

# 慈濟

2025 年第 06 期 总第 147 期

准印号 /S(2025)00000279

内部资料 免费交流

主题报道

## 多巴环保 唤醒

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目





摄影／黄筱哲

## 大爱之门

以诚以正，传播美善，  
正确道路，闻法力行；  
心中有爱，集福造福，  
大爱之门，生生有福。

# 温柔的选择

## || 编·语 ||

全球气候变化加剧，极端天气频发导致每年都在刷新历史记录。缓解生态超载已刻不容缓。2025年中国环境日主题为“美丽中国我先行”，世界环境日聚焦塑料污染治理，呼吁践行“拒绝、减少、再利用、回收”等共识。

慈济“环保十指口诀”——“瓶瓶罐罐纸，电13570”，分别对应：塑料瓶、玻璃瓶、铝罐、铁罐、纸类、电（有害垃圾）、衣物、3C、五金、其他垃圾及厨余垃圾，以生动易懂的方式，诠释了慈济推动垃圾减量、精细分类、资源再利用的实践智慧。这些融入指尖的微小选择，正是为和谐共生持续积蓄能量。

在江苏昆山，慈济携手柏庐城市管理办事处和齐贤社区在时代文化家园举办主题活动。社区志愿者、志工和长者成为主力，不仅在舞台上倡导环保，还投入捡拾可回收物、商铺宣导等行动，展现社区共治对垃圾分类与资源循环的关键作用。在太仓天镜湖广场设立的主题环保摊位，志工面对面传授“惜物节水、三十二项物品

精细分类、果皮变环保酵素”等绿色生活技巧。

在湖南华容县委、县政府组织的推动下，慈济携手27个政府部门与单位，发起“富美华容我先行”环保志愿服务活动，500名市民、公职人员和志愿者共同参与，展现了多方协作推动区域环境改善的力量。

无锡慈济环保教育基地举办十周年分享会，回顾历程并签署环保共善项目，再启新征程。福建惠安黄塘镇慈济环保站喜搬新家，感恩十余年奉献的环保阿嬷。“新家”不仅是垃圾分类实践点，更是守护长者、关爱儿童的大爱之家。

深圳布吉环保教育站则着眼未来，通过“爱家爱地球”变废为宝创意大赛和世界环境日绘画比赛，展示孩子们用废弃物创作的艺术品，在下一代心中播下环保种子，培养未来减塑主力军。

你、他、我，每一次对塑料的温柔拒绝，都是在推动地球走出“超载”困局，为未来存储更多美好与可能。 





——封面图说——

慈济布吉环保教育站举办“爱家爱地球”变废为宝创意大赛与第四届“六五世界环境日”主题绘画比赛颁奖典礼。《受伤的海洋》画面讲述塑料垃圾给海洋生物带来严重污染和残酷伤害时，孩子们脸上的笑容凝固了，眼中满是惊愕与痛惜。摄影／周泓玉

# 目录 CONTENTS

## 主题报道



## 06 唤醒环保多巴胺

治理塑料污染、美化家园环境、延缓生态透支的巨大力量，就蕴藏在触手可及的日常选择中。购物前缓一缓——只买需要的，不买想要的；厨房“小魔法”——减少浪费，即为地球减负；绿色“偷懒”法——自带杯、用布袋子买菜，省事更护生态；点亮节能小习惯——随手关灯、一“筷”省水……今天的微小选择，正是可持续发展理念在生活中的具体实践，为共建绿色家园注入实用能量。

- 08 银发护家 时代筑梦
- 14 富美华容我先行
- 20 大爱共伴 启善十载
- 28 嗨，我们搬新家啦
- 38 天镜湖畔唤醒环保“多巴胺”
- 44 “童”创绿色家园

## 编语

- 01 温柔的选择

## 无尽藏

- 04 无常人间 有情祝福

## 亲子之间

- 52 机智社团生活

## 人间有爱

- 54 紫色生日梦

## 社区共善

- 66 泉州慈济大爱  
美好生活馆揭牌启用

## 各地慈善

- 70 翻山越岭来看你
- 78 粽香情暖“宝石”心

## 卷袖之爱

- 84 热血浓情满长安

## 90 慧心净语

## 健康之道

- 108 不止在户外 室内也会得热射病

## 今日餐桌

- 110 家庭香积饭



学家、生理学家提升这一念，帮助更多的病人；如果往这方面来想，他也是功德一桩。

人生不论是物质或者是生命，都是随着因缘生灭。人生是苦，也给予我们警惕，警惕人间没有什么永恒，千变万化，也很难求得随心所欲。任何人都不知道今天事、明天事；今天过去了，已做的事，无论大小动作，因已定，缘已成，就是在累积中而已。过去的已经过去，拉不回也留不住，但我们要启发智慧。

时间无息无影，飞秒而去，我们要重视生命，把生命用得有价值又够本。想到昇航，我会感觉到要赶快把握好生命，把握因缘；反观自己也是自然法则，年纪也大了、体力也没了，不过只要一口气在，有办法出声说话，就要说一天的好话，尽每秒钟的气力来付出。

情难放，但时间总是会过去，会慢慢恢复；在常与无常之间，要看得开、想得透；道理其实很平常，但想不开就会有烦恼。人与人之间，不论什么时候都要相互祝福，要珍惜身边的因缘，相互勉励，好好走在慈济路上。只要把路铺对，未来长短都没有关系；这是永远要走的路，分秒之间不要断了这一个心念，不要有空隙，密密地连结，大愿力延续永永远远、长长久久。请大家多用心！  
■

他永远都是年轻人；他很投入、很会带人，也是年轻人的典范，教我如何放得下他？相信大家都一样，永远记得他。

五十一岁的年纪，超过30年做慈济，说起来慧命是很长，他的生命足够有价值，他的风范值得我们看齐。他自己开道铺路，自做自得，心很清净；他的路，我们不用担忧，不过这份情，我们就是要为他祝福。

相信昇航他有修，也明白道理，因缘来时就潇洒过去。他已经解脱了，从衰弱的旧躯体脱壳而出，要让他了无牵挂。在他要去住院前，他坐在会客室那个角落、那个窗户边听我讲话，他很轻安；他这辈子把路铺得很平，他的因缘也很好，我笃定也很有信心，他已经带着福德到与他有缘的慈济家庭，而且见人就笑，讨人喜欢，这个幸福的家庭会好好栽培他。

放下是很困难的，不过这就是修行的道路；我们不要挂碍他，而是知道他给予我们一个生命教育，想到他，就要好好挺起胸来，多一秒钟的时间，就多一分精进。

他罹患的疾病极罕见，我们的医疗体系很尽心力、不放弃，也向海外找寻有没有这样的病例、有没有治疗的药物，也因此让医疗人员感觉要再去研究病源，探讨可以治疗的方法。他这一生现一个病相，提醒医师、科

## 无常人间 有情祝福

人生是苦，也警惕我们人间无常；  
放下是很困难的，不过这就是生命的教育；  
珍惜身边的因缘，分秒精进付出，  
相互祝福、相互勉励好好走在慈济路上。

证严法师主讲 编辑部整理

二〇二五年六月一日至二十日



画作／黄逸樵

人生叹无常，生、老、病、死是自然法则，这个道理人人清楚，但有一个忘不了的身影——相信不少人都认识蔡昇航，他从青年时代就走入慈济，带动慈济青年志愿者，到了成家立业时，承担起慈济的志业精神，在菲律宾挑大梁，与许多人结了好缘。

菲律宾的慈济情很厚，每次发生灾难，风灾、火灾、震灾，救济总是用很多力也用很多情，很感恩菲律宾慈济人付出很多；2009年台风“凯萨娜”和2013年台风“海燕”带来

的风灾重创菲律宾，慈济启动以工代赈，在街头巷尾带动出几十万人共同恢复家园，很不简单。那时昇航才30多岁，要点数、发工资，他身材瘦瘦的、站得高高的，拿起麦克风和大家说话，他的形象都在我脑海中。

昇航有家庭的因缘，培养他走入慈济，还有菲律宾慈济人的带动与成就，这一颗种子很坚固，一生没有走偏路，为人间付出。只是他有过去的因与缘，还来不及等到合抱之树，总是很不舍、很心痛；在我的心目中，





主题  
报道

# 多巴胺 唤醒环保

治理塑料污染、美化家园环境、延缓生态透支的巨大力量，就蕴藏在触手可及的日常选择中。购物前缓一缓——只买需要的，不买想要的；厨房“小魔法”——减少浪费，即为地球减负；绿色“偷懒”法——自带杯、用布袋子买菜，省事更护生态；点亮节能小习惯——随手关灯、一“筷”省水……今天的微小选择，正是可持续发展理念在生活中的具体实践，为共建绿色家园注入实用能量。

摄影 / 周泓玉



# 银发护家时代筑梦

六月五日，为庆祝第五十四个世界环境日及纪念《苏州市生活垃圾分类管理条例》实施五周年，昆山柏庐城市管理办事处、齐贤社区联合慈济基金会，在时代文化家园小区举办「共建绿色家园 共享清洁未来」主题活动。社区志愿者、志工和「耆乐融融」长者，既是舞台上的焦点主角，也是捡拾、倡导垃圾分类实践的中坚力量。他们的付出和奉献，让未来更可期。

撰文／张莉、徐华  
摄影／叶莉芳、陆明



摄影／陆明



清晨，昆山时代文化家园中心广场已布置妥当。蓝天白云下，活动舞台铺设了红色地毯，背景墙是淡绿色宣传牌，醒目展示着主题标语“共建绿色家园 共享清洁未来”。

随着阳光洒满广场，舞台侧前方设置的12个环保主题摊位逐渐热闹起来。居民们陆续到来，穿梭于摊位间，志愿者、参加“耆乐融融”长者学堂（简称耆乐融融）的长者和慈济志工热情服务。

活动正式开始后，许多摊位吸引了大量居民，他们从好奇观望到积极参与，每个环节都传递着知识与心灵

的互动。

## 人人爱护小区的“家”

“耆乐融融”的长者们用手语演绎《你笑起来真好看》，拉开了世界环境日活动序幕。台上平均年龄七十岁的长者们，用轻柔而富有情感的动作传递着歌曲的温暖。他们不仅是表演者，更是环保活动的中坚力量。

长者们积极参与垃圾捡拾、店铺宣导、入户宣传等行动，展现了“环保无龄”的精神。他们的身影穿梭于小区各个角落，成为这个清晨最动人的风景线。



柏庐城市管理办事处城市管理科的杨秋娅女士与齐贤社区书记刘凯为推动垃圾分类的模范家庭和环保爱心商铺代表颁发纪念品。摄影/叶莉芳

活动正式开始后，齐贤社区居民嵇锴铭庄重地宣读《环保倡议书》。刘凯书记随后讲话，感谢慈济志工、居民、志愿者及爱心商铺，在过去五年对垃圾分类等政策的支持与付出。他说：“正是大家日复一日的努力，才让我们的家园越来越干净、越来越美丽。”他呼吁更多居民加入环保行列，守护绿色的美好家园。

十位积极推动垃圾分类的模范家庭代表和十二位环保爱心商铺代表陆续上台，柏庐城市管理办事处城市管理科的杨秋娅女士与刘书记为他们颁发环保纪念品，也送上了对他们辛勤付出的肯定与敬意。

荣誉背后是坚持。“环保之家”成立七年来，热心公益的志愿者们始终坚守在环保第一线。他们耐心引导居民正确分类，用脚步丈量小区的每一个角落；环保爱心商铺主动减少一次性用品、推行低碳包装、积极参与资源回收，让环保融入商业与生活。

颁奖结束后，进入实践阶段：垃圾捡拾、店铺倡导、摊位倡导同步展开。居民纷纷参与这场全民环保行动中，孩子们在父母的带领下学习垃圾分类实践，商铺配合环保宣传，志愿者细致讲解分类知识……

## 小区共善 结伴同行

萤火虫虽小，却能点亮黑暗，凝

聚力量。本次世界环境日活动的总召集人褚影，自2012年加入慈济，从普通居民逐步成长为小区环保的重要推动者。她秉持“以生命影响生命”的信念，带动身边志同道合的人结伴同行。

在垃圾捡拾队伍中，居民陈红引人注目。她居住在时代文化家园小区超过十年。2024年，社区书记刘凯和慈济志工走近她，让她接触到志愿者的温暖群体。此后，她参与困境家庭访视、亲子活动、环境清理等志愿服务。在大家的鼓励与陪伴下，走入志工行列，今年，她还勇敢地担任昆山“慈济大爱美好生活馆”（简称生活馆）馆长。

陈红说：“我们小区因人口密集、商铺众多，以前卫生检查常居末位。作为慈济志工也是小区居民，我有责任做好垃圾分类和重复利用，减少一次性用品使用，降低不必要的消费，倡导节俭低碳的生活理念。”

同样来自该小区的蒋琳，临时担任司仪。她是一位热心妈妈，自幼受父母的熏陶乐于助人。作为心理咨询师，她常帮助居民疏解内心烦恼，她与几位志愿者是生活馆的新生力量。

76岁的周蕴珠阿姨参加慈济“耆乐融融”长者学堂后，走出先生过世后的孤寂低落。当志工发现她家阳台上整齐有序地摆放着可回收物时，称赞不已，并邀请她加入。

周阿姨说：“以前整理可回收物





（左上）环保酵素倡导摊位，志工分享环保酵素制作过程，居民们认真观察和聆听，学习环保酵素制作方法。摄影/叶莉芳

（左下）社区洋溢着浓厚的环保氛围。垃圾捡拾，向居民和商铺倡导垃圾分类同步展开。摄影/叶莉芳

（右图）志工手把手教居民辨识垃圾属性，进行正确分类，让居民体验到环保的乐趣。摄影/叶莉芳

资是为了卖钱换生活用品，现在则是尽一份心。”曾经，她会跟小姐妹打麻将消磨时间，如今，她主动捡拾塑料瓶，每天在家吃过早餐就来到生活馆，准备餐食、打扫环境。

周阿姨热情好客，做事干净利落，还会烧一手好菜。她常在家做好蔬食带给大家享用，她说：“现在我真的把生活馆当成了自己的家！”志工感恩她的

陪伴，亲切地称她为“周妈妈”。

他们是小区中的长者、母亲和志工，让“共建绿色家园 共享清洁未来”成为日常生活实践。

### 耆乐融融 欢喜付出

炎热的天气里忙碌三四个小时，对于六七十岁的长者来说是不小的挑战。然而，“耆乐融融”的长者们用行动证明：年龄从不限。

广场活动一结束，这些银发志愿者们便协助搬运物资。整理桌椅、宣传品，把可回收物送回生活馆。他们动作熟练、配合默契。随后，大家又到二楼布置书法课教室。

为让长者补充体力，志工准备了面包、鸭梨和酸奶等点心水果。虽然

是普通食物，但细心的安排让长者们像孩子一样雀跃起来。

“哇！这么丰盛！”教室后方小柜子上整齐摆放的点心引起惊呼。志工徐华询问忙碌的长者是否觉得累？第一次参与店铺倡导的李喜文兴奋地回答：“今天去倡导，心里特别有成就感！分享环保知识给别人，真的很开心！”他的老伴施兴晴接着说：“我捡了两桶垃圾，地上干净了，心情也特别舒畅。”

蒋怀华和腾士环点着头，异口同声地说：“做环保很开心，为了给下一代留下干净的地球，我们愿意出一份力。”蒋怀华承担了店铺倡导工作，并从“环保之家”成立之初就积极参与。她每周六晚带孙儿参与夜间

环保，曾担任“耆乐融融”的班长，与先生是小区知名的“环保夫妻”。

谈起改变，蒋怀华说：“我以前是舞蹈爱好者，走进环保之家后，心灵像被洗涤。我和先生、媳妇的关系越来越融洽，心情更愉悦。我常对老伴说，周围社区都没有生活馆，这是我们社区的福，居民的福，我们要多参与，让福一直延续下去。”

徐华称赞道：“你们真是时代的种子啊！”李喜文听后激动地接过话：“我们就是一粒种子，发芽、结果，再把果实当成新种子播撒出去，果实就会越来越多，福气也会越来越大！”

致敬每一位为绿色未来默默付出的长者，愿您们步履轻盈，健康平安，社区因您们更美好！

■



# 富美华容我先行

六月三日，在湖南华容县委、县政府的组织推动下，慈济携手二十七个政府部门和单位，发起「富美华容我先行」环保志愿服务公益活动。五百名市民、公职人员及志愿者共同谱写了一曲生态文明的华彩乐章。

撰文／摄影 湖南真善美志工



摄影／魏岳青



“我们每一位华容人郑重承诺：守护家园，富美华容，我愿意！”铿锵的誓言响彻人民广场上空，汇聚成守护绿水青山的坚定决心。6月3日，在主题为“富美华容我先行”环保志愿服务活动中，28家单位和社会团体代表庄严登台，齐声宣读《倡议书》。

晨曦微露，天蓝如洗、流云轻淡。为筹备当天活动，长沙、石门、华容三地慈济志工于清晨6点30分齐聚华容县人民广场，精心布置环保倡导活动场地。

志工各司其职、有条不紊，迅速完成了涵盖环保知识科普、手工制作、垃圾分类实践、趣味游戏互动等

13个展位的布展，一个生动丰富的环保市集就此呈现。

### 共启环保新程

上午9时，《一个干净的地球》手语表演欢乐开场。慈济志工、社区志愿者与马鞍山小学的孩子们指尖轻舞，“留给我们的孩子一个干净的地球、一条清澈的河流、一片碧蓝的天空……”温情的承诺，悄然叩动在场观众的心弦。

华容县委书记陶伟军致辞：“改善生态环境就是发展生产力，慈济是社会的优秀代表，期望全县各界广泛参与生态环保志愿服务，共建共

治共享富美新华容。”掷地有声的号召，点燃了现场的热情。

志工代表易丹深情回顾慈济与华容于1998年水灾，患难相助的特殊情缘，特别是2020年“垃圾不落地，华容更美丽”环保实作的持续推动。她诚挚感谢县委县政府对环保事业的鼎力支持，并坚定承诺：“慈济志工定将兑现‘富美华容我先行’的誓言，一如既往投身垃圾分类与环境保护，持续为这片土地贡献力量！”

随后，情景剧《环保达人的一天》生动演绎了老、中、青三代如何将垃圾分类理念融入日常生活。台上演绎生活，台下掌声共鸣。

清脆的快板《富美华容我先行》活泼响起，串联起华容志工过往环保行动的生动画面，更展望了富美华容的无限未来。作为重头戏，快板节目的诞生可谓一波三折：从小品构思到确定快板形式展现当地故事与慈济人文，从8人演出扩编至20人阵容。

节目融入了政策导向、多方诉求、网络元素与创新维度，文稿历经12遍打磨，录音调整5次，音频制作12版，方锤炼出舞台上这个充满感染力与华容特色的佳作。

### 聚焦环保市集

仪式结束，人们纷纷走入环保市集。由1000支塑料瓶做成的“水立

方”装置格外醒目。副县长毛文楷驻足聆听志工讲解，当得知地球可供人类饮用的淡水资源仅有千分之一时，他对惜水倡议深表认同。

“水立方”的制作凝聚着志工的用心与配合。从3月起，志工就回收统一规格的塑料瓶，去除标签、清洗晾干；反复制作小四方体模型，调整方案；为固定瓶子，尝试用鱼线和胶水，最终在每个瓶身打孔16个，总计16000个孔。两位志工专注投入两个多月，方成就完美造型。

“旧物大变身”展位，马卡龙配色的环保桌椅，清新亮丽，是志工经过一个多月反复打磨的巧作。他们选用同型号方瓶，填充废弃水果泡沫网以提升美感；缝制可拆洗的软垫，解决塑料凳的硬度问题；设计可拆卸结构便于运输收纳。这套既美观实用又具环保意义的桌椅，成为现场最具说服力的环保教具之一。

陶书记一行来到成都大爱感恩环保科技展位，14类由回收塑料瓶再生制成的环保产品惊艳亮相：折叠床，环保毛毯、围巾、T恤和书包等琳琅满目。展位工作人员介绍：“所有产品坚持‘少染色’或使用天然染料，折叠床布料为100%再生PET环保材质，未来将持续创新，回应市场需求。”初夏30度高温，环保T恤出色的透气性、丝滑触感与合体剪裁赢得一致好评。



《一个干净的地球》手语表演欢乐开场。慈济志工、社区志愿者与马鞍山小学孩子们指尖轻舞。摄影/刘鹏





领导们仔细观摩展品，高度认可慈济倡导的环保理念。许多市民被烈日下声情并茂的讲解打动，从最初兑换奖品的参与心态，转变为对“变废为宝”创意的由衷赞叹。

在垃圾分类游戏展位前，志愿者蔡志强热情洋溢地分享在慈济大爱美好生活馆学到的垃圾分类常识。曾以可回收资源维生的他，历经火灾与车祸的重创后，在慈济找到生命的新方向。如今，他连续三年参加物资发放、助学和环保等公益行动。他说：“我现在做垃圾回收和环保宣传是为了传递大爱，为了践行生命的价值与意义，为了让有限的生命绽放无限的光热。”

### 绘就富美新华容

中午时分，活动圆满落幕。众人齐聚华容慈济大爱美好生活馆体验蔬食午餐。美味蔬食让大家赞不绝口：“今天是节能减碳、充满幸福的一天！”

华容县融媒体中心办公室主任、活动总导演周驰回顾道：“起初对慈济的一些要求和建议不太理解，但在现场真切感受到团队的力量和用心，很值得我们学习。”

（左上）华容县委书记陶伟军来到大爱感恩科技展位前，了解慈济环保一条龙。观摩展品，询问特性，赞许慈济环保理念。摄影/唐建云

（左下）志工用心布置闲置物共享展位。市民踊跃选取喜欢的物品，近110份闲置物品找到了新的主人。摄影/邓璐

从4月11日第一次协调筹备会起，到开幕式节目的审核，从舞台搭建到场地布置，周主任事无巨细地全程安排、参与；休息日也与志工和志愿者一起彩排。他说：“甘之如饴，这么好的环保理念，正需要大型活动推广，人人都能做到，方能创建富美华容。”

湖南志工首次承办高规格活动、对接27个政府部门和相关单位，年逾六旬的志工向伟主动承担。他深知物料保障是活动顺畅的基石，大到舞台装置、科技展品、奖品道具，小至一张二维码贴纸，他反复推演各组需求，提前对接补给，熟记百余项物料细节。“不能只按流程走，要站在各组的立场预判、补漏。”正是这份超越职责的用心与默默奉献，为活动提供了坚实可靠的后勤保障。

主要策划人、志工杨翼璘自3月就投入筹备，统筹与各单位协调、流程规划及节目排练。期间遇公公病重，她肩负家庭与慈济的双重责任。她说：“照顾家人是本分，做好慈济事亦是本分。”

此次活动以市集联动政府、社区居民、学子等群体，将绿色发展理念播撒为全民共识，点燃环保行动热情。正如“改善生态环境就是发展生产力”所倡导，期待人人携手将承诺转化为行动，共绘蓝天永驻、大地常绿、碧水长流、人民和乐的富美新华容！

慈



# 大爱共伴 启善十载

「大爱共伴·启善十年」在六五世界环境日当晚，无锡慈济环保教育基地十周年感恩分享会圆满举行。分享会回顾了过去十年间走过的风雨历程，感恩因同一信念、同一追求而携手同行的「一家人」。同时现场签署环保共善项目，再启新征程。

撰文／周玫、周慧品、谢依倩  
摄影／无锡真善美志工



摄影／丁伟文



“

十载寒暑流转，  
三千日日夜夜，  
爱的初心炽热如阳，  
善的足迹绵延成林。  
十年前的今日，  
一颗净化人心、  
守护大地的环保善种，  
悄然播下。

”

值此无锡慈济环保教育基地（简称环保教育基地）十周年之际，感恩分享会回顾了耕耘的足迹，分享幼苗拔节成长的生机，更感恩因同一信念、同一追求而携手同行的“一家人”。

### 温情相迎 共襄盛举

夕阳静美，祥云朵朵，为即将开幕的感恩分享会，铺展开一幅温馨美好的天然底色。来宾们踏着暮色陆续入场，简约而不失庄重的舞台设计，洁白的靠背椅与雅致的花艺相衬，温馨的慈济歌曲旋律缓缓流淌，宛如低声诉说着相聚的喜悦。

晚七时整，灯光温柔地落在舞台中央，无锡小马合唱团的孩子们手捧千纸鹤，唱出《祈祷》：“让我们敲希望的钟啊，多少祈祷在心中……”稚嫩的歌声如清泉般流淌，瞬间融化了每个人的心弦。

孩子们饱含深情地唱完，走下舞台，恭敬地给第一排的嘉宾爷爷奶奶

奉上手中的千纸鹤。时光仿佛在这一刻重叠——十年前的同一天，同样稚嫩的童声曾在环保教育基地启用仪式上唱响同一首歌。而今新一代，以同样纯真的笑脸传承这份爱的承诺。感恩这十年间无数爱心人士，为守护城市青山绿水所付出的辛勤耕耘。

无锡市政协党组成员高圣华、无锡市慈善总会会长朱民阳、慈济基金会理事长苟林峰，市生态环境局、市台办、市教育局、市民政局及梁溪区教育局领导，携手共建环保示范学校的校长、环保示范社区的领导，慈济共善联盟的嘉宾和慈济志工代表，近400人齐聚一堂，共同见证这一重要时刻。

当晚，无锡教育电视台进行现场直播，在线观看人数达到24.97万人次。正如主持人所言，环保教育基地默默耕耘十载，慈济志工“蓝天白云”的形象已经成为无锡城市环保与爱的一种标志。“他们扎根社区与校企，为城市更美更洁净而竭尽所能。正是有了这么一个个优秀的社会组织，我们的城市变得更温暖、更美好。”

环保教育基地的十年耕耘，是一条从无到有、由点及面的环保实践之路，是化理念为行动的生动历程。环保场地数次搬家，从无到有，从最初简单的垃圾分类宣传，发展到如今涵盖垃圾精细分类、净山净水、光盘行动等全



无锡老干部艺术团献上经典舞蹈《江南春》，以艺术之美礼赞环保，为庆典增添了别样韵味。摄影/丁伟文

方位的环保实践；从零星志愿者的个体参与，拓展到与45个社区、学校、企业共建环保示范区的社会共善。

十年间，环保教育基地导览共3629场、导览人数已达50多万人次，携手共建环保示范区，包括社区、企业、机关、医院、学校共45个。

### 各方回响 心灵共振

无锡市政协党组成员高圣华在致辞中说：“无锡慈济环保教育基地是全市许许多多生态环保组织中的代表，志愿者日复一日的实际行动影响着市民践行环保、建设美丽的无锡城。看到他们的付出，深感钦佩。在

未来的工作中，我们要更多地关注、关心与帮助这些社会组织，让他们能够释放更大的光和热，让我们的无锡城充满更多爱与正能量。”

“感恩无锡市政府及各部门领导，对慈济在无锡开展慈善和环保倡导工作的大力支持；感恩各学校、企业、社区以及公益同仁、社会爱心志愿者，与我们共善同行，共同呵护无锡城市的绿水青山与和谐美好。”慈济基金会理事长苟林峰温和而有力的致辞，在会场中回荡。

苟林峰真诚地说：“也要感恩所有无锡慈济志工，十年如一日付出无所求，在奉献中收获快乐与成长，走





出了一条辛劳的、创新的、不平凡的耕耘之路。每一项工作在这里总能爆发出不一样的火花，让我们感到眼前一亮，心头一热。”

接受主持人采访时，无锡市环境生态局调研员金路细数慈济的环保创举：亲子环保、校园环保社会实践、社区环保模式创新，为环境保护提供很多新思路。她说：“这样的组织，这样一群可贵的志愿者，真的要道声谢谢！你们真的很棒，为你们点赞！”朴实而真挚的话语让会场洋溢着温暖而振奋的力量。

“无锡慈济环保教育基地是我们最可靠、最优质的合作组织之一，慈济志工付出无所求的精神不断感染着我和我的同事们。先进的环保经验，也让我们的生态文明社会实践课程变得专业且内容生动。”连元街教育集团总校长施丽感慨道：“我也要对慈济志工说一声谢谢！你们的付出，让每个孩子变得自信且有爱，感谢你们！”

在感恩分享会上，无锡慈济环保教育基地与无锡市实验幼儿园、连元街小学、东林中学，共同启动“一堂生动的环保课程”项目，并将由无锡

教育电视台提供网络课程直播支持。

该项目围绕“节水、护水、爱地球”为核心，通过“线下实践+线上课程”模式，为亲子环保教育和中小学环保实践提供专业性与趣味性的课程与活动。2025年，预计覆盖2万名学生，间接影响逾2万个家庭。通过“教育一个孩子，带动一个家庭，影响整个社区”的递进模式，将环保意识融入社区生活。

与此同时，无锡慈济环保教育基地与梁溪区扬名街道中桥社区签订“共善共进 爱在社区”协议，将推动实现环保与慈善的“双轮驱动”，为基层社会治理现代化进行有益探索。

## 感恩有你 风雨同行

一群银发艺术家以翩跹舞姿描绘着江南的春天。无锡老干部艺术团献上经典舞蹈《江南春》，以艺术之美礼赞环保，为庆典增添了别样韵味。

慈济志工通过“唱、说、分享”的形式，将感恩分享会不断推向情感高潮。《感恩、尊重、爱》《让爱传出去》《给你》等手语演绎，志工以微笑和真情感染着观众，许多人不由地跟着学起来，共同描绘出“以爱相系”的动人画面。

纪实影像《感恩》《稻香社区环保日》《无锡慈济十年步履记忆》等，全面展现了无锡慈济志工十年的



（左上）政府有关部门领导、合作单位的负责人、爱心人士及慈济志工等近400人齐聚一堂，共同见证这一重要时刻。摄影/张华

（左下）无锡小马合唱团的孩子们唱完歌，走下舞台，恭敬地给第一排的嘉宾爷爷奶奶奉上手中的千纸鹤。摄影/张华



坚守与创新。光盘行动、净山净水、环保推广覆盖更广人群，激发活力。

“十年树木，百年树人”，三千日夜的坚持印证：环保是一场润物无声的文明浸润。

五位不同年龄、不同背景的慈济志工走上舞台，以《我的慈济十年》为题分享志愿服务故事，真挚的讲述打动人心。

武凤珠回顾全程参与的十年，见证志工“甘愿做、欢喜受”的精神，在慈善关怀、新芽助学及环保等活动中力行十个春秋。“有生之年，我还能发挥余热，服务社会，所有的付出

都值得。‘人生无法掌握长度，却能拓宽宽度和厚度’。十年回首，充满感动！”

远在海外的志工王惠珠视频分享：“十年，我伴随慈济的发展而改变了很多。从关注自我到走近他人，从不愿交流到主动结缘。开拓环保示范点虽有辛苦、无奈和委屈，但志工始终鼓励陪伴我。看到小区环境变化、社区干部主动对接，我的内心越来越阳光。虽身在异地，这十年是快乐的！”

宜兴正新小学副校长周淑霞则细数心中的感动：“十年前被慈济志工的微笑与真诚打动，学校将环保融入



潘霄燕回顾坚守环保源于有城市、有祖国的“大家庭”观，响应习近平总书记“人与自然和谐共生”理念。摄影/丁伟文

教育实践：户外捡拾垃圾、回收处理牛奶盒、一‘筷’省水、手帕代替纸巾、做环保酵素、吃蔬食及光盘行动等等，孩子们将环保融入到学习和生活中，增强了责任心和荣誉感。

“我愿带学生感受慈济大爱，给七分表现的孩子，十二分的赞美。如今我也成为慈济志工。十年回首，我是用心的！”

分享如暖流涌动会场。有人轻轻擦拭眼角，有人沉思，更多人的眼中流露着钦佩与感动。这些平凡故事，如同颗颗种子，在每个人心中悄然生根。

“‘一家人’三个字，最能概括无锡慈济的十年耕耘之路。”志工潘霄燕深情表示，“我们团队亲如家人，更以家人般真诚对待每位支持者和同行者。”

潘霄燕回顾坚守源于有城市、有祖国的“大家庭”观，响应习近平总书记“我们要建设的现代化是人与自然和谐共生的现代化”理念。“十年耕耘，在社会各界的帮助下，我们成为了环保宣传与推广的‘铁脚板’，为美丽无锡不断撒播爱与环保的种子。”

谈及团队不离不弃、共克困难时，潘霄燕的声音有些哽咽。展望未来，她坚定地说：“未来十年继续坚守，让我们拥有更美好的家园。生态环境仍有挑战，有人还需要帮助与扶持，我们任重道远。”

“《一家人》是无锡志工的心声与牵挂，更道出大家的愿望。过去十年，汇聚成两个字‘感恩’！未来十年，感恩与期待，都将在歌声中继续传颂……”志工环绕全场，另有十多位随着《一家人》熟悉而动人的旋律缓步登台。

歌声和掌声汇成了欢乐的海洋，观众深受感染。有人红了眼眶，不停鼓掌；有人和志工一起边唱边挥手，沉浸于感动和温暖中。

领导们受邀上台与慈济志工合影留念，气氛热烈又温馨。《歌唱祖国》的旋律奏响，大家不约而同地挺直身躯，齐声高唱。随着最后的旋律終了，全场爆发出雷鸣般的掌声与欢呼声。

环保教育基地十年耕耘是对慈济基金会顾问林碧玉女士殷切嘱托的真诚实践。她在视频中期勉志工：“将‘绿水青山’的理念播撒到无锡的每个角落，为构建和谐社会贡献力量。”

十年前，用心种下爱的种子；十年后，幼苗因阳光雨露和众人共同护持下茁壮成长。

感恩十年风雨兼程，让我们从彼此的眼中看到坚持的力量；感恩十年的携手同行，让我们相信每一份付出都有超越时间的价值。十年坚守所积淀的环保经验与人文情怀，必将在在这片热土续写新的篇章。

慈



# 嗨， 我们搬新家啦

福建省泉州市惠安县黄塘镇慈济环保站喜搬新家。为感恩环保志工十余年默默付出，志工与环保阿嬷及爱心人士共一百零一人齐聚一堂，以欢歌庆生、温馨围炉，共贺乔迁之喜。这里不仅是阿嬷的环保站，更是守护长者，关爱儿童的大爱之家，为惠安增添一分温暖与善意。

撰文／黄伟玲、华金萍  
摄影／泉州真善美志工



摄影／詹素芳



惠安县黄塘镇富民路的一幢毛坯房前，彩绘的蓝天白云、绿植和孩童的笑脸跃然墙面，令人眼前一亮。墙边花草生机盎然，头戴传统惠安女花头巾的环保阿嬷们陆续走进慈济黄塘环保站，与墙绘中的惠安女画像相映成趣。

在惠安乡村，独居老人难免孤单。来到环保站，志工不仅照顾老人们的饮食起居，还组织各类活动，如庆祝生日等，更将慈济环保歌和阿嬷自编的歌曲抄于红纸，张贴上墙。进行垃圾分类或休息时，志工带领阿嬷们放声歌唱，气氛活跃，阿嬷们心情开朗，欢笑声不断。

### 欢歌喜嗨嗨

“往上点，再上点。”清晨，黄塘慈济新环保站一派忙碌喜庆。志工和志愿者挂灯笼、贴大红对联和红福字，与墙上“绿水青山就是金山银山”的彩绘图案相映生辉；另一边的志工，悉心整理墙边的花草，培土浇水，将环保站装点得生机盎然。

刚过八点，头戴花头巾、身着红衣服的阿嬷们陆续到来，满面春风如过年一样。对于年长、行动不便者，志工专车接送。

一见阿嬷来了，志工连忙小心搀扶，亲切问候：“来了啊，好久不见了，真想你。”看到新环保站宽敞整洁，阿

嬷们欣喜不已：“真大，真好！”

89岁的陈珠阿嬷光脚穿着拖鞋，78岁的站长施婉美见状，转身去旧环保站取来一双厚实的袜子和运动鞋。她和志工赵细丽弯下腰，细心为陈珠阿嬷穿上鞋袜，直到老人家双脚温暖才放心。

庆典在《感谢天 感谢地》的闽南语合唱中开启。施婉美指挥着花头巾阿嬷们放声歌唱，节拍虽然不是很齐整，但那份发自内心的“喜嗨嗨”，充满整个空间。

### 惠安阿嬷的心家园

环保志工苏清治分享了她的人生逆转：曾负债累累陷入人生低谷，做环保后找回快乐和价值，不仅转贫为富，更以巧思成为“网红”——不识字的她自编环保歌，用回收物设计环保时装。苏清治视环保站如家，幽默的分享引发众人大笑，也勾起阿嬷们的回忆。

“每次都爱来，来了真欢喜。”83岁的李伴阿嬷开心地说。她每次步行一个多小时，即使背驼不便也坚持前来。李伴年轻时被丈夫离弃，无儿无女的孤苦，在环保站被志工亲人般的温暖驱散，志工还帮她修缮房屋。她说：“来做环保，一大群人，有说有笑，热闹。”

“做环保，身体好，没烦恼”是阿嬷们经常挂在嘴边的话。曾被称作



（上图）进行垃圾分类或休息时，志工带领阿嬷们放声歌唱，气氛活跃，阿嬷们心情开朗，欢笑声不断。摄影/詹素芳



（下图）“往上点，再上点。”清晨，黄塘慈济新环保站一派忙碌喜庆。志工和志愿者挂灯笼、贴大红对联和红福字。摄影/詹素芳



志工每年精心筹备两次集体庆生。大家把生日祝福歌唱了个遍，全场拍手欢唱，笑容洋溢在每一个人脸上。摄影/詹素芳

“病蛇”、多次病危的陈乌素，自从有了环保站，就天天来做环保，不知不觉地身体日益强健，参与更积极。

“每周就盼着周五这天。”76岁的杨玉琴和赵明珠做环保10多年了，早年用扁担挑、用板车拉，年纪渐长后，两人各买了一辆电动三轮车，现在她们开着车，到处做环保。

曾金珠在丈夫离世后陷入悲伤，情绪低落。经志工鼓励来到环保站，她说：“跟大家做事，就忘记了，心情好很多。志工关心我，真感恩。”笑容重回她的脸上。

郑宝英曾因家庭矛盾困扰，在环保站“扫心地”、听开导，打开心量，家庭变和睦了。为感恩志工的帮助，她与儿媳默默承担环保站水电费十余年。

环保站就像一个家，施婉美会留意谁没来，及时电话了解情况或上门关怀。长久相处，大家亲如手足，一人有难，众人就一起去帮忙。

64岁的陈细丽道出心声：“再忙也要来，就是1小时也要来，心都在这！”阿嬷们为家庭勤劳了大半生，如今，环保站提升了她们的生命认知与价值——守护大地，清静家园。

阿嬷们发扬惠安女吃苦耐劳的精



神，风雨无阻，做环保团结协作。环保站已然成为长者们老有所为、老有所依、老有所乐的“心家园”。

### 环保站里的“家”味道

“请过生日的寿星上台。”司仪蔡

玉琼话音落下，寿星们含笑登台。志工捧上蛋糕，点燃蜡烛。“祝你生日快乐，祝你生日快乐”“和所有的烦恼说拜拜，和所有的快乐说嗨嗨，亲爱的亲爱的，生日快乐，每一天都精彩……”

志工带领大家把生日祝福歌唱了

个遍，全场拍手欢唱，笑容洋溢在每一个人脸上，气氛嗨到顶！“请许愿，祝福大家平安健康，福寿绵长。”

庆生是环保站的传统。年长的阿嬷很少给自己过生日，家里人也都习惯她们不过生日。但在这里，志工每





志工细心照料来宾，为他们夹菜盛汤。“多吃点，才能长得高。”志工为慈济关怀家庭的孩子们夹菜。摄影/詹素芳

年都会为她们精心筹备集体庆生。依照闽南习俗，吃寿面红蛋，寓意福寿绵长，还要唱祝福歌、吃蛋糕，好不热闹，阿嬷们感到环保站好温馨。

当天，志工张淑珠的先生迎来八十大寿。因先生需时时照顾且喜欢安静地做垃圾分类，张淑珠就带着全家四代人来到新落成的环保站，给先生过个不一样的生日。看着大家关爱行动不便的先生，淑珠哽咽道：“感恩家人对我先生的关心、疼惜和关照。”

望着眼前的场景，黄塘环保站发起人陈志伟动情地用闽南语说道：“艰苦的时候，咱有份；搬新家热闹时，咱也有份。感恩大家一路陪伴，才有今天的成绩。希望今后大家继续相伴走，一起顾好我们这个共同的家。”

首次参加的志愿者陆继敏深受感动地说：“志工没有报酬的付出，都是因爱而来。这些老人家基本没上过学，都是普通的农村妇女，脸上却流露出慈祥、满足、感恩，足见环保站

给了她们充分的爱。慈济的做法，值得推崇。”

## 蔬食盛宴喜团圆

“好香呀！”厨房里，两口大锅火力全开。一锅是精心熬煮的火锅汤底，巴西菇、虫草花、白萝卜、黄花菜、玉米等八种食材在锅中翻滚，志工谢文辉更添入马来西亚朋友送的新加坡骨茶汤提鲜。另一锅油锅正旺，炸芋头、紫菜丸子等闽南年节风味陆续出锅，香气四溢。

为了这场盛宴，志工早早准备。连双珠凌晨五点起床，赶首班公交车从县城前来，她笑言：“煮给老人家比自家还用心。先生也叮嘱要煮好点，她们这么大年纪还来付出，真好。”

13张大圆桌整齐排列，桌上点缀着金黄的大福桔，盘子上摆满丰盛的食物：炒米粉、素水饺、蜂巢米糕、智慧粿（闽南传统小吃）、各类菌菇与时蔬等，共14种美味食材。

大家围炉而坐，火锅热气氤氲，蔬食飘香。阿嬷们吃得停不下来，陈美兰阿嬷开心地说：“从来没吃过火锅，好吃，吃得很饱。”赵亚骂阿嬷笑着讲：“很开心，蔬食很好吃。”

看到大家高兴而来、满意而去，负责膳食的谢文辉舒心地笑了。年底工厂发货繁忙，他还要挤出时间联系装修、布置环保站，常忙到深夜。考虑到阿嬷

的牙口，他几番调整菜谱，确保软烂且有新意。清晨6点，他就去采购备料，掌勺忙乎。问他累不累时，他说：“难得一次，不累，很欢喜。”

## 黄塘环保站的变迁与传承

### ● 2009年



2007年，家住黄塘的陈志伟初次接触到慈济，便被慈济精神感动，开始参与活动。2009年4月，他将自家20平方米的一楼店面无偿提供做环保站，与堂嫂周亚莲及六位邻居开始做垃圾分类，逐渐吸引更多加入。



● 2013年



2012年，因村庄整体拆迁，首个环保站随之拆除。2013年，郑清华、郑玉成两兄弟无偿出借黄塘街闹市区的三间店面式二层房舍。经过志工一个月的清扫修缮，焕然一新的第二个环保站启用。

从2012到2025年初，风雨无阻的“周五环保日”坚守13载。环保队伍也日渐壮大，高峰时每周有40余人参与。

随着老旧石头房子存在安全隐患，志工谋划寻找新址。志工周永华推荐亲戚的闲置毛坯房，该地临近旧环保站。起初房东担心做垃圾分类不卫生，接触了慈济后，欣然将房子出租。

2024年11月，合同签订后，志工开始规划整理。请专业人士把墙面喷绘环保主题及惠安女特色彩绘，毛坯房顿时变身亮丽的风景线。安装铝合



● 2025年

金门窗，翻新卫生间，安装半智能马桶，加增台阶，便于长者行走。

志工曾丽芬的父亲曾锡元是位装修师傅，环保站或慈济帮扶的家庭有需要，他都尽心尽力帮忙。新黄塘环保站整修，曾锡元全力投入：水电安装、地面平整，协调材料，倾注了很多心血。

搬迁前，志工和阿嬷们清扫整个空间。因房屋久未清理，积了厚厚的灰尘。多次冲洗才把地面、窗户洗干净，刷洗搬运来的桌椅，泡上洗衣粉，仔细刷、认真擦。志工的鞋子被

水浸湿了，大风一吹，冷飕飕的。

虽然天色已晚，清洗一天也很疲惫，志工依然坚持平整墙边空地，锄去杂草，搬走大石板，围出小花圃种上花草。一周的辛劳，简陋空间焕发新生机。

### 共善回响与展望

志工的用心赢得房东郑永加与社区老人协会的认同。郑永加说：“平时我看到大家义务做慈善，很感动。房租少收些，水费免了，算是向大家学习，尽点小义务。”现在，郑先生

也参与献爱心助人的行列中。

老人协会的副会长郑爱民表示：“我们全力支持！你们想种菜，清理好的空地尽管用。”他提到的是环保站旁的空地，村委曾花费人力运走百余车垃圾才清理出来。

随着新环保站的启用，志工期待带动村民实践垃圾分类，以扎实的行动让乡村变得更美丽；也愿启发更多人的善心，守护长者，关爱儿童，将环保站打造成社区共善的窗口，为惠安增添一分温暖与善意。

随



# 天镜湖畔唤醒 环保「多巴胺」

撰文／徐文娟  
摄影／曾艺萍、刘晓明、许春光

五月三十一日上午，怀着守护地球的心愿，昆山、太仓慈济志工和志愿者们来到太仓天镜湖广场。「惜福有妙用」「惜水如金」「环保三十二类回收」「酵素改变生活」等摊位前，志工把绿色生活理念一点一滴地介绍给每一位愿意停下脚步的人，用实际行动响应世界环境日，传递爱护地球的理念。



摄影／曾艺萍



江苏太仓天镜湖广场微风轻拂，手持五彩标语牌的志工和志愿者穿梭于人群间，热情地向路人讲解环保知识。

黄底黑字的标语写着“终结塑料污染”，蓝牌呼吁“真正的环保是爱山、爱海、爱万物”，红牌提醒大家“敬大地，更要敬心田”……光影交错间，多巴胺色彩传递浓浓爱意，为世界环境日增添一抹温暖亮色。

现场“惜福有妙用”摊位别具巧思，将闲置的购物袋与垃圾袋按红、绿、黄、灰等色分类剪裁，巧妙搭配（如黄芯蓝瓣）制成手工小雏菊，装点居家空间。此举不仅变废为美、节省开支；也促进亲子互动，在剪、贴、黏的过程中锻炼动手能力，增进家庭和谐；更传递珍惜物命理念，延长物品使用价值，让环保扎根生活。



将闲置的购物袋与垃圾袋按红、绿、黄、灰等色分类剪裁，巧妙搭配如（黄芯蓝瓣）制成手工小雏菊，装点居家空间。摄影/曾艺萍

为扩大倡导范围，大家分成三队展开行动：一队留守摊位，介绍惜福再造与低值回收的理念；二队沿湖边捡拾垃圾边同步倡导；三队从另一侧环湖前进，同样边捡拾边倡导，主动向路人介绍环保理念。

三支队伍从不同方向出发，力求最大范围地接触人群。他们不仅清扫环境，更以实际行动践行信念——“行善不能少我一人”，诠释环保是日常的坚持与付出。

守护生命之源

节约用水、用电虽常被提及，但当天志工以“惜水如金”新视角展开倡导。环保小卫士陈佳楠用生动的比喻说明水资源的稀缺：若全球水资源是1000瓶矿泉水，人类可使用的不到1瓶——大量水资源或供动物所需，或深藏地下难以开采，或为无法饮用的海水。正因如此，每一滴水都无比珍贵，我们不仅要珍惜，更要学会循环利用，守护这有限的生命之源。

陈佳楠科普实用的节水方法：用水时，控制水流如筷子粗细，避免大水漫灌；洗衣洗菜后的水可收集用于拖地、浇花，实现一水多用。

陈佳楠的妈妈陈云介绍：“佳楠参与慈济环保倡导以来，在家人与众多志工的帮助下，克服自身特殊身体状况（开颅手术后遗症）的困难，凭



环保小卫士陈佳楠科普实用的节水方法：控制水流如筷子粗细，洗衣菜后的水可收集用于拖地、浇花，实现一水多用。摄影/曾艺萍

借顽强的毅力将环保十指口诀、三化四色分类、水立方等知识熟记于心。他决心完成4928场环保分享，目前已开展700多场。随着政府推进新环保政策，佳楠也在持续学习新知识，更新倡导内容。”

晾衣杆上的三十二“相”

志工徐华和先生刘云峰及女儿刘小童一起参加活动。他们精心筹备：摊位陈列大中小企鹅不倒翁玩偶，准备笔记本、静思好话卡片等小礼物，并新增30多个低值回收实物样品小盒。

刘云峰提前一天制作了三十二种分类展板，用于现场讲解。他利用自家晾衣杆，直观展示日常生活中的低值可回收物，鼓励大家重视回收，变废为宝。

他们首先以实样讲解低值回收知识，强调“清净在源头”；随后，分发装有小样的透明盒，对照展板进一步解读；最后，参与者回到摊位领取小礼物。

“废旧垃圾袋、泡沫、脆响食品包装袋等低价值塑料常被忽视，它们燃烧会产生致癌气体、加剧温室效应。”身为航空业退休工程师的刘云峰，55岁提前退休后加入了慈济昆山环保教育基地，从事环保宣导与垃圾分类实践工作。

经过六年的实践，他创立了一套三十二种垃圾可回收分类系统。他解释道：“低价值垃圾掩埋会污染土地，影响农作物生长。回收光盘、旧家具的木材可制成再生板材；牛奶





瓶、洗衣液瓶（高密度聚乙烯）回收后能节省资源……”

他强调，减少碳排放、缓解气候风险、为后代留存资源是每个人都能做到的。通过直观展示，让大家认识日常“垃圾”的可回收属性，理解环保不仅仅是守护地球，更是创造多方共赢的善举。

### 举手之劳助环保

志工正向路人讲解塑料瓶回收再利用：“你或许不知道，随手丢弃的塑料瓶能变身衣物、毛毯！回收后经过清洗分类、粉碎造粒成塑料粒；塑料粒加

热拉丝成纤细丝线，再纺织、印染成布料，最终制成服装、毛毯。所以喝完饮料，记得洗净、攒起塑料瓶，别让它们成为垃圾，用举手之劳助力环保。”

在充满创意与温馨的智慧好话摊位前，彩色卡纸琳琅满目。志工热情招呼路人：“来吧，制作个书签，留个纪念吧！”路人郁建新带着孙子一起动手，孙子画画，爷爷写智慧好话，合作完成一枚意义独特的优美书签。

时万达与父母一起来参加活动，他挑选了喜欢的颜色进行彩绘。一枚独一无二的书签就此诞生。一家人举牌宣导环保，度过了一段有意义的时光。

（左图）志工徐华一家精心筹备了大中小企鹅不倒翁玩偶、笔记本等小礼物，并新增30多个低值回收实物样品小盒。摄影/刘晓明

（右上）在充满创意与温馨的智慧好话摊位前，彩色卡纸琳琅满目。志工热情招呼路人：“来吧，制作个书签，留个纪念吧！”摄影/许春光

（右下）志工黄蓉介绍环保酵素制作方法：将红糖、果皮与水按照1: 3: 10的比例，密封发酵即可，同时记住“五不要”原则。摄影/许春光

酵素蕴含改善生活的大能量，让生活更环保、更美好。

### 老少同行爱环保

22岁的李融是太仓有光公益的青年伙伴，与三位伙伴及两位妈妈一起参与宣导和捡拾。她坚定表示会将学到的环保知识践行于生活，并向同事朋友积极倡导，喊出“保护环境，李融有责”的承诺。

志工耐心地向朱永龙大爷讲解蔬食益处与塑料污染危害。朱大爷表示，今后多吃蔬食，少用或不用一次性塑料制品，有机会加入环保宣导队伍中来。

志工带领太仓有光公益的四位伙伴从另一侧环湖前进，边捡拾边倡导，主动向路人宣导环保理念。草丛中的塑料瓶和草地上的烟头，即使再小都会危害土地，这些都被一一捡起。

太仓天镜湖畔的环保活动，是一个撒播希望种子的契机——在老老少少心中种下爱护家园、守护地球的信念。愿这份爱化作日常行动，让环保点滴融入生活。

随



# 「童」创绿色家园

六月八日，深圳慈济布吉环保教育站举办「爱家爱地球」变废为宝创意大赛与第四届「六五世界环境日」主题绘画比赛颁奖典礼。活动展示了孩子们利用废弃物创作的作品和环保主题画作，体现了他们对地球的热爱与祝福。环保的种子已播下，期待在共同努力中生根发芽，守护家园，为地球的可持续发展贡献力量。

撰文／叶玮、周泓玉  
摄影／周泓玉、叶玮



摄影／叶玮





在深圳市龙岗区举办的“自然共生·行动创变”森林城市艺术节上，慈济布吉环保教育站成为龙岗区“绿色联盟”中的一员。照片/主办方提供

6月5日，在深圳市龙岗区举办的“自然共生·行动创变”森林城市艺术节上，慈济布吉环保教育站喜获丰硕成果——正式成为龙岗区“绿色联盟”中的一员，未来，将拥有更广阔的绿色未来。

由生态环境部等单位主办的“美丽中国，我是行动者”青少年自然笔记征集活动中，慈济布吉环保教育站作为活动组织单位之一，连续三年获颁龙岗区“自然之星优秀培育单位”。

随后，在深圳市环境教育基地——慈济布吉环保教育站，举办了“爱家爱地球”变废为宝创意大赛与第四届“六五世界环境日”主题绘画比赛颁奖典礼。

孩子们展示了用回收塑料瓶制成的花朵、牛奶盒叠成的航船等手工作品及环保主题画作。童心与创意交融的环保成果展，带领大家走入绿色与未来。

## 变废为宝的“魔法”

高中国老师赵晓丽看到孩子们用

旧衣料、废纸板等废弃物创作的作品，眼中充满惊叹的光芒。她说：“平日里总把‘保护环境’挂在嘴边，直到亲眼目睹这些由孩子们双手创造的奇迹，才真正感受到变废为宝的力量，环保理念悄然植入孩子心中。”

红悦幼儿园的老师分享了独创的“牛奶盒回收九步法”，从清洗、晾晒到拆解、压平，并将处理后的牛奶盒纸浆结合非遗造纸术，再造成一张张坚实的环保纸。

孩子们又用这些纸制成古朴的纸扇，折成生肖小兔时，低碳生活便不再是抽象的口号，而是指尖流淌的乐趣与责任。正如老师所言：“在‘玩中学，学中玩’的趣味中，孩子们不仅学习了技能，更建立起对地球最初始也最珍贵的责任感。”

## 绿色环保之旅

历时半年，由深圳市生态环境局龙岗管理局和慈济基金会联合举办的

变废为宝创意大赛圆满落幕，共评选出30件优秀作品。同期，由深圳市生态环境局龙岗管理局和慈济布吉环保教育站举办的第四届“六五世界环境日”绘画比赛以“美丽中国我先行”为主题，在短短20天征稿期内便收到120幅投稿，最终39幅佳作入选。活动累计表彰了33位优秀指导老师和4所优秀组织单位。

本次颁奖典礼即是一堂生动的沉浸式环保课。

讲解“水立方”的故事后，志工甘立方俯身柔声提问：“孩子们，我们生活中怎么节约用水呢？”话音未落，一个七八岁男孩响亮的声音响起：“洗菜水浇花！洗澡前放的凉水拖地！”

当志工指向《受伤的海洋》画面，



志工张玉兰介绍“环保五宝”——水杯、环保碗、环保筷、手帕和环保袋，鼓励孩子们从少用、不用一次性用品开始行动。摄影/周泓玉





“一杯奶茶制造多少塑料垃圾？”孩子们争先恐后地抢答。他们因此明白了塑料垃圾对海洋的危害。摄影/周泓玉

讲述塑料垃圾给海洋生物带来严重污染和残酷的伤害时，孩子们脸上的笑容凝固了，眼中满是惊愕与痛惜。

奶茶杯成为直观教具，“一杯奶茶制造多少塑料垃圾？”的提问引发孩子们争先恐后的抢答：“三个、四个……”稚嫩的声音里，他们第一次明白，塑料垃圾对海洋的危害及消费带来的塑料垃圾量。

垃圾分类知识对孩子们而言已不陌生，四大类别脱口而出。但当志工说明“乱扔垃圾已被立法，对个人处以50到200元罚款”时，现场安静下来。

志工继续倡导多吃蔬食，“为地

球多留一片呼吸的绿肺”。志工张玉兰展示了塑料瓶的重生之旅：绿色塑料瓶变绿衣，白色的成白衣，杂色的则纺成温暖的灰色环保毛毯。她还介绍“环保五宝”——水杯、环保碗、环保筷、手帕和环保袋，鼓励孩子们从少用、不用一次性用品开始行动。

环保剧《虎鲸妈妈看医生》将气氛推向高潮。当孩子们看到虎鲸妈妈因误食人类丢弃的塑料袋而痛苦挣扎时，小剧场里一片静默，大家睁大眼睛，脸上充满担心。戏剧的力量引发孩子们思考环境保护的重要性，保护环境是每个人都该做的事。

在随后的颁奖环节，小艺术家们上台展示画作。

## 方寸画纸承载心愿

特等奖作品《救救海洋》的小作者、9岁的李嘉钰声音带着急切：“画里我和同学在沙滩，看到漂亮的珊瑚和小鱼，可突然漂来垃圾袋，还有被垃圾困住的大鲸鱼！沙滩上全是垃圾，太让人心疼了。所以，大家一定要救救海洋！垃圾要回家（扔进垃圾桶），不能破坏环境！”

年龄最小的一等奖获得者之一钟云汐，带来了充满奇幻色彩的画作《守护海洋》，作品描绘了因吞食人类倾倒入海的核废料而变异、愤怒报复人类的哥斯拉怪兽。她说：“我希望大家更好地守护海洋，不要往海里扔垃圾，不要伤害海里的动物。”

二等奖得主余沁涵，这位看似腼腆的女孩，画作却让人印象深刻。她的作品《保护环境》以画面中轴线为界，呈现了强烈的对比：一半是自觉垃圾分类、天蓝水清的理想家园；另一半则是污染严重的“地狱”景象。“我们一定要爱护地球，绿色出行，保护环境，节约用水！”她的妈妈表示：“对爱画画的孩子，这是珍贵的表达平台！将艺术与环境日主题结合，用孩子的视角去呼吁环保，意义深远。”

指导老师许婧表示，每年此刻的相聚都弥足珍贵。她在陪伴孩子们的创作中，给予诸多尊重与指导。“首要尊重孩子本真的表达，仅在美术构图上给予点拨。不设框架，不束缚技巧，让孩子内心最真实的感受和想法自由流淌在画纸上。”

获奖小艺术家年龄普遍较小，最小的仅6岁。指导老师黄露珠欣喜地说：“这次带了六位学生参赛，四位获奖。其中一位去年获二等奖的同学，今年勇夺一等奖！他们基础扎实、创意飞扬，在主题表达和情感深度上也有进步。”

志工楚红丽环顾一张张朝气蓬勃的脸庞，欣慰地说：“慈济携手社区开展亲子活动，这120幅充满生命力的画作，正是环保理念向下扎根、生根发芽的体现。感恩环保局、学校、老师和家长们的鼎力支持！”

“环保教育重在点燃行动的热情，当童真与责任相遇，那些由废弃牛奶盒做的十二生肖，那些从画笔下被保护的海洋生物，都让人看到充满希望的未来。只要我们共同努力，地球将回馈以生生不息的力量。”赵晓丽老师感动地说。

环保，可以充满童真的想象，可以融入校园的律动，可以闪耀科技的智慧，可以赢得更多人支持与并肩同行。变废为宝，不止是巧思，更是热爱地球的生活方式！

慈



## 变废为宝的“魔法”

在“爱家爱地球”变废为宝创意大赛中，浦颖莹灵巧地将手中的塑料瓶裁剪成花瓣形状，粘合成蓝色花朵。



红悦幼儿园的郭雯萱小朋友自豪地介绍她和小伙伴们用牛奶盒制作的轮船《扬帆起航》。



深圳市高中园学校高中生黄振校的学习很紧，这幅作品《细水长流》象征着他的坚持。“作品是利用晚餐后和大课间的碎片时间，一点一滴拼凑起来的。”



## 方寸画纸承载心愿

钟云汐今年九岁，她分享：“我画的是哥斯拉，它因为吃了流入海洋的核废料，被核辐射影响变成怪兽，就来报复人类，破坏地球。我希望大家更好地守护海洋，不要乱扔垃圾到海洋，不要伤害海里的动物。”



九岁的特等奖获得者李嘉钰分享道：“画中和我在沙滩上，看见五彩的珊瑚和可爱的小鱼，突然发现漂来的垃圾袋和被垃圾困住的鲸鱼。整片沙滩布满垃圾，让人心疼。所以，我们要救救海洋！大家要保护环境，垃圾要扔到垃圾桶里，不要破坏环境。”



余沁涵分享：我这幅画里，一半是被污染的地方，一半是没有被污染的地方。没有被污染的地方，人人垃圾分类，天空特别蓝，山青水秀。可被污染的地方，天空是灰的，树是秃的，空气里还有一股难闻的味道。所以，我们一定要爱护地球，绿色出行，保护环境，节约用水！





# 机智社团生活

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

**问：**升上中学后要参加学校社团，是要考虑自己的兴趣还是考虑未来发展，我该如何选择？

**答：**高中时，阿凯喜欢跳街舞，每周用四个晚上跟着网络影片学习舞蹈基本动作，不久就在学校街舞社发光发热，并且当上社长。

阿凯的父母担心学习受到影响，极力反对阿凯继续跳舞；阿凯于是将每次考试成绩单拿给父母看，让他们安心与同意。阿凯现在已是大学生，每周仍拨半天时间回母校教学弟学妹跳舞，并带着他们到处参加比赛。

阿凯当年以自己的兴趣选择社团，并能发挥出特色。但是每位高中生都能像阿凯这么幸运吗？

成立社团的用意，在于帮助中学生建立人际关系，学习技能与培养正当的兴趣，奠定踏入社会的基础。所以，社团活动是中学时期不可或缺的一部分，我觉得这阶段的学习以个人兴趣为主，重点在于发展出多元化的特色。

## 社团是社会小缩影

美国著名人际关系学大师戴尔·

卡耐基说：“一个人事业成功，只有百分之十五取决于他的专业技能，另外百分之八十五要依靠人际关系和处世技巧。”

我高中时参加军训，学会了快速搭帐篷、用柴火煮饭而不焦的方法，还有如何搭配食材让它变得令人垂涎欲滴，带着全小队获得各项竞赛前三名……因此，我变得喜爱烹饪，学会在团体中与人相处，更培养出领导能力，没想到我能学习这么多。

有的中学有志愿服务社，社员通过服务的行动，不只关心自己的事务，也懂得关怀社会。

法国社会学家埃米尔·涂尔干说：“教育的目的是使个人社会化。”学校是社会的缩影，学生参加社团、兴趣组活动，培养对社会的基本认识，是很重要的一环。现在小家庭的子女较少，每个孩子都是父母的宝贝，长久下来多以自我为中心，更别谈如何关怀他人。以个人执教经验，各校若

能设立志愿服务社，学子们会从中学到关照别人的需求，以及社会、国家，甚至全世界。

## 结识志趣相同的好伙伴

当学生能做自己喜爱的事时，必能使他拥有健康愉悦的心灵。

学术性社团能深入地探讨某一学科或是能力，习得课本上没有的知识、增广见闻，更能够增进主动思考的研究精神。运动性社团可以使学生有强健的体魄，拥有积极向上的人生态度；音乐性社团陶冶学生的性情，纾解课

业压力；才艺性社团培养学科之外的兴趣，更可以得到可贵的经验。

记得以前参加吉他社，手里抱着吉他自弹自唱，悲伤强说愁，就唱《秋蝉》；木棉花灿烂挂满枝头时，就唱《木棉道》。这把吉他陪我走过艰涩的高中生涯，让我身心快乐地上大学。如今不再弹吉他，但迷人动听的民歌，仍是我抒怀胸臆的最爱。

按照自己的兴趣选择社团，容易和团员有共同的话题，培养出团队合作和信任感，也为人生画上一道美丽的风景，成为更好的自己。

■







# 紫色生日梦

撰文 / 摄影 云南真善美志工

白血病患者小黑，历经四次造血干细胞移植，心心念念想提前过紫色公主的生日梦。5月1日，云南慈济志工为她在病房圆梦。16天后，8岁的小黑不幸离世。志工驱车往返400公里赶赴云南元谋土林山区的小黑家，为这个接连失去两位亲人的家庭烹制热腾腾的蔬食团圆饭。志工将一直陪伴，期盼苦难终将孕育新希望。



在云南昆明一家医院的病房里，绽放着一朵坚强的小花——8岁的小黑。自2024年3月起，慈济志工开始陪伴她。

小黑出生于2016年11月，母亲在她1岁时过世，家中还有两个姐姐和年逾八旬的爷爷奶奶，父亲是唯一的劳动力。2022年6月，小黑出现进食困难，当地医院未能查出病因。一个月后，经昆明市儿童医院确诊，她罹患急性B淋巴细胞白血病。2023年11月从儿童医院转院继续治疗。三年多的时光，小黑几乎都在医院中度过。

## 陪你渡过每一关

为了给小黑更多快乐，陪她渡过难关，志工经常在医院的院子里陪她玩耍。

2025年大年初一，志工胡艳一家带着许多烟花，来到小黑在昆明的出租屋共度佳节。他们欢笑着，奔跑着，烟花冲向夜空，像满天星斗闪耀，祈愿新的一年顺风顺水。

那时的小黑状态很好，没有浮肿，眼神清澈，脚步欢快，玩得不知疲倦。她开心地说：“放烟花可好玩了，可以拿着烟花棒画好看的红圈圈。”那一刻，小黑无比快乐。

爱心人士罗雅馨认为：“生病的小孩会感到很孤独很恐惧。这个时候如果有人陪伴，无论是大人小孩，在

精神好时聊聊天，哪怕就是坐在身边关心一下，对孩子也很重要。”

胡艳感慨小黑这三年的治疗历程，反复的骨髓穿刺检查、化疗、骨髓移植，她已经创造许多奇迹。小黑爸爸对孩子康复的坚定信念，深深感动着慈济志工，大家用温暖的陪伴，给予这个家庭更多面对磨难的勇气。病情的反复无常令他们疲惫，但无法磨灭对生命的渴望。

4月的某一天，小黑忽然发微信给胡艳，想提前过9岁生日。4月27日一早，三位志工前往医院探望，并与小黑父亲商议如何为孩子圆梦。

## 我想提前过生日

小黑的病房在医院18楼的最里间，落地窗视野开阔。病房除了一张病床，窗边还有一张折叠床。此时，小黑爸爸回出租屋做饭，小黑独自躺在病床上。巨大的落地窗映衬下，病床上的小黑裹着一条薄毛毯，显得又瘦又小。

刚刚接受造血干细胞移植的小黑，正经受继发性肺部感染。这是她第四次移植，因多次移植导致排异反应加剧，治疗剂量也随之加大。连日输液，加上大量使用激素类药物，使她身体单薄，头发稀疏且又黄又短，只有面颊和脖子的肤色稍显正常。

然而，这些病痛的痕迹，依然无法掩盖孩童特有的柔软轮廓——小巧



的鼻子下，那张总是努力扬起、露出坚强微笑的小嘴。

志工不忍打扰她，悄悄离开病房，来到医院附近的租住屋寻找小黑爸爸，和他沟通为孩子提前过生日的可行性。

小黑家租住在三楼的一个单元房里。不大的空间里挤着三家租户，各占一间房，共享卫生间和厨房。

小黑爸爸头发有些长，为了省理发钱，自己动手修剪。他个儿不高，宽大的衣着更显清瘦。小黑爸爸在炖汤、蒸南瓜，他告诉志工，小黑这次状况不太好，排异反应大，用药剂量随之加大，自费项目多，手术很艰难，“所幸小黑还是挺过来了”。既然孩子想提前过生日，“就希望满足她的心愿”。

“目前家里已经是崩溃边缘，”小黑爸爸说：“钱没了，但孩子的病还是不好。”医生曾建议他带孩子回家过点随心的日子，可他舍不得。“这么鲜活的生命怎么能放弃，我坚信女儿会好起来的。”

忆起为救女儿所经历的种种艰辛，以及内心无声却沉重的挣扎，小黑爸爸幽幽地说着，潸然泪下。经过商议，志工决定在5月1日为小黑举办生日会，满足她的心愿，让这个缺少快乐童年的孩子，能拥有一场欢喜的生日派对。

### 有一个紫色公主梦

小黑爸爸把午饭做好了，志工和

他一起返回病房。胡艳轻声呼唤小黑的名字，许久，她才缓缓睁开眼睛，眼神中闪烁着微光。胡艳柔声问是否想提前过生日，她迷糊中应了一声：“想过。”问她是否有精神聊聊生日怎么过，她轻柔地回答“有的。”

志工静静地等着小黑慢慢醒来。过了一会儿，她坐起身，虽然膝盖有些疼痛，还是饶有兴致聊起想要的生日礼物。她用虚弱而缓慢的声音说：“我喜欢蓝色和紫色，已经在网上买了一套‘爱莎公主’的蓝色裙子，但是还想要一套紫色的裙子和一顶生日帽。”

小黑请志工把手机递给她，用颤抖的手指费力地滑动屏幕，指向她买的裙子。她用细弱的声音解释说：“蓝色和紫色的裙子不好买，但我喜欢这两个颜色。”

小黑述说自己的愿望：希望有披肩的直发，穿上最喜欢的紫色公主裙，配上漂亮的紫色鞋和有美丽的小花边的白色袜子，收到很多礼物。“像个美丽公主一样过生日。”“还喜欢什么？”没上过学的小黑想都没想，直接说：“还想要一套喜欢的故事书。”

病床床尾放着小黑的粉色百宝箱和一个黑色小皮包。她请志工把百宝箱拿给她，打开箱子，向志工展示里面的“手工宝贝”——漂亮的贴画扇子，白色长角的美丽小鹿，各种颜色的小手链等小女孩喜爱的物件。她

说：“我给阿姨们准备了很多小礼物，过生日那天要送给大家。”

小黑像对家人一样对志工说：“柜子里有别人送的饮料，但我喝不了，你们拿去喝吧。”志工让她不要操心，小小年纪的她，言语不多，但显得格外冷静，这份超越年龄的老成

持重与懂事，让人心疼。

### 病房里的紫色小花

“五一”节下午，志工带着小黑的“愿望清单”来到医院。怕光的小黑在幽暗的病房里吸氧、输血小板，听到志工的声音，她挣扎着起身，爸

小黑把百宝箱里美丽的白色小鹿等手工宝贝展示给志工看，她说自己给志工准备了很多小礼物，过生日那天要送给志工。摄影/太涵文







小黑向王艺橙说：“我们拍张照，我给姐姐们看看。”才认识的两姐妹开心地留下了合影。摄影/太涵文

爸连忙扶住她，虚弱地和志工一一打招呼。

病房外，为了不影响小黑治疗，志工忙碌地准备着：吹气球、整理星星灯、粘贴“生日快乐”装饰盒……小黑看到大家吹气球，也想帮忙，但因体力不支而作罢。王艺橙小朋友贴心地陪她玩起拍气球。

玩了一会，小黑拿出手机给艺橙看家乡和姐姐的照片。“我姐姐很漂亮，我很喜欢姐姐。”小黑说，“有时候我们也会吵吵闹闹，但不一会儿

就好了。”小黑怀念起赶街的快乐，“但在城市里没有这种快乐。”

小黑描述着梦想：一个属于自己的房间，环游世界……最后，她轻声说：“我只想要一个幸福的家就行。”她邀请艺橙合影，“发给姐姐们看。”

略显清冷的病房里，此刻被温暖点亮。紫色的气球带着“小黑九岁生日快乐”的祝福，在床头高高飘起，闪着荧光的蝴蝶在气球中翩翩起舞，仿佛在驱散病痛的阴霾。

小黑精神有些好转，在志工的帮助下，她穿上了梦寐以求的装扮：漂亮的紫色纱裙，白色袜子的花边俏皮地露在紫色小皮鞋外，齐腰的黑色假发上，戴着闪亮的生日皇冠。

虽然小黑的手上还连着输液管，但她眼中闪烁着期待的光芒。焕然一新的模样让志工不禁惊呼：“太好看了，小黑，你真好看，快，拍张照片给爷爷奶奶和姐姐们看看。”爸爸把盛装的小黑抱到稍大的病床上，细心整理好衣裙，小黑心心念念的生日会，终于开始了。

艺橙小朋友送上衣服、书和画画本，祝福小黑：“快快好起来，可以吃到很多的美食，穿上漂亮的衣服。”小黑比了个“心”，轻声“谢谢”。熊芮晗小朋友递上红色手工包：“送你我妈妈做的包，里头装着我爱吃的零食，希望你早日康复。”小黑爱不释手地摸着包说：“真好看。”

胡艳送上保温杯和笑脸卡片，温柔地说：“小黑，在我心里，你是个爱笑的小姑娘，希望你能一直保持笑容，开开心心的。以后记得用这个保温杯喝温水，养成好习惯，身体才会健健康康。”

志工杨戈捧出一个紫色盲盒，小黑眼睛一亮，开心地喊道：“我最喜欢紫色了！”杨戈笑着点头：“我们知道你喜欢紫色，你看，气球是紫色

的，裙子是紫色的，连礼物也是特意选的紫色。”

杨戈轻轻握住小黑的手，坚定地说：“小黑，你要加油。我以前也生病了，做了很久的化疗，但现在康复了。你也一定会好起来的！来，我们一起说——‘我一定会好的！’”小黑握起了拳头，柔弱而坚定地说：“我一定会好的！”

杨戈又背起兔兔双肩包，笑着问：“好看吗？以后和姐姐一起出门，就可以背上它啦！”小黑开心地点头：“好看！”最后，胡艳递上一只毛绒小猴子，柔声说：“你属猴，



戴上长长的假发、穿上紫色连衣裙，焕然一新的小黑让志工惊呼：“太好看了，拍张照片给爷爷奶奶和姐姐们看看！”摄影/太涵文





（上图）志工帮小黑戴上生日帽和卡通眼镜，轻声唱着生日歌，歌声里满是温柔与关爱。摄影/太涵文

（下图）小黑请志工把一个盒子拿过来，原来她给每一位志工精心准备了紫色系列小礼物。摄影/太涵文



这只小猴子送给你，愿你像它一样聪明机灵，活泼可爱。”

志工一把礼物和诚挚的祝福送给小黑。一瓶维生素C软糖、一袋彩色串珠，还有蛋糕店老板特地用糖做的小白兔及紫色芋泥和紫薯泥的生日蛋糕，各色小礼物和趣味填色书……

小黑安静地坐在床上，每收到一份礼物，都会轻声道“谢谢”，并在头顶比出爱心手势。她是如此柔弱而

甜美，面对温暖与爱意，始终带着一颗感恩的心。

志工帮小黑戴上生日帽子和卡通眼镜，轻声唱起生日歌。小黑默默许下心愿，虽然无人知晓这个心愿的秘密，但从她表示“今天是最开心的一天”的话中，能领略到小黑内心的感动与感恩。

此时，小黑请胡艳拿来一个盒子——原来她为志工精心准备了紫色

系列小礼物。这份用心和细致，让大家都感受到她内心的感恩和期盼。

小黑被礼物簇拥着，爸爸坐在旁边，慈爱地望着女儿，两行热泪悄悄滑落。看着泪流满面的爸爸，小黑发出一声深深的叹息，这叹息超乎了她年龄的生命之重，让欢乐的场景蒙上一丝令人心痛的不忍。

未能到场的两位慈济助学生通过视频送来祝福：“祝小黑生日快乐，身体越来越健康，快乐成长！要相信大家都陪在你身旁，勇敢面对生活，加油！”

胡艳拿着手机播放小黑姐姐的祝福视频。看到屏幕里的姐姐，听到那句“小黑，生日快乐”，小黑再也忍不住，放声大哭：“姐姐，我好想你！我想回家！”细细碎碎的啜泣声，在病房里轻轻回荡。

小黑的爸爸哽咽地说，女儿的实际生日是11月28日。“她连续做了两次移植，心里难受，天天问怎么生日还不到，快9岁了，特别想过今年的生日，能不能让她提前过……”生日聚会让他很感动：“在我最难走的关键时刻，你们帮助了我，让我看到了希望，有你们帮助我更有信心了。”

## 雨中启程去元谋

5月1日，志工刚为小黑圆了生日梦，谁曾想，仅仅十六天后——5月17

日，小黑便带着她心爱的紫色梦想和对这个世界的无限眷恋，永远地离开了。许多曾陪伴过小黑的志工听到这个不幸的消息，都潸然泪下，默默为她送上最后的祝福。

志工牵挂着小黑的家人。5月24日，8位志工驱车往返四百多公里，从昆明赶往楚雄州元谋县新华乡浪巴铺村，看望小黑一家。

一路阴雨绵绵，云山雾罩，车厢里一片沉默。20多天前，那场为小黑点燃的生日烛光仿佛还在记忆中，那个怀揣紫色公主梦的女孩却已永远闭上了眼睛。更为悲痛的是，爷爷在小黑离世前10天也悄然离去，给这个家庭蒙上了更沉重的阴霾。

小黑一家生活在元谋壮观的浪巴铺土林中。元谋土林，这片历经数百万年的地壳运动和风雨雕琢而成的自然奇观，以其千姿百态的造型闻名于世。素有云南“三大火炉”的元谋，此刻收敛烈焰，淅淅沥沥地下起了雨。路旁，凤凰花经过雨水的洗涤，更显得火红娇艳，生机勃勃。

在村口附近的农贸市场，志工精心挑选了茄子、豆腐、辣椒、土豆、西红柿和玉米等新鲜蔬菜，准备做一顿充满爱意的蔬食午餐。

车子抵达村口，小黑的两个姐姐闻讯赶来迎接。大姐读初三，个子高挑清瘦，性格内向腼腆，忧伤的眼神





志工拿出特意为姐妹俩准备的新书包。小黑的二姐迫不及待地把书包背在背上，美滋滋地转来转去，展示给大家看。摄影/张本惠

里盛满妹妹离去带来的无言伤痛。三年级的二姐仅比小黑大一岁，个子不高，笑起来的神情酷似小黑，性格更为外向，她微笑着迎上来，拉起志工的手，往家的方向走去。

## 爱在蔬香里

小黑家的院子颇为宽敞。左边廊檐下饲养牲畜，正屋居中，左右两间卧室，左边卧室旁是厨房。志工刚进院，70多岁的奶奶便用围裙擦着湿漉漉的手，匆匆从厨房里迎出来。“我准备了猪肉、鸡、蔬菜，就等你们到。”志工笑着婉拒：“不用麻烦，奶奶，今天我们用新鲜的蔬菜，做一顿美味健康的蔬食尝尝。”

胡艳拿出特意为姐妹俩准备的新

书包。姐姐看在眼里，满是欢喜。妹妹则迫不及待地背上书包，美滋滋地转着圈，展示给大家看。

另一边，志工刘馨遥、杨洁和杨春雪已熟门熟路地走进厨房，像在自己家一样忙活起来。择菜、清洗、切菜，厨房里充满了叮叮咚咚的锅碗瓢盆交响曲。

杨洁双手浸在冷水中洗菜切菜，冻得通红，边忙边说：“我们做这顿简餐，就是想把这份爱带给小黑一家人，也盼着大家能聚在一起，吃得开心。虽然天比较冷，但心里热乎，干起活儿来热火朝天，一点都不觉得冷。”

刘馨遥虽然没和小黑见过面，但一直听着她的故事，被深深感动。

“小黑急需血小板时，我有幸为她捐献，这成了我们之间的缘分。我第一次看到那么多志工为小黑流下不舍的眼泪，今天大老远从昆明赶到元谋做这顿饭，也是因着这份缘，想在这家人失去亲人的时刻，给他们一份力量，让他们感受到还有这样一群人关爱、陪伴着他们。”

担任大厨的杨春雪表示，曾跟小黑爸爸分享蔬食的好处，他很喜欢也想尝尝，但一直没有机会。“今天，就当是圆一个梦吧，我们来做一顿蔬食给他们尝尝味道。”

旁边姐妹俩的房间里，胡艳和小黑的大姐坐在床边聊天。大姐向胡艳

说起小时候家里的幸福时光，又提到最近学习还不错，倾诉了在家有时疏于照顾二妹的内疚和困惑。

胡艳轻声安慰：“你已经做得很好了，帮妹妹做了很多很多。要好好爱自己，妹妹看到你快乐自信的样子，也会变得更好……”房间里的气氛渐渐轻松起来，两人的对话间，偶尔还夹杂着低低的笑声。

窗外天空依然阴沉，乌云低垂，但这方小小的天地里，宛如有一盏无形的灯被点亮，温暖的光晕在两人间流转。

这时，小黑的爸爸和堂叔从山上回来，还摘了些杨梅给大家尝鲜。雨一直下，小黑爸爸担心志工冷，从门外抱来柴火，在台阶上升起了一盆火，火焰升腾而起，屋里屋外顿时被融融暖意包裹住。

小黑爸爸和志工杨旭峰在火盆边聊天。“这几年来在昆明照顾小黑，家里种的水果疏于打理，今年是来不及了。但只要人不懒，明后年这些水果一定能种好。”杨旭峰鼓励道：“这里的气候得天独厚，是种水果的好地方，以后的日子会越来越好。”



志工胡艳和小黑的大姐坐在床边聊天，大姐向胡艳说起小时候家里的幸福时光，倾诉在家有时疏于照顾二妹的内疚和困惑。摄影/太涵文



不大一会儿，桌上摆满各色蔬食。红绿相间的西红柿炒辣椒、软糯可口的炒茄子，爽口的土豆酸菜汤、香喷喷的炒豆渣、热辣辣的麻婆豆腐，还有志工李志芬亲手包的香甜粽子……一桌饭菜散发着家的暖。

小黑的堂叔感动地说：“你们在百忙之中，跑了两百多公里的路，专程赶来为我们做饭，太感谢你们了。”

### 士林深处的团圆饭

大家团团围坐在堂屋的餐桌旁，不善言辞的奶奶喃喃地念叨着：“贵客来要在堂屋吃饭。感谢国家，感谢政府，感谢你们。”

小黑爸爸深情地看着志工，动情地说：“你们来到我们这个偏远山区看望我们，真的非常感动。本该是我们为你们准备一桌丰盛的家乡菜，可你们坚持买新鲜蔬菜，自己下厨，这心里头，说不出的感动，也有些愧疚。”他顿了顿，声音里带着不易察觉的颤抖，“带小黑求医这三年，我们一家人没好好吃过一顿团圆饭。今天，全家能和你们聚在一起，吃这顿美味团圆饭，我心里特别高兴、特别激动！”

短时间内接连失去父亲和女儿，再加上治病欠下的债务，对一个普通农村家庭来说，是难以想象的重负。小黑爸爸一边吃饭，一边诉说着这三

年多的点点滴滴，其中的艰难坎坷，许多志工是第一次听到，难以言说的苦，沉重得超乎想象。

昏暗的灯光下，小黑爸爸握着筷子的手微微颤抖，粗糙的指节因用力而泛着青白。他慢慢咀嚼着饭菜，喉结艰难地上下滚动，似乎要把那些说不出口的苦涩吞咽下去。饭桌上氤氲的热气模糊了他的面容，却遮不住眼角闪烁的、强忍的泪光。

“小黑疼得整夜整夜睡不着……我就背着她、抱着她，在病房里走啊走……”说到最艰难处，他的声音会突然低哑下去，像是被扼住了喉咙。但他很快又挺直腰背，深吸一口气，努力用平稳的语调继续讲述。

小黑爸爸的目光渐渐变得坚定。“‘君子爱财，取之有道’，欠下的债，我会从正道挣回来，还清！”他声音里带着对女儿的承诺，继续道，“小黑……她没读过书，总说希望两个姐姐都能上大学。不管她们考上什么学校，我都会想办法供她们完成学业。”

小黑爸爸的眼光转向志工，眼中充满感激。“孩子生病的这几年，太难了。自从遇到慈济，是你们支撑着我，一次次渡过难关。不仅有经济上的帮助，更重要的是精神上一直鼓励我。每次感觉快撑不住了，是你们的陪伴，让我又一步步走过来。有你们的关心和支持，我这日子就有奔头，有活力！以



时间在不知不觉中悄悄流走，该返程了，大家都恋恋不舍。小黑全家人送志工到村口，惜别之情难以言表。摄影/太涵文

后，希望你们能常来看看我们，看见你们，我就开心，我就想笑。”

### 我们一直都在

小黑奶奶紧紧拉着杨春雪的手说：“娃娃虽然花了那么多钱治病，但是我们不后悔，我们会努力干活来还的。我年纪大了，经济也不允许我去昆明来看你们，谢谢你们一直陪着我们，还来看我们。”杨春雪反手轻轻握着奶奶的手，柔声嘱咐：“天气冷，就不要穿拖鞋了，要保暖，保重好身体。”

小黑爸爸望着远方，记忆中的场景重现眼前。“娃娃穿着过生日的裙子、鞋子和帽子安心地走了，

我也没有遗憾了。谢谢你们，如果没有慈济，那时我都不知道该如何走下去。”杨洁温柔地鼓励：“以后的日子还长着呢，还有两个娃娃，您也还年轻，好日子在后头呢。”

“小黑的后事已处理好，看到你们有信心走出困境，能把日子过好，大家也都安心了。未来我们保持联系，在你们需要的时候，我们一直都在。”胡艳安慰道。

时间悄悄流逝，返程的时刻到了。小黑爸爸带着全家依依不舍地送志工到村口，千言万语化作温情的凝望。期盼沉积心头的阴霾，终将化作滋养的春泥，在时光细雨的浸润下悄然融化，孕育出崭新而坚韧的希望。❖





摄影 / 苏宇婧

# 泉州慈济大爱美好生活馆揭牌启用

撰文 / 石碧琼、刘若男、薛红华 摄影 / 泉州真善美志工

6月5日，晨光微洒，泉州慈济大爱美好生活馆（简称生活馆）在歌声笑语中正式启动。志工身着巧艺环保服装，热情迎接鲤城区生态环境局、鲤城区城市管理和综合执法局、金龙街道党工委及石崎社区党委等来宾。当天，鲤城垃圾分类科普馆及环保主题工会驿站同步启用。期待这里成为撒播希望的大爱之地。

为迎接第54个“六五世界环境日”，推动全民参与生态环境保护，共建美丽中国，实现人与自然和谐共生，6月5日，泉州市鲤城生态环境局、鲤城区城市管理和综合执法局、鲤城区总工会，金龙街道党工委、办事处，石崎社区党委、居委会，携手慈济慈善事业基金会举办“美丽中国 我先行”六五世界环境日主题宣传活动，并举行慈济大爱美好生活馆开馆仪式。

慈济大爱美好生活馆（简称生活

馆）位于金龙街道浮桥街405号，馆内设人文馆、地球馆、7R共行馆、大爱科技馆、健康蔬食馆、垃圾分类实做区、环保共创空间、健康故事屋等展区，是集环境宣教、低碳生活、社区公益于一体的共善空间。

生活馆自2023年6月，在各级党委、政府的指导支持下启动建设，历经18个月完成规划与施工，于2025年2月投入试运行，如今正式揭牌开馆。

## 试运行取得阶段成果

无偿提供场地的志工林瑞敏笑容满面地环顾展馆，不禁感慨道：“从铁皮屋变成这么好的生活馆，很欢喜，这能更好地带动周边居民开展垃圾分类，为户外工作者等群体提供服务。”她呼吁大家一起来付出，善用生活馆空间。

“正是大家无所求地默默守护大地，才有今天的美好生活馆，作为泉州志工，我觉得很开心。”施美双言语中难掩笑意。现场，她与众多志工一样，向来宾详细介绍生活馆的目标定位、试运行阶段成果和各展馆功能。

试运营以接待参访、关怀长者、垃圾分类实践与慈善服务为核心，截止至5月底：



### 垃圾分类实践：

参与**1019**人次。

### “耆乐融融”长者关怀活动：

**44**场，服务长者及来宾**1813**人次，志工投入**1545**人次。

### 蔬食推广与环保：

提供**115**次蔬食餐，用餐**3609**人次。相当于减少碳排放**1804.5**公斤（约为9棵20年的大树），为实现碳中和贡献力量。

长者们也纷纷表达心声：“生活馆有这么好的条件，让我们这些老的有所依、有所靠。”“越做越开心，心情更舒畅了……”

## 共建新时代文明

当天，鲤城区垃圾分类科普馆随红布条缓缓揭落同步启用。作为全区首个垃圾分类科普展馆，鲤城区生态环境局和区城管局将联合慈济基金会，依托此平台常态化开展环保进社区、环保知识宣讲、生态研学等实践活动，引导居民践行绿色低碳生活，提升环保意识。

基金会同仁黄国明表示，与生活馆相结合的垃圾分类科普馆是理想的校外及社会团体研学点。他说：“学生可能看到的是书本上的知识，来到

生活馆，他们能具象化地体验环保理念，将知识转变为行动。”

由鲤城区总工会指导，金龙街道总工会与慈济基金会共建的鲤城区首个环保主题工会驿站——“工会驿站·鲤城金龙”也正式揭牌启用。该站旨在为户外劳动者、新业态群体和环保志愿者提供“冷可取暖、热可纳凉、渴可饮水、累可歇脚、雨可栖身、急可如厕、伤可用药、餐可加热”等贴心服务；同时推广环保知识，提升公众环保意识。

大学毕业生苏宇婧认为驿站为户外劳动者，尤其是来泉州的建设者提供了“被看见、被关怀”的温暖与心理安全感。将环保落实到日常驿站服务，以“润物细无声”的方式比单纯说教更有效，让环保行动有了一个触手可及的落脚点。

活动现场，金龙街道石崎社区与慈济基金会签署新时代文明实践结对共建协议。后续双方将共同开展丰富的生态实践活动，重点服务社区“一老一小”，共同开展低碳社区建设、志愿服务和家庭教育等活动，推动低碳社区建设提质升级，让新时代文明实践融入日常。

石崎社区党委书记吴宗汉表示，作为全区首家，生活馆的环保展陈设计将吸引更多居民参与垃圾分类实



（上图）6月5日，泉州慈济大爱美好生活馆在歌声笑语中正式启动。当天，鲤城垃圾分类科普馆及环保主题工会驿站同步启用。摄影/陈雪峰

（下图）“希望借此平台，通过共善惠及每位居民。”志工郑加仪（中）在18个月里全程跟进工程，揭牌当天她难掩喜悦的心情。摄影/陈雪峰



践，带大家一起共建美好家园。

回溯石崎社区与慈济的因缘，始于五年前志工在居委会支持下，定期开展送早餐与环保倡导活动，深得居民认可。

社区妇女主任黄榕芳见证了这份情谊：“志工月月都坚持为老人家煮蔬食，老人家也愿意到环保站付出行动。”

志工郑加仪家住厦门，在18个月里全程跟进工程，她难掩喜悦的心情。“希望借此平台，加强与社区及相关部

门的链接合作，通过共善惠及每位居民，把这份爱扩散给更多人。”

当天，泉州慈济大爱美好生活馆正式开馆，恰逢芒种节气。

“芒种”既是收获，又是播种。自2008年起，志工以身行带动邻里落实垃圾分类，2015年入驻爱心企业家提供的铁皮屋。十年耕耘终于迎来生活馆的落成与政府认可；更象征播种，一个造福社区，共迎美好未来的新希望就此播撒。

慈



# 翻山越岭来看你

撰文／胡志凡 摄影／福建真善美志工

正是樱花烂漫时，慈济志工怀揣爱与希望，不远千里从福建厦门前往贵州赫章，为七十一名困境环卫工人子女发放新芽奖助学金，并向达依乡中心小学捐赠三百八十套崭新课桌椅、三百二十三套校服及文具，以切实关爱，为乡村儿童的求学之路增添温暖力量。暑假前夕，志工陆续收到孩子们的亲笔信，浓浓的温情在彼此心中流淌。



摄影／胡志凡

“送给你小心心，送你花一朵  
你在我生命中，太多的感动  
你是我的天使，一路指引我  
无论岁月变幻，爱你唱成歌  
……”

赫章县达依乡中心小学坐落于绿树葱翠的小山坳中，始建于1964年，迄今已满一甲子岁月。“博爱、勤学、励志、创新”的校风、教风和学风，在赫章县乡镇中心小学中颇受好评。

绿茵场上暖风拂面，歌声悠扬。  
孩子们灿烂的笑容，像盛开的繁花，  
温暖了整片天地。

## 樱花树下温情流淌

4月18日上午8点30分，志工抵达校园，和师生们一起清点物资、拆包装、搬运桌椅、布置现场……

教学楼前，两棵樱花树如云似霞，奋力绽放，微风拂处，粉白花瓣

翩跹起舞。操场上，380套崭新课桌椅整齐排列，静候小主人的到来。

教务处主任燕鹏老师带领孩子们把新桌椅搬进教室，两人抬、一人扛，狭小的阶梯楼道一时挤满穿梭的身影。班主任马珣老师挥汗如雨，带着孩子们小心翼翼排列座位，轻轻擦拭桌椅，生怕磕碰到。两小时后，教室焕然一新，光洁的桌椅让空间都明亮起来。

在老师的引领下，志工走进每间教室分发新校服及铅笔盒、制图板等文具。孩子们迫不及待地换上新校服，教室因他们的雀跃而变得生机勃勃。

“老师说‘上课’，我们坐下的时候，板凳都会响，有的同学坐下板凳就倒了，头受伤。现在的课桌椅不会倒了，板凳还可以靠着……以前书包都放地上，现在书包可以放桌兜里。”三年级浩宇同学细心地对比，





（左图）光洁的新桌椅令教室焕然一新。志工走进教室，为孩子们一一分发校服和铅笔盒、制图板等文具。摄影/胡志凡

（右图）“当我们接过这份爱心时，请铭记每一份捐赠都凝聚着无数人的心血与期盼。”学生代表韵佳同学带来国旗下讲话。摄影/视频截图

开心地说：“一人一张桌子比较好，因为跟同桌总会不小心碰到。”

教务处主任燕鹏老师感叹：“这批新桌椅的材质好，可以根据身高调试。低年级学生以前用的桌椅太高，趴着写字，对视力、脊椎发育很不利。”

美术老师出身的况乡长轻抚桌椅，感慨道：“昨天到货时，就来看了，椅子分量很重，质量好，能用很多年，感到既开心又感动。”

阳光穿过樱花树间隙，洒下斑驳光影。志工单膝着地，细心为低年级孩子们整理新校服，温情在树下静静流淌。

“我长大之后也会像你们一样，把爱心传递出去。”六年级班长梦煜同学

满怀憧憬，“你们让我感觉很温暖，我也想让别人感受到这样的温暖。”

### 以爱共筑希望

午后，升旗仪式前，孩子们排队为嘉宾和志工佩戴红领巾，温暖的一幕定格为校园最美风景，庄严的国歌声中，五星红旗冉冉升起。

捐赠仪式由赫章县达依乡党委委员、人大主席程朝芝主持，赫章县委统战部副部长陶广全、达依乡乡长况洪、达依乡中心小学校长叶家强、副校长燕绍松等出席。

“感恩是铭记于心的承诺。同学们，接过这份爱心时，请铭记每

一份捐赠都凝聚着无数人的心血与期盼……让我们携手并肩，让爱心在国旗下生根发芽，绽放出耀眼的光芒。”学生代表六年级韵佳同学带来国旗下讲话《以爱之名 共筑希望》。

达依乡中心小学副校长燕绍松满怀感恩地说：“春风化雨润童心，慈济大爱暖校园。慈济基金会以爱为桥，解教育燃眉之急，这份雪中送炭之情，我们铭记于心。作为教育工作者，我们将以大爱精神为指引，开展感恩教育等活动。坚信在爱的滋养下，孩子们必将茁壮成长，化今日受助之感恩，为明日助人之担当。”

慈济基金会代表林进旺发言：

“我们相信每个孩子都纯真无邪，蕴含无限的潜力，值得拥有最好的教育资源和成长机会。相信不久的将来，达依乡中心小学的同学们定能凭借知识和智慧走出大山，实现梦想，为家乡的发展贡献力量。”

赫章县委统战部副部长陶广全致辞：“慈济的善举改善了达依乡中心小学的办学条件。崭新课桌承载梦想，温暖校服包裹纯真笑脸，这不仅是物资帮扶，更是播撒希望种子。”他勉励孩子们铭记关爱、心怀感恩，以优异成绩回报社会，成长为有理想、有本领、有担当的新时代好少年。

五年级紫媛同学代表全体学生致敬：“谢谢你们温暖了我们的童年，用行动诠释了大爱无疆！我们会带着这份爱勇敢前行，努力成为祖国的栋梁之材。”

“感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己。感恩的心，感谢命运，花开花落，我一样会珍惜……”孩子们真挚地唱出感恩的心声，令在场众人热泪盈眶。



达依乡中心小学教师、赫章县书法家协会刘爱老师将书法作品《山色》——“近观山色苍然青，其色如蓝。远观山色郁然翠，如蓝成靛……”赠予慈济基金会，寓意全校师生跨越山海的爱。

### 把最好的给到孩子

“老师们拿着尺子一个个量身高，一个个称体重，再一个个记录下

来。”刘爱老师感慨地说：“我们共同承担起了这份责任，把最好的东西给到孩子。”热心公益的刘老师曾多次参加慈济为赫章环卫工人举办的寒冬送暖关爱活动，在学校任教后，又热心地促成此次捐赠。

燕副校长带着老师们亲手采摘的樱桃看望志工，表达感激之情。“你们远道而来，为学校付出这么多心血。从考察交流、寻找厂家、确定规

格到采购……即使一个小小的文具袋都凝聚了志工很多心血，这份爱无法用语言形容。”

“货车司机送货时说，慈济做事非常认真，这个团队不一样。”燕副校长眼角湿润，“卸货时看到每张桌椅都包装整齐、边角加固，心里瞬间涌起感动。”

这份感动的背后是志工的极致用心。为保质量，活动前三天的清晨6点，志工从厦门驱车480公里、近6小时，赶赴江西省抚州市南城县的江西启晨教育装备集团有限公司验收课桌椅。

志工仔细检验桌面平整度、多层板压实度、防火板紧实度，并用自带的游标卡尺精准测量桌面和桌腿的厚度。确认各项指标合格后，志工发现已装车三分之一的课桌椅可能禁不住长途颠簸，经与厂方协商，毅然决定全部卸下重新包装。

公司负责人周学贤钦佩志工的严谨，他说：“慈济订单是所有订单中质量要求最高、最严格的。我们非常重视，严格跟进材料采购，盼孩子们用上高品质的桌椅。”

目睹新桌椅来之不易，燕副校长噙着热泪哽咽道：“孩子们由衷的开心感染了我，忍不住想哭。感谢慈济，你们的付出我们看得见。”他表示，这些承载着爱的物资，必将在师长的言传身教中传承下去。

特地从外地培训请假赶回来的叶家强校长激动不已地说：“志工送来的不仅是桌椅校服，更是精神鼓舞，在孩子们心里播下爱的种子，未来定会生根发芽。”

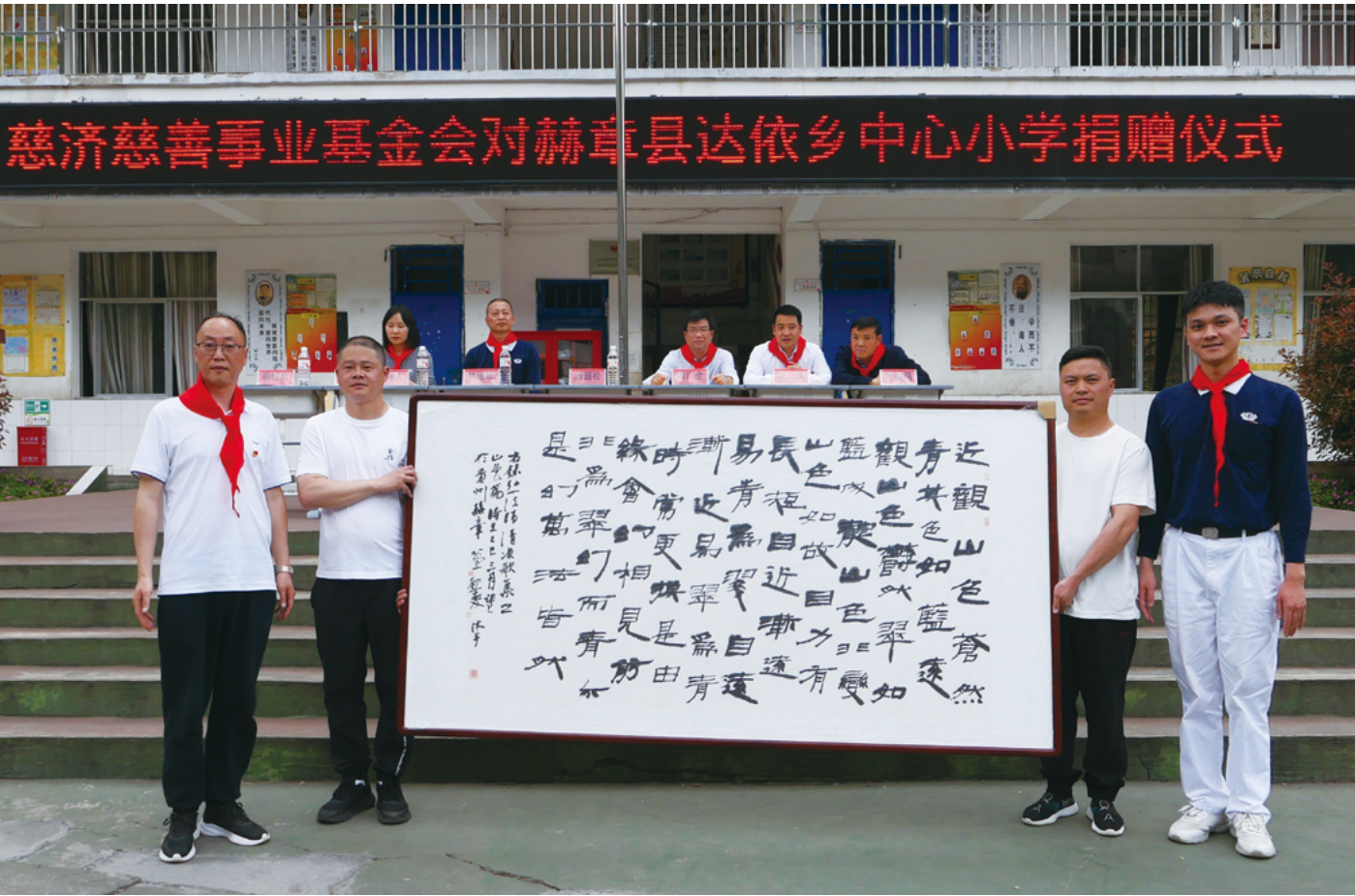
回顾从寒冬到暖春的筹备，志工陈鹏霞满心欢喜和温暖。“孩子们为我们佩戴红领巾，仿佛重回小学时代，像棵小小的幼苗，被关爱被呵护。给予温暖的同时，我们也被深深温暖。”

### 山坳里的开朗少年

在群山隔绝的角落，爱以最朴素的方式流动：爷爷忍痛坚持下地的背影，17岁少年浩浩翻山越岭归家的决心，还有驱车百余公里不言累的志工脚步。



驱车往返156公里崎岖山路，志工带进山坳里的不仅是物资，更是一束照亮生活的光。摄影/胡志凡



达依乡中心小学教师、赫章县书法家协会刘爱老师将书法作品《山色》赠予慈济基金会，寓意全校师生跨越山海的爱。摄影/胡志凡





当志工问起浩浩奶奶对孩子的期许时，她说：“孩子安康就好。”这一刻，浩浩的眼泪终于忍不住流了下来。摄影/胡志凡

这份坚持被一双手温暖的手轻轻托起。当慈济志工驱车78公里崎岖山路抵达时，带进这山坳里的不仅是物资，更是一束照亮生活的光。

前往浩浩家的路充满考验。海拔2000米的山岭间，车辆在陡坡与连续急转弯中颠簸前行。途经矿区的碎石路面让车身剧烈摇晃，底盘不时传来刮擦声。

最后900米更是险峻——近70度的陡坡上，Z字形的窄路令人望而生畏。“很多司机不敢走，怕下去上不来，

车会打滑。”浩浩解释道。这条路，也是他年迈爷爷通往最近的乐园村采购米面、日用品的必经路段。

走进浩浩家，一栋二十年前盖起、墙壁斑驳却整洁的单层房屋。浩浩的父亲早逝，母亲失联，房子盖到一半，叔叔远赴浙江打工，留下浩浩、哥哥润润及两个堂兄弟。哥哥后因身体情况，随叔叔打工。

屋内昏暗，煤烟味挥之不去，但这却盛满浩浩对家的眷恋。每次辗转三四个小时的山路，从学校回家看望

爷爷奶奶。因为他知道爷爷奶奶用一种最朴素的爱照顾他们4个男孩。

“够吃就行。”这简单的话语背后，是两位老人倾尽所有的爱。爷爷奶奶在后山种玉米、马铃薯、大豆和蔬菜，喂养两头猪。奶奶身子瘦削，却总是把最好的留给孙子们，爷爷长期干农活，还要承受腰痛的折磨。

“我回家就随便住，哪间空着就睡哪。”几个月才回来一趟的浩浩，总能敏锐感受到那份朴素却深厚的爱，尤其是爷爷奶奶给予的。

当志工提议浩浩与哥哥视频时，屏幕那端帅气的少年略显腼腆。“工作还适应吗？生活还习惯吗？”润润一一回应，看得出来，他也很珍惜隔屏相望的碰面。

同行的班主任唐厚军老师，家里有幼小的孩子需要照看，仍特意陪志工家访。他几度背身站在屋角，转过身时眼眶泛红。“从我读书到现在，很少能感受到这种真真切切关爱孩子的行动。”他感动地说，“也感动于孩子在这样的环境里依然开朗、活泼。”

当志工问起浩浩奶奶对孩子的期许时，她说：“孩子安康就好。”这一刻，浩浩的眼泪终于忍不住流下来，他立志好好学习，以志工为榜样考上好大学，更要好好孝顺爷爷奶奶。

暑假前夕，达依乡中心小学孩子们亲手书写的感谢信纷至沓来。展开

信笺，稚嫩而真挚的字迹跃然纸上。孩子们用最朴实的话语，倾诉着心底的喜悦与感恩。

原来希望从未缺席。它藏在认真生活的瞬间，等在每次善意抵达的转角，长在每个被爱温暖过的心田。只要我们愿意相信、坚持与传递——翻山越岭的，终将不只是脚步，还有生生不息的希望。

慈





# 粽香情暖“宝石”心

撰文 / 赵巍、韩亮 摄影 / 沈阳真善美志工

五月的暖风萦绕艾草清香，辽宁沈阳朱剪炉街道宝石社区以“以善为宝·与石俱进”为主题，拉开邻里节的帷幕。晨光中飘散的粽香，传递着志工和志愿者的爱；创意设计的传统节日体验，让居民沉浸于中华文化的魅力。17位东北大学志愿者及长者们倾情加入，让活动精彩纷呈。传统与现代和美共生，“社区为家，共善为美”的温馨场景缓缓展开。

“端午临中夏，时清日复长”。五月的暖风裹着艾草香拂过街巷，辽宁沈阳朱剪炉街道宝石社区的端午活动，在粽叶翻飞与欢声笑语中温馨开启。

5月28日下午1点30分，“以善为宝·与石俱进”邻里节正式拉开帷幕。社区干部、慈济志工、高校学子、“耆乐融融”长者学堂（简称长者学堂）学员及驻街单位代表等248人齐聚一堂，为困境家庭与社区居民共赴一场充满爱与温度的文化盛宴。

## 晨光里的粽香

5月25日清晨5点，天空泛着青灰，屋内亮起了温暖的灯光。志工熟练地包起粽子，填入糯米与红枣，空气中渐渐弥漫开清香。

“我们计划每天包500个，三天争取完成1500个。”刁基玲边包边说，

“蒸煮后塑封，确保送到居民手里还新鲜。”看似简单的粽子，实则工序繁琐——三道折叠、两道捆扎，每个步骤都藏着巧劲与用心。

长者学堂学员郑萍阿姨为包粽子，取消了同学聚会。“老同学们都理解，”她笑着对同伴散文娟说，“咱们包的粽子是要送到困境家庭的居民手里，多有意义。”散文娟手上的动作不停，特意推迟了原本预约的腰部理疗，只为将这份温暖送出。

“金梅，你姐姐来啦……”门口传来欢快的招呼声，金梅的姐姐、刁基玲的同学都赶来帮忙。粽叶沙沙、糯米簌簌，伴着轻声笑语与感人的社区故事，交织成动人的晨曲。

夕阳西下，桌上的粽子已堆积成小山。“520个！”负责计数的志工惊喜地宣布，这些带着温情的粽子，即将启



清晨5点，天空泛着青灰，屋内亮起了温暖的灯光。志工熟练地包起粽子，填入糯米与红枣，空气中渐渐弥漫开清香。摄影/崔健华

程，成为困境家庭餐桌上的惊喜。

## 传统新绎有温度

宝石社区大院里的签到台环绕着艾草和清水盆。志工与东北大学志愿者用艾蒿蘸水，轻轻点在居民肩头：“祝您端午安康，百病不侵。”

“哎呦，这签到比过年还讲究！”慈济关怀家庭的康大爷摸着手腕上的五彩绳，乐呵呵道：“以前只知道端午吃粽子，没想到还能玩出新花样。”居民们排队体验传统仪式的魅力，纷纷拍照发布自媒体。

全员合影的快门声响起，“以善





（上图）宝石社区快乐城堡幼儿园的小朋友打着小鼓，唱起《让烦恼过去》，为活动现场带来活力。摄影/刘乙颖

（下图）“粽”音成语PK赛环节，大学生志愿者手举缺字的成语登场，让传统文字游戏在老少互动中焕发生趣。摄影/刘乙颖



为宝·与石俱进”的口号声中，百余张笑脸被镜头定格，汇成社区最温暖的画面。

紧接着，8位慈济志工带来手势舞串烧。指尖如蝴蝶般翻飞，在《粽子香》的童谣声中模拟包粽、系绳；当《五月五·过端阳》的音乐响起，队形又化作龙舟，引来台下阵阵掌声。

由社区干事何一凡、慈济志工张帅与东北大学志愿者曹恒维和宫莹莹组成的主持团队闪亮登场，以激情开场引领大家走进端午文化长河。

“大家知道吗？端午节不仅是为了纪念屈原，还藏着许多文化密码……”困境儿童、回民小学五年级学生史密斯·丹落落大方，讲述《端午节的故事》，模仿屈原临江长叹的姿态，比划龙舟竞渡的热闹场景。居民们为她鼓掌：“原来端午节还有这样的故事！”

社区文化艺术团的舞蹈《祖国你好》则将画风一转，瞬间点燃气氛。红纱舞动，花伞开合，展现出山河壮丽的画卷。快乐城堡幼儿园的孩子们则敲着小鼓唱起《烦恼都过去》，观众们合着节拍加油鼓掌。

### 00后的端午初体验

东北大学志愿者的加入，为活动注入蓬勃朝气。他们早早到场布置、搬运道具，化身“主持人”“奉茶

者”“签到官”。

“‘粽’音成语PK赛”环节，12名大学生手举缺字的成语登场，“‘粽’横天下、‘粽’星捧月……”一个个充满创意的谐音成语引发满场欢笑。话筒在居民中传递，答对者获赠礼品，并和志愿者欢乐合影。

奉茶环节，大学生们双手捧着温热的茶杯，恭敬地送到居民手中。“爷爷，请喝茶！”“奶奶，小心烫！”贴心的问候让老人们笑得合不拢嘴。

为参与活动，不少同学调整了课程。“非常有意义！”曹恒维说，“网络快节奏时代，彼此交流少。在这里，大家坐下来热切交谈，人与人之间的距离拉近了，心也更暖了！”

领队韩永仁兴奋地说：“我们17人第一次走进社区服务，负责签到、主持、奉茶等事项。与志工一起帮助社区长者，非常有意义，收获满满。”

粽叶飘香，情谊绵长。大学生们传递温暖，亦收获成长。

### 银发重遇生命之光

《萱草花》的旋律流淌，长者学堂的长者们以歌声编织着“家和万事兴”的期许。

郑萍唱得格外动情，几天前与志工包粽子的情景还记忆犹新。一周前接到志工的邀请，她立即带动学员加



入。“从前觉得孝顺父母就是人生圆满，现在才懂，爱没有界限。”

退休后的郑萍曾过着令人羡慕的生活：画画、旅行、会友。但见他人苦难时，总让她感到心里缺了一角。参加长者学堂、遇见慈济，才将这个角补足。

“第一次听慈济歌曲，眼泪自己就落下来了。”郑萍回忆道，“旋律让我看见苦难家庭。”如今，郑萍的日常属于长者学堂：服务学员、与志工为关怀家庭送餐送温暖、在环保站分类……

最令她难忘的是去年社区联谊会承担主持。前一天因为发烧，在活动现场头疼难忍，志工立即用热水瓶为她按摩后背，直到活动开始。“这种家人般的关怀，是慈济给我的最珍贵礼物。”

### 十年温暖相伴的承诺

“这活动真热闹啊！要不是你们开车来接，我哪还能出来……”80岁的曹大娘布满皱纹的手跟着音乐轻拍节奏。阳光穿过她银白的发丝，照亮那双渐渐泛起笑意的眼睛。

十年前，命运重击接连降临。女儿猝然离世，儿子阿生突发脑梗丧失吞咽功能，只能靠流食维持生命。老伴承受不住打击悄然离世，留给曹大娘的只有床上毫无意识的儿子。

“那时觉得天塌了，生活没希望了。”曹大娘捧着志工送来的爱心午餐，慢慢诉说。她记得志工刘恒年前到家里，还为阿生刮胡子，说着说着，曹大娘眼里流出了感动的泪水。

每周三下午两点，门铃准时响起。志工提着饭盒进门，第一件事总是先俯身问候：“阿生哥，我们来看你了！”虽然无法回应，但曹大娘发现儿子的眼球会随着志工的声音微微转动。“自从你们来，儿子气色好多了。每周三中午都不睡觉，就等你们。”

去年深冬，曹大娘在给儿子翻身时闪了腰。志工张帅与何秀美见她扶着墙挪步，还要给儿子做流食，当场红了眼眶，立刻为她按摩舒缓。连续三个月，他们轮流帮大娘按摩，直到她能利索地操持家务。

“您该出去走走了。”志工总这样劝，可曹大娘放不下儿子。今年端午，趁着阿生睡觉，志工特意开车接她参加活动。

现场，曹大娘随童谣轻打节拍，跟着《萱草花》轻声哼唱。当大学生志愿者蹲身奉茶时，她接过茶杯，脸上露出久违的笑容。返程车上，曹大娘不停地念叨：“今天很开心，回去要讲给儿子听。”

持续两小时的活动接近尾声，宝石社区书记李丽感慨道：“每逢端午，社区都要办活动，但今年有所不同。我们



（上图）持续两小时的活动接近尾声，粽香萦绕宝石社区。众人笑靥如花，欢腾的氛围从画面中满溢而出。摄影/付丽新

（下图）宝石社区书记李丽（右二）感慨道：“今年端午我们呈现的是邻里节，大院小院间的和谐，需要各界力量汇聚。”摄影/付丽新

呈现的是邻里节，大院小院间的和谐，需要各界力量汇聚，让居民真正感受到温暖，体会邻里之爱。”

粽香萦绕宝石社区，传统与现代

和美共生，“社区为家，共善为美”的温馨场景缓缓展开。愿这份温暖化作点点星光，照亮前路，让每个平凡的日子因“善”而闪闪发光。

■





摄影 / 鹿艳

# 热血浓情满长安

撰文 / 张少美 摄影 / 张少美、梁伟、鹿艳

夏至已至，热浪翻涌。为缓解临床用血紧张，6月21日，陕西省西安市长安路街道振兴社区、西安市中心血站与慈济基金会再度携手，于高温酷暑中发起“美丽西安·卷袖之爱”无偿献血活动。这是三方自2020年12月以来的第六次联合行动，30位爱心人士积极响应，最终23人成功献血，捐献全血共计6600毫升，滴滴热血传递奉献真情。

面对39℃酷暑，志工王小惠与陕西省血液中心、西安市中心血站紧密协作，制定详尽活动方案与应急预案。

场地设置和布场，是志工首要思考之事。经勘察，献血主场地选在宽敞通风良好的西安市王府井商场门前，科学划分为登记填表区、健康征询与体检区、血液初筛区、采血区、休息观察区和证书及纪念品领取区。

距离献血场地不远处的恒心堂中

医诊所的刘院长和王经理，被志工的爱心热心感动，主动提出为当天的献血者准备补血配方热饮和手制酸梅汤。

此外，现场还配备早餐、应急药品及充足的休憩座椅，营造温馨、舒适的献血环境。

志工段翠萍也提前为献血人士精心准备了亲手钩织的小红花作为纪念，赠送给献血者。

一个月前，志工就通过线上线下多渠道进行献血活动倡导，清晰说明献血意义、流程、注意事项。帮助更多爱心人士建立信心，拥有更健康的献血常识。

活动当天，志工还邀请医学院的学生和血站工作人员为大家现场科普，志工带着志愿者在献血车附近的地铁站进行献血倡导。

## 大学生的热血担当

“每次收到短信说我的血被用了，我都很开心，觉得自己很有用！”小康同学第四次献血，他记得有位学长献血很积极。“我就跟着他，今年大二，这是第四次献血，准备献血200毫升。”

珍珍也是第四次献血。她说：“我第一次献400毫升，除了扎针那一刻有点疼，献完血我都觉得很开心，这次还献400毫升。收到血液被使用的消息，我觉得很自豪。”





陕西师范大学大三学生陈宇航两次献血各400毫升，他说：“上次献完血隔了好一阵才收到自己的血液被使用的短信，我开心了一整天。”

陈宇航的妈妈崇娅女士在山阳县中医医院工作，2018年，慈济捐献500张病床给该医院，她认识了慈济。宇航妈妈因为医院临时有事，这次嘱咐儿子自己前来献血，志工深深感恩母子俩的爱心。

第一次献血的西安建筑科技大学学生妮妮说：“我尝试献血200毫升，虽然有一些小紧张，但献血是对社会

和自己都有益的事，一定要勇敢迈出第一步。”19岁的凯凯也表示：“第一次献血多少有点紧张，但想到能帮助有需要的人，就不那么紧张了。而且，献血是一件利人利己的事情，能献血很开心。”

西安工业大学学生帅帅也是第一次献血，再过几天就是他的生日。他说：“我决定参与无偿献血活动，要为有需要的人带去希望，也是最好的成人礼。”

鑫鑫第一次献血400毫升后，收到交大一附院的一位病人用了自己的血



的短信后，感觉很自豪。这次他看到献血活动，立刻卷袖献爱心。

2024年12月，小炎第一次参加慈济卷袖之爱活动。他说：“血液是可以再造的，献血不会伤害自己的身体，还有益于身体健康，更重要的是可以帮助需要的人。”

小俊曾是慈济的大学助学生，现在已工作三年，看到献血活动邀请函就第一时间赶过来。他说：“我从大一开始在慈济组织的卷袖之爱活动中献血，每次献血400毫升，希望自己身体力行做一些正向的倡导，献血真的很开心。”

（左图）大学毕业三年的小俊曾是慈济助学生，从大一一开始就参与献血，每次献血400毫升，身体力行做正向的倡导。摄影/张少美

（右图）曾献过6次血的薛乃华（右）早早来到现场，成为当天第一位献血者。献血后，她又匆匆回家照顾年迈的母亲。摄影/鹿艳

## 爱心无惧岁月

献血队伍里既有初次尝试的“新兵”，带着些许紧张但眼神坚定；更有多年卷袖的“老将”，谈笑风生间传递着榜样力量。

第一位献血的薛乃华女士已献血6次，这次受志工邀请，满怀期待早早就来到现场，准备献血400毫升。她说：“第一次献血是父亲病重，急需用血，我就献血救父亲。后来，看到志工发的公益献血活动，我都会来。”献完血，薛乃华又急匆匆回家照顾年迈的母亲。

爱心人士相俊霞以前有贫血，一直没敢献血，这次是她首次参加献血，她说：“今天特意请工作人员帮我检测身体是否符合献血条件，没想到检测结果都达标，想到我的血液能帮助有需要的人，我就勇敢迈出第一步，先献200毫升，下次继续。”

来自西安翻译学院的老师们参与卷袖之爱，有颇多感受。第二次献血的牛老师说：“能献800毫升，我都想一次性献完，每次我都献400毫升，我



常对学生说‘赠人玫瑰，手留余香’。多做好事，多奉献，既是自我修养的提升，也是向社会传递正能量。”

刘老师迎来第四次献血。此前曾在学校献血的他，这次看到慈济的活动便第一时间赶过来。他说：“我曾受到很多帮助，现在献血给最需要血的人，我感到特别开心。”

梁伟老师自2002年起，坚持每年献血两次。疫情期间无法献血，他就在疫情结束后主动去血站捐献。“据我所知，西安数百家医院每日用血量很大，血库常处于紧张状态。”梁老师说，“所以，我不只自己献血，也号召身边的人一起参与。每次想到自己的血液可能成为他人生命的转机，这就是献血最大的意义。”

首次担任献血活动志愿者的王老师深受触动。“看到这么多人踊跃献血，回家后我会把见闻与学到的献血常识分享给家人。社会需要更多爱，感谢慈济给我服务大家的机会，相信每人付出一点爱，社会就会越来越好。”

路过献血车的爱心人士唐小勇来自四川达州，来西安刚一年。“去年就看到献血车，但那时很忙没献成。我在王府井有家餐饮店，这次刚好得空就来了。第一次准备献200毫升，献血是利人利己的好事。”志工热情招呼他喝水休息。一种亲切感让志工不禁分享起达州婆婆的故事：“2008年

汶川地震，慈济在灾区设热食站，达州婆婆们积极响应，成为志工的最佳后盾……”听着故事，唐小勇感慨缘分很奇妙。

路过的赵先生也卷袖献血。他说：“这是我第三次献血，都是路过遇见就积极参与，这次献400毫升。听说医院血库紧张，献血对身体有益。我今年49岁，趁还能献血就尽份绵薄之力。”

志工徐文清第五次参与献血，本次捐献400毫升。“血液可以再生，献血无损健康，却能帮助他人。”她说，“所以每次献血我都满心欢喜，提前几天就注意好好休息、好好吃饭，以最好的状态捐献，希望能帮助更多人。”

献血超过10次的志工郭阿妮分享：“我很年轻时就开始献血，那会儿没多想，觉得自己年轻身体也健康，有人需要我就献。每次想到献血能够帮助到别人，我就很愉快。”

第五次献血的志工徐传亮在疫情期间开始参与慈济的卷袖之爱，此为第三次在卷袖之爱活动中献血，本次献血400毫升。他表示，献血对自身没损害，但对他人却很有帮助。

志工王小惠自2020年12月参与慈济献血，至今已第六次。“上次献血是2024年12月7日，我记得很清楚，这次继续献血200毫升。其实，每一次都是‘唯一’。我也被医护人员感动，



献血活动结束后，志工没有急着离开，大家协助医护人员清点物资，整理宣传横幅，直至目送献血车离开。摄影/张少美

他们日夜守护这座城市。作为城市的一份子，做些力所能及的小事，是与守护者们的双向奔赴。”

首次献血的志工魏红仔说：“之前几次都想来，但都碰上生理期错过了，这次看到活动直接坐地铁赶来。第一次有点小紧张，但想到能帮到有需要的人，就不紧张了。”

采血椅上，献血者们或平静放松，或相互鼓励；工作人员细心询问感受；志愿者为完成献血的英雄们送

上热饮与点心，并叮嘱注意事项。真诚的感谢、竖起的大拇指和充满成就感的笑脸，交织成一幅幅温馨感人的画面，诠释着人间大爱的真谛。

本次活动的圆满成功，离不开献血者的无私奉献、血站工作人员的专业保障、志愿者的热情服务和慈济志工的精心策划以及相关部门的协同支持。这是一场温暖而充满力量的生命接力，每一袋热血，都承载着对生命的无限祝福与守护。

■



## 那一念那一步，从头说起

经常听大家说数据、AI等，科技进步，大家也随之启动与运用，可以将久远的时间浓缩，让人快速看到历史进程。这让自己想到佛陀曾说，一劫可以缩短为瞬间，瞬间可以拉长为一劫。单就时间，就有这些数字，要怎么分析？只凭自己这辈子的生命时间都解说不尽。

又如现在全球慈济人在同一时间，或许上线同步聆听大家的分享，或是在做不同的慈济事，仅仅要简单述说全球慈济人所做的慈济事，也要花很长的时间。而这么多慈济人分布在世界上这么多国家地区，为人间做这么多事，都要追溯到将近六十年前的一念心，以及当时迈出的第一步；还要追溯这一念的精神起源，对于当时与后世的启发。

“众生迷茫，迷失了真诚的爱，

也迷失了真诚的觉有情。人间的觉有情，是永恒的长情，人人本具有无量大爱，要一一唤醒人人这一份无量大爱之心。”若没有提起一分爱、一分情，就无法起于寸步，成就不了大爱长情。

“凡事都是从分、秒开始，每一天也起于凌晨零点的第一秒，接着有六十秒、六十分钟、二十四小时，短时间累积成长时间，凡事也是起于微小、微细的行动。要盘点将近六十年的时间，慈济在人间做多少事，还是要从头说起；而且现在不断有新成员加入，也要让他们知道没有参与过的早期慈济历史，旧法新知，要不断复述，不只让新来的人知道，也加强我们自己的记忆。

“我很期待慈济人，都能将慈

济历史脉络连接起来，莫忘那一年的那一人，那一分、那一秒钟的起点，这是我心目中的‘大数据’。慈济现在有四大志业、八大法印，也要在每年的周年庆纪念慈济创始的那一人、

那一念间。现在要将过去的历史重新说起，时间愈紧迫，想要把话说得完整，愈是困难。所以一旦发现到有遗漏的历史，就要赶快回头去找，否则就会永远遗失，连痕迹都会不见。”

## 从被人嫌弃到被需要

西方社会强调个人隐私，即使出于关心而探询生活上的事，对方也会觉得受到干涉；要送东西给他们，也会被嫌“鸡婆”。

若是人们都有这样的观念与想法，人情就会愈来愈淡薄。人间不只要有爱，还要有情；可以用讲故事的方式传达真人实事、人间真情。“以前的人谈爱要看对象，而且很慎重；现在的人很容易把爱说出口，却把情隐藏起来，不愿意表达，也不喜欢别人讲自己的隐情。

“时代不同，有不同的观念与想法，而我们要用真情去适应每个国家的大环境，以及各人的心灵环境。平时君子相交淡如水，但是水是人人维持生命一定要有的；在与人互动中也少不了水，也就是情。我们要观察这个人所注重的是什么，用方法让他把偏私、执着的情与爱慢慢开阔直到普遍，这是很不简单的，没有对机就达不到；不论如何，慈济人还是要对人有一分清净的情。

“即使有时让人觉得：‘怎么这



么鸡婆！’但当他们需要时，也会想到：‘这个鸡婆的人怎么没出现？’各人有各人的缘，没有缘不会相遇，也就不会彼此看不顺眼。我们要转恶缘为善缘，从互看不顺眼到彼此看得很顺眼，让人生起亲切感。”

无论过去有没有结好缘，都要

感恩以对；有朝一日，对方会庆幸：

“以前我对他这么冷淡，他却不计前嫌帮助我，我已经知道他的好。”对方也会生出感恩心。所以不论爱或不爱，都要感恩；感恩若讲久了，听的人也会觉得这很温馨，慈济人要学会事事感恩。

### 不断学才能觉，循环不止

除了要很用心于创新，更要用心于传承；慈济人在不同的国家地区，有不一样的创意，要把全球慈济人的创意连结起来，把一则则故事连贯起来。“我们的思考创意需要不断激发，所以我们要不断学习，有学才能觉，才能不断有创意产生，创新也就是觉悟。”

“师父常常说一粒种子可以生无量种子，一位大觉者可以教育出无量的觉悟者。只要有一粒种子，就要把握因缘

种入土地里，加上雨水、阳光、空气的缘，将来能产生无量种子。

“所以我们要教育人间，引导人人正觉正悟；觉者入人间，再教育‘付出无所求’。假如付出了，还等待对方回馈，就会停步在那里；我们不要停步，一步一步往前走，也一步一步在大地撒播种子，一粒种子成为大树，还会产生无量种子，将来会成为一望无际的丛林。我们需要做、需要学、需要觉，就

要不断精进，不能停歇。

“在我们觉悟之前，是追着时间勤精进；当我们觉悟以后，是时间追着觉悟的人，随着时间成就一切。所以我们要通达道理，不要因为执着而缠住自己，总是对的事，做就对了；认知这是对的事，就是觉悟的种子，还要把握因缘，照着正确的步骤播种、耕耘；我们要先培养好因、好缘，才能有办法让种子播入大地以后，不断有好缘来成就。”

### 关心苦难人，付出无所求

“慈济”二字必须好好保持，不能做的就不做，必要时可支持政府核准的合法机构去做慈善救济。

“我们本来就是无所求，不过很期待若能让慈济来做，我们会永恒在当地付出。要长久在当地付出，就需要有正

修习要学而觉，觉悟以后还要不断往前成就善因，播下善种，随后要有好缘成就，所以要不断往前走。慈济的善因善种子从花莲扩及海外，全球慈济人各自发挥创意弘扬美善，也让自己有更多方法教导大家，启发人人觉悟的智慧。所以觉而教，教亦学，学而觉，总是相互连结，循环不止。感恩与祝福在不同国家的每一位慈济人，相互勉励共精进，不断成就好因缘。

式的会务组织；倘若未得到政府核准，慈济可以为其他组织机构进行的慈善项目，提供有限度的帮助。

“做事不要违规，也是保护自己；认清楚可以发挥的范围，就如法如规去做。我很感恩你们在那里替师



父关心苦难人，做得很用心。我们‘脚踩人家的地，头顶人家的天’，是一心要帮助当地苦难人，而且付出不求回报，若是通情达理的人，就会替接受帮助的人感恩慈济，我们做起事来也会更加安心、欢喜。”

## 用心说好慈济故事

记录慈济人的口述历史，当然期待他们仔细地自我盘点，时间、空间、人与人之间都要连接好；要连接的这条线是情，线里面有爱，爱来自一则则故事。要说故事，就要从头讲起，讲他们前面走过的路，才会有故事的开场，所以我们要很用心，尊重他们的过去。

无论是分享或报告，叙事要清晰，讲话的速度不能太快，否则让人听了还没有思考了解，就已经说完了；明明是很精彩的内容，却因为讲得太快，让人

慈济人住在当地，就要守当地的法规。“志业是生命的方向、慧命的延续，总是为人间而付出无所求，这份爱很大。不过你们还有家业、事业要顾，要看政府是否准许，若准许我们做，我们再尽心力去做。”

听不清楚，或是说得不完整，精彩的程度就减少一半。

“我对大家说话会慢慢讲，让大家听得清楚，脑中也能完整思考。所以期待你们在整理文史，要重视故事，行文要优美，内容要充实，分享时也要用心叙说，因为你们要说的都是人间好事；慈济的历史里都是好事，都是很有价值的人间事。”

每个人有不同的人生际遇，但总是有苦有乐、甜中有苦，不会只有甜美

的回忆；人生的甘甜，需要经过苦难的淬炼，才是真正有用的生命。如果一出生就只是享受、玩乐，就变得轻浮而不恭，即使是有福之人，在安逸的环境中享福，也应该怀抱感恩心。

“有的人被形容是含着金汤匙来，生下来就是很好命，他有没有感恩？会在慈济团体里，一定有他的好，否则不会走进来。作为记录、书写者，也要心存感恩，不能只是听到他们讲人生美好的一面，就不去重视，反而要认真听，他们在享受的人生中，是什么因缘走进来造福人间。”

人生原来就是苦，苦是人间的本质；走入人间、体会人间疾苦，才能看见真实相。

人与人之间各有因缘，有好缘也有恶缘。过去结了恶缘的人，此生互看不顺眼，或是即使对他很好，他也觉得是另有目的，原本很单纯的人际互动，都会被恶意扭曲。“我们过去与人结了

不好的缘，此生要更认真，堪忍对方不好的声色态度，不要再结恶缘。虽然我们很尽心了，但他总是不满意，排斥我们，我们要解开自己的心结，还要用诚恳的情与他连结起来，不要排斥他。

“拉长情，这份情要拉着；扩大爱，多给他机会，不要和他计较。我们把心放宽，心宽天地阔，心胸要随着宇宙而开阔，能够包容一切。”和天地宇宙相较，人很渺小，如同须弥山下的小蚂蚁，所以不能自大；但是蚂蚁虽然微小，却有高远的志愿，要爬上须弥山，所以要不断精进，即使在学业、事业上有所成就，也不能自满。

“有成就，是由别人来肯定我们，而我们要自知之明，知道自己还有很多要学；宇宙有多大，我们就有多大的空间可以再进步。但是人生若只有学习而不付出，那就是负债。因为你们读书学习，要靠多少人的付出，例如老师把学问传给你们，老师也在为你们的学习



而付出。如何运用所学为人间做事，才是学习的真价值。

“你们与我有缘，我仰赖你们所做的工作，把慈济的精神理念传达出

### 缩小自己就能尊重别人

“时日过得很快，不会有片刻停顿，我们的生命也随着时间不断流逝。从出生开始的第一秒，展开了新的一世，要开始适应此世的人事物，新生儿的皮肤接触空气，痛得哇哇大哭，被人清洗干净，用布包起来以后，接着就是吃，开口接受大人给的食物。”

人们对于出生时的那一段记忆，很快就消失了，几十年的人生，也不明白自己从何而来、为何而来，却很自然地接受了，而且不断地为了满足自己的欲念而追求。这样过日子，价值在哪里？不知如何而来，当最后那一刻又该如何

去；而我现在与你们说话，也期待你们可以吸收，真诚弘善法。每天师父都是旧话重说，离不开感恩、真诚，这就是我生命中的教育。”

而去？唯有回归自性，要有觉悟：面对现实，善用生命面对人间，以回报人间供应自己的生活。

“要如何回报？实时就做得得到，例如我们在人群中待人有礼，礼尚往来。说不定昨天你我见面、相处不愉快，我们如果有觉悟，就要赶快修正因缘，化解恶缘，转为善缘。不论是我们有错或者对方有错，只要有摩擦、起冲突，我们就要赶快忏悔。忏悔不嫌少、忏悔不嫌早，我们能够缩小自己，就会尊重别人，这就是我们日常修行要培养的谦卑态度。

“‘是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？’我们还有多少时间可以和大家共修、同做？要把握时间。像我现在就很努力，把握时间对大家说话，各位认真听，我也用心说，大家要时时相互勉励、彼此鞭策。

“见人三分情摆在前面，还要有四

### 见证彼此的生命故事

“幸好这几十年来，走进慈济，累积生命的价值，是‘做来囤’，不是‘做来抵’，所以很有价值，要很感恩、赞叹自己。”

大家好好整理自己的人生历史，而且要把握机会多分享过去所做的慈济事，传承志业慧命，也唤醒自己的脑细胞，不让记忆流失。“我最近时常盘点自己，觉得很有福，首先感恩父母给我这副身体，我将它保护得很

分爱，爱比情更大，爱人、爱物、爱惜环境，这样就能让我们懂得忏悔，懂得殷勤精进，对人总是感恩礼让；如同狭路相逢，我们能够礼让对方先过，让人安心欢喜。我们以礼待人，无论对方有没有回礼，都不要紧，己修己得、不修不得，我们做到了，就是我们有修养。”

好；再来就是感恩自己动念出家，更有福的是拜在导师门下，导师给予我慧命，我就真诚接受、信受奉行，一路走过来都遇到贵人。所以说因缘不可思议，如果不是大家与师父从久远时就结了好缘，无法有这么深的缘。”

自己这一生对准方向往前进，没有走偏；从“五毛钱”开始，将近六十年来，慈济人跟着自己做慈济，募集点点



滴滴的爱心力量，得知哪里有苦难人需要救助，就前往访视、救济。

“我们帮助的第一位慈善医疗个案卢○桂，期盼她的眼睛可以恢复视力，当时还在呼吁每人每天存五毛钱，辛苦累积慈善基金，用一笔不小的金额送她去开刀，但结果却不如预期，她的先生说她只能看到模糊、朦胧的影子而已，听了感到很失望。”

家庭贫困，家中又有人承受病苦，更难以摆脱困境。慈善志业起步之后，不断接触、帮助这样的家庭，看见他们的苦境，于是设立义诊所，为贫病人施医、施药；除了定期定点义诊，也在假日下乡义诊，从花莲市到玉里镇、台东县，接触到愈多贫病家庭，也深刻感受到花东医疗的匮乏，故而在心中埋下在花莲建医院的种子。

凡事都是因缘会合而成，大家不要轻视微小的“因”，若能重视每一个起因，“缘”自然就会广，“果”

就会丰硕。

“慈济就是这样开始，人与人之间的因缘接二连三，不断成就利益人间的慈济事。当你们发心，那念心就是因，发心之后身体力行，就是缘。师父要你们盘点自己的生命价值，就是盘点这些因缘。像你们早年参与国际赈灾、大陆冬令发放等，都是自发心、自行负担交通费用，一趟出去就是好几天，甚至来来回回，从急难救助到中长期援助，都要好好盘点，用心记录，将史实整理、编辑成册。

“过去大家有因造福，此时我们要再传。不要说自己年纪大了要休息，就是因为年纪大，才更需要传承，更要把握机会说过去的慈济事。”难得来人间一趟，走入人群救度众生，每一件好事都是大家付出心力做出来的。若没有书写、记录，这些人、事、物都会随着时间消散；将慈济人付出助人的行动记录下来、展

现出来，也能引导大众了解慈济人是真正力行善道。

资深慈济人向中生代、新进的慈济人分享，最初是何因缘进入慈济，

## 夜空中那片微光

新加坡慈济志业始于刘桂英（静莲）师姐，她原本任职于花莲的德利豆干，因此认识师父、投入慈济，后来到了新加坡，也把慈济精神带过去。

“因缘不可思议，只要有人发心，那一念心带动了愿力，就可以不断结缘，凝聚力量。不要小看萤火虫的力量，只要有缘，就是那么微弱的光，也能慢慢在夜空中闪亮起来。”

自己在年轻时有心向道，最终让自己决心出家的因缘是养父的离世，到慈云寺跟着出家师父们诵《梁皇宝忏》，在忏文中了解到人间之所以有这么多苦

如何发心做志业，做过哪些慈济事，也是留史、传史。自己做的事，由自己述说，同时有其他慈济人见证，这样建立起来的慈济历史最为真实。

难，就是因为人的起心动念，受到种种无明欲念纠缠。想要洗净内心的无明欲念、去除污染，就要真诚忏悔。

“忏”即为洗涤内心，在整部忏文之中，启发了慈悲喜舍；若是心还有污染，就无法做到无缘大慈、同体大悲。能够完全摒除私欲而为人间，才能真正净化人心。

“我常常感恩自己，从最初起了这个念头，一直坚持到现在；这当中有很多的因缘，但如果没那一念间，就没有今天，所以常说要把握因缘，把握时间、空间、人与人之间，凝聚人力、物



力，人多力大而付出。人是有情人、缘是有情缘，所谓的情就是觉有情。

“你我有缘，我们在过去就结缘，故而相聚，同行善道。虽然慈济人的人数与全球人口比起来，是少之又少，但是只要有因、有缘，长远的路途、遥远的距离，都可以会合因缘，让一颗颗慈济种子落地生根，牵起全球的慈济缘。”

慈济人在每一个角落默默付出，新加坡慈济人在文明的社会生活，有很干净的环境，政府也肯定、鼓励慈济人做

慈济事，各方面的条件都很好；而津巴布韦朱金财师兄等非洲慈济人，相较之下就没有这么好的环境，但是他们仍然很用心，带动居民做慈善，长年累月帮助许多贫病困苦的人。

“慈济人在任何一个国家地区都很尽心力，彼此间的因缘要相互珍惜。师父常常想起喜洲（沈喜洲师兄），虽然他已经不在了，不过我想他已经再来铺慈济路，在另一个地方牵引慈济情，将来换他引领师父。”

## 社会有福有慧

现在交通便利、科技发达，大家长途交通往返很快速，而且通过网络可以实时见面交谈，随时随地上网都能听法，这是生于此时的福。

“有爱心想要付出，但是只凭一个人的力量太单薄，即使很用心也做

不到，一定要有人缘，而印度尼西亚慈济人的人缘已经很充足，缘结得很好，能够凝聚大力量将四大志业落实当地，而且根本巩固，枝干茁壮。20多年的时间，你们已经盖了多少座慈济村，未来还有四千户的扶困修缮计

划，这都是很惊人的力量，这些数据要好好盘点。

“教你们自我盘点，不是要你们炫耀自己做多少，而是为人间留历史，也为自己的生命留历史。我们不仅不自大，还要更缩小，缩到像纳米那么小，却有很大的功能；我们有无限的潜能，但假如很执着，要显示出自己多么大，反而会受到限制。”

有一则故事，一位父亲年纪大了，有一天他将孩子们召集到面前，给每个人十块钱，并对他们说，谁能用这十块钱买回可以塞满仓库的东西，就将财产传给他。

孩子们绞尽脑汁，思考如何用少少的钱买回塞满仓库的物品；其中一位去砍大树，用十块钱请马车拉回家；另有一位则是买一盏烛灯带回家。大树的体积虽然很大，但是无法拉进仓库大门，即使锯成一段一段，再怎么堆积，还是有缝隙；烛灯点亮

之后，光芒就照亮了整座仓库。父亲赞叹带回烛灯的孩子有智慧，于是将财产传给他。

“我们做事要发挥智慧，不要伤害到任何人，且能让人人得到利益。一盏小小的烛灯，与一棵大树相比，这棵大树可能将近百年，却在短时间被砍伐，这是对大地人间有所伤害。而一支小小的蜡烛，只要用一根火柴点燃，就能照亮大范围，这就是智慧。这就如我们要在人间做事，总是要光明正大，要让人人看得清楚、彼此了解。

“师父都称呼你们是‘菩萨’，人人都有智慧，不糊涂。假如缺了智慧，只是汲汲营营，要壮大自己，向人炫耀自己很有钱，不但不会受赞叹，还会被人批评。所以，有智慧的人不自大，而且可以发挥大良能，利益更多人。能造福、有智慧，福慧双修的人生最圆满。放下身段，是更上一层楼的功夫，所以



期待你们再接再厉。”

要重视自己，但不自大，提起“没有我不行”的心态投入慈济事；不是“没有我，这件事别人也不能

做”，而是“我如果出一分力，这件事会更圆满”，和大家合力造福人间。对的事，做就对了；还没有完成的，要多加努力，赶快完成。

### 分秒微细，不知不觉空过

“时日匆匆，一年过一年，无声无息过去。时间对我们每个人都是平等的，增长的年龄与老迈的身躯提醒着我们，‘是日已过，命亦随减’。生命日日减少，其实是分分、秒秒减少，只因分秒太微细，让我们忽视它，总是不知过去，仍然执着现在。

“现在执着得了吗？一分一秒不断过去，很快就过了半小时、一小时，一天也只有24小时，所以总是感觉很紧迫。假如说，一天有86400秒，放松一秒不打紧，但是这一放松，就在不知不觉中空过了一分钟、一小时，就此迷失

了。如果跟得上时间，就不会感慨时日快过，因为我们随着时日过去而成就慧命；假如对于时日的流逝不知不觉，不懂得把握，此生就空空过去了。”

要引导人，自己也要不断反省与修正，让自己的言行都在正确的方向，在这条大道上走得很顺畅、动作很调和。

大家要把握分秒，生活中与人对话时，句句都是鼓励别人精进的好话；同时自我警惕，知之为知之，知道理就要力行实践，一句好话、一句勉励，增长别人的信心，成就自己的责任，让人懂理而欢喜，增长智能。

### 虔诚发自内心，万金难买

慈济能够得到这么多人爱的能量支持与护持，让慈济在国际间帮助这么多苦难人，而最重要的是在于精神层面的启发——净化人心，提起人人的爱，付出无所求，并且真诚感恩。

就如国际赈灾，自从慈善志业的脚步迈向国际，早期都是慈济人亲自前往赈灾，而且自行承担交通、住宿等费用，走入灾区，走到苦难人身边，亲手发放。脑海中经常浮现那时发放画面，慈诚师兄一肩扛起10公斤、20公斤的米粮，或是油、糖等物资，另一只手牵着行动不便的老人家，帮他们把物资送回家。

这些慈诚师兄有的自己经营企业，有的是企业家第二代，他们受父母引领或朋友邀约，就此精进投入。“他们那时跟着慈济人去赈灾，看见师兄们搬运

物资，也跟着做，虽然身体劳累，但是做得很欢喜，而且看见世界上还有过得这么苦的人，有很深刻的感受，觉得自己很有福，应该再发心，从此发大愿而付出，出钱也出力，为慈济志业的推展注入大力量。现在这群荣董、慈诚都是很资深的慈济人，都对师父发愿此生要做慈济做到最后一口气；他们几十年来如一日，都是那样地虔诚护持，真诚付出。”

无论力大、力弱，慈济事都不可缺少任何一位的力量。“我常说，现在的环境与气候，地水火风四大不调，地震、水灾、火灾、风灾频发，还加上瘟疫，新冠疫情久久难以消弭，实在令人担忧。灾难挡不住，唯有会合大众虔诚茹素祈祷，祈愿灾难能消弭。并非蔬食能受保佑，而是蔬食能够净化大地气候，减少环境污染。因为人人净口不吃



肉，就不会饲养、宰杀那么多牲畜。”

而为了使牲畜快速成长，有些畜牧业者除了强迫喂食，并且让它们生活在很狭窄的空间里，实在很不人道。所谓利益，在追求“利”的同时，“害”随之而来。“利，要利益人群，要做对人间有益的事。我们现在要努力带动大众做有利也有益的事，而且需要教育，不只是口头说教，更需要身体力行，用身教证明言教，是真正的弘扬美善。”

### 去除无明，耐心再耐心

慈济路很长远，大家时时刻刻都不能离开这条路，每天都要抬起脚来往前走，方向要抓得正确，步伐要走得稳，不能有一点偏差。

能够善解，都是有福的人，假如心念有所执着而偏差，就会为自己惹

四大志业都少不了人文，而人文志业负起弘扬美善的责任，有许多人因为收看大爱故事而获得启发，转变与人互动的态度，改善了家庭气氛，也让社会更加祥和平安。更重要的，是全球慈济人在居住地接触社会人群，就地做慈济、助苦难，成为人品典范，也能带动、影响当地人士。慈济人分享的慈济事，都是实际与人接触、互动的真实人间事，都是净化人心的真道理。

来烦恼。“无明烦恼都是莫须有的，是自己的心态惹来的，只要稍微转一下，就是轻安无烦恼的福中人了。人生如梦，有时候这场梦很挣扎，醒来了就松一口气，要再回想梦境已经求不可得。”

“有人做了一场好梦，如同看见天堂，生活在富丽王宫，很享受，当梦醒了，原来自己还睡在草堆上，想要再睡一觉，回到梦中的富有人生，同样求不得了，反而让自己的心陷入更苦的地狱。一切唯心造，无论是美梦、恶梦，还是要回归现实，回归永远与自己同在的这真实相。

“人人本具有真如本性，只是我们一念心动，偏差一点，错了一步就步步错，才会违背良知，落入凡夫境地，迷茫无明，受尽苦难，总是埋怨、悲叹。有人说：‘我们的现实真的很苦喔！’但是这分‘苦’总是放不下。本来是什么都没有，但是受了苦、有烦恼，却双手把它抓得很紧，用很大的力量抓着不肯放，还要再向外求，就算所求的事物已经来到你面前，但你的手还抓着‘苦’不肯放松，所求还是‘空’，得不到，因为你没有及时把握。

“即使知道应该走正道，师父说的话也听了，却总是时常被这种抓紧的烦恼拉住，所以没有空隙让正法入心来，永远让正法若即若离；明明记得师父怎么说，却不运用，在快要接近的时候又被烦恼拉开了，这就是凡夫。”正法永远存在，只是凡夫心宁愿被烦恼纠缠，无法拉近正法来运用；正气已经来到面前，可惜心里已经被偏邪的浊气充满，心不能与正法相应。若能够反思自省，察觉自己有不好的习气，就要放开无明烦恼，不断接近正法，当正法进入心中，就不再偏离正道。

凡夫心就像一个水缸，因为长年累月接收污浊的水，水缸本身也累积了很多污垢；现在有好因缘，能够倒掉污水、接收清水，虽然清水注入不久还是会被积垢污染，就再倒掉污水换清水，如此不断反复，即使无法在短时间就能完全清净，但是污垢会



渐渐洗清，水缸里的水也会愈来愈清澈，回归清淨无染的本性。

“要有耐心，也不要懊恼说：‘明明听到师父的话，决定要改了，为什么还是改不过来？’不要紧，因为你还有那一念‘要改’的心，所以清淨的水还会再来，师父的话同样还会听进去，听了就赶快改，今天听、今天做，做好该做的事，久而久之就养成习惯。”

## 在加拿大感受心灵风光

加拿大的慈济空间环境优美，最美的是慈济人合和互协的团队气氛；即因大家以真诚的心相互对待，所以能得到当地人士的肯定与信任，不仅捐款协助，亦有如邵明路先生与太太捐出土地给慈济运用，规划爱心农园。对于这片土地，大家要用感恩与

“一天八万六千四百秒，你在一秒钟维持正念，坚持一分钟就有六十秒的正念，再坚持一个小时，就有三千六百秒都在正念中；让正与诚的心念，不断淘汰你的无明污水，但是要耐心再耐心，不要忘记师父说的话，多多少少还有这分‘觉有情’的情分在，即使习气深重，只要想到师父就赶快纠正过来，已经得到正法，就不要让它漏失。”

珍惜的心，善用它、照顾它。

“你们有福，才有这一片优美的土地，要把它当成自己的家园来爱护，在这片美好的土地上和乐互动。不只享受田园之乐，还要关心慈济人、慈济事，用心投入。

“每一位都要自我盘点生命的价

值，不要漏失宝贵的生命历程。我们这一生有很大的因缘，除了父母生下我们的身体，还有这么多好人与我们同行慈济路，我们要好好珍惜，做不得、多做多得。

“有这么好的事情，大家做得很欢喜，有丰富的心得可以分享；若我们没有把握因缘做到，别人分享时，我们只能在旁边听，听得很羡慕，却感受不到美好的心灵风光，也没有心得可以分享。我们虽然在这个团队里，但是这段时间的慈济历史缺了我们，实在很可惜！

“来人间一趟，却让生命空过，是不孝父母。每天，我都真诚感恩父母，因为与父母的因缘，才有我这副身体，才有因缘走入人群，与这么多慈济人共同救助苦难人。即使许多慈济事，我没有亲自去做，我也感觉到：幸好有我，幸好当初发一念心而启动，大家的因缘会合，就不断往前走，才能成就天下

慈济事。所以师父对自己盘点的心得，就是感恩，感恩一切因缘，感恩彼此有缘，才能共聚在慈济，同心、同道、同志愿；或是受苦受难的人与我们有缘，才能让我们帮助得到。”

福是做来的，不是求来的；自己造福，自己得福。就好比吃饭，一碗白饭端来面前，如果没有吃，那碗饭就随着时间逐渐腐坏了；生命也会因为人们懵懂，不知善用而空过，此生一无所得，慧命也无从增长。所以要重视因缘，谨慎注意，不要造恶因、结恶缘，有利益人间的好事就赶紧投入，不要让自己的心离开善的方向。





## 不止在户外 室内也会得热射病



三伏天，多地开启高温高湿炙烤模式。大家纷纷躲进室内，以为这样就能远离中暑。但你可能想不到，在办公室长时间坐着、坐在旅游大巴里、甚至在家里炒菜做饭时，都有可能患上热射病。

热射病即重症中暑，是由于暴露在高温高湿环境中机体体温调节功能失衡、产热大于散热导致核心温度迅速升高并超过40℃的严重急性热致疾病，进而引发中枢神经系统功能障碍，出现神志不清、昏迷等症状，还会伴有多器官功能损害。

### 为何在室内也会引发热射病？

一般人以为，只要避免户外活动就好。但若室内相对湿度偏高且空气不流通，尤其当外界温度高达32度甚至38度时，若是湿度高于60%至70%，会使得人体的散热机制受到影响，导致体内无法有效散热，人体感温度会比实际温度更高，进而造成体内热量积聚。

在一些狭小、封闭的房间，或者窗户长时间紧闭的室内，新鲜空气无法进入，使得空气变得闷热污浊。部分老年人因节俭或行动不便，夏季不愿使用空调或风扇，长期处于闷热封闭的室内，极易发生热射病，家人需关注并重视。

### 中暑急救处理★

- 1.移至阴凉处：**迅速将中暑患者搬移到阴凉通风处，平卧。同时，解开其衣扣，松开或脱去衣物。
- 2.物理降温：**用湿毛巾擦拭中暑患者的面部和全身，尤其是分布有大血管的部位，如颈部、腋下、腹股沟等处，还可以加置冰袋。此后，将患者安置在空调房间内，温度不宜太低，保持23℃左右。
- 3.补充淡盐水：**对于中暑初期或轻度中暑者，可少量多次补充淡盐水或含盐的

清凉饮料。需注意的是，如果是意识不清的热射病患者，急救过程中不建议给患者喂水补液或者喂食，可能引发窒息危险。

**4.急救促醒：**如果中暑者已失去知觉，可指掐人中、合谷等穴位，使其苏醒；若呼吸停止，应立即实施人工呼吸。

**5.重症者转送：**重症中暑者应立即送院诊治。搬运时，需使用担架运送，不可让患者步行。同时，运送途中要持续进行物理降温，以保护大脑、心、肺等重要脏器。

### 如何预防热射病？

- 1.减少高温暴露：**避免长时间在高温、高湿的环境下进行体力劳动，或在高热的环境下进行剧烈体育运动，做好防晒与降温，并及时补水。
- 2.保持室内通风：**若出现头晕、头痛、口渴、多汗、全身乏力、注意力不集中、动作不协调等中暑先兆症状，或体温升高（≥38℃）、面色潮红、皮肤灼热等情况，需立即停止活动，转移至阴凉通风处降温、补水，如症状无缓解应及时就医。
- 3.重视高危人群：**老人、儿童、孕妇、肥胖者以及患有心脑血管疾病、糖尿病等基础病的人群，是热射病高危人群，需格外注意防暑，避免单独在高温环境中活动。

叶日式医师提醒，定时补充水分，以维持体内水分平衡，若白天清醒时间内，2小时仍未出现尿意，很可能是饮水不足的讯号，但若已摄取大量水分却仍无法排尿，则需提高警觉，建议尽早就医检查。







## 家庭香积饭

食谱提供者 / 摄影者 万小芹

### 食材：

**主料：**香菇、藕、四季豆、胡萝卜、米  
**辅料：**生姜、酱油、盐

### 做法：

- 1.干香菇洗干净，提前3-4小时泡发。
- 2.泡发好的香菇和藕、四季豆、胡萝卜切丁，生姜切末备用。
- 3.把米淘好后放进电饭锅备用（亦可用糙米和大米混合）。倒入泡香菇的

水，水量跟平时蒸米饭一样。

- 4.锅热下生姜末炒香，依次加入香菇丁、藕丁、胡萝卜丁、四季豆丁，炒香后淋入酱油，加入少许盐继续炒香。
- 5.炒过的食材直接倒入电饭锅里，不用搅拌，盖上盖子，按下煮饭键，静待40分钟后即可。

### 健康小贴士：

一锅饭香，暖胃更暖心。菜的品种可以根据自己的喜好搭配，推荐搭配豌豆，竹笋丁、青毛豆、藕丁、四季豆、胡萝卜、鹰嘴豆、玉米粒、香菇丁（必不可少），芹菜丁建议饭好后再加入拌拌即可，提前放入的话会不好吃，也没有芹菜特有的香味。





慈济

T Z U C H I

2013 年 4 月创办

2025 年第 06 期 总第 147 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



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)



“2025年六五世界环境日”深圳主题绘画比赛作品  
《救救海洋》（特等奖）作者：李嘉钰（9岁）

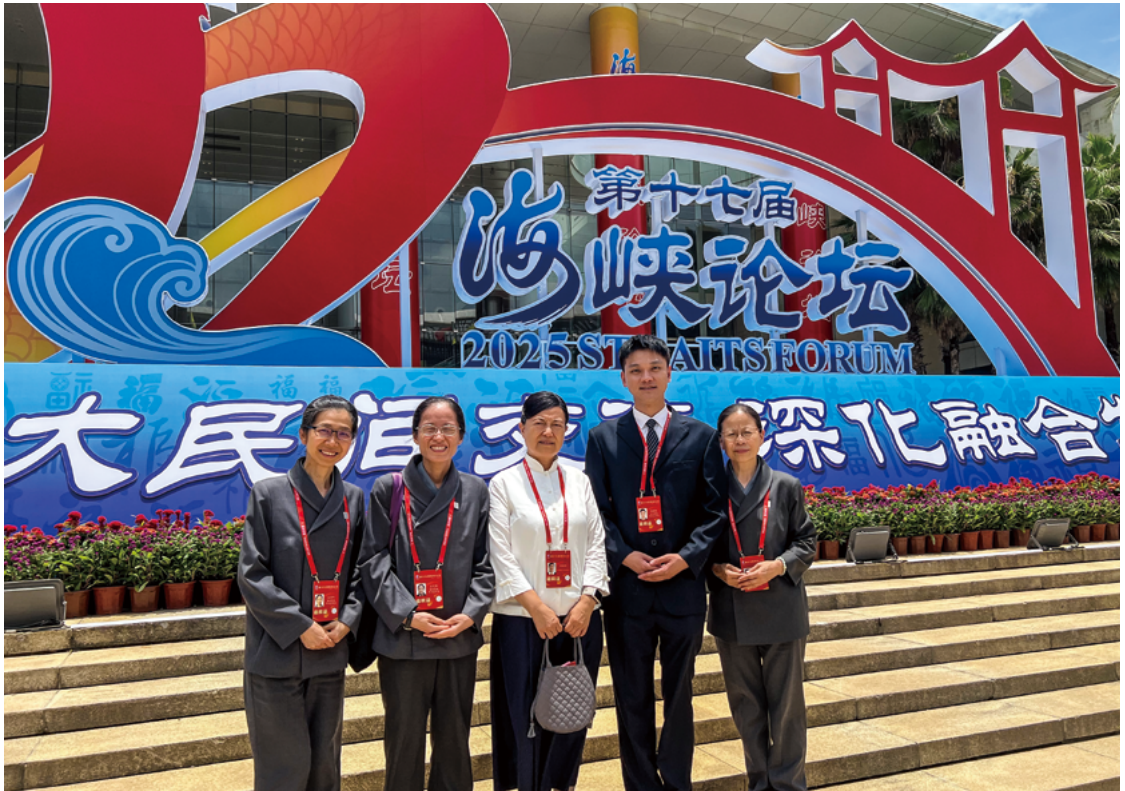
小小的画作里，藏着大大的呐喊：救救海洋！

画面中央，一个硕大的白色塑料袋如同囚笼，紧紧锁住了一条伤痕累累的鲸鱼，它被塑料绳索缠绕，身体遍布血痕，四周漂浮的塑料瓶、瓶盖、吸管、包装袋，无声诉说着人类的漠视与海洋的哀伤。塑料袋外，看似自由游动的海龟与鱼儿，实则身处危机四伏的环境，它们的命运如悬丝一般，岌岌可危。

三位天真烂漫的孩子站在沙滩上，嬉戏、张望，脸上写满好奇与喜悦。但脚下，却是人类遗弃的垃圾——破碎的贝壳、瓶子、废弃的玩具。

小作者希望借助强大的对比，唤起人们保护海洋的责任感，引发大家对海洋污染问题的重视，呼吁共同守护海洋生态，还海洋生物一个清洁、安全的家园。





撰文/摄影 慈济慈善事业基金会

## 慈济基金会受邀参加第十七届海峡论坛

第十七届海峡论坛于6月中旬在福建如期举行，集中活动为期一周。6月15日上午，慈济基金会理事长苟林峰、秘书长庄雪吟一行受邀参加论坛大会。基金会顾问林碧玉在海峡两岸关心下一代成长论坛中，以视频形式发表讲话。

本届论坛延续往届“扩大民间交流·深化融合发展”的主题，举办主论坛活动以及基层交流、青年交流、文化交流、经济交流四大板块56项活动。

6月14日，慈济基金会理事长苟林峰一行受邀参加由中国宋庆龄基金会联合中国致公党中央社会发展与服务委员会、厦门大学，及多家台湾公益组织共同主办的2025年两岸公益论坛。两岸63家社会组织200余名代表、志愿者和专家学者出席。基金会同仁汤韶松发表了题为“慈济大爱美好生活馆·社区共善理念实践与社会治理路径探索”的主题报告。

此外，慈济基金会秘书长庄雪吟一行参加了以“传承中华文化基因，增进两岸青少交流”为主题的海峡两岸关爱下一代成长论坛，及在福建平潭举办的红十字博爱论坛与“关爱生命·人道同行”生命救护定向徒步活动。

慈济基金会愿始终秉持初心，为实现“人心净化、社会祥和、天下无灾”的愿景而贡献心力！