

慈濟

2023年 第06期 总第123期

准印号 /S(2023)00000279

内部资料 免费交流

建设人与自然和谐共生的现代化

践行绿色生活

一 主题报道



为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目



摄影 / 黄筱哲

养心地

人心自危，是动荡的根源；
社会乱象，源于人心不知足；
人人安心，社会才能安定；
净化人心，需用爱心付出、
用智慧辅导、用耐心陪伴。

减塑落在实处

|| 编语 ||

“减塑捡塑”（Beat Plastic Pollution）是2023年世界环境日的口号，6月5日是第50个世界环境日，主题是塑料污染的解决方案。

我国的环境日主题为“建设人与自然和谐共生的现代化”。人与自然和谐共生的现代化是尊重自然、顺应自然、保护自然，是全面建设社会主义现代化国家的内在要求。

随着现代科技的发展，使用外卖服务已成为大多数人的生活习惯，街头路边的垃圾桶里都有外卖垃圾，有的还带着残羹剩饭；写字楼是外卖垃圾的重灾区，午餐过后，各式各样的外卖垃圾集中出现，大部分是塑料餐盒。

垃圾是城市发展的附属品，每年都产生上亿吨垃圾。广泛用于食物、用品的塑料包装及塑料餐盒，因种类繁多、分类不易、清洗困难，极高比例投入了其他垃圾，最终被焚烧处理，为环境带来沉重负担。

1990年，慈济创办人证严法师呼吁“用鼓掌的双手做环保”，慈济志工不分年龄和职业，不遗余力地在城市、乡村和社区低头弯腰做垃圾分类，抬头挺胸宣导环保理念；在河滩、在山林、在旅游景区，志工携子

邀友，带动往来行人捡拾被遗弃的垃圾，回收可利用资源。

基于垃圾分类累积的经验，本期主题报道中，江苏昆山环境教育基地和北京青棠湾社区分别举办以环保宣导为主题的嘉年华活动；深圳慈济志工延续与深圳市生态环境局龙岗管理局的合作，今年举办以“建设人与自然和谐共生的现代化”为主题的绘画比赛。“笔触中的生命力直逼而来，他们爱地球的观念和意识比成年人更强。”画家张水芳给予孩子们的作品很高评价。

福建厦门和福鼎志工分别来到鼓浪屿的街心公园和美丽的嵩山岛，宣导环保、捡拾废弃海漂物、践行资源分类回收；慈济珠海镜新环保站作为首个珠海的固定环保站，立足社区，响应政府倡导的垃圾分类，让环保站成为志工净心、舒心的家；志工不仅走在环境保护第一线，黑龙江哈尔滨志工还开展义务植树活动，助力山林恢复生机。

“您的一小步，将影响地球的下一步！”一时的便利，可能造成日后的灾难。与大自然和谐共处，“加素减塑”落实处，有愿有力就能行！

■



—封面图说—

《人与自然》的画作，描绘出美丽的环境、友善的动物，大自然是我们共同的家园，我们应该保护它，让动物们和我们一起和谐共处。作者/吕佩欣

目录 CONTENTS

主题报道



06 践行绿色生活

习近平主席提出“人类命运共同体”理念，地球的资源不断消耗殆尽，我们仅能在有限的时间内提醒自己、教育下一代，用行动去落实减塑、勤加回收；简朴新生活，为地球减负的同时，人们的生命质量也将获得提升，期待给我们的孩子留下蔚蓝的天空和清澈的河流。

- 10 回眸来时路 聚力再出发
- 18 凤凰花开 琴岛别样红
- 26 低碳生活 我在行动
- 34 镜新环保站 净心舒心的家
- 40 做美丽崂山岛的守护者
- 46 一颗真心一片林
- 52 画出友善和谐的大自然

编语

01 减塑落在实处

无尽藏

04 珍爱美好人间

亲子之间

58 职场礼貌，“新鲜人”准备好了！

特别报道

- 60 不一样的“六一”儿童节
- 68 粽香四溢的第三次工地关怀



花言木语

72 蒲公英

社区共善

- 74 因爱牵手 长情共伴
- 78 幸福“粽”动员 把爱送到家



84 慧心净语

人文书摘

- 102 先“静”后“思”再“语”
- 104 如何爱人，就能如何包容别人
- 106 享受

健康之道

108 冰水越喝越渴、越喝越胖？

今日餐桌

110 牛油果番茄意大利面

片森林延烧，连阻挡都来不及；天下灾难一层比一层强，一年比一年增，多少人受灾受难。很多人说“人力胜天”，真的能吗？实在是要好好自我反省，不能自大，要谦卑、要虔诚。

用什么表达真诚呢？不是每天一次的祈祷，而是时时刻刻，身、口、意的志诚：心无贪念，常说好话，与人为善，相互赞叹。我爱我们共同生活的这一片土地，也希望大家共同爱它、珍惜它。你的国家有困难，我的国家有爱心可以顺利援助，人民自由来回，没有是非争端；世间所有贫穷苦难、病痛残疾，都能得到抚慰照顾。

要让全球八十亿人同一念心，是求不得：但我们可以求我们自己，每位慈济人求自己去感动与你有缘的人；要创造因缘，见人说慈济、说好话，共同立宏愿、行好事，普遍救拔苦难。

我心里最大的挂碍，就是看到世间有人需要帮助，却接触不到、帮助不到；他们在灾难中幸存，但能活下去吗？想到他们的苦，想到多少芸芸众生在苦难饥饿中，而我们天天平安自在，真的要知福惜福，还要真诚招呼更多善士走入人群造福。请大家多用心！

■

身处欲望诸多的现世，就像在隧道中一片黑暗，但经典可以帮我们开道，隧道的尽头就是光明。对人间无益不成经，有道理可以传给人间，让不同根机的人受用；无论是“大爱”“仁爱”“博爱”，都是融通的，只要对人间有益，不分宗教，好事要多弘扬，把道开阔，把路铺平，这就是人间之福。

天地万物可以供应人人生活无缺，四大调和就能让士农工商发展，大家和和气气、相互帮忙；天气、水气、地气、人气和合起来，不就是人间天堂、天堂人间吗？这么好的人间，实在是没有理由要彼此破坏。

好话、好的行动、好的心意，可以造福人间；反之，口说恶言，挑拨离间人与人之间的感情，扰乱社会，甚至使得国与国之间动干戈。人的心若没合，气就不会和。

只因一念心不调和，昨天握手相抱、今日反目成仇，战祸中多少人流离失所。要整个人间无病、无苦是不可能的，但是可以平安无战争。

看不到的心灵欲念，造成挡不住的习气；现实的人间，总是担心事很多。特别是气候变迁，造成风灾、水灾甚至森林大火，星星之火一起，整

珍爱美好人间

人间不可能无病、无苦、无残、无疾，但人心调和，人间有爱，可以做到平安无战争，也能抚慰照顾所有贫病苦难。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二三年六月四日至六日



画作 / 陈九熹

我思我师，六十年前，我的师父给我六个字：“为佛教，为众生”，引导我一生的方向，让我在出家这一条路走正道、守分寸，半分不敢偏差，半步不敢走错，规规矩矩。

尚未出家前，我在台中慈云寺，听到信徒匆匆忙忙跟修道法师说，邻居整修房子，拆开床板发现床底下有一部《法华经》，不知经过了几代人家，要拿去古物商。听到《法华经》的名，总是心生法喜，我就赶快将它请回来。

七十年前所得到的这一部《法华

经》，现在翻开书页时也散了。今年六月，看到用心修复的一部《古兰经》，细腻的真功夫，让人叹为观止，很感恩有这样的因缘，让我很有信心，所以也将这部《法华经》委托给他们，让古经康复起来，代代相传。

我所得到的这部《古兰经》手抄本，是二〇二〇年土耳其志工胡光中送给我的，有五百年历史，纸张已经蛀蚀。这是很珍贵的经典，我很想要好好保存，很感恩现代的科技能修复，可以再延续百年千年。



报主
道题

践行 绿色生活

习近平主席提出“人类命运共同体”理念，地球的资源不断消耗殆尽，我们仅能在有限的时间提醒提醒自己，教育下一代，用行动去落实减塑、勤加回收；简朴新生活，为地球减负的同时，人们的生命质量也将获得提升，期待给我们的孩子留下蔚蓝的天空和清澈的河流。

摄影 / 黄德欣

人与自然和谐共生

“必须牢固树立和践行绿水青山就是金山银山的理念，站在人与自然和谐共生的高度谋划发展。”党的十八大以来，习近平总书记站在中华民族永续发展的高度作出一系列重要论述，为新时代生态文明建设提供了根本遵循和行动指南。

2022年12月15日，习近平在《生物多样性公约》第十五次缔约方大会第二阶段高级别会议开幕式上致辞：“生态兴则文明兴。我们应该携手努力，共同推进人与自然和谐共生，共建地球生命共同体，共建清洁美丽世界。”

2023年6月5日是第50个世界环境日，世界环境日的意义在于提醒全世界注意地球状况和人类活动对环境的危害。今年的口号是“减塑捡塑(Beat Plastic Pollution)”，主题是塑料污染的解决方案。

联合国环境规划署执行主任英格·安德森通过视频致辞说，今年的“世界环境日”聚焦塑料污染，在减少塑料污染方面，中国采取了系列措施，如逐渐淘汰一次性产品等。作为世界上主要的塑料生产国和消费国，中国还要加大力度，创新探索摆脱塑料污染的有效途径。“‘塑’战速决需要全球共同努力，呼吁中国各界团结起来，与塑料污染作斗争。”

2023年“6·5”世界环境日国家主场活动，在山东济南举行，此次以“建设人与自然和谐共生的现代化”为主题。

中国生态环境部党组书记孙金龙出席活动并表示，中国将加快发展方式绿色转型，深入打好污染防治攻坚战，提升生态系统多样性、稳定性、持续性，稳妥推进碳达峰、碳中和，坚定不移推进人与自然和谐共生的现代化。

(参考资料：生态环境部、新华社、人民网、人民日报)

历年六五环境日主题

(2004-2023)

2004
碧海行动，我们对海洋的承诺
(首次发布中国年度六五环境日主题和主题标识)

2005
人人参与创建绿色家园

2006
生态安全与环境友好型社会

2007
污染减排与环境友好型社会

2008
绿色奥运与环境友好型社会

2009
减少污染——行动起来

2010
低碳减排·绿色生活

2011
共建生态文明，共享绿色未来

2012
绿色消费，你行动了吗？

2013
同呼吸 共奋斗

2014
向污染宣战

2015
践行绿色生活

2016
改善环境质量，推动绿色发展

2017
绿水青山就是金山银山
(首次举办国家主场活动)

2018
美丽中国，我是行动者
(启动主题实践活动)

2019
美丽中国，我是行动者
(首次推选生态环保志愿者、公众参与案例等)

2020
美丽中国，我是行动者
(确定六五环境日主题标识、主题歌、发布吉祥物“小山和小水”)

2021
人与自然和谐共生
(首次举办主场论坛，实现主场活动碳中和)

2022
共建清洁美丽世界
(启动主题实践活动)

2023
建设人与自然和谐共生的现代化

回眸六五环境日中国主题

1972年6月5日，联合国举行第一次人类环境会议，中国代表团与出席会议的113个国家和地区代表共同起草并通过了著名的《人类环境宣言》及保护全球环境的“行动计划”。中国代表团在会上提出了经周恩来总理审定的中国政府关于环境保护的32字方针：“全面规划，合理布局，综合利用，化害为利，依靠群众，大家动手，保护环境，造福人民。”

这是人类历史上第一次在全世界范围内研究保护人类环境的会议，这次会议提出了响遍世界的环境保护口号：只有一个地球(Only One Earth)！

为纪念这个日子，特将大会开幕日定为“世界环境日(World Environment Day)”。

1985年，中国第一次在全国开展“6·5”世界环境日纪念活动，此后每年举行一次。

1993年，世界环境日纪念大会暨“全球500佳”颁奖仪式在北京人民大会堂举行。2004年，国家环境保护总局首次提出世界环境日的中国主题“碧海行动，我们对海洋的承诺”。此后，每年世界环境日前夕，中国都会公布自己的六五环境日主题。

2014年4月24日，十二届全国人大常委会第八次会议表决通过了《环保法修订案》，新《环境保护法》于2015年1月1日施行。每年6月5日为“环境日”被写进新《环境保护法》总则之中。

迄今为止，北京、深圳和杭州分别于1993年、2002年和2019年成为全球“世界环境日”主办城市。

(参考资料：生态环境部、“世界环境日”词条)



摄影 / 李秀娟

回眸来时路 聚力再出发

在慈济昆山环境教育基地挂牌十年之际，志工组织开展「美丽昆山·携手共善」主题活动。领导祝福、感恩颁奖、回眸十年、才艺演绎、蔬食体验、游园互动……让参与者体验身心双重的盛宴，深刻领悟与地球共生息、人人参与环保、实践环保的重大意义。

仲夏时节，万物并秀，微风吹拂，大自然送来宜人的温暖。昆山慈济金亚园区，不仅有泥土芳香、花鸟婉转，更有暖心的微笑。

6月3日，“慈济昆山环境教育基地”迎来挂牌十周年庆，主题为“美丽昆山·携手共善”。原昆山市侨联主席谢全林，慈济慈善事业基金会副秘书长陈雪梅，多家公益组织、爱心企业、学校等代表共襄盛举。

前一周，志工邀请热心居民和孩子们手绘了500个环保袋，上面绘制了各种水果、蔬菜等元素，设计精美独特，意在促进家庭对环保意识的加

强，宣导环保主题活动的宗旨。

环境教育 任重道远

一大早6点，志工陆续抵达慈济昆山环境教育基地，热情接待来宾、引导车辆有序停放，整个场地洋溢着喜庆的气息。

上午9点，礼堂内宾朋满座，长期耕耘在环保站的环保志工演绎的《我们都是一家人》开启活动的序幕。音乐响起，一群平均年龄65岁以上、最高年龄达82岁的长者们，在舞台上用最年轻的心态和身姿展现无穷的欢乐与活力。



志工向原昆山市侨联主席谢全林（右二）介绍慈济“清净在源头，简朴新生活”、蔬食爱护地球的环保理念。摄影/李秀娟



前景学校的孩子们统一着装，演绎《地球的孩子》。整齐的表演，明亮的服装，灿烂的笑容，赢得了台下阵阵掌声。摄影/陈光敏

主持人许春光欢喜开场：“2006年，志工在自己企业的篮球场开始垃圾分类倡导和实践，2010年慈济环保站成立，为环保教育奠定了良好基础。2013年6月5日，昆山市环保局和教育局联合授牌，设立了慈济昆山环境教育基地，今天，大家共同迎来基地的十周年庆典。”

原昆山市侨联主席谢全林致词：“很高兴应邀参加慈济昆山环境教育基地十周年庆。今天为了慈善和环保而来。看到每位做慈善的人，都很阳光，都很善良；舞台上82岁的老爷爷驼着背，但他不光是老有所乐，更是一种大

爱，用行动在倡导、践行慈善和环保。有说大手拉小手，但昆山的慈善已经做到了小手拉大手，共创文明城。慈济志工的大爱无私，令人感动。

“环保是全世界的课题，从工业文明到当下，很多产业的转移都与环保息息相关。为什么环保分类昆山做到了，我认为慈济做了很大的工作，昆山慈济环保从篮球场开始，逐步发展起来。

“第二，要感谢昆山蝉联全国百强县十八年。社会的文明跟志工、志愿者的数量是相关的。感谢慈济志工为昆山的环保和垃圾分类，做了引导

和指导工作。感谢你们，让昆山的文明程度越来越高。”

慈济基金会副秘书长陈雪梅感谢昆山慈济志工在十年间广泛宣传、推动、落实环保，助力政府推动垃圾分类工作，不断接待学校、企业、政府机关团体参访。她说：“以昆山环境教育基地为中心，请进来、走出去，引导、鼓励企业员工、社区居民和学校师生在家庭生活中落实垃圾分类和环保理念，协助社区积极推动落实共建、共治、共享的社区治理理念。”

“2020年，‘用鼓掌的双手做环保垃圾分类全民公益行动’项目，同时获第五届江苏慈善奖、第四届苏州慈善奖‘最具影响力慈善项目’的肯定。2022年，慈济基金会获评第六届江苏慈善奖‘最具影响力慈善组织’。这些荣誉，离不开各级政府部门的有力支持与指导，离不开各个企业、学校、社区的积极回应，更离不开可爱可敬的慈济志工，无私无求、坚持不断的付出。”

“除了积极推动环保和垃圾分类，慈济基金会也积极在昆山市关怀社会弱势群体，帮助外来务工人员随迁子女更好地融入昆山，提升文明素养；开展健康故事屋和好书共读等项目，助力家庭健康理念的提升，促进家庭和谐；在疫情期间，志工更积极投入各自所在社区的防疫志愿服务，

助力社会的和谐与平安。

“下一个十年，我们将在政府相关部门的指导下，依据国家与地方发展目标需要，进一步助力实现双碳目标，助力社区治理，助力环境教育，为建设开放、融合、创新、卓越的大好昆山继续贡献自己的微薄之力！”

回眸来时路

志工李经协首先分享“命运共同体”，当前威胁人类生存的十大环境问题，最突出的是“失控的温度”全球气候变暖，几乎三分之二的极端天气，都是全球气候变暖造成的，惊世的灾难，要有警世的觉悟，合乎自然法则，万物才能相安无事，相生相成，珍爱地球，人与自然和谐共生。

李经协与大家一起回眸来时路，详细讲解昆山环境教育基地成立十年来，从大地环保、身体环保走向清静在源头的心灵环保所开展的活动及工作。透过分析近五年基地因环保而减少的碳足迹等资料，令来宾为之震惊。

大家一起观看《昆山环境教育基地十周年》的影片，再次见证十年的风雨历程。以“聚力四助再出发”为基础，昆山环境教育基地将助力双碳目标、社区共善、环境倡导、基地升级，造福昆山从聚力“四敢精神”到未来十年“四助纲要”。

慈济昆山环境教育基地感谢长期

合作的爱心企业维尔斯电子、富港电子、鼎新电子、纬创资通、一点点奶茶、宣创电子，昆山三之三新城域幼儿园和前景学校，志工代表颁发感谢状。

维尔斯电子薛庆良说：“很荣幸参加慈济昆山环境教育基地十周年庆，也非常感谢慈济这几年来，为地球村付出的善心，以及环保方面的努力。”

前景学校校长蒋丽媛发言：“看过十年回顾片，湿润了双眼，感谢志工的大爱。前景学校与慈济因为慈善助学牵手，再到携手环保。做环保的人都很开心，笑可以感动人，可以感染人，更是爱的传递。资助学生，书袋传承，文

明延续，亦是心灵环保。在此代表校方呼吁所有家庭、所有孩子都能清静在源头，大家与小家都能清静如新。”

前景学校的孩子们感恩慈济多年来的助学与身心关怀，演绎《地球的孩子》，整齐的表演，明亮的服装，灿烂的笑容，赢得了阵阵掌声。

慈济志工的手语演绎，倡导人人作为地球家园承担起一分责任，环保是一系列的工程，欢迎以不同方式加入环保行列，一起大爱共善。

欢喜游园再聚力

结束了内场十周年活动仪式，园



感谢长期与慈济昆山环境教育基地合作的爱心企业、爱心学校，志工代表为他们颁发感谢状。摄影/陈光敏

游活动正式开始。临时搭起的20个游园摊位帐篷已是人头攒动，大型“6·5世界环境日”海报前，地毯铺成的舞台区域，热闹非凡。

公益石锁表演，聚焦精气神，展现力量之美，被列入中国非物质文化遗产；三位志工表演的“中华响扇”，融合了舞蹈与武术的动作，潇洒飘逸的美感与武术的阳刚威仪，体现了中华民族悠久的文化内涵；红太阳康复中心的妈妈们呈现的手语《温暖满人间》，践行志愿的精神再一次得到升华。

手绘摊位，志工带孩子们和志愿者们现场绘画，在绘画中学习生活的智慧。

慧；大爱感恩科技展示区，志工向来宾分享（PET）塑料瓶可变废为宝，经过11道加工程序，制作成赈灾的环保物品；健康蔬食摊位，志工介绍人类赖以生存的大环境受到不断破坏，宣导健康蔬食理念并和游园者交流感受；巧艺坊摊位的桌上，陈列着的挂件、小包等，都是利用回收材料制作而成；旧物置换摊位，志工指出家里不用的东西不要马上丢掉，本着环保的理念，互相置换，既延续物命，又满足各自的需求……

爸爸徐波陪女儿徐可馨参加当日的活动，女儿是前景学校的学生，也是上台表演舞蹈《地球的孩子》中的



在手绘智慧好话摊位，志工带领孩子和志愿者现场绘画，在绘画中学习生活的智慧。摄影/贾雄鹰



志工在旧物置换摊位向参观者倡导：“家里不用的东西可以相互对换，本着环保与爱的理念，延续物命。”摄影/贾雄鹰

一员。他很有感触地说：“重新认识到环境问题的严重性，以后要节约水电，绿色出行。”可馨也受益匪浅，她表示以后再也不乱扔垃圾了。

年轻妈妈冯玲带着一双儿女来，自去年在学校认识慈济，现在有空就常来。妈妈分享：“游园很开心，对旧书回收很感兴趣，以后从自身做起，不浪费资源，给孩子们做榜样。”孩子们亦表示今后要节约水电，多吃蔬菜。

活动总负责志工骆楷元感慨道：“第一次承担这样的大活动。刚开始没有方向，有经验的志工陪伴走来，

筹备会议开了五六次，从迷茫到明确落实，大家合力完成，非常感恩。环保对每个人都很重要，要让更多的人了解环保的意义，是举办此次活动的初衷。十年来的环保足迹，昆山志工在回顾与整理中，也更明确了方向，从而更有信心去倡导。”

保护环境、呵护地球是每个人的责任。期待人人践行绿色生活方式，以行动为环境保护做贡献，让地球上的每个角落充满绿色、美好和希望；让我们携手努力，共创美好环境和美好未来！





摄影 / 陈惠娜

凤凰花开 琴岛别样红

自二〇一八年十月十九日，慈济志工在鼓浪屿街心公园进行分类回收物资，得到越来越多的店家及居民响应。每周五，成了志工与岛上居民的环境日。

“星期五是环保日，生病也要来，只想着要来鼓浪屿。”84岁的志工李明治，一大早就准备好药材，盼着上岛做环保。

做环保忘了病痛

2023年6月02日，“世界环境日”前的周五，20位志工陆续上岛，带动店家及长者做环保，以实际行动，阐释天天都是环境日。午后1点30分，前往鼓浪屿的渡轮上，吹来阵阵的暖风，船一靠岸，下船的人，大步流星，只想着躲开热情的太阳。

人潮中，两双脚特别地慢，84岁的志工庄美珍，在同为志工的媳妇林虹搀扶下，步履蹒跚走上码头的坡道，每一步，让人看了，都能感受到



“用实际行动做环保，做到我不能做为止。”84岁的志工庄美珍（中）克服腿脚不便，坚持到鼓浪屿做环保。摄影/黄德欣

痛感。

好不容易，走到百年榕树下，庄美珍停下脚步，拍了拍自己的脚说：“我女儿劝我‘脚痛就别去鼓浪屿了’。我还是很坚决要来，用我的实际行动做环保，做到我不能动为止。”说完，又拖着沉重的脚步，一瘸一拐，往街心公园走去。

“鼓浪屿四周海茫茫，海水鼓起波浪……”悠扬的《鼓浪屿之波》犹如一股泉水流淌，捎来一股清凉。满树的凤凰花，一簇簇，街心公园的上空，一片红彤彤。

凤凰木下，庄美珍坐在小凳子上，忽儿弯腰，忽儿伸腿，割开一个个纸箱，一片一片整齐堆栈。不一会儿工夫，堆栈了四五十厘米高。她摸了摸右脚，笑着说：“我这条脚筋痛，做着做着就忘了。”

一脚踩在纸皮上，双手使劲拉紧绑绳系好，犹如伏虎罗汉的架式，林虹的妈妈志工李明治，将30斤重的纸皮玩转于股掌间，不出一分钟，纸皮被她捆绑得结结实实。很难想象她是一位还在拉肚子、眼角膜发炎、脚后跟疼痛的84岁老人。李明治抬起头，自豪地说：“我就是这么专心致志的人，这么爱地球，把地球当作妈妈。”

忘了取钱，却忘不了周五的街心公园环保日。李明治的手机一直响，



不一会儿工夫，林虹（中）的婆婆庄美珍（左）就将纸皮堆叠成四五十厘米高，她表示做着做着（环保）就忘了脚痛。摄影/黄德欣

她心想怎么会有人来电话？原来银行通知存款到期，她还没有领取。要是过往，李明治一定放下其他事，先把钱领回家。她认为，可能是自己病了，病糊涂了。

现场顿时笑声一片，林虹说：“妈妈做一做环保，就忘掉拉肚子了。环保不仅是大地的环保，也是心灵的环保。”在付出中，长者们也忘了自己的真实年龄。

两位80多岁的老人，记不清自己的年龄，却记得自己什么时候开始

做环保。“我85岁了，2012年开始做环保。”“我才82岁，2014年做环保。”林虹的婆婆与妈妈每周五对鼓浪屿的牵挂，是长者的环保情谊，“她们自己愿意来，是大家的诚意，让老人家很爱来”。

“街心公园只在每周做一次环保，环保要落实在每天的生活中。”林虹表示，现在她的包里会放一些用过的塑料袋或器具，买菜不用新的塑料袋。若是没有自带器具，就不买东西，养成习惯，环保生活做彻底。世

界环境日，日日都是环境日，环境每一天都要保护。

环保促家庭和睦

引颈高歌，振翅欲飞的白天鹅；立着一对蓝色的耳朵，身子圆滚滚的白兔子，一动不动地蹲着；一朵朵黄色、红色的玫瑰花，好似细雨滋润过

一般，绽放着鲜艳的花瓣……鼓浪屿居民陈木英阿姨家中，陈列着琳琅满目的工艺品。

八十一岁的陈木英阿姨，穿着印花的红色上衣，双眼炯炯有神，满脸笑容，宛如一朵盛开的凤凰花，指着亲手打造的“生态世界”，得意地说：“这些都是用废塑料、废纸做

陈木英阿姨家中陈列着琳琅满目的工艺品，有用废塑料、废纸做成郁金香花瓣、玫瑰花瓣等，废旧物资得到了再利用。摄影/江采晔

原本对回收物资漠不关心的陈木英阿姨（中）带着老伴（左）一起做环保，她说：“我们是被志工的真心感动而来。”摄影/江采晔



赵伯伯已能下床，借助行器行走，志工又送来一辆轮椅，让不想出门的赵伯伯，可以走出家门到街心公园去坐坐、看看。摄影/江采晔

的。”原来，郁金香花瓣是包水果的塑料泡沫；玫瑰花居然是塑料袋和树枝、叶子制成的。

认识慈济前，陈木英阿姨在鼓浪屿带动小区长者，一同用废品制作各种工艺品。可是，对于回收物资，她却不以为然。现在，不仅自己回收物资，还劝邻里回收的她，笑着说：“五年前，我批评慈济志工，都是一些傻子。后来，我也变成傻子，付出很高兴，没办法用什么语言来表达，就是‘好’。”

陈木英阿姨悲喜交集，不时摇头，笑着对志工说：“我是被你们的真心感动的，他也是被感动的。”

“慈济人做的事情，都是无所求的。我们碰到困难，志工一听到，就马上来。”指着身旁坐在轮椅上的老伴，陈木英阿姨诉说着两人的不合，先生爱无病呻吟、爱吃药，总是吃饭后就躺床上。老两口同在一屋檐下，各过各的日子，孩子也不爱搭理他。

已卧床多月的赵伯伯，床头上一堆药，还有放着吸管的餐具。85



高温抵挡不了志工爱大地的脚步，他们拉着板车穿梭在人流中，将一堆堆物资，分门别类捆绑整齐。摄影/陈惠娜

岁的赵伯伯一动不动，诉说着各种疼痛，连翻身、起床都很吃力。

考虑老人家出行不便，2023年4月19日，志工请医生为赵伯伯问诊，征得他儿子的同意，代他到医院挂号取药。赵伯伯服药后，配合做复健，几天后已能下床，借助行器行走，这让老两口很是欢喜。未曾想过了几天，志工又送来一辆轮椅，让原本不想出门的赵伯伯，没有办法拒绝到街心公园做垃圾分类。

从此，每周五下午，鼓浪屿中华路前往街心公园的路上，一位长者推着另一位坐在轮椅上的长者，一路

推，一路收拾瓶瓶罐罐。

拧开瓶盖，双手将塑料瓶压扁，时常眉头紧锁的赵伯伯，露出少有的笑容。他表示，以前不了解大家在做什么，自己身体有病，整天呆在家里，现在接触的人多了，心情愉悦，心灵也做环保，心也干净了。自然而然地，身体也渐渐变好，对生活更有信心。

赵伯伯在志工搀扶下，慢慢地沿着街心公园散步。看着人来人往的游客，他说：“6月5日环境日只是宣传，平常就要做环保，环保这个事情值得提倡。这样做，对环境好，对自

己身体好，对社会也有好处。”

减塑捡塑护生态

三十二度的高温，抵挡不了游客观光的热情，也抵挡不了志工爱大地的脚步。

一辆板车，穿梭在人流中，志工宣炜初，不时提醒着游客：“小心，有板车。”他也不时停下脚步，避让来往的行人。

一颗颗黄豆般大的汗珠挂在脸颊，湿了头发，湿了衣裳。宣炜初不时抬起左手，脸往袖子上擦两下，再继续绑纸皮。将一堆堆散乱的纸皮，绑成像豆腐干一样平整，他说：“这只有在慈济才能学到。以前做事情往往只追求结果，自从做环保后，觉得过程其实很重要。”

以前饮料不离手，一天喝好几瓶可乐的宣炜初，通过做环保，了解到减塑的重要性，现在出门都自带水杯。一米八身材的他，钻进狭小的空间，弯着腰，捡起一个个塑料瓶，往编织袋里放。宣炜初觉得一个人的力量是非常薄弱的，需要大家一起来做，这个地球才会变得更加美好，人与人之间也会更加亲近纯净。

“咕噜咕噜”喝了两口水后，宣炜初拉起装有回收物资的板车，缓缓爬上一条绿荫长坡，两旁尽是一幢幢“重点历史风貌建筑”，还有一棵棵

盘根错节的老榕树，守护着大地。

两年来，百年建筑李家庄酒店是志工每周必到的地方。虽然不住酒店，这里的工作人员总是笑脸相迎，熟悉地打开楼梯下的储存间，协助志工将物资搬出。

李家庄酒店的工作人员李佳敏女士表示，做环保，将物资归纳整齐，心里会更舒服。无论是鼓浪屿人，还是在这里工作的人，或者是来这里的游客，一起保护这里的生态，让它更宜居。

街道上，叫卖声此起彼伏，三五成群的游客，人手一杯冷饮，或低头看着手机，或叽叽喳喳地说话。走过爬满三角梅的红墙，转角拐进一条幽静的巷子，只见一个提着菜篮子的身影，那是岛上居民黄碧英女士。

自2015年，志工上岛倡导环保的生活理念后，黄碧英就一直使用菜篮子买菜，里面还放着两只环保碗，用于购买食物。她笑着说：“这样做，起初有时会忘记，现在不提菜篮子，感觉都不习惯了。”

五年前，志工开始在街心公园分类回收物资。琴岛的环保交响乐，渐渐深入人心，已有近50个商铺，20多户家庭，每周五等着志工上门回收物资。

夕阳下，街心公园的凤凰花别样红。归去，几位长者牵着手，相约下一个周五，一同守护这美丽的琴岛……



摄影 / 刘毅

低碳生活 我在行动

慈济志工和其他公益组织志愿者们一起，通过独具特色的体验方式，在北京西北五环外的青棠湾社区倡导如何在日常的衣、食、住、行等方面减少资源消耗，节约能源，减少碳排放，希望每位青棠湾居民能和志工一起，用实际行动爱护地球，为环境保护共同努力。

“留给我们的孩子，一个干净的地球；留给我们的孩子，一条清澈的河流……”天空碧蓝如洗，明媚的阳光下，北京慈济志工在青棠湾广场围成半圆，欢快的歌声伴着手语动作，吸引了不少社区居民和孩子们的目光。

“青棠湾社区是一个大型公租房社区，有近3800户居民，以在互联网公司工作的年轻人人居多，居民素质普遍较高。”本次活动的总召集志工江莲介绍。

2019年，青棠湾物业领导邀请志工建立青棠湾社区环保点，开展垃圾分类、环保酵素制作教学、净园、

手工课、环保理念宣导和二手物资回收等形式多样的环保活动，之后又融入中华优秀传统文化元素的亲子阅读和古琴公益教学等丰富多彩的人文活动，吸引了各年龄段居民参与。

每周两次，五年如一日的不懈坚持，志工和社区居民结下深厚情谊。

“这次活动一个月前就开始和物业公司一起策划，已筹备了半个多月的时间。”江莲介绍。

环保再跨步

活动上，闫超书记代表青棠湾居委会感谢大家的到来，他表示，社区治理



青合循环经济与碳中和研究院院长蒋南青博士（左）说：“今年环保主题是减塑，希望大家一起携手努力！”摄影/刘毅

要体现多样性的生态，吸引居民、各类社会组织、社区企业等，共同将青棠湾打造成一个共享湾、幸福湾。

恩信幸福生活服务集团有限公司负责人许凯说：“不是大自然需要我们，是我们需要大自然。爱护我们的家园，爱护我们的环境，从我做起，让我们行动起来。”

这次活动特别邀请了中华环保联合会绿色循环普惠专委会秘书长，青合循环经济与碳中和研究院院长蒋南青博士。曾在联合国环境署工作的蒋博士说：“天人合一的理念，中国和联合国是一致的。今年环保主题是减塑，如何在生活中减少垃圾排放？要遵循3R（Refuse、Reduce、Reuse）原则，不用、少用、重复用，希望大家一起携手努力！”

志工代表刘增爱呼吁：“希望所有热心人士一起携手参与环保，地球一定会变得更好。”

大屏幕上，“低碳生活 我在行动”八个大字格外醒目。由志工表演的环保剧《五官争低碳 手脚齐行动》巧妙借助相声“五官争功”的形式，将日常生活中落实低碳的小方法融入小品中，幽默风趣的表演，引来居民们阵阵笑声。

“小鸡说话叽叽叽，小鸭说话嘎嘎嘎……”九位小朋友佩戴着绿色环保小卫士绶带，演唱歌曲《动物说



志工表演环保剧《五官争低碳 手脚齐行动》，巧妙借助相声“五官争功”的形式，幽默风趣，引来居民阵阵笑声。摄影/刘毅

话》，天真可爱的表演，赢得台下大、小观众热烈的掌声。

分站体验 看得见的再利用

“咱们这次活动现场，设立了总站、衣、食、住、行、亲子站、小志愿者宣传站共计七个体验站点，请大家参与了解！”大家随着主持人手指的方向看去，四个蓝色遮阳棚分别悬挂着“衣、食、住、行”四个醒目标识，遮阳棚下，志工都已定位，除了展板，每个桌上还摆放着各种物品。“通过亲身体验，动手实践，让大家对环保理念有更深入了解，是这次活动的主要特色之一。”志工闫淑红介绍。

“请大家摸摸看，这个围巾软不软？”在“衣”站，丁雪娜热情地邀请社区居民摸摸手中的环保围巾。在



志工将没用的废品变为绚丽多彩的手工制品，铁丝配上丝网，瞬间就成了漂亮的花朵，孩子在这里懂得了惜福爱物。摄影/刘毅

她面前的桌上，摆放着绿色、白色塑料颗粒样品以及缠满绿色和灰色丝线的纺织线轴。当得知这么柔软的围巾竟然是PET塑料瓶经过切片、抽丝、纺纱做成，大家都露出了惊讶的表情，丁雪娜藉此强调：“饮料瓶有大用，是放错地方的资源！”

这张桌上摆放着用丢弃的物品制作的环保手工制品，吸引了很多小朋友的围观。黄色和白色水果网搭配，秒变成玉米握力器；铁丝配上丝网，瞬间就成了漂亮的花朵……孩子们个个充满好奇，手拿水果网认真跟着志工李淑丽学习。“通过做手工可以培

养孩子的观察力与耐性，还能够让孩子从小懂得惜福爱物。”

在“行”站，不到四岁的于明哲小朋友拿到了环保小卫士奖状，他愉快地拿着奖状和妈妈合影。妈妈笑着说：

“今天在这个站点，明哲学到了出门要关灯，节约用电等环保小知识，明哲还承诺平时要帮妈妈倒垃圾。”

“今天印象最深的是环保酵素，因为厨余垃圾经过综合利用，能对环境产生更好的保护作用。”草桥新园小区居委会党支部书记邹志松很认可慈济的环保活动，这次特地来“取经”。

看到一份红糖、三份果皮加上十



利用环保酵素制作、“大富翁”游戏、垃圾分类等环保互动体验，志工倡议减少资源消耗、节约能源，减少碳排放。摄影/刘毅、何辉

份水，三个月后就变成了含有清香味道，可以净化下水道、净化废气、清洁、浇花的家庭生活好帮手，“食”站的环保酵素制作给邹书记留下了深刻印象。

邹志松书记分享：“参加慈济活动能感受到人与人之间的互助与友爱，特别是这次活动，为了一个共同的目标，带动更多的人一起参与环保，从娃娃抓起，让我感受很深。”

宋志勤在“住”站介绍一“筷”省水的经验；外出就餐，她和先生都带上环保碗筷和手帕。夫妻俩今年尝试蔬食，感觉非常好，上大学的女儿



也欣然接受蔬食。

“不只是说环保，更要身体力行做环保。”宋志勤希望通过自己的行动，去影响带动其他人共同参与到环保行动中来。

寓教于乐 欢乐无穷

“我们刚刚布置好，就围拢过来很多孩子，孩子们在地游垫上兴奋地玩耍，充满好奇与欢喜！”志工韩旭说，“大富翁”游戏站点是孩子们最喜欢的站点之一。通过做游戏，让孩子了解环保知识，寓教于乐是这次环保活动的又一主要特色。

参加此站点的孩子们认真听游戏规则：孩子们抽取志工手中的环保小卡片，答对者投骰子前进，三次答错者退回起点，重新再来。

“没想到，六七岁的小朋友，掌握的环保知识都不错，大部分分类是正确的。”志工称赞道。遇到喜欢才艺表演的小朋友，志工请他们结合地图唱歌或跳舞。到达游戏终点，孩子们还可以领到糖果等奖品，这更激起了他们踊跃参与的热情。

“遇到年龄偏小，不太熟悉分类的小朋友，就请他们到垃圾分类小课堂学习。”小朋友看到桌上摆放的

四色的小垃圾桶，感到很好玩。“他们把手中的卡片，按不同类别，放入相应的桶里，也感到很开心。”高华笑着继续说：“小朋友接受新知识快，通过游戏和垃圾分类小课堂，能把常见的垃圾基本分类。在游戏中学习的方式，小朋友们很喜欢。”

张一航小朋友与妈妈和妹妹一起来，“我和妹妹看了好几个站点，看到做手工的阿姨在做花，花做得很漂亮，还是利用回收的物资做的，真好”。

“我认为是废品竟然也可以变为绚丽多彩的手工制品。”拿着自己制作的丝袜花，城市学院的志愿者王若彬说，



在“食”站，志工介绍用一份红糖、三份果皮加十份水，三个月后就制成了含有清香味道的环保酵素。摄影/刘毅



在亲子故事站，青棠湾社区志愿者祖春艳（左）头戴大青蛙头罩，穿着绿色大青蛙的衣服，吸引很多孩子一起互动合影。摄影/刘毅

“艺术来源于生活，只要人心一转也能立刻化腐朽为神奇”。

在亲子故事站，青棠湾社区志愿者祖春艳头戴大青蛙头罩，穿着绿色大青蛙的衣服，吸引很多孩子一起合影。大热的天，穿着这身厚重“行头”让祖春艳浑身大汗，但她却不以为意，“我愿意带孩子多去接近有正能量的老师们，在这样的环境里，孩子有更多的安全感，更愿意去沟通交流，内心也能种下爱护地球环境的种子。”

青棠湾社区热心公益的居民张晓芳陪同母亲及儿子一起参加环保活动。她去年冬天接触慈济，此后一有机会就带孩子参加慈济活动，孩子在

志工的引领下，欢喜地做他力所能及之事。

“这期间孩子成长很多，性格变得开朗起来，愿意助人、愿意分享，他把最喜欢的零食甚至没吃过的零食分享给其他小朋友。小朋友吃完后随手扔在地上的垃圾，他一捡起来，扔到垃圾桶。”看到孩子的变化，张晓芳很感恩遇到慈济。

面对异常的气候变化，全社会要行动起来。无论是每个人、每个家庭，还是每个社区、每个工作场所，我们都可以发挥一己之力，低碳生活，低碳生产，节能减排，微光共聚，为保护大自然做贡献！



净心舒心的家 镜新环保站

历时一个多月的装修改造，珠海慈济镜新环保站在「六·五」世界环境日正式启用。这是慈济在珠海的第一个固定环保站。志工期盼透过这小小的环保站，带动和鼓励周边小区居民积极响应政府倡导的垃圾分类，落实敦亲睦邻，促进社区共善。

摄影 / 李爱荣

清晨，雨时而小，时而大，噼啪叮咚地洒满大地，恰如一曲田园交响曲，为珠海慈济镜新环保站的启用提前奏响乐章。

临近启用仪式，天空突然放晴。在一片欢喜声中，志工缓缓拉下红布条。韦济容说：“气候变迁是全球暖化的主因，而我们人类的行为，包括过度消费、过度砍伐、消耗大量的燃油都会造成环境的破坏和气候异常。环保是每个人的事，通过资源分类实践，我们才能知道怎样爱护地球。”

启动仪式当天，辖区的小区物业管理工作人员亲临现场，志工介绍慈济环保足迹和镜新环保站的功能。双方期许未来加深合作，助力敦亲睦邻；社区干部亦通过电话送上对环保



志工向周边邻居送上含有美好寓意的“发糕”，结好缘，感恩邻里的支持，也开启了环保站与社区共善的新篇章。摄影/吴晓梅

站的祝福。

仓库变身环保站

面积将近25平方米的镜新环保站原为存放物资及分类资源使用，随着环保活动及宣导不断增多，大家群策群力，决定打造珠海首个环保站，让小场地立志做大用途。

一个多月前，志工将堆放在屋里的物资进行彻底清理，随后测量尺寸、画草图、装修材料询价与比价等准备工作。

4月20日改造施工正式开始。志工精心准备了发糕，与周边的邻里及商家结一份好缘，感谢他们一直以来支持慈济环保活动。装修期间，志工每天为师傅们送上自制茶水、点心与水果，希望他们能安心工作。

为节省成本，志工在二手市场寻找适合环保站使用的货架，志工郭锦江设计了环保站横幅“慈济珠海分类实践”与对联“敬天爱地风调雨顺 广行环保福满乾坤”，由方泽宇挥笔书写，再雕刻到木板上；徐圣达手绘宣传栏……

历时一个多月，环保站终于竣工，看到共建的成果，大家心中充满了喜悦。志工响应政府号召，积极开展环保分类实践活动，敦亲睦邻，与邻为善进而社区共善。

“人生70古来稀，来做环保不空虚。”镜新环保站也是长者们的心安



环保站做隔层装修，装修师傅不仅要焊接楼梯隔板和隔层底板，还要进行打磨、刷防锈漆等步骤。摄影/郭孝光

居。通过做环保，长者可以动脑又动手，腿脚也变得更利索。不仅子女放心，长者在参与环保等各类活动中也能发挥自身价值。

七年付出的喜悦

陈建华是运输公司的老板，一个偶然的契机，他应志工所邀，参加镜新环保站所在的新香洲夜间环保，协助把可回收物资运送到资源回收站。

公司业务不忙时，陈建华就邀请员工来协助，将物资装车、卸车，他们总是坚守在最后一道运输岗，一晃

就是7年。得知镜新环保站启用，陈建华感动于志工的坚持，他说：“（环保）这件事是非常有意义的，平时忙与不忙都尽量参与，未来还会跟着大家坚持下去。”

珠海市自行车协会会长谭忠铭是位积极的环保倡导者，他与志工一起推动绿色骑行及倡导环保理念，并把公司的可回收物送到环保站分类。

志愿者王学义认识慈济也有7年了。当天，他来参加启动仪式并感慨地说：“在慈济，我学到了很多，简单的事情持续做、重复做，并把它做到



“6·5”世界环境日当天上午10点30分，当开幕的红布条被揭下的那一刻，标志着珠海慈济镜新环保站正式启用。摄影/肖惠瑜

极致。做环保，关键是用心去做。”

爱心人士聂慧凤自2022年夏天参加瀚高花园的夜间环保后，不论刮风下雨，坚持参与垃圾分类实践。她受邀参加启动仪式，分享做环保的心得：“做环保是件很简单的事情，力行环保中的付出是有价值的！希望大家一起参与。”

看到志工每次都拉着板车送可回收资源，既辛苦又不方便，聂慧凤就默默地购买了一辆全新的脚踏三轮车，每天往返于环保站和回收站间。“踩着车子

比拉车轻松些，可以有效利用时间。”

老有所用展价值

2018年的一天晚上，退休长者李朗清散步时，看到志工做资源分类、绑扎纸皮，便好奇地询问。了解到环保的意义，李阿姨马上跟着做起来。从那天开始，李阿姨就没有离开慈济环保的队伍，至今已有6年。

李阿姨亲切地称呼志工为“宝贝”，李阿姨爱做环保的动力是什么呢？她说：“是你们感动了我，在我有生

之年，能做点有意义的事，就尽量做。”

退休教师李坚华曾是珠海市香洲区第一小学校长，也是已故珠海志工彭晓彤的妈妈，大家都尊称她为李校长。女儿的离世，对李校长打击很大，志工视她为自己的妈妈，嘘寒问暖、帮里助外。

在女儿去世一年多后，李校长终于走出了悲伤，参与环保活动。启动仪式当天下午，李校长来到环保站，得知以后每天下午，环保站都开放，她高兴地表示这里将是长者们的共乐园。

居民周大哥是位癌症康复关怀者，每次都会和志工一起参加垃圾分类活动，他说：“环保站里的每个人

都像兄弟姐妹，有家一样的氛围。大家一起做有意义的事情，守护大地的同时也可以影响别人，让别人参与到环保活动中来。知行合一，我们在人生路上，肩并肩一起向前走。”

镜新环保站虽小，但包含生活区、物资存放区、拆线区、惜福区、宣导区……功能齐全，环境清新，心也得到了净化。

这里，天天有人做环保，可回收资源，周边的邻居和商家也纷纷响应。资源分类、清洗整理、送回收站……忙完后，大家泡泡茶、用点心、畅想未来……镜新环保站，志工温暖净心的家。



镜新环保站启用后，越来越多的居民参与资源分类实践活动，大家和谐共行，助力社区共善。摄影/郭锦江



摄影 / 陈招弟

做美丽嵛山岛的守护者

第五十个「世界环境日」来临之际，福鼎慈济志工应嵛山岛镇政府邀约前往嵛山岛大岙净滩，倡导环保，希望带动更多岛民响应垃圾分类、资源再利用，把嵛山岛建设成人与自然和谐共生的美丽海岛。

“自2013年慈济开始带动嵛山岛环保，环境的改变得到嵛山镇政府的肯定和信任。今年镇政府主动邀约志工倡导环保，让更多岛民投入环保队伍，让嵛山岛变得更美丽。”志工甘欲宁分享。

“减塑·捡塑”是今年第50个世界环境日的口号，旨在提高人们对塑料污染的危害认识，减少使用一次性塑料制品并促进循环使用。

六月初的清晨，微风徐徐。42位福鼎志工乘车到鱼井码头，再换乘快艇到嵛山岛净滩。

净滩捡塑 我们在行动

嵛山岛，地处福建省宁德市福鼎市东南海域，是闽东最大的列岛，由大嵛山、小嵛

山、鸳鸯岛、银屿等11个大小岛屿组成，陆地面积28.3平方公里，海岸线长30.12公里。

最高处红纪洞山海拔541.4米，为闽东第一大岛。岛上山场宽广，气候宜人，风光旖旎。岛顶之上镶嵌着三个天然湖泊，依形状名曰“日、月、星”三湖，湖水清澈湛蓝，宛如纯净的天池，因而素有“海上天湖”之美誉。

嵛山岛获评“中国最美十大岛屿”和国家级海洋公园，也是世界地质公园。

嵛山岛，眼之所及看似干净整洁，但也有一些无人岛，日复一

日，潮起潮落，堆积了很多很厚的海漂物。

上岛后，村干部、志愿者和志工会合之后，在镇政府人居办干部殷丽辉等人的安排下，又换乘泡沫船来到无人岛。

顶着烈日，忍着难闻的气味，志工和志愿者分成两路前往岙口。或捡、或拉、或挑海漂物，殷丽辉与志工一起毫不停歇。“这里的海漂物都

是人为造成的，不清理会污染海洋，感恩慈济志工不辞辛苦付出，希望能带动更多岛民做环保，垃圾减量。”

近4小时的净滩行动，共清理了几十袋可回收资源，有的青年志愿者过敏，有的志工晒到头痛，还有年长志工脚抽筋，但大家都无怨无悔，稍作休息又继续弯腰捡拾。

导游兼镇环境整治工作的王大



伟放弃周末带团，参加净滩。海水涨潮时有的海漂物被冲到半山坡，王大伟就爬到半山坡，他说：“嵛山岛是中国最美十大岛屿之一，作为旅游景区，这几年在政府和慈济志工的带动下，无论是生态环境或岛民的人文精神都有了质的飞跃，深受游客的赞赏。希望志工能多来带动环保，让嵛山岛成为美丽的文明之岛！”

环保路 难行能行

烈日下，脚踩凹凸不平的石头，有的志工脚起了泡，年长的志工体力有点吃不消，太姥山志工杨玉香唱起自编歌曲，鼓励大家坚持就是胜利。

下午两点，潮水已退，下一轮涨潮至少要等到五点半，船才能过来接，回到福鼎就很晚。嵛山岛志工殷丽蓉说：“可以走路到另一个岙口，但路不是很好走。”大家认为这个方法不错，于是挑着、提着、扛着一袋袋可回收资源，走了大约半小时山涯路终于到达另一个岙口，乘船回嵛山本岛。

七十多岁的志工郑春娟，因长时间踩在松软又凹凸不平的海漂物上，又扛着一袋可回收资源，累得脚抽筋。幸好有志工帮忙推拿按揉，缓解了疼痛。她幸福地谈笑道：“如果体能允许，下次还会来，做自己喜欢的事，就是对的，一点都不后悔。”



灶澳村志工郑景香，是第一批嵛山环保志工。八年来，在福鼎志工的陪伴下，他积极参与净山、净滩，响应生活环保。虽然岛上路陡湿滑，脚骨手术后，走路还是会痛，但他忍着痛扛着一大袋可回收资源，满头大汗地说：“虽然脚痛，但也要做。做环保好，地球

好！今天走的这条路已经算好走了，平时我们去的比这个更陡，更难走。即使难走，也会一直走下去。”

净滩活动，减少了很多海漂物流入海洋，甘欲宁说：“避免海洋生物被伤害，保护生态平衡，是善的循环，感恩政府做了很多后勤准备。”

忍着难闻的气味，志工和志愿者或捡、或拉、或挑海漂物。近4小时的净滩行动，共清理出几十袋可回收资源。摄影/吴德华

望着蓝蓝的水、洁净的沙滩……为了同一个干净的地球，做环保，携手守护地球，我们一直在路上！



摄影 / 孙莉

一片林 一颗真心

「一颗真心一颗树，万颗真心一片林」，志工凝聚更多的爱心，邀约民众在「世界地球日」共同参加石人沟村义务植树活动。「山林有生机，人才能安居。」为了共同生存的地球天更蓝水更绿，大家心相连、手相牵，用爱奏响春的和弦。

黑龙江的四月，春和景明，万物生发，正是植树好时节。为了保护生态环境、深耕环保，哈尔滨慈济志工邀约民众及哈尔滨市第十七中学（简称：十七中）新区学校师生及家长、嘉仁公益团体近300人，于4月22日“世界地球日”共同参加石人沟村义务植树活动。

前一天还是刮着凉风、阴沉扬沙的天气，植树当天竟然放晴了。天空碧蓝，云朵洁白；车窗外，树叶鹅黄，桃花粉嫩。

志工特意租了两辆客车，一号车在环保站装载活动物资后，前往博物馆站与在乐松广场出发的二号车汇合，共同前往石人沟村。十七中新区学校师生和嘉仁公益自行组织前往植树现场汇合。

志工为大家准备了早餐包和线手套。早餐包内有面包、橙子、两块花生糖，还有一张智慧好话卡片，期望善念共聚、祝福活动圆满。

志工季春梅、张理娜分别承担两台车的“车长”，一路上为大家介



志愿者们按组领取工具和树苗，小心翼翼捧在手心上的仿佛是“还大地青绿、天空蔚蓝”的美好希望。摄影/宋春阳



锹少人多，力气大的男士负责用铁锹挖树坑，女士和孩子们也不闲着，用手刨土、捧土给小树苗做蓄水圈。摄影/宋春阳

绍慈济的源起及各项志业的发展。志工手语带动《爱与关怀》。随着音乐响起，优美的旋律伴随志工亲切的话语，让大家的心贴得更近。

躬身抚大地

小小村庄沸腾了。村头的小广场，停靠了四五辆大客车立刻显得拥挤起来。狭长的乡间道路人流攒动，慈济志工列队穿过村庄。一丛丛摆放整齐的小树苗出现在眼前，在后面枯草的映衬下越发嫩绿。目力所及，稍远的地方，一块松软的土地从坡面延展下来。

志工带领大家有序地领取铁锹

和树苗，两路纵队沿着两条蜿蜒的车辙小路到达植树地点。黑褐色的土地上，横竖成行地点画着白石灰，原来是先遣志工提前一天做好了定位。

考虑到本次植树参与的孩子多，取水浇树困难，志工精心选择了易成活、配带营养钵的樟子松。前期筹备时，志工还模拟时间流程，打磨细节，以保障树苗的成活率及活动安全顺利进行。

在各自任务区内，大家默契配合，井然有序地忙着：男士力气大，负责挖树坑儿、培土、围蓄水圈；女士和孩子，有的运送树苗，有的去除

营养钵的塑胶壳，有的扶正小树苗、踩实泥土，还有的志工默默捡起土地上的垃圾和杂物。

大家为种好的小树系上红丝带，送上美好的祝福。孩子们祝福小树苗茁壮成长，大人们祝福孩子如小树长大成栋梁，志工则希望汇聚更多的爱心，人人弯腰做环保……

植树亦植心

阳光下，身着红马夹的嘉仁公益志愿者与身穿红衣蓝裤校服的十七中新区学校的学生相连，一片红色鲜艳夺目，仿佛跃动着一个个火热的小火苗。

三三两两的蓝天白云穿梭在人群中，为孩子们示范种树，引导回收资源。孩子们对野外植树充满兴奋和好奇，像一只只出笼的小鸟，清亮欢快的童音回荡在旷野上。他们有模有样地模仿着大人，有的孩子拿起比自己还高的铁锹，有的蹲在地上用柔嫩的小手捧起泥土，有的在填好的树坑上轻盈地蹦着……

六年级二班植树区域在斜坡上，难度较大，志工和志愿者及时赶来增援，叮嘱孩子们看好脚下，注意安全。

前期，慈济环保倡导走进十七中新区学校，环保理念已植入师生的心田。

植树活动前，学校组织召开主题班会，讲述目前地球生态环境现状和植树造林的重要意义，引导孩子们爱护地

球，争做环保小尖兵。十七中新区学校组建不久，组织开展野外实践活动的经验不多，为此，哈尔滨志工精心策划植树的每一个环节，周到地服务师生。

志工用至诚心付出，植的是希望，树的是精神。

“拳拳大爱凝于绿，挡得风沙驱走霾”，通过植树活动，孩子们明白了保护生态环境的重要意义，也收获了付出劳动的幸福欢喜。小拳头紧紧地握在一起，两个男孩子互相鼓励加油干的郑重模样，让人看到未来的希望。

新区的老师表示：“哈尔滨环保站为师生们准备了爱心早餐包、种树工具、环保袋和爱心红丝带，并在植树活动前早早地给树坑定点定位，把小松树苗运到场地附近，这些细致的准备工作令我们很感动！”

彼此的感动

通过献血活动与慈济相识的哈尔滨市无偿献血志愿者服务组织负责人王晓明，得知本次植树需要男士，便携妻子和病中的儿子王彦达同来，全家齐上阵。直到植树完成，才陪儿子去医院就诊。哈尔滨市献血委员会办公室孙建华主任忍着腰疼还坚持挖树坑到最后。

杨若琛小朋友心思纯善，她说给小松树系红丝带要系在松枝上，还要松一些，要不小树长大了会勒痛；杨欣蓉小



90分钟，种下700棵小树苗。一排排小树苗迎风整齐站立，翠绿的树枝上，火红的丝带在微风中轻轻摇曳。摄影/孙莉

朋友把奶糖递到志工手里，真诚地说：“阿姨，您辛苦了，感恩您！”

三个团队相互协作，90分钟内完成了植树700棵的既定任务。一排排小树苗迎风整齐站立，翠绿的树枝上，火红的丝带在微风中轻轻摇曳，仿佛在和大家挥手告别。

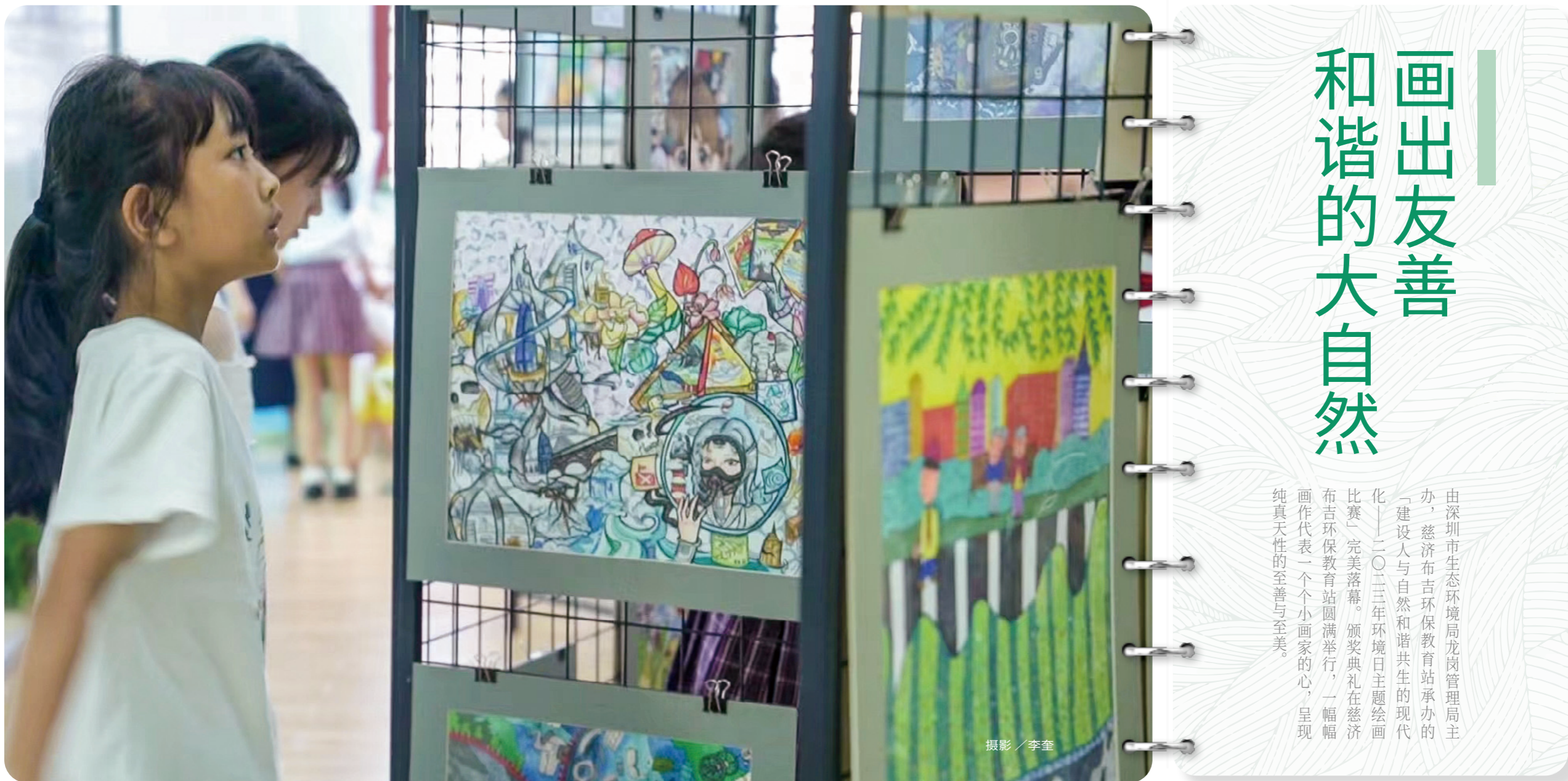
农业局工作人员一直在现场指导栽树。当看到最后离开现场的志工逐个检查植树的质量，把排列不齐、培土不深的小树重新栽种，并把现场的垃圾带走时，不禁由衷地感叹：“你们是认真做事的大爱团队。”

“一颗真心一颗树，万颗真心一片林”，志工愿凝聚更多的爱心，躬身力行，留给孩子一个干净的地球！

“山林有生机，人才能安居。”在这个春天里，为了我们共同生存的地球天更蓝水更绿，大家心相连、手相牵，用爱奏响春的和弦。

后记：

植树几天后，天公作美，连下几场淅沥的小雨。志工戚秀芬记挂着小树状态，两次重返现场，为缺土的小树培土，观察小树长势，欣喜地发现，春雨的滋润下小树苗长高了一些。



画出友善 和谐的大自然

由深圳市生态环境局龙岗管理局主办，慈济布吉环保教育站承办的「建设人与自然和谐共生的现代化」二〇二三年环境日主题绘画比赛「完美落幕」。颁奖典礼在慈济布吉环保教育站圆满举行，一幅幅画作代表一个个小画家的心，呈现纯真天性的至善与至美。

摄影 / 李奎

“在小小的花园里，挖呀挖呀挖，种绘画的种子开审美的花；在大大的花园里挖呀挖呀挖，种低碳的种子开环保的花；在有爱的慈济里挖呀挖呀挖，种美善的种子开最美的花。”

继2022年慈济与深圳市生态环境局龙岗管理局合作后，今年龙岗管理局作为主办方，再次邀请慈济布吉环保教育站承办世界环境日“建设人与自然和谐共生的现代化”主题绘画比

赛，历时50天。

绘画比赛于4月22日“世界地球日”启动，面向全市中小学生（龙岗区学生为主）以展现日常环保、绿色低碳生活、环境污染防治等积极向上的内容。

深圳融媒的“七彩阳光”公众号和布吉环保教育站“与地球共生息”公众号先后发出征稿通知，共收到146幅作品，经过专家评委初评及网上投票，34幅作品脱颖而出。其中，特等

奖1位，一等奖5位、二等奖12位，三等奖16位；同时，有4所学校获“优秀组织单位”奖，10位老师获“最佳辅导老师”称号。

孩子的收获

心中有环保，下笔会思考。为助力绘画比赛，布吉环保教育站还举行了“‘画’说环保”亲子活动。嘉乐小朋友特别认真听讲，积极和老师

互动，他分享骑自行车上学就是为减排做贡献，很有成就感；嘉妮也不甘落后，和大家分享在家里如何节约能源，垃圾分类，做个环保小卫士。

6月11日下午，位于深圳市布吉文博宫的深圳市环境教育基地暨慈济布吉环保教育站响起了红遍全网的欢快童谣旋律。参加“6·5”世界环境日主题绘画比赛中的同学们，正在颁奖典礼上献宝和挖宝呢。



一等奖

图①《智能保护带》
作者：李梓瑄 11岁

图②《同一个地球同一片蓝天》
作者：曾皓琪 12岁

图③《没有污染的水果王国》
作者：卢星羽 10岁

图④《绿色环保双碳先行》
作者：赵佳彤 9岁



一等奖

《海陆空净化仪》
作者：徐一涵 11岁

人类生活带来的环境污染，让美丽的家园变得浑浊无比，这款海陆空净化仪，可以吸附被污染的天地与海洋的病毒，净化杀菌，还我们一片净土蓝天。



特等奖

《人与自然》
作者：吕佩欣 11岁

美丽的环境、友善的动物，是人类生活的温馨港湾。大自然是我们共同的家园，我们应该保护它，让动物们和我们一起和谐共处。

特等奖获得者吕佩欣首先发表获奖感言：“感谢学校和老师们，从资料的收集、创作元素的设计，到最后用纸雕的形式表现画面等，无不来自老师们的悉心指导。感谢主办单位给予我这个荣誉，这不仅是一份荣誉，更是一份鼓励和肯定。”

“作品创作的过程，也让我增强了环保意识，明白了环境保护的责任，如节约用水、随手关灯、步行或乘公交车上学，少用或不用一次性用品，自备购物袋，实行垃圾分类与回收再利用等行动。只要人人关注环保，在日常生活中坚持低碳、节约，爱心凝聚在一起，就能汇聚成爱的汪洋大海。”

一等奖获得者徐一涵分享：“希望生活中有这样的仪器，因为它能够净化空气和水源，让大地的状态更好。不能

让地球环境越来越差，如果环境变差，天气也会变热，南极冰川就会加速融化，沿海的部分城市就会被淹没。

“我们可以从身边的小事做起，比如节约用水、不乱扔垃圾，减少使用塑料袋等。这些行为看似虽小，但却很重要。”

徐一涵在绘画过程中，构思用不同的色彩代表不同的自然环境状态。如，蓝色表现清晰的海洋，绿色表现茂盛的森林；同时，她还添加了一些细节，例如水滴、树叶、鸟类等自然元素表现净化仪的清洁能力。

连续两年担任评委的画家张水芳说：“看到作品传递的蓬勃表现力，很感动，也感受到笔触中的生命力直逼而来；造型老辣、用色大胆果断，没想到是这样的年龄；有的作品构思

巧妙，构图新颖。

作为评委看了也很振奋，比以往的感觉更成熟些。他们的环保爱地球的观念、意识，比成年人更强。我们要向他们学习。”

老师与家长的感悟

龙岗南湾沙塘布学校是第二次参赛，继去年的好成绩，今年选送的30多幅作品中，有18幅获奖。荣获“最佳辅导老师”奖的许婧老师分享：“创意是脱颖而出的利器。除了平面的设计，还可以运用多种综合材料，营造色彩的丰富性。”

许婧老师欣喜孩子们的努力得到认可与好评，她更坚信环保像一颗小种子，一点一点生根发芽。“通过一次次比赛，孩子们可以多了解一些环

保知识，这种每年的量变积累，终将产生质变。”

卢妈妈的两个孩子同时获奖，她分享：“通过用孩子们喜欢的方式表达对环境保护的认识非常有意义。大人们在家里严格要求孩子做垃圾分类，即使回到老家，没有要求，孩子们也习惯执行，一丝不苟。”

李爸爸分享：“我们应该培养下一代环境保护的意识，从画画也好，从社会行动也好，期待全球环境可以得到改善。谢谢组织这么棒的活动，这里的气氛和环境都非常好。”

绘画比赛虽然降下帷幕，相信低碳的理念、爱与善的种子已深植在孩子们的心田。心中有环保，世界真美好。让我们一起期待环保的花园里开出大大的花儿。



职场礼貌，“新鲜人”准备好了！

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：有些人会把“新鲜人”缺乏职场礼貌归咎于教育失败。基本道德礼仪，究竟是要在家庭还是在学校养成呢？

答：当初决定嫁给我的先生，很重要的关键是，“他的父母相处和谐、感情很好、会相互开玩笑”。我坚信，这样的家庭教育下，孩子一定不会有暴力倾向、会疼老婆。

结婚后，先生果然把我当女儿疼，从没有对我大小声；两个孩子在耳濡目染之下，说话有分寸、会尊重他人、关怀他人。

家，是一个人社会化的第一站；家人，是唯一不能选择的群体，是生命中最长久的陪伴。所以家庭教育非常重要！

碰到“新鲜人”缺乏职场礼貌，家庭教育难辞其咎。职场礼貌是伦理教育延伸出的一环，而伦理教育中的相互尊重、关怀，来自于家庭教育能落实。根据家庭教育促进法中的内容，家庭责任包含教育未成年人崇德向善、尊老爱幼、热爱家庭、勤俭节约、团结互助、诚信友爱、遵纪守法，培养其良好社会

公德、家庭美德、个人品德意识和法治意识等诸多内容。但无论我们的理论有多精辟、列得多清楚，没有落实，仍沦为口号！

仅有家庭教育是不够的，还需学校教育来补不足；两者要落实哪些方面，才能让离开学校进入职场的“新鲜人”，进退有礼，身心灵健康？

家庭教育 品格前哨站

家，是社会最小的单位，家中每一位成员，都有彼此交叉学习的影响。歌手范玮琪唱过一首歌《最重要的决定》，其中有段歌词，深深打动我的心：“因为幸福没有捷径，只有经营。”没有人天生就会当父母，没有伴侣天生知道婚姻是什么，没有小孩天生就会跟父母沟通。家，需要好好经营。

父母和谐相处，婚姻幸福美满，就是最好的家庭教育，也是孩子学习

幸福的钥匙。

有位朋友的父母结婚四十多年，经常意见不合，但从来不大吵。原来他的父母有个协定：当一个大吼时，另一个就静静地听着。这样一来，对方吼完就像气球扎了一针，气全放光了。现在我的朋友也用这种方式和太太相处，他们的好榜样，将会传承到自己孩子身上。

这种婚姻经营模式，教会孩子未来如何跟自己的伴侣相处、教会孩子“感恩、尊重、爱”；孩子在家中得到完整的爱及照顾，就能维持稳定情绪，而情绪稳定是维持人际关系非常重要的元素。

学校教育 养成基本功

求学时，我在劳技课学会各种针法，所以可以帮父母缝补衣物，现在能帮先生、小孩缝纽扣，还有脱线的袖口；生物课学会叶子的脉络，出外旅游可以辨识花木名称，为生活增添趣味；体育课学会团队精神胜于个人能力；美术课学会用馒头擦画坏的炭笔画素描，虽然馒头大部分进了贪吃的嘴，但过程令人印象深刻；老师时时刻刻提醒的“请、谢谢、对不起”，让我的人际关系更上一层楼。

细看这些课程，都能紧紧扣着“教育即生活”的理念。德、智、

体、美、劳五育并进的学校教育，是家庭教育较难达成的；学校教育若能落实，能造就一个人格发展健康的公民，也能补家庭教育的不足。

理想的教育应能让学子发展自己的独特性，且能尊重、欣赏他人，这需要家庭教育与学校教育双轨并行；因为学生最终一定要走出学校的舒适圈，进入社会；所以除了学习知识，在学校也要学习社会规范与人际相处方法。

孩子未来会面对更快速变化的环境，父母、师长是否能提供一片沃土，让孩子拥有“感恩、尊重、爱”“善解、包容”的胸襟，是一辈子的责任；一代一代“新鲜人”交织而成的社会，也将成为你我的未来。📖



不一样的「六一」儿童节

撰文 / 舒茨、新宇、太涵文
摄影 / 昆明、大理真善美志工

初夏时节，天干物燥，虽非水木清华之时，昆明、大理慈济志工携手关怀云南漾濞县慈济苍山西镇中心完小工地工友，与淮安完小和金星完小的师生们一起度过了一个不一样的「六一」儿童节。



摄影 / 杨健祥

5月31日一早，志工分乘三辆车出发前往漾濞。最近云南多地高温，漾濞又是四面环山，县城坐落在一个小盆地中，中午到达时，地面温度已超40度，烈日炎炎，一丝风都没有。

午餐后，大家来到漾濞县苍山西镇慈济中心完小建设工地，戴好安全帽，

关怀工程建设进展。志工感恩工友在高温下依然尽心尽职，用辛勤的汗水、坚韧的双手构筑孩子们的未来。

此次，关怀援建学校工地的日子正逢“六一”儿童节，志工也来到苍山西镇金星完小和苍山西镇淮安完小，在丰富多彩的活动中，与孩子们

一起度过了愉快而有意义的儿童节。

爱心学校即将起航

工地负责人跟志工详细介绍截至5月底的工程进展情况。

刚刚大学毕业的吴卓洋，是志工朱东云的儿子，在校时就喜爱做公

益、很有责任心和担当的同学。这次，他带着心爱的无人机，航拍记录下即将竣工的爱心学校。

碧蓝的天空下，吴卓洋放飞无人机，很快，“人”字型屋顶，同时糅合了彝族特色的建筑群闯入志工眼帘，看着即将完工的慈济苍山西镇中

教学楼

教学楼一区：已完成一、二、三层腻子粉、乳胶漆顶棚，屋面贴瓦，以及卫生间吊顶安装；

教学楼二区：已完成屋帽小青瓦粘贴、二层斜板贴瓦、一、二层腻子粉打底、二层顶棚乳胶漆、一层顶棚乳胶漆、二层地砖粘贴；

教学楼三区：已完成一层、二层、三层腻子粉打底、顶棚乳胶漆、抹灰、屋面贴瓦、外架拆除、卫生间吊顶安装；

教学楼四区：已完成一层至三层内墙抹灰、一层，二层腻子打底、三层抹灰、屋面贴瓦、卫生间吊顶安装。

宿舍

男生宿舍：已完成一到四楼房间内地砖安制、踢脚线安制、外墙腻子、窗子安制，窗子收口、卫生间洗手台浇筑、卫生间吊顶安装、楼梯间栏杆安装、室外排水沟；

女生宿舍：已完成一楼到四楼卫生间洗手台浇筑、窗子安制、四楼房间内地砖安制、卫生间吊顶安装、楼梯间栏杆安装、室外排水沟砌筑。

餐厅

已完成内外墙抹灰、一楼、二楼内墙腻子粉刷。

此外，水泵房已完成水泵房主体结构、砌体、外墙抹灰；室外足球场已完成混凝土面层施工；室外挡墙施工已完成；室外围墙砌筑完成80%；1#大门开始基础施工。

心完小，就像看着即将蹒跚向前的孩子，激动又欣喜。

高温烈日中的爱

为确保隔天同学们能欢畅庆“六一”，志工在金星完小的音乐教室里，一遍又一遍地排练手语；在学校操场的树荫底下，反反复复模拟《龟兔赛跑》游戏的各个细节。

几位平均年龄40岁以上的志工，顶着近40度的地面高温，屈膝、蹲下、蹦跳、起身，再屈膝、再蹲下、再蹦跳、

再起身……学着小兔子的样子来来回回在赛道记录、试跳，只为儿童节当天的游戏能让孩子们既安全又开心。

金星完小校长常绍昌陪着另一组志工来到淮安完小，安排沟通活动的详细流程。随后，老师们盛情邀请志工到学校操场，和同学们一起互动。

操场上，响起了欢快的音乐声，正在排练节目的同学听到音乐后，立即围成大小不一的圈，全校师生和志工手牵手，跳起欢快的打跳歌欢迎志工。



淮安完小的师生围成大小不一的圈，手牵手，跳起欢快的打跳舞欢迎志工，表达对慈济志工的感恩之情。摄影/晋福容



爱美的女孩们互相整理衣裙，志工给她们梳起了漂亮的“公主头”，为她们整理手花，让她们可以美美地登台表演。摄影/太涵文

淮安完小校长陈玉彪说，彝族自治县是少数民族县，孩子们现在所跳的舞蹈，是傣族的“纳西三合跳”。这个舞蹈节奏性好，学生们都喜欢把这个舞蹈献给来宾，也是对慈济志工表达感恩之心。

“你们不辞辛劳，充满爱心和关心，和我们的学生互动，还为我们建设爱心学校，我们用欢快的舞蹈，来表达对你们的感恩。”陈玉彪说。

快乐过“六一”

6月1日一早，志工到达淮安完小，唱着亲切的欢迎歌，夹道欢迎入校的同学，贴心地送出特别准备的糖果，祝福他们的童年充满希望。

低年级的同学们穿着小老虎、小羊、小公主、小仙女们的服装，“叽叽喳喳”兴奋地演练着；部分高年级的同学，穿过人群，给志工送上各种

小零食和瓶装水，分享节日的喜悦。

爱美的小女生互相整理着衣裙，终于可以做一回“公主”了。志工给“小公主”梳起了漂亮的“公主头”，为她们整理手花，让她们可以美美地登台表演；另一边，几个男同学跑过来跟志工一起玩魔方，还跟志工比赛谁最快还原魔方。

“……爸爸说幸福就在镜子里，那就是我快乐的笑脸；老师说如果欲望能够少一点，快乐就会多一些……”志工表演的手语歌曲《幸福的笑脸》，拉开了淮安完小文艺汇演的序幕。

舞蹈《快乐的00后》、律动操《文明礼貌歌》、诗朗诵《少年中国梦》、小合唱《晴天》、相声《读书好》、创意环保时装秀……一个个精彩的节目，获得了台下热烈的掌声。

二年级小同学表演的情景剧《垃圾分类》深深吸引了大家的目光。四个

同学分别穿上“可回收垃圾”“厨余垃圾”“有害垃圾”“其他垃圾”的道具服装，边上一位小同学将手中的垃圾投入垃圾桶，由于分类不正确，已经扔进垃圾桶的垃圾又被“吐”了出来，一次次尝试后，最终被同类的垃圾桶成功回收。孩子们呼吁：“爱护环境靠大家，垃圾分类我先行。”

负责编排情景剧的番彩顺老师告诉志工：“山里的孩子还需普及垃圾分类的概念，通过环保情景剧，能提高孩子们的环保意识。”

在淮安完小下午的游园活动中，志工又临时为孩子们增设了垃圾投放有奖参与趣味活动。同学们两人一组，手拿不同的一次性餐具及日常生活物品，两人的脚踝用布条绑在一起，互相搀扶，齐心奔赴前方的垃圾回收桶，正确投放手中的垃圾。

在欢声笑语中，一组组同学顺利到达终点投放垃圾。“哎呀，没投对诶！还是有部分垃圾不知道如何分类？”志工安慰说，没关系，来一起学习“环保十指口诀”，可以清楚地识别分类垃圾。

参与游戏的同学们都获得了“六一”儿童节礼物——写有祝福语的笔记本。

愿望挑战悟人生

来到金星完小，同学们给志工系上

红领巾，向志工行少先队礼，一时间，志工仿佛又回到了童年。75岁的志工田迁掩饰不住喜悦：“六十多年没带红领巾了，这一刻真怀念红领巾的时光。”

志工邀约师生一起来展现最美的笑容，并对身边人说一句：“有你真好！谢谢你陪我成长……”就着热情，常绍昌校长带着全体师生和志工跳起了彝族民间的喜庆舞蹈“三跺脚”，身着盛装的孩子们跳着、唱着、笑着……大家一起喊出：“2023，‘六一’快乐！”

下午的体验活动，志工布置了三个游乐点，与各班的游园活动一起构成整体的游园体验区。“龟兔赛跑”游戏，哨子一响，小兔子蹦蹦跳，跳到拐角处，抽一张“睡太晚、吃太饱而跳不动”等纸条时要停顿20至40秒；小乌龟踩着垫子依序爬行不间断。赛道两旁，同学们的加油声此起彼伏。

习宇坤同学比较害羞，他饰演的小乌龟一丝不苟向前行。他说：“我们任何人不能小看别人，乌龟虽然爬得慢，但它不骄傲，坚持不懈。”

游戏结束，志工搭起“拱桥”欢送同学们离场，并为每人送上一本精美的笔记本，大家笑逐颜开，忘记了炎热。

“知足常乐”馆也笑声不断，一个愿望用一个篮球表示，我们双手能抱起多少个篮球来满足我们的愿望？



活动结束后，志工搭起“拱桥”欢送同学们离场，并为每人送上精美笔记本，祝福孩子们健康快乐成长。摄影/田迁

寓教于乐的“知足”游戏，让同学们有了更多的思考。

郑晨曦同学告诉志工：“自己原来有3个以上的愿望清单，但是在抱球的时候只抱了一个。欲望太多就会有许多的烦恼和压力，懂得知足，就会让自己感到快乐。”


“我有5个愿望清单，一开始抱球的时候抱了4个，最后抱了5个。”唐李豪同学说。当“愿望”都实现时，李豪说：“非常快乐，但是抱球走到终点的时候也非常艰苦，负担特别大。”

常漾关同学说自己就选了一个愿望：“因为我没拥有过滑板，所以我选了滑板，我不想要太多的东西，要

有个度，不能要太多。”

活动策划志工保青说：“现在的物质生活比较丰富，孩子们需要的、想要的特别多，通过游戏，让他们体会父母亲赚钱的不容易，启发孩子在生活中只买必需的，不买想要的。”

虽然同学们对愿望、欲望、梦想等概念还比较懵懂，但对于“知足常乐”都有了较明确的概念，愿孩子们在往后的生活中真正做到“不让欲望变负荷，每一天都知足活着。”

学校通道主题书画展区，一幅幅带着美好愿望的画作、书法作品，装点着孩子们的梦想，“愿每棵茁壮成长的小树苗都能长成一棵参天大树”。

粽香四溢的第三次工地关怀

撰文 / 孙国瑞、陈四琴、薄建英 摄影 / 朱琴、尚付英、薄建英

端午将至，河南省修武县教体局领导、慈济河南五个地区的志工与张弓铺小学师生齐聚修武县慈济小学施工工地，开展第三次工地关怀。志工准备了香糯的粽子、水果、驱蚊香包等，送上浓浓的节日问候，感恩工友们在炎炎烈日下的辛苦付出。

自2023年2月9日动工以来，截至6月9日，修武县慈济小学建设施工已有4个月。

6月10日，河南郑州、许昌、新

乡、开封及中牟慈济志工携手修武县教育局秦副局长、张弓铺小学师生，第三次为建设修武慈济小学的工友送关怀。志工蒋萌、刘俊玲等在项目经



工程进度

教学楼

一层地面垫层浇筑完成；二层、三层混凝土浇筑完成；来到教学楼一层，教室墙体砌筑正在施工中。技术员陈松向志工讲解墙体砌筑的细节。李震经理介绍，教学楼共有24个这样的教室，每个教室可容纳54个学生。

宿舍楼

一层地面垫层浇筑完成；二层、三层混凝土浇筑完成。

风雨操场

一层混凝土浇筑完成；二层模板支架搭设完成。

理李震、监理王中昌、技术员陈松的陪同下，实地了解工程进展。

浓浓粽香

此次工地关怀临近端午佳节，6月9日，许昌志工聚会一处为工友们包粽子，房间里顿时热闹起来。淘米、洗粽叶，准备捆扎粽子的棕绳；还有大枣、花生、红豆……从白天到布满星空的夜晚，不知不觉间，1200个粽子已包完。

大约5小时后，一颗颗串在一起的爱心粽热气腾腾地出锅了。每一片粽叶、每一根棕绳、每一粒糯米、每一颗蜜枣和花生，都包进了志工的感恩与祝福。

6月10日早7点的太阳火辣辣地炙烤着大地，火热的一天悄然开启。首先抵达工地的郑州志工带来活动用的圈椅和环保餐具等物品；许昌志工带来粽子、香包和水果等食品；开封志工为工友准备好慰问品。

志工蒋萌向秦副局长介绍为工友准备的慰问品，每人包含6颗粽子、2个油桃等点心。这些打开即用的食品，不仅抗饿还富含蛋白质，希望为工友们补充能量，更好地投入工程建设，打造爱的校园。

这边，志工向教体局领导、张弓铺小学校长介绍活动流程；新乡志工杜鹏程在另一边引领同学们按序排



志工带着饱含感恩与祝福的爱心粽来到工地，工地的工作人员立即上前帮忙抬食物和器材。摄影/薄建英

队，准备通过“爱心拱桥”，开启当日的关怀活动。

“欢迎！欢迎你到慈济小学来！”赵忠平校长带领19位学生和11位老师怀着感恩之心，慢慢通过志工搭建的“爱心拱桥”。阳光下，一张张灿烂的笑脸，一声声爽朗的笑声，每个人都接受了爱和祝福。

工地的小会议室，第一次迎来这么多学生和老师们。志工介绍修武慈济小学与慈济的这份情谊，接着带领大家一起学习手语《让我们同在一起》，台上、台下的同学们开心又认真地比划着。

赵忠平首先感恩慈济援建学校，“我们要牢记这份爱，好好学习，成为对国家有用之人，好好回报祖国，



活动开始前，志工搭起爱心拱桥，紧跟大哥哥大姐姐们走过“拱桥”的小天使也收到了大家的爱和祝福。摄影/薄建英

回报社会，并将这份爱传承下去”。

志工刘俊玲分享：“面对‘7·20’水灾这样的极端天气，需要我们去深思，去力行环保。希望大家在生活中节约资源，延长物命，珍爱地球，人与自然才能和谐共生。”

传承美善

中午时分，工友陆续下工休息。范红霞在工地工作时间较长，见证了慈济小学的建设过程和志工关怀工友的场景，对慈济有更亲切的情怀与感动。她说：“工作累、工作苦是一定的，但是像慈济这样有爱，时常来送关怀的团队还是第一次见到，很感谢。”

炎炎烈日，没有比一杯茶饮更贴

心了。蹲下稍作休息的工友，喝着茶感到很满足，他们见到志工时，马上挥手笑着说，“感谢”。

志工带领张弓铺小学学生代表为工友送上慰问品及祝福，感恩他们的付出。感受到学生的真诚与尊敬，工友们觉得再多的累和苦都能扛得起来。

师恩难忘，学生们依次感恩敬爱的老师，感恩他们十年如一日，含辛茹苦地栽培学子成长；志工也感恩同学们利用周末到工地送关怀，传承爱与善的循环；还有每位到场的小朋友，他们都是大爱的小天使。

工友候腾飞是滑县人，他和妻子自开工后一直在工地工作，女儿可优今年6岁，在附近上幼儿园，这次也来

为叔叔伯伯送上祝福，一家三口以工地为家。三次的工地关怀他们都参加了，候腾飞说：“很期待志工的每一次关怀，慈济在做实事，是可信赖的团队，以后我们也多做善事。”

中建七局项目处的李震经理说：“感谢慈济的关怀，我们一定保证工程质量，让孩子们9月份顺利入学。”

52岁的谷凤立老师执教29年，可谓是桃李满天下。这天他带领自己的学生赵浩翔来参加活动。他认为，这样的活动培养了学生感恩之心和大爱情怀，

激励他们好好学习，将来回报社会。

“我要好好学习，将来做对社会有用的人，并向慈济志工及工人叔叔学习，多做善事。”赵浩翔说。

“在慈济的花园里挖呀挖呀挖，种特别大的种子开特别大的花……”在四组志工夫妻演绎《小天使》及《挖呀挖》的歌曲中，火热的第三次工地关怀结束了。许昌志工胡宝菊被学生的善良有礼所感动，她含着泪说：“这样的活动太好了，稚子之心传递的爱和关怀最让人难忘。”



志工带领张弓铺小学学生代表为工友送上慰问品及祝福，被真诚与尊敬包围，工友们觉得再多的累和苦都能扛得起来。摄影/薄建英

蒲公英

Taraxacum mongolicum Hand.-Mazz.



蒲公英，是一种中药材，可以用来泡水喝，能够起到的功效作用是非常强的。

蒲公英的食用价值、医药价值、营养价值在《本草纲目》《辞海》及历代医药大典中都给予了极高的评价和肯定。蒲公英含蒲公英醇、胆碱、有机酸、菊糖、葡萄糖、维生素C、维生素D、胡萝卜素等多种营养素，同时含有丰富的微量元素，其中最重要的是含有大量的铁、钙等人体所需的矿物质。

蒲公英长得很像婴儿擦痱子粉的粉扑，它的花粉遇到风，很快就会到东西南北方去定居，非常自由自在。因为它很美，所以没有人讨厌它，就好像这则故事中那位没有烦恼的老公公。

欢喜老公公

有一天，精舍来了一位一百零一岁的老公公，这位老人看来身体还很硬朗，背脊挺直，走路还很利落。之前他到慈济医院住院时，曾听志工介绍过慈济，他很感动，觉得活到一百多岁了，到现在才是最欢喜的一刻。志工又跟他介绍证严法师，他就一心想和证严法师见面。

他终于跟证严法师见面并愉快交谈，谈话时对答非常流利。他的孙

子告诉证严法师：“阿公还能帮助我们做一些简单的家事呢！”证严法师问老公公：“您能帮孙子做什么？”他回答：“就是扫地、擦桌子、帮他们收衣服，这些我都能做。”他的孙子又说：“阿公穿的衣服都自己洗呢！”实在是了不起啊！一百零一岁了，还自己洗衣服洗得那么干净，行动那么利落自如。

老公公说：“今天能看到证严法师，我真的很高兴啊！”他拉着证严法师的手，一直说他很欢喜。证严法师为他戴上一串念珠，他一直摸着念珠说：“我今天比赚了二百五十万还要高兴，我今天真的赚了很多。”

证严法师又为他祝福，他说：“哇！我今天好像得到五百万一样，我很高兴啊！”看得出来他是从心底发出的欢喜。他说，他出生于日据时代，在那个年代，大家的生活都很困苦，他不识字，做过很多粗重的工作，经过时代的洗炼，他从来不敢懈怠，一辈子都很认真、很努力地过日子。看！这一百零一岁的生命，用得多么踏实！

■

因爱牵手 长情共伴

撰文 / 包明俞 摄影 / 包明俞、沈黎明

慈济基金会与上海市徐汇区虹梅路街道古美一居委于六月十七日举行合作共建美善社区协议签约仪式，暨古美一爱心环保站成立首次环保倡导活动。“期待能积极发挥慈济的慈善资源、志愿服务在帮扶困难群众、关爱弱势群体等方面的作用。”志工代表俞云裳说。

天空中细雨绵绵，6月17日上午8点，慈济基金会项目处同仁杨华及志工一行来到位于上海市东兰路121号虹梅街道古美一居委所属的香樟园，与古美一居委干部、社区志愿者一起为即将举行的合作共建美善社区协议签约仪式做准备。



基金会同仁杨华（左二）与上海虹梅街道古美一居委书记叶锡祥（右二）代表慈济和古美一居委在合作协议书上签字。摄影/沈黎明

两年多来，志工赵明、凌俏和包明俞带动小区邻里践行环保。新冠疫情期期间，积极参与社区志愿者服务，付出无所求的精神得到了社区居委的认可与信任。今年5月中旬，包明俞与古美一居委书记叶锡祥分享，慈济基金会近年来致力于与街道或居委会合作共建美善社区，关爱社区内需要帮助的群体。叶书记欢喜表示：“只要能利益到社区居民，我们都愿意。”

因爱牵手 长情共伴

初次洽谈，基金会同仁杨华介绍了基金会近五年开展的慈善与环保项目，随后详细介绍在上海虹桥街道、甘泉街道、宜川街道等开展合作共建美善社区项目。经过多次深入了解与互动，慈济与虹梅街道古美一居委达成共识，携手关爱社区内需要帮助的两个群体。

双方也希望藉由古美一居委爱



歌声吸引了来往的社区居民驻足，绵绵细雨中，居民纷纷申领环保护照，并写下“我愿意减少使用塑料袋”的环保誓言。摄影/包明俞

心环保站的建立，推动项目落地，更好地带动居民践行环保，守护美好家园，同时这里也可以成为大家的心灵园地，感受社区之美、人情之暖。

双方决定于6月17日，举行合作共建美善社区协议签订仪式暨环保站成立、首次环保倡导活动。

古美一居委将所属活动室门口搭建的蓝色小屋专门安排给慈济使用，用于存放日常活动收集的可回收物资。因许久未用，小屋内积满灰尘，6月9日，上海志工、古美一居委志愿者

和热心居民一起，用了近两小时，将蓝色小屋打扫得干干净净，连小屋外的院子都收拾得整齐洁净。

古美一爱心环保站的首次环保活动即将起航。

小手大手 爱护家园

准备工作进行中，《小太阳的微笑》的歌声吸引了来往的社区居民驻足。伴随着绵绵细雨，撑起的雨伞越来越多，如一朵朵盛开的鲜花，点缀在活动现场。



为倡导手帕替代一次性纸巾，志工用粉红色手帕做成“玫瑰花”。居民饶有兴致地询问做法，并称赞志工心灵手巧。摄影/沈黎明

为了向居民倡导用手帕替代纸巾，志工用粉红色手帕做成“玫瑰花”；还把平时被随手扔掉的垃圾做成逼真的“食物”。好奇心吸引着居民纷纷驻足，他们认真聆听“水立方”“减塑捡塑”的介绍，看到环保DIY作品展示台上陈列的栩栩如生的“玉米”“胡萝卜”“玫瑰花”，居民们饶有兴致地询问做法，并称赞志工心灵手巧。

用回收的饮料瓶盖串制而成的大红灯笼，吸引了男女老少跟着学做。

提着自己亲手做的灯笼，居民们笑逐颜开，纷纷拍照留影，红灯笼为雨中的活动现场增添了一抹亮丽。

家与小区是紧密不可分的生活共同体，大家好了，小家才会更好。此次活动，居委不仅邀约了社区志愿者，还邀约了两位理发师为社区居民义剪。

不少居民拿出手机，扫码加入“古美一居民环保群”，等待下一次环保分类活动时间的通知。志工开心地对居民说：“你们可以邀约自己的左邻右舍入群，或者邀请他们一起做

资源分类实践活动。”孩子们学习了环保倡导牌上的图案和文字意涵后，举着倡导牌在人群中来回走动，变身环保宣导小卫士。

活动当天，共有28位居民领取了环保护照，12位居民亲笔写下“我愿意减少使用塑料袋”的环保誓言。

守望相助 展望未来

9点30分，签约仪式正式开始。叶锡祥书记致词：“经虹梅街道古美路第一居委会与慈济慈善事业基金会友好协商，决定在古美一社区开展美善社区合作共建，共同努力把社区建设成为和谐有序、绿色文明、共治共享、友爱互助的幸福家园，并积极探索可复制、有效率、可持续的社会组织参与社区治理的模式。”

慈济志工代表俞云裳在致词中说到，“慈济基金会有着50多年的慈善关怀历程，积累了丰富的慈善互动经验，以同理心和共情来开展慈善关怀行动，得到了各级政府和群众的认可。今天在居委的信任和帮助下，我们志愿者将在社区干部的带领下走入关怀家庭，物资虽然有限，但蕴藏着虹梅街道、居委和慈济志工满满的爱，我们以最恭敬诚挚的心奉上关怀与祝福，希望每个家庭都能幸福圆满，同时让这份爱的暖流在社区中涌动。

“在未来的合作中，期待能够



居委会邀约了两位理发师为社区居民义剪，为长者提供便捷服务，笑容洋溢在居民的脸上。摄影/包明俞

积极发挥慈济的慈善资源、志愿服务在帮扶困难群众、关爱弱势群体等方面的作用，针对特殊关怀群体，更好地实现精准救助、温暖救助、智慧救助，不断增强困难群众的幸福感，共同营造社区为美、守望相助的和谐街道、美善社区”。

签约仪式结束后，街道副主任陈涛希望未来虹梅街道也能与慈济牵手，共建美善社区。志工表示可将古美一社区共建为先行试点，积累经验后再推广至其他社区及街道，凝聚力量，共建幸福家园。

社区是一个有形的生活空间，而爱将建立起无形的情感链接，它让社区成为一个更有温度的地方。一起凝聚“心”力量，享受幸福“邻”距离。 ❷

「今天包的粽子都很好，没有一个破的。端午节为关怀的家庭送爱心粽已有十年了，这是志工的一分爱心，未来也会持续下去。」端午佳节前夕，昆山慈济志工及热心居民约四百人次，于六月八日至九日，两天包了一千多颗爱心粽，为一百零五户关怀家庭送上温暖、喜悦与关怀。

幸福「粽」动员 把爱送到家

撰文／顾寅春
摄影／顾寅春、吴震



摄影／顾寅春

夏色倚爱心，粽香礼关怀。端午将至，少不了美味的粽子。一颗粽子，传承的是悠久的历史，更有人间美善。

年年端午爱永续

清晨六点多，志工陆续来到昆

山金亚慈济志业园区准备粽叶、馅料等。长条型的水池边，刘红缎和陈云把两个浸泡粽叶的大水盆放入水池，边用丝瓜巾一张张地刷，边冲洗；洗刷好的粽叶依大小分开摆放在不锈钢盘的两边。

李雅琴带着手套，不停地用双手

翻着浸泡的糯米，再加入浸泡过花生仁，卫丽敏在一旁不时加入酱味调料。盆很大，糯米很多，李雅琴用力快速地上下翻拌。

“这是体力活，您像练铁砂掌一样。”志工风趣地说，李雅琴轻声地“嗯”了一声，喘口气说道：“真是

体力活！”上了酱色、拌好糯米花生，李雅琴用碗舀到小盆分装，放到每个包粽操作架上；陈云把剪好的十根一束的细麻绳，一一挂到操作架上，每个操作架上又放上酱过的豆干、香菇，还有切碎了的香萝卜干；8张椅子被整齐

放置四周，所有准备工作完成。

大家商量好这次统一包三角粽，但陈云擅长包枕头粽，刘红缎边包边做示范，讲解包三角粽的要领。“一手握住粽叶，放一勺米、一块香菇、一块豆干、半勺萝卜干，上面再放一勺米，用另一只手将上面的粽叶压过来盖住，再将粽叶折过来一起捏住，用绳绕两圈，绑结实。”

两小时后，号称包粽“第一快手”的王美秋一走进来，卫丽敏马上欢喜地说：“美秋，今天五百个粽子包给你了。”大家七嘴八舌地附和：“没问题，可以的。”



烧热两大锅水，各放一百颗粽子，约一个半小时后，毛衡生捞出煮好的粽子，再运送到餐厅，挂起放凉。摄影/顾寅春

穿上围裙，戴上头巾、口罩，王美秋坐在操作架边。拿起粽叶，放入馅料、包裹、绑绳，一气呵成，“第一快手”名不虚传。管琰看着很羡慕，自己的一串十颗粽子要包好久。

“2004年我开始在慈济包粽子，包了快20年，当然会快啦！”王美秋说。

二十年前，慈济为江西、贵州的清寒学子提供助学帮扶，美秋便学习包爱心粽。此后，她每年都会参加端午包粽送温暖活动，她说：“跟慈济关怀的家庭结好缘，非常有意义，不会感觉累，因为心里是幸福的。每一颗粽子要尽量包得一样，粽绳一样

长，每一颗都要包得漂亮，把最好的送给他们。”就这样，经过20年“训练”，王美秋包着包着，速度在无形中快了很多。

过了大约半小时，四个操作架边坐满了志工和热心居民，不擅长包粽的人就在水池边帮忙洗粽叶，使包粽的动线流畅不停顿。

毛衡生眼明手快，看到操作架上挂着十颗一串的粽子，就及时拿走；再把粽串慢慢转一圈，检查修剪多余的粽叶梗后，放入运送小车上的周转箱里，满十串一百颗后，就拉到后面厨房下锅煮。他烧热两大锅水，各放一百颗粽子，约一个半小时后，捞出煮好的粽子，再运送到餐厅，挂起放凉。

刘红缎说：“我们昨天就开始准备，把所有的材料炒煮好。今天包的粽子都很好，没有一个破的。端午节为关怀家庭送爱心粽已有十年了，这是志工的一分爱心，十年不间断，未来也会持续下去。”

卫丽敏也欢喜地分享：“没想到今天来了这么多人一起包粽子，效率高，质量又好，一切都很顺利，很开心。”

温暖相伴跨坎珂

下午四点，志工带着粽子来到昆山讯塘商苑小区，看望李先生。

李先生是安徽人，2009年到昆山创业，经营一家小型文化传媒公司。

儿子在南京读大学，一家三口其乐融融。疫情期间，他常常热心地做社区防疫志愿者。

2021年8月的一天，正做志愿服务的李先生感觉很累，站不住，还上吐下泻。经医院检查后，确诊为尿毒症晚期，唯一的希望就是换肾。

一家的顶梁柱突然因病倒下，遭遇这样的变故，原本幸福的家庭瞬间陷入困境。生活费、医疗费、换肾费和儿子的学费等都是一道道难过的坎。

2022年10月志工开始关怀李先生一家。今年3月，李先生的弟弟为他捐肾，李先生得以顺利完成换肾手术。

志工曾听李先生说血肌酐和白细胞指标偏高，有些担心，关心地询问恢复情况。“医生调了药，两个星期就恢复正常了。当时还真挺害怕的，怕指标一直往上升。上次你们来时我53公斤，有点偏胖，通过控制饮食，体重降了些，也减轻肾脏的负担。”

李先生继续说，在保证营养的基础上，现在要控制好饮食。前段时间，感觉指标不错，吃的方面就放松了，没太注意，现在不敢了。三年过渡期，要听医生的。

志工安慰他要放宽心，把身体养好再考虑工作的事，也要多关心弟弟身体的恢复情况。“弟弟以前是军人，本身身体素质好，现在恢复得蛮好，已经上班了。”李先生特别感恩



志工来到李先生家探望慰问，送上粽子和水果，祝福李先生一家早日渡过暂时的困境，回归幸福生活。摄影/吴震

弟弟捐肾给自己，经常叮嘱弟弟保重好身体，不要太累。

说起目前的家境和未来的打算，李先生说：“遇到这样的事情，压力肯定有。得到大家的关心，我们和孩子都尽量省一点，生活勉强还过得去，等身体慢慢恢复了，能做点生意，就会好一些。”

志工送上粽子和水果，祝福李先生一家早日渡过暂时的困境，回归幸福生活。李先生不禁落泪，哽咽道：“你们每次来，我都很感动。你们在我最低潮的时候送来温暖，等我好

了，我也要跟你们一起做好事。”

重拾生活希望

晚8点，志工又来到蝶湖湾小区看望陈女士一家。陈女士有两个女儿，大女儿因出生时缺氧落下残疾，行动和反应要弱于同龄孩子。丈夫王先生在2020年3月经检查确诊为结肠癌并发肝癌，志工于次月展开家庭关怀。

在志工两年多的关怀下，王先生坚强地与病魔抗争、配合治疗，却终因病情危重，不幸于去年年底告别人世，留下两个年幼的孩子。

六岁的小女儿活泼可爱，打开门，陈女士笑着请志工进屋。王先生走了半年，她终于渐渐走出失去丈夫的阴影。志工罗英主动跟坐在沙发上的大女儿打招呼：“还认识我吗？”小女儿赶紧过来拉起姐姐的手说：“打招呼！打招呼！”但，姐姐依然保持原有的姿态，吃着巧克力棒，看着动画片。

大家应陈女士的招呼在沙发上坐下。快人快语的罗英刚坐下，就从袋子里拿出一串粽子，说：“这是大家上午刚包的粽子，新鲜出炉的。”说着站起身、弯腰双手送上，陈女士赶

紧接过，并连说：“谢谢。”

志工又关心地问起小女儿入学一事。“今天去学校报名了，还参观了学校一年级学生的上课情况，等9月开学就上一年级了。”陈女士笑着说。

眼见着两孩子都要上学了，陈女士也想找一份工作，减轻生活的压力。交谈中，看着陈女士的状态慢慢变得乐观开朗，志工感到很欣慰。大家一起为陈女士送上最真诚的祝福，也祝福孩子们健康快乐成长。

片片粽叶里，包裹着浓浓的关爱，寄托着无尽的牵挂，也承载着对未来人生的信心和希望。



志工把新鲜出炉的一串粽子递到陈女士手上，大家一起为陈女士送上最真诚的祝福，也祝福孩子们健康快乐成长。摄影/吴震

慧心 净语

讲述·释证严
撰文·释德伢
编写·明缙

舍去一分钟前的烦恼

时间不会等待人，要有此警惕与觉悟，而能把握当下，对自己的生命负责。发心修习，不是因为有人招呼，人人都对自己好，就发愿在此修习，这样的心态不是正确的心态；要能时时对别人好，才是真修。“我们进慈济，要招呼人、引导人人走上慈悲喜舍之道。这条道路，不是独善其身，一定要发心立愿走入人群，帮忙世间的苦难人。”“人生的价值就是要为世间付出，也是最大的报恩心——报父母恩、报师长恩，还要报众生恩。”

“慈济歌选中有一首《舍》，歌词提到要‘舍去一分钟前的烦恼’，这几个字如果能做得到，就很了不起了。记得我说这些话，是在与政府官员谈话中，提到人生不要贪求显达、富裕，要让人间祥和平安，才能得到幸福。在社会上有影响力的人，假如能舍掉名

利权位的贪着，运用自己的社会地位做帮助人的好事，人间就有福了。”

“郭孟雍先生在场听到这段话，很快就写好这首歌。后来我若听到这首歌，就会感觉到，这就是历史，而且是最好的教育：在人间与人互动，要定住自己的心，启发别人；政府官员身在高位，能够舍下自己，为民众说话，会很令人敬佩。”

平时大家在不同的志业体单位任职，每一个空间、每一项工作、面对的每一个人，要真诚用心；共聚时要多分享，谈话不是谈人我是非，而是要谈生命的历史。生命总会随着时间过去，若能够把握时间，扎实运用，可以让慧命不断增长。

“我们生活在人间，在天下大空间，生命的价值不只为一个小家庭，局限在父母手足之间，而是为普天之

下，人人都是我们的眷属。要好好地，为天下的眷属付出，但只靠我们的力

量是不够的，还要广招天下善士，共同承担责任。”

心静，听到大地在呼吸

“还能做事就要做，能做事的人生才有价值。”虽然自己天天总是忙碌，不过看到种种志业成果，还有慈济栽培的孩子有所成就，都觉得很欣慰。

此生总是有一阵一阵的“无明风”吹来，面对各种批评的言论，总是无暇响应，这也是历史，就让历史做见证。“人生若一直是风平浪静，没有什么趣味，让风吹一下，水面起波浪，才是真正的人间。凡事善解，心灵还是很平静，什么都清楚；心若不平静，随着人间的形、色、声起伏，很难看得清楚一切。”

心灵宁静，可以听到大地呼吸声。“每天早上在廊道散步时，总是会与每一盆花、草‘对话’，花草有生气，就

像研究的菌草，将同样的菌草分成两批，为其中一批播放‘静思妙莲华’的录音档，研究其成分有何不同，结果发现这一批营养成分更高。虽然我常说天地万物，草木皆有情，现在有这样的实验佐证，让我觉得很安心。”

几十年来，慈济翻转了许多人的人生，让他们转变了观念、改善了习气，个人的言行改变了，就会影响家庭，对社会也有良善的影响，有助社会祥和平安。众生可以有善的共鸣，那是一股蓬勃的生气，让社会有一股善的气氛；假如这股善的气氛愈渐淡薄，心灵的困扰烦恼增生，起心动念总有不好的想法，开口动舌总是恶言恶语，随之起了恶的国家社会都在恶的气氛中。

慈济这几十年来不断在社会上净化人心、启发爱心、带动善行，就是希望维持善的气氛不要减弱。方向既然已经对准，就要站定、起步，好好往前迈进；除了做出优质的节目，戏剧也要具有教育性，不能为了戏剧效果而表现出夸张的言行。

演出几十年前的时空背景，可以让观众了解父母、祖父母当时的生活，古今对照，差别非常大。现在因为有电梯，人们上下楼都搭电梯，连

感恩，以身在慈济为荣

“我很庆幸我把握这五十多年的时间，将四大志业建立完成，而且这四大志业不是做好一项才做下一项，而是一件事还没有完成之前，就开始规划下一步，所以慈济所做的事总是不断重迭延续，每一件对社会人群都很有帮助，很有价值。”

二三层楼都不愿意爬楼梯；过去的人没有这么多电器用品可以使用，而是善用身体力量做许多事，耗用的能源也不多。所以，我们鼓励人们维持体力、发挥体能，减少水电的消耗。

这虽然是在生活中很微小的事情，人人都可以尽自己的力量做到节能减碳。“说今契古”，从慈济人踏过的许多国家，述说其地理、历史，以及当前状况，慈济有哪些人道援助行动等，让孩子开阔眼界与心胸。

要让整体运作顺畅，在人间发挥最大的良能，就要把“情”牵好，要很感恩、很珍惜周围的每一位，人人有志一同，真诚付出；若有同仁对志业体、对慈济有误解，发出不平的声音，要赶快追寻发声的源头，并且解释清楚。

我们慈悲还要有勇气，慈悲若没有

勇气，不算慈悲。要安排时间让同仁对慈济有所了解。慈济媒体要弘扬慈济善行，宣扬慈济的真诚关怀与照顾。

若真正了解慈济对人间的奉献与爱护，同仁们、同学们会以身在慈济为荣。慈济人为人间付出无所求，时时都感恩，是很美的境界，要好好弘扬这个美好的慈济世界，也要学习典范、自我

以人文展现质量

慈济秉持慈善、人道精神，很单纯、很真诚地应社会的需要而创设，不同于一般企业的规划，但也不断跟进一般企业的管理法规，力求诸事如法如规，要让四大志业不断在人间发挥良能。

“教育培德”是最注重的。要教育、栽培人才，而所培养的人才，最重要就是品德。“慈济教育是为社会培育人才，而我们在社会上也有四

提升，不要随波逐流，即使整个大环境世风日下，也要勇敢逆争上游，这就是爱的勇气。

“人性很容易向下堕落，然而人人本具有清静本性，不能自我放弃说水一定是往下流的，脏的水可以往下流，清水应该要往上游，好医师、好护理师，良医良护，我们应该要加以表扬。”

大志业，需要培才自用；就像培养自家子弟，培养好以后能够为自家的事业、志业而发挥所学。当然期待可以培养更多有才华、有德行的人才，能在社会上各行各业发挥良能，这是我们的方向。”

“不只为单个志业，四大志业一定要会合起来，合和互协培养人才。慈济志业是四大一体，精神理念、爱的诚意是一贯的、永恒的，四大志业

是社会人间永恒需要的。慈济慈善已经国际化，医疗更需要与国际交流、共同进步，教育可以为人间培养有才华、有品德的好人才，而慈济志业也可以吸收别人教育成功的好人才。人才相互培养、互用，心胸更开阔。”

“而慈济人文是四大志业都要

有福气，有人气

慈济人长久以来的付出受肯定、被看重，所以有很多好因缘。我们不是为了与人争高低，而是自己有愿力，想要付出、愿意承担，这份意愿很充足，就可以成就因缘。

有心、有愿就有力，可以成就一切，但若意志不坚定，也可能遇到困难、挫折就半途而废。“西方有几百年、上千年的历史建筑，很多都要经过几十年甚至百年的建设才能完成，靠群体的力量，达成共同的心愿；我

具备的，因为人文是色与声，声色要会合，展现慈济人的威仪；不论是学生、医师、护理师或行政人员，都可以让人看到慈济人的气质、涵养、人文；听同仁们说话，或是学生们的表达，都很得体且不做作，这就是慈济志业的质量，让我很感恩！”

们在这个时代，也要有一群人，以同样的信心、愿力去做。”

古人在山壁上雕凿巨型佛像，或是在石窟内雕刻，没有电力与高科技工具可以使用，只能一斧一凿，刻出令人惊叹的生动庄严塑像，可能要经过半世纪、一个世纪才能完成。所以这都要信心、愿力，不是少数人可以做得起来。“以前的工匠很有诚意，长时间专注雕琢；现在要先雕琢人心，号召有心投入者，以信心、愿力

去做到。”

慈济人与师父有缘，也有深刻的师徒缘。在座的慈济人突破了空间距离，其实大家还都跨越了二千五百多年的时间。

“师父不贪不取，与人无争、与事无争、与世无争；只是我很有福，出生在这个时代，得到这么多好人共同为人间做事，这都是不可思议的因缘。你们与师父有缘，虽然远隔千里，你们也是有福，才有这么多人合起来，福气、人气很旺盛；你们就是有福气，才有人气，这份因缘在马来西亚已经很不错，为你们祝福。人人要先发心立愿，要有正知正见，眼光看得长远，当下先把握因缘做好该做

辛与幸，苦与福

收集好历史，发表的影音、文章也能启发善念，带动人人行善，造福人

的事，这一念心会合起来、脚步踏出去，随着时间成就未来的志业，世世代代实实在在地传承下去。”

自己发愿，还要与人合心，靠的就是诚意与无私的爱，这份爱是大爱，爱可以无限大，但是“我”要无限缩小，才能真正无处不在，而且不会相互障碍。“慈济人日常生活中必须有感恩心，不论你对我好不好，我都是感恩。”

“你我这念心合起来，让慈济精神发扬光大，入人间拔除苦难。”人人发大心、立大愿，不只顾自己的一个小家庭，还要顾社会的大家庭，更进一步扩大到天下的大家庭，同时扩大自己的生命价值。

间；人人心中有爱、行动造福，合起一股祥和的福气、瑞气，可以消弭天下灾

难。我一再说这样的话，也觉得很唠叨，但是知道听自己说话的人很少能够深入体会与了解，心与脑还没有受到浸润，大多是听过就算了，所以只好一再对大家说同样的话，希望能发挥滴水穿石的功效。“我不断地提，期待大家不断地听，听久了可以点滴入心，牵动善心，合力做善事，让许多需要帮助的人得到幸福。”

生活在平安富足社会的人，体会不

培养能造福人间的人才

创立慈济时，本来用的是慈济功德会的名称，为了建设花莲慈济医院，因应政府法规而成立慈济基金会。“我们面对社会，想要达成理想，就要如规如法。一路走到今天，慈善、医疗、教育志业都很稳定地发挥良能，而慈济人文也在社会上展现美的形象。”

到现在遭受天灾人祸，流离失所、生活困顿的人们之苦；“辛”与“幸”字形相似，“苦”与“福”读音类似，其实很多时候，辛苦或幸福只在一念之差，所以身在福中要知福感恩，还要谨慎用心，若有机会帮助苦难，就要付出力量去救助；还要发挥智慧，启发其他人的慈悲心，带动人人共同伸出双手，以丰沛的爱心能量扶助苦难人，让人间充满爱的气氛。

“慈济之美，是因为我们没有脱离诚、正、信、实，美在我们发挥内在的人文精神，为天下育英才。不论是从慈善说到人文，或是从人文说到慈善，都是如此一贯单纯，所以我们是四大连贯、四大一体。”

教育与人文更为具体，教育培养人才，人文美化社会，要将善念广为传

播，教化、影响人间。要让志业普及国际、恒久造福人间，最需要的就是培养有志一同的人才，思想观念一定要正确，将慈济工作视为志业而非职业。

将疫情影响降到最低

这两三年来，新冠疫情拖得很久，虽然现在世界各国、各地区都解封了，其实疫情仍在持续。医学界忧心病毒变异快速，且大众对于防疫松懈，会再造成严重的疫病流行。医学界预测未来的这一波疫情，要设法让它的影响降到最低，得以平平安安度过，就需要医疗系统加强防疫与倡导，除了看诊时，医师教病患预防，也要提出预防的方法，用媒体传播力量呼吁、教育大众。

持续开辟人间好心地

希望大家持续开辟人间的好心

“所以饮水思源，我们也需要建立永恒的人文，期待大家将这分人文精神的传统，用信心、毅力、勇气承担起来，永恒为人类造福。”

“期待各位医师重视蔬食、倡导茹素，让人人知道维护身体健康，饮食是很重要的一环。虽然医师不一定都蔬食，不过也能常常提倡五谷蔬果有益人体健康。”预防重于治疗，所以健康教育、卫生教育也不可少，医师可以在门诊教病患做好预防，保护自身平安。

“拜托医师们替我倡导多素少荤，因为不论是牲畜肉类或水产，多少都带有病菌，蔬食是最好。”

地，耕耘慈济的福田，好话多说、好

人多度、好事多做；不贪回报，不过所做分分已获，有造福就有所得。

“我们都是有福的人，所以要多造福。大家心中都有一口古井，你们要用功，将这口井打开，不断涌出泉水。有了泉水，还要懂得运用才会有福，否则任凭泉水不断涌出，大地无法受到滋润，没有普及在人间，只有自己消受，福也就消掉了。我们把善的种子播入人间，再把心里的这口井开辟出来，用泉水灌溉人人的心田，也就是造福人间。”

“自耕耘，自得福；不要计较、比较，不要只是想着已经播下几颗种子、应该得到多少，用付出无所求的心态尽力去做，其实所得无量。尤其是与有志一同的人，心力相互结合，共同造福，力量更大、范围更广，所以要招呼人人来做好事，说好话、做好事，带好人走好路。”

不要轻视点点滴滴微弱的力量，

尤其现在天下灾祸这么多，很令人担忧，很需要呼唤人人觉醒，人人都要付出力量扭转颓势。

“若看到大家忘记了人间苦，只想要享乐，我会很担忧，这代表众生还在迷茫中，不知无常将至而没有觉悟，只是不断为自己谋求利益，财产多还要再多，房子一间一间拥有、土地一块一块买，到底要住在哪里？要睡多大张的床？住的空间要多大？能够真正用到多大？”

既然有因缘投入慈济，听到我说话，愿意跟着我，与大家一起做好事，脚步就不要停顿。“即使前路漫长，只要有起步就有进步；道路已经开辟得很宽大、铺得很平坦，假如原地踏步或半途停步，不再‘行福’，人间无法因为我们得益，而我们自己也无法增福。”

有造福才能得福缘，而且人生时间用于利益人间，做有意义的事，则

此生无论长短，都很有价值。“要持续发挥良能，集会的时候不要浪费时间，不要只想着享乐、吃美食。师父总是教你们要‘多用心’，就是要你们经常省思自己的心念与行为，造了

把师父带在身边

自我盘点生命的价值，这一辈子为人间付出多少？人人都爱自己的家庭，这是人之常情，伦理之爱；既有因缘投入慈济，就要让这分局限于家庭的爱扩大，成为开阔的大爱。这一辈子与家人的爱，也是以前的缘，今生还要与更多人结好缘。小家庭的责任告一段落，就要把握接下来的生命时间，用心做志业，不要浪费生命。

“很感恩你们护持师父，付出很多，我没有为你们做什么，可是我给你们的是无形的精神理念，无论走到哪里，只要把师父的心与观念带着

多少福、犯了多少过错。有反省还要忏悔，停止一切恶，造一切善与福。最重要的就是要结好人缘，将来你们说话，才会人人乐于听从，所以从这辈子就要做好。”

走，在哪里都会得到别人的爱，能够被尊重。”

礼就是理，礼多人不怪，所以要时常说“感恩”“祝福”，就是最好的好话。

“这一辈子走到现在，自我反省还有哪里做得不好、有没有做错事？可以说我此生无憾，而且我很有信心，所说的都是真实话，没有虚言，待人处事都是踏踏实实，而我的心永远都能包容一切，若不是有包容的心，慈济无法走到现在。”

这一路走来难免要面对难以堪忍

的境界，无论如何还是要忍耐；有时“无明风”吹来，也会感受到割体之痛，但是都自我提醒“痛快”过，过去所结的恶缘，随着时间一分一寸过去，自己的心也会因为逆境的磨练，磨去层层污垢，让“心镜”愈来愈明亮。

生活在当今世界，本就很难事事如意，要能够“逆来顺受”，灰尘来就要轻轻拂拭，要靠自己把污垢擦掉，否则没有其他人可以擦，让心镜永远明亮，不被污垢覆盖。

擦拭污垢的方法，就存在书轩的书籍文章里，可以随应大众的根机，取某一段与人分享。慈济人自己要多

人人皆有大圆镜智

人人本来就有清净本性，只是长久以来，被自私、贪恋的情爱所迷，使得欲望烦恼层层叠叠，覆盖了清净无染的本性。

用功，无论有什么人来问难，都要带着微笑，不失礼节，且时时把心镜擦得明亮，能够让《静思语》中简短的某一句话，随应当下情境浮现，也将法宝送给对方。

应现在的人间社会，应人们的生活背景，说话能与人投机，不惹人烦恼，才能把道理传给他们。

“请大家持续守护着慈济，守护着师父，守护着静思的爱，人人要把力量会合起来，合力须先合心，彼此的心要连起来、情要拉起来，就能和气相处，彼此互爱，协力付出，这是我最期待的。”

清净无染的心灵就像一面干净的大圆镜，完全明朗，再也没有污尘，能够清楚映照一切，这样的觉悟智慧称为“大圆镜智”。“最近我重复地

说这些话，希望将觉悟的真谛传入人间，让大家知道这分‘大圆镜智’，原来人人都有，包括我，但我的镜子还是蒙着尘垢，还没有擦干净，仍要不断地努力擦，要藉外境来擦净我心灵的大圆镜。”

虽然时代进步、科技发达，但是现在人间的苦比过去的农业社会更苦，因为危机四伏，人的欲念深重，想要的都要争取，据为己有，贪无穷尽，甚至如果争取不到，就要毁灭它，这就是人性的恶念。人心如果没有教育净化，智慧没有提升，只有知识愈高，科技发展愈先进，地球的毁灭危机就愈高。

寻找方法消弭祸端

慈济刚成立的时候，每个月对照户发放米粮或救济金，视人口数给予一斗米或两斗米；若照顾户需要现

人若少了智慧，就无法发挥大爱，还会因为争权夺利生起争端，毁坏世间美好的人事物；为了夺取想要的事物而伤害别人，别人也会反抗攻击，就像战争一起，通常是两败俱伤，各有损害。所以人实在是愚痴、无明，战争没有赢家，都是输家，输给了人心的贪婪，导致许多家庭破碎，许多人流离失所。

“虽然我们平安，但也要赶快反省、觉悟，爱护好自己的身与心，让我们的国度、家乡平安，平息、消弭人间的争端，不要起干戈。所以我们要带动人人用真诚的心祈祷，消弭恶的念头、培养爱心，才能真正消灾免难。”

款帮助，则提供不等现款。

时隔半世纪，慈济的志业足迹已经从花莲扩展到国际，全球慈济人就地

募心募爱推展志业，或是到没有慈济人的国家和地区做慈善关怀，皆是自费自假，无私付出；慈济志工是秉持慈悲喜舍精神，用大爱理念为人间付出。

此时有慈济志工在尼泊尔蓝毗尼，为了回馈佛陀故乡而长时间在当地进行相关事务。即使相隔二千五百多年，底层居民仍然过着非常困苦的日子，村落里缺乏现代化设施，房屋破旧、环境恶劣。

即使当时的悉达多太子将来是一国之主，但是这样的权力无法彻底解决当地的困难，也无法真正净化人心。人间的苦难起于人心的贪婪，以致争端频起；要消弭祸患，就需要普遍教育，要让人人心灵富有，不是让人人变得生活富裕就能平安。

若没有适当的教育引导，时代愈进步、科技愈发达，人心的贪婪欲念愈深重，对地球环境的破坏与污染也会愈严重；仅是为了满足口欲，大量

饲养牲畜供应肉食，大肆开发林地以应放牧、种植饲料作物，饲养动物消耗的粮食、水资源，还有大量动物呼吸、排泄所产生的温室气体，皆使地球环境更加恶化。

全球人口增加，而人心不断恶化，造成了天下危机；地球生态被破坏，气候异常的灾难愈来愈多、愈来愈严重，很令人担心。

“现在气候异常，灾难很多，只要发生灾难的国度有慈济人，他们就要承担救济工作；慈济人慈悲喜舍，以救济天下苦难为使命，而且每个国家地区的慈济人都是就地募集爱心。”

每当世间有灾难发生，慈济人就自动自发去关心与付出，或是发起劝募，支持我想要做的事，从慈济刚创立的日存五毛钱直到现在，这份信心就是推动慈济志业不断前进的力量。

目前在国际间，有67个国家地区有慈济人，128个国家地区接受过慈济

的人道关怀或援助；各地慈济人就地取材，募集爱心力量。海内外许多慈济场所的土地，都是善心人无偿提供、捐赠给慈济，仔细盘点起来，真的很感恩此时此世有这么好的因缘，许多人肯定慈济、支持慈济；慈济从无到有、从小到大，就像点点滴滴的水随着时间不断汇聚，即有成就志业的力量。

日前去世的志工林胜胜，早期许多慈济人都像她一样，为了建慈济医院、盖静思堂，不只自己付出，也不断向大众募心募爱；慈济人心心念念

道德之风，人文飘香

早期陪着自己一路走来的慈济人，已经和自己一样年迈，很多位早已去世。许多慈济人都是默默做事，即使没有站在人前让人看见，但是长期发挥实力在做慈济事。若没有这一大群人会合起来，就不会有今天的四大志业。他们

都是慈济，连走路不小心跌倒，起身以后发现身上沾了尘土，也想要带回来投入志业建设的工地。“他们用生命投入慈济，还有一个很大的原因是为了师父，所以我常说，我这辈子欠了很多人情债，我也很感恩大家都很真诚，都是付出无所求的志工。”

感恩董事们对慈济的关心与爱护，希望大家常来互动，参与更多、投入更深，会对慈济更了解，更清楚该如何推展志业，从各方面凝聚力量，朝共同的方向为人间付出。

就像发出“极微光”的萤火虫，光芒很微细，几乎看不见，但是有一整群，就能发挥很大的力量。

慈济人的“光”，来自“慈济魂”；也就是慈济人的精神、魄力，用这份精神与魄力发宏愿、立志愿，从此

不断发挥志业精神，精进前行不停滞。

“没有慈济人，绝对没有现在普及国际的慈济志业；没有慈济志业，不知道海内外这么多国家地区的苦难人、贫病人又会怎么样呢？所以有了慈济，提升了社会风气。”

道风、德风有香味，长久在这样的社会风气中熏陶，也很自然会发

出道风德香，有道德形象。要建立道德，就要有人带动，行之以道、教之以礼，散发出道德香，也就是人文；道德之风，人文飘香——四大志业都要有慈济人文精神，在人间发挥大爱能量，长情大爱涵盖了四大志业的人文道香。请四大志业持续精进，人文道香世代传扬。

心无杂念，宁静安居

“时光易逝，不觉已经是农历四月朔旦了，大家要时时念‘三间’——时间、空间、人与人之间。时日已过，一天过一天、一月过一月，人生时间不会多留给我们。”

“以往结夏安居从四月十五日开始，要收摄我们的心，宁静安居。在我们的生活范围安居，要审视自己的心有没有杂念？心如果有杂念，居住的地方再怎么安静，也静不了自己的心；在很

吵杂的地方，只要心静，周围的境界也吵不到我们。想要‘静养’我们的心，不是在一个很清幽的地方修行，是要提升我们的修养，无论动静之间，必定要修养自己的心。”

“不要让时间空过，我们在人间必定要有作为，所说的作为就是付出再付出，帮助需要的人，这才是入人群修己行。好好将自己的心收摄好，时间把握好，人与人之间好好对待；

用时间为人群、修自己，请大家时时

多用心。”

不是演戏，而是演绎

“以前家里开戏院，有的观众看得很入戏，演坏人的演员演得很生动，观众看得忿忿不平，竟然跳上舞台要打人。我们要发扬传统艺术，演员也要很努力，舞台上十分钟，其实台下不知道几十年的功夫，所以我们也要珍惜。”很希望现在的演艺人员也能把角色诠释得深刻入骨；让观众一再回味，而不是看了就过去了。

“我一再强调它不是戏而是法，你们不是在演戏，而是演绎，如同把语言翻译过，用身形来表态，掌握这一出戏的精髓，演国师就真的像国师。对于现在的人，也是方便法之一，但是方便法要用得很精，让看到的人，可以真正觉得好坏分明，要学好、不可学坏。”

演戏不要空洞地演出杜撰的戏剧，

要演真实的人间事；写文章、编剧的人绞尽脑汁在写，也期待能写下值得传世的精炼文章，有内涵、具故事性，是故事亦是历史。

要成就一出经典戏剧，或是一篇值得传世的文章，只靠一个人用心是不够的，需要一个团队，让人看到故事受感动，看见戏剧的演绎就了解当时的社会背景，以及戏剧所表达的意涵；投入演绎的人充分掌握精髓，让观看的人铭刻入心。

即使用的是相同的方法，各人也会有各自的想法与意见。人都是有“我”，这是难免，要自我调适，不要执着；即使自己的方法是对的，也要多听别人的看法。因为每一个人都有优缺点，要用开阔的心胸，冷静下来

听人说话。“我从年轻到现在，有今天的慈济，若说都没有让人在言语上攻击过，那是不可能的，如果要在意这些，简直是千疮百孔；就是要做到‘无我’，否则伤痕累累，如何再面对人间？我就是付出，什么都没有计较，无明风起，我也觉得那与我没有关系，否则只是要响应种种言论，就

爱与感恩的循环

唯有爱才能化解仇恨，但是要如何做才能被人爱？我们要先去爱别人，别人才会爱我们。“老板与员工的互动也一样，老板要先感恩员工、爱护员工，为他们设想，员工替老板工作才会欢喜；老板照顾员工的生活，他们才能安心工作，让企业发展得更好。所以说，一定要先付出，才能让社会有爱与感恩的循环，有温暖、和平的气氛。”

“生命的宝贵之处，不是能赚很多

没有时间可以做事了。”

“我所在意的是慈济五十多年来为人间所做，有人知道吗？教大家留历史，不是为我而留；每次大灾难发生后，多少慈济人为了赈灾，没日没夜地投入，劝募的人也是尽心尽力在劝募。”既然有心投入，就要和志同道合的人合和互协，共同负起使命。

钱，而是能为人间做好事；当然没有钱就无法做事，但是师父在五十多年前，只能靠着少数人每天存五毛钱做慈善，我从来没有要求别人要捐钱，只是告诉大家，我正在做什么事，讲清楚、说明白，做给人家看，让人受感动，觉得这件事很有意义，就会自动响应、愿意支持。”

“支持慈济志业，以及亲自投入志业的人，也不会抱着求保佑的心态，

因为大家有正知、正见，认定这是自己的人生方向，是应该做的事，去做就对了，不求回报，不过心很真诚。”慈济人并非盲从，而是具有正确的方向，将

传功夫给年轻人

老，是自然法则，只要一年一年平平安安，一日一日清清楚楚，就是人生之福。既然有福得以平平安安，思虑清清楚楚，就要好好运用人生时间，为天地人间付出。

年轻慈济人要经常去带动年长慈济人，一起走出来探视需要关心协助的照顾户、关怀户，这是慈济人的责任；而且资深慈济人也有责任将慈善经验、带人的经验传给年轻一辈，要把精神、精髓传承下去。“我们还是要走出来，把握机会分享，做出来、说出来让人感动，传功夫给年轻人，慈济才不会中断。”

道理吸收入心，落实在生活中。期待大家发心立愿之后，都能朝着认定的方向精进，不只是捐款，要用生命投入志业，随着时间增长慧命。

“四大志业你们都积极参与，不只是向大众劝募，凝聚力量完成志业建设，更重要的是你们照顾小区，慈善工作和志工带动，样样都做到。这些功能、良能都还在，不可以放弃。”

先“静”后“思”再“语”



有一年，我回花莲静思精舍向证严法师请示，因为马来西亚将举办志工生活营，需要讲师，因此言谈间我也向证严法师提及此事。证严法师指导说：“台湾志工十分忙碌，为长久计，你们除了取之当地、用之当地之外，尚需自力更生、就地取材。”

语毕，我听证严法师语气似有些许意见，为了不让证严法师为难，我马上说道：“我是想既然来了，就随缘争取……”话尚未说完，证严法师立即当头棒喝：“不对！你如果随缘争取，我就随缘给你（讲师）。”并说：“你应该全力争取才对！”这句话至今言犹在耳，时时警惕自己“说话要多用心”。

人生中，很多事因为智慧不足，加上决策草率没有“三思而后行”，以致一步错而千步差。很多话因为没有“用心讲”，以致失言甚或妄语，造成说者无心而听者有意——轻轻一句话重重压在别人的心头上，因此误会难解。或因口无遮拦、说长论短，以致“口吐毒蛇”，甚至“口喷铁钉”到处伤人，让人受创永生难忘。

虽然听者需自我免疫——别人无心讲，不要有心听，甚至面对是非批评或称讥毁誉，也需启动自己的“心田过滤器”，将不利心灵成长之杂质过滤掉，去芜存菁，让心上无痕。但是，说者却是“始作俑者”，尤须自我约束，管好嘴巴。《静思语》有言：“不懂得机智的问答，也不懂得适时地保持沉默，是很大的不幸。”意即警惕我们——说话要因时、因地、因人而懂得拿捏分寸。话到嘴边留三分，“满饭好吃，满话难讲”；甚至不该说话时更应“沉默是金”。这不只是用心，也是生活的智慧。

一句话可以让人笑，亦可以让人跳，更可以让人气死掉。因此，用心对别人说一句好话，就如同在祝福人家，自己也因此而发好愿；这是用智慧来说好话，不

但鼓励别人，也激励自己。一句话没有用心讲，或心直口快，虽明明是好话一句，但却因脾气不好而造成口气不好，以致好好一句话却重重地压在别人的心上。此即《静思语》所言：“心好，但脾气嘴巴不好，也不能算好人。”

一般的人智慧难启，不但没有“分别智”，也欠缺“平等慧”，以致盲从附和、人云亦云，道听途说加上危言耸听，造成“祸从口出”。古圣贤说：“一言可以兴邦，一言可以丧邦。”其道理即在此。

开口说话不是一桩容易的事，时时警惕自己说话要“雅言正语”。人言虽可畏，但若善能用之，则人言可贵；其妙法为：“择其善者而从之，其不善者改之。”证严法师常常说：“凡事要多用心！”即不只做事要多用心，连说话也要多用心，此乃为何要先“静”后“思”再“语”是也。

——摘自刘济雨《心灵四神汤》

如何爱人，就能如何包容别人



任何领先群伦的人总会招致怀疑，因为他的见解及眼光超越当时的时代经验。孔子说：“唯上知与下愚不移。”和伟人同行如果不是真有眼光，那也要谦逊地死命跟着，以免落入怀疑之中自苦，也苦了他人。

当我们自认为走在对的方向的时候，当我们努力创造已然开拓出新的主流之际，我们极可能会落入另一种怀疑的心情。那就是看着别人，认为别人和我们不一样就是错的，不跟着我们理念的人都是错的。

结果我们又回到经验法则的陷阱里，怀疑他人，造成冲突及分裂。世界上很多宗教在初期被众人怀疑，而等到它自己成长茁壮，信徒们反而开始怀疑不信该教的人，这情况屡见不鲜，甚至惩罚不信该教的事例，在历史上也层出不穷。

其实问题不是经验的固守，而是缺乏爱的动能。当我们寻求经验及法则来判断，我们极可能失去人性的另一个真实的层面，那就是人是可以改变的事实，而还没有被改变的人，其实摒弃和惩罚他们都不是究竟之法。

所以，证严法师说：“信己无私，信人有爱。”信己无私，是清明透彻的觉性，但信人有爱，是无比的大智慧及大勇气。信别人心中都有爱，因此迟早会被感动、会被点化，这是慈悲及智慧的结合。我们如何爱人，我们就能如何包容人，我们如何地爱人，就能如何相信他人终有向善的机会及可能。

爱和怀疑是不相容的。不怀疑，不是来自知识的丰沛，而是来自于爱。我们爱人的能力有多深，我们对别人的信任就有多广。我们看到许多聪明人都多疑，因为他的资料库多而广，某一个人的行为发生，他会寻求经验知识的资料库开始比对，然后找出对应的方法及决定信任的程度。

而实则，你多大程度相信人，那人就能多大程度被你信赖，这并不是诉诸慈悲的无智慧，而是人性本是互为主观。要知道物理学家沃纳·海森堡教导我们，一个基本的

原子在被观察的时候，它已经被你的观察行为改变了，这是为什么我们永远无法了解原子的真正原本结构。一切都是互动的产物，如果原子都是如此地受外力的影响，何况是人？

物质没有本性，因着环境及他物而生成，人性又何尝不是如此？真诚或欺伪，端看我们如何被对待。这不意味着我们否定某些人的确比较不可信赖，但是我们说的是，人可以因为不被怀疑，人可能因为被包容、被爱及被信任，而最终逐渐改变行为，这就是证严法师的宏愿——天下没有我不信任的人。这是大爱的宽宏及智慧。

——摘自何日生《一念间》

享受



婴儿躺在母亲的怀里甜甜地睡着，那样安详，那样无邪，偶尔嘴角还会有意无意地动了动，泛起一波微笑的涟漪，似乎在诉说着一种满足感，一种躺在母爱中的安全与幸福，对婴儿来说这是一种享受。

母亲抱着婴儿，端视着婴儿安详的睡容，脸上出现一种无比的慈爱与安慰，这时，对母亲来说也是一种享受。

农夫在烈日下挥汗耕耘，苦则苦矣，但是那种精神专注，心无旁骛，与泥土为伍，与稻禾为友的神态，令人动容。他们眼见稻禾翠意盎然，感受几只鹭鸶远处相伴，清风徐来，树影摇曳，农夫脸上虽然布满了汗珠，然而一种满足的感觉油然而生，对农夫来说，这也是一种享受。

庙口旁，榕树下，三五老人，或楚河汉界，借棋用兵；或臧否人物，纵谈风月。“古今多少事，都付笑谈中”，这对饱受风霜历练的老人来说，又是一番难得的享受。

人生是苦，但苦中犹能作乐，方算本事。用享受的心情享受人生，短暂的一生，才不会空过。享受，绝对不是有钱人的专利，有钱的人可以享受富有；没有钱的人，可以享受自由。古人说：“人知名位为乐，不知无名无位之乐最乐。”有名有位的人，可以享受名位的荣耀与快感；无名无位的人，不受名牵，不被利锁，可以享受自由与自在的快乐。

暑往寒来春复秋，夕阳西下水东流；将军战马今何在，野草闲花满地愁。

这四句诗，据说是秦王苻坚墓碑上的感言。诗中涵义，无非慨叹往古之兴亡，感伤人生之奄忽。郑板桥认为世人总在慨叹中过日子，在感伤中度一生，是一种人生的浪费，是对生命的扭曲，所以他作《道情》十首，目的就是要“踢倒乾坤，掀翻世界，唤醒痴聋，打破春梦”。他要还人生以本来面目，给生命以喜乐内涵。

老渔翁，一钓竿。靠山崖，傍水湾。扁舟来往无牵绊，沙鸥点点轻波远，

荻港萧萧白昼寒。高歌一曲斜阳晚，一霎时波摇金影，暮抬头月上东山。

这是渔翁之乐，他乐山，他乐水，他乐沙鸥，他乐远波，他乐昼寒，他乐霞晚。他能高歌一阕，只因心无牵绊，他一根钓竿，抛却世间名利，钓回一身逍遥，此渔翁之乐，又有多少人能享受？

老樵夫，自砍柴。捆青松，夹绿槐。茫茫野草秋山外，丰碑是处成荒冢，

华表千寻卧碧苔。坟前石马磨刀坏，倒不如闲钱沽酒，醉醺醺山径归来。

这是樵夫之乐，野草秋山，丰碑荒冢，华表碧苔，坟前石马，飞燕穿堂，往事如麻，一概放过。他自砍柴，自捆松，闲钱沽酒，山径归来，管他三国赤壁，管他宦海波涛，晨闻鸡声起，暮披霞彩归，帝力何有？名利何在？这是老樵夫对生命的礼赞，对生活的告白。

春日才看杨柳绿，秋风又见菊花黄。红尘滚滚本无常，为谁辛苦为谁忙。

荣华终是三更梦，富贵还同九月霜。白发渔樵江渚上，千古兴亡付笑谈。

风也好，雨也好；顺也罢，逆也罢，贪婪最苦，知足最乐。有满足之心，才会有幸福之感，“荣华终是三更梦，富贵还同九月霜”，当黄粱梦醒了，荣华富贵又在哪里呢？只要有一分淡泊，二分自在，三分觉醒，管他兴也好，衰也罢，都可以逆顺从容。何况幸福就是一种享受的情怀，有享受的情怀，才会感受到“千古兴亡付笑谈”的豁达与幸福。

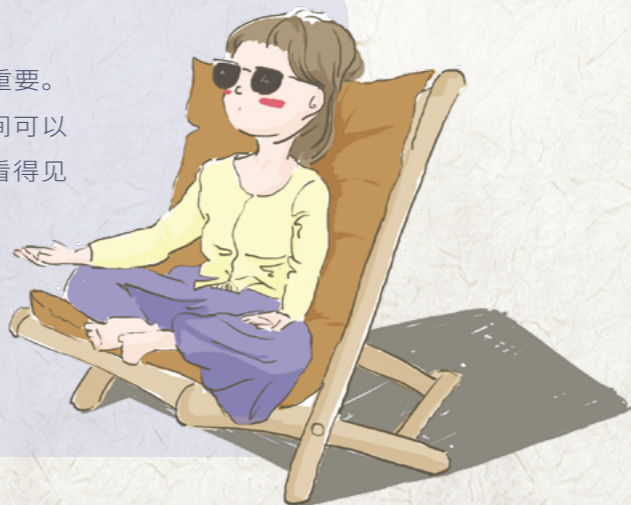
——摘自王端正《生命的风华》

冰水越喝越渴、越喝越胖？

伴随着雷声的阵雨不断降下，夏季的第三个节气“芒种”到了。2023年的芒种落在6月6日，当芒种来临，意味着梅雨季的结束，开始了午后雷阵雨的季节，随着降雨量的上升，湿气越来越高，加上炎热的气温，天气越来越闷热，中医师表示，这时候喝冰水容易越喝越渴，适度晒晒太阳是更健康的选择。

夏天的“暑热”就是中医讲的“湿热”，通常要依靠五脏六腑中的“脾胃”来调解。

脾胃可以代谢多余的水分及热量，调节人身体的湿热，如果脾胃比较虚弱的人，可能会在夏季产生食欲不振、消化不良、腹胀等症状；加上气温上升、湿气增加，热量不容易随着汗水排出，流出来的汗水也常常停在体表上不易蒸发，除了造成烦躁、疲倦的症状，还容易引起湿疹的出现，这时候晒晒太阳养护人体的阳气就很重要！



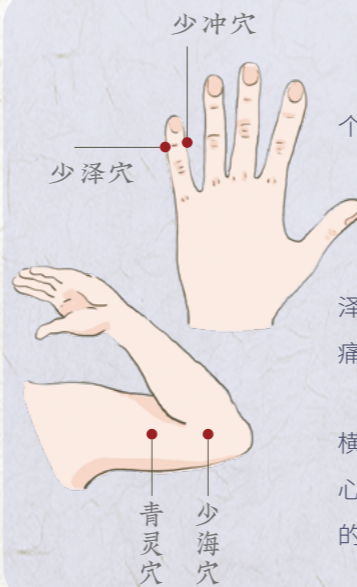
但是晒太阳的时机点也很重要。中医师建议，晒太阳运动的时间可以选择清晨或傍晚的时候，还能看得见太阳，但又不会有日正当中的过度曝晒。这时候晒太阳并适度运动，可以吸收阳气养护身体。

很多人都听说过，中医的理念不是很支持“冰的”或“生冷饮食”，而闷热的夏季该怎么消暑真的让许多人伤透脑筋。

中医师表示，消暑清凉并不依靠冰品或冷饮，因为人体本身就有温度调节的能力，如果长期使用冰品或冷饮，会压制身体自我调节热量的能力，导致热量不容易自然排出体外，就会让许多人感觉冰水会越喝越热、越喝越渴。

即使冰水不含热量，但是太冷的饮食，会伤害到脾胃功能，影响身体调节与代谢的能力，容易引起体内湿气堆积、水肿，这时候就会让人感觉看起来怎么连喝水都会胖！

夏季消暑清凉的饮食，可以选择比较开胃的蔬果，例如瓠子瓜，性味比较甘寒，有消暑利尿的效果，是消水肿很好的选择。还有可以清热利水的小黄瓜，不论是食用还是外敷，都很适合夏天的选择。至于水果方面，富含菠萝酵素的菠萝，可以帮助养护脾胃，固护人体的元气，如果遇到菠萝“咬舌头”的状况，可以在菠萝上洒一点盐或者食用前泡泡盐水。



除了在饮食、运动方面调整，中医师特别介绍四个可以在“芒种”前后按摩的穴位。

首先是心经的少冲穴，位于手指的小指指甲内侧；

还有位于手指小指指甲外侧，属于小肠经的少泽穴，可以用另一只手的拇指与食指同时按压，对心痛胸闷、心烦气躁的症状很有帮助。

另外，位于手臂上臂正中间的青灵穴，以及手肘横纹靠近小拇指这一侧的少海穴，对于生活压力大，心情郁闷的人来说，按起来会有明显的酸痛感，有空的时候都可以按压，帮助疏通心经。

❶

牛油果番茄意大利面

食谱提供 / 陈艳萍



用料:

小番茄	6个
意大利面	150克
盐	5克
橄榄油	22克
牛油果	1个
新鲜罗勒叶	20克
鲜榨柠檬汁	10克
黑胡椒粉	2克

做法:

1. 锅中放1000克左右清水煮沸，放入2克盐和意大利面，煮熟后滤干水份，淋上2克橄榄油拌匀，放入碗中备用。
2. 牛油果酱：将3克盐、牛油果、罗勒叶、20克橄榄油、柠檬汁、黑胡椒放入器皿中用料理棒或破壁机搅碎成酱状。
3. 将牛油果酱倒入装有煮好的意面碗里，加入准备好的番茄丁，搅拌均匀，即可享用。



主厨分享:

炎炎夏日没食欲，来一道清新的牛油果番茄意大利面，加入了柠檬汁和罗勒叶，味道更有层次。食材好处理，拌一拌就可以得到的美味。

慈济

T Z U C H I

2013年4月创办
2023年第06期 总第123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
 编印单位 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 田祺
 校对 李雁 刘艺玲 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(2023)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



本杂志采用环保大豆油墨印制
爱惜资源 请广为传阅

内部资料 免费交流 欢迎投稿



慈济基金会微信公众号
(tzuchi_org_cn)



《慈济》电子版
www.tzuchi.org.cn



慈济基金会抖音号
慈济 (Tzuchi1013)



“建设人与自然和谐共生的现代化”主题绘画比赛作品二等奖
《绿色低碳 保护地球》作者：冯鲜（13岁）

人类的生存，离不开地球母亲的孕育，她给了我们生命。我们有义务有责任保护她，让她充满生机，充满活力。

随着现代化科技的发展，我国的高铁、地铁、电动汽车等交通工具都为生态平衡、低碳出行作出了巨大贡献。

“绿水青山就是金山银山”，画作中到处都是茂密树木，行人走道边铺满花草；飞禽走兽在美丽的大自然中自由行走、翩翩起舞，唱着动人的歌曲，仿佛在说，“我就喜欢这样的生活”。

生态环境对人类和动植物都有很大影响，特别是垃圾分类处理和资源回收利用等一系列有力措施，让地球绽放无限光芒和精彩，努力吧，各位小伙伴，“绿色低碳，保护地球”刻不容缓！



撰文／摄影 江苏无锡真善美志工

带着爱，回家

每年世界环境日，即是无锡慈济环保教育基地的周年庆。经过近三个月的努力，位于长广溪湿地公园内的无锡慈济环保教育基地功能升级，环保导览区融入了多媒体、实物造景等布展。

6月2日下午，连元街小学近百名小学生作为首批贵宾，走进焕然一新的无锡慈济环保教育基地，参与“环保We来”慈济环保嘉年华活动；隔天下午，是慈济志工的“回家日”，百余名慈济志工相聚一起，回顾八年环保路的幸福与收获；在“带着爱，回家”的感恩茶会中，志工与来宾一起回首八年环保路，分享城市环保的心得。

“记得八年前，无锡慈济环保教育基地就像一朵圣洁的莲花，在美丽的蠡湖之畔静静绽放。八年来，无锡慈济志工为爱行走，辛勤付出，默默守护无锡的蓝天绿水，讲述着保护生态环境的慈济故事。无锡慈济已成为我市社会环保教育风景最美的窗口。”无锡市第十六届人大副主任吴峰枫感叹地说。

无锡志工潘霄燕表示，慈济志工不会停步，做环保要用真心、不等待。“无锡慈济环保教育基地将在亲子环保、净山净水、光盘行动等方面持续发力，关注城市环保的难点、痛点、重点，既要做好拾遗补缺，也要努力锦上添花，全力呵护无锡的绿水青山。”