

慈濟

2020年第04期 总第85期

准印号 /S(2020)00000279

内部资料 免费交流

一特别报导一

救援现场的

二十四小时

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/钱惠

—
证
严
上
人
·
静
思
语
—

同心共济弭灾疫

生活要回归悠然简朴，
节俭惜福，
平衡过度的物欲追求。

大哉教育

|| 社·论 ||

新型冠状（肺炎病毒）疫情（COVID-19）自去年年底出现，至今已四个多月，疫情蔓延全球。在超过百万人染疫，数以万计的人丧生的威胁下，人与人的关系产生微妙的变化。

依流行病学的观点，在缺乏治疗药物和疫苗的情况下，传染病会快速扩散，唯一有效控制的方法是减少人群聚集的密度，方式从隔离检疫到封城锁国，乃至人间保持一公尺至两公尺的距离。


在期待病例数可以减缓，防止医疗系统崩溃，等待疫苗及药物上市的这段期间，也是人心最不安的时刻；但又难以用习以为常的碰面和拥抱给予情感支持，可能滋生焦虑与忧郁情绪，造成另一种隐形的危机。

本期主题报导呈现疫情期间，各地慈济志工团队为第一线的医护人员提供蔬食餐点，除了提供更健康的选择之外，也是一份对医护人员的关怀。许多医护人员纷纷响应，也表达对志工精神的感动。除了蔬食以外，在防疫物资缺乏的状况下，

志工还自制防护面罩，提供医护人员使用，用力所能及的方式，在疫情之中奉献自己的一份心力。

疫情期间的隔离，对于平时就需要照顾的家庭，无疑是雪上加霜。志工在隔离期间，无法亲自上门关怀慰问，纷纷利用手机等工具，让温情不中断，并期待疫情稍微缓和之际，能立即恢复访视。因此，复访也是慈济人共同的愿望。

三月十日，泉州市欣佳酒店坍塌事故，造成人员伤亡，对疫情期间原本就十分紧张的警消医护，又增加了负担。来自各地的救援力量齐聚事故现场，二十四小时不中断地持续搜救。当地慈济志工在取得同意之后，也立即进驻现场，做救援人员的最佳后盾，保障大家的饮食以及休息。

疫情之下，在保持肢体距离的同时，志工创造了和更多人连结的新方式，在危机之时也挺身而出。证严上人勉众指出，如此大灾难也是大哉教育，让人们再度学习彼此间的尊重与谦逊，相信柔和的关怀对应着彼此间的一分情。 



画作／林淑女

虔诚祈祷，利益人间 斋戒茹素，调伏心欲

人人祈祷平安，以斋戒表达虔诚；降伏口欲贪念，与众生共生共融。
大爱共伴，造福行善，滴水入大海，也能滋润于天下。

证严上人 主讲 编辑部整理

讲于二〇二〇年四月六日至十六日

这段时间，天天都是在同一个议题，就是新型冠状病毒肺炎疫情；如同珠链断了线，珠子快速滚动、难以控制，扩散到了一百八十多个国家，让人悲观又惊惧。也因为这波疫情，让天下苦难人更多、也更苦了。

许多国家采取封城、锁国来避免疫情扩大，交通无法往来进出，民众在家禁足，工商业与民生系统停摆。穷苦人靠打工维生，现在工厂关门，突然间没有工作了，今天没工资、今

天全家人就要挨饿，生活出现问题。

人间疾苦，不只是疾疫灾情，还有穷困之苦。在洪都拉斯，贫民接到慈济从台湾运抵发放的白米，感动得流泪；因为有钱人有能力抢购粮食物资，物价也高涨，穷人买不到也买不起。在最危急、最需要的时候，收到慈济的米，真正是“救命米”。

穷困、失业、没得吃，会造成社会躁动。菲律宾慈济人从三月下旬开始发放米粮，但政府管制行动，无论是采购

物资、运输调动，总是很困难。加上为了保护年长者，政策规定超过六十岁不得出门；有发放经验的志工们都是这样的年龄了，该怎么办？为了要让苦难人得到能安稳家庭的物资、安抚他们的心情，还是要去设法，就是坐镇在家里张罗，不断电话联络，向过去商业互动的朋友动之以情，找物资、找人力，申请许可证让志工能出门，疫情期间预计完成八万户发放。

我很感动也很不舍，不舍我这一群弟子在这么艰巨的环境下，勇于承担，只担心物资不来、人力调度不足。这么多的米要分在好几天发完，我问累不累，他们回答，会累，但是“个人事小，大众事大”，很多人没得吃，自己累一下也甘愿。

遵守国家命令，发放现场也维持安全距离。居民排队领取物资，前面走一步，后面才进一步，队伍浩荡长但是秩序良好，每户搬回的米粮，足以维持一个月的生活。付出的人有爱，接受的人如规如律，我很佩服他们做到了！

这就是安贫，还没有让他受到了饥饿之前，先把心安下来，也感受到社会有爱。要付出的人，也不是有爱心、勇气就可以做到，一个人假如被感染了，是整个社会的不安，所以不能说“我不怕”，先做好万全准备，才能去援助医疗、照顾贫病弱势。

疫情让人悲惧不安，也不知道这一波还有多久；人力无法阻挡的事情，要靠人人虔诚祈祷。瘟疫时期，

无法聚众，可是可以在不同的家庭，同时连线祈祷。

虔诚祷告，也要增益、增加造福的机会，出钱出力、互动互爱，把爱的能量会合起来，保护人人健康，任何一个地方都不能让疫情再恶化。

心的虔诚看不到，所以要表态，斋戒茹素是最好的表达。素食很重要，人们少吃、不吃肉，就能减少饲养与宰杀，降低杀业。既然是众生造业，就要由众生共同忏悔，表达对大自然的谦卑尊重，降伏自己的私欲与贪念，人与万物相互敬爱与疼惜，大地众生共生共融。

想消弭灾疫，就要做到这四种方法：虔诚祈祷、增福增益、敬爱生命、调伏欲念。把这个时候当成机会教育，知世间之苦、生命之无常，赶快翻新人生的方向，改正习气，向善学习，只要心念一转，生活会很安然。

前几天精舍祈祷后，常住们响应捐款，我问他们怎么有钱，他们说，每个月单钱一千元，平常存下来，有需要就可以拿出来捐了。我很感恩他们尽其所有、及时付出，也感恩慈济医院、慈济教育志业体师长呼吁及带动。点点滴滴，积少成多，就像每天习惯喝咖啡，一个月三十天，其中一天少喝一杯，零用钱会合起来也能够救人。

疫情如同一阵台风，汹汹地来，祈祷能轻轻快地过去，同时也要做好复建的准备。大爱共伴，造福行善，消弭灾难。请大家多用心！

目录

社论

01 大哉教育

无尽藏

02 虔诚祈祷，利益人间
斋戒茹素，调伏心欲

主题报导



疫起 挺过去

08 “素”援医护 让爱“蔬”醒

22 爱心午餐之我见

26 手工防护面罩驰援医护

32 安定人心的力量

38 疫情期间 爱不中断

42 复“访”共同的盼望

52 沉舟侧畔千帆过

特别报导

58 救援现场的二十四小时

人间有爱

68 大桥下的爱

志工身影

72 舍到极致是大爱

健康之道

78 浑身不适体检却正常？
中医可调理

证严上人衲履足迹

81 [内容提要]:

· 净口

净化心灵，不造作口业，不吞食众生命。

常保心灵清净

静置混浊的水，让尘埃落定；过滤掉烦恼杂质，只留下清净法水。

2013年4月创办
2020年第04期 总第085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/欧红艳 洪维
美编/徐悦 冯郁彤
插画/田祺

校对志工/才轩卓 蔡湛艺 范盛花
李雁 虑秦 林思婕 刘军 秦英 杨淑华
杨颖 (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

读者信箱/reader@tzuchi.org.cn
准印号/S(2020)00000279
印刷/苏州市大元印务有限公司
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



慈济基金会微信公众号



本杂志采用环保大豆油墨印制
爱惜资源 请广为传阅



封面图说:

三月八日到十二日,泉州欣佳酒店救援现场,福建志工成立服务点,二十四小时提供热饮、热食,并现场供应环保毛毯、福慧床。“刚从一线下来时,只能躺在地上休息。”救援队员刘先生说:“现在有折叠床睡,好多了,毛毯也很温暖。”摄影/黄国明

疫起

挺过去

伴随着春暖樱绽，笼罩在新冠肺炎「阴霾」下的
一座「封城」陆续「解冻」，慈济人此间总会出
现在最紧急的时刻，去到最需要帮助的人身边。

为了让「最美医护」暖胃又暖心，从二月六日开始，武汉志工自发
为医护人员提供爱心蔬食餐，各地志工不约而同发起「让爱苏醒、
护医送餐」活动；为了让志工最牵挂的关怀户平安度过疫情，志工
从云端的「线上陪伴」到线下送防疫用品、生活物资，给予「家
人」般的问候与关怀；志工的足迹走到医院、社区、学校、福
利院、高速卡口、老年公寓、交警大队等，送上防疫安心包，传
递温暖与希望……



「素」援医护 让爱「蔬」醒

撰文 / 摄影 各地真善美志工

📌 + ❤️

防疫期间，能挽袖为医护人员煮一顿饭，是志工最乐事，家常味、蔬果香，想给承受高压的医护人员补充营养，希望他们打开餐盒就有欢喜心……



二月二十三日，农历腊月二十九，注定是让很多人此生难忘的日子。当市民们期盼迎接传统新年时，一场突如其来的新冠肺炎让这一切戛然而止，有着一千四百一十八万人口的武汉进入“封城”时间。

武汉志工程革的朋友圈里，有二十多名湖北中医院的医护朋友。封城以来，程革一直为医护朋友的安危挂心，二月五日给他们打电话时，了解到医护人员每天顶着巨大的压力参加一线抗疫战斗，却常常三餐不继。程革因此萌发为这群医

志愿者朱伟夫妇（左二、三）向朋友借了一台面包车，为武汉市三医院首义病区医护人员送五百份素食餐盒。摄影/彭菲

护朋友送餐的念头。

程革马上联系自家附近有提供蔬食经验的“明星酒店”，酒店

老板裴方一听是志愿者的需求后，马上说“没有问题，可以做”。就这样，二月六日武汉志工“让爱苏醒、护医送餐”的活动拉开帷幕。

疫情阶段食材稀缺，能让医护人员吃上安心、放心的健康蔬食餐，是志工最大的心愿。一月二十八日晚上，志工杨燕看到送餐图片中只有青菜，没有充足的蛋白质菜品，她说：“那一刻迫不及待

地想供应上去。”第二天一早，她和志工刘萍凤就主动承担起食材的募集。经四处联系，当天就募集到香菇、红枣等食材送到酒店。

酒店后厨人力有限，厨师一开始无暇关注如何将有限的食材做得既营养又色香味俱全，远在苏州的志工黄琇玲闻讯，主动打电话联系厨师，与他交流蔬食制作的经验与心得。

志工陈永顺和童玉宏利用两天时间，制作了六十多款电子“静思语”卡片，发给用餐的医护人员。希望在送温饱的同时，也送上抚慰

从二月六日开始，武汉志工为中医院医务人员送餐。截止三月底，为中医院送餐三千五百多份。摄影/彭菲



和关心。

志工詹柳英积极投入护医送餐行动中，奔波于餐馆和医院之间。妻子王淑琴是护士，疫情发生后，她在离家不远的隔离点报名做志愿者，为了照顾离家较远的医护人员，她选择上夜班，下班后还加入送餐行列。王淑琴说：“希望早点结束封城，能够去付出，为这场疫情做点事。”

“好多天没吃米饭了！大家都说香，好吃！特别是白菜怎么炒得那么好吃！感恩大家的付出。”接受蔬

始于二月初，明星酒店员工为武汉十多家医院准备素食餐，再由志工及志愿者送餐到医护人员手中。摄影/詹柳英

食的王小琴主任说：“感恩你们的大爱！我在这里呼吁大家茹素！”

爱心蔬食餐受到医护人员的欢迎，越来越多人报名订餐。光谷血透室刘军辉护士长赞叹：“感恩志工近一个月的辛苦付出，以及对我们医护人员的支持。特殊时期真心是不容易，感恩！”

截止到三月三十一日，程革为

湖北省中医院送出蔬食餐三千五百多份。明星酒店总经理裴方分享说：“也许我们不能一下子改变许多，相信只要我们共同努力就一定会有好的结果，伙伴们加油！”

三地接力串联爱

而另一位深圳志工任锋在春节前回老家武汉照顾母亲，新冠肺炎暴发期间一直在家隔离。二月十六日，她通过微信群得知，武汉有些一线医护人员已经两个星期吃不到热食，疲惫的身体出现胃口不好、口腔溃疡等情况，也萌发要为医护人员送蔬食餐的心念。

任锋先后联系深圳素食协会会长傅昌、武汉志工张叶楠，以及滞留海南的武汉志工方金梅。大家一拍即合，明确分工：任锋负责总协调（儿子吴瑞恩积极协助），并承担培训蔬食工艺；张叶楠负责联络医院医护人员订餐；傅昌负责联络寻找厨师，募集食材；方金梅则负责寻找送餐志愿者。

一场横跨三地、牵手各方人士为武汉医护送蔬食餐的活动紧锣密鼓地展开了！傅昌在朋友圈发出倡议书后，立即收到大量的积极响应，陆续地克服找餐厅、找厨师、找食材、通行受限等困难。

深圳最大的素食加工企业“齐善素食有限公司”承诺，把武汉分公司仓库的蔬食食材半成品捐出，每次送一周的用量，直到疫情结束。

身在海南通过线上进行联络的武汉志工方金梅分享说，“开始找有通行证的志愿者是真的很难。都是在网上联系，开始大家互不相识，慢慢地做到现在已很熟。”每天下午方金梅都要提前将第二天要送餐的医院地址、联系方式和取餐的酒店地址分享给志愿者。

封城期间，许多餐馆都禁止营业。有营业许可的武汉明星酒店愿意加入行动。“在慈济志工的呼吁下，为医护提供蔬食餐也就义无反顾。”明星酒店总经理裴方说，“感恩志工细心指导做蔬食，发愿以后要做成以蔬食为主的酒店。”

志愿者刘家骋从年三十晚上就开始接送医护人员和医疗用品，从二月二十三日开始为慈济送蔬食餐。忙忙碌碌，每天晚上只能睡三、四个小时。刚开始家里人都不同意。表妹看到他这么勇敢，竟主动为他提供医护的需求；妈妈后来也默许，每天早上为他做早餐，默默地支持他。先后有三百七十人次象刘家骋这样的志愿者，在武汉冷清的街道上，传递着温暖。

“蔬食很好吃，很感谢慈济的供应团队！”同济天佑医院护士长潘李芬称赞道。护士长肖艳琳分享自己的感受：“做餐的人很用心、很有爱，因为色香味营养搭配得很好。所以，大家都很感激做餐的人。谢谢！”

在慈济志工的积极推动，爱心人士与志愿者的努力下，陆续有十六家医院、十二个社区一线工作人员响应蔬食餐。从二月二十三日开始，截至四月六日送餐结束，共计送出两万多份蔬食餐盒。

志工的一念心，带动起横跨三地爱的连结。任锋分享：“这一路太多的挫折，脑子里常是《十在心路》的旋律，难行能行。送餐医护圆满告一段落，相信过程中启发更多人对蔬食的重视。”

暖胃暖心正当时

人人面对新冠病毒，如同幽灵般看不见的敌人，必须保持安全的社交距离，心灵难免笼罩阴霾。这样紧张的氛围也波及在前线守护民众健康的医护人员，饮食从业者甚至不敢送餐到医院。

在医院工作的厦门志工邱莲娜表示，医院看似平静，其实压力很大，是无声的。每一天都要开会，

不断学习各种指示及诊疗指南，随着疫情变化不停在调整，医护人员也要一直调整、更改和适应，也要预防自身不要被感染。

“以前下班，大家都赶紧各自回家。现在，大家很团结。在发热门诊，看到了医护人员很合，互相帮助，彼此疼惜。下了班，反而是不着急回家，会留下来，彼此交流，还在想着能做些什么，这很触动我。”眼眶泛红的邱莲娜说。

这疫情，除了给医护人员带来的心理压力，还有用餐的困扰。不能叫外卖，每天只能在医院食堂用餐，一成不变的油腻，大多被倒掉了一半。看在眼里，邱莲娜一念不忍，思考着为同事提供素食午餐，改善同事的胃口，更好地投入工作。

“护长，你们科室八份，午餐十一点十分送到。”一通电话又接着一通。二月十七日至二十三日，原本休假的邱莲娜，每天如常到医院，与慈济志工对接午餐的报餐人数、送餐时间等工作。她说：“做好防护工作后，把精力投入到如何把事做好，就不会花时间去想疫情的可怕，万一，会如何如何的……”

一周来，从第一天的不到五十份，到后来将近四百份素食午餐，吃过的同事连续说“好吃！好

志工为厦门多家医院医护人员送素食午餐，与医护人员接力传递，也传达对医护人员的呵护与敬意。摄影/黄德欣

吃！”邱莲娜笑着说：“满欣慰的，‘好吃’二字就值了！”

逆行送餐看见爱

另一边，为了医护人员的身心健康，厦门志工主动联系“无味舒食”素食店的老板，希望能在疫情期间为医护人员送餐。

周一菜单：杂粮饭、牛肝菌烧鸡蛋煲、时令蔬菜、七彩银丝羹……周五菜单：闽南芥菜饭、脆皮手工豆排、芹菜土豆丝、菌菇羹……“无味舒食”素食店厨师长王晓希特意为医护人员准备不同的素食套餐。

“医护人员每天体力消耗很大，要确保医护人员营养均衡。”王晓希表示，选用有营养的米外，还会在米饭里面增加红豆、黑米；在汤里搭配一些坚果。每天的素食餐从五谷、菌菇、蛋类、豆类、时令蔬菜，还有一些果汁，循环地配加在里面。

尽管做菜人员少，什么事都要做。但王晓希却乐在其中，一边打餐一边说：“有人在家不出门做贡





志工联络厦门无味舒食餐厅为医护人员制作蔬食午餐，餐厅员工每天早起忙碌，上午十点前开始有序打包。摄影/曾银忆

献；医护人员的付出，为了我们一直在一线做贡献。我们能为医护人员做这份餐，这是开心的事。”

除了为医护人员准备可口营养的素食午餐，“无味舒食”的店长杨兰霞，还为每份爱心餐添加了“味道”——一句静思语。她说：“在这个非常困难的时候，一餐饭，能给人一些力量。每天这样一句话，更能带给人一份安定的力量。”

二月十七日至二十三日，每天十几位志工，分头奔走于“无味舒食”与医院之间，为医护人员送素食午餐两千一百多份。

肖方礼以前经常到“无味舒食”运载可回收环保物资，但这一次是转运餐厅制作的爱心餐到医院，能顾好医护人员的胃，让更多人喜欢上素食，远离动物，远离病毒，一同为战胜疫情出一份小小的力。他说：“跟白衣天使比起来，我们付出一点点劳动不算什么。”

“今天菜色，又不一样耶，这味道真好！”午餐时间，医院活动室内菜香四溢，几位医护人员喜形于色，期待着看到不一样的菜。

“这几天的午餐，就像我奶奶做饭的味道。”一位个子高高的，身材瘦瘦的，哪怕戴着口罩，也看得见微笑的他——二〇〇六年的慈济助学学生杨天赐。他现已是医院肿瘤科的医师，再遇慈济人，显得格外亲切。

不时说着“就是很感动”的杨天赐表示，大家都在为疫情努力着，自己过去是手心向上，以后也要做一位手心向下的人，有时间也要去做慈济事。

疫情期间，杨天赐再次遇见慈济人，让他想起那一年，那一人，想起奶奶做的饭菜香，想起自家的

那缕炊烟渺渺……

爱心米蔬及时“雨”

二月二十九日，武汉志工开始筹备向武汉医护捐赠爱心大米、蔬菜行动。由于没有先例可以借鉴，志工团队刚开始心里都没有底，能不能进城啊？能不能有效的发放啊？需求是怎么样呀？尽管各种不确定，但没有成为大家前行的障碍。

得知武汉志工为医护人员素食送餐，宜昌慈济志工王代荣准备好八千斤自产酵素大米，并在高山农村募集到三千斤白萝卜，在金正米业公司募集三百斤豆腐干，计划专程运送到武汉，捐赠给武汉慈济用于素食套餐的免费供应及所需小区。

宜昌志工决定再捐赠一千斤包菜，五百斤土豆，五百斤胡萝卜，希望提供多元的材料，让医护人员吃到色香味俱全，营养均衡的爱心餐盒。

为了达成捐赠心愿，王代荣打电话联系二十多位各种行业领域的人，包括政府领导、企业负责人、朋友、农民等，只想赶快将爱心物资的交通运输安排对接好。又通过种种努力，一万多斤稻谷终于变成了八千斤大米。

了解到蔬菜与大米是捐赠医护人员后，宜昌立信物流有限公司

杜远庆副总经理表示愿意帮助他达成心愿。八千斤大米装上了物流的厢车中。年过七十的王代荣仍干劲十足。三月三日，三百多公里的路程，发自宜昌的爱心蔬菜与大米终于送达武汉，由武汉志工接力转送给素食供餐的饭店与小区。

成都爱心人士岳璇在四川邛崃市找到质量很好的萝卜、甘蓝及莴笋，联系慈济志工商讨捐赠及运输事宜。岳璇说：“看看那些献血的人，捐款的老人，一线的医护人员，我们这点点付出实在不足挂齿，心里诚挚感恩慈济人及慈济这个团队。我每年

都参加慈济的岁末祝福，感动得眼泪流不停，能付出一点点，很欣慰。”

三月十二日下午，从四川地里采摘后直接装车的新鲜蔬菜，包括五千一百斤萝卜，四千斤莴笋及九千斤甘蓝，顺利抵达武汉。原计划的三十多吨蔬菜最终变成十八吨，志工又重新协调解释和制定分配方案，最终决定最大程度满足医院的需要，并确保老旧社区和承担

来自四川的十八吨爱心蔬菜需要卸车与转运，武汉志工人手有限，原本帮医院卸物资的消防官兵见状立刻协助。摄影/李芬

康复隔离任务的方舱医院的数量。

四川志工莫美忠关切发来信息询问：“感觉菜品怎么样？”宋为民开心回复说：“真的是非常好，得到了医护人员和社区工作人员的喜欢和肯定。”

爱心蔬菜一到达医院，医院负责人立即现场分配给七十多个科室的一千多位医护人员手中，在场的志工都欣慰地笑了。医院负责人无比感慨地说：“这批菜来得太及时了，因为医护人员一心扑在救人一线，根本无暇顾及自己的小家。这一刻拿到爱心菜，个个兴高采烈。”

爱心蔬菜跨省驰援武汉的行动，宋为民回顾整个运输、装卸、分配等等过程，还觉得像坐过山车一样。最难是跨省运输通行证的办理，过程曲折，起伏不断。最终在武汉市第三医院的协助下得到顺利解决，打通了这段跨省通行之路。

因为武汉封城，社区封闭管理，武汉志工大都无法出门，只有十几位志工有通行证，其中有几位是女性志工，有的腰不好，有的高血压，面对卸菜这样的体力活，大家都犯了难。

这些看似平常的爱心菜，就这样通过接力送到最需要的人手上。参与搬运的志工李芬深刻体会到：

“平时不觉得这些物资背后，有多少付出和艰辛，才能来到我们餐桌上。我们真的要惜福和感恩，地球上每个生命都是共同体，人人都应该付出一点点爱，唤醒更多的爱和行。

花样无穷唤“蔬”醒

从三月二十三日第一次开始为地坛医院工作人员送素餐，截止四月底，北京志工已坚持六周时间，每周两天备餐、送餐到北京地坛医院，向医护工作人员送素餐，共计两百三十四人次，提供素餐近一千一百份。

在保证营养不流失，素食多样化的同时，志工这次给医护人员增加了南瓜菌菇椰粉汤。这是志工贾云经过仔细斟酌、巧妙搭配、精心调制而成的。

贾云在送餐活动的前一天赶到联络处做准备，坐公交往返近六个小时，他经常说：“好好做，好好学，好好悟，好好修行，多做少说！”

当一大盆香气四溢的汤抬出来的时候，腾腾热气似薄雾氤氲，浓郁汤汁在色彩斑斓间绵绵徜徉，金色的南瓜，乳白的嫩菇，鲜红的枸杞相互交映，说是人间精品，更似天上琼浆。

每一次配餐，菜饭都要从营



养、味道、色泽等方面思虑周全。就主食来讲，第一次是炒米饭，刚开始吃素的医护不习惯，没口味，第二次就是加香菇、鹰嘴豆等食材的蒸米饭。又考虑到精米的营养性差，第三次提供配有青稞的藜麦杂粮糙米饭。

考虑到绿叶性蔬菜放时间久色泽口感会下降，贾云特意选择西蓝花、紫甘蓝、芹菜等营养丰富又不易变色的蔬菜食材，还腌制了红心小萝卜做搭配。

想到医护行政人员没机会吃水果及干果，志工在配餐时用心搭配新鲜水果、干果、小饼干、葡萄干和蔓越莓。

在菜肴上，做到次次不重样。志工王旭东和贾云在厨房互为搭档，密切配合。随着排气扇的轰鸣，一会功夫，菜肴一一出炉。炆炒手撕绿甘蓝似春雨迷朦，鱼香豆腐干（加香菇）似秋色斑斓；香芹木耳，深邃含蓄而静美。给人带来视觉美好的同时，也带来嗅觉的香醇。

雨花斋的义工团队在六周的送餐活动中，和慈济志工结下深厚友谊。领队王雪丽从第一次活动至今，没有一次失落，看到慈济志工对水果、餐盒等外包装的仔细分类、对下脚料的使用做到极致，给

她留下很深的印象。

志工将香菜根留下来做汤；红辣椒的芯可以做泡菜；青笋叶要做细化分类，稍好的可以做菜，不好的则可以做酵素，即便废弃下来的厨余也都会用来做堆肥，充分发挥价值。她分享说，和慈济志工学到垃圾分类等很多东西。

在第六次送餐时，一位身材魁梧的医护人员拉着手推车帮同事们取餐，“我们的素餐您能吃饱吗？”志工杨颖边帮他放餐盒，边关切地询问。“能！你们送来的素餐非常好吃，我们都很感动！”小伙子真诚的反馈让志工欣喜。

“从来没有计算过，总觉得吃鱼吃肉好像是饮食的一部分，从没有想过会吃掉这么多动物……”王克荣护士长见到志工王智慧感慨地说。看到志工赠送的素食知识卡，吃荤食，人这一生能吃掉一千一百七十只动物，这个数字给她很大触动。

志工的巧思妙意全是爱，餐盒盖上一个红色的爱心标识更是让爱交叠。而所有的一切都是为了更好的关爱医护，让大家能欢喜接受“素”力量，建立素食观。

“每次有汤、豆制品、干果、新鲜蔬菜，还给我们普及很多素食



北京志工“素援医护”行动得到雨花斋素食餐厅的大力助援。志工认真推敲餐食搭配以兼具人文与美观。摄影/吴轩

知识，了解吃素食有什么好处，非常感谢。”王克荣护士长笑着告诉志工，餐盒上贴的“爱”字她都留着，贴在办公室的墙壁上。

爱心午餐 之我见

撰文 / 田明丽 (深圳坪山人民医院护士)



是什么样的信念促成这样的善行？又是怎样一群了不起的人在奉行这样的善行？带着崇敬和好奇，田明丽和女儿一探慈济为医护送餐的行动，也记下自己的感动。

地处碧岭街道深巷之中的禅沁素食馆，原本是一家以经营素食为特色的餐馆，新冠疫情期间，配合慈济的医护关怀行动，自三月十四日起，每日不重样地为坪山区人民医院的医护人员提供一百份健康蔬食午餐。

一个机缘巧合的机会，作为坪山人民医院的一名护士，我有幸成为了蔬食午餐的品鉴员之一。也有幸品尝了色香味俱佳的美食，干净精致，小食、水果、主食一应俱全，颜值与口感齐飞，“放心共舒心一色”。

消息一经发布，就得到了大家的热烈回应，五百人的大群很快满员，每日上午十一点的点餐接龙一分钟不到即爆满。午餐后的微信群满屏都是晒美食晒光盘晒感恩，这世间还真有免费的午餐！奋战在抗疫战场的医护战士们享受到最真实的关爱，仿佛凭添了更多的力量。

为了让医护人员吃上热饭热菜，慈济人专门购买了保温箱；听说有男同志反映饭量欠少，就在报名单中特意注明性别，并根据性别分装不同份量的餐食，甚至还备注了辣或不辣。

每日的菜品皆有一个主题，如“君子”“幸福”等，静思语更是字



字珠玑，在吃的同时感受文化浸润思想的洗礼。更令人感佩的是，慈济人展示了和他们内心一样美的外在形象：深深地弯腰、双手奉上、温言软语，让我们看到他们对食物的尊重，对医护人员的由衷关爱。

“问渠哪得清如许？为有源头活水来”。是什么样的信念促成这样的善行？又是怎样一群了不起的人在奉行这样的善行？带着这份崇敬和好奇，我决定和女儿以志工的身份一探究竟，也希望女儿能受到些许的熏染。

深圳志工联系禅沁素食馆制作蔬食午餐，护士田明丽作为品鉴员参与其中的过程，还亲手送餐到医院。摄影/李奎

早上八点刚过，当我们匆忙到达时，还是错过了一天中忙碌的开始。师傅们各负其责：洗菜、切菜、分拣、烹煮、统计、装盒、标识……在志工的指导下，我们也加入到流水线中。

素食馆有自己严格的操作要求：水果务必新鲜，须至少清洗三遍，装盘前用专用布拭干水渍；食



年长的志工及志愿者一丝不苟地摘菜及清洗。他们都曾经是各行各业的精英，退休后乐于发挥余热。摄影/喻江南

材的选择也是精挑细选，米、油等都是群众口碑较好的品牌，连餐盒都要符合相关的标准。

为了保证口感，师傅们采用小锅炒菜，小锅蒸饭。“有趣的灵魂”有了，“好看的皮囊”也必须要与之般配。因此，在保证营养和口感的同时，食材颜色的搭配，装盒时菜品的放置位置及点缀，小菜须装九成满不能太少不能满溢不能“拖泥带水”，米饭要自然蓬松不宜结块，汤汁不得跑冒滴漏等等不

一而足。

欣赏师傅们的操作，看他们的专注和享受般的心境，伴着清雅静心的音乐，简直就是“舌尖上的素菜馆”。

作为一个在医院工作了二十几年的老护士，习惯了临床中见缝插针似的囫圇吞食，哪里见过这般的雅致？哪里如他们一样以近似虔诚的心善待食物？幸得有慈济人的善心善举！如果不是倾力而为，如果没有用心和满满的爱，又怎来如此可口的饭菜？

如果说医护人员是患者的白衣天使，在汹汹疫情面前逆行而前，那提供免费午餐的慈济人就是我们坪

山区人民医院医护人员的贴心天使！

据慈济的钟老师透露，本次爱心午餐的食材等支出，都是慈济人和志工们自发捐助，这可是一笔不小的花销和大量时间精力的投入。日行一善易，日日行善难。

钟老师表示，他们感谢医护人员给了他们为善的机会和平台，他们会像家人一样陪着我们直到战胜疫情。因悦人而悦己，视助人为自助，不求回报，只谈感恩，这是怎样至高无上的精神境界！

佛说“相由心生”，心里如果盛满了爱和慈悲，面相便会呈现慈

眉善目，眼睛是心灵的窗户，即使戴着口罩也阻碍不了仁爱的流露。

一天的身体力行，我看到爱心午餐的来之不易和爱心人士之甘之若饴，见证了慈济以大爱为前提的文化理念。一个胸怀善念的人会不断壮大自己的能力，一个有能力的人有善念辅之会创造无穷的爱。用爱铺路，与善良为伍，和大爱结缘，愿我们共勉。

志工装餐盒坚持高标准，小菜装九成不能“拖泥带水”，米饭自然蓬松不能结块，汤汁碗盖紧不能跑冒滴漏。摄影/李奎



手 工防护面罩 驰援医护

撰文 / 刘军 摄影 / 东莞真善美志工



「我既是医务工作者，更是慈济志工，疫情来时我也会有害怕和担忧，但是我看到身边同事仅戴着口罩面对病人时，我想应该做些事情。」滨海中心医院的钟文辉医生轻轻地说了。她努力找到一款简便实用的款式，和志工线上讨论后开始行动。

踏入阳春三月，全国各地抗击疫情的好消息让人松了口气，南方的虎门镇，大道两旁的木棉花开了一树又一树，浓浓烈烈。随着复工复产，这以服装制造业闻名的小镇重现车水马龙，在滨海湾中心医院人潮又开始多了起来。

身穿白大褂的钟文辉快步走到医院入口，轻轻地摘下护士小云戴的旧防护面罩，为她换上新面罩。志工看到换下来的面罩极其简陋，一条棉带，隔着三小方块的瑜伽垫，以订书钉钉在已刮花的胶板上……

爱善接力

疫情中，虎门的志工虽不能见面，心却始终连在一起的。钟文辉了解本院几个科室对防护面罩的需求后，从众多自制的防护面罩中选出样板来，志工开始分头找寻材料。

很快，赵红和陈丽珍到辅料批发市场找寻所需的扣子、松紧带等材料，批发市场里大都还未开铺，遍寻不获海绵，最终驱车到邻镇厚街求助陈玉环才买到海绵。

第一次制作的一百个防护面罩，两三位志工在自住小区活动休闲区的球台上，或用剪刀剪，或用美工刀割，想尽办法终完成各部件的准备。入夜，四位志工齐来到欧



婉玲的工作单位会议室里开始手工粘合海绵条。

当第一批防护面罩于二月二十五日送出后，钟文辉陆续收到同院几个科室急需防护面罩的请求，数量达九百多个，大家又开始尝试各种可以让面罩更美观的工艺后，准备好面罩所需材料。

夜色灯火下，七位志工流水作业，剪双面胶，贴胶，撕胶，有条不紊。花白头发的卢桂娟一直低着头在揭胶片上薄膜，她很欢喜自己能有福田来付出。

二月二十九日，五位志工再次来到订扣的加工小店，由于双面胶

东莞志工发起自制防护面罩行动，期间得到多位爱心人士的多方助力，志工更是想方设法满足医院和社区需求。摄影/钟文辉

的问题，海绵会脱落，郑锦凤的先生接到求助电话后马上奔走，找到适用的双面胶，傍晚时分终送到。

一直让志工们揪心的双面胶重新粘合好，固定的松紧带亦经多次试戴，确认品质后订扣固定。陈丽珍每次都不缺席，细心地将制作好的防护面罩，一个个叠好放置入箱，满满一箱成品完成时，夜色已浓。

三月二日志工来到滨海湾中心医院相邻的虎门社区卫生服务中心

大楼门前，社区卫生服务中心的邓旺佳接过志工奉上的三百六十个防护面罩，连声道谢，并表示会及时分发到镇区二十五个站点的医护人员手上，把慈济人的爱传递下去。

汇集众善

“我既是一名医务工作者，更是一位慈济志工，疫情来时，我

身为志工的医生钟文辉，在医院后勤部示范面罩的戴法。传染区李迪常（右一）赞叹：“很舒服，真是雪中送炭。”摄影/郑锦凤

当然也会有害怕和担忧，但是使命所在，我看到自己身边的同事们仅仅戴着一个口罩就来面对病人时，我想，我们应该要做些事情了。”滨海中心医院的钟文辉医生轻轻地说，所以她就开始留意收集各种防护面罩，最终找到一款简便实用的款式，和当区志工们线上讨论后开始行动。一个人的力量有限，集众善念则可成就很多好事。

在滨海湾中心医院后勤部富康公司办公室里，钟文辉示范如何使用防护面罩，为公司负责感染区的



李迪常主管戴上防护面罩，李主管连说：“真是雪中送炭啊！”原来富康公司的员工是医院里的清洁工，运送病人及病理标本的人员及保安等，由于买不到口罩，员工就在口罩里垫上纸巾一直用，却要坚守每一个工作岗位，是不被关注到却又不可或缺的一个群体。

年轻秀气的经理陈秀明更是向志工们表达殷殷谢意，志工赵红分享这些防护面罩汇集了很多人爱的力量，疫情当前，国人善念共聚，共度时艰。讲述当时为赶时间，自己和陈丽珍驱车一小时到松山湖区做海绵的切割工艺，老板娘杨女士一听是做好事，就免费加工，而且还非常细心的用袋子把切出来的二千多块海绵条，一一地装进袋子里，细细把袋子外尘土用布擦干净，再放到志工的车上。

另一位是切割防护面罩用的胶板的老板，听闻要送给“白衣天使”用的，老板马上重新制作模板，连夜赶工至深夜十二点，一早就打电话叫志工去载裁好的胶片。固定松紧带则要订专用的扣子，家乡在湖北的黄先生，由于员工不足，自己亲自来开机订扣，直至深夜，却不肯收费，说为医护做点小事是应该的。

赵红解说面罩从选胶片的厚度，裁剪的长度，海绵的高度等细节，志工们都是反复试戴确认过的。唐琼主任说：“一般人除非生病都不敢来医院，现在非常时期都唯恐避之不及，慈济人真伟大，居然来到医院送物资关心我们，真的很感动，谢谢你们！”

暖爱增力

“这是一场没有硝烟的战斗，我们医护人员在与病毒作战！”健康体检科的杨丽莉医生说，大口罩后面一双大眼睛满是感激之情，“我们科室派出去到一线的同事在前，留守的我们在后，一线的同事们她们感到有支撑，而我们有你们，有你们这份爱，这份支持，心里就很有力量！”

近阶段的复工复产，人流剧增，杨医生讲述科室同事的工作变得更加繁琐，虽不能到一线，但能为复工单位把好关，心里就踏实。但也面临着更多防不胜防的风险。说着，体检科护士长闻讯赶来，连说正着急护士们之前自制的护罩都刮花了，正想办法处理，志工带来的防护面罩真是太及时了。

“现时来讲，防护物资是足够的，但这面罩的加强，会更安心



护士叶小娜（左一）试戴面罩称赞道：“大家都说面罩低头不会卡到胸口，不会积雾气，松紧带和海绵都很舒服。”摄影/郑锦凤

些，特别是在一些高危的操作时，在取样标时就很有帮助的，多谢你们，太有心了！”阿成医生双手接过志工奉上的防护面罩说。当志工感谢作为一线医生的辛苦付出时，阿成医生却轻描淡写的说了一声：“还好啦。”腼腆地笑了笑。

感染科的阿成医生原属心血管科，临危受命调到感染科，已半个月没回家了，妻子也是在本院坚守工作岗位。在疫情危急期，防护物资紧

缺时，阿成医生就带领科室医护最早进行自制防护面罩，分发给同事用。仔细看过新面罩，连声夸奖慈济志工做的防护罩选材好，手工好。

产科助产士赖凤雁戴上防护面罩非常欢喜说：“我们也自己做过，戴上去看东西有点头晕，你们做的防护面罩好清晰又舒适，现在有了这个防护罩在工作中就安心多了！”

“我们最大的愿望就是疫情早日过去！”在烧伤科住院部的走廊，戴上新面罩的护士长肖望大声地说，李志峰主任连声道谢，说在护理病患换药时这防护面罩会很有帮助。护士叶小娜戴上面罩竖起大

拇指，确认面罩长度刚好，低头写字也不会卡到胸口，不会积雾气，松紧带代替绑带方便多了，海绵柔软，戴久了也不会不舒服。

志工走过门诊大楼测温入口，来到门诊大堂，门诊服务中心护士长郭黎试戴防护面罩，连称太有福气，收到一直急需的防护面罩。

后续的几天时间里，钟文辉的工作微信群里都是满满的感谢，可爱的“白衣天使”们都说防护面罩好用，解决了她们在工作中的顾虑和不便。说多亏有了防护面罩，让

她们工作中有了安全感。

证严法师说：唯爱能消弭疾疫！时间、空间我们都没有办法，而人与人之间却是我们可以努力的方向。爱是可以传染的，善是可以循环的，一盏灯的光照到的空间有限，而百盏，千盏，千千万万盏呢？那汇聚而来的光明必能驱逐疫情的黑暗，迎来春暖花开的绚烂。❀

导诊服务中心护士长郭黎（左三）欢喜地接收防护面罩，连连说道：“太有福气了！这是我们一直急需的。”摄影/郑锦凤



安 定人心 的力量

撰文 / 摄影 各地真善美志工



新冠病毒肆虐全球，面对如此史无前例的危机，每一位慈济志工铭记肩负的「净化人心，祥和社會，天下无灾无难」的慈济使命，无论身处何方，不管身陷何境，一举动无不践行着慈济理念，成为安定人心的力量。

春节前夕，由于疫情越来越重，湖南长沙志工李志工作的医院多次开展紧急动员和专项培训。腊月二十九日这天，院领导将发热病房的重担交给了李志所在的心血管一科。

最初，心血管科的医护们都不理解，甚至抱怨道：“这不应该是呼吸科和ICU为主承担吗？为何放在我们这里？”有的担心：“这不是我们擅长的，我们科室也不具备隔离病房的条件，万一被感染，怎么办？”

李志想到自己是慈济人，马上心就安定了下来。很快与护士长一起理清头绪，着手打造隔离病房，并召集同仁说：“疫情当前，呼吸科的同仁有几位已经出发支援湖北。相信训练有素的我们，是经得起任何考验的团队。大家要将愿意报名去湖北主战场的心念，转为守护好我们自己的主战场，这也是一线，大家加油！”

由于临近春节，许多建材店已经关门，医院克服重重困难打造隔离病房，尽量确保病房环境的安全性，让医护心安。李志和大家没有抱怨，互相鼓励，精神饱满地投入到这场抗疫战斗中。

病房里，有一进来就吵着“不马上做核酸检测就出院”的患者，有住院后动不动就呼叫护士为他检查的

医学观察患者，还有一个小时内要打数十个电话询问病情及结果的患者。

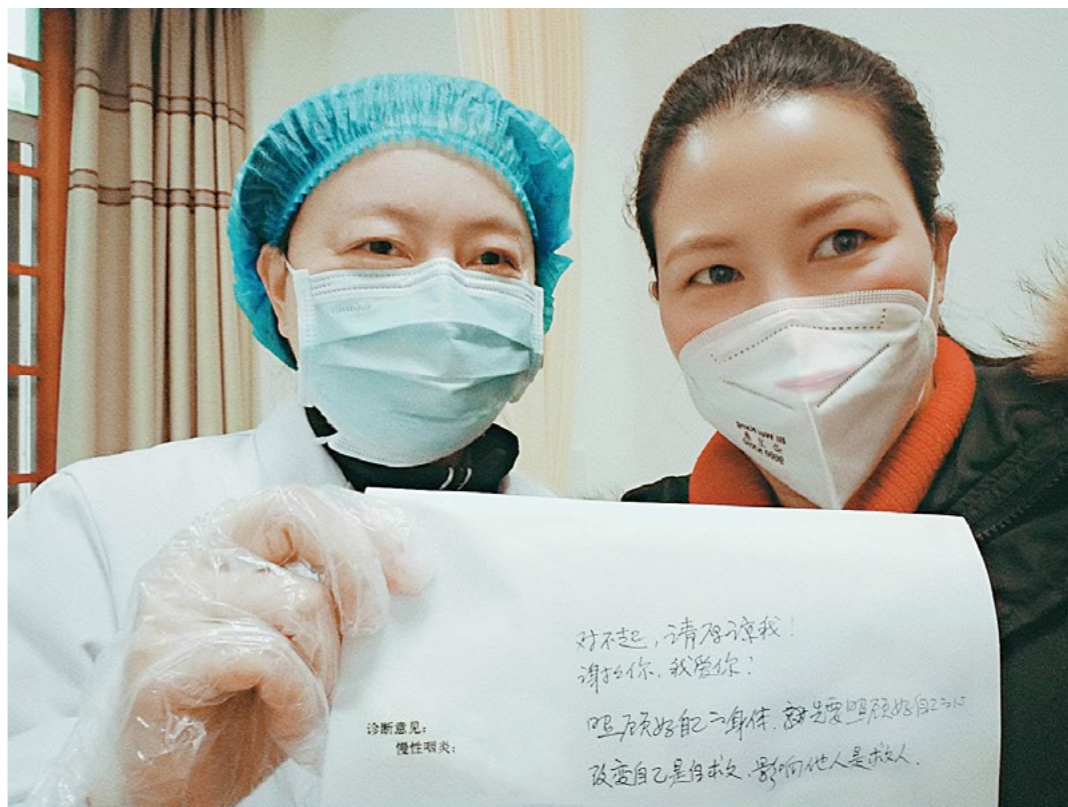
除了给予患者耐心的关怀，医护常常换位思考并抱持同理心，这些患者最终在悉心照护和温暖的“话疗”中，渐渐安心地接受治疗 and 隔离观察，最终康复出院。

二月一日凌晨一点多，一位高度疑似的爸爸带着两个孩子入院，全科医护的心都揪成一团，因为孩子的妈妈已经被确诊隔离在市一医院，而爸爸高度疑似，其他的亲人都愿意接触两个孩子。爸爸就只好带

着七岁和三岁的孩子一起住院。接诊的医护特别心疼孩子，把自己吃的点心水果分享给他们，逗他们开心。

二月二日，孩子们的核酸检测结果正常，但爸爸被确诊。孩子们被奶奶接走的那一瞬间，医护永远也忘不了那一幕：爸爸趴在病房门口的窗上，望着孩子们远去的背影，那种眼神，既是一份无奈，又

长沙志工李志带动医院同事打造隔离病房，送静思语给患者“要照顾好自己身体，先照顾好自己心”。照片/李志提供



是一份牵挂与不舍。

门诊开放后，李志坐诊那天接诊一位女患者，了解到是因这次疫情影响事业而导致她轻度焦虑。于是李志告诉她，“这次疫情的起因就是人的贪欲，所以我们要戒慎虔诚，将生活要求减低。当我们能够给生活做减法、降低对物资的欲望时，就会知足并感恩。”

女患者邀请李志在她的报告单上写下静思语：“要照顾好自己的身体，先要照顾好自己心”。主动与李志合影，并说病已经好了大半，需要回去慢慢消化。患者与李志保持微信的沟通交流，说她的睡眠质量得到了很大的改善。

李志带进科室的蔬食常常成为抢手货。一位医生主动提出想吃素饺子，李志回家后立即动员婆婆、女儿包素饺子，做素包子。看到医护说真好吃，便会倡议大家参与“我防疫，我响应素食打卡”的活动，马上有十六位医护打卡响应。蔬食给全科医护满满的幸福感和家的味道。医护在一线连续奋战七天后下班时居然说：“我不想回家，科室的美味太好吃了。”

垃圾换兰花

三月二十八日，苏州志工蒋园

园在微信群发出一条消息：“我给您送美丽，您给我送环保。有需要的朋友，可以拿家里的旧花盆或者可回收的纸箱，来换取蝴蝶兰。”讯息发出去之后，立即得到热烈的反响。

因为疫情，蒋园园精心培育的上万株蝴蝶兰滞销，使得钻研蝴蝶兰培育二十余年的园园心急如焚。眼看着花期将过，大批的蝴蝶兰将被剪掉，如果再找不到出路，它们将被扔进垃圾桶。

蒋园园是一名环保志工，思考着如何用环保理念来善用这批蝴蝶兰？“这些花，真不想扔进垃圾桶，又想着推广环保，所以突发奇想。纸板换花活动，让每个家庭用一份环保物资收获这么美的一束花。”园园说道。

“纸板换花”的消息得到广泛传播，朋友、邻居纷纷自发组团，有的以社区为单位换购，有的直接带着环保物资来基地换购……上千株蝴蝶兰的剪枝、整理、包扎是个大工程，志工家人纷纷来到基地一起帮忙。

雷秀焕女士是换购活动所在小区的业主，她早早地来换购，手上拿着响应活动的四十六位业主名单，她分享：“通过园园姐的朋友圈看到这个活动，感觉非常棒，所以我就组织邻居一起参与，大家都支持。我今天也带纸箱来换蝴蝶兰。”



为感恩医护人员的辛苦付出，这些剪枝的蝴蝶兰还送到苏州市中医院、母子中心；伴随苏州慈济正在进行的“医护素食供餐”活动一起走进苏州市立医院北区、明基医院等。当医护人员拿到美美的蝴蝶兰时，心里温暖又感动。

随着近八千株蝴蝶兰的分享，更多有缘人得以携手环保行动，让有爱的生命如蝴蝶兰一样翩翩起舞。

关键时刻显本色

今春疫情期间，福建漳州市的南靖县医院收治一对确诊的婆媳。除医护人员外，还需要安排一位保洁人员进入隔离区，负责病房消毒、卫生整理和处理医疗垃圾。

平常付出无所求的精神和对工

苏州志工蒋园园（左）为启发更多人做环保，突发奇想“纸板换兰花”的主意，得到朋友及家人的热烈回响。摄影/张秀英

作认真负责的态度，让医院护理部和保洁部负责人一致认为魏玉珠去最合适。医院保洁部负责人张丽珠说：“多数员工怕感染不敢去，也有愿意去的。但是我们选择玉珠，因为她是慈济人，我们信得过。”

几年前，在一家工厂工作十八年的魏玉珠，为了有更多时间做慈济，她毅然辞去工作，到南靖县医院做保洁工作。

在新的工作岗位，她把慈济的精神理念带到工作单位，不计报酬，兢兢业业，让领导和工友非常赞叹。看到她做环保回收，工友们也会

把收集的回收物让她带回慈济环保站，她每天整理医院的回收物带到慈济环保站，几年来从不间断。

科长对玉珠说：“我最信任你们慈济人，要不要去？”还对她说：“在里面做事情非常辛苦！”魏玉珠回答：“每天在电视里看到武汉前线的医护人员，舍身忘我抢救病人的画面，都感动得泪流满面。自己辛苦是小事，病人能平安，国家能平安才是大事。”当下就同意去病房做卫生保洁工作。

二月十日，魏玉珠进入患者病房开始工作。按照事前培训，佩戴好防护用品，一丝不苟地按照条例进行病房整理、消毒和处理医疗垃圾。后来，确诊病患转往漳州医治，婆婆则继续留院观察。

事后，玉珠说：“因为怕家人担心，事先不敢跟家人说，在进入隔离区后才跟家人通电话。”家人不理解地问：“人家都避之不及你还敢去？”

玉珠回答：“我是慈济人，慈济人不只是在团体当典范，还要在家里、在工作单位里当典范。疫情面前我不能退缩。”

践行十二年前的诺言

成都志工陈龙所在的医院从一月二十日起建立隔离病房，他主

动请缨，要求战斗在疫情防控第一线，连续值班九天不休息。

任务结束后，在医院隔离观察的他，又报名参加医院医疗应急梯队，随时备勤支援湖北疫情防控工作。

身为二十六岁的大男孩，陈龙用实际行动向社会阐释了九零后的承担力。他说：“十二年前的汶川地震，我是一位手心向上的受灾者；现在，我要做一位手心向下的助人者。”

汶川地震那年，陈龙念初中三年级，学校垮塌，家园损毁，家乡成为全国人民爱心捐助的对象，各类物资像雪花般从四面八方而来。

少年的陈龙接受了一份份饱含真情的援助，同时也在心里默默地埋下一颗善的种子。他期许“将来自己长大了，有能力了，自己也要去付出，要翻转掌心，做一个手心向下的人，将爱传出去”。

在等待复课的日子里，陈龙在家乡志愿服务站做小志工，协助义诊的过程成为陈龙“志愿做医生”的原动力。

大学假期，陈龙经常出现在慈济青年志工的行列里，不论寒冬送暖、慈善家访、环保倡导还是人文教育交流营队，他都积极参与其中。

二月七日，作为第二批援鄂医疗组队员，陈龙前往市级新冠肺炎



①陈龙经历汶川地震，曾经在慈济医疗关怀点做小志工（图右）。
②陈龙是护理群体中少见的“男护士”，十二年的志工服务经验，让他更能倾听患者的心声。
③在疫情期间，陈龙前往市级新冠肺炎定点医院——成都市郫都区人民医院支援，站在抗疫第一线。照片/陈龙提供

定点医院——成都市郫都区人民医院进行支援，抗疫在确诊病人诊治第一线。

十二年积累的志工服务经验，让陈龙在接触病人时，更能体会病患的感受；他走进病区，倾听患者的需求与心声，疏导他们的情绪，安慰他们的心情，以便更好地配合医护团队的诊疗。

作为护理群体中少见的“男护士”，陈龙发动全院男护士为发热门诊和急诊科的一线女护士捐款、购买营养品和后勤保障物资。

陈龙的太太熊敖既是一位护士，也是一位慈济志工。疫情期间，她提交申请书报名去武汉一线支援，

每天在家随时待命奔赴需要的地方。

送陈龙走的那天，熊敖默默地哭泣，“这是我们在一起这么多年以来，第一次分开这么久的时间，刚开始是很不习惯的。看他每天视频中状态很好的样子，也就没那么担心了。我知道前方的危险，但是这是我们的职责所在。在这个时候我们都是在相互支持、相互鼓励。”

十二年间，当年那个手心向上的小男孩长大了，他不仅翻转手心，向助人利他的人生方向大步迈进；面对严峻的疫情，他携手妻子一起临危不惧，相互支持、彼此鼓励，共同担当着“白衣天使”的责任与使命。

疫

情期间 爱不中断

撰文 / 摄影 边静



疫情蔓延以来，医院是少数没有封闭的场所，但医院进出管制严格，每位病患只允许一位家属陪伴，病房之间也禁止走动。志工虽无法前往医院探望陪伴「天线宝宝」（脊柱侧弯患儿），但也想尽办法给他们加油打气。

一月五日，想念“天线宝宝”的志工，想用连线视频的方式与孩子们云端见面。志工怀着激动的心情打开视频，发现四十多天未见，最不会说汉语的达吉居然大有长进。

巴藏姐姐也用还不是很流利的汉语跟志工打招呼：“你们大家好，你们吃饭没有？”之前志工每周去帮孩子们洗头，疫情期间巴藏的姐姐索沙担起这个任务。

得知次成巴藏即将再次手术，志工隔空的拥抱给她加油打气。志工说：“你跟巴藏说不要害怕，巴藏我们帮你加油，我们也为你祝福。达吉给你一个抱抱！巴藏给你一个大大的拥抱！”

志工考虑疫情期间的情况，在详细讨论评估后，决定为三个陪伴家庭申请补助，并在疫情缓和后，前往医院附近，进一步探望了解他们的生活情况。

再次相见 隔空比心互传爱

疫情以来，第一次前往探望孩子们，志工内心都很激动。尼玛爸爸接到志工电话时特别高兴，但经常走的道路封闭建筑施工，加上电话里语言交流也有些吃力，志工和尼玛爸爸好不容易找到彼此的位置。

尼玛爸爸远远看到志工，就一



路小跑到桥头迎接志工，见面就一直笑、一直聊……还告诉志工，等到近日有交通车，尼玛妈妈就要搭车回老家打工挖药草了。

两位父亲看到志工实在开心，达吉爸爸看到志工眼圈都红了。没有想到，志工一转身，看到孩子们在医院楼上的阳台，远远地一直望着志工。

一时，住院楼上的孩子们，医院大门外街道边的志工，两相遥望挥手、各种比心，引得路人好奇驻足……医院门口短暂相见，志工一再叮咛家长们照顾好自己 and 孩子们，疫情缓解就又能相见。

寒冬化暖春 看见所需立解决

虽然成都市已是疫情低风险城

志工送五彩蔬食汤给“天线宝宝”及家人，达吉宝宝在医院阳台比心表达思念，志工立刻回应大大的爱心。

市，但医院内的防护工程仍然非常严谨，还是不能随便进出，每一位患者只能有一个家人陪同在身旁。

尼玛妈妈留在病房陪护尼玛，但尼玛爸爸因为没有陪护卡，不能再进去医院陪护，只能独自住在租来的房子里近二十天，疫情期间白天常一个人在屋里。

无法进医院看望孩子，志工内心虽感到可惜，但也十分理解，想到尼玛爸爸新租的地方可以过去探看。志工张素蓉说：“和尹静师姊去看了(尼玛)爸爸的居住条件，真



三位“天线宝宝”的家人租住境况堪忧。志工双手送上生活补助金，希望带给他们一份安心和守护。

是非常的简陋，窗户只有一个铁丝网，没有玻璃，风是一直可以吹进来的。床上堆了两三床被子。”

尼玛爸爸说：“这二十多天不能到医院里面去，见不到孩子，只能待在这个房间，也不能出门。有时候真的很冷，冷得脚也痛、腰也痛。”听着尼玛爸爸的话，张素蓉感动满满。

“那个当下真的很感动，觉得父爱非常伟大，但心里也很难受。”张素蓉非常心疼地掉泪，立即转身打一通电话，请公司同事马上送一个小太阳取暖器和窗户挡风的纸板来应急。

第二天，志工刘永强和刘防修来帮忙拿塑料布封上窗户。但房子太

简陋，都不能用力钉钉子，两位志工选用善巧的方法，将钉子穿过皮革再巧力固定在四周的木条上，热的时候，还可以从下掀起透风。看着钉牢的塑料布，不仅遮风，还能让阳光照射进来，志工都非常地开心。

“我们在医院外面看见住院大楼，远远地有人在挥手，真的没想到是孩子们。”来送牛奶、水果的志工，获得意外的惊喜。

志工尹静感言：“那一瞬间，真的，我们的心情无法用言语表达。你会觉得很多东西原来就算不用语言，你的心都会感受到孩子们的那种爱，就是远远地隔空相望的那种心情。因为这样的隔空，遥望的这一瞬间，孩子们也感受到师姑的那份爱，我们就觉得特别的安慰。”

补助安身心 健康蔬食补营养

三月十七日，志工炖了一大锅

热腾腾的五彩蔬食汤送到医院，给孩子和家长补充营养，也为三个家庭带来生活补助金，期待能给陪护的父母们在疫情期间一份安心、一份守护。

医院不能进，志工们将车子停在路边，请妈妈和姐姐拿饭盒、保温桶来盛装蔬食汤。打开盖子，香气四溢，每一勺里都是满满的蔬菜、菌菇，也是满满的祝福。

志工已经不是第一次煮蔬食汤前来，只想借此分享蔬食的美味与健康。尹静也叮咛家长们：“汤要赶紧和孩子们一起喝了，不要留，下次有机会再煮就是了。”

今日，志工们在楼下透过视频再次与孩子们云端相见，也有站在阳台上与志工比心的达吉和其他的孩子，他们兴奋地遥望着志工，灿烂的笑容一直挂在脸上，大家期待着再次相拥的时刻赶快到来。

严重的疫情隔不断志工关怀“天线宝宝”的心，短暂时间的隔空拥抱、两相遥望比心，诉说着志工与孩子们之间的情谊，彼此都融化在“相见就好”的暖流里。

成都志工尹静煮一大锅热乎乎的蔬食汤为孩子和家人补充营养。每一勺都是满满的蔬菜和菌菇，也是暖暖的祝福。



复访

共同的盼望

撰文 / 摄影 各地真善美志工



阳春三月前后，随着疫情阴霾逐渐消散，复工复产成为主旋律，「禁足」近六十天的志工也终于盼来了「复访」。志工响应政府「疫情防控不放松」的号召，「复访」行动中控制志工人数，分批多次，小范围互动，并做好防疫措施。

熬过冬天的每一粒种子，都有一个春天的梦想。疫情向好拐点出现后，大家被问及最多的问题可能是“解封后，你最想见什么人？做什么事？”回答最多的一定是“见家人”。对于慈济人而言，“家人”名单里必定有关怀户亲人。原来每月至少见一面，不是亲人胜似亲人。

虽然志工通过线上读书会、微信或电话等方式，与关怀户家人始终保持不间断的联络，但隔空守望的思念，让志工以及感恩户家人都盼望着见面的时刻早日到来。

岁月易逝 姐妹长情爱更浓

时隔近四个月，阳春三月的渔港小巷，再现蓝天白云的身影，东莞志工一路上跟坐在家门口的老人家们热络地打招呼。

“婆婆，婆婆”志工刘军在门外大声的叫着，九十二岁的叶奶奶行动越来越迟缓，开门见到熟悉的身影，张开双臂扑向志工说：“妹妹，你都忘了我啦？回家那么久不记得我啦？这么久没来。”

叶奶奶开心地抱住刘军不放，嘴里不停地说：“我每天都在想妹妹是不是回家就把我忘了，然后又想自己不懂路，要懂路就搭车去找

你……”志工刘军心酸地向奶奶说明受疫情所困。

二〇〇五年，志工第一次走进虎门新湾老渔港，当时痛失大儿子夫妻的奶奶住在树皮屋，爷爷中风瘫痪在床，处境堪怜。十几年的如常陪伴，志工的轮换交替，永远不变的是蓝天白云的身影。以至于奶奶把以前的台籍志工和学会当地话的志工刘军混为一人，视刘军为自己的“妹妹”。

“婆婆，你摸摸这个硬条，卡在鼻梁上。”志工拖着奶奶手确认，拿出特为奶奶带来的口罩。

“婆婆，你看哪边颜色深哪

边颜色浅？”志工刘军轻声问，“嗯”奶奶随口应着。

“不要嗯，要告诉我哪边深色？”志工不放过，一定要教会奶奶。奶奶手一指，“对的，你真棒！记得哈，深色的向外”。

“这里朝上”奶奶突然调皮地说指着口罩有硬条这一边，接着哈哈大笑地笑起来。戴上口罩的奶奶，和戴着口罩的志工们笑成一团。

奶奶手一边不自觉要抱抱坐在

叶奶奶记性不好，却清楚记得志工近四个月没来看她。志工手把手教奶奶戴口罩，围着奶奶听她回忆往事。摄影/刘军



一旁的“妹妹”，又和志工们讲起她当年在媒婆的介绍下嫁到新湾的事，拖着“妹妹”的手，不停地说“十几年了，那时爷爷还在。”

奶奶记性不好，却清楚地数得出志工已近四个月没来。志工细心察看奶奶的日常饭食，发现小冰箱有异味，志工忙开始整理冰箱里的食物，细细地擦拭，让奶奶的冰箱洁净如新。

七十八岁的阿芬奶奶家需要搬运一批家具家电，沈阳志工帮忙搬运、打扫卫生，还带来大米白面等生活物资。摄影/冯丽芬



临别时，奶奶紧抱着志工再次叮咛：“不要忘了我哦，要记得来看我……”

急难关头 “天兵天将” 到身边

疫情当前，阿芬奶奶的女儿租住的房屋三月底到期，想把一些家具家电搬到奶奶家里继续使用，而七十八岁的奶奶有高血压，大儿子患有脑血栓行动不便，小儿子长期卧床。沈阳志工刘永健闻讯，召集十位志工前来帮忙。

志工背的背，扛的扛，能抬的抬，能搬的搬，请奶奶做总指挥，



经过两个多小时，床、冰箱、沙发、生活用品各就各位，奶奶眼里天大的难事被这群“天兵天将”很快解决了。

去年六月，沈阳志工刘永健第一次走进阿芬奶奶家，了解到奶奶的丈夫刚过世，她还要照顾两个生活不能自理的儿子。良言一句三冬暖，“大娘，您放心吧，以后慈济志工就是您的孩子，您的事就是我们的事！”从此，刘永健成了奶奶的主心骨。

看到清爽干净的新家，奶奶由衷地说：“感谢大家伙啊，慈济慈善呐，对我太好了，到什么时候，我这

阿芬奶奶的大儿子患脑血栓行动不便，看到志工忙里忙外很辛苦，也想尽一份力，配合志工确定物品的摆放位置。摄影/冯丽芬

辈子，我忘不了这个好处啊！”

当刘永健把两个月的生活补助金送到奶奶手上时，她连连说：“不要了，我不要了！这疫情，慈济捐了多少钱呐！我在电视都看到了！”永健安慰奶奶说：“慈济捐给疫区的物资也有大娘的一份力！”

今年春节，阿芬奶奶担心疫情之外更添了一桩心事。奶奶与志工刘永健通电话时，听到电话那头无

法抑制的咳嗽声，奶奶的心揪到一起了，“这都是跟我累的呀！”当看到刘永健健康地来到她面前，奶奶的心才算踏实！

事情虽然过去两个多月，奶奶说起永健眼圈又红了，她说：“这么个好人，可千万别生病啊！这都是跟我累的！”

失独不孤独 送爱弥补爱

湘知慈善促进会一直关注失独家庭，从海外采购到一批外科口罩，想捐赠给这些失独家庭，却苦于没有人力。长沙慈济志工欣然助力，共襄善举，二月二十九日，在社区干部的陪同下志工为长沙市开福区的十六户失独家庭致赠八百只外科口罩，和三十二包防疫薰香，送去爱的温暖。

临近中午，长沙志工打着雨伞来到老屈的家。现年七十三岁的老屈，一生命运多舛，幼年丧母，成年结婚后没有生育，收养了一个女儿，将之抚养成人成家，养女却在四年前不幸病故。入赘的女婿也因此离家而去，只留下一对年幼的孙子和孙女跟他们相依为命。

老伴七年前中风瘫痪，女儿去世后，他独自照顾三位家人。去年正月，妻子再次中风，很快也撒手

人寰，离他而去。

志工走进房间，看见老屈七岁的孙子还未起床，趴在被窝里玩手机游戏。十二岁的姐姐颖颖，则坐在床边看电视。当志工常萍、李玉萍给姐弟俩温暖的拥抱时，迅速就化解了他们的拘谨。

姐姐颖颖开始把志工当妈妈一样信任，拉着她们去另一个房间，看她崇拜的偶像照片。常萍问颖颖，今后想不想慈济志工常来看他们？颖颖说，“想！”常萍就跟她说，“今后看到我们就叫师姑。”姐姐颖颖大胆开口，志工适时鼓励，一边的弟弟也跟着叫了一声师姑。

屋外，春雨淅淅沥沥；屋内，欢声笑语温馨。志工张唯一在屋外陪老屈说话，旁边一台红色的电动车是老屈的代步工具，他每天风雨无阻开着它接送姐弟上学、放学。

勤劳朴实的老屈，除了天天为孙子孙女做饭、做菜，连他们衣服、袜子的清洗也全包了，老屈说：“（他们）洗得不干净，穿得又脏。”姐弟俩至今不会做家务。志工张唯一劝他：“孩子们总要长大的，也要出去做事，你现在多教一点，他们就会做了。”老屈还是固执地说：“等他们长大了，爷爷不在了，自然会做的。”



说服不了爷爷，志工李玉萍、常萍就干脆直接拉着姐姐颖颖走进厨房，手把手教她开关炉灶，再教她用电饭锅做饭。颖颖说：“妈妈以前也教过我”。

志工第一次来，除了给她们赠送口罩和香囊，临别再次劝老屈要让孙子、孙女学做家务，锻炼他们的生活能力，也嘱咐孩子们多帮爷爷分担家务，姐姐颖颖点头答应，眼神透着依依不舍。

久别重逢 门口相见爱加倍

成都志工考虑到疫情期间，助学生家庭的生活会更加困难，当得

志工无法进入助学生居住的小区，与学生在大门口见面，恭敬送上水果、口罩等物资，叮咛出门一定要做好防护。摄影/叶萍

知孩子们居住的小区可以自由出入后，立刻准备大米、食用油、水果以及口罩，来到小区门口与孩子们相聚。

志工尹静说：“想到他们这么多天没有出来买东西，加上孩子家里条件有点艰苦，就给孩子准备了水果，最重要的还有口罩。虽然疫情稍微有缓解一点，但是口罩这个保护的东西还是要备一点。”

小区门口，助学生小燕一见到



助学生佳坤想给奶奶送生日礼物，志工借此机会介绍“健康素食”的好处，耐心教导佳坤如何做长寿素面孝敬奶奶。摄影/叶萍

志工，就上前给一个大大的拥抱，高兴得完全忘记“要保持距离”。她感慨地说：“很开心也很惊讶。现在疫情期间不能随便出门，见一面太不容易。”

初二学生小燕是二〇一五年提报慈济新芽助学生。当年小燕的爸爸罹患尿毒症，并由妈妈提供肾源移植，一家人陷入困难境地。在志工三年来的陪伴下，小燕的爸爸基本恢复健康，妈妈与志工亲如姐

妹，而健康成长的小燕，在去年还利用假期为慈济故事书屋做志愿服务。

虽然没有像以往一样坐下好好聊天，但能够平安地站在社区门口相见，大家都感觉到弥足珍贵。为了让其他志工看到孩子们的平安身影，志工特意拍照片发到微信群。

慈济志工吕强：“疫情期间我们很多师兄师妹不方便出门，我们少数人前去看望他们，让我们的孩子和我们的师兄师妹都相互放心。”

志工关心着孩子们近期生活状况与学习状况，了解到大家虽然很少出门但网络课程不间断，叮咛孩

子们除了认真学习外，也可以多多帮家里做家务。

助学生佳坤主动提到奶奶生日到了，想要送礼物，志工藉此机会推广“健康蔬醒”引导孩子给奶奶做一碗素长寿面，并且带来未能来的志工的问候。

助学生佳坤：“各位师姑伯，你们的心意我已经领到了，在疫情方面也祝你们也保护好自己，身体健康，我以后也会坚持每天吃一顿素的。”

淮口新芽助学生佳坤也是初中二年级学生。二〇一五年，慈济了解到佳坤的爸爸因十多年前沼气爆炸造成重度烧伤而无法自理（现由佳坤的大伯照顾），而妈妈离家出走再无消息，为此佳坤留在淮口由爷爷奶奶照顾。实际上两位老人因为疾病，不仅生活需要照顾，医药费开销也困难。

志工三年来始终陪伴着祖孙三人，佳坤也越来越懂事，不仅学会照顾老人，还到慈济园区打扫卫生、包素饺及故事书屋服务，他希望努力学习考上淮口本地最好的高中。

病重如山 激励女孩学“愚公”

三月二十五日下午，长春慈济志工一行十二人来到城边大氧吧--

大顶山，探望他们住在深山的“女儿”月梅。月梅的妈妈请志工们上炕，这是东北最热情的待客方式。一铺大炕占据大半个空间，月梅蜷着腿坐在炕上。

多年来，长春志工在大顶山坚持“净山”环保及植树绿化活动，从而得到当地政府及友好村乡亲的高度认可。两年前，在慈济与友好村联合举办的庆丰收联谊会上，患多发性硬化病的月梅与慈济结缘。

志工杜伯阳拿出送月梅的礼物，有海南产的青橙，新鲜烤制的五谷面包，还有增加她勇气的《静思语》，月梅的脸上绽放着笑容。月梅的妈妈说：“月梅看到你们就高兴，精神状态也好多了。”

杜伯阳关切地了解月梅的身体近况，月梅的妈妈说：“孩子这几天腿疼得厉害，我准备带他去中研院看看中医，那个医生说曾经接触过这类疾病。”

杜伯阳安慰母女：“无论什么病，都要从精神上强大。月梅的检查报告，我们也请慈济医院的李超群院长看过，李院长说，强大的心理就是最强的免疫力。”

志工王凯接道：“疫情期间我看了不少中医书，每个人都有很强大的自愈力，就看您是否找到，

月梅妈妈，您可以帮助月梅做做腹部按摩，也许可以激发她身体的潜能。”并耐心地演示，月梅的妈妈认真地模仿，不错过一个细节。杜伯阳说：“从今天起，王凯师兄加入月梅关怀小组，月梅的保健就交给您。”王凯欣然接受。

看到月梅有些疲倦，志工与母女依依惜别，月梅的妈妈含泪说：“有你们我就有力量了，我也想捐竹筒（存钱罐），尽我的一份心意。”

隔屏关怀 特殊又难忘的相见

三月的武汉仍在封城，看似一座空城，其实每一个角落都饱

含着前所未有的感恩和热情。疫情期间，志工及时用银行转账的方式给关怀户汇去生活补助金，并分头拨通所有关怀户的电话，有的还打开微信视频，彼此倾诉，聊一下家常，心也更安定，都期待下个月能直接见面。

关怀户黄大哥打开微信视频电话，发现竟然是三位男志工跟他聊天。黄大哥离异单身，又患上癌症，志工关怀他已半年多。以前来

长春志工来到大顶山探望住在友好村的乡亲，还带来海南青橙，新鲜烤制的五谷面包和《静思语》。摄影/王玉梅



看望他的志工都是女性，这也是志工团队的精心安排，希望黄大哥能多一些话题，更加敞开心扉。四位男士对着手机，果然侃侃而谈聊得很热络。黄大哥坦言生活物资采购遇到困难，读职校的女儿正放假在家，他想着自己节约也要买些好吃的给女儿。可一斤肉三十几块钱，对于他们来说还是太贵了，所以买得很少。

黄大哥曾经来参加过慈济读书会，对志工付出无所求地帮助他人很有感触，他希望以后有机会多参加活动。志工说，希望疫情早点结束，到时候相约去看望他，黄大哥再三地说“好”和“欢迎”。

从二〇一一年底，志工开始关怀小智一家，爸爸是一名保安，弟弟得了白血病，小智本人从小脑瘫，妈妈全职照顾两兄弟。目前弟弟的白血病也已经治愈，妈妈也重新打工赚钱，一家人的生活乐观又积极。

当志工打通小智妈妈的电话时，听到小智在电话里说着：“好吓人啊！好多人得病死了！吓人。”小智，疫情期间在家里关久了，开始自言自语，焦躁不安，不停地说“我有罪，我做了很多坏事，我要去死！”

最严重的一次，小智跑到他家对面二十多层的楼顶要跳下去，父母怎么劝说都没有用，无奈打110电话求救，但疫情期间警察无法及时赶到现场，情急之下妈妈想起来，小智最听慈济志工的话，于是拨通志工瞿朝晖的电话。

当晚九点，瞿朝晖通过微信视频劝小智回家：“小智啊，你是我们环保点很重要的参与人哦！每次都需要你拉车子送资源去回收站哦！师姑师伯还需要你去推车的呢！”两次视频电话，半个多小时耐心沟通，小智终于下楼回家。

志工终于跨出家门，为关怀户送去急需的生活物资及防疫用品，大家倍感珍惜这来之不易的久别重逢，虽只看到彼此戴口罩的脸，甚至只能透过手机屏幕，在一举一动和只言片语间，暖流已然在心底滋长、涌动、蔓延开来。

“在最黑暗的角落，点一盏灯；在最凄寒的路上，生一堆火。”在每一位关怀户家人的心中，志工就是那照亮生命的明灯，也是温暖身心的烛火。当面临困境与挫折时，他们绝然不会彷徨焦灼，因为志工定会闻声救苦，那是他们的“主心骨”“定心丸”“贴心棉袄”。
■

沉 舟侧畔 千帆过

撰文 / 吴江 摄影 / 唐建云



四月的湖南长沙，草长莺飞，花团锦簇。马路上川流不息的车辆，以及在公园里恣意享受明媚春光的人们，还有那些陆续开张的门店，一切如常；要不是大家还戴着口罩，似乎已经忘记了曾经因疫情被禁足在家的那些日子。

在疫情艰困时刻，慈济人过尽千帆，克服万难，在华灯初上时、在漆黑雨夜中、在忍着饥饿时，在送防疫物资往医院的路上，大灾面前的人性光辉与大爱情怀，温暖着我们。

山雨欲来风满楼

二〇二〇年伊始，人们如往常一样，规划着春节长假、置办着年货、期待着团圆。元月二十三日，湖南启动了“重大突发公共卫生事件一级响应”，在猝不及防中，新型冠状病毒肺炎一时间成了热议话题。

我所经营的素食餐厅，开业五年来，都信守“善门天天开”，从没有歇业关门时，今年也不想例外。除夕前一天，我与长沙的志工完成春节前对慈济联络处的最后一次洒扫后，安心地回到店里，与员工一起守护这道推广素食的善门，静候过年要吃素的客人到来。

在店里守岁，室内炉火初红，室外风雨正浓，送走最后一批客人后，我顿时感受到今年过年氛围的不同。往年，店外的古开福寺，除夕来祈福的人，人潮涌动，人声鼎沸，今年此际，却山门紧闭，格外寂静，寺门外整条路上都排满了警车，虽然政府已下令，因为疫情，



禁止群聚，各宗教场所春节期间一律关闭，但还是有一些居民按习惯来开福寺祈福，有的人在门口拜拜就走了，也有的人不甘心、不理解，质问警员为什么不让进寺内祈福？警员耐心地对他们一一解释，告诉大家不能聚集。

寒风冷雨中，执勤的警员都没打伞，他们坚守的身影，让人既感动又心疼，我赶紧招呼员工，给他们送去香浓的姜茶，帮他们驱寒送暖；同时，也让我感受到疫情真的离我很近了，这种感受比听到武汉封城的消息都深切，疫情远比我此前想象的要严重，大有那种“山雨

志工为长沙市第一医院的医护人员送去五百一十七份慰问物资，与医院保安一起传递“安心包”。摄影/唐建云

欲来风满楼”的感觉。

为响应政府的规定，我们的店在大年初三关门停业，和全国人民一样，我待在家里，每天关注着电视台的疫情通报；看着节节攀升的确诊病例数字和各地频传的封城消息，我心里很难过。这又是因食野生动物引起的，这一次给人类的打击，已远远超过了十七年前的“非典型肺炎（SARS）”。

人类，何时才能觉醒啊？正如

证严法师所忧心的那样，“惊世的灾难已经临头，但警世的觉悟还没有抬头”。证严法师在二〇一九年送给大众的祝福语是“感恩尊重生命爱，和敬无诤共福缘”，如果世人能听进去这一句忠告，能尊重动植物的生命，这场疫情会出现吗？

现在，人类被肉眼看不见的病毒关在了家里，时刻惶恐中，不知下一个被感染的是谁，就如同笼中待

湖南志工唐惟良一家取消印尼休假，在货运站站长、货代职员等众多爱心人士的帮助下，采购转运大批防疫物资。摄影/张玲

宰的动物。经此浩劫，人类，是否已能对动物的遭遇感同身受了呢？

山川异域爱无瑕

暴发的疫情，让很多医院措手不及，口罩、手套、防护服等防疫物资告急！物资短缺的背后，关乎着守护大众健康的医护人员的生命安危。慈济人以最快的速度行动起来，除了不断发动劝募赈灾，还立即在海外组织防疫物资的采购。

大年初三，在印尼休假的志工唐惟良，提前结束假期，带着同为慈济委员的太太张玲，开始在印尼



采购口罩等防疫物资；期间克服了人地生疏、语言不通等重重困难和考验，终于将第一批防疫物资在元月三十日运抵长沙，此后各种防疫物资源源不断从海外送抵大陆。这都是全球各地慈济志工多方奔走，找寻货源、组织采购、联络运输、报关清关，协同配合，一步步完成的，其中艰辛，难以言尽。

山川异域，一份份物资，就是一颗颗大爱的心，过程中汇聚了多少人的心力、体力、智力和慈悲大爱！

防疫物资对医护人员的重要性不言而喻，必须尽快捐赠给各家医院，如何组织运送？这又是新的考验，毕竟疫情在蔓延，安全须保证。为了减少感染的风险，只能由少数委员志工来承担，其他得知消息的志工，也不顾个人安危，主动请缨报名，还有几位干脆直接到机场接货，加入到运送防疫物资的行列中。

其中胡淑霞是长沙市中心医院的医师，当她看着即将送往她们医院的物资时，激动万分，眼泛泪光，不停地说感恩。在防疫前线的她，比他人更能感受到这些物资的珍贵与重要，在物资短缺时，她们甚至曾用大型饮料瓶自制防护面罩。

每次在机场转运物资，我都会感动于大灾面前人性的光辉、感动

于众志成城抗击疫情的长情大爱。海关的工作人员，除了帮我们快速完成清关、检查和验收，还协助搬运物资；浩通公司免费代理慈济办理全部清关手续；中国南方航空公司免除了所有境内外航运费；中国邮政和顺丰快递则免费运送慈济援助湖北的物资……还有很多很多人的付出，才让这些防疫物资，以最快的速度送达到各地急需的医院。

在我们给长沙周边多家医院送防疫物资时，听到最多的是：“太感谢你们了，真是雪中送炭！”同时还不忘叮嘱志工要做好防护，注意安全。在华灯初上时、在漆黑的夜雨中、在忍着饥饿也要及时送防疫物资往医院的路上，这一声声关切的话语，温暖着我们，让我时时都能感受到大爱汇聚的力量。

安心祝福三春暖

从元月的严冬到三月的阳春，一直关在家里的人们，仿佛不知春天已来临。户外满树的新芽、遍地的嫩绿和绽放的花朵，无不饱含着春天生机勃勃的气息。汹涌的疫情，也在这一个多月里渐渐平息，在抗疫前线的医护人员，是人们眼中最美的逆行者，他们或忙碌在隔离病房、或守候在交通站点、或加



志工为“安心包”——装袋，内有红藜糙米麸、中药防疫香囊、《静思语》、一封慰问信和一张祝福卡。摄影/唐建云

班在发热门诊，承受着体力透支和面对着高风险感染的压力。

在三月的春光里，慈济长沙团队先后为医护人员赠送了一千零二份安心祝福包，内含《静思语》和五谷粉，还有志工亲手写的祝福卡，以及慈济慈善事业基金会的慰问信，给予医护人员安心的力量。

长沙慈济志工还从三月二日开始、为时十七天，给长沙市近十家医院送了五千零八十二份素食爱心

午餐，不仅解决了坚守岗位的医护人员的就餐问题，也在医护心中播下健康素食理念的种子。

随着迎春花、桃花、樱花的次第绽放，新冠肺炎疫情在大陆得到控制，各地陆续解封，复工复产。唐代诗人刘禹锡诗云，“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”，疫情，虽如同陷落水底的“沉舟”，但它无法阻碍慈济人净化人心、祥和和社会、弘传大爱的脚步。


长沙志工除了承担防疫物资的接送任务，同时也在疫情期间，积极展开在线读书会，分享交流各自在日常生活中，如何面对境界考

验，闻法入心入行的心得体会。

志工张娥分享说，她家里四代同堂，一大家子关在同一个屋檐下，各有不同的生活习惯，每天朝夕相处，要保持和谐本不是一件容易的事；她运用在慈济所学的智慧，用“知足、感恩、善解、包容”，调和家庭成员的关系，用慈济的“人人有事做、事事有人做”的团队共事理念，进行家务分工，让在疫情隔离中的一家人其乐融融。

夏益荣开办一家托管（课后辅导中心），因为疫情，让其经营损失很大，心中难免慌张；她分享，通过在线学习和在运送防疫物资中的付

出，让她从小我的得失中走出来，更多地体悟到世间无常，知道用因缘观去应对；当听到证严法师开示，消弭疫情的灵丹妙药就是茹素，她不仅开始吃素，还积极推广素食。

这就是慈济人，在如此困难的时刻，过尽千帆，以信心、毅力和勇气去面对疫情的考验。看着全球疫情严重，湖南团队用心带动亲朋好友，在每天下午一点半祈祷，希望善念共聚，疫情早日消除。 

从三月二日到二十二日，长沙志工关爱医护人员的健康，为当地九家医院的医护人员送去五千多份素食餐。摄影/唐建云





救援现场的

二十四小时

「特别报导」

二〇二〇年三月十日，福建省泉州市欣佳酒店「三·七」坍塌事故的搜救工作，进入第四天，也是慈济志工入场服务的第三天。志工分成三班次，在救援现场，二十四小时不间断，为现场人员提供热饮及热食。

撰文 / 黄德欣 摄影 / 范盛花、黄德欣

救援现场掌声雷动，欢呼声此起彼伏。三月十日十六时三十八分，被困六十九小时后，一名二十四岁的浙江籍男子被救出。这给了连续作战三天三夜的救援人员，还有现场的后勤保障人员极大的鼓舞。

二〇二〇年三月七日晚间七时五分，福建省泉州市鲤城区南环路欣佳酒店发生坍塌事故，除了自救逃生的九人，共有七十一人被困。

事故现场，除了泉州七个中队、两百余名指战员，还有来自福州、厦

门、漳州、莆田、龙岩等九个消防支队，共五支重型搜救队、六支轻型搜救队、八百余名指战员跨区域增援。还有武警官兵、民兵预备役以及企业、志愿者、社会救援力量九百多人从四面八方赶来支援救援。



志工动员	献血报名	提供热食
230人次	62人	560份
福慧床	环保毛毯	环保杯
246张	760条	3035个

(关怀至3月12日搜救工作结束)

只见搜救现场的对面，泉州南环路搭起绵延数百米的红色帐篷，那是紧急救援的生命线。来自福建省九城的消防部队，多家民间救援组织，还有医疗人员及多家志愿服务单位，安营扎寨。

最暖心的咖啡

疫情期间，除了营救被困人员



医护人员林燕萍（右）连续三天喝到热饮。前一天喝红茶，她今天喝咖啡避免打瞌睡，希望做好现场的医疗服务。

的工作急迫外，保障现场疾控安全也显得至关重要。泉州市疾控中心工作人员每天二十四小时，对现场进行消杀工作。

二十五位慈济志工，有的用手推车运载矿泉水；有的煮姜汤；还有的不停吆喝着“咖啡、红茶、姜茶，有要喝的吗？”

疾控中心的工作人员黄彩虹

女士，接过志工双手递上的咖啡，不时点着头。已连续三天在现场轮流值班的她，笑着说：“这是最暖心的，最好喝的咖啡。在这么艰苦的环境当中，有你们这么热心地帮助，我们一身的疲劳就没了。”

救人是我的天职

帐篷前的一条搜救犬，显得特别显眼，这是蓝天救援队的休息区。

三月七日晚上九点，就抵达现场的泉州蓝天救援队队长苏国顺表示，当地的民间力量发挥就近的优

势，灾难的第一时间就赶到事故现场，进入倒塌的楼房救人。直到政府的救援力量进入后，民间救援组织就扮演辅助的角色。

“当你看到生命了，却救不出人，是最难受的。”苏国顺皱着眉头，忆起此次救援过程中，先救出一位男孩后，他妈妈的腿被预制板压住。不破板，人救不出来，破板又担心伤到人。他说：“我们借助工具一点一点锤，徒手一块一块的敲，一点一点抠出来的，救了老半天才救出来。”

此次事故中，令苏国顺印象深

刻的，除了救出这对母子外，还有两位往生者。当面对没有生命体征的人，感受着生命的无常，心情很沉重。他觉得做救援工作的人，每个人都在为挽留住生命去努力着，总会挖掘到罹难者，只能念诵“阿弥陀佛”，为往生者祝福。

虽然很难受，但又不可能放弃继续救援。苏国顺坚定地说：“因

泉州蓝天救援队员从七号晚上九点进入现场，此刻正坐在福慧床上休息。他们表示救援没有停止，就不会撤退。



为救人，就是我的天职。救到活的生命很激动啊！”

折叠床让觉睡得香甜

风呼啸着，帐篷上的一面面旗帜，吹着像一片片白色的、红色的板一样平。

圆月高挂在天空，月光温柔抚慰着大地。“有姜汤，有红茶，请问有要的吗？”一群志工或提着大铁桶，或手持热水壶，直到每个帐

志工提供福慧床和毛毯给泉州疾控中心值夜班人员使用。他们表示感觉很温暖，因为之前都是在地板上睡。



篷前，一一向救援人员提供热饮。

夜间八点十分，休息区，五位全副武装的消防人员，手持各种救援工具，刚从倒塌的楼房下来，回到休息区。南平消防人员刘先生先快速全面地协助队友进行全身消毒后，便迅速单脚跪地，协助队友解下护膝垫，然后绑在自己身上。

全副武装，准备再次进入救援一线的刘先生，已轮值了三次，每次进入现场要两到三个小时。刘先生希望能多救两个人出来，把被困者早点救出来。

接过队友的救援工具，招呼着队友休息的刘先生，笑着说：“我



们刚来时，从一线下来后，只能找个地方，躺在地上睡觉，也没管太多。现在有折叠床睡好多了，还有毛毯也很温暖。”

子时，风吹得更急了，没有停下来的节奏，让人冷得瑟瑟发抖。现场救援工作仍在继续，志工现场煮姜汤，十二斤的大铁锅，煮了一锅又一锅。莆田消防部队的两位消防人员，亲自到慈济热食供应点打了一桶姜茶，因为他们的战友即将从救援一线下来。

“我们这几天都在喝，大家都

志工夜晚巡回在各休息区，看到累倒的救援人员躺在福慧床上，即使再嘈杂的环境，也能不受干扰好好地睡上一觉。

说很好。”莆田消防部队的付班长负责战友的饮食、医疗保障工作。他表示，姜汤能驱寒，一线下来的队友身体出汗了，怕他们感冒，喝点姜汤比较好，身体比较暖和。

路灯下，帐篷内。福慧床上，那裹毛毯的身子，全然不顾轰隆隆的机械声，沉睡着，不知道有多疲倦。夜色中，只见志工和付班长顾

不上寒风侵肌，弯下腰为这群英雄盖好毛毯，只想让他们好好睡觉。

热汤面暖胃暖人心

二月十一日凌晨四时许，月亮不知何时已没，耳边隐约传来几声鸟鸣。一锅姜汤刚舀出，志工洪金盾清洗大铁锅后，倒入半桶食用油，加入香菇及各种食材爆炒，再倒入一大桶又一大桶的矿泉水。

不一会儿，只见那白烟升腾，食材在锅里跳跃着，借着路灯的光，宛如天上的圆月，带给人温暖的力量。

“师兄，要放青菜了。”洪金盾手上的锅铲不时搅拌着，额头上的汗珠在夜色中，显得特别亮。他说：“所有的战士，在四点钟左右，是最累的时候，后勤保障要做好。已经是连续三个晚上，在这个时候，他们希望能吃上热饭，也是我们最忙的时候。”

两位消防人员询问几个志愿者服务点后，走了过来。“请问，你们需要什么？”志工主动上前服务。宁德消防部队的林先生表示，即将要进入救援一线，需要汤面暖暖胃。其他的志愿者服务队只有泡面，宁愿等几分钟，也要吃志工做的汤面。

重型机械的声音在耳边轰轰响，

一声声“我们的面好了。”“你们在哪个位置，我们会帮忙送过去。”刻不容缓，志工们你端碗，我打面。

志工协助消防人员送了六份汤面到帐篷里，只见几位消防人员已在穿戴装备。林先生说：“急难救援也参加了不少，这次的后勤保障是最好的，没有之一。能想到的，没想到的，你们都想到了。很用心，很用心。”

这几天，林先生也不知道进入一线多少次了。他觉得就是争分夺秒，把人全部救出来。哪怕黄金救援时间过去了，能有生命体征的可能性很小，但是从来也没放弃过，只要有一线希望，都会尽全力去抢救。

黑暗中，只看见那消防服上的两道荧光不时舞动着。消防战士再次穿上防护装备，再次上一线，与死神抢夺生命。

父女俩笑眯眯的服务

慈济热食供应站里，志工也是片刻不得闲，一会儿有人过来冲泡面，一会儿倒红茶、姜汤。一个小时左右，就要到救援人员的休息点送热饮……却依旧是满腔热忱。志工邱尚益笑着说：“一个晚上忙个不停，有时想坐下来偷懒一下，又有人过来要热饮，又站起来。”



“有的消防员里面就穿一件背心，他们会更冷。我不会冷，坐着不做才冷，越做事越不冷，越做越精神。”现场传来甜美的声音，跟着父亲邱尚益来现场的邱煌曦，九日晚上，由于车辆满员，只好放弃到现场服务的机会，但心里却是很伤心。总是笑眯眯的她说：“现在的心情更好了。”

“你们辛苦了，吃一碗热的汤面，更有力气哦！”戴着口罩，邱煌曦走入人群中，弯着腰，双手端着面，一一为救援人员、值勤人员送上。一句句嘘寒问暖的话语，很难想象她还只是一位十九岁的学生。

现场救援于夜色中仍在继续。志工现场支起十二斤的大铁锅，煮了一锅又一锅御寒姜汤，送到救援人员手上。

邱煌曦感佩消防人员第一时间就冲上战场，自己来现场服务，尽自己的一份力，也是为社会做贡献。她说：“我觉得我爸爸带我来这里，他做得很对。我爱来做慈济，因为这是在学校学不到的知识，启发我能做点什么，回馈父母。”

太阳渐渐升起，驱赶走黑暗。那天边一缕朝霞，映着邱煌曦的笑脸，给人满心的喜悦，带来了温暖，增添一份前行的信心。



大桥下的爱 ●●●

春日气温渐次回暖，人们的心情也随着阳光明媚起来。昆山丽泽公园西大桥边，看着两辆远去的救助车，志工满心欢喜，一年多在大桥下的肤慰关怀总算有个圆满的结局，一起虔心祝福：周功元安住救助站，待疫情过后顺利回家。

一月二十日午后，四位昆山志工在救助站和工作人员详细沟通周功元回老家的各种方案。志工随时准备开车二十多小时将周功

元送回家，圆他离家多年而急切还家的念想。

救助站里，站长顾瑞平满是疑惑地说：“周功元在昆山已经十几年了，他说过，就是死也是死在昆山，肯定不会回去的。”

志工将近日与周功元的交流情况与顾站长分享。顾站长高兴地

两年来，昆山志工不间断地关怀下肢瘫痪的街友周功元，不但为他庆生，还帮他洗被套、衣服；送餐饮和水果。



说：“你们能把他劝回去肯定是最好的，什么方法我们都能配合。昨天得到你们的信息，就和当地救助站联系过了，因为现在疫情期间不能遣送，疫情结束，我们马上安排工作人员送他回去，实在不行，你们志工送回去，所有费用我们出都可以，只要他愿意回去。”

“他真的肯回去啊？”顾站长说。看得出顾站长还是存有些许疑惑。

“我等你们消息，如果他愿意先来救助站，一日三餐都有保障，单独一间房，疫情过后，我们马上送他回去。”志工踏出门的时候，站长送到门口还是不停地说：“我就在这里等你们消息啊！”

两小时后得到准确消息后，昆山救助站站长顾瑞平带着五位工作人员，两辆车一起来到丽泽公园大桥边接周功元去救助站。志工帮周功元整理好物品，和救助站工作人员一起将他送上车，周功元手捧着慈济月刊，多日来紧绷的脸也放松了下来，神色开始柔和起来了。

七位志工一一和周功元话别祝福，叮咛他先好好养下身体，疫情过后就能回家了。看着远去的车，大家的心终于安下来了。志工邬金玉连续三天赶时间为联络周功元的事而奔波，这一天都没时间吃午

饭，回家后终于安心吃一顿饭。

露宿桥下 爱不间断

二〇一八年五月，志工在丽泽公园旁的西大桥桥下发现住着一位下肢瘫痪的流浪汉周功元，那一年他四十四岁，儿时的周功元，六岁丧父，母亲改嫁，弟兄三人从小跟着爷爷奶奶长大。

十九岁时在工地打工摔伤造成双下肢残疾，丧失劳动能力。二〇〇一年出来流浪，开始还能靠卖花维持自己的生活，后因肌肉萎缩，无法动手劳动而常年乞讨在外，住在昆山丽泽公园西大桥下已有五年。平日靠好心人的接济，初一、十五会去寺院门口乞讨，一次尚能讨得一百多元。

随后，志工开始每月定期和不定期的心灵和生活关怀，经常送些食物，洗衣服，庆生，夏天还帮他洗澡，更换了轮椅，接他到慈济联络处参加岁末围炉。多年流浪在外的周功元，真真切切地感受到家的温暖。

二〇一九年，志工开始引导他回家，还特意建立一个周功元关怀讨论群，给予更精准及时的关怀，尝试过各种方法，周功元依然宁愿流浪在外，不愿意回家。

二〇二〇年春节突发新冠疫

情，志工送去粮食、方便面等食物和消毒用品，叮嘱他疫情期间也要保护好自己。

慈悲智慧 打开心门

因疫情关系桥洞封锁，周功元走投无路主动打电话给志工求助，问是否能帮他找到房子，志工劝说这期间可以去救助站。后救助站站长顾瑞平说，周功元到救助站，拿了四百五十元生活补助就又离开了。

原来周功元还是回到了丽泽公园，选了一个路边有长条凳的地方，晚上就睡凳子上。他受不了没有自由的管束，宁愿住露天，也不愿意去救助站。

连续三天下雨，公厕有位保洁员阿姨实在不忍心，将周功元带到公厕旁放杂物的小房间并叮嘱晚上千万别开灯，以免被人察觉影响保洁阿姨的工作。

三月十四日周功元因腿肿感到疼痛难忍，发信息问志工可否买点消炎药给他。次日志工买了食品过去看望，见到周功元脚肿得非常厉害，他说是类风湿，疼得很。志工坚持要带他去医院，他执意不要，说过十几天就会好，看他小腿也有点萎缩了。

望着此情此景，志工们很是忧心，尽管保洁员阿姨也经常关心他，

帮他烧开水，有什么吃的也会分些给他。志工极力劝说希望能回归家庭，保洁阿姨也劝他能回母亲身边。

三月十六日，志工万莉芳带好冷热水、脸盆，还有旧衣物，再次来看周功元，帮他洗脸，泡脚。看着红肿的双脚，轻柔地用温水滋润他的双脚，希望能缓解周功元的疼痛。周功元低着头，默默无语，洗完脚后，他说脚没那么痛了。

隔天，志工成功与周功元的妹妹取得联系，了解到前几年周功元的母亲在世时还想找他回来，去年母亲往生。志工通过妹妹联系到周功元的儿子和弟弟。

在经过双方的同意下，周功元终于和家人视频通话，弟弟告知母亲去年已经往生，周功元后悔没能见上最后一面。弟弟还告诉家里的房子政府都修缮一年多了，院子也铺上水泥地，只要回去就可以申请低保，鼓励哥哥回家，不希望他一直漂泊在外，给政府造成不良影响。

当视频里听到儿子这么多年后喊的一声“爸爸”，周功元再也抑制不住泪水。不管是儿子，还是弟弟，都特别激动，眼中闪着泪光。他们也希望周功元回家团聚，志工也劝说他回家后至少有个家，不会风餐露宿。

三月十八日早上周功元发讯息



给志工，这几天就想回老家，想请志工陪同。志工听到这个消息都开心不已，立刻在线讨论送他回家的最佳方案。考虑到尚在疫情管控时期，由政府相关单位协助更好。

志工联系西大桥社区民警予以说明，负责人特别高兴，非常感谢志工长期以来的关怀，并联系昆山救助站站长。周功元考虑疫情期间志工来往不便，愿意先安住在救助站，疫情过后再回家。

近两年的关怀，志工万莉芳的言行举止感动着周功元，也感动着志工彼此。她分享说：“起初就是很单纯的关怀，慢慢地发现问题。想着如何善巧地将他劝说回家，或如何得到他家人的联络方式，试过好几次都未成功。当时感觉就是还未真正走入他内心。”

经志工连续三日的奔波联系，周功元终于同意回救助站，耐心等待疫情过后，再回到阔别近二十年的家乡。

万莉芳继续说道：“其实周功元还是蛮通情达理的，在被我们打动后，有意愿回去，就很积极地配合，让政府单位也看到他这次回家的决心。回顾整个过程，给我的启发是：人与人之间更要彼此尊重，用心给予需要的关怀，这才能真正打动被关怀者，反之他也能用感恩的行动反馈，一切就圆满了。”

周功元安住在救助站，仍时常会和志工互动，脚肿已经消退了，一日三餐也很好，志工鼓励他对生活要有信心、勇气和毅力，一切都是好的开始；周功元也诚心感恩志工所给予的关怀。

舍到极致是大爱

二〇二〇年三月二十五日，珠海志工彭晓彤带着亲朋的不舍与祝福，永远离开了这个世界。但是，她捐出的一对眼角膜、一对肾脏、一个肝脏，拯救了五个家庭。遗爱予陌生之人，留思予爱她之人。根据她生前的愿望，家属代她捐出遗体，成为南方医科大学的一名“无语良师”。

最近一段时间，因为疫情，大多数人都封闭在家，而晓彤却白天黑夜连轴转，分秒不空过。多次参与向医院捐献防疫物资行动，主持在线读书会，线上讨论志工团队工作。

慈济联络处所在的小区请求志工协助测体温，晓彤和周先生上班之余，经常抽空参加。有时她匆匆吃了几块饼干骑单车前往，拍完照再去上班。志工累计参与测温共三十四天，他们俩就参加了十七次，还不算中间赶来录音、录像的次数。

晓彤还在微信群里向志工分享：“我上次在精舍，怀师父教的，一点姜黄粉加一些柠檬汁再加些蜂蜜，加水，这样喝，对身体好。”

夫妻相约捐遗体

一九六九年出生的彭晓彤，

在军人父亲和教师母亲的教导下，从小就有股坚韧的毅力，她喜爱音乐，为了报考音乐学院，节省早餐钱自己找老师学习；她自学成人大学教材，毕业后考入大型国企；婚后为支持泰国籍的先生周勤龙，两人开始艰辛创业……只要是晓彤认准的事情，一定做到极致。

二〇一二年五月，晓彤经人介绍认识慈济；二〇一三年返台时，证严法师的慈悲深深吸引了她。据周勤龙回忆，二〇一四年在泰国的大姨往生时，他与晓彤有过一次关于捐献遗体的对话。

“大姨的十个儿女圆满了她捐遗体的愿望。她好有福气，没有病痛走了，还可以做“无语良师”，我们以后也这样做。”周勤龙感言道。晓彤接着说：“那我们说好，哪位先走，后走的那位一定要践行这个约定。”



原计划今年六月，夫妻俩回泰国签订遗体捐赠书。然而，没想到实现约定的日子，竟然来得如此突然。

化无用为大用

三月二十日下午三点多，晓彤骑车外出办事时晕倒在路边，被行人报警送至珠海市人民医院救治，诊断为颈动脉堵塞严重，介入手术从十八点持续至二十二点，医生反馈手术很顺利。

次日下午，晓彤会点头、睁眼，大家心喜若狂以为好转，遵医嘱煲粥水鼻饲。三月二十三日早上五点多，医院突然电话告知晓彤的病情恶化，上午十点四十五分，医

彭晓彤承担珠海人文真善美的使命，从零基础开始，她常说志工身影一定要保留，她说到了，也做到了。摄影/郭锦江

院确定病人脑死亡。

现场，周勤龙忍痛说要为晓彤捐赠器官和遗体时，在场的人都为之惊叹，医生更是震惊并感动，甚至问是不是捐器官就可以了，保留遗体？周勤龙回答：“一切都是空的，化为有用才好。”

院方告诉志工，中山大学第五人民医院去年申请肾脏移植患者有一千多位，但捐献者只有二十多位，遗体捐献者只有三人。资源极度匮乏，医院希望更多人能发挥良



彭晓彤捐出一对眼角膜、一对肾脏、一个肝脏，中山大学附属第五医院医生在器官移植手术前向彭晓彤默哀。摄影/陈勇

能，让更多人重获生命，也给更多家庭带来希望。

三月二十五日十三点三十分的分追思会上，先生周勤龙发愿要跟随晓彤的脚步，真正走入慈济，成为一名真正的志工。晓彤的妈妈和女儿修好，也告知晓彤他们要继续她的慈济之路。

女儿修好还发愿学医，将来帮

助需要帮助的人。儿子修廷考虑到妈妈的慈济事不能中断，兄妹俩细致分工妈妈生前的慈济事务，好让妈妈的大爱得以延续。

慈济志工之路

回望晓彤的慈济之路，是一条使命与承担的大爱之路。二〇一三年，珠海慈济刚起步，晓彤义不容辞承担起人文真善美的责任与使命，她常说做简报写图说需要很用心，珠海的志工身影一定要保留，她做到了，也做到了。

据志工张凤梅回忆，晓彤一开始也不懂什么是人文三合一，但她很用心去学。每当有活动时，晓彤带着相机，牵着女儿忙碌地穿梭，生怕错过了任何一幕感动的画面。

贵州助学四天行程，晓彤负责照相，回程的高铁五个小时，就交完四天的功课给汇整的志工。回来那天恰逢周二读书会，她风尘仆仆地赶过来和大家分享出去学习的喜悦与收获。

之后，晓彤承担慈济华南联区的培训讲师，四年来每个月奔波于广州、东莞、深圳三个学习地点，有时背着的背包就有三十多斤。

也正是因为这样的前行，晓彤成长的速度特别快，对简报、文字、计算机，从零基础开始，到现在能够通过精美的简报讲述慈济的发展与感动。

二〇一六年，清远的冬令发放活动，晓彤向志工余儒昌学习录影。她深感社区缺少录影人员，回到社区后，就扛起了录影机。

珠海慈善家访从市区开始，逐步延伸到西区的斗门和平沙、金鼎

二〇一七年海南冬令发放，彭晓彤陪伴另两位人文志工一起做记录，她的用心身影是真善美的人品典范。摄影/侯睿



(右图) 慈济联络处所在的小区请求志工协助测体温, 彭晓彤和先生在上班之余经常抽空参加, 累计参与测温十七次。摄影/郭锦江

(下图) 二〇一九年四月十四日, 彭晓彤参加访视时, 向关怀户母子分享静思语“为自己找借口的人, 永远不会进步”。摄影/郭孝光

等地, 晓彤全程参与, 尽心尽力, 除了承担三合一, 还主动承担主访。二〇一六年开始家访的每一个个案讨论, 都安排时间参与, 用心聆听, 给予恰当的建议, 叮咛家访要注意的细节和陪伴的侧重点。

慈善家访是慈济的根, 晓彤利用每一次肤慰的机会, 与志工分享慈济慈善的意义与根本, 社区志工余珊珊分享: “晓彤在家访中, 自然贴心、有超强的亲和力, 让我们真正明白了见苦知福、要惜福、再造福的道理。”



二〇一七年, 海南冬令发放, 晓彤和志工庄严、沈于华三人一起去助缘, 牵起天涯海角的绵绵情谊。她们笑着说: “以前都是大爱台助援, 来的都是大咖。如今我们三个臭皮匠顶一个诸葛亮。”


二〇一八年, 晓彤整理的社区美善故事, 常在大爱新闻播放, 与全球分享。她说: “要带出更多的

三合一志工, 才能做更多事。”

如今珠海人文真善美功能越做越好, 晓彤一步步引领大家向前, 她的用心身行有目共睹, 着真是真善美的人品典范。晓彤还与外区慈济家人结好缘, 参加长沙的亲子营, 助力外区的三合一力量。据长沙慈济志工马萍回顾, 二月二日, 她还与晓彤沟通珠海关怀医护送温

暖的文字, 准备送公众号推文。

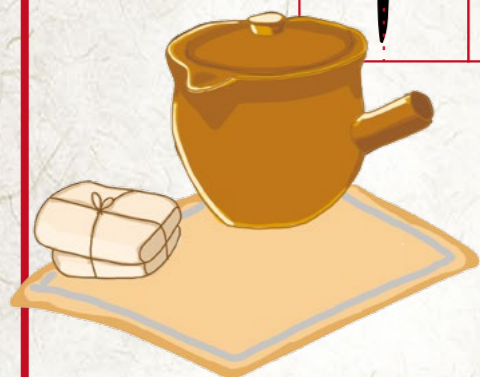
志工韦济容说: “和晓彤快八年的相处, 太多的不舍。来空空去空空, 唯有做慈济那份喜不空。她的确做到了, 还用最后的皮囊发挥良能, 影响深远。”

晓彤, 以极致的大舍, 谱写了一趟大爱的人生。祝福红莲绽放, 乘愿再来! 



浑身不适体检却正常？

中医可调理



有的人明明这儿不舒服，那儿也不舒服，但是做完一系列完整的体检后，却查不出什么大问题。这时候该怎么办？忍着吗？来看看中医有什么办法吧。

湿热的上班族

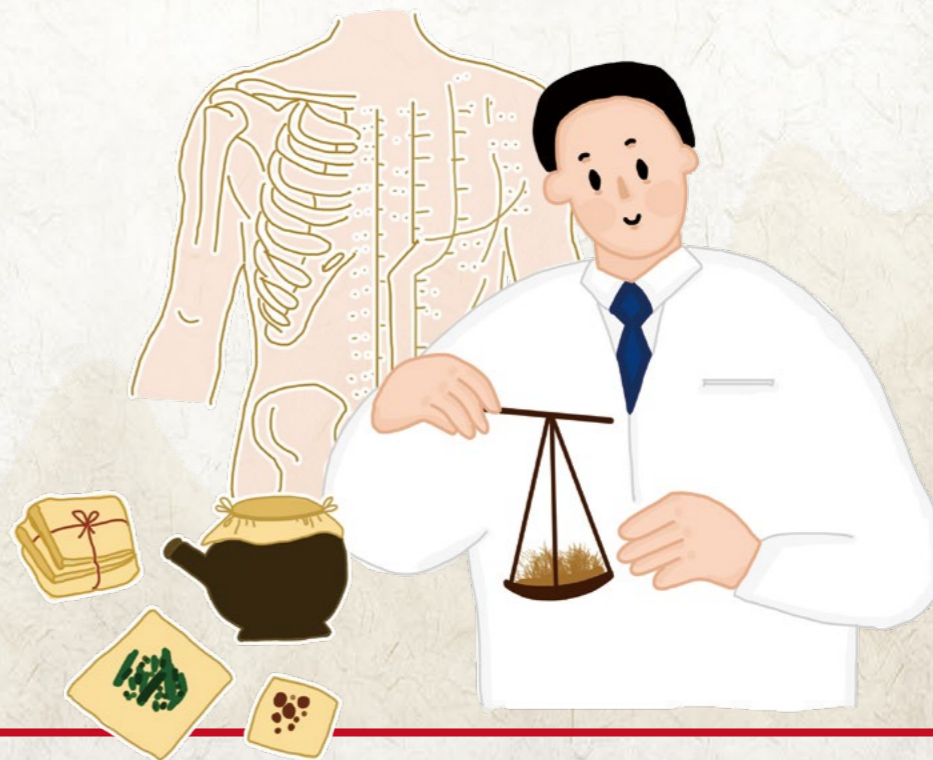
刘先生是一位事业有成的中年人士，近几年来，他越发觉得身上不自在，肩膀和腰腿酸痛不已，难受到晚上难以入眠，而工作繁忙的他，只能第二天拖着疲惫的身躯继续拼搏。刘先生其实一直很关注自己的健康，但是体检查不出大毛病，他便带着一肚子问号来找苏州慈济门诊部中医科的叶威廷医师。

在问诊过程中，刘先生详细交代了个人生活。他除了酸痛和失眠之外，每天上半身莫名出很多汗，胃部也常常胀气。由于工作需要，应酬较多，烟酒不离手。叶威廷医师检查过刘先生的舌苔和脉象，再结合刘先生的描述，判断其为湿热体质。

戒酒保平安

叶威廷医师首先建议刘先生尽量不要碰烟酒，因为酒助湿热，不利于症状缓解。叶威廷医师还轻拍了刘先生的啤酒肚，说：“您该好好管理身材了，湿热、失眠都可能引起肥胖。而肥胖影响美观只是其次，更重要的是增加糖尿病、前列腺癌、膀胱癌等大病的患病风险，而且您也已经进入心脑血管疾病高发的年纪了。”

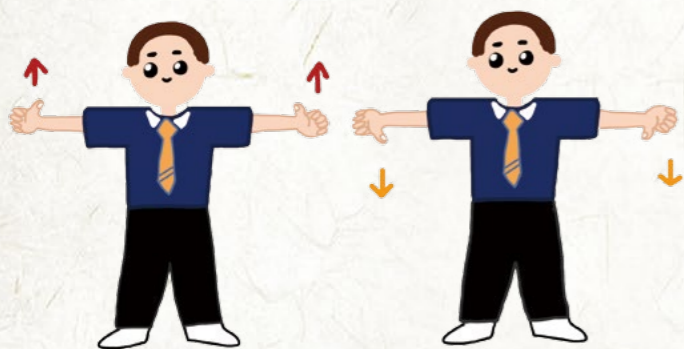
刘先生认真听取叶威廷医师的建议，并按照医嘱服用中药。三周后，刘先生明显感觉肩膀和腰腿像卸下大包袱一样轻松，晚上也因此安然入睡。



衲履足跡

医师有话说

叶威廷医师提醒广大上班族，上述刘先生出现的腰酸背痛、失眠、胃胀等症状，都容易发生在上班族身上。除了保持良好生活习惯以外，平时每工作1小时，可起身做一些简单的健身操：



1
向两侧平举手臂，并大拇指上翘，坚持5秒后，大拇指朝下，以此反复做几次，拉伸手指到肩膀的肌肉。

2

坐在椅子上，双腿并拢抬起，先自然放置双脚5秒，随后脚尖竖起朝上坚持5秒。



3/1~2 《农二月·初八至初九》

善恶天平

【静思小语】善念淡薄、恶业愈重，善恶天平将往恶的一方倾斜沉沦。



全身都是慈济细胞

“只要知道哪里发生灾难、有苦难人需要救助，而我们走得到、做得到，就会用心去做，这不仅是基于人道精神，也是作为一个人道团体的责任。”三月一日与志工谈话，上人表示，慈济在台湾、到海外做人道援助，从来没有任何目的，只是依照佛陀教法行菩萨道，然而慈济行事有必须遵守的方向和原则。

“我一辈子与人无争，从来没有与别人争过；与事无争，从来没有特别说要争什么利益，只有人道救助的脚步从不停歇；与世无争，但我有所坚持，有我自己的方向。”上人表示，自从发心修行，就必须照顾好修行方向，清楚哪些事可行、哪些事不可行——向来皆是带着慈济人行菩萨道，教人去做利益社会大众的好事，尽自己的责任。

“除了慈济事要怎么做，其他的事我都无法说也不会说。几十年前，我自己的师兄弟来精舍，在小

书房里对我说：‘我看你全身都是慈济的细胞。’这就是我的生命，但是这个生命需要靠外面境界的养分来滋养。”

“慈济会有今天，是五十四年前起了那一念，带动起多少人的同一念心，点点滴滴、心心念念都是为了救人。”上人述说，慈济在克难中起步，慈善基金是靠日存五毛钱点滴累积，慈善救助的经验也随着时间累积；早期的每一个慈善案例，自己都亲自投入，从每一个受助家庭、每一位受助者的生活状况，了解当时人间社会所需，不断地加强、改进慈济的慈善救助方式，从济贫扶困，到协助送医，以及后续的关怀和补助，加上心灵辅导和陪伴等等，期盼能帮助困苦家庭从根本拔苦。

随着慈善救济经验累积得愈多，发现许多案例是“因病而贫”或“因贫而病”，故在花莲市成立诊所，更进一步感受到花东医疗资源之匮乏，因而筹建花莲慈济医院。

“我与人谈话，说的都是慈济、都是感恩。或许我就是为了慈济而来的，如果没有慈济，不需要我在世间。”上人谈到，近期为莫桑比克受灾、贫穷的苦难人劝募，要为他们展开慈善援建行动，一经呼吁，已有五十五个国家地区的慈济志工与善心人响应。台湾的爱心人多，响应者众，然而此举最重要的是呼唤人人提高爱心，这也是一次机会教育。

“和世界上许多国家比起来，生活在台湾是很有福的，这是因为人人造福而得福。总是希望人人观念正确、思考正向，如今社会祥和、平安，我们要感恩，知福、惜福更造福，在不影响生活的情形下，点滴积存帮助人的力量，五元、十元、一百元都可以，互爱互助。”

反省、忏悔、行动

三月二日志工早会，上人叮咛大家，面对这波新冠肺炎疫情，与其害怕、恐慌，不如转一个念头，反省自己，提升一分爱心、善念，斋戒茹素，不再造杀业，也阻绝病毒从动物传播到人身上的因缘，在戴口罩、多洗手之外，多一层健康防护。“期待人人增加一分爱心，提高一点智慧，反省过去的错误，思考未来的方向；确认方向正确，

就要采取行动去做到。”

“近几十年来，社会变化快速，人心愈来愈不知足，不顾一切尽情享受；过去的单纯善良之心，守旧、守善的观念已经淡薄。善念淡薄、恶业愈重，善恶天平往恶的一方不断倾斜，人心愈往恶的一方沉沦。我们要有所警觉，守护好这一念，启发爱心、培养慈悲喜舍的精神；不只关心人、爱人，也要关心生态、爱护世间的生物。”

人人提起“天良”

聆听志业体主管同仁报告一周会务之后，上人开示：“大家都很注意目前这一波新冠肺炎疫情，人人自危，都很紧张。紧张又如何呢？必须赶快自我反省，改进生活行为；虽说众生共造业力、共受业报，所以必须由天下众生由衷反省、忏悔与改过，但若不从自己做起，岂能呼唤、带动他人？求人须先求己。”

上人叹言，要求人很简单，然而皆是为普天下而求，此时不断地呼唤着人人斋戒、茹素、忏悔、祈祷，究竟有多少人听到呼唤且愿意去做呢？即使近在身旁的人，是否能真正有共知、共识、共行？彼此能合心，才有力量向外推展与带动。人心



3/3~4 《农二月·初十至十一》

谨慎防范，乐观以对

【静思小语】外境愈是艰困，心要放得更宽，不能再让心灵受困。

慈悲为导航

“无形病毒防不胜防，引起恐慌。然而心愈慌乱就愈看不清方向，必须静下心来，‘慈悲为导航’，让迷失的心回归正向，提起慈心、悲念，为人间造福祉、为苦难众生付出，社会才能安定又幸福。”

三月三日志工早会，上人叮咛，为善要勤行，带动人人发挥爱心，聚爱、聚善；还要不断向人呼吁，持斋、持戒，减少杀业。只要多一个人觉醒，就让昏暗无明的世间多明亮一分；不要让人心愈昏暗，迷者愈迷。

“有呼吁就会有响应，不论多寡，总是看到有人响应，就感觉多一分安心。所以我们不要放弃，期待声声呼唤，让大众听见了，唤醒人人的清净本性，都愿意响应茹素救地球。马来西亚慈济人不仅响应茹素，还有一天两次的祈祷，我看着很安慰；中国大陆的慈济志工也定时虔诚祈祷，并且为人送素餐；英美等国的慈济人也陆续回应，就地推动持戒茹素，带

动虔诚祈祷。”

上人叮咛，平安的人要发心，为不平安的众生虔诚祈祷。“人人都可以当导航者，点起向善、觉悟的明灯，一人接引、带动多人，不断地将人心点亮，如同在茫茫大海中，点起一盏盏明灯，以慈悲为导航，让每一艘迷航的船都能平安靠岸。”

一切唯心造

聆听志业体主管同仁报告中国大陆疫情，以及各地慈济人的关怀行动，上人表示，现在全球人害怕感染新冠病毒，其实心灵的无明比病毒更可怕；因为人心无明，才会随着欲念造作业力，长时间累积沉重的共业，所以现在业报现前；唯能以心对治，别无他法。只怕即使灾祸临头，人心的觉悟仍不能抬头，对于道理不知、不识，而且不肯力行，继续制造业力而愈渐沉沦。

“期待人人能知、能识，最重要的是能身体力行。《华严经》说：

假如无法会合，即使人人都知道现在应该这么做，但是各有“我”的观念与想法，就无法合力成事。

上人叮咛，此时此刻，要把“我”归于零，与众人会合心力，才能成就永恒。就如地球环境被严重破坏与污染，天空破洞、青山流泪，谁能补天、谁能护山林？还是需要靠人人敬天爱地，提起人人的“天良”，回归清净的本性，改变生活行为，才能补天、护大地。

“最近的感受真的是心急如焚，就如亚马逊雨林大火，如何扑救都没有用，只能让它烧尽了才能熄灭，但是森林也消失了。总而言之，又急又悲，忧悲难言，无法讲，说话很难入人心。这波疫情可能要持续一段时间，病毒随着交通不断扩散，很令人担心；只能一再告诉大家，此时人力难为，只能尽心力，而且要用行动表达我们的虔诚心。”

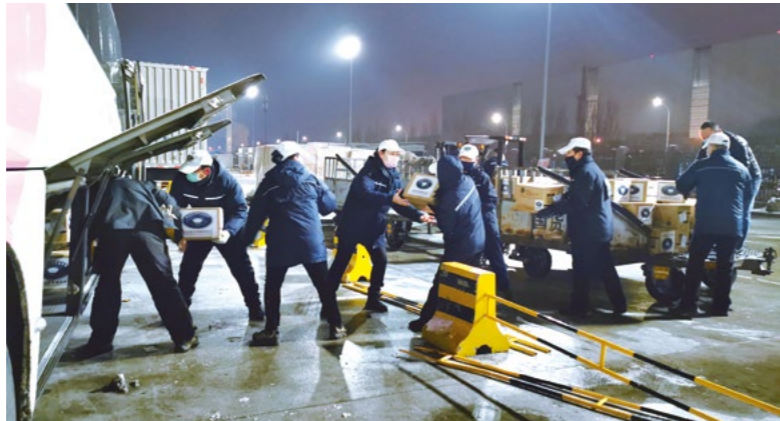
“但是只靠我一个人在呼唤，近处有人听到吗？远处又有多少人听到？需要人人共同出声呼唤，如同在山谷中呼喊会有回响；人人发出正确的、和善的声音，让整山头都有回音，可以震动天地。”上人说，人心的无明可以结网，让人深陷其中无法自拔；善法也可以靠大家发挥智慧，结成珠玑瓔珞的宝网。法如珍宝，请大家善用科技传法，天天向亲友呼

吁，好话好好说、好文多分享，让亲友的群组变成传好话的网络，将善法、好话的“瓔珞宝珠”一一串连起来，也把人人的好心、好念、好行为串连起来。

上人教大家“护己、爱地、爱它”——爱惜自己，爱护大地，也要爱护一切物命，就算是小蚂蚁，也需要珍惜与保护。人心若是自私，凡事我行我素，一念贪心起，破坏自然环境毫不留情，大自然也会反扑，非人力能阻挡；所以人要谦卑，要保护大地，降伏贪欲，力行环保。慈济环保回收再制已有成效，需要大家不断倡导，并且善用已经研发出的环保产品推动资源回收分类，否则总是说环保的人多，真正响应的人少，再如何倡导仍起不了效用。

上人期待大家发大心、立大愿，虽然此时世间浊乱，也因此更需要菩萨从地涌出；要善用科技传讯，呼唤、号召十方菩萨。“请大家共同发心立愿，不然我真的好孤单！从电视新闻看到现在的武汉市，因为封城，整个城市的街道都没有人，我也觉得我好像独自走在空城里，孤单无奈的心情实在难以形容。只要我们心愿一致，有心、有愿，就有力；也许此时此世有这种种现象，就是需要我们提升智慧，共同完成使命。”

从海外采购捐赠的医疗防疫物资辗转空运到北京，慈济志工冒着二月低温，来到国际机场货运站提领一批医用手套，接力送上车运往医院。（摄影／刘毅）



‘若人欲了知，三世一切佛；应观法界性，一切唯心造。’三世一切佛与众生的不同，只在佛能觉悟而众生无明；一切唯心造，所以要多用心，否则这一念心永远被无明蒙蔽，对于道理不知、不识，就无法起身力行。”

上人说，世间小事不能轻视，微细的起心动念更不能轻忽，心念向善，行事一切如法，有益人间；心偏向恶，逆理而行，就有害人间。所以不断地呼吁斋戒，就是希望人人顺理而行，生活守规则。人心调顺、言行守规，则天地调和平安。

同仁报告中国大陆慈济人向大众劝募，各省市都有许多人响应。上人表示，无论发心茹素多久，都值得赞叹。现在中国大陆的确诊案例较为减少，但是大家不能掉以轻心，仍要请志工提高警觉，谨慎防护，带动人人自律，回归最纯净的本性良知，顺应天理。

“希望大家把这次的疫情当作

正向教育，更加合和互协，把‘粽串’绑好，彼此的联系要更紧密、讯息传达更通畅；利用此时‘藉事教育’，并且藉事练心，把人人的心力汇聚起来。”

上人教同仁们代自己向各省市慈济人表达关心与祝福，感恩大陆慈济人在这段时间的勇敢付出，希望大家持续保护自己的身心健康；各省市慈济人的动员，人力、物力都要做好统计与整理，收录在慈济大藏经，从每一笔数据，都能显示慈济人用菩萨心，尽心尽力为公众无私付出。

时代的使命

上人与访客谈防疫，感恩在国际间有许多发心的企业家把握因缘付出，协助筹办防疫物资，联络运送等等，将物资送到最需要的地点、给最需要的人。像是中国大陆也有慈济人勇于承担，在人人闭门不出的时候，

到机场领出防疫物资，送达最需要的单位。

“要有大使命：‘我不救，谁去救？’当然要先把自己照顾好，必要的防护都做好再行动。否则一切物资运输都断绝了，当地气候还很寒冷，站在医疗第一线的人缺乏御寒衣物，若也病倒了，如何照顾人？防护做好就不用怕，再说，担忧、害怕又如何？很可能愈担心、愈害怕，变成心理病态。要振作起来，正因为很担忧，才要更笃定方向，踏实地把该做

的事做好。”

上人表示一向都是这样鼓励自己，在很忧心的时候，就更努力吸收营养、培养体力，要用充足的精神体力面对困难；外境愈是艰困，心要放得更宽阔、更乐观，不能让心灵受困。“要乐观以对，但必须谨慎，这就是在这个大时代，我们要保持的态度；该做的事还是要做，而且人与人之间的感情要牵得更紧密，慈济人的精进心也不能就此涣散，要彼此关怀与鼓励，继续往同一个方向精进。”

3/5~6 《农二月·十二至十三》

靠自己想通

【静思小语】人生总是善恶拔河，重要的是自己的抉择。



调和心灵，调和天地

三月六日，上人与资深慈济人谈话，表示大家一路护持慈善、医疗、教育、人文建设，也亲自投入国际赈灾、推广静思人文出版品等等，这几十年来不断地付出，脚步未曾停歇；天下苦难多，所以慈善救助行动永不止息。

上人指出，人生有生、老、病、死之苦，而现在有疾疫流行，不

只是人体正在承受病苦，气候变迁、灾难频起，大乾坤也生病了，世间有形之物都有成、住、坏、空，包括生育万物的地球。其实人体生病、大乾坤不调和，都可以用方法医治；最怕的是人的心念常在生、住、异、灭之中起伏不定，一旦心念偏差，心理状况不佳，心灵生病了，不仅难以治疗，还会连带影响生理，或是做出伤害天地人间的行为。

“虽然感染新型冠状病毒的患



3/7 《农二月·十四》

明与迷之间

【静思小语】在纷扰世间保持静定，不该做的事情不越界；明与迷一线之隔。



常住师父们即将前往全台各会所带动祈福、关怀志工，向上人告假。（3月5日）

者，初期症状不明显，难以预防，所以人人自危；但只要把自己的卫生管理做好、口罩戴好、常洗手，公共区域容易触碰的地方如门把，常常清洁消毒，多注意、多小心，就可以降低受感染的机会。”

“虽说要勤洗手，也要珍惜水资源。水是大人的大生命，也是大地的大生命，动植物缺水都无法存活；大乾坤缺水也会造成灾难。”

上人说，大小乾坤要调和，世间才能平安，所以需要人人共同用心维护；心灵要调和，还是要多精进闻法。目前为了防疫须避免聚众集会，大家可以利用网络开读书会，和法亲相互分享闻法心得；也可以透过手机传送慈济新讯息给会众，请大家上慈济网页了解天下慈济事，并且鼓励人人斋戒茹素。

上人谈到这波疫情发生之前，多位马来西亚荣董与家属返回精舍

相聚，其中有一位年轻人要结婚，宴请五百多桌，而且是素宴。年轻人的父亲是大企业家，起初听了觉得为难，认为用素食宴请宾客会让人感觉诚意不足；年轻人就说，结婚是喜事，却要让许多动物因此丧命，桌上一盘一盘都是动物尸体，反而更不好。父亲被他说服了，照他的意思办，结婚当天有近千人来祝福，大家欢喜庆贺；年轻夫妻把礼金捐出，并且把捐款收据拿给宾客，藉机会向大家介绍慈济，有不少人加入会员。

上人说：“这也是度人的方法。我很赞叹这一对年轻人，他们很有福，而且能够把握因缘，不因为结婚而杀生，此举不只是救生灵，还能度众生。”上人也请在座的弟子们珍惜师徒之缘，以及同在慈济的法亲缘，护持法脉、开展宗门，道心精进不退。

建立典范形象

聆听清修士分享心得，人人都发愿承担如来家业，上人甚感欣慰，鼓励清修士们，在人群中建立起第一代静思清修士的修行形象，接引更多有志一同的人投入，在茫茫苦海中驾大慈航，自度度人，为大众指引方向。

上人说，常住与清修士都是发心立愿，走出无明小家，回归清净不染的如来家，即使清修士仍是在家形象，但是身着清修士制服，既是对外树立清修形象，也是自我提醒：自己是身心皈依于宗教的修行者，虽然身在人间、做人间事，但是不受人间的无明浊气污染，要照顾好一念心。

上人叮咛，“清修士”在佛教修行团体里是新的身份，第一代清修士更要建立起新形象，而且是典范形象。“在修行团体中，本就有修行者应负的使命，要名副其实。大家虽然清修，但也投入人间，所以称为‘士’；居士是居家修行，清修士是居住在修行团体里，且不忘天下大事，

尽管世间纷纷扰扰，但是我们的心要保持静定、清净，这就是修行。”

“人间苦难多，我们就是要在这么苦难的环境里修行，若脱离苦就无所谓修行了；但要有清楚的思考，人我是非来到我们的面前，就一笔勾销，不让无明烦恼进入我们的心。虽然对年轻人来说，一笔勾销，谈何容易！就是不容易，才要修行，明与迷只是一线之隔——身处迷茫的社会环境，我们的心能够清清楚楚，不该触犯、沾染的事，都不能有一点点越界，心不受丝毫污染，这就是清修士应该具备的修行功夫。具有这样的特质，就能在不同的环境里发挥良能，而且来去自如。”

“观世音菩萨有三十二相，大多数都不离在家相，是为了投入人间的方便相，但是以在家相在人间修行，是比出家修行更不简单，因为必须时时自我提醒、照顾好心念，不让外境的无明烦恼入侵。现在你们身穿制服，把清修士的形象建立起来，让大家慢慢认知，看到穿这身制



清修士思浩呈常住师父们在全台各会所与志工互动的图文记录。(3月7日)

警觉但不恐慌

海内外慈济人每月精进日，过去都在各地会所进行，透过向本会申请的机上盒即能连线，与花莲本会同时参与精进日课程；此次因为疫情蔓延，不宜聚众，今年度首场委员慈诚精进共修活动，三月八日首度在线直播，让慈济人在家就能参与精进研习课程。

上人对众开示：“现在深深感受到，平安最有福；人人谈新型冠状病毒色变，就怕不觉中感染。虽然会担心，但是担心又有何用？要让心平静下来，不要恐慌，而是要提高警觉，更深入思考师父时常说的‘共业’，这波瘟疫也是众生共业；业力无形无相，但是感受得到。”

佛典中有大三灾、小三灾，其中小三灾是刀兵灾、疾疫灾与饥馑灾，这是因为人心充满烦恼无明，人与人之间动辄起摩擦、争斗，造了沉重的业力，以致人寿不断减少，从人寿八万四千岁，一百年减一岁，减到

人寿十岁时，称为一减劫，小三灾就在人的平均寿命十岁时发生。

现在的医疗发达，人的平均寿命有七、八十岁，但是意外事故多，突如其来的灾祸总是让许多人丧失生命；尤其是动荡不安、战乱频繁、长久贫困的国家，国民平均寿命很低。上人教大家珍惜自己生活在和平富足的社会环境，要懂得感恩，不要动辄听了不好的话就起烦恼，与人对立、结怨，让社会人心不安。此时与过去不同，过去的战争是士兵徒步、骑马、拿刀枪对战，现在只需要动动手指、按下按钮，就会造成死伤惨重的严重战祸，所以更不能挑起人心的对立，否则造成的伤害更加难以收拾。

“造成疾病的新型冠状病毒再可怕，远比不上人心的病毒可怕，那一念恶心浊而毒，若一发作起来，不知道世间会变成什么样！所以要好

今年度首场委员慈诚在线直播共修，于三月八日上午七点开始，全球共三十个国家地区慈济人参与，视讯平台总浏览人次超过十八万。缅甸慈济人事先把道场打扫干净，认真拜经、听讲，也有志工在家连线共修。(摄影/Mg Pyae Sone·缅甸)



服的就是清修士，与世俗的形象有所区别。”

“你们是第一代静思清修士，要建立纯洁的形象，让人知道你们是投入人群方便修行。方便修行不可以方便将就，只是行事方便，但是内心纯洁不染，而且从言行表达出来。”

上人重申，并非每天闻法、诵经才是修行，能将平时吸收的佛法道理运用在生活中，而且事理相应，还能把心得分享给其他人，这样才能让人感受出自己的修行功夫。“就像现在志工早会，大部分时间都是师父们或清修士主持，我在里面听，也

很欢喜；虽然说的是人间事，但是人间事中有清净法，事中有法、法中有事，你们将平时听的法融入人间，用人间现象印证佛法，举佛法来譬喻人间事，让大家更了解如何用法开启心门、清除无明，让清净的法进入心灵，这就是闻法的利益。”

上人期许清修士们能自度度人，运载群生，不只是零零落落点起灯光的小船，而是燃起灯火的大船，在茫茫大海中引导周遭的小船跟随，或是牵曳多艘小船一起航行，让大众不再浮沉于苦海，这就是清修士的使命。

3/8~9 《农二月·十五至十六》

友爱彼此

【静思小语】人心病毒会造成难以收拾的伤害。要珍惜

现在的平安，善用祥和的空间，在人与人之间造福。



好地珍惜现在，还有给予我们造福的空间，让我们友爱彼此，要相互尊重、敬爱，善用祥和的空间、时间，在人与人之间多造福、多行善。”

趁着这段时间，静下心来思考：过去有没有做错事？待人处事有没有哪里不圆满？经过回顾、反省，若曾经有过错，赶紧忏悔、改过，还要发心立愿，尽己所能为世间付出。此外，还要斋戒、祈祷，期盼合人人虔诚的心力，让疫情早日平息。

“常教大家要闻法、要精进、要投入，法要听入心，心中有法，道理透彻了，面对境界时，就能沉着以对；不要只是干着急，畏惧、害怕、畏缩都不对，我们要挺起胸来，发挥智慧，呼吁、带动人人斋戒茹素，虔诚祈祷。”

上人一再叮咛，此时除了静下心来多读书、多精进，也要紧密地牵起法亲之情，彼此鼓励，相互分

享法益，增长智慧；此外，还要努力向亲友劝素，教大家发挥爱心，不要再造杀业，吞食无辜的生命，用茹素的行动表达内心的虔诚，而且要长久茹素，斋戒才能成就大福，消弭疾疫灾难。

在线相互关怀

上人对资深医疗志工说，疫情尚无平息的迹象，医疗院所管控严密，慈济医院为了保护志工，也希望师兄师姐不要进入病房区，可以在相对安全的外围，协助慈院向较不清楚防疫规则的病患和家属做卫教。

“虽然大家都很资深，进出医院当志工这么多年，常识、知识、智慧都足够，而且也经历过SARS那段时间，但是不能认为过去可以平安度过，现在这波疫情同样没什么好怕的，因为相隔十七年了，有许多细节会记不清楚，稍有疏忽大

意，就可能造成严重后果。所以要用严肃的心态面对，严格律己，自我保护。”

上人教大家平时做好卫生防护，也要加紧做好心灵防护，透过大爱台或网络闻法；可以运用网络视讯举办共修、读书会等等，法亲相互

鼓励持续精进，不要让道心松懈。

“觉有情，还要觉‘友情’，人间菩萨要彼此关怀，可以在在线问个‘早安’、‘你好’、‘平安吗’，利用这个时候，相互分享平时闻法的心得，大家多传法、多互动，旧法新知，点点滴滴滋润慧命法髓。”

3/10~11 《农二月·十七至十八》

常保心灵清净

【静思小语】静置混浊的水，让尘埃落定；过滤掉烦恼杂质，只留下清净法水。



提起爱心再出发

各国为阻挡新型冠状病毒传染，纷纷采取封城或限制出入境等措施，然而疫情发生两个月以来，不但没有趋缓，反而愈来愈严重，已在全球一百一十二个国家地区蔓延。

十日志工早会，上人表示，病毒传染范围扩大，人心难免惶恐害怕；要把害怕的心情，转为保护身心健康的想法与做法，把握时间提升慧命。惊惶不安的心，如同混浊的水中有许多烦恼的杂质，只要静置一段时间，让杂质慢慢沉淀，水就澄清了。

“过去总是随着欲念过生活，容易迷失方向，听不进道理、看不见真谛；而今大难临头，惶恐、紧张、忧郁，都没有用，好好把心平静下来，改变习惯，谨慎、认真过生活。”

人心的无明烦恼如同尘土飞扬，让人看不清前景、找不到方向。上人忧心此时无明风持续不断，不断有人造谣生事、传不实语，缺乏清净法水滋润人心，连《无量义经》所说“微滂先堕，以淹欲尘”的“微滂”都消失了，人心干旱，笼罩在无明风暴中，愈陷迷困。所以慈济人在此时更要吸收



今年度首场委员慈诚在线直播共修，于三月八日上午七点开始，全球共三十个国家地区慈济人参与，视讯平台总浏览人次超过十八万。缅甸慈济人事先把道场打扫干净，认真拜经、听讲，也有志工在家连线共修。（相片提供／贝宛如·广东珠海）



3/12~13 《农二月·十九至二十》

人间史实

【静思小语】用生命做好事，也要为后世留下值得流传的历史。

半世纪丰富史料

大数据项目团队报告进度，包括执行长办公室、信息处、文史处、宗教处、慈发处、大爱台等相关部门的主管同仁与会。

上人开示：“慈济刚开始只是凭着一念心，没有特别要做到什么程度、什么目标，总是认定应该做的事，做就对了。也因为做的是对的事，有愈来愈多人认同，用相同的一念爱心投入做事，让慈济从无到有，做出五十多年来丰富感人的慈济事。慈济人尽心尽力济贫助苦，付出无所求，这份爱心很可贵，很值得把每一件慈济人所做的慈济事记录下来。”

“这五十多年来，有这么多慈济人克服重重困难，做了这么多利益人间的好事，让许多苦难人因而改善生活，感人的事很多。因为人，所以要发展事；因为事，所以需要数字。常说我们‘信己无私，点滴不漏’，要有实际凭据。”

上人叮咛团队整理好影音、相片、文字资料，不只要有计算机档案留存，还要妥善留下最原始的纸本史料，或是转存到不易损毁的界面，可以留存千百年，持续不断地提醒后世、教育后人，此世曾经发生哪些重大灾难，有这么多孤苦贫病的人间苦难，而且有这么一群人人间菩萨以无私大爱救苦救难。

“人间有许多无常事，每一次都动员这么多志工，各地志工也会记录他们的行动，而且用心编辑成书。我们要把这些书籍妥善保存，列入史册。”上人感叹岁月不饶人，许多用生命做慈济的资深慈济人已经年老、凋零，但是他们的身影与事迹，可以经由整理，永久留存于慈济史册；除了整理过去的史料，也请同仁们用珍惜的心态，将各地志工不断回传的资料分类存档，而且持续整理编辑成有系统、有内涵的书册。

“我们是写史人，也是历史人，共同走过这几十年的慈济历史；趁着许多慈济人都还在，我们好好

甘露法水，让自心的烦恼沉淀下来，用清净法水滋养慧命；有水分滋润心地，让草木不断成长，才能挡得住无明风。

上人叮咛，外境愈是混乱，愈要把心静下来，提起爱心再出发。“请大家好好地调适心态，悲智双运，呵护大地、爱护生命。若能如此，遭遇这波疫情，也值得说感恩。”

疾疫灾是大教育

宗教处海外组同仁报告亚太国家地区慈济志工防疫应变措施，以及茹素斋戒推动。上人感动于土耳其满纳海国际学校师生真诚响应茹素，请同仁写信函回应，并且清楚列出联合国粮农组织的数据，建立“与地球共生息”的生命观念。“一天有二亿一千万条动物的生

命，因为人类的口欲而丧失；再深入想一想，为了供应人吃肉，平时要饲养多少动物，对环境造成多么严重的污染？佛教的观念就是共生息的观念，让生命自然出生、自然过生活。”

“并非要对不同宗教的人强调佛教的优势，只是要让人知道佛教戒杀的道理。其实不只是佛教观念，从环保观点来说，只要不刻意饲养动物，不杀生食肉，让各种生物自然消长，就能改善地球环境。”

上人期盼，从防疫期间到将来，要长期推动斋戒茹素，成为一股茹素的风气，借以净化身心，修心养性；吃正确的食物，保护身体健康，就是生活之道；还要维持传播好话、好方法的习惯。这次的疾疫灾是对人们的一大教育，请大家放宽眼界与心胸看待。



台中慈济人呈“慈善美展”作品。参展作者皆为慈济长年关怀的照顾户，期望藉由筹办慈善美展，为弱势朋友建立自信、反馈社会。（3月10日）

地用心考证，把历史留得正确。”上人期待主管同仁们合和互协，共同完成慈济大事记，将慈济的人、事、

物与历史脉络完整留存，流传后世；大家此时的用心与付出，也是值得记述的历史，人人都是历史人物。

3/14~15 《农二月·二十一至二十二》

开门就能见路

【静思小语】反覆纠结在过去的烦恼，永远会有打不开的心结。敞开心门，开门就能见路。



为什么非素不可

十四日，宗教处同仁报告亚太及欧美非疫情，以及各地慈济志工防疫措施与推动素食的温馨故事。上人强调，劝素是要劝吃荤的人吃素，否则支持推素行动的人都是原本就在吃素的人，愿意改吃素的人却寥寥无几，还是没有效果。志工费尽心力出去推动，却只能劝人吃几天素食，一星期吃一天素食、一个月吃两天素食等等，实在是徒费心力与时间，没有达到推素的目的。

“我们的推素行动，要让人知道为什么非吃素不可？只要吃素的人多，对地球环境的污染就能降低，要有明确的数据提供出来；还要让大家知道‘病从口入’，藉这波疫情而有所警觉，吃素保护身

体健康，要永久改变，不是只有吃一、两餐，或是吃几天而已，这样还是劝不动人，反而让人误解。”

上人说，活动设计要直指重点，说明素食与疫情、素食与环境，最重要的是素食与人心的关系。“人心污浊，以致大地、天空都污浊了。近年来我都会在公开说话的时候提醒大家，为了供应全球肉食，一秒钟要杀害多少生命？全球有七十多亿人，为了供应几十亿人的饮食，每年又要饲养多少动物？应该上兆了。上兆的生命为了人类口欲而被饲养、被宰杀，累积了多重的杀业，业力显发的时候，就是该‘逃’的时候了！”

“现在活动少，可以静下心来多思考，外在环境生态与人的心态有何相关？从过去到现在累积的错



静思书轩小志工刘惜宽
与上人分享推素心得。
(3月14日)

误观念与行为，造成如今的局面，是否人人都该忏悔？年轻人深入思考，多发表自己的心得，每天透过手机、计算机网路传好话给亲友，只要有人受感动，就发挥到净化人心的良能，劝素、劝善就会更快速、更有效。”

佛陀觉悟的境界

十五日，上人与清修士黄思浩师兄等人谈“宇宙大觉者”佛像，是用佛陀的精神理念来造像；学佛所学的是佛的精神理念，不要执着于经典文字，但是要合理合法。

“佛陀为什么会在虚空中抚摸地球？要从佛陀的一生说起。佛陀出生在人间，是一国的太子，在皇宫里、在父王的保护下成长，原本不知世间有苦。后来因缘际会出了城门，看见生、老、病、死的苦相

而深受震撼，让他深入思考。”

“悉达多太子虽然拥有不平凡的身份，但是在当时的印度大环境中，见到、感受到人间之苦；就算一生享尽荣华富贵，也要经历种种爱恨情仇，归纳起来都是苦。他想要寻找生命的真谛，想要找到帮助众生解脱的方法，才会立下志向、放下一切去追寻。历经几年的参访与苦行，经过一番静思，将无明烦恼一层层拨开，心灵已经很清净、很宁静。在某天凌晨，黎明之前，他的心与外在的环境都很宁静，在静坐中缓缓睁开眼睛，眼光与远方天空中的闪亮明星接触，那一刹那间，身心与宇宙合为一体，就此觉悟了。”

“所以说，佛陀在人间看见苦难，在人间修行，觉悟宇宙真理以后就超脱了，不再与世间的人事物牵缠；但是不忍众生，所以‘回入娑婆’度化众生。虽然他在人间，



▲ 数据劝素卡/凌宛琪绘图

但是他的心、意识是与宇宙合为一体，对于天地之间的道理无不清楚，所以尊称佛陀为‘世尊’，而‘佛陀’的意译就是觉者。”

上人强调慈济所造的佛像，不是要人来礼拜；造出“宇宙大觉者”的形象，是为了向人解说佛陀的人生过程、精神理念。“佛陀在人间成长、在人间见苦、在人间修行、在人间觉悟，已经跳脱人间烦恼的牵绊，再回归人间来说法；这也是清修士要学习的，脱离私情小爱，以无私大爱全然奉献，这也是佛陀累生累世的修行过程。”

上人叮嘱清修士用心探讨、了解“宇宙大觉者”的造像意义，除了在精进共修时可以对众分享，平时也要多互动，多分享自己对此造像的理解与心得。“这尊佛像是用师父的心得、理念塑造的，大家可以藉‘像’理解师父平时描述佛陀的觉悟境界。慈济也立宗了，你们

是第一代，不可不知宗门的由来，也不可不知这尊佛像的意义。佛陀的心念包容三千大千世界，‘心包太虚，量周沙界’，是佛陀大觉悟的心境。静思法脉勤行道，慈济宗门人间路；没有勤行道，体悟不出法的精神，所以要有精神理念，慈济人做慈济事，方向才会正确。”

随时为天下付出

上人与清修士座谈，肯定大家的用心，“法要传，就需要有心人来承担；我们在现代，能够接触佛法，也有方便的科技传法，要好好把握因缘。每一位都有每一位的长处、优点，所以请大家要重视自己、珍惜自己，发挥各自的长才，发心立愿，无不都是为人间。”

由凌宛琪师姊绘图设计的“数据劝素卡”，图画生动，上人赞叹师姊用心成图：“相从心生，每一

个人的心念不转，光是吃，就在分秒中造业；一天八万六千四百秒，每一天所造的业力有多少？每天全球就有两亿一千多万条生命因为供应人类吃肉而丧失。恶业从口出，病也从口入。”

上人叮嘱大家要“觉有情”，对世间有情，要贴紧佛陀觉悟之心。“人间迷茫在情缠，凡夫受私情所缠，迷茫难脱；很恭喜清修士菩萨，已经解脱了缠之情，离开了情的烦恼，只是为人间而担忧，担忧众生迷茫、天下灾难重重。因为担忧，所以我们要更用心，时时都准备着为天下人付出。”

“以你们的条件，在外面工作，待遇很高；回到志业体，虽然无法像外面有高收入，但是大家很甘愿，更难得的是有这分清修精神，为佛教而承担起佛法的清修形象，法脉二众与法门二众会合，四众俱全。”

“静思法脉、慈济宗门都不离开人群，为天下众生而付出。菩萨是在家居士的形象入人群，但是若以在家的身份投入社会，容易受污染；有一个很超然的身份——清修士，明文确立、显示形象，大家都会尊重，自然能守在界线之内不逾矩。”

上人说，去年十月为清修士授证，就是要确立清修士与在家居士的界线；典礼中，父母亲友皆来见

证，就等同送大家出家，只是大家还保持着人间菩萨相。大家感恩父母大布施，要真诚回报父母恩，用父母所生的身体利益天下众生，功德回向父母，也让父母以自己为荣。

“当然，我们自己修、自己得，不论有无功德，总是付出无所求，三轮体空——不执着于我是帮助人的人，不执着于谁受我帮助，不执着于我付出了多少、要求多少回报。天天皆是如此，守住我们的心念，守住我们的方向，一步一脚印，日复一日、年复一年；即使在人间留下的足迹，时间一久也会模糊、消失，但是我们自己心里最清楚，究竟有没有踏错脚步、有没有偏差？只要笃定方向，坚定往前行，后面的人就可以跟着我们往前走。”

“佛陀要正式开讲《法华经》的时候，有五千人退席，意喻五根不专，没有真正用耳朵听、用眼睛看，所以大家闻法要多用心。我拜师时，用心听师父叮嘱的六个字、两句话，这一辈子就做不完了。听法若有不甚理解的地方，还是要发问；听懂了就要深入体会。苟日新、日日新，每天都要不断地把烦恼去除、把疑惑解开，不能一直反复纠结在过去的烦恼，永远有打不开的心结。希望人人敞开心门，开门就能见路，踏实前进。”

3/16~17 《农二月·二十三至二十四》

转念间成菩萨

【静思小语】执迷不愿转念，简单的事也会变得困难。



正是心灵精进时刻

莫桑比克中部在去年此时，正因为遭受伊代气旋侵袭而深陷灾苦，许多国家的慈济人与当地志工会合，前往重灾区勘灾、发放与义诊；也因为受灾国家当中，莫桑比克的因缘较为具足，慈济将会合来自全球的点点滴滴爱心力量，在莫国重灾区雅玛郡进行慈善援建。这一年来，慈济志工的爱未曾离开，还有原本住在首都马普托的本土志工迁居雅玛郡，陪伴居民走过灾后困境。日前慈济人在雅玛郡举办风灾周年祈福活动，与居民将去年灾后的处境用戏剧生动表达。

十六日志工早会，上人分享：

“居民铭记点滴之恩，很用心听慈济人转述师父的话。他们在露天的黄土地上演戏剧，虽然没有道具，却能很贴切地演出风灾当时的情形——强风、大雨来了，太太要叫先生起床逃命，先生不当一回事，不愿起来，太太赶快逃出家门，最后先生不幸淹死在倒塌的房子里。太太很悲痛，幸好有慈济志工来安慰、鼓励她，用法开导她，接引她一起行善、帮助别人，让她见苦知福，从悲伤中振作起来。”

“即使生活穷苦，而且灾难偏多，莫桑比克居民还是保持单纯善良的心，在慈济人的带动下，双手合十向天表达虔诚，发挥爱心互助，令人看了、听了觉得很感动，感受到人性

的可爱。但是为什么许多人会表现出丑陋的形态、煽动的声音，让社会不平和呢？现在新冠肺炎疫情全球蔓延，正是要警惕、教训人们，静下心来好好地反省，调整心态与言行。”

上人说，与许多长期处于缺粮饥饿、灾祸不断的国家民众比起来，身在相对平安富足的好环境，要由衷感恩，并且起于行动帮助困苦的人，让人人都能平安度日。见天下众生苦，应知己身福，有福的人要多造福，为天下多祈福；要持续呼吁、带动茹素斋戒，并且鼓励大家多看好书、听法，外在的活动减少，心灵则要更加精进，不要慌乱偏向，要善用科技彼此关怀、相互勉励。

看见菩萨道在人间

“将近六十年前，我在慧日讲堂拜师皈依，是单独一个人，磕个头，得到一个法号，还有‘为佛教，为众生’的叮咛，这就是我终生的方向，几十年来匆匆忙忙、来来去去，足迹从不停歇；如今年纪大了，回头看来还是很孤单，虽说自从创立慈济，五十多年来做过多少事，有多少国家和慈济有缘，慈济人的足迹踏过、付出过，但是现在回头看去，还是觉得与拜师皈依时一样孤独。”

聆听一周志业报告后，上人对众

感慨地说，在大爱台《衲履足迹》片头，看到黄锦益师兄随师拍摄的片段，这双脚曾经踏过水、爬过山，跳过开裂的山路；如今这双脚为了更有力气走路，每天在精舍走廊绕行，心仍挂念着天下，挂念着法脉宗门的传承。

从同仁们的报告中，看见菩萨道在人间——英国慈济志工在丹尼斯风暴过后，前往灾区勘灾，协助无力清扫的住户清理家园，“蓝天白云”的身影，付出无所求的精神，与台湾慈济人一模一样。国际间的慈济人皆是如此，若是居住地发生了水灾、风灾，都是亲自走入灾区，卷起袖子、裤管协助清扫。

上人表示，慈济人力行菩萨道，而且能够持戒、守规矩，并非自己时时耳提面命，而是身在慈济大家庭中，人与人之间有典范带动，慈济人彼此互为典范，也可以相互提醒。很期待这分内修外行的功夫能够世代传承，让人从慈济人的服仪形象与言行，感受到慈济人的精神内涵。即使现在为了防疫，停止大型聚会活动，但是慈济人要如常精进，不能中断闻法、行法。

上人表示，刚刚听到洪静原师妹提到上人创立慈济以前，与三位修女论教，当时的景象又浮现脑海，记忆还很鲜明。“那个时代，凡事都很简单，自己什么都没有，但是看到苦难人，总是认为应该做的事，再克



英国中部埔域地区遭受历年来最严重水患，水位达一公尺以上。慈济人三月上旬启动救灾及打扫，协助受灾户复原家园。（摄影／王素真）

难、再辛苦，都是‘做就对了’，所以刻骨铭心。”

现在疾疫肆虐，即使有人力、物力，但是交通出入受限制而动弹不得；所幸慈济人遍布国际，在做好自身防护以后即刻动员。上人叮咛同仁

们把每一件慈济人付出的事迹仔细记录完整。“莫忘那一年——莫忘二千五百多年前的佛教起源，莫忘五十多年前的慈济在克难中草创，无论是佛教或慈济的历史，都不能忘记，并且使之世代流传。”

3/18~19 《农二月·二十五至二十六》

净口

【静思小语】净化心灵，不造作口业，也不吞食众生命。



做到了才能带动

“这次的瘟疫对全球人来说是一波大灾难，同时也是一次大教育，要靠清楚道理的人共同引导大家深入思考，并且有所改变。”上人表示目前倡导防疫，除了戴口罩、勤洗手等等，最重要的还是劝素。

“要让人听得进道理又做出改变，实在很简单，只是一张嘴就约束不了口欲。不过，我们不要怕困难，既然已经听懂了道理，而且有深刻感受，就发心立愿，从自己做起，再推及人人。”

上人说，慈济人自身茹素，还要带动家人，只要每个慈济人的家庭茹素，就有几万个家庭茹素；慈济人自己或是家庭做不到，要如何向外推动？所以

“非素不可”，自己克服口欲，才有力量说服他人。此外，倡导多洗手，还要多惜水，用小水量也可以把手洗干净，要教导有效又能节省用水的洗手方法。

最难净化是口欲

“青山流泪、天空破洞，是被人类破坏、丑化了，是因为人们想要追求快乐，随着欲念不断地造作恶业，只为了短时间的享受，没有想到长远的后果。”十九日，上人于四大志策会中对众开示，叹言人们进食本是为了维持生命、吸收营养以保健康，却放任口欲愈来愈深重，为了吃，一张口就吞食了许多生命，也吞没了好山河、好时光，更在不知不觉

中吃进了病菌、病毒。

现在为了防疫，教大家戴口罩、多洗手，上人说，洗手是怕触碰脏污、沾染病菌，其实人体最脏的应该是嘴巴，这张口吃尽一切，还会造作口业。“佛陀教导我们‘观身不净’，人身的确很不干净；观受是苦，苦受从何而来？根源在于心灵，是自作自受。但是许多人总是在不知不觉中造业，受了

苦报还不觉醒；灾难已经临头，可是我们的觉悟仍然无法抬头。”

“要呼唤出大众的觉悟，实在很难言，因为贪欲难消，最难净化的是口欲，还是为了这张嘴、这个无底洞在杀生，难以推动大众茹素。”上人期待各宗教共同一心，带动人人静心省思，发心持斋、虔诚祈祷；祈愿人心早日觉悟，改变生活习惯，让这波疾疫灾早日平息。

3/20~21 《农二月·二十七至二十八》

相分食有睹

【静思小语】人与人互爱、互助，人间就能安和乐利；人的心态健康，大自然环境就能健康。



回收再制，轮回复生

二十日，大爱感恩科技公司多位主管返回精舍召开董事会，上人肯定并勉励，团队研发制作的许多回收再制物品，都很精致且实用，而且是平易近人的生活用品，从而感受到团队的用心设计，也能够普遍流通，让人知道资源回收再制可以做得这么精致实用，借以推广环保回收的观念与方法。

上人表示：“许多物品从原料

制作完成，人们使用后旧了、坏了就抛弃，变成垃圾。经过环保志工用心回收、辛苦分类整理，由大爱感恩科技公司用来制作新物品，这也像是一个轮回复生的过程；因缘轮回，果报呈现，让大众对环保有共知、凝聚共识，还能共同力行，将被丢弃的物品回收再制，这是我们成立大爱感恩科技公司的目标与价值。”

上人说，大爱感恩科技公司研发、制作的产品，不是放在展示柜让人参观，是要在人间普遍实用的；环

保重在实践，必须亲近人群、融入生活，让人看得到、感受得到，才能确实推广。

“就如我们发愿当菩萨，却不入人群，要如何度众生？我们的同仁很真诚、很有心要做事，同心、同志愿，朝同一个方向努力达成使命；让他们研发的物品在人群中流通，有许多人爱用，也能提升他们的成就感，鼓励他们继续努力。”

“我们不是为了营利而做，但

是我们已经让回收物变成很有用、质量很好的物品，藉由上市流通，可以让它们大放光明，发挥良能。这是为了告诉大家，回收物很有价值，也是推动大爱，否则只是听到呼吁和解说，没有看到、接触到实际的物品，说得再多都是虚的。”

上人说，大地资源有限，所以要物命不断轮回再生，有质有感，期勉主管同仁们把握时间，脚踏实地朝正确方向积极精进。

3/22~23 《农二月·二十九至三十》

虔诚大忏悔

【静思小语】人心复杂，要明大是非；人心不明，要发挥大智慧；人力无法对治的事，唯有虔诚大忏悔。



疫情也是急灾难

全球疫情延烧，意大利、西班牙及美国的确诊案例激增，在一线救治病患的医疗人员欠缺防护装备，亦传出医疗人员确诊且不幸往生的消息。二十三日志工早会，上人不舍叹道，天天心都挂念着天下，也请常住、宗教处同仁与全球各地慈济人密切联系，问候平安，并询问当地疫情现况；陆续也接到来自不同国

家的求援讯息，询问慈济是否能提供医用口罩、防护衣等防疫物资。

“这也是一次很严重的灾难，过去不曾注意的口罩等防疫物资，现在变成抢手的资源，而且还是我们做慈善救助的重要物资。但是现在口罩等物资供不应求，若是境内有口罩工厂的国家，大多限制出口，以供应国内为主，所以真的是‘一罩难求’。”

病毒散布全球各地，各国自顾不暇，已难寻得多余的资源救急。



全球“一罩难求”，越南慈济人提供四百个手工制的布口罩给柬埔寨联络点，志工为住在铁路边的小朋友送上布口罩，并倡导防疫观念。
(摄影/洪文清)

各地慈济志工尽力制作布口罩，希望提供给一般民众做基础防护，尽量将医用口罩供应给第一线防疫人员。

上人并且教导大家，珍惜防疫资源，也要珍惜水资源，真诚互爱、疼惜万物。这几天看到民众到超市、大卖场抢购粮食与卫生纸等生活物资，可见人心惶恐不安；也请各地慈济志工安抚人心，此时有许多人外

出行动受限制，或是为了防疫尽量不出门，刚好可以静下心来精进。

“全球疫情严重，大家要用非常严肃的心态来看待，防疫措施也要严格做好，但是心要放松一点，多倡导好事，趁着这个机会重新受教育——这是一个让全人类受教育的机会，大自然在警惕我们，大难已临头，觉悟要抬头；大家真的要觉醒，不可再沉迷于欲望与享乐。”

3/24~25 《农三月·初一至初二》

大哉教育

【静思小语】瘟疫是大灾难，若能因此警惕人心觉醒，爱护天地与一切生灵，就是“大哉教育”。



向天忏悔，对地感恩

“这波疫情是大灾难，也是对

人类的启发，启发人人觉醒——灾难临头了，众生的觉悟要抬头，要仰头向天说忏悔，低头向地说感恩，感

恩大地的宽容，供应五谷杂粮、净水，让我们依赖大地生存；感恩大自然提供丰富的资源，给予众生优美的生存环境。”二十四日志工早会，上人呼吁大众，以谦卑之心面对天地自然，还要敬天爱地。

上人叮咛，要珍惜水资源。人需要水来养命，只要懂得节约，保护好大地的涵水能力，就不至于面临缺水危机。过去日常用水来之不易，大家都很珍惜；现在只要打开水龙头，就有干净的水可以使用，十分方便，却让人轻忽水资源有限而不知珍惜。

“与过去的人比起来，我们很有福，要知福、知足；现有的生活已经很好了，但是人心总是追求享受，好还要更好，所以对大地不断破坏、开发，贪欲愈来愈深，环境危机愈来愈高，灾难愈来愈严重。”上人说，感恩过去的平安，此刻更要用心慎思，收摄欲念、清除无明，以求灾祸平息。

云端道场，菩萨共聚

全美各地慈济人分散在各地会所以及自家，逾两千人透过网络视讯与精舍连线，和上人欢喜相见。上人说，虽然美国与台湾距离遥远，却可以实时在空中相见、交

谈，有福共聚在此刻，要珍惜、要知足。“有这样的环境和器材，可以把我的声音传到你们身边，听进你们的耳朵，但愿还能将师父说的话听入心，并且身体力行。过去都说随顺众生，但是现在我有话非说不可：我们有如此殊胜因缘共闻佛法、同行菩萨道，菩萨所缘，缘苦众生，现在正是众生最需要的时刻，我们必须起于行动。”

上人表示，听到各州慈济人回报的疫情现况，实为担忧；众生无明，开口动舌、举手投足都在造业，现在果报现前，灾难临头，更要心生警惕。要抬头向天忏悔、求饶，低头向大地说感恩，对人、对事皆感恩；感恩与忏悔，缺一不可。感恩、尊重、爱护众生命，与人和敬无诤，才能共聚福缘、凝聚爱的能量。

“只要弟子们与师父同心，人人相互勉励，师父就能稍微安心。大家让师父安心，更要自我安心，多劝一个人斋戒茹素，就能多一分安心；多一个人行善，人间就多一分平安。”

阻挡飞沫，封住恶口

马来西亚慈济人分散在五千六百个点，有的在慈济道场，保

防疫升级、避免聚众，慈济新加坡分会二月起取消例行活动，三月十五日首次举办在线半日精进课，演讲者于静思堂录像直播分享，志工们在家连线共修。（摄影／陈柔洁）

持安全距离整齐端坐，有些是三、五人在师兄师姊自家，透过网络视讯和精舍连线与上人见面，报告当地疫情。

“我们有幸生在这个时代，能开辟空中道场，共聚云端的灵山会；只要打开心门，运用网络连线，就能在云端会合起来，回归佛世时在灵鹫山的灵山法会。”

上人也提醒大家，在家透过连线听法，与平时到会所和大家一起精进的差别，在于在家容易分心，“有连无心”“无心可连”，就连不上佛陀的灵山会了。所以只要连线，就要自我提醒：敬佛如佛在，要如同在两千五百多年前，佛陀座下闻法般恭敬、专注，恒持此心，就永远都在灵山法会中。

此时人人都戴口罩防止飞沫传染，上人说，戴口罩掩住口鼻，也要封住恶言语，要说话就说好话、讲好事、传善法；非礼勿视、非礼勿听、非礼勿言，谨言慎行，静下心来好好精进。

“感恩你们把师父的话听入



心，也在生活中运用，更感恩你们有心连线，此刻约有万人在在线共聚，我很安慰、很满足。但是各位不是为了师父满足才做，是要为自己造福因、结福缘。感恩大家与师父同心，虔诚祈求天下平安，但愿这波疫情赶快平息。虽然我也很想念弟子们，不过只要你们精进，我就安心，祝福家家平安，人人身心健康，法喜充满！”

主动付出，稳定社会

全球疫情延烧，上人挂念弟

子，海外慈济人也思念上人，遂安排各国慈济人透过网络视讯，在空中相见。印尼慈济人向上人报平安，上人肯定郭再源师兄等实业家志工主动向政府表达，若有需要愿大力支持防疫；取于社会，用于社会，就是大爱与大智慧者！

“既然有这份心，在国家、社会很需要的时候，政府还没提出请求，就大力支持，这就是智慧；你们做得对，将爱心以实际行动表达出

来，会让人很安心，对整个社会有很好的影响。预防胜于挽救，付出力量帮助国家社会稳定，企业也能稳定发展，还可以让全世界看见印尼如何安度疫情，做了良好的示范。”

上人叮咛，印尼有四大志业，请师兄师姐照顾好同仁，要多关怀法亲，用手机、计算机联络与问候；聚众的大活动暂停了，但是菩萨的“觉有情”不能中断，要相互勉励，共同精进。

3/26~27 《农三月·初三至初四》

真正的生命价值

【静思小语】把握时间为人间做好事，把生命运用得很有价值，就是最爱惜生命的人。



大自然的提醒

二十六日，菲律宾慈济人透过网络视讯向上人报平安，并且报告菲律宾疫情现况。上人开示：“面对天地自然，人很渺小，就像须弥山对小蚂蚁。现在为了阻止疫情恶化，许多活动暂停，连战争冲突也停止了。所以，这波疫情对人类是福还是祸？我认为大自然藉此机会提醒人类，是一次对人类的大教育。”

“就如你们所说，繁荣的马尼拉都会区里，平日总是车水马龙，政府一声令下封城、人员禁足，所以一眼望去，街道无人、静悄悄。不只是菲律宾，许多国家、城市都是如此。据说从太空看地球，这几天的天空是最干净的。所以说，只要人人静下心来，把烦恼清除，身心安定，内外的境界都能清净明朗；蓝蓝的天、绿绿的山、开阔的海，恢复地球的自然之美。”

“人类造作种种祸端，污染天空、破坏地球，业力深重。众生共业的灾难临头，病毒笼罩全球，业力可怕，也提醒我们应该反省、忏悔，要戒杀茹素以表达真诚忏悔。”上人认为全人类若能因为这次瘟疫而受教育，真诚忏悔与改变，这次疫情就是“大哉教育”——过去总是动着脑筋想要赚钱，争名夺利；面对看不见的病毒，财产再多、地位再高，都毫无意义。大家要多思考、多反省，真正的生命价值，在于能够运用这条生命，为人间做多少好事。

上人说，菲律宾的慈济志业始于马尼拉，这二十多年来慈济的人道援助足迹遍及偏乡离岛，而且像近年来大型赈灾后，慈善志业在各地落地生根，如马尼拉近郊几个贫苦人多的市镇，地震之后在保和岛、海燕风灾后在奥莫克市及宿雾等地，都已经带动出精进的本土志工。

昨天从大爱台看见奥莫克市的大爱村，有一群年轻志工就地照顾贫病残老，上人欣言，原本海燕风灾后搭建简易屋，是希望帮助受灾户在等待重建的短短三、五年内，有遮风挡雨的栖身之所，想不到这些简易屋至今安然稳立，居民安居乐业，这片土地也即将建设学校。

上人说，目前在线的多位师

兄师姐，都曾经领众投入海燕风灾的急难救助，甚至可以说是拚着命守护灾区，并且持续关怀、帮助居民。现在看见他们的生活已经稳定，当年的孩子长大了，还能在村落里帮助老人家，投入慈济发放，每一位都是彬彬有礼、形象亮丽，相信大家也深感欣喜，心血没有白费，这几年的付出很有价值。

“过去辛苦，现在也不要懈怠；过去所做很有价值，认定这是对的，现在更要认真去走，对的事要认真去做。”上人鼓励已经将事业交给下一代的师兄，现在要把志业放在生命的第一位，把握时间勤精进，把生命运用得很有价值，是最爱惜生命的人。但是志业不能只靠自己做，志业重担需要大家共同分担，还要不断地招呼人一起来承担，力量愈大，就能让愈多苦难人得到翻转人生的机会。

菲律宾有许多靠劳力工作度日的贫苦居民，因为防疫政策无法出门工作，中断了生活来源，需要及时救助。上人鼓励菲律宾慈济人尽量发挥爱的能量去救助，若有需要，本会必大力支援；只要大家有心要做，相信在菲律宾当地也会有人发挥爱心，慈善力量不虞匮乏。“要自我祝福，永远都是有福人，有余力可以帮助人；要让多一点人觉醒，多造一些福，挽救这一波灾难。”

3/28~31 《农三月·初五至初八》

伸出手做好事，
张开口说好话

【静思小语】口说好话，传达爱的声音；伸出双手，付出支持的力量，为天下人做天下事。

动物也会恐惧

“动物和我们一样流着红色的血，它们有知觉，与我们一样贪生怕死，也有意识、有灵魂。不论是否信仰佛教，其他宗教也谈灵魂、意识，若是为了口欲恣意伤杀生灵，人没有爱心，如何获得保佑？”

近日只要有慈济人、志业体主管同仁、各地访客来到精舍与上人见面，上人就把握机会“劝素”。二十八日，上人与慈济科技大学主管谈到，以佛教观点看人与动物，都是依各自的因果果报在六道中轮回，动物也是众生之一，有其业力与业报，并不是生来就是为了供给人吃的；人为了吃肉而饲养、宰杀，就与众生结恶缘，造了杀业，造业就要受报，这是一定的道理。

“佛法没有说信佛就能得到保佑，而是看众生自己。若是满心烦恼恶念，所作所为损害、扰乱世间，自

造恶业就要自受恶报。佛陀教导众生平等，皆有佛性，所以我们要平等尊重一切众生，包括动物。尊重它，就不要杀它、吃它，否则动物被人类用不人道的方式饲养，养到一定程度就被宰杀，它们也有惧怕、怨恨、想要报复的意识。”

请大家要听话

三十日，聆听一周志业会务报告后，上人开示，每个人的口一开，要说好话，传达爱的声音，才能让人间祥和；每个人的一双手，要付出支持的力量，才能圆满利益人间的好事。

“据统计，全球有超过八亿二千万人在挨饿，为了活下去，有粮食可吃就很庆幸了，还能分别好吃、不好吃，挑拣自己喜爱的才吃吗？应知粒米、滴油来之不易，感恩大地的供应，让我们今天饮食不虞匮乏。”

“过去教大家吃八分饱，省下

菲律宾限制聚众，各种商业交易停止、工厂停工，平时靠打工赚取微薄工资的穷人断了生计；针对这股失业潮，慈济人展开发放，首波于三月下旬在奥莫克致赠白米与口罩。（摄影/Amos Matugas）



二分帮助人；如果地球上七十多亿人口中，粮食充足的大多数人，都可以省下二分，就能帮助这八亿二千万人不挨饿。”上人强调，教大家省下二分，其实只要节约用度、不浪费，就有足够的资源补足缺乏之处。

上人言，从过去到现在，一再向大家述说的道理都是一样的，但是感觉能听入心的人并不多，虽然也有无力感，但是担忧天下的心情，驱使自己非说不可，要求大家非听话不可。“请大家莫忘我、莫忘我说的话，这都是为天下、为世间好，为你好、为他好，所以非素不可、非善不可、非用心不可，请伸出你的双手做好事，张开你的一张口说好话，时时刻刻都要多用心。”

安定社会人心

印尼慈济人透过网络视讯，向上人报告，印尼自三月初出现第一例确

诊个案后，慈济人与实业家即刻动员筹集防疫物资；目前医疗防护用品已经发放到一百八十五所医院和十七处政府机构，努力建立全面防护网。

上人开示：“看到大家平安，我很开心；更感动的是各位不仅很有福，更有慧，自动自发向政府表达要为社会付出，真正是‘取在社会，用在社会’，为国家社会注入一股安定力量，安定人心。你们方向与重点掌握得很正确，得到大众的肯定与赞叹，我也以你们为荣。”

上人提到前几天与菲律宾慈济人视讯连线，听他们报告要赶紧进行安贫工作，让因为工商业活动停摆而失业断炊的贫苦人，得到暂度难关的粮食与物资，把浮动不安的人心先安定下来，不让社会因此动乱。印尼也曾经有过类似经验，请大家加强慈善济贫，关心低收入户是否受疫情影响更陷困境，照顾他们的生活。

●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
FAX(0512)65162885

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

南开长江西道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
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
FAX(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
FAX(0571)87827477

四川

成都慈济联络处

成都市金堂县淮口镇
金堂工业园区临波路165号

TEL(028)84989891

洛水慈济服务中心

四川省什邡市洛水镇
通济路洛水慈济服务中心
TEL(0838)8701332

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号双子座大厦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3楼
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
FAX(0593)7997939

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

广州佛山松岗联络处

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

厦门创新城店

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

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
八卦一路鹏益花园
1号群楼104
TEL(0755)22380860

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

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



小作者付学静（十二岁）的话

“我像这个小女孩，外面已被新型冠状病毒肺炎感染，空气中布满了毒气，可我依旧舒适的待在屋里，感受不到外面的任何事情。我觉得我非常幸福。”

吃素就是对地球母亲深深的爱！我们全家用吃素的方式来爱护我们的生存环境。

这次新冠疫情来袭，就是我们伤害地球母亲酿成的苦果。人类一直贪婪地向大自然索取，吃掉和我们共同生存在同一个星球的其他生物，而所有的生命都有生存的权利，都有灵性和感情。这次疫情是动物对人类发出的警示，也是地球母亲生病的信号。我要尽自己的力量去保护地球母亲，保护这片蓝天，保护纯洁的水源，保护我们赖以生存的环境以及和我们共同生活的动物朋友。

相信这份对地球母亲的爱一直扎根在每一个人的心底深处，只是一时被蒙上了尘埃，等待着被唤醒。



撰文/本溪真善美志工 摄影/陈静

疫情挡不住“环保爱地球”

二〇二〇年新春，由于爆发疫情，辽宁本溪志工虽然各自居家隔离，仍坚持在家做环保物资的回收分类。三月十九日，凛冽的北风裹挟着雪花，七位志工做好防护措施，又一次走出家门，坐公交车来到溪湖河西公租楼，进行一次环保大清理。

公租楼的居民大都是失独家庭，备受失去儿女的苦痛煎熬。感同身受的志工尚丽，希望这些居民能从羁绊中走出来，带动他们“人人有事做，事事有人做”。

公租楼一楼有一间闲置空房，她挨家挨户倡导，号召大家把废弃或闲置物资放在家或一楼空房，近三个多月积累的可回收物资越堆越高。这一天，四位失独家人和一名爱心人士也一起参与行动，大家心怀共同的目标“做环保，爱地球”。

每一个人都干劲十足地做物资分类，经过两个多小时的清理打扫，房间变得整齐洁净。虽然很累，但每个人脸上都洋溢着幸福的笑容。失独家人同声说：“做环保对大家都好，干净了家庭还能做善事，心里也清净，以后只要有时间就参加做环保，做事就自在。”