

T Z U C H I

慈濟

2025 年 第 09 期 总第 150 期

准印号 /S(2025)00000279

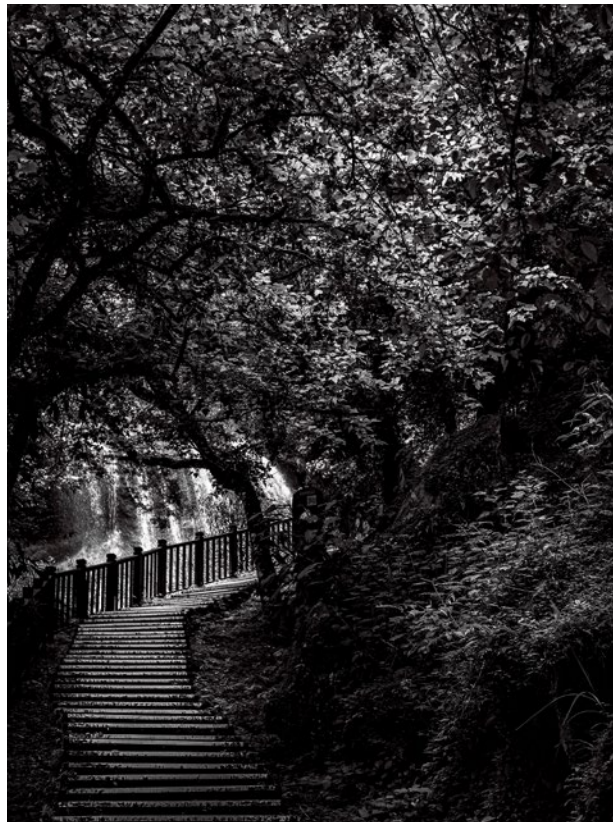
内部资料 免费交流

情
暖

—主题报道—

社区

为净化心灵做活水 为祥和社区做砥柱 为闻声救苦做耳目



摄影 / 黄筱哲

恒持善道，觉悟有情

见苦知福，勤耘心田，
步步踏实，付出无求；
增长智能，弘扬美善，
恒持善道，觉悟有情。

共建温暖社区

|| 编·语 ||

慈济基金会在北京多个社区开展的共善、共建、共好实践，正是政府“鼓励社会力量参与基层治理”政策的具体体现。慈济不仅通过“福守计划”为长者安装扶手，改善居家安全，更以持续陪伴打破人际隔阂，用倾听与行动重建信任。

慈济创办人亦殷殷叮咛：“在北京这样的大都市里，更需要人人心中有爱、有情，将社会的温暖度提升起来；慈济志工在社区里带动，年长者就有因缘、有机会彼此熟悉，温馨互动；所以慈济的方法可以普及到大众生活中。”

从椿树街道的“爱心树”项目，到高碑店地区的“美善社区”，再到门头沟区南辛房村的“耆乐融融”活动，慈济以“政府+基金会+社区+企业”四维联动模式，精准回应居民需求，既是对公共服务的有益补充，又能激发居民互助意识。

慈善不仅是物资的传递，更是心灵的靠近。“没想到你们这么快又来了……”志工握着椿树街道琉璃厂西社区张大婶的手说：“天热，您别忙，我

们陪您说说话。”那天，大家一起给小屋取名“爱的129环保小屋”。

在康家园西社区，87岁的葛奶奶扶着墙开门，颤巍巍地说：“可把你们盼来了！”志工半跪在地为她调试扶手的高度。临别时，奶奶反复叮嘱：“你们可一定要再来啊……”

南辛房村的边大叔端着刚洗好的秋枣迎出来：“你们待我们真跟亲人一样！”他讲起2023年水灾时冒险救邻居的事，腼腆地笑了：“能帮上忙就好。你们慈济不也一样？只要别人需要，就愿意搭把手。”

从为北京老旧社区安装“暖心扶手”，到福建顺昌慈济上凤大爱村开设慈济大爱美好生活馆，再到厦门持续开展11年的“卷袖之爱”无偿献血，后两个项目让慈济在第七届“善行八闽——公益慈善项目大赛”中分别获得二等奖和优秀奖。

这些朴素的行动是慈济将“好事做实、温暖传开”的信念化为生动现实的写照；也是将政策指引转化为有温度的日常陪伴，进而形成“慈善可感、可及、可延续”的良性循环。 



——封面图说——

北京市康家园西社区携手慈济基金会共同启动“美善社区·关爱共伴”社区共善项目。从春日安装“生命扶手”，到夏月回访倾听心声、兑现约定，一次次细致的守护与陪伴，将扶手上的温暖注入到社区共善的深厚情谊中。

摄影／齐颖梅

目录 CONTENTS

主题报道



06 情暖社区

志工一句“我们会常来”，老人一句“你们像亲人”，勾勒出社区共善的最美画面。当慈善扎根社区、贴近大众，它让每个人都成为温暖的传递者、和谐社会的守护者，共同筑起一个有温度、有关爱的美好家园。

- 08 善爱满椿庭 真情映初心
- 14 善念启程 爱满康家
- 24 同心向善 爱满花园
- 30 温情暖金秋 耆乐映笑颜

编语

- 01 共建温暖社区

无尽藏

- 04 心存感恩 时时欢喜

亲子之间

- 42 为谁让座

特别报道

- 44 慈济基金会荣获第七届“善行八闽”双奖
- 48 汇聚向善力量 共创美好生活



急难求助

- 54 暴雨无情 罗免赈灾行

社区共善

- 64 八千斤果皮“酵”醒八市

各地慈善

- 78 预防“两热”，我们在行动！
- 82 九十度鞠躬里的三湘温度

人文环保

- 88 净山拾趣 丫髻无虑

94 慧心净语

今日餐桌

- 106 以春鲜九味 养长青志
——第一季午餐



- 108 慈济新芽奖助学金
申请结果公示

困难，几代人都是这样生活。

很感恩当地的慈济人，尽心力不断地进去互动，刚开始走在高脚屋之间，木板破破烂烂，很担忧、很害怕，现在看来比较自在了。不放弃总会有希望，力量虽然微薄，无法让当地人全面受惠，但这几年也看到孩子们能够来到慈济的学习中心上课，有制服、鞋子穿，一回比一回感觉到愈有信心。

这个地方要建设是没有办法，但一步一步来，用心和家长沟通，让孩子有书可读；如果只是去当童工，未来就没有改变命运的可能。想帮助他们的家庭，总是要让孩子们更上一层楼。

没有国籍，不知道来处也没有居处，没有未来的人生很苦。能够接受教育，对这群孩子们来说是很幸福的，也是唯一的希望。期待去过那里关怀的志工，回来要与人多分享，这也是教育社会的题材。

充实自己的能量，累积点滴爱心，关怀更多苦难人；在偏乡或大街小巷，孤老无依、贫病残疾的人很辛苦，这也是平常就可以去付出的。请大家把握时间，精进不停滞！

■

缘，与人很难相处，这样人生就是苦。

有父母的养育和支持，方能成就学业，最重要的是自己要精进；能够精进的人，也是因为他有感恩心，知道父母的辛苦；要回报父母恩，就是顺父母意，认真读书，这就是最好的回馈。

慈济人关怀新芽学子，看到孩子们听话，把握因缘、精进学习，也是对他们最好的报答。他们花自己的时间，还要自掏腰包，这份大爱最可贵的就是无私，真诚付出无所求，当孩子们用功有成就时，他们也会很欢喜；这份欢喜，就是他们不顾一切、再辛苦也要去做的一股动力。

年轻人如果只追求享乐，不知道苦难人的生活，社会将面临很大风险。希望社会平安，就要让人人知道人间疾苦，知道自己有福还要造福；天天怀抱感恩心，以行动回馈社会。

一二十年前，马来西亚慈济人和我分享，沙巴无国籍村的状况，居民没有身份，就住在水面上的高脚木屋，破旧到摇摇欲坠，不只是环境脏乱，也是黑暗的危险区，外人不太敢进去；即使出生在当地也没有户籍，孩子要受教育很

心存感恩 时时欢喜

心存感恩，才会时时快乐；
假如不懂得感恩，看这个不如意、
看那个不欢喜，感觉事事都是逆境，
与人难相处，这样的人生会很辛苦。

证严法师 主讲
编辑部整理

二〇二五年九月六日



画作／黄逸樵

慈济将近60年了，还年轻的人不知道60年前的社会生态；和这个时代相比，简单来说，过去苦多乐少，现在是乐多苦少。但是现代人因为在幸福中，天天都很快乐，反而不知道快乐的滋味，比较容易喊苦。

过去虽然辛苦，但大家努力建设，现在生活很富足，人人也有机会上大

学。这也可见父母之爱，宁可辛苦自己，也要让孩子受高等教育，所以人要懂得感恩——对父母感恩、对师长感恩，对同学、同事感恩。只要心存感恩，才会时时快乐；假如不懂得感恩，那就是看这个不如意、看那个不欢喜，无论是听话、说话，“我都不欢喜，听了都很不好听。”总感觉事事都是逆

情暖社区

—主题报道—

志工一句“我们会常来”，
老人一句“你们像亲人”，
勾勒出社区共善的最美画面。
当慈善扎根社区、贴近大众，
它让每个人都成为温暖的传递者、
和谐社会的守护者，
共同筑起一个有温度、
有关爱的美好家园。



摄影 / 董洋

善爱满椿庭 真情映初心

撰文 / 摄影 北京真善美志工

9月5日，在第十个“中华慈善日”与椿树街道“爱心树”项目启动一周年之际，由北京市西城区民政局、椿树街道工委办事处和西城慈善协会主办的“爱心树”周年成果展暨“椿庭喜市”甜蜜公益市集活动拉开帷幕。



摄影 / 董洋

本次活动以“汇聚向善力量·共创美好生活”为主题，慈济基金会（简称慈济）受邀参加，并正式成为“爱心树”品牌的重要合作伙伴，为基层社区治理注入慈善暖流。

椿树街道工委副书记、办事处主任申洁在致辞中说：“慈善是凝聚爱心、传递真情的高尚事业，是传承中华民族传统美德、共建和谐社区的温暖力量。感谢慈济慈善事业基金会积极投身街道公益慈善服务，为辖区内的困难群众和家庭提供专业服务，传递城市的温度。”

北京市民政局慈善事业促进处、北京市慈善协会、西城区政府及各相

关单位主管领导、各街道主管领导共同参加了活动开幕式。

胡同深处 美善相伴

椿树街道毗邻前门大栅栏，属典型的老城区，共有7个社区，户籍人口约3.7万，其中60岁以上长者近3000人，多为留守老人和患病群体。辖区内的琉璃厂古文化街建于清代，有七百余年历史，是北京市重要的历史文化保护街区，不能随便拆迁或整修。这里聚集了荣宝斋、一得阁等中华老字号，距天安门广场和中南海仅2公里。

自2024年12月26日椿树街道与慈

济签署社区共善协议以来，慈济聚焦街道与社区最迫切需要解决的六大服务方向，首先开展对患病及低保家庭的定期关怀。

在街道工作人员陪伴下，志工首次走访张阿姨一家。张阿姨和儿子均有智力障碍，母子俩居住在胡同里一间不足10平方米的平房，家中物品很多，空间局促，儿子的生活全依赖妈妈照顾。

经多次前往张阿姨家，反复沟通，她最终同意让志工整理、打扫房间。后续又为她家做必要的房屋修缮，更换厨具及家具。

张阿姨看到焕然一新的家，感动地哭了，她像孩子一样开心地靠在志工怀里合影。此后每月，志工持续上门清扫和陪伴。张阿姨也渐渐打开心扉，夏天炎热，她还会心疼志工：“天热，不要清扫了，你们来，我就很高兴。”

爱的“129”环保小屋

张大婶是一位半身瘫痪的失独长者，几十年来生活的诸多不顺让她深陷于埋怨和愤怒中。6月24日，在街道工作人员的陪同下，慈济志工第一次来到张大婶家。

张大婶反复讲着自己生病、丧子等经历，一度情绪低落，落下眼泪。在2个多小时的倾听与开解中，志工始终耐心陪伴，终于把她逗笑了。临别



经街道和社区工作人员及志工的不断沟通，张阿姨终于同意让志工打扫房间。寒冬腊月，志工王淑丽耐心地清洗油垢。摄影/胡秀娇

时，志工注意到她头发较长，便约定下次带会理发的志工一同前来。

一周后再访，张大婶很惊讶，没想到志工能这么快再次来看她。志工提议一起做垃圾分类实践，张大婶非常开心，坚持下床带志工参观她的家。正是



慈济基金会受邀参加北京市西城区举办的第十个“中华慈善日”活动，椿树街道工委副书记、办事处主任申洁致辞。摄影/张凤

这一天，志工为她的家取了一个温馨的名字：爱的“129”环保小屋。

志工团队希望成为街道和社区的有益补充，思考再为张大婶做些切实可行的事情，如解决房屋返潮，陪伴读书和用餐。

考虑到张大婶家鲜有人来，团队决定将每月一次的家访改为每周一次，还常常陪她用餐，让她感受到家的温馨和温暖。有的志工在家做好饭菜带来，有的在家准备好食材现场煮，变着花样准备可口的蔬食，让她不仅吃得香，也了解到蔬食的营养。

正是这样一次又一次的真情陪伴，让张大婶感受到志工的温暖。虽然志工未能完全化解大婶的心结，但



张大婶坚持下床带志工参观她的家。正是这一天，志工为她的家取了一个温馨的名字：爱的“129”环保小屋。摄影/胡秀娇

她对志工的态度悄然变化：从怀疑到慢慢接纳，再到现在的信任。

为老人安一把“暖心扶手”

2025年2月起，慈济在椿树街道启动“福守——长者居家改善计划”（简称“福守计划”），积极配合政府推动的适老化改造工作，协助琉璃厂西街和香炉营社区共6户困难家庭长者安装扶手。

在街道和社区工作人员陪同下，志工来到琉璃厂西街社区的李爷爷家，将扶手双手递给李爷爷查看，爷爷非常认可扶手的质量。

安装前，梁师傅使用专业仪器检测将要安装扶手的墙体里是否有水管和电路，以便确定安装的位置。随后，打孔、嵌入膨胀螺栓固定，到完成安装，一气呵成。“一”字型扶手安装完毕，再继续安装淋浴座椅。

安装过程中，志工发现李爷爷多才多艺，每天写一首小诗并搭配精美的插画，诗里尽是对老伴的深情。奶奶听志工轻声读诗，腼腆地笑了。街道的汪老师趁此邀请二老参加社区活动，为他们的生活增添新乐趣。

志工针对社区困难家庭和居民的需要，定期陪伴关怀、居家清扫，更借由“福守计划”为社区长者的居家安全保障护航。通过8个月的身体力行，街道和社区期待与慈济进一步合作。



在第十个“中华慈善日”开幕仪式上，志工表演情景剧《善爱满椿庭》，全部素材取自半年来在椿树街道关怀家庭的真人真事。摄影/张凤

椿树街道将琉璃厂西街社区，腾出一个空间，定期供慈济开展后续活动，这也为“耆乐融融”长者健康促进学堂的设立奠定了基础。通过多元课程和互动环节，助力长者收获身体健康和心灵幸福，在“老有所乐、老有所为”中推动美善社区的建设。

令人欣慰的是，经过志工每月打扫关怀，张阿姨的变化很大，她脸上常常带着微笑，仿佛换了个人。活动结束后，她依依不舍地与志工拥抱道别，仿佛亲人一般。

情景再现，善念共鸣

在第十个“中华慈善日”开幕仪式上，慈济志工表演情景剧《善爱满椿庭》，全部素材取自半年来在椿树街道关怀家庭的真人真事。志工就每一个故事场景、每一句台词、每一个表情动作都认真讨论、反复打磨和排练，秉持“说我所做，做我所说”的初心。

情景剧在《人间有爱》的手语表演中圆满落幕，真实感人的故事串联，生动展示了慈济志工在椿树街道领导的支持下，开展慈善服务的成果，传递“感恩、尊重、爱”的理念，赢得了台下西城区与会领导、企业代表与现场居民持续不断的掌声。

饰演常怀抱怨的社区居民刘阿姨的志工朱桂荣，长期参与椿树街道的关怀访视，她深有感触地说：“有苦的人走不出来，我们就带着爱走进去。”

志工黄晓敏表示：“希望通过表演，让西城区领导、辖区内的爱心企业及广大居民更深入地了解慈济，带动更多人加入爱与善的行动中。”

慈济在椿树街道的实践，不仅是物资的帮助，更是心灵的陪伴、社区的共建。从困难家庭关怀到居家改善，从环保小屋到情景剧舞台，每一步都印证了慈善是可感、可及、可延续的温暖力量。而这，正是慈善最美的样子。

健

善念启程 爱满康家

撰文／摄影 北京真善美志工

以第十个“中华慈善日”为契机，北京市高碑店地区办事处举办“向善念善·大爱致远”主题慈善活动，并联动慈济基金会与康家园西社区共同启动“美善社区·关爱共伴”社区共善项目。从春日为长者安装“生命扶手”，到夏月回访倾听心声、兑现约定，一次次细致的守护与陪伴，将扶手上的温暖注入到社区共善的深厚情谊中。



摄影／董洋



9月9日，慈济基金会受邀参加高碑店地区办事处举办的以“向善念善·大爱致远”为主题的慈善活动。摄影/张连

九月的北京秋高气爽，高碑店地区办事处礼堂内暖意融融。9月9日，“向善念善·大爱致远”慈善活动现场，办事处主任王艳平、副主任彭飞与各社区代表、爱心企业负责人齐聚一堂，主席台背景板上“美善社区·关爱共伴”八个大字格外醒目。

“星光护路”“筑梦微光”及“困境助老在身边”项目代表依次发言，深情讲述了项目背后的故事，以及在开展公益过程中的收获与感人场景，现场观众深切感受到公益事业的温度与力量。

“美善社区·关爱共伴”项目启动仪式将活动推向高潮。慈济基金会代表与社区负责人共同点亮该项目。

其实早在2025年2月，慈济已与康家园西社区共同启动“福守——长者居家安全计划”（简称“福守计划”），筑起居家安全的“生命扶手”，为长者的居家生活增添一份安心与便利。

经入户评估，社区筛选出20户高龄独居或空巢家庭作为首批帮扶对象。志工走进社区，为葛奶奶、叶奶奶等首批长者上门测量、安装扶手，

不仅切实解决了老人们的居家安全需求，更在与社区的默契配合中奠定了信任基础。

入户测量，细察需求

二月的北京春寒料峭，清晨七点半，九位慈济志工在北京康家园西社区门口集合。社区书记早早等在门口，见到志工立即迎上来：“这么早就来了，辛苦大家了！我们先到居委会喝口热水，暖暖身子。”

康家园小区建于1995年，属康家园西社区。小区位于北京东四环外，是30年的老小区，共有22栋楼，近3300户居民居住，生活配套设施齐全，交通便利。

在简短的准备会后，志工分成三组，由社区工作人员带领入户测量。慈济提供的适老化设备共分为三种：一字和工字扶手，以及可折叠的淋浴座椅，志工向社区工作人员介绍这些设备的使用方法与功能。

87岁的葛奶奶住在3层，独自居住。听到敲门声，奶奶扶着墙慢慢走来开门，见到志工顿时笑开了花：“可把你们盼来了！”进屋后，奶奶立即说起曾滑倒的经历：“有一次半夜起来上厕所，不小心从马桶侧面滑倒了，现在想起来还后怕。”说着，她颤巍巍地演示当时的情景。志工王旭东立即上前搀住奶奶：“您慢点，

我们今天就帮您解决这个问题。”

测量过程中，志工发现奶奶如厕后起身时，左手只能扶着门框，门框上的漆都被磨掉了；右手习惯性地抓着手暖管道，管道已有些松动。“奶奶，您看这里加个扶手怎么样？这样水管也安全啦。”王旭东半跪在地上，举着扶手样品让奶奶感受高度。奶奶试了试，连连点头：“这个高度正好，使上劲了！费用我来出呀。”

在同意书上按手印时，奶奶的手一直发抖，志工刘宇霞轻轻握住她的手说：“奶奶不急，咱们慢慢来。”印泥沾在奶奶手指上，宇霞又细心帮她擦拭干净。临别时，奶奶坚持要送到门口，反复叮嘱：“你们可一定要再来啊！”



因有滑倒的经历，志工依葛奶奶的需求，让她感受工字型扶手的安全性，并请奶奶测试适合的高度。摄影/马灵芝



叶奶奶家的厕所不足两平方米，志工王旭东请叶奶奶坐在马桶上，自己单膝跪地，反复测试最适合的扶手高度。摄影/齐颖梅

在叶奶奶家，厕所不足两平方米的狭小空间给测量带来难度。81岁的叶奶奶不好意思地说：“地方太小，麻烦你们了。”志工王旭东请叶奶奶坐在马桶上，自己单膝跪地，模拟她起身的动作，反复测试最适合的扶手高度。测量完毕，叶奶奶感动得直抹眼泪：“你们真是做了件大好事，太谢谢你们了！”

金奶奶的家让志工印象深刻。88岁的老人与孙子共同生活。由于年纪

大了，金奶奶很少出门，平时就在家看看电视或在阳台晒晒太阳，享受宁静的时光。社工与金奶奶相当熟悉，一进门便亲切地聊起了家常。

金奶奶是个特别爱干净的人，把家里收拾得一尘不染，连厕所的每个角落都干干净净。

金奶奶平时如厕起身时需要借助坐便器旁边的水池，而水池的一角已经出现了损坏。志工王旭东立即仔细测量，思考如何在紧凑的空间内再安

装一个可折叠的扶手，确保金奶奶在如厕时有更好的安全保障。

得知奶奶每次洗澡都要坐在小板凳上，旭东经过思考，决定再为她安装一个淋浴座椅。“这个椅子真稳当！”奶奶试坐后开心地说。测量结束后，旭东耐心地告诉金奶奶安装的想法，奶奶特别满意。

“你们可要常来呀！”金奶奶拉着志工和社区工作人员的手，热情地欢迎大家以后常来家里做客，并一直把大家送到门口。

扶手安家，暖在人心

四月芳菲，春暖花开。志工携手社区工作人员与专业安装工人，为19户居民安装适老化设备，用细致入微的关怀，守护老人们的居家安全。

安装工作从精准定位、打孔开始。志工王旭东凭借多年装修经验，主动承担首户安装任务。随着两个不同种类和规格的扶手逐一稳固上墙，后续工作越发顺畅。

葛奶奶耳背，志工潘川娇紧握她的手，凑到耳边“您身体怎么这么棒”。奶奶大声说：“我除了腿疼以外，其他都很好。现在想吃什么就有什么，还有国家和你们的关心与照顾，退休金也够花，我必须好好活着！”

得知奶奶经常腿疼，志工陪奶奶坐在床边活动小腿，练习脚尖和脚后

跟的力量。扶手安装好，志工扶奶奶试坐坐便器。“这可太方便了，谢谢你们了！”

志工张谦仔细擦掉墙面上的定位标记，犄角旮旯里落下的钻孔尘土也都被打扫得干干净净。

临走时，奶奶不舍地抱着志工，反复叮咛：“你们一定要再来呀！一口水都没喝，好人呐……”

89岁王爷爷的故事同样感人。大儿子已过世，二儿子远居国外，平日只有保姆相伴。

首次安装一字型扶手后，爷爷又提出需求，希望能再装两个扶手。经团队讨论与共识，志工二次上门安装。这次，王爷爷的话匣子彻底打开了。

爷爷指着墙上“欲穷千里目，更上一层楼”的一幅字，说道：“这是结婚时朋友送的，特别喜欢，一直保留着。”接着，他又感慨自1952年初到北京，靠几块砖头就搭起一个桌子，又自学打家具，家里的桌椅都出自他手。“我做的桌子质量没得说，用一辈子也不会坏。”

志工竖起大拇指夸爷爷是“手艺人”，爷爷乐得合不拢嘴。爷爷非常怀念十几年前离世的老伴。“她手巧得很，我的外衣基本都是她亲手做的。”说着，抚了抚磨破了的领口，“这叫忆苦思甜”。

作为一名老党员，爷爷一生对党

忠诚，对生活充满热忱，对知识更有一股子说不出的痴迷劲儿。他至今保持着读书、听老歌的习惯，还热情邀约：“我电脑里下载了60多首西藏、新疆和内蒙古的老歌，下次来，放给你们听。”

六月的温暖约定

六月的北京，初夏的微风吹拂过葱郁的树梢。志工在社区工作人员陪同下，第三次走进康家园西社区。此次回访不仅是为了检验安装扶手的使用情

况，跟踪评估前期适老化改造项目的效果，更是为了兑现与老人们“下次再来看您”的温暖约定，彰显慈济对老年群体的持续关怀。

志工首先敲响了孙大姐家的门。门一开，孙大姐的脸上立刻绽开熟悉的笑容，她一边热情地打招呼，一边赶忙将大家请进屋。俨然，志工已成为她信赖的老朋友。

屋内，孙大姐的妹妹小华正安静地坐在床边，吃着姐姐为她做的包子。患有唐氏综合症的小华平日与外



爷爷没有忘记上次“听老歌”的约定，打开那台儿子十多年前送的笔记本电脑，手握鼠标，目不转睛地盯着屏幕。摄影/齐颖梅

人交流不多，但当志工陈双夸赞“你能自己吃饭，真棒！”时，她竟放下包子，连声说：“好吃，好吃。”

说到安装的扶手，孙大姐开心说：“这3个扶手太好用了，每个都起好大的作用！”说着，她示范给志工看：双手撑住扶手，毫不费劲地站了起来。她还分享了小创新——因工字扶手收起时容易与墙面碰撞，就在接触面上贴了单面不干胶，有效防止瓷砖被划伤。

志工孙海丽询问淋浴座椅的使用情况，孙大姐连声称好：“现在给妹妹洗澡省事多了。”她家原有的吸盘式扶手使用频率也很高，志工细心记录这些情况，商议后续为孙大姐增装更稳固的扶手。

窗台上，一颗被随意栽在花盆里的红萝卜，竟长得郁郁葱葱、生机勃勃。这不经意的顽强生长，恰似女主人对生活始终怀抱的热爱与期待。

临别时，孙大姐送到门外，笑盈盈地问：“你们哪天还来呀？”

在楼道里偶遇正慢悠悠遛弯儿的王爷爷，一见志工从电梯里出来，爷爷的眼睛瞬间亮了，脸上也乐开了花，热情地招呼道：“哟！你们咋来啦？走，到家里去坐坐！”

89岁的爷爷迫不及待地分享扶手带来的便利：“这扶手别提有多好了！三个扶手三重保险。”他认真地示范



孙大姐开心地说：“这3个扶手太好用了，每个都起好大的作用！”边说边示范：双手撑住扶手，毫不费劲地站了起来。摄影/齐颖梅

如厕后如何借力起身，“进去时，扶左边的扶手；出来时，双手一起扶，一借劲儿就起来了。真好！”

爷爷没有忘记上次“听老歌”的约定。他打开那台儿子十多年前送的笔记本电脑，上面落了不少灰。志工担心爷爷忘记操作步骤，一边陪他唠家常，一边默默注视爷爷的动作。

爷爷在键盘上放着一张写有开机步骤的纸条，他手握鼠标，目不转睛地盯着屏幕，在近百首歌单里找到一首红歌。歌声响起，温馨的氛围在房间里蔓延。

爷爷特别善良，他得意地分享自己2008年曾是北京奥运会志愿者，以前还常帮助别人。10多分钟里，他兴致勃勃地讲述过去的故事，志工听得入神，见证了这位老人精彩的人生历程。

离别时，爷爷挥着手：“这么大的风，你们不辞辛苦还来看我，谢谢你们，经常来家里啊。”

“真是没想到，你们这么快又来看我了！”曹叔叔一见到大家，脸上绽放出灿烂的笑容，拉着志工的手如同见到久违的亲人。他分享年轻时的学习和工作经历，还自豪地展示获得的荣誉证书。志工被他的热情所感染，纷纷围坐在身边，玩起了你问我答的游戏。

谈及扶手，曹叔叔赞不绝口：“这个扶手帮大忙了！以前起身坐下都小心翼翼，生怕摔着。现在轻松多了。”这份实用的帮助，切实提升了他的生活质量。

每到一户，志工和社区工作人员都耐心与老人拉家常，倾听家长里短，关心身体状况与生活困难，让他们感受到来自社会的温暖与关注。此外，志工还亲手制作小礼物——一条柔软围巾、一枚精美的书签等。老人们接过这些心意满满的礼物时，脸上都露出了幸福的笑容。

盛夏之诺 情暖康家

七月的北京，暑意渐浓。志工的身影如期出现在社区。此行，他们为居民李大爷家安装三处扶手，并回访此前已安装扶手的多位长者。一次次敲门问候，让“共善”的种子在真诚互动

中悄然生长，化作社区里互助友爱的涓涓暖流，滋养着和谐的邻里关系。

“你们可得快点来呀，要是来晚了，我这扶手怕是都赶不上用了。”7月初，李大爷这句带着急切期盼的话，深深印在志工心里。当时，志工便郑重承诺：“十天内一定来。”

这份笃定的答复，既是对老人需求的记挂，更藏着一份不愿辜负的心意。

当志工如期而至，李大爷热情迎上前，紧紧拉住王旭东的手，笑盈盈地说：“上回你说十天内准来，这话可太算数了！你年纪也不小了，还这么踏踏实实为我们办事，真是把服务落到了实处！”朴实的话里，满是信任与感激。

90岁高龄的李大爷精神矍铄，曾亲历过抗美援朝岁月。他回忆起三位牺牲的战友，更觉得今日和平生活的珍贵。如今，他把家中打理得窗明几净，每一处角落都透着对生活的热忱，那份历经风雨后的从容让人钦佩。

志工刘宇霞耐心讲解如何填写表格，并结合老人的身体状况，手把手教起简单实用的腿部保健方法，言语间满是贴心关怀。

安装完毕，李大爷攥着王旭东的手，眼眶发红：“你这真是为老百姓办实事！好得没话说，我这心里头过意不去，都想给你磕头了！这下可算把我的揪心事彻底解决了。”



扶手安装完毕，李大爷感动得眼眶发红：“好得没话说，这下可算把我的揪心事彻底解决了。”摄影/董洋

随后的回访，志工一行抱着特意买的西瓜上门，送上夏日的凉爽。

首站来到曹爷爷家，只见他正伏案摘抄金句，笔墨间满是对生活的热忱。“曹爷爷这股好学劲儿，真是我们该学习的！”志工由衷赞叹。

在邵大妈与孙大姐家中，大家围坐在一起，你一言我一语，亲切唠起家常。孙大姐再次开心地演示扶手如何帮她省力起身，生活中的小确幸溢于言表。

最后走进王爷爷家，扑鼻而来的是面香与暖意，保姆正忙碌地包饺子。已届九旬的王爷爷见到大家，立

刻笑逐颜开，眼角的皱纹里都盛满了欢喜，连声招呼大家坐下。满室的热闹与亲切，为这次走访平添了几分如家般的温馨。

爷爷再次分享起心爱的老歌和往事，那份对生活的热爱丝毫未减。

康家园西社区与慈济将继续携手并进，关注辖区内的老人、残疾人以及家庭困难人群，深入基层、深入群众。无论是物质上的帮助还是精神上的慰藉，都会用情、用力、用心地做好困难群众的服务工作，让每一位需要帮助的人都能感受到来自社会的温暖与关怀。

■

同心向善 爱满花园

撰文／摄影 北京真善美志工

时逢第十个“中华慈善日”，北京市海淀区花园路街道与慈济基金会正式签署合作协议。早在2024年冬季及2025年春季，双方已展开慈善关怀，推动“福守——长者居家安全改善计划”，慈济与街道携手为居民带来实实在在的温暖与福祉。



照片提供 / 北京志工

9月5日，“同心向善·爱满花园”“中华慈善日”活动在花园路街道成功举办。海淀区民政局慈善事业促进科陈晨、花园路街道办事处副主任付行军、慈济慈善事业基金会（简称慈济）代表以及辖区联盟企业、社区代表等共同出席本次活动。

在签约仪式上，花园路街道与慈济基金会正式签署合作协议。双方将通过资源整合与项目协作，进一步拓展慈善服务覆盖面，提升帮扶实效。

慈济志工代表高静在发言中表示，将充分发挥慈济在公益领域的专业优势，与街道共同推进慈善项目落地。

用爱守护 以“扶”聚“福”

自2024年10月起，慈济与花园

路街道开展多项合作。志工首次走进1201社区，对35户暂时有困难的家庭进行入户关怀。

2025年春节前夕，应社区需求，慈济为这些家庭送去慰问金、生活物资，还贴心地为62位居民量身定制新衣。希望他们穿着新衣喜迎新春，感受来自社会的温暖。

前一天，志工已将物资细心装箱、擦拭干净，整齐排列在居委会办公室内。物资发放当天，花园路街道副主任付行军到现场关怀，志工介绍环保毛毯，他感慨地说：“你们的大爱，一定会让这个世界越来越好。”社区书记方红也表示：“春节临近，这场活动很及时，令人感动。”

入户发放前，志工逐一清点物资，



9月5日，花园路街道举办“同心向善·爱满花园”中华慈善日活动。慈济基金会与花园路街道共同签署合作协议。照片提供/花园路街道

并主动为行动不便的居民上门送慰问。

刚做完手术的于大哥，从志工手中接过环保毛毯、环保围巾和慰问金，穿上捐赠的羽绒服，感动地说：“慈济的关怀很用心，让我感受到社会的温暖。”

2025年3月，春回大地。志工再入社区，在社区工作人员陪同下，为独居、高龄残障人士家庭进行扶手安装前勘，推动“福守——长者居家安全改善计划”。

志工刘增爱亲身示范，为老人测量工字扶手的位置和高度。独居的郝奶奶已是85岁高龄，她希望用淋浴座椅替换原来的白色扶手。志工耐心为她登记，并示范位置和高度。奶奶感动地说：“感谢政府，感谢居委会，感谢慈济的好心人。”

88岁的苏爷爷拄着双拐来到卫生间门口。在马桶右侧，志工细致地比对扶手位置，得到老人认可后，画好标记。志工送上平安吊坠，愿他一切安稳。

徐叔叔因脑梗行动不便，常年由妻子悉心照料。她在照顾丈夫的同时，还把家里打理得井井有条。志工上门亲切问候，并仔细测量了安装位置，最终确定了需要安装工字型和一字型两种扶手。临别前，志工还送上平安吊坠，衷心祝愿他们一家健康平安、生活安稳。



（上图）徐叔叔因脑梗行动不便，需要妻子常年照顾。家中的气氛温馨，志工亲切问候并表明来意。摄影/徐敬华

（下图）志工刘增爱与徐叔叔的妻子商量并测量安装位置，最终确定需安装工字和一字扶手。摄影/徐敬华

玉芳奶奶83岁，独居且有些耳背。志工拿出扶手样品，她立刻明白来访意图，笑着点头。洗手间空间狭小，仅容一人进入，志工仍耐心测量比对，奶奶不断说：“你们都是好



（上图）83岁的玉芳奶奶，独居且有些耳背。志工拿出扶手样品，她立刻明白来访意图，明确表示洗手间需要安装扶手。摄影/徐敬华

（下图）此次签约，标志着花园路街道与慈济的合作迈入新阶段。未来，慈济将继续发挥人文关怀与专业志愿服务经验。照片提供/街道工作人员



人，谢谢你们。”

一个月后，慈济继续与社区携手，为20户长者家中安装扶手和淋浴座椅，并提供助行器，切实提升老人的生活安全与质量，赢得社区居民的认可。

立芳奶奶虽然听不清，却认识慈济的“蓝天白云”制服。奶奶说：“一人一盏灯，你们暖得我都出汗了。”女儿惊讶地说：“妈妈平时听不到别人说话，今天却能与志工一来一往地对答，真的很神奇。”安装完成后，志工贴心地擦净地面灰尘与墙上印记。

武爷爷见到志工非常高兴，女儿说老人年轻时曾支援过阿尔及利亚等国家，“父亲年轻时当志愿者，现在老了，有志愿者来看他，非常感谢。”爷爷心态豁达，笑着说：“耳朵不好，腿不好，都是正常现象，感谢你们。”

80岁的韩阿姨热爱生活，看到镜头就赶紧拉居委会工作人员一起合影。安装完成后，她高兴地坐在淋浴座椅上，一边模拟洗澡的动作，一边体验着新扶手带来的借力转身的便利。

84岁的陈奶奶向志工展示自己的绘画作品。志工教她做手指操以激活末梢神经，让血液循环更顺畅。志工还提醒她注意营养和健康饮食，为她送上“爱的谷粒”和平安挂坠。奶奶学得很认真，用手势比爱心与志工合影。

每次活动，社区都派代表陪伴参与关怀长者，慈济志工严谨的做事风格和“付出无所求，还要说感恩”的志愿精神，赢得了街道、社区各级领导对慈济的信任和支持。

“政基企社”四维联动

活动中，“慈润花园”慈善品牌正式发布，意味着街道慈善工作逐步从活动化、片段化走向品牌化与系统化，并呼吁更多企业与个人参与公益事业。

同时，花园路街道慈善公益联盟正式成立，联盟汇聚金融、医疗、公益组织等12家单位，构建了“政府+基金会+企业+社区”四维联动机制，进一步凝聚社会力量。

本次活动为区域慈善事业注入了新动力。未来，花园路街道将以“慈润花园”为根基，持续扩大慈善影响力，营造“人人公益、人人向善”的地区慈善氛围，让慈善成为花园路最温暖的城市名片。

此次签约，标志着花园路街道与慈济的合作迈入新阶段。未来，慈济将继续发挥人文关怀与专业志愿服务经验，汇聚更多公益力量，践行五为：为社区搭桥，为老弱送暖，为健康促进，为急难驰援，为生态供氧，与街道携手为居民带来实实在在的温暖与福祉。



温情暖金秋 耆乐映笑颜

撰文／摄影 北京真善美志工

秋风和煦，远山如黛。9月13日，北京慈济志工再赴门头沟区南辛房村，举行“耆乐融融”月度关爱活动。入户关怀、健康讲座、蔬食品尝、爱心理发……志工以专业服务和温暖陪伴，为乡亲提供切实帮助，共同绘就了一幅邻里互助、温情满溢的乡村人文画卷。



摄影／袁苗苗



志工任俊霞拉着贺大妈的手坐下，亲切地说：“您的手真厚实，这可是有福气的人啊！”摄影/宋景连

2023年7月底至8月初，一场百年不遇的特大暴雨，彻底打乱了北京门头沟区潭柘寺镇南辛房村乡亲的平静生活。

隔年的春花烂漫之际，志工再到南辛房村，看望“7·29”水灾后的乡亲和村里的老人，陪伴他们共度母亲节，“耆乐融融”长者关怀项目由此拉开帷幕。

“三心二意”里的传承

贺大妈家里，阳光洒满亮亮堂堂

的房间。看到志工前来，她笑盈盈地迎上前，贺大爷也微笑着点头，跟在身后。志工任俊霞拉着贺大妈的手坐下，亲切地说：“您的手真厚实，这可是有福气的人啊！”贺大妈听后，开心地笑起来说：“我们有两儿一女，在北京沾了首都的光，每月还能领退休金，感谢政府。”

79岁的贺大妈娓娓道来自己的人生故事。她和贺大爷都是南辛房村人，还曾在同一所学校读书，可谓是青梅竹马。20岁那年，贺大妈嫁给了贺大爷，此后全心全意地操持家庭。随着孩子们陆续出生，夫妇俩上有年迈的四位老人需要孝养，下有三个孩子的教育成长，这让贺大爷变得更加忙碌。

贺大爷曾是村里的会计，也担任过村干部，工作能力非常突出。贺大爷曾有两次机会被提拔到区事业单位工作，但夫妻俩商量后，果断放弃了，理由很简单：当时公婆已近90岁，贺大爷又是独子，离家工作怕老人心里不踏实。

贺大妈笑着说：“直到现在还有人和我开玩笑，问放弃了两次拿退休金的机会，后不后悔？我都说：不后悔！钱是人挣的，多少不重要，重要的是心情！”

当贺大爷说起二儿子因工作忙，不常回家时，贺大妈在旁认真地说：

“儿子看不看我们是小事，孩子们都

不容易，咱不能给他们压力！”

两个儿媳与贺大妈相处得十分和睦。二儿子和二儿媳平日就住在村里，包饺子、做好吃的，总会给老两口送来。志工称赞道：“您这是上行下效！我们向您好好学习！”

这句话勾起了贺大妈对父母的回忆。她的父亲先后在门头沟区建起了第一个菜站、酿造厂、酒厂和百货商场，由于父亲常年在外很少顾家，家中的重担都落在了母亲肩上。贺大妈的母亲17岁就嫁了过来，先后生过12个孩子，但活下来的只有7个。

长期劳累导致积劳成疾，贺大妈的母亲50多岁就去世了。即便当年家里那么困难，贺大妈的父亲也从未向领导反映过任何困难。老人家生前最大的遗憾，就是没文化，无法写一本回忆录。志工连忙安慰：“您是以善传家，代代相传，是一本无字的书啊！”贺大妈深有感触地说：“我不和后辈比，要和以前的人比。现在政策这么好，日子过得特幸福！”

志工宋景连最后为贺大妈总结了她的“三心二意”：孝心、善心、忠心——即对长辈尽孝，对家人善解包



家访虽然短暂，却暖意融融。志工和志愿者为贺大妈的“三心二意”所感动。家访结束后，他们与两位老人挥手相约下月再见。摄影/宋景连

容和对国家的忠心；情意与乐意——即对家乡的真挚情谊，与对生活知足常乐的豁达心意。

一路相随的生命赞歌

暖融融的阳光洒进朱爷爷和王奶奶家的院子，门口两排台阶的木架子上果实累累，辣椒、南瓜、西红柿、胡萝卜……仿佛正夹道欢迎大家的到来。

走进客厅，志工瞬间被桌上的两张合影所吸引。自称“七岁半”的王奶奶娓娓道来：“老伴是老党员，在斋堂水库干了5年，围子山水库干了7年，修配厂干了10多年，最后回到村里……”尽管每月农村养老金不多，但老两口总说“没困难”。志工笑道：“您二位每月两千元的养老金，活出了两万元的幸福感。”

80岁的朱爷爷脑中装着3个支架，经历了4次心脏搭桥手术。奶奶笑着说：“这老头可值钱了！”即便如此，爷爷仍坚持种地，小菜园里，黄瓜、西红柿、南瓜等应有尽有。说话间，爷爷从冰箱取出一瓶辣椒酱请大家品尝，味道鲜美极了！

志工送上小米，爷爷轻巧地取来小葫芦，赠予萱萱小朋友，并说道：“礼尚往来嘛，葫芦晾干、用砂纸打磨，常盘盘，就能像我这只一样油亮。”他们做的酱、种的菜，大多也都送人了。

聊起两个儿子和儿媳，爷爷奶奶赞不绝口：“儿媳和闺女一样，我的衣服都是儿媳买的。”“做手术时，二儿媳在家熬好粥，开车从朝阳送到门头沟。”

“他对儿媳也可好了，吃年夜饭，最好的菜都夹给儿媳。儿子说，怎么不夹给我们，他就说‘你自己夹得到’。”奶奶说起爷爷对儿媳的关爱，逗得大家哈哈大笑。

一岁多失去母亲、喝小米粥长大的爷爷，回忆生命中的三位母亲：生母、养母和岳母。“养母非常慈祥，她照顾我48年，最后我在病床前照顾她48天。”

结婚五十多年，老两口“从没打过架，连一个脏字都没说过”。志工请他们说说彼此的优点。奶奶夸爷爷：“文武双全，吹拉弹唱样样行；脾气好又勤快实在！”奶奶腿做手术时，爷爷不仅做饭还为她洗脚。“她伺候我五十多年，我伺候她几天，不算什么。”

“她的好太多了。最感动的是，我做（脑部）支架后需要卧床，我一喊，她就赶紧把我扶起来，半年来夜夜睡沙发。”谈起那段日子，爷爷有些哽咽。

爷爷常给奶奶唱《一路相随》，并现场深情演唱：“春去秋来年年岁岁，对你的爱仍坚不可摧……海角天涯也一



路相随。”爷爷时而深情注视奶奶，时而轻拍她的背，拉起她的手。

之后，爷爷演奏二胡曲《幸福年》，旋律悠扬，满院温馨。爷爷历经了很多坎坷，谈及身体康复，他说：“最重要的是心情好，认命不后悔。”志工赞叹：“您为社会付出，不计较，才有这么多人爱您，这是真

（上图）朱爷爷知道志工要来，特意做好辣椒酱送给志工。志工也将带来的小米送给两位老人。这一来一往间，透露着亲人般的情谊。摄影/艾茜

（左下图）说话间，朱爷爷又从地里拿来一个“宝贝”——小葫芦，送给到家里做客的萱萱，祝福小朋友健康成长。摄影/艾茜

（右下图）朱爷爷饶有兴致地演奏二胡曲《幸福年》。经历了很多人生坎坷的他，谈及身体时说：“最重要的是心情好，认命不后悔。”摄影/艾茜

正的福气，所以您的身体才恢复得这么好呀。”

临别时，志工与爷爷奶奶握手、拥抱、合影留念，依依惜别。爷爷说：“我喜欢你们来。”大家回应：“我们也舍不得离开，期待再相聚。”

阳光洒在院门口的果实上，也洒在每个人的笑脸上，这一天的温暖和感动，就像爷爷手中那颗盘亮的葫芦，沉淀为生命中难忘的光亮。

志愿者白杨说：“明天是我的生日。家访中被一对高龄夫妻的相互扶持和乐观精神深深打动。感觉自己付出不多，却收获了巨大的感动和能量。慈济是善意又热情的组织，第一次收到这么多人的生日祝福，非常开心。”

志工艾茜激动落泪：“心里五味杂陈，听到恩爱的老两口唱着温情的《一路相随》，感觉老夫老妻这样互相陪伴，互相支持，特别不简单。”

志愿者任爽动情地说：“今天带着还没完全病愈的孩子来，感谢爷爷奶奶送的宝葫芦，寓意深长。希望孩子在大家的爱中健康成长。”

温暖的重逢

九月的风，清爽柔和，轻拂过南辛房村的街巷。绕过一段蜿蜒村道，志工再次来到边大叔的家。水灾过后，这群“蓝天白云”的身影，早已被乡亲们视为亲切的“家人”。

听到院外的脚步声，边大叔急忙迎出来，手里还攥着刚洗好的衣服。他利落地把衣服搭上晾衣绳，热情地招呼：“快进屋坐！”又转身让老伴儿端来一盆洗好的秋枣，请大伙儿品尝。他那股质朴的热忱，瞬间温暖了每个人的心。

进屋落座，志工关切地询问起他的近况。年过60的边大叔笑起来，眼角眉梢的皱纹都漾开了花。说起自己的生活，他没有半分抱怨。“年轻时一门心思供孩子上学，后来又凑钱盖房……现在全靠老伴儿的退休工资过日子，但也过得去。”

一提及慈济，边大叔的话匣子就关不上了。他对五月母亲节的感恩祝福活动记忆犹新：“我文化不高，但你们做的都是实实在在为老百姓着想的好事！”2023年水灾后的救助金发放，春节前，又冒着严寒送来大米和面粉。这些悄无声息的温暖，都被他看在眼里，记在心上。

“你们待我们真跟亲人一样！”边大叔越说越激动，“上次我看见志工小心搀扶着需要特殊照顾的老人，走得很慢，生怕老人摔着。那场景，真让人心里暖和。”他顿了顿，又想起水灾后收到慈济送来的那箱挂面：“30斤呐！我爱吃挂面，那箱面，我吃了好久。每月还来理发、健康咨询，非亲非故的，这么帮我们，真让人佩服！”

人佩服！”

不知不觉间，志工要起身告辞了。边大叔执意送到门口。望向对面那栋被洪水冲坏的房子，他神情凝重起来，缓缓说起惊险一幕。

“那天水来得太猛，眼见对面的艾大爷被洪水冲到了门框上，80多岁的人吓得抱紧门框不敢动。”边大

叔的声音有些发紧，“我当时啥也没想，拿根棍子就冲进去，和他外甥一起蹚着齐腰的水，一步步把人拽了回来。”说完，他腼腆地笑了：“能帮上忙就好。你们慈济不是也一样？只要别人需要，就愿意搭把手。”

志工挥手告别，边大叔和老伴儿站在门口，目送大家远去。这个秋日



（上图）边大叔向志工介绍墙角种的蔬菜，这些菜长势郁郁葱葱，恰似这家人对美好生活的憧憬，充满希望。摄影/杨影



（下图）边大叔和老伴送志工到家门口，老伴指着对面那栋被洪水冲坏的房子，边大叔在一旁缓缓说起惊险一幕。摄影/杨影



（左图）志工甘业华分享健康知识讲座后，志工任志斌再次鼓励乡亲们今后要多吃蔬食，鼓励年轻人和家里的老人分享蔬食的好处。摄影/袁苗苗

（右图）两位志工端着蓑衣黄瓜和素什锦，请乡亲们品尝。摄影/袁苗苗

里的重逢，没有惊天动地的故事，只有朴实的牵挂与真诚的感动——志工用行动践行着对乡亲的承诺，而像边大叔这样的普通人，也在用善良与勇敢，诠释着人间最真挚的守望相助。

指尖健康 蔬食飘香

伴着徐徐秋风，一组志工来到村精神文明实践站，开展净街和健康宣导。

志工李玲和好友刘菁多年来一直相伴参与慈济活动。净街时，李玲不

忘邀约往来的乡亲：“一会儿有健康讲座和蔬食品尝，10点在村委会文明实践站，欢迎来参加。”

讲座开始时，来的乡亲并不多，而且几位乡亲都带着孩子来。“只要能把孩子留下，家长也一定会留下的。”志工袁苗苗贴心地说，话语间流露出衷心的期待。

北京大学医学部甘业华教授也是慈济志工，他带来的健康知识讲座深受欢迎。“伸出我们的手指，大家

要记住每日所需要的营养：一谷类，二豆类，三蔬菜，四水果，五膳食纤维。少吃三白：白米，白面，白糖。大家都记住了吗？”“记住啦！”乡亲们认真聆听，积极回答。

讲座结束后，甘业华表示，来慈济，首先改变了贡高我慢的习气，改变了原来的口头禅。“以病为师，放下身段，才有成长的空间。”他在医学学术上有了突破，将健康饮食和营养学融入医疗，在口腔专业中首创

“抗炎饮食”法。

随后，志工林令娇带动大家伴随着音乐做手指操，氛围温馨又活跃。志工周桂霞在现场打好热腾腾的五谷豆浆，端上素什锦和蓑衣黄瓜。乡亲们品尝后，赞不绝口。“看到他们吃得开心，我特别高兴，未来还可以做多种富含膳食纤维的蔬食。”桂霞说。

高金来分享道：“甘教授的讲座吸引了很多乡亲，大家感到非常受益。感恩每一位志工的无私付出。”李玲感动

地说：“志工全心全意地邀约乡亲，非常打动自己。”志愿者刘菁也表示，与好友并肩同行，彼此鼓励，更坚定了做公益、做好事的初心。

一餐一饭皆是心意

天刚蒙蒙亮，负责烹饪餐食的志工便已抵达南辛房村的场地，开始忙碌而有序地备餐。厨房里蒸汽氤氲，粥锅咕嘟作响。

年逾古稀的李萍是组里的“魔术师”，各式点心和水果在她手中化成五

彩缤纷的果盘。志工边丽新协助打下手，由衷地表示佩服。李萍却谦逊地鼓励：“只要有心，没有办不成的事。”

借助村里的餐厅，志工三人搭起灶台烹制大锅菜。将豆腐、粉条、豆角、白菜、香菇和土豆等食材汇于一锅炖煮，营养丰富、香气扑鼻的大烩菜令人垂涎。

刘燕斌还分享了“一锅粥”的故事：“每次活动前，我和妻子用家里的电压力锅熬杂粮粥，不仅省时，营养也更全面。”渐渐地，志工都喜欢



近四年来，北京开展各项活动时，志工刘燕斌和妻子就用家里的电压力锅熬杂粮粥。渐渐地，大家都喜欢上这“一锅粥”。摄影/刘毅

上这“一锅粥”。女儿听说每次杂粮粥供不应求时，还特意添置了一个新锅。刘燕斌真切地说：“五谷为养，借由营养美味的杂粮粥，让志工暖胃又暖心。”

当外出回来的志工吃上热腾腾的饭菜时，满足的不仅是味蕾，更是关怀与支持。志愿者姜晓慧分享：“慈济家人的奉献与欢喜，像一盏明灯照亮我的心，感到非常温暖。”

爱心理发 情暖乡间

理发组的志工大多非专业出身，却凭借自学和热忱，为乡亲带来体贴服务和温暖。

两个月前，舒娟丽才开始学理发，如今动作已十分熟练。每服务一位乡亲，她总会细心询问是否满意。活动前，她反复观看教学视频，手拿梳子和剪子，不停地模拟练习；理发间歇时，虚心向组内有经验的志工请教。“我要好好练习，下次为乡亲们剪出更美的发型。”

姜雨伶在理发组算“师傅”了，手艺好、效率高。贾大姐每次都专门来找她，还没进门就亲切地喊：“雨伶，雨伶！”大姐将志工宣导的环保理念记在心里，每次来都携带积攒的塑料水瓶给雨伶。

尽管自家曾受灾、经济拮据，她仍然坚持献爱心，两年从未间断。每每



志工姜雨伶和贾大姐已亲如姐妹。每次姜雨伶到村里义剪，贾大姐必定来找她，同时，把积攒的塑料瓶交给雨伶。摄影/刘菁

提到家里的情况，贾大姐总反过来安慰志工：“这些都不算事，不影响我做好事。你们怎么做，我就怎么做！”

作为上班族的姜雨伶，工作中，她一人干两人的工作，虽然累，但自2022年加入理发组后，从未缺席。“技术在承担中进步，心也在付出中改变。”她说，慈济让她感到亲切和踏实，“不来，就像缺了点什么”。

慈济志工质朴真诚的付出，不仅为南辛房村的乡亲带来切实的帮助，更与他们共同编织了一张爱的网络。就像爷爷手中那枚被岁月打磨得温润油亮的“金葫芦”，沉淀为心中最珍贵的宝物。

志工的脚步将持续行走在乡间村落，这份“耄乐融融”的幸福，从南辛房村悄悄蔓延，并将照亮更多需要被温暖的地方。

健

为谁让座

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：社会上对于搭乘公共交通工具让座与否，不同时代有不同看法。身为老师，如何和学生谈这个议题？

答：近年来，的确看到不少新闻报道，学生或年轻人没有让座给长辈，导致彼此冲突与不快，也引发社会热议。

在这个重视个人意识的时代，教育工作者可以怎么做？

善用现代工具

新时代的孩子是用3C产品“养”大的，若能借助影音短片的力量，将可达“事半功倍”的效果。

有一则短片《冷漠的人》，内容很有意义，我常拿来当生命教育的教材：“有一个上流社会的公子哥儿，走路抬头四十五度、鼻孔朝天，不跟邻居打交道，老人跌倒不肯扶一把。有一天，他过马路的时候，被一位老婆婆硬牵着胳膊，事后老婆婆笑眯眯地跟他说‘谢谢’。那一刻，公子哥儿的心被撞了一下。从那一天开始，公子哥儿能主动助人，更多人跟他说谢谢，小区的人也很喜欢他，他变成一个人见人爱的好邻居。”

看完这部影片，我会找两组学生来角色扮演：一组扮演趾高气扬的公子哥儿；一组扮演助人为乐的公子哥儿。接下来开放讨论，几乎全班的学生都喜欢助人为乐的公子哥儿。“因为这样的人更有人缘……我们喜欢笑容满面的人，不喜欢冷漠的人……”

听了孩子们的回答，我觉得教育的目的已初步达到；但是品格教育不是一蹴而就，请大家有点耐心，从影片中的情境引导孩子思考和分享，一定可以达到比较理想的效果。

倾听不同观点

老师也可以在班上将“是否要让座？”当成议题，提出来倾听学生的不同看法。

我曾经让班上学生讨论这个话题。有同学认为：“应该取消博爱座，因为任何座位都可以礼让给真正需要的人。”有同学提出另一个看法，让座文化比较盛行，但有时反而变成一种歧

视，不如将博爱座改名为“优先席”。

也有同学分享：“可以效法韩国釜山地铁的做法，他们推出‘粉红灯’友善措施，孕妇身上配戴标章，一靠近扶手传感器就会发出声响，提醒附近座位的乘客礼让座位。”更有同学说：“如果身体不舒服，也可以坐博爱座。”

有些人担忧社会现况：“我们的孩子对人不尊重，对生命不尊重，不能体会别人的痛苦。”那堂课上的答案虽然五花八门，但同学们最后归纳的结论

是：“大多数人赞成让座，因为让座是一种体谅别人的美意。”

决定未来生活是否快乐与幸福，关键绝不是现在的学业成绩。有神经科学家发现帮助别人时，大脑会产生泌乳素，进而带动多巴胺及内啡肽的分泌，而多巴胺及内啡肽是使我们感到快乐的来源。静思好话：“付出其实就是最大的收获，因为能施与的人，比受施的人更幸福。”这句话正是在告诉我们，只有付出，才能拥有更多的快乐与幸福。



慈济基金会荣获第七届“善行八闽”双奖

撰文 / 摄影 福建真善美志工

在第十个“中华慈善日”之际，第七届“善行八闽——公益慈善项目大赛”颁奖大会在福州隆重举行。慈济基金会依托“顺昌慈济大爱美好生活馆”项目荣获二等奖，持续十一载的“‘卷袖之爱’无偿献血项目”获得优秀奖。这两个奖项，不仅是荣誉，更是慈济志工用行动书写“让好事做实、温暖传开”的生动写照。



摄影 / 王松强、胡颖

第七届“善行八闽——公益慈善项目大赛”项目推介会暨颁奖大会

指导单位：福建省民政厅 主办单位：福建省慈善总会



第七届“善行八闽——公益慈善项目大赛”项目推介会暨颁奖大会，于2025年9月5日在福州举行。大赛由福建省民政厅指导，福建省慈善总会主办。

本届大赛以“福行乐善 情暖八闽”为主题，汇聚了福建省283个公益项目，涵盖扶老济困、助学助教、助残优抚、生态环保、社区治理等多个服务领域。

慈济慈善事业基金会依托“‘慈济大爱美好生活馆’（简称生活馆）福建顺昌乡村振兴项目”，经路演综合评审，荣获二等奖；此外，慈济持续十一载的“‘卷袖之爱’无偿献血项目”，荣获优秀奖。

从灾后援建到社区共善

慈济与顺昌的缘分，始于2005年“6·19”特大洪灾。洪水退去，家园待兴，慈济第一时间奔赴灾区，开展灾后援建帮扶。

此后的十五年间，慈济先后三次援建大爱村，累计修建大爱屋635户，为受灾群众筑起安心而温暖的家园。这段近20年的持续相助，早已超越单纯的物资援助，升华为与顺昌人民持久的深厚情谊。

2019年10月11日，在顺昌县仁寿镇和洋墩乡两个大爱村的奠基仪式上，慈济基金会与顺昌县人民政府签署乡村

振兴合作框架协议，共同探索社区慈善力量助力乡村发展的新路径。

志工在走访洋口镇慈济上凤大爱村时发现，异地安置后的村民生活面临新挑战；青壮年多外出务工，留守老人比例高达17%，许多长者生活孤单、精神缺乏寄托，养老需求迫切。

2023年7月，慈济基金会与洋口镇大爱社区合作，在上凤大爱村建立“顺昌慈济大爱美好生活馆”，并开设长者食堂，打造社区共善平台。生活馆聚焦“一老一小”，关注留守老人的身心灵关怀。同时，通过培育村民志愿者队伍，共建邻里互助、温暖共融的大爱社区。

在9月4日路演评审会上，慈济志工代表胡颖向评委与听众，介绍生活馆的缘起、运作模式及创新特色；项目答辩中，评委称赞项目名起得好，生活馆运作有生活气息。他们还特别询问了慈济在县级地区开展生活馆的相关情况，以及针对长者举办的具体活动。基金会同仁王松强作为项目代表做了详细解答。

让银发生活“五有”生辉

作为志愿者新时代文明实践的重要场所，生活馆的核心是让长者实现“老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐”。

每周一至周五，符合条件的长



每周一至周五，符合条件的长者可以在生活馆的长者食堂，享受免费且营养均衡的蔬食午餐与晚餐。摄影/王松强

者可以在这里享受免费且营养均衡的蔬食午餐与晚餐。餐前，志工带领长者一起做手指操、唱老歌，欢声笑语中，饭菜也更添滋味。

对于像田坪村雷奶奶行动不便、无法外出就餐的长者，志工风雨无阻送餐上门。独居的雷奶奶患有高血压和糖尿病，曾因在家中摔倒无力起身，呼救许久才被邻居发现。

来到生活馆后，志工不仅定期为雷奶奶测量血压和血糖，更发现她爱唱歌的特长，常邀请她来一展歌喉。在长者食堂，雷奶奶吃得开心、生活充实，血压和血糖逐渐趋于稳定。她逢人便说：“这里比家还暖和！”

生活馆的温暖，吸引着各方力

量汇聚。当地干部和村民志愿者积极参与项目建设与运营，时常隔三差五送来自家种的蔬菜；来自福建各地的慈济志工轮流支援，其中不乏厨艺高手，让长者品尝到各地风味，连顺昌县县长考察时也称赞道：“长者食堂，就应该按这样办。”

生活馆更关注长者的身心健康。福州的医疗专家定期前来开展大型义诊；健康养生讲座、入户家访、陪伴抚慰，将真诚的关怀融入日常点滴。馆内开办的“耆乐融融”长者学堂，面向大爱社区并辐射至县城老年群体，顺昌老年大学老师与社区领导前来授课。

长者学堂每周有三节课，课程

丰富，从书法、绘画、音乐、手工到健康操等活动，长者在这里学习新知识、掌握新技能，发挥自身价值，让银发生活充实而有光。

最令人感动的是“长者服务长者”的温暖循环。每天都有3至4位当地志愿者在厨房轮值。来自大坪村的陆奶奶，自从参加志愿服务后，以往爱计较、常打麻将、脾气急躁的习惯悄然改变。患脑瘫的孙女小雨也成了小志愿者，祖孙俩一起找回了自信与喜乐。周末，长者和孩子们一起环保净村、做垃圾分类实践，守护美丽家园。

生活馆还定期举办重阳敬老、岁末联欢、义剪服务、集体“百叟宴”等温馨活动，有效营造了尊老、敬老、爱老的社区氛围。有位长者感动地说：“一辈子没过过生日，这比过年还热闹。”

经过两年稳步运营，生活馆在长者供餐、日常关怀、志愿服务等方面积累了宝贵经验。目前，慈济基金会已在福建泉州、江苏昆山、湖南华容、辽宁沈阳等地复制推广，持续推动社区慈善、乡村共建与长者关怀服务。

八闽十一载“卷袖之爱”

另一项获奖项目“卷袖之爱——无偿献血项目”，则是一场持续了十一年的生命接力。2014年8月31日，慈济基金会与厦门市中心血站首次联

合发起“美丽厦门·卷袖之爱”活动，旨在缓解季节性用血紧张。

十一年间，这股“卷袖之爱”从厦门涌向福州、漳州、莆田、泉州，进而走向全中国，现已扩展至17个省、自治区、直辖市的31座城市，形成了广泛的无偿献血公益网络。

慈济志工发挥独特的人文关怀软实力，不仅在活动中普及无偿献血知识，更全程贴心陪伴每一位献血者，提供营养补给，用真诚的感恩化解他们的紧张感，让每位卷起袖子的普通人都感受到“献血是英雄之举”的尊重与自豪。

这份坚持赢得了社会各界的认可。2025年3月30日，第22次“美丽厦门·卷袖之爱”无偿献血活动中，厦门中心血站赠予慈济基金会“烽火相传热血接力”的牌匾；同年4月，漳州市中心血站向慈济及志工黄梅方颁发荣誉证书，感谢慈济自2018年以来，每年夏冬两季的坚守，为保障当地血液供应做出了重要贡献。

本次获奖，是各级政府与社会各界对慈济的肯定，更是鞭策。从生活馆里长者脸上的笑容，到献血车上爱心人士伸出的臂膀，慈济用一步一个脚印的务实精神，将慈善化为具体而微的温暖陪伴和生命关怀。让善行如闽江之水，奔流不息，情暖八闽，福泽四方。



汇聚向善力量 共创美好生活

撰文／薛红华 摄影／詹素芳、邓福兰、沈本勤

多年来，慈济基金会与福建泉州各界携手助弱、推动环保，汇聚起温暖而坚定的向善力量，共同编织充满爱与希望的美好蓝图。九月五日晚，慈济首次受邀参加泉州市第十个「中华慈善日」主题宣传活动，志工热情分享环保酵素的妙用、巧制环保帽和环保毛毯，亲切介绍「耆乐融融」长者学堂，用热情与行动传递善与温暖。



摄影／詹素芳

华灯初上，夜色中的泉州府文庙广场灯火璀璨，人流如织。2025年9月5日晚，由泉州市民政局、泉州市慈善总会主办的第十个“中华慈善日”主题宣传活动启动仪式在此隆重举行，慈济慈善事业基金会作为重要参与

方，首次受邀参加这场爱的盛会。

泉州市相关领导、市直有关部门领导、各级慈善总会代表，以及来自鲤城、丰泽、致和社工、东美社区和慈济基金会的五支慈善志愿服务队，齐聚于此。千年文庙见证这场以爱为

名的慈善之约，“大爱泉州”的温暖底色在夜色中愈显鲜明动人。

慈善暖流 情意绵长

活动现场，慈济基金会设立的“慈善项目”和“环保巧艺”两个展

位引人注目，吸引了众多嘉宾和市民驻足参观。志工与市民亲切交流，还热情地向过往市民赠送精心制作的环保酵素，耐心地分享制作方法与日常用途，倡导绿色低碳的生活方式。

基金会同仁黄国明向感兴趣的人



在泉州务工的李先生对环保酵素表现出浓厚兴趣，他向志工请教制作方法与注意事项，表示要回家亲手尝试。摄影/詹素芳

们详细介绍慈济慈善项目的核心理念和运作模式。泉州市慈善总会工作人员小何聆听后表示：“慈济的慈善工作做得扎实、细致，希望今后我们能加强交流、互相借鉴优秀的经验与方法。”

“用这个酵素清洗东西，听说既环保又干净，还不伤手。”在泉州务工的李先生对环保酵素表现出浓厚兴趣，他向志工请教制作方法与注意事项，表示要回家亲手尝试。

家住文庙附近小巷的蔡女士，带着两个孩子前来参观。志工黄美玉微笑着向他们展示利用回收牛奶盒制成的环保帽，并详细讲解制作过程与用途：“这帽子不仅能遮阳、防晒、防雨，还时尚好看呢。”小男孩对一顶

美观大方的帽子爱不释手，志工欣然将帽子送给他。送出帽子的同时，也传递着环保理念。

90岁高龄的林奶奶缓步走过慈济海报展板，驻足观看。志工苏招治热情地迎上前，详细介绍泉州慈济大爱美好生活馆，特别是每周二、四下午举办的“耆乐融融”长者学堂活动。她告诉林奶奶，在那里，老人们可以一起聊天、学习健康知识，参与环保实践。林奶奶很感兴趣，仔细询问了生活馆的具体地址，表示日后要让家人陪着前去看看。

刚好下班路过文庙的李女士，被展台上的环保毛毯吸引。志工王小霞拿起一条，耐心介绍：“您知道吗？



华灯初上，约260位各界人士参加由泉州市民政局、泉州市慈善总会主办的第十个“中华慈善日”主题宣传活动。摄影/邓福兰

这是用回收的塑料瓶，经过分类、清洗、压砖及抽丝等多道程序再制而成的，做好垃圾分类，不仅保护环境，还能资源再生，更可以帮助有需要的人……”

盛会启幕 为爱发声

晚8点，慈善盛会正式拉开帷幕。主持人热情洋溢地介绍现场莅临的各位领导与嘉宾，并动情地说：“今夜，我们在此相聚的每一位，都是慈善事业的同行者，都是爱心的传递者。”

泉州市慈善总会会长吴汉宗在致辞中倡议：“站在第十个‘中华慈善日’的新起点上，我们诚挚邀请每一位心怀大爱的朋友，加入这场慈善嘉年

华，与我们共同启动并全面推进慈善文化‘五进’工作——‘进机关、进企业、进乡村、进社区、进家庭’。

“愿‘积善之家，必有福德’的慈善理念，在优良家风的传承中生根发芽；愿‘乐善好施，守望相助’的大爱精神，成为推动泉州向上向善发展的慈善基因，为我们热爱的这座美丽城市增添更动人的光彩。”

激动人心的启动仪式随后举行，与会主要领导共同触碰启动屏，这标志着泉州市第十个“中华慈善日”主题宣传活动暨“福建慈善宣传周”正式启动。主持人高声呼吁：“让我们共同努力，让身边更多的人了解泉州慈善，参与泉州慈善，让每一份爱心



作为泉州慈济志工代表接过队旗的志工施美双，感恩泉州市民政局和慈善总会的邀请，也感恩社会各界对慈济的认可。摄影/詹素芳

都能精准传递，让每一份善意都能温暖人心。”

感恩同行 聚力向前

“慈善志愿服务，是用心传递温暖，用行动诠释担当，是‘大爱泉州’的美好缩影。”吴汉宗会长的话语铿锵有力。紧接着，他逐一为五支慈善志愿服务队授旗。各队队长庄重地接过队旗，在空中挥舞，展现着志愿者们投身公益的决心与风采。

作为泉州慈济志愿者代表接过队旗的志工施美双，内心充满感恩与感动。“能接到市民政局及市慈善总会的

正式邀请参与此次活动，不仅是一份荣誉，更是一份沉甸甸的责任。让我们深切感受到社会各界对慈济的认可，也体会到慈善事业的伟大力量。”

施美双回顾道：“自2009年开始，慈济基金会就与泉州市民政局、市慈善总会以及各乡镇政府等单位合作，针对五保户、低保户、困难户、残疾户等群体，持续开展寒冬送温暖物资发放活动，迄今已有16年。这份不间断的携手与坚持，汇聚了无数人的爱心，也让更多面临困境的家庭和个人，感受到来自社会的温暖与关怀。”

施美双进一步分享：“慈善从来不是一个人的全力以赴，而是希望能影响和带动更多人，尽己所能地行善利他。‘做就对了’，这句话一直指引着慈济志愿者在慈善的道路上前行。见证来自社会各界和众多企业家的爱心汇聚，更坚定了我们‘取之于社会，用之于社会’的信念。我们也必将更加坚定地将这份精神融入日常，用实实在在的行动去温暖和帮助更多需要的人。”

启动仪式后，一系列精彩纷呈的公益慈善节目轮番上演。慈济志工用闽南语演绎小品《环保减塑行动》，“卖菜咯……”的吆喝声瞬间拉近了与观众的距离。小品倡导市民出门随身带购物袋，为了子孙后代，尽量少用或不用塑料袋，共同守护我们赖以

生存的地球家园。

随着节奏明快、动感十足的环保歌曲响起，一群志工头戴利用回收材料制作、装饰着簪花的环保帽，身着由塑料包装袋等回收物创意改制的“时装”，自信满满地走上舞台，带来了一场别开生面的“环保时尚秀”。自信的展示、变废为宝的巧思，赢得了台下观众阵阵热烈的掌声。

基金会同仁黄国明表示：“感恩泉州市慈善总会的盛情邀请，让慈济有机会在这个重要的平台上展示自己、学习他人。在这座充满爱心的城

市里，我们深深感受到慈善氛围的温暖与力量。这次活动也为我们提供了一个向许多优秀同行学习的宝贵机会，汲取了丰富经验——这是一次非常接地气、富有实际意义的交流。”

活动在温馨与感动中圆满落幕，但慈善之路仍在继续。正如吴汉宗会长所展望：“朋友们，让我们携手并进，与善同行，为建设更美好的泉州，贡献更强、更持久的慈善力量。”相信，这股汇聚起来的向善力量，将激励更多人加入慈善行列，让爱心精准传递，让善意温暖人心。 



志工头戴利用回收材料制作、装饰着簪花的环保帽，身着由回收物改制的“时装”，上台表演别开生面的“环保时尚秀”。摄影/詹素芳



暴雨无情 罗免赈灾行

撰文 / 张丽媛、太涵文、张本惠 摄影 / 昆明真善美志工

8月21日至22日，云南省昆明市富民县全境遭遇强降水，富民县罗免镇罗免村受灾严重，村民生活陷入困境。罗免村干部辗转联系到慈济基金会并提报灾情，昆明慈济志工于8月29日赴村实地堪灾，并于9月9日开展赈灾发放，为25户、66位村民提供大米、食用油、方便面、五谷粉及环保毛毯等急需物资。期待受灾乡亲早日迎来安定与希望。

富民县，隶属云南省昆明市，坐落在昆明西北部，素有“滇北锁钥”之称。作为昆明主城最近的山水园林卫星城，这里距昆明仅19公里，车程约15分钟，是连接川藏与滇北的重要门户。

富民县罗免镇罗免村距离富民县城15公里，这里，天蓝地绿、山青水秀，民风淳朴，杨梅、油桃、甜杏、樱桃等名特优水果声名远扬，民族民间文

化多姿多彩，被誉为“矿产之乡”“杨梅之乡”和“民族文化体育特色乡”。

强降雨突袭富饶之地

8月21日至22日，富民县遭遇数十年未见的强降水。12小时内，县城累计雨量达106毫米，刷新历史纪录。暴雨引发山洪、泥石流，罗免镇罗免村顿成泽国。



（左上图）志工跟随小瓦房村干部走入受灾最严重的几家，王大哥家是其中之一，一家六口暂住在老村委会二楼。摄影/牟岑

（右上图）王大哥家居住在罗纳河边，洪水来袭当晚，河水暴涨，冲走家中的一切，现在只剩下空屋架子。摄影/潘有为

（左下图）暂住的房间除了两张床，还有村干部送来的油、大米、被子和煮饭的用具。摄影/顾青

（右下图）在汤大姐家，志工绕到屋后，才看到后墙被山体滑坡冲垮了，泥土、石头冲进院里。摄影/牟岑

农田被淹、房屋倒塌、道路中断，水电通信一度瘫痪。罗免村干部李继华在灾后第三天，辗转联系到慈济基金会，发出求助：“我们缺饮用水，缺米、油、棉被……希望慈济能

帮我们渡过难关。”

8月29日，昆明慈济志工一行十余人奔赴罗免村，展开实地勘灾。一路上，塌方落石阻道，泥石流痕迹遍布，原本青山绿水的村落，如今满目疮痍。

走进罗免查看“伤情”

罗免村坐落于山峦中的山箐之间，植被茂密，村民以苗族、彝族为主，房屋依山而建。村中龙纳河与罗

免水库原本清流潺潺，谷底原是大棚与农田，山洪过后，浊浪翻滚，淤泥堆积，农作物颗粒无收。

“我们三分之二的经济来源都靠果树，今年先是冰雹，又是洪水，果子全毁了。”村干部陈俊平指着被冲毁的果园，语气沉重。

志工走进村民王大哥临时安置的家。洪水来袭当晚，河水暴涨，冲走家中的一切，现在只剩空架。“现在只有村干部送来的那点油、米和被子。”他低声说道，眼中仍有未散的惊惧。

来到受灾户汤大姐家，绕到屋后，志工才看到后墙被山体滑坡冲垮了，泥土、石头冲进院里；段大姐家的房屋被泥石流“削”去一角，悬在半山，让人提心吊胆；杨大娘家的房屋几乎全毁，一家人暂居在山上的临时房……

“我们最需要的是水、米、油、棉被。”李继华语气恳切，“慈济的援助，是雪中送炭。”

天放彩虹 发放暖人心

9月9日，慈济志工再度来到罗免村。天空在连日的阴雨后终于放晴，一道彩虹挂在天边，仿佛为这片受伤的土地带来希望。

村民们一早就到村委会帮忙，打扫卫生、清洗锅灶。她们说：“你们

远道而来，我们要烧热水给你们喝，这是最起码的待客之道。”

村委会旁的互助养老服务站成了临时发放点，五谷粉、大米、食用油、方便面、环保毛毯整齐堆放。

几位村民仔细清洗白菜，自发前来帮忙做些力所能及的事。志工与村民一起洗菜、切土豆、蒸饭，厨房里热气腾腾，忙碌中透着一股暖意。

“这次发放时间比较紧，大约有40多人吃饭，还好有几位乡亲来帮忙。”志工吴桂芬说，“我们准备些热食，让大家吃一顿热热乎乎的



村干部李继华说：“这是我有生之年见过的最严重的一次灾害，希望村民团结起来，共渡难关；也要感恩慈济基金会的爱心。”摄影/董红英

饭——吃好、吃饱才能更好地完成这次发放。”

村民陆续来到服务站，静静等候。志工带着糖果和零食来到村民中间和他们一边聊家常，一边关心他们的生活，叮嘱他们：“要保重身体，才能更好地恢复家园……”

汤大娘面容消瘦，脸上布满皱纹。她的两个孩子都在昆明，老伴因脑梗刚出院，只能卧床，因此她独自来领物资。大娘诉说着因洪水受到的惊吓以及家里的受损情况，志工亲切地陪在她身边，听她喃喃叙述，耐心地安慰她。

91岁的李奶奶戴着黑色发箍和一顶红帽子，拄着拐杖，穿着玫红色的衣服，显得格外精神。她告诉志工，她住的房子屋顶是石棉瓦，房子虽然没倒，但是门前泥土塌下来，暴雨来时，提前搬出去住了。志工安慰她：“人平安最大福，一方有难八方支援，有这么多好人一起关心你们呢！”

一旁的志工听到李奶奶说自己91岁，便幽默地接话：“41岁啊，不老，正当年！”老人听了哈哈大笑，连皱纹都漾开了温暖。

物资虽轻 情义千斤

简短的发放仪式上，村干部李继华感慨地说：“这是我有生之年见过的最严重的一次灾害，希望村民团结



志工胡艳和李卓凌陪着陈大娘回家。三人手拉手，紧贴内侧山壁，后背蹭过湿滑的植物和苔藓，终于走过这段险路。摄影/太涵文

起来，共渡难关；也要怀着一颗感恩之心，谢谢慈济基金会的爱心，同时道一声真诚的‘谢谢’。”

志工丁勤蓝代表慈济致辞：“物资虽然有限，但含藏着满满的爱，希望陪伴大家走过这段艰难的日子。”

志工双手托起物资，缓缓俯身九十度鞠躬。“祝福您，困难总会过

去，祝福您越来越好。”村民们手提大包小包，志工贴心帮忙，或装车、或送至家中。

陈大娘家的房子建在大路边，被鉴定为危房，地里的玉米全被淹了。她说：“你们这么关心我们，我真的很感动，遇到好人了！谢谢你们！”

志工胡艳和李卓凌陪着陈大娘回



（左图）王大哥患有高血糖和糜烂性胃炎，今年已住院三次。妻子打工养家，而家中的6亩水稻在灾害中颗粒无收。摄影/董红英

（右图）双目失明的高大哥独自前来领物资，志工随他回家，看望刚打零工回来的妻子，一家五口人的日常生活，都由她一人撑起。摄影/董红英

家。路上塌方严重，三人手拉手，在经过一段外侧塌陷的土路缺口时，陈大娘率先跨过，转身拉住李卓凌，李卓凌再伸手对着胡艳说：“来，我拉着你，不怕。”她们紧贴内侧山壁，后背蹭过湿滑的植物和苔藓，终于走过这段险路。

回到家，陈大娘和老伴指着墙上暴雨浸过的痕迹对志工说：“虽然墙壁已简单处理，但我们还是感到后怕。”志工宽慰他们，孩子有出息、国家政策好，还有政府和爱心人士的支持，别担

心，日子一定会慢慢好转。

志工向陈大娘介绍环保毛毯，拿出方便面和五谷粉，贴心地说：“怕你们不方便出门，这些直接用开水冲泡就能吃。还有米和油，暂时也不用再去买了。”“你们方方面面都想到了，保暖的、吃的、用的都送过来，太感谢了。”胡艳回应说：“这些物资是很多爱心人士的祝福，祝福你们老两口平平安安、健健康康。”

68岁的高大哥因病双目失明，妻子外出打零工，所以他独自前来领物

资。家中五口人的日常生活，都由妻子一人撑起。23岁的孙子外出打工，暂时无法取得联系，担忧孙子的状况又加重了高大哥的病情。

高大哥领到物资后说：“心里很美好，谢谢你们！”他表示，“孙女还小，自己更要努力做事。等孙女长大，自食其力，我们就不担心了。”

洪水无情 人有情

村干部李继华介绍该村接连两次

遭遇的严重灾情：先是7月的冰雹，紧接着8月暴雨又引发山洪与洪涝，致使全村绝大多数家庭受灾。灾后，政府迅速组织疏散、抢修道路、评估房屋，工程队也已进场清淤。

李继华由衷感恩慈济的及时援助，切实缓解了当前困境，也为村民注入了自救的信心。“目前粮食绝收，慈济提供的大米和食用油，解决了村民的吃饭问题；捐赠的毯子（环保毛毯）则解决了搬迁过程中缺乏棉

被的问题。山洪暴发迅猛，轻便的毯子便于携带，有利于快速撤离。”

村委会主任杨国宏提到，罗免村还是花卉产业点，连续两次受灾，影响尤为严重。他对慈济开展的赈灾行动表示感恩，不仅暂时解决了村民的吃喝问题，还带给他们心理安慰与支撑，为接下来的重建增添力量。

爱与希望终将重生

午后，慈济志工和志愿者对受灾乡亲进行入户回访。

52岁的王大哥站在家门口，身后是借住了三年的堂姐家。自2021年祖宅不幸被焚毁，这里便成了他暂时的容身之所。他患有高血糖和糜烂性胃炎，今年已住院三次。女儿在昆明勤工俭学读本科，妻子打工养家，而家中的6亩水稻在灾害中颗粒无收。

“水库附近的田，全部被沙子埋了，种不了了。”他望着院子角落里堆放的16袋玉米，“这就是今年的全部收成了。”土地是农民的根，说到这里，他的眼泪悄然落下。

慈济送来的物资缓解了王大哥一家的燃眉之急，他连声感谢。他在家门口种了一些鲜花，红色的花朵正在盛开。一株洋丝瓜爬满藤蔓，他说：“10月就可以结丝瓜了。”临别时，志工和他一起在院门口喊出：“加油！”希望复耕之路，像那鲜花和藤

蔓，向上而生，苦尽甘来。

志工杨春雪看到李奶奶独自坐在服务站院子里，瘦小的身影显得格外单薄。她快步上前，蹲下身，轻轻握住奶奶布满皱纹的手，问道：“奶奶，我们去您家看看，好吗？”“好，好。”奶奶高兴地应着。

杨春雪小心搀扶着奶奶，向山上的家走去。山路蜿蜒，她们走走停停，边说边笑，仿佛久别重逢的亲人。

院子里，奶奶指着右边用篷布围起的地方说：“这里原来是院墙，那天下雨，墙被冲垮了，还好没伤着人。”几簸箕稻米在风中轻晃，泛起金色的涟漪——“这是今年仅存的收成了。”

还没等志工坐下，奶奶的女儿和女婿就急切地说起暴雨那天的情景，言语中带着哽咽，不时擦着眼角。杨春雪轻声安慰道：“看到你们辛苦种的粮食被冲走，我们真的特别心疼。灾害发生后，政府第一时间赶来，还有很多人给你们送来急需的物资。日子再难，有国家、有政府、有大家一起扛，未来一定会好起来。”

杨春雪拿出五谷粉，仔细叮嘱奶奶：“这是有机五谷粉，可以冲水喝，也可以放在汤里。您90多岁了，平时吃得少，这个营养丰富，对身体很好，奶奶您要健康活到一百岁啊！”

村民杨大哥一路为志工带路、陪同走访，直到最后，才来到他满目疮



李奶奶独自坐在服务站院子里，瘦小的身影显得很单薄。志工快步上前，轻轻握住奶奶布满皱纹的手，准备送奶奶回家。摄影/太涵文

痍的家。

房屋外墙被雨水冲垮，房顶瓦片被掀走大半，地上散落着掉落的木料。“我从来没见过这么大的雨，雨水哗哗地灌进来，我赶紧把老人抱出去，刚搬出屋里的东西，墙就倒了。”

志工询问杨大哥的居住地，他说：“现在暂住在山上杨梅地的房子里。村干部让我去村委会住，女儿让我去城里跟她们住，但不想给大家添麻烦了。”

志工暖心鼓励杨大哥：“困难是

暂时的，政府和社会都会持续提供援助与帮扶，一定要有信心。”

离村时，山间雾气渐散，远处再现彩虹。罗免村的恢复之路仍长，但来自四面八方的爱，亦如阳光般照进这片受伤的土地。

因善而聚，因爱而行。志工以真诚的面对面关怀、手牵手的陪伴，传递一份超越物质的温暖。愿受灾乡亲在各级政府与社会各界的支持下，早日重建家园，再现绿水青山。



八千斤果皮 「酵」醒八市

撰文／廖亚面、余桂凤
摄影／厦门真善美志工

2025年4月起，厦门营平社区与慈济携手，在历史悠久的第八菜市场开展多次酵素清洁行动。他们利用收集的果皮先自制环保酵素，再制成洗涤酵素，一次次冲刷路面、擦洗摊位、疏通沟渠。从旁观到索要酵素，再到主动参与，商家的态度因环境的切实改善而转变，共善的力量让老市场焕发绿色生机。



摄影／谢梦帆



摄影／黄德欣

厦门第八菜市场（简称八市），承载着几代厦门人的记忆，是厦门岛内最大、历史悠久的市场之一，包含开禾、开平、营平等市场。这里不仅汇聚了新鲜的食材，更弥散着浓郁的闽南风情。然而，摊位密集、人流量大，也让环境卫生面临严峻挑战，油污堆积、异味扰民成为居民与商户的老大难问题。

2024年12月19日，思明区鹭江街道营平社区与慈济基金会签署“大爱邻家 营平共善”协议，携手打造夹版寮垃圾分类环保驿站，创新采用“资源循环”模式：收集市场产生的果皮垃圾，经过发酵工艺制成环保酵素，再调配成洗涤酵素（洗涤酵素是加入一定量的洗洁精与自来水。以下简称酵素），用于八市的日常清洁。

志工还邀约绘画志愿者，将24节气彩绘于酵素桶上，让现代环保理念与传统文化巧妙融合。经酵素冲刷后的市



（左图）志工将酵素均匀地泼洒在地面上，“唰唰”声响中，乌黑的路面在水流的冲击下，逐渐显露原本的颜色。摄影/谢梦帆

（右上图）志工林玉莲用钢丝球沾上酵素，仔细搓洗商家店铺柜台，她认为路面跟柜台是一体的，柜台污垢也会污染路面。摄影/谢梦帆

（右下图）店员小林用沾着酵素的抹布擦拭橱窗玻璃，惊喜地说：“哇！玻璃都发亮了。”随后，他也要了一些酵素，加入清洗队伍。摄影/谢梦帆

场，路面干净平整，空气中飘散着淡淡的果香，为居民和游客创造了更加舒心的环境。

酵素洗市焕新颜

4月17日下午，一场别开生面的清洗行动在开平市场拉开帷幕。社区工作人员和志愿者、居民、环卫工人和

慈济志工脚蹬雨靴，手提沉甸甸的酵素桶，列队走进市场。

环保酵素自2024年11月21日开始制作，历经果皮收集、分拣、配制、发酵、过滤及调配等环节。截至2025年5月31日，累计消化果皮8000多斤，实现了资源的循环利用。

大家分为两组，将酵素均匀地泼洒

淌，原本乌黑发亮的路面，逐渐显露出原来的灰白色。

志工林玉莲用钢丝球沾上酵素，仔细搓洗“陈源香”店铺柜台边角。她一边擦洗，一边和店员小林说：“柜子底下最容易堆积污垢。这些污垢不仅污染路面，也影响柜台。要去掉异味，边角也要清洗干净。”

小林看到后，连忙拿出抹布说：“我自己来！”他用沾着酵素的抹布擦拭橱窗玻璃，惊喜地说：“哇！玻璃都发亮了。”随后，他也要了一些酵素，主动加入了清洗队伍。

开平路18号摊位老板小邱，是位戴眼镜的年轻人，他对这种黄褐色液体的清洁效果充满好奇：“这是什么东西？”

志工欧惠卿赶紧详细讲解酵素的功效及环保意义。小邱不时点头：

在地面上，“唰唰”声响中，泡沫渐渐覆盖了陈年污垢。有的商家主动搬开货架，配合进行更彻底的清洁。

志工董铁军蹲着身子，双手紧握高压水管。随着“嗡”的一声，强劲的水流喷射而出，瞬间将泡沫、油污和残渣冲刷得一干二净。“哗啦啦”的水流像一条奔腾的小溪在市场



“以往用洗洁精洗地面要反复多次，泡沫还冲不净；酵素洗两三遍就干净了，真是太神奇了！”

“酵素不仅可以净化空气，还能净化水资源。”欧惠卿向周围人介绍。酵素终于成功投放到开平市场，越来越多的商家开始认同并参与清洗。

清洗开平市场标志性地标——“斜坡”路段时，因水压低，水管长度不足，进展缓慢。许多商家、居民主动提来一桶接一桶、一盆接一盆的清水，协助志工刷洗路面。

志工情怀润人心

“我今年80岁了，能参加八市的打扫，用酵素来做卫生，真是太荣幸了！这是我80年一遇的事啊！”志工钟琴珠几度哽咽，泪水与汗水交织在一起。

钟琴珠“全副武装”，脚蹬黑色橡胶雨靴，脸戴口罩，双手戴上浅色

（左上图）边清扫边宣导的志工欧慧卿，介绍酵素能净化空气、净化水源，商家也逐渐认同酵素的功效。摄影/江采晔

（右上图）80岁的志工钟琴珠“全副武装”，她弯腰俯身，双手握住5升塑料桶，将深褐色的酵素从塑料桶中缓缓倾倒在地面。摄影/江采晔

（左下图）志工陈宝琴几天前摔倒，导致尾椎骨裂。面对摊位底部仅30厘米宽的夹缝，她毫不犹豫地匍匐钻入，徒手捞出两大筐陈年垃圾。摄影/卢志琴

（右下图）当陈宝琴满身黑泥地爬出来时，只是笑着说：“下水道通了，积水不堵了，心里就亮堂了。”摄影/江采晔

橡胶手套。她弯腰俯身，双手握住5升塑料桶，将深褐色的酵素从塑料桶中缓缓倾倒在地面，随后与几位志工一起，手握长柄刷，卯足了劲儿刷洗。

“我做环保酵素十多年了，一直想把它分享出去。这次八市用酵素冲洗环境，是个好开端。”钟琴珠的声音中带着欣慰，每个动作都充满让环境更美好的力量和决心。

66岁的志工陈宝琴，几天前摔倒导致尾椎骨裂，却依然坚持。面对摊位底部仅30厘米宽的夹缝，她毫不犹豫地匍匐钻入，徒手捞出两大筐陈年垃圾。当她满身黑泥地爬出来时，只是笑着说：“下水道通了，积水不堵了，心里就亮堂了。”

击碎质疑到信赖

推广初期，质疑声不绝于耳：“是不是推销新产品？”“要不要钱？”“目的是什么？”种种不解，曾一次次回荡在市场中。

为改善八市的环境，志工开启了制作环保酵素的公益之旅。这条路并非一帆风顺，他们面临外界对酵素有效性及健康安全问题的质疑。然而，负责人志工黄德欣始终坚定认为：

“只要是正确且对大众有益的事，无需担忧。”

黄德欣每天仔细观察环保酵素的状态，轻轻拧开桶盖放气、定期密封、

防晒防尘，无论晴雨，从不间断。他提到，6年前因慈善关怀走入八市，如今对这里的气息愈发熟悉。“希望借助环保酵素，改善菜市场的环境与氛围，打造一个更舒心、值得信赖的市集。”

清洗工作需配合市场营业时间，不能影响摊贩经营。第一次清洗时，因分段进行，没能覆盖到黄大姐的摊位，她情绪激动地质问：“这里这么臭为什么不洗？”黄德欣没有辩解，只是郑重承诺：“下次第一个洗您这儿。”

第二次清洗时，志工如约而至，黄大姐笑容满面：“你们说话算话！”德欣拧开酵素桶盖请她闻，她凑近一闻：“水果味，还有点香，乌糖味。”志工趁机鼓励她自己使用酵素，她欣然答应：“可以！”

在鱼摊旁，志工陈美华专注地清理下水道网罩。她原以为店家应该很开心，不料刚取出沾满鱼鳞和污垢的网罩，就遭到老板娘厉声斥责：“你们干什么！别当垃圾扔了！”陈美华愣住了，心中一阵酸涩，但很快，她调整情绪，决定用行动回应误解。

陈美华清洗柜台下两块发黑的木板，用钢丝球猛搓支架，高压水枪反复冲洗砧板，这样反反复复15分钟，连边角缝隙都刷得干干净净。老板娘原本紧绷的表情逐渐缓和，语气也软了下来：“我婆婆也会做酵素……我们收摊后也会洗，只是没你们这么彻底。”

当志工第三次来到缪女士的海鲜摊位时，迎接他们的依然是充满戒备的提醒：“老板收摊了，不要乱动！”此前，她已两次拒绝志工的倡导。

志工黄金华没多说，转身默默清理隔壁摊位。那处摊位的砧板被油腻腻的纸皮和破木板紧紧覆盖，当志工小心翼翼地掀开时，大片发黑霉变的污渍触目惊心。

市场管理部齐组长说：“这个摊位的卫生问题比较突出，还有老鼠窝和蟑螂排泄物。”志工顺势介绍：“这种情况最适合用酵素，它的酸性能有效驱赶蟑螂和老鼠，也能抑制病菌滋生。”

志工立即行动，搬开下水道入口处的砖块，清走淤泥与蟑螂排泄物，捡起烟头、塑料袋等杂物。随后，将酵素缓缓倒入下水道，静置片刻后再以高压水枪冲洗。瞬间，白色堵塞物翻涌而上，志工眼疾手快，迅速把它们捞出来。紧接着，刷子、钢丝球齐上阵，对卫生死角展开彻底清洗。

这一切，都被缪女士看在眼里。她见证到厚实的油垢在酵素作用下，泛起白色泡沫，经过擦洗后，石板很快恢复了本来面目。

志工不怕脏、不怕臭的实干精神，深深感动了缪女士。她主动找到黄金华，要了些酵素，清洗自家摊位瓷砖，她感慨地说：“开始不了解酵



（上图）4月30日下午，志工再次带上酵素，整队来到开平市场。摄影/徐小真

（下图）第二次清洗时，志工如约而至，黄大姐笑容满面：“你们说话算话！”德欣拧开酵素桶盖请她闻酵素的味。摄影/谢梦帆



（左图）有些商家正在收摊，第二次夜间酵素清洗，让营平市场再次飘散出酵素香，更摆脱掉地板的黏腻。摄影/江采晔

（右图）志工黄德欣与22号摊位陈大哥聊起使用酵素洗街的感受，陈大哥表示，八市变干净了，蚊蝇少了。两人相约每周五在此相聚。摄影/林丽雅

素，刚用它洗了瓷砖，才知道效果蛮好，卫生又环保。我会分享给其他摊位，让大家一起积极参与。”

众人携手清陈垢

社区工作人员高高擎起粗大的水管，高压水流如银龙奔腾向前。志工手持长刷紧跟其后，“一”字排开，

齐头并进。有力而持续的“刷刷”声中，菜渣与污渍都被酵素泡沫包裹着，顺着地面的纹路奔流而去。

大规模冲洗后，志工仔细刷洗摊位周边和地面的缝隙。陈宝琴跪在湿漉漉的地面上，拿钢丝球用力地刷洗。“这里很脏，普通刷子不够用，只有这样才能把污渍彻底清理干

净。”她一边用力一边说。

宝琴一路跪行清洗，污黑的泥垢随着水流和泡沫被推进沟里，原本黑乎乎的地面逐渐显露出干净的底色。

“哎哟哟……”身穿黄色环卫服的刘大姐不禁惊叹：“我在这里做环卫工作十多年了，从没有见过像你们这样清洗的。地面被你们刷得亮亮

的，真好！”她连声称赞，脸上洋溢着由衷的敬佩。

一路冲洗到22号摊位，黄德欣主动打招呼：“大哥好！今天整条街用酵素清洗，感觉怎么样？”摊主陈先生笑着回应：“这样洗确实干净多了。”“听说您也爱用酵素？”“是啊，每天喷一喷，蚊子少多了。”德



（上图）环卫工人汪师傅第一次参加清洗时，喷洒酵素后，沉积多年的青灰色锈渍经洗刷，露出了不锈钢台面的银色光泽。摄影/江采晔

（下图）清理市场垃圾的环卫师傅陈大哥回馈：“我感觉垃圾明显变少了，几乎看不到果皮。”摄影/江采晔

欣补充：“我们每周五都约在这里见面，聊聊天。”“你们每周五都来送酵素，八市有你们，只会越来越好、越来越干净。”

一旁的志工曾雪芳好奇地问：“老板，您以前用什么清洗摊位？”“洗洁精或洗衣粉。”“觉得有什么区别？”“酵素有自然清香，洗得干净，确实是好帮手、好清洁剂。”陈先生继续说：“你们刚来推广时，我以为是推销的，摆手拒绝。后来才知道你们是纯粹义务帮忙，清理下水道、清洗路面、洗刷砧板——为你们点赞！”

环卫工人汪师傅第一次参加清洗时，将酵素喷洒在水产摊位的铁架上，沉积多年的青灰色锈渍经洗刷后，露出了不锈钢台面的银色光泽。“这可比化学清洁剂温和又管用！”他不停地称赞酵素的清洁效果。面对难清洗角落，他总是信心满满地说：“没事，有酵素在。”

第二次清洗时，汪师傅卷起裤腿，弯腰刷洗地面时，忍不住感叹：“用酵素洗，效果就是不一样！”“有什么不一样？”志工好奇地问。他笑着解释：“十多年来都用洗洁精，酵素去污更彻底。”

清洗结束后，汪师傅主动对志工说：“可以给我两瓶酵素吗？我负责的片区也需要，这东西真的有用！”

改变涟漪成佳话

随着清洁行动逐渐深入，商家和居民们纷纷感受到酵素带来的显著变化。

“这可是真正的清扫，不是走过场，以后我们自己洗。”

“像除夕大扫除。”

“周边居民觉得环境脏，不爱进来。打扫后，对我们卖家有好处。”

素食店钱先生分享，以往每天开店必须点艾条去味，使用酵素后，发现既能净化空气又高效清洁，值得推广。鲜花店老板娘拉出店里的水管，和大家一起清洗。“平日里路面滑，长者容易摔跤。现在老人家可以安心走路，真好。”

清理市场垃圾的环卫师傅陈大哥回馈：“我感觉垃圾明显变少了，几乎看不到果皮。”市场管理员观察到，使用酵素后，排水沟油垢明显减少。黄德欣笑着解释：“我们把商家不用的果皮收集起来，制成环保酵素。这样既减少了垃圾，又让环境变得干净整洁，一举两得。”

听到商家对酵素的赞叹，闻到空气中弥漫的果香，看到商家被志工的真诚所感动，社区志愿者张明感慨万千：“我们的付出终于有了响应，一切努力都值得！”

居住在八市附近已有76年的居民杨贵珠，真切感受到市场和商家的



居民贵珠（中）感受到市场和商家的变化，起初连介绍都不听，如今却主动要酵素。“市场苍蝇少了，地面不粘腻，连积水都少了。”摄影/江采晔

变化。在她的记忆中，这个市场从未被深度清洗。首次酵素刷洗后，老姐妹们都说腥腻味不见了。起初商家对酵素很排斥，连听都不愿听，如今，大老远就喊还要酵素。居民也反映，现在买菜时，苍蝇少了，地面不再黏腻，连积水都少了。

黄德欣热情地与摊位老板娘打招呼：“大姐好！两周前送的酵素还剩多少？”“大概还有三分之一，估计再用一周就没了。”“酵素去砧板油渍的效果还好吗？”“喷完酵素，油渍就掉，轻松多了。你们义务服务社会，为八市做贡献，真心点赞！”

八市新貌众人赞

起初，市场管理部门的齐组长对使用环保酵素也曾心存顾虑。但随着开平市场两次成功运用酵素清洁的经验传来，他逐渐放心了，自己也投入清洗工作，手持水管冲刷泡沫与污渍。市场里，弥漫着清新的水汽与淡淡的果香。

营平社区工作人员张女士说：“洗过的钢板亮得发光。相信越来越多人需要酵素。”当被问到是否觉得增加了工作量时，她真诚地说：“虽然是额外的工作，但能帮到别人也很开心。我是被你们的精神和坚持感化了，很愿意参与进来。”

半年来，志工先后五次用洗涤酵素大规模冲洗市场，并多次在夜间清淤除臭，以酵素泥疏通下水道、化解油污。随着鼠患、蚊蝇与蟑螂明显减少，店家们看在眼里，渐渐明白这群人“真心想让八市环境好起来”，开始主动配合。

综治办负责人陈钢表示：“目前有170多家认可酵素洗涤，待全面接受后，再大面积推广。”他们计划推行“日常保洁与两月一次大清洗相结合”的模式。

黄德欣感慨道：“原来没什么人愿意用酵素，现在大家接受度高了，我们解释得变少了。”

第八菜市场建成于1933年，是厦门在民国市政建设时期(1926-1935年间)投建的十座菜市场中，唯一被完整保留至今的一座。历经近百年风云，八市逐渐壮大成营平、开禾、开平三个马路市场，拥有上千个摊位与店面，推广之路依然漫长，但志工坚信“道阻且长，行则将至”。

温柔的夜色中，营平市场刚被清洗过的地面湿漉漉地泛着光。空气里淡淡的凤梨清香，与热闹的市井气息交融在一起。酵“邻”做环保，改变，已经开始……

随



市场管理部门的齐组长手持高压水管，先将路面垃圾冲走，环卫组长林雅玲熟练地跟随，倒上洗涤酵素，后面的志工一起刷地。摄影/江采晔



预防“两热”，我们在行动！

撰文 / 庄严 摄影 / 广州真善美志工

为应对登革热和基孔肯雅热疫情风险，广州慈济志工积极响应，于9月12日驰援番禺区南村镇永大社区，协助清理积存十余年的沟渠淤泥与绿化带垃圾，清扫街巷，与社区工作人员并肩完成环境整治攻坚战，为防疫专项行动增加力量，为老社区注入洁净与温暖。

“如果早半个月认识你们就好了。”永大社区居委书记邓碧珊的语气中略有疲惫，也有期盼。

广州正值炎热多雨季，蚊虫已进入快速繁殖期，基孔肯雅热和登革热疫情传染风险攀升。政府呼吁市民积极行动起来，清理积水、整理环境、防蚊灭蚊。

位于番禺区南村镇的永大社区，前身是市头糖厂职工生活区，保存了完整的20世纪50年代大规模工人居住区，如今是拥有70多栋居民楼的老旧社区，这里绿化茂密，设施陈旧，缺乏专业物业管理，环境卫生成为防疫工作的难点。

社区工作人员、环卫工人和一些外部支援人员全力以赴，但面对沉积

十余年的沟渠淤泥，仍感力不从心。邓书记介绍：“连续两个月，大家从周一忙到周日，坚持清洁打扫，已经清理了70多栋楼的楼梯、外围环境和一些乱种植的植物。”

雅居乐社区的叶书记向志工介绍永大社区的情况：没有物业公司，居民自己承担环卫工作和物业管理，但这里的居民多为长者，希望能得到慈济团队的帮助。

“听到他们连续两个月没休息，我们非常感动。”志工吴广超实地走访永大社区后表示，“首先最需要做的，就是行动起来，帮社区全部清理一遍。”

清淤通渠 守护家园健康

上午8点30分，60多位慈济志工在



60多位慈济志工和志愿者手持清洁工具，分成多组投入行动。当天的重点工作是清理、疏通排放生活污水的沟渠。摄影/庄严

永大社区居委会前集结。大家手持清洁工具，分成多组投入行动。

当天的重点工作是清理、疏通排放生活污水的沟渠。这条环绕居民楼的沟渠长达两百多米，被一块块50多斤重的水泥板覆盖，底下淤泥深达半米。居委副站长马伟健介绍：“由于企业改制，

人员变动，这些沟渠已有十多年没清理过。”

志工两人一组，用钢杆松动泥土，再用锄头挖、铁锹铲，合力撬开水泥板，扑面而来的是浓重臭味和黑如墨汁的淤泥，里面还混杂着石头砖瓦、生活垃圾与厨余油垢的沉积物，



志工两人一组，用钢杆松动泥土，再用锄头挖、铁锹铲，合力撬开水泥板，堵塞的沟渠终于被挖通了。摄影/庄严

污水横流。大家不断深挖、打捞，将污泥装车运往指定的垃圾处理点。

60多岁的志愿者杨社凤，年轻时曾参与“学大寨”挖地道，对清理沟渠很有经验。遇到两块石板堵塞的沟渠，她带领大家用钢杆和小铲，从两端同时开挖，“像打通隧道一样，那个场景真是好开心呀。”她笑着说，汗水早已湿透衣背。

疏通排污口时，专业公司使用机械，终于打通了下水道排污口。而污水井里残留的垃圾，仍需志工一勺一勺地掏出来。马副站长感动地说：“有些地方特别难挖，看到慈济志工不怕脏不怕臭，直接用手掏。他们脸上始终带着开心的笑容，我们很感恩。”

中午时分，沟渠清理基本完成。

午餐后，志工继续奋战，清洁地面，恢复场地。经环卫洒水车冲洗，渠底终于露出了久违的水泥地面，水流顺着疏通后的沟渠，缓缓流淌，映出绿树红墙的倒影。

洁净家园 社区焕发新生

与此同时，40多位志工分散在社区各处，清理绿化带。侯小英跪在地上，徒手掏沟渠里的淤泥；树丛、草丛下，轻轻一拉就能扯出大量塑料袋、饮料瓶和包装袋等杂物。志工和志愿者共清理出20多袋垃圾，大家及时向居民倡导环保：“少用一次性物品，垃圾不落地！”

在自行车棚和电动车棚，大家协力搬出车辆，清扫积存多年的树叶和淤泥。拄着拐杖的林叔走过刚清理干净的小路，欣喜地说：“小妹妹，看到你们的笑容，感觉你们很年轻，我也变得年轻了。”志工笑着回应：“我们都已经退休啦。”

烈日下，大家挥动大扫把，清扫街道，体会着环卫工人的不易。爱心人士张昌娥已70多岁，受志工精神感召，主动加入清洁行列。“大家都很辛苦，我被你们感动了一次又一次。”

同心协力 勾勒崭新未来

志愿者马茛彤在捡垃圾时，夹子夹不起来，就用手抓。“做事的过程也

是静心的过程，”马茛彤分享，“清理外在的垃圾，也在清理内心的垃圾。身体虽然辛苦，受益的是自己。”

志工的付出，居民看在眼里，打心眼里欢喜，不时地走过来，送上感谢。社区环卫工人郑金莲也是这里的居民，她边干活边感慨：“你们这个团队真勤奋，能吃苦，帮我们疏通了十多年的下水道。平日的卫生环境和蚊虫问题，今天彻底清理干净了。”

邓碧珊书记风趣地说：“志工今

天的付出，让我在思想上深受启发，心灵上也倍感安慰。希望慈济今后能常来社区办活动，从思想和行动上，慢慢带动居民改变一些生活习惯。”

下午3点，参天古树的斑驳树影洒在焕然一新的路面上。随着“助力永大，共善社区”的口号朗朗响起，这场环境保卫战暂告段落，而社区精神的焕新之旅才刚刚开始。阳光下，“蓝天白云”的身影与社区居民的笑容，共同勾勒出老社区的崭新未来。❶



志工和志愿者清扫社区的自行车棚、电动车棚的腐烂树叶及垃圾，清理社区小路上的各类塑料垃圾。摄影/王卓阳

九十度鞠躬里的三湘温度

撰文 / 摄影 湖南长沙真善美志工

慈济基金会联合长沙市城市管理局连续三年开展“夏日送清凉”活动，向高温下坚守岗位环卫工人送上防暑物资与健康关怀。志工以九十度鞠躬传递敬意，义诊、手语表演等暖心举动，让“城市美容师”感受到来自社会的尊重与家的温暖。

网红城市长沙，夜间经济繁荣，随之而来的城市垃圾量也不容小觑。夏天持续高温闷热，环卫工作面临更严峻的考验。自2023年起，慈济基金

会（简称慈济）携手长沙市城市管理局（简称城管局），每年夏季为环卫工人举办“夏日送清凉”关怀活动。

7月19日，活动当天共设七个发放

点，开展九场物资发放，向471位环卫工人送上“夏日大礼包”，更联合湖南中医药文化三湘行组委会（简称三湘行组委会），提供义诊和健康科普讲座，切实守护环卫工人的健康。

七个发放点分散各处，最远距离近40公里。志工提前准备、默契协作，并邀约90位爱心志愿者参与，在酷暑中圆满完成所有场次的发放。

这里也是你们的家

清晨6点，天空湛蓝，晨曦初露。长沙慈济大爱美好生活馆（简称生活馆）厨房里的蒸笼冒着热气，粥锅咕嘟作响，负责餐食的志工早早前来准备，只为了让环卫工人吃上一口热乎的早餐。

受场地和环卫工人工作时间所限，活动分三场向芙蓉区火车站环卫所和荷花园环卫所的196位环卫工人发放物资。

火车站环卫所副所长刘虹动情地说：“每一份劳动都应被看见，每一份付出都应该被尊重。环卫工人面临的不仅仅是体力上的辛劳，还有工作上的各种挑战。令人欣慰的是，慈济多年来一直持续关怀环卫群体，让我们感受到这座城不仅有高楼大厦，更有守望相助的人情味。”

刘副所长与大家共勉：“慈善不在于大小，而在于真心；公益不在于



（左下）活动共设7个发放点，开展9场物资发放，志工90度弯腰向471位环卫工人送上“夏日大礼包”。摄影/王璞

（右上）清晨6点，负责餐食的志工早早前来准备。陆续有环卫工人到来，志工请他们坐下歇歇，享用美味的早餐。摄影/王璞

形式，而在于行动。让我们携手，让这份爱心像夏日的阳光，洒满城市的每一个角落；让这一份善良温暖你我每个人的心房。”

慈济精心准备了14种实用物资，从绿豆、燕麦片、凉茶，到清凉油、万用止痛膏、硫磺香皂及毛巾和生活袋等，每一样都经过反复询价比价、用心采买。

环卫所领导、三湘行组委会医疗专家和慈济志工以九十度鞠躬，将礼包郑重交到环卫工人手中。每个生活袋上系着红色“福慧”吊饰，寓意平安幸福。

志工汤坚平真诚地说：“慈济的



大门每天都为师傅们打开，欢迎得空的时候来歇一歇、坐一坐。这里也是你们的家！”环卫工人纷纷点头微笑。

健康关怀 郑重对待

随着《小鸡舞》欢快的旋律响起，现场气氛顿时活跃起来。环卫工人跟着志工舒展身体，让腰部、肩颈充分活动，现场不时爆发出阵阵笑声。志工杨翼璘分享：“环卫工人日日早于鸡鸣而起，《小鸡舞》是我们最朴素的致敬。”

——少喝奶茶多喝茶，塑料远离我的家！

——每天捡垃圾，走路不坐车，别人丢我来捡，做环保，没烦恼，身体好，我就是环保运动员！

——我吃面条都自带盆，老板都夸我，“你这环保做到家啦！”

环保情景剧《三个环保达人》通过老、中、青三代志工的日常故事，生动传递简单易行的环保理念。

“瓶瓶罐罐纸，电一三五七零！”志工带动“环保十指口诀”，帮助工人们轻松记住垃圾分类知识，呼吁大家从小事做起，共同守护美丽家园。

三湘行组委会执行主任史小溪表



志工李志刚在活动现场负责接待，换上白大褂后，作为主任医师的她和其他专家一起耐心解答环卫工人的常见病咨询。摄影/王璞



小志愿者杨米芝腼腆地将西瓜递给环卫叔叔。“谢谢，谢谢！”有人竖起了大拇指，原本有点怯生生的小米芝顿时笑开了花。摄影/唐建云

示：“环卫工人是城市当之无愧的美容师。我们谨记‘医者仁心、大医精诚’的古训，希望能为各位兄弟姐妹送上夏日的健康关怀。”

湖南医药学院中医学院副院长胡宗仁副教授，连续开讲三场《夏日心脑血管急救》科普讲座。语言通俗易懂，贴近实际。

义诊区内，湖南中医研究院附属医院主任医师李志、湖南医药学院第一附属医院主任医师肖尊雄等专家耐心接诊，为常见的腰肌劳损、关节疼痛等问题，现场问诊解答，并提供“健康处方”。

物资发放仪式在手语《家》的演绎中落下帷幕。周大哥感慨道：“不仅有专家看病、教知识，还送这么多防暑物品，真是太贴心了。”

湘江边的温暖延续

傍晚，志工转战到湘江沿江的六个发放点——大托铺、望月湖、大泽湖、高塘岭、恰同学少年广场、三馆一厅，继续热情迎接275位清淤工人。

“师傅们辛苦了！”在各发放点，志工将切好的西瓜、温热的绿豆粥、冰镇酸梅汤等解暑食物一一送到工人手中。



下午5点，恰同学少年广场发放点，志工带领大家练习LOVE手指操，放松疲惫的身体。摄影/陈敏



大学生志愿者张津露手持精心准备的明信片：“打捞起污浊，留下水的清澈，谢谢你们！”以此表达对他们的尊敬与爱。摄影/陈敏

80岁的志工唐灼灼清晨6点就来到生活馆，参加了3场发放，傍晚又赶到恰同学少年广场发放点继续服务。她88岁的先生与儿子熬制了满满一大桶绿豆粥送来，表达全家对清淤工人的感恩。喝到粥的师傅们说：“谢谢你们们的爱心粥，非常好吃。”

小志愿者杨米芝有些腼腆地将西瓜递给师傅们。“谢谢，谢谢！”一位师傅竖起了大拇指，原本有点怯生生的小米芝顿时笑开了花。

《谢谢你们》的手语歌响起，工人们也跟着比划；LOVE手指操放松疲惫的身体，几句家常话拉近彼此的距离。

长沙市城管局环卫处处长杨力莎致辞：“首先感谢大家的敬业，赢得了社会的尊敬；同时感恩慈济基金会，一直以来贯彻推广环保理念，数年如一日对环卫群体的爱心慰问；希望我们能将环卫工作做得更好，让整个城市更加清洁，来回馈社会的爱心。”

大学生志愿者张津露手持精心准备的明信片：“打捞起污浊，留下水的清澈，谢谢你们！”“俯身清垃圾，碧波映初心，感恩守护！”真挚的话语让多位环卫工人红了眼眶。

“我们工作虽然辛苦，但你们的关怀，让我们心里暖暖的。”李师傅

的话，道出了大家的心声。

志愿者黄巧平带两个女儿从外地来长沙探亲，也加入志愿者队伍。“希望孩子从小学会关爱他人。”大女儿杨可馨腼腆地说：“能在炎炎夏日给环卫工人带来清凉，很开心。”

志愿者王亮长期从事公益活动，这次带着读大四的儿子一起来。“儿子从初中就跟我来慈济做公益，要培养他的公益心与责任感。”儿子表示：“大家很用心，让我觉得很温暖，希望能影响更多同龄人。”

首次参加慈济公益活动的志愿者李胜文说：“最让我感动的是志工

九十度的鞠躬，这份真诚值得学习。活动准备井井有条，大家各司其职，很温暖。”志愿者郭丽平连续参加4场发放，始终面带笑容：“今天体会到环卫工人的辛苦，他们就像家人。”

夜色渐浓，湘江大桥如长虹倒映在粼粼江面上。晚风轻拂，为炎热的夏日送来难得的清凉。环卫工人与志工的身影在灯光中交织，构成了一幅温馨而动人的画面。

李队长有感而发：“湘江清淤的环卫工人每天从早7点工作到傍晚6点，风雨无阻。感谢慈济带来的关怀和慰问，这份心意让我们倍感温暖。”

净山拾趣 丫髻无虑

撰文 / 中山真善美志工 摄影 / 广东真善美志工

经过志工精心策划，一场以倡导环保的净山活动，于8月24日在中山神湾丫髻山开展。来自广州、中山、珠海、恩平和澳门的79位志工，历经两小时携手努力，清理散落垃圾，并向村民、商户、游客及山友传递“垃圾不落地，环境更美丽”的环保理念。

中山神湾丫髻山以盛产菠萝闻名，又名“菠萝山”。坡缓景美、晨昏皆宜，使它成为中山居民休闲放松的重要去处，素有“丫髻山森林公园”或“神湾菠萝大果园”之美誉。

然而，随着游人增多，垃圾问题日益凸显。自2018年起，每逢节假日过后，垃圾乱扔现象令人痛心。政府呼吁志愿者专项清理，越来越多公益人士也以实际行动响应，希望通过净

山行动，唤起公众环保意识，还给丫髻山一片洁净。

净山不仅是一次清理，更是一场教育。教人爱护环境，也在过程中自我教育。来自五个城市的志工怀着对自然的敬畏相聚于此，愿以身体力行还原山林本貌，也让更多游人看见“垃圾不落地”的善念，携手更多人守护生态环境。

净山活动前的细心筹备

为确保活动顺利推进，8月19日上午，细雨蒙蒙中，来自广州、珠海、中山的11位志工如期相约丫髻山下，开展初勘与实地考察。他们一步步确认净山路线、流程与时间节点，为活动做足准备。

活动前几日，中山志工便已提前将手套、捡拾夹、物资回收袋和垃圾袋等工具分组归类、摆放整齐。细心的他们，还为大家准备了防蚊香包。考虑到净山是体力活，志工更贴心地备好水果与干粮，供大家及时补充能量。

当天活动集合后，志工仔细讲解工具使用方法，并轻声叮嘱：“注意安全，危险的不捡、复杂的不捡、困难的不捡。私田不入、庄稼不踏。”简短话语中，藏着志工深深的关怀与对果农劳动的尊重。

七个小组的志工，分别列队出发走向丫髻山。不一会儿，山坡上、



8月19日上午，细雨蒙蒙中，来自广州、珠海、中山的11位志工如期相约丫髻山下，开展初勘与实地考察。摄影/易洪泽

树林间、小溪畔、菠萝田边、公路两侧、停车场……星星点点，遍布着志工忙碌的身影。

土地干净，菠萝更甜

志工才刚上山，便见步道两侧散落了大量塑料垃圾，有些早已与植物根茎缠绕在一起，难以剥离。志工沿路散开，一次次弯腰俯身，仔细捡起被丢弃的包装袋、瓶子和杂物。

几位迎面走来的游人见状，特地停下脚步，笑着竖起大拇指。志工趁机友善提醒：“塑料包装带上山的话，也请一定记得随身带下来呀。”他们笑着回应：“明白！我们平时都尽量自带水杯，很少用一次性塑料。”

田间劳作的果农高兴地说：“你们

摄影 / 陈志辉



把垃圾清掉，土地变干净了，下一季的菠萝肯定会更甜。真的太感谢了！”

沿山路而上，这里荔枝树成荫、菠萝苗茁壮，一条小溪从山上流淌而下，溪水潺潺，本应十分悦目，却随处可见塑料杯、吸管、食物包装袋，甚至溪水中也有垃圾。一路走走停停，几十米的路走了半个多小时，5个捡拾夹一起“出动”，有时还需志工手脚并用。

陆陆续续地，上下山的游人渐多。有的志工主动上前倡导，路人大多欣然接受，有的帮忙捡拾垃圾，有的提垃圾下山。

骑摩托经过的年轻农场老板，因志工热情地打招呼而停车。志工称赞这里的山水秀丽，如果能减少垃圾会更美，老板笑着答应：“好的，欢迎下山后，到我店里喝茶。”

衣着时尚的年轻女士从中山市区来摘菠萝，接过志工递上的捡拾夹，就认真捡起身边的塑料杯。她说：“做环保是应该的。”

小男孩跟着家人一起上山游玩，在志工鼓励下，小心地用夹子抬起一个腐烂的塑料袋，成功夹起袋子的瞬间，他开心地笑了，一旁的家人也为他高兴。愿这小小的一夹，在他心中



种下环保的种子。

高三男孩接过志工从小溪中捞出的纸尿裤，被浸湿的纸尿裤很沉，他双手用力才将其夹进垃圾袋。清完垃圾，他提着满满一袋下山，笑容腼腆却掩藏不住付出后的快乐。

邀约游客同行，把环保种进心里

沿果场再一路上山，闻着扑鼻而来的菠萝香甜，途中不可回收垃圾远多于可回收物。志工发现一个被丢弃的风扇头，如获至宝——因可作为废铁回收。

遇到一对正在爬山的父女，志工

（左图）衣着时尚的年轻女士从中山市区来摘菠萝，接过志工递上的捡拾夹，就认真捡起身边的塑料杯。摄影/张荣坚

（右上图）志工与骑摩托经过的年轻农场老板热情打招呼。这里的山水秀丽，如果能减少垃圾会更美，老板笑着答应。摄影/张荣坚

（右下图）小男孩跟着家人一起上山游玩，在志工鼓励下，小心地用夹子抬起一个腐烂的塑料袋，“夹到啦！”孩子开心地笑了。摄影/张荣坚

热情邀请他们加入。女儿欣然答应，动手将包装袋夹入垃圾袋。志工罗学伟一边夸奖孩子，一边分享：“用行动爱环境，守护地球。我们尽量少用塑料袋，自带水杯，少买饮料。”小朋友回应：“我有强迫症，看到垃圾就一定要清干净。”

志工也与孩子父亲聊起生活环保，这位父亲说平时在家做分类，可回收物收集好送人。当被问到是否常用环保购物袋，他直言，用塑料袋的时候更多。志工温和建议：“塑料难降解，丫髻山垃圾多半是塑料。我们可否一起行动——为了下一代，少用塑料袋？”这位爸爸欣然赞同。

志工看到爬山的游客，热情打招呼，不忘提醒游客“将垃圾带下山哟”。

解开被塑料困住的土地

落叶覆盖的小径旁，遍布各类塑料制品。志工从土中拉出大塑料袋、编织袋甚至“棉被”，土地松动一刹那，可见蚯蚓四处游动，仿佛为“松

绑”的土地欢呼。

志工刘洺淇分享：“很多编织袋埋了很久，已半化入土，像一层很厚的“棉被”压得大地无法呼吸。很多时候图一时方便，却给地球带来长期负担。我们应该改变这种习惯，每人做好一点，地球就能轻松一点。”

不远处涵洞中有个塑料瓶，两位志工默契配合：一位轻拨树枝滚动瓶子，另一位看准时机稳稳夹起——细腻配合中，垃圾一一清出。

景区入口道路两侧，这里商铺多，纸巾、塑料袋、快餐盒随处可见。

志工吴柳彤的婆婆不久前去世，



志工张文钦和雷慧萍直接踏入河道，一人俯身捡拾沉积已久的垃圾，一人拿着垃圾袋盛装。志工以行动守护这方自然清流。
摄影/庄严

她一度情绪低落。这次来中山，她感受着空气中菠萝的香甜，主动向游客倡导“垃圾不落地”，分享少用塑料、一次性制品的理念。她说：“让环境更美，绿水青山就是金山银山。”

在停车场周边，志工问小朋友：“老师教过垃圾分类吗？”“有，我在家也会分瓶瓶罐罐和厨余，塑料瓶拿去回收。”志工赞扬孩子的做法，更建议他们带水杯出门、少买饮料，小朋友的家长点头赞同。

志工张文钦、雷慧萍直接踏入河道，俯身捡拾溪水中的杂物，在大家的努力下，河道渐渐恢复清澈，以行动守护这方自然清流。

志工叶霭云分享：“不到50米的地面上，清出4大袋垃圾，菠萝田里也有很多塑料垃圾。一位老爷爷说田里种的菠萝是自家吃的，我们告诉他塑料正在污染土地和农作物，他很惊讶。我们清完垃圾后，他非常高兴。人与人之间应互相提醒，造福下一代。”

净山净心，让美好持续

有些志工提前抵达集合点，主动向经营菠萝摊位的村民介绍环保酵素的制作与用途，也不忘与登山爱好者交流，提醒他们带垃圾下山。

志工不避重就轻，专挑难清理处——下陡坡，拔出埋在土里的塑料膜，从灌木枯叶中钳出塑料盒。周银



两小时中，志工的足迹遍及山坡、林间、草丛、溪畔、菠萝田边。返程时，整齐的队伍在神湾的天空下画出一道优美的弧线。摄影/王阳麟

欢虽然身形娇小却力气十足，一口气掀起两个废弃小轮胎。

志工郭孝光分享：“一个人可能想做却做不到，但与一群人同行相伴，就能全心投入。这就是同心协力的力量。”

两小时中，志工的足迹遍及山坡、林间、草丛、溪畔、菠萝田边。一次次弯腰，一袋袋垃圾接力传递下山，最终清出不可回收垃圾33袋、可回收物资4袋。

志工罗学伟分享：“净山启发我们亲近自然、亲手守护自然。希望活

动能带动居民一起爱护环境，把垃圾山变回美丽的丫髻山。”

返程时，步道恢复了原本的洁净，林间阳光更显明亮。志工深深感悟：“净山不仅是‘捡垃圾’，更是‘净心地’。举手之劳能保护大自然，更明白‘爱护环境’是每一次弯腰、每一次分类的坚持。”

大家承诺：“下次还来，带更多朋友家人一起守护这座山。”点滴善举，汇聚成大地守护的力量。期待更多人加入，让“垃圾不落地，环境更美丽”随风远传，深入人心。

健

慧心 净语

讲述·释证严
撰文·释德仇

提升都会温暖度

同仁郑思弘和沈柏汉报告北京、天津与河北的水灾赈灾发放、北京市西城区推动社区共善、“福守计划”安装扶手，以及北京市门头沟区乡村振兴项目，还有圣馨大地小区环保点的温馨故事。

“请代为向大陆慈济人表达，即使这几年来，他们无法与师父见面，但是他们的心中还是有师父，不忘做慈济，而且很精进，得到当地人士的爱心护持。尤其在北京这样的大都市里，更需要人人心中有爱、有情，将社会的温暖度提升起来；慈济人在社

区里带动，年长者就有因缘、有机会彼此熟悉，温馨互动；所以慈济的方法可以普及大众生活中。

“在环保站，可以让这一群老人家晒晒太阳、聊聊天，说说慈济、唱唱歌，手脑动一动，看着他们也很乐在其中。所以我很感恩在这个时期、这个社会，能带动起环保的精神，不分贫富，大家都愿意来做分类，有共同的价值观，伸出双手，以实际行动爱护大地、净化空气。”看到老人们在环保点，连结感情、时常互动，很令人欣慰与感动。

人间事无奈，人情却温馨

看到大家帮农户捡拾落在地上的

柚子，农民辛辛苦苦照顾果树，就是

期待秋天丰收，却遭遇台风，以致这么多还没有成熟的果实被强风刮得掉落满地，看了实在很心疼农民。“人生无常，人间事也无常，所以大家要好好把握因缘，对人间有益的事要积极投入。”

年轻的同仁请假做志工，即使做志工回来还要完成手边的事务，不辞辛劳，只要有需要即义不容辞。“无奈天灾无法抵挡，我们发挥爱的能量，即刻投入，会让人在无奈中感受温馨人情。”

大自然的威力强大，大家要虔诚

面对天地人间。平时的举手投足、待人接物，都要抱着祝福、感恩的心，对人人虔诚祝福，等同专注祈祷；人人把自己的身心行为修持好，与团队相处得好，共同为人间付出，这样的团队就是楷模，让人看得到也能学习同样做好事、当好人。

人与人之间如此不断相互影响，人人的心虔诚清净，会合力量付出，这样的人间就是净土。“我们要保持好心念，待人接物也要做得好——时时抱以好心、好愿力去待人与做事，就是对社会人间最好的祈祷。”

感恩因缘不可思议

回顾缅怀印顺导师的慈济歌选《因缘》，歌词中“落叶飘，时节转换”，映衬了导师描写自己平凡的一生，如同落叶般随因缘流转。“没有

导师，就没有今天的我；没有今天的我，就没有慈济，也没有此时遍布国际间的慈济人、慈济事，这都是因缘，而因缘不可思议。

“人的一生，与父母、师长有很重要而密切的因缘，包括现在在座的每一位，在我的生命中也非常重要与密切，所以我常常对大家说‘感恩’。天下苦难多，所以需要有慈善机构；而慈济的慈善付出，是来自于无私大爱，同心同愿、凝聚力量而在人间发挥的温暖力量。

“大家天天都很忙碌，忙着为天下众生做事，同时看到各种各样的人生之苦——有的困于生活环境，有的苦于亲情离散，只要慈济人有因缘接触到，就赶快设法去帮助。”

环保辅具起于慈济志工爱惜物命的心，将淘汰不用的辅具收回，经过整修后妥善存放，若有家庭需要，就因应所需而将辅具送达。很感恩慈济人随时用心，爱惜物资且充分利用，最重要的是慈济人的爱，在这将近一甲子的时间不断救助苦难。

“我天天感恩慈济人，若没有这

么多慈济人的投入，今天就没有这么多好人、好事可说；也感恩现在的科技发达，可以让我们及时呼吁大家来做好事，也将大家共同用心所做的好事传扬出去。

“如同老师教导学生，从幼儿园而小学、中学、大学，因应根机而授课，慈济也是因应众生根机而引导有缘人。慈济人好话多说、好事多做，做了好事彼此分享，这就是好方法。好话可以吸引人走往善的方向，假如恶念一起，也会把智慧转为聪明，聪明转为贪念；起了贪念，就迷糊了清净本性，所做的都是利益自己的事，即使伤害别人也在所不惜。所以说为恶的人也很聪明，因为聪明才懂得如何害人而利己。

“聪明与智慧不一样，智慧是清净无染，有智慧的人运用科技，引领大众共同利益人群，是用智慧彼此劝善；聪明的人反为聪明所误，因为利用聪明，可能会做出许多对人间有害的事，像现在

很多人都害怕接到诈骗集团的电话。”

时常形容一个人的心很软，很好心且乐于助人，假如人们为了不让自己被骗而彼此防备，就很可能使人心硬化，硬着心肠，认为别人受苦受难与己无关，不愿意行善助人，变得自私自利，“我”最大，凡事只考虑自己。“缩小自己，人与人之间才能和平相处，彼此感恩与尊重。不论时代如何转变，善的能量一定要存在，

看见人间相，听出真实法

资深志工持续为人间付出，而且行仪整齐，很有精神。“常常有人问我是如何教弟子？听到这句话，我都会觉得惭愧，其实是这么多人在教我，不是我在教人，我每天只是坐在这里，听大家的分享；透过屏幕，看着相片或录像。眼睛看、耳朵听，每

而且不断扩展。”

台风“丹娜丝”将嘉南地区许多屋顶吹翻，豪雨把屋里家具浸湿，其中有独居或二老相依的老人家，他们的子女远离家乡，无力复原住家；如果人们因为彼此防备、不信任而不愿意去帮助，他们面对满目疮痍的家园，又该怎么办呢？所以还是需要大家敞开心门关怀社会，帮助这群老人家以及贫穷病苦人。

听一句，我的内心就说一句感恩。感恩有如此大好因缘，能在此时此世成立慈济，你我今天才能在这里共聚，彼此分享；分享的都是你们所做

的事，展现出你们生命的价值。”
早期志工关怀病人与家属，也用说故事的方法开解他们，或是用现

场说唱的方式带动、陪伴大家，让大家听得很欢喜，这也是一种引导的方式。现在有便利的科技传播工具，可以运用戏剧或新闻等多种形式，引导病人与家属放宽心、解心结。若说以前做志工和现在做志工的差别，是可运用的方法变多了，但是真诚的心不变，所见到的“苦”也没有改变。

“在医院里，看到有的老人家住院，却没有子孙来探望，我们如果有办法，可以多去关心他们，听他们说人生故事，从他们的生命经历中，听出人生的真道理。”“苦、集、灭、道”是人间的真谛，苦就是人生的实相。在医院当志工，与病人互动时，可以深入了解他们的人生之苦，探讨苦的原因，从而给予灭苦的方法。

“用心去看他们的苦是从何而来，长久累积的埋怨、仇恨等情绪和烦恼，要如何消除？找到‘集’苦的原因，就能设法‘灭’苦。我们要用

方法，劝人灭除对于病痛、死亡的惶恐；他们生病，却没有人来照顾，内心累积了很多情绪，有很多负面的想法；但是探讨他们为何落得现在没人要来看他，应该与其人生过程有关。如果能够让他们在人生最后，将心中的怨与恨消除，才能轻安离开。”

在医院做志工，可以看到各种人间相，每天用心听、用心看，同时对自己做教育：“这个人的故事与我很相似，他解不开心结，我是否与他一样？”如果自问也有同样的问题，要及时用方法解开心结。离开医院以后，回到自己的生活环境，又遇到让自己有心结的人，就坦然与他们述说自己的心境，对他们忏悔与感恩，从而转心境、解心结。

“当志工，我们要虚心学习，要学得有心得、有法可用；当我们学会了、用到了，做志工就很有价值。”

慈济创立将近一甲子，已经有130多个国家地区接受过慈济的人道关怀或

援助行动。感恩遍布国际的慈济志工，让慈济从“五毛钱”的克难起步，一路走来已经开拓出宽广笔直的慈悲之路，邀约大众同行，随处闻声救苦。

“世界上的每个角落，时时刻刻都在上演着苦、空、无常，其实我们的身体感受也是苦、空、无常，要用心体会。”最为无常的就是时间，永远不会有片刻停留，而“是日已过，命亦随减”，必须好好把握时间，将每一刻活得有价值。

造福得福，不是条件交换

受灾乡亲陈先生所赠葫芦饰品，感恩慈济帮忙修缮被台风刮走的屋顶。所谓葫芦能装乾坤。万座乾坤在葫芦中，葫芦就表示心，人的心可以容纳无数无量世间事物。

经典里常以“恒河沙数”作为计量

“每天都要盘点，这一天都没有起不好的念头、说不好的话、做不好的事，所想、所说、所做的，都在利益人群，每天的生命都很有价值。若没有回来慈济医院当志工，你们平时在社区也做慈济事，访视或环保；师父当初要大家将用鼓掌的双手做资源分类回收，轻轻的一句话，到现在全球慈济人落实在居住地，用实际行动推广环保，让大众认知环保的重要性，这也是慈济人的价值。”

单位，而恒河沙数量难以计算，可说是“无量”，不可思、不可议，也难以述说，故云“不可说”。“人间确实有许多无法可说的话，不过我们总是要尽本分、说本事。天下事，我们不可能通通做到，但是我们眼睛看得到、做得到的

事，我们就要做到也说到。”

世界上还有许多人，自从出生就在极为贫困的环境里，缺粮饥饿，生病了也没有医疗资源，但是国家社会战乱、动荡，人道组织难以救援，这些民众真的生活在人间地狱。“有这么多苦难的国度，这么多饥饿的人，要如何救济？若说救济不完，难道就不要救了吗？唯有尽我们的心力去做，也要多呼吁，凝聚更多人的心力。”

慈济国际赈灾有许多感动人心的经典画面。慈济人就地采购赈灾物资，或是经空运、海运输送米粮，再用当地的卡车翻山越岭，运到灾区。每一辆大卡车都满载着一箱箱、一袋袋救命粮或营养品，油、盐、糖等生活物资，也载着来自各地的爱心能量，让受灾受苦的人得到生命希望。

“普天下老者无不都是我们的长辈，年纪相当都是兄弟姐妹，年纪比我们幼小的都是我们的孩子。我们用

这样的心量看待天下众生，就会很愿意、很积极地帮助受苦受难的人。”感恩这几十年来，只要师父想做的事，无论要帮助哪一个国家地区的苦难人，慈济人总是全然支持并投入。

“慈济人与师父贴心，知道师父的心，常常在我宣布想要做什么事，大家就马上举手表达‘我愿意！’为我打气，也用实际行动响应。修行不是只有天天做早晚课，或是打坐静修，要起而行动，只要哪里有需要，我们就去付出。”

如同双脚走路，踏出前脚修福，紧接着后脚跟上修慧；有智能的人就懂得要造福，在造福中增长智能，步步向前，踏踏实实，没有停顿，就是精进。精进就是精而不杂、进而不退，心无杂念，唯有清净无染的爱；意无贪恋，所以付出无所求。

“我们付出无所求，不过造福一定能得福。但师父不喜欢用‘造福

得福、得功德’来教大家行善，只希望大家把心门打开，也就是开善门，开了门就要走出去，不是走一步、二步，要不断往前精进，行万里路，学无止境、福无量数。若想求福，就要不断往前走，愈走愈远，风景愈看愈美，道心愈坚固，慧命愈长。不要去想已经得多少，走就对了、做就对了、付出就对了。”

善事要做得欢喜。若只做自己欢喜做的事，却不分对错、不计后果，欢喜做就要甘愿受。此外，行善无法用来平衡自己的缺失，有这样的想法

就会斤斤计较着付出多少、能够得多少？觉得做好事能得到保佑才要做。

“若有心要做好事，‘真空’才能得到‘妙有’——付出无所求，内心充满欢喜；不只有欢喜，还要法入心，得到法喜充满。而得法受用就已经觉得很欢喜，在付出时又做得满心欢喜，这时候才是真正得福。

“如果边做边计较自己付出多少，所以事业经营很顺利、有赚钱，才很甘愿去做好事，抱着这分心行善是很危险的，要做到无求才安全，才能得到法喜。”

环保动手也动脑

慈济人发挥巧思、运用巧手，将废弃物变成艺术品或可以活用的物品，是惜福爱物的实际行动。可以让社区里的年长者参与手工艺制作，动

脑也动手，还能与人互动，心情会比较开朗。

“慈济推行环保30多年，发挥很大的效应，让大众知道要惜福、爱护

大地。许多人过去没有环保观念，看到慈济做资源分类回收，听到志工介绍，了解为何要做环保，也会重视环保，减少资源消耗。”

生活中所用的物品都要珍惜，而慈济人回收别人丢弃的二手物品，做出手工艺品，是珍惜物命，且创造出艺术价值；心、脑、手并用，也是在自我保养。想到这些，就会做得很开心。

台中清水等地的老人家善用大甲草等当地特产编草帽、草席、草鞋等，现在也能做出许多手工艺品。慈济人运用这些手工艺编织，让长者重拾技艺，生活有重心，有益身心健康，并且将自古流传的手艺再传承下去，他们也很有成就感。

“其实开这些手艺班，让老人家‘传功夫’，主要是不让老人家在家无事可做，要让他们的脑细胞活跃起来，比较不容易退化。”美国约翰·霍

普金斯大学教授曾经分享，大脑有一个“利他”的脑神经反应区域，当人们发慈悲心去做慈善行动，即能增益进化，所以要经常行善，让这个区域的脑细胞活跃。当时听了他的分享，觉得这项科学研究与发现，和人人本具清净本性的道理不谋而合。

大家要秉持清净赤子之心，发挥“觉有情”的慈悲利他精神，用实际行动为苦难人付出。其实利他同时是利己，造福、修慧，一步步走近自己的清净本性。

“觉有情，人人都有情，但是这份情不能偏差，偏差就是污染之情。也许为了利益自己，先设法去利益别人，这是有所求的付出；应该先学会感恩，如果不懂得感恩，只学得巧言，只会讲很多好听的法，但是做不到，这也没有用。

“在慈济身体力行，很有福。

我也很有福，我出家不是为了做道场，也不想当住持，仅仅是期待能帮助人间，所以从‘五毛钱’开始做慈济，将近60年来成就了这么多有益人间的事。生命有限，无法预知此生

慢慢松开扭紧的心结

“人间最容易体会的就是苦，因为众生都在烦恼中；养成不好的习气，想不开，就累积愈多烦恼。过去懵懵懂懂，都是以自己为中心，只关心‘我’，拼命地争取我想要的，要而不得就产生烦恼，这就是凡夫。

“凡夫都有烦恼，你不让我、我不让你，烦恼中更增烦恼，扭曲了人间这一条康庄的正道，彼此纠结，更不能听到正确的法。而我们现在有好因缘，接受善法、做慈济，解开心灵的烦恼，将扭得很紧的结慢慢松开，不再纠结。

长短，但是我们走进慈济，要让慧命增长，就要去除凡夫心的贪婪，成为拥有清净智慧的觉有情。”从“学”到“觉”，要发挥慈济精神，用心精进，福慧双修。

“放松了自己的心，让好的方法都进入心坎里，对人间的看法就会与过去不一样。过去是一直想占有，希望自己得到更多、还要再更多，现在已经放宽心，也认识自己有用之不尽的善法，这就是生命中的财富。”

生命中的财富就是善法的种子，不只种在自己的心地，还要往别人的心地去播种。“人人都有一片心地，人人也都有烦恼，当因缘会合时，旁人看到我们的心门敞开，而且经过播种、耕耘，有丰富的收获，他们就会

被我们的言行打动。

“我们耕耘心田有收获，与别人分享，对方就等于接收到我们的种子，将种子播入心田，自我耕耘，他们也会有收获而开心、欢喜。所以要让愈多人听到、看到而欢喜学习。我们分享给别人，自己心里的种子不会变少，总是富而有余，永远都有充足的种子可以给别人，永远都有法可以引导众生。

“刚刚听分享，因为与家人计较，心结扭得很紧，现在已经放松了，原来是自己改变了，让家人另眼相待，更重要的是受到你们的影响。而你们在这里欢喜地与大家分享，就是撒播种子。所以好话多分享，好事要多做，对的事要精进，让身旁的人看到自己的改变，影响他们一起投入。从家人、家庭的改变，影响力渐渐扩大到社区、社会，让家家幸福、社区和乐。

“大家盘点自己的生命，比起我们做慈善时接触到的苦难人，现在的人都很幸福、很有福；若觉得不满意，是自己的心不满足。对于家里的人，因为太熟悉了，说话直来直往，想到什么就说什么；有什么不满，就直接表达，让人不欢喜，相互说不好的话刺激、刺痛彼此。

“其实我们与家人哪有这么深的仇怨？本来都是爱对方，也因为爱得深，所以稍微加重一点语气，就被刺痛了。所以大家说话还是要轻柔，用温柔的言语表达真诚的爱。”慈济人都能耐心温柔地对非亲非故的照顾户、受灾户，甚至与他们长期互动，循循善诱，影响他们改变观念与行为，彻底翻转人生，对于自己的家人，更应该真诚耐心互动。

“常常看到慈济人到苦难人家里访视，环境脏乱，个案久未洗浴，身上脏污，想必也有难闻的气味，但慈

济人面不改色，还是走到个案身旁，拥抱、抚慰他们。慈济人不是没有闻到异味，但是因为心中有爱，所以特别勇敢，这份爱是真诚的爱。用人间各种形、相凝聚大家，开辟一条宽广的慈济路让大家走，大家一面走，一面往前开拓，就会愈来愈开阔。”

众生烦恼深重，以致世间的浊气浓重。人人各自在家里养成不好的习惯，例如说话很大声、态度不好，对家人是这样，习惯成自然，到了外面与人互动也是这样，就容易产生冲突。如果人人都是如此，社会就不能平安，整个大环境的浊气就很重。

“我们做慈济，也要把家人当成自己要关怀的人，所以要以身作则，让他们看见典范；找机会将我们听到的道理，也让他们看到、听到，带着他们做到。”要教育人间，就从家里开始教育。

“过去家人大声说话，你们也大

声响应；现在他们大声说话，你们轻声细语，用柔和的态度响应，渐渐让家庭气氛变得和乐。邻居看见你们的家改变了，也会受影响，学习你们改变态度，使家家户户都变得和乐。希望你们把这些方法带回去，与家人、邻里互动，造福你们的子孙，世世代代都能生活在和乐的人间净土。”





以春鲜九味 养长青志 ——第一季 午餐

食材：

1/4 谷物：糙米、**1/4 蛋白：**腐竹
1/2 蔬果：南瓜、蚕豆、小黄姜、芦笋、黄金耳、鸡枞菌、彩椒、菜心、枸杞
调料：油茶籽油、有机酱油、盐、老陈醋
小菜：醋杭椒、醋小黄姜、辣椒面
水果：大樱桃

做法：

清炒广东菜心：

1. 洗干净的广东菜心切断、焯水，捞出以后沥水；
2. 锅烧热，加油，再加姜末，然后倒入菜心；
3. 翻炒可以加少许的开水，然后依次加一点盐，加少许的生抽，翻炒拌匀出锅即可。



★**营养特点：**广东菜心是深绿色蔬菜，富含维生素C、钙和钾。搭配枸杞富含β-胡萝卜素，有益眼睛健康。

腐竹烩蚕豆：

1. 先把干腐竹泡软，然后捞出；
2. 锅烧热，先倒入油，再加少许姜末，翻炒姜末直到香味溢出；
3. 加腐竹，并加少许盐翻炒，再加少许开水，同时放入蚕豆；
4. 最后倒入生抽，水量稍多些，小火慢炖，腐竹炖软后，出锅。

★**营养特点：**腐竹是大豆制品，富含优质植物蛋白、大豆异黄酮和钙，对心血管健康和骨骼有益；蚕豆提供植物蛋白、膳食纤维和叶酸，有助于降低胆固醇。二者搭配，丰富了氨基酸组合，提升了蛋白质的生物利用率。

清炒芦笋黄金耳鸡枞菌：

1. 依次将芦笋、黄金耳和鸡枞菌焯水，捞出沥干；
2. 黄金耳捞出后，最好用凉开水再冲一下，经过一热一冷的刺激，更富Q弹口感；（热与冷交替，可根据个人的口味进行）
3. 锅烧热，倒入少许油，加姜末，再倒入芦笋、彩椒和鸡枞菇，翻炒；
4. 最后加黄金耳，翻炒时加少许开水、加盐、加少许生抽，翻炒拌匀，出锅。



★**营养特点：**芦笋富含叶酸、维生素K和抗氧化物质；黄金耳、黑鸡枞菌属于菌菇类，富含多糖、膳食纤维和微量元素，有助于免疫调节；彩椒富含维生素C（促进铁吸收）和类胡萝卜素。菌菇与蔬菜搭配，增强了菜肴的视觉美观和鲜味，且热量低。

主食：糙米南瓜饭

糙米和南瓜的配比：2:1（依个人需要，可适当调配比例）

★**营养特点：**以全谷物为主，富含膳食纤维、B族维生素和矿物质（如镁、锌），有助于控制血糖和促进肠道健康。南瓜不仅提供β-胡萝卜素（维生素A前体）、钾，具有抗氧化和增强免疫力的作用。还增加了主食的多样性，提升了口感与营养密度。

水果：大樱桃

★**营养特点：**樱桃富含花青素、维生素C和钾，具有抗炎和抗氧化作用。维生素C促进一餐中的钙、铁营养素的吸收。

总体评价：

食物多样性强：涵盖全谷物、大豆、菌菇、深色蔬菜、水果等，符合“彩虹饮食”原则。
植物性为主：以植物蛋白和蔬果为主，低饱和脂肪、高纤维，适合预防慢性病。
烹饪方式健康：少油少盐，搭配醋和香料，提升了风味而不依赖重调味。
适合银龄人群：食材软烂易消化，营养密度高，注重抗氧化和关节健康。



勇敢逐梦 无惧未来

2025学年度慈济新芽奖助学金 网络申请结果公示

依据慈济慈善事业基金会《新芽奖助学金申请公告》，由符合申请条件的大学生本人提交申请材料，我会进行资料审核、面谈及民主评议后，确定奖助学对象名单。现将2025学年度慈济新芽奖助学网络公开申请评议结果予以公示，如对评议结果有异议，请在公示期内以电子邮件方式实名向我会反映。

电子邮箱：
tzuchi-xmc@tzuchi.org.cn。

公示期：
2025年9月30日至10月5日。
2025学年度奖助学金将分为两个学期进行发放。

北京（39名）					
序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名
1	陈琪琪	14	张莹	27	顾晏宁
2	江智涛	15	汪嘉俊	28	周思怡
3	廖永杰	16	高敬然	29	字灿标
4	董雨新	17	薛博文	30	郑焰升
5	冯成强	18	贺宇航	31	赵佳鑫
6	邱浩杰	19	张钦智	32	赵毅博
7	王欣蕊	20	陈宣任	33	赵悦琪
8	邓小雨	21	杨一帆	34	张帅
9	张红果	22	蒋乾盛	35	邵宝荣
10	张钧	23	杨沁园	36	字蔚霞
11	周小平	24	张堃	37	苏红缘
12	孟璐	25	邹立	38	任春焱
13	李菲	26	谭荣	39	张小芬

天津（27名）					
序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名
1	田婧雪	10	王旭	19	陆瑶
2	徐伟	11	张荣	20	王家宁
3	宁书逸	12	田健伟	21	啜秀丹
4	朱兰颐	13	唐晓雨	22	田菲菲
5	常旺	14	曹艺洸	23	龙明垚
6	王欣雨	15	周阳光	24	梁小漫
7	付丽红	16	林怡	25	伍思琪
8	杜梦真	17	张忠勇	26	赵袁婷
9	张海燕	18	杨政恒	27	王维维

上海（12名）					
序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名
1	姜如玉	5	柯雨晴	9	鲍登祥
2	王台勇	6	张富强	10	秦梅
3	潘韬	7	冯李杭	11	姜坤
4	郑雪丽	8	席依婷	12	沈冯卿

沈阳（11名）					
序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名
1	杨可惠	5	宫佳佚	9	李秋妹
2	张林	6	王雨汐	10	田玺琳
3	杨君惠	7	丁盈	11	张玉梅
4	耿必灿	8	张轩		

苏州（3名）					
序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名
1	姚冬明	2	潘秀兰	3	曾文俊

长春（25名）					
序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名
1	胡胜莉	10	陈蕊	19	盛情
2	杨玉凤	11	张杭成	20	张书骏
3	张秋雲	12	杨含礼	21	杨玉龙
4	于佳	13	于柏签	22	邹修婷
5	于新宇	14	周建国	23	冷承标
6	方浩文	15	淳建新	24	杨永祥
7	于烁	16	曹雨桐	25	贾博瑞
8	滕春萌	17	闫旭		
9	王思莹	18	杨森		

哈尔滨（25名）					
序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名
1	高莹	10	史晓娟	19	杨岚臣
2	邵汪	11	栾雪	20	张荣
3	刘美琪	12	龚亚飞	21	金洪旭
4	赵亚鹏	13	李溢欣	22	王莉莉
5	秦晨博	14	邓思琪	23	高恩惠
6	张扳报	15	李成霖	24	王晶晶
7	董骏博	16	叶子	25	雷振远
8	潘欣怡	17	廉梦禹		
9	郎婵	18	缪应苗		

杭州（9名）					
序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名
1	杨佳佳	4	潘若兰	7	张美降
2	杨丽丽	5	杨关东	8	欧英用
3	李睿	6	陈虹旭	9	欧新稳



武汉（60名）					
序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名
1	刘喻斌	21	李胜红	41	龙佳怡
2	罗铃	22	毛甜	42	李秋芳
3	李孝祺	23	方磊	43	龚思晨
4	刘丹丹	24	彭亮	44	周荣芝
5	李静	25	杨可颖	45	秦堂贵
6	秦添鑫	26	高敏	46	胡梅特
7	张晓艳	27	张玉梅	47	聂锦秋
8	郑宇彤	28	陈懿鑫	48	王林合
9	吴悠悠	29	王小颖	49	吴明英
10	滕春雨	30	贾畅	50	卢玉姗
11	张顺	31	文东琴	51	周可云
12	林凯贤	32	车文萱	52	潘秀英
13	张洁恩	33	颜庆	53	范槟
14	汪红奇	34	丁泓羽	54	朱元标
15	朱露瑶	35	张涵	55	宋晓洵
16	金雅格	36	谭瑞东	56	刘俊普
17	高航	37	李姗	57	戴晓文
18	牟波	38	郑娇	58	杨元洛
19	许佳欣	39	唐艳红	59	滕明胜
20	罗侦红	40	李鑫薇	60	田苗

长沙（57名）					
序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名
1	潘林涛	20	郑蓉	39	谌果
2	罗星	21	谢思琪	40	吴凯君
3	谭耀综	22	李迅	41	贺子俊
4	刘春	23	余淳	42	周玲娟
5	李思垚	24	廖展雄	43	夏天碧
6	王诗雅	25	麻金媛	44	许安娜
7	严涵	26	倪晴	45	程巧
8	覃傲	27	奉贞琦	46	苏喆
9	刘舒畅	28	欧粤琦	47	刘晟
10	胡逸萱	29	檀旭珂	48	王彩霞
11	王麒雯	30	向佳宜	49	李中延
12	蔡锦程	31	肖青青	50	黄锦玲
13	李雨昕	32	黄菲雨	51	樊琼莹
14	陈远志	33	陈良宇	52	黄晓云
15	黄东平	34	张子涵	53	张小宝
16	欧家乐	35	杨荔嬉	54	周明艳
17	饶湘	36	刘紫晴	55	李泰西
18	李轩	37	周圆	56	彭紫群
19	石康馨	38	陈蓉婷	57	陈凤仪

广州（8名）					
序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名
1	陈笑	4	谢心怡	7	赵镇涛
2	孔嘉欣	5	李佳妮	8	李坤
3	周心怡	6	吴世有		

深圳（2名）					
序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名
1	张衡	2	陈铭辉		

南京（22名）					
序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名
1	张贻婷	9	杨楠	17	江凯瑞
2	李永强	10	王凯民	18	林熙雯
3	魏静	11	张武王	19	魏丽宇
4	许海琦	12	黎英娇	20	洪常钰
5	毕兴	13	田承旭	21	向子涵
6	刘洋	14	唐锦鹏	22	杨滨瑞
7	孙锁柱	15	王幸悦		
8	刘世君	16	秦敏娜		

福州（23名）					
序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名
1	施想	9	陈凤尧	17	伍正鑫
2	陈语馨	10	黄荣华	18	叶莹
3	林伟峰	11	吴琼	19	许俊航
4	林秀清	12	魏美娜	20	曾钦强
5	韦梦圆	13	翟亮	21	陈丽清
6	邵舒悦	14	杨颖	22	许婷婷
7	宋亚彬	15	黄忠锦	23	黄燕怡
8	吴黎明	16	蔡萱		

厦门（9名）					
序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名
1	林湘颖	4	陈雨婷	7	刘宏
2	李豪	5	骆文佳	8	苏佳佳
3	张开博	6	陈国庭	9	王家宝

昆明（60名）					
序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名
1	张远婷	21	崔强熊	41	陈耀
2	马啟艳	22	赵雨嫣	42	陈朝坤
3	万俊杰	23	赵会琳	43	李林应
4	陈超	24	唐莉涵	44	祁亚萍
5	沈秋安	25	王煜祺	45	宋晓蔓
6	杨福英	26	白金情	46	郭远梅
7	胡明英	27	普玉菲	47	赵钰
8	刘凯燕	28	李光少	48	原垚町
9	张锦东	29	李光梅	49	贾力
10	桂晨	30	詹继涛	50	徐玉娇
11	张艳容	31	丁艳冬	51	胡露琴
12	莫象雪	32	李嵩华	52	周跃美
13	陈禄荣	33	陈云	53	张柔
14	邓自春	34	宋兴玉	54	王梅
15	吕明梅	35	张雨婷	55	王娟
16	宗福	36	罗志豪	56	丁章毫
17	尹星月	37	龙世岩	57	邹恒
18	代婉琪	38	蔡利敏	58	周思奇
19	陈文彬	39	汤奇星	59	刘兴欢
20	吴佳蕊	40	李湘怡	60	李庭永



慈济

T Z U C H I

2013 年 4 月创办

2025 年第 09 期 总第 150 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
《低碳环保，共创美好家园》（一等奖）作者：叶伊凡（10岁）

随着社会发展，地球上的污染日益严重，国家大力推广节能减排、绿色生活、无废城市。

画面中，城市的高楼与森林并肩而立，太阳花在蓝色的光能板旁盛放，风车与自行车相伴；列车穿行山野，分类垃圾桶化作可爱的伙伴，微笑着守护脚下的土地。小女孩手握调色盘，仿佛是未来的画师，用希望与创意描绘出一座清朗、洁净、充满生机的家园。

作品体现了对保护生态环境和绿色低碳生活方式的思考和行动。画面中的每一个元素都承载着重要的象征意义，共同传递着节约用电、共创美好家园的强烈呼吁。

整幅画传递出孩子心底最纯真的愿望——让地球在绿色的怀抱中，永远焕发勃勃生机。



撰文/摄影 慈济基金会

慈济基金会荣获“2025年湖南省生活垃圾分类创新创业大赛”两个奖项

近日，由湖南省住建厅、省文明办、省委社会工作部、省教育厅、省文化旅游厅、省总工会、共青团省委、省妇联共八家单位联合举办的2025年湖南省生活垃圾分类创新创业大赛圆满落幕。慈济基金会喜获金、银两个奖项。

金奖——垃圾分类创新案例：慈济基金会湖南垃圾分类站点。慈济积极探索融入“五社联动”机制，助力构建政府、企业、社区、社会组织和居民协同参与的环保网络。目前，环保站已被纳入当地政府垃圾分类示范项目，相关实践也获得了多方的关注与认可。

银奖——垃圾分类随手拍：《瓶底望远镜：看见现在，扭转未来》。影片讲述了一个小女孩通过塑料瓶“望远镜”的镜头，看到了一个被塑料污染的未来。我们生活的环境都是自己丢弃的垃圾，每一个扔出的垃圾都会回到自己身上。慈济志工积极行动，用“鼓掌的双手做环保”，响应“美丽中国”号召，践行“双碳”目标，保护自然，就是保护我们自己！

本次大赛共征集到投稿作品1038组。经市州初评，大赛组委会初审、专家评审、现场公证监督及结果公示等程序，最终评选出80组获奖作品，其中金奖5组、银奖10组、铜奖15组及优秀奖50组；同时，评选出优秀组织奖20个。