

慈濟

2026 年 第 08 期 总第 161 期

准印号 /S(2026)00000279

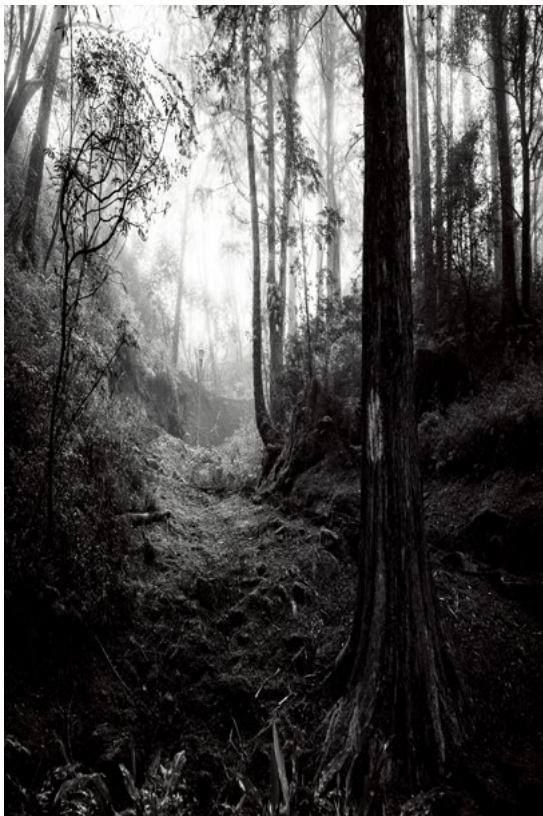
内部资料 免费交流

急
难

风
雨
同
舟
爱
不
缺
席

救
助

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

学以致用造福德

知福惜福护善念，
拨开无明行正道；
善启爱心入人群，
学以致用造福德。

守望在人间烟火处

|| 编·语 ||

慈济“暖心守望”项目，响应民政部“邻里守望”关爱行动的号召，结合街道、社区及困境群体的实际需求，持续开展群体关怀与社区环境微改造。本期主题报道中的四个故事，正是这一项目在不同地区的真实回响。

5月，厦门鹭江街道。老旧楼道的灯暗了多年，老人摸着墙上下楼。安监站、厦门电力和慈济基金会携手启动“亮灯行动”，电力志愿者利用休息时间，与社区工作人员、志工和志愿者一起，为禾祥西、厦禾社区的老旧楼栋逐一排查、检修、换灯。小区管理员林翠琼写了封感谢信，改了又改，刊发在《厦门晚报》。她开心地说：“有阳光的地方，就有胜利的希望。”

昆明安宁螺蛳塘疗养院，志工帮徐爷爷家清理出二三十双破烂的解放鞋，他舍不得扔。“小时候赤脚放羊，没鞋穿。”那一刻所有人停了手。临走时，老人们拄着拐、坐着轮椅，站在院门口目送中巴车远去。满院的夏绿和挥动的枯瘦手臂，像一幅画，留在了每个人心上。

长沙义诊台前，蒋大姐僵硬的手臂扎了三针之后，居然能转动了；集体庆生时，志工应钟大姐的心愿，切了一大块新鲜蛋糕，配上冰袋。在泉州，1232份清凉礼包码放整齐。傅师傅拎出藿香正气水，“三十七八度在外面打扫，这是救命稻草！”邹大姐认真地说：“社会对我们的重视一年比一年深。”尊重从来不在口号里，而在这些细碎的举动里。

吉林敦化的洪水刚退，慈济在当地政府的大力支持下，赶赴灾区勘灾，志工与当地干部一起走进四个重灾镇及两大林场。安置点里，志工蹲下身替老人擦去眼泪，将21种物资发放到3602户受灾家庭。夜里9点，粮库的灯还亮着，村民放下自家的事赶来帮忙：

“你们大老远跑来，我们自己哪能坐着？”风雨中，善意从不孤单。

慈济创办人说：“爱心是生命的泉源，付出是生命的资粮。”这些故事里的每一个人，都在用行动印证——付出的人，也在被感动；照亮别人的人，自己的路也亮了起来。 



——封面图说——

在敦化市雁鸣湖镇学校，一辆13米长大货车送来了大米，但校门口道路太窄，大车进不去，只能就近停靠卸货。志工与爱心人士迅速组成人力接龙，将1034袋大米搬运至发放点。

摄影／丁玓

目录 CONTENTS

主题报道



06 暖心守望

故事里，各有各的难，也各有各的暖。但贯穿其中的，是同一份心愿——让独居的人有人惦记，让辛苦的人被看见，让失去家的人相信还能重建，让黑了的楼道重新亮起来。暖心守望，守的是一扇门后的冷暖，望的是人与人之间那条不该断的线。

- 08 旧楼添灯火 清辉照归途
- 18 让老人们有个干净的家
- 24 湘江之畔，盛夏送清凉
- 34 千份爱心，“凉”身定制

编语

- 01 守望在人间烟火处

无尽藏

- 04 认真诚意 做对的事

亲子之间

- 40 老师是引路人，不是赶路人

急难救助

- 42 风雨同舟 爱不缺席



人间有爱

- 58 古玩店焕新记

耆乐融融

- 66 与京西山里有个约

- 76 阎店村的长者乐开了花

卷袖之爱

- 84 梅雨润昆山，热血铸大爱

- 90 热血暖津城

慧心净语

- 96 创办人·叮咛语



画作／黄逸樵

证严法师主讲 编辑部整理

二〇二六年八月三日至十三日

认真诚意 做对的事

人世间是非非、风风雨雨，难免也会被雨淋到、被风吹到，这是大自然的法则。但要发挥智慧，不该做的，不要去凑热闹；利益大众的事，要诚意、认真、尽心力。

人生多“苦”，生、老、病、死，是苦；贪、瞋、痴、慢，也是苦。人生总有许多苦，人人也在无常中；人间有贫穷苦难，也有意外伤害，这些就是慈济照顾的对象。

社会的弱势人群，有些不是贫而是孤。现在的社会中，孤老或双老者不在少数，穷与病，或者是富而病、子女离开身边，还有很多我们无法盘点照顾到。所以总呼吁能有更多人来帮助有困难的家庭。

穷也许还有翻身的机会，老了就

再也回不到年轻的时候。老化也是辛苦。我虽然觉得我很有福，但也不得不说苦，苦在老来苦，苦在身体有病苦，衰迈如同走下坡路，起落走路已经不如往常。

我很不愿意让它老去，我很勉强还要发挥功能，但现在已经很无奈。不过还要很坚强地跟大家说：“我还要尽力量、还要出门、还要说话，还要看看人世间的形象。”因为人间疾苦，他们还想说话给我听，我也很急、很想去听，去接触、面对和用心

体会。

能平安度日要感恩，感恩中更要精进，自我警惕，每一天生命消逝了，但慧命有增长吗？即使年纪大了，也不要说“我要休息了”，一休息，细胞失去作用，就会退化掉。要让脑细胞中的“慈悲利他”区域活跃起来，直接走入人群造福，知道如何引领众生，也启发了自己的智慧。

人心的无明，小小的动念，会酿成人间的危害。现在的时代懵懵懂懂，有时让人感觉紧张与无奈，但慈济四大志业有志一同，净化人心的力量就大了。

慈济走过来的路就是历史，回头看密密麻麻都是人的足迹。早年在花莲，没有像现在交通工具这么多，我也没有车，外出都要等大公交车，班距很长，等不到车，就用走路的。那时很落魄，在小木屋修行，虽然生活很苦，但我不感觉苦，而是安然自在。

后来导师来一封信要我回西部，因为他来花莲看到我的生活不忍心；我接到信也觉得师命难违，准备要回去了。但当时有三十位家庭主妇平时听我讲经典，不舍得我走，就联名请代书写信给导师求情，留我下来。这一留，一辈子就在花莲了。

修行这条路难走，不过我感觉这一生没有后悔，虽然辛苦，但做得有价值。最近这两、三年，我一直跟大

家说要盘点生命的价值，我也自我盘点——一路走来，没做过亏心事，清清白白、轻轻安安，很顺畅地做我该做的事。除了慈济，我没有其他世俗事要做；后来有了弟子，全球慈济人也愈来愈多，回来精舍时，由常住承担起来，做得欢喜自在。

虽然世间事难免操心多，比如台风，我会交代常住帮我盯着台风方向在哪里，有没有造成灾情？需不需要去帮助？气候变迁与天下人的平安，是我一直以来最挂虑的。

看到有灾情，慈济人就会主动关心；就算灾情离我们很远，也会想办法启动附近的人帮忙去了解。关心天下人、天下事，不分远近，慈善工作做到问心无愧，做到很多人过去不认识慈济，因为慈济投入救灾后，欢喜奉献爱心的故事也很多。

感觉此生无悔，不过人间难免是是非非、风风雨雨，我们都是世间人，也会被雨淋到、被风吹到，这是大自然的法则。做人，就要好好发挥智慧，做该做的事，再辛苦也可以克服；不要糊涂，要很明理，不该做的，哪怕很轻松，我们也不要参与、凑热闹。

用真诚的心面对人间，人人怀诚意认真做对的事，利益大众的事要尽心力，这就是慈济人一致的方向。请大家多用心。

随

暖心守望

主题报道

故事里，各有各的难，也各有各的暖。但贯穿其中的，是同一份心愿——让独居的人有人惦记，让辛苦的人被看见，让失去家的人相信还能重建，让黑了楼道重新亮起来。暖心守望，守的是一扇门后的冷暖，望的是人与人之间那条不该断的线。

旧楼添灯火 清辉照归途

厦门无物业老旧小区，黑暗的楼道长期困扰居民。二〇二六年五月，思明区鹭江街道安监站、厦门电力和慈济基金会携手启动「亮灯行动」。电力志愿者利用休息时间，与社区工作人员、慈济志工一起，首先为禾祥西、厦禾社区的老旧楼栋逐一排查、检修、换灯。从春分到酷暑，汗水浸透工装，茶水温热人心。当一盏盏灯重新亮起，居民的掌声和笑声，是这座城市最动听的回响。

撰文／曾雪芳、林丽雅
摄影／福建厦门真善美志工



摄影/林丽雅

华灯初上的厦门，高楼霓虹流光溢彩。但在这座城市的心脏深处，那些上了年纪的老旧社区，却是另一番光景——楼道里，零星微光也照不亮脚下的路。

禾祥西社区湖滨南路18号，是一栋三四十岁“高龄”的无物业老楼。黄阿姨前些年搬回来住，第一晚就犯了愁：“楼道暗摸摸的，特别是拐弯那里，都是摸着墙走的。万一跌倒了怎么办？”她两个孙子来做客，童言无忌：“奶奶，你怎么住破破烂烂的房子，黑乎乎的！”

赵女士每天下班回家，掏钥匙前先掏手电筒：“楼道光太暗，有点吓人。”徐大哥则整日为家人揪心：“我爸妈每天抱孩子下楼遛弯，我之前一直担心他们抱小孩会摔倒，只能在自己家门口装了盏灯。”

更让人发愁的是安全隐患。有的居民从家里的电表拉线接灯，电线横七

竖八像蜘蛛网；有的电线紧贴着铝合金窗框，绝缘层一旦老化破损，就可能漏电；随手一碰破旧的开关面板，谁也不知道会不会被电到。

“这里住的大多是老年人，收入不高。居民反映的问题，我们常常有心无力。”鹭江街道厦禾社区网格员小杨道出实情。没有物业，没有公共维修基金，政府即便做一次性改造，日后灯泡坏了照样没人管。

面对居民的迫切诉求，鹭江街道安监站、厦门电力和慈济基金会坐到了一起，三方携手以“亮灯行动”为楼道“复明”探寻长效解决方案。自3月24日至4月14日，联合团队对鹭江街道禾祥西、厦禾、鹭江道、大同四个社区的43处黑暗楼道、290户居民家进行了全面实地勘察。

5月10日至30日，“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处楼道改造，惠及166户家庭。母亲节当天，湖滨南路18号小区6个楼道的96户居民，率先点亮了回家的路。

把脉问诊，灯为何不亮？

春分过后，气温渐升。社区网格



社区网格员、电力志愿者和慈济志工一同走进老旧小区，钻进那些常年昏暗的楼道，挨个“把脉问诊”。摄影/许泳腾

员、电力志愿者（简称志愿者）和慈济志工一同走进老旧小区，钻进那些常年昏暗的楼道，挨个“把脉问诊”。

不查不知道，一查吓一跳。每一盏“失明”的灯，病因都不一样——灯泡坏了、开关面板掉落、线路老化、零火线接反，有的甚至找不出原因。

第一个检修的楼道就给志愿者出了道难题：换了新开关，灯还是不行。测量开关有电、灯座有电、线路也通——全都正常，就是灯不亮。

志愿者蔡林翔蹲在楼道里，拿着测电笔反复排查，最后在灯座里发现一个“隐藏机关”：老式灯座自带光控功能，白天自然光充足，灯就不亮。“灯不亮，要先查清楚问题出在哪儿——是开关问题、是线断了、还是灯泡本身？每一样都要查得很细！”

在湖滨南路18号1梯5楼，志愿者

还发现了一件“老古董”——一个悬挂在门口的拉线开关，外壳早已破损，却还带着电。志愿者当场拆除：“这个开关还带电，居民可能不知道。搬东西、搞卫生一不小心碰到就麻烦了。”

志愿者陈进国拆着一块块开关面板，同事问他为什么不干脆全换新的。进国说：“面板很便宜，全部换掉很简单。但这些材料是用爱心捐款买的，不能随便浪费。买多了怕用不完。”

每完成一个楼道的排查，志愿者就逐一登记需要更换的配件型号和数量，统一采购后再进场施工。施工过程中，他们精益求精，仔细包裹裸露线头、拧紧加固接线点位，确保绝缘可靠。

为延长灯泡寿命、保障开关安全，本次选用了国标节能灯具，并视需要更换声光控开关。“既然代表专业，就要把事情做到极致。”志愿者李

春说，“低压线关系民生，我们要更用心。还请社区帮忙了解哪些楼道还有问题。只有灯亮起来，我们才放心！”

茶水温热，人心更暖

5月30日清晨的角滨路口，身着红色马甲和黄色工装的志愿者、慈济志工与社区工作人员聚在一起，这个周末的早晨格外热闹。

志愿者郑江杰刚结束前一晚的夜班值守，没回家休息，便直接赶了过来。他步履轻快，上楼下楼排查故障，换开关、修灯泡，这是他参与的

第九次“亮灯行动”。“以前是任务式，现在是自发式。能帮到居民，自己也挺开心。”

慈济志工黄德欣那天凌晨4点就起床煮白茶。“这个天气，白茶最合适。”他把温热的茶水递给满头大汗的郑江杰，平时抢修作业喝的都是矿泉水，捧着这杯温热的茶水，江杰憨憨地笑着说：“温度刚刚好！矿泉水凉一点，干完活浑身热的，喝温水更合适。”

作业现场，志愿者互相扶稳登高板凳，筑牢作业安全防线。“今天感觉跟以前不一样，团队很大，暖暖



志愿者诊断后，布线、换灯、绝缘包扎、紧固螺丝，一番“手术”下来，一楼和二楼的灯亮了。摄影/黄德欣



志工黄德欣递上温茶，志愿者郑江杰憨笑道：“水温刚好。干完活喝些温茶，感觉很舒服。”摄影/林丽雅

的。”郑江杰一边拧螺丝一边说，“身边都是人，有依靠。”

同样夜班后赶来支援的志愿者林熙澎，专注于固定灯座，脸上满是细密的汗珠。“灯亮了，会给我带来快乐！”

和黄德欣一样早起的，还有志工艾爱红、欧惠卿。茶水、柠檬水、点心摆了一小桌，禾祥西社区网格员杨女士自费买了水送过来。楼道里工具叮当作响，楼道外一杯杯温茶递到志愿者手里。

检修点位分散、楼栋情况复杂，整体作业却能高效推进，得益于三方联动的协同机制。其中，社区工作人

员发挥“活地图”优势，快速带领队伍直达作业点位；志愿者发挥专业技术，完成设备检修；慈济志工则用心架起沟通桥梁，细致对接居民需求。

亮了亮了！掌声响起来

禾祥西13号，76岁的庄爷爷在此住了三十多年。自家三楼的灯还能自己换，可楼下的灯已经暗了四五年。“以前住的都是同事，好商量。现在很多同事把房子卖了，剩下我们这些老的。”他和儿子也帮邻里换过灯泡，可有些毛病在线路上，“老房子，没办法！”



三楼转弯处的吸顶灯已脱落悬在墙上，庄爷爷对志愿者说，自己孩子出差了，灯太高修不了，建议把灯放低些。摄影/林丽雅

志愿者诊断后，布线、换灯、绝缘包扎、紧固螺丝，一番“手术”下来，一楼和二楼的灯亮了。黄德欣向庄爷爷介绍亮灯行动，说明这是公益活动。庄爷爷看着浑身被汗湿透的一群人，竖起大拇指连连称赞：“天气太热，做这个很费工。还好有你们这群好心人，社会更和谐。”

亮灯行动回访中，湖滨南路18号1梯5楼，徐爷爷和老伴抱着小孙子从亮堂堂的楼梯上走下来，脸上的笑比灯还亮：“到处都很亮！”

徐大哥听说整栋楼都修好了，赶紧跟着志工一层一层走上去体验。以前他最怕老人抱孩子上下楼摔倒，现在看着每个拐角都亮堂堂的，他忍不

住鼓掌：“太好了！太好了！”

赵女士下班回来，明显察觉到楼道的不同，感慨道：“灯亮了，不管老人小孩还是年轻人，上下楼都方便多了。”黄女士是湖滨南社区的老居民，母亲节那天发现灯亮了，她对上门回访的志工说：“你们为民办实事，为出行提供便利，我们感觉很温暖。”

志愿者李春站在楼下，抬头看着那些重新透出灯光的窗口：“灯修好了，老人脸上那些笑容，才是对我们最大的肯定。楼道本来是黑的，晚上灯亮起来，我们心里也亮堂。”

一封感谢信，写了又改

林翠琼是湖滨南路18号-3号小区

的管理员，自2001年起，她在这个岗位上一干就是二十多年。

居民常向她反映楼道照明的问题。她自己腿脚不便，加上楼道黑，更是小心翼翼。她也试过很多办法——装太阳能灯，亮度不够；请师傅重装电灯，线路不匹配烧坏了；接公共电表，没人愿意分摊电费。

“我们这栋楼老人多，孩子也多。每天晚饭后都有人上下楼，楼道黑漆漆的，我真怕哪天有人摔了。”翠琼说，“可我实在没办法。”

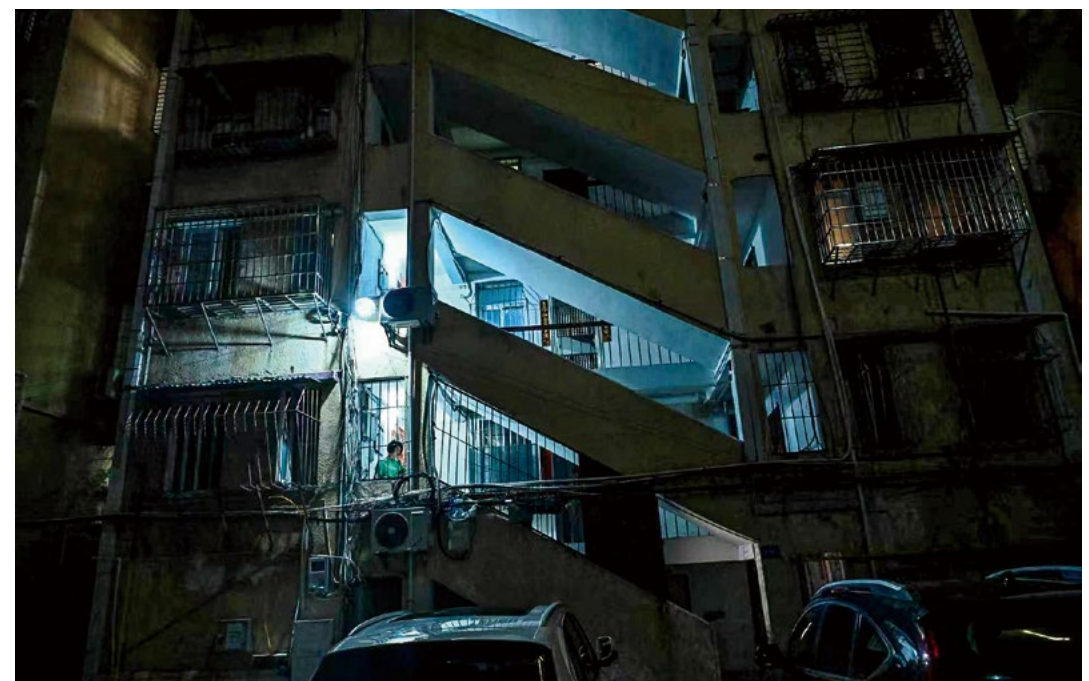
那天，她看到一群人进进出出，在楼道里查线路、量电压，没两天就把新电表装好了，又过几天，灯亮

了。“大热天的，他们工作服全湿透了，没喝我们一口水、没拿我们一分钱，还给我们装了公共电表。”

更让翠琼感动的是，第一次装的开关是手动的，居民表示不很方便。翠琼和居委会建议改为声控。“这群人很快又回来了，第二次上门整改。他们不嫌我们啰嗦，一次次上门。”

翠琼想写封感谢信公开表扬，可她连这些人的单位名字都不知道。她特意咨询小区网格员，把四家单位名称工工整整抄在本子上。“我想了好几天，边想边改，边改边想。”

6月10日，《厦门晚报》刊发了她的感谢信。翠琼开心地说：“有光亮



夜晚下班，居民轻踩，楼道灯便应声亮起。小区管理员林翠琼满心舒畅，她直言有光亮的地方，就有胜利的希望。摄影/林丽雅

的地方，就有胜利的希望。现在整栋楼亮堂堂的，心情好得不得了。”

夜晚下班，居民刚迈脚走进楼道，“噔”的一声，灯就亮了。

灯亮了，人心也近了

亮灯行动不仅仅是装灯。

周末，社区工作人员、志愿者和志工结伴入户，把温暖送进辖区需要关怀的家庭。

住在厦禾路379号的陈阿姨，侧身把大家迎进屋，脸上带着歉意：“我身体不好，没力气收拾，屋里乱糟糟

的……”

看到桌上摆满了药瓶，黄德欣问道：“阿姨平时吃这么多药呀？”陈阿姨叹气：“我有厌食症、贫血，吃什么都没胃口。”

黄德欣告诉她，附近慈济大爱美好生活馆即将启用，每天都有多样餐食，能补充营养，步行过去也顺便活动活动筋骨。陈阿姨连声道谢。

交谈间，黄德欣注意到陈阿姨脖子上有伤口，担心她发痒时抓破。德欣蹲下身，小心翼翼地帮她修剪指甲。陈阿姨愣住了，眼眶一下子红

了：“我一辈子感谢你……我这一生从来没有人给我修指甲。”

临走前，志工送上牛奶、环保酵素和平安挂饰等慰问品，陈阿姨送大家到门口，声音有些发颤：“平时就我一个人，连门都不想开。今天你们这么多人来关心我，我很欢喜。”

志愿者邹剑煌第一次参与入户关怀，她和同伴一起看望91岁的李奶奶。

剑煌试着用闽南话跟奶奶聊天，可因为口音差异，奶奶听不太懂。她索性拉着奶奶的手，慢慢讲家常。聊着聊着发现——两人都属鼠！

“原来两只老鼠坐一块儿啦！”志工王慧娜也凑热闹，“我妹妹属老鼠，我是老鼠的姐姐。”满屋子笑声，李奶奶脸上的皱纹都笑开了。

剑煌把“福”字平安挂饰挂在奶奶床头的镜框上，黄德欣指着红彤彤的“福”字说：“奶奶，您看这个福字里头有‘平安’两个字，平安在‘内底’（闽南语：里面）。”镜子里，李奶奶和邹剑煌都笑得眉眼弯弯。

尽管前晚加班到深夜，周末也没能休息，但剑煌却感触颇深：“收获了很多，送平安福给老人家那一刻，我把她当成了自己奶奶，回去我要马上给我奶奶打电话。”

临别时，楼道里传来一阵欢呼——志愿者完成了线路整修，楼道灯亮了。黄德欣扶着李奶奶走到门



志愿者完成了线路整修，楼道灯亮了。志工扶着李奶奶走到门口：“奶奶，灯亮了，照着你们全家大小出入平安。”摄影/黄德欣

口：“奶奶，灯亮了，照着你们全家大小出入平安。”时至正午，众人与奶奶依依拥抱告别。

回访路上，黄德欣站在湖滨南路18号楼下，抬头望着那些重新透出暖光的窗口。当初进楼勘查时，他记得这里黑得像一口井。如今傍晚时分，楼道里的灯光一层一层亮上去，像一串被点燃的灯笼。

“灯亮的时候，人的心也亮了。”黄德欣说。

曾经，老旧的楼道是城市光影里的暗角。如今，一盏盏重新点亮的灯，照亮的不仅是脚下的路，更是街坊邻居们的心。万家灯火，从来不只是高楼大厦的霓虹，那些老社区里一盏盏不起眼的楼道灯，亮了，家就暖了，人心就近了。

就



电力志愿者邹剑煌（左二）试着用闽南语和李奶奶聊天，发现两人同属鼠。众人打趣两只老鼠坐一块，逗得李奶奶笑开了花。摄影/王慧娜

让老人们有个干净的家

撰文 / 杨丽
摄影 / 付娟娟

二〇二六年七月四日，连绵阴雨暂歇，21位慈济志工与爱心人士来到昆明安宁螺蛳塘疗养院，看望这里仅剩的8位麻风病康复长者。陪伴游戏、暖心按摩、分组清扫、理发备餐——一天下来，庭院干净了，老人的眉头舒展了。四季更迭，院中风景岁岁不同，不变的是老人翘首的期盼，和志工长久的守护。



摄影/付娟娟

昆明的雨季，雨说下就下。

连日的阴雨偏偏在这天清晨歇了脚，天阴着，没有太阳，凉爽宜人。慈济志工和爱心人士共21人，早早聚齐，搬运清洁工具、食材，以及给老人准备的挂面。

7点40分，中巴车发动，人人手上都拎着东西，一车人在“爱的鼓励”中驶向安宁螺蛳塘疗养院（简称疗养院，当地已痊愈的麻风病人安置点）。自2008年至今，长期居住在此的老人，已从几十位减至八位。

一院夏绿，满园温情

车绕了远路——上次雨天打滑的惊险，大家还心有余悸。两小时后，车辆顺利抵达疗养院门口。

一推门，满眼的绿意扑面而来。花台里玉米秆比人还高，各种瓜藤野菜肆意攀爬。草丛里突然窜出一只小猫咪，因为怕生，一闪又钻回去，只露出半截尾巴在绿叶里晃。另一只蹲在墙角，偶尔探出半个小脑袋，看这群穿蓝白衣服的“不速之客”。

八位老人住在这个院子里。因为有这些夏味浓郁的蔬果，还有猫猫狗狗的崽崽，暮年的居所竟有了新生的热闹，不再暮气沉沉。

音乐响起，志工陪伴老人们聚到广场。“拍拍手，跺跺脚……”简单的动作配合轻快节奏，老人们慢慢动

起来，有人笑得露出了仅有的门牙。

第一次来的爱心人士龚玲，全程放慢动作陪老人玩，生怕他们跟不上。游戏结束后，她学着志工的样子，弯腰俯身为老人递上挂面。

龚玲感慨道：“我第一次来，心里挺有感触。看到老人们经历几十年风雨，还依旧坚强过日子，我很受触动。我们每个人在生活中都有自己的压力，正因为如此，我打心底佩服志工。偶尔来帮忙不算什么，像一家人一样长久坚持，真的很难得。”

四十年的黑暗，揉开七十岁的痛

游戏过后，志工围过来为老人揉肩捏背。特别暖心的是，爱心人士刘纳慈带着盲人按摩店的同事岳云勇一同前来。

岳云勇8岁时因车祸被撞伤视神经，双目失明已40多年。平日他在按摩店工作，这次由刘纳慈一路搀扶前来服务。他说：“给老人按摩，力气要减大半，他们骨头脆，耐受力弱。”

周爷爷当天有些闷闷不乐，双手酸痛。劝了半天，他才肯坐到岳云勇面前。岳云勇的手一搭上去，便换了力道，轻揉慢按。周爷爷的眉头渐渐松开，低声嘟囔了一句：“舒服。”

岳云勇说：“给老人按摩不辛苦，心里踏实。今天是跟老板娘（刘纳慈）来做志愿服务，每次报名都很



岳云勇的手一搭上去，便换了力道，轻揉慢按。周爷爷的眉头渐渐松开，低声嘟囔了一句：“舒服。” 摄影/付娟娟

难，这次好不容易报上，能帮到他们内心很充实。”

二十年的油垢，一铲一铲刮

按摩结束，大家分三组入户打扫。

陈爷爷手掌有残疾，平日有邻居帮忙，屋里不算太乱。志工扫地、铺床、拖地，每动一件东西都先问爷爷的意见。准备晾晒被褥时，天又飘起小雨，只好赶紧收回。

张爷爷的家需要清洁卧室和厨房油污。厨房用柴火熏了不知多少年，墙壁上的油垢厚得像贴了一层黑胶。76岁的爱心人士赵忠拎着草酸和铲

子，弯腰在灶台前，一铲一铲地刮。油污溅到脸上，他浑然不觉。

“这厨房怕有20多年没打扫了，墙皮一碰就掉下来，难度不小。”赵忠抹了把汗，脸上黑一道白一道，“我腰不好，心血管也有毛病，耳朵一天到晚嗡嗡响。但出来做点事，能分散注意力，耳鸣就好受些。”他来过这里四次了，“太远的不行，身体受不了。”

床底旧鞋，心底往事

最难收拾的是徐爷爷家。

大家抵达时，徐爷爷正自己拖地，地面全是积水，可他不愿让别人碰他的



志工扫地、铺床、拖地，每动一件东西都先问爷爷的意见。准备晾晒被褥时，天又飘起小雨，只好赶紧收回。摄影/付娟娟

东西——怕志工把他的“宝贝”扔了。志工再三保证：所有物品去留，全由他定夺，他才同意开放全屋。

屋里杂物堆得没处下脚，泥水遍地，气味呛人。厨房里的鸡蛋早已腐烂，角落里堆着成捆的柴火——徐爷爷双手不便、年事已高，实在无力收拾。

志工往返于杂物间，搬走堆积了20年的柴火棍，清出8桶垃圾，又从床底下，翻出二三十双破破烂烂的解放鞋。

“扔了吧，都穿不成了。”志工罗柏森劝道。

徐爷爷摇头。

志工蹲下问：“为什么舍不得？”

沉默了一会儿，老人声音低低的：“小时候赤脚放羊，没鞋穿。”

那一瞬间，所有人都停了手。那一段贫苦的记忆被他攒成了一堆旧鞋，藏在床底，也藏在心底。

“那咱留两双好的做纪念，剩下的清掉，好不好？”志工轻轻问。

徐爷爷终于点了头。

草酸刷过厨房和卧室地面，反复冲洗、拖拭，露出尘封多年的地板本

色。衣物整齐收起，过期药品清走，异味终于散了。

全部收拾妥当，志工推着轮椅送徐爷爷回屋。尚艳冉蹲在轮椅旁边，一样一样告诉他把东西放在哪了，反复保证：“爷爷放心，您的东西一样没乱扔。”

清扫工作推进的同时，志愿者杨丽萍和龚玲同步为老人开展义剪服务，陪老人闲话家常，深受欢迎。

下午近3点，所有工作完成。收拾工具的当口，徐爷爷自己摇着轮椅追到了院门口。

“回去吧，下次还来。”志工朝他挥手。

老人们都站在院门口，有的拄着拐，有的坐着轮椅，看着那辆中巴车发动、掉头、缓缓驶远。车窗里，志工也在回头望——这是每次分别的固定画面。四季更迭，院里的玉米青了又黄，猫娃长成了大猫。老人岁岁老去，相聚的人数一年比一年减少，但只要老人还在，志工的脚步就不会停歇。

车窗外，疗养院越来越远。但那满院的夏绿和门口挥动的枯瘦手臂，像一幅画，留在了每个人心上。



志工从床底翻出二三十双破破烂烂的解放鞋，征得徐爷爷同意后，破损鞋子全部清理，无法再穿的旧衣也都清理掉。摄影/付娟娟

湘江之畔，盛夏送清凉

二〇二六年七月十一日，长沙酷暑正酣。慈济志工与志愿者157人为461位环卫工人和河道保洁员送去夏日清凉。名医义诊、集体庆生、快板、手语……精心筹备的关爱活动将善意流转。一场送清凉，半日暖星城。十载坚守，让每一份默默付出都被看见、被尊重。

撰文／刘清元、郭丽平、戴洋
摄影／湖南长沙真善美志工



摄影/石奇才

七月的长沙，一出门就像踏进热浪里。

当整座城市寻荫避暑之时，一群身影依然穿行于街巷河畔：环卫工人挥帚清扫，以汗水涤净城市容颜；河道保洁员泛舟江面，用辛劳守护一江碧水。他们以日复一日的坚守，换来清爽宜居的环境。

自2016年起，慈济基金会与长沙市城市管理局持续关怀当地困境环卫工人，常态化开展“寒冬送暖”“环卫工人节专项关怀”等暖心行动。

“夏日送清凉”公益关爱活动，

是“珍爱环卫·有您真好”系列暖心行动的重要一环。活动采用分时段、分点位、分人群的服务模式：白天，长沙慈济大爱美好生活馆（简称生活馆）作为主会场，慰问芙蓉区火车站环卫所、荷花园环卫所的一线环卫工人；傍晚，志愿团队分成五组，奔赴望月湖、大托铺、大泽湖、三馆一厅、高塘岭五大河畔点位，为湘江河道保洁工人送去关怀。

清晨6点，天刚亮透，暑气便已蒸腾开来。生活馆里，却是另一番光景——志工与志愿者穿梭往来，搬

物资、摆桌椅、调试设备，额上沁着汗，嘴角却挂着笑。

“茶水放这边，点心摆整齐些。”有人轻声叮嘱。现场设置了暖心补给区，专门为凌晨工作、来不及吃早餐的环卫工人备着。绿豆汤、凉茶、小点心，样样妥帖安排。

方大姐这天凌晨4点多就起身清扫街巷，忙到6点，一口水没顾上喝。走进生活馆，接过志工递来的温茶，她咕咚咕咚喝了大半杯，长舒一口气：“舒服！”这已是方大姐第三年领慈济的爱心物资了。“去年发的便携小风扇，我天天带着，干活时挂在脖子上，管用！”她竖起大拇指，黝黑的脸上笑出深深的笑纹。

银针除痛，脐贴送凉

活动开始前，义诊先启动。志工王建华是退休护理师，在她的牵线下，湖南中医药文化三湘行组委会委派了多位专家前来义诊，并开展夏季健康讲座。

骨伤科主任医师曾朝晖针对环卫工人常见的腰肌劳损、膝盖疼痛一一问诊。副主任医师张志明深耕疼痛康复，他面前坐着的蒋大姐，手臂僵硬得转不动，扫帚都拿不利索。

“别急，我看看。”张志明摸了摸她的手臂，取出细针，精准地扎下去，一边捻针一边问：“有感觉吗？”



义诊所用的膏药，是90后爱心企业家何南祝无偿捐助的。听说是给环卫工人送清凉，他二话没说就搬来大批膏贴。摄影/陈浩伦

蒋大姐咬着嘴唇点头。

三针后，张志明说：“动动看。”

蒋大姐慢慢抬起手臂，转了转，又转了一圈。她猛地瞪大眼睛：“哎呀！能转了！不疼了！”她激动得不知说什么好，连声道谢，眼眶都红了。

义诊所用的膏药——中药脐贴，是90后爱心企业家何南祝无偿捐助的。他早年饱受病痛折磨，自此发心深耕中医药领域，立志帮更多人解除疾苦。听说是给环卫工人送清凉，他二话没说就搬来大批膏贴。

主场义诊累计服务近百人，为一线劳动者筑牢健康防线。这些医生放下工作、放弃周末，专程来到这里——只为那些拿扫帚的手，能少疼一点。正如何南祝所说：“做爱心不



现场设置了暖心补给区，专门为凌晨工作、来不及吃早餐的环卫工人备着。绿豆汤、凉茶、小点心，样样妥帖安排。摄影/张玲



手语《天地好像大课堂》的轻快旋律响起，志工、志愿者和环卫工人跟着节奏抬手、转身、轻轻摇晃。摄影/陈浩伦

谈钱。想赚钱，就不来了。”

欢笑满堂，善意绵长

《天地好像大课堂》的轻快旋律响起，活动正式拉开帷幕。志工、志愿者和环卫工人跟着节奏抬手、转身、轻轻摇晃。常年手握清扫工具的双手、弯着腰的脊背，此刻不再囿于劳作的忙碌；而那些紧绷的眉头，此刻也松开了，一张张被太阳晒得黝黑的脸上，露出孩子般的笑。

环保主题影片缓缓播放，趣味游戏“蒙眼踏步走”笑声不断——既展示了志工在湘超联赛等多元场景中深

耕环保倡导的身影，也让环卫工人的每一份付出都被看见、被尊重。大家融入其中，欢笑声消解了夏日的燥热与工作的疲惫。

张志明医师结合环卫工作特点，讲授腰痛预防、居家护腰、足部拉伸等实用技巧；夏中颖医师带来源自马王堆导引术的脊柱养护操，手把手指导舒展动作，帮助大家放松筋骨、缓解疲劳。简单易学的养护方法，让大家都能学以致用。

致赠仪式上，志工代表、环卫领导与义诊负责人共同向环卫工人代表赠送物资；志工深深鞠躬为环卫工人

佩戴“爱”的别针，他们脸上满是欣慰，更透出满满的职业自豪感。

内容排得满满当当，笑声也满满当当。直到“集体庆生”环节，气氛忽然柔软了下来。

志工推出生日蛋糕，烛光在明亮的会场里显得格外温润。七月生日的环卫工人被请上台，全场齐声唱起生日歌。

生日蛋糕由爱心企业家匡小敏旗下门店定制，她亲临现场并送上祝福：“期许大家常存笑意，岁岁安

康、常怀感恩。”

当天恰逢杨大姐生日，她站在台上，略显手足无措。杨大姐从事环卫工作20多年，从吉首来到长沙，风里来雨里去，从不记得自己的生日，更不用说生日蛋糕——这是她人生中头一回。

主持人说：“许个愿吧。”

杨大姐闭上眼，嘴唇动了动。半晌，她睁开眼，接过话筒，声音哽咽地说：“愿大家都平安康健。”她把唯一的愿望，给了所有人。



志工推出生日蛋糕，烛光在明亮的会场里显得格外温润。七月生日的环卫工人被请上台，全场齐声唱起生日歌。摄影/张玲

肖大哥常年清晨6点前上岗清扫，终日与晨光酷暑为伴，多年不曾好好过个生日。“谢谢……谢谢你们。”他攥着话筒，手有点抖，他表示以后继续守护城市洁净，不负每一份暖心善意。

钟大姐对慈济多年的关怀始终心怀感恩、倍加珍惜，也不忘传递善意，日常清扫作业时，总会主动分拣可回收物资。这次，她轻声问志工：“那个蛋糕，能不能给我打包一块？”

钟大姐的丈夫做完脑积水手术后常年卧床，两个儿子全靠她一人抚养，除了环卫工作，她还兼了两份工。“我想带一块给他尝尝，他从来没吃过生日蛋糕。”

志工鼻头一酸，转身为她切了一整块新的，又仔细放入冰袋：“带回去，不会化。”

钟大姐小心接过，像捧着一件珍宝一样。

生活的重压从未磨灭钟大姐心底的柔软，这份被看见的善意，温暖了全场的每一个人。

十年守护，温暖传递

芙蓉区火车站环卫所负责人王颖上台，细数慈济十年来的陪伴——夏送清凉、冬送温暖。一次次帮扶、一次次坚守，让全体环卫职工倍感温暖。她也感谢医护团队与志愿者的倾

力付出，她说：“期许全体环卫家人将这份善意化为前行动力，用心守护城市，让爱循环，让温暖传递。”

志工王晓春是整场活动的总协调，他的双脚有伤，却从清晨站到傍晚。他说：“活动从一个月前就开始准备了——点位规划、物资筛选、比价备货、人员调配……每一处细节反复打磨，只为把最贴心的物资、最温暖的关怀精准送到每一位环卫工人手上。”

志愿者李斌，退休后第四次参与慈济活动。她说：“感恩环卫工人辛勤付出，我年过半百了，珍惜每一次付出的机会。”

留学归来的彭羿荣自小接触公益，虽常年在外出求学，却仍牵挂这份温暖。这次亲手把物资递到环卫师傅手里，她郑重表示：“未来将积极投身志愿服务，传递善意、温暖他人。”

五路奔赴，情暖湘江

暑热未消，夕阳把湘江染成金色。志工和志愿者分为五路，奔赴望月湖、大托铺、大泽湖、三馆一厅、高塘岭——五个河畔点位，那里有285位河道保洁工人，终日在江面上打捞漂浮物，守护一江碧水。

望月湖点位，长沙市城管局环卫处副处长陈维国亲临现场，对慈济多年来持之以恒的公益坚守与暖心关怀表示认可，向不惧酷暑、风雨坚守的



志工和志愿者分为五路，河道工人领到绿豆、片糖、驱蚊药水、生活用品，欢喜而归。摄影/王美水

一线劳动者致以诚挚敬意。

陈副处长呼吁道：“请全社会主动关注、理解、尊重基层环卫与河道作业人员，自觉爱护城市市容、守护湘江水环境，珍惜每一位劳动者的辛苦付出。”他衷心祝愿全体一线工作者身体健康、平安顺遂。

志工自编自演的快板《炎炎夏日送清凉，声声寄语环卫工》，竹板一打响起来：

“防暑知识一起讲，大家一定记心间！补水讲究有分寸，不饮冰水不贪甜！”轻快的节奏里，质朴的词句让河道工人们边听边笑。紧接着手语演绎《谢谢你们》，温柔的肢体语言代替了言语，向每一双布满老茧手的一线工作者致敬。

志愿者杨丹牵着儿子雷世明的手

站在人群中。母子俩从河东坐了一个多小时地铁专程赶来，雷世明刚上初中，第一次参加这样的活动，眼睛一直没离开过那些穿橘色工装的叔叔阿姨。

亲身感受一线辛劳后，雷世明表示：“今后一定自觉爱护环境、尊重每一位劳动者的付出。”杨丹坦言：“这样的活动极具教育意义，让感恩与善意在孩子心中扎根生长。”

志愿者刘跃飞是一名小学教师，2019年就参加了慈济活动。她说：“我学会了感恩、尊重、爱，还有环保理念，将把这些运用到生活中，教育孩子们，也影响身边人，自己也成为亲友同事公认的开心果，知足感恩，从不抱怨。”

大托铺点位上，志工刘燕京腿疾未愈，还在理疗期间，却主动守在后



望月湖点位，志工自编自演的快板《炎炎夏日送清凉，声声寄语环卫工》，质朴的词句让河道工人们边听边笑。摄影/杨亮

勤窗口，给到场的工人们递温水、耐心解答疑问。志工李志是医学教授，针对河道工人高温临水作业的特点，现场传授夏季养生心得，总结出四句话：“休息多一天、心情乐一点、饮食清淡一点、少油少荤一点。”

准大学生彭景程第一次线下参与公益，志工石举三手把手教他礼仪规范。景程一次次弯腰鞠躬，双手把物资递到河道工人手中。他说：“以前是隔空向善，今天是真实的接触，基层劳动者太不容易了。未来，我将继续参与公益活动，以青春之力回馈社会。”

一家三口，一城善愿

最让人感动的，是那些“全家总

动员”的身影。

志工王晓春的妻子姜珂自2016年与慈济结缘，十年坚守公益不曾间断。因缘际会下，儿子王帅也一头扎进这个公益大家庭，如今主动分担志愿工作。

一家三口，同一天，同一个会场，忙碌在不同的岗位上，偶尔擦肩而过，相视一笑。

“小家温馨和睦，大爱温暖四方。”王晓春说，“愿扎根公益，坚守善意、温暖前行。”

志工魏瑾年过六旬，这次特意邀请在高校任教的先生刘继进来“补位”。白天，先生在后厨帮忙切菜分餐；傍晚，又随队奔赴河边点位发放

物资。

魏瑾说：“我热爱公益，他也心疼我奔波。这回亲眼看了，他也被感动了。”

刘继进戴着志愿者的帽子，满脸是汗，却笑得开心：“从前不理解她为什么这么累还这么开心。今天我懂了。”

五大河畔点位的物资全部发放完毕。河道工人们拎着绿豆、片糖、驱蚊药水、生活用品，三三两两散去。全天下来，志工和志愿者共157人参与，461位环卫工人和河道保洁员收到

了13类爱心物资。

湖南长沙慈济团队深耕环卫关怀，已整整十年。一把扫帚，一江碧水，一座城市的洁净与安宁，靠的是这些默默弯腰的人。而慈济所做的，不过是让他们知道——你守护城市，我们守护你。

风从湘江吹过来，带着水的湿润。这个盛夏最清凉的，不是绿豆汤，也不是冰块，而是被人放在心上的那份妥帖。

愿这一城善意，生生不息。

■



彭景程第一次线下参与公益，他学习弯腰鞠躬，双手把物资递到河道工人手中并送上一声祝福。摄影/朱泓音

千份爱心，「凉」身定制

撰文／薛红华、赖欣欣、黄秀萍
摄影／福建泉州真善美志工

七月十七日下午，泉州市鲤城区城管局、区环卫中心、刺桐鲤市政公司联合慈济基金会，在金山社区老干部活动中心和鲤城区第三实验小学，为全区环卫工人送上绿豆、花露水、藿香正气水、毛巾、水壶等清凉礼包。活动现场，大学生志愿者们搬物资、递水，孩童弯腰送礼包。一份清凉，一份尊重，让这座城市里默默付出的人，在这个夏天被看见、被善待。



摄影/庄清培

七月的泉州，骄阳似火，热浪滚滚。街头巷尾，橙色的身影依然在移动。扫帚划过地面，汗珠滴落，下一秒就被蒸发。这座城市的高温预警一个接一个，可他们的脚步一天都没停过。

7月17日下午4点半，泉州市鲤城区金山社区老干部活动中心和鲤城区第三实验小学，同时热闹起来。

鲤城区城市管理和综合执法局、区环境卫生中心、刺桐鲤市政公司携手慈济慈善事业基金会，共同举办“珍爱环卫·有您真好”夏季送清凉物资发放活动，为全区1232名环卫工人

送上夏日的清凉与关怀。

一份礼包，装了整个夏天的用心

一份清凉的背后，传递着无数细致的考量。

志工施美双向城管局副局长林一雷和刺桐鲤市政公司董事吴彬煌介绍：“每一样东西都是环卫师傅夏天最需要的。藿香正气水防中暑，绿豆煮汤降火，环保袋坚固耐用，既方便这次装东西，日常出行也能继续使用……我们挑了很久，就想着一定要实用，不能浪费。”



慈济与鲤城区环卫中心正式续签合作协议，延续自2025年为全区环卫工人送清凉的志愿服务承诺。摄影/邓福兰

三天前，慈济与鲤城区环卫中心正式续签合作协议，延续自2025年为全区环卫工人送清凉的志愿服务承诺。

“大家辛苦了！这么热的天，还坚守在一线。”鲤城区城管局副局长林一雷的开场白不长，句句诚恳，“环卫工作是城市治理的基石，你们用汗水守护着城市的干净整洁，为城市有序运行筑牢坚实保障。谢谢你们！”

鲤城区环境卫生中心主任林滢表示：“绿豆、花露水这些物资虽然不贵重，但真的很实用，我们心怀感恩。也希望借此机会，让更多人看见并尊重这群基层劳动者的价值。”

来自四川的邹大姐做环卫工作已十多年。她没急着翻礼包，而是认真地说了一句话：“真切感受到社会对我们的重视一年比一年深。政府和慈济对我们这么好，我们更要把活干好，对得起这份关心。”

58岁的傅师傅接过礼包，翻了又翻，拎出藿香正气水，眼睛一亮：“这个好！三十七八度在外面扫，这个东西真是‘救命稻草’！”他从事环卫工作三年了，每天清晨五点出门，中午最热的时候也在路上。“所有物资都是真材实料，对我们都有用，为我们想得很周到。”

彭阿姨接过话头：“是的！上班前半个小时喝一次，就不容易中暑了。感谢政府，谢谢你们的关心。”她的话



志工与志愿者一起整理、摆放各式防暑实用物资——有花露水、藿香正气水、绿豆等。摄影/邓福兰

简单直接，说得志工心里暖暖的。

蒲阿姨把礼包里的东西一样样拿出来看：“有毛巾、水杯、绿豆，还有花生米……都有降暑作用，好得很！”她笑着说，“我回去就煮绿豆汤。”

何阿姨点头附和：“花露水防蚊子，藿香正气水防中暑，绿豆降火，每一样都送到了心坎上。”她爽朗地笑着。

张师傅捧着礼包，腼腆地开口：“感谢你们想得周到，夏天对我们来说确实很艰苦，有这些，心里踏实多了。”

管理人员的感受更直接。翁梅菊大姐主动帮几个年长的同事代领：“他们年纪大了不会骑车，我先领回去，再通知他们来拿。”

黄艳艳是另一片区的管理人员，看着同事们拎着礼包笑得合不拢嘴，她也感到很高兴：“福利多了，他们



在志工和志愿者引导下，环卫工人排着整齐的队伍，有序地领取属于自己的那份“清凉”。摄影/俞云凤

心里高兴，干活肯定更积极！”

青春力量，弯腰中读懂责任

活动现场，最引人注目的是一群穿红马甲的年轻人——泉州职业技术大学“青禾”社会实践队学生。搬物资、维持秩序、引导动线，他们忙得满头大汗，却个个咧嘴笑着。

“这次经历让我明白，美好生活源于无数普通人的坚守。”学生志愿者小豪搬完最后一箱物资，直起腰擦了把汗，继续说道：“今后我会主动爱护环境卫生，积极参与公益实践，以青春之力传递温暖，践行青年的责任与担当。”

小模也感慨地表示：“通过这次志愿服务，我真切地读懂了平凡岗位

坚守的不易，也明白了做公益就藏在细碎的小事里。今天搬物资、递水，看着他们笑着接过，我自己也很开心。”

带队老师章锦程看着学生们忙碌的身影，很欣慰：“这群孩子平时在校园里，很难接触到这些。让学生跳出校园的安逸，真切体会劳动者的不易，这比课本说教更深刻，能真正将社会责任感落到实处。”

现场还有一些更小的身影——穿着明显偏大的志愿者背心，他们是刺桐鲤市政公司董事吴彬煌的双胞胎儿子。两个男孩学着大人的样子，双手把物资递给环卫工人。吴彬煌说：“让他们从小看一看、做一做，感受公益活动现场温暖向善的氛围，在实践之中体会善意与担当，这比说什么

都有用。”

善的循环，藏在细节里

发完物资，志工和志愿者们没有马上离开。他们拿起扫帚，把场地仔仔细细打扫了一遍，借来的桌椅搬回原位，摆放整齐。

曾是小学校长的杨婉婷，话不多，默默地收拾到最后。“做就好了。”她笑着说。

志愿者吴幼红是第一次参加慈济的活动，被现场的氛围深深触动：“每个人都那么认真，大家都是真心在付出。大家相处和睦懂礼，我以后

一定要经常来。”

她停了一下，又说了一句：“真的，你们安排得太好了，一人一个岗位，各司其职，又互相帮忙。这种氛围，我发自内心地感谢。”

一场“夏日送清凉”，送出的不只是绿豆、花露水和藿香正气水，更是一份“你的辛苦，我看见”的尊重。同时，活动也为青年志愿者和孩子们提供了一堂宝贵的社会实践课，将“重劳动、关爱他人、爱护环境”的种子播撒在更多人心中。

愿每一个默默付出的人，都能被看见；愿每一滴汗水，都不被辜负。❶



泉州职业技术大学“青禾”社会实践队学生，身穿红马甲，他们搬物资、维持秩序，忙得满头大汗，却个个咧嘴笑着。摄影/俞云凤

老师是引路人，不是赶路人

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：面对课堂里多元差异的学生，老师该如何做到因材施教？

答：两千六百多年前，孔子说：“中人以上，可以语上也；中人以下，不可以语上也。”孔子是历史上第一位强调“因材施教”的教育家，他提醒我们：教育应该观察学生的才智，给予不同的教学内容、方式及做人处事的指导。

面对课堂里“多元差异”的学生，老师如何调适自己的心态做到因材施教？以下几位老师的经验与作法或许值得我们参考：

每个孩子都有自己的步调

首先，老师一定要意识到学生本来就有多元背景：能力、家庭环境、个性、天生气质等，各不相同；懂得欣赏每个人的独特性，相信每位学生都有成长和进步的潜能，每个人都有他的亮点。

做好心理调适，接受这是普遍存在的事实，教学就能更有弹性，留下

一些空白时间，让学生静心复习；给予“有点挑战但做得到”的作业，让学生在有成就感的情况下，引发自主学习的兴趣。

林彦妙老师分享，语文免不了背诵与考试。她会自己出卷，虽然试卷内容一致，但她在批改后，会要求学生订正三遍；只要订正正确，该题就能加回一分。这不仅加强了学习动力，也鼓励考得差的学生借由勤学弥补成绩。

教学上需留有弹性空间，依照学生程度、能力循序渐进，尽力给予协助。在作文课上，林彦妙老师则采取更具体的支持：

“作文是初中生普遍不擅长且抗拒的项目，因此，除了引导大纲拟订的技巧、提供相关的名言锦句之外，我还会给予不同程度的范文参考，限定学生在一堂课完成文章。其中提供范文即是‘因材施教’，让程度差的学生对写作有概念，即使是仿作，也

能发挥巧思，提升信心与能力。”

因材施教从理解学生开始

陈慧娟老师则认为，真正的因材施教是从“理解与尊重”开始的。

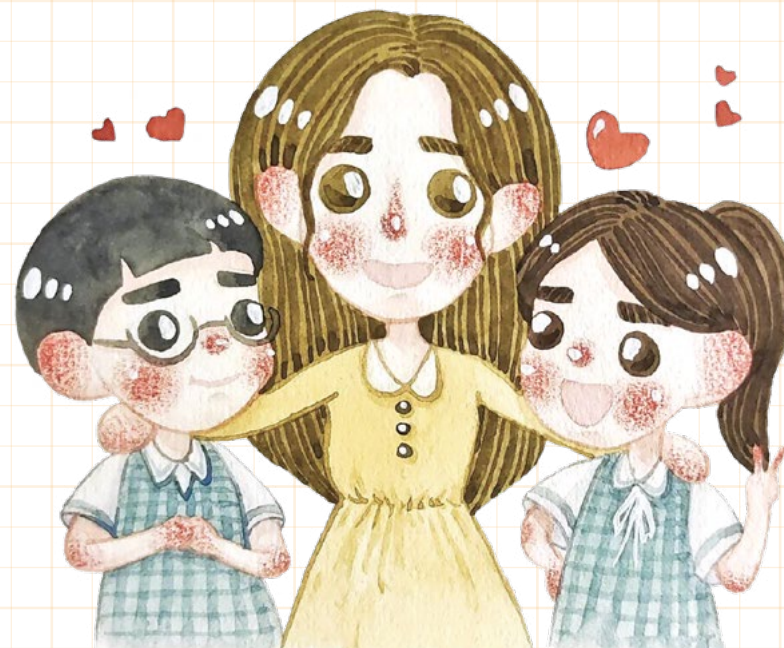
“面对学生多元状况，可能会感到挫折或无力，老师需学会正念调适，‘心够大，就能包住境’，寻求伙伴支持和协助，透过团队讨论、心得交换，也可多参与研习课程，自我提升。师长们给予学生尊重、陪伴和关怀，耐心等待，无愧于心。”

“面对学生，教师是引路人；

面对家长，教师是沟通的桥梁；面对社会，教师更是影响未来的关键人物。”陈慧娟老师自我期许，教学从来不是一份简单的职业，而是一场需要投入热情与耐心的长途跋涉，一路上势必为了因应时代，而需运用大量不同的教学方法。

教职不只是一份工作，更关乎整个国家的未来。好的教师，不仅点燃知识的灯火，更点亮孩子们心中的希望，让他们在探索自我与认识世界的过程中，因为有老师，可以踏实追寻指引前路的那道光。

■





风雨同舟 爱不缺席

撰文／郁军凤、张忆 摄影／华北、东北真善美志工

2026年7月中旬，吉林省敦化市遭遇特大洪水，多个乡镇被淹，数千户村民家园尽毁。在当地政府的大力支持下，慈济赶赴灾区勘灾，志工与当地干部一起走进受灾严重的四个镇及两大林场。8月6日至9日，来自东北、华北各地的志工和当地志愿者**328**人次，顶着高温、昼夜奋战，完成**3602**户的物资卸货、分装与发放。大米、食用油、生活包、加厚环保毛毯、电磁炉、电饭煲、医药包等**21**种物资被一一送到乡亲手中。

摄影/王玉梅

7月中旬，受台风“巴威”影响，吉林省延边州遭遇持续性大范围强降雨，敦化市降雨突破历史极值。牡丹江、沙河、黄泥河等多条河流水位暴涨，洪水所到之处，低洼地区的村庄和农田一片汪洋。群众的生产生活遭受严重影响，其中沙河沿镇、江南镇、雁鸣湖镇和额穆镇灾情尤为严重。

7月30日，慈济志工从吉林市驱车

两个半小时抵达敦化。经当地政府协调，志工深入灾区实地勘灾，了解受灾乡亲的切实所需。

沙河镇领导带志工来到设在学校里的安置点，宽敞的教室里摆着简易床和军用垫被。志工轻声问一位老人：“政府把大家照顾得很好吧？”老人连连点头：“每天三顿饭都有盒饭和饮用水，干部提前把我们疏散到

安全的地方。”

镇领导说，受灾村民白天大都会回家烧炕、烘干屋子，晚上再回到安置点睡觉。志工问起物资需求，镇领导想了想，说道：“过水后，家里东西都不能用了。急需粮油、锅具、医药包。”志工一一记下。

额穆镇明新村是一个朝鲜族聚居村，村部不大，村书记耿新峰被晒得

黝黑。他带志工来到朴妈妈家，老人用不太流利的汉语说：“村领导是好干部，自己种的土豆招了灾，还给我送土豆。”原来耿书记今年包地种了34垧（1垧等于15亩）土豆，大部分被洪水冲走了，剩下一小部分，他没留给自己，都分给了村里老人。

在村干部全大叔家，院子里摆满了沾着泥的坛子，过水的衣物和家电还来不及清理。他妻子的手臂打着绷带——清理淤泥时不慎滑倒骨折。即便如此，全大叔每天清早还是赶到安置点，把老人接回家打扫，晚上再送回安置点休息。

李妈妈的腰几乎弯成90度，她把在外务工的儿子叫回来修炕。问起为什么不继续住安置点，她说：“那是学校，孩子们要开学读书的。”这句话说得平静，志工听着却鼻头一酸。

江南镇双胜村地势低洼，以种植蔬菜大棚为主要经济来源。4.5米高的大棚全部被淹，棚里的蔬菜连根拔起。王阿姨在这里住了41年，今年70岁，洪水来了，什么都没拿出来。

“一辈子攒的家底，全没了。”她说着，眼眶发红。志工轻声安慰她，她反过来安慰志工：“国家政策好，社会上的好心人也多，像你们这么远都

江南镇双胜村地势低洼，以种植蔬菜大棚为主要经济来源。4.5米高的大棚全部被淹，棚里的蔬菜连根拔起。摄影/王玉梅、门静、王敏



摄影/王玉梅



摄影/门静



摄影/王敏

来关心我们，我们会好的。”

体育馆安置点里，75岁的杨爷爷腿脚不便，邻床的村民主动帮他打水打饭。志工来看他时，老人不停合掌感谢。志工鲁维蹲在杨爷爷身边轻声说话，老人情绪激动，眼泪和鼻涕一起流了下来。鲁维掏出纸巾，轻轻替杨爷爷擦干净。

两天的勘灾，走遍沙河沿镇、江南镇、雁鸣湖镇和额穆镇四个重灾镇，还有大山与四海店两个林场。志工看到毁损的房屋、被冲毁的农田、坐在淤泥上发呆的老人，也看到了一双双渴望得到帮助的眼睛。

8月2日，在当地政府的大力支持下，慈济规划在四个镇及两大林场（共覆盖48个村落），以集中发放与入村定点领取相结合的方式，将赈灾物资送达到3602户受灾乡亲手中。

风雨竞速，昼夜不歇

8月4日起，物资采购全面铺开。慈济坚持“优先扶持敦化本地企业”的理念，米、油、洗护用品等15类民生用品全部当地采购。

敦百商超顾经理接到赈灾订单，零定金、以个人信誉担保，连夜协调货源；商户张超自家的酒店被洪水淹了，门店还没复产，却以成本价供货，主动垫付货款、承担运费。他说：“不求利润，能帮多少帮多少。”

8月6日，大批量物资集中运抵，最紧张的时刻到了。

志工提前分赴各乡镇，逐一复核场地、敲定发放细节，同时派员进驻库房，规范物资堆放与清点标准。当地政府迅速响应，连夜腾出六千余平方米粮库厂房和校园场地，作为物资临时存放点。

货车一辆接一辆驶入，卸货、清点、码垛。32℃高温下，志工与志愿者排成“人龙”，传递物资的双手从没停过。大家的衣服湿了又干、干了又湿，盐渍一层叠一层。

73岁的崔玉章爷爷一直守在搬运线上，他说：“一方有难，八方支援。天热不怕，做点力所能及的事，我就很高兴。”志愿者司庆善扛着米袋来回奔跑，有人劝他歇一歇，他摆摆手：“还有一车没卸完呢。”

货车司机卞师傅把物资送到后，看到穿蓝白制服的志工在忙碌，才知道是救灾物资。他没有急着走，也撸起袖子帮忙卸货。“水灾无情人有情，我也尽一份力。”

长春中医药大学学生吕昊霖凌晨4点从珲春出发，驱车两个半小时赶到现场。他说：“和志工一起搬物资，为家乡尽一份力，我很高兴。”

企业家韩汶言带着家人和亲朋20多人赶来支援。他的父母年过七旬，也跟着搬东西。15岁的儿子韩云呈跑



货车一辆接一辆驶入，卸货、清点、码垛。32℃高温下，志工与志愿者排成“人龙”，传递物资的双手从没停过。摄影/李立新

前跑后停不下来，有人劝他歇歇，他头也不抬，说：“我不累。”

赵秀香的厂房在洪水中损失严重，但她放下个人得失，出现在物资搬运现场。“失去的东西本来就不属于自己，只要人平安，一切都可以重新再来。”

青春不负担当，各界青年返乡守

护故土。休假中的体育老师郎胤超、吉林建筑大学学子陈卓、赵铎淇、张雨桐主动投身物资装卸打包。

初二学生刘芮宁来看望五爷爷，听说有赈灾工作，主动报名。从勘灾到采买再到分装，她一直在现场。芮宁说：“我听过一个词叫‘耕福

田’，帮助别人，看到他们笑，我发自内心地开心。”发放当天，芮宁请来五爷爷载着志工到村里发放。五爷爷腼腆地笑着说：“就是尽一些自己的绵薄之力。”

夜里9点，粮库的灯还亮着。志工连夜分装近2千户物资，村书记叫来村民帮忙，两大林场的干部与志愿者也纷纷赶来。三位受灾村民放下自家的事情赶来支援，他们说：“你们大老远跑来帮我们，我们自己哪能坐着？”

河东村书记赵金昌来得晚了些，一到现场就满心愧疚又感动地说：“今天有事来晚了！我走了一圈，看到你们准备的物资，太细了。大水过后，我们什么都没有了。看到你们来，我就觉得有希望了。”

8月7日，最后一批物资到位。六十多名志工与志愿者清晨全员就位，卸货、清点、分装、核验同步推进。志工战海洋蹲在地上，仔细核对每一件物资，还提醒同伴：“拆包装时小心点，别划破里面的东西。”

两天内，志工和志愿者争分夺秒、高效协作，圆满完成全部物资的卸货与分装任务，物资整整齐齐码放在粮库里，等待第二天送到乡亲手中。

沙河沿镇，二十个村的盼望

8月8日清晨6点，志工与志愿者在敦化市渤海广场集合，分三组出发。

第一组前往沙河沿镇，这是受灾最重的乡镇。志工分两天为1903户村民开展两场发放，覆盖下设20个村屯。当日气温仍然很高，志工与志愿者却个个精神抖擞。在开往镇上的大巴上，手语练习就没断过——《爱与关怀》的旋律在车厢里轻轻回荡。

沙河沿镇的发放点设在镇政府附近。抵达时，许多村民已经开着三轮车，推着小推车等在门口了。有人听说这天要发物资，没等天亮就出门了。

捐赠仪式简短庄重。敦化市民政局副局长关翔匀说：“慈济慈善事业基金会始终主动担当社会责任，心系基层，情牵民生，此次捐赠的物资，不仅是对洪水受灾群众物质上的有力帮助，更是精神上的莫大鼓舞。”

志工代表鲁维随后诵读慈济基金会致乡亲的慰问信：“敦化遭遇洪涝灾害，得到各级政府的关爱，慈济响应政府号召，送来生活物资，助力乡亲重建家园。愿大家守望相助，共渡难关！”

各村派车来拉物资，志工与村民合力装车。在沙河沿镇杨家店村，洪水冲走了村委会的桌椅，志工因地制宜，将物资品类标识直接贴在大货车上，以车厢为墙，开始爱的传递。

杨家店村村民滕大哥是货车司机，一大早就来帮忙。他帮着搬运大米和食用油，汗水顺着脸颊往下淌，却一

直在笑：“受灾时心情很不好，但今天和你们发物资，我心情特别好！”

何大姐的蚕种厂被洪水淹没，屋子里，抢救出来的养蚕框沾满泥浆，她舍不得扔，准备找高压水枪冲洗后继续用。看着水泡过的蚕茧，她满眼都是心疼。

这些年，何大姐坚持日行一善，乐于助人。“您这些年日行一善，”志工说，“这些物资也是全国爱心人士的善心汇聚，爱出者爱返，福往者

福来，这就是爱的循环。”何大姐听完，眼泪顺着脸颊流下来，嘴角却露出一丝笑意。

86岁的燕爷爷是独居老人，暂时还住在安置点。他走到发放点，领了物资，打开生活包，翻出毛巾、牙刷、杯子、拖鞋……每样都看了一遍，笑着说：“有了这些，回家就能用上了。”

严阿姨去年刚装修了房子，洪水一来，什么都没了。她红着眼睛说：“我憋屈得哭了好久。”志工张新明心



沙河沿镇杨家店村村委会门口，很多村民开着农用三轮车集中过来，准备领取物资。摄影/姚越峰

何大姐的蚕种厂被洪水淹没，屋子里，抢救出来的养蚕框沾满泥浆。她舍不得扔，准备找高压水枪冲洗后继续使用。摄影 / 张凤



疼地抱住她，轻轻拍她的背，什么都没说，老人就在他肩头靠了一会儿。

长乐村村民齐大哥和张大哥，自家都受了灾，却主动来帮志工维持秩序、搬运物资。齐大哥看着大米一袋袋搬下来，感慨道：“这些物资太暖人心了。”

沙河沿村书记刘辉家中200多平方米的超市被淹，货物全泡了汤。暴雨过后，他十多次路过家门都没进去，心里全是村民的安危。等他终于回家时，门已被淹，无法进入，只有妻子和孩子在清理。他着急上火，面部中风复发，治疗后，他戴着护脸仍坚守一线。

长寿村以朝鲜族群众为主，留守老人居多，大部分子女远赴韩国务工。洪水来时，老人行动不便，妇女主任任艳艳用自家车挨家挨户转移高龄老人，自家的100多头生猪被冲走，损失惨重。她说：“平安最重要，人还在，一切都能重来。”

刘大姐说，洪水来的那几天，她心情糟透了，“我都不想活了”。后来村领导及时上门看望，镇政府和社会各界慈善组织也都来关心。慈济送来生活物资时，她紧紧抱住志工，将感恩之心化为重生的力量。

雁鸣湖畔，滚烫的心

而在敦化市雁鸣湖镇学校，一辆

13米长大货车送来了大米，但校门口道路太窄，大车进不去，只能就近停靠卸货。志工与爱心人士迅速组成人力接龙，将1034袋大米搬运至发放点。

清晨6点多，运送保温瓶的物资车从沈阳出发时发生故障，晚到了3小时。志工等着，乡亲们也等着。保温瓶终于到了，大家迅速拆箱、摆放。乡亲们主动来帮忙，不到半小时，几百个保温瓶整齐摆好。

捐赠仪式上，镇长栾超动情地说：“我镇洪涝灾情较重，感谢慈济基金会雪中送炭、千里驰援。我们将化爱心为动力，全力重建家园，并铭记这份大爱！”

乡亲代表王大哥也道出了大家的心声：“洪水突至，田地、道路、家园尽毁，我们无助又焦急。就在最困难的时刻，你们送来了急需的生活物资，解了燃眉之急。这份跨越千里的温暖，给了我们重建家园的信心。”

71岁的巴阿姨和老伴儿把物资捆在自行车后座上。志工上前帮忙，巴阿姨摆摆手，拍拍老伴儿的肩膀，说：“他是退休老邮差，骑了几十年车，捆东西他最拿手。”

志工打开生活包，向巴阿姨介绍物资，她吃了一惊：“包很沉，知道东西多，但没想到这么多、这么实用、这么贴心。还有电饭锅，能在家吃上热乎饭了。”



（上图）志工打开生活包，向巴阿姨介绍物资，巴阿姨吃惊地说：“没想到这么多。还有电饭锅，能在家吃上热乎饭了。” 摄影/丁玓

（下图）骆大姐家受灾严重，见到志工和林场领导，她激动得热泪盈眶。得知慈济创办人为她写了慰问信，更是格外感动。摄影/邓国华



勘灾时，张大姐就和志工见过面。那天志工没带物资，只是举起手臂为她加油，她把那个动作记在心里。这次再见面，不仅有加油的手势，还有满手的物资，她拉着志工激动地说：“你们第一次来，我就记得那个动作。这次见面，心里特别幸福！”

81岁的宁大娘说：“水上了炕，家里东西全没了。政府安排了一天三顿饭，生在这么好的国家有福。现在又有爱心团体来关怀，送了这么多东西，叫人怎么不感动？”

山里林场的物资发放更不容易。四海店林场距雁鸣湖镇100多公里，志工驱车把物资送到受灾乡亲家里。骆大姐家受灾严重，老伴正在长春化疗，女儿在医院陪护。见到志工和林场领导，她激动得泪水在眼眶打转。当听到90岁的慈济创办人为她写了慰问信，更是格外感动地说：“等房子收拾好了，我就把这封信贴在墙上。”

江南镇，桥洞下的守候

江南镇。当天清晨，229位志工和爱心人士在江南镇学校集合，对1100户乡亲进行集中物资发放，另有355户在双胜村。

与往常一样，发放前全体做手语《一家人》。熟悉的旋律在操场响起，有村民听着听着就哭了，志工上前轻声安慰。



江南镇双胜村条件有限，村部比较小，发放点只能设在桥洞下。尘土飞扬，地面泥泞，部分物资直接在大货车上分发。摄影/潘兆芬

“家被水淹了，什么都没留下。”邹大姐哽咽着说，“听着这首歌，真的感受到家人一样的温暖。”

双胜村条件有限，村部比较小，发放点只能设在桥洞下。尘土飞扬，地面泥泞，部分物资直接在大货车上分发。

张阿姨靠一亩六分地种菜为生，正值采摘季却赶上洪水。她只来得及拿身份证和户口本，其余财物全没了。她和儿子住在村委会打地铺。“这些物资，就是现在最需要的。”她说。

15岁的初二学生小轩陪妈妈来领物资，看到人手紧张，主动上前帮忙搬东西。她说：“现场物资齐全，大

家互帮互助，我也想出一份力。”

双胜村村书记说：“这场灾难是村里史上最严重的，所有灾民一无所有。感谢慈济送来救命物资。”

从清晨到日暮，历时11个小时，志工与志愿者、村干部及村民，顶着灰尘、踏着土石，将355份物资准确无误地送到每一位村民手中。傍晚时分，随着最后一份物资送出，志工随即收拾场地、清点工具，准备返程。

额穆镇，温暖与希望的传递

8月9日下午，最后一站——额穆镇。志工驱车前往额穆镇五道村与新明村，沿途满眼是洪水过后大片枯萎的庄稼，灰褐色的玉米秆歪斜在泥地里，无声诉说着这场灾难的残酷。

五道村村书记密金国早早在现场等候。他带领乡亲们和志工一起，将物资摆放得整整齐齐，乡亲们有序排队，领取物资井然有序，很有慈济人文。

刘大姐主动协助志工整理物资。她看见志工宣导“垃圾不落地”，便悄悄学着将包装袋收到自己的口袋里，处处留心，处处用心。

崔大姐领到物资后非常开心，连连说：“这些都是实用的！水都上炕了，家里的电饭锅不能用了，这些正好能用上，也太好了，感谢你们！”

28岁的小徐蹲在叔叔身旁，一字一句读着慰问信。旁边的乡亲听见

了，大声说：“读得大一点声，我们也要听！”

宋大叔领到物资后激动地说：“很开心啊！家里淹得啥都没有了，吃的也没有了，大米都泡了。最近一直住在亲戚家，这些东西正是我们需要的，谢谢你们啊！”

段大哥和刘大哥是邻居，当天一起来领物资。两人轮流说：“谢谢大伙了！谢谢！谢谢国家！有了这些东西回家就能住人了，这就是雪中送炭啊！”

等候中的乡亲们也很欢喜。新明村受灾乡亲兰大叔说：“感谢祖国，感谢党！三年淹了两回，揪心啊，家里媳妇急得直哭。现在能领到物资，有米、有油，真的太好了。”

周大叔和战大婶夫妻俩开着小三轮车来领物资，战大婶笑着说：“老高兴了！感谢党、感谢政府，感谢慈济对受灾农民的关心！”周大叔在旁边补充：“车小了，都拉不下！”两人哈哈大笑，围观的乡亲也笑了。

75岁的王奶奶是低保户，不能说话，精神有残疾。她一个人在村里生活，儿子在敦化市，家里收留了许多流浪猫。村书记密金国带着志工，把大米、食用油、电饭锅、电磁炉、生活包、医药箱、水桶等物资送到她家中。

志工刘占华轻轻拉起王奶奶的手。老人虽不能说话，却感受到了志工掌心的温度，脸上乐开了花。



志工一起给王奶奶竖起大拇指，给她“爱的鼓励”。王奶奶感受到这份温暖，也笑着竖起了大拇指。摄影/门静

志工陈丽和刘占华把带来的水果、点心送给王奶奶。老人一样一样认真地看着，志工细心地把辣的食品挑出来，怕奶奶吃不了。志工向明又跑到超市，给奶奶买了四箱水。密书记被志工的大爱感动，主动把矿泉水搬到房间里。

志工一起给王奶奶竖起大拇指，给她一个“爱的鼓励”。王奶奶感受到了这份温暖，也笑着竖起了大拇指，给自己和大家一个大大的赞。

那一刻，所有人都在笑——不会

说话的老人家，比谁都懂这份善意。

风雨同舟，温暖接力

赈灾一线，到处活跃着志工与爱心人士的身影。他们来自不同城市，拥有不同身份，却怀着同一颗质朴善心，不计得失、不辞辛劳，用行动诠释着“一方有难，八方支援”的真情。

雁鸣湖镇的村民自发组成志愿队伍，开着自己的三轮车一趟趟帮志工转运物资。有人从早上6点跟到下午5点，连中午饭都是端着碗站在物资堆

旁边吃的。

志工井洪晶眼部手术后还处在恢复期，得知灾区需要人手，她依然选择奔赴一线。“与乡亲们失去家园的苦相比，我这不算什么。至希望尽一份力，帮乡亲早日重返家园。”她说这话时，眼睛还红着，手里却一直在核对物资清单。

志工阮喜江在火车票一票难求的情况下，独自开车从大连赶来。全程888公里，历时12小时长途奔波抵达灾区。他说：“开车来，既方便志工同

行，有需要还能随时用。”

货运司机桂文军从沈阳拉电磁炉到敦化，580公里，行驶10小时。准时送达后在车上凑合睡了一会儿。早上卸货时，他看到穿着“蓝天白云”制服的志工，才得知是救灾物资，当即表示不收运费了。

志工问桂大哥为什么不收运费，他说：“大家都不容易，乡亲们生活不容易，你们这么远来援助也不容易。我虽然家里有三个孩子靠这台车吃饭，但我更知道遇到困难时，需要



敦化志愿者常砚凤，为投身此次赈灾行动，特意请假一周，并邀约本地25名志愿者，协调了6辆汽车投入物资发放工作中。摄影/门静

大家一起伸出援手。你们做了那么多，我只是尽一点小小心意。”

当得知桥北村物资较多、一辆车不够时，桂文军又主动帮忙把物资转运到村部。志工和村干部再次被桂大哥的爱心感动，他却憨厚地说：“我已经接了下一单，赶去图们市。咱们有机会再见！”

志工杨辉出发前脸部受了风，肿得很厉害，仍然坚持奔赴前线。“听到消息，就像自己亲人受灾一样，我不能不来。”

为了此次赈灾行动，敦化志愿者常砚凤特意请假一周，并邀约当地25名志愿者，协调6辆汽车，全力投入物资发放。他们早出晚归、出车出力，目睹家园满目疮痍，心中满是痛惜。

连日高强度劳作让常砚凤身心疲惫，她却始终咬牙坚持。她感慨道：“看到各地慈济家人同心奉献，我深受鼓舞。身体虽累，但能帮助受灾群众重建家园，再辛苦也值得，内心充实欢喜。”

敦化市志愿者关永林凌晨2点独自驾车，从珲春赶了200多公里路，天亮前出现在现场。“四面八方都来人支援，积德行善是好事，我愿意做。”

志愿者张洪艳说：“看到蓝衣白裤的志工，就觉得好亲切。我也想成为像你们一样的人。”

江南镇中学发放点，派出所民警

辛本坤到场执勤维护秩序，看到志工人手紧张、忙碌不停，便主动投身物资搬运工作。

上海理工大学光电学院学生杨茜雯和父亲杨光相约同行，一同为受灾乡亲奉献力量。杨光欣慰地说：“她在大学就常参与志愿活动，这次听说家乡有赈灾工作，便主动报名。”父亲身教，女儿传承，同一份心意，两代人的奔赴。

“现在生活衣食无忧，就要多做有意义之事，不求名、不求利，付出中既温暖他人，也实现自我价值。”这是从鞍山台安赶过来的爱心人士高真山常挂在嘴边的话。对他来说，时间从来不是最大阻碍，关键在于是否愿意伸出援手。这已是他第三次参与赈灾救援——此前他曾参加过黑龙江五常、吉林榆树的赈灾。一念善起，便千里奔赴，只因那里有人需要。

母女档、父子档、爷孙档、全家档……善意在这里汇流成河。

8月9日晚，四大乡镇与两大林场全部物资发放完毕。3602户受灾乡亲，收到了从米面油到牙膏牙刷、从电磁炉到保温瓶的21种生活物资。

风雨虽急，抵不过人心齐聚；路途虽远，隔不断山海情深。愿这份跨越千里的爱，化作乡亲们灾后重建的坚定信心，也愿所有善意，在黑土地上生生不息。

慈

古玩店焕新记

撰文 / 陈建秀 摄影 / 福建厦门真善美志工



摄影/卢志琴

在厦门一所民办中学读书的小轩，自幼由爷爷独自抚养长大。爷孙俩租住在思明区古玩城的一间店面里，靠爷爷售卖古玩维持生计。自2021年起，慈济志工定期入户家访。小年前，志工和志愿者花了整整一天，为爷孙俩清走积年的污垢，换上新洗衣机，贴上护墙板，随后一起围炉。几年温暖陪伴，期待小轩成长为一个心中有爱的少年。



摄影/黄育庆



店面被隔出里、外两间。里间约10平方米，一张双层木床和一张堆满杂物的沙发，留出的过道只容一人勉强而过。摄影/卢志琴

厦门思明区梧村街道，将军祠万寿北里。古玩城里铺面挨着铺面，小轩爷爷的店面夹在中间，不起眼。

承租的古玩店门脸不大，外间约20平方米，陈列各式古玩、木器、旧字画，柜台隔出一条窄窄的走道。走道尽头，用展示柜隔出里间，大约10平方米——一张1.2米宽的双层木床，一张沙发，留出的过道只容一人勉强而过。

这里是小轩和爷爷的家。

一间古玩店，两代人的家

小轩在厦门一所民办中学读书，自小由爷爷独自抚养长大。店里的古玩生意不算好，爷孙俩的日子过得紧巴，但爷爷从没让孙子饿着。

2021年起，慈济志工开始定期上门关怀，并多次邀请小轩参加慈济活动。几年里，志工看着这个不爱说话的小男孩一点点长高，也看着他逐渐养成良好的生活习惯，成长为一个心

中有爱的少年。

吴惠钦是主要陪伴小轩的志工。她记得第一次来的时候，店里堆满杂物，床上被褥发黑，空气里混着霉味和蟑螂药的味道。“那时候就想帮他收拾，可爷爷以各种理由婉拒了。”吴惠钦说。

这一等，就是三年。

爷爷终于点了头

2024年11月底，爷爷主动给吴惠钦打了电话。

“家里味道太大了，洗衣机电线被老鼠咬坏了，我身上被蟑螂咬了好多口……”电话那头，老人的声音有些含糊，像是鼓了很大勇气才说出口。

吴惠钦听完，心里一酸，又松了一口气——时机终于到了。她和几位志工商量后，提前拜访了古玩城招商处，又和爷爷一条一条沟通了清扫方案：哪些东西要留、哪些要清、古玩怎么保护，都问得仔仔细细。

12月29日清早，厦门气温骤降。16位志工带着橡胶手套、洗洁精、钢丝球、抹布等清洗工具，在古玩店门口集合。

“大家注意，搬东西的时候千万小心，别碰到古玩。”吴惠钦叮嘱。志工排成一列，用接力方式把沙发、床板、被褥、锅碗一件件搬到户外。有人负责消毒，有人负责清洗，有人

负责晾晒，分工清清楚楚。

黄爱美和伍铮蹲在红木沙发前，镂空雕刻的花纹里积着厚厚的灰，她们把毛巾塞进细小的缝里，一点点擦，沙发的纹理逐渐清晰，散发出浓厚的历史气息和文化底蕴。

厨房旁边的卫生间是最难啃的“骨头”。不到两平方米，没窗户，潮湿的空气里弥漫着排泄物异味和霉味，墙上的石灰大片剥落，污渍黑得发亮。何玉桂和许惠萍先洒上混合溶液，再用钢丝球使劲地搓——水管、门

框、墙壁，一点点露出原来的样子。

何玉桂是第一次清洗厕所。她蹲在地上，手套上沾满黑水，额头的汗顺着脸颊往下淌，感慨地说：“付出就是要用心，辛苦在所难免。爱会引领我们往前走，也是在净化我们自己的心。”

许惠萍在旁边接了一句：“看到爷爷住在干净的环境里，我很开心。有福的人，要走进需要帮助的人心里。”

卫生间清洗完，墙面坑坑洼洼。桂毅繁看了看，觉得还可以更好些，就和黄育庆跑去江头建材市场买回护



志工按照事先规划，在狭小的过道上，小心翼翼地将生活区的物品接力搬到室外，确保清扫工作能顺利进行。摄影/卢志琴

墙板。万应祥在墙上喷上填缝剂，桂毅繁和黄育庆合力把护墙板贴上去。光洁明亮的护墙板映着灯光，整个卫生间一下子亮堂起来。

棉被、床垫和毛毯上的灰尘被反复抖拍，再经过阳光的暴晒，床上用品变得暖乎乎、软绵绵的，散发出阳光的味道。吴惠钦细心地换上色彩鲜艳的新被单和枕套，并把上下铺都铺好。

这辈子都想不到的事

冰箱打开的一瞬间，一股食物变质的恶臭扑面而来。志工陈加汝皱着

眉头，将冷藏室的食物一件一件往外掏——发霉的、变质的扔掉，没异味的看保质期。她耐心地问爷爷：“这个还要吗？”

冷冻室结了十厘米厚的冰，菜刀敲不动，黄爱美拿来吹风机吹，冰慢慢化了，陈加汝再用螺丝刀一点一点撬下来。

“干活就不觉得冷了。”她蹲在冰箱前，手上是化开的冰水，嘴里却说着这样的话。

小轩家的洗衣机坏了，陈加汝带来爱心人士捐赠的全新洗衣机和玻璃纸。



志工何玉桂和许惠萍在两平方左右的卫生间分工合作——先洒上洗涤溶液，再用钢丝圈奋力地搓洗。摄影/卢志琴



志工陈加汝将冷藏室的食物一件一件往外掏——发霉的、变质的扔掉，没异味的看保质期，并耐心地询问爷爷是否保留。摄影/卢志琴

她细心剪裁、贴在卫生间外那张贴满2013年旧报纸、蒙着厚灰的玻璃门上，她一点一点撕，一点一点擦，把玻璃纸贴得平平整整。她说：“把这里洗干净，病菌就少一些，希望小轩和爷爷能有一个舒适、干净的家。”

陈加汝的妈妈黄明丽也在场，负责清洗锅碗瓢盆。黄妈妈腰椎间盘突出，腰弯久了就疼得直不起身，可她手里的活儿一直没停，锅盖上的油垢被钢丝球一层层刮掉，露出锃亮的金属本色。“有机会做好事，就要好好把握。”黄妈妈笑着说。

青年志愿者卓清池第一次参加清扫。他帮着扶起床板，在寒风里一趟趟搬东西。他说：“接力搬出物品时，想到了团队的力量。一个人力量

很小，一群人力量就很大。每个人都付出一点点，世界将更美好。”

整整一天，从早上忙到下午。卫生间干净了，床铺换上新的被单枕套，沙发擦出温润的光泽，冰箱里清了冰、去了味，新洗衣机放在角落里。志工把一床床棉被抱到太阳下晒过，拍得蓬松柔软，叠好放回床上。

爷爷站在店门口，看着志工进进出出，忽然抬起手，擦拭眼睛。

“你们帮我清理卫生，辛苦了。”他声音微抖，“这辈子都想不到，会有这么多人来帮忙，我很感恩！”

爷爷双手合掌，对着满屋子的志工弯下腰去：“祝福你们平安，健康。”

黄金华站在旁边，想起三年来爷爷一次次的拒绝，想起他主动打来



从一早忙到下午，卫生间不仅打扫干净了，还加装护墙板；冰箱里清了冰、去了味，新洗衣机放在角落里。摄影/卢志琴

的那通求助电话，忍不住湿了眼眶：“清扫虽有挑战，但志工全力以赴，不知不觉就得到了爷爷的信任。他那颗刚强的心，被暖化了。”

感受久违的温暖

清扫过后，志工一直惦记着小轩和爷爷。

小年那天下午5点多，天已经暗了。志工拎着大包小包往古玩城里走——吴惠钦提着在家洗好、切好的菜和炸好的猴头菇，黄金华夹着一卷春联，卢志琴抱着一袋自家种的有机蔬菜，苏丽萍拎着豆干。

古玩店的里间，摆上了一张圆桌。爷爷拿出尘封已久的火锅，端端正正放在中央，圆润的素丸子、玲珑剔透的绣球菌、嫩黄的玉米笋等摆了一圈，沙茶酱在小碟子里，香气四溢。

施女士是爷爷的老邻居，在古玩城做了多年生意，当天也被请来一起围炉。她得知慈济志工将小轩家打扫得很干净，又看着满屋子的热闹，感动地说：“我看了之后，有一种想哭的感觉。志工清扫比专业的还专业，眼前一亮，让人更愿意多待一会儿。”

施女士接着说：“如果顾客愿意在店面多待一些时间，生意就更容易

做成。这段时间，我觉得小轩的爷爷更爱笑了，身上的酒味也没那么重了。”

锅底咕嘟咕嘟烧开了，热气蒸腾而上，氤氲着满屋子鲜香。爷爷坐在主位，脸上一直挂着笑。小轩坐在他旁边，碗里堆满了志工夹过来的菜。

“慢慢吃，别烫着。”吴惠钦把蔬菜丸子夹碎，放到爷爷碗里。老人牙口不好，她一直记得。

小轩吃了一碗又一碗。忽然，他放下筷子，用牙签戳起一颗草莓，转过身，递到爷爷嘴边。

爷爷愣住了，嘴张了张，咬下那颗草莓。他嚼得很慢，然后低下头，好一会儿没说话。

“有没有帮我们拍下来？”他忽然开心地问志工，“刚才这个……拍了吗？”

志工点头，他才松了口气，像是怕错过了什么太重要的东西。

“围炉超出了我的想象。”他后来慢慢地说，“没想到志工准备这么丰盛的食材。我吃到很久没吃过的美味，感受到久违的温暖。”

你的强大最重要

饭后，卢志琴拿出一本书《男孩，你的强大最重要》，递给小轩。他翻开一页，朗读其中一段：“我们运用语言的情况多数是与别人交流，其实也可以用语言对自己进行心理暗

示。比如被老师批评了，心里不服气，就可以对自己说——老师也是为我好，希望我变得更优秀。”

卢志琴问他：“读了之后，有什么感想？”

小轩想了想，说：“要学会换位思考。”

志工纷纷夸他，有人说他聪明，有人说他长高了好多，有人说他的眼神比以前柔和了。卢志琴把一只“小蚂蚁”挂饰递给他：“不要轻视自己的力量。”鼓励他用积极的态度面对问题、解决问题。

陈碧华常在假日邀小轩去做环保。说起有一回，小轩回收到一个带电池的小风扇，天热，小轩就拿着风扇在旁边给碧华吹风降温；地下室昏暗，小轩怕突然出现吓到志工，每次都提前出声，提醒有人来了。

“小轩这孩子，懂事，心细，体贴。”陈碧华说。

爷爷拿出两张红底“门神”贴画，请志工帮他贴在门上。黄育庆贴好，退后两步一看——古玩店门口顿时有了浓浓的年味。

爱如暖阳，温暖人心。愿小轩在成长的道路上，始终记得那句话——“你的强大最重要”，以积极之心迎接挑战，以善良之心温暖他人。而那个曾经沉默的少年，已学会把一颗草莓，先递给爷爷。

■

与京西山里有个约

撰文 / 摄影 北京真善美志工

七月的京西门头沟区青白口村，玉米正在抽穗，蝉鸣填满山谷。42位慈济志工和志愿者从城里赶来，理发、健康咨询、包饺子、入户清扫——每个月末，这个山村都会迎来一场这样的聚会。这一次，有安静的颂钵疗愈，一锅炖糊的土豆、香甜多汁的鲜桃——山里的日子慢慢过，善意也慢慢攒。



摄影 / 刘承溯

青白口村，北京西边的山坳里。七月的风从永定河上吹来，裹着湿热的暑气，路边玉米挺着腰杆，果树上的青果子长势喜人。山里的夏天，除了晒，没什么不好。

2019年，慈济开始在门头沟区青白口村和雁翅镇社会福利中心开展“耆乐融融”长者关怀项目，每月通过入户关怀、清理打扫、协助理发、健康咨询与饮食指导及岁末寒冬送暖等形式，服务陪伴老人，至今已有七年之久。

满院的向日葵替他表达心意

付大爷站在院门口，抬起手来，看了一眼手表，又看了一眼村口那条弯弯曲曲的路。

“看看这都几点了？”等志工终于出现在视线里时，为了看得更真切，他嘴上埋怨着，脚却往前迈了两步。

“中途先去看了一户家人，紧赶慢赶过来——让您久等啦！”志工陈双笑着解释。

“那可不，着实等了一阵子。”付大爷嘴上不饶人，嘴角却已经翘起来了。幽默的小开头瞬间消解了等待的心急。欢声笑语间，志工随同付大爷迈步走进院落。

“哇，真美！”眼前的景致令大家不禁惊喜。庭院里，向日葵与波斯菊竞相绽放，长势较去年更繁盛。一米多高的向日葵昂首向阳，朵朵盛

放；缤纷的波斯菊错落相伴，满目鲜活明媚。“平日里照料得不错啊！”志工纷纷称赞。付大爷抿着嘴角，难掩心中欢喜。

当天要干的活儿不少。宋志勤利落落地撤下床单、枕套和沙发巾，把被罩、夏凉被先塞进洗衣机，又把枕垫和枕头搬到院中晾晒。

陈双蹲在卫生间刷洗坐便器，一边刷一边念叨：“插线板给您换新的了，墙上彩灯开关在这儿，记得用。”她默默将大爷每一个心愿、每一份需求记在心底，一点一滴，逐一实现。

马京兰陪付大爷去村委会理发回来，又拿出电动剃须刀，帮他把胡子刮干净：“大爷，精神多了！”

“付大爷，换新窗帘啦，真雅致！”“这个锅看着崭新，是新买的吗？”

“不是，是别人送给我的。”

不仅如此，志工还发现——烧水壶也换了新的，添置了电视机，家中物件摆放整齐，衣着也愈发讲究了。看见大爷的生活状态和精神面貌步步高，志工满心欣慰。

谁也想不到，几年前，这个院子还堆满垃圾、烟头满地。付大爷一个人住在老屋里，老伴走得早，儿女不在身边，他觉得自己这辈子“就这样了”。志工第一次来的时候，屋里下



知道付大爷脚底老茧增生，志工宋志勤端来一盆温水：“大爷，泡泡脚，我给您修修脚。”她低着头小心翼翼地修脚底的厚茧。摄影/刘菁



志工为付大爷的床铺换下床单和被罩，随后清洗；窗帘和沙发巾也换了新的。再用彩灯装点照片墙，氛围感顿时拉满。摄影/刘菁

不去脚，他坐在床边抽烟，说：“你们别费劲了。”

没人听他的。扫院子、擦灶台、换床单、修灯泡，每个月来一趟，干完活坐他旁边聊会儿天。年复一年，院子干净了，窗台摆上花了，他开始自己收拾屋子——志工还没到，他已经把地扫好，衣服叠整齐了。多年持之以恒的陪伴，带来翻天覆地的转变，志工与付大爷之间，早已缔结不是亲人、胜似亲人的深厚情谊。

知道付大爷脚底老茧增生，宋志勤端来一盆温水：“大爷，泡泡脚，我给您修修脚。”她低着头小心翼翼地修脚底的厚茧，付大爷靠在椅背

上，眯着眼不说话。

马京兰搬来小马扎，坐在付大爷旁边。电扇的风吹过来，音乐也恰好响起——《每年的今天》，一首慈济乐曲。一室融融，恍若阖家团圆的天伦之乐。她笑着问：“您多有福气，这群‘女儿’好不好？”付大爷笑得眼睛都挤到一起，洪亮地回了一句：“那当然好！”

宋志勤没抬头，手上的锉刀不停，刀片贴着脚垫一层一层削薄，厚厚的角质簌簌落下。付大爷低头看着，脚底渐渐有了知觉——不是疼，是松快。他反复向宋志勤道谢：“谢谢你，闺女，辛苦你了。”

忙完一圈，窗帘换了新的，沙发巾也换了，粉色毛巾被铺好，小风扇“呼呼”转着，墙上新装的彩灯还没到晚上，光是看着就知道亮起来一定好看。

“付大爷，我们一起体验颂钵疗愈，好不好？”马京兰拿出一个小铜钵，轻轻敲了一下。空灵悠长的声音慢慢散开，付大爷靠在椅背上，闭着眼睛，不说话。众人安然落座、闭目静心，空灵绵长的钵音缓缓响起，余韵悠悠，萦绕屋舍。

“感觉怎么样？”过了一会儿，有人轻声问。

“安静。”付大爷轻声说，他的

眼睛还闭着，嘴角微微上扬。满院子向日葵，把阳光收进花瓣里，一只蜜蜂嗡嗡地绕了一圈，落在花心上。

临走时，付大爷从屋里拿出几瓶蜂蜜，一人塞一瓶。“自己养的蜜蜂弄的，拿着。”志工推辞，他板起脸：“不要不行。”

志工躬身感谢，老人家笑得合不拢嘴，一路相送到院门口……

下个月的约定，从这一刻开始倒计时。

父亲留下的遗产，她已守了四年

刘女士的家在青白口村一条窄巷里，灰瓦白墙，门前一棵老槐树撑开

一大片荫凉。

她站在门口，远远看见志工就笑：“快进来快进来！我妈听说你们要来，一大早就催我打电话问你们几点到。”

屋里不大，收拾得干干净净。李阿姨穿一件红衣裳，头发扎成利落的马尾，看见志工就笑，并像孩子一样伸出手来。她今年70岁，心智却停留在七八岁，听力也不太好。

“她听不懂多少，但心里头明白着呢。”刘女士把妈妈扶到沙发上坐好，“妈，志工来看你了。”

阿姨使劲点头。

刘女士不到50岁，家安在门头沟石门营。每个工作日她带着妈妈去上班，周五下班再一起回青白口——为的是给叔叔做顿可口饭菜，改善伙食。

叔叔是村里的五保户，一生未婚，如今上了年纪，离不开人照看。

“母亲和叔叔，是父亲留给我的遗产。”刘女士说这句话的时候没停顿，像说过很多遍了，“我得守好这两位宝贝。”

四年了。父亲走后留下的这个遗



刘女士的叔叔是村里的五保户，一生未婚。志工递上一袋糙米，叮嘱要煮软或打成糊喝，老人吃了好消化。摄影/王融



孔大爷穿着迷彩短袖，茶几上摆着一盘俄罗斯糖，见志工进门，他一把抓起来往大家手里塞：“吃，吃，吃！朋友给的！”摄影/张婧

愿，刘女士做到了。她每周往返100多公里，风雨无阻，一趟没落下过。

“你这周回来，孩子谁管？”志工问。

“老公管。”她笑，“他也一起来青白口，帮我搭把手。他腰不好，但从来没说过不。”

志工韩淑艳转头问坐在沙发上的李阿姨：“阿姨，女婿对您好不好？”

阿姨听见了，不停地用力点头。

“原来您心里都明白着呢！”韩淑艳笑了。

李阿姨又咧开嘴，笑得更用力了，像个被表扬的孩子。

志工带来了一袋糙米，嘱咐刘女

士：“这个熬成粥或者打成米糊，老人吃了好消化。”

刘女士接过来，认真看了说明：“好，我明天就试试。”

一碗面条，记了一辈子

孔大爷72岁了，穿着迷彩短袖，坐在自家客厅的木头沙发上。茶几上摆着一盘俄罗斯糖，见志工进门，他一把抓起来往大家手里塞：“吃，吃，吃！朋友给的！”

志工还没坐下，他已经开始讲了。

他笑着一字一顿地说：“这名儿是我上私塾时候先生给起的。按孔家的辈分排，既有德行，又懂感恩。”

他一辈子没辜负这个名字。

二十世纪七十年代，他是人民公社的司机，开着大解放跑运输。八十年代初，下海单干，一辆车一个人，跑遍大半个中国。没有高速，没有导航，全凭一张旧地图和一腔胆量。山东、河南、东北，大雪封山也好，暴雨如注也好，他都没停过。

“那时候月入过万。”他说得轻描淡写，可他说不干就不干了。

“钱这东西够用就行了，”他摆摆手，“做人别死乞白赖的。”

“这辈子最难忘的，是有一回跑保定。”他眯起眼睛回忆，“中午了，饿得前胸贴后背。在村里转了两圈没找着饭馆。一个老头问我咋回事，二话没说拉我进屋，亲手给我擀了一碗面条。”

“那时候农村一年到头分二斤白面，留着过年吃。我给钱，人家死活不要。”

这碗面条，孔大爷记了一辈子。也正因为这碗面条，路上遇到需要帮助的人，他从不犹豫。

“有一回在山东龙口，晚上吃完饭准备走，旁边站个老人，一声不吭。我招呼他吃饭，他说吃过了。等他开口，原来是想让我捎他一程。”老人要去乐陵，路线不顺，得多绕五十公里。天已经黑了，饭店老板帮着说：“等一天了。”

“上车上车。”孔大爷一挥手。

到了乐陵，老人下了车，喊人来看住他的车。孔大爷吓得脑子“嗡”一下炸了——结果老人跑回家捧了一大堆金丝小枣，非塞给他。

“所以人要多做好事。”孔爷爷总结道，“2010年我突发心梗，左心室堵死，再晚5分钟人就没了。ICU绑了五天五夜，大年初七出院。大夫说我底子好，恢复快。可我自己知道——你要不做好事，这一关过不去。”

聊得正酣，屋里忽然飘出一股焦糊味儿。志工没在意，以为是外面传来的。直到孔大爷的老伴魏阿姨推门进来，喊道：“土豆糊了！”

原来锅里炖着土豆，没人看着，锅底已经焦黑。魏阿姨推门看了一眼，转身去关火。孔大爷头都没回，接着讲他的故事。

“跟这老头过了一辈子，感觉怎么样？”志工问魏阿姨。她笑着答：“还可以，人品好，听话，能干活。”

临别时，老两口非往志工手里塞刚炖熟的土豆。“自家种的，别客气！”

一锅炖糊的土豆，一对没抱怨的老人，一捧自家种的心意——日子就是这样，不争不怨，才能过得好。

路边鲜桃甜人心

志工跟着乡亲魏敬拐进一条窄巷，刘大爷家的院门敞着，石板路洒过水，湿漉漉的。



李大妈讲起在自家路边的几棵桃树，坐在门边的刘大爷默默地转身出去，不多会儿，提回一大筐鲜桃。摄影/袁苗苗

李大妈迎出来，短发齐耳，笑容明亮。她刚做完心脏支架手术两个多月，脸色还有些苍白。老伴刘大爷扛起了全部活计——下地、做饭、洗衣、收拾院子，一句“应该的”就把所有辛苦带过去了。

“咱家是重组家庭。”李大妈说得坦然，“两个人过日子，不就是互相体谅嘛。三个孩子如今都成家立业，彻底省心了。”

这时刘大爷走进门：“我并没做什么了不起的事，她身子弱，身体多病，我操劳家事、照料家人，是分内之事。”刘大爷站在门边，憨笑着说。

李大妈讲起在自家路边的几棵桃树：“每年结的桃子可多了。路人顺手摘几个吃，我们都满心欢喜。好东西分享出去，比自己独享舒心。”

话音刚落，刘大爷已经默默地转

身出去了。不多会儿，提回一大筐鲜桃，个个饱满红润。

“带回去，给大家尝尝！”

推让不过，志工接过桃子，沉甸甸的。临别时，刘大爷夫妇送到大门口，手不停挥着。

脑梗后的那声“到”

健康咨询服务站，志工朱涛的推拿桌前排队。乡亲们有肩膀疼的、腰直不起来的、膝盖打不了弯的，朱涛一个揉、按、推、拿，忙得满头大汗。

最动人的场景，却是在一位刘大叔身上。他因脑梗留下后遗症，口齿不清、行动不便，每次来健康咨询站都安安静静排队，做完推拿就安安静静回家。

但这一次，朱涛帮他调理完之后，志工喊了一声刘大叔的名字，他

愣了一下，然后忽然挺直腰板，大声应道：

“到！”

不是含混不清的嘟囔，是响亮、干脆、带着底气的“到”。声音在活动室里回荡了一圈，旁边几个认识他的村民都转过头来。

刘大叔笑了，笑得像个打了胜仗的战士。这份发自内心的雀跃与欢喜，深深感染了在场的每一位志工与乡亲。

刘大叔的妻子眼眶红了，这个“到”，她等了很久。看着丈夫日渐康复、稳步向好，她充满感恩，真诚

致谢志工不辞辛劳、尽心尽责的温柔帮扶与悉心守护。

一把剪刀理出清爽夏天

正午，外出访视的志工陆续返回村委会。

还没进门，一股饺子香就飘了过来——豆角馅、茄子馅、西葫芦馅、茴香馅，四种口味，满满当当排了好几盘。

一盘盘热气腾腾的饺子，皮薄馅大、鲜香入味，志工与乡亲们吃得满心欢喜，连连赞叹：“太香了！”



刘大叔因脑梗留下后遗症，口齿不清、行动不便，每次来健康咨询站都安安静静排队，等候志工朱涛为他推拿按摩。摄影/宋景连



志工周桂霞头天晚上就开始备菜——豆角、茄子、西葫芦和茴香，四种馅。一直忙到深夜12点。清晨又起早调味、拌馅。摄影/刘毅

膳食组志工周桂霞头天晚上就开始备菜，一直忙到深夜12点。清晨又起早调味、拌馅。豆腐丝不易储存，刘述娣特意买了真空包装机，将豆腐丝真空封装。

“这次豆腐放多了，”周桂霞有点不好意思，“本想放一次，结果又放了一次。”

“多一份豆腐，多一份福气。”志工马莉接得顺溜，一句玩笑话，道出膳食组志工的心意。

任俊霞天没亮就起来揉面，四大盆面团醒得光滑软弹。擀面杖、盖帘等锅具，能带的都带了。

包饺子时，长桌一字排开，围了一圈人。志工刘毅挽起袖子揉面，高金来从访视组赶回来帮忙，翟春燕快速将揉成长条的面团揪出一个个剂子，杨淑琴协助将剂子压扁，胡菊包

的麦穗饺子精致得像工艺品，杨淑琴插空切水果、摆盘。

原计划两口煮锅，临时坏了一口。膳食组志工主动让乡亲和访视志工先吃，她们自己守在锅边继续煮，饿着肚子忙到最后。

刘述娣表示，备餐最难把握分量，做多了怕浪费，做少了怕不够。她笑着说：“有两次饭菜不够，我们膳食组志工都没吃上饭——但我们特别开心。”

山里的日子过得慢，但过得真——有糊味，也有香味。而每个月的那个周末，山路拐弯处会出现一群穿蓝白衣服的人，他们来理发、来包饺子、来听故事，也来被治愈。

这就是青白口村的夏天。

蝉鸣还在继续，树影慢慢拉长。有人站在村口往回走，嘴里还念叨着：

“下个月还来。”

越



摄影 / 赵寅辉

阎店村的长者乐开了花

撰文 / 王桂美、李春慧、刘淑波 摄影 / 辽宁沈阳、大连真善美志工

七月的大连市瓦房店市阎店村，蝉鸣扯长了盛夏。一群穿慈济制服的志工从华北、东北赶来，为村里的老人举办慈济耆乐健康学堂。志工带动长者从适老运动、健康饮食到环保酵素制作，老人的笑声多了，心也亮了。诚如阿英阿姨由衷感慨，“这好事不是从天上掉下来的吗！”爱如涟漪，在乡间慢慢荡开。



活动开始前，志工王锦为学员们测量血压。这也是每次活动的固定项目，为平日疏于关注健康的乡村长者做好健康守护。摄影/丁玎

“嘀铃铃——”清晨，一辆电动三轮车停在耆乐健康学堂（简称学堂）门口。学员迟大叔带着两位老邻居抵达，三人有说有笑地下车。

迟大叔85岁，他家离学堂超过7公里，平日依靠双拐走路，却坚持独自骑电动三轮车来上课。自2026年4月开课至今，迟大叔没落一堂课。

坐定之后，志工围过来陪他聊天。说起志工的好，大叔忽然哽咽了：“他们比我亲儿子跑得还勤……”话没说完，眼泪就掉了下来。志工张婧蹲在旁边，轻轻替他抹去眼角的泪，自己的眼眶也红了。“迟大叔，能陪着您，是我们的福气。”

学堂里最年长的是一对92岁的老

夫妇，在女儿陪伴下坐在第一排。女儿笑着对志工说：“有时候，两人在家还拌嘴，在这里学到很多道理，要强的妈妈现在也会让着我爸了。上回学了手指操，我爸回去天天练，他说自己小脑萎缩，练了后，好像头脑清醒不少。”

血脂降下来，笑容升起来

活动开始前，志工为学员们测量血压。这也是每次活动的固定项目，为平日疏于关注健康的乡村长者做好健康守护。

手指操的音乐响起来，长者们跟着志工一起抬手握拳。北京来的志工陈豪情注意到前排的阿香阿姨一直低

着头，手搁在膝盖上没动——原来，她看不清屏幕上的示范动作。

陈豪情坐到她身边，轻轻地说：“阿姨，跟着我。”他把动作拆得极慢，一节一节带着做。阿香阿姨的手指起初僵硬，慢慢地，松开了，握紧了，抬起来了。她转过头来看陈豪

情，那种被人关怀的温暖，让她倍感安心与喜悦。

阿英阿姨坐在中间，拍手的动作比别人都带劲。她今年73岁，曾经当过村支书，获得过瓦房店市“三八红旗手”。但这个要强的女人，这些年被生活压得喘不过气——儿子患有自闭和狂



志工陈豪情发现阿香阿姨看不清屏幕，他便坐到阿姨身边，慢慢拆解动作，带着阿姨一起做。阿姨脸上露出开心的笑容。摄影/刘淑波



阿英阿姨的儿子为妈妈做了一朵塑料玫瑰花，送给妈妈；还将一块蛋糕送给妈妈吃。阿英阿姨心里的甜比蛋糕还浓。摄影/赵寅辉

躁症状，她一个人撑着，有苦无处说。

“以前身体累，心更累，有话没处说，只能往肚里咽。”阿英阿姨说这话时眼神暗了暗，可一抬头看见穿蓝白衣服的志工，眼睛又亮了，“这几年觉得翻身了！志工是真关心、真出力，不管是精神、生活还是物资。来这儿以后，身体好了，心情也好了。我就觉得——前途一片光明，黑暗已经过去了！”

志工孙美艳刚认识阿英阿姨时，阿姨的儿子阿放不让任何人进门。如今，阿放的病情逐渐稳定，还亲切地称志工为“天使”，还能走出家门参加活动。阿放开心地对志工说：“欢迎慈济志工来我家，每次都提前打好院子，盼着大家来！”

阿英阿姨的变化不止在心情。以前，她的体重是130多斤，患有“三高”，总胆固醇7.29。在学堂里，学习健康饮食知识，她照着做——少油少盐，多吃蔬食、杂粮和豆类。如今血脂降到4.23，减重10斤，血糖血压恢复正常。

“现在啥药都不吃了，身体特别清爽！”阿英阿姨激动地说，“中午还管饭——这好事不是从天上掉下来的吗！”

酵素田里的希望

阿荣大娘的命运像被揉皱的纸——儿子不在身边十多年，养女失联，六年前老伴因病离世。77岁的她，一个人种菜、卖菜，日子过得孤



志工送阿荣大娘一瓶环保酵素，教她按比例稀释后浇灌土地。她半信半疑地试了——结果那片茄子地像被施了魔法。摄影/丁玎

零零的。

阿荣大娘的家离村委会最近，于是便成了志工推广环保酵素（简称酵素）种菜的“试验田”。志工送她一瓶酵素，教她按比例稀释后浇灌土地。她半信半疑地试了——结果那片茄子地像被施了魔法。她带着志工来到菜地，扒开蒲扇大的茄子叶，底下卧着一条条紫亮亮的茄子：“这都被剪过一茬了，你们看，长得多好！”

说到自己种的生菜，阿荣大娘满

脸喜悦又带着一些惋惜：“你们可没看到，开花的时候有这么大，可好看了！”边说边用双手比了个大圆，阳光照在她黑灿灿的笑脸上，尽显收获的欢喜。

“以前日子难熬，”阿荣大娘说，“现在每次听说有活动，头天晚上就睡不着了，跟小孩盼上幼儿园似的。在这儿，有人唠嗑，一起锻炼，特别开心！”

时值瓦房店桃子成熟季，志工收集

落地破损的桃子作为原料，现场示范酵素制作：按照糖、果蔬和水1：3：10比例，将红糖、厨余果皮与水混合装入容器发酵3个月，夏季需每日开盖放气。

学堂里，志工耐心陪伴长者动手制作酵素。阿英阿姨掏出纸笔，一笔一笔记下配比。“往年家里桃子熟了就烂在地里，太可惜了。这回学会了，回去自己做。”

阿香阿姨的女儿小华说，自从妈妈来学堂后，像换了一个人。“原来特别封闭，我得逼着她来。现在不用我招呼，她反而催我！”小华放慢语速，看着站在面前的志工，“慈济人太暖心了，像亲人一样，用爱心和热心帮助这些残疾和孤单的老人，年节还送上礼物表达心意。我朋友圈都发酵素做法，让村里人都跟着学！”

“慈”场里，老人乐开了花

今年59岁的阿臣叔独居，每月仅靠低保维生。他右眼失明，确诊肺癌伴淋巴转移，需长期服用靶向药物，医生曾预判他只有三年的时间。后来，阿臣叔认识了慈济，志工的陪伴与人文滋养令他心境豁然开朗，如今，阿臣叔已乐观生活了近五年。

即便自身拮据，阿臣叔始终心怀善念，主动参与各类志愿服务。他说：“身在慈济满心欢喜，但凡有活动我都会参加。尽自己所能帮助他

人，活出价值，用心坚持走下去。”

休息时间，沈阳志工刘骥宇拿出理发工具，摆开阵势。长者们排着队，坐下来，闭上眼睛，剪刀咔嚓咔嚓响。

阿春叔理完发，活动活动腿脚——脑梗后，他腿脚不便，平时走路慢，这会儿却利落地站起来，拿起扫帚把地上的碎发扫得干干净净。志工想接过来，他笑着摆手：“你们帮了我那么多，这点事让我干。”

阿春叔说起从前：“我一个人住，日子闷得很。志工常来看我，搀我走路，陪我说话。这份温暖，以前从没体会过。”他逐渐走出闭门独处的日子，坚持参与健身活动。

如今，阿春叔靠手艺帮邻里修补物件，补贴家用。“以前收钱斤斤计较，现在不收了——人家高兴，我更高兴。我愿意把这份温暖延续下去，用点滴小事，把美好家风与爱心传递给更多人。”

阿香阿姨的变化也很大——有时遇到村书记阎柳，她还会张开双臂，紧紧抱住书记。她用这种方式感谢书记把慈济志工带到村里。女儿小华在一旁看着，眼眶红红的。

“一树红花照碧海，一团火焰出水来……”当《珊瑚颂》的优美旋律在学堂响起，被志工围在中央的长者们，目光专注地学着手语。长久以来，入户陪伴、日常关怀，此刻化作

彼此心意相通的温馨时光。

村书记阎柳常来学堂感受变化，他感慨道：“自从慈济来了，村里老人的精神生活有了很大提高，也有了放松的地方。以前有些老人可能一个月都没人去看看，现在有了学堂，有了志工的陪伴，生活状态发生了很大变化。有的老人天没亮就来村委会门口等着开门。”

阎书记顿了顿，继续说道：“慈济每月搞两次活动，我们村委一年可能只搞一次。慈济既助力了乡村振兴，又减

轻了村党委的负担。在我眼里的慈济志工——就像一个人，言行举止都一样，做事不图回报。只要时间允许，我也愿参与慈善公益活动。”

来一次，就用心服务一次

在大连社区承担着乐健康学堂的志工于雪芹，来到阎店村时，心里直打鼓：“我在大连做的是城市长者服务，农村老人不一样，他们不擅长表达。第一次如何带动呢？心里没底。”



当《珊瑚颂》的优美旋律在学堂响起，尽管短时间内记不住歌词和动作，但长者们都开心地学习、大声唱歌。摄影/丁玎



杯子游戏锻炼和伙伴之间的默契配合，许多长期独居的长者通过游戏收获了儿童般的快乐。摄影/赵寅辉

结果第一次活动，效果好得出乎意料。“后来慢慢发现，不是我在带动他们，是他们给了我很大信心。”

有回下大雨，于雪芹想，可能来不了几个人。结果来了32位老人，撑着伞，踩着水洼，走进学堂。那一刻她特别感动：“他们能来，我们就用心服务——这就是最大的动力。”

从2019年慈济帮扶阎店村困难家庭开始，到2025年，双方正式签署为期五年的乡村振兴框架协议，不仅帮扶困难家庭，更延展聚焦“一老一小”群体，传扬孝道文化，促进乡风文明与邻里和谐。

阎店村耆乐健康学堂自2026年4月试运行以来，以常态化的陪伴与互动，滋养着长者的身心。慈济志工满怀热

忱，每月驻点服务四天，用真情与用心守护着乡村长者的安康与幸福。

志工孙美艳感慨道：“乡村振兴、一老一小，是利国利民的长远事业。经过这些年的实践，方向清楚了，值得长期做下去。公益这条路，众行才能致远。”

阎店村的夏天，因为这间学堂，多了好多种声音——手指拍打的节奏声、高低起伏的合唱声，以及老人被逗笑时拍大腿的声音，还有那句在院子里回荡了很多遍的感叹：

“这好事不是从天上掉下来的吗！”

好事，是人做出来的——是一群穿慈济制服的人，一趟一趟，用七年的车轮和脚步，走出来的。

随

梅雨润昆山， 热血铸大爱

撰文 / 梁桂娟、刘玉茹 摄影 / 邵春霞、江开敏

梅雨细密的六月，昆山慈济环境教育基地迎来第十次“卷袖之爱”无偿献血活动。58位爱心人士冒雨赴约，50人成功献血，总量14500毫升。献血英雄走下采血车时，红毯铺开、胸花别上、掌声响起，“欢迎英雄归来！”端午的粽香里，多了一份生命的温度。



摄影 / 江开敏



在慈济，最美的风景莫过一家人携手同行。志工陶智炜和李秀娟携两位外甥，四人组合成功献血。摄影/江开敏、顾迎迎

竹叶青青生蓬勃，荷花艳艳绣婀娜。
草木葱茏同繁茂，天地清宁续祥和。

窗外的雨，淅淅沥沥，像江南在低声哼一首小调。空气里有粽叶的清香，也有一股比粽香更浓的暖意。

端午前一天，昆山慈济环境教育基地里，志工与昆山市红十字会血站医护一同开展“美丽昆山·卷袖之爱”无偿献血活动。志工早已忙碌起来——厨房里，热腾腾的补血汤咕嘟冒着泡；签到处铺开表格，血压计排成一排；采血车上，护士们调试设备。

前期筹备会上，志工讨论“结缘品”时，一个点子全票通过——为每位献血的英雄现场拍摄一张“卷袖瞬间”

照片，当场打印，背面附上一句智慧好话。这不仅是独一无二的结缘品，更是对献血者无私大爱最庄重的致敬。

“这不是一张普通的照片，”一位筹备组志工说，“这是他们用热血换来的勋章。”

志工张惠健一早来到签到处，看见几位献血志愿者空着肚子进来，便径直领他们去了餐厅。“来，这边坐。”热乎乎的小米粥、鼓溜溜的蔬菜包，简单的一餐，驱散空腹带来的凉意。

家的传承，爱的典范

李秀娟坐在采血车里，看着针头轻轻刺入皮肤，血缓缓流进血袋。她



在父母的熏陶下，女儿杨思瑶已是第二次成功献血。去年，她还郑重签下了中华骨髓库的捐赠意向书。摄影/顾迎迎

没有皱眉，反而笑了。

这个笑容，等了两年。

秀娟是慈济志工，蔬食六年，身体一向不错。可2024年手术后，血红素一路走低，连续几次与献血失之交臂。每次看着别人成功献血，她心里不甘：“不是不想献，是身体不争气。”

不甘的劲儿上来了，她开始跟自己较劲。红苋菜、甜菜根——这些她并不喜欢的食物，每天换着法子吃，一口一口咽下去。每吃一口，她就想：“再坚持一下，指标就上去了。”

两年后，血常规筛查指标终于达标。她捧着检测单，眼眶微湿：“在适龄阶段把握因缘，多献一份爱心。帮助他人的同时，自己也收获了健康。”

秀娟的先生陶智炜不仅自己顺利通过筛检，还带来了两位年轻的外甥——詹逸平和卢啸。两个年轻人第

一次走进慈济，起初有些拘谨，坐在休息区低着头翻手机。舅舅拍拍他们的肩膀：“别紧张，跟着我就行。”

采血车上，詹逸平的血流得很顺畅，他看着血袋慢慢鼓起来，眼神从忐忑变成坚定。献血后，他感慨地说：“能把血献出去给需要的人，是一件非常伟大的事。”

卢啸却没这么顺利。采到三分之二时，一阵眩晕涌上来。他闭着眼，手心全是汗，脑子里只有一个念头：“赶快放松，相信医护人员，一定没问题。”他咬着牙撑到200毫升完成。走下采血车时，卢啸脸色发白，但眼中闪烁着自豪的光芒，他坚定地说：“以后我也要来做青年志愿者。”

李秀娟献完血后，坐在休息区，看着丈夫和两个外甥从采血车上一一走出来，个个面带笑容。这一家

人——夫妻俩加上两个年轻人，在同一天参与同一件善事，把“爱的传承”写出了最动人的模样。

志工杨峰一家也有相似的故事。

女儿杨思瑶已是第二次成功献血。

去年，她还郑重签下了中华骨髓库的捐赠意向书。父亲杨峰站在采血车外，透过车窗看着女儿的手臂，他欣慰地说：“孩子在这个环境里长大，耳濡目染，心里自然懂得感恩和付出。今天全家一起来，就是最好的身教。”

母亲邬金玉这次因身体原因无法参与，但她一点儿也不遗憾。看到先生和女儿双双献血成功，她感慨道：“女儿希望能用自己的行动带动更多年轻人一起传递爱心。在自己保持健康的同时，还能为需要的人点燃希望——这比什么都珍贵。”

同样受到家庭善念影响的，还有志工卫琴妮的孙媳妇胡人天与她的妈妈凌湘华，她们首次参与慈济组织的献血活动，现场井然有序的氛围让她们倍感亲切。谈起卷袖的初衷，胡人天说：“其实就只是很简单的一念心，想到有人需要，我就来了。”

凌湘华从南京来昆山探望女儿，以往路过献血车，她总会心生畏惧。但这次看到志工细致周到的服务，也感受到女儿在公益活动中的成长，她放下心中的忐忑，当场报名并成功献血。

看着女儿在善的环境中收获满满，

凌湘华笑着说：“助人为乐，本身就是一种快乐。希望女儿能在这个充满爱的大家庭里，继续传递温暖。”

故事妈妈，转身成了英雄

纪习习和朱丹原本是来“健康故事屋”给亲子家庭讲绘本故事的。两个人坐在孩子们中间，翻开书页，用温柔的声音讲故事。

绘本故事讲完时，纪习习看见走廊另一头人头攒动，横幅上写着“卷袖之爱”。两人对视一眼。朱丹凑过来说：“我们也去！”

两个人收了绘本，来到签到处，填表、测血压……这两位平时文静温和的妈妈，相互陪伴，登上采血车。

采完血，两个人在休息区碰头，互相看了看对方手臂上的止血贴。而对志工的关心，她们忍不住同时笑出声来。“没事，放心吧，特别好。”朱丹说。纪习习接了一句：“非常开心。”

那些被她们温暖过的孩子可能不会知道，当天给自己讲故事的两位阿姨，转身也成了照亮他人的一束光。

顾友春的故事更有趣。他周末放下家务赶来帮忙，结果发现厨房人手已满；想去打扫卫生间，发现已经被清理得干干净净。他站在走廊里，正觉得“没事干”时，抬头看见献血的签到台。

“来都来了，”他乐呵呵地一拍

脑门，“献血可是块大福田，被我赶上了，怎么能错过？”

就这样，顾友春填了表，献了血，一切都像是安排好的——全达标了。他走下车时，志工为他别胸花，他笑得眼睛眯成一条缝：“都是好因缘啊。”

放心献血，孩子交给我

当天早上，赵正利先生遇到邻居陈嘉禄正赶着要来慈济献血，问了地址后，便立刻找了过来。他带着两个孩子走进会场，有些手忙脚乱。大一点的孩子在走廊里跑来跑去，小一点的趴在爸爸肩上不肯下来。他一手抱着娃，一手填表。

志工张梅快步迎上去，蹲下来冲孩子张开双臂：“先生，两个宝贝交给我吧，您放心，我来带他们。”

两个孩子居然没犹豫，就扑进了张梅怀里。赵正利愣了一下，随即松了一口气。走向能量补给站时，他回头看了一眼——张梅正带着两个孩子，轻声细语地讲着什么，孩子们安安静静地听着，不吵不闹。

采血后，赵正利仍十分感动：“整个献血过程，给我的感受是非常震撼的。您们服务特别好、环境也特别好，今天两个孩子一起过来，自始至终还麻烦你们照顾，让我献血很放心。”

赵正利不仅自己献了血，也给孩子种下爱的种子：“今天将娃也带过

来了，让孩子从小感受这份爱心，对孩子的成长一定有帮助。”

默默坚持，向善而行

纪福宝是第四次参与慈济“卷袖之爱”无偿献血活动，身为中医急救员，他对健康这件事儿格外认真。采血车上，他一脸从容地挽起袖子，血缓缓流入血袋。

在能量补给区，纪福宝捧着热红豆汤，对身边的朋友说：“献血是件光荣的事——因为它是用来救命的。”他还从专业角度补了一句：“献血不仅不伤身体，还能促进造血干细胞更新换代，对身体有好处。”这话让旁边几位初次献血者信服得直点头。

吕中平和孔莉娟夫妻同是人文志工，一个扛机器，一个拿笔，平时总是记录别人故事的人，这次也一同加入献血行列。

吕中平顺利通过筛查后，自信地说：“我生活习惯好，能献血就说明身体达标了，更希望能帮到别人。”坐在旁边的孔莉娟却被告知血红素偏低，筛查不合格。

“我们俩吃的都一样，怎么他达标，我却不行？”她嘟囔了一句，却很快收起不甘。“母亲当年白血病，受过很多人帮助，我一直想回馈这份爱。”她攥着检测单，语气笃定地说：“回去调整饮食，多锻炼，希望



赵正利不仅自己献了血，也给孩子种下爱的种子：“让孩子从小感受这份爱心，对孩子的成长一定有帮助。”摄影/邵春霞

12月能顺利献血。”

红毯与掌声，英雄归来

最后一位献血者走下采血车时，门口的志工忽然安静了一秒。

然后掌声立刻响起。

红毯从采血车一路铺到门口——平日里普通的过道，此刻像一座凯旋之门。志工双手为他别上英雄胸花，大声说：“欢迎英雄归来！”那一刻，没有人在意他是谁、来自哪里。在这一天，他们都叫同一个名字——英雄。

作为“卷袖之爱”的活动协调人，志工马振涛全程守在现场。活动结束后，他欣慰又自豪地说：“这是昆山第十次举办‘卷袖之爱’，也是

历年来成功率最高的一次。66人报名，58人到场，50人成功献血——总献血量14,500毫升。”

“希望未来有更多人来，让这份爱一直传下去。”马振涛特别提到那些“老朋友”和“新面孔”。“老朋友”每个月都在等这一天，“新面孔”里有人半年前路过时还犹豫着不敢进门，这次终于鼓起勇气坐在了采血椅上。

一袋血，能救命。而一份善意，能唤醒另一份善意。

5年10场“美丽昆山·卷袖之爱”无偿献血活动，累计109,200毫升热血为生命护航。一张张卷袖瞬间的照片、一朵朵英雄胸花，静静记录着这份坚定的守护与善行。



热血暖津城

撰文 / 张世红、李虹 摄影 / 天津真善美志工



2026年5月16日，天津南开区鲁能城献血点，慈济携手天津市血液中心，第三次举办“美丽天津·卷袖之爱”无偿献血公益活动。从清晨到午后，从街头的礼貌问候到献血车上的温暖鼓励，每一次伸手、每一次点头、每一滴热血，都在为这座城市积蓄着善与暖的力量。

天津南开区鲁能城献血车静静停在路口。志工和志愿者扛起宣传牌，抱起宣传页，在献血车前分头散开，走向川流不息的街口和人潮。

自2015年起，慈济基金会便与天津市血液中心联合发起“卷袖之爱”无偿献血活动，鲁能城献血点已持续运行两年。当天的开场，重复了无数次——走上街头，开口邀约，温和回应，再次向前。这件事，志工做了很多年。

志工朱翠萍就是其中一位。这是她第三次在街头做献血宣导。有人点头，有人犹豫，也有人转身走开。对于拒绝，她说得很坦然：“宣导后，没有献血，但至少在人心里种下了一颗种子，旁边的人听到也会有感受。”她顿了一下，说，“信己无私，信人有爱，对的事情做就对了。”



城建大学大一学生李瑶和万卉，第一次参加慈济活动，也是第一次站在街头向陌生人开口倡导无偿献血。摄影/刘雅青

城建大学大一学生李瑶和万卉，第一次参加慈济活动，也是第一次站在街头向陌生人开口。起初的尴尬写在脸上——“开始被拒绝时挺尴尬的”。但站在街口两个小时后，李瑶的语气变了，“现在想，也是一种突破。自己放平心态，不用在意别人眼光。”她们慢慢学会了如何自然地说



红夕阳公司负责人李应堂去年就带着七名员工来献血。他表示，即使身体有一点损伤，也愿意，“因为救一条命的意义更大”。摄影/张世红

出“献血救人”。

没多想，能救人就好

献血车上，不同的人被同一件事连结起来。

红夕阳公司负责人李应堂先生去年就带着七名员工来献血。这次，他一个人先到了。“一想到自己的血可能救一条命，我就觉得特别有意义。”有人问，献血会不会伤身体？他答得干脆：“即使有一点点损伤，我也愿意。因为救一条命的意义更大。”

他的朋友韩振东知道活动后，没有犹豫就赶来了。“家里人都支持，没多想，献出自己的一点爱，能救人就好。”临走时他说了这句话。不多，但分量很重。

医药工作者赵向东在家人陪伴下直奔献血车。他说：“只要血液合格，我就会坚持献，既能救人，对自身健康也有益。”他的妻子在一旁点头，说起高中同学因白血病急需用血的事，让她深知血液的珍贵。她不仅支持丈夫，还把自己的弟弟也带来了。

一位在公园健身的王女士，返程路上遇到志工宣导，便跟过来献血。她的故事是从2007年开始的——那一年，父亲急病住院，急需输血。“听大夫说，多给我们一百毫升，就会有生病的孩子陷入危机。我当时就想，我得把父亲用到的血还回去。”从那以后，她坚持献血。2010年母亲做心脏搭桥手术，“别人用血很难，我却很快拿到了血。求救无门的时候，这个献血证真能救命。”



到水上公园健身的王女士，看到志工宣导便跟过来献血，这已是她第五次献血。志工送上“爱的谷粒”，感恩王女士的付出。摄影/张世红

她说着，又坐上了献血椅。

大学生丹丹第一次献血，紧张得不敢看针头。志工孔会欣一直帮她捂着眼睛，轻声在耳边说：“不怕，马上就好。”

“我在长沙的朋友前几天去献血了，她当天下午就收到信息——她的血已经被用到临床治疗了。我以前对献血没有太多感觉，听她说完后，觉得这件事太有意义了。”丹丹说，“因为有志工在，我就不那么害怕了。”她的血会不会被用到，她不知道。她只知道，

“自己尽了这一份力”。

志工张世红在旁听完，感慨地说：“我在你们这个年纪，没有做到像你们这么勇敢。你们是我的榜样。”

这一天，参加慈济“Young善青年”发展项目的几位大学生都在现场。有人上街宣导，有人上车献血。这一天，他们用自己的奉献完成了“善”的第一课。

用行动回答所有的疑问

下午的光线渐渐倾斜，献血车里

迎来了几位熟悉的面孔。

正在西青区张家窝镇环保点做环保的岳谊杰，听闻活动后专门赶来。这是他第五次献血。“献血不是想献就能献的，好多人因为血压、血脂、血糖不达标，还有年龄的限制，真正能献的人少之又少。能帮人，自己心里高兴开心。亲戚朋友不理解，但我觉得对的事情做就对了。”

另一位是志工刘光霞。之前因为血色素低，一直无法献血。这次体检合格后，她格外珍惜这个机会：“有

需要就去做。快55岁了，不给自己留遗憾。”

志工郭以津第一次献血，有点紧张但感觉还好：“去年就想献血，但赶上特殊时期没能参加。看到血被抽出来，还能被用到，感觉挺棒的！”

志工魏志新是一名外科医生，登车献血时很平静。他说：“健康人群适量献血可以有效促进血液循环，加速新陈代谢，激活身体机能。献血无伤己身，还能救人——是一件利国、利民、利己的正向善行。”他的专业



刘光霞一度因为血色素低，一直无法献血。这次体检合格后，她格外珍惜这个机会，“有需要就去做，不给自己留遗憾。”摄影/张世红



一位快递小哥停下车来，因距离上一次献血的时间间隔不够，这次不能献。志工为感谢他的善念，为他别上“爱”的胸针。摄影/张世红

与笃定，让车上几位第一次献血的人安心了不少。

换个方式继续同行

活动现场，并非每个人都成功登上了献血车。但善意，从未止步。

红夕阳员工高玲因为血压偏高，没能献成。她迅速调整心态：“献不了，我就换别的方式出力。做好宣导，做自己力所能及的公益。”说完，她拿起宣传页，走向街头。

志工刘小东在魏志新献血时全程陪伴，笑着说：“下午咱们调换位置，

我献血，你陪伴。”结果下午血检不合格，他有些失落。但失落的情绪只停留了片刻——他随即举起相机，把镜头对准了车里车外的每一个瞬间。他没能献成血，却记录下了一个个故事。

下午阳光最盛时，一位快递小哥停下来。他才20岁，是个外地小伙儿，前些日子刚献过血。因为间隔时间不够，这次不能献。但他看到志工在忙，主动停下车来看了一眼。志工为感谢他的善念，为他别上“爱”的胸针。知道他是来送餐的，志工又塞了些点心给他：“你身体好，能献血帮人，是有福的

人。骑车慢一点，别让父母担心。”

他点点头，没多说话，推车走了。

让善意在街头生根

天津市血液中心主任程雪也来到现场。她多年接触慈济，对志工的宣导方式感受很深：“医务人员宣传，市民常觉得是本职工作；而慈济志工以亲身参与者的身份推广，更有温度、更有说服力。”她认真地补充了一句，“临床用血没有替代品，愿大家多听专业声音，正确认识献血，守

护城市的生命保障。”

献血活动结束后，志工聚在一起整理了最后一批物资。当天登记20人献血，成功献血15人，献血总量4300毫升。

但数字之外，还有别的东西。是从紧张到勇敢迈出的那一步，是“没多想，能救人就好”的那一声，是快递小哥停下的那辆电动车，是75岁老人站在街头说的“我们年轻时经常献”……

这些，都留在了这一天，留在了鲁能城的街头。

慈



天津市血液中心主任程雪（左一）和志工王少凤感谢李应堂先生和韩振东先生的爱心。摄影/李虹

感恩各行各业

【静思小语】生活在人群中，要相互成就——对自己的工作要敬业，对别人的付出要感恩。

没有执着，但有所坚持

各人的生长环境不同，各有不同的家业与事业，而有缘共同投入慈济，并非为了私己有所求而投入。

“做慈济不是为了自己求什么，最重要的是实现人生在世的价值。所作所为不危害社会，且对社会有帮助，这就是来人间的正道。”

有慈济师兄提到自己过去甚为投入志业，而被形容走火入魔。“人家说我们走火入魔，我们就自我省思：有没有执着？没有执着，只要确认选择是对的，就要坚定去做。我们没有执着，但是有所坚持，坚持做好事、善事，这样就对了。”

慈济人都具有正信，尤其资深者长年用心投入做慈济，与人说话也能

用很正面的言词应对；其实慈济人长年累月救助弱势家庭，所做的事就很有说服力。现在社会人口高龄化，大家要常与邻里互动，做好社区联络，请他们平时多多看顾独居长者以及弱势家庭，有状况时联络慈济人去关心并给予所需要的协助。

“看起来大家都做得很好，很团结、很有纪律，所以师父很安心。你们平时就要在社区多多研习、共聚，联络感情，把师父所说的话传达给组队员，也可以邀约社区工作人员一起来，鼓励大家提起使命，发挥生命的价值。

“若说人生在世，有得吃、有得住、有得享受就好，这是一般的大众；苦乐参半的人间才有办法让我们

发挥智慧良能，用慈悲大爱疼惜生命。除了照顾有困难的家庭，我们也提倡蔬食，不让动物因为人的口欲而丧生。所以蔬食并非为了求福、求保佑，而是疼惜生命、爱护众生。

“我们不要勉强别人，但是要守好

自己；若家庭中有人不同意，我们也尽量让家庭和睦，这是最重要的。我们努力让家庭和睦，家人看在眼里，觉得我们有正确的信念，自然就会认同，不必勉强他们，他们会主动欢喜投入，与我们和合同行慈济道路。”

从农务中体会修行

慈济人分享多年来到花莲寿丰志学农场耕耘的经历，大家合和互协，照顾土地、爱护生灵，从农务中体会修行就是身体力行。

精舍常住众大多原本没有农耕经验，但是很甘愿做，做得很累、很辛苦，但是大家欢喜受，这就是农禅修行。“你们感觉到这群常住师父做得很辛苦，就赶紧来帮助，在我面前的每一位，一个人能够当好几人用；而且大家平时做人做得好，每当农场需要人力，经过你们的呼唤，就有这么

多人响应与投入。”

“有句话说‘一粒米二十四滴汗’，其实不止，我们付出身体力量，大太阳下汗流不止，还要下功夫才有力道；农耕也要配合节气，这是一门大学问，士、农、工、商，各方的专长会合在一起，才能让土地耕耘得恰恰好，才能够丰收。

“我出家前，在慈云寺也参与过常住的农耕。他们去田里插秧时，我就负责准备五餐，点心加正餐。我家是雇阿婆在煮饭，我跑来慈云寺为他

们准备五餐，还要载点心到田里去；我也参与过割稻收成以后的叠草，将干稻草捆绑成束，架开晾晒，那里一年耕种收成三季，其中一季是种豆子，刚播下豆种时，怕小鸟吃，就得铺草。

“所以收草、铺草、割稻，我都做过，然而因为参与的时间都很短，每样都知道，但是都不专，这就是我的长短处。人生要多看、多学，而我们实际耕作过，才知道种田很辛苦。

“我们将食物当作是良药，要很恭敬地食用，因为这些粮食让我们

的身体有足够的营养，能够有充足的体力。要让社会运作顺畅，需要各行各业的付出，而我们无法样样专精，只能专注于其中一项，就要有敬业精神；做好自己的专业，要再感恩其他行业，供应给我们有饭可吃、有衣可穿、有房子可住等等，生活中样样都要感恩。”

大家要感恩天下人成就自身便利的生活，因为感恩，所以对正法要更精进，对利益人群的慈济志业要更认真；生活在人群中，要相互成就、相互勉励、相互感恩。

高龄社会，医疗有温情

自2020年4月起，慈济多地陆续成立环保辅具平台据点，其中流通量前三名为一般轮椅、电动病床、便盆椅。而除了师兄承担运送辅具的工作，师姐也不遑多让，同样出勤将辅

具载送到申请者家中。

师姐勇敢投入粗重工作，可谓女兵英雄，即使平时的劳务琐事不用自己动手，但是投入慈济以后，大家都可以付出身体力量做事，劳累辛苦也

甘愿，做得很欢喜。

团队去回收二手辅具，有的还有八成新，因为用不到就淘汰了；有的辅具已经老旧，团队里也有人用巧手保养，让辅具变得很坚固，还很耐用。“人如果爱惜物命，就可以延长物品的使用时间；假如不懂得爱惜，将物命使用了十分之二，剩下的就被闲置埋没，变为无用，等于丧失了剩下的物命。”

“一念惜福，点点滴滴都可以捡回来运用；若不知福，不懂惜福，总是在消福，能用的物品被闲置，或使它被埋没，力量也无法发挥。在辅具团队可以看到可爱人生，愿意出力发挥功能，保养二手辅具，让闲置的物品再度发挥功用，变得很有价值。”

聆听辅具团队分享，心里感到很欢喜，慈济人做辅具回收已经一段时间以后，自己才知道；慈济人为独居长者或弱势家庭改善居家安全，也是

一段时间以后，听到大家的分享才晓得，不过大家做得很好，这都是现在的社会很需要做的事。

“资深的慈济志工都上了年纪，所以现在各区陆续为年长法亲在家中安装扶手；医师们平时如果看到年轻人陪同长辈来看诊，可以叮咛他们，在家里较暗的地方或是走道加装扶手，这对老人帮助最大。否则常常听到本来行动很利落的老人家，突然间跌一跤，虽然经过治疗，但是要恢复如常就很困难了，所以我们要尽量保护老人家不要跌倒受伤。”

每次听到慈济医院的同仁分享，就觉得这辈子所做的志业——盖医院是最正确的决定，也做得最有价值。因为人生最重要的是生命，而且要有健康的生命。现在的社会人口高龄化，老来难免有病痛，就需要医疗的支持。“我觉得自己很有福，身边总有人照顾，但是现在很多独居长者，或是子孙在外地生

活，不在身边照料，老人家若身体有状况，就很令人担心。”

“人都会老，老来就需要有人照顾。医师如果在看诊时，多几句关心，或提醒陪病的子女，多注意长辈的身体状况，时常回家探望等；人与

人之间互动本来就有人情，患者生病了来求医，医师为患者治疗，本就有一分恩情，医师还会关怀患者的生活情况，就多了一分温情，对老人家来说，感受会很深，期待医疗同仁都能让病人接受到这份温暖的感情。”

先生缘，主人福

【静思小语】医师为病人设想，病人信任医师，这分好缘就是治病的灵方妙药。

明医带给病人光明的希望

台中慈济医院团队前来，中医肿瘤科主任庄佳颖分享中西医合疗个案。医师能为病人设想，尽量减轻病人的身心负担与痛苦，病人会很信任医师，听从医嘱，增进治疗效果。

师父以自己为例：“医师们讲的话，我都会听，因为我很相信，每一位医师来慈院任职，都是与我有缘，有相同的精神方向，也让每一位病人

对慈济医院有信心。只要病人信任医师，依照医师的叮咛用药，调整生活作息等，就是治病的灵方妙药。”

病人感恩医师的救治，也要感恩护理人员的照护，才能顺利度过疗程。不只医护要同心协力，全院各科室都要合和互协，共同发挥守护生命、守护健康的良能。“合心、和气、互爱、协力，是师父开的四物

汤；还有知足、感恩、善解、包容的四神汤，是慈济人时常运用的灵方妙药，是可以时时饮用、保身健脾胃的良方。”

“我很感恩也很安心，慈济的医疗体系很稳定，稳在合和互协、稳在人与人之间同一心志。”面对众多

法亲是长长久久的缘

台风“巴威”来势汹汹，行动路径向台湾海峡靠近，慈济人启动长者及照顾户的关怀。“关怀老人家、协助防台风，也是我要叮咛你们的，你们既然知道要做，我就安心了。慈济人要相互联络，关心并协助左邻右舍的长者——这既是敦亲睦邻，也是我们共同的责任。”

“这回师父来台中，很满足、很欢喜，因为大家合和互协，这是师父最期待的。无论师父有没有来，你们永远都

求诊的病人，师父授以对患者不要感到厌烦的“秘方”。“医师出名是很好，但是要有实质，质若够，名就开，也会结很多好缘。”台中慈院的医师们都是“明医”，手到病除，用爱医治、抚慰病人的身与心，让病人的生命有光明的希望。

要抱着这份精神，很扎实地传承下去。不同于世俗，有缘会合成为一个家庭，我们是法亲，法亲的缘是长长久久。期待人人都有充足的爱，这份爱是清净无染的大爱，对人间有觉悟的长情，没有私己的贪欲。

“不是不能为自己，利己要先利人；如果凡事只想到自己，发挥出来的爱会很狭窄。要记得精进走在开阔的慈济道路，而非狭窄的田埂路。”慈济志业需要大家共同承担，而慈济

人也各自要承担家庭与社会的责任，首先要端正自身，才能顾好家庭，为

子孙后辈树立好榜样，代代都是幸福家庭。

以敬重之心规划耆老赡养

慈济四大志业，从慈善起步，一路走来，都是为了社会的需要而建立、推展。“任何一个国家都有贫穷苦难人，还有年老、生病却无家人照顾的人，这是当前社会较为普遍的问题。其实我很不愿意说是‘老人问题’，但现在想来，老年长照问题确实很需要重视。独居长者并非没有儿女，而是儿女都到外地就业生活；现代家庭孩子生得少，少子化的现象已经浮现。”

“过去我总觉得，老是必然，但是在这个必然的过程中，衰老而行动不便，子孙却不在身边，还是很无奈。我希望能有一个让耆老安心生活的居处，用‘耆老’来称呼，就是要让人对长者有敬重的心。这些长者在

年轻时努力工作，现在的社会才能如此繁荣；老来却无子女亲人同住，变成孤单老人，这样的问题，很需要我们现在就采取行动。”

有些年长者身体还算健康，但是心理上与亲人有隔阂，或是居住距离很远，若在身体上或生活上有状况，亲人难以实时发现或给予协助。所以现在就要为这些状况想办法做好规划，否则将来的问题会愈严重、愈难以解决。凡事开头难，但是一定要起步，大家脚步合齐，为社会所需而精进。

感恩各地慈济医疗院所和慈济人合力照顾当地的贫病人、孤老病残者，请医护团队在院内若发现孤老病人的生活问题，也要提报这些个案给

慈济人，启动慈济慈善援助，这都需

要院方与慈济人加强横向联系。

防灾之道

【静思小语】在恶念生起时赶快消除，也是防灾之道。

居家安全，法亲安心

桃园和新竹慈济人分享社区慈善及年长法亲居家修缮，有资深师姐面对组队多次劝说，仍坚决婉拒，后来听到说，“扶手就好像师父的爱，静静在家守护弟子”，遂答应安装。

“不要看它只是个扶手，我们要做好预防。家里安装扶手，可以提升安全度，所以法亲们不要客气，你们从年轻一直付出而不计较，现在年纪大了，也要保护好生活安全与健康，不要逞强，即使一万遍起落都平安，只要有一遍出意外，就划不来了。所以时时要自我注意，且家里装了扶手，家人和法亲也安心多了。

“人生无常，有时稍有不慎，瞬息间就跌倒了；要时时提高警觉，而对于其他老人家或有困难的人，则想着要如何帮助。慈济人要很用心做事，也要好好自我盘点：我们这一生来人间，做过哪些值得回忆的事？就如我们帮忙照顾户或独居的老人家改善居家安全，我们也会很安心，总是该做的就要去做。”

救助苦难众生，是慈济人的心愿。慈济人在社区带动行善，也要把握机会告诉大众，当不好的念头生起，要有所警觉，不能偏差犯错，这样也在预防灾难。“有好事，大家彼

此呼唤，一起来做；如果心中生起不好的念头，赶快把它消除，其实坏的念头绝对不能产生，否则一不注意，念头变成行动，就后悔一辈子，恶因、恶缘还会影响未来。”

“劝人为善是我们的责任，教人做好事，无论对方有何反应，我们的

心不亏欠，会很平静；如果去唆使人做错误的事情，当不好的事情真的发生了，我们的心永远就难以平安，何况教人做坏事也会有不好的后果。所以，日常言行都要谨慎注意。”请大家多分享好人好事，可以让人见贤思齐，带动善的效应。

台风将至，有备无患

强台风“巴威”海上警报发布，其7级风、半径广达380公里，为近25年来之最。慈济花莲总部启动应变中心，北区、宜兰等地志工展开照顾户、独居长辈与法亲关怀。

“有这么多慈济人在关心与照顾，我对于台北很安心，但是这个台风很大，我身在台北，很挂心各地，希望各地都要提高警觉。我最担心的是老人，很多老人独居且住屋老旧，若可以在邻里中安排一个空间，稍微

准备一下，在风强降雨大时，让他们能够避难。”

若能在风雨来临时，每一个地方都做好防灾，社会更平安。“社会是每个家庭共同组成的，所以面对风雨，需要大家共同保护社会平安。”

“每年总是有这样的风雨，季节性、周期性要面对台风，人力无法阻挡，只能靠大家做好防灾准备，并虔诚祈祷平安。最重要的就是要呼吁人人照顾好自家的家，若年长者无力修整门窗

户牖，我们要拜托社区提报，或请他们找一个安全的地方，在台风来临前，先把没有家属照顾的老人家带到那里安置，由慈济人关怀并协助。

“现在的气象观测和预报很准，我们要相信，风雨会很大，有备无患；防

台风准备妥当，在风雨来时真的不能逞强，不要外出。有时有大型掉落物在空中飞，是很危险的。我们在风雨过后，再去探视、关心社区里的老人家、照顾户。风雨很大的时候，慈济人还是要顾好自己的安全。”

有备无患

【静思小语】人心的戒慎虔诚，表达在周全谨慎的防灾准备。

生命呼吸间，急病有依靠

台风“巴威”从强烈台风减弱为中度台风，陆上台风警报发布，台北、新北、宜兰、花莲等多个县市停班停课。

在台北度过台风天，可以了解西部都市的台风天状况，而且听到北部慈济人和慈院团队的防台措施，还有花莲总部有精舍师父与志业体同仁不断传来花莲的最新讯息，各地慈济人都很用心负

责，所以能安心在此听大家分享。

“虽然是台风天，但是慈院主管同仁都守职守分，做好该做的事。毕竟人命关天，生命在呼吸间，需要医疗团队时时刻刻用心守护；慈济医院在这里，有人的身体出了紧急状况，有因缘、有机会送来，我们就可以伸手救其性命，成为他们生命的依靠。医疗实在很重要，虽然为了建医院经

过一段辛苦的历程，总是感觉有价值，我很感恩。

“天地威力很强，人力很难阻挡，唯有人人用心、尽心做好可以做的事，接下来就是共同虔诚祈祷平安。”一般人总是有事时才临时抱佛脚，平时即应自我鞭策，戒慎虔诚地守好本分，守护社会平安。

感恩各地慈济人，尤其是慈诚师兄，每当台风即将来袭，都很尽责任，为志业体或社区关怀户做防台风措施，并且关心、支持精舍。现在社

会上独居长者或两老相依家庭很多，也是慈济要特别关怀的对象。平时就要打电话关心，风雨来临前也要赶紧问候老人家，住家是否安稳，或是先帮助他们到安全的地方暂时躲避。

每年台风季节，自己大多在花莲，同样关心各地的状况；这次在台北，透过视频了解到各地都很用心防范台风。请大家在风雨来临时不要外出，守护自身与自家的安全，待风雨减弱再了解有哪些地区受风雨影响，启动勘灾与慈善援助。

欢喜赞叹善行

【静思小语】赞叹别人行善，如同实际投入一样欢喜，随喜也有福德。

救人的好事，去做就对了

“早上去双和静思堂，感觉很祥和，每个角落都很干净，每一位跟在身边的慈济人我都很熟悉。有一个很小的

孩子，当我下车，就很亲近走向前来，牵着我的手走路。看到大人很精进，孩子也很有规矩，真的很欢喜。”

到了楼上，看到慈悦师姐指挥演绎排练，发号施令。“过去我常常教她温和一点，不要那么大声；但是今天我静静听，她的声音从楼上传到楼下，看大家听得很认真，才想到我每天都教人要虔诚、要认真，现在听别人在喊，听了也觉得很熟悉，而且楼下的人听她一喊，就做出整齐的动作，所以今天听她在那里呼喊，我觉得理所当然。要训练这么多人，很和也很有规则、很整齐，实在不容易！而一声号令下，大家同时把手伸出去，要差不多一样高，人多而和齐，这就很不简单。”

“虽然说脚底下还有贴地标，大家都随着这个地标走，但必须事先有互动、有练习，会合起来才会很漂亮；大家用功，而且很合齐，每一个图案才会成形。期待11月正式演绎时，展示出最庄严美好的成果。我很感恩出生在这个时代，科技发达，最

重要的是过去与这么多人结好缘，共同会合在此时，师父就像中心点，大家面向着中心点，就会很整齐。”

难得听到医师们的分享，因缘很好。刚才还看到委员号16号的资深慈济人陈秀凤师姐，记得早期在花莲，都由她记录捐款数额，那时的捐款大多是5元、10元、几十元，她都用心记账、开收据等。

“看到资深慈济人，他们年轻时和师父一起打拼过，一起吃过苦。当时师父要做救济，也不知道有没有钱？有一位江经理（江木火），太太是慈济委员，所以也来帮忙，他觉得慈济没有钱，却要做这么多事，他们记账的人总是替我紧张。”

1973年台风“诺拉”在东部造成灾难时，师父就对大家说，慈济要救灾。

“我总觉得应该做就去做，有钱、没钱都是其次，就是要做到。我也很相信，想要多救一个人，自然会

多一分力；看到我们救人，其他人很自然就会靠近帮忙。如果发生了灾难事故，我们只站在那里看，旁人也就跟着我们站在那里看，只要有人伸手去救助，其他人也会伸手、出力来帮忙，这是一定的道理。凡是有意义的事，对的事，做就对了，慈济就是这样开始做起。

“所以各位大医王也是如此，即使平时都很忙碌，师父喊出要义

相互成就，也是无声教育

即使是话家常，能有这样的机会和膳食团队互动，对自己来说也感到很亲切。“师父来到新店，你们要比平常更忙碌，要特别招呼更多志工来工作，知道你们很欢喜，师父很感恩你们的承担。”

期待慈济人除了为平常的生活而忙碌，慈济活动也要多投入。“人的

诊，大家就义不容辞靠过来，为贫病人看诊，圆满后就回去了，我连要当面对你们说感恩的机会都没有。所以今天让我有这个机会，可以当面对大家说，你们长期以来的付出，我很感恩；未来还要靠你们继续投入，因为人生难免有病痛，有病痛就需要医疗救治，而且要有好医师，会主动贴近、抚慰病人的身心，这就是不舍众生的大医王。”

生活，难道只有煮饭、吃饭、买菜、上班而已吗？期待人人对天下的事情要很通透，否则只是知道自家的范围，只知道自己今天要做的事，这样的人生很狭窄。”

“若时常了解天下慈济人在做什么，起了欢喜心，赞叹一声，这也是福德。我们真诚赞叹，等于我们很

赞同，赞同行善就有福德；但是真正投入去做的人，身心很欢喜，有做得，虽然我们无法去做，但是与实际投入的人同样欢喜。我们鼓励去做的人，并且自我提醒，只要有因缘，就要把握机会去做我们能做的慈济事。

“此外，我们了解慈济人在做的慈济事，也能告诉大众，慈济人现在在哪一个国家付出，那个国家发生了什么灾难，或是境内有很多有困难的人，需要慈济帮助，而慈济做到什么程度，让听到的人也欢喜赞同。”

经典中提到的故事，虽然孩子年纪

小，或许还不懂事，但是他们学着大人的样子，就在心中种下善种子。“相信你们看到其他慈济人所做的事，也会很欢喜，这是真实心情，很自然地会彼此赞叹，这个团队就很美。”

“一个人要做事，力量很薄弱；很多人朝同一个方向发挥力量，可以很快成就；这么多人出自真诚，往共同的方向努力，行仪整齐，就是真善美。这个真善美的团队里有你、有他、有我，有许许多多的他、你、我，举止动作很有规律，让人看了很赞叹，这就是无声的教育。”

甘愿

【静思小语】埋怨逆境只会苦上加苦，甘愿面对才能轻松度过。

发心出力扛起环保辅具

北区慈济人分享环保辅具回收与运用，以及关怀年长法亲，协助居家

安全改善与修缮等。

“年老体弱又身有病痛，是苦上

加苦。有的人行动不便，或是卧床需要照顾，如果家庭经济不佳，处境会更为困难；只要有因缘接触到这些家庭，不只在访视后提供援助，后续还要不断关心，视情况给予所需的支持。

“你们去长者家中装扶手，或是送沉重的电动床等环保辅具，减轻了他们的负担，虽然你们为了搬运辅具出力流汗，身体劳累，却感受法喜充满。启发爱心，就启动了力量，能够将沉重的辅具搬上搬下，都是出自一分善良的爱，发心而出手、出力，福德圆满！”

“慈济人舍不得还能使用的物品被丢弃，将辅具回收后到定点后，动员很多人清洗，擦拭得干干净净，套上塑料袋，整齐叠放；若有人需要提出请求，志工再将辅具搬下来，送到需要的家庭，依然很好用。有好事，大家做，有钱出钱、有力出力，还有人出钱又出力，即使没有做，在旁边看到了，给予

肯定赞叹，这也是福德。

“如果人世间每个人都能向善、行善，人人会合起来，众生共善，自然天下平安、气候调和。倘若不做好事，看人做却不赞叹，反而批评或说风凉话伤人心，其实是损自己的德。我们要见闻随喜——看到、听到好事要起欢喜心，赞叹做事的人，或是出一份力，凝聚愈多好人、好心，人间就有祥和的瑞气。

“我年轻时，妈妈（王沈月桂）生病，就医用药都没有效，只好求神拜佛。就在我家的天井，跪着向天祈求，让妈妈能够健康，所有的愿都发。后来妈妈真的恢复健康，我也实现我的发愿，出家以后做慈济，师妈是我的大护法。”

静思精舍的土地是师妈帮忙买下，精舍建筑则是常住贷款兴建；早期常住自力“耕”生，编织手套的机器和棉纱，也是师妈帮忙购买，做好

的成品，则由经营商店的慈济人帮忙销售。常常在棉纱用完以后、手套变卖所得也用尽，师妈就再补充材料。

“我从丰原离家到台东时，妈妈四处找不到人，一直追；后来她知道我在清觉寺，就跟我的生父去找我。她自幼就很怕走吊桥，但是要去清觉寺必须经过一座吊桥；我的生父看她不敢过吊桥，就劝她：‘好啦，我们知道她在那里就好了，放她去。’她说：‘不行啦，阿哥，我如果没有见到孩子一面，我不放心。’她说她很怕，但还是要过去。

“我看到过去访问她，说起这一段，让我感觉心很酸，也很不舍；又想到那时我们借住普明寺旁，种田、织毛衣过生活，她买机器给我们编织，且在看到慈济发放时，我们要供应那么多人吃饭，再帮我们买那块土地，从此可以‘看地面，不用看人面’。

“慈济初起步的过程很坎坷，

不过我的坚持很正确。现在看到慈济人这么多，而且常住一直来自力‘耕’生，常住师父们都很甘愿做，也很欢喜受，做到这时候已经很稳定了。过去是很苦，不过回忆起来很甘又很甜。所以说‘甘愿做，欢喜受’，相信你们回顾早期做慈济，也可以体会。”

现在慈济人多、力量大，做慈济比过去轻松多了，不过大家仍要护持这念心，凝聚更多好人、好心，共同做慈善工作，则人多福气旺——帮助的人愈多，造福愈多，福气就愈旺，就会愈平安。



慈濟

T Z U C H I

2013 年 4 月创办

2026 年第 08 期 总第 161 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 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
《美丽与污染》（一等奖）作者：黄心瑶（13 岁）

我画了一个蓝头发的姐姐，她的头发像海浪一样卷卷的，怀里抱着澄澈的珊瑚、小鱼，还有好多好多海洋小生命，蓝蓝的，可漂亮啦。

可是蓝头发姐姐现在很难过。你看右上角那头大大的鲸鱼，就只剩下骨架了，浮在黄黄的脏水里，周围还飘着塑料瓶子。右边的大海螺里也装满了垃圾——易拉罐、塑料袋，还有破瓶子。海螺本来是动物的家，现在却变成了垃圾桶，我想想就心疼。

左下角的大烟囱在呼呼地冒黑烟，黑黑的油污流进海里，把海水都染脏了。轮船在黑乎乎的海面上航行，连鱼都不愿意待在那儿了。

不过，我在右下角画了一道彩虹，还有绿绿的小树。只要我们不乱扔垃圾、少用塑料袋，脏脏的海水就会慢慢变干净，小树苗也会长成大森林，海洋又能变回蓝蓝的样子，小鱼和珊瑚都会再回来的！

我想告诉大家：海洋是我们大家的，我们要保护海洋生态、拒绝污染，期盼人与自然和谐共生。



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/李燕燕 摄影/魏岳青、李燕燕、张玲

敬老院里搭起一座“幸福桥”

八月的长沙，暑气正盛。慈济如期在长沙市开福区福利中心敬老院开展本年度第二次敬老关怀活动。志工和志愿者从四面八方赶来，为老人们理发、奉茶、打球、表演。

活动区里，大学生志愿者刘丰铭正和九十岁的易世杰爷爷打乒乓球。易老步伐稳、接球快，两人一来一回好不欢喜。老人耳背，志工李燕燕就写在纸上：“喜不喜欢我们来？”老人大声答：“很喜欢！”希望志工下次还来陪他打球。

义剪区，专业理发师欧阳新平、欧阳新娥姐妹也来了。欧阳新娥有自己的店面，每逢义剪活动都要暂停营业，她说：“会损失一点收益，但收获更多。”有的老人每次都点名找新娥理发，这份信任更让她乐此不疲。

在活动大厅，30多位长者围圈落座，志工与志愿者一对一悉心陪伴。志工团队精心编排了一场小型联欢：灵动的手语歌、趣味手指操、快板演绎《长者乐》……节目虽不繁复，却处处贴合长辈的喜好。简单的互动，带来无尽欢乐。

小女孩陈芷澜悄悄找到志工，希望增加一个武术表演。她上台后招式打得干净利落，全场掌声不断。奉茶时，怀有五个月身孕的蒋艺琳发现后排一位长者没人过去，立刻端茶补位，单膝跪下奉上三好茶。

在《好快乐好欢喜》的快乐节奏中，活动接近尾声，志工双手相对，搭起一座长长的“幸福桥”，长者们笑盈盈地从桥下穿过，带回一天的欢喜。志工送上祝福及精心备好的香包，护送长者回到房间休息。