

慈濟

· 创刊号特别报导 ·

缘起不滅

为净化心灵做活水 为祥和社會做砥柱 为闻声救苦做耳目

【静思晨语】

◎证严上人

惜时惜缘

“现在”顷刻成为“过去”，
“当下”转瞬即达“未来”，
对时间要斤斤计较。

空洞度日，徒增疲倦迷茫；
踏实分秒，累积文史流芳。

好缘好因当珍惜，
恶缘来时转心念，

莫在人我之间计较过不去。
为所欲为，脱轨难保平安；
常存感恩，心境海阔天空。



发掘人心清泉，以造福人间

◎用爱，为人间写历史

从九一年华东世纪大水患，慈济进入大陆赈灾开始，二十二年的落实深耕，在大陆各地开展慈善救济、义诊施药、环保教育、人文推广、骨髓配对等社会公益工作，将爱的和风吹向神州，结缘洒爱的省市自治区迄今已超逾二十八个了。

慈济所做的一切，是为时代作见证，为人间写历史，为慈济的大爱谱大藏经。在穷山恶水的贵州，慈济展开脱贫迁村计划；在山下交通方便的平地盖了九个大爱村，改变村民世代贫穷的历史。许多村民都已脱贫致富，拥有数十万的积蓄。孩子从此不需辍学扛起家计，十多年间，大学毕业生也已数百位了。

在荒凉少雨的甘肃黄土高原，为了取水用水，女人一辈子都摆脱不了挑水的宿命，慈济为此掘建了近

两万口水窖。奈何全球暖化日益严重，高原长年不雨，慈济继而展开迁村计划，并得到政府的协助，引黄河水堤灌旱田，改变高山子民求水不易的历史。从前，年轻夫妻必须远赴千里外的沿海城市打工，好几年才能回家团圆一次，现在在家农忙下田耕作收成佳，农闲出外打工或做生意，每晚全家都可以围炉团圆。过去看天吃饭致贫，现在收入良好致富，更传颂无数里邻互助美善，令人欢喜与感恩！可见身富有后，也呈现心的富有。

◎回归人之初，性本善的一念心

随着大陆改革开放的脚步，有许多台商跨海到大陆经商、居住，这些台商及眷属中，有不少心怀“闻声救苦”、“悲怀兴济”的慈济志工；由着因缘的牵引，将台湾的慈

济经验原原本本地移植到当地。带动访贫救苦、推广素食节约、落实环境保护、传扬行善行孝等观念，使慈济的清水之爱，也如涟漪般在无数人的心中扩散开来。

二十余年来，慈济在大陆所做的无私奉献，得到大陆中央、省及地方政府高度肯定。二〇一〇年八月，“慈济慈善事业基金会”在苏州静思书院正式挂牌运作，成为第一家由境外人士正式设立的慈善机构。

全球逾七十亿的人口，大陆就占了四分之一强。台湾与大陆，语言相通、文字相同，历史一脉相承，许多台籍人士的先祖都来自一水之隔的闽、粤等地。值此大陆改革开放，经济快速起飞之际，将“尊重生命、启迪人性”的慈济人文注入这一片新天地，正当其时。

大陆人口众多，改革开放以来，经济在高速发展下，追名竞利的后遗症已现端倪。经济要能在稳固中成长，人心要在和谐中提升，就要倡导道德观念；也就是人之初、性本善的那一念心要照顾好。期待所有静思弟子，人人要发挥取诸当地、回馈当地、利益当地的良知良

能，才是为一大事因缘来到大陆。

大陆经济已然走向国际水平，为了安定社会、稳定人心，期待人人要有正确的宗教信仰。所谓的宗教，就是人生的宗旨、生活的教育。慈济是为佛教、为众生，身体力行佛陀时代的佛教，一为破除迷信，二为宏扬正法，走在正确的方向。慈济的精神理念是静思法脉勤行道，静思法脉是内修诚正信实，慈济宗门是外行慈悲喜舍。

◎正心正法，为利益人群而爱

今年的冬令发放，在廿一个省市自治区，为近九万六千户，十八万五千多乡亲送去冬令物资，多是本土志工在承担。虽然来往两岸培训尚不便利，进入慈济时间也不长，但是各个心正法正，做出来很有慈济人文的精神情操。心无私自能法入心，心正无私，就能做得人人很欢喜，此即如法。只要人人合心、和气、互爱、协力，没有私心，为利益人群而爱，就是正心正法，社会自然呈现一片祥和。

慈济人在当地无所求的付出，继而带动街坊邻居彼此的互爱互信，

使穷人弱势者得到更多的重视和帮助。每位慈济人彼此合和互协，都是怀着无私大爱的精神，自掏腰包还做得很欢喜。

静思法脉勤行道，佛法不只是烧香拜佛而已！“佛法生活化”，要身体力行，将佛法用在生活中，净化自心，也抚慰他人的心。慈济宗门人间路，外行是大慈无悔爱无量；我们要有无量的大爱，看人人欢喜幸福即慈心。我们到老人院、残疾人士、弱势族群的家，那些人与我们无亲无故，我们都能耐心投入去爱他辅导他。对周围的家人邻居更要多一分关怀与爱，人间有爱，处处即是净土。

◎发掘人心清泉，以造福人间

与大众相处，若听到不开心的话，就要学习常喝“四神汤”——知足、感恩、善解、包容。希望大家要有大慈，大慈即是大量；人人要有开阔的心胸，倘若做得欢喜、方向不偏差，就要用心牵引他人，用诚恳的心度众生。还要大悲无怨愿无量，与同修同道者要合和。如若对方心未打开，不明道理，则要

怜悯、宽心、还要耐心陪伴。人间事，有时会困难重重，但遇困境不要有所埋怨，只要对众生有利的事，做就对了。

大慈无悔爱无量，大悲无怨愿无量，大喜无忧乐无量，大舍无求感恩无量。舍就是付出无所求还要感恩，此即大舍无求感恩无量。内修法门是诚正信实，外修法门则是慈悲喜舍。

在大陆已看到人心向善的可贵，苏州的健康促进中心工程已完成启用了，祈愿人人以一分无所求单纯的心去付出，为社会注入清流。慈济是为时代迷思作正念，为净化人心作活水；心正法就正，期待人人合和互协，用心发掘人心的清泉，以造福人间，大陆平安，天下就有福了。

釋證嚴

慈济

2013年4月创刊
2013年第1期 总第1期
创办人 / 释证严
主管 / 国家宗教事务局
江苏省宗教事务局
主办 / 慈济慈善事业基金会
顾问 / 朱永新
主编 / 慈瑞
执行编辑 / 心吟 济虹
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 / JS-S390
印刷 / 常熟市华通印刷有限公司

内部刊物 免费交流 欢迎投稿

封面图说:

苏州慈济志业园区建筑,以黑白灰三色为主基调,但不忘苏州民居粉墙黛瓦,在总体风格保持与苏州古城风貌,再融入慈济建筑特色。

摄影 / 陈伯昌

目录

创刊词

1 发掘人心清泉,以造福人群 证严上人

无尽藏

4 法水如露淹欲尘 证严上人

创刊号特别报导



撰文/慈瑞 摄影/真善美志工

- 12 缘起不灭
- 14 慈济基金会大陆援助项目统计
- 16 这是一个美好的季节
- 19 爱是无远弗届
- 20 守护健康守护爱
- 24 传播健康传播爱
- 25 让预防医学在大陆发芽
- 26 让孩子听见生命的声音
- 28 厦门医学人文建设培训班
- 30 一项关于爱与关怀的工作

- 38 最高环保站
- 44 夜间环保站
- 46 家庭环保
- 48 大地的希望
- 50 江西助学十八年
- 52 静思语开心门
- 54 光盘行动
- 56 坚持八分饱 二分助人好
- 58 深圳与台湾教师联谊
- 60 华东种子教师研习
- 62 共点教育明灯
- 65 南磨房敬老
- 68 人文真善美通识课程
- 70 心灵读书会
- 72 酒吧变书轩
- 74 香积饭的做法
- 《内容提要》
- 与在苏州经商的台商志工谈话，上人语重心长叮咛大家合和互协。“要做使师父安心的弟子，莫因人我是非而心生烦恼。别人习气不改是自损慧命，莫因此起退转心。”慈济人秉持“佛心师志”，做师父想做的事、爱师父想爱的人；上人期勉大家要时时修忍辱行，欢欢喜喜突破障碍。
 - 春节期间，民众争相“抢头香”、“点光明灯”，祈求神明赐福。上人教众：“更要点亮自我的‘心灯’——心有智慧光明，就能付出力量造福人间；于己增长福慧，也能引燃他人心灯，使人人心地光明，让人间平安有福、充满希望。”
 - 个人事小、天下事大，上人勉海外弟子要为天下承担，为天下合和互协。“不论他人习气好坏，都要感恩多一个人就多一分助力。求人爱己会很辛苦，要先训练自己去爱人。”



入春以来，台湾雨量不足，桃园、林口等地展开第一阶段夜间限水措施，中南部不只农作灌溉受影响，民生用水也开始吃紧。

位于古坑山区的樟湖小学，日常生活仰赖山泉水，然云林近两个月几无降雨，师生除了省水、向附近住家借水，老师还要走下陡峭山谷找水、抽水，日日忧心水源枯竭。

不只在台湾，印度出现四十年来最严重干旱，湖泊干涸见底，百万人缺水，动用近两千辆车运水。新西兰也遭受七十年来罕见旱灾，原本绿意盎然的牧场豢养着牛羊，如今干枯一

【无尽藏】

法水如露淹欲尘

引法水入心，不使欲尘飞扬，
在五浊恶世能看清方向。
还要法髓入心，
滋润菩提种子根深茁壮，
庇荫热恼众生。

证严上人主讲 编辑部整理
——讲于二〇一三年三月一日至二十日

片，农作、畜牧业受灾，甚至影响国家经济。

人没水喝，更不用说牲畜；大地干裂，寸草不生，遑论生产五谷杂粮。同样生活在地球上，任何一个国家水源干枯，所产生的问题会波及周边国家，无人可以置身其外。

地球人口愈来愈多，水脉愈来愈干枯，人类的未来该如何？即使再富有，住家金碧辉煌，如果没有水，食衣住行苦不堪言。

古人说，“晴天要积雨时粮”；现在“有水当思无水之苦”——转开水龙头，要想到干旱地区的人们承受饥

渴之苦，自我警惕节约用水。

除了惜水，培养节水习惯，更要保持水土，爱护水脉。为了开路、建设而炸山，为了畜牧砍伐山林，都可能破坏水脉，也对生态造成很大伤害。人类欲望无尽，但大地资源有限，期待人人莫为眼前短利造苦果；降低欲望、培养爱心，地球才有生机。

**心灵躁郁，伤己伤人。
以爱滋润干涸心田，
使善种萌芽、枝繁叶茂，
为人间带来温暖。**

二十一年前，马来西亚慈济人走进马六甲的马接峇汝敬老院关怀。院友长年苦于老病，不相信外人会来关怀，一位八十多岁老婆婆甚至拿着扫把要打人，认为这群陌生人一定别有企图。

但志工没有退缩，温柔走进他们的心，慢慢发挥爱的能量——为老人家整理环境、沐浴，聘雇专人煮饭、邀请医师志工义诊。持续付出让戴娘岁阿公深受感动，决定学习慈济人的精神，二〇〇〇年开始在院内做资源回收；往生后，由丘亚岸阿公接棒，但因为行动不便，赖谭清阿公会骑脚踏车到外面收报纸回来给他整理。

看到敬老院资源回收的成果，政府单位主动为他们盖了一间环保屋。附近村民感受老人家的付出，会将资源

简单分类后送来，每月环保日更携家带着来帮忙整理回收物；这一天，敬老院总是很热闹。

老人们原来的日子很沉闷，慈济人无畏辛苦投入关怀，就像带来了温暖的春阳，更用爱滋润了干涸心田。老人家抱着回馈的心，一棒接着一棒做环保，爱人、爱大地，也使得这个村庄的人们想要来亲近老人家。

一切唯心造，忧郁成疾或是法喜充满，也只在一念间。如今这群长者不只生活喜乐，还能造福人间，爱的效应很感人。

全球天灾人祸频繁，瞬间可能夺去人们身边所有，不知今天、明天或未来会如何。有些人压力很大，心境灰茫茫的，所以不断向外追求；心灵无法知足、躁郁不平衡，伤己也伤人。

人心五毒炽盛，随着欲风一起，贪、瞋、痴、慢、疑就如尘沙漫天飞扬，使人看不清前路。《无量义经》经文：“微滂先堕，以淹欲尘。”晨曦草尖露珠虽然微小，但覆护着大地、润泽万物生长；“法水如露淹欲尘”，法譬如水，能洗涤心灵，滋润心田的菩提种子，若能日日以法水滋润心田，“微滂先堕”则尘不扬。

佛法能帮助我们在五浊恶世中看清方向，所以要殷勤培育心田的菩提种，使之萌芽茁壮，更要根深叶茂，庇荫热恼众生，予人清凉。

三月十五日起，大爱电视台“静思

晨语”节目播出“静思妙莲华”，台湾有五十八个会所志工在清晨共修《法华经》，海外各地也有三十一处会所同时上线闻法。两千五百多年前，佛陀在灵鹫山宣讲《法华经》，灵山法会上诸佛菩萨汇聚聆法。而今，“晨钟起，熏法香”，大家端坐认真听讲，这念虔诚与法喜，是心灵的灵山会，很温馨也很贴心。

期待大家发心如初，恒常引法水入心，心中有佛、行中有法，用佛法开解人间事；法髓入心，再移植给别人，人人慧命增长，就能带动家庭、社会祥和。

**时时处处皆道场，
谨慎自处不懈怠；
诚心诚意动人心，
广传善法度众生。**

无论在文明、富有的社会，或在贫穷、困难的国度，慈济人法入心，把握因缘，身在任何空间、时间、人与人之间，都能开启道场，传法度人。贫困国度如津巴布韦，旷野中的学校没有教室，他们仍然用心推动教育；席地而坐，本土志工们相互分享访视的感动，当下就是菩萨精进的道场。

心存善念，生活中所见一切都是好的，即使是短短分秒，也能与人结善缘；遇到不好的声色、人事，以法善解，应事应物圆融一切，就是修行，

就能增长慧命。

时间、空间、人与人之间，无处不是觉悟的契机，无处不含藏深妙的法；生活中时时、处处皆道场，遂要谨慎每分每秒，精进、虔诚、恭敬的心念不能稍有松懈。反之，让时间、空间空过，没有固守身心威仪、六根放逸，就是懈怠，慧命也无法增长。

佛灭度后，世人铸造佛像，建寺、建塔供奉佛骨舍利，彰显佛陀德行；但更重要的，是用清净的道心来“广严饰”。真正能庄严道场的就是“人”，发心修行、去除习气，志为典范，如此“诚意方殷”，就能“诸佛现全身”。

诚意是最大的供养。《法华经》经文：“若于旷野中，积土成佛庙，乃至童子戏，聚沙为佛塔，如是诸人等，皆已成佛道。”这在《阿育王传》中有一段很有名的故事——

一日，世尊和阿难外出托钵，在村落小巷见两个孩童游戏，堆土为城，在城中造舍仓储，以土为粮。孩子抬头见法相庄严的佛陀经过，生起敬仰心，其中名为德胜的孩子，就从“仓库”捧起一把土，虔诚奉上说：“这是上等的面，供养佛陀！”

孩子以天真无染心念供养，接着说：“我发愿，未来世若为国王统理大众，将弘扬佛的教法度众生。又愿我的身相庄严，福德能够利益众生。”

佛陀微笑接受，为孩子祝福；并告诉阿难：“我灭度百年后，这个孩子将为转轮圣王，统领人民，转佛法轮，饶益众生，具足人间无上福德。”

终其一生怀抱虔诚心的德胜往生后，转生在皇宫，继位后用正法治世，造舍利塔八万四千，开创孔雀王朝，为印度史上贤能君王阿育王。

人人本具佛性，只是被无明掩盖而深藏；只要依循修行步骤，信根坚固心愿深，菩提大直道步步踏实，就能回归清纯本性。起心动念、举手投足不离正法，心胸开阔付出爱的能量，随时随地传播善法，诚心诚意就能感动人心、广度众生。

**物无贵贱，
实用最宝贵；
有一颗满足的心，
知足常乐就是福。**

叙利亚内战届满两年，政府军与反抗军炮火相对，造成七万人丧生，近百万人逃往其他国家避难；看到他们走在坎坷的逃难路上，亲人流离、物资匮乏、无所安身，实在很不忍心。美伊战争迄今也十年了，造成六十万伊拉克人伤亡，美军也有九千多人丧生，战争更耗费了六百亿美金。

期待人人珍惜平安的每一天、珍惜周围每个人、珍惜生活中所有物资，

用感恩心面对一切。人人的双手都可以造福，自我耕耘心田，再将善种子播撒在人人心中，就能为人间造就亮丽历史。

在慈济环保站中，环保志工用心整理二手物品，再现良能与大众结缘。去年行脚走进台北、苗栗环保站惜福屋，看到满室物品中吊着许多崭新衣服；一位环保菩萨说，有些礼服原本价值一、二十万元，物主不要了，志工回收整理后，民众有喜事时便可租或借。

有些人随心所欲购买昂贵衣物，不喜欢或退流行了就随意丢弃。然而有福人懂得珍惜，你丢我捡之间，一次次回收惜福，不断延长物命、增加其价值。

还有人收藏昂贵物品，只为摆设供欣赏，或炫耀一己财力。这种装饰物可有可无，何贵之有？其实，物无贵贱，有用最尊贵。肚子饿时，一碗白饭就是最好的；若整天应酬，觥筹交错，再丰盛的餐食也不知味，转眼就成为一堆厨余。

人们拥有物资，喜欢和人相比、追求流行，欲望无尽，工商业就不断消耗资源制造产品，恶性循环，大地受伤最深。实用的东西最宝贵，有一颗满足的心，知足常乐就是福。人与人之间能关怀互爱，安分守己、知足常乐，人间就是天堂、就是净土。

请大家多用心！

■



• 创刊号特别报导 •

缘起不减

苏州慈济志业园区座落于苏州市景德路 367 号。原址是培养国之栋梁的市二十一中，紧临胥江护城河畔，四季皆美，尤以江南春暖花开时更美。

经过多年努力，静思堂与健康促进中心于 2013 年 3 月 27 日正式启用；也代表慈济志业从 1991 的慈善，走向 2012 的医疗，期间 22 年。

苏州慈济志业园区于 2012 年完工，总建筑面积有六点三万平方公尺，相当于 7.6 个足球场，并于同年八月迁入。

缘起不滅

弹指一挥间，台湾慈济基金会在神州大陆推动慈善志业，已有二十二年；其间辛苦无数，幸有创办人证严法师教导“信己无私，信人有爱”的心宽与念纯，一路走来，终能落地注册，成为首家境外人士组成的非公募基金会，命名为慈济慈善事业基金会，也因此，得以落脚在苏州的胥江护城河畔，也在今年春暖花开的三月，从慈善志业发展到医疗志业。

台湾慈济基金会创办于1966年，推动“四大志业”，从慈善开启医疗，因医疗开启教育，随后，由教育开启人文，如立体琉璃同心圆一般，进程各有十年，但彼此相辅相成，皆以人文为脉；即如证严法师言：“慈善是人类的希望、医疗是生命的希望、教育是社会的希望、人文是心灵的希望。”

慈济人以爱以善为宝

蕞尔小岛，台湾慈济以爱以善为宝，累积兴办六家医院、慈济大学与慈济中小学、大爱电视台与静思书轩等经验，并以此轴心“为佛教，为众生”，让全球慈济人能外行慈悲喜舍，内修诚正信实，共创“永远的三愿”，愿人心净化、社会祥和、天下

无灾难。

而大陆与台湾血浓于水，更要共振爱与善的声波；遂从1991年至今，慈济志工分秒不空过，步步踏实做。走过22年，从慈善走到医疗，为守护生命、守护健康、守护爱，慈济以苏州为出发点推动预防医学，在“治未病”，节省社会成本的框架下，成立慈济健康促进中心。

视病犹亲的医疗人文

也有很好的因缘，在厦门普润医疗人文，经台湾慈济医疗与教育体系，和厦门医护人员与行政领导多次交流之后，厦门市卫生局已选定十余家公立医院建置人文关爱试点病区，期待尊重生命、视病犹亲的人本医疗，再让医患关系“从心”复返感恩、尊重、爱的循环。

这是美好的季节，也是美好的开始。苏州治未病、厦门广开人文关爱病区，都是拔苦予乐的慈悲福报，及无忧无虑的喜舍智慧；未来，亦盼教育和人文也能生根发芽，蔚然成林，庇荫天下苍生，得有处处清凉。 

2011年11月18日，慈济与南京医科大学第一附属医院，签订医疗交流协议，共同为苏州慈济健康促进中心的成立，开展长期合作。（摄影/吴虹）

靜思書軒

祥澄巖題



苏州慈济体检中心
南京医科大学第一附属医院 医疗交流协议签订仪式



慈济基金会大陆援助项目统计



※统计自1991年7月—2012年12月

	送髓	1,303例	广东、浙江、北京、上海、江苏、四川、湖北、天津、陕西、广西、山东、湖南、海南、黑龙江、福建、重庆、云南
	医院病房大楼	2栋	福建、上海
	爱幼中心	13所	安徽、江苏、河南、湖南、浙江、贵州、广东、云南、宁夏
	希望工程	56所	安徽、江苏、江西、河北、福建、贵州、河南、甘肃、辽宁、新疆、四川、广东 《注一》《注二》
	建房（大爱屋）	4,882户	安徽、江苏、河南、河北、湖南、江西、广西、贵州、甘肃、广东、福建、四川
	海堤	2处	福建
	水窖	19,060眼	甘肃
	敬老院	10所、148间	安徽、江苏
	儿童福利院	1所	湖北
	低氟砖茶	《注三》	西藏、四川
	光明行动·眼科义诊	7,556人	江苏、福建、河北
	助学金援助行动	105,802人	福建、贵州、广东、江西、上海、河北、河南、浙江、安徽、甘肃、江苏、湖北、四川、云南
	急难救助、大型物资发放、冬令发放（含粮食、食用油、冬衣、棉被、医疗包、鞋子等民生物资）	《注四》	广东、福建、江西、浙江、广西、贵州、湖南、湖北、河南、安徽、江苏、河北、辽宁、甘肃、青海、新疆、四川、云南、海南、上海、内蒙古

《注一》：注一：新增贵州罗甸第一中学。

《注二》：武汉慈济儿童福利院，属于「机构援建」，不列入「学校援建项目」中。

《注三》：设19个实验区（含实验组和对照组），观察人口计8,101人，受助人达6,317人（藏族），受助点包括6个自然村庄，6所学校，5所寺院，1所养老院。

《注四》：自1991年起，针对各地受灾户、贫困家庭进行物资援助，迄今嘉惠2,734,019人次。

缘起不减



这是一个美好的季节

撰文/真善美志工团队

这是一个美好的季节，忽如一夜春风来，千树万树梨花开。

出席苏州慈济志业园区静思堂启用及健康促进中心揭幕典礼时，海协会会长陈云林感性地道出“慈济老友”的祝福。他说：“今天(3月27日)，苏州的朋友们陪我又来到了集天地之精灵的世界名城，也就是在这样一个著名的地方，慈济人经过了近两年的努力，在省和市各级有关领导的大力支持之下，你们终于完成了你们又一个梦，就是在这里静思堂要开始启用，健康促进中心经过将近一年的时间的运行，要正式的要进行运作，我祝贺你们，祝贺你们新的成就、祝贺你们新的成功。”

老朋友用心祝福慈济

“我今天能够和我的同事们一起来参加，在苏州由慈济举办的健康促进中心揭牌仪式，我的心里感到非常的激动，因为端正兄告诉我，我们今天这样的一个仪式，通过我们现代的通信手段，花莲的证严上人能够和我们同在一个环境里，如果通信没有出现问题，花莲上人，在这里，我要向您

行礼致敬，祝好！祝愿您身体健康。”

通过现代科技，慈济基金会创办人证严法师虽不能亲至，但透过网络，如在现场，共同见证这历史的一刻。

“我来参加这样一个会、这样一个仪式，这像我们的王副总执行长讲过的，慈济人有一个充满爱、怜悯，这样一个心，他们对每一件帮助过他们的事情、那些人，他们都不会忘记，所以，当你对我讲了你们我的心情，这也是我对你们一样的心情。”

让人间充满爱的景致

长期陪伴慈济基金会的陈云林会长说：“二十多年来慈济在大陆走过了不平凡的路程，这也是一个充满着各种困难，不断的取得大陆同胞认识，不断的取得更多的同胞们、两岸同胞，乃至我们世界上所有充满爱心人





海协会会长陈云林出席苏州慈济志业园区静思堂启用及健康促进中心揭幕典礼，精舍常住师父、基金会副总执行长王端正、林碧玉，医疗志业执行长林俊龙等人，陪同参观志业园区。
(摄影/谢自富)

的理解、支持和关怀的结果。”

“回顾一九九一年华东地区发生了世界上罕见的水灾，慈济人带着海峡彼岸战友的爱，来到了大陆，从此开始了你们漫长的二十二年的时光，你们把爱传遍了大陆的大江南北、长城内外，可以说你们做的这些所有的事情，都铸就了一个这样的光辉的成

就，这是今天两岸的同胞可以享受这种和平发展的局面，慈济人有不可磨灭的贡献，我要衷心的感谢你们。”

参加揭幕仪式，陈云林会长祝愿在充满爱的精神中，圆我们民族千年的美梦。他说：“只要我们永远的秉持这种让人间充满爱的景致，两岸的和平发展的道路，就会越走越宽广。”

缘起不减





爱是无远弗届

撰文/慈瑞

慈济慈善事业基金会创办人证严上人从未踏足大陆，但透过现代科技，用心看慈济志工的用心，也鼓励当地菩萨用爱铺成平坦道路，引领世间苦难人，离苦得乐，也要苏州慈济志工动起来，用最真诚的心，守护苏州慈济志业园区。

为爱 巩固心灵道场

去年九月试运营到现在，健康促进中心挂牌之前，证严上人看见许多菩萨云来集布置会场，大医王也努力排演表达诚意；他透过智能型手机对大家说：“这是重要的开始，医疗志业正式挂牌后，更要巩固落实心灵的道场。在苏州，虽然没有学校，但慈济人就是活动教室，小中大学的形象都在慈济人身上呈现。在苏州，未有大爱台，但同样地，最好的大爱台就在每一位菩萨身上，让真善美成为爱的能量，合心、和气、互爱、协力共同完成使命。”

（上图）全国各地志工欢庆静思堂启用。
（摄影/吴虹）

（下图）揭牌仪式简单隆重，代表着慈济人四十多年的耕耘，即将展开新的里程碑。
（摄影/赵耀）

证严上人也在人间菩提节目说：“健康促进中心不只是硬设备准备好了，医护同仁和志工们，更要合和互协，展现慈济人文，为园区注入一股软实力，为健康做把关，也要守护好人与人之间最真诚的爱。”

走过二十几年，在大陆这是很有意义的一天，证严上人说：“陈云林先生从慈济在苏州挂牌之前，一直很照顾慈济、帮助慈济，让慈济在大陆一步步，很顺畅、很踏实地走过来。还有在大陆的许多领导，对慈济肯定、对慈济支持，所以我们要实际的回馈；也因此在园区里，建立健康促进中心。”

为爱 祝愿人人健康

对于揭牌仪式，一切简朴，证严上人说：“慈济人真诚最真，合和最善，简单最美。3月27日在历史上的今天，添上这节，这是全球慈济人四十多年的付出，用爱铺成平坦道路。同时祝愿，健康促进中心这一环在大陆，好好扎根，让人人平安，人人健康。”

慈

缘起不减



守护健康守护爱

撰文/慈瑞

经过半年试运行，苏州慈济健康促进中心正式挂牌运作，这是慈济基金会在大陆第一家医疗机构。

缘起于2004年，江苏省政府为增进海峡两岸的友谊，推进民间在文化、医疗等领域的交流合作，达到相互学习，共同发展的美好愿望，特与台湾慈济基金会协商，和江苏省人民医院签署协议，申设医疗机构暨合作研究中心，为人民群众提供高端、高效的预防医学服务。

没病也可以来看健康

成立健康促进中心，慈济志工邱玉芬说：“希望可以改变大家对健康的观念，不必等到生病才去看医生。其实，没病也可以来看健康。”

前任南京医大校长陈荣华也表示：“这个工作是大陆上的人所欢迎的，因为人都要健康、人都希望长寿，人都希望在健康当中得到幸福，而且能够希望在幸福当中得到健康。”

为提供高质量的服务，苏州慈济健康促进中心的医疗团队，包括台湾慈济医院和江苏省人民医院的专家，开展内、外、妇、耳鼻喉、眼科，口腔

科、超声波、影像学、实验室检测等体检必备的医疗项目。除高质量的医疗水平，为中心提供高质量的服务打下了坚实的基础之外，该中心还有许多突出的优势。

中心遵循慈济慈善事业基金会创办人证严上人“治未病”的理念，推行提升心灵层次活动，通过体检后医生与受检者的会谈、茶道、花道等慈济人文形式，让受检者抛弃烦恼，放宽心胸、感受人与人之间的温暖，并分享福慧双修才是预防疾病的最佳妙方。

温馨舒适的体检空间

步入候诊大厅，宽敞的环境让人耳目一新，走廊内的花木盆景与墙上的文墨字宝相映，桌椅摆放也颇有特色，给前来体检的民众营造出一种温馨舒适的感觉。

该中心强调心灵的完整与健康，在体检的过程中，除好好了解自己的身





健康促进中心内，宁静祥和的环境，促进身心灵全方位的完整健康。（照片提供/健康促进中心）

体，倾听身体的声音之外，在感恩、尊重、爱的体检过程中，也要重新体悟生命的价值。

鉴于中心在创办时的定位是高端体检，在设备配备上采用了最先进的理念；目前拥有包括3.0T全景开放式磁共振仪(MRI)、炫速微辐射双源断层扫描系统(CT)、e全身型双能X线骨密度仪、心脏彩超、腹部超声波数字化乳腺X线机等。

这些高端设备，尤以MRI，通过多

个射频通道的灵活选择，可完成全腹3D动态增强扫描、数秒钟完成水成像扫描、突破共振心脏成像禁区、常规进行磁共振全身血管成像检查、快捷完成全脊柱全景成像、实现全身类PET技术筛查肿瘤及转移等。另，CT的剂量低、扫描快、分辨率高，有利于肿瘤的早期发现，早期治疗；尤以试运行期间，透过高端设备，发现10比1的比例，有必要提高警觉。

院长李超群说：“这两台机器可以

缘起不减





（左图）炫速微辐射双源断层扫描系统(CT)，剂量低、速度快，分辨率高，有利于肿瘤的早期发现。除了高端设备外，（右图）慈济医疗志工的全程陪伴，每月定期义诊义检，守护健康守护爱。（摄影/余文斌）

扫描全身的肿瘤等，都可以做3D跟4D的影像。”

两岸人医齐手治未病

除了拥有目前华东地区内一流的高端设备外，还有操作、诊断技术一流的技师和放射医师，院长李超群在台湾影像领域界颇有声望，为鉴别、诊断肿瘤等疑难杂病把关定性，且有独到的影像解读能力。

中心采用台湾体检信息化系统，受

检者的检查信息录入后，系统会针对不同的情况生成各种适合受检者预防保健的菜单，同时主检医生根据受检者的实际情况，面对面地进行细致的分析评估。对有问题的受检者提出治疗建议外，还可以提供台湾专家会诊和到台湾治疗的机会。对目前没有问题的受检者则通过慈济文化和中心开展的养生活动，指导受检者及其家人保持健康的身心。

慈济基金会副总执行长林碧玉：



“我们是跟慈善相结合，对于一些孤寡，或者是弱勢的族群，我们要怎么样为他的健康把关。健康促进最重要，就是身心灵的健康。”

志愿者关爱弱勢族群

中心在致力于提供高端服务的同时，坚持关爱弱勢的服务方向，在每月第三周的周六上午，为敬老院、民工子弟、小区民众免费义诊、义检、健康咨询。最可贵的是，这项公益活

动，参与志愿服务者，包括慈济志工、受检者和小区民众，在充分了解“知福、惜福、再造福”的用心后，多能无悔地加入付出无所求的行列。

展望未来，慈济健康促进中心将一如以往地秉承慈善共福的理念，为广大民众提供优良的体检医疗服务，并将体检所得全数挹注公益事业。若发现病征，也有台湾的六家慈济医院的仁医仁术为后盾，共同携起手来，守护健康，守护爱。 ❏

缘起不滅



传播健康传播爱

撰文：张泽人

启用与揭牌仪式圆满落幕，爱与善的效应，透过大陆媒体的报导，正在发酵。启用当天，当地二十多家报社和电子媒体记者，到现场采访，看到慈济的慈善和医疗成果，受到感动，也透过媒体力量，把真善美的画面和信息，传播给大陆民众。

分享保健康的平台

大陆苏州电视台记者季晓霏：“首先觉得环境非常的幽雅，然后听说这里有时候会进行一些义诊，我觉得满感动的。”

大陆台商周报社长杨文山：“我觉得慈济这个医疗照护中心的落成，可以照护到类似我的这种台商，为忙碌的关系，而无法回台就诊。”

中国时报大陆组组长李道成：“李

院长有提到这种看健康，结合预防医学加入健检，我觉得这个观念很值得推广。”

镜头拍下的慈济世界，记者眼中的健康中心，不只有专业温馨的环境，还有守护生命的志工。

传播真善美的信息

大陆中新社的电视画面报导，慈济慈善事业基金会是台湾著名的慈善团体之一，一直致力于社会服务。且若大篇幅报导慈济在大陆的因缘，除了电视和网络，还有报纸。苏州慈济健康中心在二十七号正式揭牌启用，大陆报纸在二十八号，有了显著的报导，慈济健康中心挂牌，还有医疗人员和志工，将每个月展开一次义诊，守护大陆乡亲的健康。

■

揭牌与启用当日，各家媒体踊跃采访。（摄影/萧嘉明）



让预防医学在大陆发芽

撰文：张泽人



健康促进中心院长李超群，影像医学权威，用心为民众健康把关。（摄影/余文斌）

去年九月九日开始，慈济健康促进中心开始试运营，不但唤起预防医学的观念，也获得当地好评，甚至从外地，坐了几个小时车，专程前来。

推动未病前体检

从上海，花了一个多小时车程，到苏州慈济健康促进中心，接受体检。宋小姐：“知道自己有一些什么问题，可以做到预防，以后也不会发生很大的问题。”

一份报告，一世守护，慈济医疗、跨越千里，让民众遇见健康，因为百分之九十的大陆乡亲，都是有了病痛，才到医院治疗。

慈济医疗志业执行长林俊龙：“还没有病以前，我们改变他的生活方

式，筛选，早期诊断，早期治疗，效果非常的好。”苏州慈济健康促进中心院长李超群：“你目前虽然看起来很健康，但是你未来的五年、十年，甚至二十年了，是不是有一些疾病，可以早期诊断早期治疗。”

未待有病再就医

不让小病，拖成大病，慈济的预防医学观念，大陆官员、很认同。苏州市副市长盛蕾：“中心不仅拥有高端的医疗检验设备，更重要的是，拥有一批高水平，充满爱心的医疗专家和志工。”

慈济健康促进中心健检所得，全数捐助公益事业，帮助贫困家庭；也和台湾六家慈济医院，串起大爱医疗网，带动健康“心”时代。 

缘起不滅



让孩子听见生命的声音

撰文/慈瑞

相隔年余，在春暖花开的三月，台湾台中慈济医院耳鼻喉科主吴弘斌任再度来到苏州，与该院听力师王致中，于慈济健康促进中心展开两天“听见声音、感受爱”的免费医疗咨询，帮助听障儿童和家长，找出正确的医疗方向。

苏州慈济志业园区的健康促进中心，不但让当地了解预防医学的重要，更是高端医疗技术交流的平台。

2011年6月24日，两岸医疗单位合作，完成苏州首例人工耳蜗植入手术，当时，台中慈院医师吴弘斌也将医术转移，与儿童医院窦训武主任共同手术，让苏州一名罹患极重度听觉障碍的孩子，生命因此大不同。

风尘仆仆为听损儿

为了让失聪的孩子听见生命的声音，3月22日吴弘斌主任风尘仆仆再度到儿童医院拜访窦训武主任，并讨论隔天“听见声音、感受爱”活动的细节。同时在当天晚上，应邀至静思书轩的讲座分享“听损儿的春天”。

为了听损儿的未来，吴弘斌主任和听力师王致中席不暇暖，3月23日在

苏州健康促进中心，与苏州儿童医院听语师合作，在爱之深合唱团悠扬的歌声掀开序幕之后，非常细心地响应每个家长所提出的问题。

擦干眼泪寻找希望

四岁的许小妹妹，只会伊伊啊啊，不会说话，她听不见身旁的爸妈，向医师询问病情、焦急的声音。许小妹妹妈妈说：“儿童医院检查的，他们说你们家小孩就是听不到，我当时真的都崩溃了，我和我妈，我们两个人都哭了，但是哭也是不能解决问题的，我也知道。”

擦干眼泪，打起精神，爸妈带着女儿四处求医，听到苏州慈济健康促进中心、提供免费医疗咨询，赶紧过来，寻找希望。

不知大人愁滋味，许小妹妹和采访记者，玩起了躲猫猫，稚嫩的脸庞，看不出对未来生活适应的惊恐，但这份忧虑，写在爸妈脸上。

不愿放弃希望的，不只是孩子的爸妈，还有慈济耳鼻喉科医师吴弘斌，远从台湾来到大陆，他的心，没有疲惫，只有不舍。



台中慈济医院耳鼻喉科主任吴弘斌，为王鑫华调整电子耳及检查声带。（摄影/吴玉为）

吴弘斌说：“很多听障的孩子，直接就往语言训练学校去，鲜少注意，什么时候要装人工耳蜗，或什么时候配戴助听器，致错失矫正的关键点，因此，藉这个机会，彼此交流。”

电子耳让他听见声音

“听见声音、感受爱”活动中，吴弘斌医师也与当年手术成功的王鑫华小朋友相见欢，并分享感动和感恩。

那年一岁半的鑫华，经慈济基金会免费植入电子之后，从不会听、不会讲的聋哑模样，变成活泼健康的孩子；两年后再见，吴弘斌医师特地送他一台玩具电子琴，藉由声光的互动刺激，让王小弟弟学习得更好更快。

电子琴上的数字，鑫华不但都认识，还念得很清楚。才三岁的他，开心的跟着爸妈、以及吴弘斌医师，一起玩音乐，学语言，要不是右耳装着人工电子耳，一般人根本不会发现他是一名极重度听障的孩子。

慈善与医疗护幼童

吴弘斌说：“他会长大，电流量偶尔来调一下，确定是否稳定，对语言学习，颇为重要。”

鑫华的爸爸王付茂至今还是感恩：“幸亏慈济帮我们看医疗，要不然我们自己肯定看不到，凭自己的实力，这小孩基本上就听不见了。”

■

缘起不滅



厦门医学人文建设培训班

撰文/慈瑞

厦门医学会“2013年医学人文建设慈济合作项目培训班”3月29日到30日，在厦门慈济志业中心举行，约200位来自厦门、漳州及龙岩的医护人员及行政领导，希望取经慈济人文医学的精华，助力改善当下紧张的医患关系。

在前任市长潘世建亲身体会慈济医疗体系“以人为本、以病为师、视病如亲的态度，及不像医院的医院”的人文特色之后，积极在厦门推动。经过数年的交流，这种尊重生命的医疗人文，开始在厦门各医院被重视。

分享医疗人文与专业

与厦门医学会合作的培训项目，共分为四期举行，含人文、护理、综合管理、志工。慈济基金会针对厦门不同医学界人士，派出经验丰富的老师，开展不同主题的医学人文教学。

经过两天培训，医护人员及医疗机构管理人员反馈，“触动很大”。慈济倡导“医护人员向病人学习”的医患关系，对其旧有的观念和做法形成冲击。

“我从医30年，感觉医患关系越来越

冷了，症结在哪里？”厦门市卫生局局长杨叔禹在培训班的课堂上抛出问题，他以“为什么要弘扬医学人文精神”为题，同时指出：“今后我们可能会考虑把人文医学知识教育培养，加入我们继续教育内容当中。包括对医生的考核，我们要倡导做一个温情有人情味的医者。”

慈济基金会副总执行长林碧玉也在“慈悲喜舍的慈济世界”分享：“医师不只是医师，而是人医、人师。要做到人医，就是以病人为中心；而要进一步做到人师，就必须树立医师自我的品格典范。”

设人文关爱试点病区

目前，厦门正进一步推动遗体、器官捐献工作。林碧玉介绍说：慈济将遗体应用副教学上已积累不少经验。

“大体老师”是对遗体捐赠者的尊称。捐赠者多为慈济志工，生前为慈济志业无所求奉献，往生后亦自愿献身医学解剖课程或模拟手术。自1994年慈济推动大体捐赠以来，已有3万多人签署同意书。

借鉴慈济医疗人文经验，厦门将设



参加培训班的医护人员，专注聆听慈济志工介绍慈济缘起。（摄影/施忠贤）

“人文关爱试点病区”，未来将导入“志工机制”。林碧玉副总执行长介绍，慈济医疗最重要的软件就是医疗志工；平均每日有数十位至200位在慈济6家院区服务。志工必备“眼睛要亮、脸要笑、嘴要甜、腰要软、手脚要快、耳要开”让病人及其家属感到被温情关怀，最终起到“医心”的效果。

第一期培训内容含慈济医疗史与运

营经验、人才培育，由慈济基金会医疗志业执行长林俊龙主讲。另有花莲慈院长高瑞和“以戒为制度，用爱为管理”，分享人文领导内涵；及台北慈院长赵有诚从向心力的培育、家的营造，分享如何树立“人品典范”，获得回响。在实务方面，还有危机处理与情绪管理、小区关怀服务理念与运作，及“节能心，绿大地”的医院绿能管理的分享。 ❶

缘起不减



一项关于爱与关怀的工作

撰文：阳韵

随着慈济医疗事业在大陆的开展，从去年开始，慈济基金会携手厦门卫生系统，举办“厦门—慈济高级护理管理培训班”，针对厦门医疗系统的护理人员，进行慈济人文的系列培训。

慈济对护理的定义，或许会颠覆很多大陆护理人员的传统认识。在慈济，护理是一个助人的专业，一个关怀的专业，一个爱的专业。此外，护理，还是与自我的互动，与人的互动，与环境的互动，是一个运用资源帮助他人的过程，是一个主动关爱的过程。这个过程，需要不断地受到激励才能持续。

工作和生活中的人文护理

慈济医院“因病苦而存在，因利他而承担”；慈济护理因为需要而存在，因为尊重而关爱，因为关怀而团队合心，因为付出而感恩。

去年，厦门护理界有一批接受慈济人文系列培训的“先遣部队”，透过为期四期的学习，他们将慈济人文护理的精髓，带到了工作和生活中。

“已经五十多岁的人，要改变不容易，但慈济让我发自内心的改变。”厦门市护理协会理事长张锦辉女士参与了去年“慈济高级护理培训班”之后，更加肯定坚定在护理专业的奉献精神弘扬；而她“由心改变”的肺腑之言，也说出了2012年两百五十九名来自厦门及福鼎的医护管理人员，经过了四梯次与慈济医护人员的互动后，所产生的满满感动。

事后，张锦辉很系统、详实的写了很多其参加慈济护理培训之后的感受，很多内容细致、深入，不但条理清晰，情感更是自然充沛。

改变从2012年开始

张锦辉说：“只要想到慈济就会让我想到爱、关怀、闻声救苦我先行的意念。从慈济培训之后，我知道我有爱心，我有热情，也非常愿帮助需要帮助的人。”

而张锦辉的帮助就从《静思语》开始。接触慈济后，《静思语》的内容，变成张锦辉日产生活的“口头禅”。她不但用来鞭策自己，更用来

2012年厦门—慈济高级护理管理项目培训



台湾慈济护理团队来到厦门进行卫生系统护理主管第二期培训课程，厦门多间公立医院护理部主管前来参与培训。（照片提供/本会）

激励同仁、朋友。在工作、生活和家庭中，时时在都实践。

于是，大家都说张锦辉变了，然而她自己知道，其实她一直寻求机会，架设平台，希望可以借助海峡对岸强大的慈济人文，来提升厦门护理的专业水平。

慈济护理体现人本管理

对慈济护理，有了系统培训经验的张锦辉，观察更深入了。她自己的总结中，详细综述说：慈济护理处处体现以人为本的管理理念，重视员工的需要与发展。在品质持续改进中，营

造人性化的通报文化。本着诚正信实精神，学会从错误中学习，增强系统预测错误的能力，再造改善医疗照护的质量，维护病患安全。提倡无惩罚报告，提高预测和处理危机的能力。当危机来临时，不是怨天尤人，而是开阔心胸诚意面对，用实证护理的科学方法，找寻适当解决方案，将危机化为转机。

为病人服务是一种幸福

张锦辉说，慈济是以人为本的人文典范，提倡服务病人是一种幸福。他们透过每一个细节的服务，将冰冷的

缘起不滅





厦门市护理协会理事长张锦辉（右一）带领八位同事一起参与慈济志工活动，体会付出无所求的幸福。（照片提供/本会）

医院变成充满爱和温情的场所，用他们的行动，为我们创造出的神话。

对于厦门第一医院急诊室护士长杨银铃来说，参加慈济人文护理培训，为自己徘徊多年的工作烦恼，找到了一个解决出口，一个可持续做下去做的动力。

对病患的照顾可以更多

杨银铃坚信，真心付出了，病人有感应了，医患关系就能如家人般轻松自在，互相鼓励。

在杨银铃长期的护理工作生涯中，

对人文、对心灵关怀，并不陌生。但此前，对病患的关怀比较随心情，不系统、也不持久。而接受慈济人文医疗系列培训后，杨银铃才知道原来护理可以做到这么极致人文，对病患的关怀真的更多。

杨银铃说，以前，总觉得对病患关心就够了，可慈济人却可以将关心延伸到病患家人，真正给予病患内心的慰藉。“他们为什么拖了这么久才来看病，为什么病没好就跑回去？”在慈济，医生除了给病人看病，还会把病人没人照顾的小孩接回自己家里

去照顾，诸如此类，流淌在细节中的人文关怀，让杨银铃倍受感动。“原来医患关系还可以这么亲近！”

透过慈济护理培训，杨银铃真切感受，慈济人发自内心的关爱。“可能是我个人的原因，以前真的没有做的那么好，现在我知道有榜样可以学，我会知道如何不断去做。”结束慈济护理培训后，杨银铃思考很多，而更希望透过自己的努力，让周边同事，也在护理中加入更多温暖。

在对一位“三无人员”（城市居民中无劳动能力、无收入来源、无法定赡养人中的）的急救中，杨银铃除了在上班时间积极协助医生做各种措施，但是病患还是不舒服，呼吸还是急促。“能做的都做了，可我老觉得肯定还可以做得更好！”杨银铃一刻不离的盯着护理各环节。

合心团队 运作更加有效

下班后，放心不下的杨银铃，又返回医院，继续亲自悉心照看，终于让病患恢复正常。事后，杨银铃还自掏腰包给这位病患买饭吃。有同事很不理解，但她自己知道，透过慈济人文护理的熏陶，她真的觉得，除了岗位职责，她想要做更多。

“按照规范我做完了，可我真的可以做得更好，要没有去做，就会觉得心里难受！”杨银铃心底的这种

转变，在台湾培训回来之后，变得非常明显。这也让其工作显得更得心应手，也让整个团队的运作更加有效。

“我一个人的力量真的很有限，但若不断有人和我一起去做，可能会改变更多。”去年培训结束后，杨银铃就将自己从慈济护理培训中学到的精华，贯彻到日常工作中。杨银铃知道，在科室中，她是护士长，是一个带头人，当她更加主动去关心病患，对病患更加细心关怀，即便是对待投诉的病人也和颜以对……大家都会看在眼里，记在心里，榜样的力量就会显示出来。

杨银铃说，“我一个人对病患好，没用！我平常只有8小时在岗，若其他人能感受到我的努力，大家一起用心关怀，那8小时，就会延伸到全天的24全心服务。”

乐于分享 暖化科室氛围

在慈济，杨银铃还体会到了“乐于分享”的妙处。过去，很多人会觉得做好事要学雷锋，不留名，但在慈济却不是这样，很多好的做法会被时常要求去分享。杨银铃理解，很多时候每个人分享付出的体会，就是在营造共同付出的氛围。所以，在杨银铃的积极安排下，在其分管的科室，每周都会让大家分享感动，尤其那些做好的范例。

缘起不滅



“分享了几次，大家真的受益了，遇到同样的事情，都很卖力做好！”杨银铃笑说，其实大家也没有额外得到什么物质奖励，但被认可的感觉，具有极大的感染力。“科室的氛围很好，整体正能量真的有被感觉到！人文护理，开始被认可，并在工作中贯彻。”

杨银铃这样理解自己的岗位，急诊科护理，首先技术要过关，第二身段却要非常柔软。首先要对病人说好话，要是不会说好话，那就闭上嘴，挪一个地方冷静下来，其他同仁递补上来说好话。

“每天都有可能遇到想不开的事，以前就是不停在抱怨，但经过慈济护理培训后，学会换位思考了，还从慈济的很多书籍中，找到自我去释放不良情绪的方法。”杨银铃说，虽然现在在工作更忙碌了，但每天都很快乐。

感受到心灵深处的震撼

去年至今，厦门中山医院的护士们在接受慈济培训后，每个人都受到心灵深处的震撼。这种震撼的力量，正在慢慢内化到护理工作和日常生活中，并不断传递。

一个很小的细节，见证了这种变化。中山医院各临床科室所有的电脑屏幕保护画面都变成了静思语，变成

了能让人内心平静的画面。

慈济人文，就是用具体行动去落实人心深处的善根。参加培训后，护士们现在对人对事的态度，都深受慈济影响，不再那么狭隘，对事对人都不那么纠结。“我很珍惜现在大家的结缘关系，也能以包容的心态对待以前经常遇到的烦心事。”中山医院护理部林丰副主任如是说。在参加慈济人文护理培训后，她变得豁达大度了许多。处理繁琐的工作，也变得比以前更加条理清晰了。她真心希望，未来可以有更多的护理同仁去接触慈济人文，让感动的力量产生更大的正能量，造福群众。

据林副主任介绍，自接受慈济人文培训后，将慈济人文理念融入日常的培训工作和临床教学工作中。在实习生座谈会上，护生们感觉最明显、感触最深的是在临床科室感受到医护之间、护护士之间、护患之间、老师与学生之间的那份包容、感恩与和谐。除了学到知识和技术，更可以学到如何在繁杂的护理工作中找到沉浸内心的办法。

赞人文护理典范科室

中山医院妇科护士长周婉霞所在的妇产二科，就是实习生们口中赞扬的慈济人文护理理念贯彻得好的典范科



慈济护理同仁在交流中介绍如何将人文理念融入日常临床工作中。（照片提供/本会）

室。不过，周婉霞本身接触慈济，却是一个偶然的机缘。2012年3月慈济人文护理的第一期培训，因为一位同事临时有事，周婉霞顶替她去参与培训。但就是这次偶然的机缘，让周婉霞的思想和生活发生了巨大变化，“多了感恩，多了分享；而且每天都带着慈济面霜来上班，家人、朋友也跟着不断参与到慈济公益当中来。”分享接触慈济人文护理之后的转变，周婉霞喜上眉梢，滔滔不绝。

“我真的从心底开始学会‘感恩’！”周婉霞详细列举自己的转变：每天上午先生送自己上班，临别都会相互说“感恩”；与同仁们写邮件，末尾一定以“感恩”结尾；周末参加慈济公益活动，身体再累，嘴里也说“感恩”……周婉霞说，慈济不断地告诉我们要“知足、感恩、善解、包容”，我们从慈济的师兄师姐身上真切地感受和学习到这些，慢慢地自己也潜移默化具备这些品质。

缘起不滅





从参与慈济护理培训，到慈济志工，再到发动全家以及朋友参与慈济公益，尽管工作很忙碌，但周婉霞总能从慈济人文中找到力量，找到平衡内心、协调生活的正能量。“每次在慈济，有一种让我全身放松的感觉，

让我找到了追求，更找到了精神慰藉”。周婉霞说，慈济护理培训之后，自己主动利用业余时间，参加了慈济志工培训。“以前女儿经常说我老生气，是典型的更年期综合症；而今，每天都笑容满面、心态平和的



如同家人的彼此陪伴，人文培训用身体力行的方式让大家体会慈济的感恩尊重爱。

(照片提供/本会)

全全无所求；看他们脸上那种纯粹的快乐，我真的很感动，我也真的否定了以前的怀疑”。周婉霞经常告诫自己，身体上的辛苦，换来心灵上的快乐，其实很幸福。所以，即便是工作再累，有时间，周婉霞也会呼朋引伴一起到慈济去做公益。

真的可以做到付出无所求

周婉霞说，现在每次遇到烦躁时，自己就会到静思语中去找慰藉，静思语总能让人很快就平静下来。在周婉霞所在的科室，每周四例会加入了分享学习静思语的体会环节。“大家感觉收获都很大。”周婉霞说，去年的护理培训，自己最大的收获，就是找到了让自己内心平静的“救命稻草”，更找到了可以与更多人一起分享快乐的“活水”。

❶

我，让女儿备受感动，直说感谢慈济治好了我，现在，女儿也开始加入到慈济公益行列！”

“以前我真的怀疑：人可以付出现而无所求吗？看到慈济的师兄师姐们，个个都在开开心心付出，完完

缘起不滅





| 地方通讯 |

最高环保站

撰文/郑雅婧 摄影/林炎煌

中国大陆最南端的热带岛屿海南岛，
曾是流放苏东坡的边陲“儋州”，
如今每年吸引一千多万游客，是中国境内最大经济特区。
在海南北部、省会海口市的蓝天白云下，
有最“高”的环保点，有年龄相差半世纪的环保志工，
保护地球的绿芽正蓊郁成林，清净的力量将让美景更美。

“滚下去！”一大包扎实的塑料袋，几乎塞满五楼楼梯口，志工齐声大喊，同时使力往下推，楼下还有志工等候接力；一送一接之间，让海南岛最高的环保回收点通行无碍。

海南岛二〇一〇年被规画为国际旅游岛，观光与房地产业蓬勃发展，省会海口市闹区游人如织。老街之一的得胜沙步行街，既是观光景点，也是服饰批发集散地。寸土寸金的商业地段，商人充分利用每一块空地开店纳财，不分常日或假日，总是涌进大量逛街人潮，叫卖声、喧哗声此起彼落，热闹非常。

得胜沙步行街一栋公寓五楼，也像商场一样热闹。十多位妇人或蹲或站，一边话家常，一边在没有家具的客厅内，整理大量回收物资；下午，她们准备“出货”，公寓楼梯狭窄，宽度仅容一人通行，五、六人分别站在各楼层，先将体积较小的物品送下去，塑料袋体积大但轻，可以直接滚下楼。重的、易碎的，再用双手接力搬运，不多时一楼大门边几乎堆满。

她们必须用最快的速度将资源送到五十多公尺远的环保车上，以免影响路人和住户通行；推车装载着比人还高的资源回收物，穿过重重的摊贩与人群，在沿路众人注目下，完成这场资源回收的过程。

婆婆妈妈，扛宝上五楼

将这户公寓五楼提供做为慈济环保点，是当地人黄娃娃；她每天下午拎着黑色大垃圾袋走进得胜沙商场，专注捡拾地面上的可回收物，遇到商家就上前询问：“包装衣服的塑料袋可

以给我吗？”

政府环卫工傍晚统一清理商场垃圾，数量庞大难以分类全数丢弃；起初，商家看到这灰衣妇人手持袋子，以为她是负责清扫的环卫工，还会拿出垃圾请她收拾；有的人甚至怕她的逗留会影响生意。黄娃娃心宽念纯，一边捡回收一边礼貌地解说：“资源回收，可以救地球，还可以帮助别人！”

黄娃娃的大嫂是得胜沙商场的地主，先生和儿子也在商场做生意，但黄娃娃不以这层关系向商家要回收物，也不因羞赧或好面子，放不下身段捡拾资源。

她个子娇小穿着简朴，与熙来攘往亮眼入时的年轻人形成对比；她的目光不被光鲜亮丽的服饰吸引，两个多小时来回巡视走道和垃圾桶，每次都可以捡好几大袋。

这半年来，店家开始响应黄娃娃的善行，主动提供回收物。有一次黄娃娃和家人出游，两天没到商场回收，一位服饰店老板因此囤积好几袋资源，就是要等黄娃娃回来，亲自交给她。

“最开心的是先生认同我做环保！”黄娃娃说先生原本不喜欢她捡回收物，为了能得到支持，她更加用心照顾家庭。“当志工不要影响到煮三餐，下午五点出门，我会先将晚餐材料备好；七点多回到家，家人很快



黄娃娃每天穿梭得胜沙步行街商场捡拾资源，连垃圾桶中被丢弃的包装袋也不错过。她说每一次低头、弯腰都是修行，也是强健身体的机会。

就可以吃到热腾腾的菜。”半年多来，先生渐渐被黄娃娃的恒心说服，“只要家人支持，我心里就有动力，这就够了。”

每周一到两次，志工们齐聚小公寓整理回收物，她们多是家庭主妇，平均年龄五十多岁，天天身体力行捡资源、说环保。

在海南土生土长的王菊，十七年前嫁作台湾媳妇，投入慈济环保志工多年，对资源回收有很多心得；二〇一〇年举家搬到海南，住在距离海口市一个多小时车程的琼海市。路途虽远，她仍尽可能每周北上一起做环保。当她看到海口志工因缺乏一楼空间、日日扛着一袋袋回收物上五楼整理，赞叹地说：“志工就是有智慧与

毅力可以找到方法。”

台湾取经，具体可行的慈悲

“林燕，三月要不要到台湾参加环保营队？”二〇一二年年初，王菊简单问了这么一句话，没想到因此让海南的环保跨出一大步。

林燕潜心学佛多年，时常到各道场朝山精进；她很早就听闻慈济，也参加过二〇一一年底慈济在海南的冬令发放。“因为学佛，知道要惜福，但不知怎么落实；也不知道环保营队要做什么？”性格直爽的林燕人缘好，找了十多位佛友组团同行，最后搭上行列的就是黄娃娃。

这群佛友踊跃报名，让王菊有很多期待：“台湾的环保很成熟，他们肯



冯淑珍的家是素朴的老式两层楼建筑，志工每周在庭院树下做环保，长时间下来，街坊邻居也会主动提供回收物。清净的力量，在静谧的巷弄蔓延开来。

“现在我一边捡回收、一边运动、一边念佛，一举数得！”弟弟心疼高龄的姊姊每天辛勤回收，希望她少做一点，冯淑珍反过来安慰他：“我不只保护地球，也会保护自己。”

冯淑珍的精神，给志工很大的鼓舞，每周齐聚在庭院整理回收物。林燕随身带着小册子，记录环保日志工出勤状况，“我和大家都是旧识，如果有人没到，就打电话关心。”有一位志工的心脏不好，众人留心她的状况，提醒她要多休息；也因为彼此关心，做环保凝聚了大家的心。

定会有许多震撼。”果不其然，一趟见习回来，七十七岁的冯淑珍，率先提供庭院当环保点，“台湾有好多年纪比我还大的老菩萨在做环保，看到他们，就觉得自己还很有用啊。”

参访环保站见识到细腻回收方法的林燕则相当惊讶：“我知道宝特瓶可以回收，但不知道还可以变成毛毯，拿去帮助别人。”

这些勤走庙宇、诵经念佛的佛弟子，学到一种可具体实践的慈善方式，一个个都成为乐于弯腰的草根菩提，“大家平时就很克勤克俭，只要指引一下，很快就落实。”王菊说。

以往，冯淑珍习惯到庙宇念佛，

环保理念，往下扎根

半年来，海口市产生三个环保点：白龙北路冯淑珍的庭院、黄娃娃在得胜沙的公寓，林丽珠也和邻近府城建国路的志工，固定在一处人行道上整理回收物。他们不只自己做，还进入校园带动。

晨光时间，景山幼儿园的广场上，一群四到六岁的孩子在老师带领下，比着手语，大声唱着“干净的地球”，接着三两人合力抱起装饰美丽、盛装回收物的“爱心箱”，走向资源回收车。孩子开心地说：“这里面装的都是爱心，我们是爱心小天

使！”

不论早晨喝的牛奶盒、家里带来的宝特瓶、纸皮，孩子将别人眼中的垃圾视为爱心。园长袁玲利说：“刚开始还会拿贴纸、玩具吸引孩子来做环保。久而久之，他们养成习惯，在路边看到资源会主动捡起来，累积到一定的量，就和家长带到学校回收。”

海南岛资源回收观念尚不普遍，一般人认为是穷苦人才做的营生；志工程祝月平常会带着女儿做环保，“有天送她上幼儿园，想如果其他孩子也能一起来做，那该有多好。跟园长提起，没想到她马上就响应了。”

袁玲利从事幼儿教育二十多年，一

直想让孩子自幼建立环保意识，曾经联络过相关单位，却苦无机会实做；直到程祝月的提议，加上老师们愿意去跟家长和孩子沟通，这一做就六个月了。

程祝月说：“每个孩子的背后都是一个家庭，由他们影响家长效果最快，善的效应很大。”有了一间学校做为典范，程祝月更有信心带动其他学校一起落实，“这样海南不只有老菩萨做环保，还有一群小朋友加入，我们的环境会更美。”

■

透过老师与志工的带动，景山幼儿园的孩子很快地落实每天带资源回收物到学校的习惯，垃圾变黄金的喜悦也感染了家长，亲子一起做环保。





| 地方通讯 |

夜间环保站

撰文/摄影 福建真善美志工

配合上班族的工作时间，福建漳州志工推动夜间环保，在每个星期五的夜晚，号召小区民众来做资源回收，也因为是小周末，多能无后顾之忧之忧地参与分类工作。

夜幕降下，漳州街道灯火通明，慈济会所前的“心灯”更亮，一群人忙着做资源分类，像这位蹲在地上捆绑纸箱的潘华明，做环保做出了兴趣，

已经连续五个星期都来参与。

他说：“自从加入环保志工以后，平常就会自觉一点，注意自己的生活习惯，然后多注意一下别人，再倡导其他人一起来做环保。”

有人每个星期都来，当然也有人是第一次参加，像就读漳州师范学院的刘欣，就是第一次做回收工作，她认为，环保是这一代年轻人的必修学



福建漳州志工推广环保不遗余力，利用每周五夜间在联络处外空地做资源回收，并向民众宣导环保的重要性，邀请一起加入环保救地球的行列。



分。“最近几年，我们国家的环境，因为污染，导致很多事情发生；其实，做环保不会很占用时间，举手之劳而已。”

志工郑国华说：“以前有收集纸箱，但随意扔到垃圾堆里，这次知道了，就把家里的，这些什么纸箱、报纸，全部就都带过来慈济这边了。”

志工陈里君说：“环保这种理念是

很好的，我会把这种意识带到家里去，带到单位里面去，也会跟同事们去说，去宣传环保的理念，共同爱护我们的地球母亲。”

夜间环保的启动，在邀请小区民众一起爱护地球的同时，也拥有共同的话题，并建立共识。期间不仅维护环境的清洁美丽，漳州会所也成了邻里联系情感的最佳场所。 



| 地方通讯 |

家庭环保

撰文/摄影 北京真善美志工

北京联络处二层，慈济志工举办“第一届环保亲子营”活动，通过亲子互动，以建立“家庭环保”模式，将环保的理念与实际生活结合起来，从家里开始，自然而然地做环保。第一次以亲子营的方式推动环保，主办单位发现，孩子在家庭中可以带动家长，甚至比父母更能坚持。

十岁的张莺泽，跟随爸爸早早就到了，在会议室学习用废杂志做笔筒，很用心。在志工的鼓励下，慢慢掌握了技巧。

当被问到：“为什么要做环保？”

张莺泽回答：“因为地球污染太大，南极都出现一个黑洞了。”

志工再问：“我都没听说，你是怎么知道的？”

“听说的，电视上也报导过。”

还有八岁半的小朋友李明奇，很安静、喜欢思考。

“今天，参加活动学习到了什么？”志工问他。

“垃圾要分类，分为有害垃圾与无害垃圾。”

“回家怎么做？”志工接着再问。

“光盘运动，不能吃肉。”

下午两点，活动正式开始。七十一位小菩萨，从五岁至十一岁，其中十五位来自北京西城区的奋斗小学。他们近五、六年来一直和甘肃的一所小学，携手开展“回收旧报纸，换取树苗救助地球。”活动。一周前听说这次活动，特意组队来参加。“传播环保知识”是该校一直坚持的理念。

学生分享节约用水的妙招

“把水龙头旋转30度即可以洗干净手，又可以节约用水”，这是同学们经验总结出来的。带队的施老师期许，通过与慈济彼此交流，能把环保教育做得更好。

该校的刘羽萌小朋友，今年八岁半，由老师带队，与妈妈一起来。她知道不用一次性塑料袋，所以与家人去超市都改用环保袋了。

接着，小朋友们戴上手套，利用现场学到的环保知识和十指口诀，动起手来，在很短时间内，将慈济志工为

课程精心准备的一大堆可分类素材，分捡完毕。

学会垃圾分类 地球更美丽

四岁的李沐曦稚嫩地说：“今天学会了垃圾分类，要让地球变得更美丽。”五岁的何精也与志工分享说：“不要浪费粮食，要节约用电，节约用水。”

擦去额头上的汗珠。小朋友们接着与志工们学习环保艺术创作课。各种被废弃的瓶瓶罐罐，在志工们的灵思巧手下，变废为宝，持续发挥着生命力。小朋友们也开发着他们的创作热情，一件件DIY艺术作品，脱手而出。

活动圆满结束后，总协陈婉逸期待来众，能将当下的感动化为行动，持续地在家庭中落实、执行。尤其期待慈济家庭的孩子，能担当起来，变成一棵棵坚实的种子，发挥能量去帮助更多的人，疼惜地球。

慈

（左图）各种被废弃的瓶瓶罐罐，在志工们的灵思巧手下，变废为宝，小朋友们也开发着他们的创作热情，一件件DIY艺术作品，脱手而出。

（右图）小朋友戴上手套，学习如何做资源分类，让地球变得更美丽。





| 地方通讯 |

大地的希望

撰文/韦入华 摄影/周李艳

志工张国志带着儿子张景淳一起做环保，从居民家中满载一车资源，张景淳主动帮助拉车。“刚开始，我以为这是个传销组织。”武汉慈济环保志工万丽华透过亲身参与，了解到做环保、护大地的重要，也改变了误解。3月23日的环保活动中，力邀大家一起来参与慈济大家庭。

网络邀约朋友 一起做环保

春雨贵如油，但对坚持在武汉市武昌区南湖都市桃源小区做环保的慈济

志工来说，是一个不小的考验。志工的手语带动还没有完全热身，天空中就下起了雨滴，但就算是这样，也挡不住大家环保的心。

3月23日小区居民林敏在网上邀约了十多位朋友来参加环保，她的这些朋友们都是从武汉三镇带着孩子赶过来的，而且很多人来的时候也把家中的资源带了过来。应邀参加的民众袁莉说：“自己家里有个竹筒，每当自己往里面投钱的时候，就感觉自己是在往里面投爱心。”

志工周勇为在场的民众们介绍了慈济的缘起，并讲解了为什么慈济要做环保，这希望大家都能加入到环保的队伍中来。

志工万丽华说：“自己路过环保点，不知道大家在做什么，后来在志工蔡洋的介绍下参加了读书会。刚刚开始，我以为慈济是一个传销组织，心里就很紧张；后来发现慈济是在行善，是在救地球，自己也就欢喜的加入到慈济大家庭中来，也希望有更多的人能一起深耕福田。”

垃圾分类生活化 不扔不卖捐慈济

家住都市桃源小区的居民丁雪凡冒雨来到环保现场，希望志工到她家去拿物资。志工推上板车，一路上听着丁雪凡介绍说自己六岁的女儿冯莱琳，自从看到慈济的志工在广场上做

环保以后，就开始积攒物资，而且还不准家人丢了或者卖掉，一定要捐给慈济。

看到丁雪凡家中满满一阳台的塑料瓶、纸箱等物资整齐的堆放着，志工十分感动，鞠躬感恩丁雪凡一家人的用心与慷慨，也邀请她们下周来广场上，一起参加环保活动。

环保活动最后，志工和民众结缘竹筒，一个鞠躬，一声感恩。小朋友们领到竹筒都非常高兴，刘宇轩小朋友三月份已经捐了一个竹筒了，这次领到新的竹筒后，开心地念着竹筒上的话：“吃苦了苦，苦尽甘来。”虽然不懂这句话的意思，可是刘宇轩说自己就是喜欢这个竹筒，这一次要更节省，争取一个月就存满。志工也给他满满祝福：“有愿就有力，加油喔！”

慈

（左图）志工周勇讲解资源如何分类，居民们听入神。

（右图）志工张国志的儿子张景淳主动帮助爸爸拉板车，满满一车的回收物资，载着小区居民满满的爱心和志工暖暖的感动。





| 地方通讯 |

江西助学十八年

撰文/摄影 上海真善美志工

因为生命想要发光、想要茁壮，18年来，上海慈济志工无悔地陪伴被生活压迫的嫩芽，在江西宜春市袁州区提供助学机会，也给予受用的静思语教学，让他们超越现实环境，成为一朵丽的花。

自1996年至今，源源不断送来物质和精神双重食粮，产生了积极良好的社会效益。据不完全统计，慈济为袁州区贫困大中小学生3万余人次发放助学金。不仅造福寒门学子，也扩散爱的涟漪；一年两次的助学金发放与互动，上海慈济志工从孤身行走，至今已有江西宜春、南昌、九江等当地志工涌现，近距离温暖孩子的家与心，陪伴他们走过风和雨。

2013年4月12日清晨，45位上海慈

济志工踏上了前往宜春的列车，经过七个半小时的路途到达江西宜春站；不曾稍歇，立刻和46位江西志工们跑流程，分组演练静思语教学内容，直到深夜11点多钟。隔天，即前往宜春中学为349位同学发放助学金，包括宜春中学、宜春一中、宜春二中、宜春三中。

过去，让3万余人次受过助学的孩子，印象最深刻的是，物质的帮助是有形的、是短暂的，最重要的是心灵上的帮助，特别是静思语教学，若能用心感受，不是单单接受助学金，而是传递不一样的价值观，可以在短短的几个小时中打开心灵，吸收慈济志工的爱，人生方向自是不同。

完成学业，“回家”继续扩散爱的

涟漪的唐仁寿师兄感受尤深。受证后第一次以志工身份回到宜春，心里满是感动与期待。那是去年在华东月会向上人发的愿，希望能有因缘回到家乡江西，和慈济一起帮助自己的父老乡亲。

他说：“我的人生也许真的和我的同学们、朋友们不太一样，尽管不被认同，认为自己还没有顾好，为什么要去帮人？但如上人创立慈济一样，不畏缺钱，秉持坚定的心，持续地做，才有今天。相信未来，在江西老家也能把大爱传播出去，让大家的人生更加美丽。”

向学校辅导员请假，回到母校宜春中学参加静思语教学的汤武福，在父母双亡之后，接受慈济很多的爱，遂

以一颗报恩心，每当有机会就积极参与活动。

他说：“改变自己人生是《慈济》，改变心灵的书是《静思语》，虽然失去了双亲，但我得到更多位的《爸爸妈妈》有着师公上人和爸爸妈妈们的爱，我会勇敢面对往后的每一天。”

因为不间断的扶持与关爱，唐仁寿和汤武福代表美丽的花朵，陆续在江西盛开着。而这些盛开的花朵，也用它的成长、它的美丽，回报这世界对它的爱。

慈

（左图）志工在上海站搭乘列车前往江西宜春，手中提着都是满满的爱心。这条助学路已经走了18年未曾中断。（下图）志工双手送给孩子们一份礼物，是尊重而非施舍。



静思语开心门

撰文/摄影 上海真善美志工

四月13日，上海慈济志工协同江西宜春、南昌、九江等地慈济志工，分组进行助学生家访、关怀工作，并于宜春中学举办静思语教学。

打开心灵之窗 启动善念人生

“脾气、嘴巴不好，心地再好也不是好人。”4月13日，宜春中学礼堂传来一阵阵学生的朗诵声。慈济志工为宜春中学、宜春一中、宜春二中、

宜春三中的共计三百四十九位同学发放助学金，并为他们开展了一堂生动的静思语教学。

就读于宜春中学高三的周宜同学，从入学高中以来一直都有参加慈济的静思语教学活动。她说：“每次看到师姑师伯走进校园，就感到很温暖，很高兴，像见到了自己的亲人，特别亲切，心里充满了满满的爱的感觉。”





利用静思语教学，以及自编自导自演的生活小故事，志工期许受助的孩子，不仅要努力读书，未来有能力之后，更要为社会付出，帮助更多的人。

家境不好的周同学因为自卑，平时不爱说话，即使内心有事也不愿意和别人分享。“爸爸在我四岁的时候眼睛就失明了，村里人，和同学们都以异样的眼光看我，连我的老师也这样看我。同学们也许没有恶意，也许也没有歧视，可是内心一直有这种感觉。”

乐观对待不幸的过去

“师姑师伯上的静思语很有用，参加静思语教学后，我才意识到以前的

想法都是不正确的，我应该敞开心扉，因为出生在什么家庭不是我所能选择的，我应该以一种乐观的心态去对待。”通过静思语教学，周同学明白了做任何事情要尽心尽力，不给自己留下最大的遗憾，也把考上理想大学，当成现阶段最需要努力的目标。

周同学说：“我也更希望未来能够想象师姑师伯们一样，到大学之后，能够帮助和我一样的人，让他们走出他们生活的阴影，让更多的人懂得乐观地面对生活。”

■

“光盘”行动

撰文/摄影 昆山真善美志工

太仓，是昆山的邻居城市，随着昆山慈济的逐步发展，志工们也将爱的种子撒播到这里。李月芳作为太仓中专学校的一名老师，她在参加了昆山慈济大爱妈妈培训班后，随后积极向校方争取邀约大爱妈妈教育团队入校进行静思语教学。

在这样的因缘成就下，昆山慈济大爱妈妈走进了太仓中专学校计算机班授课。也在“环保”、“毅力”、“孝顺”的三堂主题课程结束后，获得好评。

一日五善真功夫

为向全校推广，这次，邀约校长和主任一起听课，遂在教案设计尤为用心，针对目前各个学校学生用餐浪费，大量倒弃的现象，又逢最近国内大力推行“光盘”行动，志工们特别以“知福惜福再造福”的静思语为主旨，倡导文明用餐，环保助人的良好理念。

开学后，慈济志工首次到太仓中专，同学们的笑容依然那样的纯真，黑板上大大的几个字“欢迎慈济大爱

妈妈”道出了他们的期待和热情。

为配合当天主题，志工们带动“一日五善真功夫”的团康，初步建立环保节省方法的框架，为后面的教学做了铺垫。团康结束，志工张玉芳给在场的每个人发了一块“不是那么好吃”的饼干之后，计有三十二名学生表示不喜欢吃、不想吃，并随之播放《泥巴饼》及《赫曼家的晚餐》两段影片，影片分别讲述了海地穷人以泥巴制饼来充饥，以及东南亚的赫曼一家人在垃圾山上翻寻食物以准备当日的晚餐。

见苦知福更惜福

看过别人这样的“苦”以后，同学们才发现，原来自己每天都拥有着充足和安全卫生的食物。接着张玉芳给大家展示了世界饥饿分布图，告诉大家全世界有十三亿正处于饥饿当中，而这样的局面，并非是食物的匮乏，而是因为食物的浪费，“每天有三分之一的食物被倒进垃圾桶，白白废弃。”

张玉芳带领同学一起讨论造成食物



针对目前各个学校学生用餐浪费，大量倒弃的现象，志工们特别以“知福惜福再造福”的静思语为主旨，配合生动的影片，倡导文明用餐，环保助人的良好理念。

浪费的原因，有买的太多，或者因请客而大吃大喝等等，在分析完成因后又引导学生脑力激荡想出逆转这些因素的奇思妙方，大家都非常踊跃地提出建议，树立了“八分饱，二分助人好”的概念。

在计算机1201班里，有一个叫王智勇的男生，十分的聪明活泼，每次课上都积极主动地回答问题，这次他又得到了文明标兵的奖励，获得了四张

静思语小卡和一个福字竹筒。大爱妈妈期许他能带动全校同学爱惜食物，文明用餐，推广“光盘”，在环保助人路上，智勇双全。

全程参与课程之后，校长十分认可慈济的静思语教学，通过实地体验，以生动的形势树立学生正确的观念，净化他们的心灵，相信未来还有更多的机会，给孩子带来更多精采的素质教育课程。

誌

| 地方通讯 |

坚持八分饱 二分助人好

撰文/摄影 厦门真善美志工

惜福活动在马巷中学展开，四十五位厦门慈济志工，应邀协助学校倡导惜福爱物的观念，减少“舌尖上的浪费”，且以“零厨余”为目标，已有初步效果，

且可以更进一步，坚持八分饱，二分助人好，这世界肯定是美好。

在食堂看厨余桶的秘密

学校位于较偏僻的地点，约六百多位远道生在学校用午餐。虽是排队买菜，但抓不准饭量，吃不完的就倒掉，很是可惜；也是境教，倡导活动的地点就在食堂内。

下午三点，初一年级三百六十位同学先来互动，他们井然有序地走入食堂。志工透过影片“厨余桶的秘密”，让学生看见，多少人为了饱肚子，在垃圾堆中捡食物吃；待见到被倒掉的食物一桶又一桶时，则表情凝然。

影片看完，志工问同学，要怎么做才能帮助那些苦难的人？学生林高照：“要开始节约，不浪费食物。”

王明说：“吃多少拿多少。”李珊说，“不要再挑食。”

李亚轮老师分享，“这一场可以说，我们老师上再多的课、讲再多的话，也没有办法达到的一种效果，这对学生来说，不仅是节约，也是直达灵魂深处的震撼！”

为反应不错，校方请志工再来，并





志工用身体力行的方式，教导同学“食的威仪”，减少“舌尖上的浪费”。

约定实施“零厨余”，获得学生异口同声说好。第二天，校长也来陪孩子吃饭。他说，在学校开始有食堂时，就和老师们计划要让孩子节约粮食，却是心有余力不足。今天在感官和面貌上就不一样，确实是一个改变；在效果上，学生几乎都光盘了。

分享要“吃多少，拿多少”的王明

同学，果真饭菜吃得干净还洗好餐盘；另，饭后首次自己洗餐盘的学生说，这样子很好，工人就不用再辛苦洗了。

长期住在食堂对面宿舍的八十二岁雷冬夫奶奶说：“今天不一样，场地搞得很干净。以前的厨余有两桶，今天一桶都不满。”

■

深圳与台湾教师联谊

撰文/摄影 深圳真善美志工

来自台湾慈济教师联谊会的张绮薇和许雅婷两位老师，3月16号来到深圳，在鹏益会所，与深圳和东莞等地474位各个小学、幼儿园的老师和教育工作者，展开了人文交流，透过寓教于乐的教学模式，分享言教和身教的经验。

活动团康拉近大家的距离，简报和影片，也让老师们初步了解慈济的人文。尤其是，感恩、尊重、爱就在举手投足之间，让很多参与活动的老师颇为赞赏。

深圳市福田区竹园小学李小松校

长：“慈济这种理念呢，特别是爱，爱一定要从小孩抓起。至于怎么从小孩幼小的心灵里播洒爱的种子，那就要让他们行动起来！”

五段式教学法 落实人文教育

教联会老师在交流中分享静思语五段式教学法。也就是如何灵活运用体验、讲述故事、省思、静思、生活实践的过程，将慈济人文落实在生活，另有新颖的班级管理，让老师们印象深刻。

来自深圳市福田区莲花小学的林琳



老师亦是慈济志工，在教学中让自己的学生们学习“静思语”，收获的就是爱与温暖，也收获了学生的尊重。她说：“静思语是深入浅出的智慧，小小的孩子都可以懂。且用爱的班级管理，耳濡目染一段时间下来，孩子会主动到教师办公室领取静思语，写在黑板上，也表示他们的喜爱的程度。”

深圳市罗湖区梧桐山小学的黄稳老师也非常赞同慈济言传身教的实践：“特别是像我走进慈济会所的时候，就发现如果是别人都用九十度弯腰鞠

躬对你，自然而然就还之以礼。所以，老师说再多，还不如你的一个行为。”

携手为下一代美好的生活

慈济教联会，第一次与深圳的教育工作者互动，相聚时间不长，但彼此心意相同，皆为下一代美好的生活诲人不倦，同时期待，将感恩尊重爱的种子遍洒人间。

■

（左图）台湾教联会许雅婷老师分享灵活运用不同形式，将慈济人文落实在生活中。

（右图）当地志工用自己的体会与老师们分享。



| 地方通讯 |

华东种子教师研习

撰文/摄影 苏州真善美志工

华东教育团队种子教师研习课程，3月16日至17日在苏州慈济志业园区展开，来自台湾教师团队用爱传心，再一次从环保、静思语开始，与六十多位来自苏州、上海、昆山、南京、武汉、安徽等地的教育伙伴，分享经验与智慧。

天气阴沉，起床需要勇气，开场的黄鹂鸟团康活动，让大家的思绪活跃起来，情绪也爬到了最高点。但是，作为教育工作者，所承受的职业压力真的能如此轻松释然吗？

慈济技术学院医管系的何玉菁老师，很直接地抛出这个问题：老师，您有职业倦怠感吗？

在“志工服务与慈济人文品德涵养”课程分享中，何玉菁告诉大家，老师对学生失去信心，是因为没有掌握好的方法。若能抛砖引玉，以微不足道的萤火虫之光，也能重新燃起教育的暗夜希望，尤其是被恶劣的教育环境磨得无心也无力的教育伙伴们来说，需要的正是用实践去影响。

“教育是社会的希望”，证严上人的叮咛就是最好的鞭策，境教虽无

声，力量却直指人心。受教后，便是行教，而大学校园里最直接的教育实践就是环保，保护大地的同时，也保护学子们的心性，这是实践的最好方法，也是消弭老师职业倦怠感的助力。

环保教育确实印证，这是师生之间最子的沟通梁。来自张家港的杜海燕是一所小学的老师，通过朋友的介绍，深深感受到了慈济的人文与教





互动团康是培训活动中让大家彼此熟悉，了解慈济人文的良方。

育。在她的工作中，除了平日里对孩子们进行课程教授外，也一直努力推动“人人为善，人人环保”的理念，最开始只是向孩子们普及环保知识，引导孩子们在学校里进行垃圾分类、废旧电池回收。慢慢地，环保的种子一颗一颗抽芽，1年前，孩子们不仅会自觉将家中的塑料瓶回收，也会将家中的废旧电池带到学校中，归在一起统一处理，更会将环保的理念传递

给自己的家人。

教育是点点滴滴的累积，无法一蹴即成，但至少要有老师的言教与身教引导方向，不致偏差；诚如海燕老师的分享“人人为善，人人环保”，就是最好的“境教”。从惜福爱物出发，孩子间接学得感恩与尊重，其间就是爱，这也是台湾教师团队用爱传心，不远千里与华东教育团队携手，共创美好未来的用心。

■

共点教育明灯

撰文/摄影 苏州人文真善美

以“心平志直”为校训的苏州平直实验小学，巍巍百年校史，引领无数学生朝向志存高远，心境平和的境界前进；毗邻苏州静思书轩的平直实小，恰与慈济教育注重学生品德的理念相合，而在2013年3月15日，一场教育交流活动中，双方更像认识多年的老朋友，交织出和谐的教育乐章。

春暖花开 重续善缘

此次活动，缘于平直实小黄洁老师参加几次慈济教联活动后，深感慈济教育理念因应当今时代之需，便向该校徐玉英校长推荐介绍慈济，促成本次交流。

活动当天，来自台湾的教育团队风尘仆仆地从台湾赶抵苏州，获得平直实小徐校长等教职员热情相待。徐校长介绍学校办学历史沿革、发展现状和治校理念，这所校龄百年以上的学校，正符合“十年树木、百年树人”的箴言，孕育了不少优秀人才。

一首欢快的〈幸福的脸〉，拉开了此次人文教育交流的序幕，现场老师、慈济志工随着活动组的节奏和带动，纷纷感受着、传递着这份热情

洋溢的幸福。随后慈济志工手语呈现〈人间有爱〉，优美的旋律，柔软的心灵，完美地诠释了本次活动的主题：“以爱为烛，点亮教育心灯。”

教学演示 智慧分享

上课一开始，台南慈中小学部的沈怡如老师请大家把自己的年龄降低，让大家都做回“小朋友”。沈老师请三位平实质小教师出列，每人一个取盘子，任意抓取桌上各样的道具食品；一分钟不到，每个人已是满满一盘。

未料，沈老师要求把盘中所有美食都装到一个小网袋子，又是一阵手忙脚乱之后，有人的袋子胀鼓鼓，有人的袋子撑破了，有人的食物掉到地上了……沈老师轻轻问道：“这胀鼓鼓的网袋子，像我们身上哪个器官？”大家不约而同想到自己的胃——原来我们的生活其实是“想要的太多，需要的不多。”

沈老师话锋一转，就在我们饱食无忧的时候，这个世界还有近十亿人挣扎在饥饿的生死在线，平均每五秒就有二个生命死于饥饿。这些资料，对许多老师来说是一个令人震惊的事

实——世界仿佛在进行一场拔河，一面是食不果腹，一面是挥霍浪费。沈老师揭示了本堂课程的主旨静思语：“常保自我警惕的心，懂得如何做对的事，人生就不会后悔。”

藉由“厨余桶的秘密”一课，沈怡汝老师从生动有趣的体验开始，到讲述故事，省思，静思，最后生活实践，把静思语教学五个环节完整而清晰呈现出来。

善的互动 爱的回响

任教于平直实小三年级的王晓玲老师，已有十一年的班主任经历，参加本次活动后深受触动，她说：“教育

者的心中有爱，才能让自己的教学有进步。沈老师的课能深深抓住注意力，特别是体验这一环节，都从孩子生活中提取，贴近学生，让学生参与社会实践活动，很吸引人。”

透过今天的活动，单洁云老师分享说，在今天的活动中真正看到了教育的希望。而作为初为人母的她，在观看《亲恩浩连天》音乐手语剧片段时，已是泪眼婆娑，为此，她有感而发地说：“教育唯有先打动自己，才能更好地陪伴孩子们。”

台南慈济中学宋佩盈老师的分享让老师们如沐春风，更明确师爱对于学生的重要性，从而无怨无悔地为孩子付出光和热。（左图）



回响-点亮教育心灯

2013年3月15日，一个特别的日子，我们平直实验小学有幸邀请到台湾慈济慈善事业基金会的志工和老师们走进校园，为我们送来一盏心灵的“小桔灯”，让我们感受到大爱的力量无限，点亮了我们教师的教育心灯，从而更好地把我们的爱传递给孩子。

下午的活动分为四个部分。首先是慈济志工们送上的手语歌带动了整个会场的气氛，接着黄裕鸿副校长的一番致词慷慨激昂，对于本次活动的圆满举行，寄予了殷切的期望。随后台湾慈济的两位老师分别进行了静思语教学展示和班级经营的心得分享。

慈济沈怡汝老师的教学展示可谓层层深入，让我们明白环保之事，不分大事小事，不分重要与否，只要每一个人身体力行，就能让我们的社会离生态文明更近的道理。

紧跟着的宋佩盈老师的讲座，让在座的班主任老师们更是如坐春风，让老师们更深刻地理解师爱是一颗闪耀着璀璨光芒的钻石，它的光辉可以为学生们树立一面不断前进的旗帜，为他们指明在学海中航行的方向，为他们黑暗的人生旅途点亮一盏灯；让老师们更明确师爱对于学生的重要性，从而无怨无悔地为我们的孩子付出光和热。

激动人心的活动持续了2个多小时，大家都表现得意犹未尽，不少老师在私下交流的时候都表现出很多的感慨，但总结出一条，那就是作为一名小学教师，只有对学生充满“爱”，那才是合格的。

苏州平直实验小学 盛怡萍

2013年3月20日





| 地方通讯 |

南磨房敬老

撰文/北京真善美志工

你们这位领导不错！北京南磨房敬老院的老人，看到慈济志工姚蒨菁带着熟悉的的笑容，领着志工们再度到访，悄悄地拉着一位志工赞叹着；随即，老人又对着眼前这位志工说：“你看起来眼生，新来的？”

4月5日，北京慈济志工于入春后，第一次来到南磨房敬老院关怀，获得敬老院的工作人员与老人们笑脸相迎、温暖拥抱。敬老院院长用心安排，将愿意出来走动的老人们牵引到会议厅与志工们互动。

志工姚蒨菁看见老人，就像看见自

己的父母般亲切热情拥抱，与老人谈笑风生、嘘寒问暖。有些行动不便的老人，本来只想呆在屋里，见到志工那份热情和关怀，也随着志工走出房门，用手推着脚力车，一起融入这份大家庭的喜悦。

敬老院的老人们都认识志工姚蒨菁，老人们都熟悉了她的音容笑貌，她大方、活泼开朗的性格深得老人们喜爱，一位老人悄悄对志工说：“你们这位领导不错！”遇到新志工，他们也会多看两眼，然后一样把他们当成家人般，亲切的互动。

中医师容志航也是一名志工，今天给爷爷奶奶准备了健康主题“在春天，身体怎样更健康？”

容医师关切地问：“在坐的爷爷奶奶，怎样吃药才是最好的？”还嘱咐说：“老人家用水服药时，水不要太热，否则会把药化掉；服了药以后，不要躺在床上，药会粘在喉咙里，导致喉咙受伤。”

百岁高寿谈秘诀 八分饱不生气

今天也是老人——王慧文，百岁的生日。志工们特意为奶奶订制了一个大大的生日蛋糕，插上生日蜡烛，一

起唱生日祝福歌。整个欢快的庆祝活动中，王奶奶都显得气闲神定，谈起自己的长寿秘诀，老人说：“年龄大了，要少量多餐，不生气，因为没气可生。”

容志航赞叹道：“养心好方法！”

姚蒔菁像儿女般蹲着问：“王奶奶您如何养生呢？”

奶奶说：“不常吃药，吃大锅饭；不挑食、不吃太饱，只求八分饱。”

志工杨颖今天又为爷爷、奶奶们带来“手指头部按摩操”，头部血液循环顺畅，可以预防春季里感冒。志工杨颖说话轻、慢，用心教导老人们动

今天是王慧文奶奶（右二）一百岁的生日，慈济儿女们环绕在她的膝下，为她祝寿。



手实践，志工们在旁协助指导。

杨颖还叮嘱：“手不能太重，梳理头、敲头、搓脸、揉耳朵，拍手、搓背，等手的动作，以柔和安抚即可。”她很贴心，手指操的口诀特意老人们打印出来，大大的字体，让老人家看得清清楚楚。

九十岁的门锦云奶奶自我保健意识很强，她声音响亮地说：“平日在家也做操，从头至脚。”为了引领老人们健康行动，姚师姊请她担任老年人的健康班长。

平时动一动 好过服病药

志工陈开宁陪伴九十一岁的万德荣奶奶回到屋里。听了王氏奶奶的健康心得后，志工问奶奶：“原来的吃药习惯还会继续下去吗？”

万奶奶笑着说：“今后要改变坏的习惯，其实药不能解决问题。”万奶奶随后小声对陈开宁说：“我很懒运动，所以造成今天这样身体不好。”

万奶奶说膝盖疼，从床边拿出平时用的木槌，要让志工帮着敲敲。陈开宁没有拿过，用手直接在万奶奶腿上揉。“减轻您的膝盖酸痛，用手

揉，比木槌敲舒服多了。”来自马来西亚的陈开宁离家太远，特别喜欢来到敬老院和爷爷奶奶互动，她总是耐心聆听老人的慢语调，觉得能来学习“敬”、“孝”，是自己的福报。

来自台湾陈文纬医师说：“尽孝不一定要帮父母做多少事情。最重要的是陪伴与沟通，要用同理心与老人相处。”

姚蒨菁叮嘱志工们：“爱的循环需要一直延续，因为大家都会有老去的一天，趁年轻多弯下身段，把手心放下，手背向上，多行善、尽孝道，力行当下。”

■



志工陪伴老人一起玩游戏。专心，投入，每个人都很享受这难得的温馨时刻。

| 地方通讯 |

人文真善美通识课程

撰文/摄影 北京真善美志工

仲春时节，在北京慈济联络处，近一百五十名志工冒着寒风，从东北、华北地区赶来，参加为期两天，首次在北京举办的慈济人文真善美通识课程培训。

由台湾慈济文发处主任何日生率领，多名资深台湾人文真善美志工组建的师资阵容极为强大。

在培训第二日的志工早会上，上人特地与北京人文真善美志工联机，鼓励他们“为时代做见证、为人间写历史，为慈济写大藏经，启发人人心中的爱，多造福人间。”

不远千里学习传播大爱

这次，参加培训的志工中，最为克难的要属搭乘八个多小时火车从哈尔滨赶来的志工翟卫燕。

作为哈尔滨的唯一一颗种子，翟卫燕尽力拓展志业，虽然遭到别人不解，和丈夫及家人的反对，但未曾阻挡她前行的脚步。而此次培训，恰逢孩子在中考复习期间，纵使孩子支持，也让翟卫燕内心纠结万分。但感动于上人坚持一日不做，一日不食

的清规，因此在培训结束后，信念更加坚定：“我要做哈尔滨最饱满的种子，把慈济的大爱在哈尔滨传播！”

还有一位来自河南的志工刘俊玲，真的是“三合一”，身兼文字、摄影、摄像。刘俊玲和丈夫马明志参加“2012年”寻根之旅时，听到上人嘱托“大陆平安则世界平安”这句话，即与丈夫放弃深圳舒适的生活，回到





来自东北、华北地区一百五十名志工，参加为期二天，首次在北京举办的慈济人文真善美通识课程培训。

一亿人口的河南老家，专心做起全职慈济志工。

尽最大努力让人感受幸福

在听课的志工中，邵帅与王文平记录的格外认真，他们是搭乘六个小时动车，专程从长春赶来参加培训的。

邵帅与王文平都来自吉林省百洋装饰集团有限公司，于参加“上海幸福

企业”培训中与慈济结缘。在集团的支持下，两人放下工作，自付食宿与车费前来参加。

两天的培训让他们感触很深，“简宏正师兄所拍摄的每一张照片，都会让人感受到幸福与美满。”两人表示，回去后要尽最大努力，用内心的爱，通过真善美的报导，去感动更多的人，让慈济在长春扎根！

■



| 地方通讯 |

心灵读书会

撰文/摄影 武汉真善美志工

伴随着夕阳的余晖，武汉慈济志工如约来到三阳共修处参加读书会，主题是“人有无限可能”。志工们轮流朗读，共同品味笔墨书香，扫却心灵的尘土。

导读人是从武汉儿童福利院成长起来的志工姚娜，她在那里度过从小学到大学的时光；犹记六岁的自己，走进儿童福利院时，看到那些残障的孩子，非常讶异，世界上还有这样的孩子。而课务团队也用小短片，讲述慈济与武汉儿童福利院的因缘。

人有无限可能的读书会上，呼应两个生命的故事，他们是没有双手，但奋发向上的谢坤山与志刚；志工张珊霞为引出主题，设计口含铅笔在纸上写字的小游戏，当收上纸张检验成果时，志工们纷纷摇头表示实在困难，嘴巴都写疼了，可是铅笔不听使唤。

没有双手 却能奋发向上

台湾的谢坤山，于工作时惨遭高压电击而失去双手、失去一只眼睛，那年他十六岁，经过抢救，只剩下萎缩

的脚。他努力克服肢体障碍所带来的不便，毫不懈怠的用嘴咬笔来练习写字，不畏惧艰难的学习绘画。他让自己“站”了起来，也用爱，用亲身经历诚挚的抚慰每一个不幸的人。

看过了谢坤山的故事，志工蒋欢分享志刚的人生故事。

和志刚是云南纳西族人，十一岁时因为顽皮，遭致高压电击失去双臂，为保持平衡，他的父亲要求他每天用跑步来锻炼身体，也因为长期的锻炼，他成长为全国残奥委会田径类冠军，同时在全国、省、市残运会上

先后获得田径、游泳体育竞技项目三十二块金牌。

志刚是云南人的骄傲

失去双臂后，志刚试着用脚写字，遭致父亲严厉的训斥，父亲认为用脚写字是对汉字的不尊重，从此开始练习用嘴咬笔写字，终于取得成功。现在的他是中国口书书画研究会创始人，也是每个云南人的骄傲。

身处绝境，不必害怕，有愿就有力，能生出极大的精神震撼和鼓舞力量，这也是读书会想要传递的信息。❷

武汉共修处的空间有限，但是志工精进共修的心丝毫不受影响。





| 地方通讯 |

酒吧变书轩

撰文/慈瑞 摄影/杭州真善美志工

静思书轩能引发每个人心中的善念，亦是开启智慧的一把钥匙。杭州静思书轩于2013年1月12日成立，幕后推手程俊及其夫人赵筠筠在台湾，将书轩成立的喜悦，带给人文志业中心静思书轩心灵讲座，两百多位听众满心欢喜。

杭州文广演艺总经理程俊，2009年在厦门佛事展，第一次接触静思书轩。彼此素不相识，却深刻地感受温馨，让他觉得非常的震惊，之后认识

静思书轩门市营运长蔡青儿，也透过静思书轩与慈济结缘。

程俊曾经专程到厦门当静思人文志工，也到台湾花莲了解慈济，为的就是进一步将慈济人文，带回杭州。三年前，他在心中许愿，要让身处经济增长快速的杭州人，在书轩里找寻到心灵深处的宁静。

杭州静思书轩位于杭州市中心，离地铁及火车站走路只要二分钟，占地六十坪，附近有四星级的酒店以及能

容纳近一千人的剧院，人潮相当多。

程俊表示书轩成立后，最大的收获是自己，只要心境起伏，就会走进书轩，喝杯咖啡，读句静思语，待沉淀后，心情自然转好。他也经常邀请访客到书轩，请一本《静思语》回去，让他们也有机会发觉心灵的宝藏。

现在的静思书轩，以前是大堂酒吧。程俊说：“静思书轩带领人们走进美好的心境，是人们心灵浮动时，

心灵沉淀的一股新力量。”

四年前，开放大陆旅客到台观光之后，身为杭州市海外旅游副总经理的赵筠筠，一定会把静思精舍及静思堂，放入参访的景点之中。

去年开始，赵筠筠加入志工培训课程，在访视中，她看见贫苦，也体悟，付出之后，最大的受益是自己。她很感恩透过慈济这个平台，将慈济的美与善带回杭州。

■

杭州静思书轩启业，来自各地书轩的家人与志工一同为其祝福。





香积饭的新做法

撰文/摄影 北京静思书轩

在台湾，有位遭遇山难的登山客，为行囊备有香积饭，就着溪水冷泡，撑过一星期，直到救难队抵达现场，安全救出。在北京，721水灾的时候，慈济第一批运往灾区的食品就有香积饭。

香积饭冲泡简单、快捷，特别是灾区无热水供应时用凉水冲泡亦可食用，给救灾带来很多方便。香积饭专为赈灾研发，出于证严上人的悲心，由静思精舍常住师父亲手调制，在生产制作上首先考虑的是食用的便捷性，其次才注重口味。所以一直以来，香积饭在静思书轩的流通远不如“同门弟兄”香积面那么受欢迎，问客人缘由，皆答“方便是方便，但是就是没有香积面那么可口。”

但是，香积饭是真的不好吃吗？还是习惯了只用一种食用方法？要知道，那可是在救灾应急时的才会采用的方法啊。好吃不好吃，吃过了才知道。因此，北京静思书轩同仁为了向客人更好的介绍香积饭，决定自己动手，研发香积饭的不同做法。

在北京书轩同仁的巧手之下，搭配海苔可以变成寿司，搭配芝麻之后呢又可以变成一个个清香可口的麻球饭团，甚至裹上精舍师父制作的五谷粉，名字就叫做“大爱包容地球村”，真是好玩好听又可口。当然也可以将香积饭放入锅中，多放些水，煮成香积饭粥，健康又美味。同样的产品，无限的创意，真是乐在其中。

慈

證嚴上人

衲履足跡

撰文/釋德侃
題字/林美娥

內文照片/花蓮本會提供
刊頭攝影/黃錦益

2/1 《农十二月 二十一》



看见苦难人的需要

【静思小语】净化、调和自心，莫让贪、瞋、痴占满心灵。

八分饱，两分助人好

据统计，全球每年生产四十亿吨食物，有超过四分之一被浪费；在此同时，却有八亿人口长期挨饿，每年约有三百万儿童因营养不良而死亡。早会时间，上人以此新闻慨叹，社会风气豪奢浪费，消费者喜欢选购外表漂亮的农产品，让有瑕疵的农作物遭丢弃；这分享乐奢侈、暴殄天物的心态，实不可取。

“早期农业社会，人们普遍存有惜福、爱物观念，注重人伦道德、懂得感恩。反观现代，许多人不顾一切追求享受，以致大乾坤四大不调。全球灾祸频传，若人类无法醒觉，持续糟蹋大地资源，就真的‘来不及’了。”

据估计，中国大陆每年倒掉的剩菜能养活两亿人；而台湾每年浪费两百七十五万吨的食物，可让三十一万户家庭得以温饱。上人叹：“‘富家一餐饭，贫人半年粮’，人心无明作祟，对世间贫困饥饿者视而不见、缺乏人道精神，令人感慨。”

近年来，常闻农粮出产国因大水或干旱阻碍农耕、毁坏作物，以致农产大幅减少；而人心偏差，只顾享受而奢侈浪费，也危害大地环境，导致天地不调和、威胁众生命。上人勉众回归简朴生活。

“只要简单的饭菜即能摄取足够的营养。生活简单、节约、勤俭，就能活得很快乐。要净化、调和自心，莫让贪、瞋、痴占满心灵。”

2/8 《农十二月 二十八》



心灵大扫除

【静思小语】正向思考、乐于助人；心灵富有，人生富足。

境不转，心要转

五十多岁、行动不便的李先生，独居在台北市松山区十坪大的铁皮屋里，平日由里长及邻居为他送三餐。近日，铁皮屋内因久未清扫传出异味，邻居提报给慈济；慈济志工取得李先生同意，二月三日到他家大扫除、汰换家具，并为他沐浴更衣，让里里外外焕然一新。

在高雄则有一位七十多岁独居的颜婆婆，因身心症足不出户。慈济人接获社会局转介后经常探访，让长年独居的她感受到家人般的温馨；师姊也鼓励婆婆走出家门做环保，起初她偶尔来环保站摺报纸，仍常自怨自艾；前年八月她受邀到高雄巨蛋观看“法譬如水”经藏演绎后，心灵随着隆隆鼓声如梦初醒，此后不只积极做环保，且每月捐五十元善款、每逢慈济发放日还会到高雄静思堂帮忙。

台南的慈济照顾户杨太太，丈夫中风卧床，她曾因受不了生活压力而埋怨。慈济志工长期陪伴、与她分享上人法语；从大爱台看到还有人过得比自己更辛苦，她响应“竹筒岁月”日存善款，发心帮助世界上贫苦饥饿的人。现在的她心念知足，对未来怀抱希望。

“苦不堪的人生，假如有人关心、

走入其生命世界，就可以一步一步接引他们出离苦难心境；即使生活依然穷苦，心念一转，心情甘愿就能欢喜面对。”

早会时间，上人感恩慈济人长期关怀照顾户，培养出感情，引导他们了解因果果报，放下埋怨的心，正向思考、乐于助人，为心灵做大扫除。

“境不转，心要转；心灵富有，就拥有丰富人生。”上人鼓励大家，不只为了迎接新年而大扫除，也要藉此除旧布新之时，清除心灵的烦恼、杂念，改正不良习气，维护身心健康。

惜因缘，信心深

“时间留不住，但是空间可以用心拓展与守护。想要成就诸事，最重要的是人与人之间心志一致、理念相同；信心要深、要广。”

与大陆华东慈济人座谈，上人勉众珍惜共同做慈济事的因缘，合心协力付出。“人生苦短，身外之物再如何求取总是有限。要记得慈济人都有共同的‘一大事因缘’——要净化人心、祥和社會，使天下无灾无难。”

大陆经济迅速发展，社会快速蜕变，贫富差距日益扩大，人心愈不安定。上人提醒，追求经济成长的同时，也需顾好人心道德观念。“若人

人只顾自利，就会危害他人。此时正需要慈济人文来稳固道德秩序、稳定人心，让人心本具的善性不因暴利引诱而埋没。”

无论身处何地，上人叮咛所有慈济人信心要深，要有相同的立志——利益社会人群。“但愿人人珍惜因缘，坚持心志、深信信解——相信慈济这条菩萨道是正确的，坚定心志不断深入、了解并且力行。”

爱无量，愿无量

慈济精神以佛法为基础，上人要求弟子正信而不迷信。“心正法就正；所谓‘法’，就是方法。有正信、正念，就能秉持正信佛法而行正道。心正无私就能如法，让人欢喜与感动。”

上人强调，要做到“如法”，就要合和互协，才能启发更多人以清净大爱利益人群，让社会展现祥和气氛。

慈济视宗教为“人生的宗旨，生活的教育”，上人期许大陆慈济人以身作则，落实“静思法脉勤行道，慈济宗门人间路”的精神理念。“静思法脉勤行道——要内修诚正信实，发四

弘誓愿，以毅力恒久坚持；慈济宗门人间路——要外行慈悲喜舍，用诚恳的心度众生。”

如何将“付出不求回报”，及“与人合和互协”的精神，带到各地落实？上人教导，“大慈无悔爱无量”——对无亲无故的苦难人，能以无量大爱付出，看到人人欢喜幸福，即感欢喜；大慈就有大量，心胸开阔，即使受到恶言恶语对待仍不以为忤；对于共同付出的法亲，更要以知足、感恩、善解、包容的心念互动。

“大悲无怨愿无量”——即使做好事，也难免遭遇人事障碍和困难；既是出于志愿，面对他人的批评责难，只要问心无愧，不要埋怨；做好自己本分事，还要用宽心善解对方，且用耐心接引，真正达到无悔无怨。

“大喜无忧乐无量”——心宽念纯，就能时时欢喜自在、做得快乐。

“大舍无求恩无量”——付出无所求，还要由衷生起无量感恩。

上人敦勉，法亲之间要用心沟通与互动，人人落实内修外行的法门，就能与众合和互协，接引、广招人间菩萨。





2/11 《农正月 初二》

种欢喜因，得欢喜果

【静思小语】结好缘、付出爱；造欢喜因，得欢喜果。

付出爱，得人爱

与在苏州经商的台商志工谈话，上人语重心长叮咛大家合和互协。“要做使师父安心的弟子，莫因人我是非而心生烦恼。别人习气不改是自损慧命，莫因此起退转心。”

慈济人秉持“佛心师志”，做师父想做的事、爱师父想爱的人；上人期勉大家要时时修忍辱行，欢欢喜喜突破障碍。

“做慈济是师父的志向，但我一个人只有一双手，能做多少事呢？幸好再加上你的双手、他的双手；百手、千手、万手都伸出来，才能成就志业。人人伸出手付出，教我如何能不

说‘感恩’！”

上人勉众以“常不轻菩萨”自许，放大心量、怀抱爱心，与人培养好情谊。“莫只是看到一点不好的脸色、听到一点声音，就心生逃避。修行是自修自得，不论他人习气好坏，都要感恩多一个人就多一分助力。做慈济要有所承担，即使踢到铁板也要自我肤慰，赶快转念、安忍不动。”

个人事小、天下事大，上人勉众要为天下承担、为天下合和互协。“求人爱己会很辛苦，要先训练自己去爱人。要作个受人敬爱的人，就要法入心、缩小自己；想得人爱，就要开阔胸襟、付出爱。”



2/12 《农正月 初三》

自修有福人生

【静思小语】清除恶念、恶法，吸收善念、善法。

善与爱，人间相

印度大城阿拉哈巴德正举办印度教“圣壶节”，二月十日有三千万信徒涌向北部的恒河沐浴，回程时造成火车站天桥塌落，许多人在恐慌下推挤、踩踏，引发更严重的伤亡；救护车也因大塞车难以赶到，延误救治时间。圣壶节原意是要信徒以圣水沐浴洗清罪恶，但此活动最终演变成三十七人死亡、三十一人受伤的惨剧。

早会时间，上人感叹，台湾新春期间也有许多人为了到庙里“抢头香”，或是到百货公司抢购福袋，甘愿顶着寒风彻夜排队，又推又挤而起纷争，甚至因而受伤。“如此争抢推挤，究竟获得什么？只是突显人心的贪婪痴迷。”

在欧洲，包括英国、法国、德国、荷兰、西班牙五国共三十多位慈济志工，昨日不辞路遥再度会合意大利，为去年五月遭受强震的民众发放购物券。灾后八个多月，当地仍有上千民众住在组合屋里，慈济人以爱的能量，牵系着这分因缘，持续关怀受灾民众的生活，也肤慰他们不安的心，给予重建勇气。

同在人间，因为不同的观念，人们展现不同的行为，也显现不同的人间

相。上人教众用智慧判断、抉择：

“人生要选择善与爱的方向，培养慈悲与智慧，带动人人付出爱心。如此人间才能祥和且充满希望。”

心相系，手相牵

高雄静思堂齐集一千三百多位慈济人，透过视讯向上人拜年，发愿“一人多菩萨”。上人期勉“大觉要有大行”，祝福人人身心都在菩提中。

去年六月启用的台北万华静思堂，首次于新春进行视讯拜年，中山、大同、中正、大安区慈济人共同向上人拜年。上人欣言，万华静思堂人气旺盛，无论老少都是道气充盈，“请大家凝聚合和互协的力量，守护这一片纯净道场，菩萨道上精进前行。”

台南静思堂视讯拜年现场，六百多人排列“慈航普度”法船图像，发愿以佛法度众生，运载苦难众生到幸福的彼岸。大爱幼儿园小朋友拿着亲手栽种的青菜，要给师公上人“食健康”，给师姑、师伯“食轻松”，大家日日素食无烦恼。上人叮咛孩子们用心照顾蔬菜，让菜园丰收，借以推动素食。

八百五十位桃园慈济人排列成飞机图形，齐声发愿守持初心，不让上人操心与烦心。“大家牵住我的

心比较容易，我一个人要牵住这么多人的心就很不简单了。期待人人心系着心、手牵着手，好好地‘跟师父走’。不但要‘跟好’，还要把师父的话听入心、身体力行，让海外人士一入国门，就看到台湾慈济人的典范。”

不论去年过得如何，即使遭逢困难也都过去了，上人勉众，时时刻刻都要感恩。“每一天都要戒慎虔诚，持善念、行善行；日日戒慎虔诚付出，积福德、开智慧，未来的日子会更好。”

所谓“一善破千灾”，上人教众，并非行善就能消灾解厄，应时时自我警惕，在付出的同时，不起恶念、不犯恶行。“日日身行好事、口说好话、心想好意，自然不会犯错，也不会与人结恶缘、起纠纷，则每天的生活都能平安无灾。”

污泥中，绽清莲

“成功的人生，让人欢喜亲近；失败的人生，则会让人远远避开——若只是展现大权，让人惧怕自己的威权，这样做人是失败的。”与大陆资深志工谈话，上人期勉成为他人生命中的贵人，也就是菩萨。

“行在慈济菩萨道上，日日都要保

持清净的心——清除恶念、恶法，吸收善念、善法。人生道路不偏差，则新的一年必定日日是好日，未来必能成长慧命、增长福缘。”

广东东莞、福建福州慈济人返回精舍拜年。上人表示，大陆幅员广大，慈济人稀少，唯有不断带出当地志工，让每一个地区都有人间菩萨，灾难发生时才能快速动员，使苦难人得救。

“生命中有佛法，就能发挥无私的大爱能量；人人有菩萨心，就能以最诚恳的心关怀、肤慰、帮助苦难人。做他人生命中的贵人，朝着成佛的目标迈进，就是菩萨。”

当今世间充满浊流恶气，要在此时推广慈济志业、净化人心，上人比喻，就如在污泥中播下莲花种子，期待人人心田中开出朵朵莲花。“慈济社区道场就是人间菩萨的训练场，只要心中有无私大爱，就能随处播撒爱的种子，就地招募人间菩萨，让善种子萌发茁壮，从一而生无量。”

上人嘱众深入法脉宗门精神，“懂得把握时间的人，就会精进；愿意精进的人间菩萨，随时可以现身救苦。”

2/13 《农正月 初四》



点亮智慧心灯

【静思小语】心地光明，智慧造福，人间平安有福。

智慧光，启福慧

春节期间，许多民众为求神明赐福，大清早争相到寺庙排队“点光明灯”。早会时间，上人教众：“真正要点亮的是自我的‘心灯’——心有智慧光明，就能付出力量造福人间；于己增长福慧，也能引燃他人人心灯，使人人心地光明，让人间平安有福。”

菲律宾慈济人长期关怀马尼拉贫苦居民，不只帮助他们拥有一技之长、能负担家计，也运用方法教育、提升他们的心灵；年年皆有本土志工返台受证，现在当地只要发生灾难，他们立即动员。上人欣言，已见一盏盏“心灯”在马利仅那市点亮且持续传递。

菲律宾慈济人二月三日在黎刹省伊纳列示体育馆举行岁末祝福，约四千五百人参与；典礼中，三百三十六位本土志工演绎“烦恼障——一一悉忏悔”片段，另有三位本土志工与十二位华人志工演出“烦

恼意业生、意望深无底”戏剧。

本土志工维玛分享，三岁时母亲往生、父亲再娶，在继母挑拨下，父亲经常打骂他们，让子女一一离家出走。虽然父亲离世多年，怨恨仍占据维玛的心灵；直到受法水洗涤，才解开心结、原谅父亲，并当众忏悔“易忿难悦多含恨”。

上人赞叹菲律宾本土志工虽然不懂中文，却能背诵词句与动作，呈现整齐一致的“法海”，且真诚忏悔反省；以此惕励台湾弟子：“要将静思法脉、慈济宗门永存心中、身体力行，才能树立典范，引领大家前进。”

清净爱，点滴惜

厦门与广西慈济人视讯拜年，上人勉众，普天之下有难以数计的苦难众生，大家有志一同汇聚慈济，就要肩负重任，向内自修、向外行道，带动更多人间菩萨共同承担天下事。

与北区阖家来拜年的委员谈话，上

人表示：“人生在世若只顾着赚钱，纵使赚了大钱，生命最后也是万般带不去。唯有对准目标，用心走入菩萨团体，作别人生命中的贵人，才能拓展自我生命的宽度与深度。”

福建及广东志工团队拜年，上人期许大家不只做善事，还要“法入心”，让踏过的足迹步步生莲。

“慈济四十多年一路走来，我都维持一念很纯、很真而且很清净的心，

对于点滴善款都很珍惜；对于每一位会员无论捐款多寡，都同等尊重。一念无私助人的心最难得，无论付出多寡都要感恩。”

上人教导，慈济人不执着名相，付出得愈多，愈要缩小自己，与众合和互协共成好事。“期待大家以‘感恩、尊重、爱’相待，合心协力帮助贫苦，引导他们不只能自立，还能为人群众付出。”

2/14 《农正月 初五》



合和互协，吉祥有福

【静思小语】“合心”最吉祥，“和气”最大福，“互爱”最轻安，“协力”最自在。

开心门，铺心路

一九九一年大陆华中、华东水患，当时海峡两岸情势还很紧绷，台湾慈善团体要在大陆展开赈济行动，可说困难重重。慈济人战战兢兢，虽然步步维艰，仍真诚表达“重点”、“直接”的救灾原则，终于获得信任，从安徽省全椒县开始赈灾，也启动延续二十多年的大陆赈灾因缘。

与华东慈济人座谈，上人回顾这段

历史，表示当年看到志工摄回的勘灾影像，对受灾人失去一切的痛苦感同身受，于是向资深慈济人提出为受灾民众建村的构想。

“大家以为，只要依照当地生活水平，简单盖一列平房就好了。我告诉他们，师父要盖的房子，是在座每一位都乐意居住的好房子，能让代代子孙安心生活。很感恩弟子们都很听话，不论多少人有多少意见，最后都以师父的意见为意见，排除万难，使

命必达。”

大陆赈灾起步艰辛，二十多年来的种种辛苦，都化成宝贵的历史。上人表示，慈济既已牵起这一分长情，且因缘成熟成为大陆第一个核准挂牌运作的境外慈善团体，也在苏州建设起志业园区；大家要合心协力，运用此一道场广招人间菩萨，用爱铺出康庄菩提大道。

“大陆土地广大、人口众多，在经济快速发展的此时，慈济要用爱的能量打开当地人的心门，铺出一条平坦的心灵道路，将社会人心带往善的方向——远离无知、黑暗，面向光明、温暖。”

欲安住人心、安定社会秩序，上人教众向内自修诚、正、信、实，立“四弘誓愿”；且发“四无量心”，向外广行慈、悲、喜、舍。

“‘众生无边誓愿度’——菩萨不舍众生受苦难，无论是物质或心灵上的苦难，都要尽力救度；‘烦恼无尽誓愿断’——引法入心，去除己心的无知烦恼；还要‘法门无量誓愿学’——彼此呵护、相互学习，在人群中树立起感恩、尊重、爱的精神；更进一步‘佛道无上誓愿成’——引导人人朝成佛的目标迈进。”

成佛之道就是行菩萨道。上人勉众，“法入心”就能生起大愿力，走

入人群自度度人。“大家心路共通、与佛会合，引领更多人开启心门、通达真理之路，就能使人间菩萨‘一生无量’，凝聚救苦救难的大力量。”

菩提道，四合一

下午再与华东慈济人座谈，上人表示，慈济的宗教观是“人生的宗旨，生活的教育”，要带动人人解开心灵迷惑，走上正确光明的人生方向。

“只是拜拜祈求得福、平安，心灵仍然无明迷茫，对己对人无所帮助。具有正知、正见、正信、正念，才能将佛法落实人间，让人人得法受益。”

四十多年来，慈济人踏踏实实走在菩萨道上，上人期许这一条真实路，不只铺在台湾，也可以铺遍大陆。

“慈济在大陆的慈善志业，二十多年来已经用爱铺出康庄大道，受到当地人的肯定与信任。希望各位坚定心志，深植慧根、和合人心，发挥热诚播撒爱的种子、广招人间菩萨，将这条菩提道铺得长、铺得广，就地遍生菩提林。”

上人再以合心、和气、互爱、协力“四物汤”，为大家进补。“合心——悲心平等最吉祥；和气——宽心宏愿最大福；互爱——真心无量最

轻安；协力——摄心能舍最自在。”

要与众“合心”，就要提起悲心，展现平等视众生的慈悲愿力。上人举例，医疗志业是以大悲心为众生拔苦，慈济在苏州志业园区设有健康促进中心，期待大家以“诚”以“信”合心成就，使之发挥守护健康良能。

“人人身心健康，就是人生最吉祥的事。”

要待人“和气”，就要放宽心量。上人言：“有宽广的胸襟、实现无私为众的宏愿，就能成就人间至福。”

人与人之间“互爱”，就能心路互通、畅行无阻。上人解说：“彼此出于至诚真心对待，建立‘真心平台’，就不必猜疑，互动时就没有心灵负担而轻安。”

要与众“协力”，就要以身作则、无私付出，让人摄心。上人说，能够以身作则、无私付出，且带动大家一起做事，已达“慈悲等观”的合心精神。

“我带着你做事，你也带着我做事，没有上下阶级分别，就能够朝共同方向前进。反之，只是要求别人、自己不做事，实在难以领众。”

上人强调，“四合一”是彼此融通、四法并行。“人人合心、和气、互爱、协力，就能吉祥、就有大福、就能轻安自在。”

秉佛心，行师志

杭州某位学佛居士欲皈依上人，上人开示，从出家受戒至今半世纪以来，对欲皈依的居士，皆有一个前提——须具备“佛心师志”，做慈济、行菩萨道。

“我出家前，就立下三个心愿：不当住持，不做法会、不赶经忏，也不收弟子。但是为了佛法与众生，现在在我的弟子已经广布国际间。我期待每一位静思弟子，不只要法入心，还要入人群，真正了解人间疾苦。”

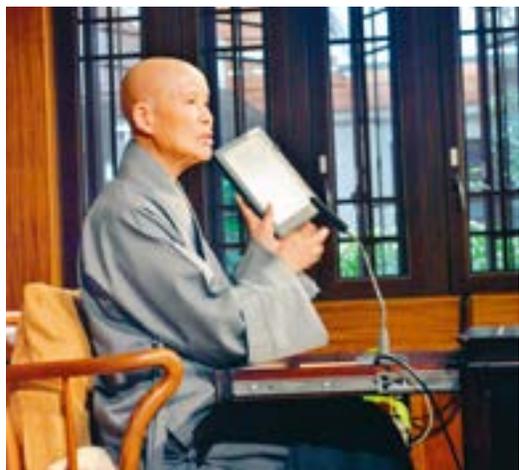
上人殷勉，“皈依佛”，要有佛心；“皈依法”，要行正道；“皈依僧”，要以师志为己志，行菩萨道。

“‘佛心’即大慈悲心，‘师志’则是行菩萨道。皈依佛，要体解大道，了解佛教的道理；皈依法，不只深入佛法智慧，且要深入慈济法，回归自性三宝度众生；以菩萨招生为己任、统理大众，即皈依僧。”

学佛要有正信。上人强调，以为拜佛、求佛就能得佛赐福，这是迷信；佛法是最好的人生教育。“佛陀教导我们种好因、结好缘，才有好的果报，学佛要有因果果报观。佛陀还教导我们超越求善果报的心，不执着、无所求，才能让心与真理会合。”



新春期间每天都有数千人来精舍“走春”，纪邦杰医师报告中区及南区人医会志工驻诊情形。上人感恩众人尽心付出，让来访者感受到静思道场的温馨。（2月14日）



与大陆华东慈济人座谈，上人呼吁善用电子书“旧法新知”，让善法走入人间、进入人心。（2月14日）



精舍过年驻站的志工圆缘，上人殷殷叮咛，道心更要坚定，用心吸收更多“道粮”。（2月14日）



2/15~16 《农正月 初六至初七》

心要安，念要正

【静思小语】心安、念正，日日都是吉祥日。

步步都有爱

越南林斯青、钟中成、林志郎师兄等人返精舍向上人拜年。越南志工克服种种限制，坚持“直接”原则，对贫民发放并举办义诊，获颁“胡志明市友谊协会”感谢状；新芽助学金已持续三年，另补助茶荣省八个心脏病开刀个案。

听闻会务报告后，上人感恩大家长期用心耕耘，无论济贫、助学、义诊，都尽心尽力付出，展现慈济人文、铺展爱的能量；不只感动当地居民一起投入，诚信信实的态度也获得政府肯定。

“全球慈济人推展志业的方法，因时、因地各不相同，但都有共同一个方向，那就是——爱。”上人嘱海外弟子时时“引法入心”，耕耘心灵道场，才能稳固静思法脉精神、对准慈济宗门方向。

“行愿传法，不仅要身体力行、传得正确；法亲之间还要彼此感恩、尊重、爱。期待大家合和互协作菩萨农

夫，走入社会关怀人群，让走过的地方都能播下永恒的慈济种子，才能让法脉扎实传承、净化人心。”

医疗重人文

印尼分会刘素美师姊、郭再源、黄荣年师兄等人，陪同当地神经外科权威黄金城教授伉俪及其学生古纳万（Dr. Gunawan Susanto）医师来访。座谈中，上人表示，医疗的承担很沉重。

“要求得医术好，且能视病如亲、以真诚爱心对待病患的好医师，实不容易。而慈济医院最让我引以为荣的，就是‘医疗人文’，医师能怀抱爱心，用心为病患设想。”

上人说明，慈济医院同仁与志工结合，为照顾户清理居家环境，或参与各种志工活动，体会服务人群的快乐；每一所慈院都有不同的人文特色，期待大家此行能到全台各所慈济医院参访，亲身感受。

“素食”也是慈济医院人文之一，

上人表示：“医疗是抢救生命的志业，照顾人的生命与健康；而宗教家对世间所有生命平等尊重，所以，以宗教情操创办的慈济医院只提供素食，不让动物变成人们的食物。”

自许为海外第一所慈济医院的大陆福建福鼎市医院，历任院长积极落实慈济人文，要求新进医护人员参加人文营、与志工一起走入病房关怀病患；也学习慈济医护生的“加冠典礼”，表达尊重、传承礼仪。

“也因此，这座落乡间的医院，近年得到当地医界的肯定与重视，吸引都会区医院派人来学习。”印尼慈

济人有心推动医疗，上人举福鼎市医院为例，强调硬件不是最困难的，最重要是能树立人文精神。

精进福与慧

“佛陀来人间，教导众生依循正确的人生方向前行。然而，经过两千多年时光流转，人们为了追逐名利、祈求福报而拜拜求福，使人误以为佛教是迷信，也让正信佛法逐渐淡失。”

大年初七，与魏应充师兄等人谈话，上人慨言，现在要匡正此一现象，必然会很辛苦。“随着经济快速



听取印尼分会副执行长黄荣年师兄（站立者）报告后，上人感恩大家长年以来，无论济贫、助学、义诊，都尽心尽力付出，铺展爱的能量。（2月15日）

变化，争名逐利已成趋势；要以道德、人文稳定人心，就像往灼热铁板上滴水一般，力量微弱，难以发挥冷却的作用。然而，如果不肯尽心力，整片铁板恐将熔毁。”

上人表示，唯有带动人心平和、稳定，才能避免为了争利而衍生的严重祸患；期望慈济人能以言行彰显佛法真理、稳固社会人心。

“慈济于现代所传扬的佛法，并非

创新，而是复古，希望在人间传承正法，使人心跳脱迷茫。”上人期许每一位静思弟子都要守持诚、正、信、实，法入心，才能度众生。

“‘静思’与‘慈济’互为表里，相辅相成。静思是慧、慈济是福，静思的精神理念不能或缺，有智慧才能真正造福人间；福与慧必须双管齐下。”

2/17 《农正月 初八》



诸事圆满才是“负责”

【静思小语】对工作负责任，还要对人负责任——负感恩、尊重与爱的责任。

依轨而行，天地平安

台湾时间二月十五日中午，太空中一颗约十吨重巨大陨石穿越大气层后爆炸，上百片陨石高速坠落引发强烈冲击波，导致俄罗斯车里雅宾斯克地区约三千栋建筑玻璃窗被震碎、一千五百多人被飞溅的玻璃碎片划伤，乌拉山区巴尔库尔湖结冻的湖面还被坠落的陨石碎片撞出大洞。

不独有偶，天文学家发现，台湾时

间十六日凌晨三点二十五分，一颗质量约十三万吨的小行星，高速掠过印尼苏门答腊岛上空，距离地面仅两万七千七百公里；科学家估计，若不幸撞击地球，足以夷平一个大城市。

“宇宙无垠，佛典以‘三千大千世界’形容；人类所居住的地球，只是其中一个小世界。天外有天，宇宙中无量无数个星球各依轨道运转、各守其位，就能彼此相安；人心亦然，若都能按照道德规律行事，人间就能平

安，也能让大乾坤的气候调和。”

巴基斯坦西南部奎达市昨晚遭炸弹攻击，造成至少七十九人丧生、两百人受伤。上人感叹，地球上拥有丰富的资源、宜人的气候，可以让人类平安生活；无奈人心偏差，不知感恩珍惜、不能守持本分，起一念恶，让整个社会动荡不安，人民无法平安度日。

“天、地、人息息相关。若能守守人伦轨道，保护善心念，守本分、不计较，就不致在人与人之间过不去，衍生相争相残的可怕灾难。”

珍惜法缘，莫造恶缘

与清修士谈话，上人表示，在人生舞台上，每一个人都是依照自己过去生所写定的剧本演出。过去生若与人结下好因缘，此生就能相互疼惜，彼此成就好果报；若过去生结下恶因恶缘，此生就会相互冲突、痛苦纠缠，承受苦果苦报。

“家人之间若有好因好缘，要道感恩，更要珍惜这分善因缘。假如受到障碍，现在闻法、知因果果报，要甘愿承受过去结下的恶果，用心弥补过错，以温和柔软的态度回应对方的恶言恶语，转恶缘为善缘。”

有缘同在慈济世界，依循佛法，菩

萨道上相伴、互勉；上人叮咛，彼此要珍惜法缘，切莫结下恶缘。

“有形的世界有‘成、住、坏、空’；人的心念也不断‘生、住、异、灭’。人生短短几十年，不论卿卿我我爱得多深，到头来终须一别，莫执着在人生的苦难里。无常意外何时发生无法预测，何必与人斤斤计较？无论因缘好坏，一切都要感恩。”

上人教众用心待人接物，尤须怀抱“诚、正、信、实”精神。“平常与人互动，或许自己无心，但这分无心之缘，却可能在他人心里积成有心之因，从而因缘循环。所以要时时用心优游法海，充实心灵世界，怀抱待人接物的智慧。”

感恩尊重，承担职责

从志工转换到职工身分，如何调适心态？上人开导一位投入志业体服务的委员师姊，做志工时能以无所求的心念付出，师兄师姊之间感恩、尊重、爱互动；现在投入志业体工作，更要以感恩、尊重、爱来对待志工与同仁。

“值佛闻法是‘百千万劫难遭遇’。现在得闻佛法，又能走入‘为佛教，为众生’的慈济志业体任职，

在这么多人共同铺平的道路上，对人、对事、对物都要心怀感恩，才能圆融每一件事。”

上人说，志工是无所求付出，职工则要负起责任。“不只是对工作负责任，还要对人负责任——负感恩的责任、尊重的责任以及爱的责任。感恩有你、有他，才有力量圆满诸事。因为感恩，与人互动就能提起尊重，而能以无私大爱完成工作。”

职工熟悉志业体的人事物，上人教勉，要以服务志工的心态，帮助志工处理好他们不熟悉的部分；莫动辄以“职权”指挥志工非怎么做不可，如此不尊重人，也无法让人尊重与接受。

“‘职、责、权’中，‘责’是最重要的，‘权’要放最后；要时时提醒自己负起这个‘职’位的‘责’

任。能圆满诸事，才是真正‘负责任’。”

上人教导，要学习如何待人接物、如何与众合和互协。“让人看到‘我来了’就欢喜地围拢，合和互协共同把事情完成；若众人看到‘我来了’就纷纷退到一边，让‘我’单独打理一切事务，事情将难以圆满。”

习气是日积月累而来，短时间要改，确实不容易；但上人致勉，既发心学佛、投入菩萨团体，就要做大智慧者。

“要时时保持警觉心，一旦发现习气浮现，赶紧想到‘个人事小、天下事大’，提起‘感恩、尊重、爱’之心——这就是改习气的‘撤步’（闽南语，妙招）。时时怀抱感恩、尊重、爱，才能为天下人做天下事。”



挑菜区志工王尚程，向上人示范驱赶菜叶上小虫的方法，落实慈悲护生精神。（2月17日）

2/22 《农正月 十三》



好事多带动

【静思小语】赞叹他人行善，是心宽；随喜且教人行善，是造福。

善心善念，时时培养

十年前，三位就读牙医系的澳洲慈青，发愿奉献所学为穷苦人付出；在慈济志工黄耀南协助下，开始每半年一次的内陆义诊，也和当地医院合作，关怀国际难民。从一开始的四个人，经过十年，已有一百多人加入；虽然过程中也曾遭遇困难考验，人人秉持初心坚持不辍，付出者欢喜、受惠者感恩，美善互动让所有辛苦消失无踪。

早会时间，上人欣言，澳洲慈济人医会不辞路遥、无畏艰辛，长年照顾贫残老弱者，这分用心精进、勇于承担，让人赞佩。

“好事要多带动，不须担心人力单薄，只要发菩萨心、愿意当农夫，不怕没有良田可耕。”上人勉众要做菩萨农夫，在众生的心地殷勤播种、用心耕耘，让粒粒种子萌芽茁壮。

利益众生、拔除众生苦难，是慈济人共同的目标。上人教众，善心、善念需时时培养，也要有好环境，让人人相互启发、相互接引。

“看到别人付出，要随喜赞叹，更要自勉精进付出，汇集人心善念，让更多苦难人得到救助。见人行善而由衷赞叹，是心宽、是智慧；随喜行善、教人行善，是造福。人人以单纯、感恩的心相互对待，有志一同付出，人间即得平安无灾。”

深植信根，广结善缘

马来西亚慈济人自二〇〇九年启动“清净·大爱·无量义”音乐手语剧巡回公演，至二〇一三年三月圆满，共于九州十地举办二十九场，以法接引十万名会众，入经藏总计六千九百五十人次。

听取济缘、济航师兄等人报告后，上人赞叹，每场公演从开场的《炉香赞》，就让人如置身大法会而深受震撼。“法会不一定在寺庙里，最重要的是心灵道场——所有入经藏菩萨都茹素斋戒至少一百零八天，表达出心灵道场的虔诚；这分虔诚心声，定能上达诸佛、菩萨听。”

仅是六千多人在一百零八天茹素，

就减少了许多因为食肉而杀生的业力；连大爱幼儿园的孩子也积极向亲友劝素。上人表示，这都是功德，也是最好的法会。

“巡回公演已圆缘，但是佛法学无止境，法义无量，《无量义经》的法理更是恒住无量时空；期待‘曲终人不散’，继续带动人人深入经藏、净化人心。”

人生无常，生命长短难以预料，上人致勉要把握当下。“《法华经》一再提醒，要‘深植信根’——信仰正确，信心坚定不偏差；还要‘广结善缘’。在慈济，大家以无私大爱投入志业，信根扎得深、生命拓展得广，即使生命不久长，也是很饱满、很充实、很有意义。”

慈济人常说：“敬请上人莫忧虑。”上人表示，唯有大家道心坚固、正法入心，才能让师父放心而不忧虑。“师父一向不受供养，对于弟子，唯要求以‘和’供养。慈济宗门依于佛法，大家一定要定下心，对静思法脉、慈济宗门，深植信根。”

供应所需，养其慧命

两千多年前，佛陀教出家弟子以“托钵”方式维持生活，一方面是训练弟子的平等心，无论过去是王公贵

族，还是社会底层的劳动阶级，出家之后一律平等，一样要托钵；另一层用意则是，比丘外出托钵，能让居民接触佛法、藉此请法。

“佛陀说，供养三宝有大功德，是因为当时僧团刚成立，能让出家比丘得到一餐温饱，确实是‘应其所需’而给予。”上人表示，对于没饭吃的人，给他食物；对于深受病苦的人，为之治病拔苦。给对方最缺乏的，且及时付出，就是佛陀要教育大家的。

两千多年后的现代，出家人已能自力更生，故静思精舍常住不接受供养，是慈济成立以来所坚持的；上人教导慈济人，要供养身心匮乏的苦难人，无所求地布施。

“慈济慈善志业，不只济贫救急、供应苦难人所需，更重在‘教富济贫’以及‘济贫教富’——不只带动富有者济助贫苦人，也在救助贫苦人度过难关后，以法启发其心，使之懂得行善造福。”

马来西亚入经藏菩萨行列中，不乏照顾户、关怀户；上人对此表示肯定：“只要有正信、智慧增长，人生就不会贪着、迷茫。慈济人引导平常关怀、帮助的对象深入经藏、吸收法水，自度度人、自觉觉他，真正是‘觉有情’的人间菩萨。”

2/25 《农正月 十六》



深心信仰，依教奉行

【静思小语】学佛，要“深心信仰”，还要“依教奉行”。

修无为法，显有为法

“世间种种可见的‘相’，皆因人之心‘智’而呈现不同形态。宇宙真理是无形无相而恒存的‘无为法’，佛陀彻悟之后以其智慧，用种种‘有为法’为人们解说，这就是佛陀来人间的一大事因缘。”

年后首度复讲晨语，上人勉众：“身为佛弟子，对于佛陀所说法要‘深心信仰’，从内心深处恭敬、信赖；深入信解佛法后，还要‘依教奉行’，走入人群广结善缘、广度众生，将力行佛法的心灵体会，传给未曾闻法的人。”

上人强调，与人互动、待人接物，都要显现佛法修养，精进心莫有稍许散逸。“时时刻刻自我警惕，要引法入心、启发智慧，还要坚定力行，自度度人。”

大陆古城苏州与厦门、北京、上海、杭州，陆续设立静思书轩。上人在静思人文会议中开示，这并非为了营利，而是希望将慈济人文在大陆扎

根，发挥净化人心良能。

“静思人文在大陆，必须有清楚思考的头脑，以及福慧两足。苏州、杭州如人之双足，是静思人文屹立站稳的福慧立足点。”

上人以“有为法”和“无为法”说明：“无为法是精神、真理，有为法是外显的形象。将‘静思法脉’精神理念就地扎根，才有办法开启‘慈济宗门’，引领志工深入人群、广行人间菩萨道。期待大家合和互协，朝此方向用心。”

旧法新知，回归初心

“在慈济起步、刚爬坡的辛苦阶段，我就面对不了解、不认同的批评；但也从那个时候开始，我下定决心，即使前面的道路有千刀万箭，我也愿意用此身躯来承担。”

创办慈济那年，上人才二十九岁，转眼已经七十六岁，四十七年岁月匆匆而逝，然“为佛教，为众生”的心念始终坚持。与宗教处同仁谈话，上

人勉励在座几乎都已年过三十的同仁们，要学习师父的发心与愿力，承担志业责任。

“慈济人来自社会各层面，有不同的想法与习气。要如何引导他们朝共同的方向、守共同的规则，发挥单纯无私的大爱？就是宗教处的职责。因此同仁首先要自我加强‘旧法新知’——清楚‘旧法’，了解慈济一路走来的过程与精神理念；在宣达‘新知’时才能贴切，让志工信任、乐意听从。”

从发心出家那一刻开始，上人即立下“不收弟子”的原则；然因缘流转，为了创办慈济，落实“为佛教，为众生”，一九六六年农历二月十九日，破例收了第一批在家弟子。

“我在花莲一位居士家讲《普门品》，那天是圆满日，有三位听众请求皈依；虽然知道我不曾接受在家人皈依，但她们很坚持。那时我正想做救济工作，于是告诉她们：要当我的弟子，就要帮我劝募善款做救济。她们答应了，于是静宏、静缘、静念，成为慈济最早三位在家弟子。”

最初没有“慈济委员”名称，上人只是发给她们一人一本簿子，她们就开始向人劝募。“在克难中成立慈济功德会，我仍坚持常住要自力更生，善款纯粹作救济之用。故称捐钱的人

为‘会员’而非信众；负责劝募、收款的人则称为‘委员’，从此开始有‘委员’名称。”

虽然早期没有培训、授证，也不像现在经常办共修；但上人说：“每一位‘善来委员’都是用心跟随，发心如初，不曾退转，师徒的心很贴近。如今即使老迈凋零，他们仍发心立愿‘再来’投入慈济。”

回忆早期委员以真诚心做慈济、逢人就说慈济；上人以此教导宗教处同仁：“想要教大众以真诚之心投入，首先要找回自己最真诚的初发心。身在志业核心，要时时提醒自己回归初心，才能确实负起责任，凝聚大众精神力量、为人群付出。”

现今社会许多大型活动，会邀请慈济志工前往倡导环保减碳，立意虽佳，但上人请宗教处同仁要评估安全性与倡导成效，明订方向与规则。

“慈济人要应人所需要而真诚付出，不要为了应酬而出席活动。”



● 联络处

慈济基金会总部

TEL (025) 83207622

FAX (025) 83207622

苏州慈济健康促进中心

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

南开东马路131号仁恒

海河广场1-3-102号

TEL (022) 87356632

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

上海嘉定联络处

上海市嘉定区马陆

镇宝安公路2770号

TEL (021) 69152131

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

浙江

杭州联络处

浙江省杭州市清泰街

509号1401室

TEL (0571) 87827477

FAX (0571) 87827477

义乌联络处

浙江省义乌市

凌云二区8幢1号3楼

TEL (0579) 85541102

四川

成都慈济志工培训中心

四川省成都市

新华大道双林路61号

TEL (028) 84393882

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

汉旺慈济环保教育站

四川省绵竹市

汉旺镇凌法村一組

汉旺慈济环保教育站

TEL (0838) 6363008

福建

福州联络处

福建省福州市五一中路

49号先施大厦月座4楼

TEL (0591) 83357822

FAX (0591) 87115031

厦门联络处

福建省厦门市湖里区五缘

湾商业街二期B区B3栋

TEL (0592) 5717706

● 静思书轩

苏州静思书轩

江苏省苏州市姑苏区

滚绣坊41号

(0512) 65816171转 3102

苏州景德店

江苏省苏州市

景德路367号

(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

(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

(0592) 2285766

厦门五缘湾店

厦门五缘湾商业街

B区B3栋

(0592) 5717706转115

北京店

北京东城区东花市大街

118号花市枣苑甲3-7号

(010) 51005558

上海店

上海市普陀区大渡河路

168弄22号H栋1楼101室

(021) 61231841

福鼎志工室

福建省福鼎市古城南

路93号福鼎市医院

TEL (0593) 7832018

TEL (0593) 7832990

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

广东省深圳福田区

八卦一路鹏益大厦

1号裙楼104

TEL (0755) 25910774

广州佛山里水联络处

广东省佛山市南海区

里水镇赤山政龙鞋材厂

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) 34522987

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



【苏民楼平移工程】

高井头是条短巷，北起景德路，南接梵门桥西端，巷南有八角井一口，久旱不涸，故名。

高井头丁号，漆成红颜色尖顶坡楼的苏民楼，1936年落成，曾是朱家住宅；战时，日本宪兵队与国民党军队驻扎在此。1949年，朱家借与私立苏民学校办学之后，又为苏州二十一中学的教务处。2004年12月，被列入第二批苏州市控制保护建筑。

待我会价购二十一中旧址，兴建苏州慈济志业园区时，为尊重和保护原有风格，对苏民楼实施整体平移，成为美谈。





闽侯助学

福省福州市志工前往闽侯地区，为闽侯一中及闽侯五中的80位贫困学生颁发助学金，志工除了带给他们金钱上的帮助，也鼓励孩子将静思语落实生活中，希望他们在生活或课业上遇到困难时，能用静思语转念；多年来，这些静思好话也慢慢变成他们面对生活困境的座右铭。助学生周琳燕说：“不要小看自己，因为我们每个人都有无限的可能。”助学生李春平也说：“生气是拿别人的错误来惩罚自己。一个人做错了事情，可以用语言去教导他，生气是没有用的。”

（撰文/慈瑞 摄影/宋晶 福建省福州市 2013.3.24）