

# 慈濟

2022年 第08期 总第113期

准印号 /S(2022)00000279

内部资料 免费交流



fun  
大视野

主题报道

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

# 朝理想迈步

|| 社·论 ||

“我希望21天以后不再玩手机，不买零食……”“帮助困难的人，上课认真听讲……”“上课不能讲话，也不能玩，不能挑食，要自己的事情自己做，不要大人做……”

这是福建连城四堡第三期“大爱童行”暑期快乐生活营的孩子们在开营时，为自己写下的小小心愿。

这些孩子大多为留守儿童，由家中的长辈照顾日常生活。在成长的过程中，他们渴望有“被爱”的感觉、渴望得到关注、渴望得到良好的教导；而父母对孩子的爱，又往往因客观条件或不善表达，亲子关系得不到疏通。

来自深圳、东莞、珠海、漳州、泉州、厦门以及连城当地近百位志工，分梯次陪伴连城四堡的孩子。营队设计了包含趣味语文、趣味数学、书法、音乐、阳光体育，参观四堡名人邹经故居、中国雕版印刷陈列馆、雾阁农耕文化馆等活动。

孩子们学会用手语、短剧、唱歌、朗诵等多种形式呈现21天所学。他们不仅拥有歌唱的快乐，也在其中学习自律、接纳与包容。参与活动

的过程中，孩子们感觉受到关爱与重视，也逐渐打开心房。

“孝亲感恩”的活动主题，旨在促进亲子间的沟通。结营晚会上，一位“神秘人物”的出现，让姐弟两人亦喜亦悲，因为他们的妈妈终于放下工作，来观看他们的表演。母子三人温暖的拥抱，让全场动容，期待温馨的家庭氛围能一直伴随孩子们成长。

本期主题报道还有南京的“慈济儿童关爱之家”夏令营活动，“有礼达理 做最好的自己”是街道和社区领导、家长、志工及关注社区困境儿童的爱心人士寄予的祝福。

在大暑节气，湖北省武汉市、洪湖市及孝感市的慈济志工与青年志愿者一起奔赴黄梅，举办了第一期困境儿童“大手牵小手 大爱伴成长”人文营活动。这是继两年前因特大水灾，开展的第十四次深度关怀。

慈济人用不同的方式付出，大家的爱都不缺席。期待一点一滴的爱，在做得到的范围、脚步踏得到的地方用心耕耘，陪伴孩子们一天天朝理想迈步。

■



摄影 / 萧耀华

一证严法师·静思晨语一

## 人间苦、人间福

人生是苦——

苦在无常苦空，苦在生老病死，  
苦在成住坏空，苦在不明因果。

人生有福——

福在少欲知足，福在喜舍付出，  
福在闻法精进，福在双修福慧。



——封面图说——  
孩子们从体验趣味语文、趣味数学、书法、音乐、阳光体育，参观历史文化圣地等活动中，学会理解、包容与配合；而寓教于乐的学习方式，更吸引了他们的好学之心。（摄影/范盛花）

# 目录 CONTENTS

## 主题报道



### 08 fun大视野

放（fun）大视野，就是让孩子在寓教于乐中汲取养分，感知多元化的社会，又可以在感知中深入理解文化、培养情操；并在团体中学会接纳与包容。孩子们在友善的环境中得到爱，也懂得去爱护生命，懂得敬老、孝顺，内心充满爱、知足与感恩，藉此塑造完整的人格品德。

- 10 离更好的自己近一点
- 16 古镇文化传乡情
- 26 丰富有趣的环保大课堂
- 34 爱要说出来
- 42 李子树下的歌声
- 50 墙绘带动文化振兴
- 60 聚善同筑儿童之家
- 68 幸福充盈童心

## 社论

- 01 朝理想迈步

## 无尽藏

- 04 铺正信之路

## 经典札记

- 06 我心安处在懂得放下

## 亲子之间

- 76 不吵的孩子也有糖吃！

## 花言木语

- 78 百合花

## 各地慈善

- 80 人生有了阳光

## 各地环保

- 86 环保小卫士成长记

## 92 慧心净语

## 人文书摘

- 104 “真正的静”要在动中实现
- 105 源头活水即是“觉悟的爱”
- 106 扫地扫屋角 洗耳洗耳根

## 健康之道

- 108 妈妈跌倒了

## 今日餐桌

- 110 全谷物蔬菜饭团



2013 年 4 月创办  
2022 年第 8 期 总第 113 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 姚群  
美编 / 徐悦 冯郁彤 田祺  
校对 / 李雁 林思婕 虑秦 明菁 明豫  
明湛 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

陀出生地尼泊尔蓝毗尼，虽然是知名的观光景点，但环境落后衰微，看志工拍摄回来的画面，比想象中的苦，很无奈；也感觉苦啊，是苦无方法，要从哪里可以真正改变他们的生活，在佛陀的故乡提升生机。心灵一直在那样的画面中打转，有很多感触。

感恩马来西亚、新加坡的慈济人，听到了师父想要回馈蓝毗尼的心愿，一梯梯接力前往，步步踏实走入苦难众生的环境中，看到了残疾老病的恶性循环，了解有没有机会建设医疗和教育，辅导改善他们的生活，来翻转贫病人生。

虽然也会遗憾自己到底还有多少时间和精力去扶正他们，但还是要不断地说，恳切呼吁更多人有志一同，只要人的力量、心的方向会合起来，不是做不到。期待全球的慈济人来关心，贴近我的心灵、听到我的心声。

生命随着时间消逝，但今天好好利用、没有空过，就留住生命的价值；如同蜡烛燃烧，虽然消耗了自己，却能发出光亮。天下哪里有灾难、有困难，只要有心就能到达。请大家点亮心灵的光芒，培养爱心、发挥智慧，不断为人间带路！  
❧

所以要杀生祭拜、巴结“好兄弟”，这就是一念偏差；宰杀生灵来祭天，并无法求得平安有福，焚烧纸钱更会造成环境污染。福不是求来的，造福才会有福，人人造福，人间就有福；人人行为端正，社会平安，家家就平安了。也不只是农历七月才要祈求平安，心香一柱无染，分分秒秒心正念纯，还能引导人心方向正确。

地球是宇宙间最美、最有生机的一颗星球，人类需要它，也唯有人类知道如何保护它、感恩它、爱惜它。把道理铺在人间，铺平坎坷不平的道路，让接下来的人安心走路；也要铺平心路，大家心平气和，不再因为欲望起伏不定。少欲知足，以行善为乐，让人间充满祥瑞之气，天地生态均安。

七月底，慈济人把法华精髓的内涵，用说故事的方式展现在舞台上；感恩唐美云歌仔戏团和优人神鼓，真心诚意传达出经典的真，创造了美。大家很尽心力，我也很赞叹。演绎不要把它当成戏看，听听就过去，而是要用心感受。

演绎中还原佛陀的足迹，其实现在看来，已经找不到足迹的辉煌。佛

## 铺正信之路

铺平坎坷路，让接下来的人安心走路；  
也要铺平心路，不再因为欲望起伏不定；  
培养爱心、发挥智慧，不断为人间带路！

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二二年八月一日至十五日



画作 / 陈九熹

气候炎热，走在外面天煎地逼，热气从四方包围过来；将心比心，对需要在太阳底下工作的人来说，可以想象他们的辛苦。生活能平安分秒过去，总是要对彼此的付出说感恩。

看天下生态，新冠肺炎疫情依旧让人心不安，异常气候造成灾难，水深火热已经不是形容词，地球真实在告急了。

人的欲念跑得那么快，破坏大地、污染空气，超越了道理，灾难不断增

加。人心不调、天地就不调，要用什么方法灭火止水？唯有人人警觉，谨慎做人的分寸，如同地球随着轨道运行，不要有丝毫偏差而造成危机。

心有了欲念，想法就偏差；得寸进尺，贪求的范围愈来愈大。要呼吁人人正知、正信、正行为，改往修来，自我警惕是否因为脾气不好伤到人心；或者做了损人利己的事；又是否为了一时口欲，让杀戮永无休止。

民间习俗说农历七月鬼门开，

# 我心安处在懂得放下

话人人会说，但是要说得恰到好处，实在不容易。如果“说话”是一种艺术的话，那么“沟通”，就是艺术品的流通管道。

人际关系愈密切，沟通就愈重要，说话的艺术就更显得珍贵。

艺术的价值，不在于价格的多少，而在于懂得欣赏它的美，懂得接受它的善，说话的艺术也是如此。

有一次，孔子与子贡坐马车出行。

不料，半途休息时，坐骑把路边的庄稼当饲料吃了起来。

农夫见状很生气，把马儿扣下了。

子贡前去交涉，之乎者也，长篇大论地说了一番，还不断打躬作揖赔不是。但农夫却不领情，一句话也没听进去，还是气呼呼地与子贡争论不休，急得子贡满头大汗。

孔子见状，让马夫去调和，结果马夫只说了几句话就圆场了。

可见沟通的一门艺术，也是一种技巧：是一种读心术，也是一种敲门砖。对不同的人，讲不同的话，在不同的场合，用不同的语法。

每个人的经验不同，理解力也不一样：争执的双方或多方，立场不同，想达到的目的和利益也不一样。沟通谈判是满足双方或多方利益的最佳手段。

因此，沟通的用字遣词，声调语气，表情动作，折冲樽俎之间，因时因

地，因事因人，因事态的变化，必须随机做出适当的调整与妥协。

子贡是孔子的得意门徒，说起话来，之乎者也，道理很深，文诌难懂，而农夫只懂得日出而作，日入而息，只懂得春耕、夏耘、秋收、冬藏。之乎者也的语言，距离他们太远；道理太深了，不接地气，不近人情，他们当然无感。

尽管子贡喋喋不休，农夫一脸漠然，子贡内心似乎在呐喊：“这是在对牛弹琴吗？”却不能同理地知道：农夫的立场只有一个，那就是你放任坐骑吃我庄稼，犯错在先，不要跟我晓以大义，看你如何善了。显然，这是一场鸡同鸭讲、无效的沟通，结局当然不欢而散。

相较于子贡的说话方式，马夫的话，说得很朴素、很简单，也很浅显易懂。

他对农夫说：别跟牲畜生气啊！它哪懂什么道理？

我和它如此熟悉，要让它做点事，还得用鞭子，才驱使得动，更何况你不认识你。一匹马，它哪能判断您的庄稼能不能吃呢？

农夫一听，哈哈大笑，就把马给放了，还夸孔子果然是圣人，连手下的马夫都这么会说话。

话不投机半句多。说话，要说到对方的心坎里。我们每个人的心中都有一个坎，只要迈过这个坎，一切问题都会雪融冰消。农夫心中的坎，子贡不了

解，但马夫能了解。所以子贡的话，说不到农夫的心坎里，而马夫却能。

“历尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇。”兄弟再亲近，彼此心中都有一个过不去的坎，误会在所难免。只有经历各种磨难之后，才会发现彼此能存活下来不容易。存活下来还能再度相逢，更是何等可贵？过去没有迈过的心坎，就让它随着时间飘逝吧！人生短暂，有什么可以斤斤计较的呢？心坎跨过了，一切也就释然了。相逢一笑，还有什么恩仇不能放下的？

人生最大的智慧是懂得放下。跨过心中的那个坎，放下过去的是是非非、恩恩怨怨，才能理解到什么叫做“晴空万里，海阔天空”。

《从容录》第五十七则记载：

严阳尊者问赵州禅师：“一物不将来时如何？”

赵州禅师云：“放下着。”

严阳尊者云：“一物不将来，放下个什么？”

赵州说：“恁么则担取去。”

这是一个有趣的禅宗故事，谈的主题就是“放下”。

“放下”的境界有高低之分。有人说：“这件事我早已放下了。”说这话时，其还耿耿于怀。这则公案就是典型例子。

严阳尊者问赵州禅师：“一物不将

来时如何？”就是说：修行已到“心中无一物”的境界了，还要如何继续修行呢？

赵州回答：“放下着”，意思是：那就把它放下吧！

严阳尊者却迷惑地问：“一物不将来，放下个什么？”也就是说：我已经两手空空了，没有任何东西了，还要我放下什么？

赵州答：“恁么则担取去”。要是这样的话，那么你就挑着它走吧！

严阳尊者自己心中已无一物了，赵州禅师还要叫他挑走什么？他不知道他还有一个“一物不将来时如何？”的念头在。换句话说，他还没有完全放下。如果严阳尊者真的完全放下了，就不会，也不应该提出这个问题。这个问题一提出，就表示他还没有真正的放下，还是被“一物不将来时如何？”这个执念缠绕着。

人是感情的动物，人人都有执念，都有不同的意识思维。所以，在人的世界里，爱恨情仇，纠纷不停，冲突不断，解套的办法除了加强沟通之外，就学会宽容与放下了，但这又何等不易啊！

王瑞正



# fun 大视野

主题报道

放 (fun) 大视野，  
就是让孩子在寓教于乐中汲取养分，  
感知多元化的社会，  
又可以在感知中深入理解文化、培养情操；  
并在团体中学会接纳与包容。  
孩子们在友善的环境中得到爱，  
也懂得去爱护生命，懂得敬老、孝顺，  
内心充满爱、知足与感恩，  
藉此塑造完整的人格品德。

摄影 / 温灵芝

# fun

主题报道

撰文/摄影  
福建真善美志工

## 离更好的 自己近一点

第三期「大爱童行」暑期快乐生活营在福建省连城县四堡镇田茶村村部开营，来自深圳、东莞、珠海、漳州、泉州、厦门、连城当地近百位志工汇聚四堡，关爱陪伴乡村儿童健康成长，度过一个有意义的暑假。



摄影 / 温灵芝



7月18日上午，在田茶村村部，伴着国歌，国旗冉冉升起，第三期“大爱童行”四堡镇暑期快乐生活营再度开营。摄影/温灵芝

时光飞逝，转眼三年光阴，同样的盛夏，烘托出蔚蓝的天，白云轻飘。7月18日上午8点30分，伴随国歌的音乐声，国旗冉冉升起，为期21天的第三期“大爱童行”暑期快乐生活营开营了。营队课程地点，设在四堡大爱乡村美好生活馆所在地的田茶村村部。

“我希望21天以后不再玩手机，

不买零食……”“帮助困难的人，上课认真听讲……”“上课不能讲话，也不能玩，不能挑食，要自己的事情自己做，不要大人做……”

一张张纸中，写着每个孩子的目标，其实孩子都知道自己的缺点，都希望自己能变得更好。

四堡镇镇长吴文豪感恩来自五湖四海的慈济志工，“四堡有慈济在，

实实在在，温暖了很多。群众对慈济的认可度非常高，志工讲话都很温柔，性格都非常好。”吴镇长又嘱咐孩子们：“活动中，不能打瞌睡，要好好学习，学有所成。”

### 开启快乐之旅

“同学们，暑期营的快乐、美好之旅已经启航了。”本次暑期营得到田茶村委的大力支持，田茶村副主任邹春松说：“两年来，慈济无私的奉献和帮助，带给了孩子们自强不息的勇气，放飞了孩子们追求新知的希望之翼，对四堡的乡亲来说，这是一

种精神食粮。”

邹春松鼓励孩子们，一定要充分利用这次难得的机会，互相交流和学习，不断吸取知识的甘露。

以当地一二年级年龄段的留守儿童、困境儿童等家境特殊的孩子优先参与，共有35个孩子参加本次暑期营。

“暑期营带给大家的将不仅是快乐、有趣的活动，还可以开阔眼界、增长知识、提升素养。”慈济基金会同仁汤韶松鼓励孩子们，“希望你们认真学习，不断提高自己，学会爱与感恩，爱父母、爱自己、爱同学，使自己成为一个讲文明、懂礼貌、爱同



开营之前，慈济基金会汤韶松祝福孩子们开启快乐之旅，鼓励他们认真学习，不断提高自己，学会爱与感恩。摄影/范盛花

学的优秀学生。”

## 成就更好的你

“此次营队，自5月底筹备规划，营队时间跨度较长，得到来自深圳、东莞、珠海、漳州、泉州、厦门以及连城当地近百位志工的共同成就。”四堡镇生活馆同仁曾丽芬介绍道。

营队活动丰富多彩，以爱国教育、爱家乡教育、品德教育、生活教育、趣味学习为主，注重孩子行为习惯的养成，在快乐中学习，健康成长。深圳志工楚红丽作为讲师中的一员，介绍说：“20多位来自各地的老

师组成讲师团队，期待孩子能在营队中，学到更多知识，收获满满。”

“大自然是最好的教室。”引入生态环保与户外活动的暑期营，倾注了志工很多的期待。

高三毕业的泉州青年志愿者蔡若筠第一次担任暑期营班主任，在14天的营前活动中，她每天带孩子们一起共读《生活馆公约》，希望孩子们不仅能记住公约，还要学会相互包容与学习。

蔡若筠还请孩子们写下参加营队的学习目的，及对自己的要求。9岁的小浩用汉字夹带拼音描绘自己的目标：帮妈妈扫地，让妈妈不累……



为方便孩子取用毛巾，开营前，志工纷纷捻针绣花，在每位学员毛巾上缝制专属号码，只为让孩子感到开心、舒心。摄影/温灵芝

小浩的爸爸因病去世，他的妈妈扛起家庭重任，靠在工地打零工，一人抚养4个孩子。每天几乎是早上五六点出门，晚上六点左右才会回家。

妈妈劳累的身影刻在小浩的心里。每天放学回家，他会先煮好饭，等妈妈回来。用餐后，再主动洗碗、做家务。“我希望能在营队中学到与学校不一样的知识，让妈妈不要担心。”

## 用心付出于当下

开营前，营员小佳的奶奶一大早就来帮忙清理杂草垃圾；小阳的爸爸几天来协助开营的各项事宜，随叫随到，“暑期营的事就是大家的事，自己的孩子在这边也受益很多。”

志工王秀卿三点起床开始备菜，全程参与营队的她希望志工与孩子们每天都能享用美味又不失营养的蔬食佳肴。王秀卿说：“营队不仅仅是成就孩子的成长，也成就志工用心在当下。”

碗碟刷洗干净，日晒杀菌；为减少纸巾的使用，志工准备了毛巾，并在毛巾上绣上号码，避免孩子们误拿。

连城青年志愿者揭华文高考结束就来陪伴孩子。她多番查阅资料，用心绘制感恩队队牌，“羊知跪乳恩，鸦有反哺义。能将‘感恩’意境表现出来。”

一针一线、一笔一画、点点滴滴的用心，只为让学员们感到温暖、舒心、快乐，离“更好的自己”近一些，再近一些……



每个孩子其实都希望能变得更好。9岁的小浩（左）用汉字夹带拼音描绘自己的目标：让妈妈不累；认真学习，考到优秀……摄影/范盛花

# fun

主题  
报道

撰文/摄影  
福建真善美志工

## 古镇文化 传乡情

暑期快乐生活营，包含趣味语文、趣味数学、书法、音乐、阳光体育，参观四堡名人邹经故居、中国雕版印刷陈列馆、雾阁农耕文化馆等，让孩子们通过了解历史文化，启发爱国爱家乡的情怀。



摄影/范盛花

“今日之责任，不在他人，而全在我少年……少年智则国智，少年富则国富；少年强则国强……中华少年，顶天立地当自强！”

太阳刚探出头，清晨的田茶村村部上空，《少年中国说》的朗朗读书声，声声回荡在暑期营地。

### 巧学数字华容道

还记得四巧板、七巧板吗？去年暑期营，带孩子们玩最基础的传统益智游戏，孩子挺喜欢的。“今年趣味数学课就讲故事，学历史，玩数字华容道。”楚红丽老师说道。

华容道出自一千八百多年前三国故事中的赤壁之战。诸葛亮神机妙算，关羽信守承诺，曹操被打败，仓皇出逃华容道……

十五方格棋盘代表着华容道，移动数字方块帮“曹操”解围。楚红丽用口诀：1字当头，2、3随后，4遇强兵……移动数字方块，孩子们一步步跟着，很快就会玩了。

看似简单的数字排列，实则充满挑战，不仅需要手、眼、脑的配合，也考验孩子的观察力和反应力。

个人比赛后，再来双人对决，用时最短的小组获胜，平时胆小的阳阳



讲故事，学历史，让孩子了解知识的来源与延伸。志工楚红丽（左）教孩子们玩数字华容道。孩子们听得入迷，跃跃欲试。摄影/范盛花



以诗引路，志工曹卫华带孩子游古城、览名迹、诵唐诗，跟着唐诗去旅行，领略祖国的大好河山。摄影/温灵芝

和小冰也勇于上台展示他们的成果。孩子们在玩中学，学中悟，玩得开心也学得认真。

### 跟着唐诗去旅行

从福建连城四堡“出发”，曹卫华老师带着孩子，跟着唐诗去旅行。

第一个打卡点，十三朝古都——西安。唐诗引路，孩子们穿过1500多公里，游古城墙、华清池、大雁塔……

《游子吟》，“慈母手中线，游子身上衣……”；观黄河壶口瀑布，《登鹳雀楼》，“白日依山尽，黄河

入海流……”；“登”华山，《九月九日忆山东兄弟》，“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲……”

学唐诗，“游”祖国大好河山。“玩”了几天，曹老师问：“接下来，我们去哪里呢？”“我多想去看看北京！”

北京——古称幽州。“前不见古人，后不见来者。念天地之悠悠，独怆然而涕下。”曹老师讲解唐代诗人陈子昂的诗《登幽州台歌》，介绍诗人所处的历史背景，家庭环境及成长的过程。

填空式分享诗歌。从一行缺一个



小妍抢先说：“我们四堡有雕版印刷，欢迎到四堡来！”孩子们自告奋勇当起“小导游”，教室里气氛活跃。摄影/蔡若筠

字、两个字、三个字，到整行缺字；再通过看图猜唐诗、飞花令（古代文字游戏）及形象记忆等方式，反复诵读，温故而知新。

除了唐诗，最吸引孩子们的莫过于特色小吃。比如，游北京，“猜什么是驴打滚？”孩子们好奇地抢着回答：“是玩具！”此时，屏幕出现一只驴在地上滚来滚去，“是这样吗？”曹老师问。

孩子们哈哈大笑起来，“驴打滚”是北京的一种特色小吃，甜甜糯

糯的可好吃了。孩子们异口同声说，以后去北京要吃“驴打滚”。

曹老师带孩子边“吃驴打滚”，边“游”故宫，“接下来，我们去哪里？”“长城！”

### 成语中的山水情

“我们来猜字游戏，耳朵长在东边是什么字？”陈国希老师用猜字游戏介绍自己。“陈！”“含‘陈’字的成语有哪些？”“慷慨陈词……”

“嘴里含玉是什么字？”“国”“那

我们对未来充满什么？”“希望！”

“千山万水总是情——今天学习关于山水的成语，请写出六个含有山和水的成语。”成语接龙游戏，孩子想到绿水青山，奇山异水。在陈老师的启发下，又想出了好几个成语：游山玩水、依山傍水，高山流水……

“我的家乡在连城县四堡镇，是个山青水秀、风景如画的地方。”陈老师再用成语造句，孩子模仿：“连城冠豸景色迷人”。

连城的特色：红土地，蓝天白云；连城很“馋”，特色美食多；连城人“牛”，雕版印刷。观看《连城

山水 价值连城》，陈老师问道：“作为连城人自豪吗？”孩子齐刷刷回答：“自豪！”“谁来当小导游，介绍我们连城的山山水水？”

小雪自告奋勇，“我带大家游连城，连城好山好水，好地方，欢迎全国各地的朋友来观赏我们连城的山水。”小鑫和小妍姐弟俩也不甘落后抢着当“导游”，“连城是个山清水秀的地方，欢迎到连城来！”“我们四堡有雕版印刷，欢迎到四堡来！”

### 唱出心中的爱

音乐也是孩子们的最爱。连城二中



项雪花老师为孩子们带来美妙的音乐课，项老师用拍手、拍桌子、碰杯子等简单的节奏示范，教孩子基本的乐理。摄影/范盛花

的项雪花老师通过拍手、拍桌子、碰杯子等有趣的节奏示范，分享基本乐理。

《我爱你，中国》是一首脍炙人口的歌曲，孩子们一遍一遍地听，熟悉它美妙的旋律。项老师还用甜美的歌喉，深情地歌唱：“我爱你 中国……我爱你 春天蓬勃的秧苗，我爱你 秋日金黄的硕果……”伴随着老师的歌声，孩子们仿佛走遍了祖国的锦绣河山。

孩子们跟着项老师一句一句地唱，唱出对祖国满满的爱，唱出如盛

夏般的热情和灿烂。

### 爱乡印记烙心田

“我爱你 中国……我的母亲 我的祖国”嘹亮的歌声从一群头戴着小黄帽、身着蓝色营服、肩背学员包的孩子们的口中飘出。他们手擎国旗，一路唱着歌，沿溪流廊桥，穿村绕巷，宛若一道美丽的风景线。

在四堡的杰出历史人物邹经的故居，乡贤邹志春讲述清朝台湾水师提



孩子们参观四堡名人清朝水师提督邹经的故居，听乡贤邹志春讲述邹经抗击海盗、保卫海疆的故事，爱国之情在胸中荡漾。摄影/温灵芝

督邹经抗击海盗、保卫海疆的丰功伟绩，“只知有国，而不知有身，知天下之安危，而不知其身之泰否。”表达了邹经心中只有国家，没有自己的爱国情怀。

四堡人杰地灵，四堡雕版印刷之父邹葆初、《幼学琼林》作者之一邹圣脉，四堡银、锡工匠手艺精湛……都给孩子们留下深深的印记。

从邹经故居转个拐角，即是中国四堡雕版印刷陈列馆。雕版印刷术是中国古代四大发明之一，是人类文明史上重要的里程碑。四堡镇是明清时期，中国雕版印刷四大基地之一。

2008年四堡雕版工艺被列为国家级非物质文化遗产保护项目，马力是雕版印刷文化遗产第十七代传承人，被福建省政府授予“四堡雕版工艺代表性传承人”。

马力老师手把手地教孩子体验雕版印刷的最后一道工序——印刷。在模版上均匀涂墨，平放纸张，扫刷，完成印刷。马力期望孩子们把先辈的智慧带到学习中，为自己是四堡人而自豪。

十米长白色画布铺在陈列馆大厅中，画布上有四堡中学邹道德老师书写的镂空字“我爱家乡四堡”；画布两边，由志工彩绘出四堡风景画。

伴随柔和优美的《大地和风》音乐，孩子们的左手掌沾着红色涂料，将手掌“印”在镂空字里；右手拿



（上图）马力老师手把手地教孩子完成雕版印刷工艺。摄影/温灵芝

（下图）孩子们签上名字，将建设家乡的承诺，烙印在长长的画布上。摄影/曾丽芬



孩子们走进雾阁农耕文化展馆，邹道德老师娓娓道来，农耕文化，乡土历史，孩子对农业耕作有了更深刻的印象。摄影/范盛花

笔，签上自己的名字，将建设家乡的承诺，烙印在长长的画卷上……

山绿水清、钟灵毓秀的四堡风景，也让孩子们纷纷拿起画笔描绘心中的家乡。彩虹、花朵、小山、小鸟……还有海绵宝宝、哆啦A梦等卡通人物，未来的四堡将是鸟语花香、梦幻又美丽的古镇。

在充满爱的画卷前，邹道德老师与孩子们齐声高呼：“感恩！我爱四堡！我爱中国！”

### 传承农耕文化

沿着河边的鹅卵石小路，经过南桥头，邹道德老师一路娓娓道来“龙

足八景”之一的“南桥浴月”的来历。“坐桥头上可观赏明月，石孔桥下半圆形像月亮……”南桥古街，明清时期的商贸中心。

雾阁农耕文化馆就在南桥古街上。“我国农耕文化博大精深，源远流长，是最早种植水稻的国家之一。粮食从播种、施肥、收割，到上餐桌，每一个环节都不容易，我们要感恩和珍惜每一餐。”邹道德老师说道。

锄头、龙骨水车、铡刀……“风谷车，我家也有这个。”有位小营员说道。小志愿者小雨专注听讲解，“我记下祖先根据季节劳作的农耕历史，记下耕作用具，石磨、耙、木

犁……我想当个好导游，介绍我们的家乡文化。”

邹道德老师说：“农业是根本，老祖宗留下的宝贵经验，应该传承给下一代，让孩子从小对农业耕作有更深刻的印象，让孩子了解客家的风土人情。”

农历七月初七是四堡特有的民俗盛会“龙足七吉节”，游龙灯，庆丰收，愿风调雨顺，国泰民安。

在农耕园外的廊桥上，孩子们要经历“播种希望”“辛勤劳作”“丰收在望”“爱拼才会赢”的农耕通关

游戏，亲身感受粮食来之不易、当珍惜的涵义。

“丰收不是必然的！”第三关“丰收在望”的设计意在让孩子体验尽管做了一切努力，但受天灾人祸的影响，可能丰收在望，也可能颗粒无收；第四关“爱拼才会赢”，则让孩子明白即使失败了，也不能丧失信心，不管得与失，都要重新出发。

一系列活动，让孩子们感受四堡深厚的历史文化积淀，启发爱乡情怀，体会长辈养育的辛劳。



在农耕园外的廊桥上，热热闹闹地进行着农耕通关游戏，孩子们在闯关游戏中亲身感受，更加懂得珍惜粮食。摄影/林舜婷

# fun

专题报道

撰文 / 福建真善美志工  
摄影 / 温灵芝

## 丰富有趣的 环保大课堂

暑期快乐生活营开展丰富有趣的环保活动，期待将做环保、爱地球的种子种在三十五位孩子的心中。



摄影 / 温灵芝

“我要做爱护地球的奥特曼！”  
孩子们表示要从小事做起，不用一次性餐具，用环保袋做好资源分类，不让垃圾流入河里。

通过浅显易懂、活泼有趣的静态、动态活动，让孩子们懂得爱家乡四堡，要落实到日常环保行动中。

### 魔法奶奶妙说环保

“魔法奶奶来了！”退休物理老师

廖亚面，挥舞着小旗子上台，眉飞色舞地要给孩子们表演几个神奇的魔法。

闻闻、看看，普通的白开水为什么装进空瓶子就收缩变形了？

孩子们跃跃欲试，都想上台实验一下。摇一摇，拔拔看，简单的道具就能发现空气压强的魔力。随着一个又一个的实验，孩子们了解了新的物理现象。

孩子们目不转睛地看着廖亚面的手，关注着下一个被变出的物



闻闻、看看，每个孩子都确认过是普通的白开水，“魔法奶奶”廖亚面要给大家表演神奇的魔法，孩子们一下就被吸引住了。



放任垃圾流向大海，会造成什么后果？陈柏成老师用图片展示告诉孩子，人类生活方式的改变给土地和海洋带来的影响。

体。“除了用眼睛看，也要思考为什么。”廖老师说，空气这么有力量，燃烧垃圾、塑料制品会污染空气，人的身体健康也会受损，“孩子们要爱护环境，不乱扔垃圾。”

### 做爱护地球的“奥特曼”

正值二十四节气中的大暑，烈日如火、蝉鸣聒噪，是一年中上蒸下煮、湿热交蒸到达极点的季节。

“同学们，照片上有什么吗？”

“有红色塑料袋、牛奶盒、水管、轮胎……”孩子们纷纷回答。

课前，陈柏成老师拍摄了多张四

堡镇小河中垃圾漂浮的照片，又用图片处理将照片上的垃圾去除，以此反差展示环保对环境的美化效果。他启发孩子们思考：如果放任垃圾流向大海，会造成什么后果？

“百川归海，所有河流都会流向海洋，小河里的垃圾也会流向大海，会污染海洋环境。”陈老师说道。

借助1972年和2022年卫星拍摄的两张地球照片，陈老师进一步分享，由于人类生活方式的改变，产生了大量垃圾，如塑料袋、塑料吸管、一次性餐具等，造成土地和海洋污染，地球不再像以前那么美丽了。



如何“手护”地球？在剪成“手掌”形状的彩纸上写下来，遇到孩子不会写的字，志工在旁边协助。

“海龟吸入吸管后无法呼吸、鲸鱼吃进塑料等污染物无法消化排泄；海洋被污染后，很多海洋生物无法生存，濒临灭绝；被污染的海洋生物，又经过食物链回到人类的餐桌上，引发疾病……”孩子们听了陈老师的示范讲解，脸上的表情变得严峻起来。

两位青年志愿者欧博睿与曾凯权，演绎正义的“奥特曼”惩治乱扔垃圾者、又不听劝告者的短剧。诙谐的语调、生动的表情动作，孩子们笑得前仰后合。表演结束，孩子们多次高喊：“再来一次！”

孩子们纷纷表示从自己做起、从小事做起，不用少用塑料袋、不用一次性餐具、使用环保袋；平时做好资源分

类，不让垃圾流入河流与海洋……要做爱护地球的“奥特曼”。

“一起相信光吧，爱护地球从我做起！我们每一位都可以是守护地球的超级英雄。”陈老师鼓励孩子们。

### 彩绘地球妈妈的笑脸

黑白海报上，地球流露出悲伤的表情。美术老师陈莉娜启发孩子们思考，什么行为会破坏环境，怎样保护环境，让地球妈妈展开笑脸。

“洗衣服的水拿来冲厕所”“少用塑料袋”“水开小一点”……孩子们纷纷举手积极回答，一起给黑白海报上的“地球”选色、上色。

接着，孩子们先在彩纸上，勾画



为让地球妈妈展开笑颜，孩子们纷纷上台，把写有爱护地球妈妈的“手掌”贴在环保海报上。

出自己手掌的轮廓，由志工帮忙剪成“手掌”的形状；写上想为地球妈妈做的事情，遇到不会写的字，志工在旁边协助。

“不乱丢垃圾”“省水省电”“出门带水杯”“多吃蔬食”“我爱地球母亲”……孩子们把用汉字和拼音写就的“爱的小手”，围着“微笑的地球”贴在海报上。

不一会儿，地球妈妈喜笑颜开的环保海报就完成了。期待借由写与画，加深孩子们的环保意识，大手小手交叠一起保护环境，与地球共生息。

### 村庄清洁 用行动保护环境

午后，热辣辣的日头仍像火炉般炙

烤着大地，一阵阵热浪在空气中翻滚。

孩子们先在室内观看环保影片、学习“环保十指口诀”资源分类法。下午3点，戴上帽子、手套，拿着夹子、网袋等，在志工的陪伴带领下，分成三路清洁村庄。

“小动作有大力量！”孩子们热情似火，不亚于这高温的天气。他们睁大眼睛，沿路在各个角落寻“宝”。

“哇！那边有一个牛奶盒！”

“你看，那边有一个矿泉水瓶。”

“哎呀！谁扔了这么多烟头在这。”

发现有垃圾，孩子们兴高采烈地跑过去，把地上的塑料袋、纸片、烟头、塑料绳、矿泉水瓶、牛奶盒等捡起来，分别投入可回收和不可回收垃圾袋中。

小佳同学提着的可回收资源袋，只有两只矿泉水瓶和一些白色塑料袋，看到提着不可回收垃圾袋的同学欢呼雀跃，很有成就感时，脸上流露出失落的表情。

“可回收资源可以变废为宝，大多数人不会随意扔掉，所以肯定比不可回收资源少。”细心的志工发现小佳有些失落，耐心开导她。

小佳明白道理后，一边提着袋子，一边蹲下来认真地捡拾着颗粒较小的垃圾，捡到一堆后，用一张很大的纸包好放入不可回收垃圾袋中。一会儿，她的垃圾袋也渐渐鼓起来，小

脸现出满满的成就感。

小弥患先天性胫骨假关节，2021年底，在志工的协助下，进行截肢手术并装上义肢。看到前面有垃圾时，小弥兴奋地冲过去捡拾，唯恐垃圾被别同学抢走。担心他义肢行走不便，志工在一旁细心守护着。

“小弥，今天捡到什么了吗？”志工问道。

“捡到了塑料袋、塑料绳、烟头、矿泉水瓶，有的可回收，有的不可回收。”小弥答道。

“小鑫，累不累？”看到小鑫捡了很多垃圾，累得坐在地上，志工问



戴上帽子、手套，拿着夹子、网袋等，孩子在志工陪伴下，分三路清洁村庄，把捡拾到的可回收物和不可回收物分别装入网袋。



暑期营的小朋友每周都开展美化环境的活动，让四堡的环境越来越美丽。志工收拾一天所捡的可回收资源，满满好几袋。

道。“累是累，但有垃圾我还要捡，我不嫌脏。”小鑫坚定地说。

小雨同学的脸被晒得红彤彤的，志工让她休息一下，她说：“干活不累！”

经过一个多小时的努力，所经路段的垃圾都已捡拾干净。孩子们个个满头大汗，脸上洋溢着幸福的成就感。

“什么垃圾最难捡？”志工问，不少孩子说：“烟头又小又不好捡，要让家人不抽烟或少抽烟，烟头要扔到垃圾桶里，不能乱扔。”

“以后不乱丢垃圾，要管好自己，让四堡更美丽。”小洋说。

一位正在做工的妇女，看到孩子们

做环保，爱护公共场所，她说：“从小养成好习惯，很好！如果我有小孩子的话，也很想送到这里一起学习。”

“太阳好大，瓶子好多，长大后要建座房子，让大家报名来做环保。”小浩同学说。

小妍的妈妈利用周末到生活营当志工，看到女儿与同学和老师交流互动，积极发言，表现很活跃，和在家时不一样，“我感到很开心，在家时没有发现女儿有这么多优点。”

“小朋友每周都做环保、搞卫生，让四堡的环境越来越美丽了。”

马奶奶感慨地说。

越

# fun

主题报道

撰文/摄影  
福建真善美志工

## 爱要说出来

三年的陪伴，志工了解到当地许多家庭需改善亲子关系。这次，暑期营规划了孝亲感恩内容以促进亲子间的沟通，期待营队结束后，温馨的家庭氛围能一直伴随孩子们成长。



摄影 / 范盛花

临近立秋，盛夏的酷暑还没褪去，李子的采收已接近尾声。湛蓝的天空，烈日高照，偶有清风吹拂；山里头，农民赶着采摘最后一波李子，挑着沉甸甸的箩筐，走出李子林；树上的蝉鸣声声不绝，四堡镇暑期营也将在八月的第一周与孩子们和家长们说再见。

在颁奖典礼上，阳阳获得了“全勤奖”和“三好孩子”两个荣誉。平时一脸平静，极少表现出喜怒哀乐的他，露出难得的笑容。

### 找回被忽略的爱

阳阳家有三兄弟，阳阳排行老二。

从不用爸妈操心的他，还会照顾幼小的弟弟，和淘气的哥哥楷楷的性格完全不同，妈妈小华几乎把所有的心思放在叛逆的哥哥身上。自从兄弟俩经常来大爱生活馆学习，楷楷变得越来越听话。

妈妈看到楷楷的改变，常与志工曾丽芬倾诉心里话：“很自然的就会跟您们倾诉，说出来后，心情轻松了很多。但又担心您们太忙不太敢打扰。”“陪伴孩子，让孩子有所转变，是我们的工作。您尽管说出来，不要有压力。”曾丽芬真诚地说道。

“你知道阳阳喜欢什么吗？”经常与妈妈交流的曾丽芬，细心地发现妈妈



阳阳（右）从不让爸妈操心，还会照顾幼小的弟弟，顽皮的哥哥楷楷（左）曾经让妈妈很操心。摄影/范盛花

对阳阳的忽略。“阳阳喜欢什么，我都不知道哦！”妈妈迟疑地说道，但又努力回忆：“看到哥哥有滑板，他会问：‘妈，我可以有吗？’当我以他年龄还小搪塞时，他平静说：‘你想买就买，你不想买就不买。’”

“其实阳阳想要跟哥哥一样的东西，是希望你多给予关注。他也需要存在感。”志工很是心疼地说。妈妈才意识到一直以来对阳阳的忽略。

为了让孩子体会爸爸妈妈的辛苦，本次的孝亲感恩活动包含引导孩子帮忙做家务。妈妈说：“现在阳阳和哥哥轮流洗碗，每次阳阳都很主动。”

阳阳的乖巧让妈妈意识到要努力改变自己，对阳阳的表现不能再视而不见。“阳阳回家跟我分享暑期营的事，我也不会像以前一样心不在焉了。现在阳阳的话越来越多了，笑容也更多了。”

结营汇报晚会上，阳阳参加《跪羊图》《诗词引路》《少年中国说》等节目的表演。台下，妈妈的目光一直没离开阳阳，自信的阳阳，让妈妈眼前一亮：“阳阳表现太棒了。”

### 我的情绪小怪兽

“如果能引导孩子们去觉察情绪、



结营颁奖典礼上，阳阳（前右二）获得“全勤奖”和“三好孩子”荣誉，阳阳露出难得的笑容。摄影/范盛花



通过21天的学习，原本爱与妹妹争宠的小妍（右）学会与妹妹更好地沟通，学会自己解决困难，让妈妈感到很欣慰。摄影/范盛花

观察自己，还会去观察他人、了解家长的情绪，亲子之间的沟通会更棒。”心理老师洪明华从绘本入手，加入拓展游戏，与孩子们分享情绪管理。

小妍开心地眯起笑眼说：“在暑期营里，听洪老师讲的绘本《我的情绪小怪兽》，我知道了是自己的不开心影响了妈妈和妹妹，说明她们都很在乎我。”一度怀疑妈妈只爱妹妹，不爱自己的小妍，现在不仅会照顾妹妹，还会哄妹妹睡觉，“生气是拿别人的错误惩罚自己！妹妹还小，不懂事，我不和她生气了。”

小妍补充说，“妈妈最开心的

事，是回漳州外婆家。因为一回外婆家，她脸上的笑容特别多。”听着女儿一字一句地表达着在暑期营里的收获，小妍的妈妈眼里闪着慈爱的光芒，欣慰地摸着女儿的小脑袋。

8月7日晚上，四堡镇田茶村村委会广场上，灯光闪耀，“大爱童行”暑期快乐生活营的孩子们妆容整洁，在舞台后方，探头探脑地寻找观众席上，自己熟悉或期盼的身影。

小妍与妈妈相互对视，母女俩欢快地挥舞着双手。“……为人子女，饮水要思源；圆满生命，尽孝无愧意。儿女心，无论在何地，给双亲一

声感恩您，给双亲一声感恩您。”小妍等一群小演员伴随着音乐，表演手语歌曲《跪羊图》。

妈妈看到女儿的表演，很激动。“孩子虽然还小，但是通过《跪羊图》的表演，我能感受到她对妈妈的爱有了较深的触动。”21天以来，小妍妈妈发现原本爱与妹妹争宠的小妍学会了更好地与妹妹沟通、学会自己去解决困难。“孩子表现得非常棒，出乎我意料！”

### 我们的心里话

“你们平时想对爸爸妈妈说，却不敢说的话，今天都可以跟蔡姐姐说说。”知心姐姐兼班主任的蔡若筠，鼓励孩子们说出心目中爸妈的样子。

“我的妈妈很勤劳。”“我的妈妈会偏心，我和弟弟吵架，总认为是我的错。”“我的妈妈很辛苦。”孩子们你一言我一语，争先恐后地说着。

艳艳和扬扬姐弟俩骄傲地介绍父母亲，“我的爸爸是个善良大方的人，我的妈妈人见人爱。他们从来不发脾气。”

“看来，你们有很多话要对爸爸妈妈说。其实，他们也有心里话想对你们讲。”蔡姐姐告诉孩子们，志工提前邀约爸爸妈妈，请他们录下想对子女说的悄悄话。“你们想不想听听？”

“小洋，妈妈有时会把负面的情绪发泄到你身上，是你这年龄不能承

受的，妈妈一直想对你说对不起。”

“小阁，爸爸有时会打你，我知道这个方式是不对的，我们一起改变，寻找更好的相处方式。”

“小婷，爸爸看到你在暑期营里进步很大，爸爸给你点赞！”

“小圆，现在你会体贴妈妈了。昨天妈妈说累了，你会为我捶背，谢谢你！”

……

爸爸妈妈熟悉的脸庞出现在屏幕上，他们或道歉、或欣慰、或鼓励的心里话，让有的孩子默默流下委屈的眼泪；有的害羞地展露笑脸；有的懂事地说：“妈妈你辛苦了，我长大了，会照顾自己了。”

### 神秘人物的惊喜时刻

艳艳是暑期营的小志愿者，她



志工架起沟通的桥梁，提前邀约孩子们的爸爸妈妈录下对儿女说的悄悄话，在孝亲活动中透过屏幕说给孩子听。摄影/吴德华



艳艳姐弟俩感恩奶奶在生活上的照顾，一直很孝顺奶奶，会主动帮助做家务，为辛苦付出的奶奶捶背按摩。摄影/范盛花

与其他小志愿者在课余期间为大家服务：送点心、洗碗碟、打扫教室……还认真学习手语，并耐心教学弟学妹们。艳艳还是唯一获得优秀小志愿者称号的孩子，她自豪地说：“下次我再当小志愿者，会做得比这次更好。会向老师们学习付出。”

弟弟扬扬之前经常爱发脾气，老师问他：“说说你最喜欢的一句智慧好话。”他的回答是：“生气是短暂的发疯。”扬扬在暑期营学习后的进步受到了志工的肯定，获得了“全勤奖”和“团结互助奖”两个奖项。

姐弟俩的父母常年在厦门打工，奶奶照顾她们的日常生活。每天，奶

奶把家打扫得干干净净、安排得井井有条。姊弟俩也很孝顺奶奶，会帮奶奶做家务，看到奶奶腰背不舒服，会主动帮捶背。

姐弟俩特别希望爸爸妈妈能回来看他们的结营晚会表演。可是得到的回复是：“工厂任务重，需要加班，来不了。”

“那天我梦见妈妈了，奶奶叫我起床梦就消失了。下次梦见的话，我要问妈妈：你什么时候回来看我表演？”懂事的艳艳只能把这份渴望寄托在梦中。

“我很爱爸爸妈妈，就如从地球到宇宙、宇宙到月球、月球到火星、火星再到地球。”艳艳用自己的方式表达对爸爸妈妈的爱。志工将姐弟俩对爸爸妈妈的思念，录制成了视频。

8月3日，妈妈看了蔡姐姐发来的视频感到很心酸。蔡姐姐进一步向妈妈介绍姐弟俩在暑期营的进步，希望妈妈能来参加结营晚会，满足孩子们的愿望。妈妈终于做出决定：可以安排回来！

为了给姐弟俩一个惊喜，大家决定暂时保密。结营当天下午1点多，姐弟俩的妈妈赶回四堡。志工特别安排她先到生活馆四楼休息，秘密“隐藏”起来。

结营晚会开始后，姐弟俩的妈妈在会场边观看表演。“扬扬以前是很腼腆的，今晚表现好棒！艳艳每个节目



晚会上，想不到妈妈突然出现走上舞台，艳艳姐弟俩从惊讶到惊喜，三人相拥，流下激动的泪水。摄影/范盛花

都带着自信的微笑，真的很美！”在现场观看孩子们的表演，妈妈感到十分幸福。

“我想爸爸妈妈了。”看着其他小伙伴都将心爱的玫瑰花赠送给自己的父母，姐弟俩再也抑制不住内心对爸爸妈妈的思念，忍不住流着泪对奶奶说。奶奶一时不知该如何安慰，只能轻轻地抚着姐弟俩的后背。

“爸爸妈妈有回来吗？”志工故意问道，一向大方的艳艳躲在了弟弟后面，掩饰着自己的伤心：“爸爸妈妈加班，不能回来！”“我们打电话问问，妈妈在哪里好吗？”姐弟俩默默地点点头。

“是艳艳妈妈吗？您在哪里？”

已在现场等候多时的妈妈哽咽地说：“我在四堡啊！”瞬时，妈妈的身影出现在舞台对面。

姐弟俩一看到妈妈，刹那间从惊讶到惊喜。大喊一声“妈妈！”两人顿时泪流满面。妈妈迫不及待地走上舞台，与孩子们紧紧相拥，泣不成声。

“太开心了！感恩慈济，让孩子们童年更快乐。感恩婆婆，把孩子们照顾得这么好，婆婆您辛苦了！”艳艳的妈妈激动地表达自己的感恩之情。

观众席上的奶奶也十分惊讶：“你们太用心了，保密工作做得太好了。我一个下午都在生活馆，竟然没发现。谢谢你们带给孩子们这么大的惊喜。”

# fun

主题报道

撰文/摄影  
福建真善美志工

## 李子树 下的歌声

以「爱国爱乡、环保、孝亲」为主题的结营晚会，孩子们用手语、短剧、歌唱、朗诵等多种方式呈现所学。扎根四堡近三年，慈济人与四堡乡亲已亲如一家。



摄影/范盛花

“一场专业、高规格的晚会，对于四堡的乡亲来说，是第一次，也是难得看到的。”连城县副县长罗丽琴感恩慈济志工搭建这么好的舞台，让四堡的孩子们展现自己。

8月7日晚，为期21天的“大爱童行”四堡镇暑期快乐生活营顺利结营，涵盖“爱国爱乡、环保、孝亲”三大主题的汇报演出在四堡镇田茶村委会圆满举行。

小营员的家长及村民陆续到场，连城县副县长罗丽琴、县教育局局长吴淑友、四堡中心小学校长李萌芽、马屋小学校长马华武、田茶村书记邹

春源等也在百忙之中莅临现场，观看孩子们的汇报演出。

原本午后一直下着的雨，在晚会开始时渐渐地停了，月亮露出了脸，星星也亮晶晶地闪烁着。

### 品诗词 走四方

“品诗词，走四方”。21天里，孩子想去哪里，老师便借着诗词带孩子去畅游。舞台上，《游子 天涯 故乡》的配乐诗朗诵与银幕上的水墨动画引领观众走遍祖国的山山水水；随着画面转换，孩子们轻柔婉转、铿锵有力的朗诵，又让人激情澎湃。



“昨晚我还梦见四堡，梦见爹娘了……”思乡的旁白响起，学员们吟诵黄薇老师的赋诗《梦回四堡》。摄影/卢志琴



为了晚会上的圆满演绎，志工教孩子奉茶礼仪，孩子刻苦练习，希望有美的呈现。摄影/付昌龙

一首《游子吟》勾起了无限的思乡情，“姐姐，我想家了。”“我也想念家乡的爷爷奶奶，昨晚我还梦见四堡，梦见爹娘了。”

小朋友的旁白刚落，全体同学齐诵黄薇老师的赋诗《梦回四堡》：

几度梦回桃李乡，雾阁情深古书坊。  
玉沙飞檐今犹在，花溪淙淙白鹭欢，  
隐隐玉带半山横，滚滚稻浪十里香。  
更喜千门芙蓉李，盛夏时节采摘忙。

诗词引路，畅游祖国大好河山，“三天排练出一个如此宏大场面的节目，我们创造了奇迹。”深圳的黄薇

老师感慨万千。

### 爱与感恩伴成长

“……小羊跪哺，闭目吮母液，感念母恩，受乳恭身体……”志工和孩子们伴随着音乐，深情演绎手语《跪羊图》。

练习手语没太多时间、空间排练，就利用课间短暂的10分钟；小男生扮演的“小羊”，动作细节更多，要细分化解；彩排时，孩子们记乱了队形……

回想排练过程，志工林玉莲说：



爱要大声说出来，爱要付诸于行动。晚会上，孩子们将手工课制作的玫瑰花，恭敬地献给家长，彼此深情相拥。摄影/付昌龙

“原打算用简版的手语，易教又易学，最终还是选择比较有难度的，给自己和孩子一次挑战。”

当晚，孩子们以整齐的队形，用肢体语言感恩父母的养育之恩时，台下掌声雷动，林玉莲感动得说不出话，由衷地赞叹：“孩子们太了不起了！”

晚会的高潮，播放孩子和父母隔空倾诉知心话的视频，很多家长流下了眼泪。此时，孩子们走到爸爸妈妈或爷爷奶奶跟前，弯下腰、蹲下身，恭敬地献上手工课制作的面塑玫瑰花，彼此深情相拥。

“感恩慈济志工，让依依有个快

乐的、丰富多彩的暑假。现在她懂得感恩，会帮做家务，希望这份爱与感恩能伴随她成长。”依依的妈妈手上拿着玫瑰花，一脸幸福地说道。

“这场演出，让心灵有很大的碰撞。”四堡中心小学校长李萌芽说：“让我特别感动的是孩子跟家长的沟通环节。我也是个父亲，这次的感恩教育是非常重要的。”

来自各地的志工关心四堡的孩子，培养他们良好的生活习惯，令连城县教育局局长吴淑友十分感动。他在致辞中说：“慈济入驻四堡，不仅是四堡之幸，也是连城之幸。”他期待能记录下生活馆志工的工作过程，

推广到全县学习。

“孩子的成长错过了，再也回不来；家庭教育就在当下，家长在外工作的同时，也要考虑孩子的成长。”连城县副县长罗丽琴深有感触地说，她希望在志工的带动下，更多的家长回乡建设创业，多抽空回家陪伴孩子，与孩子一起成长。

### 孩子每天都在变化

虽然只有短短的21天，但孩子们每天都在变化，像李子树盛开的小花般，朝气蓬勃、各有千秋。原本不善于表达、展示自我的孩子，已经能在

晚会上自信地朗诵、放声歌唱。

“……天高海阔万里长，华夏少年意气扬，发愤图强做栋梁，不负年少……”孩子们用心中最真挚、最澎湃的情怀，表达对祖国和家乡繁荣富强的美好愿景，激情唱诵着《少年中国说》。

连城县第二中学的童垚铖老师是《少年中国说》的合唱指挥。他认为，透过音乐可以激发孩子的民族自豪感和历史责任感。“少年强则国强！少年强则四堡强！”四堡孩子的精气神，让人热血沸腾。

汇报晚会总导演，是来自深圳的



“少年强则国强！少年强则四堡强！”童垚铖老师担任《少年中国说》的合唱指挥，调动四堡孩子的精气神。摄影/付昌龙



暨南大学新闻专业学生王坚荣，应邀参加暑期营，坚持21天到现场，用镜头记录可爱的孩子。摄影/范盛花

合唱指挥家黄珊老师，志工和孩子们的精彩表演让她非常感动，“我一直淌着泪水，指挥着灯光、舞美、音响，内心非常感恩。”

看着孩子们扣人心弦的表演，家长举着手机录拍下精彩的一幕幕，定格孩子成长的记忆……空气中弥漫着温馨与爱的味道。

### 无私大爱欢喜付出

为了一群不认识的孩子，学员家长、营队老师、慈济志工都付出了无私大爱。来自广东、福建的志工克服种种困难，成就了这次为期21天的活动。

志工陈莉娜承担彩绘的领队、活动协调、环保人文讲师、晚会主持人等，从厦门到四堡，前后25天。

营队第二周，陈莉娜得知母亲住

院，她难以抑制内心的担忧而哭泣。好在母亲因血液粘稠导致供血不畅，输液几天后就出院了。“母亲情况好转，我才放心留在四堡。”她感恩家人的理解和支持，才能安心出行。

深圳陈国希老师这趟出行也不容易。深圳部分小区因疫情管控，不方便进出，陈老师一个多月没回家，只住在学校宿舍，最终顺利到了四堡。

“我来到这里，每天虽然很累，但学到了很多，太开心了！”漳州志工肖英从事月嫂工作，为了参加暑期营，她婉拒了雇主的延期雇请。每天早起备食材，空余时间，肖英与大家讨论隔天的点心制作，“想每天变换花样，提供给孩子健康美味的食品。”

“一切都是好因缘。”暨南大学新闻专业研一学生王坚荣，看到《惠安阿嬷》的视频，找到了慈济。他受邀参加暑期营，每天与志工一起记录可爱的四堡孩子，用镜头呈现留守儿童现状，感到很有意义。

漳州志工杨其玮的儿子江子铭从小跟着妈妈在慈济大家庭长大。此次他承担总务等工作，每天冒着高温酷暑，骑着电动车在生活馆与田茶村村部间，十几趟甚至几十趟，运送物资或接送志工。他说：“志工的如常付出，让他学会用‘平常心’迎接挑战。”

暑期营的成功举办也离不开家长的支持。七月是李子收获的农忙时



承担总务的志工，每天十几趟几十趟，骑着电动车，冒着高温酷暑在生活馆与田茶村村部间，运送物资或接送人员。摄影/范盛花

节，营员家长们都拨出时间，来生活馆打扫卫生，在厨房择菜、洗菜、清洗餐盘……

小弥的妈妈说：“看到从各个地方来的志工满怀欢喜心，陪伴我们的孩子，还给我们教育孩子的锦囊妙计，很感恩！”她利用空余时间在暑期营帮忙，学会了做点心和饮料，还有五色蔬食搭配的方法。

晚会上，四堡中学邹道德老师作为家长代表发言。他感恩县领导对四堡的厚爱，感恩让慈济走入四堡，他说：“在这21天里，慈济人所付出的大爱，必将成为孩子们人生中最宝贵的精神财

富，成为最绚丽多彩的那一片光，永远照亮着孩子们成长的路！”

邹老师的儿子小仁在日记中写道：“我不想让生活营结束，因为那里有很多朋友，我不想离开蔡姐姐……感恩你们给了我快乐的暑假。”

慈济人在四堡已近三年，志工们说，连城的土很粘，四堡的人很亲，来四堡就像回家一样。

第三期“大爱童行”四堡镇暑期快乐生活营，在《一家人》的歌声中，画上了圆满的句号。志工将一如既往地陪伴四堡乡亲和孩子，继续李子树下的故事，聆听更多爱与暖的歌声。 

# fun

主题报道

撰文 / 廖亚面 陈柏成  
摄影 / 福建真善美志工

## 墙绘带动 文化振兴

经历半个月，厦门彩绘志工二十人次、两梯次完成连城四堡镇田茶村的二十四根水泥电线杆，两面二十七米长的墙体彩绘；两位四堡乡贤发挥书法专长，书写邹氏家训，不仅美化了乡村，更助力乡村文化振兴。



摄影 / 温灵芝



受田茶村委邹春源书记的邀约，2022年初，慈济志工筹划彩绘田茶村主干道的电线杆和村里的两面墙，以美化乡村环境。摄影/温灵芝

四堡是省级历史文化名镇，明清时期的四大雕版印刷基地之一。四堡镇的先贤们以儒兴商，以儒治家，书写了四堡在中国文化史上的辉煌一页。

邹氏家训“明伦、立学、急公、恪守”赫然记载于《邹氏族谱》，这八个字道出了儒家文化的精髓，寄托了四堡先贤对后代子孙的教诲与期许。

家训上墙，希望能把好家风、好家教传承下去，发扬光大。

“邹公庙画得太像了，好像人能走进，其实门是关着的。”一位大爷说。一群年轻人正在古建筑墙面上

绘画，引来了村民的围观，他们讨论绘画里面的内容，回忆村里曾经发生过的往事。

### 集思广益定方案

大爱乡村美好生活馆在四堡镇已成立两年多，生活馆旁边的鸡舍在去年改造成了环保教育站，墙面和旁边电线杆涂色彩、画图案，看着赏心悦目，得到了镇政府、村委的称赞。

今年年初，田茶村委书记邹春源邀约志工，帮忙彩绘田茶村主干道的电线杆以美化乡村。志工很愿意为村里尽一分力，即刻规划墙绘设计方案。

村委希望借此机会同时把村里的两面墙也一起彩绘，改善村庄的人文环境。两面墙和电线杆的彩绘要呈现什么内容呢？

厦门志工陈莉娜是美术老师，接到墙绘任务后，广邀有爱心、有绘画基础的志愿者，组成暑期四堡志愿彩绘团队。团队多次与村委干部、乡贤连线讨论绘画内容、设计方案，集思广益，定下主题——乡村振兴。

龙足路是四堡镇主干道之一，每天都有很多孩子上下学，人来车往。“路上有24根电线杆，正好画上二十四节气，用活泼卡通图样，把五千年的中华农耕文化呈现出来。”志工李若梅说，孩子们可以知道每个节气的含义，传递尊重自然、和谐共生的愿景。



彩绘团队第一梯队队员到达生活馆，马不停蹄地再到田茶村村部，与村委副主任邹春松现场讨论优化墙绘内容。摄影/廖亚面

四堡中心小学围墙的画面结合四堡特色，呈现美丽乡村的画卷。画卷有四堡特有的自然与人文景观，如玉沙桥、鳌峰山、李子树、古书坊、雕版印刷陈列馆等；还融入四堡古代文人总结的“龙足八景”意象，画风典雅，细节处刻画四堡的底蕴，让人更有想象的空间。

位于清代历史建筑邹子文祖屋的家训墙，配图色彩丰富，人物形象展现出客家文化、孝亲、家人团聚等生活场景。

陈莉娜表示，墙绘设计从无到有，不断地调整构图，“确实花了不

少时间和精力。”

### 年轻人的担当

7月15日，彩绘团队第一梯次14位志愿者到达生活馆，放下行李后就马不停蹄地来到村部，与村委副主任邹春松再次讨论优化学校围墙的墙绘内容。

陈莉娜领着队员绕田茶村一圈，勘察24根水泥电线杆的位置，用粉笔标注好二十四节气的绘制顺序。

次日一早5点多，四堡中学邹道德老师和陈莉娜在23米长的四堡中心小学围墙上确定图案位置。10点，彩绘队员顶着大太阳，不怕脏，不怕累，



根据村街特点，彩绘团队画上传统的二十四节气，用活泼的卡通图样把农耕文化呈现出来，也让孩子懂得尊重自然。摄影/温灵芝

挥动手中的画笔，一笔一划描绘着乡村美景……

厦门志工吕如惠带两个女儿林变洽与林变桂参加墙绘。吕如惠说：“第一天看到四堡小学围墙，瞬间惊呆了，那么长、那么大的围墙，需要画多少天才能完成？气温那么高，孩子们是否能挑战困难？”

吕如惠的大女儿林变洽学的是美

术设计专业，刚大学毕业，是墙绘的主力之一。几天前，她在厦门用了将近10个小时，设计好电子版墙绘稿。

“参与彩绘收获很多。”烈日下，林变洽依然细致地绘制，荷花栩栩如生。她说：“认识了志同道合的朋友，提升了墙绘技巧，感受到团队协作的魅力，学到处理事务的洞察力和应变能力。”

几天的高温，虽然涂防晒霜、戴草帽，遮阳棚下，林变洽和妹妹林变桂脖子后面还是起了痱子。但是姐妹俩绘画的兴致依然很高，只有在喝水时才不得不停下画笔。

“有这么好的活动平台，让孩子们克服困难，为美丽的假期留下美好的回忆。”吕如惠说。

厦门志工廖亚面的儿子汪欣若全程参与，也是彩绘的主力之一。他经常下午三四点就去绘画，后背晒得脱了皮。彩绘电线杆时，汪欣若不小心踩在水沟上的一块薄木板，整个人摔进沟里，所幸只是手掌擦破了皮。

“来连城体验了乡村生活，为美化乡村环境做了点贡献。学习团队协作，也提高了技法。”在2米多高的梯子上绘制太阳和祥云，当家训绘画完成后，汪欣若不仅露出了灿烂的笑容，同时也克服了自己的恐高症。

为避开中午的高温，平时喜欢赖床的年轻人每天都在太阳升起前到现场绘画；晚上打着手机电筒，在萤火虫似的微光下，忙得不亦乐乎。

### 协调众人展才能

志工陈莉娜是彩绘团队的主心骨，也承担暑期营的课务和讲师，两



即使涂防晒霜戴草帽，遮阳棚下，林变洽和妹妹林变桂脖子后面还是长了痱子，可她们绘画的兴致依旧很高。摄影/温灵芝



经常下午三四点绘画，外露的皮肤晒得黑红，彩绘主力之一的汪欣若挑战恐高，在二米多高的墙上画上太阳和祥云。摄影/温灵芝



邹道德与邹春文师生联合，在墙上手写邹氏家训。让每个经过的人，停下来读上几句，美化了环境，净化了人心。摄影/温灵芝

边都要兼顾。她把墙绘的绘制顺序和工作安排妥当后，才放心回暑期营。

彩绘团队有六对亲子，孩子们有初、高中及大学生等，每个人的特点、性格不同，擅长的绘画种类和风格亦不相同。

在墙绘过程中，陈莉娜尊重每位画者的想法，对他们的构图和色彩给予肯定和鼓励，发挥各自所长，让大家成就感满满。

洪楷涵刚高中毕业，独自来四堡，陈莉娜像妈妈一样疼爱她。7月30日，正值她的18岁生日，大家一起为她庆生，楷涵高兴地说：“觉得自己

成长了，可以自律地安排时间，收获很多。”

转眼间，原来被张贴小广告的水泥电线杆换新颜，整条街道靓丽了起来。通过绘画传递美善，让村民能了解更多优秀的客家传统文化。

### 传扬家训尽心力

邹道德老师的书法在四堡远近有名，桃李满天下。他的学生邹春文是书法专业研究生，毕业于福建师范大学，现在是一位书法老师。道德老师希望年轻人能加入爱的行动，便邀约邹春文一起在墙绘上书写文字。

邹道德老师介绍，邹氏先贤注重家庭、家教、家风，浓缩成八个字就是“明伦、立学、急公、恪守”。作为邹氏子孙必须要遵守，还要发扬光大。

家训墙位于村中心三岔路口，人流量大。道德老师说：“每个经过这里的人，停下来读上几句，可以起到很好宣传教育作用。”

8月22日大清早，邹道德和邹春文两位老师来到古建筑的彩绘墙前，书写家训文字。道德老师捡起路边的石头和绳子做重锤线，然后上扶梯定位，用黄色粉笔画框和格子。“定位线要求横平竖直，花了两个多小时。”

带着孩子回四堡探亲的邹春文老师说：“第一次在墙壁上写字，颜料跟墨汁又不一样，不会晕开，写起来确实有点吃力，但是越写越有精神，因为这是做一件非常有意义的事情。”

他希望四堡乡亲和孩子谨记家训，奉公守法、知恩感恩、凭良心做人、做事。“慈济为我们家乡做了很多，我老家在四堡，能办到的事，就要尽量做。”

### 启发内心的美善

历经半个月时间，24根电线杆、两堵20多米长的墙面彩绘绘制完成。



①



②



③

从选题、内容到分工落实，村委、志工与当地乡贤密切配合，共同把对乡村的美好祝愿绘就在一幅幅画卷里。彩绘内容贴近乡村生活和本地文化，村民很有亲切感，反响很好；绘制过程中，村民会主动、自发地协助志工。

墙绘需要给颜料加水，“我家有水龙头，你们尽管用。”有的村民时常送来刚摘下来的芙蓉李、油奈（青布李）给志工吃。

看到志工顶着大太阳画墙绘，村民主动用树枝加长伞柄遮阳、送饮用水；太阳下山，蚊子多了，彩绘团队成员都被叮了好几个包，旁边店家赶忙点蚊香帮助驱蚊；需要椅子垫脚，村民马上从家里拿来；上梯子绘画，村民帮忙扶梯……“村民的热情感动了我们！”志愿前来的大学老师张文晋说道。

三年级的小朋友指着墙上的环保画面告诉妹妹：“这是捡矿泉水瓶。”“为什么要捡矿泉水瓶啊？”“保护环境，我们村里才会干

图①：四堡中心小学围墙的画面结合四堡的玉沙桥、鳌峰山等更有古代文人总结的“龙足八景”意象。摄影/温灵芝

图②：清代历史建筑邹子文祖屋的家训墙，配图色彩丰富，人物形象展现出客家文化、孝亲、家人团聚等生活场景。摄影/温灵芝

图③：龙族路有24根电线杆，正好画上二十四节气，活泼卡通图样，把五千年的中华农耕文化呈现出来。摄影/温灵芝

净美丽。”

“这是玉沙桥、鳌峰山、莲花池……”路过的村民和孩子，停下来观看、拍照，或学着画，他们对家乡有了更多的了解和兴趣。

村委副主任邹春松带着4岁的孙子观看墙绘，小孙子被一幅“小女孩的妈妈给爷爷洗脚，小女孩站在凳子上给爷爷揉肩”的画面吸引，久久不愿离开。

晚上，小孙子很认真地对邹春松说，“爷爷，我帮你洗脚！”说着，拿塑料盆装水，端到客厅，请爷爷

坐下。“可认真了，两只小手不停搓脚，然后用抹布擦干。”邹春松开心地对志工说。

邹春松认为，墙绘不但美化了村容村貌，还引导孩子从小懂得尊老爱幼；村民素质提升的同时，也能更好地传承传统文化，推动村里的各项工作。

墙绘让年轻志愿者倍感幸福，大家用小小笔刷为四堡留下美丽的画卷，送上美好的祝福，助力乡村文化振兴。

此行忙碌而充实，幸福而美满！



贴近百姓生活的彩绘墙画，发挥传播本地文化的作用，村民们围拢来观赏，都说很有亲切感。摄影/汤韶松

# fun

主题报道

撰文/摄影  
江苏南京真善美志工

## 聚善同筑 儿童之家

南京慈济志工经益童基金会会长黄琼花女士的牵线，走进齐修社区困境儿童家庭，在社区领导的支持和益童基金会的协调与配合下，于七月九日正式启动「慈济儿童关爱之家」，并在暑假期间举办夏令营活动。



摄影 / 俞建宝

“让我们拍手欢呼迎接你，欢迎你到社区来，你的笑容真可爱，祝你天天都愉快……”7月9日，江苏省南京市西善桥街道齐修社区服务中心传出欢快暖心的歌声，慈济志工与志愿者们拍着手，热烈欢迎孩子和家长的到来。

9点，志工带着孩子们参与的破冰游戏，按下了“慈济儿童关爱之家”在南京市西善桥街道齐修社区的启动按钮。

齐修社区属于南京市最大的保障房片区，人员结构复杂，困难群体集中。“近年来，社区老年人服务项目已经初见成效，并形成一套比较成熟

完善的工作机制。下一步行动方向是深化儿童关爱工作。”社区主任梅建荣介绍道。

他希望“慈济儿童关爱之家”在关注困境儿童的健康、教育及发展，传递社会正能量方面，可以切实发挥作用，真正成为保护和服务儿童、关爱儿童的平台。

### 有礼达理 做最好的自己

“益童基金会也会有专职社工来到这里，和慈济志工一同努力，做好对孩子们的保护与服务工作，相信在大家持续不断爱的滋养下，这里的孩



参加过几次活动的月月，穿着漂亮的裙子，一见到志工就欢喜地投入志工怀抱中。摄影/俞建宝



小瑄（中）应邀为营服画吉祥物——畅游的小鱼，“我希望小朋友们都像小鱼儿一样自由自在，一样快乐！”摄影/周宜臻

子和家庭会越来越有力量，愈来愈阳光与自信。”致力于关爱社区困境儿童的益童基金会会长黄琼花女士说。

2021年开始，黄女士多次参加慈济的慈善访视活动，很认同慈济的关爱与陪伴理念，从而邀约慈济志工加入齐修社区困境儿童关爱活动，集众人力量把爱传递出去。

一年多来，志工与这些家庭从陌生到如亲人般相处，正值暑假，“慈济儿童关爱之家”第一期规划借由每周六的活动，面向齐修社区25位困境儿童及其家庭，举办一期八次的暑期夏令营。

由老师、志工及志愿者组织举

办快乐的夏令营活动，以期培养孩子的学习习惯，开阔眼界，提高人文素养，增强孩子自信心；透过社会实践活动，让孩子学会回报家庭与社会，成为有理想、有抱负、懂感恩、愿付出的孩子。

夏令营的口号：“有礼达理 做最好的自己”是街道和社区领导、家长、志工及关注社区困境儿童的爱心人士寄予的祝福。

夏令营营服的吉祥物是一只小鱼，设计者为9岁的小瑄，她也是夏令营的学员之一。家访时，志工发现小瑄特别爱画画，所以邀请她为营服作画。最终自由自在畅游的小鱼入选，



“对孩子有帮助是我的心愿。”虽然脚受伤，肿得鞋都穿不进去，志工姚珮琦（左）还是坚持来陪伴孩子。摄影/周宜臻

小瑄说：“我希望小朋友们都像小鱼儿一样自由自在，一样快乐！”

### 扭伤脚也要坚持

志工廖玲莺收到来自菲律宾的志愿者姚珮琦扭伤脚的照片，心想她应该无法如约参加活动了。略显失落之际，珮琦发来信息：“可不可以穿拖鞋，因为我脚还有一点肿，鞋子穿不进去。”

“会讲英文的志愿者能来，对孩子有很大的帮助。”珮琦的毅力让廖

玲莺深受感动，“敢于直面困难，克服困难，正是孩子需要的。”

这次，小坤的脚也受伤了，他一拐一拐地来参加活动。得知珮琦老师和自己一样脚也受伤了，但坚持陪伴大家，小坤激动地寻找珮琦老师。活动结束后，两人终于见上了面，彼此互相勉励。

珮琦很感谢这次能如约参加活动。她发现很多孩子真的很需要辅导，“尤其是我辅导的那个孩子小鸣，他对英文特别感兴趣，对自己不

会的知识点，总是加倍努力地理解、掌握。他可以专注到舍不得浪费半点时间，去吃点心。”

一本书看完了，但小鸣还有很多地方不是很理解。珮琦担忧地说：“如果没有及时学会方法，后续所学的知识，他会更加跟不上。真希望能天天陪他学习，这样他能学得更好。”

### 用爱心备点心

“我能为这群孩子献一份爱心吗？看到你们每周都来陪伴这群孩子，我很感动。”古桂花是名教师，

带着儿子到齐修社区服务中心练习乒乓球时，她跟志工提出要为孩子们做点心的想法。

“双皮奶，怎么样？”“纸杯蛋糕，小巧、精致。”“这么热的天气，雪媚娘冰冰凉的也不错。”……古老师与志工认真探讨着活动所需的点心。

7月22日晚，古老师临时接到学校的通知，第二天需到学校开会。但，第二天也是夏令营活动日，她着急地跟志工商议活动中用点心的时间。23日早9点左右，古老师请了一会儿假，



生活组的志工将水果、点心分装在小碟子中。孩子在志工的陪伴下取用精美的点心和水果。摄影/周宜臻

特地把点心先送来。

孩子们都睁大了双眼，满心欢喜地看着美味的点心。在志工及志愿者的陪伴下，孩子们依序取点心、加水，再回到座位，如规如仪地品尝起来。

孩子们一手抓着双皮奶的杯子，一手拿着勺子，仔细地小口品尝着，不浪费一丁点儿。大家不由地称赞，“古老师真的太棒了，制作出这么美味可口的点心。”

学校会议结束时，已来不及赴约的古老师，不断地来电了解孩子们对点心的喜爱程度。当晚，古老师再次来电，告诉志工，有位烘焙专业的朋友也想参与活动。

## 陪你慢慢长大

小陈平常喜欢通宵打游戏到凌晨5点才睡觉，志工谭超和他约定暑假期间，至少每周五晚上早点睡，不影响第二天的活动，小陈点头答应。

活动当天，小陈带了《骆驼祥子》这本书，他说自己比较弱的课程是语文和英语，“以前挺喜欢英语，但去年换了英语老师，我就不再喜欢英语了。”

谭超开导他：“学习是对自己有益的事，不能因老师而厌学。下次，我们把英语课本带来这里，让大哥哥大姐姐帮你，好不好？”“好的。”小陈欢喜地答应。

小倩一直比较内向，说话声音很小，不爱主动和周围同学交流，第一次参加活动时，她就一直一个人坐在最边上。虽然她是年纪最大的小组长，但是和大家的沟通却很少，不太敢于表现自己。第二次活动，她没如约参加。

这次见到小倩，志工想着如何让她开朗起来。于是，志愿者程满月一直坐在她的身边与她互动、交流。刚开始，她还是低头说话，不敢和满月自信地交流。

观看短片《小松鼠历险记》之后，小倩的脸上出现了久违的笑容，主动问满月：“小松鼠最后会不会被老鹰抓住，真替小松鼠捏了一把汗。”她的主动让满月很欣慰。

在学习歌曲《我的名字叫勇敢》的手语时，小倩的积极性变高了，主动和同学一起比划手语。大家看到她的变化，替她感到高兴，也祝福她越来越开朗，越来越优秀！

## 真心传递爱

泉峰集团是一家富有爱心的企业，员工多次参加慈济新芽助学等公益活动。

自7月9日起，泉峰启动志愿者服务计划招募，截至第四周已有79名员工报名，他们陆续参与“慈济儿童关爱之家”志愿服务，共同为困境儿童



看书、做功课，不懂的知识点可以问问老师，孩子来到齐修之家，学会了相互交流，心情放松而愉悦。摄影/周宜臻

提供陪伴和帮助。

“在这里，从活动开始前的准备工作、活动开始后的深度参与、直至活动结束后都仪式感满满，全程深度融入真的会感受到幸福！”第一次参加慈济活动的泉峰志愿者杨康宁说道。

伏棒棒是即将升大三的学子，参与活动后，他感受颇深，“作为大学生，我学习到了一些书本上学不到、但极为珍贵的东西：用行动传递爱，用言语表达爱，用真心交换爱。慈济大家庭的热情与真心，深深地感染着

我，我也希望能将这份热情、这份真心传递给我身边的人。”

伏棒棒接着说：“孩子一张张纯真的笑颜，也是对我们付出的最大肯定，同时也激励我们在细节上做得更细致更完善，激励我们继续用真心传递爱。”

中午，艳阳已升至半空，家长们依约定时间接孩子回家，志工与志愿者们在一楼搭起爱的拱桥，展现最美的笑容，欢送孩子们回家，也期待下一次的相逢与陪伴。

# fun

主题报道

撰文/摄影  
湖北真善美志工

## 幸福 充盈童心

大暑节气，湖北省武汉市、洪湖市及孝感市的慈济志工与青年志愿者汇聚到一起，带着满满的爱与关怀，顶着酷暑奔赴黄梅，举办了第一期困境儿童「大手牵小手大爱伴成长」人文营活动。这是继两年前因特大水灾，开展的第十四次深度关怀。



摄影 / 吴俐芳

两年前，湖北省黄梅县发生特大水灾，慈济基金会立即响应，开展勘灾赈灾、发放物资、关怀安置点的受灾乡亲等工作。水灾后，慈济配合黄梅当地政府启动困境儿童关怀活动以来，已13次到达黄梅，进行深度关怀。

经过近两年的陪伴，186位受助儿童和其家庭慢慢地发生转变。为进一步深入关怀，让孩子们从小树立重孝道、懂礼仪与爱环境的理念，慈济得到湖北省黄梅慈善总会及黄梅爱心义工协会的支持与协助，在湖北省黄冈市黄梅县杉木乡藕塘村邢绣娘生态园的天下禅酒店，举办了“大手牵小手

大爱伴成长”人文营活动。

酷暑难当，黄梅爱心义工协会的虞会长和同事们，提前一天就去附近的山上，采摘了2斤多的铁观音树叶，清洗干净后，用手揉搓出汁液，再凝固，就做成了黄梅当地特有的解暑神品：观音豆腐，也叫神仙豆腐。一大盆神仙豆腐，墨绿的颜色，在常温下是凉凉的感觉，喝到嘴里，那树叶的芬芳与大自然的气味就在嘴里回旋荡漾开来。

手语、小品表演、参观动物园，环保站、健康站及三个励志分站的设计，期待同学们在娱乐中学到知识；



志工微笑着与孩子互动，嘘寒问暖，对手语感兴趣的孩子，认真听志工分解每个动作，期待演绎一段美好的旋律。摄影/吴俐芳



孩子和家长陆续到来，志工递上提前消毒并贴好名字标签的水杯，爱与欢喜在现场流动。摄影/饶丽

准备的茶水、点心、水果和午餐，希望孩子们在品尝美食中，懂礼仪，知感恩。

### 认识你真好

7月24日早7点，人文营迎来了第一位小同学子涵。子涵是爷爷奶奶送来的，刚进入会场还有点不适应，显得很腼腆，负责欢迎来宾的志工乐丹热情邀请子涵一起加入迎宾的手语队列。

“我们来自不同的地方，拥有彼此未知的过往……认识你真好，当我失落给我亲切的微笑；认识你真好，当我伤心给我温暖的拥抱……”大厅

里传来阵阵温暖的歌声，台上、台下的志工，带动现场所有的孩子和家长，一起动了起来。一时间，微笑之花在大家的脸上绽放。

志工高琪逐字逐句地教子涵学手语，子涵的学习能力很强，马上学得有模有样。看到子涵开心地边唱边跳，脸上也有了自信的笑容，奶奶笑得合不拢嘴，一个劲儿地感谢。

### 动物园里的乐趣与挑战

两只土拨鼠用后脚站立着，一动不动。“是假的吧？”“不，它们眼睛里有光。”从没见过土拨鼠的同学们，新



志工带孩子们排队参观动物园，高温挡不住孩子们对动物的热爱和好奇心，他们开心地逗引一动不动的土拨鼠。摄影/吴俐芳

奇地张大眼睛和小嘴巴。一会儿，土拨鼠站累了，换了个姿势，孩子们才彻底发现原来它们是“真的动物”。

隔壁围栏里的小动物是浣熊，小小的脸像狐狸，尾巴长长的，像鸡毛掸子；再转到旁边，是臭鼬，小恒同学说：“别惹它，会放臭屁的哦！”“那我们赶快走吧！”其他同学边笑边加快脚步往前走。

到了长颈鹿餐厅，同学们站在窗户附近，看着长颈鹿把长长的脖子伸进来，用灵巧的舌头，快速卷走导游手中的树叶；黑山羊和骆驼住在一起，还有一群梅花鹿想啃食路上的青草。孩子们看着、笑着、玩着，不亦乐乎。

在动物园里的最后一段行程，是20米高的玻璃桥，穿过去才能返程。

“来来来，大家排成两排，在玻璃桥入口处，从鞋盒里取出适合的鞋套套在鞋上，就可以过桥了！”志工对感恩队的同学们说，“如果有同学觉得不舒服，还可以坐观光车过去！”

“师姑，我姐姐有点不舒服。”小平同学小声地说。“我有点害怕，不太敢过。”一个穿绿色T恤衫的女孩犹豫不决地说，她是小平的姐姐小琳。“师姑也很怕，从来没走过玻璃桥，这次我们一起挑战自己，战胜困难，好吗？”“好！”小琳开心地回答。

在玻璃桥上，志工的手紧紧牵着小琳的手，“师姑，你看这片云像飞翔的燕子！这片云像天鹅！”顺着她的手放眼望去，蓝天白云，虽然是炎炎酷暑，但此时此刻，幸福和感恩充满彼此的心田。

### 假如没有手臂

从动物园回来，迎接同学们的除了志工的笑脸，还有新鲜的水果、美味的点心和各种清爽的茶水。

在励志站，志工请同学们写下觉



放眼望去，蓝天白云，走过一条高20米的玻璃栈道，志工紧紧牵着孩子的手，相扶相携，快乐返程。摄影/饶丽

得最困难的事，然后自己把双手放在背后。假如没有手臂，如何写下自己的名字？

过了一会儿，有的同学开始用嘴衔住笔，一次咬不到，再试一次、再试一次。小伟同学成功地用嘴咬住笔，然后在纸上写下自己的名字。虽是歪歪扭扭的名字，但小伟找到了方法，克服了困难。

观看无臂书法者谢叔叔的视频，看到他学会用嘴写字、画画、削笔，甚至还写出了一部十余万字的自传

《我是谢坤山》；遭遇大面积烧伤的青年汤武福面对痛苦与磨难，坚定信念，读研考博，终于找到自己人生价值。他们的故事启发同学们：只要有信心、毅力和勇气，生活中没有做不到的事情。

### 爱护共同的家园

在环保站，志工扮演的地球爷爷，迎着大家的到来。做完“四大不调灾难”的游戏，“地球的幸存者”小伟同学说：“地球空间越来越



假如没有手臂，如何想办法写下自己的名字？孩子们想到用嘴衔着笔，虽然歪歪扭扭，克服困难做到了。摄影/吴俐芳



环保站里，志工扮演成地球爷爷迎接大家，孩子从有趣的游戏中领悟：地球只有一个，我们要保护共同的家园。摄影/吴俐芳

小，我觉得很难受。”

“今天活动没看到北极熊。但在三个站，我感受到了‘看’，不仅要看每个人的动作，看每一个人的心，还要看环境，还要用心来看。”子怡同学说。“你知道为什么看不到北极熊吗？”志工周勇问道，“因为地球的环境不好，冰山都融化了，我们要保护好环境才能看到北极熊。我们一起保护环境，好吗？”“好！”子怡坚定地回答。

环保小品《垃圾的生命》，让

同学们知道垃圾是放错地方的资源。由志工和青年志愿者演绎的地球、大树、筷子，还有塑料袋、泡沫、易拉罐等造型，搭配了反差极大的配音，把同学们逗得哈哈大笑，更形象地让同学们了解如何做垃圾分类。

“大手牵小手 大爱伴成长”人文营的活动有序有节，欢乐又祥和。这些孩子们或许经历过悲伤，有过挫折，但此刻他们脸上的笑容，是那么真诚与珍贵。期待在爱与关怀下，孩子们能健康快乐成长。

■

# 不吵的孩子也有糖吃!

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

**问：**我努力读书不让大人操心，但为什么爸爸妈妈反而比较关心经常惹麻烦的弟弟?

**答：**看到这个问题，不知大家心中会不会浮现几个答案？会吵的孩子有糖吃、乖小孩得不到垂爱、父母偏心不公平！父母的确会花较多时间照顾令人操心的孩子，不自觉忽略那个乖巧、听话，什么都按照我们的意思去做的孩子，总是要到了手足不合、兄弟阋墙才会有所惊觉。

到底该如何做才会圆满？

爸爸妈妈，请想想：

即使是小孩子，仍希望自己的存在是被重视的，对于家中特别乖巧、用心读书、不让人操心的孩子，我们是否也该固定拨时间陪伴？常拥抱、赞美，让他觉得父母的爱是公平的，孩子一定会表现得更好，才不会发生：那我也使坏，让爸爸妈妈的注意力转移到我身上，爸妈愈骂我代表愈爱我；最后自暴自弃，走上偏差路的憾事。

有位好友的两个小孩，老大读书、工作都不令人操心，老二虽没那么优秀，但也很努力；家中长辈特别疼爱老大，但好友夫妻俩用心经营，常故意在亲戚、朋友面前夸老二贴心、有上进心、很会待人处事，让老二觉得家是一个充满爱与归属感的地方。现在老二已在外地工作，仍常打电话跟父母聊天、任何鸡毛蒜皮的事都会分享；他成为一个贴心、有理想的年轻人，正朝着自己的目标在努力！

非常欣赏这对父母的做法，用实质公平的方式对待孩子，两个孩子都受到肯定，让手足不但没有心结，感情反而更好。

给乖孩子的真心话：

知道你的内心常为父母着想：只要我多做一点、再努力一点、成绩再好一些，爸妈就会开心，家中气氛也会好一点……

但事实常常不是这样。你看到爱

惹事的弟弟常得到最好的手机、衣服、鞋子，而你所做，好像理所当然，爸爸妈妈仿佛视而不见；你也需要关爱的眼神、赞美肯定的话语，开始怀疑自己“还要继续当一个乖小孩吗？”

首先要让你知道，今天你的努力，一切都会回到自己身上！所以一定要让自己过好每一天，明白自己最想要的生活、最想要的互动，而不是刻意去符合父母的期待或安抚父母的情绪。

其次是继续往自己想要走的方向努力，这辈子唯有善待自己、听自己内心的声音，才会得到真正的快乐；不要让情绪陷入批判、生气、不甘之中，这样对自己来说是伤害，对家庭

而言是损失。所以，请随时保持正能量，学着照顾好自己心念，照顾好自己健康。

家是个温暖的堡垒，可以为我们遮风挡雨；家也像充满爱和安全感的大地，可以让每一个家人感到放松、幸福；一旦父母偏心，家可能变为核爆场，会摧毁家人之间的情感。所以教导孩子如何彼此照顾、分享，培养亲密的手足之情是父母的重要功课！

请避免表面的公平，表达真正的爱与关怀；手足之间会相互比较，很容易有忌妒、冲突，这是很正常的现象，请不要让会吵的孩子有糖吃、乖孩子觉得委屈，这才是让家成为堡垒、大地的不二法门。





# 百合花

*Lilium brownii* var. *viridulum* Baker

别名麝香百合：

叶绿光滑，狭披针形，花下倾，呈放射状，

色纯白，能散发淡雅芳香，素洁宜人，颇受喜爱。

花期在春季，但以清明节前后最盛开。

球根可食用或药用；将鳞茎洗净煮糖，味美可口。

百合花，让人联想到“以和为贵”。证严法师最喜欢的，就是人与人之间能和睦相处；慈济人以师志为己志，就是以合心、和气的精神，展开净化人心的使命。

## 欢喜冤家

有一天，有两位慈济人走在灾区慰问灾民，突然有人叫：“师姐！那儿有一对夫妻吵得很厉害，好像要打架了！”走过去一看，果然看到一位满脸凶相的先生，和一位不愿理睬人的太太。慈济人对着这位太太挥挥手；太太会意地走过来，随即对慈济人诉苦：“多年前，我因先生外遇而离家出走，直到这次大地震才回来看他，但他却抓住我的手，不让我走……”

慈济人劝解道：“他抓住你的手不让你走，表示他很爱你；你也是因为爱他，才回来看他的，不是吗？”太太说：“可是，你看！他那么凶。”慈济人又劝解说：“这表示我们要温柔，以柔克刚。你看！这场天灾你们都很平安，这就是‘天变、地变，人不变’的最好证明，所以你要好好的把握才对。”

另一位慈济人走到先生那边，劝解道：“先生，你别生气了！怎么啦？”这位先生不回答，也不理人。慈济人又说：“家里看来很平安？”这位先生终于有了回应，说：“是啊！”慈济人又笑说：“就是很平安，才有时间吵嘴？”先生就说：“是我太太怀疑我啦！我没有在外面交女朋友，她偏不信，真让人生气。”

慈济人又劝解着：“太太怀疑你，表示她很爱你、重视你，才会和你吵架；如果太太不理你，表示她不爱你。所以你应该感到高兴，要对她美言几句。”又告诉他：“以前我和先生吵架，只要他对我讲几句好话，我就心软了。只是几句好话，多简单！你想想，在大地震中，一家人能够生存下来，这是多大的福气啊！快点过去向太太美言几句。”

这时太太开口说：“师姐，谢谢你们，已经没事啦！”慈济人说：“如果没事，今天的晚会你们一定要来参加哦！”果然，到了晚上的时候，这对夫妻也来参加晚会了；看到这对欢喜冤家尽弃前嫌，和睦相处，真叫慈济人打从心底笑出来，祝福他们百年好合，永远幸福快乐。 

# 人生有了阳光

撰文 / 陈卫红、蓝秋珍、苏翠萍 摄影 / 广西真善美志工

三伏天的烈日酷暑，挡不住志工爱的脚步。结合当前疫情防控要求，来自广西壮族自治区柳州市、来宾市与桂林市的志工分两批，在柳州市柳江县中学及柳州市思贤中学老师的陪同下，前往一百九十九户需要帮助的学子家中进行助学家访，传递爱与关怀。

“这次随慈济志工深入了解学生的家庭情况，感受到孩子们的父母工作不易，他们不善于表达对孩子的爱，造成不少家庭有困难的学生难以继续安心学业。期待未来学校与慈济携手，引导孩子正知正念，向上向善！”思贤中学的刘先慧老师说道。

刘先慧老师是学校团委书记，也是助学工作的主要负责人。虽然孩子们的基本情况她都了解，以前却没有逐一到学生家中了解情况，这次与志工走入50位学生家中家访，让她感触很多。

柳州市柳城县的六塘镇、太平镇和东泉镇，分别在县城的西边、东北及正东方，与罗城县、融安县及鹿寨县相邻。四位学生分别住在这三个镇上。

两年来，钟成柳等几位志工选择最远的几个乡镇，每次早8点出发，晚6点到家，往返行程约有250公里。

去往小婉家的路又远又窄，亦如小婉十年与爷爷奶奶一同生活的不易。小婉的父母在广东打工，每年回家只有几天，每个月给小婉的生活费也很有限。

当问及爷爷奶奶的生活状况时，仿佛触到了一家人的“痛点”，气氛有些凝固。小婉的奶奶终于忍不住，潸然泪下，说道：“十年了，孩子一直跟着我们生活，别人家的孩子需要父母照顾时，小婉却还要照顾生病的老人。”柳江中学孙丽颖老师拉着小婉的手安慰她，小婉的情绪慢慢平静下来后，又讲述了一段难忘的经历。

高一时，小婉因病住院，不愿学习，产生了辍学的念头，成绩几乎排在全年级倒数。病情好转后，也到了人生的转折点，小婉才懂得要努力学习，要自强自立，使劲往上赶。经过不懈努力，小婉的高二期末考试成绩在一千多人的年级中排名前几十，令



小婉与爷爷奶奶共同生活了十年，志工给予小婉抚慰与鼓励。小婉感到信心满满，做好了高考冲刺的准备。摄影/蓝秋珍

志工惊叹不已。

临别，孙老师和小婉手拉着手，不舍松开，拥抱与抚慰给了小婉更大的动力，她坚定的眼神告诉志工，我的信心满满，已做好高考冲刺的准备。

6岁时，丽丽同学失去了父亲，与爷爷奶奶和妈妈一起生活。丽丽的姑

姑自小落下残疾，丽丽的爷爷怕女儿出嫁受欺负，就招了同样有残障的上门女婿，现在一家人同住一起。

丽丽的妈妈说，按目前的国家政策，他们家只能申请一个低保，家人一致同意把低保的指标给丽丽的姑姑。虽然家里不富裕，但他们相处和

睦，彼此包容。

“与人和睦相处是我们家的传承，我家兄弟都住在附近，家家都很和睦。虽说人生坎坷，但咬咬牙就能跨过去了。”丽丽爷爷的话很朴实，透露着他心灵的富足。

### 温暖的拥抱

开学即将就读高二的小凤同学，一家五口住在父亲和两个姑姑共同拥有的房屋，两个姑姑在外打工。

小凤的奶奶85岁，伴有高血压等

老年病；妈妈得了风湿病，做不了重体力活，家里的重担全落在爸爸一个人肩上；小凤的姐姐大学刚毕业，还有一个弟弟读初中。

小凤的姐姐情不自禁地跟志工分享，以前读高中时得到社会爱心人士的资助，虽然不多，但对她帮助很大。她说：“之前因为家里有困难，觉得是自己的不幸，但受到帮助后，感觉到了温暖，感觉人生有了阳光。”

志工鼓励小凤以姐姐为榜样，未来有能力时也要去帮助需要帮助的人。



小凤一家老老少少六口人，家里的重担全落在爸爸一个人肩上，生活艰难，志工送去关爱与温暖。摄影/梁柳婷



刚高三毕业的慈济助学生荷荷（右）特意请假参加访视，她给小凤一个拥抱，给同在困境中的同学加油鼓劲。摄影/陈卫红

“荷荷，与妹妹拥抱一下吧，给她一点鼓励，好吗？”在家访过程中，志工鼓励荷荷给同在困境中的同学一个温暖的拥抱，为他们加油、鼓劲。

今年高三毕业的慈济助学生荷荷，利用假期与志工一起关心学弟学妹。荷荷家有4个兄妹要读书，父亲因病丧失劳动能力，靠政府低保和母亲打零工支撑着家庭开销。

为了减轻家里负担，等待高考通知的这段时间里，荷荷去打暑期工，她多选择有补贴的晚班工作。当她知道柳江

中学的助学活动，便特意请假参加。

“我也得到过慈济人的帮助，今天来参加活动，付出自己的一分力量，这是本分事。”荷荷腼腆地笑着说。

### 把爱传出去

这次家访的清寒学子中，有些是往年的助学生，有的是哥哥或姐姐已接受慈济帮助的助学生。

夏夏同学的家是慈济的关怀家庭，她是柳江中学的毕业生，今年考上了南京一所大学，平时有空就会参



志工通过走访，深入了解同学的家庭情况，期待未来可以透过慈济助学活动，引导孩子正知正念，向上向善。摄影/赵如柳

与慈济活动，周末参加环保宣导。今年6月中下旬，广西融水县水患赈灾期间，夏夏专程赶来协助打包物资。

夏夏在助学访视中，与同学分享自己的学习经验，她感慨地说：“以前都是别人帮助我，现在我可以助人了，未来我会将这份大爱延续到新的学校！”

慈济助学生在志工的陪伴下，他们的一言一行透露出慈济的人文理念，延续着爱的接力。

小军听到车声，赶紧出门迎接志工。狭小的屋子里，早已整整齐齐

地摆好一圈凳子。当志工称赞小军很有礼貌，凳子摆得很规矩时，小军满脸幸福地笑着说：“去年你们来的时候，见你们这样摆，所以，今天就早早摆好。因为疫情，已经很久没见，很想你们。”

有一对双胞胎姐妹，爸爸是快递公司员工，因疫情影响，收入微薄。妹妹钰钰是去年的助学生，学业得到慈济的资助，缓解了家中的燃眉之急。姐姐莎莎是今年的新助学生，家中还有个妹妹。

孩子们的爸爸性格开朗，知道志工

要来家访，便早早到村口迎接。爸爸很感恩慈济提供的帮助，准备了西瓜以表达谢意，希望志工带回去解解暑。“好好陪伴孩子就好，西瓜就不拿了。”志工感恩孩子爸爸的一番好意。

莎莎和钰钰学习很好，也很懂事，不用大人操心。小妹妹也聪明，“姐姐们学习都那么好，我要向她们学习。”

一家人虽然住在出租屋里，但家中充满了和睦又阳光的氛围。满墙的励志学习和孝顺父母的温暖话语，志

工看见很感动也很赞叹。爸爸鼓励孩子们：“好好学习，记住爱心人士的帮助，做个有爱的人，将来有能力也要回馈社会。”

柳江中学孙丽颖老师连续两年参加助学访视活动，她分享道：“通过走访学生家庭，我第一次体会到，大山里孩子求学之路的艰辛。他们虽然家庭条件差，生活环境艰苦，但仍有一颗向上向善的心，希望通过自己的努力改变命运。虽然在苦难中成长，依然努力开出小花，迎向光明的未来。”



双胞胎姐妹家中，姐姐是今年新提报的学生，去年妹妹得到助学金，帮助缓解了燃眉之急，性格开朗的爸爸很感恩。摄影/林春艳

# 环保小卫士成长记

撰文 / 赵银新 摄影 / 石婉玲、赵银新

广东湛江慈济志工推动社区环保新思路、新方向，以“小手拉大手，环保一起走”的形式，在霞港环保站首先启动。开启报名即吸引了三十多位小朋友加入，孩子们的热情与坚持，感动了所有参与者。

“小手拉大手，环保一起走！一个孩子带动一个家庭，一个家庭影响一个社区。”广东湛江慈济志工以此新理念，推动社区环保新思路、新方向。

经过5个月耳濡目染的学习和环保实践，社区30多位小朋友，带动爸爸妈妈一起做分类、制作道具，并在第一季的环保小卫士评选活动中，克服



志工通过丰富的素材、形象生动的分享方式，向小卫士们讲述“水立方的故事”，提倡一“筷”省水。摄影/石婉玲



在环保站分类区，小卫士们踊跃分拣，准确地将各种瓶瓶罐罐、纸类、塑料、金属、3C电子产品等物资分类投筐。摄影/石婉玲

各种困难，以生动活泼的演讲形式，倡导社区环保。

## 小卫士接受新理念

2021年12月4日，“环保小卫士评选活动”在湛江市霞山区霞港环保站正式启动报名。慈济关怀家庭的小霆成为第一个“小卫士”，很快又吸引了霞港小区的张道闻和张奕涵小兄妹加入。在志工的带动下，先后有30多位小朋友报名。

2022年2月26日，星期六，第一场

“环保小卫士”的活动启动了。志工通过丰富的素材、形象生动的分享方式，向小卫士们讲述“水立方的故事”，提倡一“筷”省水的节水新观念。

接下来的每周六，陆续进行了“环保十指口诀”“蔬食三好”“环保五宝”“环保5R”“减塑行动”等主题的学习。小卫士们以十分的热情投入学习，部分小朋友坚持了近5个月没缺席。

在环保站分类区，小卫士们踊跃分拣、整理物资，准确地将各种瓶瓶



小霆不仅坚持参加周六环保实践活动，还在放学回家路上或公园散步时，见“宝”就捡；一周积攒下来的数量可观。摄影/赵银新

罐罐、纸类、塑料、金属、3C电子产品等物资分类投筐。

平时喝完的饮料瓶、包装盒、废纸等物品，小卫士们不再随意丢弃，积攒起来做分类，他们还向爸爸妈妈分享节水省电的小妙招。韦映彤小朋友在妈妈协助下做一“筷”省水的实验，体验了同样10秒钟内一“筷”水比正常用水节省三分之二的用水量。

小霆不仅坚持参加周六环保实践活动，还在放学回家路上或公园散步时，见“宝”就捡；晚上做完作业时

间还早，会和奶奶到街边寻“宝”，一周积攒下来，数量可观。

### 别怕，你能行

随着实作的深入，志工分组陪伴环保小卫士，引导他们选择演讲主题，请家长协助收集素材、构思表现形式、写演讲稿、制作道具，进行试讲等。志工一点点启发、示范，与孩子共同修改和打磨。

对不敢在公众面前说话的孩子，志工不断以爱心给予鼓励和赞赏；对

好动不拘小节的孩子，志工教之以礼，耐心引导。

在爱的陪伴和鼓励下，小卫士从最初的羞涩不敢发言、胆怯不愿上台，到落落大方上台演讲；从不知什么是水立方、环保十指口诀等，到娓娓道出“水立方”的含义。每一点变化，不但是知识的累积，还启发了孩子幼小心灵爱的力量。

4月30日正式评选中，每一位小朋友都表现出很好的状态，获得家长和评委的热烈掌声。11岁的小俊，是留

守儿童，一年级时被学校劝退而流落街头，顽劣叛逆加之语言功能不全，连家人都想放弃。

志工陈月荣引导他到国学学堂学习，因小俊吐字不清，在学堂排练时，月荣和学堂老师很用心引导他如何比动作，吐字。“老师说过，他会说成‘老师说错’。”月荣介绍道。当月荣发现小俊某个字的读音无法一下正音时，就改字或减字，通过读书正音，交流中练习吐字，表演时达到很好的效果。



从最初的羞涩不敢发言、胆怯不愿上台，到落落大方上台演讲。小卫士在爱的陪伴和鼓励下，幼小心灵得到了成长。摄影/石婉玲

志工又引导小俊周六做环保，通过环保演绎，培养其信心、能力和兴趣，最后小俊越讲越流畅。

小霆在比赛前一直感冒发烧，喉咙痛到说话困难，身体虚弱的他已经一个星期无法上学。甚至在比赛的前一天下午，病情加重到要看医生，志工万般不忍下，劝他放弃。

比赛当天上午，小霆致电志工，坚定地说：“我可以参加比赛！”开赛前，下起了大雨，其他小朋友都进场了，正当志工担心时，小霆突然出

现在志工面前，他的衣服已被雨水打湿，令志工感动又心疼。

环保小卫士评选活动，已然超出了环保的意义！小卫士们的勇敢坚强、不轻言放弃、不畏难退缩的精神，打动了评委，也打动了家长和孩子们！

### 小手拉大手

家长被志工的真诚和孩子的热忱所打动，从开始的旁观转向支持，再进而融入。一趟趟陪同孩子到环保站学习，在家分类回收、做实验、修文稿、



为了锻炼小俊（左）上台演讲，志工鼓励他报名参加环保小卫士活动，一遍遍教他咬字读句，一遍遍演练，小俊越讲越流畅。摄影/石婉玲



映彤和妈妈用卷纸筒和彩纸做了可爱又实用的笔筒。妈妈说：“孩子学到了很多环保知识，在生活中节水省电。”摄影/石婉玲

给孩子拍视频，还陪着孩子做道具。

黎恩言和妈妈做的洗手台惟妙惟肖；陈彦宏和爸爸做3C收纳箱并讲述电子产品被随意丢弃的危害；黎诗媛妈妈用回收纸皮做成漂亮的公主裙；韦映彤和妈妈用卷纸筒和彩纸做出了可爱又实用的笔筒……

“孩子从活动中学到了很多环保知识，懂得身体力行，在生活中节水省电，节约资源；孩子从第一次上台的怯场，到现在可以从容地站上舞台，作为家长感到十分开心。她说会坚持不懈继续做，并愿带动更多人一起做。”韦映彤妈妈感谢慈济提供这

么好的平台。

蓝天云的妈妈表示她很荣幸被邀请参加这个活动，一来到这里就被志工的正能量和大爱所吸引。“女儿参加活动后，回家教爸爸要一‘筷’省水，让我们都学到很多，感恩志工的付出，以后有机会还会参加。”

最好的亲子关系是陪伴孩子一起成长！孩子们与爸爸妈妈的联动，不仅增进了亲子关系，也让“小手拉大手，环保一起走”的愿景渐见成效。

种下爱的种子，见证孩子的蜕变！环保小卫士第二季，期待更多的小朋友一起来参加！



## 人类是如此渺小

听姚仁禄等人介绍日本淡路景观园艺学校、福岛御药园、奈良森野旧药园、东京药草园蒸馏所等。看着全球地图，还有宇宙星辰的图片，总是感觉人真的很渺小，但是还有比人更微小，连肉眼都看不到的细菌、病毒等微生物；用显微镜看一滴水，里面也有很丰富的生命世界。

“我一直很感恩现代科技发达，能让我实时看见远方的慈济人，和大家交谈。虽然看着那一片屏幕，不过每一位的身影都看得清楚；只是感觉到‘假中有真、真中有假’，影像是虚幻的，只要投影机关起来，就恢复屏幕原来的一片白，影像就消失了。世间的一切也是如此，深刻感受到人生无常，更要珍惜当下的生命。”

科学家发现宇宙中存在多个太阳系，地球只是在其中一个太阳系中的小

行星而已。如果有宇宙观，人类就会知道自己的渺小，但是放眼人间，总是看到人心自大、执着，才会造成各种苦。所以懂得道理，要学会忍，堪得忍耐，心胸才会开阔；若不堪忍，心就很狭窄，连自己都进不去，遑论包容别人？所以要放宽眼界，自我警惕，不断地训练自己“心包太虚”。

“人生短暂，生命终有尽头。刚才看到的日本庭园景观，或许是几十年、几百年前建设的，直到现在我们看了还是很欢喜、很佩服，要向他们学习；我们可以吸取别人的优点，运用现在的资源，把握当下的因缘，用心做得更好。只要我们肯用心，可以运用现在的生命力，彼此借力使力，留下永恒的慧命。”

真实的人生经历，可以给予现在的人一种教育，让人知道一个人事业能

成功，不一定是起步时就有资金去开创事业，有的人是在很穷苦的环境中，肯认真努力，不怕苦、堪忍苦，也告诉大家，成功的人生也需要堪忍。

“人要有承担，要负责任，就要堪忍；堪得忍耐不如意事、忍耐种种

## 自然法则，轻安自在

世间苦，即使是富裕无缺的人也无法避免感受到苦。要求得无苦的完美人生，心中没有忧虑、没有烦恼，是不可能的。唯有想通了、了解了，即使苦境现前，也因为清楚理解道理，所以不把它当成苦，将苦从心里消除；不是感觉不到苦，而是觉悟者能够用方法把苦排除，不让苦的感受障碍自己的心。

“就如现在天气很热，无论是谁走出户外，在大太阳下的感觉都是一样热，要躲到树荫下，感受到凉风

困难，则无愿不成。不需要堪忍的事情，别人也做得到，这样的事没有价值；明知有困难，我们努力克服，真正克服困难而做到了，这就是我们生命的价值。把平凡的人生故事做到让人感动而学习，就是人文的教育。”

吹拂，才会比较舒适。除了身体对外在环境的冷热感受之苦，更苦的是人心，充满烦恼，使得人与人之间不得平和。”

“我自己也还达不到觉悟的心境，对于种种人间现象，虽已知道理，却放不下，总是感到很担忧，还是希望能靠微弱的呼唤让人人提高警觉。看到新闻报导有些国家干旱，这就是我很担心的一件事，因为干旱现象愈来愈普遍了，不是只在某一个国家而已，水资源问题已经浮现；大地

一旦缺水，生机就会衰退。我们能在人间安然生活，是因为地球的生机蓬勃，大地出产粮食，山林绿意盎然，大自然的环境很美。像是亚马逊雨林号称‘地球之肺’，有很茂盛的树林，对于地球也是一大保护。可是全球人口愈多，贪欲愈来愈重，对生态环境的破坏与污染也愈来愈严重。”

要改善地球环境，人人茹素就是最有效的方法。可以降低牲畜饲养量，不再为了养牛羊而砍伐森林、种植牧草，也能降低温室气体的排放量。许多人觉得要从荤食改为蔬食很困难，不过也有人在认识慈济之前从事屠宰业，了解道理后，毅然放下屠刀，也有不少荤食餐厅业改卖蔬食。“现在科技发达，不论是电视或是广播里，都能让人听到、看到而知道理；有的人看了就能生起良知，接近、启发了清净本性。”

“多一些人吃素，就少一些动物

被杀，这是真正的养生、爱生。我们有爱心，就要爱一切众生，用心品尝蔬果，各种蔬菜都有不同的滋味与香气，五谷杂粮也可以让人饱足，营养丰富，我们应该知福、惜福。”世界上还有许多人生活在干旱贫瘠之处，缺粮饥饿，连要喝一滴干净的水都很困难；“看彼知己”，要知道自己是多么有福。所以用餐之前总是先合掌感恩，感念面前的米饭、菜肴来之不易，是天地气候成就，还有许多人辛勤劳动的成果。

感恩众生成就自己平安富足的生活，就要回馈。虽然无法拯救天下苍生，但仍可以尽一分心力——看见人间有苦难，就发一念“要救人”的善心，汇聚点点滴滴，长久不断，只要有因缘就去付出。

为了保命而逃难的人，带不走他们的财产，滞留在外愈久，生活就愈困顿，一块面包、一张毛毯都是很需

要的救命物资。看见他们的苦，自己就要珍惜点滴资源，懂得惜福的人，才会有余福能够帮助人。请大家不要因为心起贪念，不知福、不知足，欲

念深重，因贪造恶，反而把自己的福漏掉了。要积福、要造福。所以要不断生起爱心、造福的念头，并且起于行动，福德分分已获。

## 茫茫人海，生命贵人

志工5月来到尼泊尔蓝毗尼，路过夏拉达女士家，看到有个小男孩趴在地上，自己找奶瓶进食。进一步了解，妈妈夏拉达双眼失明，女儿已届学龄，但靠夫妻俩打零工养家，无力负担一个月约32元人民币的学费。这段时间以来，志工协助她的女儿就学，也设法帮助不良于行的儿子就医。

“这个家庭被你们发现了，相信连那个在地上爬着找奶瓶的小小孩，也会有得救的机会。他的生命中有贵人，你们几位发现他，把他抱起来，画面多么温馨啊！在茫茫人海中，这个时候你们遇到他，不就是因缘吗？我替他们感到

欢喜，也为他们祝福；虽说看着这家人这么苦，心很不忍，不过他们已经遇到慈济人了，所以为他们感到庆幸。感恩你们所做的，我都很感动。”

夏拉达女士一家人的情形，慈济人持续帮助这个家庭，也启发她的心灵智慧，让他们的家中常常充满欢笑。

尼泊尔爱心人士提供房屋给慈济使用，顿渡女士也是当地民众的贵人，因为她提供了场地，让慈济人到蓝毗尼有落脚处；也请陈吉民医师、志工黄福强等人评估这个场地能不能做义诊所，让当地有一个稳定守护生命健康，发挥慈济大爱能量的落脚点。

当地天气炎热，希望慈济人要多补充水分，不要长时间暴晒在大太阳下；照顾好自己的健康，才能好好发挥智慧的大爱。“希望大家都能付出

得很欢喜，而且随着这段时间接触、互动的因缘，能救更多贫病人，让更多孩子有因缘可以读书，那就是翻转贫穷的一大力量。”

### 永恒静思，坚定愿力

黄汉魁师兄在6月19日因病去世，享年55岁，正值壮年而骤然离世，让亲属与全球慈济人难过不舍，慈济人为他举行“微笑送别：缅怀汉魁师兄追思会”，共同在线追思。

“我相信他今天也在听着慈济人对他的思念；他过去建立的人品道德，已经得人心。我常说：‘德者，得也。’他已经得到了德，人人怀念他，都说着他过去的好。人生最后有这么多人赞叹他，他得到人心的赞叹，此生的生命真的很有价值。”

黄汉魁将此生的生命价值盘点完毕，交出一张漂亮的成绩单，为他打

满分还有余，无论先来后到，人人随着因缘共聚，总是相互跟随。“我们都是铺路人。随着铺路的人一步一步向前，道路就一段一段变得平坦。”

“若说追思，其实是要静思，不是只在特定的时间追思就过去了，我们要永恒地静思。人人都有愿力，愿力要坚定。

我在6月17日那天和汉魁视频通话，他虽然闭着眼睛，不过我看到他是微笑着回应我，他把我的话都听进去了。我的声音陪伴着他，他会找一个好家庭，将来能够与我会合，我们大家都要有信心。”

### 肩头扛重担，会跑得更快

有疑问才有探讨解答的动力，并且有所体会。“我自己也是天天有疑问，有很多想要了解的道理，不离时间、空间、人与人之间；天地宇宙，无边无际，都没有脱离一念心。”

“很多事情，我若没有用心，那些事都与我无关；若用心，就会注意到很多事，关心空间、注意人间，关心到他们家里发生什么困难。总是寸步不离空间，心念没有离开人与人之间；要关心人，才有办法在人间拉长情。所说的长情就是‘觉有情’，觉知宇宙的一切生态，不只是人，天地之间有很多微细到我们看不见的生命。”新冠肺炎疫情的病毒，就是肉眼看不见的微细生物，虽然看不到，但就像一股“气”在各个空间流动，造成难以阻断的感染。

天有天气、地有地气，也有人

气。经常教大家要合心、和气，和气就要从人与人之间的互动表达出来。走进新建设好的空间，直接见闻、感受这个空间带给自己的气氛，以及使用上有何需要改进之处，就可以提出建议，调整到很合适为止。大家搬进新的空间，觉得所看到、运用到的一切，都很方便、很舒服，就要感恩先进来做调整的这群人。

“不要怕苦，有苦才有甜，有甜才会乐。承担责任确实辛苦，就像用扁担挑米箩，肩头的负担沉重，但是脚步不能迟缓，让扁担二头的米箩保持平衡，随着我们迈步的频率晃动，而我们要半跑半走，反而比慢慢走来得轻松；如此即使肩膀上有重担，还会跑得比别人更快。生活动作都有其道理，若是掌握诀窍，就会运作得很顺利。”

人们也是时时刻刻都在“摄影”，在脑海留下记忆；平时起居行动中，眼随时都在运作，很多景物在飞秒钟快速摄入脑海，但是没有受到关注，所以都是一闪而过，然而上一

刻所看到的景物，已经和当下此时所看到的不一样了，世间万物都在持续不断地变化中，只是变化很微细而感觉不到，等一段时间再观察，就会发现东西旧了、人老化了。

### 守真、守诚、守爱

人间一定要有教育，才不会流于野蛮；教育要有文化，在慈济说人文，要把人教育得斯斯文文，但不是软弱的斯文，而是要有才华、有能力，这才是我们的教育。

“对于教育，我有很多理想；我们是为天下育英才，要更宏观。我们每天的公开谈话都在做教育，要对社会有帮助。”

“我们的教育要如何为天下育英才？要守真、守诚、守爱。我们不自大，但是要自我肯定，从幼儿园、小学、中学到大学，都要同心立志愿，

我们要办出在国际间有口碑的优质教育，让人提到慈济，就会想到慈济的教育做得很好。这不是自傲，而是要自我立志。”

“我们要好好地把握因缘，善用我们的生命，不要空过时间。

‘九二一’大地震过后，我常常前往灾区，去看受灾学校建筑受损情形。还记得到爽文中学，站在校门外的阶梯往上看，校舍都倒塌破损了，但是一棵棵大树立得很稳，长得很茂盛，感受到盎然生机。”

虽然这所学校老旧，不堪强震

而损毁，但是在这之前，它已经培育出许多人才在社会上发挥所学；地震后由慈济认养援建，新校舍又可以一

届接着一届培养出人才。只要学校能够持续发挥教育良能，就能像种树一样，一代接着一代为社会培育希望。

### 得人心才能得人才

有健康的生命，也愿意造福人间，但是有时候也会有烦恼，只要因缘稍有波动，人事就有所变动。虽然因缘如此，所幸长久以来的大爱长情还在，这份缘不会就此中断，未来也可能会再回到慈济大家庭。

“慈济救助苦难人，‘慈’是无缘大慈，跟我们非亲非故的人陷入困境，都要关心与帮助，期待人人身心安乐；唯有人人心平气和，天下才能和平。大慈无悔，确认做慈济是对的，与我们的生命很契合，所以不后悔。”

已成定局之事无法再改变，就要善解；对任何人都要善解，对于各人的缺点与习气要包容，真诚地爱护每

一个人，适应各人的根机引导他们改善缺失。

众生各有见解，要合心共事，就要统合大家的意见与想法，这是很不容易的；不过大家发心立愿要为人间做事、要利益人间，就要恒持这份“觉有情”的善心，发挥“慈悲喜舍”的精神。其中“舍”很重要，除了自己甘愿承担，还要舍掉自己的享受，舍掉“无事一身轻”的悠闲。

“既然来人间，就要做有用的人；现在还有人需要我、还能用我，我就还有用，有用的生命才有价值。身而为人，就要为人间有所承担，成为担起天下米箩的人。不要总是说什

么时候‘退休’，人生没有退休时，培养可用之才，要不断教育、培养后进，让他们把责任承担起来，所以资深者要永远陪伴大家，也要不断盘点人才：觉得哪一位堪任，就一项一项让他做做看，做得很好，再给予其他任务，一分一分加重责任。”

“我们是为人间培养人才，面对种种困难要堪忍，有‘大仁’还要有‘大勇’，不要觉得自己不堪负重就弯腰驼背，要不断鼓励自己把腰、背挺起来，肩膀要把担子挑起来，直到人生的最后一口气，这就是我们的责任。”

“仁者大勇”，勇者要有“忍”的功夫。因为在人群中做人间事，难免人与人之间会有不同的意见，所说的话无法让人听了都很顺耳，所以要忍，还要心宽念纯，达到“心包太虚”。

生而为人，要好好学会做人；要把“人”做好，不是只顾好自己一个人就好了，一定要在群众中磨练，

人与人之间能够合起来，众志成城，成就利益人间的好事。要与人合、要合群，就少不了感恩、尊重、爱，要多用心，立志当一个有用的人，不要怕辛苦，多做多得——得人心、得人才，要得人心才能得人才，得到很多人以真诚的心来共事。

“世间苦难事很多，要去爱那么多人，一定要有很多人跟我一起付出爱。所以期待你们放下身段，替我承担重任，替我做我想要做的事。虽然这条道路很长远，我走不到，但是你们心中有我，我永远都与你们在一起。”我一向都是自我提醒要放下、要承担，所要放下的是人我是非，所要承担的是人间的责任；人我是非是时常都要放下，承担人间的责任是分秒都要承担。不只自己要信愿行，也要感恩、尊重、爱护和自己一起承担的慈济人；能爱人的人永远都会被人爱，被爱的人生最有福。

## 八分饱，二分救人好

人的心灵有欲念就有所求，然而得到了想要的，还想要更多，贪得无厌，贪欲泛滥，所以消费过度而造成浪费。如今全球人口将近八十亿，有限的地球空间与资源，要供应这么多人的基本生活需求，已是一大负担，加以人们随着欲念，无法节制地消费、浪费，即导致资源缺乏的危机。

人们大量消费与浪费的食物，许多食物吃不完成为厨余，甚至还未经食用就因过期被丢弃；然而世界上还有许多贫苦饥饿的人，难以求得温饱。

世间贫富不均，富有的人们奢侈浪费，穷困人的生存环境恶劣、资源匮乏。所以天天呼吁大众启发爱心，只要生活节约，省下平时浪费的部分，就有力量帮助饥饿的人；也不要浪费，保护大地平安。

“最近重提‘八分饱，二分救

人好’，这是我们要不断呼吁的，否则将来地球资源被人们开发、消耗殆尽，环境被污染、破坏严重，可能连要省下二分的机会都没有了，有钱也买不到能源和粮食。”

斯里兰卡政府日前宣告破产，当地经济崩溃、政治动荡，民生物资短缺、电力中断、交通瘫痪，全国2200万人口陷入窘境。2004年底印度洋大海啸，斯里兰卡灾情惨重，由新加坡、马来西亚等多个国家地区的慈济人前往急难救助，而后把握因缘在汉班托塔建设慈济大爱村，以及“国立慈济中学”。

“慈济人平时募集爱的能量，邀约人人用爱付出——我们健康平安，吃得饱、不缺物资，看到哪一个国家发生困难，就将平时募集的爱心力量会合起来去帮助。不只是一时给予米

粮、衣物、棉被等物资，若有因缘，还可以为流离失所的人建设慈济村。当年慈济人去援助，也播下种子，与他们建立了真挚的情谊，陪伴着他们，让他们生活安定，同时带给这个国家希望，为他们盖学校。”

“这已经是十多年前的事了，当时就读慈济中学的孩子，现在也进社会了。慈济给予安心、安身、安生，让他们安居乐业，拥有自己的家园，有自立的生机，子弟还能接受教育，未来有希望。所以说来，慈济真的是慈悲济世，不是只有救济那个小区，而是给予世间生机。”

请大家珍惜同在慈济为人间付出的因缘，或许来不及参与过去的慈善赈灾行动，不过现在还有许多正在

进行中的慈济事，需要大家投入；世界上有许多苦难人需要帮助，要靠慈济人呼唤亲友、邀约民众共同付出爱心。付出助人，就是在心中播下一颗爱的种子，也许在遥远的国度、陌生的城市萌芽生长，长成大树，能够就地呼唤、带动爱心。

“从我们的生活做起，收摄贪欲，不要浪费，做到‘八分饱，二分救人好’。心能满足，就有余力帮助人；如果放纵贪欲，永远不满足，永远都觉得很欠缺，原本吃八分饱就足够，却要吃到十二分饱，就对身体健康造成不良影响。我们要懂得调整，生活用度恰恰好，有余力就要赶快帮助人，‘滴水成河，粒米成箩’，合力救助世间的贫病苦难人。”

## 让人生发挥最大的价值

不起眼的小物品也可以发挥很大

的效用，过程中要有人用心研究，并

且有耐心不断地实验改良。“你们之所以研究有成，是因为你们有信心，相信这是有用的，所以信、愿、行而做出成果。”

“我最重视的是守志奉道——此生的志向就是‘慈济’二字，从最初启动一念心，发愿慈悲济世，用爱付出无所求，时时念感恩。但是我最近自我更正，不是无所求，我有所求，所求的是大爱广披天下，让世界亮起来。”

大家长时间投入心力研发出在人间有妙用的物资，就要赶紧推广，让人间普遍运用，莫使之变成商业牟利之用，要让更多人体验到这些物品的妙用。

人从出生就开始走向衰老、死亡，世间的物品从成形开始逐渐老旧败坏，所以要有所觉悟，把握还有体力可以做事、物质还有用的时候，赶紧让人生发挥最大的价值，让物品发挥最大的效用。确认是对的方向，所做的是利益众

生的事情，就要积极精进。

慈济人来自许多国家，有不同的生活背景，但是共事时却能很快统合意见，用相同的做事方法为人群付出，是因为人人合心。

“教育若只传授知识，有可能被用于为恶，对人间造成大损害；能够引导学生增长智慧，他们自然会隔离、过滤污浊烦恼，维持纯真善性。慈济的教育精髓要不断传承，就如骨髓移植，让孩子们运用智慧、发挥大爱在人间，这才是我们从事教育的价值，也是我们此生的价值。”

## “真正的静” 要在动中实现



二〇〇三年我回到花莲，进入静思精舍任职，得以让我在证严法师身边学习。我看到证严法师全年无休，一连串行程等着他：各地会务、访客、志业体的工作报告讨论，他几乎无一刻闲暇。

可是我总看到证严法师神情及态度如此沉静、清朗，智慧判断如此敏锐。他如何能办到的呢？凡夫早就受不了，早就希望能休息休息，请大家不要再吵他。但是证严法师四十年如一日，诚如他所言，休息就是换一种方式工作。他没将工作及休息分开，因为他没将动与静分开，他真正做到动中静。那是人格彻底展现的一种伟大定力，那定力来自慈悲，来自对人、事、物的大爱。

凡人平常都是在打坐、拜佛的时候静，沉浸在高山古刹的氛围中静，但是待境界来磨，横逆出现，人我冲突考验来了，心立刻跟着浮动、跟着紊乱，动静总是无法兼具。然而，真正的修行就是要练就动中静，静在动中实现。

慈济人在灾难现场面对满目疮痍，生命陨落，亲人离散，大地残碎，但是志工们的心必须镇静，必须坚强、持续地为受灾之人伸出爱的援手；不只赈济他们，更要在心灵上抚慰他们。其实任何人遇见巨大的哀伤，内心是会跟着受伤的，但是为什么在灾难现场的志工不会呢？因为他们心中有真诚无私的爱，清澈无私的爱，是真正让内心喜悦平静的究竟之道。

平静是关乎情感及意志的锤炼，那是知识、思辨、阅读或其他方式无法企及的。连静坐、祈祷都只是获致平静的一项手段及工具，真正的静必须在境界中修炼，必须在无私的爱之实践中寻得。心于境离境，不即不离，在一切境界中都保有一分坚固的定力。

## 源头活水 即是“觉悟的爱”



我在美国念书时认识的一位朋友，他告诉我有一位学佛的女士，因为丈夫外遇，从此茹素拜佛十多年，但依然无法唤回先生的心。她无法忘怀先生外遇带给她的巨大创伤，后来选择了自杀。宗教并不是作为心灵逃避的处所，而是让我们获得面对生命的智慧，面对困难的勇气，克服自我贪念及诱惑的定力。

砖块磨不出镜子来，这是禅宗的名言。只有在现实中历练，才能练就出动中静的真功夫，才能真正做到“应无所住而生其心”的境界。

无所住生何心呢？生慈悲心，生无所求心，生不退转心，生精进心。只有无私，才能节制人无止尽的贪念和根深蒂固的我执；只有爱的付出，才能使我们具备承担现实苦难的勇气。贪念及畏惧是心紊乱的根源；无私、有爱是根除烦恼的关键。能无欲，能无惧，心自然定，自然不被境所转，自然动中静；能付出，能爱人，自然远离烦恼。所以，爱别人的力量有多大，内心的喜悦平静就有多大。

证严法师常常在志工的身上看到那一分生命的纯净及清澈的爱，这种爱的激荡交融，正是证严法师永不会觉得烦、觉得累的重要源头。无私、智慧的爱使人的心灵常保平静。

还记得古代名诗：“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊；问渠哪得清如许，为有源头活水来。”心要如平静的湖面，映照万物，“为有源头活水来”，这源头活水是什么呢？当然就是觉悟的爱！

下一次当你觉得烦，觉得乱，解决之道可能不是躲到孤独的寂静里去，孤独经常是欲念及怯懦滋生的温床。如果你觉得烦乱，不妨想一想身边有哪一个人缺乏爱，好好地、无私地、智慧地去爱他，你会重拾内心的平静及能量。

——摘自何日生《一念间》

# 扫地扫屋角 洗耳洗耳根



每一个人都会有自己的生活习惯，由于习惯因长久养成而变成自然，所以自己难以察觉。如果是好习惯，则人生就会因为有好的生活态度，而有好的表现。如果是不好的习惯，则会因小习惯养成小习气，太多的小习气累积则成陋习，陋习深重的人生，当然不可能有好的作为，生活也会障碍与苦厄偏多。

有些人说话大声吆喝，有些人约会常常迟到，有些人做事粗心大意，有些人喜好说长论短，有些人喜欢占人便宜，有些人心量狭窄自私自利，有些人则爱轻易动怒……太多太多的生活习惯影响我们的生活情境，甚至干扰我们的心境，但我们却懵懵懂懂浑然不知。由于自省的能力不够，不知其所以然，碰到际遇不顺利时，就常自以为是命不好，其实有时候并不全然是命运不好，而是“习性不好”。

缺少自省功夫的人有下列四种现象：一、死不认错；二、心认错口不认错；三、心认错口也认错，就是不改过；四、一边改过一边犯错。这是我们凡夫的习性，因为反反复复不定性，

所以才叫做凡夫。有时候生活中的大小无常也跟我们的习性有关，因为无常来自意外，意外来自疏忽，疏忽则来自不用心。不用心也是一种习性，是犯错的根源。一个人会经常犯错，基本上有两个原因：一为经验不足，一为习性使然。“经验不足”需要用心学习，“习性使然”乃因不够用心。一个人如果凡事能用心投入，就是最好的学习，学习得愈多，能力就愈好，能力愈好就愈有信心，愈有信心就愈能承担，愈能承担就愈有成长，心智一旦成长，那就是“心灵的喜悦”了。

不要小看一个小小的坏习惯，不好的习惯不改，会变成积习难改，就像衣服脏了不洗会积垢难除一样。难改的习惯日积月累会变成习性，而习性会延伸成为个性。有人会说个性也有好和坏，好的个性叫做“本性”，坏的个性叫做“习性”，污染的习性叫做“个性”。所以才说“人之初性本善”，因为刚开始没被污染，但是久而久之被环境污染了，日积月累就变成习性。因此，用本性来过日子，则因为

做人单纯而充满至情至性。用个性来过日子，则常常与人性情不合，生活不会有好的情境。

日常生活中，人家看得到的地方，我们都比较注意；人家不注意的小地方，我们则比较疏忽。因为大多数人都重视外在胜过内在，重视形式甚于内涵。这也是凡夫的执迷和颠倒，因此，人们才会常说：“从小地方看一个人。”因为小地方不易遮掩和被虚饰，它虽然不起眼，但却最真实。孔子说：“视其所以，观其所由，察其所安，人焉廋哉！人焉廋哉！”意即：“看一个人交什么朋友，看一个人用什么态度做事，再看看他是以什么心念来寄托人生。如此去观察一个人，则没有一个人是可以隐瞒的啊！”

“扫地”是扫心地，因为扫地时，一不用心就会忘了扫屋角，而屋角比较会藏污纳垢，比较容易疏忽。就如一味重视外表风光的人，他绝对无法专注内在的充实。“洗耳”是洗耳根，耳朵洗得很干净，但耳根却不干净；不干净的耳朵专听是非长短。我们的心真的不如我们的脚，脚脏了我们知道要洗，但心灵污染了，我们却不急着去净化，这就是人性的弱点与盲点。

生活中，如果“大错不断”，就要自省是否经验不够？如果“大错不犯”，但却“小过不断”，就要警觉是否习气使然？经验不够与习气使然均属能力不足，能力不足就要用心投入、用心体会。不论是大错或者小过，不论是习性深重或经验不足，只要好好从日常生活中去体验“扫地”与“洗耳”的人生哲理，我们会发觉，不管知不知其所以然，只要用心去学习，一切都不难。

——摘自刘济雨《心灵四神汤》

# 妈妈跌倒了

跌倒容易导致老人家无法自理生活，甚至心情低落、没有胃口；  
陪伴母亲再站起来慢慢走，这条不算短的路，  
我无法靠自己走完，需要家人和亲戚分工接力。

3月时，我的母亲在老家不慎跌倒，医师诊断腿部骨折，动了手术。跌倒后，老年人会出现生活自理能力上的改变，多年前，我的舅舅也经历过这一条路，别无他法之下决定住进护理中心，直到呼出最后一口气那天。

在接到母亲跌倒的通知后，我努力安好当下那颗心，逐一安排回去照顾母亲、提供支持的事项。回到老家，一踏入家门，各种保健食品占满餐桌，我故作轻松地笑着对母亲说：“看着桌上的瓶瓶罐罐，就知道妈妈的人缘好！”

许多患者在暂时倒下、士气低落时，难免会落入“我没有做错什么事，为什么上天却偏偏挑中我来吃这种苦”的陷阱。身体不适固然苦，但家人与亲友一棒接一棒地打气，这种真心诚意仿佛让处在黑暗中的我们与光相遇，陪着我们一步一步走出这段不容易的日子。

## 挑对食材，吃对重点

“营养”是影响骨折病患开刀伤口与骨折处愈合快慢的重要因素之一。除了需要摄取大量热量与蛋白质，也得重视钙与维生素D，因为二者是构成骨头的重要成分。

素食者的钙质来源，有牛奶与奶酪等乳制品、高钙豆浆或高钙植物奶、黄豆制品、草酸含量较低的深绿色蔬菜，如绿花椰菜、青江菜、芥蓝等。如果这段关键时期没有办法从饮食中摄取足够的钙，可与营养师讨论，是否要服用钙片。

维生素D让血液中的钙能吸收到骨骼中，透过晒太阳，人体就能合成所需的维生素D，这是最直接的摄取方法。此外，素食者也能从添加营养素的强化谷物、植物奶或日晒菇类、营养补充剂等来源摄取维生素D。

这段时期也需要从新鲜蔬果获得充足的维生素C，帮助身体合成胶原蛋白，胶原蛋白是组成骨骼重要的蛋白质，能让骨骼愈合。此外，木瓜、柑橘类水果、西红

柿等富含维生素，能支持免疫系统，可以帮助患者抵抗感染。

## 一碗浓汤，勾起食欲

跟其他手术后的病人一样，母亲一开始没胃口，就算是平日爱吃的食物，她咀嚼几口后全吐出来，摇头说：“我吃不下……”

许多老人家这时就会要求照顾者煮粥，然而粥水的营养价值，难以满足手术后的营养需求。我把蘑菇煮软，将南瓜、绿叶蔬菜或马铃薯等蒸软，再用果汁机打成细滑，加入银发配方奶粉，再喂给母亲吃。回家的第一个晚上，母亲几分钟内把蘑菇南瓜浓汤喝完，她竟没说吃不下，转而问：“晚点我肚子饿的话，还有汤喝吗？”

手术后那几天，母亲无法吃下整份餐点，少量多餐是重要策略之一；我早已把蘑菇南瓜浓汤多准备了两份，母亲肚子一饿，只要热一热就能吃。

点心时间的酪梨与香蕉，我则像喂刚吃辅食的小宝宝一样，用汤匙把果肉挖出薄片再让母亲吃。一匙一匙喂着，我生起奇特的想法，当下的我，扮演的是一个能承担爱的重量的“母亲”，而非“女儿”的角色。

这条不算短的路，我无法靠自己走完，除了与家人、亲戚轮流分工白天夜里的照护责任，让彼此有喘一口气的机会外，更把物理治疗师加到照顾母亲的阵容里；靠着充足的饮食与物理治疗，母亲两个月就回到站起来慢慢走的日子，这样就一切足矣。



# 全谷物 蔬菜饭团

食谱提供者 / 刘诵

材料：4人份

用材： 有机糙米100克

三色藜麦或杂粮50克

海苔素香松40克

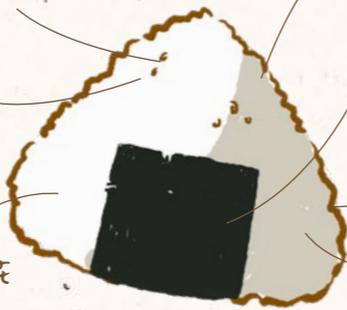
胡萝卜半根、西兰花  
(或玉米粒) 适量

黄瓜半根

海苔6片

鲜酱油1茶匙

黑胡椒适量



摄影 / 杨错泽

做法：1.糙米、杂粮高压锅煮熟备用。

2.胡萝卜、西兰花煮熟，黄瓜切小。Tips：也可用微波炉转2~3分钟

3.糙米饭里加入素香松、胡萝卜、西兰花、黄瓜，加入1勺鲜酱油，撒上黑胡椒，拌匀。

4.取适量米饭捏成饭团，或用模具成形，底部放上一张海苔即可。

主厨分享：

全谷物蔬菜饭团是时下流行的“轻食”。“轻食”不是一种特定的食物，而是餐饮的一种形态，轻的不仅仅是指食材分量，更是食材简约的烹饪方式，保留食材的本来营养和味道。让食用者的营养摄取无负担，无压力，更健康，同时引申出一种积极阳光的生活态度和生活方式。

## ●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

## 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

## 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

## 四川

## 成都联络处

成都市金堂县淮口镇  
金堂工业园区临波路165号  
TEL(028)84989891

## 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

## 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

## 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

广东省广州市番禺區  
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

## 厦门嘉禾店

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

## 漳州芗城店

福建省漳州市芗城区竹禅街君  
临天下小区6幢D01号店面  
TEL(0596)2925588

## 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

## 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

## 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  
《蔬食如心》 作者：杨熙雅（13岁）

我们每天吃的主要食物有谷类、薯类、杂豆类及蔬菜和水果，这在我们的膳食宝塔中占据了第一层和第二层的位置。

食物多样，谷类为主，粗细搭配，多吃蔬食有益健康，引起心血管疾病的危险性就降低了，倡议多吃蔬食，犹如呵护我们自己的心脏一样重要。

通过环保生活体验学习，认知保护大自然是我们现在刻不容缓的事情，从我们的饮食做起，做好自己，同时影响身边的人，一餐美美的蔬食就是一颗守护地球的“爱心”。



撰文/霍涛 摄影/吴虹

## 慈济捐资兴建河南省新密市中学准备工作基本完成

继去年十月底，慈济基金会与河南省新密市政府签订《捐资兴建河南省新密市中学意向书》后，2022年8月18日，新密市副市长张海军一行4人再次莅临苏州慈济志业园，与基金会同仁交流破土动工前的准备工作情况。

据随行的教体局书记、局长刘振敏介绍，因郑州市和新密市的新冠肺炎疫情影响，很多项目被延迟，但由新密市政府牵头的援建项目整体推进较快，市政府希望慈济援建的学校不仅能成为当地标志性建筑，也能展现新密市的人文情怀。

张海军副市长表示，慈济援建新密市中学土地报批、土地征收、拆迁补偿工作已基本完成。据悉，因该项目属灾后援建的学校，所以又新增地质勘测、土壤调查等工作。

基金会副秘书长陈雪梅就划拨土地相关证件的办理、后续资金的安排及捐赠协议的签订安排等与张副市长等做了充分交流。

双方均表示，希望用爱心成就这个项目。刘振敏局长说：“在政府发布公告后，希望邀请慈济全程参与，见证用爱心筑起的学校。”