

慈濟

2026年 第04期 总第157期

准印号 /S(2026)00000279

内部资料 免费交流

趣成长

主题报道



为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目



摄影 / 黄筱哲

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。

爱在春风里

|| 编·语 ||

又到一年助学季。今年春天，慈济在苏州、厦门、泉州、大理、修武、广州等地的一系列助学活动，让人耳目一新。亲子运动会、春日踏青、环保捡拾、包饺子、扎辫子、缝被子……

六篇报道，六个城市，六种风景，却指向同一个方向：助学，从来不只是给钱。

在苏州，妈妈陪着女儿绑腿跑，爷爷把孙子的奖助学金拍照，发给女儿——“这个钱，就是孩子的书钱”；在厦门，那个躲在妈妈身后的男孩，终于大声喊出“我很优秀”，还主动为妈妈拍照；在泉州，八个孩子把生活馆当成了第二个家，岁末围炉时，他们和家長一起抢着来帮忙洗菜、洗碗、扫地；在漾濞，志工和志愿者徒手抬上7楼的一台洗衣机让截肢的父亲重拾尊严，一句“我是学校里最beautiful的女孩”，让整个山村听见自信的回响；在修武，小一帆把用零花钱买的棒棒糖递到小弟弟手中，他说：“因为甜的，吃了会开心。”在广州，大学助学生们俯身捡拾垃圾，在剧本杀里讨论环保，在

暴雨中收到志工冒雨送来的助学金。

爱的传递，就这样在朴素的举动中悄然完成。

慈济的助学，是用日常互动、每月入户、每年活动，把陪伴变成习惯。它不是居高临下的施舍，而是蹲下来教孩子洗头、缝被子、叠餐盒；它不忌讳家庭矛盾，而是让妈妈说一句“你很优秀”，让女儿对妈妈说“谢谢您”。

十余年如一日，把每个孩子当作家人来陪伴——这些看似琐碎的日常，恰恰是慈济助学的本真模样。当我们谈论助学时，不妨少问“发了多少钱”，多问“孩子的心门打开了吗”。因为真正的助学，从来不在红包里，而在春风化雨的陪伴中。

慈济创办人曾说：“有愿的爱心，可以抚平忐忑，也可以照亮前行的人。”这个春天，我们看到的，正是许多有愿的心，在孩子们心里种下了光。那光，会发芽，会长大，终有一天，也会照亮别人。

愿每一株新芽，都在爱里向阳而生。

■

些慈济事？又是如何做的？留下这些给慈济人的子孙和后代，让他们感觉到：“我的父母、我的阿公阿嬷是慈济人！”做得很有价值，让下一代也很有光荣感。

我也自我盘点，这辈子没有做坏事，好事则是有限，但总是平平安安过日子，所以我很感恩。

最近慈济人陆陆续续回来，我跟他们说，记得慈济是从“五毛钱”开始，大家节省买菜钱，拼拼凑凑做救济，只要听到哪里有生活困难的人，一念不忍，就赶快去探视；哪里有人愿意发心向善，也赶快去接，不舍让任何一位善士错失踏入慈济的机缘。

天天储蓄小钱，人人都做得到，点滴汇聚能够援助有需要的人；做到现在，慈济已向139个国家和地区提供人道援助。很感恩大家发心来成就，付出无所求，这一切都值得盘点。这份爱的能量是大家共同创立的；有人起步，就有人跟着走。人生最重要的就是把握当下，对的事做就对了，请大家多用心！
■

间在过，但每天结束时要有一个好的结果，期待每天都是“真、善、美”。

我们要提升自己的生命价值，人人心中都要有那一分觉悟之情。感恩新加坡、马来西亚志工，放下事业，专心投入在尼泊尔和印度，耐劳耐苦。有人在当地不断和居民建立感情，先给以关爱，所说的话就能让他们听进去，比较顺畅地辅导他们工作或耕种，带动自力更生，他们就有翻转穷困的希望。也许原先他们不知道如何生活，慈济人用爱抚慰、唤醒如何发挥良能，就像在他们的心地播下种子，但也要他们能够接受，殷勤耕耘才能慢慢积累资粮。

慈济到现在已经一甲子，假如没有在地的起点，也没有办法走到遥远的地方。如今能够受到认同与支持，要感恩这么多人来成就，因为一个人、少数人是做不起来；正因为一个人做不出来，很多人才能成就大福气，所以要感恩彼此。

我很期待大家自我盘点，来到慈济有没有价值？慈济人过去做了哪

真、善、美的每一天

以一份清净无染的大爱度过每一天，
每个起心动念、开口动舌，都不要忘
记爱的表达；
每天结束时都有一个好的结果，天天
都是「真、善、美」。
慈济的行动要更开阔！

证严法师主讲 编辑部整理

二〇二六年四月二日至十七日



画作 / 黄逸樵

时间在秒秒、分分中度过。每晚天黑准备休息了，若是身体调和，一躺下去眼睛闭上，再次听到声音时，天已经亮了，又是新的一天，二十四小时就是这样在不知不觉间流逝。

人生有时候看起来很长，但是掐头去尾，真正能够对人间有付出、有用的时间其实不多。所以说分秒都是宝，研修最重要的就是重视时间、

把握时间，我们要好好自我认知：每天都是同样的分秒，如果能够认真精进，广种好因，就能做出正确的选择；有了正确的人生观，才不会做错事，这就是在保护我们的慧命。

用爱来面对人间，在分秒时刻中，每一个动作、每一个开口动舌、每一分体悟，都不要忘记爱的表达。以一份清净无染的大爱度过每一天，天天时



——封面图说——
在春花烂漫之际，苏州慈济志业园区迎来了36位慈济助学金，奖助学金颁发典礼首先从一场亲子运动会开启。在家长、大学生志愿者和志工的陪伴下，跳绳、绑腿跑、运球接力……大家相互陪伴、鼓励，一同健康成长。摄影/黄国真

目录 CONTENTS

主题报道



14 趣成长

慈济的助学不止于经济资助，更关注孩子内心的成长、家庭沟通的顺畅和生活技能的提升。这一切，需要时间，也需要耐心。助学不是一场“任务”，而是一段“关系”。关系建立的基础，不是同情，而是尊重；不是馈赠，而是平等；不是一次性的热血活动，而是细水长流的守候。

- 16 去奔跑 趣成长
- 24 春风把爱吹过来
- 34 新芽们的第二个“家”
- 44 云南大山里的“变身记”
- 54 爱，在修武的春天里生长
- 70 春天，我们和环保有个约会

编语

01 爱在春风里

无尽藏

02 真、善、美的每一天

06 2026年第一季度工作简报

耆乐融融

80 八十张照片
点亮八十岁的春天



卷袖之爱

88 生命里的“及时雨”



94 不负春光不负己 热血燃青春



慧心净语

100 创办人·叮咛语

在各级政府及相关部门的大力支持与悉心指导下，慈济慈善事业基金会（简称“我会”）持续贯彻习近平总书记关于慈善事业的重要指示，深入学习“十五五”规划纲要、2026年全国两会精神和民政部的相关要求，认真研究、部署2026年主要工作，积极推进项目实施和内部管理优化。

自2026年1月起，我会根据修订后的《项目管理办法》，不断完善项目从立项到执行、监督、持续改善的全流程管理；同时将原有项目整合为寒冬送暖、个案长期救助、急难救助、耆乐融融、大爱童行、暖心守望、医疗援助、教育助学、人文环保共九大核心项目（各含多项子项目）；并设立乡村振兴、社区共善、大爱美好生活馆三大综合性计划与服务平台，以此构建并完善规范的、清晰的公益服务项目体系。

现将第一季度，我会开展的各项重点工作与项目成果简述如下：

01 项目进展

寒冬送暖

自2025年11月至2026年2月，我会持续与26个省、自治区与直辖市的91个市、县民政部门及乡镇、村（居）等单位合作，面向城乡低保户、低保边缘户、五保户、受灾户、环卫工人、长期关怀个案及助学生家庭等低收入群体，开展寒冬送暖活动，累计惠及18,314户、32,674人。

2月初，我会积极响应民政部、国家民委联合主办的“善行边疆”项目，首站走进黑龙江。志工在近-30℃的严寒中奔赴黑河市，为爱辉区331户共351位特困居



民送上新年祝福与温暖物资，助力边疆困难群众温暖过冬、安心过年。理事长苟林峰表示：“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。”



长期济助

我会持续开展个案长期救助与常态化关怀，秉持“直接、重点、尊重、及时、务实”的原则，以“全人、全家、全程”为理念，在28个省、自治区和直辖市推进个案关怀。志工每月入户关怀近4200个家庭，提供经济济助、居家照料、物资支持、心灵陪伴等多元帮扶，引导受助者自助助人、重拾信心。



在云南大理，志工助学时发现小羽的父亲因意外受伤致残，双手遇水即痛。志工随即联合爱心人士捐赠了一台洗衣机，并徒手将40公斤重的洗衣机抬上七楼，还附赠洗护用品，解决了这一洗衣难题。



福建漳州仙都村92岁的独居老人余爷爷，在春节前夕圆了期盼已久的梦——在志工的协助下，他居住了几十年的老屋被修葺一新。余爷爷特意理了发，穿上志工准备的新衣新帽，参加暖房仪式。余氏宗亲会余加文先生感慨道：“你们带来的不只是物质上的帮助，更是精神上的巨大鼓舞。这是对尊老敬老传统美德的最好诠释，为我们全村老少树立了学习的榜样。”

耆乐融融

我会以“慈善关怀+健康促进”双轮驱动，携手街道、社区及医疗机构等多方资源，围绕“老有所学、老有所用、老有所医、老有所养”目标，开展耆乐健康学堂、耆乐健康食堂、“福守”长者居家安全改善、“陪你到老”入户关怀、“耆乐有为”志愿服务。项目精准回应老人在居家安全、健康促进、精神慰藉等方面的核心需求，助力营造邻里互助、共建共享的社区养老公益生态。

耆乐健康学堂

“耆乐健康学堂”在北京、天津、吉林长春，辽宁大连、沈阳、本溪，湖北武汉，浙江杭

州、兰溪，福建泉州、晋江、厦门、福鼎、顺昌及广东广州等地持续开班。面向60周岁及以上长者，开展健康科普、体适能训练、兴趣课程、人文涵养、安全宣教等多元活动，并同步提供健康监测、卫生宣教、免费义剪等服务，守护长者身心健康。本季度，累计开展活动212场，服务长者4,163人次。



耆乐健康食堂

我会在福建顺昌、福鼎、泉州、晋江，河北平山和湖南华容，为社区困境长者及有就餐需求的老年群体，常态免费供应软烂、低盐、低脂、易消化的蔬食餐。以堂食为主，同时为部分行动不便的长者上门送餐，助力解决高龄、困境老人的“吃饭难”问题。食堂同步结合耆乐健康学堂开展多元活动，并引导低龄健康长者参与志愿服务，营造互助友善的社区养老氛围。本季度累计供餐321场，提供爱心餐食11,222份。



“福守——长者居家安全改善项目”

我会为70周岁及以上独居、两老相依、隔代教养家庭中的长者，中低收入或困境家庭中的长者，以及身体衰弱、行动不便、有照料需求及跌倒风险的身障或伤病人士，免费安装防滑扶手、淋浴座椅等适老化设施约3,000件，惠及1,400个家庭，以细微关怀传递人文温度，守护生命尊严，助力实现“居有所安”的美好愿景。扶手安装好后，湖北武汉的赵阿姨满心欢喜地说：“屋子老旧，不知道管线在哪里，不敢找工人。你们来安装，我特别踏实！淋浴座椅又扎实又稳定，比板凳安全多了，你们还把卫生

打扫得干干净净。”因为志工的到来，家里变得热闹喜庆。



“陪你到老——入户关怀”

我会聚焦社区空巢、独居、高龄、失能半失能、老养残长者，以及困境长者家属、养老院群体，定期开展多对一、集体关怀等入户探访服务，通过电话家常、居家环境改善、节日慰问等暖心举措，抚慰长者孤独情绪、帮助照顾者减轻压力和负担。本季度，志工累计入户探访101次，关怀服务1,297人次。

志工为辽宁沈阳重工新村社区、大连周南社区、本溪站前街道福利社区的行动不便的长者和残疾居民，累计入户送餐2,824份。

我会在上海市甘泉街道开展的为老服务已进入第三年，华东师范大学公共管理学院对服务成效进行了多维度专业评估，指出我会开展的为老服务，精准助力政府民生保障工作，有效补充了基层公共服务供给，缓解了一线服务压力，在抚慰长者孤独情绪、增强其生活信心与社会支持感方面取得了积极成效。



“耆乐有为”——志愿服务

我会以积极老龄观为指引，搭建“老有所为”平台，带动健康长者投身公益志愿服务。一方面，组织健康长者陪伴残疾及困境长者，通过谈心交流、节日慰问、物资帮扶等形式传递温暖；另一方面，引导长者学习环保知识、参与垃圾分类实践，并结合自身能力参与志愿服务，让长者在奉献中实现个人价值、彰显社会担当。



大爱童行

我会联动各级教育局、关工委、未保中心、街道、社区等部门，聚焦流动、留守、困境儿童及环卫家庭子女、外来务工随迁子女，打造“大爱童行”项目。项目构建素养提升、健康保障、情感陪伴、家庭赋能四大服务维度，开展十二大核心子项目，为儿童、青少年提供多元化的帮扶与关怀服务，同时搭建“家庭-社区-社会组织-政府”联动的支持网络。



每日豆奶

3月2日，我会与上海市崇明区建设镇签署为期三年的公益共善合作协议，向建设镇四所学校的受助学生每日捐赠一瓶豆奶，帮助改善学生的膳食结构，助力他们健康成长。



崇明区教育工作党委书记傅欣表示，儿童青少年的营养健康，既关乎个体成长，更事关国家未来。豆奶不仅能为孩子补充优质植物蛋白和钙，助力骨骼与智力发育，更通过低碳的植物性饮食模式，帮助儿童从小树立环保意识。

课后及假期伴学

我会在福建厦门、晋江、石狮、连城、福鼎，广东深圳，四川成都，江苏苏州、昆山等地，依托环保教育站、大爱美好生活馆及项目点，邀请退休教师、大学生志愿者等，在课后及假期为流动、留守及困境儿童青少年开展常态伴学活动，帮助他们养成良好的学习习惯、激发学习兴趣；同时搭配健康蔬食、温情陪伴与多元集体活动，助力补足家庭关怀短板，涵养感恩之心、自信品格与协作能力。本季度，累计服务儿童青少年3,960人次。

在石狮大爱美好生活馆，美术老师讲述雷锋的故事，让孩子们发挥想象力，画出心中的雷锋，引导他们学习雷锋乐于助人的精神。志工带孩子们走进敬老院，为爷爷奶奶捶捶背，献上自创的舞蹈，让老人们乐开怀。

在泉州大爱美好生活馆，我会为周边学校的困境学生提供免费午餐、茶水服务与暖心陪伴，助力解决家长午间接送不便、学生用餐和午休无着落的难题。本季度，累计为309人次助学生提供服务。

小杉同学手写了一封感谢信：“这里的每一份饭菜，都是叔叔阿姨们用爱做的，很好吃！”他在志工的点滴陪伴中懂得了节约，并表示要跟志工学习，“把感恩、勤俭、爱，继续保持下去！”

暖心守望

我会持续针对环卫工人、街头流浪人群、失独家庭等特定群体开展关爱行动，并启发、邀请社会大众共同参与，传递感恩、尊重、互爱的人文精神，助力建设和谐社会；同时继续与街道、社区合作，积极推动社区共善，推广“社区慈善+社工+志愿服务”的服务模式，带动敦亲睦邻、守望相助。

群体关怀

“珍爱环卫·有您真好”环卫关怀项目

我会在浙江杭州，河南郑州、许昌，山西太原，福建石狮、厦门，广西柳州，甘肃兰州共8个城市持续开展“珍爱环卫·有您真好”项目，为一线环卫工人提供健康午餐、健康义检、健康卫教、义剪、个案关怀等服务，惠及环卫工人逾4,200人次。

在石狮大爱美好生活馆，志工持续为一线环卫工人提供为期45天的免费蔬食早餐，共计2,346份。环卫工人在这里免费享用暖心早餐，闲暇之余还可休憩畅谈、舒缓身心。不少环卫工人自发参与环境清扫、协助餐食筹备。



在南京，每周五早上，志工将精心准备的茶水、点心送到青岛路社区，关怀环卫工人。一位84岁的志工为邓师傅送上点心，邓师傅感激她，握着她的手说：“你们每周都来，我们真过意不去，太感谢你们了！”



“衣衣不舍”——新衣送爱项目

我会秉持务实原则，对接困境群体需求，将厂商捐赠的库存新衣，结合受助者的性别、身高、体型，进行精心选配与分类整理，并亲手送到他们手中，传递人文关怀。我会为北京椿树街道新就业群体，福建宁化县8所学校、泉州慈善关怀家庭、漳州芝山小学、漳浦县旧镇养护院送去新衣及暖心关爱。累计捐赠新衣、鞋袜帽、环保毛毯和环保围巾等物资近3,000件，文具1,031件、食品13,244份、生活用品1,013件，惠及1,047人。



1月8日，志工分别前往宁化县8所学校，向孩子们赠送新衣物、环保围巾、文具等物资。

宁化县委常委、宣传部部长杜宝山在致辞中寄语孩子们，珍惜这份来自社会的温暖与关爱，勤奋学习、健康成长，将来以实际行动回报社会、传递爱心。



社区发展

我会持续深化社区共善合作，与上海徐汇区虹梅路街道的古二、古三、古四及东兰路社区，漕河泾街道的佳友社区，长宁区北新泾街道的新泾六村，崇明区建设镇，江苏昆山的司徒社区，天津河北区王串场街道的迎福里社区，福建宁德福鼎桐城街道的富民社区，共10个街镇及社区建立共善合作关系，携手共建和美社区。

在福鼎市富民社区第十八届邻居文化节上，我会荣获“金牌合伙人”奖牌；江苏昆山齐贤社区党支部向昆山慈济大爱美好生活馆颁发“无私奉献为邻里，社区共善爱同行”锦旗。



医疗援助

“卷袖之爱”无偿献血活动

我会与上海，广东深圳及福建福州、漳州、泉州的血液中心或中心血站等单位合作，开展5场“卷袖之爱”无偿献血及公益宣导活动，吸引了204位爱心人士积极参与，累计捐献全血64,800毫升、单采血小板1.5个单位。



深圳市宝安中心血站站长张胜向我会颁发“深圳无偿献血公益爱心单位”证书，并表示：“每一袋血都是爱心的见证。”

脊柱侧弯患者关怀

志工为赴京治疗脊柱侧弯的患儿及家长提供多方位支持与暖心陪伴，涵盖交通接送、入院、转院、出院协助、手术全程陪伴等就医帮扶，以及病房互动、年节慰问、人文参访、生活补助、营养补充等多元服务。本季

度，累计开展63场关怀活动，惠及337人次患者及家属。



“透亮心窗”——尿毒症患者关怀项目

我会持续关怀福建泉州26位尿毒症患者（肾友），除每月经济资助外，还联动爱心医户开展健康宣教、入户医疗指导与心灵关怀。3月春暖花开，志工陪同肾友到户外开展春日踏青和环保倡导活动，鼓励他们融入社会、重拾生活信心。



长者乐健康

每周一至周五，“乐龄健康班”持续开展多元服务，涵盖运动养生、文化艺术、健康知识、心理疗愈等活动，助力长者强健体魄、丰富精神生活，并为每位长者建立专属健康档案，鼓励他们老有所为。本季度，累计服务长者138人，服务超2,100人次。

有长者自述：“以前夜里总想东想西睡不着，现在跟着老师做呼吸练习，心能静下来了，烦心事好像也没那么重了。”超过一半的长者表示“不再感到孤单”“生活更有奔头”。



教育助学

新芽奖助学

我会持续开展新芽奖助学项目，针对大中小学生的不同特点和需求，举办助学金捐赠活动，同时通过户外拓展、志愿服务等形式，让各学段困境学子放松身心、亲近自然，缓解就学压力，在关爱中向阳成长。本季度，累计关怀逾6,500人次。



阜宁助学入户家访

江苏省阜宁县，我在当地教育局、妇联等部门的大力支持下，于3月底联合学校老师和当地爱心司机、志愿者，分赴518户受助学生家中，开展“大爱阜宁手牵手”访视关怀。

阜宁县羊寨镇南羊小学朱校长全程陪同

志工入户走访，两天累计行程130多公里，为走访工作提供了细致周到的支持。朱校长坦言，几次跟随志工入户后，真切感受到慈济不仅给予经济帮扶，更注重习惯培养与品德引导。



希望工程捐建

3月13日，我会捐建的四川雅安市荥经县第六（慈济）幼儿园正式开园，目前已招收274名幼儿新生。荥经县委常委、统战部部长赵峰对幼儿园的落成给予高度肯定：“幼儿园的建成优化了学前教育布局，感恩慈济以爱推动地方发展。未来，我们将努力确保这座爱心校园成为孩子快乐成长的乐土。”



我会援建的四川省甘孜藏族自治州泸定县第三幼儿园，截至第一季度，内外部装修即将完工，室外工程施工同步进行。

人文环保

亲子阅读推广

我会在上海、重庆、江苏苏州等12个省（市），依托健康故事屋、亲子书袋、书香传家等形式，常态化开展亲子共读活动，累计陪伴1,434人次亲子参与。通过优质阅读，引导儿童养成健康生活习惯、培育正向心理素质，涵养优良家风，助力家庭和谐与身心健康发展。



垃圾分类宣导与实作

慈济志工持续在多地开展丰富多彩的环保公益活动，聚焦垃圾分类、环保酵素制作、环保理念普及，通过实操体验与知识宣讲相结合的方式，传递绿色生活理念，并以暖心陪伴凝聚社会善意。

三八国际妇女节，也是上海松江区昌鑫慈济环保点成立五周年。昌鑫老年协会会长金伟英女士分享：“这五年来，我最大的感受是，做环保不仅是为了爱护地球，更是为了净化我们的心灵。用双手把这份爱心传递下去，让更多人一起参与环保，一起保护我们自己，守护我们的家园。”

荣获奖项



2025第十五届公益节暨ESG影响力年会上，“慈济大爱美好生活馆”——福建顺昌大爱美好生活馆项目，获评“2025年度公益项目奖”。2025华东地区暨全国部分省市微短剧、微视频（微电影）作品大赛中，我会提报的《在他乡》获最佳作品奖，《一路扶着你的手》获优秀作品奖，《爱，长明不灭》《卫爱而来》获好作品奖。

内部治理

3月27日，我会召开了第四届理事会第六次会议。与会理事及监事听取了2025年工作成果报告，出席理事审议并通过《2025年度财务决算》及多项管理制度修订议案，为进一步健全内部管理、提升规范化运作水平，筑牢慈善公信力奠定了坚实基础。



主题报道 趣成长

慈济的助学不止于经济资助，更关注孩子内心的成长、家庭沟通的顺畅和生活技能的提升。这一切，需要时间，也需要耐心。助学不是一场“任务”，而是一段“关系”。关系建立的基础，不是同情，而是尊重；不是馈赠，而是平等；不是一次性的热血活动，而是细水长流的守候。

摄影 / 黄国真



主题
报道

去奔跑 趣成长

撰文/包珥 摄影/黄国真、顾浩

在春花烂漫之际，苏州慈济志业园区迎来了36位慈济助学金学生。与往年不同的是，这次颁发助学金典礼首先从一场亲子运动会开启。来自4所民办学校和困境家庭的孩子，以及在苏州就读大学的助学金，在家长或志工的陪伴下，跳绳、绑腿跑、运球接力……在笑声和加油声中，大家相互陪伴、鼓励，一同健康成长。

苏州慈济志业园区的知足广场上，红锥桶绕出一个四方形的临时跑道。长40米，宽30米，跑一圈大约150米。跑道两侧摆了蓝色和白色的椅凳，红色的锥形障碍物分立点位。

早晨的阳光不冷不热，16°C，正好。

“天气太好了，适合户外运动！”

“第一次和女儿一起户外跑！”

“太阳很暖，我的腿不能跑，坐在边上，看孙子在广场上奔跑，真好。”

“今天是儿子拉着我往前跑。”

志工孙晓梅为大家加油打气：“我们的运动会重在参与，每个人都要尽情发挥。我们比的是——谁比谁更用心，谁比谁更积极，谁比谁更开心！”

广场上，孩子、家长和志工的声音此起彼伏。志工和家長或坐或立，做拉拉队员，或索性也成为“运动员”，大展身手。

小运动员向前的每一步，都会得到拉拉队的鼓励和加油！鼓励他们再往前。前进一步，哪怕是很微小的一步，在奔跑的这一刻，都是突破与成长。

跳绳激发活力

第一个项目是跳绳，适合所有孩子。

作为小学生体育课必考项目，孩子们对此格外熟悉。大家按年级分成两组，自愿报名，两列队伍面对面站立。绳子是最普通的那种，孩子们调整绳长、认真试跳，每人身后都有一

位志工负责计数。

“预备——开始！”

一分钟很快过去。高年级组第一名小宇跳了135个，后来他自己纠正：

“137个。”身材修长的小宇已经比妈妈高出很多，他扶了扶眼镜，抿起嘴想表现出一副成熟的样子，可嘴角还是忍不住往上翘。“平时练习就能跳这么多，今天发挥得不错。”

小璇在低年级组中勇夺冠军，她笑着说：“我就想试试看，本来没抱太大希望。”赛场上的她身姿轻盈、全力以赴。

有个孩子跑到家长身边，抱怨说：“这个绳子不顺手，我考试能跳150！”妈妈拍拍他的头：“那下次你带自己的绳子来。”

赢得胜利的孩子们兴奋不已，现场掌声阵阵；即便没拿到名次，大家依旧笑容灿烂，因为在参与中便收获了勇气与自信。

“毛毛虫”竞速，负重向前行

毛毛虫是什么？孩子们围在一起好奇地看。

原来是志工找来许多清洗干净的塑料瓶，白色、绿色、红色，用绳子系成一串，挂在树枝上，像一条彩色毛毛虫。有的瓶子里，还装着一些沙子。比赛时，毛毛虫要绕在运动员腰上或背在后背，起跑后，瓶子相互碰



（上图）跳绳作为小学生体育课必考项目，孩子们对此格外熟悉。大家按年级分成两组，自愿报名，两列队伍面对面站立。摄影/黄国真



（下图）志工找来许多清洗干净的塑料瓶，用绳子系成一串。比赛时，装着沙子的“毛毛虫”要绕在运动员腰上或背在后背。摄影/黄国真

撞，发出“啪嗒啪嗒”的响声。有的孩子跑得很快，瓶子也跟着在身后飞起来，增加了阻力。

跑一圈150米，对运动员来说，毛毛虫有没有妨碍大家跑步呢？

穿深灰毛衣的小璇，披肩发随风而动，时而笔直，时而贴到脸上，遮住了眼睛。她顾不上拨开，只管往前追。第一名就在前面，她憋着一口气，冲刺——还是差了一点。

小璇的脸蛋变得红彤彤的，停下来大口喘气。志工赶紧走上前，把自己的头绳皮筋递给她：“来，头发扎

起来，下次跑得更快！”

小璇的奶奶用带着方言的普通话说：“她妈妈在杭州上班，早上起来晚了，赶地铁的时候头绳松脱掉了。幸亏有志工帮忙。”

小璇接过皮筋，利落地扎起马尾辫，笑着说：“风都吹到鼻腔里了，跑过去顺风，回来逆风，风有点大。”她继续开心地说，“跳绳我第一，‘毛毛虫’竞速是第二。”

志工问她累不累，她摇头：“我每天都跑到地铁站，天天跑。赛跑比赛时习惯跑第二，先跟在后边，然后



全力冲刺！”

孩子们克服“毛毛虫”的阻力后，奋勇跑向终点，与在终点等候的志工击掌庆贺，尽享完赛的喜悦。

绑起的腿，连着的心

“两人三足”比赛，就是有两个人参加比赛，把其中一人的左腿和另一人的右腿绑在一起，以家庭为单位较量。

到场陪伴的家长多种多样——有妈妈带着弟弟妹妹，有父亲带着兄弟，有姐姐充当家长，还有年迈的爷爷奶奶前来。身体不便上场的老人，志工就主动补位，做孩子的“临时家长”，让每个孩子都能体验亲子协作的快乐。

“安全第一，比赛第二，今天是慢运动。”志工反复强调。

小雅是小瞳的姐姐，比妹妹大一岁，上初一。妈妈回老家，爸爸上班，她就是替补“家长”。绑上腿，小雅搂着妹妹的肩膀，一起喊“一二一二”，配合默契地往前跑。

梳着两个小辫子的伊伊和妈妈，跑起来像一阵风。她们的腿似乎根本没有被捆绑，完全同步，飞奔到终点。妈妈笑着说：“我们的腿就像长在一起一样，一点都不觉得被捆绑。”

小轩轩一路都被高个子奶奶搂住脖子，几乎“拎”着跑。奶奶笑着说：“挺好的呀！”轩轩板着小脸，吐出一个字：“嗯！”

小睿赛后开心地说：“全程都是

（左图）小雅是小瞳的姐姐，妈妈回老家，爸爸上班，她今天就是“家长”。绑上腿，小雅搂着妹妹的肩膀，配合默契地往前跑。摄影/黄国真

（右上图）小睿的妈妈说：“我觉得活动很好，就是小孩有点内向、放不开，感觉是我拉着她跑！”摄影/顾浩

（右下图）大学生志愿者刘丛毅和他的朋友一起上场。他说：“乒乓球拍和手举牌拍打气球时，力道不同，就像我们说话做事一样。”摄影/黄国真

顺风时还比较简单，逆风就不简单了。

小睿妈妈是第一棒，她拿着乒乓球拍，用力拍气球。由于力量过猛，气球“嗖”地飞出去，又被风斜斜吹远，落地又直接飘到终点斜侧的空中，最后飘到人群中。

有对兄弟，在“两人三足”中默契十足，这会儿却被气球折腾得够呛。气球飞得快要越过屋顶，哥哥仰着头、双手向上伸，盼着它赶紧回到自己的怀抱。

大学生志愿者刘丛毅和他的朋友也上场了。赛后他深有感悟地分享：“乒乓球拍和手举牌，一个硬，一个稍软，拍打气球时，力道不同。就像我们说话、做事——如果一味使力，可能达不到预期，甚至把人气走，把事办砸了。所以，说话、做事都要用对的方法。”

和他在一起的10位大学生志愿者，这次承担了队辅、举牌、裁判、拉拉队等多重角色。他们在阳光下奔跑、喊叫，脸上全是汗水，也全是笑容。

妈妈拉着我跑！”小睿的妈妈则说：“我觉得活动很好，就是小孩有点内向、放不开，感觉是我拉着她跑！”

“玩两人三足的时候，有时他带我，有时我带他，特别有默契。”有家长自豪地说：“我们找到了方法，两个人扶着腰一起走，越走越顺。”

一位奶奶年纪太大不能上场，志工就成了孩子的搭档。奶奶坐在阳光里看着，笑得皱纹舒展，露出了不整齐的牙齿。

“趣运球”，悟道理

“趣运球”是接力赛，孩子和家长分为两列，两两一组。孩子用乒乓球拍托着乒乓球跑到家长队列，再换成气球折返，边走边拍打。

善恶拔河，凝善聚力

拔河是最后一个团体项目，将现场氛围推向高潮。

“每位小朋友、家长都可以上！”名额开放了，引得志工也纷纷加入。

拔河过程中，大学生志愿者张子萱笑着打趣“抗议”：“为什么中间有志工上场帮忙，这不公平！”

志工先是一愣，接着都笑了——孩子们在在乎的是公平竞争。中途加入的志工赶紧退下来，双方重新清点人数，确保两边的人数相等，大人和孩子的占比力求平衡，比赛重新开始。

志工费雪后来在分享中说：“拔河就是人多力量大。在慈济，拔河还



拔河比赛，比的是团结的力量。绳子在大人和孩子手中绷得像一根铁棍。两边都涨红了脸，拉拉队的喊声几乎掀翻了广场。摄影/黄国真

有更深的意义，善与恶拔河，谁会赢？答案是人多的一方赢。所以，我们要把善的力量聚集在一起。”

绳子在大人和孩子手中绷得像一根铁棍。两边都涨红了脸，拉拉队的喊声几乎掀翻了广场。

绳标缓缓移动，最终某一方猛地被拉过线。赢了欢呼，输了的也不沮丧——因为所有人都倾尽全力，都在努力。此时，输赢反而变得不那么重要了。

孩子的希望，家长自豪

趣味运动会落下帷幕，温暖又庄重的2025学年第二学期慈济新芽奖助学金颁发典礼接踵而至。

志工向陪伴孩子成长的老师致赠祝福，感恩他们默默耕耘，为孩子们成长倾注心血，如同阳光一般，滋养着希望的种子茁壮成长。

“今天拿到奖助学金的孩子们，你们很幸福。这份爱的连接会伴随你们不断成长，走出精彩的人生路。”志工霍涛温柔地鼓励孩子们，“你们要记得——你们不孤单，永远不要放弃。有很多人在背后默默地支持你们。”

台下，头发花白的崔爷爷一直拿着手机，给台上的孙子拍照。又给女儿编辑消息——写了删、删了写，最后给女儿发了两张照片并写了两句话——“从右边数，第二个是我孙子。”接着



志工恭敬地为助学金递上助学金，也送上真诚的祝福，期待孩子们在一个充满爱和快乐的氛围中健康成长。摄影/黄国真

又补了一句：“得了一等奖。”

后来，爷爷对志工说：“我是在告诉女儿这个好消息。”爷爷身体不好，刚和孙子参加了“两人三足”比赛，又看着孙子玩趣运球。他慢慢说起家里的情况：“我身体不好没有工作，靠老伴做环卫的收入维持生活。孩子爸爸早逝，妈妈离家。这个钱，就是孩子的书钱。”

像这样，祖孙相依为命的情况，在慈济助学金中并不少见，也是志工最牵挂的。

小茹的爸爸表示，这两年经济有了一点起色，但生活依旧不轻松。志工问他给女儿的表现打几分，爸爸说：“80分。”“为什么不是100分呢？”他笑着说：“看以后的表现，慢慢加。”

小茹爸爸平时常带女儿打羽毛球，但像趣味运动会，还是第一次。他说：“感恩慈济，让我们能一起上场，希望能有更多这样的户外活动。还有，女儿以前很内向，现在敢上场，笑得特别开心，也勇敢大方了。”

开明的小茹爸爸说：“这个钱，我会交给孩子。以前也是，她可以用来买书，也可以存着，自己分配。”

活动接近尾声，孩子们抱着伴手礼——装着饼干和祝福卡的小袋子，跟着家长三三两两离开。阳光洒下来，照在每个人的脸上、身上。

正如志工所说：“太阳天生慷慨大方，我们也想成为太阳，用无边的爱陪伴孩子。”

春天，适合奔跑，也适合成长。 ❷

主题
报道

春风把爱吹过来

撰文/陈玉枝、余桂凤 摄影/福建厦门真善美志工

3月21日，福建厦门慈济志工、东浦学校老师及慈济助学生和家属共60人齐聚东浦学校，经山海健康步道前往东坪山，开展“爱要大声说出来”为主题的户外踏春关怀暨慈济新芽奖助学金颁发活动。大家徜徉山林、包春卷、做青团，在春日暖阳中敞开心扉、真诚交流，让温暖陪伴助力每位学子筑梦美好人生。

春分刚过，厦门的早晨，风里带着海的气息，但不冷。厦门东浦学校门口，人渐渐多起来。

“要出来走一走！”一位妈妈笑着对旁边的人说。

“要去玩一玩！”一个男孩蹦跳着。

志工卢雪平站在门口，清点人数。24位志工，6位老师，13位助学生，17位家属——60人，一个不少。

队伍沿着山海健康步道出发。这条路是厦门最治愈的轻徒步路线，全长约31公里，串联五缘湾至环岛路，全程为无障碍道路。东坪山段尤其安静，步道蜿蜒，两旁树木刚抽出新芽，阳光从枝叶间漏下来，落在石子路上。

志工王佩宁走在队伍中间，回头看了一眼身后的人——有牵着孩子手的妈妈，并排走着的父子，蹦蹦跳跳

的孩子，还有一位穿粉衣服的女孩，走得很慢，很小心。

她是婷婷，上六年级，天生视力不好。

一份温柔的爱

身穿粉色衣服的婷婷走在队伍中间，志工王佩宁一直陪在她身边。

婷婷长得亭亭玉立，因视力不好，走路总要扶着栏杆或被人牵着。但她喜欢画画，心里装满了色彩。走到一处螺旋式步道设计，她忽然停下来，趴在栏杆上说：“这个步道……如果螺旋式增加光圈，再加一些装饰，会很美。”

王佩宁问：“加什么装饰呢？”“爱心、五角星、菱形。”婷婷开心地说道。

再往前走，路边一排黄花风铃

摄影/卢志琴

木开得正盛。婷婷停下脚步，歪着头“看”了一会儿——其实，她看不清，但能感受到。“我时常看到花就如看到人，看到人就如看到花。”王佩宁问：“为什么呢？”“能找到自然界。”她笑了，就像一朵小小的黄花风铃木。

她们一路走一路聊，从天地万物到动漫星球，从春节回老家聊到老家的亲戚等等。王佩宁没有评判，只是听，偶尔插一句：“人与人之间，不要有太多这种跟他好、跟他不好的分别。慈济志工和你没有血缘，为什么走进你的家庭？你对慈济的感受是什么呢？”

婷婷想了想，认真地说：“是一份温柔的爱。我家里变好了，没那么困难了。”

因父母工作忙碌，婷婷的哥哥当天特地陪她来。他在读大学，参与过不少志愿活动，他颇有感触地说：“慈济的爱，能启发人内心深处的爱，让人愿意无私地付出。”

妈妈，谢谢您

队伍走到一处观景平台，志工招呼大家停下来。

“今天第一个环节——‘爱要大声说出来’。”志工王松梅拍拍手，“谁愿意先来？”

沉默了几秒，一个高个子男孩往



在“爱要大声说出来”环节中，小童勇敢地走上前，声音闷闷地说：“妈妈，感谢您从小养育我，保护我！”摄影/卢志琴

前挪了一步。

他是小童，上八年级。一米八的个头，微缩着背，声音闷闷地说：“妈妈，感谢您从小养育我，保护我！”

话音落下，时间仿佛静止了。

他的妈妈站在几步外，愣住了，然后眼泪一下子涌了出来。

她快步走上前，紧紧抱住儿子。小童比她高出许多，弯着腰，把脸靠在妈妈肩膀上。妈妈悄悄用手背擦眼泪，擦了好几次，还是止不住。

“这是他第一次说这样的话……从出生到现在，我感觉所有的辛苦都值得。”她哽咽着，声音发抖，“孩子从小缺爱缺陪伴，我忙着挣钱养家，母子俩相处时间太少了……”

小童小时候父母离异，出生四个



月就跟着妈妈到厦门。妈妈在超市上班，听力和腰不太好。妈妈上班时，小童就在家吃泡面或面包，连煤气灶都不敢用。

志工看在眼里、疼在心里。家访时，志工教小童做饭，鼓励他勇敢向前看。日复一日的温暖陪伴，让小童渐渐变得开朗勇敢。

小童紧紧依偎在妈妈身边。步道上，母子俩并肩走着，他忽然说：“回家要尝试做番茄炒蛋，给妈妈尝一尝。”

回家后，小童第一次下厨，为妈



小睿肩负起照顾弟弟的责任。放学回家后，做饭、做家务、带弟弟。而他收到的多是妈妈的要求和叮嘱，很少听到妈妈的表扬。摄影/卢志琴

妈煮了三道菜。妈妈看在眼里、喜在心头，满怀欣慰与自豪，将这份珍贵的成长印记分享到了朋友圈。

孩子长大了

亲子互动环节，志工王松梅准备了厚厚一沓小纸条。

松梅解释道：“入户家访时发现，很多父母因为工作忙、家务事多，没精力陪伴孩子。我就想，如果能在活动里增加一些给予孩子肯定的环节，他们会很高兴。”于是，她将正向鼓励的语句，制作成小纸条，请家长当面读给孩子听，用真诚的语言传递爱与肯定。

轮到苏妈妈，她有3个孩子，大女儿读大学，老二是读五年级的小睿，下面还有个弟弟。她和丈夫起早摸黑地工作——丈夫开出租车，她在超市上班，挣钱抚养三个孩子。

照顾弟弟的责任落在小睿肩上。放学回家，他做饭、做家务、带弟弟，在妈妈眼里，“五年级已是小孩子了”。也正如此，小睿收到的多是妈妈的要求和叮嘱，很少听到妈妈的表扬。

苏妈妈抽到的纸条上写着：“小睿，你今天写的字越来越工整了，马年你的进步就像奔跑的马一样，看得见！”小睿听完，没笑，也没点头，虽然内心很受“触动”，但觉得“有



小睿听完妈妈读的内容，虽然内心很受“触动”，但觉得“有点虚”。忽然，他哭了，委屈地把脸埋进妈妈怀里。摄影/卢志琴

点虚”，就往妈妈身后缩。

“那是假的，又不是真的！”他忽然哭了，把脸埋进妈妈怀里。

在场的人都安静了。

王松梅把那张纸条递给苏妈妈：“您收好，背熟，每天对他说一遍。让孩子感受到被认可、被重视，让他感受到在您心里是有位置的。”

说话间，小睿跑到水库边，坐在石阶上。王佩宁等3位志工连忙追到水

库边。佩宁蹲下，轻轻抱住小睿，牵着他的手，柔声问：“你是不是很不自信？”

小睿低头，小声说：“有一点。”

“你觉得自己优秀吗？”“……不优秀。”

王佩宁没着急，握着他的手，鼓励他大声说：“我很优秀，我很棒！”小睿的声音从听不见，到蚊子似的嗡嗡，到渐渐清晰……他真的做



在志工王佩宁的鼓励下，小睿的肩膀渐渐放松下来。正好他的妈妈走过来，她肯定地回答志工的提问，“我儿子很优秀！”摄影/卢志琴

到了，他的头开始慢慢抬起来，面带微笑看向身边人。

得知小睿喜欢打篮球，佩宁夸赞道：“打篮球的人目标明确、懂合作、能吃苦，你就是这样的人。”小睿的肩膀渐渐放松下来。正好妈妈走过来，王佩宁顺势问：“你儿子优秀吗？”

苏妈妈看着儿子，认真地说：“很优秀！”

小睿的眼眶又红了，但这次，他看向妈妈，没有躲。

“哇！好漂亮的黄花风铃木！”母子三人走在美丽的山路上。不善言辞的小睿忍不住对妈妈说：“妈妈，我给您拍张照吧！”

苏妈妈有些意外，随即笑了：“好呀！”

苏妈妈感慨道：“很少有这样的活动，出来走一走，心情也好很多！平时缺少这样的圈子，让他学会如何去爱。”

活动结束后，王松梅持续关注苏妈妈母子。她说：“苏妈妈已经开始与孩子有心的交流，开始慢慢反思自己的不足，看到孩子的不容易，小睿的笑容慢慢多起来了，祝福他们一家越来越好！”

王松梅自己也有收获。那天，她女儿也来参加活动，结束后，女儿提出要自己步行回家。以往松梅总会

担心女儿的安全，不敢放手，但这次她同意了。女儿到家后发来信息，松梅忽然觉得：“能安全到家就是最好的，孩子长大了。”

很久没这样暖和了

“好香，是家的味道！”东坪山农场的大锅灶里飘出香喷喷的味道。

志工早早在忙了——洗菜、切菜、剁馅、调料。有人捏青团，有人包春卷。志工桂毅繁和卢雪平夫妇在活动前一晚，采购了充足的雷笋、沃柑、糯米粉……两人自己剥笋壳、炒

馅、亲自摘艾草。

桂毅繁搬东西时扭了腰，第二天系着护腰带，早上5点起来做准备。到下午2点，他撑着腰慢慢坐下，累得午饭都吃不下。卢雪平揉了两大锅近20斤青团粉，也累得没了力气用餐。

“既然承担了，我就坚持。”卢雪平说，“看到孩子信任的目光，家长说‘家里一有困难就想到志工’，我在付出爱的时候，也收获了爱。”

孩子们一到，就围上了桌。薄薄的春卷皮一张张被撕开，再小心翼翼地拿起。小睿也开始干活了，包了一



农场的大锅灶里飘出香喷喷的味道。志工早早在忙了——洗菜、切菜、剁馅、调料。有人捏青团，有人包春卷……摄影/卢志琴

个春卷，第一个递到妈妈嘴边：“妈妈，这个很好吃，回家我们也做。”

苏妈妈咬了一大口，笑出了声。

小杰是二年级学生，去年6月，爸爸突发心梗离世，杨妈妈靠摆摊，抚养他和哥哥、弟弟三个孩子。

在亲子互动环节，杨妈妈对小杰说：“儿子加油，我们在顶峰见，好吗？”话刚说完，自己先忍不住哭了。丈夫突然离世，她经常以泪洗面。摆摊赚钱难，有时孩子吵闹，她也会流泪。

杨妈妈吃着志工做的春卷和青团，眼泪又掉下来：“我很久、很久没有这么热闹，吃得这么温馨。食物朴素，但吃下去心里暖暖的。有大家的关心，还有这么有爱的大家庭，我感觉很暖和。志工一直鼓励我放下，你们的帮助，我都记在心里，我也会告诉孩子，长大赚钱了也要回馈社会，让这份爱一直传下去。”

因为我们是一家人

午饭过后，阳光更暖了。

志工带着大家唱《一家人》，一边唱一边比手语。小童笑嘻嘻地学，动作不太协调，但很认真。活动结束后，志工关注到小童妈妈的微信朋友圈写着：“儿子第一次下厨，独立完成，菜的卖相很好，味道也不错哦，妈妈给你点赞，棒棒哒！”

东浦学校的中学教务处主任陈清巧看着这一幕，说：“今天的活动，让我感觉很新颖。对孩子来说，是踏春，感受大自然的美，感受亲情。父母平时都忙，陪孩子们到大自然中走一走，天地之间，心地更宽广了。老师都看在眼里，感动在心里。”

小学部柳老师说：“很多孩子需要帮助。今天的活动让他们开阔了视野，也开放了心胸。亲子近距离接触，放松心情，也让家长得以释放压力。”她称赞，“校方一路见证慈济志工的陪伴，从小学到初中，慈济不仅给予孩子们经济上的帮助，更赋予了精神上的鼓励。”

2020年8月，慈济应邀走进东浦学校开展新芽奖助学项目。五年多来，志工始终用心陪伴学子及其家人，这份坚持深深打动了校领导和老师。他们主动舍弃周末休息，与志工暖心守护。

在2026年1月，小学部副校长刘可爱代表学校，向慈济慈善事业基金会致赠锦旗——“慈心助学润桃李，济



活动增进了家长和孩子面对面的交流与互动，亲子间的感情得到了升华。在《一家人》的歌声中，助学活动落下帷幕。摄影/曾荣娇

困育人泽校园”。他由衷表示感谢：“慈济以爱关怀东浦学子，以温暖点亮孩子们的心灵。”

活动接近尾声，60人的队伍沿着步道慢慢下山。步道两旁的黄花风铃木在风中轻轻摇晃，落了几朵在石子路上。

那些从山上走下来的孩子，回到了各自的家。但有些东西留在了他们心里——一句“谢谢”，一个拥抱，一句“你很优秀”，或者只是阳光下有人认真听自己说话的那个下午。

这些自信与爱的种子，会慢慢发芽。

就像东坪山上那些种子，风一吹，就发芽了。

誌



杨妈妈对小杰说：“儿子加油，我们在顶峰见，好吗？”话刚说完，自己先忍不住哭了。丈夫突然离世，她经常以泪洗面。摄影/张晗



摄影 / 黄国民

主题报道

新芽们的第二个“家”

撰文/石碧琼、黄晓平 摄影/福建泉州真善美志工

自2025年12月1日起，泉州慈济大爱美好生活馆为泉州市第七中学江南校区的8名困境学生免费提供午餐、午休和阅读空间，志工用心营造“家”的氛围。孩子们和家长主动参与岁末围炉服务，一起参加趣味运动会，吃到“有爱的饭”，学会感恩，他们把生活馆当成了第二个“家”。

从福建省泉州市第七中学（简称泉州七中）江南校区到浮桥街405号——泉州慈济大爱美好生活馆（简称生活馆），步行只需10分钟。这条路，自2025年12月1日起，八个孩子几乎每天中午都要走一遍。

他们不是去补习班，也不是去亲戚家——他们是“回家”。

2025年国庆假期，泉州志工在助学访视中发现，新一批初中助学生普遍存在一个难题：学校不提供寄宿，中午教学楼要清场，而父母要么在工厂赶工，要么生病或打零工，根本没法接送。有的孩子随便买个面包蹲在校门口吃，有的干脆饿着肚子等下午上课。



中午11点半前，色香味俱全的三菜一汤，配上香蕉，已整齐摆上餐桌，静待用餐孩子们的到来。摄影/石碧琼

“能不能让孩子来生活馆吃饭？”志工提议。

随后，志工拜访校领导，介绍为困境学生免费提供午餐的计划，当即便得到校领导的支持。午餐需求问卷发下去，收到11份意向表。最终有8位助学生确定前来生活馆用餐。

志工立刻忙开了。买环保餐盒，刻上每个孩子的名字；何青青把餐盒拆开，清水洗一遍，开水烫一遍，再放进消毒柜；黄国明买来“午休神器”——抱枕和小盖被，让孩子们能好好睡个午觉。

“孩子们要吃得健康、安心。”负责膳食的蔡秀恋说。

今天吃什么？——你们说了算

12月1日，第一顿午餐。由于不了解孩子们的饮食喜好，蔡秀恋准备了家常的三菜一汤：香菇卤豆腐、炒花菜红萝卜、炒芥菜，玉米菌菇汤，外加香蕉。

来自南安溪美的志工林丽梅，年近八旬，一早赶来洗菜煮饭。她笑着说：“现在又能照顾这些孩子，像回到从前照顾孙子们的时候。”

考虑到孩子们可能不熟悉路线，志工到学校附近巷口守候。远远看见几个背着书包的身影，赶紧挥手：“这边，跟我走！”

孩子们有些拘谨，进了生活馆，



（上图）饭后，志工王小霞手把手教孩子们清洗餐盘：“先用水冲一下，再用洗碗布擦，最后冲干净，水龙头不要开太大……”摄影/黄国明



（下图）餐后，有的孩子趴在桌上休息，有的挑选自己喜欢的书籍阅读，还有的聚在一起拼乐高玩具或玩电子军旗。摄影/黄国明

洗手、坐下，安静地吃饭。饭后，王小霞手把手教他们如何省水清洗餐盘：“先用水冲一下，再用洗碗布擦，最后冲干净，水龙头不要开太大……”

餐后，有的孩子趴在桌上休息，有的挑选自己喜欢的书籍阅读，还有的聚在一起拼乐高玩具。石碧琼利用短

暂的午休时间从公司赶来，带着象棋：

“来，我教你们下棋。”她还发现孩子们不会叠午休毯，就做起示范：“两边对折，再对折，这样放整齐。”

第一周，志工分餐。第二周，志工发现有的孩子饭量大，有的孩子不爱吃某样菜，在摸清孩子们的口味和食量后，志工就把分餐改成了自助打

餐。黄国明还让每个孩子写下“最想吃的一道菜”。

纸条收上来：汉堡包、薯条、酸辣土豆丝、番茄炒蛋……

志愿者林秀清看到“酸辣土豆丝”时，决定不用刨丝器。灯光下，她拿起土豆，刀轻贴表面，一下下切成细丝，“这样炒出来才够脆”。

中午时分，孩子们涌进生活馆餐厅。志工黄美玉笑眯眯地端着刚炸好的炸物：“孩子们，今天我给你们准备了香香脆脆的美食，一定要吃得饱饱的哦！”一边说，一边往孩子们的餐盒里夹。

杉杉后来在作文里写：“感觉这里的菜，虽不像外面的那么多彩多样，但每一份菜、饭都是叔叔阿姨用爱做的，很好吃。”

做生活馆的小主人

在这八个孩子里，上初一的小彬偏瘦小。2023年，小彬的爸爸中风瘫痪，今年去世。爸爸生病期间，妈妈一个人扛着家，白天照顾病人，有时晚上赶手工活，贴补一些家用。

第一次来生活馆，小彬低着头，不怎么说话。志工给他夹菜，他小声说“谢谢”。有一天，小彬妈妈给志工打电话：“孩子来生活馆吃饭，我真的轻松了好多。”说着说着，她哭了。“去年我父亲去世，今年丈夫

也走了……每天要给他翻身、擦身子、收拾大小便，还要抽空做点手工……”

志工安静地听，没有打断。

后来，小彬渐渐爱说话了。午餐时会和旁边同学讨论数学题，偶尔脸上也带着笑。黄国明注意到，他每次吃完饭都把餐盘洗得特别干净，还会把别人的也收过来一起洗。

小辉是孩子们中最好动的。他认字比较困难，上课坐不住，无法参加晚自习。小辉妈妈说：“在慈济环保理念的熏陶下，他学会了回收瓶子。在大爱生活馆吃到好吃的，也舍不得吃，要带回家给我尝。”

志工听后，都纷纷称赞孩子懂事孝顺。

小辉妈妈膝盖不好，无法长期站立工作，但每次生活馆有活动，她都尽量请假来帮忙。“孩子在这里吃饭，解决了大问题，我也要出点力。”

小欣性格活泼，吃饭时总爱说笑。她给生活馆的午餐打了“五星好评”，还写了一段话：“你们每天中午为我们搭配如此营养的午饭，把我们当作自己的孩子，这里就是我们的家。”

志工问她为什么这么喜欢这里，她眨眨眼：“因为这里的菜会笑啊。”

“菜怎么会笑？”

“就是吃完心里暖暖的，跟笑一样。”

小欣的爸妈工作忙，很少陪她。



（左上图）为让酸辣土豆丝吃起来更有口感，志愿者林秀清不用刨丝器。她拿起土豆，一下下切成细丝，“这样炒出来才够脆”。摄影/许玉纯

（右上图）在摸清孩子们的口味和食量后，志工把分餐改成自助打餐，还不断调整菜品，更让孩子自己写下“最想吃的一道菜”。摄影/许玉纯

（下图）志工黄美玉笑眯眯地端着刚炸好的炸物：“孩子们，今天给你们准备了香香脆脆的美食，一定要吃得饱饱的哦！”摄影/许玉纯



生活馆举办岁末围炉感恩会，在志工的邀请下，孩子们和家长纷纷前来帮忙。中午围炉，大家坐在一起享用蔬食火锅。摄影/丁美红

但在这里，她有了一起吃饭的伙伴，有耐心教她下棋的志工，还有每天换着花样的饭菜。她说：“以前中午就我一个人，现在有一大家子。”

孩子们成了小帮手

2026年2月1日，生活馆举办岁末围炉感恩会。黄国明提前在群里发了消息：“孩子们，放假了，来生活馆帮忙好不好？”

回复来得很快：“好！”“我

来！”“我也来！”

早晨七点，水还有点凉。杉杉和妈妈卷起袖子洗生菜。杉杉上初一，父母从江西到泉州务工，杉杉妈妈骑电动车往返工厂和租住地一个多小时。她说：“孩子中午在生活馆用餐，帮我们解决了大难题。年底虽然忙，也要请假来帮忙。”

小彬和妈妈也来了。妈妈说起家里的情况，又哽咽了。但看着儿子在一旁认真洗碗，她擦了擦眼睛：“今

天能来帮忙，心里踏实。”

婷婷虽然中午不来生活馆吃饭，看到群消息，也和妈妈一起来生活馆帮忙，清洗水果、摆桌；小辉带着妈妈，不仅帮忙，还把自己攒的一袋饮料瓶带来回收。

小欣自己跑来了，和小彬、小辉一起洗碗、擦碗。志工问她：“是不是天天来吃饭，今天想来服务一下？”

她大声回答：“是的！”旁边杉杉接话：“妈妈说，要懂得感恩回报。”

中午围炉，孩子们和妈妈们坐在一起。小辉拿起一个耙耙柑，硬塞给正要回去的志工石碧琼：“你带路上吃！”

小彬妈妈依偎着儿子，笑着对志工说：“你们把孩子当自己的孩子，孩子也要把你们当妈妈。”

操场上的春天

暖心免费午餐，静静守护着孩子们的午间时光。而泉州七中与慈济相伴十一载的新芽助学之路，更以奖助学金与成长关怀为每一位困境学子点亮前行的光。

春分刚过，泉州七中与慈济携手在校园操场上举办了“新芽趣动 爱启新程”——2025学年第二学期新芽奖助学金颁发活动。操场上，35名新芽助学生围成圆圈。司仪陈丽英笑着喊道：“同学们，快围起来，我们先做拍手操！”

音乐响起，孩子们渐渐放松下来，浅浅的笑容悄然浮现。“相见欢”的温情悄悄浸润着每个人的心，也为整场活动拉开了序幕。

泉州七中体育老师代晓丹和另一位老师走进圈中央。代老师活泼温柔：“兔子舞很简单，双脚并拢跳一下，再向左右各跳一步……”另一位老师做示范，屈膝、跳跃、摆手，动作可爱又标准。他走到学生身边，轻轻调整一个男生的肩膀：“对，就是这样。”

几轮下来，操场上笑声多了。

“家长们也来陪孩子动一动！”在志工邀请下，家长们放下拘谨，走进队伍。

代老师讲解趣味游戏：“横扫千军”需要灵活躲闪，“排球接力”三



不善言辞的小辉拿起桌上的一个耙耙柑，硬塞给正要回去的志工石碧琼：“你带路上吃！”摄影/丁美红



(左图) “横扫千军”游戏开始，孩子们身姿矫健、反应敏捷，在躲闪、跳跃与配合间尽显力量与专注。摄影/陈丽英

(右图) 小辉在操场上跑来跑去，满头大汗。他妈妈站在一旁，感动地说：“非常感恩慈济，我不缺席他的每一场活动。”摄影/丁美红

人一组，中间持球，两侧搀扶，配合前进。她补充：“最慢的小组要接受惩罚哦！”

孩子们摩拳擦掌，个个斗志昂扬。

“横扫千军”游戏开始，孩子们身姿矫健、反应敏捷，在躲闪、跳跃与配合间尽显力量与专注。志工全程相伴，时而担任“裁判”，时而充当“拉拉队员”，为孩子们加油鼓劲。

“排球接力”时，一组掉了球，三个人手忙脚乱捡起来，互相推着笑：“快点快点！”输的队伍做了10个深蹲，却笑得比赢家还开心。

两位老师穿梭其中，纠正动作、指导配合、提醒“注意安全”，还不

忘监督“惩罚”环节。代老师后来对志工说：“初一年的学生很乖，天真活泼。设计合作性游戏就是锻炼团队精神和协调性。”

把温暖传出去

初三的小雯扎着马尾，在接力中跑得飞快。活动结束后，她分享：

“每一次参加慈济活动都被温暖到。以前学环保，今天感受到运动的重要性。平时要多锻炼不能太懒，保持积极乐观的心态面对学习与生活。”

小雯认真地说：“希望以后也能把这份温暖传播出去。”

代老师听了，点点头。她来自

湖北十堰，疫情期间做过社区公益。

“体育教学中要注重培养学生的规则意识和正确价值观。通过活动观察学生态度，针对春季生长期，弹跳是最好的运动。”

代老师主动表示，愿意深入了解慈济，更希望未来一同参与公益活动，传递温暖。

小辉在操场上跑来跑去，满头大汗。他妈妈站在一旁，眼睛一直跟着他。“非常感恩慈济。”小辉妈妈对志工说，“他捡瓶子换钱给我买水，我喝的时候，心里又甜又酸。所以，我不缺席他的每一场活动。”志工安慰她：“孩子健康、有孝心，就是最

大的福气。”

活动尾声，志工为35位学生颁发慈济新芽奖助学金。

没有冗长致辞，没有煽情音乐。志工双手递上信封，温情鼓励：“加油！好好学习，注意安全。”

代晓丹老师注意到，有几个孩子接过助学金时，眼眶红了，但嘴角是上扬的。“他们感受到的，不只是钱，是被看见、被相信。”代老师说。

生活馆不大，但它装得下八个孩子的笑声。操场不宽，但它跑得开三十五颗向上的心。

春天还在继续，新芽会慢慢长大。





摄影 / 何柱华

主题报道

云南大山里的“变身记”

撰文/李会仙、何柱华、太涵文 摄影/云南真善美志工

2026年3月底，云南志工和志愿者驱车30公里，将一台40公斤的洗衣机徒手抬上七楼，送给因触电截肢的阿和，让他能亲手洗衣服。此外，志工还走进核桃树掩映的小院，手把手教小美和小芝姐妹洗头、扎辫子、缝被子、收拾房间。爱，藏在梳子、针线、洗衣机按钮和那些温暖的拥抱里。



魏凯在前头抬，王立业在后头扛。两人喘着粗气，一步一挪，爬上了七楼（顶楼加一层）。汗水顺着脖子往下流。摄影/何柱华

阿和是云南漾濞县苍山西镇初级中学小羽的父亲，他没想到，自己会为一台洗衣机而哭。

2025年1月15日，阿和在安装钢窗时触到高压线。醒来时，左腿从膝盖以下没了，双手做了三次植皮手术，眼睛视力模糊。为了后续治疗，他和妻子租住在大理下关镇一栋老楼的六楼顶。

小羽的妈妈在餐厅打工，早上8点出门，夜里11点多才回来。回到家还要洗一家人的衣服。阿和心疼，想帮忙，可手一沾水就红肿、胀痛、脱皮。

“我一点用都没有，还不如当时死了，还可以给家里留一点钱。”2026年3月初，他在电话里对昆明志工陈爱新说。

陈爱新放下电话，马上联系大理志工杨莹：“能不能帮忙找一台洗衣机？”

杨莹想起开民宿的爱心人士臧淑侠，以前聊天时提过有台闲置洗衣机。电话打过去，臧淑侠二话没说：“行，什么时候来搬？”

在搬运洗衣机前，杨莹专程到阿和的租住地，提前查看线路布局和房间情况。志工多是女性，需要徒手将洗衣机搬上6楼，让杨莹犯了难。

旱苗得水 洗亮自心

3月26日下午2点，苍山脚下残雪未消，山茶花开得正艳。

臧淑侠和弟弟魏凯已经把洗衣机搬上了车，臧女士真诚地说：“帮助有困难的人，是我一直愿意做的事。尽自己一份力，让他能更好地生活。”

杨莹和志愿者王立业到了，加上魏凯，三个“搬运工”出发。63岁的王立业是小区保安，平时爱锻炼，这次受杨莹邀请前来帮忙。

30公里，40分钟车程。到了阿和一家租住的老楼——没电梯，洗衣机足有40公斤重。

魏凯在前头抬，王立业在后头扛。两人喘着粗气，一步一挪，爬上了七楼（顶楼加一层）。汗水顺着脖子往下流。放下洗衣机后，王立业抹了把汗：“累是真累，但没事，平时

锻炼没白练。”

阿和听到声音，一瘸一拐地迎出来，热情地招呼大家坐下休息。他红着眼眶，连声说：“谢谢……谢谢你们。”

臧淑侠手把手教阿和使用洗衣机：“先按电源，再选模式，这桶放洗衣液……”她还再三叮嘱阿和注意用电安全，断电后再晾晒衣物。

杨莹准备了洗衣液、晾衣架、塑

（上图）阿和与志工聊天时，心情一度低落，“还不如出事故时，死了算了。”志工耐心开导：“调整生活方式，身体会越来越越好。”摄影/何柱华

（下图）阿和从洗衣机里拿出洗干净的衣服晾晒，高兴地说：“洗得真干净。”他还拿出手机，拍摄洗衣服的视频给女儿看。摄影/何柱华

胶手套、防切割手套、护手霜等日用品，只想着为这个家增添一些温暖和快乐。

王立业和魏凯安装水管、疏通地漏、接上电源，洗衣机“嗡嗡”转起来。

阿和从洗衣机里拿出洗干净的衣服晾晒，高兴地说：“洗得真干净。”他掏出手机录视频，告诉正在学校读书的女儿：“小羽，有爱心人送洗衣机来





（左图）志工陈爱新把视频带到学校，小羽的眼泪刷地流下来：“心里好温暖……好想跟爸爸说，爸爸，我爱你。”摄影/何柱华

（右图）志工随着小芝的爷爷走进院子。小院和三间两层的瓦房收拾得干干净净，一排简易楼房下，养着牲畜，楼上堆放杂物。摄影/何柱华

“洗衣服对正常人来说是一件小事，但对这个家庭却是那么困难。”杨莹深有感触，“我们每个人微薄力量汇聚一起，就能帮到人，感恩所有一起来送洗衣机的伙伴。”

第二天，志工陈爱新把视频带到学校给小羽看。小羽的眼泪刷地流下来：“心里好温暖……好想跟爸爸说，只要你健康，有时骂我，我也不怪你。爸爸，我爱你。”

杨莹望着阳台上晾出的干净衣服，轻声说：“洗衣机洗干净的不只是衣服，也洗亮了我们的心。”

核桃树下的相遇

3月28日，清晨。车沿着盘山公路驶向苍山西坡的平坡村，这里自古便是“西南丝绸之路”与茶马古道的重要驿站。一路漫山的核桃树刚抽出新枝，挂满绿色的核桃花。麦浪翻滚，野花带露，清香扑面而来。

远远听到狗叫声，鸡鸣声，村庄掩映在绿树间。小芝的爷爷站在村



口，远远招手。

小院和三间两层的瓦房收拾得干干净净，院落整齐地堆放着木柴，紧挨正房盖了一排简易楼房，楼下养着牛、骡子、猪、鸡，楼上堆放杂物。

这原本是个勤劳和美的家庭，只因小芝的大伯与父亲相继离世，母亲又常年不在家，家中便只剩70多岁的爷爷奶奶，与姐妹俩相依为命。

2026年1月的寒冬送暖活动上，小芝攥着爷爷粗糙的手，跟在姐姐小美身后，踩着薄霜到学校领物资。在签到桌前，志工发现孩子的双手红肿，指节处泛着暗沉的紫红，冻疮鼓成一个个硬邦邦的小包，在单薄的袖口下

格外刺眼。志工王兴伟将女儿的手套送给小芝戴。

志工张丽珍第一次见到姐姐小美。女孩的头发打结成团，梳不开，发间还有虱子。

张丽珍拿出自己的梳子，一点点地把纠缠在一起的头发理顺。她一边梳头一边轻声说：“如果不方便洗澡，可以把头发剪短一点，每星期回家用盆洗头。不一定要穿多好、多漂亮的衣服，但是衣服和个人卫生要整洁清爽。”小美怯生生说：“留长头发，是因为以后可以卖钱补贴家用。”

张丽珍眼泪差点掉下来：“我也是当妈的人啊……以后只要来漾濞一天，



张丽珍边梳头边嘱咐小美，“爱美还要重视个人卫生”；志工许丽霞拿起理发剪，咔嚓咔嚓，把小美的长发剪到齐肩长。摄影/何柱华

我就要做孩子们一天的‘妈妈’。先从教她们洗头、梳头开始，把她们当成自己的孩子一样关心、陪伴。”

“今天我最美”

当天，张丽珍带着新梳子、彩色发夹、橡皮筋、洗发水、新毛巾，来了。

小美一眼认出丽珍，腼腆地笑着说：“帮我剪剪头发，可以卖钱了。”

丽珍边梳头边嘱咐小美：“女生爱美就要重视个人卫生，梳妆整齐，身体直起来，要自信……”

志工许丽霞会理发，咔嚓咔嚓，把小美的长发剪到齐肩长。然后，耐心地教她洗头：“洗发水搓出泡沫，轻轻揉；冲洗时，水别进耳朵……”

趁晾晒头发的间隙，许丽霞帮小美修剪指甲、清理指缝污垢。随后，张丽珍帮小美扎起两个小辫子，夹上彩色发夹。

小美对着镜子，左看右看，忽然“咯咯”笑起来：“今天我最美！我是世界上最漂亮的女孩！”走路时，小美的手舍不得离开那对小辫子，一

会儿轻轻捏一捏，一会儿绕个圈儿。

“我是学校里最beautiful的女孩”

妹妹小芝白净乖巧，志工矣靖梅牵着小芝的手，教她洗脸、洗头。

“用毛巾轻轻擦脸、耳朵、脖子，天天做，就会干净又漂亮。洗头发时，我们要惜水如金不浪费，抹上洗发水轻揉几下，冲洗时注意安全。”

梳好头发，矣靖梅再教小芝擦净卫生间墙面的水渍，将地上的头发和污垢扫干净，叮嘱道：“以后每星期回家，做完作业就和姐姐一起打扫。爷爷

奶奶年纪大了，要帮他们分担。”

小芝点点头，认真地说：“我会的。”

小芝的头发剪到肩膀长，和姐姐一样，她也编了两个小辫子。看着镜子里的自己，白色校服，彩色发绳，小辫子翘翘的。

小芝忽然蹦出一句话：“有了这两个小辫子，我是学校里最beautiful（美丽）的女孩！”

全屋人都笑了。爷爷在门口听着，眼眶湿了：“我们年纪大了，孩子妈妈不太会教，你们来教孙女洗



小芝看着镜子里的自己，忽然蹦出一句话：“有了这两个小辫子，我是学校里最beautiful（美丽）的女孩！”摄影/何柱华

头、扎辫子、打扫卫生，这个事太实用了，真的感谢。”

矣靖梅走进卧室，看到被子凌乱、棉花外露、四角散开。她拿来针线，教小芝叠被子、缝被子：“起床后要及时整理床铺，在被子的四个角缝几针，棉花被套就不会跑了。”

小芝学得认真，看到志工穿针时比较费力，便接过针线穿好，并试着缝了一个角再打结。小芝笑着说：“我也学会用针线了！”“你们学得很快，要当爷爷奶奶的好帮手。”矣靖梅鼓励道。

张丽珍在院墙上画了刻度，为姐妹俩量身高。“我们把身高刻在墙上，把名字写上去，看看下次来是不是又长高了。”

小美工工整整写上名字和日期，



志工矣靖梅拿来针线，教小芝叠被子、缝被子。“起床后要及时整理床铺，在被子的四个角缝几针，棉花被套就不会跑了。”摄影/何柱华

字迹清秀，志工忍不住夸她。“老师也夸我字写得漂亮。”小美说。

张丽珍竖起大拇指：“你是最棒的，也是最好的，要有自信。”

小美俏皮地把手比在下巴上，做了个“耶”：“我是最棒的！”

远方的客人请留下来

看着姐妹俩梳洗一新，活泼可爱，爷爷和亲戚们都被欢乐的气氛所感染，一家人高兴地忙着手里的活儿。

小院里，两姐妹高兴地跳起劲舞《麒麟》（DJ高燃版）。舞步飒爽，头发上的彩色发夹也跟着摆动。

邻居苏奶奶看着，高兴地说：“有你们教她们收拾、梳洗，太好了。”

爷爷的女儿——姐妹俩的姑姑端出炸干栏片、香椿、糯米粑粑。她编了个顺口溜：“嚼我家呢干栏片，不愁吃穿；吃我家呢香椿，步步高升。”

大家围坐一起，桌上摆满当地特色美食，还有志工带来的漾濞凉卷粉和方便面，嚼一口满嘴香，越吃越高兴。

离别时，小美主动走上前，望着一路关怀、陪伴她们的老师和志工，与大家一一拥抱，轻声说：“舍不得你们。”

老师、家长、孩子、乡邻、亲友和志工手拉手，围成圈，跳起了热烈的彝族打歌：

“山上的山花正盛开



小院里，大家围坐一起，桌上摆满当地特色美食，还有志工带来的漾濞凉卷粉和方便面，嚼一口满嘴香，越吃越高兴。摄影/何柱华

苍山洱海笑颜开，笑颜开
噻啰哩、噻啰哩、噻啰
远方的客人请你留下来，
留下来……”
歌声在山谷里回荡。

陪同志工入户关怀的副校长陈玉彪感慨道：“今天志工一到小芝家就干活，教孩子打扫、洗头、收拾房间。从外在干净到内心自信，生活教育太重要了。相信下次再来，她们家

会越来越干净。”

回程路上，车子沿着漾濞江下行，夕阳把山染成金色。苍山的雪还没化完，核桃树的花已经一串串垂下来。

欢声笑语在小山村久久回荡。大家明白，生活的甘甜往往需要经历酸的磨砺——就像路旁那一树的羊奶果，先尝尽酸，方能品出真正的甘甜。祝愿他们岁岁顺遂，身心安康，暖意常伴。

■



摄影 / 郭永丽

主题报道

爱，在修武的春天里生长

撰文/摄影河南真善美志工

2026年4月11日，62位慈济志工、志愿者，与修武县10所学校的17位老师，一同走访河南修武县121户困境学生家庭，为孩子们送上慈济新芽奖助学金。三年来的持续陪伴，让曾经自卑内向的孩子日渐自信开朗，也抚平了家中长辈满心绝望的心结。这场春日助学行动，让孤儿、单亲及家中有重病患者的困难家庭在爱与鼓励中重拾生活的希望。

十三岁的韩一帆，站在修武县周庄镇张弓铺中心小学（简称中心小学）的操场上，深吸一口气。这天，他暂时放下毕业班的课业，跟随志工一同看望慈济关怀的受助同学。

赵家强是中心小学的老师，也是韩一帆的舅舅。赵老师见证了中心小学的每一步足迹——建校至今，他从未缺席任何一场慈济活动，并将所见的大爱点滴，分享给家人和朋友。也正是出于这份信任，他把远在焦作市求学的小外甥韩一帆，带到了中心小学。

这是一帆第二年参加慈济活动。

两年前，他还是个躲在角落偷偷观察慈济活动的小男孩；这次，他要跟着志工走进同学们的家，亲手把助学金递出去。

出发前，舅舅轻轻拍了拍他的肩：“准备好了吗？”

一帆点点头，从口袋里掏出几根棒棒糖——这是他用自己的零花钱买的，准备送给要看望的弟弟妹妹。

“为什么要带棒棒糖？”有人问。

一帆想了想，认真地说：“因为甜的，吃了会开心。”

舅舅告诉他：“这些穿蓝衣服的



这是韩一帆（右二）第二年参加慈济活动。这次，他跟着志工走进同学们的家，亲手把助学金送出去。摄影/杨淑瑞



志工孔玉峰站在队列前，详细介绍家访的注意事项，并叮嘱大家要以真诚心贴近，以耐心倾听，以尊重心沟通。摄影/宁吉红

人，是来帮助我们的。”他不理解，只记得那些叔叔阿姨总是笑眯眯的，说话轻声细语，弯下腰跟同学们打招呼。

两年后，他也学会了弯腰。

众人相助 助学前行

慈济基金会与修武县张弓铺中心小学结缘是源于2021年7月，修武县遭遇特大暴雨，慈济捐建了焦作市修武县周庄镇张弓铺中心小学。2023年，学校与慈济正式启动新芽奖助学项目。三年来，在修武县教体局的支持下，该项目持续帮助了150多名困境家庭的孩子。

2026年4月11日，天刚亮，志工的车队陆续抵达中心小学，大家在校门口汇合。

教学楼里，先到的志工安静地整理

物资。志工孔玉峰站在队列前，声音轻柔却坚定：“发放不仅是物资的传递，更是抚慰与陪伴。我们要以真诚心贴近，以耐心倾听，以尊重心沟通。”

8点30分，修武县教体局资助中心尚小丽主任带着老师们如约而至。尚主任说：“感恩慈济无所求的付出，感谢老师们以教育之心同行，共筑学子们的未来。”

大家安静地领了物资，各自上车，分头驶向乡间小路。

奶奶在，家就在

志工走进燕燕姐妹家时，家里的三间旧瓦房仿佛要在风中摇摇欲坠。

80岁的奶奶躺在床上，一年多前胯骨骨折，没钱做手术，就再没下过

床。姐妹俩的母亲去世，父亲在外打零工，她们每天做饭，照顾奶奶。

姐妹俩一见到志工，眼泪就涌了出来，失声痛哭。奶奶拉着志工的手，老泪纵横：“生活太难了，我觉得自己活着没用，拖累孩子。我甚至想过轻生……”

志工把姐妹俩拥进怀里，一边擦泪一边说：“困难都是暂时的。你们要好好学习，用知识改变命运，风雨过后总会见彩虹。要做阳光、自信、坚强的孩子。”

志工握住奶奶布满老茧的手，紧紧攥着：“奶奶，您是这两个孙女的依靠。您在，这个家就在。人生都会遇到坎坷，难熬的日子总会过去的。”

奶奶听着，紧绷的脸慢慢放松。她连连说：“两个孙女特别懂事。”

志工双手把助学金递到姐妹俩的手中：“一定要好好学习，不要辜负爱心人士的帮助。以后长大了，要多为社会做贡献，也要去帮助更多有需要的人，把这份爱心传递下去。”姐妹含泪点头。

村口的小身影

君君还不到七岁。她从未见过母亲，父亲视力残疾，常年在外打零工，很少回家，她和83岁的奶奶相依为命。

君君在小学一年级旁听。老师说她能查字典，会背不少古诗，字写得工

整。她还会表演手语舞，小小的身体里装着超出年龄的懂事。奶奶腿脚不好，她就帮忙端水、扫地，从不喊累。

志工到她家时，门刚推开，一个扎着小辫的女孩便扑了过来，一头扎进志工孔玉峰的怀里，再也不肯下来。她的小脸埋进孔玉峰肩头，双手紧紧搂着，像是怕这温暖会跑掉。她就是君君。

志工笑着，轻轻拍她的背，慢慢引导她一起互动。她很快便不怯场了——站在屋子中间，为大家表演手语舞，又背了几首古诗。声音清脆，自信大方，完全不像一个从没出过远门的孩子。

孔玉峰看到君君的指甲很长，赶紧找来指甲剪。君君乖顺地配合剪指甲，久违的父爱令她无比幸福。

志工双手把助学金递到奶奶手中。奶奶接过，千恩万谢，粗糙的手不停颤抖。

临走时，君君又跑了出来。她一路跟着志工，走过院子，走过土路，一直送到村口。她没有哭，只是紧紧攥着孔玉峰的手，迟迟不肯松开。

车子发动了。后视镜里，那个小小的身影还站在路口，远远地望着。

家里的小顶梁柱

乐乐的妈妈瘫痪后，常年住在娘家，弟弟有精神障碍，妹妹上幼儿园，



君君站在屋子中间，为大家表演手语舞，又背了几首古诗。声音清脆，自信大方，完全不像一个从没出过远门的孩子。摄影/王发玉

爸爸在外打零工，奶奶撑着整个家。

志工跟乐乐聊天时，孩子突然哽咽，说不出话。

志工轻拍他的背，安慰道：“乐乐，别难受，慢慢讲，我们都听着呢。”

等乐乐情绪稳了，志工一个劲儿夸他：“你真的太懂事了！这么小的年

纪，不仅自己要学习，还要照顾妹妹、安抚弟弟，你真是家里的小顶梁柱！”

志工给乐乐讲了身边一些靠读书改变命运的真实例子，给他打气，让他对未来有信心。

志工杨小峰把小妹妹抱在怀里，给她棒棒糖。然后对她说：“好东西要分



乐乐很懂事，平时照顾弟弟妹妹。提到母亲时，他很难过。志工杨小峰请他抽智慧好话，引导他自强自立，立志成才。摄影/孙晓峰

享，把糖也让哥哥尝一尝，好不好？”

小姑娘很听话，真的把糖递给了哥哥。

在志工的真情陪伴下，一开始各自待在一边的两个孩子，慢慢凑到了一块，最后围坐在一起，乐乐脸上终于露出了笑容。

志工趁热打铁：“咱们一起学个‘爱的鼓励’好不好？跟着我说——爱的鼓励，爱的鼓励……你真的很棒，你真的很棒……”

乐乐学得很快，主动对着志工回

馈爱的鼓励。

“要感谢孩子妈妈”

小华不在家。奶奶独自接待志工。

一提起家里的事，奶奶眼眶就红了：“孩子的爸爸几年前去世了，他爷爷还在打零工，全家仅靠高龄补贴、孤儿补助金度日。但孩子妈妈回娘家后就不来了，还拿走每月的孤儿补助金。我心里委屈、难过，怨恨，想不开……”

志工马慧娟轻轻握住奶奶的手，

没有急着安慰，而是说了一句让所有人都没想到的话：“大娘，我特别理解您心里的苦。但您换个角度想一想——要感谢孩子妈妈，给您家留下了两个孙子。有这两个孩子在，就有希望；人平安，就是最大的福气。”

奶奶愣住了。

她盯着马慧娟看了几秒，悲伤的心情慢慢平静下来，怨气一点点消散。

马慧娟继续轻声说：“困难只是一时的。有国家的好政策，还有我们很多好心人来帮助。孩子一天天长

大，只要把孩子培养好，将来的日子一定会越来越好。”

听完这番话，奶奶紧锁的眉头彻底舒展。她忽然破涕为笑：“是啊！你说的对！是我钻牛角尖了！我家老的小的身体都好，还有国家照顾、你们真心帮忙，我应该感到幸福才对！”

得知奶奶只有69岁，志工纷纷夸她心态好、看着年轻，叮嘱她放宽心，给孩子做个乐观坚强的榜样。

奶奶脸上重新扬起笑容。之前的忧愁，一扫而空。



志工拉着小苒和妈妈围成一个圈。志工轻轻摸着小苒的肩膀，握着妈妈的手，给她们温暖的拥抱。摄影/许培阵

有你们，再难的日子也不怕

小苒站在门口，远远看见志工的车，就跑了出来。

“来了！来了！”她笑着喊。

小苒的妈妈也从屋里迎出来：

“一早就把家里打扫得干干净净，就等你们过来了。”

谁能想到，三年前，这个女孩曾经每天黄昏独自爬上楼顶，望着远方发呆。那时，小苒的父亲刚去世不久。“爸爸走了之后，我经常一个人在黄昏的时候，站在楼顶望着远方。一开口就掉泪，不愿与人靠近。”

妈妈端出咸菜和凉粉：“尝尝我做的小菜，都是自家做的。”

志工说明自带碗筷，想借锅热水煮面。妈妈心疼地说：“这样吃不饱呀！”马上让小苒去菜地摘青菜。

饭后，志工把碗筷洗干净，厨房台面擦干净。大家坐在客厅聊起家常，小苒把志工当亲人一样，依偎在志工的怀里。

妈妈很感动，说起家里的蒸锅：“坏了修、修了坏，我一直舍不得扔。这是孩子奶奶留下的念想。日子虽然不宽裕，但总有好心人送干净的旧衣服。不管别人怎么说，我就一个念头，一定要把几个孩子好好养大。”

志工把助学金双手递给妈妈。妈妈接过，哽咽着说：“有您们在，不

管多苦多难，我都会坚持下去，把孩子带大。”

志工不约而同站起身，把母女俩围在中间，轻轻摸着小苒的肩膀，握着妈妈的手，给她们温暖的拥抱。

妈妈一边流泪一边笑。

离开时，小苒和妈妈站在门口，一直挥手。

那个曾经站在楼顶的女孩，如今站在阳光里。

轻轻的拥抱

志工在村民的热心指引下，几经周折，找到了小豪的家。他的奖状贴了整整一墙。

小豪缩在角落，不敢抬头。

爷爷刚去世，奶奶做过心脏搭桥手术，父母离异，爸爸以开叉车维生。

志工鲁同梅蹲下身，柔声问他“是不是不舒服”。孩子搓着手不说话。姑姑在一旁解释，他眼角过敏，留下了疤痕。

鲁同梅拉起小豪有些脏的小手，鼓励他抬起头、挺直背，一遍遍夸他是“小男子汉”。

小豪终于慢慢抬起头。鲁同梅手把手教他微笑、问好、自我介绍，还轻轻拥抱他。

在志工一遍遍温柔鼓励下，小豪终于抬起头，挺直身子，向五位志工和志愿者认真地做了自我介绍，小脸



三年的陪伴让小豪改变很大。再次见到熟悉的志工与志愿者，小豪与大家一一拥抱，此刻只有拥抱才能表达彼此的温情。摄影/杨淑瑞

上也绽放出自信的笑容。

鲁同梅俯身九十度鞠躬，双手递上助学金：“小豪，要好好学习，勇敢长大，你一直都很棒。”然后轻声引导：“这段时间，姑姑悉心照顾你，去给姑姑一个拥抱好吗？”

小豪二话不说，上前紧紧抱住了姑姑。

志工又示意小豪拥抱奶奶，他却纹丝不动。

“你不爱奶奶吗？”

小豪用力摇头，低声说：“不爱。奶奶总逼我写作业，不让我玩。”

鲁同梅没有批评他，只是温柔地说：“奶奶是盼你好好学习，将来有出息。你可以和奶奶商量，先玩多久，再写作业。只要你说话算话，奶奶会理解的。不管怎样，孝顺长辈是应该的，对不对？”

小豪听完，虽然仍有些不情愿，

但最终还是放下心里的执拗，慢慢走到奶奶跟前，轻轻抱住了她。

那一个浅浅的拥抱，让在场所有人心里一暖。

爱的鼓励

刚拐进巷子，志工远远就看见一个身影立在风里——轩轩的爷爷。

他早早就在路口等着了。志工西玉华快步上前，轻轻握住老人粗糙的手，一边往家走，一边问：“爷爷，轩轩在家吗？”

“在，在屋里头呢。”爷爷笑着，步子轻快起来。

推开大院门，轩轩正站在院子中间，有些拘谨。

西玉华张开双臂，笑盈盈地：“轩轩，来，抱抱！”

孩子迟疑了一下，没动。

“主动一点呀，抱抱才暖和呢。”志工柔声鼓励。小小的身子终于靠过来。志工抱住他，轻轻拍了拍。轩轩缩在温暖的怀抱里，脸上慢慢绽开笑容。



志工引导轩轩自己接过助学金并学习签字，同时，也鼓励爷爷，让轩轩自己表达，增加孩子的沟通及处理事情的能力。摄影/郭永丽

“还记得我们吗？上次教你的‘爱的鼓励’，还记得怎么比吗？”

轩轩腼腆地笑，没有出声。志工拉起他的手，比划起来：“来，我们再做一次。爱的鼓励……你真的很棒！”

志工一边教，一边夸：“你笑起来真好看，眼睛像星星一样亮。来，试着大声点，叔叔阿姨都想听你洪亮的声音。”

轩轩的声音从细微渐至清晰。最后，他跟着大家一起，响亮地喊出：“爱的鼓励……你真的很棒！你真的很棒！”

志工关切地问起学业：“轩轩上晚自习吗？”爷爷在一旁接话说：“上的，晚上8点才回来。这孩子还不愿意住校，说好到三年级再去张弓埔中心小学住。”

志工立刻看向轩轩，伸出手：“那我们击掌拉钩，说到要做到哦。”

“上次看到妈妈了，今天没在，是去姥姥家了吗？”爷爷说：“孩子作业不多，一周去一次姥姥家。姥姥可想他了。你们刚进门时，姥姥还打电话来，问他作业多不多，让他赶紧做完去玩一天。轩轩周五晚上不爱写作业，说学习一周了想放松，周末再做也来得及。”

爷爷还说起，前几天去开家长会，回来孩子就追着问：“老师有没有说我学习的事呀？”祖孙俩一

问一答，多是爷爷代言。志工温和地提醒：“爷爷，以后关于轩轩的事，咱们让他自己说好不好？您把话都说了，孩子就没机会锻炼啦。”

爷爷笑着点头：“好，好，让他自己说。”

在志工的耐心引导下，轩轩终于鼓起勇气，说出藏在心里的事。“同桌拿了我的写字本不承认，还把我的作业本上改写成他的名字……我却没有作业上交……”

话音刚落，志工便问：“那咱们要不要问问身边的蒋老师，看看有什么办法呀？”

同行的蒋小利老师立刻接过话：“轩轩，遇到这种事可以找老师对笔迹呀，一看就知道是谁写的。”志工也补充：“或者用圆珠笔写名字，擦不掉，就不怕被换啦。”

大家一起帮轩轩梳理：“下次再遇到，记住三个办法：第一，对笔迹；第二，告诉老师；第三，用水笔写名字。记住了吗？”

轩轩认真地点了点头：“记住了。”

西玉华摸着他的头称赞：“你看，老师多有智慧，什么问题都能解决。”又转向爷爷，“您看，轩轩说话多清楚，逻辑也明白，普通话还标准，以后真得让他多说说。”

说着，大家一起为轩轩送上“爱的鼓励”，还贴了一个“小天使”贴

纸在他衣服上。孩子笑得更甜了。

奶奶从厨房出来，手里还拿着洗碗布。志工问起奶奶的腿：“奶奶，您的腿好些了吗？”爷爷笑着说：“好多了，不疼了，多亏我每天烧水泡脚呢。”

志工立刻对轩轩说：“轩轩，爷爷这么疼奶奶，是不是该给爷爷一个‘爱的鼓励’呀？”轩轩跟着志工一起比划，清脆地念起来：“爱的鼓励，爱的鼓励！右边一个冬瓜，左边一个西瓜，中间一个哈密瓜——爷爷顶呱呱！”

爷爷笑得合不拢嘴，连连点头：“收到啦，收到孩子们的祝福啦！”

小院重拾琴声笑语

志工刘俊玲带队快走到甜甜家时，甜甜的爷爷已经站在门口等了。

“来了来了！快进来坐！”73岁的老人嗓门洪亮，一边招呼一边往屋里让，“我泡了茶，你们歇歇脚。”

院子不大，但扫得干干净净。墙角几盆绿植，叶子绿得发亮。屋里东西不多，每一样都摆得整整齐齐。墙上的老旧字画被仔细地挂着，玻璃框擦得透亮。

“爷爷，您这屋子收拾得真清爽。”刘俊玲说。

爷爷笑着说：“日子是自己过的，乱糟糟的像什么话。”

甜甜从里屋走出来，轻声叫了声“老师好”，便安静地站在一旁。她穿着校服，头发扎得利落整齐，眼神清亮。

三年前，刘俊玲第一次来时，这个家不是现在这样。

那时甜甜刚上高中，妈妈在她出生48天时就走了，爸爸的精神受到打击，好几年不出门、不干活。家里气氛压抑，甜甜变得孤单、敏感，话很少。

“那时候她总是一个人待在房间里，不怎么出来。”爷爷后来跟志工说，“我心里急，可也没办法。”

慈济志工开始定期来。陪爷爷说话，给甜甜带书，和爸爸聊天。慢慢地，爸爸愿意出门了，找了份工作，开始挣钱养家。甜甜的话也多了，成绩更是越来越好。

“最近学习累不累？”刘俊玲拉着甜甜的手问。

“还好，就是高三了，想再冲一冲。”甜甜说。

爷爷现在精神矍铄，豁达开朗，他说：“愁眉苦脸是一天，开心乐观也是一天。这孩子懂事，从来不用我操心。我想着孩子会想妈妈，和她商量去见见她妈，她说‘不想打扰人家’。”爷爷说着，眼眶有点红，“你说她这么小的年纪，怎么就这么明白事呢？”

甜甜低着头，轻轻说了一句：



甜甜的爷爷早上练字，下午拉琴。他表示，非常愿意参加慈济的活动，还能参与表演。说着，他拿起一把秦琴演奏起来。摄影/王兆建

“爷爷照顾我已经很辛苦了。”

爷爷摆摆手，转而说起高兴的事：“我现在可忙了，早上起来练字，下午拉拉琴。你们慈济有活动，叫上我，我去给你们表演。”

他走到墙边，拿起一把秦琴（三弦琴），拉了一段。曲调悠扬，院子里仿佛一下子亮堂了。

“爷爷，您这手艺，得传下去啊。”志工笑着说。

“传给孙女？她忙着读书呢！”爷爷哈哈大笑。

笑声中，甜甜也抿着嘴笑了。

临走时，志工把助学金交给爷爷。爷爷接过，连声说：“感恩，感恩。有政府帮忙，有你们记挂着，这个家才撑得起来。”

那些被改变的心

太阳西斜，所有小组返回学校。

大家围坐在一起。韩一帆坐在角落里，手里还攥着没送完的棒棒糖。

志工毛桂琴问他：“今天开心吗？”他用力点头：“下次我还能来吗？”



新乡志愿者王楚然（中）拥抱失去父母的孩子，并反思自己的行为。她表示，以后要常怀感恩心，把小爱变大爱，温暖更多人。摄影/宁吉红

毛桂琴笑了：“当然能。”

新乡志愿者王楚然走访了失去父母的孩子，内心深受触动，开始反思自我。“以前总向父母索要化妆品，抱怨他们不给我买裙子。现在只觉得自己特别自私。往后我会珍惜身边的亲人，常怀感恩之心。把小爱化成大爱，传递温暖。”

“我不是来送爱心的，我是来收爱心的。”第二次参加慈济活动的孟州志愿者孙彩霞说，“小旭的外婆在困境中依然保持整洁、乐观向上，深深震撼

了我。付出爱比接受爱更幸福。”

焦作志愿者慧果说：“退休后，我一直沉迷旅游玩乐，内心越来越空虚。参加这次走访，看到那么多比我不幸的家庭，我才真正打开心门，学会知足。”

开封志愿者黄彩霞既是老师也是家长，她说：“我们走访不是陪孩子沉浸在悲伤里，而是要给他们带去希望。父母欣赏支持，孩子就自信；父亲严厉挑剔，孩子就自卑。这让我深刻反思自己的家庭教育。”

平顶山志工杨小峰分享了助学路上的波折，让她体会到“籍事练心、处处多用心”。“筹备时出行困难，只有两人报名还都不会开车。几经波折，活动前一晚才找到司机。上路后又状况不断，但我想，外界无常，初心要稳。只要心念不退，没有过不去的坎。

“我陪伴首次参加活动的志愿者、老师和6个孩子。准备餐点、使用环保餐具、送‘四神汤’挂饰、分享智慧好话、再送‘平安福’，然后一起学习‘爱的鼓励’，慢慢打开大家的心扉。这次让我懂得：慈善不是单方面给予，而是彼此温暖。我们走进困境家庭，不是为叹气，而是传递希望。守住本心，做对的事，坚持就没错。”

最后小峰引用了一句话：“来了就好！好了再来！越来越好！”

鲁同梅最后站起来。她看了一眼坐在角落的韩一帆，说：“今天最让我感动的，是韩一帆。两年前，他还是个躲在角落偷偷观察的小男孩。今天，他把自己买的棒棒糖，递给了受助的孩子。那个曾经被温暖过的男孩，正在把温暖递给别人。”

傍晚，车队陆续返程。志工纷纷分享着此行的感动——付出爱，也收获了爱，彼此温暖，更坚定了持续助学的初心。

三年来，志工不间断地陪伴，让每一个孩子、每一个家庭都发生了真



开封志愿者黄彩霞既是老师也是家长，她说：“我们走访不是陪孩子沉浸在悲伤里，而是要给他们带去希望。”摄影/宁吉红

实而易见的变化：从内向自卑、孤单忧郁、封闭压抑，转变为自信开朗、勇敢表达、乐观坚强；从愁苦绝望、怨怼纠结，转变为知足感恩、向阳而生、重拾希望。

韩一帆坐在车上，想起第一次见到慈济志工时的样子。那时他不懂什么叫“爱”，只记得那些穿蓝衣服的人总是笑眯眯的。

爱不是挂在嘴上的词。爱是一根棒棒糖，是一个拥抱，是一句“慢慢来”，是弯下腰递出助学金时的那份尊重。

窗外，春天的麦田在风里翻着绿浪。那些被关怀过的孩子，他们都是一颗颗种子，种在修武的春天里，等着发芽、长大。



主题报道

春天我们和环保有个约会

撰文/摄影广东广州真善美志工、广州慈济助学生

2026年3月29日，广州慈济志工与大学助学生，分成21个小组，奔赴海珠湖、华南植物园、晓港公园、流花湖、清远白庙、顺峰山等10多个地方，开展了一场别开生面的“踏青+环保”主题助学活动。这一天，孩子们在自然里放松、在游戏里打开心扉、在付出中收获自信。他们说：“原来，做环保可以这么快乐。”

春风拂面、草木生香，珠江两岸绿意盎然。为让慈济资助的大学助学生在紧张的学业期间放松身心、亲近自然，广州慈济志工精心筹备了一场春日踏青暨环保主题户外活动。

102位大一至大五学子参与，更有4位已毕业的学长学姐以志愿者身份同行。全体成员分为21个小组，多点就近、分组开展活动。大家就近寻景，漫步海珠湖、晓港公园等城市园圃，探访华南国家植物园，打卡清远白庙、顺峰山公园，将踏青赏春、环保实践、趣味

互动与暖心陪伴融为一体。

弯腰，是最美的姿势

早8点半，晓港公园。

第二组的志工和学子们领好夹子和环保袋后，便开始了一个半小时的垃圾捡拾。烟头、纸巾、塑料瓶……藏在草丛里、石缝间，一个都不放过。

志工赵红霞和助学生婷婷主动留下清理一条小巷。红霞手持夹子仔细搜寻，婷婷躬身、托着袋子，几乎以90度鞠躬的姿势接住垃圾，没一丝嫌弃。



第一组学子都是大一新生，大家手持夹子和蓝色网袋，变身为“捡宝人”，细致清理路边、花丛中的烟头、纸巾。摄影/谭雅丹

婷婷从高一开始接受慈济关怀，早已认同“付出无所求”的精神。原本10多分钟就能走完的小路，因为捡拾，走了20多分钟。她笑着说：“肚子是饿了，但真正沉下心做环保，看着环境变干净的那一刻，心里满是沉甸甸的幸福。”

第一组在海珠湖。小组成员来自三所不同大学的大一新生，大家迅速分工合作，手持夹子和蓝色网袋，变身为“捡宝人”，细致清理路边、花丛中的烟头、纸巾。

刚入学的学子们在活动中渐渐放下拘谨。阳阳原本因学业难题而心情低落，但在俯身捡拾的过程中，阳光洒在湖面，微风拂过脸颊，他忽然豁然开朗：“原来，治愈心情的方法不是刷题，而是弯下腰，为大地做点小事。”

小怡分享道：“感受大自然美好，我意识到我们不能只向自然索取，更要为守护自然贡献力量。有两个小孩对我们的行动充满好奇，我们的捡‘宝’行动既具有环保意义，也具教育意义。”

植物敲进书签，环保玩成剧本杀

第三组也在海珠湖，但他们的主题是“植物拓染书签”。

学子们漫步湖畔，捡拾自然脱落的花瓣和叶片。每发现一片好看的叶子，就兴奋地举起来：“看！这个形

状像爱心！”

到了休息区，大家围坐在一起，动手创作。小辉用小锤子敲打，把花草的汁液和形状印在书签上。初期因为花叶的新鲜度不同，敲出了一团模糊，成了“抽象派”书签。大家互相看着对方的“杰作”，笑得前仰后合。

待动作慢慢熟练后，一张张印着清晰叶脉与花瓣纹理的书签便诞生了。大家还在书签上写下静思好话或内心感悟，把对春天的喜爱、对环保的理解，轻轻藏进这张小小的书签里。每一张拓染书签，都是对大自然独有的印记，也是一份珍贵的纪念。

第五、六组的海珠湖相聚，因为五位学子的精心策划，变得格外不同。

他们提前一周秘密建群，设计了“寻找环保植物”“你画我猜学环保”“环保剧本杀”等环节。活动当天，往日腼腆的学子在剧本杀中逻辑清晰，展露冷静外表下的正义感；有人随口吟出诗句，尽显文学底蕴。

毕业多年的小杰和小翰学长也来了，他们像暖心兄长一样分享成长经验：“我们以前也接受助学，现在工作了，最想做的就是回来陪你们。”

野餐后突降暴雨，大家躲进回廊，继续玩起“剧本杀”。雨水哗哗响，廊下朗朗笑。这场突如其来的暴雨，让大家更明白：人生路上，或快或慢，有风有雨，但只要有同伴、有



小辉（右）用小锤子敲打，把花草的汁液和形状印在书签上。初期因花叶的新鲜度不同，敲成了“抽象派”书签。摄影/熊庆云

温暖，就总能找到心安之处，遇见不期而遇的美好。

小雯写下心得：“慈济是一个充满爱与温暖的家，志工会把肩膀借我们靠，把人生经验掰开揉碎了教给我们。只要我们一回头，就能看到志工的笑容和温暖的怀抱。”

每一步突破都值得鼓掌

在顺峰山公园，第十五组的学子们骑着共享单车，手持环保标语牌，

向过往游客倡导环保理念。

小欣刚开始躲在队伍后面，不敢靠近路人。志工温柔地鼓励：“大胆一点，游客一定能感受到你的心意。”

小欣深吸一口气，走到一位阿姨面前，小声说：“垃圾不落地，环境更美丽。”阿姨笑着点头：“小姑娘说得对！”

第一句话出口后，小欣的勇气倍增。第二次，声音大了一些；第三次，主动走向一位叔叔。笑容越来越

自然，眼神越来越亮。

活动结束后，志工对她说：“对的事情，做就对了。”小欣用力点头。

第九组去了清远白庙。此前，年轻的队辅们始终与学子互动不畅，面对内向的小淳，更是将每次聊天都聊成了尴尬。

这次，志愿者霍珊珊加入。她亲切地拉着小淳的手，问她的学习、生活、未来梦想。简单的几句话，小淳就卸下防备，露出了真心的笑容。

志工站在一旁，愣住了。原来，不是自己不会沟通，而是没真正把孩子放在心里，少了真心的倾听和陪

伴。活动结束后，大家约定：珍惜剩下的助学时光，用真心换真心。

背包里的爱

第十六、十七组相聚大沙河湿地公园。活动前一周，志工群里就热闹起来——“我做饺子”“我包青团”“我卤豆腐”“我买最新鲜的水果”……

活动当天，公园草坪上铺开野餐垫，各色食盒整齐摆放，学子们吃得津津有味，志工在一旁笑眯眯地看着，时不时问：“够不够？再吃一个。”

大家边吃边自我介绍，有的结识了新朋友，有的偶遇同校师兄或高



在顺峰山公园，第十五组的学子们与志工骑着共享单车，手持环保标语牌，向过往游客倡导环保理念。摄影/梁校敏

中同窗，闲谈间便拉近了距离。饭后散步拍照，抱树感受生命与自然的融合；击鼓传花环节里，有人分享温暖善举，有人展示才艺，有人分享静思好话。大家围坐一团，说说笑笑，宛如一家人般温馨。

临走时，志工还把剩余的零食塞进学子们的背包里，像送别孩子远行的妈妈。

第十组在海珠湖。志工一句“最近怎么样呀”，就让学子们打开了话匣子——有人倾诉学业压力，有人说起家庭烦恼。志工耐心开导，为每一个小成就喝彩。



大家盘坐在野餐垫上，享用志工做的马蹄糕、南瓜馒头，还有从家里带来的水果、零食、饺子和青团等美食。摄影/利凯飞

一位志工的话让大家印象深刻：“所有的迷信都是让自己不自信的。不顺心就拍拍手，把紧张踩在脚下。生活没有跨不过去的坎。”

野餐时，志工的背包里塞满了水果、零食，皆是心意。饭后的手语、猜词游戏充满欢乐，志工即便不懂网络热词，也认真参与，留下了不少暖心的笑话。

来自湖南的一位志工，曾因烧伤留下疤痕，但她依旧坚强乐观。她分享自己被慈济温暖的故事，还教大家摄影技巧，并告诉大家：“真正的光芒，从来都源于一颗永不放弃、始终



第十八组的目的地是荔枝湾涌。学子们兴致勃勃地欣赏西关大屋、听粤剧、看游船，了解荔枝湾涌的历史。摄影/何静妍

向善的心。”

冒雨送达助学金

第十八组的目的地是荔枝湾涌。

学子们正兴致勃勃地欣赏西关大屋、听粤剧、看游船，忽然发现——小怡没来。原来她得了重感冒，在学校宿舍休息。

活动结束后，志工梁小勤、王莲花不顾疲惫，拿起装好助学金和祝福卡的袋子，冒着大雨出发。

雨越下越大。她们转了两趟公交，又步行近半小时，单程用了近2个小时，终于赶到广东培正学院。

小怡打开门，看到两位浑身湿漉漉的志工，眼眶瞬间红了。“这么大

的雨，您们怎么还来……”

志工擦着脸上的雨水，笑着说：“答应你的，一定要到。”她们细细分享当天活动的趣事与伙伴们的心得，还叮嘱她按时吃药、好好休息。

小怡握着那份沉甸甸的信封，说：“我好像也跟着你们去了一趟荔枝湾涌。这份环保理念，我会记在心里。”

自然教会我们的事

第十三、十四组走进华南国家植物园。橙红色的无忧树下，朵朵花团映衬着一张张笑脸，大家拍下灿烂的合照。

草坪上，有志工王毅亲手做的马蹄糕、南瓜馒头，还有志工从家里带来的水果、零食、饺子和青团等，大



流花湖公园里的黑天鹅在湖面优雅游弋，白鸭于碧波中悠然嬉戏，碧水绿树相映成趣，大家一起感受大自然和谐共生的美好。摄影/蒋洁颖

家盘坐在野餐垫上，一起享用美食。

“离谱故事接龙”游戏让想象力飞到外太空；“大脑联通”游戏考验默契，即使迟迟“联不通”，学子们也不介意，彼此笑成一团。

临近结束时突降大雨，学子们在避雨时欣赏雨后的清新园景，还偶遇一只软萌的三花猫。在这片绿意与生机中，他们真切读懂了“绿水青山就是金山银山”的深意。

第二十组在流花湖公园。春日公园绿意盎然，黑天鹅在湖面优雅游弋，白鸭于碧波中悠然嬉戏。碧水绿树相映成趣，勾勒出一幅人与自然和谐共生的画卷，让人心胸开阔愉悦，

仿佛找回了久违的纯真。

“抓鸭子”游戏把气氛推向高潮——大家围成圈，一人喊“抓鸭子”，下一人问“抓几只”，再下一人说“抓三只”，然后集体“嘎嘎嘎”。有人数错只数，有人忘记“嘎嘎”，笑声不断。

午餐是精致蔬食。学子们边吃边聊：“原来蔬食可以这么好吃，它不仅是饮食的选择，更是对自然的敬畏、对环保的践行。不浪费、不铺张，将环保融入日常，就是对地球最好的守护。”

第四组在雅居乐环保点，学子们宛若走入一场充满惊喜的生活小课

堂，解码了诸多生活小妙招。

收集修车厂装有残余汽油的废油瓶时，瓶底总倒不干净。志工简雪环支招：“在瓶身钻两个小孔，一孔出液，一孔通气，利用气压就能流干净。”

大家试了试，果然事半功倍。“原来环保不是蛮干，而是用巧思！”一位学生兴奋地说。

春天在人心里，爱也是

黄昏时分，各个小组陆续返程。

每一个小组都有专属的温暖故事，每一个瞬间都藏着不期而遇的美好。学子们在自然中放松身心，在互动中收获成长，在实践中读懂环保；慈济大家庭的爱与温暖，也在一次次相聚中愈发浓厚。

这一天，102位助学生、58位志工，用不同的方式做了同一件事——弯腰，捡起垃圾；抬头，看见美好；伸出手，接住爱；迈开步，走向自信。

春天在人心里，爱也是。 



志工简雪环亲手示范：“在回收的废油罐瓶身钻两个小孔，一孔出液，一孔通气，利用气压就能把废油流干净。”摄影/阮小慧



摄影/杨影

八十张照片点亮八十岁的春天

撰文/摄影 北京真善美志工

3月21日，京西门头沟山桃花初绽。58位慈济志工和志愿者走进青白口村，开展“耆乐融融”长者关怀。他们为独居的付大爷整理出80张陪伴照片，筑起温暖的“回忆墙”；为失能的孔大爷洗头、理发、清扫污秽，让老人重展笑颜；为杨爷爷剃头，为腰疼的崔奶奶贴膏药。大家把一间间昏暗的屋子擦亮，也擦亮了一颗颗孤独的心。

早春的北京门头沟区青白口村，杨柳风轻拂，河畔残叶随水远去。北京慈济志工和志愿者怀揣着对乡村长者的深切牵挂，踏着轻快的脚步，开展“耆乐融融”长者关怀项目。

推开付大爷家的院门，简朴的院落里却不见人影。志工轻推正屋门，付大爷正在收拾，抬头看见来人，眼睛一亮，随即又故意板起脸，伸手摸着志工的头：“闺女，你们都四个月没来了呀！”

志工笑着回应：“大爷，您的时间为什么过得比我们快呀？”

80张照片，把爱挂在床头

两个月未见，大爷心里其实在一天天数着日子。他桌上一直摆着几年前与志工包饺子的合影，近来常半嗔半念：“你们再不来，就把照片拿走吧！”这句看似抱怨的话，藏着月月盼相见的深深牵挂。

志工立刻分工：晾晒被褥、清洗床单、刷洗锅碗、擦拭桌面、清洁马桶……阳光里，洗净的床单、被罩像彩旗般飘扬。

忙完后，志工拿出精心准备的礼物，围着大爷让他猜。付大爷笑着摇头。志工揭晓：“您总念叨想我们，今年您八十岁，我们整理了80张陪伴您的照片，一会儿挂在屋里，您就能天天看见大家啦！”



志工韩亚辉的儿子张嘉和小朋友用小手，把一朵编织的花朵献给付大爷。摄影/宋轶

“太好啦！这下我天天都能看见你们喽！”付大爷笑得合不拢嘴，像个孩子一样手舞足蹈。

志工问付大爷贴哪儿，他指着床头北侧的墙：“就贴那儿，我躺在床上就能看见！”大家钉钉子、系绳子、按时间顺序夹照片、装氛围灯。一盏盏暖光点亮，一面满载回忆的照片墙落成。

照片里，从酷暑到严冬，从播撒花种到向日葵盛放，从河边嬉水到上山圆老人年轻时的梦，从团圆包饺子到庆贺八十大寿……每月的约定，从未失约。

张嘉和小朋友用小手把手作的花朵献给付大爷。收拾妥当，志工搀着



志愿者李玲主动负责擦拭马桶，她用自带的工具和洁厕灵，从里到外，把满是污垢的马桶清理得干干净净。摄影/董洋



志工帮孔大爷洗头、洗脸，小心翼翼地修剪指甲，再换上干净衣物，涂好凡士林护手霜，悉心呵护老人干裂的双手。摄影/董洋

大爷到河边散步。志工和孩子玩起打水漂，大爷站在桥上，望着水花一圈圈荡开，眉眼间满是幸福。

笑得像个孩子

走入静寂的街巷，志工在前往孔大爷家的路上，遇到了他的侄儿，每月见，大家早已熟悉。

推开门的瞬间，一股浓重的气味扑来。蜷缩在发黑被褥里的孔大爷缓缓起身——头发蓬乱，满脸污垢，走路趔趄。志工的心里揪了一下。

大家没有犹豫，迅速分工：搬出洗衣机、收拾脏被褥和衣服、刷锅碗。锅内的残食早已发霉，绿苔和污垢层层附着，两位志工反复刷洗，连角落都用自带的抹布擦得干干净净。

志愿者李玲主动负责擦拭马桶，

她用自带的工具和洁厕灵，从里到外，把满是污垢的马桶清理得干干净净。

孔大爷看着忙碌的身影，也拿起刷子，颤巍巍地加入。看见院子里清理出的破旧衣物，他拎起来主动送到垃圾回收点。

清扫完，志工邀约理发组的志工上门，同时帮孔大爷洗头、洗脸，小心翼翼地修剪指甲，再换上干净衣物，涂好凡士林护手霜，悉心呵护老人干裂的双手。

志工为奖励孔大爷配合理发，特意准备了糖果。老人接过糖，笑意盈盈，像个孩子。

最后，志工拿起手机当镜子，逗趣地说：“您看看，这是谁？”

孔大爷望着屏幕里那个整洁清爽的自己，愣了愣，然后脸上绽开舒心

的笑容。

热炕头儿上的家长里短

敲开彭阿姨家的门，志工刚进屋就被暖意包裹。彭阿姨刚从村委大院贴完耳豆回来，见到志工，脸上绽开朴实的笑容。

“炕里烧了柴，快上炕坐，暖和！”

志工谦让着坐下，炕面温热，大家心里满是暖意。闫淑红笑着说：“一坐下来都不想走了，炕头儿留客。”一句话逗得彭阿姨眉眼弯弯。

围坐在暖烘烘的炕头，彭阿姨慢慢说起了家里的事：老伴早逝，两个儿子在外工作成家，都很孝顺；女儿离异后独自抚养孩子，彭阿姨心疼，便主动担起照顾外孙的责任，这一照顾就是十余年。即便自己身体不好，

也从没喊过苦，只说“孩子在，就有奔头”。

聊起女儿，她还笑着说偶尔会跟女儿“要钱”，女儿总“耍赖”说没钱。语气里没有抱怨，只有对孩子的包容和疼爱。

灶台、炕膛一尘不染，院里的柴火码得方方正正。即便历经生活的风雨，彭阿姨也从不敷衍日子，用乐观把平凡的生活过得有滋有味。

离开时，大家坐在炕头合影。彭阿姨的慈爱和志工的真诚，在暖炕的映衬下，构成最温暖的画面。

在乎他，也包容他

梁大姐见到志工，笑着迎上来，浅灰棉服，格纹贝雷帽，眉眼弯弯。

围坐一堂，拉家常。说起与老

伴相恋的往事，67岁的大姐忽然红了脸，捂着嘴笑，羞涩地说：“那会儿单纯得很，什么也不图，就是有眼缘。”她和老伴皆高中毕业，在当年的农村算是高学历了。

梁大姐与老伴已携手43年，一双儿女在城里工作成家。年轻时两人都好强，常为小事较劲；中年后，她慢慢学会了“示弱”，更懂得了包容的真谛。

志工瞥见墙角桌上的“光荣之家”牌匾，才知梁大姐的老伴是一名退伍军人。大姐云淡风轻地说着相处的智慧：“我在乎他，他强势，我就包容他。家里哪有那么多对错？你包容他，他也会包容你。”年轻时的老伴带着几分大男子主义，如今却会主动刷碗、擦地，有时擦不干净，大姐也忍着不说，“一说缺点他就不干了，得哄着来。”

话音落，满室皆笑，梁大姐的笑容里，是岁月沉淀的温柔。

梁大姐还是个心怀善念的人，平日里总愿意帮衬邻里，“能搭把手就搭把手，我从来不愿意麻烦别人。”进城看孩子，孩子们要开车相送，她也总摆

（左图）彭阿姨在炕灶里烧了柴，炕面温热，大家心里满是暖意。志工闫淑红（右二）笑着说：“坐下来都不想走了，炕头儿留客。”摄影/袁苗苗

（右图）梁大姐与老伴已携手43年，人过中年的她慢慢学会了“示弱”，更懂得包容的真谛。“一说缺点他就不干了，得哄着来。”摄影/宋景连

手拒绝，“不用，我坐公交挺好，又不花钱”。这份知足常乐，不索取、懂珍惜的模样，让志工深受感动。

不知不觉，半个多小时的时间悄然流逝，志工起身告辞，大姐执意相送。

走出很远，回头望去，大姐仍站在门口笑着挥手。阳光打在她脸上，愈发明亮。

我在，家就在

沿着乡间小路，志工前往困难家庭阿玲家初访。穿过狭小的院子，进门便看见屈奶奶坐在沙发上，一个十二三岁的女孩文静乖巧地依偎在她身旁，另一个七八岁的男孩趴在沙发的另一头玩耍。

屈奶奶的儿媳阿玲慢慢讲起家里的情况：爷爷86岁，血压和血糖都

高，腿脚不好；屈奶奶81岁，早年半身不遂，拄着拐杖才能挪步。丈夫在学校当保安，去年底突发脑溢血离世，年仅48岁，留下她和一双儿女。目前，阿玲做保洁临时工，家庭重担全压在她一人身上。

说起去世的丈夫，阿玲和屈奶奶都忍不住落泪。老人坐在沙发上，反复说“忘不了，时刻都在想”。志工郭梅轻轻递上纸巾，轻轻拥抱奶奶，劝她为了孙女孙子保重身体。几位志工围上来，你一言我一语宽慰：“孩子爸爸一定希望家人都好好的，困难都会过去的。”

屈奶奶擦擦眼泪，点点头：“我在，家就在。”

阿玲的目光落在墙上的结婚照上，她说：“他用过的东西还在，一

切保留着他还在时的样子。当年知道怀上第一个孩子时，我俩高兴得不得了，傍晚悄悄进了城，去了什刹海，想起来就像昨天的事。”

如今所有事都得阿玲自己做——照顾孩子、老人，做饭、洗衣。但她感激公婆能帮忙照看孩子，让她安心工作。言语间没有抱怨，只有踏实的担当。

志工不断鼓励阿玲，面对困难大家共同努力。不知不觉间，阿玲和屈奶奶脸上的悲伤逐渐退去。肖云丽见气氛融洽，轻声说：“我们这次带了个轻便轮椅，不知道奶奶用不用得上？”得知奶奶正需要，志工赶紧回村委大院取来了轮椅。

志工再邀请一家人去村委大院，让理疗师为一家人检查和调理身体。





志工肖云丽轻声询问奶奶是否需要轮椅，得知奶奶正需要，志工赶紧从村部取来。奶奶坐上轮椅后，满面笑容地道谢。摄影/鲍文冬

理疗师分工照料，为阿玲的公婆按摩、给孩子贴耳豆，为阿玲的腰腹部作保健按摩。阿玲看着、感受着这一切，轻声说：“感谢你们做的一切……我也想和你们一样。”志工笑着回应：“我们每次来，您也可以穿上志愿者背心，做慈济志愿者呀。”她听后露出笑容，在场的人都笑了。

一颗善的种子，悄悄种下。

处处善念似春风

清晨，村委大院健康咨询室里，志工朱涛早早守候。三个月未见，他惦记着乡亲们，七点半便动身赶来。按摩、拔罐、贴耳豆，指尖的忙碌中

满是对乡亲们的牵挂。

85岁的崔奶奶一见朱涛，便热络地拉着手念叨思念之情。奶奶年事已高，还要照料瘫痪且患阿尔茨海默病的老伴，腿疼困扰了许久，就盼着朱涛来。朱涛细心扶她上按摩床，脱鞋、按摩、贴膏药。一番调理后，崔奶奶的腿疼舒缓，脸上笑开了花，开始说起老伴的往事，言语间的幽默惹得大家阵阵欢笑。

志工甘业华拿出筋膜枪为崔奶奶做局部按摩，她感到新奇又欢喜，认真地记下品牌，想着日后也备上。临走时，志工送她出门，一声声祝福，让春日的暖意融进了老人心里。

理发的志工走进88岁的杨爷爷家。杨爷爷和老伴崔奶奶看到志工非常高兴。崔奶奶说：“你们每月来理发，我们真的很方便，不然还得坐公交车去外面。”

志工舒娟丽正在学习理发，她说：“剃光头我可以。”老师傅肖宝华在旁指导：“剃光头要从前往后推，头发碎屑从上往下擦，围裙可以最后再抖落。”舒娟丽照做，理完头发，老人顿时精神利落许多。接着肖宝华为崔奶奶修剪，技术娴熟的他，引来崔奶奶连连称赞：“老师傅专业。”

天刚蒙蒙亮，膳食组志工便开始忙碌。因条件有限，无法烹制大锅菜与各类热食，原计划只准备方便面。为了让大家吃得舒心、吃得健康，志工翟春燕准备了丰富食材：四样凉菜、西红柿蘑菇汤、60个全麦馒头和包子，还有多款自制小食。

不仅如此，其他膳食组志工齐心协力，共备齐九道凉菜、四五种新鲜水果，还煮好了热汤面。看到家人吃得开心，翟春燕只朴实地说了句：“大家吃好了，我们就开心。”

负责环境清扫的志工抵达村委大院后，放下背包，立即投入室内清扫与擦拭。

推开卫生间的门，刺鼻气味扑面而来，志工和志愿者没一人退缩，纷纷挽起衣袖。马桶内壁附着的顽固污



理疗师、志工朱涛细心地为崔奶奶脱鞋、按摩、贴膏药。一番调理后，崔奶奶的腿疼缓解，脸上笑开了花。摄影/吴旭灿

渍，志工戴上手套用钢丝刷一点点蹭洗；地面擦拭不净，就蹲下身，用抹布反复擦拭；平日里容易被忽略的墙面和厕门边缘，志工也逐一喷洒清洁剂擦净。

一番辛劳后，卫生间焕然一新。志愿者贺辰说：“第一次参与这样的清洁服务时，放不下身段。如今渐渐熟练自在，更懂得要多付出。”

青白口村孔委员自上任以来，已参加两次慈济活动，他感动地说：“志工对待乡亲的热心、耐心、用心，深深打动了我。等下个月大家再来，山里的桃花都开了，我带你们看最美的风景。”

那时花正好，人也在，爱从未失约。🌸

生命里的“及时雨”+

撰文 / 罗永玉、明仿、陈丽平 摄影 / 福建漳州真善美志工

2026年3月1日，大雨笼罩漳州。临床用血告急，漳州市中心血站携手慈济基金会联合举办第十六次“美丽漳州·卷袖之爱”无偿献血活动。大雨没能阻挡善意，从初次献血的年轻人到坚持多年的长者，从“家庭团建”到单位跨城包车……每一个挽袖的瞬间，都是生命对生命的“及时雨”。

清晨六点半，大雨笼罩了漳州市，但未能浇灭爱心人士参与无偿献血的热忱与善意。雨落河川，又化作甘霖滋润土壤，恰似人间善意的流转——无偿献血，让生命之血从己身流向他人，送去生的希望。

为缓解临床用血压力，漳州市中心血站携手慈济基金会如约举办第十六次“美丽漳州·卷袖之爱”无偿献血活动。这也是自2018年8月首次举办以来的第十六场献血活动，累计2,037人次献出661,200毫升热血。

大雨挡不住最暖的红

漳州精益珍公司的大厅里，慈济志工早已忙碌起来。红糖姜茶的热气升腾，点心台上摆着精致的素粽、蛋糕和水果。这里将迎来近百位卷袖献血的爱心人士。

“我以为大雨会拦住人，没想到

大家来得比我们还早。”志工撑着伞站在门口，裤脚湿了半截，脸上却满是笑意。

第一位到达的献血者叫蔡思聪。他是经志工石红梅介绍来的，第一次参加这样的活动。“一进门，大家都热情跟我打招呼，我有点受宠若惊。”他笑着说，“红梅姐给我讲了无偿献血的意义，还带我参观了现场。这里很规范，让人安心。”

雨越下越大，人却越来越多。

一位头发微湿的陈秀茸女士独自撑着伞走来。志工连忙迎上去：“这天气，您一个人怎么来的？没联系接驳车吗？”

陈秀茸不好意思地笑了：“我不好意思给大家添麻烦，自己打车来的。”

陈秀茸曾接受过慈济的帮助，听志工张亚英分享后，便决定来献血。

“我有能力帮到别人，就应该去做。”



每年都来献血的张恩杰，和志工已然熟络。他掏出手机拍下精致美味的点心并发到工作群里，“炫耀”自己受到的高级待遇！摄影/明仿

经营早餐店的林丽金是第一次献血，量血压时，高压有点高，医生让她稍作休息。第二次测量顺利通过，她献完血后笑着说：“能帮别人一点是一点。”

每年都来献血的张恩杰，一坐下就熟络地跟志工聊起来。志工端上点心，他先掏出手机拍照，发到工作群里，开心地说：“我要跟他们‘炫耀’一下我受到的高级待遇！”

漳浦来的“亲友团”

雨幕中，一辆中巴车缓缓停靠。

车门打开，一行人鱼贯而出——他们是特地从漳浦包车赶来的志愿者团队，其中11人成功献血。

陈振益第一次来到慈济组织的献血现场，起初有些不解：“献个血，何必跑这么远？漳浦不行吗？”

陈振益的妻子黄秋格在一旁笑而不语。她之前参加过慈济的献血活动，虽然那次没能献成，但现场的温暖让她一直记在心里。“这次我把先生拉来了。”

陈振益一下车，就感受到了那种

温暖：有人撑伞迎接，有人递上热腾腾的早餐，等待时有葡萄糖水和点心，献完血，还有精致可口的营养餐。

“这里服务怎么这么好！”陈振益感叹，“我终于明白她说的‘温暖’是什么意思了。”

单位联动的红色接力

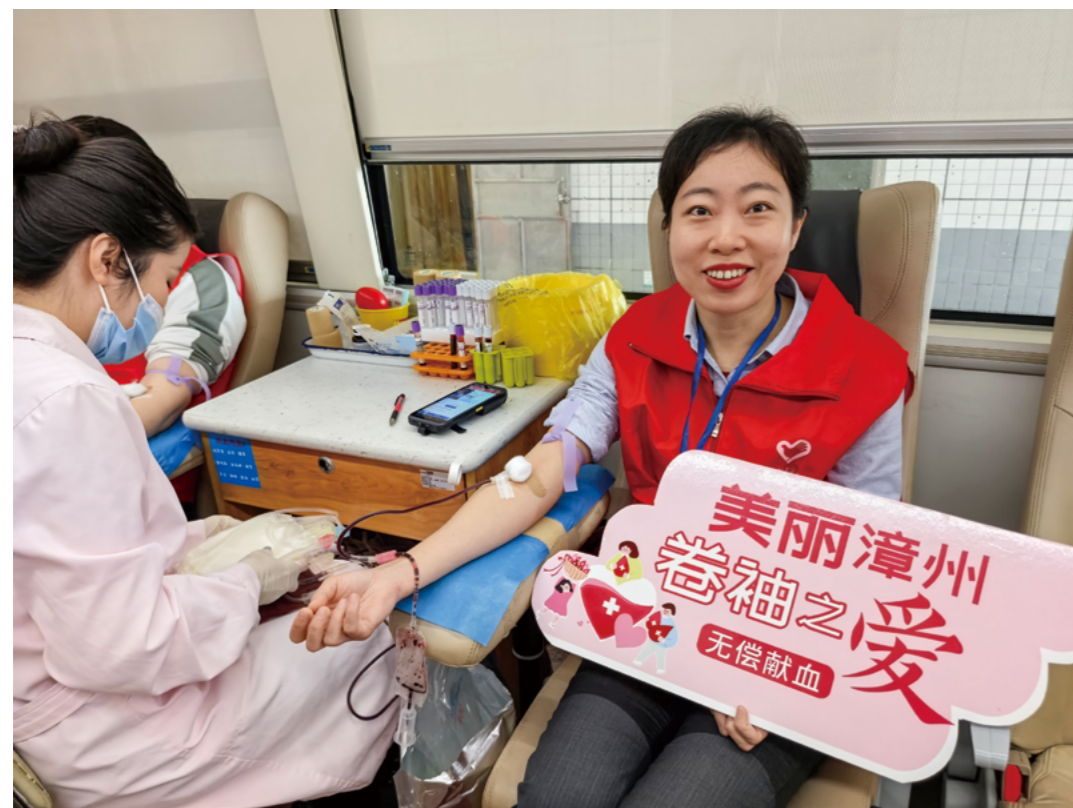
在漳州市农业银行工作的志工林绿凤，春节前就和退休的同事张奕云商量：能不能在单位里动员一下，春节期间用血紧张，正需要大家伸出手。

两人找到农行团委。团委书记林云强当即答应：“我们单位本来就常组织献血，听你们说春节用血紧张的情况，更觉得这件事意义非凡。”

林书记在工作群里发了号召，很快得到了回应。

活动当天，漳州市农业银行特意安排了两辆车，接送来自龙文区和芗城区的8位同事。

90后职员叶颖芳已经是第16次献血了，累计献血4500毫升。她笑着说：“献血无损健康，简单的一个动



90后农行职员叶颖芳已献血16次，这是她第一次参加慈济组织的卷袖之爱。她说：“每个环节都有志工关心，太暖心了。”摄影/杨玉桃

作，就能为别人带去希望。这次是我第一次参加慈济的活动，每个环节都有志工关心，太暖心了。”

年轻职员李学军是第一次献血。他坦言：“凡事都有第一次，跨出第一步才知道，之前的忐忑都是多余的。”

厦门银行漳州分行的张泽海，每年都负责组织本单位职工参加献血。他有点晕血，以前一直没敢献。这次，他鼓足了勇气。“今天虽然下着雨，但被大家的爱包围着，感觉很温暖。”张泽海成功献出了300毫升，同事们纷纷为他鼓掌。

献血的“家庭团建”

大厅一角，11岁的庄梓言安静地坐在妈妈身边。妈妈蔡泗菊已是第四次参加献血，当天特意带着儿子来，希望让他感受助人的氛围。

“妈妈献血，我很高兴，我也想献。”梓言小声对志工说。

“你为什么高兴呀？”志工蹲下来问他。“因为献血能帮助别人呀！”孩子的眼睛亮亮的。

妈妈笑着摸他的头说：“等你满十八岁，妈妈和你一起来。”

母子俩郑重地拉了勾，这份善意的种子，将在未来生根发芽。

另一个角落，母女三人的笑容格外动人。

陈秋凌因工作繁忙，原本不打算



蔡泗菊第四次参加献血，当天她特意带着儿子梓言来，希望让孩子感受助人的氛围。“妈妈献血，我很高兴，我也想献。”摄影/蔡丽娟

来。但看到母亲、志工蔡美伸一大早就冒雨准备出发，她便决定先送妈妈过来。到了现场，听到妈妈打电话给妹妹陈秋泓：“快起床，来献血！”秋凌又折返回家，接上妹妹一起赶来。

母女三人已有多次献血经历。这天，她们又一次并肩卷袖。

成功献完血，三人相视而笑。美伸挽着两个女儿的手臂，声音轻而坚定：“有你们，我很感恩，也很骄傲。”

志工陈翠凤的儿子林从明第一次走进献血现场。他以前经常开车送妈妈参加活动，却从未想过自己也要参与。那天听妈妈说起，便决定来试试。

“感觉特别好。”林从明笑着说。

翠凤在一旁笑：“我沾你的光咯。”从明调皮地回了一句：“是您



志工陈德新（左）表示，每次静脉穿刺都很费劲，上次左右手轮流找血管，“我的血能救助像母亲一样的老人，我就有了勇气。”摄影/胡美莹

教育得好。”

母子俩像朋友一样的对话，让周围的人都笑了。

63岁的谢国忠曾因献血获得全国铜奖。超龄后，他憾别献血，但一直支持妻子宋希明参与公益。如今儿子谢培文接过了爱心接力棒，一家三口共同传递着这份善意。

生命里的一场“及时雨”

漳州市中心血站站长曾智慧也来到了现场。

看着那么多年轻人，曾站长感慨地说：“献血精神的代际传承至关重要。年轻人通过献血救助长者，把这种精神传承下去，等我们年老时，也能

获得生命的支撑。”他继续分享自己的实际行动，“献血是最高形式的利他行为，是宝贵的医疗资源，更是无数家庭的希望。我每年献一到两次血，累计近5,000毫升，还带动家人一起参与，去年我们一家就献了六次。”

曾站长顿了顿，说出了一句让许多人感动的話：“我们这一代献血，是给上一代父辈们用的。”

志工陈德新听到这句话，身有感触，主动走上台，讲述自己的故事：

“我的母亲患有肾衰竭，身体很虚弱。去年10月，她手腕受伤流血过多晕倒，送到医院急需输血。因为我之前参加过几次无偿献血，母亲获得了优先用血的政策待遇，及时输血后，

母亲恢复得很快。”

陈德新卷起袖子，露出偏细的血管：“每次静脉穿刺都很费劲，上次左右手轮着找血管。但想到我的热血能救助像母亲一样的老人，我就有了勇气。”

血站工作人员认出了他：“上次让你挨了好几针，这次我们一定一次成功！”两个人配合，一个固定手臂，一个小心找准血管。

“谢谢你们，我以后再也不怕献血了。”德新笑着说。

张磊也有类似的经历。2023年，他的父亲做心脏搭桥手术，需要用血。因为他有献血证，在紧急情况下，父亲获得了优先用血权。“所以我一定要坚持献下去。”

下午两点，活动接近尾声。

82人成功献血，25,900毫升热血将很快流入临床，成为某个手术台上的希望，某个病房里的转机。

正如站长发自内心的那句话：

“每一次挽袖，都是他人生命里的一场及时雨。”

越



张磊（右）已年满55岁，他受同事王祥录（左二）、郑裕聪（左三）之邀，首次参加慈济的卷袖之爱活动，感到很温馨。摄影/明仿

不负春光不负己 热血燃青春

撰文 / 黄伟玲、陈超原、石碧琼 摄影 / 福建泉州真善美志工

2026年3月14日，泉州市中心血站携手金龙街道、石崎社区与慈济基金会，在泉州大爱美好生活馆举办第十次“美丽泉州·卷袖之爱”无偿献血活动。从第一次尝试的年轻人到坚持八年的老献血人，从退伍军人到大学生宿舍全员出动……每一只挽起袖子的手臂，都在春光里写下了“热血燃青春”的注脚。

三月的泉州，风暖了。

清晨7点半，福建泉州慈济大爱美好生活馆（简称生活馆）的厨房里，热气腾腾。志工用红枣、红豆、红皮花生、枸杞、红糖熬煮“五红汤”——这是专门为献血者准备的。

“多熬一会儿，更浓更香。”志工一边搅动大锅，一边笑着说。

3月14日，泉州市中心血站（简称血站）携手鲤城区金龙街道办事处、石崎社区及慈济慈善事业基金会，在泉州慈济大爱美好生活馆（简称生活馆）举办“美丽泉州·卷袖之爱”无偿献血活动。

生活馆门口，鲜花、气球、红彤彤的“英雄花”点缀着签到处。圆桌上点心、水果一字排开。礼品袋里装着血

站的献血宣传品、手机架及慈济赠送的苹果、桔子（寓意“平安吉祥”）和面包，整整齐齐静候着献血者。

8点刚过，医护团队抵达。他们搬运设备、设立体检区和初筛区，李志刚医生仔细检查每一台仪器，他说：

“献血安全是第一道关，不能有半点马虎。”

爱心人士陆续到来，志工微笑引导排队，医护人员轻声询问身体状况：“最近有没有感冒？昨晚休息得好吗？”

“被爱包围，真贴心”

每一次无偿献血，慈济志工总是率先伸出手臂，以行动诠释“卷袖之爱”的深刻内涵。



8点刚过，中心血站医护团队抵达。志工与医护搬运设备、设立体检区和初筛区，用行动传递温暖和力量。摄影/王欣治

第一个成功献血的是志工李锐景。

李锐景的胸前别上了小红花，刚坐到休息区，志工就端来热乎乎的五红汤和点心。“九年前，第一次献血没成功，之后就调理身体。第二年专程跑到厦门献，成功了，特别高兴。”从此，李锐景养成每年献血的习惯，至今已第八年。

志工丁美芳也是多次献血的“老将”，她开心地说：“就是单纯一念心，知道能助人，能献就一直献。”

来自安徽的退伍军人罗章，笑称自己是“半个泉州人”——当兵在泉州南安，妻子也是泉州人。“2008年

汶川地震时，部队里每个人都去积极献血，血能救命。”这次，他来到生活馆，感受又不一样：“一进门就有人接待，全程陪伴，还有热饮和点心补充能量，真贴心。”

市民林梓彬也曾多次献血。他告诉志工：“献血能促进新陈代谢，增强造血功能。以前献完就走了，这里感觉很温暖，被爱包围着。”

瑜伽教练林璇璇特意请假，从石狮赶来参与献血，却因转氨酶偏高没能成功。志工施美双细心安慰：“没事，回去好好休息，下次再来。”她点点头：“可能最近熬夜了，我会注



第一位成功献血的是志工李锐景（左），多次献血成功的丁美芳坐在中间，她说：“献血能助人，能献就一直献。”摄影/林琼霞

意的，以后好好调养身体。”

企业家蔡凤毛和妻子周风英常在环保站付出，这次双双没能通过体检，有些遗憾，但仍笑着说：“有机会还会来。”

从第一次到第八次

志工王欣治一边拍照一边留意献血区。人少时，她放下相机，撸起袖子——这已经是她第八次献血，累计献血量达2500毫升。

来自南安の志工陈远琴，第三次成功献血。“能帮助到需要的人，很欢喜。我们身体健康，就要做别人需

要的事。”她和丈夫陈祖回都茹素，每次献血时，血液都流得很顺畅，“这就是蔬食的好处”。

晋江的吴玉云做环保十多年，去年因感冒吃药没献成，今天终于成功，成就感满满。

黄乌甜第一次献血，成功后乐得合不拢嘴。她有两个孩子要照顾，平时操劳，“这段时间没头晕，精神好，就赶紧来了”。

志工林红娜带着儿子何凯根、侄女林娟瑜一起来。林娟瑜上大学时，就曾到泉州文化宫的献血车献血。此次成功献血后，她开心地与母亲、志

工陈丽玉合影，留下这热血传递温暖的珍贵瞬间。

何凯根已是第三次献血。“第一次有妈妈和志工陪着，不知不觉就献了300毫升。这次挨了一针，干脆就献400毫升吧。我的血能帮助他人，更能体现生命的价值。”

从菲律宾回国探亲的志工粘金霞，特意修改行程赶来。她紧握拳头，看着血袋渐渐充盈，默默祝福：“握紧拳头的那一刻，没有多想，只有感恩。陌生人，我们不认识你，但祝福你。愿这袋血成为某个人生命中的暖阳。”

“握紧拳头的那一刻，没有多想，只有感恩。陌生人，我们不认识你，但祝福你。愿这袋血成为某个人生命中的暖阳。”

宿舍里的“献血号角”

接近中午，生活馆里忽然涌进一群年轻的面孔。

“献血号角”是从泉州经贸职业技术学院3号楼462宿舍吹响的。陈仕政在群里喊了一声“献血的，走起”，全宿舍应声而动。洗漱、吃饭、打车，赶在11点半前抵达。

六个人，填表、体检、挽袖子。

在学校群里看到献血活动的信息，作为学委的陈仕政提议献血，得到舍友的一致支持。“献血既能做贡献，还能加分，一举两得。”陈仕政的



志工王欣治一边拍照一边留意献血区。人少时，她放下相机，撸起袖子——这已经是她第八次献血，累计2500毫升。摄影/邓福兰

俏皮地说。

有人忍不住问：“不加分，还献吗？”

“献！”几个人异口同声。

小翔同学献血时手有点麻，志工轻轻摸了摸他的手臂：“有点凉，快喝点热饮。”喝下五红汤，缓了一会儿，手暖了。

小蒙同学献完后有点反胃，志工扶他到休息区躺下，泡了红糖水，递上点心。他缓过来后，不好意思地笑了。志工感谢他们的勇敢举动，也叮嘱他们平时要规律作息、适度锻炼，把身体照顾得棒棒的。

另一组六位同学在陈彧老师陪同下前来。杨春爱第一次献血，紧张得直攥拳头。志工苏招治蹲在她身边，拉着她的手：“第一次会怕，我们陪着你。你19岁就这么有爱心，特别棒！”春爱慢慢放松下来，顺利完成献血。

春爱说：“我爷爷生病输过血，所以我也想献血帮助别人。”

林子航小时候去敬老院服务，后来在社区当志愿者，这次是他第一次献血。他笑着藏起紧张：“想做公益，为社会贡献青春力量。”

从新疆来的艾尼，先当兵后读

书。“在部队两年，我明白了帮助别人是发自内心的快乐。”

中午，小林接到班长信息，自己骑着电动车赶来，也赶上了献血“末班车”。“献血能了解自己的血型，为他人献爱心，还能加学分！”他开心地说。

这一天，泉州经贸职业技术学院共有14名学生参加，全部成功献血。

“能献血，证明我们身体好”

苏招治是献血区的“老面孔”。她年纪大了，自己不能献，就一直守在旁边，给每个献完血的人递上一杯热饮，说一句“好棒”。

“能献血，证明我们身体健康，又能帮助人，真的很好。”招治对每一个年轻人说。

志工陈志伟本来负责陪伴，被现场热情感染，他跑去体检，也成功献了血，回来又乐呵呵地继续服务。

企业团队也来了。志工林瑞敏带着公司五位员工成功献血。曾献血八次的欧元银说：“第一二次很紧张，现在感觉好像抽一下就好了。”六次献血成功的李须分享：“想为慈善公益做贡献。”献血五次的王鸥笑眯眯地说：“尽绵薄之力，传递爱心，奉献社会。”郑贤辉也有四次献血经验了，他说：“献爱心给需要的人。”

理想茶行执行董事王美丽，从

2009年开始献血。前几年父亲住院急需输血，血库缺血，临时让弟弟去献。美丽说：“那时我就想，一定要趁健康时去献血，做有意义的事。”此后，她总带领公司员工一起参与。

志工柯清清平时在公司倡导爱心活动，员工王海云深受触动，萌生了助人的心愿。她曾到龙湖慈济环保站参与垃圾分类，得知献血活动，即刻报名参加。

“希望接受我血液的人早日康复。”柯清清的女婿张彬再次成功献血。累计已献血25次的他呼吁更多人加入献血行列：“献血不要有负担，就当是打一针而已。先从献200毫升开始，当天多休息，饮食清淡，注意营养搭配。”

附近友联服装公司的老板管金勇，在志工邀约下放下工作赶来：“厝边脚兜（邻居）一定要来，给人家帮助，自己也开心！”

接近下午1点，最后一位献血者离开。

本次共有50位爱心人士踊跃参与，共捐献全血13,400毫升、单采血小板1.5个单位，用热血点燃生命之光！

合照时，14位经贸学院的学生站成一排，齐声喊出：

“热血润苍生，大爱映丹心！”

声音在生活馆里回荡，年轻的脸庞在春光里格外明亮，这是青春该有的模样。



“献血号角”从泉州经贸职业技术学院3号楼462宿舍吹响的。随着陈仕政（右）一声吆喝，全宿舍应声而动，全员献血成功。摄影/邓福兰

慧心 净语

创办人·叮咛语

不说苦，是幸福

【静思小语】能为他人创造幸福，就是有福的人。

做慈济，不断传承

花莲慈济医院，从大门到眼科，所见各处都很干净，打从内心说出感恩。“慈济医院建设完成以后，有好医师、好护理，全院同仁都很尽心力，才能把空间整理得这么干净。更感恩阿嫂们（清洁人员），假如不是他们随时清理，岂能随时随处都这么整洁；大家都很尽职、尽心力，维护着医疗的大空间。”

“经过自力耕生园区，绕进去看一看，静思书轩本店很漂亮，摆设富有人文，很朴素且实用，确实有用心在耕耘。当然也要感恩有各地的慈济人回来帮忙，让我眼睛看到周遭环境，打从内心感动。

“慈济一甲子，很简单；六十

年前，是从菜市场的‘五毛钱’起步，请大家一定要记得，莫忘那一年、莫忘那一人，也莫忘那一桩事；在座有几位从师父号召‘五毛钱’的时代，就跟着一起做慈济，让我想起过去，是那样贴心。我们做慈济，真的要不断地延续下去。”

几十年的岁月，让人的形貌不知不觉改变，从年轻到中年到老年；社会也随着时间变化，逐渐变得经济繁荣、交通发达，虽然偶有风雨、地震等灾难，但大致平安，平安就要感恩。“感恩天下众生，感恩社会安和，感恩四季风调雨顺。”

“这六十年来，慈济人跟着师父，做得很‘幸福’；我们不说苦而说福，

是因为只要不做，都不会辛苦，做得很累就表示我们为慈济做很多事情，所以我们是福的人，为慈济创造幸福。慈

济人之间要互道幸福，因为他们为我们创造幸福，我们也为他们创造幸福，幸福是大家合和互协而成就的。”

静心思考，凡事感恩

若希望社会祥和，就要让社区和睦；希望社区和睦，就要家家成为典范。要达到家家典范，就需要人人守伦理秩序，所以只要人人的心调和，社会、国家与天下就会充满好人好事。

“但不能只要求别人做到，听到师父这么说，就要赶快问自己：我有做到吗？如果还没做到，要赶快改正。凡事要问自己，这就是我们在人间要学习、要修行的重点。

“禅修，是要好好静下心来思考，而非只是坐着，什么都不要想。要好好思考：我们的生命是如何来？人生要怎么活？生活中需要的是什么东西？有很多可想，而想到最后还是要感恩。婴儿

出生时会哭，再来就懂得要吃，凭着本能不断争取；成长过程中，接触愈多、想要的愈多，就不断争取，人与人争、国与国争，造成世间的动乱危机。”

大家好好想想，此刻坐在会客室里面，要感恩有这栋房子，如果没有这么宽敞的空间，这么多人如何能安心听自己说话呢？“要做慈济，才需要有土地建屋舍，为了我们的生活要扩大再扩大，要让慈济人回来就在精舍的大家庭里生活，所以我们需要有这样的空间，有很多物品来供应，这都是大家要用心思考的。

“慈济将届六十年，都要靠因缘。因缘很重要，师父与人结很多的好因

缘，你们也是与师父结过好缘，才会听到有人说，农场有一位师父，他在做好事，就来回应。就是有好因缘，你们才会愿意；没有好因缘，听了就过了。”

师徒有好因缘，将来还要再续缘。
“我们对人间所做的最好的事情，就是

让人人都懂道理。早期的慈济事，你们要再回忆，将慈济历史整理好，并流传下去。慈济在人间，不是我们这代人过去就消失了，我们要留、我们要传，不只传给同时代的人，也要传承给子孙，让子孙再传给后代。”

人生宝藏

【静思小语】不要轻视自己人微力弱，人人都能发挥生命价值。

觉悟极微秒，分享微妙法

慈善温馨分享，丰富精彩的内容让聆听者意犹未尽。

天地万物无不都在说法，不论是自然生成或是人造物，都是不断在说，所说的是“成住坏空”的真谛法，人的生命也在说“生老病死”的法。极微分的时间在过，万物也不断变化，但人们体会不到，更无法体会

到人生的消逝，只知道过日子、赶时间、计较时间。

有时，因为预定的时间到了，正要深入分享的内容就需要等到下一回，即使还有很多微妙法可以分享，但是等到下一回，是否能说出原本要说的法？也许会有更好的内容可以分享，进而取代之。“人生的每一

天都有很多法，之前我常说极微光、极微法、极微妙等等，不过我现在很想说的是无常法。极微妙的时间不断流逝，无法拦住，如我上一秒钟想说的，就被下一句话截走。

“人生都是在这样的无常法中，生命跟着无常法不断地转变、不断地流逝，想要留着极微秒、极微光都留不住，不过我们要珍惜缘。”朱金财与周玉莲两位慈济人，他们在师父生命中是非常重要的弟子，于睡梦中洒脱而去。

众生除了生、老、病、死的根本之苦，各有不同的际遇，在不同的家庭出生，不同的环境生活，随着各自的因缘，有各自的家境与家教，接触不同的社会人群。但在六十年前成立了慈济，来自不同家境、家教的慈济人，都听师父的话，做师父要做的事，让自己回想起来，觉得将近九十岁的人生很有价值。

人生要发挥价值，不要轻视自己人微力弱。就如过去教家庭主妇每天存五毛钱，五毛钱虽然只有半块钱的价值，却是慈济的“起家钱”，点滴累积起来，一路走过六十年，已经是无价之宝。

“人间万物，有用就有价值；而你、我的生命，在这个时代，都发挥了很高的生命价值。所以常常教你们盘点生命价值，最近各地慈济人分享他们盘点自己人生的心得，我听着就觉得这也是我生命的价值。

“因为他们都是我的弟子，听师父的话，真的运用在生命中，累积了无形的宝藏，与师父的人生宝藏会合起来；在慈济，任何一个人做过的好事，都汇聚在慈济，我们所结的都是慈济好缘。‘是日已过，命亦随减’，人人都要有此觉悟，觉悟生命无常，把握当下为自己的生命铺未来的路，未来的路要从现在起步。”

分秒不空过

【静思小语】分秒都要对人间有益，分秒中累积修行功夫。

待人退一步、让一寸

“人生苦短，在这分分秒秒不断过去的当中，我们能不能平平安安、顺顺利利？无法预测，唯有当下好好用心。

“要时时有觉悟，觉悟人生苦短、人生无常，觉悟人生要发挥爱的力量，及时把握因缘，用爱去付出，才不会空过人生。

“我们的生命在分秒中对人间有益，无论是我们的付出对人间有益，或是我们退一步、让一寸，与人和睦相处，好好把握分秒精进，修福、修智慧，这就是没有空过的人生。”

此时，津巴布韦正在举行志工朱金财的追思告别会。“他为了津巴布

韦付出很多。过年前与我视频，我还问他，现在一天要供应热食给多少人？他说一万七千多人。我真的很感恩，十多年来，他每周六天供应一餐，每一天一万七千多人。

“除了供餐，他天天都在外面跑，看贫户、掘井等，十年多来已经开凿与维修四千七百多口。他在那个地方，真正奉献很大，想一想有多少人吃过他的饭？我也为他感到前无古人、后无来者，唯有他能做得到。我想，他做的量足够了，而且他快去，还要很快就来，或许已经来了，在新的家庭里展开另一段人生了。”

朱师兄是津巴布韦贫人之父，他达

到此生要供应的量，缘也结得差不多，所以带着很大的好缘而去，换个地方，再为非洲的苦难人付出。“我相信他与津巴布韦有解不开的情，那里的人看到他就像父母一样，很尊敬他、很爱他，他也有求必应。”

同样在睡梦中安详离世的香港周玉莲师姐，投入慈济三十多年，也是不断在香港付出，帮助贫穷苦难人，承担香港分会的会务推行。这二位乍然离去

草木有情、草木有用

慈济大学林明德教授报告中药草研究进度及成果。“大地生机真的很奇妙，草木有情，人有人的生态世界，草木有草木的生态世界，有生命就有生机。”

生长于大地的草，经发现是对人体有益的药，有的能“退火”，在西医观点有消炎的功效，不过还是需要医师诊

的好弟子，都是发大心、立大愿的慈济人，相信他们没有停下脚步，会赶快走入等着他们的有缘家庭，而且是有福的家庭，可以受到很好的教育，将来为天下苦难人做更多事。

“这两位都是人生典范，让我也觉得自己虽然年纪也大了、气力不足，所剩时日不多，更要把握时间，抽着气、出大力，也要与大家分享他们的付出与发心。”

治，应病予药，否则对于虚寒体质者，服用后无法改善，反而让身体变得虚弱。所以草木的生机对于人体有正面与反面的效用，可以用现代的科学研究和反复实验，确认其功效与运用方法。

以前常有人上山采草药，这些野生植物若真的对人体有益，就可以深入研究，设法研发成可流通的食品，或符合

法规的药物。“草木无贵贱之分，只要对人有益就珍贵。研究确认吃下去对人有用、无损害，就能加以运用，不能只在原地打转。天地万物都有用，大地辽阔，还没有发现到的药草还很多；已经发现的药草，人们普遍不认识，我们若有因缘，不只能专注研究，也可以种植与推广。”

我们要爱惜慈济，把慈济事做好；要做事的人，那一念心很重要，而且所发的愿，要从开始就很稳定，不能摇摆不定。假如发心时，与师父的心很合，但是人心总会有自我的偏见，认为自己的才是正见，别人的是偏见，彼此的心就会愈离愈远。

“我一向与人无争、与事无争，但是真的要做事，我就很用心，把握好我的方向，还有我的坚持。师父有这样的方向，而你们有要在当地发展慈济的真诚。”姚仁禄师兄对于建筑有他的专业与美感，会合起来就很扎实。有真诚的心、善的动力、美的呈现，就能将真善美的人文发扬起来。

我们要爱惜慈济，把慈济事做好；要做事的人，那一念心很重要，而且所发的愿，要从开始就很稳定，不能摇摆不定。假如发心时，与师父的心很合，但是人心总会有自我的偏见，认为自己的才是正见，别人的是偏见，彼此的心就会愈离愈远。

“这粒慈济的种子不能将它种在花盆里，也不能种在浅浅的花圃里，局限它的生长，根伸展不开，枝叶就伸展不开，树干也站不稳。所以真的要好好选择适合的土地，把这棵树种下去以后，心就要很坚定，还要有人把这棵树照顾好。你们有坚定的心，师父的精神理念就不会散，把这棵树照顾得开花结果，在更广大的土地播种，让当地随处都有茂盛的菩提林。”

“慈济是师父亲手把种子播入土中，一直照顾它成长，看它开花、结果；所收获的种子，有人拿去别的地方种，我也要了解种子的去向，培育出能够开花结果的，才是真正的好树种。无论生长在哪个地方，真正能够落实师父的精神理念，由人的行动表达出来，就

合和互协

【静思小语】心合、口合，互动自然和气，做任何事都有力量。

展现慈济人的气质与美感

慈济人都抱着正心正念，只要大家的心合，意见统合，人人互动很和气，做任何事都会有力量；要达到合和互协，就要不断互动沟通，大家提出意见来讨论，谋求共识之后共同完成。

“合”字由人、一、口组成，心合口就合，动作自然合。大家要在和和和气、很欢喜的气氛里共事，延续慧命；否则建盖起庄严的建筑，人却不和合，后续的运用会很困难。“人能合，要

做事情才能牵紧彼此的手，才会有力量，这是最重要的关键。”

“人不合，建筑盖起来反而是拖累，因为人都不来靠近，我们会很烦忧。我们要盖的慈济建筑，是让大家欢喜喜来运用、来聚会，促进社会人群和睦共处，不只社区民众喜欢来，各地的慈济人也会来。

“慈济的名与质要一致，不能只是要做好听、好看，而没有做出本质。

堪称慈济，人人都是慈济人。”

人间也还有很辽阔的范围无法走到，虽然走不到、说不尽，而且还不曾听闻慈济的人占大多数，要听闻正法更难，但只要法的种子还在人间，有人栽培、照顾，就有传遍人间的希望。

无量萤火虫，点亮满天星

慈济志业是慈济人合和互协而成就，即使是最初发一念心做慈济，也需要人人合和互协，让更多人知道“五毛钱能救人”而回应，凝聚起慈善救济的力量。

“五毛钱能够救人吗？一定要长久不断，而且人人合力，五毛再五毛，存下无量的五毛钱，就可以做得到。就像萤火虫只有少少的一只、两只不显眼，但只要有五六只，或五六百只，甚至上千只，就能在夜空中点亮满天星。在座的每一位都是慈济的‘星星’，如果没有这

“现在慈济在有些地区的种子还没有很成熟，不过若能做好传承，世世代代都能把慈济的精神牢牢把握住，照既定的方向去走，认识慈济的人就会愈了解慈济，知道慈济原来就是在人间行正道。”

一颗颗星，哪有办法让点点滴滴汇聚成一杯水、一缸水、一条河，甚至是一整片海水呢？所以我们不要轻视自己的那一点一滴，更要感恩人人点滴的力量。”

自从参与慈济，慈济人发心进行研习培训，直到承担干部，难免会遭遇困难。“从起步到现在，每一步都在累积经验，过程中的每一步都要对准方向，无论如何，每踏一步就要再接着踏一步，步步踏实而且步步高。人生不会只走平坦的路，也要爬山，爬上山也还要再下坡。上山与下

山时的姿势各有诀窍，要懂得技巧并且保护自己不受伤，所以说凡事都需要学习。

“听到有人要做慈济，家里的人不赞同，是偷偷出门找地方换上慈济制服；有的家属宁愿给你们钱去游览，也不愿意你们花时间做慈济。人生很复杂，做好事也很不简单，但是如果没有人做好事，这个人间就不是人间，而是凡夫众生的世界。”

人间好修习，就是因为人间复杂。为了做好事，在此过程中遇到困难与障碍，要下功夫去克服；能够克服障碍，修习就有所成。如果遇到障碍就停步，修习永远不会有进展。所以一定要发愿，方向要正确，动线要走好，自从起步就步步精进。

“我们用真心投入慈济，合力做善事，并且用心耕耘志业，现在就能让人看到慈济的队伍很美；而要能够很美，就是我们提起善心，发挥真诚

无私的大爱而成就。大众看到慈济的真善美，自然会受到吸引，也欢喜投入。所以师父很敬重你们，要做事、要引领人，都是靠着你们的力量，我只靠着一份好缘，你们这么多人都与师父有缘，所以此生响应师父的号召而投入慈济；你们过去与许多人所结的好缘，所以再凭着这些好缘把人箍（引导、凝聚）过来。”

要当慈济人，就要与人结好缘，否则说得再多，无缘者就无法引导。所以修身也要修缘，与许多人有好缘，就是有福的人；有福的人说话，大家都愿意聆听。所以要有缘才有福，才有办法做事情。

修习的道路要走得顺，必须有这三项——要有缘、要与人结好缘、要修福；有福才有缘，才有办法吸引人，让人人愿意跟进，才能有“滴水成河、粒米成箩”的力量，慈济在各地的付出，不可少每一个人的每一分力量。

大家要善用社区场地，经常邀请民众来共聚，听慈济人分享；组队聚会时，也要常常分享。社区就是让慈

济人与民众结好缘的地方，把握因缘说话给人听，也要感恩来听话的人，彼此感恩、相互激励。

正向影响力

【静思小语】结更多的好缘，说更多的好话，延续无量好因缘。

生命中最重要的一句话

国际知名影星李连杰先生参访关渡静思堂，在以“没有当下的当下，才是当下”为题的心灵讲座中，分享自身的人生体会。随后到访精舍。

“这两天在新闻中看到李先生与台湾年轻人的分享，年轻人很喜欢，也带给大家很好的印象，所以李先生与大家结了很多的好缘。

“说到因缘，在舞台上表演的人，若没有好因缘，即使演得很好，却很少人想看；有好因缘，只要你说的话，即

使是在舞台上演绎时说的，大家也会很认真听，会很受用。我常说，愈是有名气的人，与大众愈有缘，说的话很重要，假如一句偏差，或是随意乱说，会对社会造成很不好的影响。假如能够维持正向，有好因缘，就要多说话，因为所说的话，人人都很喜欢听，能发挥更大的影响力。”

谈到“感恩”是自己生命中最重要的一句话，感恩大家对师父的真诚支持，以及对于慈济志业的用心投

入。慈济人来自不同的家庭背景与生活环境，自己经常告诉家境富裕的慈济人，此生有福，是过去所结的好因缘，今生还要多结好缘、多造福，也带动更多人走入正确的方向，而非吃玩玩，空过人生。

蔡青儿师姐提到心灵讲座的主题：“没有当下的当下，才是当下”为李先生的女儿所定。这句话充满智慧，人生无常，没有人知道下一刻会发生什么事，就如津巴布韦朱金财师兄与香港周玉莲师姐，这两位贴心的弟子，在晚上入睡之前还在记挂着隔天要做的慈济事，岂知一睡就永远长眠了。

“所以要把握因缘，你与大家结了很多在舞台上的好缘，期待你在真实人间，要结更多的好缘。”人生如戏、戏如人生，真实人间亦非真实，但是在人生中造的因、结的缘，都会收入意识。就如现在见面说话，当下所结的因与缘都会收入更深层的意识。

“时间不断过去，‘是日已过，命亦随减’，人生随着分秒在减少，所以要把握当下。自我盘点生命，做多少对人间有益的事，我对自己感觉很感恩、很满意。小时候孝顺父母，直到我对人生有困惑，走出小家庭、走入天下大家庭，把握因缘认识更多人，接触善知识吸收好的法，对还不懂法的人，我可以给予法的方向，我的人生价值就是这样而已。现在年纪也大了，我都对弟子说，要把握当下的慈济因缘，好好看、好好学，为人间多付出，走该走的方向，也要多分享。”



慈济

T Z U C H I

2013年4月创办

2026年第04期 总第157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
 《如梦般破碎》（一等奖）作者：黄晨君（14岁）

作者用强烈的视觉分割构建了一个撕裂的世界：外围是生机盎然的自然家园——樱花树绚烂绽放，彩虹横跨天际，一只橘色的小狐狸在草地上安然酣睡，一切都沐浴在明媚的春光里；而中心部位，画面却骤然断裂，一棵枯树被冰冷的钢筋水泥缠绕束缚，工厂烟囱喷吐着浓烟，城市在灰霾中沉默矗立，干裂的河床如同大地张开的伤口，垃圾散落在荒芜的河滩上。

这裂缝不仅是地理的分割，更是人类与自然之间日益扩大的鸿沟。缠绕树木的工业管道仿佛枷锁，暗示着现代文明对自然的侵蚀与捆绑；而那只沉睡的小狐狸，或许正做着关于美好家园的梦，却不知梦境已如玻璃般开始破碎。

整幅作品色彩鲜明、构图大胆，既有少年人特有的想象力与浪漫笔触，又承载着超越年龄的环境忧思。“如梦般破碎”的标题，是对正在消逝的绿色家园的深情呼唤，也是年轻一代对可持续发展未来的真挚期盼。



撰文/摄影 慈济基金会

慈济四部影片获2025华东暨全国部分省市微视频（微电影）大赛奖项

由中国电视艺术家协会指导，华东六省一市电视艺术家协会、青岛市文学艺术界联合会、青岛市广播电视台（集团）、青岛电影学院主办，青岛市影视艺术家协会、青岛广电影视有限责任公司承办的2025华东地区暨全国部分省市微短剧、微视频（微电影）作品大赛圆满落幕。本届大赛共收到近5000部投稿作品，经初赛评审，慈济基金会共有四部影片获奖：

最佳作品奖：《在他乡》

贵州三都水族自治县，许多水族乡亲外出务工，多孩家庭普遍，父母文化有限且工作繁忙，子女教育及陪伴问题突出。影片记录江苏常州慈济志工自2018年起长期关怀水族家庭，开展寒冬送暖、居家改造、个案关怀、大爱健康成长营等活动。

优秀作品奖：《一路扶着你的手》

慈济“福守——长者居家安全改善项目”，寓“守护幸福”之意。志工为高龄长者家中安装扶手、淋浴座椅等适老化设施，预防跌倒风险，减轻子女负担，让长者安心变老，共建敦亲睦邻、守望相助的美善社区。

好作品奖：《爱，长明不灭》《卫爱而来》

慈济以“全心、全人、全家、全程”的理念，精准帮扶低保户、困境儿童、独居长者、重病患者等困难群体，提供经济补助与入户陪伴，助力其自立并传递爱心；近两年，在苏州景德路、十全街设立“环卫驿站”，夏冬两季为姑苏区环卫工人免费提供蔬食午餐，减轻生活压力，营造大家庭的温馨。