

慈濟

2024 年 第 09 期 总第 138 期

准印号 /S(2024)00000279

内部资料 免费交流

关 持续的 怀

「急难救助」



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

共善造福

人间觉有情，共善勤造福，
付出无所求，时时怀感恩；
人人有善念，步步信愿行，
同结善因缘，福气满人间。

重拾希望

|| 编·语 ||

气候变化正在引发越来越多的极端天气——从风暴和干旱，到洪水和飓风。随着全球变暖的加剧，发生自然灾害的风险也在增加，这些灾害不仅对基础设施、房屋、农作物造成破坏，还对环境和受灾民众的心理健康产生一定的影响。

本期急难救助报道聚焦于慈济在湖南省华容县和陕西省山阳县的水灾后行动。慈济基金会作为社会公益组织，积极助力政府的救灾工作，并秉承创办人的教导，对所有参与救助的人和受助者怀有感恩之心，尊重每个人的付出和努力。

回顾1998年洞庭湖遭受特大水灾，慈济为当年的受灾乡亲提供所需的生活物资，帮助他们安心渡过难关；更在原洪山头乡援建64套大爱屋，为受灾家庭提供安稳、安心的居住之所。尽管当年的物资发放单和棉被在这次大水中被冲走，但慈济的关怀始终如一，看到志工的身影，受灾乡亲再次感动落泪。26年来，慈济的爱一直都在！

“天灾不可怕，人心是温暖的，希望乡亲们感受到社会的爱。”陕西西安慈济志工、青年志愿者及社会爱

心人士闻“汛”而至，不仅将千余份暖心物资送到受灾乡亲手上，更开启因灾受困的清寒学子助学路。

本期主题报道介绍在多地开展的“大爱童行”慈济暑期快乐生活营活动，孩子们在活动中收获了知识和乐趣，锻炼了品格和生活技能。18年的浙江兰溪助学路，让曾经的助学生蜕变成活动的组织者、执行者，并陪伴学弟学妹共同成长。

在富有畚族文化特色的福建顺昌上凤大爱村和景色优美的建瓯，参加暑期营的孩子们在游戏和科学“魔法”中，开拓思维、发挥想象空间，激发出爱国情怀和科学探索精神；在湖北黄梅和江苏昆山暑期营中，孩子们通过体验式生活，学会制作健康茶点、旧物改造、家居收纳整理和统筹家庭收支的方法。这些活动，让孩子们体会到家长的不易，也更理解孝顺的含义。

慈济与广东佛山新华西村良槎坊的因缘追溯至2015年。从“好话一条村”的诞生到“慈济良槎环保站”，再到“好家风、好家教”等社区共善活动，十年画成同心圆，本期社区共善让我们一同感受抚慰人心的温暖记忆。📖



——封面图说——

援助湖南华容县的物资虽然不贵重，但都是志工实地勘察并根据乡亲所需而备，蕴含着各界人士的爱心。物资分批到达后，志工与镇党委、政协负责人、村镇机关干部、志愿者举行了简短而郑重的捐赠仪式，并以感恩、尊重、爱的心把物资分发搬运到各村代表的车上。摄影／高爱珍

目录 CONTENTS

主题报道



06 点燃梦想

孩子们置身于充满爱与关怀的环境中，不仅有利于他们健康成长，也有助于他们在知识的海洋中汲取营养。慈济的传承由年长者将智慧和经验传递给年轻人，年轻人再带领更年轻的孩子。期待无私的付出和持续的关怀，能够培养出愿意为社会付出、具有社会责任感的年轻人，实现有价值的人生。

编语

01 重拾希望

08 美丽晨曦点亮青春年华

24 快乐的七天 奋韵悠扬

36 小城大爱在黄梅

48 趣探科学 童心飞扬

56 一路磨炼 一路成长

无尽藏

04 家家都有好典范

亲子之间

66 好人缘藏在细节里

急难救助

68 华容暴雨 26年的爱一直在



82 千余份物资闻“汛”而来



社区共善

88 十年画成同心圆



96 慧心净语

健康之道

108 十总穴之阳陵泉穴
——舒筋开心高兴穴

今日餐桌

110 凤梨炒饭



扮演得很成功，自己满意，人人称赞，还能享受家庭的幸福，我们要很感恩。我在自我盘点时，也会对自己说：“幸好，幸好我那时候的一念间要做慈济，幸好走了这条路。”如今慈济人遍布国际间，136个国家地区有慈济慈善关怀；我们的缘结很广、结很深，所以说走入慈济真的很有福，广结福缘；更要把握今生此世，把握还能说、还能走，去利益人间。

听大家分享辅具回收、办品书会，都让人很感动，是惜福与修慧；也不只是读书和送辅具，而是要走入人群。“学”与“觉”这两个字很类似，“学”与“觉”中间有一条路，就是要不断学习，身体力行，知道这一条路怎么走。这条路的尽头就是觉悟，如果没有利益人间的这条路，看不见人生的苦相，也没有感觉到自己的有福，就见不到真道。这条路是对的，我们就赶快精进，相互勉励、相互见证。

这次大家回来，也认识很多人，别人的精进，我们见贤思齐，对自己说“我还要追他”，这样就能够进步。也请大家有时间常常回来，听你们的分享，我就见证你们真的在听我的话。我说的话，你们尽量重复用，好话多分享，就是引导大众的方向。为你们祝福！

■

和万事兴，家和、心和。

这个时代，年轻人往外打拼事业或出国深造，士农工商，青壮年有各自要做的事情，在乡下的长辈，也年年渐老，晚辈离乡背井，他们孤孤单单；如果有慈济人，就能够就近关心和陪伴，尤其是我们有环保站，可以把他们带出来做环保，带进来慈济大家庭。

慈济做环保，是为人间做好事，就像海水从点滴来，人人的爱心汇入功德海，可以帮助更多人。

很期待大家把握时间，把我们做过的事情分享给人人听；过去谁引领我们做慈济？全都是慈济人相互邀约进来。正法要传到第五十人，我很期待是五十代，代代相传，让资深的人愈来愈多，让家家都有好典范，不只儿孙满堂，而且充满了爱。

家庭平安，子孙有成就，当然是福，但这是过去累积来的，因为造福，才能够得福；现在一样要继续，把握因缘，还要惜缘，每次有慈济人回来，我都会交代：“记得喔，回去要替我向大家问好，要感恩他们过去的付出。”有因缘，我们就要请资深慈济人出门，牵着他的手，来听大家分享，这也是保护记忆、保护脑力。

在人生的舞台上，我们自我盘点，这辈子到底扮演什么角色？如果

家家都有好典范

正法要传到第五十人，我很期待是五十代；代代相传，把我们做过的事情分享给人人听，知福还要造福，让家家祥和有福，家家都有好典范。

证严法师 主讲 编辑部整理

讲于二〇二四年九月七日



画作／黄逸樵

感恩、尊重、爱，大家都做到了。听着大家的分享，很饱满、很扎实，师父很感动，很想说感恩；每当我感恩大家，大家后面也接着一句感恩师父，其实是大家付出无所求。彼此感恩的心，多么美啊！

云林、嘉义和南投地区的慈济人很纯朴，每次去大林、去斗南，一群群来分享的慈济人都很草根，就像毫芒中的大树，一棵棵大树保护大地，真的很感动。也看到很多资深的长者，从过去

就跟着我一路走来，护持着师父，到现在依旧精进，还有中年的慈济人，也懂得尊重老人。人心能够合，心合在一起，就是合慈悲心。

人人发心，同心、同愿、同行，就是同修；不只是夫妻，当然夫妻的关系，先生出来做慈济，太太不只没反对还很护持，先生也牵着她的手来做慈济，成双成对，同心修行，就会感到这是一个很有福、很祥和的家庭，也是对孩子的典范教育。常说家



梦 点燃想

主题
报道

孩子们置身于充满爱与关怀的环境中，不仅有利于他们健康成长，也有助于他们在知识的海洋中汲取营养。慈济的传承由年长者将智慧和经验传递给年轻人，年轻人再带领更年轻的孩子。期待无私的付出和持续的关怀，能够培养出愿意为社会付出、具有社会责任感的年轻人，实现有价值的人生。

摄影 / 王松强

美丽晨曦 点亮 青春年华

撰文/摄影 浙江真善美志工

浙江省兰溪市开展助学已有18年，曾经的助学生如今担起重任，在志工的陪伴下，详细规划2024年兰溪慈济暑期快乐生活营的活动安排、行政文书记录、陪伴学弟学妹、承担主持人和活动分享者。孩子们在活动中，体验到人生哲理和面临的挑战，同时，他们也发挥优点、展现潜能，大家相约再携手，下次做得更好。

摄影/陈晶



志工、青年志愿者和孩子们挥舞双手，开心地欢呼：“2024‘大爱童行’慈济兰溪暑期快乐生活营，我们来啦！”摄影/余儒昌

凌晨五点，在天边黛色群山的剪影下，附近的邻居正在操场的红色环形塑胶跑道上，晨练慢跑。

阳光穿过山峰蓬勃而出，此时，在浙江省兰溪市第三中学（简称兰溪三中）的校门口，志工热情地迎接陆续到来的孩子们。他们一边拍手一边唱歌，欢快的氛围拉近了彼此的距离，劳志明看到孩子后，立刻帮忙接过他们手中的行李。

太阳已经升起，阳光透过大树的缝隙洒落下来，投射出斑驳的光影，孩子们排成一行行进的身影在光影中移动，宛如一幅活动的漫画。

从百草园的荷花池边，从兰溪三

中老校门的阶梯上，从学校回廊的大树旁，一队队孩子在志工和青年志愿者的引导下，聚集到操场上，大家挥舞双手并大声地欢呼：“2024‘大爱童行’，慈济兰溪暑期快乐生活营（简称兰溪生活营），我们来啦！”

兰溪助学十八年载

兰溪志工童旭清曾在兰溪市城北初中担任教师，因浙江省“春蕾计划”公益项目认识慈济。2007年，他积极帮助兰溪三中的助学活动，自此，童旭清不仅继续投身于教书育人的工作中，更渐渐成为一名慈济志工，兰溪的山山水水都留下他和大家

爱的足迹。至今，兰溪助学已满18年。

“2010年，时任兰溪市游埠初中校长的王小虎，被慈济捐献两千多条棉被的善举深深感动，由此结识了慈济志工。”童旭清回忆说，从那以后，慈济志工、学生以及学校老师和校长一路相伴，共同走在助学道路上，相互支持。

如今，王小虎担任兰溪三中的党委书记，在7月28日的开营仪式上，他真切地表达内心的敬意：“慈济志工不但关心学生，更关怀学生的家庭成员。他们为行动不便的人清理、擦洗身体；他们关怀学生，不仅亲手送上助学金，更重要的是激发学生内心的力量。学生们得到的不仅是物资，更珍贵的是感受到人与人之间的真情。”

慈济倡导行善行孝的精神，对家庭和子女的教育有很大帮助。王小虎提到，兰溪三中的同学今年高考考出好成绩，离不开家庭、慈济志工、学校老师的帮助。他说：“三中的学生要牢记校门口那四个字‘自强不息’，勤奋、努力可以弥补个人基础的不足。”

今年高考，婷婷以649分的优异成绩荣获全校最高分，并在兰溪市普通高中考试中取得第四名的佳绩。她的故事正是王书记提到的典范，通过不懈努力和坚持，最终以优异的成绩考入国家重点大学。

“站在台上，我希望能成为我妹妹和其他同学们的榜样。”婷婷分享，“慈济组织的每个活动都非常有意义，给我们提供了成长的平台，我们一定要勇于展现自己。如果金子被埋在沙里露不出来，它的价值也无法被认识。”

正如婷婷所说，在这次兰溪生活营中，共有29位青年志愿者，他们在活动规划、活动带动、人文记录、行政接待及主持活动等事项上，不断学习、历练与成长，他们敢于站出来，把握机会，展现自己的才华和潜力。

扎着两条小辫子，辫梢上挑染了酷酷天蓝色的青年志愿者晶晶，酷爱蓝色，还喜欢天空自由广阔的感觉。“我今天穿的营服也是蓝色，相映相



兰溪三中党委书记王小虎在开营仪式上回顾历史，感恩慈济志工的用心付出，鼓励孩子们要自强不息。摄影/陈晶



成，我也喜欢‘蓝天白云’，我希望提高能力，在慈济记录美善故事。”

漆漂扇画的人生哲学

志工宋群英带来传统非遗工艺——漆漂扇画（简称漆画、漆扇）的制作分享。漆画起源于中国，历史上曾是帝王贵族的仪仗。漆画以中国特产天然“大漆”作笔，以清水为画，以其精美的画面和独树一帜的制作工艺著称。随着时间的推移，漆漂扇画逐渐走入民间，成为普及的艺术。

漆画的理念是人与自然的和谐共处。“因为漆画是天然形成的图案，随机、自然，不同人、不同时间、不

同色彩做出的作品都不一样，就好比我们每个人都是独一无二的。所以做扇子的过程，也能体现我们的人生哲学。”宋群英说。

漆漂扇画可通过点、甩、弹、划等手法，形成发散状、具有生命力的色块图案艺术。画作形成的图案有的云雾飘渺，有的山川壮丽，有的如诗如画。在扇画艺术中，选择2-3种颜色是推荐的做法，因为颜色过多会让扇面显得杂乱和不干净的感觉，还有色调需注意冷暖之分，以确保色彩搭配和谐。

扇子上的留白也是一种艺术，它体现在生活中勇于探索和创新，敢于



（左图）漆画起源于中国，历史上曾是帝王贵族的仪仗。志工宋群英分享传统非遗工艺——漆漂扇画（简称漆画、漆扇）的制作方法。摄影/周淑怡

（右图）志工林妹协助孩子们制作漆扇，她将扇子缓缓从水中拎起来，色彩随着水波与时间的变化，呈现出不同的图案。摄影/周淑怡

在人生的画卷上留白，为未来填充无限可能。

从画扇中感悟到什么？每个人都要思考和分享，宋群英分享自己的感受：“无论际遇如何，都不要放弃自己。”

孩子们有充分的时间体验漆画的制作。有的孩子喜欢暖色，有的喜欢冷色，有的喜欢深色，有的喜欢浅色；有的很节约，点漆很小心；有的胆子大，挑战出了大面积色块；有的喜欢蓝色，因为手法原因漂成了黄色；有的同学还做了第二次尝试。

先做的孩子积累了好经验，并乐于将这些技巧和心得传递给后续制作的伙伴。每当一件作品完成时，往往

能赢得其他伙伴的惊叹。

完成的扇画被孩子们小心翼翼地放置在白色托盘上，再拿到图书馆门前，用白色扎带悬挂起来进行晾晒。一幅幅独一无二的扇画作品在微风中轻轻摇曳，展示着孩子的个性和创意。

一切皆可漆漂，它还可以应用于衣服、鞋子、帽子和眼镜等物品。只要用心去感受、创造和欣赏生活中的每一个瞬间，即使最普通的物品也能变得独一无二，这也是生活哲学。“我们要以开放的心态去接纳和尝试新事物，不被困扰，不被观念习惯所束缚。通过漆漂，培养勇于探索、善于创新的生活态度。”宋群英进一步引导孩子们深入思考。

“你怎么做的，你的（漆扇）为什么好看？”“我的颜色怎么这么浅？”“我是抖出来的，我的扇子两面有不同风格。”喜爱深入探索的孩子还在交流。

小虹说：“真想不到，就是一切皆有可能。任何事都要努力尝试，才

会有结果。”

“我今天好开心。刚开始做的时候，我比较迷茫，但跟着做后，收获了意想不到的结果。虽然有时会感到失落，但很快又会有意外的惊喜。”小丽感慨地说：“慈济陪伴我12年，志工教会我很多知识，我感受到很多温暖和力量。我会成为更好的人，勇敢尝试新事物，未来，我也要成为像你们一样的人——慈济志工，帮助需要帮助的人。”

DFC创意思想工作坊

DFC创意思想工作坊的初衷旨在两方面，首先，它期待唤醒孩子关注生态环境，培养他们对环境问题的忧患意识，并激发孩子承担爱护地球的责任和使命；其次，通过培养孩子间的团队协作和语言组织能力，让孩子的综合能力得到全面提升。

“DFC创意思想工作坊的主题是关注气候变暖，生活中我们能做什么？”青年志愿者俊红的提问拉开了工作坊主题分享的序幕。

参加工作坊的孩子分为8组，每个小组通过讨论，确定一个可行的主题。小组围绕主题，展开一系列讨论，用海报、小品等形式上台进行展示、演绎，并评出奖项，以表鼓励。

DFC创意思想工作坊，围绕环保主题，孩子们展开头脑风暴，主题讨

论根据寻找污染原因、源头，对人类和地球的伤害，如何预防、应对策略等这些范围进行创意分享，得以让大家意识到环保的重要性。

男生的积极性调动起来不容易，幸好青年志愿者俊红参加了7月在苏州举办的“华东可持续发展青年营”活动，她把第一组男孩子的焦点、想法集中起来，从拟定主题到绘制海报，一气呵成。

“关于青少年正确对外卖盒的处理方式”是第6组讨论的主题。大家从外卖使用现况、外卖盒产生的环境危害及治理措施展开讨论。“一次性筷子通常套着一个塑料袋，外卖配送中很常见；未来，无人机配送将替代传统的外卖员，引发就业危机……”一想到外卖员面临失业的窘境，孩子们纷纷建议无人机可以在其他领域发挥更大作用。

“如果商家送餐具，可以备注不需要餐具，这也是一个方法。”第6组凭借生动的解说与动感的海报设计，成功吸引了所有人的目光，获得最佳设计奖。

“今天你吸了吗？”是第7组别出心裁的主题构思，她们以优秀的逻辑思维 and 语言组织能力，获得了此次最佳创意奖。

此次工作坊不仅为同学们留下了深刻而难忘的记忆，更使他们收获许



（上图）小楠拿着各类“物品”上台分享，虽然没有四色分类桶，但她们用写着不同颜色字的卡片以示分类。摄影/陈晶

（下图）第6组凭借生动的解说与动感的海报设计，成功吸引了所有人的目光，获得最佳设计奖。摄影/曹莹

多切实可行、缓解气候变暖的创新方案。工作坊也让同学们对赖以生存的家园有了一定的危机和忧患意识，更激发他们守护地球、爱护环境的使命感与责任感。

接受“风雨”的挑战

“亲爱的孩子们，人生的道路不

总是一帆风顺，你们可能会遇到狂风暴雨、有意外降临，但大家不要怕，搭好手继续向前走……”原本熟悉的场地上，志工精心布置了曲折回转的路径和高低不一的障碍物，还不时有“风雨”来袭，期待孩子体验充满“挑战”的旅程。

孩子们被分成两队，戴上眼罩，



志工精心布置了曲折回转的路径和高低不一的障碍物，还不时有“风雨”来袭，期待孩子们体验充满“挑战”的旅程。摄影/余儒昌

手搭在前面伙伴的肩膀上，在志工的带领下，一步步缓缓前行。“大家的配合度特别高，因为前后都是熟悉的人，而且一路上有很多人引导你们，现场的工作人员和你们的人数比例几乎是1:1，所以基本上不用担心，而且我们的‘障碍物’也非常小，完全可以克服。”志工申娟在游戏后分享。

小楠说：“我从慈济志工身上学到了如何对待别人、如何爱别人，我们今后的路虽然都会有坎坷，但我们要无惧风雨，一路向前走。”年纪最小的小睿淡定地说，一点不害怕；也

有的孩子表示被蒙上眼睛，看不到前方的路，感到有些害怕。

“面对充满不确定性的未来，或许有害怕、恐惧、迷茫的时候，只要有朋友和家人陪伴，就有面对困难的勇气和力量，遇到的挫折会逐渐调整过来。”申娟启发孩子们从游戏中体悟陪伴与鼓励的内涵。

同时，申娟也分享自己的成长经历。她认为尽管母亲培养她长大很不容易，但也认为母亲并不真正懂得什么是爱。“我想应该好好学习，如果能够教会更多人如何爱自己，就能减

少许多像我这样的家庭不幸。这是我的心愿，我们遇到的每一个挑战和磨练，其实都是对自己的一种祝福。”

做自家事，累并快乐着

2024‘大爱童行’慈济兰溪暑期快乐生活营能够圆满成功，离不开浙江金华、义乌、绍兴、宁波、温州、杭州及安徽蚌埠等地志工前期周密的准备工作，每个功能组都把自己的特长发挥得淋漓尽致，正如此次活动的总协调人温州志工吕梅俏所说：“每个人都像为自家做事一样，特别令人感动。”

吕梅俏每天都忙碌又快乐地奔波着，站在大门口迎接各地抵达的志工

与志愿者，也是她的工作之一。

吕梅俏与各功能组紧密沟通，被大家的身影深深感动。“比如在新场地，志工要清理场地、布置住宿用品、配备必要的清洁用品并逐项落实；烹饪的志工很不容易，一日三餐，每天厨房里的温度至少37度，炒菜在二楼，用餐在一楼，学校电梯在暑期装修暂不能用。菜炒好后，爱心妈妈们要爬楼梯再转好几个弯，才能传递热菜到一楼餐厅。”

梅俏还提到这次的活动规划主要由青年志愿者完成，年轻人经过锻炼，充分发挥个人所长及团结协作，让3天的活动得以顺利完成；还有花艺



活动总协调人温州志工吕梅俏说：“每个人都像为自家做事一样，特别令人感动。”摄影/陈晶

场布志工，有一位爱心妈妈从600公里外的安徽赶来，她自掏腰包购买花材等装饰品，和大家结好缘……

“我非常感激我的小学校长，他不仅富有爱心，还介绍我认识了慈济志工。从那时起，慈济的关怀一直在，至今已经有10年了。”晓梅是本次活动的主持人，也是慈济助学生，看到学弟学妹仿佛也看到过去的自己。

“回想起高二时参加苏州的夏令营，那时的我感到麻木、迷茫，缺少自我反思，并没有接受志工的爱。后来，通过阅读哲学和慈济的书籍，

以及参加每月的访视活动，我逐渐找到了人生方向。”晓梅说，“我深受梅俏师姑的影响，她坚强、有力量，优秀且充满爱心，我渴望成为她那样的慈济志工，帮助他人发现自身的优点，帮助他们变得更加自信。”

高中时期，小韬的性格也比较内向，不太和人交流。自从进入大学，他接触到更多老师和同学，这让他的交流和沟通能力得到显著提升，性格也逐渐变得开朗。“我发现自己越来越擅长和人交往，这次我做小组长，不到一小时就和学弟们打成一片。”



通过分享高中时的有趣经历，小韬很快和组员融合。制作小组海报时，他率先提笔绘制“树形”思路框架。摄影/徐燕



小韬（前排左二）进入大学后，接触到更多老师和同学，这让他的交流和沟通能力得到显著提升，性格也逐渐变得开朗。摄影/徐燕

小韬“破冰”的秘诀是分享校园生活的经历，找到共同话题。“我会询问他们的学校生活，与他们分享我高中时的有趣经历，这样我们就能很快地建立起联系。”在活动中，小韬被整组孩子“顶”上台表演。大家都被他富有感情和“磁性”的歌声吸引，有的同学还小声地跟着唱。

唱歌是小韬打开心扉的一种方式，他用自己的经验鼓励学弟们，找到兴趣点，并深入挖掘，就有意想不到的改变。

小韬的妈妈也是营队的志愿者，她负责在餐厅传菜。每天上下楼梯很多趟，能参加这个营队是因为她们一家与慈济有深厚的因缘。“2017年，我的女儿在兰溪三中读高一，我家当时比较困难，班主任告诉她，慈济是帮助弱势家庭的慈善机构，可以申请助学金。”

小韬的妈妈表示，不仅女儿在老师的帮助下，申请到慈济新芽奖助学金，就连就读兰溪一中的儿子小韬，也申请到慈济新芽奖助学金。两个孩子的



承担本次营队的课务规划、分享者、小组长及真善美功能的部分青年志愿者，欢喜付出，并相约明年再彼此相伴。摄影/华虹

学费有了着落，为她减轻了很多压力。她抱着深深的感恩之情，参加慈济做志愿者。“慈济曾经帮助过我们，虽然我无法在其他方面提供帮助，但至少可以尽我的一份力；上下楼梯会感到疲惫，但内心是快乐的。”

青年志愿者接受挑战共成长

2020年，浙江五区志工齐聚兰溪，共同启动“一月一家书”活动，希望通过书信往来，传递关怀与支持。那些当年在志工陪伴下悄然长大的孩子们，如今已有一些人积极参与

到慈济活动中。

“从中学时开始，‘一月一家书’活动就一直进行，直到大学阶段，慈济志工依然陪伴着我。”青年志愿者丹丹说，“关怀和帮助不局限于金钱，承担和付出才真正有福。”

丹丹、小奕和琳琳三位青年志愿者抱着学以致用的心情，在苏州参加华东可持续发展青年营的过程中，她们仔细观察志工的工作，遇到问题积极寻找解决方案。回到兰溪，她们又相约而来，尤其是琳琳，她还辞去暑期临时工的工作，全力以赴学习承担

行政文书及音控方面的事务。

“威龙在我的印象中是个不太爱和别人讲话的人，只有跟他很熟时，才能发现他的幽默风趣。在这次活动中，他担任学员长，我觉得这是一个很大突破。因为他不太愿意在公众前露面，但这次不仅站上讲台，还和大家建立默契。还有，他以前总留着特别长而浓密的头发，这次剪了清爽的发型。”志工段思明谈起对青年志愿者威龙的印象，便说个不停。

作为慈济助学生的小红在高中时与慈济相遇，直到现在大学阶段，她都尽量参加慈济活动。“前期准备时，得知自己负责规划整体活动，第一次承

担，没有任何经历也就没有任何感觉；随着活动临近，要写详细计划；后期的准备一步一步落实推进，当得知工作坊的主持人无法前来，要面临独自承担很多责任时，有快崩溃的感觉。”

兰溪生活营中，规划的活动多，而且每天都在微调，虽说对经验不足的青年志愿者是极大挑战，但也拓宽了他们的视野，并让他们在承担中得到成长。

小红坦诚地表达，她很感谢这次能负责活动策划，因为当遇到难题的时候，她会反思如何做事才更有效率。例如，时间紧、事项多时，用便条纸做备忘录；做事要有逻辑，紧急



青年志愿者威龙（右一）与协调组成员，自编、自导、自演，演绎《三好人生》舞台剧，他们的演绎获得大家热烈的掌声。摄影/曹莹

又重要的事优先处理……

“这三天坚持下来，不放弃，我觉得自己很棒。几位伙伴，比如小组长、场控、活动和主持人，坚持和他们对接，再各自完成工作。我们像大家庭一样，期待未来配合越来越默契，大家一起融合的感觉很棒。”最后，小红表达了与伙伴共同完成志愿



（上图）在承担主持人的过程中，晓梅（中）虽然经验不足，但她努力与各功能组协调、划重点，保证活动顺利进行。摄影/吕嘉和

（下图）晓梅自信地表示，人的记忆会很快遗忘小细节，要学会以乐观积极的心态面对挑战。摄影/余儒昌

服务获得的成长与快乐。

晓梅原本是一个性格内向的女孩儿，面对众人发言对她来说很有挑战性。在活动开始的前一天晚上，她才知道自己要承担主持人。晓梅的内心充满了怀疑和紧张，因为她害怕在众人面前卡壳……尽管如此，她还是告诉自己既然承担了这个角色，就必须面对。“我觉得人不应该按照自己的惯性思维去否定自己，每个人可能都有自己想象不到的力量。”

在承担主持人的过程中，晓梅遇到的最大挑战是缺乏经验和应对意外情况的能力。例如，在开营时，因为打乱了原有的组别顺序，让她感到惊慌失措，导致开场词都说得不特别顺畅。但随着时间的推移，晓梅学会了适应变化。她自信地说：“千万不要太在意一些小小的挑战，我把这些经历视为积累经验的过程。我还产生了一个新的想法，人的记忆会很快遗忘小细节，我学会以乐观积极的心态面对挑战。”

尽管青年志愿者都没有经验，但他们通过共同努力让活动进行得有模有样，大家相约再携手，相信下次做得会更好。

多多分享：“这次活动给了我很多的第一次：第一次出省，第一次与外省的同学交朋友，第一次住宿舍。这大大增加了我的见识，也不断促进我成长。我收到了很多爱的鼓励，希望我能够带



大家心手相连，共同跨过“人生道路上的重重障碍”。因为有家入、老师、朋友及慈济志工的陪伴，孩子们和青年志愿者在这条路上将走得踏实而坚定。最后，孩子们亲手绘制感恩卡，感谢志工和志愿者的真情陪伴。摄影/（上图）余儒昌、（下图）陈佳



着这些祝福与鼓励，在今后的人生路上勇敢前进。以后有这样的活动，我也希望能为大家服务。”

“我会牵着你的手，但是路要自己走……”正如歌曲中所唱，我们心手相连，共同跨过“人生道路上的重重障碍”。因为有家入、老师、朋友及慈济志工的陪伴，孩子和青年志愿

者们在这条路上将走得踏实而坚定。“祝福孩子们能够成为对社会有用和充满爱心的人，不管走到哪里，慈济的家门一直为你们敞开。”志工童旭清为孩子们送上真挚的祝福。

快乐的七天 畬韵悠扬

撰文/林玉琼、陈惠、霍志红
摄影/福建福州真善美志工

在福建顺昌上凤大爱村举办的暑期快乐生活营，是结合了当地畬(shē)族文化、为大爱村内的留守及困境儿童量身打造的特色活动。快乐的七天，不仅包括爱国爱家乡活动、生活礼仪、孝亲感恩、生命与品德活动等，还融入了畬族非物质文化遗产元素。孩子的成长、家长的笑容、志工的汗水，共同绘就了这个夏天最美丽的风景。

摄影/林玉琼

送走台风“格美”后，福建顺昌洋口镇上凤大爱村又是一片阳光明媚，空气中多了些许凉意。随着雄壮嘹亮的国歌响起，2024年福建顺昌洋口大爱社区“大爱童行”慈济暑期快乐生活营（简称顺昌暑期营）正式开启。

“每个孩子都是新三好学生，口说好话、心想好意、身行好事。”志工代表胡颖祝愿家长们成为有智慧的家长，与孩子多沟通交流；祝愿每个家庭幸福平安快乐，社会和谐，国泰民安。

慈济以“教之以礼，育之以德”的理念，结合顺昌畲族文化特色，为大爱社区儿童量身定制的暑期营，自

2021年首次举办以来，深受孩子和家长的欢迎。

此次活动由顺昌县妇联、洋口镇人民政府联合主办。顺昌县妇联主席陈晓红在致辞中表示，暑期营是落实全国妇联、省妇联关爱留守困境儿童工作部署、打造南平市“爱心妈妈·暖童心”儿童关爱品牌的具体要求，丰富了顺昌县各类儿童群体的假期生活，营造了儿童友好的良好氛围。

陈主席期望孩子们在多彩暑期活动中，做到“互相包容、互助互励、互相学习，成为自立自强、奋发向上的德智体美劳全面发展的新时代好少年，度



“每个孩子都是新三好学生，口说好话、心想好意、身行好事。”志工代表胡颖祝愿每个家庭幸福平安快乐，社会和谐，国泰民安。摄影/刘玉虹



慈济以“教之以礼，育之以德”的理念，结合顺昌畲族文化特色，为大爱社区儿童量身定制的暑期营活动正式开启。摄影/刘玉虹

过一个充实、快乐、有意义的暑假，留下美好记忆”。

意外的惊喜

小雯和志工一起认真地演绎《地球的孩子》。“我们都有一个愿望，没有烦恼快乐成长，不管你站在什么地方，抬起头都是一样的太阳……”小雯是去年的营员，今年未能及时报名，心中充满失落。但志工并没有忘记她，特别邀请她参加《地球的孩子》的表演，小雯对此非常重视，认真参加排练。

“因为你平时坚持参加活动，积极做环保，进步非常大，所以你成为‘幸运观众’，可以一起参加暑期营啦。”在手语表演的尾声，志工林玉

琼向小雯揭晓惊喜：将一个意外的空缺名额送给小雯。

听到惊喜的当下，小雯有点懵，感到难以置信，原来她已经准备好作为小志愿者为大家服务。小雯心怀感激，动情地说：“我热爱暑期营，它不仅让我结识了来自四面八方的朋友，还让我遇到充满爱心的哥哥姐姐们，他们的热情和关怀让我感到无比温暖。”

去年高中毕业的蜻蜓姐姐担任暑期营的班主任助理，那时，她就对孩子们在结营晚会上的出色表现记忆深刻。尽管孩子们平时有些调皮，但晚会上的表现却非常优秀，给她带来意想不到的惊喜，也让她见证了孩子们在短时间内的快速成长。



去年高中毕业的蜻蜓姐姐担任暑期营的班主任助理，今年，她勇于突破自己，以“班主任”的新身份迎接挑战。摄影/刘玉虹

“非常激动，但也有一点点小紧张。”今年，作为大学一年级的师范专业生，蜻蜓姐姐以班主任的新身份迎接挑战。她期许自己能更好地与孩子们沟通，激发孩子们的积极性，同时提升自己的应变和沟通技巧，为孩子们带来更多的快乐和成长。

少儿八段锦，活力启航

清晨，金色的阳光透过树梢，洒遍顺昌大爱村的操场。36位营员和志工一起在两位体育老师带领下，练习少儿八段锦，用晨练开启活力满满的一天。

游秀峰老师边示范边喊出口令，“两手托天理三焦”，孩子们立刻跟随老师的动作，整齐地将双手伸向蓝天。林爱萍老师则在一旁，微笑着鼓

励：“看，你们就像初升的太阳一样，充满希望和力量！”

“接下来‘左右开弓似射雕’。”随着孩子们的动作越来越协调，游老师继续下面的动作。他走到孩子们的队列中，轻轻地调整着姿势：“注意，左手要用力，右手要放松，这样才能更准确地模仿射箭的动作。”这一刻，操场里洋溢着孩子们的活力和热情，笑声和汗水编织成清晨最动人的画面。

据林老师介绍，少儿八段锦融合古今八段锦的精髓，以中国传统文化和中医理论为基础，融入武术中的刚柔并济、灵活多变的动作。它不仅能锻炼身体、塑形增智、怡情励志，还能让孩子们领略中国智慧的魅力，加深对健身理念的理解。

珊珊动作标准，态度认真，她在课后向大家展示学习成果。“我很喜欢晨练的安排，认真练习能让身体更健康。”

青年志愿者李丽涵即将成为体育专业的大一新生，她细心纠正孩子的动作。“虽然夏日炎炎，但孩子们欢快跳跃的场面非常温馨和欢乐，我也觉得非常开心。”

“身体健康才能更好地实现梦想。”青年志愿者张小雪是体育爱好者，她鼓励孩子们要坚持练习八段

锦，就像实现梦想也需要坚持一样，体育锻炼也需要持之以恒。

奇妙机器人唤起科技梦想

智能循迹小车和机器狗也来到课堂上，现场演示前进、后退、绕圈、趴下……智能设备的精准移动和灵动跳跃，让孩子们惊叹不已。这是来自福州大学化学院、“追溯顺昌记忆，助力闽北振兴”实践队的两位老师和十位研究生（简称实践队队员）走进暑期营，带领孩子们探索机器人的奇妙世界。



清晨，在顺昌大爱村的大操场上，36位营员和志工沐浴着透过树梢的阳光，跟着两位体育课老师开启充满活力的少儿八段锦晨练。摄影/王松强

“如果你有一个机器人，你希望它帮助你实现什么愿望？”实践队队员启发孩子们思考机器人在生活中的应用。

孩子们高举小手，眼神里充满对未知世界的好奇与渴望，他们争相发言。“我希望拥有一个陪我讲话的机器人，这样我就不会孤单，多一个好朋友。”“需要会吵架的机器人，这样吵架就不会输了。”“我希望拥有的机器人帮助我考试，因为我每次考试都不及格。”

孩子们的童真童语不禁让所有人捧腹大笑。“要好好学习，今后我们

也能设计出自己想要的机器人，能帮助自己、还能帮助别人。”实践队队员鼓励他们。

小晗希望拥有一个会买菜的机器人，“可以每天帮助奶奶买菜，奶奶就不用那么辛苦”。她的眼神中闪烁着对机器人的渴望：“我也要努力学习，以后发明更好的机器人。”“做出专属于你的机器人。”班主任鼓励小晗。

实践队队员被孩子们的学习热忱和对知识的渴望深深打动，也对慈济志工在当地的付出感到敬佩。他们向顺昌大爱美好生活馆捐赠三辆智能小车，并与志工约定，将为大爱村的孩



浩浩（中）当起小老师，介绍智能小车的“眼睛”和“耳朵”即传感器，手舞足蹈地模仿机器小狗的动作。摄影/王松强

子们带来更多科普项目，以丰富他们的知识体验，助力乡村振兴。

课后，实践队队员耐心指导孩子们操作智能小车。浩浩当起小老师，介绍智能小车的“眼睛”和“耳朵”——即传感器。浩浩的眼睛里闪烁着兴奋的光芒，甚至手舞足蹈地模仿机器小狗的动作。青年志愿者余婷不时地鼓励他：“好好学习，才能更好地创新和突破。”

做情绪小主人

“大家好，我是陈洁老师，一个专门研究情绪的魔法师。我要和大家一起学习如何成为情绪的小主人！”国家二级心理咨询师陈洁闪亮登场，引领孩子们探索情绪的奇妙旅程。

陈老师用一个简单的问题开启互动：“你们知道什么是情绪吗？”孩子们的答案多样，有的说快乐，也有的说生气。陈老师微笑着点头，解释道：“情绪就像是我们内心的小精灵，包括喜、怒、哀、惧四种基本类型。”

“给情绪找一个家。”老师接着用生动的例子，帮助孩子们区分“愉快”和“不愉快”两大类情绪。“你们知道这两类情绪分别住在哪里吗？”孩子们积极讨论，有的想象“愉快”情绪住在彩虹上，“不愉快”的情绪住在乌云里。



国家二级心理咨询师陈洁教孩子们认识情绪，带领他们走进心灵绘画的奇妙旅程，希望孩子们“做情绪的主人”。摄影/赵冰妍

陈老师向孩子们传授三个情绪管理的魔法技巧：看见情绪、具象化情绪和积极心态应对，也指导孩子们通过绘画表达困扰他们的不愉快情绪，为这个情绪取名、评分。

杨杨上台展示自己画的一只蓝色小猪“野生佩巴”，并自豪地分享道：“看，这是我心中的自由和快乐！”尽管小猪的颜色在传统观念中可能带有忧郁的意味，但陈老师用温暖的话语，为孩子们的心灵世界开了一扇窗：“情绪没有对错之分，你们自由选择色彩，每一种色彩都是你们情感的真实写照，每种情绪都值得被看见。”

一切从我做起

陈洁带来的“智慧父母”讲座，让家长们大开眼界。她通过“家庭影响轮练习”让家长学习如何正确对待

孩子，给予孩子最适合的教育。

小辉和小文兄弟俩，由爷爷奶奶抚养长大。奶奶的母亲对待孩子非常严厉，无形中影响了奶奶，她对孙辈的教育方式也较为严格。“我妈妈是个严厉又脾气比较急的人，如果我们偷懒或做错事，她会打骂。”奶奶对孩子们的用餐行为最为不满，抱怨道：“他们吃饭不认真、很慢。”

志工理解奶奶在繁忙的农活之余照顾两个孙子的不易，希望奶奶多用正向和鼓励的方式与孩子们相处，并告诉奶奶：“兄弟俩在营队中的用餐表现很好，不仅认真，速度也不慢，中午还吃了两碗呢！”

“这两天，感觉孩子变了，小文说饭很好吃，也变得更爱笑了。”奶奶说，自己在暑期营中也学习到很多，对孩子的责骂减少了。奶奶还到生活馆服务，和大家一起为孩子们准备美味的午餐。

小镐的妈妈吴女士认为孩子不听话，平时教育孩子时经常责骂。参加陈老师的讲座后，她深受启发，决定改变自己，采用更多鼓励式的教育方法。

“去年，他参加暑期营时经常哭，本来今年不想让他来，但看到他进步很大而且坚持要来，还邀约了好朋友一起参加。”吴女士观察到小镐在活动中的快乐状态，感到非常欣慰。

“我在这边可以认识很多好朋

友，很开心。”去年暑期营结束后，小镐积极参加绘本阅读及每周的环保净村活动，他的情绪越来越稳定，并愿主动表达交流。在小镐和小伙伴的影响下，两个孩子的妈妈一起相约当志愿者为孩子们做美味点心。

小辰已是第三次参加暑期营。营队期间，他经常在晚饭后又回到生活馆，主动给年长的志工捶背，当志工向他感恩时，小辰脱口而出：“我谢谢你都来不及，你还谢我。”小辰的妈妈谢女士作为志愿者也参加了暑期营，她充满感激地说：“小辰参加暑期营后进步很大，懂得感恩、孝顺，在家里也能体谅父母的辛苦，更贴心了。”

因为年龄的原因，珊珊今年第一次参加暑期营，也是最后一次参加，她紧紧抱住志工，舍不得离开。她说：“我在这里感受到大家的爱，学习到很多知识，认识了好多好朋友。”志工安慰她：“你平时可以来当小志愿者，做环保、读绘本故事。”珊珊认真地点着头。

“孩子生病，父母吃药；孩子教育，我的责任。我的模、孩子的样，一切从我做起。”陈洁老师分享家庭教育金句，并鼓励家长们为了孩子的健康成长，一起学习做智慧父母。

大自然的无穷魅力

顺昌县作为闽北最大的畲族人口



图①：志愿者骆梓向雯雯介绍蝴蝶生命的顽强和大自然的奥妙，启发雯雯感恩生命的可贵及对知识的渴求。摄影/刘玉虹

图②：“高高青山水弯弯……”志工吴荔荔带孩子们齐声高歌《珍爱大自然》，歌声与手语演绎皆蕴含对大自然的深情与承诺。摄影/王松强

图③：研学活动的主题与当地政府倡导的“珍爱自然，清新顺昌”理念相契合，培养孩子们对自然的热爱，增强保护动物的意识。摄影/赵冰妍



聚居地，拥有8000多畲族居民，至今仍保留着传统的畲族生活方式。暑期营结合畲族文化特色，组织孩子们前往顺昌畲族馆研学，了解并体验丰富多彩的文化遗产。

带着满心的激动，孩子们迎来最期盼的户外研学之旅——参观顺昌七台山省级自然保护区宣教馆（南平市科普教育基地），近距离感受家乡的自然风光和生态环境。

孩子们抵达目的地后，在两位讲解员的带领下，如同小小探险家，兴致勃勃地穿梭在四楼的标本陈列厅。

这里仿佛是自然界的缩影，各类动物标本栩栩如生，仿佛置身于充满生机的大自然中。

被誉为“蝶之骄子”的金斑喙凤蝶，其非凡的美丽让孩子们惊叹不已。讲解员肖璇介绍：“金斑喙凤蝶极为罕见，位列世界八大名贵蝴蝶之首，同时也是国家一级保护动物中唯一的蝴蝶种类。”

“我们看到的这些蝴蝶标本，是科学家们不懈努力的成果。如果你们将来更多地观察自然，也许就能亲眼目睹这些美丽的生物。”青年志愿者祝晨曦一



兰施佳（左二）等五位女孩身着畬族服饰，唱起传统歌曲《凤凰与山客》。孩子们甜美嘹亮的歌声，赢得观众阵阵掌声。摄影/刘玉虹

边陪伴孩子们认识蝴蝶标本，一边分享生命的坚韧和大自然的神奇。

孩子们在印有“珍爱自然，清新顺昌”的海报上，留下“爱的痕迹”，每个手印都是他们对自然保护的承诺和关爱的象征。

负责活动策划的志工吴荔荔表示：“爱护小动物，就是爱护我们自己。通过研学活动，启发孩子们珍惜自然，培养他们保护家乡绿水青山的意识，也在他们心中播下一颗与大自然和谐共生、倡导环保的种子。”

这次研学活动的主题与顺昌当地

政府倡导的“珍爱自然，清新顺昌”理念相契合，宣教馆以生态系统的展示为载体，培养孩子们对自然的热爱，增强保护动物的意识。

“户外研学活动作为顺昌暑期营的首次尝试，我们的初衷是超越传统意义上的参观学习。”志工王松强所说。

见证成长与变化

落日的余晖尚未散去，大爱社区的家长们伴着动人的音乐，陆续入场，为期7天的暑期营即将结束，而欢快的结营仪式在热烈的掌声中拉开序幕。

“鸡公上岭尾拖拖，鸭仔下田吃草禾……”畬族的传统歌曲《凤凰与山客》率先登场。五位身着畬族服饰的女孩，唱着甜美嘹亮的歌曲，载歌载舞地走上台。

主唱兰施佳，是一位地道的畬族姑娘。她说：“《凤凰与山客》表达的是畬族人民的热情和淳朴的民风，以及孩子的天真活泼，希望通过这首歌曲，让孩子们感受和了解畬族人民的精神，传承和发扬畬族文化。”

施佳不仅担任歌曲主唱，还负责排练。由于与她合唱的三位小志愿者并不熟悉畬族歌曲，排练过程面临一定的挑战。“伙伴们很配合，她们不厌其烦地应对排练方案的更改。通过排练演出，大家进一步了解畬族的语言、歌曲、服饰，为他们今后学习畬族文化奠定了基础。”施佳还表示，明年暑期营将继续担任志愿者。

演唱者之一的小轩与妈妈相依为命，得到慈济长期的关怀和支持。尽管妈妈长期患病，但通过歌曲《凤凰与山客》，小轩表达心中的希望：“用歌声传递快乐无忧的生活态度，让更多人欣赏畬族歌曲的美。”

大爱社区副书记毛行娟用传统的畬族服饰、饮食文化和节日庆典等元素，结合影片及课堂互动，激发孩子们爱家乡的热情和自豪感：“作为新一代的好少年，只有深入了解自己家乡的特

色文化，才能更好地传承和发展。”

期待明年再相聚

一则由志工精心制作的回顾视频，让大家再次回到暑期营的难忘时刻。孩子们看到自己的身影时，兴奋不已；家长们看到孩子们的笑脸和成长，倍感欣慰。颁奖环节让晚会达到高潮，每位营员都获得相应的奖项，他们的脸上充满自豪之情。

与以往暑期营不同的是，还有6位家长荣获“家长鼓励奖”。跃跃妈妈王女士说，孩子最喜欢环保活动，主动把家中和楼道里的杂物整理干净，并做分类和回收。王女士感动于志工从各地自驾、自费来照顾孩子们，她也参与志愿服务，获得营队颁发的“全勤家长鼓励奖”。

暑期营活动以其独特的魅力，持续吸引当地及更广泛人群的关注。顺昌融媒体和《闽北日报》进行了报道，随后东南网和新华社也对报道进行转载，将这份快乐的正能量传递给更多人。

“希望同学们在未来的学习和生活中充满热情，勇往直前，不断追求自己的梦想，创造出更加美好的明天。”顺昌县妇联主席陈晓红向所有辛勤付出的老师和工作人员表达深深的谢意，经过大家精心策划的活动和对孩子们的悉心照顾，才能让暑期营顺利进行，期待下一次相聚，继续书写青春的华章。 

小城大爱 在黄梅

撰文/摄影 湖北武汉、洪湖、宜昌真善美志工

“黄梅东山下，清幽问梅村。”慈济基金会在交通便利、风景优美的黄梅县东山问梅村景区举办困境儿童暑期人文营。开营前一天，志工和志愿者前往蔡山、分路，进行两户帮扶家庭的居家打扫与布置，志工在付出中得真欢喜。期待孩子们将大爱、大美、大善的种子深植心田。

摄影 / 李麒

自2020年7月启动湖北省黄梅县暴雨关怀后，慈济志工在接下来的4年里，频繁穿梭于武黄高速和黄黄高速，往来黄梅40多次，与黄梅结下深厚情缘。

慈济在黄梅县举办困境儿童暑期人文营（简称人文营），得到黄梅县民政局、慈善总会的大力支持，迄今已有三年。这次举办地点最终定在交通便利、风景优美的黄梅县东山问梅村景区。

一早，来自武汉、洪湖、宜昌等地的119位慈济志工和志愿者经过长途跋涉，与黄梅义工联合会合，大家分为两组，一组前往东山小镇问梅村景区，做营前准备工作；一组前往蔡山、分路，为两户帮扶家庭居家打扫，协助他们改善学习与生活环境。



来自湖北武汉、洪湖、宜昌等地的志工和志愿者，经过长途跋涉，与黄梅义工联合会合时，大雨瓢泼而至。摄影/李麒

志工和志愿者冒着高温湿热和不时而至的倾盆大雨，将人文营所需的物资搬运到活动主会场，全身湿透，已分不清是雨水还是汗水。

问梅村开启人文营

志工团队为呈现精彩又实用的活动，提前好几个月就开始策划。在延续两年包含环保、孝亲、励志等优秀主题的基础上，团队还新增加了“收纳整理”“心理健康”等特色环节，期待孩子们在生动活泼的活动中，体悟美善的理念。

“黄梅东山下，清幽问梅村。”7月28日清晨，黄梅城区的大雨居然停了，天空中的云层虽然很厚，却带来丝丝凉风。志工和志愿者欢欢喜喜地扛着物资，沿着蜿蜒的景区步道，步行20多分钟，将活动物资从景区大门前的停车场运送到活动主会场——天仙剧场。

黄梅县慈善总会李仲良会长、陈建武秘书长，黄梅义工联志愿者都来到人文营现场，迎接前来参加活动的孩子和家长。上午8点，志工从黄梅四个车站将首批孩子和家长送到活动主会场。“让我们拍手，欢呼迎接你……”热烈的掌声和温暖的问候，让孩子和家长感受到慈济大家庭的温暖。

参加本次人文营的孩子和家长有100多位。志工周勇表示，希望通过



（上图）7月28日清晨，黄梅城区的天气放晴。志工和志愿者欢欢喜喜地扛着物资，从门前的停车场运送到活动主会场——天仙剧场。摄影/李麒

（下图）志工贴心问孩子们昨晚住“新房”的感受，佳佳（右）回答说：“好开心哦。”摄影/郭玲玲

活动，让暂时处于困境中的孩子多增长见识、开阔视野，多增强爱家、爱乡、爱国、爱社会的美好情怀。

佳佳、雁雁两姐妹再次与志工见面，她们的小手紧握志工的大手。志工贴心地询问她们在“新房”度过的第一晚感受，“好开心哦。”佳佳满脸喜悦地回答。孩子们天真烂漫的模样，让志工感到之前的辛苦准备很值得。

活动场地的一角，志工特别准备了免费理发区。小强和小志兄弟俩抓紧开营前的空档，请志工孙松鸾帮忙修剪清爽利落的板寸发型。前一天，志工和志愿者帮助居家打扫，让他们

的家随之焕然一新，家里变整洁后，兄弟俩也希望自己的外表能干净整洁。“嘿，好一个眉清目秀的小男孩啊。”一旁的志工不由得称赞。

2024年黄梅“大手牵小手 大爱伴成长”慈济暑期人文营正式开启。孩子们分为4组，每组由志工带领，前往励志站、环保站、心灵站和生活站，进行学习之旅。家长则留在主会场，聆听健康讲座和亲子关系的知识讲座。

四站体验 感悟成长

“欢迎大家来到励志站！你们知道‘励志’是什么意思吗？”志工蒋



图①：暑期营活动设励志站、环保站、心灵站和生活站，志工刘晓芬带领知足组的孩子们首站来到书香四溢的“励志站”。摄影/郭玲玲

图②：观看庞众望哥哥的励志视频后，涵涵高高地举起小手，说出自己的梦想：“我将来想当一名医生，像哥哥一样治病救人。”摄影/郭玲玲

图③：志工示范生活收纳的小窍门，教孩子快速而整齐地折叠和存放衬衫、裤子、袜子等日常用品，菲菲在一旁认真地学习。摄影/李麒

欢用亲切甜美的嗓音说道。扎着可爱小辫的涵涵，充满童真地回答：“我知道，‘励志’（音：荔枝）就是荔枝，我吃过荔枝。”“此‘励志’非

彼‘荔枝’。”这个小插曲引来大家阵阵笑声。

观看庞众望哥哥的励志视频，涵涵高高地举起小手，说出自己的梦

想：“我将来想当一名医生，像哥哥一样治病救人。”听到志工石伍和分享童年时“家里困难得只有三面墙”时，涵涵又一次忍不住并带着一丝幸福说：“我家什么都有。”

“只要我们不怕困难，微笑面对生活，努力学习，就能像庞众望哥哥一样，长大后成为对国家有用的人，去帮助更多需要帮助的人。”志工深深祝福孩子们要勇敢地做命运的主人，努力奋斗去改变命运，迎接更美好的未来。

家庭生活的不易，让慧慧从小就体会到妈妈的辛苦。慧慧在4个站点感受到满满的幸福与被爱的温暖，尤其是“生活站”。本站的设置主要帮助孩子提升生活自理能力，志工示范生活收纳的小窍门，教孩子快速而整齐地折叠和存放衬衫、裤子、袜子等日常用品。慧慧学到很多小技巧，她表示以后要多帮妈妈整理家务。

“环保站”里任务多。孩子们被分成3个小组，每组在5分钟内用一瓶500毫升的水清洗花生和土豆，清洗后的花生和土豆，将由孩子们进行义卖，所得款项将全部用于帮助需要帮助的人。环保站还设有“水立方”等游戏，希望孩子们将节约用水的理念运用到生活中。

在快乐的“心灵站”，志工别出心裁地用36个真心话提问等互动

游戏，引导孩子们学会感恩、自立、坚持梦想不放弃。当慧慧完成“励志站”的活动后，她开心地分享自己的感悟：“这次的最大收获是，以后要多帮助别人，因为帮助别人就是帮助自己。”

秀气的菲菲不仅长高了，志工还给她编了两个辫子，从头顶到发梢都用彩色发夹装饰，菲菲走起路来神采飞扬。

四年前，志工开始关怀菲菲和她相依为命的爷爷，从那时起，菲菲的生活开始发生变化。现在的菲菲，怀揣理想与对未来的规划，她也变得阳光、开朗、积极、乐观，思维清晰、口齿伶俐，对画画和程序设计充满兴趣，菲菲期待用专业技能帮助更多需要帮助的孩子。

在环保义卖环节中，菲菲和好朋友涵涵手拉手走上台，幽默地大声叫卖：“土豆、宜昌的土豆，满含爱心的土豆，大家快来买哦！”听说前两次人文营分别在动物园和图书馆举办，菲菲虽有遗憾，但她坚定地表示：“以后所有的人文营活动，我都要参加！”

一次彻底的居家打扫

人文营前一天的早晨，志工和志愿者协助两户帮扶家庭居家打扫，帮助改善他们的学习与生活环境。

蔡山镇的利利和他的两个妹妹佳



图①：志工李芬边发劳动工具边对青年志愿者说：“先把右边的房间清理出来，让孩子们有学习的地方。”摄影/李峰

图②③：平常在家“伸手不沾香”的青年志愿者拿着清洁工具，争先恐后地来到房间里，将已散架的破桌子、横在地上的长棍、破罐子和竖在墙角已装满杂物的纸箱等物品搬到屋外的院子里。摄影/李峰

图④：小攀和云泽等伙伴们把房间里所有不要的废弃物装到一个袋子里，冒着小雨，弯腰清理厨房里的垃圾和杂物。摄影/李峰

佳和雁雁，由70岁的奶奶抚养长大。奶奶每天忙于做饭、洗衣、种田等事，无暇顾及家庭环境卫生整理。

十多位青年志愿者跟随志工走进利利的家。一进门，大家就被眼前的景象震惊了：这栋外观还不错的两层楼内部，竟然堆满垃圾，几乎没有落脚的地方。大家面面相觑，该如何着

手改善这一状况？

“先把右边的房间清理出来，让孩子们有学习的地方。”志工李芬建议。平常在家“伸手不沾香”的青年志愿者拿着清洁工具，争先恐后地来到房间里，将已散架的破桌子、横在地上的长棍、破罐子和竖在墙角已装满杂物的纸箱等物品搬到屋外的院子里。

从小爱帮妈妈做事的青年志愿者龙翔率先把扫帚固定在一根长棍上，将房间屋顶和墙面的扬尘仔细地扫下来；凡顺则与伙伴们一起合力把沉重的箱子搬到院子里，再一起洗抹布、换水，来来回回十多趟，房间地面很快就被拖洗干净。

小攀和云泽等伙伴把房间里所有

不要的废弃物装到一个袋子里，冒着小雨，再弯腰清理厨房里的垃圾和杂物。尽管头上的汗水不断滑落脸颊，甚至将他们T恤外的背心都湿透了，但他们没放慢手中的工作。汗流多了，模糊了视线，他们就用手臂擦一下；手臂酸了，就用力甩几下以缓解疲劳。

清理垃圾后，他们又发现厨房案板



雁雁看着衣架上的衣服爱不释手，想穿粉红色的短裙。志工把裙子拿下来在她身上试看是否合适。摄影/李峰

上结了一层厚厚的油渍。青年志愿者们赶紧找来铲子和铁砂，一点点地铲除、打磨和擦拭，经过一番努力，被油渍覆盖的瓷砖终于恢复了原有的白色。

两间房屋和厨房打扫过后，青年志愿者们在志工的指导下，把为孩子们精心挑选的书柜、书桌、椅子和挂衣架等家具搬进房间，并逐一组装。看着这些只在电视上见过的新家具，佳佳和雁雁两姐妹乐得又蹦又跳，还开心地把志工带来的漂亮贴纸，小心翼翼地贴在新书柜上。

“哥哥、哥哥，快进来看，你的桌椅好漂亮！”“利利，快来试试这个桌椅合适不？有了它，以后写作业就不用站着啦。”在志工李芬的热情邀请下，利利来到房间，轻轻地坐在新椅子上，生怕一不小心就弄坏新桌椅。

在房间一角的挂衣架上，挂着志工为孩子们募集来的衣服，每一件都

整洁如新。小雁雁边看边惊呼：“都好漂亮，我想穿这条裙子。”

哥哥利利终于有了属于自己的学习空间，此时，细心的志工发现房间里还需要一些小家电。两位志工立即开车前往村里的超市，寻找四五家后，终于买到合适的电扇。志工还计划晚上回县城选购台灯，等孩子们隔天参加人文营后，把台灯带回去。

焕然一新的小强家

在与小强和小志两兄弟的父亲张爸爸沟通后，志工意外地得到他的同意，大家得以顺利地进行居家打扫。

由5位志工和12位青年志愿者组成的小组，带着清扫工具，乘坐大巴直奔分路镇的小强家。

在大巴车上，志工宋为民特意为大家介绍了小强和小志两兄弟家的情况：装修还未完工的毛坯房。

踏进小强家的大门，志愿者们对眼前的景象颇为震惊——屋内全是灰尘与杂物。客厅里面堆满稻草、农用器具、化肥编织袋、杂物，还有大大小小几十个南瓜，房间的床上、地上则堆满各种衣物……青年志愿者陈政裕不禁感叹：“在这样的环境中，两个孩子怎么能认真学习？”

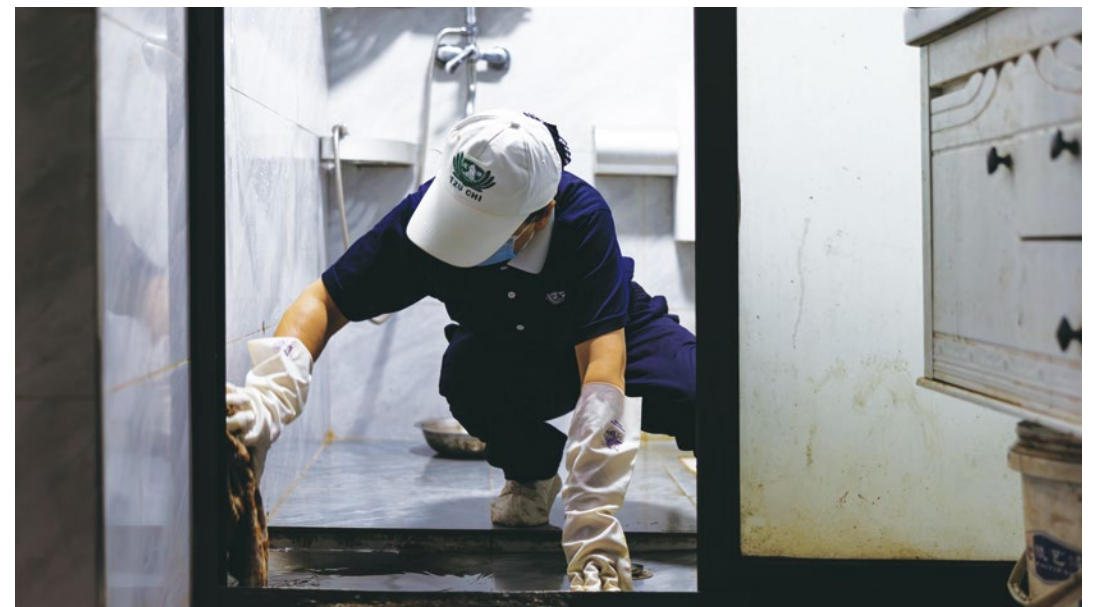
带着对兄弟俩的不舍和疼惜，青年志愿者们迅速戴上手套，跟着志工一起打扫。大家首先清理出农具、电线、渔网、旧椅子、破盆子、脏衣服和化肥袋子等杂物，为地面打扫腾出了空间。

炎热的天气里，志工高琪蹲在卫生间里，一点点地冲刷清洗，没有一丝退却，反而越做越欢喜。身为企业高管的

高琪为参加人文营活动，特意放下繁忙的工作，躬身清洁打扫，她满心欢喜地说：“我的手虽然变得粗糙，但我的心变得柔软了。真正体会到‘甘愿做，欢喜受’的深意。”

张爸爸一家被志愿者的真情感动，也参与到清扫的行列中。青年志愿者手脚不停，汗流浹背，尽管衣服被汗水湿透，口罩和手套都浸满汗水，但没人抱怨叫累，大家最后整理出两大车垃圾。经过近三小时的共同努力，张家的居住环境焕然一新。

刚考上大学的青年志愿者衣怀来自宜昌，她分享自己的感受：“我的手到现在还有点辣辣的，像泡在辣椒水里一样，但能帮到他们，我感觉特开心。”



炎热的天气里，志工高琪蹲在卫生间里，一点点地冲刷清洗，没有一丝退却，反而越做越欢喜。摄影/李峰



张爸爸一家被志愿者的真情感动，主动参与到清扫的行列中。父子在二楼与在一楼的志工合力，将占用二楼空间的大木头一点点移到一楼。经过近三小时的共同努力，大家挥汗如雨，屋内渐渐变得干净、整洁。摄影/李麒

青年志愿者子欣在最初的清扫过程中，有些拘谨，随着与张家父子共同努力清扫，她逐渐放开手脚。“这是一件非常有意义的事情，我们在帮助积极向上的人，以后有机会，我还要继续参加慈济活动。”

付出中得真欢喜

菲菲的奶奶为参加活动，特意穿上平时舍不得穿的旗袍。在观看黄梅戏表演的间隙，她紧紧握住志工的手

说：“感恩你们，路这么远，天这么热，从武汉来到这里，为我们的孩子忙个不停。”

志工王刚在人文营活动中承担总协调的角色，每个环节他都细心地关注；现场需要补位，他能想方设法找到解决方案，他全身心地投入，确保活动顺利进行。52岁的他，经历过两次肾脏移植，在活动筹备期间，王刚还在做身体检查。他说：“我是48岁加入慈济的，如果有可能，希望还能

再服务30年。”

志愿者李峰医生不仅承担家长健康讲座的讲师，还负责营队活动的人文摄影。尽管平时工作特别繁忙，李医生特意请假参与活动。“我听妻子说慈济资助的黄梅孩子们的故事后，深受感动，决定专程来看看。昨天，跟随志工清理打扫利利的家，真实感到孩子们需要在一个好的环境中成长。”

“这位是我的小姨婆，分在生活组；这是我爸爸，分在交通组；我妈妈是志工郑红英，她这次在蔬食制作组，现在义工联的厨房洗碗。”宜昌青年志愿者政裕一来到活动现场，就热情地向熟悉的志工介绍着自己的家人。“你们家来了祖孙三代，真是有

福的一家人。”

蔬食制作组人数众多，却只有一位男志愿者彭大哥，几年前，他曾是慈济关怀的对象。他娴熟的烹饪技艺和默默付出的精神，得到所有人的赞赏。满心的欢喜他还将满肚子的感悟化为一首诗《黄梅感言》：

夏日炎炎，骄阳似火；
风云多变，大雨肆虐。
无惧前行，有你有我；
慈济大爱，感动山河。
义工联动，大爱融合；
爬山涉水，为爱执着。
三地同心，扶危济困；
共勉共进，再唱颂歌。

越



志愿者李峰医生听妻子说慈济资助黄梅孩子们的故事后，深受感动。活动中，他不仅承担家长健康讲座的讲师，还协助摄影。摄影/徐敏

趣探科学 童心飞扬

撰文/摄影 福建厦门、建瓯真善美志工

六天里，福建厦门和建瓯逾百位志工冒着酷暑，精心地为孩子们设计了一系列寓教于乐的游戏，将爱国爱乡、科普教育、品格塑造以及生活技能培养等内容巧妙地融入其中。最为引人注目的是科学“魔法”，点燃了孩子的自豪感和想象力，梦想的种子在孩子们心中悄然萌芽。

摄影 / 范盛花



图①：8月5日，经过一夜的雨水洗礼，南雅镇的空气中弥漫着清新气息，逾百名孩子们欢快地前往南雅镇中心小学。摄影/龚宝英

图②：领导、老师及志工为孩子们颁发学员包。摄影/郑爱娇

图③：8月5日至10日，福建省建瓯市第二年度“大爱童行”慈济暑期快乐生活在南雅镇中心小学举办。摄影/曾玉霖

经过一夜的雨水洗礼，南雅镇清晨的空气中弥漫着清新的气息，远处的山峦在云雾中若隐若现，蜿蜒的小河潺潺流过，宛如人间仙境。

8月5日至10日，福建省建瓯市第二年度“大爱童行”慈济暑期快乐生活营（简称建瓯暑期营）在南雅镇中心小学举办。105位营员分为三个班：

仁爱班（混龄）、友善班（中年级）和富强班（高年级），通过一系列丰富多彩的营队活动，将爱国爱乡、趣味科普、孝亲感恩、情感教育、品格塑造以及生活技能培养等内容，巧妙地融入其中。

开营前一天，建瓯市南雅镇迎来41℃高温。志工抵达南雅中心小学后，便马上投入到忙碌的清洁工作中，教室、宿舍、厨房、餐厅和操场变得干净整洁，部分志工的衣物却因汗水的反复浸湿出现斑白的盐渍；一个水龙头坏了，维修师傅便将教学楼的全部水龙头检查一遍，并更换无法继续使用的水龙头。

开营仪式上，南雅镇中心小学党支部书记沈振旺致辞：“暑期营不仅仅是一场暑期活动，更是传递爱心、培养品德、增进友谊的平台。”

市教育局代表丁清泉对孩子们寄予厚望：“希望你们通过暑期营开阔视野、拓展知识面、增加生活体验，学会与同伴交流分享。”

孩子们充满期待地接过颁发的书包。小熙迫不及待地打开新书包，立刻戴上喜爱的小黄帽，两条可爱的小毛巾，有草莓、斑马、彩虹图案……她对每一件物品都爱不释手。

小歆在拍摄大合照时，从新书包里拿出一只小白兔玩偶放在鼻子下，“兔子太可爱了”。她摇晃着头，发

出愉快的笑声，童真的快乐感染着周围每一个人。

建瓯古韵 惊赞连连

阳光透过窗户，洒下斑驳的光影，树梢轻摆，南雅镇中心小学老师郑瑚带领孩子们走进“我的家乡——建瓯”。

郑老师绘声绘色的讲述，带领孩子们穿越时空，回到了1800多年前的建州（今建瓯），仿佛亲眼目睹五凤楼、通仙门等古迹的昔日荣光。

“建瓯简称是什么？”“芝！”

“唐末五代时，因保护建州被称为‘芝城之母’是谁？”“练氏夫人！”

孩子们争先恐后地回答问题，话语中充满对家乡的热爱和自豪感。

当话题转到建瓯的美食，“小吃货”们立刻眼睛发亮，兴致勃勃。光饼、豆浆粉、芋饺……特别是光饼，它是为纪念民族英雄戚继光，后人将他率领的部队所携带的干粮小饼，命名为“光饼”。时光流逝，“光饼”不仅成为福建特产，更是历史的见证。

“孩子们，你们知道光饼上的洞是做什么的吗？”郑老师的提问，让孩子们好奇不已。“光饼上的洞，在烘烤时帮助散热，也方便人们携带。”这样的小知识，让孩子们对家乡的传统美食有更深入的理解。

作为首批国家级非物质文化遗产，建瓯挑幡是闽北特有的民间绝活。在视

频中，孩子们领略到挑幡表演者的惊人技艺，他们驾驭数10米长、重达40斤的长幡，顶于口、鼻、头等部位，不管是旋转还是跳跃，精湛的技艺赢得孩子们的阵阵惊叹。

挑幡技艺与民族英雄郑成功及其将士们的英勇事迹紧密相连。每一根幡杆、每一个动作，都承载着胜利的喜悦、满腔的爱国热情和无畏的英勇气概，孩子们的眼神中流露出对英雄的深深敬仰。

小馨兴奋地说：“我们建瓯有这么多古建筑和美食，我都想去走走、尝尝！”到建瓯这座小城里走走，品尝地道的美味，了解背后的历史，无疑是很

好的成长体验。

飞向太空 遨游宇宙

青年志愿者潘晶莹带孩子们进行月球“探险”。她生动地讲解“嫦娥六号”探测器首次尝试在月球背面，进行形貌探测和地质背景勘察等工作，以及“嫦娥六号”在任务采集过程中克服的各种挑战。

“未来的航天工具，是什么模样呢？”孩子们纷纷拿起画笔，用丰富的想象力绘制心中的航天工具。有的航天器或横贯长空、或直冲云霄，孩子们用灵动的线条勾勒出航天器的轮廓，充满了创意和未来感。



“未来的航天工具，是什么模样呢？”孩子们纷纷拿起画笔，用丰富的想象力绘制心中的航天工具。摄影/范盛花



小梓满怀自信地展示他精心设计的航天器模型，并命名为“MAXO”号，希望可以来自美国的MAXO（马克斯）哥哥做朋友。摄影/王松强

“黄色是月球，蓝色是月球周边，我通过在月球上设置的金属探测器，也是信号器，把物资发送出去。”小锐解说自己思路。

小梓满怀自信地展示他精心设计的航天器模型：“这里是宇航员的座舱，这里是控制器，这里是燃料箱，下面还有喷射推进器……”他的“火箭”作品上，鲜艳的五星红旗在模拟太空中迎风飘扬。

小梓还设计了太空服，他骄傲地说：“我的‘079号’太空服既轻盈又隔热，超级先进！”他把这张图片取名为“MAXO”号，希望可以跟青年志愿者哥哥——来自美国的MAXO（马克斯）做朋友。

小梓梦想着自己能造出火箭，穿上亲手设计的太空服在太空遨游。他渴望成为一位宇航员，探索宇宙的奥秘。在随后的活动中，小梓都沉浸在各种太空

工具的设计中，创意源源不断。他希望人类能够在不同的星球上安家，为建设宜居的星球，他还设计了颇为复杂的太空建设工程车和长达4米的太空手臂。

“希望人类可以永久地生活下去，到时候这个世界不只是一个个国家，而是一个地球村。”小梓憧憬着未来。

分享结束后，孩子们兴奋地围绕他们心目中的明星——晶莹姐姐，请她在他们的画作上签名，珍藏与“嫦娥六号”的美好记忆。

“说实话，我对‘嫦娥六号’的了解不比小孩子们多，但我可以更好地知道自己对‘嫦娥六号’的疑问，更好地为孩子们介绍。”第一次准备暑期营的专题活动，潘晶莹面临不少挑战。但她提醒自己：“要避免枯燥地灌输数据和深奥的知识，要让孩子们感受到国家的进步，在心里播下探



（左图）头戴魔法帽、身披黑色斗篷的“魔法奶奶”志工廖亚面，引领孩子们踏入科技物理奇幻之旅。摄影/彭丽霞

（右图）被问及节约用电小技巧时，孩子们热情参与并积极发言。“随手关灯、出远门把家中的电源都断了，空调26℃最省电……” 摄影/范盛花

索宇宙的梦想种子。”

“追逐梦想、勇于探索、协同攻坚、合作共赢”，潘晶莹以温柔的微笑和鼓励的话语，将探月精神植入孩子们的心田，孩子们的好奇心和创新思维在她的鼓励下，充满逐梦和探索未知的勇气。而她自己，也在学习与承担中成长。

科学“魔法” 童心飞扬

扎不破的气球、自行旋转的吸管、召唤“闪电”的神秘线圈……“魔法奶奶”——退休的中学物理老师廖亚面，引领孩子们踏入科技物理奇幻之旅，每一项试验都如神奇的魔法，引起孩子们阵阵惊呼，个个跃跃欲试。

在廖亚面的指导下，他们将纸巾和吸管快速摩擦，然后把吸管置于矿泉水瓶上，当纸巾接近吸管，奇迹发生了——吸管仿佛被无形的力量牵引，缓缓地旋转，孩子们兴奋地欢呼起来。

“哇，我的吸管也能飞了。”小

炜开心极了，他告诉志工：“这是摩擦起电的结果。”孩子们围着“魔法奶奶”，看她变魔法。小梓仔细观察着水和乒乓球的变化，“哦，球浮起来了，水有阻力。”“魔法奶奶”直夸小梓有悟性。

头戴魔法帽，身披黑色斗篷，佩戴着黑色眼镜的“魔法奶奶”，在孩子们巧手制作的海报上频频出现。这些海报中，“魔法奶奶”的形象多变，既有活泼俏皮的版本，也有庄重威严的样子。

廖亚面成了“网红魔法奶奶”，上门求签名的小粉丝络绎不绝。小渲说：“好想听‘魔法奶奶’讲知识。”她似乎还沉浸在奇妙的魔法体验和憧憬中。“还好，我有‘魔法奶奶’的签名。”小轩特别开心和满足地说。

小芷怀揣着对星空的无限憧憬：“我想成为一名航天员，在太空上看不一样的日出日落。”她希望她的偶像

“魔法奶奶”帮她梦想成真。“魔法奶奶”温和地回应：“魔法物理，实则是科学知识。学好科学，有本领后，我们才能飞上天！祝你成为女航天员，上太空遨游宇宙！”

节能环保 从我做起

“电从哪里来？哪些需要电力供给呢……”志工张海旺介绍太阳能、风能、水能、核能和火力发电等多种发电方式，并解释电力作为清洁能源，在日常生活中已起到无处不在、不可或缺的重要作用。

“可利用燃烧发电，因为废弃垃圾可以做燃料，资源可以再利用。”面对提问，孩子们跃跃欲试的模样把课堂的互动氛围拉满。小承接二连三地发言，表现出浓厚的兴趣和对知识的渴望。

“利用风能发电，要如何实现呢？”小盛挠了挠头，天真又直率地回答：“只要把风收集起来，晚上就用风发电。”

“节约用电小技巧，有谁知道？”张海旺提醒孩子们要注意，用电便利的同时，也加剧了资源的消耗，他鼓励孩子们思考节能方法。

“随手关灯、出远门把家中的电源都断了，空调26℃最省电……”孩子们的热情参与和积极发言，让课堂气氛逐渐升温至高潮，他们更意识到，节约能源的方式就是从身边做起、从自我做起。

张海旺感到很惊喜：“孩子们的想象力和创新能力远超我的预期，尤其在讨论节约用电的小技巧时，孩子们能够挖掘出许多未曾想到的点子。这充分证明，孩子们在适当的鼓励与启发后，能够展现出很好的认知能力。”

“给我一个立足点和一根足够长的杠杆，我就可以撬动地球。”诚如阿基米德所说，暑期营活动激发了孩子们的自豪感和想象力，梦想的种子正悄然萌芽。在爱和智慧的滋养下，孩子们收获勇气和力量，勇往直前追求梦想，勇敢地迈向未来。

■

一路磨炼 一路成长

撰文/摄影 昆山真善美志工

慈济昆山环保人文成长营在昆山环境教育基地顺利展开。2天的体能训练，孩子们汗湿衣衫，却坚持不懈；3天的环保人文营，通过旧物改造、“小鬼当家”、好话绘图制书签、蔬食料理与健康饮食分享等异彩纷呈的活动，让孩子们度过了有爱、有收获、有成长的暑假。

摄影/江开敏



在昆山环境教育基地的西门广场上，孩子们整齐列队，开始体能训练的第一课——“站姿势”。摄影/江开敏

在慈济昆山环境教育基地，青春的活力与热情交织成一幅动人的画面。青年志愿者以热烈的掌声和欢快的歌声，迎接着孩子们——他们中有慈济志工的孩子、社区环保小卫士和慈济长期关怀的孩子，他们的眼中闪烁着期待和好奇的光芒。

本次举办的“环保人文成长营”（简称人文营）活动，旨在培养孩子敬畏自然、爱护地球、尊重生命、学会健康饮食的人文素养，并藉此提醒更多人积极参与，共同为自己、为后代、为地球家园贡献更多的关爱。

汗湿衣衫，我不放弃

7月30日至31日正值三伏天，高悬的太阳炙烤大地。在昆山环境教育基地的西门广场上，孩子们整齐列队，开始体能训练的第一课——“站姿势”。

余队长详细讲解动作要领后，由陈队长示范标准站姿。孩子们随着口令，一丝不苟地完成每个动作。“两脚脚后跟靠近、抬头挺胸、眼睛睁大、两肩后张、两臂自然下垂、五指并拢、中指紧贴裤缝，身体微微向前倾。”

有些孩子首次在炙热的太阳下进行如此严格的训练，他们感到疲惫和不适。约五分钟后，陆续有孩子举手报告，要到场外稍作休息，但不一会，他们便迅速归队。

“难受”“脚后跟痛”“挺热的”“很累、很累”。原地短暂盘腿休息时，孩子们说出身体的不适，有的孩子还流露出痛苦的表情。

“向前对正”“稍息”“立正”，队长的口令清晰有力，孩子们的动作也越来越熟练。每一次的“向右看齐”和“向前看”，都是对团队

默契的考验。

第二天，孩子们复习队歌、报数和蹲起。高兴说：“半蹲时，脚很痛，打算放弃；但我想，（这次）是自己想来的，怎么能放弃呢？放弃，对不起自己。”

君然收获满满地说：“我学到了坚持和毅力。外面太阳很晒，练蹲姿很累，脚掌非常痛，想过放弃，但还是咬咬牙，忍住酸痛。坚持下来，有很大的成就感，更有自信。”

珍贵的人生财富

午休后，孩子们有序来到室内，映入眼帘的是四套整齐叠放的棉被。

大家围坐一起，瞪大眼睛看陈队长做示范。

掌握折叠要领后，孩子们两两成组上台比赛，他们的任务是在5分钟内，将被子叠成标准的“豆腐块”。你负责拉直被角，我负责压平被面；有的小组成员配合得如行云流水，有的则在紧张中不断调整、互相鼓励，队长穿行在孩子们中间，不时上前耐心指导。

经历了两天磨炼，孩子们带着既兴奋又紧张的心情走进训练场，回顾所学，也展示进步。队长一声令下，大家迅速站起身，整齐列队，精气神十足。



孩子们两两成组上台比赛，小文、小舒配合起来既规范又迅速，率先将被子叠成整齐的“豆腐块”，获得优胜。摄影/江开敏

“你们已经做得很好了，我为你们感到骄傲。你们不仅要感谢自己的努力，也要感谢身边的同伴和志工的支持和帮助。”听到队长的话，孩子们集体向队长和志工表示感恩。

两天的体能训练，对每一位孩子来说，不仅仅拥有一段回忆，更收获了珍贵的人生财富。第一次参加活动的黄子萌说：“这次体能训练给我留下特别深的印象。我抹过眼泪，因为我的体质不太好，想过放弃，但是，体能训练锻炼了我的身体，让我懂得坚持下去就是胜利，自己很有成就感。”

队长陈欣分享：“这次体能训练，孩子们很刻苦。从‘站姿势’中

的5分钟内，孩子们一个一个倒下，到现在坚持站90分钟。训练过程中，他们团结一致、互相帮助，感觉有进步、有成长。”

旧物改造添乐趣

“天地好像大课堂，万物像同窗，有缘一起来读书，把握好时光……”8月1日，在《天地好像大课堂》的歌声中，为期3天的昆山环保人文营正式开启。

旧衣物改造，是人文营的第一项活动。

志工朱晓燕通过缝纫教程视频，细致地展示从剪裁到缝合的每一个步



孩子们每人拿一个小纸筒，排头的孩子到主持人面前抽取“智慧好话”，记住内容后回到小组用纸筒依次传话。摄影/纪丞祐



孩子们小心翼翼地拿起针线，一边聆听指导，一边认真地模仿动作。志工轻轻走到他们旁边，手把手耐心地教。摄影/丁凤娟

骤。随后，孩子们小心翼翼地拿起针线，一边聆听指导，一边认真地模仿动作。

“这样做对吗？”女孩儿有些犹豫地问。志工轻轻走到她旁边，手把手耐心地教；男孩儿的眉头紧锁，生怕一不小心就会出错；几个孩子围坐一起，小声地交流……终于，在规定的时间内，大多数孩子完成了作品。

那些曾经普通的旧衣物，在孩子手中变成了色彩斑斓、充满个性的收纳袋和鞋袋。他们兴奋地举起自己的成果，“看，这是我做的！”小男孩自豪地向同伴展示他的佳作，眼睛里闪烁着自信的光芒。“我下次还要做更多、更好看的。”

“小鬼当家”品生活

“下面呢，大家来做个游戏。”

志工杨思瑶话音未落，孩子们顿时兴奋起来，轻松快乐的游戏是孩子们最期待的活动。

每次两组孩子上台，每人拿一个小纸筒，排头的孩子到主持人面前抽取“智慧好话”，记住内容后回到小组用纸筒依次传话，“传声筒”游戏就这样“神秘”地开始了。

“为自己找借口的人永远不会进步。”“第一组完全正确。”台下立刻响起热烈的掌声。

“生气是拿别人的错误惩罚自己。”“第五组正确。”哗啦啦的掌声再次响起。

“原谅别人就是原谅自己。”“应该是善待自己，第四组错了一个词哦。”台下来一片笑声。

青年志愿者张晓露带领孩子们跳团体舞。第一遍跳完，再分解动作，



第四组的孩子们将家庭支出分为：固定支出和“我想要”两大类。到“年底时”，查看每个“家庭”的盈亏情况。摄影/于文华

孩子们学得很快，令他感到很有成就感。他分享：“以前，我是个比较内向的人，现在敢于分享和交流，也相信自己有带动别人的能力。”

“小鬼当家”游戏，考验的是孩子对家庭生活日常开销的管理能力、分配能力和预算能力。每组收到一张详细的月收入 and 固定支出表，孩子们分别扮演家中成员，制定出合理的消费预算。

青年志愿者和志工协助孩子们核算支出，到“年底时”，查看每个“家庭”的盈亏情况。

有的“妈妈”想为孩子买书，有的“孩子”想买奶茶，而有的“爸爸”则想买玩具车……五口人的家庭月生活费有的不足千元、有的则超出万元……结余或亏空，都显得格外突出。

随着孩子们此起彼伏的笑声，大家对家庭收支管理的认知大有改观。他们也意识到父母赚钱不易，从而学会感

恩，学会用孝心和善念回馈长辈。

好话绘图制书签

涂鸦是孩子们的天性，绘画是表达内心情感的方式之一，志工杨明芳带来一场活泼有趣的活动。

孩子们兴奋地拿起喜爱的画笔，在白纸上，尽情地画出快乐。画笔下，每个人的快乐各有特色：青翠的草地、蜿蜒的小路、喜悦的太阳公公，还有用各种颜色的线条勾勒出色彩斑斓的画面。

在多彩的画面中，有飞天的灯笼、可爱的向日葵、蓝蓝的天空和海洋，以及快乐的小伙伴一起玩耍的场景，更有孩子画出因为调皮而被青年志愿者姐姐罚做仰卧起坐的情景……

快乐的画面有很多，孩子们还被鼓励把不快乐的情绪也画出来。已被激发出热情的孩子，展开热烈讨论，一旁还不时有志工和青年志愿者不断

启发，引导孩子们在透明书签上，写下自己喜欢的智慧好话，并发挥创意装饰书签。

彤彤画了莲花和莲蓬，她在书签上写出喜欢的好话：“口说好话，心想好意，身行好事。”

小懿介绍自己的作品，和伙伴们唱歌时的“我”很快乐，看到地球受伤的“我”很难过。她说：“当看到影片中冰川融化，小动物失去家园的时候，我感到很难过。”同组的琳琳画了一片红花，她说：“吃到美味的点心很开心，看到花就很快乐。”在花的旁边，琳琳画了一个悲伤的地球，“因为地球被破坏严重，我很难过”。

健康蔬食营养多

淡雅的蔬食，自有清香怡人的独特之处。学做蔬食，对孩子来讲不仅能体验美味，更有耳目一新的惊喜。每天学做一道蔬食，3天内，孩子们学会做什锦海苔卷、小黄瓜卷金针菇、姜黄豆皮寿司。

志工黄瑞兰在教做什锦海苔卷时介绍：“什锦海苔卷是由胡萝卜、豆角、苹果、海苔、色拉酱和素香松组成，包含人体每天需要的红、白、黄、绿、黑五色食物，你们学会后，可以做给爸妈吃。”

“第一次做什锦海苔卷，非常开心。以前不知道身体需要各种颜色的食



（上图）完成“小黄瓜卷金针菇”，一张张天真无邪的面庞笑逐颜开，光彩照人。摄影/纪丞祐

（下图）琳琳画了一片红花，她说：“吃到美味的点心很开心，看到花就很快乐。”在花的旁边，她又画了一个悲伤的地球，“因为地球被破坏严重，我很难过”。摄影/邵春霞

物，以为吃肉食才有营养。通过学习，品尝到蔬食的美味，也知道对身体的好处。回家要给妈妈做，让家里人吃上营养又健康的蔬食。”小旭分享。

“吃蔬食是一种减少碳排放的方式，还有什么方法可以减少碳排放呢？”黄瑞兰向孩子们提问，“选择绿色出行，比如坐动车，与开车相比，坐动车可以减少大约一半碳足迹。”通过讲解，孩子们渐渐地明白



（左图）《动物的控诉》是一部妙趣横生、寓意浓厚的情景剧。青年志愿者指导“小演员”演绎时把握语言、动作和道具的运用。摄影/于文华



（中图）《跪羊图》是情感最浓郁、最彰显孝亲敬老情怀的手语剧。通过播放视频，志工力图让孩子们感受、理解剧中的亲情。摄影/纪丞祐



（右图）清清的妈妈被志工的爱心和包容所感动：“志工一直陪在他身边，安抚他的不安情绪，孩子还学会说感恩。”摄影/陆俊

碳足迹的概念。

苏州慈济门诊部的健康管理师刘松，为家长们分享《饮食与健康》的理念。她用专业的数据和论证，阐述饮食与健康的重要性，当刘松讲到健康的影响因素时，家长们听得格外认真。

为方便理解摄入量的比例，刘松以“拳头”的大小做比喻。“健康饮食原则一要以植物为主，二要全食物。全食物摄入量分为：蔬菜和水果约两拳，植物蛋白质及豆制品等蛋白质含量高的食物约一拳，主食、全谷物、薯类约一拳，少量坚果、种子或烹调油小于20克/天，盐少于5克，还有天然发酵的调味品和香料。

“践行健康生活方式，每个人都

是自己健康的第一责任人。”刘松的讲解令家长获益匪浅，他们表示以后要改变观念，把健康生活方式落实到生活中。

呈现“剧”情 收获美好

随着轻柔舒缓的音乐响起，青年志愿者热情洋溢地为家长演绎手语《美丽晨曦》，就此拉开当天圆缘的序幕。

“向前对正、稍息、立正、向右看齐、向前看……”睿睿铿锵有力地模仿队长的口令，参加演练的孩子们个个神情严肃，身形挺拔，动作整齐划一。在场的家长们，看得热血沸腾，都在心里为孩子们加油助威。

《低碳出行》《动物的控诉》

《跪羊图》《知福惜福再造福》的情景剧，在青年志愿者和志工的悉心陪伴与辅导下，由孩子们真情演绎。彰显孝亲敬老的手语剧《跪羊图》，融入孩子们对“知恩、感恩、报恩”的理解，观看时，有些家长不由得流下泪水，沉浸在感人的剧情中。

小砾参加慈济活动已有三年，通过体能训练、环保实践、制作蔬食和学习理财知识，她获得了在学校里接触不到的宝贵经验。小砾的妈妈分享：“孩子收获很多宝贵财富，见证她变得越来越好，越来越懂事，越来越有担当。”

清清妈妈分享孩子的成长：“清清虽然是最小的，而且有两天哭着找妈妈，但他没有半途而废，更学会了感恩。他放弃了很喜欢看的电视，参加排练和熟悉歌词，这是 he 从前不曾主动做的，让我很感动。”

志工像妈妈一样充满爱心和包

容，也让清清的妈妈很感动。“志工一直陪在他身边，安抚他的不安情绪。我作为志愿者在后厨帮忙5天，我也被大家的热情和付出所吸引，我和孩子都成长很多，以后我也会多走出来，继续成长。”

“环保人文成长营，提醒我们要珍惜资源，做好大地环保、身体环保和心灵环保。每位家长都爱自己的孩子，但孩子们需要的不仅是父母的爱，他们要走上社会被别人爱戴，也就是人见人爱，这样的爱才能让他们成功。”志工卫丽娟在人文营结营时送上祝福。

“我们见证孩子的成长，赞叹他们在困难面前鼓起勇气、不放弃，战胜困难也增强了自信心。”丽娟表示，正如一滴滴水汇聚成河流，每个人都像这滴水、这条小河，共同汇聚成慈济大家庭的力量，为孩子们提供温暖的关怀和成长的平台。

健

好人缘藏在细节里

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：小孩在幼儿园时人际关系不错，可是到了小学后，老师反映孩子容易生气、与同学发生冲突，甚至要请教导处老师协助。为什么小孩有这么大的变化？

答：邻居是一对年轻的夫妻，只生了一个女儿，小女孩很害羞，看到邻居就躲到父母背后。小女孩的妈妈担心她会因为人际关系受到排挤，3岁时就把她送到幼儿园过团体生活；刚开始，会听到小女孩不想上学的抗议声，过了3个月，就听到她叽叽喳喳地分享学校的趣事，也会看到她去邻居家找同学玩耍。她变得喜欢交朋友，喜欢和别人分享。

现代社会少子化，有些小家庭也只有一个孩子，生活中缺少手足互动，如果再加上没有同龄者往来的经验，要形成好的人际关系更是不容易。要如何帮助独生子女适应各个成长阶段的人际关系？是父母的一大功课。

出类拔萃的关键 学会感恩与分享

跟我一起运动的一位阿嬷，分享她陪伴孙子的重点：“我告诉孙子，学校成绩维持中等就好，但一定要学会感恩与分享。”阿嬷接着说：“因

为人生中会遇到许多困难，当我们平时跟别人有好的互动，遇到困难，那些人会愿意伸手来帮助你。”阿嬷是个有智慧的教育者，因为教育学者黄美鸿女士也这么说：“学会和别人互动，懂得沟通协调，才是让孩子出类拔萃的关键。”

每天让孩子学会说：“请、谢谢、对不起、麻烦您”，这些虽然都是小细节，却也是培养人际关系要项，缺一不可。家长也可以在家中建立分享、合作的常规，例如桌游游戏需要合作才能完成任务，轮流与等待的概念也可以从中训练。

独生子女最缺乏的就是分享、轮流与合作，当他们学会这些，人际关系就会有明显的进步。

同理他人的感受 被拒绝也没关系

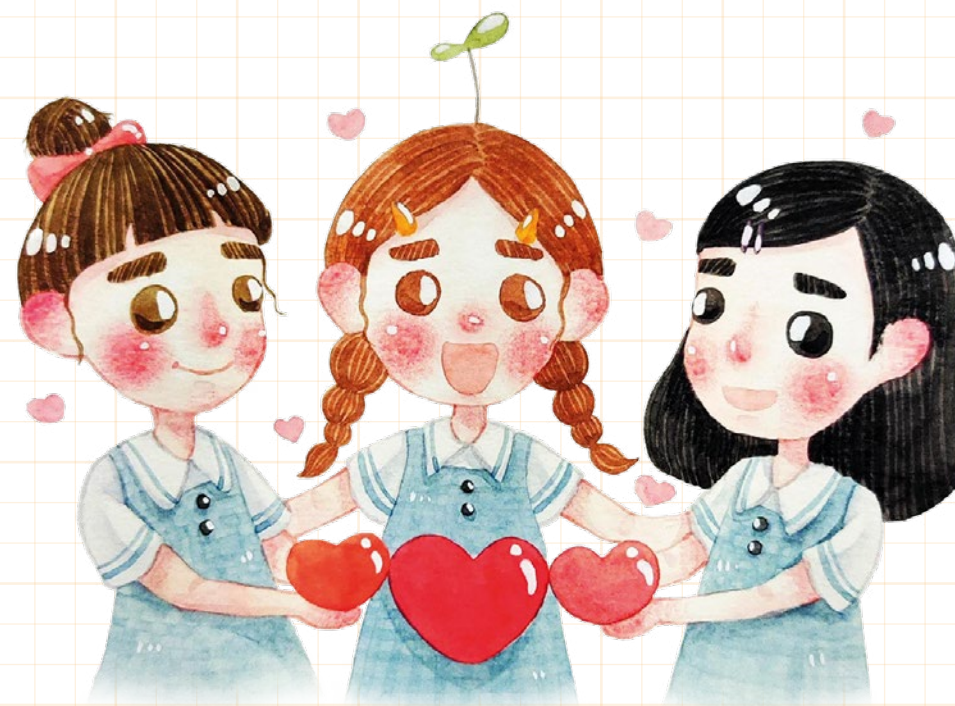
当老师反映小孩容易生气、与同学发生冲突时，父母一定要先同理孩子的情绪，让他说出自己的想法再加

以引导。例如孩子说：“我的好朋友下课都跟别人玩，不跟我玩，所以我很生气、很难过。”父母可以试着引导孩子站在对方的角度一起想：你的好朋友那时候可能想溜滑梯，不想荡秋千；你的好朋友可能想和别人一起看书，不想出去玩……

整个引导过程中，一定要让孩子了解被拒绝是很正常的经验，有时候“被拒绝并不代表自己不好”。当孩子具备这种观念时，会有比较高的自我价值。

现代生活已不可缺计算机和手机，甚至有些父母使用手机通讯软件和孩子沟通、互动；孩子缺乏面对面的练习，当然学不会与他人沟通、交流、分享，更不要说经营良好的人际关系。

亲子教育最美的终曲是：放手！我们教孩子用真诚与感恩的心跟别人互动，要学会分享但不是讨好，只要多用心为别人着想，自然会成为一个有魅力的人，生活中就会有許多知音好朋友。



华容暴雨 26年的爱一直在

撰文/摄影 湖南、湖北、广东真善美志工

近期，湖南岳阳市平江县、汨罗市遭遇特大暴雨灾害，湖南慈济志工紧急筹备援助物资运抵灾区。洞庭湖在华容县团洲垸段决堤，湖南慈济志工携手当地志愿者来到华容县6个安置点，倾听乡亲心声，并送上西瓜和葡萄等水果点心。同时，志工还实地勘察，先后筹备两批物资，协助政府关心抚慰乡亲。26年以来，慈济的爱一直都在！

2024年6月下旬以来，湖南多地笼罩在暴雨红色预警之下。位于岳阳市华容县东南部的团洲垸，三面临湖，是华容县、君山区防洪的第一道屏障，也是华容县防汛的前沿阵地。

洞庭波涌，惊涛拍岸。7月5日，17点48分许，洞庭湖畔的宁静，被猝然而至的巨大轰鸣打破。一线堤防在发生重大管涌险情、紧急封堵失败后，被撕开决口。洪水如猛兽般破笼



团洲垸决堤口完成合龙，湖南消防救援队伍排涝专业编队到达现场，开始第一批排涝积水作业。照片提供/岳阳日报

而出，团洲垸化为一片汪洋。

7月8日晚，团洲垸决堤口完成合龙，9日清晨7点，湖南消防救援队伍排涝专业编队到达现场，开始第一批排积水；当日，排涝所需的各类专业设备和团队人员也陆续抵达，展开排涝作业。

为安抚和关心受灾乡亲，7月8日至8月4日，慈济志工携手当地志愿者，分赴华容实验小学、华容县职业中专、章华学校、状元湖实验学校、明辉中学等6个安置点，倾听乡亲心声，引导乡亲有序排队打餐，并送上蛋糕甜点和清凉西瓜，以解酷暑；同时积极带动环保，鼓励乡亲共同参与。

安置点里的暖心事

炎炎夏日，志工及志愿者忙而有序地切着新鲜水果，空气中散发着香甜的气息，希望能在酷暑中为乡亲带



在华容县职业中专安置点，志愿者忙碌地切哈密瓜，空气中散发着香甜的气息，志工协助引导受灾乡亲有序排队，按需领取水果。摄影/艺林

去一丝清凉与安心。

此次暴雨关怀行动，慈济启动当地志愿者报名。受慈济关怀多年的陶先生积极加入志愿者行列，他带着儿子小诚切完水果又做起环保，连日来只休息了一天。

在慈济的陪伴和帮助下，陶先生的病情得到及时治疗，小诚也在这份关爱中逐渐培养出感恩心。志工常提醒陶先生要多休息，不要过度劳累。陶先生表示，最近几天感到些许疲惫，但睡眠质量很好，休息得相当充分。

在华容县职业中专安置点，危女士

看望她的两位舅舅。她注意到志愿者切了一上午西瓜和哈密瓜后，肩颈酸痛，便主动帮忙按压舒缓。这天，她在志工的邀约下，提前一小时来到服务点，帮忙切西瓜、送西瓜，她同时希望带动两位舅舅一起加入志愿者行列。

志愿者高金枝和她的女儿忙碌了一上午，当志工劝她休息时，金枝表示，她的女儿都在全力以赴地投入，作为母亲，她更要做好榜样。

爱心葡萄润心田

新疆援助的吐鲁番葡萄陆续抵达



在清洗葡萄的流水线上，志工、志愿者和受灾乡亲顾不上午休，边摸索、边操作，用心保证乡亲吃得放心。摄影/宋艳

安置点，华容县民政局委托慈济志工为乡亲分发来自远方的爱心。

在清洗葡萄的流水线上，志工和志愿者边摸索、边操作。他们先冲洗2遍，再用盐水浸泡20分钟，剔除运输过程中不慎受损的葡萄后，装进筛子，用清水再多次冲洗，而后搬到分发点，进行分装。

志愿者陈乐航与陈恩铄在搬完葡萄后，紧接着洗葡萄，鞋子湿了也毫不在乎。他们说，能为家乡做一点事，帮助他人，很值得，也很有价值。

在爱心行动的影响下，乡亲们也纷纷加入志愿服务行列。身穿褐色上衣的乡亲接过葡萄后，鼓起勇气问：“我可不可以一起帮忙？这么热的天，你们每天都来服务，太辛苦了。”她对政府的及时救灾工作感到非常温暖，也希望能够通过自己的微薄之力，为社会做贡献。

乡亲鲁大姐连续多日协助洗葡萄，她希望通过自己的行动，感谢来自全国的援助，同时也让大家看到，尽管他们遭受水灾，痛失家园，但他们没有怨天

尤人，而是愿意帮助他人。

鲁大姐回忆决堤时的情景，她的妈妈在紧急时刻放下个人物品，帮助邻居安全逃生；她的爸爸，虽年逾古稀，但在涨水期间，为守护公共安全，连续多日巡堤、守堤。团洲垸决口时，他在大堤上亲眼目睹自家房子被洪水冲倒，但他们一家依然保持积极乐观的态度。

教育局的喻老师也被志工的付出所感动。在分发水果时，有位奶奶想吃大葡萄，喻老师立刻剥好一颗，喂到老人家的嘴边，奶奶高兴地说：

“新疆的葡萄好吃，你喂得最甜。”

一件不落地送给乡亲

岳阳市多地遭遇历史极端暴雨，大量乡镇山体滑坡、道路中断、房屋垮塌、洪水漫溢，居民受困，其中以平江县尤为严重。7月3日，天气转晴后，在县政府及县民政局的支持下，当地志愿者带领慈济志工前往瓮江镇、浯口镇、余坪镇、罗江镇和新市镇，关心乡亲的情况并了解他们的需求。

瓮江镇仗义村受灾严重，村民自发地清除道路上的淤泥。同行干部介



物资到达瓮江镇后，志工与镇党委、政协负责人、镇村干部、志愿者举行了简单而郑重的捐赠仪式。摄影/向伟

绍，村里停电停水，水的唯一来源是洒水车。浯口镇处在汨罗江和昌江的会合地，政府仍在进行救援工作，全镇全面恢复通电可能还需要一周，现阶段急需蜡烛、饮用水等物资。

经过一天的实地走访了解，志工快速筹集汨罗市与平江县多个乡镇所需物资，包括500毫升84消毒液17676瓶、驱蚊花露水9838瓶、蚊香9838盒、矿泉水4919箱、方便面1640箱、卫生纸4919提、创口贴4919盒、棉签4919袋、口罩4919包，并于7月6日陆续抵达。

志工廖群表示物资虽然不贵重，但都是志工实地勘察并根据乡亲所需而准备的，蕴含着各界人士的爱心。下午，志工分别到达平江县瓮江镇、余坪镇的政府受灾物资集散点，与当地政府工作人员取得联系。

物资分批到达后，志工与镇党委、政协负责人、村镇机关干部、志愿者举行了简短而郑重的捐赠仪式，并以感恩、尊重、爱的心把物资分发搬运到各村代表的车上。

湖南省政府挂职余坪镇的谭先生在网上搜寻慈济的信息，他说：“你们先来关心乡亲，然后应乡亲所需，送上的物资都是经过精心挑选的。”

罗江镇罗江村的驻村赈灾干部、汨罗市民政局慈善总会秘书长黎常胜，感谢慈济送来关爱和物资。黎秘

书长说，退水有时比涨水更危险，因为河堤经过长期浸泡很容易产生管涌与溃堤，所以再苦再累也要坚持确保群众的安全。

在新市镇，当地干部协助志工一起卸物资。志工李慧芳因身体原因，没办法参加物资发放，但她特地邀约弟弟和弟媳来帮忙。弟弟说：“这次水灾，镇里损失很大。慈济关心我们，真的很欣慰。所以我们吃好中饭就赶过来帮忙，其实也是帮我们自己。”

新市镇镇长黄明代表政府和乡亲感谢慈济的捐赠，他承诺一定会合理分配，把物资一件不落地送到乡亲手中，让大家都感受到慈济的大爱和温暖。

紧急勘灾 关心所需

团洲垸位于岳阳市华容县境内。持续近20天的强降雨，导致洞庭湖水位上涨近8米。7月5日16时许，团洲垸洞庭湖一线堤防发生管涌险情。大约2小时后，紧急封堵失败，堤坝决堤，团洲垸92.5%的面积被淹，垸内平均水深约5米。

7月6日上午，志工抵达华容县职业中专安置点，黄副校长表示学校已经为乡亲紧急采购了洗漱用品，宿舍空调效果很好，也有被子，学校食堂负责准备一日三餐。然而，乡亲急需可换洗的衣物和鞋。

据当地乡亲介绍，岳阳市平江县

和华容县在1996年和1998年曾遭受严重的洪水灾害，其中就包括团洲垸。慈济于1998年曾对华容县进行赈灾援助，并在隔年为华容洪山头村援建64套房屋，帮助63户因水灾失去家园的集成垸乡亲重建家园。

那时，当地政府与乡亲为表达对慈济的感谢之情，将此移民新村命名为慈济村，并立碑纪念。黄副校长作为洪山头村的居民，他对慈济村有深厚的感情，并多次参与救灾工作。

状元湖实验学校安置点备有洗漱用品、折叠床、空调被，各教室都装有空调，约有三四百位乡亲安置于此。已放假的学生也来做志愿者，协助搬运物资。校党委魏书记表示，安置点乡亲的需求是大家的共需，并提出希望能为孩子们提供一些面包、蛋糕或饼干和牛奶。

华容县社会福利院安置点以接收五保户和无家可归的儿童为主。黄院长表示，大家都已安顿好，为乡亲提供食堂、住房、洗漱用品和换洗衣物。1998年，黄院长曾负责万庾镇民政工作，恰逢慈济为乡亲发放米粮，他充满感激地说：“你们做的事很了不起。”

小志愿者的心声

长沙、石门和华容三地志工和志愿者，前往华容实验小学、华容县职业中专等6个安置点，他们为受灾乡亲



在华容县职业中专安置点，黄副校长表示学校已经为受灾乡亲紧急采购洗漱用品，宿舍条件很好，学校食堂负责准备一日三餐。摄影/陈敏

精心准备了富含维生素C的新鲜水果，帮助大家增强体质，抵御夏日酷暑；同时，带动长者参与八段锦锻炼，提升身体抵抗力；组织孩子们学习环保知识和手语，向长辈乡亲宣导光盘行动，营造和谐有序的安置环境。

正值暑期，许多学生汇聚安置点，投身于志愿服务中。他们或协助维护现场秩序，耐心陪伴安置点的孩子共读绘本；或跟随志工为乡亲递上甘甜的水果，并积极宣导环保理念，播撒绿色种子。

“我今年10岁了，这几天帮忙分水果，感觉很有趣。”四年级学生王安晨首次参加志愿者活动，便收获满满的成就感。他认为只要付出一点点努力，就能帮助别人。“倡导环保

时，我可以把收集的可回收物资做成手工，再带给其他小朋友玩。”

坚守在洗葡萄“前线”的孩子们虽“辛苦”，却始终欢声笑语。8岁的小羽因家里也受了灾，一家四口暂住在安置点。她被志工的真诚所吸引，主动来帮忙：“昨天吃到了你们洗的葡萄，特别好吃。”

10多天的付出，志愿者罗文博不觉得辛苦，反而认为能与大家一起为社会付出，很有意义。“暑假的经历，让我成长很多，变得更加阳光开

朗。因为有志工的陪伴，我懂得了孝的真谛，一定会珍惜每次能利益人群的机会。”

为营造和谐有序的安置环境，丰富孩子们的暑期生活，志工精心策划了“爱心学堂”，带领孩子们学习手语歌曲《地球的孩子》，在优美的歌声中，提升他们的环保意识。

通过生动有趣的方式，志工向孩子们分享“珍惜粮食，光盘行动”的重要性，引导孩子们理解节约粮食的重要性，并带领他们实践垃圾分类，



在桥东小学安置点，小羽被志工吸引，主动留下来一起洗葡萄。她表示，昨天吃到志工洗的葡萄，特别好吃。摄影/陈瑶



志工翼璘在华容县职业中专“爱心学堂”，带动安置点的孩子们学习手语歌曲《地球的孩子》。摄影/马萍

让节约、惜福爱物的理念在孩子们心中扎根。

在食堂，孩子们手持环保宣导牌，用他们稚嫩却坚定的声音，齐声呼吁大家按需取餐，不浪费粮食，共同参与光盘行动；他们还走进每个房间，热情地询问：“爷爷奶奶，空塑料碗可以交给我们回收利用吗？”他们的纯真与热情感染到周围的人，激发大家积极参与环保行动。

为返乡乡亲筹备物资

乡亲思乡情切，急盼回家。为确保乡亲返家后有安心的生活环境，自8月4日起，慈济紧急采购燃气灶、电饭煲、电风扇、炒菜锅、碗筷等十余种生活物资，以满足受灾乡亲的基本生活需求。

在紧张的物资筹备阶段，谌进喜等志工组成采购团队，面对数千套物资的需求量，大家迅速行动，在长沙的高桥大市场进行询、比、议价。由于商家的库存量不足，经多方联系，团队直接与厂家沟通，爱心厂家也愿贡献一份力量，他们连夜生产赶制，确保从8月7日起，物资能够不间断地、直接从工厂发货到华容的发放点。

采购过程中，团队全程跟踪，坚持24小时电话值班，做到随时响应；同时，全程陪伴货车司机，确保货物安全、及时到达目的地；货物到达发放点后，团队立即邀约志愿者卸货，并让司机充分休息，平安返家。

谌进喜表示，采购团队的志工来自各行各业，有的是上班族，有的需在家照顾生病的父母。但是，当他们



接收物资的第一天，华容的气温高达40℃，炎热难耐，但在铁皮屋顶的仓储中心内，几十名志愿者忙碌地卸运物资。摄影/唐建云

得知华容需要支援时，大家毫不犹豫地放下工作和家事，全身心地投入到采购筹备中。他说：“能够让乡亲用上安心的生活物资，内心充满喜悦，帮助他人就是善待自己。”

接收物资的第一天，华容的气温高达40℃，炎热难耐，但在仓储中心的铁皮屋顶下，几十名志愿者仍然忙碌地卸运物资。他们中包括从长沙赶来的志愿者、相关部门工作人员、受灾乡亲，以及华容一中的老师、学生、家长等。

面对酷暑，大家团结一心，众志成城，将一车车运达的物资迅速而有序地卸下，仔细贴上标签，并根据类

别存放、堆码整齐，直到晚10点多。李迪恒同学表示，参与团洲抗洪救灾的工作是伟大的，尽管过程辛苦，但一切的付出都值得。

温情软语化愁容

8月7日，湖南、湖北、广东三省五地慈济志工赶赴湖南华容县团洲乡，为即将返家的受灾乡亲举行“安心回家”物资捐赠活动。

天气炎热，志工在室外搭起遮阳棚，拍手唱歌，欢迎乡亲的到来，并送上香瓜与凉茶为乡亲们解暑；同时，政府工作人员特地准备了200多桶

净化水供大家饮用。

志工刘文面带微笑，认真地核对签收单，真诚为每位乡亲送上祝福。她说：“我们协助政府，将政府的关怀和慈济的爱传递给乡亲们。我们理解经历水灾后的艰辛，希望我们的笑容和祝福可以安慰乡亲们的心。”

志工杨翼璘在接待和签章区，她的微笑和好话把乡亲们逗得开怀大笑。“乡亲们经历了很多困难，家需要重建，他们的焦虑情绪完全理解，我们的陪伴是巧妙地转移他们的注意力，帮助他们平静下来。”

身为医生的志工樊丽华和杨海，

指导大家准备淡盐水、中药饮品和大量的藿香正气水，以预防中暑和感冒。

志工马萍时而为乡亲送上茶水，时而给乡亲分发手推车，时而安慰和鼓励乡亲。尽管长时间在高温中忙碌，眼里布满血丝，声音也变得嘶哑，但马萍依然坚持不下岗。

马萍说：“我们希望以最快的速度让乡亲领到物资，给予他们贴心的关怀。茶水点心、欢快的手语、双手奉上的诚意，都想让乡亲们感受到，我们是发自内心地心疼他们。”

马萍对来自湖北和广东的志工表示深深地感恩：“我眼泪都要流下来



志工马萍时而为受灾乡亲送上茶水，时而分发手推车，时而安慰和鼓励大家。尽管长时间在高温中忙碌，但她依然坚持不下岗。摄影/唐建云

了，这么多的爱心汇聚到华容，给我们带来很大力量，也让更多乡亲见证到慈济大爱的力量。”

华容县委副书记涂娟负责团洲垸决堤安置工作，她积极推动社会力量的参与和爱的传递。她特别提到慈济在整个安置工作中，不仅持续关怀的时间最长，而且6个安置点全覆盖。

涂副县长表示，慈济既有爱心帮扶，又有物资支持，志工还自己安排餐食，感受到慈济多年来累积的丰富赈灾经验和无微不至的大爱精神。

“我们县委政府和乡亲都很感恩。慈济的物资发放理念也发挥着积极的正

能量，运作规范，细节考虑周全，让所有人都放心。”

一对一帮扶 爱心送到家

8月8日清晨，仓储中心门外黄花绽放，蜂飞蝶舞，连续5天的集中发放将在这里举行。

余大叔顶着烈日，搭乘朋友的车从县城的租住房赶到物资发放点。青年志愿者们热情地帮余大叔推着手推车，进仓库领物资。志工将电饭煲、燃气灶、置物箱、落地扇、炒菜锅等物资一一放进手推车，并用家乡话询问余大叔的身体和安置情况。

余大叔面带微笑说：“政府安排了一对一帮扶的志愿者上门服务，只因儿子在外工作时生病，妻子也因此住院20多天。家里的房子被大水泡坏了，儿媳就为我们在县城里租了一套房子住。”

“不像1996年的大水，那时我还年轻，如今没有体力再去维修房子。”余大叔感慨地说。志工赞叹他有个好儿媳，祝福余大嫂早日康复，全家都平安。

华容县检察院、县住房和城乡建设局等单位的青年干部协助结对帮扶的乡亲领取物资，还贴心地将物资装上车，送乡亲回家。看着这么多年轻人来帮忙，一位乡亲爷爷开心地和志工说：“他们都是一对一来帮我的。”

干部吴长军一对一帮扶罗大哥。得知罗大哥因脑部手术导致认知能力下降，吴长军便邀请同事一起为他清扫受灾的房屋。物资发放当天，他带着罗大哥来领取物资，并为罗大哥读了慈济创办人写给乡亲们的祝福信。“人就是需要有一颗感恩的心。”他语重心长地对罗大哥说，“要感恩大家对你的帮助。”

你是我的孝顺儿子

一辆放满爱心物资的板车在车流中格外醒目。负责维持交通秩序的志工石伍和注意到拉板车的奶奶，他

上前和奶奶交谈，并主动帮忙拉着物资，向奶奶家的方向走去。

瓦蓝的天空下，枯败的玉米地让人感觉要烧起来，拖着板车的背影显得愈发使不上力气。不一会儿，志工郭玲玲接到石伍和的电话：“我实在拉不动了，你们能开车帮奶奶拉物资吗？”

当支援的车辆到达时，他们看到全身湿透的石伍和站在板车旁边。大家赶忙将物资转移到车上，并把板车存放在乡亲家里，等下午天凉快些，再让奶奶来取。

在感谢乡亲的帮助后，志工和奶奶一起将物资送到她暂住的安置点——团洲乡敬老院。

石伍和在回程路上回忆起当时的情景：“奶奶拉着板车，车上不仅有慈济发放的物资，还有其他爱心组织发放的物品。奶奶说她家不远，很快就能到，我就主动把绳子套在肩上，我在前面拉，奶奶在后面推，我们就一起上路了。”

边拉着，边推着，奶奶渐渐跟不上石伍和的脚步。石伍和建议稍作休息，奶奶也同意，并指向前方的一座房子作为休息的地方。

那段路其实很长，加上太阳的炙烤，石伍和为拉动板车，他的身体一直前倾。终于，他们来到一处树荫下休息，石伍和瘫坐在地，看见旁边的警车，他又起身向警察请求援助。



志工将电饭煲、燃气灶、置物箱、落地扇、炒菜锅等物资一一放进手推车，并用家乡话询问受灾乡亲的身体和安置情况。摄影/唐建云



负责维持交通秩序的志工石伍和注意到拉板车的奶奶，他上前和奶奶交谈，并主动帮忙拉着物资，向奶奶家的方向走去。摄影/郭玲玲

得知情况后，警察立刻帮忙载着奶奶和部分物资先行前往敬老院。伍和说：“奶奶年纪大了，从没拉过板车，她可能不知道这一路要消耗多少体力。天气这么热，如果她一个人倒在半路，后果将不堪设想。”

第二天，奶奶再次来到发放现场，紧紧握住石伍和的手，感激地说：“谢谢你，我担心你，所以来看看你。你就像我的儿子一样，是我的孝顺儿子。”

26年后 又见发放单

曾大哥收到慈济的物资发放单，让他又回忆起1996年时的洪水灾害，同样的季节，收到慈济的爱心物资。时隔28年，再次看到这张熟悉的物资发放单，曾大哥非常感动。

曾大哥将爱心物资放在一辆装满包裹的农用车上。他回忆道：“洪

水来时，我只拿了这些衣服和被子逃出来，这些都是我妻子为我准备的。1996年发生洪灾时，我也是带着这些衣物和被子逃出来的。如今，我又将它们带回家。”说到这里，曾大哥不禁哭了起来。

志工宽慰曾大哥，并陪他回家。曾大哥的家是平房，门口堆着被水泡坏的棉被、茶几、小冰箱等家具，墙壁上全是泥浆，洪水退去后，留下的水渍约两米高。一间卧室的天花板被漂浮起的冰箱顶出了一个洞，冰箱的电路已经破损，家里只剩一个小沙发椅和床还可以用。

曾大哥说，7月5日下午接到村里通知，他们一家就转移到高地，第二天转移到学校安置点。回想起1996年的洪水，当时他住在洪山头乡，收到慈济发放的大米和油等物资后，他们迁移至此，如今已生活了20多年。

“没想到又遇到了一场大水。”曾大哥惋惜地说，“当年的物资发放单被这次洪水冲走了，但看到你们又来帮助我们，我们很感谢。”

曾大哥远在东莞工作的儿子得知家乡受灾后，也赶回老家，帮忙清理淤泥和损坏的物品。他感激地说：“老板听说我家受灾了，就让多留一些时间帮助家人，这让我感到很安心。”

华容县委书记陶伟军等领导也来到发放现场，协助为受灾乡亲们发放物资，并祝福他们早日回归正常的生产与生活。“这场突如其来的灾害给

广大民众带来了苦难，我们感到非常痛心。同时，我们也非常感谢乡亲们的理解和社会各界的支持。”

陶书记特别提到慈济的快速援助：“众多的慈济志工，冒着酷暑从全国各地来到这里关心我们，捐赠大批的生活物资，这些都是乡亲们迫切需要的，县委、县政府都满怀感恩之心。”

陶书记表示：“我们有信心、有决心，在党中央和省市党委政府的坚强领导下，在慈济和社会各界的努力下，在乡亲们的理解和支持下，一定能够重建更加美好的团洲垸。”

■



华容县委书记陶伟军（左）等领导也来到发放现场，协助为受灾乡亲们发放物资，并祝福他们早日回归正常的生产与生活。摄影/唐建云

千余份物资闻“汛”而来

撰文／摄影 陕西真善美志工

陕西省“7·19”水灾，导致山阳县道路垮塌、良田冲毁、房屋泡水，给当地人民生活造成了巨大损失。“天灾不可怕，人心是温暖的，希望乡亲们感受到社会的爱。”西安慈济志工、青年志愿者及社会爱心人士闻“汛”而来，将千余份暖心物资送到乡亲手上。

陕西大部分地区于7月13日开始，出现连续阴雨天气。7月19日，商洛市山阳县普降暴雨，引发洪涝和地质灾害，造成全县18个镇（街道）受灾。

7月26日，西安慈济志工在山阳县委统战部的协助下，前往勘灾并实地评估受灾乡亲所需。

8月3日至6日，志工、青年志愿者



没路可走，志工就从河道涉水而行；遇到陡峭的上坡路段，满载物资的小车难以行驶时，志工将满满的物资分到三辆车中，和村民携手合作，共同将物资安全运送到目的地。摄影／（左图）杨永珍、（右图）谭瑞芳

摄影／王玲



及社会爱心人士再赴山阳，为1300户受灾家庭每户发放包含10公斤大米、10公斤面粉、5升菜籽油、1.9升酱油、1.9升醋、营养谷粉及环保毛毯等生活必需品，助力政府开展灾后恢复与重建工作，传递社会的关爱和温暖。

志工车队在赶往山阳县受灾乡镇的路途上可以看到，道路上的很多护栏被冲垮，路基掏空毁损，车辆只能小心翼翼地沿着山的一侧行驶。遇到路况不佳时，志工便下车步行。

没路可走，志工就从河道涉水而行；遇到陡峭的上坡路段，满载物资的小车难以行驶时，志工便将满满的物资分到三辆车中，志工和村民携手合



在小河口镇物资发放仪式上，县委统战部副部长王博、小河口镇党委书记胡永焱及志工共同将充满爱心的物资发给乡亲。摄影/王玲

作，共同将物资安全运送到目的地。

这些够吃个把月

在山阳县小河口镇的捐赠仪式上，县委统战部副部长王博主持并致辞。烈日炎炎，志工煮好健康茶饮，一一端给排队等候领取物资的受灾乡亲们。

陆大哥一家以种植荷花为生，居

住在荷塘边。7月19日的暴雨导致池水上涨，冲垮了他家的大门，屋内的家具全部被淹。志工陪同领完物资的陆大哥，回到他家。

家中的冰箱、床垫、柜子等家具，依旧摆在院子里晾晒。陆大哥表示，这些物件晒干后才能重新使用，目前一家人只能睡在地板上，由于靠近荷塘，大门没修好，家中的蚊虫特

别多，每晚需要点蚊香才能入睡。

为表达对慈济的谢意，陆大哥特意跑进荷花池中，采摘莲蓬给志工品尝。正在荷塘忙碌的陆大爷也停下手中的活，走过来，向志工表达感激之情：“家里的粮食被水泡过后，已经不能吃了。你们给的这些物资，可以让我们一家人度过难关。”志工宽慰陆大爷：“困难是暂时的，在政府和爱心人士的关注下，一定能重建家园。”

年过七旬的刘大娘，独自一人生活。志工帮助她将物资送回家。刘大娘开心地说：“感谢你们的关怀，米、

面、油对我们来讲是最实用，我一个人生活，这些粮食够我吃个把月。”

为家乡付出，值得

青年志愿者段强连续三天参与山阳县的物资发放，协助乡亲搬运物资，汗水湿透衣衫，他也未曾停歇。他说：“天灾不可怕，人心是温暖的，希望乡亲们都能感受到社会的爱。”

8月3日清晨，青年志愿者陈臻从西照川镇石佛寺出发，历时3小时路程，赶到山阳县参加全程发放。他动情地说：“为自己的家乡付出是应该



陆大哥家的粮食被水泡过已经不能再吃，志工拥抱陆大哥的爸爸，鼓励大家，在政府和爱心人士的关注下，一定能重建家园。摄影/王玲



（上图）曾经的新芽助学生婷婷（右），已经在山阳县任教两年。她以感恩的心克服难行的路途，参与物资发放并向乡亲介绍五谷粉。
摄影/王玲

（下图）原石佛寺学校薛校长（左）也来协助。他和志工李亚琴在潮湿的地上铺好塑料布，再用环保袋装好两条毛毯，并摆放整齐。
摄影/王玲

的，也是值得的。”

为了参加这次发放活动，有的志工清晨四五点从渭南或商洛赶来；有的志工从汉中先到西安，再到山阳。他们表示，心不远，路就不远，很感恩有机会为乡亲们提供帮助。

原石佛寺学校的薛校长也一起参与发放。面对潮湿的地面，他和志工

李亚琴铺上塑料布，细心地将两条环保毛毯装入环保袋，并整齐摆放好。

曾经的新芽助学生婷婷，已经在山阳县任教两年。8月3日早6点，婷婷从山中的家里出发，走到半路时突然下雨，婷婷冒雨步行一小时到达车站，沿途路况险峻，沿着挂壁公路、金钱河，绕路赶到山阳时已是上午10点多。

在现场，婷婷热情地向乡亲介绍发放的物资。她感慨地说：“在慈济，我感受到很多爱与关怀，慈济不仅在经济上帮助我，还为我父亲的腿伤协助治疗，陪伴我成长，让我在西安有个温馨的家。”

小河口镇党委书记胡永焱感谢慈济基金会迅速响应，慈济捐赠的大量救灾物资，不仅及时解决了受灾乡亲的基本生活需求，更让大家感受到社会的关爱和温暖。

胡书记说：“这些捐赠来之不易。慈济志工奔走呼吁，协调物资运输，每一个环节都倾注了大量心血和

汗水。镇政府会确保捐赠物资准确无误地发放到受灾群众手中，让受灾地区尽快恢复生机与活力，让人民重新过上幸福美好的生活。”

板岩镇镇长王勇代表政府向慈济基金会颁发捐赠证书，他表示将按慈济的意愿，将全部捐赠物资用于防汛救灾工作。

三天的物资发放，由于部分村庄的水位还没有退去，道路受损，志工无法前往。但大家相信，风雨无情，人间有爱，等水位退去，道路修复后，志工将再次前往山阳县，继续为乡亲们带去诚挚且暖心的祝福。



板岩镇镇长王勇代表政府向慈济基金会颁发捐赠证书，他表示将按慈济的意愿，全部捐赠物资用于防汛救灾工作。摄影/王玲



摄影 / 关国新、何健成、郑杰

十年画成同心圆

撰文 / 关国新、陈彩霞、杜淑葵 摄影 / 广东佛山真善美志工

慈济基金会与广东省佛山市顺德区龙江镇新华西村委会和新华西村妇联共同举办的孝亲感恩会，是旨在弘扬孝道文化和感恩精神的活动，此活动在中共中央宣传部“学习强国”平台上获得推广。顺德区政府特别授予新华西村良槎坊“顺德区家教家风实践基地”牌匾，共同推动社区发展和文化传承。

“这些都是近十年来，慈济志工、新华西村干部和村民实实在在做

出来的成果，这是顺德的亮点。”佛山慈济志工关国新用长长的镜头，记

录了慈济与良槎坊十年携手同行的历程。这一路的故事，他拍摄的照片不下10万张，他说：“这是任何人都为之动容的故事，很想讲给大家听。”

于是，一个个关乎“好家风、好家教”、环保宣导、孝亲感恩会、慈善关怀、蔬食推广的故事徐徐展开……

“好话一条村”诞生记

慈济与新华西村良槎坊的渊源要追溯到2015年。那年，在良槎坊管委何卫东女士的牵线下，志工黄结娴与

良槎坊的村干部陈炳燊就推广“好家风、好家教”，并融入智慧好话等活动进行共识。

“智慧好话呈现的是生活化和通俗易懂的道理，有鼓舞人心的力量。我希望把它带给村民，让大家都能从中受到教育和启发。”黄结娴说。

陈炳燊对“行善、行孝不能等”这句话感受尤深，他说：“孝顺是中华民族的美德，这些智慧好话可以引导村民向善、行孝，不为小事斤斤计较。”

2015年12月底，在志工与良槎坊



（上图）做环保后，村子也变得越来越整洁美观，村民间激荡出共同话题，邻里感情在不知不觉中变得和谐互爱。摄影/关国新

（下图）七十多岁的赖秀芝婆婆生活无忧，但她依然勤劳朴素。每到环保日，赖婆婆就拉着一大筐已分类的资源送到环保点。摄影/关国新

的村干部的共同努力下，“好家风、好家教”活动正式启动。当天，66位村民代表相约在村前已有200多年历史的菩提树下，举办简短而又庄重的启动仪式。

“心中有爱，人见人爱”“家庭的幸福从孝开始”……村民笑说：“每天走在村里，看到这些好话，脾气都变好了。”渐渐地，良槎坊成为颇有名气的好话一条村。

慈济良槎环保站成立

智慧好话进村是慈济与良槎坊的

故事开篇。籍由良好反响，在新华西村委会的支持和带动下，2016年2月17日，良槎坊环保点正式启动。

每周六下午，良槎坊的村民都会自发来到村口的菩提树下，欢天喜地做环保。多年来，村干部和志工风雨无阻地带动村民一起落实资源回收分类，提升大家珍惜资源，保护环境意识。陈炳燊说：“做环保，村民们很支持，也很乐意做。有些外地人住在村里，我们也邀请他们一起做环保。”

在陈炳燊夫妇的带动下，村民做环保的热情十分高涨。张善颜主动担任

环保组长，每次提前为大家准备好茶水。她和先生在龙江经营一家工厂，自村里推广环保后，她便从龙江搬回良槎坊居住，全心投入资源分类实践。

每周六，夫妻俩把厂里所有的可回收物资运回良槎坊，供乡亲们资源分类，并提供车辆和司机协助运载。善颜说：“我们村做环保后，村民们很团结，感情也更好了。环保不仅可以减少污染，而且回收所得的钱用作村民的生日、婚嫁、老病者的关怀基金，很有意义。”

七十多岁的赖秀芝婆婆生活无忧，但她依然勤劳朴素，参加环保活

动从不落下。她经常一边走一边捡“垃圾”，每到环保日，赖婆婆就拉着一大筐已分类的资源送到环保点。

越来越多的村民加入到资源分类实践的行列，村子也变得越来越整洁美观，村民间激荡出共同话题，邻里感情在不知不觉中变得和谐互爱。

2019年5月，“慈济良槎环保站”挂牌成立，这是慈济在佛山地区的第一个环保教育站。

行善行孝，让爱看得见

为进一步弘扬尊老爱幼、孝顺父母、敦亲睦邻的精神，新华西村委会



2019年5月，“慈济良槎环保站”挂牌成立，这是慈济在佛山地区的第一个环保教育站。摄影/关国新



村民们自发成立了一支20人的手语表演队，自备统一服装，认真练习，在孝亲感恩会上为乡亲们倾情演绎。摄影/关国新

干部、良槎坊干部成员和志工共识，每月举办一次孝亲感恩会，把当月出生的村民邀请到一起庆生，以行孝、感恩、报恩为主题，通过丰富多样的节目表演、奉茶等活动，把“行善行孝不能等”的理念传递给村民。

征得村民的赞同和支持后，2016年4月，良槎坊首场孝亲感恩会在村里的大礼堂隆重举行。此后，孝亲感恩会便成为当月过生日的村民们的家庭聚会。

当天，村民们特意拿来提前做好的椰汁糕、姜汁糕等点心和水果，水果盘和水杯都已洗刷干净；她们还自发成立了一支20人的手语表演队，自

备统一服装，认真练习，在孝亲感恩会上为乡亲们倾情演绎。

陈彩虹和陈彩霞姐妹俩是手语队成员，通过手语演绎，她们更懂得爱的真谛。有一次，彩霞为琐碎小事顶撞妈妈，因在孝亲感恩会上演绎《跪羊图》，刹那间，她深受触动，回家后马上向妈妈真诚道歉，请求妈妈的原谅。

陈彩霞说：“没接触慈济前，我很不理解妈妈的固执和唠叨；现在，懂得换位思考，会从妈妈的角度考虑问题，就有更多的理解和包容，感恩慈济让我更懂得爱的含义。”

在奉茶环节中，感人的画面一幕

接一幕。小辈们双膝跪在父母双亲、爷爷奶奶和外公外婆面前，恭敬地为寿星奉茶，感念亲恩。寿星陈杞笑容满面地说：“喝了我儿子的这杯茶，开心到明年咯！”

“行善行孝不能等”，这句好话，让村民谨记于心。在弘扬孝道的同时，志工也呼吁大家关心和帮助有需要的人，在村里开展慈善关怀。村干部积极带头参加每次的入户关怀，为身处困境的父老乡亲送上真诚的祝福。

过年时，志工打扮成财神爷，逐家逐户给村民拜年，送上祝福；逢农历初一和十五，志工和村民一起推广

蔬食，倡导健康饮食理念。值得一提的是，蔬食享宴全由村民准备，大家忙得不亦乐乎，吃得津津有味。

多次参与慈济活动的新华西村妇联主席李丽君女士，给予慈济高度肯定：“慈济志工为良槎坊的村民带来智慧好话，让大家都受益；还带动环保，开展慈善关怀，组织孝亲感恩会。如今，良槎坊的村容村貌得到很大的改善。”

春华秋实 温情路

时光荏苒，十年春华秋实，留下了抚慰人心的温暖记忆。



每逢农历初一、十五，志工还和村民一起倡导健康饮食理念。村民们亲手制作蔬食，大家忙得不亦乐乎，吃得津津有味。摄影/关国新

2024年6月，一场以“知恩感恩 传承孝道”为主题的孝亲感恩会在良槎坊如火如荼地举行。这次活动由新华西村委会、新华西村多位村委干部和慈济基金会共同举办，40多组家庭，共160多位乡亲齐聚一堂，新华西村的多位村委干部也出席了活动。

会上，良槎坊获得了由顺德区人民政府授予的“顺德区家教家风实践基地”的牌匾。7月，中共中央宣传部“学习强国”平台，将“知恩感恩 传承孝道”的活动精神在全平台进行推广学习。龙江镇妇联副主席宋友红女

士高度肯定慈济在新华西村的带动，鼓励新华西村要继续弘扬孝道，助力社会更加和谐发展。

梁阿姨的笑容格外阳光灿烂，她在志工的陪伴下，做环保、做慈善，每月奉献爱心帮助他人，她独自带着孩子，坚强地度过生活中的艰难考验。梁阿姨说：“孝亲活动办得很好，让孩子也来学习感恩和孝顺，这很重要。”

陆阿姨每次看到志工总能笑弯了眉眼。自2016年慈济在良槎坊推广环保活动以来，陆阿姨一直全勤参与。几年前，她的儿子不幸去世，陆阿姨



陆阿姨每次看到志工总能笑弯了眉眼。自2016年慈济在良槎坊推广环保活动以来，陆阿姨一直全勤参与。摄影/关国新



十年光景，良槎坊的村干部、慈济志工和父老乡亲拧成“一股绳”般的凝聚力，在顺德乡村建设的历史上，共同镌刻出爱的光芒。大家满怀信心，相信每一份爱的撒播都将绽放出绚烂的希望之花。摄影/关国新

化悲伤为力量，更加投入到环保活动。渐渐地，她体会到不一样的人生意义与快乐，认识她的人都说：“陆阿姨做环保、没烦恼！”

新华西村书记陈江华诚心赞叹：“自从开展环保和孝亲活动后，良槎坊的卫生条件有明显改善，村民的环境卫生意识增强很多，邻里纠纷减少很多。”

“很开心，慈济志工经过多年的努力，得到社会各界的认同，也得到良槎坊每个家庭的支持。”回想当初，黄结娴为把“好家风，好家教”



带进良槎坊，她一个月内往返村子17次，如今她深感欣慰。

十年光景，良槎坊的村干部、慈济志工和父老乡亲拧成“一股绳”般的凝聚力，在顺德乡村建设的历史上，共同镌刻出爱的光芒。大家满怀信心，相信每一份爱的撒播都将绽放出绚烂的希望之花。



慧心 净语

讲述·释证严
撰文·释德仇

单纯、真诚、有情

慈济因缘很不可思议，全球慈济人都很贴心，无论在哪个国家地区，都可以就地做慈济，把慈济事做得很好。慈济人、慈济情，都是很单纯、很真诚的觉有情。

“如《慈济颂》，虽然过了四五十年，这首歌听起来还是很摄心，希望在全球各地都有明灯一盏一盏点亮。自己曾说萤火虫的极微光，但即使只有一只萤火虫，也可以为人带路；既发心，就要多把握因缘与人分享，为人引领方向。

“进入慈济，要有开阔的包容心。慈济人有不同的生活背景，但是进入慈济一律平等，用平等心看待所有人，每一位对慈济都是真诚奉献。我很感恩慈济人，所以希望所传的正法能进入人人的心中，还可以成为传家宝，世代都受用。

“我虽然到了这样的年龄，还是觉得学习不能停歇；每天从六识接触到的一切，要经过第七识思考，发挥、运用所吸收的知识，把正法的真谛表达、显示出来。若只是绕在日常事务中，思考人间事，却对自己造成困扰，就是没有提起智慧；要启发本性的清净智慧，把握正确的方向，运用所学的知识造福人群、利益人间。”

慈济的四大志业、八大“脚印”，就是用有形的行动与功能，显示无形的精神理念。例如环保的推行，对环境是一大贡献；当初只是在一场演讲，教大家用鼓掌的双手做环保，慈济志工就起于行动，捡回收物、做分类，直到现在有大爱感恩科技公司将回收的（PET）塑料瓶等物再制成纺织品等，可以说是志工长年累月的心力付出，加上科技发达，以及

各领域慈济人的护持，因缘会合而做出广受瞩目的成果。“环保真的是志工用双手做出来的，我很珍惜资深慈济人的这双手，他们的一生都在为家庭、为社会而劳动，双手万能，很有价值！”

“以前我是一早起来就一直讲到

人人口袋里有颗宝珠

在教小朋友种菜时，由于“臭头香”（臭书草）遍布，历经挖土、铺黑布、铺培养土、翻松土壤，经过约两个月，终于将大部分空间做成一畦一畦的菜田。过程很辛苦，慈济人做得腰酸背痛，但大家都很欢喜，觉得很值得，因为能让这片石砾地变成菜园，成为让孩子快乐学习的地方。

让孩子们知道“臭头香”是生命力很强的草，尤其它有一颗一颗的块茎，如果没有彻底拔除它的根茎，会

晚上，还可以面对不同的团体，用他们能接受的观点讲话，无论是摆路边摊的小贩或大企业的董事长，都很投缘。我现在要讲就已经很吃力了，但是过去讲话的声音、所写的文字，都留有记录，还可以再追回来，现在听来、看来，都觉得真的很有价值！”

从这些块茎长出许多须根，过一阵子就又长成一整片；人心的烦恼就像这些“臭头香”，若没有连根拔起，没有“断烦恼根”，很容易在遇到境界时，衍生更多烦恼。这些随手可得的植物可以做教材，用来教育大家断烦恼、除无明。

“看到用木材下脚料制作宝珠吊饰，赠予捐款者，我最期待弟子的慧命延续，愿力要深，讲出来的话是真正做到的真实道理，不是拼拼凑凑出

来的而已。期待大家用真诚的心募心募爱，四大志业都是大家点点滴滴募集力量成就的。”

“我们现在年龄都大了，就要带人找路、行道，把大家的心凝聚起

来。人人口袋里都有一颗宝珠，之所以没有发现，是因为没有觉悟；你们制作宝珠吊饰与捐款人结缘，能让人起欢喜心，还要把人引导进来，让人真正领悟清静自性的真谛。”

大时代，大因缘

生死是人间的平常事，只是生死之间总要承受许多苦。若生活在平安之处，可以安然度日，是很有福；假如在天灾人祸频发之处，尤其在战乱中，常常面对惨烈的生离死别，感受悲凄、痛苦，时时刻刻都“难过”。

虽然人间的苦难从古到今都不间断，但是庆幸此时有慈济人，可以让苦难的人生看见翻转的希望。所以慈济在此时创立，就是有大因缘，可以看到这么多好人在人间发挥大爱，尽心力为苦难人付出。

其实慈济人与全球人口相较，还

是太少了；能实际走得到、帮助得到的苦难人，也只有很少的一部分。即使面对全球苦难，慈济人少力弱，仍然要认真，能多尽一分力量，就要多付出。不要以为小小的一点一滴没有作用，慈济起步时若没有点滴之力，就没有现在遍及国际的慈善关怀与援助力量；无论慈济人身在何处，只要看到有人受灾受苦，就会凝聚大家的爱心力量去救助。

目前接受过慈济人道关怀或援助的国家地区已有136个，所以不要以为自己的力量很小，就不去做；小小的

一点，会累积出愈来愈大的面积，让人看得到；人们看到了慈济所做的好事，也会发心参与。

“看到有人受苦，会不忍心，发慈悲心去帮忙；只是有人没有听到、看

点滴力量，千万分的情

教育与人文志业是净化人心的两大主力。四大志业之中，虽然慈善志业在近60年中，在海内外做了许多救助苦难的好事，但若没有传扬，大多数人不知道，为何慈济会有这么大的爱心力量，做到这么多事，救苦救难做得多么彻底，想要做好事的人也没有机会加入，真诚的爱心发挥不了作用。

慈悲喜舍是人人本具的精神思想，只是没有受到启发；要运用传播力量，让人接受得到慈济的精神理念，从而启动“利他”的脑神经区域，启发慈善的细胞、爱的细胞。“慈济人总是付出

到，或是听到、看到了，却认为自己力量小，无法去帮助。只要有人发起，有第一个小点，就有第二个、第三个响应，慢慢从一传十、十传百，而至千、万、亿，累积起救苦救难的大力量。”

无所求，欢喜做好事，因为是有感情的付出，承接了许多人的爱心托付，点滴力量都包含了千万分的情，慈济要让这千万分的情普及全球。人文的传播内容，就要表达出那分有温度的情，这不只要靠同仁们尽责任，还要有使命感，这份使命也是来自真诚的情，要发挥‘觉有情’。”

大家都在“学”到“觉”的过程中。“学，是学什么呢？学道；学道就要行道，行道才能够见道。听了道理要真正受用，才能见道。”就像老师教学生，学生到底有没有把老师的

教导听入心、能不能受用？就看他们进社会以后，有怎么样的人生，对社会有没有贡献。

“现在的信息传播很方便，大家看得多、知道得很多，但是要开智慧

着论要深入浅出

时间成就一切，一切也随着时间消逝，但可以在时间过去以后，物留人间，而且很有价值、很珍贵，就要看保留的人、有心要传的人，他们的思想观念与行动，都要方向正确。要好好去思考，每项都重要，每项都要收，就做不完；每项都不需要，放弃一切，什么都是空，就没有办法流传，所以做事的人要用心，统合团队的观念，朝共同的方向努力，随着时间做出成果。

“如果只是谈学术思想，高谈阔论，学识很高深，但现实的人间用不

眼，才能见道、悟道。师父对世间的知识、学识没有你们高，但是如果要看我所说的话对人间的影响，我感觉到有价值。”请主管同仁们提起使命、投入真情，共同弘扬善法，利益人间。

到，这不是我们的方向；当然教育要深度化，要跟得上时代，但还是要务实。”人人本具清净自性，并非钻入经典中研究字句，研究得愈深，智慧就愈高；要用吸收的正法自修身心，让自己的心没有无明烦恼，用很真诚、纯真的心态面对人间，言语、行动天天无不都是悠游在典藏中。

“花了很多时间钻研，学得很多，却不能实用，人生仍然随着时间过去；我常教大家盘点生命的价值，所学能实用，对人间有贡献，就有价值，所以很期待人人都要务实。”思

想无形、说话的声音也无形，要有人将思想、声音化为文字，才能传达给人；文字整理成书籍出版，可以流传到后世，但是内容要深入浅出，让大众都能接受并体会。

“人们一直朝向利益追逐，人心不再存有道理，法就不再存于人间。

走入人群是边走边学

从“学”到“觉”的中间这条路，大家已经走上来了，过去是无明凡夫，在迷途中，不知该走哪个方向；现在有因缘会合在慈济，跟着我开辟、铺展慈济的道路，要用心、要精进！

“付出无所求，无论如何都抱着感恩的心。你们过去面对家庭中的问题，有烦恼、有无明，总是计较、生气；现在懂道理、有觉悟，把‘付出无所求，还要感恩’的精神用在自己家里，就不

所以我们此时要赶紧抓住正法精神，运用现代科技，将正法形象化，留法、传法。”将慈济文史分为“经、史、子、集”出版，此时订定分类汇整方法，做出成品，将来的人就能依照此法持续整理慈济经典；请大家会合心力，借力使力，把握时间完成。

再计较，烦恼无明自然消除。”

要用正法转心念，不再迷茫，随着欲念、烦恼而造作；每天明明白白、清清楚楚，善用时间把该做的事做好，睡觉休息时就把这一天的事放下，若有做错的部分就改过，明天再好好做，不再犯错。同理，无论此生际遇好坏，心结要在此生解除，不再与人计较，让恶缘、纠缠消解。

“我们所走的这条路就是正道，走

入人群是边走边学，直到觉悟。大家若能了解我所说，所有的是非恩怨就放得

用辛苦换来幸福

回顾来时路，真的是用辛苦换来幸福；过程很辛苦，但自己从未埋怨辛苦，因为有福才有因缘付出，有付出，才会看见美好的成果。“我们用真诚的心，为人间而付出，所做的都是善事，展现出美的形象，无论是医疗或教育，都是真善美。真诚的这一念心，无论在教育或行医，都是少不了的；行医若没有善念，病人没有得到真诚有爱的医师，对病人来说是危机。所以我们一定要从教育就把真诚的心展现出来，一代接一代，不断传承这份真诚的爱，不只是为慈济，最重要的是为社会人间。

“人不能自大，但也不要轻视自己，盘点自己有没有为社会教育人

下。听闻道理要接受，心要有所感受才能力行，身体力行正法才能觉悟。”

才，有没有真正对社会有用？社会人群与我们息息相关，即使我是出家修行者，也不能离开人群，人间的一切好事、好方法，能为人间有贡献，都与 I 有关。”

在慈济志业当中，要对慈济志业有基本的认知与了解；而自己最为期待，教授、老师与同学们都能“合”。

教育不只在学校里，若能落实在社会人群中，可以发挥更大的良能。

慈济教育志业做到有形有相、有声有色，最重要的是内涵，所以同仁们一定要了解慈济为社会人间付出的真与诚，方向一致，合和互协，就能轻安快乐。

“学海无涯、医道长远，大家

有缘同航，同在这艘船上，难免有风浪，但只要合心，船就会在汹涌浪涛中稳定前行；若是人多却不合心，风浪一来胡乱奔跑，就可能发生危险，甚至因为失去平衡而沉船。所以无论

一人引领无量人

大家走在“学”与“觉”中间的慈济路，不断为人间付出，也从种种人间相中思考与学习。

大家在医院里看到很多病人，明明知道抽烟、酗酒有害健康，却无法戒烟、戒酒，甚至还在发酒疯；等到酒醒了，旁人再与他们说喝醉酒的形态，或许他们也会觉得惭愧，但仍受不了诱惑而沉迷，这就是颠倒的凡夫，明知道理却无法改过，实在“无法度”。

许多人明知犯错却无法改过，让无明欲念掩盖了清净智慧，所以懵懂如幼子。志工就要像教导不懂事的孩

外在环境如何，人人都要合心、要稳定。”合心的关键是彼此感恩、尊重、爱，就会有一股平和的气氛，共同会合力量，发挥教育良能，不断成就人间所需的优秀人才。

子，要顺着他们，让他们不排斥志工的靠近，从而建立感情，在这分情的基础上，耐心引导他们走向正轨。

不少慈济人在年轻时也曾懵懂犯错，有因缘接触慈济、走入慈济而发愿改变自己。虽然有过去认识的人对他们做志工不以为然，但他们勇于承认错误，以行动证明自己真正是“忏悔即清净”。这些负面的人生故事与转变之后的真实见证，都是很宝贵的人间教材，可以适时引导犯错的人悬崖勒马，学习典范忏悔并改过。

“孩子不懂事，所以必须学习；学

习好典范，改正自己的过错，也能用我们学习向善的历程在人群中讲道理。要有发露忏悔的勇气，才有办法精进往前走，而能明心见性，回归清净觉性。”

众生如果不明道理，随着欲念追求，就是在火宅里玩火。“对我来

说，你们来当志工，看着恶浊的人间、迷茫的众生，看着凡夫因无明烦恼导致的身心疾病。

“众生有病来求医，大医王对症下药，慈济人在身边呵护，能够为他们讲道理，解开心结。”

招呼慈济人回社区的家

走入人群，面对习气各不相同的众生，期勉大家不断启动慈悲利他的脑神经细胞，思想方向都是利他的好心念，身体行动都要做好事，加深慈悲利他的意识去利益众生。

已经有一百多个国家地区的民众接受过慈济的人道关怀或帮助，六十多个国家地区有慈济人，要时常关怀海内外的慈济人，或是前往各地的慈济场所与志工互动，将大家的心力凝聚起来；无论过去认识或不认识，传达我的关心与

勉励，把众生缘牵紧、拉近。

安排时间让社区里的志工共聚，也可以让当区慈济人互动，平时多联络，彼此关心，感情更紧密；当区有年长体弱的志工需要协助，其他慈济人就能及时去帮忙。“静思堂、环保站等社区慈济场所，就是慈济人的家；我们有一个家在社区里，有人招呼大家回来这个家，相互联络感情，情就牵得起来。”

“我们要引导众生，就要应机，若

是时机用错，或者是地点用错，而且彼此没有特殊的因缘，都不对机，无法让人接受。过去有结好缘，才能在当下相见欢喜，得到大家的尊重与爱。”

想要被爱，就要先爱人，这份爱是清净无私的大爱，也就是觉有

媒体为大众讲理

志工朱金财发愿为贫苦干旱村落开凿五千口井，目前已经有一千八百多口井，涌出清水为居民带来希望生机。

“在津巴布韦，朱金财可以说是凭一己之力做慈济，我真的很感动！他长期供餐给当地孩子，将近10年，志工分别在52个地点供餐，可以让16000人饱餐一顿，有的孩子会把食物带回家，让全家人吃。”现在世界上还有很多人在饥饿苦难中，若非走到他们的生活环境中，实在难以想象，

情；没有爱就没有情，但是有爱还要有觉悟的长情。修学是从“学”到“觉”，大家都还在“学地”，要抱着清净赤子心学习，同时牵引懵懂的众生，适应他们的根机，教他们跟着一起做事，从做中学、学中觉。

竟然有如此困苦的人生。

生来富裕，物资不虞匮乏的人，可能会将享受生活视为理所当然而恣意浪费，人文传播要将人间的苦相展露在大众面前，让人见苦知福，呼吁人人发挥爱心，宣传“竹筒岁月”的精神与方法，引导大众每天发善念、能喜舍，付出点滴少许零钱，与大家的爱心汇聚起来，就能帮助饥饿苦难人。此外，推动蔬食也是弘扬护生、爱地球的法；要弘法，才能够利生，所以要发挥媒体传播

的良能，为大众讲理，而且要用现实的人间影像深入说法。

“因为所做的都是我的心愿，慈济就是我的生命；回顾这一生，我觉得很安慰、很有价值。从年轻时起一个念头，就走上修行的道路，创立慈济时也很孤单，没有人也没有力，到底如何走过来？就是有心、有愿。

“我就是尽这念心，不忍众生

感恩与尊重资深慈济人

大家用感恩心关怀年长、资深的慈济人，有些人或许老迈衰弱，难以出门走动，又少有子孙后辈在家陪伴与照顾，很需要法亲时常关心与互动。

“早期慈济人几乎每天走在街头巷尾，为慈济劝募，自掏腰包坐车、买伴手礼去拜访捐款人。那时候不容易，他们还能一路陪伴捐款人也成为慈济人，现在有许多慈济人就是被陪伴出来的，

受苦难，有这么多人受苦，我们若能呼吁大家合力来救助，可以帮助很多人。再来就要靠我与大家的因缘，人人都有善念，也想要做善事，但是不知如何做，而我开始对人说要做慈善，大家就很愿意听，且他们都很爱护我，不舍我这么辛苦，所以来帮助我。我也很感恩自己，若没有我发一念心，就没有今天的慈济。”

真的要感恩资深慈济人的付出。

“慈济已经走过58年了，有些资深慈济人的年龄比我大，或与我差不多，他们从开始直到现在，不要说投入多少力量，只说那念心没有断，就很值得感恩、很值得恭敬。”大家要用感恩、尊重、爱待人，更何况是这群资深的年长慈济人；感恩、尊重、爱要从心发挥出来，行进、说话都离

不开这分精神。就如大家平时与人擦身而过，彼此打个招呼、关心问候，也会让人有所感受。

这分爱是最重要，这分爱包含慈悲喜舍，无分年龄长幼，都同样在爱护与关怀中；有爱还要有情，见面互动，多问候几句，把情牵起来。拉长情、扩大爱，才能引领众生；这分觉有情的长情要表达出来，让人感受到慈爱，用慈悲与爱的形象及态度贴近众生，让人接受道理，得法受用。

“有的人讲话如切菜，虽然说的话很有道理，但是言语锋利会伤人心。众生根机各不相同，我们要用爱应机设教，没有得失心，不会从任何人身上要求自我利益。要记得，修行就要改变过去不好的习气，而且是现在就要改过来。期待大家用心修习，自利利他——与人互动时和颜悦色，与人结好缘，才有力量利益众生。”

凡夫众生久受无明烦恼纠缠，

要如何辅导？无缘不能引导；但是过去无缘，现在有机会遇到，就要结善缘，未来就有度化的因缘。“有人说是看到我起欢喜心而来，不为其他；看到我就欢喜，这就是缘。有缘人知道我要做什么事，就全然护持，这就是他们的方向。而我盘点自己，也很感恩自己，因为我的方向都没有偏差，觉得很有价值，庆幸自己当年发那一念善心、爱心，身体力行走过来，才会有今天的慈济。”

“这条路当然不好走，即使遭遇逆境，我还是感恩，就这样从克难中起步，到现在化为开阔的空间。大家既来之则安之，而且要很庆幸，就如我感恩自己开头那一念间没有偏差，你们要庆幸自己不求享受，所做皆利于他人、利益社会。”



十总穴之阳陵泉穴 ——舒筋开心高兴穴

许多人都听说过中医穴位调理身体机能的神奇，还有些民众会问：“那有没有按了会开心的穴道？”林谕临中医师表示，在中医常用的十个穴道之中，还真的有一个穴位被昵称为“高兴穴”。

在中医十总穴的歌诀中，关于阳陵泉穴的叙述，就是“筋伤阳陵泉”。阳陵泉穴是位于足少阳胆经上的一个主要穴位，作为筋所交会之处，“筋伤阳陵泉”指的是，抽筋、扭伤、拉伤、关节紧绷或者萎软无力，都可以透过阳陵泉穴来做调理改善症状。

除筋伤外，由于阳陵泉穴属于胆经的合穴，还能专治胆腑的疾病，尤其是湿热郁积胆腑时，会造成口苦、咽干、目眩、胸胁苦满，以及善太息等症状。

林医师解释，善太息就是经常叹气的意思，这是情绪低沉的表现，而肝胆互为表里，肝胆脏腑的疏泄与情志的调理息息相关，透过按摩阳陵泉穴可以调理胆经、振奋肝气，令人心情愉悦，所以，阳陵泉穴被古代医家形容为人体上的“高兴穴”。

而阳陵泉穴的命名跟他的位置有关，因为膝盖外侧属阳，而腓骨小头形状如同一个丘陵，在这个丘陵前下方凹陷处，经气像流水一样流进深谷山泉，故此穴名为阳陵泉。

医师表示，在找阳陵泉穴的时候，可以身体自然坐直，让大腿和小腿形成一个直角，在腿弯处小腿外侧上方，用手触摸到有一个突出的骨尖——腓骨小头，在腓骨小头前，往下45度，找到凹陷点即是阳陵泉穴。

按摩阳陵泉穴的时候，需要整个手掌用力，先用大拇指定穴，把大拇指放在阳

陵泉穴的位置，其余四指并拢，用力托住腿肚，拇指指腹用力按揉，先顺时针方向按揉3分钟，再逆时针方向按揉3分钟，双腿各做一遍，反复操作3次。此外，还可以使用艾灸或温和灸法进行刺激。

林谕临医师提醒，按摩阳陵泉穴要产生酸、胀、麻的感觉才更有效。大家也可以搭配在双腿外侧，敲打疏通整条胆经，亦会有加强疏泄排毒，促进气血循环甚至瘦腿的作用。

阳陵泉穴的作用相当多元，除了有舒筋、强筋的作用，还能改善包含头晕、耳鸣、黄疸、口苦、呕吐、消化不良……等胆腑病症；对于治疗胆经经脉通路上的病症也有帮助。

林谕临医师分享，经由现代医学研究证实，针刺阳陵泉对于胆囊炎、结石症、落枕、肩关节周围炎，以及对于中风患者调解脑血流量皆会有帮助。

居家养生秘诀，陪伴大家健康没烦恼。





凤梨炒饭

料理/黄丹凤、宗宇
摄制/俞燕、邓章冬、张春香、李奎



食材：

素火腿、豌豆粒、凤梨、胡萝卜、食用油、米饭、盐、生抽、醋、素香松

做法：

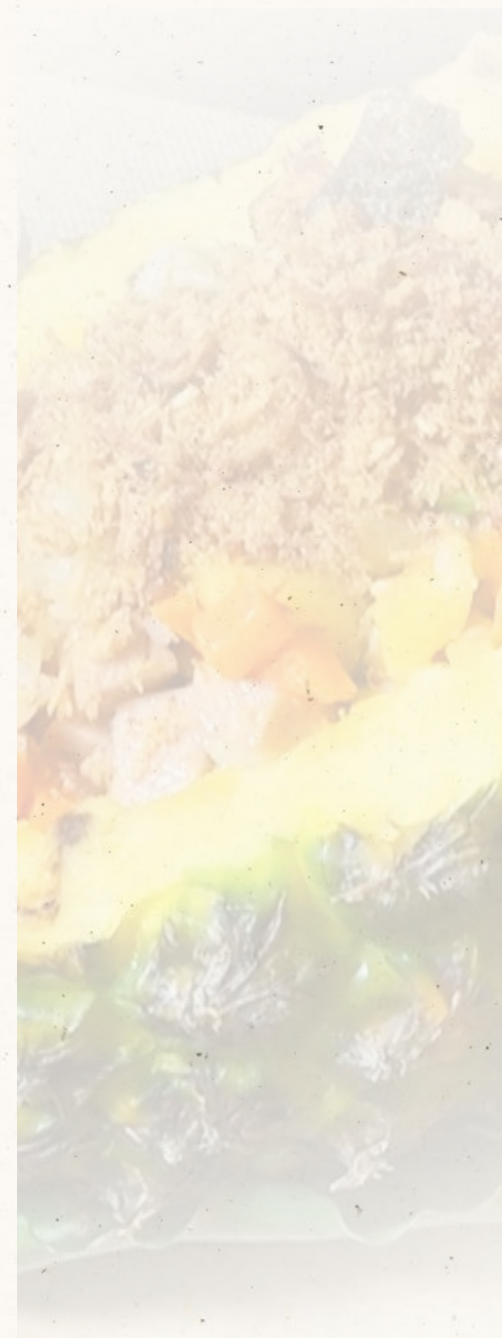
- 1.取新鲜凤梨，从三分之一处切开，挖出凤梨果肉（不破坏其完整的外壳，作为盛器），凤梨果肉、素火腿、胡萝卜均匀切成丁；
- 2.锅中放入适量食用油，将素火

腿丁、胡萝卜丁、豌豆炒熟，随后加入凤梨、米饭，用铲子轻轻翻动，确保所有食材充分混合均匀；

- 3.根据个人口味，加入适量盐、生抽、醋调味；将饭盛入预留的凤梨壳中，并放素香松以提香。



凤梨不仅能有效缓解夏日的酷热，还能帮助身体排出多余水分，减轻水肿，让人由内而外感受到清爽与舒畅，搭配素火腿丁、胡萝卜丁与豌豆，色彩斑斓，酸甜适中，尝一口，仿佛置身于阳光明媚、海风轻拂的热带海岛！



慈濟

T Z U C H I

2013 年 4 月创办

2024 年第 09 期 总第 138 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 济虬
编辑 明缙 姚群
美编 冯郁彤 徐悦 田祺 张恬
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
《生态停车场》（三等奖）作者：洪梓浩（9岁）

在《生态停车场》这幅画中，我们仿佛置身于一个绿色与科技和谐共生的未来世界。画面的中心，一株巨大的植物从大地中拔地而起，它那宽大的叶片如同天然的停车场，承载着各式各样的汽车。在这里，植物与建筑交相辉映，科技与自然相得益彰。

停车场不仅是车辆的栖息地，更是绿色生态的展示窗口，它包含了郁郁葱葱的树木、五彩斑斓的花朵，以及太阳能板等清洁能源设施。行人在斑马线上有序地行走，人与车之间的互动显得格外和谐。

这幅画是小朋友对美好未来的憧憬，也是他们对环境保护的体现；同时，画作也提醒每个人都可以从小事做起，为地球的可持续发展贡献力量。



慈济基金会微信公众号
(tzuchi_org_cn)



慈济基金会抖音号
慈济 (Tzuchi1013)



撰文/霍涛、廖群 摄影/顾寅春、廖群

湖南省华容县副县长一行莅临慈济参访交流

9月28日，湖南省岳阳市华容县副县长毛彦景与县民政局局长龚成明等领导一行莅临慈济进行参访交流，慈济基金会理事长苟林峰、秘书长庄雪吟热情接待。

毛彦景一行首先参观了慈济导览馆，对“人类的希望在互助”这一理念感触颇深。随后，毛彦景分享了今年7月在华容县团州垸发生溃堤情况后，当地政府及时采取措施，守护群众生命安全，灾后也得到中央、省的大力支持。她特别感谢慈济在受灾群众返家时，及时送上物资，协助关怀安置点乡亲，为政府工作提供了有力支持。

龚成明感谢慈济基金会多年来的付出，回想第一次与慈济结缘，是在1998年华容水灾，慈济前往赈灾，1999年援建慈济华容洪山头大爱村。20多年来，这份爱，温暖了无数需要关怀的心灵，见证了爱心的传递与汇聚。

毛副县长代表县委、县政府，与龚局长共同向慈济基金会赠送锦旗和感谢信，以表达对慈济的感谢。基金会理事长苟林峰表示，慈济基金会作为社会组织，愿尽己所能，继续助力华容县灾后重建和乡村振兴，共建和谐社会。

次日，毛彦景一行抵达上海甘泉路街道，在街道领导的陪同下，调研该街道全域为老服务的措施，以及了解慈济基金会与该街道合作的社区共善项目。毛彦景期望能将这些宝贵经验带回当地，结合实际情况，推动社会公共服务更加完善。她同时强调，华容与慈济的合作不仅限于过去和现在，更将面向未来，共同携手，让爱心惠及一方百姓，让爱的力量广泛传播。