

慈濟

2024年第11期 总第140期

准印号 /S(2024)00000279

内部资料 免费交流

爱心
暖环卫

主题报道

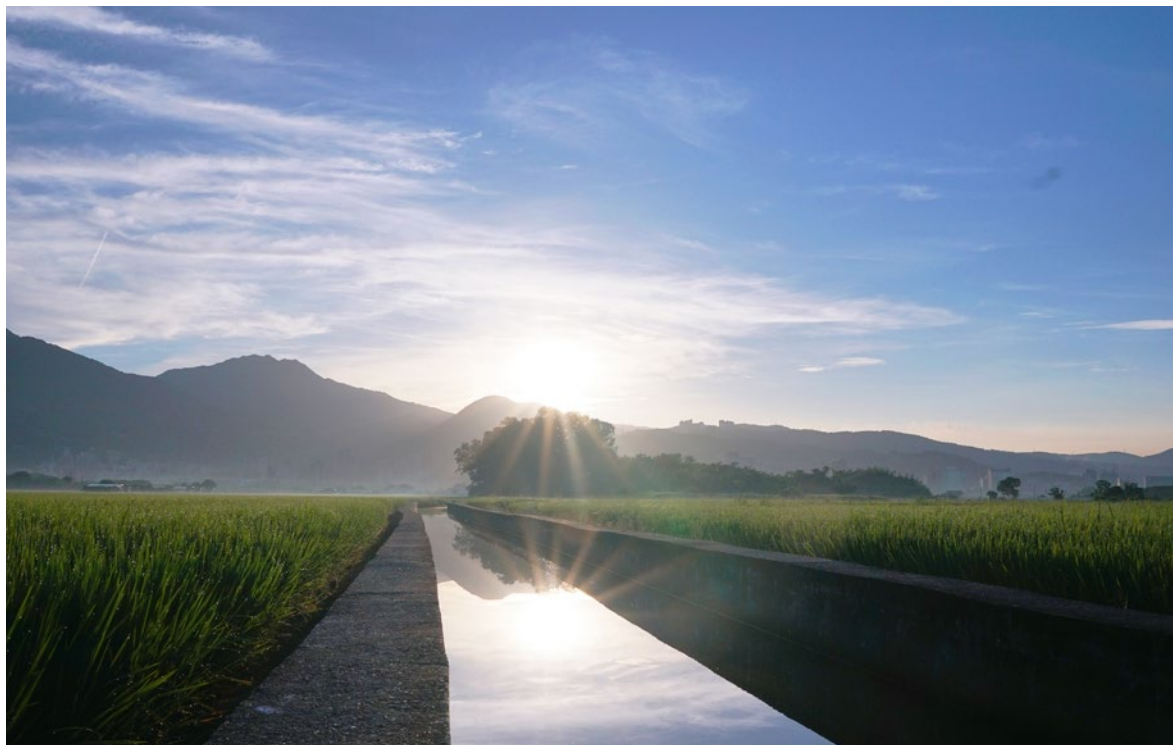


慈济慈善事业基金会
Compassion Relief Tzu Chi Foundation
NO.092

慈济慈善事业基金会
Compassion Relief Tzu Chi Foundation
NO.007

慈济慈善事业基金会
Compassion Relief Tzu Chi Foundation
NO.010

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／许俊吉

好好盘点生命

一天八万六千四百秒，
期待人人要自我盘点这一生的生命值。
有人在我桌上放小算盘，
原来是派得上用场。
以前的人没有计算机，
生意买卖就是用算盘。
小算盘提醒着我们，
好好盘点生命的价值。

像回家一样

|| 编·语 ||

每年的“环卫工人节”，是慈济志工与环卫工人相聚的日子。自2014年开展“珍爱环卫 有您真好”项目以来，慈济在14个省、市、自治区的26个城市关怀陪伴“城市美容师”，而现在的关怀活动，已不限于这一天，志工在冬天送过年物资，热天送防暑降温物资，腊八送粥，端午送粽子，中秋送月饼，举办义诊……关怀已走入社区、走进环卫工人的家。

心与心的连接，依靠的是真情。当河南许昌经济开发区的环卫大姐手捧热乎乎的大锅熬菜时，她们感慨地对志工说：“你们比俺家人还关心俺们。俺要不好好干，就对不起你们这些有爱心的人。”

志工以诚以情关怀环卫工人，让他们有回家一样的感觉。不仅如此，因长年累月在室外工作，休息时间短、工作任务重，加上大多数环卫工人上了年纪，职业病以及老年人常见病、慢性病增多，福建省福鼎市医院与慈济联合开展涉及12个专科的义检。医生的一句贴心叮嘱“多忙都要照顾好自己”，暖进环卫工人的心中。

当青海西宁的环卫工人手捧志工特意为他们挑选的新衣，尤其是上、下分身的新雨衣时，他们的脸上、心

里都充满温暖的喜悦之情。张师傅跳起了藏族民族舞蹈——锅庄舞，带动起身边的很多同事载歌载舞。

新衣，带给环卫工人独一无二的爱。同时举办“新衣送爱”活动的还有山西太原及湖南长沙，志工细致考虑一线环卫工人的年龄、性别、身高、体重等方面，配置新衣。不仅在情感上，也在形式上让环卫工人感到受尊重和被重视。

福建漳州环卫工人阿章一家生活困顿，慈济提供生活补助，志工协助办理孩子户籍、上学，鼓励阿章做环保、爱大地，阿章活出了不同的人生价值，直至生命的最后一刻。阿章突然离世后，志工接过这份爱与责任，继续陪伴他的妻子和孩子。

本期特别报道为慈济与辽宁沈阳启工街道办事处、重工新村等社区及社会各界开展社区共善项目，展现了发生在慈济沈阳大爱美好生活馆美善的故事。

“体面工作和经济增长”是联合国可持续增长（SDGs）的第8个目标，为环卫工人提供受尊重、被重视的工作，是实现这一目标的重要组成部分。环卫工人也将收到的关怀和爱转化为动力，努力工作、回馈社会。❖



——封面图说——
青海湟源志工李翔林,向每一位环卫工人九十度弯腰鞠躬,奉上物资说道:“感恩您! 祝福您!”参加青海“新衣送爱”活动的人员,还有来自福建厦门的志工及慈济基金会同仁。李翔林表示西北人讲话大大咧咧,要向外区志工学习柔软与谦卑。摄影/任国才

目录 CONTENTS

主题报道



6岁、14岁、20岁, 这些稚嫩或年轻的身影虽然无法全部呈现在本期报道中, 但他们的微笑和行动却深刻体现了社会对环卫工人的尊重。职业不分高低贵贱, 环卫工作虽然不起眼, 但对社会和国家的贡献却非常大。通过尊重环卫工人, 不仅能提升社会的整体价值观, 还能激励每个人为社会的发展贡献自己的力量。

06 爱心暖环卫

- 08 爱在四季 传播美善
- 20 爱在高原大地绽放
- 28 给你独一无二的爱
- 34 我感觉很温馨 很幸福
- 40 多忙都要照顾好自己
- 46 爱的接棒 接续希望

编语

- 01 像回家一样

无尽藏

- 04 代代相传福与慧

亲子之间

- 56 待人接物 诚信是标配

特别报道

- 58 沈阳大爱美好生活馆试运行!
- 64 福, 藏在一日三餐里



各地慈善

- 70 手心里的暖
- 76 爱心进家门 独居不独心



卷袖之爱

- 80 点滴爱心 “申” 生不息
- 88 颗颗爱心, 共筑生命之线



今日餐桌

- 110 把福“袋”回家



健康之道

- 108 十总穴之委中穴
——养生拍拍功 舒缓腰酸背痛

给人听，“漏气求进步”，翻转了人生，把反面变成正面，勇于改过，也是对大众做教育。

虽然有错误的习性，但人人皆有清净本性，可以回归正道。没有这些过去的故事，就没有道理可以说给人听，懂得善用就是一剂妙药，譬如甘露，口渴的人正需要这一滴水。

从宇宙天地到现代生活，道理浅白，经营社会、家庭教育的方法都很齐全在其中，日常生活就做不到。期待大家不只终生受持，还能普遍让大家受用，延续在家家户户、街头巷尾，让一念真诚的心普及在天下。

这一次出门，比上一次体力更差了；自己也警觉到，生命像溜滑梯就要落地了，更要把握时间增长慧命，所以尽气力去说；过去已说、现在已说，未来要靠人人传承去说，期待慈济的慈善理念点滴落实人间。生老病死是自然法则，人间总是有聚有散，在无常人生中，我不求什么，只求把握今天；每天醒来，手脚能动、可以下床，就要做好今天的事情。

现在有这个因缘共同在慈济里，要持续开道铺路，引领大众。有慈济这一条轨道，就永远不会走错路，牵引更多人有康庄的道路可以走。请大家多用心！

■

代人把它完成。第一代慈济人不只众善汇聚，自己的家庭也要代代相传，以善传家、以爱传家、以福传家。

每一场听大家的分享，都是步步踏实、团队凝聚走出来的路；还有被人带的心得、带人的心得，有很多好话可说，以及做好事的方法，大家相互学习、相互启发，“他做得到，当然我也做得到”，有心就没有做不到的事情。

看到慈济人与日俱增，爱心人士不断来聚会，一个个国家地区的慈济因缘在增长，慈济志业在开阔；虽然日日月月过去，但只要有慈济人的地方，就有好人好事在付出。生在这个科技发达的时代，有殊胜因缘与大家在一起，我每天都对自己说，很有福！

五十多年前的慈济竹筒岁月，30个人每人日存五毛钱，为了花莲菜市场旁几个需要帮助的人而付出；现在倍数增长，全球慈济人一手动时万万手动，就有为普天下众生付出的力量。慈善的足迹走到了136个国家地区，这份力量，少不了你、我、他那一双手；还要不断再牵手，把更多的爱心人士牵进来。

到处都有正法可说，到处都有众生可引导。有的人很有修养，是很好的典范，值得赞叹；也有人来到师父面前忏悔，将曾经的迷茫与错误说

代代相传福与慧

慈济就是善与爱的会合，
由第一代慈济人所成就，
不只众善汇聚，
自己的家庭也要代代相传，
以善、以爱、以福传家。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二四年十一月三日至十四日



画作／黄逸樵

每年的岁末祝福，今年11月2日展开第一场；时间过得很快，即将迎接新年，分秒无声无息，如果觉得一天86400秒很多，这秒没关系，就像溜滑梯很快让它空过，生命也随着岁月而去，那就失去了人生的价值。要珍惜每一分、每一秒，每天该做的事用心去付出。

每到到一个地方，就开始用眼睛来点名，看到很资深的从最初到现在，从黑发到花白，初心不退，这就是最珍贵的。当然难免也会点不到人，心

里总是有一种不舍。

虽然感慨很多，但也很安慰，因为看到了传承，三代同堂、四代同堂，一家人一起做善事、入慈济，孩子不只支持父母，还跟着一起做。曾祖父母、阿公、阿嬷，还有父母亲，带着幼小的孩子捧着重重的“扑满”来捐，这就是智慧的教育，克服自己爱吃糖果的口欲，把买糖果的钱拿来救人。能培养这一分爱，家庭就有福与慧。

慈济就是善与爱的会合，由我们这

主题
报道

爱心 暖环卫

6岁、14岁、20岁，这些稚嫩或年轻的身影虽然无法全部呈现在本期报道中，但他们的微笑和行动却深刻体现了社会对环卫工人的尊重。职业不分高低贵贱，环卫工作虽然不起眼，但对社会和国家的贡献却非常大。通过尊重环卫工人，不仅能提升社会的整体价值观，还能激励每个人为社会的发展贡献自己的力量。



摄影 / 张玲



主题
报道

摄影/林靖博



爱在四季 传播美善

撰文/鲁同梅、孔玉峰、黄素琴、刘坤
摄影/马刘炎、华珈冉、林靖博、马慧娟

许昌经历暴雨后，慈济与河南许昌市经济技术开发区建设服务局、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，提供藿香正气水等物资。2024年是“珍爱环卫 有您真好”项目执行的第四年，中秋节来临之际，志工不仅为环卫工人送上过节的慰问品，还请他们品尝到河南特色大锅熬菜，感受家的味道。

“感谢‘城市美容师’的付出，今天举办的‘夏送清凉活动’，礼轻情谊重，这份爱心源自于‘日存五毛钱’的大爱力量，期待更多爱心人士手牵手，一起走。”在发放仪式上，“珍爱环卫有您真好”项目负责人志工凌梅向环卫工人表达深深的谢意。

慈济“珍爱环卫·有您真好”项目已在许昌开展超过四年，志工用爱搭起心桥，紧密配合政府部门，共同关爱辛勤工作的环卫工人。如今，许昌市经济技术开发区（简称经开区）的环卫工作已成为全市的先进典范。经开区建设服务局主任王龙龙表示：“除了感谢，还是感谢。”

贴心早餐准备好

晨曦微露，雨后的许昌凉爽宜人。78岁的志工刘水兰和孙利霞为



清晨5点，环卫工人宋大哥和朱大哥等8人陆续把桌子、椅子和物资装车，一趟趟地运到发放现场，并整齐地摆放椅子。摄影/马慧娟

了第二天能早起干活，当晚住在项目点。不到5点，她们来到环保教育站，把前一天蒸好的包子重新加热，让食物更卫生且口感更好。现熬的大米红枣粥也热气腾腾地出锅，孙利霞说：“天气热，早点煮好，凉一凉，免得吃出一身汗。”

清晨5点，环卫工人宋大哥和朱大哥等8人陆续开着三轮车来到环保站，大家齐心合力，把桌子、椅子和物资装车，一趟趟地运到1公里外的发放现场，并整齐地摆放椅子。虽然比平常上班早了一个多小时，朱大哥表示：“我们很乐意，不觉得累。”

早到的环卫工人和志工吃着香喷喷的素包子和温热的大米红枣粥，环卫工人侯大姐感慨道：“吃在嘴里、暖在心里。”

“还有饭吗？我还没吃饭。”刘水兰问。忙了3个多小时，志工和环卫工人都用过了早餐，只有刘水兰和孙利霞还没顾上自己吃早餐。

尽管许昌天气预报连续三天有大到暴雨，7月5日晚上暴雨，但第二天发放时天空晴朗，蓝天白云映照，人人心情舒畅，人们心怀善念，感恩地迎接发放活动。

除了感谢还是感谢

许昌市经开区建设服务局主任王龙龙在致辞中，首先感谢慈济基金



许昌市经开区建设服务局主任王龙龙在致辞中，首先感谢慈济基金会，感谢奋斗在一线的环卫工人。王主任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。摄影/林靖博

会，感谢奋斗在一线的环卫工人。“昨天收到我们经开区考核结果，整体排名从以前的第九名，升至全市第四，有大幅提高。感谢慈济，冬天送温暖、夏天送清凉，对你们的爱心，我们除了感谢还是感谢。”

王主任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。

“慈济是有大爱的团体，团队凝聚力特别强，一直在帮助需要帮助的人。”许昌市退伍军人促进会（简称军促会）会长魏新涛如是说，“作为一位退伍军人，我有幸参加慈济活动，每次都很感动。慈济做了大量真诚的工作，

正是大家的共同努力，许昌才有这么高的美誉度，成为充满爱的城市。”

志工代表马广志发言时，感谢政府提供社会公益平台。他说：“我们有机会相聚在这里，感谢在场的环卫工人，是你们，用扫帚扫出了城市的文明和整洁；是你们，每天清晨奏响劳动乐章的第一个音符；是你们，脏了我一人，靓丽经开区！”

“在慈济有句话：能做就是福！因此，环卫工人都是有福气的人，幸福的人！我们相聚这里，为268位环卫工人发放爱心物资。希望所有人都能将这份爱传递下去，以百倍的热情投入工作，让洁净美丽之花在莲城盛开！”



志工演绎手语《一个干净的地球》，环卫工人们一起跟随旋律，举手互动，场上场下心与心紧密相连。摄影/（上图）马慧娟、（下图）华珈冉

宋大哥已经是第三次作为环卫工人代表发言，他用心准备了发言稿。作为慈济的关怀对象，宋大哥非常感恩慈济，在志工9个月的陪伴下，他的家里传出了笑声。他的妻子患有抑郁症，但现在会做些家务，还时常面带微笑。

有时，宋大哥的妻子也会到环保站和志工一起进行垃圾分类实践活动。当听说要为环卫工人在腊八节送温暖，她立刻捐出100元，问道：“够不够？我也想出一份力。”

“今天上午是一个激动人心的时刻，慈济基金会又为我们环卫工人送上了礼品。这体现了党、政府和社会对我们环卫工人的关爱和重视。慈济的爱心人士来自社会各界，他们都是

普通人，但却做出了许多不平凡的事迹。抗洪抢险、抗震救灾都留下了他们的身影，送米、送面，又送衣服棉被挡风寒，捐衣捐物又捐钱。

“慈济对我们的关爱，更坚定了我们做好环卫工作的动力和决心。作为‘城市美容师’，我们一定要埋头苦干、坚守岗位，手拿扫帚，勤扫勤动，从早到晚保持地面干净，让市民满意，让卫生城市的旗帜在许昌市永远飘扬。”

志工演绎手语《一个干净的地球》，环卫工人们一起跟随旋律，举手互动，场上场下心与心紧密相连。

许昌市军促会会长魏新涛对慈济的人文和氛围表示称赞，他不仅全程

参与发放活动，也亲手将物资送到环卫工人手中，鞠躬向每位环卫工人致以诚挚的感谢。

传递爱心的不仅有80多岁的长者，还有5个稚嫩的身影，他们的年龄在6到8岁之间。孩子们整齐列队，鞠躬向每位环卫工人送上“萨其马”。老少齐心，希望在炎热的夏天，为环卫工人带来一丝清凉。

最有意义的一天

“你们对我们的尊重，让我们有了自信。”艾大姐今年39岁，已在环卫岗位工作四五年，现在担任路长。

发放结束后，她把路段的35位环卫工人集合起来，再次提醒大家注意清理昨日积水留下的污泥。

程大哥携妻子一同前来，程大哥说：“我们夫妻都是环卫工人，每次活动都让我很感动，你们为我们处处着想，晚上睡觉，我们的心里都是温暖的。”

“感觉慈济志工很温暖、很和善，特别喜欢这个团体。”志愿者赵芳说。她邀约姐姐赵荣花及两个孩子一同参加活动。赵芳自今年5月认识慈济以来，参加了慈济的很多活动。得知有“珍爱环卫 有您真好”的夏送清



5个稚嫩的身影，他们的年龄在6到8岁之间。孩子们整齐列队，鞠躬向每位环卫工人送上“萨其马”。摄影/马慧娟

凉活动，她立刻分享给姐姐。当天清晨5点，姐姐一家三口骑三轮车赶了35公里路来参加活动。

上午8点，已是阳光高照，赵荣花和12岁的女儿赵天晴负责发放藿香正气水，汗流浹背的小姑娘依旧有模学样地九十度鞠躬向环卫工人奉上物资。妈妈在一旁不停地弯腰补货，母女俩配合默契。

赵荣花的儿子吕栋梁在发放关怀队列，一趟趟来回接应环卫工人。26岁的栋梁激动地说：“今天是我人生中最有意义的一天，虽然我曾在各种公益平台上捐款、献爱心，但从没有在现场感受公益的力量。面对几百位环卫工人洋溢的笑脸，我的心灵受到极大的触动。希望未来有更多机会来参与这样的活动，成为对社会有益，能帮助他人的人。”

志工张红霞带着先生刘俊超，以及外甥女和两个孙女一起参加活动。9岁的外甥女胡诗雨说：“今天特别开心，虽然出了很多汗，但因为参加帮助他人的活动特别有意义，还能体验在学校里学不到的内容。”当被问及为什么要向环卫工人鞠躬时，小诗雨快人快语地回答：“环卫工人每天为我们清扫出干净的环境，鞠躬略表我们的感恩和敬意！”

8岁的小孙女刘雨晴说：“这次和访视有不一样的体验，看到环卫爷爷

奶奶们开心的笑脸，给他们鞠躬，我也很开心！”

“以前，我做事面无表情，现在是笑脸相迎。”孙利霞说。她和刘水兰、毛桂琴等几位志工提前四五天整理环保教育站里的物资，清洗并消毒环保碗筷。

时值盛夏，酷暑炎热，厨房内的温度近40度，汗水不停地流。孙利霞学会转念祝福，她说：“能付出就是福，既然有福人，就不去计较，对的事情做就对了，不计较考虑其他。”

协助大家吃完早餐后，孙利霞又主动陪伴环卫工人领取物资，介绍健康茶饮的使用方法。她仿佛有用不完的力量，活力四射，笑口常开。“希望用我们的善念善行，激发更多人加入善的队伍。”

翻转手心 做有福人

“有了环保站，有了付出回报社会的机会，我很高兴。”慈济的关怀对象张大姐说。当天，她带着儿子小启第一次参加活动，她兴奋地说：“我们是第一个到的。”

罹患白血病的张大姐，在慈济的帮助下渐渐走出人生的困境，身体也逐渐好转。自今年3月开始，参与环保站的垃圾分类实践，她感到体力有明显提升，家庭生活逐步走向正轨。她说：“看到志工服和帽子，心里就感



罹患白血病的张大姐，在慈济的帮助下渐渐走出人生的困境，身体也逐渐好转。她带着儿子小启一起参与活动，搬运物资。摄影/马慧娟

到激动和感动。”

小启分享道：“看到他们的胳膊晒得那么黑，我感到他们很辛苦。”这是他第一次深刻体会生活的艰辛和付出的快乐，他的心中充满感恩。

华珈冉在姥姥刘水兰和妈妈马慧娟的陪伴下，多次参加慈济活动，包括“7·20”水灾关怀和访视等。这次活动，她首次担任拍摄，第一次拿相机的她继承了妈妈的优点，拍出了美丽的照片。她感慨地说：“今天很感动，看到很多我不认识的志工，希望今后和您们一起前行。”

志愿者冯连山是退伍军人，看到大家以爱心行动温暖社会，还有年轻人加入慈善行列，很感动，即兴赋诗一首：

“……向环卫致敬，向环卫问好，城市的美丽，离不开你打扮。感谢慈济志工，助人到永远，不论到哪里，你们从无怨言，一颗感恩心，眼前总浮现……”

同在一起 幸福常相伴

中秋节来临之际，许昌志工为表达对环卫工人的敬意，邀请他们来到环保教育站家聚、叙旧。

志工李明伦在清晨5点20分驾驶三轮车前往近十公里外的批发市场，采购新鲜食材，要为大家做一顿美味又好吃的大锅熬菜。

一个多小时后，豆腐块、烤麸、胡萝卜、海带、白菜、木耳等十几种食材运抵厨房，志工马上开始为中秋



（左图）环卫工人列队前来，志工夹道唱起欢迎歌，他们仿佛走上红毯，人人喜笑颜开，乐呵呵地走进环保站。摄影/马慧娟

（右图）73岁的邵桂花在10多年前加入慈济，她表示自己还年轻，有很多新鲜事物需要学习，通过参加活动，还收获了幸福和健康。摄影/马慧娟



了我一人，干净千万家’的精神令人感动。每逢佳节格外忙，感谢你们的默默奉献，让我们一起祝愿未来日子里幸福、安康，一起传递爱与希望，传递正能量，愿月圆人团圆，幸福常相伴。”

逢年过节 常念环卫情

志工邵桂花分享慈济慈善的起源以及慈济在江苏阜宁，因风灾援建孔荡大爱村；在河南发生水灾后，援建修武的学校。73岁的邵桂花在10多年前加入慈济，那时，她感觉自己已经老了。“但现在，我觉得我还年轻，有很多新鲜事物需要学习，在活动中，我还收获了幸福和健康。希望大家爱心共聚，在有需要时，及时伸出援助之手。”

“送给你小心心，送你花一朵，你在我生命中，太多的感动，你是我的天使，一路指引我……”志工演绎手语《听我说谢谢你》，表达对环卫

工人的感谢和祝福。

“慈济家人大家好，你们辛苦了。你们虽然没有拿扫把，但是你们为环卫事业也做出了你们的一份力量，我代表全体环卫工人表示感谢，千言万语汇成一句话，感恩感恩。”环卫工人代表宋大哥边说，边向大家深深鞠躬。

上次“夏送凉”活动，宋大哥唱了一首歌《环卫工人有力量》，这次他又高歌一曲《我是一个环卫工》，歌词是他自编的，他用欢快的歌声表达感谢和做环卫工人的自豪。

“我是一名环卫工，一把扫把握在手中，所有的垃圾统扫，大街小巷真是干净。因为这是我们的家，我们都是一个大家庭。我是一名环卫工，大街上扫地劳动真光荣，奉献社会精神文明，拾金不昧学习雷锋……”

志工刘俊玲向大家介绍本次发放的物品：“月饼是大家都非常喜爱的传统美食；苹果寓意家家平安健康、团圆和美；衣服来自社会爱心人士的捐赠。”

“慈济对俺们的爱真是贴心，好感动。这几年逢年过节，你们都想着我们，感动的我就想掉泪。”已有6年环卫工龄的郝大姐哽咽地说。

郝大姐负责慈济许昌环保站所在街道的卫生，是位很有爱心的大姐，工作也很认真负责。2020年底，因为

节午餐准备前置作业。三年疫情，许昌志工因向许昌社区工作人员及防疫人员提供爱心蔬食餐，所以大家积累了丰富的烹饪经验。

志愿者付卫民和费亚群夫妇，提前一天来到环保站，帮忙打扫卫生、布置场地和协助摘菜等工作。活动当天，付卫民负责配合司仪播放音乐，站立近三个小时；费亚群虽然比较娇小，但做事利索，在厨房里汗水湿透了衣服，仍然笑容满面。

志愿者钟春山此次邀约11位朋友参加活动。大家来到环保站后，各自认领工作。他的太太徐蔡琴说：“做义工是高兴的，能做点事就好，一点不累！”有四五位与钟春山同行的志愿者，一直工作到活动结束，他们把

厨房都打扫干净整洁才离开。他们表示：“这次真开心，找到做好事的地方了。”

上午11点，环卫工人列队来到许昌环保站，志工夹道唱起欢迎歌。环卫工人仿佛走上红毯，人人喜笑颜开，乐呵呵地走进环保站，并在志工的引导下依次落座。桌上摆放的花儿在笑、水果飘香、点心在点头，仿佛在说：“欢迎回家。”

司仪孙利霞首先向许昌经开区建设服务局和森源环境科技公司的各位领导、向奋战在一线的环卫工人，以及慈济志工和志愿者们致以节日的问候。“感谢城市中的一抹橙色，感谢所有的‘城市美容师’，是你们的辛勤工作，才有城市的美丽，你们‘脏



用豆腐块、烤麸、胡萝卜、海带、白菜、木耳等食材制作的大锅熬菜上桌了，大家开心她表示，虽然是蔬食，但味道很好。摄影/马慧娟



疫情，环卫工人的工作和生活都变得紧张起来。慈济听闻后，为他们发放米、面、油等生活物资。也因此，志工认识了郝大姐。

“咱们来喝腊八粥，回味无穷味道全；过春节送的大礼包，有油有米还有面，咱两手掂着沉甸甸，让咱回家过新年；我代表环卫工人再次向慈济志工表示感谢，谢谢你们、谢谢你们！”宋大哥接过郝大姐的话，感谢道。

“你们的爱心真大，心里很高兴！”赵大姐说，她已是第四年参加慈济举办的活动。“你们做事太细心，包的粽子有棱有角很好看，香包也很好看，你们做事很有规矩，提起你们都是夸嘞。”

温情宴 温暖可爱人

白白的馒头上桌了，美味大锅菜

做好了，志工列队端着托盘，双手把饭一一送到环卫工人手上，大家开心地享用。

四年多的陪伴关怀，淳朴的环卫工人与志工消除了疏离感和拘谨，与志工愉快地攀谈，你一言我一语地表达内心的高兴。“就像娘家人一样，坐主桌的感觉。”“味道不错，不咸不淡，虽然是蔬食，但是很好吃。”

善良的段大姐把扫地当成锻炼：“我觉得做环卫扫地比干其他工作还好，整天锻炼，都习惯了，身体很好，来这里好开心。”

65岁的刘大叔已在环卫岗位工作7年，他说：“今天我感觉就像回娘家一样，待遇这么高，饭都送到桌上，还欢迎我们入场，就像过年一样。”

王大姐夫妻欢喜地说：“平时顾不上吃中饭，就在外简单吃一点。今天来

这里，又是点心，又是水果和茶水，还有热饭，就像回家一样。”“因为这就是家啊！”两口子同声回应志工：“回家的感觉真好！”

三位环卫工人正谈得起劲，看见志工就说：“我们刚刚还回忆，这几年，你们在最冷的冬天送过年物资，最热的时候送防暑降温物资，腊八送粥，端午送粽子，中秋送月饼，你们比俺家人还关心俺们。俺要不好好干，就对不起你们这些有爱心的人。”

负责“珍爱环卫 有您真好”项目的志工马广志和凌梅表示，此次活动

是以人文关怀为主，旨在提升环卫工人的职业价值感和社会尊重度。

双手接过志工鞠躬送上的慰问品，环卫工人高兴地走向他们开来的三轮车。所有的三轮车在路边停放得整整齐齐，车上的红旗直立着，一如他们醇厚善良的心、正直的人品，规规矩矩令人尊敬！

活动结束后，环卫工人冯大叔主动留下来，和志工一起清理环保站的垃圾。“环保站这个区域是我负责清扫的，每天都能喝到你们慈济的爱心茶，真好。”

■



活动结束后，环卫工人冯大叔和几位大姐主动留下来清理场地。“自家的事，有活儿就干，每天喝到慈济的爱心茶，真好。”摄影/马慧娟



主题
报道

摄影 / 任国才



爱在 高原大地绽放

撰文/摄影 福建厦门、青海西宁真善美志工

连续两天三场“衣衣不舍·新衣送爱”活动，分别在青海省西宁市中心广场和城南新区人民广场举行，共惠及624位环卫工人。“特别开心，以后无论遇到什么烦恼，只要想到今天的欢乐，想想就很美。”环卫工人张师傅还跳起了藏族民族舞蹈——锅庄舞，并用手语表达对志工的感谢。

西宁市，坐落在青海省东部，生态良好、环境宜人，空气质量连续五年位居西北省会前列，被誉为“中国夏都”，也是全国卫生城市。而这座城市的美丽与整洁，离不开环卫工人的默默付出和辛勤奉献。

2024年1月，慈济基金会理事长苟林峰带领基金会同仁和厦门慈济志工前往青海进行震后勘灾工作。在青海慈善总会原副秘书长张静的牵线下，慈济与青海省民政厅建立良好互动。

为表达对环卫工人的敬意和感谢，慈济基金会应西宁市城中区民政局邀请，向城中区环卫工人捐赠生活包，内含一套秋冬衣裤、一件加绒卫衣或秋衣、一条环保围巾、两双袜子，并特别

为每位环卫工人定制一套劳保雨衣。

根据城中区民政局提供的环卫工人年龄、体重、尺码，厦门慈济志工进行衣服的量身选配和整理细筛。

在准备生活包时，为选购实用且合适的雨衣，厦门与西宁志工分别进行询、比、议价。厦门志工林进旺自费购买多种样品试穿，最终选定由牛津布制成的上、下分体式雨衣，该款雨衣内外双面都具有防水功能。此外，他还与批发商协商，争取到了优惠价格。

新衣送爱 心手相连

5月23日，在发放仪式上，志工深情演绎手语《谢谢你们》，向环卫工人传递无尽的感激和敬意。



志工恭敬地弯腰鞠躬道感恩，并向环卫工人奉上物资。同时送上真挚的祝福：“感恩您，祝福您，您辛苦了！” 摄影/吴成林

中华慈善总会和平基金副主任、中国乡村发展协会理事张静为促成此次发放活动顺利进行，在前期准备工作中投入了大量精力。她还陪伴志工协调物资、勘察场地，并协助搬运物资。

张静在致辞中介绍了慈济在青海这片美丽的土地上付出的爱心和努力，并向辛勤工作的环卫工人致以诚挚的慰问和感谢。

市政服务中心副主任许晶代表环卫工人，鞠躬感谢慈济基金会和志愿者的善举，感谢社会各界对环卫工人辛勤付出的肯定与尊重。

慈济基金会项目处同仁郭艳作为基金会代表，详细介绍了“新衣送爱”活动的捐赠物资种类，并向为城

市整洁付出不懈努力的环卫工人表达感谢；同时，她也对所有参与并促成本次活动的人员，表示深深的感谢。

李女士代表环卫工人衷心感谢社会各界爱心人士的关怀：“我们感受到了来自社会的温暖，将把这份温暖转化为动力，继续为城市的清洁与美丽贡献自己的力量。”

志工恭敬地弯腰，为环卫工人奉上物资，环卫工人接过物资时也弯腰鞠躬以示感谢，手与手相接、心与心相连，温暖的感觉在每个人心中回荡。

等候间隙，志工带动环卫工人一起比手语，也请他们试穿雨衣。冯大哥开心地说：“以前穿的雨衣只有上半身，雨水会漏到鞋里。有了上、下



（左图）定制的劳保雨衣为上、下分体式，内外面都具有防水功能。孙大哥试穿全套雨衣，又厚又方便，感到很满意。摄影/温灵芝



（右图）张静秘书长（左一）表示，雨衣拿在手里的感觉不一样，志工解释，采购时特意换为牛津布，内外都防水。摄影/温灵芝



（左图）原计划在户外为300多名环卫工人发放物资，但由于午后阳光强烈，大家迅速更改场地到大型圆顶遮阳建筑下进行。摄影/温灵芝

（中图）回族的马大姐不停地说：“今天好开心呐，你们对我们这样关照，谢谢！”告别时，她还依依不舍拉着志工的手。摄影/温灵芝

（右图）青年志愿者赵倩表示，在涂抹护手霜时，环卫工人的手都在颤抖，自己感动得想哭，以后要加倍努力把爱传递出去。摄影/吴成林

分身的新雨衣，脚就不湿了。你们太暖心了！”

张师傅做环卫工作已近9年，他负责的区域餐馆多，在做垃圾分类时油污很大。“你们把我们放在心上，让我们感到特别开心。”他打心里高兴，并表示特别喜欢新雨衣，非常方便。马师傅也感到非常开心，不停地说：“你们这么关照我们，太谢谢了！”告别时，马师傅还依依不舍地拉着志工的手。

志愿服务 有爱无碍

原计划在户外为300多名环卫工人发放物资，但由于午后阳光强烈，经

过快速沟通，大家决定将活动场地改到中心广场上的大型圆顶遮阳建筑下进行。

尽管脚伤未愈，志愿者马慧青仍坚持参加活动。在忙碌的活动中，她的脚不慎再次被踩到，虽然步履显得有些蹒跚，但她始终微笑着为环卫工人服务。

酒店经理贾遵贞得知慈济基金会为环卫工人发放新衣后，便在下午抽时间来当志愿者，帮环卫工人擦护手霜。

本次活动还邀请了多位青年志愿者参与。田舒婷说：“我们希望带动大家的积极情绪，当大家感到开心时，自己也会很快乐。”参与这次活动，



让她的心情放轻松很多。

张嘉芮和田舒婷是高中同学，这是她们作为大学生志愿者第一次参加这样大规模、多动线的慈善活动。张嘉芮说：“刚开始时，我没放开，但看到大家洋溢的笑容和期待的眼神，我感觉很幸福，在这个有爱的环境里很开心。”

青年志愿者赵倩很心疼环卫工人，涂抹护手霜时，看到师傅们的手都在颤抖，她的心被深深触动。她说：“感恩有机会能为社会贡献一份力量，实现自己的价值，以后要加倍努力把爱传递出去。”

载歌载舞 圆满发放

第三场发放在城南新区人民广场举行。晨练的市民早早来到广场，或舞剑、或跳操，个个精神抖擞。

市民丁女士在广场散步时被邀请



一起做志愿者。志工注意到她脸上带着一丝忧愁，于是在关怀环卫工人时，也鼓励工人们给予丁女士一些温暖。丁女士体会到人与人之间的真诚与善意，她的心情逐渐变得明朗，感动地说：“下次有活动，还要叫我！”

周先生也是在广场上受邀加入志愿服务的市民，本就乐于行善的他很快融入到物资发放工作中。他学习志工的做法，恭敬地鞠躬说感恩，并帮环卫工人背上物资，同时送上真挚的祝福：“感恩您，祝福您，您辛苦了！”

在发放现场，热情与感动的氛围弥漫四周，环卫工人的脸上绽放着灿烂的笑容。尽管他们戴着口罩或面巾，却依然可以看到他们眉眼间的笑意。

大家唱起、跳起《我们都是一家人》，气氛热烈而温馨。环卫张师傅兴致勃勃地带领大家跳起了富



发放结束后，张师傅（中）领着志工跳起藏族民族舞——锅庄舞，越来越多的环卫工人和市民加入，现场充满喜庆祥和。摄影/温灵芝

有节日氛围的藏族民间舞蹈——“锅庄舞”，引来越来越多人加入舞蹈的行列，使现场洋溢着喜庆与祥和的气氛。张师傅说：“特别开心，以后无论遇到什么烦恼，只要回想今天的欢乐，想想就很美。”她还用手语向志工表示感谢。

志工张元明和妻子都海蓉全程参加新衣发放活动。海蓉分享，她以前常和婆婆顶嘴，但自从接触慈济后，她的态度变得柔和，现在她和婆婆张梅的关系就像闺蜜一样。

这次，海蓉带着不常出门的婆婆一同参加，在志工的带动下，张梅从最初的腼腆不语变得热情开朗，并积

极与环卫工人互动。这些情景让张元明看在眼里，暖在心中。他说：“我要珍藏这些宝贵影像，要把这一刻印在心里。”

首次参加慈济活动并负责关怀引导，志愿者李亚珺还没说话，就已感动得眼泪汪汪，她哽咽着说：“在这里，我感受到很多温暖，也学习到很多，希望未来能继续跟着大家一起做善事。”

入户回访 延续关爱

志工持续进行关爱行动，大家深入到环卫工人家中回访，细致地了解他们的日常生活状况。交流中，志工深刻感受到他们工作的艰辛与面临的

困难，同时也被他们的乐观与坚韧所感动。

包师傅夫妻俩都已50多岁，为贴补三个孙辈上学，他们从海东市互助土族自治县来到西宁，从事环卫工作已有8年。初到西宁时，他们先租房，后搬到新建的环卫站内居住。夫妻俩对工作和生活很知足，他们说：“虽然环卫工作早出晚归，比较辛苦，但感恩政府和社会爱心人的关心和关怀。”

夫妻俩试穿发放的新衣，感觉很合身、很温暖。他们表示，尤其下雨

时，穿着新的雨衣和雨裤就不会打湿裤脚，也不会再往鞋里灌雨水。包师傅的妻子热情拿出馍馍请志工品尝，志工婉谢好意：“你们不容易，女儿从大山里给你们送过来，一日三餐也是烤饼，留着自己慢慢吃。”

街道两旁，树叶和花朵随风轻轻摆动，爱的力量随着微风传播，温暖人们的心田。大自然的美好景色与环卫工人的辛勤劳动，共同守护着这片土地的整洁与美丽。愿这片高原大地在爱的滋养下，更加生机勃勃，花开四季。

鞋



包师傅夫妻俩初到西宁时，他们先租房，后搬到新建的环卫站内居住，夫妻俩对工作和生活很知足。摄影/温灵芝



摄影 / 陈晓春

给你独一无二的爱

撰文 / 李志慧、耿艳霞、朱万丽
摄影 / 韦委丽、武友爱、陈晓春、李玫

环卫工人阿梅穿上新衣，一遍又一遍地用手抚摸着，她那憨厚、朴实的脸上洋溢着幸福的笑容。2024年10月26日，志工和爱心人士来到山西省太原市迎泽区机械清洁队，为60位环卫工人送新衣、送关爱。

随着霜降节气的到来，山西省太原市在连续几日的阴雨天气后迎来了气温回升。10月26日清晨，阳光如丝如缕穿透云层，洒向大地，带来温暖的气息。在气候宜人的清晨，慈济志工、爱心人士汇聚到太原市迎泽区机械清洁队，欢度第28届环卫节，并举行“珍爱环卫有您真好”新衣送爱活动。

山西省建筑业工会联合会常务副主席张鹏、太原市总工会副主席汪伦、太原市总工会劳动保障部部长汪学军、太原市环卫行业工会联合会（简称环卫工会）主席曲晓红等领导亲临现场，向辛勤工作的环卫工人送上真挚的祝福。

新衣定制，独一无二

自2024年6月起，历经4个月，志工多次拜访环卫工会，并达成共识。



太原市环卫行业工会联合会主席曲晓红来到发放现场，向辛勤工作的环卫工人送上真挚的祝福，并向他们说明发放的物资。摄影/韦委丽

曲主席了解到志工在准备新衣时，会细致考虑一线环卫工人的年龄、性别、身高、体重等方面，并为他们准备了专属的旅行包。曲主席表示，这些经过用心准备的物资送到环卫工人手中，不仅在情感上，也在形式上给予他们新颖和独特的体验，让他们感到受尊重和被重视。

曲主席动情地说：“慈济志工用心做事，让我很感动，也是我们学习的榜样。以前我们发放衣服时，都是统一款式、尺寸一样，没有考虑到个体差异。但慈济能做到为每位环卫工人定制带有他们名字和身份、独一无二的衣物。无论是泉州还是厦门志工，他们都将满满的爱传递给了环卫工人，这件事做得非常好，让我们很感动。”

对有需要帮助的家庭，慈济都会及时伸出援手。阿红一家是典型的环卫家庭，家中7口人都从事环卫工作，志工不间断地探望和关怀。曲主席强调：“不管慈济提供的帮扶资金是多少，他们始终关爱这个家庭，我们环卫行业部门对这样的帮扶感到很满意。”

细微之处，满满惊喜

为确保26日上午活动的顺利进行，所有志工于早8点前到达活动地点。走进大厅，排列整齐的发放物资显得格格外温馨，衣物被装在旅行袋



（上图）志工用心整理物资，把衣物装在旅行袋中，整齐地摆放在桌上。大家期待将温暖带给环卫工人，让这个冬天充满阳光。摄影/武友爱



（下图）太原志工精心选购“平安果”“吉祥桔”，以及装在玫红色伴手礼纱包中的如意吊坠挂件，小小的纱包里装满大大的爱。摄影/武友爱

中，整齐地摆放在桌上，旁边是环卫工会为环卫工人精心挑选的手套，以及厦门志工远道寄来的软糯香甜的两种口味的萨其马。

主会场中，蓝色的提包格外醒目，厦门志工把对环卫工人的关爱融入到每件新衣中，还贴心地准备了1000毫升的热水壶和用丝带精心包装的环保围巾，这些物资不仅实用，更承载着对环卫工人的深情厚意。

太原志工接力传递爱心，精心选购“平安果”“吉祥桔”，以及装

在玫红色伴手礼纱包中的如意吊坠挂件，小小的纱包里装满大大的爱，志工把一个个带有专属名牌的旅行包整齐地摆放好。

每位志工都展现出最真诚的笑容，希望将这份爱的祝福送给“城市美容师”——环卫工人。为让参与新衣物资发放活动的环卫工人感受到家一般的温暖，志工冲调营养谷粉，准备好茶水、水果和点心，请环卫工人补充能量。

现场播放厦门志工精心挑选、打



志工赵雪向到场的各位领导和环卫工人表达了感谢和敬意，随后向他们介绍慈济慈善事业基金会以及捐赠物资的来源。摄影/韦委丽

包衣物全过程的视频，他们的真情打动了在场的每一个人，赢来环卫工人的阵阵掌声。

志工赵雪向到场的各位领导和环卫工人表达了感谢和敬意，随后介绍慈济慈善事业基金会，捐赠物资的来源，以及慈济是如何在详细了解每位受赠人后，有针对性地分发物资，让这些“城市美容师”感受到这份“私人定制”的用心和关爱。

物资发放，为爱接力

发放环节展现出一场爱的接力。在起点，志工手握精心准备的新衣包，交由环卫领导，再逐一传递到环卫工人手中……那一抹橙色的动线，成为会场中最美的风景线。

在接力的最后一站是爱的驿站，志工和爱心人士弯腰鞠躬，恭敬地奉上伴手礼，而接收新衣和伴手礼的环卫工人脸上则洋溢着灿烂的笑容。志

工向环卫工人分享旅行包上的温暖好话，一位志工拿起包，和环卫工人一起读道“屋宽不如心宽”。于大哥深有感触地说：“说得好，只要我们心宽，就没有什么过不去的事。”

活动结束后，环卫工人阿梅与志工愉快地互动。她穿上新衣，一遍又一遍地用手抚摸，她那憨厚、朴实的脸上满是幸福的笑容。志工鞠躬送上物资的举动深深感动到她，阿梅用最朴实的语言表达感谢之情：“你们这样对待我们，真是太荣幸了，我们很高兴，衣服也很好。”

在一声声平安吉祥的祝福和充满爱的目光中，环卫工人频频回首与志工道别，奔赴工作岗位。

心存善念，身体力行

爱心人士邢成灵从物资的快运、搬箱到活动场地的布置，再到活动当天的发放，全程参与并乐在其中。他

被志工的关爱和友善所感动和感染，通过这次活动，他体会到把善念化作身体力行的实做，收获的是欢喜。

爱心人士武美彤和她的女儿王慧钰是志工李玫的邻居，武美彤从孩子小时候就带她参加慈济组织的敬老院关爱活动，让孩子心中早早种下了善良的种子。得知慈济的关爱环卫活动时，武美彤当即决定带女儿参加，奉献一份爱心。

在活动中，武美彤被志工之间的温暖和鼓励所感动，她说：“虽然物资不多，但慈济志工的恒持和大爱感染了我，期许我也能跟上你们的脚步。”就读初二的女儿慧钰说：“职业不分高低贵贱，环卫工人虽然不起

眼，但对社会和国家的贡献非常大，希望我有机会还来参加慈善活动。”

在这次爱心活动中，还出现了许多年轻人的身影，包括来自榆次大学城00后大一新生吴啸天和冯宇晨。他们一大早从20多公里外的大学城乘车赶到活动现场。在迎宾岗位上，虽然他们的交流略显羞涩，但洋溢在他们脸上的笑容和热情的态度，感染着每一位到场的环卫工人。

“太感谢慈济了，有你们的关怀，这个冬天会很暖。”环卫工人看着志工微笑地说。“新衣送爱”活动在大家的盈盈笑意中圆满结束。新衣是温暖的守护，是传递爱的纽带，爱在绵延，更有诗和远方。

慈



收到带有专属名牌的旅行包，环卫工人看着志工微笑地说：“太感谢了，有你们的关怀，这个冬天会很暖。”摄影/武友爱



摄影 / 张玲

我感觉很温馨 很幸福

撰文 / 龚丽、刘清元、邹潇潇
摄影 / 湖南长沙真善美志工

在湖南省第29届环卫工人节来临之际，湖南长沙慈济志工和爱心志愿者利用周末，对长沙市550户家境相对困难的环卫工人开展慰问关怀和生活物资发放活动。志工陪伴多年的小美一家，两年前搬进了居民楼，小美说：“我感觉很温馨，很幸福！”



图①：志工带动手语《让爱传出去》，台上台下，共同演绎。摄影/陈敏

图②：发放仪式结束后，湖南省肿瘤医院中医肿瘤科主任李东芳（左二）为环卫工人带来健康保健的知识宣讲。摄影/陈敏

图③：环卫师傅依动线到每个发放点，迎接他们的是志工真诚的笑容和问候。物资有限，爱心无限。摄影/张玲

自2016年起，慈济与长沙市城市管理局（简称城管局）合作，连续多年举办寒冬送暖和环卫节关怀活动。活动不仅得到城管局及各区县环卫局领导干部的肯定，也让志工和很多环卫工人成为老朋友。

早在7月时，志工就开始收集物资需求，确定种类和数量。这次发放的物资包括大米、食用油、燕麦片、焖烧杯、日用物资、环保置物箱等16种，志工走入市场，精挑细选、亲口品尝，以确保所购物资在质量、口感、性价比上都能达到最佳。

物资运抵长沙后，各类日用品需要整理打包，近1500袋10公斤大米等物资，先卸货，再搬运至政府指定的发放点。志工和志愿者多批次人力投入，确保在发放前一天完成所有筹备工作。

本次发放活动分两个场次进行。10月26日，志工和志愿者分成四组，

前往长沙市城郊4个县市区的城管局开展小型发放活动；隔天，则在岳麓区政府为主城区的环卫工人举办大型发放活动。

志工早早到达岳麓区政府，提前准备好热腾腾的包子、蛋糕、茶水等，让还没来得及用早餐的环卫工人吃上一口热乎饭。

爱像阳光温暖我和你

“爱是看不见的语言……希望你平安快乐永远……让爱传出去，它像阳光温暖我和你……”志工和志愿者环绕着环卫工人，用《让爱传出去》的手语演绎表达心中的祝福，同时也拉开活动的帷幕。

城管局环卫处处长刘军民在湖南省第29届环卫工人节来临之际，向全市环卫工人致以诚挚的慰问，感谢他们为城市的整洁美丽做出的贡献。同

时，他也感谢慈济多年来对环卫工人的持续关怀和支持，让一线环卫工人感受到贴心的温暖。

城管局领导和志工代表为环卫工人代表送上物资，并合影留念。刘大哥说：“慈济不忘社会责任，每年的关怀带给我们很大的精神鼓舞，我代表环卫工人对各界爱心人士表示感谢。”

在场外，发放的物资按照从轻到重的顺序摆放，环卫工人排着整齐的队伍，手持发放单，从核章开始，逐一领取，最后是食用油和大米。志工和志愿者帮忙把物资搬运到方便乘车的地方，并对40位环卫工人家庭进行回访，同时协助把物资送回家。

为了让排在后面等待的环卫工人感到安心，志工马萍和邹潇潇带领他们活动身体，从曲调舒缓的慈济手语，到活泼欢快的拍拍操，让环卫工人从最初的拘谨逐渐放松。有的环卫

大哥、大姐甚至手舞足蹈地开怀大笑，会场中充满温暖和欢乐。

发放仪式结束后，湖南省肿瘤医院中医肿瘤科主任医师李东芳为环卫工人带来健康保健的知识讲座。她提醒工人们在秋冬季，要注意防寒保暖和防止摔倒。李东芳说：“每次参加慈济活动，都让我的心灵得到净化，充满正能量。”她希望未来能有机会为环卫工人提供更多帮助。

走出泥潭的一家人

听说有志工来访，小美的先生提前准备了一桌蔬食大餐，坚持要志工留下用餐。小美一家和志工的情谊始于十年前，当时小美的先生不幸遭遇车祸，一家人的生活顿时陷入困境，是慈济及时提供关怀和帮助。历经8年的辛勤工作，小美一家终于从棚屋搬进居民楼，孩子们不仅积极好学，还非常孝顺父母。多年的陪伴，让她们一家人对每位志工都感到那么熟悉与



大学生志愿者吴家旭（左图左一）和谢帆（右图左一）在搬运大米时，一次扛起两三袋，协助环卫工人们把物资送上车。摄影/张玲



亲切。

小美说：“在我家最无助的时候，是慈济帮助我们泥潭中走出来，更重要的是，你们的无私付出感染了我，我要像你们一样对待工作、家人、邻里甚至陌生人。我结识了很多朋友，家庭越来越和睦，先生的身体慢慢好转，孩子乖巧，现在我家房子虽然很小，但我感觉很温馨，很幸福！”

志工唐书媛因陪伴小美一家，彼此间积累了深厚的感情。当唐书媛离开长沙并不幸罹患重病时，小美多次电话关怀问候。在当天的活动中，小美和唐书媛视频通话，并相互鼓励加油。

志愿者胡锦涛终于见到了视频《平凡不凡》中的主人公小美，从见到小美的第一眼，便被她散发出来的乐观精神所感染。锦泓说：“我依稀记得视频中那个非常简陋的小棚屋，现在，小美已经拥有了属于自己的温

馨小家，她积极乐观、努力生活的心态一直深深地影响着我。”

精神陪伴才是长久的

发放活动不但为需要帮助的环卫工人送去物资和温暖，也在很多志愿者和爱心人士的心中播下了大爱的种子。

湘潭理工学院的大一新生吴家旭和谢帆，10月13日参加了在长沙黄兴广场举办的“卷袖之爱”无偿献血活动。这次，他们应志工邀请，与4位同学赶乘最早一班地铁，从湘潭来到长沙。在大米发放动线，他们一次扛起两三袋米，不停地帮助环卫工人将物资装车。谢帆说：“虽然累，但感觉很有意义，也很快乐。”

许多志愿者是全家参与活动。王竞怡与先生和孩子一同参加，她分享：“看到环卫工人散发出的喜悦表情，我

也很开心。工作没有高低之分，环卫工人值得被看见和尊重，只有自己践行，孩子才会受到影响并跟随我们的脚步，把善的种子种在孩子心里。”

志工董畅的儿子刘禹辰上五年级，他跟着父母已经多次参加慈济活动。这次，他们一家在大米动线帮忙，禹辰总是抢着搬大米，而且每次都是两袋。他说：“参加活动，感到特别温暖，到环卫工人家中时，也被一位残疾女孩的妈妈感动。”

志工邹潇潇的母亲刚做完手术不久，通过参加活动，她体会到慈善公益的意义，更加理解并支持女儿的选择。多位爱心人士在她们的带动下，

也参与到活动中来。

回访后，志愿者周小洁分享：“我们来到环卫工人家中，有位环卫工人住在垃圾站上面，外面味道很难闻，但房间里面却干净整洁、没有异味，他们对生活的热爱感动到我们。还有一位环卫工人是退伍军人，一个人在长沙，住在环卫所办公室楼上。他当时刚出院，但坚毅的身形感动到我们，他为环卫工作奉献力量，体现了真正的为人民服务。”

爱心志愿者周丽芳说：“环卫工人的微笑，源于我们对他们的尊重，物质带来的幸福感是短暂的，精神陪伴才是长久的。”

越



志工董畅的儿子刘禹辰（右）跟着父母多次参加慈济活动。这次，他们一家在大米动线帮忙，刘禹辰总抢着搬大米。摄影/张玲



摄影 / 陈丽群

多忙都要 照顾好自己

撰文 / 陈丽群、林海滨、林峰
摄影 / 郑尔婷、江前峰、林峰、陈丽群

为表达对环卫工人的敬意与关爱，福建省福鼎市城市管理和综合执法局、福鼎市医院与慈济慈善事业基金会联合举办“珍爱环卫·有您真好”环卫工人节主题义检活动。福鼎市医院60多位医护人员，为58位环卫工人提供义检服务，慈济志工贴心陪伴。



傍晚的夜，拉开了福鼎环卫工人节主题义检活动。活动邀请了60多名福鼎市医院的医护人员，包含12个科室的义检。摄影/郑尔婷

在城市的脉络中，环卫工人默默耕耘，用辛勤的汗水，描绘着城市的洁净画卷。

志工以一曲温馨的《谢谢你们》手语演绎，开启了城市的夜，向环卫工人表达真挚的敬意和感谢。10月26日，福鼎城市管理与综合执法局环卫办主任王银燕、副主任马骥，福鼎市医院副院长邱文斌、福鼎市东飞环境有限公司副经理陈霖等出席“珍爱环卫·有您真好”环卫工人节主题义检仪式并致辞。

邱文斌副院长说：“环卫工人是‘城市的美容师’，医护人员是老百姓的健康守护者，我们的使命一样，都

是为了城市，为了老百姓、为了国家更好。活动邀请了60多名医护人员为环卫工人义检，希望尽我们的微薄之力，为环卫工人献上一份健康的礼物。”

福鼎市城市管理和综合执法局环卫办主任王银燕表示：“环卫工人作为社会中相对弱势的群体，近年来他们的辛勤劳动赢得了社会的广泛认可和尊重。联合举办义检活动意义重大，不仅为他们送上温暖，还送上健康。感谢福鼎市医院和慈济基金会一直以来对环卫工人的关爱，希望未来能有更多合作，举办更加丰富的活动。”

志工王念蝉代表慈济基金会感谢

两家合作单位，并向用双手创造美丽城市的环卫工人，表达深深的敬意。

秋夜义检送关爱

福鼎市医院人文科的社工考虑到环卫工人多为中老年人，且常年在户外劳动，因此本次义检特别设置了与职业病以及老年人常见病、慢性病相关的12个专科，包括神经内科、内分泌科、消化内科、心血管内科、血管外科、泌尿外科、康复理疗、口腔科、眼科、妇科等。

同时，义检还配备了药房、超声、心电图等辅助科室，提供专科门诊、健康知识宣教、医保新农合咨询、测量血压、血糖等服务，并免费

发放香囊、中药代茶饮，以及提供理发、晚餐等暖心服务。

每位环卫工人都得到医护人员的热情接待和悉心解答，医护人员耐心询问他们的健康状况、用药及体检等情况。对从未体检的环卫工人，医护人员进行更加细致的常见病、慢性病的初步筛查，并给予专业的治疗方案和用药指导。此外，医护人员还宣讲职业病预防、合理膳食等相关知识，帮助他们更好地了解自己的身体状况，增强自我保健意识。

慈济志工贴心引领、陪伴分诊或检查，并时常送上点心和茶水，让这个秋天的夜晚，在灯光下变得越发温馨、可爱。



在活动仪式后，环卫工人经由志工的引导，先到分诊处进行分诊，再到相应的诊间就诊。摄影/郑尔婷

在口腔科诊区，詹志松主任带领医生团队耐心为环卫工人做检查，询问刷牙习惯，并细心宣导正确的刷牙方法，以及口腔疾病的预防和饮食习惯对口腔健康的影响等知识。为支持本次义检，口腔科动员了近半数的医生前来协助。



下班后，环卫大姐不仅进行义检，还用了晚餐。当志工为她洗头时，她连说感谢，脸上乐开了花。摄影/陈丽群

在环卫工人群体中，许多人饱受腰椎间盘突出、颈椎病及关节炎等疾病的困扰。尽管义检仅有短短两小时，但在康复科理疗室，医护人员的工作一刻未曾停歇。

康复科的医护人员对环卫工人进行详细检查、询问病情，并有针对性地给予相关理疗；同时，还分享养护肌肉和关节的有效方法，反复叮嘱他们在工作中注意劳逸结合，避免长时间和高强度劳动，给身体带来损伤。

贴心服务暖人心

“下了班，没想到还能在这里做检查、吃饭、洗头、理发，真的太高兴、太感谢你们了。”一位刚结束工作的环卫大姐，顶着满头灰尘，马不停蹄地赶到义检现场。当一位年长的志工为她洗头时，大姐既感激又感动。

李师傅看完神经内科后又看康复科，他说：“我们每天四五点就开始干活，总是忘了吃饭，胃经常不舒服，肩膀、腰、头也经常会疼。每次都是在药店随便买点药吃，你们这次专门举办义检，还叮嘱我们‘多忙都要照顾好自己’。神经内科的陈医生还把电话留给我，让我在身体不舒服时，和他联系。真的太好了！谢谢你们！”

王大姐感激地说：“希望这种活动多举办，非常好。我平时胃不好，拿点药回家吃两天。这样的义检活动



夏大姐和先生江大哥第一次参加义检，他们平时工作都忙，参加义检，他们感到非常方便，也感谢这次的活动安排。摄影/林峰

很方便，而且同事们只有晚上才有时间来，轮班下班刚好可以来。”

王大姐拿着香囊，赞叹道：“这个香囊，闻着很舒服。医生说鼻子难受要经常闻闻，对鼻炎有好处。”

65岁的环卫工人夏大姐与丈夫江大哥第一次参加义检，但他们对慈济并不陌生。夏大姐爱吃蔬食，她很喜欢慈济提供的素面。“慈济的活动总是让我们感到非常温暖。现在儿女们都大了，我们老俩口的时间比较自由，所以慈济有活动我都会参加，每次都能感受到志工的热情和关怀，非常幸福。”

江大哥从事环卫工作，干的是粗重的活。虽然不善言辞，但内心同样充满感激。夏大姐说：“平时工作比

较忙，很少有时间来医院检查身体。今天能在这里接受免费的医疗检查，真的非常感谢。”

55岁的李女士从事环卫工作已有8年，本次，李女士接受了全面体检。志工杨银章还贴心地带她来到惜福区，挑选了几件合适的新衣服，受到这样温暖的关怀，李女士表示也想要传递爱心，帮助需要的人。

当天义检，共为58名环卫工人提供温馨服务，分发中药香囊120份，中药代茶饮50份。

一份份来自心底的关怀，为凉爽的秋夜平添了一抹温柔的色彩。通过义检活动，希望环卫工人更好地了解自身的健康状况，也感受到来自社会各界的关心与支持。

健



主题
报道

摄影/吴文蓉



爱的接棒 接续希望

撰文/韩燕萍

摄影/福建漳州真善美志工

福建漳州慈济志工走进阿章的家，给予生活补助，协助办理孩子户籍、上学，鼓励阿章做环保、爱大地。阿章活出了不同的人生价值，也找回曾经失去的尊严和自信，直至生命的最后一刻。阿章突然离世后，志工接过这份爱与责任，继续陪伴他的妻子和孩子。爱的接棒，接续希望。



2020年8月，漳州慈济志工第一次走进环卫工人阿章的家。一间不大的老旧平房，一家四口只能勉强地挤在一张床上。摄影/吴友达

在同村人的眼中，阿章曾是个让人敬而远之、不受待见的人。他年轻时没有稳定的工作，直到五十多岁才娶妻生子。由于缺少专业技能，一家人生活拮据，后来，他找到一份环卫工作，成为一名环卫工人。

2020年8月，漳州慈济志工首次走进阿章的家。一间不大的老旧平房，白色的墙漆已剥落了大半，留下灰暗的印记；用木板隔出来的小卧室，仅能放下一张粗糙的大木板床，阿章一家四口只能勉强挤在这张床上。阿章的妻子阿春在10多岁时因为高烧没及时治疗，导致手部残疾，现在只能做一些简单家务。

阿章夫妇育有一儿一女，但因种种原因，孩子们一直没办理户口登记，导

致两个孩子的教育问题一直悬而未决。幸运的是，村里的幼儿园园长知道阿章一家的困境，同意让两个孩子暂时在园里就读。

九年愁云得消散

转眼间，阿章的儿子小天即将上一年级，由于没有户口，孩子的教育问题再次凸显出来。对于已至中年的阿章来说，经济的压力和孩子的教育问题，如同两座沉重的大山，压得他喘不过气来。

“我们一起想办法，看看有没有可行的解决方法？”志工安慰阿章，也及时联系环卫公司的片区负责人与本村民政员见面协商。

经过多次沟通，大家达成共识：“先解决户口问题，确保孩子的教育不受影响，无论多难，也不能耽误孩子的教育。”为了让户籍办理更加顺畅，志工多次到南靖县行政服务中心和漳州市医院咨询，了解相关的手续和费用。

2021年4月12日，志工与村民政员带着阿章和他的两个孩子，从南靖出发，驱车40公里前往福建漳华司法鉴定所。志工协助他们进行登记、抽血、缴费等流程，为缓解孩子抽血后的紧张情绪，志工拿出饼干并叮嘱他们慢慢吃。志工的用心和细心，让村民政员印象深刻，他表示：“看到你们忙前忙后，我很感动。”

半个月后，DNA亲子鉴定报告出炉。志工再次与阿章相约到县城办理孩子的出生证明和户籍登记。阿章说：“我不识字，如果请亲戚过来更麻烦，非常感恩你们能陪我来。”

“有了户口，孩子的上学问题就能解决了，之后还要申请办理低保和医保，这样孩子在教育、生活、医疗方面都有保障。”这番话让阿章心中的重担终于放下，他感受到前所未有的轻松和快乐。

我也要做好事

从县城回家的路上，阿章告诉志工：“从明天开始，我也想跟你们一样做环保、爱地球，我也要做好



“先解决户口问题，确保孩子的教育不受影响。”志工及时与环卫公司片区负责人及村民政员见面协商阿章孩子的户籍问题。摄影/韩燕萍

事。”自此以后，阿章在工作之余经常捡拾被丢弃的玻璃瓶或其他可回收物资，以减少对环境的污染。在捡拾过程中，他积累经验，用袋子把不同颜色的玻璃瓶进行分装，再用绳子绑紧袋子，防止玻璃瓶掉落。

为了让更多的玻璃瓶得到回收，阿章在车上安装了喇叭，向邻里倡导垃圾分类；他还会提前一天到村里办喜事的家庭，介绍收集玻璃瓶的重要性。

阿章非常疼爱妻子，家里家外的事情都自己包办，担心阿春会被玻璃瓶划伤，不让她帮忙。但阿春却有自己的想法。有一次，阿章整理玻璃瓶时，志工上前帮忙，阿春静静地站在窗边，看着大家忙活，似乎想参与进来。

志工再次看望关怀时，大家劝阿章也给阿春表达爱心的机会，并邀约阿春走出房间，一起帮忙。虽然阿春



阿章告诉志工：“我也想跟你们一样做环保、爱地球。”自此以后，他在工作之余经常捡拾被丢弃的玻璃瓶或其他可回收物资。摄影/韩燕萍

的手有残疾，但她依然努力地协助大家。看到路上的塑料瓶，她都会赶紧弯腰捡起来。

志工不断称赞阿春的环保行动，并教她用手语表达“感恩”。在金色阳光的照耀下，阿春挥手道别，她脸上的笑容格外温暖，照亮了每个人的心田。之后的每次垃圾分类实践，阿春都主动帮忙，与志工的互动让她变得越来越阳光，而阿章夫妇之间的关系也更加和谐，常常有说有笑。

阿章一家的经济状况和生活状态慢慢变好。志工将爱心人士赠送的二手双层铁床送到阿章家，阿章喜出望外，终于有合适的床铺了；他还清了拖欠幼儿园的学费，并在自己的能力范围内添置了洗衣机和三轮车。

有一次，志工想为同村环卫工人老大娘家更换干净的长木椅。阿章主动带路并协助搬运，大娘非常高兴。听志工介绍慈济的慈善故事，阿章更是积极地分享自己在慈济帮助下的变化，还邀请大娘一起参与垃圾分类实践活动，大娘高兴地点头答应。渐渐地，阿章从受助者变成助人者，从过去的被人议论到充满爱心、活出人生价值，他找回了曾经失去的尊严和自信。

志工接棒守护一家人的生活

2023年1月4日，阿章因突发脑出血去世。这个家的顶梁柱突然倒下，让原



（左图）获悉阿章因突发脑出血去世，志工立即去看望阿春和孩子。这个家的顶梁柱突然倒下，阿春抱住志工，泪如泉涌。摄影/程素丽

（右图）志工将物资一一陈列在桌子上，细心地和阿春讲述如何煮饭；也将应急慰问金送到她的手上，以备不时之需。摄影/韩燕萍



本看到希望的家庭陷入深深的悲痛中。

志工得知消息后，立即来看望阿春和孩子。长久压抑情感的阿春抱住志工，终于释放了内心的委屈、悲伤和痛苦，泪如泉涌。志工轻声地安慰她：“我们来了，不用担心，一切都会好的。”

阿章的离世让所有的生活重担压在了阿春一人肩上，她不得不从日常的柴米油盐学起。志工带来米、油等生活物资，细心又耐心地教她如何烹饪，同时提供应急慰问金以备不时之需。“这些物资够吃两个月，有没有安心些？”阿春听后频频点头，脸上终于露出笑容。

为保障母子三人的安全，志工帮忙更换了家中破旧的边门，将木质大门换成铁门，并加装纱门，同时加

固了天花板；大家还为阿春准备了充电式手电筒，以备夜间停电时使用。

“在家里，要照顾好自己，保护好自己。”志工留下阿春的电话号码，并教会两个孩子在紧急情况下，使用手机联系志工，寻求帮助。

阿章去世后，孩子们的低保补助金因密码未知而无法领取。村民政员得知此情况，立即与志工一起咨询，在村委会的支持下，由志工协助整理所需材料，并陪伴阿章的弟弟阿东到银行办理密码变更手续。经过大家的共同努力，最终顺利地解决了问题。

“如果每个月的生活费用完了，及时联系我们，我们会陪你一起去银行取，我们都是你的家人，请放心。”自此，志工每月带阿春去银行领取生活费。



漳州慈济志工不舍孤苦无依的阿春母子三人，接过这份爱与责任，和学校老师同心呵护小天兄妹的成长。摄影/黄建辉

虽然阿章已经离世，但他对妻儿的爱，志工已接棒，继续守护；而他力行环保、爱地球的善念，也渐渐地，传递给弟弟阿东……

同心呵护盼成长

面对家庭顶梁柱阿章的突然离世，阿春母子三人的未来该何去何从？漳州慈济志工不舍孤苦无依的他们，接过这份爱与责任，和学校老师同心呵护小天兄妹的成长。

阿章曾是小天兄妹的启蒙老师，他的教诲如同明灯照亮孩子们的心灵；他的关爱如同保护伞为孩子们遮风挡雨。然而，阿章的去世却让孩子们失去了最坚实的依靠。

小天的性格因此变得古怪，放学后，他经常沉迷于手机游戏。妈妈偶尔的严厉批评，小天甚至有过激反应。志工耐心地抱着他，用带来的糖果鼓励他承担起家庭的责任。“你是家里唯一的男子汉，我们要和妹妹一起照顾好妈妈。”经过多次耐心劝导，小天终于点头答应。

因担心父亲去世会影响孩子们的学习热情，志工前往学校与班主任及授课老师沟通，了解小天兄妹的学习情况。“两个孩子在学校的表现都很好，很聪慧；小天和同学相处得很好，很多同学都喜欢和他玩。”老师们为人随和，他们也很关注两个孩子的成长。

得知小天曾在家里大发脾气，老师耐心地教育和劝导他要学会管理情绪，照顾好妈妈和妹妹。“在家里有没有帮妈妈做事情？”“有，我在家里会扫地、拖地、洗衣服。”小蓝认真地回答。当问及小天时，他只抿了抿嘴，没有说话，但在老师的引导下，他答应会在家里多帮忙。

爱的接棒

为了让阿春更快、更好地照顾家庭，志工定期到她家，像家人一样教她烹饪和打理家务。“平常要合理安排饮食，确保两个孩子的营养均衡，

每顿饭菜做到刚刚好就好，不要浪费粮食，睡前检查厨房卫生……”

临近新春，志工提前准备蔬食火锅等食材，欢欢喜喜地来到阿春家，提前围炉，共庆佳节。从学校接回孩子们后，志工先带他们整理房间、打扫卫生。

小天麻利地爬到床下，找出藏在角落里的鞋子，和妹妹一起将它们摆好。随后，大家拿起扫帚清扫地面，很快，垃圾桶就满了。小天提起垃圾桶，走出家门，把垃圾倒进公共垃圾桶，俨然一副小大人的模样。“我是哥哥，我来干脏活累活。”志工看到



志工鼓励小天：“现在你是家里唯一的男生了，我们要和妹妹一起照顾好妈妈。”经过多次耐心的劝导，他终于点头答应。摄影/韩燕萍

小天主动承担家务活的干劲儿，纷纷给予表扬。

忙完家务后，志工和兄妹俩一起榨果汁，有的负责剥皮，有的负责榨汁，然后，又一起清洗和摆盘火锅食材。阿春充满幸福地看着这一切，也拿起抹布擦起桌子来。

“新年快乐！”“祝小天、小蓝学习进步，快快长大！”“祝奶奶身体健康，福如东海。”大家围坐一起，共同举杯祝福，欢声笑语充满了这个小小的房间。

收拾餐具时，志工问小天是否会洗碗，他一脸骄傲地回答：“会呀，爸爸以前教过我。”他熟练地拿起洗

碗盆，装水、倒洗洁精，用抹布擦洗碗内外，忙得不亦乐乎。小天说：

“这是我第一次帮您洗碗。”“感谢你，帮我们洗碗。”听到志工的赞美，小天笑得格外灿烂。

浓浓思念一线牵

小天的家在一楼，连续的梅雨天气使得家中又潮湿又有异味。趁着天空放晴，志工相约到小天家，帮忙打扫卫生。清理杂物间、卧室、厨房……每个人都有序地忙碌着。看到大家的辛勤劳动，阿章的弟弟阿东也主动加入到清扫行列。

经过一上午的努力，小天的家变



小天熟练地洗碗，他说：“这是我第一次帮您洗碗。”“感谢你，帮我们洗碗。”听到志工的赞美，小天笑得格外灿烂。摄影/韩燕萍



为了实现阿春日思夜想的愿望，志工特意在元宵节这天，带着伴手礼等，陪阿春母子三人驱车前往住在龙岩的姐姐家探亲。摄影/廖朝仲

得干净整洁。志工提醒阿春一定要教导孩子自主管理家中及个人卫生，并约定下次再来时检查卫生。

元宵佳节，是中国的传统节日之一，也是表达爱意的最佳时机。阿章去世后，阿春因更换手机号与远在龙岩的姐姐失去联系。志工尝试多种方法，最终找到了姐姐的联系方式。阿春喜极而泣，她很想与姐姐相见。

为了实现阿春日思夜想的愿望，志工在元宵节这天带着伴手礼、汤圆、素卤面和配菜等，陪阿春和孩子们驱车一小时前往龙岩，到姐姐家探亲。阿春克服晕车的不适感，终于与姐姐重逢，两人紧紧拥抱，旅途的疲惫瞬间被喜悦所取代。

姐夫热情地邀请大家进屋，并

对志工带来的礼物表示感谢。大家围坐在茶桌边，诉说着彼此的挂念和近况。姐姐得知志工与妹妹相识的经历：志工协助小天兄妹落户、上学，陪伴阿春照顾家庭、打理家务等事情，她由衷地感谢慈济对妹妹一家的照顾与帮助。

在厨房里，志工带着小天兄妹开灶起火，准备素卤面汤。随着火苗冉冉升起，团聚的幸福气息弥漫开来。中午时分，一桌美味的蔬食午餐准备就绪，大家共同举杯庆祝元宵节快乐，祝愿人圆、家团圆。

午餐后，阿春的姐夫带着大家参观附近的土楼，这是小天兄妹新春以来第一次出游。一路上，大家有说有笑，天气逐渐放晴，春天已悄然而来……

待人接物 诚信是标配

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：同学允诺老师交办的事项，截止日前一天无法完成，要我紧急帮忙。他是我的好朋友，我该答应吗？

答：《论语》曰：“人而无信，不知其可也。”做人做事，首要诚信。

我的学生阿诚（化名），是班上文艺委员，他不但将教室日志做得巨细靡遗，还将每个月班刊准时出刊，让同学以及家长可以如期地了解班上这个月发生的大小事。只要他答应的事，一定做到，所以新学期开始，他高票当选班长，带着班级往新的里程碑前进。

诚信待人，会让人感受得到，亦以诚信待之；反之，没有诚信，寸步难行。答应别人的事，就算做得不够好，也一定要努力完成，否则就会失去别人的信任。

失信也会失去人心

曾在网络上看到一则故事。有位商人渡河时翻船，大声呼救：“谁来救救我，我愿意给他一百两银子！”刚好一个渔民就在附近，将他救上岸；商人平安之后，却当场反悔，只

愿意犒赏渔民十两银子。

不久后，商人乘船，触礁沉没。这次渔民没有再赶去救他，别人问他为何不伸出援手，他说：“被骗一次还不够，难道还要第二次自取其辱吗？”

诚信是立足社会的基石。不讲诚信，必遭人唾弃，失信一次，就会失去人心，追悔也来不及。孔子告诉我们：“言必信，行必果”，说出来的话，许过的承诺，就算千难万难也要做到，否则就没有人格可言。

同学既已经允诺老师交办的事项，截止日前一天无法完成，才紧急请求帮忙。我觉得可以拒绝，因为如果每次都纵容他，难免下次会再要求帮助。正因为彼此是好朋友，所以可以轻轻地拒绝，也可以婉转告知：“下次需要帮忙，请提早一点告知。”至于同学做不到老师交办的事，老师自然会处置。

诚信是核心竞争力

找到知音好友，是一条漫长但也是

渐进的路，所以要提醒自己：遇到常常不守信的人，就该“断舍离”。

对于“常找自己麻烦”，已经“嫌烦”又讲不听，频率不合、相处不开心的人，自然而然就要从“好友名单”剔除。

在学校，大家都不喜欢随口答应别人又做不到的同学；如果挑这种人当好友，还劝不听，当然是敬而远之，不要被情绪勒索。

不是成为“工具人”，才交得到朋友；温言软语引导朋友，能不能接受在于他。论语说：“忠告而善道之，不可则止，毋自辱焉。”因为真的可以预见不欢而散、无言的结局。

诚信不仅是人格魅力，更是一种核心力量。拥有这个重要的人生法宝，脚下路条条通，人人敬重，一生远离是非，何乐而不为！



沈阳大爱美好生活馆试运行！

撰文／摄影 辽宁沈阳真善美志工

2024年，慈济沈阳大爱美好生活馆开始试运行。沈阳慈济志工不仅继续推动已在开展的活动项目，还与大爱美好生活馆周边的4个社区及社会各界合作，开展社区共善项目。

为助力社区共治，完善社会力量参与基层治理，慈济基金会与启工街道办事处、重工新村和工博等社区及社会各界合作，开展社区共善项目，慈济沈阳大爱美好生活馆（简称生活馆）应运启动。

生活馆作为社区居民服务中心的依托，开展贫弱帮扶、长者关怀、困境儿童关怀和人居环境改善等公益活动。通过定期活动服务社区，带动居民参与社区建设的志愿服务，鼓励点滴善举，逐步提升社区的人文环境和精神风貌，构建“与邻为善、以邻为伴”的两邻文化社区。

大爱美好生活馆的愿景是：紧紧围绕社区共治建设的目标，用爱的力量，让社区更加平安和谐，让居民生活更加幸福美满。

生活馆陆续开设书法、美术彩绘、环保巧艺等活动项目，增加居民的生活乐趣；也为居民提供健康咨询，为长者建立健康档案；更为不便

出门的民众提供义剪、爱心午餐等。

同时，为使居民了解生活垃圾带给人类的危害、体验种植的辛劳、品味蔬果的美味，志工邀请居民参与大爱农园及环保站活动。

点亮居民业余生活

在生活馆的巧艺坊墙上，陈列着许多工艺品：布制玩偶、毛线编织挂件，以及用塑料瓶改制的花瓶……这些作品都是喜欢环保巧艺的居民向志工学习制作的。

几年前，志工陈珊红曾参访台北的慈济环保站，并将环保理念带回当地。她利用空闲时间学习手工制作，将被丢弃的“垃圾”，经过巧思转变成一件件可重复使用的物品。

当生活馆开始试运行时，陈珊红主动提出要把自己学到的技艺教给大家，她表示“生命很宝贵，能做就多做点”，希望带动更多人一起“手”护家园。



（上图）陈珊红用奶盒做出遮阳帽，并配合活动开设手工课，教大家一起利用可回收资源，进行手工制作。摄影/塞玉萍



（下图）在巧艺坊，一张树皮、一颗稻穗、一片落叶，哪怕是一片羽毛，陈珊红都能巧妙地制作成手工艺品。摄影/白阳

在这里，一张树皮、一颗稻穗、一片落叶乃至一片羽毛，陈珊红都能巧妙地制作成精美的手工艺品；小小的奶盒被改造成精致的遮阳帽；用毛线编织室内鞋，用布头做挂件，用破旧牛仔裤做成背包……手工教学活动，时常吸引许多热心环保的爱心人

士前来学习。

为了丰富社区居民的精神文化生活，生活馆每周举办一次书法活动，由志工边耀疆做书法指导。边耀疆自幼热爱书法，他的软笔书法写得刚柔并济，深受大家喜爱。他说：“在承担的过程中，我更加坚定做公益的心念。”

听说生活馆开设了书法班，周边的居民、孩子和家长纷纷利用节假日来练字，共同感受书法艺术的魅力。

84岁的焦桂云老妈妈也来练习书法。边耀疆建议她先从基础笔画开始，每天只写“福”字。焦妈妈说：“自从学习书法，我感受到从未有过的充实和快乐。但我不能老是写‘福’字，总得有点上进心！”

焦妈妈的学习态度很认真，她说：“当全神贯注写完一个字的时候，心里就会有成就感，感觉特别好！”

随着时间的推移，越来越多的居

民被吸引到生活馆学习书法。他们表示：“在这里能体会到‘静’，感觉特别享受！”

居民高桂娟每周开着车来生活馆练习书法，有时还会带上朋友。当她听说周五还有太极拳活动时，高兴得不得了：“以前怎么不知道沈阳还有这么好的地方，这里真是太棒了！”

生活馆里的多面手

大学老师刘骥宇第一次来到生活馆时，便为大家义务理发、得知生活馆很需要像她这样既会理发、又会烘



为了丰富社区居民的精神文化生活，生活馆每周举办一次书法活动，由志工边耀疆做书法指导。摄影/焦桂云



焙的人才时，她便欣然答应，定期为居民理发、量血压、制作餐点。

在生活馆举办的“大爱童行”暑期快乐生活营期间，刘骥宇用纯植物油为24位孩子制作精美又健康的糕点，希望孩子们在品味美食的同时，也能培养爱护地球的意识。

生活馆里的大爱农园在后院，看着长势喜人的农作物，最高兴的就是园长郭秀莲。她一心扑在大爱农园，不管刮风下雨，总是早早地来到农园，为农作物堆肥、拔草，并喷洒酵素以滋养土壤。

环保教育站站长是82岁的焦春梅，几乎每天都能在大爱农园和环保教育站里看见她的身影。雨天即将到来时，为防止堆肥池里的肥料被冲走，焦妈妈像年轻人一样，在下雨前跳入堆肥池，带领大家把肥料搬



(左图) 大学老师刘骥宇承担义务理发、健康体检、还有餐点制作等，她已成为大爱生活馆里的多面手。摄影/袁淑霞

(右图) “我很开心做这个园长！”郭秀莲一头扑进大爱农园，经常从早到晚辛苦劳作，挑战自己的极限。摄影/白阳

出来，并撒到地里。

能工巧匠韩存有，把环保教育站里需要修缮的活都包了下来。旧电脑组装修好后，连接到墙上的电视机，并帮忙下载歌曲和视频，为参与垃圾分类实践的长者营造愉悦和轻松的氛围。

韩存有感慨地说：“真有这么一群人，他们不为名、不为利，付出无所求，还要说感恩。”他越发喜欢参与慈济活动，还向朋友们分享参加环保活动的乐趣。

韩存有的妻子张大姐也提到：“老伴每天开心地去环保站后，心情变得愉



悦开朗，身体也更好了。”张大姐因为丈夫的改变，她也变得乐观积极。

黑暗中的生命之光

“这幅画是我在大爱农园微信群里看到的表情图片，当时就很喜欢，所以决定画下来，送给志工，感谢大家对我的关心。”看着自己的第三幅作品，小林抿着嘴笑了。

5岁时，小林生了重病，父母带着她四处求医。几年前，她的父亲突然离世，让小林陷入深深的悲伤中。

2024年，经重工新村社区书记牵线，慈济志工与小林相识，其中包括志工符珮君。小林感动地说：“如果不是君君老师，我可能还呆在家，什么也做不了！”

符珮君来自马来西亚，自幼酷爱

画画。2020年，她负责大爱农园的墙绘设计，而后开始参加慈济的公益活动。她说：“美术绘画具有疗愈心灵的力量，希望在生活馆教绘画时，通过艺术向更多人传递正能量。”

生活馆试运行期间，符珮君每周都邀约小林来画画。小林的第一幅作品是《拾穗者》，她说：“我的父母虽然不种地，但也是一样的辛苦。看到这幅画，我就想起了他们。”

完成一幅作品，别人或许几次就能完成，但小林却因为需要频繁往返医院治疗，用时两个月。作品完成那天，小林的母亲惊讶地欢呼：“哎呀！这也太好看了！”

小林把这幅画挂在家里的墙上，她高兴地说：“我没事就看看这幅画，原来我也这么厉害，能画得这么好！想

起君君老师耐心指导我的情境，心里很感动，很感谢大家的陪伴。”

美味蔬食午餐送到家

生活馆试运行之日，慈济与社区之间的合作也得到更进一步推进。

当志工了解到，重工新村里体弱病残居民的最大需求是午餐时，大家立即决定为这些居民提供蔬食午餐。

刘大哥因病只能拄拐走路，与妻子离婚后，女儿也被带走。随着年龄增长，他的行动越来越不方便，连买菜也需要邻居帮忙。

自从爱心午餐项目启动以来，刘大哥满怀感恩地对志工说：“你们让我感到很意外！没想到，你们能坚持这么久，而且每天都有不同的爱心人士来送午饭，真是让我刮目相看啊！”

（左图）小林的作品完成那天，刚好母亲来接她，当母亲看到这幅画时，特别兴奋：“这也太好看了！”摄影/符珮君

（中图）负责大爱农园墙绘设计的符珮君（右一）说：“希望在生活馆教绘画时，通过艺术向更多人传递正能量。”摄影/蹇玉萍

（右图）自从爱心午餐项目启动以来，刘大哥满怀感恩地对志工说：“每天都有不同的爱心人士来送午饭，真是让我刮目相看啊！”摄影/刘春伶

送餐行动不仅调动了志工的积极性，还吸引了社区志愿者及居民的参与。如今，每月送餐的数量从120份增加到337份。

在社区的支持和志工的努力下，生活馆逐渐展现出为不同群体服务的功能。相信在不久的将来，随着条件成熟，服务项目将会继续增加，沈阳大爱美生活馆也将成为助力政府工作、服务社会的既温馨又有爱的大家庭。❧



福，藏在一日三餐里

撰文／郭萍 摄影／沈阳真善美志工

对于生活在困境中、依靠低保和行动不便的孤寡老人遇到吃饭难现状，沈阳重工新村社区干部和慈济志工、志愿者联合行动，每天为这些长者送上热腾腾的饭菜，温暖老人家的。

长者是社会的宝贵财富，他们的人生旅程累积了丰富的经验和智慧。然而，随着年龄的增长，他们也面临着一些特定的困难。

沈阳重工新村是一个具有深厚历史背景的社区，它见证了沈阳重工业的发展历程。自2022年起，慈济与重工新村社区联动、以居民需求为导向

开展社区共善活动。

志工每月定期关怀低保、失独等家庭，带动环保，举办义检、亲子活动等，编织幸福网撒向社区各个角落。

让长者吃口热乎饭

面对社区中生活在困境、依靠低保和行动不便的孤寡老人，他们吃饭难现状一直牵动着社区干部和志工的心。

随着生活馆的建成，沈阳慈济志工积极行动、整合资源并达成共识，决定“让老人家吃口热乎饭”。自此，每天中午，由慈济志工和社区志愿者组成的送餐小分队，便穿行在社区里，风雨无阻，准时为长者送上温暖的午餐。

志工袁淑霞和赵寅辉是大家公认的“神仙眷侣”。淑霞每天负责制定菜谱、采买食材与烹饪，“大厨”是志工对她的又一爱称。

淑霞对待厨房工作尤为认真，大事小情都装在心里。每天，她等先生赵寅辉上班前或下班后的空余时间，一起开车到菜市场选购食材。

淑霞说：“夏天，我担心菜放车里久了不新鲜，每次买完菜就要立刻放进冰柜里保鲜。早上4点多去蔬菜批发市场，或者忙到晚上8点还没吃饭，都是‘家常便饭’。只要能确保老人家吃上热乎饭，再辛苦都是幸福。”

每周一到周五，志工轮流负责餐



“只要能确保老人家吃上热乎饭，再辛苦都是幸福。”志工赵寅辉和袁淑霞夫妇一起开车到菜市场，选购新鲜食材。摄影/赵寅辉

具的清洁消毒、饭菜的烹饪和分装，以及人员的协调分配。为保障长者吃到嘴的饭都是热乎的，在品尝美味的同时感受到家的温暖，大家默契地规划装餐和送餐时间。

在厨房里，柔和又有节奏的切菜声，交织成爱的乐章；锅铲上下翻炒是爱的升华。爱心午餐承载的“爱”，不仅是为长者提供营养均衡的蔬食，也是对长者健康的细心呵护。每份餐食都被小心翼翼地打包，爱的温度饱含社区与慈济对长者的关怀。而每天上演的幸福，则是志工轻轻提起装有午餐的保温箱。

捧在手里 暖在心里

尝过彼此的苦，最懂老人的难。



每周一到周五，志工轮流负责餐具的清洁消毒、饭菜的烹饪和分装。在厨房里，柔和又有节奏的切菜声，交织成爱的乐章。摄影/曹勇

在志工多次邀约和鼓励下，有9户社区低保家庭勇敢地加入送餐小分队，成为送餐的第二梯队。这些家庭和志工、社区志愿者及部分社区干部组成的小分队，最多时有20人参与。

他们小心翼翼地抱着盒饭，生怕一不小心饭菜就会洒出。他们把饭菜捧在手里，敲开门，恭敬地递上午餐，这份情谊暖在长者心里。能出力帮助他人，成为被需要的人，他们的脸上绽放出质朴的笑容。

“秀姐”是慈济关怀对象周大哥的妻子，她的腰不好，仍需日常照顾重度残疾的周大哥。近两年来，慈济志工像家人般陪伴左右，为他们平淡的生活增添了不少乐趣。

从2023年11月中旬开始，周大哥着手制做“心灵的故乡”模型，以此表达

对慈济的感恩之情。他几乎没好好休息过，即便在重感冒时，也只让自己休息4天。秀姐更是顾不上自己身体不适，夫妻俩心心念念地盼望早日完成模型。

由于在家照顾周大哥，秀姐无法去生活馆，她就一直盘算着还能在社区做点儿什么，尽一份爱心。得知有送爱心午餐的活动，秀姐忙说：“算我一个。”即使下雨天，秀姐也未曾停步，雨水打在脸上，她也顾不上擦。

身穿红马甲的志愿者是每天送餐队伍中最亮丽的风景线。70多岁的曹团长，大家亲切地称她为曹姐，她身体健康，言语中充满了正能量。

曹姐表示，社区的志愿者团队是自发组织的，之前，她对团队的发展方向感到迷茫。“遇见慈济后，我们找到了目标，现在非常高兴能和志工

一起为社区服务，传递爱，让居民因为爱越来越幸福。”

曹姐等经验丰富的志愿者走在送餐最前面，遇有不解的居民驻足时，志愿者会停下来耐心解释：“这是慈济送来的温暖。一盒饭的传递，成就了社区爱的驿站。”随着时间的推移，每天，都有新的志愿者加入送餐小分队。

更多独居老人被感动

独居多年的宫大娘，年过八旬，听力和视力都不佳，行动时需拄双

拐，移动缓慢。

志工第一次送餐时，他们敲门许久都没回应。事后才得知，大娘虽然隐约听到敲门声，但双腿却怎么也使不上劲儿，费了好长时间才挪到门口。从那以后，为了减少志工的等待时间，宫大娘会预估时间，早早地打开门，站在门边等大家。

本就瘦弱的宫大娘，因为无法站直，显得更加瘦小。她每天微笑着站在门口，如慈母盼儿归。宫大娘初见志工时，只是客气地说：“谢谢。”



身穿红马甲的志愿者成为送餐队伍中最亮丽的风景线。70多岁的曹姐（右一）每天都协助志工分餐、送餐。摄影/郭萍

一连几天的送餐，细心的志工注意到，宫大娘家饭桌上剩下的花生米和一些小菜，几乎没有动。如果志工不来送餐，宫大娘可能会反复地咀嚼这些剩下的食物，这让志工感到很心痛。

每次送餐，大家会想办法哄大娘开心，慢慢地，宫大娘也能慈爱地摸着志工的胳膊或拉着手，爱的互动让志工感到欣喜。大家常常将宫大娘围在中心，唠唠家常，询问她的生活所需，让这份爱在彼此间流动。

社区中还有一些像宫大娘这样行动不便的长者，独居老人徐大哥就是其中之一。30岁时，他患上罕见病，导致双腿失去知觉，只能拄拐行走。



徐大哥最大的乐趣是坐在床上看窗外，如今又多了一项乐趣——坐在床上等送餐。志工耐心的陪伴让徐大哥倍感温暖。摄影/郭萍

“一个人的饭菜，谈不上好，不饿就行。”乐观的徐大哥轻描淡写地说。以前，他最大的乐趣是坐在床上看窗外，如今，等待志工送餐成为他的新乐趣。

志工的耐心陪伴让徐大哥倍感温暖。每次接过午餐，他都会感慨地说：“太丰盛了。你们每天准时送来热气腾腾的午餐，太温暖了，一盒饭够我吃两顿，你们辛苦了，我打心底谢谢你们。”

每口食物都是细心的安排

“儿子，你好吗？不要挂念，慈济给妈妈送饭啦。”这封信的作者是



谭姨因牙齿稀疏，咀嚼乏力，志工把软软的菜送到谭姨嘴边。每一口蔬食都是细细的关怀，每一天见面都是满满的幸福。摄影/刘平平

独居老人谭姨。

谭姨因体弱多病，加之腰骨折、腿部植入钢板，致使出行不便。她唯一的儿子为了生计常年在外，无法照顾她，谭姨经常吃了上顿没下顿，甚至在饥饿难耐时，身患糖尿病的谭姨不得不吃别人给的糖饼充饥。

社区曾设食堂，谭姨艰难地爬到二楼，储值400元请社区安排送餐，但没几天，送餐服务就中断了。她又向社区书记打电话求助，虽然有人送餐，但时间不固定，导致她的饮食不规律。

说起过往，谭姨挥挥手好像是用力的跟过去告别。“那是我没遇见慈济前，现在有慈济志工照顾，我感到很幸福，可以告诉儿子不用担心。”

每天11点40分，谭姨都会准时打开房门，坐在客厅里等志工。自从志工第一次来访给她带来够吃三天量的大包子后，她就再也没为吃饭发过愁。

谭姨深信：“当我快没饭吃的时候，慈济志工一定会来。”志工的到来，让她的家充满了温馨和活力。谭姨把志工送给她的“福”字牢牢地贴在家中最显眼的衣柜上。

每天中午12点，爱心午餐送到家，这让谭姨在一天内欢喜地吃了三顿饭，并且逐渐地爱上了蔬食。对谭姨而言，幸福或许就藏在一日三餐里。

社区的人说谭姨变了，以前打电话时，听到的都是她的抱怨，如今打电话，谭姨有说不完的好事，对生活充满了希望。谭姨常挂在嘴边的志工王丽娜，也把谭姨放在心里，总是细心嘱咐：“如果午餐吃不完，晚上一定要蒸软了再吃。”

考虑到谭姨牙口不好，咀嚼吃力，志工都挑最软的菜送到谭姨嘴边，每一口食物都是细心的关怀，每一天见面都是满满的幸福。

小小的盒饭，盛满了温暖和无私的爱，连接着每一个人。只要人人都能贡献一点爱心，即使是萤火微光也能共同照亮和谐社会。舌尖上的温度，盒饭里的爱意，每天都在续写新的故事，而故事的结局，必将更多爱的汇聚和涌现……

慈

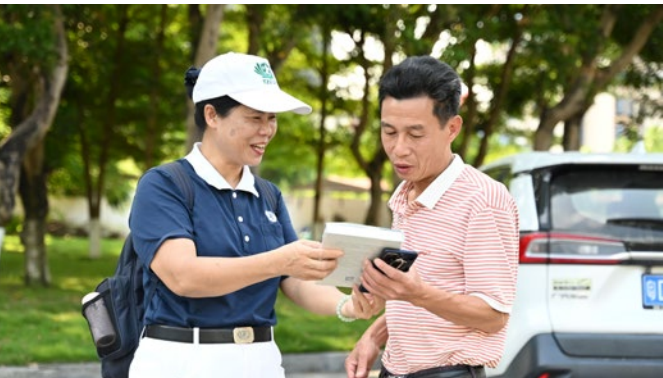
手心里的暖

撰文／摄影 广东汕头真善美志工

自2016年起，慈济基金会在广东省汕头市潮阳区金灶镇举办寒冬送暖活动，至今已迈入第8年。为顺利开展2024年度的寒冬送暖活动，志工和志愿者分成10组，在村干部的陪伴下，深入乡亲家里，关怀并了解他们的生活情况。10个村共164户乡亲，每一个家庭都装在各村干部的心里，不同的感动，也在志工和志愿者的心中流淌。

立秋后，暑气未消，天高云淡但炎热依旧。稻田里金灿灿的稻谷已收割完毕，水田中随风起伏的是嫩绿的秧苗。

来自广东普宁、汕头和潮阳的46位志工和志愿者在金灶镇政府集合后，分成10组，前往164户乡亲的家中。在村干部的指引下，大家或驱车在大路前行，或穿梭在乡间小路，每



通过这几年的活动往来，林主任与志工沟通默契，志工送上带来的书籍，林主任欢喜接过：“是啊，爱就是人间最好的药。”摄影/蔡夏子

一个家庭都装在各村干部的心里，不同的感动，也在志工和志愿者的心中流淌。

好干部 暖人心

新寨头村委书记林淑钊和村干部黄娟旋已在村委会等候志工，关怀名单上的每户每人，他们都能娓娓道来。“近几年，被评定为三、四级的残疾人在一定条件下，也能获得护理补贴，而以前，护理补贴主要针对重残和重疾患者。”对有利于群众的政策调整，他俩如数家珍。

金沟村村干部吴志宏陪同志工来到阿文家。阿文单身独居，右手残疾，依靠政府低保补助金生活。吴志宏对阿文很关心也很了解：“再过一段时间，准备给阿文申请成为五保户，每月有五保费，可以满足他的基本生活需求。”在陪同志工访视的过



金沟村村干部吴志宏陪同志工来到阿文家。阿文单身独居，右手残疾，依靠政府低保补助金生活。摄影/黄楚红

程当中，吴志宏说得最多的是：“这些困难家庭如果能够得到慈善团体的帮助，他们的困境就将大大减轻。”

谈起沟头村阿真的情况，两位村干部的眼神里流露出感慨与无奈。阿真经常风餐露宿，初次见到他时，阿真正睡在村里的祠堂门口。村干部曾多次劝他回家居住，阿真却一再婉拒。村干部对他的执拗感到无奈，尽管如此，每当台风来临时，村干部都会赶紧让阿真的家人接他回家，冬天降温时又及时送去被子。

志工很感恩村干部在休息日顶着烈日，陪同看望乡亲，他们对村民点滴滴的关注与关怀，让这份爱持续地传递。

爱是人间最好的药

黄阿嬷感叹自己命运多舛，她向志工哭诉自己的不幸：“丈夫在我49岁时就去世了，本想着还有儿子可以依靠，但没过多久儿子也意外离世。”

“儿女自有他们的缘分，既然走了，就像断线的风筝，我们要学会把



送上伴手礼，志工围着黄阿嬷唱起祝福歌，唱着唱着，阿嬷破涕为笑，也跟着节奏拍起手，一再感恩志工的关心。摄影/彭丽琼

线放了，不要再牵挂着过去的痛苦。”志工黄銓香握着黄阿嬷的手，劝道：“我们来了，就把我当成您的女儿吧，别再想过去那些难过事了。”

送上伴手礼，志工围着黄阿嬷唱起祝福歌，唱着唱着，阿嬷破涕为笑，也跟着节奏拍起手，一再感恩志工的关心。志愿者张楚华在访视中放下了平时的烦恼，每到一位乡亲家里，她都以恭敬的身形，双手奉上面条，表达自己的感恩之情。她说：“我要知福，更要知足。”

走到阿香阿嬷家时，她家的大门紧锁，志工正打算把伴手礼放在门口离开时，却看到双脚掌严重变形的阿嬷骑着电动三轮车回来了。阿香阿嬷热情地迎志工进屋，她的儿子早逝，去年老伴也离世了，留下她和孙子相依为命。孙子即将中专毕业，阿嬷担心孙子未来的工作：“孙子毕业后要做什么工作？去哪里找呢？”

志工邱淑君用善解人意的话语和温暖的笑容安慰阿嬷，并请她放宽心，多多祝福孩子。阿嬷感慨地说：

“幸好有你们这些好心人的关心，心里的担忧少了一些。”

乐付出 心知足

阿燕在丈夫去世后，独自抚养一双儿女，依靠政府的帮扶和自身的勤劳工作，成功把两个孩子送上大学。她总说：“只要孩子们在学校里有足够的钱生活，我自在家怎么过都无所谓。”

志工陈清由衷赞叹：“你真是伟大的母亲！”青年志愿者何秋红被阿燕独自抚养孩子的坚韧精神所感动，走上前为阿燕擦泪，并紧紧拥抱着阿燕。“再过两年儿子毕业，就轻松

了。”陈清拥着阿燕说，“不管任何时候有需要，我们都会来陪你。”

何秋红表示，阿燕这位母亲的坚韧和乐观是我学习的榜样，她凭一己之力撑起这个家，供一双儿女上大学，孩子们很听话、很懂事。何秋红回忆，当志工夸赞阿燕是“伟大的母亲”时，阿燕感动得热泪盈眶，她说：“也许每个人都有特别困难的时期，只要坚持熬过去，一切都会慢慢好起来。”

何秋红就读于汕头大学，她来自广东信宜，这是她第一次参加寒冬送暖的初访活动，这次经历让她受益匪



走到阿香阿嬷家时，她家的大门紧锁，志工正打算把伴手礼放在门口离开时，却看到阿嬷骑着电动三轮车回来了。摄影/蔡夏子

浅。秋红说：“都说‘纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行’，当代青年恰逢好时代，更应该出去走走，练就一身过硬本领；也更应该了解身边有困难、有需要的人，给予他们慰问和陪伴，将爱心传递下去。”这次活动让秋红了解到，社会上有很多人因为疾病等原因导致生活艰难，却可以乐观、坚强地面对。

志工欧燕纯感受到阿君独自抚养两个年幼的孩子，坚强生活的不易。当婆婆帮忙照顾孩子时，阿君就努力

做手工补贴家用。看着偏瘦的她，志工郑桂娟关心道：“要注意休息，不要工作得太晚、太累。”阿君却笑着说：“工价活，得跟紧做，才有收入。”欧燕纯感叹道：“年轻的阿君在逆境中，仍能抱着积极乐观的心态，何尝不值得我们学习呢！”

志愿者王世桦分享他的观察：“阿发作为村里的环卫工人，顶着烈日忙碌完，就匆匆赶回家为生病的妻子做饭。他们相依为命，丈夫去村里工作，妻子则安安静静地在家里等；



阿燕的丈夫病逝多年，她靠打零工供两个孩子上大学。志工由衷赞叹：“你真是伟大的母亲！”阿燕不禁红了双眼。摄影/林灏



手心的温度能暖化乡亲的愁容，真诚的笑容能拉近心与心的距离。志工和志愿者也被乡亲的坚韧与乐观深深感动。摄影/蔡夏子

丈夫是妻子的生活支柱，妻子则是丈夫的精神寄托，他们共同面对生活，缓缓向前……”王世桦出生于类似家庭，对阿发夫妇的少欲知足、相濡以沫的生活态度更加赞叹。

青年志愿者周逸淳第四次参加慈济活动，她感慨地说：“这次活动让我更加珍惜现在的生活，尽管许多人面临疾病和暂时的家庭困难，但他们仍能保持乐观，微笑面对生活。我相信努力生活的人终将迎来美好的未来，也希望更多人去温暖他们，陪伴

他们走出困境。”

志愿者黄丹霞是位老师，这次终于有机会参加活动。她说：“看到乡亲们的孩子，我感到很不舍，如果他们需要，我能够提供从小学到高中的课程辅导。”

手心的温度能暖化乡亲的愁容，真诚的笑容能拉近心与心的距离。志工和志愿者也被乡亲们的坚韧与乐观深深感动，这份力量成为他们继续前行的动力。一户户传递温暖与关怀，让善行接力，让爱循环不息。



爱心进家门 独居不独心

撰文 / 新宇 摄影 / 牟苓

云南昆明慈济志工和慈济资助的大学助学生在昆明市盘龙区幸福家园社区，以“我们真的很幸福”为主题，开展第四次大学生助学活动。活动以入户关怀的形式持续关爱、陪伴独居老人，洋溢着青春色彩的同学们带给长者的不仅仅是一份关爱，还有一份生命的活力。

“秋来山雨过，顿觉生微凉。”随着暑假的结束和新学期伊始，13位大学助学生和24位昆明慈济志工利用周日休息时间，来到昆明市幸福家园社区关爱、陪伴独居老人，持续的关怀为长者的生活平添了一抹温暖的色彩。

生活还可以更精彩

9月8日早8点，飘飘洒洒的秋雨，时断时续，志工和学生们陆续到达盘龙区沔源路幸福家园环保站，在欢声笑语中布置活动场地。

来自禄劝的李丽仙同学第一个到达环保站，她很喜欢参加慈济活动，而最让她难忘的当属饺子。“大家围坐在一起包饺子，氛围特别好，非常温馨，就像一家人一样。”

这次，丽仙带来满满一袋塑料瓶，在学校，她也不忘做环保。她说：“夏天操场边、草地上的塑料瓶很多，把它们收集起来，合理利用资源，还能

减轻保洁人员的工作量。”

“想你们了”，丽仙说：“还想吃这里的饭，叔叔阿姨们做的蔬食又好吃又很健康。我快毕业了，如果在昆明工作，我一定要和叔叔阿姨一起关怀更多需要帮助的家庭。”

志工向同学们介绍慈济关怀的独居、失独长者和残疾人，他们大多失去了一定的生活能力。“我们要带着‘感恩、尊重、爱’的心走进22户家庭，访视不仅是物质上的帮助，更是心灵上的关怀和陪伴。”

张小龙曾是慈济在幸福家园的第一个关怀对象，他患有强直性脊柱炎，身体弯曲成90度，吃饭都成问题。在慈济的帮助下，经过治疗，他的身体有所好转，如今，他也加入关怀独居长者的行列。

把志工当成亲人

王叔叔的老家在四川，他曾是云



王叔叔房间里的凳子上、床上堆满了杂物和药盒，没坐的地方，助学生晓娟和小霞便蹲在他面前，唠起家常。摄影/牟苓

南省体委的举重运动员。离开体委后，他做过保镖等工作，后来，不幸患上糖尿病、高血压、股骨头坏死等多种疾病。为了治病，他不得不卖掉房子，居住在幸福家园的廉租房中。

王叔叔的父母离世后，他的身边再无亲人照顾，他总是腿脚疼痛以致于难以入睡。他更担心生活无法自理，甚至一度想轻生。盘龙区状元楼社区的夏主任将他提报给慈济，邀请志工一起陪伴与关怀。

志工陪王叔叔求医问药，并在他接受腰椎神经管狭窄手术后的住院期间，协助他申请护工费，以减轻他的经济负担；出院后，志工又帮他联系幸福家园

爱心食堂，解决吃饭问题；遇到经济困难时，志工再帮他申请急难补助金。

志工像家人般时常陪伴在他身旁，鼓励他保持乐观心态，开导他在身体状况允许时出门走走，慢慢解开心中的郁结。

几个月前，王叔叔的身体情况进一步恶化，完全丧失生活自理能力。他向社区民政部门求助，志工李勇得知后，立即赶到他家，叫来120急救车，在社区工作人员与志工的共同努力下，才把体重一百多公斤的王叔叔抬上急救车。

经过治疗，王叔叔的身体恢复得很好，社区工作人员和志工一起将他安全送回家。这次经历，让王叔叔深受

感动，特别是得知住院的医疗费、护工费等均由政府承担时，他的心态平和了很多，对政府和慈济都心怀感恩。

同学们和志工来到王叔叔家，他看起来平静而安定，正在用按摩仪按摩腿部。家中整洁有序，几束黄色的蝴蝶兰颇为亮丽，它们突破药品的包围圈，为这个空间带来一抹生机。

王叔叔因行动不便，社区安排工作人员每天帮他打扫卫生和做饭。手术后，王叔叔坚持进行康复训练，体重已减到80多公斤。看到志工，王叔叔显得非常开心，拄着拐杖试走了几步。

“以前，两个人架着我都站不稳，现在拄着拐杖能走几步，虽然每天‘药当饭吃’，但我已经很满足，非常感谢慈济，给了我第二次生命。”王叔叔感慨地说。

王叔叔房间里的凳子上、床上堆满了杂物和药盒，没坐的地方，助学生晓娟和小霞便蹲在他面前，唠起家常。

小霞关心地问：“您一个人住着害不害怕？上下楼梯是不是特别不方便？每天买菜怎么办？”王叔叔坦然地说：“一个人住习惯了，只要不生病、不摔倒，生活就能自理。我现在可以拄着拐杖，坐在凳子上煮一点米线、面条，只是站着的时间不能超过一分钟，但有凳子就可以。

“能恢复成这样，我已经很感恩了。最难的时候，几乎无法走路，甚

至到卫生间都是爬着进去的……上回多亏社区和慈济，李勇那天来了后，马上送我去医院，还接我出院，都是我的救命恩人。”

晓娟被王叔叔坚强的生命力深深感动：“看您现在的心态非常好！”王叔叔分享自己的感受：“现在，我不像以前那么悲观。曾经，我连上厕所都困难，那时候真想结束自己的生命，但最痛苦的是，我连结束生命的能力都没有。在大家的关怀下，我的身体和生活稳定多了，我已经把志工当成我的亲人，一家人了。”

王叔叔看到助学生也很感慨：“你们年轻人能出来做关怀非常好，你们是最有活力的一代，看见你们，就想起我们年轻的时候，也祝愿你们，谢谢你们。”

李勇宽慰道：“您放心，我们会一直陪您好好走下去，有任何需要，及时告诉我们，希望您过好每一天。”

临别之际，大家一起唱起《一家人》：“因为我们是一家人，相依相信，彼此都感恩；因为我们是一家人，分担分享，彼此的人生。”此时，心与心的距离更加贴近，身独居，而心不独居。

我也要学会关心别人

小文同学从安宁赶来，需要3个小时，但他仍然很喜欢参加活动。他

说：“每次，我都能学到很多，这个大家庭非常温暖。今天去到的三家都是独居老人，他们很健谈，可能是因为长时间没人和他们交谈。这也让我想到要多关心和孝顺父母。”

小文利用暑假打工，工作比较累。领到工资后，他决定放弃慈济提供的助学金。“请给更需要的同学，我打工的钱，下学期的生活费够用了。”

阿宏分享他内心的感动：“如果我們都能奉献一点温暖，这个世界就会温暖很多。能和大家一起去看望独居的

老人，奉献爱心，我感到非常高兴。”

志工冯大琼也感触良多，她分享：“不要轻视自己的能力，每个人都是一道光，这道光在不经意间就会照亮别人。才短短两个月，王叔叔就有那么大变化，从抱怨与不满到感恩和知足，心态也平和了很多。因为在他最难的时候，是爱的力量安抚着他，他真的马上就变了。”

今天的触动是明天爱的方向，关爱老人，用真情去呵护他们的晚年生活，去感受爱的力量。

晓娟



小文同学分享：“每次，我都能学到很多。今天去到的三家都是独居老人，这让我也想到要多关心和孝顺父母。”摄影/牟苓

点滴爱心 “申”生不息

撰文 / 摄影 上海真善美志工

2024年9月8日，上海市血液中心与慈济基金会联合举办第四次“美丽上海·卷袖之爱”无偿献血活动。本次无偿献血活动共有113位爱心人士参与，其中106位成功献血，捐献全血量共计26200毫升。在社会多方人士的支持下，当天还同时进行“多彩公益·快乐传递”公益市集活动，各摊位的节目异彩纷呈。

上海，别名“申城”，是一座拥有近2500万人口的特大型城市，每天需要1700人份的血液以满足临床用血需求。

2022年，上海市血液中心（简称市血液中心）与慈济基金会携手，共同开启无偿献血活动。2023年2月，双方签署了公益合作协定，正式拉开“美丽上海·卷袖之爱”无偿献血活动的序幕。

第四次“美丽上海·卷袖之爱”无偿献血活动，不仅在慈济上海长风项目点设立固定献血点，还在毗邻的长风大悦城增设一台户外流动献血车，市血液中心志愿者和志工在商业广场及周边街道倡导，鼓励更多爱心人士加入到无偿献血行列中，为需要帮助的临床患者输送生命的暖流和希望。

截止活动前一天，已有近70位爱心人士通过在线小程序报名献血，其

中约三分之一爱心人士选择献血400毫升，近半数报名者已献血3次以上。活动当天，两个献血点共有113位爱心人士参与，其中106位成功献血，捐献全血量共计26200毫升。

在普陀区社会工作部的指导下，市血液中心与慈济基金会特别策划的“多彩公益·快乐传递”公益市集也同时举行。市集包括公益项目推介区、低碳生活互动区、非遗传承体验区、美丽上海打卡区和缤纷才艺展示区等多个板块，吸引了社会各界的支持与参与。

繁华商圈集爱心

上午10点，在长风大悦城中庭的舞台上，上海市血液中心党委副书记聂晓绚在致辞中，向为此次献血活动及市集提供指导与支持的普陀区社会工作部、普陀区生态环境局、上海长



为感谢志工的付出，上海市血液中心向慈济基金会颁发《感谢状》，志工赵明代表慈济上台领奖。摄影/盛瑛

风大悦城以及所有参与本次活动的单位和团队表示感谢，感恩慈济志工的协助。“在过去两年中，慈济基金会和上海市血液中心成为亲密无间的好伙伴。血液中心总队的志愿者与慈济志工携手并肩，共同在街头宣导献血。”

慈济基金会理事长苟林峰对上海市血液中心保障全市临床用血，守护人民生命健康以及搭建无偿献血公益平台表示感谢。苟林峰回顾了2013年厦门日报一篇题为《血液库存偏低，期待市民伸手》的报道，该报道引起了厦门慈济志工的关注，并激发他们积极参与献血活动。

2014年8月，慈济基金会和厦门市中心血站共同举办“美丽厦门·卷袖之爱”无偿献血活动。自此，“卷袖之爱”无偿献血活动从厦门扩展到全国20多个城市。十年来，累积超过420万毫升的热血汇聚，展现了人间正能量。

为感谢志工的付出，上海市血液中心向慈济基金会颁发《感谢状》，志工赵明代表慈济上台领奖。

上海市血液中心的志愿者与慈济志工一起走上街头倡导。68岁的志愿者虞哲存先生曾献血116次，虽然因超龄不能献血，但他仍然以满腔热忱鼓励更多人参与献血。

另一位市血液中心的志愿者沈伊人，从20多岁在工厂首次献血后，便坚持每月捐献两次成分血，至今已累计捐献近120次。年过60岁达到献血年龄上限后，她又带动女儿一同参与献血。如今，沈女士作为献血倡导志愿者，继续发光发热，她说：“一直保持健康的身体，能献血就是福气！”

能多救一人也是好的

林肖玲女士应慈济志工赖侑瑜邀约，清晨6点前就从浙江嘉兴赶到上海，她是当天在长风大悦城献血点的第一位献血者。林女士感到既开心

又激动，她说：“我要把握机会献爱心，能多救一人也是好的。”

第二位献血者奚军站先生是大悦城物业管理公司的员工，看到献血招募信息，他下班即赶来献血400毫升。作为2020至2021年度全国无偿献血奉献奖的获得者，他感慨地说：“献血有助于加速新陈代谢，好处多多。”

19岁的楚恒基来自河南开封，是长风大悦城一家商铺的员工，刚到上海两个月。下班路过献血倡导点时，他决定报名参加，并成功献血200毫升。对于自己的首次献血，楚恒基说：“希望可以帮到有需要的人。”



作为2020至2021年度全国无偿献血奉献奖的获得者，奚先生感慨地说：“献血有助于加速新陈代谢，好处多多。” 摄影/包虹



严月琴女士参加献血，一旁陪伴的11岁女儿，打算为妈妈买一份特别的礼物，表扬妈妈第一次献血的勇气。摄影/盛琰

24岁的外卖骑手刘红波在送餐途中看到献血活动，也来报名参与。但因赶着送餐，他在确认体检合格后先去送外卖，完成工作后再返回献血。“参加献血，就想着可以帮到别人。”

39岁的马来西亚游客陈欣霞女士10年前曾到过上海，这次是故地重游。她在用餐时看到献血倡导，觉得很有意义，便立即来到献血登记处。陈欣霞笑着说：“这是我第一次献血，很开心。以后不管是在马来西亚还是世界各地，遇到无偿献血活动，我都会继续参加，帮助他人。”

刚刚从苏州返回上海的毛慧女士，拖着行李箱到大悦城办事，看到

献血车便主动上前填写献血登记表。从18岁开始，毛慧就坚持献血，每次献血量都是400毫升。她说：“哪怕只能帮到一个人，我也感到很高兴。”

严月琴女士在志工凌俏的介绍下参加献血。一旁陪伴的11岁女儿，打算为妈妈买一份特别的礼物，表扬妈妈第一次献血的勇气。女儿关切地问妈妈献血疼不疼，严女士笑着回应：“一点也不疼！”

周金蓉女士在志工的鼓励下参与献血，她对整个献血流程感到很感动。周女士曾经历过一次手术，深知急需用血的重要性。“通过献血，能为那些和我有类似经历的人提供帮



图①：与会领导和慈济志工代表上台打开准备好的红色吉祥语扇子，寓意“一起开扇 一起共善”，多彩公益市集活动正式揭幕。摄影/杨华



图②：公益市集活动参展单位之一的长风新村综合行政执法队的工作人员，向前来咨询的市民进行普法宣传。摄影/盛瑛



图③：“非遗传承”体验区，聘请杨永固和爱人汤美珍（左）给来宾示范，一起学做非遗草编蚂蚱。摄影/盛瑛



图④：“环保爱地球”展位，经志工倡导，路过的小朋友通过体验“趣玩SDGs”游戏，增长环保知识。摄影/盛瑛



图⑤：在慈济项目推介区，志工给有兴趣的市民介绍“耆乐融融”长者关怀项目及手工DIY工艺品示范。摄影/盛瑛

助，非常有意义。希望这份爱心祝福所有的妈妈身体健康，愿所有正在接受治疗的患者平安、健康。”

位于嘉定的中荣集团每次都组织员工参加献血活动，这次有9位同事参与在慈济长风项目点的献血活动。陈彦伟先生表示，公司一直致力于爱与人文的企业文化，形成了“家人文化”“互相感恩”的氛围。“公司每天

早上会有好话分享，也会坚持献爱心做好事。”邹彭彭去年第一次献血，当天又特意赶来，他感慨地说：“慈济是有爱心的大家庭，特别暖。”

多彩公益 传递美善

在普陀区社会工作部的指导下，市血液中心与慈济基金会在长风大悦城中庭，联合举办了“多彩公益·快乐

传递”公益市集。市集设有公益项目推介区、低碳生活互动区、非遗传承体验区、美丽上海打卡区和缤纷才艺展示区。

市血液中心党委副书记聂晓绚、普陀区社会工作部副部长俞红、普陀区生态环境局副局长龚琴、慈济基金会理事长苟林峰以及慈济志工代表赵敏和叶惠芬，一起打开红色吉祥语

扇，象征着多彩公益市集正式揭幕，更寓意着“一起开扇，一起共善”。

公益市集得到了社会各界的大力支持。小小的舞台上，各单位热心人士和慈济志工为观众带来精彩纷呈的表演。笑口常开艺术团的艺术家用沪语表演，以喜闻乐见的方式传达健康生活的重要性。市血液中心工作人员举办“YES OR NO”血液知识有奖问答，参与者兴致勃勃地同台竞猜，既增长了知识，又收获了友谊。

“大爱环保秀”是由志工用回收的（PET）塑料瓶制成的衣服等日用品的表演；孩子们通过表演环保情景剧《垃圾国王》，向观众传达保护环境、节约能源、环保爱地球的理念。胡艺蝶小朋友在剧中扮演“奶茶杯”，通过参与情景剧的演绎，她意识到垃圾分类对地球生态的影响。

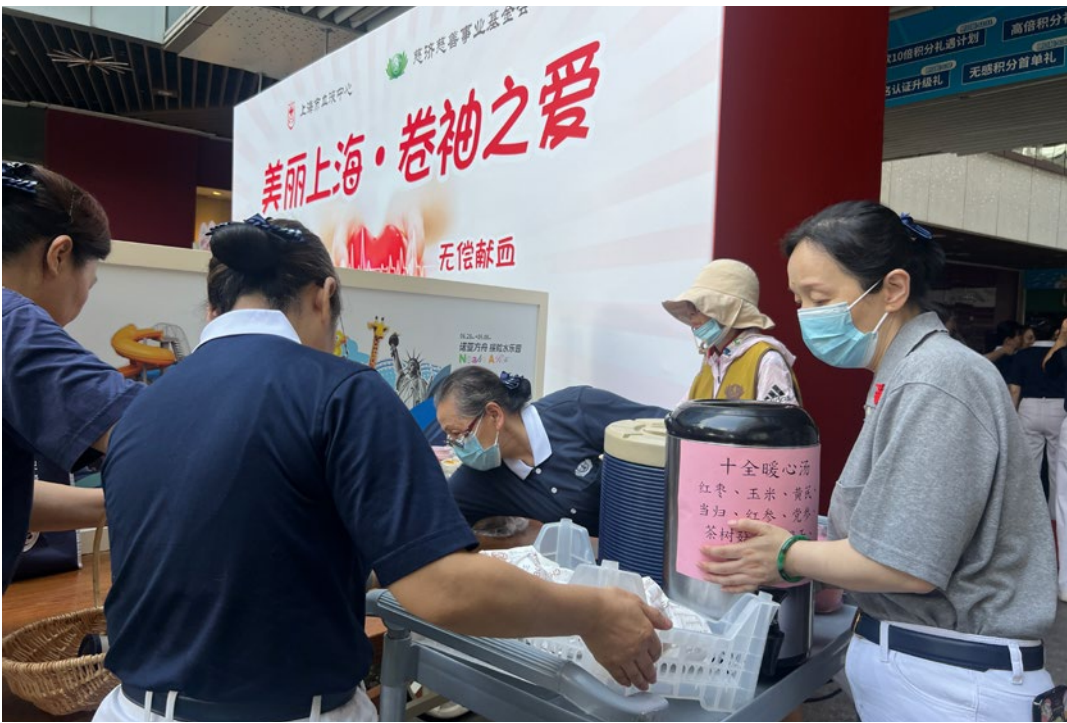
“如果人类不做好垃圾分类，地球上就会产生很多不必要的垃圾，小动物们也会因此而丧生。”

在“美丽上海打卡区”，市血液中心的献血知识科普站前，参与者被志工的热情所感染，脸上洋溢着笑容；长风新村综合行政执法队的工作人员，积极向前来咨询的市民进行普法宣传；在“环保爱地球”展位，志工倡导环保理念，引导路过的小朋友通过参与“趣玩SDGs”游戏，学习环保知识。

在“非遗传承体验区”，杨永固和夫人汤美珍作为慈济“耆乐融融”长者学堂巧艺班的讲师，带领参与者

制作、体验“棕榈草编蚂蚱”这一非物质文化遗产技艺；在“缤纷才艺展示区”，志工向路过的市民赠送现场书写的祝福卡片；接下来的一站是“慈济项目推介区”，志工向前来咨询的市民介绍慈济的“耆乐融融”长者关怀项目，并展示了长者们的手工DIY工艺品。

龙朝云和张灵誉从第一期“耆乐融融”长者学堂开始时，就报名参加活动。作为当天的志愿者，她们向咨询者分享长者关怀项目，两位阿姨还自豪地表示，她们与巧艺班的“同学们”，一起制作了献血者胸前佩戴的



生活组志工给献血者准备好了十全暖心汤、点心和水果，天气炎热，户外活动点的水果和饮用水用量大，志工随时补充到位。摄影/盛瑛

“卷袖之爱”的红花。

爱心“申”生不息

为确保活动的顺利进行，近200位慈济志工踊跃报名，很多志工清晨先为献血者服务，而当下午的工作暂告一段落后，他们也卷起袖子参与献血。

负责接待的志工鲁惠菁看到很多年轻的献血者，特别感动：“看到这么年轻的朋友们就有这样的爱心，我感到很欣慰，他们也是我学习的榜样。”胡云妹等志工当天清晨5点就到项目点，开始准备各种食物与饮品。她们先用黄芪、红枣、当归、桂圆等十种食材熬制十全暖心汤。点心品种也提前做规划，考虑到天气炎热，特别是大悦城周边的人流量很大，这次请志工自制桃酥饼干，并备足了水果与茶水。

“今天一共包了670个素汉堡，做了罗宋汤配素汉堡，让大家吃饱、吃好。”志工赵建境与团队为活动顺利进行，前后讨论多次，最后决定用方便运输又美味的素汉堡作为午餐，汉堡中放一片苹果、两片水果黄瓜、一块素黑胡椒排，既提升口感又补充营养。

志工朱文俊在现场忙碌之余，也抓紧时间跑到献血点进行登记和体检。今年2月，他因体检指标不合格未能献血，但当天体检合格后，文俊欢喜地成功献血。“今天指标合格了，



志工为当天参加公益活动的人员准备了美味午餐——素汉堡。罗宋汤配素汉堡，让大家吃饱吃好。摄影/张瑶

说明我的身体在改善。献血不仅能帮到需要帮助的人，还不影响自己的健康，这是非常利他的事。”

负责儿童情景剧演绎的志工于青，在忙完大悦城两场表演后，立即赶回慈济长风项目点献血。这次，她还带着儿子李佳峻和外甥女徐艺家一起参与。开始时，孩子们有些害怕，但于青用自己两次的献血经历鼓励他们。最终，于青和徐艺家成功献血，而她的儿子体检不合格无法献血。于青说：“儿子就没能献血，正好提醒他要注意身体健康，只有自己身体好了，才可能帮助他人。”

众人拾柴火焰高，期待“美丽上海·卷袖之爱”无偿献血活动，汇聚更多温暖的力量，在每一次卷袖的瞬间，共同勾勒出上海最动人的风景线！

颗颗爱心，共筑生命之线

撰文 / 摄影 吉林、内蒙古、广西真善美志工

慈济基金会相继在吉林长春、内蒙古包头和广西柳州开展“卷袖之爱”无偿献血活动。志工编织红花送英雄，颗颗爱心，共筑生命之线。人人为我，我为人人，一滴血，一分爱，一起去行动。三个城市共有89位爱心人士成功献血，共计捐献全血量27800毫升。



编织红花送英雄

长春的秋天，色彩斑斓。9月28

日，慈济携手长春市中心血站在胜利公园前联合举办“美丽长春·卷袖之爱”无偿献血活动。

一个月前，慈济志工就着手编织



志工和志愿者共同努力，买线买钩针，历时21天，钩织了105朵小红花表达对献血者的敬意。摄影/张忆

小红花，作为礼物送给献血英雄。慈济长春大爱美好生活馆试运营以来，志工用心关怀北京大街社区的居民，社区长者也把志工当作自己的孩子爱护。当擅长编织的刘凤珍阿姨得知志工要学习编织小红花时，87岁的她爽快地答应：“你们编织小红花送给献血的爱心人，我教大家编织，也要尽一份爱心！”

小红花唤起众人的爱心，社区居民和志愿者纷纷响应，你5朵，我10朵地帮忙编织。桦甸志工更是利用坐火车的时间，赶织到深夜，让颗颗爱心连成线。

9月28日清晨，吉林慈济志工迎着朝阳带着新采摘的野生圆枣、精心制作的红豆馅儿彩色糕点、红糖大枣馒头、山药紫薯糕和老姜红糖水等来到胜利公园正门前，准备为献血者提供能量补给。

在由志工与北京大街社区居民合唱团，共同演唱《我和我的祖国》的嘹亮歌声中，献血活动拉开了序幕。

苑东晓是志工王凯的妻子，她在上班前赶来献血，成为第一位成功献血者。她说：“我身体很健康，趁着年龄允许，尽自己的力量为社会做一份贡献。”王凯伸出大拇指，为妻子点赞，志工为东晓戴上第一朵小红花。

郝晋恒是一名中医师，深知血液在临床救治病人中的重要性。他和妻



郝晋恒（右）是一名中医师，深知血液在临床救治病人中的重要性。他和妻子梁柏林（左）一起报名参加献血活动。摄影/张宝林

子梁柏林一起报名献血活动。第三次献血的郝医师说：“献血可以帮助别人，尤其是医院的急救患者，在他们需要血液时给予支持，挽救生命。”梁柏林虽然这次没能成功献血，但她希望通过调整身体状态，下次能够献血成功。

何淼带着一岁的女儿和妻子来到献血现场。他的妻子说：“虽然女儿还小，不懂献血的意义，希望她长大后成为有爱心的人！”何淼成功献血后，摄影师为他们一家人记录下这珍贵的一刻。

蒋维在听到志工介绍“卷袖之爱”时，心情特别激动。他说：“虽然我不能为国家做出巨大的贡献，但



志工和志愿者在胜利公园做献血倡导，志工向公园里的游客讲解无偿献血是利人利己的一大善举。摄影/张宝林

献点血，做点小贡献，只要身体和时间允许，我就会一直参加。”蒋维希望用自己的行动，影响周围的亲戚朋友一起参加献血活动，为社会和国家尽一份微薄之力。

充满“精气神”的奉献

志工刘旭通过调整饮食改善了健康状况，这是他第一次献血。他说：“人生走过半百，第一次参与献血，而且各项指标都合格，非常开心。作为慈济志工，能够参与这项有意义的活动，我万分珍惜。以后，我还会继

续献血。”

穆晶和董治理夫妻俩特意从桦甸来到长春参加献血活动。穆晶激动地流着眼泪说：“感觉很幸福，夫妻一起做公益，特别开心。”第三次献血的董治理说：“做公益活动，利国利民，希望这样的活动越多越好，让更多的人参与进来。”侯宇奇得知他的同学董治理来献血，当即来到胜利公园，与好朋友一样，成功献血400毫升。

志工刘丽是这次“卷袖之爱”的推动人之一，她和负责宣导的夏佳宇一起成功献血。刘丽说：“我哥哥就是

位白血病患者，每次发病时都命悬一线，急需血源。所以我深知血液对病人的重要性。”刘丽在献血前，特意调理身体，希望献血成功。“天遂人愿，我今天献血400毫升。趁着这次机会，多献点儿，就能多救一个人！”

长春市中心血站工作人员翟楠动情地说：“慈济志工特别有精气神儿，就像今天的天气，晴朗明亮，和你们在一起感觉到开心快乐！”

长春市中心血站苏主任表示，此次活动更直观地感受到慈济志工的热情和奉献精神。“你们为献血活动准

备得特别充分，有精心制作的点心、温热的糖水，很接地气，也感受到普通民众奉献爱心的热情！”此次献血活动，成功献血28人，捐献全血总量7300毫升。



爱心无惧风雨

尽管10月13日淅淅沥沥地下起小雨，但大家的热情不减。慈济基金会与内蒙古包头市中心血站第二次合作



献血传递着爱心。启动仪式上，志工为所有付出者佩戴精心准备的胸花，表达着感恩、尊重、爱。照片提供/慈济志工

的“美丽包头·卷袖之爱”无偿献血活动如期举行。

由于天气原因，献血地点调整到沼一社区银苑小区内的空房间。志工迅速行动，将现场装点得温馨又充满暖意。

启动仪式上，志工演绎手语《一家人》，她们眼中含泪，被爱心人士不顾雨水打湿衣裳、陆续赶来献血的场景所感动。

包头市中心血站的金昌大夫分享无偿献血知识，他用自己16次献血经历消除大家的疑虑，让参与者深入了

解献血的意义和流程。

志愿者们也分享了他们的献血心得，用亲身经历告诉大家，献血不仅对身体无害，还能帮助他人，传递爱心。志工精心准备的胸花，表达着对所有付出者的感恩、尊重、爱。

用行动将爱传递

在采血车上，金荣集团的刘健先生成为第一位献血者。尽管他通常晕血、晕针，但被志工的真诚邀约所感动，鼓起勇气，伸出援助的臂膀。

银苑小区居民看到献血车后主

动参加，他自豪地说：“我已经献过5000毫升血了。”他的无私奉献精神令大家敬佩！看到他健康有活力的样子，也让所有献血者继续他们的献血之旅。

乔大叔因晕车又担心迟到，冒雨骑电动车从东河赶来，历经一个多小时的颠簸参与献血。他深情地分享，这几年，他一直接受慈济的帮助，女儿在遭遇车祸时也曾受益于他人的无偿献血。因此，他要以实际行动将爱传递下去。

一对母子匆匆赶来，小伙子分享道，他的妹妹患有白血病，在那段艰难的日子里，得到了社会和慈济的很多帮助，内心充满感激。除了献全血，他还捐献血小板，以回馈装在心中沉甸甸的爱。

一位经营素食店多年的管理者，在成功献血后，脸上洋溢着喜悦。他说：“能够帮助到别人，我内心感到无比快乐！”另一位志愿者田伟，坚持吃素长达17年，他自豪地表示，每次献血前的化验都能顺利通过，并都能成功献血。

爱心人士姜珊宏，得知献血活动后，立即报名参加。她说：“我的献血想法很简单，就是想帮助人。参加活动消除了自己之前的疑虑，并希望在有生之年，可以帮助更多的人。”

一对夫妻献血志愿者，撸起袖



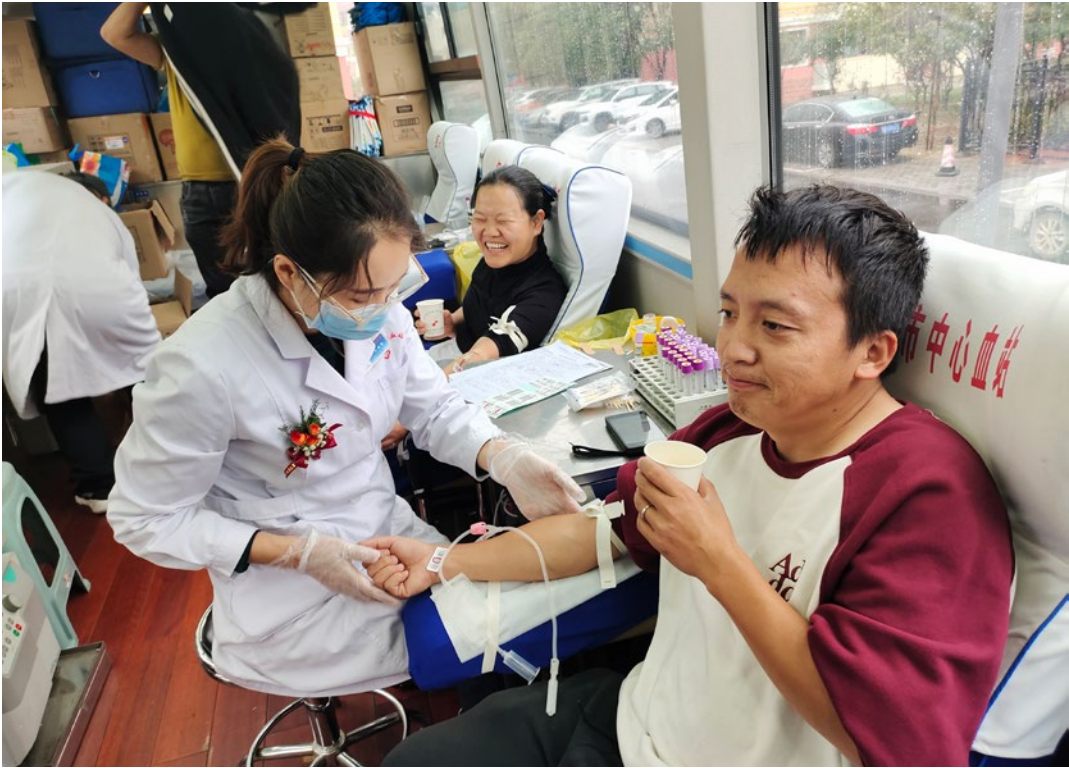
年轻人（左）的妹妹患有白血病，得到了社会和慈济的很多帮助。除了献全血，他还捐献血小板，以回馈装在心中沉甸甸的爱。照片提供/慈济志工

子献血后，又举起相机记录这一刻，他们分享，希望给更多人留下爱的足迹。志愿者任仲太献血完毕，立马回到厨房，为所有献血的爱心人士准备午餐，他笑着说：“我用左胳膊献血，用右胳膊颠勺！”

能付出，好有福

56岁的志工张美云是这次献血活动中年龄最大的志工。她分享：“很庆幸自己在55岁以前持续献血，所以能坚持献到60岁，想到我的血液能帮助需要的人，感觉很有福气。”

志工李维娜在活动前期积极与血站沟通协调，确保活动顺利进行。她也是献血者之一，她分享，这已经是她第8次献血，累计献血量超过2000毫



金荣集团的刘健先生成为第一位献血者。尽管他通常晕血、晕针，但被志工的真诚邀约所感动，鼓起勇气，伸出援助的臂膀。照片提供/慈济志工

升，血站还为她颁发《自愿无偿献血先进个人》荣誉证书。2020年，她又参加造血干细胞血样采集，成为中华骨髓库的一员。

李维娜不仅自己身体力行，还邀约了很多亲戚朋友也一起参与献血。她说：“不害怕在邀约中遭到拒绝，因为有太多等待急救的生命需要血液，希望更多人可以发挥生命价值。”

当天活动共有55位热心人士参与，其中成功献血19人，共计7400毫升。血站为献血者准备了礼物，慈济志工也用心准备了伴手礼，愿红糖水不仅温暖大家的身体，也能温暖每个人的心田。



一滴血，一分爱

10月27日，广西血液中心与慈济基金会首次联合举办“美丽柳州·卷袖之爱”无偿献血活动。广西血液中心血液科科长邓砚说：“非常感谢慈济基金会和广西血液中心合作，组织策划无偿献血活动，在柳州是首例。希望我们能够继续携手，把无偿献血活动进行下去，一起帮助更多需要帮助的人。”

在献血活动筹备期间，志工不仅通过网络平台进行宣传、邀约朋友无

偿献血，还走上街头，带上宣传单和伴手礼，邀请大家前来献血。他们以鞠躬、微笑、轻声细语，用感恩、尊重、爱，对待每一位被邀请的人。

活动当天，来自柳州、来宾、桂林三区的志工和献血志愿者，在秋天的晨曦里早早出发，准时8点搭起帐篷，为活动做准备。负责餐点的志工提前做好粥粉、包子，让没来得及吃早餐的志工和献血志愿者吃饱、吃好。

柳州市双福大厦一楼大门前的活动现场，广西血液中心的工作人员和志工一起布置场地，热乎乎的五红汤、姜枣茶和伴手礼摆放整齐。

一曲《当我们在一起》让志工和献血志愿者以及爱心人士从原来的拘谨，经过手手相牵后，彼此熟络起来，相视间流露出会心一笑，默契与和谐弥漫其间。

人人为我，我为人人

红十字会无偿献血志愿者服务队队长袁力军，22年来献血90次，累计28000毫升。他分享：“一个人献血100次不如100人献血一次。”献血让他变得自律，不熬夜、合理饮食，并坚持游泳和打羽毛球。

南亚社区志愿者杨女士一直热心推动无偿献血事业，她说：“慈济开展献血公益活动，真得很感动。社区也举办过献血活动，希望未来可以



红十字会无偿献血志愿者服务队队长袁力军分享：“一个人献血100次不如100人献血一次，这样的善念共聚力量会更大。”摄影/罗尹叶

和慈济一起，不管是献血还是困难帮扶，合作开展社区共善。”

覃同学曾是重度地中海贫血患者，前两年获得国家“一星级志愿者”称号。她说：“我从出生几个月就被检查出患有地中海贫血，一直输血到2020年。从八九岁开始，在血液中心做志愿者，14岁时接受骨髓移植。希望我能以这种方式回馈社会，回馈那些帮助过自己的人。”覃同学的妈妈已献血11年，这是爱的循环，人人为我，我为人人。

一部分志工在楼下陪伴献血志愿者进行信息登记、上车献血；另一部分志工则在路边向行人倡导、邀约献

血。在志工覃英桃的邀约下，柳州双福雅苑共有12位教职员工参与无偿献血活动。

志愿者蒙莉献血300毫升，她从2022年开始就踏上这条公益之路。起初，她对献血有顾虑，认为个人的力量微不足道，不差她一人。后来她渐渐意识到，这份看似微小的贡献，却至关重要，是她应该去做而且必须去做的。“每次献血后，觉得被别人需要的感觉真好。”

朱绘程家住双福雅苑社区，志工问他怎么称呼，他说：“叫我小朱好了。”他表示，看到献血车，也没想太多，就过来献血。因为时近中午，



志工林春艳以前有贫血现象，经过合理调整饮食结构，这次指标都合格，欢喜地参与到献血的行列中。照片提供/慈济志工

志愿者陪他，喝上一碗滋补的五红汤，用完午餐后，才安心地引导他上车完成献血。

卷袖之爱首次在柳州进行，志工提前宣导后，福建商会的爱心人士积极回应并且参与，成功献血4人。其中，伍女士已经献血10多次，不仅如此，她还希望未来能有机会捐献干细胞，进一步传递爱心与希望。

52岁的赵女士特地从来宾市赶往柳州市参与献血活动。她深刻体会到献血不仅有益于自身，更是在挽救他人的生命。赵女士感慨道：“趁着还能献血，能献一次是一次！这是好

事，一定会安排好。”

我献血，我自豪

在这次活动中，众多志工、家属以及热心的爱心人士积极响应，纷纷加入献血行列。

黄金明是志工杨红玲的先生，这次夫妻俩都参与了献血。黄先生分享：“一直想献血，今天终于成功献了400毫升，满愿了。能付出是件很幸福的事，既能帮助他人，还能让自己更自律，只有健康的生活习惯，才有付出的机会。”

志工陈杰以前献血体检时，都

因血红蛋白偏低而未能如愿。得知本次献血活动的消息后，她就开始喝五红汤调理身体。检测时，心里还非常忐忑。当得知可以献血时，她非常高兴，与先生一起成功献血。

爱心人士唐五云曾经有低度贫血，她这次是工作人员，但抱着试一试的心情去检查，结果通过了。五云激动地说：“可以献血，高兴之余又有点紧张，抽血时不敢看，但慈济志工一直陪伴并鼓励我。拿到无偿献血证时，心中油然而升起一种自豪感，以后每年都要去奉献爱心。”

志工林春艳和凌丽以前体检时有贫血现象，经过合理调整饮食结构，这次指标都合格，她们感到很意外，欢喜

地参与到献血的行列中。成功献血后，志工王博和林春艳开心合影，光荣的红色献血证里记载着各自温暖的爱。

章同学是柳州工学院大二的学生，曾接受慈济的帮助。她通过慈济公众号了解到此次活动，希望也能奉献点滴爱心，因为身体原因这次只能作为陪伴人员，她期待将来也能参加公益活动，做一名志愿者。

多献一次血，就多传递一分爱。当天，参与献血人数51人，成功献血42人，捐献全血总量共计13100毫升。采血工作人员张杏分活动后分享：“爱出者爱返，福往者福来，希望善能循环下去。以后也想带孩子来参加慈济公益活动，感恩遇见你们！”



多献一次血，就多传递一分爱。当天，参与献血人数51人，成功献血42人，捐献全血总量共计13100毫升。摄影/林春艳

慧心 净语

讲述·释证严
撰文·释德仇

心靠拢，就有力量

面对这么严重的灾情，大家必定要合和互协，把心靠拢在一起，力量会合起来，共同造福人间。只要慈济人的心相合，认为需要做、必须做，本会一定支持，作大家的后盾。

“慈济人就要在需要时，及时动员帮助，不过大家勘灾后要共同讨论，若给予物资卡，也要评估村落附近有没有商店？也要依照他们的生活情况，考虑发放的额度，能够维持一二个月生活。”

虽然很急着想要帮助受灾居民，然而进出灾区要注意安全，不论是气

候不佳或路途不安全，都不要贸然出门；要帮助人、去爱人，要先爱护自己，照顾好自身平安，这是永远不变的原则。

“居民是为自己的村庄而清扫，慈济是用真诚的爱补贴居民的生活，希望鼓励大家来投入，所以期待居民也能用真诚的心投入，‘救乡、救镇’；另一方面也要考虑到卫生，假如拖太久不清理，会孳生病媒蚊，引发传染病。要对居民讲道理，传达师父的关心，期待大家爱乡、爱镇，守护乡亲的健康平安。”

一段段情牵起来

日前台风“山陀儿”的强风在南部酿灾，慈济人立即动员，以温馨的爱安

抚惊惶的人心、受灾的伤痛。

“这分爱不是只有一个人，而是每

个人的一分爱连接起来，成为可以铺展到广大范围的大爱；一寸一寸、一分一分往前铺，将坎坷道路铺得平坦。所以慈济人要不断呼唤，展开双手迎接人间善士，将一分分爱会合起来，一段段慈济情牵起来，同行慈济路。”

过去慈济的社区场地不多，当台风淹水，大范围断电、停水之后，慈济人是在还有水电的区域，先商借家家户户的炊具煮好饭、炒好菜，再送热食到淹水的区域，让受灾乡亲填饱肚子。出借

真实历史，好教材

慈济人在访视中，看到各种各样的人间苦相，有的并非经济上有困难，或许是精神上有所障碍，而陷入让人难以堪忍的苦境。实际去接触苦难人，反观自己真的很有福；其实有福的人应该

电饭锅、炒菜锅或厨房的人，不一定是慈济志工或志愿者，但是大家都很热心地响应慈济的呼吁，立即动员起来。

“看到现在的天下灾难，我们真的要努力把爱的能量会合，真诚祈祷人心调和，不要轻视真诚的心力，用真诚心带动人人提起爱心、觉悟之心，走在正直平坦的道路上；恶劣的天气、地气，需要善的人气凝聚起来，抚平人间的伤痕、创伤，也用祥和的力量推开恶的气流，远离灾难。”

占大多数，只是这大多数人总是喊苦，因为思想无明，在福中还要追求更好，难以满足，心就好像有漏洞的容器，再如何添水还是漏掉，所以心地很干旱，如同大热天的沙漠一样，永远得不到清

凉、欢喜的感觉，确实是苦。

其实苦与乐，只在一念间；照顾好心念，不要有丝毫偏差。人生在世追求的并不是名利，要为人间的祥和、天下和平而努力；假如有丝毫偏向、有贪念，愈有权力的人，就会对人间造成愈大的伤害。

“这几十年来，社会在各方面不断提升，我们能够平安过生活，是很幸福的，要很感恩。身在福中要知福，而我们将自己投入慈济的所见所闻分享出来，能够教育、教化人间，让大众感受到人间疾苦，共聚善心，会合爱的能

量，为人间的苦难多付出；也要让大家知道，历史上的人间，幸与不幸都在一念之间，所以要谨慎、要警惕。”

慈济将近60年来的慈善工作，都是真实历史，现在要靠同仁们负起责任，做好记录；现在的个案，都是未来教育人间的好教材，每一件都是真人实事，故事的时间前后、来龙去脉清楚，累积起来就是真、善、美的历史。“这些我都有参与，在座多位也曾参与，甚至是执行的人，请负责单位积极做好历史数据的整理，为人间留下真实历史、真实教育。”

一大事，汇整庞大史料

提到《慈济论述》，起初我觉得有什么好论的？但是听到盘点的慈济数据，只是蜻蜓点水的一点点，我已经觉得很感恩，感恩的是慈济人。可知道最初有多少人开始踏上这条慈济路？那个

时代只是狭窄的田埂路，渐渐有愈多人来走，也把田埂路拓宽成大道。

要做论述，我总觉得：这一条不能删，那一条还不够，就好像小蚂蚁踏过了潮湿的土地，再往干燥土地上

走过的足迹，其实远远不足以润湿土壤；我们用少少的人力，要做那么庞大的数据，其实力量还不够。所以我很期待，任何一位慈济志工将记忆中走过的慈济路，拿起笔来，能写的就写，由文史单位整理、编辑。

“大家出于真与诚，自我盘点，共同会合，数据做一个大盘点、总汇编。这是一大事，我们要留历史，真正的正法不在于飞天遁地的神通变化，需要让人看见正法的真实人间

点点滴滴光耀闪亮

常教慈济人盘点生命，而自己也天天盘点，每当一天即将过去，就想着今天没有做到原本计划要做的事，明天要赶紧执行；其实有很多值得去做、等着要做的事，但是时间有限，所以总在赶着时间。

“白天听来人分享，晚上来看看

路，这条路是如何走出来的，而慈济人走这条路，抱的是什麼心情？是付出无所求。

“慈济世界有这么多造福人间的好人、有福人，而且付出无所求，不仅不居功，还很真诚，做到皆大欢喜。很期待大家，曾经参与哪些慈济事，要把握机会现身说法，共同参与的人也可以来见证。”慈济人要延续慧命，就要多闻、多见、多见证，共同承担大时代的大责任。

今天有多少宝，就好像一盘铁珠在我面前，用手稍微摇一下，这一盘铁珠都会随着光照而闪耀着不同颜色的光芒，比灯光更亮。所以在我的感觉，日子是很平常地过，但是每天都有丰富的生命记忆，点点滴滴光耀闪亮。”

慈济就像装铁珠的盘子，让每一位

闪亮发光的人生集合起来；若没有在盘子里，也许散落各地，还会被人踩踏。所以生命要好好运用，而且有因缘和这么多志同道合的人聚在一起，就要把握因缘，借力使力，发挥生命的价值。

历史是人创造的，人人每分每秒也都在创造自己的人生历史，只是有人得过且过，这一生盘点起来，好像没有做什么值得回忆的事，让宝贵的生命时间白白消耗。

人可以会合群体的力量，帮助很多需要救助的人，这就是身而为人的价值。人要靠着各行各业的人用心工作，才能安然生活；而人类与地球上的所有生物都依靠地球资源而生存，所以要用感恩心回馈天地与众生。

“虽然我现在说话很吃力，要从座位站起来也不容易，我很珍惜，毕竟我没有把握，若完成这一次的岁末祝福，还能再有一次吗？今日不知来日事，既不知也不敢想。不过想想自己的年龄，

我还会想到蔡宽（志工黄蔡宽），她已经105岁了，每次看到她都是身姿挺直、动作利落且笑容满面。想到这她还在发挥生命的价值，鼓励我要好好把握生命、要再坚持，每一天有多少能力，就要尽多少力量。

“我很珍惜每一天的每一分秒，也很珍惜弟子们的分享，全球各地的慈济人若返回精舍或透过网络分享，自己都很认真看、用心听。

“慈济的力量一向是来自慈济捐款者长久的护持，而非有力量的少数人一次性的捐款；每一个人付出点滴微小的力量，只要人多，就能汇聚成大力量，而且长长久久不中断，真诚无所求地奉献。

“即使师父说话很吃力，声音不好听，要听我说话的人也要很忍耐，认真地用诚意来听，你我都要尽心力。我凭着这一份诚意，抽命、抽气说话，就是因为想到这么多贴心的弟子，这么珍惜

师父，所以拼着命也一定要说，要大家将爱的能量传下去。

“我无法求得将来能有如同‘释证严’这个人出现，只求人人都要有‘释证严’的堪忍精神。这几十年我能走过来，不论是心力、体力都要堪忍，有的时候，有形、无形的压力，真的压得我喘不过气，仍然对自己说要堪忍、堪忍，因为世间的苦难，我还没有解开。

做慈济事要欢喜

人人本具清净本性，要发心立愿，身体力行，大家会合在慈济路上，共同往这个方向走，这就是慈济在人间所要促成的大因缘；慈济人就是“觉有情”，同师、同道、同志愿，所做的都是慈济事。

“师父很重视这份情，希望大家不要因为说话尖锐而破坏感情。大家难得共同生活在人间、在这个时代，又有

“我知道这一辈子是解不了，但是我不能空过这一辈子的分秒时间，唯有这样才能延续我的意识。现在我要用心听大家分享过去，让我发自内心由衷感恩，并且有人在记录，还有人认真在听，就觉得有希望。”将近60年的慈济人、慈济事，一段段历史要有人分享出来、有人记录下来，并且编辑成书，才能留存慈济在人间的价值。

缘共同做慈济事，是很珍贵的因缘，我们更要‘惜情’，互动时，说话圆融一点。同样一件事情，如果带有一些不大满意的气氛，尖锐的话说出来，就再加重了不好的气氛，事情就做不圆满；若是相互感恩、赞叹，就有合和互协的气氛，事情也能做得圆满。”

如果团体中的每一位都执着“我最大”，谁也不服谁，事务就难以推动。

“大家坚定心志走慈济路，堪得被磨练；真的要学习师父，提起那份为众生的爱，自己可以受一点委屈而堪忍。人与人之间，你忍一下、我忍一下，大家脚步稍微整合一下，整体就会整齐，力量就能集中。”

以资深者的年龄层，要面对中壮年、青年志工，不同时代的想法与做事习惯不同，必须更用心去带动，用更长的时间去陪伴，以凝聚人人的心力。“过去师父不必去带你们，你们自己就来会合，这是因为你们真诚地爱师父，所以自动自发，师父就很轻松了；现在你们要带人，就要很有心，因为社会的

志工是志愿发心

“志工”的意思，就是自己发心立愿，起于行动来实现。有因缘接触到苦难人而去帮忙，就会很欢喜，因为达成了自己的心愿；苦难人多，只凭自己一

变化，让年轻孩子不像我们过去那么‘乐道’，说起慈济、做慈济事就很欢喜，慈济人之间很亲近，而现在的年轻一辈，这份情比较淡，我们要做好传承，就要更用心陪伴、教导他们，才有办法继续往前开道铺路。”

要“合”，就要心合、口合、行动合。如果心没有调整好，即使别人说是好话，听了也会觉得这句话好像在影射什么，这样就不合；即使最终仍去配合别人，也很勉强，不甘不愿，欠缺欢喜。很期待慈济人打开心门，共同做事而真诚欢喜，让大家此时共同开拓的慈济路，能够代代不断延展。

人或两人照顾不来，慈济的这个团体有很多人，大家共同投入，就能减轻负担，也才能把苦难人照顾得好。

“做志工要做得开心，有困难

大家一起讨论，不要被‘困难’缠住，若总是想着怎么这么困难，就会觉得累。我们有这么多‘法亲’，可以彼此支持，还有本会作后盾，所以心要放宽，自我提醒，这是在完成自己的志业，要有信心，这样就会皆大欢喜。”彼此互动一定要做到五个字——感恩、尊重、爱，则每一件事都会很圆满。

人人都很期待“大家来尊重我”，每一个人都要有“我”，如果太过执着“我”就会偏向傲慢、我慢，骄傲的态度会被人厌烦。要避免偏差，就要精进修习，修得能够放下我执、缩小自己。

“期待人人要有责任心，该负责的就要承担起来，但是也要缩小自己，能微细到可以进入别人的眼睛而不会让人不舒服，让人人心中有我；彼此的心中都有其他慈济人，每一个‘我’自然就会合而为一。

“心要宽，永远都有空间倾听别人的心声、接纳别人的意见，也才能知道别人遇到什么困难，可以给予什么协助。彼此的心贴合，也能和气互动，‘和’字右边的‘口’，表示心灵的福田——听人说好话，没有对自己不满的抱怨，左边这株秧苗就能在福田中顺利成长；这株秧苗不断得到鼓励，就如同在慈济的福田中不断得到养分，会合周边的因缘，在调和的气候下结出饱满的稻穗，每一颗稻谷都能再播入田地，成长茁壮，再产生许多饱满的稻谷。

“要吸引善心人士，没有那么简单，要看我们这片田地有没有整理好？水分足够、土有松软吗？要做得好才有办法插秧。所以很期待人人自耕心田，不只耕还要耘，照顾好土地。

“好事要有好人做，而好人要说好话；和气互动，事情才会成就。人与人之间，过去有好缘，此生就会与好人

接触，欢喜顺利地做好事；哪怕有人故意刁难，也因此激发自己的潜力突破难关，这个逆境也是一个好缘。所以不要

想念弟子，挂念众生

“福是自己造的，不是师父说祝福就有福；自己如果没做，我如何祝福，你们也无法得福。听了你们所做

的事，师父的感恩就是为你们祝福。你们盘点、回顾此生，是不是觉得这辈子活得很

有价值？而且听别人的分享，也是很感动，会觉得：我们做那么多，为何说那么少？师父就觉得你们做这么多，为何写这么少？

“请大家要重视自己的生命价值，也是回报父母恩，感恩他们给我们生命，就要善用身体做有益人间的事，为

人间造福，也提升我们生命的价值。而我们的生命故事编成了这一本本书，这

本书的内容都是真实的，当事人与他们

的家人、慈济家人都能见证。”

如果想要人间平安有福，一定要造福，就如自己想着各地的慈济人，很想要出门看看大家，但总是无法成行；现在终于看见这么多想念的弟子。所以说有愿一定要身体力行，要朝着目标去走才能抵达。

自己想念慈济人，心亦挂念着天下人，例如得知台风“康妮”来袭的预测报告，就不断叮咛大家做好防台准备，也教各地慈济人照顾好自家，并关心照顾户、独居长者，不可轻视风雨，要戒慎虔诚。

一念心一动，涵盖天下，大家也都能像师父有这样的心胸，爱心开

阔，“普天之下没有我不爱的人，普天之下没有我不信任的人，普天之下没有我不原谅的人”，无论遭遇什么样的无明风吹袭，都吹不动这一念爱心与信心，永远心宽，包容一切；念纯，永远相信人人都有清静自性。

“常听你们说是追着师父走，而师父追着苦难众生，想办法救助众生，但无法只凭我一人之力做到，所以我呼唤着大家，把人人的心爱进来，行人间正道。”慈济人跟着师父走，学正法、走慈济路，无论外在环境如何变化，身体也随着时间老化，都要把握还走得动、做得了的时候，尽量投入，持续发挥生命价值。

“身体健康要靠自己照顾，但是心理健康更重要，身心都要守护好，不要借口年纪大了就万般放下，不想做事，正因为年纪大了，才得要再找事情来做。想想过去我们做多少好事，赶快与人分享，让我们的思路通、说话流利，

脑力、体力才不会衰退得太快。”

要活络脑力就要心想好意，常常回忆过去做的好事。如果想到谁曾经对自己有不好的言语态度，就要赶快转一个念头：“感恩他成就我、磨练我，让我能分辨是非好坏，知道自己如何做好人，用好的声色对待人。”在顺境中有好缘让人成就道业，逆境也能让人受教成长，其实不论顺境、逆境，都是好因缘。



十总穴之委中穴 养生拍拍功 舒缓腰酸背痛

现代人工作生活中常常会遇到久坐或久站的情况，长久下来容易出现腰酸背痛的症状，让许多民众困扰不已，一方面想要看医生寻求医疗协助，又担心自己小题大作，不看医生又会浑身不对劲，中医师张简嫔鵒(zhēng yīng)表示，这时候可以尝试用一个穴位来做身体调理，那就是中医十总穴之中的“委中穴”。

《针灸穴名解》：“委，委顿也，又委屈也。猝触此穴，令人下肢委顿，立即跪倒。”意思是突然击打此穴，会使人立即跪倒；中，指穴内气血所在为天人地三部的中部，委中穴位于膝盖后方，腘窝正中，委曲之处，故名委中。

在十总穴中对于委中穴的叙述就是“腰背委中求”，顾名思义，代表委中穴就是治疗腰酸背痛的特效穴。张医师表示，以人体经络运行方面来看，委中穴落在足太阳膀胱经上，而足太阳膀胱经会走到人体分布在背部、腰部的穴位，所以，临床上常常会特别用委中穴来做腰背方面的疼痛治疗。

委中穴又名血郄（郄：孔隙），意思是血液深集处，人体气血集汇通过的地方。所以，中医临床治疗也会应用委中穴治疗深层的气血瘀滞。

如果想自己利用委中穴调养身体，张医师分享了《黄帝内经》里记载的一篇有关委中穴的养生功法——拍打八虚。

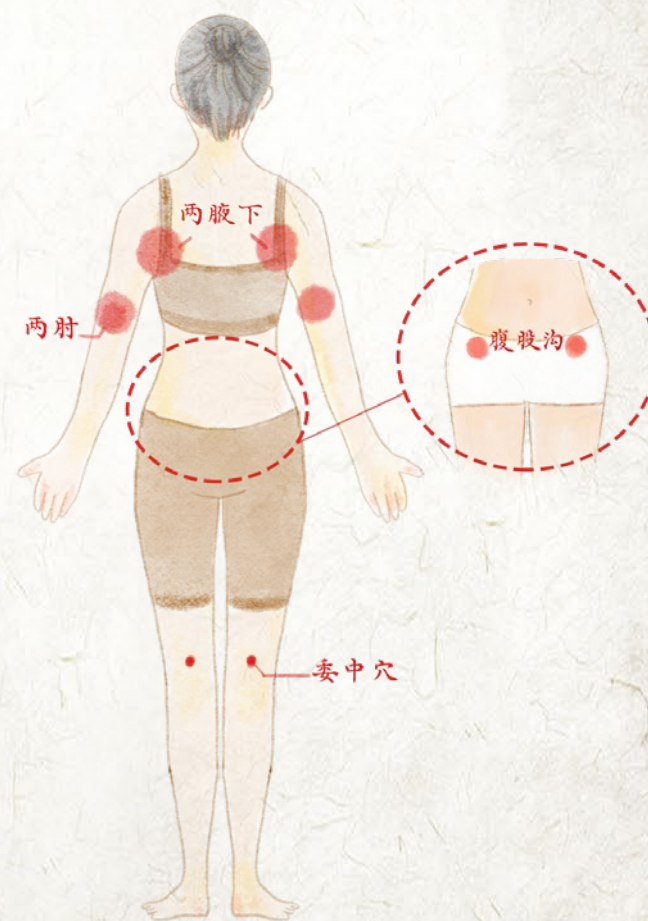
所谓的“八虚”，是指人体八个薄弱的地方，也是五脏邪气常常藏匿的地方，分别是人体两侧的肘、腋、髀（腹股沟）以及腘（膝腘/委中）等八个部位。《黄帝内经 灵枢·邪客篇》记载：“人有八虚以候五藏。”八虚分别对应着人体五脏的邪气藏匿处，如果心肺有邪气，常会在手肘内侧有瘀阻；肝的邪气则是对应在两腋；脾的邪气会藏在腹股沟；而肾有邪气则会反应在委中穴位于的膝腘窝。

虽说是八虚，但总体下来是4个部位名称，因为它们是对称的，所以也叫八虚。现在是冬季，身体冰冷，浑身血液运行不畅，多拍打八虚，加速血液运行，达到调畅气血，疏经通络，增强身体免疫力和抵抗力。

张医师表示，拍打八虚的时候要用“空掌”的手法，就是四根手指并拢微弯，好像掌心中有个浅浅的碗，力度上只需要轻轻地拍打，有时候拍一拍就会出现类似刮痧的小红点。之后，建议再喝温水促进身体血液循环代谢。张医师提醒，不是每次都会出现红点，只要感觉到拍打处微微发热即可。

拍打八虚的时候，最好先从左后右，从上至下的原则轻轻拍打（顺序：左肘窝-左腋窝-右肘窝-右腋窝-同时拍髀窝（腹股沟）-同时拍腘窝）；张医师表示，在上午做拍打八虚的效果最好，这样还可以借着一天的生活及饮水，排除掉体内的代谢废物；过了晚9点不要拍打。

特别要注意的是，饭前跟饭后一小时内，不适合进行拍打动作。张简嫔鵒医师提醒，如果刺激某个穴道对身体有不适反应的话，请到合格的医疗院所，找寻中医师的帮助。居家养生秘诀，陪伴大家健康没烦恼。





把福“袋”回家

料理/汤艺明、叶玮
拍摄/深圳志工团队



食材：

胡萝卜、香菇、西芹、香芹、生姜末、饺子皮、包菜、豆腐衣、食盐、食用油

做法：

- 1.将胡萝卜、香菇、西芹切丁，生姜切末；包菜焯水；将香芹梗用盐腌软，撕成长条备用。
- 2.热锅放适量油，倒入胡萝卜丁、香菇丁、西芹丁、生姜末，加入

适量盐调味，馅料完成。

3.将包菜放于掌心，加入适量馅料，四周聚拢，调整四周叶子形状，用芹菜梗扎紧袋口，福袋就做好啦。

4.其他两种外皮，饺子皮和豆腐衣，做法一样。

5.把包好的福袋放在蒸锅里蒸煮，用包菜皮的福袋需蒸煮1-2分钟；用饺子皮或豆腐衣包的，需蒸煮5-10分钟。



外皮晶莹剔透，将蔬食的鲜美紧紧锁住，一只只小小的福袋，满载着清香与满满的福气，一起素素看，把福“袋”回家。



慈濟

T Z U C H I

2013 年 4 月创办

2024 年第 11 期 总第 140 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 济岢
编辑 明缙 姚群
美编 张恬 徐悦 田祺 冯郁彤
校对 李雁 刘艺玲 明菁 明豫
明湛 马莉 王璞 王红 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 16000 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



“2024年六五世界环境日”主题绘画比赛作品
《绿色出行 享受健康》（一等奖）作者：杜紫嫣（9岁）

在一座生机勃勃的城市中，空气清新，阳光柔和。蜿蜒的小路上，人们通过简单的步行来获得健康和快乐，每一缕微风都带着青草的清香，每一步都在靠近健康与自由，仿佛置身于绿色天地，享受着人与自然的和谐。

在蓝色的地铁站，人们享受着科技与环保的便利；骑着自行车的母亲，带着孩子在阳光下穿行。所有的景象都如同一首关于绿色出行的诗篇，人与自然在这座城市中共舞，环保与健康成为了每个人日常生活的一部分。

用行动为环保加速，每一次绿色出行都是对地球的爱护。让我们一起用实际行动，守护蓝天白云，让绿色成为生活的主色调。



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/摄影 慈济基金会

慈济慈善事业基金会第四届理事会第三次会议顺利召开

2024年11月26日，慈济慈善事业基金会（简称基金会）第四届理事会第三次会议在苏州慈济志业园区顺利召开。慈济基金会的理事、监事及顾问出席会议。

基金会项目处同仁郭艳就2024年度项目工作成果及2025年度工作计划进行汇报；财务处同仁袁吉倩汇报2024年度财务报告，理事们认真审议并通过2024年度预决算及2025年度预算。

2024年是慈济基金会新一届理事会就任的第一年，持续开展乡村振兴与乡风文明建设、急难赈灾、困境群体关怀、新芽奖助学、医疗援助与健康促进、环境保护等慈善公益活动。

展望2025年，基金会将应社会需求进一步助力为老服务、扶弱济困、灾害援助、健康促进等公益服务内容，助力提升乡村和城市社区发展及居民福祉，弘扬中华优秀传统文化，为实现共同富裕而持续贡献力量。

理事们肯定基金会在2024年所作出的努力，希望慈济继续总结、分享经验，提升项目规划设计，加强互动交流，更好地发挥社会作用。

秘书长庄雪吟感谢各位理、监事的支持，并对前两次理事会决议事项执行说明进行报告。理事长苟林峰表示，新的一年，将继续努力，将慈济的大爱送到需要的地方，共同携手为净化人心、祥和社會、天下无灾难一起努力。