

慈濟

2025 年 07 期 总第 148 期

准印号 /S(2025)00000279

内部资料 免费交流

长情伴新程

主题报道



为净化心灵做活水 为祥和社會做砥柱 为闻声救苦做耳目



摄影 / 黄筱哲

慧命永续在人间

万物变迁示无常，
三理四相缘生灭，
勤行正道清净心，
慧命永续在人间。

点亮成长路

|| 编·语 ||

在慈济的长情大爱中，每一份关怀如涓涓细流，滋养着困境中的心灵。这里有蜕变的故事，有希望的播种，有社区的温暖，更有善意的回响。

海宏的童年充满饥饿与逃离，篮球成了他孤独的伙伴。厦门慈济志工14年如父如母般的引导，让他学会自立自强、孝顺阳光。“遇见光、追逐光、成为光”是他的人生信念。同样沐浴慈济大爱的，还有江西南昌的小慧与小琴姐妹。6年多来，志工如家人般陪伴她们走过接连失去双亲、祖母离世的至暗时刻。如今，小慧已能独立工作并照顾妹妹，并在参加公益活动中学会感恩。泉州的小坤成功考取三副证书即将远航实习，妹妹小瑛也考上了大专。一家的喜讯，是志工长期关怀浇灌出的希望之花。

慈济的“新芽奖助学金”，远不止于物质支持。在福建大田县鸿图中学，它承载着对23位学子的殷切期望；在湖北红安县，70位志工风雨兼程，在民政干部的陪同下，与当地社工深入困境儿童家中，带去的不只是助学金，更是陪

伴、鼓励与实用的生活指导。

本期三篇特别报道来自吉林长春。自2023年6月起，志工每周五坚守北京大街社区“邻里中心”，温暖陪伴长者，并于2025年5月促成签署社区共善协议；初到慈济的宋半天通过“盲人与拐杖”的体验，深刻领悟“家人”的守护力量；李大哥家连遭变故，2024年又严重烧伤，志工克服路途遥远，多方协调救治李大哥，关心长女，引导孙辈成长，助全家渡过难关，更传递知足感恩与环保善念，点燃生活希望。

河南五地志工在郑州市民中心广场首次举办“珍爱环卫·有您真好”活动，让“城市美容师”真切感受到社会的温暖与认可。一句句质朴的“开心”与“谢谢”，是最珍贵的回响。

从个人的成长蜕变，到学子的希望播种，从社区的温情共善，到对“城市美容师”的诚挚致敬，慈济大爱，让受助者成为助人者，让微光汇聚成照亮世界的暖阳。用生命影响生命，点燃心灯，照亮前路。❀



——封面图说——

曾是慈济助学生的海宏，在厦门慈济志工如父如母般持续14年的引导与陪伴下，学会自立自强、孝顺、阳光。2024年国庆假期，海宏前往连城参加每月访视，与马奶奶亲切拥抱。摄影／曾丽芬

目录 CONTENTS

主题报道



14 长情伴新程

慈济引领受助学子穿越困境，引导他们感恩父母、师长与社会，照亮前行路。这束希望之光，是及时的援助，点燃梦想，改变人生航向；更是点燃心灯的火种，让成长的心灵终能照亮自己、温暖人间，让爱与希望生生不息。

- 16 十四年逐光而行
- 26 爱如阳光照见未来
- 32 一手接爱 一手传爱
- 40 纸条里的生命感悟
- 46 微光照亮前行路

编语

- 01 点亮成长路

无尽藏

- 04 学才能觉 以智慧造福人间

06 2025年第二季度工作简报

亲子之间

- 54 我们一起玩

特别报道

- 56 邻里共善岁岁暖
- 62 我眼中的慈济“家人”
- 66 心宽生希望



各地慈善

- 74 “福守”续写苏城德善之美



各地慈善

- 80 粽情关怀“城市美容师”

卷袖之爱

- 84 爱不只在小家里
也要传递给社会



- 88 我是超酷的热血侠

96 慧心净语

健康之道

- 108 超重还是水肿，护肾有妙招

今日餐桌

- 110 红枣糯米藕





画作／黄逸樵

学才能觉 以智慧造福人间

慈善工作要做到让人有感受——

肚子饿的时候能吃饱，

提供的援助能安稳生活，

所以很需要会合大家清净无染的智慧，

思考该如何做，

有智慧才有办法造福人群。

证严法师主讲 编辑部整理

二〇二五年七月四日至九日

7月6日，台风“丹娜丝”成为第一个在嘉义登陆的强台风，威力很大，看到屋顶被狂风掀走了，大雨却还在下着，生活不方便也很难过日子。一阵风就为这么多人制造了这么多的困难，我们真的要敬天爱地，更要关怀天下人，慈善工作要全面动起来，这个时候不问贫富，赶快共同努力安定受灾者的心，恢复他们的生活。

这次云嘉南受灾，感恩南部集合人力来承担，各区也主动合力。在需要帮助的地方，总能看到无私付出

的身影，还要不求自来，就是常说的“不请之师”，哪怕自己同样受灾，也先放在一边，挺身而出，一起去解决别人的困难，才回过头来处理家里的事。所以说，慈济人以爱付出，法亲之间也要共同关怀，彼此疼惜。

7月初走访南部，听慈济人分享相互关怀的心得，总是很安慰；还有以前每次风灾发生后急难救助，能够给人热腾腾的食物，最让人感受温馨，他们也都做到了；早期有几次灾情，还是集合家家户户的电饭锅来煮热

食，可以感觉到大家真诚的心，对社会都是很尽心力。

无论灾难发生在何处，我都会先问大家平安吗？平安了就能去了解、去关心，评估如何帮助。慈善机构应社会人群所需要，更何况慈济是“无缘大慈，同体大悲”，即使对方与我们无因无缘、非亲非故，闻声救苦，及时去抚慰、陪伴、供应，这分觉悟的有情，就是“觉有情”，正是人间大爱的体现。

慈济慈善做到实时给予，还要做到让人有感受——肚子饿的时候能吃饱，所发放的金额或提供的援助，让他们心能安、生活可以稳定，而不是蜻蜓点水，象征性的就好。也因此很需要大家会合起来，发挥清净无染的智慧去思考怎么做，有智慧才有办法造福人群。

所以常说学与觉，平时就是一直学、一直学，学习如何关爱他人，学这个“觉有情”要如何做，而且做得很正确；一旦有事，就运用智慧赶快投入，这也是成长的因缘，考验我们的应变能力。

这段时间，不只台湾有风灾，全球四大不调也很多；这个时代危机很大，人与人之间如果不和谐，加上科技发达，战争的伤害比以前更严重，

造成难以挽回的人间悲戚。

内心总是很担忧，但是无奈感叹没有用，要及时付出。平常除了尽人事去预防，更重要的是净化人心。人心净化，就有好的行为方向；行动有规律，气氛就会很和谐；如果人间生活没有规则，形成乱的气流，总是会造成灾难。

经典说人间如火宅，众生有时就像在这火宅中玩耍的孩子，懵懂无知，贪求的东西即使破坏大地也想要拥有，不如己意就起瞋心，火冒三丈发脾气。愚昧无明就像点点星火，不间断喷发，数量愈来愈多，成为恶火。

众生皆有清净本性，都有大慈悲心；但长久以来，与清净本性愈来愈分开。经典教育众生反迷为觉，这需要学，而且在人群中学，见苦知福，发慈悲心投入救拔苦难。每次的灾情都是告诉我们要提高警觉，谨慎接受大自然的教育，用虔诚心祈求平安。诚意就是爱护生灵，疼惜生命，尽量以茹素表达诚意；不忍心伤害动物，就是表达大爱的方式。

还要呼唤出人人爱心，一起做好事；把爱无限开阔，减少贪念、减轻怨气，让人间充满瑞气、天下平安无灾。请大家多用心！

■

第二季度，慈济慈善事业基金会（以下简称“我会”）积极响应国家政策号召，在主管部门指导下，扎实推进年度公益服务项目，不断落实与丰富服务内涵。本季度重点工作持续聚焦以下项目：

项目进展

乡村振兴

希望工程捐建

我会捐建的四川省荥经县第六幼儿园（青华幼儿园），于2025年5月完工，已进入验收阶段，预计2026年上半年投入使用；四川省甘孜藏族自治州泸定县第三幼儿园，进行主体工程施工。



乡村振兴综合帮扶计划

我会在福建省连城县与顺昌县、江苏省阜宁县、河北省平山县西柏坡镇、北京市门头沟区雁翅镇青白口村和潭拓寺镇南辛房村、天津市津南区东泥沽村、辽宁省大连市瓦房店市阎店乡等欠发达的偏乡地区，持续深化推进乡村振兴综合帮扶计划。

北京市门头沟区

志工每月前往雁翅镇青白口村、雁翅镇福利中心及潭拓寺镇南辛房村，关怀留守与困境长者，特别在母亲节于青白口村举办孝亲感恩联谊活动。本季度，共关怀两个村的90位困境长者，为108位乡亲提供义务理发、为40位乡亲调理身体、为7户青白口村长者家庭安装扶手。雁翅镇福利中心致赠锦旗“敬老助老显真情 大爱无疆扬美德”，感谢我会多年来对福利中心长者的关怀与关爱。



天津市津南区东泥沽村

5月和6月，志工与村委合作，持续开展“礼润童心·大爱童行”主题活动，引导孩子们感悟亲情、孝亲敬长。

江苏省阜宁县孔荡大爱村

我会每月开展常态化健康义诊、助学助残、老弱关怀及儒家文化传承等活动。第二季度，在阜宁开展14场乡村关怀活动、1场清明蔬食祭孔大典人文活动，服务乡亲及慈济关怀家庭1194人次。

5月24日至25日，我会联合多家专业机构，开展“大爱暖冰”DMD义诊活动，为10多位DMD患儿和家庭提供多学科联合诊疗、康复评估与健康卫教等服务。慈济基金会作品《大爱阜宁手牵手》，获评江苏省妇女儿童福利基金会首届妇儿公益“嘉年华”优秀视频。



福建省顺昌县洋口镇大爱社区

依托慈济大爱美好生活馆（简称生活馆），我会组织志工与志愿者持续开展“一老一小”多元化关怀服务。为独居、高龄等长者免费提供健康蔬食2281份，定期开展儿童关怀及入户关怀困难家庭等活动。

5月10日，“耆乐融融”长者学堂启动，我会与社区居委会携手，邀请顺昌老年大学老师和爱心志愿者，每周开展活动，让长者掌握实用的养生技能，重拾学习乐趣，促进身心健康。



连城四堡镇慈济大爱美好生活馆

第二季度，生活馆为单亲、留守及困境等有需求的儿童，免费提供1969份营养午餐、课后陪伴760人次，志工定期关怀132户独居、高龄长者及困境儿童家庭。



辽宁省大连市瓦房店市阎店乡

志工在阎店乡持续关怀42户困境家庭，本季度累计提供庆生、义诊、送餐、健康咨询与入户关怀，共215人次。

6月28日，阎店村村委会与我会签署为期五年的《关爱乡村长者营造和美乡村合作协定》，村委会致赠“携手同行为人民 真情付出暖人心”锦旗。

贵州省赫章县

4月中旬，厦门志工跨越千里，向困境环卫子女送上慈济捐赠的新芽奖助学金；并将新课桌椅、校服与文具等送达赫章县达依乡中心小学。孩子们亲手书写25封感谢信。

乡村健康促进

让爱萌“牙”——四川凉山州喜德县新田小学健康宣教项目
5月29日，我会邀约专业医疗团队，再次来到学校检查孩子们的牙齿健康状态，引导他们有效地刷牙、护牙。



社区共善

第二季度，我会与上海、江苏苏州、福建泉州、吉林长春等地的8个社区签订社区共善协议。

苏州

6月16日，我会分别与苏州吴江区松陵街道北门、东门、三村共3个社区签署《社区共善合作协议》，逐步落实长者居家安全改善、困境群体关怀、长者健康促进等项目。



上海

我会与上海市闵行区七宝镇万科社区、青浦区朱家角镇先锋村、浦东新区沪东新村街道朱家门社区，分别签订为期3年或5年的社区共善协议，共同关怀独居、纯老、孤老等困境长者。



长春

每周五上午，志工携手志愿者到长春市北京大街社区“邻里中心”，开展爱老、助老及社区志愿活动。5月，北京大街社区与我会签署“美善社区·关爱共伴”合作协议。

厦门

我会与沈阳宝石社区携手开展“耆乐融融”长者关怀项目，服务长者逾500人次。举办八段锦、健身操、声乐、书法等长者学堂活动，同时，联动社区医院为长者提供义诊服务。

志工携手营平社区工作人员和志愿者，对拥有百年历史的“第八菜市场”开展了四次环保酵素集中清洗行动，累计将9800多斤果皮转制成近4000斤环保酵素用于清洗，显著地改善了市场环境。

慈济大爱美好生活馆

我会逐步在湖南华容、辽宁沈阳、吉林长春、福建泉州、广东湛江、江苏昆山等城市，打造集慈善服务、社区融合、人文推广等多功能的公益空间。

4月17日，泉州石狮市关工委志愿服务工作交流会在石狮慈济大爱美好生活馆召开，我会获颁“优秀爱心团队”称号；志工施玉蚕和张彩凤获评“最美志愿者”。石狮市关工委与我会签署五年合作协议，并为生活馆授牌“慈济青少年社会教育活动站”。未来，双方将携手为困境青少年及外地务工子女提供学习支持与兴趣培养等服务。



生活馆持续为环卫工人免费供应逾5300份营养早餐；为困境家庭儿童免费供应营养午、晚餐逾500份，让孩子们在安静的环境中安心学习。6月5日，泉州慈济大爱美好生活馆在鲤城区金龙街道正式揭牌。该馆是集环境宣教、低碳生活、社区公益服务于一体的共善空间。生活馆同时挂牌成为鲤城区垃圾分类科普馆及金龙街道工会驿站，将常态化开展环保宣讲、生态研学等活动，推广绿色生活理念，并为户外劳动者及新就业形态群体提供便民服务。



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协议，重点围绕“一老一小”的服务需求，推动低碳社区建设、志愿服务和家庭教育等领域的合作。

在沈阳慈济大爱美好生活馆，有逾3500人次的长者参加“长者乐健康”活动。每天中午，志工与社区工作人员、志愿者一起，为行动不便的困境家庭送爱心蔬食餐，累计送餐745份。

长期济助

个案关怀

我会持续为低保户、五保户、独居长者、困境儿童及遭遇突发意外、重大疾病的家庭提供全方位关怀，帮助他们改善生活状况，重拾生活信心。第二季度持续关怀个案近3340户，其中经济补助近1600户。



机构关怀

志工持续邀约当地爱心人士、亲子家庭定期前往敬老院、福利院等关怀长者、残疾人士。每月前往上海青浦区九亭福利院，邀请长者参加义剪和联欢，慰问卧床长者。5月9日，志工携手泉州惠安县黄塘村两委、老人协会举办孝亲敬老活动，引导感念母恩，传承孝道文化，弘扬敬老精神。5月30日，志工受邀参加福州育智学校“粽情六一·童享端午”端午活动，向20位孩子送上新文具、新书包。育智学校致赠“献爱助残行·传情暖人心”牌匾。

群体关怀

长者关怀

“耆乐融融”长者关怀

第二季度，在广东广州和湛江、辽宁大连和沈阳、上海、江苏苏州和昆山、福建泉州和厦门及顺昌等地，举办“耆乐融融”长者关怀活动。



“福守”长者居家安全改善计划

截至第二季度，我会携手相关单位，在北京、上海、山东青岛、福建厦门、广东广州、江苏苏州等地多个社区，为约400户有需要的长者与残疾人家庭，安装约700件防滑扶手、淋浴凳等设施。



“有爱不孤独”特殊计划生育家庭关怀

在辽宁本溪，志工每月入户关怀特殊计划生育家庭，发放生活补助金、协助居家打扫、生病陪护；举办集体活动，丰富失独长者的精神生活。志工包了3400多个粽子，向299户345位失独家人送上端午安康的祝福。

长者乐健康中心

我会与苏州慈济门诊部合作，在苏州开展长者义诊项目，二季度共为355位长者

提供义诊服务；开设面向高龄长者的“乐龄健康班”，通过系统化课程与多元干预，促进身心健康，预防失智失能，提升生活质量和幸福感。第二季度累计服务97人、1983人次。很多参与长者的身体状态、情绪、睡眠及家庭关系等均有明显改善。



困境儿童关怀

我会长期开展“大爱童行”项目，与浙江绍兴和嵊州、湖北黄梅、福建厦门和泉州等地的相关单位合作，持续陪伴与支持困境儿童及其家庭，助力他们健康、快乐成长。在湖北黄梅，志工联合当地义工联，深入14个乡镇，入户关怀118户、153名困境儿童。志工为孩子送去学习用品、衣物、营养品，并陪伴复习功课、谈心交流，帮助他们树立自信与希望。苏州“红豆杉的爱”2025年春季成长营举行结营典礼。通过AI合成照片，孩子们与未来实现理想的自己相遇；通过演绎小品《小玉的梦》领悟到成功的演出需要团队合作，正如环境保护需要人人参与一样重要。



5月11日适逢母亲节，深圳志工举办“志在人生”青少年生活营，透过相关活动与互动，引导孩子学习管理情绪，增进对父母的理解。

街友关怀

第二季度，志工在深圳开展13场“街友关怀”行动，服务街友209人次，发放物资791件，包括热食、干粮、清洁用品等；协助5位街友补办身份证，帮助2位街友购票返乡，结束流浪生活。



残疾人士关爱行动

我会联合深圳市黄贝街道办事处，开展3场“大爱黄贝·不离不弃”残疾人士关爱活动，让他们感受到来自政府与社会的关爱。

环卫工人关怀

我会在江苏南京和苏州、河南郑州和许昌、福建厦门和泉州等地，开展健康体检、健康讲座、新衣捐赠、端午节关怀慰问等关爱行动，助力提升环卫工人的健康意识与职业尊严，营造尊重劳动、关爱环卫的社会氛围。6月至8月，我会携手专业医疗机构，为苏州姑苏区的一线环卫工人提供健康体检、健康讲座及义诊服务。



新芽奖助学



我会与学校、教育局等单位合作，为16个省/直辖市的困境学生捐赠奖助学金，引导学子传承孝亲与感恩美德；鼓励助学生参加志愿服务，助力他们从“受助者”成长为“助人者”。2024学年度(2024年9月至2025年6月)，新芽奖助学金共惠及逾5300人。

医疗援助及健康促进

医疗个案援助

在云南昆明，志工从2024年3月开始陪伴8岁的白血病患者小黑。第四次移植后，小黑表达“我想提前过生日”的希望，志工即刻行动，购置小黑最喜欢的紫色公主裙，定制蛋糕。5月1日，志工在医院为她圆梦，小黑含泪比心：“今天是最开心的一天！”



4月，江苏徐州高三学生小辉不慎从7楼坠楼，导致全身多处粉碎性骨折，生命垂危，求助慈济。志工联合爱心人士给予每日关怀，更提供紧急救助金助其渡过难关。然而，当时医疗评估认为，即使经历多次手术，小辉的手臂功能难以恢复。

5月，志工协助对接南京医疗专家，获得慈济补助的医疗费用，手术顺利完成。后续复诊时，小辉的手臂功能已恢复至60-70%。只要坚持训练，手臂有望完全恢复功能。

大病医疗援助试点项目

“透亮心窗”肾友关怀

我会于2025年在泉州试点启动“透亮心窗”关怀计划，助力处于困境的尿毒症患者提升健康意识和生活品质。5月，携手专业医疗机构，联合举办“肾爱同行用爱相伴”健康讲座。



藏区少儿及中老年人医疗援助

慈济基金会与青海玉树州热哇慈善会，持续合作开展“关爱藏娃——青少年儿童医疗救助计划”，为患脊柱侧弯的藏族儿童提供医疗救助。5月，志工迎接三位患脊柱侧弯的藏族儿童到北京就医。我会资助必要的治疗费用，志工在治疗期间定期探访，通过绘本共读、心理疏导等方式缓解患童及家属焦虑，增强治疗信心。

卷袖之爱——无偿献血活动

我会与上海、天津、山东青岛、河南许昌、浙江杭州和绍兴、黑龙江哈尔滨、辽宁沈阳、福建莆田、广东深圳、广西柳州和来宾、海南海口、陕西西安、江

苏苏州和无锡及昆山等13个省区市的17个血液中心（中心血站）合作开展20场次“卷袖之爱”无偿献血及宣导活动，逾670位爱心人士捐献全血量近209,000毫升、单采血小板3个单位。



4月，漳州市中心血站向我会及志工黄梅方颁发荣誉证书。血站感谢慈济自2018年以来紧密合作，积极邀约团队及个人参加献血，每年两次在漳州举办献血活动，为保障血液供应贡献重要力量。

6月15日，昆山市中心血站致赠我会“凝聚力量汇暖流 献血行动显真情”锦旗。深圳市血液中心向我会颁发“感谢状”——“感谢贵单位积极组织无偿献血活动，为急需血液救治的病患赠与生命的礼物”。



人文环保推广



孝亲感恩

母亲节、父亲节和端午节前后，我会在北京、天津、上海、江苏、浙江、山东、福建、广东、广西、云南、湖南、河南、河北、山西、黑龙江、辽宁等地开展孝亲感恩和邻里节等活动，弘扬孝亲敬老传统美德，倡导“行善行孝不能等”。



世界环境日

六五世界环境日，江苏、浙江、上海、山东、福建、广东、湖南、河南、内蒙古及辽宁等地志工，开展环保主题活动，倡导绿色生活方式，期许更多人携手守护绿水青山，共建美丽中国。

在湖南华容县委、县政府的组织推动下，我会携手27家政府部门和企事业单位，举办“富美华容我先行”环保志愿服务活动，让市民在寓教于乐中学习环保知识，掌握绿色生活的技巧。

6月5日，无锡慈济环保教育基地迎来十周年，与相关单位联合启动“一堂生动的环保课程”。

行业交流



6月14日至16日，我会理事长苟林峰带队，受邀参加第十七届海峡论坛、两岸关爱下一代成长论坛、第十二届两岸公益论坛及第十四届两岸红十字博爱论坛。同仁汤韶松在两岸公益论坛上，发表题为“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。

内部治理

我会安排两场党建文化学习活动。一场是自主开展的全国两会精神学习会；另一场是线上参加中国慈善联合会组织的贯彻中央八项规定精神专题报告会。通过学习，基金会成员了解国家政策导向，汲取榜样力量，进一步增强做好公益服务的责任感与使命感。



情长伴新程

主题报道

慈济引领受助学子穿越困境，引导他们感恩父母、师长与社会，照亮前行路。这束希望之光，是及时的援助，点燃梦想，改变人生航向；更是点燃心灯的火种，让成长的心灵终能照亮自己、温暖人间，让爱与希望生生不息。

摄影 / 詹素芳



十四年逐光而行

童年时的海宏，常常饥一顿饱一顿。长大后，他宁愿和篮球孤独相伴，也不愿回到那个不像家的家。慈济志工如父如母般持续十四年的引导与陪伴，让海宏学会自立自强、孝顺、阳光。如今，他已顺利完成学业，正式走上工作岗位。「遇见光、追逐光、成为光」成为海宏的人生座右铭。

撰文／廖亚面、吴春英、陈韦
摄影／厦门真善美志工

摄影 / 陈韦

“今天，我想告诉大家，我曾经是一个连自己都不相信自己的人。”他停顿了一下，深吸一口气，继续说道：“但今天，我站在这里，是因为我遇到了光。”2024年6月16日，慈济新芽奖助学高三毕业生联欢会上，时年20岁的海宏面对台下数十双年轻而期待的眼睛，声音微微颤抖。

遇见志工 心有依靠

海宏出生在厦门海沧，父母因身体状况不佳，生活难以自理。小时候，一家人住在村中的老屋，没电、没水，靠烧柴做饭、打井水维持生活。海宏常常饿着饿着，就睡着了，也常借着邻居或亲戚家灯光赶写功课，但即便如此，作业还是难以完成。

父母有拾荒的习惯，即使拆迁后搬到新社区，家中依然堆满了杂物，客厅、厨房甚至养着鸡、鸭和兔子，家禽的排泄物混杂着沙土等杂物如小山一般，气味刺鼻。“家里就像动物园，邻居们都有意见。”海宏回忆道。

童年的孤独与无助如影随形。为逃离压抑的家庭环境，他总是早出晚归，和小伙伴们玩到半夜。那时父亲满村呼唤：“宏哎宏哎，赶快回家！”的话语，已成为他记忆中的烙印。“小时候对家没概念，又乱又脏，我更愿意待在外面。”



2011年，海宏所在小学向慈济基金会提报困难学生名单，慈济志工走进他的生活，为他孤独的心灵带来依靠。

“第一次见到海宏，他总是低着头，不懂打招呼，屋子里乱乱的。”志工欧阳真真回忆起初访场景，“刚走到门口，一股臭味从门缝中飘出。30多平方米的客厅堆满杂物。海宏的房间昏暗，仅靠窗外透进一丝光线。”

让志工何光宇印象最深的是海宏工整的字迹。“这样的家庭环境长大的孩子，应给予更多关注，助力他好好成长。”

如母教学 引领成长

近15年间，关怀海宏的志工换了



（左图）海宏的父母因身体状况不佳，生活难以自理。他们有拾荒的习惯，即使拆迁后搬到新社区，家中依然堆满了杂物。照片提供/慈济志工

（右图）志工欧阳真真手把手教海宏缝补被套，一针一线间不忘叮嘱：“床单被套要常换洗，保持整洁。”照片提供/慈济志工

一批又一批，但爱的接力从未间断。他们手把手教海宏基本的生活技能——做饭、缝被套、打扫卫生、注意个人卫生，更引导他孝顺父母、感恩社会。

欧阳真真、杜梅、叶秀超等志工轮流扮演起“妈妈”的角色。叶秀超俯身示范铺床单，边整理边讲解，轻轻抚平每一个褶皱。欧阳真真手把手教他缝补被套，一针一线间不忘叮嘱：“床单被套要常换洗，保持整洁。”

升入初中，正值身体发育关键期。尽管学校提供午餐，志工仍担心

他的晚餐和学习环境。欧阳真真和杜梅在周边寻找托管机构，却被海宏婉拒：“我是初中生，托管班很多是低年级，在里面很不好意思。”

于是，志工两次到学校与班主任沟通，经班级家委会帮忙，终于为海宏找到了合适的托管机构，解决了晚餐和写作业的地方。“学习环境的改变让我感到了幸福，觉得和其他孩子没什么不同。”海宏说。

解决了在校三餐，周末又让志工悬着心。一个周末的晚上，志工来

（上图）童年的海宏承担起家里很多家务，煮饭、缝被单、打扫卫生等生活技能，在志工持续陪伴中渐渐养成。照片提供/慈济志工

（下图）志工两次到学校与班主任沟通，经班级家委会帮忙，终于为海宏找到了合适的托管机构，解决了晚餐和写作业的地方。照片提供/慈济志工



教。“按下电磁炉开关，热锅放油；然后放包菜、胡萝卜和米，加点酱油和盐翻炒一会儿，最后放水。”海宏操作生疏，但当掀开锅盖，闻着饭菜香味时，他开心地笑了。

在志工持续帮助下，海宏慢慢学会了煮饭做菜，还尝试做自己喜欢的菜肴。新冠疫情期间，在家包水饺、蒸饺子、包子、泡大燕麦片，并把做好的饭菜拍照“秀”给志工。“口味、品相一次比一次好，觉得生活变得有意义了。”海宏笑着说。

如父教诲 砥砺品格

志工何光宇如父亲般关心海宏的成长，从生活常识入手，引导他勤换衣服、勤洗漱，养成卫生习惯。寒暑假

时，帮海宏联系社会实践活动单位。

2019年7月，志工如常家访时，发现海宏躺在床上刷手机。“海宏，这几天你在做什么？”何光宇关切地问。“去居委会搬了一天砖头，太累了，手都僵了，第二天就没去。大部分时间玩手机、发呆，不喜欢读书做作业。”海宏回答。“再给你介绍个单位，去不去？”何光宇立即问。海宏小声答应了。

何光宇马上联系实习单位，安排海宏当天报到。“啊！能不能晚几天？”海宏惊讶地说。“车已经在楼下了，我载你过去。”何光宇坚持。就这样，海宏在一家酒店开始了20多天的服务员生涯，端盘送菜。

海宏第一次明白碗、盘、碟的用途各不相同，学会了礼貌待客。空闲时，他还主动到后厨学切菜。何光宇担心他不习惯，多次到酒店探望，请负责人多加关照，并督促他写作业。

那个暑假的社会实践，成为海宏人生的第一个转折点。志工再次登门时，他主动打招呼：“叔叔阿姨好！”还问要不要喝茶。海宏的精神面貌有了很大变化，挺起胸膛，面带笑容地与志工交流，这是以往从未有过的。

“人生就像马拉松，起点不同，但坚持到底才是赢家。”铭记何光宇的教诲，海宏逐渐变得独立。之后的

寒暑假，他开始自己找单位，去洗车店、烧烤店社会实践；大专期间，更在学校食堂帮忙，勤工俭学。

在志工陪伴下，海宏从孤僻内向的孩子，逐渐成长为自信、阳光的青年。他不仅在生活上变得独立，在学业上也取得了进步。2020年8月，海宏被厦门信息学校录取后，第一时间与志工分享喜悦。何光宇立刻赶来，逐项解读录取通知书的要求，指导填写报名表，准备照片。

报到前夜，何光宇打来电话：“明天我陪你去。即使疫情进不了校门，在校外也能给你勇气，有疑问就出来问我。”海宏感慨地说：“他就像我的父亲一样关心我。”

当天清晨，何光宇帮海宏整理衣服和洗漱用品，叮嘱他：“带的衣服不一定要新，重要的是干净整齐，把自己打理清爽，不要自卑。”海宏的父亲送他们到停车点，直到车影消失才离开。这些画面，深深刻在海宏心中。

无助时刻 学习担当

2020年12月底，是海宏最无助痛苦的日子。父亲病重住院，16岁的他独自在医院照顾。面对需要家属签字的大量单据和无力支付的医药费，深夜的医院走廊里，他颤抖着拨通何光宇的电话：“怎么办？我承担不了这么大的事情，受不了！”何光宇安慰

他：“别怕！把家里情况告诉医院，请医生联系社区协助……”

那时，何光宇自己刚做重病手术，处于休养中。“那是他最困难的时候，我们志工是他的依靠。”何光宇说。2020年12月21日凌晨，海宏父亲不幸去世。何光宇又教他如何处理父亲的后事……海宏说：“最艰难时，何光宇叔叔就像我在深渊里看到的一束光。”

2023年，海宏职专毕业。何光宇陪他参加慈济新芽奖助学高三毕业联欢会。“没想太多，就觉得今天必须来。”曾被病魔折磨了三年、动过两次手术、体重骤减的何光宇，依然露出和蔼可亲的招牌笑容：“海宏职高毕业是个关键节点，我必须给他激励。”

会场中，海宏憨笑着，一脸幸福与自信。何光宇轻拍他的手，再次叮嘱：“今后要学会靠自己，照顾好自己和母亲，要有成年人的思维，方向正确……这就是对社会的贡献。”海宏笑着频频点头。

长情陪伴 见证成长

“我的人生就像打球一样，起初握着球，不敢动、不会传、不会投，啥也不会。后来遇到慈济的贵人，他们像教练一样，一步一步教我。”海宏感慨地说。

2022年7月，志工高跃接过何光宇

的接力棒。刚上职高的海宏常常感到迷茫，微信名就叫“迷茫”。“有时候很多事情要做，有时候又不知道做什么，人生没有目标和方向。”

针对海宏的心理状态，高跃特地带着70多岁的母亲刘淑容去海宏家。刘妈妈分享做环保心得：“没做环保前，没事干，整天昏昏沉沉，身上不是这里痛就是那里痛；做环保后，每天醒来就想赶快整理可回收物，身体反而比原来更健康了。”

经过一番倾诉和交谈，海宏紧锁的眉头舒展开来，他为自己定下小目标：锻炼身体、掌握汽车维修技能、做环保，充实自己的生活。高跃趁机问道：“环保点有垃圾分类活动，愿意去吗？”“愿意！”海宏毫不犹豫地回答。

此后每周二晚，高跃都到学校接海宏去环保点。“看到年长志工弯腰做环保，我作为年轻人更应该去做。”他越做越欢喜，在和通里环保点、鼓浪屿街心公园、角美环保站都留下了他的身影。

多年的陪伴，志工成了海宏的亲人和朋友。生活中高兴的事情，如为母亲做好吃的饭菜、带母亲出游的照片，他都和志工分享；烦恼时，他会深夜发微信倾诉，或趁志工家访时，一股脑地说出来。

一次，海宏急切地提出困扰已



“看到年长志工弯腰做环保，我是年轻人更应该多做。”在和通里环保点、鼓浪屿街心公园等地都留下了海宏的身影。摄影/王燕玲

久的问题：“人活着的意义是什么？难道只为上学、上班、结婚、生子，然后终老吗？”高跃反问：“你觉得呢？”海宏说不知道。

高跃开导他：“每个人都有自己的使命。像张桂梅老师，为了让更多困难女孩有书读，拼尽全力创办女子高中，这样的人生有意义吗？”海宏笑着说：“这样的人生太有意义了，

可我是个平凡人，班级劳动委员，有同学乱扔垃圾，我影响不了他们。”高跃鼓励道：“做好自己，只管付出，时间久了，大家看在眼里，自然有同学跟随你。就算没有，我们为班级、为学校付出，不是也开心嘛。”海宏豁然开朗。

在志工一次次引导和鼓励下，海宏心中的疑惑慢慢解开，微信名也从



（上图）海宏盼望让60多岁的母亲住进干净整洁的环境，准备进行简单装修。志工何光宇将漳州老家用的家具送给海宏使用。摄影/陈韦

（下图）“上汤圆了！”海宏端出汤圆，大家围坐一起，欢声笑语充满新家的角角落落。祝福海宏入厝大吉，圆圆满满。摄影/陈韦



“迷茫”改为了“逆鳞”。

旧房焕新 雨中有爱

拆迁后搬到社区近10年，一直是毛坯房。生活改善后，海宏盼望让60多岁的母亲住进干净整洁的环境，准备简单装修。何光宇和高跃知道后，一起上门帮忙规划。

动工前，需将生活用品搬到出租屋暂存。搬家前一天，海宏着急地打电话给高跃：“明天会下雨哦！”“没关系，下雨也要搬。早点搬，早点动工，不用担心！”高跃坚定地说。

2024年7月27日清晨，毛毛细雨中，几位志工开着面包车和货车如约来到海宏家。邻居陈女士买菜回来，看到志工忙碌地搬运，赞叹道：“他家装修，你们都来帮忙，真好！”那天，海宏感动得哭了：“高跃叔叔和何光宇叔叔一样关心我、照顾我，需要什么，叫我尽管开口。他们无私地陪伴和付出，我觉得他们很伟大，我也想成为像他们那样的人。”

志工应邀参加焕新之喜。客厅长桌上摆着三盘水果：苹果代表平平安安，橘子代表大吉大利，火龙果代表红红火火，寄托着志工的心意。“知足最大贵，感恩最大福”的牌匾和“福”字，高高挂在客厅墙上，平添喜庆。“祝福你，越来越好！”高跃说。

“今天是我最高兴的一天，海宏搬新家，做汤圆，圆圆满满！”欧阳真真煮着汤圆，红色、白色的汤圆在沸腾的糖水里翻滚。“上汤圆了！”海宏端出汤圆，大家围坐一起，欢声笑语充满新家的各个角落。

感恩付出 逐光而行

学会付出的海宏，更懂感恩。当得知陪伴自己10多年的欧阳真真生病时，他带着水果到医院看望。“您像母亲一样陪着我，希望您早日康复！”此后，海宏多次看望，陪她打针，推轮椅时格外小心，避开不平路面，下坡时，他缓缓后拉下行。欧阳真真感慨万千：“多了一个儿子关心我，太幸福了！”

如今，完成大专学业的海宏已走上工作岗位。他积极参与社会公益活动，了解到医院用血需求后，他已献血9次，3次全血，6次血小板，用行动回报社会。海宏还担任在建瓯举办的慈济“大爱童行”暑期快乐生活营的“大爱哥哥”，参加连城县、大田县慈济寒冬送暖物资发放……

爱与善，照亮了海宏前行的路，他奋力成长，温暖向阳。人生境遇不同，但在逆境与困境里，爱与关怀如同生命中的那道光，引人逐光而行，终成光芒。

■



爱如阳光照见未来

撰文 / 卢建锋
摄影 / 江西南昌真善美志工

■ 江西南昌慈济志工自二〇一九年以来持续关怀小慧、小琴姐妹俩，至今已六年多。姐妹俩接连失去父母双亲，年迈的奶奶也在二〇二四年离世。志工定期探访，如家人般用心陪伴，帮助她们走出阴霾。如今小慧已工作并能够独立照顾妹妹，小慧也在公益活动中学会了感恩。慈济的爱如阳光一样，照亮了姐妹俩从绝望到重生的成长之路。

摄影 / 肖芳



在志工持续关怀下，两个孩子逐渐敞开心扉。小慧脸上终于露出久违的笑容，小琴也开始和志工亲近起来。摄影/肖芳

1月20日是小琴的生日。这天中午，慈济志工杨慧琴、肖芳和张兰带着家人，陪着小慧小琴姐妹俩，相聚在素食餐厅，为小琴庆祝生日。

小琴喜欢蓝色，肖芳特意为她挑选了一件漂亮的蓝色棉衣，张兰的女儿怡婷小朋友精心挑选了一个蓝色蛋糕。在众人温暖的生日祝福歌声中，小琴眼中闪烁着幸福的光芒，她闭上眼睛，许下了美好的心愿，随后轻轻地吹灭了蜡烛。

那一刻，过去所有的苦难都化作了幸福的泪水。

微光点亮黑暗

小慧和小琴姐妹俩居住在建于上世纪九十年代的老旧小区。在本该无忧无虑成长的年纪，她们却接连遭遇命运的沉重打击。2017年，母亲因肝癌永远地离开了她们，那时小慧还在上初中，小琴尚不满一岁。

然而“麻绳专挑细处断，厄运专找苦命人”。2018年，父亲又被查出罹患胸腺癌晚期。年幼的姐妹俩还没来得及从母亲离逝的悲伤中走出，又被迫面对父亲身患绝症的残酷现实，苦难如同乌云一般笼罩着这个家庭，压得人喘不过气来。

2019年2月2日，慈济志工王金萍等人第一次走进这个困境中的家庭，送上关怀。如同黑暗中的一束阳光，

给几近绝望的家庭带来了希望。躺在病床上的父亲起初面对前来慰问的慈济人，心中将信将疑：这些好心人能坚持多久呢？

相处久了，志工用心的关怀和无私的付出，一点点融化了他的疑虑。父亲用微弱的气息轻声地说：“有了你们，我就放心了。”无情病魔最后还是夺走了他的生命。

姐妹俩的父母相继离世以后，照顾她们的担子落在了78岁的奶奶肩上。奶奶本就体弱多病，患有心脏病、高血压和萎缩性胃炎，需长期服药。她每月仅有的退休金，既要维持全家的生活开销，又要负担两个孩子的学费，日子过得十分艰难。

慈济志工每月风雨无阻地来到这个家庭关怀。他们用爱一点一滴地编织成一张温暖而坚实的网，守护着这个家。

第一次家访时，王金萍看到姐姐小慧眼中满是迷茫与无助，脸上写满对未来的恐惧。那一刻，王金萍在心底暗暗发愿，一定要竭尽全力帮助这个家庭走出困境。她不辞辛劳，四处奔走，为小慧一家申请了各种政府补助，还有来自慈济基金会提供的生活补助，稍稍缓解了经济压力。志工定期看望，如同春风细雨，滋润着这个几近干涸的家庭。

起初，小慧几乎不说话，神情总

是淡淡的，带着忧伤。小琴因害怕陌生人，每次见到志工就躲进房间里。奶奶虽然身体不好，却十分乐观，每次见到志工都热情招呼。她常说：“打心底里感激慈济的帮助，也感谢每一位志工的关怀，是你们给了我和两个孩子重新生活下去的希望。”

在志工持续数月的温暖关怀下，两个孩子逐渐敞开了心扉。小慧脸上开始露出久违的笑容，小琴也和志工亲近起来，还时不时地嬉戏玩闹。

姐妹花的成长通关记

通往远峰的路上荆棘密布，失去

父母的小慧和小琴姐妹，成长之路从未一帆风顺。就像是通关游戏，困难总在不经意间降临。在慈济志工的用心陪伴下，姐妹俩得以一次次驱散阴霾，勇敢前行。

小慧升入高中后，学习和生活费用增加了不少，家中的经济压力再次增大。志工得知后，立刻帮她申请了新芽奖助学金，并耐心地安慰道：“不要担心经济问题，安下心来读书，以后的日子会越来越好。”

2020年疫情期间，独自在家上网课的小慧常遇到很多难题。面对那些解不开的题目、听不懂的知识点，她

感到焦虑又无助。志工的电话总是及时响起，耐心地安慰：“别慌，多问问老师和同学。”在大家的鼓励下，小慧逐渐克服了学习上的难关。

有一次，志工看到小慧使用一次性塑料饭盒和筷子，便温和地提醒塑料对环境的危害，希望她能减少使用一次性用品，为保护环境尽一份力。小慧深受触动，开始在网上学习用废纸做手工，力行环保理念。志工注意到小慧肠胃不好，特意带去五谷粉，反复叮嘱：“要少吃生、冷、硬的食物。”

和志工熟悉后，天真活泼的小



和志工熟悉后，天真活泼的小琴每次见到志工，都会开心地跑来，主动端上自己做的水果拼盘。摄影/杨慧琴

琴每次见到志工，都会开心地跑来，主动端上自己做的水果拼盘。有时兴起，她还会跳起学校教的舞蹈，在志工的掌声中，小琴越跳越起劲，灵动的舞姿里充满了童真。

起初，小琴在莲塘读小学二年级，放学后，先由大伯接到离家不远的超市，再由奶奶去接她。有天下大雨，奶奶接她时，不小心滑倒，还扭伤了腰，接送小琴成了大难题。

志工一边温柔地安慰奶奶，一边积极想办法。大家先联系社区的志愿者，特殊天气由他们帮忙接送小琴。随后又多方协调，终于将小琴转入了离家较近的京山小学。转学后，小琴上学的路途缩短了，学习热情逐渐提高，学习成绩有明显进步。

志工张兰经常带女儿怡婷和小琴一起玩，两个年龄相仿的女孩一起下棋、做游戏、做手工，小朋友们的欢声笑语回荡在小屋里，让这个曾充满悲伤的家，重新焕发生机。

爱如阳光照亮未来

刚考上高中时，小慧就立下了坚定的理想——考上医学院，将来成为一名优秀的医生，救助病人。虽然高考未能如愿，但她并没有气馁，她提醒自己一定要学好一门技能，将来照顾好奶奶和妹妹，也能回报社会。

2024年，年迈的奶奶带着病痛在

家中安详地离世。大伯成为姐妹俩的监护人，但他工作忙碌，每天早出晚归。奶奶的离世让姐妹俩再次遭受沉重打击。

没有奶奶的身影，空荡荡的家里显得格外冷清。还好慈济志工每月如常的关怀，大家的温言暖语和无私关爱，如同阳光，再次照亮姐妹俩灰暗的心灵。杨慧琴经常像妈妈一样关心小慧，每次来，都会温柔地为小慧整理长发。

张兰给姐妹俩讲述慈济的故事，如竹筒岁月、四川汶川地震后援建及水灾后的关怀等故事。这些故事让小慧明白，世界虽然有很多苦难，但人间充满爱。志工鼓励小慧有空参加慈济活动，成为志愿者，去帮助更多人。

后来，小慧参加了南昌慈济的寒冬送暖初勘活动，在分享时，她满含泪水地说：“这次活动让我深刻体会到世上还有这么多苦难人，他们生活得太不容易了。相比之下，我还算幸福，今后也会继续尽自己的力量去帮助他人。”

毕业后的小慧在一家互联网公司工作，变得更加成熟懂事。她主动承担家务，用心照顾妹妹。志工每次走进她们家，都看到门边摆放整齐的鞋子，被子叠放得方方正正，装饰柜里的书和物品井井有条，花瓶里还插着手工花。



志工杨慧琴经常像妈妈一样，温柔地帮小慧整理长发，这让小慧觉得妈妈好像从没有离开过，一直在守护着自己。摄影/李引玉

小慧的成长让志工感到无比欣慰。6年多的时光，他们见证了姐妹俩从悲伤无助到坚强乐观的心路历程。这段路虽然艰辛，但终于越来越明朗。

小琴生日这天，在志工陪伴下，小慧看着妹妹，坚定地对所有人说：“以后的路虽然还很长，但有慈济叔叔阿姨的爱与陪伴，我们什么都不怕。”

六年来，慈济志工无私的关爱，像阳光温暖了姐妹俩的心房，也照亮了她们的未来。或许前路仍有风雨和坎坷，但这份爱与陪伴，一定能帮助她们驱散阴霾，走向更美好的未来。❀



摄影 / 詹素芳

一手接受 一手传爱

■ 泉州市泉港区慈济关怀家庭郑大姐家迎来喜讯：儿子小坤通过三副证书考试，即将上船实习；女儿小瑛考上大专。志工深感欢喜，邀约郑大姐的亲朋好友一起围炉，祝福兄妹俩开启人生新航程，并借此增进家人间的情感。

撰文 / 黄伟玲
摄影 / 泉州真善美志工



这是一个缺爱的家庭。家访时，志工肯定连大哥照料妻子、支撑家庭的辛劳，引导郑大姐感恩丈夫的照顾。摄影/黄伟玲

上午8点左右，泉州慈济志工分乘车辆，载着炉具、锅碗及早上采购的新鲜食材，从黄塘镇出发驶向泉港区。途经惠安县城，接上县城的志工和预定的鲜花、蛋糕，前往郑大姐家。

窗外阳光灿烂，万物展露勃勃生机。车轮滚动间，志工陪伴郑大姐家4年多的往事，渐渐浮现眼前。

往事黯然回首

2020年8月15日，志工首次来到郑大姐家，两层红砖房内，仅卧室和简陋装修的卫生间可用。

一年前，郑大姐从二楼摔下来，

瘫痪在床。丈夫连大哥原本旺季时做点水产生意，为了照料妻子无法离家；儿子小坤读高二、女儿小瑛上初二；家庭失去经济来源，还因治病背负外债。

每月定期家访，志工逐渐发现这个家矛盾不断：丈夫脾气暴躁，不信任妻子；妻子看似乐观，情绪却易波动，常抱怨丈夫；父亲与子女缺乏沟通，动辄大声训斥，甚至曾有过轻生的言语，家庭氛围压抑。

志工观察到，这是一个缺爱的家庭，每个成员都缺乏爱的滋养，尤其是父亲。因自身得到的爱不足，他难以向

家人传递爱和正向能量。正值青春期的两个孩子，起初也对志工心存抵触：初次登门时，他们闭门不见；对志工的关心，冷淡回应。志工心疼这一家人，深信爱是治愈一切的良药。

家访时，志工真诚倾听夫妻俩的谈话，肯定连大哥照料妻子、支撑家庭的辛劳；以和风细雨般的温柔话语化解夫妻矛盾，引导连大哥明白“家和”需克制脾气、好好说话。

志工又开导兄妹俩体谅父亲的压力，创造父子交流机会；鼓励哥哥多关心妹妹，手把手教他们整理房间；引导郑大姐感恩丈夫的照顾，鼓励她坚强自信，努力学会生活自理，减轻丈夫负担。

在志工年复一年的爱心浸润下，这个家悄然转变：连大哥变温和了，不再轻易责骂孩子，能听取孩子的意见。“接触慈济，我的脾气改了70%。”连大哥诚恳地说。坚冰般的家庭关系开始解冻，家里有了笑声，孩子也乐意与志工吐露心声。

家庭的窘境曾让两个孩子迷茫，尤其是儿子小坤。为改变现状，高中毕业后，他报考了福州船政职业技术学院。他努力学习，考试成绩均列前三，担任班长。今年三月，他顺利通过三副证书考试，即将上船实习。

女儿小瑛初中毕业后就读民办职校，后想提升学历读大专。因学费高

昂遭父亲反对，她打工自筹学费，今年也如愿考上大专。

目睹家庭的变化，志工欣喜不已，着手筹划一场温馨围炉，祝福兄妹俩开启人生新航程，庆贺走上摆脱困境的新道路。

温馨的围炉祝福

刚到郑大姐家，小坤就快步迎了出来。四年前那个高高瘦瘦、低着头的高中生，已成长为帅气乐观的青年。他高兴地向志工问好，来来回回帮忙搬运物品。

泉港妇女逢喜事有穿红的习俗，郑大姐穿了件红艳艳的上衣，显得喜气洋洋。连大哥也穿着新衣，精神焕



志工从惠安三地分别载着炉具、锅碗瓢盆及一早采购的新鲜食材，鲜花和蛋糕，抵达郑大姐家。小坤（右）快步迎出来。摄影/詹素芳



（上左图）几位志工负责食材的削、切、洗、拌，支起炉灶后准备煎炸；另一组志工摆好电磁炉，炖煮素高汤。摄影/詹素芳

（上右图）泉港妇女逢喜事有穿红的习俗，穿着红艳艳上衣的郑大姐，显得喜气洋洋。她把吹好的气球打结，并串起来。摄影/詹素芳

（下图）围炉开始，志工陪同郑大姐父母及哥嫂围坐在一起，向他们分享四年来与郑大姐一家的相伴时光。摄影/詹素芳

发。遗憾的是小瑛在泉州打工无法请假回家。

几位志工负责食材的削、切、洗、拌，支起炉灶后准备煎炸；另一组志工摆好电磁炉，炖煮素高汤。不一会儿，阵阵食物的香气飘散开来，闻之欢喜。

还有几位志工用红色气球布置房间。看志工用打气筒打气球，郑大姐笑着说：“我们小时候都是用嘴吹的。”说着拿起一个，鼓起腮帮子吹起来。气球越吹越大，她的脸憋得通红，却越发起劲儿，仿佛回到了童年。志工把绑成串的气球挂在窗户上，简朴的小屋顿时喜庆倍增。

大约10点，郑大姐的父母从莆田赶来，带来自家种的枇杷、番石榴和莆田特产。接着，连大哥的哥哥嫂子们也到了。

志工林琼珍分享这四年来与郑大姐一家的相伴时光，并播放精心制作的关怀回顾视频。大家再次见证这个家庭的变化，感慨不已。

连大哥激动地说：“有慈济帮助，我们家发生翻天覆地的变化。现在儿子要去工作，我很高兴，感激慈济的关怀。也感谢岳父岳母和哥哥们的大力支持。”

小坤回忆道：“当初家里发生这么大变故，我整个人都是懵的。那时看不到未来，差点自暴自弃。后来有

慈济志工的陪伴，我看到了爸爸妈妈都在变好，感到身后有很多人支持，我不怕了。了解到跑船是改变家庭最快的途径，知道这行苦，但想到家庭要靠我……”

小坤哽咽着，低头捂着脸，大家也都红了眼眶。志工心疼地轻抚他的背。心情稍平复后，小坤继续说：

“感谢慈济大家庭对我的支持和鼓励。迷茫时，想到大家的关心，我就想闯出个样子，要让这个家变好。现在我对未来充满期待。”他补充道：

“上船工作后，慈济的补助金可以给到更需要的人。工作以后，我也要回馈社会，回馈慈济。”

小坤的肺腑之言深深打动着大家，看到他经历的艰难，更看到一个成熟青年的责任与担当。这是磨难泥潭中长出的坚毅之树，未来经风雨磨砺将越发茁壮！志工向小坤兄妹送上祝福红包和鲜花，祝福他们无惧风霜，前程似锦！

志愿者詹素芳在大型国企担任人事部主任多年，她结合自身经验，倾囊相授职场心得：“服从组织安排，工作要勤快、肯吃苦，多学多做；做好职业规划，努力提升学历和能力，扎实完成每个小目标，早日实现心愿。”小坤认真聆听这些宝贵建议，谨记于心。

“我代表全家衷心感谢你们。在你们的帮助下，孩子们茁壮成长，即将走

向社会。希望他们好好努力，成为社会有用之才。也希望女婿越来越好。”小坤的外公感动地说。

母子俩爱的接力

围炉时，还有一位穿红衣的年轻女子，她是慈济关怀家庭的清姐，同为泉港人，志工邀她共聚。清姐向郑大姐谈起自己的病情和正读初三、想辍学打工的儿子，伤心落泪。

“你比我强多了！你有手有脚，能走能动，想上哪就上哪，想做什么就做什么。我呢？只有手能动。你要振作起来！”郑大姐宽慰她。

清姐闻言，马上擦去眼泪。“是哦。我以后常来找你聊天。”“你有什么事告诉我，我丈夫会帮你。”爽朗的郑大姐说。林琼珍帮两人互加微信，鼓励郑大姐道：“不用你丈夫，你自己就能帮她。就像当年杨大姐帮你一样去帮清姐，好吗？”

时间回到2021年。经过志工数月陪伴，郑大姐的身体和精神状态有很大改善。志工观察到她的潜力很大，生活能完全自理，甚至还能做些家务，但郑大姐依赖性强，“说到，做不到”。大家积极寻找突破口，决定为她找一个“榜样”。

五月家访时，志工苏招治介绍晋江龙湖的杨大姐与郑大姐微信联系。在志工的陪伴下，瘫痪的杨大姐实现了生

活全自理，还能做饭、洗衣服、整理家务，样样得心应手。互加微信后，杨大姐时常发智慧好话鼓励郑大姐。

那时的郑大姐缺乏行动力，状态依旧。7月16日，志工专程载连大哥夫妻从泉港到晋江龙湖与杨大姐会面。现场观摩杨大姐坐在轮椅上操持家务，学习上下床、换纸尿裤、处理个人卫生等。郑大姐当场练习独立上下床，成功后的她，激动地哭了出来。

此行极大增强了郑大姐的信心。她每天坚持锻炼数小时，臂力与腿力大增，三个月后竟能站立一小会儿。看到她的进步，志工感到无比欢喜，谋划着为她家的厨房做局部无障碍改造，方便轮椅行进。

忆及杨大姐的帮助，郑大姐心存感激地说：“会的。”当场，送了清姐一罐特产当见面礼。之后，她常通过微信分享慈济的感动故事，温暖清姐的心。

得知清姐的儿子想辍学打工帮衬家里，志工联系小坤，希望他以自身经历劝告清姐儿子，坚持求学，未来才有力量肩负起家庭责任，小坤欣然应允。

一手接受，一手传爱，爱的涟漪不断扩大，爱的能量持续增长。

爱的旋律

祝福仪式接近尾声，小坤与大家一同分享志工带来的蛋糕；连大哥



（上图）志工邀约同为泉港人的清姐共聚。郑大姐鼓励清姐要乐观、振作，不要被病痛打败，不要过多担忧孩子们的成长。摄影/詹素芳



（下图）小坤笑着推动轮椅，让妈妈向爸爸献上玫瑰花，郑大姐娇羞地闭上眼。大家满心喜悦：爱，抚平了伤痛，缔造了美好。摄影/詹素芳

在众人的鼓励下，高歌一曲闽南歌曲《爱拼才会赢》，这是唱给儿子的，也是唱给他自己的。

小坤笑着推动轮椅，让妈妈向爸爸献上一朵玫瑰花，郑大姐娇羞地闭上眼。此情此景，大家满心喜悦：爱，抚平了伤痛，缔造了美好。

临别时，连大哥看着志工林琼珍，眼神流露出一不舍，轻声说：“孩子上班后，（希望）你不要删我微信。”“放心，不会删。关怀不会停，我们还会来。”在真诚的回应中，连大哥舒心地笑了，大家也都开怀而笑。

■



摄影 / 郑颖

纸条里的生命感悟

一念善心，新芽花开。二〇二五年五月十六日，二十三位厦门慈济志工前往三明市大田县鸿图中学，在当地政府指导下，与志愿者们携手开展新芽奖助学金集体颁发活动，为二十三位学生及十六位家长送上真挚的关怀与问候，期待孩子们学会感恩家长、感恩师长、感恩社会。

撰文 / 付昌龙
摄影 / 郑颖、付昌龙、付淑芳

深夜一点半，志工张卫国的计算机屏幕依然亮着。他不断调整活动方案，眉头紧锁，反复思考：游戏互动？影片激励？什么样的内容能在普通的环节里，为经历困境的孩子悄悄埋下改变人生的种子？

寸纸悟亲恩

福建中部山区的闽南民系城市大田县，素有“岩城”之称。这片山野孕育着莘莘学子向善向阳，然而阳光之下亦有阴影，总有些孩子需要面对挑战，逆向生长。

大田县地处山区，不少孩子的成长过程缺少父母陪伴，通常由祖辈或亲戚照顾。为关爱这些特殊家庭的孩子，志工自2024年7月18日起，在当地



随着撕掉代表工作和劳作时间的纸条，孩子们手里的纸条越来越短，意味着陪伴亲人的时间所剩无几，大家陷入沉思。摄影/付昌龙

教育局的指导及老师的协助下，走进困境学生家庭，不仅送上慈济新芽助学金，更传递温暖的关怀，陪伴他们渡过青春期。

清晨，厦门慈济志工经过近3小时车程，抵达大田县鸿图中学，县教育局资助中心柯主任与鸿图中学教师吴长闻早已等候多时，热情迎接志工。

下午2点，志工张卫国首先带来“感念亲恩 伴我成长”的主题分享。他请志工为每位同学和家长送上一张写有0-100的小纸条，这些数字有如生命的量尺。“如果家中的长辈是70岁，请撕下70%的纸条。”他引导大家根据长辈的真实年龄，撕下对应长度的纸条。

学生与家长纷纷照做。接着，张卫国再请大家估算并撕掉每天的睡眠、休息、娱乐和吃饭时间。纸张被撕开的窸窣声渐次传来，大家的表情开始变得严肃与专注。

“最后，请去掉每天的工作和劳作时间。”张卫国说道。看着手中短短的纸条，意味着陪伴亲人的时间所剩无几。

高三学生媛媛撕完纸条，发现仅剩20年能陪伴父母，还一度以为自己算错。确认无误后，媛媛深感时间短暂：“父母一直陪着我们，以前从没想过他们会离开。”她给母亲一个深深的拥抱：“没玩这个游戏前，不知

道陪妈妈的时间竟那么短。”

媛媛抱着母亲，声音哽咽。母亲虽然无法用语言回应，但颤抖的双手和泛红的眼眶诉说着内心的感动。媛媛的父母都是聋哑人，仅靠路边摆摊维持生活。

父母的缺陷并没让媛媛心生嫌弃，反而让她更疼爱双亲，珍惜与父母相处的时光。

简单的互动游戏，将“珍惜当下”的道理诠释得真切又深刻。初次参加慈济活动的志愿者章新凤同样深受感动，她恰好坐在媛媛身旁，目睹了游戏给媛媛带来的触动。“应该早点参加这样的活动，以后只要有机会，我一定再来。”

成就众望所归

大屏幕上《庞众望的故事》缓缓展开：父亲患精神分裂，母亲下肢残疾。面对困境，庞众望不曾气馁，每天往返学校十几公里，一边照顾母亲，一边学习，他凭借超强的自律与努力，考入清华大学精密仪器系。

影片结束后，小烨拉着妈妈的手，坚定地拿起话筒：“看到庞众望对妈妈的不离不弃和细致照料，很有感触，我也要成为他那样的人！”

小烨的父亲在2023年意外离世，母子俩曾一度搬家以缓解伤痛。那时，小烨不知道能做什么，如何与妈



媛媛撕完纸条，发现仅剩20年能陪伴父母，她从没想过父母会离开，深感与父母相伴的时间短暂。摄影/付昌龙

妈说话。如今，小烨看到了榜样的力量。妈妈听完儿子的想法，感恩大家的帮助，期许孩子能像庞众望一样，未来帮助更多人。

小瀛同学同样体悟颇深。他自幼失去母亲，父亲近年也意外离世，后来寄宿在堂哥家中。他曾经觉得被世界遗弃，常常迷失在“人生意义”和“学习目的”的困惑里。

“看到庞众望的努力，虽然我

很难成为他，但可以做得比以前好。”影片给了小瀛很大的信心，虽然面临高考压力，但只要今天比昨天好，就是进步。

看着小瀛从迷茫到一点一点建立信心、找到方向，志工李毅馨的内心充满温暖与喜悦。这份感动更坚定了她继续付出的决心——只要孩子们需要，她会一直陪伴在身边。

小瀛的二伯当天特意陪他前来。在撕纸条的过程中，小瀛看着剩下不到十分之一的纸条，深感时间短暂，却不知如何报答二伯一家。沉默片刻，小瀛表示，未来将好好珍惜跟家人在一起的时光。

听到这番话，二伯的脸上堆满笑容，期待小瀛可以考上理想学校，将来回馈社会。小瀛用力点头，将这份沉甸甸的期待记在心中，他知道，家人的爱与期待，将成为支撑他继续前行的力量。

逆境见真情

纪录片《诗雅的故事》讲述4岁的诗雅小朋友不仅照顾瘫痪在床的父亲，还要担起家中大大小小的家务。在志工的陪伴下，她为父亲送上生日蛋糕与祝福。纯真的小女孩面对困难时，展现出坚韧不拔的耐力和孝心，让大家深受感动。

“这位是我的婶婶。”小淼牵着婶

婶的手落落大方上台。“爸妈因身体原因不能跟着我在县城读书，平时都由叔叔婶婶照顾。”稍作停顿，他转头对婶婶说：“非常感恩您这些年的照顾！”

婶婶的眼泪几欲落下，她深吸一口气并语重心长地说：“希望你记住每位爱心人士的帮助，好好学习，做一个对社会有贡献的人。”小淼深深点头，将嘱托牢牢记在心底。

温情的背后，是小淼特殊的家庭境况。他来自六口之家，因身体原因，只有年迈的爷爷能够操持家务。因家住得离学校较远，小淼平日住校，周末寄住在叔叔婶婶家。志工潘忠文清晰记得初次见到小淼时，他很不自信，总低着头，说话轻声细语，对爷爷及叔婶的养育之恩，不知从何表达。

此刻站在台上的小淼，手拿话筒，目光坚定地望着台下。“谢谢你们将我带到这个世界，我一定会好好学习。”对爷爷和叔婶十几年如一日的照顾及父母赋予生命的感恩之情，对所有帮助过他的人，埋藏在心底多年的感激，终于在此刻被点燃。

慈心伴新芽

孩子们手捧娇艳的康乃馨，依次走上台，略带羞涩地站在家长面前。在司仪的鼓励下，他们郑重地送上鲜花，轻声说出那句久藏心底的“谢谢”。家长则一把将孩子拥入怀，



孩子们手捧娇艳的康乃馨，依次走上台。没有家长陪同的孩子，则由教师与志工上台，接受孩子感恩师长之情，并为孩子送上祝福。摄影/付昌龙

也送上了真挚的祝福。

大田县教育局党组成员施生孜深受触动，他说：“慈济基金会以实际行动诠释大爱无疆的精神。这份爱心不仅是物质帮助，更传递了社会的温暖与希望。”

大田县教育局资助中心柯主任道出他的观察：“志工入户陪伴孩子与家长，让学生的思想和学习状态，更加积极向上。”他欣慰地表示：“活动传递了感恩与自信，为孩子们注入了走出困境的力量。”

志工代表林进旺一一注视孩子们的眼睛，语重心长地说：“慈济的关怀或许只是此生这一程的助力，我由衷希望这两个影片能在同学们心中播下善的种子。祝愿同学们都能考上理想的学校，创造属于自己的精彩人生。”

天空虽阴云密布，但遮不住人间暖意，也挡不住莘莘学子克服困难、向阳向善的赤子之心。相信带着来自社会各界的温暖，未来定能如山间的树木一般，不断向上生长，枝繁叶茂，更将善意传递下去。

慈



微光照亮前行路

二〇二五年六月二十九日，七十位慈济志工再赴湖北红安，为困境儿童送去新芽奖助学金。风雨兼程中，他们深入孩子们的家庭，不仅带去物资，更用陪伴、鼓励和实用的生活指导，点亮了孩子们心中的希望之光。

撰文／摄影 湖北真善美志工

摄影 / 李麒



（左图）志工抵达红安县民政局，当地民阳社工与民政干部已等候多时。在他们全程协助下，入户发放工作有序开启。
摄影/钱惠

（右图）小嫣当老师的梦想受挫，打算暑假外出打工，为家里赚钱。志工安慰说，认真读书多积累，总能走出一条属于自己的路。摄影/胡振宇

红安，中国第一将军县。隶属于湖北省黄冈市，位于湖北省东北部，鄂豫两省交界处，地貌以山地、丘陵为主，距离武汉100公里。2024年8月24日武汉慈济志工首次来到红安，在当地政府支持下开展困境儿童关怀项目。

2025年6月29日清晨6点15分，70位慈济志工从武汉出发，驶向“将军县”红安。梅雨季的天空阴晴不定，

雨水一阵阵袭来。经过近2小时车程，志工抵达红安县民政局，当地民阳社工与民政干部已等候多时。在他们全程协助下，入户发放工作有序开启。

等光来的女孩

初二女生小嫣的生活，像蒙着一层灰网。妈妈在她出生几个月后就离开了家，而爸爸因经济纠纷正在服刑，小嫣

对爸爸的全部印象，只有爷爷奶奶偶尔提起时的叹息。

年迈的爷爷奶奶支撑着家，爷爷打零工赚取微薄收入，奶奶疾病缠身，高血脂引发的血栓让她时常头晕，却总强撑着做饭、洗衣，把家里收拾得干干净净。老两口没有经济来源，日子过得紧巴巴，他们能给的，除了省吃俭用攒下的学费，就是那句沉甸甸的叮嘱：“好

好读书，将来出人头地”。

小嫣梦想当老师，站在讲台上给学生讲课……得知爸爸的案底可能影响她考不了编制，便开始恨爸爸，怨恨和自卑像藤蔓缠裹着她，让她目无表情，说话声音小得像蚊子，还萌生辍学打工的念头。

朴实的爷爷时常告诉小嫣：“再苦再累都支持你好好读书，不用为钱操



（左图）小凌表示因为不会做饭，只好去外面随便吃一点。志工亲手教她下面条，调制喜欢的调料。摄影/李麟



（右图）志工感受到小凌对未来生活的期待，与她约定，下次见面再分享更多生活常识，祝福她成为勇敢担当的“火之神”。摄影/李麟

心。”这份厚重的爱，反而让她更加沉默了。志工心疼地张开双臂拥抱她，一手揉揉她的头发，一手握着她的手，笑着说：“小嫣，爸爸的错是他的事，你的人生是你自己的。”

轻抚小嫣的头发，志工轻声说：“路难走，读书才能看得更远，说不定还能找到别的方式靠近梦想。书读扎实了，将来能力够了，哪怕换个方式做教育，认真读书是为自己攒底气，攒着攒着，总有一天能走出一条属于你的路。”

这番话，像一缕微光，悄悄照进小嫣紧闭的心扉。

“火之神”的期望

“阿姨，我不会做饭，自己下的面条没有味道……现在放假了，每天在外面吃饭怕对身体不好。”13岁的小凌焦虑地对志工说。

小凌父母离异，从小由奶奶照顾。奶奶去世后，爸爸为了生计外出打工，几个月回来一次。懂事的小凌就独自生活，她待人有礼貌，学习成绩优异，每

次看到志工，都阳光热情地说：“要努力学习，报答叔叔阿姨的爱。”

得知小凌还没有吃早餐，志工心疼地打开冰箱，看到年前送的五谷刀削面还没开封，提议道：“我们下面条吃好吗？”“太好了！”小凌欢呼道。

拉开厨房的门，灶台、厨具和地面上油迹斑斑，满是污渍的窗户上堆放着杂物，让志工倒吸一口凉气。

大家立刻动手整理，洗锅具、烧开水、清洗台面；烧水间隙，还教小凌用正确的工具清理厨房，以及如何判断需要添置的厨房用具。志工笑着说：“学习好，也要生活能力好，以后每次教你一个生活常识。”

小凌眼中放光，开心地说着“谢谢”。水烧开后，志工又教她下面条，调制喜欢的调料，淋在面条上，一碗香辣刀削面就做好了。

做饭的间隙，志工又清理客厅内杂乱的物品：将沙发前的鞋子移开，清扫地板；将卫生间的卫生纸放在小板凳上，再将过道的物品收纳归位，腾出一条“无障碍通道”。志工笑着提醒小凌：“用完的物品要顺手还原，既整洁方便又不影响行走。”

小凌捧着热乎乎的面条来到客厅，志工忙让她坐下吃：“好吃吗？”“好吃。”小凌笑着说。随后，志工拿出手机点开一个小程序：“这里有很多简单易学的做菜视频，

可以学着做。”七里坪民政局干部万主任对小凌说：“学习做饭就要多下厨房、多练习，越做越熟练。”小凌笑着点头。

门口，挂着小凌获得跳远和短跑比赛的两个奖牌，贴着她喜欢的“火之神神乐”漫画。“我喜欢火神！”小凌说，“‘火神’说不要逃避，要负起全部的责任。”志工迎着小凌亮闪闪的目光，感受到她对未来生活的期待，并与她约定，下次见面再分享更多生活常识，祝福她成为勇敢担当的“火之神”。

喜欢山和水的女孩

初见小丹，长长的刘海遮住半张脸，修复的兔唇痕迹清晰可见，她羞涩地低着头。

小丹的父亲离世，母亲改嫁，她与年迈重听的奶奶相依为命。村妇女主任夸小丹很懂事，常帮奶奶做家务，学习也很用功。

走进大门，家中的景象和气味却让人止步。满地鸡屎，发霉的餐桌、随意摆放的凳子和堆放的杂物，鸡舍竟然在客厅的一角……空气中凝结着混合味道。

看到小丹手中的扇子，志工询问是否喜欢扇面梦幻的紫色。“不喜欢！”小丹坚定的回答。“那你喜欢什么呢？”“更喜欢山和水。”出人意料的答案，不禁让志工刮目相看。

刚参加完中考的小丹自信地说：“考得不错！”但对高中的选择，她却表现出一副淡然的神情：“能上哪一所就上哪一所。”问到是否需要帮助，她说：“上次带的《海底两万里》很好，下次想看看文学类的书籍。”

临走时，小丹突然问：“我的普通话发音标准吗？感觉说话不清晰。”志工立刻给予肯定：“我是广西人，一开始说普通话常闹笑话，常让人误会，但我时常练习。”志工分享练习普通话的经历，小丹认真记在心里。



乖巧懂事的小丹在村妇女主任陪伴下，于村道等候志工。看到志工后，她张开双臂与志工相拥，像久别的朋友。摄影/李芳容

离开时，志工望向她的房间，书籍被整齐码放在磨损的床头柜上。志工不禁感慨，真正的独特不在外表，而在内心那份高山流水般的光彩。

风雨中的同行者

“今天回我家乡七里坪，能和你们一起探望孩子们，很有意义。”身着“红马甲”的民阳社会服务组织义工张福明，操着“京腔”，步伐轻盈地向志工走来。

张福明随队看望16岁的小颖。小颖自出生就患罕见皮肤病，四肢的皮肤被鱼鳞状硬甲覆盖，奇痒难忍，每天需用中药反复清洗，从未穿过裙子。妈妈被生活重担压得喘不过气，看到志工才露出些许笑容。

志工蹲下身，看到小颖手腕上被挠破的血点，感到很心疼。小颖笑着说：“好多了。知道你们来，心里高兴，谢谢。”

张福明走上前说：“别怕，勇敢走出来，路越走越宽。也许你不信，我被查出胰腺癌一年多了，每月去武汉化疗。今天能跟慈济志工出来，感到很高兴，我们一起加油！”小颖惊讶地看着他。

张福明曾在北京工作，2012年回武汉，隔年开始做志愿服务。2024年5月，他被确诊为胰腺癌，化疗后的疼痛与巨大的经济压力，一度让他无助



身患胰腺癌的民阳义工张福明随志工一同访视。他说：“今天回我家乡七里坪，能和你们一起探望孩子们，很有意义。”摄影/钱惠

绝望。两个月后，慈济志工在民政局干部的陪同下走进张福明家，给予经济支持和精神鼓励。

此后，张福明积极配合中西医结合治疗，目前已经转入康复期。得知慈济要来家乡访视，他告诉自己一定要参加。尽管一路上身体传来阵阵疼痛，但张福明仍然很欢喜。“能和大家一起来付出，是对心灵的净化，在助人中获得力

量，这样的一天最有意义！”

民政干部带着志工，穿梭在红安这片土地上，天气如同打开盲盒，有时小雨相伴、有时阵雨急来，还有时格外受照顾，一路天清气爽。

同一天的不同家庭，温暖与感动悄然生长。孩子们渐渐懂得：脚下的路，要靠自己一步一步扎实地走；而身边，温暖的鼓励与陪伴将一直在。❶

我们一起玩

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：孩子在班上遇到同学组小圈子，刻意不跟他玩，造成心理受伤。该如何引导孩子处理人际互动？

答：孩子3岁左右的时候，话题都是：“我妈妈说……我爸爸说……”那个阶段，父母就是孩子世界的一切。进入小学到五年级以前，孩子眼界变大了，面对同学或父母会转述：“我们老师说……”五年级之后，孩子的话题变成：“我们班同学说……”孩子的成长与改变是有迹可循的。

如果遇到班上同学组小团体，刻意被冷落、被排挤而感到难过，父母可以怎么引导呢？

相信孩子会找到方法

孩子如果回家说：“同学组小圈子，不跟我玩。”父母听了一定会焦虑，甚至会想：“我想为孩子做……”但其实这时候最需要做的是：冷静与倾听。

父母可以关心地说：“怎么啦？”或“还好吗？”先引导孩子将内心的感受和委屈说出来，接下来再问：“你觉得可以怎么做？”经过情感的共情和理智的讨论，孩子一定可

以为自己的人际关系找到出路。

现代人际关系普遍冷漠，就算是邻居，出门相遇也像陌生人，甚少主动打招呼，更不要说相互帮助。如果父母用这样的态度和邻居相处，孩子也在无形中学到自私与冷漠，长大后，他的人际关系要好，真的很难！

父母在孩子小的时候，看到邻居可以带着孩子一起打招呼：“洪阿姨好！”“谢谢马老师送蔬菜给我们！”

邻居有困难的时候，也要带着孩子一起帮忙。前阵子，隔壁廖太太来按门铃：“李老师，我们家有块长杂草的地方清不到，可以请您帮忙吗？”我马上答应，并跟儿子讲这件事，儿子立刻响应：“我的手比较长，我来帮忙清理。”人际关系三分靠注定，七分靠教养，但人际互动技巧是可以透过家庭教育来培养的。

父母身教是最好的引导

一般而言，人际本来就是小圈子，

合则聚，不合则另择圈子，或者也可以找朋友自成一圈，有归属感、能安顿就好，不用硬凑上去讨好谁。刻意迎合别人，是人际关系的第一个地雷。

父母看到孩子被拒绝，会非常心疼，“拿物质去帮忙孩子交朋友”，长期而言是无用的，请父母千万不要这样做，这也是人际关系的第二个地雷。

这时候要处理的是：孩子是否是永远被拒绝的人？孩子的个性和应对

问题的方式有没有需要调整的部分。没有谁有义务照顾、接纳我们的孩子，所以要让孩子在团体中有可见的优点，才是当务之急！

有需求、有反省才有改变的可能。建构孩子的人际关系，并没有教科书提供参考，唯有靠父母运用智慧，在发生问题的当下，立刻说明和引导，加深孩子的印象；父母更该注意：“身教，是最重要的教养方式。”

■



邻里共善

岁岁暖

撰文 / 摄影 吉林长春真善美志工

自2023年6月起，
每周五上午，
吉林长春慈济志工和志愿者早早来到长春市北京大街社区“邻里中心”，
带动长者进行爱老、助老及社区志愿活动。
志工无私的付出如暖流，
温暖了居民，也赢得社区认可。
2025年5月，
北京大街社区与慈济基金会举行“美善社区·关爱共伴”合作签约仪式，
正式开启社区共善发展的崭新篇章！



摄影 / 王凯

2025年5月，吉林省长春市北京大街社区携手慈济基金会举行“美善社区·关爱共伴”合作签约仪式。北京大街社区书记张金侠与志工亲切交谈，她表示：“慈济社区共善项目对我们的帮助很大，很感谢志工的付出。”

协议的签署标志着双方在社区建设、公益服务等领域展开深化合作，共同为社区居民打造更温暖美好的生活环境，正式开启社区共善发展的崭新篇章！

情暖邻里社区

十二年前，长春慈济志工就把慈善的种子播撒在北京大街社区，不间断地开展敦亲睦邻、关怀残障孤老、宣导环保及垃圾分类等公益活动。疫情期间，志工更协助社区进行核酸采样，为居民送暖心包等志愿服务。持续的付出温暖了居民，也感动了社区工作人员。

2023年6月，北京大街社区将“邻里中心”服务用房，免费提供给志工与居民作为活动场所。应居民需求，2025年起，调整为每周二和周五上午开展活动。无论严寒酷暑，志工都早早来到邻里中心，备好茶水点心，以感恩心热情迎接芳邻。

社区的老人多，志工的爱心更多。两年来，在这个不足百平米的邻里中心，志工与居民嘘寒问暖、聊聊

家常；一起唱歌、做体适能健康操；定期举办元宵节、母亲节、父亲节、端午节、重阳节、邻里节等大型节日活动，营造温馨的邻里有爱氛围。

此外，志工和志愿者还提供便捷的为民服务，定期举办法律咨询、义剪、心电图检查、测量血压、磨刀等服务。

多元服务惠泽邻里

义剪焕新颜。志工自购理发工具，向有经验的理发师学习技巧，为长者精心修剪。遇有行动不便的长者，他们便主动上门服务。

志工王藤蓉的父亲四年前离世，她视社区里长者为亲人。她说：“每次为长者理发，都像是给自己的父亲理发，能为长者服务，不仅为他们送去温情与关爱，也救赎了自己。”

居民冯秀云阿姨看到志工剪发时衣服上蹭到很多碎发，特意购置崭新的白大褂送来；18号楼的一位热心居民捐赠家中的大镜子，她开心地说：“这镜子放在这儿比放在我家里更合适！”清晰的镜面，极大方便了“理发师”的工作，赢得居民称赞。

磨刀见真情。伴随着“嚓嚓”声，钝刀逐渐现锋芒。社区居民王季春许下心愿，主动承担免费磨刀的工作，每周五默默奉献。“我虽然身体有残疾，但我心中有爱，要同你们一起慈心共善。”



居民孙大爷有块质地细腻的磨刀石，他小心翼翼地将磨刀石擦拭干净，赠送给王季春。“小王啊，这块磨刀石你拿去用，能让活儿干得更顺些，更好地给咱社区百姓服务！”王大哥连声道谢并表示“真是帮了大忙”！

慈济在社区的共建、共善理念吸引了首都医科大学附属安贞医院吉林医院的医疗团队，他们定期携带专业设备为居民提供心电图检查和医疗咨询服务。郝晋恒中医师每周五放下诊所繁忙的工作，准时前来为居民测量血压和健康咨询。他表示：“人活着

不能只为挣钱，要活得有价值，献爱心行善积德！”

郝医师因故不能前来时，何伟医师就主动补位。两位中医师耐心倾听居民的身体状况，提供专业建议，让居民体会到中医的博大精深，也感受到慈济的关怀。

法治惠民关爱长者。律师定期走进邻里中心开展普法讲座及法律咨询，聚焦防诈反骗等与长者相关议题，助力老人守护权益、安享晚年。

活动中，居民和孩子在志工的陪伴下抄写静思好话，成为他们欢乐又

静心的时光。不识字的张桂香阿姨对《静思语》情有独钟，在志工耐心教导下，已经能背诵多条静思好话。

居民与志工善行共鸣

看似微不足道的公益活动，宛如温暖的火种，播撒炽热而真挚的温情与关爱。

82岁的钟声阿姨耐心向邻居宣讲环保知识，倡导大家珍惜物品、爱护资源。得知“卷袖之爱”无偿献血活动后，她也赶到了现场，志工关心地问：“阿姨，这么冷的天儿，您咋来了

（左上图）郝晋恒中医师每周五放下诊所繁忙的工作，准时前来为居民测量血压和提供健康咨询，他表示人要活得有价值。摄影/潘兆芬

（左下图）志工为居民孙大爷免费理发，孙大爷将质地细腻的磨刀石赠送给王季春，希望他能更好地为社区百姓服务。摄影/潘兆芬

（右图）2023年6月，北京大街社区将“邻里中心”服务用房，免费提供给志工与居民作为活动场所。摄影/杜丽

呢？”钟阿姨笑着说：“我不能献血，但是可以献爱心，我给献血的人买点好吃的！”

志工的付出被居民看在眼里、暖在心头。大家纷纷带来自家的水果饮



年近八旬的志工曲玉轩，身体虽不再硬朗，但始终坚守在邻里中心陪伴居民。年轻志工帮她按摩脚踝，缓解久站的疲惫。摄影/杜丽

料，请志工和邻里一同品尝。热心居民徐作亮慷慨捐出家中的金边虎皮兰，为邻里中心花坛增添绿意与生机。

年近八旬的志工曲玉轩，大家亲切称她为曲妈妈。身体虽不再硬朗，但无论酷暑严寒，她始终坚守在邻里中心陪伴居民，为社区共建、共好尽一份心力。

67岁的张桂香阿姨因腿部疾病，行动不便，但每周五的邻里中心活动

必有她的身影。

桂香阿姨出生在黑龙江省偏远农村，经历过不幸的婚姻，老伴离世后，她又过起了漫长的独居生活。后来，由于股骨头坏死，导致她行动不便，被困在二楼家中，不敢独自上下楼。

自今年5月，桂香阿姨坚持参加慈济组织的“耆乐融融”健康促进活动。志工的温暖关怀及送餐等服务，点亮了她的生活，在孤独的岁月里，桂香阿姨

真切地感受到家的温暖与人间的善意。

参加环保和锻炼后，桂香阿姨惊喜地发现，与以往单纯的兴趣活动不同，现在还融合了体适能训练、脑力锻炼和人文关怀。社区里年事已高、行动不便或有失智风险的老人，获得了有针对性的锻炼。也让那些思念子孙的老人找到了伙伴，排遣寂寞。

受益于有序的锻炼，桂香阿姨的身体越来越好，上下楼、走路更有力，而且走得越来越快。为表达感激之情，桂香阿姨亲手钩织地板袜送给志工，一针一线皆饱含深情与敬意。她还把学习到的环保理念分享给邻居。

回顾几年来的社区共建、共好与共善历程，志工深情地说：“在邻里中心，进进出出的老人家如同自家的长辈。无论风雨，那些拄拐杖前来的长者，分享着生活智慧与生命阅历，我们在付出时更从他们身上汲取力量。志工俯身倾听长者心声，细致收集需求，在社区居民共善的行动中得到了回响。”

社区共善这条路，让志工真切体会“善”的力量——它始于朴素的初心，成长于面对困难时的坚持与协作。邻里中心宛如社区的第二个“家”，正汇聚点滴微光，传递大爱，温暖人心。

■



桂香阿姨坚持参加“耆乐融融”活动，受益于有序的锻炼，她的身体越来越好，上下楼、走路更有力，而且走得越来越快。摄影/潘兆芬

我眼中的慈济“家人”

撰文 / 宋半天 摄影 / 长春真善美志工

初次参加慈济活动，
宋半天对“家人”的称呼和琐碎工作不以为然，
直到遇见开朗的聋哑学生和参与“盲人与拐杖”游戏。
蒙上眼罩，
她瞬间堕入黑暗的恐慌，
一双粗糙而温暖的手驱散了不安。
志工无声引导半天触摸发财树叶脉、麦芒、葫芦与花朵，
甚至品尝蛋糕。
这五分钟让她深刻体验了盲人的世界，
更感受到“拐杖”那份无言的守护与细致周全。



掀开地铁站厚重门帘的瞬间，
劲风扑面。头顶的天空灰蒙蒙，上午
九、十点的光景也显不出亮来。

“天寒催日短。”我暗忖，“希
望今天的活动可以早点结束。”压下
心里的想法，紧了紧衣领，和母亲一
同走进了前方的一座临街二层小楼，
今天的活动就在二楼活动室举行。

他们叫我家人

我们进来时，不少志愿者已经
在忙碌地进行前期准备。他们年龄普
遍偏大，有男有女，本职工作各有不
同，但来到这里的人都称呼彼此为
“家人”。

“这位家人，”一个笑意盈盈的
阿姨拉住我，“一会儿就和我去端一
下花瓶和盘子，好吗？”还没等我反
应过来“家人”这个新奇的称呼，就
被拉去做像是餐厅帮厨的工作，过程
繁琐，我不由自主地轻视这项工作，
给它打上“无用”的标签。

这种状态一直持续到当我看到
三个聋哑学生。曾以为残障人士都比
较自闭，但他们却很不同：爱笑、开
朗，尤其是其中一个长发的姑娘，一
双手在打手语时如蝴蝶翻飞，脸上眉
飞色舞，眉眼之间青春洋溢。

我不了解他们的故事，只是隐约
听人谈起，其中一位是慈济帮助的孩
子，是志工陪伴他度过了很漫长的一

段成长期，这让我比任何时候都更感
受到“志愿者”这三个字背后的意义。

有“拐杖”依靠不怕

活动开始后，播放了几段慈济
助学视频，并组织了几个互动游戏。
我逐渐放下最初的轻视态度，沉浸配
合，还意外发现这些看似幼稚的互动
其实充满乐趣。

更重要的是每一次眼神的交流和
肢体的碰撞，都让我们这些陌生人彼
此靠近了一点点，其乐融融的氛围让
我想起了最开始那个阿姨对我们的称
呼——“家人”，此时它渐渐具象化，
仿佛有什么东西在我心底松动了。

“那么，我们进行下一个游
戏。”主持人的声音把我的思绪唤
回，她接着说：“请两人一组，一人
蒙眼，一人充当他的‘拐杖’，并且
都不能说话，在五分钟内，‘探
索’这个空间。”

我转头四顾，选了一位看起来很
和善的阿姨。阿姨和我约定：“我用
手指轻轻拉你，就是让你往前；按你，
就是停下；拍你的肩膀，就是蹲下。”最
后，她用一种很坚定可靠的语气说：
“别怕，我会一直在你身边保护你。”

随着“游戏开始”的提示，我
被戴上眼罩，骤然的黑暗让恐慌占据
了上风。我感到轻微的眩晕和头重脚
轻，意识仿佛被剥离成两份：一份是



摄影 / 张忆

（左图）被戴上眼罩的宋半天犹如盲人，感到轻微的眩晕和头重脚轻。几秒后，一双粗糙温热的手覆盖上她的手，带着她开始往前走。摄影/宋抒阳

（右图）宋半天尝到了一块口感略粗糙的小蛋糕，凭借灵敏的舌尖品出里面加了草莓粒后，甚至油然而生一股骄傲，开怀笑起来。摄影/宋抒阳



客观意识中清楚地知道自己安全地站在窗明几净的活动室里，一份随主观意识在恐惧中挣扎、仿佛堕入名为“未知”的深海。此刻，我就是盲人，经历着和他们相同的漫无头绪的长夜，此后踏出的每一步都在鲜花与荆棘中踟蹰。

几秒的漫长等待后，一双粗糙温热的手突然覆盖上我的手，坚实可靠一如她此前的话语，我知道，我的“拐杖”将我从“深海”中捞出来了，她开始带我向前走，走向一个全新的维度。

视觉消失后，人的听觉与触觉便本能地愈发敏锐。我的“拐杖”带我走到一处地方，引着我的手去触摸一片凉凉的东西，像塑料，指腹一捻，感受到网状的细线突起，啊，是那棵角落里的发财树么？原来它的叶脉竟

是这样的别致。

她又轻拍我的肩，示意我蹲下，手向前伸，指尖被轻轻扎了一下，这特殊的触感叫我犯难，这是什么呢？我只好凑得更近，恍然间鼻端涌入一抹清香，像是植物晒干后的味道，是了！是麦子！那扎手的就是麦芒吧，“针尖对麦芒”，真真形象！

我渐入佳境，好奇心开始冒头，沉浸在“拐杖”的带领下，仿佛此时的经历真是一场冒险。

我摸到了葫芦的光滑、花朵的柔软，甚至尝到了一块口感略粗糙的小蛋糕，凭借灵敏的舌尖品出里面加了草莓粒后，我甚至油然而生一股骄傲，开怀笑起来。牵着我的那只手捏了捏我，用那轻柔微痒的触感分享我的喜悦，于是最后一丝紧张也消散了，我在完全享受这份新奇。

而这一切，完全依托于我的“拐杖”。在黑暗里，有这样一双慈悲的手包容我的恐惧，安抚我的颤抖，为我指引方向，分享我的喜悦。就像慈济里的每一个人一样，她细致而周全地考虑到所有的“危险”，像对待什么都不懂的婴儿，以一种我能接受的方式带我探索世界的“另一面”。

家人的爱至真至善

当我摘下眼罩，看见周围“盲人”们或惊奇或开怀的表情时，我好像明白了这个游戏的本意。奉献在被感受到时最为动人。蒙眼时的我们如同真正的盲人，而“拐杖”就是慈济的志愿者！

在这5分钟里，我体会到的不只是残障人士的不便，更感受到志工为他们带来的细致帮助。这根特殊的“拐

杖”，其实也是连接外界与残障人士的纽带——用耐心和细致让他们触摸到世界的温度，用鼓励和引导使他们拾起自信心。

助学活动中，聋哑女孩的笑脸，视频里重返校园的学生，以及那5分钟的切身体验，所有种种都是他们的慈悲和温柔。

慈济以温柔和善意，为一个个需要帮助的人伸出援助之手，就像游戏中“盲人”的“拐杖”一样，这样的帮助让身处困境的受助者抓住了生活的“拐杖”，一步步走出困境，感受到世界的温度，重拾对生活的信心。

不是每个需要帮助的人都能像海伦·凯勒那样坚强，但慈济的每一位志工都像沙利文老师那样慈悲和包容，他们的奉献和爱，至真至善，柔软如水，润物无声。

■

特别报道
Special Report

心宽生希望

撰文 / 王玉梅 摄影 / 王玉梅、张月华

李大哥的子女接连离世，2024年，他又因严重烧伤，家庭深陷困境。吉林长春慈济志工克服路途遥远，多方协调救治李大哥，关怀心力交瘁的长女，引导孙辈承担家务、提升学习效率、学习孝顺与感恩。志工的陪伴不仅助李大哥一家度过医疗、生活难关，更传递了知足感恩、环保善念，点燃了家庭希望。

定陪伴，为这个家庭带来转机。

困难重重的家庭

2024年5月16日，志工驱车两小时抵达长春市农安县前岗子乡于家村后岗子屯李大哥家。院子干净整洁，四间大瓦房宽敞明亮，李大哥的老伴蜷缩着左手，走路似乎抬不起脚，拖着鞋请志工进屋。

李大哥躺在炕边临时搭的简易床上，上半身盖着被子，膝盖处放着桌子，一条床单被桌子支撑起来，避免接触伤口。掀开床单，李大哥的伤口触目惊心：从小腿到脚灰白，脚趾烧焦，大腿皮肤多被取走植皮，让志工看了非常不忍心。

“伤口一刻不停地疼，像刀割一样，晚上没法睡。”李大哥痛苦地说。他老伴不停地抹眼泪：“烧成这样，啥时候能好啊？医院都不收了，这日子怎么过啊？”李大哥的大女儿木讷回答志工的问题。

结束初次家访，大女儿送志工出门，说道：“我家不止我一个孩子，还有一个妹妹，一个弟弟。妹妹2004年去世了，弟弟很优秀，毕业后在饲料厂工作，2014年出车祸没了。走时双胞胎女儿才九个月，弟媳还怀有两个月身孕。现在，这三个孩子一直由我和爸爸妈妈抚养。

“家里接连出事，我不敢在父

“他家太难了，你看看慈济是否能帮助他渡过难关。”2024年4月末，志工王玉梅在朋友圈得知李大哥一家的遭遇。

志工张丽萍关切地询问：“这个家庭特别需要帮助，可是路途遥远，你们能坚持吗？这个家庭要关注很久，你们做好准备了吗？”经商议，几位志工决



（上图）两位志工推着李大哥做检查。途中经过坡度很大的一段路，两人前拉后推，到CT室门口时，她们的衣服都湿透了。摄影/张月华

（下图）志工详细地向省医院专家介绍李大哥的病情，专家表示，伤口恢复得不错，发烧可能是因营养不良或感染引起的。摄影/张月华



母面前哭。实在忍不住，只能跑到地里嚎啕大哭发泄，地里好几个大坑都是我徒手挖的。家里的压力压得我透不过气，趴地上哭完，擦干眼泪还得干。我自己家有两个孩子，公公和丈夫身体都不好，我得坚强啊！这边三个侄儿都还小，我不能倒下。”

志工紧紧拥抱她，轻拍她的后背说：“你很了不起！要经常表扬自己、肯定自己、欣赏自己，告诉自己了不起！”大女儿惊讶地说：“我从来没听到这样的话，我总觉得自己命不好，要承受很多苦，今天听到你们的肯定，我的心一下子亮堂了，不觉得压力重了，觉得责任大了！”

多方奔波救治

李大哥的伤势牵动大家的心。基金会同仁一边请志工根据伤情咨询医生，一边请专业护理人员指导。志工先后到长春烧伤医院（简称烧伤医院）、吉林大学白求恩第一医院，吉林省人民医院（简称省医院），医生均建议住院接受正规治疗。但李大哥坚决不去医院，一是怕花钱，二是到医院就要植皮。“上次植皮时，我疼晕好几次，就是活扒皮啊！”

在志工劝说下，李大哥同意去医院做常规检查。烧伤医院免费为他的伤口清理换药，并每日视频指导；省医院的医生也耐心教大女儿日常护

理。李大哥全家感恩：“在医院得到从未有过的待遇。”

志工不仅关心李大哥，也关心大女儿曾帮助过的孩子。这个孩子是大女儿儿子的同学，孩子见到她很亲切。大女儿告诉志工，这孩子三年级时父母离异，爷爷奶奶无力接送他上学，她每天接送这孩子直到初中。孩子的奶奶病重时，还在大女儿家生活了三个多月，志工夸赞道：“一善破千灾，用爱招吉祥。”

志工将生活补助金交给大女儿过目时，她有些不知所措地说：“这么远的路，你们开车送钱送东西，我不知说什么好！”志工解释道：“这是慈济基金会给爸爸治病的钱，您核对一下。”李大哥接到补助金开心地笑了。

志工惦记着李大哥康复阶段所需的营养，每次前来探望，后备箱总是装满精心准备的营养补给品。为了能装下更多物资，也为了让车辆更好地行驶在崎岖的山路上，志工甚至毅然将自己的车换成底盘更高的越野车。

这份持续的关爱也吸引了一位爱心人士的关注，她得知情况后，也专程来探望李大哥，随行的小儿子还用积攒的压岁钱买了两箱牛奶，送给李爷爷。

李大哥的孙子见到志工和与他年龄相仿的小朋友带来这么多东西，默默地转身走进菜园。不一会儿，他捧

着刚摘下的、还带着露珠的新鲜西红柿，腼腆地递给大家。在场的人都夸孩子好懂事。李大哥夫妇非常高兴，大女儿情不自禁地笑出了声。这久违的笑声让她自己吓了一跳，竟自言自语道：“我啥时候会笑了呢？”

三伏天紧急送医

三伏天，志工惦记李大哥的伤势，又一次驱车前来。一进屋，扑鼻的腐臭味令人难忍。李大哥说这几天有点儿发烧，经他同意，志工决定立刻送医院。大女儿犹豫不决，原来，她的儿子得了一种怪病，现在还没确诊，她有些心神不安。

志工联系乡卫生院派救护车送李大哥到省医院。志工张丽萍陪大女儿办理手续，王玉梅和张月华推着李大哥做检查。途中，有一段路的坡度很大，王玉梅在前面拉，张月华在后面推，到CT室门口时，两人的衣服都湿透了。

省医院白主任查看后，表示伤口恢复得不错，发烧可能是因营养不良或感染引起。大家都稍松一口气，李大哥也放松了些。CT检查报告次日出，志工答应大女儿将报告邮寄给她，李大哥一家才安心回家。

隔天，张丽萍早早到医院取报告，没想到白主任严肃地说：“报告分析有骨髓炎特征，建议做进一步排查。”这个诊断让志工感到很意

外——骨髓炎号称“不死的癌症”，治疗难度大。志工随即联系治疗骨髓炎的专家吴教授。

早7点，志工与李大哥的大女儿来到医院，吴教授认真解答：“你爸爸没来，没办法确定病情，但从描述和CT图像看，不太像骨髓炎。”大家都稍松了一口气。

最温暖的期盼

李大哥的病情平稳了，志工将更多陪伴给予大女儿和孩子们。10月中旬，天气转凉，大女儿还穿着短袖，胳膊肿得抬不起来。志工叮嘱：“要爱护自己，及时治疗，你可是家里的顶梁柱啊！”志工送上保暖的衣服，也为孩子们带去合身的棉袄棉裤。

大女儿提到学校取消了午餐，孩子需带饭，但饭盒不保温。志工孙颖辛苦做家政，花280元买个保温饭盒，仅用了一次就捐出来；尹翠也把崭新的饭盒从松原带到长春，协助转交。志工无私的爱感动着李大哥一家，也让志工间的连接更紧密。

志工送上加厚环保毛毯，告知李大哥环保毛毯是由塑料瓶为原料再制而成，既环保又暖和。李大哥觉得不可思议，志工进一步介绍：“慈济不仅帮助有需要的人，还做环保爱地球呢！”

为更好陪伴孩子，志工把家访时间改在下午。带来励志书刊让孩子们



爱心人士捐赠很多质量很好的衬衫与外套，志工挑选出合适的尺码，送给李大哥及孙辈。摄影/张月华

读给爷爷奶奶听，既锻炼阅读能力，又涵养孝心，更传递正能量与爱心故事。

有位爱心人士捐赠很多质量很好的衬衫，志工挑选出合适的尺码送给李大哥及孙辈。李大哥感受到从未有过的礼遇，老伴说：“从来没穿过这么好的衣服，一辈子没穿过衬衫，你们给钱，还给我这么好的衣服，让我说啥好呢？”志工开导她：“每天要口说好话，身行好事，心想好意。不能抱怨。”

新年时，志工为李大哥的孙子、

孙女们戴上红围巾，鼓励三个孩子多承担家务。“爷爷没生病时，奶奶从来不让你们干活。现在家里突然发生变故，你们虽然难以适应，但能做些力所能及的事情，合作做家务，就是对这个家极大的帮助。”奶奶有抱怨时，大女儿就把志工的话搬出来，奶奶也就不说什么了。

三个孩子分工做饭、打扫卫生、烧炕；想调剂饮食，就从网上找做菜的视频；做家务时，大姑手把手地教；如今，孩子们能做简单饭菜，还



新年时，志工为李大哥的孙子、孙女们戴上红围巾，新年新气象；鼓励三个孩子多承担家务、尽孝心。摄影/张月华

会包包子，烙馅饼！

生活上的压力逐步缓解，志工同样把李大哥一家人的精神需求放在心上。志工深切感受到三个孩子对爱和鼓励的渴望，特意选购励志书籍，并引导孩子们理解《静思语》中的静思好话。当读到“屋宽不如心宽”时，弟弟说，他最喜欢这句话并牢牢记在心里。

志工还经常带着笔记本电脑，请孩子们观看“经典故事”系列视频。每次看后，耐心引导孩子们分享感受，教导孩子们明理，学会以积极的心态面对生活，减少抱怨。

此外，志工也发挥所长，教给孩子们学习方法，提升学习效率，从而节省出更多时间照顾年迈的爷爷奶奶。这份用心，悄然在孩子们心中播下善的种子。他们表示，长大后也要像志工一样，成为对社会有用的人。

志工每月的定期看望，已成为李大哥一家最温暖的期盼。有一次，因事务繁多，志工没提前通知就登门看望。虽然孩子们依然欢天喜地，但大女儿的一番话，却让志工深受感动，并郑重承诺以后一定提前告知探望时间。

大女儿动情地说：“你们要是提前告诉我们时间，我们就能提前开心

几天；你们来的那天，我们最开心；你们回去之后，我们还能再开心几天。现在突然过来，我们就少了几天开心的时间。”

希望就在前方

志工张月华对李大哥的老伴说：“我就比你小3岁。”“你怎么这么年轻？我以为你才四十多岁呢！身体还这么好，有什么秘诀吗？”张月华爽朗地说：“想学就告诉你：每天都喝四神汤‘知足、感恩、善解、包容’，天

天遇事念叨这四句话，保证年轻又健康。”“那我听你的，天天念叨。”

张月华补充说：“您天天按这四句话做事，家里就会越来越好。”李大哥夫妻俩都笑了。李大哥从烧伤至今已一年，虽未痊愈，但伤口越来越小，希望就在眼前了。

三个孩子是这个家的希望。志工愿做阳光雨露，陪伴三棵幼苗茁壮成长；也愿李大哥一家诚心运用“知足、感恩、善解、包容”的生活智慧，那时，这个家将变得温暖而有活力。



现在，家里有笑声了。志工分享保持年轻又健康的方法：每天喝“四神汤”——“知足、感恩、善解、包容”。摄影/王玉梅

「福守」续写

苏城德善之美

撰文／孙晓梅、戎雁、欧红艳
摄影／苏州真善美志工

为响应人口老龄化战略，推进为老服务，慈济基金会与苏州市吴江区松陵街道的北门、东门及三村三个社区于六月十六日签订社区共善合作协议，助力和谐社会建设。七月十一日，「福守」——长者居家安全改善计划在三个社区首次开启，当天共完成三十户、五十五件扶手及淋浴座椅的入户安装。



摄影／蔡虎根

“五颜六色的马甲齐聚一堂，大家怀抱社区更好、国家更好，让身边人生活得更幸福的希望，积极投入，在付出中收获成长和欢喜。”慈济基金会代表郭奕艳参与社区共善时有感而发。

6月16日，苏州市吴江区松陵街道北门、东门、三村三个社区与慈济基金会的共善合作签约仪式，在北门社区服务中心举行。松陵街道领导及相关部门工作人员、政协委员、吴江区社工部代表与社区工作人员及志愿者、吴江媒体记者和慈济基金会代表等共同见证。

签约仪式在温馨的手语演绎《当我们同在一起》中拉开序幕。松陵街道北门社区书记徐虹、三村社区书记冯群、东门社区副书记林瑞成与慈济基金会代表签署合作协议。

携手共善 签约启程

松陵街道书记吴为民分享了初入工作岗位时组织便民服务活动，为希望工程奉献爱心，凭借这些经历，他表示“我也曾经是志愿者”。深入了解慈济后，吴书记感慨道：“慈济志工付出无所求的奉献精神，与我们全心全意为人民服务的宗旨，一脉相承！”

慈济基金会代表郭奕艳介绍，慈济响应国家关于“五社联动，完善共建共治共享社会治理机制”的号召，开展社区共善项目，发挥慈济在慈善资源与志愿服务方面的优势，联合街道社区



五色交辉，相得益彰，共善治理，交流共享。当天的签约仪式现场，慈济志工与社区志愿者温馨交流。摄影/顾浩

探索多元协同治理路径；积极响应人口老龄化战略，推进为老服务；实施“耆乐融融”长者关怀、“长者乐健康中心”以及此次启动的“福守”——长者居家安全改善计划（简称福守计划）等，为助力和谐社会贡献自己的力量。

郭奕艳将社区喻为社会的细胞、生活的港湾、治理的基石、文明的沃土。她表示，社区共善项目是在党委政府及社区居委的引领组织下，凝聚居民与爱心力量，通过慈善传递温度、环保守护

家园、人文滋养心灵，共建里仁为美、守望互助的社区共同体。

慈济志工张军介绍，“跌倒”是国内伤害死亡的第四原因，是65岁以上老人伤害死亡的首要原因。“福守计划”正是针对高龄、残障以及伤病长者的居家安全，尽量减少因跌倒导致的身体伤害及由此带来的家庭照顾负担。”通过照片和实物展示，他表示产品质量符合国家标准，安装施工将遵守相关技术规定，并开展售后服务。

同时，张军也详细介绍不同扶

手的特点、适用场景以及助浴凳的功能，并将根据家庭的实际情况和需求进行个性化安装。

“福守”，取“扶手”之谐音，寓意守护长者的身心健康，安享幸福的晚年时光。签约仪式后，“福守计划”随即在三个社区展开。

三个社区的志愿者代表介绍了各自团队的特色。北门社区的幸福“+”致力打造一老一小的服务网；“五颜六色”是三村志愿者团队的标志，意即打造五色志愿服务体系；“小事不出楼栋、大事不出小区”则是东门社区的工作核心。通过志愿者的服务故事，传递出“奉献、友爱、互助”志愿精神的强大力量。

慈济志工王娴是松陵街道的社区居民，能参与社区共善，她充满感恩与感动；王娴也是三个社区共善的主要对接人。她满怀喜悦地分享：“慈济与松陵街道社区共善——‘福守计划’温暖启航，我仅代表慈济志工团队，向各位领导、工作人员及社区志愿者致以最崇高的敬意。我们坚信在各位榜样的引领下和双方共同努力下，为松陵街道居民带来更多温暖与福祉，社区共善的美好愿景一定能实现。”

仪式尾声，志工围成圆圈，以手语歌曲《给你》温情演绎。下午，在社区志愿者陪同下，慈济志工深入社区，为“福守计划”及后续关怀初步

走访，实地了解居民的状况与需求。

三十户长者喜笑颜开

经过家访初勘及采买建材等准备工作，与社区沟通后，订于7月11日在吴江区松陵街道的三个社区首次安装扶手。早8点，20位慈济志工及爱心人士，以及3位安装师傅齐聚北门社区服务中心。

顶着桑拿天的湿热，冒着突如其来的暴雨，大家穿梭于里弄巷道，往返楼道上下，汗水湿透了衣衫，只为同一个目标——将扶手送到有需要的长者家中，为他们撑起一份安全的力量。

人员到齐后，志工王娴细致地进行分组与分工：三个社区分为三组，



慈济志工、爱心人士及安装师傅齐聚吴江松陵街道北门社区服务中心，志工王娴细致地进行人员分组与分工，明确职责。摄影/欧红艳

每组六到七人，明确职责。她还细心地准备了藿香正气水以防中暑。

北门社区建造于上世纪八九十年代，卫生间的空间普遍局促。安装师傅在逼仄的空间里辗转腾挪，紧锣密鼓地施工：志工薛武协助拧紧螺丝。安装完工后，志愿者李成凤接力，投入清扫工作。闷热的小卫生间里，她蹲地一次又一次地搓洗、擦拭，抹得干干净净。

独居的沈奶奶行动缓慢，下床起身时需要借助不稳固的桌椅做支撑。初勘时，志工根据沈奶奶的需求申请了工字型扶手，安装在床边。沈奶奶起床有了安全又方便的借力点，开心得合不拢嘴。

在三村社区，顾亚飞师傅在安装完扶手后，志工立刻请纪奶奶和同住的妹妹一起试用，确认高度是否合适。陈爷爷家安装的是淋浴座椅，他坐上去模仿淋浴场景，感到很方便。专程从苏州市区赶过来了解相关情况的妹妹和妹夫，也试了试，感觉“有满满的安全感”，不禁竖起大拇指说：“你们真是太有爱了！”

董爷爷住在东门社区，八十多岁的他精神矍铄，曾是飞机维修师。他兴致勃勃地回忆起家乡七都的样貌，小时候，他常去离家几百米远的太湖里游泳。中风后虽然腿脚不便，但精神状态很好。

志愿者查舜轩是体育老师，他配合安装师傅，用吸尘器除尘，减少扬尘和清洁工作量。董爷爷夸查舜轩高大帅气，这让爷爷想起了年轻时的自己，并让奶奶找出当年手写的座右铭与大家分享：

“恒则成”人生一连串的奋斗，追求理想要奋战不懈，坚持到底有恒则成；

“快乐之道”常怀感激之心，一生快乐良方；

“善”地上种了菜，就不易长草；心中有了善，就不易生恶。

大家深受启发，一起祝福董爷爷和奶奶，身体健康、幸福开心。志愿者刘珍英阿姨是志工付艳丽的妈妈，她负责收尾清洁，从她那手脚麻利的动作一看便知，是干家务活儿的高手，不一会儿，卫生间内整洁一新。

安装师傅宋卫标专业细致。安装前，他都会请房主确认位置，确保尊重主人的需求。

汤爷爷家的卫生间重新装修过，墙体异常坚硬，不仅钻孔困难且需更多时间。没一会儿，手电筒电钻的电耗光了，钻头也磨平了，宋师傅只好向在三村社区作业的顾亚飞求援，并请查舜轩驾车取回新钻头。

换上新钻头，宋师傅用身体顶住机器奋力钻孔。新钻头很强劲，为防止过烫，傅艳丽淋水为钻头降温。



（上图）独居的沈奶奶行动缓慢，志工搀扶着沈奶奶试用工字型扶手。摄影/朱冰冰



（下图）接近两小时，一字扶手和淋浴座椅终于安装完成。汤爷爷目睹安装过程中的不容易，诚恳地向志工和安装师傅表示感谢。摄影/欧红艳

接近两小时，一字扶手和淋浴座椅终于安装完成。汤爷爷目睹安装过程中的不容易，诚恳地向志工和安装师傅表示感谢。刚结束中考的孙云熙化身“清洁小天使”，认真清扫，让汤爷爷老两口喜笑颜开。

小小的扶手，不仅受到老人们的欢迎，也减轻了子女的担忧。当天，

三个社区共30户长者家庭完成了55件扶手或淋浴座椅安装。此外，志工团队共识，将在月内上门回访。

小扶手，守护大幸福。社区共善的序幕已然开启，未来，愿各方携手，用“共善”串起幸福，让“我为人人，人人为我”成为风尚，共同为德善苏城的美好传承续写新篇。

粽情关怀 “城市美容师”

撰文 / 申伟、孙利霞 摄影 / 朱琴、申伟、程冰冰

5月30日，来自河南五个地区的慈济志工汇聚到郑州市民中心广场，举办首次“珍爱环卫·有您真好”活动。亲手包热粽、缝制香包，精心挑选日常生活物资，将善意与敬意持续传递，让“城市美容师”真切感受到社会的温暖与认可。一张张绽放的笑脸，一句句质朴的“开心”“谢谢”，便是最珍贵的回响。

活动当日清晨，郑州慈济志工早早集合准备物资：将提前煮好的粽子精心回笼加热，确保环卫工人能吃到热乎的粽子。同时，两位志工开始有条不紊地装车：6张长条桌、8张圆桌椅、50把白圈椅、音响、绿豆汤等，以及为150名环卫工人准备的毛巾套装

等物资，运往活动场地。

随着许昌和开封志工陆续抵达，大家默契分工投入工作：布置场地，分装热粽。其实，这份忙碌已持续多日，郑州志工刚忙完上一个活动，便立即投入本次活动筹备，赶制香包、包粽子。



“你们送福利、送关心来了！”依次领取到毛巾、水杯、肥皂、花露水、绿豆、粽子和香包的环卫工人发出由衷的感谢。摄影/朱琴

志工精心购买花色各异的布料，还把家里的缝纫机搬到项目点，裁好布料缝合香包雏形。作为膳食组的负责人，志工刘燕责任心很强，还抽空浸泡江米和红豆，只为让粽子更营养。志工申伟的岗位是活动记录，但她坚持和大家一起缝香包、包粽子，即便久坐犯了腰椎病，仍坚持全部完成才离开。

志工蒋斌对色彩搭配很有心得，经她配色的布料缝制的香包，格外雅致，引得大家纷纷学习。缝制现场充满欢声笑语，每完成一个香包便挂起来展示、互相欣赏，快乐的气氛萦绕满场。还有

的志工利用空余时间前来帮忙，填充艾绒棉花、手工收边香包。

当发现香包数量可能不足时，志工果断调整工序，采用流水线作业模式。最终，200个缤纷艳丽的香包儿和400个饱含爱心的粽子圆满完成，大家脸上都露出欣慰的笑容。

细致周到暖人心

环卫工人和园林工人陆续抵达，在志工的引导下分10小组排列。伴随着快乐的欢迎歌，活动正式拉开序幕。

慈济基金会代表孔玉峰首先致辞，热烈欢迎到场的环卫工人，感恩所



摄影 / 申伟



志愿者陈俊带着新梦想美发学校的学员布置好理发区域，摆好椅子和剪发工具，热情地为环卫工人义务理发。摄影/朱琴

有参与者的付出。他诚挚邀请环卫工人随时到郑州慈济项目点休息、谈心交流，“这里是大家的第二个家”。

接着，志工展示自制的10种垃圾分类道具，并分享“环保十指口诀”。志工赵金萍动情地说：“非常感谢你们的付出！城市因你们的双手才如此洁净，你们的工作很重要。希望大家在日常生活中做好垃圾分类，并把环保理念传递给家人朋友，让我们携手为城市的美丽做一份贡献。”

欢快的《哈啰歌》响起，轻松愉悦的气氛撒满全场，部分环卫工人受邀与志工一起，情不自禁地舞动手臂。物资发放同步进行，大家凭身份证核

对、签字，依次领取毛巾、水杯、肥皂、花露水、绿豆、粽子和香包。

65岁的钱大姐说：“以前从没有专门为我们办的活动，今天是头一回参加，感觉很新鲜。”陈大姐搂着她的同伴说：“我50岁了，今天参加活动非常开心，谢谢你们，辛苦了。”

从事环卫工作2年的杨大哥感慨地说：“第一次参加这种活动，高兴！为啥高兴？你们送福利、送关心来了。”

环卫工人李大哥做这行已有三年，他说：“我60岁了，以前别的机构也组织过，但这次的感觉不太一样。你们想得很细，送杯子、毛巾，马上过端午节，还送粽子和香包，真好。”

李大姐在互动中参与度非常高，带动了现场气氛。她爽朗地说：“我天天都很快乐，今天参加活动，更快乐了。”

义剪传情汇善念

活动场地的另一侧，志愿者陈俊带着新梦想美发学校的学员布置好理发区域：立起宣传板、摆好椅子和剪发工具，他们开始热情地为环卫工人义务理发。

陈俊自从接触并认同慈济理念后，便持续合作开展义剪服务。今年三四月，他的团队已在社区为60岁以上长者义剪。这次，他们特地为“城市美容师”而来。在他的带动下，美发学校的老师和学员只要时间允许，都积极参加义剪活动。

“我是2015年接触慈济的。2021年‘7·20’洪灾后，我开始帮助残疾人士。这次我太太也来了，带她一起了解慈济。这些年我逐渐明白，人生要尊重规律。信仰，就是了解生命本质，活出自我价值。”从陈俊的分享中，可以感受到善念生根发芽的因缘，有缘人终会因善汇聚。

李继峰先生本是来广场散步的市民，恰巧看到活动，深受感动而主动留下联系方式。他诚恳地说：“你们组织的活动很成功，不单单有礼品赠送，还有这么多互动，把环卫工人

的兴致都提上来了，大家都兴高采烈的。他们平时工作很辛苦，今天就等于给他们放了一天假，快乐地度过了一天，谢谢你们。”

承担中的感悟

许昌志工孙利霞最早在厨房协助煮饭，当负责记录的志工因家中有事无法前来时，她只好硬着头皮放下锅铲子、拿起了笔杆子。

初学电脑时，孙利霞只会最简单的开关机，后来借助语音鼠标将声音转成文字，才渐渐上手。志工刘俊玲鼓励：“穿上这身衣服就要承担。你不承担，就永远承担不了。熟悉的工作要让给后来人成长，自己要去学习不会的领域。”

撰写活动记录对利霞来说是全新的挑战。“以前从没接触过，又没有范本，只好四处请教，慢慢摸索。组织语言尤其难，如果我不干这个工作，永远不知道真善美的辛苦。干体力活儿相对容易，用心写作则很难。”

“唯有躬身实践，方知其中不易；理解他人难处，方生智慧化解”的感悟，在本次活动中得到印证。从精心挑选实用的生活物资到入口温热的粽子；从欢快互动到耐心向环卫工人倡导环保……市民、志愿者、环卫工人及志工都是城市的一份子，大家携手守护更加温暖、洁净、有爱的家园。 



摄影 / 顾寅春

爱不只在小家里 也要传递给社会

撰文 / 刘玉茹、徐文娟 摄影 / 昆山真善美志工

每一袋血液，都是生命的礼物；每一份付出，都是温暖的传递。6月15日，第八次“美丽昆山·卷袖之爱”无偿献血活动如期举行，73人冒雨前来，52人成功献血，总计献全血达14600毫升。

王莉带着刚满18岁的儿子王子升一起成功献血，她高兴地分享：“以前，我错过两次机会，这次终于成功。”她表示儿子认同公益理念，不仅献血成功，母子俩还探讨捐献骨髓

的想法。“爱不只在小家里，也要传递给社会。我希望用自己的行动为孩子带来正面影响。”

王子升作为首次献血者说：“一直想帮助他人，高考结束正好有机

会。年轻人有责任传递善意，让社会更温暖。”

悦耳琴声添雅韵

正值江南梅雨季，江苏昆山环境教育基地浸润在湿润的空气里。巧艺坊门口，昆山开发区前景学校（花桥校区）四位身着广袖襦裙的学生安静端坐在古色长桌前，《青花瓷》和《声声慢》的悠扬古筝乐声，萦绕在环保导览馆内，为献血活动平添一份湿润的文化气息。

参与演奏的学生殷语涵表示，她是应老师邀请而来。“虽然还不到献血年龄，但希望能用音乐为献血者带来一丝温暖，舒展身心。”

前景学校（花桥校区）副校长侍兵原本只是作为校领导陪伴参与演奏的师生。活动中，他处处感受到志工的用心和暖意，也决定奉献一份爱心。侍兵献血后感慨地说：“能为社会增添一份爱心，真的很有意义。人与人之间的相互关心与支持，让世界更温暖。”

涓涓热血汇暖流

为帮助献血者补充体力，志工提前熬煮了由红豆、红枣和薏仁搭配的能量补给汤，口感温润甜蜜，有助于身体恢复。他们还精心准备了智慧好话卡片与特别订制的冰箱贴，以此感谢爱心人士的付出。



“爱不只在小家里，也要传递给社会。”
母亲王莉这次带着刚满18岁的儿子王子升一起成功献血，母子同行，传承大爱。摄影/孔莉娟

9点，第一位献血英雄诞生，志工上前为他佩戴小红花，送上暖心关怀。前景学校（赵浦路校区）校长储晓花是第三次成功献血。她激动地说：“非常开心，能尽绵薄之力做爱心之事。如果我的血液能够帮助他人，一切就都值得了。”

作为一名教育工作者，储校长希望通过实际行动影响学生。“我希望孩子们明白，为社会和他人做事是一件很有意义的事情。每个人献出一点爱，社会将更美好。”

每次昆山卷袖之爱献血活动都不缺席的徐博，当天却因为一项指标略高未能成功。他说：“没能献血有点遗憾。我会继续锻炼、早睡早起，希望下次成功。”妻子杨海捷成功献血后开心地分享：“在献血区交流时，

大家都抱着平常心，这次不行，下次再来，状态好就继续保持。这次最珍贵的礼物是智慧好话卡片，这些人生智慧值得学习和感悟。”

志工许春光成功献血后激动地说：“能成功献血证明身体健康，我很幸福。健康的生活方式是责任，对家庭和社会，做到既能利己利家，也能帮助他人。”他认为11年的蔬食习惯，是保持健康、持续献血成功的关键之一。

同是志工的妻子吕宛蔚也成功献血。她说：“我也吃蔬食十多年了，本次以工作人员参与活动，检查合格后便决定献血。整个过程都有‘家人’陪伴引导，还被称为‘英雄’。



能为社会增添一份爱心，真的很有意义。越来越多的爱心人士参与到献血的活动中来，传递希望之光，让世界更温暖。摄影/顾迎迎

这种体验让我感受到小小善行被放大、被鼓励的感觉真好。”

爱心在团队中传递

来自苏州腾厨食品科技有限公司（简称腾厨）的4位员工一同前来，并分享了他们的感受。

敖瑞贤说：“这里特别有爱，大家都带着感恩的心参与，氛围温暖。我在大学时献过血，虽然每次都紧张，但想到是帮助别人的一个机会，就坚持来尽一份力。”

“虽然指标不合格，但我抱着想尝试和付出的心态来。”行政主管孙静表示，“以后我要调整作息、注意



昆山市血站金怡兰科长向慈济赠送锦旗“凝聚力量汇暖流 献血行动显真情”，高度赞扬慈济长期热心公益、践行大爱的精神。摄影/孔莉娟

饮食，健康改善后再来。”

腾厨的负责人李凤霞已有7年献血经验，她提到：“当我们把爱传出去，也会感受到被爱。”她对这次活动印象深刻，“这次活动仪式感十足——从下车戴红花、休息区的甜汤，到流程的细心安排，让我深受感动，也很值得企业学习与借鉴。”

因辅导陪伴“星星的孩子”与慈济相识的昆山红太阳特殊儿童康复中心，共有4位爱心人士成功献血。曾为素食厨师的童长龙借机提醒：“以后，饮食宜清淡，加强锻炼，保持健康的身体才能持续奉献爱心。”

学生父亲李先生第三次在慈济组织的卷袖之爱活动中成功献血。出于对健康的考虑，他坚持自己做饭，不吃外卖。“我最大的运动是每天骑自行车上下班，往返28公里，出汗对身体很好。”

李先生希望用自己的行动影响孩

子。“我们家孩子比较特殊，行为有时不太稳定。以前会用打骂的方式，现在我希望通过自己的行动去感染他，让他明白什么是爱心和善行，也希望我们一起变得更好。”

驾小易驾校与慈济昆山环境教育基地是近邻。夏娟娟、曹桂廷两位负责人作为“慈济邻居”积极响应献血邀约。第一次成功献血的曹桂廷说：“看到志工忙碌的身影，我们感受到无微不至的关怀，心里很温暖。”

夏娟娟年轻时献过血，她分享：“献血肯定能帮助到需要的人，这是一份小小的爱心。”他们决心以实际行动带动更多员工投身公益，让爱心在团队中传递扩散。

昆山市血站金怡兰科长向慈济赠送锦旗“凝聚力量汇暖流 献血行动显真情”，高度赞扬慈济长期热心公益、践行大爱的精神，并相约未来继续携手，共同守护生命。

慈

我是超酷的热血侠

撰文 / 王阳、李春慧、赵巍 摄影 / 沈阳真善美志工

六月沈阳，爱心如潮。慈济志工积极应对献血场地临时变更及环境的变化，在中街小巷精心布置献血点；孩子们化身“热血侠”，顶着酷暑沿街宣导；献血活动前一周，得知病患急需用血，志工迅速响应，不到24小时，爱心瞬间汇聚。“卷袖之爱”活动当天，43位爱心人士成功献血，共计15100毫升，为生命注入滚烫希望。

六月的沈阳，蝉鸣、暑气与爱心交织，浸透一城滚烫。6月29日上午10点，慈济基金会与沈阳中心血站第二次携手，在中街大悦城献血屋开启“美丽沈阳·卷袖之爱”无偿献血公益活动。

清晨的步行街一片宁静，道路施工的绿色挡板围拢着街区，只留下狭窄的通道。原本位于繁华步行街上的献血屋因道路施工，临时迁至一条小巷深处。慈济志工肩扛手拎各种物资，早早来到这里，着手布置。

面对局促杂乱的环境，志工迅速利用有限空间搭起遮阳篷、摆放桌椅。志工刘喜群就地取材，用施工现场废弃的电线和细绳，将醒目的条幅稳稳悬挂起来。不多时，一个简朴却充满温馨氛围的献血场地便初具规模。

另一组志工则在遍布烟头、纸屑和塑料袋的地面，动手清理。找不

到扫帚，他们就蹲下身，用手一一捡拾。志愿者张曼见状，立刻跑到附近药房买来手套分发，随后也加入清理行列。众人齐心协力，不多时，干净整洁的街道重现眼前。

“我们第一次勘查场地时还没修路，活动前两天突然接到步行街的施工通知。昨天再来看，已经垃圾遍地……志工得知后，今天提前两小时赶到……”看着整洁有序的现场，担任协调工作的志工李丹难掩激动，“志工真是‘难行能行’，同心协力的力量太强大了！”

“热血侠”街头行

“今天，我们立志要‘感召’3位身体合格的人成功献血！”刚上6年级的罗文斌和田一朵，在妈妈的带动下参与活动。

文斌的妈妈邴玉言率先垂范，成

为第二名献血者，献血200毫升。随后，妈妈们与孩子分头行动——大人在现场支持，孩子们则勇敢担起“感召”的重任。

小小身影，大大能量。顶着酷

暑，他们手举“我是超酷的热血侠”宣传牌，沿着小东路一遍遍往返。汗水浸湿头发和衣衫，一次次被婉拒也不放弃。

用午餐时，两人也不忘“工

（上图）刚刚上小学六年级的罗文斌（右）和田一朵（左），手中拿着宣传牌，满脸稚嫩的脸庞上写满了认真。摄影/王阳

（下图）罗文斌的妈妈邴玉言（左一）率先垂范，成为现场第二名献血者，献出了200毫升热血。摄影/张军晶





走进献血屋的年轻人于树林说：“今天能献血，是件挺幸福的事，能帮到需要的人，自己也开心。” 摄影/刘淑波

作”，向服务员和顾客讲解献血的意义。这份坚持与热忱，深深打动了赵子慧和吴秋月两位服务员。“好！我们去献血！”孩子们兴奋地跳起来，但他们随即想起离目标还差1人。

文斌两人灵机一动，立刻发动身边符合献血条件的亲友。虽然当天的目标未能达成，但他们不轻言放弃，创造更多可能性的精神，悄然带动更多人了解并参与无偿献血。

看着孩子们的努力，妈妈邹德晶欣慰地说：“让孩子们亲身感受助人的快乐，对他们的成长太宝贵了！这

份乐于奉献的品德，是书本上学不到的财富。作为‘热血侠’的妈妈，我真心想为他们骄傲！”

志工为每位献血者献上“爱的鼓励”，真诚的掌声与感谢，让妈妈们热泪盈眶，邴玉言动情地说：“这次我没能献更多，但看到孩子们为素不相识的生命如此努力和勇敢，这份大爱的力量，太震撼人心了！”

为他人生命续航

潮湿的热浪炙烤步行街，献血活动的喧嚣中，一抹清丽的身影格外引



献血后，志工带着“滚烫”的爱心赶往医院探望姜妈妈。虚弱的老人一遍又一遍地低语：“谢谢，谢谢你们……” 摄影/赵巍

人注目，这位专程从内蒙古赤峰赶来的姑娘刘晓静，眼神盛满期待，却因暂不符合献血条件而掠过一丝遗憾。

“我献不了血，但我能感召别人来献！”念头一起，刘晓静果断拿起宣传牌，转身加入了宣导队伍。烈日当空，汗水顺着脸颊滑落。在她真诚呼吁和耐心讲解下，很快有4位行人被晓静打动，走进献血屋。

鄂承琳和王禹丹是响应号召的第一批献血英雄。鄂承琳是资深献血者，当问及献血次数，他憨厚地笑着说：“记不清了。”他轻声鼓励第一

次献血的同事王禹丹，“别紧张，我们是在做好事。”王禹丹深吸一口气，慢慢放松，低声问：“我也献400（毫升）？”“第一次，200（毫升）就好。”她想了想，语气坚定：“折个中，300（毫升）吧！”

接着走进来的小伙子于树林，话不多，脸上始终挂着腼腆的微笑。他朴实地说：“今天能献血是件幸福的事，能帮到需要的人，自己也开心。”

最后被晓静感召的是28岁的大男孩王野。他显得很兴奋：“是那位大姐的爱心感染了我！大学时，我就想

献血。”他回忆起当年和同学专程从沈北跑到血站，却因未达标抱憾而归的经历。“今天正好遇见宣导，再试一次竟达标了。人人都需要帮助，也都应该去帮助别人。”他撸起袖子，终于完成了迟到的心愿。

“用我的热血为他人生命续航”，晓静手中的宣传牌上印着这句鲜红的标语。虽然她今天未能献血，但她播撒的爱心种子，已生根发芽。

二十四小时的爱心接力

“卷袖之爱”活动前一周，一份紧急献血倡议书在慈济志工群迅速传开。李丹呼吁帮助姜丽女士术后严重

贫血的母亲，急需输血约800毫升。危急时刻，姜丽求助无门，想到了温暖的慈济大家庭。

倡议书一经发出，爱心瞬间汇聚。短短一上午，就有10多位志工积极响应：有曾受姜丽帮助的关怀家庭小婷，有刚从北京赶回的志工张虹、符佩君，有昔日老友郭岩松、张帅，还有李丹的朋友们……

从倡议发出到成功献血，不到一天，志工为姜妈妈献血1200毫升。献血后，大家不顾34℃高温，立即带着“滚烫”的爱心赶往医院。病床上，虚弱的老人看到“蓝天白云”，眼眶瞬间湿润。她紧紧握住床边志工的



献血人群中，一对身影格外温暖：慈济志工张虹和她阳光帅气的儿子卢怡彤。母子并肩“同框”，各自献出400毫升热血。摄影/付丽新

手，一遍又一遍地低语：“谢谢，谢谢你们……”

“妈妈，您看您多有福啊，这么多慈济志工来帮我们！”姜丽哽咽道，泪水在眼中打转。近年因照顾生病的父母，姜丽很少参加慈济活动。

“我实在找不到人了，儿子和亲属的血液都不合格……等妈妈病好，我想回慈济，和你们一起付出！”

这一幕，不仅温暖了姜丽母女的心，也深深触动了姜妈妈的主治医生李主任。不到24小时竟有这么多人成功献血，他感慨地说：“太不容易了！慈济志工的爱心和行动力，真是了不起！”

言传身教 爱的传承

志工王岩和郭岩松是“卷袖之爱”活动的组织者，更是一对献血夫妻档。他们邀约身边的亲属、好友近20人参加献血和宣导，并约定活动当天并肩献血。

活动前两天，郭岩松晨跑时突然灵光一闪：如果提前一天献血，就能确保活动当天全程投入服务！想到便行动，她立刻到献血点献血400毫升。

活动当天，王岩如约伸出手臂，同样奉献400毫升热血。虽然未能同坐采血椅，但夫妻俩一个提前布局，一个当日履约，这份错时的默契传递着同频共振的大爱。

献血人群中，慈济志工张虹和阳光帅气的儿子卢怡彤并肩“同框”，各献血400毫升。起初，暖心的卢怡彤心疼妈妈，劝道：“妈，我献就好，您保重身体。”张虹却温柔而坚定地回答：“儿子，妈妈首先要给你做个榜样。”

看着热情似火的慈济志工，卢怡彤深受触动。他激动地说：“上大学时我也献过血，但能和妈妈一起献，意义完全不同！过去对妈妈做的慈济事了解不深，今天亲眼所见，才真正感受到志工的热情无私。未来，我也要参加慈济举办的公益活动！”母亲的言传身教，已让大爱的种子在年轻一代心中生根发芽。

童声嘹亮 热血滚烫

“叔叔阿姨，要参加无偿献血吗？”“哥哥姐姐，一起来献爱心吧！”孩子们在王岩的陪伴下，高举标语牌，清亮的童音穿透了街市的喧嚣。最小的浩浩刚上一年级，尽管汗水浸湿了衣衫，小脸被晒得通红，嗓子也变得沙哑，却像不知疲倦的“小战士”般一站就是几个小时。

虽然被一次次婉拒，却并未浇灭他们的热情。当下一个身影出现，他们立刻扬起笑脸再次邀请。

他们的坚持终于有了回响。一位刚高考结束的大姐姐被孩子们纯真的



热情打动，在他们的欣喜目光和陪伴下走进献血屋。献血过程，因孩子们的拍照留念和此起彼伏“爱的鼓励”的掌声，而充满轻松温暖。

10岁的丹丹尤其令人印象深刻。这位被慈济关怀的儿童，小小年纪就需承受生活的重担：父母离异，父亲腿脚不便，家境拮据。在“志工妈妈”申丽的关爱下，丹丹阳光开朗，充满爱心。母亲节、端午节等社区活动中，总能看到她的身影。

现场，丹丹不仅积极宣导，更用

心为献血者们送上精心准备的礼品。看到其他小朋友关怀刚献完血的志工时，立刻跑到申丽身边，关切又认真地说：“你今天也献血了，对吗？刚刚我没在，下次你再献血我一定陪在你身边！等我长大了，我也要献血！无论走到哪，我也要参加慈济活动！”

小志愿者陈晓则用另一种方式表达心意。她和姥姥、慈济志工金梅，熬夜赶制了象征祝福和感恩的爱心花和手环。“我怕不够，就拼命编，终

于编了32个！”陈晓兴奋地说，小手都磨红了，脸上却满是自豪。当她亲手将小红花送给第一位献血者刘阳明时，无比开心。

下午4点30分，献血活动接近尾声。沈阳中心血站护士长王亚轩紧紧拉着志工的手说：“炎热的季节是我们每年采血的淡季。今天献血量是平常的3至4倍！因为志工的无私奉献，感召这么多人献血，让更多的生命有了希望，谢谢大爱的志愿者们！”

六月的阳光见证生命之约圆满落

幕。109份热忱、43次无畏地卷起衣袖，15100毫升鲜红血液，无声勾勒出沈阳街头最温暖的画面。让“美丽沈阳”的热情，随爱心永续蔓延。

（左图）10岁的丹丹（左）是慈济关怀的儿童，在“志工妈妈”的关爱下，丹丹充满爱心。她不仅积极宣导，还为献血者送上礼品。摄影/申丽

（右上图）孩子们的小脸被晒得通红，嗓子也变得沙哑。虽然被一次次婉拒，但当下一个身影出现，他们又会立刻扬起笑脸，真诚邀请。摄影/刘平平

（右下图）陈晓（右二）和姥姥熬夜编了32个爱心花和手环，小手都磨红了。当她亲手送给第一位献血者时，感到无比开心。摄影/刘淑波

慧心 净语

讲述·释证严
撰文·释德仇

劝人行善，从家庭开始

师徒之间在过去已经结缘，故而种下修行的因，彼此也结下好缘。

“我们都是‘觉有情’人，即使还无法彻底觉悟，但是有情牵连；只是我们的无明厚重，听了以后有感受，有一点点觉悟，但是日常生活的起心动念，都在增长无明；觉悟只有一点点，无明却很多。所以在长久的时间以来，觉悟的有情增长，永远赶不上无明的增加。”

此生有缘会合在慈济，继续闻法学习，要身体力行正法。常告诉大家“经者，道也；道者，路也”，是要让大家更加了解“道”，就是人人的本性；要发掘本性，就要走这条路。人人本来就有一座灵山塔，不需要远赴他方求法，只要好好自我启发、精进修行。

要劝人行善，首先要让家人欢

喜支持。慈济人当中，有不少夫妻同修，让师父最为安心欢喜。“如果另一半不支持，你们也无法安心投入；得到另一半支持，让你们可以专心做慈济，如果夫妻合力投入，力量更大且福慧具足。期待慈济人虔诚立愿，从家庭开始启动。如果没有做到让你们的家人满意，反而让家人不满，这就是缺点。我们要做到让社区邻里都赞叹这是很美的家庭，夫妻都在做善事，全家支持，就是典范家庭。”

爱的能量可以净化人间、美化大地，就如莲花虽然生长在淤泥池中，但它出淤泥而不染，还能净化水质、美化环境。每个人心中就有一朵清淨的莲花，只要让人人的心灵都能开出莲花，“心莲万蕊造慈济世界”，成就人间淨土。

“莲花是吸收淤泥的养分而成

长，如果没有淤泥，莲花就无法盛开。同理，人间虽然有许多无明烦恼，因为有‘贪瞋痴慢疑’，造成人间种种苦难。所以师父教大家无论如

何都要感恩，逆境就是修行最好的对镜。你我同心同愿，要相互勉励，不断引领人间善士，多一位有爱的人，就能将人间的污浊多净化一分。”

师徒因缘不可思议

人间总是有悲有喜，这就是人间生态的写照；为人间写历史，无论悲喜都要重视，详实记录每一件事。

印顺导师在2005年6月4日圆寂，在这20年来，导师的身影时常浮上脑海，“我思我师”，无论时间过了多久，仍然很思念导师。“我与师父的缘很深，当时在慧日讲堂，我请慧音法师向导师表达我想拜他为师，导师回眸一看，我们就有这一份的师徒缘。本来我已经入戒场，因为没有皈依师父，不符合资格，打包好行囊就要回花莲；但是那时交通不方便，先借住在台北菩提讲

堂，并且利用等待班车的空档到慧日讲堂，也因此遇到导师，认定这就是我要皈依的师父。”

“导师写了一封介绍信，要我带着信赶快回到戒场。那时候已经封堂不能进去了，不过有这封信，所以特别给我一个安单的地方。原本戒场所有的床位都被排满了，只好将我安插在一个角落，只要坐起来就会顶到木板，所以无法坐直，很克难，但我也在那个地方直到受戒圆满。”

“后来导师要我到嘉义妙云兰若，也给我一笔搬家的费用。”当时

在花莲慈善寺结缘的善知识得知后，联名写了一封陈情书给导师，请求缓调三年。“我对她们说，师命不可违，除非大家愿意帮我做慈善，那我就留在花莲。慈济因缘从此开始，一路走过来真的很辛苦，不过也感到这一路都有不可思议的因缘，成就如今的慈善国际化，医疗普遍化，教育完全化，人文也做到实时传真、传善，运用媒体传播力量净化人心。”

自给自足，自修自得

人活着，要如何活得清净不染？要活得对人有益而自己无有贪念，而且要有修养。修行者要有德相，不是端正走路让人看，说话让人听得欢喜而已，真正的德相是真正的修养，是发自内心的清净不染言行。

“修德、学德，德者得也——得

感恩从“五毛钱”直至现在，有许多人支持，才能成就四大志业。“回想起来，这一路‘为佛教，为众生’，就起于那时导师的回眸一念间，而成就这一段的师徒之缘，不可思议啊！”

“要把握好因缘，四大志业为一体，人文要弘扬善法，医疗是抢救生命的善法，教育则是抢救慧命。四大志业都要很用心，会合爱的能量，相互赞叹与勉励，共同支持，让志业永续。”

到修行的质、有质感，让人肯定与赞叹。修行是修我们的本质，人的生命价值无法用有形的物品或金额衡量，但我们自己要知道如何活出有价值的人生，不是自大傲慢，而是让人觉得很重，是被需要的人。

“人生长短看因缘，人生价值在

修养。你们与师父有缘，所以才会一起在这里修行，师父怎么说，你们就怎么做，整个静思的形象很整齐，出门在外都有庄严相。

“要保护好自身的品质，要有‘身范’，一言一行都要作典范，以身作则。有的人讲话有习气，就是学养不足，要好好学习，才能觉。觉就是见道觉悟，‘悟’字由‘我’与‘心’字组合而成，意即道入吾心，是清净心，就是本性，本性悟道就是‘觉’。所以要用清净的赤子心认真学，不是懵懵懂懂，总是说自己没有恶意，却常常冒犯别人；没有好好学，就会常常去得罪人，造作不好的因缘。”

修行者有共同的愿力，要了解自己的本分方向，还要时常提醒自己：修行是为了利益他人还是自利？自利者还在迷茫中，看不透，只求自己好就好了，恣意妄为；真诚的修行要修慈悲喜舍，要“舍我”，才能发挥大爱。

“若没有与人培养感情，说话没有人听，听我们讲道理也听不懂，道理不通达。不是对方根机钝，可能是我们讲得不透彻，所以要自我提升，自己要先透彻了解道理，才能解说得让人听得懂。若道理没有开通，待人处事就无法圆融，无心所讲的话伤人心。这就是该有的道心没有用到，多了不应该有的心，多心就多疑，惹出许多人我是非的困扰。”

精舍的修行者自力“耕”生，自食其力，也需要合心协力，才能把事情做好；彼此感恩，不会相互伤害，还能合力帮助苦难人。

“精舍是全球慈济人的家，慈济人回来家里，你们亲切招呼，就像家中的长辈看到外出的游子回家一样，打从内心欢喜，用疼惜的心对待，让他们有休息的空间、安心饮食等等。若不爱人，要如何做‘菩萨’？所以要好好用心，也要很感恩在我们忙碌

时，有各地慈济人回来帮忙。

“我们得到护持，最难得的是他们真诚用心来拥护着我们，大家要用感恩心回报，就要在态度、语言上展现。与人讲话要有道气，让他们来到这里，会觉得忙碌得很欢喜，得到无量的法喜。”

呼唤自己，提醒别人

大家走入慈济，长年累月认真耕耘志业，而且彼此合心，是很难得的因缘。人生是甘、是苦、是甜，如人饮水，冷暖自知。不过大家要懂得善解，尤其在人与人之间，我们有共同的使命，这不是只靠自己或少数几个人就能做到，所以要不断引导人，还要相互照顾。

在团体中与人相处，难免会有摩擦，就如被人踢到会感到痛，下意识

请大家日日抱着欢喜心，甘愿付出，“甘愿做，欢喜受”；踏实修行，单纯过生活，自给自足，也与来自世界各地的慈济人结缘。善恶因缘都是不得，自修自得；“得”就是“德”，修行所得的就是德，不修也就没有德，不去做就无所得，所以大家要用心。

可能想要骂人，不过这时要赶紧提起“觉”，觉察到自己在修行，不能起瞋心。“我们虽然还在学，难免还是会起贪念、会发怒、生无明，但是我们要不断呼唤自己：不可迷失方向，不能偏离已经在走的正道。呼唤自己，也要提醒别人，法亲要相互勉励。

“人生苦难偏多，看到世界上这么多苦难人，尤其佛陀的故乡至今还有很多贫困人，我们已经很有福了，至少生

活无虞，要很感恩；况且天下有这么多慈济人，让我感觉到我很有福，大家看到师父，听到师父说话，就相信师父，接受师父指引的方向而身体力行，所以我每天都真诚表达感恩。

“你们已经迈步在走，只是脚步

提起智慧判断好与坏

人生“三十而立”，志业应该要很稳定，站稳了就要向前跨步，一步接着一步走。假如第一步跨不出去，第二步就没有力；但是跨出去以后，一步步有没有走在正确的方向？心要诚、行要正，而且要有爱，爱是人生的核心价值。

随着时间过去，慈济人增加的速度，比不上凋零的速度，也是“人口老化”了。“你我在二三十年前都很精进，当时师父才四五十岁而已，那时候

有没有印得深？大家都已接受师父的祝福，也了解慈济，有信、有解，还要行、要证。路就在你们脚下，要踏实往前迈进，才能从‘学’走向‘觉’。”千里之行始于初步，难得已经投入慈济路，走这条路要精进，慧命才能成长。

我真的很想做，很有诚意，有想就会诚，起了一个心念，就迈出脚步。我们这时候还在进步，没有停顿，但是一起往前走的人逐渐消失，有力的老化了，新的退化了，需要加强培养年轻人。

“我们培养的年轻人，有没有把心留住？这也是引领众生的功夫。有引导，但是有没有同化？同化，也要有修养，把他们的心教育好，而且方向要对准，有优良的品行。为人间培养人才是很不简单，但是非教不可、

非做不可。

慈济将近一甲子，对社会人间能够影响多少呢？无论如何都要做，往好的方向不断迈进，而且做好事要有伴，群策群力，人人的心要会合起来，要做好人、说好话，有正确的方向，身体力行。”要恒持初心，且要警惕无常在瞬息间，每天的八万六千四百秒都要提高警觉，分秒都是性命攸关。

影响人间的好事与坏事都取决于瞬息之间，所以人人都要提起智慧，时时警觉、用心选择。譬如听到有益人

间的好话，进而响应，就会增加一位好人；听到不好的话语，加以附和，就会又多一件恶行。所以时时都要注意与警觉，培养智慧无染的大爱，不要受不好的境界影响，预防无明烦恼的产生。感恩慈济人日日做慈济事、说慈济法，而且呼应好人好事，大家合和互协，共同发挥爱的能量。

慈济人要照顾、守护好身心健康——身体健康，才有力量做事；心要精进，才有办法利益众生，法亲之间要互爱，相互扶持。

慈济人要知慈济缘起

我从还不到30岁时出家修行，一路走来快90岁了，刚来到花东时所接触到的年轻人，现在都当祖母了，第二代、第三代接棒做慈济，代代相传，看了很感恩也很感动，觉得很有价值；更加有价

值的，是开辟出一条“慈济路”。

慈济刚开始，从30位家庭主妇每人每天存五毛钱做起。慈济人都要知道“五毛钱”的故事，这是很宝贵的慈济缘起、历史源头。知道的人要向不知道

的说。除了要知道有这段历史，还要知道为何师父要大家这么做，第一个慈善个案是哪一位，就这样追溯起点，从而了解慈济，体会师父的用心。

知道历史的人向不知道的人述说，让人了解并感动投入，就是传扬美善；不知道的人主动询问资深者，了解他们为何发心跟着师父做慈济，这条路是如何走过来的，这就是“问道”。过去的历史，第一代有责任往后传承，当事人所说的是最正确的历史，而非以讹传讹，讲述历史不能有毫厘之差。

“我们好不容易有这个因——来到慈济，就开始培育一颗种子，这颗种子会合周围的缘，萌芽成长，又会开花结果，产生许多种子。所以要好好把握因缘，每一次开口说话、每一步脚印，都要对准方向，所说的都是真实事，其中就有很多饱满的种子，可以启发许多人，在每一位的心田播善种。”

生、老、病、死都是苦，尤其身

有病痛，是时时刻刻都受折磨，除了求医治疗，也要忍耐痛苦。面对人生种种逆境考验，也要堪忍，如果不精进而退转，就是考不过、不及格；若能堪忍而不断精进，则关关难过、关关过，承受过去作恶的影响，再培养善因、福缘，为来生造福、积福。

“此时大家听师父说话，应该要比过去更加珍惜；过去你们听师父怎么说就怎么做，跟着师父一路踏实走来，现在要更精进。你们珍惜师父，师父也珍惜大家，因为珍惜所以要把握好我们的因缘，将心、身照顾好，自己精进，也不断引领人、传种子。”

“内外相渡”，不只是向外招呼、引领人走入慈济门，也要让儿孙至亲了解慈济，让他们知道自己如何与师父结缘，并且几十年来跟着师父做慈济，讲故事、说道理，让他们也愿意传承父母、祖父母的志业，“积善之家必有余庆”。

培养孩子善良有福

让孩子们走入慈济门，将来进入社会，才会懂得如何走慈济路；培养爱心、善良的心，有爱的人生才有价值。

学问的学习与探讨是无穷尽的，最重要的是学做人，也要认真学习慈济过去的历史。“要了解慈济的起源，如何从克难中一路走过来，将近60年的路是怎么走的，为人间带动出很多有爱心、善心的好人，也让许多不幸福的家庭转变成幸福的家庭。善念、爱心，自古以来都有，而慈济引领这么多人进来，一同做慈济。”

世间的正信道理都在教育人间，为人指引爱与善的道路，都是同样一条善道。孩子们能体会到人间的苦难，发起一念要救人的善心，这念心就是慈悲心。大慈，要让人人快乐、人人有

福；大悲，是不忍心有人受苦难，自己却束手旁观。本来人人有爱，少了那一分悲念，就不想要帮助。所以慈悲就是博爱、仁爱、大爱，有别于私我染着的爱，宗教的爱清净无染。

印度尼西亚曾经历过金融危机，走过一段困顿的岁月，社会动荡不安，而当时黄奕聪老先生听从自己所说，用爱抚平伤痛、消弭仇恨，以身作则，发挥影响力，带动企业家投入慈善救助行动，帮助他们从困境中“翻转”过来。

“对于现在的尼泊尔与印度，我也期待慈济能够去翻转底层贫困居民的生活。慈善、医疗、教育方面的援助已经在进行，期盼企业家也能来会合力量，共同为天下做好事，让苦难人有翻转的空间，不要世代永远贫穷。”

印度尼西亚慈济现在有这么大的力量可以推行志业，其实也是从最初的一颗种子开始，这颗种子可以成就千千万万种子，在世界各地发挥爱心，帮助苦难人。

“天下范围这么大，所以要有‘群’，才能看得到这么多的苦难；只要有慈济精神，人人都是我，我就在你们的身边，总是一体，有共同的大爱。看到这些孩子，我很欢喜，感

到很有希望！感恩当地有慈济人，也要感恩他们的父母以身作则，而且培养孩子走往善良的大道，每一位都是有福的人；有福，智慧也不能落后，要福慧双修。”

知道理也要身体力行，就如道路在面前，要迈步去走，“前脚走，后脚放”，一步接着一部往前精进，把握因缘，为人拔苦予乐，自己也不断增进福与慧。

正法入心，再铺入人间

听上海慈济志工赵明和凌俏等人报告社区共善耕耘成果，师父感到很欣慰。“你们听师父的话，听入心，现在回来与师父分享，好像我又听了一次我说的法，等于你们将从我这里听的法用出去以后，再回向给师父，让我感觉法喜充满，也见证你们所做的是对的。”

“行善、行孝不能等，生命总是随着时间消失，这是自然法则，可是我们能够让慧命不断成长，就要把握生命去做对的事。就如我经常提起种花生，种子播入土中，还要用脚把土夯实，让花生发芽以后，从地底下用力挣扎而冒出土面，才能长得健壮，不久就能收成一

大串花生。我们将一颗法的种子播入心田，接着要为心地除杂草，将烦恼无明除得干干净净，让种子吸收养分，在环境的历练中成长茁壮。”

行善、行孝要平行并进，若只有

行善而忘了行孝，只做一半，如同将地面上的花生植株照顾得很好，却忽略在地底下的根以及果实，无法有好收成。所以要行善、行孝并重，造福人间同时增长智慧。

活到老要学到老

学无止境，人生自幼年到老年，都需要学习，“长照班”也可以让身心健康的年长者参与；偏乡的老人家若要外出，交通不便，又没有儿孙在旁照顾，需要有人经常去探望，因应他们的需求而给予协助，若能就地培养长照人才，就能及时走入这些长者的家，关心、照顾他们。

现在的社会，长者独居或两老相依的家庭很多，要达到“老有所养”，让老人家都有依靠，除了政府与民间团体为老年长照投入力量，还要加强孝道教

育，让年轻人有反哺之心。“父母恩难报，回报父母恩是人的本分；要教育年轻人不能只是向外追逐利益，忘记了脚踏的这一片土地，忘记了培养自己成长、升学的这一群人。学历再高，人的品质、品格都要顾好；让孩子学得实用且有益于社会的才能，这就是我们的教育重点。”

除了加强培养长照人才，也要维系人伦亲情，提倡孝道，以使“老有所养”；现今社会繁荣进步，是老年人在中壮年时努力所成就的，年轻人

要以感恩、尊重心爱护与照顾他们。

“现在的教育实在很令人担心，就因为担心，我们才更要笃定方向，维持我们的教育质量，要让人间有光明的希望，不要让希望之光黯淡。虽说少子化影响招生，不过我们除了持续用心于对孩子的教育，也可以开设长青教育，帮助年长者维持身心健康，让他们活到老、学到老。”

有鉴于护理人员流失是医界普遍的问题，要让选择就读护理学系的学生提升价值观，能够“守志奉道”，笃定志向、负起使命；毕业之后，要“学有所用”，不论是在医疗岗位上或是长照单位，都能运用所学照护病人、年长者。

“老、病，都是人生自然法则，很需要医疗照顾，而我们要教育的医疗人员，是真诚守护生命、守护健康、守护爱。其实不只有医疗人员，其他领域的教育也很注重品格的养

成，要善良、有爱。虽然人间的普遍现象都是为了自己而图利、牟利，甚至损害他人而利益自己，这是人性的没落，很需要教育来提升人生的价值，引导学子培养爱与善。

“虽然我们的力量很微弱，但是几十年来也做出了成绩，在黑暗中看到了微光。哪怕是一只萤火虫，只要有一整群，也是夜空中的美景。不要轻看自己，还要招呼志同道合的人，借人的光、借人的福，彼此相照，将孤单的微弱力量变成群体的大力量，群策群力，成就光明的人间。”事在人为，一代传一代，只要这一代做得好，下一代也能依循方向继续努力，让未来永远有希望。

超重还是水肿，护肾有妙招



现代人常烦恼体重问题，但“超重”与“水肿”本质大不相同。王智贤医师表示，超重源于脂肪囤积，是长期生活方式的结果；水肿则是体液滞留，往往短时间内出现，如晨起眼皮肿及睡前脚踝肿，可能与心脏、肾脏、肝脏或内分泌异常有关。若体重短期内快速增加，应警惕水肿可能，尤其需关注代谢和肾脏功能。

“你的体重不是你的体重！”排除疾病因素，人体每天体重波动范围通常在0.5至2公斤。饮水、排尿、排便、食物摄取、钠摄取、运动、衣物甚至女性生理周期都会影响体重数字。因此，建议使用同一台体重秤，每天固定时间，穿着相似衣物进行测量，所得数据才更具有参考性，也有助于了解身体真实变化。

“肥胖是健康的隐形杀手。”研究显示，肥胖是超过200种疾病的根源，美国约40%癌症与之相关，而心血管疾病更是肥胖者的主要死因，约占70%。评估体态，BMI（身体质量指数）是基础，但腰围也同样关键，减掉内脏脂肪，能有效远离代谢综合征及多种慢性病。

常常有人自嘲“连呼吸、喝水都会胖”，这背后可能隐藏代谢功能异常。王医师指出，超重与水肿都表现为体重增加，成因却不同。

护肾行动四大守则：

1. 控慢病：严格控制血糖、血压和慢性病。
2. 慧饮食：高钠饮食易保留更多水分，加重水肿和体重。配合营养咨询，能更有效管理体重。
3. 健康态：理想减重速度为每周减0.5至1公斤，半年减掉原体重的5%至10%。
4. 适运动：运动非日常劳动。运动是放松身心、维持健康体态与肾功能不可或



缺的环节。在设计运动处方前，应先评估自身风险。

中医师赖东渊从中医角度阐述：在中医的“肾”为先天之本，不是指单一的肾脏器官，涵盖更广的生命技能。

常见肾虚分为：肾阳虚、肾阴虚。

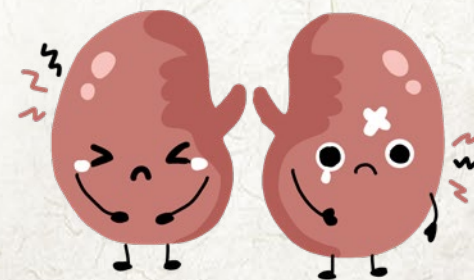
肾阳虚：畏寒怕冷、四肢冰冷、腰膝冷痛、精神不振、小便清长、容易浮肿等。

肾阴虚：潮热盗汗、腰膝酸软、头晕耳鸣、口干舌燥、手脚心热、失眠多梦等。

中医师会根据体质辨证施治，调理肾气。医师提醒，不乱吃来路不明的中药，还要注意份量与个人体质的搭配，且一定要认明合格的中医师。

此外，穴位按摩、针灸结合饮食控制，也能协同改善体态与保养肾脏。按摩位于脚大拇指近第二脚趾指甲旁的大敦穴，能帮助肝郁气滞型体质，调理身体。

“胖”的背后可能隐藏水肿或其他健康信号。希望大家理解体态与健康的关系，预防远胜于治疗。肥胖者及早调整饮食与生活习惯，不仅能守护肾脏健康，避免走向透析，更能收获轻盈无负担的生活。守护肾脏，就是守护顺畅的代谢与无虑的每一天。





红枣糯米藕



食材：

主料：
秋藕、糯米

辅料：
红枣、红糖、冰糖

做法：

- 1.糯米提前浸泡4小时；
- 2.莲藕洗净，把泡好的糯米塞进莲藕中，尽量塞饱满；
- 3.莲藕头用牙签扎紧封口；

- 4.锅里加水煮莲藕，放入冰糖、红糖、红枣一起煮；
- 5.大火煮开后调小火煮1小时；
- 6.莲藕收汁后放凉，切成小片。

健康小贴士：

- 1.糯米营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸及多量淀粉等营养成分。糯米中的B族维生素，能温暖脾胃，补益中气。对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用。因为含钙高，所以糯米有很好补骨健齿的作用。
- 2.红枣糯米藕暖胃健脾、补气又补血，香糯营养要多吃！



慈济

T Z U C H I

2013 年 4 月创办

2025 年第 07 期 总第 148 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
《未来地球——科技与环保》（一等奖）作者：郭桐瑶（13岁）

如同一首写给未来的诗篇，这幅画绘出了孩子心中对美好世界的畅想。

画面中央，蓝绿交织的地球生机盎然。不同肤色的孩子们手牵着手，笑容灿烂，共同守护着这颗美丽星球。浩瀚宇宙，星辰闪耀间，高速穿梭的“星际快车”、探索太空的宇航员、飞行机器人和太空乐队，渲染出未来科技的无限可能。远方，已经迈入太空文明的火星基地与中国空间站交相辉映，预示着一个绿色、创新、强大的明天。

未来科技的发展不再以牺牲环境为代价，科技产品将越来越环保，动植物的家园不再受侵扰，地球生态得以休养生息，人类终将进入真正可持续发展之路。

这不仅是一幅图画，更是一封来自孩子们纯净心灵的未来信笺：愿科技引领进步，愿绿色的生命永驻我们共同的蓝色家园。



撰文/ 李志慧、来万丽 摄影/张宇贺

慈济为太原129名环卫工送上防暑物资

7月10日，慈济基金会携手山西太原市环卫行业工会联合会，在太原市环卫产业管理中心侯村生活垃圾飞灰填埋场和迎泽区城乡管理局，开展两场“珍爱环卫·有您真好”夏季送清凉物资发放活动，为129名一线环卫工人送去关怀。

这次发放的物资贴心实用，包括预防蚊虫叮咬的风油精、便携式擦汗小方巾、清凉降火的金银花凉茶及中药茶饮。此外，还有一款由降落伞布料制成的生活包，既可双肩背也可手提，深受工人们喜爱。

环卫工人武大姐分享：“今天是第四次参加慈济组织的关怀活动。第一次是去年10月底，为我们送上新衣，心里很温暖，印象很深刻。环卫节你们来慰问，平时工作岗位上你们也来关怀。今天这些物资非常实用，拿到后大伙儿都高兴地翻看着。我们一定会做好本职工作，不辜负大家的关爱。”

当天，太原市环卫行业工会联合会主席曲晓红，太原市环卫产业管理中心主任张力、副主任李浩杰，太原市环卫产业管理工会主席张文英等领导也到场参与关怀环卫工人。太原市环卫行业工会联合会向慈济基金会致赠“关爱城市美容师·炎炎夏日送清凉”锦旗。