



【水窖】DVD + 13 张明信片

1998年4月31日至5月6日
慈济基金会副总执行长王端正
和多位慈济人走访了
甘肃广河、通渭、会宁等县，
发现平均高度两千公尺左右的
黄土高原，
在每一户庭院铺设80立方公尺
的集雨场和一眼水窖，
以便降雨期保留雨水，
并引入水窖蓄存，解决水荒。
通渭、会宁县的水窖
在1998年十月下旬完工，
东乡县水窖在1999年完工。
援建一户的经费为
1000元人民币，
至今在甘肃的山区，
慈济人援助的水窖数目
仍然不断增加中。

订价：RM45
出版日期：2006年1月
制作：大爱电视

全国慈济静思书轩及
各联络据点皆有展售
Available at all Jing-Si Book &
Café and Buddhist Tzu Chi Merit
Society Liaison Offices
in Malaysia.

大地的园丁

词 王端正
曲 李寿全

天空破了洞
谁不伤心
青山流了泪
谁不悲情
补天的女娲
那里找
地球的园丁
何处寻

一颗真心一棵树
万颗真心一片林
绿化的手 慈悲的心
绿化的手 慈悲的心
你我都是
现代的女娲
你我都是
大地的园丁

歌曲收录于静思文化出版之
「新芽——大地的园丁」专辑

大地的园丁

慈濟叢書005

大地的园丁



与地球共生息——100个疼惜地球的思考与行动

- 第一本完整纪录证严上人理念的环保书
- 100个疼惜地球的思考和行动
- 慈济40年，献给这块土地最好的礼物

慈济有许多老菩萨，
七八十岁仍在做环保。
他们手指僵硬、长满茧；
脚趾开开、都变形了，
他们用充满生命历练的手脚
分类纸张、踩铝罐，
50公斤的纸，
可以拯救一棵20年生的大树。
一个铝罐发电，
可以看3小时电视，
证严上人说：
「这是最美的手与感人的脚。」

作者：证严法师
订价：RM36
出版日期：2006年3月20日
出版者：静思文化

全国慈济静思书轩及各联络据
点皆有展售
Available at all Jing-Si Book &
Café and Buddhist Tzu Chi Merit
Society Liaison Offices in Malaysia.

大地的園丁

目錄

- 4 大海中的一滴水 證嚴上人開示
8 用鼓掌雙手做環保
26 垃圾變黃金，黃金變愛心

【環保年輕化】

- 34 年輕、力行的雙手 丘穎曄
44 甘願做，累不倒 莊理東

【環保生活化】

- 52 一份愛，惜水源 林慈蒂
58 堅定的愿力，永續的落實 黃慈瑾
68 新食器時代 証嚴上人開示
72 隨身「帶」環保 曾慈嶺



【環保知識化】

- 80 用心就是專業
環保小幫手～創意分類袋 沈文平
- 90 感恩化動力 沈文平
- 94 做中學，學中覺 陳慈芊
- 108 知福、惜福、再造福

【環保家庭化】

- 118 放下身段，即是修行 翁詩盈
- 128 「甘願做，歡喜受」的使命 翁詩盈
- 138 穿梭繁華擴大愛的娘子軍 翁詩盈
- 148 無視病痛苦，相攜淨大地 陳佩詩

【環保心靈化】

- 158 匯聚歡喜的清流 黃慈瑾
- 164 輪轉的大愛 楊懿格
- 170 一念單純生無量 翁詩盈
- 178 用愛化礙 楊懿格
- 184 平凡 但堅持的一雙手 黃慈瑾

大海中的一滴水

证严法师开示

放眼天下，灾难如此频仍，许多人认为这是「温室效应」、「全球暖化」等问题所引起。其实灾难的发生，是人祸在先，是人类先破坏了山林，才导致惨重的水患与土石流灾情。

所谓「山林」，无林不成山，山有生机，人才能安居，只有复原山之自然生态，做好环境保护，人才能平安健康地生活在其中。而地球上的万象万物，都有其自然与平衡的法则——气候干旱时，需要雨露滋润；天气炎热时，需要微风送爽……万物共生共荣，世界才能平安。若能依顺道理，自然一切如意顺畅。

想想看，全台湾二千多万人口，全球六十多亿人，每个人若能省下一杯水、珍惜一件物命，可以省下多少资源，而且地球资源有限，还有多少可供取用呢？所以环保意识要彻底执行，就从我们自身开始！

从一九九〇年开始呼吁环保，十多年来，慈济人将环保理念付诸行动，除了做资源回收，平常

也随身携带环保杯、环保碗筷，减少使用免洗餐具，避免造成地球的污染。而慈济志业体的建筑设计，也坚持「绿色建筑」理念，包括污水储存、雨水回收设备，着重环保及资源再利用；慈济在九二一大地震后，所认养的五十一所「希望工程」学校建筑，也无一例外，因为地球上点点滴滴的资源，都要非常珍惜。

我们应该要感恩地球供应资源，使我们的生命得以延续；我们更有责任为子孙保护资源，使他们能过着充足的日子。若是一再透支资源，等于是损害地球的生命，好比人的体力如果透支，就容易伤害身体、缩短寿命。环保观念需要大力地推动，以全球六十几亿人口来说，假如光是慈济人去做，的确好像大海中的一滴水。

不过，我们宁愿做大海中的一滴水。所以我很感恩全球许许多多的环保志工，以疼惜地球的心来抚慰大地。

慈济从慈善做起，为的是净化人心，使天下无灾难，但这么多年来，我们到底净化了多少人心呢？放眼天下，灾难如此之多，更感觉自己的渺小，不知何时才能真正将「净化人心」的声音，很彻底的散播到每一个角落，让每个人都能听到，将

人人本有的那颗爱心启发出来？虽然许许多多慈济人不惜一切付出去推动，大家都如此尽心尽力了，但是被启发的与尚未被启发的比例，仍然相去甚远，我怎能不心急？

仅管如此，期待人心净化、社会祥和、天下无灾难，这是我创立慈济四十年来，年年不变的心愿。因为人心一定要先净化，这世间的纷争才会止息。

我常说我有三不求——不求身体健康，但求精神敏睿；不求事事如意，但求毅力勇气；不求责任减轻，但求力量增加！净化人心是如来家业，虽然担子很重，我们不能逃避这分责任，必得提起勇气克服困难，才能达到净化人心的目标。

佛典中有个小故事，一只小麻雀看到森林着火了，就用翅膀沾水想要灭火，许多动物笑它自不量力，但是小麻雀仍然坚持尽一己之力，不断来来回回想用翅膀的水滴息灭森林大火，其情可感，终于感动了天神降下大雨，扑灭这场大火。

我们的声音虽然微弱，但仍要继续努力，浊流再怎么汹涌，只要清流不断，持续灌溉，久而久之，我相信，这洼浊水终究会变清。

请大家把握现在，落实在自己的心里，并推广到家庭、社区，真正虔诚地动起来，把每个人内心最清净的爱发挥出去，善业共聚——将每个人的善业累积在一起；好人愈多，所处的地方就愈吉祥。就如在黑暗的室内点一盏烛灯，会有微光，再点一盏又更明亮些，点了千千万万盏，室内就会大放光明；要大放光明，不能缺少任何一支蜡烛！

所以，我需要每个人的力量，不能缺少任何一个人，期待众人广结善缘，带动身心灵环保，在此世浊混乱时，才能去乱象致祥和。

灾难像一记记的警钟，人人若能因此启发悲心，愿意去抚慰受伤的大地与人心，那么黑暗的尽头，光明就在望了。

摘自《与地球共生息》一书

用鼓掌的雙手做環保

「环境保护、资源回收」，慈济四大志业、八大脚印中其中一环。

一九九〇年八月间，证严法师于台湾台中演讲，鼓励众人「用鼓掌的双手做环保」，倡导资源回收、垃圾分类。一位年轻女子立即响应，在邻里间推动；呼吁邻居将纸张分类回收，并将回收所得捐作爱心基金。

「垃圾变黄金，黄金变爱心」的善行，在慈济志工长年累月推行下，渐渐扩展延伸到台湾全岛各社区。

一九九七年六月间，马来西亚分会环保志业跨前一步，聚集约二百位志工力量，在槟城打抢埔组屋区挨家挨户开始资源回收，圆满了第一次集体的大型环保回收活动，将环保观念撒落于社区。

回收所得也全数捐助佛教慈济洗肾中心医疗基金，成为洗肾中心提供肾友全免服务最大的后盾。

近十年的宣导与推动，「资源回收」已成为

慈济环保志工的常态活动。志工身影日夜穿梭在成堆散乱的资源回收物中，立志呵护大地，保护地球资源；也发挥延续肾友生命的良能。

「垃圾变黄金，黄金变爱心」运动深获社会人士热烈响应，马来西亚分会各地区的联络据点回收量不断攀升。因应各社区的需求，每月第一个星期日定为固定的「环保日」之外，也增加了「夜间环保」、「校园环保」等多元形式的资源回收活动。不只限于纸类，回收物品还包括了宝特瓶、铝、玻璃、塑胶等等。

若五十公斤纸类可挽救一颗二十年大树，至二〇〇年六月份，大约六千三百七十一人次的环保志工共同努力下，马来西亚分会的纸类回收量，现已拯救了超过六百千棵大树。

二〇〇五年六月三日，证严法师向海内外慈济志工呼吁，响应「环保五化」运动——年轻化、生活化、知识化、家庭化以及心灵化，深入推动「环境保护」的深层意涵。马来西亚分会环保志业也迈入了新的里程碑，以「环保五化」作为推动的方向。

调养地球，人人有责。证严法师认为，要影响天地，先影响心地。做环保，不仅是爱护地球的

实际行动。志工要不畏肮脏，放下身段捡拾垃圾，同时也学习调和心地，放下烦恼，让心灵充满安祥宁静。

.....

注：

夜间环保－环保志工分秒不空过，把握下班后的时间在社区做环保。一般从傍晚六时开始直到晚上九时结束。

校园环保－环保志工走入校园，鼓励老师学生参与资源回收。师生定期将旧报纸带到校园，慈济志工再前往运载。

願為子孫留淨土

人们浪费资源的习惯，会把地球累积了数千万年的资源在短短的几十年内，就用完了，真是堪称「空前绝后」。资源回收后，能一再地重复使用，避免需要去开发更多的自然资源来用。



(摄影／蔡济璇)

小動作、大收益

回收时，更细心顺手地做好分类工作，能让资源更简易地再被使用，减低资源处理的高成本，就能提高业界对使用再循环资源的意愿，启动了人人多用回收物的契机。



(摄影/张济玄)



(马来西亚分会文史部提供)



(马来西亚分会文史部提供)

眾志成城始於一

点滴的破坏，却需要快速的弥补。效法精卫投石填海的精神，初时志工力量虽微，但仍决心启动环保工作，开始抢救大地的母亲。



(摄影／蔡济戡)

愛，延伸你我他

社区民众渐渐地了解环保的重要，将家中的资源好好收集，减轻每日丢弃的垃圾；同时也让家中资源，送到环保回收站，去发挥行善的功能。



(摄影/叶金凭)



(摄影/周济帆)

上門的菩薩

最草根的力量，往往最实际；志工们深入社区，家家户户敲门去回收。互动的同时更能快速地推广环保爱地球的理念。

(摄影/周济帆)





(马来西亚分会文史部提供)



(马来西亚分会文史部提供)



(摄影/周济帆)

動一動活出生命新春天

体力，在搬搬抬抬中被锻炼；心情，在付出中回收欢喜。做环保，最适合老人家发挥功能，又能锻炼身体健康又轻巧。

互助互愛共生息

轮转起大爱的步伐，轻风拂面，享受大自然照拂的同时，也用做环保来回馈自然，好好地保护它的青翠亮丽。



(摄影/周济帆)



(摄影/叶金凭)

「垃圾變黃金，黃金變愛心」

分类好了的资源，都运送去转售回收商。得到的款项，就变了救人的黄金。慈济基金会回收所得，都全数捐助佛教慈济洗肾中心医疗基金，做为洗肾中心全免服务的坚强后盾。



(图片提供/ 槟城慈济幼稚园)



(摄影/ 叶金凭)

以年輕的亮麗照拂大地

书包重，我的爱心更重！幼稚园小朋友抱着回收的资源来送爱。年纪轻轻，就能了解保护地球的重要，甚至主动投入一份青春的力量，令人动容。



(图片提供/檳城慈济幼稚园)

命好不如習慣好

我虽年纪小小，整理堆叠报纸却是熟能生巧；想当然我即使长大了，也会将报纸资源整理得妥妥当当地搬给慈济救人啦！



(摄影/周济帆)



(摄影/周济帆)

深耕福田在社区

克难的环保站，却收容无尽的爱；近在社区内的环保站，亮眼地提醒着民众，将资源回收集中回来，即可保护地球又救人，因此近年慈济环保定点，是越开越多；深入民间，净化社区。



(摄影/周济帆)



(摄影/张济玄)



(摄影/陈景荣)

简介



青青校園啟愛心

环保的清流，也贯注入青青校园内，让正规教育的体制内，也多了一项对大地的人文关怀；而且因为款项都捐入洗肾中心，间接也让孩子们学到了「行善」。

(摄影/张济玄)



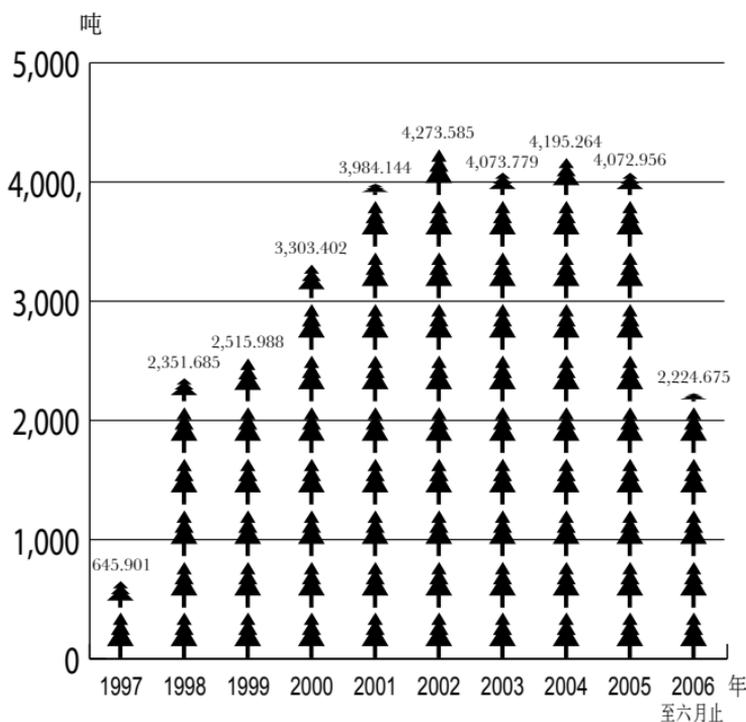
垃圾變黃金，黃金變愛心

至二〇〇六年，共343个环保回收定点遍布于马来西亚分会各联络据点。6,371人次环保志工九年来，默默为大地付出，救了632,829棵大树。「垃圾变黄金，黄金变爱心」，一次洗肾费用若以马币130令吉计算，超过三万吨的纸类回收总量，换来了八万次的洗肾次数。



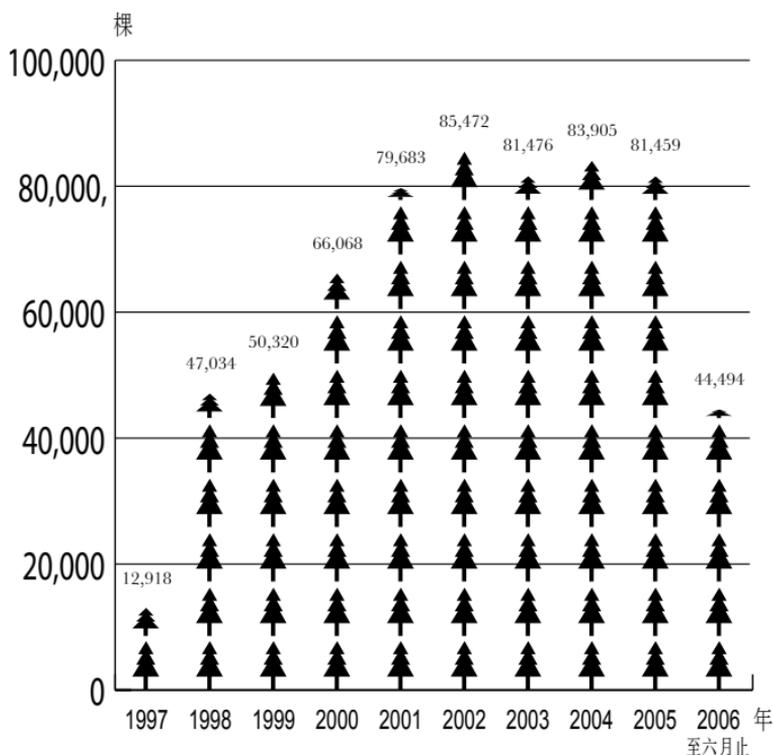
摄影／蔡济琬

马来西亚分会 历年纸类回收总重量



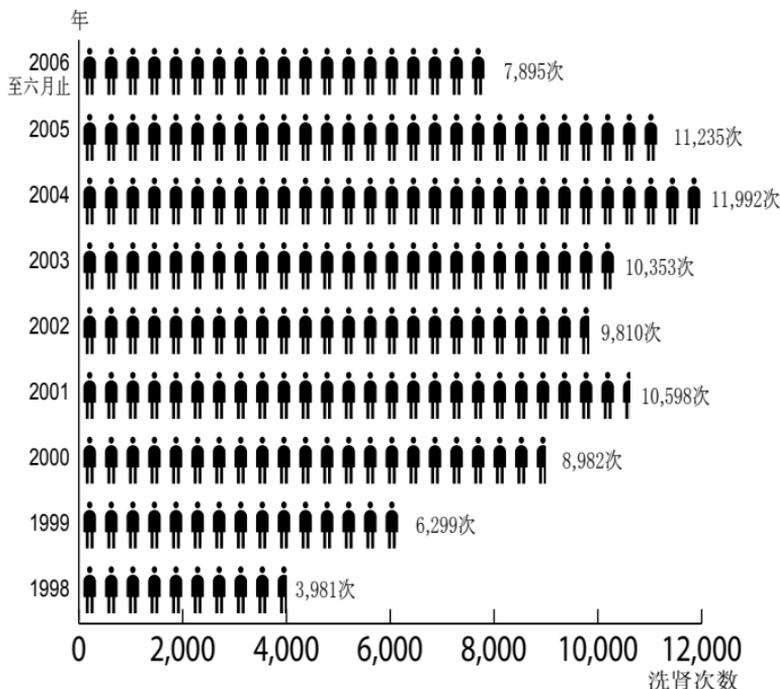
总重量 = 31641.379吨

马来西亚分会 历年纸类回收总重量 换算挽救大树总数量



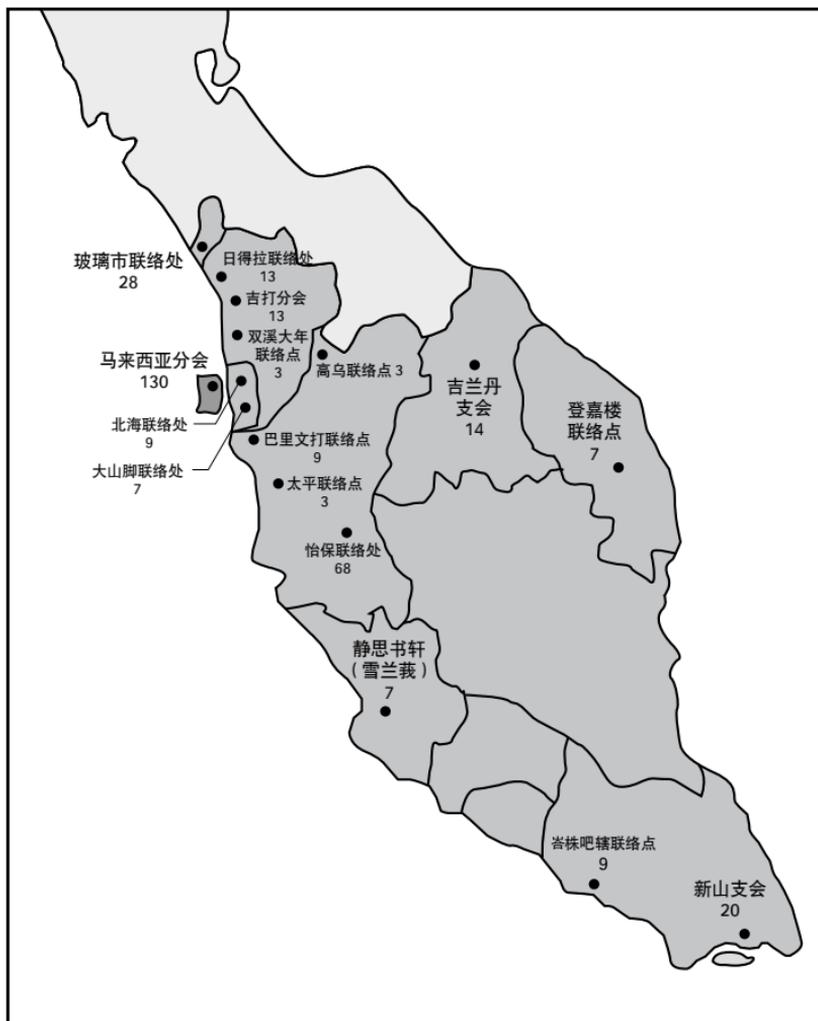
总数量 = 632,829 棵

马来西亚分会 历年纸类回收总重量 换算洗肾次数



总数量 = 81,145次

2006年马来西亚分会环保回收定点数量



总数量: 343个

2006年马来西亚分会环保志工人数



总数量: 6371人次

環保年輕化



做环保可不是老年人的专利，
年轻人有体力，
将来住在地球上的时间比老人家长久，
疼惜地球更有责任，
年轻人更需要去付出。
慈济人希望先由校园做起，
最后能带动所有的年轻人。

～证严上人于二〇〇五年六月三日
的「志工早会」开示

年輕、力行的雙手

資料提供 / 丘穎晔 整理 / 編輯室



圖片提供 / 怡保聯絡處

年輕學子，
體力充沛，青春無限。
不踏上「草莓族」列車。
而是放下身段，
彎腰伸手拾掇回收物。

雙手以行動，撫慰地球。
做環保已不是老年人的專利！

大学学期考试尚未结束，来自槟城理工大学的黄丽环及汪新玲，暂时卸下繁重课业、抛开考试的紧张压力，同时出席了慈青环保共修活动。活动的意义，旨在提高慈青的环保意识，希望接引更多年轻力量，加入环保行列，齐为呵护大地献一份力量。

不同年龄、不同科系，丽环及新玲却有着一个共同点——那就是利用课余时间，不遗余力做环保。尽本份事读书，汲取专业知识之外；也发挥了生命的良能。

身材高挑的丽环，一次参与甘密山（Gambir Height）社区环保过程中，向一位民众收取物资时，发现其中竟然是一包废弃的订书机钉。这位民众的细腻，对爱护环境的体现，让她当下内心涌起一股感动。

体积微小，多数都被人们丢弃的订书机钉，这位民众却细心收集，而且数目相当可观。心想着，一定是用了很长的时间来收集。自己本身虽然响应环保，却少了那份细腻，连废弃的订书机钉都回收。

平日所回收的物资，一般都是报纸、废纸或纸皮。有一次，丽环收到的是一大袋的纸碎。同样



大热天下做环保，大家抱着一颗欢喜心付出，即使汗流夹背，也是甘之如饴。（摄影/翁诗盈）

地，她心中再次掀起涟漪，感恩又是碰到了一位心思细腻的环保人士。

另外，她还补充，一些当地居民看着大家努力不懈，毅然伸出援手，加入行列，一起做资源回收。曾经一位妈妈，就带着只不过七、八岁的的女儿到来帮忙。做环保，不分年龄、不分阶层；只需一颗愿意付出的心。

摒弃现代年轻人我行我素的态度，慈青同学放下身段，弯腰伸手挨家挨户做回收、行环保。尊重大地，也学习谦卑。（摄影/翁诗盈）



年轻人身强力壮，做起回收，总是快手快脚。
即使走上几栋高耸的组屋及公寓，
还是体力充沛。（摄影／翁诗盈）



常常在做环保当儿，丽环会遇上这样的温馨互动。这些令人鼓舞的经历，推动着丽环要更加精进做环保。

自小，丽环就对保护大自然的课题甚感兴趣。很多时候，她会从书本、杂志或者报章，多方面吸取环保常识。丽环还记得小时候，是从「物资再循环」的观念开始着手在生活中落实环保。

她收集了很多回收品，就连装饮料的盒子也不错过。可是环保实践经验尚浅，不懂得如何妥善处理，惹来了一堆蚂蚁及蟑螂，家里卫生环境受到影响，还挨了妈妈的责备。加上无法定期送往回收商处，所以唯有放弃。

上了大学，丽环接触慈济，从学长处获知环保活动的讯息，于是毅然加入。目前她在每个月的第二及第四个星期二晚上，参与甘密山（Gambir Height）社区的环保活动。除了定期在该社区做资源回收外，也随着慈济志工与当地居民互动，传达慈济环保的意义。

只要时间配合，丽环还在每个月的第一及第二个星期日早上，连同一班慈青同学，到另一社区做环保。慈青同学们凭着一股干劲，承担了好几栋



慈青黄丽环（左）及汪新玲（右）利用课余时间，投入环保活动；付出后那份喜悦、心灵的富足，是她们坚持下去的原因。（摄影／翁诗盈）

组屋及公寓的资源回收工作。工作虽然繁重，但大家依然欢喜付出。

将心动付诸行动，错过一次机会后，丽环更把握机会，在宿舍房间内设置了「迷你环保站」。所谓的「迷你环保站」，其实就是特别准备一个袋子，让身边的朋友、也可以丢进可回收资源。袋子装满了回收物后，丽环会自行分类，再交由学长们载到环保站。

简单、方便的落实方式，背后有着大意义。丽环希望藉此将环保观念，从自身扩展到身边朋友。她始终认为，只知道环保的重要性，却没有实践，是不够、也令人遗憾的。

潜移默化下，丽环的以身作则，影响了一些学弟学妹们。目前他们都会自动自发把回收物品拿到她那「迷你环保站」。不因善小而不为，数量不多，但丽环不会放弃。她期待更多志同道合的人能抽空出来当环保志工。值得欣慰的是，妈妈也不再反对丽环做资源回收了。



资源回收前，大家准备捆绑报纸及纸皮的绳子，务必将回收物资整理得有条不紊。（摄影／翁诗盈）



从慈青身份到成为见习志工，目前陈泽杰将志工时间都保留予环保的推动。虽然曾经纳闷，年轻人参与环保岂不是「牺牲」了玩乐的时间。后来在付出中，体悟「做环保」也是在行善，就义无反顾，积极参与资源回收，坚持至今。（摄影／翁诗盈）

另一边厢，在理科大学修读教育系的新玲，来自东马砂拉越州。在槟城参与慈济大专青年生活营后，得知有环保活动，即展开脚步积极参与。与丽环一样，新玲也参与了社区和慈青环保活动。

她表示，由于每个星期日都有多余时间，所以她能出席。更何况资源回收不只是惜福、疼惜地球；还能使垃圾变黄金，黄金变爱心，帮助洗肾中心的肾友。不同于时下的年轻人，爱上网咖、喜欢逛街等，新玲却选择有益身心的活动，除了当环保志工外，她喜欢亲近大自然，爬山、郊游都是她的爱好。

知道地球资源有限，人口愈来愈多，毫无节制的浪费资源，将使后代面临资源耗竭。这是新玲坚持做环保的动力。新玲认为，除了不浪费资源，就是要守住一念心。从有意买东西那一刻就要用心，真正需要才购买，不然只是制造了更多垃圾。

谈及做资源回收的心得，她表示身体难免会疲累，可是心灵却充满法喜。付出的当下，她体会到了上人倡导的「环保心灵化」。如果人人内心做环保，去除烦恼，就会回归善良慈悲。除此以外，做环保加强了她对慈济的精神理念，也促进与许多慈青、学长、师姑师伯们彼此间的法亲之情。

甘愿做，累不倒

资料提供 / 庄理东

整理 / 编辑室

摄影 / 倪可森



人人心中皆有爱，
只是不懂付出的管道。
一念善心、善行，
也能带动起爱的回响。
不起眼的回收资源，
也能行大善！

初次对「慈济」团体的印象，来自慈济人脸上真诚的微笑；而今，庄理东也擦上了「慈济面霜」。

「脸笑、嘴甜、腰软、手脚快，是师伯跟我们分享的『环保四要』。不论对方识或不识，我们向他劝募旧报纸等资源时，都要有笑容，不论有没有收到回收物，我们都要说：『谢谢！感恩！』」起初，理东觉得与陌生人互动，很不自在，可是当他重复说上百遍、千遍的「感恩」，这两个字自然会烙印在心中，自然就能展现出真诚之意。

早在一九九九年十二月，庄理东就投入慈济的环保工作，「我跟着第八组的一志师伯，来到打枪埔组屋区，挨家挨户敲门，向善心大德们劝募旧报纸、衣服、铝罐、纸皮，只要是可回收的，我们收下来。」今年六月，慈济开始在实兆远——一个正在迅速发展的城市，推动资源回收工作，「我们每两个月在郭元福大厦举行定点资源回收，环保站就设在热闹的实兆远巴刹旁边，人来人往，很容易看得到。」

实兆远巴刹环保站于二〇〇六年六月成立。很多居民买菜时，顺便把报纸、衣服、杂志等回收物带来，回收数量渐渐增加。理东认为，环境保护的意识，一定要跟着经济发展的脚步同步起飞；即

使现在当地志工人力不足，没有办法做深入普遍的环保推广，但定时定点的社区环保活动，其实也是接引人间菩萨的大好机会。

理东从事门市销售工作，平时与顾客互动，常会主动谈起慈济的资源回收工作。这项疼惜地球的实际行动，获得很多人的认同及响应，帮忙收集回收物，并拿到他工作的地方给他。可是，也有人会误解。

「有一天，当我忙着把报纸搬上罗里时，被一位顾客看到，他半开玩笑地问我：『你钱不够用啊？干嘛去拣破烂？』我向他解释一番，现在他也大力支持，把店里的纸皮都留给慈济。」

这件事，让理东体悟，只要肯放下身段、多多宣导，一定会得到支持，「因为人人都有爱心，只是不知道有什么方法去付出。」

理东在家里和办公室，各放了一个小瓶子，让人投入铝罐拉环。为什么要收集铝罐拉环呢？原来是有一位老师告诉他，槟城有一个慈善机构正在收集铝罐拉环，收集到一定的数量，可以熔制成义肢的支架。「收集铝罐拉环就可以帮助不幸的人，这是举手之劳，当然没问题！」



「你可以不来做环保，可是肾友不能停止一天不洗肾。」，学长的叮咛，庄里东记在心中。做环保疲累懈怠时就藉以自我勉励。

「那位老师三不五时就拿一大袋拉环给我。」理东纳闷，他是如何在短时间内收集到这么多拉环？原来他在学校宣导，教学生们只用一只脚站立，一只脚悬在半空中，感受没有脚的不便，以同理心地来体会残疾人士的难处，然后告诉他们可以帮助这些人的方法。学生们回去向父母、家人传达，他们再把讯息告诉别人，其他学校老师知道了，也带动他们的学生……

「所以，大家都会到咖啡店、小贩中心，收集铝罐拉环，渐渐地，更多人辗转知道这项行动，甚至有不认识的人，都会把拉环拿来给我。」

「二月收集了十八公斤，九月又收集了三十五公斤。」理东张大嘴说：「三十五公斤的拉环总共用了六个大箱子装，挤满了汽车的后车厢，你相信吗？」

一念善心起，带动了多少良善的种子，不只启发孩子的慈悲心，也带动了父母；铝罐拉环体积虽小，却能行大善。

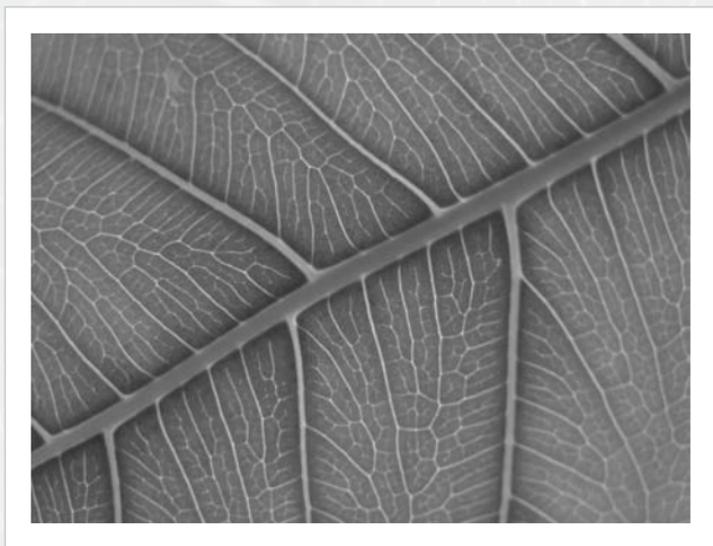
「人人心中有爱，只要一点点的善心善行，就能带动起爱的回响。」理东以「蝴蝶效应」来形容善的循环。

「做环保，其实也有累的时候，也会想懈怠……」当偷懒心念一起，他就会以学长跟他说过的一句话自我提醒：「你可以不来做环保，可是肾友不能一天停止不洗肾。」

很多洗肾病人，因为没有钱而逃避就医，就算洗肾，也因为洗肾费用庞大，而中途放弃。「我一位朋友的父亲就是这样，借钱、变卖房屋洗肾，直到往生。那段经历实在是很辛苦无奈的。」

资源回收的钱，用来捐助慈济洗肾中心，以及贴补贫困人家的洗肾费用。「回收的工作，身体虽是很累，可有着满满的欢喜；就像上人说的『甘愿做，累不倒』！」理东分享道。

環保生活化



慈济人有生活三宝，
出门随身携带环保碗、筷、杯；
有许多人奉行着出门不带生活三宝，
一日不食。

大林慈济医院的简守信副院长曾分享，
医院启业之初，他计算过，
所有医护人员、志工及病患，
一天有一、二千人在医院用餐，
假如都使用免洗筷，
一日三餐就用掉七、八千双筷子，
需要砍伐多少竹子才能做成？
所以大林医院从启业起，
就宣导不用免洗筷，
病人住医院时也会送他一双筷子。

～证严上人于二〇〇五年六月三日
的「志工早会」开示

一份愛，惜水源

文 / 林慈蒂 摄影 / 翁诗盈



水是生命之源。
节约省用，
爱惜地球资源，
人人有责。

五年前，看到大爱台新闻或慈济月刊，介绍慈济志业建筑物，都是设置了回收雨水或节约用电的绿色建筑，就十分敬佩于证严上人深思熟虑的环保意识。

证严上人不仅鼓励大家做资源回收，也落实在日常生活中。

当时因我们的住所属于旧式建筑，要改建增设较不易。所以两年前购置新屋时，即有心效法上人的绿色建筑方式，开始规划在家中设置蓄水及省电设备。

首先，屋檐要添加铝制水槽，主要功能是接收雨水。通过特别装备的管子，再将收集的雨水，接引到埋在地底下五百公升的蓄水桶中。平时就可用来浇植草地、盆栽和蔬菜。即使一星期没下雨，五百公升的水量基本上仍足够用于上述的用途。若雨量丰沛，还可以用来清洗车子、地板、玻璃窗……

平时洗衣服的废水，也用以清洗厨房较油腻的污垢。另外，为了省电，也在屋顶装置太阳能热水器，供洗澡使用。运用自然能源，间接也节省电流。



◀ ~埋在地底下的蓄水桶可容纳五百公升雨水。

屋旁一片小空地，种植了容易打理的蔬菜。平时厨余的果皮菜叶，堆积成了肥料，让小菜园内简单易种的蔬菜，长得青翠茁壮，随手就可摘来享用，收成好又可送人结好缘。经济又实惠，确实令生活更丰足，更有一种心灵上的富足。

家中设置了蓄水槽、太阳能热水器后，开销减少了，经济负担减轻了，例如水电费就可节省约三十巴仙，连蔬菜购买量也减少了。

再过五十年，地球资源也许就会耗尽，人类将面临缺水的困境。我们看到了自己的责任，更肯

定这是责无旁贷的使命，节省地球资源需要每一个人的力量。

有形的回收资源仅是治标，大众应回归到早期时代的生活概念，惜福爱物，珍惜善用大自然所赋予的资源。

我和同修师兄伍济良期许从自身做起，尝试在生活中注入环保惜物的概念，回归平淡简朴，内心轻安自在。通过身教，也给孩子们正向的教育，让他们知道，惜福爱物原本就是大家应该培养的一份道德责任。



～趁着周日，夫妇俩带着孩子齐来进行堆肥、蔬菜耕种工作。一番用心，希望孩子从小就培养惜福爱物的观念。

附录:

节约用水，人人有责

- 随手关紧水龙头；水龙头加装有弹簧的止水阀或可自动关闭水龙头的自动感应器。
- 及早维修滴漏的水龙头。水龙头一分钟滴漏几滴水的话一年就会浪费上吨的水。
- 定期检查抽水马桶、水塔、水池、水龙头或其他水管接头以及墙壁或地下管路有无漏水情形。
- 洗澡改盆浴为淋浴，并使用低流量莲蓬头，淋浴时间以不超过五分钟为宜。
- 洗漱、洗菜或洗车时不要开着水龙头任清水长流，一分钟就会浪费十至十八升水。
- 勿对着水龙头直接冲洗碗盘、洗菜、洗衣；放适量的水，在盆槽内洗濯，以减少流失量。
- 用洗米水、煮面水洗碗筷，可节省生活用水及减少洗洁精的污染。
- 用洗菜水、洗衣水、洗碗水及洗澡水等清水来浇花、洗车及擦洗地板。
- 多人洗澡时，一个接一个连接不要间断，可节省等待热水流出前的冷水流失量。
- 洗车使用有栓塞管嘴的水管或用水桶及海绵抹布擦洗。每月洗车一次，减少用水量。

堅定的願力，永續的落實

文 / 黃慈瑾 攝影 / 周濟帆



隨身攜帶購物袋，
家中廚余成肥料。

一份愿力，
七年来，卢葆蓁契而不舍；
坚持环保落实于生活。

◎我是这样作环保的.....

五年前，报章上系列报导环保的课题，深深触动了卢葆蓁的心。「看了报导，真的很震惊，生活的环境已严重被污染，如果不开始环境保护的工作，那我们下一代居住的环境更不堪设想了。」一念发心，葆蓁由自己做起。

首先，她选择上传统的菜市场买菜。因为超市的蔬果都是各别用塑胶袋包装，这么一来就会浪费资源。如上超市购买日常用品，必定携带购物袋。若某些超市不允许的话，她就选择上另外一家买。

家里的果皮、食物渣等，都收集做成堆肥，再种植各类蔬菜瓜果等。

「走吧，带你们去看看如何做堆肥和菜园。」掀开一个大桶，腐臭的味道扑鼻而来。

「这就是一些果皮、剩菜等，有些居民会拿来这里倒，然后我会拿到后面一块小空地，挖个小洞埋了下去，久而久之就成了堆肥。其实，每天做堆肥是一项很好的运动呢！」只见她熟练地拿起了锄头，给我们做了示范。



每一天早上，卢葆葵将收集了果皮、剩菜，拿到公寓后面一块小空地，挖个小洞埋了下去，久而久之就成了堆肥。这些堆肥成了她社区小菜园最好的「营养」呢！

「哎，那边就是我们的菜园了！」顺着她的指示，看到了一个规模不大，但种满了蔬果的菜园，棚上有苦瓜、红菜，地上种了秋葵、辣椒、地瓜叶等，而回收雨水的大盆上还种了冬瓜，这些新鲜有机的蔬菜都是用来跟所有邻居朋友欢喜结缘。

◎让爱传出去

从自己开始，到带动社区居民，成效都令人鼓舞；葆蓁决心要将环保观念广泛地推动到学校及社团。她的用心，获得政府的肯定，分配了一块土地给她当堆肥站，堆肥站旁的小空地，将来也会开辟成菜园。



设立在公寓活动中心旁的另一个储存雨水的大水盆，则是用来清洗地上的，可以感受到居民们的惜福。



小菜园旁设置了一个储存雨水的大水盆，用来浇菜，而大盆上还种了冬瓜，饱满的冬瓜，可是消暑的好菜。

当堆肥站开始运作时，葆蓁鼓励居民们主动申请一个桶回家，以收集家中的果皮、剩菜等，再送到堆肥站。这不但减少居家垃圾量，让居住的环境更卫生，同时也带动了社区的家家家户户，一起净化社区、爱护大地。

◎邻里共同来推动资源回收

为了增进自己的环保知识，葆蓁师姊不断找寻资料，每当有环保讲座，一定前往参与，再回到社区与朋友邻居分享。



葆蓁分享了她制作的环保常识卡片、剪报及回收再循环资料，她的用心让人肃然起敬。

黄金变爱心



公寓楼下了成立资源回收站，定期将旧报纸、过期杂志、书籍、铝罐、衣物等送到回收站，进行分类后，卖到回收商处。资源回收所得分成了三份，一份给慈济、一份送到其他的慈善机构，而最后一份则用来美化公寓环境。

在她用心推动下，社区邻居们开始投入；大家在公寓楼下成立了资源回收站，定期将旧报纸、过期杂志、书籍、铝罐、衣物等送到回收站，进行分类后，卖到回收商处。

资源回收所得分成了三份，一份给慈济、一份送到其他的慈善机构，而最后一份则用来美化公寓环境。「这些花盆、花草都是用这笔基金买的。」葆蓁分享道。

◎静思语是原动力

葆蕻在一九九三年因感动于上人的悲心而成为捐款会员。二〇〇一年槟城人文学校成立，她赶紧为孩子报名。家住北海的她，虽然需来回北海与槟岛之间，依然甘之如饴。

「在陪伴中，我接触到慈济人文，感受着人性的美，很有归属感，告诉自己这就是我要找的地方。」尔后，北海也设有慈济人文学校，她欢喜承担爱心妈妈，陪伴着更多的孩子一起成长。

「环保组长张济玄师兄到北海人文学校分享，又提到上人呼吁大家要珍惜物命，让我很震撼。上人的环保五化，是环保工作全方位的运作，缺一不可。」

上人的慈示，更深入地阐明了环境保护的真正意涵，让深爱大地的葆蕻，更确立了自己的目标。

从事环保工作已有七年了，她很感恩先生的支持与配合，让她不需上班，安心推动环保。

有一回，她向市政局申请小树苗，以绿化社区，一共获得九十棵小树。先生陪着她，把小树种在社区的周围；两人每天勤于浇水，看着小树苗一



每星期两天，在葆葵的带动下，有些居民会来配合回收分类工作，捆绑得整齐的报纸排列在回收站的一角。

天天长高，心里非常欢喜，可惜有好些被好玩的孩子踩枯了，到最后只剩下四十几棵，但两人却毫不气馁，依然欢喜地做环保。

看着她娇小的个子，却凭着一股干劲，把爱地球的心，单纯而快乐地化成了行动。

在推动的过程中有没有面对挫折？她神情有些黯淡了起来：「当我看到垃圾越来越多，尤其是不可回收的东西，真的有无力感、真的很心痛……」

但她突然眼神一亮，坚定地提高了声量说道：「上人的静思语：『有心就有愿、有愿就有力』——这，就是我的动力！」

~塑胶袋减用, 自带购物袋

生产塑胶制品过程所燃烧的汽油会直接造成酸雨, 并导致地球的温室效应; 而被广泛应用于牛奶、冷冻蔬菜等食品的包装材料PVC, 已被证实会产生致癌物质; 分解塑胶制品的漫长过程中, 还可能对地下水造成污染; 被大量使用的塑胶袋寿命可达四个世纪之久。

因此, 请自带购物袋上街购物, 少领取商店给的塑料袋; 重复使用已有的塑料袋; 自带菜篮、藤筐或用过的塑料袋买菜。

~厨余堆肥

厨余堆肥, 不仅能使物质再利用, 而且能有效地将垃圾减量。堆肥发酵后的有机肥料, 除了可作为有机栽培的介质、提供植物养分外, 更可改善土壤的理化性质。

新食器時代

文 / 证严上人开示



到外面用餐时，随身携带餐具，
一来可以保护自己的健康，
二来随时做环保。
很多细菌会经由碗、筷、杯而传染，
注重自己的卫生才是真正的保健。

◎ 随身三宝

慈济的「随身三宝」就是碗、筷、杯。

有句话说「病从口入」，很多细菌会经由碗、筷、杯而传染。就以竹筷来说，虽然名为「卫生筷」，但其制造过程并不真的卫生。以台湾来说，如果每天每人平均使用两双筷子，卫生筷的使用量就高达数千万双，这些用过就丢的筷子囤积起来的数量不是很惊人吗？更何况还要砍伐很多竹子！

保丽龙也一样，不仅在制作过程就已经污染大地，而且制作好后，就直接叠放，要用时也没有先洗过，很多人以为免洗餐具看起来干干净净，其实是很不卫生的物品。

而且免洗餐具用完就丢，也造成垃圾问题。大家都不希望与垃圾做邻居，却又不断制造垃圾。如果能把这样的观念推广出去，鼓励大家随身携带环保餐具，不但环保，也是一种保护自己的方式。我们爱这一片大地，同时也要爱自己的身体，请大家勤劳一点，注重自己的卫生才是真正的保健。

◎ 新食器时代

我们一直在宣导环保，做资源回收、减少污染才能延长地球的生命。可是，现在有很多家庭经常不开伙，到外面买便当回家吃。吃完了饭，同时也产生纸盒、塑胶盒、保丽龙、竹筷子这些垃圾，可说是浪费资源又污染环境。

有一次，大爱电视台到夜市去采访，记者问了一家使用保丽龙碗的小摊贩：「欧巴桑，你的摊位一天大概要使用多少碗？」欧巴桑回答：「大概八百多个。」想想看，一个小小的夜市摊位，一天就要用掉八百多个保丽龙碗，这些垃圾堆积起来的面积有多大呢？

如果不用这些免洗餐具，自己携带碗筷出门，用完后再带回家洗，不但保障饮食安全，同时也节省资源。所以我们应该大力推动人人尽量在家里用餐，若须在外饮食，也要记得携带环保碗筷和环保杯。若能如此，不仅是净化街道、保护地球，更重要的是净化了自己的心。

大家应该都要疼惜这块大地，这也是在疼惜自己。

隨身「帶」環保

文 / 曾慈嶺



靜思環保餐具包括了杯、筷、碗、盒，設計精美，利用特殊材料制成，所以耐高溫。外出用餐攜帶，可以減少竹筷、保麗龍、塑膠碗的使用。
(攝影 / 翁詩盈)

「轻挽起藏青色的包包，掏出干净卫生的餐具；即使在外用餐，也那么的安心，因为我们都自备卫生保健的环保餐具！」使用环保餐具，你有没有这样的经验呢？

在市面上，总是看到太多对环境造成重大伤害的物品，塑料袋、保丽龙 (Polystyrene) 都是千年不化的顽固物质；纸杯、竹筷都需要大量砍伐大片的森林来制造。这些东西却随手可得，方便得令人失去思考的能力，有了随手的方便，大家视而不见环境的日异变迁。

但环境确实需要人们的自我省觉、维护，所以慈济自一九九八年，推出环保餐具，最主要的有三种：环保碗、环保筷、环保杯，一套三式放在高雅实用的环保袋中，在家方便收藏，出门方便携带。打包、用餐，都可以放心的使用自个儿的餐具，从此跟塑料袋、保丽龙、纸杯竹筷说Bye Bye。

更重要的是，个人用餐的卫生，得到了保障。在外用餐，总是无法阻遏无孔不入的细菌，流行性疾病的快速传播，公共餐具的流通使用也有其「功效」。所以为了个人的健康卫生，人人都应自备用餐的器具，自我保护，也不传染别人。



各种款式设计的随身及便当袋，造型雅致，携带方便，具多种用途。
(摄影/周济帆)

几年过去，环保餐具已发展出更多功能、产品，根据各种需要让公众选购，并且品质耐用，「因为环保餐具的用料，是用特殊的材质制作，能耐高温消毒。」雪兰莪静思书轩的店长吴带莱师妹谈起公众选购环保餐具的需求，卫生耐用当然是必要条件。「用纸巾轻轻一抹，即能清除餐具上的油

渍，以便一日里重复使用，待回家后才好好清洗洗净，对都市里的上班族而言，真是十分的方便。」

所以在静思书轩的销售板上，环保餐具一直都是公众欢喜采购的产品之一。

个人在日常生活中使用环保碗筷，已能节省大量的资源；若是团体鼓励一起来使用，更能发挥保护环境的效用。

既然要推广，当然要由自己先来做起了；慈济的大型活动中，一定是人手一袋，整整齐齐地挂落在手腕上，移动的队伍也因此整齐而壮观了起来。

不论是几十人、几百人的队伍，总是会一起轻轻地掏出藏青色环保袋内的环保三宝，虔诚感恩地用餐；米色的环保圆碗、米色的筷子，整齐又庄严。用餐后，各自收回餐具清洗，再不用香积组志工们还要洗上数百、数千的碗筷，这其中，节省的岂只是人力、水力而已，还有宝贵的分秒能用来精进呢。

为了加速推动社会民众接纳使用环保餐具，慈济在对外的活动，也采用环保碗筷。最明显的例子就是每月初一、十五的素食饭盒义卖，尽管考虑



防水、耐污，收折方便的环保袋（上），收缩可放置口袋，打开则体积容量大，出外购物不可缺。造型轻巧、休闲，容量大的双肩背袋（下），可减轻肩膀负担，适合上班、上学通勤使用。加大背包附双侧袋，可分类放置随身物品。（摄影/周济帆）

回收的麻烦，但志工们坚持采用统一的灰色环保盒打包饭盒给订购食物的民众。

爱的传递，一定会引回爱的回响；接下来总会有民众订购回自己一套的环保餐具，用心地贴上名字后，每月再事先拿来装载自己的素食餐点。这个好点子也传到了校园中，就有校园的师生们总是拿一箱箱备好的环保碗来订购饭盒。

公众的环保意识明显在觉醒着，今天，你我何不就带上一套的环保餐具，即爱护环境，又保健卫生？



(摄影/林秋芬)

马来西亚分会定期举办饭盒义卖，
食物都装于环保餐盒供订购者领取，避免用保丽龙餐具。



(摄影/周济帆)

環保知識化



「环保知识化」就是要深入研究，将环保的意义与道理分析给大家听。有人研究过，回收五十公斤的纸张，就能拯救一颗二十年生的大树；回收一个铝罐所节省的电力，可以看三小时的电视。数字会说话，也能引起大家更加重视资源回收。

慈济各地环保站，已成为各级学校环保教育最好的课外教学站，从小学到幼教，老师都会带小朋友来了解，环保志工就会深入浅出地引导孩子们，知福惜福，也懂得如何做资源分类。

～证严上人于二〇〇五年六月三日
的「志工早会」开示

用心就是專業

环保小帮手~创意分类袋

文 / 沈文平



摄影 / 翁诗盈

创意分类袋，环保小帮手；
集了众人的爱心，
方便了大家，
加速了回收，
是贴心关怀的体现。

槟城新港（Sungai Ara）Springfield社区的「夜间环保」于二〇〇四年四月开始运作后，每个星期五傍晚六时至晚上九时，居民就纷纷地将回收物从家里带到回收站。初期，多数居民并没有「资源分类」的概念，各类回收物全集于一大包袋子，就置放在环保站任何一个角落。当时回收量不多，环保志工尚有时间及能力进行分类工作。

随着志工努力宣导，越多居民的参与，回收站就开始积满未经分类的回收物。志工们毫无怨言，仍埋首努力分类；但即使回收商提供小分类袋方便分类回收物，却也无法完全容纳。要减轻环保志工的负担，就必须简化资源分类的流程。

分类的动作，则需要人人从家里做起。家中若设置四个以颜色标榜不同回收物（纸类、钢铝、玻璃、塑料）的分类袋，平日即可自行归类，人人都能在家里先做好资源分类。

- 第一代的分类袋与木框架

有了环保袋的构想，我即开始构思设计适合家用的小型分类袋和木框架。妹妹及爸爸还协助制作布袋和木框架。第一代的回收布袋与木框架成功制作出来，就立刻置放在家中试用。

墙上还配合分类袋的摆放，贴着海报注明各



做资源回收，
不只要让垃圾减量，
更要落实环保教育。
沈文平通过海报，
宣导正确的环保概念
及基本的回收分类方法，
让环保工作更有意义、
更简单、更容易。
(摄影/翁诗盈)

类回收物的颜色——红色袋装塑料制品，蓝色袋装纸类，黄色袋装钢铝罐，青色袋装玻璃罐樽，方便所有家人能更清楚分类。

短短几天内，一家大小就学会把回收物分别放入不同颜色的分类袋中。孩子也一改之前直接就丢弃东西的习惯，先问爸妈是否可以回收才决定如何处置。试用后，觉得利用四种颜色的分类袋在家做资源分类，是可以广泛推动的。

- 第二代的分类袋与铁架

本以为环保分类袋的试用效果很好，想必也会得到别人的认同。没想到介绍给到访的客人，却



简单实用的分类袋，以四种颜色来标榜不同的回收物——红色袋，装塑料制品，蓝色袋，装纸类，黄色袋，装钢铝罐，青色袋，装玻璃罐樽；让更多人轻松在家就做好分类。（摄影／张济玄）

换来负面评价。「开玩笑！我家那里有这么大的空间放置大木框架」、「我不想客厅的角落收集垃圾」、「不卫生」、「送给我也不要」……

我没有放弃，再进行改善，期待可以让人广泛接受。第二代站架的设计，采用铁制的小站架，各别支撑一个分类袋。相较第一代的设计，独立的环保袋可依照家里空间大小，伸缩设置。

第二代分类袋与铁架制作后，游说了同事郭素萍试用。她分享，家人开始把回收物洗净后分别放入回收布袋，才惊讶之前常常随意倒掉的垃圾，其实有好多是可回收的资源。自此，她定期把家里已经分类的回收物带到静思堂的回收站。环保志工萧益光师兄也告知分类袋很好用，连他五岁的女儿也懂得分类。

改良后的环保袋用途实际、耐用又美观，又可建立使用者对环保的意识——「分类袋里装的，是可以回收的资源，不是垃圾」，加上两位试用者带来正面的回响，让我感到鼓舞。

- 第三代的分类袋与塑料管组成的站架

但回收布袋与小站架的制造成本高，要全面扩展到家家户户，属实不易。大量的原料运用其实



汇集十方力量而制成的分类袋及架子，目前是「只送不卖」。只要愿意做资源分类，都可以拥有四个一套的分类袋。（摄影/翁诗盈）

也是一种浪费。我和几位环保志工经过讨论及交流后，决定再次改良，并尽量全都利用回收物，实践惜福爱物的观念。

我还在电子厂工作期间，观察到工厂生产部门走廊一隅，都会堆放着一批空心塑料管，主要是用来包装一粒粒的电子集成器。当电子集成器组装于电路板上后，空心塑料管就成为生产线上的废料。

空心塑料管的长度恰好符合第二代铁制站架



所有袋子及架子，
的原料
都是回收的。
原本不起眼的
废弃物，
透过众志成的
巧思及力量，
摇身变成了家里
资源分类的好帮手。
(摄影/翁诗盈)

的尺寸；肯定了空心塑料管能够替代高成本的铁架，且又是回收物；就即刻与同事讨论如何设计「L」字型的连接物，以便连接空心塑料管成为一个框架。

为了让框架能自由张开与关紧，必要用到螺丝将空心塑料管连接。获得一位善心人士的认同，他即结缘了三万颗螺丝。

原本布制袋子也以回收的糖袋，缅粉袋或塑料原料袋代替。第三代的分类袋与塑料管组成的站架就此产生了。

我们寻觅了适合场地，长期生产环保分类袋，并与大家结缘。目前结合其他环保志工的力量，我们在校园、社区、工厂及人文学校宣导，希望人人都利用研发的环保分类袋在家进行资源分类。不仅达到「环保教育」的意义，分类后的资源还能增加价值，也加快了环保志工做资源分类的动作。

这是一项庞大的「环保希望工程」，一开始，便期许不会有结束的一天。从分类袋与架子的原料提供、制造到推广过程，都汇集了众人的爱心，为疼惜地球使命而努力。



铺平、裁切、打洞穿线……袋子及架子制作的每一个过程，都是志工一手包办。（摄影/张济玄）



感恩化動力

— 为什么选择当环保志工

文 / 沈文平

每个人做环保，都有理由或一股力量在推动着，我也不列外。

我家第三个孩子，六年前一出世就被医生诊断双眼患有先天性白内障；不到一岁就得戴上一幅高达1800度的金鱼眼形眼镜，一年内还多次出入手术室。先天性的疾病不受保险公司承保，我们得支付全数开销。

一波未平，一波又起。我和太太全心全意照顾孩子的视力，却忽略了他的身体功能发展。

孩子快周岁时，又发现他听觉有缺陷。不管是打雷声、关门声或大声呼唤，都不会有反应。三位耳科医生诊断后，证实孩子先天性双耳失聪。

几次复诊，医生建议孩子装置「人工电子耳」，代替损坏的耳蜗。医生的建议带来一丝希望；但同时，马币八万令吉的手术费却是一股沉重的经济压力。

孩子眼睛未痊愈，四岁前得装置人工镜片，以减低近视度数到二百度左右。我们无法再承担庞大的费用。最后决定透过社会善心人士捐款，筹募孩子的手术经费。

通过不同方式的筹募管道，爱心义款延绵不绝，大家无私的爱心，让我们感到欣慰。这个经历实在而彻底地改变了我和太太的人生观，深深感受到人人原来都有一颗大爱的心。

两个月内就凑足马币八万令吉。孩子的「人工电子耳」手术有了着落。手术后，孩子开始通过电子耳恢复听觉及学习发音。有福报的孩子啊，经过几年来的细心照护，视听能力终能接近正常。

卸下了心头多年的负担；在接受到社会人士恩惠的同时，我心里默默期许，要为人群造福作为回馈。两年前，同一社区的济玄师兄邀约参与慈济夜间环保，想到可以付出，二话不说就答应了。

成为环保志工，也许偶然；这些日子来的投入，自己却已将环保内化为一种生活的态度。

为兼顾家业、事业、志业，我只在社区定期参与夜间环保。不分年龄、不分种族、不分信仰，居民们在环保站捆绑报纸、割拆纸皮、细心区分各



沈文平为兼顾家业、事业、志业，选择参与社区定期的夜间环保。
(摄影/张济玄)

样纸类（纯白纸、黑白纸、杂色纸）、撕开信封的透明窗口.....

一边做分类，一边话家常。彼此的心紧紧相扣，带着一颗欢喜心默默地为大地付出。藉着这份善缘，我有机会向居民说慈济，谈环保。彼此在环保站上的真情的互动，让人与人之间更靠近。

每星期五的环保日，已成为「习惯」。我不但有机会学习做环保，也有空间让自己尽一分力

量，影响他人齐来拯救地球。在慈济，了解了原来内心一样可以「环保」！藉事练心，去除内心杂念，添多一分善念，净化自己的心灵。

环境的保护，是住在地球村每一个人的责任。人人做环保，地球不会生病，而是风调雨顺，空气清新，人人安康。愿我有生之年，时时刻刻做环保，留给孩子一个干净的地球。

做中學，學中覺

文 / 陈慈芊

图片提供 / 槟城慈济幼稚园



做中学，学中觉。

生活实践教学中
要疼惜地球的观念，
就在孩子心中扎根。

二〇〇六年六月份的「尊重生命」静思语教学，老师提及印尼日惹地震时，孩子们皆建议让「垃圾变黄金，黄金变爱心」，将每周幼稚园做的环保回收所得，捐予地震灾民，希望让他们早日重建家园。

大慈班六岁的孩子们，开始着手规划，如何将此概念也宣导给幼稚园里五岁及四岁的弟弟妹妹们，甚至是家人或邻居。呼吁大家一起来响应这一次「送爱到日惹」的行动。

他们由报章上剪下灾难图片，制成海报，再加上标语。再用海报到各班向弟弟妹妹们解说日惹地震的灾难，殷殷地叮咛大家平日要注意家里可回收的物品，在星期五环保日时，一定要记得把可回收的资源带来，凝聚众人的爱，温暖灾民的心坎。

六岁的沈伟浚自此就变成了「小管家」，一板一眼地在家里监督起要丢的东西，更细心地去翻找可回收的物品，即使是一张小小的纸条也不放过。妈妈看了非常感动，年纪小小，竟然可以为了灾民，如此认真地在「募回收物」，靠着自己的能力，将这一些「回收物」化为有形的爱心。

六月份第一个星期五，孩子们早上做了资源回收的分类后，即等待回收商前来收购。老师用心



小朋友踊跃参与「送爱到日惹」行动，排列成行，将家里带来的旧报纸，合作分工，逐一传递到「惜福站」。小小双手捧着厚重报纸，脸上露出纯真、稚气笑容，尽是一份「付出后」的喜悦。

安排，希望孩子能够全程参与募款活动，也借此机会来印证「垃圾变黄金」的理念。

当印裔的回收商叔叔和他的妻子，看见孩子们不停地落力将回收品搬到测量器上时，对这些环保小小兵赞叹不已。经班导师解说，孩子们正在送爱给印尼日惹地震灾民，他俩感动不已。觉得行善不该落人后，连小孩都做了，自己又怎么可以袖手旁观呢！他们当场捐出了马币二十令吉！

孩子们一阵欢呼：因为灾民们更有希望了！他们的爱获得了更多人的肯定、也影响了更多人！世上只要多一个好人，就会少一个坏人啊！第一次的回收品虽然只换取区区马币二十八令吉八仙，然而这并不是最重要的！我们看见的是：垃圾得以减量，众人的善念被启发，爱心被凝聚，大爱传出去了！

这一天的经验，让孩子们上了宝贵的一堂课。接下来环保日的前一天，孩子们一定不忘拎着海报前往各班叮咛。校园环保也在这因缘之下，藉着众人的爱与祝福，「『业绩』蒸蒸日上！」

星期五的幼稚园环保日，总会看见孩子们小小双手，领着报纸、杂纸或纸皮、奶粉铁罐、一大袋的塑胶品：夹带着幼嫩的口音说，「这是爸爸或



小朋友亲力亲为，奋力扛运回收物，让回收商秤重，随后还不舍离开，要等待叔叔宣告回收物的重量。

阿公看的」、「这是用过的纸张、超级市场的广告纸」、「自己或弟妹喝完的奶粉」、「这是家里用完的洗衣液、沐浴露……」

这一群环保小小兵，将环保生活化，用最实际的行动来爱护地球。林凯铃的妈妈分享道，女儿偶尔在路上看到塑胶品也会弯身捡起。虽然会招来

路人异样的眼光，但看见女儿也会弯腰捡回收物，心里却是蛮欣慰的！

疼惜地球就是疼惜自己，用爱自己的心去爱地球。孩子从小就学会环境保护，懂得爱护大自然，不浪费地球资源的习惯，我们的世界就会有希望。

培養孩子的環保觀念

~ 【静态教学 · 环保融入生活】

影片观赏、故事分享

慈济幼稚园教学活动中，老师透过影片观赏、故事分享及活动体验，让孩子了解地球受伤了；要拯救地球，一定要从自己做起，珍惜生命与物命；对于自己的身体以及身边的一切资源，都要好好善用。因为天地万物与我们是一体的，所以疼惜万物，就如同疼惜自己。

~ 【环保融入生活】

要让孩子环保生活化，必须从日常生活习惯做起。孩子们都会想到在洗手时，必须节约用水，把水龙头的水开得小小；大班的孩子则会自动自发步出课室后，随手关电；洗完抹地的水，则会用来浇花；班上的垃圾桶也分为「可回收」或「不可回收」。



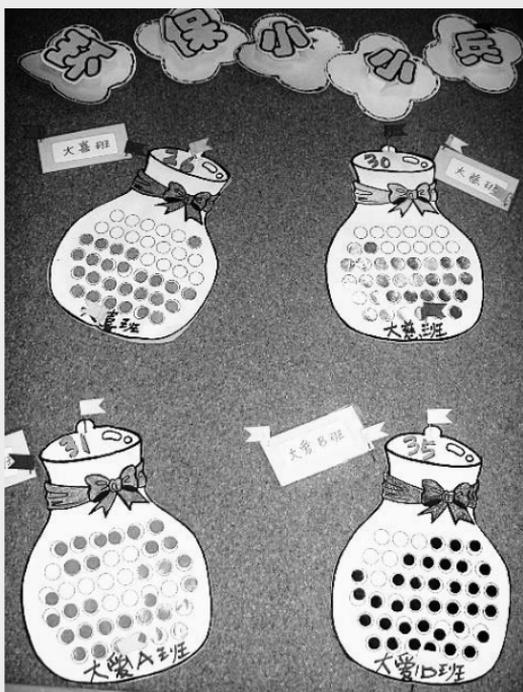
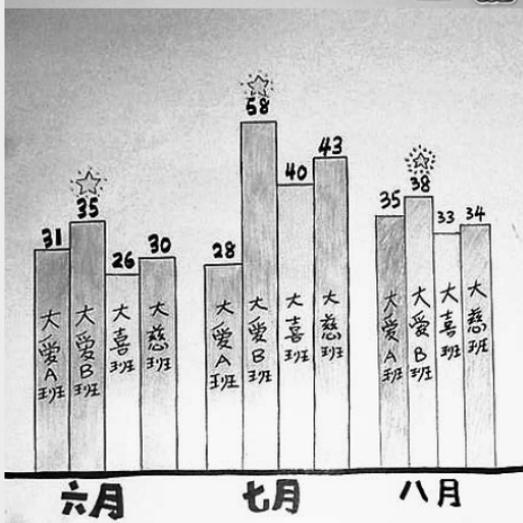
~ 【学习保护地球·环保小尖兵】

拯救地球有很多管道，老师会慢慢地引导孩子说出无数的方法。「资源回收」是垃圾减量的方法。回收的资源要分类。所以老师介绍「可回收」与「不可回收」的资源。在延伸活动中，老师设计了「垃圾山」，让孩子在翻越垃圾山的同时，弯下腰来捡拾，并将可回收的物品归类，让他们在游戏中学习。每个星期五为「幼稚园环保日」，孩子们平日可在家里收集资源，把可回收的物品再带来学校。





环保小小兵荣誉榜



~ 【爱的鼓励·环保小小兵荣誉排行榜】

为了让孩子们「为善竞争」，幼稚园设计了「环保小小兵」荣誉排行榜。凡在星期五携带回收品来学校的，即是环保小小兵，老师会发给该名小朋友一张贴纸，让他贴在自己的班级的布告板上。

每月最后一个星期五，再来统计每班的贴纸，获取最多贴纸的班级，将是该月份的「环保小尖兵」，会获园方颁发奖杯。而获得最多次「环保小尖兵」奖杯的班级，将有机会参与十一月份到校外做环保服务的活动。

这样的一个小小比赛，让校园内的环保运动真正地动了起来！

~ 【爱的互动·物命再循环】

五岁班的孩子每个月到洗肾中心进行关怀活动。二〇〇六年五月份，他们到槟城慈济洗肾中心带给肾友们的见面礼，是与爸爸妈妈们一起制作的亲子环保小礼物。有者用收藏了二十几年的耳环制成相框、用回收纸编成小手册、用铝罐编成天鹅、



还有四个纸筒组成的爱心风铃等等创意点子。这些见面礼，大部份是爸爸妈妈们第一次的创作。物轻情义重，重新赋予新生命的循环物，带给了给肾友们满满的爱与祝福。

知福、惜福、再造福



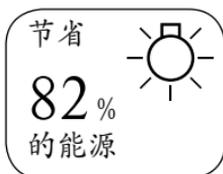
工业、科技不断进步，
人类生活素质也随之提升。
因应社会需求，各类物质的制造，
导致山林过度砍伐，天然资源耗尽。
环境自然生态被破坏，
也衍生了种种污染问题。
地球只有一个，需要大家共同爱护。
人们只有珍惜物命，
循环使用，资源才能源源不绝。
将废弃资源再回收，
就是拯救地球的实际行动。

鋁 罐 回 收

~ 回收1个铝罐 = 节省3个小时看电视的电能。

(以1个铝罐重20公克计算,
1公斤的铝罐则可节省150小时看电视的电能)

~ 回收铝罐制铝比用铝 ~ 土制铝

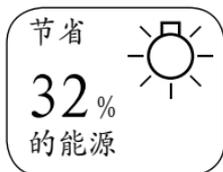


寶特瓶回收

~ 制造32支宝特瓶，需要1公升的石油能量。

~ 宝特瓶回收再生，制成睡袋、雪衣、玩具内填充物、拉链、捆绑带、工程用塑胶、热封膜等成品。

~ 使用回收的二次料再制



玻璃瓶回收

~ 回收一支玻璃瓶节省的能源
= 点亮1个100瓦灯泡4个小时

~ 每1吨碾碎的回收玻璃瓶 = 节省130公升石油

~ 回收玻璃再制

节省



50%
的能源

减少



90%
的废弃物

~ 玻璃瓶类处理

- 一、倒出内容物
- 二、去瓶盖
- 三、冲洗并晾干
- 四、依透明、褐色、绿色等不同颜色，分别回收。

减少



60%
的空气污染

减少



20%
的水污染



塑膠類回收

~ 塑膠的原料是石油。开采、运输与炼制石油，都会消耗相当的资源与能量

~ 可回收的塑胶类

HDPE（高聚乙烯）多为半透明或是不透明有颜色，
例如：牛奶瓶、优酪乳。环保编号为2号。

PVC（聚氯乙烯）大多数为透明，平底缩成一直线，
少部分为半透明、不透明有颜色。

例如：透明之沙拉油瓶

PP（聚丙烯）：透明、半透明或是不透明有颜色。

例如：免洗餐具、果汁瓶。

其他类：多为不透明有颜色，较少见。

杂类软质塑胶：无法藉由符号识别之软质塑胶。

硬质塑胶：质硬，敲起来有「扣扣」声，
例如硬质透明的中药罐、部分硬质西药药罐。

~ 试用二次料生产比
用原料生产，节省
50% 的能源。

节省

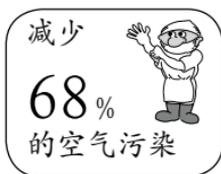
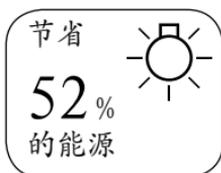
50%
的能源



鐵 罐 回 收

~ 回收10公斤铁罐 = 节省5.7公升的原油。

~ 回收铁罐制铁比用铁矿制铁



紙類回收

~可回收的紙類:

紙盒包、鋁箔包、紙餐具、一般廢紙

~紙類回收再製

節省

75%
的能源



減少

50%
的用水



減少

75%-95%
的空氣污染



減少

14%-22.6%
的垃圾量



環保家庭化



不仅在学校带动，
也要带入家庭，
还不忘深入社区家家户户去宣导，
因为做环保不只是自己的事情，
也要带给家人、
邻里都有共同的环保意识。

～证严上人于二〇〇五年六月三日
的「志工早会」开示

放下身段，即是修行

文 / 翁诗盈



摄影 / 翁诗盈

当初做环保，他自嘲，心态有点幼稚。
历经心灵挣扎。
积极地带动与投入，获居民纷纷响应，
终于坚定了信念做环保。
五年间，在同一社区设立了两个环保站。

温文尔雅的温启川经营五金生意，甫有客人光顾，便把握机会分享环保观念，鼓励他们收集旧报纸。趁着空挡，他巧思运用各类回收物，制作出



温启川满脑创意点子，经过他巧手重新打造后，丢弃的资源重获新生。这以静思精舍模型为蓝图的朴满，就用了纸张、纸盒、回收的PVC、原子笔所精心制成的。（摄影／翁诗盈）

创意的手工艺品，送给志工、捐款会员或者顾客。曾经完成的成品就包括了静思精舍模型朴满、静思语书签.....

始于二〇〇一年，启川在直落巴巷（Teluk Bahang）自家店前设立环保站，愈来愈多居民因为启川的带动及投入而前来共襄盛举。五年后，在同一社区设立了第二个环保站。

当年坚定信念做环保，迄今仍让启川难以忘怀。认识慈济十年，不曾深入了解慈济，更遑论证严上人推动环保志业的精神理念。一次因缘，随太太到洗肾中心参观，想行善的单纯心念，让他抱着姑且一试的心情，答应在自家店外设立环保站。

回忆起当初做环保的心态，他自嘲有点幼稚。「那时还常常抱怨，环保桶都装满了物资，为何环保车还不来收？」启川咧着嘴，不好意思地笑说：「也不会想自己主动付出，将回收物载到静思堂环保站。凡事爱斤斤计较，不想舍出，不出动自己的罗里，不想浪费车油。」

后来他选择跟随其他志工做夜间环保，看环保志工们态度认真，手脚俐落自如，马不停蹄地搬运回收物。启川摸不着头脑，心里直犯嘀咕，「不



置放在店里的回收桶是供顾客及居民丢入回收物。愈来愈多当地居民也因为启川的带动及投入而前来共襄盛举。二〇〇五年，启川在同一社区设立了第二个环保站。（摄影／温启森）



明白为何这些志工都那么积极的投入？没有金钱的回馈，又愿意拨出时间？」

「回到家里，把枕头叠得高高，我心里不断想寻找一个答案：究竟环保是什么？」反复思考，却无法得到满意的答案。但纵使无法了解环保志工那股全心付出的心力，他也依然不停地参与夜间环保，从不缺席。

直到有一年新年前夕，启川坚定了做环保的使命。

当晚，他与一环保志工来到阿嬷家。那里道路狭隘，环保车停泊的地方与阿嬷家相隔了约三百尺的距离。

另一环保志工需要看守着环保车，启川就只好一个人喘吁吁地搬运全部回收物。六十多岁阿嬷心生不忍，也伸出援手搬运。来来回回的，超过了一个小时才顺利完成。

紧接着他们又来到另一住家回收资源。一抵现场，身体已疲惫的启川愣住了。放眼望去，楼上楼下的回收量，比阿嬷家的还多！两人人力有限，他们唯有搬师，请其他志工前来支援。

在回收完成那一刹那，启川印像特别深刻。

即使汗流夹背，也消耗大量的体力，心里却多了一分踏实及自在。年迈阿嬷的落力协助、超多的回收量，让他体会到，原来「环保不是光靠一个人就能完成的，要懂得去找志工」。

自此，启川自我承诺——「承担了，就要全力以赴。」平日一接到电话，再忙都一定前往协助回收资源。



温启川经营的五金行在傍晚时分打伴，随之驾驶着自家的罗里，挨家挨户到商店及住家做资源回收。（摄影／翁诗盈）

有一回，一位居民家中的物资回收量太多，楼上楼下搬运，耗了较长的时间；而回收量多，社区的回收桶无法容纳，启川只好漏夜载回静思堂的大回收站。

抵达静思堂回收站，时间已经晚了。原本在环保站做资源分类的志工，正准备回家。可是一见他驾驶罗里到来，大家二话不说就帮忙将回收物一一扛下，不嫌天晚、不计辛劳。环保团队那份不分你我、伸手扶持，为爱护环境无私付出的精神，当下让启川感受到暖暖融融的人性和协之美。

「我感动于大家无私的成就；原来自己愿意付出还不够，还要懂得配合别人……」

自此启川积极在自家店面做环保；初期工人看着老板的改变，总是觉得「怪怪的」。自己体会深刻，当然希望他们都加入，齐来爱护地球。但即使是老板，却不会强求，只默默以身教来感染他们。

岁月累积，潜移默化之下，现在工人们也都会做环保了。其中一位，还定期跟随参与夜间环保，待活动结束后再搭巴士回家。原本性格被动、较高姿态的弟弟温启森也加入了资源回收的行列。他



弟弟温启森目前是启川的得力助手。从被动式地参与到如今的独当一面；白天趁着运载货物给顾客时，也顺手做环保。晚间时刻，又随着启川到不同的回收定点收取物资。（摄影／翁诗盈）

目前是启川的得力助手，已可以一个人驾驶着罗里，挨家挨户地去收取资源。

启川的观念中，环保也是一种教育。用了半年时间，与社区居民互动，带动各个家庭自行做资源分类。不仅如此，还提供月刊在邻里间传阅，希望做环保之余，也能借助证严上人的法水，来净化自己的心灵。





◀ 甫踏入温启川店里，几个小型回收袋显著置放着。有位顾客，误以为这是店里的产品，表示要购买，作为丢垃圾的用途。启川把握机会，耐心解释回收袋其实是装置不同类别的回收物；而且是「只送，不卖！一次送三个。」下班后，启川亲自送到顾客家。她感动之余，也答应了要定时做资源回收。（摄影／翁诗盈） ▶

「甘愿做，欢喜受」的使命

文.摄影/翁诗盈



「做环保」，不累才怪。
只有「甘愿做，欢喜受」，才能内化为使命；

经历病苦，体悟人生无常；
清辉、惠琴把握时间不言累。
用「做环保」，相互扶持。

老火较新村环保站于二〇〇四年七月二日正式启用。这个吉打州居林县第一个慈济社区资源回收定点，源起于林清辉、陈惠琴夫妻俩努力的推动。

陈惠琴携带着两个女儿，在环保站张罗大小事务；准备糕点、茶水、安排前来协助的村民做资源分类……一有村民到来，惠琴露出更灿亮的笑容，欢迎他们一起加入疼惜资源、呵护地球的行列。

老火较环保站的所在地，平日是村民们聚集办活动的场所；现在每月第一个星期五，民众会堂就变成了「修行好道场」。清晨九时，邻近村民三三两两结伴骑机车或步行，各自带来收集了一个月的回收物。放下物资后，他们的脚步依然停驻在环保站，依照分类的指示，低头弯腰、手脚俐落地开始着手分类堆积的回收物。

身为一名肾友，经历病苦，惠琴比谁都清楚：人生苦短、无常，着实没有什么好计较，唯有把握时间去付出。除了每星期三次的洗肾治疗，她都把握机会、时间，从事资源回收活动。即使肾病患者每天只能摄取500cc的水量，她一天也依然连续做上几个小时的环保，毫不言累，神情也依然专注，一丝不苟。



纸箱又大又重；为使资源分类工作顺畅进行，贴心的林清辉特意将环保车停放靠近环保桶；让村民们将纸箱割拆后即可归入环保桶内。

阿公退休多年，
他笑说反正闲在家里也没事做。
这天阿公女儿及孙女，
也在环保站做资源分类，
可是三代同堂！
环保工作不分阶级、不分年龄，
只要有心，
年迈银发族一样可以通过双手，
将「垃圾变黄金，黄金变爱心」。



每次前来参与资源回收的村民平均有二十人，惠琴没有因此感到满足。她期待邀请更多村民前来参与爱护地球的行列。所以一有空挡，就把握机会分享慈济及宣导环保观念。

认识慈济多年，惠琴也像常人般感动，却也一直无法跨出行善的第一步。直到一次新加坡之旅不慎晕倒，给她太大的震撼，亲身体验到生命无常的惊惧，她鼓励自己，若不踏出第一步，光是想着，将永远也无法走入服务人群的行列。持着「做，就对了」的观念，惠琴开始向邻里亲友收善款之余，也宣导环保，鼓励大家做资源回收。

皮肤黝黑、个子瘦削的林清辉，忠厚老实地经营着门窗铁花装备生意。看到太太积极参与慈济活动的辛劳，还要挨家挨户向左邻右舍收集回收物，清辉开始时也颇有怨言；但不忍太太的劳累，就姑且伸手协助。

在一场校园「父母恩重难报经」观赏会中，清辉代替惠琴前往当志工，他当下被感动了。二〇〇三年，吉南大水灾，清辉首度加入了紧急发放的行列。亲身投入让他也体验了慈济志工那份为苦难人付出的慈悲情怀。



阿公见只有林清辉一人到外回收资源，自荐要随同协助。别看阿公一把年纪了，还是老当益壮呢！



每逢环保日，
林清辉都是一家出动。
他到外收取回收物；
两位年幼的女儿，
随着妈妈陈惠琴
在环保站做资源分类。
他夫妻俩
深入社区带动环保，
也带入家庭；
以身教带领孩子
投入爱护大地的行列。

自此清辉投下更多时间、更多心力，与惠琴携手更用心参与慈济每一个活动，在社区推广资源回收。

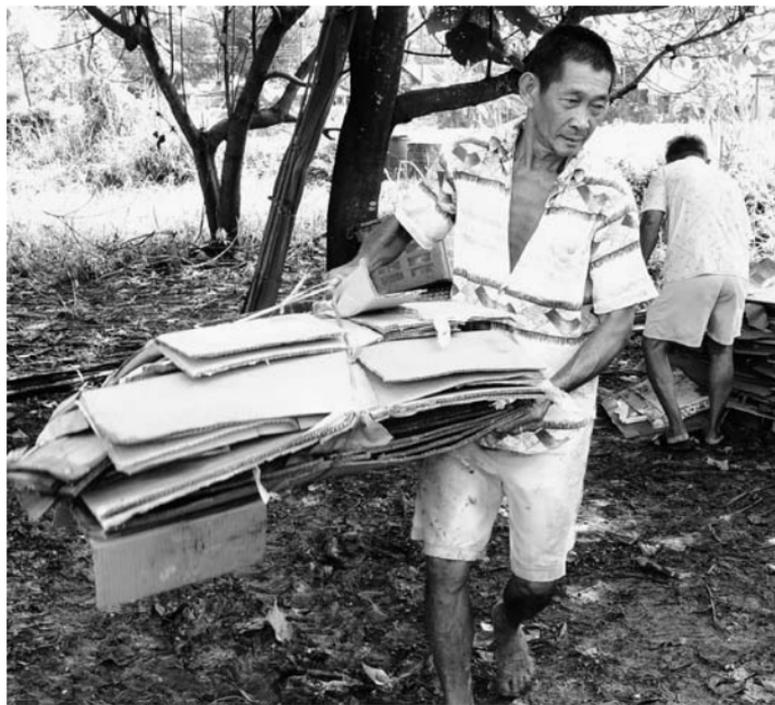
每逢环保日就不开门做生意，夫妻俩全心做环保。居林县尚未成立任何慈济联络据点，资源、人力都短缺；他舍出自己的罗里，挂上写着「慈济资源回收」字样布条，即成了环保车。每次依照行程，穿梭在居林大街小巷的商店、住家收集物资。

有时恰好随同的志工无法协助，清辉一人也出动。来到杂货店，将环保车驶入后巷，店主早已准备；彼此亲切问候，清辉即开始工作，上楼下地。单靠一人力量，得耗费更多体力及时间，清辉也不多言，奋力将全部纸箱扛上车。

目前共有大约十五间商家会固定把回收物保留，等待清辉前往载运。所以清辉都得来回几趟，才能将全部回收物资完全运载回到环保站。早则中午十二时结束，回收物量多时，有时得延迟到下午三时多才能结束。

清辉坦言身体不累是假的；但是「环保」已经成为了他的使命，只有「甘愿做，欢喜受」；再说能够帮助苦难人又可以保护地球，再辛苦都是值得的。

初始，也经历过艰辛的日子；包括清辉及惠琴，就只有五位志工。每月第一个星期天出动两辆罗里，挨家挨户向村民收取旧报纸。由于没有地方置放，回收结束后就直接运载到回收厂。这样克难做环保的日子也维持了超过一年的时间。



清辉的哥哥种菜维生。每天骑着机车将蔬菜载送到菜市场之余，还顺手向菜贩收集纸皮。屋子空间有限，他把纸皮捆绑整齐，堆放在菜园旁。担心纸皮被雨水淋湿，还细心将帆布盖上。别看他只是骑着机车，天天点滴累积，每月的回收量可不逊！



林清辉第一次来到这间家具店做资源回收。老板有意更深一层了解「慈济」。将纸皮扛上环保车后，清辉没有马上离开，把握机会与老板互动，还鼓励他参与素食义卖园游会。临走前，他请清辉到他另一家具店收取纸箱。

一次共修会，夫妻两人了解到「无量义经」中，由一而生百千万种子的蕴意。灵机一动，便开始寻觅适当地点，推动社区定点回收，期待能接引更多有心人，种下更多环保种子，走入慈济法门。就是这份愿力促成了老火较新村环保站的成立。

边做边宣导，长年累月的点滴互动，村民从不懂环保，到自动来环保站参与资源分类，只因清辉及惠琴那份坚定不移「要做环保」的信念。

穿梭繁華擴大愛的娘子軍

文. 摄影 / 翁诗盈



几位妈妈，定时穿梭高耸大厦中，「做环保」；
生活更踏实，心灵更欢喜。

卢美娇，在背后推动的一双手。她常挂嘴边的话是：
「做环保，有得动，心情就开朗了…只要手脚还能动，
七八十岁时，还是要做环保！」

烈阳高挂，一栋栋高耸大厦矗立在繁忙的槟岛闹市中，上班族衣冠堂皇地穿梭在其中。

有几位年龄相若的妈妈，却身披慈济志工背心，穿着手套，领了推车，迈着快捷步伐来到大厦中的一间间公司，「做环保」。

别看她们清一色娘子军，体力不逊于男生。踩压、打平、扎捆、扛运等动作都难不倒她们。手脚俐落有劲，动作快速，只因她们时间有限，必须赶着在孩子下课前，收齐所有的回收物资。

这群妈妈都是家庭主妇，家务一肩挑外，还得趁着孩子上学或补习空挡，定时做资源回收。纵使汗流浹背，红润的脸庞依然扬着清爽的笑容，尽显一份劳动后的喜悦。

「还记得第一次随着美娇师姊做环保，当晚睡得好……也许流了汗，精神也较好了……」邓素丽两年前加入环保行列后，原本一直困扰的失眠问题竟然消失了！她愈做愈欢喜，还准备考取罗里驾驶执照，希望可以帮助回收工作更顺利快捷。

家庭主妇张媚时未做环保前，常沉迷电视。舍出时间后，却换来一份踏实感。「感觉自己对社会有贡献，也学习与人相处。」



「省去等待环保车来运载的时间，可以回收更多的物资啊！」邓素丽满心欢喜分享，当了两年环保志工后，生活更充实了。平日空暇，她会携带着孩子逛街。做环保后，空闲时间相对减少，反而更珍惜与孩子互动的的时间。她宁可选择在家陪伴孩子，也不会以逛街来消磨时间。

媚时最大的成长还是如何放下身段。「要拿报纸纸皮时，总要开口索取。以前爱面子，老觉得不好意思，也不会说感恩，现在已经自然了……」

「整天呆在家里，没事做会很烦，人容易生病啊！」皮肤白皙的陈宣月身子弱，常常会头晕。

「做环保后，她的脸色健康许多……」在一旁的老



妈妈做环保，孩子欢喜随同参与。为大地付出之外，也促进亲子间的关系。

师王绣淘忙着补充肯定。

这批妈妈环保做得欢喜，主要是卢美娇在背后一手推动。

「我们都是妈妈群，大家都很棒，努力配合，做得很开心……」美娇猛赞着随同做环保的妈妈们。

二〇〇六年刚授证慈济委员的卢美娇，于二〇〇一年参加儿童精进班的爱心家长成长班而认识慈济。多年身为家庭主妇，家务之外，就是为孩子、为丈夫操心忙碌。「为人群服务」的人生哲



学，当时并不是她的生活重心，似乎还离现实生活很遥远。

一次课程中，美娇感动于上人的慈悲、慈济志工无私的付出。在丈夫的观念中，「为人群服务」，是待孩子长大成人，经济自由独立了，才能投入的，美娇却开始有了相反的看法。

二〇〇二年，她决定改变原本的生活方式，踏入服务人群的列车。成为了人文学校香积志工后，美娇总是在上课前为他们准备早餐。后来也在分会会所当福田志工，负责接听电话、收善款、开收据。与志工、捐款大德互动得多了，也让她领悟，救人的工作，真的需要很多钱。

一次，上人殷殷的叮咛「做环保，是每一个人的责任。」，美娇重重的听在了心里。美娇从个人先做起，家里厨房、客厅、书房都置放回收箱。感到欣慰的是年龄十一岁的孩子，也懂得了珍惜资源，不会随意丢东西进垃圾桶。自家门外也设置了回收桶，相邀左邻右舍齐来做资源回收。

- ◀ 一般女人会认为待孩子长大成人再踏入服务社会的列车。卢美娇（右）却认为女人一辈子是会为着家事操心，永远不会有停止的一天。与其等待，不如把握机会付出。做环保后，卢美娇坦言胸襟更豁达了。



处于高耸大楼，回收物资需要靠着电梯运载。志工们互相接力，将回收物逐一搬运到电梯里。

二〇〇四年，恰好需要人力承担商业机构的回收工作。美娇毅然扛起这个责任，努力带动一批家庭主妇，利用下午空闲时间，定期到四栋商业大楼的六十间办公室做环保。

身体力行中，社会人士对慈济环保工作推动的肯定认同，让美娇常常自我警惕，「承担了，就一定要守住承诺完成。」



这批环保娘子军，手脚敏捷，任何动作都难不倒她们。



莫先生是一名办公室助理，见美娇及一群娘子军每次回收都得使力扛着厚重纸皮及纸张，他发心自费买了一架手推车捐给慈济，方便她们做环保。平日骑机车上班的莫先生，无法亲自运送，他诚挚地递上了收据，邀请美娇前往商家运载手推车。

因为这份善缘，她们终于拥有了第一架手推车，回收工作也轻松许多了！

有栋大厦的一位保安人员，「杰盛叔叔」；美娇最为印像深刻，这位叔叔工作态度认真，总是担心志工在做回收时会影响他人使用电梯服务。所以对她们的态度较为苛刻。

一次，他提出心中疑问，为何每次回收都只是女性？美娇耐心解释，上班时段男性需要工作养家，而她们这批家庭主妇与其赋闲在家，不如踏出家门，为社会做些善事！

杰盛叔叔觉得有道理，态度开始软化。每当人手不足，他也加入协助搬运回收物。停泊车位有限，他会自动指挥交通，让志工们顺利完成工作。

这些点滴经历，看似平常，却看见人心在渐渐地净化，众人成就的力量越聚越多，爱的清流也越扩越宽了。

美娇常挂在嘴边，乐于与人分享的一句话是：「做环保，有得动，心情就开朗了.....只要手脚还能动，七八十岁时，还是要做环保！」



厚重的纸皮，需要使力搬运，甚至曾经扭伤了。卢美娇却不曾埋怨，反而越做越起劲，只因一念心「只要手脚还能动，七八十岁时，还是要做环保！」

無視病痛苦，相攜淨大地

文 / 陈佩诗



摄影 / 翁诗盈

快乐地抚慰大地，
落力地在社区做环保；
任谁都不会联想，
原来，一位是肾患病者，
一位是肝癌患者。

从他们，看到「做，就对了」的决毅。

在槟岛胜达园（Sinar Bukit Dumbar）资源回收站，常会见到陈福庆、伍丽珍形影不离、相互陪伴，一脸幸福地做环保。两人就居住在这里，胜达园公寓这个环保站的成立，还是两人一手主导的呢！

体格娇小玲珑的丽珍喜爱手艺，她常精心设计利用回收物如铝罐及纸张，转手变出成一只只漂亮孔雀、朵朵盛开的莲花。福庆戴着一幅眼镜，脸上常挂笑容。他积极进取，是大家眼中的「没问题」师兄。凡需要任何支援，福庆都乐于配合。

他那周详、用心的行事态度，人人啧啧赞叹。每次回收到一些无法变卖的物资，如玩具，福庆会特地整修清理，再亲自带到孤儿院及其他慈善机构。希望这些玩具能为孤儿或其他需要的人带来欢笑。

这么落力地带动社区做环保，任谁都不会联想到，像他们这样快乐地抚慰大地的环保志工，原来一位是肾患病者，一位是肝癌患者，甚至曾在生死关卡徘徊过。经历病痛，让他俩更珍惜付出的机会，积极响应环保。

回想当年，丽珍被诊断出双肾萎缩，面临洗肾的命运。生活费、洗肾费、教育费，房屋分期付款



▲ 每次回收到一些无法变卖的物资，如玩具，陈福庆会特地整修清理，再亲自带到孤儿院及其他慈善机构。希望这些玩具能为孤儿或其他需要的人带来欢笑。

(摄影/翁诗盈)



◀ 丽珍不能扛运笨重的资源，但是她仍然落力做资源分类。

(摄影/翁诗盈)

款等的金钱及精神上压力，让福庆喘不过气。身心俱疲，但也一一承受，对家庭不离不弃。幸好生活的绝路因丽珍接受慈济济助，进入洗肾中心洗肾而重燃希望。

经常接送丽珍到洗肾中心，福庆与志工互动得多了，渐渐了解「垃圾变黄金，黄金变爱心」的环保理念。福庆深刻体会，资源回收原来不只可以循环物命，还可以救人一命。心中坚定了信念，不再犹豫，亲身投入资源回收行列，还鼓励只参与访视活动的丽珍一起做环保。

人生无常，二〇〇二年，又轮到福庆被证实患上了肝癌。动手术前夕，一路相伴成的组长——林慈频师姊与志工，前往探病。心情低落的福庆，无奈又伤感地说：「师姊，恐怕今后你将会少了一位环保志工……」慈频师姊强忍眼泪，有智慧地与福庆相约：「师兄，要发大愿，我们还等你来承担更多的活动，要快快回来……」

四个月的治疗，福庆终于痊愈，再次回到社会。他深感行善工作不能等，更积极地参与各项活动；无论是访视、环保、义卖及肾友联谊会都有着他的身影穿梭其中。福庆说：「似乎有股力量，一直无时无刻地推动着我前进。」即使在资源回收时，牵动到伤口的痛，他也无所谓。



一位是肝癌患者，一位是肾患病者。福庆及丽珍经历病痛，他俩更珍惜付出的机会，挨家挨户敲门收取物资，积极响应环保。

(摄影/翁诗盈)



罗里从各栋组屋载来环保志工逐户收集的物资，福庆暂放下手上工作，协助搬运。（摄影／翁诗盈）

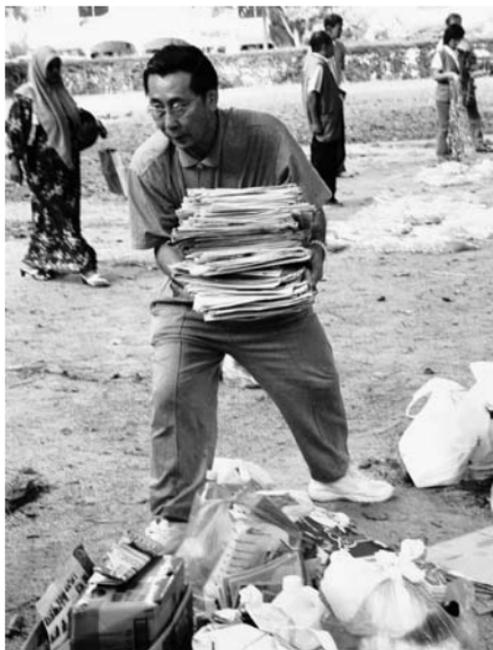
福庆承担起社区环保工作，从各方面的协调如运输工具、回收商收购、安排环保站场地、用具、社区居民接洽等工作，又负责资源分类及场地清理。环保站里，他永远是最早到、最迟走的那一位，风雨无阻，从不无故缺席。

因为证严上人鼓励「环保要社区化」，福庆听在心里，做环保不只是自己的事情，也要让家人、邻里都有共同的环保意识。经过连串筹备，福庆及丽珍决定在自己居住的公寓设立环保站。

福庆跟公寓负责执行委员沟通，执行委员很认同，一口就答应，还提供了一块空地当该区的回收站；就这样，福庆肩上的责任加重了。

万事起头难，一切得从零开始。夫妇俩二人同心协力，带动公寓居民自行将回收物送到环保站。两人默默做环保，渐渐地也影响了邻居，近来又多了几位好帮手。从他们身上，看到一股「做，就对了」的决心。

环保是常期的运动，不管前方路有多长，他们还会是坚持自己的意念做下去。



环保站里，
他永远是最早到、
最迟走的那一位，
风雨无阻，
从不无故缺席。
(摄影/翁诗盈)

環保心靈化



让人人口说环保—说好话，
心也环保—发好愿，
身一样环保—做好事。

古人云：
勿因善小而不为，
勿因恶小而为之。
动手做环保，
就是保护地球，
不要嫌自己的力量小，
只要用心、积极，
把握分秒不空过，
时间累积，
就能影响深远。

～证严上人于二〇〇五年六月三日
的「志工早会」开示

匯聚歡喜的清流

文 / 黃慈瑾 攝影 / 周濟帆



為人謙遜有禮，處事細膩用心，
大家眼中，他是「好組長」。

「天下的米，一個人吃不完，
天下的事一個人做不完」，
証嚴上人的叮嚀時刻響起，
朝平努力接引，
呼喚更多志工耕耘福田。

皮肤黝黑、个子不是很高大的李朝平，为人谦和有礼，见到师兄师姊总是必恭必敬地合十问好，是大家喜欢亲近的善知识。他从事买卖电单车及维修服务，一九九三年已是慈济的会员，那时因为资深委员李慈显师姊的接引，他和同修师姊到会所来参观。

「还记得当时，会所有一位师姊很亲切、很用心为我们介绍慈济志业的看板，让我留下了深刻的印象，我家师姊也深受感动，所以当晚我们便请购制服，决定当慈济志工了。」

从此每个周末、周日朝平都会参与访视活动。在关怀感恩户的当下，他感受到无比的充实、喜乐，还感受到付出后的法喜，同时肯定慈济慈善工作的精神。

后来，因为事业上需要更多时间来经营，朝平唯有专注于工作。长达一年多的时间，无法参与访视活动。

安顿好事业后，朝平再次投入慈济活动，当时得知慈济在推动资源回收活动，了解「垃圾变黄金、黄金变爱心」的理念，更义无反顾地成了环保志工。「想到只要每天多用一些时间，到各组屋区进行资源回收，不但可以帮助肾友洗肾，同时也为



天下的米，一个人吃不完、天下的事一个人做不完，深明此意。李朝平接引更多的人来勤耕这方福田。

保护地球而努力，这两全其美的方式真好！」朝平说道。

从一开始，在家里附近进行资源回收，延伸到自己店里向顾客说明，再到各组屋区进行大型回收活动，朝平都是全力以赴的。

很多时候在静思堂的环保站遇见他，总会看到他带动不同的环保志工在整理、分类，甚至帮忙将资源回收品，送到回收商处。他的用心，让人非常好奇。问及他如何带动这么多环保志工，他笑笑说：「上人说，天下的米，一个人吃不完、天下的事一个人做不完，所以接引更多的人来勤耕这方福田，让环境更清净。」

如果组员因交通不方便，没有办法参与资源回收活动，无论地方多远、不管是否顺路，朝平从不曾让他们失望，总会负责接送的工作。为了与组员结一份深深的法缘，朝平常自动与他们结缘制服，希望他们以当慈济环保志工为荣。

很多时候，朝平担心组员因下班就赶到静思堂参与夜间环保，所以都自动为他们准备晚餐，希望他们不会饿肚子，而影响体力、健康。朝平的用心，让组员们深受感动，更致力于资源回收的工作。

「李朝平师兄不是人，是菩萨。」环保志工张济玄直接告诉我，他对朝平的感受。



在感恩中付出，在付出时尊重；付出愈多，力量愈大，爱心愈开阔。凭着这个信念，环保志工用心净化地球、净化人心。

一听有些失笑的感觉，但认真想想，他的形容的确一点也不过份。他把志业当成本份事，如有需要必定放下工作，前往关怀、配合。当组员上班时，刚巧有活动，他向员工交代好工作，就直接出动。

至于他关怀组员的方式，济玄形容为：「死缠烂打」。如发现组员较少出席活动或有任何的烦恼，他会直接了解关心，甚至不断追踪、陪伴，让

他们感受到爱的关怀，而再次加入大爱的行列。济玄强调，朝平因为带动环保志工而提升了组织能力，而且得以恒持付出。目前小组一共有三十位长期付出的环保志工，他孜孜不倦付出，终于在二〇〇四年授证成为慈诚。

李朝平的用心，印证了上人所说：「福田一方邀天下善士，心莲万蕊造慈济世界。」只要肯播种就会有成果。环保志工有心一同为爱而付出，由此可见未来的时代、未来的世纪应该会更美好！

秉持一份爱地球、尊重生命的心，环保志工把握时间，下了班、趁假日，坚持付出。



輪轉的大愛

文. 摄影 / 杨懿格



原以拾荒讨生活，
因「感恩」要「行善」，
毅然另操重工。
以捐出回收物。
轮转着陈旧的老铁马，
风雨不改地检拾，
将被弃物，转为了救命的钱。

路上，车子一辆辆地呼啸而过，旁边却有辆陈旧的老铁马，稳健而坚定行走着，车上载着一位气定神闲、目光炯炯的老人家；一人一车，正往彼此的幸福奔去。「幸福」是什么？对陈卓棠阿公和他的宝贝铁马来说，幸福就是每天能上路，去捡拾「别人不要的福气」回来救人！

这辆陈旧的老铁马，载着七十四岁的陈卓棠阿公，走过艰辛岁月，在社会中苦苦求生。虽是二手货，阿公当年也储蓄了好久，才能把它带回家。从此，阿公去到哪里，脚车的足迹就到哪里，形影不离，它是陈卓棠阿公生活的好伙伴，现在，则是阿公勤耕福田的好助手。

每天，阿公都会俐落地骑着这辆心爱的「宝马」，穿过人群、巷弄去「寻宝」。阿公的眼睛不时往路旁、垃圾桶流连，有什么宝呢？别人不要的纸皮、报纸、宝特瓶、铝罐等。一经发现，立刻就会被处理到阿公宝马后座上的纸皮箱里了。

走走停停，停停走走间，阿公行动自若，不理睬旁人怎么看他。自在的弯个腰就能救人了，何乐而不为呢？

「环保」、「救人」，陈阿公的上半辈子，从没想过这些事儿。七十四岁以后，「环保」、「救人」，却成为他人生唯一的方向。



捡到的铝罐，陈老伯欢喜放在脚车上，准备送往回收站，这一天，他又可以为肾友付出了。

陈卓棠阿公，与妻结发多年，膝下无儿无女，平时靠打散工养活自己和太太，生活清贫而满足。但人生法则无法避免，夫妇年纪渐渐老迈，身体衰颓，渐渐失去了工作的能力，生活自然地艰困了起来。

甚至在几年前，妻子因替人洗碗伤致脚部，无法工作，还需要阿公照顾。阿公因眼疾，工作机会少，唯有捡拾旧报纸、纸皮来维持生活。性格豁达的阿公，那时还只担心自己有一天看不见了，谁来照顾太太？

生活窘境被旁人看在眼里，不忍地将阿公的困境告诉了慈济。二〇〇四年初，陈阿公成了慈济照顾的对象，补助老人家生活上的不足。老人家一直深受白内障的困扰，视觉模糊，工作受阻。志工得悉赶紧把阿公送去动手术，挽回了视觉，老人家才大大松了口气，重新踏上心爱的脚车，重新生活，心里满怀感恩。

感恩，让阿公怀抱着回馈而付出的心。听到志工分享旧报纸、纸皮、铝罐等回收物，可以帮助洗肾的人，他心里暗暗地下了决定。

原本就捡拾回收品卖钱以补贴生活的陈阿公，选择舍出这份收入，宁愿当个油漆工友维生，再将辛苦捡回来的纸皮或旧报纸，拿来救人。

清晨，风雨不改，陈阿公在离家五分钟的茶餐室里呷了一杯咖啡乌后，就沿路回收。绕上一圈回来，略整理后，整齐地放上脚车的纸箱里。阿公还得做些「准备」，原来他要去搽搽药油，让脚力好些。陈阿公也曾经被撞过三次，脚部常隐隐作痛，志工虽叮咛阿公去看医生，可爱的阿公自有一套看法，总觉得只有药油才能止痛。

整装就绪，阿公开始踏着「有份量」的脚车，穿过熟悉的路线，来到附近的慈济回收站。他



人来人往、车子川流不息，可是多少人了解环保、投入资源回收？
陈老伯坚毅为大爱努力、疼惜大地。



◀ 每天积极做资源回收，不但生活更充实，同时也可以锻炼身体。



将回收品送回收站时，老伯的心里非常踏实，生命不空白。

留下满车的回收品，让这些纸皮发挥功能，救助更多苦难人。

不仅做保护大地的工作，陈卓棠阿公还每月定期捐助善款。他虽然一把年纪，可是仍然把握当下付出，不让时间空过。唯有付出，才能令人打从心底的欢喜。

一念單純生無量

文.摄影 / 翁诗盈



智能障碍姐妹花，
一路走、看、捡。
报纸、纸皮、铝罐、宝特瓶子，
都是「宝物」。

眼盲舅舅默默支持，
生活困苦也坚持：
「没钱，就出力」！

傍晚六点，灿烂的夕阳伴随着起起落落的飞机，景色亮丽得令人惊叹。机场边的小径上，一对姐妹：郭煊珠及郭煊丝，与年迈的舅舅罗太山，却无暇抬头欣赏辽阔的天地，他们正低头忙碌地寻觅着。

智能障碍的姐妹花，每天都从峇六拜的住家，经由这条小路，走向槟城国际机场。前头的舅舅罗太山，负责带路，也照顾两姐妹的安全。

他们不是要去机场送行或接机，而是要去环保回收。



◀ 舅舅罗太山负责带路，沿途看到铝罐，即随手拾起。

沿途，两姐妹一看到铝罐或宝特瓶子，就拾起放进随身携带的塑胶袋里。

到了机场，她们不畏肮脏，也不惧旁人异样眼光，一一搜检机场内的垃圾桶。环绕机场一圈下来，袋子装满了，他们又再步行回家。过程中，体贴的媗丝会一直牵着姐姐，深怕患有气喘病的姐姐累坏了。

这天，快到机场时，遇上了机场职员，两位马来同胞亲切地向她们问好，平日虽不爱说话，她俩还是扬起嘴角，投以善意的笑容说声「哈罗」。每星期平均三次，步行十至十五分钟走到机场做环保，连机场的职员们都熟络了。

机场没有设置资源回收桶，姐妹们定期来捡拾物质，却也间接地让这里的职员为保护地球付出了一分力量；服务员们平常都会把罐子、瓶子保留起来，等待媗珠及媗丝来回收。

回到家已是七时，尚乐在其中的姐姐媗珠，一定将所有回收物品打点收拾完毕，才愿意梳洗吃饭。她取出肮脏的瓶子，蹲在屋前清洗干净。媗珠不爱说话，也不善于表达，只能简单回应。「媗珠，这些瓶子要给谁？」「捐给慈济咯……」「开心……」



郭焯珠不畏肮脏，伸手入垃圾桶内挑拣铝罐或宝特瓶子。

清洗干净后的瓶子整齐排列着，晾干后，焯珠会重新整理收进袋子；至于铝罐，她会压扁了再收起来。屋里一间房间，整整齐齐、干干净净地置放着他们收集回来的报纸、纸皮、瓶子及罐子，这份用心细心，一直让前来运载的环保志工们十分赞叹。



腼腆的焿珠，回收完毕后，没踏足家门，即蹲在屋前将回收物清洗干净。

焿珠及焿丝一家人，其实都是慈济关怀照顾的感恩户。

三年前一次访视，志工与他们分享上人「菩提心要——大地的园丁」，鼓励他们开始做环保，保护大地，还可以「手心向下，做个有能力帮助别人的人」，用自己的力量行善做好事。没有丝毫的犹豫，这一家人自此不间断地做起资源回收，时间一晃，也有三年了。

腼腆的焅珠及焅丝，默默成为大地园丁的背后，家中另一位舅舅罗太安扮演了重要的角色。

日据时代，只有七岁的太安患上眼疾，眼睛就瞎了。六十年了，罗太安都生活在黑暗中，但他并没有放弃，靠着听觉、触觉努力学习生活。他不只懂得打理家务，洗衣、烧饭样样行，家里东西的摆设位置也非常清楚。



舅舅罗太安自小眼盲，却有过人的适应能力，家务样样行。他无法像常人般动手做环保，却全力支持甥女每天踱行到机场做环保。



慈济志工
定期到来运载回收物。
捆绑整齐的报纸、
打包干净的铝罐及瓶子，
一直都让志工竖起拇指赞好。

太安眼盲，但是思绪清晰。经过志工解释，知道慈济洗肾中心靠着资源回收所得来维持运作。自己受慈济人帮助，太安心存感恩，希望可以回馈。「没钱，就出力」，资源回收，他们能力上绝对办得到。所以，他一直给鼓励外甥女，要恒持地做环保。

视觉障碍虽使他无法直接投入环保行列，身为一家之主的他还是发挥了良能。只要情况许可，他老人家也会陪同甥女们，走向夕阳下的小路上去做资源回收。这样走着不累吗？他答道，就当着去散步运动啊！

志工询问一家人需要多少补助，才能协助他们的生活？太山谦虚地回答：「马币一百五十令吉，可以吗？」几年来，也不曾要求要增加补助金，让人看到了他们对生活的知足。而即使生活困苦，谦逊的一家人，也还想尽自己可以付出任何一分力量，去帮助别人。

几年来，毫无怨言，默默地做回收；他们没有大道理，只有一念单纯。

用愛化礙

文 / 杨懿格



(图片提供 / 协力39组)

小儿麻痹症，
让她行动不便，说话障碍。
却日日出门，
沿户敲门，
向人家「要黄金」。

小儿麻痹症，决定了王湘兰阿嬷前半生的生活型态；做环保救人，却改变了她后半生的生活方式。

小时候一场小儿麻痹症，造成湘兰阿嬷行动不便，甚至影响了说话的能力。幸而有智慧的母亲，贯注无限的爱心和耐心，训练这孩子独立，过有尊严的生活。母亲一如平常人般要求她，即使抖着双手、拖着摇摇晃晃的碎步，她都得要把大小家务活儿学起来。煮水、洗衣、扫地，所有女孩该做、会做的家事，她每样都得做。

一家人住在英殖民时代的战前房屋，六十多年来，湘兰阿嬷每日就在光线不足的木梯间，上上

凭着坚韧的意志力，爱地球，救贫苦的正念，即使踩踏着不稳的步伐，阿嬷勇敢地步出家门走向人群，走出人生的新方向，证明了只要有心，残缺的人生也能圆满付出。（摄影／杨懿格）





平淡简朴的生活，阿嬷的心灵却很富足，并且懂得惜福、造福，到邻里间回收物品，发挥生命良能。阿嬷行动愈来愈自如，真是一项意外收获，更感受到付出后的喜悦。（图片提供／协力39组）

下下料理着两层楼的房子。步伐虽一瘸一拐，动作却很灵光。里里外外，打理得井井有条、一尘不染。

基本生活没问题，湘兰阿嬷却因为没有外出接受教育，无法学习一技之长，不可能挣得一份工作。

所以湘兰阿嬷这半辈子，都只是呆在家料理家务，从没外出工作过。家庭的用度，就靠出租一间小店铺当照像馆，后来不善经营而关闭，店铺也因年久失修，空置许久。直到二〇〇〇年因贫困窘，才经由慈济补助生活。

二〇〇五年，母亲老年逝世了，剩下两名弟弟和她。母亲不在了，阿嬷仍是自行料理生活，还帮忙打点两位弟弟的日常生活，只因一位弟弟智商低，另一名则精神状况不好。她忙碌的生活中，还多了一项「正式的工作」，就是向街坊邻居回收「重要的黄金」。

六十三岁的王湘兰阿嬷，在认识「环保」以前，除了到巴刹买菜或去帮忙姐姐开档，出一趟门都是能免则免的。做环保，让阿嬷变得爱出门。母亲往生后，每日把家务做完后，就出门去了。



对于慈济志工的到来，湘兰阿嬷非常欢迎。六年来与慈济志工长期的互动，彼此间如家人般亲切，而慈济志工更是阿嬷倾诉心声的对象。

（摄影／杨懿格）

每早十一点前，阿嬷开始串门子，不是去闲话家常，而是要去「讨黄金」。当慈济志工告诉阿嬷旧报纸、纸皮、铝罐……都是「黄金」，不是垃圾；「黄金」还能够变成爱心，帮助洗肾的人，阿嬷风雨不改的回收路，就此展开了。

摇摇晃晃的身影，敲着邻居的门，吃力地重复说：「有没有留给我？要给慈济、洗肾的。」、「记得把旧报纸、纸皮留下给慈济喔！」五金店、茶餐室、美发院到杂货店等街坊店铺，统统都是阿嬷募收的对象。含糊不清的语腔，若没有悉心聆听，根本无法听懂，但阿嬷还是不畏他人奇异的眼光，努力解说着「黄金」的宝贵。

但阿嬷人缘极好，街坊对阿嬷都认为：「她很好！」、「她都很老实，要请她喝一杯免费咖啡也不容易呢！」，所以大家也特别地关照阿嬷，自动自发把店里的纸皮都留给她、将家里的回收品交给她。

「现在阿嬷的情况好多了，以前她的手会不停抖。」经营杂货店的老板娘如此说着。老板娘十多岁结婚后就居住在此，与阿嬷为邻超过四十年。想是为了募得更多回收品，阿嬷日日沿户敲门，走动得多，且日久有功，她的双手不再抖动，脚步也稳健得多了。

没料到「敲门」、「回收」的简单动作，让阿嬷行动愈来愈自如，真是一项意外收获，更感受到付出后的喜悦。

凭着坚韧的意志力，爱地球救贫苦的正念，即使踩着不稳定的步伐，阿嬷勇敢地步出家门，走向人群，走出了人生的新方向。这证明了只要有心，残缺的人生也能圆满地付出。

平凡但堅持的一雙手

整理 / 黃慈瑾 攝影 / 周濟帆



熱鬧喧嘩菜市场，
美娟左手抱紙皮，右手拿紙箱。
十年如一日。

「做環保」，
已是生活習慣。

步入耳顺之年的罗美娟，平凡得就像位邻家妈妈；对家人爱护有加、无微不至，对邻里们热情关怀、亲切友善。

典型的家庭主妇，往往有一双世上最美的手——粗糙、结茧，却充满着对家人的爱。美娟的双手也不例外，累积着许多对家人无私的奉献；然而，她的双手，比一般家庭主妇，多了一层大爱的烙印。因为美娟阿姨，投入做环保已经长达十年。

「我读书不多，无法赚大钱帮助更多人。但当我知道资源回收可以帮助肾友，我非常开心。」罗美娟操一口流利的广东话说道。原来自女儿于一九九六年加入慈济，付出的喜悦也感染了她。

每天需要照顾孙子，还需要打理家务，但罗美娟依然不放弃做资源回收，积极付出。





◀ 邻居们知道罗美娟做资源回收，捐助慈济慈善基金，纷纷响应，自动将旧报纸、杂志，甚至回收品交给她。

当槟城慈济洗肾中心正式启用，女儿带着她踏足洗肾中心。在那聆听了证严上人开示，她深深震撼于证严上人的慈悲、慈济人无所求的付出。当下罗美娟对自己默默下了一个决心，要用双手来做环保，做环保来助人！

自此，美娟一大早起来，准备好早餐给家人，就开始逛市场。不是要买菜，而是向巴刹的小贩们回收纸皮、旧报纸。亲切的「招牌笑容」和问候声，街坊们都难以拒绝她的「请求」。每逛一次市场，卖水果的大叔交给她几个纸皮箱、卖菜的阿嫂塞给她几叠纸皮。往往都是一手抱着纸皮、一手拉着纸箱，满载而归。

早上是第一梯次的回收；接近中午，美娟赶紧回到家中准备午餐。处理好家务事，罗美娟才开始第二轮的回收。下午，罗美娟到邻近街道的商

店，从布庄、鞋店，走到茶餐室，挨家挨户回收资源。一天逛市场两次，日子过得忙碌，却包含更多喜悦，罗美娟乐此不疲。「很多时候，我这些旧街坊、好邻居，都自动把可以回收的东西，放在我家门口。」美娟的亲切让人乐于亲近，都愿意成就她的善行。

不仅回收，罗美娟进行分类，还挪出自家的空间来放置回收品。叠叠的纸皮、旧报纸挤得满满，让空间不大的家，显得更狭小了。每天只要有空档，她就会坐下来，拿着刀片，把一个个纸箱割成一块块纸皮，叠好后再绑好。在旁协助的，还有美娟的丈夫，一场意外导致其半边身体行动不便，然而对于太太天天做环保，他是给予全程的配合。所以罗美娟负责回收，他就帮忙分类整理，是名符其实的好搭档！

一开始，美娟心里难免有些忧虑，担心人家是否信任她。可是下了决心，总不能轻易放弃，罗美娟厚着脸皮，拿慈济月刊、小册子，向他们介绍。透过她细心解说，许多街坊愿意护持，成为慈济会员，是美娟为慈济募心的对象。

约两年前，美娟由热闹的市区搬迁到郊外，可不意味她的环保生涯告一段落。因为罗美娟已将做环保养成习惯，去到那里，做到那里。虽然一切

从零开始，罗美娟凭着其亲切，不畏「开口发问」的精神，关心身边的邻居，买菜的时候总是不忘与对方打招呼。渐渐彼此熟悉了，阿嬷就发动向邻居、小贩的大叔、阿嫂「推销」环保。阿嬷的善心，大家看在眼里，都自动自发把回收品交给她。

证严上人开示：「发心要发在脚底上，不是发在口中，只说不行。」罗美娟因女儿的牵引，以踏实的行动，做环保来响应上人行善的理念。把做环保养成十年如一日的习惯，实在不简单。虽然罗美娟一直说：「我只是平凡的小人物」，但在大家心中，她却将佛法实践，救海、救地、救心的环保菩萨。



房子虽小，
但美娟
善于利用空间，
连走廊
也成了回收站。



罗美娟每天都做资源回收，叠得整整齐齐的旧报纸也堆在卧室的一角。

佛教慈濟基金會馬來西亞各州聯絡據點通訊處

Directory Of Tzu Chi Offices Malaysia

臺灣花蓮總會

Taiwan Headquarter

花蓮縣 97150 新城鄉康樂村精舍街 88 巷 1 號

Tel: 00-886-03-8266779-80 Fax: 00-886-03-8267776

馬來西亞分會

Buddhist Tzu-Chi Merits Society Malaysia

316, Jalan Macalister,

10450 Penang, Malaysia.

Tel: 604-2281013 Fax: 604-2261013

馬六甲分會

Buddhist Tzu-Chi Merits Society Malaysia

(Melaka branch)

7850, Lot 922-923,

Kws. Perindustrian Bt. Berendam Fasa III(B),

Batu Berendam, 75350 Melaka.

Tel: 606-2810818 Fax: 606-2812796

吉打分會

Buddhist Tzu-Chi Merits Society Malaysia

(Kedah Branch)

604, Jalan Menanti Off Jalan Putera,

05100 Alor Setar, Kedah, Malaysia.

Tel/Fax: 604-7339620

吉隆坡分會

Kuala Lumpur

43-45C, 47-49C (3rd Floor), Jalan SS 25/2

Taman Bukit Emas (Taman Mayang),

47301 Petaling Jaya, Selangor.

Tel: 603-78809048 Fax: 603-78808158

佛教慈濟洗腎中心(檳城)

Buddhist Tzu Chi Dialysis Centre (Penang)

19-B, Jalan Gottlieb, 10350 Penang, Malaysia.

Tel: 604-2297211 Fax: 604-2297213

佛教慈濟心蓮居家療護(檳城)

Buddhist Tzu Chi Palliative Home Care

19-B, Jalan Gottlieb, 10350 Penang, Malaysia.

Tel: 604-2297211 Fax: 604-2297213

佛教慈濟洗腎中心(日得拉)

Buddhist Tzu Chi Dialysis Centre (Jitra)

26A, Pekan Jitra 2, 06000 Jitra, Kedah, Malaysia.

Tel: 604-9173604 Fax: 604-9178604

佛教慈濟洗腎中心(北海)

Buddhist Tzu Chi Dialysis Centre (B'worth)

6664, Jalan Bagan Ajam,

13000 Butterworth, Penang, Malaysia.

Tel: 604-3231013 Fax: 604-3241013

佛教慈濟義診中心(馬六甲)

Buddhist Tzu Chi Free Clinic (Melaka)

7850, Lot 922-923,

Kws. Perindustrian Bt. Berendam Fasa III(B),

Batu Berendam, 75350 Melaka.

Tel: 606-2866470 Fax: 606-2812796

佛教慈濟義診中心(巴生)

Buddhist Tzu Chi Free Clinic (Klang)

Tel: 603-51612048/51616978 Fax: 603-51617686

慈濟文化出版中心(檳城)

Tzu Chi Culture Publications Sdn. Bhd.

316, Jalan Macalister,

10450 Penang, Malaysia.

Tel: 604-2260013 Fax: 604-2261013

慈濟文化出版中心(馬六甲)

Tzu Chi Culture Publications Sdn. Bhd.

7850, Lot 922-923,

Kws. Perindustrian Bt. Berendam Fasa III(B),

Batu Berendam, 75350 Melaka.

Tel: 606-2810818 Fax: 606-2812796

靜思書軒(檳城)

Jing-Si Books & Cafe (Penang)

31, Beach Street, 10300 Penang, Malaysia.

Tel: 604-2616561 Fax: 604-2616661

靜思書軒(日得拉)

Jing-Si Books & Cafe (Jitra)

25A, Pekan Jitra 2,

06000 Jitra, Kedah, Malaysia.

Tel: 604-9174567 Fax: 604-9170117

靜思書軒(雪蘭莪)

Jing-Si Books & Cafe (Selangor)

21, Jalan 17/45,

46400 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.

Tel: 603-79606561/6562 Fax: 603-79606563

靜思書軒(北海)

Jing-Si Books & Cafe (Butterworth)

6664, 1st Floor, Jalan Bagan Ajam,

13000 Butterworth, Penang.

Tel: 604-3331013 Fax: 604-3241013

靜思書軒(吉蘭丹)

Jing-Si Books & Cafe (Kelantan)

PT 209 & 210 Jalan Pengkalan Chepa,

15400 Kota Bharu, Kelantan.

Tel: 609-7433013 Fax: 609-7439013

靜思書軒(怡保)

Jing-Si Books & Cafe (Ipoh)

47, Jalan Gopeng, 30250 Ipoh, Perak.

Tel: 605-2551013 Fax: 605-2421013

靜思書軒(吉隆坡)

Jing-Si Books & Cafe (Kuala Lumpur)

LG-01, Lower Ground Floor,

Wisma Bkt. Bintang,

28, Jalan Bkt. Bintang, 55100 Kuala Lumpur.

Tel: 603-21447780 Fax: 603-21440105

靜思書軒(馬六甲)
Jing-Si Books & Cafe (Melaka)
7850, Lot 922-923, Kws. Perindustrian
Bt. Berendam Fasa III(B),
Batu Berendam, 75350 Melaka.
Tel: 606-2866470 Fax: 606-2812796

靜思書軒(亞庇)
Jing-Si Books & Cafe (Sabah)
Lot 2-0, Lorong Lintas Plaza 1, Lintas Plaza,
Jalan Lintas, 88300 Kota Kinabalu.
Tel/Fax: 088-230602

佛教慈濟幼稚園(檳城)
Buddhist Tzu Chi Kindergarten (Penang)
22, Khaw Sim Bee Road, 10400 Penang.
Tel: 604-2267703 Fax: 604-2295054

佛教慈濟幼稚園(峇六拜)
Buddhist Tzu Chi Kindergarten (B. Lepas)
5, Persiaran Kelicap 1,
11900 Bayan Lepas, Penang, Malaysia.
Tel: 604-6438703

佛教慈濟幼稚園(北海)
Buddhist Tzu Chi Kindergarten (B'worth)
6, Lorong Molek 1,
13000 Bagan Ajam, Penang.
Tel: 604-3317703

佛教慈濟幼稚園(新山)
Buddhist Tzu Chi Kindergarten (J. Bharu)
29D, Jalan Skudal, Taman Selat Tebrau,
81300 Skudal.
Tel/Fax: 607-2229275

馬六甲慈濟幼教中心
Tzu Chi Kindergarten (Melaka)
7850, Lot 922-923,
Kws. Perindustrian Bt. Berendam Fasa III(B),
Batu Berendam, 75350 Melaka.
Tel: 606-2862007 Fax: 606-2812796

吉蘭丹支會
Kelantan
Tel: 609-7433013
Fax: 609-7439013

新山支會
Johor
Tel: 607-5547703
Fax: 607-5541703

怡保聯絡處
Ipoh
Tel: 605-2551013
Fax: 605-2421013

日得拉聯絡處
Jitra
Tel: 604-9179013
Fax: 604-9178604

大山腳聯絡處
Bukit Mertajam
Tel: 604-5081013
Fax: 604-5080013

北海聯絡處
Butterworth
Tel: 604-3331013
Fax: 604-3241013

玻璃市聯絡處
Perlis
Tel/Fax: 604-9763208

巴生聯絡處
Klang
Tel: 603-51612048
Fax: 603-51617686

芙蓉聯絡處
Seremban
Tel: 606-6331934/6331936
Fax: 606-6331935

淡邊聯絡處
Tampin
Tel/Fax: 606-4416068

麻坡聯絡處
Muar
Tel: 606-9544375
Fax: 606-9544377

居鑾聯絡處
Kluang
Tel: 607-7736115
Fax: 607-7711266

亞庇聯絡處
Sabah
Tel: 088-230602
Fax: 088-256169

山打根聯絡處
Sandakan
Tel: 089-212886
Fax: 089-212893

美里聯絡處
Miri
Tel: 085-426612
Fax: 085-437793/436202

古晉聯絡處
Kuching
Tel: 082-344706/344707
Fax: 082-349707

登嘉樓聯絡處
Terengganu
Tel/Fax: 609-6311013

雙溪大年聯絡處
Sungai Petani
Tel/Fax: 604-4218732

高烏聯絡處
Pengkalan Hulu
Tel: 604-4778105
Fax: 604-4770906

太平聯絡處
Taiping
Tel: 605-8087355
Fax: 605-8471090

巴里文打聯絡處
Parit Buntar
Tel: 605-7162184
Fax: 604-5937546

峇株吧轄聯絡處
Batu Pahat
Tel: 607-4326777
Fax: 607-4326555

關丹聯絡處
Kuantan
Tel: 609-5651969
Fax: 609-5651062

丹南聯絡處
Tenom
Tel: 087-736001
Fax: 087-736002

斗湖聯絡處
Tawau
Tel: 089-912373
Fax: 089-913886

哥打丁宜聯絡處
Kota Tinggi
Tel: 012-7713508
Fax: 607-8833329

汶萊聯絡處
Brunei
Tel/Fax: 603-340850

大地的園丁

发行人 / 释证严

出版者 / 慈济文化出版中心

编辑部地址 / 316, Jalan Macalister, 10450 Penang, Malaysia.

电话 / 04-2260013

传真 / 04-2261013

电子信箱 / dazangjing@tzuchi.org.my

马来西亚分会慈济网页 / www.tzuchi.org.my

印刷厂 / 槟城凤凰印务有限公司

出版日期 / 2006年12月30日

总编辑 / 周济帆

编采 / 翁诗盈

文字编辑 / 曾慈岭

感恩人文真善美志工

黄慈瑾、丘颖晔、庄理东、林慈蒂、沈文平、

陈慈芊、陈佩诗、杨懿格、蔡济璇、叶金凭、

张济玄、温启森、倪可森、林秋芬、蔡济骥

感恩所有提供资料、影像的善知识