

慈濟

2025 年 第01 期 总第142 期

准印号 /S(2025)00000279

内部资料 免费交流

从寒冬
到暖冬

主题报道



为净化心灵做活水 为祥和社會做砥柱 为闻声救苦做耳目



摄影 / 黄筱哲

人生最大的幸福

人人有爱，家家传善，
时时精进，日日造福；
平安和睦，代代相传，
朵朵心莲，开满人间。

让福靠近

|| 编·语 ||

当寒潮席卷大地，慈济“寒冬送暖”活动化作破冰的暖阳，从青藏高原到江南巷陌，在乙巳年新春前夕，慈济志工与志愿者幸福了自己，造福了他人，传递无尽的爱与祝福。

青海省民和县杏儿藏族乡的积雪未退，青海与甘肃两地志工顶着凛冽的寒风，送来煤炭与棉被等过冬物资，藏族阿妈则以洁白的哈达送上她们的赞美与尊敬。千里之外的北京青白口村，魏大爷与慈济相识已有6年，他朴素的话语比炉火更暖：“你们把冰冷的寒冬变成温暖老人的暖冬……”

慈济的长期陪伴，得到乡亲们及政府的认可。青白口村高书记表达希望该村建设成“老年人友好型村落”的愿景，希望慈济常来；天津市津南区民政局王娜目睹老人领到物资后流下了幸福眼泪，她说：“慈济给居民带来身心的帮助，特别让我感动。只要能真正地帮助到他们，我们的工作就很有价值。”

在黑龙江哈尔滨与辽宁沈阳，志工和关怀家庭围炉而坐，热腾腾的火锅和美味佳肴，模糊了窗上的冰花，

大红“福”字，拉近了心与心的距离；秦岭深处的山阳县，7年前，慈济捐建陕西省商洛市山阳县第四幼儿园，与山阳县结下深厚情谊。延续七年的温暖之约，继续在孩子与乡亲们心中生根、延伸。

江西省南昌市新建区环卫工人熊大哥说：“你们送什么物资不重要，这份心才是最重要的。”三千多件桔色背心在晨曦中闪烁，志工和志愿者用感恩、尊重与爱的人文精神，为南昌的“城市美容师”送上真诚的祝福。

2021年，云南漾濞地震后，慈济志工踏着余震未消的山路走进震区，援助急难物资，捐建漾濞县慈济苍山西镇中心完小。“珍惜粮食，光盘行动”，孩子们俯身栽种的不只是“秧苗”，更是爱惜生命与物命的启蒙；高山峡谷间，对大山深处的眷恋，是一件件被需要的物资，为28户家庭送上的祝福与希望。

寒潮终将退去，慈济志工用实际行动诠释了“让福靠近”的真谛。惟愿：“人人日日平安，心怀爱与善，以爱与善面对生活的每一刻、每一事、每一人……”

慈



——封面图说——

甘肃和青海志工分别从兰州市和西宁市出发，前往青海民和县杏儿乡大庄村，在当地村干部的大力支持与协助下，为当地39户藏族群众送去过冬御寒物资。志工为藏族大姐涂上护手霜，嘱咐她一定要注意防冻。摄影／刘欣如

目录 CONTENTS

主题报道



人人都有各自的小家庭，慈济大家庭可以包容每一个小家庭，让家家都因为大爱而圆满。慈济志工以共修共善凝聚力量，在奉献中增长智慧：当超市购物券化作对困境家庭的尊重，当凡士林滋润皴裂皮肤的温暖，便懂得人生最大的享受不在独善其身，而在于健康、知足与感恩，能够安心去做想要做的好事。

- 14 迎风踏雪，只为乡亲过暖冬
- 22 福满院 爱绵延
- 38 请把祝福带回家
- 46 烟火人家日子暖
- 54 寒冬七载 情暖山阳
- 62 这份心才是最重要的
- 70 温馨团圆 迎“福”回家

编语

- 01 让福靠近

无尽藏

- 04 真诚祈祷，感召吉祥

06 2024年第四季度工作简报



亲子之间

- 78 在理想与现实之间

特别报道

- 80 爱在中心完小扎根



- 92 山路弯弯情却浓



100 慧心净语

健康之道

- 110 十总穴之阿是穴——不可或缺的神奇穴道

要代代相传。

这次火灾是很大的教育，我们现在就在学习。野火延烧范围很大，重要的是静下心来，人人虔诚祈祷；若酝酿复杂的成见，这远比火灾造成的灾祸更严重。我们要以身作则，用真诚的爱来表达虔诚。真诚的爱，是疼惜众生生命；保护众生生命，就是养护自己的心宅、滋润自己的心宅。我们的心灵之宅，若能时时用爱滋润，心地才不会干燥，才不至于一点火就燃烧起来。

美国慈济志工吴如真的家，已为大火焚烧，她勇敢面对事实，心念一转，暂时放下自己的遭遇，回过头来立即去帮助人。这是多么了不起，是师父的好弟子！有此典范在前，我们要好好学习她的智慧。

不要等人来求救，我们要及时去救度苦难。连日来，美国慈济志工很尽心力去救灾，虽然很不舍大家的疲倦，但盼人人相互勉励，会合信心、毅力及勇气，真诚地将慈济情付出给众生，当我们能以爱、以善铺好这条道路，我们的心能相结合，心念皆是善，必能感召诸事吉祥。

此时，我们还是要呼吁虔诚祈祷、虔诚发愿，戒慎虔诚、茹素护生，为天下祈求平安！
■

的，让受者心有所感。

我一直关注这次美国山火灾情，非常真诚地思考如何援助？除了人力物力的投入，还要借重大家虔诚的祈祷，人人共同用大善、大爱去付出，期待这一波火灾早日熄灭，转危为安。

很多受灾居民过去的的生活都很不错，一夕之间住家与财产化为乌有，这就如同经典所说，财产是“五家共有”，突然间发生的灾难，就让平时拥有的一切都空了。无论富有或贫穷，肚子很饿没得吃，难道我们认为他是富有的人，就不给他一碗饭吗？急难时喝水吃饭都要很及时给予，或者是天气寒冷，要给予保暖的衣物或毛毯，这都很需要。

慈济启动募心募爱，这不只是为了赈灾募款，最重要的是呼吁大家提高警觉，并且发挥人间互助的诚意，这就是我们造福的因缘，所以大家要把握住。在有人很需要的时候，我们及时去付出，这就是我们生命中最有价值的时刻；付出的同时，要呼吁更多亲友发挥力量，发心共造福田。

慈济永远展开胸襟，拥抱众生。慈济在美国已三十多年了，要把握此次因缘，以实力做出有效率的帮助。未来的人间，灾难不免，救灾经验也

真诚祈祷，感召吉祥

把握造福的因缘，
发挥互助的诚意，
还要借重大家虔诚的祈祷，
当我们的心相结合，
心念皆是善，
必能感召诸事吉祥。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二五年元月十日至二十日

他们得到有用的援助。

回想慈济首次的大型急难救灾，就是1969年发生在台湾台东县卑南乡大南村的大火，因台风艾尔西在中秋夜来袭，加上焚风助虐，村内起火后，引起很大灾难。一夜之间，100多间房屋被焚毁，700多人无家可归。除了发放应急金，因寒冬将至，慈济决定用2万元采购台湾当时质量最好的毛毯，发放给受灾的居民；不是一户一件，是依家中人口数，两人一件，这是抱持着爱与尊重的心，给人最好



画作／黄逸樵

今年伊始，美国加州洛杉矶县发生山火，从新闻画面上看到灾区红红的火光满天，让人紧张，大火加上大风，风吹火飘，就地再燃，延烧至邻近小区住宅，造成大面积灾难，无异于是人间的“火宅”。

住家烧毁的受灾人，即使已投亲靠友，住宿及生活已稳定，但毕竟是仓皇逃出火场，经济或许会面临困难。当前我们能做的是急难救助，要赶快去付出，给予受灾人“有感觉”的帮助，不要蜻蜓点水，是要真正让



援建工程

四川·雅安

地区	援建学校	工程进度
四川雅安	荥经县 清华幼儿园	内外部装修中
四川甘孜州	泸定县第三幼儿园	主体工程施工



四川·甘孜州



乡村振兴

低收入或困难群众多形式慈善帮扶

我会继续与甘肃、青海、四川、贵州、云南、陕西等省的部分乡村振兴重点地区，及江苏、福建、河北、河南等省欠发达县市的相关单位合作，通过寒冬送暖、新芽助学、个案长期济助、健康卫教等方式，对低收入群体、清寒学子等予以关怀与帮扶。

贵州赫章县

经提报与务实评估，12月14日至15日，我会向赫章县困境环卫工人捐赠寒冬送暖物资，并入户为环卫子女捐赠新芽奖助学金。

四川省喜德县

我会与凉山彝族自治州喜德县新田小学携手合作，开展助学帮扶，同时开展“让爱萌芽”口腔科普项目。



乡村振兴综合帮扶计划

我会继续在福建省龙岩市连城县、南平市顺昌县、福鼎市管阳镇，江苏省阜宁县，北京市门头沟区，以及河北省平山县西柏坡镇，深入推进乡村振兴综合性帮扶计划。

福建连城四堡大爱乡村美好生活馆

慈济持续开展入户访视活动，覆盖独居、高龄长者及困境家庭，务实提供生活补助和关怀陪伴；同时，为困境儿童免费提供健康蔬食餐，举办暑期快乐生活营、寒假快乐成长班等活动。

福建顺昌大爱美好生活馆

我会在顺昌县洋口镇大爱社区为独居、高龄等长者免费提供健康蔬食餐，组织垃圾捡拾净村活动，举办各类节日、庆生、环保宣导、义诊、健康阅读等活动。

12月，我会携手福州大学附属省立医院，在顺昌上凤大爱社区举办“守护生命 守护健康 守护爱”义诊与健康讲座活动，重点关怀孤寡留守长者、困境家庭，共嘉惠79位村民。

福建福鼎西昆村

针对独居、留守、困境老人，我会持续开展入户陪伴关怀活动，提供个性化帮助。每月举办一场“长者关怀日”；每周六晚的“儿童影院”播放爱国、励志电影；每周六举办“环保日”，鼓励村民、学校师生与家长等加入垃圾分类宣导与实作的行列。



大爱美好生活馆“耆乐融融”重阳节长者关怀



江苏阜宁县

我会与江苏省妇女儿童基金会、阜宁县妇联、教育局等合作设立的为期五年的“大爱阜宁手牵手·阜宁低保家庭儿童健康成长项目”进入最后一年。透过助学金补助、入户访视陪伴、个案持续跟踪等方式，嘉惠低保家庭及其孩童。

北京门头沟区

10月至12月，慈济志工每月前往南辛房村和青白口村，入户看望长者，为村民们提供理发、健康咨询、垃圾分类宣导与环境清洁等服务。

河北石家庄市平山县

10月至12月，慈济志工持续前往西沟村和通家口村，入户关怀21户次，为村民提供义剪、健康咨询、庆生、卫生清洁、垃圾分类宣导等活动，嘉惠逾38人次，为65岁以上长者提供健康蔬食近3224餐。



社区共善

我会积极探索可复制、高效且可持续的社会组织参与社区治理的有效模式。社区共善涵盖四大方面：关爱困难群体，提供资助、关怀和改善服务，营造爱的循环；鼓励居民参与志愿活动，增强社区认同感和责任感；推广垃圾分类与减量，助力社区美化和文明建设；开展公益活动，倡导崇德向善、残健融合、孝亲敬老等风尚，营造守望相助的氛围。

长期济助

个案关怀

志工每月持续在城市、乡村入户关怀慈济长期照顾家庭，予以经济与物资补助、心灵陪伴、居家打扫等援助。



群体关怀

机构关怀

志工邀约当地爱心人士、亲子家庭一起，持续前往敬老院、福利院等关怀长者与残疾人士。

长者关怀

耆乐融融——长者关怀计划

10月至12月，我会陆续在江苏苏州、昆山，上海，辽宁沈阳，广东广州、湛江，福建泉州等地开展“耆乐融融”长者学堂秋季班，透过书法、合唱、健康养生、运动、手工、生活美学等兴趣班，助力长者老有所学、老有所乐，积极养老。

安稳家园 美善社区——长者居家安全改善项目

我会不断创新长者关怀项目，进一步探索积极应对老龄化社会的有效模式。首先在上海试点推动“安稳家园 美善社区——长者居家安全改善项目”，为社区高龄、独居长者安装扶手等适老化设施，满足老人多样化需求、减少居家养老长者跌倒风险。第一期共嘉惠普陀区甘泉街道章家巷等困境长者**72**户。



困境儿童关怀

大爱“童”行——流动、留守、困境儿童关怀

我会与相关教育部门、未成年人保护中心、街道社区等合作，持续关爱乡村留守儿童、城市流动儿童、困境儿童和民工子弟学校师生、家长等。透过入户访视关怀、经济补助、社会实践活动、寒暑假生活营、优质阅读资源、免费供餐与成长陪伴等支持，助力儿童生活好习惯培养、综合素养提升与身心健康成长。

2024年，该项目在江苏苏州、昆山、南京、盐城阜宁，上海，安徽马鞍山，浙江嵊州、绍兴上虞、杭州，湖北黄梅、洪湖、红安，福建连城、建瓯、顺昌、厦门，广东广州、湛江，天津，辽宁大连、沈阳等地顺利开展。

红豆杉的爱——外来务工人员子女关怀项目

“红豆杉的爱”项目持续在江苏苏州、常州、无锡开展。在苏州，除提供奖助学金、义诊卫教、关爱民工子弟学校老师健康等活动，也在周末安排丰富多彩的活动；在常州，我会持续与贵州省三都县驻常办合作，关怀常住常州的来自贵州省三都县水族家庭及其子女。



慈济长者乐健康中心——乐龄班

我会在苏州慈济志业园区挂牌“慈济长者乐健康中心”，与苏州慈济门诊部合作，发挥医养结合优势，为60岁以上亚健康长者及70岁以上长者提供周一到周五日间为老服务（乐龄班），积极探索身心健康、快乐付出、绽放生命活力的银龄健康生活新生态。



珍爱环卫 有您真好

“珍爱环卫 有您真好”项目在江苏苏州、南京，浙江杭州，福建泉州、福鼎，广东深圳，湖南长沙，安徽绩溪，河北石家庄，河南许昌，山西太原等地开展。第四季度，在苏州志业园区与十全街两处环卫驿站开展冬季蔬食供餐，并提供义剪及巡回卫教等服务。

街友关怀

深圳东门街道办与慈济合作，以感恩、尊重、爱的平等友善理念开展街友关爱行动，提供淋浴车洗漱清洁、免费理发与生活必需品，助其养成健康、卫生习惯；鼓励和协助有能力的街友早日回归家庭、融入社会。

城市大爱美好生活馆

慈济基金会持续在福建泉州石狮、辽宁沈阳、广东湛江等城市大爱美好生活馆开展各项慈善工作。

寒冬送暖



慈济志工从2024年5月开始筹备，积极与各政府部门对接、入户访视，了解困境群体所需。于2024年11月至2025年农历新年前，用集中或入户的方式，为包括四川省凉山州喜德县、贵州省赫章县、陕西山阳县等国家乡村振兴重点帮扶县、经济欠发达地区在内的**25**个省、直辖市、自治区的**92**个市县的偏乡困境家庭和城市低收入人群，开展寒冬送暖活动。

预计惠及约**2.15**万户、**3.76**万人，捐赠物资包含慈济物资卡、环保外套、环保科技棉内衣裤、棉被、环保毛毯、环保背心、环保围巾、生活包、粮油、营养谷粉、健康茶包等，希望为困境家庭送上寒冬的温暖与新春的祝福，传递社会的关爱。

教育助学



2024学年度新芽奖助学计划，自2024年9月至2025年6月执行，我会将为16个省、直辖市、自治区的困境家庭约**5650**位学生资助新芽奖助学金。

另，2024年8月由困境家庭大学生本人提交申请材料，经过资料审核、面谈及民主评议后，确定180位大学生为奖助学对象，并在第四季度陆续予以助学金捐赠。

卷袖之爱——无偿献血活动

第四季度，我会与上海、江苏苏州、无锡，浙江宁波、绍兴，福建莆田，湖南长沙，广东深圳、惠州，广西柳州、来宾，陕西西安，内蒙古赤峰、包头等地的血液中心或中心血站合作开展**15**场次“卷袖之爱”无偿献血及宣导活动，约**744**位成功捐献全血逾**24**万毫升。

医疗援助及健康促进

关爱藏娃

我会持续与青海热哇慈善会合作，支持脊柱侧弯和先天性心脏病患儿进行救治。四川、北京志工往返在车站和医院间，一次次迎来新患者、送走出院返乡的“天线宝宝”们。关心就医期间生活和营养所需，用真诚的爱与鼓励，温暖抚慰来异乡就医的青藏区患者。临近元旦，志工在医院举办团年，和患者家庭一起欢喜迎接新年，期盼借助医疗，迎接崭新的人生。

大爱暖冰——上海DMD患者及家庭关怀计划

“大爱暖冰”项目以提升孩子和家长的生命的价值为核心，结合亲子班，体验活动、慈善环保、敬老院关怀等动态活动，医患交流讲座，以及音乐剧或手语表演等多种形式组成。每个月的活动围绕一个主题，一年形成一个鲜明的主题系列，有家长孩子一同进行，也有家长孩子分别进行等方式。



人文环保推广

垃圾分类宣导

慈济志工在各地开展垃圾分类宣导、体验与实作。透过向社区居民、社会爱心人士、学校师生、亲子家庭、企业员工等分享垃圾分类理念，组织净山、净社区、净村等垃圾捡拾活动，持续以实际行动响应节约和循环利用资源、保护和改善环境的可持续发展的战略，共同爱护美丽家园。



内部治理



2024年11月26日，慈济基金会顺利召开第四届理事会第三次会议，对2024年1月至10月的工作进行总结，并审议通过2025年工作计划与预算。

拜访交流

10月25日，江西省宜春市袁州区飞剑潭乡领导一行莅临慈济参访交流，向慈济基金会致赠牌匾，感谢慈济自1996年来，28年如一日的关怀资助陪伴。

11月26日，江苏省妇女儿童福利基金会与阜宁县领导一行莅临慈济交流，感谢慈济对省妇女儿童基金会长达**18**年的支持与合作。慈济基金会累计在苏北地区资助学生近**8**千名，资助资金近**5800**万元，为江苏省妇女儿童慈善事业做出重要贡献。

荣誉与肯定

慈济基金会获中国公益映像奖“十年行业推动贡献奖”；《安心回家，急乡亲所需》《等风来 等天青》《我帮您美容》《用爱解冻 共同渡过》四部作品获中国公益映像奖“入围作品奖”；《拉钩共善》获2024年第十届上海公益微电影节“优秀公益作品奖”。

“卷袖之爱”无偿献血项目，获第十四届公益节2024年度公益项目奖；《最后的舞狮少年》获2024年度公益映像奖。

“助力乡村振兴 关爱老人”助老项目获评北京门头沟慈善协会慈善公益项目。青海玉树州称多县教育局和称多县清水河幼儿园致赠锦旗。



从寒冬到暖冬

主题
报道

人人都有各自的小家庭，慈济大家庭可以包容每一个小家庭，让家家都因为大爱而圆满。慈济志工以共修共善凝聚力量，在奉献中增长智慧：当超市购物券化作对困境家庭的尊重，当凡士林滋润皴裂皮肤的温暖，便懂得人生最大的享受不在独善其身，而在于健康、知足与感恩，能够安心去做想要做的好事。



摄影 / 牛军

摄影 / 刘欣如

主题
报道

迎风踏雪 只为乡亲过暖冬

撰文/摄影 青海、甘肃真善美志工

入冬后的第一场寒潮，让青海与甘肃两地气温骤降10℃以上。慈济志工迎着刺骨的寒风，前往青海省民和县杏儿藏族乡与西宁市城东区，为藏族群众和困境家庭送去煤炭、棉被、电热毯、粮油、面粉等8种御寒物资，祝愿乡亲过个暖暖的冬天。当地藏族同胞为志工送上洁白的哈达，表达诚挚的敬意。



在大庄村干部的大力支持与协助下，志工为39户藏族群众送去煤炭、棉被、电热毯、环保衣物、粮油等8项御寒物资。摄影/刘欣如

“每一套棉衣都缝进了关怀，每一床棉被都充满着温情，每一块煤炭都蕴含着暖意……”当地藏族同胞为志工送上洁白的哈达，表达诚挚的敬意。发放仪式上，青海省民和县杏儿乡副乡长刘琦与民和县工业园管委会综合部副部长张贵寿，分别代表乡党委和民和县工业园管委会，对慈济志工和所有爱心人士表示衷心的感谢。

2024年11月28日凌晨四五点，天还未亮，甘肃和青海志工分别从兰州市和西宁市出发，前往青海民和县杏儿乡大庄村。在当地村干部的大力支持与协助下，为当地39户藏族群众送去煤炭、

棉被、电热毯、环保衣物、粮油等8项过冬御寒物资。

迎风踏雪送物资

青海省是一个多民族聚居的地区，全省有54个民族，杏儿藏族乡大庄村位于青海省海东市民和回族土族自治县中南部，海拔2200米，与甘肃积石山地震灾区仅一河之隔。大庄村距离兰州市有160多公里，志工在大庄村发放之后，还将继续前往西宁市进行第二场发放。

11月末，入冬以来的第一场寒潮横扫大西北，寒风裹挟着漫天的雪花

令大地瞬间披上了洁白的冬装，大雪让甘肃和青海的气温迅速下降10℃以上。前往杏儿乡的途中，许多地方仍有积雪，为防止车辆因冰雪打滑，志工特意购买防滑链，一路谨慎驾驶。经过3个多小时的车程，两地志工先后平安抵达杏儿乡大庄村。

“我们安排了一辆大货车，将物资送到村里的发放地点，来回400公里。由于一早天黑，错过了高速出口，就又多开了100公里。路上不时还有冰雪路段，小心翼翼地走了一路。”志工牛军说。

阳光下，雪山映衬着蔚蓝的天空显得格外美丽。在大庄村村委会门前的空地上，志工迅速进行物资发放前的准备工作。

由于大庄村地处山上，运煤炭的大货车无法上山。村委会工作人员和志工在山下一处宽敞的空地，将捐赠的156袋煤炭从货车上卸下。每袋煤炭重达50公斤，志工与村民一起联手，将煤炭分装到农用车上，再分送到困难群众家中。

“这是第三次参加慈济活动，看到大家充满阳光活力的身影，还有那位青海志工跳上货车搬运煤块，他也是60多岁的人啦，让我感到自愧不如。看到大家忙碌的身影和父老乡亲脸上朴实的笑容，我的心灵得到莫大的洗礼和升华。”煤炭供应商赵春洲



（上图）阳光下，雪山映衬着蔚蓝的天空显得格外美丽。在大庄村村委会门前的空地上，志工迅速进行物资发放前的准备工作。摄影/刘欣如

（中图）大庄村地处山上，运煤炭的大货车无法上山。村委会工作人员和志工将捐赠的156袋煤炭从货车上卸下，放在空地上。摄影/陈淑琴

（下图）每袋煤炭重达50公斤，志工与村民一起联手，将煤炭分装到农用车上，再分送到困难群众家中。摄影/唐国梁

感动地说。

物资温情赠哈达

发放仪式上，藏族同胞为志工送上洁白的哈达，以表达他们诚挚的敬意。杏儿乡人大领导孙宝山与民和县工业园管委会综合部副部长张贵寿，分别代表乡党委和民和工业园管委会，衷心感谢慈济志工和所有爱心人士。张贵寿说：“每一套棉衣都缝进了关怀，每一床棉被都充满着温情，每一块煤炭都蕴含着暖意……”

志工王永安恭读慰问信，祝福乡亲生活安康，幸福快乐。“我们齐聚在美

丽的杏儿乡大庄村，这里也属于积石山地震的灾后重建地区。这次，我们为乡亲们送来棉衣、棉被、保暖内衣、面、油、电热毯、煤炭等8种物资，希望这些物资在寒冷的冬天能为大家带来些许温暖，我们代表慈济基金会向大家送上诚挚的问候和祝福！”

“当你伸出双手，帮助别人的时候，生命从此不同，因为我们不再冷漠……”志工用手语诠释着只要人人付出爱心，社会将会变得更加祥和美好。“感恩您！祝福您！”伴随着物资发放，志工送上诚挚的祝福。

“扎西德勒！”藏族乡亲阿玛再



杏儿乡副乡长刘琦与民和县工业园管委会综合部副部长张贵寿，分别代表乡党委和工业园管委会，感谢志工和所有爱心人士。摄影/李翔林



“扎西德勒！”藏族乡亲又为志工送上一条橙色哈达，虽然听不懂藏语，但是大家都被这份温暖感动。摄影/李翔林

次为志工送上一条白色哈达，志工欢喜地为她穿上环保外套。虽然听不懂藏语，但是大家都被这份温暖感动。

发放结束，志工来到藏族同胞阿木家。阿木一家有四口人，妻子外出打工，女儿和儿子都在上中学。五年前，阿木外出打工时不幸摔成重伤，现在每月都要去西宁市红十字医院复诊。志工小心地帮阿木穿上环保外套。“刚好合身，很帅气！”阿木十分感谢政府和志工对他的关爱。

感恩在心 暖人间

杏儿乡发放圆满结束后，志工

和志愿者马不停蹄地赶往西宁市城中心区，准备29日和30日的第二场发放。28日当晚，甘肃志工李桂芳和青海志工唐国梁分享寒冬送暖发放说明，提醒大家关注发放中需要注意的事项。

29日清晨，西宁市气温低至零下13℃，志工迎着刺骨的寒风，前往发放地点，并和社区志愿者用小推车把物资搬运到南门外体育场。他们将环保毛毯、环保摇粒绒外套、环保棉内衣裤、生活包（包含茶叶、糖果、五谷粉、红枣、围巾）、食用油、面粉等11种物资分别码放在广场中相应的地点，仔细清点，确保发放顺利进行。



零下13℃，空中雪花飞舞。志工唐国梁和施宝多两人，把物资送到离发放点超过一公里的路边，十分不易。摄影/杨瑞霞

发放仪式上，西宁市城中区民政局局长祁春玲代表区政府，感谢慈济为困难群众送温暖。在“感恩在心间，温暖满人间……”的歌声中，志工通过演绎手语传递深深的祝福。

“感恩您！祝福新年快乐！”“幸福多多！”志工和志愿者真诚地送上物资，浓浓的暖意传递到每个人的心里，大家的脸上洋溢着幸福的笑容。

志工和志愿者来来回回地把物资送到路边，而唐国梁和施宝多两人，则把物资送到离发放点超过1公里的路

边，十分不易。发放结束时，天空忽然下起雪，而且越下越大，大家抓紧时间恢复现场、加紧整理物资。志工又在社区书记和志愿者陪同下，走进乡亲家中，关心物资领取情况。

青海志愿者邢春晓特意请假参加发放，她说：“在慈济，我常常被温暖的氛围触动，有时感动到落泪。”

志愿者赵小花跟随先生在青海生活了十多年，这次带着孩子来参加活动。她在回访路上感动地说：“其实，我们每个人的生活不一定都一帆风顺，当我们真正走出去，看到别人

的遭遇，会更加珍惜现在的生活。慈济的公益活动提供了一个爱的环境，让孩子感受到更多爱的人文。”

隔天早上8点，志工前往西宁市城中区老年养护中心。打扫积雪、清理发放场地，当地提供茶叶、红枣等物资的供应商也一起协助搬运物资。青海志工施宝多在杏儿乡的第一场煤碳发放时，全身“滚”成一片黑；后两场发放，他在面粉组又变成了“白马王子”。

青海志工祁海萍参加民和县与西宁市两地寒冬送暖活动，向甘肃志工学习到很多好方法，更感受到组织活动的不易。她说：“好多次我都忍着泪，两鬓斑白的志工李桂芳为青海发放多次往返甘、青两省之间，陪伴和关怀志工；认真确认每个环节，及时纠正不足之处。三天的发放，大家都感受到爱的温度，虽然青海的冬天很寒冷，但大家的心都被活动传递的大爱温暖着。”

就



青海志工祁海萍（中）参加民和县与西宁市两地寒冬送暖活动，她说，虽然青海的冬天很寒冷，但大家的心都被爱温暖着。摄影/杨瑞霞

摄影 / 宋轶



撰文/摄影 北京真善美志工

立冬后的北京有了明显的寒意。47名北京慈济志工来到门头沟区雁翅镇社会福利中心，为院内加固、粉刷后的栅栏补刷亮漆，同时开展老人关怀活动。临近新年年底，福利中心和青白口村委会迎来志工一行，他们带来大米、挂面、油、盐、香菇、肥皂、毛巾、洗衣粉、凡士林以及生活包等物资，让这里的老人们温暖过冬。

主题
报道

福满院 爱绵延

一早，山里的小院已有些许凉意，只有两三位老人出来活动。这天，北京志工来到门头沟区雁翅镇社会福利中心（简称福利中心），关怀老人并为院内的栅栏刷漆。闫淑红将关怀组志工分成两组：一组留在院内，与老人们互动；另一组前往长者房间，进行入户关怀。

志工林令娇知道福利中心里有几位老人喜欢唱歌，这次特地带来随身小音箱，播放《智取威虎山》《唱支山歌给党听》《北京的金山上》等歌曲。

刷栅栏的志工路过时，也不自觉地停下脚步，与老人一起哼唱起来；

楼里的老人们听到歌声，陆续走出来，融入到欢快的氛围中。

我愿意照顾他

在闫淑红的带领下，楼内入户关怀小组看望阿远。阿远因脑瘫生活不能自理，但在福利中心职工的细心照顾下，他身上没有任何异味，房间也干净整洁。

志工来到床边，轻轻抚摸阿远，帮他擦去嘴角的口水。虽然阿远无法用语言表达，但他通过扭动身体和脸上的表情，显示出他见到志工时的羞涩和喜悦。



三十岁的阿远因脑瘫生活不能自理，志工闫淑红（中）和任俊霞（右）来到床边，帮他擦去嘴角的口水。摄影/张凤



刚在院子里唱歌的高伯伯走进屋，帮阿远换尿不湿。他说：“这个孩子可伶，心里什么都明白，我愿意照顾他。”摄影/张凤

志工姜雨伶看到阿远一直蜷缩着，便扶正他的身体，并轻声告诉他：“平时，身体要尽量伸直，这样会舒服一些。”阿远非常配合地伸了伸脖子。

这时，刚刚在院子里唱歌的高伯伯走进屋，帮助阿远更换尿不湿。尽管高伯伯也有残疾，但他换尿不湿的动作迅速又熟练。他说：“这孩子可怜，心里什么都明白，我愿意照顾他。”伯伯的言语朴实，却满是关爱。

护栏边上的“粉刷匠”

半个月前，志工修补了福利中心的护栏并刷漆。立冬已过，天气渐

冷，再不刷油漆就挂不住了，因此，志工抓紧时间再刷一遍，为护栏做好保护。

大部分志工和志愿者是第一次刷漆，但这丝毫不影响工作进度和质量。伴随着温暖欢快的歌曲《是你》《幸福美满呼啦啦》等，人人化身“粉刷匠”，提着小小油漆桶，拿着小刷子，蹲在护栏边。

两人一组面对面，从上往下刷，再从下往上刷，上上下下、边边角角都不放过，为护栏好好“美容并穿上防护服”。油漆味道真不小，但大家热情而专注，新鲜感和成就感让他们忘掉油漆的味道。



志工李定国蹲在护栏里，自上而下又再自下而上，仔细刷油漆。“总务老兵”刘全兵在一旁观察指导。摄影/宋轶

别小看护栏的刷漆工作，先后有50多次志工参与，团队为此花了不少心思。有着丰富装修经验的志工王旭东和“总务老兵”刘全兵忙前跑后，提前采买油漆、砂纸、油漆桶、刷子，并在现场分漆、和漆，帮大家分工分组刷漆、补漆……他们带着毫无经验的志工和志愿者，让护栏焕然一新，也为老人们的安全尽了一份心力。

志愿者邢伟退休多年后，决定跟随老伴张春英的脚步，参加慈济，他参加的两次活动都是刷漆。邢伟从小

学习油画，喜欢书画，退休后尽情投入书画创作，他尤其钟爱油画。

“这油漆味有点大啊！”邢伟和搭档边做边聊起来，“还行，没有油画颜料味道大！到了冬天，就不画油画了，没法开窗通风。”“哇，您这是放下油画刷，拿起油漆刷，挥洒大爱的画笔！”

一个半小时后，栅栏全都被新刷上一层深棕色油漆，崭新又靓丽，瞬间整个福利中心都亮了起来。

志工王畅说：“这次体会到团结

合作，一个人刷不完所有的栏杆，大家要互相补位，把每件事做好，比做更多更重要。”

志愿者王孟孟和孟繁库即将迈入婚姻，他们第二次来福利中心刷漆。繁库分享：“今天一点点刷漆，一点点做，很踏实。期待能感受爱、传递爱、成为爱。”

青山下，护栏边，可爱的“粉刷匠”们挥动着爱的刷子，绘出人间的美善画卷。

爱聚福利中心

阳光和煦，群山环绕的福利中心

显得格外宁静。2024年12月15日上午9点，慈济志工的到来让福利中心小院瞬间热闹起来。

院长安秀霞早已等候多时，她热情地向志工打招呼。几位老人也从屋内缓缓走出，扭头朝这边张望着，脸上满是好奇与期待。

志工迅速行动，开始为即将举行的捐赠仪式做准备：挂起红色条幅，整齐摆放物资，播放慈济音乐……小院洋溢着温馨与喜悦的氛围。

老人们在志工搀扶下陆续来到院子中央。志工陈金以温暖而真挚的话语开场：“今天，给爷爷奶奶奉上



志工为即将举行的捐赠仪式做准备：挂起红色条幅，整齐摆放物资，播放慈济音乐……小院洋溢着温馨与喜悦的氛围。摄影/宋轶

过年的礼物，几年来，我们得到院长和工作人员的支持，爷爷奶奶们的认可……”

安院长接过话筒，真挚地说：“自2017年起，慈济志工一直不间断地给我们送温暖，每次看到你们，心里都是暖暖的。你们每次都把我们的环境打扫得干净整洁，带动和影响了我们的工作人员与老人，现在我们每天早晨都会自觉打扫环境卫生。

“包括修缮围栏，你们都自带油漆、桶等用具，不让我们费心，我们

特别感动。每次和老人互动，老人们都很开心，也很期待你们的到来。”

“下个月你们还会来吗？快过年了，或许不来了吧？”福利中心办公室主任彭文君的话中带着一丝不舍，闫淑红听后，心中涌起一阵酸楚，她深切感受到老人们对于志工的期盼。

闫淑红满怀敬意地送上慈济的寒冬祝福：“愿人人日日平安，心怀爱与善，以爱与善面对生活的每一刻、每一事、每一人……”

志工贴心地陪伴在爷爷奶奶身



老人看到志工来了特别开心，老人们在志工的搀扶下陆续来到院子中央，参加寒冬送暖发放仪式。摄影/宋轶



慈济志工向老人们及福利中心代表深深鞠躬，以真挚的敬意亲手递上物资，表达对老人的感恩、尊重与爱。摄影/宋轶

旁，细心地为他们涂抹护手霜，让一双双干裂粗糙的手背变得滋润而柔软。

志工深深鞠躬，诚挚地递上物资，这份感恩、尊重与爱，也让老人和福利中心的工作人员不由自主地弯下了腰。

随着《一家人》的旋律响起，志工、志愿者、工作人员与老人们手拉手围成圈，比起手语；高伯伯和彭文君主任即兴高歌，志工宋轶暂时放下手中的相机，拿起话筒，与彭文君携手合唱《苹果香》。欢快的歌曲，如同火花，点燃现场，将欢乐气氛推向

高潮。

寒冬变暖冬

“乡亲们好！”志工高静的一句开场白，拉开了门头沟区雁翅镇青白口村寒冬送暖发放仪式的序幕。

“在这个寒冷的季节，我们相聚在这里，爷爷奶奶和志工都非常熟悉了。自2019年以来，已经整整6年，我们每个月都来到这里，因为非常想念大家，更想把这一份爱亲手交到每位乡亲手里……”

随后，志工刘仁华深情送上慈



每箱挂面重达30斤，每袋大米20斤，志工和志愿者主动上前，有的帮忙搬上车，有的则直接为乡亲送到家。摄影/张凤

济的祝福：“心宽是善，念纯是美，心宽念纯就是美善，就能令人欢喜。期待更多的人，以真诚的长情大爱，纯真的宽大心胸，相互关怀，彼此祝福，共同成就美善的人间。”

阳光洒在乡亲们身上，爷爷奶奶满心欢喜地期待活动的正式开始。

村民魏大爷受邀上台发言，他还特地准备了发言稿。“我代表青白口村60多岁的老人们，向关爱老人的慈济全体人员，表示最诚挚及衷心的感谢。你们走东家、串西家，把棉衣棉被、热腾腾的饭菜送到孤寡老人的家，把冰冷的寒冬变成温暖老人的暖冬……”

只有感恩的心

每箱挂面重达30斤，志工和志愿

者主动上前，有的帮忙搬上车，有的则直接为乡亲送到家。

在发放现场门口，志工遇到已经领取物资的梁奶奶和孔大爷。张凤满面笑容地迎上去并关切地问候，奶奶乐得合不拢嘴：“特别感谢，特别温暖，感谢慈济志工，我们也不会表达，只有感恩的心。”

张凤指着杯子上的字说：“奶奶，您看这字是‘口说好话，心存好念，身行好事’，您真是说好话，存好念，让我们大家都开心，都欢喜，您特别棒。”不善言辞的奶奶握着张凤的手，久久不愿松开。

孔爷爷曾是军人，他感慨地说：“我们年轻时保家卫国，现在，我希望能把身体照顾好，不给子女和国家

添麻烦。如果能在村民之间互相帮助，那就更好了。慈济志工就是活雷锋，做好事不留名，感谢慈济。”

志工高金来在挂面组忙碌时，思绪飘回到四年前他与慈济的初遇——第一次参加青白口村寒冬送暖。那时，志工身着蓝色棉服，面带微笑，手捧物资向乡亲们深深鞠躬，口中还说着感恩的话。乡亲们的喜悦之情溢于言表，仿佛一家人的团聚。这份真情深深打动了高金来，让他成为慈济大家庭的一员。

高金来注意到勤劳的春爷爷，他满怀感激地说：“我记得你们来过我

家，真的很感谢。”高金来还见到了坚持蔬食的花奶奶，当志工一起帮她把挂面、大米、生活包等物资搬上车时，花奶奶双手合掌，深深鞠躬，彼此间流淌着真挚的感恩之情。

指尖传递温情

活动开始前，已有几十位乡亲坐在场地中央等待。志工宋志勤主动走向一位大爷，关切地问：“大爷，我帮您擦点擦手油吧。”“好啊，谢谢啊。”大爷伸出手，宋志勤看到他干燥、粗糙且有小血口的手，小心地涂抹凡士林，生怕碰疼老人。大爷笑



魏大叔刚领完物资，他的儿子就读大学一年级，家庭经济压力较大，家中日常开销全靠魏大叔夫妇俩做豆腐和卖豆腐维持。摄影/刘毅

着说：“没事儿，就是下地干活，让树杈刮了。”大爷的脸上洋溢着满满的感动。

刚领完物资的魏大叔，今年64岁，他双手布满老茧和皴裂的伤口，志愿者心疼地给魏大叔涂上凡士林。

魏大叔的儿子就读大学一年级，家庭经济压力较大，家中日常开销全靠魏大叔夫妇俩做豆腐和卖豆腐维持。魏大叔的双手满是密密麻麻、交错纵横的裂痕，那是岁月的痕迹，更是为家庭付出的见证。

尽管如此，魏大叔依然奉献爱心，帮助需要的人。志工感动地握住

他的手，给他点赞！魏大叔谦虚地说：“这不算什么，只是做了一点自己能做的事！”

人和就平安

发放活动接近尾声，任志斌提议带上物资，去看望86岁的杨奶奶。考虑到奶奶的老伴付爷爷两个月前刚刚去世，志工希望给予更多关怀。大家迅速将物资装上三轮车，前往杨奶奶家。

刚离开村委大院，志工就遇到坐在墙根下的林爷爷。林爷爷的小推车倒在地上，刚领到的物资散落了一地。在村民和志工的帮助下，小推



林爷爷坐在墙根下，身旁的小推车倒在地上，刚领到的物资散落了一地。在村民和志工的帮助下，小推车被重新捆绑结实。摄影/张凤



志工一边细心地为杨奶奶涂凡士林，一边展开智慧好话对联。杨奶奶一字一句地认真读道：“有爱则人和，人和就平安。”摄影/张凤

车被重新捆绑结实，李大姐介绍，林爷爷早晨喝了酒，无法自己把车拉回家。此时，正好有热心村民路过，他将林爷爷送回了家。

杨奶奶家干净整洁，温暖的阳光洒满房间，奶奶热情地招呼大家坐下。她有两儿一女，目前住在二儿子家。志工黄晓敏和闫淑红坐在奶奶身边，一边介绍物资，一边细心地为她的双手涂凡士林。当展开智慧好话对联时，杨奶奶一字一句地认真读道：“有爱则人和，人和就平安。”奶奶的理解赢得大家的赞叹。

志工高兴地说：“这次物资很齐全，您开心吗？”“开心。”志工继续说：“考虑到和面费劲，今年换成挂面，以后不用再和面了。”杨奶奶笑着回应：“是的，擀不动（面条）了，你们想得真周到。”

“奶奶，我们给您带来一句智慧好话，贴哪里合适？”杨奶奶指着墙，对志工说：“贴那儿，现在都能看见。”

临别之时，志工与杨奶奶合影，提前送上新年的祝福，并叮嘱她为了爱她的人，要好好生活。出门前，杨奶奶轻



满头白发的崔奶奶穿着鲜艳的红上衣，独自一人坐在屋里。崔奶奶努力站起身，热情地打招呼，志工赶紧上前搀扶她坐下。摄影/张凤

轻拥抱志工，这一幕温馨又感人。

屋宽不如心宽

当志工走进满头白发的崔奶奶家时，只见她穿着鲜艳的红上衣，独自一人坐在屋里。崔奶奶努力站起身，热情地打招呼，志工赶紧上前搀扶她坐下。

闫淑红为崔奶奶介绍带来的物资，她满怀期待地说：“老伴上次从医院回来后，就一直念叨着‘穿白裤子的怎么还不来’，还说头发长了，该理发了。”

崔奶奶提到，她的老伴杨爷爷住院了，她很担心老伴离她而去，留她

一人，而她又不想拖累孩子们。说到这里，奶奶红了眼眶。闫淑红含泪安慰她：“奶奶，我们会每个月来看您的，您别难过，孩子们都很孝顺。”

提到孝顺，奶奶拿出药盒，每一个小方格上都标注着服药时间，井井有条。

此时，电话铃响起，志工扶着奶奶接听。电话那头传来爷爷即将回家的好消息，预计半小时内到家。志工贾岩对奶奶说：“爷爷快回来了，真是太好了，送您一句好话：‘屋宽不如心宽’。”奶奶听后，连连点头。

爷爷奶奶已经携手六十载风雨岁

月，奶奶说：“他经常看你们送来的书。他晚上总睡不好觉，腿也肿得厉害，我真希望他能多陪我两年……”

志工陈豪情恭敬地送上红色吉祥吊坠，提议等爷爷回来后送给他。奶奶欣然接受，表示将会挂在爷爷的衣服上。

清晨的忙碌与温暖

总务交通组的志工，清晨5点多出发，抵达现场后，他们在寒风中坚守2

个多小时，耐心引导后续到来的车辆，确保车辆有序停放到指定的位置。

随着志工陆续到达村委会，生活组志工早已贴心地准备好热水、点心和暖宝宝等物品。

院子南侧，一口大铁锅被稳稳支起来，柴火在炉膛中噼啪作响，炊烟袅袅升起，弥漫在整个院落。志工弯下腰，向炉膛添柴，让火烧得更旺，为寒冷的早晨增添几分暖意。

为了筹备这次活动，28位烹煮热



临时理发室内，志愿者张龙云（左一）特意为孔大爷买了一件羽绒服，还帮他理发、刮胡子，大爷很开心。摄影/张凤

食的志工在幕后默默付出。志工周桂霞回忆说：“为确保食材的新鲜，所有食材都在活动前一天采购，土豆提前过油，豆角焯水预处理。”

志工翟春燕前一天晚上开始忙碌，蒸包子、烙糖饼、炒咸菜。每位志工都竭尽所能，有的带来红糖糕点，有的准备甘草枇杷。王孟孟与生活组志工提前几天，清洗并擦拭了几百个发放给乡亲喝粥的杯子。

77岁的志工杨淑琴一边擦桌子，一边笑着说：“我们四个老太太，两位70岁以上，两位60岁以上，一大早就来了，准备烧水刷锅，摆水果，煮粥。刘燕斌等8人从周五开始准备吃的、喝的、用的，今天都用上啦。”

三位志工一直在屋里为乡亲理发。张龙云开心地说：“今天参加活动，看到这么多乡亲，我们在寒冬送温暖，也给老人理发，心里特别欢喜。我上次看孔大爷穿得单薄，就特意买了一件羽绒服，今天给他换上了，还帮他理发、刮胡子，大爷很开心，我们也很高兴。”

新朋友的感动与承诺

在活动现场，有一位积极热心的志愿者郭念斌，他是供应商。今天带着两位同事参加活动，他感触良多。“今年比去年的采购流程顺利很多，因为有了信任，一切变得简单。

“慈济真的是在做慈善，我也真心地发动同事和家人，一起献爱心。今天我带了两个同事，在大米组和挂面组帮忙。从说到做，从感动到传播，我应该把这份爱传递下去。”说到发放，郭念斌脸上露出了满足和幸福的笑容。

志愿者董洋第一次参加北京的发放活动，他不仅感受到自己在活动中收获的快乐，也感受到走入乡亲们中间，给他们带去的快乐和友善。“看到慈济体现的‘诚、正、信、实’，我要延续践行这个理念。‘对的事，做就对了’。”

刚认识慈济不久的志愿者杜梅梅说：“参加慈济活动让我特别幸福，收获了许多滋养。早上一来，志工就为我戴上耳罩和帽子，有的为我系上围巾，太幸福了。满满的爱和善意源源不断地涌入我心里。”她表示，以前对表达善意有点不好意思，现在，她会大大方方地向他人传递善意和爱。

情越久越浓

“6年来，在你们奉献精神的感召下，我们村庄有了很大变化，村民渐渐变得文明、积极、向上。”村委白金玲看到慈济志工非常高兴。活动开始前，她积极组织村民参与志愿服务。

村医付秀灵常常参与慈济活动，当天她还邀请了一位村民参加。“慈



伴随着歌曲《我们都是一家人》的旋律，志工和志愿者手拉手围成一个温馨的圆圈，欢快地跳起舞来。摄影/宋轶

济志工带来的不仅是物资，更重要的是精神食粮，传递感恩、尊重和爱，还有不怕脏、不怕累的精神。”

村书记李鹏高度重视这次活动，一大早就来到现场。他感慨地说：“今天终于有机会参与慈济活动，自从调到村里后，我就听说慈济帮扶青白口村已有6年了，非常感动。”他表示，青白口村将会继续努力，建设一个老年人友好型的村落，这需要长时间的努力和各方支持。他希望慈济能常来，协助组织公益活动。

志工任志斌表示，发放是短暂的，但大家同在北京这片土地上，山区和市区的生活仍有差异。“乡亲们

出行不便，特别希望与外界交往，倾诉内心的感受……感谢村委会为慈济提供施展爱心的平台，也感谢乡亲们的信任和支持，愿意接受爱和付出，这份爱要延续下去。”

白金玲最后激动地说：“祝我们的慈善事业越来越红火，愿我们的友谊和缘分永远延续下去。”

仪式结束后，伴随着歌曲《我们都是一家人》的旋律，志工和志愿者手拉手围成一个温馨的圆圈。无人机缓缓升空，大家抬头仰望，齐声高呼：“祝慈济和青白口村，越来越好！”祝福声在村委会的院落里回荡，这份爱与温暖将永远延续。



摄影/魏莹

主题报道

请把祝福带回家

撰文/摄影 天津真善美志工

自2022年开始，慈济在天津市津南区连续第三年开展寒冬送暖活动，包含咸水沽镇、双桥河镇及新增加的北闸口镇，共300多户需要帮助的家庭。从春天的访视、夏天的关怀、秋天的筹备到冬天的发放，每一个环节都凝聚着志工的心血与付出，这些点点滴滴的温暖瞬间，汇成寒冬送暖活动的圆满举办。

见到志工，阿毅感慨道：“就像一家人啊！”三年的陪伴，让咸水沽镇的阿毅从最初的躲避和怀疑，到现在的亲切和信任；从对家庭的冷漠，到现在每天工作十多个小时赚钱养家，阿毅和他的家庭在潜移默化中发生了很大变化。

2024年，慈济在天津市津南区连续第三年开展寒冬送暖活动。这一活动的起源要追溯到2022年初，当时天津慈济志工协助津南区民政局进行抗疫援助工作，自此便逐步展开津南慈善活动。

三年合作 爱在津南

12月28日，凌晨气温低至零下5℃。志工踏着蒙蒙夜色出发，分成六组前往咸水沽镇和双桥河镇的5个村进行物资卡发放。经过一个小时的车



“就像一家人啊！”三年的陪伴，阿毅从最初的躲避和不信任，到现在的亲切和信任，他开心地诠释着手中的春联。摄影/魏莹

程，志工到达咸水沽镇便民服务中心时，天已大亮。

志工杜粤燕与咸水沽镇惠苑里社区干部王庆圆、便民综合服务中心干部姜晓展沟通发放流程及配合事宜。惠苑里社区与慈济已合作三年，王庆圆耐心地引导乡亲，他说：“特别感谢慈济为这些需要帮助的家庭送温暖。”

三年来，津南区民政局工作人员王娜对慈济有了更深的认识。“慈济给居民带来身心的帮助，特别让我感动。只要能真正地帮助到他们，我们的工作就很有价值。”

李大哥是第三年领取物资，他开心地说：“很开心又见到你们，我会把你们的祝福带回家。”李大哥还记得每年入户家访的志工姓名，他特别感恩志工依旧惦念着他的父母和他个人的健康状况。看到李大哥的气色和身体都有好转，志工感到很欣慰。

姜晓展在致辞中感谢慈济为津南有需要的家庭送来寒冬物资和问候，她期盼有更多人加入慈善队伍，多为困难群体办实事、办好事。简短而温馨的发放仪式，蕴含着众多爱心人士的善念和美好祝福，让大爱的温暖走进每个人心中。

居民们有序地排成两队，依次领取物资卡。志工和爱心人士书写的智慧好话春联，带来新年的喜庆和智慧的启迪。“快乐来自及时行善，就是要付

出自己的爱心，多做善事，自然就会很快乐！”阿毅拿着春联说道。

见到志工，阿毅表示，三年的陪伴，让他和家庭都发生了很大的变化。

志工叮嘱他送外卖时要注意防寒和交通安全，并拜托他：“把我们的祝福带回去给您的妻子和孩子哦！”阿毅开心地点头，小心地将物资卡放在贴身口袋里。“希望下次再见到你们！”阿毅临别时与志工相约。

送出关爱 送出祝福

清晨5点多，大学生倪璇淇在妈妈

的陪同下，和志工一起来到双桥河镇东泥沽村，准备为这里的83户乡亲送上寒冬送暖物资与祝福。

大家细致核对物资卡，沟通发放的细节及分工等工作，确保各类事项安排到位。

双桥河镇副镇长孙金旭、双桥河镇民政办公室主任周雅楠来到发放现场。孙副镇长在发放仪式的致辞中表示：“感谢慈济对乡亲们无私的爱，愿乡亲们也能加入进来，让家乡更和美。”

物资卡发放中，志工用专注和热情，送出关爱，送出祝福。“感谢慈



倪璇淇(左)在妈妈的陪同下，和志工一起来到双桥河镇东泥沽村，为寒冬送暖活动准备发放的物资。摄影/付绍忠



张大姐看到“心中有爱 人见人爱”的春联后特别喜欢。“你们之前送我的春联，我都贴到屋里了，谢谢你们！”摄影/付绍忠

济用心用力为乡亲们付出！希望将来我们继续合作，为村里的一老一小共同努力！”东泥沽村书记王树新说。

张大姐看到“心中有爱 人见人爱”的春联后特别喜欢。“你们之前送我的春联，我都贴到屋里了，谢谢你们！”

“太开心了！又见面了，入户时见过你。回头还来哈，我还要为你们包粽子。”乡亲阿意见到志工很感动。志工为村干部李春梅送上“凡事善解，能忍则安”的春联后，春梅兴奋地说：“这刚好适合我！我有时会心烦气躁，把它挂在家里，一见这些好话，心就能安静下来了。”

吾家有喜。焦馨禾与杨健在活动

前一天，刚领取了结婚证。当天，是他们第一次一起参加慈济活动。曾是青年志愿者的焦馨禾说：“我们未来会继续参加慈济公益活动，为社会造福。”大家纷纷向这对新人送上真诚的祝福。

让每家都过得幸福美满

不到8点，志工赶到双桥河镇孙庄子村发放点，刘秀芬代表慈济基金会感谢村干部和乡亲们的到来。“在东泥沽村，慈济每月都举办‘一老一小’的慈善活动，让每家过得幸福美满，是我们的目标……”

孙庄子村的孙主任对乡亲们的到来也表达感谢，他更感谢慈济志工百忙之中带来慰问品和祝福。刘秀芬讲解物资卡的使用，并表示：“小小的物资卡，代表社会各界爱心人士对大家的关怀，也是爱的传递。”

韩大姐和志工诉说着家里的情况：“我记得你们那位头发全白的老妈妈到过我家，特别感谢你们，欢迎你们还来我家。”

张大娘被志工亲切的关怀感动到落泪，她诉说着对去世的老伴的思念。志工耐心地倾听和开导，鼓励张大娘提起面对困难的勇气。

了解到小畅一家的生活比较困难，东嘴村干部马俊红陪伴志工到小畅家探望。小畅的奶奶介绍，孩子的



志工为村干部李春梅送上春联，她说：“这刚好适合我，我有时会心烦气躁，把它挂在家里，一见到它，心就安了。”摄影/付绍忠

妈妈去世得早，爸爸现在又患重病，经常去北京看病，尽管如此，治愈的希望却不大。志工马世萍劝慰道：“小畅很懂事，还有政府和慈济的关怀帮助，一定会有办法的。”

奶奶拿着志工给小畅买的围巾帽子和给自己的营养品，感动地落泪。“奶奶要坚强，我们还会来看您。”志工鼓励道。

冬至不再寒冷

咸水沽镇和双桥河镇的物资卡发放结束后，下午，志工马不停蹄地赶往北闸口镇的月桥村、前进村、大

芦庄村、北义心庄村村委会，布置场地。2024年，慈济首次在北闸口镇举办寒冬送暖活动，为27户重病重残的家庭送去温暖和祝福。

夏季时，志工入户关怀、了解情况，并到北闸口镇人民政府，与镇领导沟通发放事宜。志工向津南区人大副主席崔凤芝介绍寒冬送暖的物资和活动，崔副主席赞叹道：“你们真用心，有你们真好！”应北闸口镇领导的建议，志工用心挑选米面油、木耳、腐竹、干香菇、燕麦片和谷粉等食品。

发放仪式上，主持人朱鸿热烈欢



小畅一家的生活比较困难，东嘴村干部马俊红陪伴志工探望，小畅的奶奶介绍一家人的近况。摄影/达凤林

迎前来的领导和居民。北闸口镇民政办公室主任黄博致辞：“我们今天不仅仅是分发物资，更重要的是送上来自社会大家庭的关怀与支持。”

黄主任真诚地感恩慈济志工，用无私的奉献和辛勤的努力传递温情。“你们就是冬日里最温暖的阳光！”津南区民政局救助科科长党荣祥与前进村书记岳远旭参加了发放仪式，并认真观看影片《用爱搭桥》。

在现场，杨大娘一眼就认出了曾到家关怀的志工赵桂清，她主动走上

前，拉起赵桂清的手，两人就像姐妹一样。“哎呀又见面了！多好啊……”两位老大姐手拉着手唠家常。“你比我大六岁还能出来做好事，我却只能在家照顾病人。”桂清宽慰道：“照顾好家人也是做好事，还要照顾好自己的身体，开心过好每一天。”

志工朱鸿仔细介绍每种物资，同时送上祝福：“希望你们把身体照顾好，都健健康康的！也祝你们过一个好年！”

孟奶奶替老伴儿王爷爷来领物

资，志工帮忙搬运物资并陪她等待家人。“奶奶岁数大了，我帮她送回家。感谢你们这么关爱困难家庭。”月桥村民政干部王琪龙见状，协助搬运物资并驱车送孟奶奶回家。

大芦庄村副主任杜玉星说：“这一年，我看到慈济志工为乡亲们付出，特别感动。”村妇联主任李玉新特意上前感恩志工：“这里的夏天可漂亮了，每家都能吃上自己种的菜，西红柿和芹菜特别新鲜，欢迎明年夏

天到我家来。”

北义心庄村书记刘玉胜说：“感谢志工提前几个月就开始核实，低保的家庭有国家帮助，这些边缘困境家庭有慈济提供物资与关怀，感谢你们！”

从春天的访视、夏天的关怀、秋天的筹备到冬天的发放，每一个环节都凝聚着志工们的心血与付出，这些点点滴滴的温暖瞬间，汇成了寒冬送暖活动的圆满举办，共同祝福津南乡亲吉祥安康。

■



志工欢喜地将物资送到乡亲手中，并希望大家把身体照顾好，祝福大家过一个好年。摄影/魏莹

摄影/孙秀英

主题
报道

烟火人家 日子暖

撰文/王欣、宋春阳、曾艳平
摄影/哈尔滨真善美志工

2024年12月，“龙江寒冬送暖，慈济情满冰城”的慈济寒冬送暖入户发放活动，在黑龙江哈尔滨正式开启。在赵大娘家，志工不仅送来过冬物资，还带来了火锅食材和生日蛋糕。大家围炉而坐，热气腾腾的火锅让整个房间充满了温暖与欢乐，心与心的距离被拉得更近。



哈尔滨的寒冬清晨，存放物资的仓库里虽然很冷，但来到这里的人们都充满热情。志工藉由手语演绎，活动身体，并提振精神。摄影/孙莉

2024年是慈济在哈尔滨开展寒冬送暖的第5年。继2024年10月送煤炭后，临近年底，慈济正式启动“龙江寒冬送暖，慈济情满冰城”的寒冬送暖入户发放活动。

早在半个月前，志工就开始认真筹备此次活动，走访多家超市和商店，挑选性价比高，且符合乡亲所需的物品；活动前两天，哈尔滨环保站里有序地忙碌起来。

志工马立英提供的物资储存库房，宽敞明亮。棉被、环保保暖摇粒绒背心、米、面、油、挂面和生活包家庭装等物品整齐摆放；生活包里更饱含志工的细致与用心：袜子、毛巾、洗发香波、牙膏牙刷、香皂、肥皂、洗衣粉、洗洁精等，大家还提前包好了酸菜馅和萝卜馅的大包子……

“亲爱的家人们，大家早上好！”志工马立红婉转豁亮的问候声在仓库里荡起回音。

寒冬的清晨，仓库虽冷，但来到这里的人们都充满热情。“愿持善念抚大地，世界充满着爱与关怀……”随着优美的旋律响起，志工藉由手语演绎《爱与关怀》，活动身体，并提振精神。随后，志工和志愿者分成16组，有序领取寒冬送暖的物资，带着爱，奔赴这一场冬天里的相会。

严冬化阳春

石大哥站在卧室的门口迎接大家，精神看起来不错。志工任立国与石大哥已有三四年没见面，牵起日思夜盼的双手，任立国耐心地听着老朋友诉说这几年的经历。

石大哥因小儿麻痹，平时需拄双拐行走，虽然独自生活，他却将自己和家中一切打理得很好。2024年夏天，石大哥不慎两次摔倒，脊柱骨被摔裂而无法走路。他的侄女在自家社区为他租了房子，请他搬过来住，便于侄女兼顾小家和工作，又能照顾大伯。

出租屋里干净明亮，客厅铺着旧地毯，靠墙的柜子上安装了摄像头，石大哥说，这些都是侄女布置的，以防他在家里摔倒受伤。以前为了省钱，石大哥即使生病也不就医吃药，半个月的

药能吃上两个月，实在难受了才用药。后来，志工帮石大哥办理了慢病医保，解决了他的难题，提起这事儿，石大哥就很开心。

但一向要强的石大哥曾因不能动而心情低落，还一度陷入绝望。幸有侄女照顾和志工的关心帮助，如今的他能站着迎接大家，并坐在床沿聊天了。感受着石大哥的变化，志工于令学满心欢喜地表示这是2024年收获的最好礼物。她把特意给石大哥准备的两袋酸菜馅和萝卜馅的素包子，放到清凉的



石大哥和志工坐在床沿聊天，看着生活包里的筷子、毛巾、香皂……忍不住感谢志工的细致周到。摄影/王欣

地方，并帮他试穿环保背心。

石大哥抚摸着柔软的背心，看着地上的米、面、油和挂面，床上生活包里的筷子、毛巾、香皂……忍不住感叹：“这吃的、穿的和用的都想到了，你们的心真是细呀！”志工送上生活补助金与祝福，石大哥表示，多亏有慈济的帮助，他要将这份爱传递下去。

母亲撑起的世界

阿敏是一位伟大的母亲，独自一人带着两个走路不稳、语言不清的脑瘫孩子生活。

她用双肩为两个孩子撑起整个世界：照顾他们的饮食起居、守护安全、

训练走路、教道理讲规矩……儿子泽泽的智商接近正常，且愿意学习，由于无法进入普通学校，阿敏便将他送到特殊教育学校。

特殊教育学校传授的知识无法满足泽泽的需求，阿敏就利用空闲时间，自己教。她深知身教重于言教，积极参加公益活动，为儿女树立榜样。如今女儿30岁，儿子已满18岁。

发放物资这天，志工提前联系阿敏时，得知她正要去医院就诊。不禁心头一紧。大家商量后定下来，阿敏先等着志工把物资送到家里，再去医院。刚出电梯，就遇见前来迎接的阿敏，她推来的小轮椅此时派上了用场，米、面、



志工刚出电梯，就遇见前来迎接的阿敏。她推来的小轮椅此时派上了用场，米、面、油等重物都放在轮椅上。摄影/曾艳平



莹莹能清晰地辨别每样物品的用途，涂上护手霜，她像小孩一样开心地闻着手背香不香。摄影/王欣

油等重物都放在轮椅上。

女儿莹莹等在门口，好奇又专注地打量着志工，她把大家让进屋里，还拿来拖鞋请志工换上。室内很暖和，莹莹一边比划着擦汗，一边含糊不清地示意大家脱掉棉衣。屋里忽然来了很多人，以及放在过道的物资，二三十平米的小家显得满满当当。

泽泽坐在地上的小桌前，练习写字，见到志工，他开心地笑起来。生活包里的用品深深吸引了莹莹的目光，她像小孩子一样充满好奇，把肥皂、洗衣粉、洗洁精交给妈妈；将黑色和灰色的新袜子拿给弟弟，手里则握着自己喜欢的花色袜子……

志工关切地问阿敏过年用品是否够用，阿敏指着放在床上的物资表示，有这么多东西，一家人能吃很长一段时间。提及健康状况，阿敏变得有些担忧，因为医生嘱咐她还要去医院做病理检查。

刚开始阿敏很紧张，上火吃不下饭，那几天两个孩子的饭量也变小了。志工明白阿敏的心，尽管担心身体，但更让她挂怀的是两个孩子。志工分享自己的看病经历，安慰阿敏放宽心，多多祝福自己。

阿敏的脸上重新浮现笑容，她说无论遇到什么情况都要勇敢面对。这位经历种种挑战的母亲，眼里仍然保



当月正好赶上赵大娘生日，志工带来火锅食材和生日蛋糕，为她提前庆生，房间充满了温暖与欢乐。摄影/孙秀英

有柔和的光，让志工赞叹不已。

辞行时，志工转身看见斑驳的墙面上贴着的智慧好话“心中有爱就是富有人生”。这句好话被阿敏用塑料薄膜罩上，保护得干净完好，志工在心里默默祝福这位“富足”的母亲。

烟火人家日子暖

赵大娘的女儿阿岩满脸喜悦，穿戴整齐地站在在大门口等候志工。

多年前，赵大娘的老伴去世后，

她在养老院一住就是十年。两年前，赵大娘的身体状况不佳，养老院建议让家人将她接回，于是，阿岩辞掉工作，回乡服侍瘫痪的母亲。

阿岩小时候因生病打针造成听力残疾，语言表达也受影响。她从小小学跳舞，长大后在外地教舞蹈，并与先生从事舞台灯光设计。在她的世界里，是灯光、舞台、节奏和韵律交织的艺术。

每天面对柴米油盐的生活，起

初让阿岩感到手忙脚乱，无所适从。志工初访时发现，空置十年的老屋虽然迎回了母女俩，但家里依旧清锅冷灶，没有烟火气，母女俩常以八宝粥或面条糊口。

志工看在眼里、记在心里，先后送去电磁炉、破壁机等小家电，教她打果蔬汁、做蔬菜粥，教她为老母亲按摩身体。春天，志工和阿岩一起翻地种菜，夏天为漏雨的棚屋扣上铁皮，初冬送去乌金的煤炭……

在养老院居住的10年间，赵大娘一直梳短发，但她认为卷发最美，回家

后，志工专程请来美发师上门为她烫发；大娘喜欢色彩艳丽的红色花朵，志工就买来娇艳的四季海棠和杜鹃……

通过生活中的用心关怀和陪伴，母女俩的精神状态越来越好，生活里增加了很多欢声笑语。每次家访时，阿岩就像雀跃的小鸟儿，欢喜地在志工间穿梭，她那灵动的身影仿佛充满无尽的活力。

这次，志工不仅带来过冬物资，还带来了火锅食材和生日蛋糕。当月正好赶上赵大娘生日，志工要为她提前庆祝。大家围炉而坐，热气腾腾的火锅让整个房间充满了温暖与欢乐，心与心的距离被拉得更近。

阿岩动情地说：“自从回家照顾母亲，我有两年没吃过火锅，母亲也有很多年没过生日了。生日祝福和蛋糕完成了妈妈的心愿，太感恩了！”偏瘫的赵大娘用微微能动的右手写道：“这么冷的天，你们还给我过生日，谢谢你们！”

冬日的阳光穿透窗、洒进屋，窗台上的红色花朵越发娇艳。志工孙秀英第二次来赵大娘家，时隔一年，母女俩的变化让她发自内心地感叹：“爱与真诚的陪伴，让人升腾出无尽的力量，只要心中有爱，就能渡过难关！”

此时，岁暮天寒，烟火人家日子正暖……

■

摄影/张少美



主题
报道

寒冬七载 情暖山阳

撰文/张少美、王小惠 摄影/张少美、苟东红

寒冬七载，情暖山阳。2024年12月19日和20日两天，慈济基金会为陕西省山阳县的775户家庭、935位乡亲送上过冬和过年物资。“这是给您的棉衣、米、面、粮、油……祝福您新年快乐！”乡亲接过一件件物资，脸上满是喜悦。





慈济为乡亲们送上过冬及过年物资，志工和志愿者将环保毛毯、米、面、油等10多项物资堆码整齐，等待发放。摄影/张少美

恰逢冬至节气，陕西温度骤降，寒风凛冽。怀着对山阳县乡亲深切的牵挂，2024年12月19日早7点，陕西慈济志工迎着刺骨的寒风从西安准时出发，驱车赶赴山阳县。

山阳县山高坡陡，山路蜿蜒，阴坡面仍有积雪。为防止道路冰雪打滑，志工携带防滑链，一路上相互提醒防寒保暖，谨慎驾驶。4个多小时后，平安抵达山阳县石佛寺小学。

此次，志工为乡亲们送上过冬及过年物资，包含环保毛毯、环保摇粒绒棉服、洗衣粉、米、面、食用油、酱油、醋、白糖和环保置物箱等十多个品类，惠及775户家庭、935位乡亲。

物资抵达山阳县城后，需要转运至偏远的西照川镇中学。因当地山高沟深，货运成本较高且车辆难找，志工联系到山阳中医医院办公室主任崇娅协助安排；当地超市老板陈先生得知慈济曾援助山阳“7·19”水灾的受灾乡亲，主动从商洛调配车辆，免费将部分环保毛毯和环保置物箱送往西照川镇，接力传递爱心。

一份情和牵挂

慈济与山阳的情谊始于2018年，当时慈济捐资修建山阳县第四幼儿园；2024年7月，小河口镇、色河铺镇、板岩镇等地突降暴雨，受灾严重，

慈济伸出援手，帮助受灾民众渡过难关。7年来，慈济共资助山阳县大学生375名，助力他们在各领域茁壮成长。

19日下午1点，慈济在山阳县石佛寺九年制学校举办寒冬送暖发放仪式，为西照川镇初级中学、中心小学、石佛寺九年制学校等四所中小学校的935名学生发放爱心物资。县委统战部副部长王博、县教体局党委副书记范卫红、西照川镇镇长唐启华出席并讲话。

王博代表县委统战部感谢慈济基金会，慈济的善举体现了对山阳教育事业的关心。他动情地说：“你们对山阳

人民做出的贡献，我们永远铭记。”学生代表何同学发言：“你们的资助不仅缓解了我们的经济压力，更给予我们追逐梦想的勇气和力量。”

乡亲笑意乐开怀

志工弯腰鞠躬，双手捧着物资包送到乡亲手中，用付出无所求的心，向每一位乡亲道感恩，并送上最真挚的新春祝福。乡亲们伴着温馨的手语歌，由志工陪同有序领取物资。

发放仪式后，唐镇长加入志愿者队伍，他说：“石佛寺学校是山阳县最偏远的地区，你们远道而来令人



在山阳县石佛寺九年制学校举办的发放仪式上，县委统战部副部长、县教体局党委副书记、西照川镇镇长出席并讲话。摄影/张少美

感动，我必须参加。”志工和志愿者协助乡亲搬运物资，肩扛、手提、怀抱，将这份沉甸甸的爱送到家。

志工李兆贤从物资到达发放结束，一直挑重的搬、沉的运，不仅为收到物资的家长或同学送去新年的祝福，还帮助行动不便的人搬运米、面、油。他说：“邻里间的暖心互助让人感动，见到平日里少有来往的两家人因为寒冬送暖而开始温暖互动，心里很欢喜。”

发放结束后，志工在学校老师的陪同下，走访乡亲，关心他们领取物资的情况。60岁的陈阿姨说：“上次发的牙刷、香皂都在用，箱子（环保

置物箱）很结实，用来存放衣服。环保毛毯铺在床上很暖和。这次的米、油和洗衣粉等都很实用。”

满载爱心的物资温暖着乡亲们的心，他们的笑容也感染着每一位志愿者。

志愿筑梦 情暖山阳

隔天清晨，寒风凛冽，远处山的轮廓依稀可见。志工徐文清一大早就来到场地清点整理物资，尽管身体不适，她仍克服困难，将现场安排得井然有序。

上午8点，太阳刚刚升起，不少送孩子上学的家长看到志工忙碌的身影，主动加入搬运队伍。在大山深



领到物资，志工和志愿者或肩扛、手提、怀抱，协助乡亲们把这份沉甸甸的爱带回家。摄影/张少美

处的西照川镇中学校园内，家长、老师、同学共百余人帮助搬运、清点物资、布置场地，准备下午的寒冬送暖物资发放活动。

石佛寺九年制学校校长陈森开会后第一时间投入志愿服务，他说：“今天我不是校长，我是志愿者，要和你们这些爱心人士一起把温暖送到孩子们手中。”

西照川镇中心小学校长徐洁也在一大早来到现场，和志工搬运整理物资，不曾歇息。“天这么冷，又有这么大工作量，完成这项工作需要诸多准备，每一个环节都不容疏忽，真是辛苦你们了！”

西照川镇维护稳定及社会治安综合治理办公室的陈主任带领7位政府工作人员赶来帮忙，他们身穿红色马甲，热火朝天地搬运酱油、米、面、油等物资。人群中，“志愿筑梦 情暖山阳”“奉献爱心 传递快乐”的标语格外醒目。尽管天气寒冷，但大家的忙碌身影和笑脸让这个冬天充满温暖与美好。

满头大汗的志愿者说：“一直做事就不觉得冷，真心付出，用心劳动，一切都值得。大家大老远赶来帮忙，我们是当地人更应该到场。”

温暖的相框

志工傅爱华引导大家排起“一



志工傅爱华引导大家排起“一型”物资“传送带”。一箱箱棉衣、环保毛毯被有条不紊、高效快捷地传送到发放动线。摄影/张少美

型”物资传送带，身形瘦小的她一直忙碌着，她说：“这种传送方式很高效，需要团队的默契与协作。”一箱箱棉衣、一箱箱环保毛毯在志工和志愿者手中高效传递，送往发放动线。

当天发放时间紧、任务重，志工薛乃华第一次参加山阳寒冬送暖活动，19日中午赶到后，便马不停蹄地投入到活动中。她说：“看到孩子们清澈纯真的眼神和家长脸上的幸福笑容，所有的付出都值得。”

“帮助别人，快乐自己。”慈济助学生娜娜妈妈的娘家就在西照川镇，参加了前期的寒冬送暖场勘后，她与先生再次参与物资发放。他们提前一天抵达场地，志工王小惠特意送给他们一份礼物：温暖的相框。“祝



（上图）慈济助学生娜娜妈妈的娘家就在西照川镇，参加前期的寒冬送暖场勘后，她与先生再次参与物资发放。摄影/张少美

（下图）收到志工王小惠特意送的温暖的相框，娜娜的爸爸和妈妈拿着相框，惊喜又开心，笑得合不拢嘴。摄影/张少美



福你们全家温馨快乐，幸福永久。”夫妻俩拿着相框，惊喜又开心，笑得合不拢嘴。

供应商严先生自2021年起与慈济合作，这次终于抽出时间，在前一天带着物资赶来。他说：“当我把物资传递到乡亲手中，看到他们开心的面容，还说着‘有这么多东西、很实用’的时候，我觉得一切努力都值得。”

志工杨安锋受姐姐杨永珍委托，从开始发放就默默协助。“做准备工作时，部分家长自发加入帮忙，忙一整天都没任何怨言，感受到爱无处不在。只要愿意付出爱，就一定会传播爱，也会收获爱。”

人多力量大，大家齐心协力，不畏严寒，搬运、贴标、分类存放物资，一切准备就绪，等待下午1点准时发放。

发放就是及时雨

在志工的带动下，乡亲们相互拍打、按摩，灿烂的笑容中洋溢着温情。

下午1点，物资发放仪式开始，乡亲们依序领取物资。“这是给您的棉衣，这是米、面、粮、油……祝福您新年快乐！”乡亲们接过一件件物资，脸上满是喜悦。

“慈济志工做事有条理，对乡亲的平等、尊重、爱以及人文关怀，让我深受触动。活动很有意义，只要我

有时间，都会来帮忙。”一位做志愿者的学生家长说。

“我帮您扛！”“我带您去！”志工和志愿者耐心核对物资清单，一趟又一趟，小心护送行动不便的乡亲，一遍又一遍地关心每个人。

46岁的朱女士带着两个孩子来领物资，她激动地说：“家里正好没油了，这次发放简直就是及时雨。”她的儿子小钊上六年级，女儿初中毕业后在家无所事事。志工安慰朱女士多鼓励孩子，开导女儿寻找自己的兴趣，保持学习的习惯，不能放弃。

阳阳的爷爷感慨地说：“你们送的生活物资太多了，真的很感谢！”乡亲

们频频道谢，让志工心里暖暖的。

楠楠是王小惠上次家访时认识的小女孩，她妈妈有听力障碍，楠楠便当起小翻译。楠楠懂事地捧着大箱子，志工陪她领物资、打包。看到熟悉的志工傅爱华，楠楠毫不犹豫地扑进她怀里。

王小惠曾把楠楠的故事分享给儿子，他主动为楠楠家准备了一个全家福相框，楠楠一家收到后特别感动。

“我要把这个相框挂在我们家最显眼的地方。”楠楠的弟弟开心地说。

离别之际，志工和楠楠一家人牵手，许下新一年爱的约定，期待明年会更好。

慈



楠楠看到在人群中忙碌的志工傅爱华，她毫不犹豫地扑到爱华怀里。上次家访时，志工就是这样温柔地搂着她。摄影/张少美

摄影/邹志红

主题
报道

这份心 才是最重要的

撰文/邓慧、王娟、肖芳、侯慧婷、吴平
摄影/江西、湖北真善美志工

慈济与江西省南昌市新建区城管局联合举办寒冬送暖活动，向该区18个乡镇的3000多位环卫工人发放过冬物资。前来领取物资的熊大哥说：“你们送什么物资不重要，这份心才是最重要的。”连续三天发放，志工和志愿者用感恩、尊重与爱的人文精神，为南昌的“城市美容师”送上真诚的祝福。

江西省南昌市新建区辖18个乡镇及街道、一个经济开发区（简称经开区），地处南昌市中心城区西北，是人文荟萃的“千年古邑”，享有“鱼米之乡”之美称。

2024年，慈济基金会与新建区城管局首次合作。12月6日至8日，来自江西南昌、九江、宜春，湖北武汉和上海的200多位慈济志工和志愿者，在新建区的18个乡镇的14个物资发放点，开展为期3天、6个场次的寒冬送暖活动，为3000多位环卫工人发放过冬物资。

爱心相聚传祝福

2024年初，慈济志工与南昌新建区城管局领导多次协商，确定在年底举办环卫工人寒冬送暖活动。在城管局领导的大力支持下，志工于8月利用周末时间走入环卫工人家庭，了解需求并送上清凉降暑的伴手礼。

接下来的10月和11月，志工前往各个乡镇，和镇政府领导落实发放场地和相关事宜；走访三家粮食企业，从种植基地到加工厂房，再到恒温粮仓，经过询、比、议价，最终选定一家农业公司。

公司负责人熊先生本着回报家乡的情怀，表示所用大米皆是当年的新鲜稻谷，运用现代化全自动加工机器进行破壳、抛光、质检、装袋，粒粒饱

含着关怀与祝福。

发放前一晚，五地志工相见欢。武汉志工周勇表示，真诚的微笑与祝福是安定人心的力量，希望三天的发放，能传递慈济感恩、尊重与爱的人文精神，用庄重的行仪与温言暖语，为南昌的“城市美容师”送上温暖的祝福。

这份心最重要

清晨，志工和志愿者乘车前往联圩镇、象山镇和经开区等8个乡镇开展物资发放。

在石岗镇，63岁的熊大哥和老伴前来领取物资，两口子的脸上洋溢着灿烂的笑容。熊大哥说：“你们送什么物资不重要，这份心才是最重要的。”

熊大哥清扫村路已有3年，看到路面坑洼不平，他自己找来水泥修补，以防乡亲们走路时摔跤。他感慨地说：“一份爱心的力量很小，但一大群人的力量就很大。”

石岗镇副镇长邓生根全程协助发放。发放前一天晚上，他特意留在镇政府，隔天又早早来到现场协助领取物资。得知8位环卫工人无法前来，他一一打电话寻问原因，随后帮忙代领，直到所有人领完物资后，他才放心离开。

“一袋米、一桶油，这些物资对于环卫工人来说情谊厚重，你们对环卫工人的关爱，我深深地感受到了，我也想



环卫工人祖大爷自豪地说：“我将地面扫得干干净净，一片树叶也没有。”
领到爱心物资后，他分享着自己的喜悦。摄影/钱惠

把这份爱传递下去。”邓副镇长说。

在松湖镇，环卫工人祖大爷自豪地说：“我将地面扫得干干净净，一片树叶也没有。”祖大爷靠种田、养家禽和做环卫工作为生，他非常感谢政府的关照，“领到这些爱心物资，我很开心。”

松湖镇武装部长付斌也特地来到现场，他说：“环卫工人不论寒暑风雨坚守岗位，把村当家。有的年龄较大，但仍然把工作做好，值得尊重。希望有更多人关心他们，让他们感受到社会的温暖和关爱。”

无法替代的幸福

环卫工人陶阿姨在溪霞镇乔岭村做了十几年的环卫工作，每天陪伴她的是1500米长的公路。志工帮她把

大米和食用油等物资送到车上，她激动地说：“30年没有收到过礼物，以前都是看别人收，今天终于体验了一回。”在大街上扫地很不容易，前脚刚做完，后脚有人扔垃圾，逢年过节也不能休息。

志工心疼地拉起陶阿姨的手，为她抹护手霜，陶阿姨感动不已：“送了这么多好东西，还对我这么好，30年没有感受过的温暖，真的谢谢你们！”

第二天，志工分3组到达昌邑乡、南几乡、铁河乡、大塘坪乡、金桥乡、石埠镇、西山镇等7个乡镇发放物资。在石埠镇，青年志愿者、爱心人士与慈济志工一起搬桌椅、卸物资。蓝色条桌在一双双巧手的布置下，整齐摆放上爱心物资。



潘大姐和葛大姐中午来到西山镇政府发放点，协助发放前的卫生整理。她们笑着对志工说：“我们认识你，非常感谢你们。” 摄影/邓慧

石埠镇环卫工作负责人欧阳宣云感谢政府和慈济的关爱，发放仪式结束后，他留在现场协助发放工作。他说：“你们全心全意、放下身段付出满满的爱，我们有能力践行爱，把爱传递下去。”

潘大姐和葛大姐中午来到西山镇政府发放点，协助发放前的卫生整理。她们笑着说：“我们认识你，非常感谢你们。”原来，2024年8月，志工曾看望过她们。

潘大姐做了近10年的环卫工作，还要照顾长期生病的老伴。志工握着潘大姐布满老茧和皱纹的双手，她不

好意思地抽回，领完物资后又风风火火地去干活。

“感恩您，我帮您放袋子里。”志工易珍热情为环卫工人服务。虽然她工作很忙，休息时间不多，但每年的寒冬送暖活动，从未缺席。易珍说：“虽然比较辛苦，但活动带给我的充实感和愉悦感，是无法替代的。”

冬日的暖流

12月8日，南昌寒冬送暖进入最后一天。清晨4点30分，天还未亮，冷风呼啸而过，吹得路边的树叶沙沙作响。

志工乘车前往新建区文化中心，

搬运大米、食用油、大燕麦片、五谷粉和环保毛毯等物资，为新建区长堍街道、新建侨新、望城镇共计1098户、1143位环卫工人举办寒冬送暖活动。

在昏暗的路灯下，志工分工协作。车上的志工分3条动线传递物资，车下的志工将物资搬上拖车，几位志工合推着大拖车向发放点缓缓走去。朦胧的微光中，尽管看不清彼此的脸，但忙碌的身影穿梭而过，搬运有条不紊地进行。

空旷的广场上，身着绿色工作服的环卫工人和站在台阶两旁拍手欢迎的志工，为寒冷的清晨增添了些许色彩。

环卫工人排成的“长龙”缓缓沿着台阶走进内场，享受着“VIP待

遇”，开心得合不拢嘴。主持人和志工带领大家共跳健身操，现场气氛十分热烈。

新建区副区长钱治华表示：“寒冬虽冷但人心暖，慈济寒冬送暖活动不仅温暖人心，更加坚定信心，体现了社会对环卫工作的认可。”

“做慈善不是有钱人的专利，而是一份真诚的爱心。希望大家在未来的工作生活中将这份大爱传递给周围的人，一起做帮助别人的人。”慈济志工代表包遂上台分享。

守护健康守护爱

南昌大学第一附属医院的医疗团队又一次加入慈济寒冬送暖活动，他



在南昌新建区文化中心，欢迎入场仪式于9点正式开始。寒风凛冽，但是声声的问候驱走了寒冷，现场气氛温暖了起来。摄影/邹志红

们为环卫工人做心肺复苏演练、血压血糖检测和咨询问诊等义诊项目，并就骨折康复、慈善与医疗融合等问题给出建议。医疗专家指出，骨折患者休息和制动是健康愈合的先决条件，此外，环卫工人要防范意外伤害，注意应对恶劣天气，做好慢病管理，保持健康的生活方式。

4天前，涂大姐扭伤了脚，打着石膏、拄着拐杖来到现场。志工请涂大姐坐在沙发上休息，社区工作者建议让她的儿子代领物资，少用脚走路。

外科副主任曾医生为涂大姐仔细检查后表示，病情不严重不用住院，

但需要静养，少用受伤的脚走路，还要到医院定期复查。涂大姐非常感谢，她说以前很少去医院看病，有病痛就忍忍，这次会听医生的话。

鞠阿姨的丈夫12年前因车祸左腿截肢，突发的变故让一家陷入困境，而鞠阿姨选择了原谅。“肇事方也不容易，他们倾尽全力赔了钱，算了。”

待丈夫放下心结，安心在家休养后，鞠阿姨只身来到南昌，找到环卫工作。没过多久，她将丈夫接来照顾。“现在，老伴可以骑电动车接送孙子，每天家里都其乐融融。”

鞠阿姨表示，曾有爱心人士在夏



得知在夏季曾去家里探望并送物资的就是志工时，鞠阿姨惊呼：“你们真的太好了，我要向你们学习，以后也去帮助别人！”摄影/钱惠



61岁的魏任梅负责发放五谷粉，他说：“退休后，我不想浪费时间，慈济让我每天都很幸福。”摄影/钱惠

季去她家探望、送物资，志工告诉她，那就是慈济志工。她惊呼：“你们真的太好了，我要向你们学习，以后也去帮助别人！”

温情暖人心

凌晨3点，77岁的杨铭辉从南昌郊区出发，2小时后到达新建区文化中心。那时天还没亮，他和志工一起搬卸货物、整理物资，并在现场分发食用油。杨爷爷说：“晚年能为社会多做一些贡献，和年轻人一起成长，我很开心。”

志愿者梁思雨第一次参加寒冬送暖活动，她说：“送暖不仅送到了环卫工人心里，也触动到我，我有很多时候都感动得落泪，希望无所求的爱

能传递下去。”

61岁的魏任梅负责发放五谷粉，他说：“退休后，我不想浪费时间，慈济让我每天都很幸福。”

娇小可爱的短发女孩孙莹是大三学生，来自江西九江，她听学姐介绍后，积极报名参加3天的志愿服务。她笑着说：“慈济给环卫工人送温暖，让我很感动，也感受到了环卫工人对慈济的感恩。当我把物资递给他们的时候，内心充满价值感，以后还要参加公益活动。”

无私的爱，温暖每个人的心。周勇说：“虽然这几天很累，但心里很幸福。社会有爱，需要你、我、他共同成就。”

■

摄影 / 何明卿

主题
报道

温馨团圆 迎“福”回家

撰文 / 赵巍、郭萍、王鹤 摄影 / 沈阳真善美志工

“送福了！”志工手捧一个个红彤彤、满载祝福的大“福”字，恭敬地递给每位来宾。来自辽宁沈阳、辽阳及昌图的31户慈济关怀家庭，在志工陪伴下，欣赏多姿多彩的演出，围炉共享美味佳肴。大家欢聚一堂，共迎新年。



随着慈济歌曲《阳光眷恋的地方》响起，志工以优雅的手语缓缓拉开寒冬送暖活动的序幕，无声却深情地传递温暖与力量。摄影/白洋

冬日渐深，年末将至，辽宁沈阳已进入深冬的静谧之中。2024年12月15日上午，寒冬送暖活动场地热闹非凡，慈济寒冬送暖发放活动即将温情启幕，这已是慈济连续第11年向困难家庭伸出援手，发放物资卡，期待他们过个安心年。

会场内，悬挂着新年祝福语的对联格外醒目，极具创意的设计吸引着来宾们纷纷合影留念。远处高高悬挂的红灯笼透出新年的喜气，15张铺着喜庆红桌布的大圆桌上摆放着各式水果，充

满浓浓的新年气息。

如约而来 温馨团圆

随着慈济歌曲《阳光眷恋的地方》响起，志工以优雅的手语缓缓拉开寒冬送暖活动的序幕，温馨又深情地传递温暖与力量。

慈济志工高楠作为代表致辞：“慈济基金会一直致力于传递爱心与温暖。沈阳慈济志工从2013年清原助学开始，到朱剪炉街道和重工新村社区共善中，提报关怀的家庭近300户，

今天到场的只是其中一部分，非常感恩大家的到来。”

88岁的侯奶奶是现场最年长的关怀对象，与慈济相识已有十年。她虽年事已高，但记忆力出奇的好，就算多年未见的志工，她也能叫出名字。侯奶奶一直心怀感激，也用实际行动传递爱心。

来宾们才华横溢，纷纷带来精彩的才艺表演。慈济“大明星”阿晶以一曲感人至深的《天使的翅膀》，传递着爱与希望；口琴高手朱大哥演奏《我和我的祖国》，表达爱国之情；高二学生小张则以动人的歌喉，演绎《奢香夫

人》，带动全场的欢乐氛围。

辽阳的任大哥被现场的温馨氛围感染，即兴创作《爱暖心间》。志工陪伴任大哥走上台，为来宾诵读：

寒冬的冷，在数九天，
慈济的爱，在新年前。
那博大的爱，那无私的善，
是北风劲吹的夜晚，
红彤彤的炭火一盆，
驱散无尽的严寒，
时间永恒，爱心永远。
辛劳一年的慈济人，
在年终岁尾的今天，
回家团圆，相聚联欢。



辽阳的任大哥被现场的温馨氛围感染，慈济志工如家人般的贴心陪伴感动内心，他即兴创作诗歌《爱暖心间》。摄影/赵巍

任大哥身残志坚的精神深深打动场内的每个人。2023年，他穿着慈济赠送的棉服来到寒冬送暖活动现场，这份情谊温暖了他的身和心。

“起菜喽！”司仪张帅用浑厚有力的嗓音高喊，欢快的音乐随之响起，守候在大门两侧的志工面带微笑，缓缓打开大门，他们端着一盘盘热腾腾、香气四溢的菜肴，稳步走向餐桌。

菜品琳琅满目，有入口鲜美的海带菌菇汤、色彩缤纷的四季大拌菜、软糯入味的家常茄条、外焦里嫩的香

煎蘑菇和晶莹剔透、馅料满满的素蒸饺。煎炒烹炸俱全，每一道菜品都凝聚着志工的心血与热情。

“送福了，送福了！”在这温馨时刻，志工手捧一个个红彤彤、满载祝福的大“福”字，面带微笑，恭敬地递送到每位来宾手中，传递祝福。

听我说谢谢你

昌图志工李潇潇带着3个受助家庭的孩子参加寒冬送暖活动，经过近4小时的长途奔波，一行四人风尘仆仆地赶到现场。沈阳志工热情地送上温暖



回忆过往，小毓满怀感恩，她坚定地说：“我也将尽自己的力量，将慈济的爱传递下去，让爱循环。” 摄影/赵寅辉



“谢谢你，因为有你，温暖了四季……”来自辽宁昌图的孩子演绎手语《听我说谢谢你》，真实的情感连接着彼此的心。摄影/何秀美

的拥抱：“终于等到了你们。”

潇潇说：“一直想带孩子们回慈济大家庭看看，今天终于来了。”志工像对待自家孩子一样，给姑娘们梳起发髻，拉着他们走进会场。

落落大方的小毓走在前面，像姐姐一样呵护同行的弟弟妹妹。谁能想到，曾经她们一家的生活竟是如此愁云惨淡。2018年，小毓刚上高中，就读大二的姐姐却患上恶性脑瘤，妈妈患有心脏病和脑血栓，生活不能自

理，家里因治病欠下巨额债务，全靠70多岁的姥姥操持。家里每个人都背负着很大压力，看不到希望……

如今，小毓顺利完成大学学业，见识到更广阔的世界，妈妈和姐姐的身体与精神一天比一天好，姥姥脸上也重现久违的笑容。

回忆起过往，小毓满心感恩地说：“与慈济相遇是我这辈子最大的幸运。慈济不仅资助我上学，为我添置各种必需品，每月准时送来补助

金。志工阿姨还帮姥姥做饭、帮妈妈按摩、帮姐姐治眼睛，在慈济志工细心照顾和耐心开导下，我们不知不觉地走出曾经的黑暗。”

在众人慈爱的目光中，小毓坚定地说：“付出的人虽无所求，接受的人心怀感恩，就会增加助人的热忱，这就是爱的循环。我也将尽自己的努力，将慈济的爱传递下去！”

看着围在身边的孩子们，潇潇感慨万分，她摸摸这个孩子的头，拉拉那个孩子的手，有些泪眼婆娑。“其实自己做得太少。这些年是孩子们陪伴了我，能遇到他们，我很幸运。一路坚持，就是希望他们越来越好。”

孩子们收到慈济捐赠的物资卡，聆听祝福，品尝热乎乎的饺子和菜肴，还拉着志工一起演绎手语《听我说谢谢你》。真实的情感连接着彼此的心。“谢谢你，因为有你温暖了四季……”

“失独”不孤独

“今天来参加活动跟以往不一样，去年有女儿陪我，今年女儿去世了，我以为来到这里会很孤独。”说着说着，赵妈妈的眼泪止不住地流出来，“你们对我这么关心体贴，心里挺温暖的。志工早早到我家接我，又看到许多曾经帮助过我的人，我有这么多亲人，不孤独了！”

赵妈妈患有听力障碍，老伴和女

儿在两年内相继去世。亲人的离世让老人的晚年变得无依无靠，整日以泪洗面。

赵妈妈与慈济相识于2023年4月，当时，她家因一场意外失火，屋内损毁严重，无法居住。慈济及时为她家申请急难救助，志工纷纷捐出床、衣柜、餐桌、冰箱等生活用品，并利用休息时间帮助清扫房屋，陪伴她一家渡过最艰难的时刻。这份雪中送炭的帮助让赵妈妈一家认识了慈济，也让志工有了长期陪伴她的机会。

后来，志工带着赵妈妈和女儿来到大爱农园，感受田园生活的自然与快乐。在慈济的联谊活动中，赵妈妈激动地说：“非常高兴和你们相遇，我的家庭一次次陷入困境，感谢慈济给了我们太多心灵和物质上的帮助。”

然而，屋漏偏逢连夜雨。2024年9月14日清晨，赵妈妈唯一的女儿不幸离世。志工来到她家时，痛不欲生的赵妈妈哭着说：“今后这个家就只剩我一个人了，以前有点什么事儿，都有女儿一起商量，现在家里没有人跟我说话了，今后我可怎么活啊……”

同是失独母亲的志工王鹤抱着赵妈妈轻声劝慰：“我特别能体会您的心情。五年前，我唯一的18岁的儿子因白血病永远离开了我，是慈济给了我温暖和爱。您现在没有了老伴和女儿，但您还有我们这么多志工亲人



真诚的爱如清泉般不断滋润着赵妈妈孤独的心灵，志工送上大福字挂件，赵妈妈激动地道谢，眼眶再次泛起幸福的泪光。摄影/何秀美

在，我们都是您的孩子，今后我们也会常来陪伴您。”

赵妈妈的女儿去世后，志工尽可能地陪伴她，电话聊天、微信问候，一起到楼下公园散步，让她时常感受到亲人般的牵挂。

2024年寒冬送暖活动时，王鹤提前发出邀请，刘恒早上8点就到赵妈妈家接她。她还见到许多关怀过她的志工，高秀丽送上大福字挂件，赵妈妈

激动地道谢，眼眶再次泛起幸福的泪光。志工真诚的爱如清泉般不断滋润着赵妈妈孤独的心灵，让她不再感到孤单。

冬已至，春不远，向阳而生心愈暖。随着2024年寒冬送暖发放活动的圆满落幕，无数温暖瞬间被见证。在这个寒冷的季节里，每一份关怀都如同一缕阳光，穿透冬日的严寒，照亮彼此的心房。

慈

在理想与现实之间

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：进入高三准备选择大学，我想当老师；但现在社会少子化，基于现实考虑，我该重新选择志愿吗？

答：资深老师李美金从小的志愿就是当老师；后来如愿以偿从事教职四十多年，不但培育许多英才，更是为慈济立下许多动人的典范。

“想”当老师又碍于目前少子化，师资需求量变少，求职路势必坎坷难行，该怎么办？

慈济创办人说：“信心、毅力、勇气三者具备，则天下没有做不成的事。”天下无难事，只怕有心人；只要有心、用心，一定可以克服万难，成为一位称职的老师。

制定目标，保持热忱

最近去住家附近学校运动，看到一位个儿小小、想吊单杠的小女生，只见她双手往单杠的方向够、双脚往上跳，努力了几十次，始终摸不到单杠；以为她会放弃，没想到最后终于抓到单杠，还如秋千一般，身体前后轻盈地晃动。

看到她绽放出满足的笑容，就知道她当下正在享受成功之后的果实。

所以请保持“想当老师”的热忱，你一定可以像这位小女孩一样，成功达到目标。

条条大路，通往理想

少子化的社会趋势已不可挡，除了为教职做准备，也可以思考第二条路。我有位学生很想当老师，在学校代课很多年，一直考不上正式教师；经过一番斟酌与考虑之后，决定报考公务员，补习、准备了一年，终于考上，并分配在住家附近，目前生活安稳又可以照顾到家庭。

心中可以有理想，但条条大道通罗马；在这变化万千的世代，随时保持弹性，才不会让自己往前的路充满荆棘。

有失有得，倾听内在

前世界网球球王罗杰·费德勒（Roger Federer），是我非常欣赏的一位运动家。他打球的姿态优雅、态度谦和、沉着冷静，所以总能化险为夷地

站在网坛制高点。

费德勒最近受邀到美国达特茅斯学院毕业典礼演讲，他特别提到职业生涯中，在1526场单打赛事中，赢得近八成比赛，但是他只拿下其中54%的分数，也就是仅仅比一半多一点点。

走在人生路上，费德勒认为最重要的是：“不可以对自己失去的耿耿于怀，而是面对它、接受它，继续前进，

坚持不懈地努力，适应并成长。”

人生路高低起伏，有时候需要踽踽独行，所以培养坚强的意志力、自律和耐心，并随时倾听自己内在的声音，调整脚步，始终相信自己的选择，才能在困难重重的现代走出一条路。

就如吊单杠的小女孩与球王费德勒，他们持续努力，不畏惧困难，才能开出美丽的花朵，品尝甜美的果实。 



爱在中心完小扎根

撰文／新宇、太涵文 摄影／云南昆明真善美志工

二零二四年十月二十五日至二十六日，二十三位慈济志工从昆明和大理出发，前往云南大理漾濞县慈济苍山西镇中心完小。他们与同学们一起体验「插秧苗」活动，让孩子们体会粮食的来之不易，倡导「光盘行动」。随后，志工还与十位学校老师一起看望二十八户困境儿童家庭，送去温暖和力量。



摄影／太涵文

“安身而后安心，安心而后育德”。

2021年5月，云南漾濞发生6.4级地震，慈济志工抵达灾区参与赈灾，关心受灾民众的生活和孩子的教育需求。2023年8月底，慈济援建的漾濞县慈济苍山西镇中心完小（简称中心完

小）交付启用后，漾濞县教体局在全县学校范围内筛选了87户困境家庭，携手慈济基金会一起关怀与帮助。

2024年10月25日，志工披着月光，奔赴几百公里外的中心完小，开展为期两天的“珍惜粮食，光盘行动”及

家访活动，希望培养孩子们良好的生活习惯。在晨雾与小雨中，经过3个多小时车程，志工安全抵达目的地。

一进大门，志工就被热情的孩子们包围了，他们争先恐后地表达对志工的想念和喜爱。

“看到你们太开心了，我们一直在想你们！”

“为什么这么开心呀？”

“因为你们给我们盖学校、捐衣服、做游戏……”一个带眼镜的小男孩扑进志工李建斌的怀抱说：“老师，抱



矣靖梅搂着两个孩子，问道：“暑假你们都做什么了？”孩子们说：“帮家里敲核桃、掰包谷。”大家边说边往教学楼走去。摄影/太涵文



小宇“插秧”又快又稳，他说：“一分钟后，脚开始酸，弯腰时，手会抖，如果不小心，还会碰到上一株。”摄影/太涵文

抱我。”孩子们的纯真话语和温暖举动，让志工忘却了旅途的疲惫。

活动内外闪亮亮

四组志工与8个班的同学开展“插秧苗”体验活动。第四组志工李卓凌一行走进六年级。

“孩子们知道一碗米饭是怎么来的吗？”“是从一粒米来的”“是袁隆平爷爷种出来的”……高年级的孩子知道“水稻之父”的故事。

随后，志工邀请孩子们体验农民伯伯弯腰插秧的过程，助教老师用扑克牌示范游戏规则。“两张扑克牌为一株‘秧苗’，全程弯腰模拟插秧

的动作，不能坐，坐下去后田里的‘水’就会湿裤子啦。每人需插完五株，扑克牌倒塌则代表秧苗减少，孩子们各自记录成功率。”

游戏结束时，有的孩子成功插好五株，也有一株都不成功的。用时最短且成功插满5株的小婷分享：“我和婆婆一起插过秧，每一步都要很小心、很认真；‘弯着腰’的秧苗打不到药，就会被虫子吃掉；秧苗必须插直，不然风一吹就会倒。”

志工鼓励“一株都不成功”的孩子也分享心得感受，并提出“我最棒、闪亮亮”的表扬。“一株也没‘插’稳，也没关系，这只是一个体

验活动，以后慢慢练习。说话做事都要挺胸抬头，不要觉得比别人差。”

孩子们七嘴八舌地分享：“‘插秧’非常难，刚摆上扑克牌时，就感受到农民伯伯的辛苦；‘插秧’时，还会遇到打雷、下雨、大风等特殊天气；人站在水里，一不小心裤子会湿掉……”

刘青海老师认为，这种体验式教学对孩子们很有帮助。“希望慈济志工能继续帮助孩子们从生活的小习惯中，树立远大目标，守好做事做人的规矩，把优良传统传承下去。”

愿做节约宣传员

第一组志工保青用彩笔写下“节

约宣传员”，看着上课的简报和体验用的道具，孩子们开心的笑声在教室里回荡。

回顾上次的生活好习惯，保青提醒：“站像一棵松、坐像一口钟、睡像一张弓、走路像春风，微笑挂脸上、时时好心肠、养成好习惯、生活好轻松。”

这次的主题是“珍惜粮食，光盘行动”。孩子们认真观看视频《一碗米饭的诞生》，了解到稻米经过六道工序得来不易。

助教老师安排每组5人，发完扑克牌，孩子们紧张又兴奋地等待计时开始。规定时间内“插秧”多的为优胜

者，有的孩子紧张哆嗦，有的沉静专注……

游戏结束后，孩子们迫不及待地分享心得：“‘插秧’很辛苦，‘水里’还有石头会‘扎’脚，酸腰背疼，连脖子也疼……”

小宇“插秧”又快又稳，他说：“一分钟后，脚开始酸，弯腰时，手会抖，如果不小心，还会碰倒上一株。”小宇分享在家帮忙“拎秧苗”的经验，他还利用假期在家协助做家务。

看到非洲孩子饥饿的照片，孩子们纷纷表示“不能浪费粮食”。志工随即分享节约粮食的好方法：“吃多

少打多少、不挑食、打包带走、光盘行动、创意利用剩饭、学会分享。”孩子们积极签下“节约宣传员”的名字，坚决在生活中节约粮食及水电等能源。

班主任番彩顺老师表示，这节课非常精彩，通过体验“插秧苗”和非洲小朋友的困境，激发了孩子们的怜悯之心和节约意识。“这些生活好习惯的养成，对孩子们的成长和我们的教学都非常有帮助。”

“爱之卷”动人心

小琳手里拿着的一个卷起的纸



小琳是保青关怀的孩子，她手里拿着的一个卷起的纸条。小琳一点点打开，从1到520，每个数字的背面都是“保老师”。摄影/太涵文

条，吸引了志工保青的目光。小琳一点一点地打开，边打开边解释：“从知道你们要来，我就开始写，一共写了520遍，然后一条条粘起来卷好……”

保青一开始还没明白是什么，只看到“保老师”几个字，当她把纸条展开一直拉，小纸条越来越长，上面的数字也越来越大，从1到520，数字后面是简单的三个字“保老师”，那一刻，她的心被深深触动，泪水夺眶而出……

保青紧紧抱着小琳，哽咽着说：“谢谢你，好孩子，我会好好收藏起

来的。”小琳也哽咽道：“520，就是我爱您。每个数字都代表着我对您的喜欢，最后一页是祝福保老师快乐每一天。”

小琳是保青关怀的孩子，父母离异后，小琳由爷爷奶奶抚养长大，虽然小琳的父亲每月寄回一些生活费，但很少联系沟通，生活缺少细致的照顾和疼爱。

自从志工和学校提报的28户困境家庭的孩子“结亲戚”后，志工就把他们当成自己的宝贝来呵护，了解他们生活中遇到的问题，倾听他们的小烦恼，帮助改善生活环境，爱如涓涓



志工保青用彩色笔书写“节约宣传员”，看着上课的简报和体验用的道具，孩子们开心的笑声在教室里回荡。摄影/太涵文

细流注入孩子们的心中。

小琳在志工的陪伴下，渐渐打开心扉，愿意讲讲心里话，比如爸爸最近回家，但很少交流；学校里有些同学不理她，但她把志工当做好朋友，不开心时就想想志工，努力保持开朗和乐观。

4.2米长的“爱之卷”是小琳的爱与祝福，也是她健康成长的动力。一点点关爱就有这么大的回报，怎能不令人疼惜这些孩子们呢？

“爱是可以带动的。有的孩子会很矜持地说‘我也要抱一抱’；有的同学会冲过来送上祝福。孩子们需要表达情感，我们给了他们一个正确的打开方式。”志工逯义平分享。

作为小学老师的志工陆艳菲表示，上课时更关注成绩，很少关心孩



小彬是个很懂事的孩子，记挂着家里每个人的需要。志工李建斌送上《昆虫记》，小彬开心地表示，这是她一直想看的书。摄影/太涵文

子们的情感。她说：“这次的活动完全不一样，志工在给孩子们传递爱，建立感情，所以孩子们特别喜欢。

“在慈济爱的熏陶下，我对班级同学的态度也变得不一样，哪怕是成绩最差的孩子，我相信他们未来会好起来。我觉得老师不仅要传授知识，更要传递爱，关注孩子的心性成长。”

老子说：“失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼……”每一个好习惯都暗含着对他人的关爱和善待，希望“生活好习惯”能走进孩子们的心里，开出大爱之花。

妈妈的“小棉袄”

“插秧苗”体验活动结束后，志工赶到学校食堂，与部分家长见面交流。有些孩子的家离学校远，且逢周五，志工希望了解孩子们的家庭情况，提供必要协助。

小彬的妈妈在学校食堂工作，爸爸脚伤未愈，家庭负担较重。志工与小彬妈妈唠家常，她担心先生的脚伤无法痊愈，心里有些难过。谈到儿子参与“西部志愿”计划，目前在乡镇做志愿者时，小彬妈妈终于露出笑容。

小彬妈妈还担心孩子“情商”不够，志工太涵文宽慰妈妈，所谓“情商”并不是能说会道，而是懂得关心他人。妈妈很认同志工的观点，指出小彬

心思细腻，比如她坚持不住校陪伴妈妈，早上和妈妈一起起床、一起到校，小彬还记挂家里每个人的需要。

志工李建斌送给小彬一本《昆虫记》，小彬开心地说，这是她一直想看的书。志工鼓励她：“你笑起来真好看，如果妈妈累了或不开心时，就给妈妈一个大大的笑容哦。”

把喜欢的老师都约来

小瑞的老家在偏远山区，离漾濞县80多公里。父母没能力抚养，小瑞的堂爷爷不忍心，就把他接到身边照顾。小瑞在八九个月大时被诊断为

肢体发育迟缓症，走路不稳，属于二级残疾。堂爷爷与小瑞的亲爷爷是亲兄弟，堂爷爷说：“外面的人都要帮助，自己的家人有困难更要帮助。”

小瑞的堂爷爷曾是老师、法院工作人员，还开过律师事务所，乐善好施，如今已70岁，手有些颤抖；堂奶奶双眼几乎看不到，照顾小瑞很不容易。

小瑞早早等在大门口，看到华老师和志工，主动打招呼，并把手伸给老师，由老师牵着走是令他安心的一个动作。堂奶奶说：“今天有这么多熟悉的人来看他，他很高兴。”

大家围坐在院子里的大圆桌旁，



大家围坐在院子里的大圆桌旁，拉家常。小瑞晃着身子把削好的苹果递给大家，小瑞的表达和动作协调能力越来越好。摄影/太涵文

小瑞晃着身子把削好的苹果递给大家。堂奶奶夸奖小瑞学会了扫地、洗碗，两位老人不断培养小瑞的生活自理能力，小瑞每学会一项生活技能，二老都高兴不已。

小瑞说：“我有3个好朋友，她们是华老师、谢老师、陈老师（慈济志工），但体育老师杨四庭老师没来。”大家都笑了。小瑞的表达和动作协调能力越来越好，虽然反应稍慢，但他听得懂，也知道回应。看到大家给他点赞，他也开心地笑了起来。

小瑞又慢慢说：“数学题，我都会做了。”小瑞记得班里每个同学和老师名字，总会在不经意间送给老师和同学一个笑脸。堂爷爷很感谢学校把小瑞的这个班调到一楼，方便孩子的在校生活。华老师说：“小瑞现在能自己去操场，做操也很认真。”

华老师曾是小瑞的班主任，她在班里组建了“爱心小组”照顾小瑞，尤其协助他上厕所，以防摔倒。

现在，班上形成了“人人都协助”的好风气，小瑞参加活动时，总有同学们在一旁看护。华老师即将退休，当天的家访也是交接给新班主任谢玉霞老师。华老师表示，慈济培养孩子们的“生活好习惯”和“感恩之心”，让班里的孩子越来越有感恩心了。

华老师还提到，孩子们会帮小瑞打餐到教室，以减轻小瑞家中的负

担。陈爱新送给小瑞一个篮球做为生日礼物，他开心地说：“我有两个篮球了，一个在家里拍，一个在学校拍。”爱新建议他和同学一起拍球，学得更快。

拍篮球的动作对身体协调最有益，大家和小瑞击掌相约。“等下次再来，请小瑞教我们拍球，再把喜欢的老师都约来。”

满屋都是爱

小杰就读中心完小三年级，他的爸爸突发重病，让奶奶的情绪一度失控，好在奶奶逐渐接受家中变故，心绪平稳很多，还可以帮忙接送孙子上学，爷爷常外出打工贴补家用。小杰的妈妈在县城打工，挑起全家的重担。

小杰喜欢画画，曾参加绘画培训，之后就自学创作。小杰向家访的老师展示他的画作，并讲解最近的一幅“庆国庆”，画里画外都是大团圆的景象。

在大家的鼓励下，小杰希望把画作送给家访的老师。他说：“我们成长的每一步都有老师做坚强的后盾，默默地支持我们成长。如果我们遇到困难的事情，老师就教我们解决方法，还支持我的学习……”

小杰送了一幅“百福袋”画作给中心完小的常老师，祝福老师大吉大利。

“一鹿平安”，是小杰送给志工太涵文的画作。“这个小鹿会在后



“梦想世界”这幅画作里，一栋大房子包含爷爷奶奶、妈妈和志工的房间，整栋房都被爱心气球和彩虹环绕。摄影/太涵文

面支持你。”太涵文问小杰：“为什么要送小鹿给我？”“因为小鹿很活泼，和您很像。”大家都笑了：“这个孩子观察力很强，也很有想法。”

一幅画着毛线帽和毛线手套的画作，送给了志愿者李霞，小杰说：“天马上就冷了，希望老师在冬天暖暖和和的，不要感冒。”

小杰又找了一幅“梦想世界”送给志工陈爱新。画中，一栋大房子里住着爷爷奶奶和妈妈，还有志工的房间，是一家人，每一间房都有爱心，整栋房都被爱心气球和彩虹环绕。“因为我的家人对我都很有爱，所以

我就画了这些爱心气球。”

小杰妈妈开心地说：“母亲节那天，他专门给我画了一幅画，放在我的床头。”大家欣赏着小杰送给妈妈的画作，画面上有祝福语和很多的爱心。“母爱是世界上最伟大的爱，母亲无时无刻都在身边保护我们，给我们幸福温暖的生活，家庭情况不好，她就去外面工作，换了一份又一份工作，我担心她的身体……”

志工鼓励小杰抱抱妈妈，对妈妈说一声“我爱你”。小杰站起来，抱着妈妈说：“妈妈辛苦了，我爱你。”虽然家庭条件不佳，但小杰一点儿不缺

爱，还能把满满的爱传递出来。

太涵文鼓励小杰多给爸爸打电话，关心一下爸爸，请他注意身体，不要太累，有机会也画一幅画送给爸爸。志工请小杰在画作上签上自己的名字，郑重地说：“我们要好好珍藏这些画，这些画都是宝贝。”

感受到家访老师的亲切与温暖，小杰还拿出糖果送给老师们，又羞答答地拿出一块新得的金牌。他开心地说，自己打的是前锋，“我和几个同学打合作，都能赢球了”。大家邀请小杰到院子里展示运球和投篮技术，这个能静又能动的孩子身姿矫健，边

做动作、边讲解，充满自信。

小杰告诉陈爱新：“最近打篮球手腕会疼。”爱新一边轻轻帮他按摩疼痛的手腕，一边说：“是不是打篮球的姿势不对？如果姿势不对要尽快纠正过来，如果继续疼，要请妈妈带着去医院检查。”

健谈的小杰，从自己的喜好、学习到班级里的事情，事无巨细娓娓道来。他说，等他长大了，也要关怀那些有困难的人，给他们温暖。

友谊之花沁心扉

通向小蕊家的路狭窄多弯，很考

验驾驶员的技术。志工感谢常老师一路相伴，常老师却说：“你们关心我们的学生，就是在关心我们，非常感谢。”

小蕊的外婆在2023年底去世，没过多久，她的父亲又意外身亡，给家庭带来沉重的打击，家庭经济陷入困境。慈济了解情况后，经共识将小蕊一家纳入重点陪伴的家庭，从心灵关怀和经济补助两方面帮助一家人早日走出阴霾。

一进小蕊家，就能看到墙边的青柚树挂满未成熟的果实，空气中弥漫着青涩香甜的味道。

小蕊的两个好朋友小莹和小月来她家玩。说起“插秧苗”活动，孩子们都笑了：“‘秧苗’确实不好插，做什么事情都不容易。”小蕊有些不好意思地说，她昨天一株也没成功。

陈爱新与孩子们聊天，询问她们对学校的感受。小莹说：“慈济的阿姨很亲切，老师和学校环境都很好。”小蕊也说：“阿姨对我们都挺好，学校环境很好，可以打篮球和羽毛球。”

志工好奇地问孩子们为什么当天又在一起时，小月说，隔天是小蕊的生日，她们想给她一个惊喜。志工提出想在这天和她们一起庆祝生日，孩子们欣然同意。

“猜猜这里面是什么？”小莹打开礼品盒，里面有漂亮可爱的猫咪皮筋和发卡，还有一张祝福语卡片。“你

的头发又长又黑，所以送扎头发的东西，愿你无忧无虑。”这是小莹的祝福。小月送了一个能闪亮的小熊：“愿你像宝宝熊一样开开心心。”

陈爱新帮小蕊扎起马尾辫，别上发卡，逗趣地说：“我们要把智慧之‘门’露出来。”小蕊露出两个浅浅的小酒窝。

刘馨遥送上太阳能计算器、橘子和糖果，大家一起祝福小蕊的生日甜甜蜜蜜。小蕊和伙伴们来到柚子树下，唱起《生日快乐》歌，小蕊默默许下心愿，老师和志工祝福孩子早日走出失去亲人的悲伤，像她的爷爷所说：“再难过，日子也要一步一步向前走。”

小伙伴们精心准备的礼物和家访老师们的真诚祝福，化作一股温暖的力量，拥抱、陪伴着小蕊。

每个困境家庭的孩子都有各自的伤心处，老师和志工每次入户家访，都是在安抚孩子的心灵。面对不如意的生活环境，愿孩子们学会应对挑战，这需要借助温暖、智慧和巧妙的力量，而陪伴困境儿童的成长之路，任重而道远。

秋日的田野宽广沉静，几株小白花随风起舞，朵朵白云簇拥着与蓝天为伴；收割过的玉米地静静地等候下一次的耕种，在这片土地上，只要有爱便岁月静好。



当天是小蕊的生日，两个伙伴和志工都分别送上了小礼物，大家来到柚子树下，唱起《生日快乐》歌。摄影/太涵文

山路弯弯情却浓

撰文／张本惠、舒茨、太涵文 摄影／云南真善美志工

云南慈济志工在二零二四年十月底的家访中，提前沟通了解二十八位困境学生家庭的需求。二零二五年一月十二日至十三日，漾濞县慈济苍山西镇中心完小（简称中心完小）教师、慈济志工及爱心人士一行五十八人，为他们送去购物券和所需物资，更送去温暖的关怀和未来的希望。



摄影／太涵文

云南漾濞彝族自治县位于云南省西部，大理白族自治州中部，地处横断山脉与云贵高原过渡地带，地形地貌以高山深谷为核心特征，全境约95%为山区，地形起伏较大。

云南漾濞在寒冬送暖活动中，改变以往集中发放物资的方式，改为发

放大型超市购物券。当地爱心超市与慈济携手合作，超市针对受助家庭的需求，对采购的商品给予折扣优惠，还提供了诸多贴心帮助，方便居民购买所需物品。

考虑到地形、交通、困难群体等因素，对于居住在偏远地区、购物不

便及老弱病残等困境人群，志工根据他们列出的清单代为采购、打包、装箱，并送货上门，让他们在寒冬里感受社会的温情和关怀。

多才多艺的婷婷

寒流来临，漾濞的清晨寒风凛

冽。天黑漆漆的，寒冬送暖的车队徐徐出发，驶向各村各家，为暂处困境的家庭送去温暖。

伴随着一路颠簸，在群山环翠、遍地野花的小山坡上，志工来到婷婷家。

婷婷上四年级，她的妈妈患有肾衰竭，每周需透析三次；婷婷的爸爸



婷婷的妈妈笑着说：“谢谢你们帮忙购买物资，这些大米能帮我们补贴家里的粮食缺口。” 摄影/太涵文

为照顾生病的妻子，和接送上学的孩子们，只能在村子里打零工，家庭经济很困难。

听到志工的声音，婷婷如小鸟般从院里飞奔出来，嘴里念叨着：“保老师来没有？”当她看到志工保青，女孩的脸上露出灿烂的笑容，抱起最重的大米，和志工向家里走去。

中心完小的常校长陪同志工送物资，他还和婷婷有个约定，检查房间。常校长问：“你的房间整理得怎么样？有没有给家里的地浇水？”

婷婷打开自己的房间，屋里干净整洁，衣服和鞋子都摆放得整整齐

齐。她向校长和志工演示如何叠衣服，婷婷说：“上次志工教我的，我已经学会了。”

婷婷的妈妈和姐姐热情地请志工进屋，妈妈笑着给志工一个大大的拥抱。保青说：“这些大米和物资是根据你们的需要从昆明购买的，希望你们的生活越来越好。”“感谢你们，这些大米能帮我们补贴家里的粮食缺口。”

婷婷用稚嫩的声音唱起自己编的歌曲《爱》：“爱是一个大火球，它照亮了道路，它不会熄灭，它一直燃烧……”她又朗读了现场创作的诗歌《时间》：

“时间是公正的，它不会给谁多一分一

秒，也不会给谁少一分一秒……”

常校长听后十分赞叹，鼓励婷婷积极投稿，参加学校活动，并表示会为她创造条件，发挥特长。

大家围坐在火塘边，听婷婷讲《小豆芽》的故事。看着多才多艺的婷婷，大家赞不绝口，对她的父母说：“你们有这样优秀的孩子，这就是你们家的福气、未来与希望。”

用爱抚慰稚嫩的心灵

婷婷和家人带着志工沿村边蜿蜒

的小路，来到小怡家，小怡和婷婷既是表姐妹又是好朋友。小怡的父母离婚后，母亲一直没有音讯，父亲常年在外打工，她和爷爷奶奶一起生活，小怡是个腼腆又多愁善感的女孩。

看到小怡披头散发的模样，志工心疼地帮她梳头，并温柔地说：“女孩子每天要把自己的头发梳整齐，把自己打扮漂漂亮亮的。”

志工从箱子里拿出物资，包括电磁炉、书包、米、面和油，保暖内衣和糖果……



志工保青拿来粉色书包，让小怡背上，开学就可以背着新书包上学了。奶奶看着小怡开心的样子，让她再试穿粉色的衣裤。摄影/太涵文



背上粉色的书包，奶奶让小怡再试穿粉色的衣裤，很合身，粉色正是女孩喜欢的颜色。志工递给小怡一个笔记本，说：“用这个本子写下你的心事、对奶奶想说的话和自己的小秘密。”小怡露出会心的微笑。

志工接着对奶奶说：“这是您要的电磁炉，祝福您新年快乐幸福。”一家人看着称心如意的物资开心得合不拢嘴。奶奶说：“电磁炉是为了教孩子做饭，我不在的时候，她能做简单的饭菜，希望她以后学会照顾自己。”

小怡很快就学会使用电磁炉，她说：“我会做西红柿炒蛋、炸薯条和蛋炒饭。”

前一天是小怡的生日，志工特意买来蛋糕，为她补过生日。大家吃着蛋糕，分享着喜悦，愿快乐常伴孩子们，生活越来越甜蜜。

小怡、婷婷和姐姐手拉手，迈着愉快的步伐，走在她们每天上学的漾濞江的吊桥上，愿他们天天开心快

(左图) 志工从箱子里拿出物资，包括电磁炉、书包、米、面和油，保暖内衣和糖果……一家人看着心仪的物资很开心。摄影/太涵文
(右图) 志工张振尧和小怡一起阅读使用说明书，他教小怡和奶奶如何安全使用电磁炉。小怡重复操作了一遍，就学会了。摄影/太涵文

乐，在求学的道路上，走出属于自己的精彩人生路。

洗衣机帮奶奶解决大问题

晗晗的父母远在江苏昆山打工，他和爷爷奶奶一起生活。晗晗是个乖巧懂事的男孩，能帮奶奶做饭、洗衣服。

晗晗家需要一台洗衣机，但因洗衣机体积较大，普通车辆装不下。当地爱心企业家高俊勇得知后，主动开车帮忙运送到家。

有一首民歌唱道：“这里的山路十八弯……”晗晗家住的地方，不止山路十八弯，而是百十个弯。高俊勇说：“以前这里全是土路，下雨时车就打滑，村民进出很困难。两个月前

才铺好路，虽然窄，但好走多了。”

经过蜿蜒、落满树叶的山路，他们抵达晗晗的家。高俊勇和崔老师小心翼翼地把洗衣机搬下车，并安装调试，手把手地教奶奶使用。再请奶奶找来衣服试洗，检查机器是否正常运转。

晗晗在外婆家，志工通过视频让他看洗衣机，并说：“慈济的购物券不够买洗衣机，是超市的爱心员工补了差价，才买到的。”晗晗高兴地说：“我看见了，还听见洗衣机放水的声音，太开心了，谢谢你们。”

奶奶拿出试洗的衣服说：“以前我用手洗衣服，手有风湿病，拧衣服

很痛还拧不干，现在有了洗衣机，我就不用拧了，把衣服甩干后晾，三四个小时就干了，帮我们解决了大问题。”奶奶感激地晾起衣服，志工心里暖暖的，想到奶奶不再用疼痛的双手洗衣服，感到无比欣慰。

寒衣在身暖在心

隔天早上，志工在杨四廷老师和杨学桥老师的陪同下，从漾濞县出发，驱车一个多小时才到小国家。

去年10月底，志工家访时，小国得知慈济寒冬送暖发放购物券，便在心愿清单上写下为全家人购买过年新



爱心企业家高俊勇（中）沿着蜿蜒的山路，一路颠簸把洗衣机送到晗晗家，并手把手教晗晗奶奶使用洗衣机。摄影/太涵文

衣服的愿望。

志工晋福蓉发现购物券买不了那么多物品，且在指定的超市购买衣物的性价比不高，就和小国商量，购买新衣的心愿由志工帮忙完成，用购物券买过年的生活用品……小国开心地答应了。

短短10天，外套、毛衣、裤子、鞋子、袜子……爱心人士捐赠的衣物整整50公斤，从昆明快递到漾濞，由常校长帮忙转交给小国爸爸。晋福蓉说：“赶紧把衣物送到小国家，天冷

了，让他们有保暖的衣服穿。”

寒冬送暖当天，晋福蓉再次带来羽绒服、鞋、毛衣等，请小国的妈妈、姐姐、妹妹试穿。妈妈和姐姐穿上合身、保暖、好看的衣服，低头微笑着。

妹妹沙沙试穿鞋子后，突然哭了。志工刘艳赶紧抱住她，问道：“为什么哭呀？”沙沙哽咽着说：“有那么多人来关心我家，家里困难，我很难过。”刘艳替她擦去眼泪，拉着她的手，安慰道：“不哭，你家困难只是暂时的，你长大了也可



志工晋福蓉再次带来羽绒服、鞋、毛衣等，请小国的妈妈、姐姐、妹妹试穿，志工还替孩子绑紧鞋带。摄影/舒茨



志工拿出爱心人士送来的2025年唐诗日历，请沙沙为大家读一首唐诗。她翻到1月13日，大方地朗诵《江雪》这首古诗。摄影/晋福蓉

以去帮助别人！”

志工不仅送去购物券和爱心衣物，还给孩子们带来2025年唐诗日历、小说《骆驼祥子》和散文《人间有趣》等课外书籍，希望充实孩子们的寒假生活。

校长带我们逛超市

“阿姨，今天常校长带我们去逛超市啦！我第一次逛这么大的超市，我们买了好多东西……”1月15日傍晚，志工接到小国姐妹俩用妈妈手机打来的电话。

“今天买了那么多东西，你最喜欢哪一样？”志工问沙沙，“我最喜欢紫色的保温杯，学校没有喝水的杯子，开学可以带到学校用，爸爸也买了一个白色的。”

小国最喜欢吹风机，她说：“以前在家洗头发，晴天在太阳下晒干，阴

天就在柴火旁烤干。”她还告诉志工，他们买了《红楼梦》《三国演义》等四大名著和一些学习用的练习册。

沙沙补充道：“常校长送我们回家后，爸爸给他油钱，校长没要。”

志工致电感谢常绍昌校长，常校长说：“孩子们没走出过漾濞县、没去过下关镇，出去走走能开阔眼界，树立远大理想。她们很懂事，第一次去大超市，买的都是家里所需的日用品。唯一‘奢侈品’就是吹风机，全家都能用。虽然费点时间和油钱，但看到她们开心，我也感觉很幸福。”

“大家的关怀，孩子们都记在心里。希望我们携手见证他们的快乐和成长。”常校长补充说。两天的寒冬送暖，物资虽不多，却饱含爱心。在漾濞这块美丽而古老的土地上，让人眷恋这里的山山水水，更让人眷恋的是这里充满希望和未来的孩子们。 ❷

慈济列车的甜美回忆

提到“慈济列车”，勾起了我很多回忆。当时是为花莲慈济医院建院，慈济人在社区里向邻里亲友劝募，也带着他们回到花莲深入了解，有许多人因此受感动而投入，也成为慈济人。

“回想自从投入慈济以后，有很多甜蜜、欢喜的回忆，这代表我们做得很对，没有后悔，很值得、有价值！师父盘点自己这辈子，自从那一念间——爱与善，大爱的心打开，善的方向抓直，一路走过来都没有后悔。”

在座的资深慈济人，跟随师父的时间很长，现在年纪大了，更要相互疼惜。要知道，即使是同一对父母生的兄弟姐妹，也不一定愿意做同一件事情；而慈济人虽然出生在不同的家庭，却走同一条路。

“虽然弟子们和师父一样，都年纪大了，这是自然法则，但仍然要把身

体健康照顾好，体力训练好，更重要的是照顾好一念心。如果因为年纪大了，就不想做事，也不想出去与人见面，会变得很孤单，对身体、心理都不好，各方面很快就退化了。要让老年过得快乐的良方，就是身心健康；要维持身心健康，就要常常与人群在一起，而且是与好人在一起。慈济人都是好人，在这个大家庭里相互照顾。

“刚才看到你们开出慈济列车，从第一代、第二代、第三代到第四代，第四代的‘列车长’年纪很小，这列车要永永远远传下去。师父早上也是搭‘慈济列车’来的，车窗外的风景很美，大海很干净、很平静，天连海、海连天，很辽阔；另一边是高山，但是绿色的山有一条一条或一整片崩坍的痕迹，看了很不舍。

“这就需要我们用真诚的心，带

动人心调和，能够让地、水、火、风四大调和，人间大地就会平安。”每一处慈济场所都需要慈济人用心照顾内外环

人文不同于文化

不希望大家只是随着社会潮流展现浮于表面的“文化”，所以一向强调深入心灵意识，展现于礼仪态度的“人文”；慈济人要发自内心与法相契，“做我所想、做我所说”，也以诚正的态度向大众分享做过的事，印证法理。

“时常想到穷困国家的生活，实在是很心疼，思考着如何帮助他们；将近60年来，我们真的为人间做了不少事，之所以能做这么多事，要感恩有很多好因缘，许多国家有慈济人，志业落地生根，或是在没有慈济人的

境，并且时常运用空间做慈济事，请大家共同珍惜、爱护，最重要的是代替师父疼惜慈济人，让师父安心。

国家，因为赈灾而与当地人士结好缘，借力使力帮助当地苦难人。

“大家都要同心协力，为人间苦难而付出；我们要开阔心胸，用尊重、感恩心，会合有心人的力量为人间做事；有力量就要赶紧发挥出来，帮助需要的人，不要囤积资粮，只要哪里需要，就赶快付出。”

感恩自己与慈济人有深远的好缘，慈济人总是相信、支持师父，这份信任让自己觉得人生很有价值；慈济志业体的每一个单位，也都要做到

被大众相信，让大家放心支持，共同发挥力量救拔人间苦难；真正做到了，“大事记”一定要写下来，因为每一项都是慈济的历史。

慈济行善不分宗教、不涉及政治，是秉持人道精神去帮助苦难人，这就是慈济人的使命，只要有因缘救助得

草根接地气也护大地

慈济人有共同的一念心，就是无私的大爱，而且有草根的朴实与韧性。人生就是草根才有趣，慈济这个大团体、大家庭，既热情又有大爱，勇于承担且勇于表达，才能真正在人间发挥生命的价值。

“现在的慈济宗，是鼓励大家行善付出，即使是五毛钱、十元都可以乐捐；知道哪里没有米，我们帮他们扛到家；哪一个家庭有什么困难，我们送给他们需要的物资和关怀。这分很真

到，就去付出。“只要你们有心想做，就可以会合人人的心力去做到；若是所要做的事，在当地的力量不够，我会再呼吁。凭着大家对慈济的信任感与动员力，都很愿意‘共善’；共善法、共善念、共善力，要靠慈济人不断地推动，把握因缘多分享。”

诚的爱，就像草根护大地，若没有草的保护，土地经过太阳曝晒，就干旱裂开了。所以，哪怕我们是草根，一株草的种子，都对大地有贡献。

“我这一生来人间，就是草根种子一粒，‘一’生无量，草根可以不断蔓延、扩散，还可以再开花、结果，产生许多种子。期待慈济人也有这一份精神，不要自我膨胀。”大家在人间发挥大爱精神，如同草根扎地，不分阶级与身份地位，人人平

等，是最美的境界。

“我们还得再努力，净化人间就是我们的使命。不论如何，我们做得很欢喜。师父也想：如果五六十年前没有发这念心做慈济，就没有这群弟子。那一念之间，我把握了，而且起于行动，才能有此成就。如果你们没有进来慈济，也应该互不相识；就是因为你们做慈济，所以彼此关心，而且很亲近，这份情就是觉有情。”

期待大家持续在人群中牵起长情大爱，让草根庇护大地，让志业的大

慈济人跟着师父走

听到大家唱着《慈济人跟着师父走》，即使生命无常，但是慧命永恒，大家要 and 师父一样，无论面对什么样的困难与压力，都用真诚的心坚持下去。

“近60年前，我发一念心创立慈济，草创时期是很艰巨、很困难，不

树足以庇荫众生。“不要轻视自己，走入慈济是对的，我们要彼此用爱鼓励：

‘你很好，幸好有你。’你们平时走入社区帮助苦难人，有的人不一定是生活有困难，而是心灵有打不开的结，只要慈济人靠近、关怀、抚慰，让他们心开意解，你们就是他们的贵人。”

慈济人投入慈济几十年的岁月，已经做了多少人生命中的贵人，每一位的生命历史都是慈济历史的一部分，请大家用心回忆、分享并汇整，让慈济爱的足迹愈来愈完整。

过总是想：这是自己发心要做的，总是要自我勉励坚持下去。我们虔诚发出心灵的呼声，有缘的人听到了，看到我们做有意义的事，就会涌上来，共同发挥力量。

“所以常说萤火虫的光很微弱，但

是这个黑暗中的极微光就是信号，其他萤火虫随着信号会合起来，一整群萤火虫在黑夜中一闪一闪，就会成为一片美景；而慈济人以善心、爱心会合，聚集点滴力量，也能成就人间美事。”

落后地区的村落干旱缺水，也没有水塔、水槽、水管等公共设施，居民要喝干净的水都很困难；还有为了提水远赴集水区，水还没有提到家，就在路上遇到猛兽或毒蛇攻击而去世。

“对于生活在现代化社会的人来说，难以想象走在路上会有这么多猛兽出现。其实野生动物有它们生活的范围，是人类砍伐林木、开垦山林，打扰了它们，让它们的生活不得安定，也要与人争地，生态被扰乱了，危机就会发生。

“若说因为猛兽伤人，政府就要扑杀，还打算将杀死的动物供应缺粮的居民。捕猎、宰杀再多动物，只能供应一时，而且以蛮横的态度对待动物，动物

也会发狂报复。人与动物‘性相近’，人们如果爱它，它就会很温驯；如果令它发狂，它会造成很大的伤害。期待能用温和的方式处理这个问题，对人、对动物，我们都要疼惜。”

非洲贫苦村落因为缺乏公共卫生设施，即使钻地凿井，水源也很容易受污染，让人感染疾病。“即使在先进国家，人们的生活水平很高，仍然难以预防看不到的病菌、病毒感染，所以要加强卫生教育。”

志工朱金财自2013年11月开始，带着志工深入社区凿井。经统计，截止至2024年11月18日，共新建236口井，修复2098口井。朱金财深耕慈善志业，不只发放热食，也帮助居民挖掘干净的饮水，避免远途取水可能发生的意外，也让居民有更多时间为生活而努力工作。如果一口井维护得好，可以用近百年，所以要教育居民好好照顾。

“不只是人的大生命，也是大地五谷杂粮的生机，所以要很珍惜它，这都需要教育。慈济人在非洲几个国

真诚的爱最有价值

“善经济”，不是只为了自己的富有而促进经济，要均富，让人人都生活得安安稳稳，社会才能平安。这个道理虽然简单，但是一般人不容易理解，就是因为不清楚生活的目标与价值，只是劳劳碌碌，执着于数字盈亏。

我的桌上压着一张津巴布韦通胀最严重时发行的五百亿钞票，这是慈济人给我做纪念的，当时这张钞票在津巴布韦仅能买到两根香蕉。把这张钞票压在桌子玻璃下，藉以警惕自己，世间万物的价格都是人订的，社会动荡、经济崩溃时，如此庞大的数目其实没有什么价值。“人与人之间、国与国之间为了争利而起冲突、

家帮助苦难居民，要多管齐下，教他们珍惜水源、保持卫生，教导他们耕种以维持生活等等。”

引发战争，不但得不到利益，反而是人间的危机。”

最有价值的是清静无私的爱，不能被数字污染这份爱，维持心灵的平静。否则只为了让存款簿的一大串数字多一个零、再多一个零，就好像被这一个个圆圈困住了，很挣扎、很辛苦。“善经济”不是赚钱愈多愈好的经济，而是善心愈充分愈好，人人富有爱心，乐于付出，即使只有十元，也愿意捐出一元，每一位都是富而有余的有福人。

“爱心不能以付出的金额多寡衡量价值，只要是真诚地为了助人而付出，这份爱心就很有价值；假如是有

所求的付出，反而会挂碍能得到多少回报而患得患失。

“所以我们想要推动的善经济，有很深的内涵；只要心中有爱，愿意行善，能够在人间做无量好事；天天行善助人，天天轻安欢喜，这就是最富有的人生。期待在座每一位都是推行善经济的有心人，有你们的爱心付

天天彼此祝福吉祥

假如人人的心，天天都念着春联上的吉祥祝福话语，相信时时都会很欢喜；时时提起爱心、善念，人间就没有什么可计较的事，不会你争我夺起冲突。

“人间苦，每天看着国际间动荡不安，是很担心，但是担心又奈何？转一个念头：精进、虔诚，发了善念就要身体力行，好好用心力来推善法。虽然师父已经到了这个年龄，仍然撑着身体，

出，世间的困难人就会减少，而且得福的人会更多。”

只要在日常用度中节省一点点，点滴积存起来，不影响生活，也有一股力量可以帮助人，这就是“善经济”；好方法可以不断推广，愈来愈多人运用这个方法行善，人间就愈来愈有福。

抱着这念心，抽气、抽力来与大家说话。我们要把握现在的因缘，对的事要赶快做好，不要等到因缘消失了，即使想要做也没机会了。

“众生皆有清净本性，只是被欲念盖住，变得迷迷茫茫。就像空气污染，蒙蒙雾雾，能见度很差。现在既然有因缘接触佛法、了解道理，就要赶快建立正知、正见，克制欲念，转变习气，有正行为，带动人人一起造善因。”

慈济将近一甲子，一步步走过来，实在不简单。虽然人生无常且短暂，只要大家珍惜此时，做好传承，就能让世

志业传家，传宝也传福

早期访贫时，我带着慈济人，走入每一家去探望；那时，有王添丁校长夫妇承担整个台东县的慈善访视与发放，王校长去引导各村镇的学校校长，有的在山上、有的在海边，如果发现学生的家庭需要帮忙，就请他们提报给慈济。他的身教传给儿子王寿荣，大学毕业之后在嘉义成家立业，就是嘉义的第一颗种子。

“那时我若来到嘉义复查慈善个案，就是他在带。他平时是用摩托车载着米粮、生活物资，直接送到需要的家庭，范围很广、距离很远，但他总是挨家挨户、一趟趟地来回送。

“慈济人以志业传家，父传子，

世代代都如现在一般有福；只要人心不脱轨，人人富有爱心，全民造福，社会就能平安祥和。

这时候是传到寿荣的女儿、女婿，已经传四代了。要带其他人容易，要引导自己家的人是不容易。你们做慈济，很多时间都在外面，家人总会埋怨整天看不到你们，心里就有个障碍，不会支持；但只要家人肯支持，就开始有大力量。

“所以师父常常告诉慈济人，修福同时要修慧，修福是向外，修慧要向内。家人支持你们、帮助你们、陪伴你们，就表示你们发挥智慧，下了功夫，做到让他们愿意支持与协助，这确实不简单，听来大家都做到了，传宝在家，且代代相传，也就是传福，是代代子孙的福。

“回过头来说，慈济需要你们；我一直听你们说，弟子需要师父，但是生命在自然法则中，一定会过去，就如地球万物也在自然法则中。人的生命很短暂，但是不可轻视，劫难都是人在分秒中的造作累积而成；最初

让苦难人有所依靠

请大家守护好精神力量，不要让已经在进行中的援助行动后继无力；慈济在多少个国家地区做人道援助，有的地方很依赖慈济，也确实很需要帮助，希望无论如何都能让这些苦难民众持续接受到帮助。

承担志业的人才，最重要的不是能

师父教大家每天存五毛钱救人，慈善力量也是如此点滴累积而来，到现在慈济人在国际间救助苦难，就是从最初的微细点滴开始。”期待慈济人带动爱与善，累积福与慧，指引人心观念的正确方向。

力强，其实学识、知识很高的人不少，但是很善良、纯粹的智慧不够。在人间做事，该忍要忍、该走要走、该表现就表现；无论遭遇什么境界，都要堪忍，不只是忍下去，还要堪得起。自己这一辈子走过来，很多事情都要用堪忍的意志力，才有办法保持这份实力。

重新呼吁“竹筒岁月”

全球人口愈来愈多，将来的天下，苦难人会愈多。尤其现在人类

的种族隔阂感愈来愈分明，且气候变迁，四大不调的灾难愈来愈严重，

很多的现象都显示人间不断分裂，这是恶的循环在作用，分裂会很快速，以你们的年龄，将来会遇到的状况很多。“所以我常说你们这一代应该要提起为天下挑米箩的精神，这是一个形容，也是真实法，未来有粮食危机，缺粮饥饿的人会更多。”

对于当地志工与爱心人士，要讲道理给他们听，像师父所说的未来人间，在恶性循环之下，天灾人祸会愈严重，粮食问题很快就会浮现。所以要重新呼吁“五毛钱”竹筒岁月的精神，带动人间互助的精神与行动；响应的人愈多，力量就愈大。

以缅甸农村的“米扑满”为例，起初是慈济人在水灾后，前往帮助困苦农民，给予谷种和米粮，他们用慈济所发的谷种耕种而丰收，有农民听了慈济人的分享后，自发存“米扑满”，在一家人每天所要吃的米粮中抓一把，存放在罐子里，累积到下一

次慈济人来的时候捐出，从此就有第一批本土慈济志工产生。

而后缅甸又遭遇水灾，当时慈济若发谷种，已经赶不上新一期的稻米耕作，因此发放绿豆种子，帮助农民度过青黄不接的时期，这群本土慈济志工也到受灾村落推动“米扑满”，在贫苦农村带动起善的循环。

当时给农村的绿豆种子高达68万公斤，预估总产量逾4000万公斤，给予困难农民安定生活的基础，可惜的是缅甸不只常遭天灾，社会局势亦动荡不安，人道援助行动也因而受阻。

“即使我们很想要去帮助，但是当他们的障碍现前时，善的力量就无法抵达。所以常说要净化人心，让社会和谐，天下才能真正平安；穷不是苦，人心不合起动乱，才是真苦。”



十总穴之阿是穴 不可或缺的神奇穴道

中医理论中，人体全身上下有365处正穴，很多民众都觉得，透过穴道来调养身体，是很神奇的事情，但如果有人问说，全身穴道中最神奇的穴位是哪个？答案应该就是十总穴之中的“阿是穴”。

十总穴是中医养生、维持健康常用的10个穴位，而且还有专门叙述十总穴的歌诀。

“头项寻‘列缺’，面口‘合谷’收，
心胸‘内关’谋，肚腹‘三里’留，
胁肋‘支沟’寻，腰背‘委中’求，
筋会‘阳陵泉’，妇科‘三阴交’，
安胎‘公孙’求，‘阿是’不可缺。”

从中医流传记载的歌诀叙述来看，明确写着“阿是穴”是日常养生不可或缺的重要穴位，而阿是穴的神奇之处，就在于这个穴位没有固定的位置。

黄俐瑜医师表示，阿是穴的由来与唐代著名医学家孙思邈有关，孙思邈被后人尊称为“药王”，民间还有这样一段传说。

相传有一日，他在家中撰写中医医学名著《千金要方》时，邻居突然来到家中，述说有位猎人身受重伤，昏迷急需治疗，孙思邈立即赶往几十里外的村庄救援。经过医治，伤员虽然苏醒过来，但是腿部仍然感到剧痛，后来尝试了几个传统常用的止痛穴位，针灸许久还是无法止痛。

孙思邈耐心地在伤员腿上按了几处，当按到膝关节右上部时，伤员突然大叫：“啊！是！就是这里！”孙思邈便于此处施针，捻了几下后，伤员的疼痛竟然止住了。之后，伤员好奇地问这是什么穴位？孙思邈幽默地回答：“你刚刚不是说‘啊

是吗？’那就称之为‘阿是穴’吧！”从此，阿是穴就广为流传，孙思邈也将阿是穴记载于《千金要方》之中。

黄医师表示，阿是穴没有固定的位置，也不依循经脉而行，要找寻阿是穴，就是在痛处局部做按压，如果有酸、麻、胀、痛等感觉，或是疼痛得到舒缓，那个部位就是阿是穴。而阿是穴通常是由于气血闭塞不通所导致，临床上会在此处给予针刺或艾灸，有时候也可以使用按摩手法，就能缓解疼痛不适。

因为取穴简单，不须遵照传统经络理论且效果迅速，尤其运用在止痛层面，所以阿是穴的使用在临床上相当普遍，除了能治疗皮、脉、肉、筋、骨的病症，也可运用于五脏六腑的治疗。

黄医师强调，针灸是需要高度医疗专业的行为，请民众千万不要在家自行尝试！平常可以利用按压揉的方式，进行阿是穴的调理。如果刺激某个穴道对身体有不适反应，请务必到合格的医疗院所，寻求中医师的专业协助，日常也可以改用其他方式保养。居家养生秘诀，陪伴大家健康没烦恼。



慈济

T Z U C H I

2013 年 4 月创办

2025 年第 01 期 总第 142 期

创办人 释证严
主管 国家宗教事务局
江苏省民族宗教事务委员会
编印单位 慈济慈善事业基金会
顾问 朱永新
主编 济虹
编辑 明缙 姚群
美编 张恬 冯郁彤 徐悦 田祺
校对 李雁 刘艺玲 明菁 明豫
明湛 马莉 王红 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(2025)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
准印数 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”深圳主题绘画比赛作品
《我的家乡》（二等奖）作者：梁邱语（8岁）

高低错落的小屋，炊烟袅袅升起。我的老家，空气特别清新，没有随处可见的垃圾，没有空气污染，也没有拥堵的车流。田野、山水、花鸟，构成了一幅美丽的画卷。我们无忧无虑地在大树上玩耍，在乡间小路骑车，在田野中放风筝，真是太开心了！

地球是我们的大家园，我们得好好保护它！我画了这幅画，画里有绿色的山、清澈的水，还有快乐的小朋友。我好担心，如果我们不保护环境，以后就看不到这么美的风景了。

我决定从自己做起，不乱扔垃圾，节约用水，还要种更多的树。希望大人们也能加入，一起爱护地球。这样，我们就能一直住在一个干净、美丽的家园里，和小动物们一起快乐地玩耍啦！



慈济基金会微信公众号
(tzuchi_org_cn)



《慈济》电子版
www.tzuchi.org.cn



慈济基金会抖音号
慈济 (Tzuchi1013)



撰文/摄影 慈济慈善事业基金会

慈济基金会荣获第十四届公益节两个奖项

2025年1月9日至10日，主题为“共筑可持续发展未来”的第十四届公益节在北京举行。经提名推荐、评委会审议等层层遴选，慈济慈善事业基金会荣获2024年度公益项目奖“卷袖之爱”无偿献血项目及2024年度公益映像奖《最后的舞狮少年》。基金会同仁廖明仁、杜粤燕、张连代表慈济参与领奖活动。

自2014年8月至2024年8月，慈济基金会“卷袖之爱”无偿献血倡导活动在福建、广东、陕西、广西、辽宁、黑龙江、湖北、江苏、浙江、海南、上海、江西、内蒙古、吉林、湖南等15个省/直辖市/自治区的25个城市共举办162场次，逾17862人次报名参与，其中14664人次献血逾4333416毫升，并有354人成功登记中华骨髓库造血干细胞捐献者资料库，单采血小板92.1个单位。志工服务投入逾11885人次。

在福建龙岩，有这样一群舞狮小伙伴，虽然他们年纪小还被质疑，但通过勤学苦练，一头头萌萌讨喜的小狮子活灵活现。舞狮精神成为一种信念，鼓励孩子们传承非遗文化，不断向前。

展望未来，慈济将继续秉承初心，在公益领域不断探索与创新，传递公益温度，共筑一个向上向善、可持续发展的未来。