

慈濟

2022年 第12期 总第117期

准印号 /S(2022)00000279

内部资料 免费交流

一 主题报道 一

长厚 情爱

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

爱的甜甜圈

|| 社·论 ||

2022年12月上旬，自北向南，新一轮寒潮来袭；此时，疫情防控新十条出台、防控措施进一步优化，意味着持续三年的新冠肺炎疫情步入尾声，并逐步恢复正常生活。

各地慈济志工在疫情期间通过半年的访视、物资准备，在岁末年初之际开展寒冬送暖活动。12月中上旬，正值奥密克戎变异毒株大面积传播初期，辽宁省大连市、福建省厦门市与建瓯市及广东省珠海市的志工随着疫情防控措施调整，送暖脚步不停歇。

风飘雪舞，大连市慈济志工带着殷殷期盼，提着爱心物资，在寒冷的冬季为慈济帮扶的家庭送上温暖与祝福！看着满满的物资，徐大哥高兴地说：“过年啥也不用买了，谢谢你们！”

慈济基金会分别在厦门思明区鼓浪屿街道的龙头和内厝社区、鹭江街道的六个社区、厦港街道的巡司顶社区举行2022年度寒冬送暖活动。抗疫防疫的非常时期，慈济志工不忘乡情初心，以欢喜心及多年的经验积极配合社区，坚持把爱与关怀送到困难的家庭。“感受

到你们的温暖，每个人脸上的笑容都好灿烂。”90后社区助老员感动地说。

建瓯市首次出现新冠确诊病例，当地防控措施严密。在遵守政府的防疫政策下，漳州市和厦门市志工跨越疫情障碍，在四个发放点，开展了一场不一样的寒冬送暖。

2022年是珠海的第三次寒冬送暖，因物资琐碎且规格变化，志工与斗门镇委及小濠冲村委多次洽谈。准备了五个多月，恰逢疫情防控政策改变，全国各地逐步放开，团队评估放开初期可能感染率高，马上调整流程，分在12月的三个周末发放，圆满完成了2022年度珠海寒冬送暖活动。

“所有参加寒冬送暖活动的志工和志愿者的心都是热烈的、温暖的，能感受到志工的细心、暖心和爱心。”珠海市金湾区政协委员陶国武参加了整场发放后感慨说道。

虽然每年寒冬送暖活动的形式都在变化，但志工组织有序，以爱为名，真诚行动，仍能让暖意渗透到每一个角落，融化寒冬。

■



摄影 / 许俊吉

好好盘点生命

一天八万六千四百秒，
期待人人要自我盘点这一生的生命价值。

有人在我桌上放小算盘，

原来是派的上用场。

以前的人没有计算机，
生意买卖就是用算盘。

小算盘提醒着我们，
好好盘点生命的价值。

— 证严法师 · 静思晨语 —



—封面图说—

12月10日，辽宁省大连市下起了雨夹雪。雨雪越下越急，大连志工分为10组，依照发放动线，拎着米、面、油等寒冬送暖物资看望慈济帮扶的26户家庭。(摄影/杨颖)

目录 CONTENTS

主题报道



08 长情厚爱

乡村的老人家、城市的独居长者及助学生家庭非常需要有人关爱，寒冷冬季里，志工将乡亲们围成爱的“甜甜圈”，将整个发放现场化为暖暖的防风墙，拉近了彼此的距离，让现场的每个人感受着美与善的传递。

- 10 带着爱踏雪而来
- 20 用爱温暖一座岛
- 28 一家一户总关情
- 36 疫情挡不住的爱
- 42 爱洒珠海抚人心

社论

- 01 爱的甜甜圈

无尽藏

- 04 真实之路始于足下

经典札记

- 06 风起云涌，惊涛骇浪之后

亲子之间

- 48 “会说话”不如“被看见”

花言木语

- 50 梅花树

各地慈善

- 52 幸福在金秋的田间
- 56 成长的纪念册
- 62 初割水稻——天地是个大课堂

卷袖之爱

- 66 跳动的红色音符

各地环保

- 72 汗水铸就环保站
- 80 “手”护家园 十年初心不变

86 慧心净语

人文书摘

- 102 阳台上的富贵花
- 104 接受变化
- 106 舞台

健康之道

- 108 养生饮食通六腑

今日餐桌

- 110 豌豆黄



2013年4月创办
2022年第12期 总第117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 姚群
美编 / 徐悦 冯郁彤
校对 / 李雁 林思婕 刘艺玲 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

什么、要做什么，就认真做对的事、认真说对的话，分秒实用，精勤尽此生累积智慧。

盘点生命，也要反省这一生，若有做错事要改过。与人有瓜葛纠缠，来得及就赶紧忏悔解结；有错向人对不起，但千万不要与人计较和算账，记恨着对方，在意识中不再有怨仇的种子，可以的话还要跟对方结好缘。要报恩不要报仇。恩恩怨怨，有怨的，一笔勾消；有恩的，时时感恩。

人生难免坎坷，有时候路不好走；逆境现前，更要提高警觉，谨慎行为，于人不起怨恨心，于己不起懈怠心，还要以自性良知来启发善缘。慈悲济世，不只是拔除有形的苦，有些人生活不匮乏，却有不满足的苦，烦恼难断。想要拥有天下，但人只有两只手，如何去“拥有”？手划虚空，划过无痕，何必庸庸碌碌计较。要把握而不是计较，计较会很辛苦，把握因缘、做就对了，就是真欢喜。

慈济是人走出来的路。一个人没有办法开一条大路，要会合很多人的力量；这条路要开得大、走得远，就要代代相传。就像航行在茫茫大海的一艘慈航，引领更多人发心，共同精进在正确的航道上。请大家多用心！^❶

起，资深的慈济人也不少，大家不分年龄、不分背景，合而为一，用身段去表达，快速变化队形，少一个人都不行、缺一个人就不成图腾，这样的画面谈何容易，但是他们做到了！对每一个人，我都想一一说感恩！

慈济的美，美在合和互协，他们人人用心、有志一同，否则是无法成就这么美、这么善，也真正做到人文的教育。

救苦救难的路，在每个人脚下，这是最真实的一条路，也是慈济要走的路。五十几年来，大家用心、用力、用行动铺出这条人间慈济路，分分寸寸用最诚意、最诚恳的心来走，从开头到现在都没有半途而废。有些慈济人从中年做到老年，还是没有放弃，在社会人群中接力，一代传过一代。

慈济人从最初发心的那一念、那一秒开始就身体力行，踏得稳、走得快，今天的慈济，正是大家拼着生命走过来的。过去我常说，对的事做就对了，心无所求、心无罣碍，现在这个时候，请大家把自己的生命盘点，就会盘点出价值，这辈子做了多少好事！

人身难得，生命难能可贵；感恩有好缘引导，找到了生命的方向，绝对不能停歇，清清楚楚知道自己该做

真实之路始于足下

救苦救难的路，在每个人脚下，这条路要会合许多人的力量才走得出来，不要半途而废，还要在社会人群中一代传一代。

证严法师 主讲 编辑部整理

讲于二〇二二年十二月三日至十三日



画作 / 陈九熹

看，非常震撼，台上专业团队演绎，台下队伍配合变化，几秒钟就排出整齐的图腾，举手动足都经过很精密的训练，可以感受到大家真诚的心念。

“优人神鼓”和“唐美云歌仔戏团”两个团队，舞台上演绎出慈济五十多年来的大事记，虽然是蜻蜓点水，但都带到了。还有演绎的每一位，平常落实在邻里，分散在不同社区付出，近万人为了演绎会合在一

12月5日展开岁末祝福，一路往北走，听到的分享都很欢喜。大家接近善友、启发爱心，还要把欢喜分享出去。常说“弘法利生”，不是去讲经说法，而是自利利他，爱惜自己的清净本性，更要招呼大家和我们一起说好话、做好事。

12月9日到11日，五场《静思法髓妙莲华》演绎，海内外超过七万人参与。12月10日，我专程从台北到高雄去

风起云涌，惊涛骇浪之后

盘点今年世界各地发生的几件大事，我们惊觉这是“风起云涌，惊涛骇浪”的一年。

气候异常，季节错乱，大旱大涝频发；冰川融化，多种生物正在灭绝或濒临灭绝，地球不再缤纷多元，人类生活节奏受到严重考验。

新冠肺炎疫情持续肆虐，各国和地区的防疫措施虽纷纷松绑，但染疾病例不断，时闻多人病重死亡。

疫情重创，世界经济发展大受影响，能源短缺，通货膨胀，物价上涨，各国老百姓无不叫苦连天，尤其体质羸弱的穷国弱国更顶不住这场灾难。

以海滩、寺庙、美食闻名于世的南亚岛国斯里兰卡，就是这样被牵连地深陷经济危机和政治动荡。

外汇几乎耗尽，燃料、食品、药品等长期短缺，物价持续飞涨，斯里兰卡总统不得不宣布国家破产。

生存条件每况愈下，生活得不到保障。有记者报导斯里兰卡现状说：“深夜停电，买不到生活必需品，没有充足的食物，父母没办法找到维持孩子生命的药，一位母亲带着两个孩子投河自尽。”记者说：“每一天，都有新的心碎。”

另一个出现暴乱，濒临破产的国家，是位于加勒比海的海地。社会治安与秩序混乱，海地政府因警力不足，难以控制局势，只好向联合国请求支援。

联合国秘书长古特雷斯指出：由于海地黑帮控制了港口，联合国有必要启动武装干预，强力打开通道，让港口重新开启。

海地以一水之隔，与美国相望为邻。但一个是“路有饿死骨”，一个是“朱门酒肉臭”，美国是无论军事、经济、科技，强大到令人畏惧；而海地不仅政经不济，物资又匮乏到令人怜悯，海地的这场厄运，不知何时才能过去？

阿富汗的情况也好不到哪里去。一个心酸的场景，说明它还在黑暗里：三岁的帕雷玛与她四个姐妹，坐在冰冷的地板上，啃着人家不要的胡萝卜。她不知道这是最后一次跟家人相处的时光，帕雷玛的爸妈已经用六百美元（人民币约4066元）将她卖给别人。

她的妈妈表示，全家人一直饿着肚子，孩子们常哭着要食物吃，她得靠捡垃圾桶里的食物，才能维持生计，她说：“我们不得不卖掉一个女儿，让其他四个女儿可以活下去。”

“卖掉一个孩子，还是全家一起饿死？这是妈妈最难熬的选择，却又是不得不做的选择。”记者难掩同情的泪水。

根据联合国的估计，阿富汗全国约95%的人口，生活在贫穷线以下，没有足够食物，他们常常饥肠辘辘，朝不保夕。

阿富汗是搭接东西方世界的重要通道，战略地位重要，成为兵家必争之

地。所以，阿富汗之所以战乱不断，除了宗教派系斗争相残的本身因素外，还有外国势力介入的影子，都有若隐若现、强国博弈推动的手。

气候变迁伴随粮食危机，成为本世纪最大、最严肃的待解问题，空气污染导致的气候异常，看似天灾，其实是人祸。如果要追其根、溯其源，就要从十八世纪的工业革命说起。

蒸汽机的发明，推动产业的机械化。煤炭、石油、天然气，成为不可或缺的能源。于是大规模的能源不停地被日夜开采，一根根笔直的巨型烟囱，成林成片的耸入天空，浓浓的滚滚黑烟，密布城镇，笼罩大地，几乎令人窒息。二氧化碳过量排放，破坏了臭氧层，带来的温室效应，地球正受其害。

气候变迁、新冠病毒肆虐、俄乌战争、能源短缺、农作物欠收、通货膨胀、物价上涨，粮食危机对非洲等贫弱国家是不可承受的重。

联合国粮农组织指出，现在非洲土地主要用来种植咖啡、可可和菜籽油等出口作物，而粮食大都依靠进口，世界银行也说，非洲国家可以本土作物取代外国进口的谷物，自给自足。

然而，本土作物长期遭到忽视，主要原因是当地政府和国际公司为赚取出口的更大利益，促进玉米、水稻和小麦的大规模生产，事实上，这些谷物并不

适合在非洲大多数国家种植，之所以这么做，全是为了满足强国的利益，置非洲国家饥饿问题于不顾。

骨瘦如柴的孩子，一脸无助的母亲，奄奄一息的老人，路上垂死挣扎的生命，非洲这个黑色大陆，号称是人类诞生的摇篮，却在白人优先、殖民主义盛行的藐视下，变得非常脆弱不堪，这是人类发展史上最大的讽刺，令人类文明汗颜！

今年11月15日，联合国正式宣布世界人口超过八十亿，世界愈来愈挤，资源愈来愈缺，温室气体效应愈来愈严重，人类前景确实愈来愈堪虑。

逝者已矣，作为一个平民百姓，当然希望明年是个“否极泰来”的一年；是个和平稳定的一年；是个人人能自我反思，个个能勇于克制的一年；是个激浊扬清，让地球休养生息的一年；是个多和解、少对抗的一年；是个合作共赢，减少仇恨的一年；是个“疫”淡风轻，无“疫”如常的一年；是个和平共存，没有狼烽四窜的一年，大家一起用心真诚祈愿吧！

王瑞西

专题
报道

长厚爱 情

乡村的老人家、城市的独居长者及助学生家庭非常需要有人关爱，寒冷冬季里，志工将乡亲们围成爱的「甜甜圈」，将整个发放现场化为暖暖的防风墙，拉近了彼此的距离，让现场的每个人感受着美与善的传递。

带着爱 踏雪而来

撰文 / 摄影
大连真善美志工

风飘雪舞，
如天女散花般卷起阵阵寒意，
又一个冬天到了！
辽宁省大连市慈济志工带着殷殷期盼，
提着爱心物资，
在寒冷的冬季为慈济帮扶的家庭送上温暖与祝福！
看着满满的物资，
徐大哥高兴地说：
「过年啥也不用买了，谢谢你们！」

每年岁末年初，大连慈济志工都用心准备伴手礼福袋：一本《静思语》小册子，一个橙子，三好糖，三袋小零食，传递志工对帮扶家庭的祝福。

12月5日和6日，志工把纷纷运抵的米、面、油以及生活包内的物资登记并分装，再按组别整齐摆放，大家为四天后的寒冬送暖，做好充分的准备。

发放前一天，天气预报显示，未来24小时将大幅降温并伴有雨雪。志工团队商量决定，请部分70岁以上的年长志工在家协助，不要出门；同时，因应疫情防控措施调整，精减参与志工，并提前做好核酸采样。

今年大连市内的寒冬送暖依然采用入户发放的形式，志工分为10组，前往中山区、沙河口区、西岗区、甘井子区和金普新区的关怀家庭。天气恶劣，加之参与的人数为历年最少，志工依然怀揣炽热的心，冒着寒、踏着雪，为26户家庭送上寒冬里的温暖。

静思好话的力量

12月10日，大连市下起了雨夹雪。早7点，志工郭颖和王琪准备了热乎乎的中药茶饮，在寒冷的雨雪天气里，一杯热饮暖了志工的身和心。

一小时后，雨雪越下越大，志工



摄影 / 范东超

井然有序地按组领取物资，雨雪打湿了衣服，却无人在意，只想着尽快把这些物资送到有需要的人手上。

“心平路就平，心宽路就宽。”小磊家住的筒子楼没电梯，他们住7层，因楼层较高，两组志工决定先一起把小磊家的物资搬到楼上。为避免面粉被雨雪打湿，志工细心地把面粉抱在怀中。

刚走过6楼，小磊的父母就提前出来热情地迎接志工。小磊家一如既往的干净整洁，此时，小磊正在锻炼身

体。志工关心地询问小磊的近况，他的妈妈说：“小磊最近有时便血，现在吃中药调理后便血止住了，身体也有好转。”

小磊抽到静思好话春联，志工宽慰他，康复的路很长，内心保持平静，要有信心，路就会越走越平稳，越走越宽。

“放下过去，提起希望，重新站起，幸福在望。”阿权的家座落在中山区一幢有年代感的居民楼内，他自幼因脑瘫导致四肢功能不健全，身体



小磊抽到春联“心平路就平，心宽路就宽。”志工宽慰他，康复的路很长，要有信心，路就会越走越宽。摄影/张颖秋

不由自主地抽动。

虽然从小受病痛折磨，但阿权的内心非常阳光，除了生活不能完全自理，他的思维和言谈都很正常。一进门，阿权灿烂的笑容就映入眼帘。

近一年半的频繁接触，志工与阿权已成为非常要好的朋友。每次见到他，都会被他的坚韧不拔的精神所震撼和鼓舞！

阿权的父母坚强乐观，退休后为了贴补家用，一直都在附近的医院做勤杂工。志工细心地介绍生活包里的物资，阿权满心欢喜，不停地道谢。

打开随机抽取的静思好话春联，志工阮喜江欢喜地说：“这句静思好话太适合你啦！放下以前的人生，现在的人生早已站起；因为你的内心无比强大，要用自己的生命故事成为大家的励志典范，给大家带来希望。”其他志工都由衷地祝福他，未来可以幸福常相伴。

“知福才懂感恩，感恩才会付出！”李大姐家的楼前因有供暖管道，过道没有积雪，而是积水。志工拎着、抱着重重的米和面等生活用品，担心这些物资被打湿，坚持走到楼栋前的石座，才放下沉重的物资换换手。

“这是我领到的第5个‘福慧红包’，每年我都用心地珍藏。”李大姐欢喜地说。李大姐的儿子小刚25岁了，



阿权虽身受病痛折磨，但思维和言谈都很正常。志工李闻细心地介绍生活包里的物资，阿权满心欢喜，不停地道谢。摄影/杨颖

因智力发育不全而不能说话。她环抱着无法安静下来的小刚，专注地听志工恭读慰问信，眼里闪烁着泪花。

小刚一向血糖偏高，这天早上的空腹指标高达26 mmol/L（成人空腹血糖正常值为3.9~6.1mmol/L），李大姐言谈中流露出因小刚无法办理慢性病报销，用药自费的无奈。

志工宽慰着她，呈上米、面、油及包含毛巾、袜子、牙膏、牙刷、洗衣皂、香皂等物品的生活包和伴手礼，并把当月生活补助金呈送给母子俩，此时的小刚，开心地笑了。

志工李秀华感恩李大姐坚持缝抹布积攒爱心，称赞她的做法正契合静思好话“知福才懂感恩，感恩才会付出！”秀华也嘱咐李大姐在疫情当



志工帮一家三口穿上环保外套，大爷虽然患语言障碍，却一直笑盈盈地看着志工，时不时地对志工竖起大拇指。摄影/杨颖

下，还要做好预防。

“慈悲行善福满门，智慧处世德传家。”一大早，贾大哥就与志工联系，询问几点到达，“想把家里的电暖气提前打开，等你们来了之后就会觉得很温暖。”

认识贾大哥是在2022年5月，罹患肝癌的他与同样生大病的女友及女友患语言障碍的父亲一同生活了多年。

“一家三口”全无工作能力，仅靠女友父亲的退休工资及女友的低保勉强生活。身患重病的打击，让贾大哥一度丧失活下去的勇气。

结识慈济后，在志工的耐心陪伴下，贾大哥的气色和情绪日见好转；经过治疗，肿瘤也得到了很好的控制。

看着雪花还落在志工的外衣上，贾大哥很感动。志工帮他们三人穿上保暖外套，大爷虽然不会说话，却一直笑盈盈地看着志工，并时不时地对志工竖起大拇指。

“慈悲行善福满门，智慧处世德传家。”贾大哥非常感恩，连声说感谢，“这副春联太珍贵了，一定要以恭敬的心来对待。”志工与一家人欢喜留影，在这个漫天大雪的冬日留下

温馨回忆。

如亲如母 如兄如友

小瑶与父亲相依为命，以前因缺乏有效沟通，小瑶的父亲常常下狠手打她，父亲的叫嚷声和孩子撕心裂肺的哭喊声，是社区常能听到的“不和谐音符”。

两年多来，志工待小瑶如亲如母，待小瑶的父亲如兄如友，不知不觉中，父女俩的小家庭变和睦了，社区也安静了。志工帮两人试穿发放的

环保外套，小瑶的父亲直说：“都正好，太暖和了，感恩慈济。”

志工一直很关心小瑶的学习，询问她的学习状态，耐心地分享学习中的小经验、小技巧，启发她的学习兴趣与热情，鼓励她好好学习。

晓薇早早收拾好屋子，她很喜欢静思好话，“空闲时，我会把静思好话抄录到本子上；每年收到寒冬送暖的静思好话春联，我都整洁地贴在墙上，时时背诵、时时感恩。”

晓薇的父母双双病故，她身患糖



志工孙美艳（右二）耐心地与小瑶分享学习中的经验和技巧，启发她的学习兴趣，并鼓励她好好学习。摄影/白玉雪

尿病及多种疾病，又因并发症导致左眼完全失明。父母虽然离世很久，晓薇却始终无法走出内心的阴霾。三年的陪伴，晓薇特别依赖志工，不舍得志工离开，晓薇希望用合影留下年年美好的记忆。

充满爱心的一家人

仇丽娇是中山区社工站资源融合部负责人，近期与慈济在社区共善共建合作中，深深感到志工团体的友善氛围。此次寒冬送暖活动，她不仅积

极报名参与，还邀请先生和两个儿子一起来。

仇丽娇一家和志工一起慰问并送达物资。四岁半的小儿子看到志工用伞撑起雨篷，避免雨雪淋湿物资，他不甘落后，抱起物资，用伞遮好，小小的心田，爱与善的种子正在萌芽。

仇丽娇的大儿子小泽是初中二年级学生，走访了几家后，他坚持再去小敏家。这天是小敏的生日，大家围坐在一起，共祝小敏生日快乐，送上鲜花，唱起生日快乐歌，让小敏感受



看到大家的善举，中山区社工站长仇丽娇的小儿子也不甘落后，他抱起物资，用伞遮好，加入到爱的行列。摄影/白玉雪



在关怀户小敏家，仇丽娇的大儿子（右二）展读静思春联，大家一起说着、笑着，场面温馨祥和又融洽。摄影/邓桂英

着慈济人的爱。

小泽为小敏展读静思春联，分享自己理解的含义，一起说着、笑着，其乐融融，亲如一家。

“外面飘着大雪，我的心特别温暖，今天把全家带来，就是让他们感受这种无私的大爱与付出。”仇丽娇看望小瑶后，激动地说。同时，她也祝愿所有需要帮助的家庭越来越好。

踏雪而来暖人心

金州村位于大连市郊，距市区30

多公里，因大雪高速公路封路。转走国道后，原以为能顺利到达目的地，没想到乡间的小路积雪很深，车辆无法通行。

志工只好把车停在主路上，拎着物资步行到阿静家。这段将近一公里的小路已被大雪覆盖，走在前的志工深一脚浅一脚地蹚出一条路，后面的志工步履蹒跚地踏着脚印走。

原本40分钟的车程，驾车加步行足足走了2个多小时。阿静一家三口见到志工踏雪而来，非常感恩。



赶上低温雨雪天气，坡陡路滑。志工入户送物资，进门时，脚下裹挟了雨雪，但内心的诚意和暖意却是满满的。摄影/周岩

阿静的母亲接过志工送来的物资，连道感恩：“你们真是在寒冬里送温暖！”阿静曾经有一段时间病情比较稳定，便去了南方，前些日子又回家治病。志工依旧定期看望，让这份友谊更加长久。

村里的徐大哥因身体里的钢板未

取出，没有找到正式工作，平时靠做零工维持生活，看着满满的物资，他高兴地说：“过年啥也不用买了，谢谢你们！”

甘井子区的两户家庭住在高高的斜坡上，他们是该区万福山庄环保站铁杆的环保志愿者。迎着雨雪，志工小心

翼翼地拾阶而上。进门后，虽然脚下还裹挟了雨雪，彼此间的温暖问候，表达着志工内心满满的诚意。

管大妈独自一人抚养孙女，没有退休金，仅靠先生微薄的工伤抚恤金过日子，“无论生活过得怎样，我要坚持做环保。”

每年寒冬送暖，志愿者由原胜都开着私家车协助志工。他第一次来到环保志愿者同时也是慈济照顾的阿辛家，阿辛84岁的老母亲非常健谈，因为身体行动不便，不能下楼，心里非

常憋闷。志工不定时去家里关怀，时间长了，和老人都熟悉了。

由原胜很智慧地逗老妈妈开心，先是展读春联上的静思好话，然后认真卷起来，再单膝跪地奉上“圣旨”，“接旨后要遵命，健康乐观地活过百岁！”老人被逗得合不拢嘴。

吕秀华的膝盖损伤后行走很吃力，但她依然与其他志工一起提着物资、冒着风雪、攀爬楼梯……一瘸一拐地参加寒冬送暖，她说：“多一个人就多一份力量！”



靠老伴的工伤抚恤金生活的管大妈，还要抚养小孙女。但她做环保的行动从未中断，志工送上物资，以表感恩与祝福。摄影/丁玟

用爱温暖 一座岛

撰文 / 摄影
福建厦门真善美志工

慈济慈善事业基金会分别在厦门思明区鼓浪屿街道的龙头和内厝社区举行二〇二二年度寒冬送暖活动。在这共克时艰，抗疫防疫的非常时期，慈济志工不忘乡情初心，坚持把爱与关怀送到困难的家庭。

12月9日清晨6点，早班公交车还未起行，志工要赶乘厦鼓轮渡早七点的班船，便步行到码头。星光下，六七十位慈济志工悄然整队，整齐的脚步声还是惊起了树上的鸟儿，“噗噗”地纷飞起来。

天高云淡的鼓浪屿，墙头上依然姹紫嫣红，街道上仍是冷冷清清。这个昔日的繁华地，如今除了外来经商、务工者外，留居的多是孤寡老人。

慈济志工自2014年上岛寒冬送暖发放过冬物资；2015年底倡导环保；2016年与政府共建鼓浪屿环保驿站；2018年至今，每周五环保日带动岛上居民落实垃圾分类、资源回收；入户义剪、慈善访视等关怀活动。经年累

月的温馨陪伴犹如一波一波的爱，志工与岛上居民结下了不解之缘。

码头上的欢乐颂

12月8日下午，志工为隔天的发放搬运物资，卸船装车的队伍中都有岛上爱心居民的身影。

恰逢农历十五大潮，运送物资的专船到码头时潮水已落，深入到海中的长长引桥又湿又滑。志工黄德欣拉着装满物资的板车，从斜长引桥的最低处往上拉，脚蹬一下就往后滑一下，几位志工在车后使劲推，才能一寸一寸往上爬。

“还好，有岛上一起做环保的居民来协助。”黄德欣感慨地说。朱先



摄影 / 陈惠娜



2022年12月9日，慈济基金会在鼓浪屿街道龙头、内厝社区的寒冬送暖发放仪式，在龙头社区的新时代实践站举行。摄影/林丽雅



(右图) 几年前就领过慈济物资的郑女士再次见到志工，感动地落泪，她说：“因为有你们，整颗心真的很温暖。” 摄影/彭晶



(左图) 苏先生第一个来到发放现场，志工陪他到医疗站做基础检查，量血压、听诊、问诊，他说：“你们真的很好。” 摄影/彭晶

生借了两部大板车，年近古稀的陈福春、陈伟荣早早地在码头等候卸船装车。他们与志工一起用板车搬运了四大车的物资，“虽然累，但能出一点

力，很有福。”

宣炜初觉得手中搬的不仅是物资，更是浓缩的大爱，“慈济凝聚了一群有善念的人，身为其中的一员，

我是幸福的。”

奏响寒冬爱的乐章

2022年12月9日，慈济基金会在鼓浪屿街道龙头、内厝社区的寒冬送暖发放仪式，在龙头社区的新时代实践站举行。

志工抵达发放现场，放下背包就忙碌了起来：插旗帜、摆放物资、走动线、布置休息区、练习手语歌曲……奏响慈济寒冬送暖爱的乐章。

环保回收商叶冠彬6年前因资源回收认识慈济志工，被志工的身行感动。

“那时，我开始在思考，别人做得那么欢喜，我是不是也可以来做？”

2022年，叶冠彬第一次以志工的身份到福建连城参加访视关怀；这次是他第一次参加寒冬送暖活动。发放前一日，他协助在码头搬运物资；发放当天，他开心地说：“我们是做好事，提前安排好公司的工作，就能安心欢喜来做一整天。”

“我今天又坐车又坐船，坐了一个多小时才来到这里。”70岁的苏先生拄着拐杖、拉着小车，第一个抵达发放现场。他已搬到厦门岛居住，但户籍还在鼓浪屿。离发放时间还早，志工陪伴苏先生到现场的医疗站，帮他做基础检查、问诊，苏先生直呼：“你们真的是很好！”

“几年前我们领过一次，看到包

包上的标志，我就认出来了。”来领物资的郑女士激动地说。再次见到志工，她感动地落泪。

“年轻时，为了孩子，出国打拼，原以为只要日子过得好，吃苦也值得。没想到，儿子18岁突发心理疾病，现在43岁了，只能窝在家里；今年8月，我先生因病去世了……”志工搂着郑女士的肩，倾听她的诉说。

《普天三无》的手语音乐，温暖了郑女士的心，“这首歌让我发自内心的感动，感谢政府、感谢大家的帮助，给我们的物资很有用，因为有你们，整颗心真的很温暖。”

真情照亮每个角落

鼓浪屿的路似迷宫，志工用小推车推着一箱箱物资，跟着居委会的干部，上下坡、左右拐，寻找住在洋楼下、别



住在康泰路的魏先生年近90岁，行走不便，双耳重听。他拿着志工送的“福”字，高兴得合不拢嘴连声道谢。摄影/林丽雅

墅边的小巷陋室里的困难家庭。

住在康泰路的魏先生年近90岁，行走不便，双耳重听。他拿着志工送的“福”字，高兴得合不拢嘴连声道谢。志工离开时，他颤巍巍地站在楼梯边，一直挥手和大家告别。

在繁华的龙头路小巷里，林女士住着不大的屋子。一盏灯和屋顶小天窗供给整个房间的照明；屋里没有衣柜，很多物品堆叠着放在随手可拿的地方。

林女士诉说自己生病的痛、生活

的苦，但也不断地感谢居委会与慈济的关心，志工送上物资和春联，祝福她早日康复。

鼓浪屿的龙头路，据说有岛上最高的居民楼，空旷的四周，形成强烈的对流风，寒风吹过凛冽刺骨，92岁的马老先生独居在此。社区干部带路上楼，志工提着物资，气喘吁吁地爬到6楼，马老先生拄着拐杖来开门。

马老先生平日一人住，“半年前，因骨头变形刺激骨神经疼痛。现在一周换三次药，基本是独自去，上下楼用两



马老先生因骨头变形刺激骨神经疼痛，门口吹来阵阵凉风，志工为他盖上环保毛毯，他说：“这个毛毯好，很暖和。”摄影/黄依军



林女士住的小屋坐落在繁华的小巷里，接过志工送上的物资和春联，她不断地感谢居委会和慈济。摄影/彭晶

个拐杖撑着缓慢地走。”马老先生拉起裤脚，两边膝盖都包着纱布。

从门外吹过来的风，让人感到阵阵凉意。志工拿出环保毛毯，盖在马老先生的膝盖上，他用冰凉的手，轻轻抚摸着，“这个毛毯好，很暖和。”

志工取出春联问道：“要不要帮您贴上？”“好，好”。擦干净门上的灰垢，再仔细贴好春联，马老先生坐在凳子上盖着毛毯，看着志工热热闹闹地忙着，他笑着说：“以前都是我女儿贴的，今天这么多人帮忙贴。”

志工和社区干部围着马老先生，拍手唱《祝福歌》，他也颤抖地抬起手跟着打节拍。“谢谢你们，从来没有这么多人，来看我。”大家告别下楼后，突然听到一声“再见”，抬头望去，马老先生还站在六楼，跟大家挥手致意。

“薛大哥，我们来了！”志工与薛大哥相识已有4年多，慈济志工是他心中的家人。

双目失明的薛大哥曾经长年卧床，肌肉萎缩，无法正常站立。志工



双目失明的薛大哥曾经长年卧床，在志工的督促、帮助下，慢慢地，他重新站了起来。3年来，每周五下午，他坚持和志工做环保。摄影/林晓云

督促、帮助他复健，慢慢地，他重新站了起来。

“那时，在心里发了一个心愿，如果能下楼，我就跟你们一起去做慈济。”如今，周五下午，薛大哥跟着志工在街心公园做环保，三年多从不缺席。

“快过年了，证严法师很关心大家，准备了一份物资，让您过个好年。”志工把物资一一拿出来让薛大哥触摸，“什么都有，想得很周到，用的、吃的日常生活必需用品，我知

道毛毯是用矿泉水瓶（PET）做的，做环保时回收过。慈济给我的爱，我也会和邻居们分享。”

一上午，龙头社区干部曾丽颖跟着志工入户送物资，她深有感触地说：“鼓浪屿有很多空巢老人，还有肢体残疾的困难居民，慈济发米、面、油、毛毯、袜子、洗漱用品等，送祝福、贴春联，愿他们过个好年。希望我们未来能多合作，一起把爱送给他们。”

内厝社区年轻的助老员黄君翎、吴濡丹带着志工，推着物资，一上午

在内厝澳走街串巷。她们表示：“慈济寒冬送暖活动很有意义，让老人感受到社会上爱的关怀，感到温馨与慰藉。希望以后有机会，多关心独居老人，陪陪他们多说话。”

本次寒冬送暖不仅有社区干部陪同，厦门大学附属心血管病医院（简称厦心医院）首次联合慈济进社区送温暖，6位医师在发放现场义诊，还跟着志工入户问诊关怀。

“我今天收获满满，你们以后有活动，还要叫上我。”心内科副主任医师郭惠娇为长者量血压、听心音，提建议。她表示医疗其实不仅仅是药物与手

术，心理关怀与建设也很重要。

最是情暖岁寒时，慈济志工不忘初心，跨越疫情阻碍，坚持把祝福与关怀送到困难居民手上，用爱温暖琴岛。 [慈]

（上图）本次寒冬送暖不仅有社区干部陪同，厦门大学附属心血管病医院首次联合慈济进社区送温暖。摄影/林丽雅

（下图）厦心医院医生郭惠娇为长者做基础检查。她表示医疗不仅仅是药物与手术，心理关怀与建设也很重要。摄影/林丽雅



一家一户总关情

撰文 / 摄影
福建厦门真善美志工

时值天气转冷，
厦门慈济志工在厦门鹭江街道的六个社区、
厦港街道的巡司顶社区举行寒冬送暖活动。
期间，发放场地因疫情而变化，
志工仍以欢喜心及多年的经验积极配合社区，
「感受到你们的温暖，每个人脸上的笑容都好灿烂。」
九〇后社区助老员感动地说。

座落在厦门港的百年老小区巡司顶，路窄巷小。12月9日下午，慈济志工在这里为58家低保户和孤寡老人送上一份份暖心的关怀和真挚的祝福。

2006年，社区书记叶晓军曾带领困难家庭领取寒冬送暖物资，“十几年过去了，当年领的毛毯，居民还在用。有的袜子穿了五六年，破了都舍不得扔，补补再穿。”

十多年前的爱还在

叶书记深情回忆，有一年，要送两位孤寡老人到福利院住。一位老人坚持一定要把毛毯带去，觉得毛毯很好用；另一位老人知道自己得了重病，剩下的时间不多了，他把毛毯叠

好，请叶书记要把它送给邻居。老人当时说：“这个毛毯真的很好，如果带走了，其实挺可惜的。”

陪伴一年多的苏女士，见到志工郑淑绸像见到亲人般，不停抹着眼泪。郑淑绸轻声安慰，看见苏女士，陈鹏霞上前一个大拥抱，轻拍后背安慰她。

“我虽很苦，可是有很多爱心人士关心我，我会好好生活的。”领完物资，志工陪着多病的苏女士到医疗站问诊咨询。

厦门大学附属心血管医院的柳江海主任第一次参与慈济慈善活动，他深有感触地说：“给生活有困难的群众送物资，帮身患疾病的长者问诊，



摄影 / 杨戈

太暖心了。正好印证今天的主题——“寒冬送温暖。”

年迈父母的不舍

下午3点左右，在巡司顶社区工作人员的带领下，两组志工和医生到六户年老体迈、身体不便或需要医生上门问诊的居民家中送关怀。

林先生未婚，是家中长子，因有二级精神疾病，常年吃镇定药，生活全靠85岁的父亲照顾。

“来，进来！”林爸爸热情招呼志工进屋。随着屋门打开，一股异味迎面扑来。不足35平方米的公寓，昏

暗窄小的过道边有两个小隔间，门边是小厨房。

过道尽头的房间，林妈妈躺在床上，她患有高血压、糖尿病，一天要打两次胰岛素；双目失明的她，只能靠老伴搀扶着，才能走动。眼前的景象，让志工揪心不已。

给两位老人听诊后，曹龙兴医师叮嘱林爸爸要经常陪林妈妈下床走动。林爸爸为难地说：“我自己每天双腿酸痛，肩膀也痛。晚上睡不着，一天睡不了3个钟头。”

曹医师用拇指轻轻按压林爸爸脚踝，检查痛点，建议林爸爸要按时



苏大姐的先生于2022年8月去世，志工拥抱着她，给她力量。她表示，得到很多人的关心，会好好生活下去。摄影/杨戈



慈济关怀的家庭在2006年领过寒冬送暖物资，十几年后，当年领的环保毛毯居民还在用。摄影/杨戈

吃降压药，去医院做心脏彩超；平时坐久了，要慢慢起。

林爸爸看着床上的老伴说：“我睡不着，但安眠药不敢多吃，吃多了头会晕，会摔倒。早上如果起不来，他俩就没饭吃了。”

志工张玲玲心疼地握住林爸爸的手，提醒他：“您照顾家人很不容易，也要照顾好自己的身体。”林爸

爸笑着说：“好，好，感谢政府，也感谢你们的关心。”

“这是油和面、这是毛毯……”志工把物资一一送到林爸爸的手里，林爸爸笑呵呵地说：“什么都有，好！好！”此时，午后的阳光照进林家仅有的小窗户，房间有了温暖，更亮堂了。

另一组志工带着物资，来到马女



85岁的林爸爸一人照顾生病的老伴和患精神疾病的儿子。看到志工送来的物资，他乐呵呵地表示，太好了，什么都有。摄影/郑爱娇

士家。当马女士看到送上的环保毛毯时，她肯定地说：“这毛毯，我也有一件！”

志工在惊喜之余，马女士从里间拿出一件毛毯，翻开毛毯，找到了“慈济基金会”的标志，也是一朵盛开的莲花。“这是十几年前，慈济发放的物资，虽然，这条毛毯洗得有一点起球发硬，当年新的时候也一样很柔软，很暖和。”马女士感动地说。

马女士的儿子阿琦坐在像婴儿床一样的推车上，不时晃动脑袋。阿

琦一岁多时，发生意外，还曾被医生判了“死刑”。马女士诉说着生活中的一道道生死难关，如今，一晃就是四十年……

志工把大红“福”字送到马女士面前：“福气来了，福气来了！”展开“迎春纳福”的春联，在祝福和鼓舞下，马女士展开了笑容。

被温暖与感动包围

过了大雪节气，厦门全市气温骤降，疫情又紧张起来。为保障安全，

原定于12月10日举行的鹭江街道集中发放延期到13日，并改为六个社区同步发放。

从接到调整通知，到发放日仅短短两天时间，志工马不停蹄，重新勘场、重新规划。最终确定，志工分为三组，每组负责两个发放点，分别在

上、下午进行。

社区共建已有三年，志工对鹭江街道非常熟悉，在深巷中拐过了几道弯，到达营平社区发放点。这是座民国时代的院落，社区将其修葺一新，作为多功能活动中心，称为“营平阿嬷的厝”。



马女士照顾身患残疾的儿子已40年，饱尝酸甜苦辣。展开“迎春纳福”的春联，在志工的祝福和鼓舞下，马女士展开了笑容。摄影/林晓云



鹭江街道是厦门市中心的老城区，林立的高楼下依然有许多看不见的深巷暗角。三年来，志工对这一带已非常熟悉。摄影/何燕君

2020年以来，志工主动与社区联络，协助社区抗疫、清理安全隐患、关怀困境家庭等志愿服务。社区书记林瑜在致辞时动情地说：“慈济是一个大爱的优秀团队，回顾过去三年，每当社区有需要，志工总是没有二话，出人出力。我们发自内心的感谢慈济！接受了慈济的爱，我们也要把

这份大爱带给更多人！”

仪式结束后，天空飘起了小雨，志工早有准备，请居民到室内落座。大家齐动手，布置验证和发放的长条桌、抢搬物资。不到5分钟，所有物资、设备便转移到室内，志工与社区工作人员一起，唱名、验证，有序发放。

鹭江街道二级调研员徐彩兴赶来参加厦禾、禾祥西两社区的发放仪式。他说：“虽然厦门天气转冷，但我们的心感受到无比温暖。感谢志工的辛劳，也感谢乡亲们的到来，让志工的付出更有价值！”

90后社区助老员江佩琳在现场一直协助陪领，第一次参加慈济活动的佩琳说：“感受到你们的温暖，每个人脸上的笑容都好灿烂，要多向你们学习！”

在双莲池小区，志工的柔软身段和笑容，让路过的居民纪女士不禁驻足停留，“你们是什么团体？好棒啊！”了解慈济人文与大爱理念后，纪女士与志工互加微信，表示要多了解慈济。

鹭江街道地处厦门市中心老城区，在高楼林立的一侧，尚有不少保存完好的民国时代建筑。不足两米宽的窄巷，沿路斑驳的石墙早已发黑发黄，偶有几片精美花纹的墙砖镶嵌其中，似乎诉说着曾经的辉煌。

志工在社区网格员陪同下，走进窄街巷弄的深处，低保户居民周女士



仪式结束时下起小雨，志工将乡亲引导到室内落座，并与工作人员一起搬运物资。5分钟内，所有物资已转移到室内。摄影/杨戈

的家。

独居的周女士已近60岁，女儿出嫁前，母女俩就在这间不足20平方米的公房居住，屋内仅有简朴的家具和桌椅。周女士是个热心人，曾帮助照顾陈奶奶，为陈奶奶送三餐。

看到志工带来的物资，周女士立刻指着脚上有个小破洞的袜子欣喜地说：“这是2014年给的，我一直穿到现在。”看到慰问信，她脱口而出：“这信，我也还保存着！”

两天，九个社区的发放，惠及442户家庭，664位居民。参加这次活动的志工计有218人次。

从今年七月就开始，志工与街道和社区的工作人员接洽、协商，并以欢喜的心，严谨的态度，随时准备应对各种变化。

发放从开始到结束，欢喜和感动包围着每个人。犹如在寒冬里、在冷雨中生起一堆堆篝火，互相温暖，也彼此感恩。

■

疫情挡不住的爱

撰文 / 陈家锋、范诗卉
摄影 / 伍铮、叶丽珍

恰逢全国范围降温，福建省建瓯市又首次出现新冠确诊病例，当地防控措施严密。在遵守政府的防疫政策下，漳州市和厦门市志工跨越疫情障碍，开展了一场不一样的寒冬送暖，用「大爱」温暖了「寒冬」。

“明天全国范围大降温，建瓯还会连续下雨，大家衣服要带够，雨具要带上哦。”志工相互叮咛。11月29日一大早，漳州和厦门志工分别出发前往建瓯。

在新年来临之际，厦门、漳州、建瓯总共82位志工为建瓯3个街道和3个乡镇，总计82个村、小区，1889户困难家庭进行物资分领，为3262位乡亲转送大米、食用油、大燕麦片、毛巾、牙膏、牙刷、肥皂、护手霜、环保衣物、袜子等13种生活物资，转达节日的问候与关怀。

此前一天，1270包大米、946桶油和生活用品等三个街道的寒冬送暖物

资，陆续运达建瓯市青少年学生校外活动中心。负责前期筹备的建瓯志愿者林卫平发动当地爱心人士一起搬运。

顺应疫情巧安排

“昨天，市政府刚出通告，不得举办线下聚集性活动，疫情突发，情况突变，乡镇、街道都很慎重。”前来接站的林卫平向大家介绍当地的疫情防控情况。

到达后当天，志工冒着寒湿的冬雨，一组人先后前往瓯宁街道、芝山街道、建安街道沟通；另一组人则前往关怀慈济帮助的家庭，相约在路口，志工把爱送上。



摄影 / 伍铮



（左图）瓯宁街道民政办主任张主任（着蓝色上衣）介绍建瓯首次发现新冠阳性病例，各级政府疫情防控很重视。摄影/伍铮



（右图）确定发放流程和场地后，志工规划存放物资的位置，充分利用空间，分类摆放，并在纸箱外贴上标识。摄影/陈家锋

“因为建瓯疫情，这次我们简单交谈，给您送上11月和12月的补助金。”每走访一户家庭，黄爱美等志工都耐心解释，并叮嘱大家要戴口罩、做核酸采样、遵守政府的防疫措施。

11月30日上午，志工再到市政府，向市领导表达志工会严格遵守建瓯防疫措施为第一原则，同时也希望乡亲们在疫情当下，能领到物资，感受到社会的温暖。

瓯宁街道民政办主任张主任与大家座谈，“我们还是两个建议，一是延期，二是由我们政府人员代发，慈

济志工不参与。”

根据市领导的指示，志工与各街道、乡镇领导几经商议，达成共识，此次寒冬送暖，由各社区、村派1至2位工作人员到发放点领取物资，届时，举行简短发放仪式；物资载回村后，在一定的时间内，帮忙发放给登记造册的乡亲。

“那我们明后两天就去4个发放点清点物资，并按村整理、分类。”志工雷章丽说。

12月1日和2日，志工分别前往设在建瓯市青少年学生校外活动中心的三个街道发放点，及小松镇、房道镇及南雅镇政府三个发放点，清点1889户乡亲的物资，并按82个村、社区分开摆放。

心往一处想，劲儿往一处使。你抬我扛，你推我扶，志工忙得不亦乐乎，“这样也很好，我们辛苦一点，

提前分好，各村可以更快地领走物资，缩短他们的等候时间。”

志工在每项物资外贴上醒目标签、分类整理、码放整齐；同时，根据发放场地，多次与政府工作人员沟通、落实每个环节。

仪式简 爱不减

伴着清晨的雨露，山区的冷风，12月3日上午8点，志工分两组，前往房道镇政府发放及校外活动中心整理下午发放的物资。

由于村落较多，志工就具体数量及发放顺序，一一与镇政府工作人员、村干部反复确认，确保发放顺畅圆满。

一位年过七旬的婆婆早早来到现场，手拿一个编织袋，“什么时候可以领？我一大早就从曹岩村过来，生怕错过。”志工走上前，用建瓯方言解释因为疫情，为减少人员聚集，物资将由村干部代领，统一载回村里再分发给乡亲。

乌云收起了雨幕，泛起了微风。9时许，政府人员与志工于一楼大厅门口依次排列参加简短的房道镇寒冬送暖发放仪式，21个村的代表约35人分别举牌列队。

志工用手语《普天三无》拉开了发放序幕，优美的手语，轻柔的旋律，舒缓的曲调，大家手拉手，温情在心手间传递。

房道镇党委吕书记代表乡镇发言：“感恩慈济慈善事业基金会送来了林林总总的生活必需品，把这份爱以最实用的方式送到困难乡亲身边；疫情当下，把好事办好，感谢干部们爱心接力，负责接收、转发物资，真正做到对慈济、对乡亲负责。”

志工林进旺诵读慈济创办人的慰问信，“人间需要大爱……有爱世间才会温暖……‘慈悲行善福满门，智慧处世德传家。’”希望村干部将这份殷切的祝愿转达给每位乡亲。

“物资是有限的，但慈济人的爱心是无穷的。”张海旺代表慈济志工发言，他同时感恩建瓯各级领导的大力支持，也殷切祝愿乡亲们一年比一年更好，安康祥和！

冬雨浇不灭的爱

气温骤降，突然下起了瓢泼大雨，但物资发放没因此停下脚步。各村干部依次排队代领物资，志工为他们撑伞挡雨。

雨中，大家分工有序，一边快速核对、清点，一边接力把物品搬上车辆。有的志工扛起大米，有的为物资盖上雨布、有的奋力扯开纸皮箱做铺垫，全身湿透也浑然不顾。一个多小时，21个村326户乡亲的物资分领完毕。

转身挥手再见，有位村干部涌出泪水，哽咽道：“这么大的雨，这么



随着气温骤降，现场下起了瓢泼大雨。志工分工合作，一边快速核对物资，一边接力把物品搬上车。摄影/伍铮

冷的天，你们真的是做实事，真的很谢谢你们！”纯朴的感恩，雨中的泪水，便是人与人最真挚的倾心相对。

莆田书法家李金栋在疫情之下，仍坚持来写“福”送福，“这是非常有意义的事情，值得坚持去做，是很幸福的一种体验。”

人力有限，时间急迫，房道镇发放完成，志工马不停蹄赶往市校外活动中心，进行三个街道的物资发放。

当地志愿者黄松用工程小推车，把大米转运到大厅外面，方便装车。

原来一人扛两包米，用工程车一次最多可以运15包米。

由于前期准备有充分的预案，三个街道830户的物资发放得以在两小时内快速完成。

林卫平说：“看着你们疲惫的脸庞，听着你们沙哑的声音……那一刻，满满的感恩之情油然而生，是你们让建瓯的困难乡亲过了一个又一个温暖的春节。”他希望能带动更多的当地爱心人士来付出，让大爱洒向人间。

12月4日早8点，志工分组前往南

雅镇和小松镇发放物资。征得镇政府同意，志工把窗户卸下，直接把大米和食用油通过窗口搬运到车上，节省很多时间人力。

小松镇党委李书记亲临发放现场，统一部署、落实各环节。志工和政府工作人员身兼数职，物资接力传递，发放有条不紊进行。

红背心是南雅镇最靓丽的风景线，从2020年寒冬送暖开始，每年都有当地志愿者付出的身影。

厦门市建瓯商会会长林松华第二次参加寒冬送暖活动，他谦虚地说：

“一次两次付出不算什么，持续长久的付出才真正了不起！作为建瓯人，必须给所有志工深深鞠三个躬！”

各街道和村干部陆续发来微信，向志工回馈发放落实情况，有的在街道办或村部领取，有的由干部送上家门，并转达乡亲对慈济的感谢之情。

志工跨越疫情阻隔，用心串联，开展了一场不一样的寒冬送暖。不仅符合政府疫情防控的要求，并且按原计划完成物资发放；让政府放心，也让乡亲在疫情当下也能够领到物资。

慈济志工用大爱温暖了寒冬……



为缩短发放时间及节省人力，在征得南雅镇镇政府同意后，仓库的窗户暂时被卸下，大米直接从窗口运到车上。摄影/曾玉霖

爱洒珠海抚人心

撰文 / 摄影
广东珠海真善美志工

今年是珠海的第三次寒冬送暖，因物资琐碎，规格变化，志工与斗门镇委及小濠冲村委多次洽谈，准备了五个多月，恰逢疫情防控政策改变，全国各地逐步放开，团队评估放开初期可能感染率高，马上调整流程，分在三个周末发放，圆满了二〇二二年度珠海寒冬送暖活动。

12月11日清晨5点，厨房里渐渐热气腾腾，三位志工准备好豆浆、点心与中药茶饮，暖暖的热饮，冲淡了冬日清晨的寒风。

布置场地、摆放生活物资、疫情期间的测温、仔细喷洒消毒水、轻声提醒佩戴好口罩、摆凳子、贴标签，志工忙碌的身影成为斗门小濠冲文化中心的一道靓丽风景线。

正在读广州幼师的学生志愿者邝雅婷是小濠冲人。“看到乡亲们陆续来到，脸上洋溢着幸福的笑容，让寒冷的天气变得温暖了起来；爷爷奶奶

由师姑们搀扶着就坐；没有戴口罩的乡亲，师姑马上帮戴上口罩……”那一刻，雅婷的心中涌起一阵暖意。

小濠冲爱的暖流

志工弯腰鞠躬递上暖暖的姜茶和小蛋糕，在寒冷的冬天温暖了乡亲们的心。雅婷感动地说：“虽然送的物资并不能解决乡亲们的根本问题，但是希望大家可以感受到社会各界人士的关心，‘爱出者爱返，福往者福来’。”

雅婷的妈妈长期在拱北慈济环保点参加垃圾分类实践活动。这次，母



摄影 / 杨信平



(左图) 志愿者刘宪宜(左)肩扛大米, 邝圣陶一手拎着生活物资包, 一手搀扶着邝大爷, 小心翼翼地送邝大爷回家。摄影/黄斌学

(右图) 领取物资的小濠冲村乡亲大多是上年纪的长者, 志工围成爱的“甜甜圈”, 将发放现场化为暖暖的防风墙。摄影/郭锦江



女俩相约参加寒冬送暖, 雅婷表示能帮助困难乡亲, 做力所能及的事情, 特别有意义。

斗门镇镇委委员李超当天原本要送太太入院待产, 在太太鼓励下, 他放下担心, 驱车一个多小时赶来, 还带来了8位中学生。在祝词中, 他表示寒冬送暖从听说、到认识、到今天的见到, 感触很深, “去年听说慈济志工有爱心, 这次真正感受到慈济组织的活动非常暖心……我会持续落实和协助好这么有意义的工作。”

小濠冲村书记邝东亮也真挚地表达对志工的感谢, “乡村的老人家, 非常需要有人关爱, 你们每年都是冬

天来, 又冷又早, 非常感谢, 你们辛苦了。”

志工将乡亲们围成爱的“甜甜圈”, 将整个发放现场化为暖暖的防风墙, 一下拉近了彼此的距离, 感染到现场的每个人, 大家感受着美与善的传递。

这次的集中发放有很多物资, 志工提前准备了手拉车, 将物资送到有需要的村民家。

阿斌自幼生病, 腿脚行走困难,

10多年来无法外出工作, 只能靠妻子赚钱养家。想着阿斌无法将物资独自带回家, 志愿者郭秉承、陶国武和王全跟着他, 一直将物资送到家里。他激动地说: “感动得说不出话来, 十分感谢慈济。”

邝大爷是位孤寡老人, 年纪大了只能弓着腰走路, 耳朵也有些背, 需要一个字一个字地说, 他才能听到。

志愿者刘宪宜肩扛着大米, 手提着一大袋生活物资, 学生志愿者邝圣

陶则一手拎着生活物资包, 一手搀扶着邝大爷, 小心翼翼地行走在狭窄弯曲的小巷中。走了几条巷子, 终于到了他家。 “这是第一次收到慈济的物资, 很开心!”

村民阿清因疾患行动不便, 她的妈妈代为领取物资。路上妈妈边走边介绍女儿的病情和家庭状况。提到女儿, 妈妈难过得竟然迷失了路, 在狭窄、凹凸不平的小巷子里绕了几个圈才找到回家的路, 而肩扛手拎着

沉重物资的三位志工一直默默跟在后面，毫无怨言。

小志愿者大作为

林宇宾是斗门区统战部副部长兼工商联书记，也是小濠冲村寒冬送暖的搭桥人。去年他因会议冲突没能参加；这次，他不但自己赶来，还邀约了工商联10多位志愿者和8位学生志愿者共同参与，让善的循环从小深入孩子的心灵。

“我们都是第一次参加这样大型的发放活动，希望能在孩子心中种下善的种子。我真切感受到慈济志工组织活动的细致和专业，感谢慈济对困难乡亲的帮助，希望以后有更多的机会与慈济合作。”的确如此，年轻的志愿者成为发放现场的一道风景线。

吴晨硕、邓文璟、蔡皓宇排队等着第二次帮乡亲们拿物资回家，当问他们累不累时，他们都表示：“不累，东西好多，就是手有点麻。”

黄磊是位腼腆的初中生，主要协助乡亲把大米搬回家。开始，他先用肩扛，直到有小拉板车，才一车一车帮乡亲们拉回家，就连他自己都记不清来回搬运了多少趟。

初中生邝兆妍参加集中发放时感到特别的开心，“以前总觉得和老人家沟通有代沟，但这次的寒冬送暖改变了我的想法，我觉得收获非常多，

老人家也有很多值得学习的地方。”

兆妍特意写了感恩卡赠予志工，感动之余也提议：“大多数乡村老人受教育不多，很多时候听不懂普通话，以后可以邀请会讲本地话的村民当志愿者，协助翻译，这样发放动线会更顺畅。”

志愿者刘鹏坤带着妻儿一起来帮忙，他由衷赞叹慈济志工组织的寒冬送暖活动，并表示愿意再参加下周的入户发放。

寒风中温馨入户

今年的冬天比往年冷了很多，尤其在12月18日这个周末，达到了同期的最低气温。北风夹杂着雨点呼啸而来，16组志工带着寒冬送暖物资来到金湾区红旗镇三板村，走进困难乡亲及慈济关怀的家庭，送去冬日的祝福。

嘉嘉得知志工要来家里，非常开心，她精心绘制温馨的黑板画，等候大家。一进屋，她迫不及待地拉着志工的手，到黑板前，高声说道：“欢迎师姑们来我的家！”

“嘉嘉真是位聪颖的孩子”，志工夸赞道，随后，逐一介绍物资种类，并取出慈济的静思好话春联，衷心祝福嘉嘉一家平安喜乐。

第二次参加小濠冲村寒冬送暖的志愿者庄凤满分享，为了此次寒冬送暖，志工投入了所有精力，令她感动

不已。“希望我老后，还有健健康康的身体，继续帮助有需要的人。”

金湾区政协委员陶国武参加了整场发放，他感慨地说道：“所有参加寒冬送暖活动的志工和志愿者的心都是热烈的、温暖的。我第一次参加慈济活动，能感受到志工的细心、暖心、爱心。寒冬送暖活动组织得很有秩序，每个环节环环相扣。”

李超委员对由PET塑料瓶回收再制成的环保笔很感兴趣，“环保太有意义了，以后倡导环保可以带上这只笔。”

他表示在斗门镇的村里可以考虑找场地，提供给慈济建环保站，倡导和开展环保，让村里的老人体现他们的人生价值，为社会做贡献。“慈济的寒冬送暖与环保站，都非常有意义！”

防疫政策实施优化措施后，入户送暖面临很多考验。直至12月24日，随着此次最后一位受助者——慈济关怀家庭的阿辉，到海怡湾畔环保点参加垃圾分类实践活动，并领取寒冬送暖物资，二〇二二年度珠海寒冬送暖终告圆满落幕。



李超委员对由PET塑料瓶回收再制成的环保笔很感兴趣，“环保太有意义了，以后倡导环保可以带上这只笔。”摄影/王旻

“会说话”不如“被看见”

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：该刻意培养小孩口语表达能力吗？让他日后在学业或工作上比较容易让人印象深刻。

答：美国人际关系学大师戴尔·卡内基对于口语表达有深入的研究，他认为“演讲不是一门艺术，是一种技术，而且是人人都需要的一种技术。”而所谓的口语表达，指的是清楚表达的能力、简报能力以及推销自己的能力；深入来说就是敢于在大众面前表达的自信与技巧。

现在不管是大学推荐面试或求职面试，都需要适当的口语表达能力！所以在社会上也产生了这种顺应趋势的训练班。家长面对竞争激烈的时代，的确会挣扎于需不需要刻意培养小孩口语表达的能力。

我看了家中的孩子及班上学生的成长，觉得以下几点才是帮助孩子人生之路会更顺畅的重点。

感恩心是迷人的特质

洪兰教授曾说：“人生挫折是常态，顺利才是意外，一个懂得感恩的人，一辈子不会得忧郁症。”可见懂

得感恩是多么的重要！

洪教授举了一个故事，值得我们警惕：“我朋友每天早上替孩子把制服、袜子排好在床上，让孩子起床只要依序套上即可出门。有一天早上，电话铃响，她袜子没来得及放，便去接电话，结果孩子怒气冲冲质问她：我的袜子呢？你为什么没有替我放好？她握着电话筒惊讶得说不出话来……”起床穿衣是孩子的事，做母亲的心疼孩子睡不够，替他准备好，想不到没做便受到斥责，故事中的妈妈从此不再替孩子节省时间。这样的故事，是否也在您的家中发生过？

感恩的心虽不容易教，但千万记得不可让应感恩的事变成理所当然。所以师长要努力教导孩子“时时感恩，事事感恩”，才是顺应时代之道。

自问能与团队合作吗

一个班级、公司需要大家通力合作，才能让一切上轨道；否则就算班

长、经理是好的领头羊，同学、同事不愿意合作也孤掌难鸣！

记得有次拔河比赛，我们班拼到冠亚军赛，比赛当天大家摩拳擦掌，恨不得马上将冠军奖牌拿到手里。当两队人马一出场，一看到对方头、尾两位同学的吨位，班上的气势马上弱下去，因为我们队伍头、尾同学的体重，两人加起来还不到对手第一位同学的体重。哨声一吹，我们班如稻草般被拉得东倒西歪。

这时候，班长马上集合大家并鼓舞说：“一、我们班的团队合作精神要在今天表现得淋漓尽致；二、口号要改为一鼓作气的快节奏。”在班长的信心鼓励，以及通力合作之后，我们班果然以二比一赢了对方。

所以不管什么事，团队合作精神才是凝聚力量、突破困境的关键；能团结合作其利也断金。

走到哪里都自带光环

正确的价值观是什么？科学家爱因斯坦定义为：“人只有献身社会，才能找出那短暂而有风险的生命意义……生命的意义在于设身处地地替人着想，忧他人之忧，乐他人之乐。”

有正确价值观的人，会产生诚信、关怀、有纪律、对别人有同理心……这样的人，才会人见人爱，大家对他才会产生信任感，才敢将重责大任交付给他。

不懂得吃苦，反而会吃一辈子的苦。为了不让孩子吃一辈子的苦，虽然口语表达的能力很重要，但感恩心、团队合作的精神以及正确的价值观，才是培养孩子健康快乐、阳光、正向的关键，不仅吸引别人眼光，更能走稳人生路。





梅花树

Prunus mume Siebold & Zucc.

位于精舍主堂右侧的两株老梅树，树龄与大殿同年，见证了慈济筚路蓝缕的岁月。它们曾因精舍的扩建工程而需移植。一般梅树移植后，需三年休养，才能再度开花；而精舍的梅树被放根剪枝移植后，仍发挥其无比的坚定毅力，竟在不久后的隆冬，即绽放花海了。

梅花耐寒性强，在严冬时节盛开，暖春时结果，除了可供观赏外，也是重要的果树。梅与松、竹合称“岁寒三友”，又与兰、竹、菊合称“四君子”。老梅开花时，虽然没有浓烈的香气，也没有艳丽的色彩，但却有不屈不挠的精神与毅力，象征在艰苦环境中奋发向上的精神。

古人说：“不经一番寒彻骨，焉得梅花扑鼻香。”证严法师常以这句话勉励我们：要有信心、毅力与勇气向前走。

尊重生命

1989年2月间，身体一向健朗的郭玉琴，无意间发觉牙龈经常出血，且有间歇性晕眩的症状，经当地医院检验诊断罹患了血癌，在中西群医束手无策，甚至求神卜卦皆称极凶之下，

六个月后，进行了第一次骨髓移植。

不料三年半后原疾复发，再经第二次骨髓移植，又过了四年，证实完全康复。郭玉琴的医疗过程、康复记录，让一直从旁关心的证严法师信心大增，因此在1993年成立骨髓捐赠资料中心，为慈济尊重生命的志业，跨出了另一个重要的脚印。

由长兄骨髓移植再获重生的郭玉琴，自从康复之后，即偕同先生，积极投入于慈济志工行列，访视、赈灾从不落后。尤其是每当遇到因治疗而掉光头发、面戴口罩，同样遭遇血癌缠身的朋友，郭玉琴的现身说法，不晓得挽回多少已经完全绝望、充满哀怨的心灵，使他们重拾信心，等待骨髓能配对成功。

经营建筑、广告业的李志成先生，在回想其夫人郭玉琴女士那一段被判“死刑”、又告重生的岁月时，常因证严法师引喻梅花勉励的话，而以不屈不挠的精神和毅力与病魔拼斗，与死神拔河；如今又满怀信心、毅力与勇气向前走，心中充满了感恩。

郭玉琴说，今后她的人生目标至为明确，那就是尊重生命，以有用之身，去牵扶同病相怜的人。

■

幸福在金秋的田间

撰文/摄影 辽宁本溪真善美志工

每年秋收，辽宁本溪志工助力送温暖，组织失独家庭互助，让有需要协助的失独家庭无后顾之忧。在蓝天白云的映照下，大家在农田里手脚不停歇。当沉甸甸、金灿灿的玉米棒握在手中，丰收的喜悦洋溢在每个人的脸上。

金秋的田野，一派丰收的景象。9月24日，八辆机动车行驶在坑洼不平的乡路，前往桥头镇台沟村阿香、尚家村阿芹家协助扒玉米。

雨后初晴，地里还有少许积水。大家穿着雨靴，磕磕绊绊来到山坡的玉米地。面对一大片等待收割的玉米，以失独家庭一两个人的力量会很累很难，这次，辽宁本溪慈济志工共组织了40多人助力秋收，让失独家庭无后顾之忧。

失独者互助联盟

年过七旬的孙爷爷，精神矍铄，他已连续三年帮助失独家人扒玉米，“这三年特别快乐，我要坚持年年来，帮助我们的家人，减轻他们劳累之苦。”

第一次参加扒玉米农活的阿金

每年秋收时节，辽宁本溪志工走到田间地头协助关怀失独家庭收割玉米，以解他们的后顾之忧。摄影/关艳华

劲头十足。阿金的妻儿都已往生，他一人孤独地生活，不想见人，总觉得抬不起头。在志工的陪伴下，阿金走出阴霾，“在活动中，见到比自己还苦的人，能帮人心里很得劲（高

兴）。”

个头不高，笑容可掬的阿国这次协助开车。儿子走后，他走不出思念之苦，忧伤的他在苦苦挣扎中遇到了慈济。以前，他的脾气很不好，自打他学会“转念”，性格也跟着改变很多；透过一次次活动，阿国逐渐心开意解，愿意帮助和他有相同境遇的失独家庭，“以后要年年来帮忙扒玉米，减轻他们的负担。”

失独家庭微信群的群主阿才，富有爱心，善良耿直，赢得很多好评。志工用爱陪伴有病有难的失独家庭，让他感动，“今天看到来参加活动的

失独家人，个个脸上都喜露笑容，心里很安慰。因为失独家人心里太苦，我要跟慈济的师兄师姐配合，带领他们从苦中走出来。”

看到失独家庭的苦，阿恩的泪水不由自主地流下来。他触景生情地说：“身体累点不算啥，只要人人伸出援手，就能解决困难。”

孩子去世后一度走不出来的阿杰，认识慈济后，把慈济当娘家，遇到难事就找慈济。渐渐走出伤痛、活出自我价值的阿杰说：“大家都热情饱满地扒玉米，有说有笑积极投入，我也跟着高兴呢！众人拾柴火焰高，



大家齐心合力就会很快完成。”

了却心病

农村没有男性劳动力真的很难。特别这个家庭，只有婆媳俩支撑，就难上加难。

淳朴善良的阿香，上有101岁的老公公，下有孙子要照顾，丈夫阿彬不能干重活，家庭的重担都落在她一人身上；儿子去世后，阿香常常以泪洗面。

农忙季节，阿彬只能干些力所能及的活，本分老实的他非常感谢慈济的帮助，“人多力量大，要不我们老两口十多天才能忙乎完。”

阿香面带微笑地扒玉米，时不时抬头劝大家累了就歇会儿。她说：

“我每年最大的心病就是怎么把玉米收割回家。你们能来帮助我家扒玉米就是去了我的一个心病，我无法用语言来表达，就是感谢！你们像我的亲人，自从有了你们我就有了依靠。”

阿香的儿媳阿丽与婆婆同甘共苦，除了在家照顾孩子，她还接些零活，“特别感谢你们，要不我婆婆忙乎这些地半个月都忙不完，你们一来，半天就收完了，为我们省了很多心。”

午饭后，参与收割的志工和失独家人来不及歇息，又来到桥头镇阿芹家的玉米地。每年秋收，只要接到志工胡金艳的电话，阿芹悬着的心才有了着落。

山下路边的一块玉米地，雨后泥

泞，走在上边步步难拔；山上的玉米地，地势陡峭，必须小心翼翼地步步登高。

热得满脸通红的阿芹，看到志工后喜笑颜开。自打孩子走后，阿芹的丈夫开始酗酒，身体越来越差，现在只能靠拄拐蹒跚而行。生活的重担压在60多岁的阿芹身上，让她心力憔悴，“谢谢你们，为我受了不少累。多亏大家照顾，要不我兴许活不到今天。”

亲帮亲 一家亲

阿卫因长期生病，生活由妹妹小鸽照顾。为了减轻妹妹的重体力活，心里有了依靠的他，请求志工帮助扒玉米。

了解到阿卫的难处，9月27日，胡金艳组织志工与失独家庭，再次来到桥头镇的小鸽家帮助扒玉米。

阿卫的儿子白血病去世后，妻子出去打工就一去不返，丧失劳动能力的他度日如年。直到志工来到他的身边，他才找到面对生活的勇气。只要有需要，慈济就会提供帮助，让阿卫感恩又感动。

忙碌中的小鸽直直腰，看着这么多人帮忙，喜不自胜，“感恩慈济这些年对我哥哥的关怀照顾，让我很暖心。看到哥哥的转变，我特别高兴。这次帮我扒玉米，解决很大问题，感谢你们！”

阿丽的女儿小茜因胃癌过早离世，留下一个9岁的外孙由阿丽夫妻照顾。想起优秀孝顺的女儿，阿丽向志

工倾诉心里的酸楚：“为什么女儿会离开我，太痛苦了！”

“有些事发生了，该放下就放下，凡事想开些。女儿跟我们就这么多缘分，我们要照顾好我们自己，身体健康才有能力替女儿把外孙抚养成人。没有过不去的坎，接受生命中的苦与乐，面对现实，才会快乐！”志工罗静文安慰阿丽道。

阿丽听后，感激地说：“我要向你学习多多付出，有机会来帮助同病相怜的家人，再累我也愿意。”

阿英与老林是后组家庭，老林的去世对阿英打击很大，虽然悲痛，但生活还要继续。听到要为失独家庭扒玉米，她主动打电话给胡金艳：“27号我也去，我来开车。”

阿英补充道：“老林病入膏肓时，还要帮宋大哥家扒玉米，老林虽然走了，心愿没成，我来替他完成。”泪流满面的她，哽咽着继续说：“失独家庭也不容易，失去儿女的痛苦，农忙又没有劳动力帮一把。一人干特别费劲，大伙一起没那么费劲……”

奉献身心得快乐

接到失独家庭的求助，体会他们生活的不易，志工从实际需要着手，每人出一分力，带给失独家庭爱的力量，助力他们度过每个难关。

徐春慧虽然偏瘦弱，但扒起玉

米不落人后。平时工作久坐，来到地里，她一边呼吸新鲜空气，一边干着农活，“蓝天白云映照青山绿水，看到这么多人来帮忙就觉得特别开心。体验到换一种工作也是休息，同时也陶冶自己的身心。”

万水梅早早起来，小市县坐公交车一个半小时到本溪跟大家汇合后参加扒玉米。清瘦的她娴熟地扛起一袋袋玉米，“两块地这么多玉米，不帮一把他们会很辛苦。我来这儿一看，有40多人帮忙，有这么多爱心陪伴，让失独家人安心，感受到浓浓的亲情。”

王影的个头不高，弯弯的笑眼，言谈举止不紧不慢很风趣。王影的儿子患抑郁症，特别依赖妈妈，她就带着儿子一起参加活动，虽然不易，但她总是耐心指导儿子。

现在，沉默不语的儿子终于可以跟志工一起干些力所能及的事，王影倍感欣慰地说：“以前自己很自卑，心里不舒服。走入慈济，懂得了好多，多转念，多付出，多改变自己，才能改变孩子。很高兴能跟这么多人一起做事，很快乐，帮助人就特别快乐！”

在蓝天白云的映照下，大家在农田里手脚不停歇；当沉甸甸、金灿灿的玉米棒握在手中，丰收的喜悦洋溢在每个人的脸上。

热闹的大地勾勒出丰收的硕果——爱在田间。



成长的纪念册

撰文/摄影 苏州人文真善美志工

小博受邀参加慈济“红豆杉”暑期人文营活动，“当时陪伴我们的大姐姐很好，她还跟我们约定下次再见。大姐姐希望我提升专注力，送给我一个魔方，还有一封信。”小博说，这是他在“红豆杉”里记忆最深的事。

“苏州很美！”

“会不舍得离开苏州吗？”志工问。

“我们明年暑假就会再回来了，我还要来参加红豆杉，当大哥哥。”小博的声音越来越小，眼眸垂了下来，缓了缓情绪继续说道：“去年爸爸带着我跟弟弟去狮子林，那里很美，有很多假山。”

“还想再去一趟狮子林吗？”志工问。

“不了”“为什么？”

“在那里摔倒过”，小博再次低下头，不再说话。

爸爸生病了

阿念是一名货运驾驶员，一直开货车、跑运输，每天奔波在路上。三十而立的他，拥有两个可爱的孩子、善良健康的双亲以及贤惠的妻子。然而，2018年6月12日，一张“急性淋巴细胞白血病”确诊书打破了一

家人的幸福与宁静。

“当时左边腹部突然疼痛难忍，妻子抱着小儿子陪我一块到附近的医院检查。报告出来后，医生建议我赶紧转到大医院，最后被确诊为白血病。”阿念回忆着四年前患病就医的场景。

“刚开始做化疗，辗转了好几家医院，直到第五个疗程，才找到配对的骨髓。听说是一名19岁的山西大学生，我很感激他的帮助。”

2019年3月阿念完成骨髓移植。出院之后，阿念开始面临5年的排异期。2019年5月，慈济基金会与阿念的儿子小博所在学校有“红豆杉的爱”新芽助学项目，阿念家的状况当即被提报给了慈济。志工快速启动访视和关怀，自此陪伴这个暂时有困难的家庭。

家有超级英雄

为了帮衬儿子一家，小博的爷爷奶奶特地从安徽老家到苏州帮忙打理



小博的爷爷奶奶特地从安徽老家到苏州帮忙打理家务，照看孙儿。爷爷做临时工，每天工作至少12个小时，有时还需加班。摄影/浦燕

家务，照看孙儿。爷爷就在租房附近找了份卸货的工作，每天工作至少12个小时，有时还需加班。

有次，志工到家关怀，阿念久久地看着卧房，小声地说：“老人家凌晨5点才回来，工作了20多个小时，现在在睡觉。家中有老有小，而我却帮不上忙。”志工宽慰道：“你现在把身体照顾好，就是帮忙了。”

2020年年初，多个省市出现新冠疫情，恰逢爷爷离开苏州到南京，委托老乡帮忙寻一份活，却只能被隔离

在老乡承包的建筑工地附近的租住地内。为贴补家用，奶奶找了一份清洁工作。由于上了年纪，且有糖尿病，奶奶前前后后换了几份临时工。

一次下班途中，下起了大雨，奶奶看不清道路，骑着电瓶车撞到了路基，嘴巴开了个裂口，送到医院检查，医生建议休息两周，奶奶说：“等伤好后，还是要去上班的。”

小博的妈妈为照顾生病的先生，直到阿念出院，才有时间出去找工作。“最近找了一份电子厂的工作，上班时



小博的奶奶在家附近开垦了一块荒地种菜，没人打理却长势很好。奶奶和爸爸整理后，让志工带给其他助学生家庭。摄影/孙晓梅

间需要12个小时，工资也不高，感觉太累了。”妈妈感叹生活的不易。

新冠疫情管控前，她辞去了电子厂的工作，在家待了两个月。社区解封之后，妈妈天天外出寻找工作。2020年3月，她就职另一家电子厂，工作时长仍是早上8点到晚上8点。

奶奶刚来苏州那会儿，想替家中减少部分开支，就在租房对面的高速公路边开垦了一块荒地种了菜。一家人吃不完的时候，就拿到附近的社区或者村庄卖。“平时的蔬菜也就不花钱买了，卖菜所得也能贴补家用。”阿念说。

志工请小博带大家到奶奶卖菜的地方。看到还有些菜没卖完，大家商量着把剩余的菜根据自家所需买回

去。旁边的菜农也纷纷向志工推销他们的蔬菜。志工邹建芬说：“她的孩子生了大病，我们是想帮她。以后也请你们多多照顾。”奶奶听着，眼里闪着泪光。

疫情管控升级时，一家人基本没了生计。“条件有限，平时我就变着花样做面食给孩子们吃。”奶奶说。

2020年3月中旬，原本封闭的道路开放了，菜地里的香菜长势非常好。奶奶和阿念采摘了很多，“我们一家人吃不完，把这些带给其他助学生家庭吧。”当天，志工把香菜转送到9个助学生家庭，他们一再感谢小博一家人的爱心。

魔方与书信

阿念骨髓移植半年之后，气色越来越好，一指禅的马步站桩从最初只能站一秒，到一分钟，再到两分钟……“现在手也不抖了，腿部力量也在增强。我每天可以站桩三次了。”志工鼓励阿念，要继续坚持。

虽然亲眼目睹病友出现了排异反应，但阿念对自己的病情，抱着积极向上的态度，“等身体好了，能正常运动了，我也要做慈济，不能一味向人索求。”

受疫情影响，2020年春节，小博一家没回安徽老家过年。每天，父子三人积极参与“慈济助学生互动群”里的活动，认真完成课业、做家务、



小博的爸爸骨髓移植半年后，气色越来越好，一指禅的马步站桩时间越来越长，志工鼓励他一定要坚持。摄影/浦燕

锻炼身体。

同年7月，小博受邀参加慈济“红豆杉”暑期人文营活动。青年志愿者康娟陪伴小博所在小组的孩子。“当时陪伴我们的大姐姐很好，她还跟我们约定下次再见。大姐姐希望我提升专注力，送给我一个魔方，还有一封信。”小博说，这是他在“红豆杉”里记忆最深的事。

“你要回安徽老家，跟康娟姐姐说了吗？”“没有。”“想不想告诉她？”小博停顿了好久，深深地吸了

一口气，说：“还是不要了。”

“那你会想她吗？”“会。”在家时，小博几乎每天都会玩魔方，一个月内，至少有两三次，重新拿出康娟写给他的信，读上一遍。他说：“大姐姐在信里告诉我，我是个懂事的孩子，但专注力不够，可以通过玩魔方提升自己的专注力。”

会再相见的

“小博今年是五年级，马上就要升六年级了。爸爸决定带他回安徽老



2019年9月，3年级的小博在爸爸的陪同下，与奶奶及弟弟一同来到慈济志业园区，参加新芽助学金发放仪式。摄影/邹建芬

家，是希望在六年级跟上老家的教学进程，往后考初中也会顺利些。”志工邹建芬说。

“我们跟他们约好了，希望他们能经常回苏州。阿念也说放假了，就会把孩子带回来。以后我们也会通过视频或电话与他们一家保持联系。”自认识小博一家后，每个月志工都到家里关怀，给予生活和物资补助。

2022年夏季，奶奶腰椎间盘突出，导致卧病在床。“这次回去，需要先为母亲办理住院手续。孩子上学方面，已跟家乡的学校老师沟通好了，现在的学校已提供了学籍等资

料。”阿念告诉志工现阶段的规划。

爷爷继续留在苏州打拼，待奶奶病情好转后，会回到苏州帮衬爷爷。阿念一家四口则在安徽老家安顿下来，陪孩子读书。

“亲爱的师伯师姑，感谢你们一路以来的照顾，你们对我们的帮助数不胜数。祝你们长寿百岁，岁岁平安，开心快乐每一天。虽然我们现在要分开了，但是我相信我们还会再见。”

志工特地为小博和另外六七名即将升初中的“红豆杉”的孩子举办欢送会，小博在感恩卡上，认真地写下自己想对志工说的心里话。

欢送会上，志工带着孩子和家长们参观导览馆，更多地了解慈济在全国各地爱的足迹。小博和爸爸在队伍中，一边听着志工张瑾讲解，一边仔细端详每一幅海报。

“扶住他，他要摔倒了！”“小博，小博，快醒醒，快醒醒。”人群一下子散开，留出空隙，张瑾带着哭腔跑到慈济门诊部请医护过来帮忙。

“小博，你刚才吓到爸爸了，知道吗？”阿念帮儿子擦掉额头的汗珠，轻柔地说着。此刻，医生过来

了，大家悬着的心也落了地。

之前，小博已经昏倒过两次，医生建议爸爸带孩子到医院检查。“家里的行李都收拾好了，打算中午就启程回家。到家后，就带他上医院检查。”阿念听从医生的建议。

六天后，爸爸来电告知，小博确诊为脑部蛛网膜囊肿。在志工杨华的协助下，苏州和上海两地慈济志工陪伴小博前往上海接受检查与治疗。没过多久，传来好消息，小博已顺利完成手术，也踏上回安徽老家的路……



在欢送会上，几位“红豆杉”的孩子要回老家上学，小博（右）在感恩卡上认真地写下对志工的心里话。摄影/刘若男

初割水稻—— 天地是个大课堂

撰文/摄影 福建连城、厦门真善美志工

中秋佳节期间，
慈济基金会开展连城县四堡中学第四次助学活动。
正值水稻秋收之际，除了发放助学金和新衣，
还安排了别开生面的一堂农耕体验课——割水稻，
让同学们体会父母的辛劳以及粮食来之不易。



“今天是我第一次割稻子，觉得特别的不容易，从现在开始，我一定要珍惜粮食，带动身边的人珍惜每一粒米……”

“在炎热的天气割稻谷，我感觉很累很辛苦，体会到爷爷奶奶在农田里干活的不容易，以后我要帮他们多干活。”

左手抓稻，右手挥镰，在秋风中，闻着稻香。中秋假期正值秋收，慈济志工向连城县四堡中学的十一位学生送上助学金和新衣，还组织了别

开生面的农耕活动——收割水稻。

用最传统的收割方式，收获金黄的果实。体会长辈的辛劳，粮食的来之不易；体验秋收的喜悦，乡野大自然的快乐。

奏响秋收序曲

清晨，太阳爬上高高的山顶，穿透薄薄的晨雾，照亮了山坳里的四堡古镇，同学们踏着满地朝晖，陆续来到“大爱乡村美好生活馆”。

“练田（平整土地）播种、插秧、

施肥、除草、收割、脱谷、碾米……谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”四堡中学邹道德老师娓娓道来稻谷的春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。

“香喷喷的米饭从何而来？米饭是劳动人民用汗水浇灌出来的，粮食就是生命，要珍惜粮食，爱惜劳动成果，知福、惜福、再造福……”台上，邹老师语重心长；台下，同学们聚精会神。

“走，割稻去！”一行人踏着石板路，迎着美丽的晨曦，一路走向田间课堂：四堡志工邹志春家的稻田。

房屋遮挡住大部分阳光，给这块小丘稻田带来一片荫凉。同学们分成三组，每组均有志工和四堡中学老师陪伴，志工将准备好的袖套、手套和镰刀，分给每位同学。

邹道德老师割了一把稻秆，一边演示一边讲解割稻秆的要领——左手握在稻秆四分之三的位置，虎口朝上握住；右手持镰刀，镰刀与稻秆约成六十度角，一刀用力把稻秆割断。

“规矩记心上，安全第一！”为了防止同学们被锋利镰刀割伤，邹老师



很多孩子没干过农活，各组组长和志工，耐心教孩子如何割稻子和捆绑，掌握好数量和节奏。摄影/郑学军

反复强调使用镰刀的每个小细节。

天地是个大课堂

沉甸甸的稻穗，像黄灿灿的笑脸，一阵风吹来，稻叶随风摇曳，充盈着成熟的喜悦。同学们兴奋地跃跃欲试，一字排开，展开一幅秋收忙碌的画卷。

八年级的小航满心欢喜，他从七岁就开始帮助爷爷割稻子。小航弯着腰，一抓、一割、一绑，有条不紊，像个行家里手，“唰唰唰”，不一会儿就割了一大片。

但大多数同学没有或很少做过农活，掌握要领不熟练，老师和志工就手把手耐心指导。九年级的小豪学得比较慢，手脚总是不协调，稻穗总是不听话，东落一根西落一根，不敢太用力割。

“左手先收拢好稻秆，右手才

能落刀，就像做作业要归纳整理一样。镰刀的角度也要注意，很好，割下去……劳动过程，也是锻炼我们的手、眼、心要用在一处。”志工张平手把手教小豪，不时地鼓励他。

小豪终于比较顺手地割下一把稻秆，稚嫩的脸上露出开心的笑容，“开始我以为很简单，但真正实践之后，才发现不是那么简单，任何事都要用心。”

收割过程中，邹道德老师发现了一些问题，又细心地叮嘱同学们：“要拉开距离，避免互相绊到。比较长的稻秆，要留短一些，以便搬运；观察长势，要顺着稻子生长的方向收割。”

“丰”景如画体辛劳

九年级的小宾第一次割稻秆，时而弯腰，时而蹲下，右手拿着镰刀，左手抓住稻秆中部，往稻秆根部“唰唰”来回拉割，显得有些吃力。

“注意哦……”家住稻田附近的邹日明老先生，远远看到热闹的收割场面，缓缓走过来。看到小宾割稻秆的模样，他迈步上前示范。

在邹老先生的指导下，小宾慢慢上手了。他专注看着手中的一把稻穗，用手摸了摸，“有些事情看似简单，实际去做时，才发现有很多不容易。”小宾更深切感受到“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的意涵。

九年级的小婕从来没割过稻子，



今年收成不错，邹传章爷爷轻盈地踩着打谷机，给同学做示范。谷粒飞扬，清新的稻香扑鼻而来。摄影/毕卫国

第一刀没割断，又下了第二刀，一直抿着嘴，额头冒出汗珠。志工一遍遍讲解、纠正动作，不断鼓励，小婕慢慢熟练了，紧绷的脸也放松下来。

割下的稻秆一捆捆堆在打谷机边上，打谷机欢唱着，孩子们好奇地围着，看邹道德老师示范、解说怎么打谷脱粒。

稻田的主人，邹志春的父亲邹传章爷爷，轻盈地踩着打谷机，谷粒飞扬，清新的稻香扑鼻而来。

邹传章爷爷特意选了一块路程近，上午太阳晒不到的旱田给孩子们做农耕体验。老人满脸笑眯眯地说：“这丘田约三分地，谷子晒干大概收成有两百多斤。”

“今天是我第一次割稻子，觉得特别的不容易。从现在开始，我一定要珍惜粮食，带动身边的人，珍惜每一粒米……”

“在炎热天割稻谷，很累很辛苦，体会到爷爷奶奶在农田里干活的不容易，以后我要帮他们多干活。”

……

四堡镇的“大爱乡村美好生活馆”内，同学们正兴高采烈地，分享初割水稻的喜悦与收获。

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”耳旁仿佛传来同学们朗朗的读书声。潺潺的小溪一路欢唱，传颂着古老的农耕文明，一代又一代，绵延迤邐……

跳动的红色音符

撰文/摄影 黑龙江哈尔滨、浙江宁波真善美志工

献血者胸前佩戴的朵朵小红花，以鲜红的颜色跳跃着一个个爱的音符。志工刘玉华已经连续献血十年，累计献全血四千毫升。她说：“在团队中付出，与众人同频的爱，让自己收获的喜悦更多，更是赞叹同行者，彼此都付出一点爱，就会有生命因而改变。”

金秋九月，是成熟和丰收的季节。9月12日上午8点，报名参加活动的志工及民众相约来到南岗区远大献血屋前。挂条幅、摆桌子……大家有条不紊地进行活动前的各种准备工作。

疫情之下，哈尔滨市血液中心的血液存量告急，慈济志工应哈尔滨市无偿献血志愿者服务组织负责人王晓明的邀约，联合举办第5次“卷袖之

爱·情暖冰城”无偿献血活动。此次活动共有29人参与，其中报名献血的志工及民众14位，成功献血12位，现场又动员5位路人成功献血，累计献血量5600毫升。

为配合防疫防控要求，参加活动的所有人员实行扫健康码、测体温等；献血者还填写防疫流行病学调查表及无偿献血登记表，并测量血压和血样检验。等待检验结果的过程中，志工为每位前来献血的爱心人士奉上热气腾腾的红糖姜枣茶，以缓解紧张的心绪。

熊永婵是第一次献血，她说：“我一直想献血，正好有这个机缘，就来了，献血对社会、对自己都是一件好事。”提到造血干细胞，熊永婵马上表示愿意捐献。活动邀约人王晓明与她详细分享相关知识，熊永婵更加坚定捐献的信心，立刻填写捐献造血干细胞登记表并采血留样。志工孙莉把智慧好话卡片的背面，亲手描绘



第一次献血的爱心人士熊永婵（左）与吴晓鹏（右），又单独做了造血干细胞采样。摄影/田宏



爱心人士曲艳琴在上班路上看到志工宣导“卷袖之爱·无偿献血”，把握因缘，及时献上爱心。摄影/田宏

上献血卡通图案及吉祥语，送给所有参加活动的人员。熊永婵接过祝福，不停地说着感谢。

疫情期间，吴晓鹏经常做防疫志愿者。听到捐献造血干细胞对病患的益处且无伤己身后，在采完全血的情况下，也做了造血干细胞的血样留存。他幽默地说：“只要我在，就会一直献，我也很喜欢参加慈济活动。”

同频爱心 共筑美好

平日里，闻丽辉定期自行去血站

献血。这是她第4次参与慈济组织的献血活动，“每次来，志工的亲切关怀和照顾，让我觉得特别温暖。”与她结伴而来的李英这次献了400毫升血，李英说：“有首歌唱道‘只要人人献出一点爱，世界将变成美好的人间’，我们献血能帮助那么多人，特别开心。”

志工宋春阳从2005年开始至今已捐献血小板6次，这是第9次献全血了，每次都是400毫升，累计献全血3600毫升。她是全营养蔬食推广的力行者。不过，宋春阳总是低调地说：



志工顶着炎炎烈日，与过往行人倡导、讲解献血的意义。5位民众应邀走进献血屋，并全部成功献血。摄影/刘玉华

“都是本分事，应该做的，蔬食使得血液健康，身体更健康。”

最近变瘦的志工崔秀丽，却坚决要献爱心。血液中心工作人员特意让她称体重，以确保安全献血。得知各项指标合格后，崔秀丽特别开心，“当别人需要的时候，我们帮助别人，我们自己需要的时候才不会为难。”

志工蔡昌年年近六旬，家在外县离市区较远。从伊春打工回来的他，在火车上看到献血活动消息，本来打算献血日的前一天回宾县老家，为了不错过付出的机会，特意在哈尔滨市的儿子家多驻留了两天。他分享道：“献血救人，无损己身，献血也是开发自然资源。宇宙是大天地，人是小天地，感恩慈济和哈市血液中心共同组织献血活动，我们才有机会献爱。”

刘玉华已经连续献血10年，累计

献全血4000毫升。这次，她以志工身份参加献血，她说：“在团队中付出，与众人同频的爱，让自己收获的喜悦更多，更是赞叹同行者，彼此都付出一点爱，就会有生命因而改变。”

街头倡导 让爱流动

献血屋内，大家井然有序地忙碌着；屋外，志工顶着炎炎烈日，与过往行人倡导、讲解献血的意义。5位民众应邀走进献血屋，并全部成功献血。“刚好要去上班，看到你们在宣传就进来了。以前也献过血，能救人挺好的。”邹德良接过志工精心准备的礼品及手绘的智慧好话卡片，腼腆地说道。

上班途中，经过献血屋时，曲艳琴看到着装整齐的志工，不停地为路人分享献血的好处而心生感动，萌起

献血的心念。志工为她戴上有纪念意义的小红花，赞叹道：“感谢您，爱的奉献。”为了解慈济更多的大爱足迹，曲艳琴主动加了志工的微信，她说：“方便以后随时参加你们组织的公益活动。”

“慈济志工是第5次在哈尔滨临床用血紧张之时，伸出爱的臂膀，邀约爱心人士献血。”本次活动的邀约者王晓明，全程暖心陪伴大家，他代表病患感谢慈济的大爱付出。哈尔滨市献血委员会办公室主任孙建华也来到

活动现场，感恩慈济志工和献血者无私的奉献。

美丽宁波 爱心涌动

秋分之后，暑热的余气开始褪去，9月24日，浙江宁波慈济志工受邀来到宁波市天一广场天一爱心献血屋，开展首次“美丽宁波·卷袖之爱”无偿献血活动。本次活动邀约66位，成功献血39位，共计献血量14400毫升。

第一次组织献血活动，为了让献血者有个温馨的休息场地并能体会到慈济



秋分后，宁波慈济志工受邀来到天一爱心献血屋，开展第一次“美丽宁波·卷袖之爱”无偿献血活动。摄影/詹霞艳

的人文关怀，生活组的志工群策群力，两天前就开始采买置办。志工吴美华用精湛的花艺插上一篮鲜花，希望献血者在休息区也能体会到“静、雅、美”的意境。志工吴晓沁暖心地提供了户外遮阳伞，大家合力贴上卷袖之爱的横幅，等待献血爱心人士的到来。生活组的志工早早地起来熬制银耳红枣羹，准备了一朵朵小红花，代表着对医护人员崇高的敬意，对献血者爱心奉献的赞叹之情。

献血屋地处宁波市中心商圈的广场，周六早上的人流慢慢开始涌动起来，志工杨晨萍整个上午就在地铁口和献血屋之间来回带动倡导献血。早上，迎来第一位献血者，是位年轻的爸爸，周六原本带着上幼儿园的女儿来逛街，正好碰到志工在呼吁倡导爱



年轻的爸爸带着女儿来逛街，听到志工倡导后，卷起袖子无偿献血。他相信自己的爱心会给女儿的心中种上爱的种子。摄影/詹霞艳

心献血，于是就舍弃了逛街时间。这位年轻的爸爸是第二次献血，第一次是在部队当兵的时候，现在孩子也大了，他说：“我相信我的爱心付出，会给女儿种上一颗爱的种子。”

袁先生是志工张亚红的外甥女婿，一对璧人即将在12月份迎来他们的新婚大喜，这也是袁先生第二次献血。他和大家分享说用公益献血作为他人人生大事的礼物，非常有意义。

张亚红再过几年就要到达献血年龄的上限，她很担心自己不能献血，拿到报告时，医生告诉她，她的血质非常优秀，建议她可以和大家分享饮食和生活习惯。她开心地直呼：“我可以献血了！”喜悦之情溢于言表。这次缘分巧合，和外甥女婿一同完成了献血。

热血凝聚 爱的循环

志工姜波邀约的陈先生，发现爱心屋内的空调需要清理，在献血完成后，主动找到志工说要为宁波三个爱心献血点清理空调，血站工作人员听后无比赞叹，也感恩志工用行动带动了爱的循环。

朱守美和成金波同时完成了爱心献血，朱守美和大家分享，这是她第二次参与献血，她表示：“献血不仅可以挽救他人的生命，还可以提高自身的造血功能。”吴晓沁既报名承担活



“妈妈，我帮你戴上小红花吧。”男孩拉下急着要走的妈妈，帮她戴上了这朵象征着勇敢、无私奉献的小红花。摄影/詹霞艳

动服务，又报名参与献血。担心她会累着，志工提醒她休息，她却淡定地说：“没关系。”她和大家分享，这是她第八次献血了，第一次是作为自己十八岁生日时的礼物。

陈伟绩身材瘦小，体重只有52公斤，刚刚达到男士献血体重及格线，他原本担心体重问题献不了血，但检查出来，血质完全符合要求。他欢喜地说：“我平时喜欢蔬食，虽然瘦小，但很健康，第一次献血300毫升，我的血能被需要，真的很开心。”

19岁的女孩是志工涂怡的女儿，下个月即将远赴英国留学，妈妈用鼓励献血的方式，让孩子懂得，无论走

多远，都要怀揣着感恩心付出。“妈妈，我帮你戴上小红花吧。”男孩拉下急着要走的妈妈，帮她戴上了这朵象征着勇敢、无私奉献的小红花，相信爱的种子已深深地埋藏在了男孩的心里。那胸前佩戴的朵朵小红花，以鲜红的颜色跳跃着一个个爱的音符，弹奏出一支爱的合奏曲。

本次活动是宁波慈济志工第一次联合血站开展的活动。血站负责人宋老师表示，无论从前期的筹备，还是活动中的协调，从给献血者的关怀，到休息区的布置，无不体现了慈济的人文，希望未来慈济能够多与血站携手开展爱心献血活动。

■

汗水铸就环保站

「沙、沙、沙、沙」只听到铲沙子发出的声音，大家发挥「蚂蚁雄兵」的精神，一铲一铲地打造一个家。增建的铁皮屋，整洁而干净，志工亲手铺地砖，为环保站添砖加瓦，尽一分心力。

撰文 / 庄银凤、薛红华 摄影 / 福建泉州真善美志工



摄影 / 黄琼莲

泉州惠安县山霞镇东莲村，因村东有一座莲花山，树木繁多，故名东莲。2020年10月至2021年8月，在东莲村村民李美霞的旧房子里进行资源分

类，每次有20多位志工和社区志愿者参加。

2020年底，东莲村前村主任辛素丽姐弟俩提供闲置多年的老房子，

借给慈济做环保站。经志工多次清理，从杂草丛生中开出一条路，2021年8月，东莲环保站正式启用。

李美霞的先生辛玉清看到志工做

环保不怕苦、不怕脏，深受感动，这次主动帮忙租借挖掘机，清理空旷地里的杂草及树木。

有地方放环保物资，志工将各个



(上图) 面对杂草丛生、垃圾堆积的空地，志愿者辛玉清雇请挖掘机清理空旷地里的杂草及树木。摄影/谢文辉

(下图) 台商区8个环保点志工总动员，大家通力合作，不畏脏臭，除杂草与枯枝、清垃圾、挑石头、铺水泥，充分体现了吃苦耐劳的惠安女精神。摄影/黄琼莲、薛红华

家庭环保点的回收物资，运到环保站整理；附近的乡亲则自己挑过来。遇到下雨天，老房子会漏雨，环保物资经常被淋湿，志工就想办法在屋顶上搭盖铁皮，让环保点能遮风避雨。

辛素丽姐弟俩被志工做环保的热情深深感动，他们再次决定，把周边的空旷地也一并借给慈济作为环保站，志工可以根据需要进行整顿。自2022年5月31日起，东莲环保站几经扩建，加之周边空旷地，现有700多平方米，辐射周边五个村：泉州台商投资区张阪镇前见村及惠安县山霞镇的四个村（东坑村、田边村、东莲村、埭头村）。

环保点的前身

面对草木丛生、垃圾成堆的空地，2022年5月31日，台商区8个环保点志工总动员，大家通力合作，不畏脏臭，

除杂草、清垃圾、挑石头、铺水泥，充分体现吃苦耐劳的惠安女精神。

屋前有棵树长得太杂乱，志工想尽办法，一起清理枯枝杂枝。下午铺水泥，大家齐心协力，用畚箕把沙石一担又一担地挑到屋里，再用抹泥板仔细地吧水泥浆推平。

水泥工出身的徐惠玉听说环保站需要铺水泥的师傅，特意请假赶来；扛石头是惠安女的特长，酷暑天气，大家挥洒汗水，干得热火朝天。志工合理规划、善用空间，共清理出8车垃圾。

院子里另一处，地面凹凸不平，志工利用晚上的时间继续铲平。杂草清理完，大家又把握时间，修建了卫生间。

汗水铸就环保站

为方便整理回收的PET塑料瓶，



开始铺水泥，志工用手推车运来一车车小石子、水泥和水，在室外先搅拌均匀，再用畚箕把沙石一担又一担挑到屋里。摄影/黄琼莲



经团队共识，把原在惠安志工谢文辉工厂的压缩机搬到东莲环保站。星空下，灯灯相照，夜光、灯光交相辉映。志工相约利用每天晚上的休息时间分类、整理、压缩PET瓶，每次参加的志工多达二三十位。

志工无私付出，团队也用心协调时间允许的志工。林庆枝利用假日，到各环保站、点运载PET塑料瓶到东莲环保站。

8月31日晚，东莲环保站第一次运送PET瓶砖，40分钟内，从不同地方赶来了20多位志工，大家齐心协力，一个多小时装好了93捆PET瓶砖。人人发挥着自己的光与热，为环保出份力。

东莲村周边环保志愿者以长者居多，为了方便长者参与环保活动，带动茶话会，同时考虑压缩好的PET瓶砖的存放，团队决定在原有石头房左侧，搭建铁皮屋并铺设水泥地。

9月14日，早6点多，志工聚集在一起，一位水泥工师傅诙谐地发出感叹：“人多得像是捅了马蜂窝似的，只见人头，不见沙石。”逗得大家开怀大笑。

“沙、沙、沙”，只听到铲沙子发出的声音，大家发挥“蚂蚁雄兵”的精神，一铲一铲地打造环保站。有的志工忙了一上午，中午12点前赶去上班；有的志工凌晨3点多上班，早上7点多下班后又赶过来。

把辛苦当幸福，是志工常说的话。大家忙中有序，各有分工，尽管人人灰头土脸，全身湿透，可是直到收尾才舍得停下来休息。

为了让运输车顺畅进出，志工把大门外的路面加宽，并铺设水泥；为了让厨房干净易清洗，大家计划买瓷砖铺地。瓷砖店老板听说这些瓷砖是为环保站所用，把样品砖、积压砖免费

为铺水泥，惠安阿嬷要把原来的红砖地敲碎、铲净，用抹泥板仔细地把水泥浆推平，最后铺上地砖。摄影/薛红华、黄琼莲、庄银凤



让志工载走。下午开车拉地砖时，车子在半路坏了，大家忍着饿，一路推着车，直到晚上9点多才到家。

志工自己铺就的厨房地砖，虽然大小不一、颜色不同，为环保站添

砖加瓦，大家都愿出一分心力。黄琼莲化身粉刷匠，把厨房粉刷得焕然一新；谢文辉放下厂里的事务请别人代做，抽出时间为环保站安装电路。

汗水凝聚砌成一道墙，苦心经营

（上图）20多位志工从四处赶来，大家配合默契，一个多小时就装好93捆PET瓶砖。摄影/黄琼莲

（下图）星空下相约，惠安阿嬷和志工利用晚上时间分拣、压缩PET瓶。摄影/黄琼莲



翻修好的东莲环保站第一次举行环保茶会，这里多是长者志工，大家用歌唱和手语演绎，传达做环保没烦恼的快乐之情。摄影/李培民

聚成一个家。增建的铁皮屋，整洁而干净。

第一次环保茶会

为凝聚和感恩环保志愿者，2022年10月起，志工团队在环保站每月举办两次环保茶会。

李巧花做环保两年多以来，带动家人一起做环保，她说：“欣慰的是看到96岁的母亲陈秀琴，以前在家没精神，现在做环保神采奕奕，抢着做环保。做环保既是献爱心，又是做慈善。”

秀琴阿嬷不仅在家力行环保，也经常边走边捡可回收物，“做环保身

体好没烦恼，在家头晕，来做环保，头就不晕了。大家在一起互相关爱，每天开心，健康胜黄金。”

李巧花作词《青山环保歌》，邀请大家一起唱起来，希望更多人齐心协力做环保爱地球。志工施利群感动地说：“志工笑眯眯做好事，用心做，有心得，写成一首歌，很赞叹，是志工的典范。”

采“瓶”东莲下，悠然见“宝”山。泉州台商投资区和惠安县山霞镇的志工和环保志愿者已有318位，大家分工合作，勇于承担，齐心协力在社区与乡村推动环保，用行动践行着“绿水青山就是金山银山”。

“手”护家园 十年初心不变

撰文 / 杨凤珍 摄影 / 福建漳州真善美志工

福建漳州长泰慈济志工于2012年起自发带动亲朋好友落实环保、“手”护家园，至今已十年。从青丝到白发，从最初的两三人到现今的一群人，他们无悔当初的那一念心，哪怕环保点位置历经数次变更，也不改他们做环保的信念。

长泰，位于漳州市东北部，是全国村庄清洁先进县。走进长泰，整洁的道路，绿树成荫的公园，无不述说着长泰人淳朴、勤奋以及对家乡的热爱。

2012年伊始，万小萱和柯凤娇等

长泰慈济志工自发带动有着共同环保理念的居民一起“手”护家园。

他们经常相互邀约，骑着自行车或者电动车，穿梭于大街小巷，到居民家、商店宣导环保、回收资源。青



2012年5月6日，志工叶亚和把租来的8平方米的杂物间腾出来存放回收物，自此，长泰也有了小小环保点。摄影/薛雨微

丝变白发，转眼已有十载。

亚和爷爷的乐活余生

2012年4月，漳州志工驱车前往长泰，为当地民众举办首场环保感恩活动，分享慈济环保理念，也在叶亚和爷爷心中撒下环保种子。

同年5月，叶亚和爷爷把一间租来的八平米的杂物间，腾出来给慈济存放回收物资，从此，长泰慈济志工有了自己的环保点。

亚和爷爷是长泰志工的“宝”，十年如一日，常年坚守在环保点做分类实践。有他在的环保点，让志工总有“回家”的念想。

如今，耄耋之年的他，还常常跟着年轻人一起做垃圾分类。亚和爷爷说：“每天动动筋骨，身体好，还能保护大地，这样的好事为何不做呢？多做，多赚！”

乐于传承的小萱

万小萱是长泰社区早期的环保志工之一，经常到漳州学习环保理念和实做技巧，并将所学带回社区。

2012年8月开始，万小萱在社区每月定期举办环保倡导活动，积极邀约亲朋好友参与。

小萱不善言辞，却在每次活动中以身行带动大家。分类捆绑好的纸皮既大且重，她与其他志工一起合力搬



年逾八旬的叶亚和常年坚守在长泰环保点，还常常跟着年轻人，上门回收资源，精气神越来越好。摄影/杨凤珍

上车。

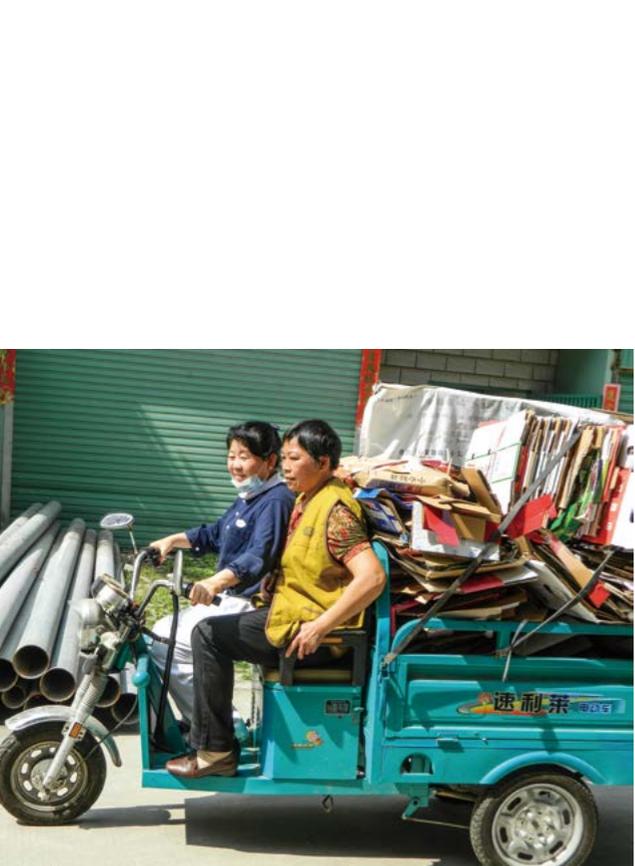
除了参加慈济活动以外，小萱还要照顾自己的小家庭。平日里，她常常带着孙子一起做垃圾分类实践。

她说：“让孩子从小在心中撒下好的种子，懂得爱护大地，将来影响更多小朋友一起爱护环境、守护家园。”现在，小萱的孙子耳濡目染，也懂得“知福、惜福、再造福”，身上穿的许多衣服是“惜福牌”的。

凤娇的“忍辱术”

柯凤娇，圆圆的脸蛋，白里泛红，步伐利索，眼清目明，看不出已过花甲。她跟叶亚和爷爷一样，在长泰耕耘环保，已达十年之久。

“做环保，让我学会低头，弯



(下中) 年过古稀的杨芹菜扛着两支回收来的铁架，重量抵得过芹菜的体重，她独自扛在肩上带回环保点。摄影/杨凤珍

(下右)黄顺珍(左)与林阿美(右)是做环保的好搭档。阿美撕下纸箱的胶带，顺珍把回收塑料瓶的袋子扎紧口。摄影/杨凤珍

邀约，她总是欢喜前往。

一位住在7楼的居民，家中积攒了不少可回收物资，但没有电梯，柯凤娇二话不说，爬上七楼，上上下下很多趟，也不喊累。

环保点在岁月里的“沉浮”

2013年10月，志工在人和花园小区倡导环保时，居民郑淑玉很认可慈济的环保理念，把自家车库提供给大家做分类。自此，小区有了新的环保点。

一年多后，因郑淑玉家庭需要，她将车库收回。同一小区的王金强接手支援，将家中的十平方米车库借给志工做分类。2016年，车库另有他用，环保点再次回归四年前亚和爷爷提供的八平方米杂物间。然而，没过多久，杂物间也被收回关闭。

虽然长泰环保点经历数次位置变更，但环保行动却从未暂停。志工每个月照旧到居民家或者商场倡导环保理念，再找一处空地进行分类。他们把这种不固定的环保分类地点，称为“可移动的环保点”。

2017年，长泰志工有了固定的



(上左) 万小萱(左)带着志工去商铺宣导环保、回收资源，为长泰美丽的家园默默守护十年之久。摄影/郑宝玉

(上中) 住在7楼的居民要把可回收资源给志工，柯凤娇(前)二话不说，在没有电梯的居民楼上上下下很多趟。摄影/杨凤珍

(上右) 万小萱(左)与杨玉芬(中)一起把分类好的资源搬上车，用行动带动其他环保志愿者。摄影/郑宝玉

(下左) 杨凤珍在志工的陪伴下走出人生低谷，如今，她投入志工行列，带着儿子一起做垃圾分类实践。摄影/万小萱



腰，放下面子，缩小自己，和别人相处。”平时，面对别人不理解的神色、声音，柯凤娇总是运用“知足、感恩、善解、包容”的心境应对。

凤娇表示，做环保使得自己越来越清净，越做越欢喜。因此，无论路途多远，楼层多高，只要居民或商家



2017年，长泰有了固定的环保点，志工常常在一起学习环保理念，分享向社区宣导环保的经验。摄影/真善美提供

家，他们更加积极学习分享环保理念，向社区民众倡导环保。

环保路上的“姐妹淘”

黄顺珍与林阿美是环保路上的好搭档，自从2015年以来，她们经常相伴一起做环保。

不善言辞的顺珍和阿美，彼此勉励，克服困难，相互练习宣导环保的方法。每次，商家或民众听她们宣导后，将可回收物送给她们时，她们就更加有信心了。

不仅自己做环保，林阿美也带动家人一起参加。世界环境日，阿美邀约儿媳妇共同宣导环保，她们沿街走进一家家商店，儿媳妇在阿美的身行

影响下，分享环保时头头是道，商家听得甚是欢喜与认可。

增添生命的精彩篇章

两年前，因家中遭遇变故，身心俱疲的杨凤珍在万小萱如妈妈般的陪伴下，渐渐走出人生的阴霾。

杨凤珍内心充满感恩，想将这份爱传递给处在困境中的人。她跨出小家，参与慈济活动，带动儿子做环保。她说：“做环保，让我学会放下名利等身外物，柔软身段，收获幸福。”

需要照顾两个孙子的连胜花，在生活中经常把握空余时间，向邻居宣导环保，收集可回收物并分类。即使家务再忙，她也会抽空参加环保活动。

去年刚退休的蔡丽娟，机缘巧合下参加了慈济活动，觉得受益匪浅，人生仿佛豁然开朗。“回收资源，一点都不丢脸，这是环保，爱护大地。人人如果都懂分类，清静在源头，就会减少很多垃圾的产生。”蔡丽娟在长泰志工里属于“年轻人”，经常受邀承担多项事务，环保活动几乎从没落下。

两年前，感动于“竹筒岁月”的故事而走入慈济的杨芹菜，是位和蔼可亲的老人家。虽然已到古稀之年，仍把握各种机会耐心地店家宣导环保。

两支铁架的重量抵得过杨芹菜

的体重， she 把它们扛在肩上，缓缓地朝环保点走去。由于铁架坚硬且重，杨芹菜途中休息了三次，才拉到目的地，“一切都是自己甘愿做的，而且，做环保，身体好，没烦恼！”

一直以来，家具店老板李进顺和老板娘王阿琴都将店面门口宽敞的场地，让给志工做垃圾分类，还将店里的可回收物收拾整理好，一起参加环保活动。

一个决心，就是一粒种子，人人心念一致响应环保，共同累积善的力量，用心“手”护家园，这就是长泰志工践行十年环保不变的初心。 



家具店老板娘王阿琴（左）非常认同慈济环保理念，与志工长期互动，她还带动员工一起做垃圾分类。摄影/杨凤珍

宝处在近，近在心中

一般人随着时间过生活，以为明天、明年都会像目前这样过下去，生活富裕的人耽于享乐，贫困人也缺乏改善生活的动力，贫富悬殊，苦者愈苦。悉达多太子看到各种人间相，思考为何同样都是人，差别却这么大；尤其是走出皇宫，看见许多贫病苦难人在社会底层挣扎求生，面对生老病死的无力与无奈，让他深刻感受“苦”，想要找到彻底拔苦的方法，最终放下原本生活中拥有的一切。

从生活中所见到的一切现象，找到人间苦难的问题根源而设法解决问题。例如环境污染是事关全球人类生存安危的大问题，各国也知道应该减少开发、制造，减少畜牧业的饲养，就能降低碳排放，减轻气候灾难，但是难以放弃经济发展。所以人间种种的问题根源，就是人心的欲念。

“不只有人类生活在天地之间，还有牛、羊、猪、鸡、鸭等各种不同的生命形态，不同的身形，但是同样爱惜生命。‘爱’，就是爱护天地众生，这是完整的爱，那就是大善、大富、大贵——有善心的人最富有，因为心中有爱，时常满足且乐于付出。”知足的人，日常生活只要有茶水、有饭菜吃得饱，就很满足；冬天穿衣能保暖，也很满足。如果能够事事都满足，这就是善，而最大的善，就是对众生的疼惜；有真诚的善、圆满的爱，这样的人生就是大富大贵。

慈济人服仪，不分职业、社会地位与经济贫富，都是平等互重，彼此恭敬、尊重、爱，不会比较、计较。

慈济人只要穿着制服，在活动时，经常会有路过的民众上前询问：“你是慈济人喔，有什么活动？”不必自我介

绍，从身体行动与气质修养，就能让人感到很亲切，是因为慈济人的言行仪态展现了慈济团队的至善、大爱。

慈济人在五十多年来所做的一切，如果没有身体力行，只让人听道理，路不会走又奈何？一定要先会走路，才能为人引路，介绍人来认识这条路且行走于上；确定方向正确，才能到达目的地。

“我们过去有造福、有好因缘，走进慈济，且此时科技发达，能够迅速而普遍传播消息，透过网络与远方的人实时见面对话。全球慈济人有心、有愿，同一时间在网络上看到师

父、听到师父说话，把师父的话听进心里、记在脑中，生活中面对各种境界，能及时想起师父曾经这么说，转变心态解决问题，或是自我警惕不能犯错，并积极造福人间。”

“宝处在近”，近在心中；无须向外追求，要向内自修，修除烦恼恶念、增长智能善念。即使此生无法到达“宝处”，但只要保持清清楚楚的意识，不再被烦恼污垢盖住心念，对准“宝处”，走在同一个方向，就如小蚂蚁发愿攀爬须弥山，持续不断地认真上进，终有一天能到达山顶。

爱厚情长，人间至善

走入浊乱的人间，会遭遇种种磨难，所以要忍辱、要堪忍，才能在这条道路上坚定前行，才有办法看见人间至善。善解、不计较而忍，是为了善、为了爱，医疗的目标就是善与爱。

大林镇有许多年长的居民，承受老、病之苦，很需要医疗照护，更需要的就是爱；而大林慈济医院对年长者的疼惜、对贫困人的守护，让人深受感动。“时常从大爱新闻看见慈

济医师温柔呵护病人，和病人亲切互动，病人对医师也很敬重、很信任。医师心中有爱，能够从态度、形象表达出来，也需要有一个温暖有爱的大环境，才能长久维持这份爱，并且不断培养出有爱心的医疗人才。”

“我很相信大家决定从事医疗工作时，要救病人的那份真诚之心，都发愿守护生命、守护健康、守护爱；所以我对大家很感恩也很尊重，我也很爱大家，对大家没有其他要求，只

心境自在，静如井水

无论面对什么境界，心都要静定，但不是静如死水，而是要像井水一样，无论有多少人来提水，都维持相同的水位，不断地涌泉，不断地供应清水让人解渴、运用，付出无所求。“我从年轻的时候就这样想，不论如何，心要定，而且对人要无所求

希望人人真诚投入，而且用心培养有爱、有善念的人才，视病如亲，与患者建立长远的医病情。”

医疗同仁“爱厚情长”，有责任心，能设身处地为病患着想，病患也会真诚相待，永远都记得这是“我的医师”。“我们不与人竞争，但一定要努力、认真，为自己提升生命价值；能应人间的需要而用心去做事，就像大家在这里守护生命，就是我们的价值。”

地不断供应；到了现在，已经可以对自己说，该作已办，应该做的都已经做到了，这一生满足、欢喜，付出去的现在都一一收回，得到的响应都是很美的声音、很温馨的感受。”

“看到一群资深慈济人，年纪大了，头发白了，回过头来看自己，

比他们年纪更长；时日已过，但是心很满足，尤其是看到年轻的医师、护理师自我介绍是慈济大学或慈济科技大毕业生，同学、校友成为同事，不少人都已经是主管了，让我觉得很欣慰，无悔今生路。”

感恩全球慈济人用爱支持我想要做的事，让四大志业、八大脚印在约四十年间建设完成，尤其医疗志业，即使是小医院也发挥大良能，在老年人口相对较多的乡间照顾居民，让他们有所依靠。“慈济人走进残疾困难人的家，温馨地抱抱他们，还有医疗人员也去帮忙。在我的感觉，就好像你们来看我，为我清扫环境一样，这群苦难人的感受就是我的感受。”

“从年轻到现在，我的境界总是在慈善、医疗、教育、人文中绕着，所以说来，环境不大，心境就像水井。在二十多年前，有一位同道好友对我说：‘你整天都坐在里面，不觉得这样的人生很无聊吗？’我觉得时间都不够用了，怎么会无聊呢？总是过得很扎实。”

期待人人将心灵的这一口井挖掘出来，可以感受到智慧如涌泉，身心都有源源不断的力量。有生命就有力量，因为我们的头脑不断吸收知识、思考道理，用道理净化自己的心，把知识转成智能的涌泉，而非心灵的欲念。否则即使知识很丰富，心有欲念就有污染，总是随着欲念不断追求，求而不得的感受就是苦。我们要降伏欲念，用智慧探讨生命的真谛，发挥自己的生命价值，让心境天天轻安、满足、自在。

“因为满足，我的心很自在，静如井水。井水不断地涌出，不论有多少人需要，一桶一桶不断地打水，这口井也无穷尽地供应，润渍天下众生，我只求尽我所能，让井水不干涸；我与人无争、与事无争、与世无争，但是我与时间分秒竞争。”

用自身典范感化家人

每次来到彰化，我总能看见104岁的黄蔡宽师姐和其他慈济人一起迎接师父。她最让我赞叹的是，虽然已逾百岁仍耳聪目明，头脑很清楚，心念没有偏差，自幼至老可以说都在付出，人生很有价值。“生命有用最有价值，所以我们不能认老，既有大愿，有走入人群的使命，就要让我们的身体保持健康，而且要不断活动，训练出身体的力量。”

慈济人的“素素人生”

生活在丰衣足食的年代，饮食上有诸多选择；但是在世界上有许多人生活困苦，所居住的环境气候不佳，想要吃一顿象样的餐食是很困难的。所以丰衣足食的人要知足、感恩，设法帮助贫穷饥饿的人。

“现在的人饮食很讲究，我们要

彰化慈济人要持续带动已经进入慈济的志工，并且把握机会再向人介绍慈济，让不认识慈济的人能够知道慈济的贡献。要一代引领一代，听见、看到许多慈济家庭，三代同堂、四代同堂，而且都投入慈济大家庭，感到很欣慰；只要有心，人人都能用自身典范感化家人、乡镇邻里，凝聚心力救济天下。

教导人们吃对的东西，不只对身体健康有帮助，也有益于智慧增长。若餐餐都吃荤食，一天就不知吞食多少动物的生命，长年累月损伤多少生命。”

动物与人都有求生的欲念，要将心比心想，提起慈悲心，调伏享受的欲念，翻转过去错误偏差的观念。近来常

说要“翻转人生”，不只是将生活贫困的人生翻转为富有，其实是要翻转、导正所有人偏差的观念，例如将欲念翻转成爱，原本不断贪求争取变成乐于付出。慈济大家庭里就有许多翻转人生的成功案例，过去心灵充满欲望和不满，有因缘接触、投入慈济，导正了观念而改过，积极行善付出。

慈济人能将师父说的话融合各自的人生经验，用生动的述说方式传给

“老资格”令人敬爱

在高龄环保志工中，有一位101岁的人瑞刘碧鸾，老人家耳聪目明、动作敏捷，和黄蔡宽师姐一样健康，让人很敬爱。不只是年龄高，也是资历深，是慈济的“老资格”。

“其实时间过，就是生命减了；生命是过一天就少一天，但是每天发挥良能，为人群、为大地而付出，

更多人，感动更多人身体力行。慈济人从言谈气质与威仪也能让人敬重，所以慈济人的“素素人生”，不只茹素还富有素养、有“素”的好气质。

病从口入，许多动物身上带有病菌，因为饲养、宰杀而传给人类，所以不要为了口欲而吞食动物，茹素可以吃得很清静，不杀害动物也能从蔬果摄取充分的营养，身心轻安自在。“慈济人以身作则，带动人人爱生、护生。”

多做一天就增强一分信心；这条路，我们走得愈来愈踏实，智慧愈来愈充足、愈升高。如果没有做，慧命也就随着生命消减了。”

生老病死是人生自然法则，而生老病死的感受皆是苦，衰老患病最为无奈；自己也有深刻体会。“师父现在年纪大了，体力衰退，这是很自然的；

人生走在自然法则中，也要欢喜接受。不过，这辈子只要生命还在，我就要把握，点滴架推着走，还是与时间竞争，把握可用的气力来说、来做。”

“刚才听到大家的分享，师父很感动，因为师父说的话，大家都听入心了，面对身体病痛，也能够安然自在。所以师父为你们祝福，感恩我们共同走入慈济，走慈济路，这辈子也要做到最后一口气。心如果欢喜，病痛就会减轻。”

请大家自我盘点，回忆自己跟着师父多久，是什么因缘认识师父；听了师父说的就去做，做了多少，做

正因为老了才更要进步

回归故乡，看到高楼大厦林立，与小时候古朴的清水已经完全不同了。人总是念旧，这分情很绵长；看到自己的故乡、自己的乡亲这么有心，与我成为师徒

的是对还是不对？做对了，就要赶快“入账”，代表智慧增长了；做错了，赶紧删除，也就是忏悔与改过。其实每天都可以帮自己这一天“算账”：今天做得很欢喜，都是对的事，对人说好话，帮人转个心境，解开了烦恼、打开了心门。

“看到他的心门里面有这么多垃圾，就像你们去帮无力清扫的照顾户清理居家环境，赶快入他的心，清扫他内心的垃圾。师父有时候说话，说了一段，觉得对方听不懂，就会对自己说：‘唉！无法度。’心很冷时就赶快自我警惕，要再想办法，对众生永不放弃。”

的情与缘，觉得很温馨。

“看到慈济人年纪大了，想到自己也是。我现在会说‘老是好事情’，因为我们是健康地老，而且还在发挥生命的

价值；就是因为老了，才更要做，因为时间所剩不多了，一天八万六千四百秒，总是不断过去。”

每天自我生命盘点，心志要更坚定，脚步要很踏实，而且踏大步，分寸都是在进步，可以做多少就要做多少。

此次听到各地见闻，让自己更加感觉到，有人因为投入慈济而转变习气，

不骄傲不自卑

生命随着时间减少，所以无论如何都要把握时间；就好比“点灯”，灯芯随着时间愈烧愈短，但是只要持续不断引燃别人的灯，照亮的范围就会愈来愈广阔。

资深者年龄高，而年纪大的老人家就是宝。要自我鼓励，因为此生自从认定方向，就不断向上精进，所以年龄愈高，高度就愈高，手中的灯火也可以让愈远的人看得到。“慈济真的做了不少

改善家庭气氛，社区的风气也在慈济人带动下愈益和睦。人人付出一分爱，社会就有一分福；慈济人作为典范，带动行善造福，社会就能福气充盈而祥和平安。“不要轻视我们的力量小，志向要坚定；做对的事情，不是为了让别人赞叹，最重要是让自己的心踏实、欢喜，而且充满提升智慧的欢喜。”

事情，我们不骄傲，但也不要自卑；虽然年纪大了，仍然要抬头挺胸对自己过去做了哪些慈济事，尤其是‘9·21’大地震之后，我们为社会注入一股安定的力量，投入大爱村搭建工程、希望工程等，帮助灾区从严重的灾难中快速恢复，有很多值得回忆与分享的故事。”

慈济人的贴心、细心，都在许多看似微不足道的小细节里展现。从做慈善、盖医院到几次重大灾难后的重建

工程，慈济人勇于承担，默默付出，过程中的酸甜苦辣心情，如人饮水冷暖自知；即使做得很辛苦，大家仍然合和互

付出愈多得到更多

年长的志工，年纪愈大，存在脑海里的记忆愈多，要经常分享，向年轻一辈传承人生经验；较年轻的志工也要探讨过去的年代，人们没有便利的电子产品可以使用，凡事都要靠自己做，当时是如何过生活的。其实现在有这么便利的工具可以使用，也是在过去的基础上，累积经验而不断进步；没有过去，就没有现在。

脑力也像体力一样，要不断动脑才能维持脑部功能不退化；心要常常想好意，口要常常说好话，身要常常做好事，则心想、事成。“我们年纪大了，更要把握时间，走入人群中造福、结好缘；此时结好众生缘，将来才有办法

协，使命必达。“慈济人如规如律，做出典范带动人，这是不可磨灭的，要自我肯定，并且相互感恩。”

救拔众生，拔苦予乐。你们自我盘点一下，或许有不少人曾经受到你们说的一句话影响，在烦恼重重的生死边缘挣扎，因为这一句话而得救；你们常常说是听了师父这样说，所以自己就这样做，其实关键还是靠自己转心念，打开了自己的心，还能帮助别人，就凭着这念心点亮人间，让许多家庭和乐，帮助社会安定祥和。”

感恩环保志工长年累月用心做回收分类，大爱感恩科技公司团队也用心研发，运用大家整理好的回收物再制作出好用的物品，不必再开发大地环境、抽取资源，也不让这些被丢弃的物品污染大地水土，这都是长久以

来累积的经验，许多人动脑研究的智慧结晶。

“所以说，老了还有价值，过去的经验很丰富，如果我过去没有看到这么多人事物，也不会了解这么多道理。我这辈子真的没做什么，每天的活动范围很有限，但是有很多事会来到我面前，让我增加很多常识，觉得

感恩、感慨与担心

2023年是慈济援助印度尼西亚红溪河畔居民二十年，包括兴建金卡莲慈济大爱村、慈济大爱学校及医院等，也是印度尼西亚慈济志业三十周年。这二十年来，大爱村居民脱离贫困，生活水平大幅提升，村里已可看到3千多辆摩托车、100多辆汽车；预计今年十一月底，大爱二村将移交回归政府管理。

“感恩、感慨与担心，就是我

应该要做什么事，就请托大家去做。我也很感恩我有时间可听、有时间可想、有时间可说，更感恩的是与大家有缘，大家听了师父说要做的事，就起身去做，而且集思广益，把事情做得更圆满。所以说‘舍一得万’，心要宽，付出无所求，以有形换无形，付出的多，得到的更多。”

这一辈子的心情。一生下来就要感恩一切，除了父母之恩，众生恩、师长恩，还有天地之恩，都是来到人间所感受到的；人与人之间合和互协，才能真正达成自我的人生价值，所以时时都要抱着感恩心，在我的生命中最重要就是感恩。”

“时间成就一切，但是时日快速地过去，所以我天天都感恩时间，最感慨的也是时间。因为新冠肺炎疫

情，大家已经有二、三年没有回来，还有‘有情的牵挂’。这几年来，我都一直说我担心，担心着看不到、摸不着、挡不住的疾病，这是瘟疫，也是一种灾难，无法用人力消弭，很需要众生真诚忏悔。”

生而为人，比其他动物有知识，更要提起智慧保护生命、尊重生命，且爱护一切众生；在人间，若没有其他生物，人是活不下去的，也因为有很多不同种类的生命在人间，才是很美好的世界。可惜人心不美，为了自己的欲念，做出了很多丑陋的事情。人有很美的一面，另外一面则是很丑陋，要美化人生，就要克服欲念。

有钱不一定很幸福，如果社会不平安，有钱人也不一定守得住财富；最好的享受就是社会祥和，人间太平，没有战乱。要如何才能达到和平？用爱心就能安邦定国。记得印度尼西亚在1998年发生严重的排华事件，当时印度尼西亚

华裔企业家来和我请教，就对他们说，爱能抚平仇恨。印度尼西亚企业家认同“取于当地、用于当地”，开始投入慈济的大型发放。而后印度尼西亚社会渐渐平静下来，而且接下来慈济的行动证明了真诚的爱确实能抚平仇恨，并且能兴邦定国。

转变心态，发挥真诚的爱，也能让人轻安自在、欢喜快乐。许多慈济人都说投入慈济以后，不断地行善付出，内心总是充满欢喜，这是因为大家放下了我执、我见，打开心门付出爱，而且付出无所求，不在乎自己付出了多少，总是“对的事，做就对了”，爱心无量，这才是真实富有。

一百兆面额的津巴布韦币只能买三颗鸡蛋，五百亿纸钞买不到二根香蕉，可见津巴布韦通货膨胀之严重，底层民众苦不堪言；另一方面，要比财产多、钱多，这样庞大的数字在这些苦难国度没有什么价值。所以不要比较谁有多少

财产，要比谁做得多、谁付出了多少，这才是生命价值所在。

“就像凿井，即使不去开凿这口井，地下有水也与你们无关；大家合力开凿了一口井，无论人们汲取多少，水

懂得感恩更有福

“天天挂虑天下事，现在视频很发达，让我们宏观天下，看得更广、知得更多，然而心中的感慨负担更沉重！虽然看得到，但是很多地方，我们的手伸不到、脚也踏不上，光是看着他们受灾受难、穷困无助，实在很不忍心。”

有福的人生，假如少了感恩心，永远不满足；不满足的人生，即使拥有再多，还是很缺乏，这样的人生哪能不穷呢？不懂得感恩，心灵永远有烦恼，不会快乐，所以我们看到种种人间相，要好好思考与分析。“我天天对大家说话，总是期待启发人人的这一分心，假

位不增不减，你们的付出可以让这股涌泉不断延续人间生机。你们的事业成功了，要懂得行善；若不去做，也不会更富有，但只要对人间有所付出，就为自己增长生命的价值。”

如愿意付出一点点，生命盘点起来，总是多一点的价值；天天付出一点点，生命的价值也会点点滴滴不断累积。”

已故金光集团创办人黄奕聪老先生，长年支持印度尼西亚慈济人的慈善行动，在1998年5月，与儿子黄荣年一起来到花莲。“黄老先生很期待以善以孝传家，所以他也支持孩子。慈济与印度尼西亚金光集团结了很深的因缘，荣年在公司里传扬慈济的精神理念，鼓励员工点滴汇聚，行善造福。”

印度尼西亚金光集团在南苏门答腊省的棕榈树园区员工，也响应捐

“米扑满”，每天煮饭前先舀一匙米放进蓝色小桶子助人。印度尼西亚慈济学校的大爱妈妈们也在学校发起“米扑满”活动，家长会提醒学生，每天都要把一匙米存进罐子里，每个月带到学校，大家捐出来的米达到750公斤，可以帮助约50户贫苦家庭。

无论是缅甸农户每天存一把米，或是印度尼西亚慈济学校的学生每天存一汤匙米，都是鼓励日日发善念、行善行的方法；要让善心不间断，而且这点点滴滴要在人群中引起不断扩

在黑暗中亮起微光

慈济人长年累月关怀社区弱势家庭，真诚响应急难赈灾，闻声救苦：“慈济人付出无私大爱，给予人间温暖，让愈来愈多人在黑暗中看见希望的光。”

在浊乱的人间有二个极端，一个是善、一个是恶，凡夫众生总在善恶

大的涟漪，让爱的力量扩及每一个饥贫无助的家庭，使他们不再挨饿，请大家要多倡导、多带动。如果人人都响应，每个人所付出的一点点，可以让许多人吃得饱、穿得暖。

要累积足以救助世间饥贫的力量，平常就要呼吁和带动，而非看到、知道哪里有人需要帮忙才来呼吁；要长久不断地培养人人的善心，这就是教善，时时教育人人有爱心，家家行善，“积善之家有余庆”，自然就能人心净化、社会祥和。

拔河中，善的胜利就能平安，享受身心的快乐；若是恶的胜利，人与人之间的争端不息，自己与他人都无法安稳度日。众生的心欲使得心地干旱，很容易在善恶拔河时，受到引诱而偏向恶的一方；要去除众生的心欲，就

要增长无所求的善念。无所求的善就是最极致的善，心无欲则无求；心若有欲念，即使行善仍是烦恼满满。学佛，就是要学得去除心欲。

“各地慈济人走入许多孤老、病苦无依人的家，看到这个家庭缺乏的物资而给予补充，房屋损坏之处给予修缮。所以说哪里有众生祈求、需要帮助，就可以看到慈济人入门、现

开放连线，天天开课

每天都在为天下众生祝福，只要连上网络，无论身在地球的哪个角落，都可以听到师父说的话、慈济人的分享，大家彼此为典范，这真的是大哉教育。

现在几乎每天都开放连线让大家聆听分享，可以说是天天开课，让大家了解慈济人在哪个国家地区如何承担志业；分享者认真述说，上线聆听

身，给予所需。”

人人此生都很有价值。一向教大家要盘点生命的价值，回顾这辈子做了什么事，是善的多还是恶的多；有错要赶紧忏悔、改过，并且把握因缘造福人间。造福人间不能只靠自己的力量，就像一只萤火虫在黑暗中太过孤单，很不起眼；如果有一整群萤火虫在黑夜飞翔，就能形成吸引人的美景。

的人认真听讲，这些人间经典就这样弘传开来。

“有一句话‘闲人无乐趣，忙人无是非’，不过忙要忙在成就志业，步步踏实，因为我们为世间付出，没有亏欠，而且播下福的种子，所以得到福的感受；不必向别人炫耀，自知、自明、自觉，所以很安心，轻安自在，这也是禅的境界。禅就是静思惟、静虑，思想

很正确，人生方向很明确，就要跨出脚步，步步踏实去走。”

“时间不等人，每天我都自己倒数时间，就像纽约的气候时钟，同样，我是在‘岁数时钟’倒数，天天提醒自己‘是日已过，命亦随减’。我把每天的24小时用6个小时分为4个区块，每天的清醒时间有四分之三，睡眠时的四分之一无法做事，其实在精舍，这四分之一的时有一部分也被我用来在书房看天下事，时间不空过。”

“有人说自己生病是因为做事做得太疲累，把身体做坏了。应该勉励自己，茫茫大海中要靠船渡人，需要船师划船，既然我们已经坐上这艘

船，就要用我们的功夫去划船，即使船师身有病痛，但是没有丧失划船的功能，还要运用自己的病相教育大众：‘人生苦、生命有限’，所以要把握时间，用心精进。像师父从年轻就一直身体不好，让我觉得生命不长，要更认真；到现在我还是对自己说：‘生命不长，要认真’，要珍惜有限的生命时间，赶紧把想要做的事做好。”

“珍惜生命时间，要运用这副身体，利用生命时间投入人间。”珍惜师徒之情、珍惜慈济因缘，把握时间、空间、人与人之间，为自己的生命累积价值。

医者的仁心仁术

生命因病而痛苦挣扎，救命治病的过程都是很严肃的生命课题，但是医师们用轻松、有情的叙述方式，让

人感受到医病之间的温馨互动，这就是令人感动的人文精神；对于自己来说，则是满满的感恩。

“人要活得好，无病无痛、生命健康，一切都是难，不过我们在难中还是要求易。你们让病人有生命还要活得有尊严，真的很感恩！大家总是说要感恩师父，我受之有愧，我要感恩难以计数的人，数字很难统计与记录，因为一个志工会唤来无数的志工，慈济志业就是这么多人付出心力成就的。”

初创慈济的“竹筒岁月”，人少力弱很孤单，现在看到全球慈济人用心尽力做慈济，还有医疗同仁以相同的精神投入，让自己很感恩，也对未来更有信心。

“大家发愿投入，所做的一切都会回馈于自己；你们从学生时代选填志愿，就要当医师救人，现在成为仁心仁术的医师，也是实现了最初的发愿，你们的生命很有价值。”

“钱赚再多，将来也无法带着走。你们此生拔除病苦，对病人来说

真的是再造之恩。”医疗同仁尽心尽力救治病患，天天都在造福人间，自造福、自得福。

所谓“仁心”，是将心比心，同体大悲的仁慈之心。虽然自己很想要解救病苦，但是没有医疗专业，所以将这分心愿交托给医疗主管同仁们；也因为信己无私、信人有爱，自己的心没有得失，只是对准方向一路前行，后面就不断有人跟上来，从非常孤单的一个人，变成有如今这么多人，与自己共同一心，坚定行走这条慈济大道。

“许多人从苦恼、黑暗的心境转向光明，发挥大爱，给予我很大的力量。”感恩台中慈济医院人医、仁医们的真诚用心付出，相信在线同步见闻医疗团队报告的慈济人，也与我一样地感恩与感动。



阳台上的富贵花

年轻时，总喜欢追求物质生活的安逸，尤其钟爱奇花异草。有一天，到朋友经营的园艺店，看到满园的花卉，百花齐放，五颜六色，让我这位“花痴”心旷神怡，有如置身桃花源一般，心情快乐无比。

彼时，我看中一盆盛开桃红色花朵的富贵花——鲜艳欲滴，枝干挺拔，花叶扶疏，根茎在四周缠绕，体态婀娜多姿。用心一看，即知此盆栽是经多年用心栽培与照顾，且行情不低。当时的我就想着“想享有不如立刻拥有”。朋友见我对这棵富贵花情有独钟，他颇善解人意，以一合理价钱割爱给我。

原本在园中，四面采光，又有专人照顾的富贵花，如今被置放于公寓的阳台上，它失去露水的滋润，每天只有早晨短短两小时能受到阳光沐浴，最重要的是它的主人忙于工作而疏于照顾，只能偶尔例行性地浇个水，只为尊重生命不让它枯死。直到有一天，忙里偷闲，静坐在客厅，往富贵花望去，这才警觉，原本含苞待放、花开满枝的盛景，如今只剩一两朵勉强开着，花色虽仍桃红但已黯淡失色，不再鲜艳，失去生机。更严重的是，由于长期单面向光，有一大半的枝叶斜生向外，造成体态失去平衡，美感尽失。

富贵花因长期被环境影响而逐渐改变了它的气色与花貌，人何尝不也是如此？多少人因为生活环境的影响而阴阳颠倒，失去人应有的形象与气质。富贵花因环境影响而生态失去平衡，有如人的习性日积月累，小处不改而成积习难改，又因缺乏善友导正而成不良的习性，终因萎靡不振而失去为人应有的形态。

人即使没有选择环境的权利，其实，还是可以成长得很好。因为，不能改变环境，就要尝试改变心境，改变心境就是改变心念，心念改变则人生改变。其实并不是人生真正改变，而是我们的人生观改变。

富贵花的阳台位置无法改变，就如同我们生长的环境难以改变；虽然位置不能改变，但是方向却可以转变，富贵花的方向也可以转向。经数日用心调整，富贵花虽然无法每天向阳，但至少每周可以全部采光。人也一样，无论何时何地都要随时去调整自己的心念。山不转路转，路不转人转，人不转则心转。

富贵花终于克服了环境，在主人用心的照顾下，它不再倾斜，不再郁闷，也不再颓丧。经过适时地调整方向与角度，它终于振作起来，不但枝叶茂盛，而且色彩亮丽，重现了富贵花应具有的风采与形态，就像浴火凤凰，获得重生。人生何尝不是如此呢？“一念改变了一生。”

——摘自刘济雨《心灵四神汤》

接受变化



一切世间事物大多不会如我们所预期。不管我们追求什么，梦想什么，想要努力得到什么，结局总不如预期。其得到的，总是和理想中的完美有差距，这乃是生命的常态。

在慈济常听到一句话：“计划赶不上变化。”虽然变化来得突然，虽然变化打破了原本的规划及期待，但是如果能立刻接受变化，并且还极力地美化一切的过程及结果，那生命对于你来说，就是时时充满了创造的喜悦。质言之，计划虽然赶不上变化，但我们仍必须尽力美化。不管我们对于“闯入者”的意见同不同意，不管他们的意见有多么不专业，多么所谓的“状况外”，我们都必须先肯定他们愿意参与的心及努力求好的态度。

如果我们的心的接受变化及更改我们计划的人，我们就能将之转化成助力，并开创出更美好的结果，也为自己的未来做事、做人奠定更广阔的人际基石。相反地，如果我们一再谴责破坏计划的人，一再批判那些闯入更改计划的人，那等于削弱了原本可用于追求更美好的时间和精力，结果是伤己伤人，事情的结果自然更为不堪。

能吸纳不预期的力量或能消化不一样的意见，这需要很高的智慧。一切世间事无不都是因缘生、因缘灭。个人在整个事件里面只是一个小小的作用，不必将一己之意见过度着重，不然就会很容易起烦恼心。

因缘观是破除烦恼最重要的路径。因缘未到，你再怎么强求，只是徒增苦恼。因缘如此，你再怎么不愿意，也必须面对并坦然接受。我们可以尽一己之力将事情修正，但是我们无法永远地期待因缘如我们所预期。虽然如此，我们不能忘却对正确事物的期待，我们必须将善的因深埋心中，并且时时努力，一旦对的缘来到，就能够进一步实践我们良善的坚守。

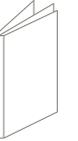
证严法师在创建医院之初，在东部这个偏远地区要建一座医院谈何容易。有许多人都不看好，认为是不可能的任务。一位日本的企业家看到证严法师的悲愿，就发愿要捐上亿美元给法师，但证严法师认为一座医院必须集合众人的爱心，而不应该是由一个有钱人所建造，于是他婉拒了。终于，历经数年的奔走，慈济医院在二十万个爱心大众的护持下破土了。

没想到医院刚破土不久，就有一位军方代表到花莲见证严法师，短短十五分钟的停留带来晴天霹雳的消息，医院的用地已划为军事用途，必须收回。这个消息，如同天上一块巨石掉落下来，重重地压在证严法师心头，这么多爱心大众的心血，要如何交代？证严法师伤心绝望，连续几天食不下咽。他一方面继续找地，一方面也嘱咐弟子将钱清点，准备归还爱心大众。

就在绝望之际，一个信念一直鼓励着证严法师，那就是“信己无私，信人有爱”。相信自己建院的动机是无私的，也相信这分初发心，终究能启迪他人的爱心。就这样，在众多爱心的协助下，第二块地很快又找到了，第二个地点比第一块地更理想，更适合医院之所在。“信己无私，信人有爱”引领证严法师及慈济人，突破这个不可预期的难关及障碍。

——摘自何日生《一念间》

舞台



不论我们是否已经准备好了，人生舞台的幕布一旦拉起，我们就必须按照自己编写的脚本粉墨登场了。

人生就像是一场自编自导自演的舞台剧。在人生舞台上，没有所谓的主角或配角，人人都是主角，人人也都是配角；只要镜头对准了谁，谁就是主角。而决定镜头对准何处的人，不是别人，还是自己。

所以人生舞台上的主角不一定是富可敌国的企业家，也不一定是权倾一时的政治人物。他可能是贩夫走卒，也可能是乳臭未干的毛孩子；可能是戍守边防的一介武夫，也可能是日薄西山的老人。

在人生舞台上，一场精彩绝伦的好戏，分分秒秒都在热热闹闹地上演着。而在千差万别的各种戏码中，剧本的内涵与人物的表现同等重要。只要剧本精彩，人物尽职，就会是一场可圈可点的演出，一场掌声连绵千年的好戏。

所以在短暂的人生旅程中，不要埋怨英雄豪杰为什么不是自己；该埋怨的是：自己为什么不是英雄豪杰？不要埋怨上苍为什么不给自己机会；该埋怨的是：自己为什么不为自己创造机会？

江山代有才人出，自古英雄出少年。人生舞台，机会均等，没有生、旦、净、末、丑之别，亦无轻重大小之分。

自己的剧本自己编，自己的命运自己导，自己的角色自己演，没有人可以影响你的表现，除非你愿意接受别人的影响；没有人可以安排你的命运，除非你的命运愿意接受别人安排；没有人可以编写你的剧本，除非你的剧本愿意接受别人编写。

放弃自编自导自演的人，就等于放弃了整个生命舞台；放弃了整个生命舞台，就等于放弃了整个自己的人生。人生的悲欢离合与舞台上的出将入相，全都掌握在

自己的手上。认真演好自己，人人都是主角；认真编写自己的剧本，自己在人生舞台上就可以迭创新高潮。

舞台的幕布拉起了，舞台的布幕落下了；观众的掌声响起了，观众的掌声息静了……每个人都要步上舞台，剧情演完了，锣鼓停歇了，不管你愿意不愿意，每个人也都必须步下舞台。

而当锣声戛然而止，在我们步下舞台之前的谢幕式上，不管是否得到在场观众的起立喝彩，但只要尽心了、尽力了、俯仰无愧了，我们就可以像最初步上舞台时一样，恬然地步下舞台。等到曲终了，人散了，灯熄了，一切都让它随风飘逝吧！管他生前利，管他身后名。

——摘自王端正《生命的风华》

中医论「蔬食进补」 养生饮食通六腑



二十四节气的立冬刚过，让人想到传统有所谓“立冬补冬”的习俗，尤其是寒流来袭，许多人不免俗地选择火锅，或者是以其他动物性肉品为主的食材，来为寒冷的冬天储备能量，但是吃素的人难道就不用储备能量？不能温暖过冬吗？

中医师表示，对于“蔬食进补”这个题目，许多人一定感到困惑，总认为蔬菜水果性质偏寒凉，如何能在寒冷的冬天提供热能？其实要健康地度过寒冬，最简单的饮食原则，就是营养均衡！

从“进补的必要性”来看，早期人们的工作性质以大体力劳动为主，需耗用很多能量，而且当时的物资较缺乏，因此人们需要在特定的节气，或是节气变化较剧烈的时候，适当的补充动物性蛋白。

但以当今人们的生活形态，大多为非劳动型工作，而且日常生活往往是“热量获取过剩”而无不足，因此是否需要再额外进补呢？答案应该是否定的。

动物性食物多属肥厚油腻，多食易导致身体“生热”“生痰”“生湿”，增加罹患慢性病的危险，因此中医师鼓励大家，多食用蔬食代替肉食。蔬食对身体好处不少，除了常见维生素与矿物质的提供，还可以避免吃进过多为了

促进肉类生长的荷尔蒙与抗生素。

蔬食中的纤维质能增加肠胃的蠕动，促进消化道的排空，符合中医养生观念“六腑者，传化物而不藏”。脾胃为后天之本，消化吸收与排泄正常，身体的健康得以维持。因此建议多食用蔬食，实际的作用为促进肠胃道的健康运作，达到六腑以通为用，以降为顺。所以，也可以称之为“蔬食进补”。

本着药食同源的观念，日常的食物也有寒、热、温、凉、平的分类，因此使用植物性食物应避免经常性食用寒凉类与温热性蔬果，可以多食用平性的食物，或是饮食多样化，不要长期食用单一类别食物，影响人体的气血平衡。

基于天人合一的观念，传统医学的饮食养生强调“一方水土，养一方人”的原则，也就是现在推行的多食用当季在地的食物，在同一环境下生长的万物，有着可以互补的“偏性”。当季生长的农作物所储藏的能量最丰富，对病虫害的抵抗力最好，常常能够使用最少的肥料与最少的农药，因此最符合蔬食进补的要求。

就蛋白质摄取量而言，研究显示，约四分之一的食素者平均每日蛋白质摄取量不足，有些人因此认为这是因为素食者不吃肉，很难吃够蛋白质。专家强调这是错误迷思，只要掌握正确的方法、认识食物的营养价值，日常也可以轻松吃进足够的蛋白质。

以“七公斤要吃一份”“一份约等于半个手掌”为原则，中医师分享饮食计量的诀窍。如何利用自己的体重，计算所需补充的蛋白质类食物份量，富含蛋白质营养的豆类有毛豆、黄豆、黑豆，以及属于五谷杂粮类营养的豆类，如红豆、绿豆、花豆、蚕豆等；此外，建议利用“蛋白质互补原则”，透过搭配不同营养类别的豆类食物，摄取不同人体所需氨基酸，达到健康饮食均衡的目的。

食用蔬食者可藉由豆类及全谷杂粮类，摄取到优质且充足的蛋白质；食用植物性蛋白相对于动物性蛋白而言，除了能减少饮食中胆固醇摄取量，植物性来源也含有多酚、膳食纤维等营养素，较易补足现代过度精致饮食的营养缺口。

中医师提醒，许多人经过一整个夏天，食用了大量的冰品冷饮，导致脾胃虚寒，秋冬时如果依旧食用肥厚油腻的补品，消化系统往往无法消化这些肥甘厚味之品，日久为健康埋下不可知的危害，因此提倡蔬食进补。

豌豆黄

食谱提供/陈艳萍

用材:

去皮干豌豆.....150g
水.....500g
冰糖.....70g

做法:

1. 取一个碗放150克去皮干豌豆清洗并加入水没过豌豆，静置6小时后沥干备用。
2. 将浸泡过的豌豆、500克水和70克冰糖放入锅中烹煮，水开后转小火再煮30分钟。
3. 烹煮好的豌豆和水放入破壁机打成泥，迅速将豌豆泥倒入保鲜盒(尺寸约为22×15×7厘米)，用勺子背将表面尽量抹平。盖上保鲜盒盖，放入冰箱冷藏4个小时，直到完全凝固定型成块。食用前取出切块，即可享用。

主厨分享:

豌豆黄，也称为豌豆黄儿，是北京传统小吃，也是北京春季的一种应时佳品，因慈禧喜食而出名。制作时通常将豌豆磨碎、去皮、洗净、煮烂、糖炒、凝结、切块而成。成品后，外观呈浅黄色，细腻、入口即化，味道香甜，清凉爽口。按北京习俗，农历三月初三要吃豌豆黄。豌豆营养丰富，特别是B族维生素的含量较高，还含有较多的胡萝卜素、维生素C及无机盐等营养成分。快来学习制作这道简单美味的豌豆黄，与亲朋好友分享春日的美好吧。

●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

广东省广州市番禺区
石基镇新兴路4号
TEL(020)38262432

广州天河联络处

广东省广州市天河区
华景路33号
TEL(020)38250402**湖北**

武汉汉口三阳联络处

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

昆明联络处

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

●静思书轩

苏州静思书轩

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

苏州景德店

江苏省苏州市景德路367号
TEL(0512)80990980转4202

厦门湖里店

福建省厦门市湖里区
兴隆路582号之一A
TEL(0592)5717229

厦门思明店

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

厦门嘉禾店

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
《果蔬抗疫队》 作者：周奕璇（12岁）

新冠肺炎疫情中，我的爸爸是抗疫一线的医务人员，没日没夜地在抗疫一线工作。他说，工作虽然辛苦但是心里很踏实，很多部门的很多领导关心他们，保证每日果蔬营养餐的供应。他让爷爷奶奶和我都要吃足够的果蔬，让身体变得富有抵抗力，以此抵抗新冠病毒。

果蔬是我们每日三餐的重要组成部分。生活的安逸似乎让我们轻视了它的作用，总是想能不能来点新奇的野味尝尝；然而，疫情爆发后，我们开始意识到健康是多么重要，地球正在面临着各种灾难，我们人类更要关注环境，保护环境，倡导健康的生活方式。

健康的生活离不开果蔬爱心接力赛，它让我们的生命更踏实、更有意义，幸福感也更强，让我们都成为接力的一员吧！



撰文/摄影 福建福州人文真善美志工、福州市鼓楼区水部街道工作人员

慈济荣获福州鼓楼区“最佳志愿服务组织”奖

2022年12月5日，福建省福州市鼓楼区举办“弘扬志愿精神·凝聚文明力量”国际志愿者日暨首届志愿服务大会，通报表扬2022年鼓楼区最美（最佳）志愿服务先进典型，慈济基金会荣获“最佳志愿服务组织”奖。

2022年12月8日，福州市鼓楼区水部街道党委书记张玉珍、财政所所长林衍等一行专程向福州慈济志工转送鼓楼区委、区政府的感谢信，并代表水部街道党工委、办事处致赠“和衷共济·同心抗疫”锦旗和感谢信。

“早就想要过来表达感恩，你们很用心地为我们工作人员和永泰支援队送来关怀物资。感谢你们一直在核酸采样点的支援，尤其在正祥核酸采样点，因为是第一次，你们帮忙贴一米线、搭帐篷、维持秩序，通宵达旦，你们做事有条不紊，很不一样。”张玉珍书记说道。

林衍所长深有感触：“有一点让我特别感动，你们可以坚持七八个小时，连一滴水也不喝，而且自备防疫资源，不占用社区的资源。”

这一年，福州慈济志工防疫志愿服务的足迹布及鼓楼区、仓山区、晋安区等19个采样点。不仅做好服务，志工还用爱心物资，为抗疫防疫注入温暖力量。