

慈濟

2024 年 第 06 期 总第 135 期

准印号 /S(2024)00000279

内部资料 免费交流

使命 肩负环保

主题报道

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目



摄影／黄筱哲

知道，走到，做到

见苦知福，唤起善念；
济世拔苦，行人间路；
学无穷尽，身体力行；
步步踏实，走到做到；
见道觉悟，智慧之道。

环保助力可持续发展

|| 编·语 ||

联合国的17个可持续发展目标（SDGs）中，第12项“负责任的消费和生产”（SDG12 Responsible Consumption and Production）旨在推动全球向可持续的消费和生产模式转变。

秉承慈济创办人证严法师30多年来倡导的“用鼓掌的双手做环保”理念，慈济基金会通过多元化的环保活动，如资源分类、循环利用和倡导环保理念等，与政府、社区紧密配合，积极参与并带动社区环保行动，与SDG12的目标高度一致。

今年6月5日是第53个世界环境日，也是中国的第10个环境日，生态环境部公布主题为“全面推进美丽中国建设”。

本期主题报道讲述由福建省龙岩市连城县政府主办，莲东社区与慈济承办的主题为“守护价值连城 践行环境保护”公益环保市集活动，通过十个展位体验让居民学习环保知识；江苏昆山时代文化家园结合“世界环境日”与儿童节，在社区的大力支持

下，举办儿童绘画展和垃圾分类活动，培养孩子们的环保意识。

在福建省厦门市同安区祥平街道办事处的支持下，慈济联合溪林村村委会举办“守护莲花水库净山活动”，以提升民众的环保意识；江西南昌慈济志工自2017年起在江铜花苑小区开展垃圾分类宣导，建立环保站，吸引居民参与；此外，在中法建交60周年之际，慈济基金会参与南京《童言世界·守护星球》——小王子江苏巡展，协助推进环保理念传播。

特别报道中值得一提的是，在中华民族的传统节日端午节期间，河南许昌志工与环卫工人一起包粽子、缝香包，邀请延安路小学的学生们将“吃粽子、挂香包、赛龙舟”等传统文化元素融入纸袋绘画，既增加童趣，也将环保理念深植人心。

“低头弯腰做环保，抬头挺胸说环保”，需要你、他、我一起行动，践行联合国SDG12“负责任的消费和生产”的目标，持续为改善生活环境而努力。

慈



——封面图说——

在世界环境日之际,浙江嵊州的志愿者积极参与环保宣导和美丽净山等活动。这次活动吸引的参与者,年龄跨度从4岁幼童到77岁长者。在善行付出中启发感恩心,引领孩子在爱中成长,同时也展现了环保行动的广泛参与和可持续传承。摄影 / 陈光辉

目录 CONTENTS

主题报道



06 肩负环保使命

世界环境日不仅是提醒我们关注环境的日子,更是提升环保意识采取负责任行动的契机。2024年世界环境日的主题聚焦“土地恢复、阻止荒漠化和增强抗旱能力”,这与联合国SDG12中提到的自然资源的可持续管理和高效利用的目标紧密相连。期待人人都能采取绿色低碳生活方式,积极参与生态环境保护,促进人与自然的和谐共生。

编语

01 环保助力可持续发展

- 08 价值连城的环保市集
- 20 绿意盈心 社区绘梦
- 28 莲花水库“寻宝”记
- 38 环保站的幸福时光
- 44 与“小王子”一起守护星球

无尽藏

04 恶消、善增、结好缘

亲子之间

52 才艺课,学不学?

特别报道

- 54 非遗“粽”艺别样情
- 62 端午情暖环卫心
- 68 巷弄里飘散着粽叶香



医疗关怀

76 DMD家庭的温暖相聚



卷袖之爱

- 84 热血谱写爱的赞歌
- 90 卷起羊城的“热辣滚烫”



96 慧心净语

健康之道

108 冬病夏治——三伏贴（灸）

今日餐桌

110 牛油果意面





画作／陈九熹

恶消、善增、结好缘

不念旧恶，往善的方向造福人群，
善用时间，忙得忘记恩怨；
把每个人当成我的对镜，用心修行，
成就每分生命的善因缘。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二四年六月一日至十七日

天天看天下事，从气候变迁到国与国相争，看见人间悲苦，也看见危机与无常。同一时间，慈济人在许多国家和地区活动，与国际NGO会合、联系、合作，火灾、水灾、震灾……哪里需要关怀就往哪里去。看到传回来的灾区画面，真苦！心生不忍，也会想到，能生活在干净、明亮、整齐的环境，真的很有福。

夏天有冷气、冬天有暖气，生活无虞、衣食无缺、居处干净、出入方便，应该要很满足。有福不是理所当然，过

去造平安、富有、有爱的因，才有今日的果报。常常知足，就会有余，天天轻安自在，不求福自来；若总是不满足，那就永远不够。有福还要自我祝福，少欲知足多付出，不断造福和增福。

在佛陀的时代，他的故乡很穷，出了城门，看到一般人的生活，生、老、病、死之苦，如何去救助这样的苦难？一个人力量有限，所以他离开王宫，寻找一条救助天下众生、让人人解脱的道路，不再受无明烦恼绑住。

回馈佛陀的故乡，是我这辈子的心

愿，新加坡和马来西亚的慈济人了解师父的心意，代替我行愿，放下事业，专心去尼泊尔、印度长住，慈善、医疗、教育，要做事就要有人，从无到有，就要与当地社会有很扎实的会合。

原本他们的生活是很舒适，但去到那些地方，要放下身段，耐热耐冷，要很有勇气；在那里看很多、也做很多。不只是有形的做到，也身体力行无形的教育，教导人人做好事。

看见慈济人的“真”与“诚”，会让我觉得这辈子来人间很有成就感。大家志同道合，同行在一条慈济路上，这条路很长远，前面的人铺路引导，后面的人也要步步精进。一代一代，步履不要偏差，从分而寸，从寸而尺，还要踏得稳。

学无止境，要学的实在是愈来愈多，若所学一知半解，永远都无法彻底。人生无常，时间有限，所要学的就是觉。从学到觉，以赤子之心一学再学，知“道”、学到、见道，还能牵着、带着人一起来走这条大道。

把握分秒造福，预防无明造恶

自我盘点每一天的生活，总是忙碌碌，但归纳起来又能成就多少事？

总是无奈，只能期望着明天。在人间，修得日日淡泊，也是享受；但又自问能吗？天天总是挂虑很多事情。

每天八万六千四百秒，一秒秒滴答过去，时间其实不算多；把握当下最实在，每一分秒过后，不要让自己有后悔，这一生能如此，也是问心无愧。所以常用“是日已过，命亦随减”，来自我勉励和警惕。

很多人总是人与事过不去，时常记得人家对不起我、这笔帐我非讨不可，却很少记得我对不起人家、我该如何弥补他。觉得对方亏欠我的这种心念不断累积，不仅过去的恶因恶缘没有消除，反而又再增加恶念，心的无明愈来愈多。

恶消善增，不念旧恶，往善的方向造福人群，善用时间，忙得忘记恩怨。每一个人都是我的对镜，给予人家好观感，就是我今天对这个人的修行，成就了一分生命的善因缘。人与人之间彼此尊重与敬爱，多结好缘，人间就会和乐融融。

这一生培养善种子，让它成熟，陪伴、照顾与我们有缘的人，把这个善良的种子带到未来。把握时间、善用人间，站稳在每一个空间，请大家时时多用心！

■

使命环保

主题报道

世界环境日不仅是提醒我们关注环境的日子，更是提升环保意识采取负责任行动的契机。2024年世界环境日的主题聚焦“土地恢复、阻止荒漠化和增强抗旱能力”，这与联合国SDG12中提到的自然资源的可持续管理和高效利用的目标紧密相连。期待人人都能采取绿色低碳生活方式，积极参与生态环境保护，促进人与自然的和谐共生。



摄影 / 范盛花

价值连城的 环保市集

由福建省龙岩市连城生态环境局、连城城市管理局、连城县妇女联合会、莲峰镇人民政府联合主办，莲东社区、慈济慈善事业基金会共同承办的以“守护价值连城 践行环境保护”为主题的公益环保市集活动，于2024年6月8日热闹开启。市集设立了10个各具特色的展位，居民通过体验打卡，不仅学习到丰富的环保知识，还掌握实用的环保方法，对低碳环保的理念有了一定的理解。



活动当天的清晨，细雨如丝，莲东社区的空场上，开起了朵朵“伞花”，大家兴致勃勃地冒雨“赶集”。摄影/杨戈

活动当天的清晨，连城细雨如丝，莲东社区“壹品公馆”前，朵朵“伞”花绽放。尽管天气不佳，大家依然兴致勃勃地冒雨“赶集”。这次的市集并非寻常“买卖”，而是一个聚焦环保倡导的“环保市集”。

莲峰镇分管民政的李明生主任在开幕仪式上致辞，期待通过环保市集活动，提升居民环保意识，落实家庭垃圾分类，打造美丽连城。

慈济志工代表曾丽芬感谢政府和各单位群策群力组办本次活动。她期待：“每一位参加市集的居民和孩子们能够在快乐中把环保理念带回家，落实在生活当中，一起‘守护价值连城，践行环境保护’。”

这次市集活动有54位来自不同单

位的志愿者和58位慈济志工合作，与300多位居民共襄环保盛典。

环保市集“宝贝”多

环保市集，设有包含“环境危机”“四色垃圾分类、环保十指口诀”“清净在源头”“环保一条龙”“环保酵素制作”“旧物共享”“变废为宝”“环保大富翁”“垃圾分类实践”共9个展位，以及“守护家园，我愿意”拍照打卡主题墙。期待参与者通过体验式打卡，深入了解环保知识和理念。

秉持着“变废为宝”的环保理念，10个展位的海报由4位青年志愿者就地取材制作而成。其中8块由回收的KT板（发泡板）进行改造，令旧貌换

新颜。

为了让参与者体验打卡乐趣，鼓励和回馈参与者对环保的支持，参与活动的各单位精心准备了丰富实用的打卡礼品，包括家庭式垃圾分类桶、环保围巾、小毛巾和节能小夜灯等。

作为活动的亮点，国家级“非

遗”保护项目的“四堡雕版印刷技艺”体验，让参与者不仅有机会亲手体验传统印刷技艺，同时也了解保护和传承文化遗产的重要性。

寓教于乐说环保

“地球的表情怎么了”“地球很难受，脸都变形了……”志工陈艳珍以海报中地球痛苦的表情为切入点，

集章可获得环保垃圾袋、家庭式垃圾分类桶、小毛巾及节能小夜灯等，还能体验四堡的“非遗”保护项目“雕版印刷技艺”，让集市更有趣味。摄影/洪静瑜





引导孩子和家长对环境问题的关注和思考。

在“环境危机”展位, 志工吴云玉热情地向络绎不绝的居民分发生活垃圾分类宣传册, 并分享环境保护的紧迫性。陈艳珍则强调: “‘垃圾’是放错地方的资源, 不仅瓶瓶罐罐是可回收的‘矿产资源’, 常被随手丢弃的奶茶杯、快餐盒、包装袋等物品, 均可回收再利用。”

吴云玉指着宣传板告诉大家: “连城每天产生约200吨垃圾。”她强调每个人都要爱护地球, 倡导通过垃圾分类、资源回收以及变废为宝的行动来实现这一目标。

五年级学生黄馨怡在“环境危

机”展位前仔细观看, 她对环保危机有了深刻认识。“为减缓地球暖化的脚步, 要少开私家车, 减少垃圾污染, 不过度砍伐林木。相信我们人类一定会改进的, 让地球越来越健康。”

最具“人气”展位当属“四色垃圾分类、环保十指口诀”宣导展位, 很多人排起长队, 亲身体验。志工魏美兰向参与者详细介绍“四色分类法”的基本知识, 并引导大家将代表生活废弃物的卡片沙包, 投掷到正确的四色分类桶中。互动式体验的设计, 旨在提升大家对生活垃圾进行准确分类的实践能力。

在“清净在源头”展位, 志工段



图①“地球的表情怎么了, 谁造成的?” 陈艳珍引导孩子了解环境恶化带来的生存危机。摄影/洪静瑜

图② 志工普及四色垃圾分类法。“蓝、红、绿、黑”四种颜色分别对应的垃圾分类为可回收、有害、厨余及其他垃圾。摄影/洪静瑜

图③ 年过八旬的邹奶奶被热闹的氛围吸引进来“逛逛”, 听志工介绍蔬食的益处, 她深有感触地表示, 粗茶淡饭福所依。摄影/洪静瑜

图④⑤ 志工罗桂华向孩子介绍“一日五善”: 省水、省电、环保出行、自带环保碗筷和多吃蔬食, 小朋友们听得很认真。摄影/洪静瑜

春莲生动地讲解“一日五善”, 鼓励小朋友多吃蔬菜和水果, 均衡营养。林萱小朋友表示: “要在家实践省电省水、多吃蔬菜水果、积极参与垃圾分类等具体行动。”

邹琼秀奶奶已85岁高龄, 她被热闹的氛围吸引进来“逛逛”, 社区志愿者陪同邹奶奶“赶集”。邹奶奶听到志工关于蔬食对环境和身体健康益

处的介绍时, 她频频点头, 并深有感触地说: “粗茶淡饭福所依, 大鱼大肉祸所藏!”

在“环保一条龙”展位上, 塑料瓶的再生之旅吸引了众多目光。志工向居民介绍(PET)塑料瓶经历收集、压缩、粉碎、清洗、熔融、抽丝, 最终纺织成毛毯等衣物的全过程。居民抚摸着环保毛毯, 感受变废为宝的妙用。



（上图）杨芬玉老师表示，大家对环保酵素有浓厚的兴趣，希望未来能在社区进一步推广，守护“价值连城”。摄影/洪静瑜

（下图）经过老师的示范，孩子们通过动手操作，学到了制作环保酵素的方法，知道酵素有许多妙用。摄影/洪静瑜

“我们捡起这些瓶子，不仅是爱护地球，也是在行善。你们愿不愿意一起尽一份力呢？”志工张玲玲说。小朋友江秋慧、江勇成姐弟在体验后表示，要在家里做好资源分类，再送到环保站，为环保尽一份力。

厨余垃圾变身记

在环保酵素教学的展位上，连城县慈济幼儿园的老师以生动的示范吸引了亲子家庭的目光。

孩子们观看制作示范后，都跃跃欲试。他们用剪刀小心地将桔子皮剪小碎块，接着，在矿泉水瓶中加入适

量红糖和水并摇匀，然后将小碎块的桔子皮放入瓶中，最后拧紧瓶盖，就完成了环保酵素的初步制作。

通过简单的制作过程，孩子们还了解到红糖、果皮、水按照1: 3: 10的比例搭配。就这样，一瓶瓶橙色的环保酵素便在孩子们手中诞生了，等待三个月的发酵后，它们将化身为环保小助手。

赖慧萍女士了解到三种原料的搭配比例，她恍然大悟：“以前，我以为只要扔果皮放到水里就能做环保酵素，现在才知道加入红糖才能起到催化剂作用。”看到外甥成功制作了一瓶环保酵素，赖慧萍非常开心，并计

划回家后与家人一起动手制作，变废为宝。

连城县慈济幼儿园老师在制作环保酵素方面累积不少经验。幼儿园设立了小木屋作为厨余垃圾收集点，孩子们还会到菜地收集有虫洞的菜叶，自己动手制作环保酵素。制成的酵素稀释后再用于浇菜、浇花。本次活动使用的桔子皮是幼儿园小朋友们共同收集的。

谈及环保酵素的推广，杨芬玉老师充满信心地说：“今天的活动，激发了大家对环保酵素的兴趣，希望未来能在社区推广环保酵素制作。这样做不仅能有效减少厨余垃圾，也能为环境保护贡献一份力量，共同守护我们‘价值连城’的地球家园。”

瓶瓶罐罐奇遇记

“变废为宝”展位以其创意和互动性成为活动的一大亮点。连城县赋欣幼儿园的老师们精心策划，将展位划分为三个各具特色的主题区域。

在“瓶瓶罐罐的奇思妙想”区，立着用废弃塑料瓶和铝箔纸制作的各色机器人，形态各异，栩栩如生。走进“创艺牛仔角”区，这里挂满了用废旧牛仔布制作的各式手工艺品，如钱包、手提包等，琳琅满目，让人看着爱不释手。

“吊脚楼DIY工坊”区，一幅全景壁画与用旧木料制作的吊脚楼模型相

得益彰，山丘、树木和吊脚楼融为一体，渲染出舒适宁静的氛围。

虽然外面下着雨，但展位内却是一派热火朝天的景象。家长和孩子们个个化身为能工巧匠，他们手持胶枪、剪刀、彩色笔等工具，专注地焊接、组装……不一会儿，原本的废旧物料便在他们手中化腐朽为神奇，变成了精致的小吊脚楼、造型独特的机器人和精美的头饰。



变废为宝展位分为“瓶瓶罐罐的奇思妙想”“创意牛仔角”“吊脚楼DIY工作坊”三个区域。摄影/蔡若筠

马梓烁小朋友首次尝试DIY，他成功制作了一座小吊脚楼。他的妈妈黄桂华经营纸制品加工，她颇有收获地表示：“这次活动让我认识到很多‘废品’可以二次利用，以后尽量不浪费材料，能用的尽量用，不能用的可以提供给需要的人。”

罗一铭小朋友用矿泉水瓶等材料制作了一个“机器人”。他兴奋地向志工介绍：“矿泉水瓶是机器人的身体，两个瓶盖是机器人的眼睛，这两块积木是机器人的装甲手，我要带回去教弟弟做。”

巫梓涵小朋友熟练地组装小木

屋，一旁的爸爸巫伟强对学校的环保教育表示赞赏。“环保教育寓教于乐，逐渐培养孩子们的环保意识。这些旧牛仔布、纸板都是孩子们收集过来的。”

展位负责人吴晓榕老师对孩子们的作品充满自豪，她说：“我们主动参加莲东社区举办的环保活动，不仅要从我做起，更要通过活动，让更多人了解环保、参与环保，共同为守护地球环境贡献力量。”

十全十美“大富翁”

憨态可掬的熊猫、粉嘟嘟的小熊、毛绒绒的布娃娃等卡通玩偶，它们或立



青年志愿者高业兴耐心解释“环保大富翁”的游戏规则。他说：“我们要珍惜时间来爱护地球，保护环境。”摄影/洪静瑜

或卧，围绕在书籍四周。这里是金宝贝幼儿园的“旧物共享”展位，也仿佛是热闹的玩具总动员淘宝现场。

杨辰忻小朋友来自金宝贝幼儿园小小班，她抱着一只刚换来的小熊猫，笑得眼睛弯成了月牙儿一样。她的爸爸杨映金说：“这个‘新’玩具是用三个‘旧’娃娃换来的。”他感慨地表示，通过旧物交换，不仅能把孩子不玩的玩具激活，还能教会他们分享。

“环保大富翁”展位集知识性与趣味性于一体，该游戏综合了前四个展位所倡导的环保知识理念，以游戏的形式进行“总复习”。青年志愿者高业兴耐心地向参与者解释游戏规则，汗水湿透了衣服，但他的热情不减。

志愿者叶先花笑如春风，在“环保大富翁”展位上忙个不停。她说：“这些用纸板做的环保游戏道具，小孩子特

别喜欢，能启发他们的环保意识。”

莲东社区干部负责第九展位——“垃圾分类实践”，鼓励居民携带可回收物资到市集做分类整理。居委委员黄芳表示，社区垃圾分类还处于初级阶段，但通过动员居民参与环保市集，特别是家庭的参与和带动，可以有效促进垃圾分类工作的开展。

活动接近尾声，罗琪馨和罗炜健两姐弟匆匆赶到展位，准确地将带来的纸箱、泡沫、纸类投放到各分类筐中。罗琪馨说：“地球已陷入环境危机，我们要垃圾分类、变废为宝，还要多种树。”

邹毅飞和邹乔微兄妹俩体验了九个展位的活动，抱着奖品——分类垃圾桶满载而归。邹乔微觉得旧物共享环节最为有趣，而邹毅飞则对“环保大富翁”游戏情有独钟。



梓烁用纸皮搭了一座吊脚楼，妈妈说家里常有纸品余料，学习到循环使用的妙招，以后会做到不浪费。摄影/洪静瑜



（上图）志工演绎环保短剧《垃圾生命力》，既活跃现场的气氛，又传递环保共善的理念。摄影/蔡若筠

（下图）江开章（右二）起初担心自己的形象不够好，在志工的鼓励下，他走上台，表示退休后，也要加入环保志工的队伍。摄影/洪静瑜



李菁华是连城第二实验小学六年级的学生，通过在十个展位的打卡获得“十全十美”的奖励。她立下目标：“我要与家人和朋友分享所学，呼吁大家不要乱扔垃圾，共同爱护好我们的环境，让地球变得更加美好。”

环保一个不能少

“这次活动很重要，缺了我一个，短剧就不完整了。”莲东社区居民江开章对志工说。原来，江开章的二叔前一晚突发急性肠炎，将二叔送至龙岩市的医院并由侄儿照料后，凌晨4点，江开章从医院赶回连城，参与当天上午环保短剧《垃圾生命力》的演出。

剧组原本邀请江开章的太太参演，但因工作时间冲突，江太太无法参加。江开章便主动请缨顶替出演，不过，他有些担忧：“我头发少、掉牙齿，怕影响观众观感。”但慈济志工一直鼓励他，江开章便鼓起勇气上台表演。

此次演出是江开章的首次登台，他说：“短剧传达了‘人人爱环保，环境会更好’的理念，过两年退休后，我也要加入环保志工的队伍。”

在舞台上，演员们的造型多样，有的头戴“皇冠”，有的身着“霓虹彩裙”。童秋燕戴着由废弃瓶瓶罐罐特制的“项链”，格外引人注目。

童秋燕应志工吴云玉的邀请参与表演，她还带着姐姐一同参加环保

市集活动。秋燕说：“我会尽自己所能，多带动周围的人做环保。现在，邻居们也开始收集和积攒纸皮送到莲东社区环保点。”

用心用力爱连城

莲东社区环保点自2023年2月成立以来，已经走过一年多的历程。环保点不仅带动社区居民共同参与环保活动的热情，还促进了邻里间的和谐相处。

今年四月底，志工吴云玉等人走访了几个社区，最终选择在莲东社区举办世界环境日活动。这个决定得到了社区领导和居民的大力支持。通过邀请连城县慈济幼儿园等多家单位参与，环保市集的内容变得越来越丰富。

志工拜访莲东社区后，即全力以赴投入到活动的筹备中。吴云玉说：“虽然比较辛苦，但内心很富足。我一个人的力量有限，感恩有大家的共同努力。环保非推不可，我愿意在社区带动更多长者一起做环保。”

谈及环保市集的意义，连城社区党委书记吴晓建表示：“市集提升了社区居民的环保理念和意识，落实垃圾分类、垃圾减量，让广大居民为打造低碳社区贡献自己的力量。”对于家乡连城，吴晓建充满期待。“最幸福、最向往的家园就是清晨听到鸟儿歌唱，夜晚聆听虫鸣蛙叫，让连城成为价值连城、幸福连城、生态连城。”

鼓

绿意盈心 社区绘梦

在江苏昆山时代文化家园，志工和社区志愿者将“世界环境日”主题活动与“六一”儿童节巧妙结合，通过举办“绿意盈心社区绘梦”儿童绘画展，征集21幅优秀作品制成环保袋，并作为奖品颁发给参与者；通过社区捡拾、垃圾分类等互动性强、寓教于乐的方式，让环保的种子在孩子们心中生根发芽。



摄影 / 褚影

为迎接2024年六五世界环境日的到来，在齐贤社区时代文化家园，社区领导、社区志愿者和志工共同策划举办一场环保活动。社区书记提出了富有创意的建议——为孩子们设计一个文化创意类的活动内容。

志愿者于苗苗从雷锋日活动中孩子们绘制的邀约卡中获得灵感，提出举办儿童绘画展，以此鼓励亲子们积极参与世界环境日的活动。社区领导赞同于苗苗的建议，并决定委托广告公司将孩子们的绘画作品印制在环保袋上，作为奖品发给参与活动的家庭。



年轻的志愿者将孩子们的21幅绘画作品精心地夹在绳索上，这些作品在微风轻拂下轻轻摇曳，宛如彩旗翩翩起舞。摄影/周银慧

为筹备这次活动，大家提前半个月在社区群里发起邀约，鼓励孩子们用画笔表达他们对环保的愿望，也希望借助世界环境日活动，让孩子们学习环保理念，并在家长的陪伴下，度过一个有意义的儿童节。

彩绘创意 护地球

6月1日清晨，志工和志愿者们聚集在时代文化家园。他们将孩子们的21幅绘画作品精心地夹在绳索上，这些作品在微风的轻拂下轻轻摇曳，宛如一面面彩旗在空中翩翩起舞，为这个清晨增添



晨光初照，慈济歌曲《地球的孩子》轻柔地响起。在志工的带领下，旋律与手语交织，绘就了一幅和谐的画面。摄影/周银慧

了一抹生动的色彩。

这场别开生面的露天画展，以天地为背景，以自然为画廊，将孩子们的创意和梦想展现在时代文化家园的每一位居民面前。

志工褚影站在孩子们的画作前，自豪和喜悦之情溢于言表。她向围观的居民们介绍着孩子们的作品，声音中充满了温情和鼓励：“看，这位小朋友才8岁，他的彩绘作品多么生动！用双手捧起大树，这个创意多么富有象征意义。这正是我们所倡导的——守护地球资源，从我们每个人的双手做起。”

晨光初照，慈济歌曲《地球的孩子》在空气中轻柔地响起，它的旋律像清风一样唤醒了人们内心深处的情感。在志工郭金玉的带领下，大家手拉手，围成圈，共同演绎这首歌曲。

朝阳下，旋律与手语交织，绘就了一幅和谐的画面，让人心旷神怡。

社区志愿者谈志兰担任主持人，热情地欢迎每位来宾，她代表齐贤社区、大学园区社区和慈济环保之家，对各位来宾表达了深深的感激。在她的引导下，志工王英和孩子们一起，带领大家学习环保十指口诀和四色分类法。短短30分钟的互动，孩子们的热情和认真态度感染了在场的每一个人，他们的笑脸如同春日的花朵，绽放着希望和活力。

社区捡拾 亲身体验

在垃圾捡拾和门店倡导过程中，蒋怀华阿姨以其熟练的动作和专注的态度，成为捡拾队列里的一道亮丽风景。她低头在树下草丛中细心巡视，



（上图）居民孟乐骞和妻子王娜带着两个孩子一起参与捡拾活动，希望孩子们理解保护环境的重要性，从小培养他们的环保意识。摄影/顾寅春

（下图）蒋阿姨低头在草丛中细心巡视，用夹子巧妙地拾起隐蔽的垃圾。她那熟练的动作和专注的态度，成为一道亮丽的风景。摄影/周银慧

用夹子巧妙地拾起隐蔽的垃圾。她边捡边感慨道：“这些地方的垃圾，保洁员很难发现，而这正是我们环保之家的使命所在。”

蒋阿姨的脸上洋溢着欣慰的笑容，她分享自己的感受：“投身环保，我感到无比的快乐。在这里，我不仅收获了快乐，也给周围的人带来了欢笑。”作为社区舞蹈队的活跃成员，蒋阿姨在环保中找到了与跳舞不同的快乐，她说：“跳舞是为了追求快乐，而环保则是从内心深处散发出的舒畅和喜悦。”

在捡拾垃圾的队伍中，陈女士与

她的儿子成成并肩作战。29岁的成成虽智力受限，但他有着孩童般的天真。陈女士曾因担心别人异样的眼光而自我封闭，但在慈济志工的关怀下，她找到了新的生活方向，带着成成一起参与环保等活动，让生活重新焕发光彩。

居民孟乐骞和妻子王娜带着两个孩子一起参与捡拾活动，孟乐骞深有感触地说：“保护环境是每个人的责任，要从身边的小事做起。只有每个人都行动起来，社区环境才能变得更好。”在捡拾过程中，他注意到商铺门口烟头众多，建议增设烟头回收桶，强调了环保倡导的必要性。

王娜则分享了她的想法：“我想让孩子们通过亲身体验，理解保护环境的重要性，从小培养他们的环保意识。”她提到孩子们有时吃饭会剩一些，希望通过这次活动让他们认识到节约的重要性。孩子们的对话充满了活力：“妈妈，那边有很多垃圾！”“快去捡起来！”这简单的交流，却传递了一个紧迫的信息：环保行动刻不容缓。

“志愿者精神” 滋养身心

上午九点半，随着广场外的活动圆满结束，大家转场至社区活动室，准备开始新一轮的精彩活动。

在《一个干净的地球》的手语带动下，内场活动温暖开场。主持人蒋琳的致辞充满深情：“正如歌词所唱‘让我们的爱心温暖每一颗心，照亮每一个角落，为我们的孩子守护一片蓝天绿地’。让我们向环保小卫士们致敬，感谢他们的父母从小培养他们的环保意识，这是一种精神的传承。”

随后，蒋琳邀请讲师李经协上台，他为大家带来《志愿者精神》的演讲。什么是志愿者精神？李经协围绕志愿者精神的五个主题——概述、体现、内核、意义以及实践足迹，结合社会服务、社区建设和慈善活动中的实际例子，生动地展现了志愿者精



志工李经协为大家带来《志愿者精神》的演讲，围绕主题并结合慈善活动中的实际范例，展现志愿精神的力量。摄影/李秀娟

神的力量。他那深入浅出、图文结合的演讲方式让人耳目一新，家长们放下了手机，孩子们也安静下来，全神贯注地聆听。

四色垃圾分类把环保活动推向了一个小高潮。原计划仅邀请几位小朋友示范，却意外地吸引了所有小朋友的积极参与，他们排起长队，热情地期待展示自己的分类技能。

蒋琳和李经协耐心地指导小朋友们进行垃圾分类。一位小朋友面对手中的卡片显得有些困惑，不知该如何分类。李经协接过卡片，解释说：“吸

烟确实有害健康，但烟蒂属于其他垃圾。”他还拿起一个牛奶盒，进一步跟大家说明：“这是可回收物，但记得要清洗干净，然后压扁后再投放。”

在李经协的引导下，家长和孩子热情地参与活动，现场洋溢着活跃的气氛。这个环节不仅让小朋友们学到实用的环保知识，也加深了他们对垃圾分类重要性的认识。通过这种互动性强、寓教于乐的方式，环保意识的种子在孩子们心中生根发芽。

齐贤社区书记刘凯分享活动中的两点深刻感受：“第一是团结，许多



在环保分类体验环节，孩子们根据学到的环保知识，把代表不同物品的小卡片投入到对应的分类桶里。摄影/李秀娟



齐贤社区书记刘凯将印有孩子们画作的环保袋及《我的蔬醒日志》，作为奖励颁发给21位小朋友。摄影/李秀娟

事情单靠个人力量是难以完成的，家庭和社区亦是如此。第二是自信，看到孩子们提交的21幅画作时，我感到非常震撼。有些孩子年仅6岁，但他们的作品让我们对未来充满信心。孩子们的多才多艺让我相信，他们将为世界带来无限可能。借此机会，我也希望向孩子们学习。”

在环保知识的抢答环节中，小朋友们争先恐后地分享，场面热闹而充满活力。随着活动渐入尾声，蒋琳邀请参与彩绘的21位小朋友上台，社区书记亲手将印有孩子们画作的环保袋

和《我的蔬醒日志》作为奖励颁发给他们。这份“六一”儿童节的特殊礼物，承载着孩子们的创意，也寓意着对环保理念的传递和培养。

孩子们手提着印有自己的画作的环保袋，站在众人面前，志工和家长们纷纷记录下这一难忘的时刻。孩子们纯真的面容和独一无二的礼物，让这一刻变得格外珍贵。

“绿意盈心 社区绘梦”主题活动在一片欢声笑语中圆满结束，美好的记忆和对环保行动的关注和思考却长久地留在大家心中。

越

「寻宝」 莲花水库

随着世界环境日的到来，慈济基金会在厦门市同安区祥平街道办事处的支持下，联合溪林村村委会等相关单位，邀约爱心企业和社区居民，于6月1日共同参加“守护莲花水库净山活动”。此次活动旨在通过实际行动保护水源地生态环境，提升大众的环保意识，共筑绿色、和谐家园。

摄影 / 吴德华



莲花水库，坐落于同安区西北部，是同安区和翔安区原水供应的重要保障，也是维持当地生态平衡的核心。紧邻水库副坝的溪林村，林地面积占全村土地的40%，在保护水源方面承担着关键作用。

为确保世界环境日的活动顺利举行，志工三次前往溪林村现场勘察，经与村委会商议，最终划分三条路线，分别在副坝库区、堤坝和山林协助清洁工作。

应邀约，来自祥平街道以及戴尔（中国）有限公司（简称戴尔）、

林德（中国）叉车有限公司（简称林德）、厦门新凯复材科技有限公司（简称新凯）三家企业，共56位志愿者热情参与了本次活动。

天空洒落幸福雨

夜雨悄然停歇，溪林村一片清新，村道被雨水冲刷得洁净如新，凤凰花盛开，草木翠绿欲滴，生机盎然。

面对200多位志愿者的热情参与和可能的暴雨天气，筹备组充分准备并确保安全至上，在活动当天清晨的连线会议中，大家决定继续执行活动计

划，同时也准备了室内环保宣导的备选方案。

志工刘素珠所在的筹备团队提前准备所需的工具和物资，包括捡拾垃圾工具、编织袋和指示牌等。清晨6点，筹备团队抵达现场后，再次仔细检查所有准备工作。

雨，滴滴答答地洒落下来。伴随《幸福美满呼啦啦》的欢快旋律，志愿者在雨中相聚。志工在人群间穿梭，递上一件件雨衣，同时温馨提醒：“雨天路滑，请大家务必注意脚下，安全第一。”

志工王佩宁动情地说：“大家冒雨而来，共同致力于净山活动，毫无

怨言，笑容满面，这份对环境的热爱和团队精神，让人深受感动。”

廖雅静代表溪林村村委会，向远道而来的志愿者表示热烈的欢迎和衷心的感谢。她首先向小朋友们送上“六一”儿童节的祝福，对慈济志工为本次活动从策划、沟通、协调、场勘到实施所做的大量工作，表示感谢。

205位志工和志愿者迅速分成A、B、C三个大队，沿着预定的动线，开展净山、净库、净坝。出发前，志工林进旺再次提醒大家注意安全，防虫、防蚂蚁、防蛇，既要保护自己安全，也要维护大自然的平衡。

雨淅淅沥沥地下，净山大队由交



雨淅淅沥沥地下，廖雅静代表溪林村村委会，向远道而来的志愿者表示热烈的欢迎和衷心的感谢。摄影/付昌龙



图①：在雨中，李沐宸专注地捡拾垃圾，熟练地将它们分类放入不同的编织袋中。摄影/付昌龙

图②：林德志愿者郭伦英带着女儿龚妍丹加入净山行列。希望借此机会让女儿亲身体验并感受集体力量，了解环保的重要性。摄影/杨戈

图③：林德志愿者庄江节带着儿子庄一齐参加净山，一齐觉得这个儿童节过得很有意义。摄影/伍铮

通车分批送达，净库和净坝两个大队则步行前往。

亲子同行护山林

李沐宸和弟弟在爸爸妈妈的陪同下加入捡垃圾的行列。在雨中，他专注地捡拾垃圾，并熟练地将它们分类放入不同的编织袋中。沐宸用稚嫩的声音说：“做环保，是为了守护我们的地球，让它更加美丽。”

沐宸的妈妈方长芳原本计划带孩子们去游乐园过节，但在爸爸的提议下，他们选择更有意义的净山活动。虽然雨天带来些许不便，但方女士表示，保护环境的决心不会因为天气而改变。

林德志愿者庄江节带着儿子庄一齐参加净山，一齐觉得这个儿童节过得很有意义。因为爸爸常和他分享环保，一起在家实践四类垃圾分类，一齐坚定地说：“绿水青山，就是金山银山。”

另一位林德叉车的志愿者邬伦英带着女儿龚妍丹加入净山行列。邬女士希望借此机会让女儿亲身体验环保行动，感受集体力量，了解环保的重要性，而不仅仅是书本上的知识。

净水 心澄如镜映自然

在莲花水库副坝的直堤上，虽然看起来干净，但细看之下，隐蔽处仍有饮料盒和一次性水杯等垃圾，志愿

者蹲下身一一捡拾。

志工刘玉幼发现草丛里露出一个生活垃圾袋，她果断地拽出垃圾袋，只见袋子上已爬满褐色和白色的寄生虫。刘玉幼打开袋子，忍者难闻的气味，不慌不忙地把一个白色塑料袋平铺在地上，开始在垃圾中挑拣可回收物。

“看！我找到了‘宝贝’——两个铝罐。”刘玉幼转过头，笑着对旁边的志工说。她坦言：“只要能保护水资源不受污染，我什么都不怕。”她一边说着，一边熟练地将分类好的垃圾装进编织袋。

大学生志愿者高业兴找来竹竿，深入沟底挖掘垃圾。“环境变得美好才是最重要的，这点累算什么。”

溪林村村民陈深根对水库周边的地形十分熟悉，他曾协助志工进行前期勘查。在副坝的斜坡上，深根用带铁钩的长竹竿和夹子，巧妙地从石缝中清理出散落的垃圾。尽管雨衣下的衣服已被汗水和雨水浸透，他仍专注捡拾。陈深根表示：“作为溪林村人，我更要参与，越捡越想捡干净。”

祥平街道的志愿者张伟平和六位社区同伴在坝下专注地捡拾并分类垃圾。遇到不确定的垃圾分类，她们便向旁边的志工请教。张伟平表示：

“这次活动让我对垃圾分类有了更深的理解，也认识到保护环境是每个人的责任。”



戴尔公司志愿者姜永超（中）目睹大家在雨中细致地收拾垃圾，他深感敬佩，他认为收拾垃圾是一项值得骄傲的善举。摄影/付昌龙

随着垃圾袋逐渐装满，堤坝逐渐展露出它原本的清新面貌。细雨中，远处山峰在云雾的环绕下，呈现出一幅如诗如画的景致。张伟平看到这番美景，感叹道：“净化环境，也是在净化自己心灵。”

净坝 守护水源不染污

沿着水库旁的水泥路，净水库的志愿者不时避让着蚊虫、蚂蚁和毛毛虫的干扰，他们抓紧时间，一边行进一边捡起沿途的垃圾。

距离水库十米处有一段小路泥泞

难行，志工利用芦苇和树枝在泥地上铺设出一条临时通道，由志愿者带头引路。志工谭维德则在路口处搀扶大家，确保每位同伴都能安全通过。

戴尔公司发布净山环保活动邀请后，赵越迅速响应并报名参加。在雨中收拾垃圾，她激动地说：“能和这么多有共同目标的人一起努力，感到非常温暖。”姜永超目睹众人在雨中细致地收拾垃圾，他深感敬佩。他坚信，为守护水库和地球尽一份力，是一种极大的快乐。同时，他认为收拾垃圾是一项值得骄傲的善举。

筹备组志工柯清香看着大家在雨中坚持捡垃圾的身影，深受感动：“这次活动不仅能增强大家的环保意识，还能让大家深刻体会到团队合作的力量。”

净山 雨润情深护绿林

雨，时疏时密。脚下是坑坑洼洼积水的路，两旁是茂密的灌木树林，山峦在雨幕中若隐若现。

净山志愿者踏在泥泞的山路上，小心翼翼地躲开水坑，或用长竹竿、

夹子，或徒手，仔细地搜寻每个角落，将垃圾分类装入编织袋。

在水坝护坡上，笔直的细叶桉高耸挺立，树下毛竹和杂草茂盛。志愿者罗小英不顾破损的雨衣，细心地在树丛中收拾垃圾。她边捡边笑着说：“小时候山里的水，清的直接可以喝，不能让垃圾污染了水源。”一旁的儿子帮忙分类，很快便填满了两大袋。

“挖一挖还有，捡到一个宝，污染就少一分，还可以回收再利用，多好啊。”陈雅美从茂密的草丛里开心地夹



志愿者罗小英在坡下捡废弃物，往路边扔上来，她的儿子在上面装袋。没一会儿，在两人的默契配合下，已经捡了两大袋。摄影/彭丽霞

起一个矿泉水瓶。裸露在外的手被蚊虫叮咬后很痒，陈黎青帮她迅速喷涂止痒水后，雅美又继续在草丛里搜寻。

志工在草丛中发现一堆酒瓶，大家细心地清除附着的泥巴，再轻放至编织袋里。赖海珠感慨道：“垃圾被清理，大地就能恢复呼吸。”尽管早上她还因腿疼而起床困难，现在却手脚麻利地投入到净化山林的活动中。

志工叶小梅把收获满满的罗小英拉上来，一起清理着垃圾，看到可以回收的资源就赶紧收到袋子里，就像捡到宝一样，袋子里面有纸杯、拖鞋、塑料袋、还有钓鱼的器具……叶小梅感叹道：“现在人垃圾都乱丢，山上都全是垃圾了，真的很心疼我们的环境啊。”

“蚂蚁，小心。”又是一堆垃圾，志工手持一根长竹竿，轻轻挑起塑料袋，小心翼翼地将附在上面的蚂蚁抖落，生怕它们受到伤害。大家一起用力从沟渠中清理出一袋废弃物，洪呀娜高举一个旧电扇，兴奋地宣布这是最大的“战利品”。

在“一二三”的口号中，志工林清彩、洪呀娜、张玉梅和赖海珠奋力拉出与树根缠绕在一起的渔网。这张含水连土的渔网至少有100斤，分两袋才能装完。

清理过程中，志愿者面对的不仅是视觉上的冲击，还有垃圾腐败后散



发的异味。志工林少琼忍着反胃的不适，深吸一口气，坚持清理。她笑着说：“总得有人来做这些事。”

张玉梅不顾自己常年的腰痛，蹲在泥泞中抠出老化的碎片垃圾。尽管她全身湿透，满手满脚也都是泥水，但她坚定地说：“这些塑料几百年难以降解，我们不能把污染留给后代。”

溪林村宣传委员陈阳裕介绍，本次环保活动吸引了200余人参与，创下了近年来溪林村参与环保的人数之最，极大地提升了大家对水源保护的



（左上）志工洪呀娜（左二）拿着废电扇，她表示，这是她收获的最大的“战利品”，感觉无比快乐。摄影/范盛花

（左下）“不希望把污染留给子孙后代。”志工张玉梅顾不得常年腰痛，弯下腰把深深埋在土里的碎片垃圾抠出来。摄影/范盛花

（右图）在“一二三”的口号中，四位女志工奋力拉出与树根缠绕在一起的渔网，废旧的渔网上粘着很多泥土，分两袋才装完。摄影/范盛花

认知和意识。

参加净山活动后，溪林村党总支部书记林忠敬对库区环境的焕然一新感到十分欣慰。他表示，村“两委”全员参与本次活动，希望让更多人意识到环保的重要性，加入到环保的实际行动中。

净山活动归来，志愿者们虽然衣衫沾满了泥泞，雨水和汗水交织在脸上，但都掩不住他们内心的满足与喜悦。他们体会到身心的净化，仿佛连空气都变得格外清新，弥漫着自然的香气，这是大自然回馈给我们最珍贵的礼物。欢笑声在山林间回荡……

环保站的幸福时光

自2017年起，江西南昌慈济志工走进江西省南昌市江铜花苑小区，开展垃圾分类宣导和可回收资源实践活动。随后，在物业公司的支持下，建立了慈济环保站。多年来，志工不懈努力，吸引了越来越多的人参加到环保公益活动，同时也带动本社区及周边居民对公益事业的热情。

摄影 / 李根英



志工李根英已年过八旬，她每天推着小车，在江铜花园小区里忙碌地收集可回收资源，孩子们亲切地称她“环保奶奶”。摄影/卢建锋

环保奶奶的幸福生活

“环保奶奶好，环保奶奶辛苦啦，需要帮忙吗？”在南昌市江铜花苑小区，80岁高龄的志工李根英每天推着小车，在小区里忙碌地收集可回收资源，居民对她很熟悉，孩子们都热情地向她打招呼，并亲切地称呼她为“环保奶奶”。

李根英在退休前积累了丰富的资源回收行业的经验，退休后她自主创业，继续从事资源回收工作，生意一度非常红火。

然而2012年的一场大病让她开始重新思考人生的意义。“人活着是为什么？”“人生的价值只为赚钱吗？”“疾病面前，钱再多又有什么用？”想了很久，她决定停下原来的生意。

2016年，通过姐姐介绍，李根英

终于找到了南昌慈济志工，也找到了人生的新方向。自此，她全身心投入到慈济环保活动中，根英常说的一句话：“我的年龄摆在这里，再不做就来不及了。”

“来不及”这三个字，激励着李根英每天在小区里行走穿梭，在垃圾桶里翻找可回收资源，在小区里宣导垃圾分类和资源回收的重要性，鼓励大家节水节电、不乱丢垃圾，爱护地球环境。

李根英的无私奉献精神感动了很多居民，他们主动将可回收物资放在门口，通知她过来取，或者跟她一起在小区里拾取，一起为小区环境美化贡献自己的力量。

尽管年事已高，李根英做环保几乎全年无休。她说：“自从参加环保活动后，身体比以前变得更健康了，甚至停用了多年的抗癌药。”根英坚

信，只要还能走得动，就会继续投身于环保活动，为爱护地球环境奉献微薄的力量，并在这一过程中找到属于自己的幸福。

爱在社区流转

每周六下午两点半到六点，是江铜花苑小区的固定环保宣导时间。来自城市各角落的志工汇聚于此，井然有序地开展活动，搬运箩筐，上门收取可回收资源，分类打包物资。社区居民也主动送来可回收资源，有的家长更带着孩子一起做环保。

社区居民郭春玲看到李根英平时一人做环保、奔波劳碌时，被深深

感动，于是她也利用业余时间参与投入。她说：“能向环保奶奶学习，为社会献出一点爱心，内心感到很充实、很幸福。”春玲介绍，社区里还有几位像她这样的热心居民，有的还在李根英的带动下参与到慈济各类活动中。

物业公司经理看到李根英奶奶长期坚持做环保，对其精神表示敬佩，并给予了有力的支持——免费提供一间空房当作环保屋，还将地下停车场的一片空地划拨出来，用于堆放环保工具。

物业的保安在日常工作中，发现垃圾桶里有可回收资源时，都会捡出来放进环保屋。有位保安说：“看到



每周六下午两点半到六点，是江铜花苑小区的环保宣导时间，社区居民主动送来可回收资源。摄影/刘桂娥



(左图) 志工涂玉梅为方便收取可回收资源，自费购买了一台三轮自行车，让资源回收更高效。摄影/李引玉

(右图) 志工万勇每次都带着一家五口参与环保活动。万勇表示女儿做环保能锻炼劳动能力，父母做环保，能感到生命的价值。摄影/肖红桃



老人家这么大年龄还在做公益，奉献爱心，我们做这些都是举手之劳，实在算不上什么。”

周边商家在慈济志工的宣导下，也愿意将店里的可回收资源留给志工。小区门口经营生鲜超市的老板，不仅把纸皮、泡沫箱留好，还把一些蔬菜和水果留给李根英，用于制作环保酵素或菜干，进一步推广环保生活。

超市老板认为慈济志工所做的事情很有意义，不仅爱护地球，还能帮助有需要的人。他表示：“虽然我的时间和精力有限，但在条件允许的情况下，也愿意尽自己一点微薄的力量支持你们。”

几位在南昌上大学的慈济助学

生，每周六下午也相约参加江铜花苑小区的环保活动。在资源回收的过程中，他们深刻体会到爱心凝聚的源泉和力量，感恩来自社区各界的帮助，更珍惜与慈济志工的情谊，大家表示要努力付出，传递这分大爱给更多人。

温暖的大家庭

尽管每周只有一天休息，但无论刮风下雨，志工涂玉梅仍坚持把这一天留给慈济环保。为方便收取可回收资源，她自费购买了一台三轮自行车。玉梅说：“李根英是我学习的榜样，她每天坚持做环保，我做的这些与她相比微不足道。”

志工卢建锋前几年因工作调动从广州来到南昌，他到达南昌的第一件事就是寻找慈济志工。他感慨地说：

“慈济是一个温暖的家，我第一次来到江铜花苑小区的慈济环保站是冬天，第一次看到李根英奶奶，看到她身上的‘蓝天白云’志工服，就像见到亲人一样，虽然天气很冷，却让我感到温暖如春。”他不仅为环保站的建设出谋划策，还自费为环保站添置了手套、音响等物资。

志工万勇每次都带着一家五口参与环保活动。他的妻子李引玉是家里最早参加慈济活动的人，每次活动后，引玉经常和家人分享慈济理念。起初，家人还不太接受，认为她对家事不操心，天天往外面跑，忽视了家庭。

随着李引玉在为人处事、待人接物等方面变得越来越柔和，越来越体贴

时，家人也就渐渐接受了她的做法。

万勇最初是出于好奇心了解慈济的。当他多次参加品书会后，他被慈济志工付出无所求的精神所感动。他感叹道：“慈济志工虽然都是普通人，但他们做的却是了不起的事，帮助了很多，甚至改变了一些人的命运。”

万勇还表示：“6岁的女儿来做环保，能锻炼她的劳动能力；退休的父母来做环保，让他们感觉到自己对社会的价值，也很开心。”

江铜花苑慈济环保站是南昌慈济的一个缩影。这里的每一位成员，都以自己的方式参与到慈济环保活动中，用心为环保站的建设添砖加瓦，共同把这里建设成一个温暖的大家庭，同时也在这里找到属于自己的幸福时光——齐心协力做好事，共同为祥和贡献力量。

■

一旦你驯服了我，这就会十分
Alors ce sera merveilleux quand tu m'auras ap

撰文/朱梅、俞建宝
摄影/徐盼盼、俞建宝、程梦、魏苓安、胡宪娇

与「小王子」 一起 守护星球

2024年是中法建交60周年，借此美好之际，以主题“《童言世界·守护星球》——小王子江苏巡展”活动在江苏省南京市国际博览中心拉开帷幕。慈济基金会受主办方江苏省文投集团之邀，参与主题活动，携手推进环保理念的传播与实践。

摄影 / 徐盼盼

为庆祝中法建交60周年，江苏省南京市举办了一场以《小王子》故事为主线的沉浸式展览。展览占地8000平方米，精心打造了玫瑰长廊、沙漠、麦浪、点灯人和地理学家等《小王子》中的经典场景和人物，分为5个主题展厅。小王子文化内涵丰富，展馆活动内容全部以公益为主题。

“小王子”巡展活动负责人殷伊玲女士介绍：“慈济积极致力于开展环保宣导和垃圾分类实践行动，受到很多社区居民、学校师生的积极响应。参观者多以幼儿园、小学、中学为主，也包括大学生。我们希望慈济在小王子巡展平台倡导环保，相信影

响力会很好。”

慈济志工廖玲莺分享此次配合参展的特殊意义：“‘小王子’巡展恰逢中法建交60周年，具有深远的历史意义。60年是一甲子，你不可能在下一个甲子再遇到这样的机会。慈济在南京推动环保已有多年的，我们希望借此机会把环保理念带给更多市民，感谢主办方的支持。”

在双方共同的环保愿景下，慈济基金会参与此次巡展活动。志工实地勘察后，选定地球馆、麦浪馆和星空馆做为环保倡导的主要场域，并且与主办方商定4月12日为第一场环保倡导日。

经过一个月紧锣密鼓的精心准备，



“小王子”巡展活动负责人殷伊玲（左）介绍：“我们希望慈济在‘小王子’巡展平台倡导环保，相信影响力会很好。”摄影/胡宪娇



志工充分发挥他们在环保方面的潜能，他们写剧本、配音、出演角色，以生动有趣的方式呈现环保理念。此外，还有各种环保创意和创作展示给参观者，让这次巡展不仅是一次文化的盛宴，也是一次环保意识的提升体验。

地球馆 除了超人还有我

建邺区实验幼儿园的大班孩子和老师们一同走进充满浪漫气息的地球馆，开始了他们的环保之旅。

孩子们围坐在设计独特的半圆形地球舞台前，闭上眼睛，静静地聆听那些模仿地球受到伤害时，发出的刺耳声音。紧接着，慈济志工生动地朗诵了一封来自地球的求救信，这封信呼吁大家要行动起来，保护我们共同的家园。



（上图）建邺区实验幼儿园大班的孩子、老师及家长一同走进充满浪漫气息的地球馆，开始了他们的环保之旅。摄影/程梦

（下图）朗朗上口的“环保十指口诀”被小朋友很快记住，在随后的环保资源分类实操演练中，他们一个个兴致盎然。摄影/徐盼盼

“守护地球，我们可以怎样做呢？”志工引导小朋友们思考如何贡献自己的力量爱护地球，并分享“环保十指口诀”。

孩子们积极参与垃圾分类的实操演练，每个人都感到兴致盎然；在环保有奖问答环节，孩子们争先恐后举起小手回答问题，现场气氛活跃；最

后的手语歌曲《地球的孩子》激发出小朋友爱护地球的热情。

麦浪馆 珍惜资源不浪费

“小王子，小王子，小王子来了！”孩子们一走进麦浪馆，兴奋地发现心爱的“小王子”就在眼前，个个激动地围拢过来。“演出马上开始了，小朋友们要认真看和聆听，等一下有有奖

问答哦。”孩子们随即个个聚精会神。

“小王子”发表感言：“今天有这么孩子，只有孩子们知道自己真正要寻找什么，他们专心聆听环保倡导。回家后，将这些理念落实在生活中，并且监督大人们的行为。如果大人们不做好环保，他们会伤心的……”

随着剧情的展开，国王、五千朵玫瑰、狐狸、地理学家等角色纷纷登

场，各个扮相逼真，栩栩如生地讲述“水立方”的故事。

“孩子们，水是大生命，天地万物都需要水。1000个塑料瓶象征地球的水资源，其中975个是海水，只有25个是可以使用的淡水。这25个淡水中，17个在南北两极，7个在地底下，只剩1个在地表上。所以，人类方便取得的淡水，仅有千分之一。而这千分之一，人类、动物、植物都要喝，做衣服、造家具、做建筑等都要用。有的水被蒸发了，有的水被浪费了，还有的水被污染了……”

透过生动的故事和展板的演示，孩子们纷纷表示：

——“节约粮食不浪费，饭菜吃光光！”

——“节约粮食和水，节省下来的给需要的人。”

刘小宝小朋友是环保小达人。他的妈妈说，小宝平时在家都会主动做垃圾分类。“儿子和我都很喜欢这次的活动，不仅场馆环境优美，而且活动内容丰富，不管是垃圾分类还是小王子话剧宣导的内容，都让我们印象深刻，期许

（上图）志工以演绎情境话剧的方式倡导环保，剧中人物从小王子到国王、五千朵玫瑰、狐狸、地理学家，个个扮相逼真。摄影/程梦

（下图）那真实的麦浪场景让人眼前一亮，随之融入其中的故事、展板的演示让孩子们知道珍惜水资源、珍惜粮食的意义。摄影/程梦





星空馆里，志工为每个孩子准备了心愿卡，选择自己喜欢的祝福卡片贴上、写下心愿、闻一闻里面还有芬芳的花朵。摄影/朱梅

自己和孩子能将环保落实到日常。”

70多岁的志工王乃铭扮演《小王子》中的国王，他身穿的服装，包括帽子、拐杖和腰带等，全都是用回收材料手工制作。“看到大家那么用心，孩子们那么喜欢，我也很感动。”

星空馆 独特的身心疗愈体验

在“小王子”江苏巡展的最后一站——星空馆，这里是心灵的环保站。主办方把这个区域定位为心灵疗愈的地方，与《小王子》这部关注内

心世界的书籍相呼应，不管对成人或是孩子，都传递着爱的力量。

志工用心设计制作了心愿卡，让观众在参观过程中体验心灵环保。虽然只是一张卡片，但为准备这些卡片，志工披星戴月，每天用10多个小时细心制作每个细节。

孩子们可以选择自己喜欢的心愿卡贴上，或写下心愿。志工王丽分享：“心愿卡的设计主要体现三馆的联动，将场馆的各个主题制做成卡通图片，让大家感受到你中有我，我中

有你，互为彼此的铺垫和延展。”

带队的班主任吴老师在参观过程中一直用心呵护着孩子们。她表示：“场馆安排得出乎意料的好，内容丰富，特别是地球馆的倡导和最后的歌曲，很能打动人心。孩子们学到很多环保知识，我也会继续教导他们把环保落实在生活中。”

江苏省文投集团代表王一女士感谢慈济志工的用心安排，她说：“这场以《小王子》以环保为主题的互动

节目，有手工制作小卡礼物、问答游戏、‘小王子’沉浸话剧表演，以及星空下的身心芳香疗愈体验，让小王子的疗愈力自然地感染了观众。”

王一女士还提到，建邺区实验幼儿园的孩子们在这次户外实践课程中，不仅了解如何守护地球，还学了从自己做起，做好身边的环境保护。“这才是‘小王子’展真正的意义——爱与责任！希望大家一起传达善念。”

健



吴老师认为地球馆的环保知识宣导很实用，回去要继续教孩子们把环保落实在生活中，进而带动家长做环保。摄影/徐盼盼

才艺课，学不学？

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：小孩升上小学高年级之后，是否要停掉才艺课，专心在学业上？

答：记得大儿子、二儿子学了蛮长时间的书法，当他们说没兴趣时，我就停掉；大儿子到了初二说要停钢琴课时，我也是马上停掉课程。

小学高年级学生要不要持续学习才艺课，应该取决于孩子本身，家长要给予尊重，因为付出时间学习的人是孩子。

先厘清“学才艺”的目的是什么？如果是另一种鉴定、测验，无益于初、高中六年内升学所需，孩子又分身乏术，就算了吧！若是孩子“想要”继续，另当别论，他会想办法挤出时间。

课程虽然是爸妈安排，但是随着年纪增长，孩子渐渐有自己的想法，大人可以从旁分析利弊，彼此讨论，最后尊重孩子的意愿。

课外舒压，适时地留白

学才艺的另一种目的，是可以当作课业外的舒压，暂时跳脱出繁重的课业

压力，当作短暂充电、发泄都好。

初中生平时应对学校大考小考、复习学科，时间需要分配恰当；课后补习也会占用许多时间；小学高年级阶段还需要经营班级人际互动、运动休闲……这些都会抢占一点时间，在此消彼长的情况下，无法贪心全要，只能做取舍。

对大多数孩子而言，以后不会靠“才艺”谋生，只是多一项“调剂身心”的兴趣，并非技能，不必抢在时间吃紧时，还要求达到一定目标，增加孩子身心的负荷。

有一位母亲在朋友聚会时说：“很后悔让自己成为‘虎妈’。与其让孩子赢在起跑点，我宁愿孩子输在起跑点。”

“虎妈”接着说：“孩子的童年时光都被各项课程塞满，没有一点发呆、作梦的时间。他们每天活在快快快、赶赶赶之中，而我也生病了……”现场一片唏嘘。

或许每一位妈妈都在想：“我为孩子的生命留白了吗？还是不落人后地每天安排了满满的课表，只为了不让他们输在起跑点？”

马拉松长跑，调节速度

回想起过去我让孩子学书法，是为了培养他们坐得住的心性，自己也喜欢书法，所以母子三人当同学，共度好几年美好的周六上午。

学钢琴则是为了让他们需要抒发情绪时，音乐可以成为一种管道。学才艺，让孩子变成专家，从来不是我的选

项；出发点都是单纯地想让孩子接触不同的事物，训练大脑的活动力。

人生不是短跑，而是一场比耐力、适应力、竞争力的马拉松长跑，孩子能快乐地成长，才是教育的目标；而学才艺的目的，是为了让孩子调节紧绷的生活节奏。

学才艺若能成为孩子生活中的“留白”，是给孩子珍贵的生命礼物之一；能倾听孩子的心声并给予最适合的回应，则能创造最佳的亲子关系；而适时地取舍才艺课，当一个不再掌控孩子的父母，才能让孩子活出自我。

■



非遗「粽」艺别样情

撰文／石婉玲、刘莉 摄影／广东湛江真善美志工

蛤（读音gā）菱粽和鸭乸（读音nā）粽，以其独特的风味和制作方法，被列入广东省非物质文化遗产和湛江市非物质文化遗产。在广东省湛江市工农街道霞港社区，「粽情端午·欢聚一堂」包粽子活动，为社区长者、困难家庭等送去节日的关爱；在湛江市遂溪县城月镇吴西村，志工为二十七位寿星举办别样庆生会，同样体现了对传统文化的传承。在这里，夕阳无限好，晚霞映满天。



摄影／招晓妍

蛤蒬，是湛江独有的奇异香草，以其独特的香气让淡然无味的菜肴瞬间变得美味无穷。当地人习惯将蛤蒬叶与米搭配，制成蛤蒬粽。

无论时代如何变迁，它始终是湛江人民心头的一份美好记忆。“蛤蒬”二字的谐音“合老”（粤语发音），又被赋予了“相合到老”的吉祥寓意。2023年，蛤蒬粽制作技艺入选广东省非物质文化遗产项目名录。

端午节前夕，志工、志愿者与社区干部及长者一起清洗蛤蒬叶、精选白糯米、去皮绿豆及花生，制作这一传统美食。制作过程中，蛤蒬叶被切碎后用油炒至熟黑，与白糯米混合，加少许盐，再配以炒制好的豆腐、面筋、绿豆、花生等馅料。



志工与志愿者一起折粽叶、放糯米、裹扎绳，动作麻利、一气呵成，一片片粽叶包裹住一颗颗拳拳敬老心。摄影/石婉玲

志愿者孙桂英向大家传授包粽子的技巧：“一手握住粽叶，放一勺米和一勺调好的馅料，之后，上面再压上一勺米，另一只手将上面的粽叶压过来覆盖并折叠，最后用绳绕两圈，绑结实。”

折粽叶、放糯米、裹扎绳，大家动作麻利、一气呵成，不一会功夫，大盆糯米在这些“能工巧匠”的精心制作下变成了一个个棱角分明的粽子。志愿者何湛英分享：“包粽子是我一直想学习的技能，现场可以请教，参与这样的活动我感到很欢喜，不仅能学习技能，还能学习很多生活的道理。”

志愿者招晓妍请假来包粽子，她说：“一边包，一边观察粽子哪个角没有饱满，用手轻轻调整一下就很美。越做越欢喜，还可以互动学习谁的包法最好。”

志愿者陈玉妹是环保达人，虽然不擅长烹饪，但学做美食是她所向往的事情。经过两次包粽子的体验，她已经能熟练地教长者包粽子。她感慨道：“连续三次包粽子的经历让我明白，凡事学会就容易，不学就难。只有亲自去做，才能理解其中的道理。福不是求来的，而是通过行动做出来的。”

蛤蒬裹粽 温暖社区

蛤蒬粽的制作讲究火候的控制，蒸煮要先猛后缓。先以大火煮1小时，



收到粽子的陈爷爷惊喜不已：“还没到端午节就送来粽子，太贴心了。”他尝了一口说：“真好吃！比外面买的好吃多了。”摄影/石婉玲

再转中火慢煮1小时，这样蒸煮出来的粽子糯而不烂、鲜香味美、咸甜适中，且易于储存。它不仅入口清香，口感略带胡椒味的蛤蒬叶，还具有缓解胃肠不适和抗菌消炎的食疗效果。

社区干部和志工提着粽子关怀辖区里的独居长者、孤儿以及困难家庭，为他们带去节日的问候和心灵的慰藉。

陈阿姨是患视力残疾的长者，几乎看不清东西，每次志工的到来都能让陈阿姨高兴一整天。当志工递上热腾腾的粽子时，陈阿姨感动得眼眶湿润。她说：“这个家从来没有亲戚探

视，只有你们常常记得我，粽子真的很好吃。你们送爱心粽给我，我也要用爱心回馈社会。”

下午5点，志工带着刚煮好的粽子来到观海长廊环卫站，环卫工人如约开着作业车从岗位返回。他们的脸上洋溢着笑容，对志工专程送来粽子表示感谢。

志工和志愿者也把粽子和节日祝福送到商家，感恩他们对环保的支持。霞港社区退休干部陈碧清阿姨对慈济志工的无私奉献表示感谢，她说：“你们放下工作、家庭来陪伴我

们，每周都有三天组织环保宣导，这份坚持让我感动，社区变得越来越干净，有你们一份功劳。”

黄婆婆以捡拾可回收物维生，食物也常来源于此。志工担心她的健康，劝她不要吃可能变质的食物，她却说：“不用担心，我煮透再吃。”志工把剥开的粽子递给黄婆婆，关切地说：“您把粽子当晚餐，不要再吃这些食物了。”黄婆婆开心地笑着，不停地说谢谢。

陈爷爷和梁奶奶的两个女儿都已远嫁，两位老人依靠农村老人金生活，他们都已古稀之年，身体日渐衰弱。梁奶奶的腰、背和手关节都有不同程度的伤痛，她还有高血压，需要每天服药。当遇到看病或买菜实在拮据时，他们不得不向街坊邻里借钱或赊账。

志工提着粽子看望他们，让两位老人惊喜不已：“还没到端午节就送来粽子，太贴心了。”陈爷爷尝了一口，赞不绝口：“好吃！比外面买的好吃！”

微风吹来，粽叶的清香与蛤蒌的芬芳在一阵阵欢笑声中，“飞进”巷弄，“飘进”陈爷爷的左邻右舍，也捎去了端午安康的祝福。

香气袭人“鸭嘴粽”

“鸭嘴粽”，以其独特的“鸭嘴”形状，成为上世纪六七十年代孩子们在端午节互相“炫耀”的“礼物”。随着

时间的推移，“五月五，提鸭嘴”的习俗被世代传承，“鸭嘴粽”也成为湛江市非物质文化遗产的项目之一。

簕古叶又称露兜叶，长在田边、小路边，叶子青绿，叶缘有尖刺，具有清热解毒功效。制作“鸭嘴粽”时，需精心挑选叶片，将碧绿的簕古叶割下来，放在阳光下晒一晒，再小心地刮去叶子上的小尖刺，将中间凸起的“界”压平，编成形似鸭子的模样，赋予了粽子“鸭嘴”之名。

6月9日清晨，志工及志愿者带着大蛋糕前往吴西村。一进文化楼大院，便被那里的静谧祥和的气氛所感染。阳光透过树叶缝隙，洒在大榕树下乘凉的长者和清扫落叶的乡亲肩上。

在敬老爱老活动中，志工和志愿者为1月至6月出生的长者举办庆生会，陪他们包粽子，志工搀扶长者缓缓地从长者饭堂移步到文化楼门前。庄婆婆尽管膝关节术后只能坐轮椅，但仍由家人陪伴而来。她说：“知道你们要来吴西村，就想来见见你们！”

蔡婆婆上星期不小心摔了一跤，导致左手骨折，五个手指肿得像小萝卜。她手打绷带，也要坚持与大家同乐；唐伯伯把志工当自己的孩子，他说：“家里种的黄皮果已经成熟，我带几颗给你们先尝尝。等下带你们回家摘。”志工笑着回答：“您老有心了，我们尝这几颗就好。”



（上图）“簕古鸭嘴”是湛江市少数人才会包的粽子，外皮编织而成，志工和志愿者慢慢掌握了技巧，编出了成品。摄影/石婉玲

（下图）簕古粽外形独特，酷似鸭嘴，有长长的脖子可以给孩子提着，甚有童趣，吃起来风味独特，深受当地乡亲喜爱。摄影/石婉玲



因工序繁杂、耗时费力的制作方式使得“鸭嘴粽”的手艺传承逐渐断代，但是一提起“鸭嘴粽”，乡亲们怀念的不仅仅是味道，更是浓浓的乡愁。一大早，村干部带队前往一百多公里外的徐闻采来簕古叶。

长者们将四片细长的簕古叶交错编织成鸭头、鸭脖、鸭身、鸭尾形状。新手们在高手的指导下，慢慢掌

握了技巧，编出自己的成品，活动现场飘洒着温馨与欢乐的气氛。

在炊烟的蒸腾中，在大家期待的眼神里，一锅热气腾腾、香气扑鼻的“鸭嘴粽”出锅了。这些活灵活现的“小鸭子”不仅成为大家炫耀的宝贝，更是一种家的记忆和妈妈的味道。簕古叶包裹的粽子，在煮的过程中，水不容易浸透进去，可以保持糯

米的香味，蒸熟的籼古叶独有的清香也会渗入糯米和馅料中，吃起来清香可口，深受村民喜爱。

村干部还为无法来现场的长者送去“鸭糍粽”。城月镇驻吴西村干部陈志伟分享，送粽子是一种尊重老人、弘扬美善的方式，通过品尝美味粽子，也让端午节的传统文化得以传承。

别样庆生 温暖人心

吴西村因外出务工人员较多，儿女们鲜少给长辈过生日。慈济志工提出给长者举办集体生日会的提议，得到村委会、乡贤、双百社工的认同与

支持。经多方协商与精心准备，庆生活动得以顺利举行。

这场集体生日会是吴西村有史以来的首次，它不仅为长者带来庆祝的喜悦，更体现了党群心连心、共筑和谐社会的精神。村主任唐其佑动情地说：“在这里，每位老人的笑容都是最动人的风景，党群紧相连，共同绘就了一幅温暖人心的‘夕阳红’画卷。”

唐伯伯感慨地说：“我一辈子没过过生日，这次真的太开心了。能和这么多乡亲一起过生日，感觉太幸福了，谢谢大家对我们老年人的关爱。”另一位唐伯伯高兴得热泪盈



大榕树下，阳光正好，长者围坐在一起，“庆端午、贺生日、品鸭糍”，敬老爱心活动在吴西村文化楼大院内开启。摄影/刘莉



随着生日快乐歌的旋律响起，寿星们戴上生日帽，齐唱生日歌，在欢声笑语中一起分享美味的蛋糕。摄影/石婉玲

眶，激动地说：“慈济志工像儿女一样陪伴我们，这是几十年来，第一次过这么开心的生日会。”

乡贤唐高兴表示：“现代生活常常让我们忽略了对亲情的关注，为老人庆祝生日，表达我们对家庭的珍视，也为老人带去温暖和关爱。”

庆生活动中，村干部、慈济志工和社工为寿星们送上精心准备的生日蛋糕，口感绵密、香气清新，给长者的味蕾带来无限惊喜。陈婆婆满口

牙都掉光了，她吃着蛋糕，脸上也沾着蛋糕，志工找来纸巾，细心地帮忙擦拭，陈婆婆开心地笑着。

赠送生日礼物将现场氛围推向高潮。这份充满祝福的礼物是由霞港社区的长者在“耆乐融融”活动中亲手制作的艾草锤，志工示范艾草锤的使用方法。当艾草锤在长者手中挥舞，欢笑声和拍打声交织成美妙的“乐曲”，为这场别样的庆生会画上圆满的句号。

慈

端午情暖环卫心

撰文/马慧娟、黄素琴、凌梅 摄影/马慧娟、张卫君

为让环卫工人过一个温馨、安康的端午节，慈济基金会与许昌经济开发区城市管理局联合举办了一场主题为「端午齐聚环卫情粽香情切暖人心」的慰问活动。许昌市延安路小学和许昌市退伍军人促进会也积极响应并参与，每一位参与者的言行，都成为节日里最温馨的注脚。



摄影/马慧娟

“五月的天气是炎热的天，
地面的温度是三十二三，
环卫工人们辛苦在岗，
头顶阳光在马路道旁，
从早到晚时时在岗，
汗水滴滴直往下淌，
干吧干吧，为的是大家环境美好，
为的是我们幸福时光！”

端午时节匆匆忙忙，
慈济慈善爱心助上，
糯米红枣五谷丰粮，
浓浓扑鼻格外纷香，
时时刻刻济人为善，
环卫工人暖心洋洋，
感恩慈济爱在传唱，
爱的路上永放光芒。”

许昌市退伍军人促进会的冯连山为端午慰问活动连夜创作歌曲《慈善路上爱不断》。

端午节，作为中华民族的传统节日，以感恩与祝福为核心。端午香包，这一流传千年的传统习俗，不仅蕴含着祈福和避邪的美好寓意，也象征着深情的祝福。河南许昌慈济志工怀着诚挚的心意，在端午节为268位环

卫工人赠送香包，以此表达对他们的敬意和节日的温馨祝福。

小小香包寄深情

在快节奏的现代生活中，很多人已多年没拿过针线。制作香包，看着容易，实际做起来并不简单。

第一天，3位志工张罗忙活一下午，才做好7个香包；第二天，熟能生



志工提前一周邀约心灵手巧的环卫大姐和爱心人士一起做香包，大家穿针引线，把美好的祝福凝聚在每一个香包中。摄影/马慧娟

巧，制作变得熟练起来。听说要做200多个香包时，社区志愿者主动带来自家的缝纫机，踩着缝纫机，大大提高了制作效率。还有几位志工，为赶制香包，在环保教育站吃过午餐后，便立即继续制作。

6月7日清晨，十多位环卫大姐听闻需要做香包的消息，利用工作间隙的休息时间加入制作。张大姐感慨地说：“包粽子、缝香包非常开心，你们对我们真是太好，非常感谢。”

环卫大姐们平日里拿起扫把，为城市的清洁尽心尽力；这次，拿起针线，为一群人带去温暖。徐大姐在第

一次尝试做香包时感受颇深：“在这个年纪还能学到手艺，非常开心。”

经过三天的努力，形态各异，五彩缤纷的香包已经准备好，静候有缘人把它们带回家。每一个香包都是一份美好的祝愿，每一份结缘都是一份心意的传递。

齐心协力包粽子

包粽子当天，志工、志愿者和环卫工人陆续来到许昌慈济环保教育站。大家迅速分工，有的洗粽叶、有的准备面盆、有的搬凳子，很快就搭起了高效的包粽子流水线。

大家有说有笑，边包粽子边交流如何让粽子既不漏米又保持四个棱角的美观。“关键要捏紧边角，把米盖严实，这样粽子才能呈现四个漂亮的棱角。”环卫工人王大姐感慨地表示，慈济一连几年的实际行动让她感到很温暖，她期待明年再参与。

志愿者刘利娟克服困难，坚持帮忙包粽子。“每次来慈济都很欢喜、快乐，像被吸铁石吸引一样，总想来。”

从清晨7点到下午5点，20多位志工、环卫工人和爱心人士齐心协力，包制了超过2000个粽子；午后1点，大家开始煮粽子，9大桶粽子一直煮到晚上8点多，最终提前完成原定计划，大家欢喜不已。

童心彩绘环保纸袋

为了让端午节的活动既温暖又环保，志工选择纸袋作为礼袋包装。但面对素净的纸袋，总感觉少了点色彩。在热心店主的建议下，志工邀请孩子们用画笔为纸袋增添童趣和特色。

一个创意，结下了一份美好的缘分。志工刘俊玲与延安路小学校长丁亚娟取得联系，丁校长得知要给环卫工人送爱心的活动后，给予大力支持，动员学校二至四年级擅长绘画的孩子们参与活动。

孩子们集思广益，用他们的童心和巧手在纸袋上绘制了一幅幅生动有趣

的画作。他们巧妙地将端午节的传统习俗——吃粽子、挂香包、赛龙舟等元素融入画作中，更有孩子写上温馨的祝福语，“祝爷爷奶奶们端午节安康”“城市美容师辛苦了，谢谢您”。

画作中还有高楼、鲜花以及辛勤的环卫工人。一幅幅画面，一份份童真，爱心跃然纸上。它们不仅是孩子们送给环卫叔叔阿姨的特殊礼物，更是孩子们善心启蒙的见证。

温情四溢端午情

6月8日上午8点多，环卫工人陆续抵达许昌慈济环保教育站，准备参加一场特别的端午慰问活动。志工凌梅以她甜美的声音和温柔的话语主持活动，向辛勤工作的“城市美容师”表



孩子们的作品各有特色，生动有趣，把端午节“吃粽子、挂香包、赛龙舟”等习俗都绘入其中。摄影/马慧娟

达节日的祝福和深深的敬意。

许昌市经济开发区城市管理局的主管王龙龙致辞，对慈济四年来关怀环卫工人的举动表示感激，希望大家也要把这份爱传给更多的人。

第一次参加慈济活动的许昌市退伍军人促进会的魏新涛，被现场的温馨气氛感动。他感到很有意义：“这里每个人脸上的笑容很真诚，发自内心的喜悦，很有感染力，希望以后多参加慈济活动。”同时，他感恩环卫工人的辛苦付出，祝福大家幸福安康。

环卫工人许大姐为大家献上一曲豫

剧《欢天喜地一家人》，为大家带来欢乐的同时，也拉近了彼此的距离。

“童年，我想要晴空万里。我需要香香正气。童年，我需要健康的身体。童年，让我到大自然里去……”五年级的俎佳阳同学为大家送上说唱版歌曲《童年》。他那纯净的声音，真情的演绎，让大家回忆起曾经的自己，快乐其实很简单。

许昌市延安路小学校长丁亚娟带领同学们献上快板书《长征》，生动演绎了长征途中的种种艰难险阻，展现了不屈不挠的长征精神；“春种一

粒粟，秋收万颗子……”南关村小学三年级学生耿刘希、罗芸汐以朗诵唐诗《悯农》表达对劳动人民的敬意。

发放活动温暖而有序，志愿者恭敬地向环卫工人送上粽子、爱心香包和毛巾，诚挚地道一声“感恩您们，祝福端午安康”。环卫工人脸上的灿烂笑容，是对志愿者最好的回馈。

凝心聚力延续爱

“你们的一言一行都让人感动。”慈济关怀的宋大哥早早地来到环保站，他把握机会，戴上手套和口罩，将粽子装袋，传递节日的祝福和温暖。

退伍军人毛永杰看到大家亲手缝制的香包，忍不住连声说：“真好，你们太有心了。”

志愿者贾永静带着儿子俎佳阳和女儿参加活动。她说：“这里太温馨了，儿子为大家演绎《童年》，很高兴能给大家带来快乐，以后有机会还要带着孩子多多参加。”

马丽在环保站服务多日，慈济的氛围和志工的包容，让她很感动。她的丈夫陈小峰分享：“每个人的力量虽很弱小，但在慈济汇集起来可以做很多事，以后要多来参加活动。”

“我今后也要多参加这样的活动，慢慢学着帮助人，也献点爱心。”李士垒是自闭症患者，因受打击，他一度对生活失去信心。2023年



马丽（左）在环保站服务多日，感动于慈济的氛围和志工的包容，当天她特地带着女儿和丈夫一起来参加慰问活动。摄影/马慧娟

11月，他有缘接触慈济，并在志工的陪伴下，逐渐走出家门。“感恩你们的帮助，希望今后我也能付出爱心，贡献一份力量。”

志愿者付卫民担任此次活动的音控，他非常认可慈济：“慈济每次活动都吸引很多人士参加，真是让人感动。”

耿伟华和刘晓娜夫妇带着两个女儿和邻居的孩子参加活动。耿伟华分享：“慈济是爱的土壤，爱会传染，精神状态也会传染。希望爱继续延续，以后会多带孩子参加，让社会有更多正能量。”

许昌经济技术开发区建设服务局领导林永钦向志工表示感谢，他说：“让我们共同传承和弘扬端午节的文化精神，共同传播美善。为构建和谐社会，实现美好生活的梦想而努力。”



许昌市延安路小学的孩子为大家献上快板书《长征》，生动演绎了长征途中的种种艰难险阻，展现了不屈不挠的长征精神。摄影/马慧娟

巷弄里飘散着粽叶香

撰文／庄严、陆梦迪、苏小穗 摄影／庄严、周旭晖、苏小穗、雷志刚

端午佳节之际，慈济基金会广州市海珠区海幢街道永龙社区居委共同举办素粽联谊活动。志愿者、志工和社区长者欢聚一堂，追古思今，讲一讲端午节的由来和屈原的故事，聊一聊与社区建立的六年情谊，一起包素粽、煮粽子。居委干部和志工走入街巷，把热乎乎的粽子送给社区长者和独居长者。



摄影／周旭晖



洗粽叶



剪粽绳



拌料



包粽子

五月五，是端阳。插艾叶、佩香囊，龙舟竞渡，粽香满堂，祈福安康。

端阳，是端午节的别称。端午节是中国的传统节日之一，通常在农历五月初五这一天庆祝。“端”有开始的意思，而“阳”则是指农历五月是夏季的第一个月，也就是“午月”，因此五月初五被称为“端阳”。

在这一传统佳节里，广州市海珠区海幢街道永龙社区居委书记朱蓉与志工商量，共同举办素粽联谊。居委根据志工提供的食材清单，采买包素粽的材料、节日礼物，还特别采购了环保纸袋。

慈济与永龙社区的情谊，要从2018年说起。那年9月，台风“山竹”肆虐广州，永龙社区被大水浸泡后，垃圾遍地，志工动员200多人，协助

清扫两天，由此开启了社区共善，关怀社区长者，启动环保宣导。

六年情谊，相知相守，窄巷中、屋檐下，志工的身影，穿梭其中，问候声此起彼伏，不是亲人胜似亲人。2024年春节前后，永龙社区邀约志工参与迎新春游园和元宵节游园活动，现场设猜灯谜、环保有奖问答、挥春写福字、义诊、义剪等互动环节。

在收到与社区共同举办端午节联谊活动的邀约后，志工提前一周开始准备，买布、裁布，细心剪裁，并巧手缝制粽子形状的吊饰，这些吊饰作为小礼物，给参与活动的居民带来小小惊喜。

邻里同聚 粽香满溢

6月6日上午8点，志工和志愿者

分工合作，有条不紊地行动起来。洗米、泡豆、洗粽叶、剪粽绳、拌料、搭工作台……随后，大家开始包粽子，教学、实操，统一规范，也为下午参加活动的社区居民、入户关怀的居民，提前煮熟粽子，让他们随时能享用美味。

下午2点，朱书记带着社区的热心居民来到现场，“迎端午 包素粽”活动正式开始。“幽幽转，菊花园，炒米饼，糯米团，阿妈叫我睇龙舟……”一曲《幽幽转》粤语童谣，唱得长者开怀大笑，唱得他们手舞足蹈。童年的歌谣，熟悉的旋律，拉开他们对端午节记忆的闸门。

追古思今，讲一讲端午节的由来，聊一聊慈济和社区6年的情谊。无论是纪念楚大夫屈原以身殉国，还是

追忆风雨同舟的岁月，端午节都饱含华夏儿女至真至诚的家国情怀。

朱书记动情地回忆道：“台风‘山竹’过后，第一次看见着装整齐的慈济志工。他们主动帮我们清理水患后的垃圾，当时我还以为是党工委书记请来的‘援军’。此后的6年里，慈济和我们社区在工作中、生活中都有很多的互动。对于社区中的一些困难群众，慈济不仅提供生活帮助，还包括心理上的疏导。有社会资源、社团的关心与支持，社区工作做得很顺畅，感谢大家，希望我们社区的工作能够持续发展，走得更长更远。”

上午包的粽子新鲜出炉，精心切片摆盘后，请社区的叔叔阿姨品尝，



两片粽叶和两勺米，馅料有糯米、花生、红豆、黄豆，大小均等，棱角分明，一个个漂亮的四角粽新鲜出炉。摄影/庄严

美味的粽子获得大家连连称赞。叔叔阿姨的热情被激发，有的人表示要亲手尝试包粽子，志工准备了围裙、头巾和口罩，每位参与者“全副武装”体验包粽子。

志工工程玉芳教大家包粽子。她提醒大家首先要区分粽叶的正面和反面，让正面光滑的一面朝上，保证粽子外表美观；馅料有糯米、花生、红豆、黄豆，咸淡适中，健康易消化，适合各年龄层的人群。包粽子不要心急，两片粽叶和两勺米，大小均等，棱角分明，绑一个活结，修剪掉多余

的粽叶，一个漂亮的四角粽就完成了。

70多岁的梁婆婆说：“很久没有裹粽了，十几年前，会裹五片叶子的四角粽，很大一个，足够两人吃。今天又学会了两片叶子的四角粽，数一数，已经包好了9个，能吃到自己包的粽子，非常开心。”

使用两片粽叶包素粽，对麦锦全大叔来说还是首次。“以前是五片叶子包的五角大粽，今天是两片叶子包的四角粽。”志工何丽华打趣地说：“现在要节约一点，粽子不用太大，正



“我最喜欢吃粽子了！”81岁的独居长者朱伯笑声爽朗地说。志工暖心提醒朱伯：“一次不要吃太多，糯米不好消化。”摄影/庄严



“有些长者不愿意走，就喜欢这里的人情味。”与志工一起送素粽的居委朱书记最了解这里的长者。摄影/庄严

好一人一个。”说罢，两人哈哈大笑。

一串串饱满紧实的粽子，经过志工潘凤君修剪掉多余的粽叶，准备迎接热情似火的“洗礼”。十多位社区居民边学边做，很快制作完成了100多个粽子。社区的叔叔阿姨们接过朱书记送上的礼物和粽子，连声说：“这个活动太有意义了，以后要多举办。”也有居民道出了他们的期待：“我还没学会，下次包粽子活动我还要来。”

逢年过节来看您

居委朱书记陪伴志工，一起走入

社区长者的家里，送素粽，送祝福。

“我最喜欢吃粽子了！”81岁的独居长者朱伯笑声爽朗地说。“一次不要吃太多，糯米不好消化。”志工暖心劝说朱伯。“不怕的，大家关心我，我也要照顾好自己。我每天坚持走路锻炼，一天吃六餐，没吃过一粒药片，没用过医保。”

社区长者娴姨，双目失明，却是料理家务的一把好手。她握着朱书记和志工的手，感谢大家来看望，也请朱书记放心，最近有女儿陪着她，一切都很好。

狭窄的街巷，老房子阴暗潮湿，

一下大雨就容易淹水。朱书记说：“这些老街坊年纪大了，有些可以搬出去和子女住，可他们不愿意走，就喜欢这里的人情味。大家出门相互打招呼，饭后聊聊天，都熟口熟面的，哪一位长者不舒服，一天没见到，其他人都会到居委找我们说。”

黄燕心是热心的社区居民，经常帮街坊们煲汤、理疗、缝补衣服，也是社区环保达人。志工送上素粽和贴心问候，令她感动不已。“今天有事不能参加活动，真是可惜啊，没想到，还能吃上热乎乎的粽子。”

孤寡老人潘奶奶见到居委干部

和慈济志工来访，非常开心。她高兴地接过热乎乎的粽子说：“素粽子更好！”潘奶奶感谢大家的关心，并告诉志工已委托朱书记做她的法定监护人，这让77岁潘奶奶的晚年生活安心又有依靠。

志工李红莉向社区长者欧婆婆介绍说，“这是我们今天包的素粽，还热着呢，我们来和您过端午节了！”欧婆婆甚是欢喜道：“哎呦！你们真是有心啊！逢年过节都来看我！”

关伯的心愿

来到慈济关怀家庭关伯家，关



端午节活动圆满结束，这一份甜蜜里，饱含居委的贴心、志工的爱心，更有一份祝福长者安康的心愿。摄影/庄严



“以后，就算我退休了，也希望你们支持下一任书记。”走访途中，居委朱书记与志工相拥表达感恩之情。摄影/庄严

伯接过志工送上的粽子，感慨地说：“今年是你们第6年和我过端午节了。6年前的一场台风，家里全被水淹了，是你们及时赶来相助。从那时开始，我就有了你们这些亲人。”

说完，关伯颤巍巍地站起身，并向志工走过来。“我也有东西给你们！”他打开三个红色的礼品袋，里面整齐叠放着大小相同的编织袋，如同精美的礼品，关伯说：“这是我攒的几十个大编织袋，给你们做环保打包用的，全年都可以向我领取，用完再来拿吧。”

关伯不仅每天坚持做环保分类实践，还尽一分心力帮助别人。子然一身的关伯说：“我习惯了有你们在这里，

希望你们可以做下去！在我还能动的时候，就多做点，多帮助别人。”

走访途中，朱书记不时地和左右舍的长者打招呼聊天。她与志工相拥表达感恩之情，朱书记说：“疫情耽误了3年，现在我们要把传统节日搞起来，接下来的中秋节和重阳节，希望都能和你们一起过。以后，就算我退休了，也希望你们支持下一任书记。”

夕阳西下，巷弄里飘散着粽叶香。这股甜蜜的芬芳，蕴含着社区居委会的贴心关怀、邻里间的守望相助和志工的爱心，更有对长者安康的美好祝愿，愿和谐与温馨伴随着每个人，岁岁年年。

■

DMD家庭的温暖相聚

撰文 / 陈知湘、李慧荣 摄影 / 庄薇、张瑶

在慈济基金会、复旦大学附属儿科医院DMD多学科团队及上海集爱肌病关爱中心联合举办的“大爱暖冰”活动中，DMD患者及其家庭不仅得到了物质上的帮助，更得到心灵上的慰藉和力量。通过DMD患者徐麟飞和他爸爸的真实故事，揭示出生命的道路尽管曲折难行，但是积极的心态和社会的关爱能为逆境中的受助家庭，激发面对挑战的勇气和智慧。

“我们不能改变生命的长度，但可以掌控生命的宽度。”2024年3月23日，由慈济慈善基金会、复旦大学

附属儿科医院DMD多学科团队及上海集爱肌病关爱中心（以下简称“集爱中心”）联合举办的“大爱暖冰”活



摄影 / 张瑶

动在慈济长风项目站温暖启航。新老朋友欢聚一堂，畅所欲言，更有同患DMD三十多年的徐麟飞连线互动，徐爸爸亲临现场，父子俩分享携手抗病的经验与心得。

负责2024年“DMD大爱暖冰”活动的志工蒋骑说，去年的活动让大家在爱的氛围中建立了信任和欢喜。今年，除了有专业医师团队协助，志工也组织孩子和家长去敬老院关怀长者，在世界清洁日参加捡拾活动。

蒋骑表示，让孩子们接触社会，走进大自然，孩子们会很开心。家长也反馈，希望可以让孩子有同行的伙伴，有榜样的力量。

蒋骑引用徐麟飞的话，鼓励大家：“尽管生命长短不确定，但我们有一颗帮助病友的心，能做多少是多少。”朴实的话语也成为大家共同努力的方向。

蒋骑补充道：“在爱的陪伴下，越来越多的家庭走出绝境，成为自己和他人生命绝境的一束光，我们每个人都发挥微光的力量，微光成炬，聚沙成塔，发挥萤火虫的力量，就可以让世界的每个角落发光发亮。”

寻找最美的脸

“我可以和你做好朋友吗？”夏夏小朋友抽到哭泣表情的面具，他跟台下的小朋友打招呼：“很高兴认



“很高兴认识你们！”拿到微笑表情面具的小轩（中）小朋友大大方方地向大家问好。摄影/张瑶

识你们。”拿到微笑表情面具的小轩小朋友接着跟大家问好：“见到大家真好。”其他手持面具的小朋友也都一一问候……

在智慧好话的现场，主持人杨寒引导孩子们透过面具表情体验“寻找最美的脸”。

透过影片观赏，感受微笑的力量。“微笑是世界上最祥和的语言。”杨寒启发孩子们，让他们表达希望自己成为什么样的人。“我希望成为善待别人的人。”“希望成为一个爱笑的人。”“希望成为善良友善的人。”孩子们纷纷表达心中的愿望。

杨寒带着小朋友复习智慧好话，

让孩子们把微笑带到家里、学校里、生活里，主动与人打招呼，带着微笑、怀着爱心，和和气气地帮助每一个人，从而达到社会祥和与世界和平的美好心愿。

作为“大爱暖冰”的项目策划及负责人，志工顾诗蕴表示，“大爱暖冰”项目的意义在于把希望和力量传递给更多人，让他们看到生命的意义和希望，让越来越多DMD家庭走出绝境，成为自己和他人生命的掘井人，化绝望为光明。

集爱中心工作人员杨淼老师分享：“每次参加完慈济活动都是能量



上海集爱肌病关爱中心的志愿者陆静怡分享：“在帮助DMD患儿时，需要选择最合适的方法去陪伴他们、温暖他们。”摄影/庄薇

满满。如果大家有问题，慈济都会给到帮助。”

有人偷偷爱着你

陪伴过DMD患儿家庭的志工朱骅分享了从患儿家属的不理解，到成为信赖朋友的转变。朱骅说：“这次看到新一年的DMD活动将带给孩子社会实践经验，让他们走出去付出，我觉得特别有意义，陪伴他们可以增加生命的宽度，非常期待后续活动。”

志工林淑惠从最初的不知所措，到与患儿及家庭建立深厚情感。就这样由一个患儿到另一个患儿，再后来结识到了同样罹患DMD却又积极阳光的徐麟飞。林淑惠分享：“陪伴的过程，可能短时间看不到效果，但在长期积累下，能看到他们越来越有自信，也愿意发出自己的声音，为社会及DMD群体付出。就算不能百分百聚焦他们的需求，但我还是觉得可以尝试，只要有心就能凝聚大家的力量。”

观看了《在你看不见的地方 有人偷偷爱着你》的视频后，集爱中心志愿者陆静怡感动于影片中小女孩陪伴小男孩的温馨氛围，她分享：“这也提醒了我们在帮助DMD患儿时，需要设身处地为他们考虑当前的身体现状和行动上的困难，选择最合适的方法去陪伴他们、温暖他们。”

对于目前DMD患者面临的现状，



41岁的DMD患者徐麟飞与患儿家长作连线交流，分享自己的心路历程，并对家长普遍关心的问题一一作答。摄影/庄薇

陆静怡表示，医疗上暂时没有特效药，另外在日常生活中，患儿及家属会面临许多的不理解，或是别人的排挤和冷眼，所以这种志愿服务活动就更有必要性。

志愿者雯雯分享：“虽然我不是医学专业，无法为DMD患者做什么，但把握当下做好志愿者，参与其中，给他们多一些关爱和陪伴，这是我能做到的。办好联谊活动，希望让这些小朋友在慈济里感受到大家带给他们的爱和温暖，我就觉得很开心了！”

生命的奇迹

现代医学数据表明DMD患者的

平均年龄不超过18岁，但徐麟飞已经41岁了。看到徐爸爸亲临现场，正在与大家视频连线的徐麟飞显得格外激动，大家都自发鼓起掌来。徐爸爸说：“看到你们这些孩子，就像看到了徐麟飞小时候，同样的姿势，想起他儿时的身影。”

“也许我们不能改变你们现在碰到的问题，但可以直接问我的孩子，因为他曾经也是这样的。人的生命长度有限，但可以掌握生命的宽度……”徐爸爸说，“在确诊这个疾病后，只有真正面对，才能提起积极的心态面对未来生活的变化。”

李先生看到视频中的徐麟飞既欢

喜又激动，提问时忍不住哽咽起来，作为父亲的他很难给孩子做心理建设，他很想知道徐麟飞的建议和他当年的心路历程。这也是家长们心中的普遍问题。

徐麟飞说：“首先要让孩子知道这个疾病，还要慢慢说清楚这种疾病在每个年龄段可能遇到的问题，根据病情的发展，再慢慢说出整个病情的脉络，只有让他知道现实，才可能接受一些挫折。了解疾病很重要，能够让孩子知道世界有很多的不完美，每个人都有优缺点，只有接受这些，我们才能更好地面对后续的病情发展。”

现在，徐麟飞呈现的积极乐观心态，正是家长们期待的状态，大家很想知道他是如何度过最难过的时期。徐麟飞表示，父母的陪伴，给他很多正向的回馈，也给了他很多信心去面对困难、迷茫和困惑。

“最颓废的状态是初中辍学后的那段日子，好在有网络，我认识了很多朋友、病友和师长，他们给了我很多面对疾病的经验，也鼓励我自学英语等科目，多关注心理学方面的书。就这样，这段困惑在自我学习中与病友的支持下渐渐化解。”徐麟飞说。

爱让生命有厚度

徐爸爸亲临现场，解答家长们的提问，可以说是知无不言，言无不尽。当

被问到“什么年龄段跟孩子讲合适？”时，徐爸爸回忆过去的点点滴滴，哽咽地说：“当年带徐麟飞看医生时就确诊了这个疾病。医生当着孩子的面直截了当地说出来，告知了孩子的存活期。离开医院，我和你们现在的感觉是一样的，到现在仍然记得那个时刻。”

那时，徐麟飞因为经常去看病，落下很多功课，但他的学习成绩很好，初中毕业以456分考上了区重点，只是他因无法继续读书而伤心落泪。但他还是坚持自学，不论是英语，还是医学。他还有很多群友，在群里发挥了很大的作用，现在的生活也蛮充实的。

为给徐麟飞治疗疾病，徐爸爸曾尝试各种渠道，直到现在仍然没放弃。徐爸爸印象深刻的一件事是，有一次在医院看病，夫妻俩聊到是不是生一个弟弟，徐爸爸说：“当时说这话的意思是想让弟弟照顾徐麟飞，在讲这个话的时候我们也挺难受的，11岁的徐麟飞听到后就跳了起来，说：‘爸爸妈妈以后不要我了。’后来我们下定决心，陪着他一直走到最后。”

针对家长的担心，徐爸爸建议：“大家可以抱团交流，利用现代科技，譬如组建群组，还可以找医生咨询，徐麟飞也能协助解答孩子的问题。”徐爸爸鼓励家长们：“我们有一个共同的心愿，一直陪伴孩子走下去。感恩慈济志工的鼓励，把我们聚



（上图）DMD患者徐麟飞的爸爸来到台上分享，他指着大屏幕上儿子的镜头说：“这就是我的孩子，今年41岁了！”摄影/张瑶

（下图）徐爸爸说：“我现在看到你们这些孩子，就像看到了徐麟飞小时候，同样的姿势，想起他儿时的身影。”摄影/张瑶



在一起，畅所欲言。”

看到徐麟飞的姿态管理特别好，相较之前，十多岁患儿的身体就开始变形了，特别是脊柱最明显，家长们再请徐爸爸分享以前的经验。“徐麟飞非常乐观，从不埋怨父母。”徐爸爸表示，孩子的三餐营养搭配要合理；此外，在孩子面前尽量少发脾气，虽然父母有时候也很烦、很急躁，但在孩子面前少表露负面情绪，要给孩子信心。

徐爸爸一直在努力，从没停歇过……最后，徐爸爸仍不忘叮嘱，他的分享都只能作为参考，因为每个孩子都不一样，陪伴和治疗的方法因人而异。

接受生命历练

八十分钟的家长座谈收获满满，也意犹未尽。

李爸爸带着儿子一起走上讲台，然开心地表示，他感受到要积极面对生活。李爸爸补充说：“非常感谢

主办单位组织的活动。我们第一次参加活动，和其他家长沟通、学习，相互打气，这个机会很珍贵。之前，孩子有抵触心理，不愿意过多面对，但通过沟通和了解，孩子找到了一些好朋友，我认为我们可以承受人生的另番历练，把有限的时间好好利用，树立积极乐观的精神很重要。”

2023年，高先生和太太带孩子参加了一次“大爱暖冰”活动，感动于志工、医生团队、志愿者带给他们

的温暖与爱，工作之余也抽空带孩子参加敬老院关怀等活动。平日工作繁忙，慈济的氛围让他们得以放松紧张的心情，感受到正能量，孩子每次来都很开心。高先生轻松地说：“这里像家一样很温暖，我最大的开心，就是孩子开心。”

76岁的志工马俊陪伴城城已满两年，即将返回家乡的他，放下家里的事务，赶来活动场地。或许对于马俊而言，这是2024年第一次也是最后一



胡女士带着两个儿子一起站到了台上作分享，大宝自信地告诉大家，隔天是他和妈妈的生日，他就要过7岁生日了。摄影/张瑶



小泓小朋友积极参与活动，“你真棒！”陪伴志工朱骅向小泓小朋友竖起了称赞的大拇指。摄影/张瑶

次参加“大爱暖冰”活动，他惦记城城的状态，也想把握因缘多学习，回到四川家乡再更好地付出。

参加过往期一整年活动的胡女士，是两个孩子的妈妈，她已是这里的老朋友了。在儿子大宝的鼓励下，她上台分享这次的感悟。“感谢徐爸爸毫无保留的分享。每次都有惊喜，也都收获不一样的感动。我的两个儿子都很调皮，感谢你们帮着照顾。非

常感谢‘大爱暖冰’的活动！”

站在台上的大宝自信地告诉大家，隔天是他和妈妈的生日，他就要7岁了。在《生日快乐》的歌声中，大家欢乐祝福，彼此相伴成长。

随着夜幕降临，第一颗星星在天空中闪烁，很快，更多的星星加入，与初升的月亮点缀着夜空，希望这次病友分享会给大家更多启发，也期待下一次相聚！





摄影 / 陈福特

热血谱写爱的赞歌

撰文 / 黄岷荔、吴秋明、吴辉星、吴志红 摄影 / 陈福特、黄岷荔、许燕琼、郑志火

2024年4月27日，慈济慈善事业基金会携手莆田市中心血站、莆田学院在市中心血站举办第九次“美丽莆田·卷袖之爱”无偿献血活动。此次活动旨在缓解莆田市各大医院的用血压力，同时传递社会的爱心和拯救生命的重要性。

近年来，随着莆田医疗条件的显著改善，医院对血液的需求在不断增加。然而，血液是生命的源泉，依赖

于社会各界的积极参与和无私奉献。献血不仅能在紧急时刻拯救他人生命，也是一种自我保护的措施。在这

样的背景下，定期献血的重要性日益凸显。

晨曦中的乐章

在温暖的晨风中，莆田市中心血站迎来一群爱心人士。他们是来自慈济基金会的志工和莆田学院的志愿者，“美丽莆田·卷袖之爱”无偿献血活动由三方共同举办，志愿者们以实际行动传递着生命的温度。

志工和莆田学院的志愿者有序搬运物资、迅速布置场地。血站医护人员认真核对试管标签，确保每个步骤准确无误。

为了让献血者在等待、献血和休息时感到放松和舒适，活动场地做了精心布置：柔和的灯光、温馨的色调、舒适的座椅，每个细节都透露出对献血者的关怀。此外，现场还点缀着精美的花卉书签和志愿者亲手制作的点心，这些元素平添了一抹文化的韵味和爱的关怀。

生命与环保的礼赞

志工许燕琼，一位辛勤的助产护士，她日常的工作安排得很紧凑。即使下了夜班，她仍积极参与排练和筹备会议。活动前夕，燕琼发高烧且头痛难忍，夜不能寐。身体不适的她，稍作休息后，毅然赶来活动现场。

燕琼和其他两位志工身着蓝色长



（上图）花卉书签的点缀，为现场增添了一抹文化韵味。摄影/陈福特

（中图）清晨，慈济志工和莆田学院的志愿者，有序搬运活动所需用的物资。摄影/陈福特

（下图）许燕琼（中）和其他两位志工身着蓝色长裙，面带微笑，手指轻盈舞动，演绎歌曲《人间有爱》。摄影/陈福特



（上图）欧阳溢展同学虽然右手缠着绷带行动不便，仍坚持到现场献血。摄影/郑志火

（下图）“来到这里的每个人都是英雄，无论结果如何。”志工黄岷荔微笑着为献血者别上胸花。摄影/许燕琼

裙，面带微笑，手指轻盈舞动，演绎歌曲《人间有爱》，动作整齐划一，编织着爱的诗篇。

一位特殊的参与者吸引了众人的目光——欧阳溢展同学。他的右手缠着绷带，尽管行动不便，他仍坚持到现场献血。溢展专注地观看手语表演，目光紧随表演者，被深深打动。

“真是不容易，血压测量三次，我还担心今天献不了血呢！”欧阳溢展感慨道。“来到这里的每个人都是英雄。”志工黄岷荔微笑着鼓励他。

初筛等候区秩序井然，献血志愿者依次完成报到和填表。同时，环保倡导区吸引了众多目光，那里展示着大爱纱、环保毛毯、福慧床等环保产品。

用十张纸板圆片制成的“环保十指口诀”，宛如一枚枚小巧的徽章，直观展示环保理念和资源分类方法。

“做环保，很简单，伸出你们的双手，爱护我们的地球，瓶瓶罐罐纸电13570……”青年志愿者吴颖介绍资源分类法，大家迅速掌握了分类技巧。

临床专业大一的陈烨熔同学成功记住口诀，她兴奋她表示：“以前不知道如何做资源分类，全都一起打包丢掉。现在学会口诀，分享给室友，一起实践资源分类。”

护理专业大三的陈琦同学用手触摸着环保毛毯，脸上露出了不可思议的表情。她感叹道：“这是可乐瓶（PET塑料）做的吗？太神奇了！”

在献血的同时，参与者们感受到了环保的温暖与意义。献血与环保相



（上图）“爱护我们的地球，瓶瓶罐罐纸电13570……”青年志愿者吴颖用“环保十指口诀”向同学们介绍资源分类法。摄影/郑志火

（下图）莆田学院护理专业大三学生陈文凤（左），自大一开始已献血六次，她用行动表达了对生命的尊重和关爱。摄影/许燕琼



互交融，爱与关怀不仅体现在对人的救助上，也体现在对环境的保护中。

献出爱心 收获希望

在莆田学院，无偿献血活动激发了学生们的积极参与和无私奉献。护理专业大三学生陈文凤，自大一入学以来已累计献血六次，她用行动表达了对生命的尊重和关爱。陈文凤说：“想到献血可以帮助需要的人，我感到十分欣慰。”

了解到捐献造血干细胞对白血病患者、医学研究的重要性后，陈文凤立刻填表，捐献血样，成为造血干细胞志愿捐献者，期待能为患者带去重

生的希望。

李婷婷对献血既好奇又害怕，担心献血会对身体造成不良影响。但在舍友的鼓励和现场温馨氛围的感染下，她克服恐惧，勇敢地卷袖献血。

针头轻轻扎进皮肤时，李婷婷闭上眼睛，紧握着手中的糖果。在医护人员的耐心安抚和温柔话语的安慰下，婷婷逐渐放松心情。献血后，婷婷收到志工送上的英雄花和礼品，感动地说：“我的血虽然微不足道，但能为有需要的人带去希望和力量。”

青春热血 医路同行

临床专业大三的杨文浩同学，



临床专业大三的杨文浩（右）同学，自幼在爷爷那段峥嵘岁月的奋斗故事中熏陶成长，心中早已种下奉献的种子。摄影/陈福特



临床专业的李勇鹏（中）和几位同学组成的爱心小分队。他们在球场上共同挥洒汗水，同样怀揣着满腔的热血与爱心。摄影/许燕琼

从小在爷爷那段峥嵘岁月的奋斗故事中熏陶成长，心中早已种下奉献的种子。一听到“美丽莆田·卷袖之爱”无偿献血活动，他立刻参加。“献血不仅是一次公益活动，也是传承奉献精神、实现个人价值的一种方式。”

在休息区，杨文浩遇到临床专业的几位同学组成的爱心小分队，他们因相同的专业和爱心结下深厚的友谊。

李勇鹏同学的献血过程快速又顺利，他一直期待和同学们一起献血，一起做有意义的事情。勇鹏引用宋代名相范仲淹的名言“唯有宰相和大夫可救人”，表达自己选择临床专业的初衷和对未来的坚定信念。

志工詹智芬向同学们介绍慈济的感恩礼物，并送上祝福语：“祝福别人

就是造福自己。”詹智芬分享，献血不仅是造福他人的行为，更是自我祝福。

李勇鹏对慈济志工热情周到的服务感到非常温暖，他认为志工营造的温馨、关怀的氛围也更能提升爱心人士参与献血的意愿。

本次献血活动共有124位爱心人士参与，其中114位成功献血，采血总量27700毫升，并有4位志愿者登记成为造血干细胞捐献者。从一楼到二楼，从等候区到献血区，再到英雄区，每一个角落都洋溢着温馨与暖意。

这场无偿献血活动不仅是一次生命的接力，更是一次心灵的洗礼。献血者的无私奉献、医护人员的专业关怀、志愿者的热心服务，共同让爱在每个人心中传递。



摄影 / 周旭晖

卷起羊城的“热辣滚烫”

撰文 / 陆梦迪、黄蕴英 摄影 / 广州真善美志工

“美丽广州·卷袖之爱”无偿献血活动，由广州血液中心、海珠区凤阳街道携手慈济慈善事业基金会联合举办。无论是社区领导、消防员、工厂员工、偶然路过的市民，还是长期参与献血的志工，每个人都以自己的方式为社会贡献力量，传递着人间大爱和社会的温暖。据统计，当天共有105人献血成功，献出热血合计27900毫升。

由广州血液中心、海珠区凤阳街道携手慈济慈善事业基金会联合举办的“美丽广州·卷袖之爱”无偿献血活动，在海珠区万达广场献血车旁举行。此次活动是继2020年8月疫情期间首次合作后的再次携手，通过倡导周边商铺和路人参与献血，推广户外公益活动。

慈济与海珠区凤阳街道的情谊始于2022年11月。当时，群星苑社区因静态管控21天面临物资匮乏，居民向慈济志工求助。志工迅速响应，紧急采购生活物资。在时任居委主任朱倡进的协调下，社区干部、志愿者和志工共同努力，将物资送达164户居民手中，彼此结下深厚的友谊。

尽管活动当天雨势时大时小，但参与者热情丝毫未减。献血活动不仅得到凤阳社区居民的积极响应，更有来自中山、佛山等地的志工远道而来，共同支持这一善举。献血活动不仅传递了人间大爱，更展现了社会的温暖与凝聚力。

爱心相连 热血注心田

海珠区鹭江居委书记朱倡进身先士卒，积极卷袖献血。他说：“领导者要起到带头作用，这些年已献血十多次了。”朱书记进一步提到今年跟以往的不同，是因为慈济的参与为社区带来新的活力和助力。“慈济志工



（上图）早在三月中旬，慈济志工就来到广州血液中心进行拜访，与血液中心领导交流沟通，就无偿献血相关事宜达成共识。摄影/陈思梅

（下图）“领导者要起到带头作用，这些年已献血十多次了。”海珠区鹭江居委书记朱倡进早早来到现场，成为第一位献血者。摄影/曾海涛

唱歌跳舞、献血，还动员群众，你们激发了更多人的献血热情，感召更多人的参与。”

消防员们也加入献血队伍，他们的身影为现场增添了温暖和力量。他们中的两位献血成功，他们表示：“献血是



图① 下雨了，志工穿上雨衣继续举牌户外倡导。摄影/阮小慧

图② 志工配合采血前体检，给献血人员测量血压。摄影/曾海涛

图③ 两位消防员成功献血，他们的身影为现场增添了温暖和力量。摄影/曾海涛

图④ 来自湖北的徐凡凡逛街中看到志工倡导献血，也卷袖奉献，他还呼吁湖北老乡多多支持无偿献血活动。摄影/周旭晖

图⑤ 卢俊明在医护人员指导下，通过喝糖水吃面包补充能量，终于把血压调整到正常范围并顺利献血。摄影/郭孝光

力所能及和义不容辞的事情，我们都愿意帮助更多人重获健康。”

制衣厂员工何建华先生得知活动消息后，特意在上班前赶来献血。何先生说：“献血有益身体，也可以惠及家人，更重要的是可以帮助有需要的人。”

来自湖北的徐凡凡本来只想在周边放松一下，偶然发现无偿献血活动，他说：“无偿献血不仅可以帮助他人，还是自我检查身体的好机会。”徐凡凡当日献出200毫升血液，此外，他呼吁湖北老乡多多支持无偿献血活动。

杜雪桃女士在首次献血中体验到帮助他人的快乐，并实现了她助人

为乐的愿望。“献血是帮助他人的善举，还能证明自己的健康状态。”

志工罗学伟自2015年起每年参与献血。献血后，他虽然稍感疲惫，但稍事休息即可恢复体力，而且心情更愉悦。学伟鼓励大家：“趁年轻时积极献血，不仅能帮助他人，还能促进血液更新。”

志工周文强平时去血站献血，他格外重视和珍惜这次的献血活动。“我深信献血是一种传递爱的独特方式，让彼此血脉相连，尽己之力帮助他人，让自己也感到很开心。”

已献血8次的志工陈素玲激动地说：“以前曾轻度贫血，经过两年的调理，这次终于能献血。60岁生日前

实现了再次献血的愿望。每当收到显示自己的血液被患者使用的信息时，我都感到无比的开心和宽慰。”

以爱之名 共享奉献喜悦

来自番禺雅居乐社区的卢俊明在献血前体检时，舒张压偏低，他有点紧张。在医护人员指导下，俊明通过喝糖水吃面包补充能量，终于把血压调整到正常范围并顺利献血。俊明说：“看

到鲜红的生命之液从血管流入血袋的那一刻，成就感和喜悦之情油然而生，内心充满爱的人，最有福。”

当俊明走下献血车，志工以“英雄归来”的崇高敬意和热情的赞扬迎接他时，他被深深打动，坚定了他继续参与公益、传递爱心的决心，他感激地说：“下次有机会，我还会来献血。”

麦建峰不辞辛劳，从顺德开车一个多小时来到献血现场。他被工作人



志工吴广超举着牌子在路上倡导献血时，鼓励一位多年未献血的先生再次成功献血。摄影/胡嘉玲

员的关爱和热情感动，如亲人一样，心情非常愉悦。建峰表示，以后有机会还会参与。

中山志工吴惠婷同样驱车一个多小时到广州献血，虽然有些疲惫，但想到献血能帮助他人挽回健康，甚至生命，她感到非常开心。惠婷平时在中山献血，她希望趁年轻多把握机会献血，帮助更多人。

献血后，邝洁芳和陈玫其等多名志工并未休息，转而协助接待其他献血人士。洁芳表示，献血是她的心愿，她曾深刻体会到血液的宝贵。她说：“婆婆在医院动手术时，能输上血，我非常感动。我也应该尽一份力，平时有条件去献血是应该做的事。”

血液又被誉为生命之河。志工陈玫其献血时，百感交集。“感到自己的血液在另一个生命体内涌动，发挥着生命力量。趁我有能力，要用生命润泽生命，让爱无限延续。希望下次能邀约身边的朋友一起参与献血，成为‘热血青年’。”

心怀善念 传递温暖力量

志工吴广超举着牌子在路上倡导献血，分享献血的意义，积极鼓励一位多年未献血的先生再次献血成功，并为他提供健康检查。

吴广超说：“看到他献血成功，我们都很高兴，同时赠送他一支由回收的（PET）塑料瓶制作而成的环保

笔。此外，我还分享关于做好事的感悟，只要有善念，就可以做出善举，传递温暖的力量。”

为了配合献血活动，志工精心准备了糖水、点心等食物和饮料，以补充献血人员和工作人员的能量。潘凤君分享：“包括五谷杂粮包、麻薯、香蕉、姜糖茶和葡萄糖水，大家感到幸福满满，这些准备是出于对所有参与者的关心和照顾。”

海珠区鹭江居委书记朱倡进表示：“广州市医疗发展速度快，周边很多城市居民都选择到广州就医，因此，广州非常需要血液。我希望通过活动带动更

多人做这件事，挽救那些急需用血的病人。也希望通过与慈济的合作，开展更多这样的活动，吸引更多人的参与。”

志工傅金花表示，献血活动展现了社区共善的精神。“志工在街头宣传，街头民众积极响应，期待未来与凤阳街道有更多合作机会，也期许大家再接再厉，共同推广无偿献血活动。”

活动在下午5点圆满结束。在大雨稍停的间隙，志工与居委工作人员迅速恢复场地，并分享着付出的喜悦和相互的支持。期待无偿献血倡导持续推动，用热血为羊城增添一份温暖与力量，为有需要的人送去生命的希望。



为给献血人员和工作人员补充能量，志工精心准备糖水和点心，讨论泡红糖姜茶的方法，让满满的爱意融入每一杯茶中。摄影/谭惠霞

需要与必要，心意与诚意

花莲强震后，有不少乡亲的家被震倒，或是结构损坏程度严重，已经不能再居住。“无论在哪一块土地建设永久住宅，慈济都是用相同的心意与诚意去做。这一次花莲强震后，我们要为受灾乡亲付出，是需要与必要，我们所要给的也是因应他们的需要与必要。”

有些住户经济能力尚佳，灾后很快就租屋而居，或是依亲而住，生活已经稳定；有些人则是受灾之前生活或许还过得去，但是房子倒了以后，没有能力复建，也无力另外租屋居住，或是原本年长独居、两老相依，地震之后不知何去何从，这些就是迫切需要帮助，是慈济必要帮助的对象。

“对于年长者，我们要如何设计无障碍空间？可以和政府沟通，做为年长者赡养天年之处，如杉林大爱园

区的耆老中心，因应年长者所需的机能，让他们的生活很自由，邻居相互照应，欢喜过生活。有的人虽然很努力，但是孩子多，他们也没有很大的力量供应孩子读书，慈济也要支持这样的家庭，让孩子安心就学，让这些家庭的未来有希望。”

慈济帮助弱势家庭，让他们能够养育、栽培孩子；独居长者无亲人就近照顾，就要让他们有伴，大家住在同一个小区，慈济人会常去关心、鼓励他们，让这个小区气氛温馨，所以要有一个让他们欢喜同乐的空间。若有适合的土地，慈济重建永久住宅，入住者就以这两种为主。

虽说孩子会长大，但是等待他们成年，能够承担家庭生计，还需要一段时间；也许将来孩子出社会工作，他们同样还住在这里，这都是此时要

设计永久住宅、大爱村时，需要为他们设想的重点。

统计好政府提供孤老、经济弱勢家庭名单，若需要慈善重建的家庭不多，建筑基地不大，可以规划大约三层楼的住宅，不需要电梯也能上下楼。而中庭空间很重要，能让小区民

环境不同，心境相同

慈济于1966年创立，58年的时间，是从秒秒、分分不断累积，一天86400秒不断地过去，生命时间如此流转，人的一生忙忙碌碌，就不知不觉地过了。能够不知不觉而过，算是顺畅人生；假如遇到逆境、生病了，会觉得时间很难熬。

“去年这个时候（2023年5月13日，慈济57周年），我也坐在这里，同样对各位大医王、白衣大士以及从各地回来的慈济人说话；大家坐在面

众来此走动、运动，与邻居交流，孩子也能在中庭玩耍，永久住宅的年长者从而感受生气、生机。除此之外，可以规划小区活动中心，小区居民若有需要，也能借用场地办活动，前提是要做好管理，而慈济建这些住宅，对小区有正向的帮助。

前、绕在前后。彼时非今时，已经过了一年，你我之间的环境、所做的事各不相同，不过我们有一个共同的方向，那就是做慈济。”

大家有共同的因缘，生活在这个时代，虽然在不同的国家和地区，但是共同在慈济、做慈济；从最初的一颗种子，到后来粒粒种子撒播出去，随处落地生根，茁壮成长，年年开花结果，产生许多种子。

慈济大爱能量就如此不断传播到

世界各地，慈济人愈来愈多，慈济事愈做愈广阔。

“虽然慈济人身在不同地点，彼此有时差，但是心贴合就能突破时空限制，同在一起，这就是‘神通’，

情永远都在，爱遍覆各地

花莲有福，虽然地震强度很高，不过大致平安度过；因为平时大家都有一分善念，行善造福而凝聚福气，能够减轻灾难，所以“有灾无难”，很感恩。地震后也得到来自国际间的关心，国际间的慈济人不少，所以各国人士也会来致意，这就是慈济人平时所结的好人缘。

这次地震后，各方的力量投入灾区，最重要的是及时为受灾乡亲安心；赈灾除了物资的筹集与发放，最重要的还是人情，要实际接近受灾受

精神通达。感恩大家长年以来用心用爱付出，才能成就四大志业，否则徒然让时间流过，一切还是空；因为为大家，所以‘真空妙有’，普及人间，利益天下。”

苦的人。所以慈济人快速动员，走近身旁抚慰他们，让悲伤、害怕的人有依靠，觉得在无助的时候有人关心、疼惜，心就安定下来。

“在急难时，很需要这一分情。所以我很感恩，慈济人无论在哪里，都用真诚的情在付出，这是一份很诚意、很实在的感情；当有急难、有苦难时，除了给予生活用品，还要让他感受到很温馨的情，这是最重要的，全球慈济人都做到这一点。”

地震刚发生时，还不知道灾害程

度，慈济赶快向政府提出，若有需要重建，或及时让无家可归的受灾户安身，慈济都愿意付出。因为在台湾经历过“九·二一”大地震、莫拉克风灾后，慈济有搭建简易屋大爱村和重建永久住宅大爱园区的经验；无论是

把殊荣视为勉励教育

获颁阳明交通大学名誉哲学暨医学双博士学位，我深深感恩林校长与诸位教授。“感恩阳明交大的诸位，给予我名誉博士学位，此举也在教育我，要继续挺起胸来，稳定踏步向前；在无常人间，分秒都不能空过。”

慈济一路走来，将近一甲子，感恩爱的能量一点一滴不断累积，一分一秒不断会合，时间、空间会合在人与人之间。“自我盘点，说学无学、说德无德，到底我有什么样的资格，来领受意义如此重大、殊胜的学

简易屋或永久住宅，慈济都做整体小区的环境规划，让乡亲安心、安身、安生。

“慈济过去就有这样的行动，安定人心也安定社会，这是慈济人共同的心愿。”

位？我只有对自己说，大家这一分的爱护与诚意，就是在勉励我，要更认真，脚步要踏得更稳。”

虽然人生无常，时间有限，然而慈济人就地带动人群，走往善与爱的方向；慈济四大志业也持续发挥良能，慈善要更积极推向国际，医疗要更尽心守护生命、守护爱，教育是人间的希望，更要守护纯良的爱，期待未来会更好。

“我的见识很有限，这是真诚的话，因为我哪里都没有去过，一直都

在台湾、在花莲；我出生在中部，可能人生最终还是在东部。精舍面向辽阔的大海，回过头看是一座山，这一座山过去就是西部，我的家乡台中。我年轻时就离开家乡，现在面对的是太平洋，面对国际，慈济人都在国际间，因缘很不可思议。”

因缘无形无相，说它有，其实因缘是看不到也摸不着；说它没有，总是很奇妙地促成许多人事物的连结，慈济四大志业也是因缘成就。

例如慈善志业，人人本具有爱心、善心，但是不一定可以展现出来，因为时代的变化，让人的思想多元化，尤其科技发展很快，许多做事的概念与过去截然不同，听了觉得很奇妙、很不可

国际间需要善的交流

假如每一位生活无虞的人，可以与我同样有这一念心，每个人一点

思议，更觉得什么都不懂。“唯有一再告诫自己，要守好本分，认清该做什么事，今天扮演什么角色，就要做到这个角色应该尽的责任。”

慈济从每人每天存五毛钱的“竹筒岁月”起步，最初只在花莲做慈善，现在慈善足迹遍及国际。我的桌上总有世界地图，标示着当前有慈济人、以及慈济正在做慈善关怀的国家地区。

自己的心天天都绕着地球，虽然身体没有移动，但是感觉到全球有很多慈济人在做慈善事，内心充满感恩。“这群为苦难众生付出的人，有的是就地付出，有的是邻近国家就近去帮忙；海外慈济人大多就地募心募爱，靠当地爱心人士承担起当地志业。”

点的付出，对他们来说很有帮助。慈济从一开始就是用这样的方式，让每

一个人都能付出，即使是家庭清寒的人、需要帮助的人，只要愿意行善，就能付出点滴力量，和大众的爱心会合，共同做慈善工作。

“其实天下苦难人、弱势者很多，有力量的人争强好胜，没有注意到弱势者的困难，一直往上比，要比别人更强势，就容易起争端。假如让人有机会看见苦难、弱势者，打从心里觉得不忍、不舍，起了慈悲心，很自然就不会那么强势，一直要与人争夺，而能多为苦难人设想。”

如鱼得水得欢喜

分分秒秒、时时日日，总是无声无息，不断流过。秒秒经过我们眼前，大家没有注意；或许感觉到“是日已过，命亦随减”，一天又过了，但又奈何！自我警觉时间不停留，就要好好把握。即使有所警觉了，想要

国际间需要善与爱的交流，与政治无关，但是与人性的清净之爱有关；人心本来都是善良的，只要广传善的消息，透过国际合作，一定可以帮助到很需要的贫苦人。中东国家过去对妇女有严格的限制，现在已经有所开放，但是不同国家仍有不同国情。

若能注重人性平等，人与人之间相互尊重，自我遵守各地法规，而非监控他人，就不会有这么多对立冲突或冷漠防备，也不会有“我大你小、我强你弱”的自大自我与歧视。

追上，但还是来不及。人生就生活在来不及的急迫中，但是许多人不知觉，无明迷茫。

“若总是想着：我不如意、我做得比别人多，就与人计较，这就是凡夫；没有想到自己错过时间，只是生活在

计较中，这样的人生真苦啊！没有去觉察到这份苦，总是执迷不悟。他、你、我，同样过时间，不惊醒、不觉悟，所以错过了能够运用的时间。大家在无明中，眼睛只看到别人的无明，无法回过头来看自己的无明形象。”

请大家要用心在分秒中，“是日已过”，警觉“命亦随减”，不要像一尾鱼在水缸里，水不断地漏失，鱼渐渐感到水在减少，却没有危机感，

舞台艺术的教育良能

人文能发挥教育良能，教育也需要人文，看我们用什么形态达成净化人心的目标。“优人神鼓团队的艺术修养很充分，在我看来，你们也有修行的心，让我佩服。”

若说舞台艺术工作者的人生就在舞台上，其实每个人的人生都如同在舞台上展开，人生如戏，各有不同的

不知及时珍惜。

“时间如水，水在持续漏失，我们要赶快把握还有水的时候，要去想：要做什么事情，才能真正帮助人；真正帮助到需要的人，自己会很欢喜，如鱼得水。水要有鱼，水才会活；鱼要有水，才会快乐。

要活得快乐，鱼与水不能分离，这也是道理。”时时自我提醒把握时间，勤修精进。

角色。舞台上的戏剧可以教育人，团队真诚用心演绎，让观众得到深入内心的教育，同样归向真诚、至诚，省思自己的缺点，并且愿意改变，这出戏剧就是最好的教育。

“自己向来无争无求，但是很认真；对于要做的事，就是想清楚了，才会用心去做；既要做，就要有人才有

力量。对于共同做事的人，所要求的是合和互协，大家心要合、气要和，人人抱着真诚的心，不是用气，是用愿力投入，要有一心一志的愿力。”

常常看到、听到慈济人发愿呼喊：“我愿意！”若问他们，是为了什么说愿意，愿意做什么？大家都回答，只要是师父想做的事，都愿意去做。“听大家这么说，我也很欢喜，这一生能被信

感恩大家回来“顾家”

感恩慈济人用“回家帮忙”的心情投入震后修缮，慈济大家庭的这份情很紧密，这份情也是清淨的觉有情。

“这次地震让大家吓到了，我也吓到，不过算起来是很有福，花莲大致平安，虽然精舍建筑也受到影响，不过你们很快就回来修缮，刚开始都没有让我知道，大家用心承担，默默地一直做，让我没有烦忧。”

任，想要做的事得到这么多人的心力支持，也觉得很有荣誉感，同时警惕自己要更加认真，方向丝毫不能偏差。”期许优人神鼓创办人刘若瑀老师所要培育艺术领域方面的人才，除了传承人文艺术，还要有益社会人群。“教育、栽培年轻人，要引导他们走上正确方向，从无明懵懂成为笃行正道，真诚回归人的本性，就是社会的菁英。”

“不知道就没有烦忧，其实许多住家都有损伤。当天下午出门，乘车往花莲市，我看着道路两旁的房子，感觉安好无损，很感恩！其实是外观无损，但有内伤，各地慈济人陆续来到花莲，依照名单入户修缮。

真的很感恩你们，不只把我们的家照顾得很好，也照顾我们家周围的社区人群。”

一般大众或许平时没事不会想到慈济，若有事情发生，先想到的就是慈济人来了没？慈济人总是及时“从地涌出”，快速来到受灾受苦的人身旁。

“这回看到慈诚队的动员，就会想到‘九·二一’大地震，以及莫拉克风灾，总是看到‘蓝天白云’或是灰衣白裤的慈济人很快就出现，慈济人穿着制服展现出来的形象，总是让大众印象深刻，当灾难发生就想到慈济，对于我们来说也是一种见证。”

把道理变成真实

地震当下的惊吓早已过去，感动与感恩则长存于心。主震过后直到现在，大大小小的余震不断，台湾位处板块交界的地震带上，地震也会有较为活跃的时期，请大家持续提高警觉。看似稳固的大地，其实分分秒秒亦在变动中。

“我们做慈济，58年一路走来，也承受不少社会批评，慈济人修忍辱行，不论别人如何批评，仍然道心坚定。这一回地震，大家看到了慈济快速动员，政府也想到慈济，邀请慈济投入灾后重建，很感恩，我们都是用真诚的心付出。”

感恩慈济人照顾“我们的家”，义无反顾帮助精舍建筑修缮，庇护着慈济的慧命；平时也会排班回来帮忙“顾家”，很感恩大家为志业的付出。

“我一再对大家说同样的话，希望大家听得清楚，能够入心与脑。

入心就是要常常记住，在脑海中好好分析，把逻辑变成了真实，理要讲得通；路要能通、理要能达，让人通达道理。”

大家要戒慎虔诚，而且要用智

慧、用方法，呼吁人人爱护大地，茹素、少养、少杀，以减少污染，也减

少为了口欲所造的杀戮，这就是守护地球、保护人间平安的灵方妙药。

总会有那么一天

人人都无法脱离自然法则，所以要时时自我提醒，要有无常观。“我每天清晨睡醒，眼睛睁开，第一个念头就是感恩，因为我又有一天可以做事。所以要保持身体健康、思考清晰，但是不要认为自己年纪大了就不做事、不要出门活动，反而要让身、心多活动，身体与心脑的功能才能如常运作，才能让我们安稳地走慈济路，把生命活出价值。”

“不可忘记普天之下苦难人多，要持续造福，只有少少、小小的点滴之力也没有关系，只要长久维持，不要中断，哪怕一天一块钱、五块钱都可以。我最担心的是爱心的付出停下来，慧命会干枯；只要点点滴滴长久

持续，滴滴净水就能滋润大地生机、滋润人心。我们上了年纪，总有那么一天，此生的脚步停止，如果后继有人，一代接一代不断走下去，永远有人在付出，慧命永续。”

自在面对生死，即使师父还在，慈济人不懂道理、不来参加活动，慧命也无法延续。又如社区有活动需要人力，如果相邀都不愿意来投入，久而久之，大家就不再相邀，情也会渐渐疏远。

“我们帮助他人，自然而然会与许多人结好缘，到了人生最后那时，可以很安心。你们跟到我是有福，让人想要跟随也是福，所以你我今生就要结好缘、铺好大爱路。”

感恩回馈，回报人间

2008年四川汶川大地震灾情严重，慈济团队前往赈灾、义诊，突破语言隔阂，与乡音浓重的居民亲切互动，也带动出一批协助翻译的小志愿者。而今，小志愿者长大成人，有的因为协助医疗团队翻译而立志从医，也有孩子从此参与慈济活动。其中，当年的小志愿者张静已经成为一名医师，也成为慈济志工；陈龙则是一名护理师，已得到我的祝福。

“人间苦多，需要有心人救拔；虽然慈济人付出无所求，但仍期盼受助

者记得过去曾经受到关心、得到爱心援助，懂得感恩回馈，这才是真正的温暖人间；假如没有感恩心，人间会很冷漠。”

“时间成就一切，也能成就未来的希望，不过要靠我们现在把过去曾经牵起的那一分情拉回来，才能传承；不是我们需要回报，是世间需要这分温情，这分报恩心，是回报给人间。所以我们付出的同时，有责任去教育。”要联络当年的小志愿者，再把这分情牵起来，并且延续下去。

享受极微音，很有福

每天清晨从睡梦中睁开眼睛，第一个念头总是“感恩”，感恩过去的一天平安；接着聆听环境的声音，在

清晨的宁静中，可以听到“极微音”。心静下来，好像听着天籁，享受“静中之音”的平安宁静，觉得很有福！

“如何才能听到静中的极微音？就要心无杂念，唯有感恩。我们假如心存满足，对于昨天的人、事、物都感恩，今天一定能够很祥和，安心迎接着未来，这就是最有福的人生。”大家天天都要去除烦恼，把握时间造福人间，不只为自己积福，也为人间祈福。

“要向外求福，是求不来的，唯有我们付出爱心去造福，而且时时要培养

这一分爱，爱人、爱物。所说的爱不是占有，而是用清净无染的心包容天地万物，用无限开阔的心胸容纳一切；对于批评的言论能够善解，不去计较，只是自我反省：有没有得罪于人？有没有因为自己贪求利益而造成别人的损失？确定都没有，问心无愧则心安自在，无烦恼，无须担忧、惊惶，更要把握时间做好利益人间的好事，邀约人人共同发挥爱的能量。”

没有她们，就没有慈济

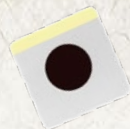
慈济第一号至一百号委员能受访的只有二十一人，访谈内容分别收录在已出版的《五毛钱的力量》《莫忘克难慈济路》书中。

“最早投入的那几位慈济委员，我很珍惜，她们虽然大多是朴实的家庭主妇，说话很有草根味，但是她们有真心，若没有她们，就没有我们，没有今

天的慈济。‘慈济’二字可以看天下，每一位慈济人都是真诚付出，真诚是最实在的美。请大家继续加油！”

冬病夏治

——三伏贴（灸）



三伏天是最好做冬病夏治的时间段。中医师梅惠文介绍，从入伏第一天起，就意味着一年中气温最高、天气最热的三伏天正式登场。这时，利用夏季阳气旺盛，人体阳气随之生发渐旺的契机，将一些在冬天容易发生的疾病，以及中医里呈现的虚、寒的病症，在三伏天进行贴敷治疗，最易恢复和扶助人体的阳气。

三伏贴，采取顺应自然的方法，用中药驱寒散邪，活血通脉，调理气血，预防、减轻一些疾病的发生，提高身体的免疫能力。以天人合击之力，最容易把冬病的病根拔除，这也是中医强调“春夏养阳”的原因。

梅医师强调，三伏贴是冬病夏治中常用的一种中医传统疗法。在身体的不同穴位，用草药制成的药膏，贴敷发挥药物的作用，可以起到祛寒、除湿、活血化瘀、通络止痛的效果。疾病不同，三伏贴的用药品类及用药量不一样，敷贴穴位也不尽相同，这些都颇有讲究。

三伏贴（灸）适用广泛，通过三伏贴的贴敷来缓解调理以下病症：

- 慢性呼吸系统：慢性支气管炎、过敏性鼻炎、支气管哮喘、过敏性病症等。
- 消化系统：虚寒性胃痛、慢性胃肠炎、功能性消化不良、食欲不振等。
- 骨伤科：风湿骨病、颈椎病、腰背酸痛、关节疼痛、肩周炎、风湿及类风湿关节炎等。
- 妇科：宫寒、痛经、月经不调。
- 调理寒凉体质：提高免疫力、调理亚健康。
- 儿科：容易感冒、脾胃虚弱。

贴上三伏贴后，如果有一些轻微起泡、红肿是正常情况，不用担心。

三伏贴（灸）**不适用人群**：

- 有严重心、肝、肾、脑疾病患者、恶性肿瘤患者、严重糖尿病患者。
- 贴敷部位有皮肤创伤、皮肤溃疡、皮肤感染者。
- 瘢痕体质者。
- 处于某些疾病发作期的患者，如：发热、咳血。
- 孕妇。
- 实热型体质的人。

具体情况需询问医生，结合具体情况，按需增减。

注意事项：

伏前（解毒）： 7月5日—7月14日

初伏（驱寒）： 7月15日—7月24日 10天

中伏（清养）： 7月25日—8月13日 20天

末伏（化瘀）： 8月14日—8月23日 10天

加强（固本）： 8月24日—9月2日 10天

备注：伏前和加强伏由医生根据体质选择

把握一年一度增强免疫力的机会！





牛油果意面

制作/广州志工团队



食材：

九层塔、牛油果
青柠、果仁
意面、素香松
橄榄油、胡椒粒

做法：

- 1.将牛油果去皮切块与九层塔嫩叶一起放入搅拌机内，再挤入青柠汁水，放入适量橄榄油和胡椒粒，启动搅碎均匀。
- 2.将果仁切碎；把意面煮熟捞出。

3.将牛油果酱倒入煮好的蔬食面中，撒上切碎的果仁一起拌匀后装盘，撒上素香松，将剩下的九层塔和青柠放入盘中点缀。

食谱小贴士：



这道菜肴结合了碳水化合物（意面）、脂肪（牛油果和果仁）、蛋白质（果仁和素香松）和蔬菜，形成了营养丰富而均衡的一道菜肴。这道健康蔬食的营养成分如下：

健康脂肪：牛油果富含不饱和脂肪酸，果仁（如核桃、杏仁）含有Omega-3和Omega-6脂肪酸，对心脏健康有益。

蛋白质：果仁是植物性蛋白质的良好来源，素香松也提供蛋白质。

纤维：意面（尤其是全谷物或杂粮意面）、牛油果和九层塔都含有纤维，有助于肠道健康。

矿物质：牛油果富含钾，有助于维持电解质平衡；果仁含有铁、锌、镁等矿物质。

抗氧化剂：牛油果和九层塔含有抗氧化剂，有助于抵御自由基的损害。

益生元：牛油果和果仁中的可溶性纤维可作为益生元，促进肠道健康。

低升糖：如果使用的是全麦或杂粮意面，其低升糖指数有助于维持血糖稳定。

青柠：提供维生素C和清新的风味，同时帮助提升菜肴的整体营养价值。

素香松：素香松含有额外的蛋白质和纤维。

维生素：牛油果含有多种维生素，如维生素K、E和C；九层塔含有维生素A和C。

小提醒：要注意控制分量，尤其是高热量的牛油果和果仁，以避免过量摄入热量。

慈濟

T Z U C H I

2013 年 4 月创办

2024 年第 06 期 总第 135 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 张恬、冯郁彤、刘淑珍、田祺
校对 李雁 刘艺玲 明菁 明豫
明湛 马莉 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(2024)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
《没有污染的水果王国》（一等奖）作者：卢星羽（11岁）

在这幅名为《没有污染的水果王国》画作中，小作者把人们引入了一个由水果构成的奇幻乐园。

画面中，一辆鲜红的环保巴士穿行在水果王国的街道上；洁白的鸽子在蔚蓝的天空中翱翔；盛开的粉色莲花与碧绿的莲蓬点缀其间，水面波光粼粼，清澈见底。在巨大的火龙果和山竹构成的奇异建筑中，一个小女孩在火龙果房顶上悠闲地晒太阳。火龙果房旁边的滑梯连接着一片西瓜游泳池，池中的水晶莹剔透，小朋友在池中嬉戏玩耍，脸上洋溢着快乐的笑容。

小作者用丰富的色彩和生动的形象，描绘了一个没有污染的水果王国，在这个王国中，人与自然和谐共处。画作传递出一种强烈的环保理念，呼唤人们共同努力，创造一个洁净美好的未来。



撰文/摄影 慈济慈善事业基金会

慈济基金会受邀参加第十六届海峡论坛

凤凰花开之际，第十六届海峡论坛在福建省厦门市盛大启幕。本届海峡论坛由两岸86家单位共同主办，论坛始终坚持“民间性、草根性、广泛性”定位，延续“扩大民间交流、深化融合发展”主题，设置基层交流、青年交流、文化交流、经济交流四大板块，开展为期一周的系列活动共50场。

6月14日，慈济基金会理事长苟林峰、秘书长庄雪吟一行应邀出席了由中国宋庆龄基金会、中国致公党中央社会发展与服务委员会、台湾中华文化推广协会、台湾张老师基金会、台湾中华华夏文化交流协会共同主办的第十二届两岸公益论坛。庄雪吟秘书长在两岸公益论坛上，发表了题为《用爱搭桥——长情大爱永续行》的主题报告，分享慈济在公益领域的实践与思考。

海峡论坛是两岸间的年度盛事，吸引了众多各界代表齐聚厦门、福州等地。6月15日上午，慈济基金会理事长苟林峰、秘书长庄雪吟一行再次受邀参加论坛活动。此外，慈济还受邀参与在福州举办的第十三届海峡两岸红十字博爱论坛。

两岸200余名公益组织代表、志愿者和专家学者齐聚一堂，围绕以“公益助推两岸融合发展”为主题，通过主题报告、互动交流等形式，就公益助推两岸融合发展、共谋两岸民生福祉等话题进行交流分享。