

慈濟

2026 年 第 05 期 总第 158 期

准印号 /S(2026)00000279

内部资料 免费交流

爱在
耆乐

一主题报道一

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目



摄影 / 黄筱哲

人间大爱信愿行

口说好话传温暖，
身行善事耕福田；
心存正念聚爱心，
涓滴付出汇大力；
常怀感恩行善法，
人间大爱信愿行。

让陪伴扎根

|| 编·语 ||

母亲节的一杯清茶，拗九节的一碗甜粥，一场游园会与卷袖之爱同时绽放的善意，河王湖畔的一张笑脸，螺蛳塘疗养院里的一次搀扶——七篇主题报道，共同指向同一个温暖的叙事：老有所依，不只是物质上的兜底保障，更是心灵的安放。

慈济“耆乐融融”长者关怀项目（简称耆乐融融），以“慈善关怀+健康促进”双轮驱动，七年如一日深耕城乡社区。从昆山环境教育基地的孝亲感恩会，到福州瀛东社区“耆乐学堂”的银龄合唱班；从沈阳博宇大厦里偏瘫儿子用唯一能动的手为母亲奉茶，到大连瓦房店阎店村雨幕中志工与乡亲包出的五彩饺子。这是“耆乐融融”的日常，它始终坚守一个初心：把别人的长辈，当成自己的长辈去陪伴。

2020年，“耆乐融融”即被列入江苏省苏州市首届“慈善同心 志愿同行”活动扶持项目。该项目不是一次性的慰问，而是扎根式的陪伴——大连志工每月往返200多公里，七年风雨无阻；南京河王湖村的常态化访视持续二十年；昆明螺蛳塘疗养院的关怀

长达十八年；福州瀛东社区拗九节送上一碗粥后，志工没有离开，还为独居长者加装扶手，开设银龄合唱班。一位阿姨说：“你们要常来啊。”志工点头回应：“每周五，都在。”

“耆乐融融”的可贵之处在于，它让长者重新成为“有用的人”。在昆山，何修兰十六年如一日，被称作“一盏明灯”；蒋春梅到慈济后“走路都带风”，女儿说“彻底放心了”。当长者们从被照顾者转变为付出者，生命的价值被重新点亮。

此外，深圳举办的母亲节游园会，从奉茶献花到“蒙眼寻亲”，再到卷袖献血，爱与感恩在游戏与歌声中自然流淌，让中华优秀孝道传统可触可感。

国家战略提出的“积极老龄观”，核心是积极看待老年价值，被列入“十五五”规划。慈济正是将此宏观战略落到一碗粥、一首歌、一个拥抱里，乡村与社区的温情便有了最具体的模样。

愿每一份老去，都被温柔接住；愿每一份陪伴，都扎根在心灵深处。 



——封面图说——

在昆山环境教育基地，志工举办了一场以“行善行孝，大爱共伴”为主题的孝亲感恩会。一群身着统一民族服饰的银发长者格外引人注目，她们是常年坚持在环保站付出的婆婆妈妈们，也是耆乐健康学堂的长者，志工与她们欢喜合影。

摄影／邵春霞

目录 CONTENTS

主题报道



06 爱在耆乐

“老吾老以及人之老”，孝敬自己的长辈，也要把这份心意推及别人的长辈。慈济将这份大孝之心，化作俯身搀扶、“每周五都在”的承诺、从被照顾者转变为付出者的身影。养老，便不再只是政策与设施，而成为心与心之间的温暖守望。

- 08 母亲节，把爱说出来
- 18 拗九粥香，歌声悠长
- 28 孝亲润乡土，感恩暖人心
- 36 深圳孝亲感恩游园会温暖刷屏
- 46 妈妈的手，我一摸就知道！
- 54 时光留影，情暖河王湖畔
- 62 她的笑容，是螺蛳塘最亮的光

编语

- 01 让陪伴扎根

无尽藏

- 04 常怀感恩心

急难救助

- 70 地震之后 爱在龙城汇聚



各地慈善

- 80 四月芳菲重，红慈春晖浓

人文医疗

- 90 春日繁花映健行

慧心净语

- 96 创办人·叮咛语

- 110 慈济新芽奖助学金申请公告

常怀感恩心

遇到因缘来碰来磨，要及时生起感恩心，这就是最现成的学习经历，锻炼自己在逆风中站稳站好。感恩任何事、任何人，与人多结好缘，待人不要计较，精进就是认真真过好每一天！

证严法师主讲 编辑部整理

二〇二六年五月一日至十七日



画作／黄逸樵

六十年前，因为看到了贫病苦难，感觉到人世间怎么会这么苦，所以就开始了慈济慈善的因缘。选择了这个方向，一生笃定，从三十位家庭主妇、每天节省五毛钱，积少成多救济人；这样的精神持续到现在，创造了今天的慈济，这五毛钱很有价值！

滴水入大海，小钱行大善，就像缅甸的“米扑满”，一把米点点滴滴的累积，每次聚会时就带来一罐罐白米，倒出来、合在一起就像一堆小山丘，能够让村庄里的孤老无依者不用担忧一个月的米粮。

只凭一个人做不到，但是人人

一起付出，贫民也可以帮助贫民，这“一把米”的力量有多大！这份付出充满诚意，没有要求回报，想到受助的人因此安心过日子，自己也得到了欢喜。

慈济六十年来，分分秒秒累积了众人的爱心，这份爱与善不分宗教与国界。慈济会合大家的愿力，共同往一条造福的道路走，大愿、大善、大福，行善的人愈多，福气就永远在，那就是风调雨顺、平平安安。

感恩人人认真做慈济、护着慈济，更期待不是一天、一年，而是每年每一天。我每天清晨眼睛睁开，

“慈济”两个字就涌上我的心灵，很笃定的念头，祝福天下慈济人，人人用心让慈济庇护天下。师徒之心相连，相信弟子们也一样，想到师父，同时也浮现了慈济。不只是想，还要做出来，想师、爱师的慈济人，一定天天都在做慈济。我现在如果想到自己年纪大了，下一个念头就是要积极，哪怕今天的体力、心力都有一点疲累，但想到普天之下慈济人承担起慈济事，我一定要跟大家做伴，让大家安心，为大家祝福。

今年五月，尼泊尔的慈济蓝毗尼园区启用；多年来的心愿，最期待的就是这一刻。

大家出钱出力、用心用爱，完成师父的愿望；新加坡和马来西亚的慈济人甘愿轮流长时间付出，不畏惧环境的苦，有时很热、有时又很冷，还有大风大雨。现在辛苦化成了幸福，看到工程完成、园区整齐，还有教育志业的师生在现场，他们都是尼泊尔未来的希望。

每一天，关心慈善、医疗、教育、人文，还有国际间的事务，人生没有休息，但我觉得这就是我的福，一生当多生用；感恩有好因好缘，彼此合心，共同一个心愿。也会有不好的缘，有一段时间也是蛮长的无明风，让我的心日日就像有石头来磨。

我总是抱持着与人无争，与事无争，与世无争的心念，凡事不计较，也不与人理论，而是认真做好应该要做的事。有句话说，“能受天磨方铁汉”，要耐得磨，不要退失了坚强的精神；若是退失了，会真的被磨到头破血流。所以感恩那段时间的洗练，即使无明风如刀割，仍要感恩逆境逆境，练就自己站稳站好的力量。

遇到因缘来磨，要及时生起感恩心，给我们机会行菩萨道。慈济人做慈济，心胸要开阔，感恩任何事、任何人，就能够很适应地去付出。对方回馈给我们的，不论是欢喜或不欢喜，内心要有一句“感恩”；转一个心态，对方就是善知识。

以感恩、尊重、爱待人，人与人之间不要用“磨”的磨练，而是“肤”，如果知道有谁卡住了，赶快伸手将他牵来，肤一肤，安慰安慰、鼓励鼓励。修行不要说“等下辈子”，把握当下，就是最现成的学习经历。

虽然人间苦难偏多，但也时时刻刻提醒、鞭策着我们要精进。什么是精进？最简单的就是见人问好、说好话，与人多结好缘，待人不要计较；时日已过，要常念命亦随减，认真真过日子，孝顺父母，悯爱众生，请大家多用心！

■

爱在耆乐

主题
报道

「老吾老以及人之老」，孝敬自己的长辈，也要把这份心意推及别人的长辈。慈济将这份大孝之心，化作俯身搀扶、「每周五都在」的承诺，从被照顾者转变为付出者。养老，便不再只是政策与设施，而成为心与心之间的温暖守望。

摄影／俞建宝

母亲节， 把爱说出来

一年一度的母亲节在日朗风和的映衬下，花香草青的簇拥中欣然走来。节日当天为来自社会各界的嘉宾、亲子家庭，精彩呈现了以「行善行孝，大爱共伴」为主题的孝亲感恩会。活动中的情景剧、见证分享、奉茶等环节，让来宾真切感受到了浓厚的孝亲敬老情怀，同时也对慈济倡导的蔬食环保理念有了深入理解。

撰文／徐文娟、梁桂娟
摄影／孔丽娟、邵春霞、顾迎迎



摄影/孔莉娟

2026年5月10日，母亲节。初夏的昆山，日朗风和，花香草青。

慈济昆山环境教育基地门前，志工早早到岗，为一场以“行善行孝，大爱共伴”为主题的孝亲感恩会做最后准备。当天，约百位志工陪伴二百五十位来自社会各界的嘉宾，共度了一个温馨而难忘的上午。

晨光里的欢迎歌

“阿姨早上好，很高兴见到您！”“叔叔早上好，欢迎欢迎！”

大门口，明快的欢迎歌一遍遍唱响。迎宾志工用笑脸与热情，包围着来宾。门厅下、转角处，一盆盆插花清雅柔美，嫩绿的枝叶透着生机。室内的志工接力引导，将来宾送入会议厅。

人群中，一群身着统一民族服饰的银发长者格外引人注目。她们正是常年坚持在环保站付出的婆婆妈妈们。看她们神采飞扬的面容，就知道这次是有备而来。

会议厅里，一排排长桌整齐排列，两侧座椅坐满了人。五颜六色的桌旗，香气四溢的茶壶茶盏，既烘托了节日气氛，也彰显着尊客敬客的礼仪之美。

世上只有妈妈好

“世上只有妈妈好，有妈的孩子像块宝……”

就在大家谈笑风生之际，来自昆山慈济大爱健康故事屋（简称故事屋）和社区环保点的“环保小卫士”们，一边高声唱诵，一边从两侧缓步走上台。伴奏乐响起时，孩子们唱得越发有力、越发投入。这是他们长久以来的心里话，句句倾诉着对妈妈的依赖与信任。即便音律不算完美，他们依旧字字铿锵，唱给妈妈听。

“感恩孩子们的用心表演。在座的爸爸妈妈、小朋友们，还有慈济家人，大家早上好！”主持人林淑慧温文尔雅的问候，拉开了活动的序幕。

“今天是母亲节，在这特殊的日子，让我们代表全体慈济家人，祝福在场的妈妈们节日快乐！”台下立刻响起热烈的掌声。

轻柔的音乐悄然响起，孩子们再次回到舞台中央，随着音乐舞动手臂。

“古圣先贤孝为宗，万善之门孝为基……”在《跪羊图》的歌声中，孩子们神情庄严、目光坚定，用双手努力表达着对父母的感恩与敬爱。虽然他们的动作还很稚嫩，但那份真诚打动了在场的每一个人。

孩子们退场后，由志工扮演的“一家三口”相互叮咛着走上舞台。女儿拖着行李箱，像是要远行。她停下脚步，转身与妈妈紧紧拥抱，又给了爸爸一个温暖的拥抱。分别时，女儿一步三回头，渐渐消失在父母的视



（上图）“古圣先贤孝为宗，万善之门孝为基……”在《跪羊图》的歌声中，孩子们用双手努力表达着对父母的感恩与敬爱。摄影/顾迎迎

（下左）志工陈素萍、王群饰演父母，陈海慧化身远行的游子，“一家三口”相互叮咛着走上舞台。摄影/孔莉娟

（下右）纪录片“福守项目”展现了真实服务场景，志工林淑慧手持一字扶手，介绍慈济落实社区共善约定，用行动守护银发长者。摄影/孔莉娟

线里。老两口眼巴巴地望着那个背影，无力地、难舍难分地挥着手。

挥着挥着，母亲再也控制不住情

绪，以袖掩面，垂首而泣。

多年后，白发苍苍的父老步履蹒跚、弓腰驼背，而远行的孩子仍在异

乡。“老伴啊，你怎么了？”老先生的呼叫声，救护车刺耳的鸣笛声——无常总是来得猝不及防。

“淑慧呀，刚刚社区提报说陈奶奶昨天跌倒了，咱们去她家看看，要不要帮忙安装扶手，防止再摔跤。”主持人关切的话外音，引出了慈济正在社区推动的“福守项目”。

情景剧生动演绎了亲情的温暖，也点出了独居长者居家安全的隐患。通过纪录片，大家看到了“福守项目”的真实服务场景：为长者更换安全扶手，落实社区共善约定，用行动守护银发长者。

这一善举源于慈济创办人的慈悲理念与社会爱心的捐助。慈济还开办了“耆乐健康学堂”，让长者们老有所学、老有所乐。当天，几位银发长者登台献艺，精神饱满、风采依旧，用热情洋溢的舞姿赢得了满堂掌声。

就在这个时候，孩子们列队走出会议厅——他们要为接下来最激动人心的奉茶环节做最后的准备。

以健康与善行回馈亲恩

除了情感的交流，感恩会还传递了另一种深沉的孝道——“惜物爱身”。对父母而言，子女的健康平安是最大的慰藉；对子女来说，引导父母养成健康的生活方式、共同守护美好的家园，也是当下的尽孝。

志工陶智炜与妻子李秀娟分享了一段“山大王”的日常。面对日益增多的塑料废弃物，夫妻俩同进同出，在社区坚持低值物资回收。从定时值守到日常捡拾，他们把净化环境视为分内之事。

“做环保就是行善。”陶智炜说，“让生活环境更清静，便是为长辈和后代留下最好的福报。”

拥有33年医护经验的志工张艳，则带来了一份温暖的“健康礼物”。她贴心地建议长者们：饮食应遵循“软烂、温热、清淡、均衡”四大原则，多摄入五谷杂粮与植物蛋白，并针对常见老年病症给出了专业调理方法。

“多豆少肉、规律作息、适度运动。”张艳鼓励银发族保持平和心态，实现活力从容的晚年生活。

身心同养，是老年生活的必备良方。无论是陶智炜夫妇对大地的呵护，还是张艳对健康的叮咛，都传达着同一份心意：照顾好自己，珍惜身边的环境，就是对家人最深情的回报。

一个拥抱胜过千言万语

上午10点20分，活动迎来全场最温馨动人的环节——孝亲奉茶。

参与奉茶的成年子女和孩子们整齐列队，在志工的陪同下，朝着端坐的父母徐徐前行。他们手托备有清茶、康乃馨与点心的茶盘，神情庄



参与奉茶的成年子女和孩子们，手托备有清茶、康乃馨与点心的茶盘，来到父母面前，双手奉上。摄影/邵春霞

重、步履从容，现场仪式感满满，氛围温柔又肃穆。

人群中，一对中年夫妇格外引人注目——80多岁的环保志工冷彩澡阿姨的儿子和媳妇，一起来到妈妈面前。

“请奉茶——”主持人话音刚落，媳妇弓下身子，双手递上康乃馨，再在婆婆的脸颊上轻轻亲了一下。儿子则单膝跪地，满脸笑容地为妈妈递上茶盅。

冷彩澡阿姨来环保站已有10多年，不管酷暑严寒，风雨无阻。“这里

的志工对我们又关心又热情，就像家人一样。”她笑得眉眼舒展，“只要还能走动、脑子不糊涂，我就坚持来。做环保越做心里越干净，越做越欢喜。”

“第一口，口说好话；第二口，心想好意；第三口，身行好事。”主持人轻声引导。

品过这杯蕴含深意的茶，一家人紧紧相拥。平日里含蓄内敛的人，总把关爱藏在行动里，很少说出口。而此刻，一个拥抱、一句大声的“我爱您，您辛苦了”，便让浓厚亲情尽数



环保志工冷彩澡在环保站付出已10多年，在这里，她找到了精神寄托。她的儿子满脸笑容地为妈妈递上茶盅。摄影/顾寅春



85岁高龄的何修兰阿姨在环保站投入已16年，经历丧子之痛后，何妈妈依然能走出悲伤，坚定地在环保这条路上继续前行。摄影/吴敏荣

流露。

冷阿姨的儿媳分享道，妈妈在这里有了精神依托，是由内而外的快乐。这种好的气场带回家，让她成了家中的“定海神针”。如今婆婆年纪大了，他们不仅在物质上照顾，更在精神上全力支持。

冷阿姨的儿子也感慨地说，慈济给了妈妈最大的欢喜和半个家，让她找到了喜欢做的事，迎来了人生的“第二春”。“只要妈妈开心，全家就会跟着开心。”在他眼里，真正的孝顺，是彼此给予足够的空间，不让父母操心。

何妈妈的十六载环保路

温馨奉茶环节，还有一位特殊的妈妈——何修兰阿姨。

何妈妈扎根环保站十六年，早已把慈济当成了自己的家。在这个特殊的日子，志工管琰毕恭毕敬地为何妈妈奉上一杯清茶。

“从2010年起，何妈妈就已经在这里做环保了。”管琰动情地说，“我来的时候，她就在了。对我来说，她就像我们自己的妈妈一样。”

尽管已经85岁高龄，何妈妈依然坚持在环保领域耕耘。管琰感慨万千：“这么多年下来，身体哪有不累的？但她始终没有放弃。我觉得她就是我们昆山环境教育基地的一盏明灯，一个方向，是大家共同的妈妈。”

令人敬佩的是，即便在2018年经历了丧子之痛，何妈妈依然能走出悲伤，坚定地在环保这条路上继续前行。

“在这个属于母亲的节日里，我

像她的子女一样奉上这杯茶。”管琰哽咽着说，“这杯茶，既是想弥补一下何妈妈心中的遗憾，更是表达我们所有人对她的敬意与感恩。”

走路带风的蒋阿姨

还有一位蒋春梅阿姨，也是长期坚持在环保站付出。活动当天，女儿恭敬地为妈妈奉茶，并深情告白：“妈妈您辛苦了！虽然爸爸不在了，但您还有我这个小棉袄，我会永远陪着您。”

一句话，让蒋阿姨的眼眶瞬间湿润。

谈起妈妈的改变，女儿向志工吐露了心声。原来，蒋阿姨刚到昆山时一直水土不服，身体也不协调，出门总让人放心不下。自从走进慈济大

家庭，做环保、参加品书会和各种活动，她找到了热爱的事业，内心变得无比充实。

“现在妈妈走路都带风，身心都很健康，我彻底放心了。”女儿回忆道，上次妈妈手指受伤，志工特意到家里探望，让她深深感受到了温暖。“因为妈妈在这里开心快乐，等我退休后，我也要加入慈济大家庭做公益。”

听着女儿贴心的话语，蒋阿姨心中满是感激。那次暖心的家访，轻易化解了她因手伤带来的不安。“在老家可没有这样的团体和机会。”她感慨地说，“这里就像一所老年大学，让我开阔了眼界、放宽了心胸，还跟着大家一起去了苏州，收获满满。没烦恼，身体就好；儿女安心，自己也不受罪。”

如今越来越离不开慈济的蒋阿

姨，还热心地邀请好朋友一起来参与。“我们老年人头脑慢，老师为了教我们这些‘老小孩’写毛笔字，都是手把手地教。我们要有感恩的心，行善行孝不能等。大家都来做好事、做环保，也算是为国家尽一份心力！”

两代人的感恩心

这场感恩会，也见证了许多家庭两代人的共同成长。

妈妈沈思谦带着女儿沈昕宜一同

参与，在奉茶的感动中泪流满面。她感慨道，自己曾在父母的庇护下成长，却常常忽略他们默默付出的辛劳。直到如今为人母，才真切体会到养育子女的不易，也更懂得“行善行孝不能等”的道理。“感谢慈济搭建的平台，让这份对长辈的敬爱得以表达。”

深受触动的女儿沈昕宜，也借此机会向母亲吐露了心声。她紧紧牵着妈妈的手，深情告白：“感恩天下父母心，您是我最爱的人。”她期盼，



蒋春梅阿姨长期坚持在环保站付出，她的女儿奉茶后与妈妈紧紧相拥。“现在妈妈走路都带风，身心都很健康，我彻底放心。”摄影/顾寅春

这样温暖的活动能让更多人勇敢表达亲情，让每一份真挚的爱都能被听见、被珍惜。

来自昆山慈济“红豆杉的爱”项目关怀对象——外来务工家庭的季妈妈，走上台时，难掩激动。“当孩子第一次为我跪下奉茶时，我真觉得他长大了。”虽然起初羞于开口，但她终于大声喊出了心底的话：“小柠，妈妈爱你！”

现场还发生了一个温暖的小插曲：小朋友昊昊临时化身志工欧阳爱珍的“儿子”，为她奉茶。这份不是亲人却胜似亲人的牵绊，让身为游子的季妈妈更加懂得感恩与表达的意义。她的发言简单却真诚，道出了无数在外打拼的人对远方母亲深切的思念。

爱在当下，更要勇敢表达。

这份温暖同样传递到了昆山成功外国语学校五年级学生杜哲瀚和妈妈范春艳身上。11岁的哲瀚是个贴心的小暖男，每天清晨一句“早安”和睡前的一声“晚安”，虽然简单，却让妈妈倍感幸福。

范妈妈满怀感恩地说：“今天和儿子一起参加母亲节活动，心里特别温暖。很感谢这场活动带给我们温馨的亲子时光，让爱有机会被看见、被表达。”在她看来，孩子的懂事与体贴，就是妈妈收到的最好礼物。她借此祝愿天下所有的母亲平安健康、喜

乐常在，并呼吁大家珍惜亲情，勇敢地把爱说出来。

春晖寸草爱长存

活动接近尾声，故事屋的孩子们牵着妈妈的手，共同带来了手语表演《感谢》。

舞台上，稚嫩的小手跟着旋律轻轻比画。动作或许不够标准，却藏着最纯粹的心意。他们用指尖诉说着感恩：感谢父母的陪伴、老师的指引、朋友的同行，也感恩天地万物护佑平安的日常。每一句无声的“谢谢”，都化作温柔的祝福。

志工以一曲手语表演《每年的今天》，为这场感恩会画上了温情的句点。

“母亲铅华洗尽的容颜”“父亲双手重叠的厚茧”——歌声婉转，每一个手势都像在诉说：我们记得每一份守护，感恩每一次托举。这不仅是一场表演，更是一份藏在指尖的祝福，将牵挂与敬爱化作无声却滚烫的心意，献给天下所有的父母。

春晖寸草，恩深难忘。

孝亲感恩会的举办，唤醒了人们心中沉寂的善意。愿我们都能常怀感恩之心，感念亲恩，及时行孝——爱要说出口，陪伴不要等明天。

祝天下的母亲们平安健康、笑容常在。愿人间温情长存，感恩常在。❀

歌声悠长， 拗九粥香，

二〇二六年三月十七日，福州独有的「拗九节」，瀛东社区长者食堂里粥香弥漫。慈济志工与社区携手，为百余位长者送上节日祝福。两个月后，「耆乐融融」银龄合唱班在同一地点开班。从一碗粥到一首歌，从安装扶手到定期陪伴，这不是一场活动，而是一段幸福晚年时光的开始，更是慈济为老服务扎根社区的坚实一步。

撰文／李金然
摄影／刘玉虹、徐玮琳



摄影/刘玉虹

3月17日，清晨的福州，空气中还带着些许凉意。

瀛东社区长者食堂里，却早已热气腾腾。大锅里翻滚着的是“拗九粥”——糯米和红糖为主料，配以红枣、花生、桂圆、荸荠，食材在慢火中融合，散发出香甜的气息。

农历正月廿九，是福州特有的民俗节日——拗九节。老一辈福州人叫它“孝顺节”。这一天，晚辈要为长辈熬一碗香喷喷、热腾腾的“福粥”，送上贴心的关怀。

9点半，长者食堂渐渐热闹起来。20位志工早早到场，110位银发长者

陆续入座。年纪最大的，已是百岁寿星；最小的，也过了花甲之年。

瀛东社区党委书记翁琳铭首先上台致辞：“幸福老人，是我们社区的努力方向。希望居住在辖区的每位老人都是幸福老人的代表。只有相互关爱互助，社区才能变得越来越温馨。”

志工胡颖表示，慈济是瀛东社区的一份子，所以彼此都是一家人。希望共同践行习总书记的号召，“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标”。

拗九煮粥，香甜暖心

音乐缓缓响起，志工站成一排，



“拗九节”是福州独有的传统佳节，又称为孝顺节。这一天，晚辈为长者熬煮一碗香喷喷热腾腾的“福粥”，送上贴心的关怀。摄影/刘玉虹

演绎手语《人间有爱》。

每位志工的眼神都是专注的，手掌的每一次翻动，似乎都传递出：我们在您身边。

台下，95岁的林奶奶看得入神。她耳聪目明，精神矍铄，坐在第一排，身体微微前倾。表演结束后，有志工走过去问她：“奶奶，您平时是怎么保养身体的？”

林奶奶笑了，摆摆手说：“哪有什么秘诀。就是做好事，做好心人。过日子，钱不重要，开心平安最重要。”

煮粥的间隙，瀛东社区“夕阳红”志愿者上台为大家带来一首《我爱你，中国》。“我爱你 中国……我的母亲 我的祖国……”

长者唱得很认真。不是因为嗓音有多好，而是因为那份情感是真挚的。歌声里，有对这片土地的热爱，也有一代人特有的自豪。

粥出锅了。志工排成两列，一碗一碗地端到老人面前。

“阿姨，小心烫。”“叔叔，您慢用。”

林奶奶接过粥，用勺子轻轻搅了搅，吹了吹热气。她抿了一口，点点头：“甜，刚刚好。”旁边一位志工问她：“奶奶，您以前在家也煮拗九粥吗？”

“煮啊，煮了几十年了。以前是我给老人煮，现在是孩子给我煮。”

她顿了顿，又说：“今天这个粥，和家里煮的不一样。”

“哪里不一样？”

“人多，热闹，心里暖。”

一碗粥的功夫，食堂里飘散着糯米的甜香和老人们的笑声。亲情，在这一碗粥里变得更暖了。

扶手虽小，撑起的是安心

拗九节的另一项重要内容，是“福守项目”的介绍。

志工黄月媚走到台前，手里拿着几款不同的扶手样品。她没有直接讲功能，而是先问了一句：“有没有哪位叔叔阿姨，在家里上厕所或洗澡时，觉得脚下不稳、心里发虚的？”

台下有人默默点头。

黄月媚继续说：“我们安装的这个扶手，不是为了好看，是为了让大家站得更稳、走得更安心。它可以增加平衡，减少我们对他人照顾的依赖。说白了，就是让我们老人家更自主、更有尊严。”

志工陈伟杰随后介绍了安装流程：“如果符合条件，我们会派人到家里实际测量，和您沟通，看需要安装哪一款设备。不麻烦，很简单。”

淋浴座椅、一字扶手、L型扶手……志工就每一种类型做了详细说明。台下，有人拿着手机拍照，有人小声和旁边的邻居商量。



志工就淋浴座椅、一字扶手、L型扶手做了详细说明，并介绍安装流程。淋浴座椅具有较高的安全性和实用性。摄影/刘玉虹

高阿姨一开始有些顾虑：“装这个东西，会不会把墙打坏了？”志工耐心地解释：“阿姨，我们用的是专业工具，打孔很小，安装后会密封好。您放心，不会破坏墙面。”

高阿姨想了想，点点头，填写了信息表。她拉着志工的手说：“谢谢你们。要多做好事，社会就和气。”

从拗九到初夏，陪伴不间断

拗九节的热闹散去，志工的脚步一刻没停下。

四月，慈济正式与瀛东社区签约“社区共善”项目。继续携手深化为

老服务。

四月中旬，志工再次来到社区，为几位高龄独居长者安装了扶手。陈奶奶家的淋浴座椅，刘爷爷床边的L型扶手——每一处安装，都先沟通、再测量、后施工。志工离开前，还会再问一句：“您试试看，合不合适？”

五月中，福州市瀛洲街道瀛东社区与慈济基金会携手，“耆乐健康学堂”（简称耆乐学堂）首期活动以银龄合唱班拉开序幕，每周一次共十场合唱学习，循环开班，让辖区更多长者都能参与其中。

耆乐学堂除合唱教学外，还设置

血压检测、手指操、八段锦等内容，并每月开设一场健康促进课程，兼顾文娱休闲与健康养护。

5月15日清晨，30位银发学员陆续走进长者食堂。他们中，有“福守项目”的受益者，也有被邻居拉来的新面孔。年龄从60岁到80多岁，有人拄着拐杖，有人牵着孙子。

这天，是“耆乐融融”银龄合唱班（简称合唱班）开班的日子。

食堂里的桌椅重新排过，前面留

出了一小块空地当“舞台”。每个座位前，放着一个浅色的书包。

唱得开心，以歌传爱

看到长者精神饱满、踊跃参加，翁书记很高兴。她表示，社区一直希望让长者在家门口，就能有更多的学习与相聚机会，让“老有所学、老有所乐、老有所为”在社区生活中慢慢落实。

翁书记提到，合唱班是瀛东社



志工为学员准备了环保书包，内有环保笔、笔记本和水杯等物品。大家拿到专属的书包，仿佛回到纯真的孩童时光。摄影/徐玮琳

区与慈济基金会共同筹备两个月的成果，从项目申报、场地协调到环境清洁整理，离不开各方的用心付出。

翁书记向长者送上三点期许：“希望大家坚持学习，在音乐里放松心情、享受过程、感受快乐。希望大家互敬互爱。彼此包容、互相帮助，把这个合唱班建成一个温暖的集体。也希望以歌传情，用音乐连接邻里，传递正能量，让我们的社区更和谐、更有爱。”

胡颖代表慈济基金会详细介绍社

区共善项目整体推进情况。

“我们的福州项目点，已经正式启用了。其实在项目点装修之前，我们就已经和瀛东社区一起做过拗九节、寒冬送暖、爱心扶手这些活动，我们和大家早就结下了深深的情谊。”

胡颖还介绍了慈济“福守项目”。该项目从瀛东社区起步，如今已推广至福州的11个社区，守护更多长者的居家安全。“未来，围绕环保宣导、垃圾分类、弱势群体关怀及长者服务等公益项目，我们会持续进行。”



王女士是“福守项目”居家适老化设备改造的受益者。听说社区耆乐学堂招生后，她很快就报了名。摄影/徐玮琳

“接下来，我们还会和社区一起办端午、重阳活动；每个月开展环保宣导、垃圾分类；推进‘福守项目’。”胡颖停顿了一下，看向台下的长者：“我们还准备了开学礼——印着大家名字的书包、环保笔、笔记本、水杯和姓名挂牌等全套学习用具。礼物不贵重，希望大家像回到学生时代一样，开心学习、快乐相伴。”

“感恩每一位长辈的信任，感恩社区的支持，也感恩所有志工的付出。愿我们在温暖的大家庭里，以歌传爱、以善相伴，越活越年轻，越活越健康。”胡颖送上祝福。

王女士是“福守项目”居家适老化设备改造的受益者。听说社区耆乐学堂招生后，她很快就报了名。开班当天，王女士拄着拐杖来到现场，一见到熟悉的志工便露出了笑容，轻声说：“我非常喜欢和你们在一起。”一句话，道出了她对这份相聚的珍惜。

坐着也“锦”彩，唱出精气神

开班仪式结束后，养生学习环节正式开始，志工带领大家学习适合长者的养生功法——八段锦。

志工林爱萍先介绍八段锦的由来：“这个功法始于宋朝，到现在已经有800多年历史了。而从最早的历史考证来看，东晋时期的葛洪就已有相关雏形，明清时期逐渐定型，一直流传

推广至今。它一共有八个动作，舒展大方、优美流畅，做起来像绸缎一样柔顺，所以古人叫它‘八段锦’。”

林爱萍站在前面示范，一边做一边说：“形要正，气要顺，意要专。三个做到位了，才算练到家。”

“来，大家跟我做——双手托天理三焦，左右开弓似射雕……”

长者们跟着比画，有人动作生疏，手臂抬不到位，有人节奏慢半拍，但没有一个人停下来。

八十多岁的陈奶奶坐在第二排，一招一式学得非常认真。她的眼神专注，脸上始终带着温和的微笑。旁边的志工轻声问她：“奶奶，累不累？”

“不累。坐着动一动，比光坐着强。”陈奶奶回答。

陈奶奶说，自己很喜欢热闹，一个人待在家里太闲，就会胡思乱想。“你们太热情了，不嫌我们老。”志工连忙轻声安慰：“您不要有负担，放宽心，我们就像您的孩子一样。”

唱歌教学的老师，是傅朝荣。她来自福建省艺术研究院，教了30多年音乐，教过小学生、中学生、大学生、研究生。但教银发族，这是头一回。

“说实话，有点紧张。”傅老师笑着承认，“但我愿意和大家一起摸索、一起学习，一起把唱歌这件事做好。”

傅老师问大家：“有没有人从来没唱过歌？”几位阿姨举了手。



林爱萍站在前面示范，边做边说：“形要正、气要顺、意要专，三个做到位了，才算练到家。”长者们认真跟着练习。摄影/徐玮琳

“没关系，我们从头来。基础好，我们就多学一点技巧；基础一般，我们就从最简单的开始。慢慢来，不着急。”傅老师从最基本的音符开始教，到分句分段演唱、兼顾不同长者的学习基础，耐心引导每一位学员轻松学唱、愉悦歌唱。

“非常好！”傅老师大声鼓励，“我告诉大家，唱歌对中老年人来说，是最好的养生。它要用气息，就像练气功一样，相当于给五脏六腑做按摩。既能锻炼身体，又能愉悦心情。”

“我们接下来的目标就是——越唱越健康，越唱越自信，越唱越年轻！”

银发学堂暖瀛东

休息时间，社区工作人员与志工贴心准备了茶水点心，方便长者休息、补充体力。大家围坐在一起分享日常趣事与兴趣爱好，淳朴的邻里情谊在说笑间不断升温。

曹先生退休后的生活重心和原来完全不一样了。他说：“我喜欢唱

歌。社区通过慈济搭建了这个平台，感觉我的生活充实多了。以前没事就在家看电视，现在每周有盼头。”

老人们背着新书包，三三两两地离开。

胡颖站在门口送别，和每位老人道别。一位阿姨拉着她的手说：“你们要常来啊。”胡颖点头：“每周五，都在。”

从拗九节的一碗粥，到合唱班的一首歌；从安装扶手时的叮叮咚咚，到开班仪式上的欢声笑语——慈济

志工在瀛东社区的每一步，走得都不快，但每一步都踏在实处。

5月16日，《福州新闻网》以《歌声润桑榆 乐聚暖瀛东：瀛东社区“耆乐融融”银龄合唱班正式开班》为题，报道了福州市瀛洲街道瀛东社区与慈济基金会携手举办的“耆乐健康学堂”银龄合唱班开班仪式。

扎根社区、服务长者的“耆乐健康学堂”，将致力于深耕银发服务、赋能晚年生活，为社区长者的精神文化生活注入新的活力。

慈



社区工作人员与志工贴心地准备了茶水点心，方便长者休息、补充体力。大家围坐在一起分享日常趣事与兴趣爱好。摄影/徐玮琳

孝亲润乡土， 感恩暖人心

母亲节前夕，大连瓦房店阎店村细雨微凉。慈济志工、志愿者与乡亲、村委共一百一十二人齐聚村委大院，举办孝亲感恩活动。奉茶、献花、义剪、义诊、包饺子……七年深耕，志工与这片土地结下不解之缘。乡村振兴，不止于物质帮扶，更在于人心温暖。这一天，善念在乡间生根，孝道在笑语中传承。

撰文／范东超
摄影／杨颖、范东超、张颖秋



摄影/范东超

辽宁省大连市瓦房店市阎店村，古称“乾壁”，是以种植地瓜、水果为主要产业的传统村落，历史底蕴深厚。

2019年2月，五位慈济志工第一次走进阎店村。那时村里还有老人住着危房，有孩子因贫失学，有病人卧床等待就医。

六年过去，志工每月往返两百多公里，无论风雪，从未断过。原村书记迟作都说：“他们比亲戚来得还勤。”

2025年6月28日，村委会二楼会议室，80多位老党员、村民代表与志工和志愿者共聚一堂。时任村书记迟作都声音哽咽：“慈济不仅帮助了贫病家庭，更带来了乡风文明。我们决定签约五年，把这份爱留住。”

志工代表孙美艳说：“我们把乡亲当家人，家人之间不需要客气。”

从寒冬送暖到孝善生根

2019年，慈济志工第一次走进阎店村，送来了米面油、棉衣、被子，也送来了陪伴。

七年过去，乡亲们的日子好过了，但志工每月入户关怀从没断过。村书记阎柳感慨：“他们不是来了就走，是扎下根来。”

2026年5月3日，清晨5点，大连市区还下着雨。25位志工集合，赶往阎店村。前一天，先行抵达的10位志工已经忙了一整天：买菜、洗菜、打扫

场地、摆桌椅。村里的网格员和爱心乡亲看到志工忙碌，也主动来帮忙：“你们大老远来，我们哪能闲着？”

雨一直下，但村委大院里，人越来越多。

雨中相聚，温情满园

九点不到，院子里已座无虚席。志工们端着热茶、水果、点心，在人群中穿梭，每一声“大娘，您慢点”都带着温暖。

志工阮喜江开车去接梁梁的奶奶。老人家腿脚不便，阮喜江扶着她下车，又帮着打伞。志工邓桂英一眼看见韩大娘带着儿子来了，赶紧上前握住她的手：“天凉，穿够没有？”

两位年过九旬的长者夫妻——孙爷爷和程奶奶，在女儿搀扶下缓缓走进来。志工迎上去，一手扶老人，一手搬椅子，嘴里念叨着：“坐这儿，暖和。”

邹大姐的儿子小航，几年前还是个怯生生的小孩，如今已是挺拔少年。他站在妈妈身边，腼腆地笑着。邹大姐眼眶红着说：“他是志工看着长大的。”

还有小仪和瑶瑶姐妹俩，参加过慈济“书香传家”项目，如今落落大方。她们一进门就问好，志工搂着她们，笑成一团。

雨丝飘在脸上，没有人觉得冷。



两位年过九旬的长者夫妻——孙爷爷和程奶奶，在女儿搀扶下缓缓走进来。志工赶忙迎上前，小晓也主动上前搀扶孙爷爷。摄影/范东超

村委大院已座无虚席，乡亲们面带微笑、翘首以盼。

一杯热茶，敬养育深恩

九点整，志工孙美艳温柔开场。阎书记上台，声音有些激动地说：“七年了，慈济志工每个月都来，比亲戚还亲。今天，我们聚在这里，弘

扬孝善文化、传递正能量，让孝道在咱们村传下去。”

志工代表杨大庆表示，志工和乡亲们亲如一家，感恩相伴的好因缘。“期待以本次孝亲活动为纽带，让心与心紧密相连，让善与爱在乡土间持续传递。”

村舞蹈队跳起《孝亲》，舞姿



村舞蹈队跳起《孝亲》，舞姿柔婉优美，以灵动的表演弘扬传统孝亲美德，为乡亲们送上暖心的视听盛宴。摄影/范东超

柔婉；东北大秧歌音乐一响，锣鼓喧天，志工和乡亲们手拉手跳进队伍里，欢声笑语满溢院落。

最动人的时刻，是奉茶仪式。

《母亲的手》音乐缓缓响起。村干部、网格员、孩子们作为晚辈代表，双手捧着热茶，缓缓走向长辈、

恭敬奉茶。

“妈，您辛苦了。”一个年轻人跪在自己母亲面前，声音有点抖。老人接过茶，手也在抖，眼泪掉进茶杯里。

邹大姐在家人相继离世后，独自撑起家庭，从儿子小航手中接过茶，嘴唇动了动，说：“愿天下母亲都

平安幸福。”她不擅言辞，但这句祝福，却胜过千言万语。

患有脑出血后遗症的李大叔，半身不遂，在晚辈跪下奉茶时，他努力挺直身子，说：“我感受到了天下孩子对长辈的爱。”。

镇镇曾患鼻咽癌，治疗后康复。他当着所有人的面，拥抱自己的母亲，恭敬奉茶。母亲笑了，那笑容像院子里的花，在雨中格外美丽。

一杯茶，敬的是养育之恩；一声问候，暖的是半世操劳。

义剪义诊，贴心守护

奉茶后，志工手捧康乃馨，走到每一位长者面前，躬身献花。

90岁的曲大爷耳朵背，但眼睛亮。他喜欢和志工在一起，每次都开心地来参与活动。来自华夏学校的赵晓明为大爷送上鲜花，传递一份特别的关爱与敬意。他接过花，捧在胸前，笑得像个孩子：“好看，真好看。”

一位大娘接过花，拉着志工的手说：“我活了这么大，第一次有人给我送花。”

院子的另一角，义剪服务前排起了队。志工拿着剪刀、梳子，细心地为乡亲理发。“大娘，您想要短一点还是留长？”“短点，利落。”咔嚓咔嚓，碎发落地，老人摸着头，笑着说：“年轻了好几岁。”



《母亲的手》音乐缓缓响起。村干部、网格员、孩子们作为晚辈代表，双手捧着热茶，缓缓走向长辈、恭敬奉茶。摄影/杨颖

中医健康理疗的摊位前，也围满了人。具有中医专业资质的志工为乡亲按摩、拔罐、贴耳豆，一边操作一边叮嘱：“这个穴位平时多按按，对膝盖好。”

厨房里更是热闹。十多位志工和爱心乡亲们一起和面、擀皮、包饺子。面团是五色的：胡萝卜、菠菜、紫薯、南瓜、白面——既好看又健康。

曾经接受过肝移植的权大姐，如今身体康复，也在厨房里忙前忙后。她说：“当初大家帮我，现在我帮大家。”

龙梓阳曾多次随妈妈参与瓦房店的慈善活动。这次，爸爸龙海也加入进来。虽是第一次参与，龙海便和孩子一同在厨房擀皮、包饺子。亲身付出后，他深感这是一个充满大爱的团体，也

由衷敬佩志工的无私奉献。梓阳包出的饺子虽然有些歪歪扭扭，妈妈却笑着说：“这是最漂亮的饺子。”

一碗饺子，吃出家的味道

热腾腾的饺子出锅了。

五彩饺子盛在盘里，端到每桌。77岁的于大爷经常参加耆乐健康学堂活动，他咬了一口，眯起眼睛说：“我一辈子没吃过这么好吃的饺子！”他顿了顿，“不是馅好，是心好。”

患血液病的阳阳，在志工陪伴下

（上图）具有中医专业资质的志工为乡亲按摩、拔罐、贴耳豆，一边操作一边叮嘱：“这个穴位平时多按按，对膝盖好。” 摄影/范东超

（下图）利用午餐前的空余时间，义剪服务团队忙了起来。志工拿着剪刀、梳子，细心地为乡亲理发。摄影/杨颖



志工将一盘盘热气腾腾、色泽鲜亮的五彩素馅饺子端到乡亲面前，满是温情与新意。摄影/范东超

康复得很好。他吃着饺子，笑着说：“每次来，都像过年。”

大家围坐在一起，没有主席台，没有讲话，只有碗筷碰撞声和说笑声。雨停了，阳光从云缝里漏下来，照在每个人脸上。

阎书记端着饺子碗，跟志工坐在一起。他说：“以前觉得乡村振兴就需要修路盖房，现在才知道，人心暖了，村子才算真的振兴。”

活动结束了，乡亲们不肯走。

有人拉着志工的手，问：“下个月还来吗？”志工点头：“来，每个月都来。”

失去儿子的曲春珍大姐，曾经悲痛欲绝。在志工陪伴下，她慢慢走出来，如今也成为志工。她站在门口送大家，说：“我现在也是志工了，以后我也要去帮助别人。”

雨后的阎店村，泥土清香，田里的玉米苗绿油油的。七年前种下的善种子，已经长成了一片田。

越

深圳孝亲感恩 游园会温暖刷屏

母亲节当天，慈济志工在深圳慈济项目点举办孝亲感恩游园会，十二个体验站点，三百二十位来宾，一百四十四位志工。从童言稚语的告白，到青年奉茶的身影，再到成年人的卷袖奉献热血——爱，如涟漪般层层绽放。这是一场游园会，更是一堂生命的感恩课。

撰文／陈爱平、曾少慧、周泓玉
摄影／深圳真善美志工



摄影/沈春丽

2026年5月10日，母亲节。午后的深圳微风不燥，阳光正好。

“让我们拍手欢呼迎接您，欢迎您到慈济来。您的笑容亲切又可爱，祝您天天都愉快……”歌声、掌声、笑容、祝福交织在一起。抵达深圳慈济项目点的来宾中，有年轻父母带着孩子的，有成年子女搀扶着老年父母的，也有独自前来或结伴同行的亲朋好友。站在楼道两旁夹道欢迎的志工，用热情感染了每位来宾。

“您好！这是我们今天‘慈济孝

亲感恩游园会’打卡地图，上面有12个项目，只要集齐10站印章，就可以领取一份精美礼品哦。”

进门前，每位来宾都能领到一张充满童趣又倍感温馨的游园打卡地图。不论男女老少，拿到地图的瞬间都变得神采飞扬——孩童们早已跃跃欲试，大人们也仿佛回到了天真烂漫的年少时光。

“妈妈，我爱你！”

“好漂亮啊！我们来拍个照吧！”

一进门，来宾就被一幅绘有粉红色康乃馨和“妈妈，我爱您”字样的大型背景墙所吸引，纷纷上前拍照打卡。“哈哈，没想到拍照打卡也能集一个印章，真开心！”

看着一家又一家人温馨拍照的画面，在深圳读大学的小淇嘴角不自觉地上扬，他也拍了好几张照片，随即发给在老家信宜的母亲，还专门打去电话，与母亲分享此刻此地的温馨与喜悦。

“来到这里，我很开心，但又有点遗憾——没能带我妈妈来感受这温馨的母亲节气氛。不过，我刚才把照片发给她看了，祝她母亲节快乐。”

第一次来参加慈济活动的俞朝旺先生，也被现场的温馨氛围所感染，拍照打卡后，也同样给远在家乡的老母亲发去了他在活动现场的照片，并附上一句深情的问候：“妈妈，我爱你，我相信你，我需要你，我不能没有你。”

童真之爱释真情

游园会里，感恩孝亲活动一个接一个。除了到处洋溢的欢声笑语，随时随处还能听到一声声“妈妈，母亲节快乐！”——有纯净透亮的童言稚语，有略带别扭却藏着细腻情感的青春表达，还有温和沉稳的中年致敬，无分性别年龄，人们在此都会情不自禁地向自己的母亲送上最真挚的问候。



一位父亲把字写在掌心，一笔一划地教孩子写：“妈妈辛苦了，我爱您。”孩子歪歪扭扭地照着描。摄影/沈春丽

轩轩捧着亲手写的卡片，一字一句念给妈妈听：“妈妈辛苦了！您每天都为我们做饭、洗衣服……”念着念着，轩轩妈妈的眼眶也湿了。当最后一句“妈妈，我爱你”说出口时，妈妈再也忍不住，把孩子紧紧地搂进怀里。

一旁，一位父亲把字写在掌心，一笔一划地教孩子写：“妈妈辛苦了，我爱您。”孩子歪歪扭扭地照着描，写完后，父亲帮他折好，放进孩子小小的手心。

洪晓霞陪着孩子，为奶奶写下祝福：“祝奶奶，母亲节快乐，身体健康，万事如意。”大手握着小手，刻画出一家人爱的印记。

“献花致慈亲”站，花香弥漫。孩子们人手一枝康乃馨，整整齐齐地



一进门，来宾就被一幅画有粉红色康乃馨和“妈妈，我爱您”字样的大型背景墙所吸引，纷纷上前拍照打卡。摄影/曾少慧



感恩贺卡站



献花致慈亲站

“感恩贺卡”站，洪晓霞陪着孩子，为奶奶写下祝福；“献花致慈亲”站，孩子们人手一枝康乃馨向长辈奉上鲜花；“奉茶敬亲恩”站，志工刘艳玲和妹妹恭敬地为老母亲奉茶；“你演我猜”站，小男孩卖力地“挤眉弄眼”，他的妈妈心领神会，一下猜出了成语。摄影/向丹、陈劲方、沈春丽



奉茶敬亲恩站



你演我猜站

列队，向端坐的长辈躬身行礼，双手奉上鲜花。小男孩为母亲献上鲜花，大声说出：“妈妈，母亲节快乐，您辛苦了，我爱您！”母亲接过花，眼中泪光闪烁，随即把他紧紧拥入怀中。

“奉茶敬亲恩”站，古乐悠扬，茶香袅袅。站长陈永上引用《游子吟》，一字一句，唤起了无数人对母爱的共鸣。

志工刘艳玲和妹妹刘艳秋，恭敬地为老母亲奉上一杯茶。母亲接过

茶，手微微颤抖。不用说话，眼睛已经红了。

最动人的一幕，是一对双胞胎儿子——他们单膝跪地，郑重地向母亲林琳奉茶。随后，轻轻为母亲捶肩揉背，边捶边问：“力道够不够？”这一问，胜过了千言万语。

“你演我猜”站，笑声一阵高过一阵。一个小朋友正卖力地“挤眉弄眼”，夸张的表情逗得大家哈哈大笑。他的妈妈心领神会，一口猜出成

语。那一刻，游戏不再是胜负，而是母子之间无需言语的默契。

“蒙眼寻亲，甜爱暖心”站，一位年过六旬的老人蒙着眼睛，缓缓向坐在4米之外的八旬母亲摸索而去。母亲心疼孩子，连声说了三遍：“我在这！”孩子循声而至，当两人的手交叠在一起时，孩子扑通一声，双膝跪地。他用手轻轻抚摸老母亲的脸颊，然后将准备好的棒棒糖送进母亲的嘴里。母子情深，这感人的一幕，让周围许多人不禁湿了眼眶。

志工楚红丽是这站的策划者。身为长媳的她，提前为93岁的婆婆准备了母亲节礼物，当天一早便在家族群中送上祝福。她也收到了儿子发来的母亲节红包。爱的循环，在家风中自然流转。

“自己上有高龄婆婆，下有儿子媳妇，这就是家风的传承。中华传统孝道，本该代代相传。”楚红丽说。

歌声入人心，旋律动真情

“……一天又一天一年又一年，盼望长大的童年”

“声入人心”站，听到欢乐又熟悉的旋律，大人小孩都被吸引了进来。

“门前大桥下，游过一群鸭，快来快来数一数，二四六七八……”

孩子们自告奋勇地齐声唱起《数鸭子》。有的打着铃鼓，有的拍着小手，歌声清脆如山泉流淌。旁边的大

人原本只是站着看，不知什么时候，也跟着拍打节奏、哼了起来。

“天上的星星不说话，地上的娃娃想妈妈，天上的眼睛眨呀眨，妈妈的心呀鲁冰花。”感人至深的经典老歌《鲁冰花》，唱出了对家乡的思念和对母爱的怀念，让人不禁眼角泛起了泪花。

站长杨绮特意选了五首歌：《鲁冰花》《大海故乡》《童年》《外婆的澎湖湾》和《南屏晚钟》。每一首都是一代人的记忆，每首歌对他们而言，都耳熟能详，有些来宾忍不住拿起话筒，高歌一曲。

“整个环节特别放松，像唱卡拉OK一样，大家玩得很嗨，大人小孩都欢喜，氛围很好。”志工刘红华说。

“在志工的带动下，儿歌与老歌，年幼的孩子与年长的爷爷奶奶，都融合在这幸福的时光里！好几位孩子和老人家玩过一轮后，过一会还返场玩第二轮。”志工李奎说。他用镜头记录了这欢乐的场景，不仅亲身感受这穿越时空的幸福，还使这幸福美好的一刻定格成永恒，随岁月流转……

为了营造这一站欢乐温馨又有年代感的氛围，站长杨绮颇动了一番心思。除了精心挑选适合老中青少几代人唱的歌曲外，她还特意用竹子、屏风和扬州油纸伞布置场景，那种松弛自在的感觉，仿佛唤醒了生命的活力。



“声入人心”站，孩子们自告奋勇地齐声唱起《数鸭子》。有的打着铃鼓，有的拍着小手，歌声清脆如山泉流淌。摄影/陈劲方

活动当天，杨绮特意致电远在上海的母亲。不久前，她的母亲不慎摔伤导致肋骨骨折，她曾专程赶回照料。如今，母亲已基本康复。杨绮在电话中送上母亲节祝福，祝福母亲安康长寿。电话两端，是道不尽的牵挂与爱。

卷起袖子，把爱传下去

当天，深圳慈济项目点第一次设立献血点。

深圳市血液中心（简称血液中心）不仅带来了专业的电脑检测设备，连躺椅和抽血设备都搬到了现场。最终，24人参与，22人成功献血，献血总量7,700毫升。血液中心还特别定制了感谢牌。

这背后的故事，一个比一个动人。

志工吴成琼，当天早上第一个来登记。她的妹妹生病时曾接受过他人

献血，所以她默默发愿，一定要参与献血。成琼说：“要爱天下众生的生命，希望能够紧紧跟随大家的脚步。”

志工戴小燕，前两次都因贫血未能通过，这次体检合格，她欣喜地说：“很高兴可以在母亲节这天捐血，帮助需要帮助的人。”

志工徐艺鸣克服了对抽血的恐惧，成功捐出400毫升。他说：“送给所有需要的母亲。”

志工林琳前几年身体欠佳，如今好转后便立刻回到了慈济。她原本对献血没有信心，没想到验血结果合格，而且达到了中上水平。“知福、惜福、再造福。今天能献血了，我特别开心。这个心愿埋藏多年，一直缺乏勇气。今天抱着试试看的心去检测，结果合格了——在母亲节成功献血！祝福天下的母亲健康快乐！”林

琳欣喜地说道。

爱心人士蔡旭君带着一双儿女在一楼担任接待，分发口罩与鞋袋，然后陪伴孩子体验各个站点。最后，她自己从容地伸出手臂，参与献血。她的女儿陈怡看在眼里，坚定地说：

“长大后也要像妈妈一样有爱心。”

志工王乃萱两周前第一次参加“卷袖之爱”，今天便专门报名来招募献血志工。

血液中心团体献血组负责人金雅恬被深深感动，她说：“慈济举办母亲

节活动，非常有意义。今天在献血点看到志工从以前的劝募为主变成了献血者，身体力行回馈社会，非常感动。”

爱在默默流淌

“香薰手作蜡烛”站的香气缭绕，吸引人们驻足观看。志工提前准备材料（玫瑰精油、薄荷精油、柠檬精油，大豆蜡、白蜂蜡、茶籽油，以及回收的蜡烛托和耐高温的一次性食物托等容器），经融蜡调香、灌注冷却，不到半小时，就做出了不同颜



志工林琳前几年身体欠佳，她原本对献血没信心，没想到验血结果合格。双胞胎儿子开心地靠在她两侧，为妈妈加油。摄影/曾少慧

色、不同香味的手作蜡烛，令人叹为观止。

站长曹庆利边做边分享：“精油可以舒缓情绪，蜡烛可以调节气氛，含有薰衣草、洋甘菊等舒缓类精油的香薰蜡烛，还有助睡眠。在外面买一个香薰蜡烛还挺贵的，自己学会了，可以在家手作，既省钱，又安全，简单又环保，还可以增进亲子或家人间的温馨互动。”

“香囊制作”站，艾草、藿香、薄荷……十二种中草药的香气混合在一起，香气扑鼻，可净化空气、提神醒脑、驱虫防蚊，避邪驱瘟，寄托健

康平安的祈愿。舀一勺药粉，装进细纱布袋里，扎紧袋口，再把药包放进国风香囊袋，拉紧绳带，一个古色古香、寓意满满的香囊就做好了。

制作过程虽简单，杨诗诗一针一线地为妈妈缝制香囊，每一勺香料都装得满满当当，也装满真诚的爱，这是独属于母亲节最温暖的礼物。

暨伟安先生一次做了两个，一个给母亲，一个给女儿。他说：“想让孝心在家庭里温暖接力。”

卢乐乐也亲手做了一个送给妈妈，祝愿妈妈工作顺遂。而妈妈则笑着说：“希望孩子常来慈济，心里多



“香薰手作蜡烛”站，志工将含有薰衣草、洋甘菊等舒缓类精油的香薰蜡烛，融在一起，带领孩子们体验手作香薰的乐趣。摄影/沈春丽



“心素食仪”站，志工提前一周就精心挑选菜品。当天准备了花生炖海带、秘制焖香菇、孜然煎豆笋……七八道家常蔬食餐。摄影/向丹

些温暖。”

“心素食仪”站，为了让大家品尝到美味的蔬食，志工提前一周就精心挑选菜品。花生炖海带、秘制焖香菇、孜然煎豆笋、五香豆腐干……七八道家常蔬食餐，配上香芋饼、炸香蕉、麻糬等小点心，样样清爽适口。

何娜娜第一次来慈济，她说：“感觉如沐春风，像回家的感觉！美食也非常好吃。”

一位妈妈端着一盘蔬食，耐心地喂孩子，“偶尔回归清淡蔬食，身心都安稳。”

大家在享受美食时，身后的志工正不间断地清洗餐具，维持现场的整洁。

志工郑凤梅不仅为献血者准备了红豆红糖陈皮汤，还不忘给医护人员和服务志工也端上一碗以提神。

志工郑娟让女儿在游园中尽享欢

喜，自己则投入清扫，用双手打造整洁的空间。

成年人的爱，是将对父母的感恩，化为日常中的行动——就像蔡旭君带着孩子参与献血，用身形默默引导孩子。

320位来宾，144位志工，12个精心设计的体验站——这不仅是一场普通的游园会，更是一次心灵的洗礼。

志工唐玲是活动策划团队的一员，她说：“这次孝亲感恩游园会，主要以开放的亲子活动为主。在前两次的基础上，我们增加了更多温馨的亲子互动项目，让各个年龄段的人都可以回归童真，尽情享受亲子间的温情互动，让爱流淌。”

花香、茶香、药草香，歌声、笑声、祝福声——孝与爱在空气中静静流淌。

慈

妈妈的手， 我一摸就知道！

二〇二六年五月十日，辽宁沈阳博宇金属大厦六楼，一场关于「爱」的约会温馨开启。孩子们在《跪羊图》的手语演绎中真情流露；蒙眼寻亲的孩子，一摸到妈妈的手就能认出……即将参军的儿子再陪妈妈过一次节；偏瘫的儿子用唯一能动的手为母亲奉茶。笑声和泪水交织，母爱与感恩同频。这是一场母亲节的聚会，更是一次心与心的相融。

撰文／摄影 沈阳真善美志工



摄影/赵寅辉

窗外雨声密集，沈阳城被裹在一片湿冷里。

可博宇金属大厦六楼，却暖意融融。2026年5月10日下午2点，慈济母亲节孝亲感恩会准时启幕。229位爱心人士从城市的各个角落赶来，收拢雨伞，拂去衣上的水珠，走进会场。

入口处，一面粉红色镂空照片“打卡墙”立在迎宾处，粉色的背板上点缀着玫瑰花和康乃馨，“打卡墙”上方“爱在母亲节”五个大字，传递出绵绵的温馨。每一位来宾都忍

不住停下来拍照，“来，妈妈站这儿，笑一个！”咔嚓声里，一张张笑脸被定格。

走进会场，50张小圆桌整齐排列，蓝色桌布上摆着蓝心草和洋桔梗扎成的花束。舞台一侧，108个寿桃码得漂漂亮亮，旁边配着康乃馨，安安静静，那是一份不必言说的心意。

这些用心布置的背后，是志工的真诚心愿——让每一位来参加活动的人，都有“回家过母亲节”的感觉。

桌上的花束也有故事。志工申丽

提前一周预订，活动当天又早早去花店取花，到会场后，大家一枝一枝地修剪，一朵一朵地搭配颜色。一百多束花，忙了大半天。蓝心草细细的叶片拢成一束，洋桔梗的花瓣层叠如裙摆，两样搭在一起，简单却好看。

最让人心疼的，是做108个寿桃的志工张艳辉。

五天前，她摔了一跤，尾骨骨折。医生建议她好好躺着休息，可她惦记着母亲节活动。活动前一天早上，她就开始和面、捏形、上笼，每一个步骤都亲力亲为。骨折的地方隐隐作痛，她咬牙忍着。

志工劝她别硬撑，她反而笑着说：“没事，我能行。我每做一个寿桃，就会在心中给天下的妈妈们祈福。”

小小手语 大大孝心

母亲节活动正式开始。最先让人移不开目光的，是一群小朋友。

十七位小朋友穿着统一的衣服，小小的身子站得笔直，在《跪羊图》的音乐里演绎手语。随着旋律的节奏，孩子们的手齐刷刷地举起、落下、合拢、展开，每一个动作都一丝不苟。

“跪羊反哺，鸟知还巢。父母恩深，怎不回报。”

一个孩子缓缓唱出这句歌词时，台下的妈妈们中，有人双手捂着嘴，



五天前，志工张艳辉摔了一跤，尾骨骨折。活动前一天早上，她克服身体不适，依然亲力亲为制作寿桃。摄影/赵寅辉

眼眶红了；有人笑着笑着却哭了，泪水顺着脸颊滑下来，也顾不上擦。

这群孩子中最小的只有4岁半，最大的12岁。平日里都是调皮、爱玩的小朋友，当天站在舞台上，却一改往日的嬉闹，定得住心，静得下神。

完美的呈现，离不开平日的用心排练。接到任务时离表演只有一个月，孩子们住在沈阳不同区域，怎么聚起来练？

志工王双娇采取“线上+周末线下”的练习方式。孩子们一遍遍地学，从生涩到熟练，从熟练到整齐，再到舞台上的精准站位。即使在五一放假期间，孩子们依然相约到公园一起练习。暖阳下，认真练手语的他们成了公园里的一道风景。



志工申丽（右二）和大家一起修剪每一支花。蓝心草代表真诚，洋桔梗花语是永恒的爱，两样搭在一起，简单好看又包含真情。摄影/袁淑霞

浩浩今年10岁，排练时他两次摔伤手腕。志工关切地问：“浩浩，你疼不疼？要不休息一会儿吧？”

他揉了揉手腕，然后摇摇头：“不疼。我答应志工阿姨了，一定要演好。我要把这个节目送给我的妈妈，也要送给更多的妈妈。”

小姑娘丹丹活动当天早上7点半彩排，妈妈冒着大雨早早地陪她来。

聊起排练中的体会，丹丹看着妈妈，眼圈红了：“以前我不懂妈妈的

辛苦，总惹她生气。练了《跪羊图》我才知道，妈妈每天做饭、洗衣服，多不容易。”

四岁半的静怡，是手语演绎中年纪最小的孩子。这次她和妈妈、姥姥一起来了。看到孩子在台上全程认真、稳稳地完成表演，妈妈感动地说：“静怡这么小，却能在敬茶时自然而然地行礼，举止真诚又懂事，特别出乎我的意料，瞬间心里又温暖又感动。”

手语演绎中还有一对小姐妹——

嘻嘻和萱萱。她们看到妈妈身旁坐着一位独自来参加活动的奶奶，一问才知道，奶奶的女儿远在北京工作。姐妹俩商量了一下：一个给奶奶奉茶，一个给妈妈奉茶。随后四个人暖心地拥抱在一起。

表演结束，孩子们深深鞠躬。掌声响起来，热烈而持久。

一位妈妈轻声说：“没想到这么小的孩子，演得这么动情。”

以茶传爱 致敬亲恩

主持人姚明合走上台，声音温和而笃定：“今天是母亲节，最该感谢的就是身边的妈妈们。现在，就让孩子们把心里的话，融进这杯茶里，送给自己的妈妈。奉茶环节，开始。”

话音一落，孩子们在志工的陪伴下端起茶杯，一个接一个走向自己的妈妈。双膝跪地，捧着茶杯，高高举起，送到妈妈面前。

杯子不大，可捧在手里沉甸甸的——里面装的不是普通的茶，是孩子想对妈妈说的话。

世奥马上就要参军了。他的个头已经比妈妈侯秀春高出一截。他双膝跪地，双手奉茶：“妈妈，您辛苦了。这是我参军前陪您过的最后一个母亲节。您多保重身体。”

侯秀春接过茶杯，捧到嘴边抿了一口，眼泪一下子就掉下来了：“儿

子，妈不盼你别的，就盼你平平安安，好好报效国家。”

志工王双娇，带着从大连赶来的妈妈参加母亲节活动。这是她盼了两年的事。两年前她就想带妈妈来，可那时，妈妈身体不好，经不起舟车劳顿。今年妈妈精神好了些，她便早早报了名。

奉茶的时候，双娇跪在妈妈面前，双手捧起茶杯，忽然就哽咽了。话还没出口，眼泪先掉了下来：“妈妈，对不起。以前我脾气不好，总跟您顶嘴，不懂您的心意。以后我好好陪您，再也不惹您生气了。”

妈妈拍着她的背，手一下一下地抚摸：“妈不怪你，妈知道你心里有数。只要你好好的，妈就放心了。”

会场里到处是感动的画面。很多人跟着红了眼眶。

那些年少的顶撞，那些不懂事的任性，那些藏在心里很久的“对不起”，都融在了这杯茶里。

他用唯一能动的手奉茶

奉茶环节中，阿亮用他唯一能活动的右手端起茶盏，恭恭敬敬地递到母亲莽女士面前。母子俩都流下了热泪。

阿亮的声音有些颤抖地说：“这么多年了，我都没给妈妈倒过一次茶水。我患病之前很少陪伴妈妈，也从未考虑过妈妈的感受。妈妈从不打扰



十七位小朋友穿着统一的衣服，小小的身子站得笔直，在《跪羊图》的音乐里演绎手语。摄影/尹冬梅



奉茶环节中，阿亮用他唯一能活动的右手端起茶盏，恭恭敬敬地递到母亲莽女士面前。母子俩都流下了热泪。摄影/赵巍

我，只是默默地关注着我。

“当我患病不能动了，是妈妈第一时间送我就医、带我治病、陪我做康复训练，还要照顾两个孙子……妈妈真是太不容易了。所以今天路程再远、再艰难，我也要来慈济，在这里，给妈妈过个母亲节。”

莽女士接过茶，微笑着说：“能来到这个充满爱的大家庭，和大家一起过节，心里格外温暖。特别感恩慈济志工长久以来的大爱付出，是这份不离不弃的陪伴，让我们一家在困境

中看到了希望。”

这份温暖，缘于一份爱的联结。

阿亮今年40岁，是家中独子。15年前，他与未婚妻生下双胞胎儿子，两个孩子如今正读初中。而孩子们的老师，正是慈济志工魏昕。魏老师了解到这个家庭的艰难处境，于是慈济开启了对一家人的长期关怀与陪伴。

这个家庭经历太多磨难。阿亮的父亲早年离世，双胞胎儿子出生4个月，后，孩子们的妈妈便离家出走。家庭的重担，全压在阿亮和母亲身上。

可命运并未眷顾这个家庭。3年前，阿亮突发脑动脉瘤破裂，经紧急救治虽脱离生命危险，却留下左侧偏瘫的后遗症，生活完全无法自理。

从那一刻起，60岁的莽女士不得不独自扛起所有。一边寸步不离地照顾偏瘫的儿子，一边悉心抚养两个年幼的孙子。

那是一段艰难无助的岁月。每日洗衣做饭、照料病患、陪伴孩子，繁重的家务与巨大的精神压力，让这位花甲老人常常心力交瘁。但那份母爱，让她顽强地坚守。

就在一家人举步维艰、陷入绝望之际，慈济志工及时伸出援手。定期上门探望，鼓励阿亮坚持康复训练，用心引导两个孩子成长。

如今，两个孩子能主动帮奶奶分担家务，还会细心地为爸爸洗脚；阿亮在大家的鼓励下坚持锻炼，已经可以用单手煮面，实现基本的生活自理。

一场母亲节的相聚，凝聚着母子无尽的温情；一路不离不弃的陪伴，彰显着人间大爱。

“妈妈的手，我一摸就知道”

“摸妈妈的手”的游戏，是特别为小朋友准备的。

规则很简单：孩子们蒙上眼睛，在一排手里找到自己妈妈的手。

听起来容易，做起来却不一样。

妈妈们的手伸出来，有的粗糙，有的细腻，有的骨节分明，有的皮肤松弛。可对于孩子们来说，这双手的意义远不止于此。

峻熙蒙着眼睛，被领到一排妈妈面前。他伸出手，小心翼翼地 from 第一双手开始摸。

第一双，不是；第二双，不是；摸到第三双的时候，他忽然停住了，两只手覆盖上去，几乎没有犹豫地说：“这是我妈妈。”

主持人问他：“你怎么一下子就找到了？”

他摘下眼罩，低头看了一眼自己握着的那双手，确认了，然后抬起头，认真地说：“我就是知道。这是我妈妈的手，我摸得出来。”

这话说得平常，峻熙的妈妈听了却红了眼眶。她抬起被儿子握住的那只手，声音有些发颤：“我一直怕，怕孩子大了会慢慢疏远我，没想到他还记得我的手。心里挺暖的。”

那天下午，这样的手，被一双手握住。有的孩子一遍没找到，急得冒汗；有的妈妈没等孩子摸过来，自己先湿了眼眶。

两个多小时的活动，在感动中落幕。

走出博宇大厦，雨不知什么时候停了。阳光从云层缝隙间漏下来，照在被雨水洗过的街道上，明亮而温暖。 

时光留影， 情暖河王湖畔

二〇二六年五月十日，母亲节。南京慈济志工和志愿者们驱车一个半小时，走进六合区河王湖村，为独居、高龄及残障长者送去关怀。从清晨入户家访到午后温情相聚，从帮助冯大哥重新学步到为每一位长者拍下笑脸并制作环保相框，这是一场孝亲感恩的相聚，更是一份扎根乡土的长情告白。

撰文 / 朱春风
摄影 / 朱晓慧、俞建宝



摄影/俞建宝



5月10日，母亲节。南京慈济志工和志愿者驱车抵达六合区马鞍街道河王湖村，为乡亲们送上孝亲主题活动。摄影/俞建宝

五月，草木葱茏。

南京慈济志工和志愿者陆续集合，载着物资、环保相框材料和一颗颗热切的心，驱车一个半小时，驶向六合区马鞍街道河王湖村。

这是再熟悉不过的一条路。二十年的常态化访视，集中关怀陪伴也已进入第六年。志工马春燕说：“二十年了，看着乡亲们一天天的变化，互帮互助的美德和文明乡风日渐成熟——所有付出都值得。”

村里的老槐树还是老样子，卫生室门前的场地已经布置一新。遮阳帐篷搭起来，桌椅摆整齐，小桌花雅致

地点缀其间。音箱里循环播放的轻快旋律在河王湖畔飘荡。

“今天是母亲节，我们要给这里的每一位长辈，留下一张最暖的照片。”马春燕说完，八组志工拿起物资，分头沿着乡间小路入户走访。

九年后的他，会走了

志工俞建宝推开冯大哥家的院门时，他正扶着院子里的扶手，一步一步挪动。这个长长的扶手，是慈济特意为他进行康复训练而装。

看见志工，冯大哥停了下来，咧嘴角笑。

九年前，一场车祸让冯大哥瘫痪在床，生活不能自理，吃饭靠母亲喂，签字靠按手印。志工第一次走进这个家时，冯大哥母亲的眼里全是绝望。

九年过去了，现在的冯大哥虽然步子还不太稳，但已经能扶着栏杆自己行走；原本无力发抖的双腿平稳了许多，人也比以前瘦了一些，但精气神完全不同了。

“我给你带了个好东西。”俞建宝从包里取出一副拐杖，“来，我教你用。”

俞建宝蹲下身，手把手地教他：拐杖先往前挪，再迈右脚，重心慢慢

移过来——一步一步，不急。冯大哥开始迈的步子有些大，重心往后倒，一旁的杨芳立刻上前托住他的后背。

“慢一点，对，就这样。”

“再试一次，很好！”

反反复复练了将近半小时，冯大哥终于找到了感觉。俞建宝直起腰，额头上全是汗，但笑得比谁都开心。

冯大哥流鼻涕了，社区志愿者朱晓慧立刻掏出纸巾，弯下腰，轻轻为他擦干净。冯大哥不好意思地抿着嘴，眼圈有点红。

冯大哥坐下后，慢慢地说：“以前不会写字，只会按手印。现在会写



志工俞建宝推开冯大哥家的院门时，他正扶着院子里的扶手一步步挪动。这个长长的扶手，是慈济特意为他进行康复训练而装。摄影/朱晓慧

字了。以前吃饭要妈妈喂，现在自己能吃了。”

顿了一下，冯大哥又说：“很感谢你们，如果没有你们，我现在还躺在床上。”他的妈妈站在一旁，眼眶湿润，嘴角却是笑的。

志工邀请母子俩下午一起来参加活动，冯大哥用力点了点头。

“要”，是重新站起来的开始

走进陈大哥家，志工一眼就看见墙上的静思春联，这是十年前送的，纸张泛了黄，却依旧端端正正地贴在墙上。

但陈大哥还躺在床上看手机，此时已是上午11点。

“快起来走一走。”俞建宝喊陈大哥。他不情愿地放下手机，慢慢下床。家门口有一小段轮椅坡道，政府安装的扶手就在旁边。陈大哥双腿发软，走起来摇摇晃晃。俞建宝上前搀住他的胳膊，陪他推着轮椅慢慢走。

“你看小冯，以前比你严重得多，现在天天锻炼，都能扶着栏杆走了。”俞建宝说，“你也要对自己负责，给儿子做个榜样。”

陈大哥低着头，走了几个来回，闷声说：“我对杨树花过敏，不想出去。”

“那就从屋里开始走，走不了远路，先走三步，再走五步。”俞建宝拍了拍他的肩膀，“这个扶手是政府

给你装的，你要用起来，别浪费。”

志工看着陈大哥，问他要不要每天起来运动，他沉默了几秒，坚定地说出一个字：“要！”

大家相视而笑。这个字，就是今天最大的收获。

欢笑声填满卫生室

下午一点多，河王湖村卫生室前的空地上，50多位乡亲已经坐好了。

志工秦悦容和申赛美带着大家做起“除烦心包操”。“拍拍肩，拍拍手，烦恼全拍走！”老人们跟着节奏，拍着肩膀、拍着手，起初还有些拘谨，很快就放开了。笑声一阵接一阵，有人拍得太用力，自己先笑了。

接着，中医师、志工陶雪芬教大家温和有效的日常保健方法——“拍八虚”。八虚是人体两侧的肘窝、腋窝、腹股沟（髀窝）和腘窝（膝盖后方），通过拍打这些特定的关节窝，达到疏通经络、调理五脏的目的。她讲得通俗易懂，还挨个走到乡亲身边，帮他们找准位置。

“拍这里，手掌微曲，掌心形成一个中空的状态；先小点劲儿拍，再逐渐增加力度，拍到酸酸的就对了。”陶雪芬说，“身体有不舒服，患有严重糖尿病、心血管疾病等体弱的乡亲，不要拍打。”

王奶奶从小双目失明，但生活依



王奶奶从小双目失明，但生活依然井然有序，还能下地干活。社区志愿者车昭美托着王奶奶的胳膊，教她拍打肘窝。摄影/朱晓慧

然井然有序，还能下地干活。社区志愿者车昭美托着王奶奶的胳膊，教她拍打肘窝，王奶奶一脸的笑容：“就这个劲儿，还真有点酸！”

人生故事在阳光下流淌

第一位分享的是居爷爷。他年轻时开米厂，遇到家境困难、没钱吃饭的乡亲，总把人请到家里吃一顿；或

者让人先把米拿走，米钱慢慢还。

“那时候也没想那么多，就看得别人饿肚子。”居爷爷说。

后来居爷爷自己生病，手术费是很多乡里乡亲凑的钱，送他去医院治疗。再后来，他家危楼翻建时，村里的瓦工木工都主动来帮忙，工钱让他缓着付。

“善有善报，这句话我是真的信



冯大哥的爸爸走上台，他曾三度荣获“南京好市民”的光荣称号。他声音响亮地分享自己照顾儿子、还清外债的心路历程。摄影/朱晓慧

了。”居爷爷说。

接着，冯大哥的爸爸走上台，他曾三度荣获“南京好市民”的光荣称号。他声音响亮：“我今天要告诉各位，所有的外债，我还清了！”

掌声一下子响起来。

志工俞建宝问他：“听说有些亲戚邻居说不用你还了，你怎么还非要还？”

冯爸爸说：“人要讲良心。别人帮我是情分，我不能把这情分当成理所当然。我得自力更生，不想欠这个人情。”

第三位分享者是任大叔，他照顾瘫痪的母亲多年，一直守在身边，从未离

开。“世界上最幸福的事，就是我长大了，您还健在；我有能力尽孝，您依旧安康。”他说，“今天母亲节，愿天下母亲少些操劳，多些舒心。”

没有高深的话语，却让全场安静了很久。

手搓相框，一生珍藏

活动尾声是最暖心的手搓环保相框环节。社区志愿者侯庆红手拿两种纸板，一步一步讲解制作步骤：彩钻怎么贴，贴纸怎么搭配，环保相框怎么组装。志工围坐在每位长者身边，一起动手，陪着做。

年纪稍轻的乡亲打好蝴蝶结后，便耐心地帮助长者一一粘拼相框；有的乡亲一边按照制作步骤，一边加入自己的小巧思；小朋友更是专注投入，勾勒出心中最美的相框图案。

王大姐很快做好环保相框，她笑着展示自己的作品；双目失明的王奶奶在志愿者的协助下，也做好了环保相框，并贴好照片，她满心欢喜地拿着这份属于自己的美好纪念。

俞建宝走到冯大哥身边，陪他一起做相框。冯大哥的手指不灵活，贴彩钻时总对不准，俞建宝没有帮忙，只是在一旁耐心地等。“你自己来，

慢慢来。”

《一家人》的音乐响起，志工、志愿者和乡亲们手拉着手，围成一个大大的圈。唱完歌，志工和志愿者搭起一道“爱心拱桥”，双手举过头顶，连成一条长廊。乡亲们手里拎着结缘品，穿过拱桥，脸上带着笑。

二十年的路，不长也不短。从第一次踏进这个村子，到今天56户74人，乡亲们像亲人一样相聚。

志工站在门口，送走最后一位乡亲。夕阳斜照在河王湖的水面上，金光闪闪。这一天，河王湖畔的风里，全是笑声。

■



活动尾声是最暖心的手搓环保相框环节。年纪稍轻的乡亲打好蝴蝶结后，便耐心地帮助长者一一粘拼相框。摄影/朱晓慧

她的笑容， 是螺蛳塘 最亮的光

二〇二六年五月四日，三十四位云南慈济志工和志愿者携伴手礼，奔赴昆明市八街螺蛳塘疗养院，关怀十位残疾及孤寡老人。一路泥泞颠簸，挡不住前行的脚步。有老人消沉地说「活着没意思」，有老人双腿蜷曲只能跪地爬行，却始终以来笑容照亮灰暗。志工为老人打扫居所、理发修剪、义诊按摩，用陪伴驱散孤寂，让这个阴冷的春日，涌动最温暖的暖流。

撰文／杨丽
摄影／张本惠、李剑平、付娟娟



摄影/张本惠

连日的雨终于停了，天却还是阴的。

5月4日清晨7点，昆明街头微凉。昆明慈济志工和志愿者陆续集合，带着提前备好的伴手礼，向安宁市八街螺蛳塘疗养院（简称疗养院）出发。慈济关怀这个疗养院已有十八年，如今，这里仅剩十位老人。

小型中巴车上坐着78岁的志工田迁——他背着相机，是当天最年长的志工。旁边还有三位70多岁的志愿者，他们头发花白，眼神却炯炯有神。

车子一路平稳，驶过柏油路、乡镇小路，渐渐靠近疗养院的时候，路开始变得泥泞起来。

两侧种满玫瑰的小路，窄得只够一辆中巴车通行。前一天，刚下了一整天的雨，土路泡得透透的，稀泥是又深又滑。中巴车车轮在泥里打转，越陷越深，怎么也爬不出来。

大家只好下车步行。白裤上溅满泥点，鞋子被泥巴包裹得看不出白色。有一段路，旁边是水塘，积水淹没了整个路面，只剩窄窄的路沿可



大家下车步行，有一段路，积水淹没了整个路面，只剩窄窄的路沿可走。稍有不慎，很容易踩进水坑里。摄影/张本惠

走。稍有不慎，就容易踩进水坑里。

“小心脚下，慢一点，一个一个过。”

大家互相搀扶，彼此提醒。走在前面的回头喊一句，后面的应一声。小路蜿蜒向上，泥泞湿滑，但没有一个人打退堂鼓。

“从前螺蛳塘的路比现在还差，下雨天志工只能扛着物资徒步进来。”资深志工边走边说，“今天正好重温当年的不易。”

坐私家车的几位年长志工也没省事，绕错了路，多兜了好几圈才到。抵达的时候，已经10点了。

周爷爷的心事

院子里的桑树枝繁叶茂，乌黑的桑葚挂满枝头，熟透的果实落了一地。花台里的花椒树冒出嫩叶，大葱长得粗壮挺拔，还顶着圆鼓鼓的花苞。

老人们种的菜长得生机勃勃。但院子里的积水洼地也不少。

志工把行动不便的老人推到活动室，天冷，大家围坐在一起。

周爷爷当天没来，他卧病在床，怕冷，也听不太清别人说话了。志工刘学琴推开他的房门，弯下腰凑到他耳边：“爷爷，我们来看您了。”

周爷爷抬眼看了看，又垂下眼帘，声音很低、很低：“活着没意

思……不如死了算了。”

刘学琴心里一紧。她伸手轻轻握住老人的手，没有急着说话，只是坐在床边陪着他。

老伴古奶奶在一旁叹气道：“他血糖太高，前两天刚住院。胰岛素很贵，打不起，好几年没打了。吃药也控制不好。以前还喝酒，喝得路都走不动，我把酒藏起来倒掉，这才喝少了。”

刘学琴拍拍古奶奶的手，又转头对周爷爷说：“爷爷，您得多保重身体，有奶奶这么照顾您，还有我们惦记您，您以前还种菜给大家吃，种得多好啊！慢慢来，会好起来的。”

李奶奶的笑容照亮人心

活动室里，音乐响起来。老人们跟着旋律轻轻晃动，有人拍手，有人哼唱。

志工太涵文路过走廊时，脚步顿住了。

李奶奶正从房间里往外爬。她的双腿早已蜷曲变形，曾经还能扶着墙慢慢挪，如今只能靠双膝着地，一寸一寸地移动。

太涵文连忙叫来志工李兴春，他弯腰把奶奶轻轻抱上轮椅，推着她进了活动室。

李奶奶听力衰退严重，志愿者刘纳慈和志工宋沛淇坐在她两侧，凑近了和她说话。奶奶表示，自己有五个



李奶奶总感到身上疼，腿脚痛，下颚也疼。随行的云南省中医院卢竞前医生走过来，为李奶奶仔细检查，确诊为下颌功能紊乱。摄影/张本惠

孩子——三个女儿两个儿子，晚辈们有空会来给她做饭。只是身上总疼，腿脚痛，下颚也疼。

随行的云南省中医医院卢竞前医生走过来，仔细检查了一会儿，确诊为下颌功能紊乱。“目前没有特效药，用热毛巾敷一敷，可以缓解一些疼痛。”

卢医生一边说一边给奶奶按揉手部穴位。老人开心得合不拢嘴，嘴里说着含混不清的话。

李奶奶格外喜爱老歌，听到旋律便会抬手跟着节奏摆动。她笑起来时，皮肤是皱的，牙齿几乎掉光了，嘴巴张得大大的，可那笑容却纯粹又真诚。

疾病、残障、孤独、衰老——一样一样加在李奶奶身上，可她的笑容

没有打折。

宋沛淇拧了热毛巾帮她敷脸，一边敷一边问：“奶奶，舒服吗？”“舒服。”奶奶点头，笑得更欢了，“敷着就不疼了。”奶奶脸上露出甜甜的满足。

宋沛淇的眼圈红了，几度落泪。“我今天是第一次来。看到奶奶这样的生活，我心疼得不行。我们平时总爱抱怨，和这些坚强乐观的老人比起来，我们太幸福了，更应该懂得感恩。今后有机会，我一定还会再来。”

卢医生坐在一旁感慨道：“有苦的人走不出来，我们就走进去。我发现八街卫生院、省红十字会也常来这里，越来越多有爱心的人参与进来，小爱

汇成大爱，社会就会越来越好。”

哪里需要往哪去

陪老人唱歌聊天的同时，另一组志工和志愿者主动承担老人房间和公共区域的打扫。

公共卫生间是块“硬骨头”。老人们腿脚不便，卫生间平日疏于打理，环境脏乱。朱薇、张晓君、张孟宁、刘纳慈主动接下了这个任务。厕所里异味刺鼻，进去片刻就要跑出来透气，缓一缓再进去。

草酸用了不少，刷子来回磨，好一通忙活，总算把卫生间收拾出来了。

刘纳慈是第一次参加慈济活动，她说：“10年前我就知道慈济了，一直在关注。今天就是想帮老人做点事。”她一边冲水一边说，“打扫厕所又脏又臭，但我有力气，这活儿总要有有人干。”

她直起腰，擦了把汗，继续说：“这些老人行动不方便，我们能帮一点是一点。我觉得慈济是真真实实地在帮人、在奉献，我很喜欢。”

另一边，周云明、刘学琴、梁云龙去了李奶奶家。厨房里一口铁锅没了盖子，几个志工四处找，翻出一个陶瓷盆，穿好铁丝，扣在锅上——简简单单，就是一口完整的“新锅”了。灶台擦干净，碗筷归整齐，堆在角落的杂物也收拾利索。李奶奶再进来时，愣了好

几秒，然后开心地笑了。

家里家外都一样

中午吃饭时，米线和卷粉端上来，番茄熬的汤底，酸鲜开胃。黄凤莲也是第一次来，主动戴上手套为大家分餐，手脚麻利。

高明莲75岁，黄自芬74岁，两位奶奶辈的志愿者，从一早忙到中午，没停过。

高明莲看到李爷爷双手不便，喝汤十分吃力，就端着碗一口一口地喂。爷爷喝一口，她问一句“烫不烫”，爷爷摇头，她就继续喂。

吃完午饭，两人又去杨奶奶家打扫房间。两位70多岁的老人，干起活来比年轻人还利索。扫地、擦窗、整理衣物，屋里屋外收拾得干干净净。



四位志工和志愿者主动承担老人房间和公共区域的打扫。卫生间平日疏于打理，环境脏乱，异味刺鼻。摄影/张本惠

黄自芬说：“做善事是应该的，我很喜欢。这是我第一次来，看到这里的老人，很心疼。想到自己也会老，更觉得要趁现在多帮帮别人。”

她手上不停，嘴上也说：“我在厨房干活，戴着手套刷洗，把东西都收拾得干干净净，让大伙儿用着放心。在家怎么干，在这儿就怎么干，家里家外都一样。”

剪出精气神

活动室外，志工刘祖梅的“理发

摊”排起了队。老人们平时理发得去几十公里外的八街街道，如果凑不够人包车，导致车费的均摊费用过高，就没人去了。所以，每次志工来这里，理发就成了大事。

当天，刘祖梅一个人拿着剪刀，一把梳子，弯着腰剪了一下午。排队的人越来越多，志工冯大琼主动上前帮忙修剪胡须，可还是忙不过来。

张爷爷理完发，修了胡须，整个人看起来年轻了好几岁。他走进活动室，自告奋勇唱起红歌，中气十足，



志工刘祖梅的“理发摊”排起了队。老人们平时理发得去几十公里外的八街街道，所以，志工来这里，理发就成了大事。摄影/张本惠

声音洪亮，唱完一首再来一首，大伙儿打着拍子跟着哼。

李爷爷格外喜欢志工带来的节目，看得意犹未尽，他掏出手机录视频：“我得录下来，留着慢慢看。”

活动接近尾声，志工将伴手礼——藕粉礼盒双手递到每位老人手中。藕粉冲调便捷，入口软糯，比米面粮油更适合这里的老人日常食用。

但老人们的期盼，不只是一盒藕粉。他们更想要的，是有人来、有人陪、有人坐在身边听他们说说话。

《一家人》的音乐缓缓响起，志工和老人围坐在一起，有人跟着唱，有人拍着手，有人眼中有泪光闪烁。

周爷爷说出了“活着没意思”的话，可同样在这个小院里，李奶奶用她的笑容一遍一遍温暖身边的人。

一个下午在歌声和剪刀声中悄悄滑过。老人们脸上的笑，比桑树上的桑葚还甜。大家心中默默期许：多行善举、服务社会，做有温度、有意义的事。下一次，志工还会来——每两个月一次，风雨无阻。

■



年逾七旬的志愿者黄自芬用餐后，赶往杨美玲奶奶家中，继续帮忙打扫房间。她边干边说：“东西收拾干净，用着放心。”摄影/张本惠

二〇二六年五月十七日起，广西柳州市柳南区频发地震，五月十八日凌晨和晚间两次五点二级地震，震源深度仅八公里，成为柳州三百多年来最强地震。灾情发生后，慈济志工迅速行动，从勘灾到发放，用折叠床、环保毛毯和环保置物箱，助力受灾乡亲安住在临时的「家」。这场跨越广州、南宁、柳州的接力，是物资的送达，更是人心的相聚。

地震之后 爱在龙城汇聚

撰文／唐荔晖、蓝秋珍 摄影／林春艳、梁英姿



广西·柳州

2026年5月17日傍晚5时07分，广西柳州柳南区发生3.2级地震。当晚近11点，又一次3.0级地震。震感不强，

大多数人以为只是寻常的“地动”，没有太在意。

谁也没有想到，更大的震动还在后面。

5月18日凌晨0时21分，大地猛烈

摇晃。据广西地震台网测定，此次为5.2级地震，震源深度仅8公里，震中位于柳南区太阳村镇，距离柳南城区约13公里。整座城市从睡梦中被撕裂开来。

柳州市民纷纷涌上街头，车辆在空

旷处停靠，人们裹着被子站在路边。

当天21时44分，同一区域再次发生5.2级地震。一天之内两次5.2级强震——据相关报道，这是柳州300多年来遭遇的最强地震。在两次主震之间，



捐赠物资包含折叠床、环保毛毯、环保置物箱。参与搬运物资的大人和孩子站在大货车前合影留念。摄影/林春艳

还发生了几十次余震。

更牵动人心的是，19日起，强降雨袭来。大雨叠加余震，救援和安置工作变得格外艰难。灾区急需物资的消息，从各个方向传来。

志工心里很急。“我们慈济要做什么？可以做什么？”大家纷纷在群里询问。

第一时间，走近安置点

5月19日下午，四位志工组成的勘察小组抵达柳南区鹅山街道安置点。

安置点原住56户91人，其中72位是老人。余震发生后，周边居民纷纷前来避难，人数骤增，物资压力加大。街道党工委叶书记介绍了情况后，诚恳地说：“政府会优先保障重灾区，医疗、环卫、电信等部门及爱

心人士已协同值守。”

志工实地察看后发现，帐篷里的行军床不适合老人，折叠床、薄被、毛毯是最急需的。经评估，基金会很快决定捐赠折叠床100张、环保毛毯100条、暖心祝福卡100份。

5月20日，物资连夜运抵祥鹅佳苑安置点。九位志工现场接收，转交给安置点梁主任。志工现场演示折叠床的使用方法，并介绍这些物资都是用环保回收材料制成。

梁主任坐在折叠床上试了试，由衷赞叹：“你们的床太好了。”

因暴雨叠加余震，鹅山街道安置点需要紧急搬迁至祥鹅佳苑。部分居民担心返家洗漱和接送孩子不便，有些犹豫。志工蹲下来耐心安抚：“安全第一，先把人安顿好。”一个孩子发烧，

志工立刻陪伴母子前往医护点检查，孩子的母亲一路上紧握着志工的手，那份焦虑，在陪伴中慢慢平复。

深入震中，洛河村的守望

5月21日，一组志工驱车前往重灾区——距离震中不足3公里的洛满镇洛河村；另一组回访祥鹅佳苑物资使用情况。

前往洛河村途中，部分路段积水严重，车辆需谨慎通行。驻村工作队廖队长和村干部周书记热情迎接。廖队长介绍：“政府及爱心人士已提供水和食品，暂不缺粮。现在缺口最大的是帐篷、折叠床、毛毯。像凤祥屯，常住人口约800人，现有帐篷只有30顶、床70

张，仅能覆盖少量老弱病残人员。”

村干部带领志工实地察看。田里、空地上，搭建着政府和村民自救的帐篷，里面住的基本都是老人。白天年轻人外出务工，餐食做好后，村民便从村里送到帐篷区。一些老人看着受损的家园，神情难过。

一位头发花白的老奶奶坐在帐篷前的小板凳上，呆呆地望着自家方向。志工走过去轻声问：“奶奶，您家里还好吗？”老人摇摇头，没有说话，眼眶红了。志工握住她的手，轻轻安慰：

“有政府在，还有很多爱心团体关心大家，困难很快就会过去的。”

临走时，志工为老人们送上“平安”小吊饰。一位大爷接过吊饰，握



捐赠物资包含折叠床、环保毛毯、环保置物箱。参与搬运物资的大人和孩子站在大货车前合影留念。摄影/林春艳



（左图）5月21日，赈灾物资连夜从四川运往柳州。抵达安置点后，司机张胜利第一个爬上车顶解缆绳，协助卸车。摄影/丹霞



（中图）村干部与志工签收物资后，周书记（左二）表示，村里动员乡亲们协助搬运，大家都非常给力，一会儿工夫就把物资卸完。摄影/丹霞



（右图）因学校停课，村里有些孩子留守在安置点。他们再次看见志工，都开心地跑过来拥抱，主动帮忙整理物资。摄影/林春艳

在手心，反复摩挲，说了句：“你们有心了。”

勘灾结束，基金会根据安置点需求，连夜调拨折叠床400张、环保毛毯400条、环保置物箱400个。当晚23时20分，满载物资的货车装车完毕，紧急发往柳州市柳南区洛满镇洛河村。

风雨兼程，准时运达

22日，志工聚集柳州项目点，认真讨论物资到达后的发放方案。他们为物资发放制作了捐赠牌和村屯牌，准备

祝福卡、五谷粉和红茶，以及雨衣、饼干、茶点等。

志工覃英桃向大家介绍赈灾因缘，林春燕作了行前叮咛：“入户的时候，慈济人文关怀永远第一。除了有形的物资，更要把爱和人文传递下去。”

当天下午2点，六组志工驱车31公里，抵达洛满镇洛河村凤祥屯安置点。

刚到安置点，一辆满载物资的大货车缓缓驶来。车身挂着“慈济慈善事业基金会驰援柳州震区物资捐赠行动”的横幅。

货车上，司机张胜利第一个爬上车顶解绳，协助卸车。

志工心疼地说：“您辛苦了，快去休息吧。”

张胜利摆摆手：“这些物资是发给灾区用的，不敢怠慢。是你们的爱心感动了我，我也要像你们一样做。”

志工递上一杯热茶，又送上一个平安吊饰。张胜利接过来，喝了一口，憨厚地笑了。

善流汇聚，爱在接力

雨后放晴，太阳火辣辣的。志工、志愿者和村民一起卸下物资，搬运到指定位置，一箱箱摆放得整整齐齐。

汗水湿透了大家的衣背，额头的汗珠沿着脸颊滚落都顾不上擦。村里

的妇女们也主动加入搬运行列。物资搬运过程中，村民们很朴实，一遍遍地说：“谢谢你们！你们辛苦了！”他们还主动提出：“把毛毯装袋的细活，我们不太会，你们来做。搬运物资的重活，我们来做。”

因学校停课，村里有些孩子留守在安置点。志工与他们亲切互动，教他们做手指操。

调皮可爱的孩子再次看见志工，开心地跑过来拥抱，还主动帮忙整理物资。从小就能付出爱心，大家纷纷称赞他们，小小个头能量大。志工和志愿者们分三条动线分装毛毯，以方便村民领取。

整个安置点活跃起来，笑声驱散了连日的阴霾。一位阿姨说：“灾难

来了，怕也没用。大家一起面对，同甘共苦，感觉彼此的心连起来了。有政府的关怀，有来自各方的支援，再大的困难我们也能挺过去。”

旁边的一位大爷接话：“我们都是老邻居，分不开的。”

志工问：“你们喜欢唱歌吗？想唱什么？”

他们有些不好意思，相互看了看：“我们只会唱《没有共产党就没有新中国》。”话音落下，有人已经轻声哼起了调子。

安置点的一旁，周阿姨讲述着她的情况。她家的帐篷是简易搭建的，村委贴心地帮她在帐篷上面加盖了塑料彩条布，以防漏雨。“村委对我们好啊，我都记在心里。”

周书记感言：“凤祥屯距离震中只有3公里，房屋受损严重。昨天慈济来勘灾，今天赈灾物资就到位了，速度这么快，我非常感动。一方有难，八方支援。村民们感到暖心、安心。”

爱心志愿者付志良，是志工黄小翠的先生。得知赈灾需要司机，他马上报名，还邀约自己的兄弟一起来。“能帮多少算多少。”他说。

活动现场穿梭着一个身背相机，手拿手机拍照的身影，她是志工林春艳。几天来，她一直奔赴一线，用相机记录下赈灾的点滴。而她的父亲因摔跤导致骨折，术后两天被独自留在

医院。她的先生和弟弟因震灾轮值，很少有时间陪伴父亲，只能靠护工和好友帮忙照料。

活动结束后，春艳才抽空去看父亲。几天没见到女儿，老人家有些嗔怪：“你是不是不要我了，把我丢在这里。”

春艳陪着父亲，慢慢讲慈济赈灾的故事。讲着讲着，父亲的眉头松开了，生起了一份理解。春艳后来说：“非常荣幸自己能够在灾难到来时，还能够有福气来承担。看到乡亲们的苦，更想多珍惜付出的机会。”

春艳的好友梁英姿受她影响，



爱心志愿者付志良（右）是志工黄小翠的先生。得知活动需要司机，他马上报名，还邀约自己的兄弟一起来。摄影/林春艳



物资捐赠仪式在安置点简短进行，志工黄小翠恭读祝福卡：“天灾虽然无情，但人间有爱与希望。”摄影/林春艳

更改了与亲戚聚餐的时间，加入了志愿者行列。英姿说：“第一次参加赈灾物资发放，很感动。物资这么快送达，慈济人齐心协力和村民们一起在大雨即将来临时，快速又有秩序的把物资分装入库，他们的衣服上都是汗印子。暖心传递，爱意同行。”

志工廖倩分享：“最感动的是村小组长坐在折叠床上说，这么多救灾物资，这个床是最好的，躺在上面很舒服。村民们也很朴实，总说‘你们太辛苦了’。我感受到他们在困难面

前能够团结，携手应对。灾难无情，人间有情。”

仪式虽简，情意千斤

捐赠仪式在安置点简短进行。志工覃英桃主持，她说：“大地震动，令人惶恐。天灾无情，人间有爱。看到洛河乡亲们坚强勇敢、互帮互助，令人感动。今天我们来看望大家，期待为乡亲们尽绵薄之力。”

廖队长致辞：“灾难不可控，艰难时期，大家要保持乐观的精神。相

信自己，相信政府，相信社会各界爱心人士。我们共同努力，一定能够顺利度过难关，重建家园。”

志工代表唐雄说：“了解到洛河村的灾情后，来自广州、南宁、柳州的志愿者自发报名，都想尽一份力。物资始终是有限的，但受爱心感召出来的正能量是无限的。”

志工黄小翠恭读祝福卡：“天灾虽然无情，但人间有爱与希望。我们

相信，有守望相助的团结，有信心、毅力、勇气，就能战胜困难，重建家园。”

捐赠环节并非一帆风顺。仪式期间（16时18分），又发生2.5级余震。帐篷里的人不自觉地身体一缩，但没有人惊慌，只是彼此看了一眼，继续手上的活。

余震之中，希望生根

天空突然乌云密布，几滴雨飘落下



天空突然乌云密布，几滴雨飘落下来。眼看大雨将至，村民立刻拿出塑料彩条布，和志工一起把物资严严实实盖好。摄影/林春艳



等待运送赈灾物资货车抵达期间，志工与孩子们亲切互动。覃英桃教孩子们手指操，并和她们玩“伊比呀呀”游戏。摄影/丹霞

来。眼看大雨将至，村民立刻拿出塑料彩条布，和志工一起把物资严严实实盖好。“不能让物资淋湿了。”他们说。

因白天村干部需陪同专业人员做房屋受损鉴定，再加上余震和天气影响，物资的正式发放延至晚间由村干部统一安排。

当晚，村里传来发放的照片：折叠床和环保毛毯整齐摆放，村民们有序领取。一位老人领到毛毯后紧紧抱在怀里，说：“今晚可以睡个好觉了。”

从5月17日第一次地震，到5月22日物资送到乡亲们手中，不到一周时间。

这期间，有柳州市民政局发布募捐倡议书，号召社会各界伸出援手；有政府救援队伍持续搜救；还有慈济这样的慈善力量，秉持“直接、重点、尊重、及时、务实”的原则，把一份份关怀送到最需要的人手上。

地震终会过去，裂痕也需时间弥合，但因为有政府和这些伸出援手的人们，这片土地上的希望，正不断生长。❷



摄影 / 邹志红

四月芳菲重， 红慈春晖浓

撰文 / 摄影 湖北真善美志工

2026年4月26日，慈济志工和志愿者分乘两辆大巴，
从武汉驶向中国第一将军县——湖北红安。

自2024年8月慈济“关爱红安困境儿童”项目启动以来，
得到县委县政府的大力支持，不到两年时间，已实现全县13个乡镇全覆盖。

当天，413名困境儿童收到慈济新芽奖助学金。

这里，承载着关于坚韧与希望的故事。

4月26日，凌晨4点半，武汉的街道还沉在夜色里，路灯把志工的身影拉得很长。

有人低头核对名单，有人往大巴车底舱塞进一箱箱物资。5点半，两辆大巴分别从南湖和三阳路出发，驶向红安——中国第一将军县，223位将军的故乡。

车上坐着85名志工和志愿者，有人一夜没睡踏实，怕迟到；有人把闹钟设了三遍，还是醒在闹钟前面。出发前，志工周勇反复确认物资、名单、分组、路线。

自2024年8月慈济“关爱红安困境儿童”项目启动以来，这是志工第八次走进红安。不到两年，项目已实现全县13个乡镇全覆盖。

大巴驶出市区，天边泛起鱼肚白。车窗外的田野从灰蒙蒙的轮廓，渐渐染上四月的绿。

7点半，车抵达七里坪镇爱民服务大厅。

二十六名村干部已经排成一排，他们手里举着写有组别的粉色纸，方便大家辨认。每组安排一名村干部担任向导兼司机，另配一名熟悉情况的干部协助沟通——方言太浓的地方，志工听不太懂。

红安县政府和民政局对这次活动给予了自上而下的支持，县、镇、村三级联动，层层推进落实。县融媒体

演播厅作为集中发放主会场，七里坪镇作为入户发放分会场，双轨并行。

看着村干部们朴实的笑脸，周勇站在服务大厅门口，即兴写下几句诗：

四月芳菲重，风光有异同。

雨露助拔节，红慈春晖浓。

演播厅里的光亮

上午8点半，在红安县融媒体演播厅，县民政局、县慈善会与慈济基金会共同主办了当天的活动。县民政局领导表示将继续发挥桥梁纽带作用，动员更多社会力量参与困境儿童关爱工作。

十七组孩子按乡镇坐好，每组前面站着一名本地志愿者。这些志愿者早上7点就到了，帮着引导秩序、核对名单。

发放开始，一组接着一组上台。志工双手捧着助学金信封，弯腰九十度，递到每个孩子手中。

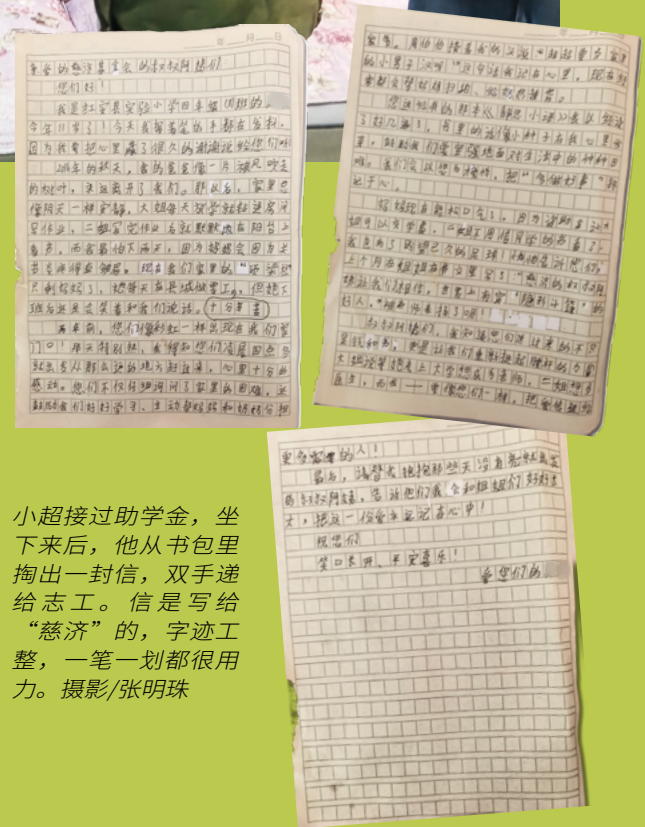
“谢谢阿姨。”声音不大，但每一个字都清清楚楚。

一位从乡镇赶来的村干部说：“慈济志工来了这么多次，孩子们都盼着呢。”

红安县委书记胡广曾在出席慈济助学活动时表示，感谢慈济对革命老区困境儿童的关心和帮扶。县委县政府在本次活动中同步宣传了“红心相伴，安享晚情”关爱农村老年人活



志工樊丽华去小涛家访视时，发现孩子没有保温杯，上学无法喝水。本次助学活动，她托志愿者崔献峰给孩子送过来。摄影/邹志红



小超接过助学金，坐下来后，他从书包里掏出一封信，双手递给志工。信是写给“慈济”的，字迹工整，一笔一划都很用力。摄影/张明珠

动，并鼓励受助学生在接受爱心的同时，也能传递爱心。

下一步，慈济基金会将在县委县政府的高度重视与大力支持下，联合县民政局，计划于今年5月底在红安县全面启动针对失能失智长者、留守妇女、困境儿童及其他临时需要关怀的特殊群体的关爱项目，以实际行动告慰先烈。

与此同时，另一路志工从七里坪镇政府出发，分成若干小组，在村干

部带领下，走进182名孩子的家中。

“我长大了也要成为像你们一样的人”

小超的家在七里坪镇一条窄巷深处。

家里的两面墙上，全是小超和两个姐姐的奖状。

两个姐姐都在学校补课，只有小超在家，他站在妈妈身边，有些腼腆。

志工坐下来，小超从书包里掏出一封信，双手递给志工。信是写给

“慈济”的。字迹工整，一笔一划都很用力。

小超在信里写道：妈妈松了口气，大姐不用借钱交学费，二姐不用再借别人的书，可以买自己想看的书了。而他自己，终于拥有了盼望已久的足球。

信的结尾，小超希望志工能替他抱抱那些披星戴月奔赴红安、关爱他们这些困难家庭的慈济人。

读到这里，志工的眼眶湿了。妈妈站在旁边，眼泪也跟着流下来。

志工站起身，轻轻抱住妈妈：

“小超是个善良、有爱心的孩子，你要为他感到欣慰。”

妈妈点点头，哽咽着说不出话。

小超在信中还写下了自己的理想：“我的理想是，长大了也想成为像你们一样的慈济人，把爱传递给更需要的人。”

“姐姐们的理想是什么？”志工问小超，“大姐想当老师，二姐想当医生。”三个孩子，三条路，但都在心里种下了“回馈”两个字。

“一看就像韩剧里的偶像明星”

赵安祥主任是第五组的陪伴干

部。他额头上挂着汗珠，衣服上沾着尘土，憨厚地笑着说：“我刚从地里赶回来，现在是种花生的季节。”

志工跟随赵主任来到小骏家。

小骏的父亲因神经损伤丧失劳动能力，常年就医。母亲一个人撑起整个家——种地、打零工、照顾丈夫、供两个孩子读书。她笑着对志工说：“我从来不在他面前掉眼泪。”

可志工刚开口安慰，小骏妈妈的眼泪就夺眶而出，那一份关怀，让她终于可以暂时放下强撑的坚强，安心地靠一靠。

姐姐阿虹特地请假在家等志工。志工问她为什么请假，她说：“因为你们来，我很开心。”

弟弟小骏曾在小学时被同学欺负，从那以后变得缺少自信，不敢抬头看人。志工李青注意到了，她特意坐到小骏旁边，把凳子拉近了一些。

“一看你就像韩剧里面的偶像明星，”李青说，“如果再把腰板挺直一点，自信一点，就是一个非常阳光的小伙子啦！”

小骏抬了抬眼，没说话，但腰板悄悄直了一点。

李青继续鼓励小骏：“不一定只有读书这一条出路，将来可以考虑模特、设计方向。但不管走哪条路，都需要自信和努力。”她分享了自己教女儿的经历，启发小骏抬头挺胸、直

视他人目光，平时多锻炼身体，慢慢养成自信的习惯。

“你看那些明星为什么受欢迎？就是因为自带自信的气场。但自信是可以练出来的，你要相信自己。”李青还特意用拉钩击掌的方式，嘱咐小骏随时注意挺胸抬头。

小骏轻轻点了点头。

“我心里明白，就是说不出来”

小凡今年读小学四年级，患有严重的肌肉萎缩症，脊椎侧弯，髋关节脱位，手腕不能伸直，还伴有癫痫和先天性心脏病。妈妈每天接送他上下学，定时去学校帮他解决大小便问题。全家开销靠父亲一人打工维系。

志工走进小凡家时，他正坐在书桌前写作业。他写字很慢，手抬不起来，只能用腕部抵着桌面，一笔一划地写。

妈妈笑着说：“成绩在班上中等偏上。写作业慢，但从从不偷懒。我们不给他压力，能上学就好。”

志工张艳蹲下身，和小凡平视聊天——聊学校、聊老师、聊同学。小凡起初只是点头摇头，慢慢地，他开始回答问题了。

张艳打开一本资料，翻到一篇文章，邀请小凡一起朗读。小凡读得很慢，但每个字都清清楚楚。

“你可以分享其中一句话吗？”



小骏学习英语有些不得法，志工用手中的铅笔示范，向他说明学习英语的窍门。摄影/童玉宏



志工张艳和小凡交流学习情况，夸赞小凡认真用功，还鼓励他多和妈妈亲近，感恩妈妈，善待家人、老师和同学。摄影/马业林

张艳问。

小凡沉默了一会儿，说：“我心里明白，就是说不出来。”

张艳没催他，而是顺着刚才读到的内容说：“刚才读到‘一念善心，和睦相处’。我们身边有妈妈、弟弟、爸爸，还有老师和同学，是不是要善待他人，和大家和和气气地生活呢？”

小凡懂事地点了点头。“妈妈一直陪伴着你，我们要不要谢谢妈妈？可不可以抱抱妈妈？”

小凡刚开始摇头，不好意思。

“那我可以抱抱你吗？”小凡不

出声，轻轻点了点头。张艳得到许可后，蹲着身抱了抱他：“真好，你真棒！让妈妈也一起抱抱。”

志工拿出签收单，鼓励小凡自己签名。小凡认真地点点头，将椅子滑到桌前，抬起无力的手，一笔一划工整地写上自己的名字。

志工双手捧着助学金，蹲身行礼交给小凡，小凡双手接过，低头凝视着那个信封，看了很久。

小花妈妈的眼泪

小花的家，是两间两层楼房，两

扇铁门锈迹斑斑。家门口的水泥路两旁长满了杂草，一看就知道很久没人来过。

小花9岁那年，爸爸因病去世。同年年底，7岁的弟弟在妈妈打工的宿舍楼上不慎坠楼身亡。接连的打击让小花不敢再住自己家，母女俩一直在镇上租房生活。房屋即将到期，她们正准备换个地方。

小花妈妈听说志工要来，提前一天把屋子打扫了一遍。可志工进门时，她还是有些不知所措——眼神里全是焦虑、恐惧和不安。

“清明节那段时间，小花身体

不适，到武汉协和医院检查，双肾积水，”妈妈的声音很轻，“已经大半个月没上学了，现在一个人在县医院住院输液。”

小花妈妈伸出右手——大拇指布满深浅划痕，粗糙干裂，已被污垢浸润成黑灰色。她什么活都接，只要能赚钱给小花看病。

志工张秀美拉住小花妈妈的手，轻轻地说：“你一定要先照顾好自己，才能照顾孩子，千万不能累倒，你是孩子唯一的依靠。”

这句话像一把钥匙，打开了她一直紧锁的门。小花妈妈把头靠在张秀



小花的家是两间两层楼房，两扇铁门锈迹斑斑。小花妈妈听说志工要来，提前一天把屋子打扫了一遍。摄影/谢泽艳

美胸前，像个孩子一样哭了出来。长久以来独自扛着重担，在这一刻终于有了可以暂时放下的地方。

志工轻轻抚着她的背，让她尽情地哭。

等她平静下来，志工谢泽艳拿出两本书送给小花和妈妈：“这本书叫《高效休息法》，希望能帮你们舒缓情绪、学会放松。”

离开时，志工发现小花妈妈的指甲很长，便拿出指甲剪，蹲下身为她细心修剪。志工一一和她拥抱，为小花祝福，并相约下次再见。

“谢谢，谢谢你们……”小花妈妈不停地说。

“孩子就是想你们，盼着你们来”

小熙的家在一条窄巷尽头。

奶奶迎出来，脸上带着笑，又有些不好意思：“孩子还在睡觉，请稍等，我马上叫她起床。”

志工问是不是身体不舒服。爷爷叹了口气：“昨晚写作业，写到凌晨4点半才睡。”

小熙幼年时父母离异，到了8岁，她又突发重病，导致语言和行动障碍，家中经济也因此陷入困境。

志工在小熙的书桌前坐下，无意间翻开她的数学作业。每一页都书写工整，即使有不会的题目，也没留下涂改的痕迹。手部无力、握笔困难，

却依然写得整整齐齐。

等了一会儿，小熙缓缓走出来。她脸上带着柔和的笑容，像春天刚开的花。

志工韦入华一看到小熙，眼眶就红了。她走上前，把小熙轻轻拥入怀中，小熙也抱着她，不说话，但抱得很紧。

奶奶在一旁说：“孩子就是想你们，盼着你们来。”

小熙刚起床还没来得及梳洗，韦入华拿起梳子，轻轻梳过她柔软的黑发。扎好皮筋后，小熙从口袋里掏出一个小发卡，递给韦入华，示意她帮忙戴上。

“小熙爱美，每周都提醒我给她洗头。”奶奶笑着说。小熙害羞地低下了头。

志工张文海问小熙最喜欢哪一科，“语文。”她轻声回答。

张文海提出看看小熙的语文作业，小熙不让奶奶帮忙，自己慢慢从书包里拿出来，翻开作业，字迹工整无错，成绩全是A或A+。

“以后别写作业到太晚，要照顾好身体，”张文海说，“写不完可以跟老师说明，不要熬夜。”

爷爷在旁边说：“我对她学习没有要求，只希望她将来能稳稳走路。”

张文海对爷爷说：“别总催孩子快，她的特性就是慢。但只要把事情做好，慢就是快。未来她会越做越好。”



志工韦入华拿起梳子，轻轻梳过她柔软的黑发。奶奶在一旁说：“孩子就是想你们，盼着你们来。” 摄影/聂勤菊

临别时，韦入华拉着小熙的手说：“每次来的志工可能不同，但慈济人的爱始终不变，我们会一直陪伴你成长。”小熙听后露出开心的笑容。

四月的光照在这片红色土地上，也照在413颗“新芽”身上。他们会长大的，会长成森林。

这一天的路很长，从凌晨4点半到傍晚6点，14个小时。但每个人心里都明白——比起那些孩子们每天要走的路，这点辛苦不算什么。

四月芳菲重，红慈春晖浓。

周勇坐在靠窗的位置，又掏出本子写了一首诗：

最美人间四月天，
宵衣旰食又红安。
山深难阻春风路，
花放共擎稚子肩。
助学开解眉头锁，
关怀缓释心上煎。
但愿新芽成茂林，
不负韶华万里川。

越

春日繁花映健行

撰文 / 许玉纯、吴宝迹 摄影 / 林雅莎、邓福兰、王雅智

2026年3月22日上午，泉州慈济志工、志愿者携手5位爱心医护工作者，陪伴17位肾友走出居所，走进西湖公园与中国闽台缘博物馆。踏青赏景、环保宣导、探寻文化——这场筹备已久的户外活动，让长期依赖透析、鲜少出门的肾友们，在春日暖阳里重新触摸到“生活”的温度。

清晨八点半不到，护士陈真真就拉着行李箱抵达了福建泉州慈济大爱美好生活馆（简称生活馆）。箱子打开，血压计、指夹式脉搏血氧仪、血糖仪一一整整齐齐地摆开。

“来，阿姨，先量个血压。”

“大叔，血氧饱和度测一下。”

陈真真一边操作，一边轻声叮嘱：“今天我们全程有随队医护，路上有任何不舒服，随时说。包里带了糖果，有需要一定要告诉我们。”

志工在肾友们身边，手把手教手指操，活动筋骨、舒展身心，为即将开启的春日之旅做好充分准备。

17位肾友、3位家属、5位医护、26位志工和志愿者——所有人到齐后，大巴车缓缓启动。

真真的语气里有藏不住的兴奋与激动，说起这次踏青的安排，从路上的行程到每个细节的用心，娓娓道

来。言语之间，那双发亮的眼睛，仿佛想把心中的热爱与希望，传递给在场的每一个人。

歌声唤起心中的“感谢”

大巴车驶出不久，志工黄国明站起身，拿起话筒。“各位家人，今天的活动有两件事要特别提醒。”他语气温和却认真，“第一，我们出来踏青，也是环保行动。口号是‘垃圾不落地，西湖更美丽’。第二，请各位带队的志工，一定要照顾好身边的肾友，安全第一。”

话音刚落，志工林金堆接过话筒，清了清嗓子，一首《人间有爱》轻轻漾开。“人间有爱，天地有情……”

歌声在车厢里流淌。有人轻轻跟着哼，有人轻柔地摆动双手。接着是《感谢天、感谢地》《美》——三首歌下来，原本安静的肾友们开始跟着

唱。声音不大，却像一股暖流在缓缓传递。

主治医师叶俊龙感慨道：“这个团体充满爱心，我这次出来，自己也受益良多。”护理部副主任黄琼燕第一次参加这类公益陪伴活动，她说：“被大家的热情和爱心触动了。肾友们要爱自己、多出门走走，下次有时间，我一定再来。”

春风吹过桃花岛

“垃圾不落地，西湖更美丽！”

大巴车抵达西湖公园门口，全体人员

在门前合影，齐声喊出这句口号。春日的阳光洒在石板步道上，暖融融的。几位肾友手中举着宣传牌，走在队伍中格外显眼——“春日健步走，健康伴肾行”“春暖花开，向阳而生”“勇敢面对生活中的起伏”“低碳引领，环保时尚”“爱护环境，从我做起”……

他们用行动告诉每一个擦肩而过的人：我们虽然生病，但我们依然热爱生活。



导游李银池穿着白色外套，一会儿用流利的闽南语，一会儿用标准的普通话，绘声绘色地讲解西湖的来历。摄影/林雅莎

带队的导游有些特别——他是志工苏招治的外甥，李银池。20岁出头的小伙子，穿着白外套，笑容像阳光一样亲切。

李银池一会儿用流利的闽南语，一会儿用标准的普通话，绘声绘色地讲解西湖的来历：“泉州西湖是福建省最大的人工湖，湖里养的大部分是鲤鱼，所以咱们泉州又称鲤城呢！”

肾友们围在银池身边，听得津津有味。大家顺着他手指的方向望去，果然看到一群群鲤鱼在水中悠然游动。

阿程举起手机，对准湖面：“我拍了十年照，今天是拍得最开心的一次。”

阿程的眼睛看着取景框里的蓝天、桃花、远山，语气轻轻：“生命就像桃花。花期虽短，但绽放的时候，真的很美。”

环保宣导收到暖心回应

行至桃花岛，成片的桃花正迎着春风盛放。粉的、白的，一簇簇缀满枝头。暖意裹着花香，让人心旷神怡。

志工黄国明提议：“趁着这好春光，咱们也做点好事。”肾友们拿着环保宣传牌，三三两两散开，走向公园里的游客和市民。

石凳上，几位阿姨正在吃点心、嗑瓜子、聊天。

34岁的阿程手握宣传牌，轻步

走了过去。她站定，笑得有些腼腆：“阿姨，你们也来赏花呀。”

阿姨抬头，打量了一下她手里的牌子。

阿程接着说：“垃圾不落地，西湖更美丽哦。”

剥橘子的阿姨愣了一下，立刻把橘子皮塞进脚边的红色塑料袋：“你说得对！你们做公益，真是好人！”旁边的阿姨也附和着说：“你看，我们都备着垃圾袋呢！”

志愿者笑着竖起大拇指：“给你们点赞，你们都是文明市民！”

几位阿姨被逗得哈哈大笑。

另一侧，身穿橙色卫衣的阿柱，在志工苏招治的轻声鼓励下，双手举起“爱护环境，从我做起”的牌子，笑容有些拘谨，却很坚定。

“垃圾不落地，西湖更美丽！”

他学着喊了一句，声音不大，周围的行人却都回头看他。

有人微笑点头，有人对他竖起大拇指。阿柱的脸微微红了，但腰挺得更直了。

苏招治在他身边轻声说：“你看，你做到了。”

阿洪第一次参加慈济活动，特别开心。因为平时少有表达机会，环保倡导时，他有些害羞不敢开口。幸好李银池全程陪在他身边，并用自己的经历不断鼓励他：“咱们一起去，别怕！”在



阿程手握宣传牌，向几位休息的阿姨走过去。她们看到后表示，已自备了垃圾袋，并把橘子皮塞进了脚边的红色塑料袋里。摄影/黄国明

银池陪伴下，阿洪终于鼓起勇气倡导环保，还回应了市民的提问。

两个90后的相遇

阿程今天的状态特别好。

她拉过志工许玉纯的手，说：“今天真的谢谢你，一直陪着我，照顾我。你也是喜欢笑的人，看到你的笑容，我心里特别甜。”

玉纯握了握她的手：“你的笑容也感染了我。我们同岁，以后微信常联系。”

阿程笑着点头，“今天最大的感受就是开心”。

“有真真护士在身边，我很安心。大家一起出发、一起回来，团结又温暖。虽然走得有点累，但这种累，和透析之后的疲惫不一样。”阿程顿了一下，“能和朋友聊天、一起看风景，感觉真好。”

34岁的阿程，已透析8年。她的人生被切成两半——一半在医院，一半在生活。而这天，属于生活的那一半，格外明亮。

阿程表示，自己向市民倡导环保知识时，收获很多。“我学会了如何与人分享环保理念，让更多人加入到爱护环境的行列中来，同时，也加强我的环保意识。能够得到市民的认可，我心里更有信心了，也感到很自豪。”

“希望自己能永远保持单纯、快乐。其他的，不想那么多了。”

两岸同源，心有所感

接近中午时，大家走进中国闽台缘博物馆。

馆内的陈列庄重大气，灯光柔

和。讲解员介绍着两岸同根同源的历史文化，大家都放慢脚步，神情专注地聆听。

阿杰和妈妈站在一幅巨大的榕树壁画前，看了很久。壁画上，榕树盘根错节，树冠蓊郁。“榕树象征着两岸同胞同文同种、同根同源。”讲解员的声音轻柔，却有一种沉甸甸的力量。

阿杰妈妈70多岁了，笑容一直挂在脸上。她很少和儿子一起出门，当天第一次逛西湖、第一次进博物馆。

“儿子平时身体不好，出门少。”阿杰妈妈拉着志工的手，声音有些哽

咽，“你们这么热情，还给我们水果吃，对我们这么好……真的很感恩。”

阿杰站在妈妈身旁，默默听着。他想说点什么，又咽了回去，只用力点了点头。

同样被触动的，还有阿庄。

阿庄的眼角有些湿，轻声对身边的志工说：“今天走出来，我才发现外面的世界这么大。以前透析的时候，总觉得整天闷在房间里，今天才发现，生活还可以这样——不仅身心得到了放松，更增长了见识，加深对历史文化的了解。”

阿柱站在一幅闽南古厝的展板前，认真地看了很久。他对志工说：“今天看到这些文物，我更相信了——两岸人民骨子里就是一家人。”

“我们是那束光”

分享环节，气氛格外温馨。

阿灿站了起来，他的声音有些颤抖，但很坚定地说：“我想说一句真心话——感谢慈济的志工，感谢你们对我们的关照。我们肾友，最渴望的就是这份关怀。”

阿灿沉默片刻，继续道：“我们曾经好像陷入了黑暗，而你们，就像黎明时分的那束光。今天，这么多人陪着我们，我们好像被温暖的海洋包围了。”

陈真真的眼眶也红了。她站起来，声音温柔而坚定：“我们会一直

给予你们温暖。”

阿洪也分享了他的感受。他来自南安，接受透析治疗16年。当天早上，他骑了一个半小时的电动车，赶到生活馆集合。

“平时不怎么出门。今天的活动，和医院里的肾友会不一样。”他说，“多了很多温暖和欢乐，能和大家一起走走、聊聊天，很幸福。希望以后还能参加。”

李银池站在一旁，也忍不住插话：“我以前很内向，后来因为当导游，接触了很多，才慢慢打开自己。生活虽然有柴米油盐的烦恼，但幸福是主旋律。”

银池笑着对大家说：“我相信大家也是。今天开了头，以后会越来越好的。”

回程的大巴车上，肾友们安静了很多。

西湖的桃花在身后渐渐远去，但那些笑容、那些鼓励、那些第一次开口宣导的勇气、第一次走进博物馆的好奇、第一次握住新朋友手的温度——都被带回了各自的生活里。

对肾友来说，走出室内，走进阳光，从来不只是“出门散心”那么简单。它是重新确认自己还值得被爱，还能这个世界做点什么。

这一天的桃花，不仅开在西湖畔，也开在每一个肾友的心里。



在中国闽台缘博物馆内，导游介绍两岸同根同源的历史文化，大家都放慢脚步，神情专注地聆听。摄影/许玉纯

分秒累积人生

【静思小语】能够珍惜时间，则每一分、每一秒都是宝。

带动人的好方法

慈济人与当地人士互动，发挥慈济精神配合他们的行动，他们也会了解，当地需要慈济的力量。“如果要在当地推展慈济志业，需要播种者，也一定要有经营者，而且经营者必须具有慈济的精神理念，才能在那里带动、凝聚当地居民。”

“我们要带动当地人，最需要的就是讲师父的法，做师父做的事，可以讲慈济故事，说你们走过的路，去过哪些地方赈灾等，有很丰富的数据，都很值得分享，是带动人的好方法。”

要在缺少慈济人的地方把志工带动起来，把志业推展开来，就需要有慈济人愿意投入，时常引导、带动

当地居民；否则随着时间流逝过去，志工人数却没有增加，即使原本引领进来的有心人，接下来没有助缘、助力，精神理念也会愈来愈淡薄。要有人时常鼓励，加强他们的精神理念，会愈做愈欢喜。

期许慈济人要将精纯的精神思想带到当地，以自身为典范，分享自己当初如何受感动而发心。“讲你们自身的人生经过和心路历程，那份真诚的心与无私的付出，是最有说服力。”

自己将近九十岁的人生，觉得很有价值，而且最感欣慰的是走正确的路，否则无法创立慈济，做这么多事。“回顾我这辈子，可以说没有做错一件事。小时候就受人赞叹是孝

女，百善孝为先，有时候看到妈妈脸色不好，我就跪在那里，若没有叫我来，我也不敢起来。”

大家不要去想自己几岁了，现阶段已经可以不必为家庭、子女而烦

做到最后一口气

人生短暂数十年，是由分秒累积而成，故谓“是日已过，命亦随减”，如同水中的鱼，鱼缸里的水一点一滴地消失，究竟还剩下多少？要珍惜滴水，它就是慧命。

津巴布韦朱金财师兄与香港周玉莲师姐，在农历年后分别于睡梦中辞世，殷勤投入志业的贴心弟子骤然离世，让师父深为不舍。期盼大家把握因缘把该做的事做好，把该讲的话说出来。

朱金财师兄以一己之力，在广大的津巴布韦劳碌奔波，不断为穷苦居民付

恼，正是时候安心去做自己想做的事，自己做、自己得，自己做、自己欢喜，法喜充满。所以要把身体照顾好，能做就赶紧去做，愈做愈多，得到愈多法喜，这样的人生最有福。

出。过年之前，通过视频联机，看到他们夫妻俩带着本土志工与师父互动，还一一介绍桌子上摆满的当地水果、蔬菜等农作物。

朱师兄多年来在津巴布韦发放米粮、送餐、开井，由于很多妇女需要外出取回生活用水，她们打着赤脚，不少人在路途中被毒蛇、鳄鱼攻击受伤或死亡。“他为了解决当地缺乏水资源的问题，带着本土志工已开凿并修复四千多口水井，且预计要开五千口井。我想，开一口井要多少钱啊，其实他默默地做，结了很多好缘；他对非洲居民是发

自真诚的爱护和照顾，所以他想要做的事，当地居民都会来投入。”

2月14日，朱师兄领本土志工通过视频拜年，22日就携志工前往布拉瓦约，隔天到水患灾区进行发放。当天发放结束后，朱师兄对志工说他很累，要去睡觉，隔天早上志工看他还没有起来，去叫他时，已经不知道走多久了。

“他是津巴布韦贫苦人的救星，突然间殒落了；那么多的苦难人，乍然失去这个人，到底要怎么办？他的太太很勇敢，表达她会承担。不论如何，我损失了这个弟子，真的很不舍。”

香港周玉莲师姐是资深志工，早在香港慈济初创时期便已投入。她一路走过SARS和新冠疫情的严峻考验，勇敢地带领志工去医院送物资，与医护人员互动，帮助缺乏物资的无助病患等等。三十多年来，她总是用心承担香港的慈善、医疗等志业，躬身力行，未曾停歇。

“这二位帮助我很多，都是毫无征兆，在睡梦中长眠，那几天我很不舍，但也很羡慕他们，做好事做得很欢喜，带着对于明天的规划去休息，一睡下去就没有再起来；虽然还有很多的理想没有完成，但是做到最后一口气，无病无痛而去。相信他们去了也没有休息，已经在另外的家庭睁开眼睛，是人见人爱的可爱孩子。他们这一生没有空过，每一天都在为未来铺路，已经铺得很漂亮，这一生有很多受他们援助的人、感恩他们的人，将来的人生也有很多的好缘等着他们。”

无常的人间总有许多无奈，所以要把握时间、因缘，即使不知来日还有多久，仍要把握今天，做好事、结好缘，发挥爱的力量多做一分，就能多得一分福。“现在我们已经把路铺得很好，希望大家都要站得稳、走得稳，迈开步伐，步步踏实，共同为人间付出，也为未来铺展平稳的道路。”

想师之情很贴心

大陆各地慈善行动与温馨故事，包括援建两所幼儿园，扶困济贫、助老服务、环保倡导、小区共善、医疗个案；3月27日至29日，来自福建、湖南、湖北、辽宁与江苏的慈济人齐聚苏州慈济志业园区研习。

“看了很感动，虽然距离遥远，七年不能回来，还是阻挡不了他们对慈济的爱护、对师父的尊敬，真诚用心用爱投入；他们那一份想师之情，不是用歌唱出来的，而是发自内心让人可以体会到，师父很感动。尤其听着大家的声声

发愿，感觉很贴心，也很想念大家，但愿总有一天，可以再来和我见面。

“虽然分隔两地，不过这一念心永远不能退缩；但凡认真做慈济，师父就与大家同在。师父心心念念都是天下众生，所以慈济要恒持走入人间；要有人做慈济事才有慈济，若没有人做，慈济也发挥不了作用。希望人人与师父同心，就地做慈济，去帮助师父心系着的那一群苦难人，就等于代替我去做事。环保也要多带动，传达惜福的精神；对的事，做就对了。”

修养

【静思小语】说话想让人能接受，要先了解别人；要了解别人，先自我修养宽大的心量。

找出方法适应大环境

“人人本具有清净本性，这就是人人平等的基础，只是学有先后，各

人的根机不同，感受不同。”

同样的道理，由不同的人讲述表达，总是有人听了不认同、不了解，即使是认同、理解的人，在不同的人生阶段，感受也不一样。“我们要有修养，训练自己心量开阔，学习彼此容纳。人生要理解、要学习的事很多，而且人很复杂，各有立场，看事情的角度不一样，所以要得到人人的认同，实在很困难，只能自我修养得智慧透彻，心宽念纯而包容一切。”

“人间永远有表达不尽的法与道理，但我们还要回来找到自己——我在什么样的环境，就专心去找出能适应、能求得到的量就好，并将它发挥在对人有用且正确的地方。要对人有用，总是要先了解别人；要了解别人，则要先修养出自己宽大的心量。无论对方有何观点，总是要学习先接受他们所说的话，再来分析。

“你们都很有学问，都接受很

高的教育，但是学透了没有？不知的学问还很多。到了我们这样的年龄，还能学多少？我在你们这个年纪时，那个时代没有办法学到什么，但是我与你们谈天说地，我都可以，所凭借的就是经验。我们要适应大环境、适应这么多人，也要适应人人不同的生活背景，先站在对方的立场，去了解他们的需要，否则对人说话不能应机，话不投机就无法沟通。所以要学会如何与人合，所说的话才能让人接受与理解。

“回到精舍，不要想着求得高深的知识，而是要来了解慈济现在做什么，为什么要这样做？人间需要的是什么，我们能给人间什么？付出也要给得恰恰好，太多也没有用。就如请人吃饭，只要能饱足即可，而非准备满桌饭菜给人，对方如果没有吃完就是没有诚意；我们要给人适量，是最好也最健康。”

为病苦众生而投入研究

科技愈来愈发达，让过去许多棘手的病症逐渐出现治愈的曙光，但是精密的仪器与技术，需要有心、有能力的人去发展。

在世间要做事，一定要有诸多因缘会合——有人才，就需要有支持人才研发的力量；相对地，如果已经有力量，却没有人才，也无从做起。要做事的人才，要用无私的爱投入，否则事情都还没有开始做，就想要牟利，绝对不会成功；或者已经做成功了，想要从中牟利，就让很多有需要

的人得不到治疗，也与研发的目标相悖，所以必须将“爱”放在前头。

“这份爱心是为了大众，要拔除人间疾苦，让患病的人都有方法、有药物可以治疗。所以需要有人用心投入，而且是一个团队，人人都有相同的志愿，用真诚、单纯的心，会合心力去发展。”“我们是为人类的需要而做，就要花心力、下功夫去做。投入研究、开发，一定要有耐心、有爱心；要培养志同道合的年轻人，同时等待有心、有志愿的专业人员共同发挥良能。”

被需要的人最有福

【静思小语】付出无所求还要感恩——感恩我们有能力帮助人，感恩对方成就我们造福人间。

诸上善人常常互动

六十年的慈济志业，要从花莲

为起点，依循脉络而盘点，可以看见

点、线、面的发展，直至大爱普被，爱洒人间。慈济能从“五毛钱”起步，一路走到今天，慈善援助很多地方，是因为这六十年来步步踏实，对准方向就不断往前走。同理，大家都要争取有限的生命时间，发挥生命的作用，成就生命的价值。

“慈济志业的价值，要感恩有这么多人来成就；一个人、少数人的确做不起来，需要大众的认同与支持。但是假如没有花莲的起点，也无法拓展到各个地方。期待在此时收集过去的慈济人、慈济事，以及相关人士对慈济的看法，留予慈济人的子孙后代，让他们感到与有荣焉。”

从竹筒岁月每人每天存五毛钱的慈善力量汇聚到现在，不只有定期捐款的爱心人士，也有人发心捐出土地给予慈济运用。“几十年前，就有人对我说：‘将来慈济如果需要土地做建设，我们的祖先留下来这块祖产捐给师父

运用，不论您做什么都很有价值。’我现在回想起来，都觉得这些发心捐地的人很有智慧，他们捐出来的土地盖医院、建学校，都对人间很有帮助。”

感恩这些捐出土地的人，付出无所求；若没有他们，成就不了救人的医院与栽培人才的学校，以及各地慈济场所等。有时与这些善心人士的子孙互动，他们都表示无论父母捐善款、捐土地，为人子孙者知其善行亦护持，还能述说已去世的父母捐款、捐地的动机，与其平时为人处世，让自己更为欣喜与感恩。

以善、以爱、以德传家，这样的家庭教育有真实纪录世代流传，是很宝贵的人间教育。

“盘点一下，慈济学校已经教育多少学生，最前面几届的毕业生如今在哪里生活与任职。孩子从慈济中学与慈济大学毕业，这样的年纪已经立定了人格；我们要了解他们现在在哪个领域

就业，对人间有什么贡献？”校友经常聚会，除了联络感情，也可以让志业体增加人才的来源，或拓展人际脉络。校友无论是三年一聚或五年一聚，甚至每年一聚都可以，让大家回来，彼此祝福、相互认识，就很有价值。

生命的质量

【静思小语】生命价值不在长短，最重要的是质量。笃定人生方向就安心向前走，来去都会自在。

不忧余生岁月长短

若身体状况许可，能做到的慈济事就去做，不要太累，不用挂碍到底能做到哪一天；人生无常，任何人都脱离不了自然法则，唯有把握当下，认真做好该做的事就对了。

“要很庆幸我们此生与慈济结缘，与这么多慈济人一起做慈济事，为人间付出，这一点最有价值。既然知道此生有价值，就珍惜还能运用的

“爱的能量根源是我们共同开创的，有人起步就有人带动，人与人之间不断带着走，世代代，队伍愈来愈长。所以人间的善人要常常互动，相互勉励、彼此鼓励，对社会也有正向的影响。”

时间，除了拿捏好体力，心也要稳定。师父常说，我这辈子没有浪费时间，也觉得做得很有价值；生命的价值不在长或短，最重要的是质量。盘点起来，我们没有伤害人，所做的都是利益人群的好事，真正是最有价值的人生，所以尽管安安心心、平平顺顺过日子。

“笃定了人生的方向，就直直往

前走，不要让心起无明，否则方向就会偏差。何况现在的医疗很发达，所以无须担心，虽然听到医师的诊断，难免会担忧难过，家属也一样，不过我们知道因缘，就要安下心，盘点过去走的路、做的事有没有差错，若有，就赶紧走向正确的路。”生死是每一个人都要面对的人生法则，无论年轻或年长，都要有所准备，让自己在那一天来临时，能够轻安自在而解脱。

很感恩创立慈济六十年来，很多人响应师父所做的事，这是过去所结的好缘。“因为有慈济，有缘人看到慈济人所做的事，会发心一起来做，这就是一个因缘引路，投入者觉得做好事很欢喜、心很定，认为这条路是对的，就会永远走这条路。所以我们面对身体的病痛，不必担心也不用紧张，总是心轻安，把握时间与更多人结好缘。”

要如何结好缘？最重要的就是做

好事、走好路。“大家会觉得，平时就在做好事，但还不够，真正的修行者，身口意都在这条路上，就不会有偏差，不会再结下其他的因缘。”

“师父没有一天是为自己而求，每一天都是为众生。希望有因缘接触到所有的众生，众生都能听到正法、同行正道，才能真正放心。师父这么忙，但是我愿意，也忙得很欢喜，这就是今天要跟你们说的真实话。”

师父经常思念着已经去世的资深慈济人，相信他们已经都再来人间，因为他们有愿，会回来接棒，一代传一代，人人都在这条慈济路上。“当我很思念去世弟子的时候，我就立刻想着，他们先去替我铺路，将来换他们牵着我的手来走这条路。所以不用担心、不用怕，只要我们知道方向，来去都会很自在，不用去想‘还有多久’，只要每天睁开眼睛还能做事，就赶紧把握，做就对了。”

培养慈悲心

【静思小语】守护自己的爱心，去爱护天下所有生命，就是觉有情的菩萨。

慈济要关爱的对象

慈济要推展志业，有总部作后盾，所以不要有太大的压力，放心去做。

“不要担心力量不足，孤老贫困、卧病残疾的苦难人生，只要有因缘接触到，就要给予帮助。最重要的是要就地号召志工，否则能照顾得到的个案也很有限；若有更多人发心，让慈济有更大的在地力量投入救援贫病苦难，也能让更多穷苦的孩子接受教育。”当地人看见慈济人所做的成果，认同是有意义的事，也会愿意共同付出，所以要与

他们多分享平时所做的慈济事。

孤苦无依的老人家，已经没有生活来源，所以慈济接触到了就一定要帮助；有些家庭，大人虽然有工作，但是孩子太多，生活很困苦，也无力支持就学，还有的家庭是家中成员突然罹病，这些陷入困顿的人，都是慈济关爱的对象，若接获提报，去做就对了；多邀约亲友一起去帮助贫病苦难的家庭，可以让他们见苦知福，觉得这么做很有意义，自然会涌现在地力量。

挑起担子负起责任

每个人都有自己要负的责任，挑起担子，不是为别人担，而是为自己

担。“我要扛起天下米箩，只要知道天下哪里有饥饿穷困的人，只要有路

走得通，就尽量帮助他们吃得饱，这就是我的心愿。”

“但是世间不如意事十有八九，听到的苦难人很多，真正能帮助到的很少，因为路行不通，听得到、看得到却做不到，心灵的压力就很重，会感到很辛苦；自己的体力愈来愈弱，人间社会的担子却愈来愈沉重。”

现在的全球人口比起刚做慈济时，增加了几倍，人多问题多，所以现在要为天下担米箩，负担是愈来愈重；而且面对的问题都很棘手，很尽心要做但还是做不到，实在很无奈。

放下牵挂把情拉长

人生时间有限，而自己每天只能做慈济事，无法多分心力深入研究经典；只是知道世间哪里有苦难，若慈济有因缘帮助得到，就尽心力去做，无法顾及其他。有福，投入慈济，了解很多的慈

大家志向要更远大，只要哪里有需要而慈济能做到，都要承担起来，不能推辞；病患慕名而来，医疗团队同样要用心拔除他们的病苦。

“医疗无法改变生命的自然法则，不过能够给予心灵的抚慰，让病人信任我们，得到精神的依靠，也能减轻苦的感受。”虽然现在肩上的担子愈加沉重，但已经有许多主管同仁共同承担。大众对慈济有很高的期待，也会有更高的要求，团队总是尽本分，严格把关守护健康，也随着科技发展持续自我提升，尽心达到标准。

济事，还有因缘可以做学术研究，要好好把握因缘，在学习时专心学习，若有因缘走入人群，也要专心做好人间事。

“人生无常，这是最实在的道理。盘点自己的人生，已经剩日无

多，所以时时自我提醒。过去有好因缘、相聚一起的人过世了，我们一直念着他们，愈念心愈伤，但是也要不断去想，过去这些人怎么做，念着他们的好，就要认真加倍做好他们要做的事，让他们放心，放下牵挂。”

人生的生离死别，最难以放下的是情，而慈济人不只要学会放下，还要把情拉长。“若没有把这份情放下，他们被此生的因缘拉住，另一段因缘也拉着他们；我们要把情放下，

让他们跟着另一段因缘而去，让他们再度发挥长情大爱。”

“师父常对慈济人说要拉长情、扩大爱，这就是我们来人间要学习的。我们若没有把迷茫的情放开，把慈济路看清楚，不认真去走，毫厘之差就会导致千里之错，所以要很用心。”

众生有情，就会执着；只要心有执着，一定会有牵绊、有障碍。学会选择走对的路，人生难免有尽头，到了尽头还是要很清楚知道方向。

共同的好愿

【静思小语】造福人群的好事，要大家一起来做；共同成就大福气，也要彼此感恩。

发无量心，福德无量

有机会可以做好事，把握当下，做就对了。建设慈济园区对当地而言，就是多了一座指引人们向善的灯塔；即使空间不大且非宏伟的建设，

却很庄严、有道气，让人看了就会油然而生起尊重心，这都是慈济人合和互协，会合爱的能量所成就。

“慈济人都是付出无所求，这一

念心很清高，人人欢喜成就慈济建筑，法喜充满，而且心存感恩，因为这不一个人做得起来的，是大家共同成就。我们的园区真的很有价值，所谓有价值，并非有形的价格估算多少，而是许多人发无量心。所以时常赞叹‘福德无量’，这句包含了一切。

“你们把慈济的建筑建设得很庄严，内外环境维护得很好，最重要的是人心单纯，所以你们很有福，要惜福、多造福。要造福人群，一个人做不了多少，要有许多人共同成就大福气，所以彼此要感恩。”

中西合作，最佳疗效

持续透过科学实验研究中药草治疗功效的净斯本草应用中心团队报告研究进度后，感恩大家锲而不舍投入。

“中西医合疗是自己当初盖医院就有的心愿，这是慈济医疗的方向。无论中医

师兄们放下身段，化身大厨供应大众的饮食，成就人人的好心愿。在慈济，不会分别职业、社会地位，大家都彼此感恩、相互尊重，具有平等心。人人本具清净自性，所以要去除傲慢心，彼此感恩、尊重、互爱。

要把握珍贵的慈济缘，不断与众生结好缘，让更多人知道慈济人在做好事而来支持，就已经与这些支持的人结了好缘。“大家已经有觉悟，对人间有情，愿意走入人群与人结好缘，所以是‘觉有情’，请你们永远都要记得，自己是觉有情人，一定要走入人群广结善缘。”

或西医，都是因为发心立志要救人而学医，既已学成而身在医疗界，且有因缘来到慈济，慈济有医院、医学院，临床、教育、研究的力量会合起来，就能在治病救人的方向不断精进。”

“我们不是为了名与利而研究，是为了救人而用最真诚的心投入研发；这一群研发的专家们很认真，走我想要走的路，研究、分析中药，西药也没有偏废，中西结合，经过调配

传家宝传承大爱

资深慈济人如果盘点生命的感受是欢喜，就代表这一生的时间很有价值；尤其投入四十多年的贴心老弟子，帮忙师父向大众募心募爱，点点滴滴、拼拼凑凑，在克难中坚定跟着师父走慈济路，不只劝募，还得去访视、做救济。

“得知哪里有发心要捐款或行善的人，路途再远，你们都赶快去拜访，不舍让任何一位爱心人士失去进入慈济的机会；而别人如果向你们提报，哪一个地方有困难的人，你们也是赶快去，因为更不忍心让受苦的人得不到援助。

“所以你们真的是脚踏实地走

而发挥最好的效果。感恩大家有心、有愿力，认真地用专业去研究，就会有所发现并加以发展。我很感恩你们愿意接受中医并投入药草研发，请大家再接再厉。”

这条路，师父很感恩你们，所有的慈济人都要相互感恩，彼此互助，助你们认识的人投入，你们认识的人再引领其他人进来，慈济就是这样成长起来，师父一个人没有办法做到。”

《传家宝》专书可以让子孙知道自己的父母、祖父母、曾祖父母是那个时代成就慈济的人。“这是师父亲手送给你们的，所以这本真的是宝，表达我这份念心，也为你们的付出作见证，让你们将来传给子孙，期待子孙也跟随你们的脚步，将这份爱接续下去，未来他们也会有一本自己的《传家宝》。”

勇敢逐梦 无惧未来



2026年慈济新芽奖助学金等你来申请

2026年慈济慈善事业基金会新芽奖助学金申请现已开放

申请条件

在北京、上海、天津、太原、沈阳、大连、长春、哈尔滨、广州、佛山、深圳、汕头、福州、厦门、漳州、莆田、宁德、武汉、长沙、南昌、杭州、南京、苏州、昆明、西安就读的大学本科一年级、二年级、三年级（大学医科五年制学生可放宽到四年级）在校大学生，品行良好、有心向学，家庭经济较困难。

申请流程

申请人扫描在本基金会官网或官方微信公众号发布的“申请二维码”，填写个人基本信息，上传相关附件后提交。以下附件中，第1项至第4项为必要资料，第五项和第六项为辅助资料。上传的资料须完整、端正、清晰，避免因资料模糊不全而影响申请审核。

- 1.《慈济慈善事业基金会新芽奖助学申请表》（附：下载链接）
- 2.个人自述（500-1000字），介绍个人家庭基本情况、学习情况、如何应对困难等。
- 3.低保、特困证明或由镇、村或街道、社区盖章的一年内开具的家庭困难证明。
- 4.大学一年级新生请上传《录取通知书》，非新生请提供学籍证明及上学期成绩单。
- 5.参与社会实践及志愿服务的时数或经历证明（如有）。
- 6.其他辅助资料如班主任或辅导员评语、推荐信、获奖证书等（如有）。

资助标准

奖助学金旨在补助学生在校学习、生活所需，根据学生家庭的经济状况和实际需求，基金会将提供每年度3000至6000元的资助。

申请期限

2026学年度奖助学金申请时段为2026年7月15日~2026年8月15日。鼓励符合条件的学生尽早准备并提交申请材料。

审批程序

本基金会接到您的完整申请资料后，将安排志愿者以适当方式与申请人进行访谈，并经综合评议后确认是否予以资助及具体资助金额。本基金会官网将于2026年9月30日前，分批公示经确认的资助对象名单。

奖助学金发放

奖助学金将在上下学期分次进行发放。请资助对象届时按照通知的指定时间和地点领取。对于因特殊不可抗因素（如自然灾害、突发疾病等）未能出席按时领取，将根据具体情况考虑补发。否则不予补发。

鼓励参与志愿服务

本基金会为大学生提供公益志愿服务和社会实践机会。我们鼓励资助对象积极参与，提升自身的综合素质，增强实践经验，传递志愿服务精神。

联系方式



慈济助学
申请二维码

学生或家长如需获取更多信息或解答疑问，欢迎通过以下方式联系我们：

电话：0512-80990980-4002

邮箱：tzuchi-xmc@tzuchi.org.cn

官网：<https://www.tzuchi.org.cn>

微信公众号：慈济慈善事业基金会

本基金会保留对本项目条款及相关事宜的最终解释权。

慈濟

T Z U C H I

2013 年 4 月创办

2026 年第 05 期 总第 158 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 徐悦 冯郁彤 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
《水的奇妙旅程》（二等奖）作者：周依依（10 岁）

这幅画是我心中的“水世界”，我想告诉你们一个秘密——水是有魔法的！

你们看，画中间这个蓝色的大圆球，就是我们的地球妈妈，她穿着蓝绿相间的水衣裳。地球妈妈在转圈圈的时候，水就变成了好多好多故事：

上面有一列神奇的小火车，“呜呜——”开在彩虹轨道上，它不用烧煤，是用太阳的能量跑的！车窗上还有一颗小星星，那是我给未来列车贴的奖章；左边有绿色的树叶在跳舞，还有一个戴着爱心的小树叶。

下面藏着我们的国宝大熊猫！它躲在绿叶后面，偷偷看着一条红色的大锦鲤从蓝色的波浪里“哗啦”一声跳出来。锦鲤是我画的最喜欢的部分，因为爷爷说，锦鲤能带来好运，而干净的水就是大自然的好运呀！右边的天空像棉花糖一样，有橙色、粉色、黄色的云朵在排队。那些云朵里一定藏着小雨滴，等着给干渴的土地喝水。

那些彩色的方块像不像俄罗斯方块？其实它们拼在一起，就是垃圾四分类桶，提醒我们做正确分类回收。

妈妈说，我们每节约一滴水，地球妈妈的蓝衣裳就多一颗亮晶晶的星星。所以，从今天开始，我要做“节水小卫士”，让我的画变成真的！



撰文/顾寅春 摄影/李秀娟

慈济志工勇救落水女孩

2026年5月28日下午3点半，阳光正好。

住在昆山司徒社区雍景湾小区的志工陶智炜正在家中处理工作，窗外突然传来一阵急促的呼喊。起初他并未在意，但那声音中的焦急与无助，频频牵动着他的心。他放下手中的工作，快步走到窗前。

河岸边聚拢了一群人，一位母亲正焦急地打电话，眼神无助地望向河面。陶智炜的心猛地一沉，连电梯都没等，便从楼梯飞奔而下。

跑到河边时，陶智炜看到河中央有一个女孩正在水中挣扎，眼看就要被水流吞没。他没有丝毫犹豫，翻过栏杆，纵身跳入河中。水到胸口，但越往中间水越深，水流一直推着人走。他奋力游向女孩，一把抓住她的手，将她紧紧护在身边。

“水是流动的，她如果没有力气往外划，是靠近不了岸边的。”陶智炜回忆道。他带着女孩一点一点向岸边游去。河水透心凉，但他心中只有一个念头：一定要把孩子安全带回岸边。

终于游到了齐胸深的水域。然而，河岸高达三米，徒手无法攀爬。陶智炜在水中安慰着瑟瑟发抖的女孩：“别怕，梯子很快就来。”他坚持着，直到物业和警察带着梯子赶到。众人协力将女孩救上岸，陶智炜确认女孩无恙后，悄悄离开了现场。

事后，被问及为何如此勇敢，陶智炜（图中左二）淡淡地说：“我觉得这是普通人都会做的事情，何况我是慈济志工。”