

# 慈濟

2022年 第03期 总第108期

准印号 /S(2022)00000279

内部资料 免费交流

一 主题报道 一

## 相伴 人生路



为净化心灵做活水 为祥和社會做砥柱 为闻声救苦做耳目

# 长情牵起的因缘

|| 社·论 ||

许多影响很大的事，都起于一件很小的事。1966年，时年二十九岁的证严法师看到地上一滩血，不忍心，尽管一无所有，他单纯而坚定的信念是：“吃八分饱，就有两分力量可以救人。”

慈济慈善起源于台湾花莲，上世纪六十年代的花莲，尚未开发，贫穷落后、孤老无依者多。视障的卢女士一家生活很艰辛，因两颗高丽菜（卷心菜）竟然让一个家庭失去女主人，孩子失去了母亲。

为避免同样的不幸，慈济建立了访视复查制度。每个月都会定期拜访关怀，了解这些需要帮助的家庭或个人的生活近况，平时有机会时常关心，节庆时也会特别送上祝福。孩子就学、长者生活安全等无不用心，建立起如亲人般的情分。

“奶奶，有什么可以帮忙的吗？”“奶奶，家里的米还有吗？还能吃几天？”“冬天快来了，衣服够暖和吗？”独居老人叶奶奶，左眼失明，靠捡拾回收物资及慰问金为生，三餐简单到连青菜都不敢买。2019年10月，福建厦门与连城的慈济志工定期关怀，并协助五年未见的叶奶奶母女小团圆。

“真的太感谢你们了。我还清楚记得第一次见到你们的情景，当时我就像见到了亲人的感觉。要不是你们，我都不知道这几年怎么过，是慈济的帮助让我们度过了难关。”罹患急性淋巴型白血病的子欢于2019年到北京接受骨髓移植及康复治疗，北京慈济志工每月定期线下或线上陪伴，让子欢一家渐渐绽开笑容。

“今天虽然冷，但是你们来了，见到你们，我的心就暖和了。”说话的是居住在云南昆明福虹家园的谢爷爷。独居的爷爷，原本身体很硬朗，几个月前，还参加慈济的环保活动。突发疾病后，病痛让他行动不便，昆明慈济志工与社区工作者，带着换洗衣物等物品，协助居家打扫，希望爷爷开心、暖和地生活。

证严法师说：“不要轻视起因，哪怕微如毫芒的小事也可能造成大影响；在黑暗中看见萤火虫的极微光，也能给人希望。”

陪伴是一份长久的情谊，志工透过一趟趟真诚的路，走进一个又一个家庭，希望藉由爱与善的汇聚带给这些家庭更多的力量。

慈



摄影 / 萧耀华

一 证严法师 · 静思晨语 一

## 修己和合，共善天下

珍视分秒，利济苍生，  
付出有“功”，利人有“德”；  
修己和合，典范带动，  
世世慈济缘，共善天下安。



——封面图说——  
慈济志工陪同叶奶奶回到曾住了三十年且年久失修的老房子，搀扶她跨过凹凸不平的地面，走向平坦的道路。  
(摄影/范盛花)

## 目录 CONTENTS

### 主题报道



## 06 相伴人生路

慈济人很真诚、很用心地评估与陪伴，用尊重的态度付出，这就是“功”；受助者感动于慈济人的真情，得到能够纾解困难的资助和物资，真诚、感恩、尊重，这就是慈济人的“德”。所以“功德”是功在己，德在行于人。

- 08 清贫致福的叶奶奶
- 16 渐渐开朗的子欢
- 24 谢爷爷的暖心人

### 社论

- 01 长情牵起的因缘

### 无尽藏

- 04 用爱庇护天下平安

### 爱在疫起



## 30 心相近 疫相远

生命，是由“互助”组成的…苏州慈济志工在抗疫现场，记录下的点滴“互助”超越了冰冷的试管。他们分散在各个社区无法相见，做志愿者时分配在不同的岗位，但是心都在一起，期盼疫情远离。

## 40 云开疫散春暖了

### 大地保母

## 46 生命的勇者

### 人间有爱

- 54 爱心大丰收
- 60 有爱不孤单

### 卷袖之爱

## 64 奉献生命的礼物

### 真情映像

## 72 放飞希望

### 健康之道

- 76 世界肾脏日：  
避免四大常见伤肾行为

### 衲履足迹

## 79 [内容提要]

- ◆平安之道  
茹素护生、放生，种下健康的因，播下爱的种子。

2013年4月创办  
2022年第3期 总第108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 / 明缙 明荷  
美编 / 徐悦 冯郁彤  
校对 / 明湛 明菁 明豫 李雁 虑秦  
林思婕 马莉 欧红艳 杨淑华  
(按拼音排序)  
地址 / 苏州市姑苏区景德路367号  
电话 / (0512)80990980  
邮编 / 215003  
准印号 / S(2022)00000279  
印刷 / 苏州市大元印务有限公司  
电话 / (0512)65680296  
印刷日期 / 每月15日  
印数 / 10000本  
发送对象 / 慈济志工

内部资料 免费交流 欢迎投稿

世间人、事、物，包括自己的呼吸、生活的环境，难保如常，平安的任何一刻都值得我们说感恩。理解了人间无常，知福、感恩，还要珍惜身边的人、珍惜人生、珍惜生命。

不要轻视一点爱，一点一滴的亮光也能给予苦难人方向和希望。要不断启发爱心，愿意付出行善的人愈多，眼界愈宽广，可以听到各个角落里有人呼救的声音，看到苦难人在那里，迅速伸出双手扶助他们。

每天在人群中，关怀人间、关怀大地，能开启我们的见识；如果自我封闭，如同把窗户关起来，看不到外面的光明，不知道时间的流逝。心脑封闭了，智慧也会慢慢消失。

反省心胸是否开阔足以包容天下，行为有无偏颇；修习在自己，但是力量要付出于大众，做出典范带动，营造出祥和的境界，让人心随着多数人行善，自然恶念消弭、善念增长。

慈悲智慧之路离我们不远，在我们的脚底下、在我们发一念心，举足动手都是好事，就是这么简单。守己修身，共善天下，一个个典范彼此感动，就从孤单变成群众，让爱从我们的范围开始普遍扩大。

当人人无所求付出，无贪无染，你心、我心、他的心会合在一起，处处是人间净土。请大家多用心。 ❸

善与爱的这念心能包容一切，可以调和出好天气、好生态。我们要虔诚祈祷，以善念之气、清流之气来减轻沉重的恶因恶行，让祥和瑞气消灭狂乱浊气；祈祷尘埃落定，人人安稳乐处。

人的心念与动作是善或恶，都是差之毫厘。人人的心维持平静，人间平平安安，大家好过日子；若有少数人心念一动，有权力的人一个决策就让很多老百姓不知为何社会动荡不安，生活穷困、物资缺乏，战火一起，就再也没有好日子过。

一念不平衡，想要占为己有，原本不该做的事，却随着欲念去做了，造作很多伤害别人的事，最终造成人人自危难安。想到那些逃难的家庭前途茫茫，沿途饱受心灵惊惶，分秒提心吊胆，寸步无法停留，即使至亲挚爱在身边倒下，还是只能往前走。这是多么难以描述的心境，很苦、很不舍、很不忍。更要时时警惕，人间不能再有冲突；心中要有爱，用爱来庇护天下平安，不要再让这样悲凄的画面出现。

人心平静和气，才能让人祸消弭。将欲念一分分减掉、烦恼一分分淡掉，自然心静意定；能够爱人、原谅人、宽以待人，所做的都是造福人间的好事，人与人彼此相见，都是笑颜以对，互动温馨和谐，天下才能太平。

## 用爱庇护天下平安

这一秒钟、同在天地之间，有多少苦难人正等着我们伸出援手？提起悲悯心、挑起责任，呼吁爱心更普遍。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二二年二月二十八日至三月十五日



流光过隙（局部）／林淑女

每一回感觉时间过得很快，马上脑海中就会转过来，对有福的人来说确实如此，但在烽火中的人每一刻都很“难过”。这一秒钟，跟你我同在天地之间，有多少苦难人正等着我们伸出援手？此时此刻要提起悲悯心、同理心，挑起责任，再呼吁爱心更普遍，慈济情拉得更长。当善念从四面八方汇聚起来，就能做很多好事；如果人人有同样一念心、一分爱，爱的能量扩大，能够帮助更多人到达身心安稳的地方。

气候变迁、瘟疫难平，再加上人祸战争，四大不调、人心不调，这个时代有多重的人间苦难。近期因为俄罗斯与乌克兰的争端，造成几百万人的难民潮；他们所有的一切都带不走，只求全家平安，行经几十公里、几百公里到邻国避难，队伍漫长拥挤，有的背着、抱着幼小的婴儿，手里还牵着已经会走路的孩子，年龄较大的在后面跟着，携家带着，跟着人潮走；感觉逃难的路途没有尽头，辽阔的大地，何处可依止？



主题  
报道

# 相伴

## 人生路

摄影 / 吴欣欣

慈济人很真诚、很用心地评估与陪伴，用尊重的态度付出，这就是「功」；受助者感动于慈济人的真情，得到能够纾解困难的资助和物资，真诚、感恩、尊重，这就是慈济人的「德」。所以「功德」是功在己，德在行于人。

# 清贫致福的叶奶奶



独居老人叶奶奶，左眼失明，靠捡拾回收物资及慰问金为生，三餐简单到连青菜都不敢买。自二〇一九年十月，福建厦门与连城的慈济志工定期前往关怀，为她开启了清贫致福的晚年生活。

撰文／摄影 福建真善美志工



虽是初春，但是福建连城的气温已至30摄氏度。满头银发，微驼着背的叶奶奶拿着两个红色塑料袋，蹒跚地行走在村庄小路上，一路走走停停，掀起路边的每一个垃圾桶，仔细寻找可回收物资。阳光愈发炽热，她不时地捏紧右手拳头，捶打着自己酸痛的后背，再努力地挺起腰，继续翻捡着……

## 让爱 走进简陋屋檐

“你都快80岁了，腰酸背疼的，为什么还要捡物资？”志工心疼地



虽然有了安身之处，但生活仍处于困境，没有政策的补助，叶奶奶靠捡拾可回收物变卖款，自给三餐为生。摄影/范盛花

问。“没捡就没钱了。”叶奶奶抬起头，微笑着回答。她的左眼因失明而深陷，上下眼皮紧相连，遮去了眼前的半边天；那笑容背后，是说不出的苦涩。

叶奶奶有段不幸的婚姻，常遭先生暴力殴打。40岁时，不堪折磨的她，丢下一儿一女，匆忙逃离家乡，沿途乞讨流浪到连城县罗坊乡，经人介绍，与当地罗先生共同生活。没有婚姻之名的日子虽然过得清苦，但总算有个落脚处，生活有了着落。

2016年，罗先生因病离世，在当地无户口的叶奶奶，无权享受当地

的福利政策，也没有任何收入。村委会与派出所曾共同协助解决其户口问题，因历史原因一时无法解决，只好暂且搁置。

时任村委会书记的罗李明不忍叶奶奶居住在有安全隐患的老房，数次奔走协调，终于在2017年3月，把叶奶奶安排住进罗坊乡敬老院。虽有了安身之处，然而受政策限制，敬老院无法为她供餐，叶奶奶只能靠捡拾可回收物变卖，自给三餐。

仅靠捡拾，叶奶奶每月收入只不过70元左右，生活极其简单，三餐几乎只吃腌菜配米饭。哪怕时常腰疼头痛，她

也不敢去医院就诊，疼痛发作时面色发白，就躺在床上忍着……幸好老邻居及敬老院的院友们，偶尔会接济她一点食物，日子就这么撑着过。

叶奶奶舍不得自己住了三十多年的老房子，虽然年久失修，已成危房，但她每天仍会从敬老院回家整理、打扫卫生。2019年10月20日，厦



门和连城志工来到叶奶奶的身边，陪同她回到老家，只见土墙破败不堪，有些梁柱已倾倒，屋顶还有个洞，门厅边是一包包被叶奶奶捡来的可回收物。

“奶奶，有什么可以帮忙的吗？”“奶奶，家里的米可还有？还能吃几天？”“冬天快来了，衣服够暖和吗？”大家的关怀，一声比一声亲切。叶奶奶不会说普通话，必须透过连城志工协助翻译，她才能理解。

叶奶奶透过旁人的转述，知道这

叶奶奶舍不得曾住了三十年、年久失修的老房子，每天从敬老院回家打扫卫生，把捡来的可回收物暂时放在家里。摄影/范盛花



群陌生人是来帮助她的。只是，原本脸上腼腆的笑容却逐渐消失，头愈垂愈低，声音也愈来愈小。志工好不容易听懂她喃喃地说着：“我没资格，没资格……”

“怎么会有这么苦的人？”志工顾海红的心不禁揪了起来，忍不住躲到

屋外哭了起来。“我们能为奶奶做些什么？”得知叶奶奶很思念许久不见的女儿，志工便尝试联系，希望在2019年冬至前一天，带给她一份惊喜。

### 关怀 温暖孤寂心灵

这天一大早，厦门志工拎着大包

小包，从厦门北站出发辗转到连城，与当地志工会合，前往叶奶奶所住的敬老院。

志工一会儿为叶奶奶梳头；一会儿为她贴风湿膏，再为她穿上新衣。一头雾水的她，得知女儿要来看她，激动地紧紧抱着志工说：“是你们打电话联系了我女儿吧？她要来看我了？她有四、五年没回来了……”

叶奶奶迫不及待地走到敬老院大门口，从口袋里掏出一个红色塑料袋，打开后还是一个红色塑料袋，再打开里面有一张纸，写着她女儿的电话号码。叶奶奶拨通电话。“到哪里了？”手机那边传来熟悉的声音：“在路上了，还有一个小时才能到。”奶奶心急的表情都写在脸上。

“到哪里了？”好不容易熬过半个钟头，叶奶奶再次打电话。“我进罗坊地界了，再过半个小时就到了。”她赶紧走到路边，不时地张望。

“到哪里了？”叶奶奶自言自语着，抑制不住想早点见到女儿的想念，又一次拨通了女儿的电话。终于，一辆车顺着马路开来，停在路边，车上下来一对夫妇，手上抱着孩子。叶奶奶松下了紧绷的肩膀，露出笑脸，迎了上去……

“饼干给外婆吃，祝外婆身体健康。”“外婆，给你糖吃。”叶奶奶的女儿拉着孩子的手说，祖孙三人喜滋滋地



因慈济志工的居中联系，母女相隔五年团聚了。叶奶奶告诉志工：“这是你们送给我最好的礼物啊！”摄影/李丽红

坐在床上话着家常。这温馨的一幕，湿润了志工的眼眶。叶奶奶感激地对志工说：“这是最好的礼物啊！”

叶奶奶的女儿告诉志工，家中公公罹患癌症，还有两岁的小儿子不会说话，不会走路，四处求医，也检查不出原因，医院的费用还没结算，她的日子也很辛苦。这次经志工的居中联系，让五年未见的母女小团圆，女儿也表示，未来有空一定就回来看妈妈。

### 善念 感动志工的心

厦门与连城志工将叶奶奶纳入长期关怀的对象，定期带上大米、燕麦、衣服等生活物资前往探望，陪叶



叶奶奶迫不及待地走到敬老院大门口，掏出一个红色塑料袋，找出女儿的电话号码，不时地拨通电话问：“到哪里了？”摄影/黄德欣

奶奶说说话。有时也邀约当医生的志工，帮她按摩颈部和头部穴位，疏通经络，缓解身体的不适。“奶奶，您哪里疼痛？”看似微不足道的嘘寒问暖，叶奶奶却感到一阵阵心暖。

志工月月来关怀，奉上生活补助金，也常和叶奶奶分享慈济“竹筒岁月”的故事。每次志工一到，叶奶奶总是忙着拿板凳给志工坐，有时开心得拿出几块饼干要给志工吃；有时还会特意准备一大袋当地米粉和地瓜粉，说什么都要志工带回家。

“上个月带来的竹筒，我有往里面投钱了。”刚坐下，叶奶奶便忙

不迭地告诉志工，一边说一边捧出竹筒。经过细数，超过400元，志工黄金华惊讶地张大了嘴巴，并不禁为难起来。“啊！这么多？奶奶的日子都不好过了，这钱能收吗？”

看到志工的犹豫，叶奶奶说：“这里有些是上月慈济的补助款，女儿给的零花钱，还有这月捡物资变卖的全部所得。”

“奶奶，您要先照顾好自己，好不好？一定要吃饭，不是让您不吃饭去帮助别人。”黄金华既感动又不舍，蹲在叶奶奶面前，握着她的手劝解着，仍旧不敢收下这份“巨款”。



志工邀约医生来当志愿者帮叶奶奶按摩颈部和头部穴位，疏通经络，舒缓身体的不适，叶奶奶心里暖呼呼的。摄影/王燕玲



慈济将叶奶奶纳入长期关怀的对象，志工定期带上大米、燕麦、衣服等生活物资前往探望，陪叶奶奶说说话。摄影/范盛花

“有吃，有吃！”叶奶奶肯定地回答。“你们这么关心我，帮助我，所以我也要帮助其他需要的人！”虽然不舍她省吃俭用，但志工最终还是接下叶奶奶的一片善心。

“您的爱心，我们很赞叹也很高兴，以后您每个月献爱心帮助人，不用拿这么多，好吗？您要先安排好吃饭的钱，好不好？”志工反复叮咛着。“好好！”叶奶奶的回答温和而坚定。

尽管身体有诸多不适，尽管每个月都有生活补助金，叶奶奶仍旧日日

出门捡回收物资。自2020年9月，每次志工来看望叶奶奶时，她就捧出竹筒给志工，虽然金额不同，但这份感恩与大爱，却是源源不绝、汨汨流淌。

真正的快乐是知足，真正的幸福是心安。看着桌上的竹筒及旁边捡拾来的物资，叶奶奶苍老、深褐黄色的脸上，绽放出灿烂的笑容。以前捡物资，是为了生活。现在，虽然步履依旧缓慢但却坚定，因为捡物资的心情改变了，这些物资能成为帮助人的一份力量；而那笑容，就像窗外的蓝天一般，明亮无染而晶莹剔透。

■

# 渐渐开朗的子欢



罹患急性淋巴型白血病的子欢于2019年到北京接受骨髓移植及康复治疗，北京慈济志工真诚又富爱心的陪伴，让不善言辞的子欢渐渐开朗起来，更让妈妈从巨大的心理和生活压力中，转变心念，重燃生活的希望。

撰文／傅桂英 摄影／傅桂英、杨文芳

“师姑好！明天我和妈妈要回秦皇岛了，非常感谢您几年来的陪伴，谢谢您！”

2022年元旦后，北京志工傅桂英收到子欢发的留言，马上拨语音了解情况。子欢的妈妈艳华告诉傅桂英，因为1月9日天津出现疫情，她们担心燕郊如果有了疫情会被困在那里，所以临时决定回老家秦皇岛。

听到这个消息，傅桂英流出欢喜的眼泪，因为子欢终于能回家上学，这个家能回归正常生活了。但是近三年的陪



除了寓意平安的苹果，是志工每次必备的礼物外，还有五谷粉等营养品，有时也带去文具、绘本，与子欢分享人生故事。摄影/傅桂英

伴，傅桂英和子欢一家建立了很深的感情，对他们的离开也有很多不舍。

艳华在电话那头也流着泪说：“真的太感谢你们了。我还清楚记得第一次见到你们的情景，当时我就像见到了亲人的感觉。太感谢师姐们几年的陪伴和帮助了，要不是你们，我都不知道这几年怎么过，是慈济的帮助让我们度过了难关。我们在秦皇岛随时欢迎你 and 慈济的师兄师姐们。”

## 生命的考验

子欢是个命运多舛的孩子，2009

年出生于秦皇岛普通农村家庭，3岁时罹患神经母细胞瘤，当时的治疗就花费近40万。经过三年多的治疗，本以为就能正常上学，却又在9岁的时候确诊急性淋巴型白血病。

五年内接连两种大病，对于这个原本并不宽裕的家庭而言，无异于雪上加霜。之前借的债务尚未还清，白血病的治疗又要花钱，医院预估花费至少50万元。

子欢的爷爷天生失聪，奶奶视力障碍，哥哥当时在读高中。爸爸平时在建筑工地打工维持生计，妈妈在家

照顾两个孩子和老人。

为了给孙女看病，两位老人卖掉了家里的两头猪，又把家里唯一的一套住房卖了，可这些对于需要的费用而言仍是杯水车薪。子欢的父母四处向亲朋好友借钱，加上网上平台的筹款，终于在2019年5月3日进行了骨髓移植。

然而治疗还得继续，经过病友介绍，子欢的爸爸阿伟求助到慈济基金会，5月23日，志工和阿伟取得了联系，在北京道培医院的病房走廊里见到了阿伟，开启了不间断的陪伴。

第一次关怀，志工并没见到子欢，刚出院没几天的子欢因为感染再次入院治疗。在燕郊租屋的艳华见到志工来关怀，不禁哭了起来。多年为孩子治病，艳华内心太多的心酸和苦痛无处诉说，欠款未还完又得新病，巨大的压力让她近乎崩溃。

## 给妈妈的信

倾听着艳华的哭诉，志工时不时把她拥抱在怀里，以一颗同理心，给予安慰和鼓励。“不要总是担心，要时时为孩子祝福。移植后，子欢一定会越来越好。”

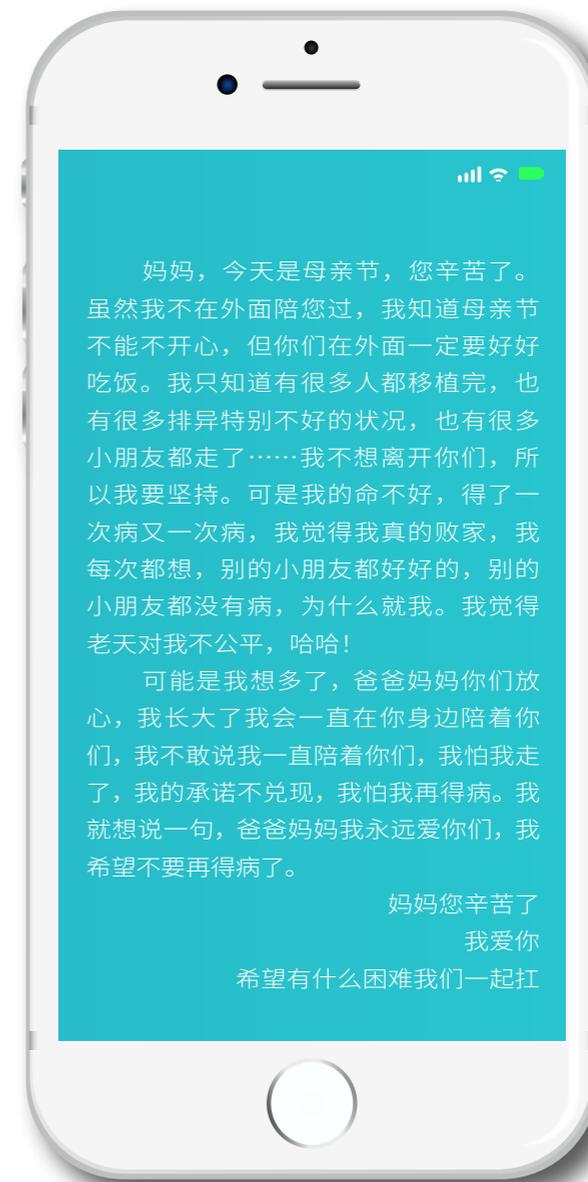
艳华拿出手机让志工看子欢在母亲节时给她写的信息：

看完子欢的信息，志工每个人心里都是沉重的。因病，让她承受了超出同龄孩子的生命之重，字里行间充

满了她对生命的无限渴望。

## 初见子欢

三个月后，志工第一次见到出院回家的子欢。她告诉志工，当发现身上出血点那一刻，心里非常惊恐、害怕和难过，为什么又得病？担心明天



妈妈，今天是母亲节，您辛苦了。虽然我不在外面陪您过，我知道母亲节不能不开心，但你们在外面一定要好好吃饭。我只知道有很多人都移植完，也有很多排异特别不好的状况，也有很多小朋友都走了……我不想离开你们，所以我要坚持。可是我的命不好，得了一次病又一次病，我觉得我真的败家，我每次都想着，别的小朋友都好好的，别的小朋友都没有病，为什么就我。我觉得老天对我不公平，哈哈！

可能是我想多了，爸爸妈妈你们放心，我长大了我会一直在你身边陪着你们，我不敢说我一直陪着你们，我怕我走了，我的承诺不兑现，我怕我再得病。我就想说一句，爸爸妈妈我永远爱你们，我希望不要再得病了。

妈妈您辛苦了  
我爱你  
希望有什么困难我们一起扛

是否还能像别的孩子一样活在人间。生病以来，她非常感谢爸爸妈妈不离不弃的守护，“我每天要坚持多吃饭，要和爸爸妈妈在一起，不能离开他们。”

因化疗变成小光头，激素导致的圆脸上有对美丽的大眼睛，子欢带着羞涩的微笑，下床后坐在床边，和站在门口的志工一起右手握起小拳头，给自己加油。

有一次，志工到医院看子欢，那一刻，她又看到了希望。她写道：

“师姑们是救我来了，在那以后每月都有师姑陪伴，让我一天天高兴起来，也能乐观坚强地面对各种排异反应。我非常感恩师姑，感恩慈济和师公，给了我又一次生命。我要好好学习，长大了像师姑一样，做一个有爱心的人，去帮助别人。”

在众多爱心人士的共同关爱下，志工每次都会带着各式各样的祝福小礼物。除了寓意平安的苹果是每次必备外，还有五谷粉等营养品，有些志工带去文具、绘本，分享人生故事。



拔萃双语学校教导处主任宗复华送了一台九成新的笔记本电脑，为子欢的学习发挥了重要作用。摄影/子欢



2021年4月8日，志工终于如愿带着子欢到通州大运河森林公园游玩。子欢高兴地拿面包喂河里的小金鱼。摄影/傅桂英

拔萃双语学校教导处主任宗复华还送了一台九成新的笔记本电脑，为子欢的学习发挥了重要的作用。

### 转变妈妈的心

子欢接连患病，让艳华每天过着提心吊胆的生活。志工知道艳华心念的改变，对子欢的康复至关重要。在温暖的关爱与陪伴下，第二次、第三次……艳华哭的时间越来越少，脸上也多了笑容。

艳华告诉志工，子欢对自己的病情

十分敏感在意，每次检查结果出来，子欢都是自己先在手机上查看数值是否正常；每次大夫问起用药情况，也都是子欢自己回答，像个小大人似的。

志工鼓励艳华一定要坚强，不能让敏感的子欢看到妈妈脆弱的一面。心与心的依靠，让艳华与志工总有说不完的话，每次恋恋不舍地送志工出门。这时，志工都会给艳华大大的拥抱，为她鼓劲，给她温暖的力量。

“不要太过于关注检查结果，康复过程中有波动是正常的，要把注意力转



子欢喜欢画画和手工，墙上贴满了她的作品。在志工的鼓励下，她的绘画与手工不断进步，画作惟妙惟肖。摄影/傅桂英

向锻炼身体和自己的爱好。”骨髓移植后，需要一个长期的康复过程，志工傅桂英宽慰子欢，同时，也与子欢相约每天在打卡小程序上一起锻炼身体。

志工的关心与开导，让艳华的心态乐观开朗许多，也把对孩子的担心转化成祝福，积极面对生活，给孩子传递正能量。

### 渐渐开朗的一家人

子欢喜欢画画和手工，在志工的鼓励下，她的绘画与手工作品在不断进步。有一天，子欢拿出最近完成的手工作品要送给志工，那是她自己做的水晶珠花，粉色、紫色、湖蓝和深蓝的花朵活灵活现，非常漂亮。

“子欢真是心灵手巧，水晶花太漂亮了。”听到志工的夸奖和鼓励，子欢羞涩地笑了。志工张谦笑着说：“谢

谢子欢，我们选一支替你送给证严法师吧！是他创建的慈济基金会，我们才有缘来看你。每次来看你，我们都是代表慈济及全球的爱心人士来看你的。”

由于新冠肺炎疫情的影响，除了线下关怀，志工透过线上视频，持续关注子欢的康复情况和燕郊的疫情。直到2021年4月8日，终于实现了志工三年来的梦想——带着子欢去通州大运河森林公园游玩。

看着大运河的美景，花红柳绿，河水波光粼粼，游船往来，一路看景一路欢声笑语。志工教子欢搭帐篷，陪她坐过山车、旋转飞轮，也陪艳华坐游船，大家一起在公园里野餐，一同度过悠闲、欢乐的时光。

临别时，艳华抱着傅桂英，开心地说：“太感谢你们了，今天太开心了。自从孩子得病后，从来没这么开心过。”

近三年的陪伴，子欢由一个内向、不善言辞的小姑娘慢慢开朗起来，更爱表达自己的想法。以前都是志工傅桂英主动与她联系，现在过年过节，子欢会主动向傅桂英发问候信息。

虽说子欢已经结束治疗回到老家，但志工对她和妈妈的陪伴没有间断。傅桂英告诉子欢：“我们要做一个心怀感恩的孩子，一定不能忘了你的康复背后是无数人爱心的汇聚。”

“师姑，我的竹筒都已经存满了。”子欢拿来一个装了很多硬币沉甸甸的塑料袋：“您啥时候来秦皇

岛，把它带到慈济去。”

“欢欢太棒了，师姑给你点大大的赞！因疫情可能我们一时半会儿去不了，把钢镚儿存入银行，师姑可以帮你每月捐竹筒，像大家帮着你一样，你也可以去帮助那些像你一样需要帮助的人！”“师姑我每个月存10元，可以吗？”“当然可以呀！无论多少都是满满的大爱！”

反转手心，去帮助他人，是善的循环，也是爱的传递，子欢的笑容和声音里都透露出开心和自信，带着慈济人的祝福，开启她生命的新篇章。🌱



子欢已重返校园，上小学五年级。因疫情，她正在家中上网课，所用电脑就是宗复华老师赠送的。摄影/艳华

# 谢爷爷的暖心人



数九寒天，盘龙区状元楼社区党委副书记丰瑛、民政专干盛华君与慈济志工带着二手沙发、换洗衣物等物品，前往特殊低保小区—福虹家园，关怀空巢老人谢爷爷，协助居家打扫，希望爷爷开心、暖和地过生活。

撰文/杨丽 摄影/太涵文、田迁



数九寒天，云南昆明刮起西北风，盘龙区状元楼社区党委副书记丰瑛、民政专干盛华君，以及慈济关怀家庭的小龙，一同前往东三环外的福虹家园，看望谢爷爷。

丰瑛和盛华君代表社区给老人带来了棉被、棉鞋、保暖衣、口罩等生活用品；志工拉来一张二手沙发，以及棉被和换洗衣物等物品，并打扫整理谢爷爷家，希望他开开心心、暖暖和和地过日子。

谢爷爷高中毕业后，曾在运输机械厂上班，之后下岗创业，开过土

杂店、做过美发师，后因旧城改造拆迁，谢爷爷便停下手艺活。爷爷有三个子女，各自都自顾不暇。

年逾八十的谢爷爷，身体硬朗时，在小区捡拾可回收物资，骑车到状元楼社区慈济环保站做环保。2021年突发疾病，入院四次，因肝损伤、肺气肿和身体疼痛等导致行动不便，乃至一日三餐都成了难题。

一进屋，一股混合气味迎面袭来。茶几上堆满各种杂物，餐盒里的食物早已腐烂发霉，电视柜下面的杂物落满灰尘，厨房内都是脏碗，垃圾桶散发出酸腐难闻的气味，谢爷爷穿的衣服也是邋遢不堪。

因住一楼，后窗未封，老鼠进出方便，在家里肆无忌惮地捣乱。未封的后窗，使冷空气对流，所以客厅里特别冷。原本民政部门安排的一对一帮扶居家养老，但负责照顾谢爷爷的工作人员，上月不慎摔伤，无法工作，导致谢爷爷的生活陷入困境。

### 你们来了 我的心就暖和了

“爷爷，今天太冷了，您冷不冷？”

“爷爷，不要急，我扶您慢慢起来。”志工跟谢爷爷一边亲热地说着话，一边扶他从沙发上坐起来。爷爷高兴地说：“今天虽然冷，但是你们来了，见到你们，我的心就暖和了。”

大家各司其职，动手收拾整理、

清扫房间、打扫卫生。丰副书记和盛华君拎着物资进到卧室，熟练地把床铺好；关怀户小龙把躺在沙发上的谢爷爷扶进卧室抱上床，并盖好被子。

电视柜里存放的过期食物和药品，全部清理；糊满污垢的玻璃茶几，在志工一遍遍地擦洗后，变得通透干净。厨房的橱柜碗盘，经过反复清洗，显出原本的光泽后，再被整齐收好。

“谢老，这是保暖衣，天气冷了，记得把它穿起来。现在疫情，出门记得戴口罩……”丰瑛和盛华君拿出保暖衣和口罩，耐心地为谢爷爷讲解，关心着他的就医、吃、住等问题。

之后，丰瑛和盛华君再仔细查看谢爷爷的医疗单据，探讨申请补助的流程，对接社区工作者，并整理起乱堆放的衣服。“爷爷，要赶快好起来，有好手艺，给邻居们理发，也可以继续帮助人。”盛华君安慰道。

“希望社会上出现更多像慈济这样系统、正规的志愿者队伍帮政府做补位。”丰瑛告诉志工，“通过你们的环保倡导，我们社区和慈济环保站共同参与资源分类实践。居民群众需要继续带动，让残障、低保、独居空巢老人来参与，让他们有精神寄托。”

“以前在家闲着看电视，现在来环保站什么都做。资源分类、接送盲人……这次给爷爷打扫卫生，他走不动我扶他，把他抱到床上，我力气比较

大。”关怀户小龙有轻微的智障，他表示跟着慈济，随便做什么都高兴。

以前，小龙经常和妈妈发生冲突，来慈济环保站，动手做资源分类后，小龙有了精神寄托，已不再与妈妈吵架。只有五岁智商的他，说话比较困难，但是力气大，做事细心踏实。搬完沙发，小龙拿起小铲子，仔细地铲着地上的污垢。

### 换个沙发真舒服

平时，谢爷爷最喜欢躺在客厅的沙发上看电视和睡觉，可是沙发坏了，躺着很不舒服。

志工协力将坏掉的沙发搬出去，

沙发刚搬开，露出一地的垃圾和老鼠屎，大家赶忙打扫收拾。沙发上铺着的电热毯，也出现或大或小的磨损，考虑到谢爷爷的安全，志工买来新的电热毯，铺在八成新的二手沙发上，并手把手地教谢爷爷使用。

“你们的参与，对我们社区的工作帮助非常大，真的是为社会添了很多力量。”丰瑛和盛华君走出卧室，看到干净整洁的客厅，连连赞叹志工的用心。

“刚好我的事情做完，小毅也睡着了。能帮就帮一下，这很正常，举手之劳的事情。”志工想给谢爷爷换上干净的衣服，奈何不太专业，动作



谢爷爷的沙发坏了，志工将铺在上面的电热毯、棉被、衣物等逐一整理起来，合力把沙发搬出去。摄影/太涵文

生疏，于是，请来同小区关怀户小毅的爸爸帮忙。

小毅是重度脑瘫患者，二十多岁，一日三餐、吃喝拉撒、换衣服等都是爸爸在照顾。很多时候换衣服、吃饭，小毅都不配合，只能靠爸爸的



(上图) 坏掉的沙发刚被搬开，就露出一地的垃圾和老鼠屎，志工赶忙打扫收拾，一点点地清理干净。摄影/太涵文

(下图) 电热毯出现或大或小的磨损，考虑到安全性，志工买来新的电热毯，铺在八成新的沙发上。摄影/田迁

耐心和智慧。

“慈济做得好，能帮的都在帮，特别是那些没钱上学的学生，你们都在帮，我内心最认可的就是这个。你们去发放，我都关注，心里都知道，只是说不出来。”小毅的爸爸不善言辞，却是个热心善良的人。

他熟练地帮谢爷爷换上干净的衣服，看到爷爷没穿袜子，赶忙回家拿两双新袜子。蹲下身来，他细心地给爷爷穿上袜子，并嘱咐爷爷，两双袜子要轮流穿。

换上干净的衣服，谢爷爷坐到整齐漂亮的沙发上，很是惬意，高兴地说：“这非常好，我非常满意！我这样的独居老人，生活不能自理了，觉得活着没意思了。通过这次社区领导和你们慈济来关心照顾我，我有信心活下去了。”

### 爱心暖化严寒

谢爷爷虽然年纪大，但头发很黑也茂密，他说是家族遗传，让志工羡慕不已。因曾经的职业习惯，他把头发洗得很干净，但松软的头发有些蓬乱。志工边帮他梳头边说：“我们做您的儿女，好不好？”“你们来，我病就好了，人逢喜事精神爽，希望你们经常来。”

2021年，谢爷爷身体出现状况，住院治疗期间，志工经常带着水果和



担心谢爷爷不会使用新的电热毯，志工手把手教他各个按钮的功能、特性，谢爷爷认真地看着每一步操作。摄影/田迁

适合老人用的营养品到医院看望，他舍不得志工花钱，总是叮嘱不要再买东西来。

“我们认识有六七个月了，我去社区看到慈济环保站，很好奇。社区干部推荐你们来关怀我，彼此认识后，每逢周一我就去环保站，觉得很开心。我很想永远参加你们的环保，可惜病来了，心里很悲观，但愿病早点好。”谢爷爷邀请志工坐到沙发上，感慨而发。

“把钱给最需要的人，我们一同出力，对国家、慈善是最大的贡献。”谢爷爷家距离慈济环保站比较

远，且年纪已大，但他也想帮助别人，于是在小区做环保，他说：“我在家门口捡回收物，支持做慈善。”志工李勇感动于谢爷爷的爱心，“有时候自己会想，如果我到了他这个岁数，还有他的毅力和精神吗？”

谢爷爷有个心愿，想见社区领导。志工特地邀约状元楼社区党委副书记丰瑛和民政专干盛华君一起来帮忙，“如愿了。在你们的照顾下，社区更加关怀我，把看病的发票都拿去，他们研究一下，给我适当的补助。”有了社区和慈济的共同关怀，相信谢爷爷会越来越好。

■

# 心相近 疫相远

撰文 / 摄影 苏州真善美志工

生命，是由“互助”组成的……苏州慈济志工在抗疫现场，记录下的点点滴滴“互助”，是如此的动人，它超越了冰冷的试管：有教排队等候的居民做手掌操抵抗寒温、有帮助病残家庭排忧解难的、有年长志工每天送防疫茶风雨不停、甚至志工站到十字路口疏导新村交通……在这个时刻，志工分散在各个社区无法相见，有时做志愿者时也是分配在不同的岗位——距离还是有的，但是心都在一起。祝福疫情早日远离。

时间来到2022年，这已是人类与新冠病毒持续抗争的第三年。当春天的脚步日益临近，广大苏州市民随着年节假期结束，生活将回归上班、学习的轨道之际，2月13日晚，新冠病毒的足迹“踏”上苏州，2月14日凌晨，苏州按下了暂停键。这座有着“人间天堂”美誉的城市，站到了防控病毒的第一线。

紧随市政府及相关部门各项防疫举措的传达，苏州市民很快对自己的生活做出相应调整，而核酸采样也被大家纳入日常生活，成为一致唱响的防控疫情主旋律。

疫情初起时，苏州市相关部门就发出了向全社会招募疫情防控志愿者的倡议。作为此倡议的积极响应者，慈济志工的身影很快出现在苏州多个小区的核酸采样点。他们有的主动和

社区联络，有的受当地社区邀约；有的响应微信群里的报名——以各种方式，奔赴最需要的岗位。虽然疫情迫使人人与人之间拉开了距离，但是共同的愿力又让大家的心靠得更近。

## 这场战“疫”有我们

因疫情防控，多数志工只能就近参加做社区核酸采样志愿者；虽然力量无法集中，但大家在自己的职能岗位上如常用心付出。

身为教师的朱慎微、任诗宏，在志愿者岗位上为这个加长版的寒假增添了特殊意义；而长期投入环保工作的文继利和朱雅琴，在平时推动环保共建的社区和其他志愿者一起走访住户，提醒做核酸的相关事宜，一派和睦的气氛就像在走亲戚。

姑苏区沧浪街道东大街社区网格员



居民情况复杂，为了让社区的摸排更顺畅，家在娄门的慈济志工郭世兰（左）作为社区志愿者，参加了“扫楼”活动。摄影/严明花

亦是志工的许建华承诺说：“我可以一分钟到位！”他说到做到，疫情防控期间，脚踩平衡车在社区来回穿梭，带着医护人员为腿脚不便的老人上门核酸采样，高效的工作服务效率被居民们亲切地称为“风火轮大叔”。

家在娄门的严明花和郭世兰参加社区“扫楼”活动。居民情况复杂，为了让社区的摸排更顺畅，她们白天、晚上都在居民楼里上下。几百户人家都要靠志愿者一户户敲门咨询。也有居民不理解，没有给出信息反倒

大吐抱怨。郭世兰不禁感叹：“这次“扫楼”让我体验到社区工作人员的不容易，社区居民的迫不得已，所以真心希望大家多一次理解包容，共同一心共度难关，共创和谐家园。”

新湘苑社区的居民经常能看到一位言语和气的志愿者做引导，有时还会看到她拎着保温瓶在社区办公室进出，她是志工邹建芬。每到社区活动中心做核酸采样，她总会在家为社区工作人员冲泡好具有提升免疫力的中药茶饮，送给他们饮用并询问口感，



年逾七十的程惠荣把注意力放在为工作人员服务和场地的清理上，她认为自己不会弄苏康码，但可以协助收拾。摄影/郭世兰

再默默续上新的茶水。

### 我也要 and 爸爸妈妈一样

虎丘街道来运社区启动第一次全员核酸采样，应社区书记周洁的邀约，当天有8位志工在采样点协助身份录入、引导居民量体温，查苏康码等工作。

“站不动了，手僵了”“这一天口水也没喝……”为顺利进行采样，志愿者在岗位上几乎不喝水，午饭也是一拖再拖；大家彼此陪伴打

气，共同挑起眼前的辛苦。

步超便是志愿者中的一位。下午两点才吃上午餐的她，脱下防护服的帽子后，感到耳朵好疼。一旁的李华安慰道：“烦难的情况，正是我们要用功之处。”短暂休息后，步超重新穿上了“大白”，回到岗位上。

步超的母亲程惠荣也是慈济志工，年逾七十、满头华发的惠荣，负责服务和清理场地，“年轻人会弄苏康码，我不会弄，就来协助他们收拾，反正多一个人比少一个人好。”

“守护苏州大门，致敬所有医务人员和志愿者，我一直都在。我们是晚上最美的一条风景线。”自元宵节起，步超的先生卢华景就在苏州火车站南广场做大夜班志愿者。他分享说：“做大夜班的志愿者很少，我就想付出，还要感恩。自己想尽点力就去做，也不影响自己的工作，和志愿者在一起很欢喜。”

卢誉瑛开学以来一直在家上

网课，看到爸爸妈妈纷纷穿上“大白”，因为自己年龄小，却也想为社会出一份力量。喜欢绘画的她，周末应志工邀约，为在一线抗疫的叔叔阿姨画祝福卡片。

一只可爱的小老虎在做核酸采样的图画，被一点点勾勒出来，栩栩如生。“今年是虎年，画这张图，感恩医务人员的默默付出。”和誉瑛一起画画的还有她的爸爸妈妈，一家人把心中最



慈济基金会同仁郭奕艳教排队的居民做“手掌操”。通过来回反复击掌，大家身体温暖不少，现场的秩序变得有序、高效。摄影/顾浩



苏州慈济志业园区内，志工与同仁一起利用午休时间，为支援苏州防疫的外区医务人员打包生活用品。摄影/程翩然

美好的祝福，都融入到祝福卡里。

### 手掌动一动 暖流在心头

“大家两手互相交叉！活动一下就不冷了！”一早天气尽管寒冷，但在来运社区闻钟苑菜市场门口的核酸采样点，却异常的温暖。

原来，慈济基金会同仁郭奕艳在来运社区核酸采样点教排队的居民做起了“手掌操”。通过来回反复击掌，大家身体温暖不少，现场的秩序也变得更加有序、高效。

早上6点，郭奕艳就来到了社区做准备，引导居民排队，保持一米线距

“一时间现场的氛围都被调动了起来，冷风吹着也没那么冷了。”在排队的居民王女士说。郭奕艳补充道：“在敬老院当志愿者的时候，我们就经常教老人做手掌操，一学就会！现在遇到疫情我们就来社区做志愿者！”

疫情发生之前，郭奕艳还经常带着孩子一起去当志愿者，“我觉得爱心就是要从小培养，哪怕孩子现在还不太懂事，但等他长大了就一定会是一名有爱心、有孝心的人。”

### 门诊部的敦亲睦邻

除了慈济基金会，苏州慈济门诊部的同仁也未缺席。当苏州慈济门诊部接到近邻，学士社区的核酸采样志愿者邀约时，门诊部同仁立即响应，并很快地就组成了两个梯次的团队。

2月18日凌晨，第一梯队冒着寒风冷雨协助学士社区。因数据中心系统不稳定，多次出现卡顿无法录入信息，最长的等待一个多小时才轮到采样，原定下午两点半结束的核酸采样，延迟到下午五点后完成。持续做了六个多小时信息采集录入工作，护理长蒯月娥脱下橡胶手套后，肿胀的双手半小时都没恢复。

从台湾返苏，正在宾馆隔离的陈明宏总经理及陈美慧主任也牵挂着核酸采样。他们虽然无法到达现场，但一

离。“早上开始一直站在风中，感觉有点冷，就想到可以做手掌操暖和起来！干脆就带着大家一起做！”

“大家可以双手交叉，虎口相对，也可以左手握拳击右掌。平时在家看电视也可以做做这套手掌操！”郭奕艳边做边教，排队的居民们也都配合地动起来，还不时有阿姨向郭奕艳请教做操的动作。



苏州慈济门诊部接到近邻学士社区的核酸采样志愿者邀约时，门诊部同仁立即响应，组成两个梯次前往支援。摄影/程翩然

直在线上全程陪伴指导志愿工作；安排门诊部为大家准备红糖姜茶、暖宝宝等物资，让在一线的志愿者倍感温暖。

这支由苏州慈济门诊部同仁组成的志愿队伍得到了社区的认可。社区的洪书记当晚发朋友圈表示感谢，也期待和慈济的继续合作。

### 抗疫前线的“吴”名英雄

吴地苏州，千百年来都是福地，志工对自己居住的社区都怀有深厚的感情。

居住在古城区吴门桥街道兴隆桥社区的方小平，是社区的积极分子，这次被邀约做志愿者，主要负责查看做核酸采样居民的苏康码。在现场，她看到社区工作的繁重，居民等待时间较长，就主动向社区请愿，再建立一个核酸采样点，完全由慈济志工做志愿者，为社区分担压力。

征得社区同意后，很快就有志工依照防疫志愿者的报名要求，加入了兴隆桥的志愿服务。2月24日凌晨五点半，气温只有零度，12位志工做好自身的防

寒、防疫措施，借着路灯光来到兴隆桥小区。大家相互帮助，相互提醒，相互监督，穿戴好防护服，然后各司其职，投入到采样点的工作中。

团队中，负责封管辅助及数据上传的杨义珍年纪最长，但72岁的她心态很年轻，脸上充满笑容，在完成属于自己的职能工作的同时，还带动志工团队保持良好的精神状态。杨婕热情地为居民讲解采样步骤，发放采样卡，给做

采样的医生提供了有效帮助。采样的居民中，有拄着拐杖的老人，步履十分吃力，毛晓红就在一旁温柔关怀，耐心等待，让老人安心缓步上前。

方小平和先生朱程明本就和小区的很多居民结下了好缘，他们在自己熟悉的乡邻之间，用苏州本地的吴依软语引导秩序，促进了志愿者和居民间的和谐气氛，居民也有感于志愿者的辛苦，拿来小零食分享。



居住在兴隆桥社区的志工方小平和先生用苏州本地的吴依软语引导秩序，促进志愿者和居民间的和谐气氛。摄影/蔡虎根

苏州金阊街道西街社区的核酸采样中，社区干部钟灵凌也是一位志工，她担起活动的总指挥，一人肩负起三种身份。当天来做志愿者的是她先生陆乾。在活动中，陆乾拿着喇叭提醒排队的居民保持一米距离，郑蕾琼则协助引导，他们曾经是慈济父母学堂的同学，如今又在小区通力合作。

之后的多轮核酸采样，又有更多的志工加入进来，不仅充实了西街社区采样的力量，还给其他志愿者留

下了深刻印象。有居民就向陆乾说：“慈济的素质就是不一般，我也有加入的想法！”

### 做防疫人员的最强后盾

社区核酸采样如火如荼地进行，在苏州慈济志业园区内也展开了特殊的防疫后援行动。2月17日晚10点多，慈济基金会收到苏州第五人民医院（苏州定点收治新冠病患医院）工会主席的紧急提报，有外区的医务人员



2月18日下午3点，志工与同仁将打包好的生活用品整箱装车，送到支援苏州第五人民医院的外区医务人员所住的酒店。摄影/霍涛

来苏州支援，急需隔离期间所用的生活用品。

第二天上午，基金会同仁就去超市采购，得到超市负责人和员工的大力支持，他们还协助把物品运抵志业园区。早已等候多时的志工与同仁一起利用午休时间打包，在场还有志工的孩子们一起为援苏的医务人员制作祝福卡，用充满温暖的话语表达来自基金会的问候。至下午3点左右，物资送到医务人员所住的酒店，贴心的关怀，是给奔波而来的医务人员最好的鼓励。

苏州全民防控疫情期间，哪里有需要，这些防疫生活包就会送达到那里。一场场整理包装，志工和同仁把自己的那份祝福也包裹其中，在防疫一线发挥温暖的力量。

猝然到来的疫情，让苏州的一些市民和家庭出现困境。除了在一线当志愿者，志工也随时关注这方面的需求。

2月20日下午，姑苏区虎丘街道观景社区的社工周思文，正在核酸采样点位工作时，突然接到家里的电话，孩子病了。

思文的先生在防疫一线工作，已几天没回家，思文也走不开岗位，但家里的老人无法独自带孩子看医生。正当她为此焦虑时，点位上的志愿者，志工张瑾立刻开车去她家，带孩子去医院就医，并全程给周思文用微

## 苏州志工服务社区

苏州慈济志工共参与**10**个社区  
志愿者服务  
参与服务**483**人次

服务社区及惠及人群**185600**人

累计发放物品**55663**件，含物资关怀包**4123**份



（自2月14日至3月31日）

信图文“直播”就医时的状况，让她放心。事后，周思文把“疫情无情人有情，助人为乐显真情”的锦旗送到慈济以表感谢。

一群人影响一座城。无常来临时，我们只能以“爱”去安定每一颗飘摇的心。在苏州全民抗击疫情的日日夜夜里，苏州慈济志工积极努力，用自己的行动表达“早日走出疫情阴霾！希望大家平安！”的共同心愿。

誌

# 云开疫散春暖了

撰文 / 陈小婷 摄影 / 泉州真善美志工

没有丝毫犹豫，志工报名承担核酸采样点维持秩序的工作，并为一线抗疫工作者提供热食。希望用餐者吃得下，有体力，暖到心！防疫不是一个人或一群人的责任，每个人都应尽一分力，更何况慈济志工，付出就是尽本分事。

“妈妈你要去哪里。”凌晨三点半，一阵清脆的闹铃声，把身边的女儿吵醒，睡眼惺忪地望向正在穿衣的我。

“妈妈你是不是又要去当志愿者？”大女儿知道我最近天不亮就出门，懂事的抱了抱我。“我也要跟你去”，小女儿拉着我的衣角不让走。

怕吵醒家人，安顿好女儿之后，我借着手机的光亮，轻轻走出家门。3月13日以来，泉州新冠肺炎疫情不断迎来确诊新高，为积极应对当前严峻

的形势，全市各区展开核酸检测采样工作。身为慈济志工的我们，也在政府的邀约下，从3月18日开始，积极前往采样一线协助维持秩序。

3月24日，已是第五轮核酸采样，我照旧三点半起床，四点出门。不知何时，外头已下起淅淅沥沥的小雨，迎面而来的风，带着丝丝寒意，我拉紧了衣领，加快速步朝前走。

村里的多个路口已被封，守路的志愿者，没有过多询问，就放我通





核酸采样点灯火通明，志工赶在民众到来之前，已抵达现场，相互协助穿戴防护服、防护面罩等，确保自身安全。摄影/陈小婷

行。负责交通的志工吴晓东已在车上等候，一路上陆续有其他志工上车。

四点半之前，我们准时来到核酸采样现场——南安市石井镇郭前小学。一条条红绳沿着操场跑道，隔成一道道动线，大大的帐篷内，几张书桌便是信息录入台和采样台，昔日的操场，摇身变成了抗疫战场。

### 我想看清楚她们的脸

“注意保持一米距离”，民众早已冒雨前来排队，很快我们就投入到工作中。身穿防护服的我，已慢慢习惯“全副武装”的滋味，也学会了要随时消毒，做好防护。而第一次穿上

防护服的滋味，却并不好受。

3月17日，看到群里通知，需要到核酸采样一线协助的信息时，我毫不犹豫报名。心想，疫情就在身边，这不是一人或一群人的责任。此刻，每个人都应尽一份力，更何况我们是慈济志工，更应该走在最前线。

3月18日，天气格外的好，但早起的气温还是有点凉，站在操场上，吹着迎面而来的风，我窃喜自己多穿了件外套。可当防护服、防护面罩、防护帽、口罩、手套，一件件往身上套时，我却意识到那件外套是个累赘。

随着太阳升起，气温也不断上升，我只觉得头被防护面罩、防护帽勒得难

受，有种想要扯掉的冲动。望眼却见，采样的队伍如长龙一般，沿着操场直排到校门外，喇叭里不时传来，“请戴好口罩，保持一米线距离”。

“快12点了，人还这么多，几点才结束啊！”此时的我已是又渴又饿，头也开始剧烈痛起来，只觉得防护帽的皮筋，就像孙悟空的紧箍咒，让人头疼欲裂。采样工作依然有序地进行着，不远处的“大白”，不断重复着消毒双手、撕开棉签等动作。看着他们六、七个小时下来，滴水未进，也不曾休息，不禁有些心疼。

现场，一位妇人怀抱不满周岁的宝宝走了过来，这时坐在采样台的“大白”，缓缓起身蹲在妇人旁边，亲切的语调，柔和的动作，使我不禁想要上前看清她的脸。只可惜，印在我眼前的只有一双乌黑的眼睛，和一身白衣。

我被这群“大白”感动到，想到有这么一群医务人员，不顾自己的安危，走到最前线，守护着我们的健康，忽然全身像是注入了一股力量，头疼也好了一些。直到下午一点多采样工作结束，两点多才吃午餐，回到家的我已是全身疲惫，但内心却是十分欢喜。

4月1日，已是第七轮核酸采样，前往采样现场的车上，我又遇到志工吴雪卿，72岁高龄的她，每次都和大家一样早起久站，却从没听她喊过累。我内心

有些好奇，这么大年纪是什么动力，让她每次都可以出来付出。

“我以为您今天不会来了，累不累呀？”我向吴雪卿身边挪了挪，想探探她的心声。“不会，疫情就发生在我们身边，我这么大年纪还能出来帮忙，感觉很开心。”在聊天中，我才得知吴雪卿一家几乎全在抗疫一线。家人表示抗疫让年轻人去做，让她在家好好休息。吴雪卿却认为抗疫不分年龄，是人人应尽的责任。

这一次，志工郑春波依然如往常，向公司请假两小时，凌晨4点多到采样点，10点之前赶回公司上班。还有吴晓东，无论刮风下雨，都会接送我们。疫情之下，一群普通人为爱在逆行，我为自己是其中的一员而感到自豪。

当天因为封村，流动人口较少，采样工作到上午11点多就结束了。脱下防护服，从头到脚喷上消毒液。回到家中，先生贴心地上前问我累不累。我感到一股暖流在涌动，回给他一个大大的微笑。

“妈妈回来了”，女儿雀跃地向我跑来。“什么时候可以不用上网课？学校里有体育课、美术课还有音乐课，我想回学校上课。”大女儿仰头问我。

“快了快了”，我指着门口绽放的香水兰说：“春天到了，花儿都开了，相信很快就可以春暖疫散了。”

# 炉火不停 从早餐到夜宵

撰文 / 陈小婷、许玉纯 摄影 / 陈小婷

一线防疫人员及医务工作者二十四小时轮班，志工愿陪他们一起——从早餐到夜宵，自采现做，趁热送到。泉州小吃面线糊、芋头丸子、花生汤加油条、银耳羹、关东煮……希望一线工作者吃得下，有体力，暖到心！

凌晨三点，厨房亮起一盏灯，如一道微弱的荧光，划破夜的静谧。缕缕青烟从蒸锅向上升腾，散发着一股暖暖的烟火气，“菜包热一下，可以吃得香又暖胃。”天未亮，志工李育明已在厨房里忙碌起来。

几个小时前，李育明及家人合力包好了200个菜包、甜包和馒头，准备送往石井镇郭前村核酸采样点。

和完面，趁着发酵面团的功夫，开始准备菜包馅料，包含香菇、金针菇、胡萝卜、包菜、素丸子、大豆蛋白制品、生姜7种食材。李育明精心把馅料切成丝状，还动用大灶烧柴火翻炒，“生火是麻烦了点，但炒起来的口感好，营养又美味。”

紧接着炒花生米，“炒熟后，去皮，再捣碎，均匀拌上白糖，就是甜包馅料了。”李育明补充道：“为

了配合用餐者的不同口味，要变换不同的馅料，菜包搭配着甜包和馒头，吃起来不会腻。”在女儿和儿媳的帮助下，大家用一下午和晚上完成，“这是本分事，我能做到的会尽力去做，甘愿付出不觉得累。”

清晨重新加热菜包的同时，烧水壶也不甘示弱，开水沸腾翻滚着。考虑到天气降温，李育明又煮了姜茶，加入黄芪、红枣和枸杞，具有滋补气血等功效，希望用餐的人有满满的能量工作。紧接着，她又打了一壶香浓的花生浆，再放入燕麦片和黑芝麻，香气顿时弥漫着整个厨房。

临近4点，李育明在电动车后座放上保温箱，一桶热饮放在脚踏板上，灯光划破暗夜，照亮她朝着郭前小学前行的路。

## 吃得欢喜，大家欢喜

“大家都在称赞这几天的菜包，好呷（闽南语）！”郭前小学陈校长笑着说，三位年轻的抗疫人员也异口同声地说：“包子好吃！”

63岁的李育明，10多年间因肿瘤



为了让一线工作者品尝到包子的新鲜和美味，李育明从郭前村第三轮核酸检测开始，总是提前一天做好各种准备。

共进行了5次手术。但她表示一点也不影响当志工，看到爱心早餐被吃光，李育明很欢喜：“抗疫是每个人的责任。能够照顾好他们的胃，就值了。只要抗疫工作者不嫌弃，你们有需要，我会继续提供早点。”

七轮采样，李育明一共送了950个包子和馒头。她感恩家人支持她做好事，“我先生去买面粉的时候，向店家把仅有的20多斤面粉全买回来了。”儿媳黄秋娜一下班回来，就帮忙包菜包，“大家爱吃这些菜包，妈妈做得也欢喜，就是有意义的事。”

郭前小学偌大的操场变身为核酸采样点，志工到场后，相互协助做好自我防护，便开始一天的工作。李育明虽彻夜未眠，仍继续在采样现场维持秩序，“身为慈济人，得到村干部的信任，一

定要努力做好协助工作。”

志工洪丽珊说，采样结束后感觉很累，但看到大家这么精进，也是一股推动的力量。她邀请自己的妹妹同来协助，洪小珊一连参加三次，经营理发店的她说：“平时比较忙，没时间参与活动，疫情之下，店铺暂停营业，就要赶紧把握机会付出。凌晨三点睡得正香，起床的动力是想尽一分力，希望疫情早日结束，祈愿山河无恙，人间皆安。”

这波疫情防控，郭前村核酸采样共举办十轮，村委郑书记说：“每一轮的核酸采样通知下来，总会想到慈济，希望得到志工参与服务，让采样工作井然有序，可以提前完成。”

雨会停，天会晴，期待疫散云开、阳光普照的那一天早日到来。 

# 生命的勇者

撰文／摄影 苏州真善美志工

她，从受到助人，用爱护地球的心与行动，打破疾病的枷锁；  
她，始终不渝地守护着环保点，拓宽自己生命的纬度。



摄影／周士龙

面对病魔来袭，有人惶惶不安，有人乐观对待。在生命的最后三天，她依然坚持不变的心愿，“把环保做到生命最后一刻”。

她是褚衍琴，江苏苏州慈济志工。2022年1月28日，是她在人世间的倒数第三天。躺在病床上的衍琴，还捧着手机，不停地用微信联系社区居民回收环保物资；倒数第二天，她请志工到家里，帮忙整理存放回收物资的房间。

生命的最后一天，农历新年小年夜的上午，四位男志工再次应邀到她家，整理、拉走环保物资；该交待、该嘱咐、该做的皆已完成，当晚，褚衍琴安然离开人间。

十五年前，初次患病的褚衍琴，也曾有悲观的想法。是“活下来”的



慈济基金会与长桥人民医院等合作举办联合义诊，花莲慈济医院万祥麟医师亲切地为罹患肺癌的褚衍琴解说CT片。摄影/吴虹

想法支撑着她走过最初的艰难时光。

## 我要活下来

2007年5月，褚衍琴第一次诊断出肺癌晚期，动了两次手术、四次化疗。由于体质原因，手术时不能使用麻醉药，医生每划一刀，撕心裂肺的疼痛让她几乎把牙咬碎。化疗的副作用让她不停地呕吐，头发大面积脱落，人迅速消瘦。当时，医生说最多只能活半年。

她抱怨老天的不公，也曾留好遗书，想一了百了。70多岁的老母亲整天以泪洗面，丈夫和儿子也很小心地说话做事。

一次偶然的的机会，褚衍琴听到医生分享，乐观心态是抗癌的第一法宝。这句话让她忧郁的心情豁然开朗，她告诉自己：“为了身边的人，我要活下来！”11月，衍琴毅然地拔掉身上的管子，从医院回到家，除遵循医嘱按时吃药，更积极调整自己的心态，乐观面对病痛。

“记得居委带我们来看的第一户就是衍琴。”2008年，慈济志工走进褚衍琴家。她的热情、大方让志工一度在心里犯嘀咕，“这是需要被关心与帮助的癌症患者吗？”

古道心肠的褚衍琴天生就爱做好事，帮助别人，知道志工还要入户关怀社区其他需要帮助的居民，她立刻



响应“世界环境日”活动，刚加入慈济的褚衍琴在观景社区环保点启用仪式上，为居民宣导环保知识。摄影/林宗明

表达要一同前往。“你的性格跟慈济很符合，要不来慈济做志工？”由于衍琴的主动与积极，当下志工就鼓励她参加慈济活动。

慢慢地，她认识慈济，走入慈济，参加慈善关怀、环保等活动，从受助者变成助人的人。

“我这个人愿意做好事，我相信转运是做好事做来的。”饭店开在汽车站附近，只要有盲人下车，褚衍琴都会暂停手中的活，搀扶盲人过马路，她说：“我自己的眼睛不好，

知道行动有很多不方便，所以想帮他们。”隔壁九十高龄的独居老人，有时候子女无法及时送餐，衍琴就在店里煮餐点，送去给老人品尝，几年来始终如一。

褚衍琴刚开始参加慈济活动时，家人怕她太累，影响身体，不愿意让她出去。后来，看到她做得很开心，家人也慢慢转变态度，默默地支持她。

## 你是我们的榜样

2010年7月12日，褚衍琴在自己



褚衍琴与同是慈济志工的妈妈在观景新村社区，带动社区环保宣导，演绎手语《一个干净的地球》。摄影/顾浩

居住的观景小区成立了环保点。六七月份的苏州正是最热的时节，为了推广环保理念，在征得社区居委会同意后，褚衍琴分时段到各楼的布告栏张贴环保宣传单。

观景小区，有五十几幢楼房，每一幢有四到五个单元，“每个单元，我都去贴。早上6点30分左右，先去看哪一幢楼有灯亮或者家里有人，我就去贴一批，贴到八九点。等睡懒觉的人起床后，我再去贴一批，到晚上我还去贴。”褚衍琴说着说着，笑出了声。遇到居民不理解，将宣传单撕

掉，她再悄悄补上。

“刚开始做的时候，并不是很顺当，人家觉得回收物卖掉，也是钱。”褚衍琴坚信“对的事，做就对了”。每次环保活动前，她会带来一些纸箱，用于布置现场，“人家经过，看到有人拿来了，他肯定也会回去拿的。”褚衍琴被自己的想法逗乐了，但却奏效。慢慢得，响应物资回收的居民越来越多。

每周二的环保活动逐渐地成了褚衍琴及环保团队与居民不变的约定。不管刮风下雨，酷暑炎热，周二早上

7点30分，褚衍琴和环保团队准时出现，准备好做环保用的桶和口袋，拉横幅、挂宣传海报，布置场地。

“你是榜样，能带领我们。”照顾户阿青知道褚衍琴以前也是慈济照顾户，却翻转手心，帮助需要帮助的人，他深受感动。阿青与妻子感情不合，且女儿患有脑瘫，总觉得生活没有希望，一度自暴自弃，不干活、不上班，“我

们若去世了，女儿能够以房养老，我现在上班赚钱也没有用。”

褚衍琴不忍心看着阿青自暴自弃，经常跟随志工到阿青家开导他，但始终无法“唤醒”阿青对未来的心灰意冷。直到观景环保点成立，每周二早上6点45分，阿青就到衍琴家楼梯口等她布置场地，参加环保活动。

“如果你星期三、星期四出来（做慈



慈济志工为吴中区民工子弟学校的贫困学生举办慈济奖助学金发放。褚衍琴给予助学生家长一个温暖的拥抱。摄影/鲁晓晓

济)，我也跟你一起出来。”这是阿青对褚衍琴的承诺。

### “馄饨师姊”不混沌

“我晚上开车是不方便的，如果遇到下雨天，我真的像瞎子一样一点都看不见。”褚衍琴视力只有0.001，每次到慈济志业园区拿纸箱都会经过自家店面，等到晚上与先生一同回家。

“老板娘，你都不操心店里的事，现在要在外面捡垃圾。”“我不是捡垃圾，我在做好事……”面对隔壁店老板

对自己的担忧，褚衍琴不仅不在意，还会借此机缘向她宣导环保。

看到妻子无时无刻都投入在环保中，褚衍琴的先生也从最初的反对转变到行动上的支持。要是在路上，他看到矿泉水瓶就会停车，捡起来。

“我老婆在做环保，我要带回去。”若是别人丢弃在店门口的塑料瓶，他也二话不说，赶紧捡起回收。先生总担心衍琴太过劳累，身体吃不消，时常问她：“会不会太累，要不要休息一天？”“欢喜做就不累，甘

愿做就不累。”

2020年，观景环保点迎来十周年。褚衍琴从工业园区的新家到观景小区，骑电动车要一个多小时，但她无怨无悔。邻居一旦有可回收物资，都会发微信给衍琴。她便从观景环保点到泰安环保点，再到居住的小区，挨家挨户收物资。

“有时候地上有坑，我开车时看不见，直接开过去。有次摔倒后，白裤子都摔出一个洞，但我不跟家里人说，怕他们担心。”褚衍琴被检查出肺癌晚期时，连续做了两次手术，从右上肺开刀，剪掉两根肋骨，肺活量大不如从前，肋骨支撑力也与原先不一样，若是身体弯曲，前低后高，她的肋骨就会疼痛，但她总是咬牙坚持着。

“当时（2007年）医生跟我说，只有半年的时间，不怕癌症是不可能的，但我很努力地调整心态。我的（生命）长度不能控制，但是（生命的）宽度、深度，我能控制。说不累，肯定是假的，因为我又是眼睛残疾，别人用一分力，我最起码要用三分力做。”

在苏州，志工常常昵称褚衍琴为“馄饨师姊”。她包的馄饨特别好吃，每次下馄饨，熟练的操作手法，一度让志工怀疑褚衍琴不是一位高度近视的人。“只要用心，做任何事都不困难。”褚衍琴始终坚信这句话，

也践行着这句话。

### 生命终点 心系环保

“2020年，母亲再次确诊胃部的恶性肿瘤，每次化疗出院以后，仍然在小区里做环保。”褚衍琴的儿子介绍有次化疗正值大暑，医院里的衍琴，体重已下降30斤，手上扎着针、吊着水，却仍时刻牵挂着环保。

化疗的前一天，她和先生在小区收集了100多斤的可回收物资，怕化疗时间耽搁回收，褚衍琴一直发信息呼吁邻居积极参与环保，嘱咐先生将物资交给志工。她说：“这是慈济志工的本份事，自己家事。”

2021年9月，世界清洁日，褚衍琴克服身体病痛，在社区做环保，参与捡拾活动。即使身在病榻，只要她知道哪里有物资需要回收，哪个环保点有新的活动，就算再艰巨、再困难的状况，她都会一一克服。褚衍琴的先生曾跟她开玩笑，“你明天就可以起来了，可以去环保，你只要一做环保，精神就好。”

2022年1月28日至30日，是她在这人世间最后三天。即便身体极度不舒服，但她仍心心念念环保，安排好一切与环保相关的事务，安然离开。即便衍琴已过世，手机里依然有人联系回收环保物资。

何谓生命的勇者？也许在褚衍琴的身上，我们能找到答案。



褚衍琴与妹妹（左二）参加2021年9月“世界清洁日”捡拾活动，妹妹边照顾衍琴边捡拾，姐妹俩如小孩子一样欢喜。摄影/严美华

# 爱心大丰收

就读三年级的**小冉**和相依为命的奶奶搭起了一个大棚，那是他们的家。正逢采摘时节，奶奶摔伤不能干活，志工迎着冬日淅冷的小雨，踏着泥泞的田埂，欢喜采摘，以解小冉家的燃眉之急。

“大家过来了，我很开心，帮我摘菜，我真的特别、特别感谢你们。”

志工踩在泥泞的田埂上，欢喜地采摘，一片丰收景象，深深地烙印在小冉奶奶的心里。

采摘时节，小冉的奶奶发生车祸摔伤了腿，后又因忙农活不慎掉进田边的沟内，导致手臂骨折，农田里的蔬菜已经成熟，却苦于缺乏人手。

“这个家庭有困难，我们想办法来帮助他们，也为了爱惜粮食，避免浪费资源。”志工了解情况后，发起采摘活动的倡议，由爱心人士和志工自行采摘、购买，解决小冉家的燃眉之急。

这天清晨，淅淅沥沥地下着小雨，江苏苏州志工按照计划来到位于相城区渭塘的小冉家，他的奶奶和太

奶奶已在田边等候。

“感恩师姑师伯，感谢你们来我们家摘菜，我所在的这一排其中有蒜苗、小白菜、大白菜，还有萝卜，红萝卜、白萝卜……”小冉拿着志工给的糖果，跟大家分享，并送上祝福的话。与初次相见，小冉的进步让志工很是欣慰。

“哪个比较好？这个好吗？”“这



撰文 / 严美华 摄影 / 苏州真善美志工

个个头比较小。”“那种胡萝卜比较长。”“这个可以吗？”……这边，小冉认真地教志工识别和采摘蔬菜的技巧；那边，因拔出大白菜和红萝卜而传出欢笑

声。此时，农田里，充满着收获的喜悦。

### 大棚里的孩子

小冉就读于苏州广泰小学，是慈济“红豆杉的爱”项目助学生。2020年的夏季，志工第一次来到小冉家。小冉的家是他和奶奶搭建的塑料大棚，位于紧邻寺庙旁的田地中。

远远望见小冉的奶奶向志工招着手，大棚边上还有一个小女孩，口中喃喃地说着：“妈妈不要我了，妈妈走了。”她是小冉同父异母的妹妹。



小冉的家是他和奶奶搭建的塑料大棚，位于紧邻寺庙旁的田地中。志工为小冉一家加油打气，祝愿生活越来越好。摄影/程翩然



小冉的画作《奔向大海》描绘的是一群奔向大海的小乌龟，路途中遇到困难依然坚持初衷，努力前行。摄影/柯挽益

大棚内，凹凸不平的泥土坪上，一张大床垫用砖块、木墩等支撑着，床垫上仅铺着凉席，一家人的衣物随意地堆放在衣柜上，冰箱和衣柜当作隔断，将大棚分为卧室和厨房两部分。正值梅雨天气，异常闷热，大棚内更如同桑拿，待上一会儿就已汗流浹背。

奶奶坐在床边，无奈地向志工倾诉，小冉的爸爸经历了几次婚姻，都因女方嫌他条件差，离开了他，两个孩子从小跟着奶奶住。说到伤心处，奶奶禁不住泪水直流。

如今，两个孩子在奶奶含辛茹苦的照顾下，活泼可爱。这次带去的食品，志工鼓励孩子们亲手喂给奶奶，并拥抱奶奶，感谢她的养育之恩。奶奶心中甚感安慰，脸上露出幸福的笑容。

“世上有两件事不能等，一是孝顺，二是行善。”小冉抽取静思好话，认真地念着。5岁的妹妹，还不识字，跟随哥哥一字一句，不停地念着：“做好事，做好事……”“奶奶抚养你们长大，你们要好好地孝顺奶奶，长大后要做善事。”志工引导小冉兄妹行善行孝不能等。



采摘时节，蔬菜已成熟，小冉的奶奶先后摔伤了腿和手臂，志工了解后，组织采摘活动，以解决小冉家的燃眉之急。摄影/严美华

“我想要建一个摩天大楼，给我们全家住。”小冉坚定地说出自己的愿望，幼小的心灵已萌发着爱的种子。

### 温暖的“家”

时隔一年，小冉慢慢地长大了，在志工的陪伴下，他学会感恩，学习

上刻苦努力，参加好书阅读活动，他看到绘本和科普书籍，爱不释手，如饥似渴地阅读起来。

在绘画比赛中，小冉的画作《奔向大海》荣获第二名。他用画笔勾勒出内心的愿望，“寻找梦想的小海龟跟着伙伴们一起奔向大海，途中，

遇到了很多困难，小海龟依然坚持初衷，努力前行。海洋动物，需要环保和温暖的家。”小冉号召大家，热爱大自然，“大海是海龟的家，每个人都要爱护它、保护它。”小冉的内心也渴望有个温暖、能保护他的家。

“你们陪我成长，我现在学会了感恩。以后，我就可以帮助更多的人，让更多的人去传递这份爱心。”2021年岁末祝福感恩会上，小冉和奶奶来到现场，志工石先艳和顾小晶回顾两年走进小冉家时的情形，不禁感慨万千。

小冉从最初的逃避到现在主动拥

抱志工，从原先的胆怯到现在充满自信。两年来，志工如妈妈般的陪伴，让小冉学会了爱。志工鼓励他：“心中有爱，就是一个温暖的家。”

冒着小雨，踩着泥泞，此次大家共采摘1000公斤蔬菜，缓解小冉家的燃眉之急。小冉的奶奶内心充满感激：“真的特别感谢你们！不知道该怎么说了……”

淅沥沥的雨丝，轻轻地飘落在农田里的蔬菜叶上，浸润着田埂，静待新一轮的丰收。小冉亦将在志工的陪伴下，像小海龟一样，慢慢长大，乘风破浪，遨游于山海间。



此次，大家共采摘1000公斤蔬菜，小冉的奶奶内心充满感激，告诉志工，自己已经无法用言语来形容内心的感谢之情。摄影/蔡虎根

# 有爱不孤单

撰文 / 徐文娟 摄影 / 江开敏

盼盼在27岁时，因车祸不仅导致高位截瘫，还失去了甜蜜的小家庭。经过江苏昆山志工一年多的陪伴，盼盼不仅能坐起来，还能尽己所能，帮助他人，并逐步实现她的小心愿。

小寒日初长，风吹腊梅香。这天是盼盼的生日，她高兴地等着志工，并在朋友圈写道：

“老天对我不薄，让我认识了好多好心人，慈济的家人一路陪伴，一路鼓励，今天还要帮我庆生，我非常感谢有你们，让我不再孤单，我会坚强，有你们细心守护，我会越来越好的。”



1月5日，漂着细雨的下午，四位慈济志工撑着伞，来到昆山环庆花园小区盼盼一楼车库的住处。

27岁，正值人生最美好的年纪，盼盼却在2018年的一场车祸中，失去了原本幸福的小家庭。高位截瘫的她，将与轮椅相伴一生，8岁的儿子由婆婆带回老家河南抚养，先生的精神也遭受了巨大打击。

因生活不能完全自理，盼盼租住在与父母同一社区的车库里，父母下班送些饭菜，但有时候，她一天只吃一顿。2020年，慈济人走进了她的生活，不是亲人却胜似亲人的关爱，让盼盼的心里涌动着阵阵暖流。

漂着细雨的下午，志工万莉芳等一行撑着伞，来到盼盼所住的一楼车库。

## 打扫车库的家

不大的车库，被布置成能住人的房间。左边的水池里摆放着未清洗的碗筷，抽油烟机挂满了油渍，灶台上摆满厨具和衣服；往里走，一小半房间被几十箱白酒占据着，床上堆满各



灯光下，盼盼面色红润的朝着大家，对着蛋糕许下心愿。志工也将最美好的祝福送给她，愿她的人生从此光亮起来。

式用品，墙边堆满杂物，本来不大的空间越发显得拥挤。

志工与盼盼及家人提前沟通，这天来为盼盼清扫房间、洗头 and 庆生。昏暗的灯光下，坐在轮椅上的盼盼笑呵呵地跟志工打招呼，小小的空间顿时人气满满。

架起弃置的四个凳子，志工从屋顶到地面，拿着扫把一点一点清扫；白酒归置到最里面的角落，桌下堆着的杂物移出来，一一整理放置；水池里的脏碗筷，一遍遍洗刷干净，放在柜子里；干活的同时，志工也不忘与

盼盼聊天解闷。

餐桌、柜子和灶台的杂物，分成三个小柜分别存放水果、干货、日用品。志工细心地按盼盼坐在轮椅上能够得到的距离来摆放，并且告诉她，物品的位置，方便日后寻找使用。万莉芳跪在床铺上，将床上的衣服、书籍和一些护肤品等搬至一边，再将满是尿渍的床单换成加绒三件套。

志工里里外外拖洗了三遍，经过一个多小时的清扫，车库的家顿觉明亮清新。盼盼看着几位志工忙前忙后，亲切地叫着姐，脸上洋溢着幸福



志工合力将白酒归置到最里面的角落，再分工合作，把脏的床单换成冬日温暖三件套，并细心地收拾起餐桌和柜子。

的笑容。

### 为爱心女孩庆生

一年多的陪伴，盼盼不仅能从躺着到坐起来，她的爱心更与日俱增。

“那件我穿太大，妈妈穿太小，是新的，吊牌还在上面呢？你帮我送给需要的人吧，一点心意，希望拿到的人不嫌弃。”盼盼指着一件红色羽绒服对万莉芳说。

“好的呀，有个女孩正好能穿也非常需要，不会嫌弃，感恩你的爱心哦！”红色的棉衣在昏暗的光线下，显得更加温暖。

为给盼盼洗头，志工准备了两壶热水，兑好适温的水，拿上新毛巾，让盼盼坐到合适的位置高度。漱口杯舀满水，志工慢慢把水浇到盼盼的头发上，挤上适量洗发水，双手搓揉出泡沫，如此反复多次之后，再用清水洗净，干毛巾擦拭三遍，最后用吹风机吹干。

清爽干净的人儿出现在大家面前。戴上生日帽，开始庆生咯！

“祝你生日快乐，祝福你……”灯光下，盼盼面色红润的朝着大家，最美好的祝福送给盼盼，愿她的人生从此光亮起来。对着放在堆叠三层的凳子上的蛋糕，盼盼许下心愿。

随后，盼盼翻开智慧好话，“人应该摒弃‘自己不如人’的心念，用



志工拿起新毛巾帮刚洗完头发的盼盼擦拭三遍，再用吹风机吹干。清爽干净的人儿一下子出现在大家面前。

心于如何对待别人、帮助别人，才是真正少欲、知足、快乐的人生。”盼盼读到这句话，感到非常契合自己的心境，好像就是对她说的。

盼盼很依赖万莉芳，“无论何时何地，哪怕没时间，万姐也要抽空来帮我；无论开心的不开心的，无论琐碎还是复杂的，我都会跟万姐分享。”万莉芳也经常鼓励盼盼：“不仅不能觉得孤独，还要学会站起来！”

“从认识慈济至今，我从未放弃自己，想成为像慈济志工一样的人，带给身边有困难的人正能量。”志工

称赞道：“力所能及地做，不拘泥于形式，有愿有力即可。”

盼盼一直有个心愿：特别希望一家人能够团聚。从发生车祸至今，她还没亲眼见过儿子，虽然能通过视频，但心里还是非常想念，说到此处，她已是泪眼婆娑。

志工给予她爱的抱抱，并且鼓励她，现在已经进步很大了，未来再慢慢尝试，年轻的生命有活力，每天进步一点点，每天都要加油！

盼盼是不幸的，但又是幸运的。愿盼盼的人生从此光亮起来，有爱，就不孤单。

誌

# 奉献生命的礼物

撰文 / 摄影 福建福州、漳州、黑龙江哈尔滨真善美志工

因疫情带来血资源供应不稳定，为保障临床用血，在美丽的福州与漳州，及北国冰城哈尔滨，慈济推动的卷袖之爱无偿献血公益活动分别于2月27日与3月5日，在南北三个城市举行。凝聚热血暖流，为生命加油不能少我一人！

二月最后一个周末，福建省福州市与漳州市的血液中心于同一天携手慈济基金会举行无偿献血活动。福建

省血液中心一楼大厅，将献血英雄区与填表、体检初筛及等候区做对调，让英雄们有更宽敞的休息空间。



福建省血液中心一楼大厅，将献血英雄区与填表、体检初筛及等候区做对调，让英雄们有更宽敞的休息空间。摄影/秦洪

漳州市迎来久违的阳光，周边各区、县献血志愿者分梯次驱车来到设在漳州精益珍公司内的献血场地。

小志愿者轻拨琴弦，悠扬的古筝乐曲跃然指尖，让大家略显紧张的心，一点点放松下来；乐曲悠悠地飘向书画区，几位书画家专注执笔，小小卡片上，一句温暖的祝福，一株素雅的梅花、一朵亭亭玉立的水仙、一株清新脱俗的荷花……给献血志愿者带来一份恬静。

北国哈尔滨，初春乍暖还寒，气温零下7度，天空中还飘着雪花。在哈尔滨市无偿献血志愿者服务组织负责人王晓明老师协调下，哈尔滨市血液中心工作人员特将未投入使用的一处献血屋，提供给志工及志愿者使用。

虽在不同城市举行无偿献血，但各地都严格按照防疫要求和无偿献血相关规定执行，查验健康行程码、填表、测温、体检、验血、初筛和献血等过程有条不紊。

## 新春第一场有爱之约

书法家李启发看到献血场面热络，他书写的祝福卡片这么受欢迎，又第一次成功献血，心情倍感愉悦。几笔淡墨，勾画着墨兰、夏荷……陈小芳在李启发书写的祝福语旁配上插图，并细心地一一盖上闲章。

“我很喜欢这里的氛围，像大



志工万小萱已经超龄无法献血，便主动邀约身边的爱心人士参与。邀约过程中，面临很多变化球，她都耐心地化解。摄影/林瞬婷

家庭一样。看到大家献血很激动！”已连续4年参加献血活动的陈小芳很喜欢这里的氛围，“在年龄允许的情况下，我会一直献下去，每年都来献！”献血后的小芳休息片刻又继续作画，内心的喜悦在她的笔端挥洒。

早在一周前，漳州志工万小萱就主动邀约身边的爱心人士参与，“我自己超龄了，没有机会献血，很遗憾。但是我可以鼓励大家，既有益健康又传播大爱，是件有意义的事情。”

黄素明是万小萱的朋友，在小萱的邀约下，特地与朋友赶来参加。因第一次献血，素明略显紧张，万小萱全程关怀陪伴。献血车上，小萱拉着素明的另一只手，轻轻安抚，素明心情舒缓下来，顺利献了300毫升热血。

“我一路上很担心，不知是否能献血成功，当体检通过的那一刻，我好激动。”阿娇在前一天的茶话会上，了解到无偿献血活动，献血成功的她开心地说：“能用自己的爱心救助别人，感觉真好！”

福州志工林秀丽时常到“一点点”门店回收资源，在环保站也常常看到她回收物资的身影。其他人献血三四百毫升，她第一次献血，只献了两百毫升，觉得很不好意思。“爱心无大小，只要你愿意，付出了，就是英雄！”胡颖鼓励道。

坐在对面同样是第一次献血的志愿者，看起来有些紧张和害怕，林秀丽与她分享自己的感受，并加油打气：“你怕的话，就不要看针头，没事的，就像是被蚊子叮了一下。”

志愿者张建中已献血多次，3月5日是他第一次参加哈尔滨慈济志工组织的献血活动，他感慨地说：“慈济志工互爱协作，服务温暖细腻。”志愿者徐广学也表示：“以前不了解血站缺血，今后要带动身边的人一起将爱传递下去。”

“第一次来参加献血活动，虽然妈妈没献上，但我成功献上了，很开心，也很有意义。”带着妈妈一起来献血的韩宏成功献血后高兴地说道。

## 用爱回馈社会

如何度过有意义的周末？

来自福建医科大学、福建中医药大学及慈济助学生给出了答案。

张路峥是福建医科大学的学生，他的老家位于河南省郑州市，去年因洪水家乡受灾，“7月份的洪水，慈济进入后，直到洪水退去后的两个月还在人文关怀，慈济是认认真真地为社会做贡献。”张路峥因此对慈济更加的敬重。

受老师影响而参与慈济活动的路峥，这次承担双重功能，他自豪地说：“这是双重爱心。”慈济人文关怀做得非常好，“我献血之前有点渴，师姐就给我倒了两碗豆浆，热热的豆浆，不仅胃暖和，心更暖和。”

“我在医院实习，知道每个医院对血液的需求量是非常大的，见过有两次，病人抢救时等候血液的急迫，所以觉得非常有必要来做这样的事情。特别是医护人员更要带头发挥作用，我觉得是应尽之责。”路峥毫不犹豫地献出400毫升鲜血。

曾是慈济助学生的珠珠和小花两姐妹，在门口负责引导，虽然站了四个小时，她们也没喊累，笑眯眯的眼睛透露出她们的欢喜。忙碌之余，妹妹小花勇敢献出一份热血。

“还有小红书哦！”小花拿着献血证笑眯眯地说。第一次献血，小花有点紧张，志工的陪伴让她安心。献血后，她又接过姐姐手里的牌子，继



小花和珠珠姐妹俩曾是慈济助学生，现已上大学。她们特地到血液中心当志工，忙碌之余，小花勇敢献出一份热血。摄影/秦洪



续引导。

小婧也曾是慈济助学生，现就读福建中医药大学。去年她是献血活动志愿者，这次她多一个献血英雄的身份。“这次献血，从填表、体检、献血到休息区，一路都有慈济师姑的陪伴，让我感受到无微不至的关怀，特别的温暖。”

就读于福建医科大学的志工舒桦，虽课业比较重，平时仍积极参加慈济活动，“时间不等人，常听来不及、来



舒桦初筛时谷丙转氨酶偏高，很是担心。她稍事休息后，第二次检测指标都合格了，很兴奋奔向献血车。摄影/秦洪

不及，我自己也感觉要去做，因为我很认同慈济的理念，如果说怎么平衡，确实也要去考虑，但是时间是可以挤出来的，只要把一些事情处理好，还是能有时间来这里多付出。”

初筛时，已是第五次献血的舒桦有个别血项偏高，休息片刻后，指标回归正常，她开心地奔向献血车。“没事，我感觉很好，完全没有头晕、腿软的不适感。我坚持蔬食，蔬食的营养成分多元又健康，所以身体很有力量。”舒桦起身继续忙碌，她

开心地说：“既能献血助人，又能记录爱的足迹，这个早上很充实。”

### 有你有我 热血相续

“您又来得这么早！”

“等下要赶回公司上班。”

8点不到，陆志敏已在等候区等待体检，这是他参加的第8次无偿献血。每次除了自己献血，陆志敏还负责接送小志愿者。

“献血后有哪里不舒服吗？”志工关切地迎上去，轻扶志敏到献血英

雄区入座休息、补充能量。“没什么感觉，我们家吃蔬食4年了，蔬食其实有利于血液循环，我每半年就会献一次血。”陆志敏轻松地说着。

“越多人献血，就会有更多的人得到帮助。”每次献血活动，志敏都会邀约朋友一起来，此次他邀约了4位朋友，其中林海森也已经参加了6次献血；汪德旺和温小玲夫妻俩，本来这天他们有事要赶回漳浦，在志敏的邀约下，他们改变行程，上午献完血再回漳浦。

“这位朋友叫林明远，今天正好是他的生日。”陆志敏看着旁边的朋友开心地介绍道。“很高兴恰逢生日，做这么有意义的事。”林明远欢喜地回应道。

“趁身体健康能付出就多付出，都是本分事。每次献血前检查都合格，这都是吃蔬食的好处。”宋春阳也是志工中的献血达人，从2005年开始，截至目前她已捐献血小板6次，这是第8次捐献全血，每次都是400毫升。

“我献血成功了！很开心，很开心！”郑丽霞是第2次前来参加，前一次与同事们一起过来，但体检没有成功。这天成功献血400毫升，她的喜悦挂满脸庞：“感觉很温暖，有志工指引，让我很安心。”

郑丽霞的家离献血地点有十几公里，一早骑着电动车，花了半个小时才

到。献完血，用完营养餐，休息片刻后便准备离开，志工关心地问她为什么这么着急，身体是否适应？她解释道：

“身体没问题！我到公司换我同事过来，她在值班，但也想来献血。”

大约过了20分钟，丽霞的同事林文旦赶过来，顺利地通过体检、初筛，也献血成功。献完血，用完营养餐后，她又要赶回公司。“和同事招呼着一起参加，尽点爱心是应该的。”文旦接力完成献血后，让替她值班的丽霞能早点回家。

有志愿者轮流、接替献血，也有志工调整出差计划、请假、放下工作，把握因缘来献血。

经常出差的张伟丽，在得知献血活动时间后，调整出差计划，26日晚赶回福州。体检初筛中，因刚过生理期，指标处在临界点上，医护一再和她确认，伟丽毫不犹豫地说：“要挑战自己。”200毫升鲜红的血液沿着针头，缓缓流入血袋。

伟丽不仅自己积极献血，还动员两位同事一同卷袖献爱心。周军来福州后是首次献血，据前一次献血已相隔二十多年，“虽然有紧张，但也有兴奋，只要对社会、个人有帮助，只要身体允许都不是问题，献血促进身体新陈代谢。”

志工田丽晶、戚秀芬也放下工作来献爱心，她们说：“做好事不能少

我一个。”

志工孙莉以前血压偏高，通过吃蔬食和锻炼，血压已经恢复正常，每次献血活动都踊跃参加。她说：“献血无损健康，只需爱心和勇气，要把握时机付出当下。”

### 人间最暖是温情

漳州市精益珍公司设置的几百平方米献血场地，长长屏风两边是等候区和献血英雄休息区，每个区域都有志工宾至如归般的引导。献血后，志

工在漳州市中心血站送给献血英雄的伴手礼上，添上一个红苹果，袋子上系一个葫芦形状的福字，寓意“平平安安、福禄寿喜”，爱将献血英雄们带来，也让他们将爱带回家。

“现场非常有人文，整个氛围让献血志愿者感受到满满的爱，没有紧张压迫感。”漳州市中心血站站长曾智慧在现场感受到，慈济志工用心用爱架起热血的桥梁。

福建省血液中心郑医生说：“春节后血液通常比较紧张，福州市每天



志工为献血英雄乔广强戴上小红花，这是他第二次参加慈济的献血活动，乔广强表示只要是慈济组织的，他一定来。摄影/曾艳红



献血活动圆满后，哈尔滨慈济志工在爱心献血屋前合影，希望本次组织的献血活动，能为需要帮助的人及时提供血液。摄影/血站工作人员提供

需要8万毫升血液，每天至少300人成功献血才能满足临床的用血需求。非常感谢慈济的支持，志工的服务都很到位，很值得我们学习。”

哈尔滨志工为每位献血者递上暖心暖胃的姜枣茶，并为他们戴上象征爱心与荣誉的小红花。

这一朵朵热情洋溢的小红花，是志工翟凯英将回收的毛线，旧物改造，花了一天时间边学边做而成。期待朵朵小红花传递诚挚的敬意与祝福，开在每一位献血者的胸前和心里。

志工崔秀丽非常遗憾这次没能献上血，但她说：“能够帮到别人、为人服务就是最快乐的，也是最幸福的。期待下次有机会也能成为一名光荣的献血者，为救助他人的生命献上

自己的爱心。”

哈尔滨市献血委员会办公室孙建华主任专程来看望志愿者，感恩慈济志工的付出，希望未来与慈济有多样性的合作与交流。志工将精心准备的纪念品送给可敬的献血者，也为疫情期间仍坚守工作岗位的哈尔滨血液中心工作人员送上一份祝福与敬意，感恩他们的辛苦付出。

福州、漳州与哈尔滨三地成功献血223人，献全血73460毫升，4人单采血小板4个治疗量，2人加入中华骨髓库数据库。

枯草清水浇，滴血润新生，献血英雄用行动传递真爱，为急需救治的病人送上一份珍贵的生命礼物，慈济人的温情一定会为爱而延续。❀

真情·映像

# 放飞希望

很早以前，  
小栋就有一个心愿，  
想走出家门看看外面的世界。  
这个植树节，  
乘着春光正好，  
浙江嵊州志工带着  
小栋全家来到野外，  
奶奶和爸爸种树，  
志工教小栋制作风筝。

撰文/马燕飞 摄影/钱吉敏

春天的风儿舞动着风姿来助力，大家将小栋做的风筝徐徐送上天空……小栋紧紧拽着手中的线，眼睛一眨不眨地看着越飞越高的风筝，脸上绽开了大大的笑颜。

### 残缺的家 不残缺的爱

多年前，医生说患有渐冻症的小栋可能活不过二十岁。小栋的妈妈去世得早，奶奶和爸爸分别患有严重的疾病。一年多前，小栋还能坐在房间门口的小木凳上写作业，随着身体机能的日益退化，又不喜锻炼，他的手脚萎缩变形严重。

大多时间，小栋只能躺在床上，偶尔在奶奶的搀扶下，斜靠床头坐一会儿。奶奶伤心又无奈地说：“我已经抱不动他了。”

日复一日单调枯燥的日子，让小栋越来越烦躁，手机几乎成了他生活的全部。奶奶的宠爱变成管束，加剧了小

栋的反抗情绪，奶奶只好将手机当成慰藉孩子身体病痛的一剂“止痛药”。

为了解孩子的心，志工鼓励他将心中喜欢的事物都画在纸上……当画笔在纸上“行走”，出现了房屋、大树、河流和在树下玩耍的小人。

“这是你心中的家吗？”小栋点了点头，再看纸上的房屋有屋顶、窗户，却没有门……随着与小栋的互动和陪伴增多，他从少言寡语、不愿与人交流，到现在变得开朗，

还主动分享手机里他喜欢听的歌和喜欢玩的游戏。

### 去田野放风筝

走出家门去看外面的世界，对大多数孩子来说是很容易的事。但对每天只能躺在床上的小栋来说，走出去……却是奢侈的念想。走不出去的不仅是残障的身体，更有长期被病痛消磨的意志与无助又不安的幼小心灵。

为实现小栋的心愿，志工多次与奶奶沟通、规划路线、带上画笔和风筝，搭载小栋、奶奶和爸爸，一起到田野与大自然亲密接触。

小栋的轮椅比手工桌高很多，志工找来垫板、颜料和画笔，在他的腿上“搭”起一个人工桌。长时间的绘画过程中，三位志工用自己的双手给“桌子”作支撑。

小栋的手腕、手指无法正常用力，看似简单的上色，每一次落笔都变很艰难，仿佛要用尽他仅有的力气，绘画过程也因此变得格外漫长。志工除了默契配合，更不断给孩子打气……

奶奶说：“这是孩子有生以来第一次放风筝。”

三月的春风，迈着轻盈的舞步，用她的绿画笔给大地平添了几分生机勃勃的春色。慈济人愿如春风，轻拂心的尘埃，让爱的光温暖尘封的心。



# 世界肾脏日： 避免四大常见伤肾行为

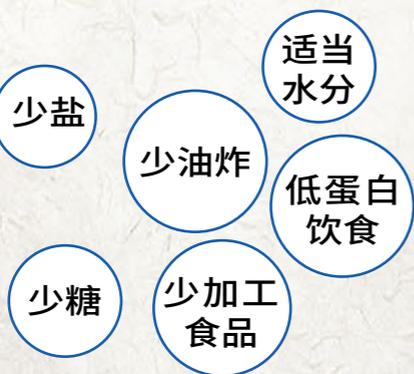
国际肾脏病学会（ISN）和国际肾脏基金联合会（IFKF）于2006年倡议把每年三月的第二个星期四设为“世界肾脏日”，今年的世界肾脏日为3月10日，是第17个“世界肾脏日”。今年的主题是“人人关注肾健康——吾爱吾肾、知识强肾”希望每个人、每天都能爱护自己的肾脏，注重肾脏健康的正确观念，采取健康的饮食及生活方式。



肾脏作为人体重要的代谢器官，具有移除代谢废物、调解水分、维持酸碱平衡、制造红血球、活化维他命D、肾素调解血压等多项功能，但肾脏疾病的初期没有明显症状。

肾脏病自我检测五字口诀“泡、水、高、贫、倦”，当出现小便起泡泡、皮肤水肿、高血压、贫血及疲倦等，若出现两项以上症状，就可能罹患肾脏病，应尽快检查。

可以吃药补肾吗？中医师表示，保肾可以从饮食上来调整，包含少盐、少糖、少油炸、少加



工食品、低蛋白饮食、适当水分等，能减少肾脏负担。

要保持良好的肾脏功能，日常生活中常见的四个坏习惯可千万不要碰！

## ❌ 高嘌呤饮食

动物内脏、海鲜、火锅、甜食等都属于高嘌呤食物，容易导致高尿酸血症，引起痛风，使关节处长出痛风结石，关节疼痛、红肿、变形，严重影响日常生活。

近年来，我们常在新闻上看到不少年纪轻轻的人患上痛风，多半由于过食甜品，把饮料当水喝。大家一定要引以为戒。

## ❌ 烟酒过量

吸烟会影响肾脏供血，还会增加蛋白尿风险；降低免疫力，增加感染风险。酒精会影响肾脏的水液代谢功能，引起血压、血脂的升高，而高血压、高血脂反过来又会导致循环系统功能异常；过量的酒精也会使尿酸升高。

## ❌ 膳食纤维摄入过少

新鲜蔬菜水果是主要的膳食纤维来源，有助于大便通畅，避免食物在胃肠停留时间过长，分解过多毒素被吸收进体内，影响肾脏健康。

## ❌ 血压、血脂、血糖、尿酸控制不佳

代谢水平和肾脏健康是息息相关的，比如糖尿病与肾病，早期临床表现不典型，若患者出现浮肿、尿液泡沫增多，胃口不好，乏力等不适症状，应尽早就医。患有高血糖、高血压、高血脂等三高的病人，每3个月做三种护肾检查，包含验血、验尿、量血压，来好好维持肾脏功能。

注意以下生活细节有效预防肾损伤

### 1. 避免滥用药物

除非治病需要，尽量不要长期滥用药物。特别是一些中草药、保健品或偏方，肾毒性情况不明确，长期或大量服用很容易引起肾衰竭，比如马兜铃酸中药、鱼胆等。

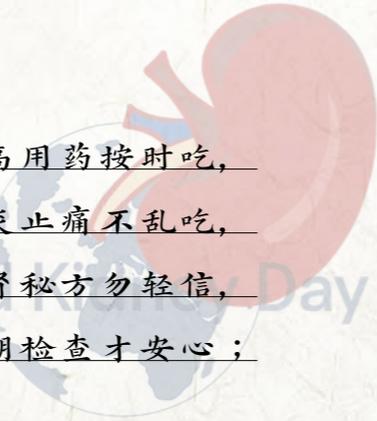
### 2. 改正不良生活习惯

吸烟会明确增加肾脏病发生几率，除了吸烟外，不爱喝水，暴饮暴食，过量饮酒，经常熬夜或过度透支劳累，生活作息不规律等都会存在引发急性肾损伤的风险。

### 3. 规律体检

不论是血尿、蛋白尿，还是水肿、高血压，发现征兆时，都需要进一步检查才能明确诊断是否存在肾病，所以定期检查身体是早期发现肾病的最佳办法。

保护肾脏原则：



三高用药按时吃，  
消炎止痛不乱吃，  
补肾秘方勿轻信，  
定期检查才安心；

另外，充足睡眠、规律运动、保持理想体重、戒烟、不酗酒，以及饮食上避免高盐、高糖、高油脂、少吃加工食品及暴饮暴食都是爱肾保肾的好方法。

# 衲履足跡

撰文/释德伋 照片提供/花莲本会  
题字/林美娥

2/1~2 《农正月·初一至初二》



## 真诚的爱，紧密的情

【静思小语】长情牵起长远的因缘，将开阔的大爱广披天下。

### 有爱也有因缘

一年一度农历年节，人人欢喜过年，但是受到入境防疫隔离影响，许多海外游子只能暂缓回家团圆的脚步。证严法师安慰海外的慈济弟子，虽然地理距离相隔遥远，但是彼此的情仍然很紧密；师徒之间的法亲之情是生生世世的，慈济人同心、同志愿，要在各地殷勤精进，把“觉有情”的清静无私大爱与长情推展到很广大的范围。

证严法师提到昨天与约旦、土耳其慈济人在视讯中见面，看到一群很纯真、很可爱的叙利亚孩子，他们从几年前跟着父母逃难，亲眼看到血淋淋的战争景象，度过一段悲惨的逃难生活，逃到约旦或土耳其也过得很困苦。慈济人接案关怀、帮助时，孩子都还很年幼，昨天看到他们都长大了，而且穿起慈济志工背心，跟着慈济人去当志工，扶助年长者、病弱者。

几年来慈济人与当地居民以及

几个人道组织很合心，共同帮助苦难的叙利亚孩童。证严法师说，人心有爱，愿意付出，还要有因缘，感恩在约旦有志工陈秋华，在土耳其有志工胡光中、余自成等人，才能让这一群逃难的苦难人得到慈济的帮助，得以身心安稳。

土耳其满纳海国际学校的孩子受到慈济人的启发，也会省下零钱存到扑满，只要知道哪里发生灾难需要救助，他们就会把存了一段时间的扑满捐出来。证严法师说，虽然孩子们力量有限，但是他们想要救人的这份爱心很宝贵，代表他们心中有爱，懂得道理，没有辜负老师们与慈济人的爱心教育。

“昨天听叙利亚孩子读静思语，唱《一家人》，虽然是用他们的语言表达，可是看到他们比手语，就觉得很有亲切，这份长情大爱从台湾已经拉到中东，相信他们会永远记得这份情。”

证严法师说，透过翻译，自己能了解叙利亚孩子们的分享内容，孩

子们也了解自己所说，所以要感恩现代科技实时传讯，也很欢喜彼此都很真诚，虽然语言不同，可以“用眼睛听”、“用耳朵看”而心意相通。假如没有全球慈济人长年累月的付出，岂能有这份长情牵起如此长远的因缘？哪有这么开阔的大爱广披天下？感恩慈济人长久以来为人间的奉献，祝福大家新年好，来年也要把握因缘，福慧双修。

### 分享心路风光

二月二日，新加坡、越南、津巴布韦等国家地区慈济人视讯拜年。聆听中国大陆华西慈济人分享，证严法师对众说道：“你们闻法、读书，在慈济的任何一本书里，都可以‘听到’师父的话，而且只要收看得到大爱台，也可以从中吸收静思语。现在科技很发达，全球慈济人在不同的地点都可以及时联络、相互勉励，看见彼此都是一心一志利益人间。就如你们此时的分享，在线的全球慈济人都听到，也看到你们很用心做资源回收，做得受人肯定。”

证严法师说，环保是现在人间的大问题，所以很需要启发大众的环保精神，改变生活习惯，净化污染的空气，还有一个很重要的方法就是

“素”，要戒慎、要茹素。慈济人不只是自修身心，还要利益众生，带动大众，要引导人人起觉悟，愿意改善心念与行为，天下才能平安。

“现在的消费者多，人人都在享受中不知不觉浪费了有限的地球资源。我们要不断呼吁大众启发爱心，爱护众生命、爱惜物命；人人心中的爱就像一盏灯光，若能共同将这盏灯点亮，就可以照耀人间，让无明的心打开，成就清静无染的人间世界。”证严法师说，启发爱心的同时，也要下功夫，将心灵的无明杂草连根拔起，才能让这颗爱的种子健康成长。

“期待疫情快速过去，各位可以回来台湾，让师父看看弟子们的精进，听听你们分享做慈济的心得。不过，你们在当地也要时常相互分享心得，可以化为笔记寄回来，让师父从文字上看见你们的心路风光。”



2/3~4 《农正月·初三至初四》



## 平安之道

【静思小语】茹素护生、放生，种下健康的因，播下爱的种子。

### 日日守斋戒，长素不间断

自从新冠肺炎疫情发生后，印度尼西亚慈济人不断进行慈善纾困行动，受助家庭超过三百六十二万户次。推素活动也一期接着一期，教导大家如何吃素吃得健康，并且制作爱心便当帮助弱势族群。

二月三日，印度尼西亚四大志业主管同仁及慈济志工透过网络视讯拜年，证严法师问候大家，也感恩人人精进，与师父贴心。

“茹素是爱惜生命的表现。我们爱惜自己的生命，也爱其他人的生命，还要爱众生的生命。虽然过去就想呼吁茹素，但是我说不出口，因为我知道大家做不到，说了也没有用；但是现在非说不可，也是非推不可、非素不可！因为唯有素食，才能真正表达完整的爱。”

听到印度尼西亚慈济人从去年八月到十二月，累计发放四万四千五百八十多个便当，法师请

志工推算这么多个便当都是蔬食，可以让多少人少吃多少动物？只要人人少吃或不吃肉，就能减少牲畜饲养也减少屠宰的数量。

“只要保持素食，就是放生；劝更多人茹素，放生的动物更多，这也在造福人间。我们不吃，畜牧业就养得少，不养牲畜也就不会杀它们。否则一天之中，为了供应人们吃肉，要杀多少动物，这么沉重的杀业都是从人的口欲造出来的，人祸天灾不断，世间难以太平。”

证严法师叮咛慈济人持续吃素、推素，才是真正与师父同心；不只是口头发愿，一定要身体力行。希望人人都了解为何蔬食可以净化大地与人心，用心思考并推广。若对于蔬食的道理有所体会，可以多多分享，让大家看见印度尼西亚慈济人的用心并且见贤思齐。

“印度尼西亚慈济人在这二十多年来造福社会，为印度尼西亚‘兴邦定国’的贡献有目共睹；假如能用相

同的精神再推素，茹素也‘如是’，如是茹素，就会有大功德，而且成果会很亮丽，因为你们团结的心强而有力。”证严法师期望印度尼西亚慈济人提升推动蔬食的成效。

### 从花莲起源，面向国际

二月四日，前花莲县政府官员来访。他们都是协助与见证慈济志业在花莲发展、成长的地方首长。现在慈济人遍布国际，证严法师天天都与各国慈济人透过视讯相见、交谈；国际间能有这么多慈济人，最初的那一颗种子是从台湾花莲萌芽茁壮，花莲就是全球慈济志业的发源地。

“慈济可以从花莲发展起来，面向国际，要感恩几位县长。当初我很自不量力，克难中要做慈善，接着想要盖医院，再来要盖学校，举凡医院与学校的土地取得，都经过一番辛苦努力。幸好那时有县长在各方面的帮助，让医院建设完成，学校也设立起来，现在教育方面，从幼儿园直到大学，全都建设完备。”

证严法师说，这一路走来，有很多的因缘会合，让慈济从无到有、从小而大，很感恩地方首长的关心与协助，陪伴着自己将四大志业设立完善，让慈济一点一滴汇聚爱的能量，

就像萤火虫从花莲飞向全台湾，从台湾飞向国际，有慈济人的地方就有温暖的光芒。

在座的四位县长在任时期横跨二十四年，这二十四年之间，花莲的一切不断改变，过去西部人印象中偏远的“后山”变得繁华，交通愈来愈便利，且因为慈济在花莲盖医院、设学校，也有来自台湾各地，甚至从海外返台的高级知识分子在花莲落地生根，提升了花莲的知识水平、人文素养。

“虽然对西部的人来说，这里是后山，不过日出东方，太阳浮出海面是先照到花东的土地，照到东部的山。现在花莲有很多人才，医师、教授们觉得花莲空气好，人情也很温馨，带动很多人移居，所以花莲也热闹多了。”

### 人人表虔诚，祈求天地安

陆续聆听加拿大、中国大陆与菲律宾慈济人视讯拜年，证严法师叮咛大家，面对天地灾难，要自我警惕、用茹素斋戒的行动表达虔诚；人人虔诚的心声共振，求得天地人间的平安。斋戒也是表达对众生的爱，人们不吃肉，动物就不会被杀，没有杀戮人间就有祥和的气氛，自然平安无灾。“要斋戒、要多推素，素食是非说不可也非推不可，人们素食才能护生、放

生，种下健康的因，播下爱的种子。”

证严法师期许慈济人能听到师父的呼唤，感受到自己很恳切的心，不为了一时口欲而杀生食肉；人人更要彼

此呼唤，茹素保平安，保护自己的身体健康，也培养爱心，爱护大地也爱护众生，这就是健康之道，也是让天下平安之道。

2/5~6 《农正月·初五至初六》

## 感恩心，平常心

【静思小语】用感恩心对一天的开始与结束，面对生死亦如是。



全球一心，爱铺满地

二月五日，日本慈济人透过网络视讯向证严法师拜年，法师勉励大家，虽然日本土地面积狭长，志工彼此相距遥远，只要大家合和互协，也可以在日本各地发出萤火虫的光芒。但愿慈济情永存日本，让萤火虫的光芒化成天上的星光，让人抬头就能看见点点闪亮。

澳大利亚慈济人视讯拜年，证严法师叮咛，对于疫情要持续提高警觉，做好防范；疫情障碍着大家的归乡路，无形的重重障碍，所以此时需要众生虔诚地发挥爱心，护生、放生，爱惜一切众生，用斋戒茹素的行动表达至诚忏悔，将人人的心净化，

才能平息灾疫。

马来西亚慈济人视讯拜年，听到几位志工分享济航（郭秋明）师兄刚开始如何带动马来西亚慈济人，证严法师说，师兄很守规则，连鞋子要如何穿、制服的钮扣扣法都有规定，就这样带动大家展现慈济人的威仪，在马来西亚树立起慈济形象。不过，外在的形象威仪还是其次，最重要的是马来西亚慈济人的言行表达出内心的真诚。“我们要得到别人的尊敬与爱护，唯有自己内修外行。外在的形象让人家看得到，但是内心假如没有诚意，那也只不过是过眼即忘的形象而已，最重要的是有真诚的心。”

证严法师期勉“大马连心，爱铺满地”，“要打开心门，心宽念纯，

相互勉励，才能让无私的大爱扩及全马，将长情连接起来。”也勉励上线聆听分享的全球慈济人，共同达成“全球一心，爱铺满地”。

人生过程，自然法则

二月六日，证严法师与纪邦杰医师等人漫谈，谈及生死，法师表示这是每个人都要经历的人生过程、自然法则，只要懂得道理、看得开，其实是很平常。就如每天从睡梦中醒来，眼睛睁开，发现自己还能行动自如，就要感恩，因为又能展开一天的生活，把握分分秒秒做事；到了晚上该休息了，还是抱着感恩心，众缘放下安心睡觉，

对于生死要有相同的心态去面对。

“当然，此生的因缘未尽，还没有到最后那一天，身体有病痛，心里有烦恼，这都很正常。”证严法师谈到有些人乍然听到医师判定自己患了绝症，一时接受不了，会说：“怎么会是我？”不相信这样的事发生自己身上，深受打击。

证严法师说，人生在世，要用平常心面对每一天；不能只看到自己、只在乎自己，要放宽眼界看世界，天下灾难很多，比自己更苦的人更多。许多慈济人就是因为投入慈济，做慈善救助而见苦知福，转变了心态也转变了人生，还能影响别人，帮助其他人转苦为福，这就是生命的价值。

2/7 《农正月·初七》

## 彼此感恩的人间最美

【静思小语】助人者与受助者互为贵人，相互感恩的境界，是最美的人间生态。



人人都能付出助人

各公司商户、机关单位于今天结束春节休假，恢复正常工作。证严法师勉励大家——

今天是农历初七，从一般习俗看来，农历年已经过了，大家开始回归工作岗位，进入日常轨道。过年只是提醒我们“时日已过”，时间在分秒间消逝。有智慧的人，视时间如黄

金，时间过去了，表示黄金漏失了；能够把握时间，即能成就一切。

对我而言，我也感觉到时日已过，还剩下多少时日？不要使之空过，每一分秒都要吸收更多人间的常识，把眼界开拓得更广阔，更深入人间的生态；对于过去要感恩，对于现在要把握，立愿精进于未来。

用世界地图看慈济志业的足迹，这五十多年来，慈济从无到有，从“五毛钱”的竹筒岁月，不断地累积点滴，一分一寸，扎扎实实地跨步走来；从最初的三十位会员走到现在，几十个国家有慈济人，不知有多少苦难人因此得救。就如萤火虫很微小，所发出的亮光也很微弱，但是一只一只展翅飞起来，一整群会合起来，就能在黑夜中构成一幅美景，如同点点柔和的星光，让人看见大地之美；萤火虫的生命力点缀了大地，很令人感动！

要尊重生命，也要爱惜自己这一生的生命，把握因缘、会合心力，将

慈济大爱从小小一片土地铺到遥远的国度，不分种族、不分肤色，展开了生命教育，带动人人彼此珍惜，能帮助人的人要尊重被帮助的人，帮助人的人要感恩被帮助的人，给予有心、有愿、有力的人，有付出的机会，成就其自利利他的慈善之路。

莫桑比克志工联机拜年时，看到他们用一张小小的桌子，拿地上的沙铺在桌面上，用沙铺成了地图，比照我书桌上的世界地图，他们用石头为界，用花标示有慈济人的地点，巧思很令人佩服；他们虔诚地请师父到莫桑比克去，把这张桌子排好，还要搬椅子过来，布置得很温馨，用一杯清水奉茶。看到他们那分纯净无染的爱心与虔诚，爱师、敬师，让我感受到他们的诚意，这就是最虔诚的供养！

几位莫桑比克青年几年前来到台湾，在慈济大学读书，现在回国，他们发心立愿，要用慈济精神、慈济的慈善救助方法帮助苦难同胞。慈济在莫

桑比克有好因缘，相信在迪诺（志工傅迪诺）发心、用心沟通之下，可以让慈济慈善工作落实在莫桑比克，开展慈善、教育，同时带动慈济人文。

过去我常说要翻转非洲苦难民众的人生，现在已经一步一步展开了；有了一片土地，要教他们去开垦，改善土质，接着播下种子、用心耕耘。在这片土地播下什么种子，就会长出什么成果。各种蔬菜、果实丰收了，他们手舞足蹈，很快乐！随着时间，他们的生活也渐渐改善。

慈济人在任何一个国家帮助人，会适应当地的需要，用不同的方式去救助。独善其身、自我清净是不够的，安住自己的生活，还要安顿大众的生活，故而供应身心资粮，提供知

识、提升智能、启发爱心，让人人都知道自己有能力帮助他人。慈济人如同人生导师，启发人人的良知、良能，满足自己，也满足更多人的生活，让人人身心安乐。

只要安住自己的心，知足常乐，内心充满法喜，对己无所求，还能把自己所有的一切分享给大众，人人都可以付出助人。我们要自我感恩，也要感恩接受我们帮助的人；接受帮助的人也不能忘恩，不论是生活上的救济，或是教育之恩，彼此感恩的人间最美。

新历年过去一个多月，农历年也已经第七天了，现在要把心收回来，如规如律地生活；还要殷勤精进，努力于事业、职业、志业。

2/8 《农正月·初八》

## 莫轻细微

【静思小语】不轻视分毫微末、短暂分秒，更不要轻视看不见的一念心。



经一事，长一智

慈济第一个医疗个案卢丹桂女士，除了承受眼疾的病苦，还有家庭

生活贫穷之苦；她的先生是报社印刷捡字的工人，熬夜工作，才能在一早派报、送报。一次他买了高丽菜（卷心菜）回家，卢丹桂虽然眼睛几乎看



莫桑比克马普托慈济志工二月二日视讯拜年，精心布置桌椅，桌上用沙、石、花朵排成世界地图，并奉茶恭请证严法师入座。（相片提供／慈济莫桑比克联络点）

不到，用摸的将二颗高丽菜煮好，让孩子吃了一顿饱饭。

证严法师回忆这个故事：“等到先生上了餐桌，卢丹桂很欢喜地说孩子吃得很开心。本来太太想要让先生也高兴，没想到先生听了反而很生气，口气很重地说，这二颗高丽菜是要让她分三天煮来吃的，竟然被她一餐煮完，实在不体谅他熬夜赚钱的辛苦。”

“先生说了气话，饭也没吃，掉头就走了；太太的心多么委屈啊！跟着先生辛辛苦苦生养孩子，眼睛又几乎看不到，过着暗无天日、贫穷困苦的日子，却让先生这么责备。她觉得自己很没有用，无法持家，无法帮助先生，就这样想不开轻生了。”

法师说，事发以后是一个慈济人的孩子对妈妈提起，同学的妈妈去世了，没有棺木可以收埋，志工去了解，才发现是过去曾经帮助的医疗个案。回到精舍开会时提起此事，探讨当时慈济协助就医之后，认为先生工作稳定，生活还过得去，于是就结案了。想不到后续竟然发生这样的憾事，心理上也有愧疚感。所以就订下至少三个月复查一次的规则，慈济人要定期了解照顾户的生活情形。

法师指出，许多影响很大的事，都起于一件很小的事，就像二颗高丽菜竟然让一个家庭失去女主人，孩子

失去了母亲，背后的原因让慈济慈善工作从此调整得更完善。“不要轻视起因，哪怕微如毫芒的小事也可能造成大影响；在黑暗中看见萤火虫的极微光，也能给人希望。”

法师说，从此以后，慈济人对于长期关怀的慈善个案，都很积极了解他们的家庭，持续追踪个案现况，而且常常到案家去拜访，帮助他们的孩子上学、陪伴长大，建立了亲厚的感情。

人生就是随着时间不断学习、累积经验，证严法师强调学习不只在课堂上学白纸黑字所写的知识，要实际投入去做才会有经验；经一事、长一智，要学会的不只是做事的流程，还要体察社会人情，人与人之间要有情感的互动。

“人间需要有情，就如一滴滴清水可以滋润大地，让大地有生机；假如少了那一分情，少了那一点点的滋润，会让土地干旱，毫无生机。”证严法师说，不只是下雨才会湿润土壤，空气中也有水分，会凝结成露水、雾气滋润大地；水资源不断在地表、大气中循环，如同人体的血液循环要顺畅，生命才能健康。大地、人体要有顺畅的循环，人心也要有希望的循环，心理、生理与物理的“三理四相”随着时间不断变化，也造成生生不息的循环。

法师说，人的心念总是快速地生

灭变异，如果在分秒之间，一念想通了，就能将人生的道路开得很宽广、铺得很长远，甚至可以让世世代代有路可走；假如在分秒间念头一偏，也可能把自己的路堵住了，陷入绝境。所以不要轻视分毫微末、不要轻视短暂分秒，更不要轻视看不见的一念心。

“刚刚提起的小人物，让我下定决心，往后的慈善要怎么做、方向要如何走；就是小小、微末的故事，让慈济用爱铺路直到现在，成就了四大志业，慈善更是遍及国际，慈济人在世界各地做慈善，而且以善传家，他们的下一代、再下一代，全家人都投入慈济，很幸福！”

“回想过去，的确要说因缘不可思议！虽然我们同样生活在地球上，但是慈济人分布在不同国家，有不同的生活型态，这几天与各地慈济人从网络视讯相见，就看到了不同的形态。很感恩现在的科技发达，更感恩有志一同的慈济人，师徒同心、同志愿，会合大爱，悲智双运造福人间。”

### 善因缘，莫中断

资深慈济人返回精舍与证严法师座谈。大家回忆过往，有师姐述及证严法师有次行脚到台北时受了风寒，另一位师姐说若站着喝中药会失药效，

法师闻言后指出并非不能站着喝，而是用餐、喝水都要坐下来才对。证严法师总是观机逗教，导正大家的观念，所说的话让人很受用，所以自己也常常请购法师的书籍赠送亲友或会员。

证严法师说，早期慈济出版社所出版的书籍，都是慈济历史的一部分，师父说的话都是慈济人在做的事，后来的人可以从中看到过去的慈济人怎么做慈济事，身在其中的人也能从书籍的记录中盘点自己的生命，回想自己做了多少利益人间的好事。

慈济四大志业就像一座又一座“化城”，让慈济人有明确的目标不断往前精进。法师举例说，静思堂是慈善的堡垒，慈济医院是守护生命的磐石，有形的建设要在社会人群中发挥良能，最重要的是要有人来运用志业建设。例如台北有多处静思堂、志业园区，每一处都是慈济人的家，要靠各小区的慈济人发心守护。

证严法师说，为子孙捐荣董，不如将他们带进慈济，合家共同做志业。对于能够大喜大舍的荣董，当然很感恩也很赞叹，不过自己更希望募集大众点点滴滴、日积月累的爱心善念。每个人的经济状况不同，要量力而为，“竹筒岁月”的方法就是教大家在不影响生活的前提之下，长久积存行善付出的力量，而且天天发好愿、做好事。

“有力量就要付出，否则何以号召大家凝聚力量，并且不断带动别人；自己种善因，还要集合善缘，因缘会合才能让种子萌芽，并且长成大树，还能不断产生无量种子。所以说发心就要发永恒的心，此时教你们盘点生命的价值，就要回顾当初你们发大心有没有实践，在人间种了多少善因、结了多少福缘。”

法师说，有许多精进的慈济人发愿作度人之师，要生生世世度化人间；只要心志坚定，尽此生用心力行。请大家持续用心精进，好人就在面前、好缘等着牵引，只要慈济人说一句话度他们、抬起手来招呼一下，就有志同道合者投入。请大家把握因缘，引导人说好话、走好路、做好事，不要中断。”

2/9~10 《农正月·初九至初十》

## 永续地球生机

【静思小语】只求近利，难谈永续；这一代要负起责任，而不是寄望下一代改善环境。



如毫芒微光，如合抱之木

二月九日，德师父、慈善志业何日生副执行长、编纂处洪静原主任报告《静思法髓妙莲华》出版相关事宜。

“每次看到大爱台的慈济活动画面，我都很赞叹，无论在何处，慈济人总是这么整齐，慈济人文的环境真的很摄心；每一位慈济人都很自律，能够约束自己，愿意为了团队的整齐而排在别人后面，不会争先恐后。慈济人什么年龄都有，各人的家庭背

景、生活习惯都不一样，但都能融入团队、自愿自律，整体看来这么整齐，我觉得很不可思议！”

“最近，师父的心情很复杂，这么复杂的心情整理、归纳起来，就只是‘感恩’，再无其他好要求的。探讨师父为何感恩、感恩什么？这五十几年走来，环境、时代的变化等等，有时候跳脱出来看，我觉得很了不起，能够做出这样的成果，力量从哪里来？真的要感恩的是慈济人的付出，这是慈济的精髓与价值所在。”



花莲慈济医院从专业角度推动茹素，营养科团队于营养师节制作全植物手工饼干义卖，募心募爱。（相片提供／花莲慈院）

“没有静思就没有慈济，我们是用静思法脉开启慈济宗门，从过去到现在，我对大家说话，都不离开这些；有时归纳在毫芒，有时展开到宇宙，有时讲到一支草一点露，我平时说话就是这样很自然、很草根，没有局限在‘如是我闻’的经文内容里。我觉得人间事也很重要，否则今天没有四大志业。”

证严法师期许大家所整理的文章要真实还要有内涵，达到真善美，行行句句都是教育，可以入人的心，并且能够在生活中运用。

“我很感恩慈济人，他们会抓住师父说的话去发挥，像我最近经常提起萤火虫，各地慈济人就发挥巧思巧艺做出手工萤火虫，行脚到各地都有萤火虫一闪一闪的光亮；现在萤火虫已经飞到国际间，海外慈济人也用萤火虫的精神相互勉励。如果有心描写这份精神，可以从许多角度着墨，让大家知道这股精神力量收摄起来如毫

芒，发展出去如合抱之木，可以年年开花、结果，产生无量种子，又能落地生根，长成合抱之木。”法师说，整理文字不只是平铺直述，要展现出如此丰富的意涵。

保护身心健康的灵方妙药

证严法师指出，现在台湾医疗网络很密集，资源也很丰富，但是民众生病了到医院求治，不能将医疗视为工具，医病之间还要有“信”，互信、互重，才能医人、医病又医心。

现在的医疗很先进，医疗科技也精益求精，心脏有破洞可以透过手术补好，但是无形的心病难以根治；大脑长了肿瘤也可以透过高超的手术移除，但是人的思想偏差却难以导正。法师表示，有形有相的器官功能失调，可以经由医疗矫治；无形无色，看不到、摸不着的人心思想生病了，

却“无法度”，是因为心不对心。

“在座的每一位都是有福人，共同在慈济，所做的事都很有价值，得到很多人的肯定。并非得到很多奖就是受肯定，看到你们帮助病人，让他们建立信心，觉得自己的病可以得到治疗，对我来说这是最重要的。”

法师说，四大志业都是为人类社会而建立，成立大爱台，也要做到每一幕画面都有教育性，可以让人看了受吸引、有感触，能够学习人品典范，这就是慈济人文志业在人间的价值；虽然“人文人”不是医师、不是教育工作者，却可以治疗人心之病，可以转变人心。

自从花莲慈院启业这三十多年来，各地慈济医院都是当地守护生命的磐石，证严法师肯定每一所慈济医院都做出典范，即使位处花东的玉里、关山慈院，营运情形比不上位于西部大城市的医院，主管同仁们皆是以真诚的心守护偏乡，要靠医疗志业巩固花莲慈院的医疗实力，让大众信任慈济医疗；玉里、关山也需要医疗志业合力支持，照顾好偏乡的乡亲。

证严法师说，慈济建医院不为营利，而是为救命、治病而真诚付出；只要各院认真朝着共同的方向与目标前进，以真心诚意做到师父想做的事，慈济人都会感恩护持。



记录屏东慈济人从一生无量、开枝散叶的“慈济树”正在进行数字化制作，志工报告设计方向。（2月12日）

构及美化，证严法师期盼慈济树开枝散叶，殷勉大家用心培养下一代。

制作“慈济树”，不只为慈济留史，也是要展现慈济人的生命价值。“慈济人的生命都在为世间付出，而且有各种不同的功能。所以要你们自我盘点，曾经在慈济负责什么功能，参与什么活动，投入哪一次海内外的慈善救助、大型赈灾等等，这都是宝。”

“这几十年来，国际间有很多的

灾情，台湾慈济人就像萤火虫，飞到受灾难的国度，或是有多个国家的三、五只萤火虫飞出来，飞越虚空大海，会合在受灾难的国度发光发亮，这都是慈济人的生命价值。”

证严法师也期勉屏东慈济人承先启后，即使有些资深慈济人已经离世，也要把他们早期投入的资料找出来，为他们留下慈济历史的足迹，这也是对他们的感恩回报。

2/11~12 《农正月·十一至十二》



## 蔬食道理深

【静思小语】环保的源头要从蔬食做起，净化人心、净化身体、净化大自然环境。

### 慈济树长成菩提林

“慈济树是从一颗种子成长为合抱之木，由小到大，开枝散叶，产生无量种子，种子再一一发芽成长。没有资深慈济人的带动，后面无法有这么

多人跟上脚步，就没有今天的慈济。所以我们要感恩资深的慈济人，并且把这份法亲情牵得更紧密，一代接着一代。”

二月十二日，屏东慈济人请示“屏东慈济树”触控程序调整，包括架

2/13~14 《农正月·十三至十四》



## 堪得忍耐

【静思小语】不忍人间苦难，堪忍各种境界，为众生铺出一条路。

### 法脉宗门第一代

在医疗志业郭汉崇副执行长的

推动之下，花莲、大林、台北、台中四大院区启动“跨院区临床科整合计划”，各科召集人承担整合四院同科



2/15 《农正月·十五》

## 认真每一刻

【静思小语】日常生活要认真——认得真理、显现  
清净本性，转迷为智。

思想不能老化

时逢农历正月十五元宵节，证严法师对众说道：“时日匆匆，已是过年后的第一个月圆日。

法师在每月的初一、十五都教大家要爱惜时间，分秒飞逝，时间挡不住也抓不到，我们的生命也是如此，色、受、想、行、识这五蕴很微细，但也同样挡不住，人就在不知不觉中

老去了。身体可以老去，但是思想不能老化，要永保年轻，积极运用分秒发挥生命的价值。”

“时间是生命中最宝贵的，它牵因引果，含藏未来的希望。我们的希望在哪里？

日常生活要认真——认得真理、找出真如本性。”法师勉励人人认真运用每一刻修福增慧，不要在笑谈虚假中空过时日。

2/16~18 《农正月·十六至十八》



## 万善从素起

【静思小语】不忍吃众生肉而蔬食，表达出真实的  
爱及人生的素养。

爱的教育，爱护众生

二月十六日，教育志业主管同仁返回精舍报告校务，证严法师表示自

己常常看着世界地图，期许慈济的萤火虫之光，从台湾飞向全世界，在每一个国家地区带动起一群一群闪亮的萤火虫，让世界亮起来；教育志业也要做

内的教学、研究与服务计划，支持彼此、互助合作，并往资源共享的目标前进。二月十三日，医疗法人与各院长室主管、慈济大学医学院与资深指导医师、各科召集人，回到精舍报告各科整合的工作内容，并由法师颁发聘书，勉励众人有志一同、守志奉道，共创慈济医疗志业未来之路。

证严法师谈到台湾有七所慈济医院，都是为了守护生命、守护健康、守护爱而建立，一心只为人间付出，要为苦难人拔除苦难；这一念心无私，但是要展开大爱，就要向大众呼吁，很感恩有这么多爱心人响应，让各地的慈济医院一一建设完成。“许多人都是因为相信师父、爱护着师父，所以尽心力护持志业，甚至把长久以来的积蓄捐出，要帮师父盖医院，让我感觉到这一辈子承受了多少人的大爱与长情，该如何回报？唯有期望、寄托医疗志业承担守护生命的重任。

大家除了坚守岗位，也很感恩各位院长会带着同仁到偏远山乡探望无法出门看病的年长者，或是跟着慈济人做居家关怀，每每看到这些讯息，我都很感恩，感觉很有价值！”

法师期盼各院院长与主管同仁能够体会自己想要回馈慈济人的心情，了解慈济人自从投入慈济以后，总是付出无所求，尽心尽力救助贫病苦难

人，这分情此生难报，唯有依赖各地慈济医院团队代替师父到法亲家中与他们互动，特别是关怀生病、衰老的慈济人，给予医疗建议，让他们感受慈济大家庭的温情。“医院不是冷冰冰的空间而已，病患身有病痛前来求治，就是希望得到明确的诊断，并且心灵也得到抚慰，身体与心灵都获得照顾而减轻折磨；慈济志工可以担任关心、抚慰的角色，或是作为医病之间的桥梁，让医疗同仁专心投入医护工作，也让病患安心接受治疗，这也是一股稳定的力量。”法师请各院尊重静思精舍的法源，也就是法脉宗门的根源。

“对自己，我毫无所求，依我的个性可以天天独处，一句话都不说。虽然是这样的个性，但是想到了人间的苦难，有人孤老无依，有人穷困饥饿，总是于心不忍；既然起了一念不忍之心，决定要做慈济，我就不断鼓励自己要堪得忍耐，堪忍、堪忍！这几十年来有许多境界真的需要堪得忍耐，才能为苦难众生铺出一条路。”

这五十多年来，慈济从台湾将志业脚步扩及全球，让国际看见台湾慈济。证严法师殷勉医疗志业主管与师父有志一同，并且“守志奉道”，所开辟的这条慈济医疗志业的道路，要与慈善结合，如果要去任何一个国家做慈善工作，医疗也能给予支持。

出典范，让全球看得到。慈大设立天空学院，可以让许多课程经过多种语言翻译，从慈济教育系统开始，渐次铺展与落实，将慈济教育传到世界各地。

再远大的目标，都要从当下启动，朝正确的方向迈出脚步。证严法师说自己的目标是“大我”的目标，小我的生命总是有时限，但是“大我”的慧命可以无量延续；“大我”就是人人有我，而我的生命有大家，共同朝已知是正确的方向前进，也将大众带上一条真实的美善道路。

俄罗斯与乌克兰对立情势愈来愈紧张，证严法师谈到近日晚间看国际新闻，总是很忧心。“同在一艘船上，即使海浪很大、波涛汹涌，只要大家规规矩矩共乘，同心协力不慌乱，也可以安然渡过。

但是人间总是无法安然相处，我的忧心无法对人宣说，即使说了，也很少有人认同，所以我常说，既知讲了也没有人会听、听了也做不到，那就不必讲了。”

“万善从素起，因为不忍吃众生肉而素食，就表达出一分爱，表达我们的人生素养；养身、养心，茹素很重要。孟子也说‘见其生，不忍见其死；闻其声，不忍食其肉’，圣人都有爱生、护生的心念，即使一念也值得学习。”

证严法师指出教育要为人启蒙、懂得道理，所以有净化人心的重要功能；假如人心无法净化，如何达到教育的目的？“大家都强调爱的教育，就要教人爱护天地万物，不只爱人也要爱动物；人不吃肉，就不会有人饲养牲畜，让众生依循自然法则而消长。”

明朝愿云禅师作戒杀诗云：“千百年来碗里羹，怨声如海恨难平；欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声。”法师说，若要知道何时没有人祸、刀兵劫，除非不再听到屠宰场杀生的哀号声；虽然现在屠宰场也工厂化、电气化，让动物在不知不觉中被宰杀，但是试想人类是将科技用于屠杀，无论用什么方式都是为了杀生取肉，同样是视生命为无物的残酷屠戮，逃脱不了因果果报的循环。回归善的教育、爱的教育，人间才会达到真善美。

“不是做不到，要有人愿意启动、有人愿意响应；假如带动不起来，觉得太孤单了，就会很消极，但是人多就会积极了。如果大家认为未来的环境好坏与己无关，放任社会不断恶化，人心无明、不讲道理，将来就没有道理好说；道理无法传承，社会风气败坏，祸延子孙，后果很可怕！所以我们还是要抱着希望，由‘我’做起，人人有共同的方向，你

我同心，都有‘大我’的观念，只怕不起步，不怕路远走不到目标。”

“慈善、医疗、教育、人文四大志业为一体，我此生将慈济路开拓得很宽大、铺得很平了，期待大家迈开脚步精进向善，‘就有道而正焉’，我们走的是正路，而且一边走、一边铺，把路铺得更长，让人人依循这条路往前走，我们的后代子孙以及我们‘再来’时，都有很明确的道路可以接着走。”

### 导之正向，分寸不差

二月十七日，证严法师提到，教育要从小就为孩子建立正确的方向，导之正向。“导”（繁体）字是一个“道”字、下面一个“寸”字，从起步就要对准方向，不能有分寸偏差。

法师形容有烦恼的人心就像眼睛视力劣化，看不清楚面前的景物，清净的赤子之心被欲念遮盖，朦朦胧胧，不明道理。现在有许多人还没有醒悟，心灵之“道”少了“寸”，缺乏明确“导”向；需要有已经醒悟的人行于大道，掌握正确方向，并且发心引导其他人。

证严法师期待教育能为人间导正向，引导孩子茹素也是方法之一，从幼教、小学开始，让孩子懂得尊重生命；尊重生命才能对人有尊重的爱，这才是真实的爱、真正的德，也就是人的本性。

“大学之道，在明明德”，教育要引导学生，经由不断的学习与自我修正，直到“止于至善”，也就是回归自己清净无染的本性。

2/19~20 《农正月·十九至二十》



## 好缘共聚

【静思小语】好缘就是人气，让人欢喜亲近，一起投入利益大众的好事。

我还记得你

二月十九日，与资深美国慈济人

谈话，谈及生死，证严法师表示各宗教都说死亡以后有灵魂的归依处。孔子也说：“未知生，焉知死？”不懂

得如何做人，怎么会知道死了以后归向何方？

不知道过去彼此如何结缘，但肯定是好缘，今生此世才会共聚在慈济。“大家住在不同的地点，也没有什么亲缘，却能听到慈济就心生欢喜；而且有因缘让你们看到这群慈济人在做的事，很认同、很佩服而喜欢接近，一起投入利益大众的好事，这就是缘。”

“缘就像一股气，叫做人气。你很有名气，大家都要跟你合在一起；就如磁铁，只要是铁类，就会被磁铁吸住，但是这股磁力是无形的。

我们就是有缘，彼此之间因为慈济缘而共同在这个时间、空间、人间，看到有人需要帮助，我们主动且欢喜付出，而且是付出无所求，还要感恩；即使宗教信仰不同，但是有了因缘，我心里、意识里一定会记得你，自然见面时起好感、生欢喜心，这中间就已经造了一股人气，也就是因缘。”

证严法师提到常听很多人说，许多要动员人力、汇集物力的公众之事，要请慈济来做才做得到。慈济之所以做得到，是因为有一群慈济人，一呼百应，就像一整群萤火虫在黑夜中闪闪发光。

值此交通便利、科技发达之时，要做慈济事可以结合十方之力，而且在人间广为传播爱与善，法师请大家

把握因缘，借力使力——慈济人彼此借力，为现在与未来的人间铺展自利利他的世间道路。

法师说，天下灾难很多，苦难人亟待救助，慈济要将来自十方的力量，点滴都用在很需要的地方。所以慈济人都要有正知、正见、正思惟，用真诚的善念、善心，扶助天下苦难人。

“其实贫病苦难人愈没有机会造恶，他们不奢侈、不浪费，人生承受很多苦难，是现相来教育我们，让我们知道人生实苦。

师父没有安排什么课程，教你们要来上课，最好的课程就是慈善访视，要你们实际去帮助苦难众生，见苦知福，回过头来要知足，把握机会造福人间。”

“人生无常，我们有机会造福，做到了我们就有所得，不会有其他人来瓜分；同样地，造恶的恶果也要自己承受，没有人能够代替。”

### 大地会呼吸

二月二十日，聆听花莲慈济医院团队报告中医药在各类疾病之研究与应用，证严法师与众谈到草木皆有情，环境的吵杂或宁静会影响生物的生长：“在一个很宁静的环境，大家静下心来听师父说话，没有其他吵杂

的声音，这个大空间有灵性，如果我们的心很静，灵性的频率高；如果我们心很杂乱，频率就会被打碎。”

“就如我经常提起，每天清晨，我把心静下来，能感受到大地的呼吸。大地会呼吸，如果用水泥铺在土地上，大地就难以呼吸；在很自然的地方，静静聆听环境的声音，与在一大片水泥空地感受到的声音是不一样的。”

“常常说人体是小乾坤，天地的大空间是大乾坤；人体也像大地，有很多细菌、微生物存在其中，你们都是生命科学的专家，更了解人体的世界，一个人的身体里有许多生命存在。在自然界，草木也是有灵性，能感应外在环境，在好的环境成长，就会比较健康，具有很充足的养分，没有被破坏与污染，能让我们提取比较精纯的成分。”

证严法师表示自己不具有专业的科学知识，对行政管理、组织经营也一概不懂，对大家没有什么要求，只是一直觉得很感恩，能够得到大家对师父的尊重与爱，听到师父怎么说，就用心去做到。净斯本草饮就是慈院团队对师父的尊重与爱，用心分析、研发而成。

“精舍师父们也与你门有互动，彼此尊重、相互感恩，我听了也很安慰；大家有不同的专长，彼此尊重、互爱，就可以为了同一个目标而会合。”证严法师说，除了因应当前的疫情研发相关食品，未来还要继续研发草木的药性，找出对人体有益的成分。天地大空间与人间，草木与人之间，都含藏很奥妙的法，需要大家合和互协，深入探讨与应用。

2/21 《农正月·二十一》

## 生死皆自在

【静思小语】不只在口头说道理，而是说到就做到，脚踏实地走真实路。



现在能为未来做的事

一位志工因身体不适就医而检查

出罹癌，证严法师教勉：“要正常、如常生活，该做什么事就去做，师父最近常说生命盘点、盘点生命，要思

考自己有什么还没做到，有什么做错的地方，赶快改过；若没有做错，就安心自在，过我们该过的日子，把握时间做我们该做的事。”

“去年台北疫情很紧张，我每天早上与台北慈院团队开视频会议，就对他们说要如同披战甲上战场，做好严密防护，不要畏惧。我们面对现实，兵来将挡，人生有任何境界都要抬头挺胸勇敢面对；无论如何，时间同样是一天八万六千四百秒，不增不减；只有我们把握生命时间做事，己做己获，自己做的就是自己得，要多结好缘。”

法师教导师兄不要因身体之病而使心有挂碍，徒然使自己惊惶不安；“心无罣（挂）碍，无罣（挂）碍故，无有恐怖”，也就轻安自在。

证严法师提到济舵师兄在几年前曾经病重昏迷，在花莲慈院加护病房治疗二十多天，而后平安出院。问他这二十几天有没有记忆，面对什么境界？济舵师兄表示他都在过去做国际赈灾的场景里。

“他的病况一度危急，医疗团队设法抢救他的生命，但是他安然自在，轻无飘渺；他过去投入国际赈灾，此时记忆重现，觉得自己还在救灾，这就是意识的作用。我们的身体从出生开始，就在不断变化中，这些

变化很微细，察觉不了，但是等到一段时间以后惊觉形貌变了、身体衰老了，生命随着时间流逝。有形的一切都在变化中，生命总有一天会消失，但是无形的因缘会跟着我们；无论是造福或者是造恶，过去所做的一切会像精化、淬炼过以后的精髓，留存我们的意识，这就是种子。”

“假使这颗种子播入土中，有水、有空气还有阳光，就能成就它的生命，萌芽成长为小树，直到长成合抱之木。那颗种子有生命力，只要因缘具足，就会有盎然生机。所以我们要造福，种下福的种子，将来乘着福业因缘而去。这是我们现在能为未来所做的，其他一切交给自然法则；我们要对准方向，丝毫不能偏差，否则不但没有造福，恶缘却增加了。”

证严法师教师兄想想，此生很有福，因为慈济而认识很多好人，做了很多好事、造了许多福因、结了很多福缘，所以要安心，每天都要很快乐。此时已经可以将事业交给孩子，赶快将时间用于志业，为自己铺平路，把利益人群的大道拓宽，不断往前精进；慧命健康，生命就健康。

法师谈到“往生”就像晚上进入睡眠，平时睡醒了睁开眼睛，又是新的一天开始，“往生”则是一睁开眼睛出生在有因缘的家庭，又是一段新

的人生。“师父对大家讲生死，过去都讲生来时的感觉，现在要说死去时的轻飘自在，是要大家以平常心面对死亡。然而不能刻意伤害自己，自杀是重罪，杀害了父母给我们的生命，亦是不孝。”

“我们平时都在造福人间，日日的心境如同在人间天堂，更洒脱的就是在人间净土。所以我们真的很有福，要很庆幸，轻安自在，放心以对。”

#### 承师志救度众生

受强烈冷气团影响，台湾北部、东北部阴雨湿冷。在慈济志业分享中，洪静原主任提到早期中国大陆赈灾，慈济为受灾居民兴建的房屋还没有盖好，发放的物资亦未准备齐全，即使天气已经转冷了，证严法师仍坚持不穿保暖的卫生衣，以及御寒的外衣。法师告诉大家，大陆的气候更

冷，受灾居民的感受更加寒冻，要等待御寒衣物送到他们手上、穿在他们身上，自己才要穿上冬衣。

证严法师提到当年做大陆赈灾有重重困难，但是不舍受灾居民挨饿受冻，用实际行动去同理他们的感受，也表达这分不忍的心情。

慈济一路走过来，无论在台湾或国际，只要知道哪里有苦难人很需要救助，慈济人走到当地去付出，走过的步步足迹如朵朵莲花，踏步生莲。墨西哥在二〇一七年发生强震，美洲多国的慈济人会合力量前往勘灾、赈灾；按照慈济慈善发放模式，访视、造册，依照每户人口数准备相应的物资数量，让人人有得吃、有得穿；急难救助过后，慈济也在灾区援建校舍。

“慈济人难为能为，别人做不到的，我们做到了；别人不能堪忍的，我们能忍耐；即使面前无路，我们也要把路开通，而且拓宽大道走过来。最

文史处、编纂处主管同仁报告文史结集进度，呈慈济年谱、慈济年表予证严法师过目。（2月21日）



初为了救济大陆水患，有不同的声音；东日本大震灾发生后，慈济前往救助，同样有不认同的声音。其实对慈济来说，需要救助的人，不论他们有何身份背景，总是出于人道精神，要发挥‘觉有情’的大爱精神救度众生。”

法师教大家盘点自己的生命，汇整慈济超过半世纪的历史。人类历史难免有打打杀杀、改朝换代的历史，而且写的都是伟人事迹；慈济是平凡人做平凡事，但是脚踏实地走真实路。慈济历史之所以可贵，除了真实，更因为慈济人是用生命走入苦难人的生命，救拔他们出离苦难；大家不只在口头说道理，说到就做到，真的很不简单！

“我们都是活生生的，肚子饿要吃饭、口渴要喝茶的慈济人。因为是

活生生的人，生命有限，所以这一群慈济人要与时间赛跑，随着时间成就一切，也成就生命的价值。”

法师说，慈济历史中有慈济人的生命足迹，所以文史单位整理“慈济大藏经”，不能漏掉每一位慈济人，人人的人生故事都是值得珍藏的宝。

“慈济把诸多因缘会合起来，这几十年来，慈济没有浪费时间，运用了不知多少物资，救济过多少人，实在难以计算；从慈善、医疗、教育、人文志业一路走来，投入多少人力物力，发挥多少心力，都难以评估，都是慈济人汇聚点滴力量去做、去成就的。”

证严法师表示，许多慈济人都说，自己在人间的付出，都是说师父要说的话、做师父要做的事、去爱师父要爱的人。

大陆赈灾，慈济人要前往华中、华东的水患灾区发放，都遭遇重重困难阻碍，面对许多难堪的境界。

“苦难人正在挨饿受冻，若不把握时间帮助他们，气候愈来愈冷，受灾的居民受不了。所以无论如何，我们还是硬着头皮，敞开了心胸，忍受一切批评，排除一切困难，只要慈济人走得到、看得到的范围，我们都要救。要发放的物资数量庞大，采购、运送都是问题，都要一一克服。对于响应我们呼吁、护持大陆赈灾的人，我一直心存感恩；对于批评，我们还要堪忍，要堪得忍耐、要撑得住。”

“所以昨天听他们回顾过去，内心浮现复杂的心情，但还是很安慰，因为我们随着时间建立历史；虽然是很艰巨的路，慈济人也走过来了，让很多苦难人得救。常说，做好事要把

握机会，现在时代不一样了，大陆的交通很发达，当时要走崎岖的山路到灾区，现在已经有宽广平坦的大马路；而且慈济为灾区孩童援建学校，孩子们已经长大了，受灾的乡村、小镇变得繁荣，居民的生活也改善了。时代在进步，生活在改变，已经从贫转富，安定、平安，看了很欢喜。”

证严法师感恩、赞叹所有的慈济人，听了师父的呼唤，就起于行动，出钱出力，募心募爱，汇集点点滴滴的力量，从慈善到医疗、从医疗到教育、从教育到人文，不断地用心去做，不断地影响有心之士。

“我就好像带着大家爬坡，一站接着一站，中途让大家休息，喝杯水、停歇一下，很快又要起身，再向前攀爬，要再爬上更高的山；慈济人总是不怕苦，不断地锻炼体力，承担

2/22 《农正月·二十二》



## 温而厉，威而不猛

【静思小语】 广度来众，要有功与德——内修为功、外行为德，让人敬爱、欢喜亲近。

### 感恩与堪忍

昨天下午聆听洪静原主任等人

谈及早期大陆赈灾点滴，许多深刻的记忆又浮现脑海。证严法师于对大家谈到，大约三十年前，要向大众呼吁



一九九一年华东、华中水患，慈济自此展开大陆赈灾，克服重重困难，把棉衣棉被送达受灾居民手中。（相片提供／花莲本会）

愈来愈重。不过，爬得愈高，回头可以看到更辽阔的范围；宏观天下，看

见人间疾苦，更能启发智慧造福人间，福慧双修。”

2/23~24 《农正月·二十三至二十四》

## 为善竞争

【静思小语】在人与人之间化干戈争斗为精进的力量——

没有人事的竞争，而是共同在菩萨道精进。



### 经由教育让爱循环

二月二十三日，聆听慈济大学、慈济科技大学主管同仁分享，证严法师说，慈善、医疗、教育、人文四大志业如同人体四肢，四肢要健全，而且要用精神能量连结起来，才能安然行走、做事。随着社会发展，教育也要多元化，但是四大合一的精神必须巩固；教育也要有慈善精神，要发挥爱的教育、要做生命的教育，亦不可少人文之美。

“我们不是开学店，并非因利而教育，我们要经由教育让爱循环、智慧提升。”教育是社会的希望，培育出社会需要的人才，法师说，慈济学校的师长用爱教育、引导学生，也期许同学们将来在各行各业，都能用爱回馈。

证严法师指出教育要由人造境，

引导人们从接触外境而有所感悟，再回过头来找出自己的清净智慧。“人人本具有清净的智慧，只是先觉与后觉的差别。你们接受高等教育，拥有高学历，现在承担教育责任，无论是老师、教授、校长、各科室主任，人人各在其位，都要负起责任，学校才能发挥完整的教育功能。”

法师鼓励教授、老师们常到精舍与师父、与常住互动，彼此多亲近。精舍是大家心灵的故乡，精舍也是启发智慧的源头。有很多人因为走入慈济而转变人生，所以要彼此感恩、尊重、爱。“我对任何人永远都是尊重与感恩；感恩、尊重、爱是我这一生的座右铭，也期待各位要有共同的方向。”

法师请老师们一同推动蔬食，从生命科学的角度探讨蔬食对人的身心与自然环境的好处。每一门学科都有

很深的学问，但是蔬食攸关生命，将蔬食的道理开设的课程，要让人人都听得懂、能受用，才有价值。所以请老师们用心设计教案，用深入浅出的说法让大家了解其中的道理；给予知识，还要提升智能。

### 慈济故事真诚善美

二月二十四日聆听人文志业主管同仁们报告后，证严法师说，人文志业所制作的影音、文字作品，内容都不离四大志业，所呈现的都是真善美的人间实事。

应该要说，慈济在这几十年来每一分秒的每一个步骤都是真、是善、是美——都是真人实事，是善人做善事，而且付出无所求，用生命投入，展现人性之美！

证严法师说，志工做慈济的时间，如果要用工时来计算工资，每一天要付出的人工成本很可观，但是大家付出无所求，而且尽心尽力要做到最好，这都是出于一份情，这份情就是“觉有情”，总是为了救助世间苦难人而甘愿付出；即使过程会面对种种困难，要突破重重艰辛阻碍，但是大家都很甘愿，这分精神很真、很诚、很善、很美。

“如果要盘点慈济有多少人，

这五十多年来为人间做了多少事，实在是难以计算。天下事，一个人做不起来；扩及一百多个国家地区的慈济事，是全球慈济人做出来的。这么大的数据，是从最初的少几个人，每天存五毛钱起步的，微弱的力量就如一只不起眼的萤火虫，现在则有一整群在人间闪闪发光。”

法师期勉人文志业为四大志业做纪录，也是为天下人间做一部很精彩的纪录片；把握时间，分秒都要做到真，大家很认真、很诚意所做出的成品，自然会获得肯定，让人觉得幸好人间有这样的团体。尤其去年台湾本土疫情严峻之时，医疗志业主管同仁如何“披战甲入战场”，有许多感动人心的真实故事，可加以采访、深入探讨这波瘟疫对人间的影响，呈现医病之间合力抗疫的温馨实事。“感恩同仁们用心做出真善美的作品，而且这些戏剧有当事人见证，也可以被见证，很有价值！”



2/25~26 《农正月·二十五至二十六》



## 付出真情，得到法喜

【静思小语】以真诚的爱、感恩的心、尊重的态度付出，才是真功德。

### 有事大家共同承担

去年十二月十日深夜，龙卷风袭击美国中西部八个州，其中肯塔基州梅菲尔德市、鲍灵格林市、道森斯普林斯市最为严重。以芝加哥慈济人为主的赈灾团队，谨记证严法师叮咛，合中西部慈济人之力，在圣诞节前完成二个城市四百五十八户的发放，约一千七百人得到慈济的祝福金、物资。

圣诞节是很重要的节日，大多数美国民众都展开了年末长假，然而受灾居民仍然络绎不绝前来领取赈济金与物资，也感恩慈济人带给他们温馨的爱。

美国芝加哥慈济人二月二十五日透过视讯联机与证严法师分享赈灾点滴，法师叮咛法亲之间要彼此感恩、尊重、爱——感恩在这个时代，彼此有共同的好因缘，师徒之间有志一同，人人合和互协，会合爱心为世间做好事。

“赈灾行动从去年十二月持续到现在，锲而不舍，很难能可贵，而且去

发放的金额与物资真的对受灾居民有很大的帮助，更重要的是大家用尊重的爱以待，居民也对慈济人真诚感恩。”

“我们也要感恩他们愿意接受我们的帮助，用真诚的心、尊重的爱付出，这才是真功德。”证严法师说，慈济人很真诚、很用心地考虑与筹备，用尊重的态度付出，这就是“功”；受助者感动于慈济人的真情，得到真正能够纾解急难的金额和物资，真诚感恩、尊重慈济人，这就是慈济人的“德”。所以“功德”是功在己，德在行于人。

法师指出“德者，得也”，慈济人无私付出，发放圆满完成，内心也有满满的心得，还有别人对慈济人的尊重与敬爱。虽然慈济人不求回馈，但历经一段时间费心尽力，终于完成发放，让居民安心过新年，自己也感到心安；好事完成了，心灵总是欢喜，这份欢喜是自利利他的法喜。

美国国土广大，慈济人分散在不同的州郡，一旦有需要，大家不辞路

远，从各地赶往灾区会合赈灾，这是一分很难得的长情大爱。“有事，大家共同承担，路虽然很远，慈济人同心愿来作伴，是很可贵的。所以我感恩、感动，也祝福、佩服你们难行能行。请大家出门在外，交通、饮食方面都要谨慎，照顾好自己的安全与健康，法亲之间也要彼此照顾。”

“同样遭遇这波灾难，生活陷入困境，有的人有福遇到慈济人而解除燃眉之急，也让他们还有一点力量规划后续的生活。所以师父总是要你们多给一点，就像多给一颗种子，这颗种子就有可能再产生无量种子。”

证严法师说，新冠肺炎疫情与四大不调的灾难，都是对人类的“大哉教育”，慈济人要度化众生，倡导“大哉茹素”，教育大众茹素不仅表达对动物的爱心，最重要的是能净化身心、开阔大爱。请大家发挥智慧倡导茹素，启发大爱，邀约大众同行利他之路。“感恩你们发挥爱心，启发、帮助了很多人，我代替被帮助的人对大家说感恩；大家有志一同，要再接再厉，相互勉励。祝福大家平安，福慧双修！”

### 对自己的生命认真

二月二十六日，与德师父、静原主任谈出版相关相关事宜，证严法师

期勉把握此时将文史数据整理完善，才能够设计相关研习课程，让后人方向、有明确的道路可走。

证严法师指出，自己过去讲的话，有人做记录，随着时间不断宣讲、不断累积；现在要“盘点”，也就是追寻过去的记录再做统整，要如淘金一般不断筛选，去芜存菁，所留存的就是慈济的思想理念精髓。

法师感恩随师常住实时记录：“就是因为有这些弟子，我走到哪里，与谁谈话，哪一天说什么话，都存在数据库，也有定期整理出版。经过印刷的纸本若妥善保存，至少可以留存几百年；虽然纸张也会腐坏，有形之物总有毁坏之时，无论是存于计算机或付梓印刷，都希望能尽量留住此一时代的历史。”

法师表示以自己的年纪，可以回忆日治时代的社会情况，以及遭遇空袭时的战争景象，这是现在大部分人不曾经历过的，自己有机会对大家述说，可以让人了解原来过去曾有这样的事，所以历史也是一个时代的教育。人文志业要把握现在的因缘，重整过去，旧法要新知；采访资深者，记录口述历史，补足过去没有记录到的部分，这是此时该要做好的事，也是大家的责任。

“所说的润饰，就是事情都要

留住，删除不成文章的口语，但是‘意’要留住，要让后代的人阅读起来觉得文章通顺，内容也是真实事，这样就有价值。否则如果逐字留存，拉拉杂杂地让人看不懂、读不通，就枉费我这辈子用生命做了这么多事，这就是亏损——损了师父的品格，也亏了这些人间的史实，明明可以做得更精纯，却如同沙金还混在河沙里，没有筛过，杂质还在，就不成金，没有价值。所以还是要润饰、整理，整理到让人觉得是宝贵的史实而懂得珍惜；但也不能删减过当，筛沙金不只筛除河沙，到连金粉都漏失了。”

证严法师表示慈济文史资料很丰富，都是真正与人间有关系，台湾曾经有灾难，爱心人士从地涌出，自己还没有致电关心，当地慈济人已经动员勘查并展开救助行动，这都是必须留存的慈济历史。

“我有想法，才有做法；你们一定要与师父的想法同步，和师父同步走。”证严法师说，许多慈济人听了师父说要做什么事，就立即去做；他们很尊重师父，对于师父的提议都认真尝试，要做到让师父满意，这些慈济人很有心，也是成就慈济历史的资深慈济人。

证严法师也勉励大家要“捡宝”，常听慈济人分享时说师父讲的话都是宝，他们听了以后就运用在生活中，进而“翻转人生”——过去脾气不好，常与人吵架，现在能够耐心沟通，改善了人际关系。大家投入慈济文史的记录与编辑出版工作，更要珍惜法、运用法。

“慈济人很认真听师父讲话，并且认真去做，他们对自己的生命也很认真，听了法以后有真实的改变，很不简单！希望大家要知道珍惜，法若

有用在我们的心，得益的是自己。譬如有人过去爱骂人，让人不愿意与这个人讲话；若是他的心轮转了，态度改变了，就会让人看到他起欢喜心，想要向他请法，所以不要自我放弃。”

法师提到精舍后续的建设，会有“静思阁”的空间规划，典藏静思法脉与慈济宗门思想的历史资料。“我们都没有离开静思法髓，即使是最初起步时生活清苦，做婴儿鞋、糊水泥袋等手工时，都是想着，要修行也要自食其力，不是口头说，而是从最初

到现在都是这么做的。”

“慈济从开始的克难直到现在，大爱扩及全球，过程中有多少值得深思探讨的人与事。整理文稿不能像机器做的一样，将现有数据收集之后，条列编辑就去印刷，没有感情。所以我常对你们说，不要像水管，只是让水藉管道流过去，自己都没有受用到；水如果积在某一处没有被人使用，过不久就脏了。若能重视法，才有法入心，才能真正翻转我们的人生，转凡为贤、为圣。”

2/27~28 《农正月·二十七至二十八》



## 淘出真金

【静思小语】找出清净本性，就像淘洗沙金一样筛除杂质，留下真金。

习性不好，不是本性不好

二月二十七日，唐美云与优人神鼓黄志群、刘若瑀老师等人回到精舍与法师谈话。

常常听到慈济人分享，他们听闻师父说法而改变心态、改变形态、改变人生，证严法师说：“有的人习性不好，不是本性不好；人人本来都很

单纯，是因为生生世世不断在人间的染缸里，被无明烦恼污染了。”

证严法师提到马达加斯加的民众生活大多贫困且缺乏粮食，日前看到一段影片，饥饿的居民吃树皮，甚至收集被丢弃的皮鞋，拿回来剥成一条一条，煮出皮革的胶质来吃。这段影片让人看了很不忍、很震撼！在你我共住的天地间、在同一时间，马达加



翻阅慈济三十周年影像辑，证严法师与众人回忆老照片的历史。（2月26日）

斯加的居民却过着这样的生活。

如果可以将这些真实的人间相展示给人人看得到，就能教育、引导大众知足惜福，不要再随着欲念，无止境地追求。

在慈济大家庭里，有世界排名在前头的富豪，更多的是靠劳力辛苦谋生的市井小民，不过大家的爱心相同，都愿意尽己所能行善付出。证严法师指出，如果心灵不满足，世间财赚得再多，永远都嫌不够；只要启发爱心，愿意善用生命去付出，心灵的财富取之不尽。

此时天灾人祸层出不穷，还有瘟疫笼罩全球，愈是如此不安的时代，愈要累积人人的爱心，戒慎虔诚，不要让地球的浊气愈来愈重。证严法师说，星球的运转、气候的循环、人体的新陈代谢都有一股无形的“气”在推动，气能调和顺畅，大小乾坤也就平安健康。现在科技可以用缩时摄影让人看见日月星辰的起落变化，看见天空云层的卷动与舒展，要下功夫训练身心静定才能去体会。

人们总是忙于追逐利益而变得苦，心有欲念，就会被欲念控制，静不下心来，就体会不到“真”。证严法师期待经由人文志业与各艺文团体的用心，可以让大众从经典演绎中体会到真，以及很自然的善，感觉到宇

宙人间本来是很美的。

心怀真善美，厘清人事物

二月二十八日，聆听文史处主管同仁报告经史结集规划与进度，图像组主管同仁展示相片分享故事后，证严法师说：“人间其实是很美，却因烦恼扰动而变得丑陋。我们现在从事人文，就是要心怀真善美，厘清人事物，像是淘洗沙金一样，将杂质筛除，留下金子。首先要笃定相信这一盆沙里面一定有金子，不断地淘洗、筛选，从里面淘出真金，也就是找出清净本性。”

证严法师翻看《慈济影像三十》，其中有花莲慈济医院启业之前，内部还在装修时的相片。法师提及大厅的“佛陀问病图”马赛克壁画施工时，与负责的颜水龙先生站在壁画前面，站在二楼的陈英和医师忽然说：“师父，原来佛陀是骨科医师。”问他为什么这么说？他走下楼解释，因为佛陀的动作看来像是摸着生病比丘的膝盖，就像骨科医师在看诊。这是临近启业时一个趣味的小插曲。

“我很感恩陈英和院长，花莲慈济医院启业之前，他主动表达要到花莲服务的意愿，他还说，‘我一旦去了，就永远不会离开’，这句话我铭于心，而且我常常提出来讲，他不

怕我医院盖不起来，也不知道慈济医院做不做得下去，他已经立下一个很笃定的方向。”

“也看到陈楷模医师的照片，据说他是台（湾）大（学）出名的‘雷公’，讲话很大声，但是我与他互动时，他总是轻声细语，什么都说好；师父要做的，再困难也是要做。慈济医院建设完成以后，幸好有他带很多医疗专业人员来投入，这是一份很难忘的恩情。”

“还有国泰医院王欲明副院长，协助慈院的行政工作，记得他曾问我：‘师父，您要盖医院，预估要有多少资金？’我回答他说八千万或是六千万，他说：‘那怎么够！要用一张病床一百万去计算。’台北慈济人才开始举办义卖筹募建院基金。那时我一边到省政府谈土地，一边就是准备在台北空军活动中心举办义卖。”

法师谈到规划建设花莲慈院时，几位筹备委员如杜诗绵、曾文宾、王欲明医师及高而潘建筑师等人，都是借用郑柏处长在台北济南路的住所开会；他们下午下班后就来到济南路住所，晚餐用过便当，一直开会开到隔天凌晨才散会回家。

“那时没有人、没有钱，只有一念很坚定的心，要在花莲盖医院。感恩有这群人肯陪伴我，对我有信

心，尤其他们都是医界、建筑界的佼佼者。”证严法师说，在台北还有济南路的场地可以开会，回到精舍要开会，是在中庭铁皮屋顶下，将外面的防台（风）板拆下来，铺在铁架上当桌子，再铺一层塑料布，就可以开会了。当年力量这么单薄，场地这么简陋，竟然有这么多人用心支持，现在想来真的不可思议。

法师说，一帧帧当年的相片、录像画面都会唤起点点滴滴的回忆，每一个画面都是宝；若没有过去这些小事，无法成就如今的志业。不论是全然信任、大力帮助也好，或是遭遇障碍，总是秉持着一分真诚无私的爱；再大的障碍总是会过去，历史是永恒存在的。

“慈济的历史只有五十多年而已，但是这五十多年来，慈济的大爱足迹跨及世界地图上这么多地方，真的很有价值！莫忘那一年，不要轻视最初那只萤火虫的微弱光芒，请大家盘点生命，把这五十多年的历史赶紧用心整理好。”

证严法师期勉精舍常住与人文志业主管同仁们，共同发心立愿，汇整宝贵的历史资料，整理出一部完整的慈济史。精舍将要规划建盖“静思阁”，若经由大家的努力，建立很可观的文史纪实资料，就可以收入静思阁。

## ●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栋四楼  
TEL(021)31108791

上海浦东联络处

上海市浦东新区  
东方路738号16楼  
1601室  
TEL(021)38970269

## 江苏

昆山联络处

江苏省昆山市  
青阳南路285号  
TEL(0512)86176182

南京联络处

江苏省南京市广州路140号随园  
大厦16楼 TEL(025)83207622  
FAX(025)83207622

## 浙江

杭州联络处

浙江省杭州市延安南路  
8号天风商厦712室  
TEL(0571)87827477  
FAX(0571)87827477

## 四川

成都慈济联络处

成都市金堂县淮口镇  
金堂工业园区临波路165号

TEL(028)84989891

洛水慈济服务中心

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

## 重庆

重庆联络处

重庆市北部新区  
杨柳路6号102室  
TEL(023)63113857

## 福建

福州联络处

福州市鼓楼区福新路  
239号双子星大厦B座2楼  
TEL(0591)83357822

厦门联络处

福建省厦门市湖里区嘉禾路  
586号创新城三楼B单元  
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  
八卦二路鹏益花园  
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

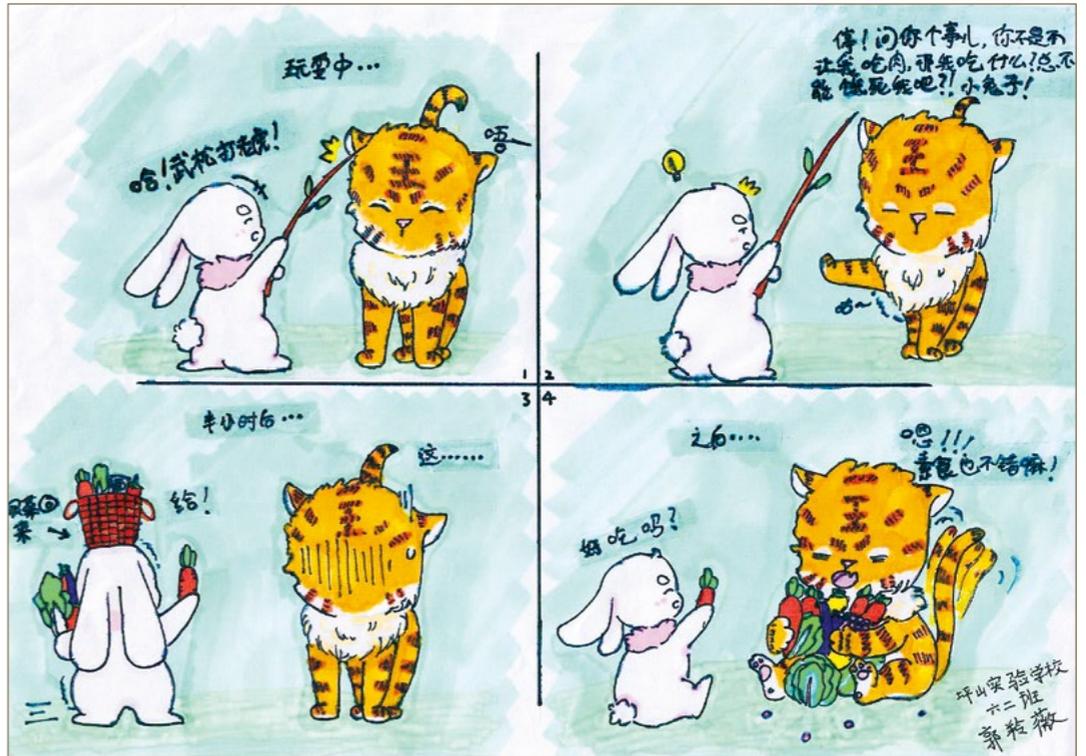
广州天河店

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  
《小老虎的“蔬醒”》 作者：郭羚薇（13岁）

小时候的我，觉得蓝天白云和绿水青山是永恒不变的。慢慢长大，我才知道，天空会充满雾霾，有时会看不见云朵，山水会荒芜干涸。唉，我们应该做些什么！

“听说从前天空是蓝色的，听说从前天空有洁白的云朵，听说从前鸟儿有很多，听说从前河里的鱼儿也很快乐……”，这是我在2019年参加“绿唱鹏城”的环保公益活动时唱的《寻找毕加索》。

让我们都成为“梵高”和“毕加索”吧！把天空画满云朵，把天空涂满蓝色，让现实不再“听说”。让我们的地球妈妈更健康、更美丽。我跟家人积极参加环保宣导的同时，也和家人积极“蔬醒”，希望为保护环境贡献自己的一份力量。



撰文/吉林长春真善美志工 摄影/窦禹翔

## 戮力同心 守护长春

2022年3月，吉林省疫情多点暴发，防疫防控进入关键时期。3月3日，长春市九台区陆续有新冠肺炎确诊病例，3月6日，该区实行封闭管理，全体居民配合核酸采样。

疫情突发，九台区部分社区向社会募集防疫物资。志工与基金会沟通后，即刻在当地采买防护服、N95医用口罩等9个品项的防疫物资。

志工不惧寒冷，应旺达社区和景阳社区邀约，协助两社区核酸采样现场秩序维持和采样信息录入，同时在社区微信群协助安抚居民情绪。

北方的初春，冬的余威尚在，志工向现场人员送上用心烹煮的具有提高免疫力的中药茶饮。旺达社区工作人员也为志愿者提供了暖心的足热贴，让大家倍感亲切。

志工默默地当好疫情防控“宣传员”“排查员”和“守门员”，用实际行动筑起牢固“防疫墙”。

疫情当前，风雨共担，长春加油！