

# 慈濟

2026年 第01期 总第154期

准印号 /S(2026)00000279

内部资料 免费交流

# 冬之歌

「主题报道」



为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目



摄影 / 黄筱哲

## 人生的大福

人间有爱，相互扶助，  
念念向善，日日造福；  
心净土净，无量福德，  
社会祥和，天下平安。

# 暖流

## || 编·语 ||

寒冬送暖，是慈济岁末年终不变的约定。自2008年起，这项约定跨越山河，将物资与祝福送至有需要的人手中——不仅是米面油、棉被等生活物资，更是一份“被惦记”的踏实，以及触达内心的温暖与关怀。

“北风刺骨寒，慈济送温暖，情系千万家，村民含泪花。”75岁的张大爷在发放仪式上即兴做诗。他急切地说：“我的爱心，也想往外掏一掏！”大雪封山，123位志工和志愿者如约而至北京南辛房村。十年深耕，让志工从陌生渐渐变成在村民心中“比亲人还亲”的人。

1月初，内蒙古赤峰的气温降至零下16摄氏度。迎接家长的志工能准确叫出每个人的名字——这份好记性，源自每月家访刻在心里的牵挂。奶奶颤抖着说：“这一年，孩子学会了感恩，我也从抱怨到学会了夸奖。”

第七次踏入广东省恩平市的乡间与街巷。强婶掌心捂着志工带来的鸡蛋，轻声说：“她念着我呢。”阿富为失明的母亲唱《世上只有妈妈好》，歌声里是十年的朝夕相伴。暖流在这里汇聚成一种如“家常”般的温暖陪伴。

一条朋友圈分享，引起了广东云浮扶桂村挂职第一书记莫桂新的关注，也由此牵起慈济首次寒冬送暖的缘分。8岁的小行右耳失聪，奶奶担忧，志工轻拍哥哥的肩：“你是男子汉，要保护弟弟。”

福建漳州寒冬送暖十七载。八月初访的承诺，岁末如期兑现。黄大哥凌晨3点收工仍赶来帮忙，卸完物资还追着问：“什么时候还要搬？”

平顶山环卫工人“家有喜事”——来自河南平顶山等八地志工与志愿者汇聚一堂，为环卫工人送祝福。看到一位大姐右手食指缺了一截，志工瞬间哽咽：“平时总说感恩，看到这样的手，心里满是不舍。”

古城子夜的西安，凌晨2点，镜头对准昏黄路灯下挥动扫帚的身影。范大哥接过寒冬送暖发放的环保围巾，开心得像个孩子。志工打车前往活动现场，出租车司机悄悄藏起收款二维码：“这趟不收钱，替我跟他们说声谢谢。”

“付出的人其实收获最多，因为那一念心，是最纯净的欢喜。”这个冬天，同一个约定。暖流所至，春天不远。❀



—封面图说—

2026年1月17日，北京123位慈济志工和志愿者在零下10多度的严寒中，踏雪进山，为这个持续关怀10年的村落送去冬日的温暖。王爷爷的家在半山腰，志工在他的带领下，冒着鹅毛大雪，踏着台阶一步步向家中走去。摄影/张凤

# 目录 CONTENTS

## 主题报道



## 12 冬之歌

寒冬送暖，送的不仅是物资，更是一份人间的温情；让冷冽的风，吹不散心里的热。物资，不在送出多少，而在每一次弯腰鞠躬、每一句新年祝福、每一双紧握的手之间，让善意流动，让温暖循环。最终，那些被点亮的眼神，又会成为照亮他人的光。

- 14 风雪十年路 共赴暖冬约
- 28 爱伴寒冬 情暖校园
- 36 暖流成“家常”
- 46 缘起东成 暖入新兴
- 54 十七个冬天里的春天
- 70 冬日鹰城 情系环卫
- 80 古城冬日的暖流

## 编语

01 暖流

04 2025年第四季度工作简报



## 亲子之间

86 团圆饭？还是出国玩？

## 各地慈善

88 让他们当一回“重点保护对象”



96 情暖初冬 守护环卫健康



102 慧心净语

## 健康之道

110 肩关节伤害的预防

2025年第四季度，恰逢“十四五”收官与“十五五”规划布局的关键节点，国家持续深化乡村全面振兴战略部署，强化医疗、教育、养老等民生保障力度，民政部等相关部门出台多项政策推动慈善事业规范化、多元化发展。

慈济慈善事业基金会（以下简称“我会”）在各级政府、相关部门等单位的协同支持下，精准落实民生保障相关政策要求，按计划持续开展相关慈善项目。

现将第四季度开展的各项重点工作与项目成果简述如下：

## 项目进展

### 乡村振兴

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

#### 江苏省阜宁县

11月29日至30日，在2025学年度第一期“大爱阜宁手牵手”项目的两场新芽奖助学金发放仪式上，我会向阜宁县低保家庭1497名中、小学生捐赠新芽奖助学金。



12月26日，第七届“江苏慈善奖”表彰大会在南京举行，我会“大爱阜宁手牵手——阜宁低保家庭儿童健康成长项目”荣获最具影响力慈善项目。

#### 辽宁大连瓦房店市阎店村

我会与阎店村村委携手搭建共善平台，共建和美乡村，持续关爱“一老一小”和60多个困境家庭，设立大爱食堂为独居及生活困难的长者送蔬食午餐；邀约当地爱心医院和医护人员下乡开展义诊义检，累计提供服务639人次。



#### 福建连城四堡大爱乡村美好生活馆

11月1日，首次举办重阳节敬老活动，邀约生活馆周边和关怀儿童家庭的长者参加，长者们从拘谨到踊跃跟唱经典老歌，氛围热烈。孩子和志工为长辈敬茶，传递浓浓敬老情。



### 社区慈善

#### 社区共善

我会新增与北京海淀区花园路街道、江苏昆山高新技术开发区美华社区，签订“社区共善”协议书。

#### 北京椿树街道

北京市西城区椿树街道提供场地，邀请慈济举办“耆乐长者学堂”，同时开展个案关怀、“福守项目”、环保宣导和年节关怀等活动，累计服务137人次。



#### 吉林长春北京大街社区

我会与长春市宽城区站前街道北京大街社区共建助老公益服务平台——“长者健康学堂”。每周二和周五上午，志工带动长者学习健康讲座、运动健身、认知训练、生活技能、文化艺术修养等课程，并提供义剪、磨刀和法律咨询等服务，启发长者成为自己健康的“第一负责人”，助力预防失智失能，健康活力老化，累计服务2340人次社区居民。



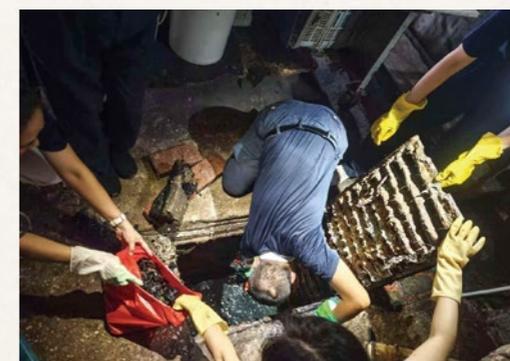
#### 辽宁本溪站前街道福利社区

自10月25日开始，志工为站前街道福利社区及本溪市不易走出家门的18户23位长者、残疾人、特殊计生家庭等困境群体，每天提供健康营养的蔬食早餐、午餐，累计送餐1392份。



#### 福建厦门营平社区

在厦门鹭江街道营平社区，志工与社区居民一起，每周定期向商户倡导环保酵素，并对菜市场进行清洗、喷洒路面、疏通下水道，半年内完成5次大规模的冲刷行动。随着市场异味的明显减少，逾450户店家主动登记使用环保酵素。2025年，全年累计制作酵素约25吨，果皮垃圾减量近9吨。夹板寮垃圾分类环保驿站获中央电视台报道点赞。



#### 慈济大爱美好生活馆

我会在湖南华容、辽宁沈阳、福建泉州、福建石狮、广东湛江、江苏昆山等地，打造多功能的公益空间——慈济大爱美好生活馆。第四季度，通过开展“一老一小”和环卫工人等各类关爱活动，累计服务逾1.3万人次。

### 湖南华容慈济大爱美好生活馆

在华容县民政局及各级部门的大力支持下，马鞍社区与我会以华容生活馆为平台，携手共建长者食堂。10月29日重阳节，正式揭牌启用。每日为独居、高龄、困境等长者免费提供健康蔬食午餐，同时带动长者参与轻运动，助力身心健康。累计供餐3986份，2335人次长者参加乐健康活动。



### 企业共善



为响应国家引导、支持企业参与公益慈善事业的号召，积极践行社会责任，推动社区慈善事业高质量发展，12月29日，苏州立信会计师事务所有限公司与我会共同发起企业共善行动，签订合作备忘录。双方共识，拟从慈济基金会“福守-长者居家安全改善项目”开始，推动合作共善。

### 扶弱济困

#### 寒冬送暖

我会积极响应民政部“寒冬送温暖”专项救助行动精神，于2025年12月至2026

年农历新年前，用集中或入户的方式，向贵州省赫章县、陕西省山阳县等国家乡村振兴重点帮扶县、经济欠发达地区在内的26个省、自治区、直辖市的99个市县的偏乡困境家庭和城市低收入人群，开展寒冬送暖活动。

惠及约1.8万户、3.23万人，捐赠物资包含慈济物资卡、棉被、环保毛毯、环保围巾、环保外套、环保棉内衣裤、环保背心以及日用品生活包、粮油、营养谷粉、健康茶包等，让困难群众温暖过冬、欢乐过节，传递社会的关爱。



#### 新芽奖助学

在各地教育局、关工委、学校等单位的大力协助下，2025学年度第一学期，我会为符合资助条件的逾6700位困境家庭大、中、小学生及中专生，捐赠新芽奖助学金；并逐步构建“助学+成长”多元化关怀体系，带动参与环保宣导、长者关怀、学长帮扶学弟妹等，增强受助学生的自信和社会实践能力。



#### 个案关怀

我会秉持“直接、重点、尊重、及时、务实”的原则，以“全人、全家、全程”为理念，依托志工持续为低保户、五保户、独居长者、困境儿童及遭遇突发意外、重大疾病的家庭提供多方位关怀，帮助他们改善生活状况，重拾生活信心。本季度，关怀个案近4100户。



#### 群体关怀

##### 长者关怀

##### “耆乐融融”长者关怀

我会陆续在江苏苏州、昆山，上海，辽宁沈阳、本溪，吉林长春，湖北武汉，广东广州、湛江，福建厦门、泉州、顺昌和福鼎，共13个地区开展“耆乐融融”长者学堂。长者在快乐学习的同时，也参与志愿服务，老有所学、老有所为、老有所乐，丰富老年生活，提升幸福指数，逾1.9万人次参与。



#### “福守”——长者居家安全改善项目

我会为逾3300户70岁以上独居、空巢、经济困难等困境长者及残疾伤病人士安装防滑扶手、淋浴座椅等近7200件，传递人文关怀、守护生命尊严，助力实现“老有所居、居有所安”的美好愿景。



#### 养老机构关怀

志工邀约社会爱心人士、亲子家庭，前往天津、上海、江苏昆山和苏州、浙江宁波、湖北武汉、福建漳州、云南昆明等地的敬老院、福利院、康养中心和疗养院，开展包饺子、联欢、义剪、送新衣等活动。





### 长者乐健康

每周一至周五的苏州“乐龄健康班”，持续开展健身气舞、巧艺、戏剧、“六字诀”等特色课程，兼顾身体康复与精神滋养，鼓励长者老有所为，共有近3000人次长者参加。80%以上的长者慢性病改善突出，精神与社会价值提升，孤独感显著缓解。



11月5日至21日，我会联合专业医疗机构举办2025年第六期“银龄健康促进营”，47位亚健康长者，通过八个维度的学习，改善了生理指标，养成了良好的健康习惯，提升了心理与社会连接。

### 儿童与青少年关怀

我会联动教育主管部门、关心下一代工作委员会、未成年人保护中心、街道与社区等部门，为乡村留守儿童、城市流动儿童、困境儿童等，提供健康蔬食餐、晚间或周末陪伴、义诊卫教，提供优质阅读资源、社会实践等支持，助力孩子们身心健康成长，培养良好的生活习惯，提升文明素养。



苏州举办了10场次“红豆杉的爱”秋季健康成长营，面向30多位随迁外来务工人员子女及家庭，围绕成长、关爱与感恩，开展趣味学习、绘本阅读、戏剧排练、环保游戏、户外捡拾垃圾、敬老院关怀等活动，让孩子收获知识技能、学会感恩奉献。



10月26日和12月21日，我会联合湖北红安县民政局、县慈善会，举办了4场关爱红安困境儿童活动，向全县415名困境儿童捐赠新芽奖助学金，发放御寒冬衣、棉被等生活物资，助力孩子们的健康成长。



11月6日，红安县民政局局长吴祖焱、县妇联主席彭海燕等一行6人，代表县委县政府，向我会致赠锦旗与感谢信：“贵基金会通过‘物质帮扶+精神关怀’的模式为孩子们撑起了一片蓝天，也为红安巩固脱贫攻坚成果、推进乡村振兴注入了宝贵力量。”



### 街友关怀

我会与深圳市罗湖区东门街道办事处合作开展11场关爱街友行动，服务街友181人次；发放食品、衣物和个人清洁用品等615件；提供淋浴服务65人次，8场义务理发服务40人次；为2位街友补办证件，并鼓励协助街友积极寻找工作，改善生活，融入社会。



### 环卫工人关怀

我会在江苏南京、浙江杭州、河南郑州和许昌、湖南长沙、山西太原、福建福鼎、泉州和厦门、广西柳州、甘肃兰州，共13个城市持续开展“珍爱环卫·有您真好”活动，嘉惠环卫工人逾9000人次。



10月26日至11月2日，我会连续五天在深圳举办21场关爱行动，向1578位环卫工人送上实用、贴心的关怀物资，传递政府、社会对“城市美容师”的感恩与慰问。



在石狮大爱美好生活馆，志工持续为一线环卫工人供应为期74天的免费蔬食早餐4048份；在厦门厦禾社区，周一至周五为环卫工人免费供应健康午餐844份；在河南许昌经济技术开发区，志工每月开展一次“蔬食卫教护航安康”活动，为一线环卫工人免费供应蔬食餐食535份，并联合专业人士，提供义剪和健康咨询服务。

### “衣衣不舍” 新衣送爱

爱心企业和商家向我会捐赠库存新衣，每件新衣经志工用心粗筛、细筛、挑选、检查、二次核查，确定符合受捐赠人的年龄、性

别、身高、体重、衣服尺寸等信息后，入包装箱。  
我会开展多场新衣送爱活动，为宁夏永宁县原隆小学、北京大病儿童家庭和环卫工人、福建连城医院妇产科新生儿及家属、福建漳浦县家同养老院长者等捐赠新衣，提供理发、血压测量等服务。累计捐赠新衣、鞋袜帽、毛毯、环保毛毯和围巾近6400件，还有文具、食品等，惠及970人。



及其家属，开展各类关怀与援助活动共40场次，惠及240人次。通过手语学习、手工制作、梦想分享、参观景点等人文活动，帮他们舒缓身心，陪伴他们渡过暂时的难关，并见证孩子挺直脊梁，重拾自信。

手术后，长高了24厘米的藏娃卓嘎，穿上了心心念念的藏袍。藏娃平措顺利手术并在积极康复中，向我会致赠锦旗和感谢信。信中提到：“未来，将尽己所能，传递这份爱心，帮助更多需要帮助的人。”



作，开展15场次“卷袖之爱”无偿献血及宣导活动，621位爱心人士捐献全血量199,710毫升，单采血小板5个单位，9位登记成为造血干细胞志愿捐赠者。



## 行业交流



12月12日至13日，我会受邀参加以“人人慈善 助力民生”为主题的中国公益慈善项目交流展示会。以“大爱美好生活馆”为主题参展，融合人文关怀与互动体验，呈现生活馆扎根社区、服务“一老一小”、关爱环卫工人、倡导低碳简朴好生活等实践成果。开放式布局和聚拢成家的温馨，展现合作共善理念，成为慈展会最具人气的“十大打卡点”之一。

## 医疗援助及健康促进

### 尿毒症患者关怀项目

除每月提供经济资助，我会还邀约爱心医护通过集体活动、入户关怀等，为福建泉州的尿毒症患者（肾友）开展健康宣教、医疗指导、情感鼓励等支持；关注肾友病情进展，鼓励他们参与志愿服务，陪伴助力肾友走出低谷、重拾生活信心。



### 脊柱侧弯治疗病患关怀项目

我会为到北京治疗的藏区脊柱侧弯病患

### “让爱萌芽——四川喜德县新田小学健康宣教项目

11月7日，志工与医护团队志愿者前往四川凉山州喜德县新田小学，开展口腔科普教育、科普馆参观指导、口腔建档、口腔检测记录、口腔知识有奖竞答等活动。孩子们逐步养成了每天好好刷牙以及洗脸、洗澡等卫生习惯。



### 卷袖之爱——无偿献血活动

我会与天津、福建厦门和莆田、广东深圳、东莞和佛山、陕西西安、江苏苏州和昆山、内蒙古包头、湖南长沙、山东青岛、河南郑州的血液中心或中心血站等单位合

## 人文环保推广

### 垃圾分类宣导与实务

慈济志工持续在多地开展丰富多彩的环保公益活动，涵盖湖南长沙净山、广东珠海净滩、福建厦门企业员工及亲子环保实践、河南平顶山校园环保倡导等多种形式。活动聚焦垃圾分类清理、环保酵素制作、环保理念普及，通过实操体验与知识宣讲结合，传递绿色生活理念，更以暖心陪伴凝聚社会善意。

受湖南省垃圾分类办的邀请，慈济志工在历时近4个月的2025年湖南省足球联赛（“湘超”）外场，开展8场大型垃圾分类宣导活动，助力垃圾分类进“湘超”，推动“人走场净”观赛新风尚。



## 内部治理

12月26日，我会顺利召开第四届理事会第五次会议，报告前一次理事会决议执行情况及2025年1至10月工作成果，并由出席理事审议通过《2026年度工作计划》和《2026年度财务预算》、管理办法的新增及修订等议案。



# 冬之歌

主题报道

寒冬送暖，送的不仅是物资，更是一分人间的温情；让冷冽的风，吹不散心里的热。物资，不在送出多少，而在每一次弯腰鞠躬、每一句新年祝福、每一双紧握的手之间，让善意流动，让温暖循环。最终，那些被点亮的眼神，又会成为照亮他人的光。



摄影/艾茜



摄影 / 袁苗苗

主题  
报道

# 风雪十年路 共赴暖冬约

撰文 / 摄影 北京真善美志工

2026年1月17日，北京门头沟南辛房村迎来第一场大雪。123位慈济志工和志愿者在零下10多度的严寒中，踏雪进山，为这个持续关怀10年的村落送去冬日的温暖。从物资发放到入户探访，从银发志工的坚守到童真孩子的参与，这场不惧风雪、延续10年的温暖之约，见证着普通人在善行中彼此照亮、相互成就的动人篇章。

凌晨5点，北京还在沉睡。

天色如墨，雪未停歇。

陈志琪小朋友的小脑袋还埋在温暖的被窝里，就听见妈妈轻柔却坚定的呼唤：“该起床啦，我们要出发了。”她睡眼惺忪，带着浓浓的起床气嘟囔：“是谁给我报的名啊……真不想去了。”妈妈笑着捏捏她的小脸：“昨天可是你自己举手要去的哦，说话要算数呀。”

与此同时，城市的各个角落，许多人已经动身。

大学生志愿者盛天依特意叮嘱妈妈：“考完试一定叫上我。”这是他跟随母亲参与南辛房村寒冬送暖的第十个年头。

志工张婧的颈椎僵痛得几乎无法转动，家人劝她休息，她却笑着摆手：“在家躺着也是白躺，不如去活动活动，还能为环保出份力。”

123人，从北京各处汇聚。车辆在蜿蜒的山路上缓慢前行。

窗外，群山银装素裹，雪片如絮；车内，志工或检查物资清单，或轻声交流注意事项。

负责车辆协调的志工刘燕斌，手机不时响起，他沉稳地协调着31辆汽车和1辆摩托车的行进与停放。“能减少一辆车，就减少一份碳排放。”这是他常挂嘴边的话。这个清晨，他还多了一个身份——大锅饭的“总厨”。“看到大家吃得欢喜，我就越

干越有劲儿。”他笑道。

山路十八盘，雪后行驶尤为难。但这条路，慈济志工已走了十年。

### 十年深耕，从“你们”到“亲人”

“多年以前，我们第一次来时，很多乡亲带着怀疑的眼神。”活动总协调志工任志斌望着窗外熟悉的雪景，感慨万千。他见证了这段缘分的每一个脚印。

南辛房村，一个被群山环抱的村落。10年前，慈济志工第一次踏足这里，2023年“7·29”水灾后，开展“耆乐融融”项目，为老人提供理发、健康咨询、入户关怀等服务。每月一次，风雨无阻。

“一开始，我不相信。”75岁的张大爷回忆起最初的态度，“哪有这么一个（好的团体）？瞎说八道！”转变发生在亲眼看见之后。“有一次，志工去走访一位孤寡老人，那住处……特别脏，有味儿。但志工不怕脏、不嫌弃，该干嘛干嘛。我就得给他们伸一大拇哥！”他语气激动，“我活到这把年纪，这样的好人好事，没见过。”

十年，足以让陌生变为熟悉，让隔阂化为亲情。

张大爷作为村民代表，在发放仪式上，将志工称为“亲人”和“恩人”。他即兴作诗：

“北风刺骨寒，慈济送温暖，情



张大爷作为村民代表，在发放仪式上，将志工称为“亲人”和“恩人”，并即兴作诗一首。摄影/吴旭灿

系千万家，村民含泪花。”

张大爷说：“慈济的亲人们，三年来一千多个日日夜夜，始终惦记着我们……走家串户，不怕脏，不怕累，连一口水都没喝过。真的是叫我们过意不去啊。”

这份歉意，源于志工始终坚持的原则：不拿群众一针一线，不喝群众一口水；所有车费、餐费，均自理；所有物资，源自各方的爱心汇聚。

“我们全是志愿者。”志工向一位不了解情况的村民赵大哥解释，“我们付出时间、精力和金钱，只为能帮到有需要的人。”

赵大哥听后，沉默良久，重复道：“这太感动了……真难找，别说还送东西；就算不送东西，这热情都难找！”

十年间，变化的不只是村民的态度。



在鹅毛大雪中，五位志工不畏雪冻严寒，协调志工车辆停放，还要为乡亲们的农用车、小拉车等预留场地，任务繁重。摄影/王硕

村里的孩子长大了。因癫痫导致智障的女孩植植，从前怯于接触外人，如今，见到志工便开心地拉着志工陪她玩儿；父母不在身边的晨晨和诺诺，在志工的长期陪伴下，他们心中没有留下爱的缺憾。

村里的领导换届了。新一届村“两委”班子由“80后”“90后”组成，年轻而充满活力。他们详细了解慈济多年来的慈善工作后，深受感动。村委成员在开完村代表大会后，全员赶来参与此次发放。

而志工任志斌，也在十年间从青丝渐生华发。但他说：“每当与孩子们、老人们相处，我总觉得自己依旧年轻，浑身充满活力。”这份愿行背后，是家人的默默支持——周末他无法陪伴孙子，儿子儿媳毫无怨言。“孩子们长大了，也越来越理解我们做这份志业的意义。”

### 零度以下的温暖

上午9点，发放仪式在南辛房活动中心（简称活动中心）简单而温馨地举行。

窗外，雪愈下愈紧，群山近白；窗内，蓝色的志工服汇成涌动的暖流。

志工高静的开场白道出了所有人的心声：“今天，大家欢聚一堂，又恰逢瑞雪天气，真的非常难得，很有意义。”

为了驱散寒意，更为了拉近心与心的距离，志工邀请乡亲们“围成一个圆”。“让我们彼此认识一下。”在手语歌《认识你真好》的歌声中，志工与乡亲们手拉手，笑容在脸上漾开，暖流在掌心传递。

新任党支部书记贺海岩在致辞中，回顾了这段跨越十年的不解之缘。“多年来，慈济与我们南辛房村早已结下深厚情谊。他们始终坚持每月的‘耆乐融融’之约，为村民提供理发、健康咨询、入户关怀等暖心服务。”他感慨道，“此次送来的暖冬物资，不仅解决了老人们的实际困难，还实实在在地暖了大家伙儿的心窝子。”

随后，发放正式开始。

两条动线有序展开：一条负责发放米、面、油、生活包等物资；另一条专注“人文关怀”——在这里，速度让位于温度。

### 真诚的邀请与感恩

人头攒动中，留着短发、精神利落的朱大妈身着红色羽绒服走进来。志工即刻上前，为她掸去身上的雪花，搀扶她落座并握着她的手，为她取暖。

大娘满脸笑意和志工拉起了家常：“这么大的雪，真没想到你们能来！你们是好心人，看见你们心里就暖和。”说话间，志工端来热饮，大



（上图）屋外大雪纷飞，屋内喜气洋洋。发放物资分两条动线有序展开。在这里，速度让位于温度。摄影/吴旭灿



（下图）新任党支部书记贺海岩在致辞中，回顾了这段十年不解之缘。“不仅解决了老人们的实际困难，还暖了大家伙儿的心窝子。”摄影/刘毅

妈接过来后，话匣子彻底打开了……

生于50年代的朱大妈从河北嫁入本村后，公婆瘫痪，身为长嫂的她主动扛起照料重担；老伴儿因家族遗传瘫痪20多年，她毫无怨言，一边照料丈夫起居，一边包揽家里家外大小事务。早年家境清贫，她咬牙将两个孩子拉扯成人。

被问到累不累时，朱大妈爽快答道：“他们瘫在床上已经够难受了，我既然进了这个家门，就该好好待他们，让他们身子舒坦、心里痛快，干活反倒让身子骨更结实！”

谈到变化，大妈满是知足：“过

去忙活半天还吃不饱，现在吃穿不愁，日子越过越舒心。我常年腰腿疼，一条腿还做过手术，每个月就盼着你们来，理疗完，身子能轻快不少。这冰天雪地的，你们不光送来实用的年货，更有这份惦记我们的心，比啥都金贵！”

亲身参与发放的贺海岩书记，在活动接近尾声时，发自肺腑地分享了自己的感受。他不再称呼“各位领导”，而是亲切地叫起了“哥哥姐姐”。

“今天有两个感恩，”贺书记说，“一是感恩大家冒雪前来；二是感恩给村里老人带来这么多物资。”



看到志工任俊霞（中），张大爷急切地说：“我也想加入你们这个团队，力所能及地帮忙出力。我的爱心，也想往外掏一掏！”摄影/王融

情到深处，贺书记代表村委送上“慈心济世，善举惠民”的锦旗，并与老村委“三哥”艾天永透露了一个决定。“我不知道拿什么回馈大家，”贺书记激动地说：“我心里装着大家的方式就是——只要是来村里帮扶过的慈济家人，天门山景区永远欢迎你们。”

现场响起热烈的掌声。志工高静感慨道：“正是有了这样淳朴而重情的领导班子，慈济的慈善工作才能在南辛房村深深扎根。”

贺书记再三叮嘱：“今天雪大路滑，大家回去务必注意安全。”关切之情，溢于言表。

### 我的爱心，也想往外掏一掏

张大爷在排队时，遇到了许多志

工“粉丝”。他一边领物资，一边接受志工送上的新年祝福，一高兴，乐得合不拢嘴。“你们顶着严寒，冒着大雪来，我们很感动！社会就需要有你们这样的人去影响更多的人！”

看到老朋友——志工任俊霞，张大爷急切地说：“我也想加入你们这个团队，力所能及地帮忙出力。我的爱心，也想往外掏一掏！”他边说边用手比划着。

任俊霞等人向他介绍了慈济每月在村里开展访视和环保活动，真心欢迎张大爷加入志愿者行列。张大爷道：“你们没有一点怨言，发自内心地来看我们。我能在家门口出点力，不算啥，心里高兴！”

志工一路护送张大爷往家走。看着75岁的他推着小车有些吃力，志工

艾茜和王融便轮换推起小三轮，一路有说有笑地往前走。过路的志工看见张大爷，夸赞到：“大爷，您春联写得真棒！”

到家后，志工见到了张大爷的老伴刘大妈。大妈有严重的青光眼，做不了饭，全靠张大爷照顾。“大妈，我们给您送新年祝福来啦！”“我可想你们了！听你们说话心里就高兴！”刘大妈边说边和艾茜拥抱。

“感恩你们，从发大水那会儿，就老想着我们！你们以后要常来！”刘大妈感慨地说。“咱们都是一家人！新的一年祝福您们身体健康！一切顺心顺意！期待张大爷来和我们一起做志愿者！”

80岁的方爷爷独自站在队列中，既无亲人陪同，也无小推车等拉货工具。志工上前询问，爷爷连忙摆手：“我和儿子一起过来的。”旁边一位憨厚的男子含笑搭话：“我骑电动车来的。”

志工帮方爷爷领好物资，搬到他儿子方大叔的电动车上。方大叔准备先送物资回家再来接父亲，但方爷爷执意不让儿子回来，打算独自走回去。志工担心雪天路滑，一路搀扶爷爷回家。

路上，方爷爷的话匣子打开了。原来他的老伴去世已20多年，儿子一直未婚，父子俩相依为命。“说到

儿子，我也替他着急，但又帮不上忙。”志工劝慰：“现在社会不成家的人越来越多，您爷俩儿相守着，别人还羡慕呢。”

走到半路，远远看见方大叔小跑着过来。爷爷开心地笑了：“还以为他不过来啦！”

方爷爷父子俩住在离活动中心较远的地方，方大叔这么快就赶过来，想来也是担心老父亲的安全。志工齐声赞叹：“您可真孝顺！这么快就回来了，平日照顾老人辛苦了！”方大叔笑道：“没有、没有，我家老爷子身体不错，经常照顾我，还给我做饭呢。”他搀扶着父亲，缓缓消失在雪中。

### 掌心里的温度

活动中心一角，陈志琪小朋友早已忘记清晨的起床气。

刚进村，志琪就被热闹的气氛感



“爷爷注意脚下。”领完物资，志工王融一手搀扶着爷爷，一手拎着玉米油，陪爷爷走回家。摄影/艾茜

染，一眼看见墙角的雪铲，立刻跑过去，学着大人的样子撮雪。胖乎乎的小身子一摇一晃，干得十分起劲儿。

发放时，志琪拿着笑脸贴纸，蹦蹦跳跳地贴在每位志工胸前。有人夸她：“来得真早呀！”她稚嫩地说：“我昨晚就来了。”——原来，出门时天还黑着，她以为是头天晚上出发的。志工听了，忍不住哈哈大笑。

在发放香菇的动线桌前，志琪双手捧着物资，毕恭毕敬地递给爷爷奶奶，嘴里说着祝福的话。一位拄着拐杖的爷爷接过香菇，粗糙的手掌轻轻覆在她的小手背上：“谢谢你呀，小姑娘。”志琪的小脸儿因为害羞，变得红扑扑的。

有人问志琪：“这么冷的天，下次还来吗？”她坚定地说：“当然还



志琪小朋友双手捧着物资，毕恭毕敬地递到爷爷手里，并祝福爷爷新年快乐。摄影/刘菁

要来啦。”

一把雪铲，一张笑脸，一袋香菇。这个爱赖床小姑娘的到来，让慈悲大爱不再是遥远的理念，而成了掌心里的温度。

### 风雪中的守护者

温暖现场的背后，是许多志工和志愿者在严寒中的默默坚守。

清晨7点，交通组志工已各就各位。在这个极端的天气里，五位志工不畏雪冻严寒，协调志工车辆停放，还要为乡亲们的农用车、小拉车等预留场地，任务繁重。

吴轩说：“活动前一天，我就把南辛房村现场实景、车辆停放区域示意图仔细整理好，逐一向大家说明停放规则与路线指引，为活动顺利开展打好基础。”

雪势渐大，寒风如刀割般刮过脸颊。吴轩、蔡占芳和姚松岭并肩站在路边，疏导交通。雪花不断落在他们的发梢、肩头，黏积在衣服上，他们无暇掸拭，目光紧盯着往来车辆。一句句耐心的指引，一个个坚毅的身影，在纷飞的大雪中筑起一道坚实的交通防线。

室内欢声笑语，暖意融融；室外的蔡占芳、陈兴明、丁雪娜等人协助乡亲们将工具车逐一码放在礼堂的墙根处，保证通行顺畅。进入礼堂的



交通组志工不仅协助车辆码放，吴轩还为来领物资的乡亲讲解领取物资流程。发放持续近3小时，他们一直在室外伫立坚守。摄影/张凤

台阶在积雪覆盖下，变得湿滑，他们就站在台阶上搀扶着每一位进出的乡亲，并将纸板铺在湿滑的路面上，帮助乡亲们抬装物资。

发放持续了近3小时，他们就在室外坚守了3小时。凛冽的寒风穿透衣物，冻得人手脚发麻。吴轩佩戴的口罩凝结起厚厚的冰霜，眉眼间粘着雪粒，可他见到往来的志工与乡亲时，脸上依然保持温和的笑容。

### 汗水反成最暖的良药

为了圆满此次活动，志工在室内设置了环保回收区。

张婧厚厚的棉衣里贴满了暖宝宝，显得鼓鼓囊囊的。前一天，她的颈椎僵痛得几乎不能动弹。“如果明天我真的去不了，你一定要顶替我去现场把环保做好。”她对家人说。隔

天早晨，脖子连左右轻摆都费劲，但张婧还是来了。

活动现场，拆封的物资箱散落各处，张婧和几位志工立刻弯腰收拾——拆箱、铺平、压实、摞齐。原本杂乱的纸箱，渐渐在她们手中堆成规整的小山。

张婧抹了抹额角的汗珠，后背的暖宝宝早已被汗水浸湿。神奇的是，原本僵硬的肩膀竟能慢慢活动了。“你看，活动开了就好了，汗一出，舒服多了。虽然还不能低头，但左右能动弹了！”她笑着对同伴说。

路过的乡亲看着码得整整齐齐的纸板，竖起大拇指：“慈济的志工，样样都用心！”张婧笑着回应：“环保都是小事，能回收再利用，就不浪费。”

相对年长的志工邢桂华，满场拣拾纸箱的身影，同样令人感动。看着那些



张婧和几位志工立刻弯腰收拾——拆箱、铺平、压实、擦齐。原本杂乱的纸箱，渐渐在她们手中堆成规整的小山。摄影/刘毅

原本要被丢弃的废品在大家的手中渐渐分类、归置整齐，她心满意足。

### 一粥一饭里的深情

“只要大家吃得饱、吃得好，我们就开心。”

这是膳食组志工的心声。关凯红等三位志工提前3天就来勘察场地、敲定烹饪的位置、清点每一只碗碟和每一份食材。活动现场，他们为乡亲们准备了小面包，冲调好了红枣豆浆，还为动线上的志工准备了香蕉、蜜橘、巧克力士力架和暖宝宝等补给。

计划赶不上变化，正当筹备午餐时，村委会需使用三楼大会议室。大家没有慌乱，所有人默契地将锅碗瓢盆、米面菜油等食材迅速打包，井然

有序地搬到二楼。流程虽变，但心贴心、手连手，没耽误任何进度。

环境虽然克难，但慈济人文不减。油盐酱醋分类摆放，杯盘碗碟按需调配，大炖锅嘟嘟冒着热气。待三楼会议结束，大家又齐心协力将所有食材与炊具搬回原处。整个过程，只有合和互协，没有一句催促。

雪天地面湿滑，关凯红、张雅茹和张春英等人时刻关注，不断打扫卫生间和地面，为大家创造相对干净舒适的用餐环境。

当全体志工完成发放任务时，三楼早已饭菜飘香。热腾腾的炖菜暖到胃里，清爽的小菜解了疲乏；软糯的馒头带着麦香，黏稠的杂粮粥飘着米香……蔬食虽简，却驱了寒，暖了

心，送了爱。

### 雪中送炭，情暖孤老

发放间隙，志工在村干部的陪同下，踏雪入户，为困难家庭送去物资与关怀。

赵爷爷一家四口，3人患脑梗、心梗疾病，赵爷爷更是两度中风、两度心梗，生活全靠二儿媳照料。

志工到来时，赵奶奶正卧床休息。看到慈济志工，她不顾身体虚弱，坚持从床上下来，拉着志工的手表达感激。志工放下米面油等物品，握着奶奶的手轻声问候。

“现在有政府关心，还有你们这么多好心人惦记，咱们的日子一定会越来越好。”志工的话驱散了老人眉宇间的愁绪。村干部在一旁补充道：“区工会、残联都特意打过电话来关怀，有我们在，一定帮你们渡过难关。”

大家真诚祝福奶奶身体健康。老人眼中泛起泪光，连连道谢：“有你们关心，我们一定好好活着。”合影时，大家特意让老人和儿媳站在中间，镜头定格下这温情一幕。

77岁的安奶奶腰部受损，行动受限，一天只能吃两顿饭。孩子们在外打工，除非逢年过节，很少有时间回来。

“（2023年）发大水时，房子被淹，好多东西都泡坏了。现在有你们送来吃的、用的，心里真是暖烘烘

的。”奶奶拉着志工的手，话语里透着生活的不易与此刻的感动。村干部安抚她：“往后有任何难处，随时找我们，村里一定帮着解决。”温暖的话语，为独居老人的寒冬添了一份实



（上图）赵奶奶因身体虚弱躺在床上休息，但见到志工，她坚持起身迎接。志工放下物资，握着奶奶的手轻声问候。摄影/袁苗苗

（下图）说起家里的情况，奶奶眉宇间愁绪凝重，志工黄晓敏抱住她，轻声安抚。村干部也在一旁安慰，帮助一家人共渡难关。摄影/袁苗苗



王奶奶听到志工和村干部的声音，来不及披上厚外套，衣着单薄地迎了出来：“下这么大的雪，你们怎么还来了？！”摄影/袁苗苗

实实在在的陪伴和安心。

王奶奶听到志工和村干部的声音，来不及披上厚外套，衣着单薄地迎了出来：“下这么大的雪，你们怎么还来了？！”

志工围坐在王奶奶身边拉家常，此前多次探访，大家早知道老人爱唱老歌。

在志工的积极鼓励下，王奶奶唱起了老歌《我爱北京天安门》《社会主义好》。欢声笑语绕梁，勾起了无数美好的回忆。

志工笑着打趣询问：“奶奶，您知道我们是哪里来的吗？”老人不假思索地答道：“你们是慈济的呀！”志工纷纷赞叹奶奶记性好。一旁的村干部细致地询问奶奶的生活保障情

况，认真登记物资签收单。

### 十年，两代，一条路

志愿者盛天依当日在发放食用油的动线上服务。黄色的志愿者背心在雪中格外亮眼。让他欣喜的是，动线上来了一位第一次参加活动的志愿者。看着新人略显生疏却认真的模样，他仿佛看到了十年前的自己。那时的他还很小，跟在妈妈和叔叔阿姨身后，小心翼翼地学习每一个服务细节。

递油时，天依俯身鞠躬九十度，双手奉上，祝福每一位爷爷奶奶新年快乐、福寿安康。他的态度真诚，话语温和，让身边人都感受到这位大学生的谦逊有礼。

发放的过程中，乡亲们的身形

也温暖着天依的心。他们大多淳朴腼腆，接过油时，那一句句带着乡音、透着感恩的“谢谢”，和真诚的鞠躬弯腰，已胜过千言万语。

有人问：“这样的大雪天，出来奔波，哪有在家窝着舒服？”天依知道，只有亲身经历的人才能感受到，“出来做好事的幸福，是安逸的家给不了的”。这份幸福，藏在乡亲们真诚的感谢里，藏在志工彼此的体恤里，藏在和妈妈并肩行善的温暖里。

志工任志斌和任俊霞是夫妻，他们同为本次活动的筹备组成员。谈起筹备过程，所有细节仍历历在目：报名人数常超规划，需确保人人有事做；各组人员按特长反复调配；与村干部沟通，小到借用柴锅，大到场地协调，都要件件落实。

“如何能在问题来时，不着急、不起烦恼？”俊霞说，“关键在于心要定，以感恩与尊重的心与每个人沟通，积极寻找解决方法，在过程中吸取经验，这样就能增长智慧。”

身为任志斌的妻子，任俊霞更懂那些未说出口的辛苦。每次活动，任志斌都事无巨细，从惦记一个小接线板到提前一周三次勘查场地。为避免增加上班族志工的负担，他协调车辆，提前将桌椅、设备等运抵现场，并布置好。

“他总处于高速运转状态。”任

俊霞说，“偶尔有烦恼，就喝喝茶、唱唱歌，自己调整。每当看到乡亲脸上的笑容，看到志工喜悦付出的满足，一切都值得了。”

第三次参加南辛房村寒冬送暖活动的志工乔爽，这次在面粉组。从以往在交通组做幕后协调，到如今亲手将面粉递到乡亲手中，他觉得自己“触摸到了人间最实在的温暖”。

看到大爷大妈接过面粉咧开嘴开心的笑容，听到那句“每年就盼着你们来”时，乔爽真切地体会到了“送暖”两字的含义。

帮乡亲送物资回家的路上，雪下得正紧，乔爽却丝毫不觉得冷。“乡亲们这份‘把你们当作亲人’的情谊，是对慈济志工年复一年付出的回馈。”他语气坚定地说：“明年寒冬，我还会再来！”

乔爽和身为慈济志工的妻子有共同的心愿：并肩前行。他们上二年级的孩子也经常来参与活动。“我们想让善的种子在家庭中延续。”

这场跨越十年的暖冬之约，已化为每月一次的“耆乐融融”关怀，化为村民心中那份“被惦记”的踏实，化为志工生命里那份“付出”的喜悦，更化为南辛房村与慈济之间，那份如初雪般纯净的——人间真情。

山路蜿蜒，归途向晚。

而温暖，已在这个雪日，深深扎根。❄️



主题报道

# 爱伴寒冬 情暖校园

撰文 / 蔡晓昱 摄影 / 内蒙古赤峰真善美志工

2026年1月8日，内蒙古赤峰市喀喇沁旗的气温达到零下16摄氏度。牛家营子小学校园内，慈济志工和志愿者冒着严寒搭建彩虹门、摆放物资。自2024年12月起，从每月家访的日常陪伴，到当天物资的精准送达，这场寒冬送暖，是慈济志工与乡村学子家庭之间温暖约定的兑现。

摄影 / 卢军



志工和志愿者默契地布置场地。彩排的经验发挥了作用，彩虹门被快速搭起来，一座鲜亮的“爱心拱桥”在灰白色的冬日景象中格外醒目。摄影/卢军



清晨7点，天刚蒙蒙亮，温度计的水银柱定格在零下16℃的刻度上。内蒙古赤峰喀喇沁旗牛家营子小学的校园还笼罩在一片清冽的寂静中，此时，志工驾驶车辆的车灯已划破晨雾。

抵达后，志工和志愿者默契配合，开始卸货。此前彩排的经验发挥了作用，彩虹门被快速搭起来，一座鲜亮的“爱心拱桥”在灰白色的冬日景象中格外醒目。米、面、油、厚重的棉被、装满生活用品的物资包，被分门别类、整齐地摆放在指定区域。每件物品的摆放顺序和角度，都经过斟酌，为的是

让师生及家长们感受到满满的尊重。

从校门口到停车场，一条约150米长的警戒线被仔细拉起，每隔20米，便有一位志工或志愿者定点值守；他们穿着棉衣，身姿挺直，目光时刻注视着学生出行及车辆驶进校园的方向，以确保所有参加寒冬送暖乡亲的安全。

室内，茶点区已布置妥当。冒着热气的茶桶、整齐的纸杯、小点心，还有一摞摞的口罩及静思好话纸卡。

“真正的快乐，不是拥有的多，而是计较的少。”纸上的话语，正等着与

有缘人相遇。

### 记住名字 记住牵挂

8点半刚过，引擎声由远及近。

三轮车、摩托车、小货车……家长们载着孩子，从四面八方的村庄驶来。车辆在志工的引导下，缓慢、安静、有序地驶进停车场。

志工李丽华眼尖，远远看见轩轩奶奶从车上下来，腿脚显得不很利索。她和志愿者李静小跑着迎上去，一左一右搀扶住老人的胳膊。

“谢谢，谢谢啊。”轩轩奶奶连忙说，手紧紧握住志工的胳膊。

随着家长们陆续到来，校园里迅速热闹起来。

“帆帆妈妈，您这么忙都赶来啦……”

“小然奶奶，您是开三轮车来的，还是搭别人的车？”

“您是瑶瑶的爷爷奶奶吧？”

“您是萌萌的爸爸。”

志工与志愿者迎上前，与家长热情拥抱、问好，几乎毫无停顿地、将孩子名字与眼前的家长一一对应，一个不差。

“你们记性真好，都记得我们啊。”一位家长有些惊讶，更有些触动。

“几天不见，想你们啦，想和你们聊聊心里话。”另一位家长握着志工的手，唠家常。这份“好记性”的

背后，源于每月一次的家访——志工记得孩子们的笑容，也记得家长眉宇间的愁绪。

热茶递到手中，小点心放在掌心。家长们最初的拘谨，在氤氲的热气和熟悉的乡音中渐渐消散。他们抽取静思好话，轻声交流。

### 棉被藏暖意 书信寄真情

9点整，发放仪式开始。

手语《感恩尊重爱》的旋律响起，志工和志愿者手拉手，围绕在师生和家长两侧。真诚的演绎，让会场氛围充满浓浓的暖意。

喀喇沁旗教育局局长王宏伟感谢社会各界对教育事业的支持，感谢慈济基金会不仅带来精心筹备的物资，更为寒冬里的孩子们带来了物质与精神的双重温暖，在孩子们心中“种下



手语《感恩尊重爱》的旋律响起，志工和志愿者手拉手，围绕在师生和家长两侧。真诚的演绎，让会场氛围充满浓浓的暖意。摄影/卢军

感恩与希望的种子”。

喀喇沁旗牛家营子镇牛家营子小学中心总校校长李岩代表全体师生，感谢慈济雪中送炭。他细数着18名孩子家庭的情况，并表示：“这份捐赠不仅解决了孩子们生活上的实际困难，驱散了冬日的严寒，是孩子们成长路上最坚实的力量，也对乡村教育事业给予了莫大鼓舞与支持。”

志工杨冬敏满怀感恩地恭读慈济慰问信，祝福家家户户欢喜过新年。家长和孩子们都安静下来，低头认真看发放通知单上印着的字字句句，感受着来自慈济的温情和祝福。

随后的物资展示环节，处处透

着贴心的考量。志工敖冬梅介绍捐赠的棉被：“这是从新疆来的棉花，一床棉被足足三公斤重。”她又指着米、面、油：“这些，都是我们货比三家，精挑细选出来的。”生活包被打开，里面的牙刷、毛巾、肥皂等一应俱全，“每一样都是过日子的‘神器’”。生活包的样式很实用，“可背可拎，漂亮结实”。

最动人的分享来自助学生淼淼的奶奶。自2025年4月起，志工每周六都去她家开展家庭品书会，到12月底，已整整30期。“不管工作多忙多累，慈济的老师们都坚持来。”奶奶的声音有些颤抖，“这一年，孩子学习进步了，更



志工敖冬梅（左）介绍本次发放的物资，从米、面、油到棉被，从牙刷到生活包，每一样都是过日子的“神器”。摄影/卢军



瑶瑶奶奶举起两桶油，兴奋地说：“今年，我和孙女能开心过大年了！你们来我家吃饺子啊！”摄影/卢军

学会了感恩和关心人。我也从整天抱怨，学会了多夸夸孩子。谢谢你们，让孩子……感受到了母爱。”

### 来有迎声 去有送语

家长们依序来到核章处，志愿者崔玉霞协助志工王红，仔细核对名单。家长们握着笔，在签收表上写下自己的名字，有的笔画或许歪歪扭扭，但在签字时，每个人都不忘抬头说一句：“辛苦你们了。”

王红开心地回应：“希望你们每天都像过新年，开开心心。”签完字，家长被引导至户外发放区，在手与手的交接中，感受彼此的心意。

“您家来几个人？有两桶油、两

床棉被，拿得了吗？”

“生活包帮您背上吧。”

“别看我瘦，左手拿生活包，右手拎两桶油，没问题！”

志工或抱或提，将一份份沉甸甸的温暖，递到家长怀里或手上。瑶瑶奶奶举起两桶油，兴奋地说：“我快80岁了，过年都没买全过这些好东西！儿女不在身边，今年，我和孙女能开心过大年了！你们来我家吃饺子啊！”

物资领齐后，志工再一趟趟往返发放区与停车场，帮家长把物品在车上码放整齐，反复核对，确保每一份都收到。

最后，志工站在警戒线两侧，引导一辆辆满载的车辆缓缓驶离。



（左图）来有迎声，去有送语，祝福声在冷风中格外清晰。志工站在警戒线两侧，引导一辆辆满载的车辆缓缓驶离。摄影/卢军

（右上图）小思的爷爷奶奶因腿脚不便，没能来学校。志工杨冬敏、蔡晓昱等6人带着物资，驱车10多公里，上门探望。摄影/敖冬梅

（右下图）志工把爷爷奶奶的双手叠在一起，让他们相互揉搓，相亲相爱的爷爷奶奶不好意思地笑了起来。摄影/敖冬梅

“新年红红火火，喜乐平安，一路顺风。”来有迎声，去有送语，祝福声在冷风中格外清晰。

初次参与活动的志愿者李静流下了眼泪，她说：“看到孩子们穿的衣服小小的、破破的，就想到自己小时候奶奶给做的小棉袄，当时觉得很难看。现在，我再也不嫌弃拥有的了，只觉得自己太幸福，希望能多多帮助这些孩子们。”

社区工作者高娃，在北京陪父亲做完手术后，与先生一起赶回赤峰，参加寒冬送暖。发放大米时，一位妈妈说：“看到你，就像看到我的妹妹，你真热心。”高娃说：“我们不是因为事情有意义才去做，而是做了

这件事，它才更有意义。”

志愿者赵殿海则记住了志工韩云手上的伤——前一天搬面、拆袋子时，韩云把手割伤；当天装车又把手刮出血。赵殿海分享：“我笑他不仅献爱心，还‘献热血’，流着血仍在付出，是我学习的榜样。”

虽然集中发放结束，但关怀并没停止。

### 送爱到家 温暖不止

小思的爷爷奶奶因腿脚不便，没能来学校。志工杨冬敏、蔡晓昱等6人带着物资，驱车10多公里，上门探望。

小思上6年级，从小就由爷爷奶奶照顾。刚出生时，只有4斤8两，因

十二指肠闭锁，做过手术，心脏也一直不太好。爷爷奶奶虽然身体还算硬朗，但年事已高，家里靠10多亩地和几头牛维持生计。

几年前，小思的父亲干活时，手筋受伤，落下残疾，只能从事简单的工作。

每天早晨5点多，小思便起床赶校车。他总是早早到校，主动打扫班里的卫生，学习也很努力。

一进门，志工杨东敏爽朗地笑着说：“爷爷奶奶，我们给您们送过年物资来啦！”老两口笑得合不拢嘴。核对信息时，爷爷开心地说：“我会写名字呢！”

蔡晓昱抚摸着爷爷奶奶粗糙的

双手，为他们涂上护手霜。随后，将爷爷奶奶的双手叠在一起，让他们相互揉搓，相亲相爱的爷爷奶奶笑了起来。奶奶红了眼圈，掩面激动不已；爷爷的脸也红了，不好意思地笑起来说：“一辈子……没这么摸过手。”

志工也笑着说：“以后要彼此多多疼爱对方哟。”

至此，一天的忙碌画上句号。志工把伴手礼送到每一位志愿者手中，感恩这份无私的同行。

校园重归寂静，寒风依旧。那些被精准送达的物资，那些紧握过的手，都已成为这个寒冬里，无法被风霜抹去的温暖印记。这份暖意，唤醒了人与人之间最淳朴的守望与真情。





摄影 / 罗志军



主题  
报道

# 暖流成 「家常」

撰文 / 陆梦迪 摄影 / 广州、恩平真善美志工

2025年12月8日至9日，志工第七次踏入广东省恩平市的乡间与街巷。从牛江镇到恩城街道，从入户发放到集中关怀，从助农扶苗到义剪义诊——当年的种子已长成大树，暖流在这里汇聚成一种如“家常”般的温暖陪伴……这个冬天，爱如常。

清晨6点，星月辉映下，广州志工与志愿者启程，驶向200公里外的恩平市牛江镇。

这里是七年前故事开始的地方。2019年冬，志工吴冉云从海外回乡探亲，目睹部分乡亲生活的艰辛，一念不忍，便在故乡播下善的种子。如今，当年的志愿者已成志工，而岁末的约定，一年不曾落下。

### 要让福气堆满屋

侯大姐早早等在门口。

她，是单亲母亲，独自撑起家庭10余年。丈夫去世后，侯大姐一边照料患病的婆婆，一边抚养子女。如今婆婆已离世，儿子21岁，和她一起在亲戚的养鸡场帮工；16岁的女儿在江门务工。一家三口分别住在工作的地方，唯有每月志工家访时，侯大姐才回村。

志工把寒冬送暖物资递到侯大姐手里，和她一起，一字一句念起慈济慰问信。

“期待慈济人真挚的关怀，能陪伴乡亲们度过严冬。”

读到这句，侯大姐的声音开始颤抖，眼眶泛红。她逐一拥抱志工，哽咽道：“你们年年冬天都送那么多东西来，比亲人还亲。读了信里的话，心都暖了！”

客厅左边的墙上，已贴满历年

的“福”字。今年她特意留出右侧一块空白墙面，与志工共同贴上崭新的“福”字。侯大姐笑着说：“要让福气堆满屋。”

临别时，志工邀侯大姐有空到环保站参与活动，学习蔬食制作与垃圾分类，她欣然答应。

### 藏在鸡蛋里的惦念

强叔刚满70岁，他的妻子和女儿都有精神障碍，儿子在广州工作。访视初期，需要村干部陪同以保障安全。强叔没种田，只有两亩菜地用来贴补日常生活。

志工送来物资，他满心欢喜：“有米有油，还有这么多年货，过年都不用买啦！”

强婶笑盈盈地换上崭新的环保袋，装好衣物。女儿阿萍在一旁欢快鼓掌，领唱《感恩歌》，温馨的氛围弥漫开来。

志工教阿萍整理房间，维持整洁。每次到访，阿萍都主动带志工检查。看到她的点滴进步，志工总会给予温暖的鼓励。

这次，志工耐心教她收纳衣物的方法——冬夏衣物分类归置。志工送来收纳柜和收纳箱，冬季衣物放进收纳柜，夏季衣物放进收纳箱。阿萍学得格外认真，脸上洋溢着成长的喜悦，“我又学会了一样东西！”



（上图）强叔一家收到志工送来的年货，满心欢喜。更开心的是，他学会了制作环保酵素，化肥用少了，但用酵素种植的菜，又大又好吃。摄影/陆梦迪

（下图）强婶接过两个温热的鸡蛋，小心捧在手心，目光细细端详着志工傅金花风尘仆仆的脸庞，笑意在皱纹间漾开。摄影/陆梦迪

精神困扰未曾遮蔽强婶感知温暖的心灵。

志工傅金花每次来恩平，总会将早餐中的两个鸡蛋留给强婶。若无法亲自送来，也会托人捎来这份心意。当志工攥着尚有余温的鸡蛋递过去，强婶眼尾瞬间弯成月牙，掌心如捧珍宝般轻覆蛋壳。

“金花比较忙，特意让我们带来。”听罢解释，强婶不急着剥壳，反而拉着志工的手按向手机。屏幕亮起一张合影，强婶的指尖反复摩挲照片里熟悉的眉眼，轻声说：“她念着我呢。”

穿堂风掠起鬓发，强婶眼底的光晕却比晨光更暖。



(上左图) 梅姐承包了逾百亩农田，种植水稻、马铃薯和辣椒。尽管雇人帮忙，她仍亲力亲为。她向前来的志工，介绍扶苗方法。摄影/罗志军

(上右图) 当日，恰逢辣椒扶苗关键期，志工顶着烈日，下田帮忙绑扎、固定辣椒苗，以保护幼苗不被风雨侵蚀。摄影/罗志军

(下图) 81岁高龄的蔡礼嘉（左）和另两位志工看到田间有不少垃圾，于是，一边做垃圾清理，一边向农户宣导环保。摄影/罗志军

这次，傅金花在邻村送完物资后，特地赶来。强婶接过鸡蛋，目光细细端详着金花风尘仆仆的脸庞，笑意在皱纹间漾开。那是跨越距离的惦记，无论多忙，牵挂一直在。这抹笑容，胜过千言万语。

志工常带着果皮与红糖，和强叔一起制作环保酵素，鼓励他用酵素种菜。秋季做的100多斤酵素已成熟并投入使用。强叔带志工前往菜地，自豪地分享：“用酵素后，化肥使用得少了，如今小白菜、生菜、包菜长势较好，有收成了！”

### 永安村的“最孝儿子”

志工踏着晨露走进永安村，远远便见阿富推着车，走进巷子。

“阿富——”

“哎——”

悠长的应答声里，满是熟稔与亲近。因兄弟姐妹均已成家，阿富便担起照顾中风母亲的重任，转眼间，已有10年，他也成了村里公认的“最孝儿子”。

清晨的阳光爬上窗棂，春芳婆婆刚醒，阿富已递上热毛巾。老人头发打结，志工拿过梳子轻柔地帮她梳理，婆婆紧绷的眉头渐渐舒展。中风后的春芳婆婆，又因糖尿病缠身导致双目失明，但她的耳朵灵得很——七年来，志工每月从广州来探望，已同

家人一样。她一听到声音就笑着说：“是广州的他们来了！”

志工逐一把物资递到婆婆面前，用粤语引导她触摸：“面条、红枣、冬菇……”她一一报出名称。摸到大米时，婆婆顺着袋子边缘摸了一圈，惊叹道：“这么大一包米！”

最动人的是合唱环节。《东方红》《我的祖国》是婆婆的最爱。志工一开口，她便跟着唱起来。腼腆的阿富，此刻也主动唱起《世上只有妈妈好》。唱到动情处，“有妈的孩子像个宝”，母子俩热泪盈眶——歌声里，裹着十年的朝夕相伴。

“妈妈是自己的，我不照顾谁照顾？”阿富质朴地说。十年如一日，三餐照料，端屎端尿、擦身……他将孝顺刻进了日常。

### 辣椒田里的扶苗人

尽管已入大雪节气，恩平市仍阳光炽热。

20多位志工与志愿者走进梅姐家，不仅带去过冬物资，还开展助农扶苗、净村环保及爱心义剪等系列活动。

梅姐的丈夫两年前因病离世，留下两个正在读书的女儿、患病的父亲，还有一身债务。在志工关怀下，梅姐逐渐走出阴霾，承包逾百亩农田，种植水稻、马铃薯和辣椒。尽管雇人帮忙，她仍亲力亲为，凭借勤劳与诚信，收成稳

定，更渐渐还清了债务。

当日，恰逢辣椒扶苗关键期，志工顶着烈日，下田帮忙。81岁高龄的蔡礼嘉与首次参与的年轻志愿者卢政豪并肩劳作；书法家梁江顺用惯于执笔的手扶苗，同样利落。当他看到梅姐家的旧对联已残损，当场挥毫书写新联与横批，大家共贺新年。

卢政豪表示，大家满怀对乡亲的关切，弯腰、双手捧上物资，每个动作都饱含爱和敬意。“这场活动尽显人文关怀，让我深受感动，更从中学习、收获良多。”

志工谢奉恩感慨：“每扶一棵苗，梅姐就少弯一次腰。”大家深切体会到“粒粒皆辛苦”的深意。



志愿者为张婆婆测量血压，她感慨地说：“看到大家关心我，还送那么多年货，太感动、激动，血压都升高啦！”摄影/陆梦迪

梅姐家旁，搭起了凉棚，常备茶水供乡亲休憩。自2025年5月起，志工定期在此组织净村、环保倡导等活动。此次，捡拾了数袋丢在田边的垃圾。

晒谷场边的义剪摊位，村民有序排队理发，美发师梁俊铭第二次参与这项志愿服务。

这场冬日里的暖心行动，既解农忙之急，更让温情在乡野间久久回响。

### 感动到血压“升高”

第二天，寒冬送暖活动在恩城街道小岛社区党群服务中心继续开展。现场集中发放物资，并为乡亲们提供茶水、义剪、测量血压等服务。

启动仪式上，志工代表傅金花深情发言：“慈济基金会携物资与祝福抵达恩平，岁末新年，为乡亲添暖。感恩小岛居委书记、工作人员，党建引领，众人合力，共筑这场有温度、暖人心的活动。”

小岛社区陈书记衷心感谢慈济基金会多年精准帮扶，送来物资，更有志工关怀；鼓励居民乐观坚韧，以勤劳创造幸福。“未来，双方将深化‘党建+慈善’合作，携手共建温暖家园。”

志工邝洁芳介绍了寒冬送暖活动的涵义——自2008年起，这一公益项目已跨越29个省、自治区与直辖市，惠及159万余人，送暖对象涵盖低保户、五保户、环卫工人、敬老院长



志愿者全神贯注地帮乡亲理发。乡亲表示：“很开心，领了好多东西，还帮我们理发迎新年，你们真好啊！”摄影/罗志军

者、受灾户、困境学生及特殊困难群体，助力他们温暖过冬、欢喜过年。

集中发放准时开启。志工为陆续抵达的乡亲递上热茶暖身。社区工作人员搀扶长者落座，轻声询问是否需要接应；社区书记也加入其中，帮乡亲扛大米、提物资、送上车。

义剪和量血压服务也在火热进

行。孙阿姨满脸笑意：“很开心，领了好多东西，还帮我们理发迎新年，你们真好啊！”

张婆婆赶来量血压，起初数值偏高，志愿者让她休息放松后再测。张婆婆感慨：“看到大家关心我，还送那么多年货，太感动、太激动了，连血压都升高啦！”



### 非血缘，爱如山

85岁的许伯领到物资后，眼中满是感激，反复说着：“谢谢你们关心啊！你们好，政府好，都很照顾我们！”脸上舒展着朴实的笑容，社区工作人员贴心护送他回家。

许伯虽年岁已高，却精神矍铄。他独自挑起生活的重担——照顾患病卧床的妻子，还有离异且患重度精神残疾的继女小梅。

小梅的人生虽多有坎坷，却因赶上了好时代而有了光亮——政府每月为她发低保金和残疾补贴，还为她安排了困境家庭廉租房，为她撑起一个可以遮风避雨的家。

许伯虽是继父，却是比血缘更亲的依靠。

女儿出生仅3天，小梅的婚姻便走到了尽头。在她最无助的时候，是许伯毫不犹豫地担起照顾她们的责任。许伯既是父亲，也是“祖父”，从悉心照料女儿的起居，到精心养育外孙女。二十多年的含辛茹苦与温情相伴，终于等到花开之时——外孙女已大学毕业，正自信地步入社会的大门。

### 这个冬天不再冷

书法家梁江顺携太太一同参与了本次活动。

梁先生连续四年为寒冬送暖活



（左图）85岁的许伯领到物资后，眼中满是感激。书法家梁老师亲切地握住许伯的手，祝福老人家身体健康。摄影/何剑慧

（右图）志愿者冯博（右）是一名物流司机，首次参加慈济寒冬送暖。集中发放、入户发放和回访，细致的安排，让他感觉温暖加倍。摄影/罗志军

动写春联与“福”字；还走进营队，为参加慈济暑期快乐生活营的孩子们传授书法；在街道“耆乐融融”活动中，耐心教导长者练习书法。

这次，他不仅写春联、下地扶苗，还帮乡亲们理发。他感慨，这一切源于表弟病重时，得到慈济志工的关怀与帮助。表弟离世后，志工始终深入关怀舅母，开解宽慰，这份温暖让他深受触动。从此，他便以笔墨为桥梁，将这份爱不断传递下去。

梁太太欣然支持先生投身公益。首次参与活动，她便被志工无私付出的精神感染。活动的交通、食宿等费用均由大家自费承担，大家出钱又出力，却收获纯粹欢喜。看到受助者脸上绽开的笑容，她不由地感慨：“这，就是做慈善的意义所在啊！”

志愿者冯博是一名物流司机，他说：“首次参加慈济寒冬送暖活动，

我感受到志工的细心付出——他们的工作远不止于物质传递，更融入了心灵关怀。活动中有送物资入户，有集中发放，还有回访。这些细致的安排，让温暖更加厚重、更加贴心。”

小島社区陈书记在活动后总结道：“志工的付出令人感动，有的人提前两三天就来了，每天6点开始工作。活动中，居民们很欢喜。此次关怀对象以困难家庭居多，寒冬送暖不仅为他们送去所需的物质，更在心理层面给予关怀鼓舞，切实增强了困难群体面对生活的信心与力量，让这个冬天不再寒冷。”

七年来，恩平寒冬送暖活动累计为数百户家庭送去温暖。

比物资更珍贵的，是志工与乡亲之间那份“像亲人一样”的牵挂。这个冬天，因为一群人的坚持，恩平的乡间与街巷，始终涌动着暖流。而爱与善的种子，早已在这片土地上生根发芽，静待下一季花开。





摄影 / 何洁玲

主题  
报道

# 缘起东成 暖入新兴

撰文 / 摄影 广州、佛山真善美志工

2025年12月14日，广东遇到入冬以来的第一次寒潮预警。来自广州、佛山的130多名志工和志愿者，走进东成镇的334户乡亲家中，为616人送去八方暖意。这是时隔5个月后，慈济志工再次看望东成镇乡亲，也是慈济在当地开展的首场寒冬送暖活动。



摄影 / 罗敬宗

2024年11月，莫桂新刷着朋友圈。他是从顺德职业技术学院（现为顺德职业技术大学）派驻东成镇扶桂村的挂职第一书记。

屏幕上，志工王树青发的一则推文吸引了他——那是慈济在广东佛山市三水区南山镇的寒冬送暖活动。照片里，乡亲们领到物资时的笑容，让莫桂新的心被轻轻触动。

莫书记想起了扶桂村的弱势群体。那些他日日走访、时时牵挂的面孔，在即将到来的寒冬里，需要些什么？

随即，莫书记给王树青发了一条

消息：“能不能来新兴做帮扶？”

这一问，牵起了一段绵延十年的因缘。早在10年前，莫书记的家人已参与慈济献爱心。而这条朋友圈，让这份遥远的善念，终于在家乡的土地落地生根。

东成镇，位于广东省云浮市新兴县，是新兴县连接珠三角的东大门，共有16个行政村和1个社区。

2025年12月14日，清晨的东成镇政府一楼操场，130多名志工和志愿者已集结完毕。他们来自广州与佛山，有的凌晨4点多就从家出发。

捐赠仪式上，东成镇党委副书记李焕千动情地说：“感觉到他们是用心、用情、用力去做好每一件事，各个环节周到细心。感谢台前幕后的工作人员，感谢各位爱心人士捐献的物资。也感谢东成镇为此次活动付出一个多月的筹备努力。希望这份爱心能够被宣扬，让更多人参与进来，把爱传出去。”

这场寒冬送暖物资包含米面油、环保毛毯、大燕麦、营养谷粉、核桃酥，以及生活包（毛巾、牙膏、牙刷、洗衣液）和祝福包（红枣、米粉、香菇），发放户数334户，嘉惠乡亲616人。

#### 四目相对送祝福

本次发放采用“集中”加“入户”的混合模式。主场的集中发放设在东成镇政府一楼操场，涵盖扶桂、碧塘等5个村庄。

青年实业家卢政邦负责派发物资。一开始，卢政邦有点不理解：“为什么不提前装好直接发？还要一样样拿出来介绍，装进去、拿出来、又装进去，太麻烦了。”

卢政邦的妈妈谢奉恩是慈济志工，她分享道：“九十度鞠躬，亲手将每一样物资交到乡亲手中，不只是为了介绍用途，更是为了传递一份尊重与感恩，感谢他们，给了我们付出的机会。同

时，祝他们身体健康、新年快乐。”

卢政邦照做了。

当他把核桃酥递到一位老奶奶面前，说“奶奶，这是核桃酥，祝您新年快乐”时，老奶奶抬起头，看着他的眼睛，笑了。

那一刻，卢政邦突然明白了。“我被感动到了。因为它不是一个流程化的动作，而是真心地一一介绍，真诚地与每个人四目相对，我特别有感触。”

主会场的仪式刚结束，各村小分队就通力协作，把物资装上村委派来的小货车，在村干部的带领下，驶向各村服务中心。



青年实业家卢政邦（左）从生活包中取出核桃酥，为奶奶介绍。当看到奶奶的笑容时，他才真正领悟真诚是不嫌麻烦。摄影/庄严

在东湖村，志工为乡亲们举办了一个小型的集中发放仪式。第一位领到物资的乡亲说：“这是一个温暖的冬天。”

### 同心树下长陪伴

碧塘村口，两株参天古榕树赫然映入眼帘。

它们分立道路两侧，枝叶繁茂，在空中交织成荫。陪同的冯社工介绍，这两棵“双头榕”已有240年树龄，被村民亲切唤作“同心树”——既是村庄的守护象征，也见证着碧塘村的岁月变迁与兴旺发展。

驻点碧塘村的社工梁维仪与志工一道，走进村庄开展入户走访。探访的多为五保户与独居老人，尽管年事已高，他们的居所却干净整洁，心态积极乐观，依旧种菜劳作、自得其乐。

志工与志愿者的到来让老人们喜出望外，就像远方亲人回家探望。园子里的蔬菜，老人们都想让大家采摘、带走。

“我们每周来看望他们，既督促保持居家卫生，也有益于健康。”冯社工笑着说，“村里的老人很朴实，也极易满足。大家送来的物资让他们高兴，而陪他们聊聊天，听他们讲一讲过去的故事，更能让快乐翻倍。”

一句问候、一份陪伴，让寒冬里的碧塘村多了暖意，也让“同心树”

的故事续写出更温情的篇章。

### 接福到家 见证成长

云河村党群服务中心前，10多位志工和村干部一起卸物资、拉横幅、摆桌椅……

志工提议和早来的村民一起唱歌。虽然没伴奏、没排练，歌声不算整齐，却特别温暖。

等候的人群里，有个熟悉的身影——娜娜的爸爸朱先生。

朱先生说，今天他是第一个到场的，很高兴。上次娜娜妈妈住院时，他脸色疲倦憔悴；这次又见面，气色已好了许多。领到物资后，朱先生脸上露出灿烂的笑容。

稍晚时，志工来到朱家回访。打开物资包，一一说明这些物品的用途。朱先生高兴地接过志工带来的“福”字春联，当即张贴在门梁上，寓意“接福到家”。

每月走访，志工一路见证着朱先生一家的默默成长。

面对青春期的情绪困扰，娜娜用行动走出自己的路：从初时的沉默，到现在主动打招呼；从低头回避，到如今自然地展露笑容。每一次见面，她眼里的光亮便多一分。

### 勤俭生活 仁善致祥

古院的巷间裹着清冽的冷风。



肢体残疾的黎女士，独自抚养两个孩子，却依然坚强乐观。两个孩子轮流传阅慈济慰问信，姐姐把信从头到尾读下来。摄影/左小萍

丧偶独居的苏婆婆，家里陈设简单朴素，却收拾得规整干净。婆婆的生活虽然拮据，十多年来，坚持做社区义工，默默践行着党员的奉献精神。

志工送去米面油和御寒物资时，婆婆一次次伸出温暖的手，攥住志工的手，掌心暖暖的，连声说：“谢谢你们，这些东西好好哦。”重复的话语里流露出由衷的高兴，眼角的皱纹也舒展开柔和的笑意。

东瑶村的甘大爷留着长长的胡须，年过七旬，依然精神矍铄。尽管生活俭朴，还有残疾的女儿需要照

料，但他始终乐观开朗。他讲起年轻时当志愿兵的往事，还提到曾拿出近四成收入，持续帮助多户困难家庭。

甘大爷家里挂着一幅字画《仁善致祥》，是广东一位书法家为他写的。说起这些，他满脸自豪。

甘大爷指着门口的对联说，那是他非常喜欢的生活态度——“有付出自有回报，勤耕耘定有收成”，横批“勤俭生活”。

### 残缺的日子也圆满

二级肢体残疾的黎女士，先生不

幸去世，她一人抚养两个孩子。

从她欢笑的脸上，根本看不出“困苦”。也正因为妈妈的坚强乐观，两个孩子都很阳光，见到志工一点都不害羞。

志工拿出慈济慰问信，两个孩子抢着接过去轮流传阅。姐姐用非常标准的普通话把信从头到尾读了出来，清脆的童音念着亲切的话语，回荡在小小的家中……

董大哥腿脚不便，但家里收拾得整齐，窗台上晒着洗净的布鞋。他平时接些简单的木工活，轮椅踏板上还留着刨花与锯末的痕迹。妻子陈大姐在广州打工，一年回来两次。

最显眼的是堂屋那面墙，贴满了两个孩子的奖状：“三好学生”“数学竞赛第一名”“优秀班干部”……大家说话时，读初中的女儿一直没闲着，安静地坐在小板凳上择菜，偶尔抬头笑笑。

这个家并不宽裕，但处处透着一股扎实向上的劲儿：父亲尽力做能做的工作，母亲在远方省下每一分钱，孩子用一张张奖状回应父母的付出。他们话都不多，只是各自在做好该做的事。或许过日子就是这样，不需要什么壮举，就是每个人都不松开手。

### 祖辈撑起温暖的屋檐

耄耋之年的区伯独居在思本村，

一直照顾着智力障碍的侄子。

2024年，村委帮他家重新刷了外墙，修补了漏洞，居住环境得以改善。说起侄子，区伯一声叹息：“这孩子从出生时就智力不足，父母已相继去世。50多岁的人，整天骑着单车在外面逛……”

区伯听说环保毛毯是用分类后的塑料瓶分解再制而成，感到不可思议。他对带来的每一样物资都充满兴趣，逐一拿起来，仔细看上面的文字。

“人要活到老学到老。”区伯分享道，“平常的爱好就是看书识字。遇到不会用的东西，一定先认真阅读使用说明，从不会学到会。”

8岁的小行，两年前送别了父亲。

母亲为撑起一家人的生活，只身奔赴大城市打拼，将他和11岁的哥哥小同托付给年迈的奶奶照料。

在奶奶的悉心陪伴下，兄弟俩愈发争气——斑驳的墙壁上贴满了奖状，每一张都是他们努力成长的印记。

小行的右耳先天失聪。尽管有政府补助维持日常生活，却仍无力承担手术费用，这成了全家人心头最深的牵挂。

奶奶向志工诉说小行的状况与成长的担忧，一旁的小同忍不住笑着调侃弟弟。志工余丽梅轻轻拍着小同的肩说：“我们不能取笑弟弟，要保护他、鼓励他。你是家里的男子汉，要懂得照顾弟弟、照顾奶奶。”



年迈的奶奶只身照顾两个孙子。小行的右耳先天失聪，奶奶担忧小行的成长，志工安抚奶奶并请哥哥更要照顾好弟弟。摄影/庄严

小同懂事地点头应下。奶奶望着两个乖巧懂礼的孙子，欣慰地笑了。

寒冬送暖的物资一到，奶奶便细心分类收纳。志工拿起大燕麦与营养谷粉，耐心讲解用法：“大燕麦煮好后，加两勺谷粉，搅拌均匀，就是营养全面的早餐，既方便又暖胃。”

奶奶开心地接过来，连连道谢：“这么好的东西，留给孙子们吃。”

志工握住她的手说：“照顾孙子很重要，您也要照顾好自己，别舍不得，大家一起吃才更好。”

来自韩国的志愿者林静敏，参与物资发放与入户回访后，含泪分享她

的感受：“有一家主人，从出生到现在30多岁，身体都无法行动。我突然意识到，幸福其实不需要太多条件，从父母赋予我们生命的那一刻起，能拥有健康的身体、正常的生活，就已经是一种幸福。”

寒冬送暖，志工带来的或许只是米面油、环保毛毯和日用品。但带走的，却是无数声真诚的“谢谢”，和一段段无需渲染的感动。

这个冬天，东成镇的每一寸土地，都被温暖覆盖；人与人之间的情意，又为这里平添了一层暖意。

善的种子，已经破土而出。

■



摄影 / 张代星

主题  
报道

# 十七个冬天 里的春天

撰文 / 摄影 福建漳州真善美志工

2025年的冬天，从冬至到小寒，福建漳州被寒意笼罩，却也有暖阳时常照拂。这是慈济在漳州开展寒冬送暖的第17年。从漳浦县绥安镇，到旧镇养老院，再到芗城区七个街道、社区及龙文区郭坑镇，从8月初访的承诺到岁末年终的兑现，从孩童到长者的爱心接力……这个冬天，温暖如约而至，春天提前抵达。



漳浦县绥安镇镇长戴厝魁一早就来了。他对寒冬送暖活动很重视，前一天刚查看过现场布置，发放当天，又来到现场。摄影/蔡丽娟

2025年12月21日，冬至。

闽南人讲究“冬至大如年”，这一天要吃汤圆，寓意团圆。清晨6点，天还没亮透，漳浦县绥安镇政府大院里，志工已经忙碌起来。

物资已码放整齐。大米、食用油、棉被、生活包……每一样都经过志工仔细清点。

镇长戴厝魁一早就来了。前一天刚查看过现场布置，当天，他又站在晨光里，对每个经过的志工点头致意。

“只要人人向善、守望相助，只要携手同行、共克时艰，就一定能迎来春暖花开的美好明天。”他在发放仪式上说道。

今年的冬至不比往年，竟未见几分冷意，却温暖如春，恰似寒冬送暖

的注脚。

## 八月初访的承诺

时间倒回至2025年8月初，正值酷暑。

漳州志工和志愿者顶着烈日，分批、分组走进郭坑镇及芗城区七个街道与社区——南坑街道、东铺头街道、西桥街道、新桥街道、巷口街道、芝山街道及大桥社区。

此次，入户初访了275户暂时处于困境的乡亲，志工问需求、听故事。临走时，大家许下承诺：岁末年终时，来送过冬物资。

那时的漳州，蝉鸣震耳，热浪翻滚。四个月后的冬天，这份承诺已化作实实在在的温暖，一一兑现。

“没想到，慈济每年给我们的物资这么多。”陈大哥说。

幼年时，陈大哥被开水烫伤脸，面部受损，只能在社区以修自行车维生，收入微薄。父母都60多岁了，还要打工贴补家用。去年父亲一个人来领物资，扛不回去，今年他和父亲一起骑车来，一人驮一袋刚刚好。

## 长者的心声有人听

等待的队伍里，有个戴斗笠的长者特别显眼。

她是薛奶奶，一手拎着篮子，一手握着扁担，走得不快，但稳当。这

是她第一次来领物资。

“我今年77了。”薛奶奶告诉身边的志工，“一早就从龙泉路走来，走了快一个钟头。”

两三公里路，年轻人走20分钟，薛奶奶走了近一小时。

“没想到这里的人都这么好。”说着，薛奶奶眼眶红了，“我一直一个人生活，没人陪我说话。今天大家一直陪着我讲话，还问我吃早餐没。”

志工围着薛奶奶，有人接过她的扁担，有人挽着她的胳膊。她担心东西太多拎不动，篮子装不下，志工异

口同声地说：“我们帮您提，一起送您回家。”

临走前，薛奶奶拉着志工的手，反复说家里的地址：“你们大家都这么好，有空一定要来我家坐，喝杯茶。”

75岁的冯大妈，脸上写着憔悴。

志工见冯大妈一个人站在队伍里，眉头紧锁，便上前搀扶。有人端来热豆浆和早餐，她摆摆手：“吃好了，吃好了，谢谢你们。”

志工握住冯大妈的手，发现粗糙干裂，便拿出凡士林，轻轻为她涂抹。就在这时，冯大妈突然哭了。



薛奶奶担心自己拎不动，篮子装不下这么多物资。志工异口同声地说：“我们帮您提，一起送您回家。”摄影/蔡丽娟

(左上图) 冯大妈讲述抚养智力低下儿子的不易，志工静静听着，有人轻拍她的背，有人握住她的手，温暖了冯大妈的心。摄影/蔡丽娟

(左下图) 林奶奶发了一个愿：希望有一天，她也能成为帮助别人的人，像慈济志工一样。摄影/余晓舟

(右图) 奶奶诉说着生活的不易，心疼地告诉志工，阿昊爱玩水，手常常粗糙皴裂。志工赶忙送来凡士林，和奶奶一起为他涂抹。摄影/苏颖



“我儿子……他痴呆，折腾我一夜没睡。”冯大妈抹着眼泪，“早上做好饭就出来了，顺便透透气。”

她断断续续地讲述：儿子一出生就智力低下，照顾了40多年。没有一个可以说话的人，只能整日以泪洗面。

“今天突然有人这么关心我……”她哽咽着说不下去。

志工静静听着，有人轻拍她的背，有人握住她的手。过了好一会儿，冯大妈抬起头，眼眶还红着，但嘴角有了点弧度。她说：“我心里突然觉得暖和了。”

### 长者们的感恩很动人

芝山街道发放现场，林奶奶衣着朴素，头发稀疏，却笑得很开心。

“我发了一个愿：希望女儿、孙子们都平平安安的；希望有一天，我也能成为帮助别人的人，像你们一

样！”林奶奶说，“这些东西，我都很满意，今年还有香菇和腐竹，过年我就不用了。”

在南坑街道，一位胡须眉毛均已发白的陈老伯，骑着电动三轮车前来。他停下车，颤颤巍巍地拿起拐杖，志工黄梅方赶紧迎上，搀扶他先坐下，随后送上了姜茶和点心。

陈老伯年逾80岁，领取慈济物资已多年。当天，他棉衣里层穿着的背心，正是3年前领到的那件。

“我知道物资很多，准备了几个袋子来装。”陈老伯从兜里拿出折叠

整齐的三个袋子——是往年寒冬送暖时发的生活包。

“阿伯，您真爱惜这些物品，生活包都保存得这么好！”志工告诉他，这次还会发背心，可以替换着穿。

陈老伯感动得眼眶发红：“谢谢，祝大家平安健康！”

### 大手牵小手的依靠

西桥街道活动现场，一个高大的身影格外引人注目。

19岁、身高1.9米的阿昊站在奶奶身旁，高出一大截。奶奶心疼地轻声

哄着：“不要乱扔垃圾哦”“不要大声说话”“不要乱跑”……

阿昊3岁时被查出因语言障碍导致智力发育缓慢，此后便由爷爷奶奶全心陪伴。爷爷在十年前离世后，照顾孙子的重担全由瘦小的奶奶扛起。

奶奶诉说着生活的不易，心疼地告诉志工，阿昊爱玩水，手常常粗糙皴裂。志工赶忙拿来凡士林，和奶奶一起为他涂抹。

涂完后，奶奶饱经沧桑的手紧握着孙子满是伤口的手，仿佛在说：我一直是你的依靠。

“还有香菇和腐竹，真是太好了，我不用买了！”奶奶领到丰富的物资，非常高兴。高大的阿昊背上生活包，在志工“注意安全”的叮咛下，奶奶小心翼翼地骑着电动车，带着孙子满载而归。

戴着红色围巾、笑容满面的王奶奶，已是83岁，在儿子陪同下来到现场。她小心翼翼地询问，“剪发是否免费”，得知是免费服务后，王奶奶开心不已。王奶奶的先生去世多年，儿子和小孙子与她同住，日子过得比较紧巴。

但王奶奶乐观地说：“谢谢社区

和你们的关心，今年是第3年领物资了，这些可以省好多钱；政府发的低保金，可以买自己喜欢的物品。很感恩大家的爱心。”

### 硬气的母亲撑起一片天

魏大妈的三轮车停在院子角落。

魏大妈患先天性腿疾，出行全靠这辆小三轮。丈夫智力有缺陷，儿子患尿毒症，一周需透析两次。大大小小的事，她一个人扛，但从没听她抱怨过。

志工见魏大妈拄着辅助器走路，赶紧上前搀扶。陪她领完所有物资，又帮她装车。



王奶奶小心翼翼地询问，“剪发是否免费”，得知是免费服务后，王奶奶开心不已：“头发长了，正想去理发。”摄影/罗永玉

“我们送你回家吧。”志工说。魏大妈摆手：“我自己能行，你们快去帮别人。”

志工还要坚持，她竖起大拇指：“你们给我的物资这么多，又这么热情帮我装好。大家这么关心我，感谢你们。”

说完，魏大妈慢慢爬上三轮车，发动车子，缓缓驶出大院。

杨妈妈个子娇小却精神抖擞，衣着打理得很整洁，脖子上还系着条彩色丝巾。排队等候时，她笑着对志工说：“你们辛苦了，谢谢你们。”

领完物资，志工帮她装上电动车，拉着她的手祝福：“无论现在多困难，往后的日子会越来越好。”

杨妈妈瞬间红了眼眶。原来她儿子去年中风，失去了劳动能力，两个孙子还在上学。

但她没有哭，只是点点头，骑着电动车慢慢离开。

### “什么时候还要搬？”

黄大哥在大排档工作，每天下午4点上班，一直忙到凌晨3点才收工。为了能来帮忙，他更加兢兢业业做好每项工作。

两天前，物资提前到达，需要人搬运。志工问黄大哥能不能来，他一口答应：“好啊！”



黄大哥的两个女儿患罕见病，得到慈济及很多爱心人士的帮助。尽管凌晨3点才收工，他依然用实际行动回馈收到的善意。摄影/胡美莹

卸完物资，黄大哥满头汗，还追着问：“什么时候还要搬？”

发放日当天，黄大哥又来了。他负责陪领，带着乡亲们走流程。整个上午，他脸上一直挂着笑。

“家里因为孩子的事，受了很多人的帮助。”黄大哥说。他的两个女儿罹患罕见病，巨额的医疗费用掏空了积蓄。慈济志工从2024年10月开始关怀他们，一年多来，夫妻俩感念在心。

“慈济一直关心我们，抖音上也有不少好心人伸出援手。我心里满是感恩，甘愿来付出回报。”黄大哥说，“自己力所能及，做得到的话，就尽力去做。”



志愿者杨大哥忙前忙后为乡亲送物资，仿佛有使不完的劲。志工让他注意休息，他说：“这点力气活，不累，心情很舒畅。”摄影/蔡丽娟

在郭坑镇活动现场，来自长泰区的志愿者杨大哥忙前忙后为乡亲帮忙送物资，仿佛有使不完的劲。志工让他注意休息，他说：“这点力气活，不累，很轻松，心情很舒畅。”

2021年，杨大哥的独子突发白血病。一家人到福州治疗的3年中，得到福州慈济志工多方照顾。不幸的是，孩子还是永远离开了他们。在最低沉的日子里，漳州志工接力关怀，让他们逐渐适应生活的变化。

“最欣慰的是，妻子开始上班了。每天晚上，她8点到家，我要准时热好饭菜，和她一起吃。”杨大哥憨

厚地说。

“以前得到大家的帮助，现在我们家庭负担轻了，也想回馈社会。”杨大哥用实际行动，参与慈善活动。

在西桥街道活动现场，一位年轻的身姿挺拔如小树，帮乡亲提物资、提米袋，行动利落得没有一点小女生的娇弱，脸上还总挂着大大的笑容，咧开嘴的笑容收都收不住。

她是闽师大学生小妍。

小妍来自福建闽清，高中时曾是慈济助学生。2025年来到漳州读大学，慈济爱的接力棒也传到了漳州。在志工陪伴下，她很快适应了大学生



志工和志愿者来到漳浦县旧镇敬老院。志工蹲下身，向长者们赠送新衣，并祝“身体健康、新年快乐”。摄影/曾启章

活，也把漳州慈济项目点当成了另一个“家”。

“我虽然是学生，但可以借助今天的慈济活动，转换角色为别人服务，我很开心！”忙碌一上午的小妍，仍然不觉疲惫。

### 养老院里送新衣

2025年的最后一个周末，21位志工和志愿者于8点40分到达漳浦县旧镇敬老院时，院子里已有几位老人坐在轮椅上晒太阳。

黄大哥是旧镇人，今天特意从漳浦赶来。一到现场，他就帮着布置场

地、搬桌椅——那位凌晨3点才收工的大排档师傅黄大哥，此刻又有了使不完的劲。

志工为长者准备了茶水点心。陈武强搀扶着行动不便的老人慢慢入座，每一步都走得很稳。

民政办公室主任陈俊鸿和养老院长林元章也来了。他们站在门口，笑着跟每一位进场的老人挥手打招呼。

志工蹲下身，向长者们赠送新衣，并祝福“身体健康、新年快乐”。当志工为一位阿嬷试穿新衣时，阿嬷开心地说：“刚刚好，很暖和。”志工夸她漂亮，阿嬷像小孩子

一样，竖起大拇指。

院子里，几位志工端着热茶和点心，穿梭在老人中间。茶水冒着热气，驱散了冬日的寒意。

许惠兰和陈炳辉拿着一件新衣，在树下找到一位腼腆的长者。老人不太爱说话，但接过新衣时，眼睛亮了一下。

理发区，志愿者张琼霞拿出工具，为老人们理发。一位阿公理完发，指着自己脚上的迷彩鞋，做了个敬礼的手势。

另一边，志愿者飞秀带来指甲剪，为长者剪去长指甲；晓华陪着一位奶奶聊天，听她讲年轻时的故事；卢美华和薛秋娟为长者测量血压，一遍遍叮嘱生活中需注意的事项。

林爷爷虽有语言和听力残疾，



院子里，志工和志愿者端着热茶和点心，穿梭在老人中间。茶水冒着热气，驱散了冬日的寒意。摄影/曾启章

却是个开朗的人。两个月前，志工来测身高体重时，他就用肢体语言与志工互动，离开时还一直送到门口。当天，陈宝英又通过肢体语言和他交流，林爷爷感受着这份无声的温暖，笑容始终挂在脸上。

吴昕卓是志工吴小玉的女儿，这是她第二次参加新衣送爱活动。她为长者送上点心时，弯腰礼貌地叫着“爷爷好”“奶奶请用茶点”。稚嫩的声音，让老人们笑得合不拢嘴。

发放圆满结束，全体志工与长者合影留念。阳光正好，照在每个人脸上。

### 退而不休献余热

漳州市区的发放点，同样温暖涌动。

“要少抽烟哦！”“再忙也要注意按时吃药……”

72岁的退休医生洪莹莹，不停地对来做健康检测的乡亲温馨叮嘱。这次，洪医生报名参加了三场寒冬送暖活动。

“现在政府对老年人健康保健非常重视，对特殊群体的乡亲，我们更需要关爱。”洪医生很高兴每年能参加寒冬送暖，走近需要帮助的乡亲，“我这么大年纪还能为社会出一份力，是十分幸福的一件事。”

活动现场，不少老年志愿者也



志愿者洪惠娟（后排中）坚持垃圾分类，她还经常邀请左邻右舍一起做环保。这次，她召集了五位街坊邻居参与寒冬送暖活动。摄影/明仿

积极参与其中。南坑街道发放点，82岁高龄的蔡文斌老师挥毫书写春联。当志工请他歇一歇时，他微笑着说：“不打紧，能为乡亲们写写春联，我心里热乎着呢。”

笔墨驰骋间，一幅幅寓意吉祥的春联跃然纸上，每一幅都饱含着对乡亲们的美好祝福。

洪惠娟是志工洪小惠的姐姐，10多年来，她始终是垃圾分类实践的坚定支持者。作为环保达人，她不仅身体力行参与垃圾分类，还经常主动召集左邻右舍共同投身垃圾分类，并带着邻居坚持到世纪广场环保站值班服务。

这次，洪惠娟召集了五位街坊邻居参与寒冬送暖活动。72岁的洪宝羨

就是其中一员。她说：“参加活动让我明白，要以笑脸迎接乡亲，为他们送上祝福。”

在分发动线旁，洪宝羨仔细地把牙膏牙刷放进乡亲们的生活包，并不断送上真诚的祝愿：“祝您身体健康！”“祝您新年好！”真挚的笑容与暖心的话语，深深打动了在场的乡亲。

### 希望孩子把爱心传下去

芝山街道的活动中，亲子携手参与的身影构成了一道亮丽的风景线。孩子们争先恐后地帮大人搬运箱子，稚嫩的脸上写满了认真。

“小心点，别压到手了。”小朋友笑着回应志工：“不会啦。”



身穿红色棉衣的胡栩瑞小朋友，用双手攥住大米袋的袋角，借腰腹之力将10公斤的米包稳稳放至肩头。摄影/余晓舟

年轻的志愿者王婷首次参加慈济活动。天气虽然比较冷，她仍早早带着三年级的儿子前来。“今天的收获很大，感受到大家那份单纯清静、传递爱心的心意。我希望孩子从小多接触这样充满爱心的环境，将来也能把这份爱心传递下去。”

身穿红色棉衣的胡栩瑞小朋友帅气沉稳。他走到桌前轻轻一扯，米包便整齐地滑落在桌面上，动作干净利落。然后，他再用双手攥住大米袋的袋角，借腰腹之力将10公斤的米包稳稳放至肩头。

栩瑞是社区民政员胡志坤的儿

子，读小学三年级，常常跟着爸爸一起做志愿者。胡志坤高大帅气、风趣爱笑，此刻正忙着往汽车后备箱里装物资，准备给行动不便的乡亲送去。

“希望孩子能多参加公益活动，学会承担责任，把爱心传递下去。”

余晨露和傅图南两位小朋友，今年都是8岁，同住一个社区。两人结伴，周末两天跟着妈妈到活动现场帮忙摆放物资，干得不亦乐乎。看到志工，她们都倍感亲切，欢快地打着招呼。

不一会儿，在大家齐心协力的努力下，生活包、牙膏牙刷、腐竹香菇、大燕麦、大米等生活物资整齐有

序地呈现在大家面前，仿佛在诉说着即将传递的温暖与关怀。

### 能帮人的人最有福

货拉拉司机蔡聪斌是临时“入伙”的。

蔡聪斌本来只接了一单活——把慈济环保点的物资运到镇政府。路上，他看到漳州科技大学的志愿者们忙前忙后，那么投入认真，心里猛然被触动了。

卸完货，他没走。

“还有要帮忙的吗？”这一问，就留到了下午。蔡聪斌不仅免费运输，还专门开车去货运站查订单，去仓库帮忙

翻找迟迟未到的腐竹。

“能帮人的人最有福！”蔡聪斌笑着说。

“去年我一个人来参加发放，今天我带着家人一起来！”志愿者吴小玉分享她的感动。去年活动初体验，她很感动，这次，她带着家人一起感受幸福。

小玉自去年参加寒冬送暖后，便不间断地参加各项慈济活动。通过不断付出，她感受到更多温暖，也以自己的身行去温暖别人。

小玉穿梭在乡亲间嘘寒问暖。看到早来的乡亲衣衫单薄，赶紧端来热豆浆帮她暖暖身子；看到年长的乡亲提不动物资，就招呼志工一起来帮忙。



货拉拉司机蔡聪斌被大学生志愿者忙碌的身影深深触动。免费运输、查订单、扛大米，“能帮助人的人最有福。”他笑着说。摄影/方丽贞

“赠人玫瑰，手留余香。”分享时，小玉期待能把爱传递给更多人，也希望能邀约更多人加入慈济的温暖大家庭。

“对的事情，做就对了！”志愿者苏雪清凌晨5点结束海上作业，只休息了3小时就赶往发放现场。

活动中，一位单亲家庭的初中女孩独自来领物资，引起了雪清的注意。同样在单亲家庭中成长的他，高中和大学时都接受过社会资助。此刻，雪清看到女孩眼中流露出的感激之情。

“现在有能力了，也想回馈社会。”雪清来自河南周口，2024年，参加寒冬送暖活动时，与慈济结缘。自此，公益的种子便在他心中扎根。工作之余，他参加品书会、践行垃圾分类与资源回收，还踊跃参与献血活动，传递温暖。

苏雪清开心地说：“在慈济，行善不孤单，很高兴与大家一起前行。”

### 面面俱到，颗颗传情

后厨是最热闹的地方。

王秀卿、陆阿宝等六位志工，天没亮就开始忙活。她们精心采买了筋道的面条、新鲜的香菇和木耳等食材。发放当天是冬至日，要让付出的人吃上热乎的打卤面和汤圆。

洗菜组把菜洗了一遍又一遍，四遍之后还要浸泡半小时；油炸组起锅烧

油，豆腐下锅，吱啦作响，香气扑鼻；打卤组熬汤翻炒，香菇和木耳的香味飘满整个后院。

汤圆组在前一天就揉好了面团，搓出一个个圆滚滚的汤圆。蔗糖熬煮，生姜添香，锅里的汤圆咕嘟咕嘟冒着泡。

漳州市区的发放点，膳食志工同样在默默耕耘。四天活动，他们每天都用心烹制午餐、点心。香喷喷的黑米饭、绿油油的蔬菜、金黄色的豆皮、圆鼓鼓的香菇、饱满的大白菜，还有热气腾腾的菌汤锅底，氤氲着家的温暖。

最后一天，膳食组志工亲手搓的汤圆，更是甜到了大家心里——让人嘴暖、心暖，一身疲惫瞬间消散。

每日面对变动的用餐人数，大家毫无怨言，总是忙碌在最前、坚守到最后，为前方的志工提供坚实的保障。

### 最是熟悉百姓情

郭坑街道发放点，街道（村）干部一早就和志工忙碌起来：分发物资单、引导陪伴、帮忙搬运物资……

街道民政员郭燕青和村干部黄荣利还为无法前来的乡亲代领一大箱物资，准备帮他们送到家里。

“你不用着急哈，等最后忙完，我用电动车帮你载回家。”村干部小黄见到带着三个小孩前来领物资的小范，热心地说。

“都是村里的乡亲，哪家有困难



漳浦发放点，全体志工和志愿者手拉手，围成一个大圈。圈越围越大，越围越圆。从高处俯瞰，就像一颗巨大的汤圆。摄影/曾启章

都很清楚。慈济在过年前为他们送温暖，能切实帮助到他们。”

大桥社区书记陈瑜婷，早在2014年任西桥街道南山社区民政员时，就帮助志工协调寒冬送暖工作。一年年接触下来，她发现慈济不仅给予乡亲物质帮助，更带来心灵关怀与精神慰藉，她深深地被这份大爱精神感动。

从民政员到社区书记，如今陈书记带领社区干部一起，从每年8月初访到年底的活动开展，各项准备都亲力亲为。

陈书记欣喜地看到，因为有爱，

越来越多人加入志愿者行列，社会充满了温暖。

下午3点，最后一场发放接近尾声。

漳浦发放点，全体志工和志愿者手拉手，围成一个大圈。

圈越围越大，越围越圆。从高处俯瞰，就像一颗巨大的汤圆。

他们唱起歌，跳起舞，用慈济特有的方式，为这个冬天画上句号。

十七年了。漳州的冬天，一年又一年被同样的温暖照亮。

冬已至，春不远。

❀



摄影 / 徐涛

主题报道

# 冬日鹰城 情系环卫

撰文 / 摄影 河南真善美志工

2025年12月28日，河南省平顶山河滨广场上，一场跨域河南八地的爱心汇聚如期而至。217位志工和志愿者携手为常年奋战在街头的400位环卫工人，送上精心准备的过冬物资与诚挚问候。从凌晨的筹备到午后的发放，从银发志工到大学生志愿者，这场“珍爱环卫寒冬送暖”活动，让感恩与善行岁岁传递。

八地志工赴鹰城，寒冬送暖慰尘行。  
星沉未晓炊烟起，霜重先温环卫情。  
米面盈怀藏厚爱，福笺落笔寄真诚。  
稚子拾珍银发舞，大爱相传岁岁明。

2025年12月28日，清晨6点，天色仍是清冷的灰蓝色，平顶山这座城市还没完全苏醒。河滨广场上，却已有人声和灯光——一群身着志工服及黄色志愿者背心的人，正在寒风中忙碌。

他们来自河南八地：平顶山、许昌、新乡、郑州、开封、洛阳、商丘和焦作，许多人星夜兼程，只为一件事——用最朴实的行动，温暖“城市美容师”。

这场温暖的约定，源自于2025年平顶山慈济环保站建成启用。时任湛河

区慈善协会会长高松莲女士牵线，邀请湛河区环境卫生服务中心、民政局等相关负责人到访环保站座谈交流，慈济志工杨小峰介绍“珍爱环卫·有您真好”项目的理念。

此后，经过多次细节磋商，12月13日，双方正式签订合作协议。一份包含环保围巾、毛巾、洗衣粉、米、面、油等十余项过冬物资清单最终确定，它们将被送到400名环卫工人手中。

而此刻，在破晓的广场上，所有筹备基本就绪。

爱心物资运来啦！随着动线组高松莲的一声呼唤，大家立即围上来，卸车、转运、贴签、摆放，最后各发放小组再次清点自己的物资，全场忙

而不乱、有序进行……

志工王锁以铿锵有力的指令整队：“全体都有！向前对正！”洪亮的声音，穿透清冽空气。蓝天白云之下，身穿黄色背心的志愿者整齐列队，与红色舞台背景“珍爱环卫寒冬送暖”八个醒目大字交相辉映。四条鲜红标语在晨风中轻扬，尽显大爱之行的赤诚与庄重。

这只是舞台的一面，在不远处的“生活区”，另一场温暖的筹备，早在昨日就已升温。

### 一粥一饭的“家有喜事”

“家有喜事啦！”

12月27日下午5点，离广场不远的爱心粥棚里，传来一阵欢快的声音。这里没有张灯结彩，却洋溢着堪比娶媳嫁女般的喜悦。平顶山志工正为次日200多人的午餐紧锣密鼓的准备。

承担膳食制作的志工董俊玲和张福花，已带领团队忙碌了好几天。食材在环保站初步处理，再运至粥棚精细加工。如何让餐食保温送到发放现场？如何让每一碗饭菜都热气腾腾的？这些细节被反复推敲，只为让每个人，都感受到被在乎、被珍惜的温暖。

27日清晨6点，志工彭秀娟就牵着女儿出门了，成为第一批抵达的志工。从那一刻起，洗菜、切配、烹调、摆盘……她全身心投入蔬食制

作。在这里，还有很多伙伴们：炒菜，翻、拌、颠锅，锅铲敲击锅沿的清脆声，成了现场最温暖的背景乐。

人群中，年过七旬的董俊玲特别令人敬佩。她的双手虽已不再灵巧，但眼神却清澈坚定。有人问起这股力量的来源，她只是笑着说：“对的事，做就对了！”

这份看似平凡的厨房工作，被志工赋予了不凡的意义。“这不是一次普通的做饭，”彭秀娟边切菜边说，“是给家人准备饭菜。”在她看来，明天所有到来的人，无论是远道而来的志工，还是辛勤的环卫工人，都是“回家”的亲人。

### 从“你我”到“我们”

活动当天清晨7点，天光渐亮，广



冬日暖阳，天公作美。预订的大米运抵河滨广场后，大家立即围上来，卸车、转运、贴签、摆放、清点物资。摄影/徐涛



承担膳食制作的志工董俊玲（左二）和张福花，已带领团队忙碌了好几天。食材在环保站初步处理，再运至粥棚精细加工。摄影/黄均凤

场上的暖意已抢先一步抵达。

“欢迎回家！”外区志工陆续抵达。一声声问候，瞬间消融了旅途的疲惫与冬日的清寒。

志工各就各位：有的手持自制交通引导旗，守在各个路口；有的引导签到；有的细心发放志愿者背心、白帽与手套，柔声叮嘱随身物品存放。点滴细节，皆是守护。

如何让来自不同城市、不同行业的志愿者们迅速融入？活动组的答案藏在音乐与律动里。

《认识你真好》的欢快旋律响起，志工微笑着走到大家身边，引导学习手语。起初有些生涩的动作，在一次重复中变得流畅：有人边学边笑，有人跟着节奏轻声哼唱，在一伸一展间，彼此眼神交汇，心也慢慢靠近。

“如果感到幸福你就拍拍手……”下一刻，全场掌声雷动，笑声四起，气氛被再次推向高潮。有人用力拍手，有人兴奋跺脚，还有人和身旁的伙伴击掌、拥抱。

在广场外围，几个小小的身影吸引了很多人的目光。10岁的孙浩辰跟着妈妈郭盼盼一起来参加，他被志工张香焕感染，也背起扩音器，在广场上一边捡拾垃圾，一边宣传环保。他的行动立刻带动6岁的李晨宇、周泽贤，甚至4岁的李沐冉也要从爷爷的电动车上滑下来，加入“环保小卫士”。

“原来帮助别人这么快乐呀！”孙浩辰抱着米、面，跑得小脸通红。妈妈笑着说：“这种氛围很快乐，认识不认识的人，都很和善。”当被问到以后是否还愿意参加时，母子俩齐声笑着说：“还参加！”

### 指尖藏温情

环卫工人们陆续抵达。他们身着醒目的橙黄色工作服，脸上带着被寒风吹得干涩发红的风霜痕迹，眼神中有些许好奇，也有些局促。

下午1点，仪式正式开始。到场的领导有：湛河区委宣传部马部长、区慈善协会高会长、区环境卫生服务中心刘书记、区社工部李部长、区文明创建事务服务中心李主任。环卫服务中心李主任和慈善协会副会长冉白茹一同参与现场志愿服务。

湛河区委宣传部马部长表示：“这次活动既是全社会支持环卫事业、尊重环卫工人、自觉维护城市环境的具体行动，更是社会各界倾心公益、回馈社会、勇担责任的生动实践。”

发放按两条动线展开。一条确保物资高效、准确地送达每人手中；另一条，则专注“人文关怀”。

在验证核章处，洛阳志工张利鸽正仔细核对信息。一位环卫工人来到她面前，有些窘迫地低声说：“我没有食指，可以按中指吗？”利鸽抬头

一看，心里猛地一酸——这双粗糙、满是裂口的手，右手食指确实缺了一截。她连忙柔声说：“当然可以，中指也可以的。”

张利鸽请对方按下手印，自己则悄悄把瞬间涌上眼眶的泪水憋了回去。后来分享时，她声音哽咽：“平时总把‘感恩’挂在嘴边，可当你真看到这样一双手，看到他们实实在在的不容易……心里满是不舍。”

不远处，飘来阵阵墨香。退休语文老师赵铁柱带着笔墨纸砚，正在桌前挥毫泼墨，笔下一个个饱满的“福”字跃然纸上。“我没有什么可

捐的，就送大家一个‘福’，讨个吉利，暖暖心。”这些纸墨，都是他自掏腰包准备的。红彤彤的“福”字将他的善意与温度，悄悄送到了环卫工人的心坎上。

### 扫出暖日子

“今天太高兴了！”

50多岁的宋大姐跟着志工学完一段手语，眼角眉梢都堆着藏不住的笑意。她粗糙的双手在胸前比划着，动作不算标准，却格外认真。

“你们也太辛苦了，跑前跑后地忙活，还对我们这么好。”她紧紧攥



退休语文老师赵铁柱带着笔墨纸砚，正在桌前挥毫泼墨，笔下一个个饱满的“福”字跃然纸上。摄影/徐涛



让赵大哥格外温暖的是志工的关怀。“没想到还有人专门惦记着我们。感谢慈济的关心，让我们觉得再辛苦也值得。”摄影/宋春芳

着刚收到的慰问信，指尖反复摩挲着纸面，“刚才听发言时，我就一直看这封信，上面说的话句句都说到我心坎里，特别温暖。”

问起领到的物资，宋大姐更是打开了话匣子：“你们真是想太全了！吃的米面油，用的洗衣粉、肥皂，还有护手霜。”她拿起那支护手霜，语气里满是惊喜，“连我自己都想不到要买这个，你们都给备齐了。真的特别好，心里暖烘烘的。”

另一位赵大哥，干这行已7年，他

用一把扫帚守护着街道的洁净，也撑起了一家人平淡却安稳的生活。他摸了摸肚子，笑着说起自己的肠胃病：

“医生说不能干重活，这份工作强度刚好，每月工资够我花，还能稍微贴补点家用，我很知足。”对于政府提供的这份工作，他心怀感恩。

让他格外温暖的是志工的关怀。“没想到还有人专门惦记着我们，”他搓了搓粗糙的双手，眼里满是笑意，“今天天气晴好，我的心情更好，感谢慈济的关心，让我们觉得再

辛苦也值得。”

### 青春与银发的热忱

平顶山学院的冯海兰老师分享，当同学们得知慈济将举办寒冬送暖活动时，同学们的热情瞬间被点燃。

“做好事得靠抢！”她笑着形容，报名人数瞬间破百，最终经过沟通协调，41位同学如愿加入志愿队伍。

陈璐瑶前一天还在郑州，为不错过这场温暖之约，特意赶回。活动中，大学生们活跃在各个岗位：引导、登记、发放、互动……年轻的身影透着满满的真诚。

分享环节，张宇航眼神坚定：“毕业后，我也想成为像慈济志工一样的人，把帮助他人变成生活的一部分。”卓俊超也深有感触：“这次活动让我真切感受到付出的快乐，更坚定了我做志愿者的信念。”

他们甚至学会了“慈济面霜”。一位女生俏皮地说：“老师，我们学到了‘慈济面霜永不卸妆’，您放心，不但下午发放时用，回到学校继续用！”

广场另一侧，几位白发苍苍的身影，正静静地贴着慈济徽标。80岁的徐先润爷爷身姿挺拔，身旁83岁的王陆军奶奶精神矍铄，脸上挂着温和的



平顶山学院的冯海兰老师，带领41位热心的大学生志愿者参与寒冬送暖，年轻的身影透着满满的真诚。摄影/马惠娟

笑意，眼里满是活力。他们是商丘志工的父母，凌晨3点多就摸黑起床，辗转赶来。

“您们这么大年纪，该在家享福，起这么早，还忙着干活，不累吗？”有人心疼地问。徐爷爷爽朗一笑：“累啥呀！能来这儿尽一份力，开心还来不及呢！”王奶奶点头附和：“跟着孩子们做善事，心里亮堂，浑身都有劲！”

不远处，志工刘亚菲年近80岁的爸爸也在默默整理物资。这些银发长者，用最朴实的行动诠释：善行无关年龄，爱心永远年轻。

## 相伴重生路

志工黄素琴注意到志愿者刘女士眉头紧锁，便上前轻声问道：“是不是有什么心事？跟我说说呀。”原来，刘女士的丈夫月前突然离世，两个女儿的生活也随之发生变化，重重压力让她几乎窒息。

话语间，刘女士的声音几次哽咽，眼里泛起了泪光。黄素琴静静地倾听，时不时抱抱她，用陪伴传递着温暖与力量。

令人欣慰的是，刘女士的二女儿小青也来到了活动现场。这次亲身体验，让她终于理解了母亲多年来对慈济的热爱。“以前她总是一个人默默付出，”小青说，“现在我懂了，是慈济

这个大家庭一直在温暖她、陪伴她。”

小青转向母亲，声音坚定地说：“今后我和您一起做慈济，再也不让您孤单了！”

话音刚落，现场响起了阵阵掌声。刘女士望着女儿，紧锁的眉头渐渐舒展，眼里的忧愁被欣慰取代。一场突如其来的家庭变故，让母女俩在慈济的大爱里重新靠近；一份并肩同行的承诺，成了寒冬里最暖的光。

刘阿姨站在人群中，说起过往，眼眶泛红：“五年前，我觉得天塌了！”

那时，日子过得举步维艰。双胞胎孙女患有先天性心脏病，手术费高昂；儿子患病干不了重活；儿媳带着一个孙女回了娘家；老伴做完膝关节手术后，行动艰难。走投无路之际，是湛河区慈善协会和慈济，将她从绝望中拉出。

“志工软言安慰，送米面粮油。”第一个月收到生活补助金时，刘阿姨已经觉得是天大的恩情，没想到第二个月、第三个月……志工月月如期而至，关怀从未间断。

“那钱，听说都是爱心人五毛一块捐的……哪有人帮助人是这么上心的？”刘阿姨声音哽咽地说。她忍不住跪倒在地，这持续而坚实的温暖，让她几乎不敢相信，心中却满怀感激。

没有华丽的言语，刘阿姨用最朴实的行动回报这份大爱。如今，老伴



刘阿姨经历了生命的低谷期，在慈济的陪伴下，刘阿姨用最朴实的行动回报这份大爱，老伴儿也天天守在慈济环保站。摄影/徐涛

儿日日守在慈济环保站，拉运、分拣废品，忙得不亦乐乎；老两口省吃俭用，每月坚持献爱心。“我们没多大本事，只能尽一点绵薄之力，把慈济给我们的爱传下去。”

刘阿姨带着满心感恩来到现场，她的故事里没有惊天动地的篇章，却蕴藏着最柔软的人间真情——从濒临绝望的受助者，到主动传递温暖的助人者——她的转变，恰是慈济“付出无所求，还要说感恩”的精神呈现。

## 歌声中的一家人

《我们都是一家人》的旋律悠然响起。志工手拉手，围成圈，随歌

声轻轻舞动。掌心的温度在彼此间传递，笑容在冬日的阳光下绽放。

“您辛苦了！”一句简单的话语，牵起的是心与心的联结。环卫工人接过物资时，有点腼腆，又有点感动，有人忍不住红了眼眶……在零下的气温里，升起了一股看不见、却真真切切存在的温度——那是善意的温度，是感恩的温度，更是一家人彼此疼惜的温度。

返程路上，天际线处夕阳正缓缓西沉，为鹰城镀上一层温暖的金晖。而比这余晖更绵长、更恒久的，是那份在人心中生根发芽的善念，在岁月里静静流淌。

■



摄影 / 赵懿平

主题  
报道

# 古城 冬日的暖流

撰文 / 张少美  
摄影 / 西安真善美志工

2025年12月19日，西安碑林区朱雀社区内，一场由慈济基金会和社区共同举办的关爱环卫工人活动温暖启幕。从子夜筹备到温情发放，从街头记录到物资传递，194份暖冬物资承载着敬意与感恩，送至坚守岗位的“城市美容师”手中。活动中，志工与环卫工人真诚互动，陌生人也悄然传递善意，共同谱写出一曲寒冬中的暖心乐章。

凛冬已深，朔风裹着寒意笼罩古城西安。夜色之中，一场暖心约定正悄然展开——2025年12月19日，慈济基金会携手社区举办的关爱环卫工人寒冬送暖活动，在西安市碑林区朱雀社区里暖流涌动。

志工将194份满载敬意的物资，亲手送到坚守岗位的“城市美容师”手中。“付出无所求，还要说感恩”的精神，在这座冬日古城荡漾开最动人的温暖。

### 子夜微光赴暖约

2025年12月18日午夜，钟声敲过12点，慈济志工徐传亮召集的人文小组会议仍在进行。如何捕捉环卫工人最真实的身影？如何记录最动人的瞬间？这场围绕拍摄方案的讨论持续良久，只为让每一份辛勤与感动不被夜色淹没。

凌晨2点，寒意透骨。负责摄影的西安翻译学院学生王旺，默默为伙伴们分发暖宝宝。一片片发热贴在掌心化开暖意，也为这场“定格温暖”的行动，添上第一笔温柔。

凌晨2点30分，志工王小惠带着组员走上街头。镜头对准昏黄路灯下挥动扫帚的身影，简短交流轻声展开。

一位环卫工人摊开手掌，露出厚厚的老茧。“这竹扫帚一把6斤重，10天就得换一把。”另一人说起冬



凌晨2点30分，志工王小惠带着组员走上街头。镜头对准昏黄路灯下挥动扫帚的身影，简短交流轻声展开。摄影/李佳

日路面结冰，顶着寒风，双手冻得通红也不停歇，“路滑，得赶紧清理干净。”这些平淡叙述后的坚守，让这场寒冬之约，愈发珍贵。

物资筹备也在夜色中同步推进。志工张春协调来自自家敬老院的大车，将一箱箱物资装车运达。



几位环卫工人看到志工搬运物资，默默上前搭把手。他们挑起重包裹往肩上扛，黝黑的脸上挂着朴实的笑容。摄影/赵懿平

志愿者王云刚老师清晨从长安区郭杜大学城辗转赶来，一见志工热情洋溢的笑容，便毫不犹豫地加入搬运。“你们眼里的光，像冬天的小太阳。”他笑着说。

几位上早班的环卫工人见状，也默默上前搭把手。他们挑起重包裹往肩上扛，粗糙的手掌攥紧纸箱，黝黑

的脸上挂着朴实的笑容：“你们来送温暖，我们也出点力。”

### 爱在鞠躬与对话间流动

上午10点，活动准时启幕。朱雀社区领导授予慈济“爱心团体”荣誉牌匾，志工朱建平上台恭读新春祝福信，字句恳切，皆是敬意。



上午10点，寒冬送暖活动准时启幕。朱雀社区领导授予慈济“爱心团体”荣誉牌匾。摄影/朱建平

随后，志工面向环卫工人，以诚挚的鞠躬，双手将物资一一敬赠。环保毛毯、环保围巾、保温杯、发热内衣及超市购物卡……礼虽轻，情意深长。

物资区分门别类，整齐摆放。志工不仅耐心分发，还细心地轻声介绍：“这张卡可以买些日常生活用品，记得照顾好自己。”“这条环保围巾是用分类的塑料瓶分解再制而成，温暖又环保，你看，和我围的一样。”

更贴心的是，每一个保温杯都被提前烫洗，并贴好姓名标签；志工王小玲从长安区赶来，送来一大锅刚熬好的姜枣茶。热气蒸腾，辛辣中混着

香甜，暖意从掌心直达心底。

爱在此刻清晰可触。

范大哥接过环保围巾，开心得像收到宝贝。他拉着志工连声问：“我能不能也献点爱心？以后有活动一定吱一声，我也要来。”

大二学生走到环卫工人面前，真诚“表白”：“感谢你们让城市这么干净，我会带动同学做好垃圾分类，尊重你们的劳动。”范大哥听后，眼眶微热：“干一行爱一行嘛，就像打扫自己家一样。”

善意也在陌生人之间悄然传递。

志工张少美打车前往现场，司机王师

傅得知她是去为环卫工人送温暖，悄悄藏起了收款二维码：“这趟我不收钱，算我一份心意，替我跟他们说声谢谢。”

### 愿温暖如星火燎原

活动渐入尾声，志工手拉手围成圈，将环卫工人簇拥在中间。《谢谢你们》的歌声轻轻响起：“谢谢所有默默奉献的人，淋漓的汗水流得那么认真……”

歌声不算嘹亮，却句句满含真情。环卫工人们跟着节奏拍手，脸上

的笑容比阳光还明亮。社区领导感动地说：“感谢慈济始终惦记着环卫工人，希望以后常合作，让这份温暖一直传递下去。”

这场寒冬送暖，不止是物资的馈赠，更是心与心的靠近。当环卫工人们饱经风霜的脸上漾起真切笑意，当陌生人的善意不期而至，我们看见：每一份默默耕耘，都不曾被忽视；每一次真诚付出，都会激起回响。

愿这份温暖如星火燎原，照亮每一个为这座城市奉献的人，也让每一个冬天，都拥有值得期待的温柔。 



寒冬送暖，不止是物资的馈赠，更是心与心的靠近。愿这份温暖如星火燎原，照亮每一个为这座城市奉献的人。摄影/赵懿平

# 团圆饭？还是出国玩？

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

**问：**孩子跟我说，毕业进入职场后，“以后过年想出国玩”。听到这句话，我有些触动——是不是该放手让全家团圆的传统画上句号呢？

**答：**隔壁的老林已85岁了，他的儿女在他生日的时候，送上一个温馨有意义的礼物。

他的大女儿细心安排了三天两夜的深度之旅。回家后，老林兴奋、满足地和我分享这份礼物：“我的外孙4人、内孙2人，这三天常伴膝下；大女儿、大女婿陪着我们细细品味晨曦、夕照之美，在农场林荫间寻幽探秘。这几天我最幸福的不是吃了多少美食、品了多少美景，而是儿孙围绕身旁的快意。”

最让老林津津乐道的是，外孙女为了这趟生日旅游，请了三天假，高铁票也都是外孙女出钱。我们这些晚辈对老林最羡慕的，则是儿孙的孝顺与贴心。

## 让团圆成为期待

老林家每年过年都有固定的家族聚会，由老林的大哥负责召集邀约；聚餐规模至少10桌起，家人们会从各地回乡下团聚，这项惯例已经持续15年以上。

如今儿孙们长大了，他们最珍惜的是能与表、堂兄弟姐妹见面叙旧，聊聊过去一年发生的趣事或遇到的困难。从没有人提议要在过年期间出国旅行，因为祖父母年迈，不适合远行。

老林家会有这么好的凝聚力，是因为孩子还小的时候，他们家族的互动就很好，而且成为传统，这也是最直接有效的爱的表达，因此老林家的儿孙们都非常期待一年一度的家庭聚会。

## 忘不了的过年味

家庭的爱，是一种令人忘不了的滋味，就像是个引子，总能勾起心底最深的回忆；也像是种载体，承载着家人的关爱与心意，是生命中最丰盛的滋养，能带来最深远力量。

我和先生在孩子还小的时候，只要遇到三大节日——农历新年、清明节、中秋节，一定全家回婆家过节，让孩子享受爷爷奶奶的爱，也让公婆享受儿孙绕膝的快乐。

过年的时候，婆婆会准备火锅，一家人围着大圆桌吃团圆饭，餐后发压岁钱，祝福小孩子平平安安、两位老人家健健康康。这样的方式虽然平淡，但很有过年的味道，过年不需要什么仪式，只要家人健康平安聚在一起。

致力于脑科学研究的洪兰教授曾

多次提及——感情需要在日常生活中培养，太多父母不知道子女心中想什么，子女也不知道父母的生活习惯和喜好。

所以我们要多创造机会，让孩子跟亲戚朋友多相聚、多走动，无形中孩子就能和亲戚们很亲，自然就想要——共度佳节！



# 「重点保护对象」

## 让他们当一回

二〇五年十月二十六日，在第三十届「环卫工人节」来临之际，一场由福建福鼎市城市管理和综合执法局、福鼎市医院及慈济基金会联合举办的义诊，在福鼎慈济星火园区举办。此次义诊不仅将专业的健康服务送到环卫工人身边，更将社会的尊重与暖意，悄悄注入他们的心田。

撰文／林香雪 摄影／郑尔婷、林香雪



摄影／郑尔婷

霜降后，福鼎的晨间已泛起凉意。当城市还在薄雾中苏醒，那抹醒目的“环卫橙”早已点亮街巷，守护着城市的整洁容颜。10月26日下午4点，这份辛劳成为被格外呵护的理由——环卫工人结束白天的工作，陆续踏进福鼎慈济星火园区（简称园

区）的大门。

### 一碗面疙瘩的暖心开场

迎接他们的，首先是扑鼻而来的饭食香气。为了这顿特别的晚餐，膳食组志工从清晨8点就忙活起来：30斤面粉揉成四大盆面团，再捻成一个个

劲道的手擀面疙瘩；40斤年糕备妥待用；五香干、笋干、花生米在卤汁中熬煮成酱香浓郁的小菜。志工洪丽香擦着汗笑道：“做面疙瘩最费工夫，但外头吃不到这家常味道。热乎乎一碗下肚，顶饿又暖胃！”

10张圆桌上早已摆放好环保餐

具。大锅旁热气蒸腾，面疙瘩咕嘟翻滚、年糕汤泛起水花。环卫工人依序落座，志工弯着腰，将一碗碗盛得满满的热食端到他们面前。

“味道还合口吗？”看着他们吃得很香，志工笑着问道。

“好吃！你们辛苦了！”大家齐声



(上图) 10张圆桌上早已摆放好环保餐具。环卫工人依序落座，志工弯着腰，将一碗碗盛得满满的热食端到他们面前。摄影/郑尔婷

(下图) 义诊仪式正式开始，福鼎市城市管理和综合执法局局长林丹枫首先向“城市美容师”们致以节日的问候。摄影/郑尔婷

回应，一位大叔抹了下嘴，又朴实地补充说：“回回都管饭、还送东西，又帮我们看病，真是拿我们当亲人呀！”

### 今晚只做唯一的主角

夜幕降临，园区操场被柔和的灯光点亮，义诊仪式正式开始。

福鼎市城市管理和综合执法局（简称城管局）局长林丹枫首先向“城市美容师”们致以节日的问候：“福鼎市城管局联合市医院、慈济慈善基金会举办这场义诊，就是希望能助力大家早发现、早预防、早治疗。健康是幸福生活的基石，也请大家记

得，你们的健康是家庭之福，更是城市之幸。”

福鼎市医院院长施进宝回顾了与慈济20多年的同心同行。“从共建门诊大楼到共施人文关怀，我们始终秉持‘医人更医心’的理念。今晚，我们以这场特殊的义诊，向‘城市美容师’致以最诚挚问候。”

东辉环境工程公司周健经理代表环卫工人道出心声：“感谢城管局的各位领导、慈济志工以及市医院的医务人员，这份真挚的关怀令人倍感温暖，也催人奋进。未来，我们定以更加饱满的热情，回馈社会的关爱，为福鼎营造更加洁净宜居的城市居住

环境。”

志工赵美球代表慈济基金会送上深情致敬：“你们仅凭一把扫帚、一辆环卫车，擦亮了整座城市的每一个角落，即便身患病痛也咬牙坚守。现在，我们把医生请到‘家门口’，让各位‘城市英雄’当一回‘重点保护对象’——把平日里无暇顾及的检查，一次性补回来。也恳请广大市民，少扔一片垃圾，多一分体谅，这便是对环卫工人最实在的支持与拥抱。”

### 当一回“重点保护对象”

仪式结束后，真正的“重头戏”在福慧楼的“临时义诊区”展开。检



志工分组引导环卫工人前往福慧楼分诊等候区，根据大家的需求，分诊至不同诊室。摄影/郑尔婷



(左图) 康复科门口排起了长队，前来就诊的多是患肩颈疼痛、腰肌劳损等职业病的一线环卫工人。摄影/郑尔婷

(右上图) 问诊后，医生细致地对环卫工人进行按摩、针灸、拔罐等对症治疗。摄影/郑尔婷

(右下图) 平时不做体检的李叔叔感到体检很有帮助，能好好检查身体，心里踏实很多。摄影/郑尔婷

查包含老年科、康复科、内科、外科、五官科、妇科，药房设在右侧的环保站，三条分诊通道顺畅运转。志工作为引导员，轻声引领环卫工人前往对应科室。

一线环卫工作者的困扰大多与疼痛相关。康复科门口排起了长队，医生为受肩颈疼痛、腰肌劳损、关节炎等困扰的环卫工人，进行针灸、拔罐；在老年科和神经内科，患皮肤病

和肢体麻痹症状的工人讲述病情，医生俯身细听，排查病因。

洪阿姨愁容满面地走进诊室，对陈冬良医生说：“医生，我手又痛又麻，扫把都握不住，骑电动车上班得停好几次。”陈医生仔细检查后，确诊洪阿姨得了腱鞘炎。当得知洪阿姨长期误吃治头痛的药时，陈医生耐心解释：“这药不对症，自然没效果。”随后，为她开具了外贴膏药和

口服药片。

接过处方，洪阿姨喜出望外，连声道谢：“感恩你们！真的太感恩了！”离开时，她频频回头，笑容在脸上荡漾。

等候的队伍里，志工看到李叔叔，便上前攀谈：“李叔叔，您平时去医院做体检吗？”“没有呢。”李叔叔摇着头如实回答。“那您觉得今天的体检有帮助吗？”“太有帮助

了！”李叔叔朴实地说：“能好好查一下，知道自个儿身体没事，心里就踏实多了。真的谢谢你们！”

廖阿姨更是藏不住满心的欢喜，志工打趣着说：“廖阿姨，今天这么开心呀？”“你们专门为我们环卫工人组织体检，真是太用心了！”廖阿姨笑得合不拢嘴，“我这辈子都没去过医院体检，平时忙，也想不到。这次能知道自己身体健健康康的，心里别提多踏实了，真是太好了！”

### 微光照进困境家庭

在众多看诊者中，李阿姨的情况尤为牵动人心。经眼科医生陈雄初步诊断，李阿姨患白内障，且眼底血管疑似存在异常，建议进一步详细检查。志工了解李阿姨家的情况后，于义诊隔天专程到她家中探望。

李阿姨一家租住在城区麻坑里山

脚下的一间旧屋。李阿姨的先生术后行动不便，日常需要搀扶；大儿子因失明多年且智力残疾常年卧床；女儿患肿

瘤，需定期复查治疗；小儿子在家中照顾孩子。所有的生活重担全压在李阿姨一个人身上，她早已疲惫不堪。



(上图) 李阿姨在子女的陪伴下，如约来到福鼎市医院眼科。志工陪他们走进陈雄医生的诊室就诊。摄影/郑尔婷

(下图) 经陈雄医生细致检查，确诊李阿姨的双眼为1500度高度近视，左眼除白内障外，眼底血管也有问题。摄影/郑尔婷



生活虽然布满荆棘，但谈起检查眼睛，在家人支持下，李阿姨还是点头同意了。

10月29日上午，李阿姨在子女的陪伴下如约来到福鼎市医院眼科。志工陪他们走进陈雄医生的诊室，经过细致检查，确诊她的双眼为1500度的高度近视，左眼除白内障外，眼底血管也有问题。陈医生坦诚相告，手术或许能让左眼视力恢复20%到30%，若不手术，视力大致维持现状。

两天后，志工电话回访李阿姨。她的先生告知：“听说很多人接受白内障手术后效果不理想，她担心风险大，决定放弃手术。我们一家都尊重她的决定。”

面对这个出于现实考虑与内心担忧的选择，志工给予了充分的理解和尊重，同时暖心嘱咐：“今后如果改变想法，可随时联系我们，治疗费用大家可一起想办法，不必担忧。”电话那头，传来李阿姨夫妇连连的感谢，话语中满是感动。

### 多方携手护安康

“这次来看诊的环卫工人，十之八九有颈椎、腰椎病和腰肌劳损，这和他们长年弯腰工作有关。更揪心的是，一量血压，超过一半的人血压偏高，而他们自己大多不知道。这些多在60岁上下的‘高危群体’，却几乎没做过系统

体检。”忙碌的义诊接近尾声，陈冬良医生道出他的观察与忧虑。

陈医生呼吁：“如果能定期体检与健康宣教，就有可能把许多中风、心梗等风险拦截在早期。义诊不仅是送医送药，更为他们打通一条早发现、早干预的生命通道。”

福鼎市医院院长施进宝表示，此次义诊正是医院“以人为本、以病为师”的理念与慈济的“守护健康、守护生命、守护爱”精神的共同实践，为像环卫工人这样的弱势群体送上切实的医疗照护与贴心关怀。

福鼎市城管局局长林丹枫则从社会层面给予评价：“感谢慈济牵头组织，这场义诊意义深远。它体现了社会各界对环卫工人的关心，更重要的是，能让他们及时了解自身健康状况，做到早知晓、早应对。希望这样有意义的活动能继续办下去。”

夜色已深，秋风带着凉意，但园区内光影依旧温暖。义诊汇聚了46位医护人员与69位志工，为169位“城市美容师”提供免费的多科室诊疗与健康检查服务。

当您在晨光或夜色中与那抹“环卫橙”相遇，请多一份体谅——放慢车速、垃圾入桶、致以微笑。他们用双手守护着城市的洁净，愿我们也能以微小的善意，为他们撑起一片温柔的天空。



# 情暖初冬 守护环卫健康

撰文 / 薛红华、华金萍、刘若男 摄影 / 泉州真善美志工

2025年11月9日，泉州的初冬透着暖意。福建泉州市鲤城区城市管理和综合执法局携手鲤城区江南医院、中国人民解放军联勤保障部队第九一〇医院、刺桐鲤市政公司、慈济慈善事业基金会在泉州慈济大爱美好生活馆为百名一线环卫工人举办“初冬送爱·守护环卫健康”活动。



摄影 / 李培民

“真正高兴地见到你，满心欢喜地欢迎你……”11月9日上午，福建泉州慈济大爱美好生活馆（简称生活馆）门口，歌声与掌声格外热情，慈济志工列队迎接特殊的客人——“城市美容师”。

许是很少碰到这样隆重的欢迎场面，几位刚到的环卫大叔愣了神，犹豫着不敢上前。直到志工微笑着伸出手，做出“请进”的手势，他们才发现其中的“名堂”，笑容满面地打起招呼，大大方方地走进了生活馆……

上午8点半，活动正式开始。鲤城区城市管理和综合执法局党组成员张进福表示，此次“守护健康”活动是“珍爱环卫·有您真好”夏季送清凉活动的温暖延续。“环卫工人平时忙于城市保洁工作，借此机会再次传递来自政府及社会各界的关爱，希望他们能更安心地留在鲤城，继续为城市的环境美化奉献力量。”

简短开场后，拿到《健康信息登记表》的环卫工人依次在候诊区入座等待。为了让大家心情放松，志工带着他们做起了手部健康操。“一二三四，五六七八，二二三四，五六七八……”有些人动作虽然不太熟练，但像孩子一样认真地比划着，偶尔又被自己比出来的姿势逗乐，不好意思地笑起来。起初的那份拘谨，在这一片轻松地笑声中，渐渐消散了。



鲤城区城市管理和综合执法局党组成员张进福（中）表示，此次“守护健康”活动是夏季送清凉活动的温暖延续。摄影/黄国明

## 从“揪心”到“安心”

温暖的氛围中，内科、眼科、骨科、康复科、妇科、彩超等21名医护人员各就各位，耐心问诊。近80位志工与爱心志愿者穿梭其中，递水引路，轻声细语地陪伴。

邹大哥拿着登记表，告诉身旁的志工，他想请医生帮忙看看腰椎和肩颈，“早上起来，腰椎会很痛”。在骨科诊区，黄常青医生详细询问邹大哥的情况后，通过按压帮他查找痛点。

“您这个疼痛主要是劳损引起的，方便的话，可以去医院拍片子，检查一下腰椎。平时在家可以试试‘五点支撑法’，锻炼腰部力量。”黄医生一边分析，一遍温和地宽慰。



骨科诊区，黄常青医生详细询问邹大哥的情况后，通过按压，检查肩颈和腰椎痛点，耐心讲解引起疼痛的原因。摄影/刘若男

走进康复科，许双喜医生针对邹大哥的情况，用冲击波仪器为他做腰部治疗，以缓解疼痛。这时，邹大哥的妻子李大姐有些焦急地走进来，看到医生正耐心地为她先生做检查，她紧蹙的眉头才逐渐舒展开。

“他一直腰痛。”李大姐眼里满是心疼。邹大哥接过话茬儿：“以前清运垃圾，全靠人力用铁锹铲垃圾，垃圾桶也得靠人抬上抬下，可能那时用力过猛了。”

谈起这份工作，邹大哥说，从老家四川来泉州，干这行已经一二十年了。当时负责九一路保洁，那时道路尘土飞扬，现在，做环卫的工人也多了，设备也越来越先进。

“靠着这份工作，房子也买在这儿，孩子们都长大上班了。”言语间，不仅见证了泉州的发展变化，也见证着邹大哥一家靠着这份勤劳，在泉州安家落户的稳定生活。

听说还有彩超检查，李大姐拉

着邹大哥赶过去，道出了一桩藏在心里的担忧：“去年公司（刺桐鲤市政公司）组织体检，说他肝上有个小黑点，劝他再到医院查查，他总不听，婆婆也很担心。”

一段时间后，邹大哥走出彩超室，医生也跟着走出来，告诉李大姐：“目前没发现肝上有黑点。”一瞬间，李大姐的担忧变成灿烂的笑容，她“呵呵”地笑出声来：“发现肝有小黑点后，他不敢喝酒了，这下开心了，看来体检真有好处。”

### 生活馆里家的温度

生活馆二楼，各科室有序分布，医护人员在不同点位间忙碌；候诊区的环卫工人安静等候，志工轻声细步上前递上一杯温水，耐心解答流程。

诊疗桌前，医生全神贯注地倾听“城市美容师”的诉说。一句句温和贴心的询问，悄然缓解了他们平日因忙碌和节省而积压的健康焦虑。参与义诊的黄怡婷医生说：“环卫工人起早贪黑，平时可能舍不得专门花时间去医院。今天能帮他们解决的问题，我们一定尽全力。”

现场的医务人员感触良多。“我们来到了一个有温度的地方，”一位医生不禁感叹，“在这里收获了太多的温暖。感恩这么多志工相互配合，营造出这么温馨的氛围。”



一位医生不禁感叹：“在这里收获了太多的温暖。感恩这么多志工相互配合，营造出这么温馨的氛围。”摄影/丁美红



来自安徽的龙大姐与先生张大哥第一次走进生活馆。张大哥表示，环卫工作最熬人的是睡眠。摄影/丁美红

志工姚彩云分享，志工的主要角色是关怀与陪伴。“哪怕只是几句暖心的问候，环卫工人都会很感动。听他们滔滔不绝地聊起家长里短，其实我们也被温暖、被感动。”

来自安徽的龙大姐与先生张大哥第一次走进生活馆。张大哥表示，环卫工作最熬人的是睡眠：“每天早上三四点就得起床，晚上总睡不够。”

志工轻声叮嘱他们要保重身体，夫妻俩连连道谢。

龙大姐没上过学，文化程度不高，总说自己“不会讲”，可一聊起孩子，这对平日沉默寡言的夫妻眼睛立刻亮了，连日劳作的疲惫仿佛一扫而空。

张大哥在泉州已生活30多年，早年靠收废品为生，后来生意难做，10

年前转行做了环卫。龙大姐原本在家照顾3个孩子，因为她自己没读过书，格外重视孩子的教育。等孩子们上初中后，为了分担家用、支撑孩子读书，她也来到泉州，和丈夫一起从事环卫工作。

令人欣慰的是，孩子们个个争气：大儿子在攻读博士，小儿子研究生毕业后在湖南工作，女儿已出嫁。

当被问及孩子们都已自立，为何

还要坚持做这份辛苦的工作时，龙大姐笑着说：“我还年轻，能多干就多干点，将来孩子有需要，也能帮上一把。干这行习惯了，孩子们也支持，只要他们过得好，我们就高兴。”

“欢迎你们常回来，这里也是你们的家……”随着最后一位环卫工人接过志工送上的一份小心意，生活馆里充满了相互道谢与叮咛。脸上灿烂的笑容，是彼此尊重与感恩的光亮。❷



“欢迎你们常回来，这里也是你们的家……”随着最后一位环卫工人接过志工送上的一份心意，大家相互道谢与叮咛。摄影/龚少雄

## 慈济见闻多分享

大家要珍惜在慈济，与这么多人一起去救苦救难，也期待各位把握因缘多分享；而且要记录下来，为慈济留存珍贵的历史。

天下还有很多苦难人需要救助，你们都要发心立愿，知道哪里有需要，就自告奋勇去付出，才能够体会慈济的慧命、生命的价值。

分享过去做过的慈济事，是资深

者将自己做慈济的精神传给年轻后进，一代再传一代。不要总是等着听师父说话，即使自己有很多慈济事想要与大家分享，如今年事已高，也是有心无力；而且自己要对大家所说的话，最有价值的就是过去与慈济人一起做的慈济事。那时师父只要说起哪一个地方需要帮忙，慈济人就踊跃投入去赈灾，回来有很珍贵的见闻分享。

## 有缘有福同行愿

期勉大家分秒不空过，分分秒秒都要发好心、立好愿、行好事；如果说有所求，这就是平时所要求的。

“空求、空过没有用，要实求、实过。实求，就是认清楚我们的生

命，在人生道路上要做的事情，要真实念、真实意、真实行，不要虚度空过。天天盘点自己的生命：昨天做了多少事情、有没有意义？若有，就是真实法、真实行，这一天就有价值，

没有空过。”

慈济人发挥无私大爱；爱就是大家来人生研修的唯一之路，自爱、爱他、爱人间。“做人就要做好人，首先要感恩父母生给我们这副身体，而我们做好人就是报父母恩；面对其他人，也要用感恩、尊重的心，或许他们在过去生是我们的父母、手足也说不定。而我们今生有缘有福，同在慈济，更要惜缘。”

每个人随着各自的因缘而出生在不同的家庭，有各自的家人与生长环

境，即使是同一个家庭的兄弟姐妹，也各有不同的志向与人生道路；而慈济人没有血缘关系，却有相同的志向，所以同在慈济大家庭，这是很殊胜的因缘。

大家持续汇集大众的爱心，即使是小额捐款，也不要轻视这些点滴微弱之力，只要长久持续，就能累积救助世间苦难人的大力量，这也是慈济从起步到现在所秉持的精神。“人间有很多苦难人，不分哪一个地方，我们把力量凝聚起来，只要有因缘就能救得到。”

## 做好事，发好愿

气候寒冷，要注意保暖；把父母所生的身体照顾好，为人间做好事，就是报父母恩。

再者，也可以报师长恩。大家知书识礼，是经过学校教育；有的年长

者在年轻时没有条件上学读书，而来到慈济有好因缘，能学习善法，还能够做好事，是过去积福德才有此好因缘，所以要把握。

虽然在座有不少资深慈济人已

经拿到各自的“传家宝”——盘点自己的生命价值系列书籍，并不代表此生已经完成，还要继续做，继续写自己的生命历史。或是鼓励年轻人来帮忙写，让他们了解资深慈济人如何做慈济，也可以藉此因缘请他们参与进来，让人间有更多好人做好事，也将好人好事传扬在人间。

致赠“五毛钱”吊饰给慈济人，教大家不要轻视微小的力量，点滴微弱之力，经过60年的累积，已经将志业推展至国际。“莫轻物微而不重视。不可轻视，不要说‘这么一点点而已’，从米袋掉出来的米粒，我们一粒一粒捡起来，也会累积出让人得以温饱的数量，所以说‘粒米成箩，滴水成河’。

“创立慈济的第一个月，师父呼吁大家，每天存五毛钱做慈济、要救人。那30位家庭主妇听师父这样说，她们就每天这么做；慈济到现在已经

是第60年了，我又重新再呼吁，人人发挥爱心，多少钱都没有关系，只要不影响生活，点滴、点滴累积，我们就能够做造福人群的好事。

“为什么刚开始我发给花莲的家庭主妇竹筒时，要大家每天存五毛钱，而不是一个月交15元就好？是为了要她们每天发好心、立好愿；现在也一样，我也要大家天天好心好愿做好事，每天点滴累积，让自己天天都不忘记做好事。”

慈济人要天天记得对人说慈济，倡导“每天做好事”的观念与方法，亦是弘扬善法，净化人心，让社会充满好心好愿做好事的好人，人人造福，福气增、灾难消，庇护人人平安。

放眼天下，天灾人祸很多，更需要人人多造福，让世界各地都成为福地。“爱的力量最能保护国土，让国家社会能平静，风调雨顺，所以需要

调和人的心态；人人好心，朝着好事去力行，也就是顺天理、爱大地，这样的人间最为祥和。”

香港宏福苑大火，全小区8栋大楼中有7栋陷入火海，造成严重伤亡，消息传出令人惊骇，再次感受人生无常。“看见离我们这么近香港，发生那么大的灾情，我们都要提高警觉，日常生活要很谨慎，并且相互照顾，用爱互助、互动，将我们的好人

## 每日行善，慈济的根本

人间苦难多，在慈济刚起步时，就接触到许多贫苦家庭，除了经济上有困难，家庭成员生病也无力就医。所以慈济除了救济孤老无依者，也关怀、帮助贫病人；一步一步往前走，愈来愈深入人群，愈来愈了解人间疾苦，也愈有经验，知道该如何因应不

好事推广出去。如果有亲友在海外工作、生活，也鼓励他们就地做好事。

“我很欣慰这辈子来到人间，也觉得这时候我有话就要说，说真实话给大家听。人间的道理说不完，最重要的道理，就是走入人群，相互关怀、彼此教育。教育什么？做好事、救人。守好人伦道德的规矩，才能不失人身，才有因缘听闻正法，所以我们在这里是很有福的。”

同的苦难，给予最需要的救助。

于是慈济志工有研习课程的制度，有心投入者除了在小区学习，也会由资深委员带领，探视困苦家庭，看见人间苦难的真实相，从而自我反思，知福、惜福，再造福。从参加第一次研习课程直到成为慈济志工，通

常需要二三年，这段时间以来，已经了解慈济，培养慈济人的爱心、耐心与同理心。

每年岁末祝福典礼中，看到许多慈济家庭有传人，一家多代都是慈济人，感到很欢喜，赞叹这些慈济家庭是传善之家，必有余庆。

慈济从每人每天存五毛钱做起，这是慈济的根本，慈济人要持续发挥并推广“竹筒岁月”的精神与做法。

“爱的力量不能中断。每天积存

## 对的事，做就对了

为公众而做事、为大众而承担责任，要面对许多人、处理许多事，难免会遇到不同的意见而有不同的声音。“我们是很特殊，因为当年师公对我说：‘你我师徒因缘不可思议，你要为佛教，为众生。’这段话，我

少许、不影响生活的行善方法，让大众乐于响应，让人人都有因缘可以做好事，天天都能造福；从日常开支节省一点点，和大家的力量会合起来，就能帮助很多人。”期盼大家不断呼吁爱心，汇聚点滴力量，能让更多苦难人得救；也希望大家自我祝福永远都是有能力帮助别人的有福人。

“我们若见闻人间有苦难，可以及时付出，见福、造福，就得福；福是自己造来的，不是别人给予的。”

不只是将它当作鼓励，而是当作真诚的盼望，所以一定要依教奉行，一路走来都是这样做，那时的心与现在的念是一致的。

“差毫厘、失千里，最可怕的就是心，假如杂念心起，毫厘之差，随

着时间过去可能会愈偏愈远。我最近常常在盘点自己，盘点起来也佩服自己——我对人无私，无论如何都是这样做，即使外界的无明风起，四面八方有那么多的的是非言论，我也觉得自己站得稳、做得对，如如不动，做就对了，就这样走过来。

## 把握能做事的每一天

年长的慈济人表达要学习师父，分秒不空过，要做事做到最后一口气。

“大家照顾好身体，要适应现在的体力做事，不能做太粗重的工作，还有很多慈济事可做，例如有慈济人遇到境界考验，可以陪伴、鼓励、安慰他们，相互辅导。

“我们都是凡夫，难免会在人与人之间起摩擦，只要我们知道哪一位有状况，就去抚慰他、勉励他。人们总是

“现在我年纪这么大了，只挂虑之后到底是谁能继续做？师父很感恩你们，师父想做的，大家合心起来做。要做事并不困难，但是领众要养德，德最重要。不要计较、不要起烦恼，总是问自己有没有做错？没有错的，做就对了。”

感叹人生苦，要解自己的苦，其实是要多看人间不同的苦。慈济人看的苦难人很多，你们若去访视、赈灾，什么样的苦都看过。在这个时代，好人要更多一点，好事要更多人来做，否则世间的灾难与人间的苦难会愈来愈多。”

善恶拔河是人多的一边会赢，好人愈多、善事愈多，人间就会充满祥瑞、吉祥之气；若充满恶浊之气，则会更快面对世间的灾难。“现在还来得及，因

为有这么多慈济人，都不断在带动好人做好事，最起码此时还平安。最怕的是未来的人，没办法像我们这样一直讲、一直做，而且带着人一起做、讲给更多人听，没有人带动做好事，善的力量就减弱了。

“我们唯有把握还健在时，只要做得到就去做，师父每天都是这样鼓励自己，也鼓励大家。不过，我也很疼惜自

### 非做不可，力量难思议

每次听慈济人分享过去的慈济事，感恩、感动之余，也感叹慈济是从无到有、从克难起步的一个小团体，逐渐随着时间拓展；而气候变迁与世界局势变化快速，几十年来所面对的都是天下大事，不做，其实与个人无关；要做，总是事事困难。

就如台风“海燕”造成独鲁万市和

己，不要让自己过劳，顾好我的脑力，脑力要很健全，而且时常用它，不要让慈悲利他区域的脑细胞睡着。

“我们若能好好培养慈悲利他的心念，顾好这一区的福田，经常对别人分享好事、带动人，人间的好人会更多；人间的善恶会相互影响，若交谈时总谈比较负面的事，对人没有同情心、没有疼爱的心，就愈趋于恶而远离善。”

奥莫克市毁灭性的大灾难，当时地方政府灾后缺乏力量，而菲律宾慈济人多方奔走，与政府和地方人士接洽，展开以工代赈的灾后清扫与发放，鼓舞民众将满目疮痍的灾区街道清扫干净，慈济所发的赈济金也能让居民做起小生意，重新点亮灾区的生机。

在急难救助时期，菲律宾慈济人总

动员，还冒着被抢劫的危险，把赈灾资金用海运的方式送到灾区；还有重型机械的调度，得到当地企业家的大力支持与协助，才能圆满达成这次赈灾行动。

“有很多事，事后想起来都感到：哪有可能做到这样？真是不可思议！灾区范围广大，假如真的被放弃，这群居民该何去何从，对当地来说是很大的危机。

“那时升航还很年轻，真的是用生命投入独鲁万赈灾，不分昼夜。为了帮受灾民众搭建简易屋，台湾慈济人也很努力，有人先到灾区说明组装工程，而台湾多地慈济人则动员整理简易屋的材料，连有几颗螺丝都要算得很清楚。

“如果说用心，这就是用心；要说用力，这就是最大的用力；而要说真诚，那么长的时间，很耐心地清点材料、拆装组合，确保一根螺丝都没有少，再用海运将这些材料从台湾运到菲律宾灾区组装，每一个步骤与细节都要设想周到。现在想起来，也感到实在不

可能做到，不过当时想要帮助人的心很急切，什么都不怕，只是一心想着：非做不可、非成不可！

“一个人的一念发心，一经呼吁，大家都很贴心地起于行动，这就是我对慈济人的感恩与赞叹，感到人人有爱，人人都含藏不可思议的力量，要用慈悲心才有办法凝聚爱的力量去救苦救难。所以过去这些故事，请你们重新整理好，其中有哪些人做了什么事，再微小都不要漏失，要好好写清楚，让后世的人都能看见慈济能救助这么多的苦难人。”

## 肩关节伤害的预防



肩关节是人体中结构和活动都相当复杂的部位，一旦出现问题，处理起来往往十分棘手。因此，对于肩关节损伤，永远是预防胜于治疗。

### 避免肩关节受伤，应重视以下四大要素：

**1.良好的柔软度：**肩关节周围的大肌肉群负责躯干、肩胛骨及肱骨的活动。维持适当的柔软度，有助于维持日常活动与运动时的动作质量。

**2.旋转肌群的控制：**旋转肌群主要控制肱骨头的运动，其重点不在于追求极大的柔软度，而在于肌群间柔软度的平衡。若旋转肌对肩胛骨和肱骨的位置控制失衡，便容易引发一系列生物力学损伤。

**3.核心稳定能力：**良好的颈椎与腰椎核心稳定能力，是肩关节在活动时的重要基础。若核心肌群不够稳定，运动时过多的压力会转移到肩关节，长期累积可能导致旋转肌撕裂、关节炎或肩周炎（俗称“五十肩”）等问题。

**4.正确的运动技巧：**不良的运动习惯或技术不足，常导致运动表现下降并引发疼痛，尤其是在需要手臂高举过头的运动，如游泳、投掷类。因此，掌握正确、扎实的运动技巧，是预防肩关节伤害的关键。

### 肌肉不平衡时经常发生错误

许多运动员注重训练肩关节的主要活动肌群，如三角肌、肱三头肌、背阔肌、胸大肌、上斜方肌及腹直肌，却容易忽略柔韧性训练与对称肌群的平衡发展。这种不平衡极易引发运动损伤。因此，改善柔韧性并加强肩胛骨的稳定训练，有助于避免重复性伤害。

### 慢性肩痛的恶性循环

肩关节活动依赖多组肌肉协调运作。只要其中某条肌肉出现问题，就会直接或间接的影响其他肌肉，尤其是举手过肩动作时。肩关节损伤常表现为：

- 疼痛多发于过肩活动之后；
- 症状可能逐渐加重，甚而影响日常活动；

· 休息后疼痛或可缓解，但恢复运动后再次出现，造成“疼痛——活动——再疼痛”的循环。

此类慢性疼痛常见于网球、自由泳和蝶泳、保龄球、标枪及过肩推举运动的参与者。一旦出现相关症状，应及时评估是否存在肌群损伤或协调性问题，并尽早处理，才能防止损伤加重。

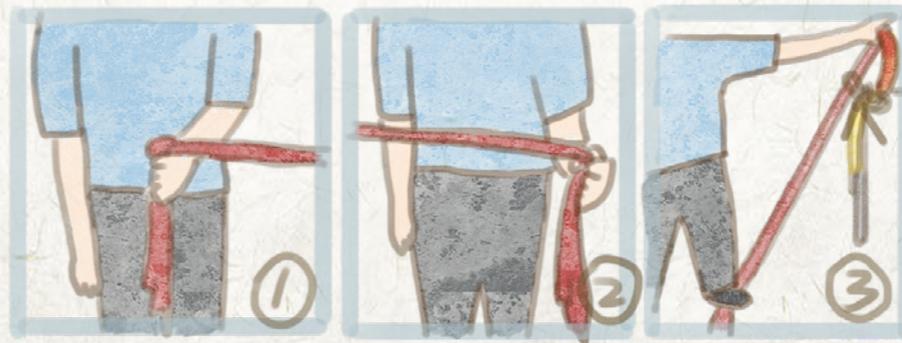
### 如何预防肩关节损伤

每个人的动作模式与受伤原因不尽相同，建议咨询专业人士，通过系统评估找出根本原因，才能有效避免损伤扩大。

以下推荐一组针对旋转肌群的稳定性训练，有助于增强肩关节整体稳定：

- 内旋训练：强化肩胛下肌（subscapularis 图一）
- 外旋训练：强化冈下肌及小圆肌（infraspinatus and teres minor 图二）
- 外展训练：冈上肌（supraspinatus 图三）

每天作3到5分钟，长期做就会看到效果。（注意！若是运动时出现不适，请立即暂停，并咨寻治疗师）



# 慈济

T Z U C H I

2013年4月创办  
2026年第01期 总第154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(2026)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  
《瓷韵鱼影，垃圾之患》（二等奖）作者：陈宗锴（9岁）

我画了一条大大的青花鱼，它身上有好多漂亮的蓝色花纹，像爷爷奶奶家的瓷盘一样美。可是右边有好多垃圾缠住了它，塑料瓶、塑料袋、渔网……把鱼尾巴都遮住了。

天空本来是彩虹色的，森林绿绿的，可是水里却脏脏的。鱼的眼睛大大的，好像在问我：“为什么要丢垃圾到我家里？”

我查过资料，海龟会把塑料袋当成水母吃掉，海鸟肚子里全是瓶盖。我们随手一扔的废弃物，有的可能在水里几百年都不会消失，会变成伤害动物的凶器。

其实保护环境很简单！我可以带自己的水杯，不用一次性吸管；把垃圾分类丢进不同颜色的垃圾桶；周末和爸爸妈妈去海边捡垃圾。我们每个小朋友都做一点点，很多个一点点加起来，就能让青花鱼重新自由自在地游泳，让大海变回蓝宝石一样湛蓝漂亮。

下次画画，我想画一条没有被垃圾缠绕的鱼，那一定更好看！



撰文/摄影 慈济基金会

## 苏州立信会计师事务所与慈济基金会签订合作备忘录

2025年12月29日，苏州立信会计师事务所有限公司与慈济基金会正式签订企业共善合作备忘录。双方拟从慈济“福守——长者居家安全改善项目”开始，推动社区慈善事业高质量发展。

苏州立信会计师事务所有限公司董事长倪丹飏一行与慈济基金会理事长苟林峰、秘书长庄雪吟、顾问林碧玉等共同出席签约仪式。

此次合作旨在积极响应国家引导、支持企业参与公益慈善事业的号召，本着“优势互补、资源共享、公益为本、长效协作”的原则，共同传递温暖与大爱。

基金会顾问林碧玉表示，“福守项目”的核心是“扶困难”，帮助那些因各种原因被困在家中的长者改善居住环境，并给予持续关怀。企业共善不只是资金捐助，更在于员工亲身参与，凝聚更多社会力量，共同构建更有温度的社区。

倪丹飏董事长回顾了与慈济二十余年的深厚情谊。他表示，事务所始终秉持“崇德兴仁、修身齐家、客观公正、立信为本”的企业文化，此次携手慈济推动“福守项目”，是利他理念落地践行的新起点。他期待同仁全程参与评估、安装、回访等志愿服务，传递爱心。

基金会理事长苟林峰表示，国家正大力倡导慈善文化“五进”（进机关、进企业、进学校、进社区、进家庭），慈济愿发挥专业优势，为有需求的企业履行社会责任和开展员工志愿服务，搭建共善平台。

未来，诚挚欢迎更多企业伙伴加入，为建设更有温度、更美好的社会而共同努力。