

# 慈濟

2023年 第04期 总第121期

准印号 /S(2023)00000279

内部资料 免费交流

主题报道

## 路虽远 爱不止

为净化心灵做活水 为祥和社做磁石 为闻声救苦做耳目



摄影 / 萧耀华

## 有德，有得

信己无私，信人有爱，  
付出无求，彼此感恩。  
把握分秒，真诚无惧，  
盘点生命，守护价值，  
有德有得，福增慧长。

# 长情助学路

## || 社·论 ||

“少年强则国强”，从巩固脱贫攻坚成果到与乡村振兴有效衔接，各级政府一直致力于教育助学的政策扶持，已建立起以政府为主导、学校和社会组织积极参与的助学资助政策体系。

社会组织作为政府助学工作的有力补充，在为困境学子和留守儿童提供助学金等援助时，也在思考如何扶助孩子们的心灵成长，如何协助他们提升自我从而回馈社会。

慈济的助学活动要追溯到1996年初，上海慈济志工为江西省宜春市袁州区飞剑潭乡周源村白竹小学开展爱心助学活动，为同学们送上助学金和文具用品。

因2006年慈济在河北省涞源县寒冬送暖活动，经由政府介绍，北京志工拜访了涞源中学的校长和老师，并于2009年关怀涞源中学的学生，2011年来到河北省易县一中，开展形式灵活的慈善助学活动，包含每年的固定家访、颁发助学金和寒冬送暖以及2015年开启的“一月一家书”；疫情期间，志工还组织线上联谊，持续鼓励助学生。

浙江省兰溪助学已迈入第十六年，志工通过家书、茶会与家访，给予助学生全人全家的关怀。

而慈济与江苏省妇女儿童福利基金会合作的“大爱阜宁手牵手——低保家庭儿童健康成长计划”项目于2020年12月18日启动，至今在阜宁县70所中小学开展“大爱园丁”计划，在7所试点学校开展好书共读活动；对助学生及其家人进行卫教宣导和义诊服务。

本期的援建工程，报道了因2022年福建省龙岩市武平县水灾，慈济助力援建武平县启童慈济幼儿园；同时，慈济与县政府、县教育局密切配合，关怀援建工地的工友，与武平县实验幼儿园举办联谊活动，还将大爱洒播到县民主中心学校、县下坝中心学校、县特殊教育学校和县残疾人康复医院。

“你们不仅给我们力量与温暖，也启发我们怎么爱才更实在、更有效。”朱潭英老师说道。慈济开展丰富多彩的助学活动，让孩子们开阔了眼界，安心学习，也吸引了更多爱心人士及老师一起参与进来。

■



——封面图说——  
浙江兰溪助学已迈入第十六年。家书、茶会和家访，给予助学生全人全家的关怀；志工温暖的关怀，让孩子们身心有所依的同时，开阔了眼界，安心学习；也带动了他们帮助他人的心愿，善的种子已悄然种下。摄影/童国华

# 目录 CONTENTS

## 主题报道



## 08 路虽远 爱不止

“我们是一家人”，慈济志工给同学们的爱，如武平县特殊教育学校德育处主任邱永兰所说：“很满、很实、很真、很细、很长。”助学不仅是一项公益事业，也是一分社会责任。希望有更多的人参与到助学活动中来，为孩子们提供更多的帮助，促进祥和和社会的发展。

- 10 十三年易县助学路
- 26 孔荡村里的微笑加油站
- 38 爱的鼓励 未来可期

## 社论

- 01 长情助学路

## 06 2023年第一季度工作简报

## 无尽藏

- 04 募得人心觉悟 共同造福人间

## 亲子之间

- 48 笑纳“老人言”

## 特别报道

- 50 家门口的爱心幼儿园



## 花言木语

- 62 艾草

## 各地慈善

- 64 安蒂奶奶的考题



## 社区共善

- 72 共善串起幸福力



## 86 慧心净语

## 人文书摘

- 102 什么样的心念 决定什么样的命运
- 104 哀伤有终点吗？
- 106 代谢
- 107 法古

## 健康之道

- 108 世界地球日 加“素”顾健康

## 今日餐桌

- 110 红小扁豆小麦粥

人；假如总是默默的，时间过去，人也会老化。多陪伴一个好人做好事，这个社会就多一分福；人间多福，灾难就消减。

人这一生如果只是为了营生而患得患失，难免一闪失就累积烦恼困扰，人与人之间的不愉快，也让心灵不安。为恶，有恶的增长，而且惧怕人知；行善，有善的力量，而且光明磊落、安心自在，这就是我们做人的方向。

常说“人伤我痛，人苦我悲”，伤在他的身上，痛在我的心，感觉到了他的悲、他的痛，也想分担他的苦，这就是“觉有情”。想要为人做事，没有压力是不可能，但就是因为他有困难，才需要帮忙；我们能够付出，也会很感恩，法喜充满。期待人人启发觉悟之情，发挥自己那一分清净本性的情操，以真诚大爱去体会众生的悲情，尽一分心力。

每个人之于天地，微小如一粒尘沙；但哪怕我是尘沙一粒、渺小如小蚂蚁，也有攀爬须弥山的毅力；人人都有无量的能量，要尊重自己的生命，只要愿意下定决心出一点点力量，即使是出一根手指头的力，集中千人、万人，就能推动千斤。我常说“尽我一分力量”，如果大家都有师父这念心，每一个“我”都有心，有志一同，天下没有做不到的事情！<sup>【题】</sup>

为叙利亚难民师生建设的满纳海学校，还有援助土耳其震灾受灾居民，都已经有了方向并进行中。发放期间，大家还陪着叙利亚难民，志工来到看得见故乡的地方，隔着土叙边界遥望，不能跨越；流落在外，要等待到何时回家？可以想象情何以堪。

看着他们流泪，也不禁为天下苦难事而悲泣。这一波土耳其震灾，瞬间塌掉了多少家园，多少幸福家庭天人永隔，黑暗笼罩在他们的生命中，即使在寒冬中出了大太阳，也暖和不了他们的心。想到他们的创伤，也会为之悲凄，我们给予抚慰，希望让他们的心灵能依靠一下。

慈济人上街头劝募，不只是募款，最重要是募心；灾难是大哉教育，唤醒人心觉悟人生无常。平时你争我夺，没有预警的强震一来，不分你我同样受灾，所以为什么要计较呢？也不论信仰、种族、国籍，此刻最重要的就是人性之爱，人与人之间要相互帮助。

在平安幸福的时候，享受贪求无穷尽，很容易忘掉人性之爱。众生共造的祸端是挡不住的，平日要提高警觉，提升人心爱的能量，有爱心就会造福人间，造福人间的这一股祥和气氛，用世俗的话来说就是“福气”。

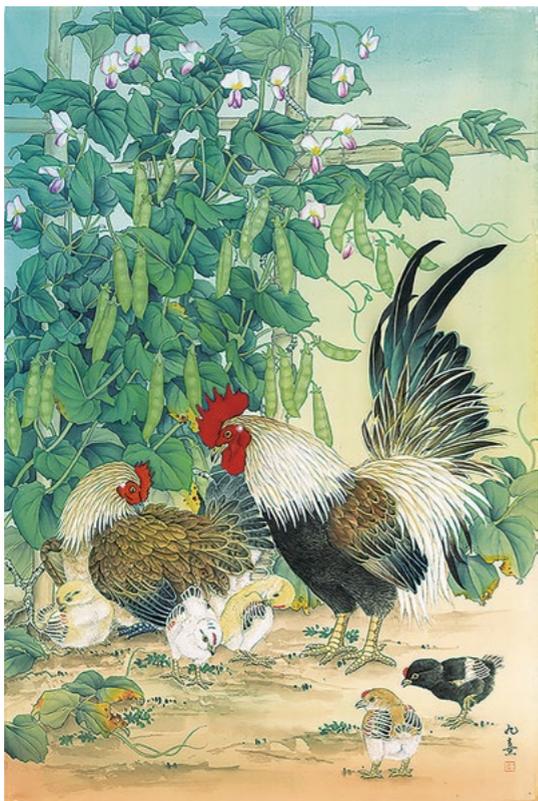
与世无争，但要为善竞争，人人要很殷勤积极影响有善念和爱心的

## 募得人心觉悟 共同造福人间

募款最重要是「募心」，灾难是大哉教育，唤醒人心觉悟世间无常，与人不必争，但要为善竞争，多一个人做好事，社会就多一分福。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二三年四月一日至二日



画作／陈九熹

现代人间的苦，除了难以抗拒的大自然变化，人类心灵起落更是无常，造成危机重重。其实世间的动荡是可以调和的，就从净化人心做起。

五十七年前，从成立慈济那一刻开始，我天天把握时间，才有今天眼前那一张世界地图，看着这里、那里有慈济，我总是很感恩，感恩每个地方的慈济人发挥了他那一分力量，让当地多少人得救，这样的生命多有价值啊！

慈济抱持着精纯的大爱精神，集天下人来发大心立大愿，行真实法。现在在尼泊尔，就有新加坡、马来

西亚慈济志工排班接力，以慈善、医疗、教育回馈佛陀的故乡。他们出钱出力，自告奋勇前往，希望为当地带来希望，我也看到这个希望已经开始发光发亮。

慈济人入人群，为了人间疾苦而开道铺路，让需要帮助的人有因缘从苦难中翻转过来。然而慈善难为，过去我只知道土耳其志工胡光中等人帮助当地非常多苦难人，但最近听到他们分享，才知道一、二十年来经历了那么大的辛苦和压力，但不曾听到他们一句抱怨，以仁慈的爱承担起来，一路坎坷地走到现在，我的感恩难以言喻。



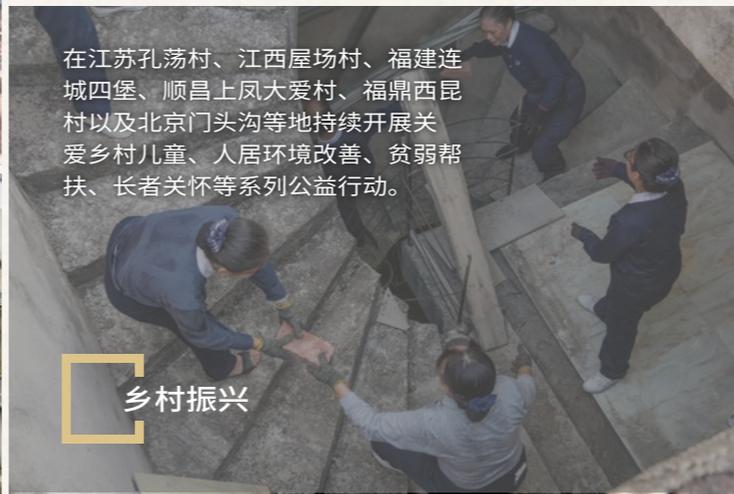
### 援建工程

基金会在河南、福建、云南援建的学校和幼儿园分别进入地上建设或建筑主体内外饰中，贵州赫章县民族中学连外人行天桥已投入使用。



在江苏孔荡村、江西屋场村、福建连城四堡、顺昌上凤大爱村、福鼎西昆村以及北京门头沟等地持续开展关爱乡村儿童、人居环境改善、贫弱帮扶、长者关怀等系列公益行动。

### 乡村振兴



### 荣获奖项

慈济影片《平凡不凡》荣获2022“讲好中国故事”创意传播大赛三等奖。



### 医疗援助与健康促进

与福建、上海、浙江、江苏、湖北、广东、黑龙江等地的血液中心或血站合作开展“卷袖之爱”无偿献血及宣导活动，共571位成功献血，共计185230毫升，单采血小板8.4治疗量，1人完成造血干细胞捐献入库登记；与热哇慈善会陆续开展青海玉树关怀项目，三年共资助202位患者及时手术治疗，为6所学校的690位学生赠送“温暖包”。第一季度，资助12位脊柱侧弯患者入院治疗。



### 长期济助

基金会对低保户、五保户、困境儿童、独居长者、重病患者及受重大事件影响的困难个人及家庭，持续给予经济补助3318户次，精神关怀逾9000户次；街友关怀143人次；“有爱不孤独”项目关怀488户家庭，经济补助81户。

### 寒冬送暖

2023年，农历新年前后，基金会为各地需要关怀的家庭，送上衣服、粮油米面和生活用品等物资，共惠及28350户、46957人。





主题  
报道

## 路虽远 爱不止

“我们是一家人”，慈济志工给同学们的爱，如武平县特殊教育学校德育处主任邱永兰所说：“很满、很实、很真、很细、很长。”助学不仅是一项公益事业，也是一分社会责任。希望有更多的人参与到助学活动中来，为孩子们提供更多的帮助，促进祥和 Society 的发展。

摄影 / 张凤



摄影/张凤

十三年

## 易县助学路

「挺过疫情，绽放最美的笑容」让两年后的相聚分外珍贵。伴随着歌曲《最美的笑容》，孩子们和志工精彩互动的影片一一跃入眼帘。每一次陪伴的感动，每一帧画面、每一张笑脸、每一次相拥、每一个故事，都让志工和孩子们久久回味。



春暖花开、万物生长，从“疫情”到“忆情”，志工和孩子们线下相见，孩子们绽放出最美的笑容。摄影/张凤

“敬爱的大爱妈妈，您好！最近收到通知，说你们要来学校，当我听到这个消息时，心里真是除了惊喜还是惊喜……”高三的小涵在两天前的信中，就开始憧憬和他书信往来的慈济志工见面的情景了。为了这一天的到来，他和其他67位受慈济关怀的易县一中的高三同学及易县职教中心180位助学生一样，已经期盼了整整两年。

2023年3月25日，是立春后气温最低的一天。疫情后，来自北京、河北衡水、石家庄、保定、易县的志工共180人，首次见到期盼已久的河北省易县一中和河北易县职教中心的孩子，为他们送上祝福并颁发奖助学金。

### 大爱相伴13年

志工排着整齐的队伍，踏入易

县一中礼堂时，同学们那充满期盼的目光，那久别重逢的热情，透过全场爆发出的热烈掌声传递出来。三年时光，变化的只有焕然一新的礼堂，而不变的是那分真情与大爱。

“三年疫情虽然阻挡了我们彼此见面的脚步，却没能阻挡那颗相互惦念的心。”易县一中张生彬书记依然记得和慈济志工一起去家访，以感恩、环保等为主题的助学金发放活动……张书记非常感恩有缘与慈济相识，他衷心祝福所有慈济志工：“愿天下好人一生平安！”

曾一路翻山越岭陪伴志工家访的易

县职教中心郝勇副校长殷殷叮咛：“希望孩子们珍惜慈济提供的奖助学金和物资，因为这些爱心来自千千万万个平凡的人。更要拥有一颗感恩、向上、向善的心，好好学习，回报父母和社会，未来也能帮助他人。”

志工曾云姬，是慈济在河北易县助学的总召集人，十多年来，她将点点滴滴的爱倾注在每次活动、每封书信中。这次曾云姬虽没能在现场，但一个多月的活动筹备，她将每个细节力求安排得尽善尽美。她用说故事的形式回顾了慈济在涞源县、易县十多年的助学之路，更用孩子熟悉的“家



易县助学总召集人、志工曾云姬用影片回顾的形式，展示了13年来慈济在河北省涞源县和易县的助学之路。摄影/张凤

书”表达思念和祝福：

今天云姬妈妈要和同学们讲故事：同学们要认真听哦！

2006年是一个很特别的年份，北京慈济志工第一次来到河北省太行山上的涑源县开展“冬令发放”关怀活动。我们在涑源县关怀乡亲，看到好几户人家的墙壁上贴满学生的奖状。云姬妈妈好奇地问，孩子这么优秀，现在上哪个学校啊？这户人家回答说，小孩打工去了。

这句话震动了我的心，当时心中涌出一个念头：好可惜哟！墙壁上贴满奖状的影像也深藏在我的脑海里。

“冬令发放”的工作稳定了，记忆中墙上奖状的画面又浮现出来。后来，

经由政府介绍，我们拜访了涑源中学的校长和老师。

2009年，在涑源一中设立北京慈济新芽奖助学金，关怀涑源中学的学生。2011年，慈济志工来到易县一中，在徐校长、张生彬书记及老师们的支持下，我们有了“相见”的机会。从此，每年3次活动的时间一到，志工都要排出时间起早赶晚地来学校关心同学们的生活、学习及家庭情况。

奖助学金发放结束，同学的手紧紧握住云姬妈妈，孩子说，云姬妈妈，您们什么时候再来？这句话深深烙印在我的心里。2015年，我们成立家族“一月一家书”的通信方式更加拉近彼此的距离，更像一家人彼此关



一封封家书述说着一个个感人故事，孩子与志工更像一家人，关心着彼此，相互鼓励。摄影/吴碧华



不仅收到奖助学金，同学们还收到志工精心准备的礼物，环保毛毯和围巾、大燕麦、精美日记本和平安吊饰。摄影/张凤

心着对方。时光飞逝，不知不觉和易县的学生们相伴13年了。

十三年是一个人从小学到大学一年级，4745个日子，多珍贵的时光啊！这13年来有两千多人次的慈济志工走进这所校园，走进学生的家里。

十三年坚持做一件没有“盈利”、没有“工资”还要出钱出力的事，确实不容易。无限感恩学校领导、老师们！助学团队及曾经陪伴过孩子们成长的志愿者！因为有你们无私的大爱让这个社会更温暖美丽。

亲爱的孩子们，你们永远是慈济的家人，期待与你们再相会！谢谢你

们给我们机会认识你、陪伴你。暂时的别离是另一个相逢的开始。

最后，云姬妈妈代表慈济祝愿孩子们：心中有爱展翅高飞，永远带着“微笑”迎接自己的人生！

### 美好而深厚的缘分

方方作为学生代表上台分享，她发言的主题是感恩，令台下的志工田薇感慨不已。两年前家访的场景仍历历在目，老旧的工厂院里，只有姥姥、方方和妹妹住在那里。方方和妹妹是妈妈抱养的，妈妈、舅舅、姥爷因病、因故已经离世。历经沧桑的姥

她淡然乐观，方方和妹妹懂事贴心，祖孙三人生活不易却温暖有希望。

那次家访，是志工田薇第一次参加助学活动，她被方方特殊的身世与宁静豁达的姥姥深深震撼。

田薇主动提出当方方的“大爱妈妈”，她与方方美好、深厚的缘分就此展开。过去两年，由于疫情阻挡，田薇与方方只能“云交流”，但时空并未阻隔她们之间爱的流淌和心灵的陪伴。

田薇从小到大都很幸运，得到了妈妈、外婆、奶奶、姨奶奶……等家族女性满满的爱，她深深明白这份女性之爱在个人成长及安全感的建立、爱情与婚姻生活、走入社会当中有多么重的分量，因此很心疼方方，希望能尽绵薄之力，将自己得到的这份女性之爱传递给她。

确定陪伴方方后，田薇心底便描绘出一幅陪伴方方的愿景。当前学业上、未来事业和爱情婚姻家庭上……五年、十年、十五年……日常通过家书了解一家三口的身体状况，方方和妹妹的学习情况，跟她分享各门功课的学习经验，敦促她在实习期间学习不要落下，叮嘱她养成终生阅读的好习惯，为她甄选并寄送书籍，过年过节请方方代替她问候祝福姥姥……

田薇妈妈般的真心和关爱打动了方方，方方也渐渐信任、依赖这个“大爱妈妈”。生活与学校有难事，会主动

寻求田薇妈妈的意见和帮助。田薇感到欣慰的同时也会严格要求方方，挤出时间为方方讲解、修改作文，懂事的方方明白“大爱妈妈”的苦心。两颗心在陪伴、关怀、理解中越靠越近。

终于能相见相拥了，田薇提前一天备上一大袋美味新鲜的点心，让姥姥、方方和妹妹尝尝。一路急切奔赴的心情，就像是平日下班拎着美食狂奔回家给自己的小孩一样，希望她们能更早一点尝到美味、更早一点看到她们甜美的笑容。

见面的时间短暂而珍贵，离别时万分不舍，但双方也深深明白，现在不过是彼此今生缘分的开始，往后的陪伴与爱，来日方长！

### 被爱包围的兄妹

眼前这个自信、活泼可爱的姑娘娜娜，如果不是在助学现场，很难猜到她的家庭一时陷入困境，娜娜也曾受疾病困扰。

好不容易见到与自己通信的“大爱姐姐”志工李利，娜娜的眼睛笑得眯成了缝，兴高采烈地说着收信时的喜悦。“我考了年级第一，我从初中就立志要考河北经贸，继续学会计、财务管理，我还喜欢数学，因为数学是哥哥在大学里学习的专业。”说到哥哥，娜娜一脸的自豪感。

哥哥鹏鹏几年前得到了慈济奖助

学金的帮助，顺利完成高中学业，并以优异的成绩考上北京交通大学，硕博连读。2016年鹏鹏与“互爱家族”志工胡秀红奶奶通信，结下深厚的祖孙情，胡奶奶的家也成了鹏鹏在北京的家。

“每次我从河北回北京，都先去胡奶奶家吃饭然后才去学校上学，胡奶奶的儿媳也是慈济志工，常常邀我到单位用餐，交流对人生的思考。”志工的陪伴为本就优秀的鹏鹏注入了更多力量，他积极为大病病童辅导功课、参加读书会等慈济活动。

鹏鹏上午作为家族代表、校友在易县一中分享，下午来到妹妹所在的易县职教中心，他偷偷出现在娜娜身

后，想给妹妹一个惊喜。

娜娜几乎是飞扑到哥哥怀里，用一阵惊呼和开怀的笑声迎接他。鹏鹏满脸宠溺看着正挂在自己脖子上的妹妹，搂着左边晃晃、右边摇摇。那一刻，两个孩子像被一束暖暖的光笼罩着，被爱滋养的生命是如此的光彩。

夕阳下，桃花旁，鹏鹏为妹妹拉着行李箱，兄妹俩手牵手往前走，他们的爸爸已在校门口等候，接他们回家。这温暖有爱的身影镌刻在了志工的心里，定格在这个春暖花开的奖助学季。

### 从“疫情”到“忆情”

《疫情——忆情》是各“家族”



易县中学毕业生鹏鹏（右）曾是受助学生，如今他也走入志愿者行列。他说：“我想将慈济志工给我的爱传递下去。”摄影/张凤

于2022年11月底，为线上奖助学金发放录制的影片。那时的北京疫情格外严峻，发放从线下转为线上，志工用各自的方法录制视频，再剪辑、合成，似春晚各地拜年般精彩。

除了录制影片，各“家族”更精心准备了暖心的小礼品，吃的、用的、戴的，学习的、生活的，一一快递给易县志工。一切准备就绪时，岂料疫情再升级，线上发放也被取消。家书亦随着疫情时断时续，但只要能通信，志工便珍惜机会，不论回信是

否能及时收到，爱在每月的坚持中，累积、延宕开来。

家书往来两年，今日终相见。阳阳告诉志工：“去年听老师说你们要来，我激动得几天都没有睡觉，后来因为疫情取消了，我难过了好几天。这次听说能见到你们，也激动得一整晚都不敢睡，怕错过集合的时间。”

学生代表分享环节，志工徐晓辉突然看到大屏幕上有她陪伴的孩子，“这孩子太优秀了！他从原来的自卑消沉，变成现在富有爱心和温暖，



无法到现场陪伴孩子们的大爱妈妈，将殷殷叮咛和关怀录成视频，请志工何继杰（中）分享给孩子们。摄影/沈小默

真是太好了！当我们玩游戏相互找对方的时候，我特别激动、感动，我们几乎同一时间、同一秒钟找到了对方……那一刻我们相拥，露出了最美的笑容。”

### “信使”感动在心头

书信往来两年，有的孩子的信从最初五行到一页、两页，经由书信建立起彼此的信任。当日见面，孩子们和“大爱妈妈”更变成无话不谈的好朋友。

“孩子诉说着妈妈患重病、爸爸中煤气、姐姐很不顺、姥姥住院时的无力和难过；也分享考取教师资格证时的开心，还有家里新成员球球小狗的趣事……”志工高岚代表“感恩的心家族”动情地回顾她和孩子在一封封家书中流露的感人故事。“孩子去年考上了满意的大学，开始了新生活，每次回想和她通信的日子，回想她信中的内容，无论是快乐还是悲伤，都成了难忘的记忆。人生如旅途，每一程有每一程的风景，我们同行的这一程，希望能成为彼此的朋友，收获希望与成长。”

“儿女双全”的“毅力家族”志工邢会燕说：“参与助学九年、承担信使八年，助学路上我不断成长，期间有过流泪、有过急躁和烦恼……我共陪伴了三个孩子，其中有两个女儿、一个儿

子，我自己还有一个儿子，我也是众人眼中儿女双全的妈妈了。每每想起这件事，我内心都被幸福填满。”

“有爱家族”志工杨洁负责收发信件，每次来信，她就像期盼已久的家人终于传来好消息一般，激动不已。“看到孩子们整齐工整的字迹，真是赏心悦目！甚至有的孩子还会给‘大爱家长’寄来几颗自己叠的小星星，亲手画的卡通，或者是秋天的一片树叶。看到孩子的用心，真心感动。”

“关爱家族”志工何继杰参与助学九年，“从刚开始好奇到参加并影响爱心人士，再到这次组织召集，这中间经历了无数次心灵的拷问，终于理解了坚持的意义，期待未来的人生：活出一束光，照耀真善美”。

### “妈妈”的爱真暖

“宋妈妈”，甜甜的女孩声音怯怯地飘进“小太阳家族”志工的耳中，一个戴着眼镜，身材高挑的文静女孩一下就扑进志工宋梅的怀抱。宋梅紧紧地把孩子拥在怀中，手臂轻抚着孩子的后背，轻柔地问：“小意，冷不冷？怎么穿这么少？几点就开始等我们了？早晨吃没吃饭……”

宋梅把孩子的手紧紧地扣在自己的掌心里，小意的学习和生活都还顺利，让宋梅松了一口气。“宋妈妈，今天能见到您，我好激动，我夜里早

就醒了，5点起床，特别期待能快点见到您，您每次信里都关怀我的身体和学习，我的心里好温暖！”

漂亮的小芝同学穿得很单薄，当天的气温只有10度左右，“包容家族”志工李琦琦关切问她穿秋裤了吗？怎么没穿外套？小芝说：“这两天气温下降，学校没放假，没法回家取衣服，就只能穿这样了。”

小芝为了见慈济“大爱爸爸妈妈、哥哥姐姐”，特意把自己打扮了一下。琦琦怕小芝冻着，从背包里取

出自己的环保围巾给小芝围上。小芝还和远在千里之外的“大爱妈妈”曾云姬微信视频，彼此开心问候。

小溪听说陪伴她的“福慧家族”的瑞平妈妈因为身体不好没有到场时，一下子就哭了出来，志工韩旭赶紧将孩子抱在怀里安慰着。小溪流着泪说：“虽然因为疫情没见到过‘大爱妈妈’，但我也日夜思念着瑞平妈妈。”孩子流露出来的真实情感，让韩旭动容，“这一刻，我明白了做一个‘大爱妈妈’的责任与使命”。



“宋妈妈，您每次信里都关心我的身体和学习，我的心里好温暖呀！”乖巧温顺的小意轻声地跟志工宋梅诉说着。摄影/傅桂英

“我可以叫你‘妈妈’吗？”韩旭再也无法控制住泪水，她一手揽着一个孩子，“我的怀抱是满满的，我的心更是满满的，幸福、欣喜、激动、无法言说的情感，绝对是我今生所没有享受过的”！

### 善用方法巧陪伴

“疫情阻挡了我们相互奔赴的脚步，却没有剪断我们相互牵挂的思念；思念化作一封封寄往彼此的家书，思念化作一道道通往彼此的心桥……”当学生代表小怡在台上发言时，坐在观众席最后一排的“大爱妈妈”江明慧挺直身板，伸长脖子，想要尽量看清孩子的模样，彼此通信两年，今天是第一次见到小怡。

江明慧了解“一月一家书”的助学活动后，她们一家三口负责陪伴4个学生，可谓“儿女双全”，这次终于拍到前所未有的七人全家福，每一个笑容都那么灿烂。

在和孩子的书信中，身为心理医生的江明慧敏锐地捕捉到孩子们文字中传递出来的小心事。她的回信总是能通过柔美关爱的文字让孩子们的情绪得到释放、安抚。

为更好陪伴孩子，这次，江明慧邀约先生付强和研究生刚毕业的儿子峻邦一起参与活动。出发前，家里特地开了“内部定向会”，由付强负责



孩子听说陪伴自己的“大爱妈妈”没有来，有点伤心，志工韩旭将孩子抱在怀里安慰，让孩子们感受到温暖。摄影/马刚

关怀一个比较内秀的孩子。“利他，首先要了解他。”基于书信对孩子的了解，这次见面，付强巧妙启发、调动起孩子内在的活跃和激情。

阳光开朗的峻邦，主动承担陪伴即将高考的孩子，峻邦感受到学弟学妹对大学的向往、对未来的畅想，对改变现状的期待。看到他们眼中的光，他耐心地 and 同学们交流，鼓励他们，原本拘谨的同学，在他幽默的交谈中都开心地笑着。峻邦借机鼓励大家，有能力时也要积极地回馈社会。

志工任琳和陪伴的可可同学书信往来中，建议了几个学英语的好方法。居家网课期间，可可开始晨读，记单词时，拼写、朗读、书写三步合一，以提高学单词的专注力和准确性；读课文时



一直与孩子书信往来，见面如同旧相识。志工任琳像大姐姐对妹妹一样，与可可同学分享她学习英语记单词的方法。摄影/胡菁菁

纠正单词发音、词组断句、语气重音，慢慢培养语感。一个半月后的返校测验，她的英语成绩大步提升11分，吸引同桌也开始一同晨读。

### 珍贵的礼物

为了这次助学金发放活动，志工精心给孩子们准备了礼物，用PET塑料瓶制作的温暖柔软的环保毛毯和环保围巾、营养丰富的大燕麦、精美的日记本和平安吊饰，每位助学生还收到一张手绘祝福卡，每张卡片上的绘画不同，每个人的礼物都拥有独一无二的祝福。

主持人高静介绍，除了这些，还有一些特殊的礼物，寄托着大爱家长对孩子的爱……

志工杨薇和她陪伴的孩子一起翻

看着一本蓝色封皮的资料册，这本专门介绍学习方法的书是杨薇根据所学网课精心整理的，这次她背来了10本。

为什么要把这本资料册送给孩子呢？原来，多年前，杨薇曾带一位人大附中的学生参加访视，细心的杨薇发现，给助学生分享学习经验很受欢迎，“毕竟访视时间短，交流有限，要是有一份介绍学习方法资料留给孩子，也许就能帮助到他们”。

基于这个想法，杨薇把网课学习资料整理成册。“我觉得好东西就应该分享出去，大家都能受益。希望陪伴的孩子学业得到提升，通过学习去改变命运，将来有能力去帮助更多的人！”这份沉甸甸的礼物里浸满她对孩子们的爱。

### 未来收获定可期

见到涛涛同学，只见他的目光里透出了质朴与明亮。这是一个在田野间长大的孩子，似青禾，带着泥土的味道。

涛涛的父亲因病已无法干重体力活儿，涛涛的母亲在村里靠裁剪书包等小活儿来维持家里的生计。涛涛的姐姐很懂事，在外面做小工贴补家用。即便这样，家里的日子，依然过得艰辛。好在一家人相互体谅，家里的氛围是温暖的。听涛涛讲述家境时的语气，志工感到他很希望能尽快完成学业，工作挣



志工满怀喜悦地迎接自己陪伴的孩子，这是两年来的第一次相见，大家开心地和孩子们手牵手、话家常。摄影/高攀

钱，尽快地帮助家里。

涛涛的专业是汽车维修，“希望先完成专业学习，如果条件允许，我会继续提升学历”。当提起平时的兴趣爱好时，涛涛的脸上浮现出了开心的笑容，“我从小就喜欢手工，喜欢拆装些小东西。现在我学习的是汽车维修，国家发展这么快，说不定哪天还能修上大飞机呢。我总是喜欢胡思乱想的，大爱妈妈，您说我这是很好的梦想吧？”志工鼓励他：“人，总是要有些梦想的，为梦想努力尝试。”

涛涛有着同年龄孩子少有的安静和对未来生活的规划，正如三毛的文字，“手里捏着属于自己的泥土，看青禾在晴空下微风里缓缓生长，算计着未来的收获，那份踏实的心情，才是人生最好的答案”。

### 绽放最美的笑容

“大家好，我是你们的学姐汶汶，我在读高中时也是‘互爱家族’的助学生。在‘一月一家书’中和我通信的是胡丹妈妈。



志工杨薇根据所学网课，精心整理了专门介绍学习方法资料册，送给她陪伴的孩子，并分享学习经验。摄影/金华铮

“每当我收到胡丹妈妈寄来的信时，都会感到非常的开心和期待。我把她的信读了又读，还会和她分享我的心情和所读的书籍。书信的交流不仅让我沐浴在如同父母一般长辈的关爱下，也教会了我如何关心和支持别人。”

“在书信中，胡丹妈妈也常常教导我，比如‘口说好话、心想好意、身行好事。’还有‘信心、毅力、勇气三者具备，则天下没有做不成的事。’信中的智慧好话不仅是对我的教导，更是对我的启示。”

“在我上大学后，反转手心，我更深刻理解了这些智慧好话的含义。”

慈济志工的工作并不是简单地帮助别人，更重要的是要有真心和善意，用自己的力量去传递爱和关怀。上大学时，我也用书信陪伴了一位一中的学妹，更让我体会到爱的传递与接力。

“最后，我想向所有的学弟学妹们说，无论你们现在身处何地，你们都可以成为一分美好和力量。希望大家能够勇敢面对生活中的挑战，用自己的方式和能力去帮助别人，同时也不忘记关心和照顾自己。”汶汶上台分享，她从手心向上的助学生转而成为手心向下乐于助人的青年志愿者的心路历程。

亮亮是易县一中第一批获得慈

济“新芽奖助学金”的孩子，如今工作的他和陪伴他的慈济志工一起继续关怀帮助学弟学妹们。为参加这次活动，他牺牲自己一周中唯一的休息日，坐车两个多小时从保定赶到易县中学。曾经的助学生森森如今已是一名医生，工作繁忙之中，森森特地倒休回到母校陪伴学弟学妹。

诚如泰戈尔的诗《用生命影响生命》所写：

把自己活成一道光，  
因为你不知道，  
谁会借着你的光，  
走出了黑暗。

请保持心中的善良，  
因为你不知道，  
谁会借着你的善良，  
走出了绝望。

……

“珍重再见别伤怀，纵然往日诚难在，但是这分纯纯的爱，永远不会更改……”《珍重再见》的音乐声中，志工与孩子们一起挥着手臂，点亮手机，一盏、两盏、三盏……全场灯光闪烁，一个个露出灿烂的、放松的、最美的笑容，一片爱的海洋，大家兴奋地挥动着刚刚拍下的合影，那，是幸福的模样。

■



选择汽车维修专业的涛涛同学与志工交流未来的梦想，志工鼓励他，“人，总是要有些梦想的，为梦想努力尝试”。摄影/张凤



摄影 / 张凡

# 孔荡村里的 微笑加油站

三月底，来自上海、苏州、南京、阜宁志工及苏州慈济门诊部副院长陈美慧、中医师刘明宗一同前往阜宁慈济关怀的低保孩童家庭看望。在孔荡大爱村开展礼敬孔圣先贤、亲子互动、午餐围炉等活动；为二十多户弱势家庭义诊，助力弱势家庭的孩子增加对外交流沟通的信心。

汇聚社会爱心力量，陪伴低保家庭的孩童健康成长。慈济基金会与江苏省妇女儿童福利基金会合作的“大爱阜宁手牵手——低保家庭儿童健康成长计划”项目于2020年12月18日在江苏省阜宁县益林镇益北小学揭牌正式启动。

该项目在阜宁县70所中小学开展“大爱园丁”计划，助力老师在校开展品格教育；在7所试点学校开展好书共读，通过老师、当地志愿者、大学生、家长的共同陪伴，培养孩子阅读兴趣和习惯。

“晚上洗了头一定要把头发吹干，不然寒气入体，容易偏头痛。如果不喜欢吹头发，你就白天洗头，不要晚上洗。白天洗不吹没关系，晚上洗好就要吹干，一定要记住！”江苏省阜宁县板湖镇孔荡大爱村的一间临时诊室内，苏州慈济门诊部中医师刘明宗一边给乡亲贴耳穴做理疗，一边叮嘱日常生活中需要注意的事项，轻声细语如同和家人聊天。

3月25日，以苏州慈济门诊部副院长陈美慧、中医师刘明宗及南京、上海、苏州、阜宁志工为一组，前往需要问诊的低保家庭看望乡亲；另一组志工，则在12所学校老师的陪同下，走访了70多位低保家庭的孩子和他们的家庭。

隔天，在孔荡大爱村，来自阜宁县不同乡镇的二十多户弱势家庭，受

到了刘明宗医师的热情接待。刘医师抓紧分秒，为乡亲减缓病痛；从义诊现场跟着乡亲到家中作进一步了解，慈善结合医疗，一旁的陈美慧副院长在想：“怎么才能帮到乡亲。”

### 宝贝加油

五年级的联联同学，是2023年新加入“大爱阜宁手牵手”项目的成员，大姐蕾蕾今年21岁，因先天性脑瘫，生活无法自理。联联的爸爸很高兴慈济医生上门义诊。担心自己家小且远在乡下不方便，25日下午，联联的爸爸特地带全家到益林镇亲戚家等候。

志工进门时，看到蕾蕾眼睛低垂，因出生时缺氧导致脑瘫，蕾蕾右侧不能动。陈美慧一声亲切的“宝贝”，呼唤着很少见生人的蕾蕾。

通过细致观察和检查孩子的手脚后，陈美慧发现孩子左边的身体还是有些功能的，她叮嘱爸爸：“可以逐步训练、鼓励孩子使用功能尚好的肢体。”随后，美慧根据现有条件做康复锻炼示范，几招方便易行的方法，让一家人看到了希望。

益林小学老师卢成胜热心关注陈美慧给孩子的指导，协助翻译解释。说起生命中的苦难，蕾蕾的妈妈和奶奶不禁泪流满面。75岁的奶奶患癌好几年，又得带状疱疹及一些老年病，刘医师细心为奶奶施耳针治疗，边诊



陈美慧副院长蹲下身，测试蕾蕾的左侧肢体肌力。她建议蕾蕾要锻炼握力，可以借辅具练习站立。摄影/任逸星

治边问奶奶的感受，施完耳针，奶奶活动着双手说：“感觉好多了。”

### 愁容泛起了微笑

正读三年级的轩轩生长在单亲家庭，这天轩轩的爸爸外出务工，只有爷爷奶奶在家。陈美慧一进门，就注意到奶奶因患红斑狼疮，手和脸部皮肤红肿，便轻柔地拉着奶奶的手抚慰，关怀了解奶奶的身体状况和感受。

轩轩的爷爷奶奶去年七月一起坐电瓶车时，不慎摔倒，奶奶因后脑着地，造成脑出血，爷爷则因骨裂做手

术，打了钢钉。两位老人拿出X光片和医院开的药，陈美慧和刘明宗仔细查看后，细心嘱咐用药的注意事项。

看着奶奶受红斑狼疮影响的脸和红肿的手，陈美慧拿出随身带的精油为奶奶擦拭，也留下润肤霜让奶奶平时涂抹。她又帮奶奶脱下袜子，仔细检查奶奶脚部的状况。看到奶奶有湿寒现象，她建议道：“奶奶，您要记得晚上泡脚、早上泡手，提升气血。”

刘明宗医生通过耳穴问诊爷爷的身体状况，以改善爷爷腿脚的活动力。他帮爷爷贴了耳穴贴后，老人家感觉双



两位老人家曾因车祸受伤，陈美慧副院长和刘明宗医师仔细和爷爷奶奶讲解X光片呈现的身体状况。摄影/任逸星

腿有些劲儿了，他很感恩医生的治疗，脸上泛起的微笑驱散了愁容。

### 神奇的理疗

11岁的涵涵家里有80多岁的爷爷、患脑梗的奶奶和腰椎疼痛无法干重活的爸爸，姐姐因十多年前一次雪天车祸，至今生活无法自理，全家生活重担全部落在妈妈一人身上。

听完志工介绍及妈妈叙述的近况，刘明宗医生与陈美慧副院长查看姐姐的身体情况及服用的药品和X光片，通过触诊、观察，刘医师分析，涵涵姐姐当初伤到神经，加上后续没

及时复健，十几年时间，能够维持在目前的情况，看得出妈妈及家人的用心照顾。

刘明宗随即进入房间，为爸爸看诊，进行把脉、贴耳贴，进而理疗，嘱咐涵涵爸爸道：“虽然身体有不适，仍然要起身走动，并且需要养成喝水的习惯，正常饮食。今日理疗后，身体还是需要进行调理，不要立即做粗重的工作，等到完全恢复了，再来工作。”陈美慧也告诉爸爸：“这个家，你是顶梁柱，所以，首要的就是身体要照顾好。”

刘明宗接着邀请奶奶进到爸爸房

里，为奶奶看诊。他为奶奶边贴耳贴边了解身体的大致情况，也提供一些日常需注意的饮食习惯及调理方向。贴好耳贴后，让奶奶起身走动；接着又帮奶奶进行理疗，原本需要靠拐杖及搀扶才能正常行走的奶奶，起身后就能直直地走路，太神奇了，家里人很开心，奶奶更是笑得合不拢嘴。

### 妈妈心呵护

老旧的几间平房，墙壁上随处可见漏雨留下的黄褐色印子，收割下来的一

袋袋花生和粮食，与其他杂物混在一起堆在堂屋，除了桌子旁边能走路，其他地方几乎难以落脚，这是小智的家。

小智的爸爸忙于农活，以担负起家中各项开支；妈妈患有智力残疾，无法工作，也无法教导孩子。幸运的是，小智姐妹仨乖巧懂事，学习刻苦，如今都已上了初中。

干净整洁的书桌，摆放整齐的课本，足以见证孩子们对待学习的认真态度。“我的孩子与小智姐妹仨年纪相仿，生活环境却是天壤之别。”第



陈美慧副院长和刘明宗医师来到涵涵家，为涵涵的姐姐、爸爸和奶奶看诊。摄影/陈美慧

一次参加“大爱阜宁手牵手”活动的南京志工王月红心中满是不舍。

同样出生在农村的王月红，在父母的教导下，从小就学会做家务，“我现在拥有的美好生活，离不开家人的陪伴”。月红期盼未来能一直陪伴三姐妹，“我想用爱自己孩子的心去呵护她们，陪她们成长”。

### 体会妈妈的不易

客厅里，小辉的奶奶坐在椅子上，靠着橱柜，和志工聊起家里的情

况。老人从小患小儿麻痹症，需依靠双手撑着凳子走路；小辉的爸爸两年前头部受重创且高位截瘫，导致大脑水肿、肌肉萎缩，时清醒、时糊涂，生活无法自理。

姐姐虽已工作，但微薄的收入只能自顾，照顾一家人的重任几乎都落在妈妈一人身上。被生活重担压得喘不过气的妈妈，有时脾气上来，小辉就成了出气筒。

卧床的爸爸看到志工，大声哭泣。志工施婵鼓励小辉将书袋里的



小辉的妈妈平日为家庭付出很不容易，志工鼓励小辉（右二）把剥好的糖喂给妈妈吃，表达对妈妈的爱。摄影/赵敏



乡亲小花不太会讲普通话，刘明宗医师（右二）为她诊治的时候，反复跟她沟通，耐心细致地询问。摄影/于青

书，每天读一篇给爸爸听，连接与爸爸的爱；引导小辉孝顺奶奶和妈妈，表达对妈妈的爱，理解妈妈平日为家庭付出的不易。

当地志愿者梅开甫以前来过小辉家，看到家中的现况很心疼，“我们每个人付出的一点点微薄力量，就是对他们最大的帮助”。

### 值得等！

为更好服务乡亲，由陈美慧先做初步的筛检，再由刘明宗进行理疗。刘医师看诊非常仔细，运用耳穴疗法和筋膜枪给乡亲调理身体，每位的理疗时间要半个小时甚至更久，但他亲切的态度和

立竿见影的理疗效果，让乡亲们由衷地说：“值得等！”

板湖小学学生家长曹妈妈带着检查报告过来咨询。几年前她在开拖拉机时翻车受伤，后腰安装了八块钢板。从去年开始，曹妈妈的后腰常常疼痛难忍，而且浑身都疼，晚上睡觉翻身都会疼醒。刘医师对着灯光一边看在县医院拍的X光片，一边心疼地说：“脊柱有点变形并压迫到神经，有炎症，肯定会痛的。”

看完X光片，刘医师用手触摸脊柱，并在腰背部不同的部位按压，看曹妈妈的疼痛反应。之后，他采用耳穴贴豆治疗，再用筋膜枪按摩后背和腿部。

曹妈妈身上到处酸疼，触碰不得，筋膜枪最低档也疼得她眼泪直掉，恨不能赶紧结束理疗。但等走出诊室，她有点不敢相信地说：“医生给我理疗的时候很疼，但现在后背很舒服哎！”

刘医师亲切的笑容、耐心的倾听和宽慰，让乡亲们心头暖暖的。一旁协助打灯和翻译的阜宁志工梅开南，也被刘医师深深感动，“刘医师从早上8点到下午3点，除了吃午饭，其余时间都在看诊。他很珍惜每分每秒，想让更多的乡亲得到治疗”。

虽然时间紧，但刘医师工作一丝不苟，为小花诊治的时候，因为语言问题，担心理解有偏差，反复沟通，耐心细致地询问。小花治疗后，感觉身体的不适有明显减轻，临走时眼含热泪连声感谢医生。

刘医师不仅仅看诊，他也关心乡亲们的生活习惯、环境，甚至家庭的状况。他希望能走进乡亲家里，因为只有看到家里真正的样子，才有办法更好地辅导他们。许多年前，他学中医时，便知道贫病相依的道理，刘医师希望能为弱势家庭的健康做点什么，如今有义诊机会，正是他的心愿所在。

### 一个爸爸的难

“现在农村的就医政策好，报销额度高，不过缺乏医疗常识的乡亲们不会想到去做系统的检查，有些问

题容易被忽略，小病拖成大病。有些疾病，耳穴疗法并不能取得很好的效果。”陈美慧副院长初步筛检后，分享了一些就医建议。

另一位学生家长孙爸爸患肺炎、肺气肿，陈美慧因陋就简，把X光片贴在玻璃上，一边看，一边和孙爸爸解释肺部炎症情况。“如何能更好帮到类似的困境家庭呢？”下午，美慧和志工去孙爸爸家进一步了解情况。

孙爸爸有两个女儿，大女儿上小学五年级，很害羞，只有把耳朵贴上去才能听见她说话；小女儿则因为癫痫和多动症等原因，无法去普通学校上学，而特殊学校路程远、费用高，读了几个月也放弃了。爸爸说，这个家庭就靠他一个人，两个女儿的状态很需要改善，不然长大没法自立。孙爸爸眉头紧锁，对他来说这是无解的题。

孩子的妈妈看到志工，很热情地问有没有吃饭。其实，这位妈妈有精神分裂症，每年都要住院治疗，病情稳定时，和正常人差不多。几年前的一次车祸，她的脸部又受伤，看见她眉骨处的伤痕，美慧关切询问是否对眼睛有影响；还有小女儿的口齿不清，听力不好，美慧为她检查外耳和耳道。

### 微笑加油站

3月26日上午8点，孩子们或由家



陈美慧副院长和志工特意到孙爸爸家，了解全家人的生活环境，希望找到合适的方法帮到类似的家庭，走出困境。摄影/张凡

长骑电动车、或由志工、老师开车接送来到孔荡大爱村。

阜宁孔荡大爱村是孔子后裔居住之地，儒家文化传承之脉。孔氏后裔、志工孔斌斌先带领孩子和家长一起面向孔子像，恭敬行礼，再列队进入村部会议室。

“第一位小朋友把微笑传给下一位，第二位小朋友接收到，再传给下一位……我们接收到微笑啦，这是最后一个小朋友的动作，获得优胜的小朋友将得到小礼品作为奖励。”活动主持人李冰为小朋友和家长讲解破冰游戏“传递微笑”的规则。

孩子们在“传递微笑”中，释放

出活泼自然的天性，原本沉寂的现场也热络了起来。

“……父母呼，应勿缓；父母命，行勿懒……”志工王娟带孩子们上台诵读《弟子规》，让孩子们把平日所学礼仪的精气神展现出来，“将礼仪规范落实生活，做好中华文化遗产”。

志工端着盘子，排成一列在太阳下行走，将糕点恭敬地端送到孩子和家长的面前。糕点边有当季的花材作点缀，希望每位参加活动的乡亲，都能感受到春天的美好。

亲子互动游戏“吃点心”。志工端来精心准备的点心，并呈上80厘米左右长的筷子，分给每个孩子。游戏要点是



孔荡村村部会议室里，志工为家长及孩子们安排了“传递微笑”的小游戏，让大家彼此热络起来。摄影/张凡

要抓着筷子尾端夹点心、吃点心。

一开始，孩子们竭力试着把点心喂到自己嘴里，却屡次失败。慢慢地，他们发现，只有彼此“互喂”才能顺利吃到点心。通过这样的小游戏，孩子们懂得平时要互帮互助，帮助别人也是帮助自己。

### 亲子围炉乐融融

大会议室里笑声阵阵，另一边的临时厨房也是热火朝天。志工忙着准备午餐围炉，这是第一次在大爱村煮午餐，桌椅、碗筷、炉灶、刀具等等都是当地志工从不同地方借来的。志

工将每个窗棱擦拭干净，将地板拖了一遍又一遍，清除着久积的灰尘，只为让来参加活动的乡亲有个干净明亮的环境。

上海志工朱克锦和顾培敏是本次围炉的“主厨”，从前一天就开始忙活着，百叶包、春卷、“凤梨咕啫素肉”等菜肴点心10多种，“想要把最好的呈现给乡亲”。

临时厨房里，忙而不乱，洗、切、配、炒、煮、煎，不管平时是否擅长下厨，大家都来出一分力，板湖小学的小欣和小凤的家长也主动来帮忙。小欣的奶奶说：“看到你们这么

用心为孩子们准备活动，准备吃的、喝的，我很感动，无法用语言表达，我也希望出一点力。”

色香味俱全的八道蔬食配上插花，让乡亲们感受到志工的用心。大家围聚一堂，吃着美味的蔬食餐点，露出开心的笑容。

“大爱阜宁手牵手——低保家庭儿童健康成长计划”已开展两年有余，爱的微光逐渐洒向每个角落，越来越多的老师、爱心人士一起参与。

益林中心小学的吴荣荣老师最初参加“大爱阜宁手牵手”项目时，只

想着参与感受一下。“这两天跟着志工从入户访视到义诊、亲子围炉，我全程参与，感受到了志工的贴心和温暖。”她感动地说：“希望在接下来的两年，要为孩子们付出更多一点，弥补自己以前的缺憾。”

羊寨小学的老师许为尚第二次与志工入户关怀，“这次，我把志工带到了小鸣家，奶奶出来迎接时，抱着志工说：‘我们接受了你们这么多帮助，现在我们终于看到了帮助我们的人’。奶奶瞬间泪流满面，我在那一瞬间也很感动”。



色香味俱全的八道蔬食配上插花，大家围聚一堂，吃着美味的蔬食餐点，露出开心的笑容。摄影/张凡



摄影 / 童国华

# 爱的鼓励 未来可期

浙江慈济志工与浙江金华市兰溪助学学生相约在兰溪环保站，开启一场春天的约会。家书笔友欢喜相见；作团扇、叠「高塔」，孩子们找到大家庭的感觉；隔周，志工再邀约六位助学学生，一起参加大山山环保宣传和捡拾活动。这场春天的约会虽然短暂，但善的种子在兰溪助学学生心中已经发芽成长。



在环保站的厨房，兰溪志工正在准备一道风味独特的佳肴——酱油拌饭，期待大家体验这分简单过生活的心。摄影/郑永洪

清晨，街道两旁盛开着的玉兰花不时飘来阵阵清香，80位浙江志工及两位小志愿者与兰溪助学生相约在兰溪环保站，开启一场春天的约会。

4月1日一大早，兰溪环保站内一派热闹景象。志工一到，便开始紧锣密鼓地准备当天奖助学金发放活动。厨房里，有人不解地问：“什么是‘师公饭’？为什么要做这个饭呢？”志工严小莺边做边解释：“酱油拌饭是慈济创办人证严法师日常外出，在车上用的午餐。因为当时条件艰苦，为了节省、方

便才想出来的办法。我们也要传承这种勤俭的精神，希望大家体验这分简单过生活的心。”

“萝卜干是自己做的，腌制4天就能吃了。这次活动原定午餐是四菜一汤，但还是希望准备的菜品能丰盛一些，所以，添了这个菜。希望大家吃得欢喜，感受到家的温馨。”志工黄晓军说。

兰溪四中的助学生媛媛和小怡都是高三学生，媛媛说：“我们俩一早从家出发，坐了一个多小时的公交车，很开心也能来付出。”两人学着志工的

模样，用心摆放好盘子里的菜。

浙江兰溪助学已迈入第十六年，陪伴的志工来自浙江杭州、温州、宁波、绍兴、义乌。一封家书，让孩子的心得以依靠；一年四次茶会，让执笔家书的志工和孩子线下相聚；一年两次入户家访，给予助学生全人全家的关怀。孩子们身心有所依的同时，开阔了眼界，也能安心学习。

### 制作团扇感受美

活动开始前，大学生志愿者小

枫、龙龙、萍萍用一首欢快又充满活力的《美丽晨曦》手语，带动台下的助学生跟着他们认真学起来。

“与花对话”，让孩子们兴趣盎然。温州志工鲁武泳负责本环节，她提前网购很多花材，没想到活动前一天还没寄到兰溪，志工团队赶紧启动应急方案，请兰溪志工当地采买。童旭清在自家院子采集柏树叶，徐燕按活动需要到花材市场采购雏菊、满天星、勿忘我。捧着花材的徐燕，如释重负地松了一口气。



制作团扇中，孩子们发挥自己的创意，萍萍同学把“清净来自于个人内在那一分干净无染的心”的感受融入到团扇制作中。摄影/董国华

孩子们对于制作团扇有自己的创意和想法，通过团扇能感受到孩子们内心充满了美。萍萍同学说：“清静来自于每个人内在的干净无染的心，双手能细心编织成美丽灿烂的画作，就像鲜花绽放绚烂多姿的人生。”

读高一的小捷同学练书法已经有七八年了，在团扇上写下了“万事如意”，期待在坐的每个人都能万事如意。

志工期待通过制作团扇，让孩子们体会“感恩、尊重、爱”。“把制作好的团扇送给最爱的、最尊敬的人，在生活中，要学会用行动及时把爱表达出来。”

### 目标始于足下

“我的愿望高塔”，活动规则要求每人列出从小到大、由易到难，最



通过“叠高塔”游戏，孩子们知道目标是指引行动的方向，行动是实现目标的途径，目标的实现需要大家努力付出行动。摄影/顾鹏程



志工特地准备了52份用毛线钩织的手工挂饰，送给到场的学生。期待这些可爱的挂饰，给同学们增添快乐，减少压力。摄影/顾鹏程

想实现的10个愿望。这些愿望分别填写在规定的颜色愿力卡上，再用白色的能力卡“叠高塔”。

志工用心倾听孩子们从小到大的愿望，写下10个共同要实现的愿望。通过游戏，孩子们知道目标（愿力卡）是指引行动的方向，行动（能量卡）是实现目标的途径，要想实现目标必须努力付出行动。

“身体健康、考上理想大学。”是孩子们写下的最多的愿力卡。志工鼓励孩子们，“每天都设立一个小目标，积少成多，脚踏实地打好基础，

就能实现人生目标”。

发放助学金时，志工弯下腰、心怀感恩，双手奉上助学金并拥抱每位助学金。除助学金，孩子们还收到了一份特殊的礼物，寓意吉祥的手工挂饰。

了解到有的孩子面临高考，志工严小莺的女儿经过一番巧思设计，下班后抓紧时间钩织，10多天便完成了52份手工挂饰。

金榜题名、一举夺“葵”、心想事成、“柿”成、“柿柿”如意、“莓”有烦恼、高考必胜、一举高“粽”。期待这些可爱的挂饰，给同学们忙碌的学习生



龙龙（右一）在身体不舒服的状态下，依然从杭州赶回家乡兰溪。他表示，慈济的大爱是他成长的助推力。摄影/顾鹏程

活增加一些快乐、减少一些压力。

### 找到大家庭的感觉

艳艳同学自2011年初识慈济，至今已有12年。虽然准备博士毕业论文很忙碌，但她依然抽出时间，赶来给学弟学妹加油打气。期待大家永远不要放弃对于未来美好生活的向往与期待。

“在成长的路上，总有一群人默默支持，从来不会孤独前行。这是一种备受鼓舞的精神力量。”当天，志工看到艳艳都和她打招呼，有的还互加微信，以便于日后她到了新的工作地点，协助提供力所能及的帮助和陪伴。志工的热

情让艳艳感动，“即使我到了陌生的城市，也不再是孤独的人、孤独的灵魂，是找到大家庭的感觉”。

年轻的志愿者龙龙在高一时就认识慈济，至今近四年。他最近身体不舒服，但还是在助学金发放的前一天从杭州赶回家乡兰溪。龙龙说：“慈济志工就像家人一般引领着我前行，关怀我成长。刚接触慈济时，接受的是物资关怀，在后续的交流中了解到慈济的缘起和慈济的大爱，是大爱精神激励我前行，成为我努力的助推力。”

龙龙表示现在能做一些力所能及的事情，成为一个付出的人。他要把学

到的“宽仁以待”运用起来，“和寝室室友、老师和同学都能打成一片，多多交流，给他们留下良好的印象”。

兰溪慈济助学活动现场，活跃着很多年轻志愿者的身影。萍萍同学就是其中一员，她在高中时接触慈济，步入大学后，再次选择回到曾经备受关怀的大家庭，陪伴与关怀学弟学妹。

在慈济，萍萍感受最多的是关怀与温暖。“周边的世界都是温暖且有力量的，大家很乐于帮助别人。小时候，我不太理解有些人做一些助人的事情，觉得帮助人可能会影响自己的时间安排，或浪费自己的时间。渐渐

地，接触慈济后，很多师伯师姑帮助我家，让我很感动。”

接受他人帮助后，萍萍领悟到，帮助别人并不是一件浪费自己时间的事情，而是在善用自己的时间和升华自我的生命。对于未来，萍萍说：“肯定要做一个对社会有价值的、对家人朋友有帮助的，甚至还要成为帮助更多人的。”

### 大云山的课外环保实践

在陪伴过程中，志工了解到孩子们很期待能到户外活动，让紧张的学习生活得以放松。位于市区的大云山，海



小奕同学（中）分享慈济的“水立方”，让大家了解原来我们的日常用水其实并不充足，要惜水如金。摄影/陈晶

拔不高，离孩子们所在的学校只有5分钟车程，方便接送孩子，大云山也就顺理成章地成为此次净山活动的目的地。此外，大云山还是周边居民日常休闲之处，开展环保宣导、分类捡拾，还可以带动居民一起守护大云山的美景。

4月8日下午1点，13位志工与6位助学生，分成3个小组，宣布活动规则后，大家开始分头“寻宝”。

燕燕同学很细心地在草丛间寻找被遗漏的“宝”，“看上去很干净，但细心寻找，原来他们都藏在草丛中”。不一会儿，燕燕就淘了满满一袋

“宝”，“玻璃需要上百万年才能被自然降解”，在她的分享下，大家了解丢弃的垃圾都成了大地母亲的负担。

小奕同学分享的“水立方”，让大家了解到日常用水其实并不充足。如何在现实生活中节约用水？一起体验一“筷”省水小游戏，志工用两瓶容量相同的矿泉水，一组正常水流倾倒，一组采用“一根筷子”的水流倾倒。“一根筷子”组的一瓶水能供8个人洗手；正常水流组的一瓶水仅供4个人洗手。

相差一倍的水利用率，让所有人



志工童国华（右）在远离主路的树丛中找到了好几袋已打包但被遗弃的垃圾，大家忍着难闻的气味，一一打开分类。摄影/陈佳



把垃圾和可回收资源运下山，还大云山原本的美丽风景。志工揣着一口袋的开心，定格春天的味道，满载而归。摄影/陈佳

大为震惊。同学们由此想到中午用餐后洗碗，没有采用“一筷子”水洗碗，不但溅得满身是水，还浪费了很多水。大家纷纷表示回家后要用这样的节水法，还要分享给家人一起节水。志工黄晓军说：“大家可以把家里水龙头的阀门出水量关小一点，这样就更方便节水，期待大家能惜水如金。”

志工童国华在远离主路的树丛中找到了一大堆打包好但被遗弃的垃圾，看起来已有很长时间，打包袋已经损毁，一碰就碎。虽然带着口罩，

还是能闻到阵阵难闻的味道，大家忍着不适，细心地打开袋子分类，从中挑选出可回收资源。

虽然垃圾很多，志工一致决定要把垃圾和可回收资源运下山，还大云山原本的美丽风景。王小俭教大家借助枯枝，把山上捡拾的垃圾和可回收资源抬下山，大家挑着垃圾或回收资源，开心地满载而归。

春天充满希望，这场春天的约会虽然短暂，慈济人爱的陪伴一直在。净山，净心田，一起定格春天的味道。🌱

# 笑纳“老人言”

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

**问：**成家立业后总有时遗憾“当初未听老人言”。我该如何和孩子们分享“老人言”，无论感情、学业或事业，帮助他们避免做出后悔的事？

**答：**离开家乡读大学时，我的母亲一边帮我整理行李，一边慎重地告诉我：“你上了大学后，会交男朋友，将来会结婚，不管对方是富有还是贫穷，唯一要注意的是绝对不可以迷于赌博；因为我看过许多赌博的人，弄得家破人亡，这点一定要记住。”

这是母亲留给我最好的“老人言”，我一辈子受用！

生活中的选择、诱惑这么多，人都是贪心又缺乏自知之明，所以不管是大人、小孩，常处在后悔的情境中。

“老人言”都是自己人生经验的累积，但孩子们也有自己的功课要学习，不可能直接传输，让孩子避过一切的考验，而“后悔”就是其中的一门功课。跳脱“我说、你听、照做”，长辈如何在旁边提醒“停损”，如何把话说进孩子心坎里？以下是在说“老人言”的时

候该注意的：

## 忍住，先听孩子说

如果父母总希望孩子照着“老人言”做事，孩子不会动脑解决问题，也无法为自己负责。

我的学生小若，家中从事传统产业，她想用现代科技帮忙经营家业，妈妈告诉她只需用头脑记，用电话跟客户互动；多次跟妈妈沟通无效，小若甚至兴起不接家业的念头，因为她无法改变妈妈的做法、妈妈也无法接受她的看法，亲子间的冲突，让她想放弃一切。

每个孩子都是自主独立的个体，他们天生的能力，如果父母能在安全的范围下，适度放手、尊重孩子的看法，孩子必能借着多次的尝试错误而累积经验、加深印象，而不是爸

宝、妈宝，无法成长。

## 分析，陪孩子判断

“老人言”的用意，在于想让孩子少走崎岖的道路；但太大的保护伞，反而会让孩子失去判断思考与解决问题的能力。

当我们想要跟孩子建议时，只需将事情的优缺点条列，决定权要放给孩子，不要过度的干预；我们只需跟孩子说：“我们都在，有需要可以和我们一起研究。”

## 支持，别口出恶言

在沟通的过程中，孩子和家长都会有情绪；父母要先调整好自己的情绪，也要允许孩子表达负面情绪；

最重要的是，不要否定或给予负面的评论，这样孩子才能学会好好说出内心话的能力，不是因为屈服父母的高压，而做表面的遵从，最后演变为无法挽救的结果。

好朋友A的先生是理工男，当孩子告诉他读文科时，爸爸勃然大怒，并口出恶言：“你若读文科，将来必一事无成！”从那天开始，孩子不再跟父母说话、也不跟父母同桌吃饭，就算父母态度放软，孩子仍选择沉默。

教养不是控制而是支持。

孩子感受到父母的信任与支持，面对挑战就有定心丸，能持续探索与增能。随着孩子的成长，适度的放手，在合理的范围内，允许孩子从错误中学习，这才是最明智的“老人言”！



# 家门口的爱心幼儿园

撰文 / 摄影 福建真善美志工

福建省龙岩市武平县于二〇二二年遭遇水灾，慈济基金会前往勘灾、关怀后，助力援建武平县启童慈济幼儿园。自去年十二月开工以来，慈济与县政府、县教育局密切配合，关怀援建工地工友，又与武平县实验幼儿园举办“三八妇女节”联谊活动，还将大爱洒播到县民主中心学校、县下坝中心学校、县特殊教育学校和县残疾人康复医院。

武平县，属福建省龙岩市下辖县，常住人口约有27万。南与广东省相邻，西与江西省接壤，武平县民主乡具有“一脚踏三省，三省一日还”的特殊优势。

县城分为中心城区和南部片区。近年来，随着乡村振兴的稳步推进，县政府高度重视南部片区的开发与建设，其中包含优化教育结构，促进教

育均衡发展。

2022年5月26日午夜至27日凌晨，武平县突降大暴雨，6小时雨量均超过百年一遇标准，引发多处山体滑坡，造成全县36个村居社、多所中小学、幼儿园受灾，慈济多次前往勘灾关怀，就灾后重建进行讨论与推进。

2022年10月，武平县领导莅临苏州慈济志业园区参访，与慈济基金会签订幼儿园援建协议。项目建设完成后，将命名为“武平县启童慈济幼儿园”。

援建工程得到武平县委县政府的高度重视。3月21日，县纪委领导、教育局计财股负责人莅临现场，开展调研工作。

在厦门从事建筑业的武平籍乡贤潘昌春，拥有一级建造师执业资格，他建议施工单位要用专业把关好工程质量，安全要摆在首位。“每次开车3个多小时回来，我们愿意这样付出。”潘昌春希望把启童慈济幼儿园树立为典



2022年10月21日，武平县政府代表王女士与慈济基金会副秘书长苟林峰签署援建协议。摄影/吴虹



(上图) 援建工程于2022年12月动工，预计在今年6月底实现主体工程竣工。摄影/苏文聪  
(下图) 县实验幼儿园园长何玉秀(右)在幼儿园筹建过程中，实时跟进工程进度，对设计、用材等方面提出宝贵意见。摄影/范盛花

范，将慈济的大爱不断传递出去。

截至2023年4月21日，工程已完成主体一层煤矸石多孔砖砌筑；主楼内外墙粉刷、屋面清洗、避雷设施安装；消防水池主体模板安装、加固、顶板钢筋验收；消防管道喷漆与安装等。

未来，启童慈济幼儿园将建成市级、县级示范性幼儿园，与武平县实验幼儿园、启文幼儿园实行集团化办

学，建立深度融合机制。县实验幼儿园园长何玉秀在幼儿园筹建过程中，实时跟进工程进度，站在使用者和孩子的角度对设计、用材等方面提出宝贵意见，希望幼儿园成为孩子们安心学习和生活的港湾。

历时5个月，现幼儿园主体工程已全面封顶，预计在今年6月底实现主体工程竣工。

## 援建工程工地关怀

启童慈济幼儿园援建工程于2022年12月动工，福建厦门、漳州和泉州志工，从2023年2月开始，驱车三百多公里到工地开展人文关怀，每次当地乡贤也特地从厦门赶回来，关怀工程施工的情况。

为感恩工友师傅们的辛劳付出，4月，志工精心为他们挑选慰问品，聊表心意。考虑到工友在施工作业时，大量出汗、体力消耗大，志工挑选深色吸水性好的毛巾、香皂；带有坚果的点心，以及苹果、桔子，祝福工友们平平安安



安，大吉大利。

“感恩您的付出，祝福您平安吉祥。”铝合金班组张宁华接过慰问品感觉很温暖，他说：“进驻工地施工一周后，就感到这个工程跟以前做过的不大一样，大家做事更认真，老板的态度也好。”

看到工友下班打卡时，满脸笑容，人手一包东西。保安王成文大叔忍不住问：“你们拿的什么？”工友们高兴地回答：“慈济基金会给我们好吃的东西，还有毛巾……”王大叔每次看到志工，都拿出安全帽给大家戴上，“你们经常来关心真好，每次看到你们都很高兴”。

施工方总经理朱军帆带动工作人员参加过慈济在武平县十方镇寒冬送暖，民主、下坝两所学校的新衣送爱等慈善活动。朱军帆说：“不论管理人员，还是现场的工友师傅们，都真正体会到慈济志工把爱带过来了。”

家住幼儿园对面的杂货店老板娘王红连，笑着起身请大家进店坐坐歇歇。王女士很开心，她说：“以后我的孙子就可以在家门口上幼儿园，不用骑车接送，下雨天撑把伞就过去了。”知道幼儿园是由爱心款捐建的，王女士表示：“孩子们在爱的环境中成长，大家特别高兴。”



（左上）“大家做事更认真，老板的态度也好。”志工的关怀慰问，让铝合金班组张宁华心里感到很温暖。摄影/范盛花

（左下）志工和乡贤每月驱车三百多公里、三个多小时到武平，关心工程进度，把关质量，协商解决问题。摄影/范盛花

（右上）“感恩您的付出，祝福您平安吉祥。”志工为工友师傅送上精心挑选的慰问品，聊表心意。摄影/范盛花

（右下图）王女士（右）的孙子可以在家门口上幼儿园，她说：“小孩子能在爱的环境中成长，大家特别高兴。”摄影/范盛花



## 武平县实验幼儿园

藉由援建启童慈济幼儿园，慈济基金会与武平县教育局、县实验幼儿园交流沟通，期待把慈济的大爱传递给乡村留守儿童、特殊教育学校学生及幼教老师。诚如志工林进旺所说，我们定期关怀工友、与建筑方沟通，希望从幼儿园开始，在武平洒播大爱的种子，服务偏远的乡亲。

2月10日，志工与武平乡贤、当地干部一起，到县两所乡村中心学校开展“大美福建公益行·武平两校关爱行动”，为201位学生送上新衣物、学习用品等。

武平县实验幼儿园园长何玉秀从援建启童慈济幼儿园工程洽谈起就全程参与，到厦门联络处参访、参加十方镇寒冬送



暖、参加民主、下坝两所学校新衣送爱等活动，与志工多方了解，深受感动。

志工黄国明与何玉秀园长沟通，希望在实验幼儿园举办联谊活动，让更多老师了解慈济。3月8日，武平县实验幼儿园迎来了厦门、漳州和泉州志工，当“蓝天白云”遇上火红的炮仗花，演绎出热烈喜庆不一样的“妇女节”。

### 一切为了孩子

武平县实验幼儿园创建于1957年，2011年整体搬迁到风景秀丽的马头山脚下，位于巍峨壮观的文博园侧畔，是全县最大的幼儿园。该幼儿园的办学宗旨是“一切为了孩子”，以“博爱育人、明德树人”为园训。

随着欢快的音乐响起，志工演绎了手语《知足》，多才多艺的老师们热烈回应，拉开了“情牵武平·爱在一起”联谊的序幕。

幼儿园饶红英书记代表园方致辞：“相信我们今日因爱相知，因爱结缘，明日的我们一定会永远与爱相伴，与爱相随。”

老师们在观看《2022年福建慈济志业回顾》影片时，神情时而严肃，时而轻松，有的老师被深深触动，擦拭着泪水。

参与志愿服务多年的周凤连老师，从影片一开始，眼泪就止不住流下来。志工利用暑期到连城陪伴乡村留守儿童，周老师想到大学时也参加过暑期三下乡，特能体会留守儿童的心愿，她说：“给小朋友们的小小拥抱，一个微笑，对他们来说都是很温暖的。”

### 童趣与真情

《竹筒岁月》短剧，志工用生动有趣的“买菜”故事，讲述慈济创立的过程；也把“滴水成河、粒米成箩”的节俭美德传递给老师们。



（左上）三八妇女节，受何玉秀园长的邀请，厦门、漳州、泉州志工来到武平县实验幼儿园，参加“情牵武平·爱在一起”联谊活动。摄影/范盛花

（左下）随着欢快的音乐响起，志工演绎手语《知足》，多才多艺的老师们热烈回应，拉开了联谊序幕。摄影/范盛花

（右下）两个队的老师们进行“点滴随力”的互动游戏。一时间，大家仿佛回到了童年。摄影/范盛花

童婷秀老师深受感动：“每天存五毛钱和一个月一次性存15元钱是不一样的，这种爱心是连绵不绝的，它是不会停止的。”

“点滴随力”互动游戏，用瓶盖、小塑料杯、塑料汤匙等取水容器把桶里的水运到对面的空瓶里，老师们分为“感恩”和“大爱”两队，在规定时间内，以运送最多水的队为胜。

看着小小的取水容器，老师们有点不知所措。随着一声令下，两队老师小心翼翼地拿着装满水的容器，快步走向对面的台子，把水倒进空瓶子里，再迅速返回取水。

一时间，大家仿佛回到了童年。

虽然容器不一样，两队成绩却差不多，取水量几乎一样。感恩队队长林穗琼分享道：“瓶盖虽然很小，但每个人都在尽自己的一分微小力量。”大爱队长兰桂红说：“选择无论大小，整队加起来的的力量是最大的。”

活动中，志工还分享在幼儿园定期带动小朋友和家长学环保、做分类，增进亲子感情和互动的经验。

由此，王海容老师对环保有了新理解：“对于环保，我们还停留在不浪费。现在，我们明白资源可以回收再利用，环保可以让地球更干净，让生活更美好。”

赖舒瑶老师未语先笑，“今天最大的收获是世间的美好，不是一个人做了很多，而是每个人都做了一些，才会让世界更和谐”。

梁素珍副院长协助筹备本次活动，她认为幼儿园老师都有一颗温暖的爱心，“志工播撒的大爱，也唤起老师心底里的爱，我们会把这分爱更多地播撒给孩子们”。她同时表示，垃圾分类和环保宣导也要从小在孩子们心中生根发芽。



## 武平县民主中心学校

武平县民主中心学校从开办至今，学生都没有校服。卢耀贵校长介绍学校要统一采购校服，需经过家委会及上级批准，“这里的留守儿童较多，父母在外地工作，有些家庭经济困难，所以校服一直没能解决”。

今年2月，志工到学校发放新衣时，卢校长向慈济提出，是否能

（上图）崭新的校服经由校长、老师和志工发放到同学手中。领到校服后，同学们开心地看，有的同学双手一直摩挲着校服。摄影/苏颖

（下图）厦门志工用两天时间，用心为每个孩子挑选合适的衣服，并按尺码分类，折叠整齐装入一个个密封袋。摄影/欧阳棉速

协助募集新校服？接到需求和学生身高、体重等信息后，厦门志工立刻行动，欧阳棉速和郭建英用两天时间，挑选出合适的衣服，并按尺码做好分类。

### “四心”筹备

缝制校徽，要先把上衣内里拆开，把校徽缝上去，再缝合内里。一拆一缝比做新衣还费时，要做好这道工序，没有耐心是做不来的。

好在志工黄信辉是服装厂的缝纫师傅，已多次承接校徽缝制，经验丰富，一个个校徽被缝得平平顺顺；仔细清理有脏污的衣服，再用电吹风慢慢地吹干，烫平整理。

缝好校徽的当晚，志工温明忠赶到服装厂把上衣载到新阳环保教育站。欧阳棉速马上依同学的身高、体重，精心挑配一件上衣和两条裤子，折叠整齐装入一个个密封袋，再放入标有同学序号、名字、身高、体重的标识条。

欧阳棉速埋头整理到晚10点半，隔天又很早开始整理，直到中午全部打包好。她说：“只有亲力亲为才会有感动，用心在每个当下，才不会有差错，也希望带给孩子满满的爱与祝福！”

用心清理，细心吹干，耐心缝制校徽，贴心熨烫包装，“四心”准备好的校服，凝聚了慈济志工满满的爱心。

### 弥月喜礼

恰满新衣送爱活动一个月，厦门、漳州和泉州志工带着五箱崭新的校服，迎着穿透云层的阳光，来到武平县民主中心学校。

利用课间，志工为同学们发放校服，同时与同学们分享读书的价值和意义，并观看惊蛰节气影片，感受大自然的变化。

一袋袋崭新的校服经由校长、老师和志工发放到同学手中。领到校服后，同学们开心地笑着，有的同学双手一直摩挲着校服，有的高兴地举到头顶。

顺顺同学笑得眼睛眯成了一条缝，还不时鼓掌，“今天好开心，穿上校服后感觉很帅”。

卢耀贵校长抚摸着校服上的校徽，介绍校徽的寓意。“校徽由字母M和Z组成，MZ是‘民主’拼音的首字母；M象征着民主乡所处的闽粤赣三省的黄草山；Z是水流；M上的红太阳象征着孩子们像初升的太阳一样充满着希望。”

卢校长希望同学们懂得感恩，精神面貌提升后，更好地读书，报效祖国；也希望同学们把爱心传递下去，做个有爱心的人，让社会更加美好。

## 武平残疾人康复医院

武平残疾人康复医院是一所集养老、医疗、康复为一体的医院。县实验幼儿园师生常到医院敬老、关爱残疾儿童，何玉秀园长参加慈济活动后深受感动，便向志工咨询可否为康复医院的儿童发放新衣。

### 爱心传递

三十二套儿童服装数量少，但又都有特殊要求。例如，衣服不能色彩鲜艳、不能有纽扣和拉链、卫衣帽不能有绳子、裤子全部选用松紧带的，运动裤和休闲裤要宽松的……

发放当天下午，志工在县实验幼儿园王虹副园长和黄荔春老师的陪伴下，载着满满祝福的新衣，来到武平残疾人康复医院。

康复医院支部书记王雪珍热情地欢迎大家到三楼康复教室。许是先天不足或偶有这样的场景，有的孩子眼神中带着茫然与无助。

志工非常心疼，慢慢蹲下，细声问候，小心靠近愿意让人接近的孩子，帮他穿上鞋子。一个小男孩紧紧拉着黄老师的手，黄老师安抚着把他抱在怀里，教他说：“谢谢。”



在武平残疾人康复医院，承载着满满祝福、用心挑选整理的32套新衣，由志工和老师一一送到孩子们手上。摄影/苏颖

## 武平县特殊教育学校

武平县特殊教育学校创办于1996年，学校秉承“有教无类，有爱无碍”的办学理念，落实立德树人根本任务，坚持“以德治校、育人为本、办出特色、不断超越”的办学目标，以医教结合的教育模式，在特殊教育领域，不断探索适合的教育方法。为此，老师们一直在努力！



欢快的乐曲，亲切的笑容，志工走到孩子身旁，碰碰掌，拍拍手，孩子欢笑着跟志工一起做起健康手指操。摄影/范盛花

校长林达辉感谢志工的爱心，他介绍学校现有10个义务教育教学班、1个幼儿班，在籍学生186人(其中在校学生125人、送教上门学生61人)，教职工36人，慈济向该校157位同学捐赠爱心包。

爱心包里除了点心、玩具小汽车，还有根据同学的性别、身高、体重等信息，量身挑选的两套衣物和两双袜子。愿承载着社会各界爱心的温暖和祝福，沁入到孩子们的心坎里。

### 爱在指尖流淌

“首先把掌声送给校长、老师们，感恩师长们对同学们的用心呵护、谆谆教导；接着掌声送给亲爱的同学们，祝福和鼓励同学们不畏艰难，勇往直前，快乐成长。”志工陈慧宁的祝福伴着一阵阵热烈的掌声，“大美福建公益行”武平县特殊教育学校关爱行动正式开始。

志工林玉莲边唱边做示范动作，带动全场唱起歌、做起健康手指操《快乐的朋友》。家长、老师和志工走到同学身旁，蹲下身、手把手教同学们碰碰掌、拍拍手，捏捏耳垂，大声唱起：“嘿！我们快乐的朋友，手拉着手儿，心连心，一起努力向前行，共创美好的人生……”

欢快的乐曲，亲切的笑容，让同学们慢慢放松了心情。接着，大家一起比手语“口说好话、心想好意、脚走好路”，同学们努力地跟着志工，把动作比得有模有样。

小烨同学的眼神中透露出渴望得到的鼓励，陈慧宁蹲下，靠近小烨，用鼓励、温暖和爱的眼神与小烨交流，和她一同比“心”，用“动作”告诉小烨：“阿姨和你心连

心，愿这关心、爱心、暖心，常常伴随你、温暖你。”

老师、家长也不由自主地跟着动起来，爱和快乐在指尖流淌。

### 新衣开启美好世界

同学们最期待的时刻到了。高年级的16位同学作为代表，分批上台接受老师和志工的祝福和物资。其他同学则坐在位子上，志工和乡贤把一份份爱心包送到同学们手上，并一一与他们拥抱。

林玉莲搂着小龙，打开爱心包，拿出玩具车试跑，又掏出好吃的沙琪玛，小龙忍不住“哇”了一声。玉莲把新衣在小龙身上比试着问：“帅不帅？”小龙露出开心的笑容，也比划着“耶”的手势。

浩浩因患有多动症，从小承受异样眼光，妈妈对志工说：“你们很关心我们的小孩，让我感到我们的孩子跟别人的小孩子一样，不会很孤独。”

怀抱爱心包，小梦腴腴地笑着说：“我是皓月公主，帮助别人，好朋友互相帮助，有颗感恩的心，新衣让我们（有）美好的世界。”

### 量身挑选的爱

文文同学取出爱心包里的小汽车玩具，在操场玩起来。文文的妈妈感叹道：“志工很用心、礼物很细（致），名字标牌做得很细（心），对小孩的爱很诚恳。”

看着孩子们，欧阳棉速心中不舍，“通过有形的物资，递给孩子的当下，觉得付出的点点滴滴都是值得的”。

志工到特殊教育学校座谈时，提出给同学们送新衣的建议。没过几天，志工就收到157位同学的详细信息清单。

清单上，有同学的体重和年龄看似很不对称，14岁才20多公斤。欧阳棉速的心里特别难受，边挑衣服边忍不住流下眼泪。

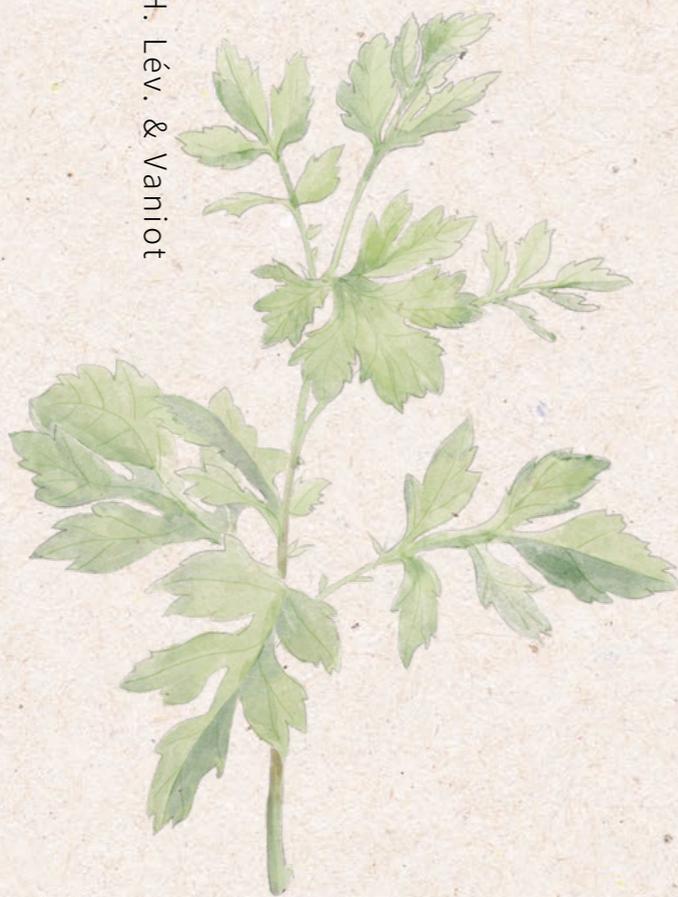
为找到更合适的衣服，欧阳棉速和郭建英从一楼到阁楼，又从阁楼到三楼，不厌其烦地来回挑选。志工认真负责的态度，让朱潭英老师备受感动。她说：“你们不仅给我们力量与温暖，也启发我们怎么爱才更实在、更有效。”

看到志工拿着相机，同学们拉着志工合影。小嘉同学紧紧地抱着林玉莲，舍不得分开。“我们是一家人”，志工给同学们的爱，如德育处主任邱永兰所说：“很满、很实、很真、很细、很长。”连绵的梁野山脉，一撇一捺，勾绘出一个家的屋顶。天盖之下，地载之上，我们都是一家人。

■

# 艾草

Artemisia argyi H. Lévl. & Vaniot



艾草为多年生草本植物，茎约四至五尺，叶片呈长卵形，背面生有浓密的白毛，花为淡褐色，民间传统疗法拔其叶制成艾绒，可供针灸之用。艾草性热，洗艾草浴可以促进全身血液循环，加强新陈代谢。

提起艾草，让人联想到证严法师提倡大家观看真善美的节目，希望让家中每一个人都走入大爱的世界；但愿人人都有生命中的好剧本，都能圆满地演出幸福家庭的喜剧。有一出剧叫《再牵你的手》，正是一则真实的故事，叙述一位虐妻26年的丈夫，转恨为爱的人生。

## 再牵你的手

1999年6月3日，在心莲病房，举办了一场由慈济志工一手策划的别开生面的婚礼，主治医师及护士担任伴郎、伴娘，青年志愿者列队担任花童；新郎是名重症患者，也是慈济志工，他牵着结婚33年的妻子，在众人的祝福下，再度拍下结婚照，因为以前的结婚照早已被他自己撕毁了。

这位慈济志工小时候，父亲因贫病交迫，家中的儿女众多，生计困难，父母只好连哄带骗把他过继给别人。当时的社会，被过继做养子、养女的情况很普遍，命运有好有坏，不幸的是，他正是后者。

养父母家里本来缺男丁，收养

他是要继承香火，不料养母后来又生了男孩，从此视他为眼中钉。他不但做尽家中的粗活，而且动辄受一顿打骂，还不准念书，生病也不准看医生，所吃的虽然是“鸡槽饭”，三餐还是吃不饱。他会偷偷跑回家，父母虽心疼他，但是，在无可奈何下，仍旧把他送回养父母家，当然又是一顿毒打，因此他小小的心灵满是怨恨、无奈。

在这种环境下长大，他的心态极度不平衡。后来他娶妻生子，总是要逞一家之主的威风，不但喝酒、吃槟榔、赌博样样都会，还常常打太太。他住在海边，曾经把他太太打到掉进海里，还跳进海里将她拖起来继续打，但他的太太非常贤惠，还是一直逆来顺受地忍耐着。

直到七年前走进慈济，才转变他的人生观。从困顿、绝望中找回尊严，七年的慈济路让他活得自在满足，也不忘弥补太太，尊重、敬爱她。在众人的祝福下，再度拍下结婚照。临终时，他一再交待儿媳要孝顺婆婆，继续帮他做慈济。

■



# 安蒂奶奶的考题

撰文 / 郑州真善美志工  
摄影 / 李如玉、西玉华

陪伴安蒂奶奶生命最后一程的点点滴滴，无不是给大家的一份答卷。大家齐心协力，用心、用爱，一道一道解题。人生或有遗憾，但往另一个方向看，安蒂奶奶留给志工的，不再是困难的考题，而是珍贵的答案。

图片来源 / 来自网络

子涵带着妈妈的骨灰回台湾了。20多年未见面了，他已放下过往，不再怨恨。临别之际，依依惜别，过了安检，他突然转身对志工深深地鞠躬。志工落泪，回想陪伴安蒂奶奶生命最后一程的点点滴滴，无不是给大家的一份考卷……

独自在大陆生活多年的安蒂奶奶，曾为直播网红，她的直播活力四射，言谈爽朗，幽默诙谐，吸引了很多粉丝。然而，风光的背后，却是一副罹患重症的身体。她花光了存款，

经济陷入困难，在大陆又无亲无故，向慈济寻求帮助。

### 抚慰安蒂奶奶的病痛

2022年10月13日，在郑州的一间咖啡馆，慈济志工见到了安蒂奶奶。第一次见面，安蒂奶奶简要讲述着自己的故事，说到高兴处，她的双眼还亮着光。考虑到安蒂奶奶的身体状况，志工先送她回住处，以后再去看望。

安蒂奶奶独自租住一套公寓，初



第一次与河南慈济志工见面，安蒂奶奶简要讲述着自己的故事，说到高兴处，她的双眼还亮着光。摄影/李如玉

到郑州，生活还不适应。因此，常常和志工聊天或留言；志工看她时，她也多有抱怨。看着她拖着重病虚弱的身体，志工以同理心理解她因病产生的情绪不稳定，倾听她的心里话，期待以这样的陪伴，感动她。

志工李如玉，因母亲罹患癌症饱受病痛之苦，对安蒂奶奶的病痛感同身受，主动承担起关怀陪伴的主要责任。妈妈吃的点心、水果和热汤等，李如玉都会给安蒂奶奶准备一份；看到、听到开解心怀的视频和智慧好话后，李如玉的心会慢慢平和下来，于是，她也发送给安蒂奶奶，并分享自己的感受。

安蒂奶奶有时想到一些事情，就会联系李如玉，有时很晚了也会发语音说自己很难受。李如玉一边陪住院的母亲，一边要安抚安蒂奶奶，心里压力也很大。她不禁自问：“该怎么陪好安蒂奶奶？”

面对安蒂奶奶的难，自家的难，陪伴的志工感到力不从心。“幸好，陪伴安蒂奶奶的过程，得到基金会的密切关注，并及时地指导陪伴我们。”李如玉感慨地说。

### 陪伴中积累经验

安蒂奶奶的身体很虚弱，可能随时有生命危险，必须尽快与相关部门做必要的报备。志工联络郑州市台

办、台协、郑东新区管委会、小区居委会、房东、房屋托管公司，约时间、多拜访，互相加油打气，共同摸索前行。

志工从忐忑不安到顺畅沟通，真切体会到“做中学”的含义，凡事要在历练后才有所得的道理。功夫不负有心人，一次次的沟通协调，志工慢慢累积了不少经验。郑州市台办刘处长、郑州市台协谢会长很关心，志工也从苏州市台办获取经验，力求妥善办理好相关手续，让安蒂奶奶安心。

除夕夜，安蒂奶奶联系李如玉，“我很疼，还有血尿，你们能不能带我去医院检查”？得知医院恢复部分科室工作，可以做必要的检查后，志工兵分两路，一路去接安蒂奶奶，一路借好轮椅在河南省人民医院门口接力。

全科门诊快速检查，经专家看诊，安蒂奶奶的病已属晚期，不建议过度治疗。志工听后心中很不舍，都愿尽最大努力陪安蒂奶奶走完人生这段路。

两天后，安蒂奶奶表示以前留置的尿管时间太长，需要更换，志工孔玉峰和刘燕马上接她到郑州人民医院郑东院区更换尿管。

从小害怕打针和进医院的刘燕，与医生一同走进治疗室做协助。“我紧张得手脚发软，浑身是汗，更深深体会到奶奶的痛苦。”刘燕帮着穿好衣服，说着安慰的话，分散安蒂奶奶

的注意力。“一定要坚持陪伴奶奶到最后，绝不放弃。”体会到别人的苦，志工更坚定了信念。

## 等着我们成长

过去经历了33次放化疗的安蒂奶奶，对自己的病很了解，面对这样的结果，她仍抱着一线希望，“你们不能带我再去河南省肿瘤医院，马东阳主任是治疗这个病的专家”。

“既然奶奶还有这个心愿，我们要圆满她的愿望，更要串联医生的爱心。”有了方向就不难，志工来到河南省肿瘤医院，守候两个多小时，大家的诚意感动了马东阳主任。

志工电话联系安蒂奶奶告知下午



志工联系河南省肿瘤医院马东阳主任，为安蒂奶奶看诊。志工随后被告知，安蒂奶奶随时有生命危险。摄影/李如玉

做好看诊准备。“我三天没下床了，上卫生间时还摔了两跤。”志工赶到安蒂奶奶的住处，刘燕下厨煮粥，必须让安蒂奶奶吃点热食，补充体力。志工蒋萌也推掉工作，过来一起协助。李如玉端着热粥，来到安蒂奶奶床前，一口口喂她喝下去。

2月2日下午，终于可以去看马东阳医生，马主任安排安蒂奶奶第一位看诊。马主任看完即告知志工，病人随时有生命危险，不能再送返住处，需立即入院。

志工的内心很忐忑，这是场和生命的赛跑。在多方联络中，欧安乐龄护理院愿意接收安蒂奶奶。

此时，郑州的大街小巷满是过年的气氛，郑州大道两侧灯火通明，救护车一路飞驰，就像志工们恳切真诚的心一样，一定要救安蒂奶奶。

因为一天的奔波，安蒂奶奶体力有些透支，她躺在救护车上不动。刘燕时不时摸摸她、和她说话，生怕她闭上眼后，再也醒不过来。

## 共同的生命考题

2月8日凌晨，李如玉接到了护理长电话，“安蒂奶奶已至临终，请你们赶紧过来”。第一次经历这样的事情，需要准备什么？怎么办？

这天，正好是修武县慈济小学准备动工前一天，李如玉立即联系孔玉



志工转送安蒂奶奶到欧安乐龄护理院，救护车一路飞驰，至晚上十点，终于安顿好了奶奶。摄影/李如玉

峰、刘俊玲、郭奕艳在李如玉家门口汇合，驾车赶往护理院。

经和护理长沟通，当下最紧要的是安排安蒂奶奶后事。李如玉赶紧联系殡葬店老板丁女士，“说起来真巧，丁女士每天早上都会把手机调至飞行模式，只有那天忘记调了”。李如玉略感幸运地说，丁女士了解情况后，马上派人送来全套寿衣、骨灰盒等物品，原本收费的物品全套免费赠送。

刘俊玲和郭奕艳亲手为安蒂奶奶更衣，整理头发，恭敬送别。安蒂奶奶很安详，她的遗容仿佛在微笑。

在人生的最后这段路，安蒂奶奶带着爱、带着尊严离开了；这段路，安蒂奶奶还教会了志工很多，让志工看到人生的苦，还因此汇聚了很多好缘。

“凌晨听到她去世的消息，因为当天要赶往修武，准备修武县慈济小学的开工仪式，没这个缘分再送她一程。真诚祝福她了却这段生命的苦，赶往下一程愿意去的地方。”刘燕含泪默默祝福，“这中间，有很多点点滴滴的陪伴、照顾、联络，让我们去学、去做、去做得更好。感恩安蒂奶奶这一路的陪伴，让我学会突破自己



送安蒂奶奶“回家”的过程得到了很多部门和爱心人士的帮助。子涵（右四）致赠锦旗给台办、台协，表达感恩之情。摄影/西玉华

的心理障碍”。

### 送安蒂奶奶回家

安蒂奶奶生前没透露过多亲友信息，志工反复沟通联络，由郑州市台协协助寻找奶奶的家属。

8天后，台协谢会长传来好消息，寻找到安蒂奶奶的儿女，儿子子涵愿意近期来郑州办理母亲后事。

3月12日，子涵抵达河南郑州。在殡仪馆，20多年未见母亲的他，久久凝望着母亲遗容，恭敬磕头。

刘燕与子涵分享自己从小到大的

成长经历。“父母爱孩子的方式不同，我也从不理解父母到体谅父母、感恩父母。希望子涵也能体谅妈妈”。子涵听了刘燕的话非常感动，他说：“能来接妈妈，就是放下了过往，不再怨恨。出发前，我的内心很忐忑，现在，一颗心终于安定下来。”

送安蒂奶奶回家，整个过程得到了很多部门和爱心人士的帮助，志工陪伴子涵一一拜访，表达感恩。他对护理长深深鞠躬，感恩她对母亲临终前几天的照护；感恩台办、台协、殡葬店、护理院，子涵一一致赠锦旗。

透过相关单位的协助，志工陪伴子涵看看母亲最后的生活轨迹，了解母亲晚年的心情。挥一挥衣袖，虽不带走一片云彩，但子涵对母亲的思念随身相伴。

志工为子涵系上红围巾，写下祝福语。他用心挑选了一张静思心语卡片，写道：“是慈济，情牵一线缘，在郑州遇见爱。心中的牵挂，在遇见师兄师姐后，如释重负……”是母亲，让他与慈济志工间串起了爱。

临别那天，天降瑞雪，郑州从来

没在三月下过这样的大雪。孔玉峰的提袋赠予子涵装妈妈的骨灰盒。临别之际，子涵与志工一一相拥，依依惜别。过了安检后，子涵忽然转身对志工深深鞠躬。

安蒂奶奶留给志工的考题，大家齐心协力，用心、用爱，一道一道解题。证严法师曾说，缺角的杯子，换个方向仍是圆的。人生或有缺憾，但往另一个方向看，安蒂奶奶留给志工的，不再是困难的考题，而是珍贵的答案。

■



子涵与志工依依惜别，“是慈济，情牵一线缘，在郑州遇见爱”。带着妈妈的骨灰，子涵踏上了回程的路。摄影/李如玉

# 共善串起幸福力

撰文 / 孔莉娟、邵春霞 摄影 / 江苏昆山真善美志工

家与社区，是紧密不可分的生命共同体，“大家”好了，自己的小家，才会更好。在雷锋互助日，江苏昆山时代文化家园环保之家的大爱妈妈们筹划了一场互助活动，邀请街道居委、社区商铺、慈济志工以及左邻右舍，一起为居民服务，人人共善共好，展现社区之美、人情之暖。

昆山时代文化家园小区是个有2800多户，一万多人的大型小区，也是一个外地移居人口较多的新兴小区。2018年7月，在社区、居委、物业和小区居民的支持下，“慈济环保之家”挂牌成立。志工带动居民一起做环保，倡导垃圾分类；带动亲子共读好书，分享家庭和谐的理念和故事。

雷锋是一个时代的典范，以平凡无私的付出传递人间温情。随着3月5日雷锋互助日的到来，环保之家的大爱妈妈们紧锣密鼓地开始筹划举办一场互助活动，无论时代如何变迁，“雷锋精神”如一颗真善美的种子，生生不息，代代相传。如何让新时代“志愿精神”在小区续写温暖的雷锋故事？一场拉动小区邻里的行动正在悄悄进行中……

## 手绘邀请函暖邻里

活动前两周，志工第二次与大学园

区社区书记周焯交流商讨、落实活动方案的具体细节。确定了服务项目及仪式背景的设计和布置后，周书记问：“你们昨天踩点的地点放在哪里？”

“想在圆盘那里，比较集中，就是之前广场搭台的那个地方。”既是小区居民又是志工的褚影答道，“电瓶车维修和理发，靠近树下；理发就放在这个背景墙边上，这样最后也方便清理。”

了解活动的流程和仪式后，周书记特意设计了由社区、慈济志工、小区志愿者，三方连结举起红花，象征小区共善启动的环节。

活动前10天的晚上，孩子们在大爱妈妈的陪伴下，画出了爱心、五角星、动物、叶子等各式各样图案的邀请函。

三十九岁的大爱妈妈谈志兰，热情开朗，江苏盐城人，大学毕业后就来到昆山工作，算起来已有16年，居住在这个小区也有11年了。她在

这里，买房，结婚，有两个可爱的孩子，目前是全职妈妈。2018年，热心公益的她得知小区有个环保之家，很自然地就加入进来。

“这是我制作的邀请函，它是以自然为主题的。”谈志兰的儿子开心地说。志兰补充道：“比较困难的部分我来做，像这个鲜花，我要用针把它缝上去；这个树叶，我会让他去贴。我们会分工合作。”

小朋友蒙珂也拿着自己画的邀请函，指着心型图案说：“这个是小爱心，还有小五角心。”妈妈郑惠娟自豪地说：“外型是姐姐打的，贴的这

个爱心，还有里面这些图画，都是她画的。”

孩子们虽然不是绘画高手，却都乐在其中。透过画笔，促进了妈妈与孩子间的互动；同时，将缤纷志诚的心意，传递给小区邻居。

带着画好的邀请卡，大家分为两组，一组由妈妈带孩子上门邀约；另一组则在小区最热闹的商店街，邀请商铺参加。志工和大爱妈妈们把一张张邀请函递到邻居和商铺老板的手上，一遍遍真诚地邀请：“这是孩子们亲手制作的邀请函，3月5日是雷锋互助日，上午9点30分在小广场，邀请



在环保之家，孩子们在大爱妈妈和志工的陪伴下，画出爱心、五角星、动物、叶子等各式各样图案的邀请函。摄影/吴震



志工、大爱妈妈及小朋友，把一张张邀请函亲手递到邻居和店铺商家手里，挨家挨户的邀约，拉近了邻里间的距离。摄影/吴震

您一起参加。”

虽说都是邻居，平时可能也没有打招呼、讲话的机会，这样的邀约走访，拉近了邻里距离。挨家挨户的邀约，也锻炼了孩子的胆量。

这一夜，小区里的商店街依旧灯火通明，但多了人情味儿和欢喜心。

### 人人为我 我为人人

小区里有许多从各地来创业打拼的新昆山人，有人工作地点在昆山，或者在坐高铁半小时以内的苏州或上海上班，一日生活圈，让他们工作家

庭都得以兼顾，所以昆山成为很多人安家的首选。

很有个性的饶佳乐，在时代文化家园开美发店八年了。疫情期间，他经常免费为小区居民理发，以舒缓大家的焦虑。听到小区要办互助共善活动，他义不容辞地说：“有些老人行动不便，我们很愿意去帮助。毕竟现在社会压力都很大，解决一点别人的燃眉之急，给社会增加一些关爱，我觉得还是蛮好的。”

身为小区大爱妈妈一份子的刘小迪是安徽宿州人，也是这次活动的邀

约商家。经营眼镜店的她不忍孩子们过早地戴上眼镜，总是不厌其烦地用自己的专业科普护眼知识，把孩子的健康视为重要的事情。一听到互助日的活动，她立马点头答应，“我非常乐意参与，个人忙于工作和家庭，时间上虽然没那么充裕，但是我想尽己所能去帮助他人”。

电瓶车维修店的老板杨林，安徽宣城人，也是这次活动的邀约商家。今年32岁的他来昆山21年了，从农村到城市，从白手起家到拥有属于自己的店，一切得之不易。“人和人之间还是要去相互帮助的，在这个地方都是大家来照顾我们生意，你对我好，

我对你好，将心比心。”杨林被邀请时很高兴地说道。

虽然大家来自五湖四海，但相聚在这个小区里，就是缘分。每个人要在大城市里生存下来并不容易，自己的一技之长，既可养家、又可助人，这是他们共同的想法。

互助日活动倒数前两天，筹划与布置已经进入最后阶段，居民们提着各种物品来到环保之家。“谁有需要的就给谁拿家里，放着也浪费。”“可以给别人用的话，就可以持续产生作用。”从玩具、图书、木马椅、到儿童滑步车等，应有尽有。

为了让拿到的人安心，志工与大



旧物置换，延续物命。为了让拿到的人安心，志工与大爱妈妈用酒精认真地将物品一一擦拭消毒。摄影/吴震



居民将家里闲置的物品、图书等陆续送来环保之家，供活动中有需要的人置换，让物命延续，环保又省钱。摄影/吴震

爱妈妈们用酒精，认真地一一擦拭消毒。物品整理完，大家又把互助日活动的流程梳理一遍，而这已是该活动的第四次筹备会。

虽然慈济环保之家，在这个小区已成立快五年，但小区的共善共好并非慈济一方力量可成。共善的精神与意义，是一群人一起做有价值的事情，利己也利他。特别是疫情三年，大家都能感受到意外、灾难，会让人猝不及防，远亲不如近邻，人人出一分力，就能安稳家园，美善小区。

### 互爱互助 共善共好

3月5日，很多居民围在小区广场边

上，看着志工一趟趟搬桌椅、运二手置换物品等，询问是否有什么活动；有些孩子早早拿来置换的书籍和玩具，迫不及待地等待交换，社区里充满了欢声笑语，仿佛和过年一样热闹。

上午9点30分，由昆山高新区、大学园区及慈济慈善事业基金会联合举办的“生机勃勃展春意，志愿服务暖人心”共善活动在时代文化家园小区举行。首先上场的是社区舞蹈队带来的温暖和热情的藏族舞，表演的阿姨们个个喜气洋洋，精神投入，在场的居民们兴高采烈地为她们鼓掌称好。

“今天是个非常特别的日子，是学习雷锋日。无论时代如何变迁，雷锋精

神永不过时。感恩到场的每一位家人，四年多前，身为慈济志工的小区居民褚影、马亚夫妻用心在这里落实环保，在小区领导的指导支持下，带动了越来越多的小区热心居民参与，资源回收、好书共读、亲子书袋等活动逐步开展起来。回眸那些守望相助、美善共建的大爱身影里，我们看到了您，也看到了他……”慈济志工李经协的开场白，赢得居民们热情的掌声。

慈济基金会与大学园区社区共建

三年以来，在社区党支部的支持下，在志工的带动与陪伴下，越来越多的爱心居民走出小家，服务大家。

四年多来，大爱妈妈谈志兰参加志愿服务收获很多，“我发现做好事收获的是自己，希望邻居朋友们多多地参与到小区共善行动中来，今天的‘学雷锋’共善活动只是一个小小的开始。让我们把善意传递，让爱永续，让我们的小区变得更好。”

志工和志愿者代表纷纷上台分



活动开始前，志工一起搬桌椅板凳及二手置换物品等，一趟趟穿梭在环保之家和社区小广场间。摄影/吴震



社区周桦书记（中）、志工卫丽娟（左）及居民谈志兰（右）三方代表手捧花球，与居民共同见证社区共善活动的正式启动。摄影/顾寅春

享，呼吁大家将雷锋精神发扬光大，让生活在这里的居民如同一家人，继续传递善意，让爱永续，从共建走向共善。

社区书记周桦发表了热情洋溢的讲话：“三年疫情，我相信我们所有的居民都忘不了，这辈子都忘不了。当病毒来临时，总有人逆风而行，很多居民义无反顾，走出家门。因为他们有颗爱心。人人爱我，首先要做到我爱人人，这就是我们的志愿精神。时代文化家园是个生机勃勃的小区，我相信在今天这个特殊的日子，我们将焕发出更可贵的大爱精神。”

周桦书记、志愿者谈志兰、慈济志工卫丽娟，三方代表手捧的红色花

球，与在场所有居民朋友们共同见证“学雷锋互助日”共善活动的正式启动。李经协带动居民一同高喊：“5、4、3、2、1，启动！”

嘉宾们将花球举起，象征着一颗颗绽放的爱心；彩带相连，象征着社区的指导、慈济的陪伴和更多热心居民相融合，共同见证一个更美好和谐的时代文化家园向大家走来。

### 幸福在服务站点流淌

这次“学雷锋互助日”共善活动分为：环保倡导、设备维修、政策咨询、幼儿保健、健康咨询、视力检测、旧物置换、长者理发八个区块与居民互动。

## 旧物置换站点

旧物置换站点，是小朋友最喜欢的站点，一大早，这里就围满了大人和孩子；在书籍置换点，更是人群爆满。孩子们拿着需要置换的物品，在志愿者的耐心指引下，交换到了喜欢的玩具或书籍。二手物置换，让物命延续，发挥更大的价值。

人群中有位妈妈说：“今天拿来孩子小时看的绘本，因为他已经上小学，想帮他更换一些小学类、可读的、有拼音的书。”还有两位妈妈也异口同声地说：“特别特别好！这活动可以多办一下，经常举办。”一位奶奶拿着换好的书高兴地说：“活动挺有意思的，小孩子也喜欢，我们小区是一个大家庭，人很多，我们都很喜欢这个小区。”



## 环保倡导站点

志工陈云、小志愿者陈佳楠准备了丰富的礼品，同时也准备了环保问答题。现场一边分享“环保十指口诀”与慈济的环保理念，一边让小朋友们参加有奖问答。志工送上小礼品表示鼓励，参与的小朋友都对环保知识有了更多的了解。居民们认真地学习制作环保酵素的方法。志工黄蓉边将果皮切碎，边耐心讲解：“我们尽量少用化学品，这样就不会污染下水道。这些水果皮，把它放进瓶子里，果皮是三份、一份红糖、十份水，盖好瓶盖，等待发酵三个月。”很多居民很好奇，纷纷详细咨询，他们表示回家后也准备试着做起来。

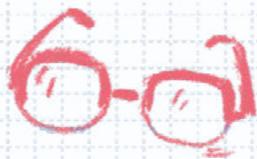


## 健康咨询站点



健康咨询站点，有很多长者排队咨询，义诊的医生来自苏州慈济门诊部。医生神情专注地为老人把脉、看舌、问诊，边为他们揉着耳穴，边解释：“这个地方是肝的位置，揉一揉，可能会有点疼，但是没关系的……”站在边上服务的志工说：“阿姨都非常愿意在这里多等一下，医生的态度特别好，能为他们服务，都觉得很开心。”

## 视力保健站点



视力保健站点，家长们带着孩子聚集在视力保健点，认真地听眼镜店主刘小迪用通俗易懂的语言倡导保护视力，解说导致近视的原因，比如睡眠不足、营养不良、运动不够等等，眼睛并不是睡觉的时候是最放松状态，而是在看远处5米以外的距离才是最放松的状态。

一位奶奶问：“孩子就是喜欢趴着看书写字。”“这个习惯非常不好，坐姿很重要。学习很重要，保护眼睛也很重要，只有正确的坐姿才能保护我们的视力。”

“阿姨，我有时候会趴着、歪着写作业。”“尽量不能趴着，趴着时我们的两个眼睛近距离的斜着看，对眼睛很不好哦！”

孩子早早就近视引起了家长的重视，刘小迪也为现场居民发放了视力检查表并提供现场检测视力。



## 长者理发站点



长者理发站点，活动仪式一结束，美发店老板饶佳乐就开始为长者们义剪，他耐心地询问要剪多长。考虑到现场没有镜子，饶佳乐边剪边满面笑容地说：

“阿姨，待会我剪完了，用手机拍一下给您看，您看是否满意？”



志工王敏和先生都曾是理发师，王敏也是义剪理发师中的一位，当她的先生看到现场有很多长者排队等候，便临时借来理发用具，一起加入义剪。他说：“我觉得用自己的技能去帮助大家，方便小区的老人和小孩，他们很开心，我自己也会收获幸福。”

## 幼儿保健站点

小儿推拿师乔敏一边为有需要的宝宝推拿，一边与妈妈分享育儿保健知识。



## 政策咨询站点



在政策咨询区，三位辅警用宣传册为居民提供防诈骗技巧。

## 设备维修站点

设备维修站点，电瓶车维修店老板杨林认真地把居民推来的电瓶车、自行车一一检修，更换小零件。能为大家解决问题，他一点都不觉得麻烦。

每修完一辆车，杨林总会习惯性地捏一下刹车，检查是否松了，是否需要及时紧紧，“车子骑久了，刹车片磨损，就会松。如果自己每天骑，这种变化就没感觉，到真刹不住时才知道，就很不安全。”



志工卫丽娟说：“这里的居民本就是一群热心的人，只不过散落在各处，慈济人就搭建一个大爱的平台，愿意付出爱心的人都可以在这个平台上付出，小区真正做到亲如一家人，那也是

祥和社区的一部分。”付出友善，也会收获友善。爱让小区不仅是生活的有形空间，更建立起无形的情感连结。成为一个更有温度的地方，缔造了除小家以外，社区的“心”关系与幸福力。 

# 慧心 净语

讲述·释证严  
撰文·释德伢  
编写·明缙

## 福与慧，人人双肩挑起来

现在科技发达，社会经济发展很好，大家的生活方式改变很多。“我每天坐在这里，透过视频可以和国际间的慈济人见面交谈，多国慈济人也能同时互动，大家的心都很合。我们能够在这样的时代生活是很有福，要知福、感恩。当然大家事业成功，是经过努力，我在这五、六十年来，也是很‘幸福’。”

“在慈济不说辛苦而是幸福，因为我们的努力付出，不只是为了自己，而是先考虑社会，要有益于社会。利人的心走在前面，利己的心跟在后面。其实利人就是利己，如同人的双脚，前脚踏步走出去，后脚就要跟上，一步接一步，才能不断向前进。所以如果只考虑自己，没有设想全面，前脚踏出去，后面这只脚没有抬起来，前脚也就永远停在那里。所以说利人为先，利人就是利

己，天下能够进步，事业才能随着社会繁荣而发展起来。”

慈济从“竹筒岁月”的克难中起步，当时靠做手工维持生活，还要累积慈济慈善基金，虽然很刻苦，却觉得很欢喜，只要有人提报个案，就会去访视，不只援助生活，若有需要，也协助安排就医治疗。看到许多因贫而病、因病而贫的个案，也让自己不断思考，若只是家庭贫困，只要安分守己、勤奋劳动，还有改善的希望；但是一个家庭里有人生病了，是苦上加苦。认为做救济不能只给苦难人三餐有得吃就好，只有一次、二次的帮忙也不究竟，救助的力量要长久不断地累积，对困难家庭要时常关怀、长期帮助，不是只帮助一二次，觉得没有办法就心灰意冷。

也因为觉得慈善救助要做得长

久、做得彻底，所以就教慈济人向大众呼吁，每天存五毛钱，会合每人每天的点滴力量去救人。“有人听了就说，何必这么麻烦，每个月捐15元就好了。我对他们说，我不要大家每个月捐15元，所要的是人人每天都发一念好心，每天都要做好事。积善之家有余庆，每天想着：要做好事、要帮助人，这念好心很有价值；发了一念好心，投下一个铜板，这个行动就是造福，就在累积福气，要让这股福气接连不断。”

“虽然我很期待荣董们都能成为委员、慈诚，不过无论如何都请你们要多来了解慈济，了解以后，如果有人对你们说慈济很有钱了，就要告诉他们：‘慈济之所以有钱，就是因为我们有爱心，愿意付出。’所以即使是少少的零钱，人人乐于付出，合起来就有大力量；人托人的福，大家合力来做，人人就有福。”

“所谓有福，最重要的是社会平安、人心净化，带动更多人发挥爱心；天下的担子很沉重，担子的两端挑的是福与慧，要更多人发挥力量，人人肩上都挑起福慧双担——自己付出造福，还要带动别人一起付出，福气就会增加；有智慧的人，能够为了救助苦难人而放下身段。”

慈济人带动大众行善，“教富济贫”且“济贫教富”，教富有的人更富有爱心，让贫困的人也愿意行善付出，心灵有爱就不穷。慈济人曾经在非洲国家济贫发放时，向大家说“竹筒岁月”的故事，鼓励受助者也在不影响生活的前提下，发善念帮助别人。有一位妇女毫不犹豫地把身上仅有的零钱捐出，并表示这些零钱对自己来说，吃不了一餐饱饭，但是和大家所捐的钱合起来，可以帮助很多人吃饱。这就是人托人的福，让许多人享福，同时也为自己造福。

“希望大家都有这样的观念，自己做好事，还要邀约人人共同来做，让我们的社会人人有爱心且愿意付出，让我们的世界祥和平安、风调雨顺，我们的家庭自然能够平安，这就是福气，而

这股福气是人人造福而来。”期勉荣董们发好心、立好愿，举手投足都是好动作；对于每个人来说，投入慈济行善助人而感受欢喜，付出造福又很快乐，是真正的“福乐”。

### 医疗要有慈善情怀

“医疗事关人命，要有生命才有生活，活得健康才是福，生病真的很难过、很辛苦。回想人生过程，我觉得苦也不怕苦，只是老来生病，力不从心，才是真苦啊！感恩慈济医疗解救了许多人的病苦，也很感恩数不清的慈济人，共同成就今天的慈济；看到今天的慈济，就会更感恩人间的美。”

人间的美，美在心；就像医疗志业的医师们发心、用心，尤其医疗志业刚从花莲起步时，大家真的是怀抱史怀哲的精神，来到当时各方面资源都还很缺乏的花莲，到无医的地方去

行医，才有今天的慈济医疗。

花莲慈院刚启业时，有几位医师表示会安住在慈济医院，让师父安心。刚才听到几位都提起医疗志业郭汉崇医师，就想到他来了以后说要签二十年的约，现在看来已经是终身之约了，很贴心的约定。

人间苦难多，未来的人间会变得更为极端，苦会极苦，也会极度发展，因为科技愈来愈进步，同时人类危机愈大；不论是人心疾病、生理疾病或是生活贫富，都会两极化，穷人愈来愈多，富有的人愈来愈富有，社

会问题会更多，更需要有发心立愿的人提供帮助。

慈济医师、护理师对病患的疼惜，让家属看在眼里、感动在心里。曾经有病患家属说，看到医师对母亲

的贴心关怀和照顾，让他们很感动，不论病症能否根治，总是由衷感恩。

“这分医病情、感恩心，是慈济医疗的特色，要好好维持，这是我最大的期待。”

### 认真做好该做的事

我此生为人行事，都守持诚正信实的原则，该做的事就认真去做，无论有什么评论，都不挂心，只要站得正、走得正，就问心无愧。

凡有风波起，遇到就面对，过去了就放下，这就是自己的人生态度，也很感恩自己有福，有许多好人共同分担天下重任。“过去那样地艰巨、困难，若说我都很洒脱，是不可能的，但是委屈求全，这就是我修行的功夫，一直以来总是用这样的态度。不论如何批评我，我问心无愧，还要挺起胸来再精进。”

“对于自己，我从来没有忧与烦，我所忧虑的是天下事，不舍的是人间疾苦，至于其他，对的事，做就对了。感恩有许多人在我身边，大家共同一心，以无私大爱承担责任。所以我时常说，放心了，只要大家将这分爱的能量表达出来、做出来，让我看得到，我就会放心。”

感恩胡光中等人以少数人力在土耳其救助苦难人，负担沉重；不过也幸好在八年前成立满纳海国际学校，当年的孩子们已长大，就读大学或是已就业，在这次地震过后，义无反顾

投入志工，增加慈济赈灾的力量。

“几天前，从视频看到满纳海学校的毕业生，我很欣慰。很多国家慈济人用心用爱扶持当地贫困家庭，直到这些家庭的孩子长大成人，改善了家庭生活，转苦为乐。”

“人人都有慈悲心，不论身份地位、学识高低、经济贫富。大爱能量遍布地球，全球慈济人在许多国家发挥大爱之情，点与点之间联机，一条条线可以编织成爱的防护网，覆盖在地球上，看见爱的能量。”

### 当大地与人体缺水时

水是大地与人间的大生命，若没有水，大地无法生产五谷杂粮，人体缺水则无法存活，所以要以感恩心用水，能够感恩才懂得珍惜。

无论是干旱缺水或大雨成灾，都是水大不调，都会威胁生命安全。世间四大不调造成灾难，与人们长久以来对环境的破坏与污染息息相关。闽南语俗话说：“人若不照道理，天就不照甲子”，而今，气候异常造成灾难，起因是人心偏差以致行为脱序，长久累积所致；人口愈多，欲望愈

重，人间的灾难愈多、愈严重。

“人口愈多，用水量愈多，尤其现在工业用水更多。以前每家每户要用水，是去抽井水，现在水龙头一开就有自来水，哗啦哗啦流个不停。地球的水资源没有增加，但是人类的用水量增加，就要不断往地底钻凿，抽取地下水，对大地的破坏、对水源的污染也就会愈来愈严重。”

地球环境愈来愈恶化，惊世的灾难蠢蠢欲动，人类若没有觉悟，无法以实际行动改善，四大不调的灾难破坏威力

会愈来愈强，影响范围愈大，生命损失愈多。

希望慈济人持续呼吁大众护生、少杀戮，只要吃肉的人少，畜牧养殖业就不会大量饲养，也不会为了大量畜养而砍伐森林、破坏水土。要让大家知道，自己口中吃的一块肉，是经过砍伐、开垦林地，养殖、畜牧、屠宰，才来到嘴

里，要付出多少环境成本。

“人生无常而短暂，其实什么都不需要计较，与其计较子孙多、财产多，最需要计较的是今天的生命有没有价值，昨天做了多少好事，空过了多少时间？我时常教大家盘点生命的价值，若做了对人间有益的好事，生命就有价值。”

### 爱护人格并守好威仪

慈济人的合和互协，就是最为感动人心的美，所以慈济人要相互感恩，感恩资深者的开拓与耕耘，还有这么多同心、同道、同志愿的师兄师姐共同付出，才能做得让当地政府肯定，得到居民的响应。

慈济之美，从慈济人的服装行仪可以让人直接感受得到，举凡“蓝天白云”“八正道”“柔和忍辱衣”等制服，大家穿在身上，也要由内而外展现

出慈济人的品格，行为、仪表要照顾好。“大家群体行动，若是三三两两，你一言、他一句，即使服装整齐，但是行为不整齐，言谈纷乱打扰其他人，就破坏了整体形象。所以你们要爱护自己的人格，要重视威仪；守好个人的威仪，就是爱护团体的美，这个团体之美是真实的，这分‘真’是出于诚意，很实在做事。所以我们的团体形象，要让人眼睛看到了，就觉得这是一群真诚的

慈济人。”

慈济人的形象，在大众心目中已经有印记了，无论是团队或个人，都背负着整个团体的形象，所以要自我警惕，还要与大家相互照顾与提醒。

“若只有行善而没有求法，就很容易迷失。行善的道路，一个人走很孤单，难以进步；只有两个人也走不快，力量很薄弱，所以需要群众才有大力量。”

全球人口暴增，地球超载、气候变迁，改善环境刻不容缓，但是人心浮动不安，如同一艘船在浪潮里沉浮，慈济人更要安定下来，呼吁大家坐好，不要乱跑，同舟共济；此时要引导更多好人

## 让未来的人看到过去

书写历史，要与道理会合，时间、空间、人与人之间要对准，才能流传真善美的真实法。

来造福、来稳定这艘船，不要想：“哪有差我一个？”自己行善造福，福德是自己得，所以邀大家做好事，是让大家有机会为自己累积福，而非要人自大地觉得“没有我不行”，遂要有人来求，才做好事。

“我们发愿不忍众生受苦难，所以我们要制造因缘，救拔沉沦的众生。不要想‘你没有我不行’，其实是‘我没有你不行’，大家要相互鼓励。我们邀大众行善，如果对方没有响应，对我们来说没有损失；但是如果有人响应了，他们付出造福，自己得福，而我们又多了力量，让世间有更多的苦难人得到帮助。”

盘点台东慈济志业，有很多资深慈济人已经离世，不过早期的史料都留有他们的名字，同仁要用心找出

来。如王添丁校长有很多会员或幕后委员都是学校老师，有不少人后来也成为慈济委员，早期的《慈济》会有王校长与会员捐款相关的明细纪录，可以循此找出当年的史料。

慈济志业从慈善起步，慈济历史都与人间苦难相关，同仁们要用心收集资料、书写编辑，就是一部很真实、很珍贵的现代经典。

人类对地球环境的破坏与污染，使得气候变化剧烈，灾难愈来愈多，灾情也愈来愈严重；还有人心不平静，人与人相争、国与国起战事，天灾人祸都对众生的生命安全造成威胁。我每天都看着全球地图，了解哪一个国家发生什么事，这些国家有没有慈济人，慈济人是否平安，有没有启动赈灾，或是邻近国家的慈济人能否走得到、救得到受灾受苦的人。

“世间有苦难的事情发生了，慈济人都很积极，会自动去关心，但是我

也很挂念慈济人的安全，一再叮咛他们要以安全为第一。虽然我的心灵负担很重，不过也很感恩，如果没有这么多慈济人的付出，没办法帮助苦难人。因为很感恩全球慈济人长年来都是如此尽心尽力做慈济事，所以你们整理文史，一定不能让历史漏失，这是为现在负责，也让未来的人看到过去，才能将慈济的精神传承到下一代。”

希望整理历史资料，还要有教育性，警惕后世的人知道，简朴过生活，才能让环境资源永续。“你们要负起传承史实的责任，也要带着教育的理念整理文史；文章叙述要合于史实，也要有人文之美，做到真善美。

我们这群慈济人没有飞天钻地的神通，但是在这个时代，交通便利、科技发达，讯息传播很快速、很普遍，已经可以做到许多过去的人做不到的事。”

发达的科技有助于净化人心，回

归最原本的善心善性。“人性本善，只是长久受到外在环境熏染，有的人欲念很深，贪无厌足，拥有很多还要求得更多，这样的心态其实很贫穷，因为这样的人永远都匮乏、永远不满足。”

“有一缺九”的心态就是人心的缺陷，就是因为永远欠缺、不满足，为自己贪求许多，舍不得给别人。但是许多慈济人都是舍己为人，早期有慈济人为了帮助慈济建医院而当清洁工，向雇

主领三年工资捐出，这三年等于无薪工作，却认真努力而无怨无悔。

“自慈济创立之初，就有不少这样的人，所以我一直对你们说，不要忘记早期慈济人的努力，他们都很质朴，自己的生活不富裕，大多是还过得去而已，却很舍得付出。所以我们最初在《慈济》上征信，连五元、十元的捐款明细也写出来，感恩、表扬他们的真诚发心。”

## 与花草对话

与纪静暘、林智慧、林雅美、陈美月等人谈话时，大家虽然笑称自己是“老太太”，是很平凡的家庭主妇，但是慈济志业就是一群家庭主妇每天存下五毛钱做起来的。早期慈济委员向民众劝募，募集到五元、十元的善款，都是一分分爱心善念，点滴累积成就如今遍及全球的慈济志业。

我每天遵照医嘱，会到书房外回廊下散步，走到花圃旁时，也会“与花草对话”：“每一朵花、每一根草，都有它的气与质，看得到的是质，外在的形态，无形的是气的运行。昨天才看它吐新芽，今天叶子就展开了；明天再去看，叶子从黄红色变成绿色，很细腻无形的变化，是不断在进行中。世间无

常，变幻不定，人生的本质也是如此，实在堪得忧虑，心要永远坚固，没有那么容易。所以我如果看到资深的慈济人，会觉得很珍惜，你们真正不弃不离，都有珍惜这一分情，所珍惜的就不要放弃、脱离。”

“人生无常，不过因与缘是永恒的。我们的因早就结下了，缘则要不断拉长，天长地久，无论身在何处，这一分慈济情一定要牵得紧，方向就不会偏差；若是脱离了慈济，差之毫厘，失于千里。”

“这几十年来，我们在台湾、在国际，救灾救难到底做多少，难以计算，只能尽量追溯过去，整理出大事记。你们记得多少，就要说出来；刚才听你们说得很精彩、很有趣，其实当时在做事是很辛苦，现在回味才觉得有趣。苦的已经过去了，存在心里的就是甘。”资深慈济人回溯过去、分享“甘苦谈”，可以活络脑

力，也为慈济、为自己的人生留史。

“我每天自我盘点，都对自己说，这辈子值得了！我没有做错过事，即使也有不尽人意的部分，但是我没有伤害任何一个人；若是别人对我不满意，我已经尽心在做了，所以问心无愧。你们一路走来没有停步，也很不简单。”

“不要让自己起心动念而自我障碍，其实人生的难关大多是自我障碍，时间不等人，走路时踢到石头，或是不小心碰伤了，弯下腰来抱着喊痛，不知道要‘肤’多久。若可以忍痛往前走，走过去就忘记脚痛了；停在那里，反而愈抚愈痛。我也曾对你们说，‘痛’就要‘快’，痛快痛快也是过，痛快过就有进步；一有摩擦、擦伤了就停下来‘肤’啊‘肤’，后面的人已经走到前面去，我们永远都落在后面，等到我们要走过去，也已经与前面的人隔了一段距离，这一股气就堵住了。所以我们这

辈子不要被烦恼的气堵住，否则赌气停步是自己的慧命停步，我们要让智慧不断向前进步。”

无论是进、是停还是要退，时间同样过去，就看自己如何选择。只要确认现在做得对，就不要让这股正气散失，每天都要维持正心念、走正方

### 每个时刻都让自己进步

传承不是把责任传给别人，自己就放下一切不再过问，而是要把人牵进门来，用心教育，带着他们走慈济路、做慈济事，这都需要时间，才能把人才培养好，所以要一面做事、一面传承。

“随着时间，每一个人都要面对生命自然法则。这辈子来人间生活，我们要对父母、对自己说感恩，因为我们用父母所生的身体，走在对的人生方向，还有各行各业的运作、供应，让我们在人间做好事。”

向。“大家还健康，要把握因缘，我与你们的年龄差不多，你们要发心立愿，把握时间多说慈济，陪伴年轻一辈，分享过去的经验，说你们的故事也就是在说法；眼耳鼻舌身意要清清楚楚，带人、陪人走这条慈济路，心意、方向都要把握正确。”

“要尊敬自己，但是不能骄傲，要负起责任，尽心力帮助苦难众生。我们要帮助人，就要把自己的身体照顾好，若没有健康的身体就做不了这么多事；为了照顾大家，须先照顾好自己。”年纪大了，身有病痛是很普遍的，不过大家都有责任照顾好自己，该看医师就要去就医，尽力保护好自己。人事已尽，再回头盘点此生，慈济四大志业都做到了，就会觉得很有价值。像是海燕风灾过后，大

家到重灾区帮助受灾居民，让他们从绝望中再站起来，光是这一段就很有价值。

之所以常教大家盘点生命，就是希望慈济人铭刻此生做慈济的记忆，将福种深植。“在我们有生之年，还能做事的时候，就不要放弃，把这颗福种养得更成熟。天天自我盘点，失误偏差的行为已经减少或是没有了，善的部分还要增加；若还有时间、还有因缘，就要把人带好，增长善根、增长福德。”

每天的盘点也是自我反省，有过即改，没有做错事就安心；昨天的

### 不如意事，要自我开解

志工林碧燕一直思考要如何引导更多人来做慈济，回到精舍学习到以诚与情带人带心的诀窍。虽然自己投入慈济多年，但是她的先生却没有因缘进入慈济；新冠肺炎疫情发生后，反而有机

一切已经过去，要把握今天，在当下认真用功，把握机会做好事，不需要为了生命长短患得患失，有做就是赚到；“是日已过”，每一个时刻都是要让自己进步的时刻，若没有做好事，时间同样过去；走入人群中与人互动，若能多影响一个人，就又多改变一个人，让人间多一分善的力量。

大家都有年纪了，“就像机器用久了会损坏，房子住久也会老旧，世间有形的一切都在自然法则中，我们要把握身体还能利用的时候，不断累积福与慧。”

会了解慈济，到现在也茹素两年了。

过去夫妻俩因为工作忙碌，这两年防疫隔离在家，晚上就有时间分享刚创立慈济时的故事，参与小区品书会，所以他在这期间用心学习，也很精进做慈

济，尤其很投入做环保，今年底即将圆满培训而受证。“要感恩先生成就你做慈济，还能够走入慈济门，夫妻俩都要持续不怠。”

每一个国家地区都有各自的状况与问题，不过慈济人都可以自我圆满。“有人的地方，一定会有问题，只是慈济人之间没有大问题，而且问题不是出在别人身上，是在自己。所以要记得把心顾好，一旦对别人感到不满意，就要自我警觉，是自己对人不满意，要调整自己的心念。

修行就是要考验自己是否看人顺眼、看事满意，或是与对方沟通，共

同把缺点修正，让人与事都圆满，这都是功德，就是自利利他，利他就是利己，修自己就是要成就他，没有第二个方法。”

我们平时能对别人讲道理，自己遇到事情，也要用道理开解自己。

“人各有志，要引导家人很难，而慈济有很多人彼此影响，且有志一同，走同一个方向，所以未来的因、缘都一样。这分缘结得很长远，我们还是走同一条路，大家要相惜相爱。若遇到不如意事，或是家人无常离世，要提起智慧，自我解说，与慈济人相伴，继续精进走慈济路。”

## 留存历史，流传后世

历史皆是人与事，而人与人之间有真情，像一条条丝线把人串起来。“人间少了情，就没有牵引的线，牵起因缘；不论这条线多么微细，都要

很珍惜，因为我们的的心也像这一条线一般，很细微，但是一念心假如有一点点偏差，这一条线就会断，所以我们要慎思，很谨慎地让这一条线的脉

络清晰通畅，使智慧延续。”

“每个人的一念心是无形、无踪、无影，若只靠口口相传，记忆很快就会模糊偏差，让这一念心消失不见。所以常教大家盘点生命的价值，要自我省思做了什么事、有没有意义，就如你们这么多人要整理、还原慈济历史，有没有价值？认真思考过，觉得有价值，就要认真，用生命投入。”

许多人工作是为了过生活，每天上下班却浑浑噩噩，上班签到，时间到了下班回家，过一天算一天，其实是空过时日。同仁们把握时间找出漏失的宝贵史料，并用心整理、存录而能够长久流传，就是用自己的生命时间发挥智慧，与有志一同的人，共同为了慈济而付出，完成此一大事因缘，有无量价值！

“虽然我最初做慈济，有许多长者出于爱护而给我建议，包括师公和许聪敏老先生。我对二位老人家一

向都是恭敬顺从，但是在做慈济这件事，我真正是不顾一切，对这二位长者总有愧疚感，但我知道他们是因为爱护我，不忍心让我受非议。”

“确实，我也感受到‘无明风’的威力，就算风头过去，后续还有微微的风，尾巴拖得很长。此生毁誉言论不断，即使很多人在赞扬慈济能做这么多事，也有人不以为然。但是我的一念心、坚定的意志没有改变，假如当年面对阻拦，第一关就没有勇气突破，也就没有慈济了；第二关，人间的无明风，假如我被吹倒，也就没有现在的慈济普及在全球。所以我时常说，对的事，坚持去做就对了。”

除了留住真实历史，亦以有形的文字叙说无形的精神理念。虽然科技发达，现代人享受电子化的便利；但是留下纸本文字纪录，尤其是编辑成册，代表大家长久以来在文史工作上投入的心力已有结晶，也让慈济历史完整流传。

## 节能减碳，节制欲念

现在科技发达，大家已经离不开科技，而电子科技工具的材料来自大地，开采原料的过程大肆破坏山林大地，提炼制作的过程又耗用大量水资源，且产生大量污染。许多地球资源无法循环再生，水资源也因为水土受污染，以及气候变迁，导致安全可用的水源愈来愈少，这都是直接影响众生生存的大危机。

“医疗志业用水多，废弃物、污染物也很多，但是非用不可，该怎么用则需要多思考，而且同仁们都要爱物、惜物、节约，这也是人的良心、良知、良能。大家都要体会到现在的地球危机，人人提高警觉，要彼此提醒，共同养成节约的好习惯。”

除了用水、用电、用物节约，蔬食也是有效节能减碳的方法之一，大幅降低牲畜畜养的数量，可以减少动

物排泄的碳排放量，减轻环境的破坏与污染，减少水资源的耗用。学校老师教育养成节约惜福的好习惯，孩子回家可以带动家人；让孩子能够尊重生命、疼惜大地，也能够减低污染。

破坏地球环境的是人类，要挽救地球环境也要靠人类；净化人间须先净化人心，节约能源要先节制人心欲念，然而欲念难以平伏，人心也就难以净化。

“只是一张嘴，为了吃就造了很大的杀戮。现在全球人口已经超过八十亿，而且因为工商业的发展，需要有诸多建设，人们追求享受，要教人节制欲念甚为困难。我们现在只能呼吁人人用爱心、良知来节约，不是使用者付费而已，最重要的是大家要设法让人类行为对地球环境造成的伤害减到最低。”期许四大志业会合力量，让大众知道哪些道理是必须做到的，愿意身体力行。

## 多造福，让人间充盈福气

相隔20多年，1998年8月17日的土耳其强震之后，各地慈济人也捧着爱心箱上街呼吁大众发挥爱心，民众反应不一，听到慈济人的回报，有些人对志工恶言恶语，甚至动手要攻击志工，虽然大家都能以智慧化解，柔和忍辱，但总是觉得很不好受。

当时曾慨叹，台湾也位处地震带，要像土耳其这样，不是不可能。“说了这句话之后，我自己很后悔。没想到过不了多久，9月21日凌晨一点多天摇地动，大家都跑出去户外。我对这一幕印象深刻，一直记在脑海中。或许是心灵感应，众生心能与天地相应，所以常说要引导人行好事。”

“现在的人间灾难很多，而且我一直很担忧，不知道到底还有什么事要发生？全球各地的灾难一波接着一波，所以我总是看着全球地图，了解

现在哪个国家发生什么事，哪里有苦难人需要救助、要如何救助。”

“地球是宇宙虚空中的一颗星球，是众生生命聚居之处。‘虚空无尽’，但是我们要发大愿，要有‘我愿无穷’的心胸，不要局限在很狭窄的范围，只顾着‘我自己’，要打开心门造福人群，还要带动人人发心、共同造福，凝聚一股福气。大家若能多造福，人间就有一股祥和之气，可以像一层保护膜一样保护着地球。”期待人人发好心，好话要多说，好事要多做，让人间充盈福气、瑞气。

# 什么样的心念 决定什么样的命运



每个人都希望自己好命，不但要好命，而且要长命。无奈事与愿违，生命中不如意之事偏多。在诸事不顺、灾厄不断的遭遇下，很多人开始尝试“算命”，希望借由算命来“改运”。因此，求神问卦、问乩童、问签诗、问签杯、贴咒语、喝符水、改风水、改名字等，无所不用其极。

命的好坏决定于自己的行为造作，操纵在自己手中，别人没办法帮我们改运，一切要靠自己行善造福，累积善因。此外，一个人的心念也往往在无形中决定了一生的命运。幸福快乐与否，不在于拥有多少或拥有什么，而在于我们内心想的是什么，此即“心念”与“心态”。什么样的心念决定什么样的命运，什么样的心态则决定什么样的遭遇。

例如，一个爱抱怨的人，因为常存抱怨的心态，久而久之，“抱怨”便成为他日常生活中惯用的语言，无形中养成唉声叹气、怨天尤人的个性，以致他的人生充满乖戾与颓丧。一个爱批评的人，因为常存批判心态和“看人不顺眼”的习性，久而久之自然形成言谈爱说负面、做事偏爱挑剔、做人爱看缺点的个性，也塑造一个不懂得包容与善解的苦闷人生。一个爱说是非的人，因为常存说长论短的心态，搬弄是非成为生活习惯，久而久之，“爱说是非”“爱听是非”与两舌恶口相呼应，造成生活周遭布满“道听途说”与“危言耸听”的论调。不但自己的生活得不到轻安，而且是非缠身、烦恼攻心，导致不幸与悲哀的人生。

个性、习惯、心态等均与“心念”有关，心念若不改变，则风水、行业、名字等再怎么改，也改不了命运。此即所谓：“环境不能改，但心境可以改。”同理，“人生不能改，但人生观可以改。”因此，一个观念可以改变一个想法，想法改变则心态改变，心态改变则态度改变，态度改变则习惯改变，习惯改变则表现改变，

表现改变则一生改变，一生改变就是命运改变。所以说，“命”不用让别人算，“运”也没有人可以改。要好命就得学会“运命”。用正信与智信的人生观来破除迷信与邪信的邪知邪见。

生命过程中，好的心念就如一粒善的种子，会开出芬芳美丽的花朵，让我们拥有一个幸福快乐的人生；不好的心念就如一粒恶的种子，会结出厄运的果实，让我们尝尽哀怨辛酸的人生。因此说：“心念可以决定每一个人的命运。”

证严法师《静思语》有言：“凡夫被命运操纵，而智者却操纵命运。”又言：“人要运命，不要命运。”亦即告诉我们，命运虽有，但仍操之在我。好命不是靠拜拜和祈求，也不是靠人加持灌顶。“一念心转”则心开意解福就来，“一念清净”则心诚意正运就通，“一心正向”则心正气盛邪不侵，“一心向善”则一念善心破千灾。扭转命运的贵人不在远方，“正念”就是我们生命中的大贵人。

——摘自刘济雨《心灵四神汤》

# 哀伤有终点吗？



人在世上亲人突然离去，以及人与人之间的背离——当无常造访时，我们要如何面对？

杨麒麟是机关办公室主任，在他办公室的一隅有一幅画，画中有一位女孩跪在地上，在一个幽暗的洞穴里，双手捧着一团火炬，像是虔诚默祷，像是偶然来到黑暗之境，亟欲照见探究洞穴的秘密。她的神情是平静的，但四周的氛围却是神秘难测的，一如黑暗洞穴与火光的对比，让这幅画充满着奇异的对立的和谐。这幅画的创作者杨胜安，正是杨麒麟主任的公子。杨主任一得空，总是会看着这幅画，思念他的儿子。

胜安是一位非常杰出、独特的孩子，无论是他的课业能力，与父母相处的态度，或就其绘画才华而言，胜安总是有他的想法。那一年胜安在感情上受到挫折，他陷入很深的忧郁。胜安的妈妈盛连金和爸爸杨麒麟始终陪伴着，但是又尊重着，不去过度地干预他的思绪。

在这样的父母之爱中，胜安一直有全然的空间发展自己。胜安透过绘画终于逐渐走出内心的忧郁。他的画透露着他对生命的哀伤、困惑及盼望。

心理学家罗洛·梅（Rollo May）曾说：“艺术家和心理症患者只有一线之隔，他们对于生命本质的不安，都有强烈的感受。只是前者透过艺术超越，后者选择崩溃一途。”胜安在创作和全然的父母之爱中，寻回他生命的道路。

挥别忧伤，重新拾回自己的能量，胜安前往澳大利亚留学，在那个宽阔明亮充满着原始自然之美的国度，他逐渐展现生命的风华和乐观自在的生命力。但就在这个时候，一次大海中的潜游，胜安的身体漂流到他一直心仪的卧龙岗海岸。他走了，选择在他最喜乐之地。

母亲盛连金及父亲杨麒麟的悲恸难以言喻。刚从忧伤中走出来的胜安，终究回归

虚空。盛连金虽然历经丧子之痛，但是她没有被哀伤击退，她用笔延续对胜安的爱，用文字填满他们对孩子的思念和哀伤。这种爱的方式是既温暖、深切又具智慧。

盛连金和杨麒麟把对胜安的爱转化为更宽广的长情和大爱。她将她的经历分享给其他人，并带领其他有相同经历的母亲，走出内心的哀伤。她将这些母亲们走出哀伤的过程，也写成一本书《永远的宝贝》，去鼓励所有经历丧子之痛的母亲。

哀伤的终点就是爱他。只要你能继续去爱他人，你就不会停留在伤痕里。只要你扩大爱，你就能超越你的哀伤。

有些时候，我们不想离开悲伤，是因为我们心底深信，我们必须持续爱着那一个失去的亲人，我们害怕一旦我们不再哀伤，我们就不再爱他了。

但是，让我们把对他的爱拉长、扩大吧！就像秋天的风，虽然怜悯着枯黄的落叶，但是让它不再驻足，让它继续向前吹拂吧！直到它穿过群山，横过海面，它将为另一个国度的人们带来春的暖意。

今生今世，我们无法选定人生的各种际遇和境地，但是我们可以选择用对的心态去面对它。而当我们找到了对的生命态度，人生的际遇也会跟着转变，我们变得可以掌握它，不被它所掌握。

——摘自何日生《一念间》

# 代谢



人类文明总是在新与旧之间摆荡前进，在法古与创新之中交融成长；于是，新中有几分是旧，旧中有多少是新，一时间也难以说清楚、讲明白了。

古人说：“苟利于民，不必法古；苟周于事，不必循俗。”古，就是过去；俗，就是现在。不拘泥于过去，不屈从于现在，只要有利于民，只要能周于事，又何必在乎是法古，还是从今古人恢弘的处事态度与超脱时空的思维襟怀，我们能说古法不如今法，古人不如今人？

做人处事如此，艺术创作又何尝不是如此？历史文明不断在演进，艺术创作不断在传承。所谓“演进”，就是在既有的文明上演化前进；所谓“传承”，就是在过去的基础上开发创新。没有过去的基础，就不会有现在的创新；没有现在的成果，就不会有未来的成就。所以，我们必须承认：所谓创新，已不是全然的新；所谓袭旧，也不是全然的旧。

“人事有代谢，往来成古今”，这是人世间的常态，所以才会有历史的演进，才会有技艺的传承，才会有后浪推前浪，一波又一浪、绵延不断的人类文明。

面对物换星移、人事日非的情境，多愁善感的诗人，难免会有“今人不见古时月，今月曾经照古人”的慨叹。但事实上，今人固然不见古时月，今月又何曾照过古时人。因为，“今人既然不是古时人，今月又岂是古时月？”不过，“今月延续古时月，今人传自古时人”，应是不争的事实。这就是人世间薪薪相传，代代相续，新新生灭，代谢不住的大自然法则吧！

——摘自王端正《生命的风华》

# 法古



大自然的法则既然是“代谢不住，新新生灭”，人类的历史文明又何尝不是“代谢不住，新新生灭”？历史就像是一条“逝者如斯，不舍昼夜”的长河，滔滔江流，虽然源远流长，总有它的活水源头。文化艺术也像“重峦叠翠，峰峰相连”的山脉，虽然千山竞秀，总有它的相承一脉。所以，新与旧，古与今，总是在交互激荡中汇流前进，我们既不能厚古薄今，也不能厌旧喜新。时节因缘，瓜熟蒂落，平常心是道，懂得欣赏最为重要。

郑板桥以诗书画见重于艺坛，但所谓“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”，板桥的艺术造诣，得自后天的磨练，多于先天的秉赋，这从他的诗文与家书中可以看出端倪。

板桥擅长画竹兰，尤以画竹更为胜出。他曾说：

文与可画竹，胸有成竹。郑板桥画竹，胸无成竹，浓淡疏密、短长肥瘦，随手写去，自尔成局，其神理具足也。貌兹后学，何敢妄拟前贤。然有成竹、无成竹，其实只是一个道理。

这个道理是什么？就是“学问之道无他，勤之一字而已矣”！勤什么？勤法古、勤创新。我们就来看看郑板桥如何在勤字上用工夫，如何勤于法古，又如何勤于创新？

板桥曾在他所作的《墨兰图轴》上题款，说出了他学习画兰的心路历程与法古求变的心声。他说：

予作兰有年，大率以陈古白先生为法。及来扬州，见石涛和尚墨花，横绝一时，心善之而弗学，谓其过纵，与之自不同路。又见颜君尊五，笔极活、墨极秀，不求异奇，自有一种新气。又有友人陈松亭，秀劲拔俗，矫然自名其家，遂欲仿之。兹所飘擎，其在颜、陈之间乎？然要不知似不似也。

——摘自王端正《生命的风华》

# 世界地球日加“素”顾健康

## ——一招提高铁质6倍吸收率

4月22日是世界地球日，这天是环保行动的代表性节日之一，鼓励民众采取行动，爱护地球，也藉此提高对环境保护和可持续发展的意识。营养师指出，畜牧业是温室气体排放的主要来源之一，“茹素”可以减少对环境的负担。

蔬食者常常缺乏特定营养，再加上外食常常重口味、混入加工制品，“高油、高盐、高糖”的菜肴会对身体造成代谢负担。

该如何吃得健康？

最好补足5大营养素！

### 蔬食外食族容易缺乏5种营养素

**蛋白质：**蛋白质是身体所需的重要营养素之一，外食族需要通过多样化的植物性蛋白质来补足，例如黄豆、毛豆、豆浆、红豆、鹰嘴豆等及其制品，若一天当中没有摄取富含蛋白质的食物，容易有蛋白质不足的问题。

**铁质：**因植物性铁质不如动物性铁质易被吸收，建议蔬食外食族挑选红豆、豆类、坚果、深绿色叶菜类(如：红苋菜、山芹菜、红凤菜)等富含铁质的食物，同时饭后摄取维生素C较高的水果如番石榴、奇异果，可提高铁质吸收率且高达六倍。



**维生素D：**天然食物中，蔬食者则可以选择日晒过的蕈菇类，同时配合每天晒太阳15-20分钟来获取维生素D。

**钙质：**不只蔬食者缺乏，荤食者也需要注意钙质的摄取。钙质是维持骨骼健康的必要元素，而大多数的钙质都来自于乳制品，建议蔬食者可多摄取高钙豆制品，如小方豆干、黑豆干、豆干丝、板豆腐等。

**维生素B12：**维生素B12是人体必需的营养成分，也是一般蔬食者常摄取不足的营养素，可选择食用维生素B12片、维生素B12含量高的食物或B群补充剂。

好吃的重口味菜肴通常会添加高油、高糖的调味料，营养师建议，外食族可选择煮、蒸、烤烹调方式为主的食物，保留食材本身的营养价值，并选择新鲜、天然的食材及富含上述五种营养素的食物。

### 蔬食食材减少罹患慢性病机率

营养师强调，需要特别注意的是，避免加工食品，如：素鱼、素肉、炸面筋等。此外，可以在假日时间尝试烹调不同的菜色和食谱，或先咨询医师、营养师，选择合适的补充营养品。

营养师表示，蔬食食材几乎不含饱和脂肪和胆固醇，可以帮助控制体重、降低血压和血脂、减少心血管疾病的风险及罹患慢性疾病的机率。不仅如此，茹素也是适合各年龄层的均衡饮食方式，希望大家多多身体力行、响应环保并享受无负担、好吃又营养的蔬食。



## 红小扁豆小麦粥

食谱提供/陈艳萍

用料:		小麦	20克
西红柿	100克	干罗勒碎	5克
白蘑菇	50克	盐	5克
植物油	10克	黑胡椒粉	3克
红小扁豆	200克	小米辣一个切碎	
大米	30克	清水	1300毫升

### 做法:

- 1、冷锅热油爆香西红柿粒、白蘑菇粒;
- 2、加入红小扁豆、大米、小麦、干罗勒碎、小米辣、水，大火煮沸转小火慢熬，约40分钟左右;
- 3、加入盐、黑胡椒粉搅拌均匀，即可趁热享用。



### 主厨分享:

在小满节气，大自然的天地万物都在生长，小麦也正是在这个时候最为茁壮，品质更佳。赶紧动手制作一份热气腾腾的小麦粥，让这个小小满节气变得更加温暖。相信每一口都能带给你健康、美味和幸福。

# 慈济

T Z U C H I

2013年4月创办  
2023年第04期 总第121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  
 编印单位 慈济慈善事业基金会  
 顾问 朱永新  
 主编 济虹  
 编辑 明缙 姚群  
 美编 徐悦 冯郁彤  
 校对 李雁 刘艺玲 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(2023)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



本杂志采用环保大豆油墨印制  
爱惜资源 请广为传阅

内部资料 免费交流 欢迎投稿



慈济基金会微信公众号  
(tzuchi\_org\_cn)



《慈济》电子版  
www.tzuchi.org.cn



慈济基金会抖音号  
慈济 (Tzuchi1013)



“彩绘蔬醒爱接力” 绘画征稿大赛优秀作品  
《素食爱地球》作者：林奕洽 (19岁)

可爱的地球宝宝流着口水，笑眯眯地竖起大拇指，仿佛在说：“蔬菜水果真香！”赞同人们蔬食爱地球的行动。

蔬食，无论对改善人类的健康水平，还是对降低全球环境危机所产生的各种负面影响，都有很重要的现实意义。

房屋、树木、青山绿水代表着我们的家园，美好的家园需要我们共同守护，我们提倡蔬食爱地球，不要亲手毁坏了它。人人都有责任、有义务保护地球的环境。

假设地球是一棵大树，那蔬食就是滋润营养大树的土壤，我们只不过是依附大树的叶子罢了。“落红不是无情物，化作春泥更护花。”借诗词所说，花朵树叶尚且知道滋养自己的生存之所，更何况我们人类呢？



## 慈济慈善事业基金会第三届第十一次理事会圆满举行

2023年4月11日，慈济慈善事业基金会第三届第十一次理事会在苏州慈济志业园区圆满举行。会议听取基金会五年（2018—2022）工作重点报告、2022年工作重点报告及财务报告，一致通过2022年度财务决算报告。

中央统战部十一局副局长吴国生、中央统战部十二局一级调研员颜玉科、江苏省民族宗教事务委员会宗教一处处长刘克元，慈济基金会副理事长王端正、秘书长林碧玉等理监事参会。

王端正副理事长代表理事长证严法师致辞：“为乡村造血，为城乡搭桥；为国家育才，为老弱送暖；为生态供氧，为急难驰援。”过去如此，未来亦复如此。王副理事长期许，要把慈善工作做好、做实、做精、做准、做稳、做强。

“三十二载漫漫神州路，跋山涉水步步不惊心……”林碧玉秘书长将心路历程做出总结。她强调，证严法师在2023年提出的祝福语“慈悲行善福满门，智慧处世德传家”，希望大家不忘初心、不负使命，用爱搭桥，永续两岸情谊。

吴国生表示，慈济付出了很多努力，也得到社会认可，慈济的整体运行规范有序。刘克元表示，慈济是个有爱的团体，项目推动收到良好的效果，希望慈济和江苏省的慈善机构多沟通多交流。