

慈濟

2026年 第02期 总第155期

准印号 /S(2026)00000279

内部资料 免费交流



暖冬行

一 主题报道 一

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

真诚的愿力与行动

发心立愿秉真诚，
共善群力耕福田；
付出无求福慧增，
天下无灾人间福。

把爱送到位

|| 编·语 ||

乙巳之冬，随着农历新年临近，寒冬送暖活动在各地紧锣密鼓地进行。但暖冬之行，其实早已从每月家访、日常送餐、修缮房屋、陪伴就医中悄然开启，并渐渐生根。这不是一次性的慈善，而是四季不辍的守候。

从边疆黑河到南国泉州，从京西深山到黔贵高原，慈济志工与志愿者的身影出现在多座城市的街巷村落。零下30℃的黑河，志工历经30小时硬座奔赴边陲；沈阳的冰天雪地里，失明十年的晶晶说：“我看不见你们，但我能感受到你们。”

北京门头沟青白口村，八年的守望让村民把志工当成了“回家过年”的亲人；在天津双桥河镇东泥沽村，杜阿姨开心地说：“等我把家里的玻璃擦了，都收拾利索了，就把信和祝福语贴在这里，天天看，朋友来了也能学习。”哈尔滨的助残发放现场，一位残疾朋友把去年的“感恩”吊坠挂在钥匙上随身携带。

在贵州赫章，三年前援建的“同心”人行天桥不仅保障了孩子们的安

全，更串起了人与人之间的温情。环卫工人高大姐的大女儿婷婷，一年前还是低头羞涩的高中生，在志工鼓励下考上幼师专科，如今落落大方地说“我做到了”。

在福建泉州鲁东村，十三年相伴的乡亲第一次围炉吃团圆饭，98岁的许阿嬷听着南音轻声哼唱。“今年可以一起给咱们社区居民分碗腊八粥吗？”浙江嵊州市东南社区书记一句话，轻轻拨动了慈济志工的心弦。从腊月初七清晨到初八黎明，志工轮守灶台十二个时辰，用18种食材熬出近800碗稠糯香甜的腊八粥。

慈济创办人曾说：“能付出爱心就是福，能消除烦恼就是慧。”当志工为环卫工人涂上护手霜，当青年志愿者把春联送到老人手中，当受助者悄悄奉献爱心——善，就在这样的循环中静静生长。

新年伊始，我们感恩每位读者的支持，共同关心生活的冷暖与生命的价值，守护那一点一滴、却足以照亮未来的微光。

慈



—封面图说—

北风掠过京西山峦的第八个冬天，120余位慈济志工与志愿者从京城四面八方如约而至青白口村，为长者家庭及雁翅镇社会福利中心送去米面油盐及生活包。志工轻声念着慰问信，让乡亲们体会其中的关怀与爱意。

摄影/刘毅

目录 CONTENTS

主题报道



04 暖冬行

这份跨越山海的暖，从来不只是看得见的东西。它是一个默契：在最冷的日子，有人惦记着你；也是一种见证：即便生活艰辛，仍有人愿意俯身抚慰。这份暖流，穿越风雪，抵达人心，然后——继续流向更远的地方。

- 06 零下30°C，为黑河送来春天
- 24 冰与火交织的滚烫温情
- 34 青山不老，暖流不息
- 46 零下20°C，冰城因爱而暖
- 58 一座同心桥 三载暖阳行
- 72 寒冬共享团圆饭
- 80 三九寒天暖津南



编语

- 01 把爱送到位

亲子之间

- 88 把数字化工具变成朋友

各地慈善

- 90 这才是过年的味道

慧心净语

- 98 创办人·叮咛语



暖冬行

主题
报道

这份跨越山海的暖，从来不只是看得见的东西。它是一个默契：在最冷的日子，有人惦记着你；也是一种见证：即便生活艰辛，仍有人愿意俯身抚慰。这份暖流，穿越风雪，抵达人心，然后——继续流向更远的地方。

摄影 / 丁玎

零下三十度， 为黑河送来春天

撰文 / 摄影 华北、
东北真善美志工

二〇二六年立春次日，黑河仍被近零下三十度的极寒裹挟。一场跨越千里的温暖约定，却在一个月前就已启程——一月十八日，「善行边疆」首站在哈尔滨启动，慈济慈善事业基金会作为首批二十三支服务队之一，从接过队旗到寒冬送暖物资落地，仅用二十天。二月六日至八日，东北、华北六省市志工为爱辉区需要帮助的家庭送上过年物资与祝福，让边疆的寒冬有了春天般的暖意。



摄影/李艳云

2026年2月6日，立春次日，六九初临。

距离丙午年春节仅剩11天，边疆黑河仍被零下26℃的极寒包裹。中俄边境线上，冰雪皑皑，寒风如刀割般掠过街巷村落。

这是一年中最冷的时候。伸出手不过5分钟便会冻僵，厚厚的雪服也难抵刺骨寒风。

然而就在这片冰天雪地间，一场跨越千里的暖心行动正在展开——慈济慈善事业基金会开启了在黑河市的寒

冬送暖物资发放活动。来自黑龙江、吉林、辽宁、北京、河北、山西等地的志工，为爱辉区331户特困家庭、351位乡亲送上19种过年物资和新年祝福。

这场发放活动的缘起，其实是始于一个多月前的哈尔滨。

善行边疆，首站黑龙江

2026年1月18日，由民政部、国家民委主办，黑龙江省政府、中国慈善联合会承办的“善行边疆”首站走进黑龙江活动正式启动。



慈济慈善事业基金会是首批出征的慈善服务队之一，项目处专员廖明仁代表接受“善行边疆”慈善服务队队旗。摄影/郭艳

黑龙江省委书记许勤、省长梁惠玲、民政部副部长舒惠好、国家民委副主任杨进、中国慈善联合会会长张春生共同按下启动键。

“善行边疆”活动计划三年内在9个边疆省（自治区）及新疆生产建设兵团开展10期活动，黑龙江作为首站，承载着探索慈善帮扶新模式、筑牢边疆民生底线的重要使命。活动以铸牢中华民族共同体意识为核心，聚焦边疆治理、民生保障、乡村振兴等领域，号召社会组织和企业会员积极参与，为边疆地区各族群众做好事、办实事、解难事。

启动仪式上，来自北京大学教育基金会、浙江大学教育基金会等23支服务队获授“善行边疆”慈善服务队队旗。慈济慈善事业基金会是首批出征的慈善服务队之一。

“边疆地区是国家的重要门户，边疆同胞是我们血脉相连的亲人。他们的冷暖安危，始终牵动着党和国家的心，也呼唤着社会各界的关注与支持。作为一家以弘扬慈善精神、践行社会责任为使命的社会组织，我们积极响应民政部、国家民委联合开展的‘善行边疆’活动，深感使命光荣、责任在肩。”慈济基金会理事长苟林峰表示。

从那一刻起，慈济与黑河的约定，便已悄然写下。

慈济志工多年来在黑龙江哈尔滨、大庆、黑河等地默默付出和奉献，这一次，他们要用行动响应号召，为新时代兴边富民贡献更多力量。

千里奔赴的开始

获授队旗后，慈济基金会迅速响应，紧急启动寒冬送暖物资发放筹备工作。

彼时，黑河本地仅有5位慈济志工，人力严重不足。时间紧、任务重，但“有爱就无碍”——东北、华北慈济志工闻声而动，一场跨越千里的爱心集结就此开启。

临近春节，火车票一票难求。

2月1日，北京站。山西、北京、河北志工，即便没有返程票、没有卧铺，也甘愿坐30多小时的硬座奔赴黑河。

“上车的饺子下车的面。”2月3日清晨4点50分，火车缓缓停靠黑河站。三位志工走出车厢，睫毛瞬间结了霜。站台上，黑河志工李淑杰早已等候，项目点里也已备好了热腾腾的面条。

“快吃，暖暖身子。”李淑杰把碗递到志工手中。一碗热面下肚，一股暖流瞬间钻进每个人心里。

沈阳志工刘雪娇严重晕车，接到邀约时犹豫过。可看到群里“急需人力”的信息，她还是上了车。18个小



黑河志工孙晓洁常常身兼数职，协助采买食材是每天必做的事情，以尽地主之谊。摄影/丁玎

时的颠簸，她吐了一路，有人问她为什么还要来，她轻声说：“这是我的使命。脑海里有个声音，好像召唤着我，我就应该来。”

哈尔滨志工白景强，手部刚做了小针刀手术，大拇指疼痛僵直。得知黑河仅有一位志工为大家准备餐食，2月4日，他便早早赶到，每天清晨五点起床筹备，晚上还琢磨第二天的菜谱，全然顾不上手指的不适。“就是

想让大家忘掉旅途中的劳累，在这里吃得饱、身子暖。”

手冻僵了，心是热的

2月4日，长春、沈阳、大连的志工陆续抵达。8点半，黑河气温零下19℃。

从各地赶来的志工，迅速组建协调、交通、行政等小组，加班加点对接政府、核实名单、采购物资、整理

物资、安排车辆，遇到突发状况，大家一起调整应对策略。

志工翟卫燕表示：“善行边疆，黑河是第一站，无论怎么样，这个头一定要开好！”正是这份坚定的决心，让所有志工凝心聚力，在不到20天的时间里完成所有筹备。

当地政府、社区干部与爱心人士鼎力支持。爱辉区民政局副局长王博说：“民政部门始终聚焦特困群体兜底保障，所发放的物资，均是结合边疆群众生活需要精心筹备。”

67岁的李海业，是黑河本地志工。他蹲在地上整理生活包，动作麻利得不像这个年纪的人。有人问他冷不冷，他笑着说：“我2021年脑梗，脑梗后也没停了做慈济，已经五年了，啥影响没有，我都不用吃药。”

黑河志工孙晓洁琢磨出巧拆塑料打包条的妙招：为避免伤手，将废弃打包条垫在下面再用刀划开，这一巧思赢得众人交口称赞。其实，晓洁从筹备开始，到活动结束，全程连轴转，身兼数职。家中89岁高龄的母亲需要人照顾，每天出门前，她都先细心安顿好母亲，才放心离开。

库房一角，物资越堆越多。蔡秋明见状，立刻将空箱子“嗖嗖”地快速移出场外。他是本次活动的交通组负责人，考虑到多为入户发放，他提前在地图上反复核对各村地理位置，



孙晓洁琢磨出拆塑料打包条的妙招：将废弃打包条垫在下面再用刀划开，这一巧思赢得众人交口称赞。摄影/齐颖梅

细致规划路线以提高发放效率。

当晚，恰逢立春。膳食组的志工备好春饼与丰盛菜肴，让奔波一天的“家人”满尝暖意。大家围坐一起，咬一口春饼，有人说起当天的手伤，有人谈着明天的路线，有人提到家里等着自己的老母亲……说着说着，都笑了。

席间，突然响起生日歌。黑河志工王春风端着一个蛋糕走出来，走到长春志工刘艳华面前。

“生日快乐！”

刘艳华愣住了。片刻，她眼眶泛红，声音哽咽：“上次过生日，还是在易县发放那一年。没想到今天，还是在慈济……真的很感动！”

烛光摇曳，映着每一张疲惫却温

暖的脸。

零下26°C，暖意融融

2月6日，黑河气温零下26°C。

午后，爱辉区西兴街道福龙社区党群服务中心。这里是汉族、满族、达斡尔族、鄂伦春族、仫佬族及朝鲜族的聚居区，也是此次物资发放的集中点之一。志工抵达时，惊喜地发现，前来领物资的乡亲已到了一大半，比预期早了许多。

大家立刻上前，与乡亲们热情打招呼、握手。一句句贴心的问候，一个个真诚的笑容，打破了等待时的陌生与沉寂，服务中心里瞬间暖意融融。

志工赵巍笑着对乡亲们说：“为在年末把物资送到黑河，志工从不同的城市赶来。我们不是亲人，胜似亲人。”

发放仪式上，志工刘淑波感恩大家因善相聚、为爱同行：“这不仅是物资的帮扶，更是心与心的联结，是内地与边疆守望相助、共沐温情的见证。”



志工抵达时，惊喜地发现前来领物资的乡亲已到了一大半，比预期早了许多。张帅主动和乡亲们热情打招呼、握手。摄影/丁玎



志工赵巍笑着对乡亲们说：“为在年末把物资送到黑河，志工从不同的城市赶来。我们不是亲人，胜似亲人。”摄影/丁玎

爱辉区民政局局长王会利在致辞中，对慈济的善举表示感谢。他说：“希望这份爱心物资能为大家驱散冬日的寒意，让大家暖身更暖心。慈济基金会以大爱无疆、善暖人间为初心，深耕慈善领域，用实际行动传递爱心，践行善举。”

“寒天催日短，大地满苍茫；寒冬将至，慈济人以探望亲人的心情来到黑河市爱辉区，为大家奉上年节关怀物资，也为乡亲们送上一份新年的

祝福与温暖。”慈济基金会项目处同仁张连诵读感恩祝福信，祈愿边疆人民的生活越来越美好！

志工一一展示暖心物资：防风加厚环保毛毯（简称环保毛毯）、环保围巾、手套、帽子4种保暖物资；洗衣液、洗发液、润肤乳等11种生活物资；还有窗花、福字、中国结等4种迎春装饰——让乡亲红红火火、开开心心迎接新春佳节。

62岁的陈大娘因脑中风，语言表



志工一一展示暖心物资：防风加厚环保毛毯、环保围巾等4种保暖物资，还有洗衣液等11种生活物资，以及窗花、福字等新春用品。摄影/丁玎



得知志工从北京、长春、沈阳等千里之外专程赶来，宿大爷的弟弟双手作揖，连声说：“感谢！感谢！”摄影/刘凤娟

达不顺畅，平日与弟弟一起生活。接过物资时，她满是欢喜，一字一句地说：“感谢党，感恩社区，谢谢你们这些好心人！”

樊大爷曾是驻守黑河的退伍老兵，如今独居。沉浸在温馨的捐赠仪式中，他感动地说：“今天感觉像过节一样温暖，感谢政府和党没忘了我这个戍边老兵。”

乡亲高大叔拉着志工的手，激动地说：“感谢大家大老远来到黑河，给我们送来这些物资和温暖，感谢政

府，感谢慈济志愿者。”

冰雪路上的脚印

上午集中发放的同时，9个入户小组已经出发。

午后，又调整为16个小组继续深入到23个村庄、2个街道社区。满载物资的车辆，在积雪覆盖的路上缓慢前行。

小三嘉子村，分散特困供养人员宿大爷上山放羊去了。志工见到了他的弟弟。

兄弟俩在40多年前，因生活所迫，

从山东平度来到黑河，一路艰辛刻在岁月里。提起往事，老人红了眼眶。

志工连忙上前安慰，轻声说：“我们的日子越过越好了。”并拿起环保围巾，让老人亲手摸着：“送给您的，和我们自己围的是一样的。”说着，细心为他围上。

得知志工从北京、长春、沈阳等千里之外专程赶来，老人双手作揖，连声说：“感谢！感谢！”

合影时，他特意脱下破旧棉服，换上爱心单位捐赠的迷彩棉服，认真

地说：“要穿得干干净净的。”老人用最朴实的尊重，回馈志工的爱心。

宿大爷种的玉米在乡里远近闻名，乡亲们常来讨教经验，他掀起苫布给志工看，并自豪地说：“我种的苞米特别好，有粮食心里就踏实。”

寒门里的幽默与温情

盘肠沟村的分散特困供养人员崔大爷已搬到黑河市区。为了看望他，志工联系到西岗子镇综合便民服务中心主任马彪，马主任二话不说，开车

近一个半小时赶来陪同入户。

崔大爷无儿无女，身子硬朗，刚从社区活动中心回来。志工张辛子诵读感恩祝福信时，老人难掩激动，接过物资那一刻，眼含热泪：“送这么多东西，很感动。”

崔大爷戴上发放的新保暖手套，另一只手戴着旧手套，他摊开双手，幽默地说：“这真是一个天上，一个地上。”逗得志工开怀大笑。

马主任由衷称赞：“慈济入户发放

的方式很好，提供的物资很实用。”

在刘大爷家，他的被子上还盖着两件衣服。志工询问是否觉得冷，大爷笑着回应：“太厚的被子压得喘不过气来。”志工立刻将环保毛毯为老人铺好。大爷摸了摸，满心欢喜：“你们送得太及时了，这毛毯好，轻些又保暖。”

志工又细心为大爷戴上毛线帽和环保围巾，拿起窗花贴在窗上。红彤彤的窗花映着老人的笑容，格外温馨。



崔大爷一手戴上领到的保暖手套，另一手戴着旧手套，摊开双手，幽默地说：“这真是一个天上，一个地上。”摄影/张俊龙



王大爷因两次手术几乎失明，腿脚不便，但他执意送志工离开：“你们大老远来看我，我哪能不送送。”摄影/官洋

分散特困供养人员王大爷因两次手术几乎失明，腿脚不便。志工离开时，妇女主任劝他不要出门，可大爷执意拄着拐杖相送：“你们大老远来看我，我哪能不送送。”寒风中，老人努力挺直的身影，透着最朴实的真诚。

一把椅子，两代人的贴心与感恩

坤河乡新民村支部书记刘承磊，早早等在汤大爷家楼下，双手各拎一把不锈钢靠背椅。

“这是送给汤叔叔的吗？”志工

好奇地问。

“是啊，上次来，看到屋里都是塑料方凳，老人坐着不舒服也不安全，我就把家里的靠背椅拿来了。”得到志工的称赞，刘书记腼腆地笑笑：“举手之劳的事，他们就像我的叔叔婶婶一样。”

汤大爷和老伴穿着舒适的家居服，拉着志工的手连声感谢：“今天特别冷，白天也得零下20多度，这么冷的天，还来看我们，真是太谢谢了！”

志工请二老多穿点，汤大爷声音



汤大婶满心欢喜地说：“接到红福字，就像闻到了年味。现在的日子越来越好，天天都像过年一样。” 摄影/王玉梅

洪亮地说：“屋里可暖和了，20多度呢！现在国家政策好，对我们五保户太好了。夏天回村子，冬天搬楼里，还有你们这些好心人来看望，这日子过得可舒服了。”

坐在靠背椅上，汤大爷不禁称赞：“承磊这孩子是我们看着长大的，从小父母教育得好。选他当干部，我们没选错，他啥都替我们着想，心里装着老乡亲，有事说一声，马上就给办了。”

刘书记笑着回应：“这都是应该做的，你们年轻时吃了很多苦，现在国家富强了，你们也该享享福了。”

志工随声应和：“国家一直很关心边疆乡亲的生活。”汤大爷听后感慨道：“这话说得对！我年轻时当

民兵连长保家卫国，国家就像母亲一样，我们年轻力壮时，理应为母亲分担。现在老了，国家对我们各种照顾，真是赶上好时代了。”

志工把物资一一送到汤大婶手中，她满心欢喜地说：“接到红福字，就像闻到了年味。现在的日子越来越好，天天都像过年一样。”

兄弟姐妹，情融一家

灿烂阳光洒在雪面，折射出静谧的光亮，让志工欣喜不已。怀着这份美好的心情，志工驱车来到上马厂镇达音炉村，在村干部陪同下，走进韩大叔家。

韩大叔单身，耳朵失聪，却十分勤快，家中收拾得干净利落。他笑呵呵地说：“不是我一人做的，我的姐姐和妹妹帮我一起做的。”得知有爱心人士来探望，姐姐、姐夫、妹妹、外甥特意一大早赶来。

姐姐说：“弟弟人很好，他一个人不容易，腿脚、手都不好。我们每天都来，我家就在马路对面。这房子是我家盖好，让弟弟过来住的。”志工纷纷称赞：“真是有爱的大家庭！”

志工注意到姐妹俩的手上有多处关节突起，赶忙拉起她们的手关切询问。她们表示，这是东北的大骨节病，没做过特别治疗。志工从生活包里取出润肤露，涂在她们的手背上，

细心按摩。

听说生活包既能拎，又能背时，姐姐欢喜地说：“这个好，下地干活可以带着装东西，不然都散着容易丢。”

戴好围巾的韩大叔，非常感动：“你们从那么远的地方来看我，我太高兴了，谢谢你们啦！”

妹妹也说：“感谢基金会的帮助。”韩大叔的大哥和大嫂也赶来了，韩大叔的姐姐主动介绍：“他们是慈善机构自己组织来的，车票、吃饭钱都自己掏。”哥哥听后回应：

“感谢对我兄弟的关照。”

“我的快乐，来自你的笑声，而你如果流泪，我会比你更心疼……”情到深处，所有人不由自主地融入这个温暖的大家庭，一同唱起《一家人》。

歌曲结束，姐姐欢喜地说：“对！对！我们是一家人，以后你们也常回家来！”

听到志工要离开，姐妹俩很不舍，紧紧和志工拥抱。姐姐说：“你们别回了，先留下吃饺子吧，我们都准备好了。”志工一再婉拒，全家人



韩大叔单身，耳朵失聪，腿脚、手都不好。志工抵达他家时，他的姐姐、姐夫和妹妹一大早赶来，感谢政府与慈济的帮助。摄影/来万丽



赵书记和志工把三个窗花贴在窗玻璃上，红彤彤的窗花、中国结，一下子让清冷的屋子变得温馨热闹起来。摄影/李艳云



志工拿出环保围巾，贴心地为迟大哥戴好。得知这条围巾是由塑料瓶再制而成时，他略带惊奇：“真的暖和，很舒服！”摄影/刘雪娇

一同出门送行，挥手间尽是不舍。

按摩与窗花的温情守护

从闹市城区一路穿行140公里，来到大山深处的四道沟社区。在村书记和村主任的陪同下，志工走进宋大爷的家。

还没到门口，狗就急切地叫起来。宋大爷听到响动，从屋里走出来。

“快过年了，我们来看看您。”志工热情打招呼。听说志工来自千里之外，宋大爷一边道谢，一边请大家快进屋坐。

外屋炉火很旺，却难以抵挡零下40℃的极寒。老人祖籍山东日照，这些年为生计奔波落下不少病根。

“腰疼腿疼，有时疼得睡不着觉。”

志工阮喜江是康复理疗师，便请宋大爷躺在炕上做检查。“别害怕，很轻柔的，吸气，放松……”他一边安慰老人，一边细细检查。

“您看，轻轻一碰这儿就疼，使劲按这个位置也不疼，这是腰椎第二节椎间盘侧突导致的，问题就出在这儿，您肯定摔过。”陪同入户的村主任李合金接过话：“有过，他骑摩托车时

摔过。”大家惊奇地说：“神了！”

找到了病痛根源，阮喜江通过专业手法为老人理疗。“舒服多了。”老人欢喜地说。

志工将暖心物资像变魔法一样一一拿出……红彤彤的窗花、福字和中国结。老人不停道谢：“谢谢你们啦，这么远来看我，真好。”

村书记赵新义感叹道：“啥都有，想得真周到。”

赵书记和志工一起将中国结挂好，又把三个窗花贴在窗玻璃上。红彤彤的窗花、中国结，一下子让清冷

的屋子变得温馨热闹起来。希望这份温暖，让宋大爷过一个幸福、轻松、愉悦的新春佳节。

轮椅上向阳而生

瑗瑄村，迟大哥的家。

不大的院落，积雪早已清除。一口结满冰花的水井格外引人注目，黑洞洞的井口周围，一簇簇晶莹的冰花在寒风中愈发恣意，以倔强的姿态展现着生命力——正如这家的主人。

迟大哥在大学期间突发脑脊髓瘤，手术后下身完全瘫痪，双手日渐

变形。如今44岁的他，生活不能自理，靠护工和姐姐照顾。

患病初期，迟大哥心中满是绝望与痛苦。但“苦难能带给人痛苦，亦能磨炼人的心智”，迟大哥慢慢学习正向思想与理念，开始接受现实，坦然面对生活。

志工进屋时，迟大哥安静地坐在轮椅上，专注地看着手机学习。得知他每天坚持学习励志的内容，志工高秀丽由衷称赞：“您太棒啦！”

迟大哥神色平静，语气淡然：

“这些年如果我不学习，就坚持不到现在。现在我已经看开了，身体也越来越好了！”淡淡的语气中，流露出历经风雨后的从容，以及向阳而生的坚韧。

志工拿出环保围巾，贴心地为迟大哥戴好。得知这条围巾是由塑料瓶再制而成时，他略带惊奇：“真的暖和，很舒服！”

迟大哥诚恳地说：“这些年靠国家和社会，让我有信心活下来。你们送来的物资虽然有限，对我来说，已经非

常厚重了。我希望能康复（站）起来，成为像你们这样的人，去做慈善！”

志工刘淑波鼓励他：“您可以通过自媒体，给同样的病患带去激励与希望，这也是一种回报啊！”他听后很开心：“真没想到，我可以试试！”

聊天过程中，迟大哥的话里充满乐观正向，心怀感恩。这样偏远的小村里，竟有这样顽强的生命。他的人生，就如院中水井的冰花——虽隐于黑暗，却独自傲然，以最坚韧的姿态静静绽放。

善的种子，已经发芽

三天的发放圆满收官。

一份份温暖的传递，离不开每位参与者的同心同行。不管是前期筹备，还是集中发放或入户探望，一路同行的当地政府、村居干部、志愿者和志工，都在这场善举中尽心尽责，以谦卑之心，做好为民之事。

上马镇西山后村村书记尹继武，一早陪着志工入户发放。虽只是短暂接触，却深受触动：“跟你们一起做善事，心里非常高兴，心情也不一样。”

24岁的志愿者王旭卓刚大学毕业，是志工王春凤的侄子。这些天一直参加活动。以前从网络看到这样的困境家庭，挺心软。这次听姑姑说，他不想错过机会，赶快来。走入一户户困境家庭，他感觉很惭愧：“自

己以后真的不能再大手大脚啦！”

乡亲范大姐感动地说：“看你们演绎手语，让我想到趁身体还健康，也想和你们一样能帮就帮，做些力所能及的事！”

慈济基金会项目处副主任郭艳有感而发：“感谢中国慈善联合会发布‘善行边疆’活动倡议，搭起边疆民生需求与慈善资源的桥梁。感谢黑龙江省民政厅、黑河市民政局和爱辉区民政局的热情对接，让我们能实地走访，准确了解需求，也被边疆群众的淳朴和奉献精神感动。后续，慈济还将继续与相关单位合作，在助学帮扶、长者关爱、暖居工程等方面，继续助力兴边富民，祝福边疆人民生活越来越美好，红红火火！”

俗话说，“春打六九头，来年好兆头。”再厚的冰雪，终将融化；再冷的冬天，也终会过去；生机勃勃的春天，必将如约而至。

中俄边境线上，56米高的旗杆上，巨幅国旗迎风舒展。志工齐颖梅感慨道：“生为北京人，我曾无数次凝望过天安门广场的国旗，如今亲眼见到这面中国之巨幅国旗迎风飘扬，这大概就是刻在骨子里的爱国情结吧。”

这份爱国情怀，正是志工不远千里奔赴黑河、身体力行善举的初心所在。

极寒的边疆，因爱而暖；遥远的边疆，因善而亲。



村书记尹继武一早陪着志工入户发放。虽只是短暂接触，却深受触动：“跟你们一起做善事，心里非常高兴。”摄影/刘凤娟

冰与火交织 的滚烫温情

撰文 / 赵巍、李春慧
摄影 / 沈阳真善美志工

二〇二六年一月，零下二十度的沈阳，寒冬送暖如约而至。活动在朱剪炉街道和启工街道重工新村社区相继开展，得到街道、社区与社工的大力支持。慈济志工与爱心志愿者以专业服务和真诚陪伴，通过集中发放与入户关怀，将温暖送到每一位有需要的居民手中。冰天雪地的沈阳，因爱有了火的温度。





零下20℃的寒风里，志工和志愿者双手接过一袋袋大米，再依次传递，仿佛一条爱的长龙。摄影/赵寅辉

1月7日清晨，沈阳气温低至零下20℃，寒风刺骨。

为了这场冬日里爱的约定，慈济志工早在数月前便开始准备。151份“暖心礼包”——米面油、袜子、毛巾、香皂、牙膏、牙刷等日用品，一一分装整齐。堆叠的箱子上，“慈济寒冬送暖”的标识清晰而温暖。

载满物资的卡车缓缓驶入停车场，志工和志愿者迅速投入搬运。一袋袋米面在众人手中传递，仿佛一条爱的长龙。

人群中，一个小小的身影格外引人注目——12岁的李苏航跟着妈妈路洪赶来帮忙。他和志工叔叔一起冲在最前面搬运物资，一边搬，一边认真地说：“我不能停下来，不然会影响传递速度。”

志工孔凡成腰伤初愈，便带着满腔热忱从头至尾忙碌不停。有人劝他休息，他摆摆手说：“没事，能出多少力就出多少力。”

刘雪娇看到不少人没戴帽子，默默准备了30个耳包分给大家。寒风冻

红了双手，心却滚烫，只想快点把这份温暖送到有需要的人手中。

下午1点，慈济的关怀对象陆续抵达。签到现场人头攒动，却井然有序。志工赵琳琳耐心地为到场的居民讲解物资领取流程，医护人员特意带来三九贴，为大家现场敷贴。

人群中，曹大娘格外引人注目。她穿着红色棉袄，笑着问身旁的人：“今天这里真热闹，像过年一样。看我今天穿的喜气吗？”

让爱更有力量

下午1点30分，活动在《欢迎歌》轻快的手语演绎中正式开始。

“寒冬送暖，如约而至。我们带着慈济满满的爱与祝福，又一次来到这里……”志工温暖的开场白饱含深情。

此次活动得到了朱剪炉街道的高度重视。社会事务科负责人赵洵、街道副主任李岗、宝石社区书记李丽、晓春社区书记姜玉凤、回民社区书记张雪等嘉宾莅临现场。

李岗副主任上台致辞，他的分享传递出社区对此次活动的高度重视与支持。

“独木不成林，”李岗说，“社区搭建桥梁，与慈善组织一起，把这份爱献给需要的人。希望这份爱能转化为生活的勇气和信心，也希望能有更多人像慈济一样，用点滴善举汇聚



李苏航和志工叔叔一起冲在最前面搬运物资，一边搬，一边认真地说：“我不能停下来，不然会影响传递速度。”摄影/赵巍

大爱暖流。”

志工代表高楠分享：“寒冬送暖的物资或许算不上贵重，但我们希望它能为独居的长者抵御风寒，为困境家庭撑起底气，更能让大家感受到，这个冬天，你们并不孤单，有无数人在牵挂着、守护着你们。”

长者健康促进学堂的学员们带来无伴奏合唱《不忘初心》，整齐的歌声、悠扬的旋律，让观众沉浸其中。

宝石社区书记李丽在活动后感触：“今年关怀家庭比往年更多了。通过活动，大家更了解慈济，也真切感受到你们为这份爱心事业付出的努力。”

李书记表示，2026年，希望能以宝石社区为起点，带动街道的更多社区一起参与，为更多需要帮助的家庭

搭建起相互支持、彼此温暖的平台，让爱扩大到每个角落。

眼睛看不见，心能看见

感动故事分享环节，让许多人湿了眼眶。

慈济关怀对象晶晶命运多舛。10岁那年，她被确诊为I型糖尿病，后因并发症导致双目完全失明，每周需要透析。

她与慈济的缘分，已经走过了整整10年。

“十年前，我以为我的人生只剩

下黑暗和痛苦。”晶晶的声音平静却带着历经沧桑的坚韧。她面向观众的方向，虽然看不见，却仿佛能感受到每一个人的目光。

“是慈济志工一次次上门看望我，陪伴我，让我知道，就算看不见，我也能被‘看见’。”

十年里，志工从未间断的关怀，让她重新找回了生活的勇气。她与母亲讲述的爱与被爱的故事，让在场众人无不为之心酸，又为之动容。

志工张帅分享陪伴曹大娘一家的点点滴滴，从初次走访时的小心翼



曹大娘激动地说：“感谢社区，感谢慈济，让我和儿子重新燃起了生活的希望，也让我的身体渐渐好转，真心道一声谢谢。”摄影/张亚航



夜幕已降临，气温更低了。志工分成几组，带着备好的物资与祝福，前往行动不便的关怀家庭，将冬日暖意送到他们身边。摄影/赵寅辉

翼，到如今的亲如家人，志工用耐心和爱心，一点点温暖着老人的心。

曹大娘在志工的搀扶下缓缓走上台，激动地说：“感谢社区，感谢慈济，让我和儿子重新燃起了生活的希望，也让我的身体渐渐好转。我不知道该说什么，就想真心地道一声谢谢。”

曾经卧床不起的曹大娘，如今已经能行走了。这份改变，曹大娘自己最清楚。她说，是志工一次次的看望、一句句的鼓励，让她有了重新站起来的勇气。

祝福礼包送到家

活动结束后，夜幕已降临，气温

更低了。

志工分成几组，带着备好的物资与祝福，前往关怀行动不便的家庭，将冬日暖意送到他们身边。

志工一行四人，驱车前往王大哥家。王大哥早已等在门口，一见大家便热情地迎上来，将志工请进屋。

“王大哥，这里有袜子、毛巾、香皂，还有牙膏牙刷，都很实用，过年您都可以换上新的啦！”高楠打开生活包，一一介绍。

王大哥仔细看着每样东西，脸上笑容舒展，连声道谢：“谢谢慈济，春节前收到这样一份祝福大礼包，心里暖和极了。”



王大哥仔细看着每样东西，脸上笑容舒展，连声道谢：“谢谢慈济，春节前收到这样一份祝福大礼包，心里暖和极了。”摄影/赵寅辉

高楠转头向第一次来访的志愿者李铁峰介绍：“王大哥可是我们社区的环保明星！”王大哥听了有点不好意思，话匣子却打开了，讲起这两年与慈济相遇后，自己一点一滴的变化。

“妻子走后，我身体也不太好，很少出门，整天闷在家里，越来越孤单，觉得日子没盼头。”王大哥的眼神望向远处，仿佛回到了那段灰蒙蒙的日子。“后来，志工常来陪我聊天，拉着我参加社区活动，脸上慢慢有了笑容。再后来，他们邀请我做环

保，我开始有些犹豫。”

王大哥坦诚地表示，起初觉得到处捡纸壳和瓶子，总觉得抹不开面子。“但志工告诉我，环保是为了爱护地球，为子孙后代积福。”抱着试试看的心态，他第一次拿起环保袋，走出家门。没想到，这一走，就再没停下来。

“现在出门溜达，我都会东瞅西瞅瞅，看到可回收的物资就捡回来存放好。”王大哥的语气里满是自豪，“慢慢就成了一种习惯，越做越

有动力。虽说只是收可回收资源，却也是为地球尽一分力。”

更让他高兴的是，环保不仅改变了他的心态，也让身体好了起来。

“以前总闷着，身体差、心情不佳。现在每天有点‘任务’，活动多了，身体轻快不少，人也开朗了，和以前完全是两种状态。”

分享间隙，高楠带来一个好消息：“王大哥，新的环保站就在您家附近，以后您可以常来，和大家一起做环保，还能带动邻里一起参与呢！”

王大哥听了格外欣喜，说一定会常去。

高楠送上祝福语：“人要知福、惜福、再造福。”王大哥接过来，反复念了好几遍，越念越欢喜。他找出胶带，和志工一起将祝福贴在房间最显眼的位置。

“我要每天看看，提醒自己好好过日子，多做有意义的事。”

荣启新程添吉庆

另一组志工来到荣春大哥的家。

推开门，眼前的景象已与5个月前截然不同。

那时，志工第一次走进这个家：墙壁被熏得黢黑，窗户没有玻璃，寒风呼啸而入，厨房清灰冷灶。66岁的荣大哥疾病缠身、腿脚不便，仅靠低保度日。一场大火几乎带走了一切，

也在他心里刻下了深深的伤痕。

初访后，志工立即启动帮扶计划——定期为荣大哥送餐、陪他聊天、带他检查身体。得知他冬天只能穿着衣服蜷在被子里取暖，志工心疼不已，很快启动了房屋修缮工作。

换新窗、改电路、刷墙面、大扫除、添家具——5个月的时间里，志工用爱心和汗水，将荣大哥的家彻底翻新，让他终于能在温暖、整洁的屋里过冬。

此次入户送暖，志工于贰珍一进门就拿出带来的“福”字和祝福语，小心翼翼地贴在家具上，瞬间为屋子增添了浓浓的年味儿。

王阳特意带来了笔墨纸砚，为荣大哥现场书写了一副对联：

“荣启新程添吉庆，春携惠风纳福来。”

巧妙地将“荣春”大哥的名字藏在联首，寓意着新年新程，福气相随。

见荣大哥还没吃晚饭，赵琳琳转身进了厨房，利落地煮起饺子。热气袅袅中，她笑着说：“今天给您带了米面油，屋里窗明几净的，可以好好过年了。”

“您老放心，我们会一直陪着您。”刘乙颖握着荣大哥的手，真诚地说。

吃着热气腾腾的饺子，荣大哥感动得热泪盈眶：“感恩慈济的关怀，

感谢遇到你们这样的好人，默默付出无所求，你们都是有大爱的人！”

寒冬送暖 爱在重工

自2022年9月起，重工新村社区与慈济开展社区共善以来，志工每周三进行慈善访视、入户关怀；每日为行动不便者送蔬食午餐；每逢端午、中秋，便将飘香的粽子、圆圆的月饼送到居民手上；年底还为关怀家庭送去冬日物资与祝福。

持续的关怀，暖化了被关怀家庭的心房。

活动前一天1月13日下午，志工将物资装车运往社区。串串红灯笼挂起来，“寒冬送暖，爱在重工”的条幅高高悬挂。志工吕明刚提笔书写“福”字，那“福”字里，载满了守护与惦念。

1月14日清晨，志工与慈济关怀的家庭陆续抵达；大学生利用假期赶来，以青年志愿者身份参与。

刘大哥每次来参加活动，最大的困难就是上、下楼梯。志工孙立祥见状，二话不说，弯下腰：

“来，我背你上去。”

刘大哥趴在孙立祥背上，眼眶发热。他知道，这不仅仅是背上楼，这是一份沉甸甸的“在乎”。

志工见宫阿姨到来，连忙上前安顿她落座，细心嘱咐：“坐安稳。”

上午9点半，活动正式开始。

重工新村社区王书记感谢慈济这一年来，对重工新村社区工作的支持！他说：“代表社区党委，对所有的慈济志工道声：你们辛苦了，谢谢你们！新的一年，祝愿所有的社区居民、志愿者家人、慈济志工，身体健康，阖家欢乐！”

志工王丽娜分享，从震灾驰援、援建学校与大爱村，到开展社区共善，为重工新村社区送餐，皆有慈济志工身影。大家以“感恩、尊重、爱”的心意付出，期盼与邻里携手，共筑“以邻为伴，以邻为善”的温情链条，将大爱绵延永续。

志愿者带来诗朗诵《暖冬里的相守》，道出邻里间渐已流失却弥足珍贵的烟火温情；舞蹈《好运全都来》点燃全场欢乐氛围；小品《说说咱们的巡逻队》，则展现出志愿者守护家园的敬业精神。

善的传递

现场发放结束后，三位志工驱车陪同翟大哥的母亲，将物资送到翟大哥家。

翟大哥因先天染色体异常导致智力低下，38岁的年龄，智力仅相当于五六岁的孩童，还经常做出过激行动。父亲常年劳累，2022年突发脑梗，导致单侧躯体不能行动。家庭的



刘大哥每次来参加活动，最大的困难就是上、下楼梯。志工孙立祥见状，二话不说，弯下腰：“来，我背你上去。”摄影/赵寅辉

重担，全部落在母亲一人肩上。

当天，翟大哥外出学习，父亲在家休养。志工张艳辉为翟爸爸展示物资包里的环保毛毯——由回收的塑料瓶经过再加工制作而成，保暖效果非常好。

慈济的关怀让翟爸爸禁不住潸然泪下。志工赶忙宽慰他，请他放宽心——只要有慈济人在，日子一定会越来越好。

志工檀有权听说入户门锁不太好用，马上帮忙调试，还把钥匙涂上铅笔屑，方便开锁；檀有权还邀约翟妈妈，抽空带翟大哥参与慈济活动——

相信在大爱的环境里，翟大哥的状态一定会发生意想不到的转变。

志愿者尹忠琴感觉活动非常和谐：“受助者开心，我们志愿者能参与其中，更是福气。”参加活动也改变了她对环保的看法。

青年志愿者曹子贺第一次参加活动，负责引导和物资发放。他说：“感受到了传递温暖的快乐。”

这个冬天，冰天雪地的沈阳，因为爱，有了火的温度。

善，就是这样，在人与人之间静静流淌。



青山不老， 暖流不息

撰文 / 摄影 北京真善美志工

北风掠过京西山峦的第八个冬天，门头沟区青白口村的晨曦再一次被蓝衣白帽的身影唤醒。零下十度的气温里，一百二十余位慈济志工与志愿者从京城四面八方如约而至，为青白口村长者家庭及雁翅镇社会福利中心送去米面油盐及生活包，也将八年的牵挂，一并送进这个群山环抱的村落。



摄影 / 袁苗苗

2026年1月10日，零下10°C。门头沟区青白口村村委会大院里，人头攒动。

头发梳得齐整、眼神清亮的王大娘站在队伍里，主动拉起志工的手唠起家常。

“可算盼到你们来啦！一看见蓝衣服白帽子，心里就亮堂多了。”话音刚落，志工便递上一杯热腾腾的暖饮。大娘笑着接过，暖意顺着指尖沁入心底，话匣子也渐渐打开了。

生于上世纪50年代的王大娘，与丈夫相濡以沫、勤俭持家。夫妻俩

孝顺长辈、疼爱子女，即便早年家境清寒，也齐心协力把两个女儿培养成才。如今女儿们一个在地铁站服务，一个负责地铁检修，都已成家立业。

为了让闺女们安心工作，大娘主动揽下了带娃的活儿。“岁数大了还能动弹，给孩子们搭把手，越忙活身子骨越硬朗，能干就是福气呀！”

说起这些年的变化，大娘脸上满是感恩与知足：“过去总为吃饭发愁，顿顿凑合，做饭还得拾柴烧煤，烟熏火燎的；现在日子好了，吃得饱



“可算盼到你们来啦！一看见蓝衣服白帽子，心里就亮堂多了。”话音刚落，志工便递上一杯热腾腾的暖饮。摄影/刘菁



志工搬运单件20斤的米面、10斤的整包物资，体力与默契都经受着考验。大家自发组成一条“爱心传递流水线”。摄影/刘毅

穿得暖，志工每个月都来送温暖。这不快过年了，天寒地冻的还惦记着我们，大老远送来这么多实惠的年货，心里真是比蜜还甜……”

志工纷纷称赞大娘乐观豁达。说话间，大娘的老伴儿已领完物资，笑着上前搀她。两位老人提着沉甸甸的年货，依依不舍地与志工挥手道别，脚步里都透着欢喜。

手写的感谢

从签到核章区、日常生活包发放区到米面油领取区，各区域划分清晰。志工要搬运单件20斤的米面、10

斤的整包物资，体力与默契都经受着考验。大家自发组成一条“爱心传递流水线”，手手相传间，传递的不仅是物资，更是同心协力的温暖。

魏爷爷代表村民在发放仪式上发言，他手写了一张密密麻麻的稿纸，对着大伙儿认认真真地念着：“我已经是76岁高龄的老人了……感谢你们牺牲休息时间，为我们青白口村的老人送爱心、送健康、送粮油。”

话音刚落，现场响起热烈而持久的掌声。

爷爷捧稿的手微微颤抖，目光却十分坚定，每句话都说得清晰而深



魏爷爷代表村民在发放仪式发言：“感谢你们牺牲休息时间，为我们青白口村的老人送爱心、送健康、送粮油。”摄影/袁苗苗



付阿姨穿着喜庆的红色羽绒服，腰板笔直，笑盈盈地排队领取物资。志工上前问候，她立刻笑起来并与志工王融拥抱。摄影/姚越峰

情。“我们打心底里感恩啊！”爷爷声音有些哽咽，“你们送来的不只是物资，更是温暖和爱心。我们心里又感动又激动，就想把这份心情写下来，念给大家听，让每个人都记得感恩。”

爷爷特别提到：“我们真正得到的，不只是米面粮油，而是慈济对我们的大爱之情。”

领到物资后，志工轻声问：“爷爷，志工做的哪件事最让您感动？”

爷爷几乎不假思索，笑着回答：“就说这么冷的天，你们还特意跑这

一趟。一想到这儿，我们心里就热乎乎的。”

“那您希望我们多久来一次呢？”志工又问。

爷爷的思绪仿佛飘回从前，脸上露出慈祥的笑：“每年苹果熟的时候，你们都会来。那时候，我们就总想着摘些自家苹果，表达心里的感谢。”

仪式结束，志工全程搀扶行动不便的老人，沿动线领取物资。“爷爷奶奶新年好！请出示您的物资领取单。”老人们一边从兜里掏出单子，

一边连声道谢。凡士林、香皂、毛巾、洗衣粉等被细心装入生活包。感恩与祝福的话语在院中此起彼伏……

没有比你们更好的人了

74岁的付阿姨穿着喜庆的红色羽绒服，腰板笔直，笑盈盈地排队领取物资。志工上前问候，她立刻笑起来。问起老伴，她说他身体不太好，自己倒还硬朗。

付阿姨说，自己“心大”，不和别人比，凡事往前看。原来，她的老伴

在30多岁时遭遇严重车祸，命虽然保住了，却丧失了劳动能力，生活无法自理。那时，付阿姨也曾感到绝望。

在婆婆都想放弃时，她不仅四处求医、独自照料丈夫，更在年近40岁时，毅然生下孩子，给了老伴一个完整的家。如今女儿在市里工作，十分孝顺。在她的精心呵护下，老伴也逐渐恢复了自理能力。

领完自己的物资后，付阿姨又推着小车，一趟趟帮乡亲搬运。志工称赞她有爱心，她说：“我最难的时候，乡里

乡亲给我送衣送粮。一个村本该互相帮衬，有能力就搭把手，不算什么。”

另一边，韩大爷和魏大妈老两口拉着小车来领物资。看着他们乐呵呵地满载而归，志工上前打招呼。韩大爷说：“你们年年来，今年都第9年啦！”每月慈济到村里义剪、义诊，他们从不落下。魏大妈笑得爽朗：“没有比你们更好的人了，谢谢你们！”

“网红”大爷传递爱

送别韩大爷老两口，志工在回程时遇见一张熟悉的面孔——正是之前访视过的“网红”魏大爷。

80岁的魏大爷带着老伴付大妈，在志工协助下领好物资，正准备回家。多年来，魏大爷一直悉心照顾患重度听障及阿尔茨海默症的老伴。

生活虽不易，热爱唱歌跳舞的魏大爷却活得有声有色。他自学视频剪辑，开设了自己的视频号，用歌声分享日常，点击量常过万。

2025年11月8日，志工家访后，魏大爷特意制作了《慈济志工回访，传递爱心》的视频，表达感谢。

志工王融一眼认出他，上前招呼：“魏大爷，又见面啦，您还记得我吗？”

魏大爷不假思索：“认识啊，你是王融，上回来过我家！”

大家纷纷称赞魏大爷记性好、头

脑灵。“今天领了物资高兴，再给我们做一期视频好不好？”

魏大爷笑呵呵地答应。

果然，活动当天，魏大爷发布了新视频——《让爱传承，让爱发芽》。他以最淳朴真诚的方式，记录了慈济在青白口村的温暖场景。

这份彼此关爱的心意，让志工与乡亲如家人般紧密相连，也将感动定格在寒冬之中。

一件志愿者背心的缘分

“家里有人吗？”

青白口村的白委员与孔委员陪同志工来到小超家探望。敲门无人应答，白委员便拨通了小超妈妈的电话，原来她在发放现场，小超还在学校尚未放假。

等待时，白委员向志工介绍：小超在首钢工程学院读大二，父亲因尿毒症合并感染于2025年7月不幸去世，母亲一人抚养孩子。半年来，在慈济志工的陪伴与关怀下，她才逐渐走出丧夫之痛。

正说着，小超妈妈穿着志愿者背心迎面走来，招呼大家：“快进屋暖和暖和。”

小超住校，母亲独居，屋子显得有些空寂。但房间整洁明亮，绿植生机盎然，处处透着主人的勤快与用心。

“小超很孝顺，”妈妈说，“爸

爸走后，他每天打电话提醒我按时吃饭。”孩子成绩优秀，还在学生会做志愿者，母亲颇感欣慰。

小超父亲去世那天，正是小超的生日。“孩子说，以后再不愿过生日了——他害怕听到‘生日快乐’，因为这一天，爸爸永远离开了他。”

说到这里，妈妈禁不住落泪。白委员与志工高静轻轻搂着她，柔声安慰：“孩子这么优秀，咱们要向前看。爸爸也希望你们过得好，他才能安心。”志工宋志勤双手奉上一月份生活补助金，也送上真挚祝福。

妈妈与慈济相识已八年，每月村

里义诊、义剪她都参加。家中发生变故后，慈济及时伸出援手，她心中满怀感激。得知此次发放活动，她早早报名担任志愿者，想尽一份微薄之力帮助他人。

盼着你们天天来

再次走进83岁的杨爷爷家中，围坐聊天之际，屋内的暖意便盖过了门外的寒冬。这是志工与杨爷爷相识的第八年，时光早已将生疏酿成了亲情。

“开心是大补，快乐是良药，健康是财富，高兴是养生，平淡是生活，平平淡淡才是真。”杨爷爷缓缓



小超的妈妈与慈济相识已八年，家中发生变故后，慈济及时伸出援手。她接过生活补助金，自己也在尽微薄之力帮助他人。摄影/姚越峰

念出这段自编的句子，闫淑红听后深受触动，表示要将这段话当作新年的礼物，以此修身养心。

志工和爷爷聊起日常生活，“领到的生活物资足够吃上大半年，我不抽烟、不喝酒，日子过得简单规律，唯一爱好是收藏。”提起早年收集的旧物，老人眼里忽然泛起光，仿佛那些物件里藏着整整一个时代。

性格内向的杨爷爷说，自己向来怕说错话伤人，唯独在志工面前能完全放松。

“你们心眼实，是真心来陪我说话的，和你们唠嗑，心里踏实。”杨爷爷一个个念出熟悉的名字：任俊霞、马莉、高静……

2025年12月，志工因其他活动未能如约到访，爷爷一直数着日子盼。

“知道你们忙，不能常来，可我总是想着，要是天天来该多好——我来给你们做饭。”爷爷说得真诚。

说起往事，他的话匣子便合不上了。他忆起与相伴48年的老伴，一生没红过脸；妻子走后，有人劝他再找一个，他摇头：“谁也比不上她，她特别老实，心善。”

外甥女小彭在一旁轻声补充，舅舅曾是村里最早的“万元户”，后来又成了第一个“十万元户”。

听着这段跨越岁月的叙述，志工轻声问：“爷爷，咱们认识8年了，就像一

家人。我们给您唱首《一家人》吧？”

爷爷笑着用力点头。

歌声轻轻响起，夹着断续的笑语，温情在旋律中静静流淌，凝成这个冬天最温暖的时光。

最简单的答案

牙刷毛巾发放点上，一抹粉色格外亮眼——那是跟着志工妈妈一起来的小志愿者朱以萱。

萱萱身穿亮面羽绒服，戴着小蓝手套，正恭敬地双手向爷爷奶奶递上牙刷和毛巾。这是她第四次随母亲参加活动。前一晚，她蜷在妈妈身旁半睡半醒，听到“牙刷毛巾要单独发放”，立刻拽拽妈妈的衣角主动请缨。平时上学爱赖床的她，这天闹钟一响就爬了起来。

气温已在零下，妈妈让萱萱多穿点，她却仰起小脸笑：“北京再冷，也比不上哈尔滨呀！我一定行。”

现场，萱萱学着志工的样子将牙刷摆得整整齐齐。问萱萱困不困，她用力地点头；再问她“为什么还来”，她眨眨眼说：“因为妈妈说，我的朋友会来。”

发放时，萱萱的小手忙个不停，动作稚气却专注，对白发的爷爷奶奶礼数周到。大家感慨，这是在父母身教中成长的孩子，爱的种子已悄悄种入心田。

小小的身影如一只欢快的蝴蝶，将



萱萱身穿亮面羽绒服，戴着小蓝手套，正恭敬地双手向爷爷奶奶递上牙刷和毛巾。这是她第四次随母亲张婧参加活动。摄影/边立新

暖意洒满每个角落。从初次参与的怯生生，到如今主动承担，萱萱已用最纯真的行动，把分享与付出刻进了心底。

人群中，还有一位身穿志愿者背心、始终微笑为老人递送物资的人——志愿者小博。他自幼罹患再生障碍性贫血，2019年接受移植手术，2020年因志工介绍而与慈济结缘。

小博表示，慈济“付出与感恩”的理念触动了他。“人在接受帮助后，能用自身力量回馈社会，这件事让我感到幸福。”

眼前景象更让他动容：这么多志工主动承担重活儿，有人还从几十公里外冒着严寒赶来；而乡亲们接过物资时的笑容，让一切坚持都变得值得。

八年长情与初次感动

三九寒天，北风凛冽，志工闫淑红的一席话却让人心头温热：“天这么冷，来的志工却一年比一年多，心里只觉得暖。”

回首过去八年，村里的寒冬送暖和入户关怀，她从未缺席。支撑她

的，不仅是志工间的真诚付出，更有乡亲们胜似亲人的牵挂。

“杨爷爷听不清，就用小黑板和我们写字聊天，总念叨‘穿白裤子的姑娘怎么还不来’，把我们当自家孩子盼着；付大爷每回都拉着我的手说，‘闺女，记得回家过年’。”

没有血缘，却早已情深。

“这里就像第二个家，乡亲们就是心里放不下的长辈。”闫淑红感慨，正是这份长久的温情，让大家不畏严寒、月月奔赴，也吸引着年轻志愿者不断加

入，爱在岁月中静静流淌。

第一次参加寒冬送暖的志愿者钟璟璟，同样被深深触动。

百余位志工为164户、雁翅镇社会福利中心29户家庭送上物资，而她的感动早在出发前就已开始——邀约她一起参加的志工因照顾母亲无法同行，却细致地提醒她备好碗筷手套，反复叮嘱添衣保暖。

车上，大家分享的智慧好话更令她受益匪浅：“太阳光大，父母恩大，君子量大，小人气大”……



付大爷每次都拉着志工闫淑红的手，嘱咐她，记得回家过年。这次物资较多，志工陈双和闫淑红帮大爷领物资，并送回家。摄影/刘菁



尽管脚伤未愈，志愿者王以冉仍然选择来参加活动，在这个温暖的团队中贡献自己的一份心意。摄影/刘毅

这段缘分，不仅净化心灵，更让她学会以更大的善意对待世界。

物资搬运完毕，村民陆续到来。大家一同读诵慈济慰问信中写给乡亲的寄语：“平安是福，心宽是善，念纯是美”“能安心睡、快乐吃、欢喜笑，是人生四宝”——言语朴素，却充满温度与深意。

第一次参加慈济活动的王以冉分享道：“两个多月前，下楼梯时不小心崴了脚，造成脚踝骨折，现在好多了，但还没完全脱拐。这次来，是因为妻子的同事一直在慈济做志工，常说这里充满爱心。于是我们夫妻俩第一次加入，也是第一次参与这样的活动。”

尽管脚伤未愈，王以冉仍然选择来参加活动，在这个温暖的团队中贡献自己的一份心意。“天气很冷，我们确实是来送温暖的。最近因为脚

不方便，我在外面常常得到别人的帮助。现在恢复得差不多了，正好有机会出来活动一下，和大家一起做点事，把这份善意传递出去。”

了解到青白口村的寒冬送暖活动已持续开展了8年，王以冉感动地说：“能成为其中一员，觉得挺有意义的。”

活动在《我们都是一家人》的歌声中接近尾声。

乡亲们提着物资，三三两两地结伴回家。志工开始收拾场地。空气中，寒意依旧，但一股无形的暖流，已然在这个村庄里弥漫开来。

青山不老，暖流不息。

寒风依旧会吹过门头沟的山峦，但那份用了八年时间积淀下来的温暖与信任，已经像一粒种子，深植在青白口村的土地里，深植在每个参与过这场“送暖”的人心中。

❄️ 零下二十度， 冰城因爱而暖

撰文 / 摄影
黑龙江哈尔滨真善美志工

二〇二五年十二月的哈尔滨银装素裹，寒意挡不住温情的脚步。经过半年精心筹备，哈尔滨寒冬送暖活动于十二月十四日正式启动。慈济先后在五常、阿城和市区举办四场发放，为一百五十七户受助家庭送去冬日物资与浓浓的关怀。首场走访五常的六户慈济受助家庭，用爱拉开冬日序幕。



摄影 / 孙莉



冰天雪地里，志工和志愿者正在钱大哥家门口卸下物资。钱大哥知道志工要来，早早地就到胡同口迎接。摄影/孙莉

早7点，太阳刚刚从地平线升起。哈尔滨、五常志工和志愿者驱车一小时，来到五常市向阳镇建国村小河里屯，好熟悉又好亲切的地方——两年前，这里曾遭洪水侵袭，慈济参与赈灾的场景，至今仍历历在目。此后，慈济与小河里屯建立长期陪伴机制，深度关怀这里的三个家庭。

我是有福之人

冰天雪地里，志工和志愿者正在钱大哥家门口卸下物资。远处，一个

身影慢慢往这边走来——是钱大哥。知道志工要来，他早早地就到胡同口迎接。

一年前，钱大哥得了脑梗，记忆力减退，时而认不出人。但这次，他一眼就认出了志工，还准确地叫出了志工的名字。患病这段期间，五常志工持续关怀陪伴，如今的他身体恢复得很好，大家都倍感欣慰。

走进屋里，志工把物资整齐地摆到炕上，一件件介绍。看到生活包里的物品，钱大哥感动地说：“太贴

心了。”志工为钱大哥和他的妻子试穿加厚环保摇粒绒外套（简称环保外套），他们特别喜欢，连说舒服。

孙女朗读慈济慰问信后，钱大哥郑重地把这封信和前两年的信贴在了一起，感慨道：“三年了，能遇到慈济，我是有福之人。”

同行的五常志愿者张寒岭是初中英语老师，得知钱大哥的孙女学习英语有些吃力，她提前做了英语字母和音标卡，现场指导孩子学习英语的方法。她表示，以后会持续关心孩子的

英语学习。

从环保站传出的暖流

12月21日，冬至。在前宏路慈济环保站，志工和志愿者在简短的发放仪式后，领取寒冬送暖物资，为29户慈济受助家庭入户发放。

詹大哥每月都要住院化疗。但只要身体允许，他就会和妻子一起来付出。这次，他坚守在发放动线上，踏实而认真。

因脑梗不能说话、半身瘫痪的赵

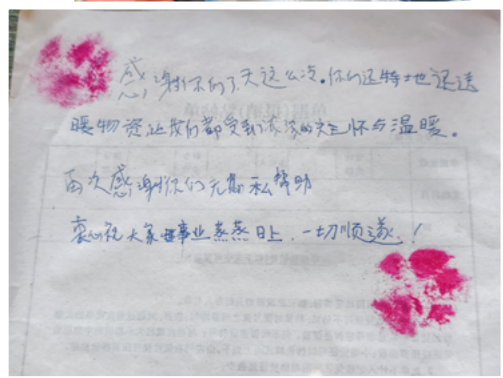


志工把物资整齐地摆到炕上，一件件介绍。看到生活包里的物品，钱大哥感动地说：“太贴心了。”摄影/孙莉



(上图) 志工拿出祝福对联, 志工与大娘的女儿一起念: “吃苦了苦苦尽甘来, 享福了福福尽悲来。” 女儿脸上露出了笑容。摄影/刘丰伟

(下图) 因脑梗无法说话的赵大姐提前写好了感谢信, 信上有个特殊的印记——她家小奶狗的爪印。大姐的女儿说, 小狗也感恩大家。摄影/刘丰伟



大姐提前写好了感谢信, 信上有个特殊的印记——她家小奶狗的爪印。大姐的女儿说, 小狗也感恩大家。

信中写道: “感谢你们了! 天这么冷, 你们还特地送物资, 我们收到了大家浓浓的关怀与温暖。再次感谢你们的无私帮助, 衷心祝大家事业蒸

蒸日上, 一切顺遂。”

拿出祝福对联, 志工与大娘的女儿一起念: “吃苦了苦苦尽甘来, 享福了福福尽悲来。” 女儿脸上露出了笑容。

离开时, 大姐的女儿将志工送到大门外, 一直目送着渐行渐远的车子, 直到转弯不见。

去年寒冬送暖时, 哈尔滨市助残志愿者协会向慈济提报了赵大姐一家。随后, 志工安排入户探望并送去物资, 自此, 也开启了持续的关怀与陪伴。

赵大姐因幼时发高烧导致重度脑瘫, 生活不能自理, 但智力完全正常。酷爱文学的她, 通过广播和电视自学初中、高中及电大语文课程, 后以双脚操作电脑坚持文学创作, 成为黑龙江省作家协会会员。

赵大姐曾接受中央电视台及黑龙江电视台采访, 展现了“身残疾 心康宁”的生命能量。轮椅上的赵大姐, 总会换上高跟鞋和漂亮的衣服, 以最美的姿态迎接大家的到来。

志工翟卫燕帮她穿上环保外套, 笑着说: “你们夫妇可以一起穿情侣装。” 赵大姐开心得合不拢嘴。她的先生展示妻子参加节目的照片时, 流露出满满的自豪之情。赵大姐也常常夸赞先生, 不仅尽心照顾自己, 还耐心地照顾两位90多岁高龄的岳父岳母。

两位老人家每次见到志工都开心

地和志工聊家常、分享人生及读书心得。这次, 老人家认真地看着慈济慰问信, 仔细阅读信上的每一个字。

墙上, 挂满了赵大姐多年来获得的荣誉证书。身体虽有残疾, 她却凭着顽强的精神, 活成了一道光。

刘大爷住在弟弟为他安排的房间, 屋里整洁干净, 光线充足。看到年轻人前来, 刘大爷非常开心, 紧紧握住青年志愿者的手不愿松开。尽管第一次见面, 他们却像是一对很亲的祖孙俩。

志工把物资一一拿给大爷看。大爷既高兴又嗔怪地说: “这也太全了, 好像把商店都搬来了!” 青年志愿者为刘大爷朗读慰问信时, 他认真聆听, 眼中满含慈爱与感动。

发放结束后, 一位志愿者在随笔中写道:

冬天一如既往
明媚而苍凉
眼泪映照北方
北方将回忆安放在
广袤的孤独中
雪厚重了肩膀
在黑夜之中
升起星火般的魄力
燃烧悲伤也有
希望的光亮。

政社携手的温暖

2025年仲夏, 当哈尔滨还在短暂

的温暖时节，慈济志工和志愿者已深入道里、道外两区，开展逐户走访与细致评估，切实了解残疾人群体的生活困境与实际需求。

这一切，都是在为即将到来的寒冬提前做的准备。

基于调研结果，慈济为每户家庭量身定制了“暖冬个性化礼包”——除了新疆棉被、环保外套及米、面、油等生活必备物资外，还贴心地配备了洗衣液、护手霜、筷子等20余种日常用品。

从吃的到用的，从身上穿的到手上抹的，每一件都透着细致入微的考量。

然而，就在发放前夕，一场突如其来的大雪打乱了计划。

2025年12月22日，志工接到残联

领导的电话：受入冬以来第一场大雪的影响，让居住在农村的残疾人外出很不方便，希望慈济能将原定的道里与道外两区的集中发放，调整为两次单独发放。

这意味着临时增加一场发放活动，交通、人员安排、物资调配等工作需要重新调整。为了此次送爱心活动更有温度、更体贴细微，志工迅速调整方案，两天内完成了所有物资的分装和打包。

三天后的清晨，志工顶着刺骨的严寒来到环保站，将寒冬送暖物资装上车，驶向道里区新农镇团结村党群服务中心。

到达后，志工拿出准备好的糖

果、点心，走到他们中间，弯下腰笑着递过去。接着，志工又教大家比手语《爱与关怀》《一家人》，有语言障碍的乡亲与志工手语交流，虽无法用言语表达，但他们学得很认真，笑容流露出真诚与欢喜。

室外虽寒风刺骨，室内却是一派温暖祥和的景象。

道里区残疾人联合会向慈济赠送锦旗：情系冰城助残路，爱满龙江慈济心。

在残联各级领导的鼎力支持和配合下，发放顺利圆满，领到了物资的乡亲们乐开了怀——“吃的用的都给我们准备齐了，有了这些（物资）今年可以过一个好年了。”

慈济助学生琪琪和同学小蒙常利用休息时间参加志愿服务。此次，她们在动线上协助发放环保置物箱。返程路上，琪琪分享她的感悟：“希望自己可以放下过去，义无反顾地向前走得更远更久。”

社区志愿者邓国华分享：“以往给乡亲递上衣物时，总习惯送上一句祝福。但今天，心里却涌上很深的触动，我觉得那些衣服的每一针、每一线都是用爱织成的，这份心意，让人特别欢喜。”

一份承诺，双份温暖

道外区的发放仪式上，哈尔滨市残疾人综合服务中心主任王铁志在致辞时表示：“此次慈济捐赠是雪中送炭的生动实践，传递的是一种价值引领。扶弱济困、乐善好施是中华民族的传统美德，它彰显的是一种社会担当。”

“助残不仅是简单的给予，更是平等的尊重；不是一时的关怀，而是长久的陪伴；不是单方的努力，而是双向的奔赴。”他顿了顿，目光扫过全场：“每一个残疾人朋友身上都有

（左图）志工教大家手语《爱与关怀》《一家人》，有语言障碍的乡亲与志工用手语交流，他们学得很认真。摄影/黎明

（右图）道里区残疾人联合会向慈济赠送锦旗：情系冰城助残路，爱满龙江慈济心。摄影/黎明





慈济与哈尔滨市残疾人联合会联合举办“助残暖冬行动”捐赠仪式，志工向残疾人家代表送上承载爱与祝福的暖心物资。摄影/宋春阳

坚定的生命力、乐观的生活态度和对美好生活的向往。”

“他们需要的不只是物质上的支持，更是社会的接纳、价值的认可和心灵的共鸣。我衷心希望以今天的活动为新起点，能有更多像慈济这样的爱心组织、企业和个人加入到助残公益行动中来。”

道外区残联理事长李家骏表示，此次捐赠物资丰富、情义厚重，慈济志工和志愿者清晨即投入物资搬运的身影，令人感动，也令人敬佩。

发放开始了，志愿者邓国华搀扶着一位言语不清的残疾人大姐，帮她领完所有物资，她用不太清晰的话不断说着“谢谢”；志工刘宝珍帮长者搬运物资时，老人不忍心地说“太沉了”，她风趣地回应：“没事儿，我是大力士。”

替岳父来领物资的年轻人，脸上满是喜悦，哼着小曲，面对镜头还开心地比了个“耶”。

张大哥因脑干损伤导致肢体二级重度残疾，领完物资后，笑容满面地由志工搀扶着走出会场。在门口协助

交通的志工刘丰伟，曾在初访时去过张大哥家，他赶紧走上前，用力把张大哥抱上车。

阿龙因车祸造成二级伤残，行动不便，只能由相依为命的母亲独自前来领物资。志愿者周红宝不忍老人拿着很多物资在雪地上走，便主动开车帮她把物资送到家，老人开心得合不拢嘴。

捐赠仪式后，哈尔滨市残联、道外区残联、街道办事处领导及慈济志工带着物资，一起入户看望行动不便

的乡亲。

韩大哥的妈妈早早将家门打开，等候大家。志工的再次到访，让韩大哥非常开心，残联领导关切地询问韩大哥近期的健康和生活情况。

韩大哥虽高位截瘫，但头和手可以活动。志工紧握他的手，像久别的家人；随后，志工拿出物资清单，先与他一起核对，再请他读诵慈济慰问信。他一字一句读着，认真而郑重。

临别时，韩妈妈一再感谢：“你们想得真周到，有这么多物资，我们



志愿者周红宝（右）不忍阿龙的母亲拿着很多物资在雪地上走，便主动开车帮她把物资送到家，老人开心得合不拢嘴。摄影/田宏

可以过个好年了。”残联领导对她说，慈济做事非常用心，采购的物资数量和质量都非常好，祝福大家过个好年。

星火般的光亮

志愿者龚晋淞第一次参与慈济活动。他带着助人的热忱投入物资搬运，这份公益初心和行动力格外可贵，更为寒冬送暖注入了青春力量。

志愿者刘宝玺早年在山东时就对慈济心生向往。到哈尔滨求学后，凭借社会工作的专业背景，顺利联系上哈尔

滨慈济志工，自此多次投身公益活动。

社区志愿者邓国华一家三口同心同行，全员出力、各尽其责。儿子王大智经常跟妈妈参加公益活动，这次积极帮着搬运生活物资箱，小小年纪乐于助人的行动让人称赞。

年过七旬的银发志愿者马毅荣，躬身弯腰、忙前忙后。这份不顾年岁的坚守，让公益的温暖在寒冬里更显厚重。

志愿者黎明化身暖心摄影师，全程细心又耐心，定格下活动里每一个动情瞬间。

“今年是我们助残志愿者协会和



韩大哥虽高位截瘫，但头和手可以活动。志工紧握他的手，像久别的家人，随后，志工与他一起读诵慈济慰问信。摄影/宋春阳



志愿者龚晋淞（右）第一次参与慈济活动。他积极投入物资搬运，这份公益初心和行动力为寒冬送暖注入了青春力量。摄影/翟凯英

慈济基金会合作的第二年。从第一年的20余户残疾人朋友，到今年的122户，覆盖232位残疾兄弟姐妹，今年是一个非常大的突破。在这里，我代表残疾人朋友向慈济的善举表示衷心的感谢。”哈尔滨市助残志愿者协会秘书长刘向东说道。

从道里到道外，从仲夏初访到寒冬发放，从集中发放到入户探望——政府搭桥，慈善组织精准对接，志工

用心执行，受助者真诚接纳。在多方合力下，一份份温暖被稳稳地递到需要的人手中。

随着更多像慈济这样的爱心组织、企业和个人加入助残公益行动，这样的温暖还将延续，覆盖更多需要帮助的人。

这个冬天，因为有每一位参与者的付出，哈尔滨的街头巷尾多了一分实在的暖意。

❶

一座同心桥 三载暖阳行

撰文 / 黄依军、小夏
摄影 / 胡志凡、郑亚华、小春

二〇二六年一月九日至十二日，在贵州省赫章县委统战部指导下，慈济基金会联合赫章县团委、赫章县壹加壹爱心公益协会、赫章县福建商会等团体共一百零四位爱心人士，在野马川镇中心小学和赫章县第二中学为三百六十四名困境环卫工人送上大米、食用油等十五种爱心物资，也为七十九位困境家庭学生颁发新芽奖助学金。这份来自寒冬的暖意，让赫章县的环卫家庭被社会的爱与尊重包裹着，温暖着，激励着。



摄影/胡志凡

1月11日清晨，天气晴朗，朵朵白云点缀在淡蓝色的天空中，像棉絮撒在淡蓝色的画布上。操场边，耸立着高大的雪松，身披碧绿的针叶，在凉风中静静舒展。

“运动一下，全身都暖和了！”志愿者聂祥洪一边传递大米，一边乐呵呵地说道。来自贵阳的他，几年来，一次不落地接送志工往返于贵阳至赫章之间。他还常参与入户访视，有时“兼职”方言翻译。

自2022年12月15日，慈济援建赫

章“同心”人行天桥之日起，志工每年三次，为爱“黔”行。这座桥，不仅保障了孩子们的安全，更串起了人与人之间的绵绵温情。

雪中送碳，暖意融融

正午过后，阳光温暖洒落。

为了不影响环卫工人的工作时间，慈济和住建局商定，将物资发放时间安排在下午1点开始。环卫工人有序入场，橙红马夹在阳光下熠熠生辉。

志工一眼认出61岁的李大姐，她



自2022年12月15日，慈济援建赫章“同心”人行天桥之日起，志工每年三次，为爱“黔”行。照片/徐小茗提供



1月10日下午，志工专程来到野马川镇中心小学，为40位环卫工人举行了一场温馨的小型物资发放。摄影/胡志凡

穿着去年发的枣红色棉服，还是崭新的。李大姐眉开眼笑地说：“衣服很暖和，你们送的东西都是好的，谢谢你们！”

李大姐的老伴过世得早，她一个人把孩子拉扯大。现在，孩子成家了，她退而不休，依旧早出晚归去上班，日子过得单纯又平实。“你们从大老远过来，给我们送温暖和关心，我们会尽心尽责保持城市环境干净整洁，做好本职工作。”

赫章县教育局党组成员、副局

长吴开富主持寒冬送暖发放仪式，县委常委、县委统战部部长马永江，县委常委、副县长翟超群出席活动。他们一致感谢慈济为赫章县环卫工人和莘莘学子送来寒冬里的关怀与温暖。入户走访时的亲切关怀，到集中发放时的井然有序，志工的一言一行，都洋溢着真诚、友善、互助的气息。

“你们先后多次跨越山海，带着深情厚谊为赫章送来爱心捐赠，用一次次务实善举为我们的民生改善、教育发展注入暖流。”翟副县长饱含深



殷大姐高兴地说：“东西又实在又好用！慈济发的棉服特别好，下小雨打不湿，干活穿正合适。”摄影/胡志凡

情地说：“这份雪中送炭的恩情，这份守望相助的情谊，赫章人民永远铭记于心、感恩于怀……也希望环卫工人坚守奉献，共建美丽赫章；希望同学们勤奋学习，不负关爱，未来回馈社会、传递爱心。”

环卫工人代表况大姐发言致谢：“感恩社会各界人士的支持和关心，让我们感受到社会大家庭的温暖，也更加坚定了我们坚守岗位的信心。”

在赫章县第二中学（简称赫章二中）发放的前一天下午，志工专程来到

野马川镇中心小学，为40位环卫工人举行了一场温馨的小型发放。野马川镇政府纪委书记李立在致辞中表示，关爱活动激励着环卫工作，传递了一份温暖。

环卫工人常年风里来雨里去，工作十分辛苦。殷大姐高兴地说：“东西又实在又好用！慈济发的棉服特别好，下小雨打不湿，干活穿正合适。”

小小云朵，绽放希望

“小小的一片云啊，慢慢地走过来……”志工殷翠霞带领大家跳起活泼

可爱的团康《踏浪》，现场气氛顿时轻快起来。

“感恩您，祝福您，新年快乐！这是环保毛毯和伞……”发放动线上，一声声“感恩与祝福”连绵不断。

高大姐背着一个干净的红背篓，站在队伍中耐心等待。阳光照在她黝黑的脸庞上，眼角的皱纹更盛着笑意。长年迎风工作，让她患上了迎风流泪的眼疾，不时用衣袖擦拭眼睛。

轮到高大姐时，她双手接过物资，泪光闪闪却依然含着笑。“三年

了，每年你们都给我们这么多东西，真不知该说什么好……”

志工看到高大姐身旁的女孩，笑容盈盈，明眸皓齿。先是一愣，仔细再看，惊喜地脱口而出：“小婷？是你吗？”

女孩笑着点点头，高兴地说：“我考上川南幼儿师范高等专科学校啦！”

原来，她正是高大姐的大女儿小婷。一年不见，小婷从那个低头抿嘴、谨小慎微的女孩，出落成自信阳光的大学生。



“每年你们都过来给我们这么多东西，真不知该说什么好……”高大姐眼眶微湿，却始终洋溢着灿烂的笑容。摄影/柯春霞

“收到录取通知书那天，我真的特别开心！”小婷眼中闪着光，“一是终于能走出家乡，接触外面更广阔的世界；二是我选了自己真正热爱的专业。虽然只是大专，但我特别喜欢小朋友，他们有灵气、纯真，将来我想去幼儿园教书育人，也希望有一天能像你们一样，把这份爱心传递下去。”

回到一年前的那个冬日——志工为小婷姐弟送去助学金和新棉衣，那时即将面临高考，小婷对未来既向往又犹豫。她想当老师，却因一句“老

师不好当”而动摇。

志工陈国珍察觉到小婷的不安，紧握她的手，语气坚定地说：“坚守自己的理想，勇敢地追求，不要让别人的话左右了自己的理想。”

这句话，小婷牢牢记在心里。“当老师虽然是很辛苦，但只要是自己的选择，自己喜欢，就勇敢去做，我做到了！”

物资发放结束后，人群渐散。小婷一眼看到陈国珍熟悉的身影，走上前，紧紧拥抱：“陈老师，我做到



小婷一眼看到志工陈国珍，走上前，紧紧拥抱：“陈老师，我做到了！谢谢您当年鼓励我！”国珍眼眶微红：“你本来就很棒。”摄影/黄依军



燕绍松校长（右一）为环卫工人送上一袋袋大米。他计划明年组织学校的老师组成志愿团队，一起感受这份大爱的力量。摄影/胡志凡

了！谢谢您当年鼓励我！”

国珍眼眶微红，鼻子微酸，声音轻柔却有力：“你本来就很棒，只是需要一点相信自己的勇气。”

心手相牵，爱暖山城

“谢谢你来谢谢你，谢谢慈济基金会，你们什么都发给我，祝你们代代儿孙出贵人……”环卫工人邱大姐天生一副甜美的嗓子，物资发放接近尾声，她自编自唱一曲山歌，向志工表达感谢。

一线环卫管理者余大姐动情地说：“千言万语，就一个词——感谢！和你们在一起，不管是入户还是在这里发放，我都觉得特别幸福。哪怕没有阳光，也感觉好阳光、好温暖、好开心。”

野马川中学高一学生小云，脸上还带着稚气。她通过壹加壹爱心公益协会报名，第一次参加寒冬送暖，来来回回地陪领物资，感到特别兴奋。

“非常开心，就像在帮助自己的爷爷奶奶。”小云说：“他们是城



罗大哥从车上小心地卸下一箱箱食用油，妻子胡大姐和三个女儿也加入爱的接力。摄影/柯春霞

市的美容师，工作非常辛苦，总是早早起来打扫，让我们每天能看到干净舒适的城市。假如以后在路上遇到他们，我会开心地打招呼。”

赫章二中的小春和小夏一起参与陪领服务。小春说：“今天，我也是一个爱的传递者。虽然有点辛苦，但非常开心。因为传递爱的同时，也收获了爱。当我和他们说‘新年快乐’时，他们都对我露出了真诚的微笑。”

“还有像你们这么有爱的人，用爱把我们包围住。你们让我知道，尊重并不是高高的俯视，也让我知道，原来

一直有天使般的人存在。未来，我一定要成为像你们一样温暖的人。”

达依乡中心小学本部校长燕绍松来到现场，为环卫工人送上一袋袋大米。他表示：“这份爱沉甸甸、暖融融。明年的寒冬送暖，我打算组织学校的老师组成志愿团队，一起感受这份大爱的力量。”

七彩长龙，爱的接力

当天一早，蓝衣白帽、红马夹，黄马甲、蓝校服的身影在绿茵场上忙碌穿梭。一排排崭新的红椅子排成整

齐方阵，迎接环卫工人的到来。

身着鲜艳黄马甲的两位青春洋溢的大学生——朱月与熊倩，来自赫章壹加壹爱心公益协会，两人一起搬运沉甸甸的物资。“有点重，但很开心！”朱月笑着说道，“我们虽然力量微不足道，但能帮一点是一点。”

熊倩腼腆地补充道：“刚刚抱起大米时，心里就暖暖的。环卫工人很辛苦，我们学生也能做一些力所能及的事情。”

随着物资越来越多，志愿者们自动串成一条蜿蜒百米的“七彩长龙”。当地实业家吴学菊带着五年级的女儿赶来，送上364份自产的天麻核桃酥礼盒，她们也融入这“七彩长龙”中。

罗大哥从车上小心地卸下一箱箱食用油，妻子胡大姐和三个女儿也加入爱的接力。不善言语的罗大哥激动地说：“太感谢了，你们远道而来不容易，每年给我们寒冬送暖，看到你们面孔很熟悉、很温馨，说不出的感恩……”

大女儿小会接过话：“如果我没来，会少一份力，你们就多一分辛苦。你们来帮助我们，我们也应该尽自己所能，传递一份爱。”

夜郎酒店总经理王丽红带着员工刘红和王榕一起来感受爱心活动。王榕感慨道：“看到你们那么认真，也

提醒我们在工作中更要注重细节。”

王丽红补充说：“你们的细节做得特别好，洗衣粉袋子和大米袋子，都被拍平后垒上去，这样才能整齐，不容易滑落。”

“七彩长龙”横跨操场两端，宛如一条爱的长河。一袋袋、一箱箱爱心物资经由一双双温暖的手接力传递，将满满的关爱送抵环卫家庭。

求学路上，有爱同行

上午的寒冬送暖活动温情落幕，下午，大家继续在赫章二中活动室，为13位困境家庭学子送上新芽奖助学金。

“大风吹”游戏让现场热络起来——孩子们不断地变换位置，也有人在游戏中出现小失误，却因此获得了分享机会。小浪笑着说：“有时小失误也能给大家带来快乐。”

小春深有感触地说：“我们要勇于表达，也要认真倾听，以防自己被叫到。”小夏觉得和一群不认识的同学敞开心扉玩游戏，很有意思。“原来在集体活动中，我也可以不那么拘束，可以和任何人开怀大笑。”

同学们纷纷说出内心的感受，唯有小江始终低眉垂眼，心事重重。在志工殷翠霞的温柔鼓励下，他终于鼓起勇气，大声说出让所有人都能清晰听见的两个字——“开心”。

殷翠霞鼓励孩子们说出真实的

感受，就是最动人的。“人生就像这场‘大风吹’，总有突如其来的‘风’，可能是学习的难题，可能是成长的烦恼，但只要心怀信心、手握毅力、脚踏勇气，就没有跨不过去的坎，没有实现不了的理想！”

小夏说着说着，禁不住抹起眼泪。志工陈黎青和矣靖梅静静地坐在她身边，陪伴着、倾听着……

“当我毫无保留地说出心底最难过的事时，这种温暖让我很放松。”小夏哽咽道，“我把你们当作避风港、家的港湾，你们是我最好的家人。”擦去眼角的泪水，小夏许下美好的心愿：“有

一天，我要成为像你们一样的人，今日受益，他日益人。”

一念心疼孩子的心——为困境中的少年多寻找一份温暖，赫章二中政教处主任李亚男老师搭起了慈济与赫章二中的助学桥梁。

李老师感慨地说：“志工面对我们的学生时，那份发自内心的真诚，我能感受到。他们是真心用爱去温暖、打动孩子们，让我深受鼓舞。能成为连接彼此的桥梁，缔结这样一份情意，我感到非常开心。”

“孩子们都来自农村家庭，非常勤劳；但在人多的场合，往往不敢放

开自己，更别说主动表现。”李老师欣慰地说，“今天，我既惊讶又欣喜。他们主动参与、主动做事，眼神里多了自信，行动中透着勇气。这让我更加确信，我们给予他们的，不只是物质上的支持，更是心灵的滋养和性格的塑造。他们的进步，是真实而动人的。”

“让我们的笑容充满着青春的骄傲，让我们期待明天会更好……”歌声悠扬，满怀希望。在这因爱相聚的时光，孩子们知道——成长路上，他们从不孤单。

水滴石穿，筑梦同行

1月10日上午，志工分为8组，为困境环卫家庭子女送去慈济助学金和新衣物。

在环卫干部陪伴下，大家来到一栋老旧的公寓楼前，张大哥打开手机灯光，穿过幽黑的走廊，爬上一层又窄又陡的楼梯。拐过楼梯，来到三楼平台，眼前是一段因下水管渗漏而湿漉漉的露天走道，志工小心翼翼地跟在他身后。

张大哥的大女儿小溪身形瘦弱，她一岁多时不慎滑倒导致胯部脱位，手术后，走路还是会疼；二女儿小仪活泼好动，性格比较强势，姐妹俩分别就读三年级和一年级；小儿子患有孤独症，最让人心疼，也最让人牵挂。

看到志工，姐妹俩有点不好意思，

弟弟小芳是“人来疯”，又蹦又跳又吼，不过这次，他没有四处乱跑。当志工郑亚华将他搂到怀里时，他没有挣脱拒绝，安静地依偎着。

张大哥说，去年8月，带儿子到贵阳做手术，检查时都要打镇静剂。他扒开小芳厚厚的领子，孩子脖颈上露出一道细长的疤痕，医生说要等孩子长大可能会慢慢好些，好在孩子体质好，没有吃什么药，这让张大哥满怀希望。

得知两姐妹还没吃早餐，志工陈鹏霞拿出巧克力面包和点心。小仪见状，一把拿起两块面包塞进嘴里，陈鹏霞引导她，要学会分享，分一块给姐姐和弟弟。志工又拿出来棒棒糖、鲜花饼，三个孩子围坐在一起，吃得津津有味。

张大哥的妻子胡大姐去年生病住院后，体重暴增。胡大姐向志工倾诉，丈夫脾气急、暴躁，遇上一点困难就容易骂人。志工关切地请张大哥多体贴妻子，对妻儿要有耐心，多一点包容。

张大哥抽到“做中学，学中觉”的智慧好话，他领悟到：“做事要仔细稳妥，讲方法，不用暴力，不要动不动就骂人。”

志工送上春联，祝福一家人红红火火，平平安安，祥和喜乐。离开张大哥家时，志工抬头看见院中一棵桔子树，树上满是金灿灿的小桔子，在



1月11日下午，在赫章二中活动室，志工为13位困境家庭学子送上新芽助学金。政教处主任李亚男老师主持颁发仪式。摄影/胡志凡

冬日里格外养眼。

努力一点，靠近梦想

告别张大哥一家，志工驾车前往小薇家。

远远地看到山坡下，一个中年男人穿着一身厚厚的抓绒睡衣，缩着脖子站在路边，面容憔悴。志工见状，关切地询问，原来他是小薇的爸爸，因吃坏了肚子，上吐下泻，等会儿还要去医院输液。

但小薇爸爸依旧坚持在此等候，迎接远道而来的志工。

小薇爸爸边说边领着大家，爬上土坡往家走。山路蜿蜒向上，两旁的桃树是祖辈种下的。山上一栋两层楼房分给了弟弟，他分到一块地基，却因政策变化无法盖房，只能住在简单搭盖的低矮砖瓦房。

屋顶是用铁皮铺成的，即使是白天，屋内依旧昏昏暗暗，正中间亮着一盏白炽灯，煤炉正烧着水，冒着热气。

小薇爸爸从事环卫工作已3年有余。此前，他开混凝土搅拌车，常年在外奔波。平常，只有他一人住在这里，女儿和小姨合租了一套房子，方便就近读书；妻子做服装销售，很少回家。

志工郑亚华拿出两件新棉衣，让小薇试穿。穿上棉服后，就像定做的一样，很合身，面料也十分新颖，小

薇很喜欢。

“这是昆明的一位爱心妈妈，托志工带来的。这位爱心妈妈本身并不富裕，原本打算自己穿，得知志工要来赫章看望孩子们，她就决定把好东西送给更需要的人，自己穿旧衣服也就够了。”郑亚华介绍这件棉服的来历。

“水虽微滴，渐盈大器”。陈鹏霞进一步启发小薇：“一滴水，虽然很小，但是它一直不间断地往下滴，就能够把一个很大的容器装满。”聪慧的小薇很快领悟道：“是的，我想考上一个好学校，就是每天一点点地努力，它会累积起来，让我的梦想变得更近一点。”

志工纷纷送上祝福，愿小薇每天努力一点点，就会离梦想越来越近。以水滴石穿的精神实现求学梦。临别时，志工不忘叮嘱小薇爸爸，尽快去医院看看。

三年深耕，爱满黔乡

“有个曾被老师笑称‘八竿子打不出一句话’的孩子，竟主动张开双臂说：‘奶奶，我要抱抱！’临别时还要求再抱一次，轻声说：‘我好开心……但你要理解我，我不善表达。’”志工许玮琦每每想起这个瞬间，心中便充满感动。短短一句话，却是孩子鼓起的全部勇气说出来的。

小浪也是求“抱抱”的孩子，他



志工关切地请张大哥多体贴妻子，对妻儿要有耐心，多一点包容；为他们送上春联，祝福一家人红红火火，平平安安，祥和喜乐。摄影/胡志凡

拉着许玮琦的手，怯生生地问道：“许奶奶，您可以唱生日歌吗？明天是我生日，我从来没有过过生日。”当天晚上，许玮琦与另外两个孩子一起，为小浪送上生日蛋糕，并为他唱生日歌。小浪度过了人生中第一个有蛋糕、有歌声的生日。

志工许惠萍没能参加上一次助学活动，孩子们通过微信问道：“老师，您这次没来吗？”这份简单的惦记，让惠萍辗转难眠，脑海里一遍遍浮出每个孩子的脸庞。再次相见时，惠萍一眼就认出了他们，而且一个都

没认错！

“乡亲们疼惜志工千里迢迢来到家里，把最好的土鸡蛋煮出来，把当地出名的豆腐烤出来，一定要让志工吃……”志工刘学琴道出黔乡百姓最淳朴的心意。或许，这就是他们爱的表达。

三年了。这座“同心”桥所牵起的，不只是物资与援助，更是心心相印的一念心。如今，越来越多的社会爱心人士融入其中。

因为有爱，所以同行；因为同心，所以致远。

■

寒冬共享 团圆饭

撰文 / 刘若男、林丽影
摄影 / 黄小寅、丁美红、林琼霞

二〇二六年一月十一日，慈济在福建泉州晋江市龙湖镇鲁东村幸福院，举办寒冬送暖物资发放暨围炉活动。自二〇一三年起，慈济携手鲁东村，从关怀困难家庭，到环保倡导及推动垃圾分类实践，一路相伴至今。本次活动，志工与乡亲们相聚一堂，送物资、享美食、话家常。一顿团圆饭，一份邻里情，让冬日里的这份暖意绵长传递。



摄影/丁美红

1月11日清晨，天还没完全亮透，志工早已在鲁东村幸福院的宽敞厨房里忙碌起来。用甘蔗、萝卜熬制的高汤咕嘟咕嘟冒着热气；新鲜的菇类、嫩滑的豆腐、翠绿的西兰花、香糯的芋头……10多种食材精心摆盘，达到营养均衡搭配。主食是黑米饭，粒粒如珠，其上点缀青豌豆与红萝卜丁，令人垂涎欲滴。

忙碌的身影，欢快的笑声，宛若办喜事般热闹。

幸福院外，寒风呼啸，一群家养的白鸽迎风盘旋而上，一圈再一圈，

像是为活动贺喜。

2013年，慈济因关怀困难家庭，走进鲁东村。随后，在村中推动垃圾精细化分类，村两委干部带头响应，携手志工入户倡导，并及时提报困难群众，由慈济基金会精准帮扶。自2020年起，慈济持续为鲁东村的困难乡亲发放寒冬送温暖物资。

近十三年来的往来互动，志工与乡亲结下深厚情谊，进村如回家。

“今年首次结合围炉，送爱心物资、邀乡亲同吃团圆饭，视乡亲为双亲孝养，志工与乡亲皆满心欢喜。”



志愿者理发师吴满意手中的剪刀起起落落，专注地为吴奶奶理发，奶奶高兴得时不时露出仅有的几颗牙齿。理完发，志工施丽安牵起奶奶的手，边走边介绍物资。摄影/丁美红



志工施利群说道。

满心满意爱流转

冬日的阳光，透过玻璃窗，洒在屋内的一隅。志愿者理发师吴满意捡起掉在地板上的一条长围巾，温柔地折了几折，轻轻地放在红色方凳上，便继续手里的活儿。

一梳一剪间，吴奶奶的银发在满意手中“翻飞”。奶奶安静地坐在椅子上，高兴得时不时露出仅有的几颗牙齿，脸上布满岁月的痕迹，亦在阳光的衬托下，尽显温情。

过了一会儿，满意轻轻地梳着奶奶的头发，干净简约的发型让奶奶显得精神利落。稍后，她拿出粉扑，为奶奶掸掉脖子上的碎发，温柔地解下奶奶的围兜，围上长围巾。

吴奶奶笑得更加灿烂了，志工施丽安赶忙掏出手机，为她拍下“最美的瞬间”。老人家满心欢喜地盯着镜头，开心地说：“满意，满意，非常满意。”

吴奶奶在休息区落座，细细品尝着茶水点心，与志工聊家常。她与80多岁的先生住在离鲁东村幸福院步行不到10分钟的石屋里。前段时间，老伴不慎摔倒，如今，卧床调理。为参加这次活动，吴奶奶提前煮好早餐，等老伴吃完，她才匆匆赶过来。

看到同村乡亲穿着慈济发放的外套，吴奶奶悄悄和志工说，她也有件一模一样的，“很暖和，平时赶集时，才拿出来穿。在家，舍不得穿。”她还轻声说：“今天，忘穿过来了。”



在鲁东村幸福院的宽敞厨房里，志工分工合作，洗菜、熬汤，10多种食材精心摆盘，达到营养均衡搭配。摄影/丁美红



发放活动温馨热闹。志工首先演绎手语《人间有爱》，传播正能量。随后的歌曲及南音联唱，让大家感受到家一般的温暖。摄影/林琼霞

施丽安热情地牵起奶奶的手，搀扶她来到发放动线旁，逐一为奶奶介绍发放的物资：“这是洗衣粉、肥皂、牙刷，前面摆放的是大米、食用油……”没等丽安说完，吴奶奶便笑着说：“每样都很实用，去年的也都很实用。”

已过10点，乡亲们陆续入座，而吴满意仍不慌不忙地为长者理发。满意的父亲已卧床10多年，之前由母亲协助照料。深切体会到“行孝不能等”的她，放下工作，专心照料父亲的日常起居。满意说：“早上，我和

爸爸讲，要出来义剪，他很乖地点了点头。”

除了照顾父亲，满意也一直坚持垃圾分类。她认为，自己的言行，不仅能影响孩子，也能给父母添福气。

“今天，帮这些老人家剪头发，他们开心，我也很开心。我多付出一点，爸爸妈妈也开心。”

参加慈济“大爱童行”活动的孩子们，也化身暖心使者，为活动增添了别样童趣。小凌和小彬在家长的陪伴下，把新春的美好祝福凝于笔墨，写下“春”“福”二字，送给长辈们

带回家。

十三年乡亲情

“慈济志工风雨无阻，十三年来与鲁东村村民结下了深厚的情谊；十三年乡亲情一棒接一棒，永远不甘放(放弃)；十三年环保路一程又一程，永远走不停。彼此珍惜，互相感恩！”活动伊始，志工杨荣士用通俗又押韵的闽南语开场，让大家倍感亲切。

鲁东村副书记施奕频代表全体村民，向慈济志工致谢：“凛冬已至，鲁东村却暖意浓浓。你们怀揣大爱之心，不仅为村民送来暖心物资，更用实际行动传递着扶弱济困、守望相助的传统美德，让鲁东村的寒冬满溢温情。这份温暖，既是物资上的切实帮扶，更是精神上的慰藉与鼓舞。”

施副书记转向暂处困境的乡亲，语气温和却坚定：“生活虽有不易，幸有村两委与慈济的爱心相伴，愿大家珍藏这份温暖，坚定生活信心，勇敢前行！”

随后，志工演绎手语《人间有爱》，温柔传播正能量；村老人协会副会长施重阳与杨荣士同台合唱闽南语歌曲《爱拼才会赢》，歌声铿锵有力；村妇女主任施芳莲倾情演唱《甜甜的爱》，旋律暖心动人。芳莲一向鼎力支持慈济，当天以歌声传递感恩，回馈乡亲与志工的一路同行。



小凌和小彬在家长的陪伴下，把新春的美好祝福凝于笔墨，写下“春”“福”二字，送给长辈们带回家。摄影/黄小寅

志工林秀栽带来南音《三千两金》，韵味悠长……98岁的许阿嬷专心听着，也勾起了她的往昔记忆。阿嬷轻叹旧时礼教之严，三从四德之束；而今在围炉的暖意中，她随曲轻哼，乐在其中。

一曲曲，一幕幕，幸福院里笑语盈盈，大家真切感受到家一般的温暖。

温情暖意热腾腾

临近11点，围炉正式开始。一桌桌蔬食火锅冒着热气，志工真诚地为乡亲装满一碗碗食物，请大家慢慢品尝。

乡亲们吃得赞不绝口：“好吃，好吃，非常好吃。”“都很不错，尤其是那道金耳菇牛油果拼盘。”“今天玩得开心，唱得开心，吃得也开心，你们是非常了不起的人。”

听到乡亲的赞美，志工柯清清难掩喜悦，“大家在一起相互配合、学习，不仅我们开心，乡亲们更开心。”

炉子的火持续燃烧，志工陆续加入各类食材，盖上锅盖。大家围坐闲谈，或互赠祝福，在慢火中静静等待美味出锅。约莫半小时后，桌上的食材已少了大半。志工陆续端出几道新菜品，一边往乡亲碗里夹，一边轻声叮咛：“多吃点，再多吃点。”

柯清清表示，慈济与鲁东村多年来持续推动环保、关怀困难乡亲等活动，这是首次举办围炉活动。“我们尽心展现人文礼仪，希望让乡亲们心生欢喜。”

为营造宾至如归的氛围，前一天，施副会长携老人协会工作人员与

志工一同布置会场。“很感恩大家的用心，让我们今早能专心备菜，顺利迎接乡亲的到来。”柯清清对老人协会的协助，深表感谢。

施副会长表示，这次围炉送温暖，让低保、五保乡亲们欢聚一堂，暖心又有意义。他感慨道：“今天最低气温只有7℃，天虽冷，但看到大家热心奔走、不畏严寒早早赶来，心里满是温暖。能和大家一起做善事，感到很有价值，满心欢喜。”

暖心相伴样样好

待乡亲们吃饱喝足，志工赶紧送



一桌桌蔬食火锅冒着热气，志工真诚地为乡亲装满一碗碗食物，请大家品尝。“好吃”“都很不错”，乡亲们吃得赞不绝口。摄影/林琼霞



待乡亲们吃饱喝足，志工赶紧送上早就备好的过冬物资，遇到腿脚不方便的长辈，开车一路护送到家门口。摄影/林琼霞

上早就备好的过冬物资，遇到腿脚不方便的长辈，开车一路护送到家门口。


吴奶奶拿着寓意“大吉大利”的橘子，在志工的帮助和陪伴下，领好物资、回到了家。

“奶奶，一年又一春，我们帮您贴对联，好不好？”奶奶放下手中的橘子，走出屋子，坐在门口，一边晒着太阳，一边看志工贴春联，眼里满是慈祥。

施阿伯提到，这几年，慈济年年都送过冬物品，志工每个月在村里做环保倡导，他只要有空就参加。“你们来，我们都很高兴。现在，村里大变样，垃圾再也不乱飞，全村都是干干净净的！”

“哇，真好呀！”施阿伯满心欢喜地说，“去年发的大衣很暖和，我都舍不得穿，只有出门和晚上才穿起来。洗衣粉、牙刷、牙膏，这些日用品样样实用，大米煮的饭也特别香。你们送的东西，真的是样样都好！”

从2013年到2026年，十三年时光流转。从关怀困境家庭到垃圾分类，从寒冬送暖到围炉团圆——那些只有在家人面前才说的“悄悄话”，那些在火锅热气里反复说出的“多吃点”……这些点点滴滴，是邻里情、孝亲敬老，更是互助友爱的美好风尚。

十三年如一日的坚持，让这个新年的年味里，更添浓情与暖意。 

三九寒天 暖津南

撰文 / 摄影 天津真善美志工

二〇二六年一月八日，正值三九寒天第一天。天津慈济志工和志愿者前往津南区，为咸水沽镇、双桥河镇和北闸口镇的八十三户低保、边缘及困境儿童家庭，举办四场寒冬送暖集中发放及十二户入户探访。这一天，有乡亲站在门口翘首以盼，有人读慰问信时掉了眼泪，有人把去年的「感恩」吊坠挂在车钥匙上随身带着……助人与被助的人，都在彼此的眼睛里，看见了光。



摄影/付绍志

正值三九寒天，天津慈济志工前往津南区，为咸水沽镇、双桥河镇和北闸口镇的83户低保、边缘及困境儿童家庭，送上暖心物资卡或生活物资，让乡亲们在凛冽的冬日里，感受到来自社会各方的深深关怀与融融暖意。

李大哥特意带来去年的慰问信，他感慨道：“每年的信虽不同，但都是慈济时时刻刻的惦念与祝福。”

时时刻刻的惦念

八点半，乡亲们陆续到来。惠苑里低保主任王庆圆和她的同事早早整理好物资通知单，等候在签到处。

“慈济志工难行能行，从春到冬、从南到北，默默奔走，点滴力行，



惠苑里低保主任王庆圆（左）和她的同事早早整理好物资通知单，等候在签到处。摄影/王志刚

把爱和善洒播在每一个角落……”在咸水沽镇的定点物资卡发放仪式上，民政领导、社区干部与乡亲们一同观看短片《2025年慈济志业回顾》。

津南区民政局社会救助科科长刘芳致辞：“我谨代表区民政局，对慈济基金会的爱心善举表示诚挚的感谢！向始终关心支持我区社会救助工作的各位同事、各位志工致以崇高的敬意！”

“这些物资卡汇聚了大家的爱心，愿它能给困难家庭多添一份温暖、一点安心，让大家在寒冬中感受到社会的关怀。”刘科长鼓励大家，把这份关爱，转化为战胜困难的勇气和动力，创造更加美好的未来。

乡亲代表王女士含泪分享道：“我女儿11岁时被确诊脑瘤，随时有生命危险，不得已做了手术，但并发症很严重。在我陷入绝望的时候，社区领导和慈济志工主动上门，帮助我们，让我重新燃起了生活的希望。在此，真诚地感谢大家。”

心中有爱才有福

来到双桥河镇东泥沽村，村工作人员邢桂兰陪志工挨家挨户看望。当她看到熟识的志工朱翠萍时，开心地展开双臂迎接。

闫大叔的妻子杜阿姨已在村口等候，见到志工，像见到亲人般，相互挽着手走回家。在志工的长期陪伴



（上图）经长期陪伴，闫大叔夫妻逐渐走出失子之痛。杜阿姨已在村口等候，见到志工，像见到亲人般，与志工欢喜相拥。摄影/付绍忠



（下图）闫大叔夫妻和志工一起读慈济慰问信。读到“人生四宝”时，朱翠萍说：“这么好的宝贝，一定要多分享给身边的亲朋好友。”摄影/付绍忠

下，夫妻俩逐渐走出了失去孩子的痛。

杜阿姨逐渐参与社区活动，他们的生活重新有了色彩和欢笑。上次家访时，杜阿姨还请志工吃了粽子。

志工每人拿着物资，欢欢喜喜地“探亲”来。打开物资包，香菇、木耳、腐竹、全胚芽大燕麦、植物蛋白粉，志工掏出一个又一个。

闫大叔和志工一起读慈济慰问信，当读到“人生四宝——安心睡，

快乐吃，欢喜笑，健康做”时，朱翠萍说：“这么好的宝贝，一定要多多分享给身边的亲朋好友。”

杜阿姨开心地说：“等我把家里的玻璃擦了，都收拾利索了，就把信和祝福语贴在这里，天天看，朋友来了也能学习。”

志工提醒杜阿姨，装物资的环保袋可以防水，买菜时带上，既能背又能提在手里，最重要的是减少塑料袋的



王大叔的妻子带着志工回家，拄着拐的丈夫王大叔和88岁的老父亲也都走出来，热情招呼大家进屋歇歇。摄影/付绍忠

浪费。杜阿姨笑着点头：“太好了，以后出门就带它。”

离王大叔家还有一段距离，他的妻子就远远迎出来，与志工紧紧相拥。拄着拐的王大叔和88岁的老父亲也都走出来，热情招呼大家进屋歇歇。

2025年5月，王大叔手术后，医生叮嘱他必须戒烟，可回家后，他一时难以适应。聊天时，他下意识地点起烟，眼神空洞地说了一句：“再不抽个烟，活着还有啥意思！”经妻子提醒，他默默地掐灭了刚点燃的香烟。

志工拿出物资包，笑着问道：“猜猜这‘福袋’里都有什么？”“你们都会为我们准备想象不到的惊喜。”听到大燕麦能提供优质膳食纤维，王大叔的妻子说：“以后，每天早

上给他冲一碗。”

闲谈间，王大叔的妻子说起与公共同住四十多年，从没红过脸。“就是顺着老人呗！收拾屋子时，好多东西，老父亲不让扔、不让碰，那我不动了。”

志工送上苹果和“心中有爱才有福，有付出才有所得”祝福春联，不失时机地称赞：“您把老人家和老伴照顾得这么好，这个家，多亏有您。”

我也能做很多好事

沈奶奶佝偻着背，一直在家门口盼着志工。看到大家后，她马上开心地挥手。握着奶奶粗糙的手，志工满是心疼。

“我上个月一共花了30块：用18

块买了一个新水龙头；我舍不得开暖气，就捡些芦苇杆、木棍烧炕取暖；自己还种点菜。”沈奶奶一见面就和志工聊起家常。

几年前，沈爷爷患上精神疾病，脾气暴躁，现在入院治疗。女儿为筹措父亲的治疗费，常无暇顾及沈奶奶。而奶奶自己也被多发性肝囊肿困扰了八九年。尤其最近，她感觉囊肿越长越大，已经影响到了日常活动。

但奶奶耳聪目明，跟志工一起开心地读慰问信。志工送上物资，嘱咐道：“奶奶，这些都是给您准备的，一定要吃，可别舍不得。”

沈奶奶笑着拿出早上做的面条，

表示自己都按时吃饭。虽然生活清寒，但她的脸上总挂着笑容，那份坚强与乐观让大家很感动。

志工刘宏奇发现奶奶的窗户已经错位，关不严，就找来砖头，敲打调整，将其复位、扣牢。风被挡住了，屋里也暖了几分。

奶奶坚持出门送行，看着志工走远才转身回家。

走在路上，志工蒋博润分享道：“以前下班晚了，觉得吃面条好委屈。没想到自己是那么富足，回家就把要买的东西都删了。”

父母早逝的青年志愿者宋丽影忍不住流下眼泪，紧紧抱住身旁的



志工蒋博润向奶奶送上祝福语和苹果。她表示，以前下班晚，随便吃碗面条感觉很委屈，看到沈奶奶，让她感到自己很富足。摄影/付绍忠



志工刘澍一一介绍物资包里的食品，还特意提到环保袋可以用来购物。宗大妈看了直夸：“还真好！”摄影/张世红

伙伴：“看着奶奶，我心里又酸又暖……奶奶那么大年纪，佝偻着身子，还能把生活过得有声有色，物质上虽然不宽裕，但都有计划，我有啥理由觉得自己不幸福呢？”

“以后，我一定珍惜每顿饭，杜绝浪费。先把自己做好，有机会再带动身边的人一起做公益。社会上还有很

多像奶奶这样的爸爸妈妈、爷爷奶奶和孩子，我会一直做下去。追求内心的丰盈，在道德上往上比，在物质上往下比，我也能做很多好事。”

我们都是朋友

志工提着物资，像看自家亲戚一样来到石大爷家门前。

一进院子，就看到之前清扫过的地方，保持得干干净净；再看屋里，也不再像从前堆满杂物，处处都整洁有序。志工看在眼里，格外欢喜。两次居家打扫，让这个家的面貌悄然改变。

志工轻声问候卧床的石大爷，他的老伴宗大妈说，最近石大爷胃口不好，饭量很小，志工刘澍赶忙从物资包里拿出植物蛋白粉说：“大爷，您每天喝一些，这是纯植物的，很有营养。”

刘澍又一一介绍物资包里的木耳、香菇、腐竹等食品，真诚地介绍这些都是爱心人士的一份心意，还特意提到环保袋可以用来购物。宗大妈看了直夸：“还真好！”

临别前，宗大妈向刘澍说起前两天摔倒的事，刘澍拉着她的手，心疼地说：“我们是朋友，有什么活儿，您叫我们，咱一起干。”

隔不断的爱与关怀

在北闸口镇的前进村、大芦庄村、北义心庄村与月桥村，乡亲采购生活物资不便，志工提前多方比价、精心甄选，不仅准备了米面油等必需品，还备好了装有香菇、木耳、腐竹等年节食材的物资包。志工笑着介绍：“这些都是精挑细选的好食材，过年可以和和美地包顿饺子了。”

前进村民政干部范艳华说：“慈济到我们前进村开展寒冬送暖活动，

已是第二年，困难家庭正需要这些实实在在的帮扶，这些物资送到了乡亲们的心坎里。”

天没亮，志工就从天津市内各区出发，为的就是把这份承载着慈济大爱的物资，尽早送到乡亲们手上，愿大家过个好年。志工唐广芝说：“隔山隔海，隔不断的是爱与关怀。”

乡亲陈大妈替行动不便的老伴领物资，说起去年，她眼眶又红了：“过年都用上了，什么都没买，木耳还没舍得吃完。拿到那些东西时，我都掉眼泪了。老伴身体不好，他发愁，我就劝他——现在国家好、社会好，给咱那么多东西和关怀。”志工宽慰她：“您可别不舍得，今年又给您送来了，祝福二老过个好年！”

曾患脑梗的李大叔，行动不太利索，却不停道谢。他从口袋里掏出钥匙串，上面还挂着去年收到的“感恩”吊坠，举给刘澍看，“你们做的事情太有意义了，等我好了，我也要加入你们。”

活动结束后，李大叔发来微信：“等我走出低谷期，还会帮助需要帮助的人，做自己喜欢的事。帮助别人，快乐自己。其实去年接受你们的礼物，我都是含着眼泪，感恩一切。”

爱，在看见、倾听与陪伴中流淌，彼此温暖，互相照亮，最终沉淀为支撑生活继续向前的笃定与力量。 ❷

把数字化工具变成朋友

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：数字时代，难免会有育儿焦虑，以前我们习惯翻阅字典查询生字，现在小学生直接上网快速获得答案，这样的方式好吗？

答：邻居小林是一位医生，和太太小两口独自生活。有天深夜，尖锐刺耳的救护车鸣笛声停在小区门口，接着听到林医生家传来嘈杂的脚步声，以及急促的喊声：“小心搬动！”

隔天清晨，我马上到小林家询问是否需要帮忙？他说：“昨晚太太起来上厕所，不幸绊倒，她随身戴的智能手表马上帮忙呼叫救护车，检查结果还好，没骨折，身体也无恙，真是万幸。”

小林家因有智能科技而获得救助，类似案例也非常多。有人视数字化工具为洪水猛兽，但我相信“水可以覆舟亦可载舟”，若能善用，它将成为好的工具，为学习加分。

科技里的人情味

课堂上，老师问学生：将来想从事什么工作？高同学举手说：“我想在快餐店打工。”老师马上引导学生上网查询快餐店的时薪以及当地的居住成本。算出来的结果让许多同学感

觉意外——以高同学的收入，要在这个城市独立生活，会有些辛苦。

这位老师为了帮助学生更贴近生活，因此设计了这个题目，引导大家了解物价、学习预算控制，从而对金钱开支建立更深刻的认知。这是一个善用数字工具学习的好例子。

网络上曾见一篇温馨动人的小短文。一位妈妈在网络平台求助高手帮忙，她的女儿身患罕见病，双眼无法聚焦，她期待网友协助修图，让女儿能凝视镜头——这张照片将成为外婆的生日贺卡。

看到这个求助的网友纷纷伸出援手，接力完成了一张张修饰后的照片。大家不仅让女孩的目光望向镜头，留下开心的笑脸，还制作了动画版本，仿佛女孩在开口向外婆说生日快乐。收到这些用心的成果，妈妈在平台逐一回复——向每一位素不相识的创作者道出深深的感谢。

这是一个善用数字工具，将人间

最美的风景——人情味，传递出去的温馨故事。

陪伴比限制重要

孩子在使用智能产品时，父母一定要陪伴了解其浏览的内容，适时地一起讨论使用时间与管理，而不是把手机或平板电脑拿给孩子之后，就不闻不问，只要孩子不吵闹就好。

当父母的陪伴有足够温度，孩子

就不会透过交友软件或游戏去寻找慰藉，如此一来，要战胜那些可能“覆舟”的智能产品，也就不再难。

如今，我遇到不懂的资料、语词或专有名称，也会善用数字工具查找答案，当问题迎刃而解时，那份如获珍宝般的喜悦，格外真实。或许将来，学生遇到不会的字直接使用智能产品查，而不像过去一样使用字典，这将成为常态！





摄影/徐奇

这才是过年的味道！

撰文/徐苏幸 摄影/金波、徐奇、马燕飞

“今年可以一起给咱们社区居民分碗腊八粥吗？”嵊州市东南社区书记一句话，轻轻拨动了慈济志工的心弦。从腊月初七清晨到初八黎明，志工轮守灶台十二个时辰，用18种食材熬出近800碗稠糯香甜的腊八粥。在社区，长队井然，义剪义诊墨香送福，孩子们剪窗花送祝福；在贵门山区，志工翻山越岭，让第一次喝到腊八粥的乡亲们惊喜不已。一碗粥，两份欢喜——粥暖心，人更亲。



“今年可以一起给社区居民分碗腊八粥吗？”嵊州市东南社区书记一句话，轻轻拨动了慈济志工的心弦。

2025年6月以来，嵊州慈济志工走进鹿山街道东南社区，不仅定期带着居民做环保，还携手社区关怀行动不便的长者。日子久了，彼此间渐渐有了信任与牵挂。

一念起，暖意生。大家当即决定：亲手熬粥，暖心相送。

“过了腊八就是年。”腊月初八的晨光里，一场串联社区与山乡的温情，在嵊州悄然绽放。

熬的是粥，更是心意

这份温情，从食材甄选便已启程。

腊月初七清晨，志工就开始了爱的接力。红豆要颗粒饱满的，糯米要圆润的，红枣要色泽鲜亮的，桂圆要软糯香甜的，还有莲子、百合、薏米等——18种天然食材，每一样都要经过层层筛选，剔除杂质与破损颗粒，确保入口的每一口都纯粹安心。

备好的食材，分类浸泡数小时后，被逐一倒入大锅中。

从清晨到日暮，灶台火不熄，搅拌手不停。志工轮流守在锅旁，手持长柄木勺顺时针缓缓搅动，让食材受热均匀，不粘锅底。火候大小需时时把控——大火煮沸时要提防粥汤溢出，小火慢炖时要留意稠度变化。

鼻尖萦绕着越来越浓郁的粥香。

十二个时辰的用心坚守，熬出近800份稠糯香甜的腊八粥。分装成便携的餐盒，每一盒都盛满了真诚与暖意。此次盛放腊八粥的容器，特意选用可重复使用的餐碗，秉持少用一次性用品，以实际行动保护环境、践行绿色理念。

每次志工在社区开展活动，社区负责人都会带动居民热心参与。此次熬粥送暖，朱阿姨、章阿姨一路相伴、用心付出。

干群同力暖心头

社区领粥点前，长队早早排起，



摄影/马燕飞

并伴有邻里间的轻声寒暄。晚辈搀扶长辈，尽显邻里温情。

慈济志工与社区工作人员并肩忙碌。队首处，有人柔声指引、耐心安抚：“别急别急，粥管够，大家慢慢排。”

递粥时，有人双手捧起餐盒，轻声叮嘱：“天儿凉，回家加热再喝，暖胃又暖心。”

队伍旁，有人时时留意。见行动不便的老人、怀抱孩童的家长，便快步上前，将热粥优先送到他们手中。

接过热粥，居民眉眼皆笑：“今年真好，要带回家给家人尝尝。”一个笑眼，一次暖心的帮扶——简单的

互动中流淌着浓浓的温情。

与此同时，另一支由社区干部与慈济志工组成的小分队，正穿梭于社区的楼栋之间。他们手提装满腊八粥的餐盒和红彤彤的“福”字，专程看望行动不便的长者。

轻轻叩门，一声“张阿姨，我们给您送粥、送福来啦”，立即驱散了独居老人家中的清冷。

志工熟练地帮张阿姨将福字贴在门框上，把腊八粥倒入碗中，细细叮嘱：“您慢慢喝，不够我们再给您添。”

看着眼前热气腾腾的腊八粥和红彤彤的福字，张阿姨眼角泛起笑意，紧紧握住工作人员的手：“年年都想



义剪区里，理发师根据长者的需求修剪发型。理完发，他们轻轻掸掉长者脖颈间的碎发，笑着问：“您看这样合不合心意？”摄影/徐苏幸



社区领粥点前，长队早早排起，并伴有邻里间的轻声寒暄。志工与社区居民亲如一家人，一见面就紧紧拥抱。摄影/金波

着我们，真是比亲人还亲！”

多元服务暖人心

活动现场的暖心服务摊点依次排开，热闹又温馨。

义剪区里，理发师手法利落，根据长者的需求修剪发型，剪完了还细心梳顺头发、轻轻掸掉脖颈间的碎发，再笑着问一句：“您看这样合不合心意？”

理完发的长者对着手机屏幕照了又照，眉眼弯弯，直夸：“剪得清爽又精神，看着就舒坦！”

理发师也跟着笑：“能让您老开心，我们忙活也值当！”

义诊区前同样排着队。医护人员逐一为长者量血压、测血糖，一边检查一边轻声叮嘱：“血压稍微有点高，平时饮食要清淡点。”“天冷注意保暖，别着凉了。”



(上图) 当天最热闹的要数书法区。红纸一铺、毛笔一挥，志工蘸墨挥毫，一个个大红“福”字跃然纸上。摄影/马燕飞

(下图) 嵊州市飞天幼儿园的小朋友们，受志工邀约来到现场。小手握着剪刀认真摆弄，不一会儿就剪出了一个个喜庆的窗花。摄影/徐奇

长者们提出的疑问也都被一一耐心解答，专业又贴心的叮嘱，让他们心里格外踏实安心。“在家门口就能看诊，太方便了，心里也有底。”

环保酵素的摊位前围了不少人。志工手把手教居民用果皮、菜叶制作环保酵素，步骤讲得明明白白。大家听得认真、问得仔细，都觉得这法子既省心又环保，回家就想试试。

最热闹的要数书法区。红纸一铺、

毛笔一挥，志工蘸墨挥毫，一个个大红“福”字跃然纸上。刚写好的福字还带着墨香，就被居民高高兴兴接过来。有的小心翼翼折好揣进兜里，有的当场举着“福”字合起影，嘴里念叨着：“好兆头，把福带回家咯！”

小手剪窗花

嵊州市飞天幼儿园的小朋友们，受志工邀约来到现场，成了当天的小

暖宝。

她们穿着可爱的衣服，甜甜地给长辈鞠躬问好，软乎乎的声音送着祝福：“爷爷奶奶腊八快乐！”

孩子们拉着爷爷奶奶的手一起剪窗花。小手握着剪刀认真摆弄，红纸在指尖翻来转去，不一会儿就剪出了一个个喜庆的窗花。

孩子们一边剪，一边把吉祥话挂嘴边。老少围坐在一起，说说笑笑、其乐融融。

温馨的画面，暖到了每个人心底；善意的小种子，也在孩子们的心里悄悄

发芽。

东南社区书记站在一旁，看着这满场和睦温馨的场景，满心欣慰：“腊八本就是暖心团圆的日子。和慈济一起办这场活动，就是想把浓浓的年味和实实在在的温情，送到居民身边、送进家家户户。邻里守望、互帮互助，你帮我一把、我暖你一心——这才是社区最暖、最亲的样子。这样的暖心好事，我们会一直办下去！”

山乡粥香迎腊八

社区分发刚一收尾，慈济志工来不



贵门山区的大妈捧着粥，眼眶热了，连连道谢：“你们翻山越岭来惦记我们山里人，这粥喝着香，心里更暖得发烫！”摄影/马燕飞



志工小心翼翼地盛粥，盛满后还会轻轻晃一晃碗，让粥品更均匀，递到乡亲们手上时，总会笑着说：“慢慢拿，不够再添！”摄影/马燕飞

及歇口气，便手脚麻利地将特意预留的几桶腊八粥小心翼翼地搬上车。

车辆驶离城区，一路驶向偏远的贵门山区。

2021年8月15日，贵门山区曾因雨水过猛，导致房屋倒塌、泥水倒灌。灾情发生后，慈济于8月21日入户驰援——志工帮乡亲们清扫淤泥、整理

家园，及时送上急需的生活物资，急乡亲所急、想乡亲所想，也因此结下了深厚缘分。

山路蜿蜒颠簸，车辆抵达文化礼堂前，原本安静的小广场瞬间热闹起来。

消息早就随着村干部的吆喝传遍了山村。村民们扶老携幼，个个喜出望外：大爷端着搪瓷碗，碗沿儿虽有

些磕碰，却擦得锃亮；大妈拎着自家的小盆，脚步轻快地往礼堂赶；还有些年轻人骑着摩托车，载着邻居，远远就挥手招呼。

每个人脸上都写满了新奇与迫切，围着志工七嘴八舌地问：

“这就是腊八粥？听说有好多料！”

“城里的师傅们特意给我们熬的？”

志工立刻分工协作，小心翼翼地为每人盛粥。盛满后还会轻轻晃一晃碗，让粥品更均匀，递到乡亲们手上时，总会笑着说：“慢慢拿，不够再添！”

不少乡亲接过粥碗，就迫不及待地抿上一口。香甜软糯的滋味在舌尖化开，眉眼立马弯成了月牙，连连称赞：“真香！真糯！很久没喝上这么地道的腊八粥，谢谢你们大老远跑上山来！”

还有些村民小心翼翼地捧着粥碗，带回家给没能来的老伴和孩子分享，轻快的脚步里满是欢喜。

分粥时，志工随时留意周围的身影。听到有行动不便、坐在轮椅上的老人，还有独居在家没能赶来的乡亲，志工立马笑着说：“您别急，我们这就给您送上门！”

沿着山间小路，志工敲开一扇扇家门，将温暖送到乡亲们手中。独居的大爷接过热粥，激动地握住志工的手说：“你们还专门跑一趟，比亲人还惦记我！”

那一刻，所有的奔波疲惫都烟消云散，留下的是满满的温暖与笑意。

粥香，飘进了山村的家家家户户；志工的热忱，温暖了山里人的寒冬。跨越山海的爱心接力，让这个腊八节，成为乡亲们心中最珍贵的记忆。

声声谢意暖心房

社区里，大爷一手捧着粥、一手攥着福字，笑得合不拢嘴：“好些年没这么热闹了！有粥喝、有福气，邻里间互相体谅又礼让，这心里呀，比粥还暖！”


贵门山区的大妈捧着粥，眼眶热了，连连道谢：“你们翻山越岭来惦记我们山里人，这粥喝着香，心里更暖得发烫！”

社区的阿姨接过福字，满心感慨：“志工和社区是真走心，既顾着街坊邻里，又记挂着山区乡亲。一碗热粥一份福，这就是腊八的滋味，更是咱盼的过年味道啊！”

这些朴实无华的话语，直戳人心窝。

腊月初八的粥，总会凉；但跨社区、山乡的暖意，不散。

慈济将继续与社区同行，把爱与温暖送到更多家庭。你添一份暖，我加一点光，日子就越过越亮堂。

让邻里相守，山乡同心；让世界因每份小善意，变得更加美好。 

慧心 净语

创办人·叮咛语

为众生谋福

【静思小语】引导人人发好心、立好愿、行好事，人间平安和睦，就是人生的福德。

身心平安自在就是福

时间过得很快，一天一天过得身心平安、欢喜自在就是福；更加有福的是身在慈济大团体，要时时感恩，把握好因缘，更要发大心，为天下众生祈求平安，为天下众生谋福利。

“我们要当典范，时时说好话、做好事，引导人行善付出，福就在众生中造。人人发好心、立好愿、行好事，造福人群，自然风调雨顺、社会平安、人间和睦，这就是人生最大的福报。”

发挥爱的能量，为人间付出。一群很真诚的大陆弟子，感受到他们真诚的意念，就好像围绕在自己身边一样亲近。

“我们彼此有很深的因缘，只

要想起我们之间的缘分，就赶快发心立愿，做慈济利益人间。无论身在何处，慈济人都有共同的一念心，用人间情走人间路，普遍发挥爱的能量，为人间付出。”

大陆的慈济人把握这分真诚之心，就地落实志业。“大陆慈济人把握时间不空过，兼顾事业、家业与志业，非常不简单，这都需要时间的付出；即使是上了年纪的长者，原本可以安享天年，过得很舒适，可是他们真诚用心，爱师父所爱的人，做师父想要做的事。从他们的投入与付出，看到他们的身影，如同在我面前、在我身边，是那么贴心，我很感动！”

大陆慈济人为年长志工住家安装

扶手等安全设施，让长者的生活起居更有保障。除了保护年长慈济人，若小区里的长者有需要，慈济也可给予援助，让老人家身体健康，安然度日。

“只要可以做，我们尽量提供，

也是尽量辅导大家来做，把握机会做得更多，为老人家保平安，大家也更安心。”期待大陆慈济人多关心老人家的起居安全，做好这一部分，也能助力每个家庭平安祥和。

最美的字汇

【静思小语】知足就会感觉幸福，感恩自己有福、感恩所见到的每个人。“感恩”是最美的字汇。

找出心灵尽头那分清净本性

最近看国际新闻，除了气候变化以外，人心不调和以致社会动荡，总是很令人担心。所以我时常对大家说，要调整好自己的心，也要在人间行善行。

人人具有清净本性，只是长久以来被无明尘埃一层层地掩盖。人人心中本来有一面清净的镜子，可以清楚映照外面的境界，让自己安然前进；但是人人却又想要走入镜子里，不断

地追求镜中的幻影，迷失了原本应该走的道路。

“我们应该转过身来，去看面前的道路，这条路才是行得通的道路，这条路本就存在我们的内心，也就是清净的本性。我们要找出自己的本性，就要回归内心，去找出心灵尽头的那一分清净本性，要把握正确方向，精进去前面的路，不要偏差，否则一旦偏了分寸，过不久就有千里之

差，所以我们要好好用心。

“每一天在人间，有多少人间道路，我们都要想好、站好，对准方向，认知自己现在是什么身份，在什么样的环境里，位置应该站在哪里，要往这个方向前进。假如有人没有按照时间进来，队伍中有空位，看起来就不整齐、不规则了。我们的团体美，就是美在整齐。”

曾经，悉达多太子原本在王宫里过着富裕享受的生活，也很用心学习，有很丰富的人间学识在他的头脑中。尽管了解很多知识，但还是只在王宫的范围里；一旦有因缘，他走出城门，东西南北四道门有不同的境况，看见底层居民的贫穷苦相，以及生老病死的苦相，笼统地用一个字来表达，就是“苦”。

“贫穷有匮乏的苦，其实富有的人也苦，苦于满心欲望与猜疑，永远不满足。就如我们一日三餐，中间

还有点心，鼻下这一横总是填不满，人的欲念永无止尽，得到了想要的，过一段时间，看到新物品，又想要得到，永远求无穷尽。

“一直在求是很辛苦，要时常自我盘点生命的价值，以前的苦已经过去，现在比过去更好，就要很庆幸，觉得满足。保持这样的满足感，人生就会幸福；知足心常乐，能够满足的人，永远都是快乐、满足、幸福的人生。”

每天都感到很满足、很富足，就要感恩；食衣住行各方面能够很充足、很便利，要感恩各行各业的人们努力工作，何况共住、共修的法亲，要互爱、关怀，彼此照顾。

若世间人人都能行善付出、利益人间，则天下和平，生活在这样的世界最为幸福。

“我天天自我盘点生命价值，觉得自己很有福；因为满足，就感觉很

幸福，所以天天都感恩。‘感恩’是一个最美的词汇，感恩自己有福，感恩所见到的每一个人；因为感恩，就

会尊重人，彼此互动有礼貌，也能互爱互助。”感恩、尊重、爱是维持人间平安不可或缺的要素。

福大量大

【静思小语】即使是点滴微末之力，只要人多，量就大；量大，福就大。

环保辅具，把爱送到位

因为二手辅具的收送，发现不少独居长者以及弱势家庭，环保辅具平台团队也因此与社区有更紧密的联系。

现在的社会，物质生活比几十年前好很多，不过慈济人仍然在社区看见不少缺乏物资的人。所以还是需要不断呼唤人人提起爱心，共同帮助缺乏的人。慈济人回收二手辅具，经过清理、保养之后，再送给很需要的人，尤其是孤苦无依的贫病人，把爱送到位，这样的行动既是爱人也是爱物。

“我们把辅具送到我们所爱的人

家里，让老人家可以有舒服的床，他们要起身时也会更方便、更安全；或是老伴要照顾老伴，也能减轻体力负担，真的帮助他们很多。

“人生多苦，不是苦在贫穷而已，贫、病、老皆苦；即使是生活富裕的人，也逃脱不了老化、衰弱的自然法则。老来才知老的滋味，年老体衰，心情也很苦涩，即使经济上没有缺乏，不过真的很需要有人来关怀。

“没有人想要被服务，但是一旦老病、孤单，非要有人靠近、扶持不可。

在无奈中，得到爱的照顾，也可以想象他们的感恩心情。所以请大家在服务老人家的時候，要细心、多用心，说话也要很小心，不要去伤到老人家的

心。“请你们替师父对老人家多说几句好话、为他们祝福，这是他们很需要的；慈济人要用真诚的心靠近与帮助他们，当他们听到慈济人说出来的好话，感受会更深刻。他们所需要的就是能够被人爱，不要被轻视、被排斥。”

慈济六十年，把握因缘

慈济今年即将届满六十年，盘点这六十年的人生，最欢喜的就是把握因缘，创立慈济。“回顾这六十年，真的很辛苦，走入人间所面对的境界难以言说，不过感恩更多，感恩有殊胜因缘，这么多人用爱来支持。”

当年落脚花莲，也是随着因缘而定；看到花莲贫病民众之苦，想要

慈济环保推行至今已逾三十五年。慈济人刚开始做资源回收时，环保观念还不普遍，到了现在，民众大多知道要保护环境，企业也被要求节能减碳，有智慧的人都重视环保。期待慈济环保精神不断延续，还要不断向大众提倡，以实际行动节约能源、珍惜资源。“我们了解环保，并且亲身做到，还号召大家一起来做，这是最好的倡导。”

会合大家的力量帮助他们，遂对三十位家庭主妇说，若能答应帮自己做慈善，就永远不离开花莲，于是在克难中成立“慈济功德会”。

“我教这群家庭主妇，每天出门买菜前，提起菜篮，就得省下5角。有人说，何必每天存5角，一个月缴15元就是了。我告诉他们，这个动作就是

要让人天天记得要救人、要做好事，每天都有善心和善行。

“她们到了菜市场，在对话中自然提起要省五毛钱做慈善，也将慈济传播开来，听到的人大多觉得五毛钱能救人，自己也做得到，纷纷响应，慈济就是这样累积大众的点滴爱心，从花莲展开慈善救济的工作，至今将满六十年，仍然是会合所有爱心力量做人道援助工作。虽然是点滴微末之

智慧在人群中得

【静思小语】用心在人群中观察、聆听，就会知道苦是人间的真理，找到解苦的方法。

知无常，珍惜相聚时

感恩慈济人用爱在人间铺出一条福慧之道。“福要靠自己造，不是谁为我们祝福就能有福；不是用嘴巴说的，而是我们身体力行为人间无私付出，做得让自己欢喜，大家也很欢

喜，只要人多，量就大；量大，福就大，其实福大，量更大。”

总是为了人间事而忙忙碌碌，很感恩能生活在科技时代，让自己可知天下事。更要感恩慈济人，与自己有很深的因缘，在各地开展志业。慈济人知道要把握因缘做好事、帮助人，每一位都很发心，而且来自各行各业，有不同的生活背景，也会带领亲友共同行善，再将好因缘扩展开来。

喜，所以‘福从做中得欢喜，慧从善解得自在’，做好事做得让我们的心很安稳也很自在，心无亏欠就安稳，人人互爱最自在。”

慈济人做慈善救济或去赈灾，都

是抱持真诚的心贴近受助人，温言软语抚慰他们。常常看见师姐拥抱着受灾妇女，让她们宣泄悲痛的情绪，或许她们因为情绪激动，涕泗横流而弄脏了师姐的衣服，但她们并不在意，只希望帮助受灾人减轻悲痛。

“听慈济人分享，我总是感到很贴心，很赞叹慈济人的悲悯心，以及‘人伤我痛，人苦我悲’的同理心，用他们的小小动作传达诚意，能够让人把紧闭的心门打开，发泄悲痛的情绪，也是功德一桩。所以我们的态度很重要，待人处事都要诚恳。社会上的每一个人若都能如此，社会就能祥和平安。”

慈济人访视济贫、赈灾抚苦，看见各种人间苦相，也会用智慧辅导心灵有苦的人。“人间苦，其实是苦在人心烦恼多。而人心为何有烦恼？面对种种不如意事，求而不得、得而复失，都是苦！若是想不开，就是苦上加苦，

所以需要有人为他们开解心结。

“我们平时要把听到的道理浸入到记忆中，如果遇到有人有打不开的心事，就往脑海中找出可以对应之法，为叫苦的人解开他们想不开的事。我们的智慧也因此提升，所以说智慧要在人群中得。

“要得福，也需要在人群中造福。而我们将在人群中取得的善法，传递给需要的人，同样是在造福。”只要肯身体力行去付出，就会认识很多人，知道人间有很多疾苦。将这些人生故事和道理存在记忆中，再遇到相似的人，可以实时应用，就是将人生经历传给人。

知苦，还要知无常，要有无常观。再爱的人，终究会与之生离死别，所以相聚时要珍惜，能够提起智慧，能够善解的人，天天都快乐；能关心、帮助别人，则是最有福，希望人人都是快乐的有福人。

感动易过，好事快做

不必外出，就可以观摩各地慈济人如何做慈济事，知道哪里有灾难，当地慈济人如何救助苦难，或是哪个地方的慈济人合和互协完成慈济事。只要用心，在家中听着、看着，都可以得到满心欢喜，也能够了解天下事而启发智慧。

“慈济大家庭为世间做不少事，所以我常常对大家说，可以在慈济得福田；别人做的，就如同我们自己去做，因为都是慈济人，要相互观摩，彼此看齐。

“就像刚才的分享，听到的人当下很感动，不过感动很快就过了，若要他们转述分享的内容，可能也无法讲得很完整。所以大家都要学会，好事听了就赶紧去做，做了以后的经验与心得就是我们自己的，能够增长我们的慧命。但是要懂得选择，好事才去做，不

好的事情，我们要很警惕。”

上了年纪更要把握时间、把握因缘做事，不要觉得年纪大了就要休息，要把握身心还健康的时候赶紧找事做，还能承担责任的时候赶紧承担。走出家门做事、与人接触，才能不断学习而提升智能。“救助需要帮助的民众，不能只靠一个人、少数人，必须会合众人的点滴爱心，凝聚起大力量。”

传德给子孙，子孙后代都能传承志业，行善助人；家家户户皆如此，则世世代代都平安。好事不只有自己做、自家做，还要邀约好朋友共同做。要引导好朋友，就要将善法分享给他们，才是真正的好朋友。“朋”字由两个“月”字组成，朋友要如月相照，好心相互映照。

“选择从医，就要负起医疗使

命，发挥医疗良能救人；立志从医救人，就是有善良的好心，要帮助病人拔除病痛之苦。身体患病，病痛迟迟无法缓解，实在很痛苦、很折磨人。有时候病人也说不出自己如何痛，只是一直喊苦，医师要用真诚的心去了解他们的痛，也趁此机会培养同理心。许多前来就医的老人家，身边没有子孙照顾，心理上总是感到很寂寞，医师们如果用同理心对待年长的病人，体会孤老的心灵孤寂，耐心地与他们多谈谈，肤慰他们，或许就不必用药。

“医师与医师也要建立很好的关系，可以彼此分享平时与患者的互动，如何让患者安心欢喜。如果能够

生命如草露风灯脆弱

“我每天尽心力对大家说话，你们要每天用心听话，听了就要做，人

这样，常常保持着人情味，感受就会如甘蔗汁那样甜。

“慈济做慈善，本来就是要利益人群，让人人能够健康，并且培养爱心。像现在正在推动的‘福守项目’，为年长者评估住家环境，安装扶手等安全辅助设施，就是用很真、很纯、很美的爱守护老人家。

“老人平时孤单在家，如果有人时常来关心与帮忙，他们就会很欢喜。老人家所求不多，只要我们用真诚的心关怀他们，让他们觉得有人爱、有人疼，就会很满足。乡间的居民，年长者偏多，需要慈济人时常关怀与照顾；而现在很多慈济人年纪大了，法亲之间也要相互关心与照顾。”

生的方向要准确，直直往前走——觉悟之道，是一条很直的路。”

若是一念偏差，随着时间愈偏愈远，差毫厘、失千里，要再走回正确的路就难了。人生世间，为何会苦难偏多呢？就是差那毫厘的念头，产生种种无明烦恼。所以我们需要在团体群中，慈济人要彼此分享、彼此警惕，也相互扶持；能够与这么多慈济人同行这条道路，这就是我们的福。

养父突然离世，让自己深刻感受人生无常，从而思考生死道理——

年纪轻轻时，亲眼看到父亲离世，忽然间感觉到生与死是什么呢？昨天还健健康康，今天这个时候就已经断气了。他在办公室看过医师以后，我让三轮车载他回家休息，到家就发病了，医师再来看时说：“我少跟你们说一句话，他血压那么高，让他就在那里睡一觉就好，不要移动他。但是你们移动他，脑又出血了。”

那时候不像现在的医疗科技那么发达，他说的这些话让我很心痛，我的心

因此一直有挂碍。其实以现在的医疗常识来说，脑溢血的发病速度真的很快。

尤其当天晚上我照顾他，摸着他的手，脉搏比较有力地跳二三下后，就停止了，从此生死永隔。那个时代的人离开了，总是请人选定时日出殡，很快就办完后事。

送父亲上山埋葬回来的那一晚有风有雨，我坐在窗口往外看，雨在下、风在吹，路灯照着被风吹得斜斜的雨滴，当下情境让我觉得生命很脆弱，就如“草露风灯”。前天还很欢喜地在说话，就这样离开了，今天就已经将他送到山头，棺木放到洞里，用土掩盖好，马上覆盖草，一抔青青绿绿，墓碑立起来，我们就回家了；回头看，就只有一堆土，晚上又有风雨，感觉人生只有这样而已。

虽然说他这辈子不长，但与人结很多好缘，帮助过很多人。不知道如何得到的消息，来送葬的人很多，

队伍很长，都为我的父亲披麻戴孝。后来才知道，父亲乐善好施，知道哪里有人没饭可吃，就载米送到人家家里去；哪里如果有房子倒塌，他也送

整车砖头让人重建，真正是一个很好的人。虽然他才51岁，不过做很多好事，人生最后能够这么风光，就是有行善积德。

滚滚红尘中，勇渡烦恼河

资深慈济人，年纪大，更要自我精进，不要想着休息。人生不长久，所以要把握好因缘，而且要紧紧握住，不要放任好的因缘溜走。

“大家把握因缘好好做，还要再招呼人、引领人，因为只靠我们自己，无法做很多事，需要很多人共同来做。慈济走到今年已经是六十年了，这六十年来就是每一位慈济人相互引领，每一位进来以后都能站定，稳稳地往前走，永无后悔。我们有共同的愿，要为人群付出，这就是我们人生的价值。”

大家听师父说话时，认为“师

父这句话是对我说的”，就会认真精进；如果不在乎，觉得师父所说的与自己不相干，没有责任、不必做到，这样再如何闻法岂能有所得？师父时常说，自己做、自己得，不必别人来要求，自愿立志而身体力行，分分己获，所得在心，能够净化己心，明心见性，这是最重要的目标。

“红尘就是烦恼，烦恼形成了一条大河，在里面游泳的人如果没有勇猛的力气，没有找到正确的方向，终究会灭顶。所以我们一定要知道方向在哪里，并且持续锻炼，锻炼出游泳的勇气，还能够救度沉溺的人。

“为了成就慧命，再高的山都要爬，再险要的路也要走，只想救护群生。不过师父要叮咛你们，不能不顾自己，因为我们的心念还没有很坚固，还需要再精进，要继续锻炼。”

有这么多人在慈济路上前进，如果遇到逆境而感到灰心，就要赶快提

知福、惜福、造福人间

农历新年即将到来，大家重视农历年，其实应该重视每一天，每天都要像过年的心情，彼此祝福、说好话，起心动念都是好心念，共同做好事。

“每一天都要自我盘点，每一天都是最重要的日子，每一个时刻能平安度过都要感恩。我觉得我这一辈子很有福，时常都有人关心着我，因此我更要感恩回馈大家，虔诚为大家祝福。大家走入慈济，都是付出无所求，同时真诚感恩，这就是很美好的

醒自己：这么多人在前进，假如我站在半路，反而会被人推倒；我应该跟着前面的人一直跑，被人追赶过去没关系，最重要的是自己没有脱离这个团队。我们不会总是落后，只要我们脚步不停，向前一直跑、一直走，就会赶上前面的人。

人生，也是很美的团体。”

生生世世是很长久的时间，而长远的时间是分分秒秒累积而成。大家善用时间，分秒都要对准方向，不能偏差；对准方向就要起步走，步步精进。“我们现在要赶紧‘学’，而且要学习如何行善、培养爱心，懂得乐善好施。不是要你们捐出金钱，而是伸出手帮助人，或说一句好话，对人有好的影响，这都是乐善好施，其实就是这么简单。”

许多慈济人与师父相约，无论先来后到，都要与师父紧紧相牵。“慈济路，我们还未走透，而且未来的人间，气候会更加不调和，天灾人祸很多，更需要人间善士。”

我的童年经历过战争，那时的人们生活在恐惧中，苦不堪言。战争平息之后，这七八十年间，社会安定祥和，民生经济富足，大家都要知福、惜福。

“慈济人肩膀上担着慈济的精神理念，也就是常常说的，‘为天下挑米箩’，米箩里装的是福德与智慧，大家要挑起来，造福人间。所以慈济人听法，就是听要如何待人、如何造福，能付出无所求。

“能捐钱当然是很好，但是没

某年某月确实有其人其事

我对自己的盘点，是我认识到

有钱也可以走入慈济。因为人托人的福，慈济人都是有福人，我们才能进来这个有福的大团体。慈济经常有活动，拿椅子请人坐，这也是助人，让人安稳坐着听我说话，或者是邀请人来看看师父、听听慈济人的分享，这都是造福。

口头向人转述，容易有偏差，或许也说不清楚；不如邀请人共同来做好事，走入慈济能清楚了解慈济所做

的事，也能深入体会慈济所行的法，让人乐于投入，这样才是真正度人。“大家与我有缘，愿意听我说的话，不只是听懂，而且长久以来都在身体力行；你们拉着师父的手，师父也牵你们的手同行，也期待你们不断引领人同行。”

这么多用爱付出的好人，这也是我生

命中的价值。其实，也因为有大家的爱，才有慈济，当然也少不了我，所以我们有共同的因缘。

“慈济为社会做了不少事情，慈济人所做的慈济事，就是这个时代的历史，我们如果没有写出来，人生过了，这些历史事迹就消失了。我们将它写出来，给子孙一份传家宝，也为慈济留史。

五毛钱吊饰不简单

大家惜福、惜物又有智慧，厚纸板经过巧手改造，就能成为很坚固的工作台，尤其是五毛钱吊饰做得很精巧，做工很繁复；小小颗的相思豆，用机器钻洞以后，碎屑收集起来，还能做肥料。

“可以想见，这么小颗的种子，要钻多少才有一堆可以做肥料？实在是简单，只有你们想得到。因为有

“我们在这个时代为社会付出的事，就是人间大爱的经典，很值得留存；假如没有留下来，就像鸟飞在空中，飞过去就没有痕迹。”要注明慈济人是在哪一年投入哪些事，时间很重要，连写下这些文章的时间也要注明，因为有时间就有见证，让人知道某年某月，人间真的有这件事，有这些慈济人在投入。

一群人把爱集中起来，可以完成师父想要送出去与慈济人结好缘的书签。

“我要送的就是这种别人没有，而我们有的东西，这如果说价值，就是无价；不是没价值，而是有钱也买不到，要靠很多人用心、用力、用巧工完成。”再找时间分享五毛钱吊饰制作的过程，也让收到的人知道，人人会更珍惜。

慈济

T Z U C H I

2013年4月创办
2026年第02期 总第155期

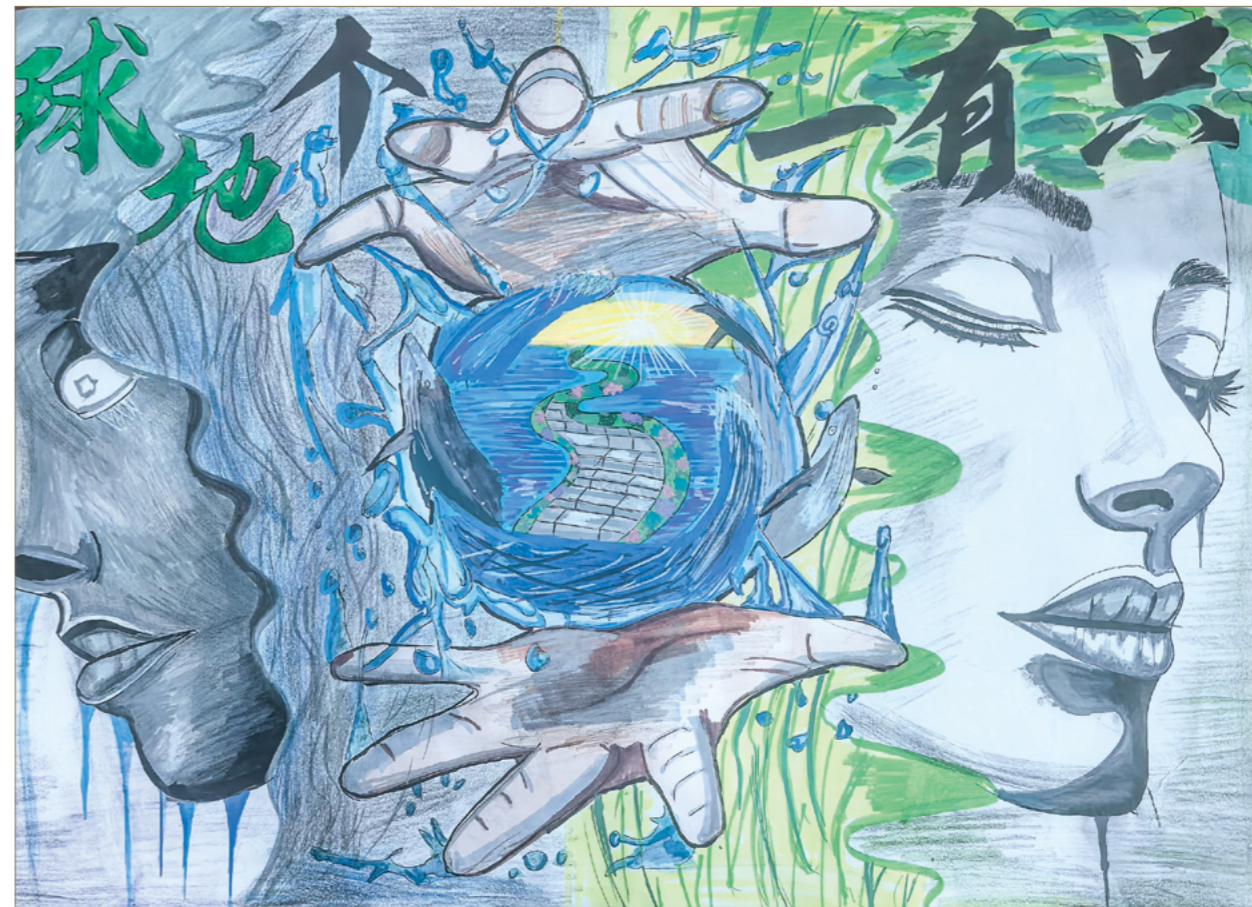
创办人 释证严
 主管 国家宗教事务局
 江苏省民族宗教事务委员会
 编印单位 慈济慈善事业基金会
 顾问 朱永新
 主编 济虹
 编辑 明缙
 美编 张恬 冯郁彤 徐悦 田祺
 校对 李雁 刘艺玲 梁丹丹 明菁 明豫
 明湛 马莉 杨淑华
 (按拼音排序)
 地址 苏州市姑苏区景德路 367 号
 电话 (0512)80990980
 邮编 215003

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



“2025年六五世界环境日”深圳主题绘画比赛作品
《只有一个地球》（三等奖）作者：李欣怡（14岁）

地球妈妈穿着蓝绿色的裙子，在宇宙中轻轻旋转。可现在，她的裙子有些地方变成了灰色——那是被污染的天空、干枯的河流和被砍伐的森林。

我想用双手捧住她，就像捧起一颗珍贵的水晶球。水从指缝间流下来，那是地球的眼泪，也是我们的生命之源。左边的小伙伴惊讶地瞪大眼睛，他一定看到了烟囱里的黑烟和塑料垃圾；右边的小伙伴却在微笑，因为她看见了清澈的小溪、会唱歌的小鸟，还有长满青草的山坡。

灰与绿的边界，其实是我们可以选择的未来。多种一棵树，少用一根吸管，地球妈妈的裙子就会多一片翠绿。我们只有一个地球，她是所有小朋友共同的家。让我们一起做地球的守护者吧，让蓝色更蓝，绿色更绿，让地球妈妈永远美丽地转下去！



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)



撰文/摄影 慈济慈善事业基金会

“顺昌慈济大爱美好生活馆项目” 荣获第十五届公益节“2025年度公益项目奖”

慈济与顺昌的缘分始于2005年“6·19”洪灾。灾后，慈济先后三次援建大爱村，累计修建大爱屋635户。2019年，慈济与顺昌县政府签署乡村振兴合作框架协议。2020年7月，志工进驻洋口镇上凤慈济大爱村。通过走访调研发现，因灾后异地安置，青壮年多外出务工，留守长者占比达17%，养老需求突出。

2023年7月，慈济与洋口镇大爱社区合作，建立“顺昌慈济大爱美好生活馆”并开设长者食堂。生活馆聚焦“一老一小”，每周一至周五，为符合条件的长者，免费提供营养均衡的蔬食午餐和晚餐，行动不便的长者由志工送餐上门。

定期邀请医疗专家开展义诊、健康讲座，为留守长者提供健康随访和陪伴抚慰；举办“耆乐融融”长者学堂、环保净村、重阳敬老、岁末联欢、义剪便民服务及“百叟宴”等温馨活动，营造尊老、敬老、爱老的社区氛围。

该项目为乡村振兴与社区慈善融合提供了可持续、可复制的经验，目前已推广至福建泉州、江苏昆山、湖南华容、辽宁沈阳等地。本次获奖，是大众媒体与社会各界对慈济的肯定与鼓励。