

# 慈濟

2025 年第 12 期 总第 153 期

准印号 /S(2025)00000279

内部资料 免费交流



特别报道  
special report

## 热血柔情

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

莫忘初心 覺有情  
永誌使命 信願行

## 爱在心中流动

|| 编·语 ||

慈济以慈善为根，面对各类灾害救援场景，始终制定短、中、长期分阶段的援助规划。本期的4篇主题报道中，有3篇分别记录了因风灾、地震和水灾后，慈济对灾区留守儿童及清寒学子的持续陪伴。

在“大爱阜宁手牵手”项目的奖助学金发放仪式上，280名学生接过写满亲笔祝福的信封；当刚升入漾濞县苍山西镇初级中学的小羽再次见到志工时，眼前一亮——这份关爱一路陪伴她从小学走向中学；在修武县张弓铺中心小学的操场，最动人的一幕，是教体局姬主任俯身将6岁的君君轻轻揽入怀中；而在广州天河的慈济项目点，信宜籍大学生正仔细将红枣、蘑菇等称重、分装，每一克都认真对待，如许下诺言。

这是慈济助学项目中常见的一幕。志工躬身递上的，不仅是物资，更是尊重、支持与陪伴。他们通过定期走访、亲手写信，甚至学习锁具使用这样的细微之举，告诉每一个孩子：你不孤单。

而这份“看见”，在另一条爱的轨道上，同样发生着。

“卷袖之爱”无偿献血项目开展

已届十年。自2014年从一省一城起步，至2025年，已延展到全国19个省、自治区和直辖市，共37个城市。尤其在2020年至2022年疫情防控关键时期，慈济志工依然勇于付出，在14个新增城市持续推进该项目，让爱在特殊时期坚定传递。

两种看似不同的善行，流淌着同一种慈济精神：付出无所求，还要说感恩。

正因如此，爱的转化悄然发生。阜宁的小欣奶奶在孙女受助后，坚持前来“献爱心”；信宜志工何燕萍从受助学子成长为慈济志工，站在台上对学弟学妹说：“这份恩情，化作了一颗特别想发芽的种子”；漾濞曾经叛逆的小会在家访后幡然醒悟：“我以后再也不‘作’了……我要像你们一样帮助更多人。”

当心中的爱悄然流动，温暖的传递随之启程。岁末回顾、盘点与展望，气候变化无常，人间仍有未被照亮的角落。慈济创办人的叮咛犹在耳畔：“无妄之灾难以预料，我们要珍惜幸福，相互祝福。”虔诚祈愿2026年天下平安!

■



—封面图说—

“卷袖之爱”爱心公益无偿献血活动在深圳市南山区深圳湾公园北湾鹭港举办，督导组志工左娟手举宣导牌，与血液中心志愿者走入人群，启发游人爱心，奉献热血救助生命。  
摄影/罗金华

# 目录 CONTENTS

## 主题报道



## 04 被爱与爱人

当爱开始流动，便不再是单向的给予，而逐渐成为基于情感与行动习惯的善循环。这或许正是慈济精神最动人的部分：它不仅致力于缓解眼前的困境，更在许多人心，播下善的种子，最终汇聚成一片温暖而明亮的人间萤火之光。

- 06 温暖了一千四百九十七个梦想的相遇
- 18 漾鼻的苹果，朴实的爱
- 26 接好爱的下一棒
- 34 新芽破土 助学在修武

## 编语

- 01 爱在心中流动

## 亲子之间

- 42 假消息止于智者

## 特别报道

- 44 慈济“卷袖之爱”大数据
- 46 社会暖流助力血液供需的“最后一公里”
- 52 卷袖之爱 十年不悔
- 62 深圳——血脉相续的暖流
- 70 沪上生生不息的暖流



## 行业交流

- 80 365天不打烊的“家”

——慈济大爱美好生活馆亮相慈展会



## 各地慈善

- 88 “蔬医剪”守护“城市美容师”

## 94 慧心净语

## 今日餐桌

- 110 暖冬菌蔬养膳

# 被爱与爱人

当爱开始流动，便不再是单向的给予，  
而逐渐成为基于情感与行动习惯的善循环。  
这或许正是慈济精神最动人的部分：  
它不仅致力于缓解眼前的困境，  
更在许多人心中，播下善的种子，  
最终汇聚成一片温暖而明亮的人间萤火之光。



摄影 / 张成军

# 温暖了一千四百九十七 个梦想的相遇



撰文 / 李慧荣、罗培勤、何华连  
摄影 / 上海、江苏南京、苏州、阜宁真善美志工



摄影/范盛花

2025年11月29日至30日，江苏省盐城市阜宁县板湖镇的孔荡大爱村，迎来了两场温暖而隆重的相聚。由江苏省妇女儿童福利基金会牵头，阜宁县人民政府主办，联合慈济基金会，在此举行了2025-2026学年“大爱阜宁手牵手”奖助学金发放活动。这次活动有如冬日暖阳，照亮了1497名困境学子的前行之路，也见证了爱、感恩与成长的生命感动。

2016年6月，江苏省阜宁县遭遇强冰雹和龙卷风双重灾害，慈济基金会在灾后迅速开展关怀行动，并于2017年援建孔荡大爱村（简称大爱村），助力受灾民众安居乐业，也推动孔子文化在此传承弘扬。

2020年，江苏省妇女儿童福利基金会（简称省妇儿基金会）与慈济基金会在阜宁县人民政府的邀请和支持下，共同发起“大爱阜宁手牵手”项目，持续为当地困境学子铺就成长之路。

项目通过新芽奖助学、图书漂流、读书打卡、人文营、寒冬送暖、大型义检、常态义诊及“大爱妈妈”长期陪伴等系列活动的开展，在过去五年，累计资助困境家庭学生达17792人次，为孩子们提供常态化、有温度的物资和精神支持。

多位受助学生的家长投入慈善访视、垃圾分类实践等志愿服务，身体力行，带动子女成长；多名助学生利用假期担任“大爱哥哥、姐姐”，与志工一起陪伴困境儿童。项目已超越传统助学范畴，成为政府、社会组织、社区等多方主体协同共治的先行示范。

如今，“大爱阜宁手牵手”项目已步入第六年，公益初心与善行力量不断延续与深化。

### 轻轻托起1497个梦想

11月底的阜宁，晨风已带着凛

冽，昼夜温差有15℃左右。29日清晨7点，上海、南京、苏州和阜宁志工、大爱村的爷爷奶奶、爱心家长和社会爱心人士已陆续到达。杏坛广场上，寒意被忙碌的热情驱散开来。

下午1点多，孩子们来了。住在近处的板湖小学和板湖中学的学生由家长骑车载来。东沟中学等较远的，学校安排了大巴统一接送，他们在老师的带领下列队走过杏坛广场，脸上写满好奇，也有一丝初来乍到的拘谨。

会议室门口歌声飘扬，四位志工分别举着“希望”“健康”“知足”“感恩”的牌子，代表四个不同的小组，以灿烂的笑容迎接每一个孩子。

下午2点，2025—2026年“大爱阜宁手牵手”项目奖助学金发放仪式正式开始，江苏省妇女儿童福利基金会副理事长兼秘书长顾敏，慈济基金会理事长苟林峰，阜宁县委常委、组织部部长赵亮，县教育局局长蔡卫国，县妇联主席程静，及江苏省教育厅、江苏省台办等相关领导嘉宾出席活动。

阜宁县委常委、组织部部长赵亮在致辞中高度赞扬慈济基金会的高尚公益性和强烈的社会责任感：“慈济温暖人心，传递真情，助力学生成长成才，赋能未来。”

慈济基金会理事长苟林峰寄语学子：“希望每一个孩子都能学会孝顺、感恩、尊重与包容，成为明理明

德、受人尊敬的人。回家给父母一个拥抱，学会感恩身边人。”讲到志工长途跋涉、无私付出时，她不禁哽咽，这份真挚与动情瞬间感染了在场的每个人。

省妇儿基金会副理事长顾敏带来了一段长达18年的回溯。2007年，她初遇慈济时，苏北部分孩子连课外书都没有。“如今18年过去了，8000多名孩子因慈济助学改变了命运。慈济不仅提供经济支持，更给予孩子精神滋养。今天在阜宁孔荡大爱村发放奖助学金，既是对过往善举的延续，亦是对未来希望的播种。”

阜宁县教育局局长蔡卫国肯定“大爱阜宁手牵手”项目，“发放仪式选择在孔荡大爱村，意义非同一般。这次为1497名困境学生送上助学金，精准惠及阜宁县义务教育及高中阶段。”

东沟中学梁涛老师作为教师代表发言。2024年冬，为摸清每位受助学生的实际情况，梁老师与志工一同深入城乡街巷与村落，了解到孩子们勤奋求学的背后，有许多不为人知的经济压力与生活艰辛。

在小如家的昏暗灯光下，志工耐心倾听小如母亲讲述做手工的不易，



下午一点多，学校离孔荡村较远的孩子们，由学校安排大巴统一接送。在老师的带领下，他们列队走过杏坛广场。摄影/魏聪聪



江苏省妇女儿童福利基金会副理事长顾敏、慈济基金会理事长苟林峰、江苏省教育厅、省台办及阜宁县委等相关部门领导出席发放仪式。摄影/张成军

看到拄拐的爸爸和简陋家舍，他们一边安抚焦虑的家长，一边认真记录家庭的困境，临走时不忘嘱咐“我们还会再来的”。这份真诚细致的走访，既确保了助学金用在最需要的地方，也让孩子们感受到超越物质的温暖。

2024年，志工汤福武分享自己被大火烧伤后重启人生的故事，让许多孩子深受触动。关于奖助学金发放活动，梁老师说：“孩子们从一开始的抵触，到如今主动报名，就是因为他们感受到志工付出的真心。”

### 在互动中播下光明的种子

仪式结束后，孩子们被分成四

组，有序轮转至四个场地。省妇儿基金会邀约的讲师带来爱国爱家与心理健康的主题分享，慈济志工分享环保知识与传统文化，同学们在互动中体悟“感恩、向上、向善”的力量。

来自南京市中小学生心理援助中心的陈涛老师，用“大风吹”游戏瞬间打破了陌生感。孩子们在游戏中奔跑、欢笑，迅速熟络。随后，每组孩子一起画一座“宝藏山”，将自己的优点或愿望描绘上去。

这些常因家庭困境而缺乏自信的孩子，大多不擅长正确表达自己的想法。通过采用不限定、不说教的游戏，引导他们充分表达自己的观点和

意愿，提升表达能力，进而实现核心目标——“让孩子感受自己内在的优秀品质和感知自身蕴藏的力量”。

“中国发展速度稳步上升，是一代又一代的人用时间和精力铸成的。现在这个交接棒传到你们手中——少年们，你们的梦想是什么？”问题抛出，会场短暂安静后，一个个回答振奋人心。

“做医生，攻克医学难题，守护人民健康。”

“当主播，给家乡代言，让家乡走向全国……”

小欣5岁时父亲去世，母亲改嫁，

此后便由爷爷奶奶一手带大。慈济助学金陪伴她走过五年时光——从8岁到13岁。“觉得自己变活泼了，也懂事了，”她笑着说，“现在会帮奶奶做家务了。”小欣的梦想是成为一名幼教老师。活动结束后，小欣的奶奶又来献爱心，她鼓励小欣：“好好学习，将来有能力了，也去帮助别人。”

面对高中生，南京市中小学生心理援助中心汤艺老师的提问更聚焦孩子们的未来：“想过未来一两年后，自己会在哪里吗？在哪里上学，在什么学校读什么样的专业？”

小组讨论顿时热烈起来。在汤艺



每组孩子一起画一座“宝藏山”，将自己的优点或愿望描绘于纸上。摄影/俞建宝



“当为国家奉献的交接棒传到青年一代手中，大家的梦想是什么？”在老师的提问后，一个个振奋人心的回答随之而来。摄影/范盛花

老师的鼓励下，志向在画纸上绽放：

有描绘针筒、向往护理专业的女生，有画下党徽、立志成为公务员的男生，也有想教书育人的“未来老师”；小浩在“星辰号”火炬上，写下自己的理想是“先考大学、再当兵，报效祖国”。

### 爱护地球 少用塑料袋

环保体验从一场“窒息”开始。巨大的黑色塑料垃圾袋罩住一组孩子，不一会儿，新鲜、好奇的感觉很快被局促、闷热取代。垃圾袋掀开时，志工秦悦容问：“被塑料垃圾袋

罩住时，是什么感觉？”

“呼吸困难！”“空间越来越小！”“空气很难闻……”

悦容解释道，难闻气味来自塑料加工中添加的有害物质。随后播放的视频里，更直观展现了塑料垃圾对海洋生态的危害：海洋中漂浮的塑料垃圾，以及误食塑料而死亡的海鸟和鱼类。看到这一幕，孩子们陷入了沉默。

悦容问：“鱼吃了塑料，人又吃了鱼，塑料最后去哪儿了？”孩子回答：“到了人的身体里。”

“塑料完全分解需要多长时间？”孩子们抢着猜：20年、200年、



环保体验从巨大的塑料垃圾袋里开启。新鲜、好奇的感觉很快被局促、闷热取代。塑料袋掀开时，孩子们迫不及待地走出来。摄影/俞建宝

500年……

悦容进一步引导：“塑料对海洋生态和环境的长期危害，我们该怎样减少使用？可以用什么代替？”

“用布袋、环保袋！”“少点外卖。”“大的塑料瓶可以改装后种花”“不仅自己做环保，还可以带动小伙伴一起……”孩子们争相回答。

接着，两位长期在大爱村慈济环保站付出的“大爱妈妈”分享了她们

周大姐虽因小儿麻痹症导致行动

不便，却风雨无阻坚持每周做环保。她笑呵呵地说“做环保身体好”。她的儿子小帅，从8岁就跟着做环保，如今已是“环保小卫士”，路上看见瓶子就捡回来。当被问是否在意别人的眼光时，小帅大声说：“我不在乎，因为做环保最健康！”曾经内向的小帅，现在开朗又自信，还成了村里的小小礼仪官，常常陪着妈妈参加活动。

嵇大姐患有严重的哮喘，从慈济的照顾户成长为“大爱妈妈”。她的儿子小洋以前爱哭闹，跟着妈妈在环



奶奶们头戴印有“大爱”两字的头巾，20多位爷爷奶奶每天来帮忙，摘菜、洗菜、做饭团，忙得不亦乐乎。摄影/范盛花

保站付出后，渐渐变得懂事、会心疼妈妈了。小洋说：“多做环保，地球变得更好，南极就不会变暖，动物就不会无家可归。”他呼吁大家一起行动，让海洋动物少受伤害。

### 父与子的爱心传承

“哒哒哒……”菜刀轻快起落，均匀的胡萝卜丝瞬间堆满案板。大爱村幼儿园的爱心厨房里，大家正忙着准备餐食。掌刀的是助学生小运的爸爸徐大哥，当地志工刘迎春担任主厨，而徐大哥则是志工最得力的帮手。

在大爱村举办的活动中，总能看到徐大哥的身影。无论做豆腐、切菜或搬运物资，他都积极投入。他说：“慈济是真正帮助人的，心里很感动。”所以，只要一有时间，徐大哥就到大爱村

帮忙，做力所能及的事情。

徐大哥患有腰椎间盘突出，不能干重活。为了照顾双目失明、行动不便的老父亲，他也不能远行打工。家里的一亩多地，勉强维持全家人的生活。儿子小运就读高三，也会参加此次助学金发放活动。

当被问到担任志愿者的感受时，徐大哥淳朴地笑着说：“心情特别好！能到这里也是缘分，因为能和你们在一起。以后只要有机会，我还继续参加。”徐大哥的话如同他的人，朴实无华，却真挚地透露出感恩与付出的欢喜。

17岁的小运，面容清秀，戴着一副眼镜，坐在同学中显得比实际年龄小一些。提起父亲，小运笑了：“爸爸人很好，喜欢帮助他人，我都看在眼里。”父亲无声的善行，深深印在他心底：“爸爸在我心中很伟大。”

小运轻声说起父亲对爷爷奶奶无微不至的照顾，早起晚睡，从不抱怨。奶奶瘫痪那些年，夜里一喊疼，父亲总会立刻起身照料。讲到奶奶4个月前刚去世，小运不禁有点哽咽、难过。

“父爱未必让人觉得温情，”小运停顿片刻，说道，“但它一定最有力量，是一个人最重要的靠山！”在场志工都深受感动。在父亲言传身教中长大的小运，未来也一定是个有爱有担当的人。

小运说，发放仪式让他感受到，慈济的关爱不只是言语，更是实实在在的行动：“这份爱，让我们在冬天也感到特别温暖。”

小运希望做一个有志向，能对 society 有贡献的人。“帮助别人能让内心更充实、更有力量。这份善意是社会需要

的，也是我们立足的根本——就像我们现在被帮助一样，将来我们也要成为能帮助别人的人，为他人撑起一把伞。”

### 厨房里的“热源”

“活动是一时的，重要的是人与人之间的这份温暖。”志工顾诗蕴



志工特别邀约大爱村的爷爷奶奶，为孩子们送上助学金和祝福信，希望他们了解并感受到助人的力量来自身边的每一个人。摄影/黄明超

说。希望被关怀的人也有机会付出，让温暖在给予与接受中流动，是慈济深耕阜宁多年来始终秉持的理念。

奶奶们头戴印有“大爱”两字的头巾，头发被仔细地拢进去。3天里，每天都有20多位爷爷奶奶来帮忙，和志工一起布置场地，摘菜、洗菜、做饭团，忙得不亦乐乎。他们给自己取了非常温馨的名字“大爱奶奶”和“大爱爷爷”。

奶奶们以前没做过饭团，在上海志工的耐心陪伴下，很快上手。称重、摊平，放黄瓜丝、素排、油条酥、色拉酱等，再用油纸紧紧地一卷，一个饭团就做好了。

马锦秀奶奶不善言辞，但做事用心，很快掌握了包饭团的技巧，她有些羞涩却掩不住欢喜：“越来越顺手了，我能帮忙做很多事情呢。你们给我们盖了这么好的房子，我们也想表达一份心意，就像你们常说的，把爱传出去。”

切配间里，79岁的徐奶奶和82岁的老伴儿马爷爷，一洗一切，徐奶奶递过一把一把洗好的菜，她的腰腿上装了支架，行动不便，仍坚持做些简单的活计。她笑着说：“在家也劳动，这点活不碍事。”马爷爷切菜动作麻利，他说：“政府对我们不错，没事就来帮帮忙。”爷爷如今还种着两亩地，“种一点，也是减轻政府负担。”

奶奶们勤劳又朴实，不仅手巧，

心更热。饭后，她们抢着给大家洗碗。朱雪英奶奶“霸道”地揽过一堆碗，她说：“没事，都给我，我来洗。”朱中云奶奶没“抢”到，就半路“拦截”吃完饭的志工，终于拿到几个碗，心满意足地去洗了。雪英奶奶平时住在县城，这次是专门受邀回来帮忙的。“人家有困难，叫我帮忙我就来，以后活动有需要，你们叫我，我就来。”

助学生小涵的妈妈周大姐从2023年开始，每逢大型活动需要人手，她总会尽力抽空过来。她已经很熟悉慈济在厨房和生活区的做事要求，一到现场便主动领取围裙、帽子和口罩，穿戴整齐，静静加入忙碌的行列。

因为家里有瘫痪的大女儿需要照料，周大姐每天清晨五点多就起床，先安顿好孩子，处理好家务，再匆匆赶到大爱村。这次，她和大家一起把最需要人手的饭团做好，便又匆匆骑上车赶回家去。她的话不多，但心意朴实：“你们从那么远来到这里帮我们，我们做一点是应该的。”

助学活动中，还有6位志愿者来自南京泉峰集团。十年来，该集团每年举办“泉峰爱跑”活动，将跑友们累计的里程转化为善款，定向用于灾后重建希望工程与困境学子帮扶。“只要公司发布慈济活动信息，我都会立刻报名。”志愿者黄先生曾是一名受助学生，如今怀着感恩之心回到这里，“我

可能没有太多时间和精力，但一年365天，总可以抽出一两天来付出。”

很多乡亲纷纷来付出，奶奶们心中满是欢喜。到了饭点，若是瞧见志工还在忙，顾不上吃饭，她们便主动喊道：“你们快来吃，这儿我来收拾。”原本分好的活儿做完了，她们也不闲着，看见哪里需要帮手，就很自然地凑过去搭把手。

如今彼此熟了，做起事来也更亲近。有时志工人手忙不过来，只要喊一声“锦秀奶奶，您来帮我做这个”，不一会儿，好几双温暖的手就都聚了过来。

活动结束后，奶奶们细心地把所有围裙带回家清洗，又叠得整整齐齐，下次带来时，每件都透着清爽与温暖。

### 一封信的温暖

活动前，南京、上海、苏州三地志工亲笔写下280份祝福卡或信件，字里行间饱含着鼓励与牵挂。

颁发奖助学金环节，每位孩子被邀请上台，当们从“大爱奶奶”“大爱爷爷”或志工手中，接过一封特别的祝福信时，许多平静被打破了。

小婷展开信纸：“亲爱的小婷同学，暴雨中有人抱怨，有人等待彩虹，还有人收集雨水浇灌花园……”只读了一句，泪水就流了下来，她哽咽道：“乍一看以为是打印的，仔细

看原来是老师一笔一划写上去的，还画了画，特别感动。”

当天的活动，小婷深感祖国的和平强大，萌生了成为一名军人的梦想。上高三的她，平时喜欢植物，她在“火炬”上画下一朵四叶草，表达自己的梦想是考上南京农业大学。志工与小婷约定：努力备考，向梦想前行。

小忠受邀上台读祝福信：“尽本分得本事，不要轻视自己，人有无限可能。”他大声读着，有些紧张，却又充满力量。小忠因为坐错车稍晚到达，志工林岱萱担心他没来得及吃饭，不仅给他拿了饼干，还像妈妈一样，不时轻拍他的肩膀，给他鼓励。

这份不经意的关心让亲人相继离世、独自生活多年的小忠感到“很温暖，又有一点不习惯”。志工刘杨给他讲了一只断腿狗狗顽强重生的故事，祝福他明年考入理想大学。

阜宁县实验高级中学嵇卫东老师看到孩子们绽放的自信与开朗，欣慰地说：“每个孩子都值得欣赏，社会需要每一个行业的人，就像手指，大拇指、小指和中指都有用。”

傍晚，天色渐暗。志工和孔荡村的爷爷奶奶用手机灯光搭起一条“星光大道”，护送孩子们回家。正如陈倩老师所说：“‘大爱阜宁手牵手’项目，如一束光，照亮了孩子们的成长之路。”

慈

# 朴实的爱 漾漉的苹果，



撰文 / 舒茨  
摄影 / 云南昆明、大理真善美志工



摄影 / 舒茨

2025年10月24日至25日，云南慈济志工在漾漉县慈济苍山西镇中心完小老师的陪同下，与当地爱心人士一起，对困境学生家庭进行为期两天的家访和关怀。在得到漾漉县第一中学和漾漉县苍山西镇初级中学的支持和理解后，志工走进校园，关怀从慈济苍山西镇中心完小升入中学的孩子们。这不仅是日常关怀的延续，更是一次爱的回访。



漾濞县苍山西镇初级中学德育副校长何笑辉，在校门口迎接志工，并陪伴志工关怀从中心完小毕业升入初中的孩子们。摄影/杨健祥

车子驶入漾濞县苍山西镇初级中学时，正值午后放学时分。校园里喧腾着青春的声音，志工此行的目的之一，便是探望从慈济苍山西镇中心完小（简称中心完小）升入中学的孩子们。

在校门口迎接志工的是德育副校长何笑辉，一位有着19年教龄的教育工作者。一见面，他就亲切地说：“‘六·一’儿童节时，我受邀参加了中心完小的活动，看到你们鼓励孩子给老师、家长敬茶，感觉非常好……”

随后，何副校长提到，近年来青少年心理健康问题已成为社会普遍关注的焦点。“期待有更多爱心人士共同参与，一起陪伴这些家庭。”

### 新校园里又相见

在教师办公室，志工见到了小羽和她的父亲。这个女孩儿，志工已关怀了近一年。

2025年1月以前，小羽一家虽不富裕，却充满希望：父母常外出打工，成绩优异的姐姐读高一，她自己也将

从中心完小毕业。然而，一场突如其来的工伤改变了一切——父亲在安装钢窗时触电，左小腿截肢，双眼和双手均有不同程度损伤。母亲为了照顾父亲，暂时无法工作，一家的生活顿时陷入困境。

当时的班主任常老师介绍小羽家遭遇的意外后，志工及时走进这个家庭。第一次家访时，小羽的父亲坐在轮椅上，眼神黯淡；后来在医院，他躺在病床上，虚弱但努力微笑着。这一次，志工见他穿着义肢，一步步走进校园，接女儿放学。大家惊喜又欣慰，祝福他

以新的“脚步”重回生活正轨，未来的每一步都将走得更加稳健。

“感谢你们近一年的关怀，”小羽父亲拿出手机，翻看照片，和志工回顾那段艰难的日子，“是你们让我们夫妻有了治病的信心，也让两个孩子能安心读书。”虽然双手经过两次植皮，活动还不是很灵活，遇冷水会肿痛，碰热水会脱皮，但他相信：“有亲戚朋友和你们大家的关心，日子会慢慢好起来。”

小羽在新班主任的陪同下来到教师办公室，见到志工，眼前一亮：“没



志工送给小羽一本精心挑选的笔记本，又提前为她的生日送上礼物与祝福：一个环保水杯和一条环保围巾。摄影/杨健祥

想到我还能在新学校见到阿姨们！”

暑假里常和小羽通电话的志工陈爱新，细细问起初中的新生活。小羽说比较喜欢地理，喜欢新班主任刘老师……志工送她一本精心挑选的笔记本，又提前为她的生日送上礼物与祝福：一个环保水杯和一条环保围巾。小小礼物承载着满满暖意，也鼓励她从身边的小事做起，一起爱护校园，守护地球。

何副校长了解到小羽父亲的情况后，由衷赞叹他的坚韧与乐观，“几乎看不出家长曾受过那么重的伤”。志工送上爱心人士捐赠的大米，米香伴着暖意，传递着踏实与希望。大合影，更为这段温暖相遇留下了珍贵纪念。

### 小小衣柜学问多

8月29日开学前，志工冒着大雨给常同学家送去了新衣柜，并教她和妹妹收纳整理衣物，当时约定：“下次来，要检查哦。”

这天一见面，志工和姐妹俩就默契地走向放衣柜的房间。常同学有些不好意思地告诉志工：“其实没怎么收拾。”原来，上次志工走后，姐妹俩把部分衣物锁进了新衣柜。开学需要拿东西时，却怎么都打不开锁，急得直哭，最后硬是把锁都弄坏了才取出衣物。“所以再也不敢往里放东西了。”常同学小声说。

志工听后，心里满是自责，竟忽略了教她们锁具的用法！志工晋福容赶紧招呼姐妹俩到衣柜前：“不要着急，慢慢来。”她手把手地演示：“先把钥匙插进锁孔，往右、往上提，听到‘咔嚓’一声，这就是锁上了。开锁是这样的……”

姐妹俩站在各自的衣柜前，跟着指导步骤，开锁、关锁反复练习了几遍。“现在学会了，以后就不怕拿不出东西了。”两人脸上终于露出了轻松愉快的笑容。

志工兰艳称赞姐妹俩折叠的衣物有模有样，又继续教她们更便捷的“衣物卷卷法”。“不管是衣服、裤子、袜子和裙子，拿在手里都可以卷起来。”兰艳一边示范一边讲解：“比如这件外套，提起领子，袖子对齐，就像写作文的‘提纲契领’……”不一会儿，姐妹俩就卷出了几箱整齐的衣物。

### 学会释放压力

细心的晋福容发现，常同学看起来似乎不太开心。大家围坐在廊檐下聊天，她却独自蹲在房间不出来。

晋福容走过去，轻轻搂住她的肩膀：“有什么心事可以和阿姨说说，不要憋在心里面。对爸爸妈妈不好说的，可以告诉阿姨。”一向表现坚强的常同学，听到温柔的话语，突然哭



志工兰艳称赞姐妹俩折叠的衣物有模有样，又继续教她们更便捷的“衣物卷卷法”。摄影/舒茨

了起来。晋福容抱着她，轻拍着她的背，任她释放。

常同学抽泣着说，自己也不知道为什么，就是莫名想哭……“周末回家，多抱抱妈妈，想哭的时候就抱着妈妈撒撒娇。”晋福容轻声开导，“要学会释放压力，不要想太多，你现在只是孩子，安心读书就好，其他不用太担心。”一旁的妹妹看着姐姐，眼圈也红了，她对志工说：“我和二姐姐说了，想哭就哭，想笑就笑。”

霜降已过，山间早晚凉意渐重。兰

艳给常同学的妈妈带来了一份特别的礼物：昆明慈济巧艺班志工手织的围巾和帽子。兰艳帮妈妈戴上，蓬松软糯的围巾裹住脖颈。“妈妈要好好爱惜自己，你好了，孩子们才会好，这个家才会好。”妈妈弯腰向志工鞠躬并说：“谢谢你们了！其他的我也不太会说。”

志工还给常同学补了生日祝福和礼物：环保围巾和环保水杯，以及一首生日歌。兰艳分享了用于赈灾的环保毛毯和围巾背后的故事，不仅祝福她生日快乐，更要成为一个快乐的女孩。

兰艳又拿出一盒包装精美的糖果，送给常同学的姐姐，并在她肩头披上一块轻柔的围巾，祝福即将步入婚姻的她：未来的每一天，温暖、幸福、甜蜜。

常同学家的屋后，几株柿子树的顶端挂着些熟透的柿子，饱满、透明，橙红得像一盏盏小灯笼，仿佛也在祝福这个家庭柿柿（事事）如意，岁岁甜香。

### 我以后再也不作了！

曾经常口出粗言、不愿读书、总和父母顶嘴，让老师听到她名字都头疼的“闹腾”学生小会，从3年级开始，一直受到常校长和老师们的特别关怀。自2024年3月起，志工一起陪伴她。

这次，志工邀请小会一起看望同年级不同班的困境同学。坐在常校长的车上，聪慧的小会善用时间完成了英语听力练习，认真地听志工介绍受访家庭的情况。

来到常同学家，小会一眼就认出了常同学的妹妹，两个在学校从未说过话的女孩，很快就像老朋友一样聊了起来：“你们班语文课教到哪儿了？”

离开前，小会指着自已的一身衣裳：“我身上这套，从衣服、裤子到鞋子，都是亲戚朋友给的。我不觉得害羞，反而很高兴可以穿哥哥姐姐们的衣服。”

回程路上，小会说：“没想到我们的家庭环境是这样的，比起他们，我觉得自己很幸福。我以后再也不‘作’了！我想通了，‘作’没意思，要把心思放在学习上才是正经的。”

小会感谢常校长这几年的陪伴，一步步把她“从偏离的轨道中拉回来”。“我开始觉得读书也没那么难了。读书不是为别人，是为自己。我长大以后，希望像你们一样去帮助更多人，或者回母校，报答常校长和所有老师。”

常校长欣慰地鼓励小会：“从3年级到现在，你每年都有进步。希望你考进理想的学校，10年后成为刘老师，20年后成为刘校长！”

小会转过头，对志工说：“谢谢你们一直的陪伴。让我从一个不爱笑、爱哭闹、不善于交流的小姑娘，变成现在活泼开朗，不和父母老师顶嘴、好好读书的自己。虽然有时候我会把你们认错，但认错就认错吧，反正你们都是同一类人，都像我的父母一样亲切。”

### 爱在互动中流淌

本次家访，志工还邀约了中心完小家委会的家长们一同参与。

胡元祥是云南一家科技公司的经理，一位从农村走出来的创业者，自身还有残疾。他在百忙中抽出时间，载着

志工走访淮安村的3个困境家庭。“我的两个孩子都在你们捐建的学校里读书，环境那么好，我很感恩！”他说，“我们每年也做些实实在在帮助别人，以后有活动，一定联系我。”

家住金星村的赵女士是两个孩子的妈妈，她骑着平时接送孩子的电动车，陪志工走访。她说：“我长期在家，接触的人不多，得到的关爱大多来自亲朋好友，很少感受到外界的关心。希望和你们多出去走走，增长见识，也感受温暖的氛围。”

走访后，赵女士感触颇深：“平

时的关心帮助，不是给多少钱或者买什么东西，而是一份爱心与温暖。”

让志工感动的是，在金星村卫生室工作的赵鸿雯女士，趁午休时间，带着上7年级的女儿，给志工送来了一袋苹果。她说：“谢谢你们给娃娃建了那么好的学校，你们做的事挺让人感动的。苹果是我们漾濞当地产的，给你们尝尝……”

两天，42户家庭，行程落幕时，夕阳给群山镀上金边。红彤彤的苹果，沉甸甸的，是漾濞这片土地最朴实、也最香甜的回馈。



家住金星村的赵女士是两个孩子的妈妈，她开着平时接送孩子的电动车，开心地陪志工走访。摄影/杨健祥

# 接好爱的下一棒



撰文 / 摄影 广州、信宜真善美志工



摄影 / 曾海涛

2025年11月30日，广州天河慈济项目点迎来了一场特别的“聚会”。

72位慈济志工与62位广东信宜籍大学生齐聚一堂，

参加2025-2026学年第二期助学活动。

青年学子首先化身为“打包志愿者”，在实践中体悟“付出”的真正含义。从受助学子成长为慈济志工的“学姐”何燕萍的分享，打动了在场的年轻学子，期许孩子们从爱的接受者，成长为爱的传递者。

上午8点，阳光正好洒进广州天河慈济项目点。大学生们陆续抵达，他们中的许多人并不熟悉，眼神里带着好奇与期待。得知上午的首要任务是为即将开展的“寒冬送暖”活动打包物资时，大家静待着为需要帮助的人传递一份温暖。

自2012年起，慈济在广州陪伴信宜籍大学生，至今已走过十四载。除了助学金资助，志工更通过细心、长

期的关怀与陪伴，让远赴广州求学的游子，感受到家人般的温暖与照护。

广州志工为本次活动做了细致规划，希望青年学子能更好地融入新的学习与生活环境，建立信心、发展良好的人际关系，在成长路上绽放自我，成为阳光自信的新时代青年。

### 克克计较的“温暖修行”

七条打包动线有序铺开。电子



七条打包动线有序铺开。香菇打包动线，经过一次次封袋，孩子们积累了很多经验，大家越做越快。摄影/曾海涛



小晴起初认为称重有些麻烦，在志工阮小慧指导下，慢慢摸出门道。她说：“把物资送到别人手上，原来要经历这么多环节。”摄影/曾海涛

秤、成堆的红枣与香菇、叠放整齐的包装袋……一切准备就绪。小蓉原本被安排维持秩序，但她很快发现，现场无人喧哗，大家都自觉地佩戴口罩与头巾。因人手调配，她转去负责红枣称重——一个精确到克的任务。

“一开始真是手忙脚乱，”小蓉说，“捧起、放下，添一个，减一个，总觉得称不那么听话。”经过多次称重后，小蓉渐渐有了手感，后来几乎一掂就能估出分量，甚至能感知到单个红枣的细微差异。“那一刻，我忽然觉得，这简单的重复像一种修行。我们计较的每一克，都不是数字，而

是对受赠者无声的、真正的尊重。”

一旁的小钰同样专注于秤盘，不断向装袋的伙伴轻声传递精准的重量提示。经过一次次磨合，误差越来越小，默契悄然生长。另一条动线，小文正耐心拢着蓬松的香菇。“总怕它们掉下来，”她笑着说，“后来慢慢摸出了门道，能把袋子撑得恰到好处。”最有成就感的一刻，莫过于封口时，手里那份“刚刚好”的重量。

当然，动线上有可爱的“插曲”。小涵已是熟手，埋头苦干中，她顺手拿起一个袋子就装，她的动作很快，直到与下一个伙伴交接时才惊

呼：“啊！我拿错袋子了！这个装400多克就满了，应该是装503克的袋子！”短暂的慌乱后，没有埋怨，周围的伙伴自然地围拢过来，帮忙重新分装、称重。这个小意外让小涵恍然大悟：“善行不是一个人闷头干，而是大家彼此校准，一起把事做对。”

第二动线长小甘因为感冒，起初怕影响效率，就主动去举牌引导。但看着伙伴们个个细心用心，他也忍不住加入封口的行列，并笑着自嘲说：“哎呀，想装的爱太多了，袋子都快满出来啦！”小辉的身影穿梭在各个需要的角落，拆袋、换箱、装物资……他感叹道：“这条流水线就像慈济志工一样，把小爱连成了大爱。”

从上午到午后，数百份物资打包完毕。这半日，他们打包的不仅是红枣和香菇，更是一份份亲手称量、传递出去的温暖心意。

### “学姐”的榜样力量

午间，场地里流淌着《阳光眷恋的地方》的旋律。“张开臂膀，打开门窗，让爱照在心上……”许多伙伴站起来，跟随志工学习手语演绎。有人起初动作生涩，跟不上节奏，身旁的伙伴便悄悄拉起了手，轻轻引导至正确的位置。

音乐声中，一些记忆被轻轻唤醒。主持人小茵陶醉在旋律中，忘了

站在台上的紧张，她觉得，司仪并非简单的流程报幕员，而是这场“爱心盛宴”的见证者与传声筒。

小林则想起了自己与慈济长达4年的缘分。高中时，由班主任提报成为慈济助学生，最初他曾以“受助者”的身份感到自卑和抵触。是志工的爱，尤其是陪伴他的志工刘荣，用祖母般无微不至的叮咛与包容，温暖了他离乡求学的岁月。“慈济给我的不仅是物质支持，更是精神的灯塔——无论身处何种境遇，都要记得仰望星空，也要记得成为别人的星光。”

当天最感动的分享，来自志工何燕萍。她走上台，面对台下这些来自信宜、眼神清亮又略带惶惑的学弟学妹，笑容温暖而有力。

燕萍也曾是他们中的一员，来自信宜大山深处。父亲早逝，母亲用瘦弱的肩膀扛起一个家，生活的重担几乎压垮她的求学梦想。2009年，是慈济，在她人生将摇摇欲坠的时刻，托住了那缕微弱却执着的光。

“这份恩情，没有成为我心里的负担，反而化作一颗特别想发芽的种子。”何燕萍的声音平稳而清晰。2014年大学毕业后，她几乎毫不犹豫地回到了慈济。在敬老院，她为老人修剪指甲，那一刻，“老吾老以及人之老”的古训不再是书本上的字句，而是掌心可感的温度。在慈济，她学

习音控、手语演绎、记录文稿，笑称这里是“从不会学到会、还不用交学费的课堂”。

“只有读书，才能走出大山。”燕萍的这句话，重重地落在每个青年学子心上。台下，许多同学的眼眶湿润了。他们意识到，似乎一直以来总站在“接受”的一方：接受助学金，走进志工打扫干净的屋子，参与他们

筹备好的活动。而这一天，他们第一次成为了那个“给予”的人，哪怕只是打包一份物资。再回头看现场那些依然忙碌、笑容温暖的叔叔阿姨、爷爷奶奶，许多人心头一热：有一天，我也要成为这样的人。

### 无声的言语与默默的祝福

午后，活动进入一段静谧时



志工何燕萍也曾是信宜助学生，她分享自己从受助者到助人者的转变，让台下的许多学子深受感动。摄影/朱婷



（上图）学子们在绘有枫叶、河流等图样的卡纸上，用心抄写一句句智慧的好话。  
摄影/曾海涛

（下图）物资打包完毕，书签写好祝福语，62位年轻学子完成了一次温暖的“交接”。这些物资将在寒冬送暖活动中，送给乡亲们。摄影/曾海涛

光——制作静思好话书签。大家在绘有枫叶、河流等图样的卡纸上，用心抄写一句句智慧的好话。现场很安静，笔尖划过纸张的“沙沙”声，成了此刻最动人的乐章。

阿豪工整地写下“人圆、事圆、理就圆”。他觉得这既是对自己的提醒，也是对收到书签和物资的乡亲们的美好祝福。

小婷的辫子松松地绑着，在肩头垂成柔软的弧度。她向志工浅浅一笑，脸颊上的酒窝里盛着新一天的阳光。谁能想到，这弯温暖的笑涡曾盛满化不开的湿雾。当年，家乡的大山几乎困住了她的求学路，是慈济推开了那扇吱呀作响的希望之门。

然而，考上大学来到广州，陌生的城市、学业的压力、家庭的艰辛曾如潮水般将她吞没，失眠、不明原因的疼痛、休学……又是慈济志工那双从未松开的手，牵着她一步步走出了阴影。

如今，她依旧醒得早，但会在晨风中慢跑，看影子在时光中变化；她会坐在图书馆靠窗的位置看书，也会在球场上与伙伴们挥洒汗水。她在书签上认真写下：“要自爱，才能爱普天下的人。”

阿莲的故事则是另一种坚韧。为了参加活动，她清晨6点多就和陪伴她的志工从佛山出发。活动中，她

正在默默地清洗一大盆蔬菜。聊天中得知，她学中医理疗，心里揣着一团火——想专升本，找份稳定工作，更想用将来学成的手，为做环卫工的父母调理身体。

生活的重量不轻，阿莲有一个哥哥和两个弟弟，自己制定的学习计划从没放松过，但阿莲更想找份兼职工作为家里分担。“先好好读书，磨刀不误砍柴工。”志工朱霞丽的鼓励像一粒沉静的种子，落入她心里。

活动尾声，小丽分享她用镜头捕捉的瞬间：称重时专注的侧脸，封口时用力的手指，协作时交汇的笑容……还有一张，是88岁的朱艳秋奶奶在角落里，细致地整理物资的微微佝偻的背影。那背影里沉淀的安然与力量，让所有年轻人深受感动。

物资已打包完毕，书签已写好祝福语，场地整洁如初。阳光透过窗户，照亮空气中微微浮动的尘埃，也照亮每一张年轻而有所感悟的脸庞。小婷分享：“我明白了，爱与善意的传递是一场永不停歇的接力赛——有人为你递来接力棒，你便要带着这份力量，跑向下一段路程。”

这个冬日，62位年轻学子完成了一次温暖的“交接”。他们亲手打包了“暖意”，也接过了那根名为“爱”的接力棒。下一段路程，正在他们脚下，带着温度，徐徐展开。 

# 新芽破土 助学在修武



撰文/摄影 河南真善美志工



摄影/朱琴

2025年12月7日，河南修武县张弓铺中心小学暖意融融，修武县教体局与慈济基金会联合在此举办“慈济新芽奖助学金”发放活动。

通过游戏互动、手语表演、温情对话及入户发放与回访等环节，为涵盖小学至高中阶段的64个孩子送去经济支持与精神鼓励。6岁的君君被教体局领导温暖抱起的瞬间，成为全场最动人的画面。

2025年12月7日清晨7点，冬日暖阳刚刚洒进修武县张弓铺中心小学的操场。来自河南开封、商丘、濮阳、焦作、中牟、许昌、新乡、郑州8个城市的慈济志工和志愿者列队走进校园。

这里，将举行一场特殊的“播种”仪式——修武县慈济新芽奖助学金发放活动。助学金将颁发给小学、初中、高中不同阶段的孩子们，而比金钱更珍贵的，是那份被看见、被鼓励的温暖。

### 提前抵达的温暖

12月6日，距离正式发放还有整整一天。河南慈济团队的9位志工已分成三组，穿行在修武县的乡间道路上，他们要前往26个学生家中，提前送上慈济助学金。

“高中孩子们时间紧，路远的还得赶回去上晚自习。”志工孔玉峰解释着这次特别安排。他是本次活动的负责人，话语朴实，“不能让助学金发放成了孩子们的负担。”

车辆在一处略显陈旧的院落前停下，这是小杰的家。这个高一男生在2岁时失去了父亲，隔年母亲离家，之后小杰便与爷爷奶奶相依为命。奶奶的腿脚不便，血压也高，却坚持打零工贴补家用。

志工双手递上装有助学金的信封时，小杰的手指微微颤抖。他性格

内向，话不多，只是反复说着：“激动，非常激动，好开心，很开心。”

同一天下午3点，更多志工和志愿者陆续抵达修武——清点伴手礼、准备游戏道具、核对名单。没有过多的寒暄，只有默契的协作。

“兵马未动，粮草先行。”而这“粮草”，既是物资的准备，更是提前抵达的心意。

### 清晨校园里的笑声

志工和志愿者齐聚在风雨操场，开展活动前的各项准备工作。孔玉峰叮嘱道：“我们要把爱心人士的每一份爱传递到孩子们手中，今天，我们都有一个共同的名字——慈济志工。请大家按照规划一一落实，做好发放前的各项准备。”

志工队列里，有母子同行，有父子、父女并肩作战，更有祖孙三代齐上阵，还有特意从长沙连夜赶来的志工。“各就各位。”简短的口令后，志工和志愿者迅速散开，有序准备各自承担的工作。

从校门口到二楼风雨操场，导引标兵站在每个转弯处，指引方向。签到处按小学、初中和高中分设三组，200多人陆续就座，秩序井然又处处温馨。

为了让孩子们放轻松，志工季晨婧带动了一场特别的“破冰”游戏——“两人三足环保赛”。8个小



为了让孩子们放轻松，志工带动了一场特别的“两人三足环保赛”。8个小组以蔬果命名，邀请孩子们入组比赛。摄影/朱琴

组，以“菠菜、芹菜、冬瓜、哈密瓜”等蔬果命名，孩子们被邀请组队，用绑带将相邻的脚绑在一起。

“预备——开始！”

鼓声响起，现场瞬间热闹起来。有的小组配合默契，健步如飞；有的则步履蹒跚，几乎绊倒。惊叫声、欢笑声、加油声此起彼伏，最初的拘谨在摇晃的步伐和彼此的搀扶中逐渐消减。

获胜小组的天天兴奋地分享：“两人团结一心才能获胜！”小韵红着脸补充道：“团结友爱，互帮互助最重要。”通过“环保爱地球”资源回收团

队大比拼活动，孩子们在游戏中学习环保知识、体验协作乐趣，以实际行动传递珍惜资源、爱护地球的理念。

### 爱心铺就成长路

修武县教体局分管资助中心的主任姬雁彤在致辞中回顾了教体局与慈济基金会携手推动助学项目的合作历程。“慈济新芽奖助学项目在修武的持续开展，为许多家庭经济困难但勤奋向上的学生提供了实实在在的帮助，体现了社会各界对教育事业的重视与爱心奉献。”同时，他也对受助



在志工的陪伴下，小轩从失去爸爸的阴霾中逐渐走出来。爷爷表示，再改掉玩手机的习惯就更好了。志工和小轩拉勾，守好约定。摄影/宋春芳

学生和家送上祝福，“‘少年强则国强’，长大后要回报帮助过自己的人，回报国家，回报社会。”

随后，张弓铺中心小学的孩子们演绎手语《感谢》，孩子们边唱边用双手表达真挚的感恩。小轩站在舞台正中央，明亮的大眼睛，活泼的性格，爱笑的小脸，已看不出曾因家庭的缺憾带给她的阴霾。

小轩在台上的表演让爷爷激动得泪流满面：“我太高兴了，孩子比上一年级时好太多了。”他说，“那时他爸

爸刚走，孩子整天不说话，我心里特别慌……校长和老师都说不要放弃这个孩子，你们（慈济志工）来了后，他慢慢好了起来，脸上有笑容了，性格开朗多了，也敢主动问老师问题了。”

说到这里，爷爷又笑着补充：“就是现在还爱玩手机，以后采取措施，9点关手机。要是这点改掉，就好了。谢谢你们，谢谢！”爷爷一遍遍说着，泪水里全是感激和希望。

志工赵雁在发放仪式上说明此次活动的意义，并向孩子们送上真挚祝

福。她感恩老师们以爱心陪伴、耐心聆听，鼓励孩子们奋发向学，成长为德才兼备的社会良才。

志工演绎手语《天地好像大课堂》，用无声的交流传递心与心之间的温度，也用音乐播撒善与爱，让爱温暖满人间。

在志工引导下，奖助学金发放正式开始。教体局领导、志工代表和老

师共同为受助学生颁发助学金，孩子们接受的不仅是一份助学金，更是温暖的拥抱、真诚的鼓励和一段温馨感动的时光。

每一次鞠躬、双手递接、轻声叮咛，都承载着深深的祝福与期盼，许多家长和志工都感动落泪。愿这份温暖的支持，激励孩子与家人走向更明亮的未来，也让爱与善的循环在社会



教体局领导、志工代表和老师共同为受助学生颁发助学金，孩子们接受的不仅是一份助学金，更是温暖与鼓舞。摄影/宁吉红

中持续流淌。

## 孩子们的童真心声

小宇今年上高一，自幼聪慧，8岁已读四年级。近两年间，爷爷和妈妈先后因中风导致大出血，经及时抢救后恢复良好，生命无碍，全家人都十分感恩抢回两个生命。

小宇的父亲为了照顾全家，长期上夜班，以此维持家用。他十分感恩慈济的及时帮助，这份支持切实减轻了家庭负担。他也常教导家人懂得感

恩，珍惜感情，积极付出，希望全家人都能成为像志工那样乐于助人的人。

慈济举办的每一次活动，小宇父亲都陪着两个孩子参加，这次也不例外。“很喜欢慈济组织的每一场活动，每场都很受益。”小宇在接到助学金时说：“我怀着激动的心情收到这份鼓励，十分感谢慈济对我学习上的支持。未来三年，我会努力交出一份满意的答卷！”

君君是个刚入学的6岁女孩，父亲是一位盲人按摩师。君君满月时，就



教体局姬主任接过君君送来的糖果，蹲下身，将君君紧紧抱在怀里许久，眼中含着泪。摄影/徐涛

被奶奶从山西接回身边照顾。如今，奶奶82岁了，因走山路滑倒导致腰椎骨折，需靠轮椅行动，再也无法接送君君上下学。

君君的母亲因常年瘫痪在床，生活需他人照料；父亲因视力障碍，难以承担照顾之责。姐姐比君君大一岁，目前由姥姥照顾。这几年，君君家里几乎没买过新鲜蔬菜，主要依靠好心人的接济。村子离学校车程约5分钟，刘校长安排老师们轮流接送她，还常送去日常生活用品。这次，君君也收到了助学金。

焦作志愿者专程从30公里外的小山村将君君接过来，在现场，君君得到了所有人的关爱。

活动最动人的一幕是教体局姬主任颁发伴手礼时，他蹲下身，将君君紧紧抱在怀里许久，眼中含泪。

志工后来逗君君：“跟我们一个特爱你的志工回家，好不好？”君君笑着摇头：“不行！我不能离开奶奶。”大家再次为君君的纯真童言感动。

志工代表刘俊玲为孩子们送上祝福，愿他们在关爱中奋发向上，用知识的力量改变命运，将来成为温暖世界的正能量。

## 汇聚微光传递爱

新乡志愿者赵丽颖分享道：“很有幸来到这里与大家相遇。其实，从

昨晚起，我就一直期待着今天的活动，激动得几乎一夜没合眼。”

赵丽颖接着说：“目前我正处在术后恢复与阶段性治疗期间，同时还面临重返工作岗位的压力，内心深感沉重。但今天，现场热情友好的氛围深深感染了我，看到在座的每一位无私大爱的善举，更让我深受触动。以后，我会努力克服困难，向你们学习，帮助身边有需要的人。”

开封志愿者苗芳芳表示：“我希望也能奉献一份爱，所以这次克服困难再次前来。”焦作志愿者张东霞分享：“认识慈济真好，总能感受到爱的温暖。这次我主动承担膳食工作，希望以后还能继续为大家服务。”

焦作志愿者广见非常感谢全省慈济志工远道而来，“我们本地志工岂能落后，这次也邀请了10位志愿者一同前来，共襄盛举，心里才觉得踏实。”

午餐后，志工一行三人入户回访了三名助学生。二年级的轩轩看到志工，小脸笑开了花。他跑回屋，拿出装着助学金的信封，孩子虽不擅言辞，却用最纯真的行动表达感谢。

至此，发放活动圆满落幕。慈济志工对学子们的真诚祝福却未止息：愿你们怀抱少年热忱，与初晓同行，把爱传递到更远的地方；愿你们在未来的日子里，坚定信念，开创自己的精彩人生。

慈济的爱和关怀仍将延续……

# 假消息止于智者

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

**问：**数字时代有海量信息，其中不乏假新闻、假消息，孩子们通过网络了解社会动态，该如何协助他们辨别真伪？

**答：**假新闻大部分来自于社交媒体和网络平台，不仅会扭曲我们的价值观、破坏社会规范，也会让民众丧失对社会的信任。

孩子身处数字时代，大量的互动与学习都在网络与社交平台上开展。要让他们完全不上网，很困难；如果假消息和孩子的生活产生关联，再加上不加分辨的转发，有时会造成不当行为或言论。

要如何帮助孩子辨别网络消息的真伪？第一步不是急着纠正、厘清，而是先整理事实，再慢慢提出问题、引导孩子了解事情的真相，帮助他们学习判断，而不被假新闻所影响。

## 过滤海量讯息

“芬兰从小学阶段开始，每位国民都要学习如何一眼识破不实信息！”看到这则消息，让我震撼与惊喜。

许多人对如今的世界感到焦虑、对未来没信心。究其原因，媒体为了

博取点击量，往往侧重报道负面事件，焦点放在对立、灾难、对抗与指责，可是这些信息的真伪到底如何？我们可以学习芬兰，让人人都有识破不实信息的能力。

教育家卡利·契夫南（Kari Kivinen）幽默地说：“媒体识读教育可以从年纪很小的孩子开始，老实说，本来就该从小开始。童话故事很有用，举例来说，总是以花言巧语欺骗其他动物的狡猾狐狸，用它来形容某种类型的人，这比喻还不赖，是吧？”

芬兰18岁学生玛蒂达（Mathilda）的看法非常中肯：“必须检查信息是否存在事实上的错误。最高守则是要核对三到四个不同且可靠的消息来源。这个守则也几乎可应用在每个学科当中。”

## 事实胜于雄辩

目前已进入“后真相”时代，它是一种扭曲、忽视事实的社会状态。

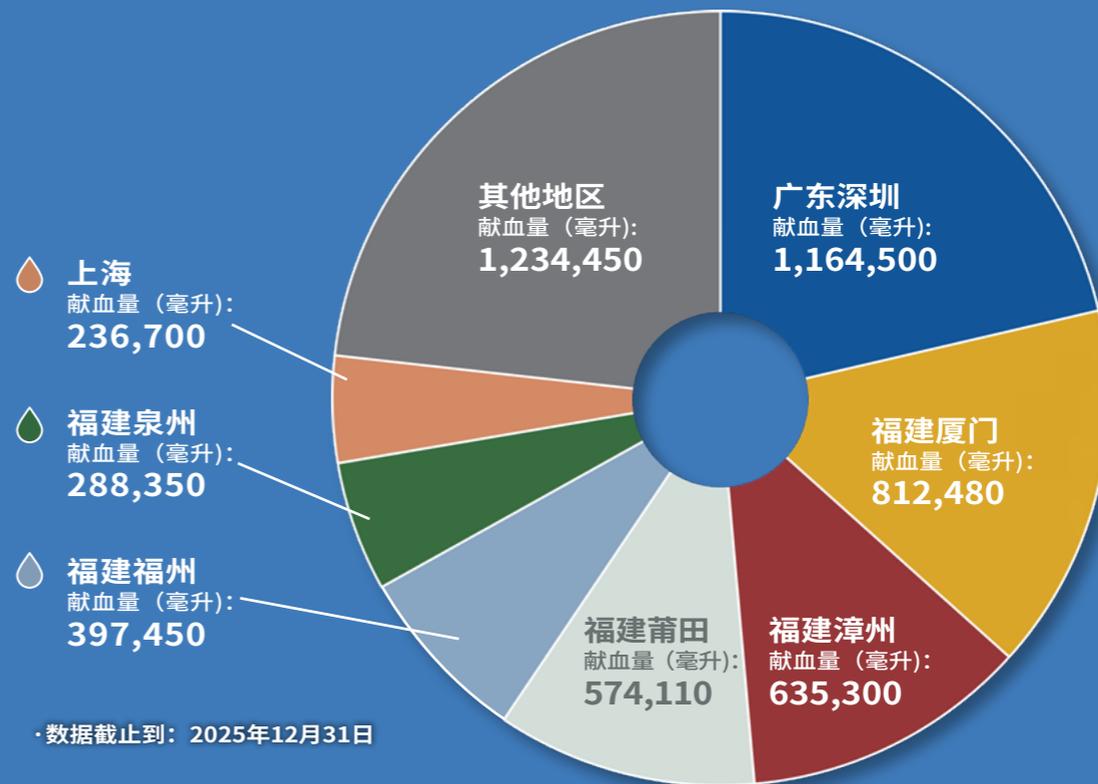
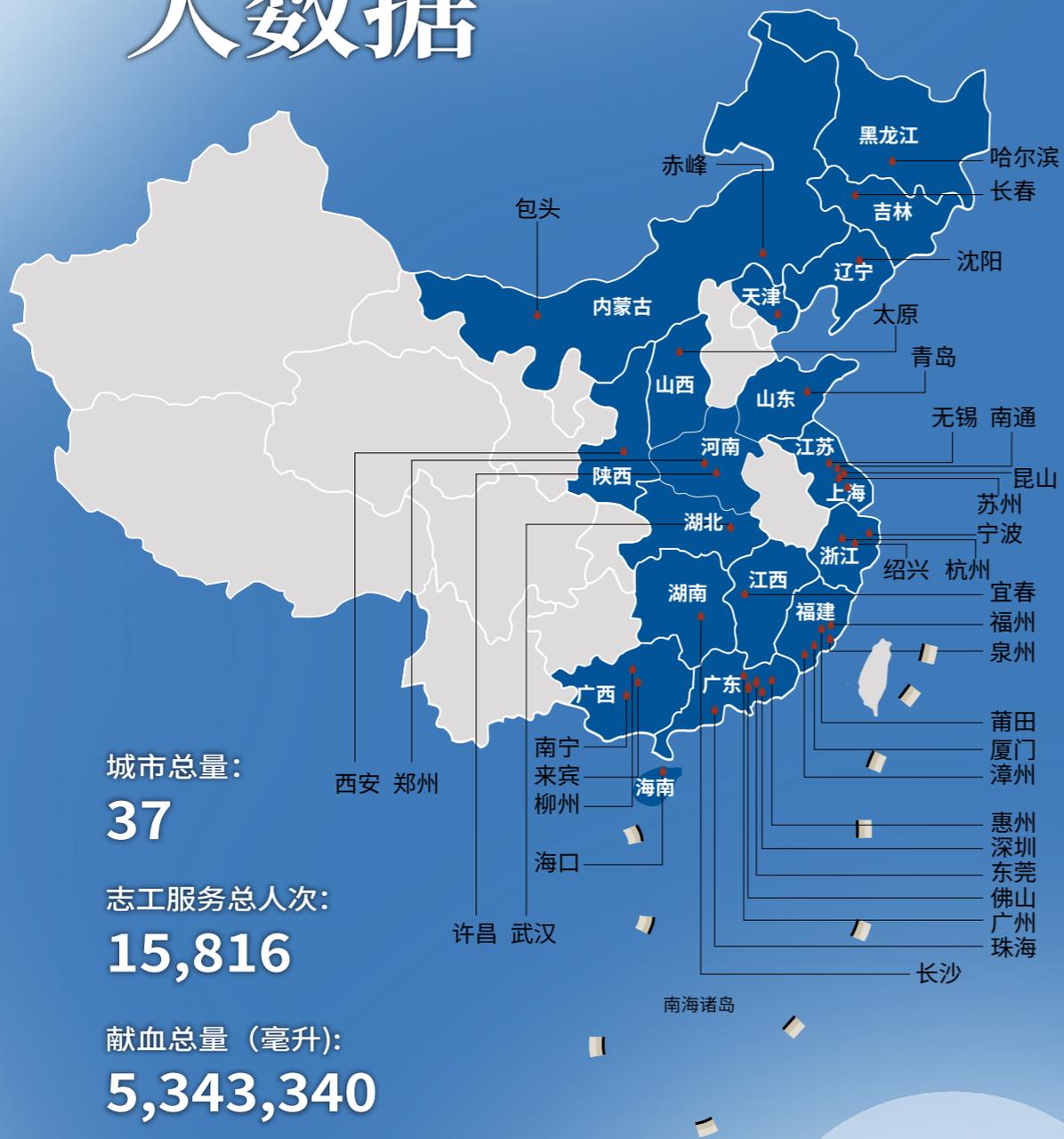
据某些媒体描述：“意见比真相重要，立场决定是非对错；情感和感觉被放在优先顺位，证据、事实和真相则被放在后头，甚至被彻底忽略。”

当假新闻泛滥、信息爆炸的情形下，人们开始不顾事实、诉诸情感。换句话说，就是“雄辩胜于事实”。

如果能将“培养积极、负责的公民，使其具备批判性思维，能够实事求是，解读并分析来自各类渠道的所有信息”，当作核心素养教学范畴，人们就不怕被假新闻牵着鼻子走，不会人云亦云，更不会变成不实信息的传播者。



# 慈济“卷袖之爱” 大数据



# “卷袖之爱”十年 社会暖流助力血液 供需的“最后一公里”

撰文 / 霍涛 摄影 / 慈济真善美志工

“卷袖之爱”十年实践，展现了社会组织如何以创新模式破解血液供需困境。从街头倡导到公益市集，项目不仅填补了公共服务“最后一公里”，更构建了社会信任网络，让献血成为可感、可触的温暖互动。这场跨越山河的生命接力，证明了社会韧性蕴藏于普通人的善意选择之中。



摄影 / 肖瑾

一袋血从志愿者臂弯流向手术台，这条生命通道的畅通不仅依靠医疗系统，更依赖于无数普通人在关键时刻卷起袖子的勇气。

2014年夏，厦门媒体一则《血液库存偏低 期待市民伸手》的报道见报时，可能未曾料到，它会点燃一场跨越十年的民间热血行动。

截止到2025年12月31日，慈济“卷袖之爱”无偿献血项目已延伸至全国19个省、自治区、直辖市的37座城市，累积募集逾530万毫升血液。这不仅是数字的增长，更是一场关于社会组织韧性的生动实践。

## 守护民生“生命线”

血液，这一无法人工合成、保质期短暂的医疗资源，是现代医疗体系中最脆弱的一环。国家卫健委数据显示，2024年全国千人口献血率为11.4，虽较以往有所提升，但与部分中高收入国家相比仍有差距。

季节性缺血、地区性及偏型性血液紧张仍然存在。

中国工程院院士黄晓军曾坦言：“志愿献血者献的不仅是一袋血，更是给生命的一个希望。”然而，当手术台上的患者等待血液救急时，抽象的希望需要转化为即刻流动的温热血液。

时任厦门市中心血站招募部主任曾晓新对此深有体会：“夏冬两季，手术

## 天热，O型血告急

仅能保证急救用血，血站通过晨报呼吁市民献血



(上图) 2014年7月初，一则关于血液告急的媒体报道，促成了慈济与厦门市中心血站携手举办无偿献血活动的想法。摄影/网络资料

(下图) 2021年4月11日，深圳市宝安区中心血站站长张胜为慈济颁发“深圳无偿献血公益爱心单位”奖牌，对慈济的带动作用给予肯定。摄影/陈荣飞

量增加，献血者减少，那是最难熬的时候。”2014年那个夏天，正是这样的困境，催生了首次慈济的“卷袖之爱”。

## 从流动献血车到固定献血屋

社会公益组织参与无偿献血，绝非简单的动员号召。“卷袖之爱”项目展现出了一套成熟的本土化公益实践论。

在深圳，2020年疫情导致血库告急时，慈济志工没有等待。志工庄渊杰回忆起那个转折点：“血站打电话

说特别缺血，我去献血时看到一位女士在恳求一袋血。”

随后的一次线上分享中，渊杰讲了一只麻雀用羽毛沾水救火的故事，并提议：“或许我们也可以像那只小麻雀，做一点点力所能及的事。现在血站缺血，我们可以去献血。”

分享结束没多久，渊杰的电话很快响起。志工叶碧峰的声音温和而清晰：“深圳慈济还没办过无偿献血活动，我们来办一场，好不好？”

这个真挚的倡议迅速落地。第一次活动选在深圳市西湾红树林公园，海风微拂，献血车停在如画风景中。那时，血站工作人员并不看好：“公园里都是休闲的人，谁会停下来献血？”

结果出乎所有人意料：180人成功



上海血液中心代表、慈济志工与同仁、爱心企业等代表，一起喊出口号：“献出你的热血，让上海更美丽，GO GO GO。”摄影/胡红柳

献血。

更让渊杰感动的是后续——因为前两次举办“卷袖之爱”效果显著，血站在公园建起了固定献血屋。“从流动的献血车到固定的献血屋，”他说，“这意味着一种认可，也是一种扎根。”

从深圳西湾红树林公园的首场活动开始，六年间，41场“卷袖之爱”深入华强北、东门步行街等商圈，将献血车开到人流最密集处；参与志愿服务2,033人次，献血共计1,164,500毫升。

在公园，献血成为休闲生活的自然延伸；在商圈，则是快节奏中的“善意暂停”。这种“公益可及性”设计，极大降低了参与门槛。

### 当卷袖遇上公益市集

上海的“卷袖之爱”带来了更具创意的做法。“我们当时讨论，如何让更多人愿意走进来？就想到了公益市集。”基金会同仁杨华回忆道。

于是，“卷袖之爱”无偿献血+“多彩公益”快乐市集的模式诞生。献血期间，非遗草编、书法赠“善”（扇）、环保游戏同步开展。公益的严肃性与活动的亲和力在此巧妙平衡。

更值得关注的是“耆乐融融”长者群体的深度参与。72岁的龙朝云阿姨和伙伴们亲手制作献给献血者的大红缎带花。“我们这群老姐妹，加起来好几百岁了，”她笑着说，“能在空调房里，



连续被拒绝，周婉霞（右）看着手里发出不到10张的献血宣传单，即使做好了心理准备，依然感到一些失落。摄影/卢志琴

一边聊天一边做花，还能帮到献血的好心人，心里特别舒坦。”

这种跨代际的公益参与，不仅让长者实现“老有所为”，更构建了完整的社会互助生态。

### 善意需要面对千百次拒绝

街头倡导是检验公益项目生命力的试金石。在厦门软件园周边，志工周婉霞曾连续被路人拒绝。“10个人里，有一个人愿意听也好，”她调整呼吸后再次举起宣传牌，“说不定哪

一天，他就会去献血。”

这种面对拒绝的韧性，源于对需求的深刻认知。身为医务工作者的周婉霞回忆起病房里的艰难时刻：“递上800毫升的用血申请，血库却只能勉强强调出200毫升。”

上海活动中，清晨5点开始熬制的“十全大补汤”、670个手工蔬食汉堡；深圳志工“特别能聊天”的亲合力解释——这些看似微小的举动，实质是在构建一种可靠的公益信用体系。

昆山苏文诚先生的故事颇具代表

性。2006年他因晕血恐惧而远离献血，18年后却在慈济的“卷袖之爱”活动中成功献血。“有这么多人陪伴，感觉完全不同。”他的转变揭示了公益环境对个体行为的重要影响。

### 当受助者坐在面前

无偿献血的特殊性在于，捐赠者与受助者通常鲜有交集。但“卷袖之爱”努力让这份连接变得可感、可知。

在厦门活动中，患有重型地中海贫血的徐羽淳对爱心献血者们说：“我身上的血，汇聚着所有人的爱。”他的母亲刘兴喜含泪补充：“20多年来，全靠大家的血液延续生命。”

献血者林子良感慨：“没想到受助者就坐在我面前……心胸一下子开阔了。”这种具象化的反馈，完成了公益行为的意义性闭环。

类似的回响不断发生：志愿者夏婉舒因女儿患白血病深知血液宝贵，在女儿病情稳定后积极投身服务；海外教师Adana用流利中文说“我知道自己的血可以去救人”……

公益不止于给予，它在施与受之间，编织出一条双向输送温暖、确认价值的纽带。

### 社会力量与系统共成长

举办“卷袖之爱”的历程，也是一部社会组织与公共系统摸索协作的

微缩史。

项目严格遵循国家卫健委的防控要求，在疫情期间采取预约制、分时段、强化防护等措施，保障了活动的安全可持续。这种底线思维与灵活执行相结合的模式，体现了成熟社会组织的专业素养。

深圳市血液中心的反馈颇具代表性：“只要志工在的日子，捐血的人就很多。”上海市血液中心则与慈济签订了三年合作协议，将“卷袖之爱”打造为辐射全市的公益品牌。

广州市海珠区鹭江居委书记表示：“慈济的加入给社区更多助力。慈济志工唱歌跳舞、献血，还动员群众，激发了更多人的献血热情。希望通过活动带动更多人做这样一件事，挽救那些急需用血的病人。”

这种政社互补模式正在显现其价值：公共系统提供专业标准和资源支持，社会组织发挥其贴近社区、灵活创新的优势，共同织密生命保障网络。

### 一城热血，时代脉动

从2014年厦门首次活动的125人献血，到如今覆盖全国19个省、自治区、直辖市，逾万人次参与的常态运作。“卷袖之爱”用11年时间证明了一个通过实践检验出的道理：社会的韧性蕴藏于普通人的善意选择中。

该项目累计364人登记造血干细胞

捐献，这个数字背后是生命接力的更多可能。而各地血站颁发的“无偿献血先进群体”等奖牌，则是医疗系统对民间力量的最直接认可。

现代城市中，人与人之间的连接日益抽象化、数字化。但“卷袖之爱”让陌生人的生命真的产生了交集，带来了共鸣。

当普通人卷起袖子，他们完成的不仅是一次献血，更是对社会互助本质的一次确认。

十一年间，逾534万毫升血液从志愿者臂弯流向无数手术台和病房。

“卷袖之爱”的价值早已超越血液捐献本身，它证明了在公共服务难以完全覆盖的“最后一公里”，社会组织可以成为有力的补位者。

更深远地看，它重塑了都市生活中人与人之间的连接方式——在效率至上的现代社会中，保留了一种基于生命本身的、温暖的互助逻辑。这份卷袖之约，还在继续。



第十四届公益节，慈济基金会“卷袖之爱”无偿献血项目荣获2024年度公益项目奖。摄影/基金会

# 卷袖之爱 十年不悔

撰文 / 福建、广东真善美志工 摄影 / 福建真善美志工

自2014年7月初，慈济基金会响应福建厦门媒体关于“血液库存偏低”的报道，携手厦门市中心血站，在每年缺血的夏冬两季，举办“美丽厦门·卷袖之爱”无偿献血活动。十余年来，志工积极投入，不仅让献血者体验到助人之乐，也为缓解血库供应紧张，贡献了力量。截止至2025年底，从一省一城，已延伸到19个省、自治区、直辖市的37座城市。



摄影 / 卢志琴

清晨8点不到，街市还没热闹起来，厦门市莲前街道软件园生活广场上的两部献血车却透着一股朝阳般的活力。

陆续前来的是爱心献血者，温暖相迎的是慈济志工与志愿者。志工端着温热的自制补血汤，轻声细语地与献血者核对流程卡：扫码预约、量血压、做初筛，还送上一张蔬食午餐券。

厦门市中心血站（简称血站）招募部主任曾晓新目光掠过这熟悉又亲切的画面，徐徐的微风中，他忽然有些恍惚：“这一路走来，竟然……十年了。”

## 首次“卷袖之爱”

1980年，国务院批准在福建省厦门市设立经济特区，吸引了大量中外企业前来投资建设。随着厦门岛城市化进程的加速和流动人口的日益增加，医疗临床用血日趋紧张。

尤其是夏冬两季，受气候及假期等因素影响，民众献血意愿普遍降低，而同期医疗机构的手术量却有所增加，导致血液供应更为紧张。这一时期，也因此成为医疗机构最为担忧的血液库存缺口。

2014年7月初，一则媒体刊发《血液库存偏低 期待市民伸出援手》的报道，这篇报道引起了慈济基金会关注。

经过多轮洽谈、血站人员参访、推演献血活动的动线，同年8月31日，

慈济基金会与厦门市中心血站首次联合举办“美丽厦门·卷袖之爱”无偿献血活动。此举也正式拉开了慈济“卷袖之爱”全国性无偿献血项目的序幕。

凌晨3点，厨房的灯亮了起来。前一晚，志工留宿在项目点，此刻正守着大锅搅拌红豆汤。“要熬得沙沙的，又不能太甜。献血的人需要补充



（上图）经过多轮洽谈、血站人员参访、推演动线，大家的目标就是顺利举办首次“美丽厦门·卷袖之爱”无偿献血活动。摄影/李燕燕

（下图）清晨8点不到，街市还没热闹起来，厦门市莲前街道软件园生活广场上的两部献血车却透着一股朝阳般的活力。摄影/郑颖

体力和营养，也不能太油腻。”

6点30分，193名志工全部到位，在各自的岗位上开始转动：验血区、等候区、关怀区……

莲花医院的护士刘红带着她的第五本献血证来了。以往，她总是独自排队，献完血按着棉签默默离开。当天却不同——刚进门就有志工迎上来，量血压时有轻声叮咛，献血后有人递上温热的红豆汤和精致的点心。

“今天很特别，”刘红对陪伴的志工说，“那是一股安心的感觉，是对爱心的一种鼓励。有这么多人可以一起献血，一起做英雄的事。”

第一次献血的曾地坤紧张得手心冒汗，但是志工的笑容与安慰，化解了她的不安。更让地坤惊讶的是，在休息区，竟有志愿者在演奏古琴。潺潺琴音如流水，她的紧张在不知不觉间消散了。



志工陪伴爱心献血者排队、扫码预约、量血压、做初筛。摄影/黄依军

“下次我还来参加你们组织的献血活动。”临走时，曾地坤对志工说。

当天，成功献血者达125人，献血量32,430毫升，造血干细胞捐献登记36人。活动结束后，曾晓新主任向基金会同仁苟林峰表达，希望和慈济进行可持续的、有长远规划的、逐步深入的合作……甚至将献血活动推广至漳州、泉州等地。

想着那些急需用血的患者以及家属的心情，慈济接下了这个任务，只是这个全新的任务却没那么简单。

### 同安寻地记

自2014年夏至2018年春，无偿献血活动已在厦门岛内举办了8场。但志工清楚，要缓解血液库存紧张，必须走出岛内，走向更广阔的区县。

同安，成为第一个目标。

负责寻找场地的志工罗素贞，最初考虑在同安区某单位的宽敞大厅，便利的交通，似乎是理想的选择。然而沟通未果，对方婉拒。

半个月里，罗素贞骑着电动车跑遍了同安可能的场地，不是人流不足，就是管理方有顾虑。眼看着夏季用血高峰期临近，她心里既着急又失落。

有人建议罗素贞试试同安区文化馆，那里环境优雅，墙壁上挂着名家的书画作品。当她站在气派的大门前，脚步迟疑了，心里嘀咕着：“找



第一次献血的曾地坤紧张得手心冒汗，但是志工的笑容与安慰，化解了她的不安。摄影/郑亚华

谁借场地？我也不认识馆长。”

第一次尝试，保安礼貌而坚决地拦住了罗素贞：“找馆长？您预约了吗？”

罗素贞抱着一套活动计划书，失望地回了家。那天晚上，她翻来覆去地睡不着，心里一直盘旋着：“如果我们不去做，还有谁去做呢？”想着、想着，“信心、毅力、勇气，三者具备，天下没有做不成的事。”这句话突然像一道光，照进她的心里。罗素贞决定：重拾勇气，再次出发。

第二天，罗素贞换上整洁的慈济制服，带着资料，再次来到同安区文化馆，这次她遇到了一位较年长的保安。“师傅，我想找馆长商量举办无偿献血活动，慈济和血站合作四年了，救过很多人。现在想在同安办，让更多生命得到救治。”

保安打量着罗素贞，又看了看资



(上图) 罗素贞站在文化馆的大门前，脚步迟疑了，心里嘀咕着：“找谁借场地？我也不认识馆长。” 摄影/付昌龙

(下图) 半个多月的搜寻，仍未找到合适的场地。眼看着夏季用血高峰期临近，她心里既着急又失落。摄影/视频截图



料，沉默了几秒后，他侧身让开了通道，还告诉素贞办公室的楼层。

馆长及办公室工作人员看到罗素贞态度诚恳，了解到血站与慈济合作无偿献血活动已四年。“场地可以借给你们，先去登记，确认日期是否与展厅有冲突。”

罗素贞连连道谢，眼眶已经红了。

场地虽然借到了，但真正的挑战才开始。献血车需要接电，广场需要布置帐篷，停车区需要协调，还要设置独立的医疗废物回收点……罗素贞的手机通讯录里，新增了供电局、城管、环卫等10多个部门的联系人。那段时间，她的手机每天需要充两次电。

2018年7月8日，同安区文化馆献

血活动如期举行。原计划中午结束，但前来献血的市民络绎不绝，活动一直延续到下午2点。

收拾完最后一张桌子，罗素贞累得直不起腰。她看着空荡荡的场地，那里曾站满排队献血的人。统计数字出来了：125人成功捐献全血，献血量达32,430毫升。

她轻轻叹了一口气，所有的奔波、被拒、焦虑，在这一刻都值了。

### 街头课堂——微笑的“拒绝”

每次活动前两周，志工都提前

邀约朋友与家人参与，甚至走上街头进行倡导。这对内敛的志工来说，不亚于是一项挑战。罗素贞鼓励大家：

“只要能够帮助他人，就勇敢地迈出那一步，全力以赴去做。”

深秋的鹭岛，细雨夹杂着寒风，冰冷冰冷的。软件园生活广场周边的路口，志工手持“卷袖之爱”的宣传牌和宣传单，热情地向匆匆而过的行人介绍献血活动。

“您好，我们明天跟血站有献血活动……”志工周婉霞面带微笑地向路人打招呼，一位男士没理会，摆手



“您好，明天跟血站有献血活动，要不要了解一下？”志工周婉霞面带微笑地向路人打招呼。摄影/卢志琴



（左图）不管是什么回应，志工林玉琼依然面带微笑，尽量抓住每一个从她身边走过的人进行宣导。摄影/张川

（中图）“越是困难的时候，越需要有人站出来。”负责献血活动协调的罗素贞挺身而出，“防护做到最严，但献血活动不能停。”摄影/视频截图

（右图）志工陈红桃负责排班，常常熬到深夜12点多。她表示，越早整理好表格，现场就越顺畅。摄影/视频截图

而过；一位穿着夹克的年轻人走来，斜眼看到周婉霞手里的宣传牌，还没等婉霞开口，年轻人已快步走开……

一群戴着安全帽的建筑工人结伴走来，周婉霞迎上去。一名工人马上摆手说：“献了血，我就做不了工。”“熬夜，献不了。”

连续被拒绝，周婉霞手里的献血宣传单只发出不到10张。她走到路边，揉了揉发酸的小腿，即使已经做好充分的心理准备，却仍感到些许的失落。

想到有的病患因缺血，无法及时手术，家人抱着哭泣的场景……她挺直腰，打起精神。“十个人里，有一个愿意听也好，说不定哪一天就去献血了。”她重新举起宣传牌，继续站在街头倡导。

在福州，志工林玉琼采取不同的策略。她不急于邀请，而是先普及常识。“您知道吗？适量献血能促进新陈

代谢，对身体有好处……”即使对方说“不”，她也坚持把这句话说完。

“至少让大家知道，献血不是坏事。”林玉琼说，“哪怕今天他们拒绝了，也许将来有一天，当条件成熟时，他们会想起这句话。”

街头宣传无形中成了志工的“心灵课堂”，大家把被拒绝的沮丧，转化为对用血者更深的共情。偶尔获得回应时，那份掩不住的欣喜，比蜜还甜。他们连声道谢，既为患者得到希望而高兴，也为病人家属感到安慰。

### 疫情三年 血液不能等

2020年至2022年，新冠疫情打乱了厦门市民的日常生活。很多活动被暂停，那时的献血活动更面临前所未有的考验。

血站面临双重压力：既要防止聚集风险，又要保障医院临床用血的安全。献血人群因感染、疫苗接种、担

心免疫力下降等原因锐减，血库库存拉响了“警报”。

志工团队内部出现了分歧。“这时候组织献血，风险太大了。”有人担忧。

身为医护人员的周婉霞没有说话，她想起血站曾主任为招募献血者，愁得头发一把把地掉；想起病房里递上800毫升的用血申请，血库却只能勉强调出两三百毫升……一阵深深的无助与悲伤笼罩了她。

“越是困难的时候，越需要有人站出来。”长期负责献血活动协调的罗素贞挺身而出，“我们可以把防护做到最严，但献血活动不能停。”

有人不解地问周婉霞：“疫情期间，大家都不敢去公共场所，慈济还要组织献血活动？不害怕吗？”

“怕啊，没有人不怕。”周婉霞回答。但想到临床用血，特别是抢救急症病人时，没有血液可能意味着失

去生命。

最终，团队达成共识：办！但要全面升级防护。

志工严格按照国家卫生健康委员会发布的疫情常态化防控要求，采取在线预约报名，每小时只安排15人，精确到分钟。设置一米间隔线、佩戴N95口罩、全程无接触服务。

志工陈红桃负责排班，常常熬到深夜12点多。她要确保每个时段人数精确，还要兼顾献血者的时间偏好。

“红桃，您这眼睛红得像兔子了。”有人提醒她。

陈红桃闭上眼睛，转转眼睛，又继续盯着屏幕。“现在排好，现场就顺畅。救一个人，就是救一个家庭。”

2022年初春，献血活动在室外照常举行。那天风很大，志工戴着N95口罩，不得不提高音量，还不能喝水。许多人一人负责多项工作，一天下来，嗓子都喊哑了。

三年疫情，厦门“卷袖之爱”从未间断。曾晓新主任后来在采访中说：“只有我知道，这是一件多么不容易的事。你们守住的，是生命的底线。”

### 爱的接力不停歇

慈济志工以“自利利他”的初心，践行“卷袖之爱”无偿献血。这项有温度的公益行动，自2018年起逐渐肩负起传承的使命——它跨越厦门，向外延伸。志工手牵手，让一个又一个“卷袖之爱”如春风般，吹向更多的地方。

2018年7月，福建泉州率先响应；

同年8月，漳州、福州紧随其后。

“我们福州也能推动这样的活动吗？”志工胡颖看完厦门“卷袖之爱”的视频后，深受感动，主动联系到厦门志工。

8位福州志工提前一晚赶到厦门，参与同安的献血活动，全程观摩学习。他们看到厦门志工细心询问献血者是否吃过早餐，并贴心提供茶水、点心和水果，陪着聊天，让每位献血者安心、放松。

福州志工借此机会学习、让爱接力，期盼与广大福州市民结一份善缘。

尽管团队人力不足、缺乏经验，

胡颖一度感到怯场，焦虑几乎淹没了她的信心和勇气。但想到“卷袖之爱”已走进泉州、漳州，而且有厦门志工的大力支持，她再次提起信心：“福州一定可以做到！”

活动前一周，福州志工通过自媒体宣传、街头倡导，只招募到40多位报名者。大家心情忐忑，几乎夜夜难眠。然而，无论结果如何，他们知道，救人的脚步必须迈出去。

出乎意料的是，活动当天有92人成功献血，总量达31,670毫升。胡颖连日来的心情犹如过山车——“昨天很忐忑，今天好欢喜。”

在厦门，徐羽淳和妈妈刘兴喜负责陪伴爱心献血者。自幼罹患重症地中海贫血的徐羽淳，每两周需输血600毫升，如果不能按时输血，便会出现头晕、乏力、腰背酸痛，甚至手掌发麻肿胀的症状；如果再得不到及时输血治疗，则可能休克。

徐羽淳对大家说：“我身上的血，汇聚着所有人的爱。感恩大家自愿前来奉献热血。”

刘兴喜眼含热泪，向献血者竖起大拇指：“这是我的孩子，20多年来全靠大家的血液延续生命。你们很伟大……缺血时的无助，只有自己能体会。我们不知道你们的名字，但孩子能坚持到现在，全靠你们。”

此时，有人喊出一句：“太有



献血者林子良感慨：“没想到受助者就坐在我面前，能帮到别人，真的很开心。不需要做什么惊天动地的事，献血就够了。” 摄影/陈韦

意义了！”献血者林子良感慨：“没想到受助者就坐在我面前，讲出这些话，我的心胸一下子开阔了。能帮到别人，真的很开心。不需要做什么惊天动地的事，献血就够了。”

岁月流转，“卷袖之爱”无偿献血活动在每年夏冬两季持续开展，已悄然走过11年。志工携手同行，一路坚持，不仅让献血者感受到助人之悦，也为缓解血荒持续贡献着力量。从厦门出发，走进福建，再扩展至黑龙江、辽宁、内蒙古、广东等省、自治区、直辖市。

这份爱的接力棒，仍在传递；

这份救人的承诺，永不停息！



身着志愿者背心的徐羽淳和妈妈刘兴喜负责陪伴爱心献血者。羽淳说：“我身上的血，汇聚着所有人的爱。” 摄影/陈韦

# 深圳

## ——血脉相续的暖流

口述 / 叶碧峰、庄渊杰 编撰 / 霍涛 摄影 / 深圳真善美志工

2020年，面对疫情导致的血液库存紧张，慈济基金会与深圳市宝安区中心血站携手，开启了“卷袖之爱”无偿献血活动。6年来，从西湾红树林公园的初次尝试，到走进华强北、东门步行街等繁华商圈，志工以亲和力与科学宣导，41场活动吸引了很多深圳市民参与。“卷袖之爱”不仅缓解了临床用血压力，更在一座以效率著称的城市里，书写了关于生命循环与爱心相续的温暖篇章。

2020年初春，深圳的空气里弥漫着消毒水的味道，还有一种无形的紧张氛围。街道空了，但医院的灯，从未熄灭。

“那天，血站给我打电话，说特别缺血，问我能不能去献血。”慈济志工庄渊杰回忆道。他是一位普通的志工，也是位长期的成分血献血者。疫情阻隔了人群，却没有阻断生命的求助，他如约前往。

就在渊杰完成献血，坐在休息区时，他目睹了难忘的一幕：一位女士匆匆走进血站，焦急地向血站医生恳求一袋血。血站医生面露难色——疫情导致献血者锐减，而需要长期输血的病患真的等不及。

医生走过来，与熟识的渊杰聊起这个困境。“我听了，心里很触动。”渊杰说。

隔天，早间线上分享中，大家交流着心得感悟。渊杰便分享了当天清晨听到的故事：麻雀试图用羽毛沾水扑灭森林大火，虽然力量微薄，却义无反顾。讲完故事，他顺势提及了亲眼所见的一幕：“现在血站非常缺血，很多病人急需用血。或许我们也可以像那只小麻雀一样，做一点点力所能及的事，有时间的话，可以去血站献血。”

这番话，像一颗石子投入静湖。分享结束后不久，他的电话响了。

“渊杰，你今天早上分享得真好……”电话那头，是志工叶碧峰温和而清晰的声音，“深圳慈济还没办过无偿献血活动。我们来办一场，好不好？”

渊杰的第一反应是迟疑：“我们都没办过，也不知道怎么做。”然而，叶碧峰话语里的那份笃定与承担，推动了他。当天稍晚，他便与志工许博翔一同前往深圳市宝安区中心血站，径直找到了血站主任。

“我们要办无偿献血活动。”他们开门见山。

那时，血站并不了解慈济。几天后的6月23日，庄渊杰、叶碧峰和志工团队正式拜访宝安区中心血站。几次真诚的沟通与实地场勘后，一项融入这座城市血脉的善行，悄然萌芽。

慈济素有“慈善与医疗并重”的理念。现代医疗体系中，精湛的医术如同精良的利器，而血液，则是无可替代的“营养剂”，更何况，血液还有“汰旧换新”功能。这份认知，让慈济志工对“血荒”二字，有着超乎寻常的敏感与担当。

### 西湾红树林畔的第一场“心跳”

第一次举办“卷袖之爱”，地点选在了宝安区西湾红树林公园。一片融合了滨海、湿地与生态红树林的绿色长廊。这里能远眺沿江高速的车流与机场



飞机的起降，近观鹭鸟在潮汐间起舞，充满了生生不息的自然律动。

“当时血站的工作人员并不看好这里，”庄渊杰坦言，“觉得公园里的人为休闲而来，未必会停下献血。”

2020年11月1日，海风微拂。一辆献血车静静停在如画风景中，“慈济慈善·卷袖之爱”无偿献血的横幅首次在深圳展开。志工心中带着忐忑与期盼。

结果，让所有人都吃了一惊。

人们停下了散步的脚步，放下了手中的风筝。有带着孩子的父母，有相约出游的年轻人，有街道工作人员和西湾公园罗站长，还有起初担心的人，更有许多志工的身影……他们询问、了解、然后坦然卷起袖子。那一天，180位爱心人士成功捐献全血。

武值生先生一大早送太太从福田区赶来现场服务，他也成为了第一个登记和献血者。虽然是第一次献血，但他一直有这样的愿望。他说：“每个人很渺小，但如果都来做能做的事情，这个社会和国家就有爱，就有希望。”

可爱的年轻夫妇李承洋和尹慧铃应志工李玉凤之邀从东莞万江赶来，用献血救人这种特殊的方式送给自己一份特别的新婚礼物。

西乡街道办的周春芳女士，原本跟丈夫女儿一起来公园散步，感受到志工的热情，主动卷起袖子参加。看到随机抽到的书签上写着“孝是为善

之本”，周女士深有感触地说：“我们一定要去尽孝，也要去做一个帮助他人的人。”

志工徐春艳全家总动员，先生负责为献血者服务，她与女儿及女儿男友一起参加献血。

志工郑凤梅带着儿子和儿子班里的三个家庭一起从福田搭乘地铁，赶来宝安参加活动。她说：“因为平时持续邀约家长们参加慈济的各项活动，他们都很信任。因此捐血信息一发，家长们很快就报名了。”

让郑凤梅特别感动的是王鑫雨小朋友一家：妈妈担心自己身体不适，不能满足献血条件，爸爸就马上报名加入。榜样的力量是无穷的，王鑫雨说：“爸爸是我心目中的英雄，长大了，也要像爸爸一样。”

“那是第一次，也是人数非常爆满的一次。”叶碧峰回忆时，声音仍带着欣喜的声调。疫情期间，很多爱心人士逆风而行，为帮助他人贡献一点自己的力量。

当生命与生命在广阔的空间相遇，献血，不再是孤立的奉献，而是融入了爱心孝心、亲子陪伴、朋友交流、自我健康管理的一种现代生活方式。

### 从“流动的善”到“扎根的缘”

初次成功，赋予了所有人信心。很快，第二场、第三场接续举办，分



（上图）2020年11月1日，一对年轻夫妇应志工李玉凤之邀，用献血这种特别的方式，送给彼此一份特别的新婚礼物。摄影/叶玮

（下图）献血第二站是“健康活力”站，为现场市民提供无偿献血答疑和科普。志工用心安排献血站点，吸引更多游园民众热情加入。摄影/骆新娥

别又收获了180人和218人的成功献血的爱心热潮。

也因此，一个更具象征意义的改变发生了：由于西湾红树林公园无偿献血活动成效显著，血站迅速在此建立了一个固定的献血屋。于是，第三场活动时，已是“献血车与献血屋”并肩服务。

“从流动的献血车，到固定的献血屋，”庄渊杰说，“这意味着一种认可，也是一种扎根。”

深圳慈济的三区志工团队，恰巧与深圳市的三个主要血站（市血液中心、宝安区中心血站、龙岗区中心血站）形成了自然对接。慈济与三个血

站确立了“一年两次，三区联动”的默契，即每年为每个血站承办两场大型活动，全年共计六场，形成了稳定而可靠的支援守护力量。

献血地点也开始如同蒲公英的种子，随风播撒，寻找最适合生长的土壤。从风景绝佳的西湾红树林公园、深圳湾公园，到人流如织的东门步行街、电子脉搏澎湃的华强北，再到山野清幽的阳台山公园……志工的足迹遍布深圳三四十个潜在点位，最终在11个各具特色的地点成功举办了“卷袖之爱”。

“我们一直在尝试，”庄渊杰说，“如果这个点不行，我们就换。公园、商圈、文化场所，我们都试



2022年5月21日，深圳志工与龙岗区中心血站在坂田佳华领汇广场举办“卷袖之爱”无偿献血活动。摄影/王子牛



2022年6月22日，慈济与宝安区中心血站首次在石岩街道的阳台山森林公园顺利举办无偿献血活动。当日，127位爱心人士成功献血。摄影/庄渊杰

过。”这种探索精神，与深圳这座“创新之城”的气质一脉相承。

### 血脉相连的众生情

在“卷袖之爱”的画卷上，无数普通人的面孔构成了最温暖的底色：

外卖骑手刘日生特意骑着电动车赶来，因为前一晚喝了点酒而忐忑不安。成功献血后，他激动地说：“我虽然做着很普通的工作，赚的钱不多，但我想帮助有需要的人，想像你

们一样做好事。”

慈济照顾户陈女士是一位残疾人，她一心想要献血回报社会。她被志工接到现场，当被告知因身体原因无法捐献时，她失落地说：“你们像家人一样待我们，我也好想为社会做点事。”

薛莲女士带着两个孩子来参加，她说：“这是给孩子最好的榜样。我的父亲去年生病，得到了慈济和很多爱心人的帮助。我要把这份爱传下



“卷袖之爱”无偿献血活动在南山区深圳湾公园北湾鹭港举办。血液中心工作人员指导志工使用献血登记表。摄影/罗金华

去，教会孩子如何去爱、去奉献。”

深圳湾公园的保洁阿姨欧阳银华说：“一直想献血，但上班总没时间。今天献血车就在我工作的地方，终于把握住了机会。”

这些画面，印证了叶碧峰的观察：“深圳人有一颗‘想做好事的心’。”而慈济志工所做的，就是用“特别能聊天”的亲合力，用科学易懂的知识——血液每三个月会自然代谢，献血利人利己，用一杯热茶、一份素食点心营造的温馨氛围，将这份

善心稳稳接住。

### 一种精神与一座城的共鸣

当叶碧峰被问到：“志工如此投入，是否因自己或亲人曾受缺血之苦，故有切肤之痛、回报之心？”

“一点都不是。”叶碧峰的回答清澈而肯定，“我们都没用过，大家互相提醒要把身体照顾好，健康的人，就去帮助那些可能急需的人。”

这揭示了“卷袖之爱”最质朴的认知——共情与循环。正如常年捐献

成分血的庄渊杰，以及有常年献血经历的爱心人士们，献血已成为生命的一种节奏。

“守护健康、守护生命、守护爱”，这是一种深刻的生命与爱的教育：我的健康，可以成为他人生命的桥梁；今日我赠予他人的，他日亦可能在另一条生命通道中流转。

深圳，这座平均年龄仅32.5岁的青春都市，中国创新与经济的前沿地带，为何能与“卷袖之爱”如此同频共振？

首先，是人口的年轻化。年轻意味着身体条件较好，观念开放，社会责任意识强。他们是献血队伍最天然的生力军。

其次，是城市的高效与务实。无论是志工探索“最佳点位”的尝试精神，还是活动流程的不断优化，例如：后期血站提供全部物资支持，志工则专注人文关怀，都体现着深圳“解决问题”的思维。做好事，也要讲效率、可持续。

再者，是独特的城市空间。从山海连城的公园到昼夜不息的商圈，深圳提供了多元的“舞台”。在公园，献血是休闲生活的美好插曲；在华强北、东门步行街这样的繁华商圈，献血则是快节奏中一次珍贵的“善意暂停”，证明了在效率至上的商业氛围中，温暖的人情与互助精神依然焕发。

最后，是社会组织与公共体系的良性互动。从血站最初的“不看好”到后来的鼎力支持、建立献血屋，再到深圳慈济团队获得13项“无偿献血先进群体”奖牌，慈济以其持久的诚意、专业的协作和强大的人文关怀，赢得了信任，成为了公共卫生体系中有益且可靠的补充力量。

### 温热常在，血脉长流

从2020年到2025年底，慈济“卷袖之爱”活动从未间断。场次从最初的探索，到2022年的7场，2023年的10场，再到2025年的16场，数字背后，是越发成熟的模式与越发广泛的社会共鸣。

问及是否感到疲惫或压力，无论是叶碧峰还是庄渊杰，都给出了同样的答案：“一点压力都没有。”“大家已有共识，觉得这是本分事。”

当一位市民说“我很会做饭，可以为志工做饭”时；当一位受助者家属渴望献血回馈时……“卷袖之爱”早已超越了献血本身。它成为了一颗爱与善的种子，在鹏城这片青春热土中撒播，往复循环。

正如慈济创办人所示：“慈悲济世，卷袖救人。”慈善行动与城市精神共鸣，最终化作了那句最平实也最恒久的祝愿：

做好事最简单，也最长久。

愿这座城市的血脉，永远温热！

# 沪上生生不息的暖流

口述 / 赵敏、杨华 编撰 / 霍涛 摄影 / 上海真善美志工

慈济基金会与上海市血液中心自2023年起携手，开展“卷袖之爱”无偿献血活动。该活动不仅为缓解血液库存紧张提供助力，更将献血与公益市集结合，融入环保倡导、非遗体验与“耆乐融融”长者手作，让奉献成为一场温暖的文化聚会。从上海长风慈济项目点到豫园商圈，从定期举办到坚守五一、十一等献血“淡季”，这股由市民、志工与各界爱心人士汇聚的暖流，诠释着“人伤我痛”的大爱精神。



摄影 / 卞涵

2022年初春，上海。疫情阴云未散，一则来自临床的数据，却在这片沉寂中拉响了无声的“警报”——全市每日临床用血需求高达1700人份，而献血人数因种种不确定性因素而锐减。

在这个时刻，上海市普陀区文明办组织的一场“学雷锋”活动中，出现了一抹独特的蓝色。慈济为配合该活动，首次将“卷袖之爱”无偿献血活动带入了公众视野。

“那次尝试效果出乎意料。”志工赵敏回忆道，他的手机里至今保存着当时的活动照片，“虽然规模不大，但我们看到了上海市民的善意与需求。”这份小小的尝试，如同投入湖面的一颗石子，涟漪悄然荡开，促成了慈济与上海市血液中心的首次正式接触。

那时，国家卫健委已多次发文，强调在科学防控的前提下，保障临床用血安全与及时供应是“生命线”，绝不能因疫情而中断。政策层面鼓励采取预约制、分时段、强化现场防护等措施，安全有序地推动无偿献血。这为民间力量的参与指明了方向，也赋予了责任。

“我们知道这很难，”赵敏坦言，他负责与血液中心、街道、物业等多方协调，“很多人有担忧，担心献血会影响免疫力，或者与单位安排冲突。”但面对血库的告急，面对那



无偿献血，救人一命；平凡献血，非凡之举。采血车上，献血者挽起袖子，献上自己的一份爱心。摄影 / 卞涵

些等待手术用血的患者，这份“难”必须被克服。

赵敏想起血液中心工作人员焦虑的眉头：“那不只是数字，背后可能是一位大出血的产妇，一个等待骨髓移植的孩子。”

2023年2月26日，当城市刚走出疫情防控特殊时期的阴霾，“美丽上海·卷袖之爱”首次无偿献血活动在上海长风慈济项目点（简称项目点）正式启动。本次活动共有63位爱心人士卷袖参与，13,800毫升热血汇聚。在这座特大型城市里，生命间的互助接力从未停歇。

## 来一场献血与市集的温暖聚会

首次活动的成功，带来了新的思考。如何让更多人不再将献血视为一件



从昆山特意赶来的志工许春光通过垃圾四分类大转盘，热情地向来宾讲解垃圾四分类理念和做法。摄影/盛瑛

“有点吓人”的行为，而是一次可以轻松参与、甚至充满收获的善行体验？

“我们当时讨论，觉得光靠网上报名和志工邀约，影响力有限。”慈济基金会同仁杨华回忆道，在策划会上，大家脑力激荡，“如何让更多人愿意走进来？我们想到了公益市集。”

于是，一个创新的模式在上海诞生：“卷袖之爱”无偿献血 + “多彩公益”快乐市集。献血是核心，市集是翅膀。前者延续生命的希望，后者传播美善的文化。

2023年8月，第二次无偿献血活动

便首次实践了这一构想。献血点设在项目点四楼，而五楼则变身成一个热闹非凡的公益乐园。这里有环保互动游戏，有非遗草编体验，有书法老师现场挥毫赠“善”（扇），还有健康蔬食品鉴。

“献完血，可能休息半小时就走了。但有了市集，他可以坐下来喝杯茶，看看表演，体验手工，能够更深入地了解慈济，也让这份爱心体验变得更丰富、更温暖。”杨华说。

这一模式迅速获得了出乎意料的成功与强烈的社会共鸣。活动不仅吸引了献血者，更获得了许多普通市民

的关注与支持。人们或许原本只是路过，却被热闹有趣的市集吸引，进而了解无偿献血，甚至当场决定加入。

为了让成功献血的英雄们感受到特别的荣誉，志工设计了精美的“卷袖之爱”大红缎带花。而制作这些花朵的任务，落在了“耆乐融融”长者巧艺班的阿姨们身上。

龙朝云阿姨当年72岁，手指因为关节炎有些变形，但做起手工来却异常灵巧。“我们这群老姐妹，加起来好几百岁了，”她一边熟练地折叠缎带，一边笑着说，“能在空调房里，

一边聊天一边做花，还能帮到献血的好心人，心里特别舒坦。”张灵誉阿姨接过话头：“孩子们都说，妈你退休了比上班还忙。我说是啊，忙得高兴！你看这花，多喜庆，戴上它的人，都是救人的英雄。”

在非遗传承体验区，杨永固和夫人汤美珍，这对慈济“耆乐融融”长者学堂的巧艺班讲师，正手把手地教大家用棕榈草编蚂蚱。一根根普通的草叶在灵巧的手指间翻飞，逐渐变成栩栩如生的小生灵。“编这个，心要静，手要稳，”杨老师对围观的年轻



艺术空间区，袁旻罡老师(右一)向一家三口耐心教授如何用不同颜色的弃纸进行剪贴，创作出精美的贴画。摄影/盛瑛

人说，“做公益也一样，是细水长流的事。我今年78了，还能教点东西，值了。”

另一边，74岁的王基程爷爷正在泼墨挥毫。作为书法班的学员，他认真地在扇面上写下“平安吉祥”“爱心无价”等好话，笔锋苍劲有力。

“‘扇’就是‘善’，我们把好话写在扇子上送出去，就是把善意传出去，这比天天在家看电视强多了。”王爷爷笑容满面地说。

这些长者们，通过一针一线、一笔一画，将“老有所为”的生命价值，编织进了这场生命接力的暖流中。他们用自己的方式证明：奉献，从来不分年龄；爱的传递，需要每一

代人的接力。

### 热血背后的千般情怀

在这些活动中，每一袋血液背后，都是一个鲜活的生命，一段独特的故事。公益市集如同一个温暖的容器，见证并承载着这些动人的相遇。

马来西亚游客陈欣霞女士在长风大悦城用餐时，被市集的热闹吸引。当了解到是慈济的活动后，她毫不犹豫地挽起了袖子。“10年前我来上海旅游时遇到过困难，是当地的好心人帮助了我。慈济的名字我听过，在马来西亚你们也做好事。”

抽血时陈女士有些紧张，志工轻轻握住她的手。“以后不管在哪里，遇到无偿献血我都会参加。”献完血，陈女士别上长者巧艺班做的红花，在“美丽上海”打卡区留影，露出开心的笑容。

2024年元宵节，豫园。春寒料峭，细雨纷飞，古建筑的屋檐滴着水。志工王亚琴在寒风中站了许久，脚底冰凉，笑容却始终未褪。她终于鼓起勇气向一位赏灯的男士开口：“帅哥，要不要献血救人？”

“好的！”杨金樵的爽快答应，像一簇火苗，瞬间温暖了王亚琴。他是在浦东工作的工程师，元宵节特地带家人来赏灯。“刚好走到这里，你们都很热情，自己也算是在做一件好



“一开始有点紧张，有志工的全程陪伴感觉很安心。”中荣公司员工韩兰兰第一次献血，志工叶惠芬全程陪伴着她。摄影/盛瑛

事情。”

在另一次活动中，来自云南漾濞的梅嘉姚成功献血后，坐在休息区喝着志工熬制的“十全大补汤”，眼眶微红。2021年5月，他的家乡地震，慈济志工第一时间赶到，挨家挨户送温暖。“那时，我还只是慈济的大学助学生，亲眼看到叔叔阿姨们如何帮助我们。现在我在上海工作了，终于也能回报一点点。”

外卖骑手刘红波在送餐途中看到大悦城的献血活动，立即停车咨询。但因为手上还有订单，他确认体检合

格后，对志工说：“我先去送餐，马上回来！”一个多小时后，他果然匆匆赶回，额头带着细汗。“答应了就要做到。”他憨厚地笑着。这份在忙碌生计中挤出的善意，尤为珍贵。

中荣集团与慈济的情谊深厚，已多次组织员工集体献血。年轻的邹彭彭去年第一次献血，这次又特意赶来。“在公司，每天早上都有好话分享，鼓励我们做好事。来了这里，感觉慈济是个很暖的大家庭。”而公司负责人陈彦伟看着员工们献血的背影，感慨道：“我们推广‘家人文化’，献血让这份文化



29岁的杨金樵（左）是第一位受邀的献血者，当天恰逢元宵节，对第一次参与献血的他而言，是非常难忘且有意义的经历。摄影/王亚琴



为感谢志工的付出，上海市血液中心为慈济颁发奖状，慈济志工代表赵明上台接受上海市血液中心颁发的感谢状。摄影/盛琪

有了生命的温度。”

也许最动人的反馈，来自那些曾身处困境的人。志愿者夏婉舒在活动现场忙前忙后，却因身体指标未达标未能献血。她眼中闪过一丝遗憾，随即又被坚定取代：“我的女儿是白血病患者，我太知道血液有多宝贵了。曾经我们也面临调不到血的艰难时刻……现在女儿病情稳定了，我就想尽一分心力，回报那些曾帮助我们的人。”

这些爱心者中，有人为了“圆一个多年的心愿”，有人视之为“给自己的成人礼”，有人怀着“回报社会”的纯真念头，有人只是觉得“这

是件力所能及的好事”。正是这千般情由，万般善意，汇聚成了申城血脉中奔腾不息的暖流。

### 从长风到豫园的足迹

随着信心倍增，慈济志工的脚步不再局限于长风项目点。他们的舞台，扩展到了这座城市的脉搏之地。

首先是与之一街之隔的长风大悦城。志工主动接洽商场管理方与物业，没想到一拍即合。“大悦城方面非常支持，他们提供了宝贵的户外空间和中庭舞台。”杨华说。于是，献血车开进了繁华商圈，志工与血液中心的志愿者们

手持宣传牌，主动走向每一位路人。

“我们分两个团队，一个在项目点，一个在大悦城。”杨华介绍，“大悦城有演出、有互动，吸引力很强。当然，被拒绝是常事，很多年轻人会摇头走过。但没关系，只要能让更多人知道这件事，就是成功。”

志工唐晓妃第一次负责户外倡导，起初有些胆怯。一位西装革履的男士面无表情地走过，她深吸一口气追上去：“先生，了解一下无偿献血吗？可以救人一命。”男士停下脚步，看了看她真诚的眼睛和手中的宣传单，竟然点了点头：“好，在哪里？”那一刻，晓妃激动得差点跳起来。“不要以貌取人，不要因为一次

拒绝就放弃，”她后来分享心得，

“相信社会上大多数人都有爱心。”

更大的突破在2024年。经过与上海市血液中心的深入合作，慈济主动“认养”了五一、十一、春节这三个重大节假日的献血倡导时段。血液中心负责人反馈：“只要志工在的日子，献血的人就很多。”这份信任，源自每一次活动的专业与热忱。

于是，2024年元宵节，豫园古色古香的街巷里，蓝色的身影与红灯笼相映成趣。志工俞云裳在十字路口，趁着红灯间隙向等待的人群微笑倡导。一位母亲牵着年幼的孩子，孩子听到后仰头说：“妈妈，我也要献血。”志工王丽燕蹲下来，望着孩子



听到女孩稚气的话语，志工笑着说：“感谢你哦，等你长大，献血可以救人，你愿意帮助别人吗？”女孩不停地点头。摄影/管勇飞

的眼睛：“宝贝，等你长大，长得高高壮壮的，再来献血救更多的人，好不好？”孩子用力点头，母亲在一旁温柔地笑了。

在静安公园、在东方明珠塔下……志工放弃了节假日休息，选择站在人潮中。司机王有俊送货路过，看到倡导将信将疑：“你们是真的吗？”得到肯定答复后，他停好车就跟了上来：“那我献一个！”来自陕西的美团小哥张郑，在献血等待间隙还跑出去送了两单外卖，又匆匆赶回，敬业与爱心令人动容。

### “十全大补汤”与670个素汉堡

每一场活动的背后，都是无数琐碎却至关重要的付出。这些细节，构成了“卷袖之爱”特有的温度。

清晨5点，天还未亮，项目点的厨房已经灯火通明。志工胡云妹和同伴们开始熬制那锅著名的“十全大补汤”。黄芪、红枣、当归、桂圆……十种食材的比例早已烂熟于心。“献血后需要温和地补充气血，但不能太腻。”胡云妹一边搅拌一边说。熬好的汤被小心地灌入保温桶，确保每一位献血者喝到的都是恰到好处的温暖。

另一边，志工赵建境正带领团队准备当天的蔬食午餐。考虑到活动人数多、用餐时间分散，他们反复讨论后决定制作素汉堡。“方便取用，也好

吃。”当天，他们一共包了670个素汉堡。每个汉堡里都有一片苹果、两片水果黄瓜、一块特制的素黑胡椒排。“既要营养均衡，又要考虑口感，让爱心人士吃得舒心。”

这些食物不仅暖胃，更暖心。来上海工作8年的台湾青年曾洲腾献完血后，喝着“大补汤”，吃着素汉堡，感慨道：“在台湾我也献过血，但这里的照顾特别周到，真的像回家一样。”

### “申”生不息的暖流

从2022年冬季的初次尝试，到2024年金秋的常态举办；从长风慈济项目点的一方天地，到豫园、大悦城的广阔舞台；从单纯的献血活动，到融合环保、非遗、人文的公益盛会……上海“卷袖之爱”的足迹，独特而充满温度。

“卷袖之爱”精准地呼应了疫情期间及疫情后“保障血液安全供应”的政策号召，以严密的防护、科学的安排，将慈济“人伤我痛，人苦我悲”的大爱精神，转化为安全可行的实际行动。

无偿献血活动巧妙地通过“公益市集”这座桥梁，让奉献变得可触、可感、可参与，更让“耆乐融融”的长者闪耀出“老有所为”的智慧光芒，让环保理念、非遗文化在爱心的氛围中得以传承。



（上图）生活组志工给献血者准备好了十全暖心汤、点心和水果，天气炎热，户外活动点的水果和饮用水用量大，志工随时补充到位。摄影/盛瑛

（下图）生活组的志工为当天参加公益活动的人员准备了美味午餐——素汉堡。罗宋汤配素汉堡，让大家吃饱吃好。摄影/张瑶

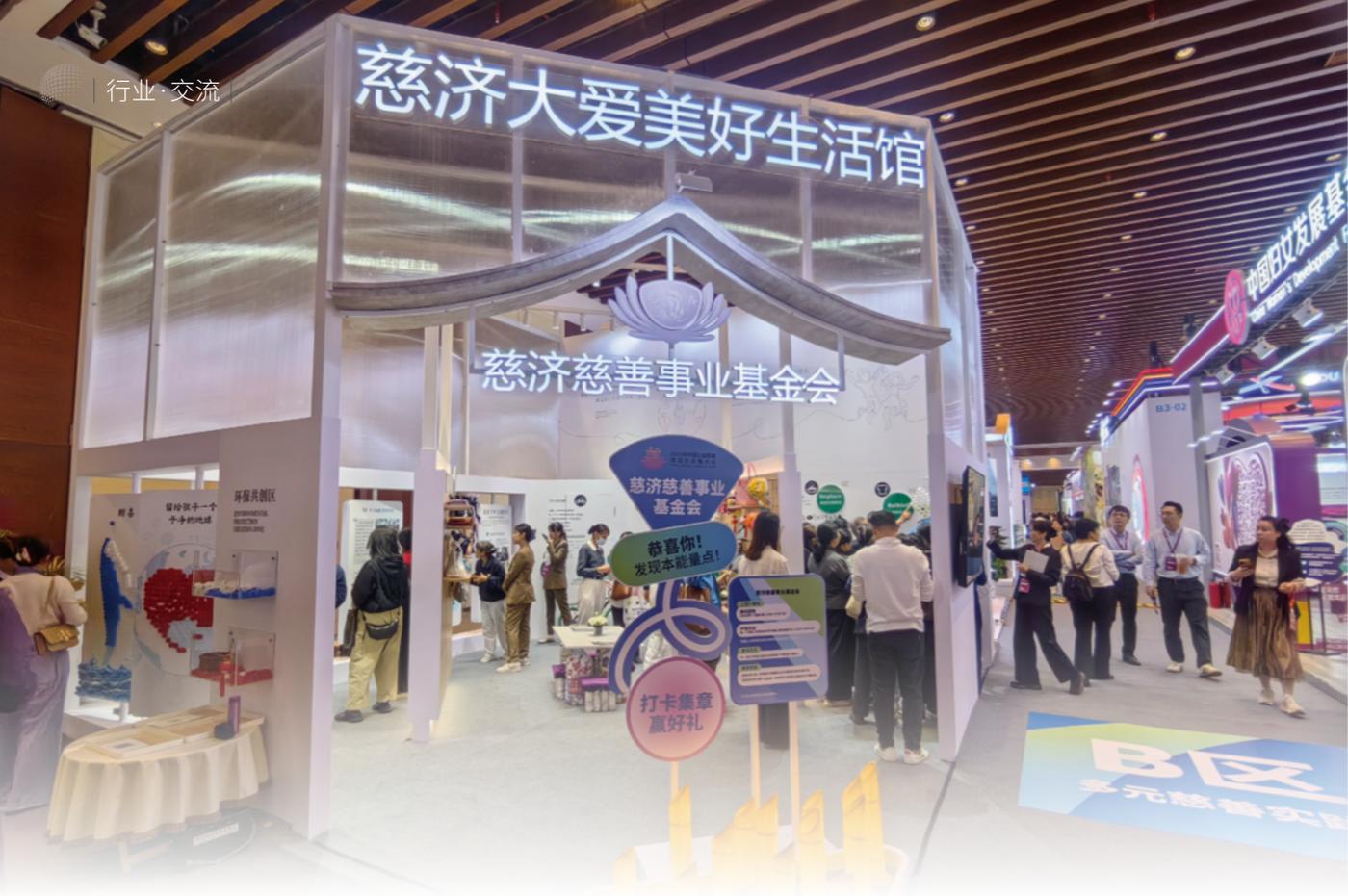


慈济将公益融入城市律动，在血液最紧缺的节假日挺身而出，成为上海市无偿献血事业中一支可靠、温馨的民间补充力量。上海市血液中心献血宣传科科长诸广宇在参观市集后由衷赞叹：“慈济倡导的是一种更好的生活方式。”

当“卷袖之爱”遇见公益市集，当热血汇聚遇见文化遗产，它所构建的，已不仅是一条生命救助的通道，

更是一个善意循环、美善交织的都市人文生态。在这里，每一次挽袖都是生命与生命的对话，每一朵红花都承载着跨越年龄的敬意，每一碗热汤都流淌着无声的感谢。

共同卷袖汇聚的暖流，潺潺不息，温暖着每一次心跳，守护着每一个平凡的日出。最伟大的力量，往往源于最平凡的善意；而一座城市的温度，就藏在它给予生命的尊重与呵护里。



# 365天不打烊的“家” ——慈济大爱美好生活馆亮相慈展会

撰文 / 庄严、叶玮、刘若男 摄影 / 韩雪娜、傅金花、庄严

2025年12月12日至13日，中国公益慈善项目交流展示会在广州白云国际会议中心举行。慈济基金会受邀参展，以“慈济大爱美好生活馆”公益项目为核心展区，通过环保巧艺、互动共创等形式，生动呈现六省十地的社区服务实践成果。展区设计温馨如家，互动性强，成为展会最具人气的“十大打卡点”之一。

12月12日，由中国慈善联合会、广州市慈善会联合主办的2025年中国公益慈善项目交流展示会（简称慈展会），在广州白云国际会议中心盛大

开幕！本届慈展会以“人人慈善 助力民生”为主题，汇聚全国64家慈善组织，共话慈善事业高质量发展。

慈济慈善事业基金会以“慈济大

爱美好生活馆”（简称生活馆）为主题参展，以“家”为概念，打破传统展位布局，聚拢成一处温暖、可触摸的公益空间。

慈济基金会理事长苟林峰表示：“慈济大爱美好生活馆是一个365天不打烊的‘家’。我们希望通过这个公益平台，呈现人与人之间的爱，也借展会启发更多人的爱心，把生活馆的理念传播出去，营造爱的氛围。”

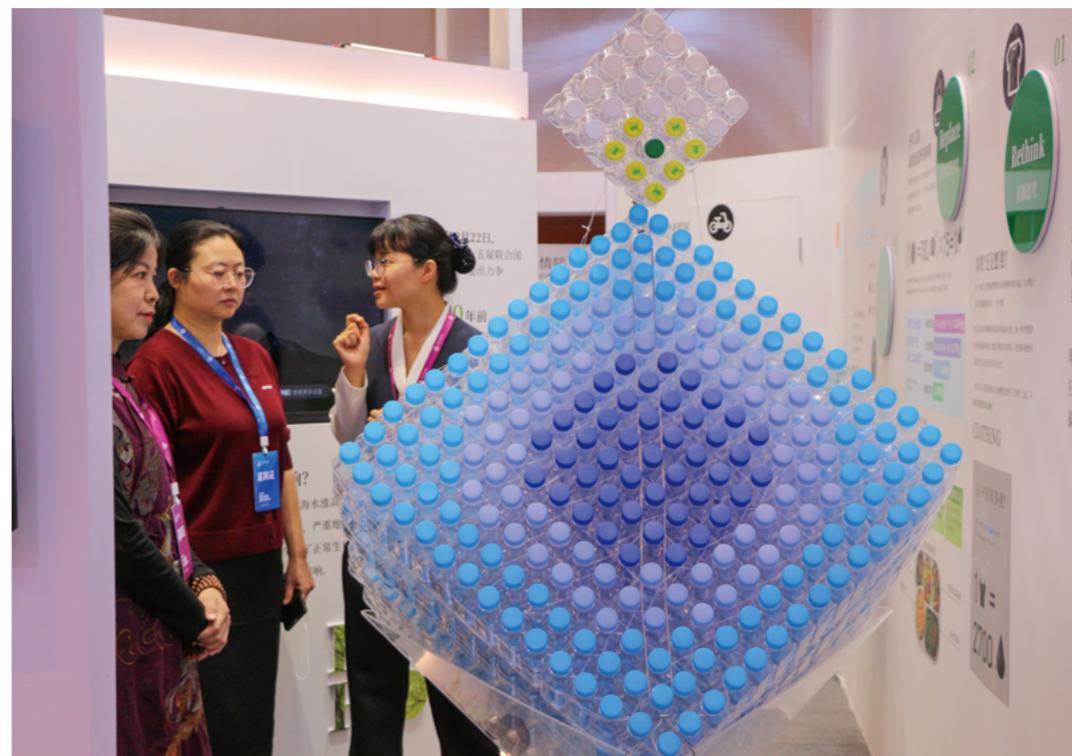
## 可触摸的慈善，可感受的温度

慈济展区以“可触摸的慈善”为

设计理念，将抽象公益理念转化为可感可知的体验。

生活馆是力行环保的实践站。环保，不是遥不可及的宏大叙事，而是每一个人的觉醒与行动。展陈设计依托科学数据，展示低碳生活的方法，立足衣食住行，回归清静在源头，畅享简朴好生活。

走进慈济展区，首先映入眼帘的是由1000支矿泉水瓶构建的“水立方”水资源装置，直观揭示“全球淡水仅占2.5%”的严峻现实。新疆红石慈善基金会的杨文敏驻足良久，轻声



基金会同仁曾丽芬向参访者介绍“水立方”。来自新疆的嘉宾说：“作为新疆人，‘水立方’让我深刻体会到节水的重要性。”摄影/韩雪娜

感叹：“作为新疆人，‘水立方’让我深刻体会到节水的重要性。环保就在日常生活中，需要有人倡导，我们才会下意识地去实践。”

环保巧艺区，陈列着用饮料盒制作的遮阳帽、布料边角制作的布包等作品，彰显“变废为宝”的智慧。环保走秀吸引众多参访者拍照点赞，这些用回收的编织袋和塑料袋改造的时装，它们大多出自福建漳州和泉州长者之手，被称为“阿嬷的生活智慧”。

志工傅金花感慨道：“这样的环保宣导让人耳目一新。”广州市黄埔区的社工骆小姐拿起一顶遮阳帽，赞不绝口：“这个寓意太好了！我们常

常思考社工服务的创新点在哪里，今天学到的是——创意源于生活。与群众接触时，要多发现他们的长处，因势利导。”

贵州参展方陈小荣赞叹：“帽子和‘水立方’非常吸睛，整个场馆布局合理，互动性强，配合志工的导览讲解，让参观体验更加深刻。”

环保共创区设有“鲸喜”和“留给孩子一个干净的地球”展板，邀请参访者用回收的瓶盖拼贴出“鲸喜”图案，并共同许下环保承诺。短短两天时间，500多人亲手贴上瓶盖，共同完成这件寓意深远的作品。一位参与者感慨：“亲手贴上一个瓶盖，比任

何说教都更令人难忘。”

### 慈善在共鸣中延伸

海珠区海幢街道公共服务办公室主任林骊桓站在“一老一小”展板前，专注地听志工讲解慈济在六省十地开展的关爱独居长者，帮扶流动儿童等公益行动。林主任赞叹：“大爱美好生活馆的理念很好，期待在社区找到合适空间，与慈济一起关注、一起发力，开展生活馆项目。”

谈及与慈济的合作，林主任深表感谢：“慈济与海幢街道合作，持续开展‘耆乐融融’长者关怀、困境儿童陪伴、寒冬送暖、‘福守项目’等

项目，为社区带来了活力和温暖。”

来自哈尔滨道里区慈善会的胡会长，听到慈济为环卫工人提供早餐时，连连称赞：“你们太了不起了！”他说，“哈尔滨冬天-30℃，环卫工人早餐吃得简单甚至不吃，当地也曾尝试供餐，但难以持续。这次专程来展会，就是想寻求关爱环卫工人的最佳途径，希望能与慈济合作。”

基金会同仁随即分享泉州石狮生活馆为环卫工人供餐的经验，双方就供餐流程、志愿者动员等细节进行深入交流。

广东生态环境厅周处长与慈济相识多年，认同慈济的环保理念，当天特意参访慈济展厅，希望未来在“环保进公园、进社区”方面与慈济开展深度合作。

### 善种播撒 守护“一老一小”

慈济大爱美好生活馆项目始于2020年的福建连城县四堡镇，是慈济与当地政府为“社会组织助力乡村振兴”交出的质朴答卷。从守护乡村



（左图）环保巧艺区，陈列着用饮料盒制作的遮阳帽、边角布料制作的布包等作品，彰显“变废为宝”的智慧。摄影/韩雪娜

（右图）环保共创区的“鲸喜”展板前，参访者用回收的瓶盖拼贴出“鲸喜”图案。500多人亲手贴上瓶盖，完成这寓意深远的作品。摄影/韩雪娜



广州市海珠区海幢街道公共服务办公室主任林骊桓，专注聆听志工讲解慈济关爱独居长者，帮扶流动儿童等公益行动。摄影/庄严

“一老一小”等群体出发，以“全人、全家、全程”的方式陪伴其走出困境，迎向幸福人生。如今，这颗善的种子已播撒至全国六省十地，让“敦亲睦邻、守望相助”的初心在社区和城乡扎根、生长。

基金会同仁汤韶松阐释道：“生活馆秉持低碳、慈善、共善、成长的理念，我们希望在社区营造一个温暖的家，打破心灵隔阂，推动每个人携手共建美好生活共同体。”

**一老：“耆乐融融”，让银龄生活有价值。**

“耆乐融融”长者关怀项目致力于打造社区长者的幸福家园，推动“学、用、医、养”的健康生活方式，让长者享有幸福美满的晚年；生活馆关注的是：如何让长者活得有尊严、有价值，

更期待他们成为社区的“宝藏”。

在福建顺昌和湖南华容开设的长者食堂，优先服务孤寡、独居及困境长者。长者志愿者余奶奶每天到顺昌生活馆的食堂服务，真正体现了“老有所为”；华容生活馆通过书画、快板等课程，丰富了长者的精神世界。

江苏南通暖舍联合会姜女士表示：“生活馆就像一个温暖的家。慈济的‘银龄行动’让‘小老人’也能做志愿者，我希望未来自己能像生活馆里的长者一样，持续发挥价值。”

**一小：“大爱童行”，播种向阳成长的种子。**

生活馆为留守、流动、困境儿童营造了一个健康、温馨、快乐的成长环境；通过志愿者的全人全家全程陪伴，帮助困境孩子养成良好的习惯，树立

自信，懂得感恩，自爱爱人，带动家长参与志愿服务，亲子共成长，树立好家风、好家教，让家庭更和谐。

华南农业大学计算机专业的叶丽君深受启发：“志工全人全家全程的陪伴，让家长意识到改变生活方式的重要性。我也愿意参与志愿服务，为孩子们在职业上答疑解惑。”

志工汪晓瑜在导览中发现：“参访者普遍反馈这些项目非常贴近生活，容易落地实践。大家都希望自己年老时，依然能有尊严、被需要。”

广州志工祁海东分享：“在慈济，最让我感动的是受助者转变为助人者。未来广州将落地生活馆项目，在‘一老一小’、助困助残方面做更多实事。”

### 多元碰撞下的共善启示

韶关市立德会执行秘书长李彩云从事公益近20年，她认为慈济项目落地扎实、深耕在地。“‘变废为宝’的环保创意给我很大启发，未来可以带动青少年和长者一起参与。”

复旦大学社会工作专业研究生



复旦大学社会工作专业研究生朱雨悦，从小就随妈妈参加慈济活动。志工讲解“一老一小”关怀项目，让她找到了方向和力量。摄影/庄严



（左图）广州志工用回收的饮料瓶、瓶盖及塑料制品，制作的环保桌椅，吸引来宾上下打量，一探究竟。摄影/韩雪娜

（右图）参观完大爱美好生活馆的小朋友，在妈妈的陪同下来到打卡领取纪念品区，精心挑选自己喜欢的小礼品。摄影/朱婷

朱雨悦分享：“慈济是我童年温暖的记忆，潜移默化地影响了我的人生选择。这次听到志工讲解‘一老一小’的关怀项目，让我找到了方向和力量。”志工李红莉笑着鼓励她：“小时候妈妈带你来慈济，未来你可以牵着妈妈的手再回来。”

浙江台州志愿者季匡斌从事公益13年，多次参加慈展会，他说：“慈济志工温暖的笑容始终不变，而变化的是项目日益精细化的解决方案。期待生活馆模式能在我的社区落地。”

沈阳市于洪区民政局王先生参观后感慨道：“今天我学习到，践行环保的关键，不在于要求他人，而在于实现自我改变。只有自身素质提高，才能影响身边的人。”他看到慈济志愿者的年龄跨度很大，且全程、全身心投入后，他更是感叹：“这是一个优秀基金会组织最基本的凝聚力——每个人都是发自内心的支持。”

理想集团李女士寻求公益团体合作，听到志工的导览，详细了解了“慈济大爱美好生活馆”品牌项目。她表示，生活馆的公益形式多样，很希望企业可以参与其中，在服务全国百万车主的同时，提升企业文化品牌。

广州市小家公益服务中心是一家专注于为异地来广州就医的困境患儿家庭提供综合支持的公益机构。他们与志工分享、交流儿童关怀经验，诚邀慈济共同关注癌症患儿，提供医疗援助，希望有机会与慈济合作。

### 慈善是一场共行

展陈筹备全部贯彻慈济“清净在源头”的环保理念。展区搭建商项目经理吴云分享：“搭建材料采用阳光板、亚克力板等可循环材料，慈济的‘工地人文’让工人们感受到被尊重，尽管他们凌晨5点进场施工，但大家把这项工作当作共同目标来完成。”

展厅的桌椅由广州志工用回收的PET塑料瓶、瓶盖和木板制作；互动奖品则是用PET塑料瓶制成的再生笔袋，回收窗帘制作的布袋等，全程践行**7R**（见备注）环保原则。

展会期间，生活馆作为“十大打卡点之一”，有491人参与打卡，“打卡区接地气，聚人气，参展的志愿者、公益同行络绎不绝。”导览志工赖冬梅分享，“我们赠送的环保创意小礼品，非常受欢迎。”

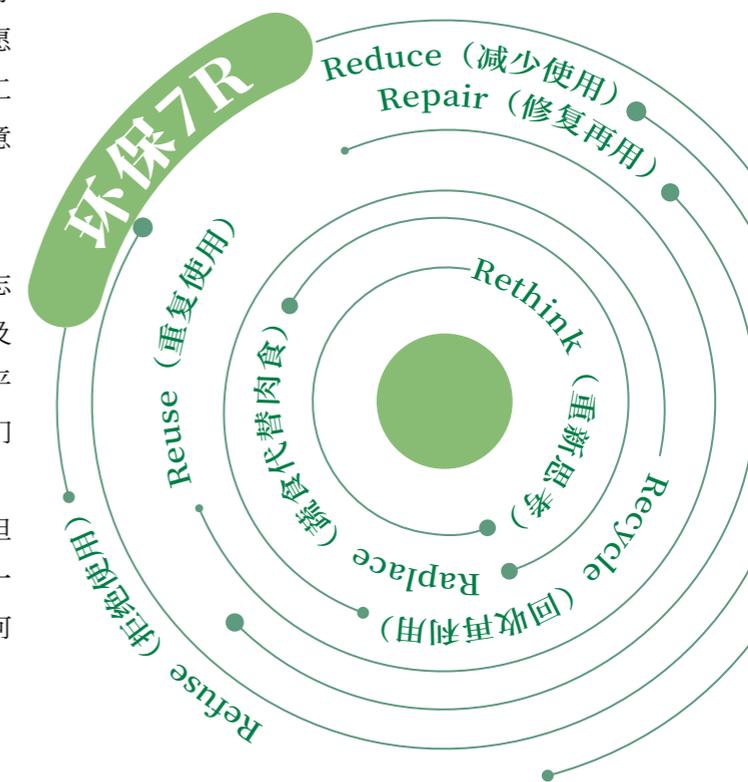
基金会同仁曾丽芬深有感触：“最难的并非资金，而是带动当地志愿者队伍，实现社区自我造血。”谈及年轻力量的参与，她强调：“要搭建平台、给予机会，持续陪伴和鼓励，他们就能创造意想不到的价值。”

13日下午，慈展会落下帷幕，但慈济展区依然人流不断，直到最后一刻，仍有参访者上前询问生活馆如何落地、如何参与。

“家家户户都盼着孩子能有好的教育，老人能有好的养老服务，年轻人能有更多发展机会。这些朴实的愿望，就是对美好生活的向往。”这句写在展板上的话，在两天里被无数人轻声念出。期待在政府的指导下，慈济真正让这句话走出展馆，走进社区，走进每一天的生活。

展会结束，善的涟漪却刚刚荡开。

生活馆，这座“家”的门，始终敞开。



# “蔬医剪”守护 城市美容师

撰文 / 摄影 河南许昌真善美志工

2025年11月27日，河南许昌慈济环保站迎来189位“城市美容师”，由中共许昌市委社会工作部、许昌市经济开发区建设服务局、慈济基金会和许昌启梦美发学校联合举办的“珍爱环卫·有您真好”月度“蔬食医剪”关怀活动如期举行。

“晨曦微露时，您用扫帚唤醒城市；烈日当空下，您用汗水擦亮街巷……”11月27日上午，河南许昌慈济环保站内，志工孙利霞温暖的声音响起，189位环卫工人暂时放下扫帚，



河南许昌慈济环保站内，志工和志愿者们夹道欢迎189位环卫工人。他们暂时放下扫帚，参加月度“蔬食医剪”关怀活动。摄影/刘俊玲

欢聚一堂。

自2019年开始，“珍爱环卫·有您真好”项目通过夏送清凉、冬送温暖、端午、中秋、腊八节关怀等形式，持续关爱许昌环卫工人。2025年，又增加了义诊与义剪服务，获得了政府与社会各界的广泛认可。

## 回家的感觉真好

初冬的阳光透过窗户洒进来，会场已被布置得温馨如家：香蕉、橘子整齐地摆放在桌上，中药茶饮冒着热气。

环卫工人们围坐在桌边，吃着志工精心准备的水果、品着热茶，互相唠唠工作事，谈谈生活的暖，聊聊与慈济的情。对他们中的许多人来说，每月一次的这场聚会，已成为劳累工



张大姐（右二）感动地说：“慈济让我们觉得，干环保很高尚，不自卑。我们也要像慈济志工一样，帮助他人，温暖社会。”摄影/王锁

作中难得的放松时刻。

在河道上工作的李大姐，双手习惯性地拢了拢袖口。“慈济对我们环卫工人，就像亲人一样关心。”她曾在路面做环卫清洁，2025年4月，因丈夫患病辞去了工作，转去做河道保洁。“你们的几次活动，我都参加了，感谢你们。”

志工关心地询问李大姐丈夫的近况，李大姐红着眼眶说：“已经走了。三个孩子成家了，都在外打工。我一个人生活，总觉得该做点事，在家里闲着也难受。”68岁的她，脸上没有悲戚，只有历经风雨后的平静。她笑了笑，目光明亮地说：“我们平常总说，等退休后有时间了，也要来你们这里做慈善，献爱心，多开心啊！”

62岁的张大姐，在道路清扫岗位上已度过11个春秋。谈起这份工作，她的语气里满是充实与自豪：“孙子们大了，家里活少了。参加环卫工作，一来生活充实，身体好；二来和老姐妹在一起有说有笑，天天开心快乐；三来也为城市的美丽做出自己的贡献，感觉很自豪。”

张大姐特别提到慈济每月一次的免费午餐、义诊理发，以及每年两次的物资发放：“慈济让我们觉得，干环保工作很高尚，不自卑。以后我们也要珍惜当下，像慈济志工一样，帮助他人，温暖社会。”

## 义诊台前的守护

环保站一侧，来自植得口腔医院的



（左图）植得口腔医院的医生进行血压测量、中医把脉、健康咨询和口腔检查。这些是许多环卫工人平日难得享受的专业医疗服务。摄影/徐明福

（中图）许昌启梦美发学校与慈济第四次合作。虽然义剪时间与学校的其他安排冲突，但吕校长还是亲自带领学生前来支援。摄影/刘俊玲

（右图）活动以红歌联唱《歌唱祖国》和《团结就是力量》开场，大家激情澎湃，正能量在歌声中凝聚。摄影/徐明福

三位医生已做好准备。血压测量、中医把脉、健康咨询、口腔检查——简单的义诊项目，却是许多环卫工人平日难得享受的专业医疗服务。

医生仔细询问每个人的身体状况，耐心叮嘱日常防护要点。环卫工作常年与灰尘、噪音、极端天气打交道，颈椎病、腰腿疼痛、呼吸道问题较为普遍。医生针对这些职业特点，给出具体建议。

“您的血压有点偏高，平时要

注意饮食清淡，定期测量。”一位医生轻声对正在接受检查的环卫大姐说道。大姐连连点头，将医生的嘱咐认真记在心里。

当天，共有19位环卫工人接受了义诊服务。对他们而言，这不仅是一次免费检查，更是一份被看见、被关心的温暖。

### 焕新面貌暖人心

14位来自许昌启梦美发学校的理发师已摆开阵势。推剪声、剪刀声此起彼伏，也伴随着理发师与环卫工人的轻声交谈。

“师傅，您看这个长度合适吗？”

“行，行，短点精神！”

吕战龙校长亲自上阵，手法娴熟地为一位老师傅理发。这已是启梦美发学校与慈济的第四次合作。收到志工的电话邀约时，义剪时间与学校的



其他安排冲突，但吕校长还是亲自带领学生前来支援。

“不辛苦，来这里为环卫工人付出，很有价值。”吕校长边理发边笑着说。四个月来，他每次都坚持带学生们付出。手中的推剪轻柔而精准，几分钟后，老师傅原本有些凌乱的头发变得整齐利落。

城管局的领导们曾反馈：“理发这事真好，理得不错，很实惠，不少环卫工人每月都等着来这里理发。”当天，共有53位环卫工人享受了这份特别的关怀。

### 台上台下的生命对话

活动以红歌联唱《歌唱祖国》和《团结就是力量》开场，大家激情澎湃，正能量在歌声中凝聚。

接着是每月必备的交通安全教育环节。“慢看通过，安全第一”——

简单的口号，却是对环卫工人每天穿梭于车流、路口时的最实用提醒。

最打动人心的是美发师张启龙和志工张香焕的合作演绎。他们深情演唱以孝道为主题的经典戏曲《清风亭》。6分钟的表演，张启龙眼中含泪，全身心投入，台下许多环卫工也悄悄抹起了眼泪。

表演结束，掌声雷动。21岁的张启龙却有些忐忑：“感觉今天没演好，有人哭吗？”当听到志工反馈“大家都鼓掌，很多人都流泪了”，他才欣慰地说：“我的努力没有白费就行。”

这个年轻人还有不为人知的故事：两岁多时父母离婚，他由爷爷奶奶抚养长大，缺乏父母之爱的他曾患上抑郁症，多次自残，需靠药物才能控制病情。是志工的陪伴，让原本口吃的启龙重获自信，打开心扉。

“你们这里充满爱心，对待每个人都都说好话，听着让人开心舒服，我感觉心里特别好，很暖，我也要多付出。”张启龙说。一看到27日有关关怀活动的信息，他马上联系志工确认表演事宜，反复练习。此次是他第三次登台为环卫工人表演。

### 一顿热饭，一片真情

“开饭啦！”中午时分，膳食组志工的呼唤声响起。

丝丁片块，红白黑黄，择洗切炒，锅勺叮当，油盐酱醋伴着火热与食材相融，释放出五谷菜根香；热气腾腾的卤豆干，香菇炒千张，一盘盘色香味美的蔬食菜肴出锅啦，那是膳食志工的诗和远方……

六菜一汤蔬食午餐热气腾腾地摆上餐桌，两条动线同时为环卫工人们打餐。这顿午餐不仅暖了胃，更暖了心。

志工一一温馨叮咛：“要吃饱、吃好，不够可以再来加饭、加菜。”环卫工人吃得很欢，有四五十人回来加饭。这次许多环卫工人自带餐具，用着很方便。

“热汤热饭菜，品类七八种；  
笑脸喜相待，寒冬有暖风。  
慈济敬环卫，胜似鱼水情；  
长情大爱久，社会祥和景。”

志工毛桂琴年近古稀且曾患大病，承担膳食组长却毫不含糊。她腿

快、手勤、笑声朗，从未把自己当病人。“爱是人间最好的药，付出大爱百病无啊！”她笑着说，“心怀善念行有爱，五福临门不是梦！”

四次蔬食供餐，每次饭菜都不同。膳食组志工精心准备餐食，期望有更多人爱上蔬食。

从早7点到12点开餐，12位志工择洗切炒，分工合作，为近200位环卫师傅上演了一曲美妙的“锅碗瓢勺交响曲”！

### 那些看不见的付出

活动结束后，环卫工人们带着温暖与满足离开，志工的工作却还没结束。因饭菜仅有少量剩余，生活组志工马上买菜，膳食组志工又做了饭菜，确保所有工作人员都能吃上热饭。

社区志愿者开始清理场地。厨房被擦得窗明几净、一尘不染，每一件餐具都经过细致刷洗与规范消毒。这整洁有序的场景，离不开社区志愿者的默默坚守。

实际上，准备工作从前一天就已开始。“世上无小事，小事做好就是大事。”志工从早7点开始打扫场地、预处理蔬菜，直至活动后第二天下午3点多，才完成所有收尾工作，志工和志愿者带着疲惫却满足的笑容离去。

巧艺坊的诸巧娘用旧衣服、旧毛衣线勾出的垃圾桶和花朵饰物，成为小桌上的亮点。这些既美观又环保的手工艺



热气腾腾的六菜一汤蔬食午餐，不仅暖了环卫工人的胃，更暖了他们的心。  
摄影/王锁

品，延长了物命，也传递着环保理念。

### 爱的回响

建联园林绿化工程有限公司的负责人李焕珍带着30个人参加活动。

“感谢你们对我们的关心，你们太热情了，我们都很感动。我也常和同事们说，慈济志工都是自愿付出，不求回报地帮咱们。”她多次重复说着：“有啥需要您就说。”她和同事们也希望能帮忙做点事，回报社会。

此次活动吸引了越来越多的人参与。志工和志愿者有47人，义剪师傅14人，义诊医生3人，环卫工人189人，共253人，超出了预期人数。

“虽然累了两天，但是感到非常欢喜、欣慰。”志工刘俊岭说。活动最后，大家一起演绎手语《一家人》，“志工和环卫工人心连心，手牵手，我们本是相亲相爱的一家人”。

活动结束后，饭菜仅有少量剩余。没有人抱怨，因为“环卫工人能吃好，没有厨余就好”。志工欢喜满满，在《大地和风》的音乐中，活动圆满结束。

厨房的烟火已歇，但慈济的温度仍在延续；义诊台已收起，但健康的关怀不会远离。家的温暖，爱的味道，让这些“城市美容师”胃暖心又甜，他们知道，下个月的这一天，温暖仍在原地等待。

■

## 慈济人的慈济形象

每年的岁末祝福乃慈济大家庭的年度大事。师父心心念念都是为人付出，让人从心灵深处深受感动，自然就会随着时间累积好人缘，也累积福德；假如说话、做事总是自私自利而惹人厌，则会随着时间累积怨恨、累积恶缘。

“若让人讨厌、怨恨，他人就不喜欢与我们一起做事，也不听我们的话，让我们感觉很不如意，彼此之间总是起摩擦，更加不欢喜，也会让更多人有着不好的印象。假如都能与人好好互动，彼此结好缘，时常都会被赞叹，就能广结欢喜缘。

“付出无所求，让人感受到我们的真诚而欢喜感恩，从而结下好因缘，看到我们走过的路，就心生欢喜想要跟随，这就是我们将来的好因；将来因缘会合，我们对人说法，他们就能欢喜接

受，认为有道理而跟随同行。”

此生要懂道理，改善过去所结的恶缘。“不论有缘、无缘，我们对待他人，都要起欢喜心与礼敬心，要培养自己礼敬每一个人。”

我时常想起导师：“我思我师，我思念我的师父。导师是人间导师，我是他的弟子，我有责任引导众生走入正法。你们与我有缘，此后你们就要用心‘学’，步步精进，慈济路的尽头就是‘觉’。”

从此岸到彼岸，中间有一条无明沟，这条沟并不宽大，只是众生跨不过去而已。为何跨不过？并没有外来的障碍，而是自己的心障碍了自己，让这条无明的沟渠愈来愈宽。

“有人发心立愿以后，认识的人愈来愈多，耳朵听到不顺耳的话愈

多，眼睛看得不顺眼的行为也多了，烦恼无明跟着增加。不如闭起眼睛不要看、掩起耳朵不要听，不闻不问，自然没有烦恼；明知自己曾经发愿，却不去做，其实并非隔绝烦恼，而是自己把这条沟拉宽、拉大，且堆积厚重的污泥，故而难以跨越。

“我们要不断净化人心，否则世间愈来愈恶浊，你在、他在、我在时，我们有做、有说；但是你我都会老，如果师父不再叮咛大家，大家也

会随着时间慢慢淡忘，不再投入。所以你们平时也要照顾好慈济形象，让人一看就知道你们出门在外代表慈济，说话、行事都要顾好慈济人的身份，不只有慈善行动，慈济人要有慈济人的行仪，与团体会合，就会展现真善美的整齐形象。”

现在全球有几万位慈济人，如今可以运用科技传播，多互动，将师父所呼吁的事转达给会众，所传的善法要正确。

## 不远千里，真诚发心

“我成立慈济，已经将近一甲子，总有一天任务完成，而你我有缘，我在等待有缘人来传承，等着你们将慧命传回居住地，弟子要延续师父的慧命。我也是传承印顺导师的慧命，而导师也传承了其师父的志愿。”

当哪一个国家或地区与己有缘，准备好走出这一道门，就要到当地发挥作用。“当地的居民看到你们就会起欢喜心，让你们成就慈济路。就如你们尊重师父，听我说话，对你们来说句句都是法，将法放在心里，举手

投足都在法中，一定能走对路、做对事，也得到人人的敬仰与尊重。

“人人都要有使命感，不知我的使命还要引导多少人，唯有把握每一分秒，只要我的思想正确，对人说话不会偏差；只要我的心念方向正确，走路就不会迷失。”

点灯仪式也有内涵，只要人人心中清净、有善念，把握好因缘造福人间，天下即能平安无灾。

“我们既有这样的好因缘，尤其是走入慈济，与法亲有共同的心愿。现在的人间需要你、我的好心愿，真诚造福，少不了你、我、他，各位都要好好

用心。”人人心中都有觉性，无法藉由外力觉悟，要靠自己用真诚的心观察世间万事万物，用心去体会。

“大家平时生活在世界各地，借着特殊的因缘回到心灵故乡。在今天此刻同时点亮心灯，人人的慧根已经启动了，心灵的灯火亮起来，为自己照亮前途，也为他人增加光亮，成就光明世界。我以最虔诚的心为大家祝福，但愿人人莫忘今天，莫忘启发智慧光明的此刻；我们同在这个大家庭，这个家永远在你们的心中。不论你们身在何处，都没有离开这个心灵的家，心灵的家就在人间。”

## 培养人见人爱好人气

众生本性单纯，人的心念本是清净无染，但是接触外境而生起欲念，且随着人口增长、社会进步，物

资愈来愈多样化，人心的贪欲也愈来愈深，人与人之间为了争夺资源、物资，遂滋生许多问题，进而从人与人

之间相争变成国与国相争。

人类因有知识而后有文明；求学求知，是为了知书识礼，学会与人互动、相处的礼仪，懂得和乐共存的道理。有礼、有秩序的人间很美好，但是人们总有人我亲疏的分别，会因为喜爱而亲近、厌恶而疏远，对于不喜欢的人，看他们做什么事都觉得不顺眼，把人与人之间的距离愈拉愈开，对立冲突也愈演愈烈。所以人间的争端都是起于人心，若希望世间和平，就要净化人心。

“很感恩慈济人尊重、敬爱师父，愿意听师父说话，跟着师父做慈济。资深慈济人不只是与大家相伴做事，也会传承经验，告诉新进者，为社会人间而付出，是慈济人的本分。资深者的真诚相伴、用心分享，让新进者听入心、能受教，记忆会很深刻。

“所以资深者对新进者说的话，比师父在这里说的更重要，因为你们每一位有不同的经验，都是很宝贵的

法，师父在这里只是见证这一群资深慈济人的行动、言谈都是对的，肯定大家都做得很好，所以无论你们从哪一个国家归来，这几天都要用心看、用心听，心脑合一，把慈济人所说的话带回去运用，在你们生活的地区做慈济，且继续招募人间善士。”

近年来气候变化愈来愈剧烈，地球环境愈来愈恶化，灾难愈多、愈严重，再如何呼吁大众救济，都救不完，也来不及救；最重要的是“减灾”，减少灾难、减轻灾情，就要多培养人们的爱心。有爱心，大家愿意行善造福，人多力量大，这就是福气，而福气大就能消弭灾难；人间的善心人多，天地气候也会渐渐平顺调和。

“如果人人和气，这个团体会很美；假如几个人脾气不好，动不动发脾气，团体不和睦，岂会美呢？也很难保持单纯。所以人人都要自我培养，要有修养。要有修养，就要提升慈悲与智

慧，看到有人受苦，于心不忍，很自然地发挥爱心去帮助，为世间增加大爱的力量。”“慈济”就是慈悲救济、慈悲济世之意，“慈”就是爱，“济”就是付出，所以投入慈济，就要发心救济天下苦难众生。

“如果一个人有充分的慈悲大爱，一定会让人想要亲近、受到人人的敬爱，这个人就会有人气，而且是好的人

气；我们真诚去爱人，自然人人会爱我们，这是名副其实的慈济人。”要具有慈悲大爱，就要不断学习，要上课，参与慈济活动、承担慈济勤务，也要投入救灾、济贫，从做中学、学中觉。所以人人都要自我训练心脑合一，对准正确方向；每一个人都能对世间造成好的影响，不要自以为微弱而无法做到，与大家会合，就有为世间付出的大力量。

### 不只就职，还要就志

“做人要有志愿，具有为世间付出的价值。”学无止境，若大家只执着在攻读学位、追求名誉，有很多基础的工作反而找不到适任者，求才很困难。相对地，高学历的人才求职也困难，因为所读的专业太过精细，以致找不到适合的工作。

“或许你们会觉得自己从事一份

职业，是来就职，不是来‘就志’。只用从事职业的心态，担任多高的职务，就领多少钱，用钱买得到你们的工作，职位再高也无须炫耀；何况现在的年轻人大多有大学以上的学历，教育水平也不断提升，高学历已经不稀奇，但是能够为了自己所立下的志愿而努力，就很难得。

“最重要的是学德，有学问还要有品德。学习知识，同时要培养德行，知道自己应该要去付出，使社会祥和。将来走入社会，从事各种职业，既有能力做好本分事，也能与人分享善法。”

培养人才，也要传责任，让他们知道做人应该承担的责任，尽责任的人就有德，否则什么责任都不想承

担，只会计较名利地位，其实是有学无德，也谈不上学养。能够认真付出而不计较，不仅做好分内事，还能协助其他人，就是有学养、有学德的好人才。期盼慈济教育出来的人才，将来到各行各业，不只是有本领、有本事，还会让人觉得有质量、有德行，如此就是教育成功。

### 志业传承，师父安心

师父年纪大了，只要看到志业有传承，年年都有慈济人加入，即感安心。大家要记得慈济发祥地在花莲，也是全球慈济人的家，不论传到第几代都不会变，要让后世都知道世间有慈济，都有慈济大家庭的大爱传承。

“人品典范要从你们做起，让你们的子孙后代仰慕你们的品格、赞同你们的大爱，很自然去学习、跟随你

们，让这份爱的能量永恒延续。

“我希望自己到最后那一天，还是莫忘慈济，所以要大家为我念‘慈济’，让我在庄严的韵律中飘飘然而去，到与我有缘的家庭，与有缘人欢喜相聚，很健康、很快乐地走慈济路。人生要追求的应该是这样，不是想着要带多少福而去，福并非想要就会有，是我们现在认真做才有。

“认真就是诚意，打从内心无污染，一心利益众生，别无所求，这样的心很清净；不是为了享受，只为本性不污染，永远保持很单纯的心念造福人间。”

修学道上学无止境，资深者不需要骄傲自满，身为前辈倘若不用心，

还不如后辈。慈济本来就是一个圆形的“跑道”，前前后后接着走。

清净心真诚无所求，对于世间的万事万物就会看得很清楚，有通达人间道理的智慧，运用各种方法启发人心，与人结好缘，带动人人跟随力行。

## 在熙攘香港宽解人心

人生不如意事十有八九，慈济人在各地闻声救苦，看见各种人间苦相，自身也有各种悲欢喜乐的人生经历。苦与无常就是世间的真实相，许多事不由自主、不如己意，难免会有烦恼。不过，与其无所事事，放任时日空过，既然自己有能力、派得上用场，就要把握时间，善用此身利益人间。

“我年轻的时候成立慈济，在克难中做救济，感觉很珍惜，因为五

毛钱、五毛钱的累积，做救济的善款得来不易；虽然五毛钱是很微小的数目，不过当时民众不认识慈济，一旦听说可以节省买菜钱，用这么小的金额点滴累积，就可以帮助苦难人，觉得这个道理很好。但是我们刚开始要做救济，也没有那么简单，接到孤老无依的个案，给予生活救济，要让一个人能吃饱是比较容易，但是老人家生病需要医疗，就是大问题了。

“老人家生病，即使是一般感冒，也可能引起并发症；若有高血压等慢性疾病，有时也有复杂的病因与病况，需要精密的检查以对症治疗。人的身体就是一个小乾坤，像天地大乾坤一样，有很多微生物住在里面，一旦生态不平衡，就会出现问题。”

众生共住在地球的大环境里，地球上各式各样的生物，若能维持大自然生态的平衡，万物就能随着四季自然生活与繁衍。然而人类为了争夺资源而大肆破坏地球环境，人心不平衡导致战争，更加破坏环境，以致四大不调的灾难愈来愈频繁且严重。再如何呼吁大家爱护生命、爱护物命，一个人的声音太过微弱，必须有很多人同样的想法，同时在不同的国家和地区向民众呼吁，才能有作用。

“慈济人心心念念想着师父，会很自然想起师父说的话，心念一起，与行动会合，身口意契合正法，时时

造善，就是有修行、有修养的人。

“在香港，有如同天堂的享乐人生，也有如同身在地狱的苦难人生。常常想到香港的笼屋，一张床，大约二尺宽的空间，一个床位就是一个家，甚至有一个空间叠了三层的床位，就等于三个家。香港寸土是金，甚至可以说是寸土寸钻石，如此拥挤，却还有这么多人在那里讨生活。”

在拥挤的生活环境中，人心很苦闷，很需要正法的教育。环保站是一个很好的场域，可以让民众时常来接触，感受到慈济人的真诚，也愿意蹲下身来，和志工一起动手，工作中也能听法。

有很多“草根菩萨”，说话很有智慧；即使是婆婆妈妈们，有丰富的人生经验，能让年轻人乐于亲近，听了年长志工说的话，觉得很有哲理，从而找到人生的价值。“每个人的人生经历不同，听人分享也各有受用之处。你们也

要把握机会，多上台分享自己的人生故事和慈济心得，让生活在不同社区、不同家庭环境的人来听你们说话，就有可能因此挽救原本想不开的人，为人解

## 正式成为慈济人之后

大家对慈济的爱与信都很笃定，许多人已经投入多年，跟着资深慈济人去访视，看到各种人间苦相，从而体会自身是很有福的，能够知福、惜福，并且发挥力量去帮助别人、造福人间，所以大家都很有福气，而受到慈济人帮助的苦难人，尤其是接受慈济助学的孩子们，人生从此转变，未来有无限可能。

“正式成为慈济人，慈济人做慈济事。要负起责任，一边学习、一边教育，上求下化，把握时间，不能等到都学会了才要教别人。其实在学习的同时就要身体力行，否则只是看着白纸黑

心结，让人敞开心门。

“所以慈济人要多闻、多说，不论对自己的家人，或是对外面的民众，都要多互动、多交流，相互教育。”

字，却没有迈开脚步去走，永远到达不了目的地，无法觉悟。”

慈济人相互扶持与砥砺，所以要彼此感恩，更要感恩苦难众生的成就，因为若没有苦难众生，人间就不需要“菩萨”。

“慈济人有慈济心，要虔诚待人。因为人人都有清净本性，也都能发挥‘菩萨’精神，可以为人间做很多事。人人都有无限的可能，所以我们不要小看自己，但是不能骄傲自大，要尊重别人，自大会障碍别人。

“我常教慈济人要把自己缩小再

缩小，缩小到能进入别人的眼睛而不会刺痛、不会碍眼。我们要让人看了很顺眼，就要缩小自己，让人人看了就起欢喜心，这就是慈济人要学会的修行功夫。我们还要作为别人的榜样，让人学习慈济人的合和互协。心合，口也要合，才能合群，用真善美的团体形象，入人群引导众生。”

按照科学家所说，气候变迁导致极端天气，气候系统失衡，如今别无他法可挽救，唯有用爱来调和气候。

“天有天气、地有地气，人也有人

## 以爱、以善、以德传家

以爱、以善、以德传家，将大爱能量愈推愈宽广，让社会愈来愈平安。

“期待我们的下一代、再下一代，将无私大爱代代相传，有福、有德之家必有余庆。我们没有特意求

气，人人都调和自己的脾气，共同会合起来，才能调和天地气候。所以调整好自己的脾气，修心养性、端正行为，就是修行。

“修行不是自己关起门来调整，必须在人群中，人与人之间相互勉励；若没有在人群中，显示不出好坏。脾气坏不一定是心地不好的坏人，只要把脾气调整好，养成好习惯，就是有修行、有修养的好人。人人都喜欢接近好脾气的人，愿意听有修养的人说话，所以修养自性，成为好典范，也能引领众生。”

福，只要我们有力量能够付出，这就是我们人生的大福。”

现在有许多国家陷入天灾、人祸，人心不平、国家大乱，很不平安。“要如何才能清净？人人的心共

同向善，人人造福，则社会平静、国家祥和，这就是净土。人间的福唯有人来造，人与人之间互爱、互助，则爱无减、福增长。”

慈济从每人每天存五毛钱做慈善的克难中起步，这份精神迄今不变，并且由慈济人带到世界各地，鼓励人行善造福，连受助者也受到鼓舞，累积点滴之力，共同行善。

“慈济人在海外，也就地推动志业，帮助当地的困苦居民；若发生灾难，也能及时动员赈灾。所以慈善基金与志工人力都是积少成多，只要带动起人人心中的爱，就能出力造福；地方上造福的人多，就会祥和平安，这就是社会人间的大福业。”

天下有爱心的人很多，但若没有因缘接触，也不知从何找寻爱心人。所以慈济提供发挥爱心的因缘，慈济人也邀约大众行善，无论生活在哪一个国家地区，都能净化人心、祥和社

会。“不要轻视一点点的善，也不要觉得已经有这么多人在做善事就够了。其实永远都不够，因为世界上大多数人都还不曾听到慈济，我们不是为了出名，是为了净化人心而推展志业。”

早年的“五毛钱”，吸引了许多慈济会员，带动出精进的慈济人；此时慈济在国际间，有更好的因缘可以向大众倡导，将人人的爱结合起来，积少成多，就有大力量可以往更宽广的范围铺展爱的能量。

最初创立慈济时，是在很克难的环境中，用很克难的方法做慈善，所以名为“佛教克难慈济功德会”；现在国际间有这么多人会合在慈济，不再克难，只要人人心志相合，就能凝聚大爱，造福天下。

“现在我要向大家呼吁，要为天下而付出，但愿每一个国家都和平，若有困苦的地区，民众生活在苦难中，大家共同去帮助，不分宗教

也不分国籍。而每一个国家难免都有贫穷苦难的人，生活无虞的人要就近帮助；富有财富的人更要富有爱心，

才是真大富。我们日日发挥爱，世世代代都要行善，才能够代代都富有爱心，代代都是能够救人的有福人。”

### 师父加油，弟子不能输

“师父，您会累吗？”自己的回答是不会。“因为大家用心用爱所做的一切，就是在为我加油、为我鼓励，让我精神、体力整个提升起来，很感恩！”

“其实，这次出门之前，我自己也不知能否顺利走得下去；但我还是再鼓励自己：人生没有多久，还能走动，我就要走出去看看弟子们。大家跟着师父这么多年，彼此年龄同样地增长了，这个时候不把握因缘与你们见面，再为大家加油，可能也没机会了。你们看师父在加油，弟子更不能输给师父，大家都要再加油。

“自我盘点，我觉得此生很有价

值，感觉60年前那念心，成立慈济，从每人每天存五毛钱做起。那时候什么都没有，只有想要救人的一念心。此外，也要培养大家的责任感，知道每天出门买菜之前，存下这五毛钱，就是用来救人，每天都有要救人的心念与行动，积存点滴之力，就有足够的力量去救人。”

当初领回竹筒的家庭主妇，因为有“要救人”的责任感，到了菜市场与菜贩互动时，很自然会提到自己要少买几样，省下五毛钱救人。听到的人好奇询问，得知“五毛钱能救人”，也纷纷响应。

“从那个时代，这么不起眼的五毛钱，逐渐做出四大志业，慈济人分布在海外几十个国家和地区。你们光是与人分享你们做的慈济事，大家听了很欢喜，就结了好缘。若没有与人结好缘，就没有力量去做好事；有好缘，看到这么多人支持我们，就是在为我们加油，增加我们的信心。”

“现在的社会很需要净化人心，

才能够平安。我最近看到国际新闻，很是担忧，但是这次出来，看到慈济人在增加力量，相互启动爱心力量，我就比较安心。因为善念、善行愈多，社会愈平安，所以我们要不断呼吁人人向善、行善，这就是慈济在人间的优点。我们还能救济天下苦难人，能尽一分心力来呼吁大家用爱付出，才有办法安定我们的社会。”

## 所见所闻值得流传

花莲慈济人为桦加沙风灾而动员赈灾，连日忙碌。“听着你们的分享，内心总是充满感动与感恩；此次赈灾是在这个时代、这个大空间中，发生的重要历史。”

从几段影片中可见，大水漫淹街道，让停泊的车辆浮起来，似在漩涡中流动着，可见天地威力之强。这是

天地的教育，让人体会人生无常，祸福在瞬间。

慈济人与受灾乡亲互动，听他们诉说着经营多年的果园被淹没，有的家中留存很珍贵的纪念品也被毁坏，或是做生意的生财工具损毁，受灾户各有不同的际遇与悲苦。慈济人将所见所闻述说出来，并记录下来，不仅留存历史，也

可以成为未来的警惕，为后人做教育。

“我常对慈济学校的老师、教授们说，上历史课，其实不需要说几百年、几千年前的历史，昨天、前天、上个月、去年发生的事，大家记忆犹新，还有很多人作见证，讲述这些真实历史，让人有更深刻的体会。

“例如你们拿起圆锹，看起来轻而易举，但是一铲下去，要再提起来，就很沉重了，好像有人拉住那般黏稠，希望你们多用心叙说感觉与见

闻。见闻一念间，表示时间很短，眼睛瞄一下看到了，就用心记住这一幕；听了某某人的分享，可以再转述给别人听，所说的都是有人见证的真实历史，也是真实教育。”

每天听到各地慈济人或同仁分享，就觉得自己正在听课，听不同的老师讲课；人与人之间无私互助的大爱，而每一个为人付出的动作，都是很有价值的教育，举手投足都是值得传颂的历史，教育大众学习典范，带动人间善行。

## 为未来人间点灯照路

慈济已经走入第60年，许多资深慈济人年纪大了，大家要时常关怀，年长的慈济人也要照顾好自己身体健康；大家跟着师父走过几十年岁月，要很珍惜这分殊胜的因缘。

“我总是很欢喜，看到有不少是

慈济人的第二代、第三代、第四代。可见慈济在这个时代，让家里的人能接受，也跟着我们走进慈济的道路，真的难能可贵；你们可以做到让晚辈赞叹并跟随父母、祖父母做慈济，不断传承，这是很好的家教。

慈济人要旧法新知，所谓旧法，就要探讨慈济历史，资深者也要向子孙或民众分享自己做过的慈济事；要吸收新知，就要善用科技，了解最新的全球慈济讯息，并且把握机会投入，自己行善，也邀约他人共同行善。

“相对于分布在国际间的慈济人，我们身在慈济发祥地，在法的源头，更要好好把握因缘，精进力行。这条路从起步就很不容易，直到现在已经铺展出一条平坦的大道，很平、很好走；我们要不断往前开道铺路，愈开路愈宽、愈走路愈长。

“我们在自己的家庭里发挥这份爱，能让家庭和睦；推及邻里、社区，让每一个和睦的家庭成就祥和的社会；社会能祥和，天下就没有这么多灾难。所以我们不可看轻自己，要达成天下无灾难的目标，少不了你一人，你的爱就是一股光芒。”就如典礼中人人点亮心中的心灯，点点烛光会合成一片

美丽的灯海；人人的心合齐，言行举止就会整齐，成就和谐美好的世界。

“不要认为自己力量微弱，有益社会的事要让有大力量的人去做；其实有力量的人就是‘我’，只要每一个‘我’肯发心，就有大力量。也不要认老，觉得事情就让年轻人去做；我们要鼓励年轻人出来做事，但是资深者必须做给他们看。

“我们的生命就如这一盏一盏灯，要点亮才会发挥价值。慈济的每一步，这一条路是大家开出来，所以不要轻视自己。要不断往前开道铺路，直到我们的生命终止；接下来要交棒给下一代，而我们要坚定心愿，未来再来交接，继续走这条路，继续往前开。

“我自己就是这样发愿，我觉得人间需要我，我这辈子过完，要再接下去完成未完的心愿。请大家不要忘记，慈济这条道路是我们开的，我们要带路，带得久久长长，永远捧着灯为大家照路。”

## 多多关心爱心人士生活

提及举世震惊的香港宏福苑大火，灾情非常严重，罹难人数不断增加，家属心碎悲恸；还有许多失联者，家人着急惶恐；而幸运逃离的住户看见家园付之一炬，亦是悲伤难舍、彷徨无助。

“据说火势还未完全熄灭，居民的心很惶恐，需要大家共同虔诚为他们祈求火灾赶快平息，让他们可以尽快整理家园。这次大火之后，生活有困难的人可能会很多，心理上需要帮助的人应该不少，需要有人用爱去抚慰，香港慈济人也已经动员。

“人生无常，灾难也很多，我们平时就要用真诚的心相互照顾、彼此关怀。平常就要相互叮咛：凡事要谨慎，做事要用心，大家会合爱的力量多付出。”

慈济人要常常探访爱心人士，多与他们互动，了解他们的生活近况；尤其现在有很多独居长者，或白天子孙外出上学、工作，他们独自在家，慈济人可以关心他们的身心，评估住家是否需要安装或加强防护设施，让大家生活起居更安全。此时世间频频发生灾难，人人更要保护自己的身心健康，平安就是福。

香港发生了如此严重的火灾，若有亲友在香港，也要关心他们。“天下灾难很多，很庆幸的是慈济人分布在许多国家和地区，可以及时、就近援助苦难。你们若有亲友在海外，也可以请他们到当地慈济场所参加活动，让海外亲友也有因缘得以行善造福。”



## 暖冬菌蔬养膳

烹饪者：银龄膳食组  
营养师：刘松

### 食材：

**1/4 谷物：**红豆糙米

**1/4 蛋白：**毛豆、老豆腐

**1/2 蔬果：**核桃菌、云南小黄姜、有机小番茄、虫草花、小白菜、胡萝卜

**坚果：**腰果、核桃、杏仁

**调料：**拌有机山茶籽油、有机酱油、老陈醋、藏青盐、咖喱粉、黑胡椒粉、姜黄粉、白胡椒粉、椰枣浆、八角、香叶、桂皮

### 做法：

#### 主食：红豆糙米饭

★**营养特点：**糙米为全谷物，富含膳食纤维、B族维生素及镁、磷等矿物质，有助于维持血糖稳定、促进肠道蠕动；红豆提供优质植物蛋白、膳食纤维及铁、钾等矿物质，与糙米搭配可实现氨基酸互补，提升蛋白质利用率，同时增强饱腹感。二者组合成低升糖指数主食，适合银龄人群代谢需求，亦有助于心血管健康。

#### 蛋白质：咖喱坚果老豆腐

- 1.老豆腐切块，少许胡萝卜切丁焯水；
- 2.腰果、核桃、杏仁、烤熟压碎；
- 3.热锅倒油，姜末爆香，倒入老豆腐，加少许盐和姜黄粉，轻轻翻炒，再加入咖喱粉翻炒；
- 4.倒开水转小火、慢炖至豆腐入味儿；
- 5.转大火稍稍收汁关火；倒入坚果碎翻炒、出锅。

★**营养特点：**老豆腐富含优质植物蛋白、钙及大豆异黄酮，易于消化吸收，对骨骼及心血管健康有益；腰果富含不饱和脂肪酸、镁及维生素E，切碎后加入，便于消化；以咖喱粉、姜黄粉调味，其中姜黄素具抗炎特性，适合关节养护。

#### 清蔬果类：虫草花小白菜

- 1.小白菜洗净切段，虫草花焯水；
- 2.热锅倒油，姜末爆香，倒入小白菜翻炒，加盐、少许开水翻炒；
- 3.倒入虫草花翻炒出锅。

#### 核桃菌烩毛豆

- 1.核桃菌泡发切小块焯水沥干，胡萝卜少许配色，毛豆焯水沥干；
- 2.热锅倒油，姜片爆香，倒入核桃菌加少许盐翻炒，加老抽、椰枣浆翻炒；
- 3.倒入炒好的核桃菌，加桂皮、香叶、八角转小火慢炖至核桃菌软糯；
- 4.倒入毛豆、胡萝卜，翻炒；

- 5.加少许有机酱油（或素蚝油）提鲜，转大火收汁、出锅。

★**营养特点：**小白菜为深绿色叶菜，富含维生素C、维生素K、钙及膳食纤维，有助于抗氧化与骨骼健康；虫草花属食药两用菌，含虫草多糖、氨基酸等，传统上用于支持免疫力与精力调节；搭配清淡，凸显食材原味，适合老年人消化。

核桃菌属于菌菇类，提供菌类多糖、微量元素及鲜味物质，与豆制品搭配可提升风味与营养层次；毛豆兼具蛋白质与膳食纤维，含叶酸、维生素K。

#### 水果：有机小番茄

★**营养特点：**小番茄浓缩了番茄红素、维生素C及钾，抗氧化能力强，且维生素C能促进钙的吸收。

#### 调料：

★**营养特点：**选用有机山茶籽油，富含单不饱和脂肪酸，有助于血脂调节；使用咖喱粉、姜黄粉、黑胡椒等香料，减少盐的摄入，兼具抗炎与风味层次。椰枣浆提供天然甜味。

#### 总体评价：

食材多样，植物为主：涵盖全谷物（糙米、红豆）、豆制品（豆腐、毛豆）、菌菇（核桃菌、虫草花）、深色蔬菜及天然香料，符合“彩虹饮食”原则，营养全面。

优质蛋白与纤维并重：以植物蛋白为核心，搭配高纤维豆类与蔬菜，低饱和脂肪、高膳食纤维，适合慢性病预防。

适合银龄人群：食材软烂易嚼（如豆腐、烩菜），搭配温和调味，注重免疫力支持与关节养护，贴合秋冬养生需求。

# 慈济

T Z U C H I

2013年4月创办  
2025年第12期 总第153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  
 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



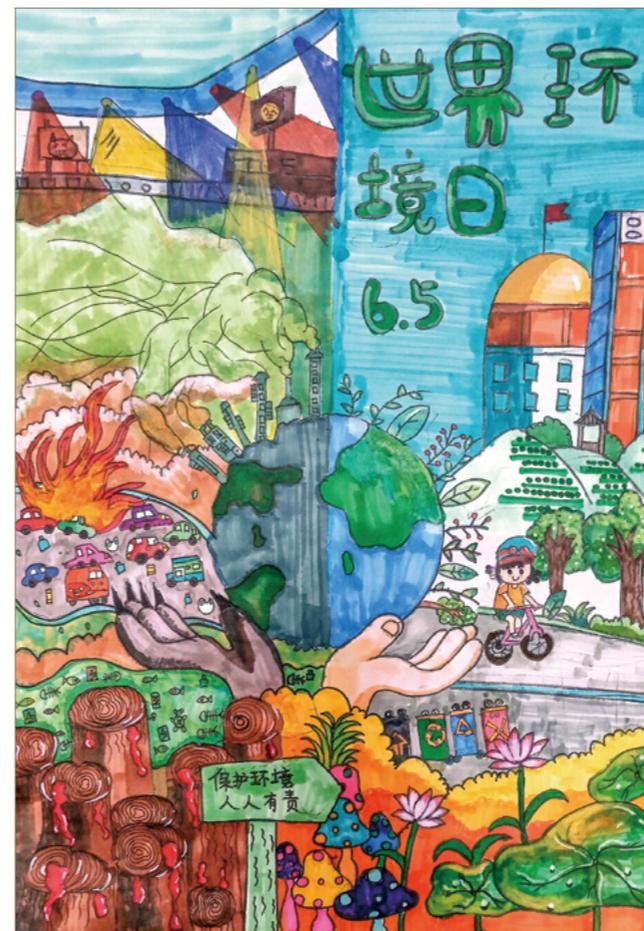
慈济基金会微信公众号  
(tzuchi\_org\_cn)



《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  
《保护地球》(二等奖) 作者: 余沁涵 (8岁)

我的画里住着两个不一样的地球，我想把它们的故事讲给你听。

左边展现的是地球妈妈难过悲伤的模样。天空被太多、太多的灯光刺疼了，大树被砍得光秃秃的，它们都在默默流泪呢！眼泪流进土里，引得大地生气，就卷起沙尘暴——那些黄黄的、滚滚的烟尘，把整个蓝天都遮蔽了。

右边展现的是地球妈妈微笑的样子！我最喜欢画这部分了。地面上铺着软软的草地，美丽的小花随风摇曳，像跳舞一样。四色垃圾分类桶被放在干净的街道上，大树张开绿色的手臂，好像在说：“快来玩呀！”所以，我画了一个骑自行车的小女孩，她在树林里穿来穿去！远处有干干净净的高楼，像彩虹积木一样叠着，天空蓝得像被水彩笔轻轻涂过，没有一朵云彩。

老师说，6月5日是世界环境日。我想说，不要让大树流泪，它们便会给我们甜甜的空气；关上多余的灯，星星就敢出来跳舞了。我的蜡笔盒里，绿色和蓝色总是用得最快——因为我想把整个地球，都画成骑自行车小女孩身边的样子。

如果你也喜欢这个发光的地球，我们就一起保护它吧！



撰文/王艺蓉 摄影/吴虹

## 慈济慈善事业基金会第四届理事会第五次会议顺利召开

2025年12月26日上午，慈济慈善事业基金会第四届理事会第五次会议在苏州举行。

慈济基金会理事长苟林峰感恩顾问、理事及监事出席本次会议。“回望过去的2025年，我们的内部治理持续优化，理事会决策日益高效，信息公开透明进一步加强，项目成果越来越扎实落地。”

本次会议，不仅汇报了上一次理事会决议执行情况及2025年1月至10月工作成果，更由出席的理事审议通过了《2026年度工作计划》《2026年度财务预算》及管理辦法的新增及修订等议案。

针对《2026年度工作计划》，秘书长庄雪吟强调，2026年是“十五五”规划的起步之年，我会持续现有慈善工作，扎根基层、弘扬美善；在政策协同中传递善意，在改革创新中守护人文初心，用专业与温度，协同多元力量推动社会和谐发展，让慈善成为连接人与人、心与心的桥梁，为构建温情、互助、健康、绿色的美好生活而不懈前行。

最后，理事长苟林峰总结：展望2026年，机遇与挑战并存。“我们肩负着社会的信任与期待，使命光荣、责任重大。希望各位理事、监事继续发挥引领作用，一如既往地关心支持基金会的工作。”