

慈濟

2025 年 第 05 期 总第 146 期

准印号 /S(2025)00000279

内部资料 免费交流

快乐良方

主题报道

看见幸福

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 / 郑存宏

美善人间净土

人人心中有爱，时时常怀感恩，
跨越人间藩篱，虔心相互祝福；
身心清净无染，合心共行善道，
圆满福慧增长，美善人间净土

快乐与幸福

|| 编·语 ||

随着母亲节的到来，敬老、爱老和助老如温暖的风，带来温馨甜美的气息。本期融合“长者乐健康中心”“耆乐融融”长者关怀（简称耆乐融融）及孝亲感恩的报道，多元呈现慈济在为老服务中的探索与实践。

本期开篇不仅简述长者乐健康中心、“耆乐融融”“福守——长者居家安全改善计划”及“陪你到老——困境长者关怀行动”，还引用了参与的长者与志愿者反馈。他们常用喜欢、温暖、用心等词，表达心中的感恩。

“在我这个年纪，很少有人这样关心我，你们是真正在意我，我很感恩。”参加苏州乐龄健康班的刘阿姨，对志工友善、温暖和真诚的态度深为感动。这肺腑之言，也深深触动了在场的讲师、医护和志工，更化作大家携手前行的温暖动力。

在上海，“耆乐融融”长者学堂的志工团队已深耕3年。他们持续创新，从活动设计到智慧好话再到幸福联络簿的互动，深受长者喜爱。广州海幢街道与慈济合办长者学堂，社

区长者、街道干部、社工、志愿者与志工共聚一堂，学习剪纸、书法、花艺。志工和讲师的用心付出，让长者学堂成为滋养身心的家园。

温情的五月是感恩父母的最佳契机。在昆山，黄爸爸和王爸爸的故事诠释了孝亲贵在真挚的精神陪伴，及“老有所用、老有所乐”的内涵；沈阳志工精心设置了“我守妈妈度余年”“我助妈妈展笑颜”等六个板块，大病初愈儿子跪地奉茶的感动瞬间，无声述说着母爱的坚韧和伟大。

上海志工用怀旧游戏唤醒三代同堂的温馨童趣，《跪羊图》演绎促进了一家人的转变；志工接力陪伴曾经的助学生，化解心结，学会感恩父爱；北京的舞台上，青年志愿者、志工的后代及助学生以歌曲串烧、诗朗诵、手语表演深情演绎，传递着慈济爱与传承的意义。

从“学用医养”助老体系构建到具体实践，从日常关怀到佳节感恩，慈济用心陪伴长者，让爱与孝化作滋养生命的幸福甘泉。

■



—封面图说—
“我陪妈妈做游戏”环节中，沈阳慈济志工王颖与母亲一同撕纸条，手中留下的纸条长度，象征着珍贵的母女相伴时光。平日，王妈妈在环保站欢喜做垃圾分类，这是彼此鼓励的温暖，亦是亲情的传承。摄影/赵寅辉

目录 CONTENTS

主题报道



06 快乐良方 看见幸福

快乐良方，就是常常和好人在一起做好事；幸福真谛，源于心灵深处的共鸣与悄然生长。慈济以助老行动化解孤独之困，以孝亲感恩唤起亲情之暖。当长者眼中重燃光彩，当家庭找回爱的语言，那种被看见、被连接、被珍视的瞬间，便是幸福最真实的模样。善的循环中，快乐与幸福相伴流淌。

- 08 慈济助老服务实践：
构建“学用医养”长者服务体系
- 12 乐龄的幸福秘籍
- 22 幸福簿里集满爱
- 28 剪出生命的精彩
- 34 孝在当下 爱在行动
- 44 和妈妈一起快乐成长
- 52 沪上时光里的爱意
- 60 孝善传家赤子心

编语

01 快乐与幸福

无尽藏

04 觉有情，爱无边

亲子之间

70 日常生活就是一场旅行

各地慈善

72 彩绘信封装满爱

78 欢快的笑声从小屋传出



卷袖之爱

84 连城热血汇大爱
豫见卷袖首善行

90 热血浓情 用爱坚守



96 慧心净语

健康之道

106 顶天立地预防骨质疏松

今日餐桌

108 湿气重多吃这瓜

110 慈济新芽奖助学金申请公告

纪多大了，要看我们今天已经做了什么，有做就有得，有做就有价值，有做就有福。”

“除了自己做，还要多引导人人一起做好事，邀请民众参加慈济活动，即使是接受慈济帮助的贫困家庭，也可以鼓励他们每天集福，一直有‘我要救人’这一念心，终究会起于行动去帮助需要的人，这就是培养善心、善行的方法。如果你们没有去接触他们，没有因缘将他们牵引出来，就永远度不到人；如果响应‘竹筒岁月’的人多了，长久累积点滴爱心，你们就会更有力量推行志业。”

既来人间，人人要挺起胸来，我也对自己说，“分秒不空过”，如果所说的一句话对人有用，能契合他的根机，听得懂、用得上，我对大家还很有用处，那就是我有所得，我们彼此之间也结了一分法缘。

盘点过去做过什么事情，会觉得幸好做到的没有错；但如果没有做事，空过时日，今天就无可盘点。现在科技很发达，闻法很容易，手机带着，随时都可以听；有慈济事要做，大家随时邀约就能出门。要让自己分分秒秒都有所得，这样盘点起来就会很充实、有成就、很可贵。请大家多用心！

■

力量，才有办法做到。

“为善之道，慈济是我们最好的选择，你们都了解慈济付出无所求，静思精舍是全球慈济人的家，这个家庭很大，你我都是法亲；我们的法，就是人间慈善法，都要学习大慈、大悲、大喜、大舍的精神，要有开阔的心量，发挥开阔的爱，牵起绵延不断的菩萨情。

“你我有缘，今生才能相见欢喜，你们听了师父说几句话，认为有道理，就愿意投入。有道理、行得通，路很长、理很宽，这是一条不分宗教都可以走的道路，也就是清净大爱的道路。菲律宾慈济三十多年来，这份情不变，但是缘要扩大，道要拓宽，让更多人进来走，才能把路铺得更长远。”

慈济人行善造福，有助社会平安，当社会平安，也就保障了自身平安；社会中人人有福，当然自己就有福。

“把握机会向人介绍慈济，让人认识慈济，他们刚开始听了，会觉得你们做得很好；已经投入在做的人也会觉得：对，这是很好的事，我也能见证，因为我也参加了、做到了。资深者可以帮忙补充各自所做的慈济事，遇到什么状况，是如何解决问题等等。

“所以，重重迭迭的因缘，完成很多的历史事件，未来还有许多需要我们去做的事情。不用算自己的年

觉有情，爱无边

人间少不了情与爱，情是觉有情，
对人有情、对物有情，爱护所有生命；
爱不是占有，付出也不会想要讨回来，
这份宽大之爱无边际，可以涵盖到普天之下。

证严法师主讲 编辑部整理

二〇二五年四月二十八日至五月十九日



画作 / 黄逸樵

觉，尤其是受帮助的贫病人。贫已经够苦了，身有残疾病痛更苦，需要更多人来关心。”比起过去，现在的社会科技与交通发达，经济快速增长，很多人变得富有，但是贫富差距很大，再富裕的国度也会有生活困苦的人，尤其老弱体衰，无力也无助。

除了长者关怀，年幼的孩子与青少年教育也需要重视。假如因为家贫而失学、辍学，在科技这么发达的年代更没有谋生能力。有这么多需要做的事，需要人人把握时间，共同凝聚

对于无常人间，总有一份情的牵挂，这份情是菩萨的“觉有情”，是不舍天下众生的清净长情。天下苦难这么多，幸好有发心救助的人间菩萨，用爱付出无所求。

慈济起于“五毛钱”的微弱力量，但是恒持一念信心，会合人人的点滴力量，一路走过近六十年，已经有力量铺展大爱、关怀天下；这是慈济人不辞辛劳，一步一步踏实前进，走出来的慈悲之路。

“只要我们有做，别人就有感

主题
报道

快乐良方 看见幸福

快乐良方，就是常常和好人在一起做好事；幸福真谛，源于心灵深处的共鸣与悄然生长。慈济以助老行动化解孤独之困，以孝亲感恩唤起亲情之暖。当长者眼中重燃光彩，当家庭找回爱的语言，那种被看见、被连接、被珍视的瞬间，便是幸福最真实的模样。善的循环中，快乐与幸福相伴流淌。



摄影 / 宋轶

慈济助老服务实践：

构建“学用医养” 长者服务体系



摄影/周颖霞



面对我国深度老龄化趋势，慈济慈善事业基金会（简称基金会）立足苏州、辐射全国，响应《关于深化养老服务改革发展的意见》中“社会力量参与养老”的号召，根据长者的需求，多元开展助老服务项目，积极探索社会组织参与助老服务的方法路径。

助老服务 益享乐龄

“耆乐融融”长者关怀项目（简称耆乐融融），从“学用医养”四方面介入，致力于为60岁及以上长者构建身心健康生活模式。

老有所学，提供丰富多彩、轻松有趣又健康益智的课程，培养长者的兴趣爱好，加强运动锻炼，参与社会交往，全面提升健康与活力状态。老有所用，提供志愿服务平台，让长者参与烹饪、巧艺、环保、园艺种植等

活动，或关爱困境儿童、特殊群体等志愿服务，增强老有所为、老有所用的自信心和价值感。

老有所医，结合专业医疗资源，为长者开展义检义诊、健康指标监测、健康宣教，建立科学养生观念，提升健康意识。与街道社区合作，敦亲睦邻，弘扬孝亲敬老文化，让每位长者都能“老有所养”，安享幸福晚年生活。

“福守——长者居家安全改善计划”，致力于为70岁及以上的独居、两老相依、隔代教养、低收入家庭及伤病残障人士家庭免费安装扶手和淋浴凳等适老化设施，方便长者日常起居，减少跌倒风险及由此带来的家庭、社会负担，为长者“搭把手”，更为家庭守住平安和幸福。

“陪你到老——困境长者关怀行动”，则由基金会与街道、社区合作，

志工定期走入高龄独居、老养残（老人照护残疾子女）、一户多残、“失独”等家庭，根据需要，务实提供经济资助、精神慰藉、环境整理等多元帮扶，让长者的生活更有尊严、更有温度。

此外，苏州慈济志业园区内，慈济基金会与苏州慈济门诊部携手打造“长者乐健康中心”（简称健康中心），融合慈善与医疗资源，致力于疾病早预防、早发现、早治疗；积极探索多样化的健康促进模式，预防和延缓长者失智失能，取得良好成效。很多平均年龄75岁以上的长者，在健康中心互助互爱的氛围中学习成长，如同多了一个温暖的“家”。

长者反馈

2021年，苏州大学社会学院课题组对参与“耆乐融融”活动的长者进行了问卷调查，结果发现，95%的长者认为“耆乐融融”让晚年生活更有意义、价值感和尊严，90%的长者感觉更健康、满足，85%的长者对解决棘手问题有信心。

李阿姨退休后曾生活消极，感觉“毫无奔头”，常常晚起晚睡，总提不起精神。在参与“耆乐融融”活动及为环卫工人打餐等志愿服务后，生活变得规律，充满了正能量。

蒋阿姨说，“耆乐融融”活动不仅

为我们提供了一个温馨的聚会场所，更是一种精神的寄托。它教会我们人人都献出一点爱，为社会行善造福，不仅是为自己，更是为我们的子孙后代。

志愿者反馈

志愿者陈红：参与“耆乐融融”活动让我明白，妈妈之前的一些多疑敏感的行为，其实是源于寂寞孤独和失智症的早期表现。我希望能帮到像妈妈这样的老人，哪怕只是陪着聊聊天，帮助他们舒缓情绪、排解孤独，相信对他们来说也是莫大的慰藉。

“最初是以陪伴母亲的心情去对待长者，后来则是以自己期待被对待的方式去陪伴他们。”长期陪伴长者的志工张健慈说，“如同对待家人。”

荣誉与肯定

2021年，慈济“耆乐融融”长者关怀项目被列入苏州市首届“慈善同心·志愿同行”活动扶持项目；2024年，在苏州市人民政府发布的通报中，该项目荣获“2021 - 2022 年苏州慈善事业突出贡献项目”称号，同时也被评为上海市普陀区优秀志愿服务项目。

积极应对人口老龄化，除了让长者被照顾，我们更致力于：展现长者生命风采，提升家庭幸福指数，促进大众共同参与，助力构建和谐社会！

乐龄的 幸福秘籍

撰文/摄影 苏州、上海真善美志工

2025年2月17日，苏州慈济长者乐健康中心针对高龄且身体较健康长者开设的“乐龄健康”正式开班。该班以日间照护模式，创新地将慈善与医疗相结合，助力长者实现活力老化、健康老化和成功老化的目标。在这里，长者人老心不老，唯岁月静好。



摄影 / 蒯月娥

长者学员说：

“来这里太开心，太快乐了！”

“到这里，是来享受的，你们把我们当成了宝！”

“我来这里要一个多小时的路程，吸引我的是你们细心的关怀照顾，让我坚持了下来。”

志工说：

“虽然我照顾他们，但我从他们身上得到很多快乐和温暖，都是相互的。”

“你们抓紧学习，分秒不空过，值得学习！”

这些温暖的对话来自苏州慈济长者乐健康中心“乐龄健康”班（简称乐龄班），他们道出了古稀之年的学员和陪伴志工的幸福秘籍。

“乐龄健康”正式开班

2024年11月，“乐龄健康”班开启了为期两个月的试运行。长者们从最初的陌生到相识再到相互称呼乳名，大家共同学习、锻炼身体、玩转趣味游戏，朝夕相伴的时光，早已成为大家心中难舍的印记。

春节前几天，有学员说：“很不习惯放假哦，在家不知道做什么好，就像丢了什么东西。”

放假一个月，学员们时不时地在群里询问：“我们什么时候开学？”

2025年2月17日，在正式开班仪式上，学员和志工再次相聚，拥抱成为彼此最欢喜的表达。作为乐龄班管理员，苏州慈济门诊部（简称门诊部）的护士郑巧儿更是被三个老学员一把抱在怀里。

无论是热情的老学员，还是充满期待的新学员，尽管他们的年龄、健康状况不同，文化程度以及人生经历或都存在差异，但在乐龄班，他们都是医护和志工手心里的宝。

工作人员发挥各自的专业经验，学员的血压波动、情绪变化等状态被规范地记录在册，更被大家牢记于心。他们随时留意记录，细心观察，并相应地调整陪伴和照护的方法，长者在悉心照料下正发生着令人欣喜的变化。

比年轻时更美

朱阿姨今年80岁，回顾这后半辈子的经历，她自嘲为“三抛”人员：即从单位退休后被“抛”给社会，继而又“抛”给家庭和医院；经历了重病和丧偶之痛后，她说：“我只好自己‘抛弃’自己，生老病死，这是要面对的现实。”

起初，朱阿姨参加了慈济“耆乐融融”长者学堂，学唱歌、学健身，仿佛回到了年轻时代。她说：“以前在家，爱睡懒觉，早饭不像早饭，

中饭不像中饭。到了乐龄班，我重新回归规律生活，早上按时起床、吃早饭，按时出门，对健康很有帮助，我很喜欢。”

74岁的史阿姨笑着述说过去的生活：“手机不离手、失眠、无法控制情绪，陷在帮儿女带孩子的焦虑中……”她为了参加活动，常常要转三趟公交车，从“耆乐融融”长者学堂到现在的乐龄班，尽管一路奔波，但她觉得这是回家的路。

此前，史阿姨患有焦虑、失眠的

症状，一直在吃中药调理。加入乐龄班两个月后，史阿姨改掉了刷手机的习惯，还学会了用正念疗法治好了多年的暴脾气，现在连老伴烧糊的菜都吃得津津有味。她说：“我的睡眠变好了，脸色红润起来，多年不见的姐妹看到后羡慕不已，纷纷组团加入。大家相聚一堂，别提多开心了！”

史阿姨以前总担心自己成为儿女的负担，如今她不但不惧怕衰老，反而开始期待变老。在这里，她找到了满满的安全感，感受到延缓衰老、



史阿姨（右）笑着述说过去手机不离手、失眠等状态，为参加乐龄健康班，她宁肯转3次公交车，因为这里更像“家”。摄影/赵耀

焕发活力的力量。史阿姨骄傲地说：

“现在我可是‘全勤奖’获得者。孩子们说我眼里有光的样子，比年轻时更美。”

史阿姨的手很巧，她能把破旧的雨伞改造成小背包，把废弃的饮料盒做成一顶帽子。如今，她受邀担任环保手工课的讲师，长者们的手工作品在活动中精彩呈现。

十年后再牵手

“她比我苦多了，一个人很孤独的。在慈济园区做完清扫工作，我就过去看看她。”张妈妈眼眶泛红地说。

张菊珍是志工朱月芬的妈妈，大家都亲切地称呼她为“张妈妈”。早在2009年，苏州慈济志业园区建设期间，她就和74岁的姜奶奶为工地的工人做饭。面对一大盆带泥的山药和红薯，姜奶奶总是利落地抬着去洗。张妈妈对姜奶奶吃苦耐劳的精神深感敬佩，两人因此成为好朋友。

2015年，80岁的姜奶奶因双腿类风湿、视力模糊、手指僵硬，离开了慈济。张妈妈一直惦念着老姐妹，但苦于没有联系方式，直到2024年底的一次偶然机会，她得知姜奶奶的住址，便立刻登门看望。

张妈妈小心翼翼地登上黑暗狭窄的楼梯，走进姜奶奶的房间，一间大约



六七平方米的空间，让张妈妈感受到老姐妹生活的艰辛，也更加心疼好友。

她经常带着食物看望姜奶奶，也邀请她来乐龄班。然而，姜奶奶觉得自己来慈济却不能做事，很难为情；还需要别人搀扶，变成志工的负担。

2024年门诊部举办义诊，张妈妈马上想到姜奶奶，多次邀她来检查。睽别经年，姜奶奶终于又回到慈济，曾与她相识多年的志工李芯瑜惊喜地拉着她的手说：“这里是家，您要常

（左图）88岁的姜奶奶上下楼经过的楼梯，是近七十度的陡峭木梯，台阶表面磨得发亮，踩上去吱呀作响，姜奶奶已习以为常。摄影/毛永明

（右图）姜奶奶独自居住在老房子里，张妈妈每次提到姜奶奶的生活不由得悲从中来，心疼老姐妹生活的不易。摄影/毛永明

回来。”

“开心的嘞，嘴都合不拢，你们一步不离地照顾我，到哪儿都搀着我，我到这里享福了。”一说到乐龄班，姜奶奶就开心地笑。志工像对待自己的父母一样，对姜奶奶嘘寒问暖。

姜奶奶家距离慈济志业园区步行大约10分钟，课程结束后，72岁的志

工吴杏凤有时送姜奶奶过马路，有时直接送回家。志工的贴心，让姜奶奶倍感温暖。

学唱歌、做手语，姜奶奶原本僵硬的手指在练习手指操后，已经可以慢慢弯曲并伸直。经过中医调理，姜奶奶的身体状况也逐渐改善，拖了很久的胃病和腿部类风湿症状也逐渐好



多年前，程叔叔因中风导致右半身行动不便。在乐龄班，他和老伴一起锻炼身体、练习手指灵活度，笑容常挂在脸上。摄影/刘甜

转。邻居看到她走路比以前稳了，而且脸色红润，就向她打听乐龄班，老姐妹相约来慈济，其乐融融。

尽管生活不宽裕，但姜奶奶常怀知足感恩之心，她觉得自己还有政府补贴，就时常献爱心，帮助比自己更困难的人。

“感谢你，给我一片天空，给我

温暖的手……”姜奶奶和志工一起比着手语《给你》。手牵手，慈济情，一直在。

长者们被当成宝

84岁的胡叔叔是上海交通大学的毕业生，如今却饱受衰老困扰。他总爱在家坐着玩手机、看电视，这可急坏了

比他小三岁的老伴章阿姨。于是，夫妻俩一起报名，成为班里的新生。

刚来时，管理员发现胡叔叔有点木讷，很多字写不出来，交谈时，时常呈现心不在焉的状态。经过四天的学习和锻炼，胡叔叔的状态有些改变。到第三周，胡叔叔能在课堂上主动起身、归置座椅，和大家一起做健身操，而且动作

越来越协调。看到老伴的变化，章阿姨的脸上露出欣慰的笑容。

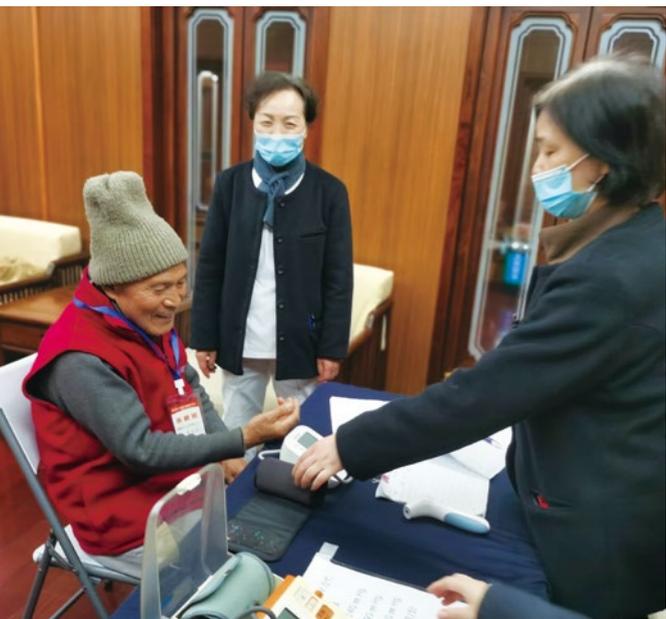
程叔叔和柳阿姨居住在慈济园区隔壁的学士社区，夫妻俩膝下无子女。多年前，程叔叔因中风导致右半身行动不便，随时需要照顾，生活的不易让柳阿姨的脸上很少露出笑容。参加乐龄班后，柳阿姨变开朗了，她喜欢上手工课，动手能力强，还会认真做笔记。

程叔叔刚来时，血压比较高，管理员细致监测、评估，建议他带着每天记录的血压测量数据去找医师复诊调药。降压药调整后，程叔叔的血压得到有效控制。

此外，管理员还鼓励程叔叔逐步戒烟。随着身体健康状况的改善，他的心情也变好了，还深情地向老伴儿说出：“感谢你啊！”

翟叔叔是程叔叔的邻居，从小与母亲相依为命，他形容自己胆小、孤僻，每天路过慈济园区，却不敢走进来。当他看到邻居夫妻俩，既学习了知识和“手艺”，又变得开朗快乐，便在志工吴杏凤的鼓励下，也来到了乐龄班。

初来时，翟叔叔总是低头、含



志工为翟叔叔测血压，管理员介绍老年人的身体特质，需要定期“修修补补”。他希望志工教他网上预约挂号，方便日后看病。摄影/孙晓梅

胸，两只手不自觉地拱起。一次签名时，翟叔叔写错了字，他连续向管理员道歉5次。

渐渐地，翟叔叔和大家熟悉起来，他发现工作人员都愿意陪伴在他身边，耐心倾听他讲述“过去的事情”。这份温暖与接纳，照亮了翟叔叔的心。当家里的水管漏水几天，不知道怎么办时，他想到了慈济。志工马上买来材料，很快帮他修好了水管。

上课时，翟叔叔主动发言，是和讲师互动最积极的学员之一。他逐渐变得阳光开朗，含胸的姿势也不再那么严重。

翟叔叔从管理员、医护、讲师、志工的笑脸中感受到：“孤身一人的自己，是没有妈妈和兄弟姐妹的草根，在这里，却被当成了宝贝。”

人老心不老

老伴去世后，子女又不在身边的刘阿姨，独自居住在200平方米的风子里。她的生活作息不规律，想吃就吃，想睡就睡，精神状态也不佳。一次偶然的机会，刘阿姨听说社区开设了长者食堂，便出门寻找，却误打误撞地找到了门诊部。鉴于乐龄班为长者们提供免费午餐，门诊部主任王斌便推荐刘阿姨来体验。

有一晚，刘阿姨熬夜玩手机，隔天睡过了头，她担心迟到会影响大家，就急急忙忙赶过来。管理员发现她面色有异，立刻扶稳她，并为她测量血压，安排护士和志工全程陪伴，直到她的心率恢复正常。

刘阿姨还将玩手机的习惯带到了班上。午休时间，志工像对待孩子一样“管”着她，劝她乖乖睡午觉，调整作息，下午才会有精神。经过一段时间，刘阿姨渐渐听进去，并说：“你们管我，是对的。”

刘阿姨发现，乐龄班的生活比在家里充实得多，烦恼也随之减少。她表示，这里的医护不仅专业而且真诚，针对她的身体情况，给予了合理

的建议，让她感到很满意。

让刘阿姨印象特别深刻的是，志工友善、温暖和真诚的态度。她说：“在我这个年纪，很少有人这样关心我，而你们是真真正关心我、在意我，我很感恩。”

5月11日，苏州举办孝亲感恩活动，长者们练习了近两个月的手语节目《给你》，在活动中第一个登场表演。尽管是第一个节目，但大家毫无

惧色，以鲜艳的服装和整齐的动作，赢得了全场观众的一致好评。

苏州慈济乐龄班的长者们以蓬勃的活力，绽放着生命的光彩。他们以饱满的热情投入到各项学习和活动中，这些优秀的长者学员，不仅令讲师、医护、志工为之感动，更化作彼此携手前行的动力源泉。

尽管岁月流转，乐龄班里，人老心不老，唯岁月静好。



身着鲜艳服装的长者，练习了近两个月的手语节目《给你》，在活动中第一个登场表演。台下一片掌声与好评如潮。摄影/刘甜

幸福簿里 集满爱

撰文/池强、姚兰、包虹 摄影/上海真善美志工

2025慈济上海“耆乐融融”春季班在期待中开启，该项目吸引了120位长者学员，其中近半数为新成员。课程涵盖合唱、书法、健康活力、人文视界和巧艺班。长者在温馨氛围中，老学员带动新学员一起学习、分享感悟。志工和讲师的用心付出，让学堂成为滋养身心的家园。



摄影/陈宇



“行至清溪之畔，静坐云起之时。最温馨的祝福莫过于长久的陪伴，最诗意的生活莫过于共同的兴趣。我们愿与亲爱的长者，共织岁月的锦缎，漫步于时光的画卷，幸福洋溢……”上海“耆乐融融”2025春季班，在这充满诗意与期待的韵律中拉开了序幕。

“我喜欢唱歌，它能带来健康，更带来欢乐。”老学员李伟贞由衷感叹。她是经长风公园唱歌队的朋友介绍而来，很喜爱这里温馨的氛围和老师用心的教学。“感谢慈济提供这么好的机会，让我们学到丰富的乐理知识。”这



史叔叔分享近一年的感悟，他学会了知足、感恩、善解和包容，大家真诚相待，更感谢老师悉心教导。摄影/杜宽杰

份喜爱促使她热情推荐，引领更多姐妹加入合唱班或人文视界班。

书法班的学员史玉明分享近一年的感悟：“在这里，我学会了知足、感恩、善解、包容。这里的氛围很好，大家都很善良。”他表示虽然喜欢书法艺术，以前却从没系统地学习，“很感谢胡老师和孔老师悉心教导，我会好好学、多练习。”

老有所乐 乐此不疲

周一到周五，合唱班、书法班、健康活力班、人文视界班和巧艺班依序展开。120位报名学员中，新学员占了近五成，其中不少由老学员推荐而来。

“心特别静。平时在外奔波，心易浮躁，在这里能沉静下来。”新学员吴蓓分享。她的“幸福联络簿”首页端端正正写着“感恩、尊重、爱”。

吴蓓认识慈济近二十年——从深圳少年儿童图书馆的环保活动初识慈济，到上海朋友的养生馆重逢，她始终被感恩与尊重的氛围所吸引。“介绍讲师后，还特意感谢幕后服务的工作人员，这样的环境很特别。”

连续参加三期的学员董淑芳，在胡昌隆和孔令韬两位老师耐心教授下，从不会用毛笔到运笔书写渐入佳境。“写字不仅是练字，更是修心、静心。”这次，她欣然报名继续学习，期待收获更多。



连续参加三期的学员董淑芳，从不会用毛笔到运笔书写渐入佳境。她说：“写字不仅是练字，更是修心、静心。”摄影/杜宽杰

“有机会付出是高兴的事，也是很幸福的事。”从学员转变为小组长的任丽华，起初信心不足，在志工的鼓励下乐于承担。课前，她早早赶来，与班长钱丽群一起铺桌布、摆桌花……在志工一步步陪伴中，丽华的自信心也越来越高：“慢慢学起来，我能做好的！”

同样担任组长的龙朝云说：“我性子急的毛病缓解了。做组长，不能再任凭自由散漫，现在肩上的责任重了。上学期没做好，这次要全勤。”

83岁的老学员汪滔坚持由儿子

接送，路再远都来。“这里的氛围好得不得了，人人善良、乐于服务。如果社会多些这样的人，将更加和谐美好。”他在社区组织的唱歌班十多年，乐于将慈济所学分享，“在自己身体尚好时，尽力让他人同乐。”

65岁的学员吴培玉欢喜分享：“这里传递‘爱’和手艺，充满大爱精神。”受此影响，她也开始参加敬老院慰问、环保等慈济爱心活动。

老有所学 学有所获

五个班的讲师中，有初登巧艺班



（左图）志工郑重地向黄杏娟老师颁发聘任证书。黄老师已连续6次担任合唱班老师，她谦逊地表示，来慈济是很好的学习机会。摄影/方奕逾

（右图）为鼓励长者善用幸福联络簿，志工巧妙地设计了方型小章，每周一款，每一枚都有不同含义。摄影/陈宇

讲台的夏德初老师，也有连续担任六期合唱班讲师的黄杏娟老师。

黄杏娟老师是中国合唱协会会员、上海音乐家协会合唱专业委员会会员。当志工双手奉上讲师聘书时，黄老师谦逊地说：“来慈济是非常好的学习机会。在这里，我领悟到慈悲喜舍的含义，明白了为人处事应保持谦卑、缩小自己。”

合唱班的助教由志工赵永新担任。此次，她也为婆婆华淑英报了名。华淑英看着儿媳在台上弹钢琴时，心中满是自豪与喜悦。

华淑英称赞儿媳自加入慈济后

变化很大：“原本就和睦的婆媳关系如今更融洽，日常相处中没有一句口角。儿媳在家做事有理有节，我打心底喜欢她。”

赵永新的先生也受她影响，经常开车送永新参加慈济活动，还陪妈妈一起参加合唱班。华淑英笑得合不拢嘴，连声说：“幸福，幸福！”

巧艺班首次将易拉罐画创作引入课程。将丢弃的易拉罐回收清洗后，剪掉两头端部，平铺开，修去毛边后，就能按照喜欢的图案，通过裁剪、拼贴等多个步骤完成作品。

讲师夏德初一边示范剪开易拉

经常动手动脑能增强神经链接，有助于提高记忆力、专注力，改善情绪。为鼓励长者善用幸福联络簿，增加主动记录的频率，志工又巧妙地设计了带有慈济特色的“方形小章”，每周一款，每一枚都独一无二，包括：感恩、尊重、健康、幸福、快乐、善解、包容等主题。激励长者用心记录，集齐全部十枚印章。同时，鼓励他们相互交流，在彼此的幸福联络簿上写上祝福。

76岁的宣荷英已是第五次参加“耆乐融融”的老学员了，以前参加过合唱班和幸福生活班，学习热情始终高涨。随着年岁增长，她感觉手脚不如往日灵活，在志工赵明的推荐下，她选择了巧艺班。

宣荷英说：“做手工能锻炼手指灵活性，有助于延缓失智症发病。我非常喜欢慈济倡导的‘说好话、做好事’的人文理念，如今感受更深。尽管我反应较慢，但学到了很多。我把学到的、看到的和学习成果，拍照分享给朋友们，他们都很羡慕我的退休生活多姿多彩！”

从初到“耆乐融融”长者学堂的好奇，到如今满怀期待新学期的到来，长者们在这里收获了丰富的知识、开启了生活智慧，勾勒出生活中绚丽多彩的画卷。

■

剪出生命的 精彩

撰文/陆梦迪、周旭晖 摄影/周旭晖、谭敏静、陆梦迪

2025年3月至6月，广州市海珠区海幢街道春季“耆乐融融”长者学堂，每月两节课。社区长者、街道干部、社工、街道志愿服务人员、慈济志工欢聚一堂，共同沉浸在剪纸、书法、花艺的学习与交流中，共享欢乐与多彩的时光。



摄影/谭敏静



梁姨笑盈盈地分享：“小时候我学过剪纸，好些年没剪了，如今重新拿起剪刀，感觉依然得心应手。”摄影/陆梦迪

89岁的苏姨，言语间满是喜悦：“真想不到我也能剪！得赶紧放进框里裱起来，真是有模有样，太好看了！”

梁姨手捧着一张精致的“福”字剪纸，笑盈盈地分享：“小时候我学过剪纸，好些年没剪了，如今重新拿起剪刀，感觉依然得心应手。”

第一次学习剪纸的方阿姨，剪得又快又好，她开心地说：“这次我选了一只老虎来学剪，它身上有斑纹，特别有挑战性。没想到真能成功剪出来了！很开心。我还想学插花，未来每一堂课，我都想来参加！”

活到老 学到老

在广州市海珠区海幢街道永龙社区，慈济志工长期带动居民开展环保倡导活动，积极配合街道推进社区共善，获得街道和居民的一致好评。

2024年11月，海幢街道与慈济协商，计划于2025年3月至6月举办“耆乐融融”长者学堂，期待将学堂打造成无长幼之分、智慧永年轻的良好氛围。所有参与者互为师生，共同书写“活到老、学到老”的新篇章。

为了让更多长者了解并积极参加“耆乐融融”活动，2024年11月和12月，海幢街道与慈济联合举办了两期体验活动，主题分别是“柿柿如意”手工吊饰制作和包饺子。活动得到了长者们的热烈响应，大家纷纷表示要参加来年的春季班。

2025年3月，海幢街道“耆乐融融”长者学堂正式开启。21位社区长者、街道干部、社工、街道志愿服务人员及慈济志工欢聚一堂。

开班前几天，淅淅沥沥的小雨一直下，志工不免有点担忧，雨天可能给长者出行带来不便。但活动当天，天公作美，不仅雨停了，地面也十分干爽，志工悬着的心终于落了地，满心欢喜地迎接长者们的到来。

司仪李红莉主持过两期体验活动，已是不少长者的“老朋友”。她热情地向大家打招呼，并带领做手指操，长者们跟着动作，拍手、敲打穴位、转手腕、轻叩手指，掌声、笑声不时传来。

海幢街道民政领导林主任全程参与活动，他欣慰地表示，年度课程内

容丰富，涵盖插花、剪纸、书法等。他同时鼓励长者们汲取新知识，享受学习的乐趣，让生活更加多彩！也祝愿活动越办越好！

心宽与念纯

一幅幅画面和一张张笑脸，在两期体验活动的回顾视频中陆续展现，长者看得喜笑颜开，美好的回忆又回到眼前。有的长者不时地指着屏幕，兴奋地喊道：“哈哈，这是我！”“啊，这是她！”

为期四个月的长者学堂，每月两节课，共八节课，所有受邀的老师均拥有专业资质或相关行业的丰富经验。

88岁的朱艳秋和77岁的何丽华是长者学堂的生活老师，她们一出场，立即引来一片称赞声。这两位长者志工从事志愿服务多年，积累了丰富的经验。尽管她们的年龄比在场许多长者还要大，但她们表示，能为老伙伴服务，感到很开心。

在“人文好话”的情景体验中，主持人请大家闭上眼睛，想象自己背着重物，走在狭窄街道上，突然被人撞到，但对方立刻道歉。此时，你会怎么做？

陈姨温柔地说：“我会关切地询问对方是否有事，嘱咐他下次小心点。”

梁姨说得比较直接：“事情发



一幅幅画面和一张张笑脸，在两期体验活动的回顾视频中陆续展现，长者看得喜笑颜开，美好的回忆又回到眼前。摄影/周旭晖



剪纸不仅能让人静心，还能提高专注力和手眼协调能力。志工谭雅丹（中）担任剪纸老师，为大家介绍剪纸的历史与技巧。摄影/周旭晖

生的瞬间，难免有些生气。但转念一想，何必为小事动怒呢？宽容以对，自己也舒心。”

“心宽不伤人，念纯不伤己”，这句智慧好话引发了长者们的热烈讨论。雷姨说，这样的对话，温暖而充满智慧，让人深刻体会到心宽与念纯的美好。

从智慧好话到动画视频《子甘的故事》，长者们都认同其中的道理：当与朋友因为琐事发生不愉快时，经过事后反思，能意识到自己也有不对之处，从而学会反省，认识到自己的不足。

剪出匠人的精彩

剪纸，这一源自民间的传统手工艺，历经千年的历史长河，依旧散发着迷人的光彩。一张纸，一把剪刀，

在匠人的巧手下，能幻化出形态万千的图案，传递着浓厚的文化底蕴。

志工谭雅丹担任剪纸老师，为大家传授这门艺术。谭老师小时候在湖南农村生活，看到过很多漂亮的剪纸和窗花。每逢有人出嫁，家里便会贴上“喜”字，而她也从那时起开始学习剪“双喜”，更对剪纸艺术产生了浓厚的兴趣。后来，她专门学习了多种折纸方法和剪纸技巧。

谭老师介绍，剪纸不仅能让人静心，还能提高专注力和手眼协调能力。课堂上，长者通过制作剪纸作品获得成就感，同时也让剪纸这一非遗文化得以传递与传承。

一张普通的红纸，在谭老师手中剪刀的翻转下，瞬间变成了一幅栩栩如生的图案。学员们聚精会神地聆听，生怕错过任何细节。

轮到学员们动手尝试。89岁的苏姨手巧心细，竟然第一个完成了剪纸作品。她兴奋得像个孩子，笑道：“我的眼睛还挺好使，平时穿针引线都不用戴眼镜呢！”

78岁的刘姨出身裁缝世家，剪起纸来一样利索。被剪出的3只蝴蝶跃然纸上，仿佛即将振翅高飞。她的儿媳李红莉分享：“婆婆是退休教师，在家里活动少，我哄她说来帮忙，她才肯来学剪纸的！”

长者们一起举起自己剪出的作品，留下珍贵的纪念。

诚心手作小礼物

居委工作人员和志工共同为长者精心准备了小礼品，包括和果子、营养谷粉、牙膏和毛巾。志工还特别给大家送上了一朵“花”，是手工叠的毛巾花，环保又实用，祝福长者们身体健康，幸福绵长。

谭雅丹连夜制作了不同馅料的和果子，请长者带回家细细品尝。看到精美的点心，长者们连呼：“好漂亮啊！真舍不得吃！”

张巧会是春季班花艺课程的老师，也是压花艺术高级讲师、国际压花协会会员，她不仅在压花艺术领域造诣深厚，还对剪纸艺术充满兴趣，她与长者一同学习，共享欢乐时光。

海幢街道的志愿服务人员也在现



（上图）89岁的苏姨（左）手巧心细，第一个完成了剪纸作品。她笑道：“我的眼睛还挺好使，平时穿针引线都不用戴眼镜呢！”摄影/周旭晖

（下图）78岁的刘姨（左二）在儿媳李红莉（右二）的陪伴下参加活动。她动作利索地剪出三只翩翩起舞的蝴蝶。摄影/周旭晖

场陪伴长者，一起剪纸，并为他们留下了美好瞬间。

在“耆乐融融”长者学堂，银发长者手脑并用，焕发出新的活力。皱纹可以爬上眼角，但热爱生活的心永远年轻。



孝在当下 爱在行动

撰文/孔莉娟、孙素美 摄影/林文妃、顾迎迎、于文华

慈济昆山环境教育基地举办了一场以“尽孝传大爱 行善致祥和”为主题的孝亲感恩活动，340位来宾受邀参加。通过绘本、手语、情景剧及奉茶等环节，传递孝亲精神。通过黄爸爸、王爸爸的真实故事，让参与者体悟到真正的孝道是让父母“有用、有伴、有事做”，展现了孝亲重在精神陪伴，以及“老有所用、老有所乐”的内涵。



摄影/林文妃



（左图）活动在欢快的开场舞《好欢喜》中拉开帷幕。舞者们灵动的身姿、灿烂的笑容，瞬间点燃全场。摄影/顾迎迎

（右图）台上洋溢的欢快氛围深深感染着台下的小朋友们，他们一边跟唱，一边认真地模仿动作，全场化作一片欢乐的海洋。摄影/林文妃

母亲节之际，慈济昆山环境教育基地以“尽孝传大爱，行善致祥和”为主题，举办孝亲感恩活动。温情五月，洋溢着欢快与祥和。

感恩堂内，深蓝桌布衬着白色蕾丝，典雅大方；蕾丝之上，盛放着橙色康乃馨与娇嫩的粉色芍药，平添自然宁静；点缀其间的紫色和粉色小蜡烛，为每张桌子带来视觉美感与心灵

慰藉，暖意融融。

绘本说孝道 爱意代代传

活动在欢快的开场舞《好欢喜》中拉开帷幕。舞者们灵动的身姿、灿烂的笑容，瞬间点燃全场。

来自上海的怡伶老师随后带来绘本故事《楼上的外婆和楼下的外婆》，生动地讲述三代人之间温暖的

爱与关怀，传递家庭和谐的真谛。

走下舞台，怡伶亲切地与参与者互动。问道“提到爱心，你会想到什么？”小朋友张逸清真诚回应：“想到要给妈妈一个爱的祝福。”韦谨言则说：“我想到爸爸对我的关爱。”

话题转向“记忆中的味道”，来宾刘翠兰分享：“印象最深的是奶奶做的烧饼，香香的、热热的，那是家

的感觉。”

故事通过“绑椅子”“流星”等意象，传递孝亲的深意：生命有限，亲情的温暖永存，珍惜当下陪伴，将长者的智慧与关怀化为生命养分。

汗水润土地 孝心暖心田

小朋友们用手语演绎《妈妈》，稚嫩的动作传递着对母亲深深的爱与

感恩。“妈妈，我们感恩您。”纯真的呼唤直达心底，让全场感受亲情的温暖与力量。

场下第一排，慈济志工黄益清陪着父母，一家三口看得格外认真，仿佛走入时光隧道里。

黄益清回忆起童年：“放学回家，总看到父母在菜园忙碌。那时不曾想，有一天能与他们一起种地、做好事。”父母擅长种地，更深爱土地，益清说：“加入慈济后，我一直想找机会带他们进来。”

起初，父母对大爱田园毫无兴趣。“第一次跟他们提起，被一口拒绝。”黄益清花了近一年沟通未果。直到想起静思好话：“行大孝，就是让父母一起身体力行。”她决心改变自己，“我虽有孝，但‘顺’是谈不上。”渐渐地，父母感受到她的转变。

终于，父母走进了慈济和大爱田园。那时，荒地堆满建筑废料，杂草丛生。黄爸爸和志工亲手清理土地、开渠引水，一点一滴地开垦出如今绿意盎然的菜园。现年76岁的黄爸爸仍不辞辛劳，烈日下，把田园当成孩子般呵护。

投入劳作后，从前严肃急躁的黄爸爸笑容多了，脾气也柔和了。黄妈妈年纪渐长，不便弯腰除草，益清便准备好凳子，让她能舒服地“干活儿”。黄妈妈常感动落泪：“每次活

动都触动我心，我就想到自己……”

这是益清的父母第三次参加孝亲会，以往益清总是忙于会务，今年终于能全程陪伴在父母身边。“内心非常感动，”她说，“不知道还能陪他们过几个母亲节，愿未来的节日都能在慈济的温馨氛围中度过。”

在大爱田园，黄爸爸和黄妈妈不仅种出了蔬菜，更种下了福缘。“看似在种菜，其实是耕种福田。”黄益清说。他们用双手翻土，也翻转了自己的人生。

面对岁月，黄益清深感“行孝行善不能等”。她珍惜每天与父母共处的时光，也在实践中找到生命的意义。“来慈济明确了方向，拉长情扩大爱，把握时间陪伴父母，让前方的路更顺更长。”

“陪伴至关重要，”黄益清真诚地说，“听听父母唠家常，会发现他们多么需要我们。一个电话、一顿饭，都是莫大的幸福。”

一盏温热茶 万语寄深情

亲子奉茶仪式是活动中最动人的时刻。灯光转暗，氛围祥和。司仪的声音轻柔响起：“请爸爸妈妈闭上眼睛，调整呼吸……”乐声悠扬，将时光酿成一壶沉静的茶。

孩子们手捧盛有热茶的托盘，稚嫩的脸上写满紧张与期待。“睁开眼



起初，黄益清的父母对大爱田园毫无兴趣。益清决定先改变自己，最终父母与志工一起，开垦出绿意盎然的菜园。如今，黄爸爸仍不辞辛劳，烈日下，把田园当孩子般呵护。摄影/黄益清

(左图) 女儿奉上的一杯热茶, 让妈妈童文娟忍不住落泪, 也让她想到父亲的骤然离世。她哽咽地说: “爱要热气腾腾地传出去。” 摄影/林文妃

(右图) 王爸爸因家中有事, 缺席了孝亲感恩会。志工约上同在慈济的女儿王英, 为王爸爸补上女儿的奉茶礼。摄影/顾寅春



睛”的指令打破宁静, 他们缓步走到父母膝前, 恭敬跪下——托盘上的茶杯, 热气袅袅。

“请奉茶……”话音未落, 孩子们已将茶盏稳稳递入父母手中。三啜清茗蕴含三重心意: 第一口是“口说好话”的暖语, 第二口是“心想好意”的善意, 第三口是“身行好事”的承诺。父母眼里闪动的泪光, 与茶汤的暖光交织。

童文娟的女儿杨弋青攥着茶杯躲在队尾, 眼神不安。当她将茶盏举起, 轻声说“妈妈, 您辛苦了”时, 童文娟眼眶湿润——杯沿的温度, 唤醒了记忆: 粉嫩的婴儿、含糊的第一声“妈妈”和幼儿园门口紧抓衣角的小手。

这杯茶, 让她想起带着2岁女儿加入慈济健康故事屋的日子。在志工陪伴下, 她从倾听者成长为站上讲台的“大爱妈妈”。如今重返职场, 她依

然常在故事屋, 将亲子阅读的温情带给更多孩子。

“刚才孩子喊妈妈的瞬间, 我泪水止不住。”她搂住扑进怀里的女儿, 声音颤抖, “想起父亲骤然离世时, 我哭到撕心裂肺却再没机会说爱。”她紧握孩子的手贴向脸颊: “短剧里说‘行孝与行善不能等’, 这杯茶让我懂了——爱要趁热递出去!”

在后排右侧, 志工黄益清也跪在父母面前, 双手奉茶: “爸妈, 你们

健康, 就是女儿最大的福气。”黄妈妈流着泪点头, 黄爸爸则用力拍了拍女儿的肩——这位从不说软话的老军人, 眼底闪着光。

环保成日常 孝行化生活

78岁王爸爸是环保站里的长者, 原计划参加孝亲会, 因需参加亲戚丧事无法出席。活动结束后, 志工约上同在慈济的女儿王英, 带着寿桃一同探望, 为王爸爸补上女儿的奉茶礼。

王爸爸朴实温和, 年轻时因工作劳累, 脊背近乎90度弯曲, 但他总是笑呵呵地面对生活。几年前, 大儿子不幸离世, 曾一度让夫妻二人深陷悲痛中。女儿王英看在眼里, 疼在心里, 希望父母能走出阴影, 她想到环保站有很多同龄长者, 能彼此陪伴。

起初, 王爸爸抵触来环保站, 认为“做环保就像捡垃圾, 没什么意义”。“以前女儿叫我去慈济, 我是坚决不去。”但王英没有放弃:



上午做完环保分类，中午休息时，王爸爸便默默地编起篮子。编好的竹篮装满蔬果或用于购物，让他感到很欣慰。摄影/顾寅春

“哥哥走后，我一个人在树下看他扎扫把，绳子一头绑着树，一头绑着自己，那种孤单让我下定决心一定要带爸妈走进环保站。”

慢慢地，王爸爸拗不过女儿，去了环保站。他发现自己从小擅长的编竹篮手艺有了用武之地。每天上午做

完环保分类，中午休息时，他就默默地编篮子。看到篮子被用在大爱田园装蔬果，或被志工购物使用，他感到很欣慰：“看到一个个篮子被用上，心里真的很开心。”

慈济的关怀也温暖了他。环保站的志工何妈妈总是在休息时间特意为他留

一份点心；有人生病，大家都会主动关心。王英的妈妈到上海手术期间，志工分批探望或电话问候。“志工真好！”王妈妈感动地说，“我们很幸福。”

王爸爸渐渐融入慈济，性格也开朗起来。过去沉默寡言，如今笑容常挂脸上。他参加“耆乐融融”活动，常常高兴地应志工之约前往。他说：“去慈济心里快乐，做好事身体也健康。”在家里，王爸爸也更包容，和王妈妈相处更和谐。

尽管年纪大且腰伤行动不便，王爸爸仍坚持每天搭公交、转地铁去环保站。别人休息时，他还在分股塑料绳，用作打包压缩瓶砖，避免浪费。他说：“这些活儿没人叫我做，是我在做的过程里慢慢摸索出来的。”

王英感慨道：“以前我认为尽孝就是给父母买吃穿；现在明白，真正的孝顺是让父母发挥价值，延缓衰老，有朋友、有事做。”她体悟到：“一个人像一部机器，不用就会生锈，不如好好运用。”

在慈济大家庭中，王爸爸不再孤单，更找到了人生方向。他从小失去双亲，靠着一股韧劲，将儿女拉拔长大。就像竹子弯了也能编成篮子，他始终保持着那份韧性与希望。

王英奉茶时，手捧茶盘递给父母。“我很幸福。”王爸爸微笑说。“我也很高兴。”王妈妈眼眶泛泪。

王英表示在慈济很受益，现在更要把握当下，陪着父母一起走下去。

这一家人在慈济的爱中疗愈伤痛，也传递温暖。王爸爸用自己的行动诠释着“老有所用，老有所乐，老有所学”，将爱与希望融入环保，力量虽微小，却持续发光。

孝道不仅仅是物质供养，更是精神陪伴。正如王爸爸所言：“做环保心里快乐，做好事身体健康。”让我们珍惜当下，及时行孝，积极行善。一个电话、一顿饭，或陪父母做件小事，都是幸福。

愿将爱与希望的力量传递到每个角落，让世界更温暖、更美好。让我们携手同行，在陪伴中共同成长。 



在女儿王英鼓励下，王爸爸每周一至周五参加垃圾分类，即使年迈且行动不便仍坚持参与，也实现了女儿心中真正的孝道。摄影/顾寅春

和妈妈一起 快乐成长

撰文/赵巍、王阳、李春慧 摄影/沈阳真善美志工

沈阳慈济大爱美好生活馆举办感恩孝亲茶会，近170位来宾参与。活动精心设置了“我看妈妈走T台”“我助妈妈展笑颜”等六个板块，生动展现亲子温情与互动乐趣。现场温情涌动，大病初愈的儿子跪地奉茶感恩母亲，曾深陷困境的长者自信登台焕发新生。茶会传递出孝亲敬老与生命关怀的温暖力量。



摄影/赵寅辉



康乃馨在窗台摇曳，宛如母亲年轻时别在鬓角的那抹浅红。5月11日下午，沈阳慈济大爱美好生活馆（简称生活馆）内暖意融融，来自重工社区、宝石社区的慈济关怀家庭，“耆乐融融”长者学堂（简称长者学堂）学员及志工亲属等近170位来宾欢聚一堂，共赴一场“陪母亲快乐生活”为主题的感恩孝亲茶会。

茶会生动呈现了长者学堂的日常课程：从手语表演、时装秀、经典诵读，到养生课堂、八段锦教学，多环节精彩演绎，将“老有所学、老有所乐、老有所养、老有所依”的养老理念充分展现。

我看妈妈走T台

长者学堂学员与志工以深情的手

语演绎《听我说谢谢你》开场，将浓浓的感恩之情传递给现场观众。

LED巨幕上播放着废弃塑料瓶淬炼化为布料的画面；《漫步人生路》的旋律响起，身着用塑料瓶再制的环保时装、手持环保手袋的模特妈妈们款款而行，走上舞台。73岁的慈济志工陈珊红身着靛蓝长裙，自信而优雅的步伐引人注目。

作为生活馆巧艺坊负责人，陈珊红以巧手闻名。鲜为人知的是，这位每日往返三小时车程的七旬老人，还身兼大爱田园耕种、环保站工作、爱心午餐帮厨等多重角色。她是癌症患者床前梳洗按摩的“亲姐姐”，是儿童眼中编好看辫子的“慈祥奶奶”，也是患儿阳阳口中的“妈妈”。

苦难曾是陈珊红人生的底色。幼年丧母，父亲独力拉扯兄妹数人，依靠邻里接济度日。“要把母亲未享的福加倍还给父亲”的誓言，支撑她独自侍奉父亲至99岁高龄。“行善行孝不能等，对的事情做就对了。”陈珊红哽咽着说道。

T台上，阳阳一直为“妈妈”鼓掌加油，用掌声向“妈妈”致谢。陈珊红走下台与阳阳相拥时，台下观众悄然拭泪。

我约妈妈学养生

在“我约妈妈学养生”环节中，志工王丽娜分享健康管理常识。她从母乳的营养优势切入，结合女性生理特点，阐述“水是生命之源”的重要

性，并强调免疫力对长寿的关键作用。通俗易懂的讲解让来宾们认识到守护母亲健康的重要。

健康科普后，志工赵悦带领大家练习健身八段锦。这套传统养生操动静结合，尤其适合女性与中老年人，有助于舒展筋骨、提升身体协调性。

首次接触八段锦的重工新村居

（左图）随着《漫步人生路》的旋律响起，身着用塑料瓶再制的环保时装，手持环保手袋的模特妈妈们款款而行，走上舞台。摄影/赵寅辉

（右图）动静结合的健身八段锦，尤其适合女性与中老年人。志工赵悦站在前方，身姿挺拔，引领全体人员一同练习，舒展筋骨。摄影/赵寅辉



民王莹，做完整套动作后兴奋地说：

“太神奇了，身心都放松了。我一直受颈椎病和肩痛困扰，做完‘双手托天理三焦’的动作，肩颈热乎乎的，酸痛感明显缓解。”

志工焦春梅虽已83岁高龄，但身体硬朗、耳聪目明，仍积极参与志愿服务。分享养生心得时，她笑着说：“我每天坚持练八段锦，做完浑身舒畅，精力充沛。全民健身的倡导，我可是实实在在的受益者！”

我陪妈妈做游戏

“我陪妈妈做游戏”环节点燃了现场气氛。“幸福对对碰”互动游戏考验大脑反应，更是子女与母亲亲密互动的温馨时刻。儿时的纯真与温暖，在彼此的笑容中重现。

茉莉激动地说：“玩游戏时，小时候妈妈陪我嬉戏的画面一下涌上心头。她总笑着让着我、鼓励我。现在妈妈老了，我却很少像这样陪她。今天陪妈妈学养生、做游戏，又看到她开心的笑容，特别感动，感恩今天的机会！”

我为妈妈奉暖茶

“我要用一生的时光，把这份感恩写成诗行。在每一个晨昏，轻轻念给你听。”志工与长者妈妈们共同朗诵《感恩，用生命影响生命》，真挚的诵读打动人心。

在长者学堂，妈妈们从零开始，不仅学会了朗诵，还习得书法、绘画及手语等才艺。丰富的课程充实了她们晚年，培养了多元兴趣。学习之余，她们主动承担陪伴、服务与管理的工作。

“我为妈妈奉暖茶”环节，一杯杯热茶恭敬地递到妈妈们手中。暖茶在手，感动在心，传递着儿女的感恩与两代人的爱。

付莉三姐妹始终携手同行慈济路。奉茶时，两位妹妹缓缓蹲下身子，双手捧起暖心茶，敬姐代母，将深深的感恩融入杯中，姐妹情谊温暖流淌。

今年70岁的志工付莉激动地分享：“我曾从事设计工作多年，生活安静孤寂。感恩慈济让我打破孤寂，收获了快乐，也重新认识了自己。能带着所学才艺登台朗诵，满心欢喜。”

听到主持人讲述母亲的辛苦，年幼的浩浩突然跑向正在服务的妈妈刘平平，将小脸埋进妈妈怀里哭了起来。

敬茶礼毕，86岁的焦桂云与儿媳袁淑霞紧紧相拥。婆媳温情低语，眼角泛着泪光，孝心与爱意相拥中温暖全场。

我守妈妈度余年

“祝福妈妈天天开心，做想做的事情。”杨鸣双膝跪地，恭敬为母亲奉茶



（上图）“小时候妈妈陪我嬉戏的画面一下涌上心头。”茉莉和爸爸妈妈一起玩游戏，仿佛坐上了时光机，回到了幸福的童年。摄影/赵寅辉

（下图）付莉三姐妹始终携手同行慈济路。奉茶时，两位妹妹缓缓蹲下身，双手捧起暖心茶，将深深的感恩融入杯中。摄影/王丽华



(上图)“祝福妈妈天天开心，做想做的事情。”杨鸣双膝跪地，恭敬地奉茶给母亲时，眼中满是泪水。摄影/赵巍



(下图)杨鸣双膝跪地紧紧抱住母亲泣不成声。半年前，他还在ICU与死神搏斗，靠着母亲与慈济志工的守护重获新生。摄影/王丽华

时，眼中满是泪水。半年前，这位精神矍铄的男子还插着呼吸机在ICU挣扎。

2024年10月的一个深夜，杨鸣在归家途中突感胸闷、恶心、呕吐，被120紧急送医救治。诊断结果为“心脏主动脉夹层破裂”，随时面临生命危险。因医院条件有限，他在凌晨被转送至三甲医院。转院途中的每一次颠簸，都让杨鸣命悬一线。

历经10小时手术，杨鸣转危为安。高昂的医疗费用让本不富裕的家

庭雪上加霜。年近七旬的母亲花光积蓄、借遍亲属，拼尽全力抢救儿子。慈济基金会及时伸出援手，志工也第一时间送来关怀，为濒临崩溃的家庭带来希望。

回忆这场劫难，杨鸣感慨如同闯关：“我昏迷了9天，住院40天里，母亲起早贪黑地照顾我、给我送饭。我都这个年纪还让母亲操心，心里特别难受。我要好好活，多陪母亲几年！”

母亲刁基玲坦言：“这场意外让我深切体会生命的无常与失去至亲的

恐惧。幸而经常在慈济见证疾苦，面对自身困境反而能镇定。志工常来陪伴，基金会及时提供援助，帮我渡过了难关。”

谈起母亲的转变，杨鸣笑道：“母亲现在脾气变好了，也不和父亲争吵了，还带着他一起参与慈济活动。”

我助妈妈展笑颜

《家》的乐曲缓缓响起，长者学堂学员尹萍用手语诠释着对家的眷恋：“就算全世界的窗都关了起来，家这一扇门依旧会永远敞开……”

这是尹阿姨人生的首次登台。聚光灯下，她难掩紧张，但当目光触及朝夕相处的同学，紧绷的心弦渐渐放松。“刚才在台上紧张得浑身是汗，这可是我第一次表演！以前参加慈济活动都是当观众，今天是我过得最特别的母亲节。”演出后，她微笑着对志工王鹤说。“您能勇敢站上舞台就是了不起的突破，和两年前相比，简直是脱胎换骨！”王鹤由衷赞叹。

王鹤清晰记得两年前初见尹阿姨时，她的眉间布满“愁云”。儿子因难产导致智力残疾，年过四十仍不能自理；老伴患有心脏病和高血压，身体日益衰弱；女儿因家庭拖累，年近四十不敢谈婚论嫁。“我感觉自己和整个社会都脱节了……”

2024年农历小年，王鹤带着爱

心理发师刁凯走进尹家。看着儿子蓬乱的头发被细心修剪，尹阿姨眼眶泛红：“两个月前老伴因车祸导致胸椎骨折，行动困难，儿子出门理发更是难题。你们真是及时雨！”接过慈济送来的爱心购物卡，尹阿姨哽咽道：“过年的米面粮油都解决了，我也想回馈这份善意。”

此后，王鹤经常邀请尹阿姨参加慈济活动。看到长者学堂银发学员们神采奕奕的模样，她心底沉睡的火苗被悄然点燃。

今年2月，王鹤与学员铁琴再次登台，尹阿姨开心得像个小姑娘：“社区帮我报了合唱班！”“咱们要做同学啦！”铁琴热情地挽住她的手。尹阿姨感慨地说：“我天生爱唱爱跳，这些年被家事困着……现在老伴能照顾孩子，我终于能透口气了。”

在志工的陪伴下，尹阿姨走出内心的枷锁。在长者学堂学唱歌，在环保巧艺坊做手工，在家做环保，还尽己所能奉献爱心。

看着尹阿姨眼中重燃的光彩，王鹤欣慰地笑了。那个曾经蜷缩在生活阴影里的妇人，正如破茧的蝶，舒展着新生之翼。

活动尾声，志工手捧娇艳的康乃馨列队欢送来宾。每一支递出去的花，都承载着满满的祝福；每一位接过花的来宾，脸上都绽放着笑容。❀

沪上时光 里的爱意

撰文/摄影 上海真善美志工

立夏的微风轻拂，上海慈济志工举办孝亲感恩茶会。活动以茶为媒，温情四溢：怀旧游戏唤醒三代童趣；父母子女恭敬奉茶传递孝心等活动，让434位参与者共同见证感人瞬间。志工12小时的温暖接力，传递着“行善行孝不能等”的理念，让爱在日常生活细水长流。



摄影 / 孙怡雯



怀旧上海老照片，将众人带入时光长廊。童年时的游戏：彩绳、沙包、画好的跳房子，大家一进入会场就被吸引。摄影/蔡海婷

“小时候，妈妈的手总是那么温暖，牵着我们走过春夏秋冬。今天，让我们以茶为媒，感受那份藏在时光里的爱意。母亲节，在这个特别的日子里，让我们再次牵起妈妈的手，一起穿过时间的长廊，重温那一幕幕熟悉的画面。”5月10日，上海孝亲感恩祝福会在司仪凌俏与钟小辉的温情对

话中拉开帷幕。

巨幅电子屏播放着怀旧上海老照片，将众人带入时光长廊。童年时的游戏：彩绳、沙包、画好的跳房子，大家一进入会场就被吸引。现场热闹起来，有些白发苍苍的老母亲、已为人母的女儿和孙辈几代人一同玩起怀旧小游戏。欢笑声里，那些被岁

月尘封的童趣，在三代人的指尖重新苏醒。

现场的茶水点心各具特色。颜色亮丽的点心是为小朋友而作。最有特色的寿桃是请专业师傅指导制作的，共做了492份。逼真的“仙桃”外形和可口的馅料，赢得一片赞誉。

志工胡云妹分享，今年的寿桃品相好，用料质量更好！从面粉到豆沙，大家严格把关。今年添置了压面机，反复压面，使寿桃表面细腻光滑，面质松软不失嚼劲。

活动场所到处鲜花点缀，造型雅致，志工林岱萱介绍：“今年特别采用环保材料制作康乃馨，一共做了410支，寓意母亲健康长寿。”

游戏欢快活泼，表演活力满满。身着马里奥卡通服的志工赵莉与华志凯兴奋地说：“希望活泼又复古的氛围，能拉近晚辈与长辈间的距离。”

集体爱心的传递

健康故事屋的孩子们深情演绎《跪羊图》，在旋律与画面中传递羊羔跪乳、感念父母养育之恩的真情。最深的孝道，并非惊天动地的誓言，而是如羊羔跪乳般，以谦卑之心回报父母点滴恩情。

以茶温心，以爱传家。奉茶分两轮进行：父母先为祖父母奉茶，再由子女为父母奉茶。在这特殊氛围中，

恭敬奉茶与深情相拥，让子女的爱意自然流露，孝道得以传承。

自2022年参加慈济健康故事屋活动，张曦文心中的善意种子悄然萌发。从跟随妈妈参与慈济“卷袖之爱”无偿献血志愿服务，到登上新闻报道时的欢喜自豪，公益之路让她收获别样的成长。此次孝亲会，曦文与父亲共同演绎手语《跪羊图》。

“今天我们全家总动员！”张曦文的母亲说，“我们每周六带孩子来健康故事屋，这是她第一次登台。起初或许是因为有小伙伴才愿意来，但现在她真心喜欢这里。更欣慰的是，外婆等长辈也能在此感受这份爱。”

父亲补充幕后点滴：“线下合排时间有限，我们坚持每天视频跟练半小



张曦文（中）参加健康故事屋活动以来，常与妈妈一起参加公益活动。这次活动，曦文与父亲共同演绎手语《跪羊图》。摄影/罗玲



(上图) 通过亲子互动环节，黄巧玲（左二）意外发现在儿子心里，自己做的最让他难过的事，是责骂他考试失利。摄影/蔡海婷

(下左) 奉茶时，志工张天奕向母亲倾诉了深埋心底的愧疚，感恩父母的包容与陪伴，她计划回家也对父亲行礼奉茶。摄影/罗玲

(下右) 志工徐倩的儿子引用李密的诗词“乌鸟私情，愿乞终养”，表达对母亲的深厚感情和赡养之心。摄影/蔡海婷

时。《跪羊图》的词曲意境深远，不仅是对孩子，同时也触动到我们这些上有老下有小的中年人。这样的感恩活动，是个人成长，更是集体爱心的传递。”

来宾黄巧玲紧紧搂着10岁的儿子俊泽，母子俩的眼角闪着泪光。这是他们第三次参加孝亲茶会，这次的互动环节带来意外发现。“原来儿子最难过的是，我因他考试失利而责骂他。”黄巧玲轻抚儿子头发，声音哽咽，“妈妈以后一定多说鼓励的话。”俊泽仰起脸，用力点头，小手不自觉地攥紧了妈妈的衣角。

黄巧玲回忆，十年前大女儿参加慈济爱心绘画活动时，全家就被这种温馨的氛围吸引。此后，她带孩子们参与数十场活动，“慈济就像磁铁，汇聚着善的种子，悄悄播撒在孩子心田。”如今接受儿子奉茶，也终于体会到父母当年“打在儿身，痛在娘心”的感受。巧玲计划暑假带孩子回江西老家，为父母亲洗脚行孝。

奉茶时，志工张天奕向母亲倾诉了深埋心底的愧疚。“有时因情绪急躁言语不当，父母始终包容我。父亲80高龄仍常来上海陪我，希望我能用行动珍惜尽孝的机会。”奉茶的仪式让她突破日常表达的束缚，与母亲真情流露，计划回家也对爸爸行礼奉茶。“心灵的碰撞让我们坦诚相拥而泣，释放了压抑的情感。”

母亲对孝心的理解有所不同：“真正的孝顺不是物质满足，而是让父母少操心。只要女儿认真生活、快乐工作，就是给我最大的安慰。奉茶时第一次听她说‘妈妈我爱你’，我喜极而泣。尽管以前认为爱无需言语，但女儿的告白让我深受感动。”

“多淘淘”里的岁月情

志工郑铭和母亲上台参与“爱”的默契互动。面对“最想和妈妈一起做的事”这一问题，母子俩默契地写下“说说话”。郑铭还额外写了“淘米”。

郑铭说：“小时候，家庭条件比较艰苦，每个月凭粮票才能买到一家人粮食。那时，不明白白米为什么是绿色的，后来才知道是发霉了。可不敢丢呀，丢了全家那个月就没了吃了。妈妈总念叨‘多淘淘’，这个印象特别深刻。”

“多淘淘”三个字，是粮食匮乏年代里，母亲勤俭持家的写照，也承载着母子间独有的温情。提及儿子早年离家打工的艰辛，母亲眼睛里噙满眼泪。现在，儿子已回上海定居，她最大的心愿就是多和儿子说说话。

志工徐倩和17岁的儿子一同参加茶会。儿子回忆：“小时候妈妈虽忙，总会抽时间陪我聊天。”这位阳光少年引用了一句诗句表达心意：

“‘乌鸟私情，愿乞终养。’妈妈陪我长大，我定陪妈妈慢慢变老。”

聊起儿子，徐倩含笑注视着他，细数优点：“他像贴心小棉袄，心非常细，很会照顾人，尤其对爷爷奶奶。和同学相处也很友善。在我心中，他还算完美。”

爱是流动的能量

一年多来，桑小雯体悟到生命是一场温暖的成长。去年母亲节首次参加慈济活动，她还带着学业压力和家庭变故的阴霾；今年再度参与，已能怀揣感恩为志工奉茶。这份转变源于参与慈济“DMD大爱暖冰”活动带来的启示——看到渐冻症孩童的生命可能止步于20岁，她深刻体会到，能健康迎接每个清晨，本就是值得珍惜的礼物。

桑小雯动情分享：“从普陀区到嘉定区、松江区，志工接力般的温暖陪伴，让异地求学的我始终被爱包围。这份跨越地域的温情，是慈济珍贵的传承。”

参加慈济2024暑期可持续发展青年营，“星空夜话”成为小雯与父亲关系的转折点。当“我爱你，对不起”的烛光点亮，童年时父亲悉心呵护的记忆瞬间涌现。

小雯眼眶湿润地说：“这场心灵对话，让我学会用‘求同存异’的智慧修复亲情，开始主动在微信与父母



分享日常。从习惯性索取，到立志经济独立后反哺父母。这种转变印证了‘爱是流动的能量’——当心田被温暖浸润，自然会渴望传递光明。

“特别想对父母说：谢谢你们赋予我生命的教育，那些潜移默化的正向价值观，正在异乡的土壤里开花结果。请相信，当年任性的女孩，正学着用你们爱我的方式去爱这个世界。”

这场以茶为媒的孝亲感恩会，恰



（左图）第二次参加孝亲活动，桑小雯的内心充满感恩。她说：“当年任性的女孩，正学着用你们爱我的方式去爱这个世界。”摄影/蔡海婷

（右图）以茶为媒的孝亲感恩会，如一粒莲子落入434位参与者的心湖。尊老、敬老、爱老的中华传统美德，在无声浸润中悄然传承。摄影/顾青

似一粒投入心湖的莲子，在434位参与者心中荡开涟漪。志工从清晨五点半的炊烟忙碌至日暮，12小时的温暖接力中，共同见证了：白发母亲接过女儿奉茶时颤抖的双手，孩童踮脚奉茶献花的专注神情，中年子女在行礼时

决堤的泪水，以及志工被感动的泪水浸湿却始终灿烂的笑容。

“行善行孝不能等”，那些在游戏中重新牵起的手，奉茶时说出口的爱，相拥时融化的心墙，都将化作日常生活中的细水长流。 

孝善传家 赤子心

撰文/摄影 北京真善美志工

5月1日下午，近百位北京慈济志工及其家人相聚一堂，提前庆祝母亲节。由青年志愿者和小朋友们担纲表演的歌曲串烧、诗朗诵及手语表演等节目成为本次孝亲活动的亮点。这些孩子，有的在慈济家庭中长大，有的是得到慈济志工多年的陪伴，他们怀着至真至诚之心演绎每一个节目，深深感动了来宾，也为这场活动赋予了爱与传承的意义。



摄影 / 宋轶





（左图）小朋友和青年志愿者的歌曲串烧登场，他们手拉手，合唱《鲁冰花》，清澈的歌声与优美的器乐声交织，赢得现场阵阵掌声。摄影/顾青

（右图）志工带领青年志愿者，排着整齐的队列，缓缓步入会场。他们手捧的托盘里是鲜艳的香皂花束，象征着对妈妈真挚无染的爱。摄影/宋轶

青年志愿者与小朋友们手拉手合唱《鲁冰花》，三个大男孩表演吉他弹唱《听妈妈的话》，更有年轻人弹奏琵琶与志工钢琴伴奏的《世界赠予我的》……清澈的歌声与优美的器乐声交织，像微风拂过田野、山泉流淌在林间，引起现场阵阵掌声。

“有一个地方有满满的爱，让流浪的人儿想要安定下来，可以撒娇，

可以依赖……”当活动在《家》的手语演绎中落下帷幕时，志工及其家人、青少年伙伴们为了这次活动付出的努力，还在大家心中久久回荡。

那一瞬间他们长大了

为筹备这场活动，两个月前，负责本次活动的志工田明就积极邀请慈济助学金参与。起初，他们表示愿意

配合，但因彩排及演出时间与课业冲突，仅有两位能参加；手语班的小朋友们在五一假期也大多要离京。

“这可急坏了田明，活动原计划是以助学生表演为主，小朋友搭台，还剩20天，办还是不办？”志工闫淑红回忆说。

大家想到志工家的孩子、孙子以及在京读书或工作的青年志愿者，

接到志工的热情邀请，他们都愿意来“救场”。短短两天，一个拥有17人的青年表演社就组建起了。其中还有志工高金来和宋志勤的女儿高佳禾，她正备考研究生，也愿意挤出宝贵的时间加入到排练和演出中。

参加演绎的人凑齐了，排练又成了难题。孩子们学业普遍较紧张，有的还在外地，很难聚在一起排练。

这个难题也难不倒志工，团队大胆改为线上排练。需现场钢琴伴奏的节目，志工将伴奏录音发给青年志愿者，让他们在线聆听并跟唱，还要唱好一段再录音提交，让志工了解每人的音色、音调和音准。整首歌曲的排练就这样通过线上不断磨合而成。

孩子们的认真练习和用心配合，让田明感到很欣慰。活动现场当她看到身着白衣黑裤的孩子们，手捧托盘，跟着志工的脚步，庄重整齐地走向前奉茶时，田明感慨地说：“那一瞬间，我觉得他们真的长大了，可以接过我们手中的接力棒，去做更多事，这就是一种传承吧。”

爱的种子在发芽

“无论风雨多大，您都是我的避风港……”志工丁雪娜携手大伟和琪琪，倾情朗诵诗歌《妈妈》。他们声情并茂的朗诵，让台下不少观众都被深深打动，哽咽落泪。

“站上舞台的那一刻，我满心都是难以抑制的喜悦。”大伟就读于北京的一所高校，他为自己敢于登上舞台、自信地演出节目感到满意，“这不仅是展示个人才华的机会，更希望通过朗诵为大家带来欢乐与感动。”

接到演出任务时，大伟还有些担心，但他合理规划时间，平衡朗诵练习与课业学习。“独自练习时，我能

全身心投入，专注于每个发音、每处情感表达，让我收获很多。”这次的经历也让他深刻体会到，面对挑战时保持自信。

琪琪是大一新生，无论台上还是台下，她的脸上洋溢着喜悦的表情。她说：“能参与本次活动，我特别开心。这首诗的主题是伟大而温暖的母爱，我想借此把最真挚的祝福送给妈妈。愿她天天开心，生活充满阳光。”

起初，琪琪的练习方式是独自默默念诵，总感觉效果不佳。后来，她和大家一起练习，只用一周就达到了理想的状态。琪琪说：“大家相互交流鼓励，氛围特别棒，我也再次体会到了团体的力量和‘众行远’的道理。”

活动前一天，志工闫淑红的女儿刘思彦嗓子突然肿痛，发声困难。但思彦坚定地说：“在这样的情况下，我更要迎难而上。”表演结束后，她深情地对妈妈说：“妈妈，我爱您！”

（上左）志工田明与琵琶伴奏者高佳禾（右）讨论演出细节。佳禾正备考研究生，也愿意挤出宝贵的时间加入到排练和演出中。摄影/顾青

（上右）在钢琴伴奏和小毓的吉他弹奏下，两位年轻伙伴一起演唱《听妈妈的话》。此外，小毓还承担歌曲《世界赠予我的》钢琴伴奏。摄影/刘毅

（下图）志工丁雪娜携手大伟和琪琪，倾情朗诵诗歌《妈妈》。他们声情并茂的朗诵，让台下不少观众都被深深打动，哽咽落泪。摄影/顾青



马子博是志工马莉的儿子，原本要参加歌曲演唱，但因事耽搁，直到活动快结束时才匆匆赶来。虽然错过了表演，但子博并没闲着，帮着撤桌椅、擦地板。

李明奇是志工田明的儿子，他也是得知母亲节活动缺人时毫不犹豫就答应参加的，并和小妹妹在家互相鼓励做好充分排练。活动现场，明奇和妹妹与同龄伙伴及志工相处融洽，奉茶献花。

田明说：“希望孩子们借此因缘，长大后能重回慈济，凝聚力量，为弟弟妹妹们做好榜样，让年轻的力量在慈济不断壮大。”

愿岁月对妈妈温柔以待

表演结束后，大鹏动情地说：“此刻，我最大的愿望是希望妈妈永远健康。愿岁月能温柔以待，让她少些疲惫，多些轻松；少些烦恼，多些欢笑。妈妈的健康，就是我最大的幸福。”

大鹏来自北京交通大学，他演唱的歌曲《听妈妈的话》，让听众赞叹不已。从高二起，他就开始参与慈济活动，是一位“资深”青年志愿者。

大鹏利用晚上的时间，一遍遍地练习。“唱歌时，眼前就像放电影一样，全是妈妈为我操劳的身影。那些成长中的点点滴滴，都饱含着她无尽的爱。”

读大二的小毓充分利用课余时间积极参与线下彩排，并且主动承担起歌曲《世界赠予我的》的钢琴伴奏以及《听妈妈的话》的吉他弹奏。

“我特别开心能把所学的才艺展示给大家，给大家带来欢喜。”小毓认真地说，“希望我的妈妈能永远平安健康。”

宿宿曾是慈济助学生，参与歌曲合唱《鲁冰花》，当天的每一分、每一秒都让她满怀喜悦。

“刚站上台，紧张得不行。”回想起自己的表现，宿宿有些腼腆地说，“但当音乐响起，正式开唱的那一刻，所有的紧张全都化作真诚的歌声，我觉得自己发挥得格外出色。”

更让宿宿感慨的是，她真真切切地感受到一股强大的力量。“大家一块儿放声歌唱，温暖的气氛紧紧包裹着我。那种心与心相连的感觉无比珍贵。”

谈到妈妈时，宿宿的神情变得温柔：“我最想把心底的祝福送给妈妈。希望她能健健康康，每天都开开心心的。”

活动中播放的妈妈陪伴孩子成长的影片，深深触动到宿宿。特别是过了24岁后，她突然对妈妈给予的爱有了更深的理解。这份爱就像藏在心底的宝藏，无声却厚重，宿宿也希望把满满的爱回馈给妈妈。

就读于北京大学医学院的勤勤今

年上大四，正是关键期。为了这次表演，她用心练习，最终呈现的效果让她十分满意。“感觉所有的努力都值得了！此刻，我想把最真挚的祝福送给最爱的妈妈，愿妈妈每天都被幸福与快乐环绕。”

北京科技大学的大四学生悦悦兴

致勃勃地说：“准备节目的那段日子，我经常在骑车途中听这首歌，一遍又一遍地听，算下来都听了30多遍了。”

回想站上舞台的那一刻，悦悦的眼神格外明亮：“当灯光亮起，我站在舞台上，深情地唱出一句句动人的歌词时，它们如同柔和的阳光，洒在



4月30日，志工一早便投入400多个寿桃制作，11位志工满怀深情地送上真挚的祝福。摄影/顾青

我的心间。”悦悦送给妈妈的祝福很实在：“希望妈妈能在减肥的道路上顺顺利利，达成自己的目标，变得更加自信美丽。未来的日子，我会继续努力，成为妈妈的骄傲。”

母女连心爱成就

志工手工制作的寿桃，一直是慈济北京母亲节活动的特色礼物。去年，由志工翟春燕牵头制作的寿桃非常成功，今年，翟春燕再次请缨，与膳食组志工一起制作母亲节的寿桃。

“5月1日的活动要做120个寿桃，还得给南辛房活动准备300多个。相较于去年，今年做的数量少些。”尽管如此，翟春燕仍是一点儿也不敢马虎。



志工王硕承担摄影，妈妈翟春燕负责制作寿桃，母女俩抓紧时间，参与奉茶环节。奉茶后，母女俩紧紧拥抱在一起。摄影/顾青

4月30日一早，大家分工协作，称面粉、醒发面团、搅拌红豆沙馅、调制色浆，还给每个面剂子称重，保证寿桃“身材”匀称。最后，志工徐建甦细心地将颜色涂抹上。她说：“我是寿桃的美容师，去年就是我给寿桃刷色。”

翟春燕介绍，这次的寿桃在馅料、外形和口感上做了升级，希望能让长辈感受到更多温暖，更希望给所有人留下难忘的味觉记忆，无论走到哪里，都能想起这份“家”的味道。

活动现场，翟春燕的女儿、志工王硕承担摄影。奉茶后，母女俩紧紧拥抱在一起。“感恩妈妈在生活中对我的包容与关怀，我爱您妈妈。”王硕激动地说。

十年前，母女俩曾是疏离的、难以沟通的状态。退休后的春燕因沉迷打牌，与女儿关系冷淡。随着女儿成为一名慈济志工，春燕从好奇到倾听，从质疑到认同，渐渐地跟上了女儿的脚步，也加入了慈济。

同行慈济路，母女二人成为彼此的灯塔，她们不再是传统意义上的母女，更像是志同道合的伙伴、无话不谈的朋友。春燕笑说：“现在我们就像姐妹一样，连她的同学都羡慕我们。”

这次活动，志工庄丽要演绎手语歌曲《家》，为了兼顾彩排和照顾妈妈，当天上午，她带着妈妈来到现场，年过八旬的魏妈妈在一旁静静等



志工庄丽参与手语演绎排练时，妈妈魏女士则在一旁静静等待。奉茶时，庄丽带着女儿一同恭敬祝福：母亲节快乐。摄影/顾青

待。在提前录制的视频里，庄丽深情地说：“妈妈，您陪着我长大，我会陪着您慢慢变老。祝福我亲爱的妈妈，母亲节快乐！”

互动环节，魏妈妈很感谢慈济和所有志工的陪伴，她自豪地说：“除了庄丽，我的另一个女儿在广州也是慈济志工。”一家人的善念与温情在长辈的支持下延续，成为慈济大家庭的温暖缩影。

来宾曹笑和在会客区，面带笑容地说：“最让我触动的是动画里妈妈形象的转变，也让我想起和母亲的故事。”看到很多慈济家庭三代人之间的温馨互动，她认为“朴实与真诚”最珍贵，更让她思考如何兼顾工作与陪伴父母。

一场活动，引发了一个令人深刻的思考，也许一切都刚刚开始。毕竟，行孝行善不能等。 

日常生活就是一场旅行

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：寒暑假出国旅行对现在的孩子不是新鲜事，但有些家庭条件不允许。开学后，如何避免学生相互比较产生失落感？

答：开学一周后，小莹（化名）在课间沮丧地走入老师办公室，提到班上许多同学带来异国糖果、饼干分享，并说着出国旅游的见闻；她只能旁听、无法插嘴说上几句。看着小莹失落的样子，老师揽着她，告诉她几个真实的故事及如何充实假期的好方法。

有一位大她几届的学姐，父母是蓝领阶级，家里没有多余的钱带她出国旅游；学姐很争气，考上大学后，靠着学校的奖学金，申请到国外交换留学半年；期间只要放假，她就搭火车到邻近景点玩几天。学姐说，这半年让她一偿过去未能出国的宿愿，也让她走过许多难以忘怀的景点。

老师真挚地向小莹说：“你现在因为种种因素不能出国旅游，不代表将来无法出去；有朝一日靠自己的实力出国，会更快乐。”

爱上家乡的好山好水好人

家乡好山好水，令人流连忘返的

美景很多。

有位阿嬷说过：“我曾经走过许多国家，就属家乡的人情味及美景、美食最吸引人。”

老师可以利用课堂时间，播放各地特色景点，让孩子挑选几个想去的地方，并设计前往该地的交通工具、路线图、住宿地点，旅游后写下心得，开学后请大家上台报告，相信一定会带动善效应，孩子们对自己的居住地更深入地了解，对家乡会有更感情。

藉由老师的创意教学，激发学生的学习动机，相信班级中会有不一样的寒暑假生活。

培养孩子心有万千世界

寒暑假快到的时候，的确有许多家庭规划到哪个国家度假，但也有双薪家庭无法安排长时间到海外度假，或无法负担全家人的旅费。在这里要奉劝家长们：如果为了“别人都是这样做”而去旅行，实在大可不必，一

旦从众就难免起比较和炫耀的心理。

亲子教育专家双宝妈曾在文章中提到：“凡事尽力而为，孩子其实不会在意父母有没有带他们出国玩，反而希望父母真心的付出与陪伴。与其让孩子参与无意义的旅行，还不如培养孩子对生活的观察和思考，把感受归还给孩子。懂得感受的人，再平凡的一草一木都是风景、一粥一饭皆有滋味，这才是旅行真正的意义。”

老师可以鼓励家长在寒暑假之前，和孩子一起规划短期在地的旅游，用心地陪伴孩子尽情享受家乡的山光海景，全家人一定可以过一个充实有意义的寒暑假。

一位教育家说：“一个心里有万千世界的孩子，才有能力到达远方。”师长送给孩子最好的礼物，是让孩子真正体验生命的美好与热情；不让孩子从众却能拥有万千世界！这是亲师生、亲子间可以共同努力的目标。



彩绘信封 装满爱



“春分启梦·新芽逐光”慈济新芽助学联谊活动在美丽的冰城哈尔滨举办。社会各界的爱心，被装进了彩绘的信封里，送到大学助学生手中。信封上的手绘精美插画深深吸引着孩子们，这些插画讲述着一个阳光坚强的重病女孩——琦芮的故事。他们也愿像琦芮一样，将这份温暖和爱传递下去。

撰文 / 王欣、孙立丽、孙莉 摄影 / 哈尔滨真善美志工

美丽的冰雪之城哈尔滨，迎来阳光明媚的季节，也迎来了2024学年度下学期“春分启梦·新芽逐光”慈济新芽助学联谊活动。

当天，由孩子们唱主角，策划、彩排、布场，他们的积极参与赋予了活动青春的模样。阳光帅气的小马自告奋勇当司仪，他与慈济志工联袂成为“马到成功”组合，其他同学也各展所长，诗朗诵、脱口秀……个个身怀绝技。

彩绘信封传递爱

清晨，志工早早为孩子们准备了营养谷粉、小点心、热茶、水果等营养早餐。厨房里，志工在忙碌着准备新鲜的饺子馅。

为孩子们精心准备的新衣、日记本、手工环保酵素皂，被整齐地装在生活包里。最特别的是，包上还挂着依照孩子头像设计的卡通祝福卡。

首次慈济新芽奖助学活动回顾视频《微光成炬，温暖你我》，让大家重温了2024年深秋初聚时的温暖情景。100多天里，志工的牵挂和孩子们的思念交织，让这条回家的路愈发熟悉。

助学金，承载着社会各界的爱

心，被装进彩绘的信封里，送到助学生手中。信封上的手绘插画讲述了一个阳光坚强女孩琦芮的故事。

琦芮与伙伴们同龄，却因罕见病无法正常上学。2015年10月，她辗转至北京各大医院治疗。自2017年起，琦芮只能靠输甘露醇缓解头痛，维持生命。随着病情反复加重，输液频率和数量逐渐增加，从每天一次、每次一瓶，到现在每两小时输液一次。8年间，北京慈济志工始终陪伴在她身边。

2025年3月7日，琦芮在妈妈的陪伴下来到哈尔滨农垦医院，接受输液港置入手术。十多天里，哈尔滨志工全程陪伴，直到护送母女踏上回家的列车。

尽管生活充满坎坷，琦芮依然喜爱读书，热爱生活，性格开朗。她得知这次助学活动都是同龄的伙伴，不仅寄来亲手绘制的卡通信封，还专门录制视频送上祝福。

视频中，琦芮圆圆的脸上满是笑意。她说：“慈济教会了我感恩，我也要这份爱传递下去。”

小雷被琦芮的故事深深打动：“我无法想象她在打点滴时，还能手绘这些画作。在我看不到的地方，竟有人



这样坚韧地生活，还能宽慰别人。”

小陈感受到慈济的叔叔阿姨还有哥哥姐姐们，通过努力让世界充满着爱。他想对琦芮姐姐说：“虽然我们的道路不同，但你坚韧不拔的毅力告诉我们，没有什么可以阻挡我们前进。”

心怀感恩 砥砺前行

“击鼓传花”游戏瞬间点燃了现场气氛，也让孩子们迅速拉近了距离。遵循“逢七喊过”的游戏规则，输了的伙伴要么唱歌，要么答题，大家玩得不亦乐乎。

游戏考验大家的注意力和反应能力，4位志工成为“常胜将军”，他们因此受到“嘉奖”，被要求唱歌或答题。

当被问到“关于理想”时，一位志工说：“小时候，我梦想拥有一个属于自己的舞台，有聚光灯。但那时的我没有胆量，也没有才艺。而今天，这一切都实现了，我能坦然地面对一切，此刻，就是我最幸福的时刻，也就是我的理想。”

随着活动深入，孩子们变得更加熟络，有的还说起了悄悄话。表演节目环节，小鑫以配乐诗朗诵，声情并茂地抒发了对祖国大好河山的热爱；小龙则用幽默风趣的脱口秀，讲述自己的励志故事。

小丽虽然因感冒没能到场，但她写了一封感谢信《心怀感恩，砥砺前行



志工巧妙地用哈密瓜、小柿子和草莓等新鲜水果，制作出造型精美的果盘，孩子们有模有样地模仿摆盘。摄影/马源



包饺子过程中，有的孩子动作熟练，有的则显得生疏，但每个人都十分认真，这份专注，让志工纷纷竖起大拇指称赞。摄影/王欣

行——致所有满载善意的人》，由小兰代读。信中写道：“家道中落，生死离别，求学之路对我来说，既是梦想的启航，也是重重困难的挑战。每当夜深人静，灯光下的我，总是握着

笔，迷茫而无助地思考。

“当生活的重担几乎压垮我时，慈济志工如同天使降临，用无私的爱为我搭建起通往梦想的桥梁。将来，我有能力时，定会将这份爱心传递下去，

帮助更多像我一样需要帮助的人。”

志工惦记小丽的身体状况，活动结束后，带着助学金、生活包、饺子和水果前往学校看望。

团圆饺子 家的味道

生活，就是一堂生动的课程，为了让孩子们不仅玩得开心、吃得尽兴，志工特别设计了实用的生活小技能实践。志工巧妙地用哈密瓜、小柿子和草莓等新鲜水果，制作出造型精美的果盘。孩子们有模有样地模仿摆盘，品尝着亲手制作的果盘时，他们的脸上写满了幸福与成就感。

“回家”一起吃团圆饺子，才更有家的味道。在浓郁的温馨氛围中，孩子们一起动手，将美味包进饺子，也将幸福捞出来。青椒与黄瓜拌成的馅料，清新爽口，薄薄的饺子皮透出淡淡的绿意；而酸菜搭配粉条和豆干的馅料，则以酸爽的口感逗起大家的味蕾。

为了这次活动，志工精心挑选优质食材，花费了很多时间和精力。志工说：“仅仅切土豆丝，就用了3个多小时。用擦丝器和刀切的味道是不同的，希望用我们的细致和用心，把满满的爱传递给他们。”

包饺子过程中，有的孩子动作熟练，有的则显得生疏，但无一例外，每个人都十分认真，这份专注，让志工纷纷竖起大拇指称赞。吃着亲手包的饺

子，孩子们心里暖洋洋的，开心地说：

“以后回家，也能帮妈妈包饺子了。”

“窗外日光弹指过，席间花影坐前移……”午餐后，往届助学生小文分享了她在寒假期间，回老家参加慈济宜春大学生生活营及寒冬送暖活动的感悟。她体会到团体合作的力量和助人的快乐。这个娇小文静的女孩，也开始用自己的方式奉献爱、传递爱。

来自四川的小月，是哈尔滨理工大学的志愿者，也是慈济志工的女儿。从小学开始，她就参加环保倡导等公益活动，在家也践行资源分类回收。

小月说：“帮助别人和被别人帮助都能获得同样的快乐和正能量。”回到慈济这个大家庭，对她来说就像是一次心灵的充电，让她在社会的复杂环境中，始终怀揣着一颗赤诚的心，坚定地迈出每一步，用自身的温暖感染他人。

“天演其九，人定其一”，小月相信，人的命运是与天地共融的。生命就像一粒种子，有的生于肥沃的土壤，备受呵护；有的则长在瓦砾堆中，等待天公下雨。但无论环境怎样，生命的本质是不放弃。

助学活动接近尾声，志工带领全场一起演绎手语歌曲《家》。孩子们浸润在优美的旋律和温暖的歌词中，领悟了爱与感恩的意义，大家依依不舍，相约再见！

❶

欢快的笑声从小屋传出

撰文 / 摄影 湖北武汉真善美志工

湖北慈济志工开启2025年首次、累计第14次的黄梅困境儿童入户访视关怀活动。四年陪伴，让曾自卑的孩子变得开朗自信，协助化解母女心结，劝导婆媳相互理解关爱，修复家庭关系。志工以持久关爱与智慧引导，为孩子们架起希望之桥。

“今天志工阿姨来我家，给我一个大大的拥抱，我特别开心。阿姨送我零食和一条被子，我喜欢得不得了。阿姨问我长大想当什么，我说，我想当游戏主播，当和平精英主播。但是不能沉迷游戏，学习是重要的，要把学习学好才可以。阿姨，我一定可以做到我的梦想！”

当晚，志工收到恺恺转发来的日记，虽然字写得歪歪扭扭，但字里行间透露出那份欢喜和那份为之努力的劲儿。

3月29日清晨，志工分乘两辆大客车，带着精心准备的衣物、书籍和满满的爱，开启了2025年首次、累计第14次关怀活动。

时光里的蜕变

“哈哈……”一阵欢快的笑声从小屋传出，仿佛点亮了被细雨浸润

的天空。志工徐敏红翻出4年前为小升、小甲兄弟俩拍摄的照片，孩子们那稚嫩的模样引得满堂欢笑。

这笑声将志工的思绪拉回初访时的情景——父母因病需长期服药，生活无法自理。家里全靠年迈的祖母照料，祖父则外出打零工维持生计。那时的兄弟俩总是低着头，眼神躲闪，带着令人心疼的自卑。

四年来，志工用爱一次次叩响这个家门，抚慰他们的心灵。哥哥小升从小学三年级成长为初一学生，如今，面对志工的拥抱，他不再僵硬，而是自然回应；交流时眼神明亮，对答流畅。

当志工递上《老舍文集》并问是否知道这位作家时，小升脱口而出：“《骆驼祥子》和《茶馆》。”“不愧是学霸！”志工竖起大拇指。他接过书专注阅读的模样，深深打动在场



志工手提肩扛大米、油等物资，拿着为孩子挑选的书籍，带着满满的爱和欢喜出发。摄影/张艳

的人。

与此同时，孔垄镇恺恺家同样充满了欢声笑语。简朴的客厅收拾得干净整洁，充满生机。恺恺的妈妈也一扫往日的憔悴，将花白头发挽起，精神了许多。

母子俩特意换上最好的衣服，像迎接贵宾般等候志工，用最淳朴真挚

的方式表达感激。恺恺一见志工便欢喜地扑上来拥抱，又像大人般忙着搬凳子招呼大家落座。

志工江炜笑着逗他：“哟，今天咋没躺在床上被叫起来呢？”志工贺伟萍应和道：“恺恺长大了，帅气又懂事，已经是小男子汉了哟！”虎头虎脑的恺恺不好意思地摸着头，咧嘴



(上图) 志工翻出四年前初次来到这儿，为小升、小甲兄弟俩拍摄的照片，照片上孩子们那稚嫩的脸庞引得大家哈哈大笑。摄影/徐敏红

(下图) 志工提起上次的约定：“上次希望恺恺写篇日记发给我，可一直没等到呢，这次能补上吗？”说着伸出手指与恺恺拉勾。摄影/张艳



笑了。

话锋一转，志工提起上次的约定：“上次希望恺恺写篇日记发给我，可一直没等到呢，这次能补上吗？”说着伸出手指与恺恺拉勾。令人惊喜的是，当晚那份虽然书写歪歪扭扭却充满欢喜与努力的日记，就转到了志工手中。

把肩膀借别人依靠

“咚！咚！咚！”敲门声刚落，屋内便传来清脆的回应：“来了！”门开了，诗诗和奶奶一起热情迎接志工。哥哥在学校上课，志工随诗诗来到卧室，拿出精心挑选的衣裤，给她试穿。奶奶开心地说：“刚好要买衣服了，这下好了。”

虽然此次来访的志工都是“新面孔”，诗诗却毫无陌生感。她像小主人般邀请志工到客厅坐，并主动搬来椅子。落座后，志工问起诗诗最近和妈妈的联系时，诗诗忍不住抽泣起来。原来，上次她觉得“妈妈太啰嗦”，吵了一架后，就再没和妈妈联系。

面对诗诗突如其来的情绪，志工轻轻抱住她，在耳畔柔声说：“妈妈非常爱你们，只是她现在有自己的家庭和事情，不能经常在身边陪伴你们。”

志工李许愿温柔地说：“宝贝，爱你哦。”并为她别上黄色的新发卡，夸她像“温暖的小太阳，能照亮别

人”。在志工的安抚下，诗诗慢慢平静下来。志工送给她一本《静思语》，告诉她好话能给人力量和方法。

诗诗还分享了一个小秘密：同学们叫她“蒋奶”。开始时她有些烦恼，但想到“大家都喜欢和我聊天，也因为和我聊天而变得快乐”，心里就接受了这个带有褒奖意味的外号。志工为她的开朗与包容点赞。

“感谢你，给了我温暖的拥抱……”志工和诗诗一起比手语《人间有爱》。当唱到“学会把肩膀让别人依靠”时，诗诗眼中充满了向往，志工鼓励她在生活和学习中多帮助别人，成为别人的依靠。诗诗立刻表示：“我要学会这个手语，下次表演给志工阿姨看！”志工与她定下温暖的约定。

用爱化解隔阂

在前往城关楠楠、涵涵、源源三姐弟家的途中，黄梅义工联胡老师向志工介绍这个家庭的情况：2019年，爷爷和父亲相继去世，家中只剩奶奶与妈妈阿珍抚养三个孩子。然而婆媳关系长期紧张，阿珍一度离家，留下奶奶独自艰难支撑。直到去年，阿珍才把涵涵和源源接走抚养，楠楠则仍与奶奶同住。

志工拨通阿珍的电话，电话那头，阿珍倾诉着无奈与牵挂，只能通



敲门声刚落，屋内便传来清脆的回应：“来了！”门开了，诗诗出现在志工面前，奶奶也随后出来迎接志工。摄影/李许愿



接过志工送上的爱心礼物和孩子的助学金，阿珍眼眶湿润了，她喃喃地说：“孩子的学费还没交齐，这笔助学金真是帮了大忙。”摄影/邹志红

过亲戚和邻居了解楠楠的近况。志工轻声安慰：“生活再难，也不能断了与孩子的联系。远在外地，更要坚持用母爱温暖孩子的心。”这番肺腑之言让情绪激动的阿珍渐渐平复。

来到楠楠家，腿脚不便的奶奶把屋子收拾得干净又整齐。得知楠楠已读高三，正在补课，话题便转到与儿媳的过往，刚强的奶奶忍不住流下心酸的泪水。

志工徐敏紧握奶奶的手说：“奶奶好能干，把家里收拾得干干净净，还坚持照顾孩子们，很不容易。”志工委婉建议，如果楠楠能与妈妈多互动，或

许对学业有帮助。奶奶点头应允：“以后我引导楠楠多给妈妈打电话。”

离开楠楠家，志工又马上赶往阿珍工作的地方。见到志工，阿珍把心中积压的委屈一股脑地“倾泻”出来。

为了缓和气氛，志工拿出精心准备的儿童读物与正在玩手机的源源互动。源源尝试朗读了一段故事，清晰流畅的读书声赢得志工的赞赏。他腼腆地说：“我数学好，语文差些。姐姐刚好相反。”志工鼓励道：“多读好书，语文自然进步。你这么有学习潜力，将来肯定能考上好大学！”源源眼中泛起光彩，妈妈也露出笑容。

志工趁热打铁劝说阿珍：“奶奶好比是大树的树根，妈妈是枝干，孩子是树上的果子。要想果子长得好，就得给树根补营养。如果我们能多关爱奶奶，涵涵和源源也会成长得更好。”

接过志工送上的爱心礼物和孩子们的助学金，阿珍眼眶湿润了，她喃喃地说：“孩子的学费还没交齐，这笔助学金真是帮了大忙。”

志工进一步鼓励阿珍用善巧的方式与奶奶相处，强调“根好果才好”。阿珍终于答应：“明天我一定会带孩子去看奶奶，给孩子做好榜样。”看到和解的曙光，志工倍感欣

慰。家人间即便有磕磕绊绊，终能在理解与爱的滋润下紧紧相连。

同行的黄梅义工宛爱荣赞叹慈济的大爱精神：“无论寒风酷暑，志工长途跋涉，关怀从不缺席，让我深受感动。”

青年志愿者肖子欣有备而来，将同学们手写的鼓励信带给孩子们，聚小爱为大爱，守护困境中孩子健康成长的点滴希望。

一次次用心的陪伴，一次次智慧的引导，为孩子们与外界架起温暖的桥梁。即便前路或有阴霾，但爱的微光，已悄然照亮前行的方向。❀



摄影 / 徐涛

莲城热血汇大爱 豫见卷袖首善行

撰文 / 摄影 河南真善美志工

2025年4月19日，河南省许昌市首次举办“美丽许昌·卷袖之爱”无偿献血活动。该活动由许昌市委社会工作部、许昌市中心血站、慈济基金会及草之根社工中心共同举办，众多爱心人士踊跃参与。25位报名者中，20位成功捐献全血，共计6000毫升。“卷袖之爱”不仅是一次献血活动，更是生命课堂，12位小“观察员”见证了付出的快乐。



在淡淡的槐花和楝子花香中，慈济志工和志愿者带着喜悦，陆续抵达许昌市春秋广场献血屋，默契而有序地布置活动现场。

不远处的“曹魏古城”，是莲城许昌的标志性景点，与献血屋相隔不到一公里，游客多，人气旺，成为志愿者宣导献血的重点区域。

志工精心准备了手工编织的小红花、热气腾腾的爱心营养粥和精致点心等礼物，以满满的仪式感，向每位献血者致以崇高的敬意与诚挚的感谢。

上午8点30分，活动准时开始。慈济志工胥燕主持开场：“今天，我们以热血为纽带，用行动诠释奉献，让善意在血脉中流淌。感谢每一位挽起袖子的平凡英雄，感谢你们为生命点燃希望的火种！”

许昌市委社会工作部副部长赵丹、魏都区社工部领导及卫健委领导亲临现场。他们对慈济组织的公益活动给予很高的评价和认可，并表示未来将加强与慈济的深度合作。

赵丹副部长在致辞中表示：“感谢所有的志愿者，慈济致力于凝聚社会各方爱心、传递大爱、搭建正能量公益平台。再次感谢每位奉献的爱心人士，让我们携手同心，将温暖和希望传递出去，让爱心共筑美好社会。”

草之根社工中心副理事长贾永强是一位身体力行的献血模范，他已累

计献血10600毫升，曾荣获2020-2021年度全国无偿献血奉献奖金奖。他动情地说：“‘生命因热血而延续，希望因奉献而璀璨’，这句充满力量的话语，正是我们今天相聚的意义。这场汇聚爱心与力量的公益行动，生动展现了我们这座城市的温暖与担当。”

慈济志工代表刘俊玲介绍：“慈济‘卷袖之爱’活动于2014年启动，已在全国30多个城市开展。今天，是这项活动在河南的首次启航，相信这份爱的种子，一定会在我们脚下的这片热土生根发芽！”

平凡人的大爱

简短的“卷袖之爱”活动启动仪式后，献血活动立即开始。李女士率先献出400毫升血液。“没什么不舒服的，这是该做的事。”她微微一笑，轻描淡写的话语，令人心生敬意。

慈济志工张卫君一直有献血的心愿，但心里也总有些恐惧。活动当天，她顶着寒风骑行一个多小时赶到献血屋，双手冻得冰凉，却坚定地奉献爱心。休息片刻后，张卫君又投入志愿服务，她说：“和慈济家人在一起是最快乐的事。”

草之根社工中心的志愿者徐艳红女士已累计无偿献血20次，当天，她再次完成第21次捐献——400毫升全血（此前曾捐献成分血）。面对志工的

关怀，她爽朗地说：“没事，我身体好。有时路过献血屋，就来献了。”她特别指出：“今天和平常不一样，慈济志工太热情了，又是送花送点心，又是倒茶倒水，让我很感动。”短暂休息后，她又开始宣导服务。

徐琳女士在爱心群看到消息后，立刻线上报名。多次献血均为400毫升的她表示：“我身体好，头不晕。我参加过慈济活动，希望也能穿上你们的衣服（成为慈济志工）。”

54岁的王保恒先生从2013年起献血，这次是第8次。2021年“7·2”河南发生特大暴雨时，他也专程赶到献血点，以热血为灾区加油。他说：“这是应该做的，没想那么多。我的事情我做主，我身体好着呢。”

志工邵桂花的女儿曹晓苗、曹晓静姐妹俩相约而来。大女儿晓苗第一次献血，二女儿晓静时隔8年后再次献血。她们很平静，献血后，没休息便匆匆离去，“该接孩子放学了”。

华伽冉得知活动后立刻报名，让母亲马慧娟倍感欣慰。首次献血的伽冉在众多慈济志工的陪伴下，克服了紧张情绪。验血时，她怕疼把头扭了过去，献血时，她却镇静自若地坐在那里，鲜血静静流淌，映衬着她的柔美与坚定。

华伽冉的姥姥刘水兰、妈妈马慧娟都是慈济志工，这是一个以善传家

的家庭。马慧娟当天因血压偏高没能献成，第二天血压正常后，立即献血400毫升，爱意虽迟但已到。

高晓明是山东人，来许昌生活已满两年，经志工宣导前来献血。结束后，志工送上爱心补血茶，请他多休息、多喝水。他被慈济的助人事迹深深打动，不仅留下来共用午餐，还交换联系方式，期待未来再聚。

慈济志工凌梅在宣导过程中，遇到各种各样的“反应”。在诸多拒绝中，能有人停下来听2分钟都让大家很开心；听到行人或者其家人献血时，会情不自禁地给他们点赞。她敬佩草根之根志愿者面对路人回馈时的坦然豁达，及大学生志愿者突破自我、开口宣导的勇气。待到她献血时，看着粗粗的针管虽然有些怕，但想到有人等待救命的血液，便毅然践行献血的承诺。

郑州慈济志工孔玉峰早前因关注

（上图）志工邵桂花的女儿曹晓苗（左）、曹晓静（右）姐妹俩相约而来。晓苗第一次献血，晓静时隔8年后再次献血。摄影/黄素琴

（下左）慈济志工张卫君（右）克服多年来献血恐惧，她表示慈济多年爱的滋养给了她力量，有勇气献血，奉献一份救人之力量。摄影/鲁同梅

（下右）华伽冉首次献血成功。华伽冉的姥姥刘水兰（右）、妈妈马慧娟（左）都是慈济志工，这是一个以善传家的家庭。摄影/付卫民





(上图) 来自传统文化学校的12位学生参观献血屋，市中心血站的工作人员为他们作讲解、提问并发小礼品。摄影/鲁同梅

(下图) 9岁的段云阳扎针验血，得知自己的血型让他很开心，问答环节收获礼物和知识更让他兴奋不已。摄影/鲁同梅

到血库紧张，便开始无偿献血，这次活动也在第一时间报名，并如愿成功献血。想到受益的那个人，孔玉峰的内心充满喜悦。他计划未来每年献血两次直到60岁，“能献成，感觉很幸运”。

童心见证付出的快乐

“卷袖之爱”活动现场迎来了一

群特别的小“观察员”——传统文化学校的王娟老师带领12位学生参观献血屋，亲身体验献血流程。

王娟老师和两位学生家长一同卷袖献血，为孩子们上了生动的一课：付出就是快乐。

许昌市中心血站（简称中心血站）宣传招募科科长闫燕全程陪伴，

用孩子们能理解的语言，深入浅出地讲解献血救人的意义，将爱的种子播撒进幼小的心灵。

9岁的段云阳一开始对扎针验血有点害怕，但“听前面的同学说不疼，就不怕了”。得知自己的血型让他很开心，问答环节收获礼物和知识更让他兴奋不已。

“献血可以提高新陈代谢，可以帮助人，感到很有意义。”16岁的王冠璇对献血有更深入的理解，她还高兴地展示自己获得的两份礼物。

王娟老师感慨道：“组织学生参加这次活动，不仅是一次宝贵的社会实践，更是一次将传统文化中的‘仁爱’精神，与现代公益理念深度融合的教育实践。”

城市文明最美的注脚

中心血站工作人员张艳平分享：“这次活动，让我感受到爱心志愿者对生活的热情，她们待人的那份亲切和真诚，尤为感动。”

许昌学院计算机科学与技术专业大三学生曹雪倩，在校网看到志愿者活动信息，“抢”报到珍贵的名额。她开心地说：“自己不仅学习了无偿献血知识，更帮助许多人了解献血的好处，打消了普遍认为的‘献血损害健康’的顾虑。我感到非常高兴！”

许昌学院物联网专业的大一新

生张甜观察到，有人拒绝，不一定是缺乏爱心，或许是当时不方便，或许是了解不够深入。她说：“心里有顾虑，正说明我们需要更多宣传，今后，我仍会积极参加。”

“当公益成为习惯，当善意联结陌生人，‘卷袖之爱’便是城市文明最美的注脚。”许昌学院学生任圳豫在活动中担任摄影，用镜头捕捉感动，心灵更受到洗礼。“作为记录者，我本想专注构图与光线，却被许多细节深深触动：志愿者递上的一杯热茶、医护人员轻声的鼓励、献血证上累积的数字……摄影不仅是技术，更是情感的传递。”

同样用镜头记录的大学生闫银佳动情地说：“当镜头对准献血者挽起衣袖的瞬间，他们略显紧张却坚定的眼神、医护人员温柔的操作、志愿者忙碌的身影，都化作无声的力量。献血者说‘希望能帮到有需要的人’的质朴话语，与采血袋中缓缓流动的血液，交织成一曲生命的赞歌。”

身为国家倡导无偿献血政策发布后的第一批献血者之一、坚持奉献二十余载的草之根志愿者贾永强感慨道：“今天与慈济合作倡导‘卷袖之爱’，很开心。从慈济志愿者身上，我学习到说话的柔和与做事的用心。公益是一家！期待未来多多合作，共同为莲城许昌的美丽做贡献。”

热血浓情 用爱坚守

撰文 / 曾雪芳、吴麒虹、余桂凤 摄影 / 厦门真善美志工

春寒料峭，细雨轻抚鹭岛。厦门市软件园二期生活广场内，厦门市中心血站与慈济慈善事业基金会携手开展第22次“美丽厦门·卷袖之爱”无偿献血活动。当天，57位报名者中，有47位爱心人士成功捐献全血12400毫升。

暮春三月末，冷锋突袭，鹭岛气温骤降至9℃。

“一切都是最好的安排。”志工段春莲笑眯眯地说，“物业经理很贴心，安排我们转移到室内。不管是志工还是献血者，一进来就能感到很温暖。”

厦门市软件园二期生活广场内，一派忙碌景象：身着蓝衣的志工、红马甲的志愿者和白衣医护人员，分工协作，桌椅排列整齐，血压计调试就绪，点心和茶水温热生香……

“卷袖之爱”无偿献血活动自2014年8月首次举办以来，已经历十一载春秋。从厦门一城扩展到全国31个城市，如同春风化雨，默默守护着生命的希望。

爱需要更多人参与

活动前两天的中午和晚间，志工分成4个小组，拿着宣传单走上街头，在观音山地铁口与软件园路口进行宣导。

暮色渐沉，寒风中的街头，志工静静地站在匆匆的人流中，向路过的行人轻声问候：“您好，明天早上有献血活动，欢迎您一起传递爱心。”

路过的行人，有人匆匆摆手，有人低声解释“贫血”，更多的人则裹紧外套快步离去。志工理解地点头微笑，目光中带着温暖的期盼。

“哪怕只有一点点希望，我们也要坚持。多一个人献血，就可能多挽救一个生命。”志工张玉梅的声音轻柔却坚定。她的真诚打动了几位路过的年轻人，他们放慢脚步，接过宣传单仔细阅读后，拿出手机扫码报名。

志工陈加汝前两天还头晕头疼，但当晚也站在街头倡导：“现在厦门血液库存紧张，献爱心的事情需要更多人参与，人多力量才大。”趁着行人等待红灯的间隙，她见缝插针地宣传。

自2020年起，陈加汝已成功献全血4次，原本体质偏弱的她，在得知献血



寒风中的街头，志工静静地站在匆匆的人流中，向路过的行人轻声问候：“您好，欢迎您一起传递爱心。” 摄影/孙金花

能帮助病患带来生的希望后，便坚持用红枣、黄芪、党参等食材熬煮养生茶，并配合中医调理，逐渐改善自身体质。

“当我第一次献血成功后，很激动。”陈加汝说，“献血后的这几年，我的身体越来越好，还能够帮到他人，是非常美好的事。”

面对路人的疑虑，她总是耐心解释：“献血能促进血液再生，（在厦门）累计献血量超过800毫升，本人可终身免费用血……”工作之余，她还上网自学无偿献血的相关知识，做足了功课。

在倡导过程中，陈加汝特别强调



自营蔬食餐厅的游赛花（右）说：“我许下心愿，要呼吁100位爱心人士前来献血。希望生病的人都能早日康复回家。”摄影/李水治

献血前后的注意事项。她说：“每位献血者都怀着善心而来，我们有责任守护他们的健康。”

功夫不负有心人。一位居民消除误解后，扫码报名；一位外卖骑手不仅毫不犹豫地应允，还表示将邀请同事一起参加。陈加汝欣慰地说：“那一刻，我特别开心，感恩这么多人的

爱心参与！”

爱心传递的力量

志工游赛花一边协调献血车入场，一边又不禁担忧：“天气这么冷，会不会影响献血？”早在活动前，游赛花就在自营的蔬食餐厅的显眼位置，摆放了“卷袖之爱”活动展

板，每日在朋友圈和客户群分享信息，不间断地滚动“刷屏”，并向用餐客人分发宣传单。

“当我看到‘厦门每天需要250位爱心市民献血，才能满足每天的临床需求’这句话时，内心特别触动。”游赛花的声音微微哽咽，“我许下心愿，要呼吁100位爱心人士前来献血。希望生病的人都能早日康复回家，希望天下平安。”

游赛花的真诚打动了员工和顾客，有的转发信息，有的主动报名。看到大家在寒冷天气中如约而至，现场排队等待献血，游赛花不禁露出欣慰的笑容，真切地感受到爱心传递的力量！

献血车上，餐厅员工的身影成为一道亮丽的风景线。他们中的很多人是第一次献血。为能成功献血，他们提前调整作息，保证充足睡眠，保持清淡饮食。

龙如桃在成功献血后笑靥如花：“很感谢老板，让我有机会献血，原来我也可以为世界付出一点点！老板为这次活动做了那么多事，都是无私的奉献，等我有能力了，我也想跟她一样！”

能助人全身都是劲

清晨7点左右，梁女士早早来到现场协助志工一起搬东西、布置现场。

几天前，身患残疾的梁女士得知献血活动后，主动联系志工咨询献血

事宜。在确认残疾人符合条件且自身体重等指标达标后，她欣然报了名。然而，家人担心她的身体，她只好以散步为由，悄悄出门。

献血车抵达后，梁女士第一时间成功献血。她的坚定源于姨夫心脏手术急需输血的经历。当时，家人四处寻找血源，这让她意识到血液的重要性。梁女士说：“能够献血，我很高兴，从小到大，我的愿望就是帮助需要帮助的人，这条路我会一直走下去。”

雨不知何时停了，献血者陆续来到现场。一位身着黄色卫衣的年轻人疾步而来，问道：“请问献血点在哪儿？”他是林强，常参加慈济环保活动，得知献血活动后，带着室友一起前来。

当针管轻轻地扎入血管，鲜红的血液缓缓流入血袋，林强迎来他人生的第一次献血。他说：“看到很多病人因为能及时输血重获新生，现在血库不充裕，我希望自己的付出能帮到别人。”

年轻的志愿者高业兴是一名轮机实习生，刚结束8个月的远洋海上作业，活动的前一天才抵达厦门，稍作休息，当天一早便直奔活动现场。尽管舟车劳顿，他仍热情满满。“海上作业虽辛苦，但想到能参与无偿献血，内心就充满力量。”

由于休息不足，高业兴初次测量血压未达标。看着同行的小伙伴已经成功



(上图) 蔬食餐厅员工龙如桃(右)在成功献血后笑靥如花：“很感谢老板，让我有机会献血，原来我也可以为世界付出一点点！”摄影/李水治

(下图) 志工为每位献血者佩戴自制的小红花，奉上热气腾腾的红枣补血汤与精致糕点。屋外春寒料峭，屋内却如沐春风。摄影/武冬梅

献血，他不禁有些焦急，默默地为自己祝福：“千万要过关，千万要过关！”

第二次测量，血压终于达标，高业兴奋得像个孩子。他说：“这份爱能帮助另一个生命，内心甚是欢喜。做自己热爱的事情，全身都是劲。”

献血车上，王小尧细心地为献血者包扎绑带。这位坚持献血19年、累计捐献血小板39800毫升的厦门市中心血站志愿者，深有感触地说：“血液是可再生资源，而生命只有一次。我们献出的血，可以让不可再生的生命重新焕发生机。”

志工为每位爱心献血者佩戴自制的小红花，送上热气腾腾的红枣补血汤与精致糕点。屋外春寒料峭，屋内暖意融融。

十一载热血坚守

清晨5点，志工李雅平就起床了。她早早地将点心水果送到活动现场，忙个不停，只希望献血者能感受到慈济贴心的爱。

郑陈玲女士受邀首次参加献血。她说：“很多年前就听说过献血，但是一直不知道如何参与。这次刚好尽一份绵薄之力，帮助有需要的人。”

郑女士被志工的温暖深深打动：“从大门进来的那一刻，看到每位志工端庄的仪态和温暖真诚的笑容，我的内心深受感动。”



十一载热血坚守，厦门中心血站向慈济基金会颁发“烽火相传 热血接力”社会公益爱心团体牌匾。摄影/郑学军

志工为她戴上小红花，送上红枣补血汤时，郑女士眼眶微红，她说：“我才做了那么一点点，而你们却付出这么多。只要我的血液合格，我会一直来！”

厦门市中心血站向慈济基金会颁发“烽火相传 热血接力”社会公益爱心团体牌匾。段春莲百感交集地说：“每一次活动，都是在播撒爱的种子。我们要坚持办下去，让更多人看到点滴热血汇聚的力量。”

十一载春秋更替，鹭岛热血铸就大爱。“美丽厦门·卷袖之爱”活动已累计捐献近80万毫升热血。

这沉甸甸的数字背后，是无数普通市民挽起衣袖的勇敢身影，是志愿者年复一年的坚守付出。正是这薪火相传的爱心接力，让厦门这座城市始终涌动着温暖的力量。

■

用“真空”面对“妙有”

一位被诊断出罕见疾病的青年学长，我对他说，要放宽心胸，不要怕，用感恩心面对人生的自然法则，平静接受，心要安定下来。

“虽然是很不想听到的结果，但事实如此，当医疗已经做了精密检查，找到病灶并分析，清楚了解病因，用‘真空’面对‘妙有’，‘真空’就是要把心先放开，珍惜时间，用感恩心与疾病和平共处，不用担心、烦恼它。

“我们用‘妙有’的真诚心，安然度日，只要每天睡醒睁开眼睛，第一个念头就是‘感恩’，感恩还活着，身体还能动、还能做事。而且医学不断进步，治疗技术与药物也会不断提升，不过这要靠专业人员努力，不是我们能掌握的，我们能够做到的

是放宽心，安心过日子。”

“生命到底是什么？灵魂脱体是轻无飘渺的。在出生之前，就被写好此生的剧本，如同我们出发之前，已经知道买几点的车票，要往哪里去，是既定的方向。你与慈济有缘，很年轻就开始做慈济，无论要到何处付出，总是不畏惧困难地投入，盘点起来，生命很有价值。”

无须感叹做了多少好事、帮助了那么多人，怎么还会这样？此生有缘行善造福，是很有价值的生命，这个方向是对的，要自我祝福，每天都要轻安自在。

各地慈济人时常以网络视频与本会联络，让自己知道世界各地的灾难景象，看了就觉得幸好有慈济可以帮助那么多受苦受难的人。像在三月底

缅甸发生强震，瞬间的天摇地动，造成房屋倒塌、多人伤亡，这样的无常苦难令人不舍。

“去世的人或许瞬间就过去了，但是活着的人很痛苦，幸福的家庭瞬间破碎，有的家庭仅剩一个人，那种悲痛真的很苦。所以说来，人生无

慈济慈善不同之处

一般人在平安无事时，或许感觉不到苦，对于“无常”也没有概念；乍然遭遇灾难，对于苦与无常即有深刻感受。很感恩在日本震灾后，慈济志工与灾区的民众持续牵系这份情与缘。

“过去，我们将这份情拉得密度很高，这是慈济与其他慈善机构不同之处。慈济靠大众的点滴爱心汇集力量，只要看见哪里有需要，

常苦空，我们已经知道人间的本质，我们的心就不要被这样的世间现象折磨，把心安定下来过日子，无论生命还有多久，总是尽自己的责任，并且把握因缘，还能说话就要说好话，身体还能做事就要做好事，顺其自然，乐观面对一切。”

不会先考虑有没有力量再做事，都是‘做就对了’。钱在哪里？我们先建立自信心，对于人间也要有信心，秉持‘信己无私、信人有爱’的信念，只要我们平时把‘能被相信、能被靠得住’的形象建立好，当我们发心要为人间做事，就不怕没有力量来支持。”

虽然日本国力强盛，不过，慈济志工总要在灾难发生后，及时发挥志

工精神。所以也很期待，当地有灾，当地慈济人要动员，才有办法负起责任；责任挑在身上，才知道有多少重量，并且增加做慈济事的经验，感受到“我做到了”的成就感，以及轻安欢喜的心灵感受。

“看到慈济志工在灾区供应热食，重视人与人之间的互动，而且是

长时间温暖陪伴；对于悲伤的老弱妇孺，女众志工方便接近，给予温馨的拥抱与照顾，慈济能发挥这种‘软实力’，是实实在在地做到了菩萨精神。所以无论哪一个国家地区发生灾难，只要我们接到消息，就要快速了解灾情，当地的慈济人平安吗？需不需要我们付出？都要主动关心。”

情要拉长，爱要扩大

慈济向大众劝募，不是募得多少钱才做多少事，最主要是启发大众的爱心，而且鼓励人人长久保持行善助人的爱心观念与行动。

大家平时对慈济的那份情存在心中，一旦知道慈济要承担赈灾、慈善援建等工作，就会自动响应呼吁。资深慈济人都有这份使命感，所以总是把握机会说慈济，邀约民众一起做好

事；现在，资深慈济人也要靠这份真诚的情带动年轻人，情要拉长、爱要扩大。

人人本来就有爱心，有行善付出的诚意，只是需要有人引导。要邀约别人同行善事，讲述道理要条理分明，把事情讲得很清楚，让人听了也感受到美好的心地风光，所以一经呼吁就觉得理所当然要做。

既然人人都有诚意，就要把人与人之间的缘修好，如此，把握当下的因缘，并且下功夫不断推展，自然能成就。“师父与弟子的缘已经很深、很稳固，可以直接指出弟子的错误，

弟子也会觉得理所当然而听从师父的话。你们待人接物时却不能如师父这般直接了当，说话要婉转，还是要提起感恩、尊重、爱，若能如此，今生此世就能把这分缘会合在一起。”

为四大志业培植人才

若期待社会祥和、人类进步，就要靠教育。倘若只是提升学识却缺少品德，人们的教育程度愈高，社会却愈没有秩序，反而加深危机。

人人本具单纯的清净智慧与真诚的爱，将这分真诚、干净的智慧大爱发挥出来，就是德；慈济将近六十年以来，清净无染的大爱德行，是许多人的智能连结起来的。从慈善志业起步之后，看见贫病相依的无奈，但即使在花莲市创立义诊所，仍无法及时救治急重症，深刻感受到花东医疗资

源匮乏，遂创建花莲慈济医院；随后又面临医护人员招募不易之困境，因而创办慈济护专、医学院。

这一路走来举步艰辛，但也很感恩一路上有许多专业人士的护持与协助，才能让志业稳步发展，为社会人群发挥良能。“我最近时常回忆志业源头，如何将最开始的那一颗种子播入土中，并且殷勤耕耘，现在绿荫成林，已扩展到国际。

“很感恩主管同仁们认真投入，大众一心；三人以上就是众，四大志

业都是靠众人守护，才能够有如今的成果。接下来更需要人人守志奉道，并且将我们这份志愿延续下去，代代传承，这就要靠教育。”

慈济教育要为人间培养人才，更要为志业体培养人才，巩固四大志业，教育才能稳定发展。既然是慈济培养出来的人才，就要了解慈济四大志业是虔诚地为全球人间在付出，以提升慈济价值观。

“最近常与大家说价值，为人间有贡献就有价值，还要延续价值，第一就是要做对的事情；既然慈济有四

大志业，我们就要培养四大志业的人才，慧命才得以延续。此时先巩固好自己，把四大志业做得扎实，再往外发展。我们的眼光不是只有看外面，也要反观自照，自我盘点，有何优点、哪一方面比较不足，都要靠自己检查，发挥优点并且加强不足之处，让自己的慧命延续，才能让大爱普及天下。”

期待大家共同一心，为现在、未来巩固慧命也守护大爱。现阶段只要按部就班，路走得顺，脚步踩得稳，一切就没问题。

守志，不为了利益动摇

科技再如何发展，都取代不了人的品德。而众生本具有清净本性，要好好地做人，善待一切生命。能够提起觉悟的本性，就不会迷失。

慈济四大志业是从“五毛钱”开始；决定要盖花莲慈济医院时，庞大的建院基金也是向大众劝募点点滴滴善款累积。突然得知有一位日本企业家要捐

赠两亿美金，当时的汇率大约八十亿台币，远远超出建院预算。“八十亿不只能盖医院，我还可以做很多事。但是我的心不被动摇，我认为慈济志业是为天下苦难人而做，我要盖一所真正为了救人而无私付出的医院。

“那两亿美金的捐款，我不接受，因为守志奉道，要为了救人而无所求付出，所以心不被利益所动，这就是我们最初的人文精神。我们自己没有力量，不过看到贫病人的苦，于是从办义诊开始，从花莲到光复、瑞穗、玉里，一路往台东。但是在狭长的花东地带做义诊，愈看病人愈多，于是酝酿建综合医院。

“我并非医疗专业，也没有钱，凭什么建医院？凭着这份志业精神。但是那时候慈济才开始没多久，怎么那么大胆？我现在回想起来，常常对自己说‘好大胆’，呼吁每人每天节省五毛钱，从三十人开始，在菜市场带动起来，如

今全球多少慈济人在这么多国家地区发挥慈济精神，就地取材救济苦难。当初我如果接受那两亿美金的捐款，今天可能没有办法做到这样，让那么多人受感动，且义不容辞会合心力投入。”

慈济人来自社会各阶层，不分长幼、经济贫富，都是一心一意帮助师父做志业，经常提起的高爱师姐就是很典型的例子，她为了护持建院，在平时卖水果的工作开始前，一大早去清扫，累积工资捐出。师姐年纪大了，仍然把握机会做慈济，在菲律宾海燕风灾后，慈济要为重灾区搭建简易屋，材料先在台湾整理好再运往菲律宾，师姐也参与在三峡园区的整理工作，当时她已八十高龄，同样不落人后，至今也还在劝募，未曾停歇。

“当年没有接受两亿美金的捐款，自己不受利益动摇，甘愿守志奉道，向大众募心募爱，才能得到像高爱，还有很多经济能力不好的人来支持，会合这

么多人的点滴力量建设慈济医院。

“到了后来，慈济医院在台湾各地一一建设起来，慈济人参与慈济事，与师父同心愿，其中不少大企业家有能力强捐出大笔善款，我没有拒绝，因为他们都很了解师父，知道所付出的不会受到宣扬，还是付出无所求。不过，自造福、自得福，不论付出多少、有没有人知道，总是让自己的生命有价值，大家做慈济做得很高兴，乐在其中。

“师父常常教你们自我盘点生命的价值，不是有钱付出多少就是价值高，做到以后觉得很欢喜，知道人生的价值不在于财富多寡，而是能够用自己的力量为人间付出。无分力量大小，人人发心付出，点点滴滴汇聚起来，就能够为天下做事。

“我觉得这辈子要感恩的人与事很多，也要告诉大家，大家都很有福，走入慈济，造福人群；我最有福，有这么多弟子来支持，无论师父想做什么，大

家义无反顾地投入，所以才有今天。到现在我也不敢休息，我觉得若休息，生命就失去价值。若没有把握时间，我无法做出四大志业；就因为善用时间，不怕辛苦，也珍惜点滴，凝聚爱的力量，才能成就如今的慈济志业。

“当时我如果接下那八十亿捐款，可以建好几所慈济医院，但不会有今天的慈济，有这么多慈济人。所以说，甘愿做就是福，甘愿就有福。现在我常常对自己说，幸好有那时候的那一念间，以真诚的智慧把握方向，做得有价值。”

期待大家持续推动“竹筒岁月”的点滴行善方法，引导人人每天都要虔诚地付出爱心，人人长久不断地造福，才能消弭灾难。“我们向人募心募爱，开口就是福，因为开口就是有心，有心就有福，聚集大众点点滴滴的福，如同露水可以滋润大地，滋养生机。所以请各位要好好用心，不要让湿气消失，让大地干裂；要维持人

人的爱心，凝聚造福的福气，如同每天清晨松叶叶尖的那一滴露水，会合

大众之力就可以滋润大地人间，让人间平安祥和。”

经历化城，宝处在前

“师父每天坐在这里，听来人讲过去他们走过的路，所见的风景，我就觉得自己很有福，有满满的收获。听你们说哪个国家的环境，师父在脑海中就产生了一个景象，还有弟子们在那里做的事，我在心中造景，如同经典提到的‘化城’。无论遇到什么境界，都不必想很多，要把握时间、利用当下，我们做到以后与大家分享；我们没有参与到的，就听参与的人分享。”

人生要满足其实很简单，吃得饱、穿得暖，有挡风遮雨的居处，就很足够了，要懂得感恩。事业都做得很成功，更要让慧命不断增长；过去经历的是“化城”，现在“宝处”在眼前，还要走去哪

里？还要追求什么？你们的日子都很好过，该有的都拥有了。

“你们说现在诈骗猖獗，这些人就是因为没有守规矩；若是真正有正法入心，社会上就没有这些事情。所以信仰不是只求保佑，是求法入心，而且要正信；平时多造福人间，社会就有很祥和的气氛。”

所以说，求雨不如求露水，平时常有湿气滋润，大地就有生机；若是平时没有湿气，久旱之后，忽然间下了大雨，干燥的大地吸收不了，反而容易造成洪水。所以我们要求平安，就要让人心维持正向。“师父从来不求其他，总是希望人心调和，这就是最大的平安。”

人有积极努力的精神是好事，但不能为了私欲而争，而是用积极的心态做对的事，做有益人间的事，而且带动人人一起做，让善的力量持续点滴增长，才能平息世间的争端。有善的因，更需要有善的缘，要会合善因善缘，才能带动大家共同向善精进；在科技发达的时代，若是一念偏差，往恶的方向走，则后患无穷。所以要把握因缘，善用科技，不断地启发人人的善念。

人的生命很短，而且世间无常，尤其人心欲望愈深重，争端更多，更会危及所有人的生命安全。“难得人身，我们有福生而为人，更有福的是投入慈善

团体；对的事，做就对了，做不对的事是损德。所以我们衡量人间得失，一定要把我们的生命用在提升德行，说的每一句话，都是有用的话；做的每一件事，都是对的事。

“不论人间状况如何，社会风气如何，我们要守住正确的方向，持续往前精进。现在科技发达，手指点一下可以得知天下事，人间的无常与人心的浊乱，都让我们看得见、听得到。我们要多听、多看、多反省，而且要多发心立愿，让我们的生命发挥功能与良能，在人与人之间成就我们的才能，为天下众生付出。”

慈济核心不能偏

要将慈济文史用心编辑，排版印刷，且翻译为多种语言。慈济人遍布在

许多国家和地区，且有心向当地民众述说慈济事，苦于语言和文字不通，何

况若要请人翻译，也担心不合原文意义，所以翻译要审慎以对。“好事应该做、需要做，但是要做得准确无漏，否则差之毫厘、失之千里，所以要用真诚的心投入。

“中文若应用得好，翻译成其他语文，就可以中文为基准以校正偏差。在国际间，中文很重要，尤其是繁体文值得珍惜，因为许多繁体文字的字形就能表达字义。我们很有福可以学习中华文化，可以体会到华人祖先的德，即使现代文学不断往外扩展，亦莫忘核心，不能偏离。”

中华文化的核心不能偏，慈济核心也不能偏，很不容易走过将近一甲子，海内外慈济人能够合和互协，为人间做出许多很有价值的好事，文史单位要好好承担起责任，用真诚的心意汇整历史，流传慈济核心精神。

“共善即善经济，人间最富有的就

是‘善’，并非钱财多。”这个时代重视学术，但若学术偏差为恶，就造成人间危机；学术维持正向，就能带动善的循环。“时代变迁，人会老化，记忆会有所增减，天天都在无常中变化。我们现在善的慈济大环境中，人行善，空间气氛是善，无论外在环境如何，我们要管好自己善经济，丰富人间的慧命。

“要丰富慧命，就要守善，让我们的心清净无染，才能提升智慧，而且是‘善智慧’，无贪无着，这样的人生最大富。我常说我这辈子与人无争、与事无争、与世无争，因为无争，所以没有烦恼，但是有为世间的担忧，故而认真努力净化人心；唯有净化人心，人间才能和平。期待大家共同一心，带动现在的学术往善的方向走，发挥学术的力量净化人心；学者的心若净化，就能提升知识为智能，否则所吸收的知识就是危害人间的毒气，所以必须守善。”

顶天立地预防骨质疏松

人体的骨量在35岁开始走下坡路，40岁到59岁是骨骼疾病风险快速升高的关键时期，50岁后，平均1/3的女性和1/5的男性会遭遇骨折，骨质疏松是最大的风险因素。预防其实很简单，只要做到三招，“顶天、立地、补充钙”，就有机会预防骨质疏松的发生。

1.顶天——适度晒太阳：阳光是人体90%维生素D的来源，对钙质吸收至关重要。建议每周至少3次，每次15至30分钟，让皮肤接触阳光（避免正午暴晒）。

2.立地——规律负重运动：对抗地心引力的运动能有效刺激骨骼，增加骨密度。推荐健走、慢跑、舞蹈、登山、爬楼梯或举哑铃等。注意：有关节疼痛或退化问题者，应避免爬楼梯或弹跳运动，并谨防跌倒受伤。

3.补充钙——充足钙质摄入：日常饮食中应增加钙质的食物，例如牛奶、奶酪、豆腐、深绿色蔬菜（如苋菜）、黑芝麻等。

常用骨密度检测方法有两种：

跟骨超音波检查：便捷的初步筛查工具。人体跟骨95%为小梁骨（海绵状骨组织），是钙质含量最高、骨质流失最早被发现部位，通过检测T值可早期预警。

双能量X光骨密度检查（DXA）：更为精确的标准检测方法，但设备较大，无法随身携带。

T值解读：

T值 > -1：骨密度正常

T值在 -1至-2.5：骨质缺乏（骨量减少），这时候不一定要吃药，建议调整饮食和生活方式并定期追踪

T值 < -2.5：骨质疏松，需就医，结合生活方式改变及药物治疗。

澄清误区，养成健康习惯

·咖啡与骨质：每天一杯咖啡，对骨质流失影响甚微，无需过度担忧。但每个人每日对咖啡因的耐受度有限，一般来说，建议成人一天喝一到三杯美式咖啡，过量可能会导致心悸、恶心等不适。

·素食与营养：不论是素食还是荤食，关键在于要营养均衡。素食者可通过黑芝麻或者深绿色蔬菜等富含植物性钙的食物补钙。

·药物治疗：治疗骨质疏松的药物可能引起肠胃不适或影响牙齿，因此，养成健康生活习惯是预防和管理的基石。规律运动，不吸烟，节制饮酒（建议每日不超过：3杯啤酒/285毫升），避免熬夜至关重要。





湿气重多吃这瓜



食材：

主料：苦瓜、酸菜、豆豉、青椒

辅料：盐、油、生抽、素蚝油

做法：

1. 苦瓜去籽洗净后，切成薄片，酸菜切碎，青红椒切片。

2. 切好的苦瓜放少许盐，抓匀后腌制5分钟；5分钟后洗净苦瓜表面的盐分和苦水。

3. 热锅冷油，小火炒香青红椒。
4. 放入豆豉和酸菜一起翻炒。
5. 倒入苦瓜，大火快速翻炒一分钟。
6. 放入一勺素蚝油、生抽。
7. 翻炒均匀，即可装盘出锅。
8. 豆豉酸菜炒苦瓜做好了，清热解暑又开胃！

本期介绍苦瓜处理苦味的方法，入口后回甘，而且能够很好地保留它的营养和爽脆。一起看看吧~

苦瓜富含维生素（特别是维生素C、维生素A、部分B族维生素如叶酸）和矿物质（如钾、镁、锌、铁）。同时，它的热量和碳水化合物含量很低，是减肥和控制血糖人群的理想蔬菜选择之一。

苦瓜含有膳食纤维，不仅健脾祛湿，还能养肝祛火，避免高热量和高蛋白质的摄入，有助于肠道健康。常吃苦瓜能减少脂肪和糖类的吸收，排除体内的毒素，具有排毒嫩肤、减肥瘦身的作用。



吃苦瓜是一种非常健康的饮食选择，尤其适合需要控制血糖、体重的人群。

但是，务必注意其食用禁忌（特别是孕妇和糖尿病患者），不要将其视为治疗疾病的特效药，尤其不能替代正规药物治疗。将其作为均衡饮食的一部分适量食用是最佳方式。如果是为了特定的健康目的（如降血糖），最好在医生或营养师指导下食用。





2025年慈济慈善事业基金会新芽奖助学金申请现已开放

申请条件

在北京、天津、上海、广州、深圳、厦门、福州、武汉、长沙、杭州、南京、苏州、昆明、沈阳、长春、哈尔滨就读的大学本科一年级、二年级、三年级（大学医科五年制学生可放宽到四年级）在校大学生，品行良好、有心向学，家庭经济较困难。

申请流程

申请人扫描在慈济慈善事业基金会官网或官方微信公众号发布的“**申请二维码**”，填写个人基本信息，上传相关附件后提交。以下附件**1-4项为必要资料**，5、6项为辅助资料。上传的资料须完整、端正、清晰，避免因资料模糊不全而影响申请审核。

- 1.《慈济慈善事业基金会新芽奖助学申请表》（附：下载链接）
- 2.个人自述（500-1000字），介绍个人基本情况、学习目标及经济需求。
- 3.由镇、村或街道、社区盖章的家庭困难证明或低保证明。
- 4.大学一年级新生请上传《录取通知书》，非新生请提供《学籍证明》及《上学期成绩单》。
- 5.参与社会实践及志愿服务的时数或经历证明（如有）。
- 6.班主任或辅导员评语、推荐信等（如有）。

资助标准

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

申请期限

2025学年度奖助学金申请时段为：**2025年7月15日-8月15日**
鼓励符合条件的学生尽早准备并提交申请材料。

审批程序

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

本基金会官网将于**2025年9月30日**前，分批公示经确认的资助对象名单。

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

奖助学金发放

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

鼓励参与志愿服务

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

联系方式



学生或家长如需获取更多信息或解答疑问，欢迎通过以下方式联系我们：

电话：0512-80990980-4002
邮箱：tzuchi-xmc@tzuchi.org.cn
官网：https://www.tzuchi.org.cn
微信公众号：慈济慈善事业基金会

本基金会保留对本项目条款及相关事宜的最终解释权。

慈济

T Z U C H I

2013年4月创办
2025年第05期 总第146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 梁丹丹 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
《美好家园》（二等奖）作者：黄晨君（13岁）

阳光如瀑，从浓密的树荫缝隙间洒落。两名身着校服的学生手牵着手，奔向铺满花草的青山之巅，他们的身影昂扬而轻快。

远处，风车缓缓旋转，高楼与起伏的山峦共舞，城市与自然如琴瑟和鸣，构成一幅“生态共生”的和谐图景。洁白的鸽子在阳光下展翅，仿佛要飞向更清澈的未来。

那片倒映于水中的世界，却如梦魇般晦暗。城市轮廓模糊破碎，学生低头落寞地走向远方，仿佛被混沌与压抑吞噬。在这水下的世界里，自然被忽视，城市失去了秩序。

一如白昼与黑夜的交锋，画作表达了孩子呼唤未来的城市不再是自然的对立面，而是她最亲密的朋友。阳光、绿意、笑声与和平，在他们的心中，是建设美丽中国的底色。



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/彭千慧 摄影/深圳真善美志工

一天三场，深圳超4万毫升热血为生命续航！

深圳宝安中心血站站长张胜感谢慈济志工充满温度的人文宣导：“凝聚了这么多爱心力量，非常感谢！”

五一期间，深圳市血液中心、深圳市宝安区中心血站联合慈济基金会，在宝安、福田和龙岗三区同步发起“美丽深圳·卷袖之爱”无偿献血活动。志工精心筹备、积极宣导，并携家人共同参与。活动共吸引135人登记，其中111人成功献血，捐献全血40050毫升。

清晨，志工宣导小组分赴商场、地铁口、人行天桥等人流密集处，向过往市民耐心讲解献血意义，真诚鼓励市民参与。志愿者李志贤认为，让对方感受到“被需要”是关键。

活动现场涌现众多动人身影：外卖小哥钟广南利用工作间隙首次献血：“送外卖是职责，献血是心意。”俄罗斯姑娘Alina Svvidenko（Rh阴性稀有血型），偶遇献血车便主动参与：妈妈曾恰恰首次勇敢献血，为孩子树立榜样；刚满18岁的段爽以献血作为特别的成年礼。

慈济志工家庭更是爱心传承：在爷爷王政友、父亲王军（均为慈济志工）陪同下，王子文表示：“年轻人身体好，更应积极参与献血。”59岁的邹金莲在百次献血者阮士放的鼓励下顺利献血。曾因身体原因无法献血的曾少慧三年后再度成功献血。首次献血的吴春燕则用行动诠释：“我不会表达，就用行动来支持吧。”

暮色中，城市的霓虹灯亮起，绚烂又温暖的光影恰似无数人以热血为城市续写的心跳韵律，在夜空中轻轻奏响……