

慈濟

【主题报道】

久伴如光

2026年 第03期 总第156期

准印号 /S(2026)00000279

内部资料 免费交流



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

同行善道

走入苦难，见苦知福，
撒播善种，耕耘心田；
日日发心，时时造福，
付出无求，同行善道。

慈善的“慢功夫”

|| 编·语 ||

人的改变，从来不是拔苗助长而成的。它更像土里的种子——你看不见它发芽的那几天，实则是在地下拼命扎根。慈济的长期陪伴，便是那日复一日的浇水、松土。某一天，苗破土而出了。

本期的主题报道来自福建泉州、吉林长春、江苏昆山、广东东莞及云南漾濞。五年、十年和十八年，这些数字放在一起，我们看到的不是“效率”，而是“耐力”。慈善常讲“精准帮扶”，精准需要了解，了解需要时间，时间需要人。


林静瑜从自暴自弃到蹬着三轮车收废品，用了10年；樊大哥从瘫痪在床、几次轻生，到用自己赚的一元钱买双新袜子，用了近5年；阿东从躲在门缝后不愿见到同意志工进房间打扫，经过了18年；黄大哥从蜗居6年到搬进带院子的新家，志工不离不弃陪伴了5年；婷婷家的20亩玉米从面临烂在地里的困境，到志工、老师、领导与村民合力两天抢收完，这背后是从2021年援建学校就开始的信任积累。

慈济志工做的事情，就是“耗时间”——每月一次家访，每次几小时，

路上往返可能半天。一年十二次，十年至少一百二十次。每一次可能只做一件小事：量血压、包饺子、扫院子、听唠叨。但這些小事累积起来，却撬动了一个人、一个家庭的根本转变。

阿东愿意走出房间，不是因为他需要那台收音机，而是因为霍医生说了句“帮妈妈量血压”，让他觉得自己有用；樊大哥愿意摆摊，不是因为他缺那几十块钱，而是因为志工反复说“你双手好，脑袋灵，一定可以”。静瑜不再砸东西，是因为志工陈秀闽接了她将近一年、每天往返接送她做环保。这些改变，没有哪一件是靠“快”完成的。

慈善的“快”可以救人于急难，但慈善的“慢”才能救人心于长夜。慈济几十年的践行告诉我们：陪伴，才是最长久的治愈。而这种陪伴，需要一群人甘愿做“笨功夫”——不追求短期回报，不计算投入产出比，只是相信：人会被爱唤醒，善意会在时间里发酵。

愿更多人理解这种“慢”，愿更多人可以做这种“笨”事。因为有些光，必须亮得够久，才能照进最深的地方。 



——封面图说——
2016年在泉州慈济志工陪伴下，林静瑜渐渐爱上环保，改掉了坏脾气。环保成了她的心灵治疗室。她多次感动地说：“很感恩得到这么多人爱护，要把环保做得更好。”
摄影/黄德欣

目录 CONTENTS

主题报道



04 久伴如光

慈善的本质，不是替人活，而是让人自己活过来，这种慈善快不起来。长期陪伴解决了慈善中最难的问题——信任。当同一批人连续五年、十年出现在家门口，不求回报，不催你改变，只是坐在你身边听你说话，帮你修个水管，陪你走一段路——这时候，慈善才真正抵达了人心。

- 06 我要的飞翔
- 16 轮椅上的希望之路
- 24 桂花飘香安新居
- 34 家亮了，心也亮了
- 44 迟到的秋收

编语

- 01 慈善的“慢功夫”

亲子之间

- 54 陪伴孩子独处

大爱童行

- 56 开学第一天，
孩子们收到了“爱的豆奶”



- 60 鸽子花开了，
幼儿园也开了！



各地慈善

- 66 山路那头 情满连城

- 76 “卫”你开启 暖冬模式



- 82 海幢入户送暖意



- 90 202份爱心包裹的“骑”迹



慧心净语

- 98 创办人·叮咛语

主题
报道

久伴如光

慈善的本质，不是替人活，而是让人自己活过来，这种慈善快不起来。长期陪伴解决了慈善中最难的问题——信任。当同一批人连续五年、十年出现在家门口，不求回报，不催你改变，只是坐在你身边听你说话，帮你修个水管，陪你走一段路——这时候，慈善才真正抵达了人心。

摄影 / 陈雪峰



我要的飞翔

撰文 / 摄影 福建泉州、厦门真善美志工

林静瑜因出生时脑部受损，自幼无法正常行走，曾自暴自弃。2016年在慈济志工的陪伴下，参加品书会、居家关怀和环保活动。渐渐地，静瑜爱上环保，改掉了坏脾气，原来的“丑小鸭”已逐渐脱离助行器走路，蹬着三轮车收可回收物资，开始了属于自己的“飞翔”。三月春光里，她的笑容比桃花还好看。

摄影 / 黄德欣



渴望能正常生活的林静瑜用沙哑的嗓子唱着她喜爱的歌：“我要的飞翔，不是借双翅膀，自由是个不能代替的远方……”摄影/陈雪峰

2016年之前，林静瑜的世界，只有三楼那个房间。

她窝在床上，刷着iPad，一首歌翻来覆去地听。偶尔吼两句，唱着无人能听懂的歌。饿了，等阿姨端饭上来；困了，倒下就睡。日复一日，像一只被关在笼子里的鸟。

“这日子要怎么过？”她问自己。

喝酒解愁？不，她不想。“我也要像正常人一样，读书，开店，K歌，逛街买衣服。我不要天天窝在三楼，等着一日三餐。我想走出去……”

可她的身体不答应。

日子怎么过？

林静瑜，1995年出生在福建泉州晋江永和镇马坪村一个富裕的家庭。父亲做生意，母亲在村里开诊所。她

是家里的老大，下面有一个弟弟和一个妹妹。

妈妈回忆，静瑜出生时是吸出来的，第二天就发烧了。一周岁后，坐在婴儿学步车上还能满地跑。可到了四五岁，别的孩子都蹦蹦跳跳了，她却只能靠一张小凳子，一步一步地挪。

长大后，静瑜必须借助助行器才能行走。

看着别人自由自在地跑跳、上学、做事，静瑜心里像被什么东西堵住了。伤心，生气，家里的阿姨常常变成她的出气筒。她把食物摔在地上，再用脚踩几下。气不过时，还会咬阿姨的手。

“没几个阿姨受得了我。”静瑜说。

静瑜想上学。可一年级就读了很多次——每次出门治疗，就请假停学；回家后又去上学，再去治疗又停学。断断续续读到16岁，整个班级她年龄最大，也就不好意思再读下去了。

回来没事做，就呆在家里。哪里有人，就往哪里去，她爱看热闹。

静瑜买化妆品、买香水、买口红和衣服。“我要把自己打扮得漂漂亮亮。”别人能逛街，她也要逛。妈妈不给钱，她就赊账，让妈妈去还。不然就约朋友去喝酒、K歌，让爸爸去买单。

“反正他们疼我。”

静瑜还试着摆摊。拿张桌子去菜市场卖酱瓜，旁边摊位的蔡论阿姨

帮她张罗。可进货多了卖不完，全坏了。妈妈又让她卖金纸，进货一次要几千块。她今天卖一点，明天不卖了，有时候好几天才卖一点。卖货的钱，被她拿去洗头、按摩，每天还要喝一瓶红牛。

“干啥啥不行。”静瑜苦笑。

妈妈从没放弃

最心疼的，是妈妈。

看着女儿每天趴在房间里，等吃等睡，妈妈背地里不知道哭了多少回。可哭完，她继续想办法。

从静瑜出生起，就有人劝她：“别养了，养大了也没用，日后肯定比不上正常人。”

妈妈不听。

她一个人背着静瑜，去山西、山东、天津、上海。每去一个地方就是一两个月，到处问医求药。住院最久的是在泉州正骨医院和康复医院，一住就是半年。

静瑜五岁那年，妈妈第一次带她出远门去山西求医。一个人背着孩子，排队、做复健。一楼做完了，又到二楼排队，病房在三楼，每天这样反复。

“还好当时年轻体力好，不然根本受不了。”妈妈说。

现在回想起来，妈妈还觉得苦。可她从不放弃。她买了康复器材，让静瑜在家复健锻炼。2019年，她自己跑去长

沙学针灸，就为了给女儿治疗。

静瑜被扎了不少针，可还是得靠助行器出行。

妈妈不让她出门，怕她出事。静瑜每天把纸扔一地，把家里弄得很乱。妈妈看了就骂，她就闹。妈妈越骂，静瑜越发脾气，偶尔还砸东西。

有一次，妈妈气得吓唬她：“要把你锁在三楼，做个铁笼！”

静瑜知道，妈妈是心疼她的，可母女俩就是控制不住。

“怎么还有人比我苦？”

转机出现在2016年。

邻居洪素清请静瑜和妈妈去龙湖参加慈济的品书会。妈妈要照看诊所，就让洪素清带静瑜去。

第一次去，静瑜完全弄不明白品书会在干什么。“好无聊呀。”她不



志工林秀栽陪伴静瑜看望和她同病相连的大哥哥——他的生活全靠家人照顾，家里条件差很多，由此触发了静瑜的同情心。摄影/林秀栽

想再去了。可慈济志工没有放弃她，尤其陈秀闽一次次来找她，不仅去品书会，还要带她参加居家关怀。

“我自己走路都要摔倒，怎么关怀别人呀？”静瑜想不通。

可她还是去了。

当静瑜走进一位坐轮椅的阿姨家，看到阿姨坐在轮椅上，“行动”自由，不仅能照顾自己，还能做家务。还有一位大哥哥，和她一样是脑瘫患儿，全靠家人照顾，什么都不懂，家里条件比她差好多。

静瑜愣住了。

“怎么还有人比我苦？”

从那以后，静瑜开始跟着志工一次次去关怀别人。每次出门，志工都来家里接她，结束后再送她回家。有一次跟志工林秀栽去关怀，那条路特别不好走，两个人搀着她，要跨过一个围网栏，几乎是抬着她过去的。

看到静瑜的鞋带开了，林秀栽立刻蹲下来帮她系好。

“她们好辛苦，增加她们好多负担，可她们毫无怨言，把我当小孩子照顾，鼓励我。”静瑜说。

妈妈看到有这么多人陪伴、关心女儿，也放心了。“跟你们出去，我放心。”

爱上环保站

志工还带静瑜去茂亭环保站做垃

圾分类。

没想到，她一做就“爱上”了。

一个个分类筐，专门放塑料瓶。瓶子底部有横杠标识的是普通塑料瓶，有一点的是矿泉水瓶；罐子要分不锈钢的和铁质的。

一开始，静瑜分不清，感觉一捡一扔挺好玩，随手就往筐子里扔，经常放错。志工就重新捡出来，告诉她应该放哪里，一次又一次，从不嫌弃她。

“放对了，他们还表扬我。大家对我这么好，我也得耐心学。”静瑜说道。

就这样，静瑜每天像上班一样。早上爸妈很早送她去，中午带餐在那里吃，吃完饭趴在桌上休息一下，做到下午四点多才回去。冬天门开着，虽然冷，但她还是坚持。

这一坚持，就是半年多。

从一开始没有耐心，到后面连一点点碎纸片都拣得干干净净。为了鼓励静瑜，志工给她“封”了个环保站长的头衔。

静瑜更有干劲了。

静瑜特别感谢茂亭环保站的林淑汝、陈玉梅、庄连坛、陈秀桔等志工。有时候他们外出，会特地留一个人陪她。没带餐的时候，还给她做饭。

“干妈”的严厉

陈秀闽是陪伴静瑜最久的人。



静瑜刚开始参加品书会，感觉无聊不想去。即使去了，也是三天打鱼两天晒网。陈秀闽每天清晨来家里接她去龙湖学习，学完再送她回家。这一接一送，就是将近一年。

每次静瑜心情不好，发信息给陈秀闽，她都会像妈妈一样开导。可又不像妈妈那样“宠”静瑜——似乎比

（上图）志工陈秀闽把静瑜当女儿一样严格管教——衣着要得体端庄、头发需利落整齐，教导她控制脾气，和妹妹好好相处。摄影/黄德欣

（左下图）志工陈秀闽表示，只要静瑜喜欢做环保，就要陪着她。渐渐地，静瑜戒掉了饮酒、赌博，也开始茹素。摄影/黄德欣

（右下图）看到静瑜的头发长了，只要刘海挡住眼睛，秀闽就一定陪着静瑜修剪头发。摄影/陈雪峰



原本爱美的静瑜，现在做环保，在地上爬、在垃圾堆里翻，手上和身上常常受点小伤，即使疤痕累累，她也做得很开心。
摄影/江采晔

妈妈还严厉。看到静瑜的头发长了，只要刘海挡住了眼睛，秀闽就一定陪着静瑜修剪头发。

有一次，静瑜在网上买了一套衣服，上衣很短，裤脚长得在地上拖。

陈秀闽看到后，立刻“骂”她：“你这样穿像什么？”还发微信反复劝她要穿着端庄。

静瑜虽然喜欢那种风格，后来再也没穿那套衣服。从那以后，买衣服时，她会先发给秀闽看看：“好不好？适合我吗？”

还有，静瑜最喜欢的咖啡，陈秀闽也不让她喝，还劝静瑜的爸妈不要给她买。静瑜偷偷打电话让姑姑买，结果整袋被秀闽没收了。

“她担心我喝多了，对身体不好。”

静瑜有时候想：“秀闽是不是把我当女儿了？”她听说秀闽有个女儿和自己同年，在同一家医院出生——秀闽生女儿时也难产，静瑜是被吸出来的，可秀闽的女儿不在了。

“我就替她尽尽心吧。”静瑜说。

每年陈秀闽生日，静瑜都会送上祝福，陪她过生日。

一路众人相扶

“唉……谁让我这身体总是掉链子！”出门参加品书会、居家关怀，到环保站参加分类实践，不论做什么，静瑜都需要家人或志工接送。

2019年3月，看到女儿做环保坚持了大半年，静瑜妈妈把以前给她卖东西的两个店面腾出来，给她做环保点。

静瑜真的当上了“环保站长”。

静瑜最开心的是，骑上了妈妈给

她买的老人三轮车。她很庆幸自己的好动性格，小时候就学会了骑儿童三轮车，现在虽然双脚只能踩半圈，可总算能自己出门回收物资了。

原本爱美的静瑜，现在做环保，在地上爬、在垃圾堆里翻，手上身上疤痕累累，也做得很开心。

以前，静瑜爱乱丢纸巾，现在做完分类后，她会清扫一番，连烟头大小的纸、塑料都会捡起来。她把环保点，当成第二个家了。

村里有人办喜事或逢传统节日，静瑜就能捡拾瓶子和纸皮。邻居们也

把家里的可回收物资送给她。一次性餐具，只要能回收的，她都捡回来，再把油污清洗干净。

“我最喜欢雨天。”静瑜说，“在细雨中用雨水清洗一次性餐具，感觉像在玩耍，特别好玩。”

环保点不是静瑜一个人的。大件物资她装不上车，纸皮也捆不来。很长一段时间，邻居许燕萱帮她一起做，即使后来许燕萱要带孙子，还是经常抽空来帮忙。

志工也会来陪静瑜。物资多了，只要她一个电话，志工就及时过来帮忙。



村里有人办喜事或逢传统节日，静瑜就去捡拾瓶子和纸皮。邻居黄秀凤（右）帮静瑜一起拆箱、回收废弃的纸板。摄影/徐超群



（左图）林静瑜骑车做环保时，常掉链子。邻居蔡论一边帮忙上链条，一边叮嘱“骑车不能倒着踩”。静瑜视他们为生命中的贵人。摄影/黄德欣

（右上图）十年风雨同行，志工助林静瑜飞跃人生。空中仿佛传来歌声“我要的飞翔，不是借双翅膀……用旅途的孤单来收获成长。”摄影/黄德欣

（右下图）为了方便静瑜看桃花，志工特地带上轮椅，一路推着她走。在一段长斜坡下，志工虽然推不动了，但坚持抬起轮椅，一起走。摄影/陈雪峰

每月装车载去环保站，更是非陈玉梅或庄连坛不可——有时候是陈文成。

静瑜也想帮忙装车。可连一把普通的塑料椅子，她都几乎要用尽全身力气才能勉强抛上车。

以前心情不好，她就发脾气、喝酒。现在心情不好，她就骑上三轮车，出门捡拾可回收物资。

可她的三轮车也常“掉链子”——和她那双脚一样。

邻居蔡论阿姨每次遇到，都会帮她这辆“飞跃”三轮车上好链子。一路上，还有好多乡亲帮她装车，遇到载重上坡，就有人推她一把。

“不是我一个人唱独角戏。”静瑜说。

我要的飞翔

变化最大的，是静瑜的脾气。

她不再动不动就砸东西、发狂，喝酒、K歌。最重要的是——她竟然不用依赖助行器也能走路了。

妈妈看在眼里，喜在心里。她最常说的话就是：“跟志工出去，我放心。”

春天来了，静瑜跟着志工去八仙山公园看桃花。

与其说“跟着去”，不如说是志工

“推”她去。为了方便静瑜看桃花，志工特地带上轮椅，一路推着她走。一段长斜坡，志工推不动了，静瑜要下来自己走，但志工坚持抬她走。

静瑜又难过又感动。她明明知道自己不会走路，可还是跟着来了。

看到公园里盛开的桃花，志工一路欢声笑语，又唱又跳，静瑜觉得自己也快飞起来了。

公园里还有她喜欢的“白天鹅”雕塑，展翅欲飞。

静瑜想起自己——那个曾经躲在三楼、靠助行器走路、动不动就发脾气的“丑小鸭”，如今走进慈济，有

这么多人的陪伴，也想要飞翔。

耳边，仿佛又响起那首静瑜最喜欢的歌：

“我要的坚强，不是谁的肩膀，自由是个不能代替的远方，用旅途的孤单来收获成长，直到遇见了你一起分享……”

“我要的飞翔，不是借双翅膀，自由是个不能代替的远方，用旅途的孤单来收获成长，直到遇见了你一起分享。”

从2016到2026，志工相伴十年，风雨同行。静瑜依然走得慢，依然要人帮忙，可她不再觉得自己是个“废人”。

静瑜说：“以前，我每天等吃等睡。现在，我每天等天亮——等天亮了，我就可以出门捡瓶子了。”

说完，她笑了。

那笑容，比三月的桃花还好看。☺



轮椅上的 希望之路

撰文 / 张宝林 摄影 / 吉林长春真善美志工

2021年7月，长春慈济志工首次走进吉林省农安县开安镇一个普通人家。樊大哥一家，一次又一次承受着命运重击——他与父亲相继遭遇意外。30位志工接力陪伴，从生活补助、种玉米、修坡道到买电动轮椅、摆摊，四年后，瘫痪12年从未穿过袜子的樊大哥，用自己赚的一元钱买了双新袜子，笑着迎接“家人”。慈济志工用善心善行照亮了这个家的希望之路。

摄影 / 张宝林



2025年盛夏，百花盛开。

长春慈济志工一行五人带着小米、花生、大燕麦和生活补助金，驶向农安县开安镇，看望樊大哥一家。

车停在樊大哥家楼门前，他的母亲早已在门口热情等候。志工走进房间，坐在轮椅上的樊大哥让大家眼前一亮——他身穿粉色上衣、黑色短裤，脚上竟然穿着一双白色新袜子。

志工刘丽惊讶地脱口而出：“这是最高礼仪的欢迎吗？”

五年来，志工从没见过樊大哥穿袜子。因为长期卧床、下身无知觉，他下身只穿纸尿裤，双脚赤裸。

樊妈妈感慨道：“儿子12年没有穿过袜子了，这是他用自己赚到的钱买的，花一元钱。”

樊大哥神清气爽地笑着，眼神明亮，与五年前那个毫无生机、几次欲轻生的他判若两人。志工鼻子一酸，心里却涌起巨大的欣慰。

病与痛叠成的日子

时间倒回2021年7月4日。

那天，志工第一次走进樊大哥家。三间砖房，东西两屋。东屋里，樊大哥的父亲坐在轮椅上——从小腿以下被截肢，脸上是白癜风的白斑。樊妈妈请志工坐下，喘了一阵后，慢慢说起十多年来家里遭遇的不幸。

“他爸以前在外地打工，吊车掉

下重物把他双脚砸伤，截了肢。”樊妈妈声音颤抖，“后来，他不甘心闲在家里，改装了一辆残疾人三轮摩托车拉活儿赚钱，结果又出了车祸，双小腿再次截肢，颅内出血导致小脑萎缩，双手不灵便了，还得了糖尿病。”

治病花光了所有积蓄，还欠下一身债。七亩应分地是家里唯一的收入来源。

樊妈妈长叹了一口气，接着说：“2014年春天，更不幸的事来了。儿子在帮邻居盖房，从高处意外摔落，高位截瘫，肚脐以下全没知觉。后来，又并发了严重的肾衰和糖尿病，卧床7年多，媳妇也走了。”

“他妹妹也难，得了乳腺癌，两个孩子还小，自顾不暇。这么多年，这爷俩全靠我挺着照顾。”而樊妈妈自己，先后得了脑血栓、冠心病、动脉瘤、左肾梗死、肠系膜下动脉栓塞，多次入院，九死一生。“这病久了都烦啊！我活够了，真想死，可这也死不成啊！”说着，眼泪直流。

这个贫病缠绕、风雨飘摇的家，笼罩在愁云惨雾里。

全村重点照顾家庭

志工去村委会了解情况。村干部张洪旭热情接待：“樊家也是我们村重点照顾家庭，政府给修了房子、换了门窗、抹了墙面，逢年过节送米面

油，还补助烧柴和尿不湿。”

这些年，樊大哥家先后得到政府、残联等多个单位的帮助；有爱心人士送来洗衣机，连名字都没留；还有人送衣、送被、送食物。张洪旭说：“现在，有慈济志工来陪伴，是他们更大的福气！”

当年寒冬来临之际，迎着漫天的霞光，志工带着豆腐串、芝麻丸、老姜红糖，五件新衣服和生活补助金，踏进了樊家。

开门的是樊妈妈，她比上次更憔悴，头发有些凌乱。桌子上摆着面团和饺子馅，她说：“爷俩想吃饺子，我们还是过年闺女回来时吃的，我正犯愁擀皮呢。”

志工立刻洗手，围在桌子边揉面团、揪剂子、擀皮、包饺子。热腾腾的饺子出锅，樊爸爸吃得满嘴香。

志工把生活补助金交给樊妈妈后，又拿出新衣服帮樊大哥试穿。他小心翼翼地穿上，脸上绽开笑容：“太好了，正合身！这回出去有新衣服穿啦。”

临走前，志工顺手把屋里屋外打扫干净。樊妈妈送到门口，拉着志工的手说：“谢谢你们，好人啊。”

我们永远忘不了你们

2022年初，樊妈妈因身体不适，住院治疗。这段期间，志工一直在医院



寒冬来临之际，迎着漫天的霞光，志工带着大包小包的食物、新衣和生活补助金，踏进了樊家。摄影/张海艳

陪护她。再进樊家，是在她出院后。

几天没在家，屋里有些脏乱，一股浓烈的味道扑面而来。樊妈妈说：“他爸现在糊涂得更厉害了，一时照顾不到，就把尿袋拆下来当玩具，尿洒的到处都是。被子也扔不起啊，只能晾在楼梯扶手上。”

樊大哥躺在床上，无精打采地说：“两天清洗一次尿管，不舒服，不想起，也不想吃饭。”

樊妈妈说着又流泪了：“我走不动了，什么也不想干。”她挽起袖子，手臂上露出因输液留下的淤青和肿包。志工看着心疼不已。

志工没有过多安慰的语言，直接行动：打扫房间、清理垃圾、换衣换被；为樊大哥的脚趾伤口上药、包扎、洗脚擦背。

樊爸爸的手掌因长期摸地爬行，泥已渗进皮肤纹路，头、脸和脖子缝里



樊大哥自从瘫痪后，就一直觉得是妈妈的累赘。志工通过书中内容开导樊大哥。终于，樊大哥说出憋在心中许久的话。摄影/李雪松

也积满了泥。志工打来温水，为他洗、戳、挠，换了八次水，才洗干净。

当樊母得知志工张海艳的母亲正在做化疗，而张海艳已经连续两天没怎么睡觉，还带队来帮忙时，她含着眼泪一个劲儿鞠躬，嘴里不停地念叨：“感谢！感谢！感谢……”

几年来，志工已形成一支稳定的梯队，从生活用品到日常起居，持续不间断地关怀这一家人。

樊大哥下半身瘫痪后，一直用普通轮椅，扶手、坐垫、轮胎、手闸都坏了。樊妈妈以前还能推儿子出去晒太阳，后来完全没力气了。

经评估，志工团队决定为樊大哥购

买电动轮椅。跑遍了长春多家医疗器械公司，终于选定了一款合适的。当电动轮椅送到樊大哥面前时，他激动得说不出话，半天才憋出一句：“做梦也没想到，我能坐上电动轮椅！”

樊大哥坦言，自己一直觉得是妈妈的累赘，或许他走了，妈妈就能轻松些。张海艳轻声问他：“你觉得，什么是尽孝？”樊大哥沉默良久，那一刻，他憋了一口气，脱口而出：

“把自己照顾好，就是最大的孝。我活着，我妈就有希望——我就是我妈的希望！”

樊妈妈在旁边听着，泪流满面：“我们和你们没有血缘，你们还这样惦

记我们，我们永远不会忘记你们啊！”

“因为我们是一家人，分担分享彼此的人生……”临行前，志工和樊大哥一家共同比着手语，小屋内响起熟悉又温馨的歌声。

泥土里的希望与汗水

樊大哥家有些地，却一直荒着。以前，志工和樊妈妈商量，种些无化肥、无农药的玉米和土豆，既能放心吃，也能出售，贴补些家用。

2022年春，志工早上6点出发。一路上绿树成荫，路边盛开着粉色、黄色的小野花，大家满怀憧憬。

可真干起来，才发现没那么简单。大多数志工从没干过农活儿，笨手笨脚的。樊大哥和妈妈在一旁指挥：“踩垄、刨坑、拎水、浇水、放种子……对，就这样！”

刚下过雨，泥土粘脚，大家边干边清理脚上的泥巴，干得还挺来劲儿。因为出发早，还没吃早饭，干了一会儿就都饿了。张海艳拿出从家里带来的馒头，大家坐在地头开吃。樊妈妈一个劲儿地心疼和自责：“让你们受累了。”

种到一半，大家累得动作渐渐慢了下来。志工相互换工、你争我抢，生怕对方累着。就这样彼此搭把手，赶在日头升高前，把活儿干完了。

此时，樊妈妈悄悄做了一桌子

饭菜，非要留大家吃饭。志工婉言谢绝，樊妈妈含着泪送志工到村口。

此后，这块地就成了志工常来的地方。给土豆地除草背垄，为西红柿、黄瓜秧搭架子，给豆角地除草、打拢，和泥垒墙维修厕所，甚至不嫌臭味去收粪装袋，肩扛手托地运到地里。手窝儿被镐把儿磨红了，手指磨起泡，汗水湿透衣衫，但田里的欢笑声从没减少。

秋收时节，志工早早来到地里。那天风很大，乌云笼罩，为了抢在下雨前收完玉米，大家钻进玉米地。玉米叶划在手臂、脖子和脸上，划破的皮肤与汗水交融，火辣辣的；风卷着灰尘扑面而来，迷住眼睛，但没人顾得上。

当志工把收获的玉米装车后，樊妈妈已经用大锅煮熟了新玉米让志工品尝。这个玉米品种是志工特意挑选



为了抢在下雨前收完玉米，大家钻进玉米地。玉米叶划在手臂、脖子和脸上，划破的皮肤与汗水交融，火辣辣的。摄影/张彪

的种子，没打农药，没施化肥。樊妈妈开心地说：“玉米粒金黄饱满，咬一口，清甜的汁水满口香。”

在志工的大力宣传下，玉米纷纷被预定。有人说：“吃到既好吃又健康的有机玉米，还能助人，开心！”还有人将认购的玉米，制作成“爱心玉米糊”，在素食店推广，获得一片好评。

从春种到秋收，玉米一寸寸长高，结出饱满的穗子。志工不仅见证了玉米的成长，也见证了自己在陪伴中的心路成长。而希望，就在泥土与汗水之间，悄悄扎下了根。

从“被帮助”到“自己走”

2023年入冬后，樊妈妈心脏病越



志工把收获的玉米装上车，樊妈妈也用大锅煮熟了新玉米让志工品尝。她开心地说，玉米粒金黄饱满，咬一口，汁水满口香。摄影/张海艳

来越重，再也无力烧柴做饭、照顾两父子。全家商量后，决定搬到镇上租房住。

11月5日，志工争相来帮忙搬家。新家离樊大哥弟弟家近，彼此方便照顾；附近有医院，就医方便；带电梯的公寓是集中供暖——这个冬天终于可以暖和了。

没过多久，樊大哥向志工求助：单元门前的坡道太窄，他操作轮椅下坡时，一不小心摔进了花丛里，幸好有邻居看见，帮忙扶他起来。

征得物业同意后，志工带着沙子、水泥、砖头，把楼门前的坡道加宽加固，还细心地在他家门口以及他所经过的每一处有台阶的地方，都铺设了坡道。从此，樊大哥出门不打怵了，认识了一些邻居，心情开朗很多。

随着生活条件的改善，志工开始思考：在物质帮助之外，更要让樊大哥自立自强。

樊大哥上半身功能健全、智力与反应能力也完全正常。他内心不甘于现状，很想做点事情改变自己，不愿意一辈子就这样过下去。只是缺少方法和动力，加之不够自信、见识有限，所以一直未能付诸行动。

志工从网络信息时代的市场变化、政府对残疾人就业的帮扶政策、众多残疾人创业的实例等方面鼓励他：“你手巧，头脑灵活，一定可



志工列举政府对残疾人就业的帮扶政策和残疾人创业实例，鼓励樊大哥：“你手巧，头脑灵活，一定可以，相信自己。”摄影/张宝林

以，相信自己。”樊妈妈也在打气：“儿子，咱行！”

有了电动轮椅后，樊大哥改变了很多，能自己外出买菜和遛弯。后来，他鼓起勇气带着一些手串，第一次到街边摆摊。那天傍晚，当他把挣来的几十元钱交给妈妈时，樊妈妈喜极而泣：“儿子能挣钱啦，咱家有盼头了！”

樊大哥脸上露出了久违的笑容。他坐上轮椅，开始穿梭于镇上的大街小巷和游乐园，做起了自己的小生意。志工又告诉他：“下一步帮你联系一个残联网店，先做客服，等条件

成熟了，咱也开个网店。”

三十几位志工，数不清多少次往返于300公里的路上。志工说：“我们做的并不多，只是每个月去看看他们，说说话，帮把手。但樊大哥让我们明白，一个人被看见、被相信、被鼓励，就能生出无穷的力量。”

虽然日子仍不轻松，但这些年，志工陪着他们一家，让他们一点点找回了生活的底气与心气，眼里有了光，脚下也有了路。

盛夏临别时，樊大哥坐在电动轮椅上，目送志工远去。他挥着手，大声说：“等你们下次来，我请你们吃饭。”



桂花飘香

安新居

撰文 / 黄益清、丁凤娟 摄影 / 江苏昆山真善美志工

一对蜗居于高层公寓六年的母子，在举步维艰之时，得到慈济的援助。为减轻母子俩的房租压力，自2025年5月至8月，志工终于寻得一处带院子的底楼民居，大家亲手清扫、修缮、布线、贴墙纸，把屋子收拾的整洁温馨。搬家那天，黄大哥告别睡了6年的小床，黄妈妈流着泪吃完象征平安健康的汤圆。从旧居搬到桂花飘香的新家，安放的不仅是物品，更是让心安稳的归宿与尊严。

摄影 / 丁凤娟



2025年8月，昆山热浪滚滚，阳光刺眼而灼人。柏油路面在高温下微微发软，街上的行人低头疾行，汗水黏着衣角，谁也不愿在烈日下多停留一秒。

然而，早8点，世茂蝶湖湾16栋楼下，13位慈济志工从城市的四面八方汇聚而来。

“电梯到了，走吧。”志工罗英招呼大家。

电梯缓缓上升，数字一格一格跳动。22楼，穿过狭长的走道，罗英轻轻叩响房门。

开门的是位年过七旬、华发苍颜的老人——黄妈妈。她身后，中年男子黄大哥扶着墙，艰难地挪动脚步，左手不停颤抖，眼神里有些许紧张，又带着期待。

进门处，墙上贴着静思好话“屋宽不如心宽”。这套60平方米的公寓里，已经摆满了行李箱、纸箱、收纳箱、布袋、纸袋、脸盆、水桶……所有能装东西的容器都被用来收纳物品，层层叠叠，几乎站不下脚。

“黄妈妈，黄大哥，我们来啦！”志工热情地打招呼。

黄妈妈眼眶一红，嘴唇动了动，只说出一句：“辛苦你们了，这么热的天……”

“不辛苦，咱们是一家人嘛。”志工林廷凤笑着接过话，拍了拍黄妈妈的肩膀。



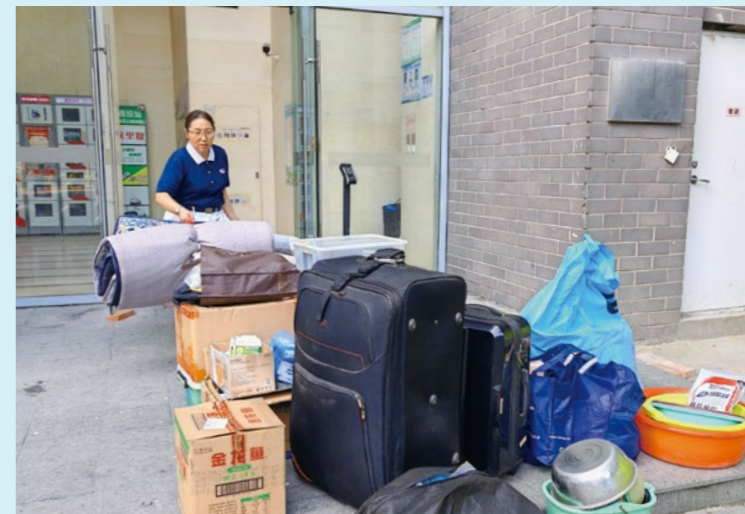
（左上图）志工相互接力，先将屋里的物品搬至电梯，再从电梯传到楼下，等待装车。摄影/丁凤娟



（右上图）客厅的物品搬运完，志工将黄妈妈的床品和黄大哥小床上的垫被卷起来，用绳子捆好。摄影/丁凤娟



（左下图）打开冰箱，里面塞得满满当当。志工顾爱珍迅速将食物分装进袋子：“先都带过去吧，到那边再整理。”摄影/丁凤娟



（右下图）志工将电梯内的物品一件件搬至单元楼门口。摄影/邬金玉

没多余的寒暄，搬运立刻开始。从家里搬到电梯口，再搬至一楼，一趟趟往返，汗水很快湿透了衣服。

告别睡了六年的小床

小小公寓里，只有一间卧室。黄妈妈睡在里间，黄大哥平时睡在客厅靠窗的一张折叠小床上。

小床不到2米，紧挨着大玻璃窗。

窗外高楼林立，车水马龙，而他就这样蜷缩在窗边，睡了整整六年。

志工将小床上的垫被一层一层卷起来，用绳子捆好。折叠床比普通床矮一些，黄大哥蹒跚着跪下来，把手伸到床底，吃力地摸出一个塑料袋：“这里……还有一个东西。”

他的动作很慢，每弯一次腰都要喘口气。顾爱珍赶紧蹲下帮忙：“我来，

你别动，歇着吧。”客厅的物品很快被搬到楼下，楼下的志工负责装车，楼上的志工再逐一检查——卧室、卫生间、厨房。

打开冰箱，里面塞得满满当当。顾爱珍迅速将食物分装进袋子：“先都带过去吧，到那边再整理。”

林廷凤环顾四周，目光落在墙上。那里贴着几个岁末祝福红包，已

经有些泛黄。她小心地揭下来，双手递给黄妈妈：“这是慈济的祝福，我们一起带走。”

黄妈妈拿起桌上养了多年的富贵竹，林廷凤立刻接过去：“我来拿。”

志工罗英走到黄妈妈身边，轻声说：“您把水电卡都放桌上，回头我来和房东交接。您到新家后，这边就不用再过来了，后面的事情我们会处理好。”

黄妈妈有些恍惚地环视着这个住了六年的地方。长长的走道上，她忽然停下脚步，回头看了一眼。

只一眼，然后黄妈妈快速转身，跟上了扶着儿子慢慢前行的林廷凤。

黄大哥一步一停，走得有点艰难。林廷凤一手扶着他，一手擦着额头的汗。黄妈妈在后面念着：“儿子三天没吃东西了……”黄大哥却回过头，用发颤的声音叮嘱：“妈，你喝水……别中暑……”

汗湿的衣服，蹒跚的母子。电梯门关上，载着他们驶向新的开始。

命途多舛，风雨中那盏不灭的灯

黄大哥幼年遭遇家庭变故，由在

台湾的叔叔婶婶抚养长大。后来，叔叔婶婶成了养父母，黄大哥口中的“妈妈”，是对他有养育之恩的婶婶。黄妈妈另有一个儿子，在沈阳工作。

2019年5月1日，黄大哥来昆山探望养父母，仅仅19天后，突发中风住院。病来如山倒，他再也没能站起来正常工作。

黄大哥滞留在养父母家养病，生活逐渐陷入困境。他抱着最后的希望，从网上找到慈济基金会电话，联系求助。2020年4月，黄大哥成为慈济长期关怀对象。

志工每月来访，送生活补助金，陪黄大哥聊天，鼓励他复健。他也试着打过一些零工，但身体每况愈下，始终找不到合适的工作。

屋漏偏逢连夜雨。2020年的最后一天，黄大哥的养父不幸去世，后事由台商协会协助操办，慈济志工一路陪伴。志工吴国兰的家人捐出自家墓地，让黄大哥的养父入土为安。

黄妈妈因先生去世，深受打击，健康每况愈下。2022年12月底，连续两次住院，志工及时关怀陪伴，帮助母子一次次渡过难关。

平常，黄妈妈的大儿子每月提供一些生活费，再加上慈济的生活补助金，母子俩能勉强度日。

2025年5月，变故再次降临——大儿子因生意失败，连续三个月没汇生活

费。黄大哥的抑郁症加重，严重时每晚服三颗安眠药还是无法入睡，左手抖得愈发厉害，精神昏沉。黄妈妈焦虑不堪，自己也病倒了。

志工一边陪黄妈妈就医，一边联系沈阳的志工与大儿子沟通。大儿子无奈地说：“合伙人生病，生意清淡，我也没办法了。我想请妈妈来沈阳一起生活……”

可黄妈妈摇摇头：“小儿子还需要照顾，我不能走。”

房租和生活费像两块巨石，压得母子俩喘不过气。失眠、焦虑，精神萎靡——这个家，几乎要被最后一根稻草压垮。

寻一处新居，安放余生

为减轻经济负担，黄妈妈想另寻租金更便宜的房子。

从5月开始，志工便多方留意，考虑到黄大哥行动不便、黄妈妈年事已高，适合他们的住处最好是一楼或带电梯的房子，且周边生活设施便利，租金也在可接受的范围内。

一个多月里，志工看了十多处房子，不是太贵，就是太偏，或者没电梯。8月初，志工在昆山市区主干道前进路旁，找到了柏庐新村一套底楼带院子的房子，两个房间，租金合适。

志工兴奋地拍照发给母子俩。黄妈妈看了又看：“院子……有院子好啊。”



志工罗英请黄妈妈把水电卡放桌上，她会帮忙和房东交接后续事情。罗英说：“您到新家后，这边就不用再过来了，放心吧。”摄影/丁凤娟



(上图) 志工李赞春逐一将角角落落的杂草拔除, 仔细打扫。摄影/丁凤娟



(中图) 新租的房子空置了一年多, 院子里的桂花树枝叶茂盛, 但低垂的枝叶影响走路。两位志工相互配合, 修枝剪叶。摄影/丁凤娟



(下图) 清洁厨柜后, 志工发现厨房吊顶也满是油污。两位志工脚踩椅子, 使出浑身力气, 擦洗厨房吊顶。摄影/丁凤娟

志工立刻接黄妈妈到实地看房。推开院门, 一颗高大的桂花树映入眼帘。黄妈妈对房子很满意, 站在树下, 她轻声对志工说: “就这里吧。”

签完租房合同, 志工发现这房子近一年没人住, 又是老房子, 墙皮发霉、水电老旧, 院子里的落叶积了厚厚一层。

“搬家前, 咱们得先把它收拾出来。”罗英发了一条消息。

8月16日, 又是一个高温天。早8点, 志工带着洗衣粉、钢丝球、抹布、手套、口罩等清洁物品, 陆续抵达新居。

大家先将破旧的玻璃框、棉被等杂物清理到室外; 院子里, 志工挥起扫帚, 清扫厚厚的落叶, 再一筐一筐往外运; 将角角落落的杂草逐一拔除、修剪, 并将可用的砖块垒出一个简易花坛……垃圾分装进垃圾袋里, 工具用不了时就用手, 两个小时清理出大量垃圾杂物。

“以前在家, 我都不会干这种打扫的事。”罗英边铲垃圾边笑着说, “看到黄妈妈母子, 真是不忍心。”

厨房是清洁重地。油垢积了厚厚一

层, 志工垫着凳子, 从吊顶开始清理。李赞春和郑为芳互相配合, 把能拆的部件都拆下来擦洗。

陶智炜擦窗户时发现, 窗上的灰竟是外墙装修落下的水泥点儿。他试了多种方法, 进度缓慢。此前清理院子时, 他的衣服已经湿透了, 他索性回家换了一件, 再带着工具返回, 直到把灰蒙蒙的窗擦得干净透亮。

罗英的先生葛诚忠擅长做水电, 这天也被请来帮忙。他还特意带了两个同事, 把房子内外、院子里的水电路仔细查了一遍。

“这里要加个开关, 黄妈妈晚上开灯就顺手了。”葛先生指着一处墙面说。

灯具昏暗, 换掉; 洗衣机位置太低, 抬高; 热水器老化, 拆除; 空调及老旧电路, 维修。考虑到冬天防冻及便于黄妈妈行动, 还需要请专业人员加建廊棚, 葛先生请同事马上去买电线、配件, 立刻施工布线, 调整水管。

北面房间的墙上, 因潮湿返潮发霉, 贴满各色墙纸, 看着眼花缭乱。“如果是我们自己的房子, 会怎么打理?” 志工商量后决定: 撕掉旧墙纸, 买较厚的新墙纸再统一贴上, 整洁又干净。

大家迅速将旧的纸逐一撕下来, 志工罗英撕着纸, 忽然背过身去, 眼泪啪嗒啪嗒掉下来: “我想着, 人老了, 生病了, 若没有人照顾, 是多么无助……”

午餐后, 葛诚忠和同事按计划完成

了需要整改的线路和水管, 洗衣机的上下水管全部换新, 冰箱是房东新买的, 马桶漏水已修好, 基础工作已完工。

本次清扫, 大型垃圾都已清完, 待额外的水电安装完成、新壁纸贴后再做一次全面打扫, 这样, 新家就能干干净净地入住了。搬家时, 再根据实际需要, 为他们添置一些称心的用品。

桂花树下的新家

货车载着满满一车物品驶向新居。林廷凤开车, 带着黄妈妈母子, 从城南到市区。

新租住的小区虽然陈旧些, 却干净整洁。黄妈妈母子到时, 志工早已将物品搬至屋内。黄大哥被扶进院子, 阳光透过桂花树叶洒在他脸上, 他笑着说:

“这里真好, 还有棵桂花树。”

黄大哥转头对妈妈说: “您住大房间吧, 能看到院子, 可以散步, 院子里有桂花和其他绿植, 对您有帮助。”黄妈妈鼻子一酸, 没说话, 点了点头。

黄妈妈四处查看, 检查门窗的安全性。关上玻璃门, 还要把推拉门也扣紧, 才放心。罗英拉着她的手说: “黄妈妈, 您先休息一下, 东西怎么摆放, 您来说, 我们来做。”

志工按黄妈妈母子的生活习惯, 一一归置物品。电风扇拆下来、窗帘卸下来洗净, 重新安装; 厨房里, 调料、食物、锅碗瓢盆一一归位。志工还认真地



午餐后，志工协助换上干净的床品，温馨的氛围又平添了几分。志工还买了新凉席，希望母子俩能舒爽度过夏季。摄影/罗英

检查食品和调料的保质期，过期的全部挑出来扔掉。

林廷凤在厨房煮起了汤圆，又切了一个苹果。“黄妈妈，来，吃汤圆。平平安安，健健康康。”

黄妈妈接过碗，手微微发抖，她舀起一颗汤圆，眼泪瞬间涌了出来，不停地说：“感恩，感恩。在台湾时，搬家也要吃汤圆……”

黄大哥坐在新床边，王桃珍和林廷凤帮他铺上新买的凉席，换上干净的床单。他摸了摸平整的床面，忽然低声说：

“六年了……第一次睡大床，好舒服。”

志工将母子俩围绕在中间，唱起了《一家人》：“因为我们是一家人，相依相信彼此都感恩，因为我们是一家人，分担分享彼此的人生……”温暖的歌声在小小的房间里回荡。唱完歌，志工逐

一拥抱满含泪水的黄妈妈，和黄大哥握手道别。

“下周我们再来，带您认识周边的公交线路。”罗英说。

黄妈妈送到门口，挥手时手在抖。

就诊解忧，用爱陪伴

了解到黄大哥为了省钱而自己判断买药、吃药，志工放心不下。那天早八点，王敏、丁凤娟和林廷凤再次来到新居，这次是要陪黄妈妈母子一起去巴城人民医院看诊。

黄大哥有些紧张：“我……我只配些药就行，不用看医生……”

“配药也要医生开单子呀，而且让医生看看你最近的情况，对症下药才有效。”林廷凤耐心地劝黄大哥。

诊室里，黄妈妈向医生聊了自己的

情况。医生建议按原来的药剂服用，放宽心，偶尔睡不着多吃一颗也可以。轮到黄大哥，他低着头，轻声说：“脑梗之后，我有抑郁、有轻生的念头。最近感觉很焦虑，就吃了妈妈治焦虑症的药，轻生的念头没了，但控制不住脾气，情绪很容易被点燃，过后又很抱歉。”

医生认真听完，建议黄大哥做心理测评。他犹豫了一下，林廷凤轻轻拍了拍他的肩：“试试看，对自己好一点。”

测评结果出来——焦虑，医生看着报告，声音温和却坚定地鼓励他：

“要相信自己，会好的。”志工和医

生的肯定，让黄大哥看到了希望，妈妈也安心了很多。

走出医院，阳光正好。黄大哥忽然对妈妈说：“有时候我不和您说话，不是不想理您，是我有情绪，怕一说话就伤害到您。”黄妈妈怔了一下，点点头说：“我知道了。”

志工笑着宽慰道：“以后多说说，互相理解了，两个人就都好了。”

“屋宽不如心宽”——旧屋墙上的静思好话，如今在新家的桂花树下，有了新的注解。心宽了，屋子再小也是家；有爱在，再难的路也能走下去。



黄大哥的测评结果是焦虑。医生鼓励他：“要相信自己，会好的。”志工和医生的肯定，让黄大哥看到了希望，妈妈也安心很多。摄影/丁凤娟



家亮了， 心也亮了

撰文 / 霍志成、胡青青、蒋梅
摄影 / 钟文辉、李薇、蒋梅

广东东莞虎门新湾社区，住着高度弱视的何奶奶和患有精神疾病的儿子阿东。十八年来，慈济志工每月家访，却始终尊重阿东，未曾踏入他的房间。直到医师霍志成以“帮妈妈量血压”为契机感动了阿东。那天，18位志工和志愿者用了一个下午，将阿东的房间从垃圾堆变成明亮居所。当家亮了，心也亮了。

摄影 / 钟文辉



霍志成第一次见到阿东时，他躲在门后。

门只开了一条缝，露出一只眼睛，警惕地往外看。霍志成是心脑血管主任医师，也是志工。2008年慈济便开始关怀何奶奶一家，何奶奶高度弱视，几乎看不见；大儿子阿东患有精神疾病，常年把自己锁在房间里；小儿子阿文为了照顾妈妈和哥哥，只能打临工，勉强维持生计。

“他不敢出来，也不让人进去。”霍志成说。

十八年来，志工每月家访，陪何奶奶唱歌、聊天，帮她做家务。但对阿东的房间，他们始终保持着距离——不是不想进，而是尊重。何奶奶说：“他愿意出来就出来，不愿意就算了，别逼他。”

直到2024年年底，何奶奶身体不舒服，霍医师对阿东说：“你帮妈妈每天量血压，好不好？”

门后的那只眼睛眨了眨，阿东居然走了出来。

阿东学会了用血压计，每天给妈



志工安排了一辆货车，装载着爱心人士捐赠的上下铺床、床垫、桌子、凳子、椅子、衣服及清洁用品等，运抵阿东的住处。摄影/钟文辉



阿东的妈妈身体不舒服，霍医师教阿东使用血压计并记录。霍医师每次来，都会仔细查看阿东记的数字，并夸他做得好。摄影/钟文辉

妈量血压，认认真真地记在本子上。霍医师每次来，都会仔细看阿东记的数字，夸他做得好。“他有了价值感。”霍医师说，“后来他愿意跟我们出门了，去球场走走，虽然走不远，但那是他第一次主动走出那个房间。”

阿东从躲在门后，到推开房门，再到走出家门。生命之轮，终于慢慢转动。

这一天，霍医师和志工再次来到阿东家，他试着问：“我们帮你把房间打扫一下，好不好？”

阿东沉默了很久。最后，他点了点头。

一切准备，只为给你新生活

消息传开，志工开始张罗起来。

准备工作有条不紊地进行：李薇

的朋友捐赠了新的上下铺床和床垫，请安装师傅帮忙锯成两张独立的床；钟文辉准备了新被子和6个凳子；霍医师再忙，仍连夜把凉席洗净、晾干；知道何奶奶爱唱歌，他的好友蒋先生不仅捐赠了一台收音机，还带着妻子和女儿瑶瑶一起参加清扫。

“我们亲手送给奶奶。”蒋先生说。

因为房子小，清洁整理活动邀请了10人，结果来了18位。天公作美，那天是个大晴天。

染丽芬安排了货车，拉着木床、床垫、一套靠背椅和书桌，驶向新湾社区。

清洁开始前，志工冯秋蝉、钟文辉带着几位常来的志工，先到阿东家再次沟通，并征得何奶奶与阿文的同意。

“阿东，我们把你要的东西先



阿东的床上堆满散发腐臭气味的杂物和食物残渣，床头的电线像蜘蛛网一样。大家小心翼翼地清理地面、理顺电线。摄影/钟文辉、蒋梅

收好，好不好？”志工指着两个金鱼缸和两个装药的盒子，“这些给你留着，我们用箱子装起来。”

阿东看了一会儿，点头。

阿东的房间，门只能打开一个小缝儿。一个人侧身进去，两个人就转不开身了。床上堆满杂物——有揉成团发出臭味的衣物、被老鼠啃过的烂枕头、食物残渣，还有蟑螂……空气中弥漫着难以形容的味道。

床头拉着电线，像蜘蛛网一样杂乱。稍一碰，那盏唯一能亮的小灯就会接触不良，整个房间顿时陷入昏暗。

霍志成和陈德胜等人先搬出门背后的杂物箱子，交给阿文整理里面有用的物品。然后，霍志成和同事聂绪国一起，把床上的枕头、被子、杂物

一件件传递出去。他们小心翼翼地理顺电线，生怕弄灭了那盏灯。旧床垫和床板被移走，支撑床板的几个凳子也被拿开了。

这一刻，床底下的世界才真正展露出来：大量垃圾，夹杂着墙角的泥沙，早已分不清原本是什么。受惊的蟑螂、壁虎、蜈蚣蜂拥而出，爬满墙壁。还有老鼠也从杂物中冲出来，在房间和客厅乱窜。

“哇——”几位志工惊叫起来。

垃圾用扫帚根本扫不动。霍志成和聂绪国就用铁铲，一铲一铲地铲出去。

“这个时候我居然不觉得气味难闻了。”霍志成事后分享，“因为注意力全在和蟑螂缠斗——一边铲垃圾，一边甩掉爬上手臂的蟑螂，还要

提防脚下的蜈蚣和老鼠。”

不知过了多久，两人早已浑身湿透，地上的垃圾终于清理得差不多了，地板隐隐露了出来。聂绪国把水泼在地上，倒上清洁剂和消毒液，用扫帚用力刷。污水一铲一铲地铲出去，冲了一遍又一遍，直到水从漆黑变得比较清亮。最后用干拖把擦地，吸干水渍。

房间打扫干净了，开始组装新床。

90公分的床，比房间宽了一点，无法组装。好心邻居全阿婆从家里拿来锯子，聂绪国量好尺寸，锯掉

床板和侧边多余的部分。

锯一次，装上去，还差一点。再锯，再装，还是不行。第三次，聂绪国仔细量了又量，终于把床和各部件严丝合缝地组装好。

聂绪国全身湿透，脸上的汗水滴滴答答往下流，但没一句怨言。

铺上床板、床垫，再铺席子——席子也偏大了。细心的志工蒋梅发现席子中间是用布拼接的，她拿来剪刀，和钟文辉一起“咔嚓咔嚓”几下剪开，重新拼成合适的长度。

当新枕头、新被子放上去的那一



床比房间宽了一点，大家从邻居家借来锯子，几次尝试，终于把床和各部件组装完成；新凉席也根据改装床的尺寸，拼接好。摄影/钟文辉、李薇

刻，阿东的房间焕然一新。明亮、整洁，像换了一个世界。

慢慢来，这是他们生活的地方

客厅、厨房和厕所也积满了多年的灰尘与污垢。70多岁的村民群娣奶奶被慈济志工感动，主动加入清扫队伍。

大家默契分工——有人蹲在厨房，刷去墙面上的油污；有人踮着脚，擦净客厅窗户上的污垢；有人仔细清理厕所的卫生死角……相互递工具、

搭把手，话不多，却处处透着温暖。

志愿者王盈盈第一次参加这样的清扫，她回忆道：“一推开厨房门，浓重的异味混着满墙油污扑面而来，角落里还有小虫子在爬。我瞬间愣住了，胃里一阵翻涌。”

志工冯秋蝉轻轻拍了拍她的肩：“慢慢来，这是奶奶和阿东生活的地方呀。”

那句话让盈盈放下抵触，学着用尊重的心，一点点擦拭每一块油污，

清理每一个角落。

“原来用心去做，再难的事也会变得有意义。”盈盈说。

志愿者徐静负责清理厕所。恶臭熏得她几次跑到屋外干呕，但她还是和余芳一起，默默清洗污垢，疏通马桶，掏掉杂物。

阿荣是慈济关怀家庭的孩子，这天跟着爸爸一起来了。他把厚棉被靠墙放好，薄被子叠整齐放在床尾，方便何奶奶拿用。那个细心的举动，让

陪伴他多年的志工感动不已。

“阿荣长大了。”志工说。

家亮了，心也亮了

清扫结束后，志工吴丽玲轻轻牵起阿东的手。

“来，给妈妈洗个脚。”

阿东蹲下来，动作有些生疏，却格外轻柔。他怕弄疼妈妈，一点点撩水。

何奶奶坐在椅子上，虽然看不清，但她笑了。



客厅、厨房和厕所也积满了灰尘与污垢。有人蹲在厨房，刷去墙面上的油污；有人仔细清理厕所的卫生死角。摄影/钟文辉、李薇



洗完脚，阿东拿起趾甲剪，手抖得厉害。“慢慢来。”在志工吴丽玲的鼓励与协助下，阿东第一次为妈妈洗脚、剪趾甲。摄影/钟文辉



霍志成好友的女儿瑶瑶，带着收音机，陪何奶奶走到球场边。奶奶眼睛不好，瑶瑶就手把手地教她开、关机和调节音量。摄影/钟文辉

洗完脚，该剪趾甲了。阿东拿起趾甲剪，手抖得厉害，迟迟不敢下手。丽玲蹲在他身边，一手稳稳扶住他的手腕，一手指着趾甲，轻声说：“慢慢来。”

三个字，像一股暖流。阿东的手指渐渐不抖了。在丽玲的协助下，他完成了人生中第一次给妈妈洗脚、剪趾甲。

另一边，霍志成好友的女儿瑶瑶，带着收音机，陪何奶奶走到球场边。奶奶眼睛不好，瑶瑶就手把手地教她：这个键是开机，这个是关机，

这个是调电台，这个是调音量。

“奶奶，您试试。”

何奶奶摸索着按下按键，收音机里传出一段粤剧。“听到了！听到了！”她的脸上绽开笑容。

志愿者邓庆球陪伴阿东一家已经四年了。

打扫时，庆球带阿东去球场走走，晒晒太阳。路上，他问阿东平时做什么。阿东说，看电视，关心国家时事。

邓庆球有些惊讶，没想到阿东懂这么多。聊着聊着，阿东笑了，那是



打扫时，邓庆球陪阿东走路、晒太阳。没想到阿东平时通过看电视，关心国家时事。说到高兴处，阿东还露出久违的笑容。摄影/钟文辉

很少见的笑容。

“其实阿东不是什么都不懂的人。”邓庆球感慨地说，“他知道什么是互联网，关心时事，需要我们慢慢去陪伴，他可以做回一个正常人。”庆球一路鼓励阿东挺起胸膛，迈着坚定的步伐回家。

志愿者陈德胜75岁了，跟随慈济关怀陪伴何奶奶一家已八年。他欣慰地说：“阿东这次肯让我们打扫房间，是他第一次接受帮助，也是迈向转变的第一步。”

阿东换上新衣服，站在明亮的房

间里。他抬起头，眼神里透出久违的光亮。

现在的阿东，偶尔会走到村口，和人打个招呼。话虽不多，但真实地踏出了封闭的门。志工每月家访，他都会走出房门，和大家见面。

“打扫只是解决了过去积累的问题，我们希望阿东能更自信地挺起胸膛，一步步走下去。”霍志成感慨地说。

何奶奶坐在明亮的客厅里，收音机里放着粤剧。她眯着眼，跟着调子轻轻哼唱。

家亮了，心也亮了。

■



迟到的秋收

撰文 / 张本惠
摄影 / 云南昆明、大理真善美志工



2025年深秋，连续数月的阴雨让云南漾濞县白羊村婷婷家的40亩玉米迟迟无法收割。婷婷父母皆因身体状况不佳，无法进行重体力劳动。慈济得知此事后，于11月29日至30日，邀请了昆明、大理等地的61位志工、爱心人士，连同当地领导、老师和村民，一同下乡助收。这场迟到的秋收，不仅解决了婷婷一家的燃眉之急，更让爱与善意在泥土中生根发芽。

摄影 / 张本惠

2025年10月底的一个傍晚，慈济志工保青的手机响了。

电话那头是漾濞县慈济苍山西镇中心完小五年级学生婷婷的爸爸。保青已经陪伴这个家庭两年多了，婷婷是个乖巧、多才多艺的女孩，学习成绩优秀，笑起来有两个浅浅的酒窝。

“保青老师，有件事我想跟你说说……”婷婷爸爸的声音有些犹豫。

“婷婷爸爸，您说。”

“今年雨水太多了，地里的玉米一直收不了。我手又伤了，她妈妈身体也不好……40亩玉米全在地里。”婷婷爸爸说道。

保青握着手机，心里一紧。她知道这个家的状况——七年前，一场意外烧伤导致的感染，让婷婷妈妈患上了慢性肾衰竭尿毒症和慢性肾病综合症，每周都做透析治疗。

2025年4月以来，婷婷妈妈的身体变得更虚弱，甚至出现了短暂性晕厥。以前她可以自己骑自行车去医院透析，现在必须由先生接送。

婷婷爸爸成了家里唯一的劳动力。可就在秋收期间，他做工伤了手腕，使不上劲儿。打完家里的核桃后，整条手臂都肿了起来，光治疗就花去打核桃的小半收入，再加上家里的日常开销，所剩无几。

“我实在没办法了。”爸爸在电话里说，“如果再下雨，玉米烂在地

里，这一年就白干了。”

挂掉电话，保青立刻与志工团队协商。大家决定：邀请学校老师、家委会成员和当地爱心人士，共同帮助婷婷家抢收玉米。

“11月底，天气转好，就那两天。”保青在群里发了消息。

报名的人越来越多。昆明、大理、漾濞……从慈济志工到爱心人士，从领导、老师到当地村民，最后汇聚了61人。

披星戴月，350公里的前行

11月29日，清晨7点，昆明城还笼罩在漆黑的夜色中，万籁寂静。21位慈济志工和志愿者整装出发，中巴车驶上高速，奔向350公里外的漾濞。

车窗外的村庄被薄雾笼罩，地里的庄稼披着一层厚厚的白霜。车内欢声笑语，有人分享以前下乡收庄稼的经历，有人哼起了歌。

“天气真给面子。”司机说道。

确实，这一路气候多变——时而迷雾笼罩，能见度不足百米；时而阳光明媚，天空湛蓝如洗。

5个多小时后，中巴车准时抵达苍山脚下漾濞县城。

漾濞，中国南方核桃的起源地，世界核桃原产地之一。这里居住着彝、汉、白、回等十三个民族，是茶马古道和南方丝绸之路上的历史重镇。1995年



午饭过后，志工立即整队出发，踏上摇摇晃晃的漾江桥，走向山坳里一大片枯黄的玉米地——正是婷婷家等待抢收的20亩地。摄影/张本惠

被国务院命名为“核桃之乡”。

而此刻，志工顾不上欣赏风景。匆匆吃过午饭，便整队出发，踏上摇摇晃晃的漾江桥。

桥的那头，山坳里有一大片枯黄的玉米地，正是婷婷家等待抢收的20亩地。

爱心奔赴田间地头

婷婷的爸爸妈妈已在地里忙上了。

见到志工走来，爸爸赶忙放下手里的玉米，迎上来。他的手腕还缠着绷带，脸上带着不好意思的笑。

“原本上个月就该收的玉米，但一直下雨。”爸爸指着地里的秸秆，“我自己手腕韧带拉伤，短时间好不了。上月打了1000多斤核桃，手更肿了。现在包中草药会过敏，只能吃药维持。趁这几天天气好，赶快收。你们能来帮我们，真是解决了大问题。”

妈妈站在一旁，脸色有些苍白，但眼神里有光。她说：“今年身体不如往年，往年还能上山捡菌子，到田里帮帮忙。现在一星期做三次透析，都要他接送。家里就靠他一个人。”

妈妈指了指山那边：“那边的20

亩我们自己收了几天，才收了几亩，剩下的慢慢收。收完玉米后又要赶着种贡菜，农村人一年到头都有活儿干。你们从大老远过来帮忙，太感谢了。”

开工啦！

志工戴上手套，钻进玉米地。太阳正当头，晒得人脸发烫。有人用手掰，有人肩扛背驮，像一群辛勤的蜜蜂穿梭在秸秆间。

一株株干枯发脆的玉米杆被砍倒在地，剥开裹着的叶子，里面是晶莹透亮、黄里透金的玉米粒，煞是喜人。

志工梁云龙的后背湿了一大片。

他抹了把汗，笑着说：“砍玉米是愉快的劳动，我太喜欢了，在这里有使不完的力气。虽然流了很多汗，衣服湿了又干，但心里高兴。”

身穿迷彩服、脚蹬长水靴的志愿者罗柏森，动作格外麻利。他一边砍秸秆，一边风趣地说：“我这身打扮是有备而来！既能做好事情，又能保护自己。我家在农场，经常收玉米，玉米杆上的蜘蛛网会挂身上，砍倒的茬儿扎脚，所以这身穿戴最实用。”

罗柏森直起腰，环顾四周：“以前在家干活是理所当然的事，今天帮



志工梁云龙笑着表示，砍玉米是愉快的劳动，很喜欢。“虽然流了很多汗，衣服湿了又干，但心里高兴。”摄影/杨健祥

困难家庭，意义不一样。来了，就要全力以赴，为困难家庭多做一些，是付出，也是大爱。”

在一群“蓝天白云”志工服的衬托下，身着牛仔服的熊大姐格外显眼。她是慈济关怀对象，也是一位保洁员。听说这件事后，她主动来了。

“帮助别人是很幸福的事。”熊大姐一边撕玉米皮一边说，“能贡献自己的一点力量很开心，人多力量大。”

被太阳晒红脸的云南民族大学慈济助学生秀秀，默默掰着玉米。“虽说玉米叶子会刮脸，但很快乐、很幸福。我一个人的力量小，但和大家一起就快些。在家也收玉米，但只有几个人，在这里有几十个人，体现的就是人多力量大，很快就能收完了。”

爱心人士李新身上沾满了粘粘的草籽，他笑着说：“人与人之间就应该多一些关怀，这样才能体现人间有爱，我们有能力，就应该多帮点。”

头戴红帽、干得满头大汗的爱心人士赵学奎说：“帮助别人，流出了汗，快乐了自己！做好事不能缺少我一人，做坏事不能多我一人！”

太阳西下，倦鸟归巢。绿树包裹的山坳里，一袋袋金灿灿的玉米和志工的身影，汇成了一幅美丽的田园风景。

众人奏响田园“交响曲”

第二天早晨，苍山隐隐，雾霭如

缕。夜里下过霜，土地松软湿润，空气清新得吸一口就能沁人心脾。

志工刚走到昨天尚未收完的玉米地，就看见一群人呼啦啦地涌了过来。

领头的是向阳村跟岗锻炼的业务员熊飞，他带来8位乡民赶来支援。

“一方有难，八方支援！”熊飞爽朗地说：“大家都是干农活的，做起来快，能早点帮他家收完，让他们安心。”

婷婷的叔叔、外公和姨妈，学校家委会成员刘梅，二中老师杨国祥，家长李红艳，县教体局副局长何军志，漾濞初级中学书记杨木华夫妻也都来了，地里顿时热闹起来，人气满满。

杨国祥老师蹲在地上，熟练地掰着玉米。他说：“我是从志工那里了解到这个家庭的——孩子小，家长生病，缺乏劳力，确实需要帮助。我小时候在农村长大，也干过这活，深知农民种地不容易，能帮一点是一点。”

杨老师站起身，认真地说：“这么多志工和志愿者来做善事，我更应该参加。地里的庄稼收回来才是收成；收不回来，便一无所得。我们是教育工作者，这样的活动应该让学生也参与进来，让他们知道农活的艰辛，激发爱心，懂得付出。这个接力棒能不能接得住，全靠我们身体力行地带动和示范。”

漾濞县教体局副局长何军志笑着说：“这是我们自己的家事，你们都从



向阳村跟岗锻炼的业务员熊飞，带着8位乡民赶来支援。熊飞爽朗地说：“能早点帮他家收完，让他们安心。”摄影/张本惠

家长李红艳（左）早在漾濞地震时就认识慈济了。她表示，手虽然摔肿了，但她可以背，做力所能及的事是她的心愿。摄影/张本惠

大老远来了，我们一定要来。原想你们干不惯这活：有灰尘，手会划破，现在看来，你们都快赶上我们了！你们把好事做到了田间地头，为学生家庭解决了这么大的实际困难，谢谢你们！”

苍山西镇初级中学书记杨木华爽朗地笑着说：“那么多外地爱心人士来帮我们的学生家庭收玉米，我作为本地人更义不容辞！好多年没参加过生产劳动了，今天也算是体验一把。”

家长李红艳早在漾濞地震时就认

识慈济了，她伸出摔肿的手，有些不好意思：“听到有这事我就来了。虽然手不能掰，但我可以背。做点力所能及的事是我的心愿。很遗憾，今天没带孩子来体验这样的劳动。”

婷婷的姐姐到田里送水，她上高一，趁着周末回家帮忙。她感激地说：“前几天看到地里那么多玉米，我就愁——要花好多钱请人。现在大家一起帮我们家，我心里的那块石头总算落了地。以后我长大了，也要像大

家一样，帮助有困难的人。”

婷婷的姨妈、叔叔和赶来支援的村民你一言我一语地表达着他们的感激之情。婷婷的叔叔满脸喜悦：“谢谢你们这么多人帮忙！我们自己要收一星期才能收完，你们来了两天，就差不多好了。”

村民毕向芬说：“听村领导说做义工，我就来了。这个活计我们经常做，今天虽然帮的不是我们村的人，但做着也高兴。”

阳光洒向大地，田里割秸秆的嚓嚓声，撕玉米皮的滋滋声，抱玉米杆的哗哗声，将玉米倒入筐里的咚咚声，与大家的欢声笑语汇成一部田园交响曲，飘荡在漾濞的天空。

炊烟里飘出的饭香

“休息啰！休息啰！”

志工端着托盘、提着热水瓶和保温桶，从院子里走了出来。姜汤、水果和点心，一一送到每个人手里。

“真甜，真好吃。”村民们的脸上笑出一朵朵花。

此次，大理志工提供后勤保障。他们提前两天就开始采购大米、食用油、蔬菜、水果、点心等，力求让大家吃得舒心。杨刚原本计划用土豆、香菇、红萝卜和包菜，焖一锅美味营养的香积饭，再搭配黄瓜、花生和腐竹的凉拌菜，既简单又可口。



志工端着托盘、提着热水瓶和保温桶，从院子里走了出来。姜汤、水果和点心，一一送到每个人手里。摄影/张本惠

可没想到，这次要做60多人的饭——比平时多了一倍。

“平时最多做过30多人的饭，今天真是大挑战。”杨刚擦着汗说，“高压锅太小用不了，只能烧柴火，在灶上大锅里炒。锅铲不称手，怕炒糊，忙着翻炒，结果把锅铲都炒断了。”

志工赵洁娜一边切土豆丁，一边说：“今天工作量很大，土豆，胡萝卜，香菇都要切丁，包菜要撕。大家一进院儿就忙着洗菜、切菜、搬东西，为午餐做准备。接着熬红糖姜汤、洗水果，把点心送到田间地头。”

一盆盆香喷喷的焖饭端上桌，凉拌黄瓜翠绿爽口。早就饥肠辘辘的大家吃得赞不绝口。

“第一次吃到这么好吃的素焖

饭。”村民们说。

饭后，志工表演手语《谢谢你们》。歌声和掌声中，大家的疲惫仿佛被驱散了大半，起身又走向了玉米地。

一起流汗，一起承担

带着15岁女儿小允来帮忙的志工朱薇说：“孩子从小就跟我在慈济参加活动，并自称是‘老志工’了。孩子的成长不是说教出来的，是家长身体力行带出来的。”朱薇看着女儿在地里掰玉米的背影，眼里满是欣慰。

志工朱冬云这次出来特别不容易：父母身体都不好，需要人照顾；妹妹患罕见病，刚做完手术，不能用力；儿子前段时间肌腱断裂，术后还在康复中；她自己又是重度过敏性鼻炎。

“想到老乡的玉米再不收，一年的辛苦就打了水漂，我还是来了。”冬云说，“来之前嘱咐父母尽量不出门，有急事让孩子去，请妹妹多操心。”

冬云使劲掰下一个玉米，扔进筐里：“虽然身体劳累，但看大家都干得热火朝天，疲倦就消失了。听到村民说‘世上真的还有远道而来、能为陌生人免费帮忙的人’，我特别感动。这就是爱的力量、爱的传递。”

志工沈渡第一次干这种农活儿。“一干就停不下来，连喝水都顾不上，生怕停下来，就少掰几个玉米。”她说，“玉米地不平，走路深

一脚浅一脚；撕玉米包叶需要用力，就算戴着手套，手也会疼；蜘蛛网总是粘在头发上。但看到身边所有人——志工、乡亲、家委会人员，他们那么投入，自己也不能落下。”

志工李兴春多年没干过农活了，一旦干起来，也能得心应手。“这是一次身心愉悦的体验。感受到大家对困境家庭的爱，再辛苦也值得。”

志工张振尧说道：“弯腰、掰穗、装袋……重复的动作很快感到腰背酸痛；汗水浸透衣衫，沾在皮肤上又湿又痒；每弯一次腰，裤腿、袖口便沾满灰绿色的小刺球（草籽），拍也拍不净，扯也扯不完……可看到婷婷一家人的笑容，看到一堆堆码好的玉米，所有不适仿佛都被轻轻拂去。”

振尧顿了顿，说出了一段很深的感悟：“那一刻我忽然明白——劳动不只是付出，更是一种连接。连接人与人之间的温度，也连接自己与土地、与生活最本真的模样。真正的善意，从来不是居高临下的施予，而是蹲在同一片泥土地里，一起流汗、一起承担。”

志工杨春雪出发前，家人劝她：“别去了，这种活你又不干。”她说：“我要去，这种机会太难得了。”第一天掰玉米感到很吃力，怕划破手。后来，在有经验的志工指点下，学会了小技巧——拉着里面一层软叶子，用力一掰就下来了。



志工带着所有人玩起“伊比丫丫”的互动游戏。欢声笑语中，劳动的疲惫挥之而去。摄影/杨健祥

“虽然两天很累，腰酸背痛。”春雪笑着说，“但流的汗是爱心的汗，付出的汗。”

我们是一家人

下午4点，20亩玉米终于抢收完毕。

回望那片空荡荡的田地，与昨天来时满目枯黄的模样，形成鲜明对比。志工这才长舒一口气。

婷婷悄悄坐到保青身边，小声说：“我爸爸妈妈很辛苦。谢谢这么多叔叔阿姨来帮我们家。”

保青看着她的眼睛：“你要好好读书，长大了也要帮助别人，好不好？”

婷婷用力点头。

傍晚，大家围坐在一起。志工带着所有人玩起“伊比丫丫”的互动游戏——“拍拍你的肩，捏捏你的手，

捶捶你的背”，欢声笑语中，劳动的疲惫挥之而去。

家委会成员刘梅抹泪分享：“能参加今天的活动，我很高兴。回家会引导孩子做善事，乡帮乡，邻帮邻，不是自己家的事也可以来帮。这样的活动氛围太让人感动了，以后还会参加。”

婷婷妈妈哽咽着说：“感恩这么多人，你们辛苦了。”

最后，大家手拉手，唱起了那首熟悉的歌：

“我的快乐来自你的笑声，而你如果流泪，我会比你更心疼……”歌声飘荡在漾濞的天空，飘过漾江边洁白的芦苇，飘向苍山深处。

夕阳西下，中巴车驶离漾濞。车窗外，漾江水依旧哗哗流淌，像在轻声说着：“愿这份爱，绵延永续。”

陪伴孩子独处

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：孩子有时不爱说话、想自己待着，这样真的没问题吗？

答：好朋友J的孩子，高二那年在家里几乎不说话，平时只以点头、摇头回应父母。有需要的时候，就在桌上留字条：“今天补习班8点下课，请爸爸来接我。”“我的手机坏了，需要买新手机……”

那段时间，家中气氛降到冰点。J常常自我反省：是不是自己太严格，才造成今天的局面？是不是讲哪一句话无意间伤到孩子的心，他才不理我……

后来J归纳出几点体会，或许可供大家参考：

多倾听，少说教

每个家庭，每天都该有一段亲子沟通时光。孩子小的时候，可以借助绘本对话；大一些，可以聊聊学校发生的大小事；到了高中，不妨用字条沟通。只要是能沟通的管道，都要善用和珍惜。孩子转眼就长大了，父母要把握住那些可以好好说话的美好时光。

J说：“‘听听孩子要说什么’，比‘我要告诉孩子什么’更重要！”是的，孩子有时候只是想一个人静一静，而不是“不合群”，更不是“有问题”。

父母的焦虑，往往来自于担心——怕孩子受委屈、怕他不懂人情世故。但很少有人想到，孩子可能只是想要一个独处与安静的空间。此时最好的方式是：抱抱他、陪伴他，甚至让他独处。说不定雨过天晴后，他又会展露最灿烂的笑容，过回他无忧的日子。

孩子想说的时候，父母就专心听；不想说，也不要强迫。千万不要一味地将自己的经验、想法倾倒给孩子，否则只会让孩子更不想讲话、更不想理父母。


学放手，不越界

棒球捕手林家正，无论是投球、接球或打击，都经验丰富。他有一个为人津津乐道的特质：从不批评投手，更不

会越俎代庖去干涉投手的表现。将这份分寸运用在亲子关系中，我们是否也能不跨越某些界线，让孩子有空间和时间梳理情绪，并勇敢地走过每一个阶段？

面对进入青春期的孩子，父母更应该给予信任与认同，慢慢走入孩子的世

界，才有机会在适当的时机给予忠告和助力。我们要成为能接住孩子的父母、当孩子一辈子可以依靠与托付的父母。

父母要懂得放手，让孩子自己摸索出平衡之道，这样他的人生路才能走得健康、快乐、有滋有味，且长久。 



开学第一天，孩子们收到了“爱的豆奶”

撰文 / 池强 摄影 / 章俊

3月2日，新学期开学第一天。慈济慈善事业基金会与中共上海市崇明区建设镇委员会，在建设小学举行共善合作暨豆奶捐赠签约仪式，正式启动“大爱童行”公益项目。该项目将持续3年，为当地四所学校的166名学生每天提供一瓶豆奶，助力改善他们的膳食均衡，促进健康成长。

上海市崇明岛，长江口的绿色明珠。三月早春，岛上柳芽初绽。

上海市崇明区的建设小学、建设幼儿园等四所学校，共有166名学生。其中，既有低保、低收入家庭儿童，也有64名外来务工人员子女。

此前，建设镇领导在调研中发现，部分学生因家庭经济条件和养育观念限制，早餐简单，优质蛋白、钙等营养摄入远远不足。“孩子们在长身体，营养跟不上可不行。”镇里很快提出“政府牵线、爱心助力”的设想，为这些孩子们每天补充一瓶豆奶。

慈济基金会积极响应，深入校园实地调研，与校长、老师面对面沟通。从设想到方案，从审批到落地——仅用一个月，慈济携手建设镇政府推动项目获批。“这叫‘建设速度’加‘慈

济温度’。”志工笑着说。

一日一豆奶，大爱启程

2026年3月2日，新学期开学第一天。建设小学的多功能厅里，孩子们穿着整齐的校服，胸前红领巾格外鲜艳。他们的眼睛亮亮的，有好奇，也有期待。

崇明区委统战部副部长林艳华，区教育工作党委书记傅欣，建设镇党委副书记、镇长倪健，建设镇副镇长顾丽丽，民革崇明区总支部副主委张春军，建设小学校长施凤庆，慈济基金会项目处同仁洪维、杨华，以及慈济志工代表赵明等共同出席签约仪式。

倪健镇长、施凤庆校长与慈济基金会同仁洪维、杨华共同签署“共善合作暨豆奶捐赠”协议。



3月2日，新学期开学第一天。志工欢喜迎接身着整齐校服的建设小学的老师 and 同学们。

随后，林艳华副部长、傅欣书记、倪健镇长、施凤庆校长与基金会同仁洪维一起走上台，将手掌按在大屏幕上。随着五枚手印亮起，“大爱童行”四个字缓缓浮现。

倪健镇长在致辞中表示：“我们和慈济携手，让一瓶豆奶守护同学们的健康。每天补充营养，健健康康，茁壮成长。建设镇也会以这个项目为契机，把对小朋友的关爱做得更细更好，让同学们在更好的环境里学习、成长。”

崇明区教育工作党委书记傅欣诚挚感谢慈济在教育助学、乡村振兴等领域的投入。他说：“儿童青少年的营养健康，关乎个体成长，更关系国家未来。一天一瓶豆奶，不仅是优质植物蛋白与钙的来源，能强健骨骼、助力智力发育；更以低碳的植物性饮食模式，让孩子从小树立爱护地球的环保意识。”

施凤庆校长代表四所受赠的学校郑重承诺：“我们将严格落实奶源接收、储存、分发的全流程管理，确保



倪健镇长、施凤庆校长与慈济基金会同仁洪维、杨华共同签署“共善合作暨豆奶捐赠”协议。

每一瓶奶安全、准时送达孩子手中。我们更会以此次活动为契机，把感恩教育融入日常，引导孩子铭记社会温暖，成长为有爱心、有责任的人。”

慈济志工代表赵明送上祝福，感恩各位领导及学校师生。他表示，每一杯豆奶承载着满满的关爱，希望同学们带着这份爱，努力学习，健康成长。

“常怀一颗感恩的心，我们体验生活的快乐，沐浴着爱的阳光成长……”学生代表上台领取豆奶，并深情朗诵《感恩的心》，用童心感谢

政府、学校和慈济的关爱。

这瓶豆奶，让我们无比温暖

学生代表何心妍扎着马尾辫，站在话筒前，一字一句地说：“这瓶装满爱的豆奶，让我们感到无比温暖和幸福。我们会把这份爱变成更加努力学习的动力，茁壮成长，做一个有理想、有本领、有担当的新时代好少年。”她顿了顿，“我们会永远铭记这份爱，学会感恩。以后也要尽自己所能去帮助别人，把这份温暖一直传下去，让社会

充满更多的爱和希望。”

仪式结束后，人群慢慢散去。李少奇老师却没马上离开，仍沉浸在现场的氛围中，她激动地说：“在整个活动中，不管是做事情还是为大家表演，每个人脸上都带着发自内心的笑容。志工双手递话筒、弯腰交流、语气亲和，这些细节自然而然地传递着爱。今天我也被感染了，心里充满能量，特别幸福。”

樊家惠老师看着操场上奔跑的孩子，心疼地说：“乡村学校的小朋友比较淳朴可爱，很多爸爸妈妈外出打工，饮食依赖家里的农作物，营养比较单一，缺乏高质量蛋白质。很感谢

慈济为孩子们送来豆奶，帮他们达到膳食均衡。”

签约仪式结束了，但“大爱童行”才刚刚开始。

从3月3日起，持续3年，每个上学日的早晨，166名孩子的手里都会多一瓶温热的豆奶。

慈济基金会与建设镇携手推进的共善项目，是公益力量与政府同心同向、共建共治的有益实践。“大爱童行”项目作为守护儿童成长的暖心工程，将用关爱点亮希望，助力孩子健康、快乐、自信成长，让大爱在崇明这片沃土上生根发芽。



学生代表上台领取豆奶，并深情朗诵《感恩的心》，用童心感谢政府、学校和慈济的关爱。

鸽子花开了， 幼儿园也开了！

撰文 / 摄影 慈济慈善事业基金会、荣经县融媒体中心

由慈济慈善事业基金会援建的四川雅安荣经县第六（慈济）幼儿园正式开园！从2013年芦山地震，慈济志工绕道荣经展开救援，到2023年签约援建，再到2026年春天迎来第一批274名孩子——十三年守望，两年建设，一座以“鸽子花”（珙桐）为文化符号的幼儿园，终于在颛顼故里、鸽子花都绽放。这所幼儿园，已然成为两岸心手相连、生命向阳生长的温暖见证。

三月，春风拂过四川雅安荣经的30万亩珙桐林，鸽子花还没到盛花期，但另一朵“花”已经开了。

3月13日下午，阳光透过云层洒在一座崭新的校园上。建筑外观清新雅致，色彩明快柔和，操场上的滑梯、攀爬架在阳光下闪闪发亮。门口聚集了许多人——有穿“蓝天白云”的慈济志工，有穿笔挺夹克的领导，有牵着孩子的家长，还有一群穿着园服、脸蛋红扑扑的小朋友。

“小熊猫，圆脸蛋，抱着皮球笑开颜；

滚一滚，拍一拍，蹦蹦跳跳真可爱……”

童谣《熊猫玩球》欢快响起，孩子们站在舞台上，小手拍着皮球，小脚踩着节拍，有的动作还不那么整齐，但那股认真劲儿惹得台下笑声不断，掌声连连。

这一天，慈济慈善事业基金会援建的荣经县第六（慈济）幼儿园正式



典礼结束后，嘉宾一同参观幼儿园。幼儿园的户外设施配备了运动场地、游戏区与游乐活动区。设施设备安全规范、配套齐全。照片提供/慈济志工

开园。

中共四川省委、市委台办领导，荣经县各级领导，园方师生，家长代表，以及慈济基金会顾问、前副理事长王端正一行，共同见证这一美好时刻。

“手把青秧插满田”——寄语与初心

由慈济慈善事业基金会与荣经县人民政府携手共建荣经县第六（慈济）幼儿园，于2023年11月动工、2025年5月顺利竣工。园内规划12个教学班、提供360个学位，充分满足周边适龄幼儿的入园需求，有效补足了当地学前教育的资源缺口。

开园典礼上，荣经县委常委、统战部部长赵峰语气里满是感激：“这

座幼儿园优化了学前教育的布局，感恩慈济以爱推动地方发展，我们将努力让这座爱心校园成为孩子快乐成长的乐土。”

园长郑海燕站在台上，声音有些激动，她先鞠了一躬，欢迎远道而来的各级领导、慈济嘉宾和各界支持者，她说：“感谢慈济的慈善初心和大爱精神，为孩子们搭建起这座充满爱的成长乐园。”

郑园长在发言中特别提到：“荣经，是颛顼帝（远古黄帝之孙）降诞之地，五千年华夏文明在此孕育传承，积淀了崇德尚礼、厚植生命的人文底蕴；这里更是‘鸽子花都’，30万亩珙桐林郁郁苍苍，鸽子花以和平



之姿绽放，以‘活化石’的坚韧诠释生命的力量。这份对生命的敬畏、对美好的追求，成为我们幼儿园文化扎根的深厚土壤。”

慈济基金会顾问、前副理事长王端正被请上台。他头发花白，但声音洪亮。他念了一首古诗：“手把青秧插满田，低头便见水中天；六根清净方为道，退步原来是向前。”

“这是《插秧偈》。”王顾问笑着说，“教育就像插秧，要脚踏实地，低头才能看见水中天。希望老师

们用心栽培每一棵幼苗，让孩子们懂得万物共生的道理。”

王顾问话锋一转，说道：“孩子们，你们要学会感恩父母，感恩师长，感恩社会，还要感恩天下苍生与大自然。幼儿园如同一座花园，只要用心栽植，自然能闻到花的清香。”他强调环境教育与品格教育的重要性，期许通过用心办学，将感恩与大爱种子深植于孩子心中。

家长代表上台时，眼圈有些红：“这是教育公益的温暖传承。期许孩

子们在蓝天之下成长，成为有爱心有担当的人。”

鸽子花向阳生——会说话的校园

典礼结束后，嘉宾开始参观幼儿园。

这座坐落于荣经县严道街道双汇村的幼儿园，总占地面积7,128平方米，总建筑面积4,876平方米，目前已招收274名幼儿。

幼儿园整体设计清新雅致、色彩明快柔和，设施设备安全规范、配套齐全，更巧借各个角落，将雅安的自然灵秀、荣经的历史文脉与本土特色融入其中，营造浓厚艺术氛围，于细节中涵养人文气息，深度贴合学前教育与幼儿活动的实际使用需求。

走进教学楼，走廊墙壁上贴着领导们和慈济志工参访关怀的照片，旁边还有小朋友画的鸽子花。一位老师正蹲在墙边，给几个孩子讲照片里的故事：“这位是王爷爷，他今天来了呀，你们看到了吗？”

“看到了！他念了诗！”孩子们叽叽喳喳。

阅读教室里，书架依孩子身高设计，最低一层离地只有二三十厘米。小朋友可以自由取出绘本，然后静静翻看。

“我们从小培养自主阅读的良好习惯。”郑院长介绍。

创意美工坊里，孩子们正用画笔

描绘春天的景色。每棵大树和树枝各不相同，却都承载着孩子们眼中和心中的美。孩子们开心地请老师和叔叔阿姨观看，“老师，这是我画的珙桐树。”

“真好，像真的大树一样。”志工称赞道，并时不时拿出手机拍下孩子们的作品。

校园种植区，沙土刚翻过，还散发着潮润的气息。一个男孩蹲在地上，用塑料桶装满沙土，压平再翻过来。

“哇，真棒，这是城堡啊！”旁边的志工为他竖起大拇指。

郑园长站在一旁，笑着说：“我们希望孩子在自然探索中感知生命的力量。”

幼儿园还配备了运动场地、游戏区、多功能教室与户外游乐活动区，既让孩子们尽情嬉戏、强健体魄，也为他们的想象力和创造力搭建了绽放的舞台。

最吸引人的是幼儿园里无处不在的“珙桐”元素。珙桐，中国特有树种，有“绿色大熊猫”“植物活化石”的美誉，花开时宛如展翅飞翔的白鸽，被称作“鸽子花”，寓意和平与友好。它不仅是荣经的自然名片，更成为幼儿园的文化符号。

郑园长介绍，作为慈济援建的园所，幼儿园始终以慈济慈善理念为魂，以本土文化为根，确立了独有的办园理念与“三风一训”。



创意美工坊里，孩子们正用画笔描绘春天的景色。每棵大树和树枝各不相同，却都承载着孩子们眼中和心中的美。照片提供/慈济志工



校园种植区，沙土刚翻过。孩子们蹲在地上，用塑料桶装满沙土，压平再翻过来，体会亲近大自然的快乐。照片提供/慈济志工

办园理念——“共同培育有生命力的孩子”。

园风是“共育生命·同创未来”，教风为“育儿在细微处，讲好每一朵鸽子花的故事”，学风为“成长在活动中，鸽子花宝向阳生”，园训则为“共生·同长”。

郑园长解读道：“其中的‘共’与‘同’，既取‘珙桐’之音，更聚海峡两岸、园家社三方之力——就像慈济汇聚大爱一样。我们愿与所有伙伴携手，为孩子的生命成长保驾护航。”

日常教学中，幼儿园秉持被誉为“中国幼教之父”的陈鹤琴先生“活教育”的思想精髓，打造独具特色的

珙桐课程体系，让孩子们“在亲近颀硕文化、触摸鸽子花之美中，涵养健康体魄、智慧心灵与温暖人格”，实现“成长在活动中”。

一朵鸽子花，十三年两岸情

这座幼儿园的建成，不是一朝一夕的事。

这段缘分要从2013年说起。那年雅安芦山地震，进入芦山的许多道路被迫关闭，慈济志工由荥经县绕道进入灾区，第一时间开展急难救助工作。从此，慈济与荥经结下了不解之缘。

此后多年，慈济寒冬送暖、卫教宣导、援助学校卫浴设备……慈济的

脚步从未离开过这片土地。

2023年4月4日，在雅安市统战部和台办牵线推动下，慈济基金会与荥经县人民政府签订援助协议。同年12月，荥经县第六（慈济）幼儿园正式动工。

雅安湿润多雨，施工难度大。但建设者们依然与风雨为伴，慈济同仁和志工也多次从外地赶来，对照图纸核查施工细节，与各方探讨优化方案，全力保障建设质量。

“这个窗户的高度再降一点，孩子们才看得见外面。”一位志工曾这样建议。

“楼梯扶手要加适合儿童高度的

扶手。”

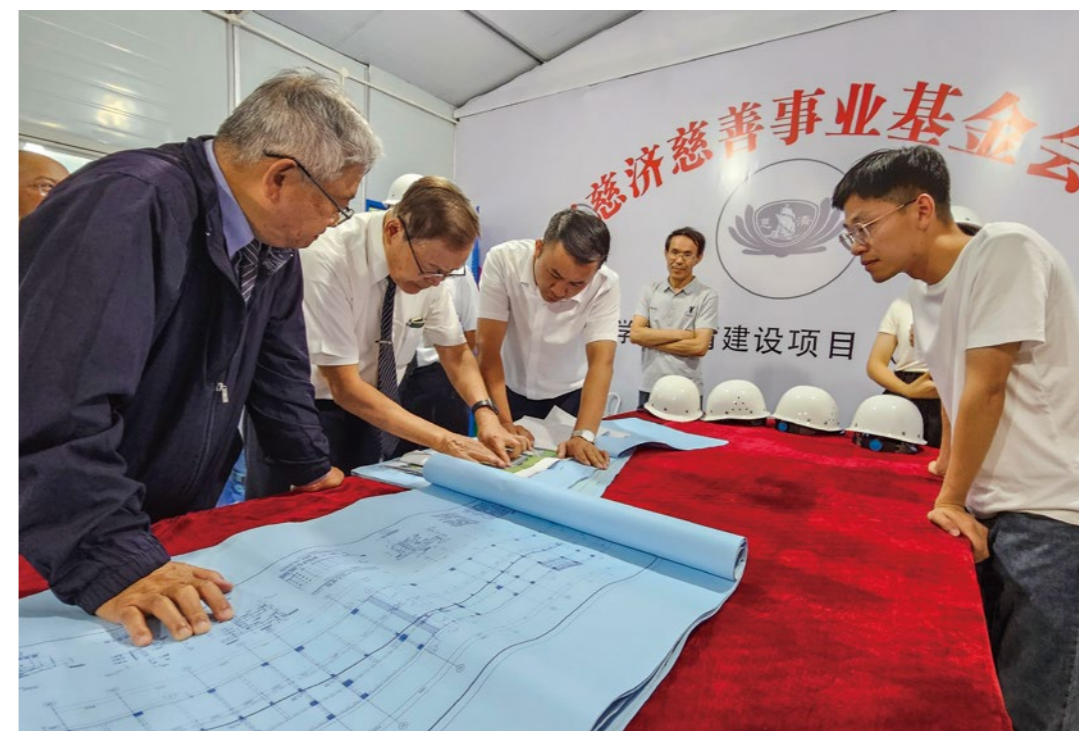
每一处细节，都为了孩子。

两年后，2026年3月13日，幼儿园如期开园。

夕阳西下，参观接近尾声。

孩子们还在操场上奔跑，笑声传得很远。郑园长站在门口送别嘉宾，她对王顾问说：“愿这方充满爱的园地，成为两岸同胞心手相连的纽带，成为孩子们梦想启航的摇篮。愿鸽子花常开，大爱常伴——每一个孩子都能如珙桐般坚韧生长，如朝阳般熠熠生辉！”

王顾问点点头，望向那群奔跑的小小身影，轻声说：“会的。”



雅安湿润多雨，施工难度大。慈济基金会同仁和慈济志工多次从外地赶来，与各方探讨优化方案，全力保障建设质量。照片提供/慈济志工



摄影 / 揭长生

山路那头 情满连城

撰文 / 李水治、吴焱辉 摄影 / 苏颖、揭长生、李水治

2026年1月15日至18日，连城县民政局与慈济基金会携手在福建省连城县展开寒冬送暖活动——为赖源乡、揭乐乡、曲溪乡、文亨镇、莲峰镇五个乡镇、1478户、2469位乡亲，送去14类生活物资。来自漳州、厦门、泉州、宁化及连城的499人次志工和志愿者共同圆满，诚挚祝愿乡亲度过一个温暖幸福的新春佳节。

赖源乡，连城县全县最偏远的乡镇之一。

层峦叠嶂之间，一条灰白色的水泥路如丝带般蜿蜒穿行，连接着山外的世界与深处的村落。

从乡政府出发，车辆刚转过第一道弯，山路便倏然钻入群山的褶皱之中。窗外是漫山挺拔的毛竹，青翠欲滴；远处峰峦连绵，一眼望不到尽头。

漳州慈济志工江和兴无暇细看风景。

急转弯一个紧接一个，每个弯都像山神随手甩出的绳结，常常只见峭壁挡前，不见前方路踪。江和兴双手紧握方向盘，全神贯注于手上的分寸、脚下的油门与刹车之间。刚转过一道弯，下一个相似的急弯又逼近眼前。

江和兴对同伴笑言：“在高速公路开车，笔直平坦，久了易倦；而这

样的山路，手、眼需时刻配合，连打瞌睡的机会都没有。”

同样负责交通的漳州志工张奕云，也经历了一段不寻常的山路。道路窄得令人屏息——若对面来车，双方在百米外就得互相望见，随即寻找可能存在的、稍宽一点的“避让处”。会车，成了耐心与细致的考验：探出头，估量着车轮与路肩间不足一掌的间隙，一寸一寸地蹭过去。车外有时是深涧，每一步都揣着小心。

“虽然辛苦一点，但是要让乡亲方便些。”约50公里的路程，开车将近2小时。

抵达河祠村后，张奕云顾不上休息，抱起物资便往村里走。她对同伴说：“我们只是转动方向盘，可许多年纪大的乡亲，他们的交通该怎么

办？如果不把物资送进来，会不会又给他们添一层困难？”

志工与罗奶奶的“母女”瞬间

走过空气清新的乡间小道，一幢依山而建、尚未装修的二层红砖毛坯房出现在眼前。

白发苍苍的罗奶奶迎出门来。屋内水泥地上，一张大圆桌和几张浅蓝色塑料椅落着薄灰，已许久未使用。

据村干部介绍，罗奶奶常年独自守家。儿子因故离世，儿媳带着2个孩子租住在连城，一边打工一边照顾孩子读书。生活不易，岁月在奶奶身上留下深深痕迹。

张奕云轻轻牵起罗奶奶的手，触到那干裂粗糙的皮肤时，她赶忙取出随身携带的凡士林，低头为奶奶仔细涂抹。罗奶奶有些不好意思：“我的手很脏。”“没有关系。”张奕云柔声说。

“奶奶，这是大米，这是洗衣粉……这是袜子。”志工一一介绍送来的新年物资。“哎哟，谢谢你哦！”罗奶奶脸上露出笑容。

“奶奶，我们试试袜子合不合适，好吗？”张奕云蹲下身，轻轻为奶奶换上新袜子。罗奶奶忽然轻轻说了句：“像我妈妈一样。”一句话，惹得大家的笑意里泛着淡淡的酸暖。

临别前，张奕云将奶奶轻轻拥入



（上图）志工看望罗奶奶，她开心得像个孩子，嘴里喃喃念叨：“这么多人来看我，很高兴，像我媳妇一样。”摄影/苏颖

（下图）志工张奕云蹲下身，为罗奶奶换上新袜子。“像我妈妈一样。”罗奶奶这句话，惹得大家的笑意里泛着淡淡的酸暖。摄影/苏颖

怀中。奶奶笑得像个孩子，喃喃念叨：“这么多人来看我，很高兴哦！像我媳妇一样。”

这温馨的一幕，被陪同入户的河祠村副支书江木长看在眼里。他说：“我们这儿山沟沟的地方，你们从那么远赶来，真是太让人高兴了。”



摄影/苏颖



村副书记江木长介绍，老人们一年最多出门一两次，或托人捎带些必需品。志工带来的每一样物资，对村民而言都格外实在。摄影/苏颖

江木长介绍，河祠村地广人稀，年轻人大多外出打工，村里多是留守老人，靠采摘竹笋为生。这里海拔800多米，距离县城约100公里，山路曲折，许多人连坐车外出都会晕眩，采买物品极为不便。老人们一年最多出门一两次，或只能托人捎带些必需品。因此，志工带来的每一样物资，对村民而言都格外实在。

笑容是最好的解药

将油、米、洗衣粉等物资交给罗奶奶后，大家走向下一户人家。

这一趟入山入户发放物资，山路盘旋，急弯一个接着一个，最险的弯道几乎近180度。车厢颠簸摇晃，令从不晕车的志愿者陈鏐新也阵阵头晕，恶

心欲吐，好几次险些忍不住喊停车。

然而，当陈鏐新望向窗外深深的山谷，想到这里的乡亲一生与群山为伴，有些人也许多年未曾走出这片连绵青嶂，那份“必须把温暖送到”的念头便牢牢扎根在心里。

陈鏐新默默念着慈济歌曲的歌词：“我们不知道伟大是什么？我们只知道饱满的稻穗，无染的爱。我们不知道辽阔是什么？我们只知道洒一滴甘露，粒米成箩……”

那些歌词如溪流，一句句淌过心间，缓缓冲淡了身体的不适。她告诉自己：要像所有慈济志工一样，把这份爱传递下去。

临行前，看到物资交到乡亲手中，他们脸上绽放的灿烂笑容时，陈



志工为二老穿上新棉衣，蓝色与红色搭配，像“情侣装”一样。两人连声说：“合身，实用，真好。”摄影/李水治

鏐新忽然觉得，有一股暖流自心底涌起——方才晕车的难受，不知不觉竟消散了大半。

陈鏐新对同行的志工坚定地说：“就算再晕车、再难受，看到这样的笑容，一切都值得了。”

老屋里的“福”到了

车子沿着山路绕行大约半小时后，抵达揭乐乡小朱地村吴爷爷的家——一栋灰砖旧瓦砌成的老屋，静静坐落在山脚下。

“爷爷好，我们是慈济志工，来给您送新年礼物！”

听到声音，躺在里屋床上的吴爷爷在昏暗中缓缓撑起身，志工赶忙上前搀扶。寂静的老屋，顿时被脚步声

和问候声填满。不一会儿，白发苍苍的蔡奶奶也蹒跚着从外面回来。

吴爷爷和蔡奶奶，养育了三儿一女，如今都已成家。孩子们的日子也过得紧巴巴的，通常一年只回来一次。老两口靠政府的低保金相依为命。

“都没什么钱，苦死了。”奶奶低声说道。

“你看，那些柴火都是我挑回来的。”顺着奶奶手指的方向看去，天井边整整齐齐地码着一大摞柴火，足有几百斤。望着奶奶微驼的背、满头的白发，志工吴云玉忍不住心疼地将她搂进怀里。

吴爷爷患有高血压和痛风，腿脚几乎无法走动，日常全靠蔡奶奶照料，而奶奶也有白内障。即便如此，



志工为蔡大叔换上新棉衣，“穿着都显年轻了”。蔡大叔轻轻摸了摸衣料，连说暖和：“今年过年，也有新衣服穿了。”摄影/李水治

她不仅要种些菜，还要上山砍柴，用柴火做饭。

“一点一点用，一点一点吃。”奶奶这样形容他们的日子，语气平缓，却字字沉重。长年累月的操劳与压抑，在这个温暖的怀抱里，终于有了出口。

志工轻声安慰，又为二老穿上新棉衣——一件蓝色，一件红色，像是悄悄约定好的“情侣装”。他们轻轻整理衣领，摸摸拉链，连声说：“合身，实用，真好。”

蔡奶奶忽然主动抱了抱身旁的志工。笑容在她脸上漾开，像穿透云层的阳光：“小弟弟、小妹妹全都爱我，以前都没有这么多人来看我们。”

蔡奶奶眯起眼，仔细看着志工送来的棉被、保暖衣、大米、肥皂……她紧紧抓住志工的手，眼眶泛红：

“这些东西，平时都不敢想。你们真

好，真关心我们……”

“我们把福送到您家，祝福您越来越有福。”志工将春联和“福”字递到奶奶手里。

说再见的时刻到了。站在家门口，蔡奶奶久久望着志工离开的方向，手举起来，挥了又挥。车子渐行渐远，那栋灰瓦老屋和屋前小小的身影，在山色中慢慢模糊。

新棉衣里的年味

午后的阳光为静谧村庄笼上一层淡金色的薄纱，田埂边的小路上，几只鸡正低头悠闲地啄食。沿陡坡而上，志工来到了村民蔡大叔的家。

蔡大叔生于1958年，儿子与儿媳常年住在连城县城，他独自守着老屋，平日靠做些农活维持生活。志工亲切的问候与笑声，让屋里顿时热闹、温暖了起来。

志工注意到蔡大叔身上那件洗得泛白的军蓝色上衣，袖口已磨出毛边。他有些不好意思地解释，这是平时下地穿的衣裳，已经穿了两年。

志工为他换上带来的新棉衣，“穿着都显年轻了”。蔡大叔轻轻摸了摸衣料，连说暖和：“今年过年，也有新衣服穿了。”

看着桌上整齐摆放的物资，蔡大叔伸手摸了摸那床厚实的新棉被，感慨地说：“这是雪中送炭啊！”

蔡大叔接着说，山里冬天冷，有了它，晚上睡觉就暖和了。旁边的毛巾、牙膏够用一年；那一桶油，也能吃两个月。在农村，日子总是精打细算，这些物资能让他用上好一阵子，大叔的心里觉得格外温暖、踏实。

谢谢奶奶把我养大

揭乐乡政府，第二个集中发放现场。

远山在雾气中若隐若现，参差的树影朦朦胧胧。如同现场忙碌的志工——他们年龄不同，职业各异，来自不一样的家庭，却怀着同样一颗温热的心。

8点不到，志工已开始布置动线，

接力搬运大米、食用油等物资。长桌陆续排开，暖茶提前备好，一切井然有序。

乡亲们陆续抵达后，安静地坐在关怀区等候。他们大多年事已高，也有中年男女夹杂其间，一张张脸被日光与寒风磨成了古铜色，沟壑般的皱纹里，刻着各自不同的岁月与命运。

入冬后的连城，气温时常跌至零度。许多常年在田间劳作的乡亲，手上布满冻裂的痕迹。志工缓缓为他们递上热茶，细心涂抹护手霜，有时将整瓶赠给老人。

人群中，一个穿校服、瘦白清秀的男孩独自坐在板凳上。



揭乐乡李副乡长（中）在致辞中表示，慈济的关怀物资是雪中送炭的深情厚意，也是跨越山海的诚挚与关怀。摄影/揭长生



阿彬轻轻俯身，拥抱奶奶。奶奶一边颤巍巍地抚拍阿彬的背，一边叮嘱：“你是政府栽培大的，要记住这份恩情。”摄影/揭长生

志工留意到他，走近轻声问：“你一个人来的吗？”男孩抬起头说：“我奶奶在那边剪头发。”

他叫阿彬，2010年出生。父母离异后，他由82岁的奶奶一手抚养长大。

在志工的陪伴下，阿彬缓缓端着一杯茶，蹲跪到奶奶跟前。他的声音虽有些含糊，却字字清晰地传入每个人耳里：“谢谢奶奶……把我养大。”

话音刚落，他轻轻俯身，抱着奶奶。奶奶的眼眶霎时红了，她一手颤巍巍地拍抚孙子的背，一手悄悄抹去眼角的湿意，低声叮嘱：“你是政府栽培长大的，将来要堂堂正正做人……要记住这份恩情。”

那一瞬间的拥抱，为这个清冷的早晨，悄悄染上一层暖煦的光。自小父母不在身边的阿彬，比谁都明白奶奶独自抚养他的艰辛。他那干净而淳朴的心意，让一旁的志工不禁也湿了

眼眶。

随后，志工陪着祖孙两人领取物资，阿彬腼腆地说：“谢谢姐姐！”奶奶则满心温暖：“这么多，用的、吃的都有了，满足了，今年春节，可以过个好年。”

难行能行承担路

每一场活动的圆满举办，都离不开众多志工在幕后的默默付出。

从前期与政府的对接说明、物资采购，到场地实地勘察，各项大小事务中，每位志工都在各自的工作上全力以赴，共同撑起了这份温暖的传递。

往年常负责交通的连城志工吴景水，今年承担赖源乡寒冬送暖的协调工作。赖源乡山路曲折狭窄，弯道不下200处，路途颠簸易致晕车，不少志工望而却步，吴景水却是第一个报名。

吴景水说：“这里山那么深、那

么远，有些困难群体还是很苦，出来一趟连城都很不容易，从村尾到村头就有十七八公里，很值得我们去关爱他们。”

缘于这份对乡亲处境的感同身受，他频繁往返于连城与赖源之间——近2小时的车程，却从不言倦。协调名单、对接场地、确保物资到位……电话接连不断，事务繁琐交织，他却始终怀抱信念：“难行能行，越是困难的时候，我们越要去。”

连城志工邹福祥，本次从以往的配合执行，转变为揭乐乡寒冬送暖活动总协调，责任随之加重——不仅需要主导规划、推动本乡发放，还需支持其他乡镇，事务繁杂令他一度担心顾此失彼。

为了周全处理，邹福祥养成了随时记录的习惯：纸上密密麻麻列着十几条待办事项，有时半夜醒来，想起遗漏事项，便会立刻起身记下，再逐一落实。连续半个多月，他奔走于政府沟通、窗口对接、物资跟进之间，时常忙到双脚发酸，上楼都要扶着把手。

但，邹福祥说：“慈济人，就是要去做这些为乡村服务的事，再辛苦也要去做。”

将物资真正送到乡亲手中，则是温暖传递的最后一里路。邹福祥跟随团队入户发放时，亲眼见到乡亲接过物资后脸上绽放的笑容，心中涌起深

深的欣慰。

“假如不把东西送到他们家里面去，这六七十公里的路途，没有交通工具，有的人甚至连自行车都不会骑，让他自己来领，那是非常困难的事情。”

亲手送达的温暖，让一切的奔波都有了意义。

邹福祥说：“寒冬送暖，是把爱心人士汇聚起来的爱，送到乡亲的手中，把温暖送到乡亲的心里。我们要对得起社会爱心人士，要认真地做好。”

2026年1月，连城县民政局与慈济基金会携手在福建连城开展“寒冬送暖”物资发放活动，为赖源、揭乐、曲溪、文亨、莲峰五个乡镇的1478户、2469名低保、五保及边缘户乡亲，送去棉被、食用油、大米等14类生活必需品。来自漳州、厦门、泉州、宁化及连城本地的499人次志工与志愿者共同圆满此次发放活动。

乡亲家院落里，一株不知名的树结满了红艳艳的果子，成串垂挂枝头，在冬日的阳光下格外醒目。

那是在轻声祝福——愿家家平安喜乐，过一个暖意融融、红火丰足的新年。

山路那头，是远方；山路这头，是家。

而志工用双脚，把远方和家，连在了一起。

■



摄影 / 陈福特

“卫”你开启暖冬模式

撰文 / 金美和、蔡建霞 摄影 / 茅新华、金美和、陈福特

2025年12月20日，福建莆田慈济项目点举办了主题为“珍爱环卫，感恩有您”的寒冬送暖活动。92位环卫工人收到的不只有16种物资，更有冬日里的温暖与关怀。愿这份暖意，成为彼此照亮的灯火，在每一个清晨，每一条街巷。

冬日的莆田，晨曦微露时，城市还在沉睡，环卫工人的身影已穿梭在大街小巷，用扫帚唤醒每一个黎明。

周六的清晨，福建莆田慈济项目点内，一场主题为“珍爱环卫，感恩有您”的寒冬送暖活动如期而至。

“让我们拍手欢呼迎接你，欢迎你到慈济来……”欢快的歌声划破宁静的氛围，志工热情地迎接刚结束清扫的环卫工人，为他们送上茶水点心，涂抹护手霜。

龙大姐的双手因常年劳作显得格

外粗糙僵硬。志愿者蔡建霞帮她涂好护手霜后，轻轻为她戴上手套。原本一个简单动作，却因手指难以弯曲，用了好几分钟才完成。

蔡建霞为她搓手按摩，并嘱咐道：“双手要经常按一按、搓一搓，活络气血，手就容易暖和了。”

志工吴辉星带领大家做起热身操《大爱真健康》，提醒他们在繁忙工作之余，也要注重自己的身体。大家坐在椅子上，跟着音乐伸出双手舒展身体。原本因冬日寒冷而略显拘谨的



合着欢快的节奏，志工吴辉星带领环卫工人做起热身操。大家坐在椅子上，伸出双手舒展身体。摄影/茅新华

氛围，瞬间变得轻松愉悦。

热身操结束，许多环卫工人的脸上泛起了红晕，笑容也更加灿烂。陈大姐满脸含笑地说：“这是我第四年参加慈济的关爱环卫工人活动。”她不停地夸赞，活动越办越好了。

重拾勇气与信心

刚到场的阿英，一进门就被现场的氛围包围，感动得眼眶微微泛红。她握着志工的手说：“感谢政府，感谢你们这些好心人，没有嫌弃我们是社会基层的环卫工人。”

“我们更要感谢你们，每天早出晚归、辛勤劳动，给我们一个干净整洁的环境。”志工轻抚阿英的手说道。

阿英的日子，藏着太多不为人知的心酸。

丈夫早逝，阿英独自拉扯大一双儿女；女儿出嫁后，她与儿子相依为命。儿子在外打零工，工作不稳定，又因为家里条件不好，快40岁还没成家。阿英总是愁眉不展，心里沉甸甸的。

“自从你们第一次去家里看我，我心里就特别开心。我告诉娘家人，他们都替我高兴。相信日子一定越来越好。”说到这儿，她脸上的愁容渐渐消散。这份来自社会的关爱，不仅温暖了她的生活，更让她重拾面对未来的勇气。

屏幕上，播放慈济援助广东、



屏幕上，播放慈济援助广东怀集、天津蓟州等地遭遇水灾灾情的影片。环卫工人看着很投入，画面瞬间揪住了他们的心。摄影/陈福特

天津等地遭遇水灾灾情的影片。画面中，一边是山洪冲毁家园的揪心场景，一边是慈济志工争分夺秒筹措米面粮油、环保毛毯等生活物资，为受灾乡亲送去温暖的身影。

环卫工人看得格外投入：有人身子微微前倾，双手不自觉攥紧，目光紧紧锁在屏幕上；有人眉头紧锁，眼睛里泛着泪光。

余大哥忍不住连连称赞：“慈济的救助太及时、太实在了，真正帮到了难处！”

坐在第一排的陈大叔满头银发，脸庞瘦削，额头上刻着岁月的痕迹。他曾是一名保家卫国的军人，如今却在生活的重压下默默扛起这份责任。

陈大叔一家的生活虽然不是很有



(左上图) 坐在第一排的陈大叔满头银发，脸庞瘦削，额头上刻着岁月的痕迹。如今在生活的重压下，他默默扛起家庭的重任。摄影/茅新华

(左下图) 志工拿起发放的16种物资一一展示，包括大米、米粉、香菇等，甚至还备有酱菜。每一份物资都经过精心挑选，实用又贴心。摄影/茅新华

(右上图) 翁大哥(中)了解到环保围巾等是用回收的塑料瓶经多道程序再制而成时，表示以后要把塑料瓶攒起来，既保护环境又能做好事。摄影/茅新华

(右下图) 发放物资时，志工两人一组，协助每位环卫工人清点、领取，并护送他们上车回家。摄影/茅新华

裕，但还算过得去。自打他的儿媳生下双胞胎离家，又加上儿子收入不稳定，这份平静的生活便被无声无息地打破了。

两个年幼的孙子需要陈大叔的妻子照顾，全家的生活重担落在他一人肩上。“好在有你们这些爱心人士惦记着，让我们在难捱的日子里，也能感受到实实在在的暖意。”陈大叔满怀感激

地说道。

攒瓶子也是做好事

志工翁志涵宣读慈济慰问信。信中以探望亲人的心情，向环卫工人表达深切关爱，祝福他们欢喜过好年，人人平安健康、家家和乐吉祥。

志工吴辉星拿起发放的16种物资一一展示，包括大米、米粉、香菇、

食用油、环保围巾、环保毛毯等，甚至还备有酱菜。每一份物资都经过精心挑选，实用又贴心。

翁大哥第一次参加寒冬送暖活动，看到这么多物资，既惊喜又感动。当了解到环保毛毯、围巾和背心是用回收的塑料瓶，经多道程序再制而成时，惊讶不已，然后认真地说：

“以后要把瓶子都攒起来，因为攒起

来也是在保护环境、做好事啊。”

侨银环卫公司王总及管理人员一同出席活动。该公司秉持“每到一层美一层”的服务理念，助力莆田城市美化。王总称赞慈济志工有爱且充满正能量，并向环卫工人“宁愿一人脏，换得天下人喜”的奉献精神致敬。

王总介绍说，到场的工友多来自困难和残疾家庭，公司一直以“高高兴兴上班来，平平安安回家去”为心愿，关心他们的住宿、生活和健康等大事小情，日常也会举办各类暖心活动。他呼吁社会各界多一份理解与支持，从自身做起，讲文明、守卫生，减轻环卫工人的劳动强度。

发放物资时，志工两人一组，协助每位环卫工人清点、领取，并护送他们上车回家。

余大姐不断夸赞活动办得好，直说“感谢你们”。蔡建霞则回应道：“是感恩有您们，把城市变得这么美。一双手，专门做好事。”

活动结束后，太阳已高高挂起。环卫工人带着爱心物资，在志工的护送下，踏上回家路。

城市的美，在于街巷整洁，更在于人心向善。关爱环卫工人，就是关爱我们自己的生活环境。愿更多人加入到关爱环卫工人的行列，用实际行动送去温暖，让这份爱与善，在社会中不断传递。





摄影 / 程玉芳

海幢入户送暖意

撰文 / 摄影 广州真善美志工

自2024年起，慈济基金会与广州市海珠区海幢街道陆续开展“耆乐融融”长者学堂、困境儿童关爱活动、“福守”长者居家安全改善项目……2026年1月14日，双方再次携手，为辖区内14个社区的151户、203位居民送去冬日的关怀。这个冬天，温暖如期而至。



广州慈济寒冬送暖活动在海珠区海幢街道办事处会议室举行。海幢街道还向慈济基金会致赠牌匾“扶贫济困 情系民生”。摄影/庄严

2026年1月14日清晨，广州市海珠区海幢街道办事处会议室里，寒冬送暖物资整齐排列，14种品类的生活用品——棉被、食用油、大米、洗衣液、毛巾、牙刷……每一件都经过志工的仔细清点。当日的寒冬送暖物资发放在这里举行。

海幢街道公共服务办公室主任林骊桓望着忙碌的志工，感慨道：“做慈善需要持续的热情，看到这么多志工，很意外，也很难得。入户送物资，也许会遇到一些问题；付出的过程，别人也不一定能理解，但大家都要保持好心态，保持这股热情。”

海幢街道武装部部长陈福鑫回顾了过去一年的合作：“从‘耆乐融融’、邀请困境儿童参加暑期快乐生活营，到为长者安装室内及公共楼道

扶手，再到此次寒冬送暖——有慈济的鼎力支持与无私奉献，海幢街道的社会氛围更加和谐，居民的幸福感、获得感、安全感都在不断提升。”

海幢街道向慈济基金会致赠牌匾“扶贫济困 情系民生”。

百睦社区的居民代表王女士代表母亲叶女士表达心声：“街道居委工作人员和慈济志工的探访，不仅关心她的冷暖，更关注她的身心健康。这种亲人般的陪伴，让独居的母亲感受到久违的热闹与温情，内心非常感动……这份温暖，我们铭记于心，也必将化作传递善意的力量，回馈社会。”

仪式结束后，志工分组出发。除了主会场的集中发放，在百睦、永龙、同庆、蒙圣、福仁、南村、宏宇、寺前、宝玉直、塹口、宝贤等社区的小集

中发放与主会场发放同步进行。而对于行动不便的居民，志工在居委工作人员和社工的陪同下，一一入户。

陈福鑫部长跟随志工走进了百睦社区。他说：“只有入户看望，才能了解到居民真正的困难，也才能看到人间的真情。”

一生相守姐妹情

百睦社区里，77岁的吕婆婆，患先天性精神二级残疾，卧床多年。她是七姐妹中的大姐，父母照顾了她一生。

6年前，97岁的母亲离世时，始终都不肯闭眼，放心不下这个大女儿。她临终叮嘱6个女儿：要照顾好大姐。

吕小妹红着眼眶说起这些年的艰辛：“姐妹情，有今生没来世，我们都是六七十岁的人了。问了几家养老院都不收大姐，请护工照顾的费用很高，我们都没那么多钱，只能自己照顾。大姐这一生不容易，我们做妹妹的也不容易。”

陈部长一边问吕婆婆平时吃什么、睡得好不好，一边忍不住称赞：“你们这份姐妹情，真的很难得。春节前来看看你们，有什么困难一定要跟我们说。你们把大姐照顾得真好，屋里一点异味都没有，卧床这么多年还这么干净，真的不容易，你们很伟大。”

吕小妹俯身对卧床的大姐说：“居委来探你，带佐好多嘢畀你（注：

带来好多东西给你），知唔知啊？”

吕婆婆眨眨眼，轻轻点了点头。

小妹笑着说：“她知道了，她知道的。”

吕小妹再三表达感谢：“多谢政府，多谢你们，居委好关心我们，家里的电线老化，居委去年帮我们换了新电线，用电安全多了。”

志工祁海东宽慰小妹：“这次寒冬送暖的物资虽然有限，但借此机会看望大姐，也把慈济的祝福带给你们，祝福新的一年越来越好。”

耆乐融融好邻居

同庆社区的活动室里，温情满满。

67岁的吕阿姨，早年从异乡远嫁到广州后，便扛起照料患病婆婆的重担；婆婆离世后，又悉心陪护久病的



陈部长一边向吕小妹询问吕婆婆的生活起居，一边称赞她们姐妹情深，把卧床多年的吕婆婆（大姐）照顾得非常好。摄影/庄严

(左图) 冯阿姨(右) 加入“耆乐融融”后, 学到了不少新技能, 更巧的是结识了吕阿姨。两人很快成为挚友, 一起到居委领物资。摄影/曾海涛

(右图) 卢阿姨表示物资很实用。以前, 怕和人打交道, 现在喜欢出去走走、和邻居聊天。志工顺势鼓励她, 尽己之力做些好事。摄影/曾爱君



先生直至生命的最后一刻。半生辛劳都在为家人付出, 自己却落得无儿无女, 独守晚年。

因年纪大又孤身一人, 她不敢随意出门怕遇意外, 也不敢干重活担心病倒无人照料。独居的日子里, 满是孤寂。

社区一直惦记着她——帮她申请了廉租房和扶困补贴, 解决日常生活所需; 又推荐她参加慈济举办的“耆乐融融”长者学堂。剪纸时, 指尖翻飞的红纸、书法课上氤氲的墨香、插花时绽放的鲜花, 还有同学间的欢声笑语, 渐渐驱散了她心头的孤单。

如今的吕阿姨脸上常挂笑容, 总热情邀约志工上门做客, 还会精心备好饭菜盼着有人陪她唠嗑。

和吕阿姨一样心怀感恩的, 还有居民冯阿姨。

冯阿姨的先生早逝, 她独自抚养儿子长大。儿子正值青壮年, 却受高血压、高血糖困扰; 她自己也有心

脏病、高血压, 身体孱弱。儿子上班后, 独自在家的日子总是孤单难捱。

加入“耆乐融融”后, 冯阿姨学到了不少新技能, 更巧的是结识了吕阿姨。两人境遇相似、心意相通, 很快便成了挚友, 更是互相照应的好邻居。闲暇时彼此串门聊天, 参加活动时结伴同行, 两颗孤单的心在相互陪伴中渐渐有了依靠。

在同庆社区, 这份温暖还在延续, 它让孤单的人不再孤单, 让处在困境中的人重拾笑容, 让这个寒冬, 处处皆是温情。

温情抚慰老人心

在埕口社区, 卢阿姨早早等在门口, 热情地把大家迎进屋。

志工把带来的物资一样样介绍给卢阿姨, “您看这些东西, 是不是都挺实用的?”

卢阿姨连连点头: “是啊, 真的很实用, 我的牙刷都用好久了。其实社

区书记平时对我也挺照顾的, 就是这几年, 身体越来越差, 心里也越来越怕, 特别怕面对‘死’这件事。”

听到这里, 志工吴广超坐到她身边, 轻声说: “阿姨, 每个人都会老, 都会面对生死, 这是自然规律。趁着现在身体还行, 多做好事——做好事不一定要做很大, 早上见到人, 笑一笑、问声好; 看到谁需要帮忙, 顺便搭把手, 都是好事。”

卢阿姨听了, 若有所思地说: “这几年我也在慢慢改, 不像以前那样怕跟人打交道了, 也喜欢出去走走、跟人聊聊天了。”

志工鼓励她从身边的小事做起, 比如参与社区的环保活动, 尽力而为。

还有一位让志工印象很深的张大姐。

60多岁的张大姐, 小时候因为一场高烧, 落下了智力障碍。从小到大, 都是年迈的父母在照顾她。

当志工为张大姐读慈济慰问信时, 她突然情绪失控, 哭着说: “爸爸

妈妈都走了……”

原来, 她的爸爸102岁、妈妈98岁, 在两年多前相继离世。从小到大, 她都是被父母捧在手心里长大的。听到信里那些温暖的话, 触景生情, 想起了父母。

志工赶紧递上纸巾, 轻轻拍着张大姐的背安抚。幸好她的姐姐和姐夫就住在楼下, 平时都是他们在照顾她, 生病了也带她去看医生。

张大姐说, 自己在家没事的时候, 就喜欢听歌、唱歌。说着, 她还即兴给志工唱了一段小曲子, 虽然唱得不算专业, 但那份发自内心的快乐, 感染了在场的每一个人。

用爱撑起一个家

福仁社区的黄爷爷, 今年79岁, 精神抖擞, 他与儿子、儿媳以及一对可爱的孙子孙女一起, 借住在亲戚的房子里。大孙子因出生时脑部缺氧, 智力发育受限, 就读于智力学校; 小

孙女刚上一年级，用自己的零花钱买了一只小猫，用来防鼠护家。

黄爷爷性格开朗、待人热情，每天风雨无阻地接送两个孩子上下学，回家后忙着做饭、洗衣，把家里打理得井井有条。他住在一楼，儿子一家住二楼。

摸着新领到的环保毛毯，他眼里闪着喜悦的光：“很柔软，正是我需要的，我盖的被子有点薄，加上它，这个冬天就暖和了！还有那么多油、米、粉、面、冬菇、红枣，连毛巾和牙刷都有，你们想的真周到啊！”

黄爷爷还有个爱好——坚持锻炼身体。他当场示范举哑铃和拉臂力器，活力十足。

曾经，黄爷爷有自己的房子，但老伴罹患癌症后，他毫不犹豫卖房救妻。可惜三年后，老伴最终病逝。亲戚见他们生活艰难，将计划出租的房子借给他们居住。

几年前，居委帮他更换了被白蚁蛀坏的房屋木柱，铺上地砖，外墙贴砖并粉刷，让旧屋焕然一新。

黄爷爷心怀感恩，乐观知足，一再感谢政府和志工的关怀，并表示会尽全力照顾好自己和两个孙辈。

街坊的贴心管家

刚工作两个月的小邱，负责埗口居委会党群工作。

第一次和慈济志工接触，她特别感动。“今天第一次见到你们，看起来特别和善。你们退休了还出来帮助别人，我们代表居民，真心谢谢。”

志工也连连称赞：“你们才是街坊的‘贴心管家’，有困难找你们，总能想办法解决，要向你们学习。”

小邱随即和志工又讲起社区里的故事——

去年夏天，天气特别热，有位长者因欠电费，被停电了。居委知道后，马上送去应急照明灯，还帮忙联系了很久没见的儿子，做通了他的思想工作，把电费补上。

还有一位长者，因为脑梗长期卧床，没人照顾。居委了解情况后，帮他申请了低保和残疾证。拿到政府补助后，长者顺利住进了养老院。

志工听了，给了小邱大大的拥抱：“你们真的太棒了，要向你们好好学习。”

居委照料暖寒冬

68岁的邝伯伯，是土生土长的广州人。他从小脚有残疾，20多年前又查出高血压，生活基本无法自理。

平日里，邝伯伯的大哥从佛山隔三差五来看望，妹妹住在广州，但更多时候，是靠居委的悉心照料——每天上门为他做三顿饭、打扫卫生。前几天他咳嗽加重，居委的工作人员像



志工将红彤彤的“福”字贴在邝伯伯家门对面的墙上：“您一开门，就能看到福！”邝伯伯高兴得合不拢嘴。摄影/陈琼

子女一样，立即送他就医，还安排了护工照料。

看到送来的米、油、环保毛毯等物资，邝伯伯格外高兴。“很实用！”他一边说，一边看着志工为他披上环保毛毯，又连声称赞：“很暖，很柔软。”

“好靓啊！”听说“福”字是志工的儿子亲手所写，他眼睛一亮，忍不住称赞。

“接福啦！”志工笑着将红彤彤的“福”字贴在他家门对面的墙上：“这样您一开门就能看到福，我们给您送福来啦，赶紧接福！”

邝伯伯开心得合不拢嘴，手比爱心，用不太标准的普通话连声道谢，还不忘补上一句：“福字，好靓！”

夕阳西下，一天的发放接近尾声，志工和志愿者围坐一起，分享这一天的所见所感。

志愿者罗思玲看到一位独居的阿

姨，住在阴暗潮湿、连窗户都没有的小房间里，心里很受震撼。“对于弱势家庭，我们每一次去关心，看到他们的笑容，都是给他们增加内心的力量。我更加珍惜当下的生活，要继续参与公益活动。”

第一次参加寒冬送暖活动的志愿者廖志然，听到志工用广东话给居民读慈济慰问信，感到特别亲切。“慈济不仅仅送温暖，更在唤醒居民内心向上的力量。有时候，一个人的苦，不只是因为物质不足，也有可能是精神层面的缺失。所以，我们更需要用精神的力量、文化的力量、智慧的力量，去唤醒更多需要帮助的人。我想，这也是今天我们来到这里的使命。”

这个寒冬，因爱而暖，因善而美。

未来，海幢街道与慈济基金会还将继续携手，让爱心帮扶更精准，让温暖传递得更远，让每个需要关怀的人，都能被世界温柔以待。





摄影 / 王淑丽

202份爱心包裹的“骑”迹

撰文 / 马广志 摄影 / 宋轶、王淑丽

大寒节气，北京市椿树园社区工会驿站里，却暖意融融——慈济慈善事业基金会与椿树街道联合举办“爱心树·善暖寒冬”捐衣行动，为202位快递外卖小哥送上“十全十美”爱心包裹。谢师傅说：“我想把这帮异乡客转为主人公。”秦师傅默默献爱心，“每个人伸手做点小事，很简单”。67份包裹当场领走，135份静待领取。寒风中，小哥们的后备箱里多了一份“爱的保暖层”。



慈济基金会与北京椿树街道联合举办的“爱心树·善暖寒冬”捐衣行动现场，有202位“骑手”会陆续收到这份新年礼物。摄影/宋轶

1月20日下午，刚刚下过雪的北京城，气温降至-12℃，风刮在脸上像刀子。西城区椿树街道椿树园社区工会驿站的门一开，热气呼地涌出来。

几位外卖小哥代表跺着脚走进来，脸冻得通红，眉毛上还挂着没化完的冰晶，可他们脸上的笑容却格外明亮。

“快进来，快进来，暖和暖和！”志工黄晓敏迎上前，拉着一位小哥的手，“手这么凉，赶紧喝口热水。”

“没事没事，我们习惯了。”小哥笑着摆手，但还是接过了杯子。

驿站里，整整齐齐码着一排“爱

心包裹”——卫衣、毛衣、加厚手套、两条毛巾、环保围巾……一共十样东西。志工还在最后检查，把每一件物品叠好、摆正。

“这十样，寓意十全十美。”黄晓敏对身旁的街道干部说。

这是慈济慈善事业基金会（简称慈济）与椿树街道联合举办的“爱心树·善暖寒冬”捐衣行动现场，202位快递外卖小哥将陆续收到这份新年礼物。

选质量最好的面罩

“今天我们以衣为媒，为寒冬中的新就业群体送上温暖守护，也让慈

善的种子生根发芽。”主持人简短的话语，点出了这场活动的初心。

椿树街道工委副书记、办事处主任申洁，武装部部长王胜海，办事处副主任王晋等街道领导，慈济志工代表，以及多家快递外卖平台小哥代表，共同参与了这场简朴而温馨的仪式。

慈济代表黄晓敏上台分享，声音温柔却有力：“特别感恩椿树街道领导心系这些辛苦的快递小哥们。物资有限，但慈济志工的爱是无限的。”

黄晓敏请志工配合，一件件展示

包裹里的物品。最后，她忍不住多说了几句细节：“我们特意选了耳罩和面罩一体的，反复比较，选质量最好的。总务主任跟我确认了好几次——哪一款最实用、最耐用。”

“还有呢，手套是特别防寒的，围巾是加厚环保的。”黄晓敏笑着继续，“考虑到小哥们吃饭不及时，包裹里还放进了大燕麦、五谷粉和健康茶饮，每一样都是天然无添加的。”

最让晓敏自豪的是志工的那份心意：“有很多志工、基金会同仁，包



志工相互配合，一件件展示包裹里的物品——保暖卫衣、毛衣、加厚手套、两条毛巾、环保围巾……一共十样物品。摄影/宋轶

括福建团队，都特别用心地准备。”

掌声响起来。一位长者志工的眼眶红了——为了赶在寒冬最冷时发放，物资经过多方协调提前到位，志工胡秀娇道出背后的不易：“这十样东西，志工打包了整整两天，20多人挤在小场地里，其中还有三位70多岁的长者，几十斤重的包裹分装完，腰都直不起来了。”

但现在，值了。

让快递骑手当主人公

“现在有请各位领导及志工代表，为小哥们送上专属爱心包裹。”

顺丰、京东、中通、美团、达达等平台的5位小哥代表站成一排，申洁主任、王胜海部长、王静副主任以及慈济代表，把沉甸甸的礼包递到他们手上。

美团骑手谢师傅接过包裹，抱在怀里，像抱着宝贝。他是河北邢台人，在北京跑了十多年外卖，他还有一个特殊身份——美团西城区骑手党支部书记。

“作为党员，作为骑手，”他说话带着北方人的直爽，“我想为身边的兄弟们谋点福利，让他们感觉到社会在变化，在重视我们。”

谢师傅坦言，送外卖受过气，被骂过、被催过。但正因为这样，他更想“把这帮异乡客转为主人公”。他利用休息时间，积极对接了东城8个街

道和西城5个街道，为骑手们争取更多关怀。

“今天这个包裹，不只是东西好，是心里暖。”谢师傅拍拍怀里的礼包，“希望这种活动能更广泛一些。如果需要我们的时候，我们也愿意出把力。”

京东快递员秦师傅来自河北邯郸，从业七年半。他话不多，但句句实在：“冬天冷不怕，心情是火热的。”

平时送件时，秦师傅看到灭火器没归位，会伸手放好；自行车碍事了，会帮忙挪开。“都是小事，能帮就帮。”

领取物资的队伍中，有一对来自中通的兄弟，哥哥27岁，弟弟19岁。弟弟留着一头微卷的长发，浑身散发着青春气息，是当天年龄最小的一位。

兄弟俩话不多，只是憨厚地笑着。志工关切地问：“弟弟这么小就送快递，吃得了苦吗？”哥哥答道：“我也没想到，他坚持快一年了。”

志工像对待自家孩子般叮嘱弟弟：“发型挺酷，就是有点遮眼睛了，剪短些显得精神。”兄弟俩点点头，将这份如家人般的叮咛收进心底。寒冬虽冷，温情却萦绕心间。

一位年轻的美团女骑手格外引人注目——她姓高。志工微笑着递上一件印有猫儿图案的卫衣：“小姑娘，试试这件，女孩子穿的样式就是不一样。”

小高接过衣服，眼里漾起笑意。她试了试卫衣，又套上抓绒外套，左看右看，满心欢喜：“真合身，颜色也好看，太谢谢你们了！”她指了指配套的头套，“这个好，一件就够保暖，不用像我平时戴好几层了。”

志工又为小高逐一介绍其他物资，吃的穿的，一应俱全。她听完，脸上洋溢着幸福。临走时，舍不得脱下新卫衣，就直接穿在里面，外面套上美团工装，背起沉甸甸的“大爱包”，笑容灿烂地挥手告别。

这份温暖，也传递给了驿站里忙碌的保洁大姐。大姐常年劳作，双手干裂粗糙。志工轻轻为她涂抹凡士林，大姐惊喜地说：“这油真好，手一下子软和了。”“这是我们自己做的，环保又好用。”志工说着，将两盒凡士林送给她。大姐不知如何言谢，便主动帮忙整理包装箱，与志工一同为快递小哥传递温暖。

携手关爱新就业群体

“这几天是北京最冷的天，大家穿梭在大街小巷，把快递外卖送到千家万户，实属不易。”申洁主任看着台下的小哥们，语气诚恳：“特别感谢慈济‘爱心树’在这个时间送上最实在的礼物——都是防风保暖的东西。”

她指了指脚下的地面：“进了这屋子，感觉和外边简直是冰火两重



(上图) 美团骑手谢师傅是美团西城区骑手党支部书记。他表示，希望这种活动更广泛些，如果社会需要他们，他们也愿意出把力。摄影/宋轶

(下图) 申洁主任看着台下的小哥们，语气诚恳：“特别感谢慈济‘爱心树’在这个时间送上最实在的礼物——都是防风保暖的东西。”摄影/宋轶

天。”这句话，台下笑成一片。笑过之后，有人轻轻点头——是啊，外面-12℃，屋里因为有暖气和这么多人

的爱心，暖得像春天。

申洁接着分享了一组数字：自2024年与慈济合作以来，“爱心树”已为7户特殊家庭开展258次帮扶，为8户高龄老人安装安全扶手，举办10场老年学堂，为123位环卫工人及家属送上过冬衣物。

“更重要的是数字背后传递的爱心——善爱暖西城。”申洁说。

“‘爱心树’是我们街道在2024年8月建立的党建引领、公益慈善赋能基层治理的三年行动计划。我们积极链接社会资源，共同助力辖区治理。”椿树街道民生办科长桂瑶瑶介绍。

慈济正是在2024年底与街道签订了三年合作协议，开展个案帮扶、适老化改造、捐衣行动等一系列公益项目。



志工胡秀娇分享，20多位志工整整打包了两天，其中还有三位70多岁的长者，几十斤重的包裹分装完，腰都直不起来了。摄影/宋轶

“这次的捐衣行动，也是因为我们看到新就业群体真的很辛苦。”桂瑶瑶说，“他们收入不高，很多家庭条件并不好，可能不舍得给自己买好一点的御寒衣物。我们想代表政府和社会，对他们说声谢谢。”

谈到与慈济的合作，桂瑶瑶感触很深：“他们真的是一群有爱有善心的人。看到他们的面容，就觉得很温暖。”

她回忆起慈济志工为辖区困难群众打扫屋子的场景：“他们不怕脏不怕累，我自己可能都做不到，但他们做到了。”

这种“陌生人之间的善意”，恰恰是“爱心树”希望培育的社区温度——让慈善不止于政府行为，更成为社会自觉；让温暖不止于物资发放，更成为情感连接。

发放更要协调街道、快递小哥、志工三方时间。胡秀娇说：“小哥们正忙的时候，可能是我们觉得合适的时候。”唯一的遗憾是场地有限，无法让所有小哥齐聚一堂，更充分地感受这份心意。

但温暖已经上路——67份包裹当场领走，还有135份等着隔天来取。

让每一份善意生根 让每一次传递发芽

黄晓敏回忆起小哥们领到物资时的样子：“他们走路蹦蹦跳跳的那种



活动结束后，67份包裹被当场领走，还有135份待隔天再取。快递员代表、街道领导与志工一起合影，愿这个冬天因爱而无寒。摄影/宋轶

欢喜，看得我特别感动、特别温暖。瞬间就觉得，没这么冷了。”

活动结束后，小哥们重新戴好头盔、系紧围巾，骑上电动车又走进北京的大街小巷。他们的后备箱里，除了待送的包裹，还多了一份刚刚收到的温暖。

寒冬还会继续，但有些东西已经不一样了——这个冬天，北京的202位

快递小哥身上，多了一层“爱的保暖层”。这保暖层，是带耳罩的面罩，是加厚的手套，是十样齐全的物资，更是无数陌生人默默准备的那份心意。

正如“爱心树”所期盼的：让每一份善意生根，让每一次传递发芽，让这个冬天，因爱而无寒。

而这，正是“善暖寒冬”最真实的温度。



向前开道铺路

【静思小语】即使上了年纪，做好事也不能停步，多走一步路，多增加好缘。

相约未来再牵手

看到年长的慈济人，我常常说：“虔诚祝福你们，也要对你们说——慈济需要你们。因为你们从一开始就用爱帮助师父做慈济；当师父决定建医院，你们就认真为建院而付出心力；当医院建好了，你们又投入医疗志工；当师父说要建学校，你们又为了建校而奔走。就这样一路走过来，现在仍要继续前进。”

虽然跟着自己一路走来的资深慈济人，大多已是八九十岁高龄，他们中也有超过百岁的人瑞，就如黄蔡宽师姐，已经有107岁，仍然是腰背挺直，精神矍铄。

“我如果上台说话，她一定坐在第四排的第一位，她自己衡量坐在

那个距离，听师父说话听得清楚，能清楚地看到师父。我很佩服她，觉得她上辈子不知做多少好事，发挥多少爱的能量，这辈子能这么有福、有智能。她年轻时是助产士，产妇在很远的山上，她都赶去接生。看到山村的家庭生活困苦，她就不收费，认为能顺利接生一个孩子就是她的所得，生命里又添一个孩子，所以由衷欢喜。

“最有福的人生就是身心健康，否则钱再多、财力再雄厚，身体不好还是有欠缺；一辈子能够健健康康，就是最圆满的人生，所以我们要相互祝福，达成圆满人生。

“感恩一年年过去，我们都平安健康，能多做慈济事，多走慈济路，这一

年又增加了多少好缘。也要告诉大家，做好事不能停步，不论年龄多大，只要走得出来，就来参加慈济活动，最好的是爱有传承，把志业传给孩子、孙子，让子孙陪你们出去访视，让他们知道父母、祖父母如何做慈济，也看到社会上还有那么多需要帮助的人，从而知足、

惜福，并启发爱心去助人，这就是以善、以爱传家。”

大家要把身体照顾好，感恩一起精走进慈济路，不断向前开道铺路，要再继续努力。“我们相约，不论谁再回来走慈济路，都要带着慈济的意识，大家都要接起爱的力量，要有善的传承。”

走入慈济不会后悔

我从年轻的时候起了一个念头要做慈济，一路走过来确实很辛苦，但也真的很幸福。辛苦的是常住跟着我自力“耕”生，他们愿意这么辛苦做事。我们从小小的手工做起，那时花莲正在建设，我们去捡废弃的水泥袋。

过去装水泥的纸袋至少有四层纸，最外面和最里面这两层不干净，中间还有两层干净的纸。每个袋子都用线缝住，我们把袋子上的线拆开，抽出一条条长线，也捡起来收好。

水泥袋的四层纸分开来处理，最里面那一层沾附水泥，我们先用干布仔细擦，再用湿布擦，擦好了还要一张张铺在地上让太阳晒干，之后用剪刀裁。一张张水泥袋的纸，差不多要裁成A4纸的两倍长。重新糊好后的纸袋，卖给五金行装铁钉。

我的母亲（王沈月桂师姐）给我买了块地，以前都在种稻，我很感恩她送我这一块地，更感恩常住们愿意投入耕作；感恩自从我发心要做慈

济，三十位家庭主妇每天存五毛钱，累积慈善基金，也发挥智慧，从菜市场开始宣传“每天存五毛钱救人”，所以买菜的人省五毛钱，卖菜的人再捐五毛钱，其他人听到了也愿意参加，这就是慈济的起源。

大家不要轻视点滴少许的力量，而是要重视这份精神。“现在慈济可以呼吁、带动这么多爱心人士，慈济人都是取于当地、用在当地，就近援助发生灾难但还没有慈济人的地方，让慈济的人道关怀扩大到了139个国家和地区。

“所以我最近自我盘点，也自我感恩，年轻时起这一念心，对的事，做就对了。现在也是这样与大家共勉，走入慈济绝对不会错，也不会后悔。

“各人做、各人得，行善付出，福德分分已获。做好事，得到的是福气，对自己有益无损，劝人做好事也有善德；不做好事，或者反而有贪念，对自己是有损无益。所以我们带

动人人身体力行为人间付出，让人间平安富有，当然也是造福自己；尤其是做好事的人天天都欢喜，心无亏欠，天天都是安心自在。”

大家对时间的消逝要有警觉心，不要认为只差一天、一个月、一年，都“差不多”“没差多少”，要知道长时间也是分秒累积而来，差毫厘就会失千里，不可不谨慎、不能不把握。

用开阔的心胸为人间付出：“我要修‘心宽念纯’，即使要走入人群做慈济，也是与人无争、与事无争、与世无争。曾经遇过一阵一阵的无明风，你们看我好像若无其事，其实心还是很难过，但是为了苦难众生，还是坚定走对的路、做对的事。

“从五毛钱开始做慈济，我感受到大众的热心，以及爱的行动，让我觉得我可以留在花莲，花莲与我有缘，让我与众生的缘可以普及各地。”其实行善是自己做、自己得，

传给子孙是我们的义务，期待子孙都能向善，造福人间。

五毛钱能救人

【静思小语】不要忽视微小的心念，不要轻视小量的成就。

环保辅具，把爱送到位

“慈济起步时，之所以教大家每天出门买菜之前存下五毛钱，有多项用意，主要是希望大家天天都发起‘要救人’的一念善心，天天发好心、立好愿；到了菜市场记忆犹新，在与人互动谈话间，提起‘五毛钱能救人’，让愈来愈多人知道慈济要做救济，并且乐于响应。盘点起来，‘五毛钱’给我最大的成就感，也是相当大的感恩；包括在座各位，若没有当初我坚持在那一念间，立下这个志愿，今天的慈济无法有如此成就。

“所以不要忽视微小的心念，不要

轻视小量的成就，起心动念无不都是功德；只要是好事，我们能做到的，即使只有一点点、一点点，不要中断，长期去做，不影响到生活，但是能增加我们的智慧见闻。”年长的资深慈济人，只要身体状况许可，就要持续付出，否则只想着要休息，所做的事一直减少，身体功能与脑力也会跟着渐渐衰退，无益于身心健康。既有此因缘创造慈济，我就一直做，做到最后一口气。

天地人间愈不平安，所以我们更要发心，为人间发挥大力量。人少是没有力量的，所以从现在开始，就

要不断接引与传承，让愈多人走进来造福。发真心而投入，打开人人的心门，在人人的心地布善种子，期待大

众都能发心，与我们一起做慈济。就如农夫用心耕田，将来秧苗成长，开花结穗，就能有收获。

第一代好典范

【静思小语】对的事情做给儿女看，是父母的智慧；儿女跟随典范行善，是父母的福气。

年轻人跟进，人间有希望

对于各自的家庭而言，第一代做出好典范，第二代孝顺、善良，也投入慈济，感觉很有希望。“看到人间有希望，我就很放心。年轻人愿意跟着爸爸妈妈一起来，愿意在这里坐着，静下心来听着、看着，相信在他们的心地里已经播下种子。”

在座的慈济人都是慈济的第一代，儿女很乖，没有反对父母做慈济，还跟着来到这里，这就是慈济人的福。对的事情，做给儿女看，就是智慧；自己造福，增长智慧，并且教育第二代，代代

相传做好事，成就福慧人间。

“人生无常，无法预知生命有多长；一旦无常来时，钱再多也顾不得。对的事、好的事，要赶快把握时间去做，自己做、自己得，别人分不走。所以我很赞叹富有的人愿意帮助别人，因为有钱人经常有一种心态，觉得捐多舍不得、捐少没面子。而我很佩服在座的慈济人，不只护持慈济，也亲自投入；要更进一步，多引领人同行，让慈济人不断增加，接触到更多资讯，让更多贫穷苦难人得救。”

“小钱行大善，点滴汇入大海，就有力量为人间做大事，不必非要捐多少钱，只要不影响你们的生活，日日发一念好心，日日累积一份福。心

中有爱就要启动，自己这么做，也要教育孩子少花一点零用钱，天天节省少许，天天记得要帮助人，这就是善的教育。”

从学到觉的智慧

【静思小语】再调皮的学生都有优点，教师用心调教，也因此增加智慧。

善的种子，播心田

人生，福在哪里、苦在哪里？一切都是从心开始。其实我们的人生不能说苦，而且是没有理由说苦，不论是家境好或不好，我们都富有爱的能量，有丰富的的心灵飨宴。这不是人人都会有的，有做才有得。

“大家盘点接触到的学生，再调皮的学生都会有优点，反而因为他们调皮，让你们更用心教导，所以应该要感恩那一群调皮的学生，让你们‘多用心’，发挥智慧、运用方法去

引导他们。

“老师们在这一片土地要播下的是善的种子，你们也用上了善的种子，与学生们结好缘——让学生感受到疼惜与爱护。这颗善种子可以引导你们的智慧，从学到觉，在‘学’的过程中，很自然就会有觉悟，发现到真谛，所以要承先启后。唯有赶快把握当下，脑力还可以，想到了要赶快说、赶快做；说与做，时间都要用得很扎实。”

最近教慈济人自我盘点生命的

价值，是因为大家真的为人间付出，不要认为自己这辈子没什么贡献，或是太过骄傲，以为自己在世间做了很

多，要好好自我盘点，并且写出来，让后代的年轻人看，能够长长久久、代代相传。

关心到家

【静思小语】慈善工作要发挥至真至诚的慈悲大爱，不只补助生活，还要关心到家。

社会高龄化，慈善要加强

花莲区慈济人邀请照顾户、居家关怀户和独居长者前来精舍团圆围炉，享用精心准备的年菜，还有义剪、义烫等活动，气氛热闹又温馨。这几十年来，政府的福利政策把弱势家庭照顾得很好，但是慈济对于照顾户的关怀仍然要真诚用心，尤其社会人口结构愈渐高龄化，要加强对长者的关心和协助。

“人生在世，人与人之间相互关怀，对家里的人是理所当然，对其他人也应如家人一样，因为天盖之下、地载之上就是一个大家庭，天下人都

是家人。我创立慈济六十年来，对大家所说的法也是同样一个‘爱’字，这份爱要真、要诚，真诚的爱就是至高无上的慈悲大爱。”

五十多年前，慈济开始踏出花莲。“那时慈济面对的苦难家庭实在很苦，尤其是孤老无依的人，让人看了很不忍心，更何况一位弯腰驼背的老人家，单独地住在破破烂烂的小木屋里。后来我们每三个月就要到每一个穷困家庭去看，这是其中之一。

“这些老人家很需要时常有人

探望，也期待各位同仁有大爱精神，你们与慈济有好因缘而投入慈济，不只是从事一份职业，要抱着志愿的心态，不计较时间、工作量。我常常说，做了才是我们的，不论是同仁或志工，都要自我盘点做了多少。其实慈济志工都没有算时间，也没有计较付出多少，他们到处去做慈善救助，自行负担交通食宿等费用。”

缺乏物资的苦难人，在寒冬中很难熬，行动不便的年长者更苦，所以慈济很重视寒冬送暖。早期发放与围炉前，要经过很长时间的准备，采买的米粮、衣物送到精舍以后，慈济人就开始按照各个帮扶家庭的状况与人口，整理物资，打包得整整齐齐，并且做好编号，发放当天呼唤号码与名字，以保障正确、不漏失。现在寒冬送暖相对便捷，所以冬令围炉就是单纯而快乐的聚会。

“虽然如此，我们也要尽心，

平时有人提报个案，不论在哪个地方，你们要赶快请慈济人去看；如果志工腾不出时间，同仁也要去看一下，否则差了几天，说不定就救不到了。所以我希望大家不只用爱投入，还要用真诚的心，为这些需要的人付出。此外，要感恩有这么多慈济人，否则我们难以承担。我们不是只有每个月补助而已，是要‘关心到家’，关心个案以及他们的家庭。”

慈济人在对帮扶家庭进行复查与访视时，也要与附近邻里互动，请他们平时多关心社区里的弱势家庭，或是有家庭发生困难，可以通知慈济人来帮忙。“我在30多年前就曾经说，当下得知有需要帮助的人，我们如果没有赶快去做，后来会没有机会做。我们做慈善，真正要发挥慈悲、善念而做。

“虽然同仁们各自在不同地点，大家也要经常互动联系，‘慈济同仁要多

联谊，相互勉励。很期待你们能替师父关怀同仁，就像慈善的‘福守项目’，帮社区里有需要的年长者安装扶手等安

全设施，也要多问候年长的慈济人，并为他们加强居家安全，相互照顾，请你们代替师父关心大家。”

慈济人共聚一堂

志工黄梅方带回漳州巧艺坊志工使用回收毛线钩织的婴儿鞋，还有许月红利用回收塑料瓶剪出的花瓣，黏制水仙花发簪、耳环、胸针等成品，并分享巧艺坊团队运用店家淘汰的布料、样本册的布料，以及窗帘布的边角料，制作购物袋、收纳袋、围裙、香囊等用品。

“最近天气很冷，大家为了和师父视频，一大早就来到项目点，这一份心、这一份情很贵重。过年期间，各地慈济人视频拜年，让我感觉到慈济人共聚一堂的温馨。有时看到年轻人回来，都说：‘您的孩子回来了！’更感觉满足，多子多孙，遍布在各地，这一辈子

不孤单，很有价值感。”

别人不要的废弃物，经过志工整理和巧思组合，巧手把无用变成有用，成为人间所需要、人人可使用的，让人看了很欢喜的艺术品。这其中也有法，是让人能体会，并且真诚分享，让有缘人听了受用，所分享的内容就是法。好话多说、好事多做，无不都能利益人群。

不要小看自己，人人都有用，而且要用于利益人群——说话，要说好话，可以引法入人心，调适人的情绪，教人做好人；动手，要做好事，就如巧艺志工用巧手制作出精巧漂亮的作品，可以广结善缘。

最重要的是好好利用时间，不要无所事事，空过时日，要把握时间入人群，发挥智慧，运用不同的方法引导民众。只要用心、用智慧，世间不会有

没用的人、事、物；只要对准正确的方向，人人都是好人，所说的都是好话，可以化腐朽为有用。做慈济永远不后悔，所做的对人间都很有用。

团队接力

【静思小语】聚沙能成塔，大爱世代接力也能翻转长年苦难。

小蚂蚁，大工程

难以想象小蚂蚁如何做出这般大工程。“小蚂蚁只有这么一点点，却能咬土叠高塔，竟然有6米高，到底是怎么做的？希望你们能让我再了解蚂蚁到底有什么功夫，可以做出我想象不到的景观。

“回顾这一年来，慈济所做的一切，让我很感恩。有想法就要去做，事才会成，不然只有口头说是说不了的。就如小蚂蚁叠高塔，实在是不可思议，但是它们做到了。”

细小如毫芒的白蚁具有大能量，以团队之力筑高塔，经过5到7年的时间，一座座6米高塔拔地而起，真的很壮观。“5到7年，是要经过一代接一代持续不断，所以我很赞叹蚂蚁的精神，世世代代的接力很简单！白蚁身体是那么小，但是它们的精神很令人敬佩。”

白蚁筑塔须经过许多世代接力以成，要协助长年以来深陷贫穷困苦的地方翻转苦难，亦非短时间就能有成

效。救助受苦受难的人是所有慈济人的责任，从大家的行动与言谈中，可

以感受到大家对苦难人的真诚关心，很感恩大家付出心力而投入。

人间有情也要发挥智慧

从慈济人的分享中，更能体会到无常、疾病之苦。

“最近师父的心很难过，虽然教大家‘觉有情’，再怎么‘觉’，只要有‘有情’，总是烦恼偏多，有感情就有烦恼。不过人不能无情，无情就不是人，所以我们一定要保持着人的品格。

“我们的发心不要因病、因逆境而松懈，反而要拉得更紧，在慈济路上站好、走稳。”志工汪亚铃虽身有病痛但是很坚强，而医师也体贴地让她安心休养，直到能够复职。

这份爱护之情，并非只是予以帮助，教人不要工作，休息就好。“如果是体力无法负荷，我们不要伤她的心，要她适度休息；假如她很坚强，觉得自

己能够做到，我们也协助她，让她可以做到的事。我们要发挥智慧，拿捏得恰恰好，这都是我们要学习的。”

朱金财师兄在睡眠中辞世，令大家非常不舍。“他很发心，津巴布韦居民普遍比较贫困，这一二十年来，他一个人在那里帮助很多人，不仅仅送粮食给人吃、补助生活费，还设法改善居民的生活质量，所以他帮忙用水不便的村落掘井，如果水井故障，还去维修。人没有水无法生活，他就为居民解决取水的困难。

“除了掘井之外，得知哪里有人饥饿缺粮，他就送食物去那里。他了解到有许多孩童因为家贫饥饿，就带着志工在几十个村庄煮热食供餐，每周六天、

每天供一餐，一天供应超过1.7万份，已经持续十多年了。

“他时时刻刻都在想着慈济要如何做，师父要他怎么做，很贴心。14日还与我视频，夸耀那里芒果多大、香蕉多美，玉米种得多好，一一排列在那里。以前不曾这样，这是第一次，准备得那么周到。他的面前还为我放一张椅子，

敬师如师在，就像师父坐在那里，也将那里的环境介绍得很清楚。

“不舍，又能如何呢？人生就是这样，他本身一点点都没有痛苦，睡着就做梦而去了，他的梦是成真的梦，轻飘地去了。我们在这条人生路上不能胡涂，这份‘觉有情’要顾好；你们要抱持这份情，相互照顾。”

守好本分

【静思小语】好人不分贫富，好事时时可做。

选择从医的责任与价值

慈济即将届满六十周年，这六十年来，慈济人身心投入，每一位都能盘点丰富的史料，大家对慈济的爱是笔墨难以形容。

“我称医师为大医王，因为在我心目中，医师要照顾人群的生命健康，除

了身体患病，也有不少人在心理上有状况，需要用方法引导；无论是身有病或心有病，都需要大医王用爱帮助他们。

“医师的使命是照顾人们的生命，用真与诚疼惜生命，这就是从医的价值。慈济人发心立愿所做的慈济事，就

是志业；大家认真做志业，慧命也随之增长；也要自我盘点，是用什么心态当医师，是职业医师还是志业医师？

“职业医师是随着时间上班看诊、下班离开，虽然也是尽了责任，但还不够。守护生命是日夜都要守护，并且要守护大众的健康，也守护清净无私的爱；若能做到守护生命、守护健康、守护爱，无分日夜都将这份责任放在心上，悉心照顾病人、安慰病人惶恐的心，这就是良医。”

医师为病人治疗，还要教育病人，而且教育也有方法。例如有重症的病人来就医，如果医师看了就说：

“唉哟！你怎么这么严重才来。”病人听了会很忧虑。换成比较缓和的语气告诉他：“症状确实比较严重，不过你放心，我们来努力。”接着教病人如何面对疾病、养护身体，病人也比较能听进医师的话。

“师父这辈子有福又有缘，有福可

以得到大家的支持，又与大家有缘，大家都尊重师父，我很满足也很感恩。虽然年纪这么大了，我也觉得既然来到人间，也得要照顾好我的生命，有一天就要尽一天的责任。”生而为人就要负起责任，不能只想要利益自己而斤斤计较，会很痛苦；如果转一个念头，善用人生时间利益人群，盘点起来会很欢喜，觉得这一生很有价值。

“我常说‘守护生命、守护健康、守护爱’，以及‘自我盘点生命的价值’，自我盘点：为人间做得够多了吗？不够，就要再利用时间多为人群付出，但是身体要照顾好。”

医师们在照顾别人身体的同时，也要照顾好自己，身心都要保养好。“有很多人的生命需要你们照顾，不只为他们的身体疾病对症下药，也要开‘心药’给病人。许多人的心病比身病更严重，所以好医师要治其心病，也要做好预防疾病的卫生教育，让大家懂得照

顾好自己的身与心。”

“医疗不仅是职业，更是志业。当你们决定要当医师、护理师的那一刻，便立下了从医救人的志愿。人难免会生

环境再辛苦也不改其志

人间苦难偏多，但是转一个念头就是福慧，有福还可以修智慧。有苦的人生真的很苦，有好人的地方是那么温馨，所以想一想，自己还是很有福。天下还有更多人在苦难中，没有贵人出现，也没有什么因缘可以帮他翻转，他们一辈子都苦不堪言。

“人生虽然也有坎坷的遭遇，但是有福，有这么多好因缘，有好人陪伴，往后也要与慈济人在一起，学习他们如何帮助人。人再怎么苦、再怎么落魄，都还是能当好人，守好本分，更要把握做好事的好因缘。”

做好事不需要很刻意，只要看到

病，不论是身体或心灵，都很需要医疗人员用心用爱来帮助他们。爱的力量是人间最需要的，期待大家以爱心为医疗工作注入志业的方向与生命的意义。”

了有人搬东西，力量不足，就伸手去帮忙；或是老人家拿重物，走路不方便，就帮忙提东西、搀扶老人家。所以要做好事，是时时都可做，与贫富无关。

“虽然现在生活比较不好过，但是孩子会长大，他们只要专心读书，认真用功，将来毕业也可以成为社会的有用人才。所以要让孩子们知道，人生在世，就要相互帮助，要立志助人，以后在社会上历练，也不改其志，能够付出助人。世间上没有人能被环境打倒，除非是自己放弃；假如已立志，任何事都打不倒。”

慈济

T Z U C H I

2013年4月创办
2026年第03期 总第156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
《低碳之梦，多彩未来》（二等奖）作者：周阮琳（12岁）

我用丰富的色彩和多样元素来诠释低碳生活理念。

画面里，绿色蝴蝶象征着自然与生机，它在画中翩翩起舞，仿佛在诉说大自然的灵动与美好；高铁和公交车代表环保出行方式，穿梭期间，展现出低碳出行的便捷；“地球”中的循环再利用标志，提醒我们要珍惜资源。

现代建筑与自然景观和谐共存，这是我心中低碳生活带来的多彩、可持续发展的未来模样。我希望通过这幅画，唤起大家对低碳生活的重视。

低碳生活其实就在我们身边，我们可以从日常小事做起，比如选择环保出行方式、做好资源循环利用。

让我们一起行动起来，共同构建人与自然和谐共生的美好愿景，让世界变得更加美丽！



撰文/王艺蓉 摄影/吴虹

慈济慈善事业基金会第四届理事会第六次会议顺利召开

2026年3月27日，慈济慈善事业基金会第四届理事会第六次会议在苏州举行。基金会顾问、理事、监事，以及各处室相关成员等20余人出席。理事长苟林峰女士主持理事会会议。

苟林峰回顾2025年工作时表示，基金会优化内部治理，信息公开更透明，项目扎扎实实落地生根；尤为可喜的是，将“健康优先”的理念转化为生动实践，推动慈善模式从“被动救助”迈向“主动干预”，从“资金支持”延伸到“健康生活方式倡导”，以慈济所长回应时代所需，为国家高质量发展贡献温暖而坚定的力量。

会议听取2025年工作成果报告。基金会坚持党建引领，持续深化规范治理，紧扣国家战略和民生需求，聚焦乡村振兴、社区共善、社会救助、健康关怀、人文环保等主责主业，精准发力，成果丰硕，惠及众多困难群众，得到政府部门、基层社区及社会各界的肯定，慈善公信力和影响力持续提升。

与会理事审议通过了《2025年度财务决算》及《财务管理制度》《采购管理办法》《资产管理办法》《非货币捐赠管理办法》及《信息公开办法》等制度修订议案。

苟林峰理事长在总结中表示：“展望未来，我们要牢记名誉理事长深切期许——‘不忘初心觉有情，永志使命信愿行’，以更专业的服务、更务实的作风，深耕慈善沃土，贡献慈济力量，彰显慈善担当。”