

慈濟

2025 年 第 08 期 总第 149 期

准印号 /S(2025)00000279

内部资料 免费交流

一
主
题
报
道
一

灾后的 温暖烛光

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

扬善法，续慧命

四大不调多灾厄，
人生至苦病为最；
拔苦予乐播善种，
弘扬善法续慧命。

家园重建之路

|| 编·语 ||

六月中旬，台风“蝴蝶”带来充沛的水汽和强降雨，直接引发南方尤其是广东怀集的灾情；随后，天津与河北易县，因强对流天气产生历史级别的强降雨。“百年一遇”的极值，每年都被不断刷新。

家园被淹，生活陷入困顿。慈济志工闻“汛”而动，跋山涉水深入灾区，不仅送去急需物资，更以真诚的陪伴叩响一扇扇无助的心门。

慈济慈善不仅做到实时给予，还要让人有真切的感受——肚子饿的时候能吃饱，所发放的物资或提供的援助，让受灾乡亲们的心能安、生活得以稳定。

“慈济的物资虽有限，却像一根火柴，一点便能温暖整个屋子。”河北易县的郭大哥道出许多受灾乡亲们的心声。

“感恩政府，感恩你们！我现在一个牙刷都没有……”怀集马爷爷的老伴摸着领到的环保毛毯和牙刷，连连道谢。她眼盲，他重听，儿子媳妇残疾，洪水曾淹至天花板，这份及时而来的关怀让他们倍感温暖。

天津蓟州的周大娘仍心有余悸：“水突然灌进来，我半身不遂的老伴都漂起来了……多亏邻居把我俩拉上房顶！”志工紧紧握住她的手：“人平安就是福，家园，我们慢慢重建。”

发放现场，总有乡亲硬塞来桃子、玉米：“你们一定尝尝！”也有青年主动加微信：“我也想和你们一样，把爱传出去。”更有村干部红着眼圈说：“你们想得真周到。”

本期特别报道讲述了辽宁大连阎店村，一段六年的乡村振兴之路。志工用爱陪伴孤独症少女小梦走出阴霾，重返校园；为杨大叔老两口重建危房，贴上“屋宽不如心宽”的祝福语。昔日偏乡，在村委、村民与志工的共同努力下，正蜕变为一个和美大家庭。

从广东到河北，志工踏泥泞、顶烈日，送去的不仅是米面油、电饭煲、毛毯和饮水机，更是一份“你不是一个人”的安心承诺。洪水退去，伤痕仍在，但这些不期而遇的温暖，正一点点照亮重建之路。

■



——封面图说——

“6·17”广东怀集洪灾后，志工两次走入灾区勘灾。7月7日，慈济基金会为中洲镇11个乡村的258户受灾群众，举办温馨的物资发放仪式。慈济志工、社工和志愿者清点、摆放爱心物资，祝福温暖在一双双手间传递。 摄影／曾海涛

目录 CONTENTS

主题报道



06 灾后的温暖烛光

物资有限，但爱无价；洪水虽猛，却冲不垮人与人之间的温暖联结。慈善机构应社会人群所需，即使对方与我们无因无缘、非亲非故，当灾难发生时，及时展开抚慰、陪伴与援助，让人间充满瑞气、天下平安无灾。

- 08 从暴雨倾盆到爱心如潮
- 20 暴雨过后，看见蓝天白云
- 30 泥泞里递上温暖

编语

- 01 家园重建之路

无尽藏

- 04 为人师 志于道

亲子之间

- 36 最佳运动员

- 82 莲城清凉漾心间

- 88 我只想你想多陪陪我

人间有爱

- 38 温暖北京城的孟师傅
- 44 来这一趟非常值得

各地环保

- 92 浏阳河畔 最酷的亲子活动



乡村振兴

- 48 同心同力 共建和美乡村

各地慈善

- 56 暑气黏人 关怀沁心
- 64 为1296个“热点”工位送清凉
- 70 3335公里的爱与陪伴
- 76 携手丰润残联 首次寒冬初访

98 慧心净语

健康之道

- 110 更年期不是病——
中医视角下的调适之道

“志”这个字，有“士”、有“心”；“士”就是绅士，是很有质感的人生。无论是学生或弟子，我们要立志用心，长长久久为他们铺好未来路。

“道者，路也”，铺路就是开道，方向不能偏移；大家发愿时说“吾等弟子当谨记”，就要正知、正见、正道法，不会脱轨，不让师父担心。

我们有幸会合在慈济，我虽然是这样的年龄，也认为不能退休；生命有限，但慧命还是会延续。

走入慈济二三十年的老师们大有人在，当然期望未来要更多，这要靠人人说慈济善法，时常分享，不断弘扬下去。还要与人结好慈济情，不是私情小爱，是觉悟的有情；入人群、结好缘，带人走上正确的道路。

“学”与“觉”中间要连串起来，老师们传授、教导，还要向上求教，我天天没有离开过求教，我身体力行人间善道，所以才与大家有这份情。

“觉”，用智慧的眼光来看人间，不被迷失；“学”，回归赤子之心不断学习，有学才能觉。前觉与后觉，前学牵后学，我们要生生相牵。❧

得，‘为佛教，为众生’。”那时候我的心很清净、很恳切地回答：“终身奉行！”终身奉行“为佛教、为众生”，这是师父对我的期待，也是我自己的发愿。

将近六十年了，还是奉行到现在。我也常常听到，跟我有缘的人，就如同各位说：“终身奉行，我愿意！”你我共同也有一个心愿，就是志为教育；人人称呼你们为老师，我也是一样，人人称我法师、称我师父，我就是要承担起这样的责任，为天下众生开启慧命的道路，这也是我的使命。虽然修行是很坎坷，但我要把慈济这条路开广、铺平，让更多人有这条平坦的大道可以走。

相信老师们走入慈济，认识了更多的老师，相互分享和交换教学方法；即使现在已经退休，但有几十年的丰富经验，要继续传承。好的方法用在学生身上，从幼年、中学到大学，——老师们为他们开辟的不仅是知识之路，更是指明了人生方向。

用好的方法教育学生，就是施教、施法。好老师就像是一辈子的父母，所以尊师重道、敬师如父母。

为人师 志于道

「为佛教、为众生」，是导师对我的期待，也是我自己的发愿，不只终身奉行，生生世世志为天下众生开启慧命的道路。

证严法师主讲
二〇二五年八月三日
编辑部整理



画作／黄逸樵

最近总有两个字深深地放在心中，很重、很重啊！真的是深深的“感恩”，不说感恩真是难！我这一辈子很感恩，感恩生我的父母、育我的父母，他们常常浮现在我的脑海中。

我也感恩我的师父。导师给予我两句话：“为佛教，为众生”，所以虽然出家，我还是走入人群；就是

因为走入人群，今天才会跟各位老师、慈济人相互认识、相互团结，一起走入人间付出。

所以我说感恩因缘，如果没有过去我的两对父母，还有给我慧命的导师，就没有今天的慈济。导师对我的要求很简单：“你我师徒有缘，时间不容许我再为你说些什么，要记



主题
报道

灾后的 温暖烛光

物资有限，但爱无价；
洪水虽猛，却冲不垮人与人之间的温暖联结。
慈善机构应社会人群所需，
即使对方与我们无因无缘、非亲非故，
当灾难发生时，
及时展开抚慰、陪伴与援助，
让人间充满瑞气、天下平安无灾。



摄影／曾海涛

主题
报道

从暴雨倾盆 到爱心如潮

撰文/摄影 广州真善美志工

7月7日，慈济基金会向广东省肇庆市怀集县中洲镇**258**户受台风影响的家庭，捐赠每户**14**个品项的急需生活用品，助力他们恢复生活。乡亲们舒展的笑颜，温暖了每一颗奔赴的心。守望相助的团结力量，必将助乡亲们战胜困难，迎接崭新未来。

摄影／张逸天



摄影 / 陈凤兰



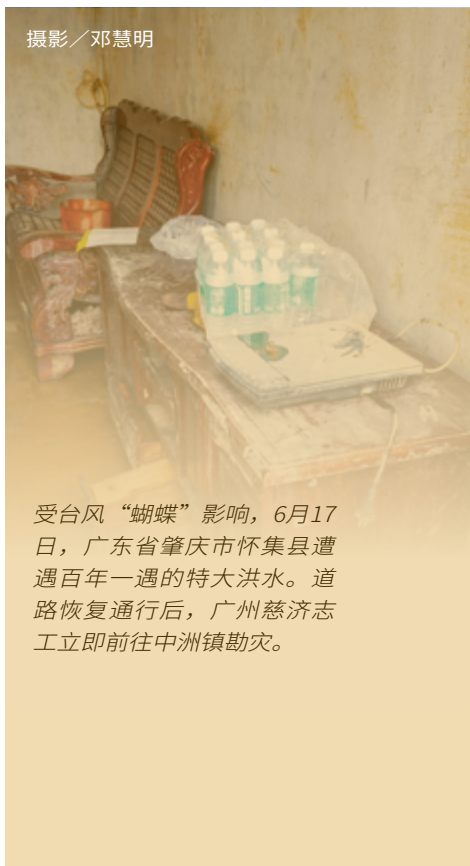
摄影 / 傅金花

受台风“蝴蝶”影响，6月17日，广东省肇庆市怀集县遭遇百年一遇的特大洪水，全县19个乡镇约30万人受灾，其中约7万人紧急转移避险。

道路恢复通行后，6月21日，广州慈济志工立即前往重灾区中洲镇勘灾。此时正值灾后清淤消杀阶段，志工深入中心村、马岗村受灾乡亲家里，实地查看灾情，了解需求。

6月29日，道路通畅、清淤结束，志工再次前往复勘。该镇因水浸、道路中断导致受灾群众达3000多户，经村镇帮扶队和村干部逐一核实，双方共识对受灾重点人群共258户进行物资援助，包括独居、孤寡老人、留守儿童、孤儿、失能人员、重病重残人员、低保

摄影 / 邓慧明



受台风“蝴蝶”影响，6月17日，广东省肇庆市怀集县遭遇百年一遇的特大洪水。道路恢复通行后，广州慈济志工立即前往中洲镇勘灾。

摄影 / 庄严



摄影 / 邓慧明





（上图）罗副镇长安排两位工作人员，陪伴志工到马岗村、中心村入户勘查灾情。
摄影/傅金花

（下图）20天后，志工走进马岗村，洪水浸泡的痕迹依然清晰可见。灼热的阳光炙烤大地，厚厚的淤泥在烈日暴晒下龟裂。摄影/曾海涛



户、困难户、受灾困难户。

物资有限 爱心无价

怀集县中洲镇素有“八山一水一分田”之称，林地资源丰富。该镇曾以铁矿开采为支柱产业，如今木材加工厂星罗棋布。

小暑清晨，灼热的阳光炙烤大地。“6·17”洪灾过去半月有余，镇政府花圃里厚厚的黄色淤泥在烈日暴晒下龟裂，和着树冠投下的斑驳阳光，无声诉说着洪水带来的惊恐。

在镇政府大厅里，镇村干部、社工、志愿者和慈济志工正清点、摆放爱心物资，长长的队伍从镇政府一楼大厅排到外面的球场，爱心物资在一双双手间传递。慈济基金会在此为中洲镇11个乡村的258户受灾群众，举办温馨的物资发放仪式。

怀集县团委副书记李小平致辞：“灾后道路一通，慈济志工立刻赶来了解受灾群众的需求……虽然受灾了，但是我们一定要有信心。在政府引导和社会关怀下，我们一定能重建家园，日子会越来越好。”

慈济志工代表祁海东表示：“本次准备的物资除了小家电、生活及床上用品，还特别准备了全植物营养谷粉、安心健康茶包，希望大家照顾好身体。物资有限，爱心无价，祝福乡亲们 在党和政府的领导下，渡过暂时

的困境，迎接美好生活。”

发放仪式结束后，大家组成12个配送小组，将物资集中运送到各村委，再逐一发放到每户。

齐心协力 欢喜付出

仪式现场，村民芳芳一直用手机录像。“录了发在网上，宣传人间有爱。”回忆起洪灾，她说：“当天的水都淹到腰上，86岁的婆婆在家直哭，说几十年没见过这么大的水，心疼刚买的大米被泡。邻居扶婆婆上楼，两次冒险下楼帮忙搬东西，可惜大米没能抢救出来。现在把米晒干，喂鸡了。”芳芳感慨：“生在中国，很幸运！”

马岗村村委会集中发放39户。一位12岁男孩顶着烈日，和奶奶推着手推车前来领取。志工注意到孩子悄悄抹泪，立刻给他一个爱的拥抱，轻声安慰。原来孩子因为帮住院的叔叔领物资，一早推车从家步行到镇政府和村委会，路途远，又热又累，忍不住哭了。

志工再次拥抱并表扬他，同时邀请他一起帮忙。男孩欣然答应，立刻加入传递、摆放物资。他的身影感动了在场的乡亲，大家纷纷自发帮忙搬运。

坳仔镇的9岁小志愿者家豪，跟随爷爷黎成旺前来支援。尽管自家也受了灾，爷孙俩仍选择加入志愿者队伍。爷爷接到志工电话时爽快地问：“需要卡车还是轿车？全力支持！”



慈济为中洲镇11个乡村的258户受灾群众，举办温馨的物资发放仪式。领取物资的队伍从镇政府一楼大厅排到外面的篮球场。摄影/曾海涛



志工打开置物箱，马爷爷的老伴摸着环保毛毯和床品，一个劲地说“好柔软”。志工把牙刷递给她时，奶奶高兴地抱在怀里。摄影/朱霞丽

黎成旺认识慈济多年，这是第一次参与与发放，他感慨道：“亲眼看到乡亲的困难，走进他们家，才知道物资真正落到了实处，帮到了点子上。”

问小家豪为什么来帮助别人，他认真地回答：“想做个有福气的人，这样生活会更好！”烈日下，这位小志愿者一直默默搬运物资，乖巧又懂事。

贴心物资 十全十美

爱心物资包含四大件：电风扇、电水壶、电饭煲和一个装得满满当当的环保置物箱。箱内装有牙刷、牙膏、毛巾、洗衣液、洗发水、沐浴露、环保毛毯、床上用品四件套、营养谷粉和安

心健康茶包，这10样物资都是乡亲们当下急需的日常生活用品。

在白良村马爷爷家，墙体还很潮湿，洪水曾漫到一楼天花板。马爷爷重听，老伴眼盲，小儿子和媳妇都身有残疾。提起洪灾，他们仍心有余悸。

志工打开置物箱，马爷爷的老伴摸着环保毛毯和床品，一个劲地说“好柔软”。志工把牙刷递给她，奶奶高兴地抱在怀里：“太好啦！我家现在一个牙刷都没有！”儿媳接过牙膏，高兴地走到丈夫面前展示：“有牙膏，有牙膏啦！”此情此景，志工深切感受到急难救助的意义。

读完慈济慰问信，马爷爷把信

贴在了客厅最大的墙上。奶奶连声道谢：“感恩政府，感恩爱心人士！”

水下村是受灾较重的村落之一。在村干部带领下，志工为提前等候的16位村民举行简单的发放仪式。

81岁的黄阿婆身材瘦小，略显腼腆。仪式过后，志工在村干部和志愿者的陪同下，步行送物资到阿婆家。同样受灾的中兴村志愿者祝贝芳、祝若芳兄弟，家里也受灾了，却全程投入灾后的发放，不仅自备小货车搬运、送货到家，还自带工具帮阿婆安装风扇。

阿婆独居，平常靠邻居帮忙。因地势较高，家里没淹水。但附近公厕被冲毁，阿婆如厕成了难题。热心邻

居带志工查看房屋周围，希望能解决阿婆的燃眉之急。

风扇安装好后，村干部和志工耐心讲解使用方法，阿婆始终笑容满面。志工刘荣蹲下介绍箱内物品，阿婆突然激动地用双手捧了捧自己的脸，又捧了捧刘荣的脸，开心得像孩子。临别时，她依依不舍地将志工送出很远。

不离不弃 视如己出

距镇政府约10公里的三联村，山路蜿蜒，洪水肆虐的痕迹触目惊心：撕裂的山体滑坡，堆积在路旁的淤泥，折断的大树……

志工为10户乡亲发放物资。75岁

的郭阿伯第一个领完物资却没离开，一直等到所有人领完散去。志工提出用车送他并顺路送另外三户未到场乡亲的物资，阿伯欣然答应，骑着电单车带路。

行至阿伯家附近，一位年轻人上前接应，他是阿伯的侄子，也在受助名单上。阿伯和老伴无子女，阿伯的弟弟36岁早逝，他便抚养两个侄子长大。小侄子在东莞工作，他的双胞胎儿子，现在读初中，暑假回老家陪伴爷爷。说起大侄子，郭阿伯一声叹息：酗酒成瘾，做过两次胃穿孔手术，工作难长久。阿伯指了指头说：“他这里有点……”不管怎样，他仍视侄子如己出。



洪水退后，墙上留下80厘米高的清晰水痕。郭阿伯说，清淤用了近6天，累得腰伤复发，灶台上残留的淤泥仍清晰可见。摄影/韩雪娜

洪水来袭时，阿伯和侄子合力顶住门，想将水挡在门外。但凶猛的水势直接冲开大门一拥而进，人只能跑上二楼。厨房的锅碗瓢盆全漂了起来。洪水退后，墙上留下80厘米高的清晰水痕。阿伯说，清淤用了近6天，累得腰伤复发。他指着灶台，残留的淤泥仍清晰可见。

郭阿伯十分感激志工送物资到家，并安装好风扇，他竖起大拇指：“你们真好！没见过这么细心周到的爱心团体！”

乐观豁达 战胜困难

在中心村，71岁的邓阿婆向志



廖阿婆家收拾得干干净净，看不出被水淹过的痕迹。志工帮阿婆装好风扇并讲解操作，阿婆满意地表示好用。摄影/张逸天

工展示手机里一楼客厅原貌：满墙贴满了孙女小学时获得的奖状。洪水漫到日光灯管下方20公分处，奖状全被冲走了，志工鼓励孙女下学期再接再厉，贴满新奖状。

邓婆婆提到，物资领回家后，老伴已装好塔扇。“风扇又安静又凉快，我放房间里用。”志工讲述环保毛毯的由来，孙女听得津津有味。

邓婆婆乐观豁达，主动展示她的短视频账号。其中一条视频写着：“洪水后忙忙碌碌，差不多20天了，终于今天干完成了，娱乐一下。”邓婆婆热情邀请志工关注她的账号，她将每天分享越来越好的生活，也记录慈济来访的暖心点滴。

在泰南村，志工第一次探访70多

岁的廖阿婆时，她外错过。经村委联系，志工二次登门。阿婆家收拾得干干净净，看不出被水淹过的痕迹。她心态很好，总是乐呵呵的。“慈济想得太周到了，知道我们乡亲需要啥！”志工帮阿婆装好风扇并讲解操作，阿婆满意地说：“这个按钮开关非常适合老人家，比我以前的好用多啦。”

本地志愿者用乡音与阿婆聊家常，老人格外开心，话匣子也打开了。当被问起新风扇是否更凉快时，阿婆笑着说：“这可是我用过最凉快的风扇！”志愿者接过话茬：“慈济志工送的是清凉，暖的是人心呀。”

安心设备 情暖校园

发生水灾后，第三小学的教室



8月31日，在第三小学校领导及师生代表的见证下，慈济捐赠8台定制的崭新饮水机。林书记向慈济颁发荣誉证书与锦旗。摄影/韩雪娜

桌椅被泥水浸泡，设备损毁、图书被泡，使用多年的饮水机也无法继续使用。开学在即，校园安全饮水问题成了师生和家长们最关心的大事。

“饮水思源，情暖校园。”县团委书记林东萍表示：“慈济基金会此次捐赠的8台崭新定制的节能型直饮水机，不仅为孩子们提供了干净的饮用水，也为学校节水作出贡献。你们用实际行动诠释了大爱无疆的公益精神，为全社会关心教育事业树立了榜样。”

8台饮水机分布在教学楼各个楼层，根据师生人数分别设有6个或4个水龙头，水流细缓。孩子们只需带上

干净的水杯，拧开水龙头，随时就能喝到可口的温水。

莫结结校长向孩子们介绍：“饮水机的水经过100℃沸腾再降温至50℃，接出来可以直接饮用，非常干净又卫生。你们回家可以告诉爸爸妈妈，学校有慈济基金会捐赠的饮水机，喝水问题已经解决，不用再让爸爸妈妈准备矿泉水了。”

捐赠仪式上，师生代表一同观看慈济《用爱搭桥》公益短片，回顾了“6·17”洪灾后慈济物资发放的画面。灾后的修复与重建，需要汇聚众人之力。志工代表祁海东鼓励孩子们：

“再大的灾难，也压不垮人心；再小的善意，也能点亮希望。”

为准备这8台具备加热、5级过滤功能的饮水机，志工走访多个厂家，反复沟通细节：水温需可调节，防止孩子烫伤；接水口高度要适合小学生，无需踮脚或弯腰；滤芯须选用食品级材质，确保每一滴水都安全卫生。

最终选定的设备外壳为304不锈钢，内胆为食品级316不锈钢，均为最高级别材质。志工表示，这不仅是一次设备捐赠，更是一份“安心”的传

递——不仅要让孩子用得方便，老师用得放心，更要让家长感到安心。

仪式结束后，孩子们兴高采烈地整理教室桌椅，迎接新学期。口渴时，用水杯一接便有温水，孩子们开心地说：“这水，好喝！”

风雨虽无情，但人间始终有爱与希望。相信有守望相助的团结，乡亲们定能战胜困难，迎接崭新未来。愿这8台饮水机，成为连接爱与希望的桥梁，愿每一个孩子，都能在爱与关怀中健康成长！

慈



孩子们排队装水，小心翼翼地拧开水龙头，温度适宜的水缓缓流出。即使不小心倒洒，也不用担心烫到手。摄影/韩雪娜

主题
报道

暴雨过后， 看见蓝天白云

撰文/摄影 天津真善美志工

天津蓟州区遭遇暴雨洪灾后，慈济志工实地勘灾、务实对接乡亲需求，先后两次前往蓟州下营镇的下营村与黄崖关村勘灾发放，为受灾乡亲送上米、面、油、环保毛毯和洗衣粉等急需物资。洪水退去，天空重现湛蓝，朵朵白云悠然飘荡，志工与乡亲们并肩携手，迎接希望与新生。

摄影/温海艳



（上图）下营村书记张卫平带领志工入村勘灾。灾区道路泥泞难行，志工相互扶持，在杂物与积水中艰难跋涉。摄影/温海艳

（下图）远处学校院墙被暴雨冲毁断裂，车辆、线缆等杂物堆积，民宅受损较多。摄影/温海艳



7月28日，天津蓟州区遭遇罕见的强降雨和洪峰，当地政府和社会爱心人士闻“汛”而动。慈济志工在实地勘灾并务实对接需求后，于7月31日前往受灾较为严重的下营镇下营村，为138户受灾家庭送上急需的米、面、油等生活物资，传递真诚的关怀与问候，抚慰受创的心灵。

“那晚雨大得我没敢睡觉，一直趴在窗边看。”村民周大娘回忆道，“早晨5点多，大水突然冲开大门灌进院子里、屋里，我半身不遂的老伴儿都漂起来了……幸好东院邻居冒雨赶来，在窗口喊我‘快出来’，我不知哪来那么大力气，托起老伴儿，从窗户递给邻居……邻居把我和老伴儿运上他家房顶，躲过一劫！”周大娘颤抖着嘴唇，仍心有余悸：“要不是邻居，我俩不知道还能不能活……”

“我们村的张卫平真是个好书记！”周大娘打开了“话匣子”，在村委会安置点，她边给老伴儿喂饭边说：“我老伴儿这一折腾还住院了，书记说‘你们好好治病，没钱我掏腰包’，还安排我们住这儿，送来吃的和用的……”她一再表示，“党的政策好，好心人多，书记好，邻居也好，你们也来送物资。”这让大娘看到了希望。

嫁到段庄村的孙大娘女儿见到志工和爱心人士，忍不住落泪。志工温

柔地拥抱安慰她：“别担心，我们一起共渡难关，一定会越来越好的！”

74岁的祁大娘身子骨硬朗，开着电三轮来领物资，看到老邻居的车装不下，她主动帮忙：“来！装我车上，我帮你驮回家！”大米、白面和食用油装了满满一车。祁大娘说：“平时我们老姐妹就互相帮衬着，儿女都在外地打工，让他们心安，我们也踏实。远亲不如近邻啊！”

“虽然我们家没受灾，可看到村里人受灾，心里一样不好受……”张大娘红着眼圈说。她和邻居都主动到村委会帮忙搬运物资。“做力所能及的事，希望能帮到他们……”志工赞叹她们的大爱，为她们送上平安吊饰和祝福，火红的“安”字如勋章般闪闪发光。

暖心抚慰 驱走阴霾

“下大雨那天，只有我和外孙在家，我们吓得爬到房顶，后来被铲车救下来……现在腿还是软的。”刘大娘是受灾较重的一户，见到志工如见亲人，诉说起自己受到的惊吓和担心。

志工心疼地抱着刘大娘安慰道：“人平安就是福，东西没了还能再有，家园可以慢慢恢复……”并帮她将领到的物资安置上车，一再叮嘱：“大娘，小心路滑，要注意安全，多保重身体！”大娘点点头，擦干了脸上的泪水。

75岁的许奶奶经常帮助他人，听说物资来自社会爱心，她感动地说：

“感谢爱心人士！有你们的爱，我们有信心重建家园！”

“我们村里都是上岁数的人，儿女在外地务工，他们都不放心，一个电话不停地打……”村民王大娘的儿子在外地打工，心急如焚地想回来帮忙，但道路受阻，只能干着急。

“知道我们有吃的、喝的，有好心人照顾，他们放心多了！这社会上还是好人多。”放好物资后，王大娘向志工要来装物资的纸箱，打算回家放东西。志工细心帮她折好放稳，并叮嘱她一路注意安全。

“你们都棒棒的！”在村委会门口，许多乡亲仍不愿离开，围着志工聊天。“我家就在那，离得很近。”一位大娘用手指着不远处，“以后再来，一定来家里坐坐，我家的红果和鲜蘑菇，特别好，你们肯定没吃过，给你们留着！”

一方有难 八方支援

村民刘大姐在门前清洗污泥，房子没法住了，“东西都塌在里面了”。她只能暂时投奔亲戚，白天回来收拾受损的家。刘大姐乐观地说：“心疼是心疼，可天灾也没办法，生活还得继续。”身旁的小狗摇着尾巴，抬头看着主人，默默地随身陪伴。

“那天的水漫到胸口，晚上我们一家三口是在房顶上过的。”祁大哥诉说着家里的受损情况，“两辆汽车、电动车、米面油全泡了，衣服、鞋子……”

眼睁睁看着辛苦攒下的家当全部被淹，祁大哥心疼无比，却告诉自己必须要坚强，“老父亲还得我照顾，他的家受灾更严重”。唯有在接到小孙女电话，听到“爷爷，你还好吗”时，他强撑的坚强才瞬间瓦解，眼泪止不住地往下掉。虽然受损严重，但他仍感恩政府与爱心人士的援助。

“人平安最要紧！我们一起加油！”志工的暖心鼓励，为祁大哥注入力量：“有你们在，心里很温暖！我们会越来越好！”

洪水过后，道路清淤、物资运输紧张有序地进行，村民和商铺也都积极开展清理工作，相信被洪水洗刷过的大地，不久就会重现生机。

下营村村委会门前，各地志愿者不断涌入，福建五建的工人们从7月30日起就赶来清淤。来自江苏的戴师傅话不多但很实在：“能帮老百姓干点实事，心里高兴！”本地人王军兴说：“这些活儿都不算啥，盼着大伙儿都挺过这关，平平安安！”

村委会大院里，运送物资的车辆络绎不绝。“不久的将来，我们一定能把家园建设得更好，大家相不相

信？”“相信！”一声声坚定的“我相信”在山谷中回荡。

7月31日，阳光驱走阴霾，天空湛蓝如洗，朵朵白云悠然飘荡，慈济志工与乡亲并肩携手，迎向新生。

再次相见 欢喜相拥

随着山区气温转低，毛毯成为急需物资。适逢立秋，来自天津市、蓟州、宝坻及河北唐山四地志工，分组前往下营村及黄崖关村，进行第二次发放，共惠及317户。

“吊饰最好放右边，右为尊嘛！”发放的每条环保毛毯配有祝福吊饰，基金会同仁杜粤燕边把吊饰摆好，边与志工分享。各类物资码放整齐，环保毛毯包装袋提手朝外摆放，方便提携。“椅子背靠背摆，既能区隔开两条动线，也方便年长乡亲等候时休息。”每一个环节都体现了对乡亲们的尊重与关爱。

“大娘，喝点儿水。”“大爷，吃根香蕉。”“爷爷，我帮您搬。”不同乡音交织成世上最温暖的乐章。古稀之年的刘大娘满口感谢：“感谢党，感谢你们！多亏了有你们呀，这么大的水，想起来就害怕，你们辛苦了！”

刘大姐的房屋被冲塌了，借住在朋友家，焦虑着急得嗓子都肿了。一到现场，她就向志工深深鞠躬：“太感谢你们了！你们太有爱心了！”



（上图）刘大娘家是受灾较重的一户，现在说起当时的情景，还心有余悸。志工帮她把领到的物资装上车。摄影/魏莹

（下图）志工心疼地搂着刘大娘安慰道：“人平安就是福，东西没了还能再有，家园可以慢慢恢复……路滑，注意安全，多保重身体。”摄影/魏莹

下营镇人大主席宋文普来到现场关怀，宋主席对慈济的人文关怀精神给予了肯定，希望未来能继续合作并



“我找你半天了！”郭大娘看到志工李美丽，高兴坏了，急忙拉住她的手，志工也激动地抱住大娘，像多日不见的亲人。摄影/魏莹

陪伴困难家庭。

“我找你半天了！”郭大娘看到志工李美丽，高兴坏了，急忙拉住她的手，志工也激动地抱住大娘，像多日不见的亲人。

上次发放时，郭大娘领完物资又折返回来和志工话家常：“你们早些来还

有玉米棒子，可嫩了，现在没了……”

言语间的些许遗憾宛如远在外地的儿女突然回家，没能赶上热乎的“家乡味道”。郭大娘一次又一次邀请志工到她家里坐坐，恨不能将城里人眼中的稀罕物，都捧出来让大家尝尝。

又见志工，大娘激动不已，四处

寻找熟悉的身影。志工忙着发放，即使气温直线飙升，她都安静地在身旁陪伴。郭大娘拿着一兜桃子，硬塞到志工手里：“你们一定尝尝我们这的桃儿！”真情让素不相识的人彼此惦念和期盼！

至纯之爱 撼动人心

“我拿吧，重的给我！”一位乡亲拎着部分物资，朝门口跑去，一边跑一边喊，他是村委会对面药店的康大哥。

原来，志工杨俊坤帮他搬着水走在前面，康大哥看到一位女同志搬着这么重的东西，特别不忍心。“快给我，快给我！”他追着要跟志工抢重的物资拿，不好意思地说：“你们对我们这么好，不能让你们受累！”

填写反馈单时，他特别认真，连自己的名字和电话都对着手机背面存放的记录一一填写。“你们给我们这么大的帮助，我再弄错，就过意不去了。”

“你们真是太好了！真是太好啦！”康大哥不停地表示感谢，认真的模样不像63岁，反而像13岁的孩子，激动得不知如何表达。康大哥一再邀请志工：“后边就是我们办公的地方，以后经过这里，来店里坐坐，喝口水。”临走，康大哥还打听如何参加慈济活动，“我也想付出一点爱”。

“阿姨，你们是哪个组织的？我

可以加您微信吗？”正搬运物资的志工郭立新抬起头，看到一位戴着斗笠的青年，志工边拿出手机边问原因。原来这是一位刚从警校毕业的青年，此次帮助父母清扫家园，他感动地说：“以前对慈善不太了解。家里受灾来领物资，我才深深体会到公益的温暖，我也要像你们一样，把这份爱和更多人分享！”

疼惜在怀 您有我们

8月7日，志工再次来到下营村，在村委会大院里四下张望，希望能看到张奶奶的身影。7月31日入户时，张奶奶家的院子满是狼藉，土坯屋成了危房。奶奶斜倚在门口，无助地说：“啥都没了，没了……”眼神如干涸的井，已经流不出眼泪，令志工很不舍。

远远地，在人群中，终于又看到奶奶熟悉瘦弱的身影，她依旧穿着那件橘色防晒衣。“又看见你们了，可真好！”奶奶老远就张开双臂，满脸的皱纹笑成一朵花。志工忙询问她的近况，奶奶说，她在村委大院住，吃、喝、用等一切都好。

志工来到张奶奶的暂住地，总觉得少了点什么。“就是缺个枕头”，奶奶满口假牙轻轻地碰撞出一句，却被志工牢牢记在心里。

志工悄悄买来枕头，放在奶奶在村委会安置点的床头。随后又陪奶奶



（上图）张奶奶家的院子里满是狼藉，土坯屋成了危房。奶奶斜倚在门口，无助地说：“啥都没了，没了……” 摄影/魏莹

（下图）志工悄悄买来枕头，放在奶奶的床头。奶奶惊喜不已，志工安慰她：“您有村领导和我们，以后越来越好。” 摄影/魏莹

回家查看，并商量将来可整理女儿的院落供她居住。

回到住处，奶奶一眼看到新枕头，连说：“哎呀，咋这么好啊！这可好啊……” 志工握住她的手：“奶奶，您不是什么也没有，您有村领

导，有我们。”一份疼惜之情，让老人家生活有了力量。

心怀感恩 彼此支撑

王大姐家成了危房，衣物被浸泡，院里淤泥还没来得及清理，两亩

核桃树被冲毁。但她乐观感恩地说：

“感谢你们惦记着我们，送的（环保）毛毯、洗衣粉太有用了，回家赶紧洗衣物。”

房子无法再住的崔大哥说：“家可以重建，感谢政府及时给我们提供生活物资和（环保）毛毯，现在有吃的、用的，知足了。”

蔡大姐对于重建家园很有信心，她说：“大水无情人有情，生活物资基本都不缺了，你们比我们想得还周到，谢谢！”

大水来得太急，接到村里通知，杨大姐便慌忙向高处撤离，说起当时险境，她仍感到后怕。但当志工问及此刻的心情时，她脸上漾开笑容：“有人帮助，心里暖烘烘的。”

周大娘家的房子被水冲垮，暂住在村委会。病重的老伴被大家照顾着，大娘很感恩，每有物资送到，她都尽力帮忙搬运。发放物资时，大娘更是忙前忙后，“你们不图回报，出钱又出力的，我就干点力所能及的。”大娘朴实的感恩之心，让志工深深感动，志工邀她一起合影。“您在中间，是我们最美的花！”大家一一拥抱着她，送上无限的祝福。

王大哥开车帮邻居运物资。“你们都这么帮我们，我们更应该互相帮助！”他家虽然受灾严重，暂住亲戚家，但心心念念感恩村干部和好心人。



王大哥帮邻居运物资。“你们帮我们，我们更应该互相帮助！”他家虽然受灾严重，但心心念念感恩村干部和好心人。摄影/魏莹

租车司机刘磊得知此行是为受灾乡亲发放物资，到达场地就开始忙碌。他说：“平时就喜欢做公益，更何况和你们在一起。”

年轻的志愿者宋宣谕，平时起不了这么早，但这天有强大的动力，早早地和妈妈、志工李美丽一起前来。她说：“能为受灾乡亲服务，很高兴。”

爱心人士张陆明，为前期不能参加勘灾而遗憾，当看到物资发放的消息时，特意请假赶来。在现场，哪个岗位工作量大，就上哪儿。他说：“心甘情愿，不觉得累。”

众人共同一念善心，圆满此次爱心行动。熟悉的身影、盈满笑意的双眼、紧握的双手，都化作彼此支撑的力量，陪伴大家走过风雨，迎接新生。



主题报道

泥泞里递上温暖

撰文/华北真善美志工 摄影/宋轶、马云菊

河北易县塘湖镇遭遇强降雨，灾情严重。慈济基金会迅速响应，集结来自北京，河北石家庄、唐山、涿源及易县本地志工奔赴灾区，为**117户、296位**受灾乡亲发放米面油等十类生活物资。村民郭大哥感动地说：“慈济的物资虽有限，却像一根火柴，一点便能温暖整个屋子。”

摄影/马云菊

7月底，河北易县塘湖镇遭遇多轮强降雨，仅7月24日到25日整整24小时内，北河北村累计降雨量达448.7毫米，最大时降雨量达98.1毫米，导致多地房屋、道路及基础设施不同程度受损。

自2009年慈济基金会在易县启动寒冬送暖活动，并持续在易县中学开展助学活动以来，慈济始终关心当地乡亲的生活。灾情发生后，慈济心系受灾乡亲，迅速组织志工深入塘湖镇勘灾，制定援助方案，关怀受灾乡亲，切实回应他们的需求。

经多次实地勘灾与周密筹备，物资发放工作于8月4日如期进行。志工团队奔赴北河北村，发放结束后又赶往南淇村继续勘察灾情。此次发放物资包含米、面、油、毛巾、洗衣液、牙膏、牙刷、香皂、消毒水、生活包共10类，惠及117户家庭。

闻汛而动 情系易县

发放当天清晨再降暴雨，道路通行受阻，五地志工克服困难陆续抵达。因村道损毁严重且狭窄，部分乘坐中



自2009年慈济开启易县寒冬送暖活动以来，慈济始终关心当地乡亲。灾情发生后，志工迅速勘灾并筹备物资发放。摄影/宋轶



塘湖镇副镇长孙冰、主任刘庆刚到场表示感谢，村书记敬木林代表村民向慈济致赠“心系百姓 大爱无疆”锦旗。摄影/宋轶

巴的志工，在专人引导下，沿较好路段抵达发放点——北河北村小学。

雨势渐止，志工迅速布置场地、整理搬运物资，并协助老师清理堆积在操场的淤泥。天公作美，天气逐渐放晴，助力圆满发放。

塘湖镇副镇长孙冰、主任刘庆刚到场表示感谢，村书记敬木林代表村民向慈济致赠“心系百姓 大爱无疆”锦旗。北河北村小学校长代小丽表示，校舍幸未受损，操场淤泥已与老师合力清理，特别感谢慈济基金会入村慰问。

村民秦大姐领取物资时，一眼认出曾上门关怀她的志工，激动地说：“我认得你！前几天才来过，你们大老远来，真不知说啥好，千言万语就是谢谢！今天一定得去我家吃个饭！”简单

话语瞬间拉近了彼此距离。

村民郭大哥感慨道：“慈济的物资虽有限，却像一根火柴，一点便能温暖整个屋子。”村民苑小红也说：“这次水灾损失不小，但看到这么多爱心人士来帮忙，心里暖和。以后别处受灾，我们也要去帮忙！”志工向乡亲们分享物资是来自社会各界的点滴爱心，乡亲们听闻既惊讶又感动。

发放结束后，志工分组回访。村民夏爷爷院内仍遍布淤泥。回忆起当时的场景，爷爷仍心有余悸。“大水进屋后，土炕被淹塌陷，墙壁也开裂了，只好在炕上临时垫上门板当床。”后来水退了，夏爷爷的老伴儿因受惊，还在输液治疗。

“这场大雨，让家里房屋受损不小，连鸡舍也裂开了大洞。”夏爷爷拿



着生活包爱不释手，连声道谢。老两口拆开了发放的挂面，准备做午饭。志工送上祝福：“人平安就是福，大家一起帮忙，日子一定会越来越好。”

不期而遇 爱有回响

离开北河北村，志工随后赶往塘湖镇南淇村继续勘灾。该村地处低山区，强降雨导致溪水暴涨，顺坡而下，多户房舍因顺坡兴建，洪水从上沿着村巷冲刷而下，沿街造成多处民

（上图）“这场大雨，让家里房屋受损不小，连鸡舍也裂开了大洞。”在夏爷爷的指引下，志工查看他家的受损情况。摄影/马云菊

（下图）80岁的张奶奶刚失去老伴。她家紧邻河道，洪水冲垮桥梁和院墙，土炕被泡后变形塌陷、布满裂纹。摄影/马云菊

房进水，部分房屋地基被掏空；还有部分屋顶因瞬间降雨量太大，积水过多而被压裂漏水。全村八百亩玉米地中，一百亩绝收，五百亩半绝收。

在村干部郭胜旗的陪同下，志工走访了村民许大哥家。洪水掏空地基导致部分厢房内墙倒塌，许大哥一家仍在进行简易修缮。得知许大哥的孩子即将升入高中，志工关切询问孩子的情况，并分享慈济曾长期在易县中学开展助学及“一月一家书”关怀活动。

郭胜旗听后激动地表示，他女儿曾在易县职中获得慈济助学金，至今仍保留着志工家访合影，也和陪伴志工一直保持联系。他特别感恩慈济在他家最困难时，陪伴他们度过。

如今，郭胜旗的女儿在贵州财经

大学读研，明年即将毕业。他当即与女儿视频，志工送上鼓励并为她加油打气。这段不期而遇的缘分温暖了每个人。

80岁的张奶奶刚失去老伴。她家紧邻河道，洪水冲垮桥梁和院墙，土炕被泡后变形塌陷、布满裂纹。所幸因地势稍高，家中存粮未被水淹。

张奶奶的儿媳王大姐虽然全身浮肿并患高血压，依然坚持每天拖着病体，强撑着清理家园。面对这样的困境，婆媳俩乐观面对，志工也一起给她们鼓劲：“灾难终将过去，齐心协力，幸福的日子一定会来临。”

泥泞里递上的温暖，风雨中撑起的惦念。物资虽薄，但陪伴永远炙热；灾难虽重，但坚守永远在场。 



最佳运动员

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：孩子从小学习体育项目，比赛成绩优异。暑假后即
将升初中，我该让他继续就读体育班吗？

答：有一个父亲是棒球迷，棒球对他来说不仅是运动、是娱乐，更是教育孩子的重要教材。他跟孩子提到当今棒球界最具代表性的大谷翔平时说：“大谷翔平在念书时已订下目标，从日本职业棒球开始发展，再进入美国职业棒球大联盟。他不是空口说白话，而是设定许多小目标，促成后来的成功。”

初中要跟大家一起读普通班，还是选择体育班？几个建议提供参考——

不控制而是成为后盾

可以全家坐下来，诚挚地问孩子：“初中要不要读体育班？”孩子若说：“我真的很喜欢体育，更喜欢体育班的氛围；虽然初中课业比较繁重，但是我会将训练与读书时间安排好。”如果孩子连我们担心的课业问题也考虑了，家长当然要极力支持他就读体育班。

如果孩子也会担心因此影响课业

成绩，犹豫是否要继续；那即使从小比赛成绩优异，父母也要帮助他断舍离，不要舍不得。

孩子的路要自己走，身为家长要当孩子强大的后盾，而不是让自己成为“控制型”父母。

运动竞技中的心理学

我很欣赏那位棒球迷父亲，他把品格教育融入棒球赛中。

他鼓励孩子：“做正确的事，不要为了达成目的而投机取巧，希望你能一直遵守这样的信念。”

他向孩子描绘大谷翔平的运动精神：“无论是面对压力或是挑战，总是谦虚、努力，不因获得许多成就而沾沾自喜；他认可持续努力的价值，专注追求自己的目标，是你值得学习的榜样。”

帮助孩子看到运动竞技的核心价值，以及明白做任何事都跟一场球赛一

样抱着坚持的态度，如此运动就不仅是运动，而是一门值得重视的教材。

父母是永远的拉拉队

曾听说：“孩子有两种，有的是来报恩的，有的则是来让父母修行的。”

无论是哪一种，孩子都是父母最甜蜜的负担。当孩子做出抉择，父母要真

诚地响应他们：“孩子，只要是你的选择，我们永远支持你，加油！”

孩子的成长过程，会出现许多转弯，这些转弯都需要父母的陪伴而不是干涉。运动，不该只有通往“当选手”这条路；而念书也不该是封杀“运动梦”的理由，这都是当不当体育班的家长需了解的道理！

■



温暖北京城的孟师傅

撰文 / 王融 摄影 / 刘毅、王融

2025年6月，在京工作的外卖骑手孟师傅，因跑单途中见义勇为救助少女广受赞誉。这位“孟师傅”是慈济长期救助的罕见病患儿小宇的父亲。两年来，慈济不仅提供经济援助，更以持续关怀陪伴小宇一家度过化疗、复发等艰难时刻。受慈济善念启发，孟师傅开始献爱心，他的见义勇为行为更诠释着善念的传递。

2025年7月，一位在跑单途中见义勇为、救助14岁少女的外卖小哥引发了社会广泛关注。这位危急时刻挺身而出的“骑士”，正是慈济长期救助的罕见病患儿小宇的父亲——孟师傅。

时间回溯到2023年，身患罕见疾病的小宇，在父母的陪伴下，来到北京求医。年仅3岁的他，幸运地接受了一位爱心大学生的骨髓捐赠。在近两年的时光里，北京慈济志工如春风化雨，为这个家庭播撒爱的种子，陪伴一家人共历风雨，度过最艰难的时刻。

“北京人民谢谢孟师傅”

时间倒回到2025年6月25日晚7点左右，14岁女孩小赵骑自行车回家途中，遭42岁男子李某某恶意别车、追逐近一公里，最终被拽倒在机动车道。

千钧一发之际，一直在旁观察的

孟师傅，果断停好车，冲上前挡在施暴者面前，厉声喝止：“你干什么？再不走，我报警！”对方欲再上前，他再次怒斥：“赶紧走！”待男子离开，他帮小赵扶起自行车，轻拍她肩：“别怕，还是好人多。”

当晚，小赵父母通过车牌联系美团平台，平台迅速找到孟师傅，和当事人一起配合警方调查。最终，警方对李某某处以行政拘留14天，并表彰了孟师傅见义勇为的行为。美团也授予他“先锋骑手”称号。

随着孟师傅见义勇为的视频在网络上迅速传播，这位平凡外卖骑手不平凡的故事打动了无数网友。“平安北京有你的贡献，孟师傅好样的！”“北京人民谢谢孟师傅”……网友们纷纷点赞。

原来，这位被全网点赞的“孟师

傅”，正是北京慈济志工一直关怀的小宇的父亲。

小宇来自河南省夏邑县，两岁时出现头大、手指弯曲等症状，经基因检测被确诊为一种罕见的隐性遗传性疾病——黏多糖贮积症Ⅱ型。2023年初，父母带他来京求医时，病情已进

入高频治疗阶段。

由于孩子需要频繁就医检查，有时一周三次，孟师傅无法从事固定时间的工作，于是选择成为一名外卖员。为了给小宇治疗，他风雨无阻地穿梭在京城大街小巷，与时间赛跑，在照顾孩子的同时艰难维持生计。他



2024年11月，志工来到孟大哥的公寓家访。透过视频，志工看到小宇精神不济，腹部都是块状的紫癜出血点。摄影/刘毅

在接受媒体采访时说：“我在这里得到过不少好心人的帮助，所以也想力所能及地帮别人。”

“我最想感谢的人就是慈济志工！”

“在北京带孩子治病的这段时间，我最想感谢的人就是慈济志工！”面对《法治进行时》记者的采访，孟师傅激动地说道。

小宇于2023年10月接受了骨髓移植。同年12月，通过病友推荐，孟师傅向慈济基金会提出了救助申请。经评估审核，慈济开始每月对小宇进行资助，同时志工每月上门关怀陪伴。

志工第一次来到小宇家在京租住的公寓时，眼前的景象令人揪心：小宇面色黧黑，头围偏大、四肢比例异常，皮肤多处溃烂。交谈中，志工更得知令人心痛的事实——小宇11岁的哥哥也患有相同的疾病，历经7次手术后，已被评定为“一级残疾”。

小宇妈妈流着泪给志工看孩子未发病前的照片：“他以前特别漂亮，就像年画里的娃娃，都是因为这个病才变成现在这样，以后该咋办……”照片里活泼可爱的孩子与眼前的小宇判若两人，一家人原本将全部希望寄托在小宇身上，没想到他也出现了和哥哥一样的症状。

志工倾听着小宇妈妈的哭诉，给予温暖的抚慰：“宝贝在北京得到

了最好的治疗，还及时接受了爱心移植。慈济的补助来自社会各界的爱心，有这么多人爱的祝福，相信孩子一定会越来越好！”

“没有你们，我们挺不过来！”

2024年7月，小宇一家结束在北京儿童医院的治疗返回老家。正当他们准备开启新生活时，8月的复查却传来噩耗——小宇的血小板骤降至个位数。升血小板治疗费用高昂，短短一个多月的复发治疗费用就超过爸爸一年的收入。

突如其来的病情反复和高额医疗费，让孟师傅陷入极度焦虑。面对志工，他的双手不停颤抖，语无伦次地说：“我已经每天跑单18个小时，用尽所有时间赚钱，可还是凑不齐检查费啊！”

志工立即安慰他：“您是家里的顶梁柱，一定要注意安全，好好休息吃饭。总会有办法的，我们一起为孩子祝福！”小宇父母热泪盈眶地点头：“每次在最无助的时候，就会想到慈济！”

同年11月，小宇因血小板再次骤降住院，病情一度危急。视频连线中，小宇妈妈泣不成声：“两套治疗方案都没效果，孩子全身出血点，血尿严重，现在连饮食都困难……”

小宇由妈妈陪伴，自2024年11月1日起由于血小板骤降住院治疗。志工



小宇妈妈讲到孩子的状况时，心如刀割，一度怀疑孩子是否还能出来，她边讲边落泪，志工立刻轻抚安慰。摄影/刘毅

透过视频看到小宇精神不济，腹部都是块状的紫癜出血点。

小宇不能情绪激动，不能哭闹，不能磕碰，否则会导致出血。连线中小宇喊饿要吃饭，但是因为目前有激素用药只能吃三分之一量，所以他只能暂时配合治疗。

看着视频中憔悴的孩子，志工心情沉重。此时，孟师傅反而安慰起志工：“我现在心态很平静，只管努力赚钱，不去想坏结果。我们会记住你们的话，多给孩子祝福！你们带来的

不仅是物质帮助，更是精神力量！”

最终，小宇奇迹般地康复出院。父母双手合十，深深鞠躬：“真不知道是怎么挺过来的，多亏了慈济和志工们的帮助和鼓励！”这个历经磨难的家庭，在爱心支持下再次战胜了病魔。

“我也想尽自己微薄之力帮助他人”

“这么长时间的陪伴，让小宇觉得我们成了一家人，每次去，他就人来疯。”志工刘毅说。

妈妈平日全身心照顾小宇，向志



妈妈向志工叙说心里的委屈，志工从中调和，请小宇爸爸向妈妈道歉。可爱的小宇唱起歌，妈妈终于展露出笑容。摄影/刘毅

工叙说着她心里的心结。原来，小宇爸爸曾酒后抱怨过她，她心里觉得很委屈。志工一边劝说她，孩子身体康复是最重要的，一家人历经艰辛走到今天，小宇治疗恢复良好，更要紧紧团结在一起，一切向前看；一边也请爸爸向妈妈道歉。爸爸承诺绝不再犯，妈妈仍然有些不放心。在志工爱的鼓励和小宇稚嫩的歌声抚慰下，妈妈终于展露出笑容。

慈善不仅是物质援助，更是爱与善念的传递。从2024年1月起，志工不断启发孟师傅的爱心。“我们秉持‘付出无所求，还要说感恩’慈济精神。”刘毅分享，“虽然我们素不相识，但正

因为您，才给了我们这次付出的机会，我们更要感恩您一家人。”

这番话语让孟师傅逐渐领悟到，慈济汇聚了社会人士的爱心，许多受助家庭也在能力范围内回馈社会。在志工持续的爱心启发下，善的种子在他心中悄然生根。经历了孩子治疗、复发、病情危急等重重考验后，2024年11月，他开始奉献爱心：“感恩慈济，我也想尽自己微薄之力帮助他人。”从接受帮助到主动付出，这份善的循环，已在他心里扎了根。

2025年7月，当北京志工从记者处得知小宇爸爸见义勇为的事迹时，虽惊喜却不意外。在陪伴小宇治疗的日子

里，他们早已亲身体会到孟师傅那份爱心循环的力量。正如盛夏绿荫，当初播撒在这个家庭的爱心种子，如今已蔚然成荫，感动了无数人。

“虽然我现在有困难，这样正能量的事，我还是会去做！”孟师傅朴实的话语感动了无数网友，也温暖了北京

城，有网友留言：“在社会需要的时候，你勇敢地站出来，这就是爱的传递！”

一个善举温暖整座城市，孟师傅在生活的荆棘丛中，让生命之花绽放出最动人的光彩。这份爱的传递，也印证了“爱出者爱返”的真谛，闪耀着人性最动人的光芒。

就



当志工和小宇告别时，他跟着志工来到走廊，蹬起放在走廊的小车跑了两趟，看到他敏捷的动作，志工都为他点赞。摄影/刘毅



来这一趟非常值得

撰文 / 陈建秀 摄影 / 厦门真善美志工

高考结束后，居住在厦门的慈济新芽奖助学生与关怀家庭的孩子，应邀前往厦门海沧慈济环保教育站参访，并参与新衣整理工作，用实际行动传递温暖与爱心。参加志愿服务的小巧有感而发：“这次的最大收获是感恩和环保。来这一趟，非常值得！”

夏雨初歇，空气清新，树叶上的雨珠晶莹闪烁。刚结束高考的慈济新芽奖助学生与长期关怀家庭的孩子，来到海沧环保教育站参访，并参与新衣整理

工作，以实际行动延续爱与温暖。

一件衣服的重量

志工王佩宁为大家导览环保站。

她拿着环保衣服和环保毛毯，耐心讲解：“回收的塑料瓶通过碎片、280℃高温聚酯、抽纱等7道程序，可以再制成衣服和毛毯。”同学们由此了解到，科技不仅能使垃圾减量，还能节约资源，变废为宝。

“一件衣服有多重？”王佩宁抛出问题。大家纷纷猜测，却没想到答案远非表面那么简单。她解释道：“一件衣服的重量不仅在于它的材质，还包括运输、机器损耗、人工等隐性成本。生产一件衬衫需要消耗2700升水，而1吨纤维染色更要200吨水，整个服装行业每年耗水量近20亿吨。”惊人的数字，让每个人陷入沉思。

来到衣橱前，上面一行文字格外醒目：“你的衣橱里有多少衣服？有多少从来没穿过？甚至连吊牌都没拆？你可曾计算过它们花了多少钱？”这一提问直击心灵，让大家意识到，真正的环保就在举手投足之间——买需要的，不买想要的。

在新衣整理区，同学们体验了一次特别实践。志工详细介绍爱心衣物“重生”的全过程：从爱心厂家送达，到志工精细筛选，挑出不适用的部分，再按性别、年龄、款式、尺码、季节精准分类。每一件衣物都像送给亲人般的礼物，承载着爱与祝福。

尽管整理工作繁琐，但每当看到受助者穿上合身的衣物，露出笑容



同学们先用剪刀轻轻挑起连接商标的线头，再沿着边缘剪开，之后反复检查衣领、袖口等处，确保整洁无损。摄影/林敬峰

时，所有的付出都意义非凡。自2018年至今，慈济基金会已帮助超过14万件衣物找到了新主人。

王佩宁深情地回忆起在青海发放新衣时的感人场景。一名四年级男孩收到装有环保毛毯、环保围巾和沙琪玛等物品的大礼包时，志工请他试穿，男孩却认真地说：“衣服给弟弟，（环保）毛毯给奶奶盖。爸爸在很远的地方打工很辛苦，（环保）围巾送爸爸，沙琪玛给爷爷吃。”稚嫩的话语里满是对家人的爱，也让在场的学子们深受感动。

魏美兰分享了新衣团队为北京大病儿童筛选新衣的经历。“衣物还没送达，有的孩子却已离世。”这让大家更加感到：做好事要及时，也需要

大家一起做，才能汇聚更大力量。

在志工带领下，大家来到三楼的新衣细分和选配区。桌上整齐叠放着崭新衣物，志工蔡丽心向大家说明：“这些是准备送给山区孩子的校服，请大家协助完成两项任务——取下衣服商标并修剪线头。”

在志工的示范下，同学们细心地拿起衣服，先用剪刀轻轻挑起连接商标的线头，再沿着边缘剪开，之后反复检查衣领、袖口等处，确保每件衣服整洁

无损。大家动作轻柔，生怕损坏衣物。

志工还示范了如何将衣服叠放得既能节省空间，又能展现人文之美。同学们认真观摩学习，将这份生活的智慧记在心中。

“巧克力”的祝福

小巧的爸爸很支持女儿参加志愿服务。天刚亮，他就骑着电动车送女儿到同安区的公交车站，她再转乘快速公交、地铁，最后步行抵达环保



小巧拿着衣服在志工身上比试，设想妈妈穿上的样子。最终采纳志工的建议，为妈妈选了一件鹅黄色的棉质衬衫。摄影/陈建秀

站，全程两个多小时。

小巧感慨地说：“这次活动让我收获最大的是感恩和环保。环保要落到实处，我切实体会到绿色行动的意义。来这一趟，非常值得！”她领悟到环保不是一个人的事，需要大家共同参与。

小巧的母亲手术后需长期服药，父亲也因手术留下后遗症，家庭经济陷入困境。高一那年，经学校提报，慈济志工开始持续关怀小巧一家，定期送上助学金。

高考前夕，志工冒雨踏着泥泞的乡间小路，来到小巧家，还特意为她准备了暖心礼物：一块附有手写祝福卡的巧克力——“愿你在困境中能巧妙寻找解决方法，并有克服困难的力量”；还有一条环保围巾，寄托着“温暖常伴，与爱相伴”的心意。

“巧克力的祝福好特别！围巾的颜色我也超喜欢！”小巧惊喜地说。温馨互动中，志工与小巧一家共同比起手语《一家人》，欢声笑语驱散了雨天的阴霾，简朴的小屋里暖意融融。

将“孝心”打包回家

活动尾声，志工请学子们每人挑选两件新衣服作为纪念。小巧想到当天是父亲节，又临近爸爸生日，妈妈术后也需要舒适衣物，决定为爸爸妈妈各挑选一件。她拿着衣服在志工身

上比试，设想妈妈穿上的样子。最终依志工建议，为妈妈选了一件鹅黄色的棉质衬衫。

小健在志工的推荐下，挑中一件很衬肤色的粉色T恤，穿上后更显青春靓丽。她想到爸爸经常在外奔波，特意为爸爸选了宽松的灰色长袖衬衫。

选好衣服后，大家用刚学会的方法，认真地将衣服叠放整齐，放入袋中，再挂上一枚小挂饰，美观又温馨。

小晨离开环保站后，直接前往厦门市中心血站，捐献了400毫升全血。这位刚结束高考的少女，用最朴实的行动诠释着爱的传承。她说：“慈济志工一直为困难的人撑伞，我也曾是淋雨的小孩，是老师和志工为我遮风挡雨、温暖心灵。我希望像他们一样回报社会，但我才高考结束，能力有限，但依然想尽一份力。”

志工的分享让小晨深受感动与启发，她决定通过献血的方式将爱心传递下去。小晨说：“当消毒棉球的凉意触及皮肤，针尖轻轻刺入时，我有些紧张。但看着自己的鲜血缓缓流入血袋，一种奇妙的感受油然而生——仿佛这是一场生命与爱的对话。”

善意不需要惊天动地。短短一小时，400毫升的血液，对小晨而言微不足道，却可能成为他人生命的“及时雨”。正是这些微小的力量，让爱变得具体而真实，也让温暖得以延续。❖

同心同力 共建和美乡村

撰文 / 杨大庆、薄欣 摄影 / 大连真善美志工

2025年6月28日，辽宁大连慈济志工走进大连瓦房店市阎店村逾6年后，村委会与慈济基金会联合签署为期五年的《关爱乡村长者营造和美新乡村合作协议》，共同推进乡村人文建设与民生关怀。

阎店村，是大连瓦房店市阎店乡的中心村，古称“乾壁”，是以种植地瓜、水果为主要产业的传统村落，历史底蕴深厚。

2019年2月，由五位慈济志工组成的访视小组首次踏入阎店乡，怀着虔诚与善意，开启了一段跨越百公里的守望之约。

六年时光荏苒，志工扎根于此，聚焦“一老一小”，累积帮扶超过60个困境家庭，寒冬送暖持续六年未间断；2021年，开启“书香传家”及后续的“大爱童行”项目，持续拓宽关怀群体。

六年多的持续耕耘，让这片曾以军需辎重、今以地瓜果品滋养一方的热土，散发出传统与现代交融的人文精神，更激发了村干部与乡亲共建美好家园的质朴热情。

村书记的报告满含大爱情

“自2020年底接任书记，我就

开始随同志工入户访视、寒冬送暖，疫情期间也从未间断，风霜雨雪见证了慈济志工令人敬佩的坚持！”阎店村党总支书记迟作都深情地回忆。他表示，慈济的帮扶不仅缓解了贫病家庭的困境，更推动乡风文明与社会稳定，还将关爱延伸到周边村落。讲到动情处，他几度哽咽。

村委会二楼会议室座无虚席，80多位老党员、村民代表、华夏教育团队与慈济志工共聚一堂，共同聆听共建美好家园的回顾与展望。

“特别感恩慈济搭建共善共建平台，带动村干部和乡亲一起行动，引入华夏教育团队。经乡政府同意，凝聚各方爱心完成了大爱食堂建设和村委会内外墙人文彩绘，这些都是大爱之行走向深度和广度的有力见证。”

迟书记感慨道：“文化重于一切物质和财力，希望未来能办更多人文宣导，让乡亲们尤其是孩子接受优秀

文化熏陶，行善行孝、互帮互助，从而实现家庭和睦、邻里没纠纷、社会更和谐。”

阎店村党总支书记迟作都、慈济志工代表孙美艳分别代表双方签署为期五年的《关爱乡村长者营造和美新乡村合作协议》，迟书记代表村委会向慈济基金会赠送锦旗“携手同行为人民，真情付出暖人心”，这是所有乡亲的心声。

瓦房店市农业农村局在驻村第一书记曲福高、阎店乡中心小学党支部书记兼校长吕家慧、当地实业家郭

启俊、高淑萍的共同见证下，一起期盼：年终岁末祝福、寒冬送暖同步开展！

志工代表孙美艳分享：“志工将乡亲装在心里，便成了亲人，甚至比亲人相聚更频繁。我们希望用生命影响生命，激发更多人的大爱。非常感恩村干部给予充分信任，时时冲在一线。未来，志工也将竭尽全力，丰富活动内容，在帮扶困境家庭、关爱‘一老一小’等方面倾注更多心力！”

瓦房店市农业农村局驻村第一书记曲福高表示：“之前我分享对慈



迟书记代表村委会向慈济基金会赠送“携手同行为人民，真情付出暖人心”锦旗，这是所有乡亲的心声。摄影/丁玎

济的感受时用了‘伟大’这个词，现在我还要用这个词，因为你们真正在践行核心价值观，毫无保留地全心付出！”

实业家的一念心

实业家高淑萍是慈济与阎店村的牵线人。她在大连参加慈济活动时深受感动，一心想把慈济带到家乡，就这样促成了慈济与阎店村的缘分。

“当我和志工走进最初的六户家庭，我才真正意识到乡亲的困苦。虽然我从小在农村长大，却从没想到还有人如此艰难。”六年多来，高淑萍经营的工厂持续为慈善活动提供车辆、食宿、场地及多方协调的支持。

高淑萍始终记得志工的无私付出，她说：“慈济志工坚持‘付出无所求’，他们自付吃住费用，牺牲休息时间，无论严寒酷暑、疫情或条件好坏，始终真诚付出。志工为乡亲打扫卫生、帮老人孩子洗澡，甚至临终关怀……这一切深深打动了我和村干部。”

高淑萍没想到，最初的“一念心”，竟延续六年，成就如此多的美好。她说：“现在，村委会成了共善大家庭，大家一起行善，就是‘福人居福地’！”

截止目前，慈济志工的足迹已踏入阎店乡七个村中的五个。街巷院落、田间地头，都可见志工的身影，

用心耕耘的脚步，更走进了乡亲和政府干部的心中。

爱的力量改变人生

六年多携手同行，如春风细雨般的陪伴，沁润着许多人的心田。

82岁的张大娘与16岁的孙女小梦相依为命。小梦出生后就由奶奶抚养，老人勤劳坚韧，小梦却缺乏自信、内向自卑而成绩不佳。祖孙俩的冷暖悲喜，始终牵动着志工的心。

中考后，小梦一度面临失学。志工为她联系大连百年职校，校方前来考查，却因小梦性格内向、难以沟通，几乎不予录取。

志工没有放弃，持续用心陪伴，帮助小梦在最后期限内以实际行动打消了校方的顾虑；开学后，志工又用一年半时间，帮助她适应新环境。曾经那个不敢开口讲话的小女孩，如今已蜕变为可独自乘飞机参加外地培训的阳光少女！

杨大叔和老伴韩大婶曾常年居住于危房中，屋项破洞、生活困苦，令每位到访志工深感不忍。每逢雨季，村领导都很担心，时常去家里看望。

经迟书记多方争取、协调，乡政府、瓦房店慈善总会和慈济基金会四方合力在原址翻建危房。翻建从拆除旧房、打地基开始，迟书记和村会计几乎每天在现场督促，并及时把建设



眼见小梦从懵懂的幼女出落成婷婷少女，志工分别扮演了姐姐、妈妈的角色，悉心叮咛生活中的点滴常识。摄影/公亚民

照片分享给志工。

新房主体落成时，韩大婶紧紧握着迟书记的手，哽咽地说：“真没想到这辈子还能住上新房，您真是人民的好干部！”

入住前，瓦房店慈善总会送来全新的被褥，村里表达祝福，志工募集了一应俱全的生活物资。以前，行走不便的韩大婶步伐轻快了，杨大叔的脸上更挂着笑意。在“屋宽不如心宽”的祝福语下，老两口从心底浮现

的幸福笑容感染着每个人。

乡风文明沁润温馨家园

随着合力翻建危房、推动项目化共善，一个共同的愿望日渐清晰：乡亲共同的温馨大家庭。

自2019年5月举办第一次“孝亲感恩”茶会，每年的敬老爱小活动逐渐串起根植于心的家庭美德。2021年春，随着慈济“书香传家”项目正式启动，阎店村帮扶家庭的孩子们迎来



（图①）在历年大大小小的孝亲活动中，村书记迟作都率先垂范，亲手为长者奉茶，带动乡村文明新风尚。摄影/范东超



（图②）村干部、网格员、慈济志工、师生与家长们，还有爱心志愿者们，共同参与项目启动仪式。摄影/陈冬英



（图③）2021年春，随着慈济“书香传家”项目正式启动，慈济整合资源，为阎店村帮扶家庭的孩子送上诸多人生中的“第一次”。摄影/丁玎



（图④）阮喜江中医师用自己独特的中医手法，为身体有疼痛症状的乡亲们，推拿、正骨，缓解病痛。摄影/丁玎

诸多人生中的“第一次”：走进大自然、分享孝道，游览大连市，体验篝火晚会……

与此同时，依托“书香传家”项目，慈济整合社会资源，深入关怀孩子们的内心世界，一系列举措，为整个家庭的陪伴与支持提供了重要助

力。疫情期间，志工团队依然热情投入，累积陪伴23名困境儿童。

2024年初，志工携手当地志愿者入户访视，开展“慈济携手阎店·振兴美丽乡村”环保活动。大家付出的身影和一幅幅醒目的标语在乡亲心间留存了很久；举办儿童暑期营，阎店

村驻村第一书记赵文成特地从市里赶来，带动爱国教育和家长课堂。

2024年9月，重阳节联谊会吸引了近200位乡亲、志工和爱心人士共聚一堂，弘扬传统敬老美德，倡导孝亲风尚。许多长者在接受奉茶时，与儿孙深情相拥、情难自抑。

2024年“大爱童行”项目启动，暑期人文活动嘉惠54名儿童。由村书记、学校校长及志工等共同推动的家长课堂惊喜频出——30位家长积极参与，有问有答，收获多多。家长课堂与暑期人文活动有机结合，播下志愿精神的种子，部分家长更成为日后访视关怀的助力。

传统节日如端午节、中秋节、重阳节，志工不仅邀约慈济帮扶家庭，

更关怀近30户孤老、独居长者家庭，奉上亲手制作的粽子、月饼，让温暖在走街串巷中传递。

年轻人奉茶、义诊、义剪等贴心服务，深深感动了长者。很多七八十岁的老人表示，这样的集体活动都是第一次参加。郭爷爷含泪分享：“我作为一个老农民，感受到了尊重，你们真心实意为我们做事，让我们感受到幸福！”

全员参与建设共同的家

从最初每月访视关怀，迟书记便受邀参与，陪伴志工深入帮扶家庭。久而久之，迟书记将收获的欢喜和感动，分享给村干部及网格员，并带动他们参加访视及其他慈善活动。



驻村慈济志工协助村干部、爱心人士和师生们，做好大家的生活保障。摄影/白玉雪

即使在春秋两季最紧张的农忙时节，他们都先放下自家的活计，有时甚至白天做志愿者，晚上才回地里干活。迟书记常说：“把村委工作与大爱善举很好地融为一体，成就大家，就是成就自己。”

2024年底，经阎店乡政府批准，慈济志工搭建共善平台，汇聚各方爱心，在村委院内建成一间近80平方米生活空间，含厨房、食堂和活动室，专供慈济乡村振兴项目使用。从此，村干部、志愿者及三十三中“大厨”王忠超等人常来这里付出。

2025年春节，村委决定将闲置房

间重装为志工宿舍，乡政府赵书记和曹副书记亲身调研指导、调配物资，助力慈济志工扎根当地，发挥积极的带动作用。

四个月驻村实践，让志工从每月一次一天，增至每月两次六天甚至更长，深入家庭，贴近需求，带动更多乡亲参与共建。

今年端午节，迟书记带着志愿者和志工为乡亲们包了1250个粽子。从原料采购、蒸煮打包，到分装发放，村干部全程参与、亲手操持。迟书记更是亲力亲为，煮粽子直到深夜11点多，次日凌晨3点半又起来扫院子，

以整洁的环境迎接慈济志工。

不仅如此，迟书记还冒着35℃的高温，更换了大爱食堂和志工宿舍里的全部插座，为驻村志工使用的卫生间加装储水罐和热水器等设施，只为给志工营造一个舒适安心的家，让他们更温暖、更专注地陪伴阎店乡亲。

几年来，迟书记积极参加慈济人文活动，深受启发，深知这些行动是村民们最需要的。在孝亲活动分享会上，他的真诚发言深深打动了跟随慈济访视两年多的华夏教育机构师生。

在志工的带动下，村干部、华夏教育机构师生和志工迅速组成人文彩绘小组。从创意设计到墙面施工，仅用短短15天，便为村委会内外院墙和大爱食堂完成了总面积400多平方米

的人文彩绘。画面以践行核心价值观为主线，融合慈善、大爱、孝亲、环保等主题，散发出浓厚的人文气息。

焕然一新的村委会大院，常常引得村民驻足欣赏。这道亮丽的人文风景线，还吸引了瓦房店市电视台的专题报道。迟书记感动得热泪盈眶，他表示，这是慈济多年来在阎店村持续耕耘的美好见证，也是志工和乡亲们携手“共创”的温暖成果。

阎店村与慈济基金会的共建签约，不仅标志着乡村振兴迈入新阶段，更凝聚所有乡亲和爱心人士共同的期盼。相信凭借众力共善，携手同行，在不久的将来，定能实现签约那一刻的美好愿景：珍惜成果，持续付出，共建一个属于所有乡亲的温馨家园！

■



村委会外墙彩绘以践行“社会主义核心价值观”为主线，内墙融合“慈善、环保、孝道、传统文化”，散发出浓厚的人文气息。摄影/丁玓

暑气黏人 关怀沁心

撰文 / 摄影 北京真善美志工

7月27日，50位北京慈济志工和志愿者齐聚门头沟区青白口村，开展每月一次的“耆乐融融”活动。酷暑里，志工为青白口村29位村民及福利院12位老人理发，为21位乡亲提供健康服务，还深入15户家庭看望，以贴心关怀为乡亲们送去沁人暖意，谱写出一幕幕温馨互动的动人篇章。



摄影 / 于小畔

到了山间开阔处，志工兴奋不已：俯瞰全村，关怀了6年的村子、河边、群山尽收眼底，熟悉的铁轨近在眼前，这片平地很适合露营。付大爷拄着“登山杖”望向南山，若有所思——那是他50多年前赶毛驴的地方。

群山间，老人的背影映着一山一村一人的一辈子……

圆梦·那年山上赶毛驴

每次陪付大爷到河边，他总指着远处青山，念叨着要带志工上山，说起年轻时在那儿赶毛驴的日子。起初，志工只当是老人忆旧，常陪他在河边走走。

上月来，志工陈豪情初见付大爷时，听他神采飞扬地讲述那段岁月，便想：“大爷快80岁了，趁他腿脚还利索，要帮他圆这个梦。”

7月正值汛期，雷雨不断，志工提前与团队评估天气与安全，做好两手准备：无雨则上山，有雨则改为家访。

天公作美，出发时云图显示两小时内无雨。志工带上瑜伽垫、美食和玩具，陪着付大爷上山。可大爷说不清楚上山点和具体路线，正巧遇上刚理完发的孔大哥。热心的孔大哥分析了南北山情况，推荐北山路线更易成行，并主动带路。

穿过河滩，一行人很快到达山脚下。小道蜿蜒，两侧杂草没过小腿，有的半人高。高金来和陈豪情一前一后护



孔大哥有丰富的登山经验，他在前面开路，偶遇陡坡时，志工高金来和陈豪情一前一后护着付大爷，一路有说有笑地往前走。摄影/于小畔

着付大爷，避开脚下湿滑的杂草和带刺的野枣树，一路有说有笑地往前走。

“到大树那儿！”“到能看见全村的地方！”大家埋头攀爬，汗水湿透了衣服，直到踏上开阔处，精神才为之一振。付大爷还寻来根粗木棍做“登山杖”，走得更稳了。

铺好瑜伽垫，高金来搬来石头垒成小凳，请孔大哥和付大爷坐下。大爷喝着橙汁，吃着薯片和巧克力。孔大哥笑着说：“你们把他当国宝宠着呢！”

志工逗趣地问：“当年赶毛驴时，谈过对象吗？喜欢过谁呀？”大爷害羞地摆手：“没有没有！”

不一会儿，运煤火车隔着铁丝网呼啸而过——付大爷看火车的心愿也一起圆了。平台上，大家笑着合影，依依不舍。

下山时选了条较陡但路况好的小路。孔大哥说：“他下山比你们



志工陈豪情可是付大爷的“御用”理发师，“五星级服务”理得又快又好，脑门那儿还留了一绺“长命百岁”发。摄影/于小畔

稳。”果然，大爷凭“登山杖”一步步平稳下行。

“今天开心吗？”志工问。大爷笑得合不拢嘴。“想起赶毛驴的日子了吧？”他连连点头。沉积多年的心愿，终于在这一天圆满了。

回到家，志工帮大爷整理屋子。上月陈豪情为他做了“五星级服务”，这次大爷特意留着头发，见面就说：“今天还让你剪。”陈豪情先帮近一米八的孔大哥理发，再为大爷修剪，依旧在额头前留了一绺“长命百岁”发。

理完发，大爷拿出早已备好的蜂

蜜送给“闺女儿子们”。膳食组志工惦记大家爬山累，特意从村部端来大炖菜和馒头，陪大爷共进午餐。

离别前，志工已开始悄悄筹划下月为大爷庆祝八十大寿。让老人安享幸福晚年，成了大家共同的牵挂。

孔大爷的“老朋友们”

在付大爷的指引下，志工踏着石板路，熟门熟路地拐进孔大爷家的小院。

孔大爷不在家，肯定又出去遛弯了。因智力障碍生活难以自理，他一直由侄子一家照顾。

“又来啦？”孔大爷的侄媳抬头打量志工，虽然有些是新面孔，但那身志工服，早已成为熟悉的象征——这些年，志工常来帮孔大爷打扫。“进屋坐吧。”

分工完毕，大家便各司其职：殷红戴上橡胶手套，拎着清洁剂蹲在马桶边，里里外外刷洗马桶；印林泉踩着矮凳推开高处的木窗，挪箱擦地；宋志勤和韩淑艳一起撤换床单被罩、清理床底杂物；许佩佩蹲在灶台边，洗刷油腻的碗筷。

桌上摆着一排瓶瓶罐罐，都是孔大爷拾来的“宝贝”：生锈的铁钉、泛黄的瓶盖、断把的塑料勺……志工挨个擦净罐子，请他的侄子过来确认：

“这些您看看，有用的留着，没用的就清了？”侄子拿起一个装着锈钉的铁盒，笑着摇头：“早该扔了，他总当宝贝，麻烦你们了。”侄子一边笑着说，一边帮忙把杂物装进垃圾袋。

此时，天又阴下来。侄媳爽快地接下未能清洗的床单被罩：“这些我们来洗就行。”不多时，屋子已收拾得窗明几净。

望着院门，虽未等到孔大爷回来，大家相视一笑：“下月，我们还来。”

暑气黏人，关怀沁人心

暑气裹着潮气，像一张密不透风的网，黏在皮肤上，没走多远便浑身

是汗。志工在魏大姐的引领下，穿过静谧的街道，看望孔阿姨。

孔阿姨坐在沙发上等候多时。志工上前挨着她坐下，轻轻拉过她的手问起健康状况。“三年前得了脑梗，不到一年又犯了。”孔阿姨叹着气说，“幸亏二姑娘在家，及时叫120送我去医院。当时以为好了，就擅自把药停了。”

“她耳朵背，得凑到跟前大声说才行。”正在厨房准备午饭的大姑娘走出来补充。“走路也不能快。”

“阿姨，您要吃得清淡些。”黄晓敏凑近道，“现代人吃的油多，血容易稠。用五谷杂粮熬粥，更养人呢。”志工杜粤燕在一旁建议：“还可以买握力器常捏一捏，多锻炼手部。”

另一边，志工刘毅和孔阿姨的两个女儿聊天。大女儿在邻镇上班，几乎每天回家；二女儿周末也从市里赶回来照料母亲，姐妹俩的孝心让人感动。

志工马广志走到孔阿姨身边，鞠躬送上伴手礼。“多喝绿豆汤，身体更健康。”他随口编的顺口溜逗得满屋笑声，燥热也仿佛消散了几分。

黄晓敏翻开一本材料，指着其中一张照片问：“阿姨您瞧，这上面的人，像今天来的谁？”孔阿姨看看照片又瞅瞅志工，指着杜粤燕说：“是她！”屋里顿时爆发出一阵欢笑。

“那是我婆婆。”黄晓敏眼里闪着光，“她80岁了，每次都来帮忙做

饭，手脚利索得很。前几年在家闲着反倒没力气，如今忙起来，精神头足着呢。”两个女儿盯着照片，又望向黄晓敏，满脸惊讶。

“等会儿您要是方便，就带孔阿姨去村委会见见她。”刘毅接过话头，“见了面，阿姨肯定更有力量了。”

志工又赶往下一户，暑气仍在蒸腾，但每个人心里都漾着一股清凉——因为这一家人的幸福，也因为这一家人的善良。

义诊牵线暖人心

被群山环抱的青白口村，雨后空气格外清新。在村委会内，乡亲们已陆续赶来等候。

“就盼您来！这阵儿老下雨，我腰疼得厉害。”“头沉得难受，朱大夫快给瞧瞧吧。”大家围着朱涛和万小芹，七嘴八舌地诉说着身体的种种不适。两位志工耐心解答，微笑抚慰每位乡亲。

朱涛与万小芹夫妻同行，女儿也随志工访视；朱涛的母亲远道而来，在儿子儿媳为乡亲服务时，她便陪着拉家常，一派其乐融融的景象。

朱涛扶着需要理疗的乡亲在理疗床上躺好，或在椅子上坐好，用手或肘在不适处按摩、点按，耐心加力。忙碌一上午，他早已汗流浹背，却没顾上喝一口水。

67岁的梁阿姨乐观开朗，长期腿疼的症状经朱涛调理已好转，还能帮儿女带孩子。近来持续下雨，腿胀脚麻，连空调和凉风都不敢吹。一大早，梁阿姨就来排队，经调理，症状缓解不少，她就开心地回家了。不久，梁阿姨又笑眯眯地回来，手里还提着一袋黄瓜。

志工立刻起身迎向梁阿姨。原来她见志工忙着服务乡亲，连吃喝都顾不上，便从自家菜地摘了新鲜黄瓜，执意送给大家解暑，以此表达感恩。

76岁的魏大爷理完发，志工搀扶他下台阶。得知魏大爷家种植果树，不少果子掉地上后被扔掉很可惜，志工便和他分享做环保酵素的方法，魏大爷颇感兴趣。

志工胡菊详细讲解环保酵素做法，还写下制作步骤送给他。魏大爷高兴地说：“落地的果子都能做酵素了，既环保又节约。”魏大爷仔细收好“方子”，满意而归。

心心念念的“蓝天白云”

见到心心念念的“蓝天白云”，早早到村口等候的乡亲们脸上顿时乐开了花，簇拥着志工走进村委会院子。

姜雨伶、彭铁军与周家傲利落地上围裙，迅速进入状态，微笑娴熟地理发。手指翻飞间，剪出称心发型，大家满意的笑容便是最好的回应。



（上图）近来持续下雨，梁阿姨感到腿胀脚麻，经调理，症状缓解不少。回家后不久，她又笑眯眯地回来，手里还提着一袋黄瓜。摄影/杨影



（下图）83岁的崔奶奶需照料老伴杨大爷，出门不易，志工姜雨伶便利用休息时间上门服务。奶奶欢喜地拉着她的手，像迎闺女上门。摄影/杨影

周家傲为身材瘦小的奶奶理发时，俯身蹲下细细修剪；彭铁军始终含笑倾听、柔声回应；姜雨伶边理发边安慰有脱发困扰的乡亲，分享蔬食养身护发的心得。

得知83岁的崔奶奶需照料老伴杨大爷，出门不易。姜雨伶便利用休息时间上门服务。

刚敲门，崔奶奶就笑着迎出来，欢喜地拉着志工的手进屋，亲热得像迎闺女上门。姜雨伶边理发边拉家常，为爷爷奶奶很快理出清爽发型。

崔奶奶开心地说：“我们不光有自己的儿女，志工也是我们的孩子呀。我老伴儿说话费劲，却常念叨‘穿白裤子的该来了吧’……”这话



十多位老人陆续来到院子里，一起学手语《一家人》，老人们学得格外认真。7岁的李沐瑾小朋友也加入进来，一起表演。摄影/袁苗苗

逗得志工也笑了起来。

雨中欢乐的海洋

每次到雁翅镇社会福利中心（简称福利院），爷爷奶奶纯真的笑容就浮现在志工眼前。车刚进院，看到有两三位老人在溜达，一位老人隔着窗户朝志工招手：“你们好！”

志工分工行动：有的院里陪伴，有的进屋邀请；有些老人原本躺着，一见志工招呼，立刻起身出来。这些老人虽智力不足，却深知这群人是真心爱护自己的人。

高爷爷是为数不多能正常交流的老人，他坐着轮椅从屋里“划”出来。“又见到你们啦！”老友重逢格外亲。志工逗他：“认识我们吗？”老人高声

答：“认识呀！”满脸都是幸福。

十多位老人陆续来到院子里，一起学手语《一家人》，老人们学得格外认真。其中崔爷爷学得最快，动作也最完整。7岁的李沐瑾放暑假来陪在福利院工作的姥姥，她开心表演《两只老虎》，“一只没有耳朵，一只没有尾巴，真奇怪……”俏皮的动作逗得老人们格外欢喜。

两位高爷爷踊跃高歌、自编舞蹈，舒心的情绪感染着志工为他们伴舞，现场成了欢乐的海洋。

天空雨珠成串，老人们却毫无去意，大家手把手欢歌载舞，唱着“我们都是一家人”“动起来，嘿呦嘿呦……”开心得像童年伙伴。志工还带着崔爷爷和工作人员玩起“手把手

钻山洞”的花样舞，他最擅长模仿，学啥像啥，众人的笑意更浓了。

志工请老人们先休息，轮流到设置的理发点理发。高爷爷坐下时神情紧张，工作人员特意叮嘱：“他是这里唯一一个有发型需求的人。”志工张龙云端详后，很快为他理好了发型。“好帅呀！”爷爷看着镜中的自己，虽无法言语，却露出了满意的灿烂笑容。

志工李定国陪伴排队理发的老人，细心地为他们剪指甲。一位智力有障碍的奶奶原本一言不发，剪完指甲后竟主动和他说话，虽然吐字不清，却让在场的人无不感动！

志工顺势带奶奶去赏院里盛开的凤仙花——奶奶们小时候常种的花。采了几朵，志工为奶奶们用花“染”指甲，这是她们儿时最爱玩的游戏，让老人们重温“小时候”的幸福时光。

高爷爷右侧曾中风，志工为他揉肩时问：“爷爷，您这是怎么伤的呀？”“喝酒喝的，三瓶啤酒！”“现在还喝吗？”“不喝了！这按摩真舒服呀！”那份发自内心的幸福，让志工满心欢喜。

今天的大锅菜太好吃了！

午餐时分，村委会里香气四溢。

“今天的大锅菜太好吃了！”朴素夸奖背后，是膳食组数小时的忙碌与用心。

志工刘燕斌常年承担膳食制作。这次50人的活动，他与刘全兵及翟春燕负责做福利院的大烩菜——青白口村和南辛房村活动的主菜。

活动前几小时，他就守在灶边，按人数细心备料、熬煮，生怕耽误用餐。三伏天，灶台边的温度格外高，守在热锅旁无疑是考验，他却乐在其中。此外，他还将家中熬好的绿豆汤用凉水拔凉，让访视归来的伙伴喝上清爽解暑的甜汤。

膳食组的其他志工也忙得井然有序：择菜、洗菜、切菜、准备水果，人人忙得有条不紊，脸上却都带着笑意。

菜做好了！需从福利院运到村委会。路上，刘燕斌车开得很慢，生怕路途颠簸把菜洒出来。见大家吃得津津有味，连赞“香”时，他心中喜悦，一切付出都值了。

曾经一次在南辛房，因估算人数偏少，大锅菜不够分，膳食组的伙伴把菜让给其他志工，自己没吃一口，听大家说“烩菜特别香”，心里反而踏实。“往后更要好好琢磨，做得更对味，让大家吃得更欢喜。”刘燕斌朴实地说。

“这里民风淳朴温暖，能深切体会到志工多年来的真诚付出。他们和乡亲之间结下的，是如亲人般深厚的情感。老人们的感激，一字一句、一笑一泪，皆发自内心。”家访结束后，基金会同仁郑思弘感慨道。

健

为1296个“热点” 工位送清凉

撰文 / 薛红华、黄伟玲、石碧琼 摄影 / 福建泉州真善美志工

7月17日，慈济基金会联合泉州鲤城区城市管理和综合执法局等单位，为1296名环卫工人送上防暑物资。绿豆、毛巾、药品等实用物品满载社会各界的关爱，向高温下坚守的“城市美容师”致敬。感恩与尊重，让辛勤的劳动者在酷夏中感受到清凉与温馨。

“城市的整洁与美丽，离不开你们的汗水与奉献。无论严寒酷暑、风霜雨雪，你们始终坚守岗位，起早贪黑，用勤劳的双手精心装扮着城市，是当之无愧的‘城市美容师’。

“特别是在这烈日炙烤的季节，你们的坚守更显不易与崇高！”7月17日下午，慈济基金会“珍爱环卫·有您真好”夏季送清凉物资发放活动，在泉州市鲤城区城市管理和综合执法局（简称城管局）局长陈建新的致辞中拉开序幕。

持续的高温天气让环卫工作变得更加辛苦。为表达对“城市美容师”的关怀，鲤城区城管局联合刺桐鲤市政管理有限公司与慈济慈善事业基金会，分别前往老城区的新村小学和新城区的鲤

城区第三实验小学，为环卫工人送去清凉物资，撑起一片“清凉伞”。

鲤城区城管局局长陈建新、副局长吴丽云、鲤城区环卫中心主任张进福、开元街道综合执法协调中心主任吴添顺、泉州刺桐鲤市政管理有限公司董事长杜成铭等领导，与慈济志工共同为1296名环卫工人送上防暑降温物资。

搭起一片“清凉伞”

在六五世界环境日，位于泉州慈济大爱美好生活馆内的鲤城区金龙街道工会驿站同步揭牌启用，为环卫工人等户外工作者提供歇脚休息的场所。每天清晨，志工烧好茶水，摆在生活馆门口供他们饮用。



志工张继平示范将软硬7种物品放入袋子里：毛巾、白糖等放贴身处，硬的如香皂、藿香正气水放外边，背起来不会被硌着。摄影/林琼霞

基于日常关怀，本次夏季送清凉活动应运而生。慈济基金会同仁黄国明表示：“面对高温‘烤’验，环卫工人依然坚守岗位维护城市的整洁。希望通过这样的活动，向他们表达敬意和关怀，让他们感受到泉州这座城市的温暖。”

为赶在大暑前将关爱及时送达，在鲤城区城管局及刺桐鲤市政公司的支持与协调下，慈济与各方携手在20天内完成了洽谈造册、场地勘察、举

办发放说明会等筹备工作。

慈济基金会精心采购了面向鲤城区8个街道，共1296名环卫工人的防暑物资。每人收到8种实用物品，包括1公斤白砂糖、绿豆和红豆各一份，2条毛巾、1瓶花露水、2块香皂、2盒藿香正气水和一个双肩背袋子。

“软的物品，像毛巾、白砂糖等放贴身处，硬的如香皂、藿香正气水放外边，他们背起来就不会被硌着。”志工张继平细心示范如何将7种



下午3点多，环卫工人陆续抵达，志工热情迎接，送上切好的西瓜、银耳红枣汤，关怀其身体和工作情况。摄影/丁美红

物品放入袋子。

志工忙碌了两三天，为现场等候的环卫工人准备新鲜水果和可口点心。考虑到很多人不喜欢甜食，林玉影特意采购了适合大众口味且独立包装的盐味糕点。“有环卫工人的辛勤工作，我们的城市才能越来越美，非常感恩他们。”

短短两小时，空荡的场地堆满排列整齐的物品，为炎炎夏日搭起一片“清凉伞”。

表达感谢与关爱

下午3点，街口陆续出现一抹抹橙

色身影，环卫工人列队入场。志工热情迎接，为他们送上切好的西瓜、银耳红枣汤和茶水，请他们稍作歇息，补充水分。志工与他们亲切交谈，关心他们的身体和工作状况。

赖大姐爽朗地说：“藿香正气水太需要了！平时也备着，天热难受时，喝一瓶很有效。”听说这次的发放物资里也有，她惊喜地“哦”了一声，显得格外高兴。

医疗志愿者为环卫工人测量血压，答疑解惑。志工林友聪特别提醒，高温作业应注意三点：第一，上午10点到下午4点，温度很高，尽量避开烈

日；第二，最好每半小时补充水分与电解质，出汗多时可喝点盐水或含钾饮料，柠檬水也是不错的选择；第三，尽量穿浅色衣服，不容易吸热。

在鲤城区第三实验小学的活动现场，司仪陈丽英动情地向环卫工人致谢：“无论寒暑，你们始终坚守岗位，以爱守护城市的美丽。”

鲤城区城管局副局长吴丽云在致辞中感谢慈济基金会的善举，并向在酷暑中辛勤工作的环卫工人表达深深

敬意。她呼吁全社会尊重环卫劳动，共同营造关爱环卫工人的良好风尚。

慈济志工施美双表示，环卫工人是“城市美容师”，他们的奉献精神令人敬佩，值得学习与感恩。慈济秉持“感恩、尊重、爱”的理念，希望通过送清凉活动，传递社会的温暖与关爱。

“从那小麻雀的早晨，到斜阳照黄昏，每一天的平安都要谢谢你们……”志工诚挚的手语表演《谢谢你们》，融入无限的感恩，唱进环卫



“从那小麻雀的早晨，到斜阳照黄昏，每一天的平安都要谢谢你们……”志工诚挚地演绎手语《谢谢你们》，表达对“城市美容师”的敬意。摄影/丁美红



工人的心田。

泉州是我第二个故乡

在新村小学，600多名环卫工人排成长队，在绿荫下缓缓地、有序移动。陈建新局长和张进福主任等与慈济志工一同为环卫工人送上物资，并鞠躬问候：“辛苦了，谢谢您！”

来自四川的曾大姐在泉州从事环卫工作已有24年。每接过一样物资，她都笑着道谢，还特意用学会的闽南话对志工说：“什么都有！”

曾大姐说：“干这行确实辛苦，起早贪黑，一天都不能停。刮风下雨、高温曝晒，路面都发烫，但有大

家的关心，感到很开心。身上虽然闷热，但心里很凉快。”工作中，她也常常帮助他人，看到腿脚不便的老人过马路，总会主动上前扶一把。

来自重庆的李大哥从事环卫工作也已20多年。他感谢大家为一线工人考虑得那么周到，并表示：“我们要把每一份该做的工作做好，泉州也是我的第二个故乡。”

有12年环卫工作经验的周大哥来自安徽，他高兴地展示领到的物资：“这些东西都很实用，能防暑降温。绿豆、红豆可以煮汤冰镇，下班吃。没想到今天领到这么多东西，真的很意外、很开心。”



（左图）曾大姐每接过一样物资，都笑着道谢，领完物资，她还用闽南语说：“什么都有。身体虽然闷热，但心里是凉快的。” 摄影/林雅莎

（右图）发放结束后，开元街道环卫领队林小红和林明华留下来，与志工一同整理纸箱、清扫场地。摄影/林雅莎

“每样物品都很实用。”做了30年环卫工作的余大姐感慨地说，“工作虽然辛苦，但做得开心，因为有政府和你们的关心。”得知志工的名字里也有个“琼”字，她开心地 and 志工拥抱，笑容更加灿烂。

首次参与大型发放活动的志愿者林小琼，在现场忙个不停。她感慨：“下午很闷，没什么风，站在阴凉的地方都觉得很热。环卫工人每天都在滚烫的路面工作，实在辛苦。”

发放结束后，开元街道环卫领队林小红和林明华与志工一同整理纸箱、清扫场地，以实际行动落实环保理念和对环卫劳动的尊重。

“环卫工人干的是最脏最累的活儿。有社会各界的关爱，是对他们的一种鼓励和肯定。”张进福主任说，“物资虽然有限，但都是实实在在的必需品，满载着爱心。让环卫工人感受到社会关爱，也感受到自身价值，有助于提升他们的工作荣誉感和自信心。” 



3335公里的爱与陪伴

撰文 / 邓秀兰、蓝秋珍 摄影 / 广西真善美志工

夏日的广西，晨光初露。7月13日清晨6点，来自桂林、来宾、柳州的志工和志愿者冒着酷暑，带着一份赤诚爱心，穿越晨雾、翻越山岭，携带精心准备的沐浴露、洗发水、保温杯和跳绳等礼品，分成22个小组，前往广西柳州市鹿寨县的7个乡镇，叩响93户学生家的门。

“我看到很多孩子即使享受了政策给予的各种帮助，但在心理上其实非常缺爱。”志愿者韦丹在出发前说。她是一名小学教师，接触过不少留守儿童，“这些孩子因为原生家庭带来的各种负面影响，如果在少年时期，让他们看到阳光，恢复自信，成年以后也能为社会反馈爱心，这真的是一件很有意义的事。”

车队在蜿蜒的山路上行进，窗外的景色从城市的高楼逐渐变为连绵的青山。志工刘海鹰看着身旁开车的先生，眼中满是感恩。回想起劝说先生一起参加活动，海鹰说：“我只是和他说有一个周末的助学活动，缺司机，问他愿不愿意来。他一开始说考虑考虑，后来志工邀他，他答应了。”

刘海鹰的脸上泛起幸福的笑容。“今天看到他穿上志愿者背心，我觉得特别帅。”

她的先生一边小心地驾驶在曲折的山路上，一边笑着说：“其实我一直很支持她做公益，这次能一起来，看到这么多需要帮助的孩子，我也很感动。”

长盛村的期盼

一个月前，在鹿寨县侨联主席蒙琛的牵线搭桥下，一组志工先行来到中渡镇政府，与政府对接洽谈2025年寒冬送暖事宜。中渡镇相关领导当场表示赞同，并陪志工去看望了两户需要关怀的家庭，同时参观了中渡镇长盛小学。

在长盛村，村书记黄里豪早已在村口等候多时，他是这个村里走出来的大学生，毕业后毅然回到家乡，希望能为这片土地做点什么。

“我们村小共有六个年级，连同学前班有236名学生，大部分是留守儿童。”黄书记带着志工走向长盛小

学，语气有些凝重，“虽然政府有很多帮扶政策，但他们最缺的是陪伴和关爱。”

校长黄诗斌在校门口迎接志工，带着大家参观校舍，介绍学校的情况。“我们最希望有更多的人来关心这些孩子的心理健康。”

志工覃英桃向校领导介绍慈济新芽奖助学项目等慈善项目，并表示：“希望有机会帮助到有困难的孩子，最重要的是长期陪伴和关怀。”

用爱带来生活的希望

志工来到鹿寨镇月月家时，已是上午9点多。这是一间简朴的房屋，屋内陈设简单却整洁。月月的母亲坐在沙发一角，目光有些呆滞。2021年，她因脑溢血做了开颅手术，尽管经过一段时间的康复治疗，现在仍半边瘫痪，还伴有癫痫。

“没办法再去做康复治疗了。”月月的父亲轻声说到，语气中满是无奈。他白天照顾妻子，晚上去镇上的夜市摆摊，勉强支撑一家的生计。

志工注意到月月母亲浮肿的双脚，自然地蹲下身，轻轻为她按摩。“要坚持做康复训练，慢慢会好起来的。”志工温柔地鼓励着。在大家的搀扶下，她努力地想要站起来，虽然花费了很久才迈出一小步，但她脸上的笑容却让在场的人都为之高兴。



（左图）校长黄诗斌（左三）陪志工来到学校图书室，因场地有限，孩子们只能将书籍借回家阅读。摄影/林春艳

（右图）志工俯身安慰奶奶：“您还能吃下半碗饭，已经很棒了。”她们带着孩子们围坐在奶奶床边，为老奶奶唱祝福歌。摄影/林春艳

当志工为月月一家唱祝福歌时，那位默默强撑着整个家庭的父亲忍不住泪湿眼眶。临别时，志工温柔地拥抱月月妈妈，这位平日里很少有情感流露的母亲落下了眼泪。

在阿荃家，志工见到了这个特殊的重组家庭。家中有五个女儿，墙上贴满了她们的奖状，两个小女儿是学校推荐的助学生，学习成绩优异。

就在志工准备离开时，忽然发现屋里躺着一位老人——94岁的老奶奶。老人看到志工进来，激动地想



要坐起来，又坐不稳，只能斜躺着。“我哪里都走不了了。”老人伸出枯瘦的手，声音颤抖地说。

志工连忙俯身安慰：“奶奶，您还能吃下半碗饭，已经很棒了。”随后带着孩子们围坐在奶奶床边，为老奶奶唱祝福歌，并将“福”字吊饰放在她枕边。孙女们静静地站在一旁，仿佛也感受到了这份温暖的传递。

智慧袋子的奇迹

在黄冕镇小锋家，77岁的奶奶

一见到志工就开始抱怨孙子“又懒又不听话，喊了半天也不动。”这个家庭面临诸多困难：小锋爸爸有智力障碍，父母离异，80多岁的爷爷患有严重痛风，脚趾肿得很厉害。奶奶自己也患过脑梗，全家靠养蚕维持生活。

志工邓鸽没有直接劝说，而是拿起印有“心想好事，口说好话，身行好事”的礼物袋，耐心地引导爷爷奶奶和孩子一起朗读。每读一句，她就细心解释其中的含义。

接着，志工请他们分享自己的

感悟。令人惊喜的是，小锋第一个开口分享：“说好话真的很重要，以后要多说祝福的话。”奶奶想了想说：“无论遇到什么事，都要往好的方面去想。”爷爷也点头道：“不要悲观，要多做好事，不做坏事。”

转瞬间，奶奶没了抱怨，整个人变得很开心，还不停地点头。全家人都放松了下来，气氛变得温馨和谐。

志工感慨地说：“真没想到，伴手礼袋子上的智慧好话，帮助一家人打开心结，让心情变得舒畅，真的很有意义。”

由于路线调整，前往寨沙镇的志

工赶到小翔家时已是上午10点多。让人感动的是，小翔和外婆从早上8点就坐在门口等待志工。

“对不起，让你们久等了。”志工赶紧道歉，并真诚送上伴手礼。

一位志工陪伴孩子，其余两位则和村干部一起陪在阿婆身边。在温暖互动中，阿婆的心渐渐被融化，含着泪诉说家里的不幸：女婿患肝癌治疗四年后不幸离世，留下高额债务。女儿不得不外出打工维持生活与偿还外债，小翔便留在家中与外婆相依为命。

令人欣慰的是，小翔很阳光，性格开朗，心怀感恩。他说：“爸爸



前往寨沙镇的志工赶到小翔家时已是上午10点多。在温暖互动中，阿婆的心渐渐被融化，含着泪诉说家里的不幸。摄影/戴骏

的治疗费都是叔叔姑姑们每家凑出来的，以后有机会，我会回报他们。”志工赞叹小翔懂事有担当，鼓励他安心读书，将来做个有爱心的人。

临别时，志工为小翔和阿婆送上祝福歌，提议让祖孙俩拥抱一下。那个紧紧的拥抱，让在场的村干部也忍不住抹起了眼泪。

山路上的坚持

由于学生居住比较分散，志工不畏暑天炎热，穿梭于乡村小路间。

前往导江乡访视的第18小组计划走访四家，从地图上看离柳州市区并不远，但实际上他们从早7点出发，行程230多公里，直到下午4点多才返回集合点。

“每户之间都要花一个多小时在密集的山岭中穿梭。”邓鸽说，“放眼望去，随处是连绵起伏的山路和峻岭。”

中午时分，突然下起瓢泼大雨，能见度变差，给正在访视或返程的志工带来不便，然而，没有一个人抱怨，大家都顺利安全地回到项目点。

邓鸽还分享了一个感人的故事：“我们去到一家，孩子出生50多天妈妈就不在了，这位爸爸没有再婚，独自抚养孩子到18岁。他很乐观地说：‘好好过是一天，不好好过也是一天，所以我要好好过每一天。’儿子非常争气，考入了县高中，爸爸很自豪。”



志工杨红玲的先生一起来参加活动。多年来，他一直支持妻子做公益。“每次访视都是他开车带我们去。”杨红玲感恩地说。摄影/赵如柳

“当在生活或者工作中出现负能量的时候，来到这里就有充电的感觉。”志愿者韦丹说，“这次助学初勘，我更加深刻体会到，如果很多孩子在少年时期，让他们看到阳光，恢复自信，成年以后也能为社会回馈爱心，真的是一件很好的事。”

志工杨红玲的先生这次一起来参加活动。多年来，他一直支持妻子做公益。“每次访视都是他开车带我们去，”杨红玲感恩地说，“这次他亲眼看到志工的付出，看到困难家庭的孩子那么努力，他说他很感动。”

这一天，22组志工共行驶了3335.7公里，走访了93个家庭。志工虽然身体疲惫，但心中充满了温暖与力量，接下来还会有长期的陪伴，有更多的爱心汇聚。只要心中有爱，就没有到不了的远方，没有叩不开的心门。❷

携手丰润残联

撰文 / 摄影 河北唐山真善美志工

首次寒冬初访

“多行善举、多献爱心。这样，我们的生活会更幸福，也能让身处困境的人感受到温暖和希望！”7月13日，慈济携手河北唐山丰润区残疾人联合会，顶着烈日，来到丰登坞镇和新军屯镇的20户残疾家庭，开展寒冬送暖初访。他们倾听困境中的生命故事，传递真诚关怀与鼓励，让爱在行动中延续。

摄影 / 王金秋



7月13日清晨，唐山慈济志工携手爱心志愿者齐聚丰润区新军屯镇悦城社区，分成6个小组，前往丰登坞和新军屯两镇，对20户困难残疾家庭展开寒冬送暖初访，将温暖与关怀送入每家每户。

此次初访源于2024年唐山市残疾人联合会一行，参访位于苏州慈济志业园区内的慈济基金会总部，双方因共同善念，促成了慈济与丰润区残疾人联合会的首次合作，由此启动丰润区助残寒冬送暖项目。

当天，丰登坞和新军屯两镇政府给予大力支持，积极协调镇、村两级干部一同走访。众人爱心汇聚，圆满完成此次寒冬送暖初访。

晶晶眼里有了光

大郑庄村晶晶家的宽敞院子，收拾得干净整齐。13岁的晶晶和爸爸妈妈都是智力残疾，一家三口，由爷爷奶奶照顾。

听到动静，晶晶的奶奶从屋子里走出来。志工正要打招呼，一个女孩突然从屋里冲出来。奶奶说，这就是晶晶。

志工随奶奶进屋。晶晶妈妈蜷坐在炕上的角落，晶晶挨着炕边坐。母女俩目光略显呆滞，看到志工，没什么反应。

奶奶说，晶晶爸爸在童年时因车



志工发现晶晶一直悄悄瞄向一旁的资料，便翻开内页的画面指给她看。没想到晶晶竟笑了起来，眼中瞬间有了光彩。摄影/陈萍

祸导致智力受损，生活基本能自理，但无劳动能力。妈妈几乎无自理能力，天天窝在炕上。晶晶只会叫“爸爸”“妈妈”和“大姨”，其他什么都不会说。一家三口全靠老两口照顾，志工听了很心疼。

晶晶眼睛清澈，却不断地流口水。志工问她喜欢什么，她睁着茫然的大眼睛不说话。后来，志工发现她一直悄悄瞄向志工带去的资料，便翻开里面的画面指给她看。没想到晶晶竟笑了起来，眼中瞬间有了光彩。

志工问：“喜欢吗？”晶晶虽然不会表达，但明显地表现出喜悦。志工将资料送给她，她紧紧抱在怀里，舍不得放下。

交谈中，奶奶虽然诉说着家庭的困难，却始终怀有感恩之心，一再感

谢镇、村领导多年以来的照顾，也感恩慈济志工前来看望。

志工将挂面和黑芝麻粉送给奶奶，并送上真诚的祝福，希望晶晶通过治疗能逐渐好转。

你的选择是对的

晖晖的爸妈离婚后，她和妈妈在外公家居住。

当时外公外婆外出赶集，只有母女二人在家。屋里陈设简单，地面仍是上世纪八十年代的水泥地。

问起晖晖的情况，妈妈说：“孩子5个月大时得了严重肺炎，导致听力受损，必须依靠人工耳蜗才能听见声音。”面对高昂的医疗费，晖晖爸爸退缩了，甚至要求妻子在离婚和放弃治疗之间做选择。

晖晖妈妈毅然选择离婚，从未放弃晖晖的治疗。后来在公益组织的援助下，医疗费用大幅减少，但仍欠下不少外债。为了还债，妈妈外出打零工，即使高血压发作头晕，也不愿休息，攒一点就还一点。

虽然配上了耳蜗，但配件非常贵，一根小导线就要近千元，还极易损坏。每当听女儿说“断了”，她都心惊肉跳。说到这里，妈妈禁不住流下泪来，哽咽道：“太贵了！我和闺女说，可得省着点，每换一次，妈妈都心疼。”



志工鼓励晖晖：“咱闺女多懂事，这么小就自立自强，太令人赞叹了。”志工也给晖晖妈妈打气，母女俩终于开心地笑出来。摄影/周瑛

晖晖妈妈曾一度绝望过，甚至想过轻生，“如果自己不在，孩子更没人管了。”志工心疼地搂着她：“总会有办法的。你这样说，孩子会有压力。”

如今晖晖已懂得爱惜、维护耳蜗配件，怎么清洗、如何保养，自有一套独到的方法，完全不用妈妈操心。志工及时鼓励：“你看咱闺女多懂事！这么小就自立自强，太令人赞叹了！”

晖晖即将升入初三，虽然听力不

及正常孩子，但基本能正常生活。志工给妈妈打气：“你看，你的选择是对的，她这样懂事，你出门也放心。”母亲脸上的愁云终于舒展开来。

上天派来守护他们

元元一家三口均有智力障碍，平时全靠元元的姑姑帮着照顾。志工到

访时，她特意从自己家赶来。

现在元元家住的房子也是姑姑出钱修建的。姑姑比爸爸小10岁，从小照顾哥哥，始终心甘情愿。志工感动地说：“幸亏有你，这真是上天派你来守护他们的。”姑姑温柔地笑笑。

奶奶苦涩地说：“他们要是都正常，该多好啊。”说完，眼泪流了出



来。志工轻声安慰，奶奶渐渐平复了心情：“是，我得往好处想，咱遇到啥事，就办啥事。”

与姑姑交谈时，元元一直沉浸在自己的世界里。姑姑说，元元喜欢音乐，常拿根小棍敲敲打打。志工伸出手，他竟拍起志工的手掌，这意外的互动让志工惊喜不已。

奶奶提到元元妈妈曾给他买过一个小鼓，放在炕上。志工将小鼓递给元元，他立刻有节奏地敲起来。志工李艳云夸赞：“敲得真棒，真好听！”

志工想起元元刚才哼过歌，很有韵味，便鼓励他唱给大家听。元元竟真的哼唱起来，大家随着节奏拍手互动。元元的脸上渐渐露出笑容，眼里也有了光彩。

志工以一个唐氏综合征孩子最终成为“天才指挥家”的故事，鼓励奶奶：“多给他放音乐，开发这方面的潜能。”大家由衷希望元元有一天能走出自己的世界。

要有信心向前看

到达伟伟家时，他与母亲热情地将村干部和志工迎进屋里。

35岁的伟伟身患肾病、血栓及双侧股骨头坏死，刚做完一侧关节置换手术，每月需复查，每天服药十多种。伟伟母亲在村里打零工，收入不足以支付儿子的药费。最近，她的腿上肿起一个大包，因担心治疗将产生一定的费用，所以不敢就医看病。

志工听着伟伟母亲的诉说，心疼



（左图）元元刚哼过歌，志工鼓励他唱给大家听。随着哼唱的节奏，大家一起拍手，元元脸上渐渐露出笑容，眼里也有了光彩。摄影/周瑛

（右图）临别时，志工拥抱伟伟母亲，嘱咐她多保重，注意劳逸结合。又转身叮嘱伟伟，一定要督促母亲去医院检查身体。摄影/马赛

己家能一点点好起来。”随后，志工送上长寿面、五谷粉和幸福挂饰等伴手礼，祝福母子：“身体健康，平安喜乐！”

多行善举 多献爱心

通过实地走访，志工亲眼所见、亲耳所闻、亲身感受到不同的生命故事，更坚定为残疾家庭做实事的心愿。

志愿者张翠梅走访的家庭中，一位老妈妈虽然因青光眼加白内障，近乎失明，仍独自坚强地抚养孙子。她感激政府提供的低保金，日子还能过，更要为孙子好好活着。这种在困境中依然积极、感恩的态度，让张翠梅深受震撼：“他们的生活如此艰难，但氛围非常好。反观自己，平时所求太多，真是惭愧。”

志愿者王若琪看望的一户五口之家均为残疾，让她心疼不已。她说：“我要付出更多爱和行动，愿每个人都能多行善举、多献爱心。不仅让我们自己的生活幸福，也能为身处困境的人带来温暖和希望！”

■



摄影 / 马慧娟

莲城清凉漾心间

撰文 / 摄影 河南真善美志工

盛夏时节，许昌慈济环保站举办“珍爱环卫·有您真好”夏日送清凉活动。来自河南郑州、洛阳、濮阳、新乡、焦作、平顶山、商丘、许昌八地的志工齐聚许昌，顶着炎炎酷暑，为332位辛勤劳动的环卫工人送上绿豆、冰糖、毛巾、香皂、花露水等实用物品。这份“不畏酷暑的爱”，不仅在炎夏中带来清凉，更传递了社会的温暖与尊重。

鉴于高温天气，经与许昌市经济开发区建设服务局领导协商，原定于区政府前广场举办的关爱环卫工人活动，调整至许昌慈济环保站举行。为此，志工还特意准备了遮阳伞，这一调整充分体现了对环卫工人身体健康的体贴与重视。

高温送清凉 爱心暖莲城

为准备这次活动，许昌志工提前5天进行场地清理与物资准备工作：分装绿豆和冰糖；清理环保站可回收物资；打扫房间、擦桌子、归置物品、拖地；整理大型杂物、书架及分拆铁架；用强力水枪清洗地垫并铺置整齐，打造出视觉清新、功能实用的放包区。

40℃高温下，志工一起抢修环保站内的水泵，保障供水，脸庞晒得通红。这些日常劳动在炎夏中变得尤为辛苦，大家汗流浹背，休息时一连喝好几杯水仍不解渴，付出的汗水远比喝下的水更多。最后，大家齐心协力，将室内外打扫得整齐干净，迎接各地志工的到来。

7月27日，来自河南八地的102位志工，以至诚的爱、最美的笑容和真诚的服务，迎接城市守护者的到来。

“真正高兴地见到你，满心欢喜地欢迎你……”近40位志工列队夹道欢迎环卫工人的到来。眼神交汇处，

无声的感恩在心间流淌。

志工孔玉峰在祝福声中宣布活动开始。“感谢许昌市委社会工作部、经开区建设服务局等部门指导支持，也感谢森源电气、许昌草之根社会工作服务中心（简称草之根社工中心）及社会爱心人士共襄盛举。”

无论晨昏寒暑，环卫工人始终坚守岗位，用汗水守护这座城市的整洁，志工代表杨晓峰感谢这些平凡而非凡的“城市美容师”。“今天，慈济怀着深刻的敬意，送上解暑物资，愿为大家带来一份身体的清凉和心灵的温暖。”

草之根社工中心副理事长贾永强致辞：“你们是美丽许昌的守护者，



草之根社工中心副理事长贾永强带领8位志愿者参加发放活动，他的致辞饱含真诚与热情。摄影/华珈冉

今天奉上的爱心包有绿豆、冰糖等，希望为高温下作业的你们带去一丝清凉，感受到社会的尊重和关爱。这是慈济大爱的见证，也是草之根社工中心对你们的牵挂和祝福。”

唯有平安 才能无憾

志工献上欢快的《哈喽歌》和手语表演《让爱传出去》，现场掌声阵阵、笑声不断。

志工刘亚菲讲解“中暑的预防”常识，强调环卫工人、交警等户外工作者是易中暑人群。她特别提醒：“中暑非小事，生命安全最重要。一旦不适，不能强撑着工作，需立即补充电解质水，食用西瓜和绿豆汤等消暑食物，严重者应立即就医。”

活动现场还设立了义诊咨询区，邹志萍医师为需要的人测量血压、解答疑问，进行生活护理常识咨询。

在经开区建设服务局安排下，大家共同观看交通安全教育片《唯有平安才能无憾》。真实的场景令人触目惊心，环卫工人徐大姐感慨地说：“交通安全太重要了，真的要保护好自己。你们对我们太好了，上次包粽子我就来了，你们有事就说，我们都愿意来帮忙。”

朴实话语 回馈爱心

发放分两条动线有序进行。志工

一一鞠躬，送上物资并真诚祝福：“祝您身体健康，请慢走。”“不想走，每次都感到很开心。”张大姐说。“又见面了，端午节、中秋节，每个节都不忘俺，你们总是想着我们，都不知道怎么感谢你们，你们真好。”

黄大姐在志工和志愿者帮助下背好物资包，激动地说：“慈济每次准备的东西可好了。冬天领的木耳，没见过那么好的。这回的东西又全又好，感恩处处为我们着想！”

丁大姐流着眼泪说：“俺参加慈济活动5次了，每次都像回到家一般的温暖。一想到你们的关心，我就忍不住掉眼泪。”

河系环卫负责人李大姐演示平时擦汗的动作，她说：“我们干活热了，就用衣袖擦汗，方便又环保。”这份朴实令志工默默致敬。

已连续参加五六年活动的王大姐和朱大姐，在门外列队时就说：“慈济想得很周到，发的物资很实用，非常感谢，你们辛苦了。”领取物资后，她们再次感谢。

“环卫工人在炎热的天气下，每天长时间工作，他们才是真的辛苦。”志工感动地说，并邀她们常来环保站坐坐，喝水休息，她们欣然应允。

人群中，一位大爷静静坐着，目送环卫工人一批批离开。志工与环卫工人互动的场景，让他不住地擦眼泪。志工



（上图）志工一一鞠躬，送上物资并真诚祝福。真诚的身行打动了环卫工人，他们接受物资时，也不由自主地弯腰鞠躬，以示感谢。摄影/华珈冉



（下图）黄大姐在志工和志愿者帮助下背好物资包，激动地说：“慈济每次准备的东西可好了，感恩处处为我们着想！”摄影/宁吉红



五位来自焦作的志工驱车2个多小时，带来亲手制作的700个馒头和四包素肉，制作馒头的面粉保留了麦芯和麦胚，营养十足。摄影/黄素琴

见状上前问候，大爷动情地说：“都是好人，你们都是好人啊！”

原来，这位大爷最近常来环保站做垃圾分类实践，并顶着大太阳在大爱农场帮忙拔草。他指着心口说：“我是听它的找过来的。早上六七点就来，一直待到晚上才回去，在这里，心里高兴。”志工温暖地拥抱大

爷，两人的眼眶都湿润了。

爱的汇聚 善的循环

五位来自焦作的志工驱车2个多小时，带来亲手制作的700个馒头和四包素肉。张红霞说：“我们的面粉保留了麦芯和麦胚，更营养。光调试蒸馒头的设备和酵母用量，就用了两个多

月，就为大家吃得安心。”

志愿者广见老师感慨地说：“几年前，我就知道慈济，尤其是慈济在焦作市修武县援建的学校，非常赞叹和震撼。慈济的大爱传递到环卫工人等基层群众身上，真诚而温暖。”

为让大家吃到新鲜的蔬菜，志工马明伦凌晨5点便骑着三轮车去菜市场，采购营养丰富的多种食材。经过志工精心地洗、切和整齐摆放，马明志再把各

色蔬菜汇入一口大锅。渐渐飘散的清香在热气里融合，化作一锅香飘四溢的许昌特色大烩菜，令人垂涎不已。搭配营养丰富的馒头和精心制作的辣椒油，让所有人大饱口福，大家交口称赞许昌大烩菜“棒极了”！

76岁的平顶山志工董俊玲，虽已年过古稀，依然在闷热的厨房里忙碌着。她一边准备餐食，一边认真学习各式蔬食做法。“我们要把各地烹饪蔬食的经验都带回去，”她擦着额头的汗水说，“让平顶山的志工也能吃到花样繁多、美味可口的蔬食。”

第一次参加活动的志愿者彭秀娟深受感动，她说：“这里每个人都像家人，不分年龄和性别，都抢着干活，让我也不由自主地加入其中。”

志愿者蒋锦弘说：“第一次参加这样大型发放活动，每次向环卫工人道声‘感恩’，都会立刻得到他们一连串的‘感恩’回应，让我也禁不住流下热泪。我会带着这份感动，继续走下去。”

濮阳志工驱车340公里赶来，孟可先带着儿子、儿媳和小孙子三代同行。孩子奶声奶气地问：“奶奶，我们是要把秋天送给环卫爷爷吗？”

清凉的是物，温暖的是心。愿这份爱与尊重，常伴每一位城市守护者。❧



摄影 / 梁丽萍

我只想你多陪陪我

撰文 / 杨亲菽 摄影 / 广西真善美志工

6月29日，慈济志工与广西贵港东湖社区干部及志愿者走访困难家庭，倾听他们的艰辛与需求。从独自养家的母亲到患病无助的长者，志工以温暖的陪伴和实际的关怀，传递社会爱心。愿每一份倾听与行动，都能成为暗夜里的微光，照亮前路。

自2024年12月至今，慈济志工在广西贵港市东湖社区已累计开展20场净湖环保与垃圾分类宣导活动，参与者有社区居民及周边的高校学生。

通过环保活动，志工与社区建立了良好的互动联系。2025年5月，志工与社区书记和物业交流时了解到，社区还有一些居住在老旧城区的困难

家庭，他们或因生病陷入困境，或孩子缺少陪伴，不少家庭需要关心和帮助。为此，慈济与社区达成共识，决定在寒冬来临前对这些家庭进行一次慰问。

为把温暖与关怀送进每个有需要的家庭，6月29日，来自广东、广西的多地慈济志工汇聚贵港市，带上慰问

品，携手20名东湖社区志愿者和12位社区干部，对东湖社区的困难家庭开展初次家访。

一个人撑起一个家

穿过有百年历史的港北区百子团老巷，大家来到王大姐家。王大姐在超市工作，她的丈夫长年生病，每两三个月就要住一次院，无法工作也没有退休金。十多年来，一家四口的生活全靠她一人支撑。

志工关切地询问家庭近况，王大姐的眼眶瞬间泛红，强忍哽咽说：“这个暑期结束，女儿就要从师范大学毕业，四年学费全靠贷款，每月还要给她生活费，眼下一毕业就要还贷。女儿前两天刚应聘去钦州当高中老师，虽然起薪很低，连还贷都不够，但有份工作，就先做着。儿子今年高三，也即将升大学，学费又是一大笔……”说到这里，她哽咽得说不下去了。

志工轻拍她的肩膀，安慰道：“都说为母则刚，可一个人撑起一个家，真的太不容易！有什么难处咱们一起想办法，社区都很关心你们。”王大姐感激地点着头说：“是啊，社区帮了大忙，女儿以前在东湖社区做志愿者，社区了解我家情况后，很快帮忙申请了低保，解决了大问题。”

谈到租住的房子，王大姐神色黯

淡地说：“我丈夫家有四兄弟，大伯在乡下老宅建房，照顾老父亲，小叔每月会寄几百元给大伯。但我们家，连几百都拿不出来。”她用手遮着双眼，拭去泪水，语气里满是惭愧与心酸。“前些日子，先生也回老家照顾老父亲，算是尽一份心。”

志工心疼地劝道：“您心里压力太大了，多找人倾诉，别闷在心里。生活担子也要试着让家里人共同分担，多寻求社会上的帮助。”王大姐连连点头。志工请她放宽心，有困难一起面对，祝愿孩子们事业、学业顺利。王大姐的心情渐渐平复，带着些许释然的笑容，送志工离开。

我只是想你多陪陪我

城市的高楼下，藏着无数为生活奔波的身影，单亲妈妈阿香就是其中一位。她每天骑电动车穿梭在大街小巷送外卖，单薄的肩膀扛起养育两个孩子的重任。每天清晨，当城市还未完全苏醒，她便匆匆出门接单；深夜，万家灯火渐次熄灭，她才疲惫地回到家中。

生活的艰辛如同潮水，一波未平一波又起。5岁的女儿身体不好，怕见生人。阿香既要工作又要照顾她，为多挣些钱，不得不把女儿托付给12岁的儿子小轩。

小轩早早褪去了孩童的天真，学



阿香流着泪，说：“妹妹小，给她多一点关心而已……”话音未落，小轩已扑进妈妈怀里，哭着说：“我只是想你多陪陪我……”
摄影/梁丽萍

着照顾妹妹的饮食起居。可他小小的心里藏着委屈与不解，觉得妈妈更关心妹妹，有时回家故意不做午餐。

志工静静倾听小轩的委屈、阿香的疲惫与无奈，这一刻，所有的心酸与不甘都化作泪水，流淌在并不宽敞的屋里。志工轻轻牵起母子俩的手，鼓励她们说出心里话。

阿香流着泪，声音微微颤抖：

“不是妈妈不爱你，是妈妈想给你们更好的生活，妹妹小，给她多一点关心而已……”话音未落，小轩已扑进妈妈怀里，亲着妈妈的脸，哭着说：“妈妈，我懂，我只是想你多陪陪我……”

一个温暖的拥抱，融化了母子间的隔阂；一句真诚的话语，驱散了彼此心中的阴霾。

别担心 我们都在

梁阿姨曾经历离异的伤痛，2023年又不幸罹患乳腺癌，需要长期治疗。体弱的她暂时无法工作，只能依靠低保维系生活。

志工与梁阿姨交谈中了解到，她和前夫同住一个小区，前夫现患肺癌并伴有多种并发症，近期住院，身心饱受折磨。更令人揪心的是，前婆婆患直肠癌，这个家庭仿佛被疾病的阴霾重重笼罩。

梁阿姨的女儿阿衢远嫁湖南，育有两个年幼的孩子，大儿子1岁多，小的才两个月。得知父亲病重入院，阿衢毅然抱着襁褓中的婴儿、牵着蹒跚学步的大儿子，千里迢迢从湖南赶回贵港。

她日夜奔波于医院和住处，既要守护病重的父亲，又要照顾两个孩子，常常感到力不从心。更让人心疼的是，两个孩子相继感染肺炎。面对孩子的病痛和照顾家人的辛劳，阿衢

心力交瘁，情绪低落。

志工和社区干部前来关怀，让阿衢心中积压的委屈与疲惫瞬间释放，忍不住流下泪。陈丽萍轻轻搂着她，柔声抚慰：“别担心，我们都在，有什么难处咱们一起想办法，再苦再难的日子总会过去。”温暖的抚慰，是对她艰辛付出的理解，也传递了爱与希望。

年轻的社区干部邓乾远陪志工走访，途中细致地讲解低保政策。看到

老旧的居住环境，他忧心安全隐患；面对因病难以沟通的居民，他满是理解与不忍。他感慨道：“社区里需要帮助的家庭各有困境，都承受着常人难以想象的压力。”

志工方丹深受触动，通过与社区干部一起走访，深切感受到他们对弱势群体的日常关怀是实实在在为民办事。慈济与社区将携手搭起爱的桥梁，汇聚更多社会爱心，为需要帮助的家庭传递支持与希望。

■



社区干部邓乾远陪志工走访，途中细致地讲解低保政策。“社区里需要帮助的家庭各有困境，都承受着常人难以想象的压力。”摄影/杨亲菽



摄影 / 张玲

浏阳河畔 最酷的亲子活动

撰文 / 张玲
摄影 / 长沙真善美志工

湖南长沙浏阳河畔，一场由慈济基金会发起的趣味净滩活动火热开启，百余名大小伙伴用欢笑与行动为地球「减负」，共同谱写了一曲温馨而热烈的环保乐章。小手牵大手，爱与责任同行，大家用行动证明：爱护地球，就是最酷的亲子互动。

温和的阳光洒在湖南长沙浏阳河畔的滩涂上，芦苇随风沙沙作响。微风掠过河面，这片滩涂化作充满欢声笑语的亲子环保乐园。4月26日，由慈济基金会发起的趣味净滩活动在此开

启，百余名大小伙伴用欢笑与行动为地球“减负”，共同谱写了一曲温馨而热烈的环保乐章。

活动尚未开始时，志工魏岳青已悄悄在滩涂埋下“环保彩蛋”——漂流

瓶。它们静静躺在沙砾间、半掩在芦苇丛中，等待着小探险家们的发现。

户外安全知识抢答环节瞬间变身紧张刺激的“擂台”。“在河道追逐打闹，安全还是危险？在河岸大声唱歌，

安全还是危险？”一个个实用又有趣的问题抛出，“安全！危险！”稚嫩的声音此起彼伏。

还有两位小朋友自告奋勇上台PK。他们全神贯注，生怕错过任何一



个细节。一个眼疾手快，一个对答如流。最终，两位表现优异的小朋友都获得了精美的小奖品。

小手大行动

“净滩行动开始！”随着一声令下，大家拿好捡拾工具，在志工带领下兵分四路，河滩瞬间变成了“寻宝大赛”现场。

家长们化身“环保指挥官”，每发现一处垃圾就蹲下身，指着隐蔽在碎石间的塑料碎片轻声说：“宝贝，看那块亮晶晶的东西，它会污染土壤，我们把它带走好不好？”

孩子们则变身“环保小侦探”，睁大眼睛，在河滩走道、石缝和芦苇丛中仔细搜寻。每捡到一件“战利品”，便高举着，一路蹦跳冲向伙伴：“快来



（左图）趣味净滩活动迎来百余名大小伙伴，他们用欢笑与行动为地球“减负”，共同谱写了一曲温馨而热烈的环保乐章。摄影/彭秦军

（右上图）环保爱好者王立带着2岁多的儿子且且第二次参加净滩活动。今年，且且能拿着小夹子，跟着爸爸一起捡拾垃圾了。摄影/张玲

（右下图）4岁的胡宇凡和7岁的胡逸凡兄弟俩在爸爸妈妈的带领下，干劲十足。弟弟发现藏在芦苇丛中的烟头，兴奋地跳起来。摄影/宋艳



俩在爸爸妈妈的带领下，干劲十足。弟弟发现藏在芦苇丛中的烟头，兴奋地跳起来：“哥哥，快看！我找到一个！”哥哥小心翼翼地夹起烟头放入环保袋，叮嘱弟弟：“我们要把这些都捡干净，让小河更干净！”爸爸妈妈欣慰地看着孩子们：“孩子们学到了知识，体会到环保乐趣，以后我们会常带他们参加。”

戴洋也是第二次带着女儿珍妮和儿子铭宇参加。珍妮在捡垃圾时不小心摔了一跤，裤子沾满泥土，却毫不在意，爬起来继续“战斗”。戴洋笑着说：“活动让孩子们在玩耍中学会爱护环境，弄脏了衣服也没关系，这比什么都意义。”

张亚新和儿子李喻泽皓走在队伍最前面，沉浸在净滩的乐趣中。儿子兴奋地分享：“我捡到一个垃圾，阿姨说能让世界更干净，我可开心了！我以后要和爸爸一起把家里的垃圾做好分类！”张亚新眼中满是骄傲：“活动带

看！我又捡到一块！”清脆的笑声混着惊叹声，在浏阳河畔荡起欢乐涟漪。

环保公益爱好者王立带着两岁半的儿子且且第二次参加净滩活动。去年且且还坐着婴儿车，今年，小家伙拿着小夹子，有模有样地跟着爸爸捡拾垃圾了。“希望在孩子心中种下环保种子，让我们的地球越来越干净。”王立说。

4岁的胡宇凡和7岁的胡逸凡兄弟



来了很多欢乐，也加深了孩子的环保认识。慈济每周的社区环保活动，我们都想参加。”

少年的成长与担当

志工张露的儿子胡嘉锐认真负责，热情开朗的他还特意邀请同学刘彧博并肩作战。两个少年手持特制环保夹，穿梭在滩涂间，捡满一袋垃圾，用实际行动诠释了少年的担当。

净滩过程中，他们也遇到不少困难。胡嘉锐说：“有些垃圾被埋得很深，淤泥干涸后只露出一半，要用手挖出来；有些浸湿后很沉；把垃圾送上去的时候，河滩坑洼不平……但这些困难没让我们退缩，反而坚定了保护环境的决心。”

志愿者张娟带着儿子、侄子，还有年幼的孙女与侄孙女一同参与。祖孙三代手持环保夹，默契配合。张娟感慨道：“带孩子们参加这样的活动特别有意义！以后时间合适，一定常带两个小孙女来，让她们从小就懂得爱护环境，把守护自然的心传递下去。”

期待已久的漂流瓶陆续被发现。小女孩小心翼翼地打开漂流瓶，取出纸条。志工读道：“日常出行，怎样做到环保？”问题一出，立刻引发了讨论。孩子们争相分享自己的想法：“以后上学尽量坐公交，少开车；周末出行带环保水杯，不用一次性水杯……”

在大家的努力下，滩涂变得更加洁净美丽。那些被带走的烟蒂、渔网和饮料瓶，不再是污染环境的“敌人”，而成为百余人守护自然的见证，将被送往更环保的归宿。

彩虹下的欢笑与启迪

收获的余韵中，充满童趣的彩虹伞游戏开始了，梦幻的童话世界仿佛降临人间。孩子们在伞下跳跃嬉戏，笑声像银铃般清脆动听。志工有节奏地晃动“彩虹”，似起伏的波浪，家长时而弯腰抱起兴奋过头险些摔倒的孩子，时而随着节奏与孩子击掌。

志工分享的科普内容同样精彩。林晓萍讲解塑料微粒对环境和人体的危害，强调回收再利用的重要性和必要性，并展示回收再制品：用78只塑料瓶再制而成用于赈灾的环保毛毯，让大爱循环。

此时，天空飘起了细雨，志工迅速拉起彩虹伞，将家长和孩子护在伞下。蔡冰瀚难掩激动：“看着大家一起比手语，我特别感动。如果每个人都能为环保出一份力，地球一定变得更好。以后我还要参加环保活动，一个人的力量有限，但我们的行动可以影响更多人！”

彩虹伞下，交叠的小手与大手攥得更紧。小手牵大手，爱与责任同行，大家用行动证明：爱护地球，就是最酷的亲子互动！

慈



（上图）期待已久的漂流瓶陆续被发现。每个漂流瓶里的纸条上有一道日常节能环保的小考题，孩子们在净滩中已找到答案。摄影/蒋艺琳

（下图）志工带孩子们玩“彩虹伞”游戏，“彩虹”似起伏的波浪，家长时而弯腰抱起孩子，时而随着节奏与孩子击掌。摄影/蒋艺琳

慧心 净语

讲述·释证严
撰文·释德飢

有情人，有觉悟

天天看国际新闻，总是感叹天下灾难多。平安，就要感恩。虽然现在浊气很重，不过只要我们尽心努力，就能多净化一片天地，多冲淡一分浊气。

感恩慈济人发心为年长者安装扶手，保障其起居安全。否则老人家若不慎跌倒，不仅身体痛苦，还需要家属照顾，势必影响整个家庭。而为有需求的家庭安装扶手，保障老人家的安全，慈济人也感到心安。

“慈济人发挥专业功能造福人间，就是良能；我们不是为了职业而做，而是做志业，付出无所求，并且感恩对方肯让我们安装。不求回报的付出，是真功德。有的人不喜欢让不熟悉的人进到家中，但如果是慈济人，他们就比较安心。所以常说情要牵、爱要用，牵长情、扩大爱。”

全球暖化导致大风、大雨或高温大旱等极端气候频发，已经让人们感受到整体环境的恶化，而且灾难愈来愈严重。所以现在如果听到气象预报海面上有台风，就要赶快加强巩固门窗，即使是轻度台风也要认真以待。

做慈济、行善，不能让人有压力，做好事做得欢喜是最好的；师父要大家相互照顾，做慈济要做得身心健康。

“过去要盖医院、盖学校，真的很辛苦，大家都很用心募款，我们才有今天；我们要回报大众的爱心，是要邀大家走入慈济门，增长慧命。我们可以请民众共同关心社区，如果知道有人需要帮助，提报给慈济；更进一步，和我们一起走慈济路。若没有觉悟，无法付出无所求；有觉悟的有情人，才会愿意不断为世间付出再付出。”

人间如火宅，要提高警觉

世间如一个大宅，这栋大宅已经老旧、破损，而大宅里的孩子贪玩，凡夫懵懂，一旦有无明星火喷散，就会燃起熊熊业火。贪心如水、瞋心如火，都会耗损资源、毁坏环境，致使地水火风四大不调，引发灾难，让环境被破坏得更严重。

慈济人累积将近60年的慈善救助经验，当台风警报发布时，就成立防灾应变中心，事先做好准备；或是意外灾害发生后立即动员——就近的慈济人抵达灾难现场，后方也有人煮热食，调度餐饮、物资支持前线等。

“其实防灾胜于救灾，如果平时没有预备，临时要救灾就缺人力、缺物资。尤其粮食要事先置放一定的数量，并非囤积贩卖，是为了救灾而准备，一旦需要就可以发放。但是要筹

备多少粮食，期限快到时如何流通？还要有一组人做好粮食的管理，不可有空缺。人间苦难多，我们应人间的苦难而做慈善救助，要有这样的知识、有这样的反应。

“要有智慧，才有办法造福人群；如果只是聪明，为了炫耀‘我们有做什么事’，反而造成不必要的花费。我们要在有人需要的时候，做得让人有感受；发放粮食要让人吃得饱，援助生活也要让人觉得接受到的这笔款项很有用处。”

在人间做慈善，就要因应苦难人的需要而付出，何况慈济是慈悲济世，要发挥“无缘大慈，同体大悲”的精神，得知有人受灾难，或是在困苦中需要帮忙，即使彼此无因无缘、非亲非故，也秉持慈悲心及时去

帮助、抚慰与陪伴，这就是“觉有情”。“我们要学这份‘觉有情’，一旦有事故发生，就要运用智慧，赶快投入；平时学习，也要学做事的方法，学得聪明、灵巧，做得很正确。

“众生各有不同的见解与习惯，我们虽然出于无私爱心去帮助他们，如果没有用智慧与他们互动，也许他们会觉得被轻视，不想要被人可怜而接受帮助。我们不要带着可怜他们的心态与他们互动，要带着爱去关心、

拥抱他们，让他们感受温暖人情。

“慈济人平时互动，也要用很亲切的态度相互对待。我们人多，是非更不可传；听到谁与谁的是非，就要知道这就是人间，无明烦恼多，我们赶快转个身，稍微冷静一下，等到是非无明静下来，再回过头来好好解释。我们要成为‘觉有情’的智者，这也必须要学，而且要在人群中学。我们有一群共同做事的慈济人，才有因缘学习，对人间诸多事相看得更清楚而有所觉悟。”

一大事因缘，传承慈济情

1977年，台风“赛洛玛”在南部造成严重灾情，当时为了勘灾、赈灾，在圆通寺住了将近一个月，白天在外奔波，傍晚回来就筹备、整理发放物资。

那时慈济志工很少，但是灾区范

围广大，每一位慈济志工都很辛苦，不过对于受灾家庭的帮助，一户都没有漏失。“因为实际走到灾区去看，深刻感受到台风的威力，就像大刀一切，将整排电线杆拦腰折断，断口齐平，现在回想起来是很不可思议。

“我们从‘番仔寮’圆通寺到恒春龙泉寺，也在那里住一段时间，赈灾的脚步直到佳乐水，做得很彻底，也看到贫病交加的人间苦相。记得曾去一座四合院看一位脚底长肿瘤的人，一进门在前庭就闻到一股很臭的味道，循着味道的来源走到房间，房里很昏暗，站稳看清楚，病人脚底像开花一样，脓液流出来。真的是‘观身不净，观受是苦’，这个个案让我很震撼。”

大家回顾过去，会觉得自从走入慈济，生命很有价值。“如果你们没有走入慈济，即使事业做很大、职位很高，都是为了自己的人生、生活而付出，为了自己的权益与财物而用心；走入慈济，所做的一切不是为自己的权位或利益，是付出无所求还要感恩。就是因为一直以来都是无所求而感恩，你们这时候才能够看到身边有这么多师姐师兄。

“我们也都有一大事因缘，‘一大

事’就是慈济，‘因缘’就是你与他、与我，我们共同一念心，同心同志愿。

“师父与大家有缘，大家认识师父之后，就护持师父做慈济；你们认识我多久，做慈济就做多久。你们比师父的本领更大，因为你们有家庭、有事业，要顾家、顾孩子、顾事业，还有办法投入志业，所以你们真的很了不起。

“你们以社会大众的身份，方便走入每一个个案的家，面对受苦的众生，可以去拥抱、牵扶，开解他们的心结。所以说大众智慧长、福慧长，你们从生活、医疗到助学，各方面都为困苦家庭设想并安排得很周到，将慈善救助做得很彻底，让受助者感到很温暖、很安心。”

多位资深慈济志工和师父一样年纪大了，人生时间愈来愈少，所以更要把握手脚动作还敏捷的时候，多投入做事、与人互动，多对人分享过去做的慈济事，让脑细胞时常活动，保持身心敏

捷。“师父要大家做事，不是贪你们的工，是希望大家要做得长久，生命要善加利用；与其在家休息呆坐、打瞌睡，不如站起身来，将身躯挺起来，去探望法亲，和早期一起做慈济的同修话当年，把历史写下来，把慈济大爱传下去。

“我们用爱付出的过程，值得将它

慈善的承担

台风“丹娜丝”于7月6日晚间由嘉义县布袋登陆，7日晨间于桃竹出海；强风吹入云嘉南内陆，造成屋顶受损、树木倾倒、停电停水等灾情。

听起来台风的风力很强，也要感恩重灾轻受。不过许多住户的铁皮屋顶被风吹掀了，雨仍在下，家家户户的生活都不方便，很难过日子。此时要请人修缮也很不容易，可以呼吁请各地相关行业的慈济人介绍、联络，将能量集中去

留下来，也能够写出当时社会的生态，写出生命的价值。如果自己写不了，可以找儿孙代笔，或是拜托其他年轻人写。师父要将现代的美善故事汇整起来，流传后世，也将这一代慈济人打造的志业不断传承下去，我们来生来世还可以接着做。”

帮忙修缮，赶快让大家恢复正常生活。

“人生无常，一阵风就造成这么多人的困难，我们要敬天爱地，更要关怀天下人；天地轻轻一动，慈善工作就要全面动起来，大家共同努力。”近年来的地震、风灾、水灾，国际间四大不调的灾难更多、灾情更重，还有战争人祸造成的难民问题，海内外慈济人都是用心尽力去帮助可以接触得到的苦难人。自己除了感恩

以外，也感到承担颇重，更担忧天灾人祸愈来愈严重，总是感觉很不安，有一股心灵的压力。

“没有人知道灾难何时发生，而慈济人承担慈善工作，人间有苦难时及时现身，何处祈求何处现，还要不求自入，作‘不请之师’。师父很感恩大家，每一回哪里有困难，慈济人都挺身而出，即使自家也淹水了，或者是屋顶、墙壁被破坏，都会把自家的困难先

劳动的标记，最美的双手

自从听到师父说要用“鼓掌的双手做环保”，就此投入，环保志工一路走来30多年，天天用心做可回收资源分类。大家都拥有很美的手，手掌结茧、手指变形、手指关节突出，都是劳动的标记。

“你们的手很美，真正有用就会

放下，共同会合起来，为受灾的乡亲付出，等到急难救助告一段落，才回过头来整理自己的家，所以说慈济人真的是慈悲心，以爱付出。”

这次灾害也是提醒大家气候变化很大，必须提高警觉。方才听说南部还在下雨，大家要继续提起虔诚的心，为天下祈求平安，带动民众尽量茹素，用爱护生灵、疼惜生命的实际行动传达虔诚；虔诚茹素，就是功德。

美，尤其你们保护大地、爱护生命、节约资源，为大地人间有大贡献。要知道我们享受便利的生活，是许多人辛苦工作才能成就，如头顶电灯照明，要花多少人的功夫，经过多少人的手，我们才有电可用，有灯可以照亮这个空间。

“所以，有时候看到电力公司人员

在高处修理电线，师父都打从内心感恩他们。如果没有他们那么辛苦，在电线杆上方晒太阳、淋雨，仔细地维修，我们的空间都是黑暗的；有他们的付出，就让城市很明亮，社会上的各项工作也能顺利运作。士、农、工、商各尽其职，社会才能发展得好。

“各位都在士、农、工、商的各个岗位上付出，又要经营家庭，养育孩子等等。我总感觉到自己要感恩很多人，我什么都没有做，只是向大家说感恩，肯定大家做得对、做得好，鼓励大家再接再厉；大家也很听话，师父告诉你们要怎么做，你们就去执行。

“所以，你们让师父觉得自己有价值。如果你们没有做，就等于师父说的话没人要听，那就没有用了；就是因为你们信任师父，重视师父所说，共同用心去做到，让师父很感恩、很欢喜！”

大家照顾好自身健康，平时进出

交通、动手做分类时都注意安全，中壮年志工也要多关心、多照顾年长者；大家平安、健康，让师父最安心、最欢喜。

草根香来自人们的真诚之爱；人生在世，生活依靠各行各业的付出，所以人与人之间要彼此感恩。今生因缘成就，能够共聚在慈济，一起行付出，此时就要为未来结下更深远的好因缘，不断引领人、凝聚力量。

“有些人过去不认识师父，是随着你们的因缘，经由你们牵引而来认识师父；有些则是延续过去的因缘，只是从广播、看电视，听到师父怎么说，就开始做。

环保志工都是这样，将师父的话听入心，将慈济的环保行动推向国际，让全球人知道要爱惜环境，减少消耗并且做好资源回收。”

感恩环保志工照顾大地，也感恩福田志工守护静思堂，将每一个角

落整理得很干净，园区花木苍翠，生机盎然，连树叶都闪闪发亮。可见大家疼惜这个“家”，一花一草一木都

职务不同，但方向一样

要凝聚推展志业的大力量，就需要人人合心，彼此尊重，不是有什么职称就能高高在上，而是所承担的责任，各司其职，但方向是一样的。“此时各志业有很多好人才，我们要抱着感恩心持续栽培，并继续寻找人才、培养人才；要用感恩、尊重、爱，把他们包揽进来，要发挥爱的能量，真诚关怀，这是慈济的精神脉络。

“无论对哪一个人，我们都要感恩、尊重，要彼此兼容才能顺利做事。我如果走进医院，看到有清洁人员在清扫，我也会走到他们面前打招呼，感恩他们的辛劳。这是很诚恳的

照顾得很好，也把这个“家”顾得很好。“你们除了做环保，也要常走进来这个家，分享经验谈。”

表达，不是做作而是该做，因为若没有他们的用心努力工作，医院无法保持整洁，无论哪一个角落稍微有脏污，环境看来就有缺点。

“所以不要起分别心而差别对待，即使是医师、教授，有再高的职位或头衔，若环境不干净，在这里工作也等于没有质量。我们的质量，从人际关系到环境的整洁，都要合齐。

“假如我们都能用感恩、尊重对待人，人事都会很圆融。若说如何管理、如何用人，其实都是从很粗浅的言行态度做起，要将最深的道理，用最平常的举动展现出来。”

希望人人都要平等互重，平等的对待就是最深奥的管理；要让整个环境里的人都能平等对待，就要有真诚的爱，说话时也要妥善表达，就如一路走来已经铺好平坦道路，还要种树、种花、种草以美化环境，让环境清新亮丽。

感恩过去的人打下基础，更要感恩现在大家和气共事；要和气，就要

合心，才能把力量结合起来。否则虽然各自都愿意发挥力量，但是方向不同，就不整齐、不完美了。“即使有过去养成的习气，来到我们这个慈善的环境中，肚量要更加开阔，改变自己的习气，与大家共合一念心。若说要求利益，我们只求利益社会、利益众生，我们不会为了牟利而营业；慈济医疗是志业，不是营利的事业。”

自我赞叹“了不起”

精舍是慈济人的家，大家都抱着回到家中大扫除的心而投入。常住本来日日都会整理内外环境，所以像是擦橱柜、地板等工作相对轻松；平时触碰不到的高处角落，灰尘日积月累，清理起来就比较费力。同理，心中的无明灰尘也要时常清理，否则会杂草丛生，而且土壤松软，雨水一来，路基就容易被冲

走，低洼处如水沟底部累积泥沙而阻塞排水，使得灾难更为严重。

“很庆幸我们有福，能够提起觉性，自觉还要觉他。不能只是独善其身，一二个人的能力范围很有限；而慈济群体，人多力量大，人人合为一个大我，真正能够顶天立地，且凡事再困难都‘有法度’。这个大家庭、

大空间要大扫除，有一大群慈济人回去顾家、清理我们的家，净境、清心——环境净，心就清。”

大家投入清扫，身体上一定会疲累，但是心有愿力，情甘意愿要为此家付出，所以完成以后，只觉得满心欢喜。同理，大家在这几十年

好事一起做，皆大欢喜

协助社区长辈改善居家环境，团队关怀独居山区的徐阿嬷，80多岁的阿嬷过去住家没有厕所，晚上需要摸黑走山路上厕所，也曾经因此遭蛇咬伤。慈济人为她在屋内设置厕所，且加装安全扶手。

老人家年纪愈大，行动愈不方便，很需要有人陪伴与照顾，请慈济人劝她搬下山和孩子一起住，让儿女放心，也让子孙得以尽孝，让孩子“种德”。

来，共同完成许多艰巨的慈济任务，维护、成就许多人的平安幸福，过程劳心劳力，但是现在回顾唯有感恩与欢喜，还要自我赞叹“很了不起”！“这是我们长年累月的功夫，不只清扫身外的环境，心境也是每天清理，不断累积修行功夫，累积德行。”

关怀独居长者时，看到很多个案，即使子孙也很想带老人家住在一起，但老人家坚持不离开原本的居住环境，任凭慈济人如何劝说，仍不为所动。为何他们明知自己需要有人照料，跟着子孙住比较好，仍不愿意改变？

老人家习惯长久以来所居住的环境，依靠这个环境过生活，但他们也有自身的因缘，即使子孙很孝顺，他们仍然不想离开外人看来很不安全的环境，

认为在这个地方生活才会很心安。慈济人只好经常去探望，并请当地邻里长就近多关心。

“‘尽人事，听天命’，我们尽量把它做得更圆满。做得到的，我们尽人事，帮助他们把环境做得更安全，生活能安定；但不可只说‘听天命’，他们不愿意改变，我们就不想管了，慈善的行动仍然要持续，尽心力劝导他们改变想法。”

如果因缘不具足，明明很好的事却无法成就，就要先放下，去做行得通的事情；另一方面，自己行不通的事，

或许换成团队中另一个人去做，就有行得通的好因缘。人人各有因缘，所以不要为了自己碰壁、别人顺利而耿耿于怀，虽然是自己的提案，但好事大家一起做，凭着别人的好因缘，大家合和互协，把事情做好，则皆大欢喜。

“如果执着于这是自己的提案却做不了，别人却做得好，心里不平衡，这样也不对。好事做过了，就有经验，只是因缘不具足，不是规划有错，对自己要有信心。别人做好了你的提案，是因缘具足，其实与你也有关，因为你也参与了，就要欢喜以对。”

广结善缘，人生最富有

人称纪妈咪的资深志工静旸师姐，其同修纪信雄先生前日辞世。“你们全家都要很安心，也要感恩，爸爸妈妈很有智慧，时常听她（静旸

师姐）来分享家庭的欢喜互动，让人感觉到这个家庭很快乐、很亮丽，跟大家结大好缘，一生很圆满。”

静旸师姐与先生这一生有缘，

先生一直都支持她，而且用很活泼的方式，让她总有很活泼的故事可说，

“此生是他来成就你，他的这一生已经很圆了，没有缺角。现在孩子也同样支持妈妈，你一向是广结善缘，所以慈济法亲也很爱你。

“人生最富有的财产，就是广结善缘；最好的教育，就是教育下一代存有善念、帮助人间。所以你们很有福缘，妈妈有很好的身教，而且她的教育不是刻板守旧的老礼节，是很活泼、跟得上时代的。

“纪先生很支持你，而且夫妻俩常有智慧的对答，可以让你作为度人的法句，因为你说的都是家人间的互动，让很多人解开来自家庭的烦恼。人间问题最多的就是夫妻，因为很亲近；最打不开心结的也是夫妻，但只要打开了这个结，就可以很自由地做自己想要做的事。你很有福，这份福是纪先生给你的，所以你要感恩他。”

静旸师姐回答：“感恩他，子女都很乖。我对子女说，我也老了，我的心愿就是他们要继续完成师公要做的事；将来我不在了，他们也要做四大志业。”

虽然几十年的相处，那份情确实难割舍，要用智慧刀，该割除的就要割除，切口会再长新芽——过去的芽已经成就很多的种子，现在割下去，它还会有新芽出来，又增长一分智能。“你一定会思念他，如果想到他，你就说出来，不要闷在心里；想到了就开始说：‘我们那个纪先生……’说出来，就是长新芽。”

更年期不是病—— 中医视角下的调适之道

更年期并非特定性别所独有，而是人生从中年过渡至老年阶段的重要生理过程。

传统中医学虽未直接使用“更年期”这一说法，但早在《黄帝内经·上古天真论》中已有相关论述，“女子七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭”及“男子七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰”的生理变化规律。所谓“天癸”，现代多理解为与生殖功能密切相关的物质。由此可见，女子约于49岁，男子约56岁，肾气渐衰，便进入这一生理转折阶段。

男女在更年期出现的症状不大相同。女性多见月经紊乱、潮热盗汗、烦躁易怒、失眠健忘等症状；男性则常表现为失眠乏力、肌肉减少、体脂增多、骨质疏松及情绪波动等症状。

如果，觉得以前可以熬夜工作者，现在一到晚上就精神不济，入睡困难，并伴有莫名烦躁，这时候很有可能就是更年期在敲门。若忽视此类身体信号，可能进一步影响工作效率与家庭生活质量。

平稳度过更年期，赖东渊教授提出三大要诀：饮食调节、运动保健及穴位按摩。

饮食调节最为简便易行，**建议遵循“一不四要”原则。**

“一不”，指的是**不要摄入刺激性食物**。更年期人群多伴有阴虚内热，辛辣、油炸之物，以及过量咖啡因与酒精，都可助长体内燥热，导致失眠及情绪波动加剧，甚至造成恶性循环。

“四要”，包括**深色食物、胶质食物、膳食纤维及药膳茶饮**。

深色食物如海带、桑葚、黑芝麻、栗子、莲子、芡实、核桃、黑大豆等，具补肾滋阴之效；秋葵、黑木耳、白木耳等胶质食物，能滋阴润燥，改善骨质疏松；膳食纤维除蔬菜外，可以糙米、燕麦、藜麦等替代白米为主食，既增加纤维摄入，又可以稳定血糖。配合安神健脾的药膳茶饮，如玫瑰薰衣草茶、荞麦红枣茶或百合银耳莲子汤，温服可宁心安神，改善睡眠。

除饮食调整外，规律作息与适度运动乃养生常法。

若行动不便或公务繁忙，可配合穴位按摩。常用穴位包括太溪、三阴交、太冲、神门、足三里等。赖教授推荐以橡皮擦为按摩工具，寻准穴位后以橡皮擦头推、揉、摩擦，每穴3分钟或30次，至局部微热为度。此法可避免手指乏力或尖锐物损伤皮肤之弊。

如果，睡前以温水泡脚10至15分钟，也能再助眠安神，缓解焦虑情绪。

更年期不是疾病，倾听身体的声音，保持良好生活习惯，避免身心健康在此阶段所困，从而能以从容也更自在的方式陪伴家人、享受生活。

若相关症状已明显影响日常生活，建议寻求专业医疗协助，通过中医与西医结合检查与调理，精准维护身心平衡。



慈濟

T Z U C H I

2013 年 4 月创办

2025 年第 08 期 总第 149 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 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
《绘梦绿境：科技与自然的和鸣》（一等奖）作者：尹语馨（11岁）

这幅作品是对美丽中国愿景的梦幻描绘。画面上方，一位金发少女如同梦的编织者，手握画笔，在星辰与云彩之间轻轻点染。高楼林立却长出如花草般的肌理，建筑与植物在阳光下共同呼吸。

浩瀚的行星悬挂天际，巨大的钟盘象征时间的轮回，齿轮与彩虹交错成桥，连接机械与自然的律动。一个机械臂伸向控制台，轻触未来的按钮，像是在与人类共同演奏一曲和谐的乐章。

鲜艳的花朵、奇幻的蘑菇与绚烂的星河并肩而立，构成了科技与自然的双重景观。整幅画不是冷峻的未来蓝图，而是孩子眼中温柔而多彩的乌托邦——在那里，科技不再对抗自然，而是与自然同频共振，共同孕育出一片诗意的绿境。



撰文/狄云 摄影/牟苓

我们一起看电影

从2025年起，志工恢复每两个月一次关怀云南昆明安宁市螺丝塘麻风疗养院的老人。8月9日，志工进入疗养院，映入眼帘的玉米棒饱满而充实，黄灿灿的向日葵喜气洋洋，瓜果遍地，绿意盎然，一片丰收景象。

2008年，慈济基金会开始关怀螺丝塘疗养院，这里安置着昆明市已痊愈的麻风病患者。2013年8月起，志工开始每两个月定期探望这里的老人们，这份坚持持续至2020年，因疫情被迫中断。2023年7月，志工终于重新走进疗养院的大门，探望久别的爷爷奶奶。

志工来到小院把爷爷奶奶推到室外活动区域，做游戏、演绎手语，还分发了小礼物。之后，大家又回到活动室，一起观看经典老电影《刘三姐》。这部电影勾起了张奶奶的许多回忆，她兴奋地分享：“小时候看过就非常喜欢，后来还跟着DVD学唱。”说着，她情不自禁地轻声哼唱，还不时地向身边伙伴讲述电影情节。

活动室里温馨满满：爷爷奶奶一边看电影，一边享受理发、剪指甲的服务。李爷爷开心地说：“回家换身衣服，感觉就像年轻了10岁。”

中午，志工特意准备了地道的凉米线，调料全是提前手工制作的。爷爷奶奶品尝后纷纷称赞：“凉米线太好吃了，十多年没吃过这个味儿了！”