下乡去看贫困户，而且岁末冬令发放时，也是亲自用摩托车载着物资，挨家挨户去发放。”

“真诚的爱会在人群中相互影响，也会有人受到带动。我住在他们家的时候，对面的郭先生（郭恒敏师兄）每天都会过来听我说话，还有隔壁的自行车行，以及周围邻居都会来。台东的慈济人从一二颗种子慢慢地成长起来，人人发心，力量会合起来，台东的志业就这样一步步发展起来。”

当初我离家往东走，第一站就是台东鹿野。从刚刚刘文瑞所呈《一步一脚印：台东县珍贵老照片专辑》中，看见鹿野的老小区相片，很有亲切感，不过相片里景象也与自己记忆中的不一样了。“虽然景象变了，资深志工的形貌也随着自然法则变化，但是看见人人平

安，我就欢喜；外相有变，不过护持慈济的精神没有变。”

今年岁末祝福主题是“慈悲行善福满门，智慧处世德传家”。“要走入人群，才能见闻广阔、见苦知福，看见人间苦难而去关怀、帮助苦

此生价值写在历史中

因病去世的吴水木，平时与许多人结了好缘，让很多人思念他，他的身影还活在大家的心中，这就是他此生的价值，值得让人家追思、赞叹；更有价值的是他做出典范，可以带动人，告诉大家这条路的方向是对的。

“昨天从花莲到台东，看着沿途的景象，农田开阔，已经结实累累，快要可以收割了，只要四大调和、风调雨顺，就能大丰收；再经过碾米、包装、贩卖，就可以让许多家庭飘出米饭香。”

难人。请大家一定要精进，有做才真有福；若没有付出，没有与人结好缘，只是用口说，还是得不到福。台东与师父的缘这么深，你们更要殷勤精进，从第一代传给第二代，代代相传，这才是人间的大福。”

人们能够安然生活，衣食无缺，都要感恩许多人的心力付出而成就。大地农夫辛勤耕种，日日辛劳，最大的回报就是看到农作物丰收；从我这里传承的慈济种子就像稻谷，可以长出一把秧苗，之后分株插秧，又可以培育出许多稻谷，每一颗都很饱满，由农夫持续耕耘照顾，再从“一”生无量，不断拓展。

昨天在台东看到一群资深慈济人，感慨很深，彼此相识时都正值壮年，他们现在头发白了、背驼了，像黄玉女师

姐坐着轮椅来相见。“我离家到台东时，还没有出家，先暂住台东莲社，黄老师他们是莲友，就这样认识。”

“过了一段时间，我在花莲出家了，之后成立佛教克难慈济功德会。黄老师他们在台东知道花莲有这个功德会在做救济，所以在得知有一个住在墓地的失明老人以后，就通报给功德会，我们再次见面。”

接案后带老人去看医师，希望将他眼睛医好。医师为他检查，认为他年纪大了，开刀有危险，所以没有动手术。从此慈济每个月济助生活，也给他一个安身的小木屋。“人生总有第一次的发现，总要跨出第一步，你我都是靠

卸任不是放手，更上层楼

在人间，要珍惜共聚在慈济的因缘。承担干部的时候，负起相应的责任，做事同时培养人才；人才培养起

着因缘共聚在慈济；虽然我发心立愿要救人，但只凭我一个人的力量做不到，要连接起在每个地方与许多人的因缘；也因为有这么多人加入和护持，让我坚定心志、发挥愿力。因为做慈善，看见贫病人无力就医之苦，所以决心建医院。因缘重重叠叠，随着时间累积丰富的慈济历史。”

大家所怀念的慈济人吴水木就在历史中，他的生命与慈济历史重叠。

“随着时间过去，人变老了，生命被时间分分秒秒带走了。我一直教大家回忆过去，是要大家记得发心的因缘，但是要放弃过去的烦恼，珍惜现在，延续好因缘到未来。”

来以后，把干部责任交托给他们，卸任以后的慈济人还要不断陪伴，分担愈来愈多的慈济事。

“干部卸任并不是放手，而是要更上一层楼，除了传承自己过去的经验，也要和现任的干部一起面对、因应当前的状况，共同进步。所以虽然没有干部的名，责任仍在，何况现在的社会很需要慈济人。虽然各人有自己的事业，但是发心走入慈济，事业固然不放，志业更要承担，而且是双肩挑双担，四大志业都要关心、都要承担。”

资深者一路走来，成就了温馨有

人人点亮手中这盏灯

五十多年来，慈济的人道关怀已经普及国际间的一百多个国家和地区；现在若得知灾难讯息，当地慈济人会先彼此确认平安，并向本会回报平安，表示要动员前往勘灾、赈灾。“我会一再叮咛他们，要确认灾情已经稳定，交通安全无虞才可以去，到了灾区仍然要提高警觉等等，唠唠叨

爱的小区，受到地方肯定；请大家再接再厉，把慈济情再拉长，让大爱叠得更厚，让小区、社会更加祥和。

“看见人间种种苦，会感觉自己很有福。所说的有福，不是赚很多钱，而是心灵富有，有无量的爱。”大家要拉长情、扩大爱，将情与爱从自己的家庭、事业扩展到社会大众，帮助社会祥和，自己的家庭、事业就能平安顺利。

叨总是这些话，说过了还要再说。所以即使我天天都在精舍里，但是我的心天天都这么忙碌。虽然忙，但是心要很清楚，要忙得有价值。”

“大家常常听到我说要盘点生命的价值，你们回想自己的人生，如果把‘慈济’拿掉，还剩下什么呢？可能是为了生活而忙，没有什么回忆的价值；投

入慈济以后，和一群慈济人在一起，彼此有共同的方向，庇护、爱护众生。”

许多人投入慈济以后，会先改变自己，进而影响家人，改善了家庭气氛；在外与人互动时，遇到过去与自己有摩擦的人，会多想一想，忍下一时之气，不再与之恶言相对。“两个人吵架，哪一

生命价值随时间增加

一天二十四小时，到底能做多少事情？生命价值是随着时间耗损还是增加？之所以教大家盘点生命价值，就是要大家时常自我反省：做了多少对人间有益的事，有没有做错事，有错就要赶快忏悔、改正，时常警惕自己不要再犯。过去曾经起冲突，现在还见得到面的人，也许一见面又起烦恼心；要转一个念头，想到彼此有因缘同在慈济大家庭里，一起做慈济事，要合和互协，这是师父的期盼、叮咛与交代。

个人胜利？是能忍的人、有爱心的人，最终对方受到感动，也会被感动。”

“要如何才能让人间祥和平安？生气时要想到师父说的，要吞忍，把不好的话吞下去，忍住发脾气的冲动，消除人与人之间的冲突。只要转一个心念，就知道自己应该怎么做。”

起了这个念头，即使看到这个人还是不欢喜，仍然要柔和声色，为之前的不愉快道歉，将来见面时也能和气互动，心会很自在。“冤可解，怨也可消，共同欢喜做慈济事。”

“常有人请师父为他们祝福，以消灾解难；而我所能做到的，就是教导人人解冤释结——心若起烦恼，要赶快转过来，善解、包容，将原本心中怨怼的人带进来，转变成与自己最贴心的人。”

“过去结了恶缘的人，我们不再与他们交缠恶因缘，要将怨结解开，化解怨气；能够将对方带进来，也就发挥了净化人心、祥和社会的良能。”既然能够感化原本与自己结恶缘的人，更要引导亲近的人，让自己

的家人、亲友，小区里的左邻右舍都受到感化，人人心理健康、身体健康，家庭、小区就能和乐平安；人人乐于行善造福人间，自然能够使社会祥和。净化、感化、转化人心，让人间转恶为善，就是你我的使命。

资深慈济人更要说慈济

慈济人发挥长才，做包子、绑粽子等蔬食小吃义卖，不仅凝聚爱心，也带动小区志工，彼此欢喜互动，把善因缘结得更深。

不只在世间有事时发起活动、带动善行，平时就要经常与邻里互动，邀约人人来参与慈济活动，要时时发挥这股净化人间的力量。

“看到这么多资深慈济人在高雄，过去大家常常回到花莲，很亲近也很贴心；三四十年的慈济情很深刻，而且这分情是长情，我们发同一

念心，走同一条慈济道路。”

“师父也八九十岁了，算一算觉得这辈子来得有价值，价值在缘广、缘深。虽然我像小蚂蚁爬须弥山，很自不量力，不过有这么多慈济人与我同心、同志愿，都朝着同一个目标不断向上攀爬，一重山再过一重山，山路再陡、再崎岖，我们都一起走。”

年纪大了要更精进，心不退转，力也要发挥出来，否则时间一直过去，如果没有出力，尽管慈济情还在，却没有结很多缘，将来能引领的

众生就少了；经常来到静思堂、小区的慈济会所，和青壮年、年轻的慈济人见面，自然就会相互认识，知道这是很久以前就投入慈济，能从资深者的分享了解早期精舍常住如何克难生活，又如何在克难中推展慈济志业。

“我们还是可以像以前一样，找机

会向人介绍慈济，让他们发心；不是只有带人做点心、做香积而已，要将他们带进来，了解为什么要素食，素食如何有益身体、净化心理，人人都有这样的概念而茹素，则人人身体健康，社会就健康。天有天气、地有地气，人也有人气，人人行善造福，就有福气。”

媒体必须指引正向

世间万象缤纷多元，若要向人宣说道理，就需要有文字；还可以运用影像、声音，让人耳目接触外境而体会道理。

“要净化人间，可以将道理用影像表达出来，包括戏剧，用说故事的方法讲道理，尤其大爱剧场很特殊，剧本都不是杜撰的，是真实人生故事，让人人看了都可以接受，在感动中有欢喜，流泪时还可以微笑，这都很美。人文就要展示出真、善、美的

一条大道，引导人向上、向善。”人间善恶交杂，心常在善恶之间拉拔，人文要发挥报真导正的良能，提醒大众分清善与恶，鼓励人人往善的方向，就不会后悔与懊恼，心安理得、理得心安。

用慈济人的人生故事制作戏剧，同时也是为慈济做历史纪录，而且是一部部很精彩的慈济历史剧。人生如戏、戏如人生，要将时间、空间、人与人之间发生过的事用戏剧表达出来。



“忙”与“盲”

常常听到有人说“借着忙碌的生活来忘却烦恼忧愁”，或“借着勤奋的工作来忘记不愉快的过去”。所以，不管是否忙得有意义，至少它是打发时间，以时间换取空间的一个好方法。

因此，“忙”也是一种方法，如能积极地“为工作而生活”，而不是无奈地“为生活而工作”，则这种“忙”是有理想、有原则的，生活及工作更会有重点，这种“忙”甚至可以称为一种“生活艺术”。

当我们为工作或理想而忙碌时，我们是在做自己生命的主人；如是为人群而忙碌，则有限的生命更得以升华。相反地，只是为了让自己的生活好过一点，或者为了名利，虽然外表也是在忙，但因“为生活而忙”，所以必定忙得很无奈，更别谈在忙碌中主宰自己的人生。

一个真正忙碌的人，他没有时间去批评别人，没有时间去说长论短，也没有时间去看人家的缺点，因为他还有更重要的事情要做，例如帮助那些能力不足的人。所以，当日子忙得很充实时，可以体会到“一忙除数害”——忙得没时间生病，没时间说是非、听是非、传是非，也没时间逛街，甚至忙得忘却一切的烦恼。

俗语说：“忙人无是非。”那是因为真正忙碌的人，白天太忙不方便谈是非，晚上则太累没精力说是非。不过，我们仍要时时自我觉察“因何而忙”。忙得有目标、有重点、有意义，这才是真正的“忙而不盲”。一个人如果能忙得很欢喜，也忙得无悔无怨，自然能将忙碌后的辛苦化为成长的喜悦，一切的辛苦转化成幸福，生活充满了生命力。

有人因忙碌而盲目，在醉生梦死中忙着及时行乐；有些人因忙着吃喝玩乐，而在不知不觉中虚度时光；也有些人忙着让自己的外表风光，但却解脱不了内在的痛苦。因此，日常生活中，如果稍一不察，我们会因“身忙”而“心乱”，导致“事繁心也烦”，造成在忙碌中迷失方向，不知为何辛苦为何忙，这就是“无奈的

人生”。

如果“不知为何而忙”就表示人生已经迷航，失去目标或目标飘移，如此纵然忙碌一生，也可能是努力在做错的事。所以，在忙碌之际，维持生活简单，确保目标单纯，才是让自己不致“因忙而盲”的最有利支柱。因为生活简单才会自然，自然就是美；目标单纯自然专注，专注才有力量。

“单纯”不是头脑简单或愚昧无知，而是有条理、有原则、有重点，甚至是“一心一志”或“一门深入”。忙碌一生于无谓的追求，即使追求到了，仍不快乐，这是因为有努力的程度，却没有努力的方向。失去方向的忙碌，最终不过是让自己落入名利与物欲的轮回中，心灵依然匮乏，人生还是不快乐。

证严法师曾说：“看得开的人，就会应用其所有，忙忙碌碌地做志工。看不开的人，只会享受其所有，庸庸碌碌地过一生。”一样的忙碌却有不一样的心境，有人忙得满心欢喜，有人忙得哀怨无奈。“耐劳容易，耐烦难”，人不怕忙，只怕烦。忙碌的生活中，更要警惕自己，随时调整正确的处世心态，也要随时匡正明智的治事观念。“身忙心不忙”“身累心不累”，那是因为“事繁心闲”“忙而不乱”，一切都是“从心开始”。

——摘自刘济雨《心灵四神汤》

让瓶子再次真空



自我像是一个瓶子，也像是一个杯子。贪恋执著于杯中物品的人，不知道真正能装载东西的，是那个能给的空。能装的是杯子的那个空，正如我们的心无形无色，能承载一切，妙用无穷。但是一旦我们执著于心拥有的有形物质，我们的心就像是装满物品的杯子，再也装载不下去，只会惧怕失去杯中的物品。其实，能装的心、能给予的心才是无穷的。

证严法师诠释真空妙有的具体意涵，就是无私的付出。用空的杯子不断地装载水去帮助渴望的众生，付出之后要无所求，杯子才会再次真空。有所求的心就像是水倒出去了，却又装进了欲念的实体，杯子就无法再次真空装载更多的水去救度他人。因此无所求的付出就是真空妙有。人的心应是如此，才会获得永恒的快乐。

在慈济世界里，企业家不只出善款更出力，这是全世界的任何慈善团体所罕见的。企业家之所以愿出善款还来做志工，在“9·21”希望工程盖房子、铺连锁砖、种树铺草皮等，就是感受到无所求付出的富足。那是一种内心真正的富足。

慈济的发源是一群家庭主妇，她们当中很多人是幸福快乐的，在此之前，她们的付出只是顾着一个家。而有些是婚姻不幸的女人，在进入慈济世界之后，她们因着付出，因着无所求之心，每一个人的家庭逐渐走出困境，她们带领数百甚至数千人在各地访贫，散播爱的种子。她们生命的风华不在家庭幸福中完满，更不会因为不幸的婚姻而黯淡，她们都在为人群付出、在为社会奉献中实现了自我。

我们从小就被教导要追寻自我，认真读书，填好志愿，考上理想的大学，一路读到博士，学而优则政，或弃学从商，或从商场得意后从政，无论如何飞黄腾达是人人所企求的。但飞黄腾达是无止境的，拥有更多，忧惧愈多，如果自我完成是奠基于拥有多少事业的版图，享有多高的知名度，赚取多少的金钱，获致多大的权力及影响力，那一生努力追求之后的结局又是如何呢？最终的结局仍是无可避免地走入幻灭寂静的黄土之中。亚历山大帝一生丰功伟业，无人能及，他在英年之际死于

异乡；死前他要部属将他的双手放在棺木外面，好让世人知道他是空手而来，也空手而去。一切终归灭寂，为自己求的没有一样能永续，但是能付出的人却让生命在不同的时空及人们身上延续，那是无穷尽的力量延续，是真空妙有的展现，是人们自我实现更高的境界。

欲望的心，执著于自我拥有物的心，是短暂的、是会毁坏的、是苦的，也是局限的。一个真正追求自我的人必定是利他的。利他的心愈强，影响的时间及空间的范围就愈广，中国古话说：“计利当计天下利，求名当求万世名。”禅宗的慧能大师讲得更彻底：“世界虚空，能含万物色相。世人性空，亦复如是。”空的心、无所求的心、利他的心，才能使人真正成其大。人的性情典范如同证严上人所言，必须是“心包太虚，量周沙界”。心要像太虚之宽广，但付出的着眼点必须遍及每一粒沙，这是人格完成最极致的境界。付出遍及每一粒沙，心量包含一切太虚。无所执着，无所求于己，但也无所不给。

能给予才是永恒的自我体现。从这个角度看，自我实现及社会实现是不可分割的。给予愈多，自我愈宽广，愈无所求，愈没有失去的伤感及恐惧。当有形的一切都灰飞烟灭，一如瓶子的玻璃体破灭，但能承载的那一个能给的“空”依然具足长存。

——摘自何日生《一念间》

生命与爱



妈妈对小孩说：“你是妈妈的生命。”

小孩迷惑地问：“妈妈，什么是生命？”

妈妈望着孩子，微笑地说：“生命就是爱，你是妈妈的最爱，所以你就是妈妈的生命！”

小孩似懂非懂：“喔！那……妈妈，你也是我的生命啰！”

对一个少不懂事的孩子，谈生命的意涵，对他来说确实太高深了。

而妈妈用一个“爱”字就诠释了生命内涵的全部，也确实太高明了。

“爱”，让母子两人的距离拉近了，关系拉紧了，母子两人的生命，在“爱”的交会下熠熠发光了，生命的价值也在爱的承诺下无限增值了。

生命是由生到死的全部历程。孔子说：“不知生，焉知死。”意思就是在告诫我们：不要在意人死后何去何从，而应知道人生在世何价何义。如果我们既不知“生”是怎么回事，也不知“死”是怎么回事，又哪里能够知道“生”与“死”之间那段生命历程的真正意涵呢？

“生命”，其实包含两个概念：一是外显的存活现象；一是内敛的存活品质。

外显的存活现象就是生；内敛的存活品质就是命。

生的基础在身，也就是生理层面；命的关键在心，也就是精神层面，身与心构成了生命的本体，身心兼具，才是完整的生命。尤其心的正负趋向，更左右了生命品质的良莠。严格来说，良好而清澄的生命品质，才算是真正有意义的生命；莠劣而混浊的生命品质，生命就会有很大的瑕疵与缺陷。所谓“哀莫大于心死”，心死了，生命就完全失去意义与价值了，这样的生命再也不是我们所要的生命了。

当妈妈向孩子说：“你是妈妈的生命。”这时，妈妈心中充满了爱，爱占满了整个心，于是整个生命就是爱，爱就是整个生命，爱与生命已合而为一，浑为一体了。如果把爱从生命中硬生生地抽离开来，生命的内涵再也不丰盈，生命的花朵再

也不艳丽、不芬芳，不具吸引力了。这样的生命就像草木，未绿先凋，毫无生气可言；也像花朵，未开先谢，毫无美感可说。

是“爱”滋润了整个生命，是“爱”使生命变得更苍翠、更富朝气、更具喜悦、更有活力。所以，那位妈妈讲得没有错，“爱就是生命，生命就是爱”，当一个人排斥爱的时候，他就是排斥生命；当一个人喜欢爱的时候，他就是喜欢生命；当一个人害怕爱的时候，他就是害怕生命；当一个人不再有爱的时候，他就不再有完整生命。

“爱”的本质就是关怀；“爱”的目的就是分享与分担，也就是要和别人分享生命的喜悦与分担别人生命的忧苦。经由对生命的关怀、对喜悦的分享与对忧苦的分担，我们可以发现生命的视野更开阔了，生命的韵味更深邃了，生命的过程更动人了。

《吕氏春秋》云：“今兹美禾，来兹美麦。”不管是这一季美好的稻禾，还是下一季美好的麦稷，都要用“爱”来播种与滋润。“爱”是大自然生生不息的法则，大自然用爱哺育万物生灵，也用爱抚慰天下苍生。一旦大自然的爱消失了，天地生灵也必然灰飞烟灭了。

所以，每个人都需要爱的滋养与潜修。接受爱的滋养，我们的生命才会更丰厚，对爱进行潜修，我们的生命才会更焕发。我们应该用“爱”，和大自然打成一片；用对“爱”的潜修，和宇宙言归于好。个体的生命是短暂的，宇宙的生命是永恒的，只有爱才是通向宇宙深处、无往不利的护照，也只有爱才能将生存的一瞬，化为生命的永恒。

——摘自王端正《生命的风华》

24

吃好穿暖度「小雪」
节气养生秘诀

时序入冬，早晚温差渐大，11月22日（农历10月29日）是24节气中的“小雪”。在“小雪”这个冬季节气，养生秘诀的原则要温养阳气、肾气。所以，除了利用当季的食材食补之外，中医师还分享了位于肾经的太溪穴及复溜穴来做穴位按摩，希望能让大家健健康康温暖过冬。

“头为诸阳之会”，中医师表示，人头部的表面覆盖了很多微血管，所以，在中医冬季养生理论中，首先要注意头部保暖，可以藉由戴耳罩或毛帽来保护头部。

中医师也引用《黄帝内经四气调神大论》，记载了冬季要“去寒就温，无泄皮肤使气亟夺”，意指冬季要注意保暖，尽量待在室内，尽量不要出汗，因为出汗是阳气发泄的原因，别让天气的寒气把身体的阳气带走；另外也要注意保持心态的平衡，不要让心情有太大的起伏。

许多人都以为冬天吃麻辣火锅，可以让身体变热，但是要让身体吃得温暖，不等于要吃刺激性的食物，过油或者太刺激性的食物，反而会让身体过燥、火气过多，导致口气不佳、口舌生疮的困扰。

如果要食补，建议可以挑选栗子、洛神花等食材，饭后水果则是选用能够抗忧郁的香蕉，还有许多当季食材的原型食物，都是富含营养的很好选择。

冬季要温养阳气、肾气。中医师分享了两个可以在冬季按摩的保健穴位，分别是位于足部内侧，脚踝后方的“太溪穴”，以及太溪穴上方两吋的“复溜穴”。



这两个穴位都位于肾经，按压太溪穴可以益肾降火，而按压复溜穴则是益肾，还可以改善四肢逆冷。除了按压这两个穴位之外，也可以透过温水泡足的方式，来刺激穴位温养身体内的阳气。

香酥素松 燕麦脆

用材：

净斯大燕麦	100g
玉米糖浆	14g
海盐	1g
椰子油	20g
白巧克力碎	90g
巧克力薄脆片	30g
净斯海苔素香松	5g



做法：

1. 将材料一混合均匀，放入提前预热好的烤箱，150度烤20分钟左右。
(每个烤箱温度不一样，烤至微上色即可)。
2. 白巧克力碎隔水融化。
3. 将融化的白巧克力（温度30度左右）、烤制好的燕麦、巧克力薄脆、净斯海苔素香松一起搅拌均匀，整形即可。

注：在操作第三步骤时，动作要快要轻，防止巧克力凝结不好整形。

主厨分享：

低卡又解馋！无负担的小甜甜一口一个，香甜酥脆超级赞。酥脆的燕麦原香混合巧克力独有的醇香，饿了来两块，搭配小叶红茶或是乌龙茶，美味又饱腹。

食谱提供 / 陈艳萍

●联络处

慈济基金会总部

苏州慈济门诊部

江苏省苏州市姑苏区
景德路367号
TEL(0512)80990980

北京/天津

北京东花市联络处

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

天津联络处

南开长江道C92
文创园4号楼
TEL(022)83560775

上海

上海长风联络处

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

上海浦东联络处

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

江苏

昆山联络处

江苏省昆山市
青阳南路285号
TEL(0512)86176182

南京联络处

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

浙江

杭州联络处

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

四川

成都联络处

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

重庆

重庆联络处

重庆市北部新区
杨柳路6号102室
TEL(023)63113857

福建

福州联络处

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

厦门联络处

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

福鼎联络处

福建省福鼎市
星火工业区星火路3号
TEL(0593)7966365

泉州联络处

福建省晋江市
龙湖镇阳溪路锡坑工业区77号
TEL(0595)8526 6602

漳州联络处

福建省漳州市
芗城区竹禅街7-2号
(君临天下6栋1-2号)
TEL(0596)2020208

广东

深圳联络处

广东省深圳市福田区
八卦二路鹏益花园
一号裙楼二楼
TEL(0755)25910774

佛山松岗联络处

广东省佛山市南海区
松岗工业大道北5号
(欧帝饰品公司)
TEL(0757)85219996

广州番禺联络处

广东省广州市番禺区
石基镇新兴路4号
TEL(020)38262432

广州天河联络处

广东省广州市天河区
华景路33号
TEL(020)38250402

湖北

武汉汉口三阳联络处

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

云南

昆明联络处

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

●静思书轩

苏州静思书轩

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

苏州景德店

江苏省苏州市景德路367号
TEL(0512)80990980转4202

厦门湖里店

福建省厦门市湖里区
兴隆路582号之一A
TEL(0592)5717229

厦门思明店

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

厦门嘉禾店

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

漳州芗城店

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

泉州新门店

泉州市鲤城区新门街拓
改工程北12#27-29
(梨园戏剧院对面)
TEL(0595)22850338

福鼎古城店

福鼎市古城南路120号
TEL(0593)7832707

北京富贵园店

北京东城区东花市大街
118号花市枣苑甲3-7号
TEL(010)51005558

北京静思书院

北京市西城区
前门西大街55号
TEL(010)83576080

上海长风店

上海市普陀区大渡河路
168弄22号H栋1楼101室
TEL(021)61231841

上海昌化店

上海市普陀区昌化路
826号1幢104号
TEL(021)52735827

深圳福田店

深圳福田区园岭街道办
八卦二路鹏益花园
1号群楼104
TEL(0755)22380860

长春宽城店

长春市宽城区北京大街
420号百洋大厦1楼
TEL(0431)82761800

青岛东海店

青岛市市南区东海西路
51号16栋网点一层C户
TEL(0532)58692826

无锡湖滨店

江苏省无锡市滨湖区
山水东路98号
TEL(0510)85555805

广州天河店

广州市天河区华景路
33号二层自编201房
TEL(020)38208810

杭州南宋御街店

浙江省杭州市上城区
大井巷20号
TEL(0571)86573839

绍兴越城店

浙江省绍兴市越城区
二环西路396号乐润
幸福财富中心11栋1号
TEL(0575)85133292



“彩绘蔬醒爱接力” 绘画征稿大赛优秀作品

《塑战速决》 作者：钟臻（13岁）

我梦想里的世界：蓝天白云，鸟儿飞翔；碧波万里，鱼儿畅游；大地绿意盎然，万物蓬勃竞自由。而现实的情况却让人黯然，我们的家园——地球处处苍白，塑料污染正在蚕食肆虐。

人类和动植物共同演绎出这个多姿多彩的世界，蔬菜瓜果和五谷杂粮是我们赖以生存的食物，动物更是人类的朋友，减少对动植物的伤害，保护环境就是保护我们自己。

让我们觉醒起来吧，减少污染，从自身做起，从一点一滴做起，让我们一起守护。让天更蓝、水更绿、山更青，让我们“同在一片蓝天下，共享美好家园”。



撰文/傅金花 摄影/社区志愿者

隔离不隔爱，物资72小时送达

10月，广州新冠疫情反复，为三年来最严重的一次。海珠区群星苑属老小区，因出现新冠确诊病例，社区疫情防控紧急调整为静默管理，周边店铺暂停营业。

由于居民的居家隔离时间长、人数多，政府统一配送的物资已近用完。11月14日，广州慈济志工接到群星苑小区冯许英女士的求助电话，希望慈济给予援助。据物业部门介绍，小区内老人与小孩的数量占总人口50%，还有残疾人士、孕妇等，现急需主食与蔬菜等食物。

志工就近到海珠区一家商贸公司接洽，了解到该商贸公司是此次疫情的民生物资保障供应点，可协助运送物资到指定接受地点。

18日上午9点40分，物资到达海珠区鹭江社区牌坊，居委会主任朱倡进与社区志愿者接收物资，并组织面包车、三轮车等运送物资进小区。3名社区志愿者代表慈济发放物资，居民各自做好防护、错峰领物，直至晚8点，共为164户居民和12位工作人员，送上了大米、食用油、麦片、刀削面、蔬菜等物资。

朱倡进主任感慨道：“非常感谢，这是有钱都很难买到的。”冯许英女士说：“真的是雪中送炭，太感动了！居民领到米、油、面，心也安了。”