

慈濟

2026 年 第 07 期 总第 160 期

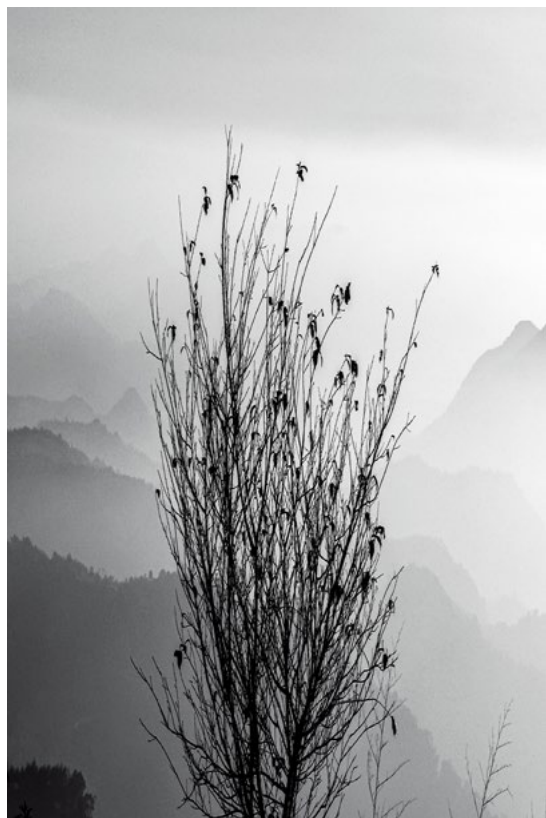
准印号 /S(2026)00000279

内部资料 免费交流

一主题报道二

微光成炬
爱暖人间

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

聚善造福行正法

心灵净土，弘扬正法，
走入人群，见苦知福；
共聚善业，广结好缘，
爱为种子，利济人间。

爱，让每扇门都透进光

|| 编·语 ||

善的种子落在哪里，哪里就会长出希望。

本期主题报道记录了五个被慈济长期陪伴的家庭。故事中，没有波澜壮阔的篇章，只有一扇扇被轻轻推开的门，和门背后那些让人疼惜的日子。

何妈妈85岁了，每天早晨8点15分出门，坐公交，步行，抵达昆山慈济环境教育基地，这条路她走了十多年。丈夫走了，儿子也走了，在志工的陪伴下，她把眼泪咽进肚子里，在环保站分拣瓶子的每一天里，何妈妈重新活了过来，“只要走得动，我就不会停。”

清池伯的家曾是一间堆满杂物的“孤岛”，邻居远远绕行。厦门志工、社区工作人员及志愿者上门帮他清扫屋子。随后，志工每周陪他锻炼、量血压、教垃圾分类。70岁的清池伯把做环保叫作“上班”，把善意当作“头家”的赞誉。重阳节他回家看望94岁的母亲，母亲拉着志工的手说：“清池变乖了，你们很会照顾人。”

荣春大哥的家曾被大火熏黑了墙、炸碎了窗。八个冬天，他裹着破被子蜷在四面透风的屋里熬过

来。沈阳志工来后，换窗、修电、刷墙、送餐。新窗装好那天，他哽咽着说：“熬了八个冬天，今年终于不冷了。”他的儿子阿博指着志工贴的祝福语，认真地说：“我要做君子。”

阿德独自住在南昌老宿舍楼一间十余平米的小屋里，重度帕金森病缠身大半生。六年间，志工带着鲜花、绿植一次次敲响他的门，他学会了数黄豆、画曼陀罗、唱《幸福的脸》。第一次被推下楼晒太阳时，他眯着眼看蓝天，积压多年的压抑忽然消散。办理退休后，他对志工说：“钱不用再给了。但希望你们，还能常来看看我。”

福建泉州，小栋和小虹兄妹与爷爷相依为命，屋子里垃圾成堆。30多位志工和志愿者用了整整一上午清扫。小虹终于有了自己的粉色小床，她端端正正摆好毛绒玩偶，笑着说：“今天特别高兴，特别开心。”门匾上“宝珠传芳”四个字被擦得闪闪发亮。

慈济创办人曾说：“爱心是生命的源泉，付出是生命的资粮。”愿这些故事，也能成为大家心里的那束光——去相信，去付出，去成为别人生命中的温暖因缘。

越



——封面图说——

垃圾成堆，油垢满墙。福建泉州慈济志工和志愿者一行30余人，用一整个上午为小栋一家的小屋“大翻新”。志愿者黄大专爬上梯子，一遍遍冲刷顽固油渍，直到墙面重现干净。摄影／黄清丽

目录 CONTENTS

主题报道



16 微光成炬 爱暖人间

慈济志工把困难当作磨炼，把陪伴当作本分，把每一个遇见的人当作家人。爱从来不是抽象的——它是志工用日复一日的脚步、一碗又一碗温热的饭菜，把“慈悲”两字写进了最寻常的日子里；它让我们看到：再微小的光，也能照亮一间屋子；再平凡的陪伴，也能焐热一颗冰封的心。

- 18 何妈妈的故事
- 28 清池伯的“头家”人生
- 36 熬了八个冬天，终于不冷了
- 44 那束光，从未离开
- 52 “宝珠”闪闪亮

编语

- 01 爱，让每扇门都透进光

无尽藏

- 04 万众虔诚 祈祷风调雨顺

- 06 2026年第二季度工作简报

社区共善

- 62 粽香流转邻里情



各地慈善

- 68 草坪上的光，青春与爱共飞扬

- 78 山路弯弯，爱意满满

人文环保

- 88 一桶酵素，百年市集换新颜



慧心净语

- 98 创办人·叮咛语



画作／黄逸樵

证严法师主讲 编辑部整理
二〇二六年七月五日至十三日

万众虔诚 祈祷风调雨顺

天地威力之强，人力难以抗拒，风雨来临前，谨慎做到有备无患。平常待人接物也要真诚与戒慎，以万众的虔诚祈祷世界风调雨顺。

大家要将志业传承给下一代，以善传家就是最好的传承，留德给子孙。

德，就是付出所得，虽然说是付出无所求，但是分分已获，所做的都是自己所得。

“师父对你们很真诚，也要告诉你们，要有诚意；感受到你们的诚意，我就很感恩。你们听到师父向你们说感恩，觉得自己的虔诚让师父知道了，所以你们也会很欢喜。我们相知，彼此是知己，要先了解自己，与师父相知相惜，其实对于任何人都要这样，这分相知相惜的爱就是大爱。大家都请师父不要担忧，只要大家相知相爱，合和互

协，师父就没有担忧。

“师父对大家也有期待：要用生命增长慧命，做到让人有感受，就能相互影响而带动起人人的爱心。”如果此生没有投入慈济，不认识师父，也不认识这么多慈济人，无法随着慈济的慈善行动而与人结好缘。

大家投入慈济，认识许多慈济人，所分享的都是好人做好事；也会在投入慈善行动时，与不同家庭背景的人互动，看见各种人间苦相，增广见闻亦累积经验，无论是正向或负面的人间形象，都可以作为增长慧命的资粮。当慈济人遇到他人有生活或人

际关系的困难，就可以提出自己的人生体会，或是分享其他人的经验，用来开导有心结的人。

社会是大家共同的家，年轻人、中壮年加入防灾，更要主动关怀社区里的长辈。

七月上旬台风“巴威”来临时，我在台北，没有赶回花莲，通过视频会议，看到每个地方的慈济人都妥善防灾，守在本分该做的事，我很安心。慈济人很有责任感，也主动跟社区、乡村联络，共同保护家园。

现在，社会老人偏多，这是我们要特别关怀的。主动一通电话关心，哪怕一阵风来，就赶快问问老人家是否平安；雨大一点，也要请他们去比较安全的地方。每当台风来临前，要善用手机，或传信息、或打电话给认识的左邻右舍与长辈，提醒他们提前做好防范，备好物资，以免半夜风大雨急再起身准备就会很麻烦。这种主动又直接的关怀，比什么物资都更暖人心。

慈济人聚在一起，为的就是守望相助。一旦有事，人人关心、人人动起来。如果有大风大雨，慈济人也要守规矩，相互提醒不要贸然外出勘灾，等风雨过后再出门。大家平安，

我才心安。

社会是我们共同的家，有风有雨，就要人人来照顾；我们要多鼓励年轻人、中壮年加入防灾行列，有灾难时一起来发挥力量。

现在科技发达，天气预报虽已相当准确，但天象仍有很多未知。无论预报的风力大小，都不要轻视和疏忽。如果我们的心态晃晃荡荡、似有若无，大自然的威力便不会放松。有备无患，谨慎的预防，以周全的准备来表达内心的真诚，心与力要平行。凝聚这份虔诚，愿风力减弱、雨势趋缓。

天地威力之强，绝非人力能抗拒。幸运度过台风，都应心存庆幸与感恩。但并非有事发生才求平安，日常待人接物，也须时时戒慎虔诚。

气候变迁加剧，地球温度愈来愈高，风雨愈来愈剧烈，也愈频繁发生。看到世间有灾难，不要说“离那么远，与我们没关系”。气流是全球性的，与众生都有关系。大灾来临，个人做再多、做再好，还是会随之而去；只靠自己的力量太微小，我们需要汇聚大家的善念和力量。

以虔诚之心祈祷世界风调雨顺，请大家多用心！

■

慈济慈善事业基金会（以下简称“我会”）在主管部门的指导下，依年度工作计划扎实推进各项公益服务项目，持续将慈善服务融入国家民生保障与社会治理大局。

值此《中华人民共和国社会救助法》正式公布并于7月1日施行之际，该法为我会融入分层分类社会救助体系，尤其参与急难社会救助工作，提供了坚实的法治保障与明确的方向指引。

5月，广西柳州接连发生地震、广东恩平遭遇历史罕见特大暴雨，我会迅速响应，慈济志工第一时间勘灾驰援，与政府协同向受灾困难家庭送达急需的生活物资。

我会持续依托九大核心项目，及三大综合性计划与服务平台，完善各项帮扶机制，规范项目运作与信息披露，加强内部治理与财务管控，切实配合构建多元协同社会救助体系，扎实完成各项公益服务工作。

现将第二季度，我会开展的各项重点工作与项目成果简述如下：

急难救助



5月18日，广西壮族自治区柳州市接连发生两次5.2级地震，部分群众生活受到影响。我会迅速组织志工勘灾并紧急调拨物资，驰援折叠床500张、环保毛毯500条、环保置物箱400个，惠及155户、

500位受灾群众，并协助安置点搬迁、陪伴发烧儿童就医。

驻洛河村工作队廖队长说：“在政府和社会爱心人士的关怀下，基本生活物资已有保障。我代表村屯感谢慈济基金会的捐赠，我们一定做好群众帮扶和家园重建工作。”

5月20日，广东省恩平市那吉镇遭遇历史罕见特大暴雨，数百户乡亲生产生活陷入困境。经当地政府协调，志工入户勘察，经评估决定向那吉镇低保、低收、残疾及独居的100户受灾家庭，捐赠大米、食用油、环保毛毯、床品四件套等14项生活物资。

6月9日，捐赠仪式在那吉镇党群服务中心广场举行，志工分七小组奔赴圩镇及七个村落发放。那吉镇副镇长梁楚卿表示：“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。”



个案长期济助

本季度，志工每月入户走访约3,800户困难家庭，为服务对象提供经济补助、物资支援、居家清扫、心理陪伴等多元化帮扶，引导受助家庭重拾生活信心，传递善意、实现自助助人。



福建石狮困境儿童小灿，父母离异，父亲身患重度眼疾却又沉迷网络，导致小灿三餐不继、缺乏引导，学业滞后。自2021年起，慈济启动长期帮扶，持续为小灿提供课业辅导、生活物资及日常关怀。因家中长期脏乱，社区联合慈济，邀约社区志愿者入户开展居家清扫，清理垃圾，将生活用品规整收纳。在志工的带动下，小灿父亲终于主动参与打扫。社区退休人员、关工委成员蔡美丽也一同参与，她感谢志工对小灿一家的持续关心，并表示将保持关注，期盼小灿父亲尽早振作，积极面对生活。

“耆乐融融”——长者关怀

我会在各地落地推动多元助老公益项目：开设耆乐健康学堂、耆乐健康食堂，推进“福守——长者居家安全改善”“陪你到老 入户关怀”，同时搭建“耆乐有为”长者志愿平台，精准对接长者群体的核心需求，搭建邻里互助网络，发挥银发力量，助力健康老化，活力老化。

耆乐健康学堂

我会在北京、天津、上海、吉林、辽宁、江苏、浙江、福建、湖北、湖南、广东、云南，共12个省、直辖市开设41个“耆乐健康学堂”。本季度，累计举办母亲节、端午节关怀及各类适老活动1,729场，服务老年群体近1.55万人次，多维度满足长者在老有所学、健康养生、社交陪伴等方面的需求。



耆乐健康食堂

我会在福建顺昌、福鼎、泉州、晋江和湖南华容五地开设长者健康食堂，以餐食暖心、活动润心、志愿聚人心，着力打造邻里互助、温情友善的社区养老环境。本季度，累计供餐404场次，提供爱心蔬食餐12,818份。



福守——长者居家安全改善

本季度，我会“福守——长者居家安全改善”项目在北京、天津、上海、河北、江苏、浙江、安徽、福建、江西、山东、河南、湖北、湖南、广东、广西、云南，共16个省、自治区和直辖市持续推进，并逐步延伸到湖北红安、浙江绍兴、广西柳城、福建福鼎和漳浦等县乡村，获多地官方媒体及政务微信公众号报道。



上海普陀融媒体指出，一根不起眼的扶手，握住的不仅是安全，更是一份来自社区与社会的“福守”。长寿路街道将持续深化与慈济的公益协作，逐步推进

“福守”、入户关怀、寒冬送暖、耆乐融融等为老服务项目，落地辅具适配、残健融合、助残员关怀等助残服务，同步开展社区环保、志愿者联谊等特色活动，以暖心行动兜牢各类群体民生保障，稳稳托起大家的幸福感与安全感。



本季度，累计为70周岁以上高龄独居、两老相依、低保及残疾困难长者，免费安装1.3万件防滑扶手、淋浴座椅等适老化设施，惠及约6,000户家庭。

陪你到老——入户关怀



本季度，志工累计入户探访空巢、独居、高龄、失能与半失能、老养残长者，以及困境长者家属162次，关怀服务1,745人次；为辽宁沈阳宝石社区和重工新村社区行动不便的长者和残疾居民，累计入户送餐1,432份。

“大爱童行” 儿童与青少年关怀

我会与各地教育局、关工委、未成年人保护中心、街道社区等单位合作，聚焦流动、留守、困境儿童，以及环卫家庭子女、外来务工随迁子女，打造“大爱童行”公益项目，提供多元化帮扶关怀方案，助力儿童与青少年身心健康成长。

每日豆奶

本季度，我会持续向上海市崇明区建设镇四所学校的学生，每日捐赠一瓶豆奶，累计捐赠4,998瓶豆奶，帮助改善膳食结构，助力孩子健康成长。

课后及假期伴学

我会联动福建厦门、晋江、石狮、连城、福鼎，广东深圳，四川成都，江苏苏州、昆山，浙江绍兴、嵊州，湖北黄梅多地合作单位，邀约退休老师和大学生志愿者，利用课后时段与假期，为流动、留守及困境儿童青少年提供常态化陪伴服务，守护身心健康成长。本季度，累计服务5,030人次，免费提供健康蔬食2,745份。



6月13日，苏州“红豆杉的爱”2026年春季成长营举行结营典礼。春季成长营共开展8场活动，服务惠及244人次，营队融合孝亲感恩、阅读、戏剧、手工、户外研学、敬老实践等活动，同步开设4期家长学堂，分享家庭教育理念，搭建亲子共学平台。



孩子们的改变清晰可见：原本内向的孩子变得开朗热心，调皮的孩子也学会了体贴长辈。何妈妈感慨道：“每一次来，我都学到很多教育孩子的方法。小宇在这里成长了很多，懂得做家务，学会孝顺父母。虽然很少用言语表达爱，但我却能感受那份心意。”

亲子阅读推广

志工在北京、天津、上海、重庆、内蒙古、辽宁、江苏、浙江、安徽、福建、山东、广东、广西、湖南、河南共15个省、自治区和直辖市的26个县、市、区，依托慈济大爱健康故事屋、亲子书袋、书香传家三个公益项目，常态化开展亲子共读陪伴活动。本季度，累计服务3,166人次亲子家庭，助力家庭和睦向好，传递优良家风理念，守护儿童身心健康成长。



暖心守望—— 群体关怀与社区发展

我会持续针对环卫工人、失独家庭等特殊群体开展专项暖心关爱服务，以常态化的帮扶传递人间温情，带动邻里互相关怀、守望相助。

群体关怀

“珍爱环卫·有您真好”

我会在江苏南京、河南许昌、浙江杭州、山西太原、福建泉州、广西柳州、



甘肃兰州，7个城市持续开展“珍爱环卫·有您真好”项目，内容涵盖个案帮扶、爱心送餐、健康义诊义剪、驿站日常关怀及净街环保行动等多元服务，从健康、生活、精神多方面关爱环卫工人。本季度累计嘉惠环卫工人逾5,248人次，其中，免费蔬食送餐4,397份。

自2025年8月起，由中共许昌市委社会工作部指导、许昌市经济技术开发区建设服务局主办、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，每月定期在河南许昌慈济环保站举行。

6月关怀活动恰逢端午佳节，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，向350名环卫工人赠送粽子和香囊。

“有爱不孤独”特殊计划生育家庭关怀

本季度，在辽宁本溪，志工累计入户关怀失独长者145人次，发放生活补助金，协助居家打扫、生病陪护、陪同春游踏青等暖心服务，并送餐1,883份。

张女士身患精神疾病、脑梗及帕金森病，常年卧床，丈夫王先生独自照料，长期身心疲惫，曾对妻子发脾气，也对亲友和社区心生怨怼。2017年起，志工应邀持续关怀，耐心开导王先生，定期送去被褥、护理垫、药品、月饼等物资，并上门为张女士洗澡清洁。2025年11月起，增加每日送餐服务。长久陪伴下，夫妻关系明显缓和，王先生由衷地对志工说：“没有你们，这个家我早就放弃了，是你们让我重新有了生活的信心。”



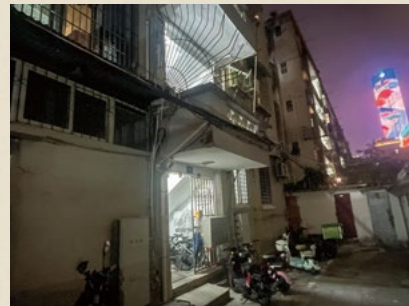
80岁的姜女士行动不便，买菜做饭困难，家住郊区。志工每月驱车探访，携带饺子、蔬果等食物上门，分工打扫全屋、清洗衣物、为老人剪发洗头。姜女士满心动容：“你们来我才高兴，感谢慈济的关怀，让我有爱不孤独。”

亮灯行动



我会与福建厦门市思明区鹭江街道办事处、厦门电力三方携手，以“亮灯行动”为载体，

为无物业管理的老旧社区黑楼道探寻长效“复明”方案。本季度，“亮灯行动”在禾祥西社区和厦禾社区率先落地，分批次完成4个小区、21处楼道的亮灯改造，惠及166户家庭。



社区发展

4月28日，我会与福建福州市瀛洲街道瀛东社区正式签署社区共善项目协议，双方携手深化为老服务，助力社区长者实现“老有所学、老有所用、老有所医、老有所养”。截至本季度，我会在北京、天津、上海、黑龙江、吉林、辽宁、江苏、浙江、福建、江西、山东、河南、湖南、广东的22座城市、55个社区开展合作，深耕基层公益服务，多方携手搭建邻里互助平台，共同打造温情和睦、守望相助的和美社区。



志工携手福建厦门市营平社区志愿者，长期坚持回收菜市场的废弃果皮制作环保酵素，用于菜市场清扫及地下淤堵水道疏通，持续清洁厦门百年第八菜市场，如今环境面貌焕然一新。相关公益事迹受媒体关注，报道《八市果皮“变形记”》于5月20日登上《福建日报》头版。



医疗援助

“卷袖之爱”无偿献血活动

本季度，我会与上海、天津、山西、内蒙古、辽宁、黑龙江、江苏、浙江、山东、河南、广东、福建、海南、陕西14个省、自治区和直辖市的20个城市血液中心（中心血站）等相关单位合作，开展29场“卷袖之爱”无偿献血及公益宣导活动，吸引1,028位爱心人士参与，累计捐献全血320,640毫升。



我会受邀成为广东深圳市首批“热血守护联盟”成员单位，并获评“无偿献血突出贡献集体”；广东佛山市顺德区中心血站向我会颁发感谢信；江苏苏州市中心血站亦赠予感谢状：“贵单位的热心奉献，为病患带来了生的希望，也为健康苏州做出



了积极贡献！”福建省血液中心向我会颁发“雷锋精神 热血传承——无偿献血爱心团体”荣誉奖牌。

脊柱侧弯患者关怀



本季度，志工持续在北京朝阳医院、北京年轮中医骨科医院开展80场关怀活动，为来自西藏等地赴京治疗脊柱侧弯的儿童、青少年等群体和家属提供暖心陪护，累计关怀385人次。

志工全程陪护患儿手术，为家属配送餐食、协调住宿与护工事宜、安抚情绪，定期开展藏语学习、手工、歌唱等温馨活动，慰藉异地求医的孤单。

10岁的小珍术后，志工在病房为她举办温暖的生日会。小珍与妈妈向医护团队和志工送上锦旗和哈达，表达真挚谢意。小州的手术作为全国脊柱畸形线上直播案例，术后，小州第一时间主动和志工分享喜讯。



“透亮心窗”——尿毒症患者关怀

我会为福建泉州尿毒症患者（肾友）持续提供经济资助与入户关怀，本季度，累计服务95人次。其中，40岁的柯先生每周需透析三次、常年服药，与年迈父母相依为命，家中无收入来源，仅靠政府低保与慈济补助金度日。由于居住环境存在安全隐患与生活不便，面对高额修缮费用，柯先生满心为难，最终鼓起勇气向志工求助。



志工实地勘察后，与柯先生全家商定了修缮方案，邀约专业施工人员进场，在两天内完

成屋顶防水处理、阳台护栏加装、晒衣架添置、卫生间增设马桶与扶手，以及厨房抽油烟机的配置。

房屋焕然一新后，柯妈妈难掩激动：“现在阳台安全又踏实，厨房再也不会油烟满屋，老人如厕方便稳妥，下雨天再也不用担心漏水。我们全家发自内心感恩慈济家人的无私付出与暖心帮扶。”

“让爱萌芽”——四川喜德县新田小学健康宣教

4月14日，志工与医护团队志愿者，前往四川凉山州喜德县新田小学开展口腔科普教育，逐一对孩子们进行口腔筛查，持续科普引导孩子养成每日刷牙、勤洗脸、洗澡的良好个人卫生习惯。



长者乐健康

乐龄健康班

每周五天的“乐龄健康班”开设六大适老服务板块，志工全程暖心陪伴。本季度，累计



服务62天、3,494人次，新增学员18位。课程涵盖中医康养、瑜伽和八段锦、书法歌唱、环保实践、手机教学、反诈科普等多元课程，兼顾健康养护、精神陪伴与能力提升。



长者在运动中强健体魄，在共读中舒缓心绪，在才艺舞台上绽放光彩。他们在这里收获健康与新知，结识相伴老友，晚年生活因此更加充实而温暖。

银龄健康生活营

本季度，我会开办三期银龄健康生活营，每期15天，共服务120位亚健康长者。营队通过少盐少糖、营养均衡的蔬食搭配，结合运动、情绪、心理、健康科普等主题活动与课程，帮助长者提升健康意识、改善身体状态。



健康改善成效突出：67%血压偏高的长者血压恢复至安全水平；大部分营员血脂指标改善，人均减重约1.5公斤；体适能整体达标率逐期提升。多位长者的面瘫、夜尿、高血糖等慢性病明显缓解。营员们纷纷表示，会把营队中学到的健康生活理念带回家，持续践行。

教育助学

新芽奖助学

2025学年，我会新芽奖助学金共嘉惠来自困境家庭的学子约6,500人、19,632人次。志工常态化入户走访留守、流动及困难学生家庭，同步推进物质资助与心灵陪伴，陪伴内向自卑的孩子敞开心扉、重建自信，助力改善亲子关系。本季度，恰逢中、高考备考阶段，志工团队组织开展暖心疏导活动，帮助学子缓解考前焦虑，给他们加油打气。经年累月的温情陪伴，见证着少年的成长蜕变。受助学子心怀感恩，纷纷许下心愿：待学有所成，将以实际行动回馈社会、报效国家。



大爱阜宁手牵手

4月，江苏省妇女儿童福利基金会、阜宁县教育局与我会共同开启新一轮为期三年的“大爱阜宁手牵手”项目合作，推动项目迈向“助学帮扶+健康关怀+家庭赋能+文化铸魂”相结合的新阶段。三

方共同举办心理课堂、爱国主义教育、环保实践及高三学生成人礼等活动，并为阜宁县1,491名困境学子颁发新芽奖助学金。



教育工程捐建

本季度，我会援建的四川省甘孜藏族自治州泸定县第三幼儿园进行收尾工作，等待验收。



人文环保

垃圾分类宣导与实作

六五世界环境日期间，我会积极响应“全面绿色转型，共建美丽中国”号召，联动多地



社区、企业等相关单位，开展净街巷、净滩、垃圾分类宣导、环保酵素制作、旧物改造手作等系列活动，并依托环保教育站、耆乐健康学堂、社区游园会等，普及减塑、节水、资源循环利用理念。

深圳布吉慈济环保教育站第五年承办“六五世界环境日”主题绘画比赛，并连续四年荣获深圳市生态环境局龙岗管理局颁发的“自然之星优秀培育单位”奖。围绕2026年世界环境日主题，小画家们用画笔描绘低碳城市、畅想绿色未来，把环保理念融入日常生活，凝聚守护家园的向善力量。



6月6日，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启幕。赛事共征集作品659件，经专业评审按四大组别评选，391件作品荣获奖项。



参展作品聚焦气候变暖、水体保护、低碳生活等方面，以童趣视角传递环保惜物理念。展览向公众免费开放三个月，兼顾生态科普与心灵环保理念传播，以艺术载体推动绿色理念走进千家万户。

主题
报道

微光成炬 爱暖人间

慈济志工把困难当作磨炼，把陪伴当作本分，把每一个遇见的人当作家人。爱从来不是抽象的——它是志工用日复一日的脚步、一碗又一碗温热的饭菜，把「慈悲」两字写进了最寻常的日子里；它让我们看到：再微小的光，也能照亮一间屋子；再平凡的陪伴，也能焙热一颗冰封的心。

摄影／方益萍

何妈妈的故事

撰文／孔莉娟
摄影／江苏昆山真善美志工

如果命运一次次将你击倒，
你会选择沉沦，
还是像不倒翁一样，挺直脊背？
如果孤独与风霜
侵蚀了晚年，
你又能否在无私的付出中，
找到让生命重新发光的意义？

何修兰，八十五岁，人称「何妈妈」。每天早上八点十五分出门，坐公交，步行，抵达慈济昆山环境教育基地。这条路，一走就是十多年。她曾是厂医，救过他人，却无力挽回唯一的儿子。丈夫意外离世，儿子因重伤智力受损，最终先她而去。她把对家人的爱深藏心底，化为对环保站每位家人的守护，也让自己的晚年重新发光。



摄影/吕中平



何妈妈边做环保，边笑着说：“这个地方就是我第二个家。只要身体能做得动，我天天都会来。” 摄影/顾寅春

清晨的昆山，车流如织。

街道两旁，赶着上班的人们行色匆匆。在这片匆忙的底色中，一位身穿紫红色马甲的老人，正迈着矫健的步伐赶往公交车站。她瘦小的身影，在晨光中显得格外坚定而从容。

晨光里的身影

每天8点15分出发，坐两站公交，

再步行一段路，抵达慈济昆山环境教育基地。这条路，她一走就是十多年。无论刮风下雨，无论酷暑严寒，从未间断。

何修兰，85岁，身板硬朗，眼神清亮，手脚麻利。大家亲切地称呼她——“何妈妈”。

每天，何妈妈总是第一个到。放下包，换上围裙，到休息室，提壶

烧水、泡好茶，再在桌上摆好点心。接着，把当天要分类的可回收物资一袋袋倒上操作台，四周摆好几个分类篮。做完这些，她拿起剪刀，耐心地剪掉塑料瓶盖上的提手圈。动作不快，但每一步都娴熟笃定。

剪完后，她又弯着腰，把一个个塑料瓶装进袋子，再将装满的大袋搬上小推车，推去倾倒。

晨光洒在她布满皱纹的手上，脸上的笑容平和温暖。那笑容里，有命运带不走的坚韧。

有人问她：“何妈妈，您都85岁了，干嘛还天天来做环保？”

她笑了笑，说：“这个地方就是我第二个家。只要身体能做得动，我天天都会来。”

谁也不会想到，这个每天独自忙碌、笑容温暖的老人，背后藏着怎样沉重的人生。

一双救人的手，救不了自己的家

何妈妈的善，并非凭空而来，而是源于她一生不变的底色。

年轻时，她读护专，因表现出色被推荐转送学医。1964年毕业后，她主动选择扎根乡镇医院，把病人视为亲人。1972年，她随丈夫所在工厂支援三线建设，全家移居江西，成了一名厂医。

在工厂期间，上门问诊、深夜出



何妈妈扎根乡镇医院，把病人视为亲人；作为一名厂医，上门问诊、深夜出诊是常事。（照片翻拍）

诊是常事。有一回，她背着医药箱，在简陋的居家条件下，为一位高危心脏病产妇接生。那双医者的手，托起过一个家庭的希望。

然而，1997年一场意外，击碎了这个家庭长达20多年的平静。儿子阿波为了看日出，在黑夜赶路时不慎从山坡滚落，头部重伤。命捡回来了，但视力严重受损，心智也几乎停在了孩童阶段。

从那时起，何妈妈的肩上多了一份无法卸下的牵挂。

2000年，何妈妈全家随厂迁至昆山。来到这片江南水乡，面对依然沉重的家庭重担，这位坚韧的母亲没有退缩，而是习惯了用“忙碌”来对抗命运的苦难。

退休后，她依然闲不下来：她到昆山人民医院当义务导医员，又在社区主动报名做联络员，一干就是二十年——挨家挨户送通知、交材料，那副热心肠，所有的社区居民都信任她。

可在人前无私付出的何妈妈，心里有说不出的痛。阿波因为外貌和行为异样，常被邻里的孩子欺负，调皮的孩子甚至朝他吐口水。何妈妈看在眼里，痛在心里，在暗夜里独自咽下苦涩。

而命运的打击，远没有结束。

2008年元旦，何妈妈的丈夫因楼梯湿滑，不慎摔倒，短短几小时后便撒手人寰。一边是心智不全、需要终身照顾的儿子，一边是相濡以沫却突然离世的丈夫。那一年，孙女13岁，孙子6岁。长期的积劳加上突发的丧夫之痛，几乎将这位年过花甲的老人彻底击垮。

“他突然走掉，对我打击特别大。”何妈妈说，“我是一个医生，救得了别人，却救不了自己的儿子，也保不住我的丈夫。”那时的何妈妈，站在人生的断崖边，脚下是无尽的黑暗。

可她没有时间沉溺悲伤。日子还要继续。

一盆水的启发

转机发生在2008年夏天。

作为社区联络员，何妈妈第一

次带着社区的孩子们走进昆山慈济环保站参访。那天，志工讲了一个故事——关于慈济援助甘肃干旱地区，为村民挖水窖的往事。

志工描述着当时的情景：在那些缺水的地方，一盆水，要先洗脸，再洗菜，澄清了继续用来洗手，最后还要留着喂牲口。一盆水，反反复复用上好几次。

何妈妈站在那里，听着，忽然安静了。

风吹动她鬓角的白发。她看着眼前那一排排被剪开、压扁的矿泉水瓶，脑海中却浮现出黄土高原上那一盆被反复捧起的水——浑浊、稀少，却是一家人一整天的全部。

“我们真的太幸福了。”她低声说，像讲给自己听，“绝不能浪费资源。”

隔年中秋节前，她再次带社区亲子家庭来参访。志工为每个孩子发了一个月饼，大家带着爱和欢喜回家。看着这温馨一幕，何妈妈轻声说：

“我就觉得这个地方特别舒服，是适合我养老的地方。”

那一刻，何妈妈心底那片无人诉说的隐痛里，透进了一丝微光。虽然不知道这束光将如何照亮余生，但她知道，自己必须紧紧抓住它。

母子相伴的温暖

2010年1月1日，昆山慈济环保



2008年夏，作为社区联络员，何妈妈第一次带着社区的孩子们走进昆山慈济环保站参访。摄影/蔡丽蕙

教育站正式启用。何妈妈来了。第二天，她便带着儿子阿波一起来。

在环保站，没有人用异样的眼光看阿波。大家亲切的问候，让他感受到久违的尊重与接纳。凭着触觉和听觉，阿波慢慢摸索出分类的方法：薄软的是铝罐，厚重的是铁罐，塑料瓶盖被拧起来的声音也各不相同。

何妈妈搀扶着阿波，做他的眼睛和拐杖。每天8点15分出发，两站公交，一段步行。母子俩并肩分拣可回收物资的身影，成了环保站最温暖的

风景。

阿波常说：“就算下刀子，我也要做环保。”

那是何妈妈苦难人生中，一段难得的平静时光。儿子在这里找回了尊严，她也重新看见了生命的价值。

可命运连这点温暖都不肯留给她。

2016年，阿波的下巴长了个瘤。手术后陷入昏迷，整整29天没醒来。何妈妈守在重症监护室外，几度濒临绝望。是医生的鼓励和慈济志工的陪伴，给了她撑下去的勇气。志工每天



（上图）阿波手术后陷入昏迷，经过整整29天才醒过来。是医生的鼓励和慈济志工的陪伴，给了何妈妈撑下去的勇气。摄影/陆俊

（下图）阿波醒了，但视力更弱了。何妈妈依然每天牵着他来环保站，耐心摆好物品，陪他一点点重新摸索。摄影/顾寅春

轮流到医院探视，有人带水果，有人轻声讲起环保站的事。即便阿波毫无回应，大家的关怀也从未中断。

第二十九天，阿波缓缓睁开眼。他问的第一句话，不是自己的病情，而是——

“环保站现在有人做环保吗？”

在场的人全红了眼眶。生死边缘的梦里，他惦着的，是那个带给过他温暖与尊严的地方。

阿波醒了，但视力更弱了。何妈

妈依然每天牵着他来环保站，耐心摆好物品，陪他一点点重新摸索。

然而，2018年正月初四，阿波在睡梦中因心梗安详离世。

“他走得很安详，就像睡着了一样。”何妈妈说这话时，眼神里是一种比悲伤更深的平静。

第四天，她又来了

儿子的离世正值春节，这本应阖家团圆的日子，却成了何妈妈最孤寂的

时刻。志工再次出现在她面前。他们自带水和食物，不喝何家一口水，不吃何家一口饭，全权代办阿波的后事。

那几天，志工进进出出，联系殡仪馆、准备寿衣。邻居们看着这群穿“蓝天白云”的志工，好奇地问：“这是哪位干部？办丧事这么隆重，这么多人送？”

阿波只是一位普通的环保志愿者。但那份发自内心的礼遇，是他在慈济大家庭里，用纯真与坚持换来的

最真挚的情谊。

办完儿子后事的第四天，所有人都以为何妈妈会停下来。但那个瘦小的身影，再次出现在环保站。

时间依旧是8点15分，路线依旧是那两站公交。她像往常一样，默默开始分拣瓶子。仿佛只是送走了远行的亲人，明天他还会回来。

“在家里无所事事，看着儿子的照片我更伤心。”何妈妈说，“来这里，看到大家，心里好受些。”

她把对儿子的爱，埋在心底，化作对更多人的关怀。

“不倒翁”撑起一个家

冷彩澡阿姨回忆阿波刚走的那几天，声音依然哽咽：“我以为她会很久不来。可第四天，她就出现了。还是那个时间，还是那个身影，又在那里分拣瓶子。”

冷阿姨2012年第一次看到何妈妈带着阿波在小区做环保，她被这份坚持打动，主动留了下来。十多年里，她见证了何妈妈所有的艰难和坚强。她用了一个词形容何妈妈——“不倒翁”。

“她走路像一阵风，我都跟不上。可就是这样一个人，待人特别温暖，从不把坏情绪带给别人。”冷阿姨感叹，“她比我还大，还那么不认输，我也该坚持。”

失去了儿子，何妈妈没有把自己封闭在悲伤里。那份化悲痛为行动的力量，像一块磁石，把周围的善缘紧紧聚拢。

渐渐地，二十多位银发长者聚到了环保站。如今，大家每天高高兴兴地来，这里成了一个欢乐幸福的大家庭。何妈妈就是这个大家庭里最温暖的大姐，无微不至地关怀着每一个

人。她从不抱怨，也从不催谁来帮忙，可正是这份无声的坚持，让大家自发地聚拢过来。

这就是何妈妈的力量——不是靠说教，是用自己的坚持与爱，默默影响身边每一个人。

何妈妈85岁了，精神比许多年轻人还好。

何妈妈患糖尿病几十年，以前血糖低时会晕倒，可休息过来后又埋头干。如今，她每天只需吃半颗药。

“口说好话、心想好意、身行好事。”何妈妈跟着这句话走了十多年，越走越开心，越走越踏实。



办完儿子后事的第四天，何妈妈就出现了。还是那个时间，还是那个瘦小的身影，又在那里分拣瓶子。摄影/顾寅春



何妈妈做环保十多年，她说：“来这里能增福增寿。有这么好的平台，我要用行动来回报。只要走得动，我就不会停。”摄影/顾寅春

“来这里能增福增寿。有了这么好的平台，我要用行动来回报。只要走得动，我就不会停。”

何妈妈，只是一个普通的母亲，一个普通的环保志愿者。她失去了丈夫，失去了唯一的儿子。她本可以关上房门沉溺悲伤，但她选择把痛苦埋在心底，把笑容留给别人；选择用分拣环保的手，去撑起一个充满欢笑的

大家庭。

有人问，最打动人的力量是什么？是跌倒后依然向阳而生。最珍贵的人生，不是拥有多少财富，而是把小爱汇成光，去照亮别人。

何妈妈就是那束光，微弱，却足以点亮一个环保站，温暖一群人的心。她让我们相信：无论生活给了你什么，你都可以选择，成为别人的炬火。❶

清池伯的 「头家」人生

撰文／吴春英、黄德欣、肖顺利
摄影／福建厦门真善美志工

如今的清池伯，
走出家门，
与志工并肩参与社区活动，
成为大家口中亲切的「头家」。
他用一次次微小的改变，
回应着每份善意。

清池伯的家曾是一间堆满杂物的「孤岛」，邻居避让，家人无奈。慈济志工受邀来访，三十五位志工、社区工作人员及志愿者携手清扫，也清开了他与外界的隔阂。此后，志工每周上门，量血压、陪锻炼、教分类。七十岁的清池伯把做环保当「上班」，把善意当作「头家」的赞誉。如今，他走出家门，走进社区——陪伴的力量，让冰封的心慢慢回暖。



摄影/邱莲娜



“沙！沙！沙”夜深人静时，厦门和通社区的路灯下，总会出现一个穿着大红T恤的身影，拿着手电筒，拖着编织袋走来走去。摄影/邱莲娜

“晚上不睡觉，白天睡，把夜晚当白天，白天当夜晚，晚上不睡觉到处走；不懂时间，尤其是吃饭，到饭点都叫不到人，要么就下午两三点才想起来吃。有时乱吃东西，不懂饥饱，吃完就撑，胃里不舒服，血压也跟着升高到150，甚至200。”小婶（清池伯的弟妹）一口气说出了许多无奈。

“宝库”里的独居人

夜深了。厦门和通社区的路灯下，一个穿着大红T恤的身影拖着编

织袋，拿着手电筒，一看到垃圾桶，就探进半个身子翻找。“捡瓶子、纸皮！”他嘴里念叨着，“做头家咱没带头，谁要做？”没人能听懂他的自言自语。

他是清池伯，患三级智力残疾，独居多年，爱捡东西，家里堆满垃圾，但这些也是他的“宝库”。

门一打开，刺鼻异味扑面而来。婴儿车、电风扇、轮椅、铲子……杂物堆成小山，仅留一条单人难行的过道。角落那张杂乱不堪的沙发，是他

睡觉的床。

社区多次清理，但过不了多久，一切又恢复原样。邻居们远远绕行，家人敬而远之。直到2024年10月，慈济志工受邀入户关怀，征得同意后，35位慈济志工、11位社区工作人员及志愿者携手进行彻底清扫，让这间尘封多年的屋子透进了光。

调整作息，三餐稳定

屋子清了，真正的改变始于日复

一日的陪伴。

自2024年11月起，志工三人一组，每周上门关怀。清池伯有时感到胃胀痛，却不肯去医院，志工像哄小孩一样，终于说动他和妹妹一起就诊。

志工定期为他量血压。一见到志工，清池伯就喋喋不休地说：“我今天晚上吃馄饨，饱饱的！”为测量准确，李雅平不停比“嘘”的手势。

“收缩压174，舒张压119！”电子血压计报出高压数据，志工很担心。

（上图）志工定期量血压，督促清池伯按时吃药。“收缩压174，舒张压119！”电子血压计报出高压数据，让志工很担心。摄影/邱莲娜

（下图）清池伯有时感到胃胀痛，却不肯去医院，志工像哄小孩一样，终于说动他和妹妹一起到医院做胃肠镜检查。摄影/邱莲娜



“你晚上要早睡，血压才会降，早上按时吃降压药，知道吗？”吴丽永好言相劝。

“我脾气不好，会生气，血压就上升啦！”清池伯理直气壮地给自己找理由。

“10点多，你还在外面晃！”“有一次凌晨，5点才回来！”志工罗列清池伯不早睡的“证据”，既严格要求，又哄又骗：“不配合的话，我们就不来量血压了！”

“好！好！”一听志工不来，清池伯就像听话的小孩，连连点头答应。

光嘴上答应不够，为了帮清池伯调整黑白颠倒的作息，家住附近的林永良每天早上五六点到家叫醒他，带他上仙岳山跑步、练太极、打虎鹤拳。



晨练结束后，清池伯来到社区路口志工李雅平的早餐车旁，边吃早餐，边坐在椅子上悠闲地聊天。摄影/林婉芳

“先左脚出去，腰直起来，眼睛眨一眨，嘴巴咬一咬……这是上山虎，然后换手！”林永良边示范边解说。清池伯看样学样，动作笨拙却认真。

“你有流汗吗？”“有！”

“每天运动流点汗。”永良话音未落，清池伯脱口而出：“身体好！”永良笑着回应：“对呀，吃得好，睡得好，身体就都好！”

晨练结束后，清池伯到社区路口志工李雅平的早餐车旁吃早餐。“他比较喜欢甜包，喝豆浆。”雅平眼角泛泪，“以前有一餐没一餐，现在规律了，气色也好了。”

为让三餐稳定，志工与小婶商量：小婶放100元在雅平的早餐点，清池伯来吃时，雅平用微信告知吃了什么、花了多少。午餐在居委会吃，晚餐找小婶。

三餐有了着落，加上清晨运动，清池伯的血压虽仍偏高，却稳定了许多。

把做环保当“上班”

几十年的捡拾习惯哪能说改就改。清池伯还是忍不住往家捡东西，志工就三天两头劝说引导，“你不要再捡了，你爱做，我们带你去做环保！”

从此，清池伯一发不可收拾地爱上了环保。志工这份不指责的包容，渐渐把清池伯从“囤物”的执念中拉了出来。



清池伯一发不可收拾地爱上了环保。志工这份不指责的包容，渐渐把清池伯从“囤物”的执念中拉了出来。摄影/邱莲娜

“阿永，阿永，要做环保了吗？”天刚蒙蒙亮，清池伯就亮着嗓门从一楼问到四楼吴丽永的家门口。丽永赶紧开门，示意他小声点。不懂时间概念的清池伯，让丽永有点苦恼：“叫他9点来，他记不住，很怕吵到邻居。只能不断提醒，慢慢教。”

每周一至周三是各环保站点的活动日，其中周一是和通社区环保日，清池伯总是迫不及待想去做环保，他把做环保当成上班：“做环保，大家欢喜啊！”

可清池伯偶尔会玩消失。有天清晨5点半，林永良像往常来叫他，家里空无一人，床上只有一团被子。小婶帮忙找一圈，无奈地表示可能出去玩了。志工在小区找了两圈，没见人影，既担心又无奈：“对他不要有脾气，要有耐心！”好在临近中午，清池伯又像空降一样回到了环保点。

用卡片学坐车

刚开始，清池伯不会坐公交车，志工就按时接送。为了让他学会

独立，林永良费了不少心思：“有一次，我故意说今天没空，你自己走。”他悄悄跟在后面，看着清池伯上了车。

清池伯有时会突然“断片”，忘记下车站。永良做了张卡片，写明：去湖里慈济环保站，坐655路，华泰站下车。“一上车就把卡片拿给司机看，让司机到站提醒你。”那张皱巴巴的纸片，陪着他一步步学会独立出门。

不会分类，志工手把手教。“对，这是泡沫！”清池伯拿到泡沫盒递给志工许惠萍，惠萍刚要表扬，他“唰”一下，把黑色网膜扔地上。“不能乱扔，这不是泡沫！”志工提醒他。

“玻璃瓶子在后面！”清池伯左转转找不到可以投放的筐，志工指着筐：“在你后面，后面！”“这是塑料，放这里对吗？”“对了，今天有进步！”垃圾分类正确时，志工及时地给他鼓励。

“他其实很用心想学，但记不住。”教得满头大汗的许惠萍说，“他做事需要带两个助手，一个帮他看后面有没有分错，一个站旁边教他。他很配合，每次都‘好啊、好啊’！”

“头家”的批评与温柔

清池伯喜欢叫别人“头家”，更把自己当“头家”。

称重时，清池伯常把称过的物

资又搬回来重称。志工从不责备，只把这些当乐趣：“多一个人多一份力量，他也需要被陪伴，让他有付出的机会。”

有一次永良来晚了，清池伯立刻拿出“领导”架势，问道：“你要做吗？”“要啦要啦，今天有事晚点来，不好意思，头家！”清池伯拍拍永良的肩膀：“不能迟到，下次注意！”“好！好！”永良哭笑不得，“他经常说‘你要好好做，不做就回家’，还要开除我。我包容他，让他当‘头家’，他很开心。”

虽然常被清池伯批评，但永良清楚，这份被尊重的感觉对清池伯有多重要。“一块铁被我们焐热了。”永良感慨，“我们很欣慰。”

重阳尽孝，感恩母爱

以前，清池伯对家人的态度粗暴，大家都敬而远之。重阳佳节，志工陪他回莲花社区看望94岁的妈妈。

一路上，吴丽永不断嘱咐：“对妈妈好一点，不要大声说话，妈妈养你这么大，不容易！”清池伯眼圈一红，眼泪在眼眶打转。

见到妈妈，清池伯像个乖巧的大孩子，摸摸妈妈的白发，握握妈妈的手，另一只手拿纸巾擦泪。妈妈拉着吴丽永的手，说：“清池跟以前不一样，变乖了。你们很会照顾！”妹妹回

忆道：“以前来，总不耐烦，喜欢发脾气。现在不会了。还让妈妈过去和他住，他去居委会拿饭给妈妈吃。”

吴丽永安慰妈妈：“清池现在不会乱跑，有时我们去找他，他如果不在，也不会跑很远。”老人家挽着吴丽永的手臂：“他很听你们的话，你们对他这么好，这么照顾他！”

志工准备了水果点心，李雅平带来饺子皮和馅，在妈妈家包饺子。“妈妈健康呷百二！”清池一边拍妈妈肩膀，一边学：“健康呷百二哈，

你听到了吗？”惹得大家哈哈大笑。

曾经困在旧物与孤独中的清池伯，生活悄悄有了新模样。他开始学习洗衣服、叠衣服，学拆瓶子、做分类，在环保活动中找到了归属感，在陪伴中感受到了温暖。

如今的清池伯，走出家门，与志工并肩参与社区活动，成为大家口中亲切的“头家”。他用一次次微小的改变，回应着每份善意。曾经的坚硬心墙，正被如常的陪伴与善意融化，温暖的力量在悄然生长。

■



志工准备了水果点心、饺子皮和馅，在清池妈妈家包饺子。清池说：“妈妈健康呷百二哈，听到了吗？”惹得大家哈哈大笑。摄影/邱莲娜

熬了八个冬天， 终于不冷了

撰文 / 王阳
摄影 / 辽宁沈阳真善美志工

一扇破碎的窗，
要用八个冬天才能等到被修好的那一刻，
那么推开它的，
该是怎样的力量？
荣春大哥等来的不只是一面白墙、
一扇新窗，
而是有人在风雪里默默守护，
直到坚冰开始融化。

荣春大哥的家，曾四面透风——八年前的大火炸了窗，熏黑了墙。前妻长期住院治疗，儿子打工，父子俩同居一室却相对无言。二〇二五年盛夏，志工每周看望、送餐，又为他换新窗、修电路、刷墙壁，三天清扫出「结婚时都没这么敞亮」的家。寒冬送暖，儿子阿博轻声说「我要做君子」，父子俩同时笑了。窗挡风雪，爱暖人心。



摄影/刘喜群



2025年夏，志工在朱剪炉街道回民社区干事安玉秀的陪同下，敲响s了荣春大哥家的门。门开了，他满脸惊诧。摄影/马丽

沈阳的冬夜，北风裹着碎雪，从荣春大哥家黢黑的窗口灌进来。

60平方米的屋子，清灰冷灶。锅里的水结了冰，墙角挂着蜘蛛网。66岁的荣春大哥蜷在破被子里，摸索着点起一支烟。烟头的火星微弱，驱不

散满屋的寒气。这样饥寒交迫、病困交加的日子，他熬了八年。

2017年，患有精神疾病的前妻在家里引发大火，门窗玻璃炸了，墙壁熏黑了，家具烧了大半。前妻被送进静安精神病院长期治疗，那时的荣春

大哥又丢了工作，只能蜗居在这间无力修缮的屋子里。

他唯一的儿子阿博做保安，勉强养活自己，没成家，也没住房，只能和父亲挤在一起。父子俩一个东屋，一个西屋，几乎不交流。

荣春大哥腿脚不便，血压高，靠每月低保金度日。他没钱看病买药，连燃气费也付不起。那个家，像他的内心一样，漏着风。

有人敲门

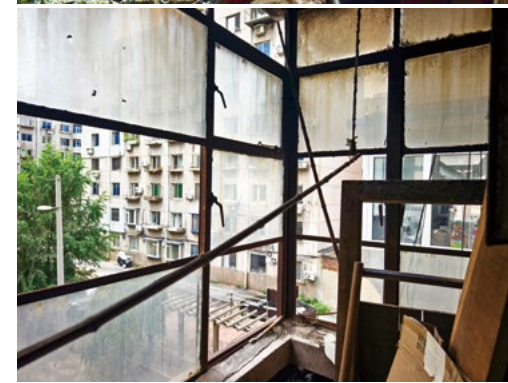
2025年，盛夏的阳光炽热，却照不进那扇斑驳的门。

志工刘乙颖与马丽等人，在朱剪炉街道回民社区干事安玉秀的陪同下，敲响了荣春大哥家的门。门开了，他满脸惊诧。“我们是慈济慈善事业基金会志工，今天和社区一起过来看看您。”听志工这样说，荣春大哥急忙转身穿上衣服，才把志工引进屋。

屋里很暗，窗外的一点天光透过摇摇欲坠的窗框斜射进来。志工仔细观察环境，又耐心询问他的生活。

“平时吃饭都是自己做吗？”马丽的声音温柔。“不太会做，平时都是对付一口，饥一顿饱一顿。”荣春大哥叹了口气。

刘乙颖忙说：“我们每周三为需要的家庭送爱心午餐。”荣春大哥眼中闪过一丝疑惑：“要钱吗？”“免



过火后的窗玻璃大部分支离破碎，四面透风；厨房与卫生间，杂乱藏污。志工仔细观察环境，耐心询问荣春的生活。摄影/马丽

费的，您放心。”听到是“免费”的，荣春大哥愣了一下，随即松了口气，不住地点头说：“我需要。”

离开那间阴冷的屋子，志工心里沉甸甸的——帮助荣春大哥重新拥有

一个温暖、安稳的家，成了大家共同的心愿。

光和暖一点点渗进来

几天后，志工赵琳琳、王岩和高秀丽一行再次出现在荣春大哥家门口。

“吃午饭了吗？”赵琳琳把温热的饭菜倒进他的盘里。“还没吃，看着就好吃。”他看着香喷喷的饭菜，笑了。

王岩留意到那扇吱呀作响的窗：

“冬天怎么过的？”“不脱衣服，裹着被子不动，一年年就这么过来了。”他说得平淡，像在说别人的事。

“以后您不是一个人了，我们都是您的兄弟姐妹。我们给您送餐，陪您聊天，欢迎不？”高秀丽的话像暖流，淌进他心田。他眼眶一热：“欢迎啊，欢迎你们来！”

从那天起，志工每周按时送餐，风雨无阻。陪荣春大哥参加慈济开展的义检活动时，得知他的血压很高，

便反复叮嘱他按时吃药。由于他没电话，志工就一趟趟上门，面对面的交流成为彼此唯一的沟通方式。

与此同时，门窗和房屋的修缮工程，也在评估和落实。两个月过去，荣春大哥的脸上渐渐有了血色，笑声多了，眼神也亮了。

光和暖，正一点点渗进这个家。

换一扇窗，换一种活法

那一天，天刚蒙蒙亮，志工李艳红和赵琳琳带着施工人员来了。沈阳一家装饰公司得知慈济无偿为老人修缮房屋，主动以最低成本承接这项工程。

施工时火花轻溅，工人小心翼翼地敲碎残留的玻璃，拆除破旧窗框。因房子临街，志工在楼下圈上围栏，提醒行人注意安全。荣春大哥在一旁看着，喃喃地说：“风一吹，这窗子就叮当响，总怕掉下去，没想到还真结实，拆起来挺费劲儿的。”

四位工人拆窗、安窗、装玻璃，

（上图）沈阳一家装饰公司得知慈济无偿为老人修缮房屋，主动以最低成本承接这项工程。装修师傅在测量窗户的长度，准备更换。摄影/刘乙颖

（中图）地面全是刷墙后掉落的粉尘，志工用墩布拖了五六遍，地面还是泥。只好拿起抹布，弯着腰，慢慢擦。摄影/刘乙颖

（下图）志工搬来爱心人士捐赠的两米宽实木衣柜，再铺上干净的床罩，卧室焕然一新。摄影/刘喜群



志工赵琳琳把温热的饭菜倒进荣春大哥的盘里。“还没吃，看着就好吃。”他看着香喷喷的饭菜，笑了。摄影/李艳红





连续3天，11人接力，从厨房到卫生间，从地面到棚顶，彻底清理了这个家。安装新塑钢窗后，从里到外透着洁净明亮。摄影/赵琳琳

有条不紊。当最后一扇窗严丝合缝地装好，秋阳透过明净的玻璃洒进来，光线柔和，风止了，声静了。荣春大哥看着旧窗和新窗，声音有些哽咽：“熬了八个冬天，今年终于不再挨冻了。”

志工检查房屋时发现，室内的电线老旧，部分裸露在外。想起八年前的那场大火，提高安全防范，丝毫不能马虎。

第二天，志工与工人先改电路，再刮墙面、刷墙漆。昏暗的屋子，一下子亮堂起来。

接着，志工组织大扫除：连续3天，11人接力，从厨房到卫生间，从地面到棚顶，彻底清理了这个家。

原本黢黑的墙壁变白了，灶台上

的黑油不见了，连镜子都擦得锃亮。志工搬来爱心人士捐赠的衣柜。两米宽的实木衣柜摆在卧室，荣春大哥坐在床边，再次哽咽着说：“这柜子不便宜，放我家里有点可惜了。”

“一点也不可惜。”刘喜群笑着安慰道，“您好好爱惜，保持清洁。家里干净，心情也会变好，屋宽不如心宽嘛！”

荣春大哥脸上洋溢着幸福的笑容，打趣道：“太好了，我结婚时屋子都没这么敞亮。”一句话，引得满屋笑声。

重温父子情

又一个寒冷的冬天来了。

2026年1月7日，沈阳慈济2025年度寒冬送暖活动如期举行。荣春大哥因行动不便，儿子阿博代他参加。

听到大家分享的故事和歌声，阿博的眼眶渐渐湿润：“在这个纷杂的社会里，我和爸爸能遇到慈济这么有爱的组织，真是幸运。你们太了不起了！”

活动后，志工随阿博把物资送回家。一进门，志工于貳珍就拿出“福”字和祝福语，贴在柜子上：“太阳光大，父母恩大，君子量大，小人气大。”阿博一字一句认真读着。

“君子心胸开阔，小人心浮气躁。”赵琳琳微笑解读，“你要做君

子还是小人？”“我要做君子。”阿博答得认真。

荣春大哥在一旁，注视着儿子，嘴角浮起淡淡笑意。他已经很久没听到儿子这样坚定的话语了。

王阳特意带来笔墨纸砚，现场写了一副对联：“荣启新程添吉庆，春携惠风纳福来。”巧妙地将荣春大哥的名字藏在联首，父子俩手持对联，齐声读起来。

五个月，悄悄改变了许多。一扇窗挡住了北风，一堵墙重现了洁白。比屋子更暖的，是脸上重新绽开的笑容，是心里重新升起的温度。



志工王阳现场写对联：“荣启新程添吉庆，春携惠风纳福来。”巧妙地将荣春大哥的名字藏在联首，父子俩齐声读起来。摄影/王阳

阿德独自住老宿舍楼一间十余平米的小屋里，重度帕金森病缠身半生，他几乎再没下过楼。二〇二〇年深秋，慈济志工推开了那扇紧闭的门。他们带来鲜花、绿植；陪他学手语、数黄豆、画曼陀罗；给他过人生中第一场生日，帮他修轮椅、推他下楼晒太阳。六年，两千多个日夜，一群陌生人把细碎的关爱揉进三餐四季，把一个封闭了十余年的心，一点点焐热。

那束光， 从未离开

撰文／卢剑锋
摄影／江西南昌真善美志工

十余年紧闭的门，
有谁会一直敲下去？
阿德用了六年说出「钱不用再给了，
但希望你们还能常来看看我」。
从颤抖低头到走出家门为婶婶奉茶，
每一步都不大，
却都跨越了一座「山」。
光从未离开，
是因为有人选择了留下。



摄影/方益萍

凛冬的风掠过南昌青山湖区江纺厂老宿舍楼。

楼道里的玻璃窗早就碎了，风裹着寒意直灌进来。脚步踏在老旧木地板上，发出沉闷的回响。一间十余平米的单人宿舍，没独立厨卫，简单清冷。屋顶吊顶落满灰尘，地板破损漏风。

阿德就住在这里。60多岁，重度帕金森病，全身不受控制地颤抖，连坐着的椅子都被摇得嘎吱作响。他终生未婚，无儿无女。

六岁那年，阿德的母亲生双胞胎时，因大出血离世，父亲不久也走了。年幼的他和姐姐全靠叔叔婶婶拉

扯长大。

成年后的阿德进入工厂工作，本以为日子会稳步向前，可病魔却悄然降临。2003年，他被确诊患上帕金森病，起初病症较轻，尚能正常劳作。没过多久，他的手脚变得僵硬迟缓，简单的起居、家务，都变成了难以完成的奢望。

2005年，工厂改制，阿德选择买断工龄，领到的补偿金成了那时唯一的积蓄。经年累月的药费和日常开支，一点点耗尽了积蓄。

靠着最便宜的药勉强控制病情，每月药费、水电、伙食基本开支也不

少，没有收入和至亲照料，他终日与孤独和病痛为伴。

2019年9月，南昌市总工会组织困难人群走访。慈济志工胡友鸣、方益萍、张桦、熊娟等人跟着工会主席走进了这间宿舍。

门一开，所有人都愣住了。工会主席声音低沉：“这是我的同学。我每次看到他，都非常痛苦，不知道如何去面对他。”这话，让志工久久沉默。

微光，一点点透进来

2020年11月，经评估，阿德成为慈济长期帮扶对象，每月给予固定生

活补助。从此，志工每月一次访视，风雨无阻。

起初，阿德看到来访的志工，总低着头，浑身微微颤抖。有人问话，他才低声应一句，他的眼神里藏着长期独处带来的紧张和惶恐。志工没有急于攀谈，只是默默打扫卫生，轻声嘘寒问暖。

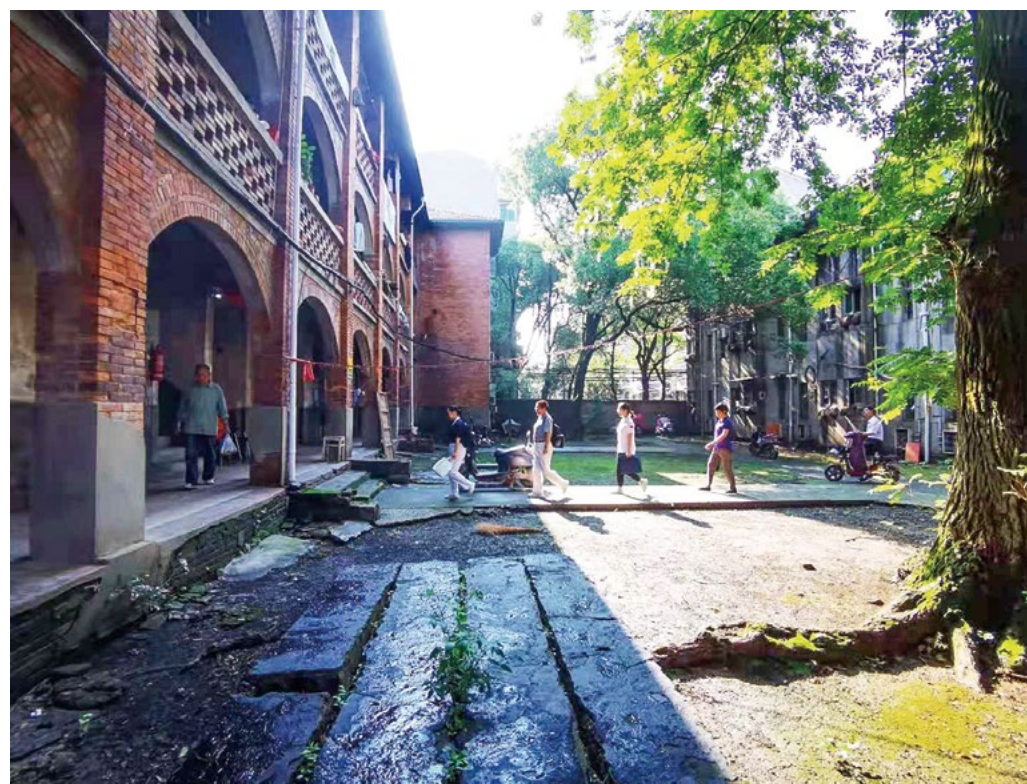
志工方益萍牵头为小屋添置了遮光窗帘、墙面贴纸、大收纳箱，昏暗破旧的小屋渐渐有了人间烟火气。往后每月，方益萍总会带上一束鲜花、一盆绿植，或是一份软糯的小点心。对常年下不了楼的阿德来说，这一束花、一抹绿，就是窗外的四季。

志工还帮他打扫除尘、清洗餐具、修缮破损门窗、检修电器，定期送来杂粮、粮油和蔬果。但比物质更重要的，是陪伴。

“来，我们学一首歌，《幸福的脸》。”志工张桦拉起他的手。阿德因颤抖动作僵硬，可在大家耐心陪伴下，他慢慢放松，偶尔也跟着比划。“抬手，对！就是这样。”大家围坐一起唱歌、聊天，小小的房间里开始有了笑声。

数黄豆是另一件“功课”。从一次两百粒到八百多粒，小小的黄

阿德住在江纺厂老宿舍楼，2020年11月，他成为慈济长期帮扶对象，志工每月访视并给予固定生活补助。摄影/张桦、方益萍





（左图）志工教阿德比手语歌，僵硬的动作偶尔也能跟着比划。大家一起唱歌聊天，房间里开始有了笑声。摄影/张桦



（右图）志工协助打扫除尘、清洗餐具、修缮破损门窗、检修电器，定期送来杂粮、食用油和蔬果。摄影/方益萍

豆在指尖翻转，躁动的情绪渐渐安稳。“数完这些，心里好像不那么慌了。”阿德说。

后来，志工又带来曼陀罗画纸，手把手教他勾勒线条。帕金森带来的颤抖让握笔格外费力，可他从未放下。“这一笔不对，重来。”他咬着牙，一笔一笔勾勒，一幅幅画作逐渐成型，缤纷的色彩在纸上绽开，也映照出他慢慢舒展的心境。

第一场生日会

2021年10月16日，阿德生日。

志工提前布置走廊，摆上茶席、蛋糕、水果和点心。桂花飘香，烛光

摇曳。

黄艺珊同学随父母从远道赶来，为阿德表演街舞。“祝你生日快乐！”众人围着他齐声歌唱。阿德闭上眼睛许愿，紧绷的脸上露出了久违的笑容。那是他人生中第一次有生日蛋糕，第一次有人为他唱生日歌。

生日会后，志工送来一部二手智能手机，手把手教他操作。“点这个，就能看到外面的世界。”他摸索着按键，笨拙地点头。

中秋时节，志工又筹办茶会，邀请他的婶婶、姐姐和邻居一同相聚。阿德颤抖着捧起茶杯，向养育自己长大的婶婶奉茶——一个紧紧的拥抱，

道尽了半生的感恩。

在爱与陪伴中慢慢走出阴霾的阿德，也学着将温暖传递出去。受助一年左右，阿德主动献爱心，“我也想尽一份力，去帮帮别人。”每月志工来访，他都郑重其事地递过来。“自身还在寒冬，却想温暖他人。”志工说，“那一刻，我们觉得所有的付出都值得。”

走出去，哪怕一小步

走访的脚步从未停歇。大家分工协作，依旧每月准时送上补助金、物资，依旧陪他聊天、唱歌、画画。

2025年夏天，志工黄莹发现阿德始终不敢下楼。“长期这样不行，身体会越来越差。”她四处奔走，从邻居那里找来一辆旧轮椅。

轮椅看着还不错，只是轮胎老化，座椅破损。志工立刻网购同型号轮胎，动手拆装、养护上油、更换全新座椅。一辆半旧的轮椅，被修整得干干净净。

那天，好几位志工围在阿德身边。“我们推你下楼，晒晒太阳好不好？”

阿德紧张地攥着扶手，双腿抖得更厉害了。“没事的，我们都在。”轮椅被缓缓推出楼道，阳光洒在脸上，微



阿德过生日，志工为他举办生日会，那是阿德人生中第一次有生日蛋糕，第一次有人为他唱生日歌。阿德露出久违的笑容。摄影/方益萍

风拂过。他眯着眼，抬头看蓝天白云，看院子里的绿树。那一刻，积压了十余年的压抑与恐惧，忽然消散了。

走出房门的这一小步，却是阿德跨越内心壁垒的一大步，也是志工数年陪伴的见证。

下楼后，阿德述说自己的心愿：他想去看看住在养老院的90岁婶婶，如今，婶婶患上阿尔茨海默症。那是养育他长大的长辈，是他半生里最暖的依靠。

提及婶婶，阿德泪流满面，反复

央求志工陪他去探望。

2025年10月，志工推着轮椅，陪阿德走进养老院。令人感动的是，即便记忆被病痛吞噬，婶婶依旧一眼认出了他，清晰唤出：“阿德……”那一刻，阿德坐在她身旁，泪流满面，久久不愿离去。

你们来看我就好

2025年11月，阿德办理了退休手续，每月能领到足够生活用度的退休金。评估后，志工团队决定停止现金

补助，转为纯粹的心灵陪伴。

“钱不用再给了。”阿德说。然后，他停了一下，声音有些颤抖：“但是希望你们，还能常来看看我。”

简单一句话，道尽了六年陪伴沉淀下的至亲般情谊。

如今阿德的病症仍在加重，每天需要服药四次才能勉强控制颤抖。他走不了远路，整夜失眠，可脸上常常挂着平和的笑容。邻居会顺路照看他，姐姐抽空来帮忙。而慈济志工，依旧风雨无阻地每月到访。

春天，志工带来鲜花绿植，陪他赏花作画；夏天，送来消暑物资，叮嘱他防暑；秋天，一起品瓜果、拉家常；冬天，带着冬令物资和暖心的问候。有人带来膏药缓解肩颈疼痛，有人送来足部按摩器，有人带来平板和话筒陪他唱歌。“等你学好了，我们来个合唱。”志工笑着逗他。

听说他想做脑部手术缓解病痛，但费用太高，志工悄悄记在心里，多方留意帮扶政策。每一个难处，每一句随口的倾诉，都被这群没有血缘的“家人”放在了心上。

从2020到2026，六年，两千多个日夜。老宿舍楼的寒风依旧凛冽，可这里再也不是孤岛。一群素不相识的人，把细碎的关爱揉进三餐四季，把绵长的陪伴化作冬日暖阳。

有一回，阿德坐在窗边，看着

那盆志工送来的绿植说：“以前我觉得，这辈子就那样了。现在我知道，还有人记得我。”

阿德说，那群远道而来的“家人”，是他半生坎坷里最珍贵的馈赠。而志工说，是阿德教会了他们——再微小的光，也能焐热一颗冰封的心。

愿这束人间暖阳，永远流转。让每一个曾经被遗忘、被寒冷包裹的人，都能在某个清晨，遇见温暖，看见光。

就



志工推着轮椅，陪阿德走进养老院。令人感动的是，即便记忆被病痛吞噬，婶婶依旧一眼认出了他，清晰唤出：“阿德……” 摄影/张桦



江西南昌慈济志工方益萍

- 2013 加入慈济，性格开朗，喜欢拍照，加入慈济后就承担人文真善美。
- 2020 第一次走进阿德的小屋起，她用鲜花装点陋室，用陪伴融化坚冰，用相机记录下每一个温暖的瞬间。
- 2023 方益萍因病离世，但那一一张张照片、一段段影像，替她继续说着未完的话。

——提灯的人会远去，但光不会熄灭。

「宝珠」闪闪亮

撰文／石碧琼、薛红华
摄影／福建泉州真善美志工

垃圾成堆，
油垢满墙，
有谁愿意弯下腰，
一点一点刨出尘埃下的光？
三十多个人用一上午，
清出的不只是垃圾，
而是一个孩子从「将就」到「拥有」的幸福。
当门匾上「宝珠传芳」被擦亮的那一刻，
善意比污垢更强大。

小栋身患重病，他和十二岁的妹妹及七十三岁的爷爷租住在一栋两层石头房里。屋子里垃圾成堆，油垢满墙……泉州慈济志工在助学访视中走进这个家，两个月的陪伴后，志愿者和志工用了整整一个上午为小屋「大翻新」。小虹终于有了自己的房间和粉色小床，更暖心的是，校领导、房东、邻居和社区干部纷纷加入。这场清扫，终成一场爱的接力。



摄影/苏招治

小床上铺好了粉色薄绒床垫，套上卡通图案的被套，小虹又把毛绒玩偶端端正正摆在床头，旁边立着装满衣物的粉色新箱子。她忍不住笑着说：“今天特别高兴、特别开心，有这么多叔叔阿姨来帮我们打扫家里，还有一个属于自己的房间。”

屋子收拾得亮亮堂堂，午后的阳光恰好从窗外斜斜照进来，为爷孙仨的冬日添了一缕暖意。

推开门，心揪紧了

新学年伊始，因着初中新生助学入户初访，志工走到福建泉州市洪濂镇一栋两层石头楼房，停住了脚步。

门开了，小栋坐在屋里，脸上和脚踝都有些浮肿。他患有自身免疫力溶血性贫血和叶酸缺乏症，每周要去泉州第一医院治疗。药物反应让他的饭量变大，体能却下降得厉害，跑两步就喘。开学至今，他没去过学校。

妹妹小虹上初一，文静瘦小，73岁的爷爷佝偻着背，左手残疾，耳背得厉害。2022年，奶奶去世，此前，父母相继离家出走，从此再无联系。兄妹俩和爷爷相依为命，家中没有生活来源。

屋子不大，两层加起来三四十平方米。客厅和卧室堆满了杂物和废品，厨房又黑又油，不时有蟑螂窜出。空气中弥漫着一股说不清的霉味。

志工看在眼里，疼在心里。“想给爷孙一个干净的环境，让他们看到一点希望。更重要的是，给孩子一个健康成长的空间。”志工陈文坦和大家商量。

一瓶饮料，改变悄然发生

初访后，志工一次次上门。

一天，志工黄清丽看到桌上放着几瓶饮料。她拿起一瓶，没直接说不健康，反而笑着问小栋：“你知道这瓶饮料里有多少糖吗？”

小栋摇摇头。“喝下去会怎样？”“甜的。”“对，但糖太多，对身体不好。你正在治疗，更要小心。”小栋似懂非懂地点点头。从那以后，他开始主动少喝饮料了。

有次，志工带兄妹俩外出用餐。饭桌上，大家聊起“家应该是什么样子”，兄妹俩低头不语。志工轻声说：“不用马上做到最好，每天收拾一点点就好。”

几天后，志工再次上门，惊喜地发现地板上的垃圾不见了。小栋说：“我们扫了。”志工连声夸：“真棒！”

志工与社区工作人员张女士交流小栋家的情况，张女士对慈济寒冬送暖活动印象深刻。经社区协助申请，镇政府核定增发兄妹两人每月低保补助金。钱不多，但总算有了固定保障。

小虹的班主任老师随志工家访，



桌上堆着书包、衣服、果皮；地上，鞋子、塑料袋随处乱放。而小栋和小虹正安坐在电视前，“悠哉悠哉”地看动画片。摄影/许丽梅

表示会一起持续关心，必要时发动家委协助。“除了做作业，每周要帮爷爷收拾一下家里，好不好？”小虹点头答应。

“我们想给您家做一次彻底的大扫除。”志工向爷爷提出。“好，好。”爷爷佝偻着背，连连点头。爷爷与房东商量征得同意后，社区志愿者和慈济志工，携手帮小栋家进行居家环境大扫除。镇文宣部黄主任与学校黄校长也给予支持与关怀。

铺好粉色小床，家亮了

清扫当天早8点半，19位志愿者

和18位慈济志工在洪濂慈济环保站集合，大家带着扫把、拖把、钢丝球、清洁剂等，前往小栋家。

二楼客厅，桌上堆着书包、衣服、果皮；地上，鞋子、塑料袋随处乱放；地板上散落着老鼠粪便，不知名的小虫在垃圾堆中爬行。刺鼻的气味让人忍不住捂住口鼻。

而小栋和小虹正安坐在电视前，“悠哉悠哉”地看动画片。

“先关一下电视，好不好？”志工苏招治轻声劝说，“我们来帮你们收拾房间，你们在旁边看着，学会以后，可以自己整理。”志工把小栋的



志工把小栋的药瓶一一拣出来，小心摆好；又把课本、作业本分出来，叠整齐；再将不要且可回收的物品等打包放进袋子里。摄影/许丽梅

药瓶一一拣出来，小心摆好；又把课本、作业本分出来，叠整齐。

另一间卧室里，爷爷的床铺老旧不堪，床底下塞满了杂物。征得房东同意后，志工合力把床拆开，床底的垃圾被铲了满满两簸箕。

志工打扫不忘带动两个孩子，洗墙壁、电风扇，扫地板，手把手地教。“小栋很棒！”志工不时地鼓励孩子。

楼梯上，刘连华、蔡清治、周玉铭三位志工从上、下两头同时刷洗。

“你从上面冲水，我从下面刷！”水花四溅，黑水顺着台阶往下流。刷了一遍，还是黑的；再刷一遍，水总算清了。

“一块毛巾，一面脏了就换另一面，两面用能省水，边角缝隙也要擦哦。”小虹在志工的陪伴下一遍遍刷洗，柜面、墙面逐渐恢复清爽的面貌。

清扫的同时，志工清出了一间空房。“小虹12岁了，跟爷爷挤一张床不合适。”志工石碧琼和爷爷商量，“让她自己睡一间，好不好？”爷爷

点头。

石碧琼立即上街买了粉色床褥、卡通被套、衣服收纳箱。铺好小床，小虹站在床边，眼睛亮了。她小心翼翼把毛绒玩偶放在床头，又把新箱子摆在床边。“今天特别高兴、特别开心！有这么多叔叔阿姨来帮我们打扫，还有了一个自己的房间。”她笑得甜甜的。

厨卫攻坚，宝珠传芳

“啊……”一楼厨房突然传来尖叫声，志工搬出锅碗瓢盆之际，一只

大老鼠猛地窜出，志工被吓得大叫。

原本洁白的瓷砖，被熏得一片黑一片黄，灶台也看不出本色。

厨房——最难攻克的“堡垒”。灶台上的油垢厚得像一层盔甲，看不出原来的颜色。志工林美莲喷上强力化油剂，用钢丝球来回刷。灶台上方的自来水管积满了厚厚的油垢，她找来一把剪刀，握住刀柄，一小块一小块地抠。一个灶台，两面墙，她蹲了整整一上午。

墙壁上方同样是油垢斑斑。志愿者黄大专爬上梯子，林旭英在下面



“一块毛巾，两面用能省水，边角缝隙也要擦哦。”小虹在志工的陪伴下一遍遍刷洗，柜面、墙面逐渐恢复清爽的面貌。摄影/许丽梅

扶着，打水拧布，默契配合，一遍遍努力冲刷。清洗完一处，挪开梯子检查，没清洁到的地方，继续爬上梯子，直到彻底干净。就连门头上的玻璃窗，正反两面都洗得干干净净，亮亮堂堂。

厨房里还有一间不大的卫生间，由于长年未清洗，马桶和地砖上积着厚厚一层黄垢。志工杨素英喷上全能洁厕精，或弯腰、或蹲在地上，手拿钢丝球一遍遍用力刷洗，直到卫生间变得干净明亮。

杨素英的家，平时请保洁员打扫，但她却主动来参加居家环境打扫。“我可能洗了二十多遍。腰酸手痛，但看到家里干净了，很欢喜。”

厨房旁边的房间角落，地上有一层干涸的黄泥——那是当年台风过后留下的，房间被大水浸泡后，一年多没清理过。

“宝珠传芳”四个字门匾蒙着厚厚的灰。志工搬来梯子，爬上爬下细细擦洗，让“宝珠”重新亮了起来。撕掉旧联，贴上新联“众缘和合人间



灶台上的油垢厚得像一层盔甲，看不出原来的颜色。志工林美莲喷上强力化油剂，用钢丝球来回刷。摄影/黄清丽



就读高一的慈济助学生小彤和妈妈也来协助打扫。母女俩一次次抬着垃圾往外运。小彤因此深切感受到妈妈每天的辛苦工作。摄影/黄清丽

福，大爱无边天地春”。

不认识的“熟人”

大扫除的消息不胫而走。

学校总务处主任黄东劲一来，就被“热闹滚滚”的大扫除场面震撼了。他二话不说，挽起袖子加入搬运队伍。床板、垃圾、旧家具，一趟又一趟。他感叹道：“垃圾遍地，鼠虫横行的房间，被大家整理得干净整洁、温馨舒适！”

三位同社区的长者自发赶来帮忙。浴室狭小，一人握水管，一人端脸盆，一人用刷子擦。水花溅湿了衣服，谁也没在意。“看到墙变白了，心里像自己家翻新了一样高兴！”其中一位笑得眼睛眯成缝。

就读高一的慈济助学生小彤和

妈妈也来了。母女俩一次次抬着垃圾往外运。小彤说：“看到这么脏乱的环境，我才知道妈妈每天打扫有多辛苦。”活动结束后，小彤发来信息，说道：“这世间的疾苦自然多，但更应有温暖。善念长存心间，更要发出善行。爱出者爱返。我希望我所感受的爱能延续下去……”

隔壁的三伯祖母听到动静，拄着拐杖走过来。“之前叫他（小栋爷爷）打扫，说不动他。”她看到焕然一新的屋子，连连道谢，“谢谢你们帮忙啊！”

房东黄女士正好回家，看到家门口这么多人，愣了一下。得知是来帮租客清扫的，她称赞道：“你们出钱又出力，这样的人太难找了！”她牵着兄妹俩的手，用掌心的温暖焐着他



们的手，心疼地说：“以后要好好保持，别让叔叔阿姨白忙一场。”

“慈济的大爱之举也感召了众多乡亲，邻居、旧同事、老相识的朋友，大家一起在劳动中分享着助人的快乐，让人间充满爱！”黄主任深有感触地说。

“宝珠传芳”亮起来

清扫结束，已近中午一点。整栋小楼像换了个模样。墙壁白了，地板亮了，厨房灶台露出本来的颜色，连窗户玻璃都透光透亮。爷爷一个房间一个房间地看，笑得合不拢嘴。“感谢政府，感谢你们！不然我们不知怎么过日子。”他说着，眼角泛起了泪光。

志工陈远琴在整理被褥时，发现被子太薄。隔天，她赶紧带来一床十斤重的棉被芯，为小栋和爷爷更换床单、被褥，旧棉套改做床垫。

志工还在环保站找到合适的窗帘，赶来安装；得知小栋缺换洗裤子，志工去邻居家找来八成新的衣服，帮他御寒；几天后，志工送来爱心人士捐赠的新衣。试穿时，兄妹俩转着圈给志工看。“过年，我们有新衣服了！”小虹说。爷爷也笑着说：“刚刚好！”

“一、二、三，小心点，不要碰到墙。”几位志工合力搬来一张大床和棉被，放在小栋爸爸的房间里。“爸爸回来就能睡了。”小栋轻声说。

三伯祖母又来了，她拉着志工的手，说：“感谢政府，感谢慈济！”又转头对兄妹说：“要记住叔叔阿姨的好，长大了也要帮别人。”

门匾上的“宝珠传芳”四个字，在午后的阳光下闪闪发亮。那不是一块匾，而是一个家的名字，也是这场爱——旧屋换新颜，最温柔的注脚。❷

（上图）志工送来爱心人士捐赠的新衣。试穿时，兄妹俩转着圈给志工看。“过年，我们有新衣服了！”小虹说。摄影/苏梅贵

（下图）整栋小楼像换了个模样。墙壁白了，地板亮了，厨房灶台露出本来的颜色，连窗户玻璃都透光透亮。摄影/许丽梅



粽香流转邻里情

撰文 / 王玉梅 摄影 / 吉林长春真善美志工

2026年6月16日，慈济与长春市宽城区北京大街社区再度携手，举办第四届端午邻里节，近300位居民欢聚一堂。自2023年首次合作以来，社区与慈济结下深厚善缘，“耆乐融融”长者健康促进学堂让独居和高龄老人重拾欢笑。志工连续四天制作了1745个爱心香粽，并送上艾蒿、环保酵素、手作荷包等端午小物，以文艺表演、适老化改造宣导、走访独居长者等形式，传递敦亲睦邻的温情。



摄影 / 苏宇婧



王大哥是每年包粽子的主力。他和志工一起采购新鲜粽叶、优质糯米，挑选蜜豆、蜜枣，并手把手传授包粽诀窍。摄影/王玉梅

“榴花照巷沐晴光，慈济同欢庆端阳。
采得青蒲驱暑秽，包成香粽递温良。
登门送暖怜耆老，把盏言欢睦街坊。
一缕仁风融市井，千家和气满华堂。”

爱心人士袁玺乔的诗作，为长春市宽城区北京大街社区（简称社区）第四届端午邻里节作了最温润的注脚。6月16日上午，慈济与社区再度携手，邀约近300位居民欢聚一堂。以粽会友，以善结缘，在浓郁的民俗氛围里闲话家常，共筑温暖和睦的社区家园。

自2023年首次合作举办端午活动以来，慈济与北京大街社区便结下了深厚善缘。志工常年扎根社区，用心守护高龄长者，社区深受感动，开放邻里中心，共建“耆乐融融”长者健康促进学堂。

平日里，志工陪伴长者练习合唱、

养生操，定期开展健康科普，帮助独居和高龄老人走出孤单，重拾欢声笑语。

1745个“粽”艺秀

粽香，是端午最温暖的记忆。社区居民王季春，大家都叫他王大哥。2023年应邀参加慈济环保站活动后，他便成了每年包粽子的主力。虽身有残疾，却心灵手巧，擅长旧物改造，平日喜爱书法，每周五还义务为邻里磨刀。三十年来，每逢端午，他都会亲手包粽子与邻居分享。

此次，王大哥和志工一起采购新鲜粽叶、优质糯米，挑选蜜豆、蜜枣两款清甜馅料，并手把手传授包粽诀窍。遇到破损或窄小的粽叶，他总会叠合使用：“粽叶来之不易，每一片都有它的用处。半片粽叶也能发挥作用，跟环保一样，珍惜物命，发挥良能。”

绑粽绳时，他也有巧思——绳头预先留圈，包裹后一拉即可定型，粽子紧实规整，棱角分明、横竖成行。面对志工的称赞，他谦逊地说：“边干边琢磨，慢慢就有了门道，就是你们常说的‘多用心’。”

谈及连日劳作的辛苦，他笑道：“看到你们为社区老人无私付出，我特别感动，也想尽自己微薄之力做点事情。”

为保证粽子新鲜，团队每日泡制50斤糯米，制作近400个粽子。志工王志

刚连日早早到厨房，细心更换浸泡米和粽叶的水，逐片刷洗粽叶，他说：“每个粽子都是送给社区居民的礼物，每一道工序都要用诚心对待。”

粽香萦绕中，多位年过六旬的志工，不顾路途遥远、身体疲惫，全程投入。煮粽同样讲究耐心与技巧，志工张洪珍将粽子紧密码入锅中，煮出的粽子筋道弹牙、外形完整。厨具锅具有限，蒸箱、电饭锅、电炒锅、电磁炉轮番上阵，火候各不相同，志工轮流值守、细心照看。连续四天劳作，1745个爱心香粽全部制作完成。

小物件里的邻里牵挂

粽子之外，端午的祝福还藏在许多细小的物件里。

志工刘艳华在每份礼袋上手写暖心祝福，还拜托兄长上山采摘新鲜艾蒿赠予居民，祈愿大家端午安康。

八旬的曲奶奶手作技艺精湛，带领“耆乐健康学堂”的学员用废旧布料缝制艾草荷包。一针一线，缝进去的是对长者的祈福，也是旧物新生的环保心意。

志工付君、崔长娟将发酵好的环保酵素细心过滤、分装小瓶，俞万芳逐一贴上使用说明，分送居民。小小一瓶酵素，既能居家清洁，也传递着低碳环保的理念。

从食材挑选、包粽烹煮，到艾蒿、

荷包、酵素一一备齐，每一件端午小物，都承载着志工对邻里的深深牵挂。

雨中搭把手的接力

6月16日清晨5点多，志工陈丽早早抵达邻里中心，趁着上班前的空档参与分装粽子、粘贴爱心标签。不多时，天空飘起细雨，大家披上雨衣清扫地面，合力搭设户外帐篷，有条不紊地布置现场。

退伍军人吴彩明主动前来搭手；爱心人士袁玺乔平日每周为长者义务理发，也早早赶来帮忙；家住附近的李阿姨，看到志工冒雨布场，主动上前相助。

志工刘丽独自扛着厚重帐篷赶来，笑着打趣：“没想到这么沉，我一会背，一会抱，本想早点到，越着急越沉，越走不动。”爽朗的笑声，让湿漉漉的清晨也跟着亮堂起来。

居民陆续到场，五位永吉志工驱车冒雨远道支援。他们将吉祥五彩手绳系在居民手腕，为每位长者贴上爱心贴纸。

志工姜源源很感慨：“一位阿姨开心地不停用手摸着爱心贴纸说，‘孩子，我老了不中用了，还能遇到这么好的慈济志工，我多有福啊！’那一刻，我觉得自己更幸福，是他们给了我们付出的机会。生命影响生命，善念带来无尽喜悦，能为人服务

比被人服务更幸福。”

家门口的“粽头戏”

邻里节正式开幕时，天公作美，雨势停歇。

开场手语节目《给你》温柔动人——“我只能给你一声问候，给你一个笑容，因为付出，让我体会真实的富有，我愿奉献渺小的自己给你。”长者用力鼓掌，满场动容。

“耆乐健康学堂”在社区开办两年来，志工坚持陪伴长者练习合唱和

养生操，并邀请中医师提供健康照护。如今，长者身心日渐舒展，笑容愈发灿烂。他们整齐列队，底气十足地合唱《活着就是胜利》，直白豁达的歌词逗得全场欢笑，尽显夕阳风采。

志工带来原创环保三句半，歌曲《珊瑚颂》《明天你好》和禅舞《书简舞》为活动增加了浓郁的文化韵味；北京大街社区工作人员武政一曲《祖国》饱含赤诚，观众掌声不绝，意犹未尽。

志工根据日常陪伴长者的真实故



雨停了，居民来到环保宣导点领取端午荷包。这些是八旬的曲奶奶带领长者学员用废旧布料缝制艾草荷包。摄影/王玉梅



清晨的大雨让邻里中心门前的低洼处布满积水，志工用各种清扫工具进行排水，方便老人出行。摄影/王玉梅

事编排了情景剧《拥抱苍生》，真挚的情节令不少长者热泪盈眶。郭阿姨连连称赞：“演得太好了，志工就是这样关心老人的，做得太到位、太亲切了。”

首次参加活动的仲先生深受触动，竖起大拇指说道：“看到旁边的观众哭了，我也红了眼眶。你们对老年人的关爱让我特别感动。环保宣导是社会需要的，人人能做到，我有时间也要来付出。”

这场邻里节，有一个特别的环节——志工邀请社区环卫工人共度端午佳节，感恩他们常年守护整洁街巷。

环卫工人代表李大哥登台演唱《少年壮志不言愁》——“几度风雨几度春秋，风霜雪雨搏激流”，歌声里，道尽一线劳动者的风雨坚守。

志工为每位环卫工人送上香粽与艾蒿，并诚挚邀约大家闲暇时前往慈济环保站歇脚喝茶，携手守护美好家园。



志工邀请社区环卫工人共度端午佳节，感恩他们常年守护整洁街巷。李大哥登台演唱《少年壮志不言愁》。摄影/王玉梅



耆乐健康学堂的长者整齐列队，底气十足地合唱《活着就是胜利》，直白豁达的歌词逗得全场欢笑，尽显夕阳风采。摄影/王玉梅

园。一位环卫工人接过粽子，腼腆地笑了：“干了这么多年活，头一回被请上台过节。”

粽香扣门传暖意

活动中，志工鲁维还分享了慈济“福守——长者居家安全改善项目”，为需要的家庭安装扶手、淋浴椅等适老化设施，预防长者跌倒风险，减轻子女负担，实现安心变老，共同营造爱老敬老、敦亲睦邻、守望相助的美善社区，并呼吁有需求的居民踊跃报名。

北京大街社区书记李鑫淼与志工一起，逐一分发香粽和艾蒿，幸福洋溢在每位长者脸上。前任张书记由衷致谢，感谢慈济热心参与社区养老、便民服务工作，无私向善的力量感染了居民，“大家互帮互助，关系融洽，社区氛围越来越和谐。”

主场欢聚落幕，志工分组走访周边独居长者，并向辖区京东快递小哥站点送上端午祝福。

快递站点里，小哥们接过热腾腾的粽子，有些意外，又有些感动。一位小哥笑道：“平时都是我们给人送东西，今天居然有人给我们送。”

两位身患疾病的独居长者，接过粽礼与艾蒿，忆起多年来的暖心陪伴——行动不便时志工护送归家，寒冬送来腊八粥，中秋送来月饼，如今端午香甜的粽子又送上了门。一位长者拉着志工的手，轻声说：“能与你们为邻，是我这辈子最幸福的事。”

从包粽到煮粽，从台上到台下，从社区活动室到独居老人的家门口——粽香所至，善意流动；邻里之间，和气满堂。这或许就是一场“粽头戏”最真诚也最珍贵的意义。

慈



摄影 / 刘毅

草坪上的光， 青春与爱共飞扬

撰文 / 摄影 北京真善美志工

6月14日，慈济新芽奖助学大学生与志工开启了一场特别的户外助学活动。从“一元五角”破冰到“弹力带抢粽子”，从拔河呐喊到俯身捡拾垃圾，青年学子们在游戏中释放期末压力，在弯腰间对话大地。这场相聚，是陪伴，更是光的接力——从被照亮到成为光，新芽正在向阳生长。



白色帐篷边的五彩气球在微风里轻轻晃动，空气里浮动青草被阳光晒暖的气息。志工和学子们一起将活动横幅挂起来。摄影/刘毅



签到时，每位学子都领到不同图案的小贴纸，相同图案就是一个小组。摄影/张凤

六月的北京，初夏的风裹挟着青草香拂过面颊，圣露庄园的草坪像一块被雨水洗过的绿绸，柔软地铺向天际。

上午9点，白色帐篷边的五彩气球在微风里轻轻晃动，空气里浮动青草被阳光晒暖的气息。三十张年轻的

面孔从北京各高校赶来——这是许多人在期末复习之外，第一次踏入这样开阔的旷野。在志工的陪伴下，他们共赴这场名为“青春向善 逐梦未来”的户外助学之约。

绿毯之上，青春破茧

签到台前，志工一对一地为学子系上五彩绳。一根根红绿交织的丝线缠上手腕，传统节令的温度就从这细细的缠绕里渗进皮肤。

随后，“一元五角”的分队游戏瞬间点燃了草坪的热情。男生和志工各算“一元”，女生算“五角”，主持人报出数字，大家尖叫着奔跑、拉扯、组队，刚才还陌生的面孔在几轮

拥抱里迅速熟络。

推选队长时，一个扎马尾的女生被队友高高举起手臂，她红着脸喊出队名，旁边另一个队立刻用更大的声浪压过来——谁也不让谁。

接着是“串棕绳”。两组队员列成长龙，第一个人带队，所有人依次从队友高举的双臂搭成的“桥洞”下钻过。动作快的队伍欢呼击掌，慢的被自己人笑着“嫌弃”，却还是手忙脚乱地跟上。

最热闹的是“弹力带抢粽子”——

弹力带套在腰间，两个人朝相反方向拼命拉扯，只为把盆里的布粽子运到另一个自家“阵地”。场边喊声震天，一个男生被弹力带拽得踉跄，却死死护住怀里的粽子不撒手，逗得志工直拍大腿。

“串棕绳和抢粽子太有趣了！”小莹用手语比划着，嘴角的弧度扬得老高。她刚和听障同学组队赢了比赛，“大家拼命喊加油，赢了就一起蹦起来，玩得格外开心。”她深吸一口气，“户外的感觉特别好，期末复习一直很



“串棕绳”游戏。两组队员列成长龙，第一个人带队，所有人依次从队友高举双臂搭成的“桥洞”下钻过，用时少的队伍赢。摄影/张凤

忙，难得悠闲地接近大自然。”

午间，志工精心准备了午餐，还有一份特别的惊喜——志工翟春燕连夜包的百余颗粽子。晨光熹微时，她泡上糯米，白天在项目点忙碌一整天，夜色中又独自坐到桌前，折叶、填米、塞蜜枣、扎线，文火慢熬到午夜12点。小莹咬开一个粽子，里头包着两颗红枣，蘸上红艳艳的樱桃酱，她眯起眼，说：“口感更出彩，有妈妈的味道。”

俯身拾秽，仰望天光

午后拔河大比拼，则让青年学子

们彻底释放了内在的力量。

绳子两端的队伍都憋红了脸，学子们咬着牙往后倾，志工在旁边跺脚挥拳地喊“一二！一二！”——绳子中间的红绸带一寸一寸挪动，赢的一方直接倒在草地上笑成一团，输的也不恼，爬起来互相拍拍肩膀。

但热闹之外，下午的“环保手拉手”让草坪安静了下来。

中国农业大学大一学生小园拎着垃圾袋，弯下腰去捡一个嵌在草根里的烟头。阳光晒着她的后背，她小心翼翼地把烟头拨出来，放进袋里，又去捡下一片塑料碎屑。“每一次弯



最热闹的是“弹力带抢粽子”。弹力带套在腰间，两个人朝相反方向拼命拉扯，只为把盆里的布粽子运到另一个自家“阵地”。摄影/刘毅



“环保手拉手”让草坪安静了下来。夹子夹不起来的细碎垃圾，学子们用手捡起来。摄影/刘毅

腰，都在向大地表达虔诚的心意。”

小园直起身，擦了擦额角的汗，“天地是一体的，当把垃圾捡起来，草地就变干净了——那种成就感很实在。”她顿了顿，低头看看手里的袋子，“最多的就是烟头。真的希望大家别随手乱扔。环保要从小事做起，从每个人身边做起。”

小园在校内参加了向日葵手语队。活动中，她注意到几位来自北京联合大学特殊教育学院的听障同学，便主动凑过去，用手语比出“你好”。对方眼睛一亮，手指翻飞回应。两个人就这样在草坪上“聊”了起来，旁边的人看不

懂，却能看见她们脸上的光。

“我想提升手语，和联大的同学多交流，再回社团教给更多人。”小园说这话时，手指不自觉地比了一个“谢谢”。

少年的选择，光的起点

来自湖南邵阳的小航，今年18岁，就读于中国地质大学。这位不爱言语的大男孩，在活动里总站在人群边缘，轮到拔河时，他闷声使出了全身力气。更让人意外的是，他在分享环节主动站了起来。

“我想停领助学金。”声音不



志工走到小乐身边，帮忙解读静思好话：“人生不必和别人比较，超越昨天的自己，就是最好的成长。”摄影/袁苗苗

大，草坪上却瞬间安静了。

小航攥着话筒，说：“来北京后，我才发现外面的世界这么大，也才发现我的家乡还很落后，特别需要人才建设。很多人考出去后就不再回来了，我不忍心看着家乡一直落后。”他顿了顿，“等我学好了本事，一定要回去建设家乡！”

志工面面相觑，有人红了眼眶。他又补了一句：“我现在每个月献爱心，不多，但愿意做力所能及的事。”

志工白羽后来回忆：“当场我们都愣住了，接着就是感动。他说‘走

进慈济，你们的光让我觉得温暖，我也想成为那束光’——这句话，就是我们做这件事最大的意义。”

问小航愿不愿意参加“YOUNG善青年”项目，帮助困难家庭的弟弟妹妹补课，小航没有犹豫：“只要我能做的，一定做。”

活动尾声，小航抽到的静思好话纸条上写着：“处处感恩，时时感恩，事事感恩，人人感恩。”他低头看了很久，轻声念出来：“感恩父母，感恩老师……我会更努力，才能回馈家乡。”

草地上的摄影师，路上的摆渡人

志工齐颖梅几乎没坐下来过。她端着相机一会儿冲到队伍前头，一会儿退到草坪边缘，为了拍“多人多足”的环节，她干脆往草地上一躺，仰拍——镜头里，蓝天白云作背景，学子们和志工手挽手踉跄前行，充满活力，快乐飞扬。

“趴着拍舒服呀，草软乎乎的，接近大自然，很开心。”颖梅翻着相机里的照片，笑得合不拢嘴，“你看这张，他们笑得眼睛都没了——多好！”

负责交通的志工吴轩则一直悬着心。30位学子分散在城市各处，其中包含北京联合大学的十多位听障学子需要特别照顾。他协调志工共乘、在地铁口设接驳车、为听障学生集中安排中巴，既要安全又要环保。“希望学生们把今天这份轻松带回期末考场，也把爱护自然和环保的理念植入生活里。”

志工马海明第一次陪先生参加活动，中途有些中暑，吃了药休息片刻，又兴高采烈地回到孩子们中间。“这里全是爱和包容，同学互相鼓劲，那种



“多人多足”环节，开始时，学子们手挽手踉跄前行；后来在统一的口号声中，小组又快又稳地冲向终点。摄影/张凤

向上的劲儿特别打动人。”她笑着说，“有点小插曲，但今天还是幸福。”

再重逢，新家见

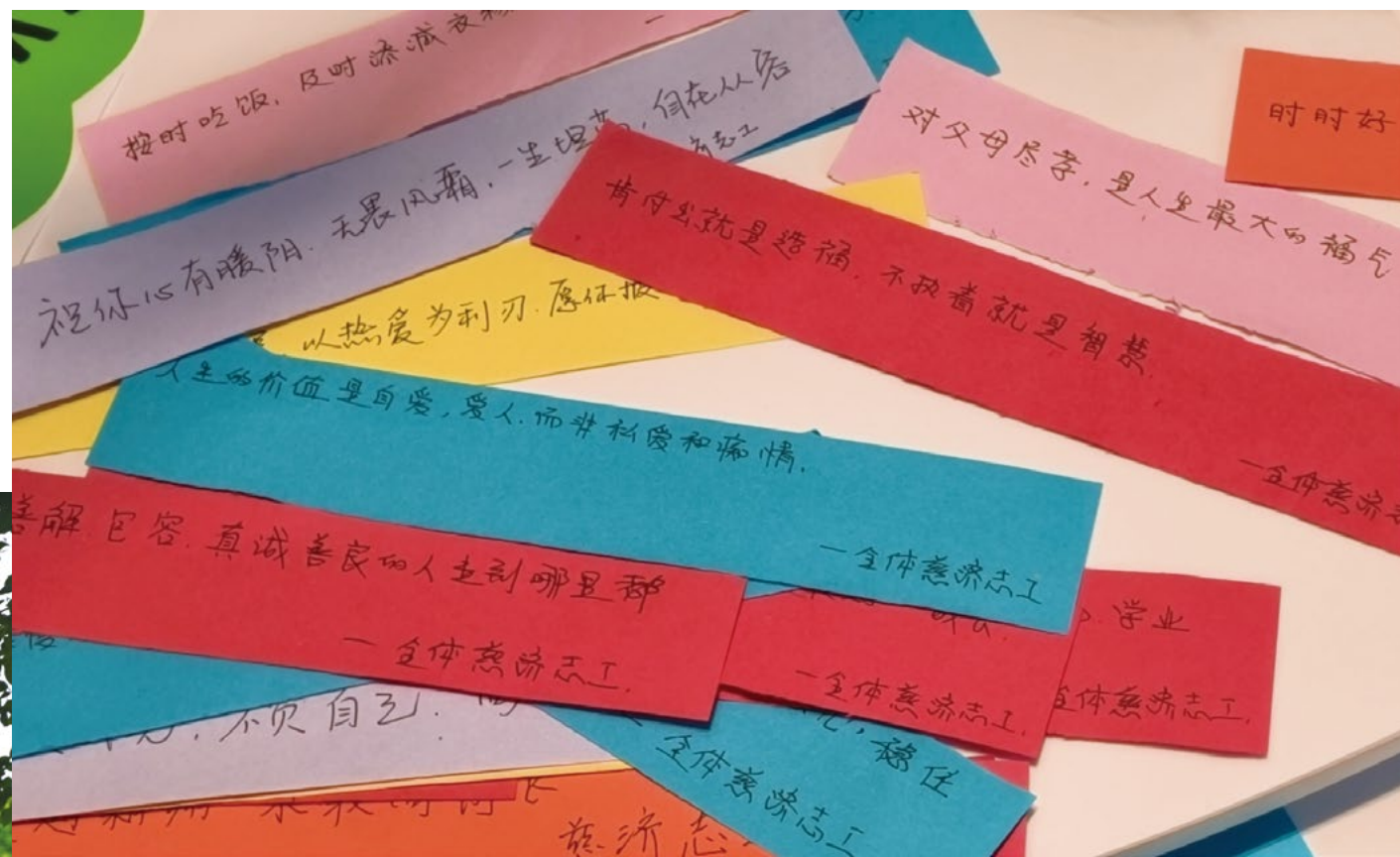
每一场活动的圆满举办，都离不开志工的协力配合。活动尾声，全体围坐成一个大圈。学子们一个个站起来送祝福，有人说到一半哽咽了，旁边的人就伸手拍拍她的背。大合唱手语《给你》

的旋律响起，无声的动作整齐划一，传递着最有力的温度。

志工高静站起来，声音里带着笑意和哽咽：“今天真的太开心了。下午做环保时，感觉非常好。希望未来能够有更多机会，带同学们一起走入大自然，放松身心。”她顿了顿，抛出一个好消息，“慈济在北京有自己的新家了！等秋天来临，我们就能在



活动渐入尾声，大家围坐在树荫下，聆听分享。一首手语歌曲《给你》道出志工的心声，大家都沉浸在歌声和手语中。摄影/袁苗苗



志工朱桂荣和张雅茹将全部的爱落于笔尖，向明天参加活动的学子送上祝福语或静思好话。摄影/张凤

新家一起度过美好时光。”

志工白羽对学子们许下期许：“下次，我们想请你们来承担——设计流程、当主持、带活动。你们最想要什么，我们就做什么。”

暮色里，中巴缓缓启动。这一天，有人跑累了腿，有人笑出了泪，有人第一次在陌生人面前说出心底的志向，有人俯身触摸了大地的温度。自然用它的辽阔治愈了学子们面临的期末压力，而人与人之间真诚的陪

伴，则让每一个年轻的心都变得更柔软、更坚定。

慈济新芽奖助学项目给这些年轻人的，不只是一份助学金，更是这样一次次“在一起”的时光——让他们知道，从受助到助人，从被光照亮，到也可以成为光。

当年轻的心真正被爱触过，那些种子就会自己破土。总有一天，今日的新芽会长成大树，在各自的土地上，为后来的人撑起阴凉。

慈



摄影 / 何柱华

山路弯弯， 爱意满满

撰文 / 杨健祥、何柱华 摄影 / 云南昆明、大理真善美志工

2026年5月29日至30日，云南大理与漾濞慈济志工在当地教师的陪伴下，分头走进53户困境学生家中。泥泞的山路、并肩的脚步、牵手的温暖和翻旧的老相册——愿志工的陪伴，守护孩子扎根生长，就像路边的那片玉米地，总有一天，结出饱满的果实。



一场雨洗遍山间林木，核桃枝头缀满青嫩幼果，垂挂的雨珠晶莹剔透，像极了翠色宝石，总忍不住驻足凝望。摄影/何柱华

五月，云南漾濞山间的雨说来就来。清晨，大理的晨雾还没散透，43位慈济志工已经分头出发了。在当地老师的陪伴下，他们要校访、家访29户已经关怀多年的学生家庭。隔天，再走访新提报的24户困境学生。

路不好走，前夜的雨把村道泡得松软，车轮碾过碎石时“咯吱”作响，路边的核桃树挂着青嫩的幼果，雨珠沿着叶尖往下滴。

自2021年云南漾濞发生地震后，慈济援建了漾濞县慈济苍山西镇中心完小（简称中心完小），并以该校为起点，持续开展对当地困境学生的家庭关怀——志工都清楚，每一扇即将叩开的门后面，都有一个学生，正等待着他们到来。

哥哥的骨髓，妹妹的命

小婷的家，在一条水泥路尽头。志

工还没走到门口，就看见14岁的哥哥小晨和外公已经站在门廊下张望了。

小晨脖子上还贴着一块纱布，底下是骨髓穿刺留下的伤口。十多天前，他在深圳儿童医院为妹妹捐献了造血干细胞。

“身体有没有哪里不舒服？”志工杨春雪蹲下来，轻抚着小晨的手。

小晨摇摇头，声音细细的：“没有，医生说不能剧烈运动。”

“抽骨髓的时候怕不怕？”

小晨摸了摸脖子上的纱布，沉默了几秒：“有点怕。但是想到妹妹能好起来，等妹妹好了就不用忌嘴了，可以吃她喜欢吃的了……就不怕了。”

杨春雪眼眶一下子热了。

妹妹小婷今年10岁，两岁时确诊为重度地中海贫血，也在那一年，爸爸妈妈离婚了。之后的日子就是漫长的治疗、输血、吃药。病痛让她发育迟缓，个子比同龄孩子小一圈，频繁请假让她跟不上功课，回到学校就哭闹抗拒。去年3月，她办了休学，专心治病。

志工已经陪伴这个家庭两年多了。他们记得2024年7月在昆明儿童医院病房里见到小婷——留着齐整的黑色短碎发，右手背埋着留置针，安静地坐着。杨春雪问她穿刺疼不疼，她说：“疼呢，但可以忍受。”

2025年4月再见时，化疗让她的头

发掉光了，显得眼睛特别大。聊天时知道她想吃寿司，志工吴桂芬第二天就做好，送到病房，小婷和小病友坐在床上，吃得嘴巴鼓鼓的：“好吃！真好吃！”

兄妹俩的感情深厚。小晨常用压岁钱带妹妹看电影；有时外公带小婷来接哥哥放学，见妹妹穿着短袖，小晨马上脱下自己的校服给她穿上，生怕她着凉加重病情。志工沈渡得知哥哥如此懂事担当，忍不住抱抱这个小小男子汉，“你真棒！”

今年4月17日，小婷妈妈突然打来电话——深圳儿童医院通知可以移植了。第二天母女俩就赶火车前往昆明转机，四位志工到昆明地铁站送行，并送上路费补助。

5月3日，小晨在姑姑陪同下抵达深圳；一周后，小晨作为供体，移植手术顺利完成。

小婷妈妈性格一向坚韧，此前志工多次询问孩子看病是否需要经济援助，她都婉言谢绝，表示会自行克服困难。此次手术后，除了外债，小婷家仍拖欠



家访途中，志工遇到中心完小校长常绍昌（右二），他来给小婷送儿童节的祝福。小婷看到他，自然又乖巧地跑到常校长怀里。摄影/杨春雪



志工陈静拿出一个毛线钩的太阳花挂件，递给小晨，又叮嘱道：“早餐换成一个面包两个鸡蛋，钱一样，蛋白质多一点。”摄影/何柱华

医院不少治疗费，但妈妈依然坚定地说：“不管多难，只要孩子健康就没有什么克服不了的，还有那么多人关心着我们，一定会挺过去。”

校长常绍昌得知后，发动全校师生爱心捐款。面对这份来自全校师生的心意，妈妈再三道谢，将善款补交了一部分医疗费。

此刻坐在家门口，杨春雪轻轻拨通了小婷妈妈的视频电话。屏幕那头，妈妈说小婷刚睡着——移植后出

现了排异反应，身上起疹子发痒，刚刚才安静下来。“还在无菌仓里，医生说情况还可以。”

小晨凑过来看了一眼屏幕，没说话，嘴角抿得紧紧的。

志工陈静从包里掏出一个毛线钩的太阳花挂件，递给小晨：“愿你像太阳花一样，天天向上。”又叮嘱他，“早餐把两个面包一个鸡蛋，换成一个面包两个鸡蛋，钱一样，蛋白质多一点。”

小晨接过太阳花，小声说了句“谢谢”，把它挂在了书包拉链上。

多了一个朋友

志工与小杰妈妈在学校食堂初次见面。2020年，小杰的爸爸因公意外去世，没有了爸爸的陪伴，小杰的内心充满自卑，不愿与人交流。

“他以前在学校，总被同学笑话没有爸爸。”妈妈说着眼圈红了，“回来也不说话，问急了就哭。我实

在没办法，才给他转学。”

妈妈回忆道，丈夫很有责任心，爱家爱孩子，休息时总抢着干活。丈夫去世后，她整夜失眠，患上焦虑症，正吃药治疗。小杰的姐姐性格相对开朗，受到的影响较小。妈妈说：“生活还要过下去，我把两个孩子带好就满足了。”

妈妈与志工说起转学的事：“小杰姐姐在隔壁苍山西镇初级中学读书，平时接送时，看到中心完小环境优



小杰听到志工杨文雅述说着和自己相同的童年往事，眼泪啪嗒啪嗒掉下来，志工也红着眼睛陪母子俩，等他们慢慢平复情绪。摄影/杨丽珍

美，老师和学生相处的氛围也很好，所以决定把孩子转到这里。在新学校这段时间，小杰紧绷的心放松了，性格也变得开朗了。相处下来，感觉你们都很亲切，像一家人一样。”

小杰也来到了见面的地方，靠在妈妈身边不太说话。杨文雅看了他很久，轻轻说道：“小杰，我跟你讲一个故事好不好？我5岁的时候，我爸爸也在工作岗位上去世了。”

小杰猛地抬起头。

“上学的时候，班上同学也对我指指点点，说我是没有爸爸的孩子。”杨文雅的声音很轻，“我回家抱着妈妈哭，妈妈对我说——你虽然没有爸爸，但你还有妈妈，妈妈永远爱你。”

小杰的嘴唇有些发抖。

“我今天看到你，就像看到了小时候的自己。”杨文雅说，“我知道你心里有多难过，多委屈。但你不是一个人，有人懂的。”

胡艳在旁边柔声接话：“你爸爸做的是修桥铺路的好事，为大家创造方便的快捷的出行环境，是在为社会做贡献。我们应该为有这样的爸爸骄傲和自豪，对不对？”

小杰的眼泪啪嗒啪嗒掉下来，妈妈也跟着哭了。志工也红着眼睛，递过纸巾，谁也没催，等母子俩的情绪慢慢平复。

“小杰，有什么话想对妈妈说

吗？”胡艳问。

小杰擦了擦眼泪，说：“以后会帮妈妈多分担家务，好好学习。”在杨文雅的鼓励下，小杰往前挪了一步，张开胳膊抱住了妈妈，小声在妈妈耳边说：“妈妈，我爱你。”

妈妈搂紧他，轻轻抚着小杰的背。

志工又问小杰长大了想做什么。“当警察。”他小声说，眼里还挂着泪，但腰板挺直了一些。

“哇，好厉害！”胡艳竖起大拇指，“当警察要身体棒棒的哦，要好好锻炼。”

临走时，杨文雅回头冲小杰挥挥手，他忽然大声说：“谢谢你们！从今天起，我们家多了个朋友！”

做不了聪明人，就做老实人

小涵就读漾濞县第一中学。妈妈在浙江义乌打工，春节才回来，爸爸在他3岁时意外去世。小涵和姐姐从小跟奶奶长大，上学后寄宿，周末住姨妈家，假期才回爷爷奶奶家。

志工李建斌第一次访视时，发现小涵已经很久没回村——课程紧、作业多、交通不方便。建斌和他约定：“六一儿童节，我陪你回家看奶奶。”

5月30日一早，李建斌和志工太涵文、何柱华，在中心完小崔老师陪同下，前往出租屋接小涵。敲门没人应，电话也静音——孩子睡过头了。



一场雨让山路湿滑难行。志工偶遇下山村民，得知前方路更窄更陡。经与常校长核实路线，车队掉头下山，改走安全的远路。摄影/何柱华

等了好一会儿，小涵才揉着眼开门，李建斌牵着他的手往外走，一路上有说有笑，宛如一对亲姑侄。

昨夜又是一场雨，山路湿漉漉的，核桃叶上挂着水珠，远处山腰缠着一圈淡雾。可路实在难走——落石、腐叶、打滑的泥浆，向导车在一处急弯陡坡上反复冲了三次都上不去。

大家商量后决定：向导车留下，部分人徒步，李建斌的车先载小涵上去，再折返接人。可开出没多久，又遇到下山村民说前方路更窄更陡。

“改道吧，走远路，但安全。”崔老师给常校长打电话确认，车队掉

头下山。

下山的路更惊心。车轮在湿滑的陡弯间一寸一寸挪，车里的志工攥着扶手不敢动，更不敢出声。太涵文后来写日志时感叹：“此刻才真正读懂‘上山容易下山难’。”

经过一个多小时的颠簸后，终于到了碧么村。车刚停稳，小涵就拉着李建斌往大门跑去。正要抬手叩门，发现钥匙还挂在门锁上，他熟稔地拧开大门。

院内宽敞开阔，处处收拾得洁净整齐。奶奶正坐在廊檐下烤火，爷爷在旁边打盹。小涵一声清脆的“阿

佬——”，奶奶猛地抬头，笑得眼睛眯成一条缝：“哎哟！我孙子回来了！”

她拉住小涵的手上上下下地看：“几天不见，长高了！长壮实了！”

奶奶虽已80多岁，看上去干净利落，健谈开朗，她笑哈哈道：“一个多月没见到孙子，正想他呢，你们就把他带回来了，谢谢你们。”

上次小涵回家，是搭亲戚的顺风车，陪奶奶住了三天。志工问：“你回来，能帮奶奶做什么？”小涵得意地说：“洗衣、做饭、扫地呀，就是

力气小，还劈不动柴。”

坐了一会儿，小涵起身拿着扫把，从堂屋扫到走廊，犄角旮旯都不放过。看到地上有块粘着的污渍，又找来小铲子一点一点铲干净，再用拖把拖亮。爷爷坐在门槛外，远远望着忙碌的孙子，脸上挂着笑。

听说奶奶最近腰疼，小涵立刻问：“用药膏还是药酒？”奶奶说药酒好使，他快步进屋拿来药酒，小手在奶奶后腰上稳稳地揉着。80多岁的奶奶眯着眼，嘴角翘着，像吃了蜜。



爷爷奶奶见小涵回来，眉开眼笑道：“哎哟，我孙子回来了！”奶奶笑着说：“一个多月没见孙子，正想他，你们就把他带回来。”摄影/何柱华



志工李建斌拿出麦片，介绍麦片配方，并教奶奶如何冲调。奶奶连声致谢：“你们来我就高兴了，下次不要带东西了啊。”摄影/太涵文

李建斌拿出带来的麦片，教奶奶怎么冲调。奶奶连声致谢：“你们来我就高兴了，下次不要带东西了啊。”

志工杨志红从昆明给小涵带了英文课外书和字典，还有一本手抄笔记本。小涵翻开扉页，上面写着：“当老实人，讲老实话，做老实事。”

小涵摸了摸那行字，说：“我喜欢这个。”

太涵文问他：“大家都想当聪明人，你怎么喜欢当老实人？”

小涵认真地想了想：“聪明人有的专门糊弄人、说谎、不诚实。我做不了聪明人，就做老实人，老老实实学习，老老实实做事，做个有用的人。”

奶奶翻出三本厚相册，一页一页给志工看。年轻时的奶奶梳着两条长辫子，眉眼清秀；小涵爸爸的照片还很新，人长得俊朗，奶奶眉宇间藏起

淡淡的伤感，手指停了几秒，没说太多就翻过去了；翻到小涵和姐姐小时候的合影，奶奶笑起来：“这两个小调皮……”

何柱华指着一张照片问小涵：“哪个是你？”他自信地一指：“这个！照得最好看的！”

奶奶在旁边笑：“那是姐姐！”志工们哄笑起来，小涵挠挠头也跟着笑。

瞧见奶奶年轻时的身影，志工纷纷夸赞她容貌秀丽，是难得的美人。奶奶有些腼腆地低下头，嘴角悄悄弯了起来。小涵凑在爷爷耳边问奶奶当年好不好看，爷爷含笑点头，脸颊泛起微红。

临别时，奶奶送了一路又一路，反复嘱咐：“鸡蛋要快点吃完啊，别放坏了。”“小涵你要好好吃饭啊。”“姐姐晚上回来不要太晚啊……”

随



一桶酵素， 百年市集换新颜

一人文·环保

撰文／摄影 福建厦门真善美志工



二〇二四年底，慈济基金会与厦门市营平社区签订「大爱邻家营平共善」合作协议，正式启动环保酵素的制作。一年半以来，累积果皮垃圾减量十三吨，五百七十多户商家受益，每月酵素使用量达两吨半。环保酵素，装着的不仅是果皮、红糖和水，更是邻里之间彼此疼惜的暖意。

厦门第八菜市场（简称八市），老厦门人的菜篮子，游客的烟火打卡地。八市由开平、营平、开禾三大市场连成两千米长街，历经上百年岁月，两千家商铺和摊位挤挤挨挨——卖海鲜的、剁肉的、削水果的……从早到晚热热闹闹。

可热闹底下藏着“老毛病”。下水道隔三差五就堵，地面常年黏糊



思明环保站、小区夹板寮垃圾分类驿站及开禾市场综治办一角，志工与居民同心协力，奏响了酵素制作“四重奏”。摄影/谢梦帆

糊、滑溜溜，海鲜腥味混着烂果酸味，老远就熏得人皱眉。

更头疼的是果皮垃圾。水果摊每天削下来的菠萝皮、西瓜皮堆成小山，天热时苍蝇嗡嗡围着转，环卫工人一天拖好几车都清不完。

2024年底，慈济与营平社区正式签订“大爱邻家 营平共善”合作协议，社区决心整治这个“老毛病”。一个大胆的想法被提了出来：用废弃果皮制作环保酵素（简称酵素），让八市换换味道。

提出这个点子的，是慈济志工黄德欣。他在环保站做过酵素，知道这东西能除臭去污。可他的计划一出来，质疑的声音此起彼伏——

“果皮做的酵素洗市场？听着像天方夜谭。”

“谁天天做？撑不过三个月。”

“甜兮兮的，不怕招虫子？”

黄德欣没反驳。他走进思明慈济环保站，开始动手。

一瓶酵素的诞生

酵素看着简单，做起来却是个细致活。红糖、果皮、清水，1: 3: 10，比例差一点便达不到预期效果。头半年摸索制作工艺时最熬人，小瓶口里的液体“脾气”大得很，气顶得瓶盖“嘭嘭”响，一天要放好几次气。稍不留神，瓶盖弹起来能砸伤

手，发酵的果渣喷得满地都是。

80岁的志工钟琴珠是第一个站出来的人。“我可以！天天做酵素，我可以！”她穿着纸尿裤，步行两公里斜坡再换公交，准时出现在环保站。她捏着老花镜盯着电子秤，教大家配比时比实验室研究员还严格：“红糖称准，果皮切碎，水不能多也不能少。”

黄德欣更是把这些酵素当孩子

养。每天上班前、午休时、下班后，雷打不动来查看。暴雨夜，电动车骑到半路没电了，他推着车赶到环保站，浑身湿透，第一件事就是拧瓶盖——慢拧、轻旋、放气。平日防晒、降温、擦拭瓶外灰尘，一样不落。他说：“酵素是有生命的，要好好照顾。”

起初收果皮，志工黄金华吃了不少闭门羹。



起初收果皮，志工黄金华吃了不少闭门羹。她拎着尼龙袋，堆着笑脸挨摊问：“老板，有水果皮吗？”摄影/江采晔



回收果皮时，从初期店家的漠不关心，果皮夹杂烟蒂、垃圾，到如今主动留存干净果皮，并协助装袋。摄影/江采晔

少闭门羹。她拎着尼龙袋，堆着笑脸挨摊问：“老板，有水果皮吗？”

“忙！忙得很！”老板头都不抬，手挥得跟赶苍蝇似的。“自己拿，不多啦。”

黄金华不恼，弯腰把案板底下的菠萝皮扒拉出来：“好嘞，有就好。”

一天两天，一月两月。商户们发现这帮穿蓝白衣服的人天天来、月月来，下雨天也撑着伞来。卖西瓜的老陈后来把皮削得干干净净码在筐里等她：“金华啊，今天的皮我特意没泼水，干净吧？有个烂橘子混进去了，

不好意思啊。”

从“自己拿”到“给你留好”，善意的种子悄悄发了芽。

没人信的“魔法水”

三个月后，第一批琥珀色酵素原液出桶了——亮晶晶的，闻着有股淡淡的菠萝香。

志工自费将样品送至权威检测机构，报告出来让人非常踏实：依据 GB 14930.1-2022《食品安全国家标准 洗涤剂》（B类）检测，大肠菌群小于 10mg/kg（国标限值≤30 CFU/g）；重金属（以铅计）实测小于10 mg/kg，不足国标限值（≤100 mg/kg）的十分之一。各项指标全部合格——安全无残留，环保无污染。

可当志工兴冲冲把报告和酵素捧到市场负责人面前，对方还是摆手：“果皮和红糖做的？会不会招蚂蚁？抹在菜摊上，顾客以为食物坏了怎么办？不行不行。”

社区工作人员也摇头：“甜兮兮的，蟑螂不得开大会？”

几吨酵素堆在环保站，没人敢用。黄德欣深夜坐在桶边发呆，酸酸的果香往鼻子里钻。六个月的辛苦，难道真要白白倒掉？

“别灰心，用效果说话。”在开平市场，志工攥着酵素瓶，挨家挨户“上门推销”。

“鑫阿芬”海鲜摊老板娘叉着腰看他们：“喷手上？不会烂吧？”

志工当场往自己手背喷了三下：“您闻，菠萝味，清爽不黏。”

老板娘半信半疑照做了，收摊前把酵素洒在水槽边。第二天一早，她惊讶地发现，昨晚没冲干净鱼鳞竟然没什么腥味。

社区居委会的卫生间最先“试水”。保洁员庄阿姨喷了三天酵素后跑来报告：“以前天天喷，现在两天喷一次就够了！臭味真没了！”

有检测报告撑腰，有真实案例打

底，社区终于点了头：“试试吧。”

下水道里掏出的信任

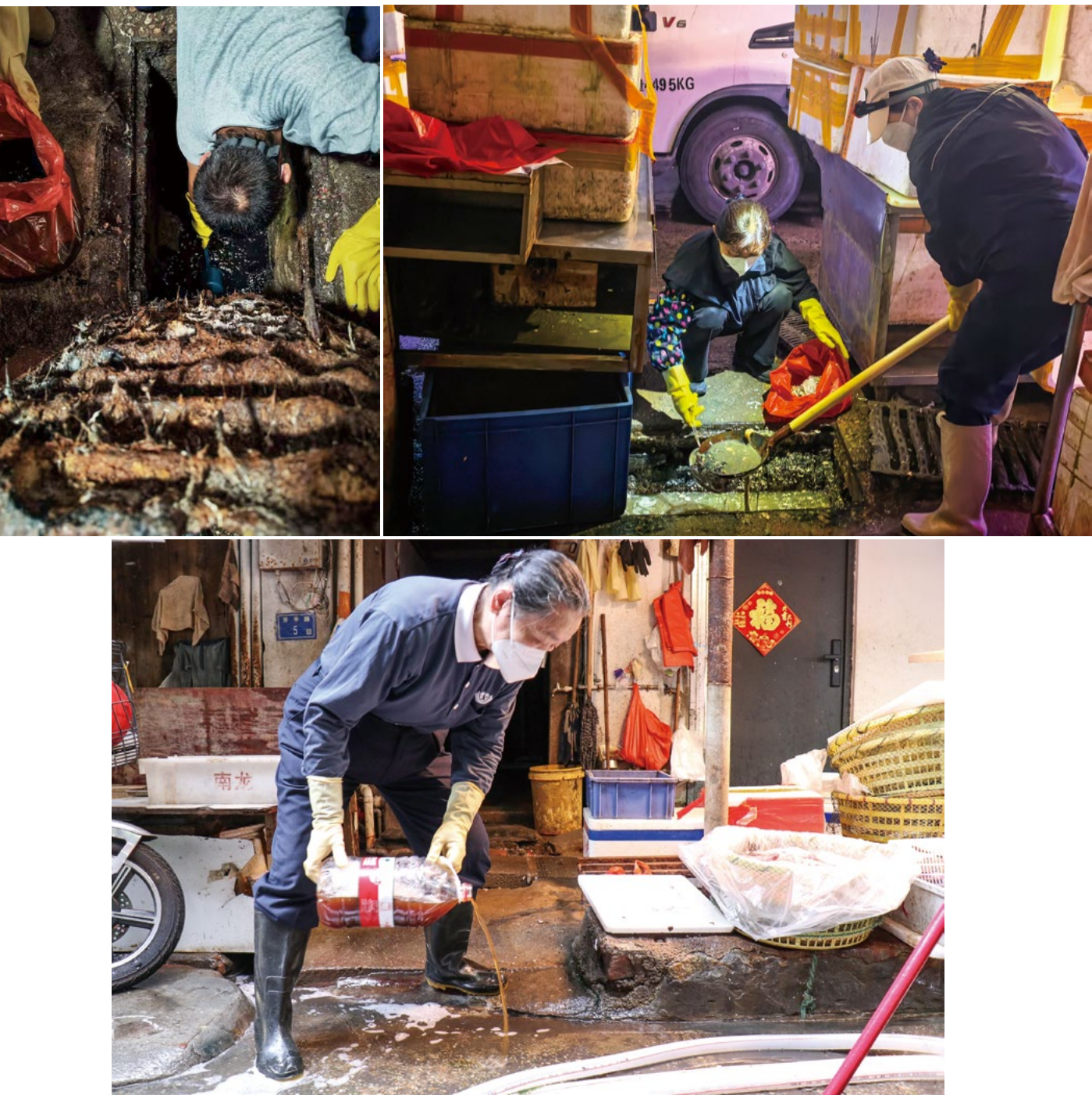
从2025年4月到8月，慈济志工组织了五次“大清洗”——白天三次，夜里两次。八市这条百年老街，头一回被这么多人跪着、趴着、刷着伺候。

路面干净了，可八市的“地下病”更顽固。下水道里积着几十年的肉末、鸡鸭内脏、猪油块，结成厚厚的黑垢，味道就像“化学武器”。

2025年7月起，黄德欣组了个“清淤小分队”，每周五晚上，等开



志工跪地俯身，一点点掏挖污物，随后倒入环保酵素浓浆，再四周喷洒，降解油垢、净化水质，祛除异味。摄影/陈惠娜



掀开井盖、清理水沟下的淤泥和腐肉，喷洒环保酵素，原本硬如岩石的污垢，在半年后逐渐软化脱落。摄影/江采晔、刘蓉蓉、谢梦帆

平、营平市场打烊，清理11处隐蔽排水口——掀井盖、掏淤泥、灌环保酵素、降解油垢。掀开井盖那一瞬间，恶臭扑面而来，近一米深的管道里漂着黑乎乎的残渣。

志工跪在地上，用漏勺、长柄铲一点一点往外挖，再均匀倒进酵素浓浆、喷洒酵素，让它在管道里慢慢分解油垢、净化水质、祛除异味。

开平路10号高老板的菜摊正对着一个排水口，异味常年“如影随形”，他每天叼着烟、皱着眉做生意。头几回，看志工跪在地上掏黑泥，他递了把长柄勺就站旁边看，心里嘀咕：“这些人图啥呢？”

两个半月，每周五晚上，高老板都能看见那群蓝白衣服的身影。他终于坐不住了。一个周五晚上，他把烟一掐，蹲下来一把抢过铲子，跟着志工掏了满满两桶黑泥。

从那以后，高老板主动承包了门口这段下水道，还跟隔壁摊位说：“看见没？水位降了30厘米！臭味没了，客人也愿意多站一会儿，生意都变好了！”

志工刘蓉蓉被浓烈异味熏得呕吐了好几回，蹲在路边缓一缓又回去继续掏。黄德欣劝她休息，她摆摆手：“没事，吐完就习惯了。看着下水道一点点变干净，比什么都值。”

黄德欣说：“百年八市的积垢，

不是几个月能清完的。但每掏一次就少一点，每蹲一回就多一个人加入，总有改变的一天！”

阿嬷们的新事业

八市酵素行动真正的“主力军”，是一群平均年龄超过65岁的社区阿嬷。她们原本的生活是“泡茶、买菜、打麻将、遛弯”，如今全部“转了行”。

杨贵珠，76岁，麻将桌上的“常胜将军”，现在她的“战场”在八市。贵珠阿姨每天拉着一辆小推车，装上几十瓶4升装的酵素，从街头走到街尾：“老板，酵素用完了没？要不要再来一瓶？”

商铺伙计远远看见她就招手：“杨阿姨！来来来，空瓶早准备好了！”

贵珠阿姨用过的空瓶能排满半条街。女儿难得回来探亲，她丢下一句“我去送酵素了”，便转身下楼。女儿后来学乖了，打电话第一句就问：“妈，今天去做酵素没？快去吧，不用管我。”

贵珠阿姨逢人就比划：“酵素一喷，比香水还灵！市场腥味少了，苍蝇蚊子全跑光！跟变魔术一样！”

80岁的曾玉英与志工用双手握紧金属滤网，在竹筒搭的“土法压榨机”上来回揉搓、挤压，深褐色的酵素液顺着竹筒间的缝隙往下淌，流入下方容器。



（左图）八市酵素行动真正的“主力军”是一群平均年龄超过65岁的社区阿嬷，如今她们相伴投身公益活动中。摄影/江采晔

（右图）80岁的曾玉英与志工用双手握紧金属滤网，在竹筒搭的“土法压榨机”上来回揉搓、挤压。摄影/江采晔

独居的黄阿姨，生病卧床时，志工带头送餐关怀，长者们主动排班接力，连续送了80多天热饭。她康复后的第一件事就是戴上帽子来环保站：“我要来帮忙。生病那会儿，要不是你们这群温暖的志工和邻居，我都不想活了。”现在她天天跟着分果皮，手上沾满菠萝汁，笑得比果香还甜。

何碰粉阿姨路走多了，脚就酸痛抽筋，但一到送酵素的日子比谁都积极，她时常说：“都是厝边脚兜（闽南语：邻居），顺手的事啦！”

志工艾爱红看着这群阿嬷，感慨道：“与其说是志工启发了阿姨们的爱心，不如说是她们的善良感动了志工，反正一见面就互相疼，比亲姐妹

还亲。”

思明环保点、营平社区夹版寮垃圾分类驿站及开禾市场综治办一角，志工与居民同心协力，奏响了酵素制作“四重奏”——

第一乐章“洗刷刷”：刷桶，一脚顶住桶身，双手握刷，里外搓得锃亮；

第二乐章“撕果皮”：上百公斤菠萝皮堆成小山，大家手指翻飞撕成小碎块，金黄果皮香得让人想偷吃；

第三乐章“回旋曲”：按比例下料，大木棍搅十几分钟；

第四乐章“封藏愿”：贴标签、记日期，密封入桶，等时间发酵。

杨贵珠揉着胳膊说：“做酵素要用力，也要用心，如同锻炼身心，越

坚持越有力量。”

果香漫过百年街巷

日子一天天过去，八市的变化像酵素一样悄悄“发酵”。

开禾路51号下水道，以前每两周就要打电话请人疏通。用酵素半年后，那通电话再没拨出去过。店员张小龙主动提着13升酵素注入下水道，他说：“酵素真管用，我们附近几家店都跟着用了。苍蝇少了，客人也愿意坐在外面吃。”

市场里用酵素的商户越来越多，自2024年12月起至2026年5月，已超过570家。果皮垃圾累计减量13吨，制成40余吨酵素，每月有2.5吨用于八市。

鹭江街道垃圾分类办肖科长来考察时连连点头：“酵素用于八市，政府看见了，商户依赖了。”

2026年5月20日，福建日报记者来采访黄德欣时，他掰着手指算账——从最初两三个人，到如今近三十人的固定小组；打开“营平慈济一家人”微信群，德欣说：“每天发布任务，总有六七位阿嬷秒回‘收到’。”从商家翻白眼到主动留果皮，从社区怀疑到联手清洗——黄德欣想起一个故事：

一只小麻雀飞进森林，发现着火了。它衔来一滴水想浇灭山火。别的动物笑它傻，麻雀说：“我尽力了。”

黄德欣常说：“我们不是去做清洁，而是在撒播善意的种子。”他时常分享小麻雀灭山火的故事：“一滴水灭不了大火，但一滴接一滴，一年两年，一辈子，总会改变的。”

八市的空气里，菠萝香代替了鱼腥味。阿嬷们收工了，小推车咕噜咕噜碾过石板路。杨贵珠阿姨回头看了一眼市场，身后的街巷渐渐安静下来，可那股清甜的气息，还久久地浮在微风里。 

虔诚心求平安

【静思小语】人人虔诚祈求平安的这一刻，就是天下和平的时刻。

白蚁“造塔”的教育

聆听慈善志业温馨分享，感恩大家每周此时回顾过去，也许是说昨天的事，也许是一周的累积，或是将许久之前的历史再提出来分享，都有无量价值；在慈济，任何一份情都是无价。

“最近，我天天分秒都记挂着许多地方的紧张局势。即使一直想办法排除心中的挂虑，想要减轻心灵的压力，却无论如何都拨不开，唯有呼唤人人用最虔诚的心祈求平安；只要有心祈求平安，这一刻就是天下和平的时刻。但是谈何容易？即使很难求得到，不过我们不能不求，大家都要提起虔诚心祈求平安。

“人人都可以改变，也很愿意付出，只要有机会接触慈济，愿意靠近

正信宗教，一定有机会改变自己。还要不断带动天下好人，为更多人创造机会，所以对自己要先有信心，赋予自己这份责任感；只要有责任感、对自己有信心，就一定可改变。”

每天增长一份责任，天天带动、影响其他人，总有一天可以看见社会的祥和。虽然不知是否会在此生看到，但是即使此生看不到，还有未来，要生生世世连接起爱的能量，不断努力。

自从看到肯尼亚白蚁“造塔”，就经常用这个例子自我鼓励：“它们用毕生的力量，咬着一点一点的土，盖出比大树还高的蚁丘，这是很鼓励人心的自然景观。要有多少蚂蚁，甚至是好几代的蚂蚁才能盖出一座这么高的蚁丘。

“我很感恩这些白蚁，它们教育我，让我看到小蚂蚁的群体大力量。它们从地底下开始挖基础，地下的蚁穴深约一米八，地面上的蚁丘则有八九米高。其实白蚁的生命不长，却有能耐建设出这样的蚁丘，人类要如何与这些白蚁相比？唯有自我鞭策，此生造好因、结好缘，将有缘人的力量会合，藉由慈济做了这么多事，我们要做好横向连结，打破对于宗教的执着，凝聚力量，才能帮助更多苦难人。”

若非打破宗教信仰的执着，慈济也没有因缘到土耳其帮助需要的人。

同理，慈济在许多地方帮助流离失所的苦难人，在当地建设永久住宅、学校等，都是用无私的爱付出，且受助者不分宗教。很期待所有人都有这样的理念，对苦难人伸出援手，让未来的人间更有希望。

“我们要做的事很多，再如何分享都说不完，也不会重复，但是精神理念都一样。就像白蚁在地底打好基础，就能往上筑起高塔。”要凝聚人的爱心力量，须先缩小自己，放大对方所做的一切，才能共同成就利益人间的志业。

站起身，伸出手

【静思小语】用慈悲的眼光看天下众生，把握行动自如时起身付出。

家家有本难念的经

慈济种子是从花莲落地生根并长大成树，而且这棵树的种子撒播到各

地，就地又成为一棵棵大树；期待大家好好照顾每一棵树，一棵棵都能开

花结果，还要将大树所产生的种子分给后来的人。

“我们这辈子很有福，你我有缘，尤其是花莲的弟子，资深者跟随师父几十年了；很感恩大家，不论从什么时候开始做慈济，人人都是勤精进，紧紧跟随，而且不论将种子带到哪一个地方，都是用心耕耘，几十年来忙碌做慈济不停歇。若停下来，就是这颗种子的根还未深植，所以中途而退。”

如果知道有弟子退转时，就会用这一段来安慰自己，无缘众生不能度，只能祝福将来还有因缘引导他们；不过人生时间有限，将来的缘要靠弟子和未来的慈济人不断牵引，也在自家传承慈济志业，一代一代不断传承下去。

“最近各地慈济人回来，许多人带着自家的孩子、儿孙一起分享，一家三代、四代做慈济，我听了很安慰、很欢喜！希望在慈济发祥地的花莲，你们也能向家人传承志业。”

要传志业给子孙，带动家人一起做慈济，就要做得让他们认同；若是志业有传，很值得恭喜。

肯尼亚白蚁筑蚁丘，不知经过几代的努力，而且每一只白蚁都很勤劳，没有空闲，时时都在出力劳动，才筑起高达八九米的蚁丘，大家要将白蚁筑蚁丘的道理放在脑海中，鞭策、勉励自己。

“要回归过去刚投入时的精进与热忱，为下一代做示范，让下一代愿意接着做志业。社会愈来愈复杂，几十年前还讲求孝道、重视人伦道理，现在道理愈来愈淡化；到了末法时期，讲理的人就更少了。

“此时家长疼孩子，将孩子保护得很好，但孩子嫌父母啰嗦，即使没有说出口，心中感觉很厌烦。所以要如何拿捏、如何教育？自己以身作则，也启发孩子的爱心，让他们了解慈济在人间所做的事。”

“如果能做得让孩子欢喜赞叹，帮助、成就自己来做慈济，我们就要向孩子感恩，而且要经常感恩、夸奖他们。因为师父听慈济人的分享，谈

到他们的家庭都有一本难念的经，念到后来就是要顺子女、媳妇的意，来维持家庭和睦，但是自己要做好为人父母亲的本分事。”

天天请师父到家里

慈济从花莲做起，在座的资深慈济人一路跟随师父从年轻做到老。而当要大家盘点生命、盘点自己时，思及同样跟着师父几十年的常住众——只要大家团结，就能延续慈济的精神理念，师父这份无私的大爱就能传承下去；大家愿意留在精舍，是因为认同师父、敬重师父，了解师父的精神理念，甘愿跟随师父，一直维持着自力“耕”生的生活。

“现在科技很发达，以前我在精舍说话，只有面前的人听得到；后来交通方便了，我可以到其他地方向更多人说话，从录音机、录音带的时

期，一直讲到现在可以通过网络视频直播，与慈济人实时互动。”

慈济人要善用科技，持续薰法香，天天请师父到家里讲话，要和过去一样殷勤精进，要珍惜这份慈济情。期待大家重新提起精神，再站起来看向人间，发现社会暗角的苦难众生，伸出手去帮助他们。

“要引领众生也需要因缘。但不是等着有缘人来找我们，而是我们自己要投入人群，用慈悲的眼光看天下众生，看到哪一个地方有人需要，我们就赶快伸出援手。过去我们人力少，现在有一个大团队可以救助更多苦难人。”

现在慈济人走入人群，面对不同的人、有不同的缘；若能不断对民众介绍慈济，就会有人提报需要帮助的人给慈济，访视团队去看过之后，说不定有办法挽救一个家庭，或是救回一个人的宝贵性命。

“师父很想要把握因缘，但是年

龄不断增加，体力不断消退，示这个相，就是让你们知道，要把握还能行动自如的时候，赶快去做。你们已经有这么好的因缘，慈济人凝聚起来，要做事有很充足的力量，所以要好好把握，站起身来走出去，彼此相牵，步步踏稳向前走。”

苦过就幸福

【静思小语】借重逆境来成就自己，辛苦与幸福一线之隔。

坚强地撑过去迎来幸福

花莲慈济医院脊髓损伤医疗重建中心工作人员曾洛哲，曾因车祸造成胸腰椎脊髓损伤，而后在复健过程中，受到院内物理治疗师吴明勇的鼓励与引导，完成学业，如今回到花莲慈院服务，以同理病友与家属的心情，成为病友的支持力量。

“人生的确很无常，没有人能

保证自己一辈子都会很顺利、没有障碍；但若遇到逆境，有福的人能借重无常成就自己。你因车祸受伤，却可以坚强地再站起来，很不简单，但是要站起来，也需要靠因缘。刚好在慈济医疗系统里，有良师还有益友，在身体上、心灵上都给予帮助，所以恢复得很好。

“虽然治疗和复健的过程很辛苦，撑得过来就是很幸福；假如精神上不够坚强，撑不过来，那就真的是很辛苦了。所以你拥有幸福人生，要好好珍惜，你的经验比什么都宝贵，可遇不可求，在岗位上面对患者，除了给予技术

性治疗，还要给予心灵的勉励。”

辛苦与幸福只有一线之隔，有福得到良师益友的陪伴，最重要的还是靠自己的精神力量克服困难。走过坎坷，已经能够发挥良能帮助病人，这场无常逆境就是提升生命价值的宝贵经验。

志为病人生命中的贵人

大林这片土地与师父有很深的感情，从当初去看预定地时，看到一整片甘蔗田，还喝到甜甜的甘蔗汤；医院动工后，工程期间师父也常去大林，最重要的是，启业以后，大林慈院有大医王、白衣大士，还有草根质朴的云嘉乡亲。

这些生活在乡间村落里的朴实乡亲，若能得到医师亲切对待，他们也会与医师很亲近并信任医师。医师认真为病人医治，拔除他们的病苦，病人会很感恩、尊重医师，医师就是病

人生命中的贵人；医师付出一点点的爱，对病人来说，是感受满满，难以言喻的真诚感恩。大家要自我盘点生命价值：当医师不亏待病人，就有价值；若是对病人不认真、不用心，没有尽医师本来的责任，就是亏待，生命价值没有增加，反而减少。

医师的养成，要经过多年的学习与实习，才能拥有高学历。学成以后，当一名主治医师，承担起抢救生命，发挥救治伤病的良能。大家都是受人尊重的医师，若没有尽到责任，

自己的生命便没什么价值可盘点，那便是空，空就是亏损。

“如果想要让自己的生命有价值，就要认真、用心，发挥所学，尽医师的责任，盘点起来，能够一一述说某某病人曾经怎样危急，自己如何救治而挽回其生命健康。这样，就会对自己的生命很满意，欢喜更胜于得到任何财富，因为这是最真实的感受，也就是法喜充满；救了多少病人，你们的生命就发挥多少价值。就像修行，自己修是自己得，造福也是自己做、自己得，就如各人吃饭各人饱，营养是自己吸收，无法

由别人代劳。”人生的价值是在人间创造，要面对人，在人间成就。

“虽然年纪大了，但我认为该要做的事，还是要认真做，而且要多交代叮咛。医疗该尽的责任是守护生命、守护健康、守护爱——若做到守护病人的生命，守护病人的健康，就是守护了我们自己生命的价值，那就是爱。”

不只是医师、护理师，从事医疗工作，都是在学生时期就选择的志愿，也就是要救人。现在大家已经在医疗岗位上发挥所学，达成志愿了，就要好好守护。

自我要求成典范

【静思小语】好与不好的形象都拿来省思，人人都是教育自己的人。

用端正的形象走慈济路

美国幅员广阔，但是慈济人不多，不过有愿就有力。大家都是为了人间而

投入慈济，这也是此生的价值。

“我一直为自己做盘点：自从在

那一念间成立了慈济，到现在全球有多少慈济人？六十年来也不少了，做了很多事，四大志业、八大法印，我们都有尽到责任，但还能发挥更大的力量。”

每天聆听志业体主管同仁与各地慈济人的分享，内心总是感恩；有的慈济人述说他们投入慈济以后的改变，进而使夫妻或婆媳之间关系和睦等等，听了很感动，很庆幸有慈济，能改变人生、影响家庭。

“如果没有那一念创立慈济，没有将‘为佛教，为众生’落实在人间，就没有这么多人因为慈济而改变。我真的很感恩慈济人，人人都很听话、很愿意做事，愿意从改变自己做起，再影响家庭、邻里与社会。不要轻视自己，一个人的言行可以改变很多人。所以我们要感恩自己、感恩家人、感恩亲友，感恩带我们走入慈济的人。”

大家要自我盘点，只要有做到的好事，就可以分享出来，并非自我膨胀，而是讲出经验，让人学习典范。看到有人有需要而去帮助，即使只有付出一点点，对受助者而言也有很大的帮助。

“我们付出多少，在别人的身上又发挥了多少，自我赞叹也赞叹大家，即使还在无明中的凡夫，能经常被赞叹，多少也会有影响。例如看到有人坐姿或站姿不端正，师父说出来以后，除了当事者，其他人也会自我省视，人人都调整好自己，整体就美化了。如果听到师父说有人哪里做得不好，大家都认为‘那不是我’，觉得事不关己而不在意，就没有受到净化。”

如果能用心听话且自我省思，人人都是教育自己的人，有的人是值得学习的好模范，有的人则是用不好的形象警惕其他人，看到负面的示范就赶紧调整好自己。但是对于自己，

要自我要求成为好典范，慈济人要带动社会大众，就要用端正的形象走正

道，让大众看得到，言行举止无不都在教育人。

此生把未来的道路看熟

欣见慈济大爱有第二、第三代传人，慈济大家庭是由每一个慈济人的家庭会合而成，法亲和合慈济情，真正是慈济一家亲。

期待大家把握师徒之情与慈济因缘，尤其身为第一代的慈济人，对师父、对慈济的感情很深，更应该好好地发心立愿，不是口头发愿，而是要深刻印在头脑里，让这份缘永远不分离。去年底、今年初，接连几位贴心弟子骤逝，让师父的心很不舍。自他们投入慈济以来，做了许多救苦救难的慈济事，做慈济的心念也深植于意识中；此生弟子先师父而去，将来就要靠他们来牵引自己，继续走这条慈济道路。

“这几位的心都很坚定，大家要为

他们祝福，而且相信他们也是我们下辈子同行的伙伴。师父做慈济，是一步还没走完，就开始铺下一步的路；大家步步踏实，要永远手牵手一起走这条路；如果到了那一天舍此投彼而去，也会很快接起慈济因缘，看到前面的路，我们会走得很好、踏得很稳。只要我们此生不离开慈济，未来眼睛睁开，就看到慈济人、走慈济路。

“你们要把未来的道路看熟，这辈子就要不断邀人来走这条路，未来就有因缘号召人人同行。”不要觉得师父现在没有在晨间说法，就放松了；过去讲过的，或许大家听了但已经忘记，要再复习，将过去没听到或忘记的补齐，或许也会有不同的心得。

贵在生命价值

【静思小语】医师认真为病人解除病苦，同时也为自己提升生命价值。

安居处，黄昏依旧有美景

各地慈济人经常关怀年长的资深慈济人，这些早期跟着师父做慈济的慈济人，现在大多70岁以上，不少人没有与子孙同住，我们更需要为这些法亲建设安居、赡养的住所；并非排斥新型的住宅，而是要有法味。可以参观别的养生村，取别人的优点来运用。

“若说老人有得住就好了，会觉得很悲哀。不得不去或勉强住在不理想的环境里，每天的生活也很辛苦；而且老来行动不便，需要有人照顾，所以日常起居饮食都要考虑。还能走动的老人家可以在固定时间与地点共餐；无法行走的人要有人送餐，送餐也要考虑方式、动线与器具。

“若真的要为长者做事，一定要做

得好，尤其高龄的慈济人不少，他们一生很用心为社会付出；其他年长者的一生，也是为家庭、为社会而努力工作，我们都要用感恩心照顾他们。”

期待用慈济的“觉有情”精神，建设理想的耆老村。“虽然各有住房，也算是集体居住在一起，有独处也有集体互动的空间。其实人需要交际互动，否则太过孤僻，没有与人谈话互动，大脑很容易退化；有的人本来习惯独来独往，如果换一个环境，让他们觉得很温馨，也会愿意常常和其他人共处，有伴相陪，可以对话，所以动线的规划很重要。”

“现在的老人问题很现实，他们不是没有孩子，孩子都在外地成家立

业，无法时时看顾长辈。有的人年纪大了，但是身体还健康，只不过孤单无依，想来是很无奈。我们要让他们的老年人生还有黄昏的美景，在这处理想空间安居，安稳度过晚年。”

若有一个居处，整体感要有法

人情味，大林慈院的特色

大林慈济医院位于嘉义县大林镇，具有云嘉乡土的纯朴人情味。决定在这片土地盖医院，是当时几位政府官员多次前往花莲，恳请慈济医院到大林设分院。

“我当时还不敢答应，就告诉他们，如果慈济真的要去建医院，就要建综合医院，也要让医疗同仁与他们的家属能安住在此，才能让同仁专心投入，所以要求大片土地，不只盖医院主体，还要盖宿舍，土地面积约有290亩。我想，要有这么大的土地，谈何容易？

味，让慈济人有归宿感，所以身心灵都要顾及：身体有个安居乐处，心灵有个依止的地方，行动则有健康的质量。“若可以做到这样，在慈济的系统中，可以为人间留一个典范的耆老安乐处。”

“不过他们很快就请我来看土地。到达时候，车门一开，鞭炮声四起，地方人士很真诚、很热情来相迎。我那时候感觉这是一个很有情的地方，地方政府为了要争取一所医院而热情相邀，实在让我很感动。”

要有这么大片的土地，还有林淑靖师姐与婆家商量，捐出旁边的土地而成就。“阿靖很好命，公公婆婆那么疼她。那个时候，她会去花莲开会，刚开始她还怀着孕，再来就看她抱着孩子来，孩子愈长愈大，就站在

她的膝盖上，听着大家说话。她的草根特色和这分情，让我铭记在心。”

“嘉义县政府与民众的真诚期盼，以及多方因缘会合，成就大林慈济医院；在这里有这所医院，真的是众心诚意会合而成。工程期间，我每次来看工地，也不禁担忧医疗人员要从哪里来？但是有缘有福，能够得到这么多好医师，每一位都值得赞叹，而且有乡村味、草根味，很可爱、很真诚。”

自从1991年接受请托，找土地、建医院，大林慈院于2000年启业，迄今已二十六年。当年同仁们的小孩，现在大多也已经上大学或就业了。看着慈济家庭一代接着一代来到面前，感觉很亲切、很亲近，真的亲如一家。尤其大林慈院的宿舍区，也有不少医疗同仁的孩子在这里长大，慈院就是许多小家庭组成的大家庭。

“同仁们从各地来到大林，各

自有不同的小家庭，来到这里成为大家庭，彼此是同事，也是有共同志业的法亲；面对的病患当中，也有很多是慈济法亲、慈济爱心捐款者。”同仁们若都清楚了解慈济人如何募心募爱，尽心尽力成就志业，当慈济人身有病痛而来求诊时，自然会亲切照顾慈济家人。

与大城市相较，大林慈院位处云林和嘉义乡间，许多医疗人员会选择热闹的大都会，不愿到乡下任职。乡村的医疗资源不如大都市丰富，而医师唯有真正心怀爱心，才会来到乡下，长久守护乡村民众。

“如今大林慈院的周遭环境已经很热闹，生活机能很好，医疗同仁更能安心在此发挥。而且每一位大医王都是有心、有愿、有力，面对难症，不是只有单科一位医师，而是以‘群’，大家凝聚一起来帮助救治，所以要珍惜这份很亲的人情味。

“师父对你们很放心、很感恩，而你们生命的价值很高，因为你们认真解救许多人的病痛，是他们生命

中的贵人。”身为主管者，面对同仁时，要以慈悲心，彼此用爱勉励，共同进步，成为医界的典范。

慈悲的功夫

【静思小语】尽我们的功夫付出，就是“功”；对方愿意接受，就是我们的“德”。

天下大家庭，众生为眷属

这几天，看到慈济人合和互协，听到大家的心得分享，师父真的很感动，尤其是看到一家人共同投入，夫妻同修、同行，全家其乐融融，让我觉得此生没有遗憾。“我这一辈子虽然没有大成就，但总也有做到一点点，就是带动各位用心用爱付出。”

现在社会动荡不安，因为气候变迁，四大不调的灾难越来越多，影响也越来越严重，更令人担忧的是战争、人祸不断。

日前，高雄和屏東豪雨成灾，有的慈济人在外奔波赈灾，有的慈济人守在慈济园区，应接各地通报的消息，并张罗补给灾区所需的物资。尤其是香积志工守在岗位煮热食供应，其实刚开伙时还不知到底需要准备多少餐食，只是尽可能及时供应所需，再因应后续追加而调整。“感恩并赞叹香积团队不辞辛劳且临机应变，不仅让在外勘灾、赈灾的慈济人吃得饱，吃到慈济便当的受灾乡亲也赞不绝口，开怀吃饭。”

除了香积志工用心制作的便当饭菜香让受灾乡亲开怀，还有看见慈济人来到身边关怀问候的温暖感受。“时常听到分享，受灾的人原本愁容满面，看到慈济人就展现笑容，欢喜地说：‘慈济人来了！’所以不只是师父看慈济人如‘菩萨’，慈济人在大众心目中已经建立起救苦救难的慈悲形象。”

“我们也要很庆幸身在慈济，接触民众的机会多，让许多人听到慈济而心生欢喜并护持。这些护持的人光是听了欢喜并祝福我们，就已经起尊重心，我们若还有缘再牵引、鼓励他们一下，将来因缘成熟，他们也会投入。”

“我们不是只有感恩有志一同投入的人，也要感恩愿意伸手接受我们帮助的人。付出的人尊重，接受的人感恩——我们是尊重地付出，他们是感恩地接受，而我们除了尊重同时也要感恩，他们虽然在苦难中，看到我们就生起尊重心，而且是欢喜、感恩地接受我们的

付出。”

也曾听过慈济人送赈灾物资到受灾户家中时，遇到不愿接受帮助的案家，向慈济人表达自己的子孙会从外地回来把他们接走。然而过了几天，他们的子孙还没来，慈济人仍将他们当作自己的长辈那般尊重，到家中关怀。

虽然去年和今年，南部有几次四大不调的灾难，不过也要很庆幸，太多平安度过，而且有这么多同心、同志愿的人投入赈灾，凝聚力量成就功德。“我们不是为了求功德而做，不过这就是我们的功夫，付出就是‘功’，尽我们的功夫；受灾的人能接受我们的付出，这是我们的‘德’。”

慈济

T Z U C H I

2013 年 4 月创办

2026 年第 07 期 总第 160 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)



“2026 年六五世界环境日”深圳主题绘画比赛作品
《何处是家园》（特等奖）作者：朱茗钰（10 岁）

这是我画的一幅画，画的时候，我的心里酸酸的，好想哭。

你看，企鹅妈妈和它的宝宝坐在高铁上，小小的行李箱放在脚边。它们要离开南极老家了，因为那里的冰川都融化啦！窗外变成了人类的水上乐园，大人和小朋友们在水里游泳、打水仗，玩得好开心。可是企鹅妈妈和小企鹅却在偷偷流眼泪。

小企鹅哭着问妈妈：“妈妈，我们的家呢？”看到它们这么伤心，我也跟着心疼起来。

南极是企鹅的家，那里有白白的冰雪，有它们“温暖”的窝。可是现在，地球发烧了，冰川变成了游泳池，企鹅再也找不到回家的路了。它们只能坐着高铁，去一个不知道在哪里的新家……

我希望大家平时能少开一点空调，少排一些废气，多坐公交车出门，多种几棵小树，不要让地球再变暖了。这样，企鹅妈妈和宝宝就能回到南极，所有住在冰上的小动物都能一直拥有属于自己的家。家，不应该只在回忆里呀！



撰文/宋春芳、刘俊玲 摄影/马慧娟

校社联动“医”起护安康

2026年7月14日至15日，在河南许昌市魏都区，慈济基金会携手河南医药大学“医心护绿·生态兴乡”实践团，面向辖区青少年和一线环卫工人同步开展生态宣讲、趣味科普、巡河护水、人居环境整治及健康服务等多项公益实践活动，将绿色理念与医学温度送到实处。

活动邀请了10名青少年及200名环卫工人参与。青少年生态环保小讲堂上，实践团成员细致讲解垃圾分类与节水护水知识，慈济志工则带着孩子们学手语、玩“环保大富翁”互动游戏，在笑声中将绿色理念悄悄种进幼小的心田。

当天，亦开展每月“珍爱环卫·蔬食医剪护安康”活动。实践团学子结合医学专业知识，为大家普及高温防暑、职业病预防及日常伤痛等护理知识。慈济志工通过互动交流，带着大家合唱，用歌声舒缓疲惫。义诊台前，血压测量有序进行；理发区内，志愿者手中的剪刀上下翻飞。志工还精心准备了爱心午餐和毛巾、冰凉贴等消暑物资，一份份送到环卫工人手中。

实践团成员与慈济志工交流服务心得，并就后续长期合作、持续推进健康与环保公益深入探讨。志工刘俊玲表示，青少年在环保活动中寓教于乐，将绿色理念牢记于心；环卫工人在关怀中感受到社会的尊重与温情；大学生们在付出中更是收获满满，也期盼未来有更多年轻力量投身公益，让善意与温暖一直延续下去。