

T Z U C H I

慈濟

2020年第08期 总第89期

准印号/S(2020)00000279

内部资料 免费交流

闻讯而来的爱

一主题报导一

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

情系二十五载

|| 社·论 ||

今年六月以来，长江、淮河、太湖流域发生严重汛情，许多地区遭遇历史性持续强降雨。暴雨和内涝除了造成泥石流、山体滑坡等自然灾害，还使村庄和民舍被淹，农田、鱼塘、经济作物大棚等受损或绝收。

本期主题报导聚焦于汛期的急难救助行动。慈济基金会接到各地水患信息后，立即组织湖南、湖北、江浙、广东、四川及重庆等地志工，在做好自身保护和防疫措施下，前往受灾一线了解救灾及生活物资需求。

受灾村庄大多在偏远山区，志工采取“水陆空”多种方式，亲身实地走访乡民的生活状况，本着“安身、安心、安生活和安学”的援助方向，以“及时、直接、重点、务实和尊重”的理念，不仅提供祝福慰问金和助学金，还依据实际需要捐赠发电机、钢管、木桩、彩条布、编织袋等防洪抢险工具物资；奉上净斯谷粉、面条、大米、油、安心茶包等食品；提供大型净水器（安置点）、福慧床、环保毛毯、生活包（含十一类种生活必需品）、绘本、书籍和一次性外科口

罩等生活物资。

在江西鄱阳湖昌洲乡，远远看到身穿“蓝天白云”的慈济人，任奶奶赶紧回家把珍藏二十多年的米袋拿出来。围过来的乡亲们争先恐后地说，一九九五年和一九九八年昌洲乡遭遇水灾，慈济人送给他们棉衣、棉被和大米，雪中送炭，让他们度过最艰难的日子。在昌洲乡，几乎志工走访的每一家都会献宝一样翻出来这些被子、棉衣或儿童棉服。

同样感动的场景也发生在安徽铜陵，安平慈济中学所在的江心洲是洪涝最严重的区域之一，这是慈济二十五年前援建的学校，接待志工的唐校长是当年这所学校的团总支部书记。志工还看到很多张记录当年慈济援建的老照片，原来是第一任中学校长夏校长当年很感动，老校长购买摄像机，拍下了很多照片，并保管留存至今。

始于一九九一年的华东水灾，慈济用爱铺路，急难救助的过程中，“蓝天白云”的慈济制服，倒驾慈航的慈济标志，纾解危急的大爱物资，无不成为爱的记忆，铭刻在曾经亲历者的心田。风雨后，故人来，那一份爱被唤醒，涟漪绵延。

■



摄影/钱惠

— 证严上人 · 静思晨语 —

持妙法，行众善

勤众善谨奉行，
精诚勤持妙法，
顺理莫忘初心，
自净其意正念，
慈悲济世静思，
是诸佛教善法。

医疗之爱 刻骨铭心

受灾、受伤、受病苦的「痛」，医护人员用心「疼」，不怕辛苦，尽力解除苦难，医病之间「疼骨磨皮成就精英」，这份爱的力量刻骨铭心。



画作 / 林淑女

证严上人 主讲 编辑部整理

讲于二〇二〇年八月八日至十七日

大林慈济医院今年启业满二十年了，八月八日透过视讯连线参加周年活动，看见白袍医师、白衣护士，每一位都很亮丽庄严；一科科医疗团队陪伴着病患上台见证，各种疑难杂症、受尽病苦的人求助无门，最后来到大林慈院，护理人员陪伴他们疗伤止痛，医师们用细腻的医术、用

爱一一抢救回来。

病患分享，面临生死关头，苦不堪言，治疗后解脱了苦难，如今能够工作或者照顾家庭，听了让人很安慰、很欢喜。医师用尽心力照顾，也很辛苦，医病之间就是“疼骨磨皮成就精英”。

感恩医疗团队人人有志一同，守

护生命、守护健康、守护爱，哪里有欠缺就去弥补，对整个云嘉地区有贡献。八福田中，看病功德第一，大林慈院是医护的大功德林！

二十周年有成，医疗人文展现无遗，感恩的事情也说不完。邹清山居士和媳妇林淑靖不只捐地提供建院，工程期间，邹居士和太太每天为大家准备青草茶，夫唱妇随，两位老菩萨在慈济发心，医院启业后直到今天，仍没有停歇，还是烧茶与大家结缘。

这么多慈济人的付出，成就了慈济四大志业；这么多的情，师父要揽起来，不知几生几世才能偿还。

上午大林慈院二十周年活动结束后，下午与槟城、吉打连线，今年也是马来西亚医疗二十年，洗肾中心免费照顾贫困肾友，不只硬设备好、照护质量好，医护人员疼爱肾友的心志，更是令人佩服；“苦既拔已，复为说法”，肾友的心灵受到法的滋润，治病同时治心，成为会员或投入志工。

志工与慈济人医会合作，联合五、六百个诊所，一起照顾社区内的贫病患者。苦难人受灾、受伤、受病痛，看到他们那种“痛”，也看到医护人员用心“疼”；用“疼心”来帮助“痛身”，这份爱的力量刻骨铭心。虽然我不曾去过马来西亚，但他们想要做出师父所说的医疗质量，感受到他们真诚的爱，真正看见菩萨在人间。

八月十七日，花莲慈济医院度过三十四周年；莫忘那一年，不舍花莲缺医缺药而规划建院，自不量力也觉得非做不可，一波一波的克难，一波一波的从无到有，感恩许许多多人投入协助，如今医疗团队天天发挥救人的使命。恒持那一念，时间能成就一切。

人人本具佛心，佛心充满了爱，慈悲喜舍，无所不在；每个人都能展开这分无边际的爱，心境开阔走入人群；如果窄得仅仅看得到眼前的事物，爱不到贪不到就起无明、生烦恼，劳劳碌碌、辛辛苦苦，生生世世就缠绵不休。

发心立愿，救助苦难众生，人生价值也不断提升。想要让土地润湿，不是一阵大雨，也不是仅一滴水，要长久点点滴滴、如雨露不断滋润；行善也不是临时起念，蜻蜓点水，意思一下；选择有意义的事情，拳拳服膺，永恒持续，让善的种子落地，会合阳光与气候，萌芽成长为大树。

好事做就对了，要把握因缘，苦难的人在这时需要，不可说：“我知道你很苦，但等待我累积更多再来帮助你。”要即刻去付出，若等到时过境迁，不一定还有助人的机会。

选了对的方向，就要采取行动，好事殷勤做、及时做，不要间断；如果踌躇不前，说不定连念头也迁变了。分秒用心，固守好念念为善，没有偏差，“勤众善”，还要“谨奉行”，请大家多用心！

慈濟

T Z U C H I

目录

社论

01 情系二十五载

无尽藏

02 医疗之爱 刻骨铭心

主题报导



08 翻山登岛 洒爱芙蓉国



封面图说：
志工亲身实地走访洪涝受灾地区乡亲的生活状况，驾车乘船走索桥，本着“安身、安心、安生活和安学”的援助宗旨，以“快速、直接、重点、务实和尊重”的理念，评估各灾区的实际需求，同时抚慰乡亲的悲痛，提振重建家园的希望。摄影/贾雄英

28 五访黄梅 我们轻轻地来了

42 助学关怀摆渡前行

人间有爱

54 看牙善涟漪

慈善助学

62 爱是人生至宝

各地环保

70 恰恰好 真好

健康之道

76 上班族如何防“劳损”

证严上人衲履足迹

79 [内容提要]:

- 面对大自然的反扑，人们“非素不可”，斋戒茹素，从心灵做好防护，不要为了口欲而伤害动物，不要让众生共业的业力气流愈来愈强大。上人叮咛：“自净身心，也要劝善、劝素，减轻众生的贪欲和杀业，增加众生的善与福，从共业转为共福。”

2013年4月创办
2020年第08期 总第089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
美编/徐悦 冯郁彤
校对/蔡湛艺 范盛花 李雁 虑秦
林思婕 杨淑华 杨颖 (按拼音排序)
地址/苏州市姑苏区景德路367号
电话/(0512)80990980
邮编/215003
读者信箱/reader@tzuchi.org.cn
准印号/S(2020)00000279
印刷/苏州市大元印务有限公司
印刷日期/每月15日
印数/10000本
发送对象/慈济志工

内部资料 免费交流 欢迎投稿



慈济基金会微信公众号



本杂志采用环保大豆油墨印制
爱惜资源 请广为传阅

闻

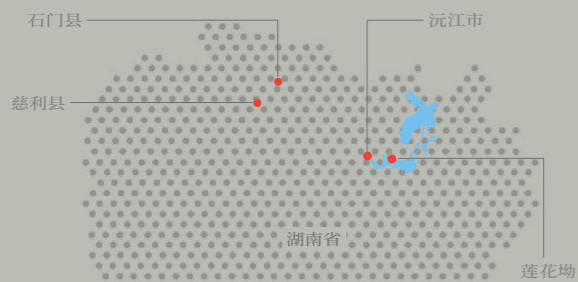
汛

而来的爱

—主题报导—

疫情的阴霾还在持续，今年夏天没有像以往一样艳阳高照，反而全国多地因强降雨导致洪涝灾害，甚至局部降雨量突破一九九八年峰值。只要哪里有需要，慈济人的脚步就走到哪里，湖北、湖南、江苏、浙江、上海、广东、四川、重庆多地志工闻「汛」而往，自费自假，翻山越岭，划船登岛，从勘灾、支援赈灾物资、生活物资发放、慈善助学到灾后援建，坚持「走在最前，做到最后」原则。不仅了解当地赈灾的实际需求，更是助力乡亲重拾希望，重建家园。





翻山登岛 洒爱芙蓉国

「我看到你们，就像看到最亲的亲人，心里有说不出的感动。我所有委屈都在你们面前全部放开了。」房子垮塌，四百头生猪被埋的妇女主任没有向别人哭诉过，在湖南石门县雁池乡的赈灾物资发放现场，一见到慈济志工，她像孩子一样哭了。

撰文 / 唐建云、刘清元、陈晓丽、邓珺
摄影 / 湖南人文真善美志工



慈利县金岩乡，穿溪而过的水泥路被强大的洪水冲掉半边路面，露出半截过水涵管，一棵松树也被冲到桥上。
摄影/唐建云

——〇二〇年入夏以来，新冠肺炎的阴霾还未散去，全国多地接连遭受洪灾。七月初，湖南石门县、慈利县和沅江市接连发生洪涝灾害，灾后三天，湖南志工陆续深入三地灾区，走访慰问乡亲，了解灾情与实际需求。

七月二十七日及八月三十日，分别在石门县雁池乡和沅江市莲花坳进行赈灾发放，累计发放三百九十多户、嘉惠一千一百多人，发放救助金以及大米、五谷粉、毛毯、生活包等物资。

翻山越岭送爱

七月五日至八日，受前期连续降雨及新一轮暴雨影响，湖南石门县共倒塌房屋一百五十五户，农作物受灾两万三千多公顷，直接经济损失高达九亿元。

雁池乡是石门县受灾最为严重的乡镇，全乡共五十五户农户房屋受损，其中房屋全部倒塌的有二十二户，而雁池乡受灾最大的是重福桥村。

七月十一日，石门当地志工采购了一批面条、蔬菜和饮用水，由志工唐志开车，载着唐美霞、章平安等四人，从石门县城出发，驱车两个半小时，前往重福桥村勘灾。

车近村口，路成汪洋。幸有村民开来小船相迎，大家弃车上船，带着物资，继续前行。经过第一段约五百米的淹水区，再下船步行，前往位于山巅的重福桥村部。村干部调来三轮车帮忙转运物资，并陪同志工一起勘灾。

村干部向志工介绍，由于连续多日的暴雨，造成上游水库溢洪，把重福桥村部以下、沿马路约七公里长的低洼地带淹没，造成全村百分之八十的农户受灾，一千七百多亩农田绝收。

住在半山腰的村民家也未幸免，志工去时，水位已经下降了四五米，村民正在清理被水泡过的家电家具，门前的马路上到处都是清出的垃圾。山脚的房屋仍浸泡在水里。

房屋被淹的村民，全部被转移到高处的亲友家，幸无人员伤亡。

但大水也造成电力和交通的中断，志工来前，包括村干部在内的受灾乡亲，已经吃了好几天的泡面。

当村部周边的受灾乡亲，收到志工送上的蔬菜、面条和饮用水时，饱含感动，不断说感谢。这些东西对他们可谓是雪中送炭。

十八小时奔波

与石门县相邻的慈利县同样受



灾严重。七月十三日，长沙志工彭晓斌、杨光等一行九人，凌晨六点从长沙出发，上午十点半，抵达慈利县阳和土家族乡，石门志工唐志也赶来协同勘灾。

在第一个勘灾点，慈利县金岩土家族乡，该乡万正红书记陪同志工勘灾。车行半路，前方道路被洪水冲断，大家只能在茅草丛生的大山里徒步前行。途中，有溪水截断

洪水冲断通往慈利的道路，志工下车徒步在大山里，遇到溪水阻碍，志工唐志用粗石铺路以便大家涉溪通过。摄影/唐建云

通路，志工唐志就用粗石为墩，一块块铺在水中，让大家安全通过。

一位住在金鸡村溪边，八十三岁鹤发童颜的老爷爷说，他还从来没见过这么大的洪水，这次洪水来得快，涨得大，迅速超过他身后的栏



村干部介绍，新安小学的十多个孩子和一位老师被洪水从教室冲出来，幸好村里人及时施救，全部被平安救出。摄影/唐建云

杆，吓得他夫妻俩赶紧往楼上跑。

下午两点，志工赶赴许家坊乡最严重的一个村，位于半山腰的平地处，豪雨引发泥石流和塌方，

掩埋了山脚下一大片农田，也造成了村中道路和数十户村民房屋的开裂，其中最严重的十几户人家房屋，经鉴定不能居住，入村道路已

封闭禁止出入。

志工马不停蹄，沿着凸凹不平、泥泞狭窄的山路，驱车两小时赶到赵家岗乡新安小学。一走进室内，只见一个重达数百斤的树墩，倒立在满是淤泥的地板上。这一“不速之客”原本在小学背后的山上，七月二日，突发的山洪破窗而入，把它从山上冲到这里。

那时，有二十六位孩子正在上课，有一个教室的十多个孩子和一位老师，全被水冲了出来。从教室奔涌而出的大水，又把操场外侧的围墙冲垮，距围墙上百米的田里，到处都有围墙的水泥砖和构件。

新安村一位村妇说，从教室里冲出的孩子，有六位被冲进了她右边的田里。幸好有村民和干部及时施救，孩子们全部被平安救出，他们只受了惊吓、有轻微擦伤。倒塌的围墙边，还有一只被冲掉的童鞋，静静躺在积水边，向大家无言地诉说着当时的情景。

离开新安小学时已经天黑。车灯闪亮，山路崎岖，志工继续前行，当晚要赶往石门，准备第二天的勘灾，大家在车上用面包饼干充饥，到达石门已是晚上十点多，志工连续工作了十八个小时。

勘灾领队彭晓斌，一周前刚刚

送走卧病多月而去世的慈母，不顾疲累，放下事业，一路开车十几个小时。彭晓斌一到石门宾馆，身体往床上一趟，未吃东西就入睡了。

平安最大福

七月十四日中午十二点，石门县应急管理局副局长陈建民接待了到访的慈济志工。彭晓斌向陈副局长表达了慈济的来意，希望能协助政府赈灾。陈副局长对此表示感谢，他先介绍了石门的灾情，并当即与志工联系勘灾点。

下午两点，长沙、石门两地志工，分乘三辆车前往石门县雁池乡李家峪村勘灾。车行山间，道路狭窄艰险，上山的道路，坡陡弯急，路两侧，常常一边是悬崖峭壁，一边是万丈深渊、深不见底的溪谷。

途中多处塌方，路基被洪流冲空了大半，车子必须要非常小心，靠右侧才能通行。在一处坡陡弯急的地方，唐志的车突然熄火倒退，他连忙踩住刹车，让大家先下来。其余车辆也赶紧停车，纷纷下车帮忙。

唐志再次启动汽车、猛踩油门，减轻了负荷的汽车，在发动机的轰鸣声和众人“一二三”合力推车的号子声中，终于冲上了山顶。

峰顶云雾缭绕，层峦连绵。车

到山顶，前方道路已被洪水冲断，大家只能下车步行。位于山巅的李家峪村，在七月七日的豪雨中，突发泥石流，损失惨重。大家走着走着，前方的水泥路，突然在眼前消失，只剩下一大块折断了的路面，还没有掉下去。一道宽约五百米的深沟，横亘在前，硬生生切断了前方道路。

谷底断木交错，遍地残砖烂瓦，有的淹没在泥土中，有的被

志工前往重灾区石门雁池乡勘灾，志工唐志所开的车动力不足，停在一处坡陡弯急处，大家合力推车到坡顶。摄影/唐建云



冲到了山脚下。李家峪村书记郑海南说，建在山坡上的几户人家的房子，全部被冲垮了，幸好逃离及时，没有人员伤亡。

损失最大的是村妇女主任覃春华。七月七日上午，当泥石流发生时，覃春华看见她家支撑猪圈的立柱倾斜，路面开裂，赶紧叫家人和邻居往外跑。猪圈里的猪群，当时也感受到了危险，发出此起彼伏凄厉的叫声。

逃出来的覃春华和邻居站在高处，无法施救，只能眼睁睁看着猪圈倒塌，四百多头猪在凄惨的叫声中，掉入滚滚的泥石流中，被冲到



谷底活埋了。吓得大家脚底发软，不敢直视。

覃春华家的狗也吓呆了，灾后好几天连主人叫它都无反应，到现在还常趴在山坡上，望着谷底曾经的家发呆。覃春华说，她家的狗其实早有预感，灾难发生前几天，它就坐立不安，不吃不喝，不敢呆在一楼，紧跟主人不离。可见动物对灾害的感知，比人更灵敏。

妇女主任覃春华的猪圈在泥石流中尽毁，当时她眼睁睁看着四百多头猪掉入滚滚泥石流中，被冲到谷底活埋。摄影/唐建云

房屋被摧毁的灾民，被就近安置在亲友家，志工徒步登山前往看望。政府为灾民及时发放了棉被、米、油等民生物资，让他们衣食无忧。受灾乡亲看到志工冒着危险上山来看他们，都非常感动。志工宽

慰乡亲，人未受伤，平安最大福。

悯二老晾棺

慈济本会接到长沙志工的赈灾提报后，决定七月二十七日先为石门县雁池乡的一百一十三户受灾乡亲发放赈灾物资及救助金，包括毛毯、五谷粉、生活包等。长沙、石门两地志工再次携手合作，共同准备赈灾发放。

七月二十五日，长沙志工吴江等六人，提前来到石门，协助当地志工做准备。次日，石门志工唐志开车，载着吴江等人，再次来到雁池乡重福桥村。

昔日的水乡泽国，除了低洼的山谷还有积水，其它地方的洪水已退去，但水淹过的地方如同焦土，玉米、水稻等庄稼都已枯死，颗粒无收。被水淹过的大树，树冠上端或青或绿，下端灰黄枯黑。

路边被水淹过的房屋，仍有家具丢在外面曝晒；房子未垮的乡亲，多数已经住回了家，只有少数人家还水电未通，仍寄居在亲友家。

陪同勘灾的村干部覃业双，他的家同样也被洪水淹了。覃业双的奶奶已九十岁，儿子、儿媳都已先她而去，现在靠孙子覃业双照顾。奶奶对志工感慨地说，如果没有孙

子，遭遇这么大的水灾，她会出门讨米，否则没法生活。

志工吴江连忙安慰奶奶说：

“不会讨米的，现在有政府、有国家，还有很多像慈济一样的爱心人会照顾您。”然后，大家又一个劲称赞她孙子的孝顺，老奶奶开心地笑了。

看见路边有一座高不足五米的青灰色小瓦房，志工停车走向小屋，屋外是几件被水泡过、破旧不堪的家具。屋中一对年迈的夫妻正在唠嗑，堂屋里摆着两副黄中带黑、还未上漆的旧棺材，棺盖半开着。

二老见有人来，起身相迎。通过聊天得知，这位爷爷姓谭，今年已八十岁了，与身有残疾的老伴相依为命。洪水来时，他们的房子很快就遭受没顶之灾，也把他俩最值钱的财产——两副棺材都泡坏了。

这两副棺材，是谭老夫妻十五年前为后事准备的。原本已经老旧的棺木，被水泡了十几天，已发霉变黑。水退后，二老回到家第一件事就是抬开棺盖，用瓢子将里面的积水一瓢一瓢舀出来。

他们说，等太阳出来时，教人帮忙抬出去，晒干再修补，志工听了鼻子发酸。

老人带大家走进卧室，除了

两张老木床，真是家徒四壁，破旧不堪，放眼望去，到处黑漆漆的，房子虽然没有倒塌，但泡过水的墙壁，至今还湿漉漉的。

他们家几件破旧的家具也被扔在外面，等太阳出来晒干再用。两位老人都年迈多病，老伴覃奶奶，七岁时因出痘四肢溃烂，无钱治疗造成肘关节、膝关节膨大变形，一直不能从事重体力劳动，主要靠谭爷爷一人支撑起这个家。

当二老看到志工远道来看望他们，感动流泪，志工也倍感心酸。临别依依不舍，天空又下起了雨，谭老夫妻冒雨出门要送志工上车，

吴江怕二老淋雨，折回来劝奶奶留步，车行好远，二老还站在门口挥手目送。

这时雨越下越大，不知是雨水还是泪水，模糊了志工的双眼，大家在车上祈祷暴雨快快停下来，不要让二老再次受灾，也期待在第二天的赈灾发放中能再次见到他们。

生活在长沙的唐书媛，退休后生活优渥，这次来石门勘灾，感触很深。“见到这些乡亲，就跟见到

考虑到领物资的乡亲来不及吃早餐，志工架起大锅烧开水，还冲泡五谷粉汤，和馒头糕点一起送到乡亲的手上。摄影/石奇才





慈济给雁池乡一百多户乡亲发放赈灾物资和救助金，告之物资来自爱心人士捐赠，他们也可以日行一善。摄影/石奇才

亲人一样，尤其是看见两老一生的归宿，就是那两口棺材，我含着泪也是哽咽。我觉得自己好幸福，今后我要尽全力去多付出。”

第一次随同慈济勘灾的石门爱心人士郑小元，前几年家里频遭变故，她最亲的亲人，年纪轻轻就离她而去，郑小元很久都没有走出丧亲之痛的阴影。

通过参加这次勘灾，郑小元说，她看到这些近在身边的受灾乡亲，生活更不容易，因此，她也释怀了丧亲思亲的痛苦，重新找到了人生的方向。

“故人”喜重逢

七月二十七日凌晨，石门雁池乡雁池坪社区广场，一大早就传来“刷、刷、刷”的扫把声，先遣志工谌进喜等人，正在清扫昨天雨后的积水；志工杨翼璘用拖把，仔仔细细地把广场中的“百姓大舞台”

拖得一尘不染。

唐美平、唐书媛架上大桶在烧开水；开连锁店的实业家彭云辉，带着郑小元，以管理店面的标准，一边拉线，一边把几百张红塑料凳，摆得整整齐齐、前后左右间距一致。

当天，慈济要在这里，给雁池乡一百一十三户受灾乡亲发放赈灾物资和受灾救助金。

与此同时，长沙、石门两地志工与爱心人士，共八十余人，也早早从石门出发，乘坐三辆大巴赶到雁池乡雁池坪，布置发放场地，准备待发放的物资。

重福桥村的谭爷爷，也来到了现场，他和很多乡亲都还没吃早餐，志工胡静芳赶紧给他和其他乡亲们送去馒头和糕点。

打着绷带也坚持来参加发放的石门志工唐美霞，用家乡话跟爷爷聊天，摄像志工唐建云一边摄下他们温馨互动的画面，一边问谭爷爷：“昨天我们到了您家，您还记得吗？”谭爷爷说：“记得记得，你们辛苦了”。

谭爷爷吃完馒头糕点，志工又给他和乡亲们送来冲泡好的五谷粉，既补充了水分，又增加了营养，谭爷爷和众乡亲不断说谢谢。

当天天气炎热，志工还准备了西瓜，切好后一一恭敬送给各位乡亲，乡亲们纷纷竖起大拇指，夸奖慈济志工对他们太好了。

陈建民副局长在致辞中动情地说：“一方有难，八方支援，慈济得知我们受灾的信息，不顾山高路远，舟车劳顿，下乡镇，到农户，访乡亲，送资金，送物资、送爱心，在我们最艰难时伸出了援手。”

李家峪村妇女主任覃春华，代表受灾乡亲发言。覃春华说，虽然她家损失巨大，但是在泥石流发生时，她及时救出了几位乡亲，因此也无怨无悔。水火无情，人间有爱，覃春华也在发言中感谢慈济对她的关怀和帮助。

各站点志工用双手捧着生活包、毛毯、救助金，以九十度鞠躬，恭敬送给每位乡亲。

志工马萍，站在发毛毯的站点旁，向乡亲们介绍，慈济发给他们的毛毯，就是矿泉水瓶做的，并劝导他们也要回家做环保。

志工周勇还给乡亲们送竹筒，告诉他们，慈济捐赠给他们的物资和金钱，都是来自十方的爱心捐赠，同样，他们也可以日行一善，小钱行大爱，每天用零钱投竹筒、献爱心，乡亲们纷纷点头认可。

覃春华听完介绍，也当即领了一个竹筒，她说：“我也要跟你们一样，每天存下一块钱献爱心”。时隔不到半月，覃春华再次见到慈济志工，非常激动地跟志工抱在一起，感动得不断流泪。

覃春华动情地说：“我看到你们，就像看到最亲、最亲的亲人，我真的好感动，心里有说不出的感动。我所有委屈都在你们面前全部放开了。”

这位坚强的妇女主任补充说，她家房子垮塌、四百头生猪被埋，她都没有向别人哭诉过，但一见到慈济志工，她就像孩子一样哭了。

志工对覃春华在危急关头救助乡邻的善举表示赞叹，并鼓励她振作精神，祝福她早日重建家园。覃春华带着竹筒和志工满满的祝福，欢喜而去。

不舍小月月

刚完成石门的赈灾，七月三十一日，长沙志工彭晓斌等一行五人，又前往沅江市莲花坳勘灾。

莲花坳地处洞庭湖区，四面环水，由四个小岛组成，全村共有居民五百二十多户，一千两百多人。今年七月，湖南各地普降大雨，洞庭湖区水位上升，莲花坳村全泡在水里，造

成约两百九十户八百人受灾。

志工在益阳熊家咀码头上船，随村干部乘船进村。船行湖面上，树在水中央，成片的白杨林被水淹到了树冠。

船行十多分钟，离莲花坳越来越远。沿岸，一座座房屋与湖面相接，倒影水中，浑然一体。有村民站在家门口，正在清理曝晒被水浸泡过的家具。

船靠屋门口，岸在家门前。大家一下船，就跨进一村民家，女主人门口相迎。当志工吴江牵着她的手，问她家受灾情况时，她眼泛泪花，目视屋内。她家堂屋里，高约一米的木架上，堆满了棉被、用具。

家中但凡值钱的东西，都被转移到高处，以免被水泡坏。她家门口停泊着两条船，船上除了有家电和锅碗瓢盆等用具，还支起两张床，这两条船是另外两户受灾乡亲的家。

志工彭晓斌一钻进舱内，顿时汗流如注，里面温度高达四五十

（右上图）为避免水泡，乡亲家常见的景象是把家中用具摆在迭高的桌椅上，还有的将空调压缩机吊挂在屋外横梁下。摄影/唐建云
（右下图）有的乡亲将全部家当放在船上，舱内温度最高时达四十多度。一家人白天待在岸上，晚上睡在船上。摄影/唐建云





风景秀美的莲花坳风平浪静时波光粼粼，恰似千万朵水上莲花，而这场水患导致莲花坳村浸泡在水中。摄影/唐建云

度。船主一家白天呆在岸上，晚上睡在船上。

上岸之后，村干部在前引路，带着大家晃晃悠悠，走过用两根木头拼成的双木桥。桥后是一片芝麻地，绿油油的芝麻正开着一串串白白的小花。

穿过齐人高的芝麻地，前方五星红旗飘扬的地方，就是莲花坳村村部，也是本岛上受灾乡亲的集中安置点。室外搭的大帐篷，是乡亲

们的公共厨房。

闲来无事，才十点多钟，家庭主妇们就开始张罗中餐，菜和米都是爱心机构捐赠、由政府统一配送过来。

村书记刘克辉说，村部所在的位置，多年前还是一个池塘，塘中满是莲花，故称莲花坳，岛上渔民就环塘建房而居。后来，政府挖泥填塘，建造村部，这里成了全岛的最高点，每逢洪灾，村部就变成全岛岛民的避难所。

这次水灾，最高峰时，村部安置三百来人，其余灾民或投亲靠友，或住在船上。志工来时，大水

正在消退，很多灾民已搬回了家。

转移到村部的，除了灾民，还有灾民家的贵重物品，过道上堆满了冰箱、洗衣机等电器。村部堆不下，他们就将这些电器转移到野外用塑料布临时搭的棚子里或自家小船上。

一位大嫂说，能住到村部来，她很知足感恩。村部没建前，洪灾时，她们都住在船上，太阳大得晒死人。这位大嫂也表达了对未来生活的迷茫和担心。

大嫂接着说，他们出门见水，没有田地，世代以捕鱼为生。近几

年来，国家为保护洞庭湖生态，已经禁渔，岛上渔民，不能打鱼，别无他长，谋生不易。

旁边的村干部告诉志工，禁渔之后，国家对渔民除了有经济补助，也在考虑将岛民整体搬迁、异地安置。志工闻此消息，倍感欣慰，也祝福渔民们能早日上岸，开启新的生活。

一进村，就看见一户人家的空

室外的红帐篷是受灾乡亲的公共厨房。各家餐食的部分蔬菜和大米是爱心机构捐赠的，并由政府统一发放。摄影/唐建云



调压缩机，吊挂在屋外横梁下。原来，当时洪水涨得太快，主人来不及拆下转移，就灵机一动，干脆把它吊上屋梁，避免水淹。

屋内所见，情景相似，家家户户用桌椅叠高，把家中用具擦起来，避免水泡。住在湖区、见惯风浪的岛民，性格豁达，对洪灾早已习以为常，只是今年的洪灾远超往年，水位跟一九九八年相近。

住在安置点的灾民，每天饮用

的都是瓶装水，空瓶、纸箱随处可见。志工勘灾的同时，向灾民宣导环保和垃圾分类回收。六岁的月月率先响应，她冒着太阳在外面捡了几十个空瓶子交给志工。

志工教月月踩扁塑料瓶，月月做得欢喜，志工赞叹有加，大家伸出大拇指，一起为小月月点赞，鼓励她坚持做下去，其他乡亲也愿意支持。

短短几个小时，小月月就对志工，由陌生到熟悉、由信赖到依赖。当志工要离开时，她变得闷闷不乐，尽管志工马萍不断安慰她，并给她送吊饰礼物，她还是对大家

六岁的月月响应志工的环保倡导，在安置点捡拾空塑料瓶做资源回收，大家伸出大拇指鼓励她坚持做下去。摄影/唐建云



恋恋不舍，志工也鼻子发酸。

湖心岛发放

八月三十日清晨，长沙慈济志工一行四十余人，乘坐大巴，沿着湖堤，驶向熊家咀码头。他们从这里坐船，再次前往莲花坳村发放赈灾物资。

根据当地政府提供的名单，本次发放共二百七十多户，七百六十多人，发放的物资主要有大米、环保毛毯、枸杞薏仁粉和生活包。

村干部早早派出三艘渔船，在码头接大家上岛。渔船迎着朝阳，驶向湖心，船行水上，浮光跃金，船头的慈济旗与国旗党旗一起迎风招展。

志工谢立新情不自禁，高歌一曲《八百里洞庭美如画》，大家鼓掌相合，歌声笑语，洒满洞庭。大约十五分钟船程，志工抵达莲花坳主岛，大家列队上岸，前往村部。

乡亲们也纷纷来帮忙搬运物资，连大巴车司机杨飞也加入了志工队伍。大家把一包包大米、生活包和环保毛毯，从村部搬到室外广场。

益阳籍的吴佑军和沅江籍实业家黄鹤驯、曹建华，三人都是慈济志工唐建云的大学同学，当他们得知慈济来家乡附近赈灾时，也受邀前来帮忙。

曹建华和黄鹤驯，还分别带着正在读高中的孩子曹卓成和黄怡鸿过来做志工。这几位孩子跟着大人扛大米、搬物资，忙得满头大汗，仍不亦乐乎。

黄鹤驯认为，能带孩子参加这样的公益活动，很有意义。黄鹤驯一家也在每月捐款，这次看到慈济在帮助他家乡，他觉得特别开心。

曹卓成同学分享道：“虽然觉得有点累，但是体会到了真正的助人为乐”。曹卓成的同学肖胜说：“帮助了他人，快乐了自己。”他们都表示，今后要多参加这样的公益活动。

大家齐心协力，先把莲花坳本岛要发放的物资，整齐堆码在村部广场，剩余物资清点无误后，将转运到明山岛、朗山岛和撩刀口岛三个岛做发放。

乡亲彭海军在发放仪式上说：“洪水无情，人间有爱，慈济送来的不仅是物资，更是人文大爱和浓浓深情，给了乡亲们抗灾自救更多的信心。”

志工分成四个小组，一个小组继续留在莲花坳本岛发放，其余三个小组载着物资，分别前往朗山岛、撩刀口岛、明山岛三个岛做发放。

志工李志的小组，负责朗山岛



四十多名志工和莲花岛村干部乘船前往莲花坳岛。今年大雨致洞庭湖水位上升，莲花坳半数以上村民受灾。摄影/李昊轩

的发放，这个小岛有四十户岛民受灾。运载大米、毛毯和生活包的船一靠岸，岛上的渔民就自发前来帮助搬运，大家一起把所有物资整整齐齐地分类堆码在一棵树下。

领到物资的乡亲，离得近的就

扛回家，稍远一点的用车拖，更远一点的，就撑着小船来装物资。双桨轻摇，划破湖面，声声感谢，回荡空中。

离开朗山岛前，志工向陪同的村干部吴世明送《静思语》和“福”字吊饰结缘，吴世明说：“这个《静思语》最好了，我认为对人最大的帮助就是《静思语》”。吴世明恭敬接过《静思


语》，并当场读了几句。

旁边的受灾乡亲赵迪飞，看了心生羡慕，也想得到一本《静思语》，志工当即满足他的心愿。赵迪飞随手翻到一句静思语：“行善要纯，处事要正，做人要信，待人要诚”，就跟身边的村民说“人要是能达到这种境界，确实就没有什么可计较的了”。

志工问赵迪飞，喜不喜欢？他连说“喜欢、喜欢”。赵迪飞说：“结识你们我们就很开心了，你们来关心我们，我们感到很欣慰，历年来，我们这里水灾都损失很大，

今年你们来让我们受益无穷。”志工也被他所感动。

三个岛的物资都发放完毕后，志工坐船返回莲花坳，吴世明在船上静静地翻阅《静思语》。

大爱的种子随着志工的足迹，已深深地洒播在石门、沅江、慈利的大地上。湖南的慈济志工，用心勤耕福田，用爱点燃希望，三湘大地，芙蓉国里，一定到处莲花飘香。 

志工除在莲花坳本岛发放赈灾物资，还要将物资转运到明山岛、朗山岛和撩刀口岛分别发放，村民自发前来帮忙转运。摄影/邓璐



黄梅县

湖北省

五访黄梅

我们轻轻地来了

在黄梅水患发生后的第三天，从七月十日始至八月二日，湖北志工五度走进满目疮痍的黄梅县，入户探访乡亲的受灾情况，及时送上关爱与祝福，向当地政府人员了解赈灾物资需求，捐赠实用的抗汛及防疫物资，并为当地九个乡镇五百三十多户受灾特困家庭，发放应急金及生活物资。

撰文 / 摄影 武汉人文真善美志工



志工顶着烈日来到袁山村的塌方事故现场，洪水引发山体滑坡导致九人被埋，经搜救仅一人生还，余全部遇难。
摄影/郭玲玲

——〇二〇年七月八日凌晨二时十一分黄梅县气象台发布暴雨红色预警信号，局部降水已超过七十毫米，黄梅县一片泽国。凌晨四时左右，湖北黄梅县一村庄突发山体滑坡，导致九人被埋，一位母亲在现场绝望哭喊，不停重复“我儿子在里面”，一时黄梅县成了各大新闻媒体的焦点，画面令人心碎。

“人伤我痛，人苦我悲”，湖北志工于七月八日启动应急响应，联系黄冈市有关部门，了解当地水灾情况。

今年三月初，慈济基金会将福

（左图）村民陈红文正与妻子整理家舍残垣，还向志工描述洪水袭来的情景。志工送上慰问品并鼓励他们自救。摄影/郭玲玲
（右图）村民吴定珠家房屋正面的主墙体被洪水击穿一个大洞，沙石灌满房间，幸好有村民陈红文提醒老两口逃生。摄影/郭玲玲



慧床与毛毯送至黄冈市作为新冠疫情留观隔离之用，志工与当地政府一直保持联系。黄冈市统战部领导感恩慈济人的关心，协助联系黄梅县灾情较严重的大河镇和濯港镇。

七月十日凌晨，八名志工赶赴近两百公里以外的黄梅县，分两组对濯港镇和大河镇进行灾情勘察。

山洪无情人有情

进入大河镇，满目泥泞，商铺人家抢着清扫晾晒。大河镇负责人



介绍，全镇有三百一十九所房屋倒塌，四千多位受灾乡亲只能投亲靠友。被泥石流淹埋的原山村七所房屋，有九人被埋，经搜救仅一人生还，余全部遇难。

一路上满眼的秧苗，水淹退却而蔫黄触地，甚有田埂冲垮处，形成的沙滩将正在生长的稻谷全部压埋；远处的山坡有村民在修缮被冲垮的水渠。车子一路爬高，时见山体滑坡。

大约十点半，志工和镇干部

一同抵达大河镇北部山区的栗子园村，乡亲的房屋里，广场上，到处是堆积如山的泥沙。山中唯一的道路被沙土堵塞，交通中断，志工在半山腰被迫下车，面对一滩泥水，志工只能挽起裤腿，弃车而行。

远处一片平坦的地面是稻田，在七月八日凌晨因山洪冲击，稻子全部被淹埋，志工顺眼望去，残垣破瓦中有人在那里弯腰收捡。

屋主人陈红文回忆，八日凌晨一时左右，听到门响，还有轰轰的声音，于是赶紧起床观看。当打开房门时，水已没至腰身，于是带着妻子跑出房屋，在跑出房屋的同时，房子就随山洪一同冲跑了。

一旁的妻子说，幸好孩子在学校，那一刻什么也顾不上，家里所有的东西都冲走了，现在只能寄住在书记的哥哥家。志工安慰夫妻二人，只要人平安比什么都重要，并送上防疫茶包和毛毯，鼓励他们自救。

绕着山路，来到稍高处的一座房屋，外体看着完好，当志工走到房屋正前方时，才见到整面的主墙体被击穿一个大洞，沙石堆满房屋。

女主人吴定珠说，当时是凌晨一点多，组长陈红文打来电话，让我们赶快起来，不要在屋里呆着，山洪来了，自己和老伴一同跑出房



志工随村干部一起来到安置乡亲的天门村小学，看到乡亲正在铺床褥，志工帮忙整理，还铺上慈济毛毯。摄影/郭玲玲

子时，房子被击破了。

原来同是受灾的陈红文自己撤离时，不忘乡亲，挽救了乡亲的生命。当志工送上防疫包，关怀生活情况，吴阿姨说，“我和老伴现在住在书记的哥哥家，有吃的，有喝的，连我们家的狗粮都有！”

下午的天气越来越闷热，山路遥远，志工顾不得休息，顶着烈日来到九位乡亲遇难的原山村，镇领导带着志工一起走到事故发生地，这里

已经禁止人员进出，只有维修水管的乡亲还在忙碌。放眼望去，泥石流所到之处一片狼藉。镇领导说，乡亲已全部转移并安置在天门村小学。

天门村小学内安置四十多位乡亲，大家还在拼装床铺，生活上政府已妥善安排。志工上前安慰，将带来的毛毯亲自铺在他们的床上，叮咛山里的晚上冷，这毛毯可以御寒。志工将随身带来的点心发给乡亲，一位接到“幸福来临”挂饰的大爷终于露出笑脸。

据濯港镇纪委书记徐恋回忆，当时他们去守堤时，乡亲们还没有警觉，到晚上时分，原山河瞬间溃

堤，他们都站在堤上，却无能为力，只能眼睁睁地看着洪水冲垮家园。徐书记说到此，眼眶湿润了，她说：“当时堤上无路，所有物资只能靠人工搬运，来不及……”

奋战在抗洪一线各级政府领导心急如焚，梅雨未过，他们无法控制雨势，黄梅县统战部部长吴桐说，目前最大的困难是资金困难，财政非常吃紧，上半年抗疫花费很大，现在抗洪抢险各种救灾物资都需要，每

天上千名官兵及安置点灾民生活开销大。大河镇组委周颖直接提出，我们需要电锯，木桩，水泵，钢管以及防疫消毒药品……

黄梅告急再出发

志工初勘明确灾区急需的救灾

地势低洼的胡坝村两面环袁山河和太白湖，因袁山河溃坝导致水灾。两千余名武警官兵迅速赶来救灾防汛。摄影/郭玲玲





大河镇石超群副书记告诉志工，幸亏有慈济所捐的木桩扎下去，守护着长安湖与花桥河之间的湖堤安全。摄影/郭玲玲

物品后，采购小组迅速联系、洽谈及采购相关物资，连续两天与时间赛跑，再入黄梅，将救灾物资送往灾区，让前线抗洪有保障，安置点乡亲可以安身安心。

豪雨仍在肆虐，考田河蔡垸村段出现河堤决口长达两百米，形势越来越紧迫，志工当即决定再赴灾区，将急需的食品及防汛物资，送到乡亲手中及防汛最前线。

七月十二日下午一点半，志工

到达濯岗镇十里益海小学安置点，这里安置了近三百位村民，镇领导把村民们的生活住宿安排得很妥当，灾民的心都比较安定。

根据灾情的不断变化，濯岗镇徐书记提出，需要增加钢管、木桩、抽水机、变压器、帐篷等紧缺物资。志工跟随徐书记，去堤坝上看望抗洪官兵，对坝上的物资需求进行实地考察。坝上一片繁忙的景象，武警官兵正在紧张有序地装包驻坝。当志工问及需求时，官兵认真地回答：“目前缺少防暑药品和藿香正气水、补充体力的葡萄糖等。”

民政局副局长石小明十一日

晚上在堤坝上值守一夜，知道志工再来，他马上赶到十里益海小学安置点。因为还有另外三个乡镇孔垄镇、蔡山镇、新开镇，受灾情况也较为严重，石小明局长希望带志工去那里看看。

另一组志工在石局长、商会会长等领导的陪同下，分别前往孔垄镇、蔡山镇、新开镇勘灾。商会会长告诉志工，黄梅的小水库有二十四座，所以梅雨季节防洪压力很大，今年的形势更是超过一九九八年。

孔垄镇副镇长蒋三华带志工去勘察田地淹水情况，眼前看到的是一片“汪洋”，蒋镇长告诉志工，全镇十三万亩良田被淹，而且龙港湖水位还在不断上涨，龙港湖的水原本是应该要排往长江的，但是长江现在已经停排了，水库的水放不出去，上游的水不停涌入，如果再下雨，就会非常危险，防汛压力山大。

在蔡山镇的蔡山闸，志工见到一直坚守大坝的王大鹏镇长，他前两天还带领五百位民众在蔡山闸大坝突击筑起八十公分的加固层，这已经是第二次提高坝堤的高度。王大鹏介绍，长江这个支流的水位每天持续上升，已超过一九九八年的最高水位，现在非常需要挡浪布和编织袋。

接待志工的是新开镇党委副书记、防汛指挥部部长梅峰，志工看到一线防汛堤上正进入紧张防汛期，所到的边州村已经用沙袋筑起五十厘米的防水坝，水位直逼坝顶部。梅书记继续介绍，现启动全镇干部和身体健壮的居民五千人上防汛干堤轮流值守，急需的是防汛物资有彩条布、纺织袋、铁锹、手电筒、雨衣等。

救命物资暖肤慰

七月十三日凌晨四点半，志工前往大河镇人民政府接应到达的救灾物资，六点赶到濯港镇接应第三批物资。

经大河镇和濯港镇领导的主动提议，当天在两地分别举行捐赠仪式，镇领导均表达对慈济大爱的感恩之情，表示尽快将防汛物资送到抢险一线，生活物资迅速发放到受灾群众手中，尽心尽力做好受灾群众生活安排和恢复重建工作。

下午五点福慧床抵达大河镇，防汛物资钢管经过通宵加工，将六米的钢管改成三米，也将发车。各大供应商主动制作救灾标语，挂在救灾车辆上，让黄梅街道穿梭着一抹红色，向全市人民传递出胜利的信心，也召唤着有心人一起加入到

保家卫民的行动中。

七月十八日，武汉志工再度前往濯港镇、大河镇、新开店五个安置点，关怀慰问乡亲。

受灾最严重的濯港镇胡坝村阿玛宁安置点，热心肠的工作人员王女士介绍，一岁的小鹏，家里特别困难，爸爸今年因肝癌去世，妈妈离家出走，大姐不到法定年龄嫁人，爷爷奶奶身体不好，照顾小鹏和十二岁的二姐特别吃力。

为了省钱，两位老人常买有优惠的某品牌奶粉，商家停止优惠后，他们只好买快到期的奶粉给小鹏，造成孩子肠胃不适。即便这样，还不时因没钱而断炊。这次的水灾造成进出不便，小鹏奶粉断供而嗷嗷待哺。

志工刘敏、丁翠华、彭伶俐听后很心疼，在王女士的陪同下，即刻驱车四十多分钟前往濯港镇，挨家寻找小鹏吃过的奶粉。

当志工双手送上两大罐奶粉和两个小玩具时，爷爷奶奶千恩万谢，当场流下来激动的泪水。王女士此时也愁眉换笑颜，她说：“遇到慈济人是这个孩子的福气，是这一家人的幸运。”

大河镇镇政府组织委员周颖向志工表示感谢，“你们送来的物

资很及时很重要，无一不在发挥作用，一般机构大多送吃的喝的生活物资，你们慈济不一样，送的是救命物资。”（注：指慈济赠送的钢管、木桩、彩条布、编织袋等抗洪抢险物资，以及“84”等消毒防疫物资）。

在永安村村委会安置点，听说捐赠福慧床的团体来了，乡亲都聚集过来。志工逐一进房向乡亲致赠福慧袋，讲述五谷粉的来历与食用方法，分享静思语小卡的智慧。

志工周勇讲述福慧床的缘起并展示多种用法。当看到志工将福慧床拉起来折叠成一张靠背座椅时，乡亲王汉朋坐上去说，“真不知道这床这么神奇，有这么多功能！”

务实家访爱铺路

七月二十四日，武汉志工从三镇不同地方出发，第四次前往黄梅，分为七个小组前往不同的受灾小镇，了解乡亲更细致的受灾情况。

在清江社区，社区工作人员带志工去看望在附近租房的聪聪一家。聪聪在十岁开始患上精神疾病，平时的状态时好时坏。年近七旬的父亲泉爷爷将志工迎进家里时，聪聪正赤膊躺在床上，很是虚弱的样子。泉爷爷说这次遭受洪

灾，走得急，除了几件换洗的衣物，什么都没有带出来。

刚撤离时，泉爷爷和聪聪住在安置点，儿子不习惯，两天不吃不喝，只好在外住一百多元一个月的出租屋。为了照顾儿子，泉爷爷不能出门打工，全家人只能靠儿子的低保补助金度日。

“妻子精神也不太正常，现独自在乡下老屋的房子里住着。一家人分散东西，生活很是拮据。”说到伤心处，泉爷爷忍不住潸然泪

下。好在老人还有两个女儿，大女儿已嫁人，小女儿在读书，这次考了全班第四名，目前由懂事的大女儿照顾着。

说到小女儿时，老人脸上终于露出笑容。聪明好学的女儿是他的骄傲，也是全家人的希望。当志工问起老人家的需求时，一直在旁边

志工为乡亲安装福慧床，还演示变身沙发
的功能，乡亲王汉朋（左一）主动帮忙，
还配合志工搬运物资。摄影/郭玲玲



安静的聪聪突然小声地说：“没有吃的。”志工连忙掏出几块饼干，送到他的手里，他像个孩子一样，睁着大大的眼睛接下。

志工安慰万聪聪父子有政府和这么多爱心人士关心与帮助，一切的困难都会过去，并送上平安福祈愿老人全家平安度过难关。离开时，这位饱受生活煎熬的老人家的手挥了又挥，希望慈济志工能成为帮他渡过难关的希望。

奔波千里千人暖

八月二日，一百多位武汉、宜昌、洪湖与红安慈济志工齐聚黄梅，为九个乡镇五百三十多户，一千二百多位受灾乡亲，发放应急金及生活物资。前一天，远在五百多公里外的宜昌，六名志工七个多小时的车程，抵达黄梅已是晚上九点多，大家顾不上休息，又投入到物资打包的队伍中，回到宾馆已近凌晨。

上午九时，黄梅大地北起柳林乡，南至蔡山镇，中为大河，“慈济慈善基金会援助黄梅县赈灾物资发放仪式”在三个发放点同时拉开序幕。

蔡山镇发放点负责民政工作的李利荣主任，从初勘到发放一路陪伴志工下乡入户，他激动地写下“感谢慈济基金会撒播人间大爱”

的横幅，悬挂在发放现场。

柳林乡九十一岁王爷爷感慨地说：“一百年都没有遇到过你们这么好的人啊！”同乡徐东山的李保军提出请求，在志工的本子上写下“天灾无情，人间有爱，在党的感召下，结识于我的再生父母——慈济慈善事业基金会”。乡亲王以兵，笑着对志工说，“这些物资太实用了，好得很，这些钱准备用来买米、买油，生产自救。”

然而，还有三户黄梅乡亲还躺在武汉市的医院里，无法前来领取生活补助金。志工想到这笔应急金可能是他们的救命钱，当即商议，无论多曲折多麻烦，一定要将应急金送到晓然手上。

于是，八月三日晚上，回到武汉的志工周勇、李凯、刘林花、贺文一行四人，带着应急金和安心包一家家医院去看望在武汉治疗的这三户黄梅乡亲。

折翼女孩牵人心

从同济医院出来，志工经过半小时车程，来到学生晓然所在的协和医院蔡甸分院。一见到志工，晓然的妈妈眼泪止不住地哭诉，今年七月从华中科技大学研究生毕业的哥哥，已顺利地走上工作岗位，一家人



只需负担十六岁的晓然上学，原本可以过过好日子，不料飞来横祸。

七月六日下大雨，为让雨水流得顺畅，晓然爬上七米高的房顶掏天沟，不料发生意外坠楼，躺在雨中爬不起来，路过的邻居发现后赶紧报警。经紧急手术抢救，命保住了，但头部以下已无知觉。

目前治疗已花费十多万元，网上众筹仅筹到一万五千元，女儿没有买保险，费用难支。志工肤慰着晓然妈妈，劝慰她凡事要往好处想，毕竟孩子的命保住了，还有希望，争取慢慢康复，遂将慈济的安心包和应急金奉上，鼓励妈妈要坚

强，一起为孩子祝福。离开医院，晓然的遭遇牵动着志工的心。次日晚上，身为医生的志工樊丽华针对晓然的病情，联系北京、上海医疗专家进行会诊，一致认为孩子的手术没问题，但是下一步该怎么走？

樊丽华工作的协和医院骨科神经医疗水平领先，她就晓然的病情咨询本院骨科神经专家，得到的答复是“需要康复”。有了权威的诊

一百多位慈济志工为黄梅县九个乡镇共五百三十多户一千两百五十多位受灾乡亲发放应急金及生活物资。摄影/李芬

断，樊丽华安心地为晓然寻找康复水平较好的医院，几经周折，在八月十三日，将晓然顺利地转到武汉同济医院康复中心。

八月十四日中午，烈日当头，志工冒着酷暑，前去看望住在武汉同济医院的晓然。晓然妈妈见到志工就说，“你们都是菩萨！都是自己出钱做好事，菩萨来到我们身边，我女儿会越来越好。”

晓然妈妈说，孩子爸爸回老家筹钱，这次治疗共花费二十七万，后面还不知道需要多少钱。他们准备在汉口这边租房，爸爸再找份工作，妈妈在医院照顾女儿。

樊丽华安慰她，“孩子的病要一步一步地来”，双手将慰问金奉到晓然妈妈手上。曾岚、瞿朝晖拿出为母女准备的素食午餐，还特意为晓然单独准备不添加佐料且有助身体恢复的饭菜。打开餐盒，正是晓然想吃的丝瓜，妈妈连声致谢说：“今天你们满足了她的心愿，真是太感谢了。”

志工看到躺在床上的晓然，脖子以下都用医疗护具固定着，志工



鼓励她，我们会经常来看你哦！晓然望着志工，听着志工的话，露出美丽的笑容。

黄梅县的赈灾发放虽然结束，但志工与乡亲们的心已经连在一起。除了晓然的康复之路，还有更多乡

亲在重建家园的路上，需要志工的陪伴与鼓励，黄梅这份情缘一定要接续，期待再一次走进黄梅……

江西省

鄱阳县

助学关怀

摆渡前行

八月二十二至二十五日，为避免江西省鄱阳县昌洲乡的水患受灾学子失学，来自上海、昆山、深圳、南昌共二百四十余位志工，云集昌洲乡，分为八十六个小组，走访近两千三百位学生家庭，为即将开学的学子们发放助学金。

撰文 / 摄影 各地人文真善美志工



巷道变水道，如需通行，只能靠船。得知志工要挨家挨户到助学生家访，有村民自发地为志工撑船，陪伴志工走访。
摄影/庄渊杰

江西省鄱阳湖地区素有“鱼米之乡”之称，鄱阳县昌洲乡是鄱阳湖支流昌江中下游的一个冲积沙洲，四面被昌江环绕，昌江在该乡上游一分为二，在下游又合二为一，两支流最窄处距离只

昌洲乡被淹，当地政府安排数十组大型抽水机日夜不停地排水，所见之处依然还是水漫昌洲。摄影/庄渊杰

有七百三十二米。二〇二〇年七月九日鄱阳县遭受洪水袭击，超出一九九八年最高水位一点五米，受灾面积近百平方公里，四万余民众受影响，三万余亩农田被淹。圩堤决口后，昌洲乡仅剩建在该乡四周圩堤上的三十六公里绕乡路未被淹没，其余各处都泡在深水里，一场大水，让今年的收成化为泡影。七月二十七日开始，昆山、南昌、深

圳、上海、宜春、九江多地志工分期分批，四度走进鄱阳昌洲乡，勘灾、发放赈灾物资以及失学家庭调查，为避免家境困难的学生因灾失学，慈济基金会与当地政府签署援助当地高中生和大学生的助学协议。

八月二十二至二十五日，来自上海、昆山、深圳、南昌共二百四十余位志工，云集昌洲乡，分成三大队，八十六个访视小组，每组二至三人，陆续走访近千三百位学生家庭，为即将开学的学子们发放助学金。

因为房子被淹，很多村民都不在村里居住，为了接待家访而特意赶回来。村民指着一片“汪洋大海”说，这里之前全是绿油油的农田，当地政府组织了数十组大型抽水机组日夜抽水十八天了，水还远未退去。

巷道变水道 村口成渡口

看到很多外观很漂亮的房子“长”在水中，志工要乘船才能去到乡亲家里勘查，北丰村小学至今仍泡在水中，北旺村因变压器被淹损坏，至今没有通电……

低洼的土地，密集的民居，无奈巷道变水道，如需通行，只能靠船。得知志工要挨家挨户到助学生

家探访，村干部组织村民准备小船接送志工，也有村民自发地为志工撑船，陪伴志工走访。

一名村干部的老父亲张炳财，划船送志工一行五人往返家访一个半小时，有些房屋挨得很近，水深一米以上，行进间偶有门板阻挡，要用竹竿艰难地支走，有时得靠推墙协助滑行穿梭。

往返三个来回，回程还有一公里左右，长长的竹竿断成两半。看着老人大大的汗滴，志工内心十分不忍，又不知如何出力，唯有乖乖地坐好就是最好的助力。志工一行人上岸时，向老人深深鞠躬，道无尽的感恩和祝福！

陪同志工一起访视的北富村妇女主任张洁说：“我们这里的人听说你们要来，都非常感谢你们带来爱心。这么大热天，看到你们一户一户地走访到助学生的家里，为我们助学生传递正能量，包括思想上的教育、心理上的教导，特别感动的是，对单亲家庭的孩子，减轻了他们的心理压力，教他们孝顺长辈，将来用他们所学的知识去回报社会，让爱延续下去。”

八月二十三日上午，在墩上村陪同志工家访的向导兼司机是村长陈启生。有一段路因为洪水阻隔，



需要搭乘小船，登船的地方是村子原来的巷口，刚好路面有一个斜坡，可以停靠小船作为临时渡口。在靠近房屋的水面上夹杂着家具、秸秆碎片以及各式垃圾，看起来又浑又脏，需要很小心地登岸以保持好平衡。

和志工一起搭乘第二艘手摇小船的村民是老教师陈正发，他陪外孙过来确认资料。陈正发全家这两天都住在镇子上，墩上村前一天刚刚通电，他挂念着家里，想回村看看自己的房子。

小船很小，划桨船行很缓慢，一路上看到很多房子仍然泡在水中，洪水来临前为保村民安全已经剪断的电缆垂在水里，平时需要仰头才可以看见的电线，现在几乎伸手可以碰到。

志工抵达南湖村时，从墩上村过来核对资料的村民已经等在一个由民宅临时设立的“交通劝导点”。墩上村的地理位置很独特，它的周围都是良田，昌江圩堤决口后，大量洪水涌入又迟迟不退，也把墩上村变成了“水中孤岛”。

志工进入墩上村一家家被水淹过的房子寻找村民。这里都是高门独院，里里外外每个墙面上无一例外都是由浅到深的淹水印记，洪水

冲毁了一切，很多物品摊在各处需要清理，大部分村民还没有回来居住，只能任其腐败。

陈启生领着志工停留在一户家门前，铁门上的大锁全都是干稻草，锁孔里塞满了泥沙。这里是陈启生的家，志工好奇询问之下，才知道这位村长自从洪峰过境就在忙着转移村民，一直都没有回过家。

狭窄的巷道靠小小的船只穿梭于各家各户，若无亲身走进助学生的家，亲眼看到、亲耳听到他们的故事，志工们还不知孩子的心是如此的单纯，求知的欲望是如此的强烈，受到关怀后是如此的触动。

“有苦的人走不出来，有福的人走进去。”志工陈永上不禁感叹道。

二十五载情 代代续相传

远远看到身穿“蓝天白云”的慈济人时，昌洲乡北富村民任奶奶赶紧回家把珍藏二十多年的米袋拿出来，拦着慈济人说：“你们就是我们的恩人，这是九八年给我们发的米，米袋一直舍不得用，很珍贵的，感恩你们。”

围过来的乡亲们争先恐后地说，一九九五年和一九九八年昌洲乡遭遇了水灾，慈济人闻讯而来，送给他们棉衣、棉被和大米，雪中



乡亲祖孙三代拿着二十二年前发放的赈灾物资，感动满满地说：“你们真的帮助到我们，你们都不求回报。”摄影/孔令敏

送炭，让他们度过最艰难的日子。“棉衣又轻又暖和，”一位七十四岁村民告诉志工，“知道你们今天要来，我从箱子里拿出来了等你

们，这件衣服我年年穿，平常放在箱子里好好保存。”余奶奶把一张打着补丁却干净整洁、印着慈济logo的被套拿出来

给志工看，说道：“我一直珍藏着二十多年前你们发放的被套。”虽经缝缝补补，但针针线线都藏着乡亲们对慈济的感恩和珍惜！

有一户祖孙三代拿着当年慈济发的棉衣、棉被、米袋和装棉被的袋子，时隔二十多年，还跟新的一样。说到慈济，乡亲们感动满满，激动地说：“应该我们感恩你们，你们真的走到我们家里来，真的有帮助到我们，你们都不求回报。”

退休教师曹茂泉从箱子里取出珍藏了二十多年的证严法师慰问信和慈济物资发放通知单，告诉志工：

“这是传家宝，我要珍藏着，一代代传下去。”曹茂泉的儿子曹新琛是村里的文书，陪伴志工入户访视。

曹新琛书记说：“听说慈济这次来，我很感动，终于见到我们的恩人了。通过这两天，看到师兄师姐上户做工作，看到你们传递正能量，不拿我们老百姓一针一线，水都不喝我们的，中午就吃自己的泡面，我很感动。我爸爸保存九八年慈济发放物资的通知单是传家之宝，我会用这个故事去教育儿子，加入你们，把爱传遍全世界。”

上了年纪的曹茂泉坚持要划船载志工到淹水的地区入户家访。乡亲们见志工顶着烈日、忍着暑

热、挨家挨户地走访助学生，于心不忍，纷纷拿出瓶装水和饮料给志工，都被志工婉拒了。

有一位乡长专门煮了满桌子的菜，请志工到他家用午餐。志工说：

“我们是素食者，自己有带泡面和咸菜。”乡长尊重志工，就给志工烧了一大壶开水，让志工到他们家里泡面吃。由于村里还断水断电，有位乡亲疼惜志工，用电动车的电瓶发电，给志工烧开水；也有乡亲专门准备两盆干净的水，一盆放了洗洁精，一盆清水，给志工洗碗。

助学爱续缘 千里遇故人

志工来到永林村学生小飞家，了解到小飞在温州与打工的父母住一起，父亲严重风湿性关节炎，每月医药费将近两千元，给并不富裕的家庭增添一份负担，政府给了这个家庭低保补助，小飞就读于中国矿业大学，成绩优异，成为父母心中唯一的期盼。

小飞的大伯说：“看到你们很亲切，衣服帽子上的标志认识的。九五、九八年，这个标志的人就给乡亲们送来温暖，发过东西，有大米、衣服、被子、棉袄等，都是大好人。”志工邬金玉满脸笑容对着小飞的奶奶和大伯说：“慈济人

是将很多好人汇聚的爱心，带来这里，哪里有困难，需要救助就走到那里。”

对于慈济人当年的事迹，九五年时任村支书的彭员祥记忆犹新，是他负责接待慈济人来救助，“现在又看到，心里特别高兴。九八年送衣送米，让乡亲们有活路；如今二〇二〇年，又给孙子送来助学金，帮助解决学费难题，三代人都受到慈济人帮助，很是感动，感念这份情义，你们真是大好人。”

出生于九八年昌洲乡水灾的救援船上的小胜，是九江学院大三学生。“想象当时的灾难也是前所未有的，村民们肯定很惊慌。”小胜与志工分享道。小胜听父辈们讲，当年得到了慈济发放的米、油、衣服等物资。

小胜看到家园变成一片泽国，心里很不是滋味。这一次接受慈济助学金，跟慈济人零距离接触，他感到很亲切。助学金缓解了家庭压力，也让父亲减少一些负担。小胜提出，环保应该提上日程，人人尽责保护环境，而大学生要成为领头羊，带动起来做环保，还青山和稻田本来面貌。

“我刚刚就觉得你们衣服上的这个图案很熟悉！”接送志工的

司机方兵师傅很激动地说。因为进村的道路被大水冲毁，大车上不了桥，需要小客车来回驳运，方兵便主动报名承担。

“九八年大水的时候，我们就见过你们，那会儿我十三岁，我们家现在还有那时候给我们的衣服。”方兵回到家把九五年、九八年慈济救济的衣服拿出来。三件棉衣，洗得很干净，其中两件衣服上的logo还清晰可见。

“除了衣服，当年还有被子和其他东西。”方兵说：“那会儿觉得特别稀奇，每年也都用得上，现在还留着，又见到你们，就觉得像见到故人的感觉。”

在昌洲乡，像方兵这样保存着当年的棉服的家庭比比皆是，几乎志工走访的每一家都会献宝一样翻出来这些被子、棉衣，或儿童棉服。学生小倩的爷爷奶奶把当年慈济送的衣服和棉被从三楼一件一件搬下来。二十二年前的被子，布料已经磨薄了，奶奶在破的地方补了一块布，每年还会拿出来晒晒。

她宝贝一样地摸着被子说，“这是慈济送我们的，我得好好留着。”当老一辈拿出这些老物件的时候，孩子们就在旁边，好奇地看着。充满了阳光温度的被子，一如

二十二年前来过的慈济志工，温暖着他们也温暖着后来人。

自信推开“窗” 清流荡昌洲

由于是暑假且临近开学，有的学生专门从学校或暑期打工地赶回来，也有学生因为开学、军训或打工等原因没有回来。为了改善家庭生活状况，村里的中青代几乎都

到外地打工，而很多孩子是跟着爷爷奶奶长大的留守儿童。他们大多数都有对未来的想法，有的想当医生、护理师，有的想去当兵，有的要踢足球，有的想学计算机……只要能上学，他们都非常开心。

在永林村委会，六名村干部各自领着志工去学生家。志工邬金玉和吴敏荣在妇女主任汪忠娥的引导下，沿着湖堤的泥泞路，走了一段，来到一处破旧的两层楼前，看起来年代久远的红砖房，有位老奶奶坐在二楼，志工邬金玉热情与奶



奶问好，奶奶看到有人来，挥动着蒲扇跟志工打招呼。

进入屋内，整个一楼明显有被洪水浸泡过的痕迹，家具四处飘落，凌乱不堪，明显散发着霉臭味，这是受助学子小林的家。小林就读于江西洪州学院，马上进入大学二年级，学的是体育专业，身体虽强健，眼神飘忽不定，不善表达，脸上露出尴尬的表情。

志工邬金玉跟小林做眼神交流，双手扶着他的肩膀，看着他的眼睛说道：“不要害怕，要自我突破，正视自己的内心，抬头挺胸，眼睛看我，与人交流一定要正视别人的眼睛，表示尊重同时也是内心真诚的表达。”

为了让小林真正有自信，志工播放《别害怕去梦想》歌曲视频给小林看，“拿自信推开了窗，天空其实非常宽广，不要自我捆绑，生命会更闪亮；别害怕去梦想，相信自己能发光。”边唱边做着手语动作，小林的眼神渐渐地变得坚毅，两个肩膀不再耷拉着，提振了起来。

志工许春光用自己的亲身经历告诉小林，自信饱满的精神状态，决定你未来的人生路，一定要正视别人，正视自己内心的卑怯，用自信打败一切，不要怕，你将拥有美

好人生!

在东华理工大学读书的小慧跟八十岁的奶奶一起过来，奶奶说起大水来的那天，忍不住哭了起来，房子都被水冲倒了，家也没了，恨不得让大水把她也冲走算了。志工于青拥抱着安慰她：“不怕，有这么多有爱心的人来帮助你，会越来越好的。”

志工和村民们攀谈，大家都慢慢热络起来，面带愁容的奶奶也停止了哭泣。志工带领现场的村民一起做起了手语《一家人》。随着歌声“因为我们是一家人，分担分享彼此的人生”，大家愁容都变成了笑容。

学生文文的妈妈说，“唱完歌我的心里都敞亮了。”读高二的文文已经核对好资料可以离开，可是母女俩迟迟不肯走，一直和志工在一起，想多听志工讲话，“觉得你们都是好人，和你们在一起觉得特别开心。”

志工卜伟贞鼓励文文，这些救助金是很多普通人捐的，有的甚至是捡瓶子卖的钱。在江西有很多慈济曾经资助过的学生，长大后回到慈济，也成为志工，要把曾经接收到的爱带给更多人。“由我们带给你们，希望以后你们也可以把爱传

递出去。”

小霖是一位先天性唇裂的大二学生，父亲在世前做过很多次矫正手术，现在的他只能靠右眼视物。家访时听到志工分享江西烧伤大学生汤福武的励志故事后深受感动。

他主动联系志工，两天来一直跟随志工进行访视，小霖说：“（汤福武）通过自己的努力考上大学，获得了奖学金，我觉得蛮励志的，我要向他学习。你们的到来，我很有感触的，以后我也想加入你们。”

目前就读大二的晓晓，弟弟妹妹年龄比较小，奶奶说：“家里条件比较差，她妈妈叫她不要再上学，晓晓听到后，哭了起来。”志工安抚她，这次助学发放，就是为了不因水灾而耽误他们的学业，将来也可以用学到的知识回馈社会。

大一学生小英家境本不富裕，父母为了让姐弟俩在求学过程中没有任何障碍，把毕生的积蓄都用在孩子们的学业上。然而，这次水灾让他们生活陷入困顿。目前家还泡在水里，地板下陷，一楼房间无法使用，学费还需贷款。

为了减轻家庭负担，小英表示愿意休学，出去打工，她的母亲则坚持一定让女儿完成学业。志工听了

很不舍，劝小英先安心读书，完成学业，困难只是短暂的。这回有了慈济的助学金，可谓是雪中送炭。

水患不孤单 大爱共陪伴

昌洲乡的助学行动除了慈济人的身影，还有来自鄱阳县红十字会几位爱心人士的加入，当地蓝天救援队和特警力量也来支援。

来自鄱阳县红十字会的刘正英老师带领四位学生也来到了发放现场。鄱阳灾情发生后，刘老师在县红十字会救灾物资仓库，带领二百多个学生下货、分装，封存和出货，有一个多月没有回家为家人做过一次饭。二千多份慈济助学祝福包，她带着学生帮忙打包了两天。

来自陕西宝鸡的脱西勇是西藏民族大学学生，通过电视看到鄱阳灾情后，于七月二十七日抵达南昌，通过当地政府联系到红十字会，加入到灾后的助援。他去年刚退伍，等到开学才回家，主要负责红十字会的仓库守护和管理，同时也参加物资的卸载和分装。

本地志愿者严云根早上四点半起床，骑电动车去县里集合。平时经常参加红十字会的志愿活动，他说，“一方有难，八方支援，今天太阳很大，现场工作人员明显不够，



大家都很辛苦。很感谢慈济人的帮助，自己非常愿意加入慈济。”

老家在鄱阳，深圳工作二十年的志工罗瑛分享说：从勘灾到实际助学金发放，前后一个月时间。透过助学，来解决受灾乡亲的经济困难。这一个月，深切感受做慈善的不易，悲智双运，才能成就善行！

桂荣进老师是在昆山工作的鄱阳人。他看到家乡受灾，从勘灾到发放，与志工一路同行。桂老师很感恩慈济将大爱撒播在这片红土地上，也感受到慈济人救灾迅速，任劳任怨，慈济人出来赈灾，衣食住行都是自掏腰包，让人敬佩。

来自昆山的江老师分享道：“此次参加赈灾，是奔着幸福而来的，看到慈济队伍浩荡长，整齐的

来自上海、昆山、深圳、南昌二百四十余位志工，为昌洲乡即将开学的两千三百多位学子发放助学金。摄影/顾寅春

行走队伍，从心底里觉得幸福。没有什么困难可以阻挡住自己做慈济事。此次来，还是克服了困难，教育局规定，提前十四天不得出苏州市，来赈灾，回去就不能马上给孩子上课了。经过跟领导两次恳谈，最后才成就了这次的行程。难行能行，坚持走慈济路。”

爱与善的传承在鄱阳湖看似水过无痕，其实已深深烙印在乡亲和学子们的心坎上。慈济与江西鄱阳的缘，因洪涝而牵起，从一九九五年延续至今，这分跨越四分之一世纪的爱，还将继续绵延。

人间有爱

看牙 善涟漪

撰文 / 李水治
摄影 / 黄德欣

听到鹭江街道营平社区的关怀户张成辉，牙疼难耐，三餐只喝汤不吃食物，厦门志工带他前往医院，三次体检、五次治疗。过程中，志工也教导他洗澡、清整家务。张成辉日渐进步，不仅学会微笑、打扫整理、说感恩，甚至还学会付出……

“上人师父，感恩，我会越来越进步，我会变得更加乖……”

首次接受志工采访的张成辉，面对录像机，双手合十，努力地挺起胸，语速虽然不时卡顿，但每一动作、每一语言，都饱含一份恭敬心，只为向证严法师表达一份感恩之情。

张成辉的家，座落在热闹的厦门第八市场内，杂物塞满家中，黑色污垢铺满整个的红砖地板，多半是湿答答的，撕碎的白色纸巾随地乱扔，还有一脸盆发臭发白的痰，异味弥漫整个家中……

疾患恶言 长时陪伴

患有一级精神障碍的张成辉，自二〇〇五年双亲先后离世后，便独自一人生活，如刺猬般将自己紧紧包裹起来，是街道社区的一大烦恼。

二〇一八年八月，经由鹭江街道营平社区提报，慈济志工首度来到张成辉家门口。他却恶言粗语将志工一次次地拒绝于门外；志工并不气馁，仍一次次前往关怀。终于“细雨”润无声，渐渐将“冰雪”融化……

张成辉的邻居苏阿水奶奶说：“你们比他爸爸在世的时候，对他还要好，感觉很温暖。”

谈起志工，张成辉嘴巴长长地尖出至少十秒，脸上露出与众不同的微笑，手不自觉地抬起，要去托他的下巴，“我没有朋友，只有穿蓝色上衣、白色裤子、白鞋的朋友……”

主诉牙痛 三往医院

爆炒青菜、煮食面汤，乍看张成辉三餐的生活，与常人无异，经过多次探访，志工却观察到张成辉一般只喝汤汁，不吃食物。同时也发现张成辉痰很多，瘦得皮包骨，曾患有肺结核病史。

“疼的时候真艰苦，白天痛，晚上也痛得睡不着觉。”二〇一九年七月，张成辉张大嘴巴，主动跟志工说自己掉了好几颗牙齿。担心张成辉的身体状况，志工与营平社区干部讨论后，决定借此机会先引导他到医院进行体检。

“不能喝水，我不就饿死？看牙齿，还要做B超？抽血？都没有血了，还要抽血？”听到体检流程和一些注意事项，张成辉的情绪高昂，挥着手大声地提出疑问。

志工柔声笑着拉他的手，以自身看病为例说明。“阿佳（张成辉小名），你小声一点啦，你这样，我们会被你吓到，等牙齿整好以



后，你想吃什么就可以吃什么。”缓解了张成辉的不耐烦，他终于点头答应。

二〇一九年八月一日一早，志工黄德欣陪同张成辉到厦门中山医院，一起同做B超、抽血、CT等检查，希望减缓张成辉内心的不安。但体检过程中，张成辉仍充满疑惑：“不知道你们要做什么？明明我是要看牙齿，为什么骗我来检查身体？”

借着项目检查的空档，志工用手机播放证严法师开示的影片给张成辉看，并分享慈济日存五毛钱的竹筒岁月，“我省吃俭用，还让你说我们骗你，真伤心！”这下子，反倒让张成辉有些不好意思了，赶紧安慰志工：“没骗没骗。”

体检后，医生觉得需再取张成辉的痰样品进行化验，才能排除他肺结核的可能性。志工几次预取张成辉的痰样品未遂，经医生建议，又于二〇一九年十一月九日、十二日两次，带着张成辉前往厦门第五医院做肺结核皮试。志工三次陪伴张成辉到医院做体检，确诊了他的身体没有传染病源。

五次治牙 柔音相伴

“牙痛，2020年2（月）8-9-12-

13-14-15-16-17-18……”张成辉在木隔板上书写着自己牙痛的时间。

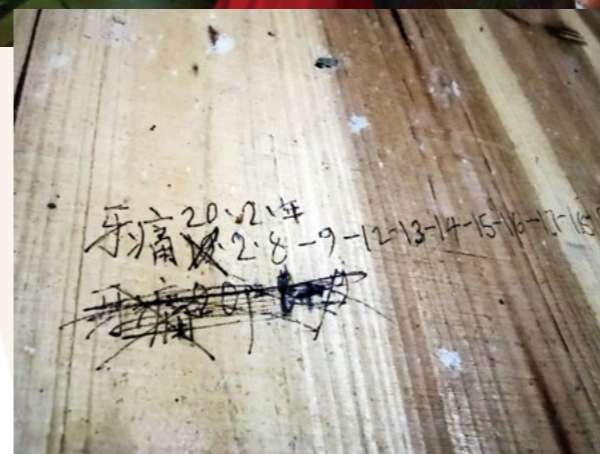
经过默契后，志工决定向自营口腔诊所的慈济志工王素美和先生王永福，了解如何协助张成辉做口腔检查。按新冠疫情防控规定，病人需仪容整洁，有个人健康码，方可就诊。

在张成辉的记忆中，他从二〇〇五年开始就没有洗过澡，“我很少洗澡，擦擦就好。”为了看牙齿，张成辉同意到慈济思明联络处洗头、洗澡、更换新衣。

二〇二〇年五月六日上午九点半，志工首次陪伴张成辉到厦门协和口腔诊所，接受例行检查牙齿。

“拔掉了，会没牙齿吗？”配合医护人员做口腔检查后，听闻需要拔除部分败坏的牙齿，张成辉有些担忧。经王永福医师说明后，才安心躺在手术床上。

为彻底拔除张成辉牙痛的隐患，手术刀切开牙龈后，一位医护人员一手拿着工具顶住张成辉的上唇，一手拿大号的钳子挖扎入牙齿边的肉；另一位则手拿锤子敲。陪伴在张成辉左右的志工，用极其轻柔的声音，时而安抚他的心情，“阿佳，你要乖哦。”时而当起医患沟通桥梁，“阿佳，你要问一下医生，生



张成辉从今年二月八日开始牙疼，他在木板上记录着牙痛的时间，志工才理解他为何只是喝汤，少咀嚼食物。



王永福医师介绍：五次治疗，拔了张成辉的败牙，为有洞的牙齿做根管治疗，再过三个月左右还要做假牙。

活中有没有什么要注意的？”

连续五周的星期三早上九点，志工总会到张成辉家，接送他到口腔诊所。五次治疗牙齿，诊所共为张成辉拔了十二颗败牙，以解牙痛之苦；同时保留五颗牙齿，为有洞的牙齿做根管治疗，以免日后继续坏下去。王永福医师介绍：皮底下的骨组织，要三个月才会充满那个

拔牙窝，到时再做假牙。

王永福医师说：“成辉进步很大，愿意打开心门，和我们交流了。等牙齿做好以后，生活（和个人）形象都会有很大的进步空间，幸福指数肯定会提升。”他觉得张成辉能走出来，是爱的反馈，因为有很多志工的付出，大爱的感召，终于换得他心中善的种子。王医师表示要尽本分付出，护持张成辉治疗牙齿的费用。

张成辉也说，慈济志工为了帮他治疗牙齿，已经带他去医院八次



了……原本不舍得掏钱治疗牙齿的他，听志工的分享后，他表示知道看牙医需要很多钱，答应自己出两百元。

善巧引导 地板亮了

张成辉的家，近一厘米厚的污垢，紧紧地粘附在红砖地板上，脚底下总感觉粘粘滑滑的，而一股异味也萦绕于家门内难以散去。

志工时常苦口婆心劝他家里的地板要清洗，也数次协助他剃铲地板的污垢，但总难以清理干净。

身为街道干部的志工欧惠卿，在张成辉第一次拔牙后，便陪同志

志工送来新拖把与水桶，教张成辉拖地板，并叮咛两天要洗一次，他都会照做，家里的地板再也没有黑渍渍。

工到他家，了解拔牙后的情况，也到共修处关心他沐浴情况。她趁机引导张成辉：“地板清洗不干净，社区评比不过关，会没有补助的。”

“地板黑渍渍的，要怎么洗干净？”张成辉反问着。“一年之内洗干净就好，一天洗一次总会洗干净。”欧惠卿放低要求。张成辉答应，自己先用铲子把地板污垢撬起来，然后再用拖把清洗。

“阿佳，做到了。”时隔一周，当志工踏入张成辉家门时，红色的地砖板、宽敞的长椅子等，一一映入眼帘，家里已经干净许多，不禁让志工相当雀跃。为了鼓励张成辉，志工送上新拖把与水桶。

“铲好几天，早上铲、晚上也铲，现在比较干净了。地板本来是整层的垢，黑渍渍的、还会滑，现在看得眼睛比较亮了。”张成辉有点得意地说着。

营平社区网格员孙悦欣先生，两三天就来督促成辉清扫家里。他说：“以前我是不敢进成辉的家，闻到那个味道，我会想吐，现在不会了。志工耐心沟通，让他接受协



为张成辉理发的志工林锦雄表示，成辉过往抗拒与人接触，他现在与志工在一起，很和谐，像一家人一样。

助清扫，给他送来洗衣机，带他去医院体检、看牙齿、洗澡。在我眼里，志工没有分别心，都是以平等心待人。”

孙悦欣表示，张成辉从一个不注重环境卫生的人，慢慢地懂得打扫，真是“进步很多，改变很多。”

学会付出 接受义剪

看牙过程中，为了让张成辉养成卫生习惯，志工陈甦妤开始在每周二午后，总是冒着炎热高温，接他到思明共修处洗澡，也带他学着

做事。

张成辉渐渐养成习惯，开始主动到思明联络处帮忙做事，拔铁钉、安装电灯、修理水管，一件事做好后，就主动问志工：“还要做什么？”事情做好后，他才洗好澡回家。每当志工夸奖张成辉时，他就腼腆地笑着说：“我当成在做运动。”

宁愿自己乱剪，也不愿让他人理发的张成辉，慢慢地把志工当成家人，终于答应志工给他理发的请求。

这让林锦雄开心不已：“一接到要为成辉理发的电话，我就马上答应，怕“大奖”跑掉了。哪怕是下雨也要来，要来抢这个“大奖”哩。”

“你喜欢哪个发型？看看哪款比较帅？”志工林锦雄一边滑动手机里的发型照片，一边问张成辉。在志工的协助下，张成辉为自己选了一个发型。

帮张成辉系上黄色围巾，林锦雄一手拿着梳子，一手拿着剃发剪，随着剃发剪的启动，头发丝丝落了下来。尚未全剪好，看到手机里的自己，成辉就露出了笑脸。


半年前，曾关怀过张成辉的林锦雄表示，张成辉过往抗拒与人接触，但现在与志工的互动，很亲切，很和谐，就像一家人那样。他说：“成辉从内心封闭，不愿意与

人接触，到现在愿意走出来，还愿意去付出，真的让人很感动。”

从二〇一八年八月至今，将近两年的时间，志工七十次左右的陪伴关怀，终于让张成辉学会放慢他那急躁的脚步，愿意打扫家里，并以微笑、说“感恩”面对他人，甚至学会了付出。

陈甦妤初到张成辉家时，看到脏乱的环境，内心很震撼：“怎么会有人住在这种地方？”虽然时常被拒于家门外，但志工根据他的实际需求，予以善巧引导，终于让张

成辉打开心门。陈甦妤觉得，每个人的苦都不一样，用善解的方法可以更好地去陪伴他们。

一路走来，志工视张成辉为已亲，看着他一点一滴在进步，慈济志工余玉雄说：“那个心情是没有办法形容的，激动又加欢喜。”她祝福张成辉将来也能成为——手心向下，帮助他人的有福之人。 

志工夸奖张成辉修理电风扇时，他表示自己原本废弃的人生，遇到慈济人，还能做些事，心里很欢喜。



爱是人生至宝

又到凤凰花开，又是一年毕业季，福建、云南、广西等多地志工牵挂着助学生，通过座谈、家访、联欢等多种方式送上祝福。“亲爱的孩子，世界上的每一个你，每一个他，都是另一个‘我’，无条件的爱就是人生至宝。”志工的殷切期许与叮咛，化作孩子们心中的信心与希望。

距离一年一度的高考只剩几天了，这不仅是所有高考生及其家长最揪心的日子，也是慈济人最挂心的日子，挂心孩子们能否正确纾解高考压力，避免因紧张而影响睡眠，甚至影响考试的临场发挥。

福州志工考虑疫情还没完全消除，谨遵学校要求，此次助学由五位志工跟十位高三毕业生，以简短的座谈会的方式进行。

爱心糕粽传祝福

六月末，下午三点，正是一天中最热的时刻，福州志工五人集合在莆田一中大门口，合力携着沉甸甸的、装满夏日凉饮和点心的收纳箱，凭健康码进入校园。

志工为孩子们准备的点心，是亲手包的爱心粽，还有一大早起来蒸得喷香的燕麦糕，糕粽谐音寓意“高中”；而在摆盘的时候，用心

地将粽子两个两个绑成一小串，则寓意着慈济与孩子们“心连心”。

志工与孩子们坐成一圈，围绕着“年后疫情严峻，不能返校期间，怎么学习？”的话题，一场与其说是座谈会，倒不如说是温馨家聚正式开始！“除了按课表连线本校老师的课，我也会自己买些其他名校的网课，因为网课跟线下的课程比起来，是有优势的，吸收其精华，更能拓展自己的解题思维。”阳光开朗，口才了得的谢荣华同学第一个分享。

在被问到“面对高考，怎样缓压？”的时候，一向腼腆内敛的林少军同学分享，自己曾经一度很紧张，晚上躺在床上总是胡思乱想，辗转反侧，越想越睡不着，于是就试着用跑步调节，每到心态不太对劲的时候，就去操场上跑几圈，“从快到慢，在跑步的过程中，让



压力被从耳边呼啸而过的风吹走，跑累了，放空了，自然就能美美地入睡，屡试屡爽，特别管用。”

身为实业家的志工翁志涵，用静思语“人性之美，莫过于诚；人性之贵，莫过于信。”勉励孩子们，无论何时，身处何境，都一定要诚信，他说：“我们做生意的讲诚信，生意才能做得长长久久；其实做人也是一样，因为诚信是做人之根本，是待人处事之底线，是安身立命之基石。”

时间总是在无声无息中悄悄溜走，转眼座谈已到尾声，志工吴荔荔站起身说：“孩子们，我们都来

福州志工提前包好素粽，一大早蒸得喷香的燕麦糕，糕粽谐音寓意“高中”，来学校与孩子们一起过端午节。摄影/黄岷荔

抽静思语吧，看看师公上人想要对你们说些什么，然后根据抽到的静思语，每个人都分享一下自己的所感所想，好吗？”说话间，吴荔荔已经拿着装静思小语的纱袋依次走到每个孩子面前。

“那我先来吧！”第一个抽到静思语的游柯杰同学看了看左右，自告奋勇地念出他抽到的静思语：“人生本应互助，以大爱付出，能感恩接受，都是力量。”柯杰接着



志工齐声高呼“高中”，送给每位毕业生一份虔诚祝福，同学们也留下美好身影以纪念青春，感恩得到的爱。摄影/黄岷荔

分享：“我理解的是，人要学会感恩，提醒我们每个人，要怀有一颗感恩的心，特别是像你们这样，有恩于我们，却从不言回报，就更要感恩。没有什么是理所当然！你们冒着酷暑来到这里，还给我们带这么多好吃的，我们知道，这都是因为你们对我们的那份绵绵的爱！”

“未来的是妄想，过去的是杂

念。要保护此时此刻的爱心，谨守自己当下的本分。”曾经思绪有点不能自控、喜欢胡思乱想的少军大声说出他的静思语，说完，不停挠后脑勺，似是有点不得其解。志工黄岷荔见状，赶紧帮他解读：“人生每个阶段扮演的角色不同，要尽的本分也不同，你们现在的角色是学生，本分就是学习；未来，希望你们也能穿上跟我们一样的慈济制服，把从慈济得到的爱与关怀传出去，这将是你们未来的本分之一。现在的慈济有我们，未来的慈济有

你们！”

政治处林文杰副主任慷慨激昂地献上祝福，说道：“同学们，你们看看眼前的这群人，三年来，他们不是亲人胜似亲人地陪伴你们；当前疫情还没解除，非本校的学生及教职工要进校园要经过层层审批，很不容易，但是他们克服重重困难，牺牲自己的休息时间，这么热的天气，来给你们送祝福，送爱心，我们一定不能辜负他们的爱！”

把爱送进大山

七月中旬，三十多位昆明志工驱车近三百公里，走访十八位住在大山里的云南会泽县助学生。所谓：“一山分四季，隔里不同天”。山脚赤日炎炎，酷暑难耐；山顶云雾缭绕，寒气袭人。点点滴滴的雨润泽着大地，车子一路前行，志工心中的爱意渐浓。

昆明志工和当地九位志工汇合后开始家访，车子行经弯弯曲曲的山路上，路两旁绿莹莹的玉米长势喜人。走过四十公里左右，志工继续赶往者海镇犀牛村的小梅家，雨还在哗啦哗啦地下不停，路面很窄，志工一路走一路问。

小梅的爷爷刚好从地里干活回来，爷爷种点玉米，今年收成不太

好。爷爷还有风湿病、痛风等，犯病的时候也做不了活。

她的爸爸十几年前因阑尾穿孔抢救不及时往生，妈妈带着最小的孩子改嫁。小梅现在东陆中学读高二年级，弟弟小达上初一。平时就靠爷爷奶奶照顾这一对姐弟。

小达很心疼爷爷奶奶，正在帮奶奶削洋芋，已经削了一大盆。平时放假回来，小达都会帮爷爷奶奶做些力所能及的家务事。当地志工杨万佐亲切地告诉小达，要勇敢地承担责任，不要责怪妈妈，好好读书，回报爷爷奶奶，成为对社会有用的人。

奶奶曾因风湿瘫痪，今年吃药才能站起来，却不能做农活，志工劝奶奶血压高的时候不要吃肉或者少吃肉。朴实的奶奶很幸福地告诉志工，粉色窗帘的那间就是孙女小梅的房间，孙女成绩很好，学习很努力。

带志工入户家访的东陆学校裴治斐老师，没想到慈济志工能冒雨深入到学生家里家访，做得那么细致、深入，还关心安慰学生家长。他说：“我很佩服慈济，赞同慈济的理念，今天跟你们一起家访，让我很震撼。”

富民县实业家李有成随同志

工参加当地的慈善家访后，被慈济的理念感动，开始响应“日行一善”，帮助需要帮助的人。当志工邀约他参加会泽助学家访时，他带着妻子和两个孩子，还邀约朋友一起参加。

李有成向志工介绍说：“我参加了好多慈善活动，但是这次参加慈济助学入户家访，让我徘徊和震动，让平时能说会道的我震撼到无语，我还要多学习多思考。”

会泽志工徐世玲分享，自己因家庭变故，也吃了很多的苦，是慈济让自己走出来。一滴水，很快就会干，但一片海力量就会很大，可以帮助很多人。

乘着爱梦飞翔

七月十八日上午，广西柳州社区志工为高三毕业的助学生们举办一场以“爱让梦想飞翔”为主题的爱洒茶会。参与本次爱洒活动的除志工、高三学子外，还有柳江中学的领导、老师和学生眼前一亮。

为了更好地与学生互动，志工张翠媛以“责任和付出”为主题进行“静思语”教学体验活动。通过游戏画像体验、看视频、讲述故

事、静思、省思等环节让孩子们明白“人生的责任，是要做利益人群的事”。

覃学鹏同学分享：“在视频中我印象最深的是那些曾经得到别人帮助的人，翻转人生，去帮助别人。他们的爱不但不会减少，反而得到更多，将来，我也要像他们那样，去帮助需要帮助的人。”

志工黄小翠叮咛同学们，不管到哪一座城市去读书，都要去找慈济的家，希望他们珍惜缘分，在当地慈济家继续慈济的缘，在慈济的大家庭里茁壮成长。

黄小翠说：“在慈济的教育体系里，每一个爱与善的体现都反映在日常生活当中。比如把头发梳整齐，把被子叠整齐，把宿舍弄得干干净净，就是一份爱与善的传递。你们是慈济教育出来的孩子，到每个地方要和大家不一样，我们的形象、住的地方、生活小细节，都是传递善、传递爱的方式。”她希望同学们从自己的言行举止、穿着打扮，把慈济的人文理念传递出去，在今后的人生路上有更好的未来。

高年级主任吕镜荣说：“慈济给予我们的不仅是物质上的帮助，更多的是通过每一次助学活动，一些情景剧、话剧、故事演



绎，让孩子们心灵得到鼓舞和激励，让他们在遇到困难时有勇气去克服、解决困难、战胜困难，让他们走出困境，让他们开心、快乐的生活、学习。这一点做得非常好、非常到位。”

通过这两年的助学，受助的学校和孩子们学会了感恩，学会了爱的反馈。志工覃英桃分享：“每一次助学活动，学校领导都到现场参与，每一堂《静思语》课和慈济人的用心都被他们深深地感动着。在去年柳江中学的招生宣传工作中，学校把慈济慈善事业基金会的助学活动作为招生宣传的一个亮点，去年很多孩

志工分享静思语，启发每组同学面对患病的人，要共同想办法减轻病人痛苦，带给同学们更真切的体验。摄影/路丹剑

子也得到了慈济的帮助。”

覃介祥同学从小就是一个孤儿。他说：“从高二起，师姑师伯们就开始陪伴我，一路上跟我分享了很多经验和成长的路程。不管是在学校，还是放假在家里，师姑师伯们都一直在关心着我，跟我分享生活经验，让我收获很多。”他表示以后也要做一个利益人群的人。

助学生梁荟蔚和家人也是因为有了慈济志工的关怀、陪伴，让他

们有了向上的心。她说：“2018年，我爸爸、妈妈都在做手术。妈妈当时比较着急，情绪比较沮丧。师姑师伯们的到来，为我们传递了正能量。每次放假回家，都会看到师姑师伯们去我家陪伴我爸爸、妈妈。两年里，我也能看到他们心态

志工、老师及同学将小小的心愿卡贴上，留下彼此的祝福。每一份留言都是志工陪伴孩子们累积的感情硕果。摄影/路丹剑

上的变化。”

秦燕青同学分享：很感恩能来到慈济的家。我们高考已经结束了，在考虑报考专业的时候，我想报考护理学，有的人劝我说当护士要上夜班很辛苦，但是我还是想学，因为护士能够照顾病人，帮助他人，通过学习护理学可以不断的提升自己，为更多的人服务，把爱和善传递出去。

雷鳗游同学表示每次参加慈济的活动都很开心，都有不同的感受。她说：“这一次在视频中看到

受助的学生姚春芝，在得到慈济的帮助，长大后，回到慈济大家庭帮助别人。让我懂得在接受别人帮助的同时，要用自己的力量去回馈社会的爱。”

人生路，常常关卡重重，但只要有爱相伴，我们的生命就不会孤独。“爱是每天多付出一点点，双手合十，不在乎考验。”走入人群去付出我们点滴的爱，不断地启发我们的善念，我们的人生方向就不会有偏差。

柳江中学明钊老师分享：两年来，每次参加慈济的活动都让我很感动，志工们默默付出，很有大爱，不仅在经济上帮助我们学生，更是在精神上给予鼓舞和抚慰。我们的学生家庭有困难，慈济及时给予帮助，让更多的人感受到爱。利于社会是人生的责任，人生的意义。我们在做自己喜欢的事情的同时，还要做对国家、对民族、对社会有用的事，把爱传递出去。

覃美丽同学希望同学们未来多参加慈善活动，她希望慈善事业在同学们的参与下更加发扬光大。她说：“虽然我不善言辞，但是我能体会到师姑师伯带给我的关怀和温暖，师姑师伯教会我们如何爱人，如何去保护环境，还有很多课堂上学

不到的东西。不仅在物质上帮助我们，更是精神上给我们抚慰，以后我们不管去到哪，都要多做善事。”

心愿墙上每一份留言都是学生与志工们真情实感的流露，也是这两年来慈济志工陪伴孩子们积累的感情果实。

爱，就像一道名菜，只要细细品尝，亦可以了解到其中真正的滋味！为了让同学们感受回到慈济家的那一份幸福，志工为他们精心准备了丰盛的素食盛宴。也期待他们能多茹素，爱护生命，保护环境，爱惜自己。期许不远的将来，他们也可以拥有改变世界的力量：选择蔬食。

有的孩子在爱的反馈单上表示：“在来到这里之前，我心里满怀期待。来到慈济家后，深切体会到慈济家人的关怀与温暖，充满了家的温暖。”有的说：“最喜欢的是歌曲《一家人》和拍合照。”有的同学说：“最喜欢助学回顾带，记录了我们的成长和生活点滴。”

爱与善就像一对隐形的翅膀，期待通过这样持续的互动关怀，让慈济助学的孩子将来无论走到哪座城市，都能回到慈济的家，让他们的成长之路保有爱的温度，拉长情扩大爱，让有缘有愿的助学孩子与慈济大家庭未来爱不断线。



恰恰好 真好

“恰恰好”不只是一碗“鸡汤”或一句口号，而是一群有志一同的昆明志工，对证严法师爱物惜福、环保素心精神理念的积极回响。因一份不忍地球承重负，不忍世间受毁伤的慈悲，取己所需，尽己之力，恰恰好，真好。

昆明志工康晓耘二〇一四年参加“寻根营队”回台湾，最后一站是“桃园恰恰好惜福站”。康晓耘回忆起当时的场景，银发志工向大家详述着小站的过往和证严法师命名的缘起。

简单的“八面风”门面，小阁楼上是志工学习共修的地方，楼下则陈列着回收后整理清洁的二手物品，那些经志工用心打理过的物品好像被赋予生命一般。

可爱的贝壳相框曾经承载着主人青春洋溢的笑靥吧？这一对泛黄的珍珠耳环是老伯当年送给爱人的订情物吗？那条绣着友谊地久天长英文的羊绒围巾，一定曾经见证那个叫做“佩”的女孩儿难以忘怀的友情吧……

那一时刻，康晓耘的心里不断回味着那一句“恰恰好”，“环保”从此在康晓耘的生命里，由责任衍生出一种与万物间相依相惜的感情。

“人的一生最妙不过恰恰好”。康晓耘将这样的信念与情怀种在心田，更希望有一天能够种在她的乡土上。她决定从自己做起，开始在公司、朋友圈里推广环保，但苦于物资没有存放处，只能并入公司的回收物资中。

一切“恰恰好”

康晓耘开始寻找小区周边可以利用的环保点，发现了资源回收公司放置在小区旁的铁棚长期无人管理，根据棚上留下的电话开始洽谈，这一谈就是近两年。

康晓耘从铁棚的管理员联系到回收公司的业务员，一次不行就两次，这种方式谈不妥，就换个身份角色再谈。从一开始不理睬、不回应、不可能，终于谈到“可以试一试”，但随时要做好被收回的准备。

二〇一六年，位于昆明北市区的“恰恰好环保站”成立了。周边



社区众多，铁皮回收棚不过几平方米大小，门前的空地就是环保志工每周约会的“聚点”。

康晓耘和几位朋友，以及环保志工开始将日常生活中收集的可回收物资存放在小棚中，约定每周二中午利用休息时间进行整理。并开始各自发动身边的朋友和周边商铺前来参与环保实做，并把这个环保小棚起名为“恰恰好”，互相勉励将环保进行到底，并约定每周二（后改为每周三）不见不散。

起初整理回收物资没有经验，

志工康晓耘希望利用资源回收公司放在小区旁的铁棚作为环保点，经过两年锲而不舍的努力终于如愿。摄影/太涵文

常常是东边搬到西边，没有物资空着急，物资满了更着急。回收公司替我们处理完一次物资后就不肯再来，因为生活回收物资种类杂、数量小，所需花费的人力、运输费与资源的价格不成比例。

环保志工王兴伟为环保站搬来环保袋和工具，又四处寻找合适的回收点。每周的环保回收，少则



环保站每周的资源回收活动，参与者最多时有二十几人，风雨无阻。周边参与环保的商家已超过六十多户。摄影/太涵文

七八位，最多有二十几人，就算是下雨，雨一过就继续做环保。

环保站周边的商家推广户数已超过六十多户，环保回收车每周按时出现在小区街道上，接引有缘人一起来参与环保。

人间最美的风景

欲寻人间最美好的风物，常

常发现它就在自己的身旁。“恰恰好”环保站是在无数慈济人的陪伴下成长，各位环保志工也是各有故事，各得成长。

志工普晓宇爬山时，看到山下青山绿水间深深的垃圾坑，她说“太可怕了，我们以后都会被垃圾包围的”。在同事康晓耘的影响下，普晓宇逐渐了解慈济的环保理念，成为志工并见证“恰恰好”环保站的从无到有。不忘初心的普晓宇处处说环保，还得到盘龙区青少年图书馆的支援，将环保理念分享

给更多的人群。

志工蔡丽芬的家离环保点很远，每周三吃完午饭就要匆匆赶来，路上就需要1个多小时。她总是提前来，最后走，默默弯腰做环保，还要顾好一路同行的志工伙伴。

学佛多年的她认识慈济后，对慈济的精神理念非常认同，带着多位佛友加入到志工的行列。大家放得下身段，累活重活抢着干，将一念虔诚化作对大地的疼惜，成为环保点不可或缺的支柱力量。

蔡丽芬感恩商家的支持和理

解，并且邀约商家参加慈济活动，现在如果商家的物资太多的话，都会主动打电话给志工，请她们尽快上门回收。现在已经有二十多家商铺把可回收物资留给志工。

三岁小朋友郭嘉好是环保小志工，从八个月大时，就跟着外婆赵声花每周来环保站，跟着外婆去倡导环保、去回收物资。每次去回收物

三岁的郭嘉好（右一）从八个月大时就跟着外婆赵声花（右二）每周来环保站，也是像模像样的环保小志工。摄影/太涵文



资，她都像模像样地拿起她拿得动的物资，兴高采烈地跟大家送回来。

志工艾应君不仅自己投入到环保回收，更带动家人一起来做。女儿的商铺就在环保点附近，几年来也是对环保点支持最大的商铺。哪怕店铺的空间有限，艾应君的女儿也要为慈济留下回收物资，并把物资都捆好再抬到环保站。看到艾应

君在慈济做志工欢喜又健康，女儿一家更是大力支持。

慈济关怀户焦伦，整理和捆扎环保物资是一把好手，虽然家人离不开他，在环保站依然常见他的身影，每次来环保站，他先安顿好瘫痪的女儿和双目失明的妻子。

患强直性脊柱炎的关怀户张小龙，翻转人生成为慈济志工，他和妈妈是所居住的幸福家园推动环保的主力军，从几公里外赶到“恰恰好”环保站助力。他说，做环保靠一个人是做不了的，不管是哪里的

志工杜伟（前）往返八公里运送结缘商户的回收物资。他说，得到商户的认可不容易，我们一定要坚持下去。摄影/张本惠



环保站，我们都应该支持。

环保情缘缘相续

二〇一九年底，接到政府通知，“恰恰好”环保站的铁棚必须移走。环保站是留还是撤？留的话，回收的物资怎么整理？志工万般不舍，不舍与周围商户结下的环保情缘，不舍志工每周一次的相聚……

最终，大家决定保留“恰恰好”环保站，每周三继续入商户进行环保倡导及回收物资，然后把物资运到幸福家园环保站整理分类。

疫情影响，直到二〇二〇年五月，“恰恰好”环保站重新开始运行，因为物资要送到幸福家园环保站分类整理，整理资源的时间与幸福家园环保站一致，为每周五上午。

分别半年，老朋友见面分外亲热。白茶女装的店员何平看到几个月未见的志工，和志工送上的《慈济月刊》，何平高兴地跳起来，她说，“我喜欢你们，喜欢《慈济月刊》。”

兰州拉面馆的回族老板马娟见到久违的志工，看到志工给她带来《慈济月刊》，她说，我很喜欢看，每一期的每一篇文章我都仔细地看。

现在，每周五上午，志工杜伟从四公里以外的幸福家园骑着三轮车来到原来“恰恰好”环保站附近



环保回收车每周按时出现在小区街道上，商户老板（右）见到志工很高兴，帮着志工一起把物资送到三轮车上。摄影/张本惠

的商家，和其他志工一起倡导环保理念、从商户处回收物资，然后拉到幸福家园。他说，建立起一个环保点不容易，得到商户的认可更不容易，一定要坚持下去。

“恰恰好”不只是一碗“鸡汤”或一句口号，而是一群有志一同的昆明志工，对证严法师爱物惜福、环保素心精神理念的积极回响。因一份不忍地球承重负，不忍世间受毁伤的慈悲，取己所需，尽己之力，恰恰好，真好。 ❷



上班族如何防“劳损”

“我还遇到一个小姑娘，才二十出头，是个护士，肩膀硬邦邦的，劳损非常严重。”一家盲人按摩店师傅发出如是感慨。确实，承受巨大工作压力的上班族

们很容易出现劳损。有关这方面的防治，苏州慈济门诊部的中医师要告诉大家两大要点。

预防要靠“动”

腰肌劳损和肩周炎都是当下常见的职业病。“劳逸结合”四个大字谁都明白，但掌握正确的劳逸结合的方法才是关键。叶威廷医师认为，最重要的是勿长期保持同一姿势。每工作1小时后，就可以活动一下筋骨，哪怕只是简单的伸懒腰、踢小腿。在此，叶威廷医师要推荐大家两款适合在办公室进行的简易保健操：

1. 双手紧扣十指紧扣，往上拉伸，保持5秒，连续做5-10次；再然后，双手紧扣十指紧扣，往后拉伸，并努力往上提，保持5秒，连续做5-10次。用于放松后背的肩胛骨肌群。



2. 手指爬墙：伸出五指对着墙壁，由下而上运动，到顶后，再放下手，再重复几遍。



衲履足跡



治疗可看中医

有的劳损并不能靠休息来缓解，中医可根据个人情况，采用针刺、推拿、艾灸、中药等方式调理。例如一位三十多岁患有腰肌劳损的黄女士，她的腰痛还会在每次月经来潮时加重，在叶威廷医师的针灸治疗下，疼痛大大减轻，而后来月经时，疼痛也没有加剧。

另外，一位60多岁的钱老伯在一次提重物时，不慎拉伤肩膀，而后肩膀一直隐隐作痛。他的忽视让那次小小的拉伤发展为肩周炎。于是，他接受叶威廷医师的针刺治疗，也得到极大缓解。

不可忽视之重

劳损是长年累月积攒下来的结果，如果一开始的“小痛”被忽略，那很可能拖成“大痛”。严重的腰肌劳损和肩周炎可以疼到令人夜不能寐的程度，所以，重视小毛小病亦是管理自身健康的重点。

7/1~2 《农五月·十一至十二》

环保有学问

【静思小语】环保也是学术，而且是最实用的生活学术。



改变习惯，改善环境

七月二日，聆听宗教处主管同仁报告会务，上人叮咛，今年是慈济推行环保三十周年，环保文宣的制作要有简单明了的文字叙述，还有科学统计数据，分析人们的日常生活对地球环境造成多么严重的污染和破坏，进而呼吁大家改变生活习惯以改善地球环境与气候。

上人说，慈济环保从资源回收起步，从一开始就注重实做而非口号宣传，三十年一路走来，已经做出国际肯定的成果，现在要借助三十周年做环保大倡导。环保也是学术，而且是最实用的生活学术；“慈济环

保三十”除了向大众倡导观念，还要教导做法，带动大众落实在生活中。

全球新冠肺炎确诊人数持续增加，上人表示，这次瘟疫是全球性的灾难，自身健康要感恩，并且为防疫尽一分心力。要杜绝病毒传播，除了做好外在的防护，还要知法、了解道理，从心灵做好防护，不要为了自己的口欲而伤害动物。推动素食也为了启发、培养爱心——“心、佛、众生，三无差别”，众生本具佛性，然而这分佛性若没有启发，人心仍然颠倒迷茫，不明道理，所以要经过倡导、教育，让大家清楚明白。

疫情发生后，慈济接获来自世

慈济科技大学去年起开办“长期照护科菲律宾籍专班”，来自保和岛的柯玫如、白恩伦分享学习心得。（7月2日）



世界各地的求援讯息，包括天主教神父、修女希望慈济供应物资，让他们发放给因防疫隔离而失业断炊的贫苦居民。上人叮咛，要及时救急、应急，神父、修女们长期照顾贫苦居民，有人力但是缺物力，而慈济人力有限，可以跨宗教合作，给予居民急需的防疫物资以及生活济助。

斋戒茹素，实践环保

上人于院校联席会开示，慈济环保三十周年，素食也是实践环保的重要方法，只要吃素的人多，动物饲养量大幅减少，可以有效降低温室气体排放量，减缓全球气温上升的速度，减轻暖化导致的气候灾难。“素食与环保密切相关，蕴含很深奥的道理，有科学数据佐证，希望大家运用学识与智慧，从心理、生理与环境等层面分析素食的

重要性，向大众劝素。”

“我们要向人劝素，自己要先做到。还记得慈济医学院刚创立时，请李明亮教授来担任校长，我对他说，慈济志业体都要供应素食，而且要穿制服。他听了就说，校内素食简单，但是要求穿制服比较困难。但我还是坚持，这二项规定是绝对不能更改的。现在我要对大家说，除了这二点，主管同仁还要了解慈济，具有慈济人文精神。”

教育志业为社会培养有爱心的优良人才，更要为四大志业培养人才，传承慈济人文精神；作为慈济大家庭的一分子，要清楚了解慈济事，知道这五十多年来，慈济为社会人间、地球环境的付出。

上人期勉医疗、教育志业紧密互动，有志一同力量大：“与其说是我对大家的要求，其实是期待人人身心健康，而且具有人道精神。



花莲慈院护理同仁接连获得台湾模范劳工、台湾杰出护理人员等肯定，护理部王琬详副主任敬呈护理管理学会菁雁奖奖座。（7月1日）

佛教有五道、六道之说，其实六道都在人间，生而为人，就要做好人的本分，身、口、意修十善，就如在天堂般轻安快乐；若是不守戒律，脱离了人的轨道而非作歹，做人不像人，就堕入恶道。”

上人说，“为生活而工作”是迫不得已，“为工作而生活”则是有明确的目标；希望大家转一个观念，提起菩萨精神“为世间而生活”，与众合心，斋戒茹素，发挥大爱，虔诚祝愿疾疫消弭，人间祥和无灾。

7/3 《农五月·十三》

实在的信仰

【静思小语】信仰宗教首先要破除迷信，有讲得通的道理，才有行得通的路。



用道理印证实事

与土耳其胡光中师兄等人谈话时，上人提到各宗教的经典大多经历长久的时光洗礼，难以考校细节；而且再经过不同语文的翻译与流传，难免会与原文有出入，太过神秘描述让人无法体会也无法做到，所以自己对众讲述经文时，不会强调不合人情道理的神变故事。

“我希望‘实事求是’，最重要的是把握当下，用现在的实事对照过去佛陀所说的道理，举实事合于道理，用道理印证实事，如此才是合情合理。”

“宗教的创教者都是过去的圣

人、贤人，我们都要尊重与感恩，最重要的是学习圣贤传给我们的道理，而不是只向圣贤求福、求保佑。在我的立场，我不敢说佛陀赐福给谁，佛、菩萨都不可求，我们要求的是真理。就像经常有人来请师父为他加持，我就会对他们说，我自己都病着，如何为别人加持？只是我有一个理念想要做事，得到这么多人的认同与护持，我很感恩，再辛苦也要‘拖命’，尽我的责任。”

上人提到九二一大地震之后援建希望工程，请建筑师将校舍设计图做成模型，与校长共同前来讨论，有时候讲到风水、地理，自己就会对他们说，不要因为这些理论

改变原本流畅或安全的动线；设计图画好，讨论定案以后就可以动土兴建，不需要看时、看日，要把握时间赶紧把学校重建完成，让师生早日安心上课。

“我们要破除迷信，时时都是好时，不会因为什么时间做什么事就受到冲犯而诸事不顺；我们没有造恶因，就不会受恶果，行善一定有善果报。常有人抱怨说他做了这么多好事，怎么还会有不好的遭遇？应该去想，若非做了这么多好事，或许遭遇会更严重、更难以收拾；现在是‘重灾轻受’，大事化小、小事化无。要善解、感恩，定

下心来力行正道。”

上人说，信仰宗教首先要破除迷信，要信得很实在；有讲得通的道理，才有行得通的路，路要铺得平、道要开得阔，都需要靠人来做。所以慈济立宗，并非自外于佛教，而是要确立慈济的宗旨，让力行菩萨道的法脉宗门世世代代延续。

“在此时有好因缘，即使慈济人有不同的宗教信仰，却有深厚的感情，具有菩萨的‘觉有情’，有共同的方向，彼此相知，将这分情会合起来，共同以爱为世间付出，这是人间最可贵的情谊，表达了最为通情达理的真谛。”

7/4~5 《农五月·十四至十五》

正信之爱

【静思小语】信仰要虔诚，这分至诚之心就是无私、无染的清净大爱。



宗教之间，互敬互重

原本在每年六月举行的全球四合一干部精进研习，因受新冠肺炎疫情疫情影响，各国慈济人无法返台共聚精进，遂于七月四日至五日举行第一梯次在线精进研习，七月

十一日至十三日举行第二梯次在线精进研习。第一梯次计有亚太地区二十二个国家地区的慈济人参与，精舍现场有三十一位学员，台湾慈济人亦在各地慈济道场透过连线，聆听课程。

七月五日圆缘典礼，上人开

示时拿着土耳其胡光中师兄郑重呈献，有五百年历史的《古兰经》，感动表示这是很宝贵的礼物，代表一分跨宗教的情谊，对自己来说意义非凡。

这本手抄古本《古兰经》是胡师兄的传家宝，曾在博物馆展出。上人谈到胡师兄家族致赠《古兰经》缘由：“因为我很真诚地想要了解《古兰经》，希望知道伊斯兰教的真谛如何流传千古，能够有这么多虔诚的穆斯林，无论身在何处，每天都会固定时间朝麦加方向礼拜。曾经有多位伊斯兰教的教长、长老来访，当时我们特地在主堂地下室准备一个空间，让他们在礼拜之前洗脸、洗手脚，接着安心礼拜。”

举凡大型国际营队，慈济人亦会在静思堂为穆斯林准备礼拜空间，这既是为来自不同国家的法亲贴心设想，也是对不同宗教信仰者表达尊重。“慈济人各有宗教信仰，笃定自己的人生方向；也要对其他宗教有真实的认识，用尊敬心去了解。宗

教之间应该互敬互重，这是我一向的想法；也期待各宗教信仰者都能虔诚信奉，回归真理。”

此时亚太地区的慈济人在在线共聚，虽然需要八种语文翻译，然而大家共同一心，超越国籍、种族与宗教，这一念心不需要翻译，就能彼此通达。上人说，不论信仰哪一种宗教，都要以清净的虔诚心依教奉行；而这分至诚之心就是无私、无染的大爱。“这分爱清澈如琉璃，纯粹、透明，毫无瑕疵，很正、很纯、很真，任何宗教都一样。各宗教的教育都是真理，若非真理就无法传承，不能有悠久的历史。”

此刻疫情笼罩全球，以致人心惶恐不安，很需要宗教安定人心。

“我希望合各宗教之力，向大众推动素食。正信宗教都强调‘爱’，不论是仁爱、博爱、大爱，都是清净无私、广爱众生的爱。所以基于这分爱，且藉着这波瘟疫，要教育大众尊重生命，不要为了口欲杀生、吃动物，每一条生命都是宝贵的。”

引导带动，力量相加

聆听基金会主管同仁报告会务后，上人开示，只要世间发生灾难，慈济力所能及，就要把握因缘，及时救助。近期大陆多省水患，灾区泥泞寸步难行，慈济人无畏艰难，深入了解居民所需，展开发放。

四川志工在凉山州冕宁县彝海镇水患灾区赈灾，受灾村落位于深山谷地，受灾者多，天气又热，要找到合适平坦的发放场地，通知居民来领物资实为困难；所以他们贴心为居民设想，在政府协助下，让慈济在公路的宽广路面发放，便于家家户户来领取急需的十八样生活物资。



上人赞叹慈济人以智慧应变，面对克难的发放环境，善用有限物品，例如运用福慧床叠高成为桌子，并牵着、拥抱着体弱或年长的乡亲将物资搬回住家或避难所。

“大陆慈济人对受助者感恩、尊重与爱的态度，和台湾慈济人一模一样。所以说人人本具清净大爱，只是需要有人启发和带动。”

上人感恩表示，无论是访视、赈灾，募爱或推素，慈济人总是听师父轻轻一说，就立即启动。净化大地与空气的根本之道，是净化人心，要引导人心回归清净纯朴的善性，不再随着贪欲为所欲为，天地环境就得以喘息。所以要传法入人心，让人人心中有法髓，让法水如清泉般源源不绝，就能洗净无明烦恼。

上人强调，闻法重在力行，而修行就是要修除烦恼习气，从而改变生活习惯，不再随欲追求。“慈济一路走来，都在为人心导正向；只要有一个人方向导正了，人间就多一分善力量，可以再为更多人导正向。如此一人影响多人，一分、一分力量不断相加，就有净化

土耳其胡光中师兄日前呈予两本《古兰经》，其中一本是有五百年历史、作为传家宝的手抄本（下图左），随师时向上人解说。（7月6日）

7/6~7 《农五月·十六至十七》

转知识为智慧

【静思小语】如同日光照明，有“知”还要“智”，才能看清道理，行于正向。





7/8 《农五月·十八》

愿力无穷

【静思小语】知足、感恩、善解，都来自包容，
把心量放宽，就有无穷的愿力。

感恩从善解而来

慈济护专在一九八九年创校，至今培育出近三十届毕业生，许多校友在慈济医院、慈济科技大学及基金会任职，最初几届毕业生现在已是主管，还有人就此在花莲落地生根，成家立业，养育下一代。

“一天有八万六千四百秒，秒秒不断过去，若是把握时间，就能在每一秒累积历史。对我个人来说，从三十多年前决定创办慈济护专，慈济的教育志业从此起始，有特殊的意义。”与慈济科技大学师长们谈话，上人说，虽然当年为了办校，历经重重困难；学校运作之初，也有不少状况，让自己总是挂念、担忧，但是现在看到最初几届毕业生在工作岗位上有所成就，是最大的安慰。

“我向来不曾对你们有何要求，但是现在我很期待志业体的主管同仁们，都要真正认识慈济，何况身为慈科大、慈大校友，是慈济成就你们，更要用感恩心深入了解慈济。”

“感恩心要从善解而来，我之所以从来不曾想要讨人情，也不计较付出多少就要得到多少回报，是因为我拥有一颗善解的心；遇到困难，或是有人对我所做的事不能谅解，我会善解、包容一切，仍然用心尽力承担。此外，我很知足，无论有什么不愉快，我觉得事情过了就过了，只看今天的成就，我就很欢喜。我的知足、感恩、善解，都来自于包容，把心量放宽，学习佛菩萨‘心包太虚，量周沙界’，就能包容一切，而且有无穷的愿力，发挥生命的价值，活出生命的历史。”

上人请资深主管与同仁，以及护专创校最初几届的校友们多回忆，收集、整理教育志业刚创立时的历史故事；因为亲身参与，也像写自传一样，由大家的人生历史构成慈济历史。也请师长们共同为慈济志业培育优良人才，让教育志业成为四大志业的后盾。

“慈济四大志业都为人间而奉献，虽然老师们用心投入教育，也要



四川志工展开水患赈灾，同理深山居民处境，确认安全无虞后，在宽阔的公路上、气温比较低的傍晚发放，方便家家户户来领取物资。
(摄影/边静)

天地的大力量。”

启动良知，利益人间

全球新冠肺炎疫情尚未平息，近期中国大陆、马来西亚与日本接连传出严重水患，七月七日志工早会，上人提到，虽然心系受灾居民，亦担忧慈济人勘灾的安全，一再叮咛要确认灾情稳定，待灾区土石不再滑动、崩落，才能前往救援。

人们为发展工商业，对环境的开发与污染，引发地、水、火、风四大不调的严重灾难；上人感叹现在科技愈来愈发达，人们知识愈高，然而大多是运用知识牟利，满足自己的欲望，造作的恶业比过去更重。所以期待人们不只有知识，还要提升智慧，将知识运用在好的方向，所做都是利益天地人间的好事。

上人强调，佛法不是一门供人研究的学问，而是启动良知的钥匙；若只将佛法当学问在研究，

虽然可以拥有相关的知识，但是无法启动智慧，只是“知”道经文的字面意义，没有如“日”的光明可以深入映照、看清道理。所以有“知”识还要加上“日”光照明，提升“智”慧，就能融通事理，闻一知十、举一反三。

“正信宗教为人指引方向，让人能明理、行正道；而我们信仰佛教，又有幸投入菩萨团体，力行真实道，悲智双运救助苦难，是很殊胜难得的因缘，要懂得珍惜。”上人说，大家有菩萨的慈悲大爱精神，有救世的心愿，这是很可贵的；但是救世无法只靠自己一人，或只有少数人同行，必须启发人的爱心善念，愿意付出助人，并且起于行动造福，才能有足够的福气，象是一层膜一样保护人间平安。“请大家将充满欲念、自私计较的知识，转为清净无私的智慧；从清净心发挥出来的，才是有德的行为、无染的大爱。”

了解慈济在台湾、在国际的慈善工作；教育志业是为了医疗志业而创立，更要与医疗志业紧密互动，医教合一；教育志业必须有人文精神，和人文志

业共同发挥净化人心的良能，为人指引正向，这是对人间最大的贡献。请大家有志一同，不断提升慈济教育的质量，提高慈济教育的历史价值。”

7/9~11 《农五月·十九至二十一》

解脱苦恼

【静思小语】贪、瞋、痴会引来无量苦患，让心灵受烦恼拘束而不得自由。



闻法价值所在

《法华经·药王菩萨本事品》经文述说闻法的功德，让人往生安乐世界，不再受贪欲、瞋恚、愚痴、懦弱、嫉妒等无明垢秽所恼。七月十日晨语，上人开示：“贪瞋恚愚痴，苦我恼之患，需求大导师，指正大时世。”闻法重在了解道理并且身体力行，若是清楚道理，就不会受外境引诱而起贪欲，也不会与人计较而生瞋恚，智慧明朗而不再无明愚痴，心灵无限开阔。

“学习佛法，首要去除贪、瞋、痴，否则会因为贪、瞋、痴而引来无量苦患，总是受烦恼拘束而不得自由。既有因缘入佛门、闻佛法，就要求大导师为我们‘指正大时世’，

让我们身处浊世仍能清楚事理。”

笼罩全球的新冠肺炎疫情亦未消弭，但是各国都希望尽快重启经济。菲律宾大马尼拉地区从六月以后逐步放宽封锁措施，政府规定当地特色交通车“吉普尼”须加装隔板再上路，但是有些司机因为封锁四个月以来都没有收入，无力负担安装材料费用，慈济志工得知他们的窘境而伸出援手，提供所需材料。虽然在封锁期间，慈济亦提供大米给失业的司机们，但米粮毕竟有限，很快就会吃完，所以志工认为，与其一再发米粮助其生活，不如帮助他们重获生计，如此不论经过多久，他们都能养家活口。

上人赞叹菲律宾慈济人既慈悲亦有智慧；疫情久久无法平息，慈济人救苦救难的脚步不停，而且在防疫

措施之下，更需要悲智双运，让贫苦人得到最需要的救助。“众生有苦、菩萨有爱。只要心有正念，发挥爱的力量，能帮助许多人脱离苦境。”

“‘贪瞋恚愚痴’是人生一大病，让人苦恼；我们若能够转一念心，接受佛法的引导，了解人生苦空无常的实相，把握因缘为众生付出，身外之物大喜舍，用慈悲、用智慧去帮助人，就是发挥‘觉有情’的菩萨精神——已经觉悟道理，愿意为社会人群无私付出，纾解人间之苦，这就是大智慧。大智慧从佛法中得，而佛法是大觉者对众生的指导。所以我们处在这个大时代，有因缘、有能力可以帮助人，要珍惜与把握；闻法要及时，闻法入心还要落实运用，这才是学佛、闻法的价值所在。”

把福气囤起来

十一日，中国大陆湖北志工透过视讯连线，向上人报告当地水患灾况，以及七月十日分成二组前往黄梅濯港镇、大河镇等地勘灾所见，拟先提供生活、防疫及防汛物资。

上人说，看到大家走到苦难人身旁，拥抱、肤慰他们，这份温暖的情安定了不少人的心，令人感恩也不舍；受灾者一无所有，除了提供应急物资，更要为他们考虑日后的生活。

“对于他们提出所需的物资，我们都可以为他们补充，但是同时要评估，我们这么用心、努力走到灾区，能否真正帮助到他们的生活？这分帮助对他们来说是确实需要，而且有份量的，还是可有可无？要与当地政府沟通，看看能否投入更大的力量，安住他们的生活，或是承担中长期的援建。”

“你们以‘无缘大慈，同体大悲’的菩萨精神，很有诚意要为受灾户付出；即使过去无缘，现在已经牵起了缘分，就要设身处地为他们着想，争取机会为他们做得更多。菩萨与众生多结一分缘，就能帮忙众生多解除一分困难，生活解困，还要安住他们的身与心。”

上人叮咛大家外出时一定要做好防护，更不能轻忽多变的气候，务必保护好自身的平安健康，呼吁、带动人人用虔诚的心祈祷，而且要茹素以表达虔诚，亦表达对天地众生的爱。

“我常对台湾慈济人说，‘做来囤，不要做来抵’，平安的时候就要不断付出，而且付出无所求，持续为人间造福，把福气囤积起来；今生种的善因、结的福缘，来生因缘会合，就有善果与福报。然而我们现在面对多灾多难的人间，更要尽心力，尽形寿、献身命，为人间多造福；而且我们有幸闻法、投入慈济，就要把握因缘实践

湖北志工七月中旬完成第一批赈灾物资发放，七月下旬再次前往黄梅县，对当地政府新增提报的七个乡镇三百户特困家庭家访初勘。（摄影/吴俐芳）



佛陀教导的菩萨法，力行菩萨道。”

上人鼓励大家精进“薰法香”，闻法入心，身体力行，所行都是利益人间之事，这样的人生很有价值！“行善不求回报，只求法喜充满，因

为我们有因缘，不是去观光而是去付出，踏上了泥泞的道路，爬过了难行的山路，不畏艰难勇往直前，只为帮助受灾人，这是很有意义的，祝福你们即将展开的赈灾发放顺利圆满！”

7/12 《农五月·二十二》

完整的爱

【静思小语】善的实际表现就是爱，这份爱是大爱、是完整的爱，要爱人、爱动物、爱大地。



从共业转为共福

上海、浙江等地的大陆华东慈济人，透过网络视讯与本会连线，分享新冠肺炎疫情爆发以来的防疫行动、温馨关怀、劝素劝善以及在

线精进共修的心得。

遵守防疫措施，许多既定的聚会与活动停摆，包括环保站也暂停聚众回收分类，然而志工们都想为辛苦的医疗人员、防疫人员尽一分心力，为相关单位一一送上防疫物

资与安心祝福包，并且走入医疗院所，供应素食午餐给医疗人员；了解贫困家庭所需，及时给予协助；也运用网络，在家“薰法香”，和社区法亲组成在线读书会，讨论、分享闻法心得，一起虔诚祈祷。

疫情初期，有环保志工加入社区防疫志愿者，还有志工关怀社区防疫工作人员，每天奉送姜茶和防疫茶；环保志工因应社区居民电话需求，上门收取回收物。管勇飞师兄分享带动九岁儿子管一啸茹素，并且拍影片呼吁大家一起吃素，之后面对各种境界以及自我反思的过程。

上人开示：“在此一大时代、大空间，无论是劝善、劝素或带动环保，都不容易。菩萨道难行，然而大家具有大慈、大悲的菩萨精神，愿意发心力行，不分年龄长幼，象是管一啸小菩萨很有智慧，自己吃素也愿意呼吁、带动别人，还要说服长辈一起茹素，很简单！还有见习志工（卓爱娥师姊）被隔离，仍然坚持道心，运用手机劝素，也能影响一起被隔离的人；无处不是法，无人不能度。”

“这次疫情影响全球，对人类来说的确是很大的教育，影响了日常生活，影响了国家经济。虽然情况很严峻，但是我们要把心先安定下来；过去也曾经历过经济状况

好的时候，因为大家很勤奋，所以工商发达，此刻暂停脚步，可以静下来好好想一想：忏悔过去无明造业、奢侈浪费，现在接受佛法教育，要去除贪欲，虔诚斋戒。”

上人说，人们之所以觉得吃素很困难，是因为贪欲难断，长久养成的饮食习惯难以改变。但是面对大自然的反扑，人们“非素不可”，要提起虔诚心，斋戒茹素，不要让众生共业的业力气流愈来愈强大。“自净身心，也要劝善、劝素，减轻众生的贪欲和杀业，增加众生的善与福，从共业转为共福。”

“我们要教众向善，善的实际表现就是爱，这份爱是大爱、是完整的爱，要爱人、爱动物、爱大地。既爱人，就要济贫，也要教富——教富者行善、济助贫人。曾经有人问我，世间的贫穷苦难，何时才能灭除？我回答，生活富有的人，心灵要更富有爱，只要富有的人肯发心，仅仅是在生活中少浪费，省下一小部分享乐的花费，累积起来就可以帮助很多穷人脱贫。”

“此生行善是为未来造福，无论贫富，引导人人有机会、有因缘付出行善，不仅为了净化人心，亦是为人们的来生种福因、结福缘。在此时此世，有善心、善念的人多，社会就能平安祥和；更多人愿

意惜福、节约，就可以凝聚更大的力量救济贫苦。”

“除了爱人、济贫以外，还要护生，保护众生命。‘心、佛、众生，三无差别’，众生就包括一切动物，都有平等的清净本性，所以我们要平等尊重、爱护，不应为了口欲而杀动物。”上人也提醒，许多人畜共通

疾病，是因为人与动物频繁接触而感染，所以说最好的预防之道、灵方妙药，就是素食；除了用素食表现对众生的爱，还要行善，表达对人的爱，造福人间。因此，劝善、劝素，要平行推动。期待人人合心、真诚忏悔、茹素斋戒、展开大爱，保护世间生灵，让天下平安。

7/13 《农五月·二十三》

非素不可

【静思小语】虔诚斋戒多造福，防灾要从心灵做起。



云端以法相会

参与全球四合一干部在线精进研习的学员们，共同聆听晨语开示并参与志工早会。上人在早会开示，从今年初开始，新冠肺炎疫情限制了全球交通，限制了许多人的日常行动，也形成一股无形的心灵压力。幸好有网络视讯可与身在全球各地的慈济人互动，聆听大家的报告与分享，并且给予反馈。

“这段时间，我们透过网络以法相会，法亲之间相互安慰，纾解心灵的郁闷；或是聆听彼此闻法的心得，相互鼓励继续精进。透

过视讯，不只能听到声音，还可以看见影像，就如昨天上午，法国慈济人用视讯带着我参观法国的慈济道场，走马看花，但也和参与在线精进的法国志工打招呼、和大家互动，感觉从精舍到法国慈济道场没有地理距离的隔阂，可惜时间有限，无法尽兴。”

“透过视讯，昨天我也到了非洲，和南非、津巴布韦、莫桑比克的菩萨们见面。这群慈济菩萨都是苦难中的菩萨，虽然生活很贫穷，但是心灵世界很富有，时时都快乐。”上人感恩非洲的资深慈济人，现在年纪大了，仍然道心坚



美国疫情严峻，北加州慈济志工为西裔农工送上生活物资包及劝素。全美慈济人已募得超过百万素餐，上人勉励继续努力，为人间集福。（摄影／容长明）

固，和年轻一辈继续陪伴当地志工，还可以跨国带动。这群本土志工是“贫中之富”，倾其所有也要济助贫病的诚心，令人非常赞叹。

人间苦难多，上人吁请全球慈济人一定要就地广招人间的菩萨，可以运用科技传讯，分享全球慈济慈善讯息，呼吁民众发挥爱心，共同参与，才有力量为天下做事。

诸上善人共聚

聆听基金会主管同仁报告一周会务之后，上人谈到全球四合一干部精进研习圆缘，海地如济神父真诚表示，自己也是上人的弟子。“他来台湾两次，真诚皈依，在海地承担起慈济会务。虽然宗教不同，然而我们有共同的方向，就是一分无私的大爱。在慈济周年庆时，他也带着海地志工朝山，没有宗教的挂碍，让我觉得因缘很不可

思议。这么真诚而且贴心的弟子，在遥远而且贫穷的国度，面对许多苦难人，承担这么重，仍然虔诚付出，让我很感动！”

“还要感恩长驻当地的张永忠居士，当年大地震之后，多国慈济人去海地赈灾，就是张居士与海外工程公司人员协助住宿以及赈灾事宜，急难救助过后，连中长期援建也提供帮忙，真的很感恩！美国慈济人也长时间往返海地，尤其是思晟在海地承担援建工程联络事项，很辛苦、很不容易！”

“我觉得我这辈子很值得，与诸上善人共聚，人间菩萨们都有善心、爱心，付出无所求，不为自己求安乐，不思自己的安危，要为苦难众生付出。”

中国大陆慈济人排除万难前往水患灾区勘灾、发放，亲手布施，让乡亲感受到人间温情。上人说，若有因缘，可以做中长期的援助。

“众生业力重、人间灾难多，只能不断地呼吁人人提高警觉，做好防范。防灾要从心灵做起，第一要虔诚，再者要多造福，才能消弭灾难；虔诚的心要用斋戒茹素的行动来表达，所以‘非素不可’。”

美国慈济人推素，募得民众发

心茹素逾一百二十万餐，粗估挽救九万一千二百只鸡或是二千四百头猪，这些数据可以整理出来带动更多人，“人人都有爱心，有爱心要说出来，要用素食的行动表达‘感恩尊重生命爱’，茹素就是尊重生命的爱，也是完整的爱。”

7/14 《农五月·二十四》

保健之道

【静思小语】茹素保护身心健康，闻法维持慧命健康。



台湾有宝，环保做得好

罗美珠师姊等新北市三重区慈济人返回精舍，与上人座谈。缘于慈济推行环保将届三十周年，宗教处特别策划精舍与环保站视讯连线，让环保志工与上人互动，首站来到三重园区的环保站，摄影镜头跟着叶明珠师姊的脚步移行，上人如临现场般，师姊边走边向上人介绍沿路所见之人、物、景。三重地区的师兄姊也齐聚静思堂同步聆听分享。

叶明珠师姊在三重园区采访多位环保老菩萨，其中九十八岁的申建成师兄，年轻时在部队负责维

修飞机，后来到台湾落地生根。几年前，太太过世及家中亲人遭遇不顺，让他沉浸于悲伤之中，经常生病，女儿带他来台北做环保后，就没有生病过，心情也变好。

九十二岁的邱黄荣碧师姊，从小跟着父母务农，婚后勤俭持家，在儿孙都长大以后，晚年失去生活重心，常看不惯儿孙的作为而整天叨念，家人无所适从。儿子带妈妈到环保站做事以后，她的生活又有了重心，不再挑剔家人的言行，从而修复家庭关系。

家住三重的萧秋英师姊因视觉障碍，仅能看见光线，以致外出交通不便。但是她为了到距离住家几

公里外的环保站做事，到站牌搭公交车时都会举起手上写着“十四”的牌子，等车的乘客或公交车司机看到就会协助她搭上十四路公交车；到站下车后，她就在站牌处等有缘的志工协助带她过马路到环保站。在纸类回收区，她将回收纸整理、摆放妥善，动作十分熟练。

七十二岁的黄许秋英师姊，在十多年前一场车祸中，身体多处骨折，脑部受到严重创伤。感恩台北慈济医院细心照护，终于让她再度醒来，但手脚不听使唤，行动极为不便，所有事皆仰赖家人的协助与帮忙，让她身心备受煎熬。在她因为受伤而变得模糊的记忆中，一直记得在三重有一个地方可以去做有意义的事，当她开始可以拄着拐杖慢慢行走的时候，就依循记忆搭公交车到三重园区环保站做环保。师姊发愿要一直用心做，做到有办法站起来给大家看。

上人感恩明珠师姊带着师父在三重园区绕一大圈，听大家分享，觉得人人都很有智慧！感恩大家长年累月的付出，让社区环境变整洁，也让每一件废弃物经过整理以后，变成可以再利用的宝，实在是功德无量！“台湾有宝，是因为大家懂得做环保。三十年前，师父在台中新民商工演讲，那一场听众有数千人，热烈

的拍手声音打断了我说话，我就告诉大家，要用鼓掌的双手做资源回收。想不到立刻有人身体力行，而且带动愈来愈多人，在愈来愈多地点做环保，直到现在。”

“很感恩环保菩萨，听到师父的呼唤，就伸出双手去做，而且做得这么欢喜。环保的道理很深，如今全球各国都很注重环保，因为地球环境受破坏，气候也变了，四大不调的灾难愈来愈多，灾情愈来愈严重，而且现在又有瘟疫。和其他国家比起来，台湾很平安，是因为人人守规矩，照顾好个人卫生。我们健康有福，更要知道健康的道理，素食不仅保护动物，也能保护我们的健康。”

上人也教大家天天连线“薰法香”，吸收法水维持慧命的健康。“你们每天做环保、做慈济，都是在造福，很赞叹大家把握时间；现在科技发达，打开计算机或手机就能看见师父、听到师父说话，要让法水滋润你们的心，增长智慧，天天福慧双修！”



7/15~16 《农五月·二十五至二十六》

成功之道

【静思小语】对的事，再困难也要做到；不该犯的错误，谨慎心志不变质。



志气高，经得起考验

十五日，与花莲慈济医院主管谈话，上人感恩护理同仁们细心、温柔照顾病患，如同观世音菩萨般慈悲救度，希望同仁们也能将这分慈悲心扩及一切众生，茹素护生；慈济医院与慈济大学也要从医学、科学角度，做学术研究，探讨素食与人体健康的关系，从科学角度推广素食。

上人请长年茹素的医疗志业林俊龙执行长等人，经常对众分享、见证素食有益身体健康，教大家提升志气，“就有道而正焉”——已经知道如何做才是对的，就要赶紧导正方向，克服欲念而坚持做对的事。

“我有克服困难的耐心，是对的事，再困难也要做到；不该犯的错误，我会谨慎不犯错。只要坚定意志，就会有克服困难、达成目标的毅力。若是有人问我，为什么能够在这几十年，成立四大志业、八大法印，对社会人间有这么大的贡献，所谓‘成功之道’，不过如此。”

上人表示，慈济志业不仅是靠自己一心坚持、克服困难而成就，所有的慈济事都是慈济人做的，还有各位主管、同仁在岗位上发挥专业良能，朝同一个方向努力以成。期待大家能够更加坚持，达到师父的要求，养成素食的饮食习惯，也共同推动素食。

上人与教育志业体主管谈话时，亦敦促校长、老师们茹素；自己做到了，才能教导、带动学生茹素护生，对天地人间发挥完整的大爱。

上人认为，无论是哪一个教育阶段、在哪一个科系，都要为学生做生命教育；素食也是生命教育的重要部分。众生平等，所以应该对于众生平等尊重，不应该视动物为商品、食品而大量饲养与宰杀，为了口腹之欲吞食动物，让许多生命因此消亡。

“希望大家有共同的教育志向，也有相同的生命方向，与大地众生共生息，推素也是我们共同的志向。不要求非信佛教不可，任何宗教

都可以茹素，这只是口欲的选择而已；知道为什么非茹素不可，能够疼惜众生，控制得住欲念，就表示我们的志气高，经得起考验。”

“素食对人体健康有益无害，更可以帮助心理、精神层面的提升，让我们有完整的爱，培养同理心。有同理心，能够将心比心，关

怀众生，才能统理大众。慈济教育的特色就是慈悲喜舍的精神，要培养出具有慈悲喜舍精神的好人才，而且出了社会也能坚定心志不变质，就要从幼教到大学，师长们都有相同的默契，为孩子打稳基础，随着年龄成长而持续加强，培养出不受环境影响的好习惯。”

7/17~18 《农五月·二十七至二十八》

菩萨道上自我锻炼

【静思小语】忍苦、耐苦、不怕被恶言相向，苦难人间是菩萨修行道场。



带动善良风气

十八日与志工谈话，上人说，苦难之处是菩萨的修行道场，不怕脏、不怕臭、不怕被恶言相向，忍苦、耐苦，慈济人就是在菩萨道上自我锻炼。

“要净化人心，确实不容易；在人群中，面对、互动的都是凡夫，难免会听到不好的声色。我们要为自己的耳朵装过滤器，不要好话听没几句，却在心中囤积是非言语来折磨自己。”上人说，此时众生烦恼浊气很浓重，社会动荡不安，世间灾难频

起，种种现象都在提醒人们，要警觉、要忏悔、要改变。

上人感叹，大多数的人都很短视而且自大，只看现在而不去思虑未来；愈是注意眼前的人我是非，烦恼愈滚愈多，就像被绳子一圈圈、一层层缚住，心打不开。虽然慈济人精进闻法，并且身体力行，但毕竟相对于全球人口，慈济人太少了，听到佛法而且能引法入心的人很少，就像一大块烧红的铁板，用指尖弹几滴水想要降温，只能听到“嗤”的一声，水分很快就蒸发了，铁板的温度还是降不下来；即使自己很有福报，但亦经不



清水静思堂志工带来传统
蔴草编织艺术品，分享长辈
们透过编织传承在地文
化。（7月17日）

说得很清楚。所以说，有心就有神通，有心要做事，就有办法突破困难。

“从影片中看到你们从山上挑着垃圾走下山，还要涉溪而过，看见了福建山乡的纯朴美丽，山美、水美、人也美，最重要的是你们这一念心清净无染，而且由你们的环保行

动，还归大地之美。感恩菩萨们，对的事，做就对了，而且要很踏实地迈步前进；这条路，我们进一步就铺一寸，不断地进步，把寸寸道路铺得平坦，发挥菩萨良能，广度众生同行菩萨道，就是我们的使命！”上人祝福大家福慧双修。

起众生共业的业力拖累。

然而“公修公得、婆修婆得”，要对佛法有信心，此生虽然被众生共业的业力影响，善恶拔河的比赛输给恶的一方，但是意识中已经存有一颗佛法的种子，将来因缘聚合，还是可以长成一棵大树，而且能够产生无量种子，影响无量人。此生大家有志一同，就要将力量聚合起来，带动善良的风气，为人间播下更多善种子。

有心就有神通

中国大陆福建厦门、福鼎、泉州慈济志工经由网络视讯与本会连线，欢喜分享力行环保、推广素食的感动心得；其中，邱允盾师兄从小双眼几近失明，他的生活起居以及环保行动都是靠着双手摸索完成。上人赞叹师兄肉眼虽然看不见，但是“心眼”大开，打包回收物可以捆得很扎

实，堆栈得很整齐。环保志工感人事多，可以写成了一本很美好的真实菩萨故事，能够净化人心；感恩大家守护生命、守护健康、守护大地，每一位都是纯真的大爱环保菩萨！

“很感恩大家响应师父的呼吁，爱人、爱地球；现在师父要再呼吁素食，有助预防疾病感染，维护人的健康平安，而且素食是爱护众生的表现，在爱人、爱山河大地以外，也要爱动物，表达完整的大爱。”

上人亦教大家善用科技工具闻法，就像现在师徒透过网络，突破地理限制，在虚空中相见、对谈，如显神通；只要有心闻法精进，时时都能展现神通。大家闻法入心而且身体力行，心灵意识时时都与师父贴近。像允盾师兄如现天眼通，能够完成与明眼人一样的工作，而且做得很好；又如七十岁的王梅治师妹，虽然自称不识字，但是她能抄写静思语，把道理

7/19~20 《农五月·二十九至三十》

付出愈多力量愈大

【静思小语】真诚想为天下人做事，绝对不会缺乏力量，而且是多做多得，能做更多事。



人人造福，社会有福

菲律宾慈济人为受疫情影响失业断炊的居民展开安贫扶困行动，已发放十万多户，从中也发现许多贫病家庭，初估要持续援助两万多户特别贫困户三到六个月。

聆听菲律宾慈济人经由网络视讯报告后，上人肯定大家帮助贫民安定生活，也等于安定社会；让很需要帮助的人得到社会的爱，也就是安抚了人心。接下来的援助，台湾本会一定会作为大家的后盾；同时也要启发人人的爱心，共同付出，持续为社会注入稳定的力量。

人人多造福，社会就多福气。

“平时招募会员，日常点滴汇聚，需要的时候及时运用、及时做到，这就是师父五十多年来的经验。师父很相信‘入我门不贫，出我门不富’，如果真诚要为天下人做事，绝对不会缺乏力量，因为我们在做事，别人会看得到、听得到；愈多人受感动而愿意付出，我们就有大力量做更多事。如果不去做这些事，我们不会变得更富有；有心付出，不会变得更穷，而且是多做多得，所以要有信心！”

值此非常时期，慈济会员的人数更要增加，会员增加就是社会的

福气增加；在慈济人的解说与鼓励下，连受助者都愿意付出点滴助人，人人互爱互助，社会气氛自然温馨祥和。“我们帮助穷人，也要为他们的生命种下一颗行善造福的种子，给他们一个机会捐出一点点零钱，启发一分爱心，为来生造福因、存福报。如果大家都有这样的观念，不分贫富都愿意付出，就不怕没有广济众生的力量。所以对于需要救助的人，你们尽量去救助，不要担心。”上人与菲律宾慈济人共勉。

提起魄力，挑起重担

从七月十七日至七月二十日，



有六十七位学员在花莲静思堂参与慈青干部训练营。于二十日圆缘典礼中，慈青同学们分享营队心得，上人鼓励年轻人，以在志业体工作的慈青学长为榜样，既发愿挑天下米箩，就要如同在肩膀上装铁片，怎么磨都磨不破皮；挑着重担往前迈步，脚步要很稳定，不要像鸭子一样走得摇晃不稳，要有大将之风。无论外境如何，总是笃定方向，不怕辛苦，还要提起魄力，挑起该挑的责任，做好该做的事。

上人说，若是在大专时期参与慈青，接受过慈济的锻炼，在行为、言语等各方面，都有慈济人的品德、形象，守好做人的本分，乐于对需要帮助的人伸出援手，则无论在社会上的哪一种行业任职，都会是受肯定的人品典范。

“慈青是永远的慈济人，慈济人就是人间菩萨。佛陀说法四十多年，到最后畅佛本怀宣说《法华经》，教菩萨法，就是希望众生力行菩萨道。菩萨是觉有情人，已经觉悟的有情人，这份情清净无染，只希望利益众生，帮助众生离苦得乐。”

上人提到二〇一三年菲律宾莱特省受海燕风灾重创，慈济人前往

六岁的大爱幼儿园史芮欣向上人承诺会向朋友们劝素，今日携来推素道具分享。（7月19日）

赈灾，从急难救助到中长期援助，不离不弃，帮助破碎灾区恢复生机，所作所为感动了当地人士，有人提供土地，让慈济为无家可归的居民搭建简易屋栖身，也有当地企业家大力护持。如今，奥莫克市的慈济大爱村，村民安居乐业，还有不少人成为慈济志工，年轻人在慈济人带动下，也会去关心、照顾村落里的贫病孤老。

因为当初慈济人那一念不忍之心，再辛苦仍不放弃，才能成就如今许许多多幸福家庭。“所以不要轻视一念心，不要轻视自己的力量；你们现在都很有福，稍微遇到境界就觉得很辛苦，将来要如何担起天

下重任呢？既然发心立愿，就要把握机会训练、培养自己的力量。”

“我在二十九岁那年成立慈济，当初的一念心，到现在帮助了近百个国家的苦难人；假如没有起那一念心，克服很多的辛苦磨难，就没有今天这么多国家的慈济人，以共同的一念心，在海内外救苦救难。”

上人期勉慈青同学把握身在菩萨团体的好因缘，用心向师姑师伯、学长学姊们学习；也可以时常回到精舍，向常住师父们请法，“无论是继续进修或者进入职场，都要有明确的方向，慈济精神不可无，要好好地学习，还要把这分精神传承给学弟、学妹，让清流源源不绝。”

7/21 《农六月·初一》

活出人生价值

【静思小语】运用身体还能自主时，尽力造福人间；生命有限，要活出价值。



化无用为大用

中国大陆驻台媒体记者一行十七人，七月二十、二十一日参访花莲志业体；二十一日来到精舍，巡礼之后与上人座谈，清修士思一

师兄先为大家介绍运用废弃物研制的塑木、连锁砖。

上人说，这些塑木、连锁砖的原料，本来是生活用品，毁坏之后被丢弃，有些如破布等物是不可回收物，经研发再制，成为坚固的塑木与

台中慈济人带回巧艺志工利用回收织品再制的精美生活用品。(7月21日)



连锁砖，等于重新赋予物品新生命，化无用为有用，而且有大用。世间没有常住不变的事物，不离成、住、坏、空的自然法则；人亦无法长生不死，然而无论寿命长短，最重要的是运用有限的生命时间，活出有价值的人生。“人生有用就有价值，但是该如何运用？只要确认方向正确，所做的事对人间有正向的贡献，就是有价值的人生。”

记者们昨天来到花莲，先到慈济大学参访，也到大舍堂了解慈济大体捐赠。上人说，许多“无语良师”是慈济人或慈济会员，在生之时用心尽力做志业，是行善助人的人间菩萨，在呼出最后一口气以后，把已经无用的身躯捐赠给慈济大学，让医学生与临床医师们了解人体构造、探讨生命奥秘，化无用为大用。

人生无常，而且各有业力因缘，许多大体老师年纪轻轻，或正在壮年，就罹病往生；虽然家属、亲友不

舍，医疗团队也尽心力治疗，但总是留不住，一口气不来就飘然而去。

“何处是我们的家？我们的身体是灵魂的家，待因缘已尽，时间已到，就飘然离开这个家。慈济人懂得道理，所以很洒脱，将躯体奉献给医疗教育；而慈济大学有责任让这群发心立愿的无语良师‘灵安’，让他们心愿的家属‘心安’。”

上人说，修行要福慧双修，修福就是要运用身体还能自主时，尽力造福人间，福报不求自得；若不造福，没有种下善因，也得不到善的果报。慈济人付出无所求，人生最后心安理得，灵魂飘然而去，舍此投彼，是带着行善造福、做慈济、行菩萨道的意识，随着因缘而去，将来也能很快接续善因缘行菩萨道。

受新冠肺炎疫情影响，出入交通受限制，许多人滞留外地不得归乡，既无奈又不安。上人言：“只要把心安定下来，处处都可以为家。全

球人都生活在地球上，不分种族、宗教与国籍，应该相互尊重、彼此疼惜，则何处不可为家？如果人人都有此观念，能够爱人、帮助人，彼此亲切互动，就不会有对立冲突。”

上人说，平安就是福；要让

人间平安，唯有人心平和，不分彼此，互爱互助，这样的人间就是净土。“外在的环境浊乱，更要静下心来，说好话、做好事，人与人之间合和互协，共同完成好事，有助世间祥和平安。”

7/22~23 《农六月·初二至初三》

说好话、做好事

【静思小语】好人做好事，好话及时说，带动社会善的循环。



宏观国际，培养爱心

“好人做好事，好话也要多说，彼此赞叹与感恩。”二十三日教育董事会，上人与众共勉，慈济教育志业的校长、老师们都很用心，在教育工作中尽心尽力，不辞辛劳，成就社会未来的希望，令人赞叹与感恩。

“有智慧的人把时间当成钻石，愚痴的人把时间当成泥土；期待大家都是有智慧的人，运用宝贵的时间成就一切。慈济志业就是善用时间而成就，教育志业从慈济护专创校开始，到今天即将届满三十一年，已经有许多慈济学校的

毕业生成为医师、护理师、老师、教授等等，在慈济医院、慈济学校任职。看见他们在志业体承担重任，我也会自我赞叹，幸好当初起了一念心建院、建校，感恩有这么多人来护持，成就慈济志业在花莲，帮助花东地区的医疗、教育整体提升。”

上人叮咛，分秒不空过，要把握生命时间，而且方向要正确，否则稍有偏差，把时间用在走错的路、做错的事，徒然浪费生命。此际全球新冠肺炎疫情严重，而且尚未研发出疫苗与特效药，若希望消弭疫情，就要呼吁人人的虔诚心，以虔诚的心发挥完整的大爱，持续

提倡素食，不断地影响人；好人做好事，好话及时说，在社会上带动起善的循环。

教育董事会结束后，上人与主管们漫谈，提及慈济在国际间的人道援助，希望教授、老师们也能了解并且与学生分享，世界上有哪些国家遭遇什么灾难，民众陷入苦境，而慈济运用什么方法扶困以及救济的过程，一方面让学生了解人间疾苦，借以培养爱心，也培养国际观。

疫情发生后，慈济陆续接到来自世界各国请求援助的讯息，已经调度、发送防疫物资，援助

一百一十六个国家地区。“慈济的人道援助，没有宗教、种族、国籍的分别。

我们很有幸，台湾平安，而且慈济人遍布国际，各国慈济人就地取材、就地发放，都向受助者说明慈济来自台湾，为台湾结好缘。你们在学校教孩子，这些也是具有历史意义的一课，刚好在这样的时代，发生了全球性的严重传染病，将近两百个国家都有确诊病例，慈济在台湾、在国际如何付出，都要让学生了解。慈济四大志业为一体，慈济学校的学生也要有此观念，以身为慈济的一分子为荣。”

7/24~26 《农历六月·初四至初六》

圆满人、事、理

【静思小语】待人要圆融，做事才能圆满，人圆、事圆则理圆。



一念心不变

中国大陆今年梅雨季比往年长，且雨量偏大，长江中下游受灾严重，鄱阳湖突破一九九八年以来最高的洪水水位，许多乡镇泡在水中。江西慈济人待雨势稍缓，会

合邻近省市慈济志工的力量前往勘灾、发放，二十四日于视讯会议中向上人报告目前灾况。

上人说：“你们原本与外县市的慈济人彼此不认识，与这群受灾人更是非亲非故，但是为了救苦救难，来自不同地区的慈济人聚在一

起，会合力量，走到受灾人身边抚慰他们，真正发挥了‘无缘大慈，同体大悲’的菩萨精神！面对广大的灾区，只靠一个人或少数人的力量，实在无法援助所有的受灾人；大家要合和互协——心合起来，力量团结起来，可以帮助更多人。”

慈济人在都昌县勘灾时，到了慈济在一九九四年援建的大港小埠慈济小学。一九九四年四月，都昌县遭遇一场严重的冰雹灾害，学校屋顶残破不堪，慈济人勘灾后决定援建大港乡小埠慈济小学，让学生尽早恢复正常上课学习，同年九月即落成启用，二十多年来有许多学生在此毕业，出社会或成家立业。

慈济能够在中国大陆发挥无私大爱帮助需要的人，因缘起于一九九一年华中华东水患。上人忆及当年听闻受灾居民亟待援助，便起了一念心，即使当时两岸不若现在交流频繁，大陆没有慈济志工，

台湾慈济人前往赈灾有诸多困难，仍然认为“非救不可”。

“将近三十年前，师父发一念心做大陆赈灾，迄今心志不变；我们发心行菩萨道，就要立誓立愿，并且发挥力量实际去做。就是凭着这一分誓愿力，慈济在大陆二十多年，如今才能见到各位大陆的菩萨在我面前，也才能看见二十多年前援建的学校，经历风雨之后安然无恙。”

“中国大陆的慈济道路，已经由台湾慈济人前往开拓，带着当地菩萨铺平了；现在要靠当地的菩萨把道再开拓得更宽大、路铺得更平坦，长长久久、持续不断地招募人间菩萨，共同行走这条菩萨道，也不断地往前开道铺路。”

除心地杂草

二十六日，上人与陈美月师姊等台北内湖志工团队谈话，提到当初

江西九江都昌县七月初遭遇自一九九八年后最大水灾，二十三日志工在土塘镇展开发放，等待时间，敬老院刘爷爷唱起歌来与志工互动。（摄影／曾新民）





7/27~28 《农六月·初七至初八》

传灯指路

【静思小语】教育不只教导知识，还要传承善与爱，灯灯相传，照亮人间未来方向。

灯灯相传无尽灯

为期三天的慈济教师培训营，于今日举行圆缘典礼，上人勉励老师们走入慈济、深入佛法，会得到无量的教材可以运用在平时的教学上，谈天文、说地理、讲人间，用之不尽。“要活用佛法，但是不要把佛法拿来当工具，是要用诚意传法，用诚意启发孩子的善心善念，为他们指引人生方向。”

“要照顾好孩子的慧命；老师不只要教导知识，还要启发孩子的智慧。老师心是妈妈心，还要有菩萨心，希望大家心连心、灯传灯，灯

灯相传无尽灯，照亮我们的方向，可以让后来的人继续安稳行走这条路，为更后面的人传灯、指路。”

上人提到此时瘟疫流行，大家除了做好防范，还要把握因缘“大哉教育”，启发人人的虔诚善念与大爱，推动素食，保护生灵，累积福德以平伏灾疫。

“常听你们说校园霸凌，其实人类长久以来都在霸凌动物，或可以说是用霸权在对待世间生灵。人生很短暂，只有使用权，没有所有权，要运用善的所有权，把善与爱传承下去；而老师们要善用教育的职权，对学生传承爱与善，净化人



台东丰田国中足球队今年获得台湾中等学校足球联赛冠军，队员代表献上足球及队员合影。偏乡学校资源缺乏，慈济自二〇一七年起每年补助足球队餐费。（7月27日）

是为了寻找大爱台的建设用地而去内湖看这片土地，环境很美，让人欢喜；多位慈济人与地主诚意沟通、交涉，经过一段时间才取得完整的园区土地，而慈济人文志业中心已经在关渡园区进行建设，故期待在内湖园区建设静思堂，让国际慈济人回来，有一个合适的菩萨训练道场；提出申请以后，又历经一番波折。

“十多年来，你们在那里除草、辟菜园，说不定师父行脚到台北时，也曾吃过你们种的菜。人多好做事，从最初的第一、第二人，到现在邀约志工去净山，已经有二百多人。这就是一天、一月、一年，不断随着时间累积人力、心力。感恩的事情很多，不过，在人间行菩萨道，总是要面对人间的是非对错；修学佛法要把握最重要的一点，要让人、事、理可以圆满。待人要圆融，做事才能圆满，人圆、事圆则理圆。”

上人说，修行是为了修心养性、端正行为，修心就要去除烦恼，显露“大圆镜智”，也就是与佛同等的清净本性。人人本具佛性，如同一面清净无染的镜子，象是神秀禅师所说的“身是菩提树，心如明镜台”，只是这面镜子久受无明烦恼层层覆盖而无法显露，所以需要“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”。

“当时寺内的僧人看到神秀禅师写的这首偈子很赞叹，慧能禅师听了，就请人替他写下另一首诗偈：‘菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃？’引起众人议论纷纷。二位禅师的师父（弘忍大满禅师）看到了，赶紧脱下鞋子把这二首诗偈擦掉。”

上人说，神秀禅师所作诗偈谈的是“有”，慧能禅师谈的是“空”；“有”是教初学者入门，“空”是引导根机深的人悟道。弘忍大满禅师虽然擦去诗偈，却把衣钵传给慧能大师，并教他赶紧离开，因为这二首诗偈一定会各有拥护者，会惹出争议，造成纷乱。

其实二位禅师所说的都没有错，但是思想理论一定会造成二派的对错、高下之争；同理，在信息发达、传播迅速的现代，说话、做事也要战战兢兢，力求“人圆、事圆、理圆”。

上人叮咛大家好好维护园区，照顾好环境卫生，清除积水以免蚊虫孳生。常常有人走动、整理环境，虫蛇等动物就比较不会趋近。“我们将这片地慢慢整理干净，维持整洁，同时也要去除心中的杂草，一遍又一遍地修除烦恼无明；用开阔的心胸邀约慈济法亲与会众常来走走、看看，让这片土地人气旺盛起来。”



7/29~30 《农六月·初九至初十》

慈济之道

【静思小语】慈善是人间互爱之道，医疗是守护生命之道，教育是社会祥和之道，人文是慧命增长延续之道。



罕见疾病病童孙翊伦（中）今年获台湾领导人教育奖，由父母及慈济人陪伴来到静思精舍，朗读写给上人的感谢信。（7月27日）

四大志业是一个家

七月三十日，大林慈院赖宁生院长等人，为参与下午的四大志策会，先返回精舍与上人叙话。上人说，大林慈院从二〇〇〇年启业，即将届满二十年，这所田中央的大医院是一个温馨、温暖、安稳的家。

刚才听到赖院长说，主管同仁们即使到外地开会，会议结束后时间已经很晚了，也不会在外留宿，想要赶快回到大林的家，上人遂言，以往行脚到各地，最留恋的也是大林慈院的宿舍，真的很有家的气氛，每天一大早，主管同仁与家

属共聚在宿舍区的小客厅，分享医疗个案、工作时的心情，谈谈哪一位同仁成家了、孩子出生了，很温馨、很感动！

医疗是二十四小时抢救生命的工作，需要同仁们轮班守护。上人谈到在大林慈院宿舍过夜时，早晨从三楼阳台往医院的方向看，有些同仁刚下班，把白袍披在手上，从医院走过来；也有一大早出门要到医院的同仁从宿舍走过去，如同上下班交接。听到各科报告个案，有“草根绿地”的乡土人情味，而且感觉很有希望，许多主管同仁都是从启业时就来到大林慈院任职，



慈济大学、台北慈济医院、中研院合作开发新冠肺炎快筛试剂，刘怡均校长和赵有诚院长敬呈食药署认证抗体筛检的牌照。（7月30日）

心也净化大地与空气，这才是大哉教育、善哉教育。”

上人表示年岁愈大，对于“是日已过，命亦随减”愈有深刻感受；请老师们也要珍惜现在，趁身体还健康时，把握分秒，尽本分职责，提起使命传承爱与善。人人将爱的能量会合在一起，其力无量。

爱无量则福无量

中国大陆湖南省西北部的慈利县与石门县受洪灾重创，湖南志工们行远路去勘灾、赈灾，路况不佳时还得推车上山，在二十七日完成石门县的发放。二十八日，透过网络视讯，唐建云师兄分享闻法心得，发心立愿承担人文真善美志工，让上人看见湖南慈济人的菩萨行；长沙彭晓斌师兄分享，这段时间对大自然的威力深感震撼，也体悟到救世的灵丹妙药，就是虔诚爱生、护生。

上人肯定湖南慈济人晨间发放时，贴心想到受灾乡亲可能还没有用早餐，先把五谷粉用热水泡开，恭敬地双手奉上，并且鞠躬感恩；发放时也真诚表达对乡亲的关怀，展开双手拥抱、肤慰。慈济人已经将佛法与菩萨精神的真谛，用行动展现出来。

这次发放过后，还会进行第二、第三次赈灾发放，虽然台湾慈济法亲很想要前往支援，但是碍于疫情有诸多限制，必须倚赖当地慈济人“幸福”承担。“感恩菩萨们爱我所爱，帮助受苦受难的人。在远方与你们素不相识的人，你们都可以如此亲切、尊重地爱他们，对于近在身边的亲朋好友，更要真诚地爱护，度他们来慈济，让他们今生植福、来生得福，这是最彻底的爱。大家要不断地开阔心胸、增长智慧，不断地付出助人、接引众生，爱无量则福无量、慧无量！”

团队相处融洽，共同在此守护生命健康。这片土地“种子成林”，在二十年前播下的种子已经变成一片树林，是名副其实的“大林”慈院！

上人谈到之所以在嘉义县大林镇建慈济医院，是因为当时云嘉地区缺少大医院，应地方人士请求而建院。虽然过程很辛苦，但是现在听到各科同仁报告医疗个案，总是很庆幸当年的坚持；尤其这二十年来，大林慈院医疗同仁陆续支援过天主教若瑟医院、台大医院云林分院、台中荣总嘉义分院等医院急诊，以及天主教圣马尔定医院的门诊，最近亦协助卫福部朴子医院急诊室，大林慈院能够应云嘉各院所请求而伸出援手，就感到很欣慰。

“很感恩！请院长多勉励大家，最重要的是全院要有好感情，这份情是清净不染的‘觉有情’，也是我们永远的方向；请大家有志一同，以平常心朝此一方向精进。”

四大志业主管齐聚四大志策会，相互了解不同志业体的最新信

息。上人开示勉励，四大志业为一家，各志业体主管同仁们除了在岗位上尽责任与使命，也要知道这个“家”的其他成员所做，彼此要有清楚的了解，紧密的沟通与合作。

上人期许志业体的“粽串”要绑得扎实，培育、珍惜人才，用“觉有情”留住人才。“觉有情”是一种人格的表现，所发挥的是觉悟的、有智慧的爱。希望人人都是有智慧的觉有情人，心胸开阔，为达使命而不计较“钟点”；慈济志工没有“钟点”的观念，经常为了圆满利益人间的好事，夜以继日用心尽力去做。期待各志业体主管要让同仁真诚认识、体解“慈济之道”，让人人从“慈济的人”成为“慈济人”。

上人说，所谓“慈济之道”——慈善是人间互爱之道，医疗是守护生命之道，教育是社会祥和之道，人文是慧命增长延续之道。希望四大志业都有此认知，负起责任与使命，合和互协，会合大力量、发挥大良能，带动人间善效应。

人间最需要和平

二〇一一年春天，叙利亚内战爆发，超过三百万人为了逃离战火流落异国成为难民，其中半数儿童。土耳其开放边界，提供避难所，给予基本医疗和人道关怀，接受一百多万叙利亚难民滞留其间。慈济基金会自二〇一五年初，与土耳其苏丹加济市政府、叙利亚教师难民合作成立满纳海国际学校，助学同时济助家庭生活，让许多孩子安心重拾书本，也重拾人生希望。

从满纳海国际学校毕业的校友、学生代表，透过网络视讯与精舍连线，述说着他们的人生故事，以及对慈济的由衷感恩。

就读伊斯坦堡大学牙医系的穆罕默德欧马尔分享，逃到土耳其以后，为了生活而开始打工；看到与他同龄的孩子可以无忧无虑上课，深感心痛与无助。妈妈为了实现他的梦想，每天一所一所学校去询问，终于找到满纳海国际学校就读。

十七岁的满纳海学生娜吉娃，多年前因为叙利亚内战而失去全家人，她也因战火失去了双腿。慈济志工协助娜吉娃就读满纳海学校，并为她安排安居之处，娜吉娃感恩慈济给她的协助与所有的爱。

上人回应：“各位在这几年来过

得很辛苦，不过这是一个过程而已，只要你们的信仰虔诚，阿拉一定会保佑你们。虽然我们的宗教信仰不同，但是每一种宗教都是大爱无私，就如慈济的大爱，不分种族、国籍与宗教，关怀、帮助世间受苦受难的人。”

“刚刚听到大家的分享，深刻感受到人间最需要的就是和平；只要人心有真诚的爱，彼此之间自然能够和平相处。但是只要心理不平衡，起了一个偏差的念头，就会造成人间的动乱与苦难。相信终有一天，和平会降临在人间，所以大家要提起勇气，放宽心过日子，让苦难一天天过去，幸福与快乐就会来到你们的生命中。”上人说，爱是希望的象征，人人心中要有充分的爱，彼此感恩，感恩是最美的语言，也是人类最真、最善的心态。

上人勉励叙利亚年轻人，希望永远都在，总有一天可以回到故乡重建家园。无论是土耳其人、叙利亚人或是来自各国的慈济人，无论信仰哪一种宗教，都要以大爱包容天下；人间有爱才有和平的希望，人间和平才能成就幸福。

上人对着视讯镜头比出“家”的手势，对满纳海国际学校的孩子们说：“我们都是一家人。要记得常保爱心，将来毕业了，用爱回馈社会，成就人间的幸福。”

7/31 《农六月·十一》

最美的语言

【静思小语】爱是希望的象征，感恩是最美的语言，也是人类最真、最善的心态。



●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号双子座大厦B座2楼
TEL(0591)83357822

厦门联络处

福建省厦门市湖里区嘉禾路
586号创新城3楼
TEL(0592)5717706

福鼎联络处

福建省福鼎市
星火工业区星火路3号
TEL(0593)7966365
FAX(0593)7997939

泉州联络处

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

漳州联络处

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

广东

深圳联络处

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

广州佛山松岗联络处

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

广州番禺联络处

广东省广州市番禺区

石基镇新兴路4号

TEL(020)38262432

广州天河联络处

广东省广州市天河区
华景路33号
TEL(020)38250402

湖北

武汉汉口三阳联络处

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

云南

昆明联络处

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

●静思书轩

苏州静思书轩

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

苏州景德店

江苏省苏州市景德路367号
TEL(0512)80990980转4202

厦门湖里店

福建省厦门市湖里区
兴隆路582号之一A
TEL(0592)5717229

厦门思明店

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

厦门创新城店

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

北京富贵园店

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

北京静思书院

北京市西城区
前门西大街55号
TEL(010)83576080

上海长风店

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

上海昌化店

上海市普陀区昌化路
826号1幢104号
TEL(021)52735827

深圳福田店

深圳福田区园岭街道办
八卦一路鹏益花园
1号群楼104
TEL(0755)22380860

泉州新门店

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

福鼎古城店

福鼎市古城南路120号
TEL(0593)7832707

长春宽城店

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

青岛东海店

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

无锡湖滨店

江苏省无锡市滨湖区
山水东路98号
TEL(0510)85555805

广州天河店

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

杭州南宋御街店

浙江省杭州市上城区
大井巷20号
TEL(0571)86573839

绍兴越城店

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



“彩绘蔬醒爱接力”绘画征稿大赛优秀作品
《用爱“苏”醒“素”爱地球》作者：苏梓淳（七岁）

七岁的东莞小朋友苏梓淳说：“地球生病了，他睡着了，我们要让他醒过来，要爱地球，要保护生态资源，用爱让地球“蔬”醒，因为‘蔬’字不懂写，就用了自己的‘苏’姓来表达。”

小梓淳在作品中间画了个地球妈妈，戴了个帽子代表地球妈妈很睿智，旁边有很多蔬菜，有胡萝卜、南瓜、茄子、西红柿、青椒、蘑菇，由于人类自私地滥捕滥杀野生动物，引发这次全球的疫情。

他呼吁：人类生病了，大自然生病了，地球妈妈生病了，所以我们要爱护地球妈妈，我希望大自然可以快点回到原来的样子。我们要多吃蔬菜，少吃肉类，健康饮食。蔬菜含有丰富的维生素，蔬菜中含有的营养可以帮助我更好的生长，提高抵抗力！以后我要和妈妈一起多吃素菜！

七岁的苏梓淳和十岁的姐姐苏梓琳一起参加彩绘蔬醒活动，还和妈妈在慈济的线上读书会上，用直播的方式向大家分享自己的作品，以及对蔬醒、环保的理解或心得等，也号召更多的小朋友参加我们的彩绘蔬醒征稿活动。



撰文/孙晓梅 摄影/包珥

人文关爱护教师 立德树人达共识

始于二〇一七年，苏州慈济门诊部每年针对苏州外来民工子弟学校老师的健康体检。自五月底开始，外来民工子弟学校老师的体检活动再次开展。六月十四日，慈济门诊部迎来明星学校、东冉学校的一百二十五位老师参加体检。

这些“灵魂工程师”不仅经历了一次健检的过程，更是收获一份来自志工和医护人员的人文关爱。在老师们到来之前，志工用心地做好各项准备，在老师健检过程中有志工的陪伴，随时给予指引和关怀，老师组队前往诊间的步伐迈得非常整齐，递交体检表格时都用双手奉上，整个过程进行得井然有序。

明星学校校长张作俊向志工及医护人员表示感谢，他分享道：学校里有年纪大的老师，但学校经费有限，这样的健检机会，老师都很珍惜。三年来，老师的身体状况都没有出现大问题，得以全身心投入教学。

东冉学校校长张传立说：作为老师，除了教书之外，更重要的是育人，要让学生懂得爱、懂得感恩。知行合一，爱满天下。要教导学生爱国家、爱社会、爱所有的人，同样也包括爱自己。