

慈濟

2026 年 第 06 期 总第 159 期

准印号 /S(2026)00000279

内部资料 免费交流

绿动你他

「主题报道」



为净化心灵做活水 为祥和社會做砥柱 为闻声救苦做耳目



摄影 / 黄筱哲

人间的福音

聚一念善，发挥爱心，
觉悟有情，真诚力行；
涵养生命，成就慧命，
共善弭灾，人间福音。

老小同行，善爱不息

|| 编·语 ||

慈济的环保是什么？它不是一次简单的捡拾，而是一种从心而发的生活实践——从山间到社区，从孩童到银发，慈济的环保，是在创意中种下善念，是在手作中唤醒价值，是让每一个普通人，借由对废弃物的再造，献上对地球的敬意。

在福建泉州，659件环保“神作”惊艳登场——废瓶盖拼出《生命树》，旧纸盒变身《美猴王》。参与者用天马行空的想象，把垃圾变成会说话的艺术品。评委林志明感叹：“作品质量远超预期！”在北京平谷金海湖，两个多小时的净山净湖环保公益活动，换来山林洁净、湖岸清澈。

在湖北武汉六合社区，四五岁的“环保小卫士”举着自绘的宣导牌，奶声奶气地“扫街”说环保；一位妈妈感动地说：“陪伴孩子成长，也是自己重新长大。”在辽宁丹东五龙山，志工与志愿者首次踏上净山之路，其中近六成是“新手”。“鹰眼”张龙云从“怕丢面子”到弯腰不再犹豫。

河南许昌，“绿动生活 万物美

好”生态环保生活节上，志愿者张玉兰第一次拿起针线缝头花，她与外孙女一起穿针引线；80岁的志工刘水兰忙前忙后，看着没吃完的蔬食串，轻声说：“这辈子还没吃过。”——质朴的话里，是不舍，也是惜福与深情。

而耆乐健康学堂，则是对银发族真挚的守候。北京康家园西里社区的13位银发“粉丝”如约而至——手指操拍打阳池穴“允许龇牙咧嘴”，自制端午香囊药香弥漫；沈阳重工新村，骤雨倾盆，196人风雨无阻赴四年之约。志工背着行动不便的长者上楼，俯身为老人摆正脚蹬。

急难时刻，这份陪伴也从未缺席。广东恩平遭遇历史罕见特大暴雨，志工第六天即入村勘灾，为100户受灾家庭送去14项物资，寓意“一生一世”的长久关怀。80多岁的梁伯摸着环保毛毯连声说好，志工为独居的梁叔换上亲手铺就的新床品。

从环保到敬老，从日常到急难，慈济的善与爱，就这样在一老一小的接力中，在一次次弯腰与起身间，让善与爱生生不息。

慈



——封面图说——

湖北武汉江岸区六合社区，一群四五岁到八岁的“环保小卫士”举着手绘的环保宣传牌，提着自制的环保袋，在志工的陪伴下，走进了陈怀民路的沿街商铺，“扫街”说环保。 摄影/周玲玲

目录 CONTENTS

主题报道



06 绿动你我他

慈济环保不是口号，而是老少皆宜的生命课堂——留给孩子干净的地球，也给大地一次喘息。弯腰拾起的是垃圾，挺身传递的是惜福爱物的善意。爱，就在这俯仰之间，悄悄生根。

- 08 659件环保“神作”大亮相
- 18 青山为证 善爱同行
- 28 绿动生活 万物美好
- 38 五龙山上寻“宝”记
- 44 环保小卫士“扫街”说环保

编语

- 01 老小同行，善爱不息

无尽藏

- 04 慈济路正在眼前

耆乐融融

- 52 “针”功夫藏在耆乐课堂里



各地慈善

- 58 环卫工人的端午“家宴”
- 66 一叶粽香十八载
- 72 风雨无阻，重工有爱

急难救助

- 78 送上“一生一世”的关怀

卷袖之爱

- 86 古城长安的夏日之爱
- 94 我不认识你，但我谢谢你

慧心净语

- 100 创办人·叮咛语

出手，自然也会有人把手伸给我们。

要帮助众生，就需要因缘。但不是等有缘人来找我们，而是我们要去投入人群，用慈悲的眼睛看天下——哪个地方需要帮助，我们就赶快往哪里去，一起付出，结善缘。虽然人世间有地、水、火、风四大不调之苦，有无常变迁的人生之苦，但慈济人去拥抱、去抚慰，就像一家人那般亲。

做好人、说好话、行好事、发好愿，是我们这一生的功课；慈济路就在脚下、在面前，起步就能精进，懈怠就是停滞。要走多宽广的大道、要跑多远的路，就看自己的选择。

慈济正在走的路，很契合现代的家庭与社会，在日常生活能做到。人群就是一部活的经典。走进慈济，正法入心，即使遇到坎坷，也会看淡人生、善解人生，这样，日子便好过得多；假如没有投入慈济，可能计较很多，心里反而更苦。多做好事，就有机会接近造福的人，认识内心向善的好人，心胸也会开阔很多。宽恕别人，就是善待自己。

慈济人能真正做典范，就不要自己做自己的慈济事，而是要为社会人间，把爱扩大、再扩大一点。请大家多用心！
【题】

尤其全家都是慈济人更有福，美满温馨很难得。能够把家人带出来做慈济，我很欢喜，感觉慈济有了传承。我们做给下一代看，下一代看在眼里，自然也能接下去。

社会愈来愈复杂，过去讲孝道、重伦理，但到这个时代，孩子与父母快要平等起来；有的父母非常疼爱保护孩子，但孩子厌倦父母啰嗦的也很多。如何拿捏得有分寸？如何真正教育？不只引导孩子启发爱心，自己也需认真做到让孩子觉得：我的父母是有智慧的，没有迷信，而且认真生活、真诚待人。若孩子信仰不同，也不必反对，我们把自己的本分做好，让孩子欢喜、赞叹并成就我们来做慈济，我们也要心怀感恩。

我每天听各地慈济人分享，很多人都谈到他们家有一本难念的经。其实念到后来，就是要“顺”——顺子女、顺儿媳，多夸赞，少挑剔；同时做好父母的本分事，家庭会更和睦。

时间不等人，我们也不能等时间。即使年纪大了，只要身体健康，就重新提起精神，跟上脚步。如果不站起来，就发现不了那些暗角里的苦难众生；如果站起来，眼睛会看宽广一点，人也会比较有精神，当我们伸

慈济路正在眼前

时间不等人，我们也不要盼望等时间；
慈济路就在我们脚下、在我们面前，
起步就能精进，懈怠就是停滞。

责任感，每一天增长一分责任，总有一天能看见社会的祥和。

六十年前，慈济在花莲播下种子，从地底下生根、从地面上发芽，一路蔓延开来，如今也是一棵大树了。很期待这棵树在更多地方开花结果，每颗种子都能萌芽成长，希望人间成为庇荫众生的树林。

每次看到慈济人带着家属回来，第一代、第二代、第三代甚至第四代，我就感到走入慈济路的人有福，

证严法师主讲 编辑部整理

二〇二六年六月一日至十五日



画作／黄逸樵

放眼天下，此刻多少地方局势紧张，天天、分分、秒秒，无不让我担心与挂念。人间苦难偏多，我也想减轻自己心头这些沉甸甸的顾虑，但还是拨不开这份担心。唯有请天下人诚心祈求平安，共同这一念虔诚心，这一刻就是天下片刻的平安。

平安难求，说来是何其不易，但我们不能不求；人人都很愿意付出，所以我们也要创造机会，带动更多善心人士。对自己要有信心，赋予自己



慈济环保不是口号，而是老少皆宜的生命课堂——留给孩子干净的地球，也给大地一次喘息。弯腰拾起的是垃圾，挺身传递的是惜福爱物的善意。爱，就在这俯仰之间，悄悄生根。

主题报道

绿动你他

摄影／柏峰

主题报道

656件环保 「神作」大亮相



六百五十九件参赛作品，六大主题展馆，一百零七位获奖者及家长——这是二〇二六年福建泉州鲤城区环保创意大赛交出的「绿色答卷」。这场持续近一个月的环保艺术盛宴，让参与者变身「创意魔法师」——用天马行空的想象，把垃圾变成了会说话的艺术品。这场颁奖，不只是一场仪式，更是一次绿色理念的「接力跑」。

撰文／摄影
福建泉州、厦门真善美志工

摄影／展成工作人员

绿满鲤城·万物共生



6月6日上午8点多，泉州慈济大爱美好生活馆门前已经热闹起来。提前一天清空的场地，被志工用扫帚、拖把清理得干干净净，连门前马路也冲刷一新。

上午9点半，由泉州市鲤城生态环境局主办的“全面绿色转型 共建美丽中国”六五环境日主题宣传活动暨2026年鲤城区环保创意大赛作品展，在泉州慈济大爱美好生活馆正式拉开帷幕。

中华环保联合会泉州工作部部长、原福建省生态环境厅副厅长、一级巡视员郑志忠，泉州市生态环境局

副局长林仁漳，鲤城区委常委柯永进，鲤城区政府党组成员、副区长余经伟等主办、联办及承办单位负责人莅临现场，共同见证环保创意的精彩呈现。

副区长余经伟在致辞中表示，活动紧扣“全面绿色转型 共建美丽中国”主题，深入践行“绿水青山就是金山银山”的发展理念。坐拥“半城烟火半城仙”的千年鲤城，守护绿水青山便是守护城市文脉根基。鲤城坚持生态优先、绿色发展，以生态之美赋能古城复兴，取得了实实在在的成效。

“美丽中国，你我共建；美丽鲤



六位领导与慈济代表每人手中拿着一只水壶。清水缓缓浇灌在“树苗”上——“树苗”忽然亮起了灯，活动主题也随之呈现。摄影/林琼霞



志工汤韶松向各位领导讲解并导览——环保志工深耕社区、常态化推进环保宣导的点滴付出。摄影/林琼霞

城，你我同行。”志工代表施美双在随后的发言中表示，生态守护没有旁观者。她提出五点倡议：“守护生态，美化家园；低碳生活，从我开始；节约资源，循环利用；携手共治，守护山水；传播绿色，同心同行。”

在司仪“让我们用掌声向获奖选手表示祝贺”的话语中，郑志忠、柯永进、林仁漳等领导分批次为获奖者颁发荣誉证书和奖状。

六大展馆“嗨”翻天

最激动人心的时刻，是展览启动仪式。六位领导与慈济基金会代表一

同站上台，每人手中拿着一只水壶。伴随着台下观众齐声倒数“5、4、3、2、1”，清水缓缓浇灌在台上的“树苗”装置上——“树苗”忽然亮起了灯，“全面绿色转型，共建美丽中国”2026年鲤城区环保创意大赛作品展，正式启动。

启动仪式结束后，志工汤韶松担任“导游”，带领各级领导穿梭在六大主题展馆之间。人文馆、地球馆、环保共行馆、大爱感恩科技馆、健康蔬食馆、环保共创空间——每个展馆都人头攒动。以“清淨在源头 与地球共生息”为办展理念，各展区通过



启动仪式结束后，人文馆、地球馆、环保共行馆、大爱感恩科技馆、健康蔬
食馆、环保共创空间——每个展馆都人头攒动。摄影/展陈工作人员



以“清净在源头、与地球共生息”为办展理念，各展区通过实物、手作、科
普图文等多种形式传递环保内涵。摄影/展陈工作人员/林琼霞



实物、手作、科普图文等多种形式传递环保内涵。

“这是孩子们用废纸箱、塑料瓶、旧布料做的作品。”汤韶松指着一件件作品介绍，“孩子们的天马行空，就是绿色未来的样子。”

“变废为宝，真了不起。”一位领导拿起一件用旧瓶盖拼贴而成的《生命树》，翻来覆去端详了半天，啧啧称奇。

此时，亲子互动区已排起了长队。“我为地球簪个花”艺术共创，参与者用五彩花朵装点一个由废旧塑料制成的地球模型。一位小女孩踮起脚尖，将一朵粉色的花插在“地球”

的“脸颊”上。“今生簪花，来世漂亮”的环保浪漫，寓意每个人都能为美好生态贡献一份力量。

“小小侨批，载满思念；一张明信片，定格时间的印记。”在侨批文创DIY投递区，苏芸宣同学将她喜欢的一句话——“做好外在大地的环保，更要做好内心世界的环保。”写在明信片上，她觉得：“要保护大地，节约水资源，内心也要保留保护整个地球灵感。”

市民还可投递塑料空瓶，现场兑换环保袋；在网红打卡点拍照发朋友圈，即可兑换“鲤小宝”单肩包、文创挂件等惊喜礼品。丰富的互动玩法让环

保从纸面创意变成沉浸式玩乐体验。

评审现场，评委“犯了难”

659件有效作品——这个数字，让初选阶段的评委们“犯了难”。

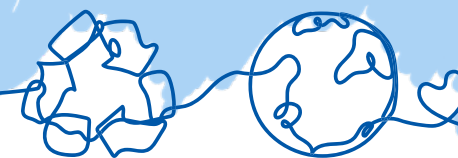
评审团由生态部门专家、教育局特派美术学校校长、鲤城美协艺术家、街道社区干部与慈济志工共同组成，评委们一张张翻看，一张张打分。

鲤城区美术家协会秘书长林志明是评审主力之一。他看完最后一件作品，长舒一口气：“作品质量远远超出了预期，既能体现中华优秀传统文化的精髓，又能站在全球视野下进行艺术表达。”

林志明特别称赞孩子们的创意和努力：“孩子们沉浸式创作的过程，本身就是一次非常有意义的绿色环保教育，这十分可贵。”

《美猴王》的手工作品获得成人组一等奖，它引起了评委们的集体关注——作者用废旧纸盒、旧布料、塑料瓶盖等材料，塑造了一个栩栩如生的孙悟空形象。作者潘佳贤幽默地分享：“谁敢不爱护环境！看俺老孙怎样收拾你！”

青少年低段组一等奖作品《我眼中的低碳环保》来自吴承佑同学。他希望通过作品唤起大家的环保意识，呼吁所有人一起守护绿地，让地球永



远焕发生机。

幼儿亲子组一等奖作品《栖于枝桠 筑梦环保》来自苏悦桐小朋友和妈妈苏宝玲。“平日和女儿户外散步时，捡拾枯枝，搭配废弃鸡蛋托、花生壳、废纸箱等，搭建起立体花园。作品采用零成本再生环保材料，期待家长能引导孩子擅于发现自然之美，主动守护生态环境。”

一件件作品被分类、编号、评分。最终，659件参赛作品被分为幼儿亲子组、青少年低段组、青少年高段组、成人/社区组四个组别，评选出一、二、三等奖、优秀奖和入围奖。

他们的作品会“说话”

6月28日上午，颁奖典礼在泉州慈济大爱美好生活馆举行。一大早，生

活馆门前已经站满了家长和孩子。

鲤城生态环境局副局长叶霖上台致辞，他提到古城生态建设既靠系统治理，更靠全民参与。“奖状有高下，但环保初心不分高下。把作品里的绿色愿景落到生活里——垃圾分类、低碳出行，从小事做起，汇聚微光守护世界遗产古城生态底色。”

颁奖环节开始了。叶霖、金龙街道办事处环保员曾金盾、石崎社区居委会干部依次为幼儿亲子组和成人/社区组的优秀奖和入围奖颁发荣誉证书。有的孩子接过证书，脸上露出灿烂的笑容；有的则害羞地低着头，悄悄用脚蹭着地面。

小叶兄弟俩是当天的“双料赢家”——哥哥的瓶盖拼贴画《生命树》获优秀奖，弟弟的布袋彩绘获入

围奖。两件作品均聚焦：爱护水域，守护海洋生物。

妈妈林女士看着两个儿子上台领奖，笑得合不拢嘴。“开展环保是为了给子孙后代避免灾难性伤害，”她对着镜头说，“这类趣味创意活动能让孩子沉浸式地学习生态知识，比上十堂课都管用。”

小潼小朋友和妈妈吴女士携手，创作出《小鱼的绿色家园》——用各类废旧材料打造海洋沙滩主题手作。吴女士说：“环保不是一个人的事，亲子创作让孩子直观读懂环保意义。希望借助比赛，在孩子心里种下一颗绿色的种子，从小养成低碳减废的生活习惯。”

小煦的作品《金秋》也获得了优秀奖。妈妈陈女士介绍：“素材是捡的稻谷、豆类，用油画框粘成

（左图）《美猴王》的手工作品获得成人组一等奖，作者潘佳贤幽默地分享：“谁敢不爱护环境！看俺老孙怎样收拾你！”摄影/林琼霞

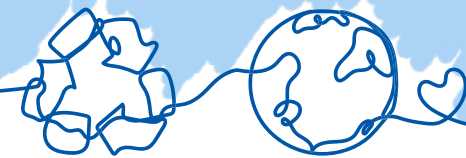
（中图）吴承佑同学获得青少年低段组一等奖，作品《我眼中的低碳环保》——希望唤起大家的环保意识，让地球永远焕发生机。摄影/展陈工作人员

（右图）幼儿亲子组一等奖作品《栖于枝桠 筑梦环保》来自苏悦桐和妈妈苏宝玲。“走进户外，发现自然之美”，是她们的创作初心。摄影/邓福兰

的——寓意‘爱护环境才有秋天的丰收’。”她继续笑着说，“自然实践比书本说教管用多了，以后还会带着孩子继续参赛。”

废瓶盖的逆袭

颁奖典礼后，六大展馆再次向公众开放。



最具人气的要属“瓶盖拼贴画”互动区。桌上摆满了颜色各异的废弃瓶盖，孩子们围坐成一圈，用胶水、剪刀把瓶盖拼成花朵、大树、海豚等各种图案。志工在一旁耐心指导，“蓝色瓶盖做海水，白色做北极熊——想不想试试？”

“想！”一个男孩毫不犹豫地抓起一个白色瓶盖。

“我把垃圾变成画了！”他兴奋地叫起来。

旁边，“发圈赢手办”的区域也排起了长队。参与者拍下自己在展馆打卡的照片，发到社交媒体，即可兑换环保文创——垃圾袋、环保布袋、印有“鲤小宝”形象的文创挂件。

“我要发朋友圈，告诉大家这里的展览超酷！”一位刚领到文创袋的

女孩高高举着手机拍照。

那些温暖的“幕后”

颁奖典礼的台前热闹非凡，幕后同样动人。

早晨6点，总务组的志工就已经到达生活馆。搬运展板、摆放桌椅、调试音响——一切有条不紊地进行。

“每位获奖者都要对号入座，可不能搞错了。”志工蹲在地上，把写有名字的纸条一张张贴在座椅靠背上。她身后是107位获奖者及家长的座位，整整齐齐。

另一边，助学生小怡原本被邀周末来值班，得知当天有活动后主动请缨，承担了引导、接待的任务。“以前我对环保没什么感觉，今天一整天泡在展览里，才知道废品还能变成艺

术品。”小怡说，“因为每个人的认真和决心，才有了这些作品，大家都是温暖可爱的人。”

优秀奖和入围奖颁奖后，展览并未结束。展馆入口处的展板上写着：

“本次展览将持续至8月31日，每日9:00-17:00免费向公众开放。”

换言之，这场绿色盛宴才刚开始。

鲤城生态环境局办公室副主任陈晓鹏看着展馆里川流不息的观众，感慨地说：“大赛的初衷是‘环保理念的宣传贯彻’。看到孩子们如此投入，我觉得这个目标正在实现。”

7月5日，青少年组（低段、高段）的优秀奖和入围奖的颁奖典礼也将在这里举行。届时，又一批环保创意“小达人”将登上领奖台。未领取的奖项，也可在展览期间到慈济大爱

（左图）街道和社区干部为幼儿亲子组、成人/社区组的优秀奖和入围奖的获奖者颁发荣誉证书，孩子们脸上露出可爱的笑容。摄影/薛红华

（中图）小叶兄弟俩，哥哥的瓶盖拼贴画《生命树》获优秀奖，弟弟的布袋彩绘获入围奖。摄影/许玉纯

（右图）在“瓶盖拼贴画”互动区，一个小男孩毫不犹豫地抓起一个白色瓶盖，“我把垃圾变成画了！”他兴奋地叫起来。摄影/李春玲

美好生活馆领取。

回望6月6日至6月28日这场环保接力——659件作品、四大组别、六大展馆、近三十天的展览周期——数字会定格，但善意和创意不会。

正如吴承佑小朋友在一等奖颁奖时所说的：“我想通过我的画，告诉大家——只要我们行动起来，地球就能恢复生机，像以前一样充满希望。”

随

青山为证 善爱同行



二〇二六年五月十日，母亲节。五十五位慈济志工与志愿者从北京各处汇集，奔赴平谷金海湖锯齿崖，以「感恩大地母亲，留给孩子一个干净的地球」为主题，开展净山净湖环保公益活动。两个小时轻快的踏青之旅，换来山林焕新、湖岸洁净。这不是一次轻松的踏青之旅，而是一场用双手为大地母亲「梳洗容颜」的躬身践行。

撰文／北京真善美志工
摄影／宋轶、艾茜、刘毅



摄影/艾茜

5月清晨的北京，微凉未散。两辆中巴车载着33位志工和志愿者从市区出发，驶向平谷区金海湖。

车厢内，志工早已准备好热腾腾的素包子——茄子辣椒馅、油菜香菇馅，热气氤氲，香气弥漫。早起的困倦与晨间的凉意，被这一份份温热驱散。

“一大早来不及吃早饭吧？快趁热吃。”志工互相递送着包子，动作自然，语气轻柔，仿佛一家人围坐在餐桌旁。

有人轻声说：“这包子吃起来，心里暖烘烘的。”

待大家用完早餐，志工王擎健带领大家学习手语歌曲《一个干净的地球》：留给我们的孩子，一个干净的地球……让我们的爱心，照亮黑暗的角落……悠扬的旋律在车厢内回荡，指尖轻舞间，环保的理念与大爱的精神在彼此心中流动。

志工闫淑红随后向大家说明当日的活动安排。为了这场活动，环保组已经筹备了整整一个月，包含两次实地踏勘。路线怎么走？人员怎么分？安全保障怎么做？年龄跨度从6岁到66岁的参与者如何兼顾？每一个细节都被反复推敲、精心打磨。

全员分为两组：A组上山净山，沿锯齿崖山林清理垃圾，同时参与“踏青寻宝”；B组沿湖净湖，清理湖畔岸线的废弃物，打捞近岸线的水面漂浮物。

两组同步推进，既要全方位清理环境，又要确保每一位参与者的安全。

车窗外，城市的楼宇渐渐退去，连绵的山峦映入眼帘。车厢内，手语歌声未歇，一种清静而欢喜的心绪，在每个人心中慢慢凝聚。

山林间精心布置寻宝

当大部队还在途中时，一支由志工丁雪娜带领的17人先遣小组已经提前抵达金海湖，与志工侯蕾汇合。他们要在山林与湖畔之间，悄悄埋下一份“惊喜”。

为了让净山净湖的过程更加寓教于乐，他们精心设计了“寻宝”环节——准备了许多干净的塑料瓶，瓶身贴着环保科普知识；制作了五彩缤纷的丝带，上面写着“金山银山，不如绿水青山”“垃圾分类，环境更美”“对的事，做就对了”等标语。这些“宝藏”被小心翼翼地隐藏在树根旁、石缝间和草丛深处。

为了避免遗漏以致造成二次污染，每一只藏宝瓶都被逐一编号，每一处“藏身点”都被拍摄记录。活动过程中，先遣志工还会时时暖心指引，引导大家寻觅这些藏于山林间的“小惊喜”。

“藏宝”的过程并不轻松。清晨的山林露水未干，泥土湿滑，先遣志工弯腰穿梭在林间，既要确保“宝

藏”藏得巧妙、能被发现，又不能破坏植被、留下痕迹。有人蹲在陡坡边沿，小心翼翼地将一只“宝瓶”塞进石缝；有人踮起脚尖，将一条丝带系在低垂的枝丫上。

做完这一切，丁雪娜擦了擦额头的汗，望着静谧的山林，轻声说：“希望今天大家能在捡拾的同时，也‘捡’到一份欢喜。”

见“圾”行事不留渣

驱车近3小时，所有志工在金海湖畔集结完毕。

阳光铺洒在湖面上，漾开粼粼金光。湖水碧如翠玺，青山环抱四周，风光清幽静谧。然而，走近细看，湖畔草丛中、乱石滩涂间、浅湾水域里，饮料瓶、塑料袋、泡沫碎屑、废弃包装袋随处可见。湖面上，还有零星漂浮着翻白的死鱼。

“看着心疼。”志工胡菁菁站在湖边，望着这一幕，眼眶微微泛红。她的脚伤尚未痊愈，却执意前来。凌晨3点，她就起身在灶台前忙碌了几个小时，为同行的志工做了热腾腾的牛蒡饼。“大家要出力，得先吃饱。”



志工王擎健拉着侯蕾的手，金海湖镇环境办巡视员周晓明（左）蹲在一旁，大家合力将紧贴堤岸的顽固垃圾一点点挖出来。摄影/刘毅

她说得云淡风轻，仿佛那几小时的站立不值一提。

队伍迅速整队分工。两两一组，一人持垃圾夹，一人拎分类回收袋，沿着湖岸小径缓缓前行。

金海湖是原生态湖区，并无人工修葺的平整栈道，沿岸只有游人往来踩踏而成的蜿蜒野径。小路宽窄参差、高低起伏，路面泥泞湿滑，部分窄径与湖面仅一脚掌之隔，稍有不慎便有失足落水之险。

大家彼此搀扶，相互照应，没人退缩。

遇到紧贴湖面、位置险绝的漂浮垃圾，有人先扎稳脚底，紧抓身旁的草木或同伴的臂膀稳固重心，再俯身探臂，小心打捞；遇到荆棘丛生的灌木丛，有人不顾枝叶刮蹭衣衫，细心拨开杂草藤蔓，清捡深藏其中的废弃杂物；遇到深陷泥土、紧贴堤岸的顽固垃圾，还有人屈膝蹲身，一点点抠挖、一点点捡拾。

日头渐高，灼热的阳光晒红了脸颊，汗水浸透了蓝衣白裤，飞起的尘土沾满了衣角与手掌。

侯蕾走在队伍最前面，她是这片湖水的长期守护者——自2024年年底入住平谷社区以来，她便联合另一位业主发起每周一次的环保行动，至今已持续一年多，固定参与的居民有十余人。

金海湖自然环境虽好，但垃圾也很多，“几天不清理就会堆积”。侯蕾说，她做这件事的初心很简单：“我是慈济志工，需要在社区发挥作用。一边做户外垃圾捡拾，一边分享慈济环保理念，把慈济教给我的方法运用到社区服务中。”

行走在险窄的临湖小径上，她目光敏锐，连石缝深处、湖水边沿极隐蔽的细小杂物，都能一一发现、清捡干净。有人劝她慢一点，她笑着摇头，语气平和却字字有力：“环保是对大地母亲的反哺，也是对自我内心的净化。”

5岁“环保小达人”的样子有点帅

上山组这边，同样热火朝天。行进途中，一个稚嫩的声音引起了大伙儿的注意。

“妈妈，他们拿的是什么？”
一个大约5岁的小男孩，站在路边，眼睛亮晶晶地盯着志工手中的垃圾夹，满眼都是好奇与向往。他的妈妈蹲下身，轻声告诉他：“那是夹垃圾的夹子，叔叔阿姨们在捡垃圾，保护环境呢。”

小男孩拽着妈妈的手，小声说：“我也想捡。”
一旁的志工王旭东听到了，二话不说，笑着走上前，蹲下来与小男孩说道：“你想试一试吗？”说着，他将手中的垃圾夹递了过去。



小男孩接过志工递过来的垃圾夹，认真地学起志工的样子，弯下腰，夹起一个小纸团，小心翼翼地放进回收袋里。摄影/宋轶

小男孩接过垃圾夹，小手握得紧紧的，脸上瞬间绽放出灿烂的笑容。他认真地学起志工的样子，弯下腰，夹起地上的一个小纸团，小心翼翼地放进回收袋里，然后抬起头，骄傲地喊了一声：“妈妈，我捡到了！”
妈妈用手机记录着这一幕，眼眶微微泛红。她对身旁的志工说：“他盼了好久，一直想参加公益活动捡垃圾，今天终于如愿了。”

志工艾茜从包里取出一个小小的“幸福”挂坠，蹲下身，轻轻挂在小

男孩的脖子上：“小朋友，你真棒！以后要一直爱护地球妈妈好不好？”

小男孩重重地点了点头，稚嫩的脸上满是认真。

那一瞬间，阳光穿过树叶的缝隙洒落下来，落在这个小小身影上。他或许还不完全理解什么是环保、什么是公益，但那一颗善的种子，已经悄然种在了他心里。

“鹰眼”修炼术

队伍中，志工张龙云走在最前

面，眼神敏锐，总能第一时间发现隐藏在草木间的“宝藏”——彩色丝带、藏宝瓶。她每发现一个，都像孩子般兴奋地欢呼，大家笑着给她取了个外号：“鹰眼”。

可谁能想到，这位“鹰眼”在不久前还对参与环保公益活动心存顾虑。

“以前看到别人捡瓶子、做环保，我总觉得抹不开面子，甚至觉得有点尴尬。”张龙云一边弯腰捡起一个深埋在土里的塑料瓶，一边感慨地说，“总怕别人用异样的眼光看我。”

龙云坦言，这是她第一次参加这样的净山活动。“俯身护林、捡拾垃圾一点都不丢人。”她直起身，擦了擦汗，望着手中满满一袋可回收物资，眼中满是踏实与自豪，“废弃物随意遗弃在山林，会污染土壤、破坏



志工张龙云（右）眼神敏锐，总能第一时间发现隐藏在草木间的“宝藏”。每发现一个，她都像孩子般兴奋地欢呼。摄影/宋轶

生态；主动清理捡拾、分类回收，既是守护山林清静，也是珍惜资源。这是我们的本分。”

她深吸一口气，望向远方青翠的山峦：“以后无论在哪儿，我都会自觉爱护环境、随手捡拾杂物。我要把环保融入日常，用点滴行动守护绿水青山。”

话音落下，她又弯下腰，将不远处的一个泡沫块夹进袋中。动作干脆利落，再也没有一丝犹豫。

长者带队，萌娃跟上

队伍中，几位长者志工的身影格外动人。

胡菁菁，脚伤未愈，凌晨3点起身为大家做牛蒡饼，环湖清捡中始终紧跟队伍，不肯落于人后。途中，她看到湖边有几个小朋友在玩耍，便缓缓走过去，微笑着发出邀请：“小朋友，一起来做环保，保护湖水好不好？”

家长满心赞同，孩子们也雀跃着加入队伍。小家伙们捡得不亦乐乎，不一会儿就捡回来不少废弃物。胡菁菁蹲下身，耐心地教他们垃圾分类——塑料瓶放这个袋子，纸屑放那个袋子，不能回收的放另一个袋子。

一个孩子仰起脸，认真地问：“奶奶，捡垃圾有什么用呀？”

胡菁菁温柔地看着他：“捡垃圾可以帮助更多人，还能让地球妈妈变



水果摊位前的垃圾已经堆放四五天了，路过的志工主动帮忙清理干净。摆摊的大爷亲切地称志工“环保队伍”，并由衷感谢。摄影/刘毅

得更干净、更漂亮。你在保护地球妈妈，好厉害哦！”

阳光洒在孩子纯真的笑脸上，胡菁菁的眼眶湿润了。她在后来的分享中说：“起初我还遗憾这个特殊的日子少有孩子参与，没想到遇见这几个小朋友。看着他们认真的样子，我觉得特别有希望——环保的种子，已经在他们心里发芽了。”

还有几位年长志工，不以年岁为借口、不以体弱为理由，他们不惧山路崎岖、不畏临湖险绝，躬身清扫湖畔垃圾，以言传身教唤醒路人的环保意识。

途中，不少游客驻足观望，有人

竖起大拇指：“你们太了不起了，我们要向你们学习！”

志工闫淑红看到几位家长带着小朋友，便主动蹲下身，温柔地叮嘱孩子们：“吃完食物的塑料包装，要先装在口袋里，不要随手丢在山上，好不好？”

小朋友们齐声回应：“好！”

随后大家一起开心击掌，闫淑红笑着夸赞道：“真棒，给你们点赞！”

一位摆摊售卖水果的大爷连连为志愿队伍点赞。他摊位前的垃圾已经堆放四五天了，路过的志工主动帮忙清理干净。大爷亲切地称他们为“环保队伍”，并由衷地说：“真好，谢



经过两个多小时的辛勤付出，所有捡拾的垃圾被逐一分类打包，统一运送至景区指定回收点。摄影/艾茜

谢你们！”

“我就像一个迷失的人，终于回了家”

经过两个多小时的辛勤付出，所有捡拾的垃圾被逐一分类打包，统一运送至景区指定回收点。原本狼藉的湖岸小径焕然一新，山林恢复了该有的清幽洁净。

正午时分，志工乘坐大巴返回休息处。膳食组志工早已将食物准备妥当——长长的餐桌上，西瓜被切成整齐的小块，顶端点缀着用西红柿雕刻的小花；50个手工制作的面点寿桃饱满圆润，装在精致的盒子里，码放得

整整齐齐；院墙上悬挂着五颜六色的手作“小寿桃”，透着活泼与温馨。

餐后，圆缘分享时刻开始了。

志愿者任冬云站起身，声音清亮：“我当过兵，这次排着队上山捡垃圾，一下子勾起了行军时的回忆。一路上，不少路人看到我们在捡垃圾，特意走过来说‘谢谢’，那种自豪感油然而生。”她说，通过这样的活动能让大自然越来越美好，非常有意义。“以后自己出门旅行，也会随身带上垃圾袋，把垃圾带走。”

来自福建泉州的白炼钦，声音微微颤抖。他回忆起2018年陪姐姐来

北京看病的往事，那时他还不知道慈济，后来得知有位病友在慈济的陪伴与关怀下得到了实实在在的帮助，才慢慢认识了慈济。

“我从小生活在大山里，吃过不少苦，一直希望能为别人做些有意义的事。”白炼钦说，看到慈济总是在默默帮助有困难的人，自己也愿意多多参与慈济活动。

当被问及参加这次活动最大的感受时，他顿了顿，眼眶泛红，声音低沉却坚定：“我就像一个迷失的人，终于回了家。”

简简单单几个字，让在场的许多人心头一热，泪水在眼眶里打转。

志愿者赵青也上来分享：“这是我第一次参加净山净湖活动。虽然以前也参加过其他组织的环保活动，但每次与慈济家人在一起，我都觉得能量满满，这种能量能持续好几天。”

小区物业代表与长期坚持环保行动的居民们也纷纷表达了感谢。一位业主说：“看到你们弯腰捡垃圾的样子，我们特别感动。以后我们也会坚持做下去，守护自己的家园。”

活动的发起人之一侯蕾，陪同几位社区居民走上台。她们分享了自发在小区和金海湖捡拾垃圾的经历，朴实的话语充满力量：“守护家园，从来不需要轰轰烈烈，只需弯下腰、伸出手，把干净还给山水，把安心留给

自己。”

青山依旧，善念不息

这一天，上山组22人净山，捡拾垃圾7袋，回收塑料瓶3袋；湖边组25人净湖，捡拾垃圾23袋，回收塑料瓶1袋；另有7位社区业主捡拾了8袋垃圾。数字是冰冷的，但数字背后的故事是暖心的。

志工用躬身之姿，为大地母亲清扫尘埃，奉上最真挚、最厚重的节日贺礼。“此次环保是献给大地母亲的礼物，今后要带动身边的人一起做环保。”志工韩秀丽说。

返程的车上，有人疲惫地睡着了，有人轻声哼唱着那首歌——《一个干净的地球》。“留给我们的孩子，一个干净的地球……清流绕着全球，净化人心不烦忧……”

歌声悠扬，在午后的阳光里飘荡，与窗外连绵的山峦、澄澈的湖水遥遥相应。而那份人与人、人与自然之间的温情，还在继续生长。

志工守护的不只是山林湖泊的洁净，更是一份爱护地球、疼惜众生的心念。那一双双弯下腰的手、一颗颗纯粹付出的心，已将善与爱的种子，悄悄播撒在春风里、泥土中，也播撒在每一个见证者的心田。

因为，我们留给孩子的，不只是一个干净的地球，更是一个充满爱与希望的未来。

慈

绿动生活 万物美好



二〇二六年五月一日至二日，河南许昌乐佳生活美学农场，一场以「绿动生活 万物美好」为主题的生态环保生活节温情举办。九地河南慈济志工齐聚于此，从蔬食推广到环保分类宣导，从巧艺坊变废为宝到环保大富翁趣味互动，三百九十一人共同参与这场绿色盛会。善意相逢，双向奔赴——环保，从来不是冰冷的任务，而是一场温柔的守护。

撰文／范东超
摄影／杨颖、范东超、张颖秋



摄影/宋春芳

最初，这只是一场质朴的农产品市集构想。

2026年3月28日，河南乐佳农场负责人孙丽娜与媛媛老师到访许昌慈济环保站。初衷很简单：搭建市集平台，展示本土优质农产品，让乡野好物走进大众生活。然而，一次真诚的走访交流之后，构想迭代升级——兼具生态价值、环保理念与人文温度的“绿动生活 万物美好”生态环保生活节，由此诞生。

5月1日清晨7点，河南各地志工陆续赶到乐佳农场。巧艺坊、蔬食推广及环保展位紧张布展——400张椅子排成长龙，大家齐心协力传递；80岁的志工刘水兰，从筹备到结束，全程参与，精神抖擞、干劲满满。

上午10点，活动正式拉开序幕。

孙丽娜致辞，她对慈济基金会、大爱感恩科技各爱心企业表示感谢。说到动情处，她几度哽咽——“善意相逢，双向奔赴”。乐佳农场在慈济的助力与理念赋能下，深度融合生态理念与环保精神，以匠心耕乡土，以初心守安全，以善念暖许昌。

志工代表刘俊玲致辞：“在我们眼里，环保从来不是一件冰冷枯燥的任务，而是一场温柔绵长的守护。它不只是规范有序的垃圾分类，更是人类对大地母亲最赤诚、最真切的疼惜与回馈。”

志工和志愿者身着环保服装走上舞台，展示环保新科技；在《一个干净的地球》的悠扬旋律中，以手语演绎温情开场，为整场活动平添了无限生机和暖暖的正能量。

舌尖上的绿色环保

蔬食推广区，由志工马桂枝负责。七种新鲜时蔬精心串制成蔬食串，浸润在醇厚入味的秘制汤底中，香气四溢。品尝者们都纷纷表示：“没想到蔬食也这么好吃！”

志工精心准备的蔬食串、特色蔬食凉菜、素牛筋面等多款美味蔬食，吸引来往民众纷纷驻足品尝。5月2日，细雨绵绵，凉意习习，但每一串漂亮的蔬食里都藏着用心。孩子认真，志工细心——一点一滴，都是爱与温暖。

大家品尝完美味蔬食，个个开心满足，纷纷来到打卡地，留下这份温暖的瞬间。志工在宣导“蔬食有三好”时，企业负责人王欣说：“我也要把你们这种理念带回公司，让大家学习。”

80岁的志工刘水兰，忙前忙后照顾大家。等到人群散去，她看着眼前的串串，轻声说：“这辈子还没吃过。”忙碌两天的马桂枝，等人群散去，看到盆里还有几串，也舍不得浪费，慢慢品尝起来。



志工马桂枝（左）和团队将七种新鲜时蔬串制成蔬食串，浸润在秘制汤底中，品尝者们一致表示：“没想到蔬食也这么好吃！”摄影/宋春芳

那一口，不是饥饿，是不舍；那一口，是惜福，是深情。

一针一线里的温暖

巧娘执巧手，废物焕新颜。

巧艺坊以指尖巧手践行环保初心，演绎“变废为宝、爱物惜福”的质朴真谛。一件件被视作废旧闲置的物料，挣脱被丢弃的宿命，在志工一针一线的缝制中焕然一新，成为整场生态盛会上最治愈人心、最富人文温度的一抹亮色。

志工邵桂花编撰顺口溜：

巧艺坊里巧娘巧，环保站里去寻宝。
旧衣废料再利用，互相学习展才能。
小材大用做成器，人见人爱都唏嘘。
相互传递结善缘，礼轻情重建友谊。
地球减负空气新，爱物惜福传子孙。
劝君莫把废品弃，留给后代新天地。

布置场地时，大家想法不同，经过磨合与沟通，在一次次的实践调整中，大家互相理解、彼此配合，从意见不一到同心协力，最终把场地布置得整齐又温馨。



巧艺坊志工邵桂花和胡保菊，在许昌慈济环保站为了做出更新颖、更精致的作品，用心打磨，常常忙到傍晚还舍不得回家。看着废旧纸盒、旧衣物用双手变废为宝，既环保又有爱——每一件作品，都是用心制作。

巧艺坊里，各种小饰品琳琅满目，吸引着大家纷纷坐下来认真学习。无论年长者还是年轻人，都沉浸在手作的过程里。

米钰垚小朋友读六年级，来到会场就被巧艺坊吸引住。从上午到午

后，她一针一线全神贯注，认真缝制头花。志愿者许沛沛，提前一天就细心准备好针线、布料、皮筋等材料，为第二天的手工活动用心准备。

61岁的志愿者张玉兰带着14岁的外孙女一同体验手工乐趣。这是老人生平第一次拿起针线缝制头花，祖孙俩一起穿针引线，格外认真；志愿者张利鸽性格开朗活泼，看着手中的头花和包包渐渐成型，内心也变得平静又欢喜。完成作品的那一刻，她满心喜悦，由衷觉得自己特别了不起。

现场一位农场工作人员不小心刮破了衣服，拿到巧艺坊。志工立刻放下手中的活儿，细心地帮他衣服补好。工作人员连连道谢，邵桂花只是温柔一笑，轻声说：“我们都是家人，这都是我该做的事。”

环保“趣”行动

负责环保推广的志工提前10日精心策划、细致筹备，打造垃圾分类体验场景、环保大富翁趣味游戏、捡拾宣导三大特色板块。以趣味互动、实



（左图）巧艺坊志工邵桂花和胡保菊，在许昌慈济环保站为了做出更新颖、更精致的作品，用心打磨，常常忙到傍晚还舍不得回家。摄影/马慧娟

（右图）巧艺坊里，各种小饰品琳琅满目，吸引大家纷纷坐下来认真学习。无论年长者还是年轻人，都沉浸在手作的过程中。摄影/马慧娟、宋春芳

景实践的形式，让生硬的环保知识变得鲜活易懂，在孩子心底种下守护地球的种子。

现场备齐垃圾道具：鸡蛋壳、橘子皮、旧衣物等日常废弃物品，直观还

原生活垃圾场景。设置环保有奖问答，备好棒棒糖等精美奖品。每份默默付出，都化作守护环境的温暖力量。

环保捡拾小分队出发了。志工带领孩子，喊着“垃圾不落地，环境更美丽”“随手做分类，造福全人类”，每捡到一件垃圾都像“捡到宝一样”。

平顶山的侯思源小朋友说，这个五一假期过得真有意义。她学到了很多环保知识——塑料水瓶经过高科技加工还能做衣服，环保大富翁赢了好几级，

获得“银票”和棒棒糖奖励。她说：“回去要跟同学分享来许昌的收获。”

许德成小朋友也来自平顶山。志工李小花问道：“平时洗手水龙头开多大？”孩子用手比划了个大圆圈。小花轻声说：“洗手水龙头开得像筷子一样细就好。”孩子听话地点头，并一起唱了一首《一个干净的地球》。

8岁的张紫珊第一次体验垃圾分类实践，很快学会了垃圾四色分类法。她说：“今天学到很多环保知识，生活中不能随便乱扔垃圾，要爱护我们



身穿粉色T恤的侯思源说，在这里学到了很多环保知识——塑料水瓶经过高科技加工还能做衣服，环保大富翁赢了好几级……摄影/宋春芳



现场备齐垃圾道具：鸡蛋壳、橘子皮、旧衣物等日常废弃物品。志工还准备了环保有奖问答，备好棒棒糖等精美奖品。摄影/宋春芳

的地球家园。”

平顶山环保小卫士周惠来一早5点起床，和奶奶一起来参加活动。他说：“我在家就把不用的作业本攒起来，卖了之后，钱捐出来去帮助上不起学的小朋友。”

王瑞琦来自焦作，5点钟起床。跟着爸爸妈妈来到许昌，爸爸在捡拾组，妈妈在膳食组。他说：“今天玩得很开心，比出去旅游有意义。”

6岁的孙绍铭来自新乡封丘，跟着爸爸妈妈第一次参加环保大

富翁游戏。志工问道：“想不想有好命运？”孩子天真地回答：

“想。”“要想拥有好的命运，就要多做好事，多帮助别人。”志工说完，绍铭很认真地点头。

默默奉献的志工身影

这场活动的背后，是一个个默默付出的身影。

此次所需物资很多，许昌志工提前把物资分类清点、打包，整整九车，两天时间陆续运完。膳食组志工



活动结束后，志工毛桂琴站在车上码放灶具等物品。已近七十岁且曾患有重病的她，现在乐观开朗，连续五六天投入准备工作。摄影/宋春芳

进场后，马上投入，各就各位——饭菜在匠心巧手下飘香。

志愿者赵文革和邵文香是夫妻，来自焦作，负责烧火。赵文革负责三个地锅灶烧水、做菜……看着简单的事，要看着炉火及时添柴、加水、烧开了盛出来，再加水——简单的事情重复做。

5月2日上午8点多，小雨不停。活动结束后，大家依然精神抖擞，整理

物资装车、清理场地。他们说：“我们要做到——走的时候比来的时候还要干净。”慈济的人文理念与行动令乐佳农场工作人员赞不绝口。

志愿者孙亚龙，是来自郑州的许昌人，在膳食组跟着大厨许昌志工马明志炒菜，开心的笑容一直不断。5月1日活动结束后，他驱车60多公里看望在农村生活的父母。第二天一早，他又准时来到活动现场。当听到需要送

站时，又立即行动。他说：“慈济很好，每次都很感动，收获很大。”

开封社区志愿者苗芳芳说：“我家今天来了27人。”她多次参加慈济活动，非常希望全家人都能感受。这次活动，她让妈妈和弟妹带着家人都来参加，大家都非常开心。

盛会收官，绿色继续启航

5月2日下起了雨。志工经验丰富、早有准备，立刻启动备选方案，灵活地把活动改成了温馨的室内分享会。

洛阳来的一对老夫妻——老先生91岁，太太82岁，他们非常喜欢慈济的活动。老先生过去曾当过兵，他说：“下次要邀约儿子来参加慈济活动。”

洛阳志工董根红一家三口都来参加。她的先生原本比较内向，一般不参加活动，但他认可慈济，全力支持已经退休返聘的妻子，自己也积极做日常环保。如今，他的性格也渐渐开朗起来。

5月2日，正好是洛阳社区志愿者张伊晨的生日。大家为她唱起生日歌，她开心又温暖，喜极而泣。

此次许昌绿色环保生活节圆满，不是落幕，而是再次启航。长达一个多月的精心筹备、实地场勘、细致规划、用心打磨，离不开全体志工和志愿者的无私奉献与多方力量的鼎力支持。大家不辞辛劳、同心协力完成各

项工作。众多爱心企业纷纷表示，愿意多参加慈济活动，让这份环保大爱与温暖善意一直延续下去。

志工杨献菊负责后勤，她放下家里的生意，全力承担这次活动。5月2日回程的大巴上，她幽默地笑着说：“原来五一劳动节，就是劳动啊！”虽然身体疲惫，但看到事事顺利，她很欣慰。

志工孙利霞更是后勤团队中的多面手——活动司仪、生活、后勤、烹饪，样样上手。做事风风火火，被大家戏称“脚踩风火轮”。

还有68岁的“大力士”毛桂琴，曾罹患重病的她，如今简直是“超人”。为准备活动，连续五六天都是全天候付出。5月2日早5点开始为志工准备早餐，活动圆满后回到环保站卸车，又给外区志工做河南特色烙馍——一天超强付出14小时。

志工马明志承担大厨，5月1日凌晨3点多去批发市场采购食材，没顾上吃早餐。午餐260多人的四菜两汤，让忙碌多日的他终于在下午3点时有些体力不支，第一次说出“先回去休息一下”。

他们不是超人，却活成了超人的样子。

“绿动生活 万物美好”——这场盛会，让环保不再是遥远的概念，而是触手可及的实践；让善意不再是单向的付出，而是彼此温暖的双向奔赴。❧

五龙山上 寻「宝」记



二〇二六年五月八日，辽宁丹东五龙山风景区迎来了一群特殊的「游客」——十九位慈济志工与志愿者们，这是丹东慈济团队首次在五龙山开展净山环保宣导活动，近六成参与者是第一次体验户外环保。他们沿山路捡拾垃圾、宣传环保。三个小时的弯腰与汗水，换来的是满满六袋分类回收物，更是对「一个干净的地球」的庄严承诺。

撰文／张艳
摄影／辽宁丹东真善美志工



摄影/张艳

辽宁丹东五龙山，是国家4A级风景名胜区，也是这座城市的重要自然文化旅游地。每逢节假日，游人络绎不绝，登山、观光，热热闹闹。然而热闹过后，草丛里、石缝中，塑料袋、饮料瓶、祭祀包装被随手丢弃，像一道道刺眼的伤疤。

“这么好的山，不能让它脏了。”丹东慈济志工看在眼里，急在心里。

团队商议决定：五一期间在五龙山开展净山环保宣导活动。志工拟通知、制作小程序报名表，广泛邀约爱心人士和志愿者。短短几天，19人报名参与——其中8位志工，11位志愿者，近六成是第一次参加户外环保活动。

志工张艳说：“今天不只是捡垃圾，更是把‘爱护地球人人有责’的理念带进每个人的心里。”

山路上的“寻宝人”

下午1点，阳光正好。志工和志愿者分成两组，手里握着垃圾夹、蓝色回收袋，高举“少用塑料袋，青山依旧在”“保护地球人人有责”的宣导牌，从景区的“木子轩”出发，最后在“佛爷洞”汇合。

山路蜿蜒，草木葱茏。一开始，大家的眼睛还不习惯“找垃圾”，走着走着，草丛里的瓶盖、石缝里的烟盒、树根旁的塑料袋，一个接一个

“跳”了出来。

初次参加活动的志愿者聂富君，退休后常参与慈济各项公益活动，但净山还是头一回。她提着蓝色回收袋，边走边搜寻，笑着说：“刚开始很难发现垃圾，但越捡就能看见越多。”她弯着腰，垃圾夹用得越来越顺手，越捡越起劲。

志工李军走在前面，手里始终高举宣导牌。沿途有游客停下脚步看，他就走上前，面对面宣传环保理念：“我们少用一个塑料袋，山就能多一分干净。”游客纷纷点头赞叹。

志工张艳发现一处草丛里躺着易拉罐和饮料瓶，山坡太陡下不去。她找了根长树枝，顺着坡小心翼翼地把垃圾钩下来。一旁的志愿者小聂赶紧上前帮忙，两人配合着把“战利品”装进回收袋。

63岁的于福平从东港市赶来，原本是来陪护患湿疹的女儿，得知有环保活动，女儿主动成全母亲的心愿。于福平有高血压，早上服药后精神饱满地参加全程。她一路紧跟队伍，手里的垃圾夹没停过。她说：“很开心能参加这样的环保活动。”

某品牌快餐店丹东加盟店业务总经理刘楠楠，接到志工邀请后，特意调整了工作安排，还带动放假中的同事们一起来。她说：“邀请同事们一起来放松放松，结果大家一呼百应。



志工张艳发现一处草丛里躺着易拉罐和饮料瓶，山坡太陡下不去。她找了根长树枝，顺着坡，小心翼翼地把垃圾钩下来。摄影/王骏

虽然是第一次参与，但觉得特别有意义。走进大自然，又能接触这么多正能量，真的非常好。”

走在山路上，刘楠楠一边捡垃圾一边感慨道：“以前只知道节约用水、不浪费粮食，在山里亲手捡拾却是头一回。这次特别有成就感，感谢你们组织这样的活动。这么美的山，需要大家一起来爱护。”

志愿者彤彤是快餐店的部门主管，首次参加慈济的环保活动。她说：“以后要经常参加环保活动，学

会不乱扔垃圾，保护生态环境。”

在佛爷洞汇合点，两组成员发现这里垃圾更多——大多为游客祭祀遗留的水果、酒瓶、饮料瓶。志工张立敏二话不说，直接弯腰用手捡起酒瓶。

刘淑波发现山坡下方散落不少玻璃瓶，她率先走下去，弯腰探身，逐一捡拾。组员们学着她的样子，“不怕脏、不怕险，环保本来就不是轻松的事。”刘淑波说。

一路走一路捡，下山时大家满载而归。每个人手里的回收袋都沉甸甸



一路走一路捡，下山时大家满载而归。每个人手里的回收袋都沉甸甸的。有人笑着说：“今天收获不小！”摄影/张艳

的，可没人喊累。有人笑着说：“今天收获不小！”

垃圾堆里的分类课

下山集合后，所有人在木子轩旁的两个垃圾箱前汇合。6个蓝色回收袋排成一排，里面的“战利品”种类繁多：塑料瓶、易拉罐、玻璃瓶、祭祀包装、塑料袋……大家决定现场来一次真正的垃圾分类。

刘淑波举起手中的“环保十指口诀”牌，让大家列队站好，分组示范如何分类。

志愿者初黎娟当天格外卖力。从事家政服务的她，为了参加活动经常给自己“放假”。这次她直接把外套脱了，穿着短袖干得热火朝天，还抢着举宣导牌。同伴笑着说她是“拼命三郎”，她也笑着回道：“做环保就得有这股劲儿！”

垃圾哗啦啦倒了一地，玻璃声、易拉罐声、塑料碰撞声交织在一起。

“没想到这里的‘宝贝’这么多！”大家异口同声地说。

志工孙爱琳蹲在地上，不怕脏、不怕味，仔细分拣可回收物。她怀着

一份对大地的保护之情，对资源的珍惜之心，将塑料瓶、玻璃瓶、易拉罐一样样挑出来，装进蓝色回收袋。

其他人也一起动手，蹲着、弯着腰，分类、清扫、打包。有用的物资分成了两大袋，其他废弃物扫进簸箕，倒进垃圾箱。

这一堂“亲眼看、亲手做、亲身感受”的分类课，让每个人都真切体验到了环境保护的分量——它不在口号里，就在这一次次弯腰、一次次分类中。

青山下的承诺

分类完毕，19人在蓝天白云下排好队，手语歌曲《一个干净的地球》旋律缓缓响起。

“留给我们的孩子一个蔚蓝的天空，一个干净的地球……”歌声在山间回荡。路过的游客停下来，有人跟着哼，有人举起手机拍照。那一瞬间，环保不再是一场活动，而是一份共识、一种感召。

刘楠楠站得笔直，唱得很认真。她说：“回去我也要在店里推广环保，让更多同事参与。”

聂富君说：“今天是我这辈子最特别的一次‘寻宝’。”

志工李军最后分享：“今天19个人，用3个多小时，捡了满满6袋垃圾。但更重要的是，我们把‘保护地球人人有责’这句话，带进了每个看



志工和志愿者将塑料瓶、玻璃瓶、易拉罐一样样挑出来，或蹲、或弯着腰，分类、清扫、打包。废弃物扫进簸箕，倒进垃圾箱。摄影/张艳

见我们的人心里。”

夕阳西斜，大家收拾好工具，把分类好的可回收物资装车带下山，合影留念。山风轻拂，草木青翠，五龙山恢复了它该有的干净模样。

慈济创办人慈示：“弯腰做环保，身体力行；挺腰说环保，推广带动。”

这一场净山活动，弯腰的是19个人的身影，挺起的是一份对大地母亲的敬重。从最初的“没想到垃圾这么多”，到最后的“地球需要更多守护者”，改变的不仅是山容山貌，更是每一个参与者和见证者的心。

有一天，当更多人弯下腰、伸出手，蓝的天、青的山、净的地，便会真正留给孩子，留给未来。

慈

「扫街」说环保 环保小卫士



五月十六日，武汉江岸区六合社区，一群四五岁到八岁的「环保小卫士」举着自绘的环保宣传牌，提着手工环保袋，走进了陈怀民路的沿街商铺。三年前，慈济在这里种下了环保的种子；三年后，这颗种子已在孩子心里发了芽，也悄悄改变了街坊的习惯。「原来，陪伴孩子成长的过程，也是自己重新成长的过程。」一位妈妈这样感慨。

撰文／胡凯莉、段继红、邓慧
摄影／柏峰、周玲玲、李麒

摄影/柏峰



周六早7点多，武汉三镇的志工陆续到达六合社区慈济环保点。

三年前，慈济在陈怀民路这个闹市里种下了一颗“环保种子”——在网红早餐摊、露天菜场、历史老建筑的夹缝中，成立了六合环保点。每周六，志工带居民做垃圾分类，推动社区环保；也带孩子们读绘本、做手工、讲故事。

“三嫂，今天又带这么多瓶子来呀！”

“是啊，攒了一周了，你们一开门我就来了。”

居民三嫂是环保点的“铁粉”。她和志工热情寒暄，主动请志工为自己先量血压，转身又邀刚路过的街坊来量血压：“来，坐这儿休息一下，我请志工帮你量个血压。”

志工王雪萍招呼大家分工：有人整理环保物资，有人用回收纸盒裁剪环保宣传牌，有人准备测量血压的器械。居民陈女士、志工和青年志愿者叶福宏推着小车到居民家回收分类好的资源，来回跑了三趟，每趟都满载而归。

“看着这些东西能被回收再利用，心里踏实。”陈女士擦了擦汗，笑得满脸灿烂。

居民陈女士和志工推着满车可回收资源，在小区街巷中前行——将大家的环保心意送往环保点，用行动串联起邻里间的善与爱。摄影/李麒

而六合党群服务中心这边，又是另一番忙碌景象。志工在段继红老师带领下，擦桌子、调电视、准备茶水点心，还将亲子书袋的书包一一消杀。从孝感开车一个多小时赶来的志工余丽老师，带着同事吴婷老师和两个孩子抵达后，连口水都没来得及喝，穿上围裙便开始洗茶盘、摆点心。

“路远点不怕，能和大家一起做，心里热乎。”余丽边洗茶杯边说。

志工刘敏前一天晚上用毛笔写了十多张环保宣导词。隔天一早，这些宣导词被贴在自制的回收纸板上，等待孩子们用彩笔添上颜色和图案。

“六合社区环保点就是咱们的家，”志工胡凯莉带着女儿胡奕埋头

分类资源，“来了三年，街坊们都熟得像一家人了。”

画里画外的“环保告白”

8岁的胡奕可趴在桌上，握着彩笔认真地画。

“大大的苹果树下，妈妈带孩子乘凉，旁边是双人自行车，天空中和





志工刘敏前晚写的环保好话，思妍小朋友用心涂色、勾勒字体，环保好话被孩子的画笔“加持”后，多了几分灵动与温度。摄影/周玲玲

地面上飘着小花……”奕可说，“这是我心里的‘低碳生活’。”

爱好手工制作的吴慕涵在“少用一次性杯碗筷”的宣導牌上画了一双筷子、一只碗和米饭，妈妈在旁边添了半个微笑的太阳公公。来自孝感、第一次参加活动的卢思妍在“健康环保人人爱”的牌子上画了一只翠鸟。“翠鸟是濒危保护动物，”她认真地说，“希望人人都来保护小鸟。”

志工刘敏前晚写的环保好话，此刻被孩子们一笔一画涂上了五颜六

色。标语仍是那些标语——“少用一个塑料袋”“随身携带杯碗筷”“低碳生活更自在”——但被孩子的画笔“加持”后，多了几分灵动与温度。

“妈妈，我画完了！”胡奕可举起牌子，笑出了两颗小虎牙。

“走，我们上街去！”

商铺“扫街”说环保

上午9点半，阳光正好。孩子们分成两路，举着自绘的环保宣導牌，在家长、志工和社区工作者的陪伴下，

浩浩荡荡“扫街”去。

第一站是附近的资源回收站。

胡奕可走上前，规规矩矩地站定，双手高举宣導牌：“奶奶，我是环保小卫士。”

奶奶愣住了，低头看她。

胡奕可指着牌子上的字，一字一顿读给奶奶听：“低——碳——生——活——更——自——在。”说完，双手恭敬地递上一个环保袋。

“这个袋子是金银潭环保站的奶奶们用回收布料头做的，送给您！”

奶奶接过布袋，低头看看袋子，又抬头看看孩子，笑了：“好，谢谢小卫士。”

接下来是一家肉铺店。吴慕涵深吸一口气，迈步走进店内。他举着“少用一次性杯碗筷”的牌子，对柜台里的大姐姐说了一句自编的顺口溜：“少用一次性杯碗筷——送您一个环保袋！”说完，鞠了一躬，递上袋子。

“谢谢！”店员接过来，笑盈盈地摸了摸她的头。



吴慕涵小朋友（右下角）举着“少用一次性杯碗筷”的牌子，对柜台里的大姐姐说了一句自编的顺口溜。摄影/柏峰

出门后，慕涵的妈妈凑过来：“你什么时候编的顺口溜？”

“刚才呀！”慕涵一脸得意。

6岁的余一辰走进一家电器修理店，双手向伯伯递上环保袋：“伯伯，送您一个袋子，少用塑料袋。”

修理电器的伯伯接过袋子，愣了一下，笑了：“小朋友真懂事。”

正好一位奶奶路过，一辰双手恭敬送给奶奶一个环保袋。奶奶开心极了，笑着停下来和一辰握手：“谢谢你，小朋友。”

卢思妍有点害羞。她拿着“随身携带杯碗筷”的牌子，走到一家烤鸡店门口，始终没有开口。妈妈轻轻搂着她的肩：“慢慢来，你说什么都可以。”

思妍抿了抿嘴，小声说了一句：“随身携带杯碗筷。”商户老板没听清，俯下身问：“你说啥？”思妍的脸红扑扑的，声音大了一点：“随身携带杯碗筷！”

老板咧嘴一笑：“好！我记住了！”收下袋子，还竖了个大拇指。

水果摊前，6岁的张玺生在妈妈王珏的鼓励下走上前：“爷爷，少用一个塑料袋，多给地球一份爱！”

卖水果的爷爷愣了一下，随即拍了拍大腿：“好呀！”

志工趁机接过话茬：“塑料袋污染大，以后顾客来买水果，您用这个环保袋装。”爷爷点点头，接过袋子，还

特意挂在了摊位最显眼的位置。

最可爱的画面发生在队尾——3岁的柚柚在爸爸妈妈的鼓励下，摇摇晃晃地走向一位买菜路过的奶奶，双手把环保袋塞到她手里。奶奶低头看到小小的人儿，笑得眯起了眼，连声说：“哎呀，好可爱！谢谢你呀！”

商户们收下环保袋，有的立刻挂在了显眼处。志工们顺带邀请：“以后收集的纸壳、瓶子、旧衣服，可以送到对面的六合环保点去！”

商户们纷纷点头。

孩子的改变，妈妈看在眼里

回到环保点，茶歇时间开始了。

孩子们洗净手，排着队，双手捧着茶点，先送到爸爸妈妈和志工手上，再领自己的那一份。小小的仪式感里，藏着大人无法言说的触动。

段继红趁大家休息，和家长们分享教育心得：“孩子长大了，家长要从‘指挥官’变成‘助理’——退到幕后，托住他们的奇思妙想。”

分享环节，几位妈妈陆续站起来。

吴慕涵妈妈第一个开口：“慕涵4岁就来参加亲子书袋，三年了，至少读了240本绘本。现在上一年级，老师总夸他理解力强、识字多，作业能自己完成。今天他居然自己编了顺口溜，我特别惊讶。”她顿了顿，“在家里，爸爸喝完的饮料瓶，他主动收到环保角。



志工段继红分享教育心得：“孩子长大了，家长要从‘指挥官’变成‘助理’——退到幕后，托住他们的奇思妙想。”摄影/柏峰

我洗菜水开大了，他跟我说‘一筷省水’。这三年的变化，我看在眼里。”

双胞胎米可米乐的妈妈接着说：“亲子书袋给了孩子锻炼的机会——讲环保、谈感恩、读好书，让她们在体验中学会了道理。她们还会告诉同学不要用塑料碗，说那不环保。”

胡奕可的妈妈胡凯莉说，孩子6岁参加亲子书袋，现在上二年级，从胆小害羞变得自信阳光。“我看到了她每一次微小的进步，也明白了：最好的家庭教育，不是催促孩子改变，而是接纳和陪伴。”她看了看身旁的志工，“我开始跟着志工一起付出，陪伴更多小朋友。原来，陪伴孩子成长的过程，也是自己重新成长的过程。”

社区主任肖少姣站了起来：“慈济在六合社区推动环保的这三年，真有效果。我们年轻同事喝完的塑料水瓶，会自动收到环保袋里，集中送到环保点。我先生也在自家门口设了个环保角，带动商户一起做环保。”

肖主任声音不高，却格外清晰：“看到孩子们跟商户说‘这是用旧布头做的，送给您用。’——商户们感动，我也感动。希望这样的活动，一直持续下去。”

志工王雪萍最后说：“环保不是一蹴而就的。孩子们在这个年纪种下的善念，会在未来发芽、生根。当我们把环保融入家庭、融入校园、融入日常生活，美好的家园，也就近了。”



摄影 / 霍涛

“针”功夫藏在耆乐课堂里

撰文 / 陈双玲、霍涛 摄影 / 霍涛、李琦琦、齐颖梅

2026年6月16日，端午前夕，北京康家园西里社区活动室里药香弥漫、笑语声声。第四期慈济耆乐健康学堂如期开课，13位银发“粉丝”如约而至。从十步手指操到乐活毛巾操，从自制端午香囊到五彩绳祈福，两个小时的课堂，有汗水也有欢笑，有传承也有陪伴。这是“耆乐融融”项目扎根北京的第三个月，也是社区共善的又一次日常。

作为北京市高碑店街道康家园西里社区（简称康西社区）的“老朋友”，自2025年2月起，慈济慈善事业基金会深耕社区敬老服务——为有需要的长者家庭安装安全扶手，上门慰问高龄、独居及残疾长者，用一次次俯身倾听、一句句暖心话语，为他们带去温暖。

2026年4月，慈济的关爱更向前一步——以“健康老化、活力老化、成功老化、智慧老化”为愿景，开启耆乐健康学堂。课程动静相宜，融趣味互动与身心锻炼之中，鼓励长者走出家门、走进人群，在互动中活动筋骨，在欢笑中吐纳浊气、净化心灵，让退休生活从单调走向丰盈，从等待走向期待。

6月16日，北京的天闷闷的，空气里裹着潮湿的热气。

康西社区活动室里，志工却早早忙开了。摆桌椅、调音响、试空调，志工张春英端着煮好的酸梅汤走进来，又转身去切柠檬、洗薄荷叶。“天热，给长者们备两种饮品，解暑的酸梅汤，还有柠檬薄荷紫苏水，清爽。”

九点不到，长者们陆续到了。志工宋梅站在门口，笑盈盈地招呼：“您好，您来了！上次来了吗？如果第一次来，请在右边签到。”

桂英阿姨是第一次参加。她掏出手机，拉着志工潘川娇问：“我看到社区发的通知了，你们是不是有群

呀？帮我加进去。”潘川娇一边操作一边介绍活动内容，桂英阿姨点点头：“以后我常来。”

素英阿姨和文革阿姨是邻居，两人每次活动都相约而来。文革阿姨笑着说：“上次我落了一回，今儿赶紧补上。”

活动室里渐渐热闹起来，老面孔和新面孔三三两两坐在一起。班长春英阿姨一身精致装扮，笑容亲切地招呼着大家。一位长者拉着志工的手感叹：“来这儿多开心哪！”

十根手指的“健身房”

“哪些阿姨是第一次来的，请举手。”主持人志工陈双话音刚落，后排近半数的长者举起了手。陈双语气柔和，笑着说：“欢迎新朋友，也感谢老朋友。今天的内容很丰富，大家放轻松，像回家一样。”

课堂从班歌《年轻的朋友来相会》开始。这首歌，长者年轻时都会唱，旋律一响，有人就轻轻哼了起来。陈双走到大家中间，手拉手一起唱，气息调动起来了，笑容也舒展了。

热身之后，志工陈双玲带领大家做“十步手指操”。

“随着年龄增长，气血从身体末梢开始衰弱，手指操能促进末梢循环。”陈双玲边示范边讲解，“拍到阳池穴时，疼是正常的——健康学堂



长者们跟着口令认真练习。“指尖对敲”这个动作不难，大家一起做健康开心的事情，就更加开心。摄影/霍涛

允许龇牙咧嘴。”

长者们跟着口令认真练习。“指尖对敲”时，活动室里响起有节奏的敲击声。有几位阿姨手指蜷曲伸不开，陈双玲走过去轻声鼓励：“慢慢来，多练几次就好。”

文革阿姨说：“我们很需要这个

手指操，每天都应该做。”

一条毛巾的“全身健康计划”

手指操结束，志工谷京云带着大家做“乐活健康操”——这一次用上了毛巾。

“先活动肩、颈、腰，上下前后拉



手指操结束，志工谷京云带着大家做“乐活健康操”——这一次用上了毛巾。“动作幅度看个人情况，不勉强。”谷京云说。摄影/霍涛

伸，动作幅度看个人情况，不勉强。”谷京云站在前面示范，一步一动。

热身才做了一会儿，有人已经微微出汗。长者们练得认真，没人喊停。到下肢练习时，谷京云让大家拿出毛巾，双手后拉、脚跟抬起，眼、手、脚配合动作。

一位新来的阿姨忘带毛巾，谷京云马上递上自己的：“您用我的，我再找个塑料袋，只要能把双臂打开，拿什么都行。”

长者们跟着学，动作虽不那么标准，但眼神明亮。一套操下来，大家的脸上泛着红光。

志工及时端上酸梅汤，补充水分、解暑降温。素英阿姨和文革阿姨举起杯子互相碰了一下：“祝你健康！”两人笑作一团。

桂华阿姨每次来都穿得特别漂亮，她说：“参加这里的活动开心，穿漂亮些，让别人看着也开心。”

“缝”一个端午出来

端午将至，这天重头戏是做香囊。

志工袁苗苗先给长者们讲了端午习俗：“古人把农历五月叫‘毒月’，用香囊的药材香气避秽防疫，护佑平安。”

材料是志工提前一周准备好的——藿香、丁香、艾草、白芷、紫苏、薄荷、石菖蒲、苍术、陈皮、佩兰十味中草药，按等比例混合，药香浓郁。粽形的香囊半成品用环保布料制成，三边已缝好，只留一边填充药材和丝绵。五彩绣线、流苏挂件一应俱全，最贴心的是针线都已穿好。

长者们戴上老花镜，拿起针线。穿针引线，一针一针地缝，动作虽慢却认真。

春荣阿姨眼神不太好，志愿者许沛沛主动上前帮她穿线，手把手教她起针和缝边。文革阿姨说自己“不会女红，不会缝衣服”，志工张春英笑着接过她的活儿：“我帮您，您看着，下次就会了。”

一位刚满六十岁的姐姐手法熟练，穿针引线的样子有模有样。她说：“我平时就喜欢做手工，缝香囊很好，只缝一边儿，很快能缝完。”

淑珍阿姨和邻居第一次来，两人举着做好的香囊开心地说：“以后还来！”

文革阿姨把自己和素英阿姨的香囊一起挂在素英阿姨耳朵上，两位老人对视大笑。自己动手获得的喜悦，从心底溢出来。

班长春英阿姨拎着做好的香囊，爱不释手，和志工们一一合影。她说：“这香气真好闻，还能驱蚊。”

志工还给每位长者戴上五彩绳，寓意克制五毒，祝福健康长寿。长者们欢喜地接受，手腕上多了一抹亮色。

歌声与药香，余韵悠长

课程最后，志工霍涛带大家练习手语歌曲《天地好像大课堂》。长者们站起身来，一边跟唱一边拍拍头、拍拍膝，旋律轻快，笑声不断。

志工将做好的香囊送给服务的工作人员。一位社区工作者接过香囊闻了闻：“真好闻！我晚上总睡不好，有这个香囊，应该能睡安稳觉了。”

炎热的夏季来临，社区提议九月再重新开启健康课堂。志工表示，正好借这段时间多学习、多交流，为下学期储备更多有益于长者健康的活动内容。

两个小时的课程结束了，长者们



淑珍阿姨和邻居第一次来，两人举着做好的香囊开心地说：“以后还来！”摄影/李琦琦

粽形的香囊半成品用环保布料制成，三边已缝好，只留一边填充药材和丝绵，贴心的志工已将针线都穿好了。摄影/齐颖梅



拎着自己做的香囊，手腕上系着五彩绳，三三两两地走出活动室。

从四月到六月，康家园西里社区的耆乐健康学堂已办了四期。从最初的不相识，到如今的“下次还来”，这不过是慈济“耆乐融融”项目的一

个微小缩影。

粽香会散，药香会淡，但那份“下次还来”的期待，那份被认真对待的温暖，会在长者心里，留得很久很久。

慈



环卫工人的端午“家宴”

撰文 / 摄影 马慧娟、黄素琴、宋春芳

端午前夕，河南许昌慈济环保站里，265位环卫工人围坐一堂。由许昌经开区建设服务局主办、慈济基金会承办的“珍爱环卫·有您真好”蔬食“医剪”护安康活动再次举行。因逢端午，志工提前筹备，一周内包制3350个粽子、缝制510个香包。活动现场，环卫工人用黄瓜当唢呐、擀面棍当椰子的即兴表演让全场沸腾。一碗胡辣汤、一个香囊、一次义剪和义诊，是这座城市对“城市美容师”的真挚敬意。

6月17日早7点，河南许昌慈济环保站的门就开了。志工进进出出，有人摆桌椅，有人调音响，后厨里飘出了粽叶香。

上午10点半，门口热闹起来。

一排身着橙色工服的环卫工人，踏着整齐的步伐走来。他们刚结束上午的清扫的工作，工服上还沾着灰，脸上却笑开了花。有人远远就朝志工挥手，志工也挥手回应，像迎亲戚。

“来了啊！快进来！”

“今天吃啥？闻着怪香！”

“保密，一会儿你就知道了。”

自2025年8月起，由中共许昌市委社会工作部指导、许昌经开区建设服务局主办、慈济基金会承办的“珍爱环卫·有您真好”蔬食“医剪”护安康活动，每月定期在许昌慈济环保站举行，环卫工人早把这里当成了“第

二个家”。

本次活动恰逢端午佳节，志工提前精心筹划，将关爱行动融入端午传统，为265位环卫工人提供爱心餐食，同时还将这份节日问候传递给环保站的左邻右舍。

环卫工人的“端午大舞台”

活动从“中医经络拍打操”开始。

拍打部位贴合人体经络，动作简单易学，不受场地和时间限制。一番拍打舒展，能有效缓解长期劳作带来的肩颈疲惫，日常坚持更有助调养身心、强健体魄。

环卫工人在志工带领下，跟着节拍，拍手臂、拍肩膀、拍腰背。“拍这儿，酸不酸？”“酸就对了，经络不通，多拍拍！”

宁大姐拍得格外认真。她做环卫工作刚半年，血压偏高，今天一练，胳膊松快不少。“这好，以后下班也能练。”

拍完操，志工手语演绎《人间有爱》。指尖流淌的温柔里，是对环卫工人日复一日辛劳的敬意。

温情过后，主持人一挥手：“下面有请我们的环卫家人，带来表演！”

宋大哥、段大姐、于大姐登台，带来热闹喜庆的扭秧歌表演，铿锵锣鼓声相伴，满怀欢喜迎端午。三人灵动精彩的演出，赢得全场掌声不断，观众纷纷要求加演一次！

加演节目为唢呐表演，只见宋大哥手里举着一根黄瓜，段大姐攥着两根小擀面棍，音乐一响——唢呐曲《李豁子离婚》！

黄瓜当唢呐，擀面棍当椰子——三人自编自演，扭得欢天喜地，表情生动，动作夸张。

曲终时，全场愣了几秒，掌声才哗地炸开。“再来一个！”

段大姐喘着气笑：“没了，黄瓜一会儿还得凉拌呢！”全场笑成一团。

吃出家的味道

笑声刚歇，大屏幕亮起交通安全



河南特色胡辣汤的香气首先从后厨冲进来，接着是五颜六色的凉拌菜，松软的馒头冒着热气。摄影/马慧娟



理发师常晓燕50岁了，她感慨道：“我学习理发手艺，也是希望能多个助人的方法。” 摄影/黄素琴



两位医生为16位环卫工人量血压、健康问诊、检查口腔。“大姐，血压偏高，少吃咸的。” 摄影/黄素琴

短片——《分心一秒，危险十分》。每次活动，经开区建设服务局都会精心选取一则交通安全警示视频，用最直观的方式提醒大家安全无小事。

画面里因玩手机、接电话引发的事故触目惊心。所有人都安静了，片刻沉默后，主持人说：“你们是城市的守护者，但请一定保护好自己。安全，才是回家最近的路。”

午餐时间到了，后厨门一开，胡辣汤的香气先冲出来，接着是五颜六色的凉拌菜，松软的馒头冒着热气。

“排队来，管够！”

常大姐端着碗，喝了一口，眼睛亮了：“跟我妈做的一个味儿！”她旁边坐着宁大姐。常大姐说：“我半年来了三次，每次吃完都舍不得走。”宁大姐接话：“我来了六次了，以前血压高，来这儿心情好，血压都降了。”说着眼眶红了，“慈济事事替咱想，就跟自家人一样。”

正吃着，一位环卫工抬头问志工：“你们一个月发多少工资？补贴咋发的？”

志工摇头：“不领工资，都是志愿者。”

那人拿着筷子一下停住了：“一分钱都没有？”

“没有。”

他沉默了几秒，把碗里的菜扒拉得更快，声音闷闷的：“那你们是真不容易……”

另一位大姐补了句：“你们比亲人还亲！”说完，竖了个大拇指。四位环卫工人饭后协助打扫清理，主动把垃圾带走，“一家人，不说两家

话。你们干那么多，这不算啥。”

清清爽爽过端午

吃完饭，义剪区排起队。来自许昌瑞丽美学职业培训学校的20位理发师一字排开，剪刀翻飞。他们中最小的年仅16岁，却早早用一技之长传递爱心。

21岁的孙盛依是第三次参加，她说：“长辈们是值得敬佩的人！只要咱们这里有活动，大家都是争着来的。给他们理发，看他们变精神了，

我就特别满足。”

理发师常晓燕50岁了，边剪边聊：“您头发有点干，别用太热的水洗。”“好，听你的。”环卫工人夸她：“一上手，感觉就像老师。”晓燕感慨道：“来慈济很开心，志工的笑脸充满温暖和真诚，让人心里很踏实，像一家人一样。我学习理发手艺，也是希望能多个助人的方法。”

理完发的环卫大哥对着小镜子照，摸摸后脑勺：“凉快！跟换了个人似的。”本次共有72位环卫工人理了发，利落清爽的新发型褪去夏日燥

热，带来阵阵清凉舒心。

另一头，两位医生为环卫工人量血压、健康问诊、检查口腔。“大姐，血压偏高，少吃咸的。”“大叔，这颗牙松了，得赶紧处理。”16位环卫工人接受了健康咨询服务。

一位大姐摸着新剪的头发，转身对志工说：“又管吃又管剪，比俺闺女还细心！”

后厨的温度比天气还热

正值炎夏，后厨的温度就像蒸笼。年过八旬的志工刘水兰，一筐一



正值炎夏，后厨的温度就像蒸笼。年过八旬的志工刘水兰，一筐一筐码粽子，码了6锅，3350个。摄影/宋春芳



一个香囊最少九道工序，复杂的十五道。76岁的志工邵桂花带着环卫工人和志工一起缝制了510个香包。摄影/刘俊岭

筐码粽子，码了6锅，3350个。衣服湿了干、干了湿，连续三天，每天站8小时以上。“再苦再累，我也要把它做完，还要做好。”简单的话语，尽显老一辈劳动者的质朴与担当。

76岁的志工邵桂花，负责香囊制作。连续七天早出晚归，一个香囊最少九道工序，复杂的十五道。她带着环卫工人和志工缝，510个香包，针针都是心意。

志工毛桂琴是膳食组组长，前几日，不慎闪了腰。为筹备本次活动，

她忍痛准备物料、搬运、蒸煮。16日，要包2200个粽子，所有事她都操心。“有一会儿，累得光想哭。”她说，“但感恩大家，六锅粽子是水兰一锅一锅码放的，出锅时，苏晶晶拿着夹子一个一个夹出来。”

志工胡保菊同样每日早出晚归参与香囊缝制，却赶上孙女住院。她中午抽空送饭，送完又匆匆折回到环保站，继续赶制香囊。“给孩子送完就别回来了。”志工劝她。“不行，我还要回来刷碗。”下午一点不到，她

又站在了厨房。

志工马桂枝已年过七旬，当天的午餐全部吃完，志工都还没吃饭，她接替“主厨”的位置，和桂琴商量做面条汤。几位志工立即配合、洗菜叶、切姜、西红柿，曾经开过餐厅的她，手非常快，起锅时，她才轻描淡写地说：“我左臂用不上劲。”原来，这几天她一直忍痛付出。

清晨7点多，志工张香焕就来到环保站，一直忙碌到下午2点多。她亲手缝制了30个香囊——元宝形、南瓜形、茄子形、小鱼形，个个精巧灵动。身体虽然不太好，她仍坚持每天来到环保站，脚步从没停歇。

曾经的香焕心里苦，身体也苦。每年总要住院两三次，说起往事，总是未开口、泪先流。2018年结识慈济后，她开始参与环保，从力所能及的小事做起，不知不觉间，身体的毛病少了，住院的次数逐年下降，脸上也渐渐有了笑容。

后来，她在所住的小区设立了一个环保点，带动邻里一起做垃圾分类。从被人关怀，到也能关怀他人，香焕的心境悄然转变。如今，她成了大家眼中的“快乐大宝贝”。更让她欣慰的是，曾经争吵不休的家，也因她的改变而慢慢变得和谐温馨。她常说，心中每天充满感恩——感恩慈济志工的陪伴，让她重新找回了生活的

意义和家的温暖。

爱在循环中升温

连续五年举办端午节活动，有的环卫工人在活动一开始，便惦记着前来付出，上午提前完成分内工作，再赶到环保站，“每次回到这里，就像来自自己家一样，你们对我们太好啦。能来帮点忙，很高兴。”

常大姐65岁了，虽然从事环卫工作仅半年，却参加了3次慈济活动。“恁做的饭菜真好吃！还不计报酬，一心为俺们服务，比亲人还要亲呢。这么炎热的天气，还包粽子、缝制香囊，还给俺理发、量血压，想得真周到。吃饭让俺们先吃，你们一直等着，实在太辛苦了！”说完，朴实可爱的大姐竖起大拇指为志工点赞。

来自慈济关怀家庭的张大姐和苏大姐，也全程参与活动筹备。搬桌椅、包粽子、打扫场地、缝制香囊……哪里有需要，哪里就有她们忙碌的身影。

张大姐汗水湿透衣背，却始终笑意盈盈，无怨无悔；苏大姐的身材瘦小，一桶粽子百十斤，抬起来就走。她趴在锅边夹粽子，热气熏得满脸通红。

如今常笑呵呵的苏大姐，曾经却是另一番模样。因为孩子的病，她常年愁眉不展。也正因孩子的病，她结识了慈济，收获了温暖与陪伴。此后，她常常



来自慈济关怀家庭的张大姐和苏大姐，搬桌椅、包粽子、打扫场地、缝制香囊……哪里有需要，哪里就有她们忙碌的身影。摄影/宋春芳

带着孩子来环保站付出，慢慢地，她放下愁苦，脸上渐渐有了笑意。曾接受慈济帮扶的她说：“慈济的每位家人都对我太好，我也要做帮助人的人。”

司仪罗紫龙曾任职许昌电视台，首次参加慈济活动。他分享道：“今天，是我和妻子非常幸福的一天。在我理解中，幸福有两种：一种是短暂的满足——吃到合口味的饭菜，开心一阵便随风散去；另一种是付出之后的踏实——像今天，学会了包粽子、缝香包，还能为近300位环卫工人送上关怀。这份快乐，多年后再回想起来，心

头依然温热。期待未来能更多参与慈济活动，拥有这样持久的幸福。”

活动结束后，志工的忙碌没有停。58位环卫工人因坚守岗位没能到场，粽子和香包托领导带去。左邻右舍的商户也收到香包，有人挂在门口，有人别在衣襟上。

持续十个月的“珍爱环卫·有您真好”活动，一场接一场。但这一场，因为端午，因为那些热气腾腾的胡辣汤和满屋子笑声，格外不一样。

那根黄瓜做的唢呐，也许明年还会响起来。



一叶粽香十八载

撰文 / 林香雪、潘婷、李爱民 摄影 / 郑尔婷、福鼎医院同仁

2026年6月16日，慈济基金会联合福鼎市医院、市中医院、市妇幼保健院，为逾百个临床病区、医技及行政后勤科室的1985位一线医护与后勤人员送去手工爱心粽和祝福。十八年来，粽子从志工手中流向医护，又从医护心中回馈温暖，一份双向奔赴的情谊，在药水与粽香交织的长廊里，静静流淌。

端午前半个月，福鼎慈济志工就开始念叨了。不是为自家吃，而是为医院里常年守在病床前、逢年过节反而更忙的人。

粽子本身不贵重，但志工张爱雪说得实在：“医护人员日夜守护大众健康，我们就亲手包粽子，把感恩装进去。”

她弯着腰，一遍遍刷洗粽叶，粽叶上的细绒毛扎手，泡了水又滑。“洗完腰都直不起来，”她笑着说，“但心里欢喜。”

为感恩医务工作者常年坚守岗位、守护一方安康，自2009年起，慈济联合福鼎市医院在每年端午发起关怀慰问活动，2019年关怀延伸至福鼎市中医院和市妇幼保健院。

端午“粽”情时刻

清晨7点，志工在福鼎市医院病房大楼一楼集合。千余枚粽子已连夜分

装完毕——青绿色的礼盒上印着“粽享端午”金色字样，盒侧挂一枚小巧的布艺香囊，香囊的穗子都被一一理顺。“巧手包粽·同心送福”端午慰问活动就此展开。

福鼎市医院党委书记吴杰、副院长郑丽娟、纪委书记李赞钦、中医院副院长陈启斌等领导悉数到场，与志工并肩推车，分赴各科室。此次慰问不仅覆盖了奋战一线的临床医护，也关怀着默默值守的后勤人员。

第一、二小队在福鼎市中医院副院长陈启斌和妇幼保健院院长喻秋菊陪同下，先来到中医院的保洁科，保洁人员平时最忙碌，也最容易被忽略。陈启斌副院长和志工亲自将礼盒递到保洁员手中：“端午安康，辛苦了！”大姐双手接过，连连道谢：“辛苦志工费心包粽子，太有心了！每年都记得我们！也祝大家端午吉



福鼎市医院党委书记吴杰（左一）与志工一行前往泌尿外科慰问关怀，他笑着说：“大家辛苦了，祝大家端午安康，工作顺利！”摄影/邵宇星

祥、身体健康。”

志工蔡高源说：“你们也是医院运转的重要力量。”

各慰问小分队推着装满粽子礼盒的小推车，奔赴各个科室。

泌尿外科护士长梁晓静从入职起，每年端午都能收到慈济志工包的粽子。今年她提前等在门口，见志工推车过来，快步迎上：“我从入职到现在，年年收到你们的粽子，真的特别感动！”她领着科室主任和医护们一起合影，再把志工送到电梯口：“感恩你们的这份心意和无私付出。”

教科科的档柜上，至今还挂着去年附赠的香囊。今年新礼到手，有人特意把新旧两个摆在一起拍照：“成双了。”志工看了心里一暖——曾经的祝福，原来一直被好好珍藏着。

神经外科的邓德旺主任接过礼盒时说了一句：“志工亲手包的，一份粽子情，胜过千言万语。”重症医学科的缪宝洲主任和林秀丽护士长站在门口迎接。重症监护室里，医护和病人都在生死线上奔忙，他们不敢走远，就在门口匆匆合影，又匆匆回去工作。



福鼎市中医院副院长陈启斌（左二）和志工一行来到中医院保洁科，亲自将礼盒递到保洁员手中：“端午安康，辛苦了！”摄影/郑尔婷

志工没有多停留，把礼盒轻轻放下，道了声“辛苦了”。缪主任点头，眼神里有倦意，也有暖意。

感受到社会的认可

这次活动的筹备负责人马凝芳，退休前是福鼎市医院护理部主任。二十年的坚守，她是最有发言权的人。

“志工在病房深耕二十多年，平日里我们大多把关怀重心放在病患身上，”马凝芳说，“对医护和后勤工作人员的关心还不足。”

马凝芳看着志工将礼盒码放整

齐，轻声补充道：“粽子只是桥梁，承载的是感恩、尊重与关爱。我们希望借这一颗小小的粽子，让他们感受到：你们的付出，有人看见了。”

中医院副院长陈启斌送上节日祝福后，感慨道：“长久以来，慈济从未间断对医护人员的惦念。这份粽子，不只代表陪伴，更见证院方与慈济携手传递温暖的不变初心。”

志工王念婵随后分享：“医护人员常年坚守临床一线，日夜轮班，就连节日也难以歇息。我们准备这份端午爱心粽，只为以微薄心意送上敬重

与关怀，让奋战一线的人们真切感受到社会的理解与认可。”

一千张粽叶，一位老人的执着

说到粽叶，绕不开一个人——76岁的志工王桂香。

两年前，王桂香腰椎四处骨折，休养了许久才慢慢恢复。今年清明刚过，她就惦记上了山里的粽叶。老家竹

林里那一片，叶片宽大厚实，正合适包粽子。那段时日阴雨连绵，只要天放晴，她凌晨4点多就摸黑上山。采一把粽叶，露水打湿裤脚，山路不好走，她一步一步踩稳了，才弯腰去够。

就这么起早贪黑，三个半天，采了一千多张粽叶。

志工林香雪心疼地问她：“年纪这么大了，上山多辛苦，为什么非要



关怀小组一次走访各病区诊室及手术室，为忙碌的医护人员逐一送上问候。摄影/郑尔婷

坚持？”

王桂香温和地答道：“我曾因病住院，亲眼见医护人员不分昼夜照料病患，知道他们有多辛苦。小小粽子，就是我们的一点心意。”

这一千张粽叶，被她仔细晾晒、修剪、浸泡，最后变成一只只饱满的粽子，送到医护手中。她说这话时，正坐在走廊里修剪叶片，手边的簸箕里，整整齐齐码着修好的叶子。旁边一位

志工凑过来看了看，忍不住说：“桂香姐，您这叶子修得比机器还齐。”

一只粽子的旅程

志愿者张桂芳是第一次包粽子。

她刚从慈济“耆乐健康学堂”春季班结业。结业后她老琢磨着：“志工忙前忙后那么辛苦，我也想跟着干点啥。”听说端午节要包粽子送医护，她头一个报了名。



76岁的志工王桂香清明时节，看到山上竹林里的叶片宽大厚实，正合适包粽子。她起早贪黑用了三个半天，采了一千多张。摄影/郑尔婷



志愿者张桂芳（左）听说端午节包粽子送医护，头一个报名。“志工忙前忙后那么辛苦，我也想跟着干点啥。”摄影/郑尔婷

糯米堆成小山，花生泡在大盆里，粽叶的清香弥漫开来。张桂芳跟着大家学，先用两片叶子叠成一个尖筒，抓一把米，塞几粒花生，压实了再盖叶子。第一只歪歪扭扭，第二只漏了米，第三只终于有模有样。

她笑了：“原来包粽子也不简单！”旁边志工逗她：“那你明年还来不来？”“来！必须来！”

志愿者陈澜平第一次参与这样的活动。她平时在“耆乐健康食堂”用餐，这次被邀来帮忙，原本只是“看看”，结果一上午跑上跑下，搬了两趟礼盒，出了一身汗。

“今天亲眼看到医护的工作状态，才知道他们的内心得有多强

大。”陈澜平说，“现在大家把传统节日都淡化了，慈济还在坚持做这件事，太有意义了。”

从王桂香凌晨4点上山采叶，到张爱雪等志工弯腰刷洗800片粽叶；从张桂芳包出第一只不露馅的粽子，到马凝芳将礼盒亲手递向曾经的同事——一只粽子的旅程，跨越了山水、气候、手温与人心。

吴杰书记听了，感慨地说：“粽子会吃完，但这份双向奔赴的善意与温暖，恒久长存。”

十八年，粽叶会老，糯米会尽，但那份“双向奔赴”的暖意，在福鼎医院的药水味和粽香味交织的长廊里，正一年一年地延续着。

健

风雨无阻，重工有爱

撰文 / 李春慧 摄影 / 沈阳真善美志工



2026年6月17日，沈阳骤雨倾盆，重工新村社区二楼却暖意融融。慈济基金会与社区第四度携手，举办“粽香迎端午 重工心连心”端午茶会。196位社区干部、居民、关怀户、“厂二代”志愿者与慈济志工围坐一堂，品果赏戏、集体庆生、趣味游戏、互赠香囊。志工和志愿者还亲手包制1700多个爱心粽，分赠慈济关怀的家庭与周边商户。风雨无阻，四年之约，情谊愈深。



摄影 / 顾洪英



刘大哥行动不便，志工边耀疆二话不说，俯身把他背了起来，后面的陈晓旭双手护着。摄影/李春慧

6月17日，沈阳的天像漏了个窟窿。

雨点砸在地面上，溅起连片水泡，街面转眼成了浅浅的河。行人撑伞也挡不住斜飞的雨帘，裤腿湿到膝盖。这样的天气，搁平时，大伙儿都该窝在家里刷手机、看电视。

可重工新村社区二楼的灯，7点刚过就亮了。

慈济基金会与沈阳重工新村社区第四度携手，共同举办以“粽香迎端午 重工心连心”为主题的端午茶会。

志工顶着雨早早到场，摆桌椅、调音响、分结缘品，忙得脚不沾地。有人裤脚还在往下滴水，手里已经端起了果盘——圣女果红得发亮，香蕉

弯成月牙，青提和蓝莓错落其间，一桌子色彩像幅画。102份端午伴手礼整整齐齐码放，每份系着一个艾草香囊，药香淡淡的，闻着就安心。

楼道里更热闹。志工孔凡成搀着何大哥，一步一级，稳稳当当；刘大哥行动不便，志工边耀疆二话不说，俯身把他背了起来，后面的陈晓旭双手护着。有人问：“下这么大的雨还来？”刘大哥在背上回了句：“四年了，哪年落过？”

9点不到，会场里已经坐得满满当当。196人，把二楼撑得热烘烘的。“在天气不佳的情况下，感谢大家来到重工新村参加端午节活动！”社区



志工手语演绎《让爱传出去》，指尖流淌的温柔让全场安静下来；随后舞蹈《永远的赞歌》、歌曲《强军战兵》轮番登场。摄影/赵寅辉

王书记的开场白简短热忱，“感谢慈济和‘厂二代’志愿者的支持，祝叔叔阿姨端午安康，阖家欢乐！”

夹“粽子”比真包粽子还热闹

要说全场最“闹腾”的环节，非夹“粽子”游戏莫属。

志工缝了一堆假粽子，摆在桌上，让长者们拿长筷子夹。规则简单：一分钟，夹多者胜。

第一组上阵的是几位阿姨，手稳心细，夹了三十多个，已经很得意了。轮

到“厂二代”关立国大哥登场，这位包粽子不到30秒一个的“快手”，夹起假粽子也不含糊，筷子一伸一个准，60多个，直接把纪录翻倍。

有人夹得歪歪扭扭，粽子滚到桌上，旁边的人比他还急：“左边左边！稳一点！”满场都是“哎呀”“快了快了”“哈哈”的喊叫。输赢没人当真，快乐倒是实打实的。

游戏刚完，音乐又起。志工手语演绎《让爱传出去》，指尖流淌的温柔让全场安静下来；随后舞蹈《永远的赞



贝瓦幼儿园的小朋友们捧着端午礼物，一一送到爷爷奶奶手里。“爷爷好！”“奶奶好！”稚嫩的童声像糖水浇在心上。摄影/赵寅辉

歌》、歌曲《强军战兵》轮番登场，最闪亮的是贝瓦幼儿园的小朋友们，一上台就即兴扭了起来，节奏感出奇地好，把爷爷奶奶们逗得前仰后合。

节目看完，小朋友们捧着端午礼物，一一送到爷爷奶奶手里。“爷爷好！”“奶奶好！”稚嫩的童声像糖水浇在心上。90岁的于奶奶接过礼物，眼角有点湿，嘴角却翘得老高。

“历史以来最高兴的一天”

于奶奶是全场年纪最大的，今年

整九十。

奶奶平时独居，不爱出门，腿脚也不太灵便。但每周三，她都准时来参加慈济的“耆乐健康学堂”。几个月下来，走路轻快多了，人也精神了。

志工把话筒递到她面前时，于奶奶先愣了一下，然后攥着话筒不撒手：“参加活动，我觉得是——历史以来最高兴的一天！”

于奶奶接着说：“在家平平常常的，粽子吃不吃都无所谓。但今天心情是非常好的。我非常激动，尤其我



志工孙立祥把粽子和大燕麦递给周大哥，他眼眶微红地说：“有慈济的陪伴真好，我脑血栓恢复的速度都在加倍。” 摄影/孙秀荣

活这么大岁数，头一次这么高兴！”

志工王丽娜分享了“耆乐健康学堂”的精彩回顾，接着为本月过生日的12位来宾集体庆生。

生日歌响起来，志工端上一碗碗热腾腾的面条。长寿面，细长白净，香气直往鼻子里钻。“一心做好事，自然就有福，一起过生日，真的好幸福！”全场齐声的喊声，道出浓浓的温情。

爱心人士迟美妮是第一次参加慈济的端午活动，站在人群里跟着喊，眼眶红红的。她说第一次来沈阳慈济大爱美好生活馆（简称生活馆）就是拔草，“感觉可快乐了”。“今天更像家人在过节，不像搞活动。”她接着说，“刚才看到一位长者下楼时脚蹬没放好，志

工特意蹲下来给他摆正才离开。慈济的爱像光一样照着人。”

粽香入户，爱不打烊

活动结束后，雨还没停。

志工分成几组，提着粽子出了门。路面还积着水，他们踩着水花，挨家挨户地走。

周大哥前阵子突发脑血栓，入院治疗了一段时间。他没有双腿，平时坐不住，总得靠着厚厚垫起的被褥才能勉强撑一会儿。志工韩存有在环保站发现一张病人专用靠椅，立刻想到他，这次专门带了来。没想到，周大哥坐着和大家聊了整整一小时，激动地说：“这个靠背太好用了！以前坐10分钟就挺不住，

现在一点也不累！”

志工孙立祥把粽子和大燕麦递给周大哥，他眼眶微红地说：“有慈济的陪伴真好，我脑血栓恢复的速度都在加倍。”他停了一下，声音有点哑：“真的感恩慈济的家人们。”

接着去小澜家，小姑娘正在午睡，小澜奶奶开的门。收到大燕麦和“爱心粽子”，奶奶连连道谢：“还麻烦你们送到家里来，真是太感谢了！”

端午节当天，为感恩重工新村周边商户对环保工作一直以来的支持，志工将“爱心粽子”挨家挨户送到他们手中。“太谢谢你们了，过节还惦记着我们，你们这些人太好了！”商户们接过粽子，话朴实得很。

一份粽子，一份约定。爱和信任，就在这送与收之间悄然生长。

1700个粽子的幕后故事

茶会的前半个月，生活馆的厨房就启动了“端午模式”。

志工袁淑霞提前采买了粽叶、马莲、大枣和江米，光江米就泡了好几大盆。马莲和粽叶泡好后还要煮透才能使用。志工细心修剪每一片粽叶的根部，让粽子更美观，也确保不会漏米。

“厂二代”志愿者和慈济志工轮班来帮忙，几天时间，1700多个粽子分三批包完。

五位“厂二代”志愿者来到生活



小澜的奶奶接过大燕麦和“爱心粽子”，连连道谢：“还麻烦你们送到家里来，真是太感谢了！” 摄影/赵黄辉

馆助力。关立国大哥是包粽子的“台柱子”，不到30秒一个，又快又好看。他边包边说：“每年端午都想展示一下手艺，尽我所能，把所有粽子送到关怀家庭！”

为了保留最纯正的粽叶香，包好的粽子先用马莲扎紧，入蒸箱蒸熟，再冷却浸泡在冷水里。当时沈阳近30度高温，水每隔几小时就得换一次，志工轮流值班以保证口感。一颗粽子从泡米到上桌，十几道工序，每一道都有人守着。

有人问袁淑霞累不累，她摆摆手：“粽子香了，人开心了，累啥？”手术伤口还没好利索，她说话时下意识按了按肚子，但脸上的笑没断过。

四年了。从第一次到第四次，从几个人到一百九十六人，重工新村的端午茶会，一年比一年热闹。

慈



摄影 / 陆梦迪

送上“一生一世”的关怀

撰文 / 摄影 广东广州、恩平真善美志工

2026年5月20日，广东恩平那吉镇遭遇历史罕见特大暴雨。灾后第六天，慈济志工即入村勘灾，精准摸底。6月8日，18位志工提前进场布场，隔天，80余名志工与志愿者集结，面向100户低保、低收入、残障、独居家庭，发放14项生活物资，寓意“一生一世”的长久关怀。此次发放也让受灾后需要帮助的乡亲，重新过上了安心的日子。

2026年5月20日，广东恩平那吉镇的雨下得让人心慌。

24小时降雨量729.3毫米——江门

陆地历史极值。洪水来得急，水位迅速上涨，最深处漫过成人腰部，山体滑坡堵塞道路，很多农田变成汪洋。

全镇300多户房屋进水，286名群众被紧急转移。好在，无人伤亡。

水退了，但痕迹还在。街上满是黄泥，商铺的冰箱被泥水泡过，摆在门口晾晒；棉被、床垫铺满院落，散发着湿漉漉的气息。

“活了80多年，从没见过这么大的水。”一位老人站在门口，望着尚未干透的墙壁，喃喃自语。

六天后，慈济志工来了。

5月26日清晨7点，广州10位志工坐上最早一班高铁，8点到达恩平站，与恩平3位志工汇合。13人，分两组，

由那吉镇副镇长梁楚卿、居委会副主任郑振超分别领路，深入灾区入户勘察，了解受灾情况。

走进水淹过的地方

陈叔患帕金森症，行动不便。洪水来时，三个人合力把他背上二楼。一楼全淹了，冰箱、电视、床垫、棉被无一幸免。他的妻子梁阿姨对志工说：

“孙子们打电话来问，我跟他们说——我们人平安，你们在外面上班也要小心啊。”志工邝洁芳握她的手：“人安全最重要，平安就是福。”



李伯脾气大，一见到志工就开始发牢骚，声音一句高过一句。李伯母请志工不要介意，志工谢奉恩边安慰她，边送上慰问品。摄影/庄严



6月8日，18位志工先行抵达恩平市，将近两吨物资从小岛慈济环保站安全转运至那吉镇政府大楼。摄影/钟鹏

80多岁的梁伯是退休教师。他指着那台两千多元的吸氧机：“泡坏了，原厂说不能修。冬天的电热毯也坏了，棉被芯丢了好几床。”地上残留黄泥印，衣柜底部的木板有水泡过的痕迹。但梁伯语气平静：“都清理好了，剩下的慢慢来。”

叶伯开的童装店是 30 多年的老店，货物来不及搬，损失不小。“三十多年了，头一回这样。”叶伯站在店门

口，看着一排排湿透的童装。他太太语气带着藏不住的怨：“能一次买走就好了，不然真没钱吃饭了。”

志工轻轻说：“叶伯，这是天灾，幸好人没事。留得青山在，不怕没柴烧。”叶伯沉默地站着，点了一下头。

李伯脾气大，一见到志工就开始发牢骚，声音一句高过一句。李伯母在旁边轻声说：“别介意，他就是这个脾气。”志工罗学伟站在李伯面前，不

急不躁：“李伯，受灾是一时的，身体好、一家平安，才是最重要的。”

那天，两组志工共走访了17户家庭。返程车上，窗外的田埂还盖着薄薄黄泥，被冲毁的农具散落路边。桥断了，路塌了，地淹了。但没有人哭——该清的清，该晒的晒，日子照样往前走。

十四项物资，一生一世情

初勘结束后，经基金会评估，决定为那吉镇受灾的100户低保、低收入、残障人士及独居家庭，捐赠包括大米、食用油、环保毛毯、床品四件套、大燕麦、营养谷粉、面条、牙膏、牙刷、洗衣粉、环保置物箱（简称置物箱）等14项生活物资，以解燃眉之急。

6月8日，18位志工先行抵达恩平市，将近两吨物资从小岛慈济环保站安全转运至那吉镇政府大楼，毛毯一捆捆摺好，床品四件套逐一核对，置物箱码放整齐。志工傅金花提前3天到恩平，和吴镇长沟通物资存放地点、捐赠仪式动线、入村分组安排，事无巨细。

镇政府二楼会议室的圆桌被挪开，腾出空间。22户现场发放的物资按顺序摆好，剩下的78户按村分装。

6月9日清晨7点半，80多位志工与志愿者在那吉镇党群服务中心前集合。20位本地志愿者开着私家车帮忙运送物资进村。

上午9点，物资捐赠仪式在镇政府二楼举行。副镇长梁楚卿语调平缓，字字真切地说：“灾情发生后，慈济志工第一时间与我们取得联系，迅速筹措了生活物资，精准对接受灾群众最迫切的需求。这份善举，解的是眼前之困，照的是远方希望，暖的是群众之心。我们将把这份沉甸甸的关爱化为重建家园的坚定步伐，全力以赴恢复生产生活秩序，不负社会各界的厚爱与期望。”

广州志工祁海东说：“5月26日勘灾时，看到乡亲们床铺浸水，床单被褥来不及转移。这次特意准备了环保毛毯和床上用品四件套。物资有限，情义无价。此次捐赠共含14项物资，寓意‘一生一世’，表达我们对那吉镇乡亲永久的关怀。我们坚信，在党和政府领导下，慈善力量与乡亲同心，定能早日走出灾后阴霾，迎来幸福生活。”

志工梁顺清是那吉镇人。她拿起话筒诵读慈济创办人的祝福信时，声音微颤：“这是我的家乡，感恩你们来到这里。”字里行间，跨越山海的爱与关怀，让在场乡亲们心头暖意融融。

梁楚卿副镇长与志工并肩忙碌，为22户受灾乡亲细心装载物资，并一一嘱咐小心骑车。

随后，志工与志愿者分七小组，奔赴圩镇及七个村落，将爱心物资亲

手送到78户受灾乡亲家中。

不幸中的万幸

在民政局干部李女士带领下，志工小组进入那北村。沿途仍可见水灾引发的山体滑坡痕迹，村中一座桥梁亦被洪水冲毁。

乡亲黎叔回忆，冰箱底部曾被洪水泡过，黎叔说“还好没坏”。80岁的黎奶奶见到志工，欣慰地说：“你们这么远来看我，真是关心我啊！”年过八旬的志工蔡礼嘉拿出环保毛毯，介绍道：“这是用塑料水瓶回收再制而成。”黎叔反复摸了两遍：“真柔软！”

62岁的梁叔是独居长者，身体右侧半身不遂。梁叔指着外墙比划：“洪水来时水浸到约20公分，屋里冰箱也泡了10公分，水渍处已发霉了。”

志工徐雪燕蹲在他身边，一样一样介绍食用方法——麦片怎么冲，谷粉怎么泡。发现梁叔被褥受潮后，志工立即为其更换新床品四件套，梁叔感动不已：“你们真是太好了！送这么多东西，还帮我铺床。”

梁大爷已年过80，早年曾是生产队长。听闻农田被淹，他满心难过。志工转达慈济创办人“祈愿人人平安，互爱互助，重建家园”的慰问，老人深受感动：“以前种田靠天吃饭，遇上灾荒只能挨饿。如今有政府帮，有你们关

心，真是不幸中的万幸！”

携手共渡难关

在社工陪同下，志工来到七星塘村。特困长者梁伯远远看见志工就站在门口等着。他摸完环保毛毯，连连称赞：“好软好舒服，冬天用正好。”梁副镇长全程陪同入户，一字一句为梁伯读祝福信，将社会各界的关怀与问候，温暖地传递。老人听着，不时点头，脸上的皱纹一点点舒展开。

低保户梁大姐因有精神障碍，和父母同住。小院里小鸡小鸭叽叽喳喳，一条黑狗摇着尾巴走来走去。梁父大声读祝福信，梁母不住道谢。院子里粽叶飘香，梁母正包粽子，梁父在旁边打下手。鸡鸣狗叫，粽香满院——日子虽苦，但烟火气还在。

潭角村88岁的梁爷爷长期由弟弟一家照顾。他接过物资和祝福信，用恩平话一字一句地读。弟妹赶紧打开手电筒为他照亮。读完，全家人说：“感谢政府和善心人。”志工起身要走，却被一家人拉住：“吃饭再走！吃了再走！”

那西村10户受助乡亲集中到村委，举行小型发放仪式。老人们骑着电动车来，车上被沉甸甸的物资塞得满满当当。有人载不动的，旁边的人就停下来帮忙。志工笑言：“来的多是老人家，骑车载物资，精神头很



潭角村88岁的梁爷爷长期由弟弟一家照顾。他接过物资和祝福信，用恩平话一字一句地读。弟妹赶紧打开手电筒为他照亮。摄影/周旭辉

足。”老人们互相招呼着骑车离去，笑声一路响到村口。“天天干农活晒太阳，身体硬朗着呢！”

黄角村采取居委集中发放10户、入户发放17户相结合的方式。村干部黎裕宁诵读感恩祝福信，并逐一介绍物资品项。乡亲李大哥虽无法言语，却

全程开心拍手，每听到一项物资便大声“啊”声回应，感激之情溢于言表。

在李大哥家，志工向他介绍物资，特别叮嘱床上用品要用起来，不要舍不得，还把环保毛毯展开披在身上。他摸着毛毯：“好温暖，好柔软！这么大却不厚重，真舒服。”得



在七星塘村，梁楚卿副镇长全程陪同入户探访。她一字一句为梁伯读祝福信，将社会各界的关怀与问候，温暖地传递。摄影/庄严

知是回收塑料瓶做的，他惊叹：“原来瓶子这么有价值啊！”

袁大叔有智力障碍，但见到志工很欢喜。他用手指颤抖着在手机上按出“1981—2026”，告诉志工自己45岁。他努力想和志工沟通，脸上的笑容藏也藏不住。志工离开时，他在门口站了很久。

善意永驻心间

物资全部送达后，已是下午。当地志工梁小娟邀约亲朋好友，连续

两天包了1600多只素粽——甜粽、咸粽，作为爱心物资捐赠活动参与者的回程伴手礼。梁小娟分享时谦虚地说：“这是我们应该做的！”

圆缘分享时，恩平志工梁三妹说：“第一次参与灾后初勘与物资发放，从实地勘察、对接政府、获得认可，到精准统计户数、按需采购、统筹发放，每个环节细致繁琐、环环相扣。多位志愿者首次参与，虽活动时间多次调整，但全员准时到位、全力配合，让我们看到了团结的力量。”

陈春平说：“走进一户户家庭，才知道别人的难。常常看人间疾苦，才更懂自己的幸福。感恩遇见慈济。”

吴柳彤说：“洪灾见大爱，物资送达每户乡亲手中，他们备受感动。气候变暖，天灾频发，我们更应感恩当下，践行环保，带动更多人共同爱护地球。”

梁顺清提到父亲：“70年代家境那么难，他仍坚持供我们五姐妹读书。今天能回家乡帮到乡亲，是父亲教我的。”她71岁的姐姐梁芝妍腿脚不好，

家人平时不让她出门，这次她坚持要来：“能为家乡人民做点事，很开心。”

十四项物资已全部送到100户乡亲手中，这只是关怀的开始。那些被焐热的人心，往后都会记得——有一群穿“蓝天白云”与黄马甲的人，把“一生一世”的祝福装进物资袋，送到了他们家门口。

愿这份跨越风雨的关怀，化作重建家园的力量，让那吉镇的明天如雨后天初晴，温暖明亮。

藏



恩平志工梁小娟邀约亲朋好友，连续两天包了1600多只甜、咸素粽，作为捐赠活动参与者的回程伴手礼。摄影/潘凤君

古城长安的夏日之爱

撰文 / 张少美 摄影 / 陕西西安真善美志工

2026年5月30日，由西安市长安路街道振兴社区、陕西省血液中心、西安市中心血站与慈济慈善事业基金会等联合组织的“美丽西安·卷袖之爱”无偿献血公益活动，温情启幕。爱心献血者身份各异，却因一份纯粹的善意相聚。志工备好能量补给食品、饮品和小红花，用细节守护每一份爱心。凡人微光，在千年古城的夏日里，静静闪耀。

初夏，风和景明，草木向阳，善意满长安。

西安钟楼王府井百货商场的广场上，红色帐篷早早就支起来了。由长安



献血车准时抵达活动现场，志工和志愿者搭建帐篷、张贴活动条幅，一起做前期准备工作。摄影/张少美

路街道振兴社区、陕西省血液中心、西安市中心血站与慈济慈善事业基金会等联合组织的“美丽西安·卷袖之爱”无偿献血公益活动，温情启幕。

早8点半，慈济志工与志愿者已抵达现场，香蕉整整齐齐地码在托盘里，包子用保温袋裹着，养生茶在壶里慢慢熬着，红枣和枸杞在热水中缓缓舒展。献血者从哪边进来、在哪填表、去哪个位置体检、采血后去哪里休息，每一个环节都经志工反复推演。

“茶要晾到不烫嘴的程度，献血的人一坐下来就能喝。”志工端起杯子试了试温度，又往壶里添了些热水。

九点半，献血车准时抵达。路过的行人放慢脚步，有人看了看横幅上的字——“卷袖之爱”，目光在帐篷和献血车之间来回移动。

负责宣导的志工与志愿者捧着宣传单迎上去，语气温和地说：“了解一下无偿献血吧，救人也是救己。”不少市民听完宣导后，被这份善意打动，驻足咨询、登车献血。

“每一次行善的机会都值得珍惜，奉献路上，有我一份。”志愿者刘艺玲刚从外地照顾年迈的父亲回到西安，出门修电脑时得知“卷袖之爱”活动，立刻专程前来参与街头宣导。

慈济志工与志愿者举着宣传牌站在路口、地铁站、商场、菜市场 and 马路旁，脸上挂着笑，后背的汗慢慢渗



志愿者刘艺玲（中）刚从外地照顾年迈的父亲回到西安，得知“卷袖之爱”活动，立刻专程前来参与街头宣导。摄影/舒悦

出来。他们知道，多站一分钟，就可能多打动一个人。

骑行150分钟的“西安人”

第一位引起全场注意的，是来自西安翻译学院的牛老师。

从翠华山脚下到钟楼，30多公里，牛老师没乘地铁，不叫出租，选择骑行，足足蹬了150分钟。进门时，他擦了把汗，笑着说：“地道的西安人嘛，生在西安、长在西安，自己的城市，得自己守着。”

这是他第三次参与卷袖之爱。填表、体检、挽袖，整个过程熟练得像一道肌肉记忆。针头扎进血管时，他神色如常，甚至转头跟旁边的志工聊起天来。



杨乔宇刚过完18岁生日，当天第一位献血。去年此时，她因不到年龄，遗憾而回，但留下了两袋馒头，以表爱心。摄影/张少美

“以前献血是为了尽一份心，后来发现身体越来越好，精神越来越足，倒像是给自己种了福田。”他顿了顿，“能量守恒的嘛，你付出什么，最后都会回到自己身上。”

旁边一位第一次来的年轻人听完，悄悄问志工：“他说的能量守恒，是真的吗？”

志工笑了：“你试试就知道了。”

十八岁的“升级”

杨乔宇是当天第一位登上献血车的人，18岁，刚过完生日不久。

她坐下来，护士问献多少，她答：“先献200吧，明年我要献400。”

问她第一次献血紧不紧张，她摇头，倒讲起另一件事来：“去年我路过菜市场，看到慈济志工在做献血

宣导，当时特别想献，可是我还没满十八岁。心里过意不去，就从包里掏了两袋馒头塞给志工，算是用另一种方式帮忙吧。”

志工李亚琴记得这个姑娘：“那天她塞完馒头就走了，我都没来得及说谢谢。没想到一年后，她真的又来了。”

体检、初筛、采血。看着血袋慢慢鼓起来，杨乔宇的眼睛亮晶晶的。

“终于做到了。”

志工为她别上一朵小红花，她低头看了看，说：“现在我身体健康，能够帮助到有需要的人，我特别开心，明年我打算挑战献血400毫升，继续传递这份善意，心怀爱心的人永远有福。”

新生代的责任与担当

郭同昊是临时决定上车的。他是河北邢台人，在西安读了四年大学。当天

是他留在西安的最后一天——火车票已经买好，晚饭前就要离开这座城市。

路过钟楼时，郭同昊看到献血车，脚步停住了。

“在西安四年，这座城市给了我太多。临走之前，能做一件有意义的事，我觉得特别值。”郭同昊献了200毫升，“每个人都献出一份爱心，就能汇聚成大爱，温暖人间。”

坐上返乡的火车后，他给志工发了一张照片——献血证摊开在车厢的小桌子上。后面跟着一行字：“以后如果有机会回西安工作，你们组织的献血活动，我一定会积极参加。”

西安培华学院的张亮第二次献血，去年11月参与慈济组织的献血时，发现自己血液黏稠，听从医生建议后，坚持喝白开水、规律作息，这次状态明显好转。他说：“献血让我更关注健康，也能为他人送去希望，特别有意义。我相信下次献血，可以成功捐献400毫升，持续为需要帮助的人贡献微薄之力。”

西安外国语大学有几位大学生参与卷袖之爱。大四学生王云终于如愿完成了献血。她表示，自己早就有献血的意愿，却因为各种琐事一再搁置。这次看到慈济发起的“卷袖之爱”活动，她便毫不犹豫报名参与。

“希望能用自己的热血，为社会贡献一份微小的力量。”

大三学生祝忠第三次参与，成功献血200毫升。他始终坚守初心，乐在奉献：“每次收到血液被临床使用的短信时，我都特别骄傲，也由衷地为别人感到开心。在身体健康的前提下，献血对自身没有任何影响，还能传递温暖、挽救生命，是一件值得长期坚持的事。”

大二学生吴贤勇来自商洛市山阳县，第二次参与便成功献血400毫升。他表示：“通过两次献血，真切感受到能为社会贡献一份力量，内心特别充实。希望能够帮助更多身处困境的人，把爱心持续传递下去。”

敬炎玲来自商洛市山阳县，是一名大四学生。当天，她完成了人生第一次献血，成功捐献200毫升。献血过程顺利，身体没出现任何不适。她由衷地感慨道：“希望我献出的这份血液，能够帮助到有需要的人，为他人带去希望。”

大学助学生小恒是第二次参与献血。在上次献血后，他确认身体没有任何不适，因此本次主动增量捐献到400毫升。他质朴地说：“只希望自己的这一点点爱心，能够为社会带去一份帮助，为他人点亮一份希望。”

小同同学在活动后分享道：“今天我第一次参加慈济‘美丽西安·卷袖之爱’无偿献血活动，顺利捐献400毫升热血。活动中，志工和医护人员

耐心讲解了献血意义与注意事项；随后我们走进菜市场，向市民科普公益知识，既传递了爱心，也让自己收获颇丰。目前血源依然紧张，能尽己力为患者送去希望，十分有意义。愿这份爱心代代传递，生生不息。”

24岁的陈萧首次参加无偿献血，便成功捐献400毫升。他路过活动现场时，主动参与。他呼吁：“希望我的这份热血能够帮助到有需要的人，也希望更多人能勇敢迈出第一步，积极参与无偿献血，传递社会温暖。”

22岁的韩伟是护理专业出身，深知无偿献血的意义。这是她第一次参

与献血，成功捐献400毫升。她表示：“老师们十分支持我们参与无偿献血。今天路过献血车，我便果断上前参与，希望用自己的专业与热血，为需要帮助的人贡献一份力量。”

那份“替母亲传递的爱”

小鑫是陪母亲一起来的。

小鑫一家是慈济的关怀家庭。母亲听说有献血活动，便和小鑫跟随志工去菜市场做宣导，听了一路献血的意义和血库紧缺的现状，又被志工无私奉献的精神深深打动，母亲拉着小鑫的手，说：“我们也献一点吧。”

体检结果出来——母亲身体指标不达标，不能献。

小鑫沉默了一会儿，对护士说：“那我献400吧。”

“原计划献多少？”

“200。现在变成400——替我妈那一份也献上。”

采血完成后，志工蹲在小鑫面前，叮嘱她回去多喝水、别熬夜，又跟小鑫母亲说：“这几天让她好好休息，别干重活。”

第一次参与卷袖之爱的小鑫，成功捐献了400毫升，她希望这份血液能帮助到有需要的人。小鑫低头看着手臂上的止血胶带，说了一句：“我会坚持天天发好愿、时时做好事。”

给孩子六岁的生日礼物

黑文权来自陕北榆林，在医疗服务行业工作了十多年。当天是他第一次献血。

“这次量不多，但下次我准备献400毫升。”他笑着说，“医护人员说了，半年后就能再来。”

被问起为什么这次来，他说：“今天是我孩子六岁生日。我想用无偿献血这件事给孩子做个好榜样，让孩子从小懂得向善、助人——等孩子长大以后，我可以跟他说：你爸在你六岁生日那天，去献了一次血。”

志工给他递上一朵小红花，他摆

摆手：“这个留给别的献血者吧。”但想了想又接了回来，“算了，带回去给孩子，告诉孩子——这是爸爸今天得的‘奖章’。”

坚守献血公益初心

志工王小惠不仅自己献血，还积极带动身边的朋友和同事一同参与。

王小惠分享慈济与陕西省血液中心多年携手合作的温暖公益故事：“无数平凡人默默挽袖、接力传爱。真诚呼吁在场的青年学子与更多市民，能够勇敢踏出公益第一步，帮助别人，快乐自己。”

小惠说：“能撸起袖子奉献热血，每一次都让自己满怀感动；能拥有健康身体为人群付出，何其有幸；能为美丽西安贡献点滴力量，倍感欣慰。爱从来都不复杂，只要我们愿意主动去做。”

西安翻译学院的薛乃华老师今年51岁，是一位资深的公益献血者。至今，她已参与献血7次，累计献血量已达2800毫升，其中6次都是通过慈济的献血公益活动完成。

谈及自己的公益初心，薛老师分享道：“最初开始献血，是当年父亲病重住院。后来通过慈济了解到，当前血库血液时常紧缺，很多病人急需等血救治。从那以后，我便一直坚持献血，内心感到无比荣幸，也希望越来越多



小鑫和母亲去菜市场做无偿献血宣导，之后两人也决定献血。母亲体检不达标，小鑫说：“我献400毫升，替我妈那份也献上。”摄影/张少美

人能加入无偿献血的队伍中来。”

来自重庆巫山的向启辉今年40岁，多年来，他每年坚持献血一次，每次固定捐献400毫升。

路过活动现场时，他主动登上献血车，感慨道：“每次献血后收到血液已被临床使用的短信通知，内心都充满自豪。无偿献血既能帮助身处困境的陌生人，对自己的身心健康也大有裨益，是一件双向治愈、双向受益的好事。”

志工李雁潜心于文字工作，十年如一日，以细致与专注默默耕耘，用文字传递公益温度。本次活动中，她也主动放下手头工作，挽袖献爱，以热血践行志愿初心，用实际行动诠释何为长久坚守、默默行善，为生命续航。

志工徐传亮25年前首次献血，他说：“当时就是简单地想知道自己的血型，后来慈济和陕西省血液中心合作，就坚持每年献一次，能挽救别人生命，也能提升自己的造血功能，一举两得。”

鱼建龙是慈济志工里比较瘦削的一位。过去的几次献血活动，他都被婉拒了——体重不足50公斤，达不到标准。

这次鱼建龙提前做了“准备”——来之前连吃了几张饼、几根香蕉，站上体重秤的时候，秤上的数字微微跳动，终于停在了达标线上。

“过了！”他喊了一声，嗓子有

点哑。

采血过程很顺利。鱼建龙献完血坐在休息区，端着一杯养生茶。有人问他：“何必这么折腾自己？”

他抿了一口茶，答道：“做对的事，不能少了我一个。”凭着这份质朴的执念，身形单薄的他一次次努力达标，用点滴热血传递善意。

被婉拒者转身成了守护者

献血车旁，那些没能挽袖的人，也在用自己的方式守护这场爱心接力。

王大哥一家是慈济关怀家庭，他的妻子想献血，但血压不合格。她没有离开，而是留下来帮志工端茶递水、引导路线、整理宣传单。忙了一上午，有人问她累不累，她摇头：“能帮一点是一点，我也想做事。”

婷婷的弟弟受志工邀约，专程从咸阳赶来，到了现场才发现——年龄不够，未满十八岁。他站在人群里，愣了一下，然后转身走到茶饮台前：

“那我来帮你们倒茶吧。”整整一上午，他端着托盘，在献血者和医护人员之间来回穿梭。有人接过茶说谢谢，他回一句：“不客气，应该的。”

环卫工人范大哥常年被志工的善举感动，这次专程来到现场，给每一位经过的献血者竖个大拇指。

西安翻译学院的王云刚老师耐心引导爱心市民领取纪念品、有序参与



西安翻译学院的王云刚老师（右一）耐心引导爱心市民领取纪念品；他还走入街头，带着学生参与无偿献血宣导。摄影/温馨

活动；还走入街头，带着学生一起参与宣导献血活动。学院环保站的何老师也来了，带着学生们在街头做宣导。被路人拒绝了很多次，但每一次被拒绝后，她都会对学生们说：“没关系，多说一次，就多一次被听到的机会。”

西安翻译学院学子们跟随老师投身“卷袖之爱”无偿献血志愿活动。部分同学虽暂未达到献血条件，但他们选择在商圈街头开展科普宣导。宣讲途中，虽常遇路人婉拒，却始终怀揣热忱，毫不气馁。

活动中，学子们目睹小鑫挽袖代替母亲捐献热血，也亲历了曾受血液救助的市民年年返场奉献。一桩桩暖心故事，浸润着每个人的心。

还有那些叫不上名字的志愿者——有人端着养生茶在广场上来回

走，看到有人从献血车上下来，就迎上去递茶；有人在休息区陪第一次献血的年轻人聊天，帮他们转移注意力；有人趴在桌上填写记录表……

他们都是没能献血的人，但他们都以自己的方式，为这场“卷袖之爱”添了一份力。

广场上的人渐渐散去，帐篷开始拆卸。一上午的爱心接力，共有36人成功捐献全血10,400毫升。这数字不算大，但每一滴热血都将奔赴临床一线，为亟待救治的患者送去生机。

千年古城，见过无数离别与相聚。而这一天它照见的，是人与人之间最纯粹、最温暖的生命联结——一群普通人的血管里，流淌着一座城市的文明与温度。愿这份大爱，在古城生生不息，温暖绵长。

■

我不认识你，但我谢谢你

撰文 / 摄影 江苏苏州真善美志工

2026年6月14日，第二十三世界献血者日。苏州慈济志业园区内，一场“美丽苏州·卷袖之爱”无偿献血活动悄然展开。笛声、琴声、墨香、药香，这里化作一个温暖的家园。献血英雄们说：“我愿意，我欢喜。”而那句“我不认识你，但我谢谢你”，道出了所有人心中的回响。

时值第二十三世界献血者日，由苏州市中心血站和慈济基金会联合举办的“美丽苏州·卷袖之爱”无偿献血活动在苏州慈济志业园温情启幕。

清晨7点多，慈济志工和志愿者早已在慈济门诊部的大厅里忙碌起来。志工廖家莹蹲在地上，反复调整托盘上杯盏的角度，抬头对身旁的志工说：“端托盘的时候，手要稳，脚步要轻，送到献血英雄面前时，微微欠身，目光平视，轻轻放下来。”她示范了一遍，又让志工跟着做了一遍。

“补元气血饮是慈济门诊部专门研制的，奉上这杯饮品时，介绍要自然，不要像打广告，更要说明，不是每个人都适合饮用。”廖家莹认真交代着，像在嘱咐一场仪式。

8点45分，第一位献血者出现了。她是慈济志工胡志娟，今天承担接待功能，趁着活动刚开始、来宾尚未到

达之际，抽空上了采血车。

“为了今天，我准备了两个星期。”胡志娟笑着说。种牙期间不能吃消炎药，怕过敏，她硬扛着没吃；昨晚餐桌上摆着鲜嫩的笋，她也一口没动——“怕影响血液质量”。

针头扎进去，胡志娟神色如常。有人问她：“有什么秘诀能保持这样的状态？”她想了想，说：“心态好，慈济的‘四神汤’最管用。”她常年茹素，也注重膳食营养搭配，“简单地做，简单地吃”，体检一路绿灯。

穿过城门，暖意回响

上午9点，志工和苏州高校的学子们组成倡导队伍，准备出发。队伍中有几位来自“稀有血型俱乐部”的成员，组织人潘建珍说：“我们多次参与慈济活动，这里的氛围让人倍感温暖。志工那种用爱心和细心做倡导的



志工、苏州高校的学子们和几位“稀有血型俱乐部”的成员组成倡导队伍，大家一起高呼口号：“献血救人，接力生命。”摄影/欧红艳

状态，值得我们学习。希望未来持续开展户外宣传，不仅推动无偿献血，也期待更多‘熊猫血’人群加入我们的队伍。”

潘建珍身边站着沈红珍。十多年前，一次生死攸关的抢救中，沈红珍第一次知道自己体内流着罕见的“熊猫血”。医生叮嘱她：先把身体养好，五年内不要献血。她遵医嘱，等了五年。2013年第一次献血，至今已累计献血不下十次。

“别人给予我的，我也要把它

给别人。”面对部分市民对献血的顾虑，沈红珍总是以自己的经历现身说法，“我是献血的受益者。献血能促进身体循环，有益健康。在力所能及的范围内奉献一份爱心。”

倡导队伍穿过古城门，走进雅韵悠然的街巷，与小桥流水相伴。“美丽苏州，卷袖之爱。献血救人，接力生命！”的口号声在石板路上回荡。

在一家素食店门前，志工欧红艳向负责人宦先生介绍活动。宦先生对慈济早有了解，当即爽快应允参与献



在石路商业街，倡导小组遇到几位刚完成高考的准大学生，因孩子们尚未达到法定献血年龄，大家相约明年再见。摄影/潘秀兰

血。一声笃定的承诺，源于对慈济的信任，也化作最实在的支持。

一袋血，两代人的爱

采血车上，志工徐继红正挽起袖子。她当天在厨房帮忙，忙了一早上，才抽空赶来。护士核对信息时愣了一下：“您……已经献血三十年了？”

徐继红笑着点头。从年轻时第一次战战兢兢献出200毫升，到如今累计献血已达5,000毫升。

“第一次也怕，怕抽那么多血对

身体不好。”继红说，“护士跟我说，献血不会伤害身体，反而可以帮到有需要的人。既然能帮别人，那我肯定要做。”几天后，她收到血站的短信：您的血液已用于临床。“那种感觉，真的是——我真的能帮助到别人了！”

三十年，徐继红从青年走到中年。苏州血站的夏医生追上来告诉她：“徐老师，您已经达到‘三免’资格了——免公共交通费、景点门票、公立医院门诊费，记得去公众号认证一下。”

继红愣了一下，随即摆摆手：“那些都是额外给的。我献血，不为这个。”说完又转身回了厨房。

另一张采血椅上，志工王发柏笑呵呵地坐着。这是他第二次献血。第一次是在2024年的卷袖之爱活动中——当时女儿成功献血，成为活动第四十位献血者，他在现场当即承诺：“我也要献！”

发愿容易，做到难。五十多岁的人了，他开始天天锻炼，五色蔬菜、五谷杂粮轮着吃。最让他记挂的，是因病离

世的儿子。治疗期间，孩子多次输血，他不知道那一袋袋救命血从何而来，但那份恩情，他永远记在心里。

这里是幸福的家园

采血车外的慈济门诊部大厅，像一个温暖的集市，充满了各种声音和气息。

笛声悠扬，胡琴婉转，大提琴深沉，手风琴飞扬——艺术家们即兴演奏，为献血英雄们助兴。孩子们也登台展示了——一套拳法打得虎虎生



志工王发柏献血的因缘来自女儿的成功献血。最让他记挂的是儿子因病治疗期间，接受过多次输血，如今把这份恩情化作行动。摄影/吴青山

风，出拳、踢腿、收势，一招一式都有板有眼。

慈济门诊部也参与了此次卷袖之爱活动——包含义诊，为献血者提供中药饮品补气养元汤，为活动参与者提供解暑乌梅汤，送上应季的中药香囊等活动。

义诊区内，彭一峰医生面前排着长队，他一边为献血者把脉，一边在本子上记下茶饮方子。负责两款茶饮的制作，他表示，补元气血饮，酸甜清爽，既宜于献血后调养，又与端午

时令相得益彰。

吕绍维医生更是身兼数职——协助制作补元气血饮、和其他医生一起赶制端午中药香囊，与来宾互动解答问题，忙得连水都没顾上喝。抽空，她还献血400毫升。

“您自己刚献完血，就过来给我们发香囊？”有长者问。

吕医生笑着递过一个粽子形状的香囊：“没事的，我坐了一会儿了。您闻闻，里面放了紫苏——端午的节气，正好驱蚊避秽。”



义诊区内，苏州慈济门诊部的彭一峰医生面前排着长队，他一边为长者把脉，一边在本子上记下茶饮方子。摄影/包珥



吕绍维医生协助制作补元气血饮、和其他医生一起赶制端午中药香囊，并请长者辨认香囊中的紫苏。抽空，她还献血400毫升。摄影/包珥

苏州慈济乐龄班长者们、爱心献血者、志工纷纷来到义诊区，分诊、看诊、领茶包、领端午中药香囊，一条龙服务井然有序。医生们忙得不亦乐乎，来宾们满载而归，现场暖意融融，大家由衷感受到这里就是一个幸福的大家园。

签名墙前，爱心献血者排着队，在上面写下自己的名字。有人写了“愿天下无病”，有人画了一颗歪歪扭扭的心。书法家当场挥毫，为每个人写一幅字——“善”字后面，总跟着一句智慧好话。

沈红珍领到的那幅，写着：“付出，不是有钱人的专利，而是一份虔

诚的爱心。”她坐在休息区，和潘建珍一起轻声念出来。她手里还捧着一个手工小红花，是志工昨晚加班做的——红布扎成，花瓣层层叠叠，虽然不复杂，但每一朵都花了心思。

“你看海报上那句话：‘我不认识你，但我谢谢你’。”沈红珍指着墙上的大字说，“这个血在流淌的过程中，你也不知道会到哪里去，但这份爱一直都在。那个收到血的人，也许永远不会知道我的名字，但这就够了。”

采血车缓缓驶离，但车里车外，已经多了41个故事、11,300毫升热血和一份在古城苏州悄悄汇聚成的生命长河。

慈

慧心 净语

创办人·叮咛语

凡事感恩

【静思小语】对人对事常说感恩，感恩就是修行。

最永恒的同道伴侣

慈济历史值得流传，因为这不只是好人做好事的历史，而且慈济人来自各地，不分宗教与种族，都可以成为慈济人，保持自己的信仰。因为慈济人是身体力行去帮助人间的苦难，应不同的苦，用心去救拔，为困境中的人排忧解难。

“慈济人做慈济，要包容全天下，心胸要宽广；我们要让感恩长存于心，感恩任何事、任何人，就能适应一切而去付出。对人，要常常向人感恩，不论对方回馈给我们的是欢喜或不欢喜，我们一定都是说感恩。即使他们用不好的声色对待我们，我们转一个心念，这就是善知识，让我们心生警惕。

“凡事都要感恩，‘感恩’就是

我的修行。不论什么道理，追根究底就是爱、慈悲，这就是真谛，是包容一切的法，只要我们如规如矩，顺着法走，我们的身心永远都在法中。

“其实道理人人都会说，人人都会走，但是，参与的人越来越多，有的人认定自己走的路是对的，就勉强别人跟着自己走，让人起烦恼，这就不对了。我们要慢慢地带他们，让他们能够认同，之后才征询他们的意见，问他们是否要跟着走？若他们起欢喜心，就会跟着走；若还是不喜欢，我们也尊重他们，直到有朝一日，或许他们也会加入我们，成为永远的伙伴。”

在座的资深慈济人亦应把握机会，与其他慈济人一起做慈济事，不停步、

不脱队，直到最后一刻，仍然清清楚楚，心无颠倒、意无贪恋而去，就如津巴布韦志工朱金财在去世前一天，心中依然规划着隔天要做的事。

“今天我们能很随心所欲地去做想做的事，而跟随大家一起去做慈济事，会有人带着我们做；换我们要带人做事时，这些人也会来让我们带，这就是最永远的同道伴侣。我们这辈子种下这样的因，与这群人共耕这块福田，其实是很长久的时间都在同耕这亩福田。”

“劫”是很长的时间，即使已入

“坏劫”，世界也不会很快坏灭，但是世间人情、伦理愈来愈淡薄，人间愈来愈混乱，直到人人造恶，造成众生共恶行。修行，就是要将这念心照顾得很好。

“我们本来就有清淨的如来本性，只是很久以来被形形色色的习气染污。所以我们遇到每一位，都感恩他们是来带自己走好的方向，说好的法，从而善法共聚，自然让我们心中的烦恼无明一直消除。所以我们要不断与人结好缘，久而久之，我们的清淨本性清清楚楚时，也就成为觉者了。”

心中有善、行中有善

【静思小语】每一秒生起的那一念善，就是修行的起点。

人生无常，分秒勤精进

韶光荏苒，已至农历三月十五日。
“时光匆匆啊！日子一天一天过去了，

一小时六十分钟，一天二十四小时，都是分分秒秒累积，也在不知不觉中不

断地消逝；一天、一月、一年，不断循环，生命也是如此循环。虽然是循环，今天是农历十五日，下个月也有十五日，但是我们无法笃定下个月是否仍然平安无恙，因为人生无常。”

就是因为人生无常，更要虔诚守护每一秒钟的心念，一念精进，则身、口、意精进向善；心中有善、行中有善，则念念皆善。请大家不要轻视分秒，那一秒生起的那一念善，就是修行的起点，从此不断精进；万一起了一念懈怠，或有一念恶，说不定

从此偏差为恶而不能自拔，分秒时日都在累积恶行。一念偏差，步步偏向；原本只是偏了分厘，却随着时间愈偏愈远。所以必须照顾好一念心，不能有丝毫差错。

“刚才站在外面，听到响亮的鸟鸣，有呼唤、有对答，好像一边说着：‘勤精进、勤精进’；另一边回答：‘把握时间、把握时间’。是啊！要把握时间勤精进，我们身在慈济，就是要善用时间，祝福大家殷勤精进，慎勿放逸。”

不轻细微

【静思小语】出于真诚回应善行，微小力量也能成就大事。

让下一代觉得有慈济真好

慈济人内修诚正信实，外行慈悲喜舍，在发挥慈悲喜舍精神做慈济事的同时，亦守持诚正信实的原则。无论在

里，慈济行事都要合乎法规，做慈善工作本来就不为营利，而是以真诚的心帮助需要的人，要永久延续这份从“竹筒

岁月”起步时就秉持的精神。

慈济能做慈善工作，是因为获得大众的信任，而慈济也很认真做，因此无论是过去或现在的慈济事，都要发表出来让大家知道，慈济从每人每天存五毛钱开始做起。

“我现在常常提起五毛钱，就是要让大家知道慈济最初如何起步，慈济人是如何跟着师父做救济，他们的子孙若能了解，也会觉得有慈济很好，‘我阿嬷那时也出力，街头巷尾

五毛钱创造了今天的慈济

慈济在六十年前成立，当时台湾经济比较不好，尤其花莲相对偏僻，经济更困难，苦难人比较多。“有一群上了年纪的老人家，当她们听到导师要我带着弟子搬回西部时很舍不得，设法挽留我，于是我要她们每天节省五毛钱，作为慈善基金，帮助我

去劝募’，感到与有荣焉。即使有些资深慈济人早已去世，我们还是要向他们的子孙表达感恩。

“念过去，才能做未来，所以应该要知道过去的历史。诚正信实，就是我们的精神理念，而慈济宗门要发挥慈悲喜舍的精神，慈济所做的就是慈悲济世的工作。很期待人人深入了解慈济，知道我们做的范围多广、深度有多深；做得深与广，才有办法稳扎基础，往上发展。”

救助贫病孤老者，我就永远不离开花莲，慈济就在克难中成立。”

当时的物价不高，虽然五毛钱很微小，但只要响应的人多，点点滴滴会合起来，就能买米给缺粮的人。虽然大家的生活也不富裕，但是每天省下五毛钱，家家都可以负担，所以大家都乐于

付出。慈济就是从这样开始，到今年是六十年，回顾过去，“五毛钱”创造了今天的慈济，所以我时常对慈济人说，不要轻视微小的力量。

大家凭着这一句话，共同用这份精神付出爱，即使只是看到老人家走路不方便，伸手牵着他，帮助他走平安的路，这就是爱的付出；举手之

劳，只要能做得到的，都可以做。累积小钱行大善，这份精神一直维持到现在，慈济人持续力行与推展，汇集人人的爱心，可以做许多人间的大善事；大爱不需要分别国籍、种族、宗教，人间事由人间人做，人间苦也需要人间人发挥爱去救拔，这就是慈济的宗旨。

志气与脾气

【静思小语】有志一同为人间做事，要用志气互动，不要用脾气。

为抢救生命而承担重任

一九九三年成立慈济骨髓干细胞中心，是多方请托之下，由慈济承担重任。当时大众不了解骨髓捐赠与骨髓移植，而且建置数据库与检验成本都很高，没有人敢相信、没有人敢尝试，对于自己来说，心理负担也很沉重，从成立到运作的过程确实很辛苦。

“虽然知道会很困难，但总是想着，万一有人需要，而我们把数据库建置好，便可以及时发挥；要将‘救人一命，无损己身’的观念建立起来，要用科学的分析，让人人相信这样的医疗行为是安全的，让他们敢伸手出来抽血建档。”

初时愿意验血建档的捐赠者大多为年轻人，但是等到病人来慈济数据库找到配型相合的捐赠者，联络捐赠者时，却常受到其家属的拒绝或阻碍，要说服家属更为困难。幸好各地慈济团队

锲而不舍，一路走过三十多年，现在大家已经知道造血干细胞捐赠可以救治血液疾病患者，且医疗科技愈来愈发达，期待能尽早研发出治疗血液疾病的药物，减轻造血干细胞数据库的负担。

人间变化没有一刻停止

人文志业同仁前往尼泊尔采访慈济蓝毗尼园区启用之行，也来到迦毗罗卫的贫民窟，相较于当地一般民众生活环境清苦，其中一户屋主家中有冰箱等设备，遂自豪地表示自家是王宫。

当地居民的生活困苦景象，让人看了很不舍；对照二千五百多年前与现在，过去很苦，现在仍是苦。想象中富丽堂皇的迦毗罗卫王宫，其实经过考证后模拟还原，用现在的建筑标准来看，大约是中产阶级的房屋。所以若说悉达多太子在王宫的生活很享受，其实大概与现代的一般家庭差不

多。所以想来，能生活在这个时代，真的要感恩！

不必与二千五百多年前的印度比较，现在交通便利，开车从精舍到慈济医院，十多分钟就能抵达；刚成立慈济时，自己从精舍前往花莲市区，只能步行。

“花莲慈济医院兴建时，我每天一早就从精舍出发，走精舍后面的产业道路，就是现在大家说的‘师公路’，要走两个多小时。所以那个时代与这个时代相比，的确辛苦，没有经历过那段岁月的人，难以想象其中的困苦。

“回想这六十年，我觉得很值得，走过最苦的时代，现在则很有福，全球有这么慈济人，而且交通方便，很快就能看到远在海外的弟子回来。以前我若要出门，就要准备好几天才有办法，因为要买到车票，不是那么简单；现在出门，有多辆车，来去自如。”

尽管数十年间，社会人间的变化很大，其实分秒都在“行蕴”中，故谓人间无常，就是因为没有一刻不在变化中。

“这六十年间，人的知识水平

不因人我摩擦停下脚步

慈济医院与学校能在花莲设立与发展，不论是地缘、人缘，一切都是好因缘。

“更重要的是，师父所得到的都是福缘，很多人支持着我，否则我哪里有能力办教育呢？我只有一念心，为了要落实医疗在后山能够就地守护生命、守

提高，知道的事很多，懂的事情也很多，但是有高知识却缺乏智能，人应该要追求智慧。所谓善恶杂糅，知识有善也有恶，智慧是纯善，所以我们要培养智慧，人文志业要负起社会教育责任，可以分析知识与智能的不同，引导大众提升智慧。”

人文志业所承担的任务很重要，要教育大众不只有“知”，还要引导成“智”。“‘知’的下方要多一个‘日’，让人人的心，日夜都光亮。”

护健康、守护爱，所以我盖了医院，同时要让医院的同仁，人来了，心也安，所以办学校，让志业体同仁的子弟在花莲上学、成长，这一连串都是紧密相关。”

回想这几十年来，慈济志业发展，总是感到自己很有福，很感恩一路上有许多人的支持与投入。“我不

断对大家说感恩，不是只在口头上说而已，我的感恩是打从内心的诚意说出来的。我也相信每一位发这一念心是真诚的，虽然有很多艰巨困难，而即使是志同道合者，人与人之间难免意见不合、脾气不合等，要让人人合和互协，不是那么简单。”

“合和互协是我对大家最重要的期许，人要合，心就要合，才能与人合作。慈济到今年已经六十年了，虽然我拖着这辆车，这六十年来拖得很辛苦，不过有大家的支持，支持我的人比我更辛苦。

“当初要建慈济医院，有多少慈济人和爱心人士做苦工，磨手皮劳动筹款，忍耐身体上的劳累辛苦；人若不合，但是为了要帮助师父，就要相忍，是心理上的辛苦。其实在人间做事，要做得成功，不能没有‘忍’，何况我们做的是志业，只要有心、有愿、有志，我们就要会合心力达成目标。”

在座教育志业的主管都与师父同心、同志愿，也要为未来设想，尽心力栽培年轻人，带动出能够承担志业的人才，让师父放心。“尽心，就要和，互敬、互爱，那才是我真正想要的。你们与师父同心志，要真正与师父贴心，照着所期望的方向继续前进，做得问心无愧，不要留下遗憾。”

“人人本具清净本性，只是一直被无明卡住，所以习气愈来愈重，脾气就不好了。我们要时常提醒自己，要用志气，不要用脾气。不要因为彼此之间有摩擦，就停下脚步；我们都是有志一同，要为大局而放宽心胸。

“四大志业能顺利运行，对社会绝对有益，因为四大志业都是为社会做事，所以大家要团结，若是受到委屈，要堪忍。师父这几十年来，如果没有忍的功夫，一阵阵‘无明风’早就将我吹走了，要很忍耐才能走到今天。现在有多位志业体主管帮我分担，减轻重担，

所以请每一位都要共同承担志业，不退转，让志业永恒。”

柔和忍辱

【静思小语】护好自己的言行举止，提起柔和忍辱的功夫，成为祥和人间的一股力量。

慈济人自故乡来

台中丰原、东势、后里的慈济人返回精舍，分享法亲关怀、辅具运作中心等事务。

“师父在台中清水出生、于丰原成长，看到故乡人，回想年轻时期，虽然在故乡的时间不长，但是回过头盘点生命，感觉时间过得真快。这一颗从故乡萌芽的种子，已经快要凋谢了；不过，看到故乡的慈济人，还有第二代投入，觉得很有希望、很欢喜！”

最近听着慈济人分享各自的人生故事，觉得大家的人生都与师父有关，与这么多人的生命有交集，想来觉得很有价值，也觉得因缘不可思

议。听到丰原慈济人说过去，看到过往的相片，好像很陌生，听来又是那么亲切，用心再看清楚一点，就将记忆又拉回来。

看着林娟伶师姐分享的相片，当时在俗家的金兰之交——老大刘瑞凤、老二张云兰、老四张秀惠女士，“这都是很久以前的记忆，现在再看，觉得很亲，但是她们的家人，我就不认得了。人生就是这样，会合了又散开，也许当其他因缘会合，又回来相见了。”

“感恩你们送这些相片回来，尤其这张（与金兰之交合影），中间这位是

我，很年轻的时候还留着两条辫子。人总是会老，但我们老得很有价值。在座大多上了年纪，不过自我盘点，不论你们过去多么风光，都不及现在大家穿着这套‘柔和忍辱衣’，穿着这件衣服，就要护好自己的言行举止，顾好慈济形象，这也是我们的修行。

“修行，就像披盔甲入战场，这世间有很多恶形恶相，如果遇到有人说比较重的话，我们要看一看自己，赶快提起柔和忍辱，如果能够维护得住，这就是修行最高的功夫。

“因为有你们，才能把慈济的精神传播出去，现在的世间很需要‘慈济’的形象，因为这是让人间祥和的一股力量，所以我们还要再努力。

“慈济这六十年来，从小小的一念心，这一颗小小的善种子，也是一念信心，走到今天已经有这么多慈济种子落地生根；你我都是第一代，第一代种子的质量要照顾好，代代相

传，所产生的种子都是好质量，所以我们的责任很重，要把为人间付出无所求并且真诚感恩的精神传下去。

“虽然期待人人都是付出的人，也就是有福之人，但若没有苦难人，哪有精进行善的有福人呢？所以不只救拔他们生命中的苦难，还要照顾彼此的慧命。你们也要照顾师父的慧命，若没有你们帮助我，我的慧命无法再放大；就是因为有你们，所以帮助我放大慧命，能够再撒播更多种子，引领更多人，所以要很庆幸这辈子我们相识。”

旧照片中的四人，只有一位的后代在这里，希望慈济人都要往下传承，“在这里的每一位，只要传承给下一代，就又成就许多慈济家庭；我的家庭是天下大家庭，所以传承给天下慈济人，这四位当中，我最有福！你们因为我而发这念心，将大家带回来，人人这颗心灵的种子，都是为普

天下众生而付出，在我们的未来会更成熟，会有愈多人作为伴。”

慈善为所当为

【静思小语】济贫救苦不是量力而为，而是该做的就去做。

人少力弱也要做慈善

六十年前，师父在东部看见孤老无依、贫病而无力就医之苦，而在因缘会合之下，克难中成立慈济功德会，每人每天存五毛钱，就开始做救济；即使人少力弱，生活捉襟见肘，仍会因应每个贫苦家庭的需要而给予米粮或生活补助，协助生病的照顾户送医治疗，并帮忙出医疗费用等，只要是认为需要做就去做。

“慈济做慈善可能与其他机构不同，我们不是量力而付出，而是该做的就去做，慈善援助的力道要让人确实感受到我们在帮助他们。”师父的慈善观念虽然说以经济学的观点来

看，要有力量才有办法救人，但是我们不能只是计算自己有多少力量，要付出多少、留存多少，不要有这样的想法，该帮助的我们就要帮助，这是我一贯的想法。

“说起来，我若有经济学的观念，我就不会做慈济了，就是没有经济观念，看到有人很需要就去付出。而现在的社会讲究经济学，会推算成本等等，我们也要考虑、因应一般社会的需要。”慈济过去也没有国际观念，因为自己面对的就是花东等地的环境，看到社会有需要，认为该做就一直做；此时的慈济，需要跟随国际

的方向，因应现在的人间而做。

过去气候变化没有现在这么剧烈，忽然间大雨成灾，或是强震酿灾，近年来频频发生；天灾如此，人祸更令人担忧，小时候经历战争的残酷景象永难忘怀，而现在看新闻也很担心，尤其武器发展到威力强大，如果因为生起一念无明而引发战祸，那就一发不可收拾了。

“人若没有缺点，世界就和平了。所说的缺点，并非这个人存心不良，而是人的脾气不好，容易冲动，甚至身体不舒服就会发脾气。所以说人要修养，养成好习惯，重要的是平时的观念累积，累积好观念，哪怕身体不舒服，也保有那份修养。我们自己要具备良好修养，才有办法面对各种不同习气的人。”

面对不好的声色，不能认为现在的人就是这样，所以也跟着用不好的形象应对；心理上要自我调适，把自

己的“气”调好，接纳、帮助不和气的人，让他们知道自己这样无法与人有好的互动交流，不能结好人缘。

脾气不好的人，就如炭火燃烧后的灰烬，很干燥，微风一吹就漫天扬尘。所以常说“法譬如水，润泽群生”，露水很微细，肉眼难见，但能让大地湿润，不至于起风就尘土飞扬。人若身处充满正法的大环境里，即使只能吸收点滴法水，长时间也能受影响，不会那么容易冲动发脾气。

在工作之余，主管与同仁互动谈天时，可以提到师父所说的话，分享自己听了以后的感想、做到以后的心得。“平时听大家的分享，我都觉得很感恩，认为自己很有福，遇到的都是好人，慈济真的是好人居多，人人都有真诚的爱，能表达出来让人有感受，也愿意行善付出。”

慈济

T Z U C H I

2013 年 4 月创办

2026 年第 06 期 总第 159 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



“2026 年六五世界环境日”深圳主题绘画比赛作品
《绿色前行 美丽中国》（特等奖）作者：蔡晨玥（11 岁）

这幅《绿色前行 美丽中国》是我心中的梦想家园，我想把它画下来，送给未来的自己。

在我的画里，天空蓝得像一块透明的宝石，白云软绵绵的，好像伸手就能摘下来吃一口。连绵的青山穿上了绿色的外衣，上面长满了五颜六色的树，红的、黄的、粉的，还有金灿灿的向日葵，它们好像在比美呢！山顶上，几架大风车“呼呼”地转着圈圈，设计师伯伯将风能变成了干净的电能，送给远处的城市。

一条小河唱着欢快的歌穿过画面，河水清得能看见水底的小石头。小鱼儿在追逐打闹，大鲸鱼也来做客，岸边的大象甩着长鼻子散步，它们都是我最可爱的邻居！

看，那个骑自行车的女孩就是我！风在耳边唱歌，比坐汽车还快乐。河边的小汽车正在充电桩旁“喝”电，高铁“嗖”地从桥上飞过，它们都是环保产物，不冒黑烟哦！远处的高楼亮晶晶的，那是我们用绿色魔法建造的未来城市。

我希望天空永远这么蓝，河水永远这么清，小动物们都有温暖的家。我要和的小伙伴们一起，当一名环保小卫士，守护绿水青山，让美丽中国越来越美！



慈济基金会微信公众号
(tzuchi_org_cn)



《慈济》电子版
www.tzuchi.org.cn



慈济基金会抖音号
慈济 (Tzuchi1013)



撰文/王欣、宋春阳 摄影/宋春阳

从无到有，十年初心如故

2016年5月，在志工王金华一家的无私支持下，哈尔滨慈济前宏路环保站于简易屋中诞生。那时条件简陋，冬日严寒，志工与志愿者仅靠一炉炭火御寒。为不中断环保，王金华毅然腾出自家客厅作为分类区，以言传身教带动子女、感召邻里，让环保的种子在冰城悄然萌芽。

2018年，在志工马立英、刘宝珍夫妇支持下，环保站由凉棚升级为红砖铁瓦的“大爱屋”。后经基金会评估，环保站再次改造，成为兼具环保分类与慈济人文理念的新型空间。十年间，从遮风挡雨皆难的棚屋，到整洁雅致的环保站，每一步蜕变，都凝聚着志工日复一日的坚守。

十年来，志工扎根于此，风雨无阻。零下三十度的清晨，马立英提前点燃炉火为伙伴驱寒；盛夏酷暑，众人躬身分类、奔走倡导。他们带动周边居民与学校参与环保捡拾，让环保理念走进社区、深入人心。站内银发长者与青年志工并肩而立，用双手守护碧水蓝天。

十周年活动现场，92岁的王金华老妈妈获颁“大地母亲，终身守护”荣誉证书。75岁马毅荣代表银发志工分享：“在这里付出，晚年更有尊严。”76岁王树祥老人十年如一日默默坚守，用平凡日常诠释不凡坚持。

志工以诗朗诵《默默的平凡与不凡》致敬银发守护者。从无到有，初心如故——前宏路环保站的故事，仍在继续。