

慈濟

2019年第08期 总第77期

准印号 /S(2019)00000279

内部资料 免费交流

撒下

「主题报导」

希望的种子

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目



生命的教育

|| 社·论 ||

八月份，慈济志工为孩子们安排丰富的营队生活。其中慈济大学学生与四川青年志工所组成的青年志工队，从华东苏州一路走到了华西大凉山。

在苏州的“儿童潜能开发营”，台湾慈济大学何蕴琪主任与青年志工，将“行孝、行善、环保、创新”融入了课程中。一开始青年志工发现，面对的是一群娇宠的小皇帝。但是透过课程的逐步开展，青年志工利用孩子们的好奇心，了解与关心外界的世界。其中“运送物资到四川”的游戏，培养孩子们同心协力、互助合作，还关照到四川凉山的孩子，思考能为他们做些什么。孩子们自己动手做的卡片，承载着满满的祝福，行善的种子在心中萌芽，让这些本来以自我为中心的孩子，感受到付出的快乐。

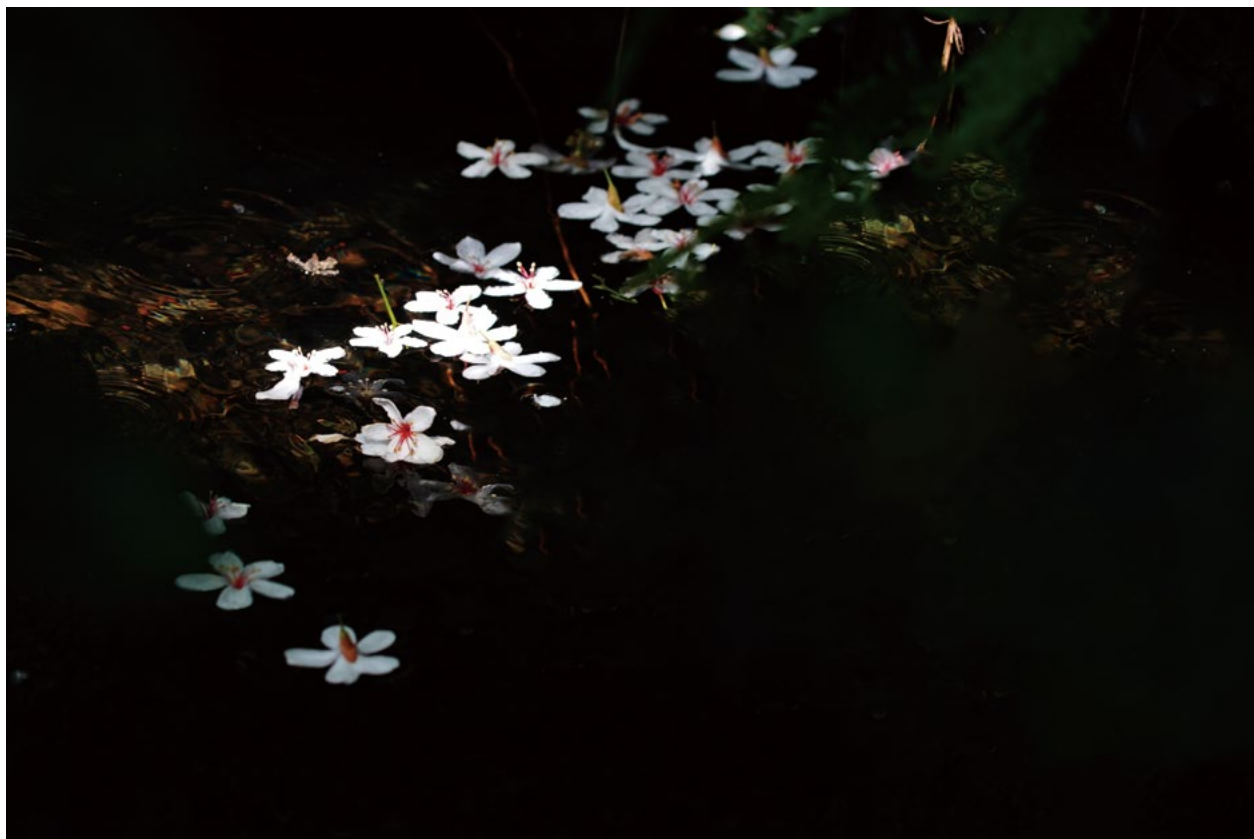
大凉山“希望萌芽乐学营”，一方面为大凉山的彝族孩子们，带去来自全世界的关怀；一方面也让大学生们体会，偏乡地区孩子学习不易，借此见苦知福。大学生们自己设计互动游戏、故事阅读、影片欣赏，甚至还有卫教知识讲解。哥哥姐姐们还带来了来自各地小朋友的祝福，让凉山的孩子们知道世界很大，还有很多人在关心着他们。来自彝族的大学生阿的

几牛，随着青年志工从苏州一路来到家乡。她期许老家的弟弟妹妹们：“希望他们勇敢，坚强一点，哪怕是家里面再苦再累，自己也要坚强，读书才是真正的一条路。”

漳州与昆明举办“儿童环保人文营”，对应当今的环保议题，让环保观念从小开始。在水立方这节课，当孩子们得知，人类可用的水资源只有相当于一个小瓶盖，都十分着急。而地球被塑料垃圾淹没，甚至动物胃里头都是塑料的情景，更是引起孩子们的同情心，纷纷发愿要好好做环保，才不会无家可归。

四川的“大爱亲子营”则创造环境，让亲子们有机会互动，讲师向琼就是亲子班的受益者。向琼以前随时可以数出孩子十多项的缺点，看不到孩子的优点，对待孩子很严厉，因此亲子关系冷漠，她的情绪也开始失控。五年前受邀参加慈济亲子成长班，向琼从此变得越来越开朗，教育理念和教育方法有了改变。“有爱的陪伴及教育滋润下，我和孩子关系改善了。孩子很优秀，初中拿奖学金，在学校愿意去帮助有需要的人。现在有很多的家长和以前的我有一样问题，让我们一起用爱来陪伴、赞美孩子，用乐观心情来迎向灿烂的阳光。”

■



摄影/许俊吉

— 证严上人 · 静思晨语 —

修福增慧

维护善念，启发爱心，
闻如是法、说如是法、行如是经，
所做一切，入八识田，
消除烦恼、增长智慧。



回忆成册 人间藏经

回顾历史，更需要戒慎虔诚，作为现代的启示与教育；生活在天地之间，要如规、如矩、如法，敬天爱地才能聚福缘。

证严上人 主讲 编辑部整理

讲于二〇一九年六月三十日至八月十三日

今年六月、七月行脚，出门三十一天，期间与慈济人有一百五十六场温馨座谈及开示，主题就是“莫忘那一年、莫忘那一人、莫忘那一念”；半世纪以来，台湾哪里有灾难，慈济人及时启动，不约而同往同一个方向，几分钟内就到达现场；无

论内心有多痛，总是勇敢地展开双手去抚慰苦难人。

大家共同回忆，彼此见证，一段段拼凑成真实的历史；一场场地听，很丰富也很悲凄的过去，更感恩那一群人的投入，闻声救苦，无尤无悔付出。

今年是九二一大地震二十周年，

当年强震刚过不久，慈济人即从地涌出，一大早天未亮开始供应热食、物资，从近而远，像涟漪一圈又一圈扩散；紧接着一连串急难救助，快速地为受灾居民安身、安心、安生活。

考虑到不能让受灾居民长久住在帐篷中，赶快建立组合屋，让他们至少能度过三年、完成家园重建。借地、设计、动工，全台慈济人动起来，钢架一个人扛不起来，两个、四个、六个人一起，就能搬得动。女众不只跪着铺地板，也勇于爬上屋顶锁螺丝，晚上就席地而睡。

一段段故事，听了实在舍不得，但也替大家那一段的生命感觉很有价值、很赞叹。当年的组合屋大爱村，户外有小桥流水、绿化景观，十二坪的小屋还有三房两厅隔间，卫浴设备及厨具准备齐全，入厝的时候跟大家说：“屋宽不如心宽。”房子虽然窄小，但宽心就能度过难关。

接着为五十一所学校建设“希望工程”，并非已经有足够的资金才去做，而是不忍心让孩子在帐篷里上课，高温难耐，也难以抵挡风雨，而且孩子的学龄有限，不能耽误。

今年六月在台中静思堂，一群毕业自希望工程学校的年轻人来分享见证，二十年前，他们曾经在帐篷里上

课，后来搬进新教室，继续学业；如今在社会上有所成就，承担责任。看到他们，就觉得很欣慰。

很庆幸我们灾后及时付出，幸好那一年援建这么多所学校，也幸好有这么多慈济人，才有力量做这么多事；否则只靠一个人有心，也没有力量。

若没有及时投入赈灾，以及搭建大爱村、援建希望工程等中长期援助，如今也无法有“那一年”的回忆，与一群志同道合的慈济法亲结深缘。无私助人的行动，起于一念心，这是最重要的，希望大家恒持初心，把握时间，不断地开拓、提升生命价值。

若非过去分秒不空过，也无法成就今天的慈济志业。“观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我”，分秒留不住，所以要把握着每一秒的“我”，让它留下历史的深度、广度。

分分秒秒连接起来，就是年年岁岁；回忆成册，就是慈济大藏经，“为时代作见证，为人类写历史”。回顾历史，更需要戒慎虔诚，地震有周期性，值得记忆的将它拿来当现在的启示，为年轻人做教育。生活在天地之间，要如规、如矩、如法，人人知法、不犯法，转物欲为善念，社会祥和乐利，敬天爱地才能聚福缘。请大家多用心！

慈濟

T Z U C H I

目录

社论

01 生命的教育

无尽藏

02 回忆成册 人间藏经

主题报导



撒下
希望的种子

08 希望起飞 凉山传爱

16 童蒙养正 撒下善种子

26 孩子 改变未来的力量

34 逗趣游戏传新知
亲子成长乐满怀

人间有爱

42 丽水新城里的一盏烛光

46 如常背后不寻常

54 李爷爷的圆梦时刻

人文教育

58 源头活水入百川

证严上人衲履足迹

63 [内容提要]:

- 照顾好“那一念”
对人要宽待，于己要“堪忍”。
- 尊重彼此
与天下人一起做天下事，不仅要自我肯定，也要相互感恩。

2013年4月创办
2019年第08期 总第77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

校对志工/才轩卓 蔡湛艺 慈晔
范盛花 李雁 虑秦 林思婕 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

读者信箱/reader@tzuchi.org.cn

准印号/S(2019)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：
大学生陪伴孩子们阅读绘本书籍，通过提升阅读能力使他们开阔视野，学会思考。摄影/边静

撒下

——主题报道——

——希望的种子——

每年暑假，慈济人始终致力于推动“生命教育”的实践，不仅契合大时代的脉动，透过孩子深植的环保理念，带动家庭甚至社会“清净在源头”，更不离“大爱”初心，期盼通过“儿童营”，使生活无忧的大学生能见苦知福并增长才智，同时经由课程学习及梦想构筑，让孩童能确立正确的人生方向，尤其期许身处大山的孩子有机会走出大山，实践自己的人生理想。



希望起飞 凉山传爱

八月初，台湾慈济大学师资培育中心何蕴琪主任带领两岸青年志工，来到大凉山为彝族孩子们举办「希望萌芽乐学营」，除了期待生活舒适无虑的大学生们能够见苦知福，也希望透过关怀陪伴，让身处大山的孩子们知道有很多人关心他们，也希望经由课程及梦想构筑，让凉山孩童能建立人生方向，有机会走出大山，实践自己的理想。

撰文 / 柯德桂、边静 摄影 / 边静、阿苦尔则



从四川成都到凉山州喜德县的路程漫长，历经八个小时的车程。不过彝族大学生说，这是她回家乡最快的一次，也是第一次有这么多人陪她一起回家。青年志工

阿的几牛：“平时都一个人拿着东西，还要各种转车，转到就可能一天，二十四小时都在坐车！”

“希望萌芽乐学营”营队原定在位于山上的乐武小学举行，却因连

青年志工与彝族孩子相处其乐融融，欢呼雀跃地留下最美好的记忆。摄影/边静

日豪雨，在安全考量下，慈济志工临时商借喜德县思源实验学校，当下赶

紧清理环境，布置场地及安排住宿。

以歌传情 快乐相会

来自台湾及四川的青年学生，在喜德车站迎接乐武乡中心小学三十六位小朋友。小朋友们在校长及老师的陪伴下，乘坐两个多小时的火车，从乐武乡来到喜德县。

每天只有一趟路过喜德往返的慢火车，是当地人们出行的重要交通工具。当地老百姓进出大山，到附近的场镇做买卖，孩子们到喜德县

小朋们在校长及老师的陪伴下，乘坐两个多小时的火车来到喜德县。摄影/阿苦尔则



城或者西昌市求学，都要靠慢火车通行。火车缓缓进站，出口处涌现农民和小孩，他们背着一袋袋、一篓篓的土豆、木头等农作物，头也不回地向前，脚步急促要去赶集。

“欢迎！欢迎！我们欢迎你！”小朋友一出现，大哥哥大姐姐唱着欢迎歌，孩子们带着腼腆的笑容，在大哥哥大姐姐手拉手陪伴下，一起前进往萌芽乐学营活动现场。

来自乐武乡的小朋友，很多都是第一次下山，他们将在这里参加三天二夜的营队。第一次看到这么多的陌生脸孔，神情闪烁，左顾右盼。经过路途中的互动，在报到处，年仅



十二岁的阿的木牛唱起彝族歌曲，以歌声来表达与大家见面的兴奋。

游戏让孩子体验把爱心物资传给需要帮助的人虽然艰辛但很幸福。摄影/边静

教学相长 互利互惠

“一比压压！一比一比压……”“当我们同在一起！在一起……”为打破孩子的陌生感及不安的心情，哥哥姐姐开始带着大家进行带动唱歌，拉近彼此间的距离。

紧接着大哥哥、大姐姐说明“小家运动会”游戏的规则及分组后，培养思考力及团队合作的井字游戏登场了。前方放着的井字，每组有三个杯子，每一位以接力方式放杯子，成直线、斜线，只要先完成一直线，或斜线，就是获胜组。

“准备好了没有？开始！”小朋友的速度快，但是尚未清楚方法，没有思考杯子摆放的问题，无法连成直线、斜线，在哥哥姐姐的说明后，渐渐明白游戏规则，加油声此起彼落，回荡在校园里。

接着，每位小朋友手上拿着一片垫板，要将一粒乒乓球以接力方式传递到前方的杯子里，运送中不能让球掉落碰地，小朋友小心翼翼地移动，走到杯子前将球放入，过程并不顺利，哥哥姐姐提醒大家赶紧讨论，想出最好的方法应对！小



青年志愿者教导小朋友正确的刷牙方法，并鼓励他们要经常刷牙。摄影/边静

朋友讨论后，再次上场，不久惊呼声传来：完投了！

游戏让小朋友体会遇到事情，是要靠大家团结一致集思广益来解决。哥哥姐姐以汶川发生大地震为例，说明社会上很多有爱心的人，有的人出钱，有的去发放物资，才能把伤害降到最低，让小朋友明白小小微薄的力量，聚集起来力量就强大。

游戏后来到阅读区，小朋友选了自己喜欢的书，静静地坐着，认真专注地看书。漫画图画书吸引着小男生阅读，童话故事书不管是男生还是女生都爱不释手。这次活动有两本书让孩子带回去，跟弟弟妹妹们分享，相信这是一种知识及爱的传播。

参与营队的小朋友都有一本阅读护照。“阅读护照可以记录心情、有趣的事、我最想谢谢……，可以

画你喜欢的花、动物，也可以写出你心里想的事喔！”哥哥姐姐认真地引导孩子们，小朋友们有的拿着笔沉思，有的东张西望不知所措。

“姐姐，我不会写字！”说完就哭了！“没有关系，你可以用画的！”这句话缓和了小朋友的情绪，大家安定下来开始写，开始画。队辅哥哥姐姐发现孩子们都很纯朴，和在城市中接触的孩子不一样，便讨论改变方式带这些小朋友，会后决定调整放慢说话速度，直接表达和孩子们互动。

乐武的小朋友们平日要帮忙干农活儿，教室内，姐姐在教导小朋友们正确洗手的方法。透过简单的教学，告诉小朋友预防感染要从正确的洗手方式“内、外、夹、弓、大、立、腕”开始，并养成良好习惯。

就读护理系的张洲航带着以纸制作的牙刷及嘴巴，教导小朋友正确的刷牙方法，并鼓励他们要经常刷牙。课程中也将新的牙刷、牙膏发给小朋友们，在营队期间，就可以落实日日刷牙的行为，养成良好的习惯。

有梦最美 筑梦踏实

大学生带着募集来的绘本书籍，分组给孩子们讲故事。让小朋

友们透过阅读，学会思考，提升阅读能力。

大哥哥、大姐姐说故事时间：“贝琳达喜欢跳舞，她去参加芭蕾舞比赛时，因为脚丫太大被淘汰。有一次，她听到音乐，情不自禁地跳起舞来，她跳舞的时候姿态优雅、脚步轻巧灵活，根本没有人注意她的脚有多大，就被邀请去比赛，成了一个完美的演出者。”

“长大我想开飞机！”“我要当老师！”“我要成为明星！”小朋友一一说出自己的梦想：教师、演唱家、钢琴家、飞行员、创作歌手。有梦想很好，要勇于前进，像

故事中的贝琳达，忠于自己，成了完美的演出者。

阿西小兵梦想是当一名科学家，因为觉得爸爸妈妈很辛苦，所以想发明汽车来帮助父母，不让父母这么辛苦。志工鼓励小朋友，要勇敢去追求梦想，途中或许会遇到挫折，或是因为别人眼光而无法继续执行，但不要放弃，要坚持自己的梦想，勇敢去追求。

彝族大学生阿的几牛鼓励家乡的弟弟妹妹要好好读书，要靠

大学生志工通过绘本给孩子们讲故事，让小朋友们透过阅读学会思考。摄影/边静



自己，要坚强，要勇敢，不要怕困难，一步一步实现自己的梦想，读书才是真正的出路。阿的几牛：“像我们农村的话，除了上课，放学的时候，都是在父母旁边干农活，所以从我的角度看，我更加希望他们靠自己勇敢，坚强一点，哪怕是家里面再苦再累，或者有再多的困难，自己也要坚强，读书才是真正的一条路。”

环保尖兵 从小训练

大家安静地看影片，影片中海龟快乐地在海里悠游自在。有一天，海龟生病了，科学家检查它的身体，发现它的鼻内插着一只弯曲的吸管，日积累月，已陷入肉里，取不出来，科学家用剪刀慢慢一段一段地剪，海龟很痛、很痛，眼泪都流下来了……

透过影片，让孩子了解保护地球环境就是要从日常生活中做起。“我们能为地球妈妈做什么呢？”“少用塑料袋！”“对！”大海是这群山里的孩子未曾见过的，但生活在同一片蓝天下，小朋友们也想要为地球妈妈做出一些改变。

问答后，大哥哥大姐姐说：“让我们来认识如何做环保，拒绝使用无环保观念产品，重复使用容器或

产品，维修使用保养，延长物品使用寿命，回收使用再生产品，减量少使用。”虽然孩子们的居住环境非常简朴，遇到的环保问题不多，但从小植根，有环保概念，知道环保的重要，更能保护环境爱护地球。

临别依依 祝福无限

川爱志工队从华东跨越华西，一路上从苏州到四川，收集了各地小朋友的爱送到凉山。孩子们表演杯子歌、写卡片、折纸鹤、唱歌影片，发起募集二手书的活动送凉山。他们想要告诉凉山的小朋友：虽然相隔千里，但希望祝福可以送达凉山，也希望凉山的小朋友们有勇气面对困难，平安快乐地长大。

凉山的孩子们收到祝福后，既开心又感动，把感动化行动，回信给两地的小朋友们，并将信折成纸飞机，要将感谢让飞机载到苏州、四川，谢谢那儿的小朋友。

“我曾梦想过回家后，就能大富大贵……”孩子们用彝语歌声回应遥远一方传递过来的祝福。

营队接近尾声，响亮的歌声传开：“文盲虽不合群，但也不要嫌弃文盲，文盲是暂时的，他们也有自己的价值，无法体现，喔！喔！喔！没有人是十全十美的，他们也



四川的赵铭泽小朋友传爱给凉山小朋友，自制信封并在信里写了鼓励的话语。摄影/边静

有很好的梦想”皮肤黝黑的阿的木耳唱出彝族孩子的心声。

阿苦美美小朋友分享：“很感恩师姑师伯以及哥哥姐姐们这几天的照顾，让我学习到很多东西。”

彝族小孩非常得纯朴，三天的相处，临别时依依不舍，大家心情

沉重，无不默默祝祷着：“亲爱的孩子们，不管未来生活是苦是乐，希望你们都带着满满的笑容及最坚强的那颗心，勇往直前，坚持勇敢的走出大山，走进自己的理想国度。”

这个夏天，有欢乐、有泪水、更有挥洒汗水留下的美好回忆。 ❷



童蒙养正 撒下善种子

在前往大凉山之前，青年志工先到苏州组织为期两天的「儿童潜能开发营」。营队课程融合行孝、行善、环保、创新四大单元为一炉。青年志工利用孩子们的好奇心，带领一群娇宠的小王子小公主了解与关心外界的世界。孩子们自己动手做给彝族小朋友的卡片，承载着满满的祝福，行善的种子在心中萌芽，让这些本来以自我为中心的孩子，感受到付出的快乐。

撰文 / 李丹、卓江欢、郭世兰 摄影 / 张秀英、刘柔伊、吴心逸

“接到这些孩子的第一天，我有一个强烈的感受，这些都是被娇宠的小皇帝。”上海志工柏亚云如是说。“营队第一天，很多家长还不放心，偷偷跑过来看，我告诉他们，安心交给我们。”

为适应孩子的好动、好玩、见识多等特点，整个课程都是透过娱乐游戏渗入，抽尾巴、穿越红军绳、趣味接力运气球等游戏。蓝天白云下，艳阳高照，苏州慈济志业园内，全场孩子们躺在地上笑成一

揪尾巴游戏分两组，团队相互保护，尾巴不能让对手抓到。摄影/张秀英



团，每个孩子的脸上都乐开了花，彼此间瞬时拉近了距离。

寓教于乐 轻松学习

小朋友开开心心玩起来，“拍拍打打打，反转，拿、放、打……”成都的青年志工以简单的口诀让孩子们记下动作，大家的手跟着节奏拍打着杯子，声音此起彼落，这是“杯子歌”。

这项目是让小朋友明白，音乐不是只能用乐器或唱歌的方式表现，生活周边有许多东西，能创造出好听的音乐。现场让小朋友体验一下，用随手拿到的杯子，手轻



敲，旋律出来了。小朋友对音乐敏感度高，学得快，一首歌很快就学会了。

另一个教室内，五人一小组，开展“创意棉花糖”的活动，需要每组组员运用固定数量的干面条、胶带、红丝线将面条立起来，把棉花糖放在最上方。“哇！倒了啦！快！快再接起来”比赛时，小朋友各自有想法，无法完成目标，经哥哥、姊姊的提醒，互相讨论后才完成。

棉花糖代表的是梦想，利用面条堆高需要小组成员共同努力，大

“我是一只北极熊”，让孩子体验生存空间越来越小的危机感。摄影/吴心逸

家互相合作将梦想越堆越高。“创意棉花糖”活动测的是创意，没有标准答案、团队必须去尝试才知道结果，结果没有对错，过程中团队要经过讨论，达到一个共识，才能快速挑战成功。

五位小朋友站在一张纸板上，当纸板周围面积越来越小时，他们互相提醒：“站稳、站稳喔！”这活动让孩子们体会，当北极熊没有



孩子们负重完成“行、卧、蹲”的动作，以体验母亲十月怀胎的艰辛。摄影/吴心逸

冰块可以站的时候，怎么办？地球、海洋遭到迫害，呼吁大家日常生活中一起来保护地球，减少垃圾袋使用量、随手关灯、省水等，环保从自己做起。

人文闯关的行孝体验，播放影片《爸爸的置物箱》，并以游戏来模拟妈妈怀孕十月，让孩子体会父母的爱与艰辛，呵护孩子成长的过程的不容易。

大哥哥大姊姊（青年志工）在小朋友肚子上绑着一个包包，教大家跨过障碍物、搬椅子、穿鞋、脱鞋，体验孕妇生活作息。这游戏小朋友们明白怀着宝宝的妈妈，蹲、跳、拿椅子，许多动作都吃力，历经十个月的辛苦，把小孩生下来，还要把宝宝养大，真是不简单。

成都学生洪滔业说，肚子束着一个包，要脱鞋、穿鞋子好难喔！走路的时候怕跌倒，向前倾、蹲下，非常不方便，父母养育儿女非常的不容易，我们应该要孝顺父母。

六年级同学的张云飞希望自己能够改变拌嘴的行为，从被动洗碗变成自己主动地去帮忙做家务，来报答妈妈多年来的辛劳，提醒自己时常反馈父母对自己的爱，做好自己的本分事，不让父母担心，并时刻提醒自己勇于表达爱与感恩。

杭州四年级小朋友潘炫昊还为父母创作一幅画表达自己的爱：最上面是520（我爱你），中间一个大大的红色心形图案，里面是美术字“爱”。左边 $1500-186=1314$ （一生一世），右边 $500+20=520$ （我爱

你）。I LOVE YOU!他还巧思做了一个航行在大海中的立体小船寓意“亲情的小船永远都不会翻！”

传递幸福给凉山

怎样把课堂所学的和外界的需要串联起来？青年志工们通过脑力激荡产生解决办法。台湾慈济大学大四学生郭宜珍，这次带着学弟学妹一起来上课，也把她体悟学到的

孩子们用海报把代表救灾物资的乒乓球运到另一处，体会救灾的不易。摄影/吴心逸



知识跟学弟妹一起分享。

她说：“这次到了华东，通过设计思考及应用DFC (Design For Change) 两套工具，带给华东地区的年轻人服务发展和创新的方式，并与他们合作带领这群儿童，让孩子知道何蕴琪老师提到的四大重

小学员们动手创作手工作品送给远在凉山的孩子，满怀爱的祝福。摄影/张秀英

点：行善，行孝，环保，创新。”

林人钰从台湾过来，这次承担营队的课务。通过人文闯关亲身体验活动：“运物资到四川。”因为最近四川宜宾发生地震。通过游戏让小朋友体验到四川灾区路途的艰辛。

体验活动是用海报纸把乒乓球运到指定地方。在过程中，代表物资的乒乓球让小朋友一直感觉会掉在地上，整个过程让人觉得非常紧

张。她说：“我们希望让小朋友觉得行善非常好，而且不分贫富都可以，但过程一定会有困扰。希望启发大家内心的那一念不管是大的善。”

“唉呦！又掉了”！“请注意！球在纸上，脚不能移动。”“为什么会掉，请大家讨论一下！”活动时，大家将球放在海报纸上，以纸托球，传到前方的杯子内，中途球掉下，得重来，在不断的重来后，团队开始想办法，分工合作互相帮助。

通过凉山生活图片的展示，孩子们了解到了四川凉山的地理位置、当地人文化习俗，以及凉山人平静欢乐的生活背后资源匮乏的实际情况。山里的大孩子早早地承担起照顾弟妹的责任，有些孩子因为没有钱交学费不能上学。在山里因信息闭塞，很多孩子终其一生不曾看到过外面的世界。

来自凉山的阿的几牛姐姐上台问大家：“凉山的同学不上课时在做什么，你们知道吗？”“帮助家里干活！”阿的几牛姐姐自问自答着。“手机、零食、金钱、筷子，你选择什么？”“凉山的孩子只要能有一碗米饭吃就行！”

“凉山的孩子上学必须走峭

壁上危险窄小的山路，小朋友你们上学呢？宽大的路！坐车！”来自凉山的几牛姐姐说着家乡小朋友的生活，小朋友们听到姐姐的分享后说：“那我能为他们做什么？”

透过带动DFC，让每个小朋友都能透过思考感受到自己也能改变世界。孩子们有的亲自拍摄了富有节奏感的杯子舞视频，希望能够带给凉山的孩子们欢乐。同学们还亲手制作各种创意手工贺卡，林筱焯同学从卡纸上剪下爱心，和伙伴一起做了立体的爱心贺卡，胡迪同学书法创作“福寿康宁”四字，潘亦丁同学负责粘贴贺卡的各片段，二人互相协作完成贺卡。

陆俊函同学带动小伙伴剪了形状各异的窗花，丁姝云同学制作的贺卡上写着：我想把爱心和千纸鹤送给你们，希望你们能够有爱、有希望，拥有理想驶向远方。在DFC孩童创意行动“传递幸福给凉山”的活动中，同学们希望能够通过自己的所见所闻给大山里的孩子们带去欢乐与力量。

贺卡中满满的祝福，希望山里的孩子好好学习天天向上，将来也能够来到大城市。通过行善的课堂让孩子们意识到将点点爱心汇聚，便能够使一份又一份的希望传递下



去，让爱与希望在大山深处扎根。

青年志工的担当与成长

此次活动从筹划到讲师，都是由慈大川爱慈青与大陆青年志工共同承担，营队服务过程中，大家彼此学习、相互帮助、共同成长。

来自山东临沂的三胞胎姐妹李明珏、李明珈和李明璇，二〇一三年因妈妈加入慈济，以前火爆的脾气变得温和，家庭氛围由原先的“吓人”变得轻松温和。妈妈“翻天覆地”的变化，吸引三姐妹走入慈济，参加读书会、环保、慈善访视等活动。

姐姐李明珏坦言没有走进慈济之前，自己是一个自私敏感的人，内心冰冷，对两个妹妹，只为自己着想，认为“只比妹妹们大五或十分钟而已，凭什么必须让着她们”。走进慈济后，冰冷的心开始暖化，小小的心开始变大，待人处事不那么计较，越来越积极向上，活泼开朗。

二姐李明珈对未来有很多的憧憬与设想，却没有做志愿者献爱心这一项。如今，慈济行善成为她生命中不可缺少的事情。步入大学，最开心的事就是通过面试与考核，加入了学院的志愿服务队。

三姐妹中年纪最小也是最内向的李明璇改变也很大。以前内向不敢跟外人说话。这次勇敢的承担课务，为孩子们讲语言课程。“虽然今天讲课不是很顺利，但迈出第一步，我觉得自己很勇敢。要继续勇敢面对一切。”她说：慈济每个活动都很喜欢参加。慈济就是无私奉献，用温暖的心灯照耀需要帮助人的心。

明珏、明珈一起担任营队的服务人员，两人配合默契，以真诚心爱护鼓励小朋友。第一天开营，有个孩子的妈妈悄悄告诉她们说，孩子不乐意来营队，总想回家。姐妹俩细心商量，不直接与他沟通，以免引起他对妈妈不满，决定多与他聊天。

看他在玩手机，以小姐姐的温柔“平常用手机玩什么”挑起话题，拉近彼此的距离，然后带着他和几个小朋友一起玩耍、讨论对营队的看法。整场活动，因为全班小朋友表现活跃，团队协调配合好，获得团队第一名。小组的全体成员集体讨论设计，排演而成的环保宣传片“爱山爱海爱惜一切万物”大获好评。

很喜欢笑的吉嘉明曾是江苏泗阳春蕾助学的孩子。他今年刚刚

高中毕业，这次承担青年队辅。小朋友都很喜欢这个大个子很温和的小哥哥。他说“儿童营给孩子们上课，自己学到更多。感谢台湾伙伴的教导和帮助”。

吸引他来参加儿童营的是慈济理念。小时候的他相信好人有好报，所以会去帮助别人。年岁渐长，感觉做好人太难了。认识慈济发现，无论是身边的师姑师伯，还是台湾的伙伴，一直在坚持行善。他说：“是慈济让我重新微笑。这

个世上是善有善报的”。

检验孩子们成果的节目精彩纷呈，传递幸福给凉山的杯子舞，安静祥和的大地和风，脑洞大开的创意环保剧，小朋友们透过激发潜能学习，懂得感恩、环保、孝顺、帮助别人及创新，更将这份爱心化成行动，相信爱的种子，正在他们的心中萌芽。

杯子歌音乐响起，孩子们利用手里的杯子拍打出整齐的节奏。摄影/张秀英



孩子 改变未来的力量

「我是泡沫，在地球上可以活一万年呢！」当漳州小学员们穿戴着由各种生活垃圾制作的服装，正在台上呈现短剧《会说话的垃圾》。八月连续五天的慈济暑期儿童环保人文营，分别在漳州和昆明两地如期举行，随着课程渐次展开，环保理念浸润着六十余位小朋友的内心，并化做行动落实于生活中。

撰文 / 摄影 福建漳州真善美志工



八月，虽已入秋，但盛夏的余威却还迟迟不肯退却，天气闷热得让人无处躲藏。气候的恶化，是大地母亲发出的病痛呻吟，也是地球妈妈给人类的警告。珍惜水资源、垃圾分类回收、茹素护地球等环保理念，成为慈济暑期儿童环保人文营的主要内容。

漳州讲师志工手拿地球仪，借由“水立方”之构造和设计理念，细心为小朋友讲解地球水资源的分布，当得知地球可饮用的水资源，

学员欧博睿讲解环保5R，并呼吁大家平常在家里要力行。摄影/杨玉桃



还需要与畜牧业、工厂等分享，到最后七十亿人类只有大概一个矿泉水瓶盖比例的水资源可用时，小朋友们都很着急。

“该怎么保护水资源？”讲师鼓励小朋友们学会与人分享水立方。小学员欧博睿马上学着与大家分享水立方的故事，他幽默风趣的语调、灵机的提问，让氛围一下子活跃了起来，小朋友的笑声一浪高过一浪。

学员陈泓宇说：“全球暖化，人类大量破坏地球，造成动物濒临灭绝，保护环境、保护动物，人人有责！”他决心从今天开始，不仅



从自身做起，还要把环保知识讲给家里人听，到学校也要跟老师和同学们分享，让大家一起节能减碳、保护地球！

垃圾有“心声” 大地环保促成长

漳州环保教育课上，讲师志工让孩子们看了许多图片，海鸟满肚子都是塑料垃圾，海龟受塑料绳捆绑的部位变得畸形。还在就读幼儿园的程奕量小朋友说：“因为人类有太多垃圾了！人类应该想办法解决，就是要做环保，人人都做。”

看了短剧《会说话的垃圾》，奕量虽然不会写字，还是把当日学

《会说话的垃圾》短剧，让大家记住了垃圾的危害及回收的价值。摄影/林丰亮

习的心得用图画表现出来。这让妈妈涂敏华很欣慰，也愿意每天帮忙用文字记录孩子口述的心得内容。

敏华很感恩这次营队给奕量带来的改变，在营队学习后，奕量知道行孝要通过具体行动来体现，所以每天早上起来就给妈妈捶背，还一边问：“妈妈舒服了吗？妈妈这就是行孝对不对？”

出门也会帮妈妈提东西，然后再次向她确认这是否是爱妈妈的表现。每到这时，敏华就会对他说：

“对！爱妈妈不是停留在口头上，要化作行动表现出来。”敏华还感恩营队带给孩子的环保理念，比如“环保5R”就可以消灭掉孩子可能出现的浪费行为。

寻找“精灵宝石” 守护蓝色星球

《精灵宝石》戏剧表演是贯穿昆明暑期环保营的主线，从第一天小组分配角色，第二、四天排练及准备道具，虽然时间有限，但种子老师和孩子家长的用心感染了大家，孩子们在舞台上发挥出巨大的表现力。

“精灵宝石”儿童剧是以两个孩子为轴心，他们为守护地球，在树精灵的鼓励下踏上寻找精灵宝石的奇幻旅程，旅途中他们了解，唯有节制个人欲念，并培养知足、疼惜万物的心念，才能破除束缚人类的魔咒，最终收集到八颗精灵宝石，拯救蓝色星球。

《精灵宝石》的戏剧排练，从开始看故事，再到孩子亲自扮演角色，孩子和家长借机更深入的思考人的欲望与大自然灾害之间的联系。看完孩子们的表演，很多家长表示要开始吃素，素食也是环保的重要方法，这就是教育的力量，一个孩子可以改变一个家庭。

张卢丽来自西双版纳，她去年带着儿子许溟垚参加第一次亲子营队时，儿子是营队中最顽皮、最不听话的孩子。营队结束后儿子变化很多，还会提醒家人要注意环保。今年的营队期间，许溟垚懂事多了，而且学会照顾别人。张卢丽也很认同慈济的理念，今年也成为见习志工，希望能把慈济带到西双版纳。

体验资源稀缺 身体环保很重要

游戏体验《北极熊的家》，每组小朋友与队辅妈妈组成北极熊家庭，各自站在一张海报上，当每组成员中，有人在生活中没有做到省水、省电、带手帕、吃素食等情况时，所站的海报就会被折叠起来，逐渐变小，直到最后，再对比哪组小朋友在生活中，落实环保最多。

通过这个游戏体验，小朋友切身体会到：随着环境不断恶化，如果人类再不落实环保行为，不仅北极熊，甚至连人类都将无家园可住。

学员潘子恒说：“今天我听北极熊的故事，觉得北极熊们太可怜了！因为人类没有爱护环境，使全球的气温上升，让北极熊都没有好的生活环境。所以我做环保，爱护地球，让北极熊有幸福的家。”

小学员廖铭辰说：“人类在



和北极熊们抢鱼吃，天气太热，冰融化了，北极熊也掉进海里上不了岸，最后被淹死了。我要在平时生活中继续做环保，做保护地球中的一员。”铭辰小朋友说到做到，当天晚餐，奶奶要夹肉给他吃，铭辰说，不要吃小动物的肉，这样他们很可怜，吃素才健康！

老吾老及人之老 行善行孝不能等

昆明暑期环保营的第三天，志工组织孩子们去敬老院关怀爷爷奶奶，对很多孩子而言是第一次。每位同学找到自己关怀的爷爷奶奶，为他们捶背、拍肩、擦护手霜，和他

志工用六张挂图介绍全球气候变暖已危及北极熊的生存环境。摄影/蔡萝雅

们做游戏，学习关心和抚慰老人。

担任队辅的王颖恺同学在帮爷爷按摩聊天的时候，爷爷说想家人了，他马上掏出电话，帮爷爷拨通后拿给爷爷。他回家后对妈妈说，“听着爷爷说不想待在敬老院想回家的时候，我特别难过，以后不会把爸爸妈妈送到敬老院，要一家人在一起。”

年仅五岁的王舒莲陪爷爷聊天，给爷爷细心地一点一点擦护手霜，送蛋糕后还主动喂爷爷，爷爷

吃得很开心。年纪尚小的她还不太会用语言来表达，但她用行动表达了她对爷爷的爱。

每次到敬老院都会为爷爷奶奶过生日，这次准备的蛋糕特别漂亮，孩子们围绕着蛋糕，面向爷爷奶奶唱起生日快乐歌，现场气氛欢乐喜庆。志工把蛋糕分好，孩子们

小学员向父母长辈奉上一杯“三心茶”，即感恩心、尊重心和爱心。摄影/苏颖

鞠躬一一递给爷爷奶奶，老人们开心的与孩子一起分享蛋糕。

敬老院的一天，不管是学员还是小队辅都收获满满，送出的是关怀，收获的是感动。他们都说回家要多陪伴爷爷奶奶，孝敬爸爸妈妈，知道行善行孝不能等。

茶道花道学人文 心灵环保启善念

志工藉由静思茶道期许小学员们能把“感恩、尊重、爱”落实

在生活中，向父母奉上一杯“三心茶”，即奉茶时怀存感恩心、尊重心、爱心。而饮一杯茶时分三次，一饮心发好愿，二饮口说好话，三饮身行好事。因此这茶也叫作“三好”茶。

简简单单的一杯茶，处处尽显静思人文、慈济威仪。小学员们都听得津津有味、学得认认真真，乃至当他们用稚嫩的小手奉茶与饮茶时，动作亦是很规范。

刘舒畅小朋友说：“我妈妈平时很爱喝茶，可是她没有像师姑这样泡茶，也没有这么喝茶。我在慈济学到了如何优雅地喝茶，我要教给妈妈，让她也优雅地泡茶、喝茶，优雅地喝茶就是尊重别人。”

志工分享静思花道讲究的真善美：“真”代表真理，“善”代表人性本善，“美”代表艺术之美。学习插花时，花材的使用以合时为宜，以少胜多，简单就是美。藉由分享，志工期待小学员们能够懂得“敬天爱地”的理念，并在插花实践中以和为贵，顺应自然，正如“一花一世界，一叶一如来”，天地万物皆融合在花器里。

双手托花齐眉高，发心默念“感谢天地众生恩”后，小学员们已跃跃欲试地动手插起花来。在志

工的帮助下，学员们一一创作出小品花作品，胡杨佳小朋友心里牢记“简单就是美”的理念，选择花朵不超过三种颜色，真的在她的作品中呈现了真善美。

漳州小朋友蒋璟源上了花道课程之后意犹未尽，回到家后又在练习，他跟妈妈分享静思花道，还说：“以后要常常用小花草，把家装饰得更加美丽温馨。”璟源妈妈非常开心，孩子通过一堂课提高了对美的认识与感受，这是她不曾想过的收获。

昆明女孩杨舒涵边落泪边说：“奉茶时想到爸爸妈妈对我的爱和包容，我以后要多陪伴他们、爱他们。这次也是我第一次上台表演，演一个小女孩，很开心，喜欢慈济，喜欢这里的课程，去敬老院看到老人们很孤独，以后要陪伴爸爸妈妈，不让他们孤单。”舒涵的爸爸杨跃林说他平时工作忙，陪伴孩子的时间不多，孩子来到慈济学会感恩，女儿长大了。

一杯茶，可以温暖人身；一朵花，可以柔软人心。慈济的人文就像一颗善的种子，播撒在孩子的心田，伴随着种子的萌芽与茁壮，终有一天，他们将长成一棵棵大树荫荫天下人。





逗趣游戏传新知 亲子成长乐满怀

四川慈济暑期大爱亲子营于七月二十七日——二十八日在淮口举行，活动中有茶道、花道、默契考验及亲子游戏等精彩课程，让家长们透过游戏感受「感恩、尊重、爱」的同时，彼此共同成长。

撰文 / 柯德桂、边静 摄影 / 边静、王红、柯德桂

家 长的工作、孩子的学业，让
亲子们在难得的暑假期间也
很难有时间静静坐下，互相沟通。
亲子班的课程设计许多让亲子们互
相完成、互相沟通的环节，为亲子
们创造更多互动的机会。

已是两个孩子母亲的讲师志
工向琼，对于两个孩子的教育方式
不太一样。向琼分享，以前的自己
随时可以数出孩子十多项的缺点，
看不到孩子的优点，对待孩子很严
厉，总认为他们还可以更好，因此

讲师向琼是慈济亲子班的受益者，她期许大
家一起用爱来陪伴、赞美孩子。摄影/王红

亲子关系冷漠，她的心情也开始失
控、焦虑、徬徨。

五年前向琼受邀参加慈济亲
子成长班，开始接触慈济，从此变
得越来越开朗，教育理念和教育方
法有了改变，也带着孩子一起参加
“慈济亲子成长班”。她学习到孩
子需要用智慧来陪伴一起成长。当
她把所学用在孩子身上，发现孩子
原来是这么棒，怎么舍不得鼓励他
们呢？

“如何当一个更好的家长，是
我要努力的方向。”向琼分享：“在
慈济团体爱的陪伴及教育滋润下，
我和孩子关系改善了，孩子很优秀，



初中拿奖学金，在学校愿意去帮助
有需要的人，能够成为孩子的父母，
我是幸运的人。现在有很多的家长
和以前的我有一样问题，让我们一
起用爱来陪伴、赞美孩子，用乐观心
情来迎向灿烂的阳光。”

“孩子，你知道爸爸、妈妈喜
欢什么？最开心的是？”“爸爸、
妈妈，你了解孩子喜欢什么！最开
心的是？”课程“默契大考验”
中，请亲子们把问题的答案写下
来，希望父母、孩子透过沟通相互
更加了解。

课程讲师唐永顺说明，默契大
考验透过游戏让爸爸、妈妈了解孩

母女俩互相了解，相互沟通，因为理想家
园需要每位家庭成员一起打造。摄影/王红

子心目中理想的家园，也让孩子知道
爸爸妈妈对孩子的期望，在相互了
解后，正向的教育孩子，打造共同的
理想家园，这就是一个家庭的观念。
唐永顺：“让我们从心来打造我们的
未来，让它更圆融更美好。”

茶道花道大学问

“插花、喝茶也需要上课，
真的吗？怎么教？”大家交头接
耳说着。“先把心静下来，心安定
下来，然后再动手做，若你的心烦



躁，剪花梗或花材是剪不好的，所以首先要稳定心情，花道的精神与特质则以和为贵，顺应自然。今天我们以满天星、小朵玫瑰花、羊齿等简单的花材插一盆花作为礼物，呈现给父母。花、父母亲、孩子就像三角饭团一样紧紧相扣，饭团能温饱我们的胃，花能温暖我们的心。”话音落下，现场安安静静，大家认真地插花。

骨科医师韩杰认真学插花，卷圈圈的手不听使唤地抖着，他说这比拿手术刀还难，不同的是能让心情放松下来，平时工作的压力很大，少有时间陪伴孩子，当孩子将自己的插花作品捧到他面前时，父子俩互相拥抱说感恩，他感动得泪流满面对着儿子说：“爸爸对不起，没有多些时间陪你。”

梓晗的爸妈要工作不能来，她默默地走到角落一人待着。不曾想，这时门开了，一个汗流浹背的男子，满脸通红、气喘吁吁的站在门口，梓晗的眼睛一亮，瞬间涌出泪水，在志工鼓励下，梓晗跑向前拥抱着父亲，父女俩泪流满面，说不出话来。

梓晗爸爸说：“工作的关系都没法陪伴她，今天是特别抽出时间来参加，虽然迟到但我明天一定

来，这是从小到大，我陪她最长的时间。”现场的父母及志工都十分动容，眼眶泛红。

“拿起烘培过的茶叶放入嘴里，嚼一嚼。”“好苦喔！”大家不约而同说着。茶道讲师带领大家认识茶的文化，体验品茗之乐趣。以茶入道，常保静思之心，用恬静的心念，看待世间万物，是这课程的最大特色。茶的种类很多，泡茶的方式各不同，静思茶道是“干式泡法”，茶叶是三义茶园的小叶红茶。

茶道讲师叮咛学员：“第一泡茶不用倒掉，喝茶之前先闻香，感受茶香。慢慢品尝第一口：心发好愿，第二口；口说好话，第三口：身行好事，这就是慈济三好茶，简朴美学观念且培养美学之身心灵涵养。”想不到喝茶也可以这么有智慧，可以体会很多的道理；从没想过喝茶也要心存感恩、尊重、爱，这是上课最大的收获。

游戏中学习 快乐中成长

活动中一个个不同的游戏登场，拉近亲子间的距离。“请小朋友站在两张椅子上，接下来请爸爸、妈妈小心移动第三张椅子，陪伴你的孩子往前走，脚不能落地！”“啊！对不起我太急了，我



想让你大步走，反而让你摔跤。”过程中家长小心翼翼陪着孩子，踏着稳健的步伐往前走。

“小朋友运用你的智慧，将面前的瓶子叠高，不要怕失败，可以重来！家长请不要动手协助，但可以先和孩子讨论怎么做会更好，环保心高度，让孩子体会任何事都要自己动手做，而不是依靠父母，让孩子运用智力、想象力、动脑发挥创造力。”语毕现场的家长和孩子认真的讨论。

垃圾分类投球游戏，让小朋友

孩子脚不能落地，父母们小心移动第三张板凳，陪伴孩子往前走。摄影/柯德桂

和家长认识环保，期盼分类的知识能够落实在日常生活中。大家一起来做环保，让地球不被污染，靠个人肯定不行，小朋友是新生代的主力军，透过这游戏能让他们认识环保的重要性，运用在生活中。“不对这是塑类的，这是可回收，纸类在哪里，在哪里啊？”现场孩子和爸妈辨识环保的种类，欢笑声、惊叹声此起彼落，幸福就在这一刻。



孩子和爸妈在现场辨识环保资源的种类，欢笑声、惊叹声此起彼伏。摄影/王红

亲子班负责人黄焰，改变以往的静思语教学方式，以玩游戏、说故事方式融入静思语，不再用教条式的教学。今天透过寻宝游戏，环保教学、互动陪伴及一起思考四个方法，让家长知道和孩子沟通是可以多方法多元性的，和孩子互动，以爱为出发点，爱要用具体的行动表现出来。

收获满满 付诸行动

两天的营队接近尾声时，司仪

说着：“请爸爸、妈妈轻轻闭上您的眼睛，让我们一起来用心回顾，这两天来您印象最深刻的画面。”这时孩子小心翼翼以虔诚的心，双手捧着茶，来到自己的爸妈面前，蹲下、奉茶，现场已有爸爸、妈妈忍不住，拿着手帕擦眼泪，爸爸、妈妈和孩子紧紧地拥抱说：“感恩您！谢谢宝贝！”现场尽是一幅幅动人的画面。

“爸爸对不起你！没有陪你，我会腾出时间和你一起长大！”心脏权威外科罗书画医师拥抱着孩子激动地说着。停了一下说：“我有两个孩子，一个是医院的病童，他们

正在和生命抢时间，很需要我，多半时间我照顾他们；一个是我的孩子，他生病，我告诉家人他是安全，没有危险性的，我请家人照顾他。生活中对孩子严格要求，甚至引发冲突。这两天的陪伴，觉得很愧疚，孩子的成长过程中我没有陪伴及参与，感恩慈济举办亲子营队，让我深知过去的已无法弥补，今后要把握机会陪着孩子一起成长。”

务农的陈校英是慈济志工，负责营队房间住宿整理，她暂时放下承担的工作，陪伴着九岁的女儿一起在亲子营队里成长，在营队里学到沟通、耐心的重要。和婆婆相处并不是很融洽，校英深知是自己不会用方法，今天找到了方法，决定把婆婆当成妈妈，回去要好好学习，认真下功夫做足功课，让家庭更圆融。

黄朝区是幼儿园副园长，两天的课程后，她决定将亲子营队所学“说太多的指令，不如自身做起的观念带入幼儿园，学习将别人的孩子，当自己的孩子来爱，决定以身作则，身教重于言教，把爱的教育传递下去。

来自台湾的黄韵宇、郭宜珍分享他们的志工之路。韵宇是在慈济家庭中长大，耳濡目染下，走上志

工之路。宜珍因为同学夜游发生严重车祸，让她惊觉生命就在那一吸一呼之间，要好好运用，而开始做志工。他们来自不同家庭，有着不同的人生故事，但都在做慈济。藉着他们的说明让家长知道做志工的点点滴滴，希望孩子也有机会在家长支持下参与志工行列，更希望家长们一起投入，一起做慈济。

孩子需要的不是父母帮忙解决所有的问题，而是陪伴解决问题的过程，家长在日常生活中认真找出孩子的优点，并加以赞美，能让孩子有自信，教导孩子同理心，培养孩子有能力去付出爱别人。

慈济志工陈校英陪伴着九岁的女儿一起在亲子营队里成长。摄影/王红



丽水新城里的一盏烛光

沈阳慈济志工以真诚心付出，用爱陪伴，以智慧关怀，温暖着丽水新城一颗颗凄苦的心。甚至到最后，苦既拔已，复为说法，离苦得乐！

位于沈阳市浑南新区南塔街道南大甸子村的丽水新城社区，是政府出资建房，然后低价租给符合标准的居民入住的公租房，目前小区居民有五千多户，这是政府面向贫困家庭，无力购房的人员提供的民生工程。小区居民里，五保户、低保户、身患重大疾病、年纪大的人员居多。

许多家庭为了照顾病人，家人不能去打工赚钱，没有收入，又要承担巨大的医药费；还有的独自生活，病了没有人照顾，靠政府低保生活等等，形成恶性循环。面对病痛的折磨，他们身苦，心更苦，这样的人生好似人间地狱。

“为黑暗的角落点一盏灯，在最凄寒的路上生一堆火。”沈阳慈济志工每周不停地关怀走访，在这些家庭最需要的时候，张开关怀的双手，除了提供生活的帮助，更有心灵的陪伴。

五十一岁的李明大姐，是丽水新

城社区第一个慈济长期关怀的对象。

二〇一七年，李明接受了乳腺切除手术，但术后患三期慢性肾衰竭，二型糖尿病、腹腔积液，腋窝淋巴结续发恶性肿瘤，将她的生命折磨殆尽。

早年她性情刚烈豪爽，号称东北女汉子，从不服输的她却输给了命运的捉弄。十年前与丈夫离异，婚姻破碎，只能与儿子相依为命，日子过得非常艰难。她整日为生计忙碌，却疏忽了对儿子的教育。

儿子因打架把人致残而被判刑入狱，孤苦无依的她每天打两份工缓解对儿子的思念。长时间超负荷工作，身子累垮了。病痛的折磨，加上思念儿子的焦躁，让她整日肝肠寸断，寝食难安，身心疲惫的她再也坚强不起来了。

二〇一八年六月，慈济沈阳志工路洪初次到李明家。起初李明不接受志工照顾，她说：“世上哪有不求回报的人，做慈善就是在作

秀，就是图名！”

志工从不解释什么，每周来陪伴关怀，与她聊慈济，肤慰并鼓励。曾经也是慈济关怀对象的马晓秋，以身说法，分享自己的遭遇，鼓励李明要坚强起来。

“曾经在人生最困顿的时候，受到慈济关爱，如今自己不但脱离苦境，还当了慈济志工，做别人生命中的贵人。”马晓秋说，“我重度肌无力，眼睛睁不开，视线只能看一米以内，但是在慈济志工的鼓励带动下，去访视，去打扫，去肤慰病人，自己反而越来越好了。”

马晓秋十分感恩沈阳志工高秀丽的陪伴，让她能一直坚定的走下去。“我能为别人付出良能，说明自己还有价值！我也是接受了慈济人的爱，再去付出爱，让爱循环。上人说‘施比受更有福’，虽然我比正常人更艰辛，但是，我内心收获很多，通过访视，长养了我的慈悲心。”

病情严重的李明，下肢严重水肿，皮肤也干裂爆皮，腹部积水增多，动一下都疼痛难忍。志工小心翼翼

曾经是关怀户的马晓秋（左）以身说法，以自己的遭遇鼓励李明要坚强起来。





李明日渐虚弱，在人生最后阶段，慈济人让她懂得了生命的意义。

翼地为她翻身，检查是否有褥疮；为她穿上衣服，等待救护车送她去医院复查。担架抬不了她沉重的身子，几个人搀扶她一步步挪动脚步，马晓秋弯下身子，一路搀扶着李明。

志工高秀丽耐心地照顾她，为她刷牙洗脸，让李明感动不已，终于拨开她心里的阴霾。“哥们，我如果好了也跟你做慈济。”豪爽的李明感激道。

从那天起，慈济志工与李明建立互信，成为了她的家人。李明大事小事都要打电话找高秀丽商量，志工路洪更像她的亲妹妹，为她洗头洗澡，她高兴地像个孩子。马晓秋以最恭敬的心九十度鞠躬，把每月生

活补助金递到李明的手中。李明也投竹筒，发好愿，希望自己微薄的力量，能够帮助到需要帮助的人。

遗憾的是，李明的生命迹象仍旧日渐削弱。在人生最后阶段，她很安详，面对死亡不再恐惧，她轻轻地说：“真想见见上人，能跟着师父做慈济。”

二〇一九年五月十六日，李明走了。她离开之前，特意找到高秀丽，想要捐赠大体，为医疗做贡献。虽然经过与有关部门沟通，李明的大体浮肿溃烂严重，不适合捐赠条件，但是她那一念大舍无求的爱，已经让所有志工赞叹与感恩。

志工不单单关怀身患疾病的困难家庭，也在小区陪伴孤寡老人，将慈善深耕社区，身体力行将感恩、尊重、爱的慈济理念带入每个关怀的

家庭，为小区播撒大爱种子。

很多居民受到启发，一位朱大爷开心地对志工说：“你们做得太好了，你们尊重老人，邻居都夸赞你们啊，因为你们的带动，他们现在会主动搀扶我下楼了。”

社区韩书记、居主任对慈济志工的所做所行尤为赞叹，他们表示非常认可慈济慈善人文关怀，让苦难的人走出心灵阴霾，这也是社区非常想要做，而没有人力去完成的事情。

“这个小区与其他小区不同，这里聚集的都是贫、苦、病、低收入人群，真的是需要正能量。”韩书记说。

高秀丽感恩社区的支持，回应道，“慈济是一个大家庭，慈济志工做的都是本分事，大家付出无所求还要说感恩，就是为了净化人心，接引更多爱心人士一起来做慈善。身体健康的走出来，去帮助需要帮助的人，让付出的人发挥生命良能，勤耕福田，播撒大爱种子，拥有幸福人生，让受助者也脱离苦境，乐观面对生活从而手心翻转，这就是爱的循环。”

社区书记、居委员会主任与慈济志工一起座谈，对慈济人所做所行尤为赞叹。



如常背后不寻常

家住厦门海沧鳌冠社区的翁亚强，本是家中顶梁柱，二〇一七年二月因突发脑溢血丧失了劳动力，妻子和女儿患有精神疾病，上有九十四岁的老母亲，靠二十五岁的儿子打工撑起残缺的家。厦门慈济志工陪伴逾两年半的时间，通过三天大扫除，亚强家不仅旧屋换新颜，打开曾经紧锁的铁门，家人彼此间冲破心灵的藩篱，找回爱的味道。

——〇一九年六月二十九日志工——如同往常来看望奶奶（亚强母亲）和翁亚强，聊天中从奶奶处得知亚强妻子生病了，只是在床上睡着，不吃饭不去看病不让洗澡。惊讶之余，志工好言软语劝导，亚强才勉强答应让志工前去看望，可仍念叨着：很脏很黑很可怕！

志工每次来，亚强都是在古厝等待并和志工互动，而亚强的妻子每天都在外面四处逛，与志工鲜有见面的机会。间隔二十多米远是亚强的家，那是一座约七十平方米的砖混结构小平房，从后面小门进去是失火烧过的黑漆漆的厨房和废弃的炉具等杂物。

紧挨着厨房的是亚强妻子的卧室，同样是乌漆墨黑的墙面和屋顶，进门一股夹杂着霉味和酸腐味的气味扑鼻而来；靠左边是床，床上垫着一块大海绵，上面堆满了各

种季节的被子、衣服、还有矿泉水瓶、果冻等吃的喝的。

窗户已被灰尘遮得透不进光来；被烟熏成咖色的衣柜和家具缺胳膊少腿，稍一触碰灰尘簌簌地往下掉；伸开爪有鸡蛋大小的蜘蛛悠闲地在墙角和柜子间拉丝结网、安居乐业；老鼠咬坏的碎物散落一地；便桶随意放在一边；蟑螂和好几种小虫时不时地冒出来，又躲进满地的垃圾中。如此脏乱不堪的地方怎么可以住人呢？

志工立即启动评估和提报程序，马上着手规划，在社区干部的陪同下一起勘查后，经社区居委会和亚强一家同意后，志工决定在七月二十七日至二十九日，对其房屋进行为期三天的修缮和打扫。

天边的一抹彩霞还未褪去，厦门志工洪明华唤醒了两岁多的儿子，开车把他送到奶奶家，再到预

约好的地点搭载志工开往二十多公里外的鳌冠社区。

早上将近八点，二十一位志工带着涂料、油漆、滚筒、锄头、铁锹、竹竿、水管、拖把等二十多种材料和工具，以及饮水桶等生活用品和预备的食物，分别从厦门市、海沧区、龙海市角美镇出发，来到厦门海沧鳌冠翁亚强的家。

真相颠覆了想象

当天最高气温三十三度，翁亚强打着赤膊、脖子上搭着一条毛巾，看着开始忙碌准备的志工，翁亚强说：“气温太高了，怕你们被热着会过意不去。房子盖了十几年了，从来没有整理过。”脑溢血的后遗症导致他不时地流着口水，说话口齿不清。

志工趁着日头还不太晒先清理天台，通往天台的楼梯处，锁着的铁门挡住了去路，铁门把房子一分为二：厨房和妻子住的卧室；客厅、卫生间和亚强住的另一间卧室。翁亚强开了锁并解释是担心妻子会伤害他才锁的门。

天台上成片的杂草长得十分茂盛，有些用手都拔不动，得用锄头挖，锄头下去激起尘土飞扬。患有地中海贫血的徐羽淳每两周要输血一次，今年刚参加完高考。他用铁锹把



在翁亚强妻子的卧室里，志工清出各种匪夷所思的垃圾。摄影/范盛花

泥土铲进妈妈撑开的编织袋，和妈妈配合默契，虽说这会才九点，但太阳照得人头皮都快要冒烟了，但羽淳觉得能为别人服务很开心，热也不怕。

天台上还有丢弃的凉席、破被单等垃圾，大家一并装进编织袋运到楼下，铁、塑料等可回收的物资另外收集起来，可再利用的砖头和木板志工先整理到角落存放。

社区干部林铭逢特地安排垃圾运转车前来支援，他赞叹慈济的慈善做得好，实实在在在做，在人文关怀方面做得好！

天气炎热，志工贴心为大家准备了解渴的西瓜和点心补充体力。亚强的儿子翁尉铨特地请假在家，他忙着在奶奶处烧开水招呼志工，

有了前两天的经验，志工刷涂料的速度快了许多，老屋转黑归白焕新颜。摄影/范盛花

就是没有主动踏入妈妈卧室半步，尉铨不好意思地说妈妈这些年不断地去外面捡拾衣物、塑料瓶等回来堆在卧室，他及亲戚几次尝试帮忙整理都不得而入。

当志工掀起铺在床上的海绵时，下面是一层被单和杂物，再一层是电热毯、又一层是毛毯，每掀起一层都至少要两人合力才拿得出去。终于见到床板了，还是一层杂物，掀开床板发现床头部分已被火烧坏不能用了，志工马上联系在厦门岛内的志工看是否有合适的家具。而地上非常潮湿，更是各种垃圾，蟑螂上蹿下跳，一铲一扫好几种小虫爬出来，胆小的志工得不时跺脚防止小虫爬到身上。

高温下的洗刷刷

六十二岁的志工陈美金清理完垃圾，用扫把把蜘蛛网扫下来，为刷涂料清扫障碍，然后把水倒在地上撒上洗衣粉和志工郭彩虹一起，用劲刷起厨房和卧室的地板来。

屋里没有地漏，刷出煤炭般的黑水，冲洗后，把脏水扫进畚斗装进桶里，如此两遍后，用掉三十桶



的水，再拿拖把拖干净地板。而志工潘建辉一趟趟地打着十多米远的井水默默配合。

看着焕着红光的红地砖，汗水混合着粉尘湿透了衣裳，郭彩虹觉得能让案家过上正常的生活，累点也值！

与此同时，志工王永发调好了油漆，忍着刺鼻的气味在漆天台生锈的铁门和扶梯，挥汗如雨后，锈迹斑斑的铁门和扶梯穿上了银色的新装，在阳光的映射下熠熠生辉。在王永发心里只是想帮助案家，让他们有个舒适的空间。

楼梯口不锈钢门，常年烟薰没

擦洗，黑得以为是铁门，郭峰用铁丝球沾上洗衣粉来回一洗，发现原来竟是一扇不锈钢门，洗净污垢后变得锃亮锃亮的。

夫妻找回爱的味道

午后，火辣辣的太阳当空照，房间里虽然照不到太阳，但又闷又热。被火烧过房子很黑暗，志工毕卫国希望居家环境改善后，案家的心身会逐步明亮。为了让涂料更好地润滑和吸附，毕卫国将第一遍的涂料配以适量的水。早上带来的竹竿终于派上了用场，插在滚筒上，多高都能够得着。



（上图）患地中海贫血的徐羽淳（中）刚参加完高考，今天也来做扫除。摄影/范盛花
（下图）屋里没有地漏，只能把煤炭般的黑水扫进簸箕装进桶里，如此反复。摄影/范盛花

刚参加完高考的慈二代许鑫豪，为避免衣服被弄脏，穿上雨衣戴上草帽把自己捂得严严实实，等滚好楼梯处的墙面时，整个人像从水里捞出来，滴滴答答往下滴水，而裤子从膝盖以下，并没有因为裹得严实而幸免于难，照样沾上了好些涂料。许鑫豪笑笑：以后这裤子就专门油漆时穿，他觉得看见别人的苦，感到自己很幸福。

志工郭峰做起事来认真细致，刷墙面漆时用小铲子把墙面的青苔等脏物除去，这样涂上漆会更平整；发现电线沾有脏物，他立刻到屋顶把脏物取下。为了避免油漆溅到亚强家的“光荣之家”和门牌，大家事先用纸贴上，涂好后再仔细地取下来；

翁亚强的妻子长期生活在杂乱、肮脏的环境中，她裸露的四肢布满了密密麻麻的新旧伤痕，几处大的伤口因溃烂露出粉色的肉。志工游赛花带着她到附近的诊所诊

亚强和妻子二十多年没有同桌吃过饭，终于在志工引导下温馨地共进晚餐。摄影/范盛花



治，拿了药膏涂抹。

当晚，在志工的用心引导下，已二十多年没在同一张桌子吃饭的亚强和妻子，终于在母亲院子的石桌上一起共进了晚餐，虽然只是稀饭配咸菜。

志工游赛花鼓励他们要相亲相爱，家庭和睦，以后还要给儿子娶媳妇。亚强妻子听到后笑得眼睛都亮了起来，亚强则看了眼妻子嘴角往上扬了扬微微一笑。

共同见证爱的力量

亚强的嫂嫂刘亚缎一早就去买大西瓜给志工解暑，她说全村人都

在夸奖志工有爱心真好！刘亚缎离开时，嘱咐志工今天太阳大，要多喝水，并说中午要叫外卖面给大家吃表示下心意。

八十七岁的叶奶奶是亚强的婶婶，家住鳌冠小学旁，离这有十几分钟路程。她告诉志工，昨天才知道有人来帮修房屋，今天特意过来看看，墙壁刷得那么白像新房子。

亚强的姐夫林得祺，用手机录下志工粉刷天花板、洗地板的画面，要发到朋友圈。他感慨地说：“百家富也撑不起一家穷，只有你们帮助了这家人。很多乡亲都说第三天了，你们还来，你们是真的在做事。”

邻居林税阿婆对志工说：“你们经常来看亚强，像菩萨一样。”环卫工人陈金枝说前天清理三车的垃圾，你们是做好事，左邻右舍经过他家都驻足观望。

老人会会长高金法约志工到村委会去坐坐，他说：“听到群众都在议论你们做慈善不要报酬，大家都非常感动，你们留给群众印象非常好。所以我们老人准备一个小小的心意，做一面锦旗表达感恩之心，表扬下你们，也让群众跟上你们的思想。”

心随境变的转念

有了前两天的经验，志工刷涂

料的速度快了许多，再上最后一遍涂料就可以完工了。中午时候，几位志工从厦门市运来了沙发、桌子、床和衣柜，并帮着搬进房内安装好。

下午太阳西移，正照在亚强家门口走廊，太阳像个火球。粘在地上的涂料经太阳一晒，更不容易清理，用铲、用铁丝球都难铲掉搓掉。聪明的许鑫豪发明了“钢丝球鞋”，先在地面泼上水让涂料溶解，钢丝球固定在鞋上，用脚底来回用力搓掉涂料，这个事倍功半的好方法，加快了清洗的速度。

志工连续三天的付出感动了亚强的儿子尉铨，“毕竟我是家中一员，你们在劳动，我总不能闲着。”从第一天的被动和忐忑到今天甘愿欢喜地投入一起清洗地面上的涂料。

而在第一天志工来清理打扫时，尉铨心里其实是有顾虑的：不知道费用多少、也不知道会不会让他出这笔费用？因现在尉铨是家里唯一的劳动力，每一笔开支对于这个家都是一笔负担。

社区有给尉铨的父母和姐姐补助低保，三人加一起一千多元。尉铨为照顾家里就近在亲戚的快递点做分拣工作，还要负责寄件和收件，每天从早上九点忙到晚上九点或十点。

翁尉铨说：“之前如果可能做



墙壁雪白、地砖焕着红光、家具九成新，窗明几净，爱让屋子亮起来。摄影/彭晶

（修缮打扫）的话，我不一定会做，怕脏。请别人来做，哪怕有做，也不会做得这么彻底。”他感觉很欣慰，有慈济这么好的志工来做，原来楼顶、厨房和卧室那么潮湿那么脏到现在焕然一新。尉铨说他一有空也要出来做志工，他需要正能量。

全家欢喜住“新屋”

今天亚强说最多的话“感恩”，从客厅到房间来回走动，看见志工游赛花铺好带来的崭新床单、枕头和被单，亚强说：“老婆像要出嫁。”

志工帮忙亚强妻子换上白衣花裙，志工夸她好看，亚强也夸妻子年轻时很美，家里已经很久没有如此温馨融洽的氛围了。

亚强的妻子捧着志工带来的鲜

花走进房间，把鲜花放在架子上，她念着：房间装得很清悠。然后对着墙壁的镜子，瞧了又瞧，眼神从迷茫变明亮、表情从呆滞变笑脸。看见志工拍照，就开心笑着，自动比着剪刀手摆手势。紧接着打开衣柜门开心地把志工带给她的衣服挂进去。

亚强的母亲在志工的搀扶下，也来参观，老人笑得像一朵花念叨着：很好很好，你们每个人都很好！这时一位邻居进来，连声称赞：“这个家大变样了，你们真是大好人！”

志工把带来的对联和静思语贴在大门口、客厅和卧室，雪白的墙壁映衬着红红火火的对联，房间充满了生活气息，喜庆又热闹。已持续陪伴翁亚强一家两年多的郭峰说：“看到亚强的身体状况越来越好，日子越过越好就是我们志工最大的欣慰。”

而游赛花回想起刚接触亚强时，他老感叹自己命太苦，自己中

风两次、妻子女儿精神疾病。在志工的关怀鼓励下，随着身体慢慢地恢复，后来终于会笑了。亚强妻子虽然很少见到游赛花，但似乎特别依赖和信任她，在她面前显得特别温顺和听话。借这次打扫和修缮，游赛花希望通过外在的改善，进一步打开亚强的心扉，一家人身心健康，开开心心地过日子。

三天时间志工出动五十六人次，运走满满三车的垃圾，虽不专业，但志工凭着做事用心和无所求的单纯心，从脏乱不堪到面貌一

新：雪白的墙壁、焕着红光的金砖、九成新的家具，窗明几净，温馨舒适！爱让屋子亮起来！

爱，也可以让人受启发而改变！亚强的儿子尉铨表示以后会把妈妈照顾好！就在大家整理工具、拖着疲惫的身子准备赋归时，发现亚强的妻子正拿布爱惜地擦拭着桌子，如母亲爱婴儿般……而志工后续的陪伴任重道远！

合影中雪白的墙壁映衬着“福”字，翁亚强的“新家”充满生机，喜庆又热闹。摄影/彭晶



李爷爷的圆梦时刻

这一天，李树平爷爷在三名广西志工的陪伴下，到达百色火车站，准备返回家乡云南省昆明市。李爷爷端坐于站前广场，平静中看到他脸上欢喜的笑容，喃喃道：“马上就回家，有归属感了。”安检、候车、进站、上车，在广西百色市漂泊了七年的李树平终于叶落归根……

现年六十九岁的李树平，年轻时曾因为工作得志，一念之差锒铛入狱。二〇一〇年重获自由却已是妻离子散，孑然一身四海为家，在广西百色流浪，靠拾荒、讨饭为生。

二〇一七年，李树平因讨饭与慈济结缘，广西百色慈济志工刚开始是给予他饭食，多次互动后，发现他居无定所，大都住在桥墩下面、危房、拆迁房里面；于是当年八月就把他列作长期关怀的个案，除了给予租房补助，让李爷爷有了固定的安身之地，慈济志工还不时给李爷爷送些米面，让他的生活慢慢安定下来。

但随着年岁渐长，李树平的身体大不如前，也有了落叶归根的想法。广西百色慈济志工与云南昆明慈济志工多次联络，对接当地政府、社区后，落实了李爷爷的住

所，让李树平返乡养老的想法得以如愿。

返乡在即惜离别

八月二十六日上午九点，百色慈济志工来到李树平爷爷住所，最后一次关怀家访。李树平的住所位于百色市百胜街坡射巷，是一栋老砖房的一层套间，约三十平方米。一星期前得知即将返回家乡，李爷爷早早就把房间收拾得干干净净，行李也收拾妥当。

“以前我不认识你们，你们也不认识我。是我讨饭的时候，讨到你们慈济的地方了，在你们吃饭的时候。你们给我吃饭，然后问长问短的，就把这些事情记下来，就这样子，就照应着我了。”李树平依依惜别，回忆起往事。

李树平与志工聊起了拾荒生活的艰辛，但也有不放弃生命的



顽强。李爷爷动情地说：“逢年过节，你们就给我送点吃的东西来，感觉跟你们就是一家人，我有一家人的感觉，不是那么孤伶伶。现在我感觉，爹亲娘亲，不如你们慈济人亲。”

李树平穿的衣服大多是捡来的，他还会将捡来的衣服改造加工，变成可以装更多塑料瓶的“工作服”。生病时，李树平则大多在垃圾里面捡药，捡那些被别人扔掉的、还没过期的来吃，除非解决不

志工离别之际提议合影留念，许诺把照片洗出来送给李爷爷，令他感动不已。摄影/黄淑芬

出了问题，才会去看医生。

颠沛流离的流浪生活，李爷爷有着惊人的生存能力。他从阳台取回一件衣服和裤子，向志工展示他如何在流浪的夜晚防止蛀虫及蛇的叮咬。加长的衣袖，可把手藏在里边，蚊虫叮咬不到。衣帽用双层的纱布缝制，透气又防虫。裤子的裤脚密封不露，防止蛇咬。



李爷爷生活很勤劳节俭，他很自豪地向志工展示自己改造的有大内袋的衣服。摄影/唐镜淦

李树平虽然以流浪为生，但他很喜欢看书。他表示，之前志工送的三本慈济的书《静思语》《生死皆自在》《心灵四神汤》都要带回家乡，因为年纪大、记忆力不行了，所以这些好书要反复看多看。随后，志工又将慈济书籍《一念间》送给李树平爷爷，希望慈济的书香一直伴随着他。

志工马瑛指着书的封面对李爷爷说：“一念间，人家说一念天堂，一念地狱。我们的想法、一个念头，

可能是一个很好的念头，或者是一个恶念，那后果就完全不一样。”

李树平说：“是的，一念间，很多人犯罪，就是一念间左右一下，就坐牢了。”简单的话语，心念渐明，志工听罢，倍感欣慰。

素食家聚话家常

下午，李树平被接到志工阳子的家中，圆了他没有看过大爱电视台节目的愿望，并用素餐与李爷爷作别。

志工精心烹煮的素食八菜一汤及水果拼盘一一上桌，“这是广西的红薯苗，您要多吃菜……”志

工给爷爷夹菜，劝李爷爷要吃饱吃好，但李爷爷兴奋不已，说话的时间多过吃饭时间。大家边吃饭边听爷爷讲故事，尤如家庭聚餐般亲切温馨。

聚餐结束，志工马瑛给李树平送上结缘品：环保碗、筷、杯、手帕、环保背袋，五谷粉、环保围巾、大爱毛毯及净斯月饼，祝福他回到家乡生活翻开新的一页。

志工梁文河祝福李爷爷：“要保重身体，身心要多多开朗、快乐。同时也感恩李爷爷在百色，成全志工有付出的机会，学到怎么与人交流、说话的语气、对人的态度

等很多东西。”志工农美林希望爷爷回到家乡后，要做更有意义的事情，把捡瓶瓶罐罐的那种精神坚持下去，为地球献一分爱心。

隔日清晨在车站，志工特意将福慧红包送给爷爷并祝福说：“今日之辛劳是明日之花果，希望爷爷在云南心态能更好，做更有意义的事。”百色志工望着爷爷背着大包进站的背影，相信在昆明慈济人爱的接力下，爷爷的新生活一定会更加美好。

志工特意将证严法师的福慧红包送上，祝福爷爷展现更好的精气神。摄影/唐镜淦



源头活水入百川

二〇一九年八月二十四日至二十五日，慈济环境教育师资培育第十三期研习会（第二阶段）的课程，让分别月余的百位学员和台湾来的讲师们再次相聚苏州，展开了新一轮的学习。

讲师柳宗言引用狄更斯“这是一个最好的时代，这是一个最坏的时代”，开场了第一堂课——《大时代的愿行》，对全场

讲师柳宗言分享，作为环保种子讲师，正确的环保观念最重要。

学员进行灵魂的拷问。

通过深刻剖析大环境变迁的深因，进而引出完整的慈济环保推动理念。柳宗言再三强调，作为环保种子讲师，正确的环保观念最重要，并要透过自身在环保实做的分享，感动带动他人也能够起而立行的



的来仿效。

资源放错地方才是垃圾，种子种错地方会怎样？那 we 希望在别人心田种下什么样的种子？讲师们通过卡通影片抛出问题，激发学员们的思维。台上台下互动的撕纸游戏，在彼此拉近距离的同时也从中体悟道理。用气球来譬喻地球，承担了那么多愿望却在瞬间破灭，如此吸睛而启发分享。

念兹在兹分秒不空如何规划布置一个“不复杂不简单”的环保展馆，为慈济环保志业奔波多年的台湾志工陈哲霖，有过很多因地制宜的奇巧创意。他以苏州慈济志业

为慈济环保志业奔波多年的志工陈哲霖分享新版环保心地图。

园区环保导览馆每一区块的布置为例，向大家明确建立一个环保导览馆不是一味地拷贝复制，而是要有简单，有趣，吸睛、接地气的特质。

每位学员人手一份最新版的环保心地图，这样一份清楚实用又接地气的口袋书，等同于一个微缩版的环保导览馆、环保站。除了课堂学习，学员们还参观环保导览馆，在四位台湾老师引导和示范下，亲身体会倡导技巧。

教学演练开始前，陈哲霖针对



丰富的课件内容，学员们专注聆听外，还有做笔记及用手机拍下重点内容。

七月份的环保营及本次学习，重点提醒学员要结合政府新推出的三化四色，因城市而宜。慈济的环保十指口诀如何对应三化四色，需要知道自己城市的现状，知己知彼地做宣传。

两位点评老师邱淑姿和王月治肯定学员的进步，并进一步提出“进阶要求”，建议学员要抓住政府推动的大好机遇，与听众要融合在一起，拉近心理距离，还要把握分享内容的“精准度”。

陈哲霖师兄在学员演练结束时，现场验收他上个月布置的“课后作业”，即制作环保教具、看书及垃圾分类记录，现场点评学员作业，并恳切地说：“今天课程结束，虽然大家各自回家，但是我们要延续这样的交流与学习，大家建立一

个微信群，以后你们遇到问题都可以在群里讨论。”学员们欢欣鼓舞并感动于哲霖师兄的良苦用心。

江铃琴老师以身施教，分享环保授课与互动的技巧。她期许自己要用真诚真实的落实来跟学员们分享，“就是拿好东西跟好朋友分享的心情，身心自在。讲真实的话，就会觉得是一个很轻松快乐的互动。还有一个个真实的环保故事感动人心。”

台湾志工黄志荣虽然七十六岁高龄，其身心活跃度不亚于年轻人，他的一个“特别举动”在学员中引起了轰动，为了叫得出每一位学员的名字，他把印有学员照片及名字的纸质文档一直随身带着，有空就在辨识记忆。他说：“这么做是出于一种尊重，在慈济大家感恩尊重爱，我很感恩有这么多人愿意出来学习，这些学员出去，将来都是一

颗颗很好的种子。”

他跟大家分享十二分钟环保宣讲技巧。课程开始前，给大家用一个笑话暖场拉近和学员之间的距离，指导学员善用肢体语言的力量，抑扬顿挫的语气加上肢体语言，结合PPT的图文、视频让听众掌握重点，PPT的起承转合作用很重要，十二分钟的演讲安排首要是要顺口，第二不能浪费时间，第三注重环境教育的简述。简报的视频不要太长，抓住经典的部分，说之以理晓之以情。

在整个研习活动中，一直洋溢着庄重认真的气氛，充盈着老师对学员的关怀之情，学员对老师的尊重之意。当来自山东聊城的环保志工王英人完成宣讲后，点评老师不仅给出了点评，还询问她的腿伤是否痊愈。

顺应时地勤练真功

学员们参加七月份研习营之后，为了准备八月份的十二分钟演练，更期望在环保活动中把倡导做得更好，他们都很用功练习。在这次研习中，所呈现的不仅仅是一个多月来用功的成果，更是一份致力于环保推动的坚定信念。

学员吴冰艳来自南京信息工程大学（无锡校区），她是去年9

月从南京搬迁到无锡，并继续承担环保讲师。她这次演练特意设计了情景剧和舞蹈，把课堂氛围推向高潮。她说：“我上个月的演练课件，没有把握校园推广的特点，所以我这次想到用活泼的方式带动全场的气氛，让孩子们觉得环保是一件快乐的事情，虽然环保问题很严肃，也很急迫，但是做环保的过程要没有烦恼，这是很重要的。”

“如果我们要带给别人快乐，自己要投入一百五十分甚至两百分的兴奋感，才可能带动别人六十分或是八十分的参与度，所以我希望用各种各样的方式去打动人间菩萨，把他们邀约一起投入环保。”吴冰艳在学院推动环保受到了很大的阻力，是妈妈、丈夫以及南京、无锡的志工一路支持她。吴冰艳通过“大手牵小手”，以“爱”带动很多学生在学院里落实环保。她说：

“其实每一个人就像一滴水，一定要找到生命共同体，融入江河大海，才能源源不绝的具有存在，所以环保也是一样，真的需要大家一起来做。”

在苏州志工中，凡是认识顾小华的都知道她一心忙一件事，就是准备八月份的环保研习演练。作为新湘苑环保站站长，夜间环保活动

衲履足跡

骨干，顾小华逢人就询问意见，主动给自己找练习的机会。

虽然她平日很善于与人沟通，可七月份的十二分钟演练她真是紧张，甚至说出：“我不会讲的啊！”台湾讲师甘万成说：“我看你在新湘苑环保站整理物资时，分类做得很细致，就说我所做。”

当顾小华再次站到大家面前时，她以《美丽社区需要您我他》为题说我所做展开倡导。夜间环保活动中，感动并有行动的商户，环保点周边和志工越走越近的居民，还有顾小华把环保融入生活的日常，都被她一一道来。

甘万成点评：“今天的反应很好，真诚说故事，故事就有力度。”和顾小华一起做夜间环保的学员陆持真说：“顾小华为十二分钟演练整天练习，向人请教，勇于承担，令自己感动。”


来自常州的志工段云海，开了一家公益素食馆，每天中午两百位左右的爷爷奶奶来用斋，他在素食馆成立了环保点，带动用餐的老人家学习环保实做。从去年十月份开始，素食馆在每周三做一次环保倡导。

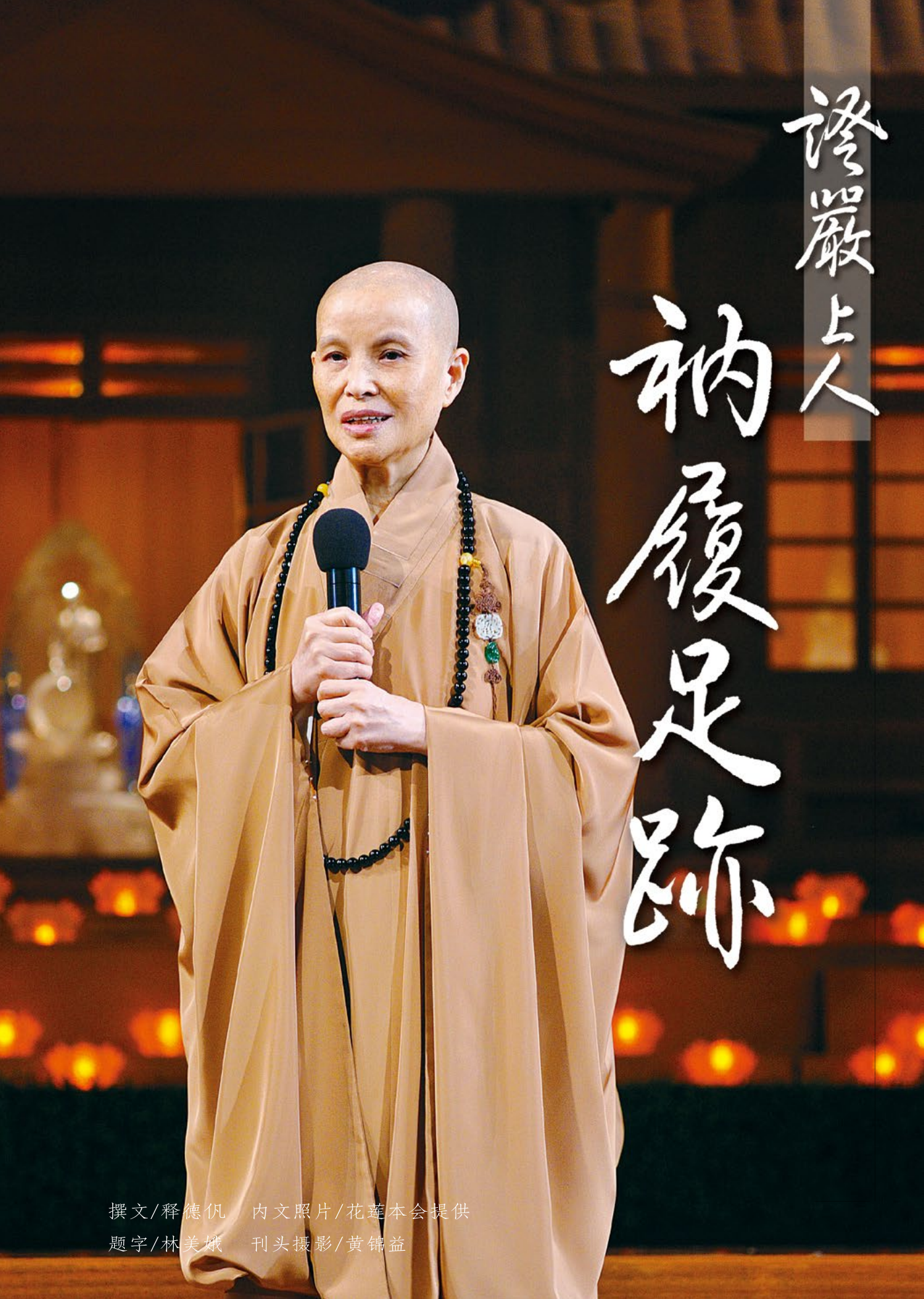
从上月研习培训后，素食馆每周的环保倡导就增加为两到三次。段云海说：“上一次台湾讲师给了

我们的修改意见，我们回去反复试讲，这次讲的就比上一次要好。”他分享说：“只要坚持就会有效果，环保倡导是润物细无声地影响人，所以但行好事，莫问前程。”

来自南京江宁的环保志工达洁，二〇一八年七月起每周二下午固定在所居住的武夷社区推动环保，和两位慈济志工到垃圾桶边做资源回收及分类，做的过程中影响了社区更多的人参与到资源回收分类的行列。

达洁还带动社区所在幼儿园园长及小朋友，从最初几个孩子带资源到学校做分类，变成现在有七十多位孩子加入。达洁很感慨说：“感恩台湾讲师送来的宝贵知识，我们也会把成功的环保经验带到南京的环保站，在未来的成长路上要接引更多的人抬头挺胸说环保，把这份爱一直传递并做下去”。

历时两天的研习圆满，学员们带着今天所学，犹如一滴纯净的水归入人间百川。讲师杨赞弘给学员的期许“就是要力行，慈济的环保是做出来的。上海七月一号已经在推环保，无锡九月一号马上就要启动了，所以我们大家一定动起来，大陆有十四多亿的人口，如果把环境教育做得非常好，这个世界就有希望。”



撰文/释德伢 内文照片/花莲本会提供
题字/林美娥 刊头摄影/黄锦益

7/1~2 《农五月·二十九至三十》

每一天的功课



【静思小语】养成好习惯，每一念都是好意念，每一个举动都利益人间。

培养好习惯，修除坏习气

七月一日，于台中静思堂与志工谈话，上人对一位患病的马来西亚师姊说：“人生病痛难免，既已学佛，就要了解这是人生必经之路，心要很自在。虽然你身体不好，还是来看师父，就要开心欢喜；打开心门才能清除烦恼无明。今日的功课要今天做好，此生的烦恼也要在此生清除，一定要把握时间。”

上人叮嘱大家殷勤闻法，将法运用在生活中、用在生命里。“生命本来就是无常，但是我们的本性

如常——人人的真如本性常住不灭，就算此生结束了，真如本性还在。要把这一生的功课做好，天天训练自己把平时吸收的知识转为融合佛法的智慧。”

刚刚听到几位慈济人分享，闻法之后，会不断提醒自己克制坏脾气，显现柔和的态度，久而久之就养成习惯，所以常说“假久也成真”；“信为道源功德母，长养一切诸善根”，上人期勉大家坚定信心、信念，修除烦恼、养成善根，呈现出利他的言行，就有功德。

上人说，心识是指挥行动的

“王”，故称为“心王”，心王有明确的方向，领导自己走向菩萨道，无论此生遇到什么境界，都不会偏差，方向笃定。

“把佛法落实在生活、铭刻在生命中，养成好习惯，每一念都是好意念，每一个举动都在利益人间，善因、善缘与好的意识都在八识田里，直到人生最后，就能带着好因缘、好意识而去，来生来世再接起善因好缘，稳步行于康庄的菩萨道，步步迈向成佛的终点，回归清净无染的真如本性。”

莫忘那一年，莫忘那群人

七月二日清晨，上人与访客谈到，最近教慈济人“莫忘那一年”，回顾过去慈济所做的一切，也回忆自己的生命过程，对的事还要做得更好，若发现有需要加强之处，也要赶紧汇聚力量做到。

提及纪录片《如常》，所摄录的虽然是台东慈济人的日常，却是全球慈济人的写照。“这部纪录片呈现的是慈济人的‘如常’生活，从中年直到老年，几十年如一日。虽然人生无常，慈济人不论面对什么境界，还是如常做慈济。所说的‘如常’，就是佛陀要我们回归的人心本性，也就是真如，‘人之

初，性本善’的善良天性。”

上人说，这几天在台中，听到慈济人一再回顾过去，提起了九二一大地震的赈灾过程，看见当时的影像纪录，人与人的互动，每一幕都很真实、很感人，也见证了慈济人的生命价值。

聆听中区合心团队分享早期参与过的慈济慈善行动，上人开示：“无论是气候造成的灾难，或是人祸导致的苦难，慈济人都可以走到、踏到恶劣的环境，伸手去帮助受灾受苦的人；慈济人的生命多样化，有许多值得回忆的事。在座每一位都是很用心投入，很有承担的人间菩萨！”

上人叮嘱，回忆“那一年”，也要想起当时和自己一起做事的“那一群人”，不忘法亲情，延续法亲缘。虽然时日已过，人事已非，但是曾经走过的路、做过的事、遇到的人，记忆还很深刻；大家要彼此分享，相互补足缺漏、导正误差，留下真实的慈济历史，见证台湾社会的变化与不变的温馨人情。掘心灵清泉，爱细水长流于南投联络处与南投慈济人座谈，上人勉励在座的资深者、年长者，年纪大了更要善用每一刻，靠自己努力提升生命的价值。要学习佛陀的心量，将知识转成智慧，让自己的心如同一面大圆镜，能够清楚映照



Zawiah Manap (右) 是马来西亚第一位受证慈济志工的穆斯林，今年六月来台参加全球四合一干部精进研习会，于台中静思堂与上人座谈。(7月1日)

一切境界，境界过后又回复清净；慈济人总是付出无所求，而且心存一念感恩，就是用这分清净的智慧，发挥慈悲大爱救助苦难。

上人也提到，行善付出最重要的是一分诚心、一念无私的爱，不要有数字的压力；爱心要长久持续，点点滴滴细水长流，可以随时应人间所需而付出。就像在气候环境良好的地区挖一口井，无论有没有人来提水，都能保持正常水位，有人需要时来提水，就能供应日常生活所需。

在九二一大地震发生后，慈济能为中部灾区做这么多事，而且承担大爱村的搭建，以及几十所学

校重建，这口“井”就存在每个人心中，只要人人心中有爱，乐于付出，就能汇集慈善救助的大力量。

现在全球气候愈来愈异常，灾难愈来愈多，身在常有台风、地震的台湾，除了要提高警觉，也要积极传扬人间好事，鼓励人人发挥爱心，行善积福，让“井水”源源不绝，能够供应世间需要水的人。

上人说，教大家募心募爱，将世间的真实苦难与众叙说，让人人“见苦知福”，才会知道自己是很幸福的，并且出于诚心付出助人。对大众劝募，主要是募出这分至诚助人的善念，用这分诚心助人才会有福，让台湾永远平安有福。

7/3~4 《农六月·初一至初二》

慈悲的回路

【静思小语】训练自己的心念常在“慈悲的回路”中，不被无明烦恼覆盖。



见苦知福，惜时造福

七月三日、四日，上人于大林慈济医院与主管同仁们座谈，并聆听医疗科报告。上人感恩大家响应慈济救助东非伊代风灾而募心募

爱，赖宁生院长与几位医疗同仁并亲赴莫桑比克义诊，见到当地居民缺乏医疗资源，甚至一生不曾看过医师，有种种难以想像的苦，十分不忍与不舍，希望为他们多做一些。

“当我看见那一群人，他们

大林慈济医院赖蕙君护理长（左起）、护理部郑丽娟副主任、张玉芳督导皆为慈济护专首届公费生，回首三十年来受慈济栽培，发愿将爱传承下去。（7月3日）



苦，我比他们更苦。因为他们的苦是一家人、一个人，我的苦是这一大片土地上，房屋简陋不堪居住，人们贫穷饥饿，孩子挺着大大的肚子，没有衣服穿、没有东西吃，这是他们平常的生态。这回的风灾带来了慈济人，让他们有翻转人生的希望。”

上人说，生、老、病、死皆苦，不过在台湾的环境，有很好的医疗保障，来到慈院还有这么多有爱心的医疗同仁照顾着，相较之下，东非这三个国家受灾居民有些甚至是一无所有；在莫桑比克的灾区，有一位妇女为了逃避洪水爬到树上，还在树上生产，水退后只能将婴儿放在沙地上，产妇更没有办法“坐月子”，这是在台湾生活的人很难想像的苦境。“多见苦、多知福，才会真诚发心去造福，而且

要把握当下那一秒的那一个念头，持之以恒，不断地付出。”

上人说，人生的价值不在此生赚了多少钱，而是做了多少有益人间的好事。一个人日食三餐，吃得再多都有限，为什么要将所有的时间与心力花费在赚钱牟利？慈济人在社区、到各地为贫病苦难人付出，都是没有领薪水的志工，即使身体劳累，但是心情欢喜，做得很“幸福”，只因为大家找到人生的正方向，出自真诚而付出无所求。

不同于许多人为了赚钱而斤斤计较，慈济人对于时间是分秒必争，争取时间做慈济，在这五十多年来累积利益大地人群的善行。上人说，人生无常，生命只在呼吸间；能够健康、平安地度日是很有福的，能够发挥良能救治病苦、救助贫穷苦难的人，更为有福，要珍

惜、把握平安有福的人生，多造福、多结好缘。

心不染着，无有得失

“医疗是生命工程，能够为病患再造新生；医师们在年轻就选定了人生方向，以救命治病为职志，真的很有福！能有这个好环境发挥所学，要懂得珍惜与把握；慈济医院要有充分的人文精神，而这分人文精神就从大家的身上展现出来，请大家用心守护。”

上人说，许多事只可心会，难以言说；只要真正志同道合，一点就通，因为大家都有相同的人生目标。选择医疗工作，若只是为了赚钱谋生，诸事就会以利益为前提；若是发心救人，在面对病患时，就会尽一切努力挽救其生命与健康，而慈济就提供了一个让大家安心发挥医疗良能抢救生命的好环境。

上人说，众生皆有佛性，只要心念单纯，不要有那么多杂念，就能专心致志，达成使命。“烦恼都是自找的。在娑婆世界，要堪忍种种境界，不只是堪得忍耐，还要放得下执着。”

上人进一步说明，佛法所说的因果，如同遗传学研究的基因，业因就像一粒种子，只要和环境的缘

聚合，就会产生果报；修行就是要修除烦恼、端正行为，培养好习惯，对诸事都能看得开、想得通、放得下。从接触境界到反应、思考，都往善的方向去走，变成心脑的一个“回路”，就不会起烦恼杂念。

就如美国施益民教授六月在新竹随师时所谈，根据科学研究，大脑里有一个“慈悲利他”的区域，只要接触人间苦相就会被触动，起同情、悲悯的反应。但是有些人好像总是无法触动到这个区域，就是因为烦恼杂念太多，遮盖了这个区域的反应。

上人有感而言，如果大脑中“慈悲利他”的区域一直无法被启发，烦恼杂念又不断地累积，心念、行为就会愈来愈污浊恶劣。所以一直叮咛慈济人要努力净化人心，为的就是净化无明烦恼的凡夫心，显露出清净利他的慈悲心。

医病、救命是医师的天职，也是使命，如果能够用真诚的心，走入病患的生命，用生命与生命对话，可以体会到对方的痛，尽心力拔除对方的苦；“人伤我痛，人苦我悲”的心情，就是医者的大悲心。

上人提到有一句俗话说“华佗难救无命子”，只要尽心力去救治，即使结果不如意，虽然遗憾，但是心不染着，不会有得失心。若

是自己与家人、亲友之间有情的牵绊，人与人之间有情爱的纠葛，稍不如意就痛苦不堪。大家在慈济，常有义诊机会，历经千辛万苦去付出，也看见难以想像的人间苦相，行动圆满以后，谈起来还是会不舍，但是没有情爱纠缠的痛苦，只

有清净无染的慈悲大爱与长情，会有动力再去为他们付出。

“激发‘慈悲的回路’，也启发人人的爱心，共同凝聚心力去帮助苦难人。除了见苦知福，也要训练自己的心念常在这个回路中，养成好习惯，培养好人格。”

7/5~6 《农六月·初三至初四》 面对现实

【静思小语】生在堪忍的世界，堪得忍耐；当成考验，来体会众生的苦难。



善的回路，好的习惯

“在台湾，生活平安富足，就要惜福，惜福还要懂得造福。就像提井水让人解渴、当生活用水，不论提了多少桶水，井水的水位都不

会降低，也不会因为没有人提水而升高，用多、用少都是不增不减，但是若能汲水让人使用，就能让人因此受惠；我们提出自己的‘井水’造福人群，也是为自己造来生的福。”



慈济医疗法人今年七月推出卫教绘本：《恙虫特攻队》、《小隐探险记》、《铁螻大爷的告白》，大林慈济医院急诊部医师蔡斗元，呈送与学妹共同创作的《恙虫特攻队》。（7月5日）



◀ “青草伯”邹清山师兄每日清晨熬煮青草茶，与来到大林慈院的民众及志工结缘，二十三年如一日。（7月6日）



▼ 八十二岁的“菜粽伯”林聪奇师兄，来到高雄静思堂与上人会面。（7月6日）

与云嘉地区慈诚委员座谈，上人说，人与人之间要相互关怀与爱护，不只是爱与自己有关的亲友，还要放宽心量，去爱非亲非故的天下众生。见到人间有灾、有苦，就会触动大脑中“慈悲利他”的区域；若是触动之后生起悲悯心，接着起于行动行善付出，就会让这个区域不断活动，形成善的回路，养成无私助人的好习惯，这个区域就不容易被无明杂念覆盖。

欣见云嘉年轻的一辈能够承担

重任，上人感恩资深慈济人过去开道铺路，带领大家一路走来，即使年纪大了，体力、身体功能大不如前，应知这是自然法则，是人生必然会面对的境界；有福的人可以无病无痛地做慈济做到人生最后，但是许多人免不了受病痛所苦，就要堪得忍耐。“我每天都对自己说，我是生在堪忍的世界，面对着芸芸众生，如果没有病痛，就不知道众生的苦难。把病痛当成考验，体会老年之苦，每天告诉自己要面对现实。”

“要把握时间，分秒不空过，不要认为老了就要退休，不要再做事，这是不对的；就是老了才更要做，因为我们现在是与时间赛跑，多做一个小时就多赚一个小时，多说一场对人有用的话，就多赚一分众生缘。”

上人提醒资深者传承之后要持续陪伴，年轻人也要感恩、尊重资深者开拓菩萨道，并且用爱照顾年长的法亲。无论年长、年轻，资深、资浅，大家都是慈济大家庭的法亲，要相互关怀与勉励，会合力净化人心，促使社会祥和平安。

7/7 《农六月·初五》

忍耐还是放弃？

【静思小语】坚持做好该做的事，事过境迁放下委屈，才能打开心门拥抱苍生。



忍辱，铺平菩萨道

午后高雄区慈济人联谊会，志工回顾莫拉克风灾后，从急难救助到中长期的慈善援助行动，杉林大爱园区的乡亲们也来见证。

“‘菩萨所缘，缘苦众生’，那一段时间，全台各地的慈济人动员起来，许多人向工作单位请假，一起投入南部淹水灾区协助乡亲清理家园；即使从来没有拿过这些工具，做得腰酸背痛，仍然坚持付出，只希望尽快让乡亲恢复正常生活。这群志工平时分布在社会的各个角落，彼此之间以爱联系，只要

社会有需要，就合和互协地付出，发挥‘千手千眼’的菩萨能量。”

上人提到中午有几位杉林大爱园区的乡亲来分享，原本住在山区，莫拉克风灾时，土石流毁坏家园，入住大爱园区以后生活安稳。当时慈济人为了协助山村乡亲迁居山下，遭遇种种困难，上人也面对巨大的压力。“那一段时间听到了很多声音，有形、无形的困难阻碍，都要一一克服。我只能告诉自己：若不能忍，这些受灾难人就没有希望；只要堪忍，坚持下去，就会有许多人得救。”

“如果受不了那一波波声浪、

有形无形的压力，只要喊一句‘放弃’，大家就不需要承担这么重的责任，也不需要走过如此艰钜的道路，但是今天也就没有大爱村了。之所以能够继续走下去，靠的就是一个‘忍’字，承受这些有相、无相的压力。此时再回忆，记忆还是很深刻，但是已经不受压力；随着时间过去，许多感受已经放下了。心灵空间要时时维持清净无染，敞开心门才会开阔，能够包容人，把众生纳入我们的心灵，‘拥抱苍生’。”

上人说，这一段赈灾之路，在座许多慈济人亲自走过，留下鲜明的的心灵风光，只要再触动回忆，境界历历分明，因为此生做过的事，无论善恶，都归入“八识田”，一颗颗种子已经撒播在灵魂深处；教大家“莫忘那一年、莫忘那一人、莫忘那一念”，就是要加强行善造福的意识，深植善根。

平时的起心动念，每一念就是一颗种子。当时面对这么沉重的压力，无论所起的心念是要忍耐或是

放弃，这一念就是一颗种子，会随着时间与因缘，导致不同的结果。

“要如何解除众生的苦难？内心要有大忍辱的觉悟；面对这么大的压力，许多误解、不谅解，必须大忍辱，才有办法承担。就如《法华经》所说，要入如来室，就要着如来衣，这件如来衣就是柔和忍辱衣。认定该做的事做过以后，过程的委屈就要放下，不再耿耿于怀。不过我们是走在前面的人，分享我们的经历，可以提醒后面的人怎么走最安全，牵引大家安心往前走。”

“行菩萨道是要六度万行，布施是第一步，就是要无私付出；如果不愿意付出，无法显现内心的爱，也无法修菩萨行；菩萨能舍，而且是喜舍。”上人说，布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧“六度”，是佛陀教大家开辟菩萨道的六种方法，希望大家把这六条路铺平，把菩萨道开拓得宽广，不断地接引人悲智双运，六度万行，步步踏实。

付出造福，台湾有福

晨间与高雄慈济人座谈，大家分享观看台东慈济人的纪录片《如常》感想；上人勉励，学佛应该学到无论面对什么境界，遭遇任何人与事，都能听法如常、说法如常、传法如常。

听到志工向人劝募时面对的质疑，上人言，早年缺乏资源、人力，没有钱就要做大事，必须靠着几位常住每天多做一双婴儿鞋，靠着拿回竹筒扑满的家庭主妇们日存五毛钱，并且向亲友劝募，汇聚点点滴滴善款，才能扶助几个贫病个案。像是帮助第一例医疗援助个案卢丹桂女士动眼部手术的费用五千多元，对于克难慈济功德会来说是非常沉重的负担。

五十多年后的今天，总是听到“慈济很有钱”的说法，认为慈济不必向大众劝募就可以做事；无论是过去或现在，慈济要做慈善公益都有不同的难题。上人说，从当初倾尽全力救助一个人、一个家庭，直到现在慈济的人道援助行动，从台湾扩及国际间将近一百个国家地区，受助者难以计算。此际气候变迁剧烈，世间灾难多，大规模的慈善救助及中长期援助，都需要平时累积，才有足够的力量可以救急

难、扶困苦。

慈济人有因缘可以走得到的地区、救助得到的苦难人，其实仍是少数，但只要走到、接触到了，就会把握因缘，应其所需而给予翻转人生的希望。上人说，昨天看见一位百岁人瑞，是慈济人长期陪伴的独居长者，特地前来静思堂见面，致赠一串念珠，亦捐出扑满要做救济。

“她说，念珠是年轻时曾想出家修行的因缘所得，虽然没有达成心愿，这串念珠经过七、八十年还保存得很好，郑重地交给师父；扑满是平时存入零钱点滴累积的，要拿来救人。我得到这两样，就像得到宝！她虽然年纪大了，思虑仍然很清楚，很有智慧。”

上人表示，与许多常有灾难的国家比较，台湾相对有福；与世界上许多国家的民众比较，台湾民众很愿意付出造福，乐于响应慈善劝募。慈济人要维护好台湾乡亲的爱心善念，持续启发人人的爱心，带动人人闻如是法、说如是法、行如是经，所做的一切收入八识田，成为来生继续闻法精进、修福增慧的资粮。事在人为，双手万能 高雄电子书团队分享科技传法，接引年轻人，上人感恩大家用心传法，法脉要代代相传，宗门才能在世间敞开，持续接引人间菩萨。“把法传

7/8 《农六月·初六》

灯火不熄

【静思小语】烛光在风中摇摆，但只要灯火不熄，就能再引燃灯烛，灯灯相传。





7/9~10 《农六月·初七至初八》

菩萨使命

【静思小语】不忍众生受苦，提起智慧救助，在娑婆世界达成菩萨使命。

平时培养好默契

九日，屏东慈济志工欢喜恭迎上人来到屏东分会，于慈诚委员联谊会、慈济人联谊会分享心路。

上人开示，提及一九七七年赛洛玛台风在南部造成严重灾害，灾后偕台北慈济人南下屏东勘灾、赈灾，在圆通寺住了将近一个月。每天从圆通寺出门时还很早，先到乡公所询问是否有受灾的户数与人口资料，公所人员却还没有上班；等慈济人勘灾回来，他们已经下班了，只好明天再来；终于在公所上班时间去接洽，但他们还没有做好。



上人抵达屏东分会，尤振卿老师（中）前来问候。尤老师早年投入静思语教学，以布袋戏、相声等方式编写剧本，十九年前自教职退休后仍四处分享。（7月9日）

共造福。”

与高雄荣董团队温馨互动，上人肯定荣董们不只捐款付出，也投入慈济团队一起做事。“能够做事的双手，才是真正有用、万能的双手；身体健康，就要把握时间做好事，人生才有价值。万事都是人做的，但是要人人有心、有愿，才有力量做万事。”

“听到你们分享，这几十年来，若有大灾难发生，大家立刻动员赈灾，就算平时不曾搬扛重物，却勇于拿起铲子、圆锹，要帮忙受灾乡亲清理家园，做得很吃力、很辛苦；但是现在回忆起来，都只有感恩，感恩自己平安有福，能够付出助人，也感恩在生命中有如此难得的经历，而且所做的是造福人间的好事。”

“或许大家平时在家里，不用做家务，还过得很享受，这是因为过去生造福，这一生来享福；但若只是享福而不造福，福报也会有享尽之时。我们更有福的是投入慈济团体，常有机会造福，而且法亲之间相互鼓励，合和互协为人间付出，真的要彼此感恩。”



出去，才能招呼爱心人进来，一棒接一棒地传承下去。”

“莫忘那一年曾经有无明风吹过，也许有灯火随着这一阵无明风在摇摆，也许有灯被无明风吹熄了；还好有些灯摇摆过后又再保持下去，只要还有点亮的灯烛，就有因缘将熄灭的灯烛再引燃。我们重传心灯，再点燃的烛会更稳固。”

“面对困难，可以激发力量；大家把这一分力量凝聚起来，可以做许多事，突破重重难关。有的人可以用口述说，还有人可以用笔书写，更有人身体力行去做出来；不只是在台湾有能说、能写、能做的团队，加上科技助缘，可以把法传遍全球。”上人说，静思电子书看来不起眼，只有黑白介面，却是字字真实；只要用心阅读，可以体会其中深意。电子书的网路读书会，可以突破地理限制，让海内外的成员共同领会法理，彼此分享心得，更加巩固道心。

“有幸得闻佛法，而且有缘同行菩萨道，要把握殊胜因缘，传法净化人心，不可被一点点的是非、脸色、声音障碍；心无障碍，才能往前精进。所以三分靠因缘，七分靠自己努力，自行善法，也可以作为人间的典范，接引‘觉有情’的人间菩萨，在慈济大家庭共行善、

家，待人接物要心平气和，与师父同愿合心；大家所发的愿都不是为自己，而是为了助人。人人的力量会合起来，就能做好许多慈济事；要会合人力，平时就要培养合心、和气、互爱、协力的好默契，彼此心灵契合，遇到境界也能平心静气，和气待人，而不是认为自己既然是付出的人，别人就非要配合不可。

身在浊世之中，六根若总是接触负面的人间相，又没有法的辅助以安定心灵，会觉得愈来愈惶恐，对于人间世事也会有偏颇的认知与成见。上人教大家自我训练，六根接触六尘产生的六识，都要导向善的意识，发挥利益天地人间的良能；各人的根、尘、识“三合一”，与其他人合和互协“四合一”，才能发挥救苦救难的大力量。无论“三合一”或“四合一”，都归向一念心，这念心就是清净的真如本

性。“把握因缘做好事，守好身、口、意，消除烦恼、增长智慧，在第八识储存善与法的种子。”

助人更不能涉险

十日，高雄慈济人回顾一九九四年的道格风灾，造成冈山大淹水；一九九六年的贺伯风灾，洪水冲毁山区道路、桥梁，慈济人设法深入灾区，发放粮食、饮水与生活物资，甚至不顾危险走在悬崖上搭建的简易便桥运送物资。

上人开示，这几十年来，只要发生灾难，慈济人立即动员救助。

“虽然受苦受难的人和我们一点关系都没有，只因不忍众生受苦难，所以用心拨除障碍去救助。这分不忍之心就是大菩萨心，是我们与生具来的真如本性。”

“虽然大家付出无所求，但是在

过程中会遇到许多困难，被人拒绝、吃了闭门羹，看到不好的脸色、听到不好的声音等等，都需要‘忍’；要有大忍辱心，否则克服不了困难，无法在娑婆世界达成菩萨使命。”

贺伯风灾后，南部慈济人前往屏东县雾台乡好茶村发放物资，许多人站在山壁悬崖上临时搭设的便桥传递物资的相片，已经成为上人告诫各地慈济人救灾时务必注意自身安全的“教材”。上人对慈济人说，虽然冒着高度危险救灾不可取，但是这张相片也反映出慈济人救助苦难的慈悲心；也幸好有师兄随行记录，拍下这张相片，让刹那成为永恒，留下宝贵的历史足迹。

“大家只想着要救人，走这么危险的路都不在意，就师父的立场来说，我们只是凡夫，没有金刚不

坏之身，必须注意自身安全，不能这么不顾一切去做救助，若有万一，就不堪设想，所以这张相片要时常拿出来展示，当作警惕；上志工培训课时，也要展示这张相片，将师父的叮咛转告大家，要提高警觉，不该走的危险道路就不能走。”

上人谈到历年慈济赈灾，常有志工因为在灾区涉水前进，或是到受灾户家中帮忙清理而不慎受伤。为了保护志工，遂请专业志工研发不会被铁钉等尖锐物品刺穿的鞋垫、手套等衣物护具；能够在灾区供应饮食的大爱行动餐车，也是历年赈灾经验的智慧累积，一再研发改良而成。“经一事、长一智，我们过去总是慈悲在前头，智慧在后头；现在要反过来，凡事先提起智慧思考、分析，再发挥慈悲心去做。”

7/11 《农六月·初九》

最美的心

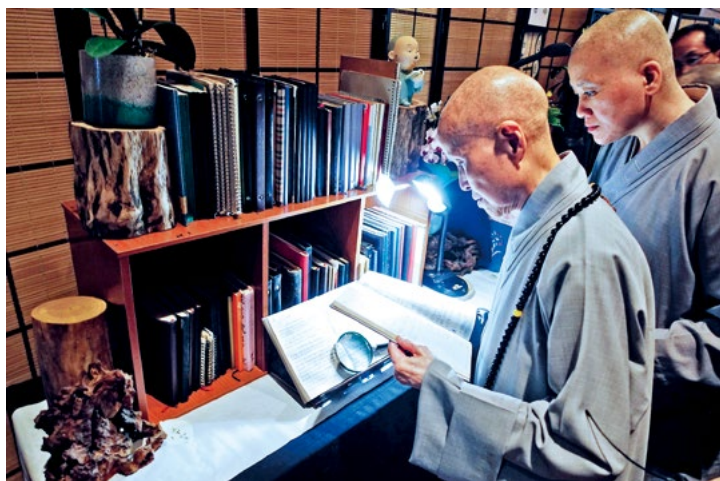
【静思小语】欣赏彼此的优点，你有你的功能、他有他的功能，合起来就是全能。



保持健康的心

高雄慈济人晨间与上人座谈，

上人表示，人们信仰宗教，大多有一种求神保佑的心态，期待慈济人是用学习佛陀精神的心态修学佛法。



离开屏东返回高雄静思堂，上人翻阅志工薰法香笔记。（7月9日）



7/12~13 《农六月·初十至十一》

自我调整

【静思小语】学习做好人，不只付出爱心，而且懂理、明理。



◀ 上人即将离开高雄持续行脚，大爱幼儿园小朋友们齐来道别。（7月11日）



▼ 上人抵达彰化静思堂，今年一〇一岁的蔡宽师姊前来问候。（7月11日）

募心募爱

十三日晨间，即将离开彰化静思堂再往北行，上人与台中慈济医院医疗团队、彰化慈济人谈话时，谈到彰化临海乡镇范围辽阔，记得早年做慈善访视复查时来到彰化几个“海线”的村落，举目所见都是甘蔗园；现在搭车经过，放眼望去也是一片辽阔的土地，房舍不多。

要在这样的环境里把人聚集起来，确实不容易，不过大家若有心要做，可以常常邀约亲友定期来到慈济道场精进，建立“觉有情”的情谊，最重要的是让人了解慈济，从而体会到佛法可以落实在人间，在生活中运用；凡夫众生接触佛法，就能知道如何培养好人格，做好一个“人”。

上人感恩大家踊跃响应东非伊代风灾的救助行动，出钱出力；其实呼吁援助东非，只是借一个因缘再唤起人人爱心，了解世间的苦难，珍惜自身平安之福，也愿意伸出援手救助苦难人。

“不是只注重募了多少善款，

主要是募心，发挥净化人心的良能。若只是向人募款，却没有让人接触到法，对方虽然愿意付出，但是日常行为错误却不自知，就没有达到募心募爱的目标；要给予因缘了解慈济、接触佛法，让人来到慈济之后懂理、明理，能够自我调整，这是最重要的。”

“今年三月的一个气旋，在三个东非国家造成这么严重的灾难，这是很重要的历史；慈济有因缘深入灾区赈灾，而且后续在莫桑比克重建学校、住屋，而且是会合点滴的力量去帮助，也具有重大的历史意义。期待借重因缘，积极启发大众的爱心，带动会员更进一步成为人间菩萨，也能够去接引人、度化人。台湾慈济人增加，是台湾的福；希望人人心中有爱，让台湾永远以善、以爱为宝，这是我们的目标。”

以善传家

绕视龙井共修处、三义茶园，抵达苗栗园区；慈济基金会在苗栗

“释迦牟尼佛是人身成佛，所谓成佛并没有飞天遁地，而是思想观念与宇宙万物合而为一，道理透彻，不再受境界所困。人都是被自己的心念、观念困住，本来心志相同，只是和人互动、相处时，各自有不同的做事方法，看事情的观念也不一样，就会引起烦恼，让自己的心纠结难解。”

上人勉励大家“深信解，入法精髓”，深入佛法精髓，行菩萨法；用无私大爱做好事，这份爱最健康，可以再传给人，让人人身心健康，也能发挥爱心行善。

上人叮咛大家多邀约邻里乡亲

来静思堂，慈济人也要服仪整齐、出入有序，让会众一来到静思堂，就觉得很有道气，心灵平静而喜悦。“道场本来就要有道气，道气是人的形象所造；若是没有庄严的形象，就没有道气。很多慈济人都说，穿上了慈济制服，就会克制自己的脾气、调伏烦恼习气，久而久之也能习惯成自然。”

“要保持健康的心，善用此身多做好事，多与好人结善缘。我们有这么大的空间，环境又美，而且每天都有一大群福田志工把静思堂清扫得一尘不染，要懂得珍惜，善用生命时间增长慧命。”



上人来到中坜园区时，静思书轩正在进行「封茶」活动，将慈济静思茶逐一放进茶瓮封存，多年以后再由孩子打开，象征封藏幸福，以爱传家。（7月13日）

的“封茶”活动，邀请社区民众共襄盛举，将三义园区所产的茶叶，以及自己发的好愿与祝福，一起封入瓮中，经过岁月的催化与发酵，在十年、十五年后启封，品尝好茶的滋味，或者当成传家宝，传承好愿与祝福，“以善传家”。

上人开示：“这瓮茶从山上采下来，茶叶生产于空气清新的好环

境，加上许多人用心照顾、采收，送到这里，再由大家将它们好好地收存、封装得很漂亮，真正是真、善、美——用真诚的心，会合善的力量而成就，这一切就会很美，名副其实‘以善传家’。祝福大家有共同的一念心——慈悲利他，而且身体力行，世世代代‘以善传家’，把握时间创造宝贵的生命价值。”

园区成立B级长照日照中心，上人与苗栗县徐耀昌县长共同揭牌启用。

与徐县长及县府团队谈话时，上人表示，现代人寿命长，年长者比以前多，而社会福利制度因应此一现象，照顾年长者，是大家的福；高龄长寿而且身心健康，能够持续发挥生命功能贡献天地人间，天天踏实度日，是最有福气的老人家。刚刚到三义茶园，看到不少年长的志工欢喜劳动；慈济人发挥真诚之爱，慧命自我增长，也希望带动大众具有相同的志工精神，让社会更为祥和平安。

与苗栗慈济人座谈，上人提到前天到嘉义布袋环保站，里里外外都看得见志工的用心，环保站建材大部分是回收再利用，户外草木扶疏，还做了一个莲花池；慈济人接引社区民众投入，有因伤、因病身体不适或行动不便的人，在环保站找到生活重心，做得很欢喜。“人

人皆有用，天地会说法；即使是整地之后挖起来的石头，经过大家用心排列，成为很有特色的造景，运用在莲花池中。”

“不论师父有没有去过，大家总是尽慈济人的本分，在社区里开道、铺路，接引人人同行菩萨道。就像布袋环保站的土地是由施哲富居士发心提供，他的家人都支持他的决定，付出无所求，很令人感动！”

苗栗园区是闹中取静的丛林，上人期待此地能发挥环保人文与教育功能，希望慈济人合和互协，在这个美丽的环境守护大地、照顾人群。

来到中坜园区，上人与志工谈到一路往北行，都看到好人在做好事，也看到各地慈济园区之美；此行要感恩自己还有力气可以走出来，更要感恩慈济人、会众的爱，成就每一处祥和庄严的菩萨道场，发挥慈悲喜舍的菩萨精神。

中坜园区静思书轩正进行传统

7/14~15 《农六月·十二至十三》

尊重彼此

【静思小语】与天下人一起做天下事，不仅要自我肯定，也要相互感恩。



以佛心为己心

十四日，于桃园静思堂与慈济人座谈，上人开示，佛陀是宇宙大觉者，修行成道之后，体悟大地众生都有如来智慧德相，却因妄想执着而不能证得。上个月行脚到新竹时，美国施益民教授谈到科学研究发现，包括人类与动物，大脑中都有个“慈悲利他”的区域，印证佛陀所觉悟的道理。

佛世距今两千五百多年，今生有幸闻法，又能在慈济同行菩萨道，

人人都是宇宙大觉者的传法人，要身体力行，让人了解佛法可以用于生活，也发心投入，同行菩萨道。

“生、老、病、死，是人生的自然法则，生命价值不在于长短，而是在生与死之间，能否为世间付出，做利益人群的好事？能付出的生命是最有价值的生命。现在在师父面前的每一位，都有‘莫忘那一年’利益人群的往事，每一段都是很宝贵的回忆，还有当时拍摄的影像和文字纪录可以佐证。”

“学佛者有责任续佛慧命，就



来到桃园宝庆环保站，上人探访环保志工回收整理芭乐套袋。（7月15日）

要传正法，发挥慈悲喜舍的佛菩萨精神。就如慈济人医会的大医王分享他们照顾街友，已经二十年了，有的街友感受到医师真诚的关怀、温暖的问候，忍不住趴在桌上哭起来，医师用手拍着他的背安慰他。这一幕让我联想到宇宙大觉者抚慰地球，也是以慈悲之心照顾着大地众生。佛陀就是用这样的心，来人

间解众生之苦；慈济人受证时，师父对大家说，要以佛心为己心，以师志为己志，所说的佛心就是这分解救众生的慈悲精神。”

上人说，慈济人力行大觉者所教导的菩萨道，慈济大爱广及全球近百个国家地区，未来还要再往前走，让这分爱无量无边，也祝福大家道心坚定，生生世世慧命增长。

7/16 《农六月·十四》 点滴都感恩



【静思小语】看重人人的优点，点点滴滴也能成就整体。

科学的佛法

自六月十五日出门行脚，昨日返回花莲，上人出门前虽然身体不适，仍以惊人意志力完成三十一天的行脚，期间每天行程满档，与各地慈济人谈话、聆听各地慈济人

分享“那一年、那一群人、那一念心”，唤起许多宝贵记忆。

上人在志工早会时对大家说：“回家了！在行脚之前，我很努力；出门三十一天来，也是天天自我充着气、加着油，而且看到各地的慈济菩萨，用爱为天下、为人间

而付出，分分秒秒都在感动中。”

延续早会开示，上人在与台中慈济医院简守信院长等志业体主管谈话时，提到此次行脚，聆听各地慈济人分享“那一年”，感觉人人所说都是一篇篇慈济历史；而且一位师兄或师姊起身分享，在座的其他人能够随时补充，大家都参与当年的慈济事，可以彼此见证，将一段段事迹讲述完整。

“我呼吁慈济人‘莫忘那一年，莫忘那一群人，莫忘那一念’，也分享自己当年看见那一滩血，所起的那一念心，这就是慈济的缘起。有心要做事，就要争取分秒，步步踏实去做。”

上人谈到自己此生无求、无得、无失，凡事总是“感恩”，因为每个人的点滴力量，都是慈济的生命泉源；即使人的才能只有一点点，那么只看那一点就好，让人人都能发挥优点以成就整体。

上人提到行脚期间，听到美国施益民教授谈到大脑有个区块，会在见闻人间苦难时起悲悯心，可称之为“慈悲利他”的区域。前天在桃园，则听阎云教授说，施教授所属的生命科学研究团队在研究相关主题，听了就希望请施教授团队来研究慈济人，为何可以做到付出无所求，而且尽所能、尽此生不断地

舍出身外之物，直到人生最后，还做大体捐赠，贡献医学教育。

在海外营队，听到不同国家的志工分享，因为投入慈济、吸收佛法而改善了脾气，有明确的人生方向。上人举例说，有一位退役将军以前脾气很暴躁，让人避之唯恐不及，投入慈济以后，自然就懂得轻声细语，态度柔和，让人乐于亲近。这可以说是环境的潜移默化，但也可从科学角度探讨脑部反应变化。

施教授之前谈到，猫、狗等动物都有“慈悲利他”的大脑区域，且达尔文进化论提到有同情心的生物才能长久生存，台中慈济医院简守信院长就此论点说，因为群居性动物，都需要互动或互助才能生存，所以生物演化上，慈悲心、同情心的基因就会存在。人类也是群居动物，要生存就需要相互帮助，所以慈悲利他的基因也随着演化保留下来，而且变成很重要的一部分。但是如果生活在复杂的环境，面对的都是尔虞我诈的状况，这个部分就会被抑制，慈悲心、善念启动不了；在慈济的大环境里，这个区域比较容易被活化，时常有启发慈悲心的机会。

上人叹言，生命有研究不尽的奥妙道理，听了学者们所说，更加赞叹佛陀真正是宇宙大觉者，通达宇

宙万理，而且觉悟“众生皆有如来智性”，现在的科学研究也能证明。

佛法教导的因果果报也符合科学逻辑，自己造作了业因、业缘，就要承受业果、业报，并不是诵经、做法会就能消业障，必须明白自己的错误并且真诚忏悔，彻底修除不好的习气，才能不再造恶业、受恶报。

“现在的人都很聪明，要读经闻法也很容易，但是对于佛法只停留在‘知道’与‘认识’，觉

得自己都知道、都了解了，懂得愈多反而障碍愈多，因为贡高我慢的心态，导致看这个也不顺眼、看那个也不对，听不进别人的建议，只想照自己想的去做，愈走路愈窄，到最后就行不通。所以须要有人开导，但即使有人长时间教导与陪伴，也不一定都能想得明白，这就是凡夫学佛的困难。慈济人都还在凡夫地，却做到了‘非凡人’能做到的事，其中的心态与言行变化，真的值得探讨。”

7/17~18 《农六月·十五至十六》

照顾好“那一念”

【静思小语】对人要宽待，于己要“堪忍”。



无常人间行经如常

十七日，花莲慈济医院林欣荣院长等人报告后，上人开示，慈济人有明确的方向，笃定志向殷勤精进，在无常的人间“行经如常”；“静思法脉勤行道，慈济宗门人间路”，就是慈济人的方向与力行的道路。

“静思法脉是一股很精纯的精神，守护方寸间的志向，不能有丝毫偏差。凡夫与圣人的差别只在

方寸，端看能否对准方向、恒持志向，‘守之不动，亿百千劫’。”

上人说，“慈济宗门人间路”，慈济四大志业在人间，不是一般的企业机构，不谈营利，注重的是情——觉有情；慈济宗门要用静思法脉的精神理念，在人间开四大志业的门，有慈善门、医疗门、教育门与人文门，这四大门开在同一个大空间，四大合一。大家会合在一起，待人要宽，凡事可以去繁就

简，但是要用心，把握时间做事。诸事都要许多人合力成就，所以要彼此感恩，互动和气；人与人难免有意见不同之时，诚恳沟通过后，就不再放在心上、放在嘴边，认定方向正确，就合力支持往前行。

上人再提起“粽串”的比喻，希望主管们合力做好法脉宗门的整合，厘清法脉的脉络，绑好每一颗粽子，让绑粽的绳子归向总纲领，

可以整串提起。虽然大家各自在不同的专业领域，都要融合静思法脉精神，守持志向不偏差，才能让法脉宗门世代延续。若是无法坚守志向，总是向外不断地追求，没有照顾好根本，让“粽子”的馅料流失了，只有一条条绳子也无用。大家都是法脉宗门的第一代，有责任为后世树立清楚的法脉宗门纲领，将精神理念贯通于每一个志业体。

7/19~20 《农六月·十七至十八》

致富之道

【静思小语】不浪费、少消费，也是致富之道；进一步能布施行善，就是最懂花钱的人。



从现在料想未来

十九日，黄思贤师兄、颜博文执行长、林碧玉副总及宗教处同仁报告莫桑比克慈善、教育援建案之工作要点及出团名单。上人对大家说，这次出团的团员要堪得起磨练，走到广大的范围，确实了解伊代风灾灾区居民的分布，以及孩童人数及年龄，才能规划建屋、建校。

看到他们提供的地图，就能理解住户都很分散。虽说每一个地区的每一所学校，动辄就有四、五千名

学生，也要知道这四、五千个孩子来自哪些村庄，范围有多广。低年级的孩子体力有限，上学能走几公里路？就算是小学高年级或是中学的孩子，也希望可以让他们安心就学，或许可以在建校的同时也建宿舍。

慈济很有心、很用心要为受灾人付出，当地政府也愿意拨出土地让慈济援建。上人教大家在规划援建时，要从现在料想未来，期待能让世代贫苦的人彻底转变苦难人生；住宅不要集中建盖，但是要有村

落感，预留将来都市发展的空间。

若依当地的居住习惯，小坪数的住宅可以让孤老无依者、人口少的家庭居住，若是孩子众多或是亲友共居的家庭，可以规划建设较大的住宅。虽然目前当地居民主要以务农、打零工维生，但若将来政府有发展市镇的计划，居民的工作更多元；有一个聚落型的住宅区，预留道路空间，居民也可以在自家门口摆摊经商，或运用住家空间从事足以维生的工作。

“现阶段援建住宅，主要是让他们安身，有安全稳固的房屋可住，虽然生活还是穷，房屋也不大，不过他们能够照过去的生活方式‘安贫’度日；将来政府要发展市镇，在我们预留的空间铺设道路，邻近街道的房屋就可以开店，居民

的生活改善，有希望转贫为富。”

目前已经有十八位来自首都的本土志工，愿意迁居贝拉灾区，带动当地居民，上人指示要让这群志工在新环境安定下来，还要有慈济人可以到当地引导他们一段时间。愿意远赴莫桑比克带动的慈济人，首要考量身体健康状况可以负担，再者要能够吃苦；有家庭的人要有家人的支持，若是像清修士没有家庭负累，更能安心发挥良能。

上人表示，慈济集合大众的爱，为他们设想周全，所要建盖的是一个有发展性的村落，也是一次历史性的慈善援建；因此，人文记录更加重要，希望能有自愿承担使命的人文志业同仁投入，到东非为慈济援建工程做采访，总有圆满任务之时，然而所留下的是永恒的历史足迹。

7/21 《农六月·十九》

时间不为谁停留

【静思小语】能把握多少时间，就能结多少善缘、造多少福。



受上人祝福。师兄忏悔过去浪费许多时间，发愿若是双脚能够走路，就要全心全力做慈济、推展慈济志业。

上人对师兄说：“时间不会因

为任何人而停留，因为在平顺、有福的时候，不觉得时间在过，就在享福之中消耗光阴，也消耗了福；福报享尽以后，业力就浮现了。我很珍惜分秒，但是再怎么珍惜，生命还是跟着分秒消逝，不知不觉老了、病了；就是因为已经年老、生病，更要珍惜时日。这回出门三十一天，我做到分秒不空过，一场再一场，对大众讲话讲了一百五十六场。无论是在行脚或回到精舍，只要有会，都要照医师的叮嘱起来绕着走动，我一边走着也要听着同仁报告海内外慈济讯息。”

“如果我的一辈子，不曾空过时间，则此生无憾；也因为每一刻都没有漏失，才能在五十多年的时间，与这么多慈济人结缘，人人有相同的志向，为天地人间做这么多慈济事，把慈济的空间扩展到国际。我们把握多少时间，就能结多少善缘，造多少福。”

上人劝勉师兄，人人都有自己的业力，业境现前之时，也要感恩以待；即使现在无力行走，但是头脑思虑还很清楚，还大有可为。

“要忏悔，也要感恩，忏悔过去徒然消耗时间，感恩自己能够发现过去的错误，就要从现在开始把握时间，配合医师的治疗，努力做复健；也要把握机会发挥良能做慈济，即使只能坐着，也可对人分享

慈济理念，说慈济故事。”

“我们所在的世间是堪忍世界，要堪忍各种苦。像师父现在也要堪忍老病的痛苦，但是只要还可以站起来走路，我就要强迫自己一直走，否则会走不动。自己要有这样的觉悟，力量是从自己的身体发出来的，没办法靠别人。无法行动自如当然很苦，这也对应佛陀说的‘观受是苦’，感受到苦，就要堪得忍苦。”

“观身不净，身体本来就不清静，必须时常清理；若是生病了无法自理，又没有人照顾，就臭秽不堪。慈济人在居家关怀、访视时，常见孤独老病者坐卧粪尿之中，生活环境脏臭不堪，于是动员许多人为他们整理居家环境，也为他们洗浴身躯。慈济人同样也要‘堪忍’脏臭的境界，放下我执，才能做到这些一般人难以做到的事。”

“要堪忍，才能行菩萨道。所以佛陀一方面教导我们力行菩萨道，一方面教导我们如何处世——世间有种种苦，仅是自身就要忍受生、老、病、死之苦，何况在人与人之间，不如意事十有八九，都要堪得忍耐；而且许多事与其求人，不如求己，否则求不得亦苦。所以不要说‘等到我能站起来’就要如何如何，你现在就可以发挥智慧，深入了解慈济，写出心得感想。”

忏悔同时感恩

因肌肉萎缩而行动不便的海外慈济志工，由妻女陪同来到精舍，接

上人勉励师兄，做治疗、做复健时，也可以用电子工具听慈济广播或已经出版的影音资料。现在闻

法很简单，使用电子工具，一指点入网页就能看见丰富的资料，慈济事就在手指尖，佛法也在手指尖。

7/22~23 《农六月·二十至二十一》

教之以礼

【静思小语】没有身教，教不出真道理；道理要展现在礼貌上、落实在生活中。



生命一部分

二十三日，上人与黄思贤师兄等人谈到，虽然很努力、很用心地把握时间，和资深慈济人共勉提起年轻时的冲劲做事，但是身体状况实在无法让人不认老；唯有把握在思虑清晰、身体许可之时，尽心力开拓生命的深度与广度，提升生命的价值。

“我认为慈济人此生的生命价值，就在投入慈济以后开拓与提升，如果没有遇到慈济，也不会走到那么多国家，认识那么多人，或许此生只为一个家庭而努力；然而投入慈济之后，这一路走来，你们已经扶助了多少苦难家庭，这些家庭因为我们用生命投入志业而改善了，也成为我们生命的一部分。”

佛陀在灵鹫山讲《法华经》时

已是晚年，教大家菩萨法、鼓励大家行菩萨道，如同开了一条道，但是桥还没有造好，佛陀就于八十岁入灭了；而今大家有因缘同行菩萨道，而且慈济把桥搭好了，就要把握好因缘，带领人人安全地走入人群、走到各个角落度众生。

“慈济人已经把大脑中‘慈悲利他’的区域启动了，而且不断地活化慈悲利他的脑细胞，甘愿付出，真诚感恩。这个区域要持续活动，不要让脑细胞睡着；如果‘慈悲利他’疲乏了，开始要打瞌睡，就不起作用。”

上人说，人与人之间的感恩、尊重、爱，要从日常互动表达，彼此感恩与尊重，时常关心问候以维系法亲之情；若有需要协助，就赶紧会合力量去帮助。

例如今年为救援东非伊代风灾

而发起募心募爱，海内外慈济人热烈响应，基金会也要借力使力，积极促成莫桑比克慈善援建以及相关慈善行动，这是对所有的慈济人与爱心人士最好的感恩回馈。对于国际间的慈济分支会、联络处而言，台湾花莲本会是“母会”，是慈济宗门的起源地，上人表示目前大家都是第一代的慈济宗门人，要为后世建立巩固的法脉宗门纲领，传承至第二代以后，也能运作无碍；花莲本会就是全球慈济的核心，就如粽串的绳头，汇集一条条绑着粽子的棉绳，与各地分支联络处资讯通达，各地慈济行动皆不偏离法脉宗门精神。

行政管理单位就像绑粽的绳子，要将已经归纳好米与佐料的粽叶绑好，绳子的另一端通向纲领。上人叮咛在座的主管同仁，要把绑粽的绳子编得扎实，将每一颗粽子绑好，不让米粒、馅料漏失，并且回归本会。譬如美国幅员广大，慈济人散布各州，美国总会有责任把“绑粽的绳子”编好，把各地资源汇集起来，归纳全美慈济讯息，回传花莲本会，也向全美慈济人传达本会讯息，凝聚精神理念。

“要凝聚精神理念，就要发挥感恩、尊重、爱，才能带动人人朝共同的方向走。这么多事情都需要人来做，所以要彼此感恩、相互

尊重，对人表达真诚的爱，而非用主导者的权力指使人，或是认为不在其位就没有立场去表达关心。感恩、尊重、爱是永恒的精神方向——我们要感恩佛陀传法，尊重人人皆有佛性，发挥爱的能量。”

上人表示自己真诚感恩、尊重、爱每一位慈济人，慈济人也因为相信师父、认同慈济而发心立愿，内修诚正信实，外行慈悲喜舍，让其他人看了很感动，也乐于投入，所以菩萨队伍愈来愈长。

海内外的慈济据点都要有这样的领众者，也就是带头的人，不是让大家把爱心力量聚集起来，凡事都交由这个人做，而是要由这个人带着大家一起发挥力量，才能把事情做好。领众者的心量要开阔，没有私心，真诚关怀每一个人；各地的行政同仁也要有使命感，不能消极地等待，而是积极主动地了解志工有何状况，协助大家发挥菩萨良能。各地分支会要吸收、学习本会的方法，本会也要巩固精神力量，才能持续向外传法。

“再也不要说自己‘没有立场’，即使在人间没有立场，但是在菩萨群中都有立场，因为我们是慈济人，行的是菩萨道。不过要注意自己的言行，诚正信实，精进不息。要点燃心灯，不是只靠外在的

灯来照路。如果点的是心外灯，一个人吹口气就能把它吹熄了；点亮

了心灯，无明风刮得再剧烈，都影响不了心里的这一盏灯。”

7/24~25 《农六月·二十二至二十三》

人生价值几何

【静思小语】脱离欲求无尽之苦，创造金钱无法换取的生命价值。



“那一念”不变质

二十四日，与花莲慈济医院林欣荣院长等医疗主管谈话时，上人强调，“守护生命、守护健康、守护爱”是慈济医疗永远的方向，也是最初决定要盖医院的“那一念”，医疗志业要恒持此心。

现在台湾共有七所慈济医院，接触的人愈来愈多，诊疗的病症也会愈来愈多；医疗服务做得再细腻，最重要的是让人感受到真诚的关心。“希望慈济医院里的每一位医师，都是真诚爱护病患的良医，

良医以救拔病患的身心之苦为目标，不会只是计较工时、薪资，要求多工作一个小时要有多少金额补偿，会觉得将神圣的医疗工作变成论斤秤两的买卖，很没有价值。”

“我以出家修行者的立场，但愿众生脱离穷困病痛之苦；以师父对弟子的立场，则希望弟子们脱离欲求无尽之苦。”上人提到一位白手起家的慈济会员，在二、三十年前，原本推着摊车做小生意，每天只要多赚十元就很高兴；后来累积了一笔钱开店，每天盈余有一百多元，他更欢喜。



◀ 马来西亚慈济人返回精舍，敬呈以净斯产品制作的“爱心映月”月饼。（7月25日）

再过几年，从旁人转述，听到他做投资，买股票、买土地等等，获利虽高，但也容易损失大笔金钱，心情就随着盈亏大起大落。

“我听到一位认识他的人说，某某人现在很不快乐，于是有一天看见他时，就关心他的近况。他说：‘师父，我很后悔，本来我要捐一个荣董，后来将这笔款项又拿去投资，现在都跌光光了。’我就对他说，就当这笔钱已经捐出来了，就不会这么心疼。他却说损失的金额，远比要捐的款项高出好几倍，仍是心痛不舍。”

上人感慨表示，他过去一无所有，无得无失，但是当做生意得到一点盈余，有“一”就想要得“十”；扩大营业以后，有“十”就想要得“百”；店铺生意不错，

有“百”还想要得“千”，于是拿了本钱去投资，有了“千”就要求“万”、有了“万”就要求“亿”，愈求愈多，永不满足。人生追求到最后，即使获利上“兆”，有可能因为投资失利而一切归“零”，或是人生已到尽头，再多财富也带不走。此生为了利欲不断追求，却终究成空。

“这是真人实事而非凭空捏造的故事，我常举此例教大家不要计较，不要只是为了赚钱而让此生空过。”上人说，人生的价值岂是用赚多少钱来衡量？生命长短不能自我决定，但若在生与死之间，把握时间去做利益天地人间的好事，即使生命无常短暂，也能加深、拓宽生命的深度与广度，所得到的福与慧，是用金钱无法换取的。

7/26~28 《农六月·二十四至二十六》

为世世代代着想

【静思小语】认知到“天下一家”，众生彼此息息相关，才能真正做好环保。



科学数据会说话

地球温度年年升高，暖化现

象愈来愈严重，气候变化愈来愈剧烈；各个排碳大国都知道必须节能减碳，做好环保以减缓暖化，却没

有确实有效的做法。

二十六日，上人与陈明泽师兄及慈善志业颜博文执行长等人谈话时指出，各国为了争利、促进经济发展而鼓励消费，就必须不断地破坏与污染，问题的根本还是在于人心，人心趋利，随着欲念争夺，问题就不能解决；政府和慈济等民间团体在推动的环保做法，都还是消极的方法，只能减轻污染、降低危害，但是整体环境仍会持续败坏。

问题的根源在于人心，所以慈济致力传法以净化被贪欲、烦恼污染的人心。净化人心的方法，不只在口头上讲道理，而是带动人人实际走到苦难之处，看见人间苦相，有感受、有体会，才有可能从迷茫中觉醒。

上人说：“要见苦，才能知人间苦；否则自出生就在平安有福的环境里，以为享受是理所当然的，总是为了更好的享受而争，就造成了人间的问题。小至家庭问题，大至社会、国家问题，都是起于人心，以为生来就是要争，争取一切；却没有想到，就是因为人人为私利而争，造成人间的苦难，这也是推行环保最大的阻碍。”

“即使知道环保很重要，但为了发展经济，不断地制造、消费、促销，不去思考后果，就算环境恶化现

象摆在眼前，仍然不能觉醒，不能停止破坏、不能不促进消费。”

上人说，慈济是一个非政府组织，只能不断地呼吁、鼓励人人从生活中落实环保，让大家知道再不做就来不及了；不只是道德劝说，还要有科学研究与统计数据佐证。

“我每次对大家谈茹素，会结合环保观念，并且举国际统计数据说明，为了满足人类的口欲，每一秒钟有几千条生命因此丧生。不只从宗教观点要大家少杀生，而是引导大家看见，为了大量供应肉食，就要大量饲养动物；全球七十多亿人口，每天为了吃肉就要消耗两亿多条生命，一年要供应多少？”

动物和人类一样，吸入氧气、呼出二氧化碳，饲养得愈多，排放的二氧化碳等温室气体就愈高，提高温室效应、影响全球气候；而且水资源的消耗、饲料粮草的需求量愈大，也需要开辟更大的场地作为牧场、饲养场，从另一个角度来看，这些被饲养的动物也在与人争资源、与人争地。

要用动物饲养量、资源消耗量、环境破坏程度，仔细对大众述说，用科学数据证实素食有效促进环保。

就像颜执行长用最低基本工资，计算慈济志工二〇一八年在慈

济活动中的无私付出，若要计薪，加上慈济人自费自假投入志业工作，在过程中产生的交通、食宿支出，人事成本高达一百二十多亿。然而人人都是付出无所求的志工，不会计较自己做了多久的时间、做

了多少事，要争取什么福利待遇，认定是对的、应该去做的好事，做就对了！上人指出，慈济人不与人争，为公众付出的诚正信实精神与慈悲喜舍行动，就是台湾之美；爱与善就是台湾的宝！

7/29~31 《农六月·二十七至二十九》

真诚

【静思小语】出于真诚为天下付出，与人无争、与事无争、与世无争。



宗门第一代

与马来西亚慈济人谈话，上人叮咛在座都是法脉宗门的第一代，有传法的责任，让世世代代的法脉宗门人，都能真诚地“为佛教，为众生”而推展志业，发挥良能。

上人表示自己此生所做的一切，都很真诚——真实去做，很诚意地付出。师公上人叮咛“为佛教，为众生”，自己真诚接受；面对所有的慈济人，也要很真诚，带动大家用无私大爱付出，为后世立典范。

除了真诚，还有感恩；因为生命在呼吸中，人生如同过秒关，

要把握分秒做事，能踏实度过每一秒、运用每一秒，就要感恩。行脚之前身体有恙，举步维艰，觉得很不舒服，但还是很努力地让自己恢复，走出门到各地行脚。“同样感到痛，若是休息不动，一天也是过去，能够撑着身体去做事、对大家说话，生命就还在发挥功能。”

“我很庆幸这五十多年来，分秒不空过，虽然没有出国观光，连台湾的风景区都没有办法单纯为了观光休闲而去，出门行脚也是来去匆匆，从一个定点到下一个定点，但是我觉得生命很扎实！”

“我们都是慈济宗门的第一代，要珍惜慈济立宗的殊胜因缘；

精舍就是慈济精神的法脉根源地，要靠你们用心传承法脉，在世界各地广开慈济宗门，在人群中净化人心、接引菩萨。”

“凡夫众生各有因缘，所受的苦不同，有不同的烦恼，为家庭、为子孙、为事业而烦恼；但是菩萨没有烦恼，只有担忧，所担忧的是人间不和平、社会不祥和，让众生受苦难。菩萨的心开阔无私，不会分别你我、与人计较，只要大家可以用同样的心念和平相处，有共同的方向，合力为苦难众生而付出，合和互协就有大力量。弟子能够合和互协，师父就能安心。”

传法五十代

《法华经·随喜功德品》中，佛陀对弥勒菩萨讲说后世学佛者听闻《法华经》的功德，若是闻法者“如其所闻，为父母宗亲、善友知识，随力演说，是诸人等，闻已随喜，复行转教；余人闻已，亦随喜转教，如是展转至第五十”，这第五十人也有无量功德。三十一日，上人与志工谈话，期许弟子们传法不只要传五十人，而是要传五十代，世世代代用佛法净化人心，引领大众发挥爱心善念，让社会祥和少灾难。

上人谈及目前的大爱剧场《人生二十甲》，演出陈阿秋师兄、陈吴雪师妹夫妻的人生故事。阿雪师妹本来无忧无虑，结婚之后和阿秋师兄一起以照顾墓园维生，家境不好，孩子又多，背负了沉重的人生重担。

“好几年前，我行脚到关渡园区，她来捐荣董。我摸到她的手，就知道她生活不易，问她捐这么多钱可以吗？她说：‘我们每个人都有二十甲，我们的子孙都有二十甲。’我听不懂，她就伸出手来解释，双手有十只手指头、十片指甲，再加上双脚的十只脚趾，又有十片趾甲，总共‘二十甲’；有手可以做事，有脚可走路，不怕生活过不下去。”

上人既疼惜又赞叹阿雪师妹夫妇劳苦一生，而心怀仁善，从做环保志工开始投入慈济，尽心尽力付出无所求。“同样生活在人间，苦的人是苦成这样，人生很幸福的人更要惜福，把握因缘去做真正对人有帮助的、有意义的事。”

踏稳第一步

马来西亚雪隆慈济人报告国际学校建设进度，以及教育团队精神凝聚情形。上人肯定校长、老师们已经都是慈济人，而非只是在慈济



马来西亚慈济人发愿合和互协，上人以手势解说“合”之意义。（7月31日）

学校工作，却不了解慈济的人；因为慈济人把付出当成本分事，是步步踏实向前走。不论是幼儿园、小学或中学，从招生前的规划，到招生过程、对家长的说明会，让家长不只认识学校，还深入体会慈济人文。

教育是“百年树人”的长时间培养，上人期许慈济所做的是千年教育、万年延续；为了长远的未来，在起步的这一刻就要把方向抓得很准确，从第一步开始就要踏得对、踏得稳，所以筹建、成立学校的第一代人非常重要。

“虽然你们取资源于当地、建校于当地，但是莫忘法脉根源。你们都是慈济人，以慈济为此生的方向，才有因缘彼此会聚在一处，志同道合而合力成就慈济国际学校，切莫忘记精神根源。”

上人说，大家都在创造历史，从现在到未来，都不能忘记最初的那一念；从字形来看，“念”是“今”天的“心”，要恒持发心的那一念，莫忘初心，也不忘投入慈济的因缘，以及接引自己的“那一人”。学校开学以后，也要让每一届的学生都了解创校的精神来源，以及历史发展；从一开始就要树立一个永远值得纪念的里程碑。

“慈济最初的这一念，是静思法脉的精神理念；没有‘法’就没有今天的慈济。虽然我不会要求大家都必须信仰佛教，但是希望大家都能了解佛法、尊重佛教。静思精舍是静思法脉的起源地，也是大家的家，希望你们多回家，和常住师父们互动，对于学校的运作一定会有正向的帮助、有正向的导航。”

●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号双子星大厦B座2楼
TEL(0591)83357822

厦门联络处

福建省厦门市湖里区嘉禾路
586号创新城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

广东

东莞联络处

广东省东莞市中堂镇
潢涌第三工业区(永磁电子)
TEL(0769)88187799
FAX(0769)88183978

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



摄影/赵耀

净斯秋姜黄纯粉&净斯姜黄辣椒酱

咖喱是由多种香料调配而成的酱料，而最常见的颜色就是黄色，这是因为咖喱里面的姜黄粉，但此姜黄并非我们熟悉的生姜哦。姜黄是一种草本植物，其根茎多用作药材，可磨成姜黄粉，成为制作咖喱材料的其中之一。

国外流行的健康食物中，姜黄粉是特别被青睐的一种调料。在《救命：逆转和预防致命疾病的科学饮食》一书中，作者迈克尔·格雷格（Michael Greger）博士列了一份每日食物清单，其中姜黄粉是他着重建议纳入每日饮食中的一种食物，在他的健康香料和香草清单中，排第一名的就是姜黄粉，因其有抑制致癌物变异基因的能力，还能抗炎、保护神经、抗氧化、保护心脏、助消化、修复骨骼、关节和肌肉。

“净斯秋姜黄纯粉”来自精舍师父们用心耕作。顺应自然、不化肥、不喷药，四季晨昏以疼惜大地的心呵护栽种，口服、冲服、入菜、搭配食物煮食都可以。“净斯姜黄辣椒酱”严选来自高海拔地区纯净无污染的製作辣椒与花椒，以及采用自然农法、友善耕种之秋姜黄。遵循古法手作工艺，酝酿出得天独厚的美味。



撰文/深圳真善美志工 摄影/张坚鹏

十年坚守 盛夏里的感动

八月十日至十一日，慈济深圳第十期《行孝行善不能等》（又名《亲恩浩连天》）音乐手语剧在深圳广电集团演播大厅举行，三千八百多名观众到场观看。本期演出由一百二十名大中学生，以及一百六十多名小学生和二百七十多名慈济志工共同演绎成就。通过深圳广电集团的线上媒体“壹深圳”进行同步在线直播，累计访问点击量达到二十多万人次，回看点击量达三十多万人次。

今年是慈济深圳音乐手语剧《行孝行善不能等》演出的第十个年头。“行孝行善不能等”音乐手语剧已经成为慈济深圳的城市名片，它陪伴了一批又一批的学子，从青涩少年成长为社会栋梁，感动着一个又一个的内心世界，启发着孩子们的孝心与善念。

“行孝行善不能等”，起于一念单纯的初发心，慈济志工们为之坚守十年。十年后，曾经播洒“爱”的种子，现已生根发芽，茁壮成长，结出累累果实，而每年继续撒播的种子，将“爱”与“善”延续而生生不息……