

慈济

主题报道

温暖的生机

2023年第12期 总第129期

准印号 /S(2023)00000279

内部资料 免费交流



为净化心灵做活水 为祥和社會做砥柱 为闻声救苦做耳目



摄影 / 黄筱哲

为普天下祈求平安

人人点亮心灯，真诚发心立愿，
同为苦难付出，涓滴入爱心海；
合心勤修福慧，汇聚爱的能量，
祈愿社会祥和，天下吉祥平安。

柿子红了

|| 编·语 ||

秋风起，寒冬至，又是一年柿子红。

柿子不仅仅是一种美味和美丽的风景，在中国传统文化中，它更是情感的象征，常被视为富足和安康。

行走在村中小路上，抬眼望去满是秋意盎然、红叶依稀的群山，一颗颗红彤彤的柿子如小灯笼般悬挂在枝头，志工无心欣赏北京的秋色，只想早些了解北京房山区河北镇、琉璃河镇及佛子庄乡“7·30”水灾受灾乡亲的近况。

“乡亲们受灾，如同我自己遭受了一样；领取物资后的欢喜，我也一样激动。”志工赵广文说。历经半个月访视，北京慈济志工不仅为受灾的房山区乡镇政府送上办公设备，还在寒冬来临前，为房山区河北镇、佛子庄乡受灾乡亲送上必要的生活物资，也为琉璃河镇的低保户家庭送上安居祝福金。

2023年冬季，国内多地遭遇低温与大雪。通过对雪后道路交通状况和气温等综合考量，河南五地志工顶着星光，冒着零下17℃的低温，如约奔赴与修武县32户困境家庭孩子的“约会”。

医社联动温暖身心。江西南昌、

宜春的慈济志工汇聚一起，举办第6次寒冬送暖，活动嘉惠南昌豫章街道和扬子洲镇低保户453户共788人。此次，还邀约了南昌大学第一及第二附属医院的医师们，为低保家庭提供爱心义诊服务并分享健康知识。

《慈济》将连续两期报道各地的寒冬送暖活动。本期特别记录了甘肃积石山地震及江苏阜宁龙卷风发生后，慈济志工积极与当地政府沟通协调、采买、发放与回访受灾乡亲。当棉帐篷和节能煤炉送达积石山县柳沟乡尕集村后，当地领导连夜发放到村民手中，大家边搭帐篷，边升起炉火，脸上露出久违的笑容。

江苏省盐城市阜宁县于9月受EF-3级龙卷风影响后，慈济志工及时了解受灾情况。“十一”假期及随后的一个月，志工通过走访受灾家庭，按乡亲的生活所需采购、发放物资，又进行复访，志工坚持高标准、高质量，把真诚的爱送到乡亲手上。

红色的“平安”吊坠和象征“事事如意”的柿子，寄托着满满的祝福与美好愿景，愿受助者平安渡过每个寒冬，愿社会祥和、天下无灾无难。

■



—封面图说—
为北京房山区灾后重建出一份力，帮助乡亲渡过难关，志工迎难而上。范晓明坚持一次搬运三个安心生活箱，欢喜付出。摄影/姚越峰

目录 CONTENTS

主题报道



06 温暖的生机

“亲耳、亲眼、亲手、亲脚”是慈济一贯坚持的慈善理念。志工不畏艰难、不计辛劳，只要眼睛看得见、脚走得到的地方，都会走村入户、反复沟通，亲手发放物资。希望捐赠物资让大家平安渡过寒冬，更期待受助者开启心中的爱，在有能力的时候，转变为施予者，形成“善的循环”。

- 08 生活“重启” 又是一年柿子红
- 18 山谷里的阳光
- 30 新芽之声
在北京第一次参加慈济活动的感想
- 36 寒冬里爱的约会
- 44 医社联动送温暖

编语

- 01 柿子红了

无尽藏

- 04 竹筒岁月 爱心教育

亲子之间

- 52 “真朋友”不须讨好

急难救助

- 54 搭起帐篷 升起炉火
燃起希望
- 64 龙卷风后 暖心物资送到家



乡村振兴

- 70 大爱村的幸福“食”光
- 80 让爱照亮“一老一小”
的美好生活
- 86 九九重阳联欢会



92 慧心净语

人文书摘

- 104 变动是创造的开始
- 106 老渔翁
- 108 永不干涸的一滴水

今日餐桌

- 110 双补气血的“十全大补汤”





画作 / 陈九熹

竹筒岁月 爱心教育

如果溯源如何成就了慈济，就是「竹筒岁月」，在那个时代真正是提倡爱心教育，才把慈善普及到全球；竹筒岁月是启发爱心的开始，期待这一念心生生不息，代代相传。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二三年十二月二日至十五日

我最期待是人人帮我出力、帮我说法，把慈济弘扬开来，让天下苦难人都能得到帮助。

如果溯源如何成就了慈济，就是“竹筒岁月”，在那个时代真正是提倡爱心教育，才能把慈善普及到了全球；最近看到印度菩提迦耶，志工和村民也取竹子来做竹筒，分分毫毫储蓄起来捐出，生活虽然贫困，但培育了心富，富有余就可以帮助人。

并不是要对方捐多少钱，是要“德”。闽南语说“德”，和“竹”

同音，竹子有节，要的是那分气节。募款是要募人、募心、募爱，募的是做好事的心念。大家的爱心是平等的，一条河、一条溪有你的那一滴水，江河往海流，无量如海，集合起来就是爱的能量。竹筒岁月是启发爱心的开始，期待这一念心生生不息，代代相传。

每一天听到看到普天下发生的故事，有贫病之苦，孤老无依之苦，人心无明之苦，琐琐碎碎的苦。要觉悟，总是需要学习，我天天也在学习如何解脱，学习如何把爱再开阔；每一天也发愿和期待——有大因、大缘，长情大爱，能够让我们广结善缘。

我们很有福，能选择自己精进的方向、人生的宗旨，最重要是身体力行“慈、悲、喜、舍”。慈就是“予乐”，要让人看到我们就欢喜、安心、温馨；就像有的人让人乐于亲近，他说的话，我听得进去；他做的好事，我也想响应；这就是他有结好众生缘，才可以得到这么多人肯定，我们也要向他学习。

要做到有正知、正见、正行为，让人人敬重与喜爱，愿意响应，并不

容易，但要有坚定的发心，非做不可，这也是我对自己的期许。每天我都在讲，时间来不及、来不及，就是有来不及的这个念头，我才会自我勉励、自我教育，好好把握当下精进，所说的每句话，要如法、就正见、行正道。

所有的物质都在无常中，更何况人的心，发心不容易，哪怕是已经发心，有因缘可以发心，但要永恒保存这一分发心很难，立愿要坚持下去更不简单，因为人间有许许多多的烦恼、无明、障碍。如果没有坚定信心，那一分爱心很快速就消失掉，功德难成。

慈济这五十多年来，以慈济法净化每位慈济人，所以我常说慈济真正对人间帮助很大。而慈济最大的价值，就是让大爱会合，让全球慈济人合心合作，好像牵着手围绕着整颗地球，分分寸寸把长情大爱连结起来。

有造福才有福，就如起步走，才会进步，一步步走，千里之路也可以走得。分秒过去，再也不会回来，时间对我们来说非常宝贵，要把握因缘多精进，能帮助人的人就是有福的人，要自我集福。请大家多用心！

主题
报道

温暖的生机

“亲耳、亲眼、亲手、亲脚”是慈济一贯坚持的慈善理念。志工不畏艰难、不计辛劳，只要眼睛看得到、脚走得到的地方，都会走村入户、反复沟通，亲手发放物资。希望捐赠物资让大家平安渡过寒冬，更期待受助者开启心中的爱，在有能力的时候，转变为施予者，形成“善的循环”。



摄影 / 李轩



生活「重启」 又是一年柿子红



若不是「七·三〇」海河流域性特大洪水，金秋十月应该是收获的季节。北京慈济志工分成小组在村干部的陪伴下走进北京市房山区几个受灾乡村，为乡亲们送上关怀，让大家感受到社会的温暖。河道在清淤，房屋在修缮，水灾过后，新的希望正在这片顽强的土地上酝酿。

摄影/李佳俐



红彤彤的山楂挂满枝头，北京正是秋意盎然的时节。志工无心欣赏，只想尽快走入受灾乡亲家中慰问关怀。摄影：孟祥伟

又是一年秋风起，又是一年柿子红。然而，2023年的这个秋天，注定与往年不同。

2023年7月30日，海河流域发生流域性洪水灾情，北京市房山区经历了百年一遇的洪灾。急难期后，房山区政府邀请慈济志工关怀3个乡镇约600户受灾乡亲，经志工团队默契共识，于10月12日至10月24日，探访河北镇东庄子村、李各庄村、磁家务村，佛子庄乡西班各庄村和陈家台村及琉璃河镇南白村、北白村、南洛村、古庄村及西南吕村的受灾乡亲。

在阵阵清凉的秋风中，慈济志工排着整齐的队伍，行走在村中小路上，

抬眼望去满是秋意盎然、红叶依稀的群山，一颗颗红彤彤的山楂如小灯笼般悬挂在枝头，志工无心欣赏北京的秋景，只想早些了解受灾乡亲的近况。

高耸的崖壁下，大石河的河道被挖开，一辆辆清理河道的挖掘机忙碌着，“突突”的马达声不时传来；河岸上，受灾乡亲也都忙着修缮房屋，切割石材、金属的电锯声此起彼伏。

奶奶的甜柿子

来到蒋奶奶家门口，未见其人，先闻其声。“你们赶紧摘，快来摘，多带走点。这是天然有机的山楂，一点也不酸。”奶奶用洪亮的声音招呼着，完全

志工非常感慨。

我是村委

志工随东庄子村志愿者立珍大姐到杨大叔家探访，一位目光炯炯、皮肤黝黑，身着迷彩服的大叔已等候在路边。

杨大叔家离河道不远，志工随他走下马路，踏着布满砖块瓦砾、高低不平的土地，来到一幢院墙已倒塌的房屋侧面。志工正想着怎么进院，杨大叔已率先踏上乱砖堆翻过了院墙废墟。“来吧，只能从这儿上。”

志工小心翼翼地依序翻过院墙，

不想这些陌生人是谁，来做什么。

奶奶靠吃止痛药克服腿疼，一个人耗时两个月清理家里的淤泥，现在终于可以回来住了。“没有什么困难，现在非常好。”没想到80岁的奶奶完全靠自己的双手清理好家园，离开时，她还执意让志工带上一兜红山楂。

午休时，其他小组提着一袋柿子兴高采烈地说：“你们组看望的那位奶奶，特地在路边等我们，一定要给我们这一袋熟透的甜柿子。”被这样的奶奶疼爱着，大家感受到别样的幸福。

一场劫后余生，两个月辛苦清淤，奶奶才勉强住进依旧返潮的家，但她笑得那么灿烂，声音那么洪亮，甚至用暖融融的爱心，温暖他人，让



意料之外的感动是蒋奶奶又准备了一袋子柿子，奶奶在门口等候，直到另一组志工走过时，又将柿子送到志工手中。摄影/孟祥伟



图①②：杨大叔家紧邻河道，处于一排房子的排头位置，首先受到洪水冲击，志工只能从倒塌的墙沿边进入杨大叔家。摄影/温磊

图③：“当时水都几乎到了房顶，我除了穿的衣服，什么都没了。”杨大叔指着正房两块破碎的玻璃窗说。摄影/温磊

图④：洪水来时，作为村委的杨大叔冲在一线，志工给舍小家为大家并勇救数人的杨大叔送上小礼物，祝福他多多保重身体。摄影/温磊

时，他冲在一线，穿房越脊，冒雨寻找还未撤离的乡亲。他指着对面一幢房屋说：“这家当时还不知道情况的危急，我是连照手电外加吆喝，他们才出来。我都七十岁了，没想到水能进院。”杨大叔不经意间的话，再次引来志工的惊叹。

杨大叔那炯炯有神的目光清晰印刻在志工脑海，而那句充满自豪的“我是村委”仍回荡在耳畔。温煦的秋日暖阳里，那经受洪水洗礼却依然硕果累累的山楂树与影背墙上红色的福字显得更红更艳。

巧遇

“班各庄”源自“半个庄”的谐音，以前，东、西班牙各庄是一个行政村，因该村处大石河东西两岸，因此称“东、西半个庄”，后来演变成东、西班牙各庄村。

水灾前，西班牙各庄村以其碧水青山的自然环境和舒适的人居环境使之成为佛子庄乡第一批六个美丽乡村创建村之一。

然而，一场百年不遇的洪灾，让这里变了模样。西班牙各庄村已俨然是一个巨大的工地，路边的房屋都在重建中，钢筋耸立，砖头、砂石堆处处可见。当天恰逢大风降温，六七级的阵风裹挟着沙尘打在衣服上啪啪作响。

西班牙各庄村委会的房屋也在装修

只见东厢房刚安上门窗框，正房的几扇玻璃窗已破碎，屋内地面遍布来不及清除、已彻底变干的淤泥，墙壁上一条与屋顶间距仅有一尺之遥的水线清晰可见……只有一块写着大红“福”字的彩色瓷砖影背墙和一株结满果实的山楂树可依稀感受到小院里曾经的温馨。

“当时水都几乎到了房顶，我除了穿的衣服，什么都没了。”他指着正房两块破碎的玻璃窗说：“那是被洪水冲过来的一棵碗口粗的大树杈戳破的，救援队把树干锯断后才费劲地挪开。”

“洪水来时，您在哪里？”志工关心地问。杨大叔淡然平静地回答，让志工赞叹不已。“我去忙着救人了，一直没回家。”

原来，杨大叔是村委干部，洪水来

施工中，电锯声、金属的敲击声不绝于耳。几位施工人员正在院子里忙碌，不多时，其中一位身材魁梧，头发花白，面容慈祥，满手是泥的“施工人员”向志工迎面而来，原来他就是西班各庄村党支部书记佟健武。

佟书记热情地邀志工到他的办公室稍等，顺着佟书记手指的“办公室”方向，志工看到的是一个开了门窗的白色集装箱构成的活动房。

走进这间特殊的“办公室”，一张桌子、一台电脑，还有一张单人床就是所有的陈设，水灾后，为办公方便，佟

书记一直吃住在这里。

墙上挂着的一面锦旗和一张照片吸引了志工的注意力。照片上，佟书记和两个光着膀子的小伙子一起，用床单抬着一位老人站在屋顶。对于这段救人事迹，佟书记并没有详说，他只谦逊地表示：“这是作为村干部的本分事。”

西班各庄村村民平奶奶的二儿子佟大哥在家张罗工人施工。高高的土堆旁是一道道深沟，工人们正在砌筑地基。佟大哥指着一幢正在砌砖的房屋，说：“那是给母亲盖的新房，原来的房已开



面对村民送上的锦旗，村书记佟健武谦虚地说，这是作为村干部的本分事。照片中穿雨衣的他将瘫痪老人举上房顶，救了老人一命。摄影/王云岫



西班各庄村党支部书记佟健武热情地邀志工到他的办公室，志工看到的是一个开了门窗的白色集装箱构成的特殊“办公室”。摄影/王云岫

裂成了危房，所以赶在冬季到来前抓紧重盖。”

提起洪水时家里的情况，佟大哥说，当时屋里水深已快3米，82岁的老母亲瘫痪在床，是书记把母亲从房顶上救出去……“啊！这么巧！”志工不约而同感叹道。原来，书记救起的正是平奶奶，而佟大哥就是给书记打电话求救的人！

尽管洪灾造成很大损失，但佟书记救助乡亲，国家和政府对受灾家庭的照顾，让佟大哥一家非常感动，全家人一致认为要表彰书记的这桩好事。“洪灾

面前显真情，心系百姓暖人心”十四个大字熠熠生辉，也让特殊“办公室”更显真情。

邻里相助渡难关

赵爷爷家的院子一侧摆满了各种家具，两只关在笼子里的小狗不停吠叫，给安静的院子多添了几许“热闹”。

志工得知，院子里的家具和小狗都是邻居的，因赵爷爷家院子宽敞，所以邻居们在装修自家房子时，就把物品暂存在赵爷爷的院子里。志工和爷爷聊天时，时不时地有邻居搬走一些家具，朴



(上图)“我家院子大，都是邻居，放放东西没关系。”因赵爷爷家院子宽敞，所以邻居们就把物品暂存在赵爷爷的院子里。摄影/何晓航



(下图)赵爷爷老两口知足有爱，乐于助人，有一对孝顺的儿女和孙子孙女，得到志工的夸赞，爷爷奶奶笑得合不拢嘴。摄影/何晓航

实的赵爷爷说：“我家院子大，都是邻居，放放东西没关系。”

赵爷爷家也进了水，外墙还可以看到依稀的水痕，虽然抬高了地基，但是冲进屋子的大水还是把墙面损毁，房内的家具和电器浸泡损坏后都扔掉了，仅剩的一台空调柜机还在晾干中。虽然因一场大水变得家徒四壁，但新的装修让这套房子焕发了生机，爷爷说：“新铺的墙面材料能防水。”

赵爷爷和老伴借住在妹妹家，儿孙满堂，孩子们都很孝顺。志工称赞道：“您这是儿女双全，全福人啊，真是幸福美满的一家人！”爷爷奶奶频频点头，笑得合不拢嘴。

赵爷爷家的厢房住着孟阿姨母女，

冬天来临，她们的房子预计无法入住，就临时借住在赵爷爷家。志工称赞热心助人的爷爷，爷爷却说：“都是邻居，家里有地方，就给他们用呗。”

洪水无情人有情

磁家务村位于房山区东北部，河北镇东南，毗邻石花洞景区，这里山峦叠嶂，鸟语花香，空气清新，人们安居乐业。

村书记李东亮介绍，整个磁家务村在“7·30”水灾发生时无一人员伤亡，水灾发生在白天是因素之一，更有村领导及乡亲们的互帮互助。

据李东亮回忆，7月29日他们外出办事回来时，发现洪水如野马奔腾般

涌入村庄。好在乡亲们反应比较快，很多人爬梯子上到了屋顶，大家本以为洪水来得快去得也快，但雨持续下，直到下午依然有很多人在屋顶无法下来，村领导带着村里开挖掘机的村民，用挖掘机把房顶上的乡亲一个一个接下来并护送到安全地带。

有些家庭的位置，挖掘机进不去，屋顶上的老人、小孩担心受怕又饿了几个小时，无法独立从梯子上下来。乡亲们同时架三把梯子，让房顶上的老人或孩子走中间的梯子，一左一右分别是两位壮年乡亲扶着他们慢慢地走下来。

李东亮自家也受灾了，但是作为村干部，从帮助乡亲，到给乡亲送水

送食物，再到组织清淤，他和其他村干部一直奔赴在一线，一连十多天都没回家。

最初的几天，村里断水断电，甚至都没有办法向家人报平安。“您妻子不担心吗？”李东亮笑着并爽朗地回答：“不担心，我虽然没有给她打电话，但她从大家口中知道我平安着呢。”

洪灾过后已经两个月了，灾后重建还在继续，生活要“重启”。最令志工难忘的是村民乐观坚强、感恩不抱怨的精神。在志工访视时，常有村民热情地邀请志工在家用餐，有位乡亲说：“来一次就是家了，以后常回家。”

又是一年秋风起，又是一年柿子红，但这个秋天注定与往年不同……¹⁶



村书记李东亮带着志工到乡亲家里关怀，他介绍，整个磁家务村在“7·30”水灾发生时无一人员伤亡。摄影/毕沙沙



山谷里的阳光



「乡亲们受灾，如同我自己遭受了一样；领取物资后的欢喜，我也一样激动。」历经半个月探访，北京慈济志工不仅为受灾的房山区乡镇政府送上办公设备，还在寒冬来临前，为房山区河北镇、佛子庄乡受灾乡亲送上必要的生活物资，也为琉璃河镇的低保户家庭送上安居祝福金。

摄影 / 刘毅

立冬后，北京迎来最冷的一天，山区气温低至零下，但房山区河北镇人民政府临时办公点的广场上却是暖意融融，慈济慈善事业基金会向河北镇灾后重建物资捐赠仪式于11月11日在这里举行。

房山区委副书记、政法委书记暴剑，区委社会工作委员会书记、区民政局局长臧金凤，河北镇党委书记刘学军，镇长吕言飞，慈济基金会副秘书长苟林峰及河北镇19个村、3个社区的受灾群众代表和慈济志工代表共同参加了捐赠仪式。

暴剑代表房山区委、区政府向慈济

基金会表示衷心感谢和崇高敬意，“大水无情，人间有爱，慈济第一时间慷慨解囊，雪中送炭，分两次捐赠办公设备和爱心物资，发挥了很好的示范带头作用，切实帮助乡亲温暖过冬”。

隔天，琉璃河镇党委书记余涛、副镇长梁亚楠、民政科长肖健、村干部以及慈济志工共同参加为34户特困低保户的发放，村两委向慈济赠予“精准帮扶助救灾·慈行善举显大爱”锦旗，感谢慈济的爱心与善举。

慈济为河北镇、佛子庄乡受灾乡亲共捐赠1944份爱心物资。每份物资包括3公斤棉被，有机谷粉，环保毛



捐赠仪式上，房山区委副书记、政法委书记暴剑代表房山区委区政府向慈济基金会表示衷心感谢和崇高敬意。摄影/刘毅



在主持人的介绍下，曾云姬展示用回收的(PET)塑料瓶制成的环保毛毯、吉祥吊坠以及两种健康茶饮。摄影/刘毅

毯、洗衣液、洗发露、安心生活箱等生活用品共11个品类。

十一年再续房山情

2012年“7·21”特大暴雨，志工曾云姬至今仍清晰记得水灾发生的第三天，她和北京慈济志工走入房山勘灾，随后安排物资发放和义诊。不曾想，时隔十一年，一场百年不遇的洪灾让慈济走入房山接续前缘，慈济志工与房山乡亲的真挚情谊因洪水结得更深更浓。

受房山的母亲河大石河影响，河北镇、佛子庄乡、琉璃河镇三个乡镇受灾严重。“水来得非常急，村民为保住性

命，什么都没有带，再度回到家园，却已是满目疮痍。”曾云姬说。

2023年10月12日至24日，慈济志工共200多人次走访600多户受灾乡亲，因家中泡水，棉被、衣服都不能用了，所以这次筹备的捐赠物资特别考虑到乡亲的实际需要。

“北方进入寒冬期，这次特别赠送环保毛毯、3公斤棉被，还有有机谷粉。”曾云姬介绍，“乡亲在恢复家园的过程中很辛苦，健康茶饮不仅能让乡亲们喝口热茶，同时还能达到养生保健的效果。”

房山区民政局局长臧金凤从8月23日就与慈济志工接洽，对慈济志工

有深刻印象，她赞叹志工是用“五加二、白加黑”的精神付出。臧金凤真诚地说：“你们的奉献精神让我们很感动，也很感恩。你们所捐赠的（办公设备、爱心物资）都是‘干部所需，群众所要’。”

再见故人亲

在河北镇李各庄村部，乡亲们已排好队等待领取物资，村书记段致龙朴实的面庞洋溢着轻松欣慰的笑容，他深鞠一躬代表全村向慈济基金会表达感谢。

志工陈双依然记得70多天前，踏进损毁严重的村部时的场景，时间和爱抚平了这一切。在等候领取物资的队伍里，有不少志工熟悉的身影，一个月来，志工走入乡亲的家，再见已如故人。

陈双一眼就看到穿着单薄、瘦小的段大哥，年轻时的他吃过很多苦。段大哥的老伴在婆家照顾二老，儿子在北京城区打工，他平时一个人在村里做建筑临工，因患有尘肺和肺气肿，志工亲切叮嘱段大哥要少抽烟。

领完物资，志工送段大哥回到家，为他一一介绍安心生活箱里的物资，展开充满新年气息的红底祝福语春联，“知福才懂感恩，感恩才会付出”几个大字跃入眼帘。

段大哥感恩志工又送物资，又到家里探望。“没有您年轻时保家卫国

的无私付出，就没有我们现在这么平安幸福的生活，我们做一点事，也是传承您无私付出的精神。”志工也真诚地向段大哥表达感恩，并送上大大的拥抱。

快乐的运输队

匆匆用过午餐，志工又赶往佛子庄乡陈家台村，为下午的物资捐赠活动做准备。

在搬运物资时，志工遇到一个小难题。一段长达200多米的距离，要搬运400多个装满物资的箱子，仅靠带来的两个小手拉车，无法在短时间内完成。

志工陈豪情将一辆两轮手推车搭上一块厚木板，巧妙改装后，运力翻倍。

现场有开着机动三轮车早到的乡亲，志工抱着试试看的心情上前邀约，没想到乡亲们马上点头应允。就这样，一辆、两辆、更多辆三轮车自发加入进来，形成了独特的运送车队。乡亲们用朴实的乡音说：“你们来关心我们，我们要谢谢你们啊！”

午后冬日的阳光暖暖地笼罩在山壁和小路上，志工推着两轮手推车改造的运货车、乡亲们开着自家的机动三轮车一趟趟往返搬运着爱心物资，灿烂的笑容洋溢在每个人的脸上……

陈家台的歌声

“认识您真好，当我失落给我亲切



图①：从存放爱心物资的仓库到捐赠场地有200多米，志工陈豪情将一辆两轮手推车搭上一块厚木板，巧妙改装后，运力翻倍。摄影/杨文芳

图②：大包的棉被其实非常重，满负荷的小推车需要几位志工合力推动。摄影/杨颖

图③：有的乡亲开着机动三轮车提前到达现场，他们受邀赶来帮忙。随着更多乡亲自发加入，形成独特的物资箱运送车队。摄影/任志斌



物资发放前，志工与村志愿者共同合唱《一家人》暖场，村志愿者满心的喜悦写在了脸上。摄影/姚越峰

的微笑……”伴随悠扬的慈济歌曲《认识您真好》，志工和乡亲围成圈一起比着手语，大家随着节拍拍肩、击掌，彼此的心贴得更近。

穿着玫红色毛衣，头发花白的朱大姐和志工攀谈起来。60岁的朱大姐是陈家台村人，从事护林工作，她和老伴儿的生活原本可以自给自足。然而，这次洪水让她家的家具和被子都泡坏了，不得不全部扔掉。

面对这场突如其来的灾难，朱大姐和老伴儿没有怨天尤人，而是抓紧时间清理家中的淤泥，最后，在志愿者的帮助下，家里恢复到可以居住的状态。

“虽然我们遭受了一些损失，但有这么多人来关心我们，还给我们送来物资，我们感到社会是温暖的。”朱大姐感激地说。

朱大姐性格好静，但看到慈济志工和乡亲一起手牵手亲切互动，她感到

非常喜悦，笑着说：“和你们在一起真好，能帮助到好多人！”

实用的心意

精神矍铄的马大爷有一头浓密的银发，在领取物资的队列中格外醒目，完全看不出他已82岁。他家的进水面积很大，现在衣服都是现穿现买或和亲戚借。得知发放的各项物资，老人高兴地说：“（这些物资）太有帮助了，都是正需要的！”

张大妈身材不高，面容和蔼，在大孙子陪伴下来领物资。看到捐赠的物资有棉被和环保毛毯，大妈诚恳地说：“这太有用了，特别是对我们年纪大的人。”得知物资是汇聚社会各界人士的爱心购买的，大妈充满感激地对志工说：“这真是一方有难，八方支援。”

“这段时间和慈济基金会接触，包括入户走访、沟通、物资发放，我感受到志工发自肺腑的无私大爱和对百姓的关心，这种精神比物质更可贵！”佛子庄乡民政科科长杨海军在参加了陈家台物资捐赠活动后，深有感触地说。

杨海军看到志工不仅将物资发到百姓手中，而且还搭一把手，有的乡亲年龄大，拿着比较费劲，志工就主动帮助送到门外、车上，还送上一句祝福。“志工无微不至的贴心，我很感动，这份关怀是对受灾百姓以后生活最大的鼓舞。”

杨海军由衷感谢志工为佛子庄乡百姓送来温暖。“政府常说服务好最后一公里，我觉得慈济志工把最后一米都做得贴心到位，这种精神会传承下去。”

安居安心过寒冬

“感谢你，给了我，温暖的拥抱，让我摆渡过生命低潮……”伴随着《人间有爱》的歌声，慈济捐赠房山区琉璃河镇安居祝福金发放仪式，于11月12日在琉璃河镇中心幼儿园平各庄分园举行。

慈济基金会副秘书长苟林峰致辞：“志工一次次前来，只为了带给乡亲们一分实实在在的支持和信心。祝福金有限，但情谊无限，大家收到



伴随着《人间有爱》的歌声，房山区琉璃河镇安居祝福金发放仪式开启，慈济基金会副秘书长苟林峰在仪式中致辞。摄影/李轩

这分爱了吗？”现场热烈的掌声是最肯定的回答。

琉璃河镇党委书记余涛肯定慈济志工第一时间走入灾区，一心一意做慈善，“用辛苦和汗水走村入户，反复沟通，成就此事，感恩慈济的大爱，期待慈济能帮助更多群众”。

互助尽孝传大爱

一位身着浅粉色羽绒服和白裤子的大姐，即使隔着口罩都能看到她的眼神明亮动人，她叫阿霞，来自琉璃河镇南洛村。

阿霞作为乡亲代表分享：“水灾让我们低保户雪上加霜，感恩慈济的大

爱，让我们感到温暖。”她此次替81岁的母亲领取安居祝福金。

阿霞是个非常孝顺的女儿。1996年，就在她大学入学报到的前一天，母亲突然脑梗中风，生活失去自理能力，家里只有父亲和耳朵有先天性听力障碍且智力低下的哥哥，一家四口的生活需要父亲去工作，但是母亲和哥哥也需要人来照料。

在此两难之际，阿霞毅然决然放弃读书，挑起家里的担子，辍学在家照顾母亲和哥哥28年。如今，再提及这段经历，她只是淡淡一笑，仿佛是微不足道的小事。“村里的领导照顾我，让我做垃圾分类工作，每个月有



在受灾乡亲阿霞家，志工蹲下身来亲切问候脑梗中风的奶奶，女儿阿霞照顾妈妈28年，撑起这个家。摄影/图雅



马大爷浓密的一头银发，在队列中格外醒目。在志工杨文芳陪伴下，马大爷诵读起慈济创办人写给乡亲的慰问信。摄影/童真

收入，比较适合我。”

“我经常遇到好人，一位北京市的阿姨，大学老师，把我当她的女儿，我特别感谢她的帮助。”她指着身上的衣服，说：“看我今天的衣服很好看吧，这都是别人送的，我觉得自己特别有福气。”言语中充满了知足和欣喜。

阿霞回到家，立刻将慈济的安居祝福金交到患病的妈妈手中。她告诉妈妈：“这是慈济给您的帮助，我们要感恩，要谢谢他们。”妈妈无法说话，但她手拿现金，在女儿一遍遍的引导下，终于说出了不太清晰的“谢谢”二字。

拧成一股大力量

“来北京之前有点感冒，还担心参加不了，来之后反倒好了，头也不疼

了，整个人很精神。”志工杨文芳轻松地笑着说。她专程从内蒙古赶来参加活动，看到拆包棉被的线绳很结实，就和其他志工一起把绳线解下来，留着备用；包棉被的大袋子也逐一整齐叠放再捆起来，确保现场整齐干净。

李琦琦是一位年轻的志愿者，她看到慈济志工和乡亲相互鞠躬感恩、志工为乡亲们贴上暖宝宝，询问乡亲冷不冷，给她留下深刻印象。她深有感触地说：“天气虽冷，慈济人的爱和乡亲们开心的笑脸让此刻特别的温暖。”

志工卫云的儿子当天学校有比赛，她把儿子安顿好后，自己打车从市区赶到房山来参加活动，虽然打车费用不菲，但她高兴地说：“非常幸运，我赶上了为乡亲奉献爱心的机会。”



身材瘦削且高挑的志工赵广文（右）年逾七旬，他一直陪伴乡亲，热心地帮乡亲拎着大包小包的物资。摄影/刘毅

居住在房山区的志工范晓明带领七位房山爱心人士参加活动，他们抢着干重活、累活。张建增和彭玉良都是第一次参加慈济活动，他们分享：“慈济大家庭的热情让我们感觉很温暖，也很开心。”

身材瘦削且高挑的志工赵广文已70多岁了，他一直忙着为乡亲们抬生活箱、拎被子和大包小包的物资，热心搀扶乡亲的身影是这个冬日里最暖的风

景。“入户走访和发放让我感同身受。乡亲们受灾，如同我自己遭受了一样；领取物资后的欢喜，我也一样激动。”

同样年长的志工刘文彪，最近在北京居住，他把握因缘参加寒冬送暖，看到乡亲的衣服没扣好，立刻上前为乡亲拉上拉链。头发花白的他在动线上陪伴一个又一个乡亲领取物资。他分享：“疫情以来四年没参加发放活动，落下四年了，要抓紧补上，今天一来，做慈

济的感觉回来了。”

把握当下付出的还有志工韩铭，身为企业家的他日程安排得很紧，周五出差刚回北京，周一又要开始新的行程，最终他幸运地赶上了周日活动。韩铭谦虚地说：“我做得太少，更要把握机会，未来一定多参加，更要带员工一起来。”

“7·29”水灾发生以来，韩铭带着两个儿子和公司员工积极投入门头沟区的赈灾行动，清淤、打包、发放，装货卸货……人力紧张时，公司员工的及时涌现，拧成了一股大力量。

志工队伍里，还有两个身影很特

别，11岁的温北辰和17岁的刘思彦分别跟着家长协助发放。高三功课正紧的思彦自3岁起就跟着父母做慈善，不过，参加寒冬送暖发放还是第一次。这天，正巧是思彦的爸爸、志工刘毅的生日，一家人以爱的付出，团圆庆生。

“期待乡亲们能早日重返家园、恢复正常生活，一家和乐，过上美好平安的农历年。”曾云姬的话道出慈济志工的心声，亦如河北镇镇长吕言飞所说：

“慈济基金会的善举，恰如冬日里的一抹阳光，为灾后重建添了一分关怀。与阳光同行，我们不会寒冷；与爱心相伴，我们不觉孤单。”



志工队伍里，还有两个身影很特别，11岁的温北辰（右）和17岁的刘思彦（左）分别跟着家长来协助发放。摄影/马莉



新芽之声

在北京第一次参加慈济活动的感想

我是身穿黄色马甲、戴着白帽的年轻女孩，雷雪男。第一次在北京参加北京市房山区的灾后重建物资捐赠活动。曾经的我是怯生生的慈济资助的大学助学生，在甘肃志工四年的陪伴下，我长大了，并在帮助他人的过程中，看见了生命的美丽。

摄影 / 王成



雷雪男（右）于2023年7月来北京工作，把握付出的机会，参与当年11月11日北京市房山区灾后重建物资捐赠活动中。摄影/刘毅

“你这么年轻就来做慈济，你好有福气的。”发放活动现场，一位慈济志工跟我讲。

我回忆起从更年轻的时候，就在做慈济志愿者了。今年（2023）我26岁，可我与慈济相识已经快7年啦，7年中，我换了3个城市，无论在哪里，都会去寻找慈济的足迹，因为我确定，这是一件很值得的事情。

曾经怯生生的我

我来自甘肃，是慈济在甘肃2016年助学活动中的一名大学生。精准脱贫

前，甘肃是经济相对不发达的地区，在这片土壤上生活尤为不易。

当年的助学生很多，多到慈济的师姑师伯为我们准备一顿午饭需要从凌晨4点开始，没有足够大的厨房完成那么多人的饭菜，师姑师伯就做“百家饭”，每个人在自家做，再用锅端到助学活动地点，一粥一饭背后都是师姑师伯的爱意。

印象里，当年我们这些助学生们大都沉默寡言，小心翼翼。后来我们成为好朋友后才知道，大家的家里大都发生了重大变故。

苦难，它不只停留在物质层面，它也击溃着我们这些小孩的精神，本该神采奕奕的年纪，可家庭的变故让每个人都看起来灰蒙蒙的，可想而知当时慈济师姑师伯的陪伴难度有多大，常常都是她们热情相拥，我们怯生生地避开。

但是慈济的魅力就在于它不是有福的人帮助有难的人，它强调人的平等，宽恕人的怯懦，理解人的窘迫。师姑师伯没有因为我们的内向封闭而停止热情，他们一如既往地付出。

我记得，快毕业那年，我们这群孩子，自发组织在一起，想在新年那天为师姑师伯做一顿饭，一直都是他们

为我们忙碌，一直都是他们付出，四年陪伴，我们不知不觉也成为了想要去付出、去给予的人。

其实，那一次我们给师姑师伯包的饺子调料放少了，基本没有味道，可是师姑师伯还是不停地称赞，欢天喜地地分享。看吧，他们从来不责备我们，他们从来都是鼓励、称赞、教我们向善，教我们感恩，他们没有告诫我们必须走到太阳下面，他们用智慧的爱做了我们的太阳，照亮了当年灰蒙蒙的我们。

看见生命的美丽

转眼我已长大，参加工作以后，



毕业之际，雷雪男（右二）和伙伴们为感恩志工4年的陪伴，为他们包一顿饺子，洗菜、摘菜、擀皮、和面，分工合作好不热闹。摄影/雷雪男提供

受各种客观因素的影响，参加慈济活动的机会并不是很多，但是我也常常在想，没办法去慈济的日子里，就在生活中做个坚韧的、善意的、智慧的人也不算辜负师姑师伯的期许。

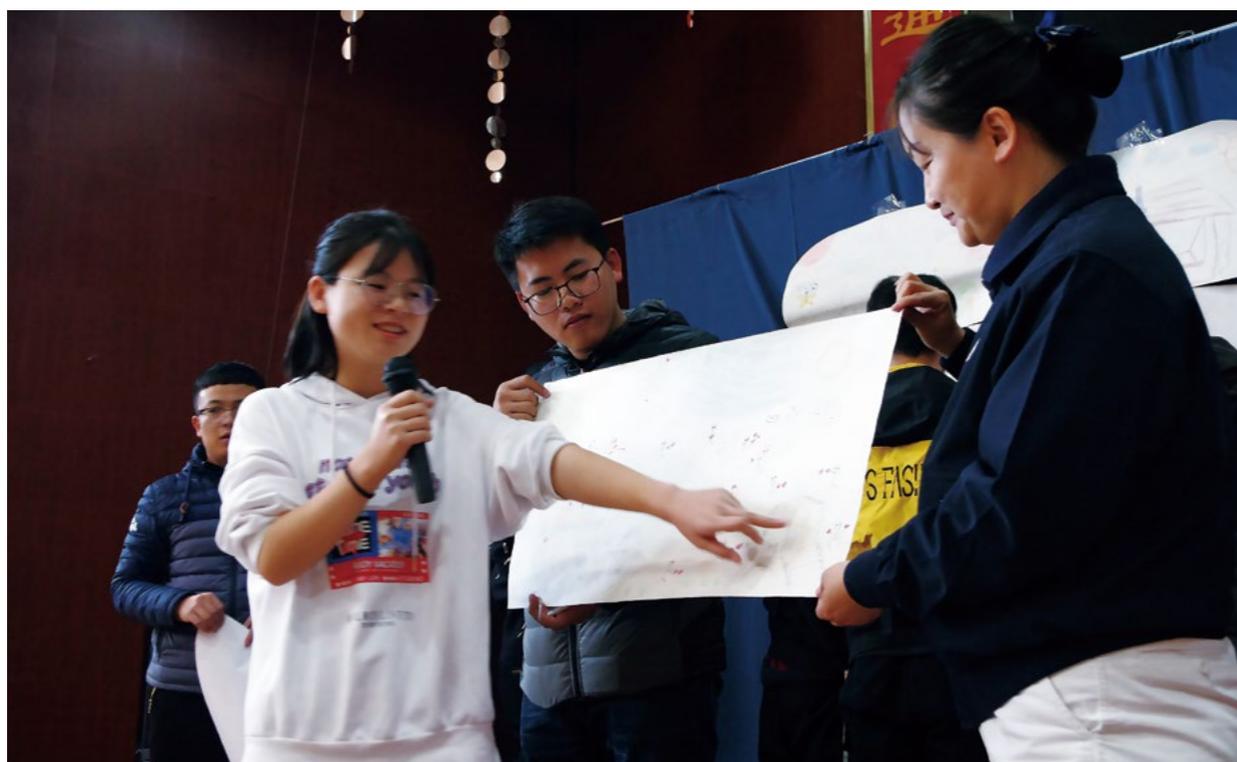
我在哲学书上学过，哲学是指导人们生活得更好的艺术，可那个时候我不明白什么样的哲学可以指引我生活得更好，我从不怀疑我的善意，可我常常为我没有足够的智慧去更幸福地生活感到惭愧。

直到我在慈济学到了非常多的静思好话，它指引着我生活得更好。我

觉得这就是我想要的人生哲学，它教我共情苦难、珍惜自我、关爱他人。

追忆当年，我觉得生活的苦难差点让我们那些小孩觉得生命不过如此，但是回到慈济，会让我觉得，生命有更重要的价值，个体与个体的生命不是互不相干的，无穷的远方、无数的人们都与我有关，我总能为他们做些事情，我也能擦去落在他人身上的灰，我也能为他人点亮一盏灯，在这个过程中，我感受到了自己的力量和价值，感受到了生命无与伦比的美丽。

2023年7月，我到北京工作，刚好



在慈济活动中，我画了一只话筒，希望自己能成为一名记者，让受苦的人被看到，为有难处的人发声。摄影/王成



青年伙伴们将自己的梦想画在纸上，最终拼起一个大大的“爱心”，他们互相鼓励，希望大家都能实现自己的人生理想。摄影/王成

遇上这次特大暴雨，看着视频里的救援，我内心焦急又毫无办法。那个时候，我还没找到北京慈济的家，但一直想为他们（受灾乡亲）做点什么的心就这样一直惦念着……

直到慈济志工潘川娇告知我，慈济要去房山做物资发放，问我可以去吗？我一想机会难得啊，无论如何一定要去。因为我住的地方距离集合地很远，

我需要凌晨五点就起床，如果是平常工作五点起床，我一定是埋怨的，但是那天要去做慈济，非常开心地起床，一路上心情都很愉悦，真的印证了“欢喜做”这句话。

发放一天下来，身体很疲惫，但是心里很充实，回家的路上看到了街边卖花的，买了一束花儿回家，走在暖色调的路灯下，感叹这真是美好的一天。📖



寒冬里 爱的约会

「让美善的种子在每一个孩子的心中生根发芽，在每一个家庭开花。」河南许昌、平顶山、郑州、新乡、中牟志工奔赴焦作市修武县，冒着严寒，如期举行与修武县三十二户困境家庭学子的「约会」。

摄影/刘跃蕊





郑州志工率先到达修武寒冬送暖物资临时储存点，开始分捡各个寒冬送暖小组需要的物资。摄影/刘跃蕊

顶着星光，郑州志工分乘4辆车行驶在郑云高速上。2023年12月17日，修武县的气温创历史极值，达零下17℃，通过对道路交通状况和气温等综合考量后，河南志工团队最终决定，与修武县32户困境家庭孩子的“约会”如期进行。

修武县教体局秦副局长对慈济志

工冒着严寒驱车两个多小时为帮扶的困境家庭送物资表示感谢；修武县慈善总会会长刘保生表示，只要人人都付出一点爱心，家庭和社会更祥和安泰，“生活在特殊家庭的孩子的未来就会被改变，让美善的种子在每个孩子的心中生根发芽，在每一个家庭开花”。考虑到天气异常寒冷，志工分7

个小组把爱与关怀送到乡亲的家中。

爱的“对对碰”

小雪的爸爸妈妈都有听力和说话功能障碍，小雪小小年纪就已经熟练掌握哑语，且表达能力很强，是家中必不可少的“翻译”。2023年4月，志工初访时，《一家人》手语歌迅速拉近了彼此间的距离，尽管是第一次演绎，爸爸妈妈和小雪一点都不逊于志工。

志工带着过冬物资来到小雪家，请她朗读慈济创办人写给河南乡亲的新年祝福信，小雪声情并茂的朗诵，吸引着

大家的目光，爷爷的眼里散发出欣慰的光芒。志工拆开装新衣的袋子，取出御寒的环保外套，给小雪穿上身，叮嘱她注意保暖。

小惠的学习成绩排在班里前三名。2022年修武县中招考试，小惠以全县前100名的优异成绩考取修武县第一中学高中部。小惠年幼时，爸爸因工作意外去世，突如其来的横祸让妈妈在半年后也随爸爸而去。原本幸福的童年就此止步，小惠和姐姐突然成了孤儿，姥姥和姨妈把两个孩子接回家抚养。



志工和教体局秦副局长（左二）一起来到孤儿小惠家中，介绍慈济送来的物资，并鼓励小惠长大后也成为乐于助人的人。摄影/苏英英

小惠乖巧、可爱，学习努力，但每次的家长会成为小惠的痛点，看见同学们的爸爸妈妈来开家长会，她的心里就很难过，除了流泪就是默默承受这一切。修武县教体局秦副局长陪志工来到小惠家，当秦副局长了解到小惠的情况后，他愿意和小惠结成帮扶“对子”，帮助小惠安心就学。志工被秦副局长的爱心深深感动，为小惠穿上新衣服，送上妈妈般的温暖拥抱，鼓励她好好学习。

幸福的眼泪

学习优秀的涵涵和爷爷奶奶及父

亲一起生活，奶奶听说志工要来，早早在家门口等着。平日里，奶奶负责打扫村里的卫生，但她身体不是太好，冬天时一周在家休息两三天。奶奶指着涵涵的鞋子，这些都是涵涵的姑姑买的，奶奶的两个闺女很孝顺，志工都很赞叹。

谈话间爷爷和涵涵一起回来了，志工赶紧迎出去：“我们来看您们。”志工向爷爷和涵涵介绍着：“天冷了，慈济给您们送来的防寒的环保外套和环保毛毯，都是使用回收的废旧（PET）塑料瓶制成的。”奶奶听了很惊奇，一再确认是不是真的。志工和奶奶分享以后打扫卫生时，用过的饮料瓶可以回收起

来，变废为宝。

志工关切地询问涵涵高中的学杂费等情况。“国家免了。”爷爷流着眼泪说：“感谢国家，感谢政府！”志工紧紧地抱着爷爷，祝福一家人的日子越来越好。

临近中午，志工自带方便面，希望借用涵涵家的厨房，“我们今天在您家吃饭，邀约涵涵和我们一起做饭，一起提前吃团圆饭”。爷爷笑呵呵地表示欢迎。餐桌上，大家一起欢快地聊天，志工介绍环保知识，同时表示随身携带碗筷是为了节约自然资源。

陪志工入户家访的修武县慈济小学赵老师感动地说：“第一次这样吃饭，志工带来的环保碗我就留下来了，下次再有慈济活动我一定还要参加，我要跟你们一样随身携带（环保餐具），你们很用心，我心里很感动。”

成长的故事

小贵的家在修武县王屯乡，母亲去世后，他和父亲两人相依为命。父亲长期在外打工，留下小贵一个人边上学边独立生活，小小年纪的他不仅学会了洗衣做饭，性格也十分坚强。

志工以至诚之心奉上过冬物资，抱着小贵鼓励道：“家庭环境不是自己能决定的，但我们要学会调整好心态，懂得感恩，把它化为前进的动力，让自己在有能力的时候，去帮助需要帮助的

人。”志工杜鹏程接着介绍，这些捐赠物资都是来自善心人士一点一滴的爱心，希望小贵明白人生大道，做一个利他之人并朝着这个理想努力学习。

修武县关心下一代工作委员会董林丽老师第一次参加助学活动。“慈济给这些困难家庭的学生提供帮助，非常好。我们也会把慈济精神当作动力，好好教学，为国家为社会培养更多合格人才。”

琪琪四岁时父母出车祸双双去世，她先后与奶奶及姑妈生活，姑妈待她视如己出，琪琪得以过着相对幸福快乐的童年。在姑妈的用心培养下，琪琪不但学习优秀，还从小学习舞蹈，曾参加2018年少儿春晚的节目表演。

志工蒋萌给琪琪和奶奶讲环保毛毯的故事，穿上环保外套，琪琪好奇地问各种问题，互动中充满了温馨。志工为琪琪一家送上祝福，琪琪的姑妈善良热情，和志工拥抱在一起。

让爱照进心房

蒋萌是第二次来媛媛家，说起之前见面的情形，渐渐和媛媛熟络起来。媛媛很小的时候父母就离婚了，她跟奶奶生活。后来，媛媛的父亲再婚，新家的负担很重，媛媛的父亲便常年在外打工，不常回家，无法陪伴媛媛和妹妹。

提起无微不至关心她的老师，媛



志工关切地询问小惠姥姥入冬以来的生活，秦副局长愿意与小惠结成帮扶“对子”，帮助鼓励小惠安心就学。摄影/苏英英



志工与校长苏小芬（左）来到小怡家，小怡大声朗读慈济创办人的慰问信，苏校长启发小怡好好学习，长大回馈社会。摄影/晋伟莉

媛媛甜甜地笑了。在志工的鼓励下，媛媛羞涩地拿着慰问信，给奶奶和妹妹读了起来，不认识的字，奶奶在旁边提醒。缺少父母的陪伴，孩子们显得羞涩胆小，志工一次次的关爱，让媛媛渐渐学会表达，随着她与志工的对话越来越多，一直把脸埋在衣服里面的妹妹也慢慢抬起了头，用好奇的眼神看着志工。期待姐妹俩能打开“门窗”，让爱照进心房。

小轩与爷爷奶奶一起生活，小轩的

爸爸外出打工，但爸爸最近因为腰椎间盘突出，住院治疗近十天，还未出院。小轩一看到志工就拿出初次新芽助学活动中，志工送的笔记本，里面有他每天记录的成长故事。志工约定下次见面时，继续听小轩记录的故事。

“7·20” 的回忆

志工一行四人和带队的修武县慈济小学赵老师再次来到苒苒家，苒苒妈妈告诉志工：“搬新家了，老屋划为

危房，不能居住。”发大水时，苒苒家老屋里的东西都冲走了，房子也成了危房，苒苒的大伯、二伯和其他亲友为了让苒苒妈妈安心抚养苒苒兄妹俩，协助他们建了新房。

苒苒妈妈是个乐于助人的人，左邻右舍有事情，她都会去帮忙，2021年“7·20”水灾后，苒苒一家得到了很多人的帮助。“众人拾柴火焰高，很感恩周围的人。”志工宽慰道：“现在咱有困难了，别人为咱们帮忙，等咱有能力了也献爱心，帮助有需要的人。”

说起苒苒的哥哥在校读书情况，妈妈说，他在技校选择机电专业，学制四到五年。苒苒妈妈很感谢政府及学校的帮助，哥哥每学期都能领到国家助学金。

即使在缺乏爱的环境中成长，志工陪伴孩子们在家一起吃饭、聊天，或帮他们实现小小的心愿，这些关爱温暖着孩子们的心灵，逐渐打开他们封闭的内心。这份爱和关怀将成为孩子们一生中宝贵的回忆，同时也为他们开启美好人生助力。



志工为小怡和小怡的妈妈穿上慈济捐赠的环保外套，鼓励小怡以后关爱更多需要帮助的人。摄影/晋伟莉



摄影 / 张桦

医社联动 送温暖



寒冬的清晨，来自江西南昌、宜春的近两百位慈济志工汇聚一起，第六次举办寒冬送暖，活动嘉惠南昌豫章街道和扬子洲镇低保户四百五十三户共七百八十八人。医社联动温暖身心，等待领取物资的空档，义诊区排起了长龙，这次邀约南昌大学第一及第二附属医院医师们，为低保家庭提供爱心义诊服务并分享健康知识。

12月2日至3日，小雪节气后，早上最低气温只有6°C左右，江西南昌与宜春慈济志工再次汇聚，迎来因疫情中断一年后举办的寒冬送暖，本次活动共嘉惠南昌豫章街道和扬子洲镇低保户453户共788人，希望藉此活动关怀温暖弱势群体身心。

布置活动场地，首先考虑物资发放的动线设计、摆放与领取方便，其次横幅、宣传海报呈现慈济的真诚。

慈济的歌曲，洋溢的笑脸，爱的互动，真挚的情谊荡漾在空气中。一

句“感恩”一包米，一句“尊重”一包米，一句“爱”一包米……大米、环保毛毯、环保外套、有机谷粉、大燕麦、菜籽油以及洗发水，在志工一趟趟、一队队欢快有序的传递下，被整齐地码放到发放动线上。

被光和爱包围

现场有一位“肌肉男”，他是搬运大米的第一棒，每包大米都经过他的手传递出来。第二天的发放户数比较多，400多包米约有12吨重，志工怕



志愿者王云飞（右）不停地搬运发放物资，他说：“大家喊着‘感恩、尊重、爱’的口号搬运，觉得特别幸福。”摄影/吴昌芹

他累，让他休息调整体力。他却说自己常参加登山等体育运动，这点工作不算啥，他是志愿者王云飞。

“我觉得一天来都被光和爱包围着。大家喊着‘感恩、尊重、爱’的口号搬运大米，特别幸福开心。见苦知福，这是慈济给我最大的感受。其实有很多很多人都在默默付出，都在为这个世界的能量去守恒。这次活动后，我会更好地慢下来，更好地热爱生活、热爱生命。”云飞分享说。

发放仪式上，豫章街道办事处公共服务办公室主任王柄振致辞：“豫章街道联合慈济基金会举办寒冬送暖活动，为有需求的群众送温暖、送关怀，志工暖心地准备了姜茶，让群众更舒服了，演绎温馨的手语，对到来的群众夹道欢迎，这种慈善，这种善心，这种暖意做得很贴心很舒服，感受到志工对这些家庭的尊重，在此我代表他们向慈济基金会表示真诚的感谢。”

扬子洲镇人民政府党委副书记李春也表示，举办寒冬送暖活动为该镇的低保户送上了一片爱心和温暖。“我们希望未来能有更多人积极投入到这类活动中来，伸出援助之手，为困难群众奉献爱心。”

等待领取物资的空档，义诊区排起了长龙，本次活动邀约南昌大学第一及第二附属医院的医师们，为低保家庭提供爱心义诊服务并分享健康知识。



“为有需求的群众送温暖，这种善心做得很贴心很舒服。”发放仪式上，豫章街道办事处公共服务办公室主任王柄振致辞。摄影/王洁

从量血压、测血糖，到“望、闻、问、切”的中医诊断，再到老年人饮食和健康保养等等，医师们进行了细心指导。现场还出动了江西省首辆5G移动卒中单元救护车，车内的4K高清视频、CT影像信息、电子病历信息、心电图、呼吸机、监护仪等数据，可以通过5G网络实时传输到医院的卒中中心会诊现场，院内专家可实时会诊，确诊病情和救治方案等急救措施。

“这样的义诊活动特别好，我们腿脚不方便，去一趟医院看病不容易，这次在社区里就有专家过来义



南昌大学第一附属医院内分泌科主任汤佳珍正在为低保户进行健康检查，他表示慢病要早发现早治疗。摄影/吴昌芹

诊，能为患者初步判断病情，真是太方便了。”患者中不时有人感慨道。

南昌大学第一附属医院内分泌科主任汤佳珍分享：“有些困难家庭是因病导致，很多是需要长期调理的慢性病，经济上有比较大的负担，能够早期进行慢病防控，有利于疾病的早发现、早治疗。”汤佳珍表示，看到志工列队欢迎居民们，感受到真心和热情，非常愿意参加这样的公益活动，传播真善美。

蔡女士是一位罹患乳腺癌、有四个女儿的妈妈，去年刚患病时，她担心治疗费用高，又怕拖累丈夫，一度想放弃治疗。出于对孩子们的不舍，她最终选择坚持治疗。2023年9月初，志工走入蔡女士家，李根英用11年抗击乳腺癌的经验告诉她，只要积极面对，这个病不难治，为了孩子也要好好保重自己。

这天，蔡女士带着女儿们领了3包大米以及3床环保毛毯、食用油等物资，她感慨道：“一走过来，志工就

递上一杯姜茶，好暖心。长这么大，从来没人给我端过茶呢。”

集中发放结束，志工为不方便的家庭送物资上门。喻先生的左手残疾，眼底的黄斑病致双眼失明，他感激地说，这些物资非常实用，太感谢了。尽管没有亲人，但喻先生心怀一颗大爱之心，希望能在去世后捐献眼角膜，让别人看见光明。

小霖4岁时因患尿毒症的母亲在家

做治疗，无暇照顾他，不慎从四楼摔落，导致全身瘫痪，也无法说话。志工拿着爱心物资来到小霖家，爸爸刚帮他做完复健，第二次看到志工，小霖像是有好多话要说，左手一直不停地摇摆，爸爸见状就夸他是最棒的、好乖好听话。志工和小霖约好下次再来，他听懂了，用尽全身力气说：“好。”志工一致拍手称赞，并感谢小霖爸爸多年来用心照顾儿子和太



罹患重病的蔡女士感慨道：“我一走过来，志工就递上一杯姜茶，好暖心。长这么大，从来没人给我端过茶呢。”摄影/肖红桃

太，扛起这个家。

寒冬里的暖流

谭木香在2013年遇见慈济，87岁高龄的她通过参加慈济活动，感受到人生的快乐。她说：“做了就有信心，自己就没烦恼！”这天，同是志工的女儿与她一同来到发放现场助力。

陈芯是一名幼儿园教师，第一次参加寒冬送暖活动。看到一袋袋大米从自己手中传递过去，陈芯不嫌重还欢喜地跳起舞来。“我不累，看到每个人带着

喜悦而来，特别有一种家的氛围。”

李根英在发放结束后立刻把装物资的纸箱整理好，走到哪里都不忘做环保，让陈芯深有感触：“因为坚持做环保，虽然已84岁，根英的身体还是那么好，听她分享用回收果皮做环保酵素，给我很大启示，或许也可以将酵素运用到幼儿园清洁，将环保落实到日常生活中。”

同样是第一次参加寒冬送暖活动的郭春玲，看到志工的脸上都带着微笑，很有触动：“微笑最抚慰人心，令



幼儿园教师陈芯第一次参加寒冬送暖活动，看到一袋袋大米从自己手中传递过去，陈芯不嫌重还欢喜地跳起舞来。摄影/吴昌芹



84岁高龄的志工李根英走到哪都不忘做环保，发放结束后，她把装物资的纸箱整理、捆扎好。摄影/杨小勇

我很感动、很温暖，我们在温暖别人的同时，也在温暖我们自己。”

孙功龙每次参加寒冬送暖活动都协助策划物资摆放动线，甚至挂条幅等事情都少不了他的身影。“大家这么努力、用心的付出，我一个年轻人何乐而不为呢？”

活动中，温暖大家身心的还有一杯杯姜汤。这些姜汤由生活组的多位志工熬制而成。徐菊香表示：“在慈济，我受益很多，学习到了人文，感受到那种

平和安宁的氛围。”

十三位来自宜春的大学助学生，他们在慈济接收到爱，如今又翻转手心把爱传出去。小怡就是其中一位，娇小的她笑眯眯地说：“活动开始时，很期待、很开心，搬了几十包大米后感到力不从心，不过稍作休息还能坚持。搬大米的过程虽然很累，但很快乐，因为在传递过程中，大家互相鼓励，一句‘感恩、尊重、爱’，就足以消除所有的疲劳。”

■

“真朋友”不须讨好

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：我很怕被讨厌，只好附和别人的意见，或者装作不在乎。即使如此，我的人缘并没有变好……

答：野生动物生态学家汉斯·柯鲁克（Hans Kruuk），长时间在非洲观测，发现“与别人一样”是保护自己的最好法则，只要在动物身上涂上油漆，就等于替它签下死亡证书，因为它一定会在下一波猎食攻击中丧生。

人类也是这样，很怕被讨厌，于是附和别人的意见，或装作不在乎；因此大家会看到：满街都是最近流行的发型、相同的服饰、同款的鞋子……就是不想与别人不一样。

人因为有优点才被欣赏，如果是“附和”而被接纳，自己等同于“跟班”，最后还是留不住这些附和来的朋友。

人际关系中最重要的能力是“观察力”：了解自己所长、所需。如果连自己都找不到优点，凭什么希望别人喜欢你？

现在很多人重视“颜值”，但人类的长相明明大不相同，如何用单一标准定义所谓的美丑？如果自己也以

貌取人交朋友，又如何责怪别人用同样的方式对待自己？

要培养并扩大自己的社交圈，不要只绕着几位“班上明星”转，就像运动一样，必须长期且持续地练习进而成为技能。扩大社交圈的方式有许多，如：参加运动型社团、志工团体……这些朋友多是真诚、有温度、不须讨好的“真朋友”。

喜欢自己，关心别人

证严法师有句智慧好话：“父母是孩子的模。”所以爸妈平时要注意自己的言行，不要只注重成绩、外貌或攀附权贵，否则孩子会变成父母的影子，也去附和、讨好他人，不知人际关系贵在互动、平等与温暖。

黄美鸿教授在《深化关爱教育 健全孩子人格》一文中，提到一则令人动容的真人真事：一位妈妈带着四年级的孩子，主动关怀社区的邻居，母子俩在大家运动完后，分发自己做的红豆桂圆

汤和削好的梨子。孩子先将甜汤送给自己的曾祖母，再端给另一位百岁的奶奶，接下来给旁边行动不便的爷爷，之后再逐一为其他成员递上纸巾及水梨果盘，服务完毕就站在角落，眉开眼笑地看大家。

这个孩子不但学会了孝敬长辈、关爱他人，也在无形中扩展了自己的人际关系。

真诚相待，人见人爱

现代社交媒体众多，但人的孤独感

愈来愈深；家长若能带着孩子参加公益活动，学会关怀他人、乐于助人，让孩子多接触人群，关爱社会，孩子的眼界自然扩展，人际关系也会扩大，不再拘泥于小团体的小情小爱。

人生是一场永无止境的考试，考验人们适应环境的能力，而人际关系的处理更操纵着每个人每天的喜怒哀乐；若能掌握好扩大社交圈的要领，真诚对待朋友，自然不用附和、讨好别人，让自己处于人见人爱的人际关系中。



搭起帐篷 升起炉火 燃起希望

撰文 / 摄影 甘肃真善美志工

甘肃省临夏州积石山县发生地震后，慈济基金会接需求，从各地快速调拨、采购棉帐篷、折叠床、棉被、环保毛毯、电热毯、节能煤炉等应急赈灾物资驰援甘肃。当棉帐篷和节能煤炉送达柳沟乡尔集村后，当地领导连夜发放到村民手中。村民们边搭起帐篷，边升起炉火，脸上露出久违的笑容。



摄影 / 王成



甘肃省临夏回族自治州积石山县发生地震，地震造成大量房屋损毁甚至倒塌，部分水、电、交通、通讯等基础设施受损。摄影/杨瑞霞

甘肃省临夏回族自治州积石山县在2023年12月18日23时59分，发生6.2级地震，此次地震已造成大量房屋损毁甚至倒塌，并由此造成不少人员伤亡，部分水、电、交通、通讯等基础设施受损。

突如其来的地震，让全国人民的心紧紧连在了一起。各方力量紧急驰援、排查搜救、转移安置。慈济基金会第一时间密切关注并迅速联络各方了解地震灾情、成立赈灾协调小组，评估驰援计划。

震区温度在零度以下，防寒保暖需求极高。慈济基金会从各地快速调拨、采购棉帐篷、折叠床、棉被、环保毛毯、电热毯、节能煤炉、无烟煤炭、家庭应急医药包、环保围巾等应急赈灾物资，送往甘肃临夏积石山县。

12月21日下午，第一批先遣的慈济志工从兰州出发，经过3个多小时车程，于晚间6点30分抵达积石山县城。在当地领导和向导的带领下，继续前往重灾区积石山县的大河家镇梅坡村。

第二批志工则于晚8点多抵达临夏

州和政县。当天慈济基金会驰援灾区的防寒物资，星夜兼程，陆续抵达积石山县大河家镇梅坡村和柳沟乡尕集村。物资包括230个节能煤炉、218顶棉帐篷、90吨无烟煤、1488条环保毛毯、3000条环保围巾及665套棉被、被褥、电热毯和折叠床。

22日的最低气温已达零下11度，志工分别前往大河家镇梅坡村和柳沟乡尕集村，把握时间搬载物资、勘查场地，为发放做准备。

一路上，看到震区的景象，志工陈淑琴内心很是不舍。“希望我们快地把物资发到乡亲手中，让他们过

个暖暖的冬天和愉快的新年。”

淳朴的村民们充满感激，纷纷前来协助：“非常感谢慈济基金会对我们尕集村的支持与关心，这些物资真是我们很需要的，万分感谢！”

连夜发放棉帐篷和节能煤炉

为了满足地震灾区乡亲的需求，慈济在援助临夏州积石山县大河家镇梅坡村和柳沟乡尕集村的基础上，又调整增加对安集镇安家湾村和风光村的援助，共涵盖3个乡4个村。

12月22日傍晚，慈济基金会采购的棉帐篷和节能煤炉送达柳沟乡尕集村



12月22日傍晚，慈济采购的棉帐篷和节能煤炉送达柳沟乡尕集村后，当地村干部连夜发放到村民手中。照片提供/村委

后，当地领导连夜发放到村民手中。村民们边搭起帐篷，边升起炉火，脸上露出久违的笑容，他们感动地说，这真是雪中送炭，温暖到心里了。

第二天清晨，村民围坐在炉子旁，烧起水，吃起面，大家的心也被这温暖的烟火气紧紧地包围着。村民一次又一次地表达着感激之情：“昨晚上暖和得很，真是感谢慈济基金会，万分感谢！”司机王师傅也是临夏人，他负责运送棉帐篷到灾区。运送过程中，他不住地感谢慈济的援助，感谢为灾区乡亲带来关怀和温暖。

梅坡村有10个社，700多户人家，村里的房子大多是砖房，还有一些是土房。这里的房屋在地震中有不同程度损坏，很多房屋建筑倾覆、墙体出现裂缝，村民在集中安置点或自家房前的空地上搭建临时帐篷，政府也为灾民搭建起很多活动板房。

慈济志工和7位志愿者一起为梅坡村乡亲发放节能煤炉、折叠床、环保毛毯和环保围巾。73岁的一社社长马爷爷，满心欢喜地对志工说：“你们给的炉子很好，热得很！”简单的话语中流露着无尽的感激之情。梅坡村



对大型车辆无法通行的村社，志工将环保毛毯、环保围巾和折叠床等物资卸车，由村干部用当地的山马子车转运。摄影/王成



志工李桂芳介绍，发放的赈灾物资秉持着务求实用、耐用、好用及环保的原则，希望为灾区人民送上实实在在的关怀。摄影/王成

村干部表示：“非常感谢慈济基金会在这数九寒天里来支援我们，为灾区奉献一片爱心，我代表村民向你们表示衷心的感谢！”

赈灾物资保暖且实用

为大河家镇梅坡村675户村民发放防寒物资后，志工下午又来到安集镇安家湾村，利用物资发放前的短暂时间，与当地村干部向村民表达了诚挚的慰问与祝福。

“灾难无情，人间有爱。因为这次地震，我们来到乡亲们的家门口，送来一些防寒物资，表达慈济人的关心与关爱。”志工李桂芳真诚地说道，“灾难只是一时的，相信在各级

领导及社会各界爱心人士关怀下，大家一定会渡过难关，重建家园。”

安集镇党委书记乔培育表示，地震发生以来，各级领导以及社会各界爱心人士提供了及时的支援和帮助。“感恩慈济基金会弘扬‘一方有难，八方支援’的精神，送来物资和关怀，也希望乡亲们互助互爱，以后哪里需要我们，我们也要把这爱的接力棒传递下去。”

李桂芳介绍，此次赈灾物资慈济秉持着务求实用、耐用、好用，并兼具环保的原则进行筹备，希望为灾区人民送上实实在在的关怀。

随着日头西沉，暮色渐渐弥漫，气温也愈加寒冷。发放从白天持续到



志工来到帐篷区，协助乡亲一起展开折叠床，分享装卸方法。村民感慨道：“漂亮得很，看着都很软和！”摄影/杨瑞霞

黑夜，终于在晚上8点完成安家湾村177户的发放。看到村民们领到急需物资，由衷地表达内心的感激之情，志工所有的疲惫与寒冷都瞬间消散。

柳沟乡尕集村的四社在山上，大型车辆无法通行，经沟通，志工将环保毛毯、环保围巾和折叠床等物资卸车，由村干部组织当地的山马子车转运。24日上午，志工再次来到尕集村，为其他社的32户受灾村民发放物资。因物资发放量较大，村书记动员村里的年轻人协助搬运，并逐户安排领取，确保村民都能领到需要的物资。

发放结束后，志工来到帐篷区回访，温言暖语间，给予村民心灵的慰藉；协助村民打开折叠床，介绍装卸方法。看着安装好的床，一位村民感慨

道：“漂亮得很，看着都很软和！”

12月22日至24日，慈济志工陆续为甘肃积石山县大河家镇梅坡村、柳沟乡尕集村以及安集镇安家湾村884户受灾村民发放棉帐篷、棉被、褥子、毛毯、电热毯、环保围巾、环保毛毯、节能煤炉、折叠床以及无烟煤炭。

除了防寒保暖，震后灾区环境和寒冷天气容易引发呼吸道疾病，志工积极与当地卫生院沟通，了解村民最迫切的需求，紧急采购了12种规格的相关药品共18箱运往灾区，守护村民的健康与安全。

薄雪未消 暖意却浓

12月24日至25日，慈济志工走进大河家镇梅坡村、柳沟乡尕集村及安

集镇安家湾村，走访、了解乡亲灾后的生活情况，关怀近日慈济所发放的物资是否够用。

在集中安置区，村民拦住志工，送上亲手缝制的鞋垫，表达感谢之情。“你代表大家收下，留个纪念。”“你们好好地过日子，就是给

我们最好的心意。”志工感恩道。

寒风凛冽，路边积雪尚未融化，尽管阳光灿烂，却挡不住严寒。志工在村干部的带领下，来到何大哥家。地震过后，原本二层的楼房多处墙体出现裂缝或倒塌，整栋房子呈现“高低不平”的状态，已无法住人。



志工在村干部的带领下，来到何大哥家。只见原本二层的楼房因地震，多处墙体出现裂缝或倒塌，已无法住人。摄影/杨瑞霞

何大哥回忆地震发生时，一家人早已睡下，恰逢三岁半的小女儿喊着要喝水，何大哥起床倒了水，又出去上了趟厕所，刚走到院子里，大地就剧烈地摇晃起来。“房屋倒塌，房梁正好砸在我睡的那个位置。”何大哥心有余悸地说。

反应过来后，何大哥迅速跑到妻子和小女儿的房间，拉出她们母女，“出来时，连外套都没有穿。儿子的卧室也倒塌得很严重，幸好他在学校，安全度过。父母也没受伤，一家人都平安。”

现在，何大哥一家被安置在活动房和帐篷里，他的妻子说：“地震后，小女儿睡觉都不愿意脱鞋子，怕



爱心组织帮赵大婶搭起棉帐篷，送来火炉、煤炭等保暖用品，环保毛毯和棉被褥子晒着太阳，晚上盖在身上更暖和。摄影/杨瑞霞

跑的时候找不到鞋子冻脚。”志工宽慰道：“平安即是福，你们一家都很幸运。”何大哥的妻子接过话，乐观地说：“人在，一切都好，丫头就是我们的小福星。”

赵大婶家的棉帐篷外，慈济送的环保毛毯与棉被在阳光下晾晒。帐篷里，一位白胡须老大爷坐在折叠床上，厚实的羽绒服把老人家裹得严严实实的。赵大婶告诉志工，这是她的公公，已是90高龄；丈夫在水利公司上班，由于工作忙，家里虽然遭难，也没能回来看看。

乡亲们互相帮助，各方爱心组织也都伸出援助之手，为他们家搭建棉帐篷，送火炉、棉被、电热毯、褥子还有煤炭。村里的年轻人也主动把大煤炭敲成小块送到每家的帐篷里。志工赞叹邻里间的守望相助，是相亲相爱的大家庭。

安大爷家院子里碎了一地的屋瓦，无声地诉说着当时地震的威力。大爷说，地震当晚，全家人在室外的空地上熬过了一夜，由于妻子的腿疾，出不了家门，天亮后，儿子就在空地上临时搭建了一个塑料帐篷，一家十口人挤在一起。

12月22日当晚，慈济基金会提供的帐篷、火炉和煤炭到达后，村上连夜帮忙把帐篷搭建好，并为每个帐篷配置一个火炉，安置五张床。安大爷说：

“现在家里分配到了两个帐篷，取暖物资和生活物资都有。”安大爷的妻子在院外坐着晒太阳，志工走近问候，老人家一直说：“感谢你们，太谢谢你们了，我们现在有地方住了。”

在安家湾村委会广场上，小朋友在临时帐篷里快乐地学习……

平安就是大富大贵

12月25日至26日，志工在安集镇红路岭村书记的带领下，回访红路岭村的乡亲。

红路岭村山大沟深，路窄难行，志工的车辆小心翼翼地行驶其间。书记向志工介绍红路岭村的基本受灾情况和目前生活需求，村中的主要经济作物是花椒树枝，今年花椒的价格不太好，所以村民冬天的取暖物资都是花椒树，每户储存煤炭较少，现在就需要帐篷和取暖的物资。

因为余震不断，村里有危房43户，通过不同的基金会和其他爱心企业，现已发放39顶棉帐篷，其中有慈济援助的12顶棉帐篷。

在红坪村住村干部的引领下，志工来到受灾严重的阿国家慰问关怀。阿国家的帐篷里有两张床，一张床上坐着正在上网课的阿国的儿子。帐篷很温暖，志工检查电源接线板的线路，叮嘱孩子注意用电和使用煤炉安全。

阿国脸上流露出沧桑、无奈与茫

然的神情。原来，他的妻子因病去世不久，患病期间的治疗费花光了家中所有的积蓄。阿国守护着一对儿女，又当爹又当妈，不得不暂时放下木工手艺，在家养些牛羊，种种地。政府根据实际情况，提供一家三口“二类低保资助”。

阿国家震后的房子都有裂痕无法安住，小院中饲养着几只牛羊，阿国在门口搭了一个塑料篷，方便自己照顾牛羊。阿国满眼惆怅，手上裂着口子，志工赶紧掏出一瓶冻疮膏擦在那双干裂的手上，并送上暖心的话语：“要疼惜照顾好自己的身体，好好守护儿女们。您的身后有强大的国家和来自全社会的爱的力量。我们一起加油！”

阿国的邻居是阿玉，他们两家的帐篷并列搭建在阿玉家门前。志工遇到了阿玉的妻子和老母亲，老人的脸上透露着心有余悸的惊恐神色。志工拥抱奶奶安慰道：“平安就是最大的福气。”阿玉的妻子也说：“经历这次地震，人平安就是大富大贵呀！”阿玉家的房子经检测可以入住，听住村干部介绍，阿玉的儿子在外地工作，家中生活较好，在家乡受灾时他不忘回馈社会和家乡，自发采购救灾生活物资发给乡亲。

一方有难，八方支援，这是守望相助的力量，也是共渡难关的信心；从白天到黑夜，是时间的循环，也是大爱的无限绵延……



龙卷风后 暖心物资送到家

撰文／摄影 上海、南京、阜宁、淮安真善美志工

慈济与阜宁县板湖镇结缘，最初由发生在二〇一六年的风灾牵起。灾后，慈济协助板湖镇孔荡村全方位重建，助力乡村振兴，这份爱一直都在。「九·一九」风灾，慈济志工两次家访，为受灾的特困、低保、重残家庭送上生活物资，传递温暖与力量，希望乡亲们早日恢复正常生活。

江苏省盐城市阜宁县受EF-3级龙卷风（编者：中心最大风力相当于17级台风）影响，于9月19日20时30分发生极端天气灾害。芦蒲、板湖两镇部分乡亲受灾，房屋、农作物等也遭受不同程度损失，政府第一时间展开救援安置工作；慈济及时了解受灾情况，组织灾后勘察。

十一假期，在当地村干部的陪同下，志工分别前往板湖镇三鑫村、芦蒲镇走访慰问受灾乡亲，了解生活所需。后经评估与讨论，慈济为需要帮助的受灾乡亲发放生活物资。两周后，志工再次来到阜宁县板湖镇孔荡大爱村，为因“9·19”龙卷风受灾的20户特困、低保、重残家庭送上生活物资与关怀。

把真诚的爱送到乡亲手上

金秋十月，桂花飘香。10月14日一早，慈济志工再次汇聚孔荡大爱村，为受灾乡亲举行物资发放，大爱村的村民都自发地来帮忙。

发放仪式上，板湖镇民政助理周士顺代表政府和受灾村民，向慈济表示诚挚的感谢。孔荡村党支部书记孔金龙说：“9月19日晚间，板湖镇发生极端龙卷风天气，全镇人民上下一条心，自救互救，努力恢复家园，在此也感谢慈济基金会给受灾群众的支持和帮助，送来温暖，给予物质上的支

持和精神上的鼓励，用善举发扬了大爱无疆的精神。”

风灾无情人有情。志工李冰忆起慈济与阜宁县结缘，最初也由风灾牵起。2016年风灾后，慈济基金会协助孔荡村全方位重建，助力孔荡大爱村乡村振兴。

当地志愿者兰兰带动乡亲们做“手部保健操”，在轻松愉悦的气氛中，不仅活动了筋骨，也拉近了彼此的距离。

羊寨镇南羊小学朱校长于2021年陪伴慈济志工看望低保家庭的学生，此后，他定期参与入户访视。这次，朱校长也是志愿者中的一员。“非常

（上）十一假期，在当地村干部的陪同下，志工分五组，分别到受灾的板湖镇三鑫村、芦蒲镇进行勘察走访。摄影/何华连

（下）龙卷风后，芦蒲、板湖两镇部分乡亲受灾，房屋、农作物等也遭受不同程度损失。摄影/马春燕



感恩有缘结识慈济，我了解到的慈济既慷慨也‘小气’。慷慨的是，大灾面前，总是第一时间出手相助，为受灾家庭慷慨解囊；通过一次次活动，我了解到一个新词‘惜福’，志工无私付出，对自己却很‘小气’，不浪费一粒米、一滴水，让我很敬佩，只要人人有一颗向善向爱的心就可以帮助他人。”

朱校长详细介绍此次发放的物资，包含米、面、油、有机谷粉、饼干、八宝粥、棉被、洗衣粉等生活用

品，他同时分享从确定乡亲的生活所需到采购，志工坚持高标准、高质量，把真诚的爱送到乡亲手上。

王老爹学习手语歌曲《一家人》，动作虽不娴熟，却很专注。他陪伴眼睛不太好的表兄来领物资，王老爹说：

“风灾当天晚上风大，雨也大，心里非常害怕。感谢志工关怀，我们受灾群众都非常感动，我代表在座乡亲，向慈济基金会表示感谢，感谢给予我们各式各样的物资。”

“政府帮助了很多，我们也要自



“政府帮助了很多，我们也要自救。”年近7旬的陆大叔说。龙卷风过后，原本的两间房无法居住，等待政府协助重建。摄影/顾诗蕴

救。”年近7旬的陆大叔说。他和98岁的父亲一起居住，龙卷风过后，原本的两间房都成了危房，无法居住，等待政府协助重建。志工曾在10月3日的家访中，送上了毛巾、牙膏牙刷、香皂、花露水、消毒液等应急物资。

回忆风灾发生的当下，陆大叔说，当时家里有邻居串门，除了下雨，最初没什么感觉。慢慢地，屋顶瓦片、太阳能光板都被刮飞了，从窗户往外看，邻居家的房顶瓦片也在乱飞。待雨转小，陆大叔发现自家房屋受损非常严重。“感谢村干部连夜查看了解受灾情况，并清理道路，一直到现在仍经常关心我们受灾村民。”

棉被马上能用了

清晨，路旁被龙卷风肆虐过的树林里，电锯的声音轰隆隆作响，乡亲们正在齐心协力地收拾“残局”，迎接下一个晨曦……

肖大叔家二楼房顶全被掀了，幸运的是，一楼没受损，还可以住人。10月14日，志工带着大米、面条、棉被等9种关怀物资来到肖大叔家，听到外面声响，大叔一家赶忙出来迎接，热情地请志工进屋。

挂满荣誉照片的墙壁，瞬间吸引了大家的目光，肖大叔自豪地说起自己和儿子参军的光荣事迹。

拄着拐杖的肖大叔，有点儿驼

背，回想风灾的场景，他激动地说：

“我有腰椎间盘突出，家里需要人手却帮不上忙，特别感谢消防员，感谢政府，第一时间帮我家修房顶。”为治疗腰疾，肖大叔去了很多家医院，花了很多钱，病却始终没好转，长期受病痛困扰。

说话间，肖大娘走了过来并邀请志工到二楼参观。她指着已修好的屋顶，细数着消防员帮忙的细节；随后，走到另一个房间，掀开被子，说：“家中的被子都在这次风灾中被暴雨淋湿，发了霉，无法再用。”

言语里，肖大娘满是心疼，眼泪在眼眶中打转。志工赶忙宽慰：“我们送来了被子，刚好可以用上。”转忧为喜的肖大娘接过话：“天冷了，你们送的被子马上就能用上，太感谢了。”

小帅家的院子里，玉米、黄豆正“躺”在地上晒着太阳。主体房屋正前方“家和万事兴”几个字特别醒目，志工打着招呼，走进客厅。

“风灾时，你们在哪？你和孩子有没有受到惊吓？”小帅的妈妈心有余悸地回答：“当时8点多，我们在二楼与孩子爸爸通电话，听到外面‘轰隆’一声，因为害怕，不敢走，就躲进了衣柜。那时，电也停了，大约一两个小时后出来，发现三楼房顶和楼梯都有雨水，二楼左边房间整扇玻璃都刮坏了。”



重残低保户陈爷爷的房子在风灾中全部倒塌，如今在政府的安排下，地基已打好，钢筋也竖起来了。摄影/顾诗蕴

龙卷风过后的第二天早上，小帅的妈妈发现太阳能光板也被刮飞了，至今还没找到。志愿者王静楠看向妈妈怀中的小帅，说：“阿姨抱抱你，好不好？”小帅在风灾中受到了惊吓，好几晚没睡踏实，他静静地看着志愿者，愿意让志工抱。隔壁奶奶看到志工，热情地打招呼，也分享起龙卷风到来的场景。

“听到屋顶上水泥板掉下来发出的声音，我一下就被吓到了。在外打工的子女让我到隔壁家躲躲，到外面一看，隔壁几家也都受灾了，只好再回到自己家。当时雨水从屋顶‘倒’下来，我躲在一个不漏雨的拐角处，真是吓到了。”奶奶表示，80多年来，她第一次遇到这么大的风灾，所

幸孩子们孝顺一起帮忙修好了房屋。

熟悉的问候

11月3日至4日，志工第三次看望受灾乡亲，并走访在阜宁长期陪伴的困难家庭，带去社会各界人士的爱与关怀。

“你们是送大米和床的好人。”失明的陈爷爷听到声音后准确地识别出志工。龙卷风刮毁了爷爷的家，政府紧急提供救灾帐篷，让他与智障的妻子有了安身之所。

灾后关怀时，志工发现帐篷里仅有一张折叠床，为了让爷爷奶奶能好好休息，隔天，志工为二老送来米、面、油等生活物资和一张福慧床。这次再访，帐篷前的废墟上已筑起钢筋，陈爷爷告诉志工，在政府已把房

子的地基打好，妻子现在住女儿家，自己住帐篷看守工地。

生活上，陈爷爷的女儿和兄弟姐妹轮流照看二老。天气即将转凉，志工关怀爷爷的御寒衣物，并叮嘱爷爷注意安全及保暖。陈爷爷很爱惜福慧床，他担心床边的电饭煲蒸汽弄湿了床铺，就用折叠床把福慧床挡住。

志工随芦蒲中学老师于10月来到杨同学家，了解他家在龙卷风中的受灾情况。此次志工看到，杨同学家的房屋已修缮，盖上了铁皮。杨同学的爸爸患有帕金森病，属遗传性疾病，家中已有多人因此病而离世。

志工鼓励杨爸爸平时可以做些家务，尝试扫地和拖地板时，他都努力地坚持。杨爸爸在不断的鼓励下，用那双不受控制的手，反复练习挑豆子，终于艰难地挑出一粒。“好棒啊，这也是锻炼身体的控制力，慢慢做，可以帮家里做一点事，就会感到自己的价值。”志工赞叹道。

“9·19”风灾后，志工在两个月内，三进阜宁关怀受灾乡亲，同时开展全人、全家的长期关怀。相信有政府的支持、社会各界爱心人士及志工的共同努力，受灾乡亲的日常生活很快能恢复正常，乡村振兴的脚步越走越踏实。 健



杨同学的爸爸患帕金森病，四肢不断抽动，志工鼓励他平时可以帮着做些家务，他尝试拖地板，很努力地坚持着。摄影/朱骅

大爱村的幸福“食”光

撰文 / 摄影 福建真善美志工

在福建顺昌县各级领导的大力支持下，2022年底，慈济基金会在顺昌上凤大爱村规划筹备顺昌慈济大爱美好生活馆。馆内设有健康故事屋、人文悦读空间和环保教育站；针对空巢老人需要更多照顾等情况，由慈济和大爱社区共建长者食堂。长者食堂的建立，为老年人省去买菜做饭的诸多不便，尤其对于独居、留守、失能等特殊老人而言堪称“雪中送炭”。

福建省南平市顺昌县地处福建北部山区，慈济基金会于2012年援建交付使用的洋口镇上凤慈济大爱村（简称上凤大爱村），坐落在美丽的富屯溪畔，距顺昌县城五公里，共有32栋，400套房屋。

上凤大爱村安置着洋口镇田坪村、大坪农林场、谢坊村在2010年洪灾中的受灾村民，并与上凤新村组成大爱社区，大爱社区约有3000多位村民，部分村民是畲族，60岁以上长者约500人。



长椅上，时常坐满了长者，大家一起聊聊家常，回忆往事，志工给他们煮可口的蔬食，陪伴日常，让他们安居乐处。摄影/王松强

十多年过去了，当年种下的小树苗已经长成庇荫的大树，上凤大爱村依然很新，良好品质得益于安全、科学的选址，房屋设计兼顾当地乡亲的交通、生活及农耕等因素。原顺昌市政协易主席曾说，上凤大爱村的硬件，让乡亲们提早20年进入小康水平。

让上凤大爱村的长者意想不到的是，有一群穿着“蓝天白云”的慈济志工在他们的晚年时光里，为他们煮可口的蔬食、做健康咨询、陪伴日常，让他们安居乐处。

感情就这么近了

2019年，顺昌县人民政府与慈济

基金会签订乡村振兴合作框架协议。2020年8月，慈济基金会顺昌项目办公室落地上凤大爱村，福州志工开启了慈善关怀和环保实作带动。

每周末，有两三位志工轮值，每周做什么？如何带动？那时志工没有经验，但大爱村的孩子给了志工答案。只要看到项目处办公室有人，孩子们就会不约而同地进来，把这里当成自己的家。

用餐、学礼仪、绘画、读书、练书法，跟着志工做环保、入户关怀等等，孩子们每次看着志工离开都依依不舍地送出来，说：“师姑师伯，你们什么时候再来？”



①



②



③

图①：在志工的陪伴下，上凤大爱村的孩子在这里用餐、学礼仪、画画、读书、练书法，跟着志工做环保，入户关怀等等。摄影/郑雪琴

图②③：慈济基金会联合福州市的相关医疗机构，邀约医生前来大爱村举办多场健康知识讲座，为长者量血压、测血糖、做健康咨询。摄影/黄建军

在陪伴中，志工发现孩子们需要养成好的阅读和生活习惯。除了平时的正向引导，2021年和2022年，慈济基金会在上凤大爱村举办了为期两周的大爱“童”行暑期快乐生活营，家长们都说：“孩子变乖了，懂得孝顺了，会

在家里帮助做事了。”

志工还发现长者因为缺乏健康知识，生活节俭到舍不得花钱看病。2020年以来，慈济基金会联合福州市的相关医疗机构，邀约医生到大爱村举办多场健康知识讲座，为长者量血

压、测血糖、做健康咨询，为行动不便的长者入户看诊。

志工真诚的关怀，让乡亲深受感动，他们也越来越主动。冰箱不够用，邻居无偿提供；看见志工打扫，马上带工具一起参与；煮饭的人手不够，他们不仅相约过来帮厨，还带来了米、油和蔬菜。

看见行动不便的长者，志工扶一把；长者的衣扣掉了，找来针线缝一缝；碰见婴儿顺手抱一抱，再跟家长聊聊天；大家一起晒笋干、剥茶油籽壳、欢度春节……感情就这么近了、又近了。

打造大爱长者食堂

经过两年多不间断陪伴，志工与上凤大爱村的乡亲们建立了深厚的情谊，也深入调研了解当地需求。村里的年轻人大多外出打工，留守儿童和空巢老人较多，医疗和教育资源相对薄弱，社区建设需推进和完善。

在顺昌县各级领导的大力支持下，2022年底，慈济基金会在上凤大爱村规划筹备顺昌慈济大爱美好生活馆（简称生活馆）。馆内设有健康故事屋、人文悦读空间和环保教育站；针对空巢老人需要更多照顾等情况，由慈济和大爱社区共建长者食堂。

长者食堂作为生活馆的主要项目之一，志工邀请符合条件的长者从周

一到周五免费享用午餐和晚餐。

2023年5月7日，来自福州、厦门、漳州的慈济志工齐聚上凤大爱村，开始生活馆试运行的第一梯次轮值。志工身兼多职，默契合作，为后续服务的志工积累了宝贵经验。大爱社区的村民听说长者食堂要开张，都过来一起帮忙。

为保证第二天长者食堂顺利试运行，当天志工的用餐特地在长者食堂的厨房试煮，以便烹饪的志工尽快熟悉使用厨房设备。

长者食堂是慈济基金会运营的全新项目。福州志工林敬春任职于服务机关院校食堂的专业集团公司，他协助办理了相关卫生执照，制定厨房管理及长者食堂的一系列规章制度，让志工了解



志工林敬春（左一）协助制定厨房管理等一系列规章制度，让志工了解如何规范操作。摄影/王松强

规范操作的必要性和重要性。

快乐的美味“食”光

5月8日，众目期待的长者食堂开始试运行，热情的服务、可口的饭菜迎接社区长者的到来。“菜煮得怎么样？合口味吗？”用餐时，志工都会关切地询问长者菜品是否合口味。

尽管如此，每餐还是有不少剩菜，到底是什么原因？咨询请教后，志工才知道长者们有很多忌口，比如不吃白萝卜、土豆、南瓜和带辣的食物等等。

这对负责烹饪的志工真是一大考

验。他们都是社区的一把好手，对自己的烹饪技术充满了信心，可是为适应当地长者的口味和习惯，不得不放弃原本熟练的烹调方式。

热情的村民时不时就往长者食堂送菜，每年的五六月，都是茄子和空心菜收成的季节，特别是茄子，多到冰箱都放不下。红烧、清蒸、煎炸……志工变着花样烹出不同味道，而让大家最开心的是，每天实现了“零厨余”。

规划菜色的同时，志工加深与长者的互动。餐前带动唱老歌、做手指操、看老电影等，希望长者食堂不



福建各区志工接力轮值，经过近三个月的试运行，终于让长者食堂的运作日趋完善，也得到了当地政府和民众的认可。摄影/王松强



志工不忘与长者互动，餐前带动唱老歌、手指操、看老电影等，希望长者食堂不仅是用餐的地方，更是心灵依靠的港湾。摄影/王松强

仅是用餐的地方，更是心灵依靠的港湾，有家一样的温暖，让每位长者重温快乐时光。

每天都是笑的

长者食堂的建立，为老年人省去买菜做饭的诸多不便，尤其对于独居、留守、失能等特殊老人而言堪称“雪中送炭”。“以前自己在家里煮饭，每天煮一次吃三餐，现在每餐都能吃上有营养的热饭菜，心里暖暖的。”大爱社区76岁的雷奶奶是长者食堂的常客。

独居的雷奶奶患有高血压和糖

尿病。有一次奶奶身体不适，摔倒在地，在房间喊“救命”，叫了好久才被人发现。

雷奶奶到长者食堂用餐后，血压和血糖控制得很好。雷奶奶喜欢唱歌，志工经常请她上台为大家演唱，雷奶奶说：“以前自己很苦，常常一个人哭，现在每天都很开心，来这里唱歌，每天都是笑的。”

当天没来用餐的长者，志工及时打电话了解情况；没有电话的就上门看望，防止有突发情况。有一次，志工在送餐过程中，发现雷奶奶身体不适，虚弱地躺在床上，志工立刻联系



郭奶奶腿脚不便，只能借助椅子慢慢挪动，志工给郭奶奶送餐到家中，老人总是满心欢喜地说：“饭菜很好吃，谢谢你们！”摄影/王松强

奶奶的家属并及时送医。

对于行动不便的长者，志工送餐到家中。郭奶奶腿脚不便，只能扶着椅子慢慢挪动，看到邻居路过，她就请邻居帮忙买两个米粿，每餐吃一个。志工送餐上门，郭奶奶总是满心欢喜地说：“饭菜很好吃，谢谢你们！”“你们爱我，我也爱你们。”

蔡奶奶与郭奶奶打小就是好朋友，蔡奶奶有时扶着郭奶奶来长者食堂用餐，感受一起用餐的快乐。

郭奶奶的儿子去外地打工前，特意来生活馆感恩志工。他担心妈妈挨饿，希望志工继续送餐。志工请他安

心工作，同时也提醒要经常问候关怀妈妈。

长椅上，时常坐满了长者，老伙伴们聚在一起，热热闹闹，相互陪伴，大家一起聊家常、忆往事，晚年生活不再孤独。

连细胞都在笑

大爱社区长者食堂，是长者快乐和幸福的家，也是志工的训练场，通过轮值承担，志工在付出中力求精益求精，不断遇见美好的自己。

曾担心身体吃不消的志工林碧，看到78岁的福州志工董水仙参加轮

值，触动很大。“我都没试过，怎么知道自己不行？”回头想想，林碧到上凤大爱村几天后，发现自己能吃又能睡，没有任何不舒服，两周的轮值一晃就过去了。

陈奶奶今年93岁了，每天她都早早地坐在长者食堂外，林碧陪奶奶聊

天，拿点心水果给奶奶吃。陈奶奶拉着林碧的手聊天，有时还抱着她，让林碧很感动。“这样一来二去，她就把我当亲人看。”

有一次，陈奶奶到饭点还没来，林碧很不放心，就去她家看望，才知道奶奶因为脚痛无法来吃饭，以后也



福州志工林碧（左）回头想来，觉得有些不可思议地坚持了两周来付出，她也从大家眼中的弱不禁风蜕变成“超人”。摄影/陈志旺

不想去长者食堂了。“奶奶，没关系，我们可以送饭过来。”陈奶奶怕麻烦，林碧安慰道：“不麻烦，这是我们应该做的。”

临走时，陈奶奶拉着林碧的手一直说：“小妹，我舍不得你啊！我舍不得你啊！”林碧说：“我们每天都来送饭，您每天都会看到我。”

后来，陈奶奶的儿媳专程到生活馆来感恩，希望长者食堂一直办下去。因为陈奶奶时常忘记吃饭，为方便送餐到家，她特意配了一把钥匙交给志工。

林碧很感恩家人的支持，让她从大家眼中的弱不禁风蜕变成“超人”。她期待有更多的人一起来关怀社区长者和孩童，“善需要大家做，力量才会强”。



大爱社区长者感受到如家般的温暖，他们怡然自得，安享晚年，志工期待每位长者都能在这里找回快乐的时光。摄影/刘玉虹

每次顺昌行，志工刘玉虹都满心欢喜，用她的话说，“连细胞都在笑”。到了上凤大爱村，在同仁王松强的鼓励下，她开始学习摄影，大爱村的父老乡亲 and 活泼可爱的孩子都是她拍摄的主角。

玉虹参加了两期大爱“童”行暑期快乐生活营，孩子们看她背着相机都很兴奋，每个人摆出各种动作，变换不同的场景拍照。

“我跟着他们到处跑，虽然气喘吁吁大汗淋漓，但是孩子天真浪漫、渴望拍照的眼神，也让我乐在其中。这中间还要不断解答各种提问：今年夏令营什么时候开始？能不能做小志愿者？您是不是一直都住在这……”

运作模式值得推广

窗明几净、人气“食”足。走进占地近500平方米的长者食堂，可以看到崭新的炉灶、电饭煲、消毒柜、桌椅、餐具、空调等设施设备，舒适温馨感扑面而来。“每天有近20余名符合条件的老人在这里免费用午、晚餐，对于行动不便的长者，我们还会送餐上门。”志工胡颖表示。有时周边长者来大爱村赶圩（赶集），也会来这里用餐。

长者食堂的运营模式，得到政府的支持和关注，顺昌县谷县长等领导先后到长者食堂考察。看到长者

们其乐融融地唱着歌，整洁的环境、规范的管理，让谷县长十分赞叹。他说：“长者食堂就应该按这样办，这种运作模式值得推广。”

洋口镇兰书记当年在上凤大爱村建村时，负责土地征收工作，亲眼见证了慈济志工认真踏实的工作作风。兰书记非常支持顺昌大爱生活馆的开办，她相信志工的力量和用心，“既然做了，志工一定会把它做好”。

生活馆所在村及社区领导，也经常来关心志工，询问是否需要协助。

大爱社区书记李晶得知周五厨房轮值排班有困难，就带队组织当地志愿者一起轮值。

“我们委托慈济慈善事业基金会负责长者食堂的日常运营，探索长者食堂长期社会化运营的有效路径，守护幸福‘夕阳红’。”洋口镇大爱联合党总支第一书记沈忱表示。希望借由顺昌大爱美好生活馆项目的推动，将这分情拉长，将这分爱扩大，就像流过大爱村前美丽的富屯溪一样，川流不息。



“这种运作模式值得推广。”顺昌县谷县长（左四）在考察中对长者食堂整洁的环境和规范的管理十分赞叹。摄影/赵彦敏



让爱照亮“一老一小”的美好生活

撰文 / 霍志红、汤韶松 摄影 / 福州、顺昌真善美志工

美丽的富屯溪畔，洋口镇上风慈济大爱村侨爱楼内宾客云集，2023年7月22日上午，顺昌县、洋口镇和大爱社区的领导干部、部分乡贤与福建各地的慈济志工，逾百人齐聚一堂，共同见证顺昌慈济大爱美好生活馆正式开馆。

“多少汗水砌成一道墙，多少苦心聚成一个家，这里是温暖明亮、阳光眷恋的地方，一个人一点微薄力量，一条心圆了遥远梦想……”几位青年志愿者演绎手语《阳光眷恋的地方》，作为顺昌慈济大爱美好生活馆（简称生活馆）开馆仪式的开场，悠扬的歌声传递着大爱的力量，令在场

来宾为之动容。

志工胡颖向来宾介绍大爱美好生活馆的意涵与愿景。生活馆是365天不打烊的公益生活空间，设有大爱社区长者食堂、健康故事屋、悦读人文空间、环保教育站（零碳社区工作站）、健康蔬食学堂等，开展常态性、精准丰富的公益服务与慈善关怀。

福建各地的慈济志工轮流到生活馆驻点，与社区志愿者一同服务村民，带动邻里守望相助，发扬志愿服务精神，传承敦亲睦邻的中华传统文化，提升文明素养，让社区成为充满爱与温暖的大家庭。

大爱生活馆建成

长者食堂已试运营两个半月，每周一至周五为社区及周边村的留守、独居、失能等长者，免费提供午、晚餐，解决了长者用餐难的问题，也免去了买菜做饭的不便。

生活馆不单提供营养的饭菜，志工与志愿者更给予长者全人全家的关

爱。在欢声笑语、谈心歌唱中，长者们享受着“舌尖上的幸福”，映照着一张张开心的笑脸。

为促进家庭教育，推动亲子共读，生活馆开设健康故事屋，面向0至6岁儿童，提供近2000册绘本；悦读人文空间营造安静舒适的阅读氛围，志工募集的2800多册爱心二手图书种类丰富，适合各年龄段人群阅读。定期举办的亲子共读活动，由志工陪伴孩子在知识的海洋里遨游，助力好家庭、好家风、好家教的建设。

通过环保教育站（零碳社区工作站），志工每周带动村民开展净村清洁行动，养成垃圾不落地、资源分类回收



大爱社区长者食堂每周一到周五为社区及周边村的留守、独居、失能等长者，免费提供午晚餐，解决了长者用餐难问题。摄影/王松强



(上) 生活馆特别开设“悦读人文空间”，营造安静舒适的阅读氛围，种类丰富的图书让孩子们在知识的海洋里遨游。摄影/王松强

(下) 在环保教育站，志工每周带领居民开展净村清洁行动，养成垃圾不落地，资源分类回收的好习惯。摄影/王松强



的好习惯；推广环保酵素理念和制作方法，带动厨余变废为宝等活动，让做环保成为大爱社区“新时尚”。

健康蔬食学堂则举办讲座与实践活动，帮助村民树立健康饮食的观念与习惯，促进身心健康，预防疾病。

来自安徽师范大学美术学院的志愿者，因白天太阳暴晒，就挑灯夜战画到次日凌晨两点多，最后一个晚上画到通宵，彩绘出富有畲族气息的大爱生活馆墙画。

“大爱生活馆建成这样，真的很高兴。”大爱社区联合党总支第一书记沈忱回忆起生活馆建设过程，“大事没有、小事和小麻烦不断。电路没有三相电，需要往生活馆里接电、埋管。”让她印象很深的是，挖路和挖沟时，下着大雨，干部们穿着雨衣、撑着帐篷继续挖的场景。

“借鉴连城四堡生活馆的经验，经过走访，上凤大爱村里的老人比较多，长者食堂更符合上凤大爱村实际情况。”正如沈忱所说，大爱社区和慈济基金会密切配合，依照慈济大爱美好生活馆的愿景，结合当地的需求设计项目内容，发挥集体的智慧，最终让生活馆顺利落地。

共建美好生活

现场播放生活馆试运行回顾影片中，记录了生活馆的建设、各级干

部的支持和付出、志愿者和志工的点滴用心，也看到了长者和村民从用陌生的眼神看着志工，到一见志工就露出真诚的笑容，再后来主动参与搞卫生、洗菜、送餐，还时常送来蔬菜、水果、米油……

顺昌县副县长范超感动地说：“今天让我感触很深，特别看到影片中志工蹲下来刷洗厕所，这不是一般人能做得来的。这让我想起了一句歌词，‘只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间’，生活馆很好地诠释了这句话。”

慈济基金会副秘书长苟林峰在致辞中，感恩各级领导的信任与支持，感恩大爱社区干部的鼎力支持与付出，也感恩各地慈济志工爱的接力和积极承担。“三年来，福州志工在人力极有限的情况下，难行能行，持续用爱付出，很感动。”她称赞慈济志工不仅是基金会项目的执行者，更是慈济精神的践行者。

苟林峰表示会珍惜这分好缘，继续和大家一起坚定不移、全心全意地做好为人民服务的工作，诚邀有爱心、想为社会付出、想做活雷锋的人，都可以在生活馆凝聚，善用平台回馈社会，一起续写大爱美好生活的新篇章。

在《大地和风》的音乐声中，洋口镇政府、大爱社区和慈济基金会三方代



在《大地和风》的音乐声中，洋口镇政府、大爱社区和慈济基金会三方代表举行庄严的社区共建签约仪式。摄影/黄振飞

表举行庄严的社区共建签约仪式。

揭牌仪式现场，副县长范超等领导 and 志工代表一同揭开了覆盖在“慈济大爱美好生活馆”牌匾上的鲜红绸缎。至此，慈济基金会助力顺昌县乡村振兴项目，进入实质性阶段。

副县长范超说，他做了一个统计，长者食堂自试运营至正式开馆两个半月，共提供了1760份餐食。“慈济提供这个平台，让本地村民参与进来，这一点是最重要的，因为个人的力量有限，如果大家都参与进来，那

么世界就会充满爱。”

大爱“童”行伴成长

7月22日当晚，在童声嘹亮的国歌声中，顺昌大爱“童”行暑期快乐生活营（简称生活营）于大爱美好生活馆如期开营。上凤大爱村的孩子们像过年一样，又穿新衣服，又发新书包，还有小礼物，孩子们高兴极了！

为期一周的生活营面向洋口镇一至三年级的36位困境儿童，设计了学礼仪、绘画、读书、练书法、打高尔夫球

等活动，希望孩子们学会爱与感恩、行善行孝，培养好品德、好习惯。

生活营于2020年和2021年在上凤大爱村已成功举办两期，深得孩子和家长的喜爱，2023年是第三期。与往年不同的是，大爱生活馆的启用让孩子们的活动空间更宽敞，除了开展各项活动、阅读和做作业，还可以用餐。

在以往的经验中，志工发现孩子们更喜欢年轻人来带动，所以，这次生活营多了10多位大学生，青年志愿者的加入为生活营平添了许多青春气息。

来自三明学院的教师陈柏成，虽然是一位大学老师，自认为不是很会跟小孩子互动，但他设计的活动很

贴近孩子们的心，动静结合，引导孩子学习礼仪之美，让孩子们在日常生活中端正自己的行为；他还把所学专业——海洋生态，用话剧的形式展示出来，以此提高孩子们的科学知识水平，启发他们保护环境意识。

体育老师游秀峰参加过上一期生活营，为了让山村的孩子开阔眼界，他精心设计了高尔夫教学课程，并把教学用具从福州带到了大爱村。

大爱社区书记沈忱说，暑期快乐生活营让山村的孩子看到了外面的世界，开阔了眼界。“希望今年的小朋友可以在生活馆，通过丰富多彩的活动，学到更多的知识。”



在童声合唱的国歌声中，为期一周的顺昌大爱“童”行暑期快乐生活营，在大爱美好生活馆如期开营。摄影/许燕琼

九九重阳联欢会

撰文 / 林洁、何翠芳 摄影 / 刘玉虹、柯恩慧、李漪澄

在九九重阳节到来之际，福建省顺昌县妇联和洋口镇大爱联合党总支携手慈济基金会举办慈济大爱美好生活馆“耆乐融融”重阳节长者关怀活动。志工与志愿者开展义剪、义诊、环保倡导（分类、酵素、变废为宝）、健康蔬食推广、重阳节联欢会、奉茶、庆生祝寿、聚餐等活动，带给长者有如过年的幸福感。

秋风徐徐，金桂飘香。10月22日，福建省南平市顺昌县洋口镇慈济上凤大爱村迎来热闹又幸福的一天。顺昌县妇联、洋口镇大爱联合党总支

和慈济慈善事业基金会携手在慈济大爱美好生活馆举办“耆乐融融”重阳节长者关怀活动。

义剪、义诊、《民法典》学习、



从事医疗工作的福州志工周俊峰用蔬食对身体健康指标的改善，向爷爷奶奶介绍蔬食对身体健康的好处。摄影/刘玉虹



“怎么才能让它变废为宝呢？”志工向爷爷奶奶介绍环保酵素的制作及使用方法。摄影/柯恩慧

环保倡导、联欢会、奉茶、庆生、蔬食聚餐等活动精彩纷呈，气氛祥和。重阳节活动丰富了长者的生活，在以“百善孝为先”的中华传统美德传承下，促进敦亲睦邻、共建良好的民风乡风及和谐家园。

顾好长者身心健康

顺昌县杏福中医、洋口镇卫生院的医护人员，为长者中医理疗、健康咨询。从事医疗工作的慈济志工周俊峰以家中长辈的饮食健康为切入口，讲解年龄增加罹患高血压、高血脂等慢性病的亲身经历，提醒长者们要注

意日常饮食健康，多吃蔬菜和水果以避免血管堵塞等疾病隐患。他祝福长者：“吃出营养、吃出健康，快快乐乐每一天。”

照顾长者健康，也可以通过举手之劳做力所能及的事，为洁净家园做贡献。志工分享资源分类知识，介绍如何用果蔬垃圾制作环保酵素，实现变废为宝、保护环境的目标。几位长者听后特地留下来进一步咨询如何制作环保酵素。

负责烹饪的志工和志愿者大展身手，精心准备了五谷南瓜饼、五谷土豆饼、三色山药薏仁糕、绿豆



长者们品尝蔬食制作的五谷南瓜饼、山药薏仁糕、绿豆冰糕、桂花马蹄糕等精美点心，对志工的手艺和用心啧啧称赞。摄影/刘玉虹

冰糕、桂花马蹄糕。“好美，真精致。”“真好吃”“今天真开心”，长者们称赞声不绝于耳。

顺昌县妇联主席陈晓红向长者宣导《民法典》，她分享注重家教家风传承的中华民族传统美德，鼓励长者带动家人尊老爱幼、勤俭持家、团结邻里，以好家风支撑起良善的社会风气。

精彩纷呈的重阳聚会

合唱、舞蹈、乐器演奏、旗袍伞韵、手语歌演绎……各爱心团体和孩子们轮番上场，带来一场视觉盛宴，现场欢声笑语不断，掌声连连。顺昌

快乐合唱团、县妇联月嫂团更以歌声、舞姿和旗袍秀，展现了豁达乐观的长者风采，老有所学、老有所乐的人生一样别有风华。

在悠扬的《跪羊图》乐声中，20位晚辈跪着向长者恭敬递上“三好茶”，“口说好话、心想好意、身行好事”，爱与孝的清香在心头回味。长者和晚辈紧紧相拥，让人动容。

吴先生和女儿阿珍激动得哭了起来。阿珍说：“敬茶是感恩爸爸对我的养育之恩，非常感谢他培养了我们的孝敬父母，陪伴他们是我们必须要做的。”



大爱“童”行暑期营员为爷爷奶奶表演手语《地球的孩子》，现场欢声笑语不断，掌声连连。摄影/李漪澄

大爱社区和慈济基金会为在10月出生的长者精心准备了寿桃、蛋糕，当天过生日的80岁吴爷爷代表全体长者许下“身体健康”的愿望，在100多位来宾的祝福和欢笑声中吹蜡烛、切蛋糕，吴爷爷激动地说：“自己太幸福了，有这么多人给我过生日。”

顺昌纤慕美容工作室的义剪志愿者，上门为80多岁的寿星范爷爷理发。看到镜子中理着清爽发型、散发着活力精神的自己，范爷爷很开心。

“重阳节快乐”“生日快乐”“身体健康”“幸福平安”，顺昌县妇联主席陈晓红恭敬地为每位长者送上寿桃与祝福。

大坪村的邹爷爷平日特别爱唱歌，午宴上，他自告奋勇高歌一曲《夫妻双双逛新城》。他说：“大家欢聚一堂，感受到不一样热闹带来的快乐。”快乐的雷奶奶唱起畚族山歌《表哥同表妹》，也表达心中的喜悦。

享用五彩蔬食

“上菜了！”在热烈的掌声中，十几位头戴厨师帽的志工高举第一道菜“五彩缤纷炒面线”，缓缓地绕生活馆一圈，恭敬地送菜上桌。

“鲜果蔬菜色拉”等四道前菜，“幸福平安太平燕”等十道蔬食热

菜，还有甜汤、点心和水果，菜品丰富新鲜，让大家有“食”可“挑”。每道菜品由志工精心制作，诚意满满，长者们品尝着可口的美食、聊着家常，共享温情时刻。

寿星范奶奶由衷的高兴：“从没看到过这么热闹的重阳节，有这么多爱心人士来给我们过节，给我们过生日。”陈女士则说：“就跟办喜事一样，多么尊重我们啊。”还有长者表示，希望年年一起过热闹的重阳节。

“这是大爱村第一次隆重地给长

者过重阳节。‘耆乐融融’特别好，‘耆’是指德行特别高望的长者。”县妇联主席陈晓红说。她同时期望长者们老有所学，老有所乐、老有所为。

此外，陈主席还表示，政府关心“一老一小”，希望能够多为大家办实事、办好事。她呼吁更多的社会力量参与到助老、爱老事业中，全社会形成爱老、敬老、尊老、助老的氛围，让人民的生活越来越幸福、越来越美好。

基金会同仁王松强向乡亲们说，



敬茶后，吴先生和女儿阿珍（右）都激动得哭了，爱与孝的清香在心头回味。阿珍说：“要孝敬老人，还要关爱这个大家庭。”摄影/李漪澄



80岁的吴爷爷开心地戴上生日帽，在来宾的祝福和欢笑声中吹蜡烛、切蛋糕，他代表全体长者许下愿望，祝福身体健康。摄影/刘玉虹

之后每个月都给当月出生的长者过生日，希望长者食堂不仅是吃饭的地方，更是他们的家。

久久深情与关爱

慈济基金会于2011年在洋口镇上凤大爱村盖了400套安置房，让“6·18”特大洪灾受灾的乡亲得以安身立命。这份深情，当地村民一直挂念至今。

自2021年夏天开始，连续三年，慈济基金会在大爱村为乡村儿童举办暑期快乐生活营；2023年7月，慈济大爱美好生活馆开馆，长者食堂每天有近二十位符合条件的老人免费用午、晚餐，对于行动不便的长者，志工还会送餐上门，守护长者的幸福“食”光。

桩桩大事，当地乡亲对志工赞不绝口，志工频繁往来大爱村，让乡亲们看

到“蓝天白云”如同见到家人般亲切。

活动前一天，有村民来询问是否能帮忙做力所能及的事。大坪村的黄奶奶73岁，年幼时掉入火坑烧伤脚，因而落下脚疾，走起路来一拐一拐的。

黄奶奶是一位懂得感恩的人，她看到志工常说：“你们都是好心人，从那么远的地方来，我们更应该做些事。”当天，她以志愿者的身份帮忙洗菜、洗碗，却没上桌吃饭。

“慈济对我们真好，把我们老人聚集一起，到食堂来吃饭，做梦都没想到有人对我这么好。”87岁的大坪村游奶奶，身体很硬朗，与她同行的还有好姐妹赖奶奶，两姐妹看到慈济人，脸上笑开了花。

“九九重阳 久久关爱”，祝愿长者们久久健康快乐！



守护真心，守志奉道

慈济医疗重“质”，不是只求“量”；医者守志奉道，真诚对待病人，认真守护生命，就是慈济医疗的方向。

要用诚意的情留住人才，让人人甘愿、欢喜地在此工作；医疗与生命密切相关，而且不只有医师、护理师要用生命走入生命抢救生命，即使是检验、药剂、清洁等单位，都要有相同的理念，整体才能朝同一个方向顺畅运作，把抢救生命的医疗良能发挥到极致。所以全院的每一个单位都很重要，彼此真诚尊重与感恩；当“感恩”不只在口头而是

发自内心，即使医疗工作很繁重，也会欢喜、甘愿地投入。

大家要有自信，虽然慈济医院不与人争名，而是认真守护职志，尽志业精神，发挥生命价值，医疗质量已广受肯定。“生命的价值在于对人间有真诚的奉献，而人间最重要的就是生命，身有病痛要靠医疗拔除病苦，维护生命健康，让人人安心，也可以安定社会，所以医疗对人间的奉献是最有价值的。医疗同仁自我盘点，要自我赞叹，不仅无愧于人间，还能有这么大的奉献，真的很可贵！”

一眼观时，千万眼观

天天关心天下事，要思考、着手去做的事很多，但也因此天天都觉得不孤单，因为有普天之下的慈济人，

代替师父去关心想要关心的苦难人，亲自投入赈灾发放、抚慰关怀，不辞辛劳，甘愿承担。

“即使发生灾难或向外求助的国家没有慈济人，其他国家的民众有因缘、有朋友、有讯息，赶快回传给本会，本会就开始联络，启动赈灾。拜现在科技发达之赐，我们真的达到‘一眼观时，千万眼观’——一人看到苦难，可以让千万双眼睛同时看见；也能在同一时间让不同国家的人听得到声音、看得见影像，科技传播突破了地理距离的障碍。”

慈济人分享慈济事，只要在网络上开放联机，全球各地的人都可以听得到、看得到慈济人如何改变自己、利益人间，而大家的分享，就在为大众做教育。“现在的慈济人是一个大群体，分区分组，而且有组、有队，一群接一群，长时间心传心、力传力，大家心与力会合，就有可以为人间付出的大力量。”

“我们的年龄随着时间不断增长，但是气力会不断消退，师父现在

最有体会；尽管很有心想要做得更多，走得更远一点，然而力不从心，必须靠群体——那个地方需要我，而我现在还未走到，拜托你们提前一步，赶快走过去，把你们的力量传过去。我们相互需要，不是为了自私的我，是为了将爱扩大再扩大，彼此连接，不断延伸。”

爱的能量可以相互影响、不断延伸，恶的影响力也很大、很快速地扩展，在人间造成难以平伏的冲突与战祸。少数人的心力偏差，尤其是有权、有力的上位者起了一念恶，发动尖端武器，就造成大范围的破坏，让许多宝贵的生命瞬间消失，很多家庭破碎，许多人流离失所，为了躲避战火成为难民，茫然看不见未来的希望。

天天看国际新闻，可以看到世界上有许多人因为天灾人祸受苦受难；而大家有现在的安然生活，都是有福的人，要感恩、惜福，并且带动人人

合和互协、相亲相爱，更进一步培养

慈济情，把握机会救助苦难人。

时间不空过，很欢喜

人生无常，即使大家平安度日，但是形貌随着时间在改变，每一次与大家见面，感受都很深。

“平安无事确实是福，但是我觉得分秒不断过去，天气、地气、人气也不断流转，必须好好把握每一分、每一秒，把想要做的事做好。”听到慈济人欢喜分享最近所做的慈济事，自己也为大家感到很欢喜，因为这段时间没有空过，做了很多好事、结了很多好缘，生命有价值、慧命在增长；假如听到有人忏悔，没有实时应邀做慈济事，错过了机会，觉得很懊恼，自己也会替他们惋惜，同时自我盘点，是否空过时间？幸好自己天天过得很扎实，每天关注着来自海内外的信息，希望能及时帮助受灾受苦的人。

“相较于天下这么多受苦受难的人，我们算是很有福，因为我们在人间有很多善友，很多慈济人相互问安、分享与勉励，都是说好话、做好事，所以心灵很平静。”大家要常常提起感恩心，用感恩回馈的心为世间付出爱，让自己心心念念都是爱，有爱就有福，不只为自己累积福因、福缘，也将这份爱传承给子子孙孙，为地球凝聚爱与福，用福气保护地球。

“慈济成立将近六十年，将社会中的人群带动出来。这群慈济人在师父的面前，也出现在各小区的大街小巷，走入人群去讲慈济、去照顾老者、病人、贫穷困苦人，不怕肮脏地去整理、清扫环境。那些人与你们素不相识，但你们不忍他们受苦而付出，那念不忍、不舍

的心，就是救济众生、爱护众生、抚慰众生的慈悲心。”

行善助人要做得轻安自在，才能在过程中成长智慧；而轻安自在的关键在于慈济人彼此合心，人人的心连起来，

好意识会合好缘

回忆过去，感恩心不断涌现。现在到各地，总是要先看看资深慈济人，若没有看到人，就会问：“某某人怎么没有来？”通常会听到他们回答，这位年纪大了或身有病痛，行动不便。

“要把身体照顾好，把自己的生命盘点一下，我们的时代、我们的人生背景，曾经与人有什么恩怨纠葛？有恩、有情的要记得，但是有怨、有摩擦的要净化，把不愉快的烦恼、无明删除，重建起人与人之间的真情、大爱，将自己的意识好好净化。”

有些慈济人的第二代，在几十

心合、口也合，所说的都是正道法，所做的都是利益人间的慈济事。其他人听到慈济人说慈济事，看见慈济团体的合和互协，很自然乐于接受慈济人的邀约而共同投入做好事。

年前还是幼小的孩子，现在也成家立业，一代接着一代都带进慈济，就像一颗颗种子播入大地，从小小毫芒已经成长为多人合抱的大树，可以再产生无量的种子。我经常给予两颗“想师豆”的结缘品，其意义就是期许大家造福人间、增长智慧，承担起责任。

慈济为世间付出，只要有正信，就都能在慈济发挥大爱。全球慈济人长年累月在各地行善造福，都是付出无所求，并且欢喜感恩，因为大家从中体会道理，很有心得，也觉得人生

很有价值，生命很扎实。

这个大家庭的成员分享的内容，都是如何去帮助苦难人，除了赈灾发放，还有社区关怀、帮助贫病老弱，不怕脏臭去帮卧病者整理居家环境，

说故事就是讲历史

现在教育很普遍，但是人文涵养不足。慈济教育注重人文，因为生而为人、在人间生活，就不离开人的问题，所以从幼教开始，就要让孩子从小就知道要发挥爱心帮助需要的人、要有礼貌。

“礼就是理，礼节就是道，我们要教育孩子从小知道理。都说生死大事，其实生从何处来、死往何处去，都难以探究；最重要的是从幼到老的过程，有什么样的生活行为，而行为好坏取决于心念方向，所以老师要教导孩子走上正确的方向，言行才不会

为他们洗浴等等。每一次听到这些分享，看到大家为苦难家庭清扫，贴近老人家温柔抚慰的影像，总是觉得如同身受，打从内心代替这些受到照顾的人对大家说感恩。

偏差。”

慈济想要做的事，都是应人间的需要，出于真诚而为人间付出，有很明确的目标，然而慈济所要努力的方向，与现在的社会风气、人心想法不同，要找到志同道合的人一起努力，实在很困难，所以会感到很孤单，但仍不能放弃，方向毫厘都不能偏差，否则差之毫厘，失于千里。

“我们在花莲建设医疗、教育，同时提升人文，即使现在才要这么做，同样是不自量力之举。这几天听慈济人分享时，我总是想，要让人人知道五六十

年前，甚至是百年前的历史背景与民众的生活状况，是如何蜕变成现状，前后变动这么大，背后有多少人的付出与努

环保志工日日拾福

不少高龄长者的精神与力量不输年轻人，不只照顾大地也关怀社会，持续用爱付出。

就如长年来维护高雄静思堂整洁的高龄志工“七仙女”，不是只有七位，而是因为老人家在静思堂持拖把、拿抹布擦拭各个角落，把环境维护得一尘不染，所以大家用闽南语谐音昵称她们为“擦仙女”。这群老人家有的是企业家太太，有的孩子很有成就，在家早就不用做家事，却来到静思堂，弯下腰、蹲下身来做清洁工作。

“师父如果来到高雄静思堂，走过法华坡道，就会想到‘七仙女’，感恩她们把坡道与墙面擦得很干净。坡道

力。所以我们要留史，说故事就是讲历史，也教育后来的人莫忘那一年、那一人、那一件事。”

两旁的墙面展示很多幅相片，其中有无量的故事，慈济人对海内外参访者说故事、谈历史，让他们了解慈济志业与慈济人在国际间所做的事。”

高雄冈山园区是制作环保毛毯的重要场所之一，经由慈济人用心剪裁、车缝，制作完成的毛毯，已经运送到许多国家，随着慈济慈善救助行动，温暖许多遭受灾难、贫病无助者的身心。

“这些毛毯是我们做环保，回收塑料瓶所制作的，质量很好、很保暖。十二年前的‘3·11’日本大震灾后，慈济帮助受灾乡亲，还记得当时慈济人前往灾区的避难所，把环保毛毯披在老人家身上，温柔拥抱、抚慰他们；虽然彼此不

认识，但是看到老人家惶恐无助，慈济人马上发挥爱心，这分爱很真诚。”

“所以说天底下没有无用的东西，大家平时回收的瓶瓶罐罐很有价值；只要有心，天底下没有无法付出的人，有心就愿意付出，人人用心、用爱，会合力量造福人间。”大家在社区里做资源回收，不只让环境更干净，与社区民众互动时，也能把握机会净化人心。无分老少，大家相偕来到环保站参访或实际

做分类，看到慈济人、环保志工造福人间，也会用感恩心、欢喜心投入。

环保志工每天做回收，是惜福、拾福之举，将福捡回来；同时教育大众重视环境问题，自备购物袋，不要造成大量塑料垃圾，把福气丢掉了。请大家发挥慈悲喜舍的精神，持续带动大众爱护大地，也爱护众生，让人心和合，凝聚大爱为天下付出，为人间造福。

鼓励自己：慈济少不了我

慈济人做到了大慈、大悲、大喜、大舍，有钱的人出钱，有力的人出力，都是以很真诚的心造福人间。很感恩多位有福的人长期大力护持志业，我也很重视五毛钱的力量；慈济人向大众劝募，不只是为了募款，主要是为了净化人心，要把慈济的信息宣传出去，邀请人人来接触慈济。

“看到现在的世间纷扰，我很担心；对于未来的国际情势，我很忧心。当我很担心、忧心的时候，我都会对自己说，担心哪有用，还是要实际去做，即使自己的力量很微弱，仍要真诚用心，尽力净化人心，要让人人看见希望。”慈济人要持续发挥人生的价值，不要认为“少我一个也没

关系”“没有我也不会有影响”，就退出或休息了；不是不可以，但是很可惜，既然已经选择对的方向，就少不了每一位在慈济道路上发挥生命价值，不要中途而退，因为“宝处在近”，不但不能停歇，还要再精进。“我最近也鼓励自己，慈济少不了我。看到大家那么信任我，踊跃护持

境界难免，过了就好

慈济事就是人间事，在人间做事一定要面对人与事，境界来临要自我警觉，藉事练心。平时也要常常自我盘点：哪个方面做得很好，要继续保持；哪里还有不足之处，要赶紧加强。要庆幸自己投入慈济，才有机会不断自我磨练，让自己不断进步。

在人群中做慈济事，不断修正缺失、提升自己，修除无明习气，贴近真如本性。把智慧漏掉，只会被无明纠缠

慈济在国际间要做的事，而且还有这么多人，在不同的国家付出，认真地救灾、救苦、救难，我能不用心、不用力去做事吗？有形的距离那么遥远，相信无形的那一念心，都与师父很贴近。”请大家笃定方向，提起使命感——我不做，谁来做？人人都要有这股愿力。

得愈来愈紧，总是与人过不去，人事无法和合。假如不与人合群，没有人就没有事，没有事就没有缘，会永远孤单。

若曾在人与人之间造成不愉快，或许自己无意间得罪人而不自知，但是对方没有解开心结，一直把这件事放在心里；听到对方公开述说委屈，另一方赶紧道歉、忏悔，坦然说开了，结也就解开了。所以常教人解冤释结，不要冤冤相报，总是在不好的

因缘里纠缠不休。

“我对自己很感恩也很赞叹，这辈子做慈济，经过多少的坎坷，多少的无明风，总是觉得那也没有什么，过了就好，我有我的志，要‘为佛教，为众生’。听到批评或建议，我会自我省思，若没有做错事，只要对人间有帮助，为何我不去做？孔子说，‘德不孤，必有邻’；我很感恩，慈济走了近六十年，有很多助缘，你们总是听师父怎么说，就怎么

重新认识自己

现在的人间社会最缺乏的，就是无私的大爱；这份爱本来人人都具有，只是早已被各种烦恼欲念掩盖，而今因缘会聚，大家在慈济重新认识自己的清净本性，能够从内心发挥最真诚的爱，与这么多志同道合的人共同为人间付出，就要珍惜、把握这分好因缘。

做，再辛苦都没有怨言。”

目前，有几十个国家和地区有慈济人，已经有133个国家和地区的人接受过慈济的人道关怀或援助，缘很广，但是有“觉悟”的慈济情还没有很成熟。

“人生无常，我们要赶快身体力行，自己做、自己得，得到欢喜，得到善法的种子，种入意识中，可以在未来因缘会合时萌芽成长。若觉得受到阻碍，是人缘结得不好；有人缘，自然就能帮助我们做事很顺畅。”

“现在天下有许许多多苦难众生等待着慈济的缘，你们在社会上，有朋友在国际间，也请你们多说一声慈济，分享慈济在人间的爱，在他们心中种一颗种子，进一步牵起慈济缘，也许将来因缘会合，会将慈济志业带到更多国家地区，就地带动，也在世界上更普遍地牵

起善因缘，带动人心和合、人间互爱，

以使世间祥和平安。”

救人的人要平安与健康

尼泊尔在11月3日深夜11点47分发生震级五到六的极浅层地震，已知造成至少150多人罹难、300多人受伤，是自2015年以来伤亡最惨重的地震，灾区许多砖屋结构的房屋扭曲，泥屋也都被夷为平地或毁损。

待灾后抢救告一段落，身在蓝毗尼的陈吉民医师及志工李济琅、邱建义等组成勘灾团，带着蓝毗尼职训班妇女制作的毛帽等物资，在当地时间16日清晨

出发前往灾区，尼尔医师也从加德满都搭机前往会合，进入重灾区勘灾。

从拍摄的灾区画面可以看出灾情严重，房屋倒塌之外，学校的校舍也损毁，而教育不能等，可以先搭建简易教室，让师生安心上课；急难救助要快速安排进行，中长期的援助则需要深入了解需求。

大家外出勘灾、赈灾要注意安全，照顾好身体健康，才有力量往前走。

包容和凝聚，事事有人做

大家要珍惜共聚在慈济的因缘，心要开阔到包容一切，何况与慈济有缘，慈济能帮助得到的，更要会合力量去

做。“要真诚感恩，因为每一位都为慈济付出，即使是每月捐款的会员，也一路支持到现在，都要感恩以待。”

“有感恩心的人，才会真诚去爱人；真诚爱人的人，才能得到别人的爱与支持。我今天能得到这么多好缘，就是因为我爱每一个人，所以现在有这么多人的护持。志业发展需要慈济人共同守护，所以一定要培养人才，不是单人独挑，而是群众护持，但是要有人去包容、凝聚。”

虽然很需要年轻人的投入，但是大家也要感恩、尊重过去努力付出心力的资深慈济人；没有资深慈济人的付出，就没有现在的志业成果。所以无论资深资浅，都要展开大爱，把所有的人凝聚起来，有大量才会有大福，有大福才会有大福缘。种子一定要饱满，培养种子萌芽长成大树，才会从好因缘得到好结果。感恩过去、期许未来，还要尊重现在正在做事的人。人人都还在学习，“三人行必有我师焉”，看到旁人的优点，要赞叹、学习典范；别人的态度让自己有

不好的感受，则要自我警惕，并且感恩对方也是自己的老师，教自己不能有这样的态度。

“我这辈子一直都是抱着这样的心对待人。我也曾经遇到很多困难，被人误解批评，但我会更亲切、更用心，牵引、招呼对方。虽然对方对我有成见，我还是要感恩，打从内心诚恳对待；这样的态度若不是发自内心，做作是做不出来的，很期待每一位弟子要有师父的心量，尤其要承担做‘桶箍’的人更需要。”

年轻人有冲劲，可以凝聚同辈的心力推动会务，也要尊重资深者过去做事的经验，需要有前辈的支持与陪伴；而资深者要传承慈济精神与做事方法，在陪伴中也要尊重年轻人。无论资深资浅，尊重就是和睦共事的诀窍，要看对方的优点，不要总是指着对方的缺点。

“我这一生没有敌人，也没有怨怼的人；即使有人障碍我，我也感恩

他们，若没有他们的障碍，我无法这么坚强。打造一把剑，需要经过高温

烈火，还要捶、磨，所以每一个逆境都是成就我的一股力量。”

对的事做就对了，很单纯

“我做事情一向很单纯，只要觉得人间需要，该做的就要做，做对的事就心无挂碍。总是，认定了对的方向，踏踏实实，争取时间做就对了。慈济人也认定‘做就对了’，就是这么简单，很好记、很好用，每一个人都可以做得到。听得懂、做得到，就是真道理，不要被名相绑住。”“慈济很简单，就是为人间拔苦，若是‘学’而不‘行’，就好像白老鼠脚踏轮一样，再怎么用力、跑得再快，还是只在轮子里转。”净化人心、祥和社，就是慈济最重要的教育。我虽然总有“来不及”之感，也因为觉得来不及，更恳切地想要做好慈济人的精神培养。慈济在这个时代，对人

间有贡献，慈济人就地、就近帮助苦难人，或是把握因缘跨国驰援，急难救助过后，若有因缘，还有中长期的援助与关怀，从各方面扶助他们直到能够自立，让贫苦人翻转世代穷困的宿命，而且有许多受助者加入慈济志工，翻转手心成为帮助人的人。

当前的慈济人、事、物齐在，期待将慈济历史建立完整，五十多年的慈济人、事、物，请大家用心把“慈济学”做得扎实，名相、事相、理相俱全，名副其实。

变动是创造的开始



中世纪时期，哥白尼提出了日心说，推翻了中世纪之前的地心说；伽利略是天文望远镜的发明者，他的诸多观测结果都反驳了地心说，并且有力地支持了哥白尼的日心说。结果，伽利略被不愿意接受这项宇宙变动理论的罗马教会进行了审判，伽利略的余生都在软禁中度过，直至去世。。

十七世纪牛顿发现万有引力定律，到二十世纪爱因斯坦提出了相对论，天上一天是人间百年的说法是可能存在的。看看我们认为不变的宇宙有多大的变化，但是这些变化让我们更趋向真理、更趋向事实。这正如英国哲学家卡尔·巴柏所说的，真理是透过开放性的否定得到的。

水的沸点是100°C，但水的沸点在高山上不是100°C，后面这一段陈述并不否定前一项水的沸点是100°C的说法，反而充实了它。真理在接受变动中逐渐充实完善。拒绝接受变动，就等于将自己逐渐远离真理。

变动，在宇宙生成过程中始终持续进行着。当宇宙终止，万物不是实现完美，而是已经毁灭。害怕变动，不如换个角度思考，变动可能是善的、正向的。世界正是因为变动不羁，因为不完美，所以创造才可能开始。

许多先知经常遭到同时期的人们抨击或唾弃，其原因正是因为人们不愿意接受新的事实或新的观点，因此接受改变的心是智慧的开始。苏格拉底早就认知了这一点，所以他认为人间的一切真理，永远都是在追寻之中。他说：“我只知道一件事，那就是我什么都不知道。”那个不知正是一种伟大的知；只有用一种谦卑的心情及开放式的同理心，才能有真知。

如果我们用一个预设的完美理型去了解、衡量、观照一切变动的事物，那就没有新知可言，只有定见，只有成见，只有因为执着所产生的批判和因为冲突产生的烦恼。

宇宙本质是变动不居，希腊哲学家赫拉克利图斯，在三千年前，也已提出“万物流变”与“无物永驻”的理论，但是他也说：“在一切变动的背后都有一个恒常的动因和动能。”这个动因和动能，赫拉克利图斯把它称为“Logos（逻各斯）”；在赫氏眼中，“Logos”是一切万物生成变化背后最终的原理。

希腊哲学家苏格拉底的说法也接近这个论点，他认为在不完美的世俗世界变动中，有一完美的理型及理念。世间没有完美的圆，但是我们有完美的圆的概念；世间没有完美的正义，但人们有完美的正义之理念；世间没有完美的马，但是有完美的马的概念。概念总是可以描述得尽善尽美，但变动流转的世界却没有一完美事物之存在。正如泰戈尔说：“真理穿上了衣裳觉得事实太拘束了。”

抱持着概念，坚守信念，要求现实完全符合信念的标准，这是苦的来源。去除这个苦的关键不在放弃信念，而是放弃求的心。证严法师所说“多求也多变，多变也多生，多生也多灭。”要求事事顺心，要求别人符合自己的期望，要求世界按照我们的方式运行，苦是不会穷尽的；欲求伴随着控制的心，是苦的根源，所以要不变随缘。

接受世界是如是的存在，理解我们心中有一个完美的信念及法则，那是本自具足的心；接纳世间的完美，并尽力的发挥本自具足的心性，去实现而不是期待，去创造而不是苛求，生命才有出路。这当中的关键智慧就是“爱”。

备注：Logos，逻各斯，是欧洲古代和中世纪常用的哲学概念。一般指世界的可理解的一切规律，因而也有语言或“理性”的意义。

——摘自何日生《一念间》

老渔翁



老渔翁，一钓竿。靠山崖，傍水湾。
扁舟来往无牵绊，沙鸥点点轻波远，
荻港萧萧白昼寒。高歌一曲斜阳晚，
一霎时波摇金影，暮抬头月上东山。

这是郑板桥《道情十首》的第一首，他安排第一个出场的，就是手拿钓竿、垂钓江河的老渔翁。板桥何以要安排渔翁第一个出场？而速写渔翁又何以要凸显一个“老”字？这都是板桥的用心处。

郑板桥是江苏兴化人，兴化地近扬州，自古以来堪称鱼米之乡。辖区水道纵横，运河交织，既可引长江之水灌溉农田，又可蓄水成塘饲养鱼虾；境内水运大兴，货通有无。水波粼粼，荻港鱼跳；斜阳晚照，牧笛耕夫；茶楼酒肆，商贾喧嚣；墨客文人，琴韵歌声。这个毗邻“十年一觉扬州梦”的江南小城，既是鱼米富庶之乡，也是文风鼎盛之地。

撒网捕鱼、临江垂钓，已成当时兴化常见的景象，也是村民“日出而作，日入而息”，养家糊口的生产方式之一。

文学创作要想“字养生民”，就不能脱离民间疾苦，必须要和现实结合在一起。写最熟悉的人，说最感人的事，抒发最刻骨的痛，陈述最铭心的情，真实无误地反映出寻常百姓的生活与心声，才是文学创作的价值处。

郑板桥说：“写字作画是雅事，也是俗事。”文学创作者应“刻刻以万物为心，句句道民间痛痒”，才有益于社稷民生，才能“字养生民”。否则以区区笔墨供人玩好，不仅是俗事，而且会变成“天下之废物的锦绣才子”！

因此，板桥所要写的就是最熟悉的人、最熟悉的事、最熟悉的物。他要和贫苦

大众站在一起，要和中下阶层打成一片，要说出他们的痛处、痒处，要代言他们的喜怒哀乐，这就是何以板桥在《道情十首》中将老渔翁安排第一个出场的原因吧。

而板桥速写渔翁之所以要特别强调“老”渔翁，是因为只有老字才能道尽岁月沧桑，才能说尽人间冷暖，才能感触“萧萧荻港”的那份苍茫，而名缰利锁，蜗角虚名，也唯有老者能看破、能看淡。就如同《三国演义》开卷词所说的：

滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。是非成败转头空。青山依旧在，几度夕阳红。
白发渔樵江渚上，惯看秋月春风。一壶浊酒喜相逢。古今多少事，都付笑谈中。

江水流逝了青春，岁月留下了刻痕，满头白发的渔樵，看惯了秋月春风，历尽了世态炎凉，雄心已随水流逝，壮志已付东风飘，名与利对他们来说，有如过眼云烟；成与败对他们来讲，已似水月镜花。在滚滚红尘中能洞彻人生，看穿荣辱的，唯有饱经风霜的老者了，这就是郑板桥写钓者必称老渔翁的用心吧！

板桥用老渔翁的心绪写老渔翁；用老渔翁的眼睛写江渚；用老渔翁的感情写扁舟；用老渔翁的视野写沙鸥；用老渔翁的喜乐写斜阳；用老渔翁的自在写金波荡漾，写月上东山。这时的郑板桥再也不是郑板桥了，他已化身为头戴斗笠，手执钓竿，“靠山崖，傍水湾”，放线垂钓的老渔翁了。

若非老渔翁对名利有那份淡然，对人生有那份顿悟，对生命有那份洞彻，又如何能如此逍遥自在，如何能如此笑傲高歌？

萧萧荻港，夜冷昼寒；沙鸥点点，攸来攸往。叶叶扁舟，无牵无绊；高歌一曲，笑向斜阳。老渔翁的快乐是来自对物欲的恬淡，来自对无求的心安，来自内心的自然而然。

——摘自王端正《生命的风华》

永不干涸的一滴水



马来西亚首都吉隆坡郊外的双溪毛糯，有一间麻风病院，院里与后山中住有两百多位风烛残年的麻风病患，他们群居在远离尘嚣的一个山脚下，虽非与世隔绝，但却远离人群。由于每个人的五官及四肢，皆明显地残缺与变形，为免外人歧视或恐惧的眼光而加深内心的创伤，因此，他们鲜少与外界来往，只在院区里及后山中，互相为伴彼此怜惜。那里隐藏许多人间的苦难与不幸，却也蕴涵许多不为人知的感人故事。

七十多岁的王平阿伯在六岁时，即患病而住进麻风病院，那时医药尚不发达，为防止病菌传染，所有患者都与外隔绝，集中安置于双溪毛糯麻风病院。由于一旦罹患麻风病，则肢体残缺、五官变形，因此人人皆以异样及鄙视的眼光看待他们，让这些原本已经身残心苦的病友们，更承受人性尊严被摧残的无情打击。也因此病友们常说，让他们感到最痛苦自卑的是，他们被家庭及社会遗弃，连最起码的做人尊严都没有。

王阿伯左腿膝盖以下完全截肢，并装上义肢助行，右脚脚踝以下弯曲溃烂，长期自行以纱布包扎。“自年轻时代患病被安置于此，亲戚朋友非但未来探访，甚至有几次因为思念亲人而主动写信给居住在新加坡的姐姐，没想到却石沉大海，即使去电他们也十分冷漠；加上社会大众因疑虑也不敢接近我们，让我感到麻风病人已彻底被社会及亲情所遗弃。所以与其他病友一样，常常发愿，希望早日离开人间，以解脱身心灵之痛苦。”王阿伯向前往居家关怀的慈济人无奈地说道。

1996年7月，慈济志工开始每月固定前往关怀病友们，除了嘘寒问暖，并带去大锅、小锅的食物，让大家享受一顿充满温馨的爱心午餐。几年来的爱心互动，也让四十多位病友全心加入了大爱行列。

居家关怀时，志工也会至后山关怀已出院的病友们，住在简陋小屋的王阿伯是访视的其中一户。人间大爱让原本无人问津又孤寂凄凉的小屋从此沐浴在爱的春风里。慈济人不忌讳他是麻风病人，仍然视病如亲，为他打扫屋子、整理环境，更把他当作亲人般为他庆生。尤其过年时，大家齐聚这爱的小屋，互道家常，带给他温情，也带给他慈济创办人的福慧红包。几年来的持续关怀，让阿伯对这股人间至情

深觉刻骨铭心。

王阿伯开始思索，以他麻风病之身，在风烛残年之际，能获得慈济人如亲人般的大爱抚慰，实为此生最大福分，因此“如何学习做个能付出关怀的人，感恩慈济人的知遇之恩”的想法，一直在王阿伯心中盘旋。

此后，王阿伯开始每天拄着两根拐杖，右手握住一个竹笼子，拖着残缺的双脚，艰难地行走在双溪毛糯麻风病院的偌大院区，辛苦地做资源回收，希望通过资源回收，奉献自己仅存的一份生命功能。

一天早上，我们前去居家关怀，王阿伯不在家，一行人在屋外等了一段时间后，远远望见王阿伯边走边拾路边的破纸皮及空铝罐。一位双脚残缺的麻风病老人，拄着拐杖，握着竹笼，一次迈步、一个弯腰，每一个动作都那么的缓慢艰难，又那么坚定。行动之艰难与爱心之坚定，让这幅画面极为震撼人心。一行人都被王老伯身残心不残、难行能行的坚毅精神所感动。慈济大爱能让枯树发芽，尤其令人感受深刻。

王阿伯以资源回收作为晚年的日常劳作，回收的破铜烂铁及瓶瓶罐罐堆置于他简陋的小屋里，再由慈济志工前往收集、分类变卖，王老伯的辛苦血汗钱，金额虽小，但意义重大，犹如小河入大海，与来自十方的慈济善款汇聚一起，成为济助大众、救苦救难的一股力量。

这个众人极少涉足的人间角落，也许有人会称它“现象地狱”或“人间地狱”。然而，这里有许多如王老伯一样的人，他们在最凄苦的角落里，一生都与病魔搏斗，与病苦为伍，冰封已久的爱心一旦被启发，一样谱出许多感人的生命乐章。因此慈济人称双溪毛糯为“超越人间的天堂”。

王老伯于1997年6月辞世，其身已归于尘土，然其所奉献的“无畏施”，诚如一个小小水滴投入大海，而成为“永不干涸的一滴水”。

——摘自刘济雨《心灵四神汤》



双补气血的“十全大补汤”

食谱提供/教素食

大补汤食材：

当归 10g、川芎 8g、白芍 12g、
熟地 12g、人参 10g、白术 15g、茯
苓 15g、甘草 10g、肉桂 10g、黄芪 15g

调味料：

花椒油、香油、盐

做法：

1. 将药材用水稍微冲洗一下，倒进汤锅中；

加水，盖上锅盖，煮沸后转中小火继续煮1小时，熄火。

小伙伴们，记住哦！千万不要

用铁锅，最好用砂锅，砂壶或者搪瓷锅，铝锅最差。

2. 不怕中药味道的小伙伴们，可以煮好后，滤一下药渣，直接喝。怕中药味道的小伙伴，可以滤出汤药汁后，加蔬菜，煮一个药膳汤（食谱在后面）；如果汤药汁比较多的话，可以放凉后分装于保鲜盒中，放入冰箱冷冻，食用前取出，加热食用。

药膳汤食材：

姜片4片、胡萝卜1根、西红柿1个、鲜香菇6朵、红枣4个、高丽菜1/4颗、山药半根、木耳1小把、玉米1根、冻豆腐1碗、豆皮1碗、十全大补汤过滤后的药汁、花椒油少许、香油少许、盐适量。

做法：

1. 豆皮和卷心菜。
2. 将煮好的汤药汁倒进锅中，等到山药煮软之后，再加豆皮和卷心菜，

煮熟之后加盐和花椒油以及香油调味。

3. 如果想加面条的话，可以将煮好的热汤倒进煮好的面条就好喽~

食谱小贴士：

1. 身体健康的小伙伴，大雪节气里喝一剂八珍汤（四君子+四物）就好了，如果想利用大雪节气进补的话，可以喝够十五天，一般情况下是不会上火的。

2. 需要注意一点，如果你的身体本来是湿热很重的话，在进补之前一定要先清湿热，冬天熏艾可以祛湿。

3. 十全大补汤药材的量，可以去中药店抓，让工作人员配上剂量。煮剩下的药渣滤干，留起来放到冰箱冷冻室里，下次还可以用。

慈济

T Z U C H I

2013年4月创办

2023年第12期 总第129期

创办人 释证严
 主管 国家宗教事务局
 江苏省民族宗教事务委员会
 编印单位 慈济慈善事业基金会
 顾问 朱永新
 主编 济虹
 编辑 明缙 姚群
 美编 徐悦 冯郁彤 张恬 田祺
 校对 李雁 刘艺玲 明菁 明豫
 明湛 马莉 欧红艳 王璞 杨淑华
 (按拼音排序)
 地址 苏州市姑苏区景德路367号
 电话 (0512)80990980
 邮编 215003

准印号 S(2023)00000279
 印刷 苏州市大元印务有限公司
 电话 (0512)65680296
 印刷日期 每月15日
 印数 10000本
 发送对象 慈济志工



本杂志采用环保大豆油墨印制
 爱惜资源 请广为传阅

内部资料 免费交流 欢迎投稿



慈济基金会微信公众号
(tzuchi_org_cn)



《慈济》电子版
www.tzuchi.org.cn



慈济基金会抖音号
慈济 (Tzuchi1013)



“建设人与自然和谐共生的现代化”主题绘画比赛作品
 《女孩的眼泪》(二等奖) 作者: 张胤洲 (9岁)

天空蓝蓝, 河水清清, 田野绿绿, 阳光暖暖, 鸟语花香, 大地一片生机盎然。

地球——人类的母亲, 把这一切无私地奉献给人们。然而, 人类却使她遭受种种伤痛, 空气污染, 森林滥伐, 水土流失, 物种灭绝……

“不要再伤害地球了!” 女孩在哭泣! 她用单薄的身体和动人的眼泪保护着地球家园的最后一抹青山绿水。

小作者用美妙的画笔将主体人物突出, 眼神刻画深入, 把内心的难过表现得非常精彩。画作线条流畅, 色彩搭配和谐, 细节描绘丰富。



撰文/摄影 慈济慈善事业基金会

慈济慈善事业基金会顺利召开理事会换届会议

2023年12月26日，慈济慈善事业基金会第三届理事会第十三次会议暨第四届理事会第一次会议在苏州慈济志业园区顺利召开。

第三届理事会副理事长王端正代表理事长证严法师主持会议并致辞。“第三届第十三次会议是第三届理、监事最后一次会议，即将产生第四届理、监事。《庄子·养生主》说，‘指穷于为薪，火传也，不知其尽也’，意思是指火种一定要留下来，不断传承下去。”他希望第四届理、监事秉持慈济的精神理念，一起努力迈向新征程。

林碧玉秘书长总结前三届理事会的工作，回顾慈济自1991年投入华东水灾赈灾以来，传承两岸慈济情，铺出大爱之路。“这些年来，慈善足迹走过31个省、市、自治区，慈济第一批志工种子带着证严法师的爱，扎根在大陆。”

陈明宏监事代表第三届监事会做工作报告。会议选举出第四届理事会理事，并成立第四届监事会。随后召开第四届理事会第一次会议，与会理事选举苟林峰担任理事长，庄雪吟担任秘书长。同时，聘请创办人证严法师担任名誉理事长，以慈悲济世及大爱无私之精神，继续引领我会前进；聘请前任副理事长王端正先生及秘书长林碧玉女士，担任顾问，持续为两岸交流作贡献。会议审议通过2024年度工作计划案及预算案。