

慈濟

2024 年 第 07 期 总第 136 期

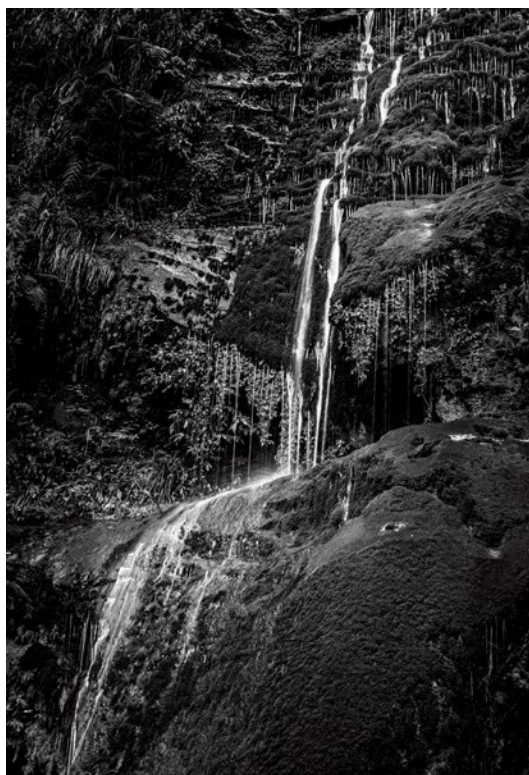
准印号 /S(2024)00000279

内部资料 免费交流

小年纪 大爱心

主题报道

为净化心灵做活水 为祥和社会做基石 为国际救苦做耳目



摄影／黄筱哲

不求速成，但要恒心

不断注入清水，
一缸浊水也会渐渐变得干净；
净化人心，
把污浊的世间变清净。

耕耘善种子

|| 编·语 ||

教育的目标，是培养具有社会责任感、创新精神和实践能力的下一代。通过教育，激发孩子们的学习兴趣，提高他们的综合素质，帮助他们形成正确的世界观、人生观和价值观。

慈济的教育助学与国家的教育愿景相结合，致力于建立人伦道德，培养学生尊师重道的精神；通过举办助学活动，激发孩子们的内在美，期许他们成为有益于社会、能够奉献大爱与关怀的人才。

本期主题报道介绍江苏苏州、湖北洪湖、福建厦门、辽宁沈阳及四川雅安的慈济教育助学活动。

从清晨4点15分的起床号开始，参加江苏苏州“红豆杉的爱”的孩子们体验整理床铺、清扫街道、学习生活技能及理财等活动。通过活动，引导孩子们在体验中感悟生活的真谛，培养他们成为有责任感、有爱心的下一代。

在湖北洪湖，面向困境儿童的暑期人文营在往年的基础上新增为长辈送花和奉茶，以及参访瞿家湾红色教育基地，培养孩子爱国情怀；也为家长开设亲子关系讲座，帮助家长与孩

子建立和谐的相处之道。

“大爱环创”亲子活动由福建厦门50位三至五年级的学生和家长参加，通过“口说好话，好好说话”等主题的亲子沟通艺术、种花苗等活动，倡导健康生活、宣导垃圾分类，共建幸福和谐的家庭氛围。

小小的广场，变成了接受爱和传播爱的港湾，辽宁沈阳重工新村的“知名人物”越来越多，孩子们通过自己的行动为环境保护作贡献。人人都是爱的传递者，激发出无穷无尽的力量。

嫩绿的树叶、娇艳的花朵和微风中的清新气息，如何装进瓶子里展现风华？四川雅安的孩子们在青年志愿者们的引领下，做手工、玩游戏，不仅锻炼了动手能力，更在玩耍中培养出自信与勇气。

有耕耘就有收获。孩子们纯真无邪的心，如同一颗颗饱满的种子，在慈济志工爱的滋养下，被点燃、被激发出内在潜能，这颗饱含善与爱的种子，必将茁壮成长，撒播更多善种子，成为未来社会的正能量。

慈



——封面图说——

福建厦门西柯环保教育站于2024年开启“大爱环创”亲子活动。活动邀请50位三至五年级学生和家长参与“沟通的艺术”及种花苗等实践活动。孩子的成长离不开家庭与亲子互动，家长亦领悟，陪伴孩子与呵护花苗的道理相通。带着满满的欢喜，亲子们相约下期再相会。摄影／林丽雅

目录 CONTENTS

主题报道



12 小年纪 大爱心

爱心无法用数字衡量，真诚无私、尽心力付出，就是最大的力量。身着“蓝天白云”制服的慈济志工，不仅有外在的整齐端庄，还有内在有礼的言行态度，是孩子们学习的品格典范。志工劳心劳力带动他人的爱，期待每一分感动都能深植于心，让社会充满祥和与温馨。

- 14 小孩出任务
- 22 陪你长大伴你笑
- 30 大爱环创 亲子共成长
- 42 重工新村里的“知名人物”
- 48 自信“玩”出来

编语

- 01 耕耘善种子

无尽藏

- 04 苦乐人生 为自己祝福

06 2024年第二季度工作简报

亲子之间

- 54 当同学邀我作弊

人间有爱

- 56 樱桃熟了，我们来了



急难救助

- 62 为梅州蕉岭县
两次送达爱心物资



社区共善

- 72 纸短情长 爱在南辛房



医疗关怀

- 84 孔荡村义诊守健康
- 92 守护健康 从家门口到心里头



96 慧心净语

健康之道

- 108 十总穴之公孙穴
——健脾益胃有“公孙”

- 110 慈济新芽奖助学金申请公告

年纪小时，我们还能够拿主意；孙子长大，我们已经老了要受照顾。不过人生不是一了百了，要增加福缘，而不是增加烦恼。

若是爱计较，看不透、想不开，时常都有障碍，永远都会很辛苦；烦恼不断增加，不只这一辈子辛苦，恶缘延伸会更苦。人生“有时风、有时雨”，我们要自己去找寻遮风蔽雨的地方，还要学习如何去除无明。

大自然有四大不调，人的心态也各不相同，复杂交织在一起。看到这些事情，总是感慨良多，自我警惕不能停歇，把握生命，时间还有多长，我就要做多少事情。

世间苦难很多，都在善恶拉拔，善的这一股力量大，人人才能平安健康；若是恶的力量大，善的也会被拉过去。要如何取得平衡？你不要拉、我也不要拉，而是彼此相爱，你让一寸、我也让一寸，一分一寸，以礼相待，真心诚意，就能创造美的世界。

地球暖化严重，温度一直升高。我们所使用的物质，几乎都要破坏大地、再经过切割、制作才能成就。在享受中，莫忘了大地的生态，少消费，生活朴实；少杀戮，清净饮食；增长善，减少恶行。爱的能量无穷尽，做我们还有办法做的好事，一直做下去就对了。请大家多用心！^{【註】}

来，今天慈济才能普及在国际间；生命的价值，我们都做到了。生命是过一天减一天，但是慧命在增长，还要一代传一代，把爱的历史延续下去。

人生有不同阶段，年少时就是不断学习，能认知到正确的思惟，是最快乐的；现在社会的生态就是年轻人往外求学立业，照顾他们的小家庭，年长者总是孤单或是两老相依。少年、中年、步入老年的过程，快乐中多数有烦恼，无论贫与富，求不得的事情也很多。虽然说人生是苦，但人与人之间相互照顾、彼此作伴，也是有福的。

年龄愈大，更是分秒不要空过，每天都去说好话、说我们做过的好事，动动手、动动脑，欢欢喜喜，自然就很健康。祝福自己——我很有福，每天都与好人相处、听到好话，所做的好事有人记得，没有忧愁也没有埋怨，知足心常乐。

每天听大家分享，就像听家家一本经。有些家庭的“经”很难念，来到师父的面前，对着大众来念他的那一部“经”；彼此之间就会想到，原本以为自己最苦，没想到还有人更苦，就心甘情愿接受了，把烦恼变成感恩，感恩磨你的那个人，把你磨得发亮。

生的喜悦、老的无奈，人生就是如此这般。有了儿孙，很欢喜，孙子

苦乐人生 为自己祝福

虽然说人生是苦，
但人与人之间相互照顾也是有福的。
要祝福自己——每天与好人相处、听好话、做好事，
还要分享所做过的好事，愈盘点会愈欢喜！

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二四年七月一日至十四日



画作／陈九熹

六月出门扎扎实实满30天。听大家盘点生命，愈盘点愈欢喜，幸好走入慈济，慈济在国际间走过的足迹，有你点点滴滴的力量；慈济救助过的众生，有你付出的一分资源。我也盘点过去，对自己说：“幸好，很有价值的人生。”

看到大家爱的力量很巩固，数十年来如一日；还有环保志工，清晨就出门，没有算钟点，无所求付出，还真诚说感恩。一路上听到慈济人的精进，

也看到老、病、苦，比较资深的做慈济也有三四十 years 了，一心一志投入，即使衰迈，慧命也没有中断，继续着慈济的精神理念，所以感觉很安慰；当然也有遗憾，有的人生病无法来相见，有的则是我已经看不到他了。回过头来，告诉自己提起智慧，这是自然法则，真诚为他祝福，来去自如，轻安自在，无挂碍、无烦恼。

虽然人生有遗憾，但在过去这么长的时间，我们共同的大爱会合起

援建工程

地区	援建学校	工程进度
河南焦作	援建修武县学校项目	4月18日举办落成仪式
陕西商洛	山阳县西照川镇石佛寺九年制学校师生浴室	5月6日竣工验收并投入使用
四川雅安	荥经县青华幼儿园	基础工程施工完成主体施工中
四川甘孜	泸定县第三幼儿园	5月6日完成土地不动产产权证办理

河南省焦作市修武县学校项目

4月18日，慈济慈善事业基金会(以下简称“慈济基金会”或“我会”)援建的修武县学校项目举办落成仪式。应修武县教体局的邀请，慈济基金会理事长苟林峰、秘书长庄雪吟，及顾问林碧玉等一行代表参加。

陕西山阳县西照川镇石佛寺九年制学校师生浴室援建

我会援建的山阳县石佛寺九年制学校浴室于5月6日竣工验收投入使用，为学校住校师生日常洗浴提供便利。6月21日，志工邀约社会爱心人士，与孩子们一同为浴室外墙彩绘，增添童趣。



陕西·商洛



河南·焦作

四川雅安荥经县青华幼儿园

6月3日，端午佳节将至，志工带着粽子及满满的爱来到荥经县青华幼儿园工地，为施工人员开展人文关怀活动，感恩工友的辛勤付出。

我会持续在福建连城四堡镇、福鼎西昆村与顺昌县大爱社区，江苏阜宁孔荡村等经济欠发达的偏乡与地区开展乡风文明建设与环境改善项目，主要开展儿童关爱、长者关怀、环境改善、健康咨询、志愿者队伍培育等乡村振兴公益行动。

福建省龙岩市连城县四堡大爱乡村美好生活馆

连城慈济大爱乡村美好生活馆持续开展个案访视、儿童与家长陪伴、垃圾分类宣导、感恩孝亲、敦亲睦邻等活动。



乡村振兴



福建省福鼎市管阳镇西昆村

西昆村慈济环保教育站持续发挥为村民、企业员工、学校师生提供垃圾分类知识学习与实作的平台作用。志工也持续关爱西昆村的留守长者，提供理发、剪指甲、居家打扫、健康咨询等照护服务。

福建省南平市顺昌县洋口镇大爱社区

每周一至周五下午，志工持续为到长者食堂用餐的老人开展健康咨询与宣导、运动锻炼、写字画画、手工、庆生等活动；每周六上午，则与大爱社区的村民一起开展净村、垃圾分类活动。志工持续开展个案入户访视，并在端午节前夕邀约村民包粽子，赠与困境家庭与邻里，敦亲睦邻。同时，邀请专业医师为大爱社区的家长、孩子科普青少年脊柱侧弯预防、爱眼护眼等知识。



江苏·昆山



广东·湛江

江苏省盐城市阜宁县

我会持续在孔荡大爱村开展“老吾老·幼吾幼”项目，透过入户关怀独居、高龄老人，周末举办儿童人文活动，关爱村里的留守老人与儿童。4月，慈济基金会协助孔荡村举办一年一度的祭孔大典，持续开展净村、垃圾分类等活动，和村民一起为复兴与传承儒家文化、敦亲睦邻、邻里互助的传统美德而不断努力。6月7日至9日，在阜宁县、板湖镇政府及孔荡村村委会、江淮孔子文化发展基金会的支持下，慈济基金会邀约上海沪东医院、苏州慈济门诊部医护人员，为孔荡村村民开展一年一度的大型健检、健康咨询活动，照护村民健康。在阜宁县教育局、妇联的支持下，“大爱阜宁手牵手”助学项目为全县低保家庭的1739位小学生捐赠助学金，志工于6月7日、22日为试点的8所小学及7所初中、中专学校的低保户家庭学生开展人文关怀活动与入户访视，并邀请老师、家长一同参与。



社区共善

慈济基金会继续与上海长宁区虹桥街道、徐汇区虹梅街道、普陀区甘泉街道、金山卫镇、梅龙镇，江苏苏州金阊街道学士社区、胜浦街道闻涛苑社区，昆山大学园区社区、齐贤社区，湖北武汉江岸区四唯街道六合社区，广东湛江工农街道，辽宁沈阳铁西区启工街道重工新村，天津河北区迎福里社区、津南区双桥河镇东泥沽村等合作社区共善共建，开展困境群体关怀、环境保护、亲子家庭陪伴等活动。湖南华容、福建泉州、广东湛江、辽宁沈阳等地以城市慈济大爱美好生活馆为平台，开展长者关怀、儿童课后陪伴等慈善工作，共同营造社区为美、守望相助的和谐街道、美善社区。

急难救助

广东省韶关市武江区江湾镇
4月，广东地区出现持续性强降雨，导致多地出现洪涝灾情，其中韶关、英德及肇庆所属的城市、村镇受灾较为严重。
应当地受灾民众及救灾人员所需，慈济基金会于4月23日紧急筹集包含雨鞋雨衣、棉手套、电源排插、烧水壶、毛巾衣物、纸巾卫生用品、功能饮料等急需物资连夜送往韶关市武江区江湾镇灾区点。
4月29日，志工前往英德浚洸，实地勘察受灾学校及困境学生家庭受灾情况，并为祖孙相依生活的慈济关怀家庭清淤、整理与修缮房屋。



广东梅州

6月16日起，梅州地区平远、蕉岭、梅县、大埔等地因大范围强降雨影响发生洪涝灾害。慈济基金会关注灾情，经当地政府协调，志工于6月20日前往勘灾与评估，经紧急采购和调拨，于21日为平远县仁居镇、东石镇、差干镇受灾民众捐赠消毒液、风油精、饮用水、罐装粥以及环保毛毯等所需物资。
为了助力村民及时清理家园，6月23日，慈济基金会为梅州市蕉岭县新铺镇长江村捐赠了雨鞋、创可贴、84消毒液、碘伏消毒液。
同时，经进一步勘灾与评估新铺镇长江村、长潭镇高陂村受灾民众的实际生活需求，在当地村干部、企业家、志愿者团队及热心村民的协助下，慈济基金会分别于6月30日、7月2日，将电饭煲、大米、食用油、食用盐、牙膏牙刷、毛巾、收纳箱、健康饮品、祝福卡等十余种物资送到900多户受灾村民手上。
志工将持续关注灾情，积极响应政府及民众需求，参与到后续赈灾工作中。



长期济助

个案关怀

志工每月持续在城市、乡村入户关怀约3600户慈济长期关怀家庭，给予经济与物资补助、心灵陪伴、居家打扫等援助。



群体关怀

机构关怀

志工邀约当地社会爱心人士、亲子家庭一起定期前往敬老院、福利院等关怀长者、残疾人士。

“耆乐融融”——长者关怀计划

我会陆续在江苏苏州、昆山，上海，广州等地开展耆乐融融春季长者学堂，为长者开展书法、合唱、运动、手工、生活美学等兴趣班。上海、苏州、昆山于6月为长者举办结业仪式，展示成果。
北京慈济志工则每月前往门头沟区雁翅镇青白口村、潭柘寺镇南辛房村关怀留守老人，提供健康咨询、理发、个案关怀、居家打扫、身体锻炼等志愿服务。

困境儿童关怀

慈济志工持续入户关怀浙江省嵊州市、绍兴市上虞区，湖北省黄冈市黄梅县、洪湖市峰口镇的困境儿童及其家庭。
江苏苏州举办“红豆杉的爱”春季成长营活动，由志工、大学生哥哥姐姐等每周六为外来务工人员子女开展感恩孝亲、生活自理、人文礼仪、阅读习惯、运动锻炼、手工制作、敬老院关怀等丰富多彩的课后陪伴。

珍爱环卫 有您真好

慈济基金会在江苏苏州、南京，福建泉州，河南许昌，河北石家庄，青海西宁等地区的一线环卫工人开展健康体检、卫教宣导、新衣捐赠、端午节关怀慰问、集体庆生等慈善关爱活动。

街友关怀

关爱街友行动每周四下午在广东深圳蛟湖天桥下持续开展。第二季度共举办关爱行动14场，累计服务街友557人次，为75位街友提供淋浴服务；开展义剪4场，为57位街友提供免费理发；提供包括热食盒饭、干粮、水果、矿泉水、端午粽子等食品，换洗衣服、毛巾、牙刷等街友需要的个人清洁用品共计2930件；并协助5位街友到派出所办理新的身份证，有的街友也顺利找到了工作。
5月28日，慈济志工代表参加2024年街友关爱项目的居民议事会，对关爱街友行动项目进行说明，得到居民代表的高度认可，顺利通过民微项目的评议表决。

新衣送爱

除青海西宁城中区一线环卫工人外，慈济也为北京大病儿童家庭、社区外来务工人员及福建连城个案送上厂商捐赠的爱心衣物。



教育助学



2023学年度（2023年9月至2024年6月），我会与学校、教育局等单位合作，为16个省/直辖市的困境学生持续捐赠奖助学金，共惠及逾**5200**人。临近学期末，多地志工为即将毕业的高中、大学助学生举办人文关怀活动，祝福学生们金榜题名、前程似锦。同时也邀请老师、家长共同见证，鼓励学生们向给予谆谆教诲与用心照护的师长表达感恩之情。

医疗援建及健康促进

医疗个案

第二季度，慈济基金会共为17位医疗个案予以医疗费用补助，让经济困难的病患安心治疗。志工也透过每月到医院、入户关怀病患与陪伴家属，送餐、庆生、陪伴就医等，用点滴的爱心鼓励个案家庭尽快恢复健康、回归正常生活。

关爱藏娃

慈济基金会持续与青海热哇慈善会合作，支持脊柱侧弯和先天性心脏病患儿进行救治。端午佳节将至，志工为在成都治疗的脊柱侧弯的藏娃举办关怀互动。6月6日，志工用环保布料制作的半成品企鹅香包，通过大家的创作变得多姿多彩。藏族的孩子能歌善舞，积极展现自己擅长的歌舞，庆祝节日。



“大爱暖冰”——上海DMD患者及家庭关怀计划

志工每月为DMD患者及家庭举办一次集体关怀活动。

“卷袖之爱”——无偿献血活动

我会与福建莆田，广东广州、深圳、惠州，江苏苏州、昆山，浙江宁波、绍兴，内蒙古赤峰，黑龙江哈尔滨，辽宁沈阳等地的血液中心合作开展**12**场次“卷袖之爱”无偿献血及宣导活动，共**572**位成功献血**171700**毫升，并有4人登记捐赠造血干细胞。

6月15日，深圳市宝安区中心血站授予慈济基金会“2023年度深圳市无偿献血突出贡献集体”称号。

人文环保推广

垃圾分类宣导

慈济志工在当地与社会爱心人士一起持续开展垃圾分类宣导与实作、垃圾捡拾等活动。也透过企业单位团队到慈济环保站点参访或慈济志工走入社区、校园、公园、街道等，与大家分享珍惜资源、垃圾分类等环保理念，共同爱护我们的家园。

六五世界环境日，志工与当地生态环境局、街道社区等部门合作，举办各类主题活动。



5月孝亲感恩月

慈济志工在当地为亲子家庭举办丰富多彩的孝亲感恩活动，通过奉茶、献花、庆生、心得分享及温馨的亲子小游戏等，鼓励子女表达对父母、长者的敬意与感激，弘扬好家风、好家教的中华传统美德。

内部治理

第四届理事会第二次会议

4月16日，慈济慈善事业基金会第四届理事会第二次会议在苏州慈济志业园区顺利召开，对2023年度基金会项目工作成果、财务决算等进行报告与审议。

行业交流

第十六届海峡论坛

6月15日至17日，我会受邀参加第十六届海峡论坛，理事长苟林峰、秘书长庄雪吟一行参加。6月15日上午，庄雪吟秘书长还在第十二届两岸公益论坛上，以《用爱搭桥——长情大爱永续行》发表了主题报告。



小年纪 大爱心

主题报道



爱心无法用数字衡量，真诚无私、尽心力付出，就是最大的力量。身着“蓝天白云”制服的慈济志工，不仅有外在的整齐端庄，还有内在有礼的言行态度，是孩子们学习的品格典范。志工劳心劳力带动人人的爱，期待每一分感动都能深植于心，让社会充满祥和与温馨。

摄影／尹冬梅



摄影 / 顾浩

小孩出任务

撰文/孙晓梅 摄影/苏州、昆山真善美志工

2024年，慈济在江苏苏州举办了一场别开生面的“红豆杉的爱”生活体验活动。两天的成长之旅，从清晨4点15分的起床号开始，体验整理床铺、清扫街道、挑选新鲜且性价比高的食材，动手学习切菜、包饺子，理财等生活技能，活动引导孩子们在体验中感悟生活的真谛，培养他们成为有责任感、有爱心的下一代。

参加2024年苏州慈济“红豆杉的爱”开营活动的孩子们，在家长的陪同下抵达苏州慈济志业园区。

“麻烦你们了”“你们叮嘱的都带来了……”简短招呼后，家长就把孩子交给了志工，沉寂已久的包容楼，欣



（上图）参加2024年苏州慈济“红豆杉的爱”开营活动的孩子们排队走进苏州慈济志业园区。摄影/吴震

（下图）当晚，孩子们住宿舍，虽然家长不能陪伴在身边，但有志工组织玩游戏，大家很快适应了营队环境。摄影/吴震

然迎接这批小客人。

接下来的24小时里，会有什么样的活动，让置身其中的每个孩子都收获怎样丰富的体验？

寝室生活从套被罩开始

映入孩子们眼帘的寝室，有一张张光洁的板床，有叠放整齐的寝具。窗外，从延绵的绿植中捧出一树盛开的玉兰，“很美，像很多白色的蝴蝶在飞”。这是缘缘的比喻。

孩子们换上营服，在快乐的游戏渐渐融入“红豆杉”大家庭。晚餐后，行动队长发布第一条指令，孩子们的实践活动由此开始了。

既然当晚住宿舍，整理床铺就是每个孩子的功课。志工留出20分钟，让孩子们各尽所能，各自担当。大到套被褥、铺床，小到套枕头套，每一样对于孩子们都是全新的挑战，也是一次锻炼独立生活能力的机会。

女生寝室里虽然悄然无声，但女孩们都忙得热火朝天。由于事先没有说明，所以，有几个女孩误把被套当床单，套在床垫上，还把被套拉得平平整整。待她们知道被套应当套着被子时，便急忙改过来。

不过，套被套可不是件容易的事。女孩们个头娇小、力量有限，她们不停地做着种种尝试，有人统计自己积累20多次失败经验，依然找不到



套被套对孩子们来说是有难度的技术活。琦琦说：“现在要套被子，是我自己的事，我不能放弃。”摄影/郭凤仪

头绪。但她们没放弃，还继续尝试。

琦琦说：“妈妈做家务，她要我独立。我从八九岁就学着照顾自己，今年13岁了，很多家务活都是自己学的。现在要套被子，是我自己的事，我不能放弃。”

体验时间到，看着仍然分离或缠在一起的垫被、被子和被套，志工实在不忍心孩子们冒着浑身大汗，便出手相助。于是，“不听话”的被褥、被套归于井然有序，女孩们都放松下来。

完成洗漱的女孩儿开起了睡衣派对。大家聚在一张床上，轻声唱起《虫儿飞》，刚才因为套被褥而涨红

的小脸绽放出快乐的笑容。

相对于女孩儿的安静，男生寝室里可热闹多了，状况更是五花八门，层出不穷。

套被子的“功课”让小俊气喘吁吁，大汗淋漓。被褥“显得”越来越重，被套“大到”越来越摸不着边……小个子的小豪，被脚没套进被套，自己大半个身子倒陷进去了，一番施展才得以“突围”。

同样在志工出手相助下，男孩们最终顺利完成“功课”。小俊后来是和其他同学合作，垫被和被子在手里才慢慢“听话”，大功告成后，他



天色未明，孩子们穿上环卫背心，擎着比自己个头还高的扫帚，握着捡拾夹、回收袋，当天早晨的街道跟以往有所不同。摄影/吴震

说：“单人行没有用，双人行才有用，人多力量大。”

马路小天使

次日凌晨4点15分，集合号响起，孩子们从温暖的被窝里迷迷糊糊地起身。行动队长通知“马上有活动”，彻底唤醒了他们。男孩的洗漱、整理比较简便，女孩较繁琐。志工就像女孩儿的妈妈，帮她们梳理头发、整理服装，场面很温馨。

体验环卫工人的工作，是当天的第一场活动。经与环卫公司联系，环卫公司提供工作背心和小一点的扫帚，清扫路段是志业园区附近的学士街及吴趋坊。

活动前一天，志工再次郑重和工段长共识：“这两个路段的环卫工人在第二天凌晨一定不要清扫，把工作留给‘红豆杉’的孩子们，要让孩子们有实实在在的体验。”

为了这份实实在在的体验，孩子们出发的时间和环卫工人上班的时间一致，而且依照环卫工人的作息安排：不吃早餐就开始一天中的第一次清扫，要到第一遍清扫过后，才用早餐。

学士街和吴趋坊仿佛还在沉睡中，只有临街的几个店铺为一天的准备工作亮起了灯。几位店员惊讶地发现，今天来扫街的不是熟悉的环卫工人，而是几位志工和他们带领的孩子们。

孩子们并没有在意从各处投过来

的眼光，他们的注意力全在自己的活计上。

环卫公司提供的小一点的扫帚高过了很多孩子的头，但这并不妨碍他们纵横挥洒；拿着捡拾夹的孩子，在夹不起废弃物时，就动手捡或抠，志工心疼地不断叮咛：戴好手套！

陪伴他们的志工，手里的扫帚就没有停顿过，一边扫，一边关照着孩子们。

天放亮了，第一次清扫完成。孩子们沿着自己打扫好的街道往回走，他们收到了环卫工人的感谢和志工的点赞，小小的心田还存下属于自己的感受。

“今天的清扫很有成就感，环卫

工人比我们辛苦好多倍。每个行业都是辛苦的，都值得尊重。”小函说。

小可表示，回去要让爸爸戒烟，因为他抽烟时会乱扔烟头，戒了烟就没有烟头了。“妈妈每天早上六七点上班，要晚上十点多回来，很辛苦，我要帮妈妈做家务。”

缘缘的妈妈是在附近工作的环卫工人。缘缘说：“我只做了一小时，但妈妈要到晚上才下班，她比我更辛苦。我感觉现在只是小腿累了，但我的手不累，待会儿包饺子不用腿。”

能干的“小大人儿”

当天的午餐是饺子。孩子们回到



当天的午餐是饺子。孩子们用过早餐后，为准备包饺子的馅料，进行采购前的讨论，随后，带着采购任务向菜市场出发。摄影/吴震



图①②炒蛋、切菜、拌馅，从做饺子馅到包饺子，一步步，在志工的鼓励和指点下，孩子们做得有模有样。摄影/吴震

图③面对家中的日常开销、家庭成员所需、突发情况等，孩子们担当起家长的角色，煞费苦心地开源节流。摄影/潘春

志业园区，用过早餐后，他们为准备包饺子的馅料，进行采购前的讨论，又带着采买任务向菜市场出发了。

生活过得好不好，细节很重要。孩子们在志工陪伴下，采购货比三家，讨价还价，完全按照家庭“煮”妇的买菜模式进行。

小冉表现得相当有经验，他说：“我经常跟奶奶去买菜，学到了奶奶跟商家讨价还价的方法。一般砍价的区间在五角到一块之间，能砍下一块的时候比较少，毕竟要考虑商家的承受度。”

采买完成，准备离开菜市场时，小冉突然从菜市场的价格显示屏上发现，自己采购的芹菜超过了当天的平均价格。小冉感到些许不快，又回头往刚才买芹菜的摊位跑了三次，但已经成交的生意，扳不回来了。

看他垂头丧气的样子，志工赶忙安慰：“饺子皮买得很便宜，总体来说，这次采购没有超额。”小冉这才放松了心情。

回到志业园区，盛大的包饺子活动

开启了。生活经验丰富的志工是孩子们的教练和拉拉队，孩子们在快乐的氛围中，端起盘子，拿起菜刀，打蛋、剥菜叶、切芹菜和香菇，忙得不亦乐乎。

家长们来到现场后，看到的是一派欢乐景象。一张张桌子旁，志工陪伴着孩子，像极了一个个家庭，虽然包出的饺子形态各异，但都包进了幸福和欢喜。

能吃上自己孩子包的饺子，是这次营队活动给予亲子共情的好机会。

缘缘是营队新生，她的妈妈看到自己宝贝小小的身影融入在这样的团体中，颇有感触地说：“我希望她健康快乐，我会尽我所能，把她健康养大，不求她将来有什么伟大的职业。”

小可在家很少做家务，当天她洗菜、切菜细致认真，完成得很棒。小可的妈妈鼓励道：“希望她今后能更多地尝试独立完成家务，小朋友之间的相互帮助也很重要。”

小俊的爷爷表示，小俊参加“红豆杉”活动好几年了，改变很多。

“在家会帮着扫地、洗碗，感谢慈济给孩子锻炼成长的机会。”

我是小当家

下午，“我是小当家”活动，让孩子们体验到精打细算过日子的“妙招”。家长们仔细斟酌、衡量再三的日常生活与开销，成了孩子们积极讨论的主题。

依照游戏规则，每一组孩子分别担当家庭成员的角色。在志工的引导下，面对家中的日常开销、家庭成员所需、突发情况等，思考如何在经济上开源节流。

在孩子们“烧脑”之际，家长们选择在一旁静静观看与守候，以给予孩子独立探索和解决问题的空间，同时也时刻准备在孩子需要时提供必要的支持。志工扮演着引导者的角色，引领讨论的方向，激发孩子们思考，但不会直接给出答案和建议。

经过激烈的磋商，孩子们还真是有解决问题的担当。那些天真的小

“妙招”，竟然给沉重的“经济压力”增添了幽默的色彩。

有孩子提出，不买新衣服。

有孩子把购买“平板”的计划改成了购买“苹果”的计划。

有孩子提出想借高利贷，但“爷爷”不同意。

有孩子提出，爷爷、奶奶如果身体健康且年纪不大，可以找适当的工作。

小锦的规划让大家爆笑不已，上一年级的他说：“可以让爸爸清早去卖菜，然后去单位上班，下班后去开滴滴车，做到凌晨，然后去买菜。”他郑重声明，他就要做这样的爸爸！

生活重在体验、重在学习，从不会给出单一的、明确的答案。这次体验活动，是未来长长岁月的一次预习。

今后，如何过好自己的日子，活出生命的意义？活动最后，志工举着一幅字牌走上前台，向站在人生起点的孩子们，向正在人生路上砥砺前行的家长们送上祝福和鼓励：“不要小看自己，人有无限可能！”

■



摄影 / 张莉

陪你长大伴你笑

撰文/摄影 湖北真善美志工

暑期来临，湖北洪湖面向困境儿童的“大手牵小手 大爱伴成长”暑期人文营再次如期开展。今年的活动在往年的基础上增添了新的亮点，不仅包括健康站、励志站、环保站三个主题站点的丰富活动，还特别安排孩子们为长辈送花和奉茶，以及参访瞿家湾红色教育基地，培养孩子爱国情怀；也为家长开设亲子关系讲座，帮助家长更好地理解孩子成长的需求，与孩子建立和谐的相处之道。



摄影 / 周李艳

自6月下旬梅雨季节开始，湖北全省遭遇持续半个月的强降雨，长江汉口站的水位不断攀升，逼近甚至超过警戒线。6月29日，天空仿佛被撕裂，暴雨如注。但即便如此，洪湖困境儿童人文营的准备工作依然如期展开，12位洪湖志工和16位武汉志工满载物资前往此次人文营举办地——洪湖瞿家湾红色教育基地。

下了高速，天空逐渐放晴，雨越下越小。到达瞿家湾时，雨过天晴，太阳露出了久违的笑脸。阳光总在风雨后，人文营也将如这雨后的太阳，为孩子们带来温暖和希望。

活动当天的清晨，慈济志工、被关怀家庭的家长及孩子如约到达洪湖市峰

口镇镇政府门口，随后，大家再一同前往27公里外的瞿家湾红色教育基地。

小小身体 大大能量

在瞿家湾红色教育基地，瞿书记在活动现场发表讲话，感恩慈济两年多来在洪湖的无私付出。志工周勇分享“共创大爱世界，共建和谐社会”的理念，强调行善是有心人的付出；志工樊丽华则带来“亲子沟通”的主题分享，并与家长一起练习八段锦，现场气氛温馨融洽。志工幽默的表演，让家长们开怀大笑。

在健康站，孩子们不仅学到预防性侵害的知识，还掌握了防溺水自救和救助他人的技能。志工杨海医生特

别强调：“伤害未成年人的人都是身边的熟人、亲近的人，反而不是陌生人，也可能是和蔼可亲又有社会地位的人，他们没有明显的标签。”他请孩子们上台演示，教会他们如何正确描述这些人的特征，以及如何向父母或亲人求助。

9岁的阿宝在活动中积极响应，他举手发言：“遇到侵害我们身体的人，我们要说‘不’，然后告诉家人，告

诉老师。”阿宝不仅勇敢，而且思路清晰，赢得现场所有人的掌声。

在下午的环保短剧《孙悟空救地球》排练时，阿宝又一次“冲锋陷阵”，扮演配角小猴子。仅仅排练2分钟，当他在场上“抓耳挠腮”，呈现出一个活脱脱小猴子的模样时，大家都被他的生动表演逗笑了。

在励志站，阿宝写下的梦想是成为一名消防员，因为他认为消防员可



（上图）“遇到侵害我们身体的人，我们要说‘不’，然后告诉家人，告诉老师。”9岁的阿宝在活动中积极回答老师的提问。摄影/李芳容

（下图）环保小品《悟空救地球》，孩子们临时排练，活泼生动的表演让在场的家长和孩子哄堂大笑。摄影/张莉





（上图）在励志站，阿宝小朋友写下的梦想是当一名消防员，善良正直的他觉得消防员可以救人。摄影/李芳容

（下图）志工为婷婷梳好麻花辫、别上发夹，大家围上来都夸她好看的那一刻，婷婷说：“我如同公主一样被宠着。”摄影/李芳容

以救人。“阿宝，教你帮奶奶扫地，你坚持做了吗？”志工问阿宝。“我不仅扫了家里的地，还扫了那条大家走的长路。”阿宝骄傲地回答。

阿宝曾听志工讲环保，知道在自家房子前面的水沟里有很多垃圾，他带好朋友们捡过几次垃圾，阿宝说：“现在水大了，不安全，我就没去了。”机灵的样子，在环保课堂，又

佩戴着“慈济环保小卫士”绶带的阿宝，真正配得上这个称号。

进行环保宣传时，阿宝和同组的轩轩认真地向爷爷奶奶宣讲环保知识，并耐心地问他们是否有节约用电、用水的习惯。当听到爷爷说自己很节约用水、电时，阿宝像个大人一样夸赞他。奶奶表示偶尔在外面用一次性碗筷时，阿宝向奶奶介绍可随身携带“五宝”，即：环保碗、筷、杯子、手帕、环保袋。

我想变得更好

当11岁的婷婷和爸爸一同来到活动现场时，志工惊喜地发现她不仅长高了，身体也变得很结实，浓眉下的大眼睛笑得很美。扎着长长马尾辫的婷婷在志工的照顾下换好营服，梳起麻花辫、别上发夹。志工围上来都夸她好看的那一刻，婷婷说：“我如同公主一样被宠着。”

婷婷的家庭经历了许多挑战。2018年，她的父母在深圳打工时被确诊患上精神疾病，他们不得不返回老家。然而，老家的房屋地基塌陷，不能居住，家庭陷入困境。婷婷的爸爸经过几年的治疗后，病情已有好转，目前在村委会工作，但妈妈的病情没太大起色。

“你爱爸爸吗？”婷婷坚定地回答：“爱。”志工进一步引导：“好孩



“我战胜了恐惧，把了解的环保知识讲给他们听。”在志工的鼓励和陪伴下，婷婷（左二）最终勇敢地向商户宣导环保。摄影/夏银萍

子，你能想到什么办法让妈妈好起来吗？”婷婷说：“我想要多陪伴。”志工赞叹她的聪明和懂事，并告诉她爱是人间最好的药。“家里正朝着好的方向发展，这里有你的一份功劳。慈济也会陪伴你成长，别害怕。”

参加环保宣导时，同学们羞于向周边商铺及游客宣导环保知识，婷婷也不例外，她感到害羞和害怕。在志工的鼓励和陪伴下，她最终勇敢地开口，完成了宣导任务。“开始我不敢，担心商铺的人会拒绝我。还好商铺的人都好配合，我也战胜了恐惧，把了解的环保知识讲给他们听了。”在志工的夸奖声中，婷婷咯咯地笑起来。

婷婷在环保短剧《孙悟空救地球》中，参与扮演一只因环境污染而生病的小猴。婷婷连连咳嗽，生动地演出小猴子生病的状态。“地球被污

染，我也被感染了。”此外，婷婷还学到环保知识，比如一头牛每天消耗大量的水和草料，惊讶之余，她决定以后多蔬食，志工鼓励她以后可以为蔬食代言，成为美食达人。

婷婷的爸爸在人文营结束时分享参与活动的感受：“慈济不仅给孩子送来物质上的帮助，还给孩子带来精神上的满足，接触慈济两年多来，看到慈济志工付出大量心血。今天这个活动，让我开阔了眼界，学到知识，也交到了朋友。”

我要奶奶长命百岁

“小萍的病一个接一个，心脏病、眼疾、严重咳嗽，钱花光了，我只能到他爷爷厂里打借条……”小萍的奶奶拉着志工的手，诉说着养育小萍的艰辛，老人咬着牙，与命运死

嗑，才捡回这孩子一条命。

“麻绳专挑细处断，厄运专挑苦命人”，小萍一岁多时做了心脏手术，之后又因脖子畸形接受矫正手术。不幸的是，她的父母纷纷各自离开。两岁多时，小萍又被诊断出双眼视力问题，一只眼睛弱视，一只眼睛斜视，至今还在接受视力矫正治疗。小小的她，戴着一副厚厚的眼镜，显得有些不堪重负。

小萍由爷爷奶奶抚养长大，她的懂事和孝顺让人心疼。奶奶欣慰地告诉志工，小萍非常孝顺，心疼奶奶，抢着做家务，知道奶奶身上疼，还会坚持给奶奶捶背。去年，小萍在学校军训时，收集了3斤矿泉水瓶，拿回家给奶奶卖，换得3元钱，奶奶心疼地流下眼泪。

“我浑身的毛都掉光了。”在环保短剧里扮演因为环境污染而生病的小猴子，小萍记住了这句台词。“干湿要分开，有毒要隔离，能卖拿去卖。”小萍说，奶奶平时也是这样做的，志工称赞她们是环保达人，为祖孙俩竖起大拇指。小萍开心地笑个不停：“我要奶奶长命百岁。”她给奶奶奉茶并献花，两人幸福地相拥在一起。

片片荷花片片情

小佑刚刚初中毕业，这次作为孩子们的大哥哥，分享了他当天的收



获。他第一个上台，语速缓慢但目光坚定地说：“收获到了爱。假如生活中没有人陪你渡过黑暗，请你先做那个陪自己走过黑暗的人。”

小佑对环保特别有感触，他说回家后少用、不用一次性碗筷。他的奶奶听到孙子的分享后，眼眶泛红，叮嘱他：“你要好好读书，长大了也要帮助别人！”励志站的环节里，每个孩子都写下自己的梦想，小佑的梦想是“成神”。乍一看，以为是戏话，他一脸严肃地解释：“我要成神，想拥有权利和力量去帮助别人，让他们少受苦难。我也要把我得到的关爱传出去。”

六月的洪湖，荷花盛开，志工周李艳为让孩子们了解当地的特色，制做了一道浪漫的美食——炸荷花。新鲜的粉色荷花用清水洗净，甩干水分，裹上薄



（左图）刚刚初中毕业的小佑，第一个上台分享当天的感受。“收获到了爱，对环保最有感触，以后回家要少用一次性碗筷。”摄影/张莉

（右图）欢乐大合影中，孩子们有的举着汉堡，有的比心，“大手牵小手，大爱伴成长”人文营活动圆满结束。摄影/李芳容

薄的面糊后，低温油炸，一片片脆如薯片的炸荷花就出锅了。撒点辣椒粉，香辣酥脆，味道好极了。

考虑到很多农村孩子平时没有机会吃汉堡，志工为孩子们准备了他们喜欢的美食。提前采购沙拉酱、番茄酱、素鸡排、汉堡胚、生菜、番茄等，一番制作足足用了2小时，将素汉堡准时送到即将回程的孩子手上。想到孩子们吃到汉堡时的开心样子，志工周李艳的眼眶瞬间红了，她说：“在做汉堡时，心里一直想着，要让这些孩子也享受汉堡包带来的快乐。”

志工蒋欢和石伍夫妻俩一同负责励志站。为参加活动，他们将3岁的女

儿托付给蒋欢的妈妈照顾。出门时，女儿哭得让他俩很不舍。蒋欢的妈妈没有埋怨他们，还说：“你们快走，我一会就哄好她了。”蒋欢做慈济志工已有12年，妈妈也知道，做慈济已成为了他们的责任。

“你们不孤单，慈济会一直陪着你们长大。”蒋欢和石伍在家时，就一起商量活动流程，他们把对孩子们的爱与期盼都融入进去。与许许多多的志工一样，蒋欢要做那个黑夜里提灯照亮别人的人和寒冷的冬天生一堆火的人。她相信阳光总在风雨后，乌云会消散，困境也会过去，慈济的爱会给这里的孩子和家庭带来希望和信心。

越



大爱环创 亲子共成长

撰文／廖亚面、林桂珍、吕永昌
摄影／郑爱娇、林丽雅、陈韦

温馨的“大爱环创”亲子活动在福建厦门西柯环保教育站开启。50位三至五年级的学生和家长参加了活动，通过“口说好话，好好说话”及“手护地球 守护爱”为主题的亲子沟通艺术、种花苗等活动，倡导健康生活、宣导垃圾分类、促进亲子关系，帮助家人建立良好习惯，共建幸福和谐的家庭氛围。

在厦门西柯环保教育站，慈济基金会曾于2023年7月举办“大爱童行”暑期快乐生活营，为孩子们假期生活增添了活力。志工深刻感受到陪伴和积极引导的重要性，因此策划了六期2024“大爱环创”亲子系列活动。

第一期以“播种幸福·播种爱”为主题的亲子活动吸引了众多家庭。活动中，亲子们共同学习“口说好话·好好说话”的沟通技巧，并亲手种植花苗，培养对生命的敬畏和爱护。

当天上午，西柯环保教育站内热闹非凡。孩子们兴奋地拥抱着夹道欢迎的志工，“这是我今天收到的第

一个礼物。”志工激动地说。青年志愿者与孩子们玩起跳绳、踢毽子等游戏，欢笑声此起彼伏，快乐的氛围感染了每个人。

“幸福有没有在我身边，怎么一直看不见……老师说如果欲望能够少一点，快乐就会多一些，爱惜地球给我们的资源，随时记在心里面……”活动在青年志愿者手语演绎的《幸福的脸》歌声中正式拉开帷幕。

小学心理老师洪明华以一棵生长茂盛的大树为引子，引导亲子们思考成长所需的品质。孩子们积极回应：“善良、感恩、自信、三观正确、勇



“幸福有没有在我身边，怎么一直看不见……”活动在青年志愿者手语演绎的《幸福的脸》歌声中正式拉开帷幕。摄影/林丽雅



小学心理老师、志工洪明华以一棵生长茂盛的大树为引子，引导亲子们思考成长所需的品质，孩子们积极回应。摄影/林丽雅

敢……”洪老师注意到高年级的孩子们相对保守，好奇地询问：“为什么高年级同学不喜欢举手呢？”

李同学马上站起来回答：“一二年级的题目很简单，可以放心地举手回答。可五六年级题目难了，好像知道又好像不知道，所以不敢举手。”还有同学说：“回答不对，会被同学笑话。”“回答错了，老师会批评。”

洪老师及时疏解孩子们的担忧，她鼓励孩子们勇于表达自己的想法，不要害怕失败。“在学习和成长的道路上，没有对错之分，即使失败，也坦然接受，从中学习和成长。”

团建环节气氛热烈，家长和孩

子轮流介绍自己、小组成员和喜欢的人、事、物。当轮到第二组的苏同学时，他一边沉浸在手机游戏中，一边大方地说道：“我最喜欢手机了！”“哈哈！”大家都笑了。

洪老师及时引导：“喜欢手机并无不妥，但要合理规划，比如现在玩手机是不行的。”苏同学听了老师的话，将手机递给志工保管。孩子们勇敢面对自我，探索未知，也让家长深入了解孩子的内心世界。

生气与喜欢 转一转

志工陈宝真通过巧妙构思的小游戏，让大家体验口说好话的乐趣。她



志工陈宝真请大家将纸板倒过来看，再次问：“现在，你们喜欢这样的表情吗？”大家异口同声地回答：“喜欢！”摄影/林丽雅

请亲子们一起在圆纸板上画出一道彩色的长弧线，在其下方勾勒出两只眼睛的轮廓，并添上一条短弧线。

“图案表达了怎样的情绪呢？”陈宝真问道，孩子们争先恐后地猜测，“生气”“不高兴”“痛苦”……陈宝真微微一笑，请大家将纸板倒过来看。“现在呢，喜欢这样的表情吗？”看着纸板上的笑脸，大家异口同声回答道：“喜欢！”

“没错，开心的笑容总能带给人如沐春风的愉悦感。”顺着这个话题，陈宝真引入“口说好话·好好说话”的分享。“就像我们面带微笑一样，口说好话也能给人带来愉悦和温暖。”

“早上，小明因为闹钟没响，起

晚了，心里感到焦急万分，而一旁的妈妈还在不停地唠叨……”陈宝真讲述故事《小明的一天》。“如果你们是妈妈，会用什么样的语气和小明说话？小明又会有什么样的心情呢？”宝真启发大家思考，亲子们积极分享自己的看法，有的认为小明会生气，有的认为他会感到无奈和烦躁……

“如果上学路上，小燕不小心撞到了小明，小明会如何对待小燕呢？他对待小燕的态度和妈妈对他的态度有什么不同吗？”陈宝真又提出一个引人深思的问题。通过分析、讨论，大家一致认为：“父母是孩子的第一任老师，身教重于言教。”

经过两个环节的沟通了解，在亲

子互动环节中，父母与孩子坦诚表达温暖的话语，并分享内心体验，彼此间更了解，也更亲密了。小希的爸爸缓缓蹲下身来，双手轻握着女儿的小手，眼神中充满爱意：“你最近进步很大，爸爸每天下班虽然很累，但心里非常开心。”充满肯定与鼓舞的话语，让小希心里甜滋滋的。

苏女士轻抚着女儿小玥的秀发，声音里满是温柔：“妈妈最爱你，很感谢你成为我的女儿，我们一起学着成长吧！”小玥紧紧地抱住妈妈，泪水滑过了脸颊。

温馨的互动让在场的每个人都感

受到爱的力量。陈宝真还布置了一项亲子作业——一张生活实践单，记录每天说的三句好话，并期待下个月能带来分享。

户外园艺培种子

温馨互动结束后，家长们参加了洪明华老师关于如何“好话好好说”的分享，学习以恰当的方式表达爱与鼓励，建立亲密的亲子关系。

此时，孩子们则走向户外，等待他们的是一场别开生面的园艺活动。志工提前准备了土壤、花盆以及种植所需的工具，巧妙地利用回收的塑料



志工陈宝真还布置了一项亲子作业——一张生活实践单，要求大家记录每天说的三句好话，并期待下个月能带来分享。摄影/林丽雅



（上图）园艺师吴针耐心地讲解种花苗的步骤，孩子们听得津津有味，一场别开生面的园艺活动开启了。摄影/林丽雅

（下图）在吴老师的指导下，孩子们学着栽种花苗，轻轻地捧起细嫩的花苗放入坑中，再将周边的土壤覆盖压实。摄影/林丽雅

瓶制作成环保花铲。

园艺师吴针细致地讲解种花苗的步骤，在吴老师的指导下，孩子们用小铲子轻轻地挖掘土壤，放入花盆中，再用手指慢慢在盆中央挖出一个小坑，将细嫩的花苗小心翼翼地放入坑内，最后把周围的土壤覆盖于花苗四周，轻轻按实。孩子们自豪地捧着成功栽种的花盆，拍照留念。

孩子们种植了长春花、鼠尾草和牵牛花等草本花卉，不免好奇地询问，花苗三个月后会会长成什么样子？

吴老师通过图片展示花卉盛开时的样貌，孩子们惊叹不已，都希望自己种植的花苗也能开出同样美丽的花朵。

种花苗的过程最令人难忘。孩子们表示要细心照料花苗、按时浇水，期待它茁壮成长。小翔同学分享学到的祝福好话：“口说好话如口吐莲花，说坏话如口吐毒舌。”她表示要避免用语言伤害他人，才会有好朋友，正如种花需要水、土壤、阳光和空气一样。

小翔的妈妈吴女士补充道：“生

活中会有各种急躁焦虑，不经意间的语言能伤害最亲近的家人。用淡定、平和的态度对待孩子，才能让亲子关系更加和谐。”

家长周女士坦言对大女儿的关注度不足，偶尔情绪波动时的严厉态度，会让大女儿觉得妈妈不爱她了。她抱紧大女儿诚恳道歉：“对不起，妈妈一直都很爱你。”周女士表示会继续努力改善亲子关系。

全球战塑 珍惜资源

“上期带回家种植的花苗长大了吗？有没有每天和它们说说话，给它们加油鼓励呢？”主持人张文静在第二次

活动伊始，就亲切地鼓励大家与植物建立情感链接。

随后，她引导亲子们观看视频《地球的危机》，深刻反思塑料污染对地球的影响，呼应第55个世界地球日的“全球战塑”主题。

视频中，电闪雷鸣的景象、海洋上漂浮着巨大的垃圾岛、陆地上堆积着如山的废弃物。因地球温度上升，冰川融化，北极熊等动物面临生存威胁，天地不再是一片圣洁雪白。那一幅幅惊心画面，让亲子们屏息凝视。

洪明华老师把握时机，引导亲子们表达内心的感受。孩子们纷纷举手，争先恐后地分享自己的心情和想



“气温上升6度，动植物和人类都会灭绝。”观看视频时，那一幅幅惊心动魄的画面，让亲子们屏息凝视。摄影/陈韦

法，伤心、难受……洪老师继续问：“视频中，哪个画面或哪句话印象最深刻？”“气温上升6度，动植物人类都会灭绝。”孩子回答道。

恩恩的爸爸林先生说：“人类过度开发，文明快速发展，地球的破坏也越快。”他呼吁大家要珍惜地球资源，保护环境，为子孙后代留下一个美好的家园。

动物失去了生命和家园

在我们共同称之为家的地球上，每年产生数亿吨的塑料垃圾中，仅有不到10%得到回收。海洋生物因塑料

污染而丧生的悲剧不断上演。洪老师分享《像保护眼睛一样保护生态环境》时，迫切地呼吁：保护环境，刻不容缓。

洪老师讲述海龟“受困记”。故事中的海龟沫沫，原来在美丽的大海中自由游弋。有一天，数不清的塑料垃圾涌入它的家园，沫沫被塑料缠绕，无法挣脱，它的同伴们也同样被困。

“如果你是海龟，想出生在这样的环境中吗？”洪老师问孩子们。

“不想！”

小琬看到海洋被塑料污染，感到很遗憾。她说：“我们不应该把垃圾



小象的故事，让每个人感到心痛。家长周女士说：“小象没有妈妈保护怎么办？一定要垃圾减量，保护它们的家园。” 摄影/陈韦

丢到海洋里，这样海龟就不会那么痛苦了。”

洪老师又讲述小象“生存记”。故事中的小象悠悠，曾与它的兄弟姐妹在森林里快乐地生活。然而，森林逐渐被砍伐，它们的生存环境就像垃圾场，变得越来越恶劣。“妈妈！妈妈！我想喝干净的水，很多很多的水。”但象妈妈却在小象的哀求声中，永远地倒下了。

家长周女士表达了对小象悠悠的深切同情。“小象没有妈妈的保护，以后怎么办？我们需要立刻行动起来，减少垃圾产生，保护它们的家园。”

信天翁“投食记”的故事，更让所有人震惊。误食塑料垃圾的信天翁，最终在痛苦中死亡。

这些故事不仅仅是对孩子的教育，更触动每个人的心。洪老师借机激发亲子们的共情和责任心。“要像保护眼睛一样保护生态环境，像对待生命一样对待生态环境。”同时，也引导孩子们思考，能为保护环境做些什么？

阳阳说出他的愿望：“长大后，我要当老师，教大家环保知识。”家长徐女士也表示，她要减少外卖网购，出门自带购物袋，减少使用塑料袋。

“大自然充满乐趣、无比美丽，热爱自然是一种好习惯，保护环境是每个人的责任。”洪老师鼓励孩子们



（上图）阳阳小朋友表达他的愿望：“长大了要当老师，把学到的环保知识教给别人。” 摄影/郑爱娇

（下图）孩子们戴上口罩和手套，认真辨别每一件回收物，根据材质和可回收性，小心翼翼地将其放入正确的回收筐。摄影/陈韦

发挥小主人翁的作用，为保护地球做出自己的贡献。

环保实操 “手” 护地球

志工和青年志愿者带着孩子们来到资源分类区，体验环保实操。两张



志工郑玉清手持各种“垃圾”图案纸板，孩子们辨认它们属于哪类垃圾，对应放入不同颜色的垃圾桶。摄影/陈韦

分类台上堆满各种待分类的物资，铝罐、铁罐、废旧纸张和电子产品……琳琅满目。

志工郑玉清手持绘有垃圾图案的纸板，以寓教于乐的方式，吸引孩子们的注意力，帮助他们直观地理解和记忆垃圾分类知识。当她举起画有“花生”的纸板时，孩子们立刻回答：“厨余垃圾，放进绿色桶。”

“伸出我们的双手，爱护我们的地球。十个手指，从左往右挨个数，‘瓶瓶罐罐纸，电一三五七零’。”手指转动间，孩子们跟随她的动作，很快记住“环保十指口诀”，掌握了有趣并实用的分类方法。

孩子们戴上口罩和手套，认真辨别每一件回收物，根据材质和可回收性，小心翼翼地将其放入正确的回收筐。遇到不确定的分类时，主动向志工请教。

人多力量大，在孩子们的共同努力下，原本杂乱的物资很快被整理得井井有条。孩子们脸上洋溢着自豪和满足的笑容，他们不仅收获了知识，更体会到环保的乐趣和意义。

为“减塑捡塑”出份力

随着实操环节的圆满结束，志工和亲子们围坐一起，围绕着“我发现了什么？收获了什么？我可以怎么做？”这三个问题展开讨论与分享。

小麟在学习单上认真记录下自己的深刻体会，小象妈妈倒下的一幕给他的心灵带来很大震撼。他说：“我的新想法与行动：节约用水、减少喝饮料、减少使用塑料瓶。”

双胞胎兄弟宸宸和铭铭与父母一起参加活动。宸宸了解到资源回收再利用的重要性，比如将泡沫板送到环保站进行再利用；铭铭则意识到垃圾对环境、土壤、植物乃至人体健康的巨大危害。

爸爸林先生通过参与“大爱环创”活动，深刻体会到垃圾的危害和环保的重要性。“在家长课堂上，我也学习到如何更好地与孩子沟通，这

是一种心灵上的环保。”他坦言，“父母要通过自身的行为，潜移默化地影响着孩子。”

妈妈吴女士观察到，两个孩子参与活动后，情绪更加稳定，也更懂得孝顺长辈。她希望通过这样的亲子活动，促进亲子关系的和谐发展。

在交流分享中，亲子们表达出共同的愿望：通过自己的实际行动，为“减塑捡塑”出份力。

“通过亲子互动，不仅能够树立爱护地球的环保理念，而且家长的言传身教会在无形中影响孩子，共同营造一个充满善意、和谐的社区氛围。”志工吴红建强调活动的意义。



小麟在学习单上认真写下自己的深刻体会，他告诉志工，小象妈妈倒下的一幕给他的心灵带来很大震撼。摄影/陈韦



摄影 / 申丽

重工新村里的 “知名人物”

撰文/摄影 沈阳真善美志工

择善而居，爱与善循环。小小的广场，变成了接受爱和传播爱的港湾，辽宁沈阳重工新村的“知名人物”越来越多，他们通过自己的行动为环境保护作贡献。人人都是爱的传递者，激发出无穷无尽的力量。

清晨，一夜细雨后，空气中带着几分清凉，也带着几分清新。辽宁沈阳重工新村社区广场充满安静祥和的氛围，慈济志工忙碌地支凉棚、摆座椅、备茶食，为即将开始的社区环保活动精心布置。

志工热情地迎接着陆续到来的亲子家庭和社区居民，一边为他们系上五彩绳，一边邀请他们：“欢迎大家积极参加环保净街和旧物置换。”

乌云散去，天空放晴，安静的广场一下子活跃起来。孩子、家长、居民和志工汇聚在一起，各组的“地球小卫士”们有的紧握环保工具，有的背诵“环保十指口诀”，还有的核对活动细节……他们个个跃跃欲试，做好了大显

身手的准备。

“小卫士”们在志工的带领下，分组行进在园区的不同区域，浩浩荡荡的队伍吸引了更多孩子加入。“这里，这里，快来呀，又发现了垃圾！”走在最前面的小予像发现新大陆一样，兴奋地呼叫队友，不一会儿，一群孩子娴熟地把垃圾一捡而空。

小予常参加亲子活动，是公认的绘本阅读小达人，不到一年的时间读完近百本绘本。小予是慈济关怀的孩子，曾一度饱受病苦困扰而内向害羞。是绘本的滋养架起了他与志工之间爱的桥梁，也种下了爱与自信的种子。

如今，小予不再躲在妈妈身后，勇敢地参与到活动中，笑容也愈发多起来。净街结束后，小予认真地分享：“我以前从没注意过路边的垃圾，以后我不会随意扔垃圾，还要少用一次性餐具。”

小区里的“知名人物”

魏希樽是五年级的小学生，他已成为社区里众所周知的“环保小卫士”。自从了解到塑料降解需要数百年，他便决心把塑料放进“黑名单”。放学后，希樽常到小区附近的超市收废弃塑料，向人们宣导环保知识，逐渐成为小区里的“知名人物”。

这次净街活动，希樽力邀好朋友张志博住在自己家里，第二天早上，



（上图）“打仗亲兄弟”，希樽力邀好朋友张志博住在自己家里，第二天早上小哥俩在希樽妈妈王双娇陪伴下一起参加净街活动。摄影/刘乙颖

（下图）志工邓桂香邀约唐雨菲（左二）和左浩志（左一）两个宝贝，一起参加净街活动。摄影/刘乙颖

在希樽妈妈王双娇的陪同下，小哥俩一起参加活动。希樽不仅在活动中积极捡拾垃圾，还向志博分享垃圾的危害和做环保的重要性，两人的友谊也

因此变得更加深厚。

在重工新村，像希樽这样的“环保小达人”越来越多，他们成为小区里的“知名人物”。



孩子、家长、居民和志工80余人欢聚在广场上，各个小组的“地球卫士”们跃跃欲试，做好了大显身手的准备。摄影/刘淑波



热爱环保的小学生已历练成专业的“环保宣导员”，他们乐于宣导环保，每个人都能独当一面，当天来到现场分享环保。摄影/申丽

14岁的唐雨梦就是其中之一，雨梦不仅运用在小学学过的垃圾分类知识，还深刻理解垃圾分类的意义。“自己就住在这个社区，每一次慈济在社区举办活动，只要我有时间，都会积极参加。”这次社区环保活动，她把妹妹和表弟也带在身边一起参加。

年轻妈妈刘畅看到3岁的宝贝坚持把垃圾扔到垃圾桶里，感到很欣慰。她表示：“希望为孩子种下环保的种子，而不是让孩子整天泡在游乐场里。”刘畅一直关注环境问题，她期待地球能变得更美丽。

志工王丽娜笑盈盈地望着孩子们捡回来的垃圾，开心地说：“你们真厉害！看我们怎样将垃圾变废为宝，回收再利用。”她时不时抛出问题：“烟头可不可以回收？塑料玩具可不可以回收……”丽娜不忘鼓励孩子

“用鼓掌的双手做环保”，一会儿功夫，孩子们很快就完成垃圾分类。

旧物置换的乐趣

爱的浪潮一波又一波，结束净街的小朋友结伴来到社区广场东侧的旧物置换区。志工早已将置换物品精心陈列：衣物扯平皱褶，叠得四四方方；玩具擦拭光亮，排排放；书籍一摞摞，码放整整齐齐……

陆陆续续来参加活动的家长、居民也把带来的物品，井然有序地摆在方桌上，物品越来越丰富，吸引了越来越多的人，旧物置换区已是人头攒动。

家长们的目光在书籍上来回搜索；孩子们盯着玩具挪不开脚；长者们好奇地观察每一件物品。

“小朋友，可以把玩过的玩具拿出来和其他小朋友分享。”“可以把孩子

读过的书和不用的物品，拿来交换给需要的人。”“居民朋友，我们这里是旧物置换区，这里您能用的物品可以带回去，循环利用，延续物命。”志工耐心地向居民介绍。

一年前，王诗涵和姥姥姜兆芬一同参加环保活动后，如今，诗涵已能绘声绘色地讲解“水立方”的故事，她的姥姥在家里不仅做垃圾分类，还能看别人的长处，现在一家人相处得和和乐乐。

路过广场的祖孙俩被热闹的氛围吸引过来，王诗涵对名著《三国演义》爱不释手。志工刘淑波轻轻地绕到孩子身边，与她分享三国的故事，激发诗涵阅读的兴趣。“我喜欢这本书。”诗涵对姥姥说：“我们家近，现在就回家取几本书，再来换这本。”

传递五彩之爱

小朋友董梓承参加完环保净街后，刚跑到旧物置换区，还没挑到心仪的小

物品，听到志工问：“还有五彩绳吗？有个小姑娘需要五彩绳。”梓承毫不犹豫地放下手里的玩具，转过身说：“我的五彩绳可以给需要的小姐姐。”“你愿意把这个五彩绳送给需要的姐姐，是吗？”梓承点着头。

志工孙慧颖带着梓承来到慈济关怀的小圆身边，小圆语言表达能力有限，妈妈一人含辛茹苦地带大她。近两年来，志工每周一到周五为母女俩送爱心午餐，并贴心陪伴，让小圆的妈妈感受到社会的温暖，更看到了生活的希望。

小圆的妈妈最初担心孩子参加活动可能影响别人，就带着小圆在广场溜边看。这一幕，志工看在眼里，疼在心上，想送孩子一条五彩绳。当小圆的妈妈得知是梓承小朋友把自己的五彩绳解下来送给自家姑娘时，她感慨地说：“这孩子这么小就这么有爱，和你们一样好。”

广场上，慈济志工围成爱的包围圈，层层叠叠的爱将张富国老妈妈围在中心，老妈妈要把对慈济志工的爱唱出来。“你们太好了，今天要和你们说声感谢！我唱歌给你们听。”

择善而居，爱与善循环。小小的广场变成了充满爱与善的港湾，重工新村的“知名人物”越来越多，人人都是爱的一分子，他们通过自己的行动传播着爱的力量。

慈



摄影 / 舒逸

自信“玩”出来

撰文/秦舒逸、李甲 摄影/李甲、杨蒙冰

嫩绿的树叶、娇艳的花朵，还有微风中的清新气息，是否都能被捕捉、被珍藏、甚至被装进一个小小的瓶子里呢？孩子们在青年志愿者引领下，做手工、玩游戏，在找寻答案的过程中，不仅锻炼了动手能力，更在玩耍中培养出了自信与勇气。

随着嫩芽冒尖，新学期伊始，“小太阳的微笑”陪伴计划也开启了新的旅程。青年志愿者们满载着对小朋友们的思念，再次来到那个令他们牵挂的地方。

清晨，习习凉风带走了旅途的疲惫。上午9点，青年志愿者们从成都出发，抵达四川雅安前进慈济小学，准备开始新一天的活动。当他们走进活动教室时，大家惊喜地发现，孩子们按照上学期的活动模式，早早地将桌椅板凳布置好。这不仅帮大家节约了时间，也体现了孩子们在自我管理能力和责任感方

面的成长进步。

给彼此建立自信

“希望萌芽，爱在前进”，在充满活力的开营仪式上，大家齐声喊出响亮的口号，一天的精彩活动正式拉开帷幕。

活动开始前，学长艾显超带领大家回顾《小太阳公约》。随后，学长周崇杰和学姐罗漫瓶带领孩子们进行相见欢小游戏。

游戏分为两个环节。首先是孩子们的自我介绍，分享兴趣爱好，介绍



在欢乐的氛围中，大家唱起营歌《小太阳的微笑》，笑容在孩子们脸上如阳光般灿烂绽放。摄影/杨蒙冰



（上图）自信是成功的第一秘诀，要相信天生我材必有用。任玉（右一）为同学们讲授了“信心”的课题。摄影/杨蒙冰

（下图）小宇小朋友对自己优点的总结是“风趣幽默，帅气迷人”。摄影/李甲



自己的好朋友；其次是默契考验，孩子们在每个小组悄悄地传递一句话，看谁能准确无误地传达原话内容。

第三组的孩子们以出色的团队协作和以百分百的正确传达率，赢得游戏的第一名。在欢声笑语中，大家齐唱营歌《小太阳的微笑》，孩子们的笑容如阳光般温暖灿烂。

“信心、毅力、勇气三者具备，则天下没有做不成的事。”自信是成功的第一秘诀，要相信天生我材必有用。任玉学姐以“寻找彼此身上的优

点”为切入点，分享关于自信的重要性，鼓励孩子们相信自己的价值。

孩子们在小纸条上认真地写下自己和朋友的优点。这个过程，不仅是对自我的肯定，也是对同伴的鼓励，以此增强孩子们的自信心。

小宇平时比较活跃，他将自己的优点总结为“风趣幽默，帅气迷人”；小洋称赞罗同学“跑步跑得很快，踢足球很厉害，羽毛球打得很好”。其他小朋友也纷纷举手，分享自己及好朋友的优点。



学长学姐带领大家依次进行十人九足、解手锁、真人版数字华容道三项游戏，增强小朋友的自信心并培养团队协作精神。摄影/杨蒙冰、李甲

拿着写满彼此优点的纸条，青年志愿者见证了孩子们纯真的友谊，并希望他们在未来的日子里满怀信心继续前进。

嫩绿的树叶、娇艳的花朵，还有微风中的清新气息，是否都能被捕捉、被珍藏，甚至被装进一个小小的瓶子里

呢？李雪莲学姐精心准备的手工活动让孩子们有机会捕捉春天的美好。

孩子们纷纷用涂色工具与各式各样的贴纸装点自己的小瓶子，细心裁剪，精心设计。瓶子里有红彤彤的太阳、高大挺拔的树木、碧绿柔软的草地，还有在绚烂花朵旁飞舞着传播花粉的蝴蝶……这些多彩的“花瓶”，不仅展示了孩子们的创造力，也成为他们珍藏春天美好记忆的作品。

从游戏中找到自信

用餐完毕，稍事休息后，大家期盼已久的课外活动终于开始啦！

学长学姐带领孩子们依次进行十人九足、解手锁、真人版数字华容道三项游戏。自信学习不仅仅是理论学习，建立自信更是融入在生活中的一项实践，希望孩子们在爱的氛围中成长，让自信的种子在健康的环境中茁壮成长。

十人九足游戏，考验孩子们的默契和平衡能力。相邻两人的脚踝捆绑在一起，需要统一步调才能顺利前行。刚开始时，尽管大家喊着“一二一”的口号，但脚却不听使唤，难以协调一致。经过反复尝试，孩子们逐渐找到协作的窍门，听着口令出脚，步伐变得整齐而坚定，好像训练有素的小队伍。

解手锁游戏虽然看似简单，却考验大家协作和解决问题的能力。从找不到

头绪、越移动缠得越厉害，到逐渐摸到门道；绕起来的一双双手配合彼此身体的运动慢慢突破“重围”，从手臂下穿过、从旁边同学面前绕过、从手臂上跨过等方式，最终成功解锁，形成一个大圆或同心圆。

真人版数字华容道对孩子们来说是一次全新体验。游戏中，指挥者需要展现思维能力和领导力，参与者则需要高度的配合。在游戏过程中，虽然不时会有质疑声，但指挥者通过赢得同伴的信任和加强自己的思考能力，带领大家找到最佳的解决方案。

通过体验这三项游戏，孩子们在参与中不断探索，积累经验，最终取得成功。学长学姐们希望通过这些活动，帮助孩子们逐步增加自信心，培养团队协

作精神，同时也在紧张的学习之余放松身心，强身健体。

小芮同学对十人九足的游戏印象深刻，她领悟到合作的重要性。“一个集体应该团结一致，拧成一股绳。”

在伴读环节，《爱的教育》这本充满童年趣味的启蒙书籍，萧慧昌学姐带领孩子们选读部分章节，并邀请他们分享自己的感想。读着文中人物的一言一行，孩子们反思自己在日常生活中的行为举止，从而得到成长和启发。

在学长学姐的陪伴下，孩子们认真完成了家庭作业，遇到不懂的问题及时向学长学姐轻声请教。随着活动进入尾声，孩子们将当天满满的收获与感动用文字记录下来，成为他们珍贵的回忆。

慈



在学长学姐的陪伴下，小朋友们认真完成家庭作业，遇到不懂的问题向学长学姐轻声请教。摄影/杨蒙冰

当同学邀我作弊

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：学校考试前，同学说会让我看答案，其他同学也会相互帮忙。我很犹豫要加入吗，该怎么办？

答：孩子会犹豫，代表有家教、道德良知，父母要先肯定孩子的“犹豫”，毕竟约作弊跟约“打球、逛街”完全是两回事。

接下来要跟孩子一起讨论、分析“得失”：

不交损友，就没损失

所有损失，无非就是“因为不够朋友，所以没朋友”。

记得高中时，还有期末平均分数不及格就直接留级的制度，班上几位同学面临可能留级的境地；由于我的数学成绩不错，她们直接找我，让我在期末考时将考卷放低，以便让她们抄写。我没说好，也没说不好。考试当天，有人在后面踢我的椅脚，暗示开始行动，我不动如山。结果当然被这几位同学排斥，直到毕业。

人最怕落单，随众才比较安全。

但，能违拗自己的心意到什么底线？这次是作弊，下次会不会是抽烟或吸毒？

或许接到作弊的“邀请”，是因为对方把你当朋友才约你，不一起作弊就不够朋友。反过来，孩子也要想，不允许别人自主而拒绝，那他们需要的不是相互尊重的朋友，而是听话的跟随者。再者，挑朋友也需要眼光，这样的朋友值得深交吗？

支援孩子，培养良善

不管最后决定作弊或不作弊，所有后果都要自己承担，不能说是因为某某某让我做的，一切都是自己的决定；而且，把责任往朋友身上推，难道就能保得住友情？

或许孩子会想：作弊一次，哪这么倒霉就被抓？但得相信人性，这次没被发现，所以就会有下一次。这个考验迟早会来，躲不过一世。

有时候选择“不合群”，也是一种表态。当对方发现你不愿意合作，还有泄密的风险，下一次就不会找你了。有时候，将父母请出来当挡箭牌，也会有不错的效果，婉拒作弊的邀约可以说：“我爸妈很凶，若被发现我会被揍扁。”这样就可以过关。

被誉为日本“经营四圣”之一的稻盛和夫说：“善良的思想，拥有翻转

命运的力量。”要青春期的孩子做出深思熟虑的决定，不是件容易的事，需要从小培养善良的思想，以及父母、照顾者从旁耐心剖析利弊得失，让孩子有自信、有勇气、有支援，就能克服成长过程中的种种困难。

关于要不要参与集体作弊？孩子只要有道德良知，一定能够做出正确的选择。

慈





樱桃熟了，我们来了

撰文 / 张忆、温昌、许冬梅、张宝林 摄影 / 山东烟台真善美志工

山东烟台志工和志愿者陪伴、鼓励行动不便的阿江积极复健，协助为阿江家种植的樱桃树掐苗、培土、施肥、采摘等实际行动，让阿江和妻子徐大姐感受到这份实在的爱如同春天的阳光，温暖了他们的心田，也照亮了他们未来的道路。

“丈夫生病后，我感觉就是晴天霹雳，家里的‘天’塌了，以后这日子可怎么过呀？这两年，是你们给我带来希望和勇气，让我打开心结，走出了困境，我从心里感谢你们！”站在结满樱桃的果树下，徐大姐握住烟台志工张忆的手充满深情地说。

悲痛心碎的那一刻

徐大姐是山东烟台环卫工人阿江的妻子。2022年9月10日傍晚，本是人间团圆的月圆之夜，就在一家人准备吃团圆饭的时候，阿江突然晕倒，经抢救，他被诊断为脑梗并发心梗。随后，阿江立即接受开颅手术，他在重症监护室渡过的七天里，全家人每天都在泪水中共度。

手术后，阿江的右侧身体失去活动能力，无法说话，日常生活无法自理。这场突如其来的意外让徐大姐不得不担起照顾丈夫和家庭的重担，她不仅要照料阿江的起居，还要打理家里家外的事务，令她心力交瘁。

2023年3月，应烟台市经济技术开发区相关部门的邀请，烟台慈济志工走进阿江的家。

见到志工，阿江的眼神中流露出深深的无奈和无助，志工刚说几句话，他就开始哭。他虽然不能说话，但能听懂别人的话，看到妻子流泪，阿江也会情不自禁地一起流泪。看着

眼前这位山东大汉哭起来像个孩子，志工的心都碎了。

充满希望的眼泪

最初，阿江见到志工，脸上没有任何表情，但眼神中却充满了绝望。

志工不断给他打气加油，希望他配合医嘱，加强康复锻炼，早日康复。刘振兴握着阿江没有知觉的右手，让阿江试着用左手按摩右手，志工帮他一起做复健，并鼓励阿江多活动。

阿江曾患有糖尿病，志工建议徐大姐做饭时不仅要注意营养，还要注意健康饮食，特别提醒她：“大手术后，身体器官容易退化，如果饮食不当会有并发症。”在志工的持续鼓励下，阿江开始接受复健计划，徐大姐的脸上慢慢有了幸福的笑容。



志工刘振兴（左）鼓励阿江，让他尝试用左手按摩没有知觉的右手，多活动，志工也会帮他一起做复健。摄影/魏新菊



图① 春暖花开，树苗长新芽时，志工应徐大姐之邀，来到果园帮忙，为樱桃树的树杈掐苗。摄影/栗莉

图② 掐苗对提高樱桃树果实的质量等起着关键作用。志工小心谨慎地围着樱桃树掐苗，生怕漏掉一根枝条。摄影/栗莉

图③ 为了给樱桃树追肥浇水，70岁的志工温昌勇挑重担，用手推车从山下运送化肥到果园，再把化肥撒在每棵樱桃树下。摄影/张忆

图④ 5月8日，志工和孩子们来到果园，用一下午时间掐苗后，大家欢喜合影。摄影/傅艺欣

阿江的复健有一些起色后，也激励和感染着徐大姐的生活热情，她对丈夫的抱怨少了，脸上的笑容增多了。

半年前，阿江因尿血检查出肾病，两三个小时就要上一次厕所，尤其夜里，夫妻俩没睡过一个整宿觉。

“只要人还在，累点不算啥。”徐大姐对丈夫的包容和关爱与日俱增。

每当志工来到阿江家，徐大姐都热情地出来迎接，端上水果和热茶，大家坐在一起聊天，宛如一家人。

2024年春节前夕，志工带着慈济为困难家庭准备的寒冬送暖生活物资，看望阿江夫妻。家里的温暖与寒冷的室外形成鲜明对比，屋内窗明几净，粉红色的桂花绽放，散发出淡淡的桂花香，让家中显得更温馨。

阿江的身体有好转，他的脸上多

了喜悦，志工也都很开心。志工张忆向阿江介绍寒冬送暖的物资是给予乡亲们的一份关怀，希望他们度过温馨的新年。阿江夫妇被慈济的善举深深感动，流下充满感恩和希望的眼泪。

相伴相守的感动

徐大姐和丈夫阿江依靠家中的5亩樱桃地为生。阿江病后，打理樱桃果园的重担全落在徐大姐身上。

“天暖和了，我就拉着他上山。我在地里干活，他就坐在车里陪着我，还可以晒晒太阳。”徐大姐骑着三轮车拉着阿江上山，她很珍惜两个人能相依为伴，一起上山下山的时光。

日常耕种时，徐大姐一个人还忙得过来，可到了农忙时节就力不从心了。志工看在眼里，记在心上，在春

暖花开树苗长新芽时，大家一起来到果园帮忙，将樱桃树的树杈掐苗。

掐苗看似简单，责任重大，它对樱桃树开花的数量、控制树形、提高果实质量等起着关键作用。

在徐大姐讲解示范后，志工小心谨慎地围着樱桃树掐苗，生怕漏掉一根枝条。有二十多年树龄的樱桃树，树干很粗，枝条横长，棵棵交错，就像蜘蛛网一样，树干用绳子压弯连接在地下，必须低头弯腰通过。

为了给樱桃树追肥、浇水，70岁的志工温昌勇挑重担。他需要从山下的老房子里搬运化肥到果园，虽然距离不到百米，但老房子与樱桃园之间像梯田一样，要绕行高低不平、大小不一的石子路面。

每次手推车最多拉四袋化肥，需

往返多次，再将化肥一袋一袋分撒在每棵树下。这对上了年纪的温昌来说不算轻松，他的衣服早已湿透，但他乐在其中：“能为人服务，比被人服务有福。”

张忆每次从牟平区开车到阿江的果园，往返近三个小时，期间还要顺路去高新区接同行的志工，虽然路途遥远，但她觉得能付出爱心就是福。

在打理樱桃树时，张忆还捡起地上的垃圾。她发现埋在土地里的空塑料瓶很多，便不失时机地与徐大姐分享环保知识。“扔在地面的塑料水瓶，经过太阳暴晒容易引发火灾，后患无穷！埋在地下的塑料制品，需要几百年才能分解，严重污染环境！”徐大姐听后，不停地点头：“你不用说，我都不知道啊！”



母亲节当天，志工带着自制的寿桃和鲜花，看望阿江和徐大姐。第一次收到鲜花的徐大姐，笑得特别开心。摄影/温昌

在果园中间，有一块阿江妈妈的墓地，一些没开封的奶制品埋在地里已经腐烂，生了很多虫子，发出难闻的味道。志工耐心地清理墓地旁的垃圾，让逝者安息。

徐大姐看着满身汗水的志工，流下感激的眼泪。“你们每次都给我们带来希望和勇气，打开了我的心结，化解了我内心多年的积怨和仇恨。我一定好好照顾老伴，尽到妻子的责任和义务。再有一个多月，樱桃就下来了，你们一定要来摘果呀！”

看到徐大姐的变化与笑容，志工从心里感到欣慰和喜悦。无论多辛苦，路途多遥远，只要能看到阿江夫妇走出低谷，让生活有个好盼头，就

是志工最大的期望。

母亲节的感恩与爱

在母亲节当天，志工带着自制的寿桃和满满的爱与祝福，去看望阿江和徐大姐。

接过贴有“感恩”的爱心礼盒和一束红色康乃馨，徐大姐笑得特别开心：“这是我第一次收到鲜花，你们太用心了。”

当徐大姐把寿桃拿给阿江看时，他伸手就拿了一个吃起来，动作灵活，还不好意思地点头表示“很好吃”。志工的到来让阿江越来越开心，志工陪他聊天，他也跟着大家一起笑。当志工夸赞徐大姐的辛勤付出时，阿江也竖起大拇

指；志工离开时，阿江流露出不舍的眼神，和志工挥手再见。

樱桃成熟的季节到了，此时，也到了徐大姐一年中最忙碌的时候。白天她在果园里采摘樱桃，晚上则无微不至地照顾阿江。为帮助徐大姐，志工开启爱的接力，大家隔三差五就来到果园帮忙摘樱桃，并通过自己的亲朋好友帮助销售。

志工许冬梅每天都在朋友圈分享阿江家的樱桃照片，即使生病期间也坚持分享。“只为给困难家庭多增加一份收入。”是她最大的心愿。

不到一个月时间，阿江家五亩地

的樱桃销售一空。徐大姐感激地说：

“往年，我都要凌晨3点起来去市场卖樱桃，今年你们帮着都卖完了，太感谢你们了。”

在徐大姐家里，志工分享收获的喜悦，大家围着阿江组成一个圆圈，一起比手语《一家人》：“我的快乐来自你的笑声，而你如果流泪，我会比你更心疼……”

阿江低着头，哭得泣不成声。他的眼泪不再是哀怨，也不再是无奈，而是对志工无所求付出的感动。阿江感恩的泪水，触动着每位志工的心，他们的眼眶也不禁湿润……

健



志工通过自己的亲朋好友帮徐大姐销售樱桃，徐大姐开着三轮车，载着志工去快递驿站，邮寄樱桃。摄影/张忆

面对梅州市蕉岭县新铺镇长江村和长潭镇高陂村的洪涝灾害，慈济基金会两次筹集十余种急需的物资，满足受灾乡亲的实际生活需求。爱心供应商免费送货，村干部、企业家、志愿者及热心村民纷纷前来协助志工，传递给乡亲们最诚挚的关怀与祝福，祝福乡亲们早日回归如常生活。

为梅州蕉岭县 两次送达爱心物资

撰文／摄影深圳真善美志工



摄影／肖瑾

自6月16日起，广东省梅州市北部地区遭遇极端强降雨，引发洪涝灾害，尤其是蕉岭县、大埔县和平远县受灾情况较为严重。

面对突如其来的自然灾害，当地政府迅速启动抢险救灾机制，全力以赴展开救援工作。同时，社会各界也纷纷向梅州受灾地区提供援助，共同

传递着温暖与希望。

迅速启动物资援助与人文关怀

深圳慈济志工迅速与蕉岭县领导

取得联系，关心了解受灾情况。慈济基金会根据受灾乡亲的实际需求，紧急采购和调拨生活物资，包含八宝粥330罐、黑米粥200罐、薏仁红豆粥170罐、



6月20日10点至11点，梅州大润发超市的物资车及运送环保毛毯的物资车，相继抵达蕉岭县社会福利中心接收点，深圳志工团队及蕉岭县工作人员一同快速把第一批物资卸到指定点。摄影/庄渊杰

消毒液136瓶、风油精180瓶、饮用水1500瓶，以及双人环保毛毯和单人环保毛毯各500条。

供货商大润发超市与慈济有多年寒冬送暖、关爱环卫项目的物资供应合作，这次他们再给予大力支持，提供免费及时物资运输及免费制作横幅。

6月19日，装载着满满爱心物资的货车连夜从各地出发，于20日中午前顺利抵达梅州市蕉岭县社会福利中心接收

点。深圳志工团队也于20日凌晨赶往蕉岭，进行第一批物资的签收对接。

当地工作人员听说慈济提供的环保毛毯是(PET)塑料瓶做的，觉得很不可思议，认为现在毛毯正是受灾群众急需的，送得太及时了。

中午时分，志工拜访了蕉岭县民政局领导，关心了解灾情。下午，他们立刻前往受灾较为严重的蕉岭县新铺镇长江村进行实地勘察，与当地村

领导沟通，了解村民的生活状况和生活所需。

温暖再次集结

为助力村民及时清理家园，6月23日，慈济为新铺镇长江村捐赠雨鞋1000双、创可贴600盒、84消毒液600瓶、碘伏消毒液600瓶。同时，志工也进一步了解长江村受灾乡亲的生活物资需求。

6月24日至25日，志工又前往高陂村了解受灾情况，发现村中道路受损、部分良田与房屋被淹，部分乡亲在安置点临时居住，面临生活物资短

缺的情况。

为更精准地满足受灾乡亲的需求，基金会再次紧急筹备了电饭煲、大米、食用油、食用盐、牙膏、牙刷、毛巾、环保收纳箱、健康茶饮、平安吊饰、祝福卡片等，惠及两个村逾900户受灾家庭。

爱心物资陆续运抵，6月29日至30日，深圳慈济志工抵达长江村和高陂村，与村干部对接，规划物资发放动线，核对数量，确保每一份爱心都能准确送达。在物资存放点，志工打扫、整理、搬运，为7月1日至2日的发放做好准备。



下午5点40分，运送大米的货车抵达高陂村，志工和志愿者一起搬运，卸货的过程既快又省力。摄影/庄渊杰

当地村干部、企业家、志愿者团队及热心村民纷纷前来协助，自发组成传送物资流水线。一份份爱心宛如一艘艘小舟，在每位传递者的手中划过。

乡贤邓美文特地携朋友曾远志从深圳开车回到长江村，长江村支部书记曾维建与邓美文亲切互动，共同为发放准备工作加油鼓劲！

嫁到外地的热心村民钟美兰得知老家受灾，毅然决定回村帮忙，全程参与物资卸货和打包；热心村民蔡瑜熬煮了三种不同味道的养生茶，为大家补充能量。

天空不时下起大雨，雷声隆隆，闷热的天气与沉甸甸的物资让每个人的背上都被汗水浸透，但大家忙碌的

身影汇成了一股股暖流，传递给乡亲们最诚挚的关怀与祝福。

传达爱的力量

7月1日，早8点，深圳慈济志工准时抵达蕉岭县新铺镇长江村发放场地，按照事先的规划和默契，迅速投入准备工作。

有的村民早早就来了，期待能够早些领到急需物资；有的村民对志工竖起大拇指，连连点赞，表达感激之情。

活动伊始，志工以一曲手语歌《一家人》开场，悠扬的音乐激荡人心，温暖着在场所有人。村民分享，“听到这首歌很感动，很喜欢听，传达着爱的力量，就像你们此刻送来的



7月1日早8点30分，蕉岭县民政局长潘依珊和长江村支部书记曾维建共同出席物资捐赠仪式，曾书记（左二）致辞感谢慈济。摄影/肖瑾

温暖和关爱一样！”

蕉岭县民政局局长潘依珊在仪式上发言鼓励村民：“今年我们虽然面临诸多挑战，但还是要树立信心。慈济基金会是真的慈善，哪里受灾，他们就去到哪里，这次我们长江村受灾，他们第一时间来了解并提供帮助，再次感谢慈济的爱心付出！”

长江村曾书记也发表致词：“在此特别感谢慈济基金会，我相信，这批捐赠的物资将会给受灾的群众带去鼓舞和温暖，使其发挥最大的社会效益，帮助受灾群众渡过难关。我相信，在党和政府正确领导下，有社会各界的支持和关心，灾区群众一定能够战胜困难，让我们携手同心、众志成城，奋力夺取救灾重建工作的胜利。”

慈济志工恭敬地向630户乡亲发放电饭煲、10公斤大米、1.8升食用油、250克食用盐、牙膏、牙刷、毛巾、收纳箱、健康茶包、平安吊饰、祝福卡片等10余种生活物资，助力乡亲安心整理家园，早日恢复正常生活。

满载着爱回家

从外地赶回梅州的志工宋细芹，一边帮忙搬运大米，一边用亲切的乡音和村民交流。宋细芹表示：“第一次参加这样的赈灾发放活动，大家向心力很足，配合默契，发放过程顺畅，很赞叹！”

热心志愿者和村民纷纷化身“搬运工”，帮助年长体弱的村民运送物资。领物资的村民，有的推着斗车、板车，有的开着农用工具车，满载着物资回家。

热心村民邓大哥协助维持现场车辆秩序，手指着上河方向的家，回忆起发生水灾时的情形，说道：“家里虽然被淹，但人都平安，很幸运了！”

经当地心连心义工联邀请，蕉岭县户外运动协会15位爱心人士一起助力发放活动。

黄舜雄便是其中一位。“我已经62岁了，退休后参加蕉岭县户外运动协会，也喜欢做义工。灾情发生后，每天都去各村协助抢险、救灾，今天也是大家自发在群里报名来参与。你们慈济援助的这些小家电、柴米油盐是村民们最需要的生活必需品，非常感谢大家。”



志愿者刘子雯在深圳参加过慈济活动，通过慈济公众号了解到志工来到她的家乡赈灾，她马上联络志工，一起参与发放。摄影/庄渊杰



7月2日，志工在长潭镇高陂村的村部广场上开展赈灾物资发放活动，并在发放仪式上带动手语《一家人》。摄影/庄洲杰

志愿者刘子雯曾在深圳参加过慈济活动，透过慈济微信公众号了解到志工来到她的家乡赈灾，非常激动，马上联络志工，一起参与此次发放。因为语言相通，也架起了志工与乡亲之间交流的桥梁。她与志工分享：“感谢慈济来到蕉岭支持，看到乡亲们从一开始比较焦急的心情，到现在带着笑容回家，觉得很温暖。”

在物资发放过程中，一位奶奶因前两天不慎摔跤受伤，奶奶不会处理伤口，只能用卫生纸简单地贴着。得知这一情况，志工韩婷和邓银燕左右搀扶着她，杨子宁用小车上物资，送老人回

家并对她的伤口进行消毒、涂药。

合心协力渡难关

清晨6点50分，志工抵达长潭镇高陂村，与村委对接后，借用桌椅、帐篷等物资，为即将进行的物资发放做准备。志工细心地在雨后湿滑的地面上铺设油布，以防物资受潮。同时，将路面的水坑铺上砖石，方便村民顺利快捷领取物资。

物资从村委办公室搬至指定位置的过程中，志工和志愿者默契配合，形成一道“合心协力”的亮丽风景线。

在物资发放仪式上，志工带动

《一家人》的手语歌曲。有的村民听到音乐，情不自禁地跟着比划起来；有的拿起手机记录这温馨的场景；还有的村民两眼含泪，说道：“水灾发生很突然，幸好人平安，今天能来领物资，有你们的关心，太感谢了，听到这首歌很温暖！”

长潭镇镇长邝财华在发言中表达了对慈济志工和爱心志愿者的感激之情。“一方有难，八方支持，看到很多志工、志愿者为我们高陂村的村民排忧解难，相信我们一定会渡过难关，加油！”

梅州市台港澳办副主任梁苑玲和梅州市台商协会会长张碧桃也亲临现

场，参加仪式。梁苑玲副主任表示：“非常感谢慈济基金会来到我们梅州进行支援。希望村民们在灾后能够秉承自力更生、奋发图强的精神，重建美好家园。”

志工叶碧峰给予村民鼓励并致以感恩：“让我们以掌声鼓舞自己，感恩捐赠者的善举汇聚成今日的物资。希望大家要时时怀抱着感恩之心，共同建设美丽家园，祝福大家平安健康喜乐。”

这样的场面很温暖

新铺镇长江村委曾书记积极行动为高陂村的物资发放提供了有力支



梅州市台商协会会长张碧桃（右一）参加物资发放仪式，张碧桃拥抱、安慰志工叶碧峰在发放中历经的挑战。摄影/肖瑾

持。他特意调借来6辆斗车，并动员长江村5位村民参与到援助行动中。

“要加油！困难会过去的。”“家里打扫得怎么样了？有电饭煲记得自己煮饭……”村民感激回应：“谢谢，谢谢你们的关心！”村民回馈，慈济捐赠的电饭煲已经煮上香喷喷的米饭了。慈济不仅提供物资上的帮助，志工更用温暖的话语和亲切的问候为村民加油打气。

对有需要帮助的村民，志工和志愿者帮忙将物资绑扎好并运送回家。一位年长村民分享：“感谢你们！我活了50多年，第一次遇到这么大的洪水，也是第一次见到这样的场面，很温暖！”

88岁的张阿婆拄着拐杖由小儿子陪同来领物资，志工看到马上搬椅子请阿婆坐下，了解家里受灾情况，对老人家嘘寒问暖。

丘大姐拿到物资通知单，第一时间用手机拍照留念，她说：“家里的平房被水淹了，当时水深约达40公分。”能来领物资，她心中满是感激，“也想让儿女了解有这么多人来帮助我们，希望他们有能力了也可以去帮助别人”。

陈大姐平常在深圳坪山帮助女儿带孩子，得知家里受灾后才赶回来，说起家里受损的情况，她一度哽咽。志工安慰她，儿子、女儿都在工作，家里的东西可以慢慢再添置，只要人平安，困



对有需要帮助的村民，志工和志愿者帮忙将物资绑扎好并运送回家，一位年长的村民表示第一次见到这样的场面，很温暖。摄影/庄渊杰



蕉岭县户外运动协会的15位热心会员完成新铺镇长江村的物资发放后，又马不停蹄地来到长潭镇高陂村，继续播撒爱心。摄影/庄渊杰

难总是会过去。志工帮陈大姐把物资装车，并送她安全返回家中。

爱与善的涟漪

在新铺镇长江村的慈济物资发放活动圆满完成后，蕉岭县户外运动协会的15位热心会员又马不停蹄地来到长潭镇高陂村，继续播撒爱心。发放顺利结束，慈济志工架起爱的桥梁，感恩他们的付出。

蕉岭县户外运动协会代表给志工发来感谢信，信中表达了对慈济爱心援助的感激之情：“在这段特殊时期，我们有幸与慈济志工携手，共同为蕉岭受灾地区送去急需的物资。这

次经历对我们每个人都是一次深刻的感悟和宝贵的学习机会。

“慈济志工展现出的不仅仅是物质上的援助，更是一种精神上的支持和鼓舞。短短两天的接触中，我们深深地被志工无私的奉献所感动，我们看到了人性中最美好的一面。这种全心全意的付出，让我们深受教育，也让我们认识到做善事的真正含义。希望未来能有更多的机会与你们一起，为社会贡献力量……”

爱与善，如同水面上轻轻泛起的涟漪，一圈一圈扩散开来，愿汇聚起来的爱之流，流淌进每一位乡亲们的心田，为重建家园注入更多的信心与力量。 慈

纸短情长 爱在南辛房

撰文 / 摄影 北京真善美志工



在每月与北京南辛房村乡亲的“耆乐融融”活动中，志工不仅守护乡亲的健康，还通过贴心问候给予大家安心的祝福，更有剪出来的称心与想念。乡亲也通过亲笔书信，道出自去年水灾以来对志工发自肺腑的感恩：“你们就是老天爷派来帮助我们的天使！”慈济志工与南辛房村乡亲的情谊越发醇厚绵长。

一夜雨后，天空湛蓝澄澈，雨后的南辛房，山青水碧，阳光和煦。

继5月12日慈济与南辛房村携手举办孝亲感恩联谊会后，60位志工带着端午节的祝福再度来到南辛房村，赴每月的“耆乐融融”之约：为乡亲们理发、健康咨询、入户关怀、环保清扫等服务。

此次活动特别邀请了医疗专家简守信医师参与，他与志工一同入户关怀乡亲，关切的问候和鼓励话语，是这个夏日里特别而珍贵的记忆。

守护健康守护爱

仲夏时节，阳光明晃晃地灼烤着大地，连空气都是热的。志工在村主任艾天永的引领下，前往村民贺大叔

家，探望他卧病在床的妻子。6年前，他妻子不小心摔了一跤，导致脊椎受损，下肢瘫痪。

从村口向里走，是一条不太宽敞的小路，地势逐渐升高，两旁的墙壁上，洪水肆虐过的痕迹还在，水痕有一人多高。一些宅基地上，不时看到有新房子正在建设。

排成一列的队伍中，有一位志工格外引人注目。他个子不高，打着领带，虽然帽子下的头发有些花白，但精神矍铄，他就是医疗专家简守信医师。

六七分钟后，大家拐进一条小巷，来到贺大叔家。院子里正在盖新房，刚打好不久的地基上，一根根钢筋竖立着，伸向蔚蓝的天空。

贺大叔家原本杂乱狭小的房间更

加拥挤了。一位50岁左右的妇女，坐在角落里的一张床上，头发有些凌乱，但精神看上去还不错，下身盖着被子。

“简医师正好来北京办事，今天特意过来看望您。”志工高静笑着向贺大叔的妻子介绍。

“大家一起来关心你！”简医师说着，走到床边坐下来，轻轻拿起她的左手，为她把脉。

“气色这么好啊！”简医师赞叹道。

“还可以。脊椎压迫神经了，肌肉有些萎缩。”贺大叔妻子回复着，掀开被子一角，露出小腿，“下半身

动不了，但坐起来还可以。”

看到她的腿已经明显变细，简医师的表情一下子变得有些凝重。他俯身过去，用手摁了摁，“肌肉已经萎缩了，家里需要有人帮忙做这个动作，脚踝也要做，这很重要。”

说着，简守信站起来，示范着一个用手拉动腿部的动作，让她加强锻炼。贺大叔妻子伸出双手，拉起一条腿，左右晃动着。

“（做的）非常好，不简单哦。”简守信伸出大拇指，为她点赞。

当得知她虽然卧床6年，但身体并未出现褥疮时，简守信更是赞叹不



贺大叔的妻子掀开被子一角，露出变细萎缩的小腿。简守信医师俯身过去，一边用手摁，一边嘱咐她要做腿部拉伸练习。摄影/李健

已，提高了声音说：“了不起啊！”

“老伴伺候得好。他还上班，平时都是儿媳妇做饭。儿子也孝顺，在北京地铁上班，每天都回来。”说着，贺太太抬头望向一直站在门口的丈夫，眼中满是温柔和爱怜。

贺大叔个子不高，脸上一直挂着笑容，皮肤黝黑，身体很结实的样子。听见妻子夸他，有点不好意思，笑容里多了一丝腼腆。

“了不起啊！”简守信转过身，向贺大叔说道。

“您好有福气啊！儿子儿媳都这么孝顺。”志工也赞叹着说。

但是，简医师还是有些不放心，叮嘱说：“我们有许多这样的案例，生活自理是最重要的一点。尽量能够独立（生活），不要造成越来越多的并发症。而且，饮食也挺重要。不要因为躺在床上，就不吃或少吃。”

“不饿，有时一点都不饿。”贺大叔妻子说，样子有些无奈。

“虽然不饿，但要想办法让它饿。”简守信指着一侧的床护栏，说：“你可以在这里拴一根绳子，来回拉，像划船一样。”

一边说着，简守信一边又开始示范，解释说：“可以增加手部力量，心

肺功能会提高，心情也会跟着变好。”

“人有无限可能。只要有信心，一定会越来越好。”志工也鼓励贺大叔妻子，为她加油。

“现在膝盖没有问题，腿和脚踝要多动，也可以热敷，筋骨就会软一点，有利于拉伸。但运动非常重要，房子建好后，出去更重要。”简守信继续叮嘱着。

“以后，跟着我们志工，一起关怀更多人。”简守信说：“您能走出来，所代表的意义完全不同，（很多人）会被你所感染。”

“心态非常重要。身体虽然有病，但心理健康。”高静补充说。随后，她从兜里拿出几个写有智慧好话的小物件，介绍这是简医师特意带来的。

“用智慧善解，用慈悲包容。”简守信一边读着，一边向贺大叔妻子解释：“生活中会遇到很多事，但如何善解它，要依靠我们的智慧。我们还要包容很多事，也许可以成就更多好因缘。”

“加油，加油，了不起！”简守信继续勉励。

“希望您早日站起来，走出去！”高静不忘提醒道：“您要按简医师的建议，每天定时进行运动康复训练。”

“下次看到您，这里有肌肉了，表示很健康！”简守信指着贺大叔妻

子的腿，爽朗地笑着，释放着强烈的感染力，仿佛身体里跳动着一颗20岁年轻人的心脏。

家访结束后，志工站起来为贺大叔妻子唱起了祝福的歌曲，歌声飞扬，飘出门外。

安身又安心的祝福

“爷爷我永远祝福你，奶奶我永远祝福你，祝福你健康，祝福你快乐，爷爷奶奶永远祝福你”，祝福歌飘荡在幼儿园安置点偌大的教室里，“咔嚓”，一大家子全家福，爱，定格在这一瞬间。

水灾过去一年了，“慈济老朋友”赵爷爷和老伴因故仍借住在安置点。水灾后，志工送物资、轮椅、衣服、素餐、安居祝福金，二老感激不尽。“终于有了轮椅，没想到这么快，你们给吃的、穿的，还发祝福金，我们太感谢了。”

四月志工去安置点看望爷爷奶奶，看到二老仍睡在行军床上，床太软，奶奶腰更难受了。他们穿的衣服也是别人给的，洗得发白，袖口缝了一圈又一圈，但爷爷奶奶仍一如既往感恩又知足。

此次，志工带着福慧床、夏天的换洗衣服来看望二老，爷爷老早就在路上等志工。见到志工，赵爷爷特别开心，拉着志工进了院内。



贺大叔对卧床六年的妻子照顾得无微不至，从未出现褥疮，简守信医师竖起大拇指，称赞贺大叔很了不起。摄影/李健



赵爷爷和老伴因故仍借住在安置点。这次，志工带着福慧床和换洗衣服，在简守信医师的陪同下，一起看望二老。摄影/韩亚辉

远道而来的简守信医师蹲下来看奶奶的腰和腿，询问吃药、用药情况，看到奶奶睡的小小硬硬的行军床枕头，院长说：“睡这个枕头，对您的腰和颈椎可都不好哦。”

志工介绍福慧床，齐心协力帮二老换床。担心床底漏风，志工又找来木板铺上，再垫上褥子，整整齐齐、稳稳当当，高静上床试了试，以确保床铺铺设安全、二老能睡得舒服。

志工再把爱心人士捐赠的衣服请二老试穿，都挺合适。志工又询问吃的东西是否足够，爷爷说：“都够了，你们给的太多了”“我们这里乡

亲没有说你们不好的！”

说起慈济在村里举办的孝亲感恩联谊会，爷爷说：“可好了，我看了全程。”还指着桌上挂着如意来临吊坠的寿桃说，“走的时候还领了这个。”志工定睛一看，寿桃长霉了，爷爷说：“我没舍得吃，留个念想，放在这看着，心里就高兴。”

志工拿出一个智慧好话吊牌送给爷爷“安心睡、欢喜笑、快乐吃、健康做”。“爷爷都做到了，再像奶奶一样心宽，就更棒了。”

爷爷家的房子修缮隔天就开始了，他与志工相约，下次去种着玉

米、豆角的地里看看。

爷爷拉着志工的手，说着心里话，送了一路，到达另一户乡亲家，才依依不舍回家。

两天后，志工将新买的枕头、夏凉被送到。祝福爷爷奶奶日日平安吉祥。

和你们一起做志愿者

“来来来，快进屋，我认识你们。”从村委会一路上行，途中拐过几个小弯，才能到村民王大姐家。路不远，却不时见到灾后正在重建的房舍，王大姐早就等在家门口，掀开门帘请志工进屋。

满头大汗的王大姐，刚下班回

来，她负责村中的环卫保洁。虽然第一次到她家，但她对志工并不陌生，热情地招呼志工和村干部坐下，还拿出刚采摘的山杏请大家品尝。

正值端午节，志工黄晓敏拿出由五色结绳编织成的手串。“在中华优秀传统文化中，端午节除了赛龙舟、包粽子、挂菖蒲，还有系五彩绳手串。五彩绳寓意吉祥如意，手串象征着吉祥安康。端午过后，预示着夏季来临，您在室外工作，要注意防暑降温。”

贴心的话和用心准备的手串，一下拉近了彼此的距离。戴上五彩手串的王大姐，脸上的笑意更深。“你们上次来时，我发抖音，宣传过你们冬



王大姐非常认同慈济，她将慈济寒冬送暖发放活动制作成视频，在自己的抖音号上发布，志工欣喜地观看抖音视频。摄影/高金来

天的送暖。你们做得很好，我也想和你们一样做志愿者。”王大姐说着打开手机里的抖音，展示给大家看。

“您真用心，也是非常善良的人，非常高兴有您和我们一起做志愿者。”志工张江感动地说，“下月我们再来时，如果您时间方便，陪我们一起看望村里的乡亲，咱们就是亲帮亲、邻帮邻。”

王大姐在工作之余，也做义工，她表示很愿意参加慈济活动。她说：

“一个人，只有从内心里表现出来的善良才是最美的。”

看着不断冒汗的王大姐，志工临走时说，村委会有义剪和健康咨询，剪剪头发，夏天能凉快些。王大姐爽快地答应，并表示，最近手腕一直酸疼，会去看看。

家访结束后，志工返回村委会，看到剪了短头发的王大姐在贴“耳豆”。志工嘱咐她，按揉耳豆下的穴位，能缓解手腕和身体的疼痛。王大姐感动地说：“很喜欢你们举办的活动，不用每次都送东西，只要有人陪着说说真心话，宽心话，就很开心、很满足。”

感恩“天使”行

“奶奶，我们又来看您了！”慈济志工再次来到了张爷爷和刘奶奶家探望。奶奶青光眼术后，视力一直没恢复，只能做些简单家务。

“您们这大老远来看我们，一口水也没准备，真让我心里过意不去，每天全靠老伴照顾，这几天左膝盖也不舒服，浑身都是毛病。”刘奶奶说。

志工赶紧上前搀扶，奶奶一边叨唠着，一边摸索着沙发边坐了下来。任俊霞劝慰道：“奶奶，您别难过，我公公40多岁时，也是身体不好，眼睛看不见了，全是婆婆在照料他，婆婆就是他的手和脚，两个人相依相伴过到老！”

正说着话，爷爷买菜回来了。“爷爷，您回来了，天天照顾老伴辛苦了！”

“哪有您们辛苦啊！记得去年发大水，就看见您们来帮助我们，前几天又来家里看我们，不沾亲带故的，你们对我们咋那么好呢！真是谢谢你们了！”爷爷微笑着和大家说着话，小心翼翼从衣柜上方拿出一封珍藏已久的信。

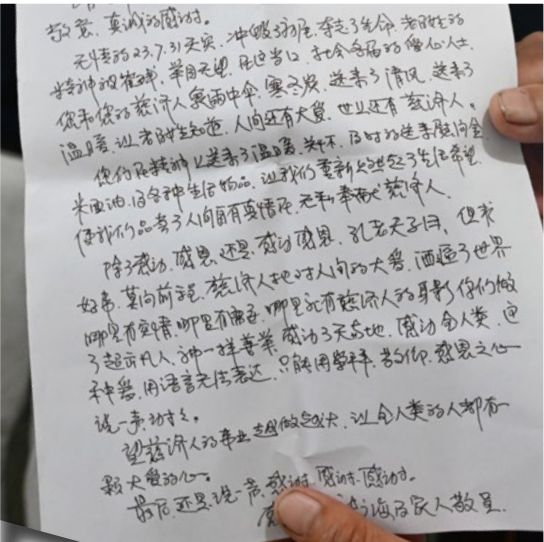
“天天盼着你们来呢！慈济为这里的乡亲们做了这么多，我写了一封信表示感谢，请您转交给基金会。”

任俊霞恭敬地接过信，笔迹隽秀工整，信中写道：

慈济慈善事业基金会、尊敬的全体慈济人：
你们好！
请允许我代表我个人及我的家人，向你们致以崇高的敬意、真诚的感谢。



2023年水灾后，北京志工持续关怀南辛房村的受灾乡亲，志工的爱心举动让张爷爷感动不已。他小心翼翼地拿出一封早已写好的亲笔信，请志工代为转达对慈济创办人的感激之情。摄影/袁苗苗



无情的天灾，冲毁了房屋，夺走了生命，老百姓的精神低迷，举目无望。

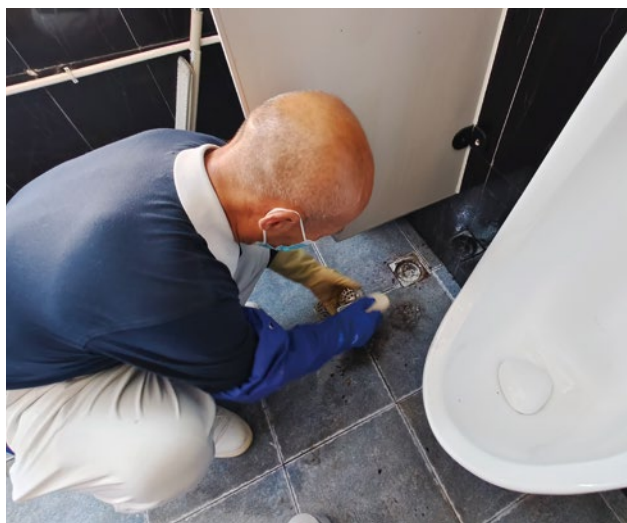
您们在精神上送来了温暖、关怀，及时送来的慰问金、米面油及各种生活物品，让我们重新燃起了生活希望，使我们品尝了人间自有真情在，无私奉献慈济人。

除了感动、感恩，还是感动、感恩。古人曰：“但行好事，莫问前程。”哪里有灾情，哪里有需要，哪里就有

慈济人的身影。这种爱，用语言无法表达，只能用崇拜、敬仰、感恩之心说一声：“谢谢！”

爷爷深情将信读完，在场的家人无不感动落泪。爷爷风趣地说：“我们没啥文化，写得也不好。”任俊霞说：“爷爷，您可真谦虚，保持善良和感恩之心就是最高的文化了！”

纸短情长，诉不尽张爷爷对慈济创办人及志工的感恩。



图① 志工徐建甦擦完室内玻璃又站在狭窄的窗台擦室外玻璃，赵雅蓉赶紧跑到室外，伸出双手保护徐建甦的安全。摄影/艾茜

图② 志工王旭东拿出随身携带的工具，蹲着近半小时修缮卫生间的地漏。经过一番扣扣刷刷，污水终于可以顺利排放。摄影/王融

图③ 屋内积满厚厚的灰尘，随处堆着杂物。志工刘仁华先把杂物归拢整齐，就可以让杨旭霞细致地清扫地面尘土。摄影/王融

图④ 村委会值班室的家具、物品和地面都落满了厚厚的灰尘，志工杨影仔细擦拭垃圾桶。摄影/王融

大爱毛毯；户户家里可见慈济的米面油、生活箱，从去年水灾如今每月一次的持续关怀，“蓝天白云”成了村里每月如常的风景。

抢活儿干的欢喜

每次家访，志工都会把办公楼里的卫生间打扫得干干净净，然而，村里的公共卫生意识还有待提升。

厕所蹲池一向是清洁难点，当问道，谁愿意打扫厕所时，所有的志工和志愿者都举起了手。

徐建甦变身“女超人”，一人登高，把村办公室布满灰尘的门窗擦得窗明几净；然后又迅速来到卫生间，拿起刷子，径直蹲下身开始刷马桶和蹲池。已经渍住的地方，她和张雅茹一点一点地抠，边干还边教新参加活动的志工。

清洁用品不够时，王旭东立刻骑车去买。旭东的腰有旧疾，平时走路都哈着腰、有些吃力，但干起活来真的是一点也不含糊，用心又仔细。这些天，年近60岁的他一直连轴转，负责敬老院关怀，整理物资、拆卸和装车，紧接着又来到南辛房。

王旭东拿出随身携带的工具，修缮卫生间的地漏。经过他的一番扣扣刷刷、修修刮刮，地漏终于恢复畅通，污水能顺利排放了！大家都说王旭东是“妙手回春”，将地漏的

“病”彻底根除。

在村办公室里，灰尘、蜘蛛网、墙壁污痕、地面上的油渍污渍，还有杂物随处可见。志工首先把杂物归拢整齐，然后用清水擦洗器物，清扫过后，屋内通透明亮，饰物摆放整齐，地面瓷砖白净，大家心里有说不出的舒畅。

此次活动，吸引了很多年轻人，在家只做一般家务活儿的他们，来到这里没有分别，没有“公主病”，没有退缩，什么事情都争着做，抢着干。

经过一上午齐心协力、热火朝天的劳动，村办公大楼变得整洁明亮，楼道、卫生间都清爽和洁净了，汗水化成了清净的环境和幸福的欢喜。

剪出来的称心与想念

乡亲杨奶奶早早来到村委会等待理发。看见志工搬来椅子，她开心得合不拢嘴，赶忙问：“可以坐吗？”“当然可以，您请坐。”志工蹲在她身边，轻声地询问想剪的发型，杨奶奶希望剪短并打薄。

“送米面油的就是你们吧？你们真是大好人，现在又给我们免费剪头发，感激不尽！”杨奶奶感慨地对志工说，“这是我们应该做的。”“这可不是应该的，你们是为真正为人民服务，照顾和惦记着我们，很感动！”在聊天中，杨奶奶的头发已悄然理完，她对新发型非常满意，开心地告别离开。

志工给张爷爷一家奉上豆浆粉、护肝茶饮等伴手礼。爷爷激动地说：“你们就是老天爷派来帮助我们的天使！”

陪同的村干部要去开会，志工邀约张爷爷陪伴入户访视。“爷爷，您这半

天也和我们一起去当天使了！”爷爷风趣地说：“帮助别人真挺好的！”

近一年的陪伴与关怀，慈济志工与南辛房乡亲们结下不解之缘。村子的小巷里，可以看到老乡家晒出的

有位乡亲来找志工姜雨伶，她是贾阿姨，特意赶来看望志工并献爱心。

今年3月，慈济在南辛房村开启“耆乐融融”项目，贾阿姨在理发时，听到姜雨伶的一句话受到启发，萌生善念。虽然她的生活也不易，但她决心尽自己微薄之力帮助他人。“你们就是这样帮助我们的，大家看在眼里，记在心里。”

贾阿姨早就视志工如家人，每当有牢骚和不如意，贾阿姨都会和雨伶倾诉。因为信任，雨伶劝导、安慰的话，阿姨就愿意放下烦恼，开开心心地过好每一天。

地过好每一天。

回家吃午饭了！

每月的南辛房村访视，总有一些志工在背后默默付出，用心准备可口的饭菜。当访视志工出发后，负责餐食的志工迅速布置就餐场地，擦拭桌椅，确保用餐环境的清洁与卫生。

为了做好后勤保障，菜谱已提前一周制定好，蔬果采买于活动前一天完成。志工周桂霞的家与南辛房村比邻，她承担起大量的工作。

活动当天，周桂霞在家中炒好热



三个月前，志工姜雨伶的一句话让在理发的贾阿姨萌生善念。虽然她的生活也不易，但贾阿姨愿尽微薄之力帮助他人。摄影/艾茜



志工杨淑琴已年逾古稀，将午餐配菜用的胡萝卜、黄瓜、香菜摆好，在第一线付出不落人后。摄影/刘燕斌

菜带到现场，为大家精心准备了茄丁、豆角丁、土豆丁三种面条卤和蒸豆腐，为适合众人的咸淡口味，又额外调制了酱汁，供大家选择。

制作餐食利用三层的会议室，但只有二层才有水，志工刘燕斌往返数趟，清洗黄瓜、胡萝卜、豆芽等做面码的食材；菜品和蔬果码盘，清洗用具、面板，做热水焯绿豆芽，将黄瓜、胡萝卜切丝码放，六七位志工分工合作，井然有序，将慈济的大爱融入到了每一道菜品中。

此外，活动的餐食还有志工从自家带来做好的“百家饭”，包含挂面，五谷杂粮粥、玉米、黑全麦馒头、拌豆腐丝、烧饼和圣女果。

回家吃午饭了！大热天访视回来的志工，一顿家里的饭，炎热与疲惫一扫而空，感受到满满的欢喜和感动。

八年前，启动“童在一起”项目关怀困境儿童以来，又经历去年水灾，如今，慈济志工与南辛房村乡亲的情谊越发醇厚绵长。爱的涟漪、善的循环正徐徐展开。

慈



摄影 / 张成军

孔荡村义诊守健康

撰文 / 摄影 上海、南京真善美志工

应江苏省阜宁县人民政府邀约，在板湖镇人民政府的指导下，由慈济慈善事业基金会、苏州慈济门诊部、孔荡村民委员会、江淮孔子文化发展基金会协办，上海沪东医院特邀参与的大型“健康帮扶”活动在阜宁孔荡村顺利开展。169位医护人员与慈济志工汇聚一起，共同守护当地村民的健康。

芒种时节，正是谷物归仓、新种播撒之际，人们怀着希望播种，盼望着不久的将来，田野再次披上生机勃勃的绿色。

2019年，秉承慈济创办人的一念悲心，希望慈济能帮忙照顾孔子后裔家乡的困难长者及孩童，守护当地乡亲的健康，以回馈至圣先师孔子，让

儒家文化在当地得以延续。

五年来，慈济志工和医护人员坚守着这份约定，在这片充满大爱的土地上，播下健康的种子。6月7日，169位来自上海、南京、苏州、北京等地的医护人员与慈济志工汇聚孔荡村，为村民的健康福祉贡献着自己的力量。

为本次义诊，江苏南京、阜宁、淮安和上海慈济志工提前做准备，在5月，他们带着毛巾、牙膏、牙刷、香皂等生活用品，入户关怀困难家庭，完成前期的摸底工作，确保义诊活动能够精准地满足村民的需求。

前置准备细致周到

活动开幕式上，主持人李咏东让在场的每一位乡亲相信“我们的爱和关怀一直在持续”。板桥镇副镇长戴兰兰在致辞中表达了对医疗团队的深深感激；慈济志工代表叶惠芬表达对孔荡村和周边区域乡民身体健康的深切关怀；来自北京大学医学部的甘业华教授鼓励乡亲们在体检之外，也参加健康讲座，以了解当今最新的健康知识。

上海沪东医院的邹冰川院长亲身感受到基层百姓的健康需求，他表示：“本着义务工作者的初心，要用心用情守护村民健康。”来自苏州慈济门诊部的李桂心院长特别强调：“要关怀孔荡村乡亲，我们也将继续



6月8日，来自上海、南京、苏州、北京等地的医护人员与慈济志工汇聚孔荡村，“健康帮扶”健检义诊活动正式启动。摄影/朱君蕙

承担后续服务，并进一步跟进。”孔荡村村委书记孔金龙称赞义诊活动是一项重点惠民实事，受到了村民普遍的认可和赞誉。

孔荡村文化活动中心广场，志工核实资料，进行人员分流，活动分为三个区域共四条动线：大爱村村民和非大爱村村民的健检，关怀家庭义诊，关怀家庭义诊并体检。此外，对于有问诊需求的村民，又一次细分为针灸推拿、开立中药、看诊但无需治疗的安排。

农忙时节，村民的心情比较急切，体检等待区的志工带动村民演绎手语、做运动，让村民在等待中感受到温馨与开心。他们边做边唱：“左扭扭右扭扭，包你肚皮不生油；左笑笑右笑笑，包你子孙都尽孝。”村民们跟着节奏一起动起来，大家的脸上

洋溢着欢快的笑容。

专家分享守护爱

北京大学医学部教授甘业华以“如何实现健康饮食”为主题，向村民传授饮食智慧：“豆制品是每天必不可少的食物。”他建议大家饮食倾向全谷物和豆制品，少油、少盐、少糖，更健康。

上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔科医生吴玉琼通过寓教于乐的方式，为孩子和家长带来保护牙齿的知识，她强调：“要想有一口好的牙齿，从小养成正确的护牙习惯非常重要。”

绍兴市文理学院附属医院乳腺、甲状腺外科副主任孟凡波，凭借27年普外科经验，在健康讲座中探讨了“体检发现甲状腺结节的治疗”问

题。他强调，甲状腺结节的症状都是对身体发出的警报，他提醒大家注意碘摄入的平衡，因为过多或过少都能引发甲状腺疾病。

脊柱侧弯团队的张琳聆医生为孩子和家长设计了一堂专题课程，教导如何预防儿童脊柱侧弯。义诊区设有“儿童脊柱侧弯检测”专区，她将为孩子们提供专业的筛查服务，拥有40年小儿骨科临床经验的马瑞雪主任，也亲临现场为孩子们进行专业筛查。

细致体检暖人心

在孔荡大爱村幼儿园，上海沪东医院的医护人员为乡亲进行全面体检。从登记体检信息开始，依次进行

测血压、称体重、抽血，再到B超、心电图、内外科、妇科检查，还包括拍胸片、尿检以及耳鼻喉、口腔、眼科检查，最后以骨质疏松筛检结束。

孔大哥推着两部轮椅，细心地陪同年过八十的双亲体检，他不断向医生询问二老的检查情况，希望双亲得到最贴心的关怀与照顾。他说：“父母在身边，‘敬一杯茶’的孝道精神远比双亲不在时‘烧三担子灰，磕三个头’的仪式更加珍贵。”

慈济关怀的郭先生带着儿子首次来做体检。他长期受耳聋耳鸣的困扰。郭先生对个体检过程和医生的专业服务赞不绝口，用“很好很好”来表达自己的满意与感激。孟凡波医



志工吴玉琼是口腔科医生，她通过寓教于乐的方式，为孩子和家长宣导保护牙齿的常识。摄影/朱梅



（上图）郭先生儿子有吸收不良和肠胃问题，苏州慈济门诊部中医师刘明宗为他的儿子进行耳针治疗，舒缓病痛。摄影/吴雪梅

（中图）在家访过程中，志工了解到小姣的家长对孩子心脏健康的担忧，便邀请他们隔天参加义诊。慈济门诊部医师王斌进行详细的问诊和病历审阅。摄影/朱梅

（下图）苏州慈济门诊部医师杨益泽首次参加义诊，他发现很多村民患有慢性疾病，杨医师表示要坚持帮助村民守护健康。摄影/吴雪梅

师则针对郭先生儿子的吸收不良和肠胃问题，提供了治疗建议。同时，苏州慈济门诊部中医师刘明宗为他的儿子进行耳针治疗，舒缓病痛。

孔大爷满怀感激之情，特意前来表达他的感谢。去年义诊，他被检查出患有肿瘤，当时医师建议他在病情尚未恶化之前，进行有效治疗。如今，他不仅食欲旺盛，整个人也恢复了健康的状态。更令人欣喜的是，他还成功戒烟了。“早治疗，早健康”，孔大爷呼吁大家重视体检。

在收体检报告处，瘦弱的孙奶奶等待老伴做骨密度检查。得知孙奶奶食欲不振，仅能少量进食粥品，刘明宗医师把脉后，建议以姜水驱寒，并为奶奶耳贴治疗。但在贴耳贴时，奶奶耳垂部位的剧烈疼痛，让刘医师担心她的肝脏可能存在问题。

志工王静楠得知后，帮忙查看病历，发现孙奶奶患有多种疾病，并有严重贫血和营养不良的情况，王静楠叮嘱奶奶饮用姜水的重要性，希望能改善奶奶的健康状态。刘明宗医师表示下次义诊时，会考虑帮忙开具中药调理。

专业关怀护健康

小帅在妈妈的陪伴下，接受专业的儿童脊柱侧弯检测。马瑞雪教授经过细致的检查，诊断出小帅患有高肩



8岁的女孩在爷爷的陪同下，请马教授检查身体。除脊柱问题，马教授发现孩子的沉默寡言同样需要关注。摄影/邹汝诚

脾症，并建议进行X光检查以进一步诊断。下午，母子两人带着医院的X光片回到问诊区。马教授仔细检查后确认小帅患脊柱侧弯。

考虑到手术风险较高，马教授建议先通过适当的锻炼来改善病情。在交谈中，马教授惊喜地发现，曾为小帅手术的医生竟是自己的学生，她立刻联系了这位学生，共同探讨小帅的病情。

8岁的女孩在爷爷的陪同下，也请马教授检查。除了脊柱问题，马教授发现孩子的沉默寡言同样需要关注。她嘱咐爷爷多用赞美和鼓励的方式，帮助孩子打开心扉，让孩子多说话。马教授表示，这里缺乏与城市同等的医疗资源，有些孩子因错失最佳治疗

时机，使得原本容易处理的问题变得更加棘手。

还有一些孩子因为缺乏关爱和陪伴而显得内向，并非智力上的障碍。马教授表示，将继续寻找机会参加义诊，为这些孩子提供更多的支持和关怀。

在家访过程中，志工江炜婕了解到小姣的家长对孩子心脏健康的担忧，便邀请他们参加第二天的义诊。家长非常重视，骑了一个小时助动车赶到大爱村。在义诊现场，王斌医生对小姣进行了详细的问诊和病历审阅，确定她并无心脏的器质性问题。她希望孩子不要过度沉迷电视，以免影响精神状态。听到医生的建议，小姣立刻表示要改变自己的习惯。

王斌采用故事化的互动方式，让

小娇轻松地理解健康生活的重要性，并分享中西医对待心脏健康不同的视角：西医关注器质性变化，中医重视功能性的影响。

慈济特别邀约各校的大爱老师参加体检和义诊。羊寨小学许老师将自己的检查报告交给王斌咨询，报告中有项指标显示不太正常，让他心中有些忧虑。王斌细心地为他解释指标异常的原因，并说明并非严重的问题，让老师不必过度担忧。

医者仁心传递温暖

解放军359医院院长兼主任医师



解放军359医院院长兼主任医师刘文华博士（左）应志工之邀，首次将国家级创新技术“平衡针灸”带入此次义诊。摄影/张成军

刘文华博士应志工之邀，首次将国家级创新技术“平衡针灸”带入此次义诊。这项技术通过针刺神经，利用人体信息“高速公路”，实现三秒快速疗效。

刘医师为38名涵盖颈肩腰腿痛、中风后遗症、耳鸣耳聋、带状疱疹后遗症及失眠等症状的患者做快速治疗。他表示，解除乡亲病痛是最大的快乐，作为人民军医，服务革命老区，感到欣慰与自豪。

来自上海的医生苏郁富每年都参与孔荡村义诊，视其为医生团队凝聚和交流的机会。面对语言障碍，他感



每年的“健康帮扶”健检义诊活动，孔荡村的乡亲不仅得到专业的医疗服务和健康指导，也感受到社会的关爱和温暖。摄影/朱君慧

激当地青年志愿者的协助，并表示义诊活动的意义远不止于提供实时的医疗服务，而在于提升公众的健康意识和科学素养，激发社会对健康问题的关注和重视。

苏州慈济门诊部医师杨益泽首次参加义诊后感受到，当地村民缺乏一些健康知识，很多村民患有慢性疾病。“我尽可能缓解他们的不适，提高他们的身体功能，分享正确的健康观念，以便他们能自我保护。”杨医师还提到，当村民了解最需要和最适合的治疗方案时，他们也愿意改变旧有观念。杨医师表示将坚持“以人为本”的原则，帮助村民守护健康。

自2019年起，上海沪东医院每年组织约60位医护人员来孔荡大爱村，为儿童和65岁以上的老人提供健康体

检和义诊服务。活动协调人徐晓燕认为，这不仅是对医院团队的人文教育，也是提升医疗服务质量的机会。医院的人文理念和服务态度得到了提升，每年约有20%的新员工参与此项目，这已成为医院文化教育的重要一环。

苏州慈济门诊部持续5年参与义诊活动。此次根据村民需求增加了中医推拿、针灸等特色服务。王斌说：“门诊部派出核心康复医生，并配备专业操作系统，确保服务合法合规。未来，计划将活动常态化，更好地服务当地。”

医护人员和慈济志工守住承诺，爱汇集孔荡大爱村，通过健康帮扶贴近患者心，共同守护乡村的健康，期待爱与关怀成为社区的共同语言，让每个人都能够感受温暖与希望。





摄影 / 郑尔婷

守护健康 从家门口到心里头

撰文 / 潘婷、朱艳艳 摄影 / 郑尔婷、朱艳艳

一场主题为“健康社区健康家，有你有我有大家”的公益活动，在福建福鼎百胜社区成功举办。台上老张、老王的经历，台下病患的伤痛与期冀，以及慈济志工从未停歇的奔忙的身影，交叠串连，构成一种深刻而巧妙的互动。

在福建省福鼎市百胜社区，一场主题为“健康社区健康家，有你有我

有大家”的公益活动成功举办。此次活动由福鼎市医院泌尿外科与慈济基

金会联合策划，活动聚焦泌尿外科肿瘤的防治，旨在传播健康知识，倡导健康生活方式。

活动前半个月，慈济志工已经开始了紧锣密鼓的筹备工作。他们走进社区，穿梭于碧桂园观澜苑、浅山苑、海悦府、红树林等居民区，积极宣传活动信息，宣讲公益理念。

活动当天，阳光明媚。志工迎着晨光到达现场，有条不紊地布置场地，精心准备茶水点心，为嘉宾和社区居民营造出温馨、舒适的氛围。

活动由志工李爱民的精彩介绍开始。百胜新村的王主任在致辞中，对市医院与慈济基金会联合举办的肿瘤防治宣传活动表示诚挚感谢。他称赞医护人员和慈济志工无私的付出和踏实的工作态度，身体力行，造福大众。

紧接着，一部感人的短剧《有您真好》上演。剧中讲述身患膀胱癌的老张，在妻子不离不弃的陪伴下艰难求医的故事。承受病痛的折磨，老张的信心渐失，希望渺茫。就在最绝望的时候，慈济志工老王出现了。

老王也是肺癌的抗争者，但他没有选择退缩，而是以坚定的意志和乐观的态度面对疾病。他不仅积极接受治疗，还参加医疗志愿服务，用自己的经历鼓舞和帮助其他患者。老张在老王的鼓励和支持下，逐步恢复信心，勇敢地面对治疗和生活的挑战。



（上图）迎着晨光，福鼎志工与医护人员有条不紊地布置场地，精心准备茶水点心，为嘉宾和社区居民营造温馨、舒适的氛围。摄影/郑尔婷

（下图）短剧《有您真好》，讲述不幸罹患膀胱癌的老张，在妻子的陪伴下，四处求医的曲折历程。摄影/郑尔婷

剧中的两位主演，蔡高源和王念蝉，与他们饰演的角色有着相似的命运，他们都曾是前列腺癌和早期肺癌的患者。他们以自己的经历鼓励大家：“不要害怕，以平常心，积极配合医生治疗。”他们勇敢地战胜了病魔，并长期投身志愿服务之中。

观众沉浸在剧中悲喜交杂的情景里，感受着温暖、希望与互助的力量，



两位主演蔡高源和王念蝉，与饰演的角色有相似的命运，但他们从未被病魔打倒，反而为无数无助的病患送去温暖和希望。摄影/郑尔婷

感受生命的坚韧和无限可能，也启发更多人去理解生命的真正意义，体会到为他人奉献带来的快乐和价值。

健康讲座引领新生活

福鼎市医院泌尿外科副主任医师夏圭杰为居民带来一场深入浅出的科普讲座。夏医师用通俗易懂的语言，讲解泌尿系统肿瘤的基本知识、预防措施以及早期筛查的重要性，特别强调健康饮食和生活习惯在肿瘤防治中的重要作用，让居民们对泌尿系统肿瘤有了清晰的认识。

讲座结束后，居民纷纷表示受益匪浅，意识到改变饮食习惯、生活方式以及定期体检能有效降低肿瘤风险。大家表示，要更加关注自己和家人的健康，认真对待日常生活中的每一餐和作息方式。

活动现场的义诊区同样“热闹非凡”。福鼎医院的医护人员为居民提供血压和血糖测量服务，并耐心解答他们的健康咨询，提供专业的医疗建议。

张先生表示，非常佩服志工的奉献精神。在之前的体检中，他就看到慈济志工协助医护人员，为患者提供贴心帮助的场景。本次义诊中，张先生的血糖测量结果偏高，医生叮嘱他要定期体检，并注意饮食和运动。

王阿姨感慨地说：“我72岁了，很少服用药物，但这次量血压发现高压偏高，低压偏低。幸好参加了健康讲座，以后会更留心自己的身体情况，及时调整生活习惯。”

帮助别人 快乐自己

在福鼎市医院，医务社工和慈济志工的身影成为医院里一道亮丽的



活动在《爱与关怀》的手语演绎中圆满结束，四位社区居民受到志工爱的影响，也愿意加入慈济志工行列。摄影/郑尔婷

风景。他们身穿白大褂和黄马甲，忙碌地穿梭于科室和病房，提供导医服务、帮助有困难的病患申请补助、为长期住院的病人提供理发服务……特别是在周一和周五，慈济志工还为接受化疗的肿瘤患者送去“热腾腾的爱心汤”，以补充营养，助力康复。

慈济志工张爱雪正是其中的一员。张爱雪动情地回忆起在病房关怀和义剪服务中的经历，以及为肿瘤中心需要化疗的病人送去营养汤的温馨场景。这些经历让她深切体会到帮助他人的喜悦和满足感，也成为她坚持做志工的动力。

张爱雪分享自己十多年的志愿服务心得：“当志愿者让我学习到很多，我更珍惜健康去帮助需要的人。我的见识变得更加开阔，性格也变得更加开朗，帮助他人就是快乐自己。”

作为家庭主妇，家庭琐事曾让张爱雪感到很烦恼。但自从她参与志愿服务后，她意识到自己能够做很多有意义的事情。张爱雪的喜悦之情溢于言表：“我在医院服务，关怀病患，抽空参加慈善关怀、资源分类。家务事也没少做，家人之间的关系越来越好。越做越欢喜，越做越开心。”

张爱雪微笑着说：“如果我们每个人多付出一点爱，社会就会多一分温暖。”她的话赢得了现场热烈的掌声。张爱雪也期许通过自己的行动，为孩子们树立一个好榜样，让自己的生命之路走得更宽广、坚实。

在大家的欢声笑语中，活动圆满结束。期盼更多的社区居民加入健康生活的行列，呵护自己的身体，守护他人的健康，一起携手营造一个健康和谐的美好社会。



每一天都过得踏实

现在的老年人口增长，是不可避免的，因为环境改善、医疗进步，生活安稳富足，大家身体健康，寿命更长。不过孩子长大以后大多离家求学、就业、成家，许多年长者独居或两老相依，年迈生病时，身边乏人照顾，或另一半无力照顾，成为愈来愈普遍的现象。

“独居长者不一定家庭生活有困难，但是因孤老衰弱造成的生活问题是必然的。所以我常说，要培养好社群体的感情，让年长者融入整个社区，而非孤单一人足不出户；群居有伴，要设法让老人家愿意群居，又能欢喜度日，就要让他们有共同努力的方向。”

若说要为老人家做社区教育，或许他们觉得自己年纪这么大了，还要受教育，会感到排斥；所以要尊重老人家，让他们轻安欢喜，能与同龄者

相互勉励，心态上自然就会较乐观。

人生价值在于各自的内心，当觉得自己所做的事对人有帮助，会感到快乐。慈济有许多高龄环保志工，天天到环保站做资源回收分类，认为自己还能维护环境整洁、保护大地而付出心力，从而建立自信，生活也有重心；而且环保站里都是志同道合的法亲，彼此谈得来，说好话相互祝福，他们也能将这些好话带回家对子孙分享，有助家庭和谐，这也是教育。

“很希望让人人都知道，每个人的生命对人间都要有价值；若说如何陪伴、辅导，不是我有办法辅导人，我每天在这里都被辅导，坐在这里听来自各地的讯息和心得分享，每一位有不同的社会背景、生活环境，但是所说的都是真实话。即使有的需要经过翻译，甚至要经过二三种语言翻

译，我才知道他们说什么，总是要等待翻译才能对话；在等待时，就看他们的表情与反应，刚开始不知道我在讲什么，他们面无表情，经过翻译以后，翻译的人有什么表情，还有听得懂的人的表情，各不相同。所以说耳朵听、眼睛看，还是能了解，我每天都过得很踏实。

“我很希望引导人人发心助人，无论是做环保，或是做社区志工。又

如医疗志工在医院付出，医师为病人治疗身体的病，而志工是抚慰人心；若有人有烦恼，志工会静静倾听，或是让他们靠在身上哭泣，宣泄悲伤痛苦，这也是一种心理治疗。

“慈济人都是无所求在付出，以实际行动救苦救难；师徒之间，我尽量说，弟子听得进去，还能做得出来，等同我也在救人。所以大家都可以做救人的人。”

心湖静又清，美好的境界

修行就是修习气，自知有缺点，就要改过。否则只是看别人的缺点，指责别人的错误，却没有反思自己，没有想到自己也偏向了，这就是对自己最大的伤害。“我们只是在旁边看了，觉得别人的行为不对，当事者或许不知不觉，没有放在心上，也就没有烦恼；反而是我们一直有烦恼，拿

别人的错误惩罚自己。既是和合众，就要相互结好缘，好言好语、好声好礼地提醒，用智慧转一个弯、从尖锐的形转为圆形。”

以水面倒影为譬喻，如果水面静又清，就像一面镜子，探头看去，能清楚看见自己的形象；但只要有一粒沙子落入水中，倒影的形象就歪七扭

八，看不清了。所以要调整好心念，不要让烦恼扰乱自己的心，立宗守规，不使规则沦为空谈。

“你们与师父有缘，对于师父所做的，你们同心同感也同愿，所以向师父看齐。我对弟子别无他求，只希望你们学习师父的待人态度、言语动作，多修、多看，讲话要让人受用。孔子说：‘礼之用，和为贵；先王之道，斯为美。’我们的心本来可以无限开阔，偏偏要让心地变得狭窄，一个动念就去卡到人，一个动作让人起无明；我们看人不顺眼、起无明，说到底是我们的心很容易被影响。

父母心成就感

“天生我材必有用”，只要真诚用爱疼惜与栽培，年轻人都能展现才华，各方面都可成就。从分享中看见慈济人的“真”与“诚”，让自己觉

“就如孩子很调皮，大人要怎么调伏他，需要有方法。要调伏习气各不相同的众生，实在不简单，不能只讲道理，要用相让人学习。我们要从‘学’到‘觉’，走这条路不要偏差，一面走、一面学，直到明心见性，已经见道，道入心了，就是觉悟。”

慈济四大志业、八大“脚印”要推展到全球，让善法在每一个社区推展开来，让人的心态“就有道而正焉”。“事业只在今生此世经营，志业则是永恒。人文志业播报人间事，期待人人喜欢看、喜欢学，欢喜地将人引导进来，让人接受而欢喜。”

得这辈子很有成就感，就像父母看到孩子在台上表现才艺的温馨感受。

“人生如舞台，人人都在舞台上。身心障碍的孩子，没有与人竞争

的心态，只有单纯的心，靠着他们的本性展现才华，需要我们给予褒扬。感恩各位慈济人，在人间的舞台上，你、我都要扮演得好。我扮演的角色是很认真接受佛陀的教育，佛陀告诉我们，众生皆有清净本性，所以你我同心，要相互关心疼爱。”

“众生平等，人人各有长处与短处。若说师父，短处太多了，叫我种玉米、种菜，我不会；叫我弹乐器，我也不会。我的缺点这么多，幸好还有一个长处——有好缘。我就专心做好佛陀的弟子，并且疼惜众生，不分种族、国籍，爱天下人。师父怎么教，我听话、受教，认真做。

“大家看到师父，总是尊重、感恩师父，这是因为我与大家有好因缘，相互敬爱、尊重；如果人人都能如此互动，人间就会和乐融融。我这一生培养爱心、善种子，慈济人也要将你们的善种子培养成熟，这一生方

向正确，多做好事、多结好缘；需要帮助的人，只要与我们有缘，我们就付出爱心，陪伴与照顾。

“今天看到几位年轻人，就是你们用爱陪伴、鼓励他们，并且带着他们来与师父见面，这也在培养好因缘，否则我不认识他们，他们也不认识我，这份缘就结不起来。你们好好陪伴这些年轻人，父母好好栽培，他们将来在人间舞台也会表现得很好。”感恩慈济人长期投入慈善访视，有做就有得。虽然我无法像大家一样去做慈善访视，走到每一个需要的家庭，但从大家的分享中也感到与有荣焉。

虽然随着时代、社会的变化，有不少慈善机构结合学校教育与社会单位，共同给予需要的家庭各方面的支持，大家也不要忘记早期慈济人以少数人力，走入各乡镇社区，访视、关怀、发放的积极用心与慈悲精神。

例如王寿荣师兄刚开始在嘉义做慈济时，只有他一个人，只要个案有需要，他就载着米、棉被等物资，到很偏远的乡镇去付出。

“寿荣的爸爸和妈妈（王添丁、黄玉女），也是启动台东慈济志业的人，我早年到台东，都住在他们家，他的祖母（王面）很会招呼人。这个

期待为人间做更多事

“将近半年的时间没有出门，但是天天都很忙碌；把握当下最实在，每一分秒过去以后，不要让自己有后悔的念头，我想，我这一生虽然是平凡过去，也是问心无愧。人间修行，应该也就是如此，能修得天天无后悔，淡泊、平平淡淡地过就好，这也是一种享受。

“自我盘点，好像这半年来是

家庭真的是积善之家，代代传承，到他是第三代，寿荣的孩子是第四代了。”慈济人要“莫忘当年”，资深者要多回顾、多分享，让人了解慈济的历史；并非夸耀自己做了多少，而是谈真实事，感恩起步的人，感恩自己的承担，也感恩新进者的接棒，大家要相互赞叹与勉励。

享受，但是自问好像天天都在担心，天天挂虑着很多事。每天到了黄昏，结束会客，要走进房间来，总是无奈啊，许多事都让我放心不下。

“今天的无奈，总是期待着明天有希望解决，所以每一天一大早就充满了希望。到了傍晚六点，我抬头看时钟，对在场的人说，这天的四个六小时，已经过了三个六小时，剩下

的六个小时过后，就又是新的一天。我在说话，眼睛看着时钟的秒针，一秒、一秒不断过去。一天86400秒，总是在这样的‘滴答’声中过去。过去的时间无法追回，我只能警惕自己‘是日已过，命亦随减’，总是要把握当下。

“时间过去了，偏偏很多人总是人与事过不去，时常只记得过去有谁对不起自己，很少想到过去自己对不起别人，要如何弥补。若有这样的观念，就是有改善心，自己的心可以改善；假如总是记得昨天某某人对不起我，什么时候我要向他讨，他什么时候可以还我的债。那一分心灵的挂碍不断地累积，这样的心态只是让自己增加恶因，因为心的挂虑很多，无明愈积愈多。

“正如以前人所说的不念旧恶，旧的不愉快的记忆不要一直去回想，但是要增长智慧，往善的方向造福人

群，将时间做很实在的应用，忙得很充实，忙得忘记了不愉快、忘记了恩怨怨，就会很直觉地看到有人受苦而起怜悯心去帮助。如果能这样，就是有修行的心，也有善的行动，不断地说好话、想好意、做好事，就不断地为自己累积福。”

我很希望能与大众结好缘，能去抚慰更多想不开的人，期待能为人间做更多事。人与人之间，彼此相对，要相互感恩，给予人好观感，就是成就对方的修行，成就一分生命的善因缘。

虽然有很多事要“忙”，但不能“亡了心”，好事不能忘记，不好的事要时时洗涤干净，不要存在内心。净化人心之前，要先净化己心，否则己心不净化，要如何净化别人？自己不修善，要如何看到修善人？请大家善用时间、空间、人与人之间，修行别无他法，就是让自己的慧命增长，增加生命的价值，请大家多用心！

不排斥任何人

每一个“我”，不只是某一个人，要有无量数的“我”，包括位高权重的人，一定要觉醒。但是谈何容易？所以我们不能等，无论如何，要为自己的慧命觉醒。

人人本具清净无染的本性，但我们现在一直习惯在纷纷扰扰的红尘中，无明烦恼会愈滚愈厚，所以还是要及早觉醒。“虽然这一生无法完全觉悟，至少要少一点烦恼、明一点道理，今生不自己用功，对的方向不去走，谁能代替我们走？这一分清净本性，不靠自己洗涤，谁能来为我们洗涤？哪怕今生此世已经看准方向，路不自己跨出去，谁来代替我们跨出去？所以，不论如何，每一天的每一课，都要积极精进，不能再等待谁来带我们走，或是等谁来鼓励我们，只

要方向对准，自己要迈开步伐不断前进，不能浪费时光。”

大家或许知道这样做是对的，方向也是对的，但是“气”没有提起来，就像气球没有充饱，总是飞得很低，后继无力就停下来，必须再充气，才能再升高一点。如果总是这样，永远都在原地打转。现在世界局势有点紧张，慈济人要更积极。若只有几人很积极，但是缺乏周边的缘，会太过孤单；若与周边的人有缘，当别人看到某某人的担子很重，愿意分摊重量，愈多人愿意加入一起走，就愈有力量。

“每一个人都会有缺点，就是还有缺点，才要更精进。若不发心，也不会慈济里面；发大心就承担大任务，我们都要彼此赞叹。”现在的

人间很需要更多发心的善士，就有造福天下的大力量，而当务之急是培养人才，多一个人多一分力量，不是排

斥一人，再多招两人，一个都不能排斥。要修得心宽念纯，才能如大海广纳百川，真正让人间善士不断增加。

慈济人的一念孝心

有这么多贴心慈济人与这么多好人共聚，人人发大心、立大愿，共同凝聚起心力为人间付出；人多福气大、力量大，才有办法做这么多又做得这么好。

“相信在全球，要找到像我们这样的团体，好人聚福缘，大家很甘愿做，辛苦付出之后，彼此法喜充满。如果去玩乐而欢喜，是短期的满足，只有一下子而已；我们是去付出，所得到的心灵感受是长久存在的。

“慈济刚起步时，只有每人每天存五毛钱累积慈善基金，就开始帮助孤单无依、生病无助的老人家。”慈济第一个长期照顾的慈善个案林曾老太太，接

案时她已经80多岁，无依无靠，独居在菜市场的小房间里，生活困苦再加上生病却无力就医，苦不堪言。

当时一位慈济的捐款人是老太太的邻居，只是给予米粮和补助金，老太太病弱无法自行处理与应用，必须有人帮她煮三餐，以及整理家务、洗浴等，故由慈济出钱雇请这位本身家境也不好的捐款人照顾老太太，直到几年后老太太去世，慈济为她圆满后事。

“这是慈济的第一个个案，我们一直照顾到最后。慈济人都是这样，见闻苦难不忍心，就去呵护、照顾，这就是人间的大爱。听起来没什么，不过要实际去做是不简单，尤

其是在五十多年前。所以对于这个个案，我终生难忘。现在你们在做的，比起早期的慈善个案更复杂，困难加倍，而你们多位合力做到，人多福大，共同去做、彼此分享，人人皆有收获。

“慈济人为社会人群付出，却总是说，是听师父的话，做师父想要做的

普天三无，开阔心灵

无论面对什么境界，都要提起“普天三无”的胸襟——普天下没有我不信任的人、没有我不爱的人、没有我不原谅的人。“每一次我盘点自己的生命，这三项都做到了；即使被骂，我也要感恩，这是我的好助缘，让我知道要精进，不能因人阻碍我的心。大家都要有这样的志愿力，只要人人能做到‘普天三无’，心灵自然

事；你们不只是行善，还加上对师父的一念孝心，师父觉得自己很有福。

“我们真诚付出，不是要对方记得自己给予多少帮助，只要好事圆满了，皆大欢喜，我们就心安了。其实无论别人记不记得，我们做就有得；如果接受帮助的人懂得感恩，我们赶快引导他们进来，为人间做好事。”

海阔天空。”

早期，慈济人为了支持在花莲盖医院，带会众搭“慈济列车”回花莲寻根，感动了许多人，凝聚了更大的力量建院，也因此带动出许多精进的慈济人。花莲慈济医院启业后，又随着因缘，陆续在各地建设大大小小七所慈济医院、一间慈济诊所，都是靠着慈济人的努力奔走，筹募建院基金

而成就。

带“慈济列车”的时候，北回铁路开通不久，公路也不像现在已经拓宽，往返西部交通不便，火车票也难订，慈济人仍然耐心一再跑火车站买票，只为了带人来了解慈济。无论是搭火车或游览车，在路途中，慈济人把握机会对大家谈慈济事，或分享自己如何走入慈济，因此改变观念与行为，改善与家人的互动等。

“回顾过去，如果没有大家，今天岂能让慈济足迹遍及国际。”慈济援建的学校有254所，在18个国家地区为受灾人或贫苦居民援建超过2万多户永久住宅，只是这两笔数据，就有说不尽的慈济慈善事迹，可见慈济从“五毛钱”起步以来，点滴累积的力量，至今在全球做了多少事。

大约三十年前，慈济人要做国际赈灾或慈善救济，都很不容易，仅

是大陆赈灾，就要突破各种困难，冒着交通危险，远途运输赈灾物资，搭船渡江或是卡车开在崎岖山路上，有过几次惊险的状况，所幸安然圆满发放。

无论是到湖南、广西或青海赈灾发放，过程都很艰辛，但是慈济人帮助受灾居民的心很真诚，且团队很有纪律，展现整齐庄严的行仪，让当地人士深受感动，牵起许多好因缘。

慈济人文精神从慈济人的身上表达出来，用整齐的队伍，身体力行所做的一切来说法。而慈济人不只自己做到，还要带动其他人，承担干部，带领组队员，而且整体和谐、有爱，不断引领爱心人士加入，合和互协地走过来，共同发挥慈济大爱。所以每一段慈济历史都很宝贵，请大家用心回忆、盘点，并整理纪录，让慈济经典完整流传于后世。

力行实践，铺成大道

人生到了最后什么都留不住，唯有精神理念可以留，但若没有表达，也会中断、消失。所以一定要说、要分享，但是不要讲是非。

“若说有‘功德’，我们真正有做到、真正在用功，勤行道，才能留住德。”

“德者，得也”，德要行才会显示出来，才能让人敬服；而且有德行

的人成为典范，人人学习典范，“民德归厚”，社会上就有一股祥和瑞气，也就是福气。

“经就是道，道就是路”，要实际去走，并不是教人将经典丢在地上践踏，而是要认清经典所指引的方向，依照经典的教导，用心铺路走过来，将这条路铺成一条平坦长远的大道，不断地走在这条大道上，永不休止。

有份量的援助

天天看到这么多灾难讯息实为心痛不舍，很想救助受苦难的人，但是很多国家地区遥不可及，没有因缘可以帮助得到，徒叹无奈。如早期国际赈灾的困难，只要下定决心，不怕艰难危险，就可以到当地付出；但是现

在的国际情势不同，阻碍国际非政府组织救援的脚步。

感恩花莲慈济人在4月3日地震后立即动员，让民众眼睛看到、耳朵听到、心有感受，赞叹“有慈济真好”。过去常听到对于慈济国际赈灾不认同的

声音，认为那些国家与自己没有关系。其实共同都在地球上，全球平安，各地的人们就平安；地球的某个角落不平安，其他地区的人就要提高警觉。

“我们借着国际赈灾，可以看到天下灾难偏多，感受到人心混乱，导致人与人、国与国相争，造成多少流离失所的难民，还有遭受天灾，困苦无助的灾民。看到有人受灾受难，我们要赶快启动去帮助；我们要敞开心胸，用爱培养智慧；看见人间疾苦，就要发挥爱心去救助苦难众生。”

资深慈济人常常分享自己做过的慈济事，盘点生命价值，也留下宝贵历史。这些大爱事迹经过记录与整理，可以让年轻人、后世的人知道，何时曾经发生什么样的灾难；而这群救苦救难的慈济人并不远，就在自己的生活范围。

“五十八年过去了，全球慈济人的人数不少，但相对于全球人口仍是极少数；请大家把握时间，家业、事业渐

渐不用操心了，就要善用生命时间做志业，不要只在享受、消费中消磨时日。如果没有再造福，享福就是在消福，久之就会将福享尽；我们要发心立愿，为人间多造福，请大家要多利用慈济场所，时常安排活动。有心得、有因缘，彼此就要多分享，分享我们做过的事、走过的路、看到的人间景象，为时代作见证，为人间写历史。”

十总穴之公孙穴 ——健脾益胃有“公孙”

古人有句话叫做“食为命之源”。因为吃进去的食物，能转化成维持生命所需的能源，可见“吃”对人有多重要。

根据医疗实证显示，适当的食物吃进去还不够，身体能不能好好吸收更是关键！所以，掌管消化吸收功能的肠胃就成为关键，中医师黄咨博表示，中医穴位调养中，最常应用于调理脾胃的穴位，就是十总穴被称之为“益胃穴”的“公孙穴”。

现代社会中，许多人因为工作繁忙、生活压力大，导致容易发生肠胃胀痛，这时候位于足太阴脾经上的公孙穴就能发挥用处。公孙穴是足太阴脾经的络穴，具有联络和调节相关经络的作用。公孙穴同时连系着足太阴脾经、足阳明胃经与衡脉（或称阴维脉、阳维脉）等三条经络，顾名思义，公孙穴的功效也与脾、胃功能有关。

足太阴脾经是中医经络系统中的重要组成部分，它与脾脏的功能密切相关，脾在中医理论中负责消化、吸收和运输水谷精微，是“后天之本”。而在中医理论中，脾胃是互为表里的脏腑，一起统筹大多数消化相关的疾病。

因此与脾胃经络相通的公孙穴，对于胃胀、胃痛、消化不良、腹痛都有一定的疗效；同时公孙穴又与冲脉相连接，冲脉是一个与气逆上冲诸症相关的经脉，所以，腹胀急痛、痛经等症状，也可以经由公孙穴缓解症状。

公孙穴位于足内侧。首先要找到脚掌内侧大拇指关节基底的隆起，从隆起后的凹陷处再沿着脚掌内侧缘向后，大约一个手大拇指横宽（一寸长）的距离处，紧贴跖骨下方的凹陷处就是公孙穴。

找到公孙穴之后，可以用食指或拇指指腹顺时针轻轻按压，力道以出现酸胀感

为准，如果是要处理肠胃问题的话，也可以配合按压前方大拇指关节基底隆起后方凹陷处，这里是太白穴，两个穴一起使用可以强化效果。

脾有统血的功能，公孙穴除了能调养脾胃功能，也能缓解月经造成的的不适，另外，由于胎儿主要是靠着母体的血液滋养，所以，轻轻地按摩公孙穴还有保养胎儿的功效，居家养生秘诀，陪伴大家健康没烦恼。





2024年慈济慈善事业基金会新芽奖助学金申请现已开放

申请条件

在北京、上海、天津、广州、深圳、厦门、武汉、长沙、杭州、南京、苏州、昆明、沈阳、长春、哈尔滨就读的全日制大学本科一年级、二年级、三年级在校大学生，品行良好、有心向学，家庭经济较困难。

申请流程

请申请人填写《慈济慈善事业基金会新芽奖助学申请表》，并附以下相关文件：

- 个人自述（500-1000字），介绍个人基本情况、学习目标及经济需求。
- 由村镇或街道社区盖章的家庭困难证明或低保证明。
- 学籍证明，及学校盖章证明的上学期成绩单或录取通知书。
- 参与社会实践及志愿服务的时数或经历证明（如有）。
- 班主任或辅导员评语、推荐信等（如有）。

请将上述文件请发送邮件至：

tzuchi-xmc@email.tzuchi.org.cn



资助标准

奖助学金旨在补助学生在校学习、生活所需，根据学生家庭的经济状况和实际需求，基金会将提供每学年**3000至6000元**的资助。

申请期限

2024学年度奖助学金申请时段为：

2024年8月15日-9月10日

鼓励符合条件的学生尽早准备并提交申请材料。

审批程序

本基金会接到您的完整申请资料后，将安排志愿者以适当方式与申请人进行访谈，并经综合评议后确认是否予以资助及具体资助金额。

本基金会官网将于**2024年10月31日前**，分批公示经确认的资助对象名单（非全名），并以邮件、电话等方式

通知资助对象。

对于未获资助的申请人，我们将不会逐一回复邮件。但本基金会将妥善保管申请人个人资料和保护个人隐私。同时，鼓励申请人继续关注我们的其他项目和活动。

奖助学金发放

奖助学金将分为两个学期进行发放。请资助对象届时按照通知的指定时间和地点领取。对于因特殊不可抗因素（如自然灾害、突发疾病等）未能出席按时领取，将根据具体情况考虑补发。否则不予补发。

鼓励参与志愿服务

本基金会为大学生提供公益志愿服务和社会实践机会。我们鼓励资助对象积极参与，提升自身的综合素质，增强实践经验，传递志愿服务精神。

联系方式

学生或家长如需获取更多信息或解答疑问，欢迎通过以下方式联系我们：

电话：**0512-80990980-4002**

邮箱：tzuchi-xmc@email.tzuchi.org.cn

官网：<https://www.tzuchi.org.cn>

微信公众号：**慈济慈善事业基金会**



本基金会保留对本项目条款及相关事宜的最终解释权。

慈濟

T Z U C H I

2013 年 4 月创办

2024 年第 07 期 总第 136 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



“建设人与自然和谐共生的现代化”主题绘画比赛作品
《清洁美丽新世界》（三等奖）作者：谢梓桐（9岁）

蓝天如洗，太阳公公笑得格外灿烂，云朵仿佛一片片漂浮的棉花糖，小鸟在空中自由飞翔……小作者将一个清洁美丽的世界展现在我们眼前。

女孩微笑着站在绿色的草地上，身后的风力发电机高高耸立，迎风旋转，为这个清洁的新世界提供着源源不断的绿色能源。高楼大厦周围环绕着五颜六色的花朵和绿色植被，一个醒目的“禁止污染”标志矗立在大楼旁。

孩子们欢快地托举起“地球”，笑脸如同盛开的花朵。在这里，绿色出行得到普及与发展，新能源车在道路上欢快地行驶。

这幅画用童真的笔触和明快的色彩，描绘了一个没有污染、充满活力的新世界。在这里，人与自然和谐共处，科技与环保齐头并进，未来充满了无限的可能与希望。



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)



撰文/鲁同梅、孔玉峰、黄素琴 摄影/河南许昌真善美志工

这份温暖很“清凉”

7月6日，经历暴雨洗礼的河南许昌，清风送爽。慈济携手河南省许昌市经济开发区（简称经开区）建设服务局、许昌市退役军人就业创业促进会（简称许昌市军促会），为268位环卫工人举办“珍爱环卫 夏送清凉”活动，发放藿香正气水、风油精、清凉油、香皂、洗衣粉、健康茶包、大燕麦、萨其马等物资。

自慈济“珍爱环卫·有您真好”项目在许昌开展四年多来，志工用爱搭起心桥，配合政府部门，关爱辛勤付出的环卫工人。许昌经开区的环卫事业成为全市先进典型，经开区建设服务局办公室王龙龙主任表示：“除了感谢，还是感谢。”他代表建设服务局向慈济致赠“夏送清凉 关爱相伴”牌匾，表达诚挚的敬意。

许昌市军促会会长魏新涛称赞慈济的人文关怀和活动氛围，他不仅全程参与物资发放活动，还将物资递送到环卫工人手中，并鞠躬致谢。

宋大哥是慈济的关怀对象，他连续三次活动代表环卫工人发言。他说，非常感恩慈济志工9个月的陪伴，家里重新充满了笑声。

在活动中，不仅有80多岁的长者，还有5个年龄在6至8岁之间的稚嫩身影。他们排着队，向每位环卫工人鞠躬送上糕点。老少齐心的感人场面，希望在炎热的夏天，为环卫工人带来一丝清凉。