

慈濟

2023 年第 01 期 总第 118 期

准印号 /S(2023)00000279

内部资料 免费交流

慈悲行善福满门

智慧处世德传家

迎春 送福

主题报道

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目



摄影 / 萧耀华

迎接吉祥福慧年

以感恩心送走过去，以欢喜心迎接新岁。

共同祈愿，虔诚一心上达天听；
 求福增慧，日日吉祥造福人间；
 善念会合，付出无求有量有福；
 相互祝福，人间有爱天下平安。

慈悲的心路

|| 社·论 ||

农历新年来临之际，尽管很多慈济志工尚在染疫后的康复阶段，为需要帮助的家庭过个平安快乐的幸福年，大家把握因缘，送上衷心祝福的同时，也见证了慈悲与智慧。

“我没走过这么崎岖的山路，车在冰雪地里开，我一直不敢睁开眼睛……”这是90后青年志愿者的肺腑之言。2023年1月4日至6日，陕西慈济志工为山阳县需要帮助的乡亲及助学生送上寒冬送暖物资。情暖山阳，爱心必达。

为数不多的甘肃慈济志工用时半月，一力承担兰州市、定西市通渭县、渭源县和临洮县四个地区、连续九个不同场次的寒冬送暖。诚如当地领导的肺腑之言：“慈济送上的不只是一份物资，更是一分沉甸甸的爱。”

因疫情几经推迟的安徽铜陵安平慈济学校寒冬送暖活动终于举行。作为铜陵的唯一慈济志工，吴庆利一点都不孤单。得到苏州、杭州与绩溪志工的远程陪伴，在校领导、老师和两位铜陵志愿者的鼎力协助下，为困难学生家庭送去温暖的祝福。

年关临近，在美丽的贵州省赫章县，27位厦门志工穿越1700公里，携手当地52位志愿者，首次为410位环卫工人送上冬日的祝福。

北京市门头沟区慈善协会秘书长刘军勇表示：“慈济寒冬送暖活动已连

续开展三年，惠及群众近4000人，为地区和谐稳定发挥了积极的促进作用。”

“新年第一天，收到这么多的生活物资，对我们是一种鼓励。”环卫工方大哥说。许昌慈济志工继续携手许昌市城市综合执法局经济技术开发区分局，为全区环卫工人发放过冬物资，送去新年祝福。

“我想送你们一个拥抱，真的好期盼你们常来家里。”严冬已至，内蒙古赤峰慈济志工做好防疫防寒工作，在红山区文联社区居委会工作人员的协助下，为慈济关怀家庭进行寒冬送暖物资发放。

因2022年福建龙岩武平县的特大水灾，慈济组织志工两次勘灾关怀，并援建武平县启童慈济幼儿园；志工带动乡贤共同把关工程质量、为当地15个乡镇的受灾乡亲送上暖心过冬物资。

辽宁沈阳慈济志工首次走进铁西区重工新村，为慈济关怀家庭送上祝福与关爱，还为行动不便的民众清扫改善环境，一起包饺子，宛如久未谋面的亲人团聚。

2022年，慈济寒冬送暖实发25个省、直辖市、自治区，嘉惠28350户、46957人。

“在苦难中长养慈悲，在变数中考验智慧……”这一刻，开心、难过、幸福、向往，都刻画在一张张幸福的笑脸里。

■



—封面图说—
新年伊始，每一天都是新的相遇。期待人人怀抱慈悲与智慧，朝着光明、正确的方向前进。造福积德，让家庭幸福、社会和谐，天下无灾难。

目录 CONTENTS

主题报道



10 迎春送福

如果没有需要帮助的人，
慈济人就没有因缘走到那里，
也没有机会付出。
本年度的寒冬送暖活动充满变化和挑战，
“不求事事如意，只求毅力勇气。”
慈济志工深信爱的力量，
付出无所求，
也为有因缘付出说感恩。
不论时日变迁，
这份情怀始终是慈济的源头活水。

- 12 大西北沉甸甸的爱
- 22 情暖冰雪山阳
- 32 只有一个志工，也要承担
- 38 美丽赫章 为爱黔行
- 48 京郊送福暖意浓
- 54 新年礼 暖一季冬寒
- 60 期盼你们常来
- 68 武平十方聚福缘
- 76 人间至味是团圆

社论

- 01 慈悲的心路

无尽藏

- 04 有爱无碍 随处应现

经典札记

- 06 看见繁星皓月的美丽

亲子之间

- 84 不要被颜值困扰

花言木语

- 86 龙眼

88 慧心净语

人文书摘

- 102 降低别人的标准 提高自己的水准
- 104 活在人间
- 106 奇迹

健康之道

- 108 春节年菜保存五妙招

今日餐桌

- 110 春饼



2013年4月创办
2023年第01期 总第118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
主办 / 慈济慈善事业基金会
顾问 / 朱永新
主编 / 济虹
编辑 / 明缙 姚群
美编 / 徐悦 冯郁彤
校对 / 李雁 林思婕 刘艺玲 虑秦
明菁 明豫 明湛 马莉 欧红艳 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(2023)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
印数 / 10000 本
发送对象 / 慈济志工

内部资料 免费交流 欢迎投稿



画作 / 陈九熹

有爱无碍 随处应现

只要人心有爱，力量会合就立即可以救苦救难；
但如果无明造作，自我障碍，
距离再近，一线之隔也救不到。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二三年元月一日至十日

十二月五日出生主持岁末祝福，元月四日回到花莲，这三十一日，看了多少人间事，听了多少人间苦，也看到多少人间善事的成就。天天听慈济人分享，人人的人生翻转向善，生命的相契很纯很厚，感受到那分“有情”，真的非常安慰。

他们付出无私大爱，得到的是欢喜，在人间发挥的力量，实在是很多。大大小小七千多个环保站点，可以想象环保志工发挥多大的效能，减少了多少的垃圾，更重要的是以身教带动社会的环保教育。三十几年前，我简单的一句

话“用鼓掌的双手做环保”，慈济人就这样落实，承担着环保站；有些志工是董事长或者有自己的事业，也放下身段去搬运环保物资、开环保车，爱的能量很诚、正、信、实。

也听到各区环保辅具志工团队分享，把旧的器具回收，清洁、修理到焕然一新，哪个家庭有需要，就专程送过去。有些贫穷病苦人住在山间，再重的电动床，慈诚志工也爬坡扛上去。老人照顾老人、病人照顾病人，是多么辛苦，这一张床接力送到他们的家里，也为照顾者减轻一点力。

这就是慈济人！虽然与对方非亲非故，但看到了苦，如同己受，“无缘大慈，同体大悲”，哪里有苦就往那里去拔苦予乐。你、我、他一起付出，人力与物力就能具足。

当我们感觉冬天很冷很冻，就会想到天下苦难人，穿着单薄，房屋简陋，他们现在的生活该怎么办。不忍不舍，但有时候救助不到，非常无奈。有距离难以抵达的障碍，也有无明的障碍。天地之大，宇宙之无涯，人多么渺小，偏偏人与人之间因为欲念而起争端，形成界限，障碍人间。有灾难并不可怕，只要人人有爱，力量会合就可以马上救人；假如人心无明造作，即使再近，一线之隔也救不到。

有能力的人，感觉付出太多舍不得、付出太少没面子，就干脆不问；看到苦难袖手旁观，人间会变得很冷漠。心中有愿，就如同一颗种子，自然会有生机；如果没有愿力，就是“我知道，但是我做不到。我了解他有苦，我也有力量，但我不愿去帮助他。”这也是自我障碍。

“为佛教，为众生”，是我立的志愿，每一天都对自己说：“守志奉道，其道甚大”，几十年来没有偏差地走过来，我自我检视盘点，觉得很安心、很法喜。这样的心得，我也期待人人都能感受到。

慈济总是仰赖着很多人的爱心，感恩大家对师父的那一分敬与爱，只要师父想做的，大家都是护持，给予我力量做到。新加坡、马来西亚志工知道师父的心愿，想要回馈佛陀的故乡，就发心立愿，启步往前走。看到他们从尼泊尔蓝毗尼传回来的影片中，偶然来到一个家庭，从门外一眼就看出这家人的穷困，地上的孩子正在找寻奶瓶，白裤白鞋跨过门坎，刹那间，我心灵一闪：“孩子得救了！”这个家庭与慈济有缘，孩子被送医，还有姐姐也能上学去了，这个村庄也开始有慈济人的足迹。

要用智慧引导，让人人了解世间疾苦，理解人生，把深埋在烦恼欲念中的清净心启发出来。培养好心，天天面对着好人，口说好话，自然就会去做好事；好事、好人，能成就好环境。

不要轻视自己力气微小，就不肯去帮助人；也不能认为年纪大了、退休了，社会跟我无关。以我的年龄，我认为只要还有声音，虽然讲话很吃力，还是要努力把话说出来，如果有人能听入心，就能发出一分力量。我常说，即使不能双手推，一只手一个指头，也能用计算机或手机把慈济信息传递出去，净化人间。

大家呼吁大家，会合力量，就能成就利益大众的好事！

看见繁星皓月的美丽

疫情捆绑了温情、友情与对泰北清迈学校的关怀之情。泰国疫情管控松绑了，2022年12月4日终于有了泰北走动之行。

阔别三年余，泰国曼谷国际机场人潮，从疫情严峻的低谷到现在松绑的涌现。熙攘来往间，我们发现：东西文化有别，防疫作战也不一样。

西方人绝大多数态度开放，选择与病毒共存，口罩不戴上。东方人几乎近100%选择与病毒保持距离，口罩不离口鼻间。

“病毒虽可怕，自由价更高”“不自由毋宁死”，是西方人根深蒂固的观念。个人主义盛行，我行我素惯了，不喜欢受社会群体制约，普遍认为身体是自己的，与他人无关，所以“只要我喜欢，有什么不可以。”

东方人较重内敛自省与群体利益，认为：健康不仅是自己的事，也是别人的事，牺牲自己一点自由，保护自己，同时保护别人，是自觉，也是应为。东西方文化的差异，明显表现在戴不戴口罩的行为上，不知道谁是错，谁是对。

从曼谷国际机场，转Vietjet（越捷航空公司）廉价航空到泰北清莱，机票便宜，但行李按重量计费，旅客是否占到便宜，取决于行李的轻重。

曼谷到清莱的旅客不是太多，出关还算顺利，机场等候领取行李区的正前

方，用金黄色丝布与黄色鲜花布置的巨型泰国九世皇挺拔站立的遗照，相当引人注目。原来隔天12月5日是已故泰国九世皇生日，也是泰国国定的父亲节，全国放假一天。所以，从周六到周一，泰国民众有连续三天的假期。

阔别泰北三年，今日重临，适逢泰国父亲节，感受到泰国人民对九世皇的爱戴，一代明君果然不同凡响。

三年不见，泰北依旧，像多年不见的老友重逢，又如沉睡三年，大梦初醒，景象既熟悉又陌生。

今日泰北已非昔日可比，增添了不少现代与传统竞相叠加的风华。乡村草绿花艳，尖斜凉亭，高耸寺庙，泰皇挂像，处处彰显泰式佛国风情，而基础建设的更新，多元厂牌轿车的驰骋，便利商店的林立，速食餐厅的流行，又突显西风东渐莫之能遏的态势。

葡萄园的亲切偶遇

从清莱机场到清迈慈济学校，车程约两个多小时，途中在一家观光葡萄园作短暂休息，经介绍，才知道这家葡萄园老板的名字叫刘志兴，两个女儿都是清迈慈济学校的学生，每天必须一大早搭乘交通车通勤往返于学校之间。

“什么！从这里到学校将近五十公里，坐车到校要一个多小时！”我惊讶

地问：“为什么要老远让女儿每天从孟安村来回两个多小时车程，到芳县慈济学校读书？这可是遥远的路程啊！”

刘志兴爽朗笑着说：“因为清迈慈济学校重视品德教育和人文涵养，孩子懂得感恩、尊重、爱。”他表示：“自从女儿到慈济学校上学后，变得不一样了，懂得感恩、体贴父母的辛劳，主动帮忙分担家事。气质有了明显变化，而且学校的环境幽美安全，家长放心不少。”

为了放心把女儿送到学校就读，他不讳言，曾多次明察暗访，悄悄亲自到校参访，确定是一所与众不同的学校，才决定把大女儿送到慈济学校，之后又把二女儿也送去了。

刘志兴表示：“虽然来回学校的交通花费，比学杂费还要多得多，但孩子受到良好的教育，一切都是值得。等过两年，小女儿到了上学年龄了，还是会把她送到慈济学校就读。”这就是学生家长对清迈慈济学校的信赖和肯定。

这一天，我们看见就读慈济学校小学五年级的刘家安正在店里忙进忙出，帮忙招呼客人，也会负责收钱结账，对客人亲切有礼，时常面带笑容，个性非常阳光，赢得客人好评。而就读慈济中学二年级的姐姐家恩，正在帮妈妈洗衣服。

对这两位姐妹，慈济学校校长殷文仙印象十分深刻。她说：“刘家姐妹在校

成绩非常好，对师长很有礼貌，也很认真，是乖巧的女孩。学校以她们为荣，父母也应该会以她们的杰出表现为荣。”

看见不一样的学校

谈到刘志兴把两位女儿送到慈济学校就读的因缘，不得不从他的太太谈起。

刘志兴说，是他的太太先发现清迈慈济学校的，确定是所好学校，就把她的妹妹魏常红（也就是刘家恩姐妹的小阿姨）转学慈济，从四年级读起，那时，清迈慈济学校才刚创校的第三年，魏常红小学毕业后，先后又直升慈济学校初中与高中，高中毕业考上好的大学，学业有成，回归家乡，经营自己的家族企业。

也因为刘志兴太太一路看到妹妹在学校的成长，见证到清迈慈济学校的老师是如何用心教导与陪伴学生的成长。等到自己结婚生子，又把大女儿与二女儿送到慈济就读。由此可见，清迈慈济学校的好，确实被看见了，十七八年的努力办学，在当地已获得良好口碑。

偷得校园片刻闲

离开葡萄园，车行一个多小时，已近黄昏，始抵学校。

因国定连续假日，学生都放假，校园非常安静，夕阳已落，校区路灯昏

黄，但听虫鸣竹声，享受一晚尘嚣城市所没有的宁静。

隔天，仍然是假日，有足够的时间和殷文仙校长与重要主管坐谈，就校务与决策性目标做了讨论并取得共识。

抽空漫步校园，校树扶疏，枝叶青茂，一校的姹紫嫣红，迎风弄鸟，好不幽雅清静。言教、身教、境教，清迈慈济学校能够获评为泰国全国为数极少的特优学校荣誉，实属难能可贵。

飘浮朦胧的晨雾

泰北清迈慈济学校的晨雾，朦胧得像仙境，飘浮无定，移步换影，时而浓，时而淡；舞姿曼妙，时而疾，时而慢。有唐诗的韵味、有宋词的婉约、有元曲的凄美。诉说的都是历史的沧桑岁月，演绎的都是代谢的生离死别。

人生的际遇，是祸是福，永远都是个谜，谜底其实跟自己的心态与作为紧系。“一分耕耘，一分收获”，按图索骥，谜底就分明历历。

天下没有白吃的午餐，想成功就必须努力。人生既然有过去、现在与未来，就会有无尽的后悔、感叹与期待。不经岁月催化，人生永远是个谜。谜底是喜是悲，都有自己的参与。

学生的第一堂课“感恩”

学生到校的第一堂课是感恩。下了

校车，整理好队伍，毕恭毕敬向司机敬礼，感恩他安全送他们到学校。这时老师早已在进校的台阶前迎接学生，学生向司机敬礼道感恩后，依序自成纵队向老师行礼说早安。

学生经过老师面前，老师除了和学生打招呼外，会仔细观察学生的精神状态，主动帮忙整理服装仪容，师生之间情谊如兄如父，如姐如母，这是彼此相互感恩的第一堂课。

早上八点准时，学生集合准备升旗，队伍庄严隆重，面对升旗台先唱国歌，后唱校歌。先升国旗，后升校旗，这是孩子学校生活教育的日常。

今天是小学一到五年级学生的升旗，稚子虽小，歌声不小，举手向冉冉升起的旗帜敬礼，三支指头举在额旁，代表童子军的智仁勇，真诚而纯洁，动作细腻，天真而无邪。

社会的造血工程

育才是一项非有不可的造血工程。血液循环健康了，人就健康。人才辈出了，社会国家才会进步。这就是为什么我们要花很大的心力投入培育人才工程的原因。

父母的希望在孩子，孩子的希望在学校，国家的希望在人才，人才的希望在教育。一个强盛的国家，都有辈出的人才。教育既是国家的育才工程，也是

社会的造血工程，更是一项打造未来盛世的希望工程。

这项希望工程的工程师，必须要有远见、有决心、有毅力、舵掌得稳，才能朝正确的方向坚定前进。“十年树木，百年树人。”这句话不仅仅是口号，而是务实的真理。

慈济在泰北三年扶困计划后，深知教育对山乡、穷乡、偏乡孩子的重要，便积极筹办中小学校，用教育落地生根的方式，翻转弱势孩子的未来。

泰国的特优学校

清迈慈济学校在偏乡办学，即将迈入第28年，学校从无到有，从小学到初中、高中，从毫不起眼的小建筑，现在校舍成群，校园盎然，“慈悲喜舍”的校训，“感恩、尊重、爱”的校风，优质教育已在泰北芳县这个小县城蔓延，不仅成为清迈省的典范学校，更被评鉴为泰国全国的特优学校，震撼了泰国教育界，各地学校慕名争相到访取经。

证严法师对在泰北办校甚为重视，并给予最大支持，对办学的方向和目标做出定海神针的指示：“我们不一定要办出学业成绩最好的学校，但一定要办出人文品德最好的学校。”

校友成就非凡

把学校办好必须有坚强优秀的教

师团队，为培养年轻的师资，我们提供公费，让清迈慈济学校高中毕业优秀学生，申请到台湾慈济大学深造，现在已有六位自慈大毕业，返回到泰北母校任教，增强了教学阵容，也强化了教学的活力。未来还会有更多的人才挹注，是股推动学校永远不停前进的强大力量。

泰国非常重视尊师重道与社会伦理，说话轻声细语，待人周到有礼，特有的历史文化和传统艺术美学，吸引来自世界各国观光客的青睐，是泰国经济成长的主力。泰北清迈慈济学校毕业的校友虽然尚少，但每位都已在各自职场逐渐崭露头角，出人头地，从医学到工程，从农业到商业，从创业到企业管理，都颇获好评。

大慈无悔，大悲无怨，大喜无忧，大舍无求。看见泰北偏乡弱势孩子，因受到良好教育得以翻转人生，是人生一大乐事，只要这项造血的希望工程能够得到各界的支持，永续发展下去，一切办学过程的辛酸苦辣都值得。



迎春 送福

如果没有需要帮助的人，慈济人就没有因缘走到那里，也没有机会付出。本年度的寒冬送暖活动充满变化和挑
战，「不求事事如意，只求毅力勇气。」慈济志工深信爱的力量，付出无所求，也为有因缘付出说感恩。不论时日变迁，这份情怀始终是慈济的源头活水。



摄影 / 李明伦

慈悲行善福满门
智慧处世德传家

◎ 甘肃 兰州 定西

惠及兰州市雁滩环卫所1287位一线环卫工人、定西市通渭县华家岭乡和榜罗镇的19户助学生家庭和336户生活困难乡亲家庭共1498位乡亲、渭源县路园镇和临洮县的45户助学生家庭共207位乡亲

大西北 沉甸甸的爱

撰文 / 甘肃真善美志工
摄影 / 王成

每年十二月底至一月初，甘肃省兰州市、定西市通渭县、渭源县和临洮县的平均气温通常在零下十度至零下二十度左右。甘肃慈济志工不畏严寒，不惧身体处于感染病毒后的康复阶段，用时半月，一力承担甘肃省四个地区、连续九个不同场次的寒冬送暖。诚如当地领导的肺腑之言：「慈济送上的不只是一份物资，更是一份沉甸甸的爱。」



2022年甘肃寒冬送暖是近几年来最具挑战的一次。2022年9月下旬至11月，寒冬送暖的物资准备工作进入关键时刻，而此时，疫情蔓延，兰州市实行静默管理。志工利用解封间隙，联络供货商看货、询比价；兰州市因疫情严重，物资受困于物流影响，只好先运至临洮县，志工再自行转运至兰州市的发放现场。

随着12月初疫情防控措施的调整，志工及家属先后感染新冠病毒，许多人因病不能参加。慈济助学生、当地志愿者和环卫所工作人员都加入寒冬送暖的服务行列，以极少的人力，自2022年12月29日至2023年1月11日，在兰州



市、通渭县、渭源县和临洮县开展了连续9个不同场次寒冬送暖。

通渭县，享有“中国书画艺术之乡”的美誉，位于甘肃省定西市，地处黄土高原丘陵沟壑区，域内山大沟深，常年干旱少雨。1998年，慈济基金会在甘肃慈善总会协助下，踏上黄土高坡，展开抗旱扶贫工作援建水窖；2021年，慈济与通渭县重续前缘，开启寒冬送暖与新芽助学，期待为国家乡村振兴重点帮扶县带去温暖与祝福。

渭源县，是古老渭河的发源地，同时还是黄河上游古文化发祥地之一，境内融汇了仰韶文化、马家窑文化、齐家文化等三大古代文化。这里山大沟深，不少农户因交通闭塞等原因生活很困难。2016年，慈济在渭源县开启寒冬送暖；2019年，援建路园镇慈济大爱新村，40户农户迁入交通便利、设施齐备的大爱新村，同时，新芽助学活动也正式启动。

“承担通渭县发放的总协调陈淑琴，家中80多岁的婆婆和父母相继染

病，婆婆还送到医院抢救。淑琴轮流照顾4个老人，女儿本来也报名要参加发放，但是为了让妈妈安心，主动留下来照顾姥姥。”正处在康复阶段的志工李桂芳感动地说道。

兰州之冬迎暖流

2022年12月29日，兰州市室外温度已达零下11度，寒风割面、滴水成冰。每日凌晨4点，街道上的车辆飞驰而过，环卫工赵大姐揪了揪身上的衣服，以防寒风吹进身体，随后拿起扫帚，继续清扫路面，她的身影在路灯的照射下时而拉长，时而缩短……

“特别感恩环卫工人，一年四季，干的都是苦活、脏活、累活，很辛苦。这几年兰州市环境变化这么大，城市变得这么干净整洁，离不开他们无私的奉献，环卫工人是值得我们学习的群体。”志工芦振朝表达感恩之情。

“您辛苦了，感恩您！祝福您！祝您新年快乐！”志工为环卫工人送上慈济物资卡、环保科技棉内衣裤、自发热护膝等生活物资，一句句诚挚暖心的话，如一股股暖流，温暖着他们的心。

环卫工赵大姐去年领过物资，她看到志工就不住地道谢。赵大姐一直觉得自己没文化、没本事，但志工非常尊重她们。“让我觉得自己也是对

社会有贡献的人，即便将来老了，干不动了，也死而无憾。”

来自陇西的刘大姐和先生来兰州做环卫工作已有五六年，平时在城里租最便宜的住房，生活简单却很知足。刘大姐很感谢志工，“去年领到的物资很实用，环保棉内衣和环保外套穿在身上很暖和。”

“早上出门，天那么黑又那么冷，我看到师兄师姐的时候就像见到家人一样，心马上踏实了。”负责核章的志愿者罗庆祝得知志工人手不足，特意请假参加，“听到大家都在说感恩、感谢，心里特别快乐、特别幸福。”

第一次参加慈济寒冬送暖的志愿者张作华说道：“为环卫工人送上最需要的物资，让他们感到被尊重和关心、感受到快乐和幸福，是很有价值、很有意义的事情。”

工作已有两年的小男再次回家乡参加寒冬送暖，依旧是非常投入和享受，“虽然进入社会后换过工作、换过城市，经历了种种，但是我确定，我的心没被环境改变，知道什么是最重要的。”

青年志愿者家乡情

“感恩您！祝福您！新年快乐！”随着领取物资乡亲的缓缓移动，一声声清澈又柔和的感恩与祝福声在人群中此起彼伏。



在做好自身防护的前提下，伴随着诚挚暖心的话语，志工向这群可爱的人送上来自全社会的关爱与感恩。



（上图）小婷（右）是大学生志愿者，她随妈妈一起为乡亲送上新春祝福，“希望以后走入社会也尽己所能，让爱传出去。”

（下图）“今天感觉很累、很幸福、很暖心。”在志工的陪伴下，青年志愿者小丽不再害怕说话，还帮乡亲围上围巾。

志工邀约身体健康的慈济助学生参加寒冬送暖，希望孩子们通过身体力行，深植爱乡之情，培养乐于付出的精神。

初次参加寒冬送暖的青年志愿者小婷是助学新生，她为乡亲送上新春祝福，也得到了热情的回应，“感觉很开心，希望以后走入社会也尽己所

能，让爱传出去。”

“当我们给乡亲围上围巾的时候，我感觉爱是相互的，我们每送出一分爱与祝福，自己也得到一分祝福。”亮亮和小丽道出内心的感受：“今天感觉很累、很幸福、很暖心，师姑师伯的陪伴，让我不再害怕与人讲话，也让我感到工作一定要认真。”

恭敬地为长辈送上一袋袋雪白的面粉，在江苏南京上大学的小强经常参加南京的慈济活动，他很高兴能为家乡服务。“今天为乡亲送上沉甸甸的爱，（这些物资）真的是给到乡亲们的心坎里。”

被分在棉内衣组的小瑞看到大家干劲十足，感动地说：“慈善就是把爱传递给别人，而别人脸上的笑容也印在我们心中。让爱一点一点传递下去，这个社会就会变得更好。”

“自大学毕业参加工作已经两年

了，再次见到师姑师伯仍然感到很亲切，我曾经是慈济助学生，现在回来参加活动就是为了回馈社会。虽然来之前家里人也比较担心兰州疫情，但是我觉得这件事是对的，而且也很快乐，对的事情就要去做。”社区志愿者任禧说道。

寒冬茶会暖身心

1月4日，通渭县当地室外气温已达零下15度，山路霜雪满地，车窗也结出一层薄薄的冰霜。志工小心谨慎



在通渭县华家岭乡政府会议室里，志工与远道而来的助学生及家长温馨相聚，互道家常。



地驾驶小轿车，原本2小时的车程，当天用了近4个小时才抵达。

隔天，通渭县华家岭乡政府特别为本次寒冬送暖活动提供会议室，19位新老助学生及双亲，被邀请到现场。果盘与点心，是志工的心意；实用的物资捎去暖意与祝福。

“慈济送上的不只是一份物资，更是一分沉甸甸的爱。”李鹏程副镇长与民族宗教事务中心陈鹏亮主任分别致辞，“感谢志工在数九寒冬来到华家岭，给予困难群众和清寒学子家

庭的关爱与帮助。”

缓缓的音乐响起，助学生小瑞端起茶杯为妈妈奉茶，感恩妈妈的养育之恩。去年小瑞的爸爸因意外摔断了腿，家中经济与生活的重担全落在她妈妈一人肩上。平时除了耕种20多亩旱地外，村里还提供了清扫街道等公益岗位，小瑞家的生活才得以维系。说起家里的情况，小瑞妈妈非常感谢政府、感谢慈济对3个孩子的帮助。

延续通渭县寒冬送暖的脚步，10位志工于1月9日至11日，紧接着来到



为华家岭19位新老助学生家庭发放寒冬送暖物资活动中，助学生小瑞为妈妈奉茶，感恩妈妈的养育之恩。



志工李桂芳与迎上前的乡亲亲切握手，大家感谢慈济对路园镇困难群众的帮助。

渭源县和临洮县。在村委会会议室，志工与移民搬迁下来的村民开心相聚；走入路园镇慈济大爱新村看望村民。“自从搬到这里，现在生活很方便，尤其是打工、孩子上学、看病就医等等，比以前好太多了。”冯大姐开心地说道。

“希望大家把慈济这分大爱精神延续下去，带动整个移民新村成为和睦相处、团结互助、富有爱心的新农村。”渭源县路园镇书记赵响霞感谢慈济对路园镇困难群众的帮助。

志工与前来领取物资的助学生及家长亲切交谈，了解生活情况。“再次见到亲爱的伙伴们和爸爸妈妈，感到十分亲切……”李军桦送上热情的问候。

为拉近助学生及父母、长辈的亲子关系，志工再次举办茶会，营造温馨氛围。在《时间都去哪了》的音乐声中，孩子们纷纷为父母奉食，并深情拥抱、感恩父母。

小凯的奶奶一人拉扯两个孩子读书不容易，小凯奉上橘子，感恩奶



临洮县新芽助学生寒冬送暖，志工与助学生及家长一起观看短片《时间都去哪了》，让每个人体会天下父母心。

奶含辛茹苦的养育之恩。“相信困难都只是暂时的，以后生活会越来越好。”志工鼓励道。

“小时候父亲很严格，常常用打骂的教育方式。我心里一直有一股怨气……直到有一次父亲生病住院，我为他洗脚，摸着父亲脚底又黄又硬的茧，我才懂了……”陈淑琴分享自己转苦为乐的人生故事，鼓励孩子们体会父母为家庭、为子女操劳一生的坚忍；学会感恩父母，感恩社会。

“感谢政府和慈济基金会对我们

的帮助和关怀，我们会努力在做好自己的同时帮助他人。”助学生家长代表张先生说道。

“慈善无界，爱心无界，希望乡亲们做有爱心、懂奉献的人，继续将这一分爱传递下去……”临洮县委统战部部长王涛与龙门镇政协主席南江彦肯定慈济给予当地困难乡亲和助学生的关怀与帮助。“慈济不只是发放物资，而是通过活动把爱传递下去，这样的活动很有意义。”

志工周正梅以前也曾是手心向上

接受帮助的人，现在翻转手心，成为帮助别人的人。“虽然小时候家里不富裕，但做慈济的经历让我变得精神饱满。在慈济，付出的每一刻都成为我人生最难忘的记忆，让生命更有价值。”

承担甘肃9场寒冬送暖的总协调李桂芳表示，今年参与寒冬送暖的志工人手少，但发放的数量和去年基本相同，每位志工都很用心。“期待孩子们在大家的用心呵护下，变得更加阳光和自信。也期待所有慈济家人携手努力，回报家乡。”

志工把握因缘，经过近半个月的

努力，在做好自身防护的前提下，为兰州市雁滩环卫所1287位一线环卫工人、通渭县华家岭乡和榜罗镇的19户助学生家庭和336户生活困难乡亲家庭共1498位乡亲、渭源县路园镇和临洮县的45户助学生家庭共207位乡亲，送上感恩与祝福。

特意从四川赶回来的志工贺卫义，回到兰州后就感染病倒，身体刚好些又赶紧参加寒冬送暖。他说：“每次参加活动都有不一样的收获和成长，为乡亲围上围巾虽是一个小小的动作，却让乡亲暖到了心里。”



“人手少，就要更用心，用心才能把事情做得更好。期待每个人都能够用心呵护孩子。”志工李桂芳在发放现场忙碌着。

慈悲行善福满门
智慧处世德传家

◎ 陕西 商洛

惠及山阳县西照川镇、天竺山镇和山阳县城三地的489户、787位乡亲及助学生

情暖冰雪山阳

撰文 / 摄影 西安真善美志工

「我没走过这么崎岖的山路，车在冰雪地里开，我一直不敢睁开眼睛……看到那么多孩子的笑脸，我非常激动，觉得不虚此行。」这是九零后青年志愿者胡浩杰的肺腑之言，为了陕西省山阳县的孩子与乡亲，严寒、冰雪与身体的不适，阻挡不了陕西慈济志工半年前的约定，情暖山阳，爱心必达。



山阳县，地处秦岭东南面，是一个岭谷相间排列的土石山区。古代山之南为阳，得名山阳。境内群山交错，沟壑纵横，构成“三山夹两川”岭谷格局。山阳县隶属商洛市，下辖2个街道、16个镇。

身处山阳县大山里的孩子，内心有羞涩也有不敢启齿的话。2018年，慈济基金会走访山阳，针对教育和医疗两大关键项目，提供精准援助。

2018年9月，因援建项目的因缘，志工与从山阳中学毕业的46位大学生相识，并提供新芽奖助学金。截止至2022年，每年资助200名大学生。2020年9月1日，历时两年，慈济基金会捐



建的山阳县慈济幼儿园正式开园。

在医疗卫生项目上，慈济捐建山阳县中村镇土桥村卫生室，捐赠山阳县中医医院500张病床。

山阳县西照川镇石佛寺九年制学校，是本次寒冬送暖第一站。原计划于2022年12月17日进行，就在出发的当天凌晨，部分志工身体抱恙，有的

从幼儿园到九年级，志工鞠躬将环保外套递送到每一位同学手中，同时也收获了孩子们一张张可爱的笑脸。摄影/何国选



石佛寺九年制学校239位同学领到冬季校服，有同学不舍得穿，老师让大家一起穿上，校园瞬间亮丽了起来。摄影/全宁宁

发烧，有的嗓子失声，原本报名的十几名志工中，有一半的志工身体呈现出不适的症状。

经与山阳县政府沟通，寒冬送暖推迟半月。随后，志工邀请山阳县慈济助学的9位山阳籍大学生共同参与、回馈家乡。虽然还有咳嗽或身体疲乏等症状，为圆满石佛寺学校240位同学和偏乡乡亲的期待，志工与青年志愿者于2023年1月4日再次启程，从西安市、商洛市洛南镇等地出发，寒冬送暖，爱心必达。

孩子们的新校服

石佛寺九年制学校位处大山深处，从山阳县城到学校需2小时的路程。这里的孩子很多是留守儿童，还有部分同学是单亲家庭的孩子；有的孩子则由祖辈照顾。

2022年2月，陕西慈济志工来到山阳县最远的西照川镇石佛寺九年制学校，了解师生需求。经过厦门志工先行整理寄往陕西后，西安志工再一起整理适合师生的新衣物。5月底，陕西志工为全校280余名师生送去新衣物、文具、环保毛毯、米、面等学习和生活物资。

孩子们很努力，可山大沟深，能进到石佛寺学校很不容易，孩子想出来就更别提多难了。家庭的困顿，让孩子们拥有一套校服也成为奢望。

志工得知在多方努力下，学校

为孩子们添置了夏季校服，但冬季校服花费更多，学校无法再帮孩子们解决。志工认真记录这一需求，经过半年筹备，于腊月寒冬再次来到学校。

从西安到石佛寺九年制学校，是一段不近的路程。除2小时的高速路，还要行驶一个多小时山路。校长薛刚多次关心志工：“非常感恩你们关心我们，这么偏远的地方，山路结冰路滑，大家开车要特别注意。”

“我没走过这么崎岖的山路，车在冰雪地里开，我一直不敢睁眼。虽然害怕，但到了石佛寺九年制学校，看到那么多孩子的笑脸，我非常激动，觉得不虚此行。”90后青年志愿者胡浩杰说。

虽然全校已放假半月有余，但知道志工前来，校长还是通知所有师生返校，并在道路两侧欢迎志工。

志工介绍，冬季校服是由环保新技术制成的环保抓绒外套（简称：环保外套）分为3种颜色，小学和幼儿园小朋友穿绿色的、中学男生的校服是藏蓝色、女生是枣红色。

发放活动开始，不论是年过七旬的志工，还是青年志愿者，大家弯腰鞠躬，逐一将冬季校服送到每位同学手中，他们一张张可爱的羞涩的小脸绽放出开心的笑容，让志工非常感动。拿着校服、环保围巾、环保手套回到座位，孩子们翻来翻去地看，舍



不得穿。

有的学生说：“我等过年再穿。”志工高攀笑着说：“今天给你送来，就穿上，让叔叔阿姨看看你穿着有多漂亮！”

志工王小惠请同学们穿上校服，趁着新年一起合影，在校长和班主任老师的协助下，幼儿园小朋友和同学们套上厚厚的校服，瞬间，校园亮丽了起来。

善与爱的循环

除了送来冬季校服、环保手套和围巾，志工还为15位中小学同学

申请新芽奖助学金。“谢谢你们，每次来，都关照我们的孩子……”同学的爷爷、奶奶不断地道谢，褶皱的脸上时而泛起泪花，“孩子父母不在，我们能给娃儿的也不多，谢谢你们的资助，给我们太大的帮助了……”说着，他们纷纷拿起从自家带来的栗子、核桃、红枣、黄豆、木耳、花生等硬塞给志工。

同学们羞涩地低着头，在大家的鼓励下，何同学和魏同学鼓起勇气低头介绍了自己的名字。

魏同学的爷爷带着自家红枣，



山区弯路多，坡度大，路面冰雪还未融化。为了安全，志工给每个车轮缠上防滑链，增加车辆下坡、转弯的阻力。摄影/王秦



“谢谢你们照顾我的孙子。红枣是自家种的，一定要带回去尝尝。”魏爷爷带着自家种的红枣，让志工一定要收下。摄影/王秦

热情地请志工带回家。“谢谢你们照顾我的孙子。”拗不过爷爷的热情，但志工需遵循不收乡亲东西的原则。

“家里自己种的，不值钱，你们这么远来，一定带回去尝尝！”志工快速商量，笑着接下乡亲爱的回馈。

一份淳朴的乡情，一份份浓浓的爱意。经由志工牵线，红枣、花生等特产，均赠予学校，希望孩子们的爱能回馈给学校、回馈给天天陪伴他们的校长和老师们。“这种爱的循环，让人感动。”志愿者王耀首次参加发

放活动，他非常感慨地说。

行在冰雪山路的承诺

山阳县统战部副部长王博非常关心志工的安全，出发前一天下午，他专程给志工打来电话，温馨叮嘱大家要为车辆准备防滑链。出发前，志工为5辆出行车辆的每个车轮都配备了防滑链。

山区早晚温差很大，傍晚时分，山路已经结了一层薄薄的冰。从山阳县西照川镇转往天竺山镇，弯路多，坡度大，山梁处的三个急转弯，都在



志工将置物箱及十余种生活物资摆放整齐。乡亲们喜笑颜开：“你们准备的物资太充分了，太谢谢你们了！”摄影/党咏琦

山的阴面，即使是晴天，这一段路也是白雪皑皑、路面结冰，人走在上面都要小心翼翼，生怕滑倒。

此时准备的防滑链都派上了用场。驾车的志工仔细地把防滑链缠在车轮上，还有志工赶到前面，捡来荒草铺在满是冰雪的山路，增加车辆下坡、转弯时的阻力。

天竺山镇党委书记程念峰原本要去开会，得知志工的用心，特地推迟开会时间，和志工一起参加了发放仪式，他感谢慈济志工多次到天竺山镇

为乡亲送来需要的物资和温暖。

天竺山镇下辖10个村（社区），镇政府附近7个村（社区）发放结束后，志工分组，绕过崎岖的山路，分别走进石窑子村、湾坪村和三槐村进行发放。

徒步走了40多分钟，终于抵达湾坪村委会发放现场。看着摆放整齐的生活物资和置物箱，再接过志工手中沉甸甸的置物箱，乡亲们喜笑颜开，“你们准备的物资太充分了，太谢谢你们了。”

此次发放准备的10余种生活用品从西安采购，供货商严牛宝不仅承担送货，还全程参加活动。他说：“我前一天开车过来，发现路很难走，虽然开车这么多年，但这次开的山路也让我有些害怕。虽然路难行，但参与整个活动过程，你们志工的真诚付出和乡亲的淳朴，让我有很深刻的感触，很感动，暖人心。”

山阳籍新芽助学的大学生多在西安各所大学就读，志工将一百多位同学的环保外套运抵山阳县城的丰阳酒店。

1月6日上午，慈济新芽奖助学金大学生的发放在丰阳酒店会议室举行。当地志工闫雯在与酒店负责人周月均联系时，周先生了解慈济的大爱后很感动，特别提供了免费场地给本次活动使用。

山阳县科教局衔接办主任潘炳林和大学生志愿者一起布置发放现场。近百名学生陆续抵达，青年志愿者张迎是2020级西北大学的同学，在志工两年的陪伴下，积极参与志愿服务，当同学陆续来到活动场地时，她积极组织2022级同学围成圈，介绍自己初来慈济的感受，让这些在疫情期间只在网络上见到志工的同学们打消了紧张感。

活动在《认识你真好》手语中拉开帷幕。山阳县统战部副部长王博当天有重要会议，但还是在会议结束后，赶到发放现场，为大家送上祝

福：“慈济与山阳已经携手走过了五年，在县委县政府的支持下，协助建设了山阳县慈济幼儿园、中村镇土桥卫生室等，五年来共资助了200多名大学生，我代表县委县政府对慈济基金会表示衷心感谢！希望同学们吃水不忘挖井人，将慈济的这种大爱精神传递下去！祝福大家新的一年心想事成，万事如意！”

潘炳林主任为同学们送上祝福，希望同学们未来能知恩图报，回馈社会、回馈家乡。

陈启平老师是山阳人，慈济在山阳举办的每场活动，他都抽时间参加。“这是回馈家乡的最好机会，任何一次我都舍不得错过。身边的同学朋友老乡也想来参加，以后有机会，我也会约他们一起为家乡付出。”

大学生的爱乡情

同为慈济陪伴的大学生全宁宁和党咏琦得知志工前往山阳县进行寒冬送暖时，就赶紧报名，他们要趁着寒假为家乡付出。

正值寒假，党咏琦在高坝镇高速公路口等候志工的车辆。上车后，志工才知道他晕车，但为了此行顺利，他专门带了晕车药，防止路上身体不适。

“作为农村家庭出身的孩子，第一次来到西安，这个陌生的城市时，不免有些迷茫。是慈济的师姑师伯鼓



为大学助学生举行的慈济新芽奖助学金活动中，山阳县统战部副部长王博送上祝福，志工送上新衣并与孩子温暖拥抱。摄影/全宁宁

励我、帮助我、引导我，让我很快地适应了大学生活。”咏琦在大家的关怀下，也愿像志工一样奉献爱，“让点点爱心汇聚成爱的海洋！”

全宁宁在校学习新媒体专业，这一趟行程她把握机会，充分运用专业技能，拍摄、录影，忙不停。“非常感恩师姑师伯，当我坐上车时，他们就把早上刚烙好的饼拿给我吃。在这里，非常温暖，连续三天的行程，虽然很累，但依然很开心”。

曾是慈济助学生的唐珍珍，现已大学毕业，在西安工作。了解志工出

行是自费自假，她特别表示：“我已经工作了，这次行程的费用我自己可以承担。”路上，她协助志工清点、发放物资，主持发放仪式，为学弟学妹加油打气。“太多第一次了，觉得在慈济很能锻炼自己。”

大学生志愿者的协助，让手心向上的孩子们有机会为他人付出，为发放团队增添了活力，也为此行的顺利发放起到了保障作用。

志工爱的力量

“原想着我就是商洛人，发放

在商洛市山阳县，应该是最近的，谁知道，我却成了来这里最不方便的人。”说起报名山阳的寒冬送暖，杨永珍感慨良多。

杨永珍家在商洛市洛南镇，从洛南镇到山阳县，需先从村到镇，从镇到县城，再到商洛市搭乘班车到山阳。这样的辗转，显然跟不上当日从西安出发到山阳县的志工。

于是，杨永珍提前一天从家里出发，当晚赶到山阳县城，住一晚，第二天在县城与志工汇合。虽然如此周折，发放完成时，杨永珍心怀感恩地说：“我就是山里的孩子，可这一次行程的艰难，也超越了我的理解，很感恩有这次机会为家乡付出。”

王静和李亚琴，她们两人80多岁的老母亲感染新冠病毒后刚进入康复期，两位老人还比较虚弱。虽然家里有人照顾，但王静认为，这一趟山阳行，从2022年5月开始筹备，横亘七八个月，终于成行。“克服家庭困难，一定要爱心必达。”

抱着这样的心念，王静提前为母亲准备好食品和生活用品；志工李亚琴也是如此，她说：“对的事，做就对了，为山阳乡亲送完物资，回来我会好好照顾妈妈。”

青年志愿者胡浩杰在天竺山镇湾坪村，听到村书记逐一分享乡亲的故事，“他们那么不容易，我们来看他



青年志愿者全宁宁与志工一起付出三天，对志工的贴心和用心感触很深，她说：“在这里，非常温暖。”摄影/王小惠

们，真的很有必要。乡亲的手都是粗糙的，能感觉到他们在山里生活的艰辛，我心里非常感慨，觉得来这里很值得。”

2023年1月4日至1月6日，志工为山阳县西照川镇、天竺山镇和山阳县城三地的489户、787位需要帮助的乡亲及助学生送上寒冬送暖物资。

此行的志工几乎都处在感染新冠病毒后的康复期，虽然疲劳、且出行不易，可想到孩子们的期待，乡亲们的期盼，志工难行能行，坚守爱的承诺。“就是如你我一般的普通人，都可以做到的事。”志工王小玲坚定地说。

❧

慈悲行善福满门
智慧处世德传家

安徽 铜陵

惠及36户学生家庭、共131人送去72包生活物资

只有一个志工， 也要承担

撰文 / 吴庆利
摄影 / 吴庆利、汪继宁

因疫情几经推迟的安徽铜陵安平慈济学校寒冬送暖活动终于举行。吴庆利作为铜陵本地唯一的慈济志工参加，一点不孤单，因为她的背后有慈济。寒冬送暖活动得到基金会项目处、杭州与绩溪志工的远程关怀、陪伴，及校领导、老师和两位铜陵志愿者的鼎力协助，发放顺利圆满。



这次寒冬送暖酝酿已久，因为疫情，我作为铜陵唯一的慈济志工投入寒冬送暖活动的筹备和发放，也因此，多次得到基金会项目处和杭州、绩溪志工的线上陪伴。

但疫情不断变化，刚计划好的方案没两天又取消，反复经过三次讨论才最终确定。

这次也是一场没有发放仪式、没有温馨座谈、没有手语带动的物资发放。在学校领导、老师、志愿者的支持下，我们以少少的几个人完成了大量工作，为36户困难学生家庭、共131人送去温暖的祝福。

虽然只有我一人可以承担，可



是，我的背后有强大的团队、有学校领导、老师还有热爱公益的朋友。

可爱又可敬的“老大”

“老大”，名叫陈巧霞，是我原来的同事。最初，我们工作的纺织厂打包房有10位女工，陈巧霞最大，我最小，所以大家都喊陈巧霞“老大”，喊我则是“老末”或“末”。

老大干事可麻利了，打包房被她收拾得清清爽爽。她还是姐妹们精神上的依靠，谁有不顺心的事都会和她讲。天天看老大在堆积如山的纸箱上如行云流水般地写报头（报头：说明），是打包房不变的风光。

发放前两天，我就把上次助学家访的慈济基金会公众号推文发给了陈巧霞，让她先了解，看过后，她给推文点了大大的赞。

这天晚上，我电话邀约陈巧霞。电话那端传来许久未听到的声音，“末！”好亲切。知道慈济发物资需要人手，陈巧霞问了活动日期，干脆利落地说：“行！有时间，做好事，我赞成，随时听从你的召唤！”

发放的日期是周五，我原以为陈巧霞来不了，因为她要给孙子做饭吃。幸运的是，孩子现在放假了！陈巧霞做事可以一个顶几个，她能来，我的心一下就有了底，激动地连说了好几个“棒”！

36户家庭，满满72包物资，十几种品项，一家家清点、一样样装包，陈巧霞和两位老师一起，马不停蹄干了3个多小时。时间紧，物资多，老师腰酸背痛，60多岁的陈巧霞就像没事一样。

回程的车上，我问陈巧霞：“第一次参加慈济活动，幸福吗？”“高兴，因为心甘情愿去做……”

陈巧霞说的最让我高兴的话是：“末，我以后就跟着你做善事了，在我有生之年，为自己留一点德……”

爱孩子的汪继宁

汪继宁是铜陵志愿者，做公益已有好几年，我们相识在一次公益活动中。我经常请他看慈济的书籍，因此，他对慈济有些了解。2022年，我邀请他参加慈济活动，这次，是他第三次来安平慈济学校。

上次的助学家访，汪继宁对其中一户家庭念念不忘。小涵今年9岁，她的爸爸长期患有先天性眼部疾病，近两年视力急剧恶化，手术后只能看到模糊的光影。

作为一家之主，小涵的爸爸对生活一片茫然，不知道未来能做什么，现在该做什么，内心忧虑重重。爸爸的处境也影响了孩子，小涵失去了同龄孩子的快乐和阳光。

一件唐装小棉袄，吸引了汪继宁的注意。小涵穿着它，从开始非常宽

大到去年已略显紧身，汪继宁就在网上又买了一件送到小涵家。那次，汪继宁还特地邀请了一位开朗乐观的视障朋友，开导小涵爸爸，帮他树立良好的心态。

小涵试穿后，感觉有点小，汪继宁拿回去又换了件大一号的，这次寒冬送暖再带过来。领完物资一到家，小涵就穿上新换的唐装小棉袄，很合身。穿着一身喜庆唐装的小涵，还有她自己画的好几幅画，都拍下来发给了汪继宁，表达她的谢意。

和汪继宁在一起，总有一种深深的感动。他平常工作很忙，这次又

是周五，可他还是抽时间参加慈济活动。除了帮忙拍照、采访和记录，稍一有空，就在那里默默干活。

老师的身影

1995年华东水患，慈济在安平铜陵第一次勘灾发放、援建安平慈济中学，王先鳌老师全心付出的身影从那时起就映入志工心中。2020年7月，安徽铜陵大坝破围，安平慈济中学被淹，水深处达1.5米。慈济与安平再次牵手，从2020年8月至今，慈济到学校开展了13次关怀活动，都能见到王老师在默默付出。



三位学校领导及老师和两位当地志愿者埋头苦干三个多小时后，完成物资打包，为下午的发放做充分准备。摄影/吴庆利



物资摆放整齐，寒冬送暖的字幕亮起来。12点不到，学生和家就来了，他们自动排好队，发放就此开始。摄影/汪继宁

有时，物资到货停卸在很远的地方，王老师带车子一趟趟地运到学校，再一箱箱地搬；志工每次来学校都很早，他便来得更早，站在校园内满面含笑地迎接志工。

王老师在这波疫情中也染病了。才康复的他，拖着虚弱身体，关心寒冬送暖物资发放的大小事情，有王老师的加入，才有了这一次的发放。

2023年1月6日早8点左右，我和陈巧霞与王老师在安平渡口会合，上岸后，王老师将我们俩送上一辆面包车，硬是先替我们付车费，再骑车去学校。到学校后，王老师和大家一起打包，忙前忙后，3个多小时，打包结

束。接着，他又去打开水，拿出自带的方便面，让大家泡着吃。

郑光玉主任和王浩主任从早上一来就开始打包、搬运物资、核销等等，不太说什么话，就是埋头干活。姚永胜校长很早就过来关心我们，“有需要老师帮忙的，尽管说，让我们来做！”

临别时，姚校长恋恋不舍地说：“你们什么时候再来？”“很快就会再来！”志工满怀憧憬地回答。

一位志工的担当

作为安徽铜陵唯一的慈济志工，这次寒冬送暖的主要任务责无旁贷地落在我肩上。

可我一点也不孤单，因为我的背后有慈济。

从邀约朋友，到杭州、绩溪志工的陪伴，还有项目处同仁无微不至的关怀，每一个人，都给予了我满满的爱、满满的力量。

当知道只能本地志工才能参加发放后，我第一时间邀约朋友。了解到很多人都充满爱心，但家中也有需要人照顾的实际情况。比如，有的长辈在家摔倒，需要照顾；有的朋友周六、周日还在工作，朋友表示：“等我彻底不工作了，我一定会和你一起献爱心！”……几经周折，终于邀约到两位志愿者汪继宁和陈巧霞圆满此行。

因疫情不断变化，寒冬送暖的计划也一变再变。“以往每场发放至少有十几位志工承担，这次只有一位，我们可得想细点。”杭州志工赵筠筠在12月17日的第一次协调会时说道。

三天后，又有新的信息过来。“疫情在蔓延，孩子和老师都在家上网课，所以上次计划在校内发放，现在无法进行，只能分时段、在校门口进行领取和发放。所以我们原先计划的发放仪式等等都没有了……”

没想到这之后的疫情更加严重，志工、老师、朋友和亲属一个接一个感染新冠病毒，将近半个月，群里一片安静。

2023年1月4号，项目处同仁的

一条微信让沉默的群再次活跃起来，“王先鳌老师‘阳康’了，请庆利师姐和王老师一起打包发放。”

当天晚上，我们召开了第三次线上会议。大家给予我很多鼓励和好建议。“因为志工人少，事先将每户的物资放一起，以免现场手忙脚乱，容易出错。”2天后的发放，我按照杭州志工吴勤峰的提议，发放进行得有条不紊。

感恩学校领导和老师，2年多来，每次举办活动，志工入校，校领导和老师都主动关心与帮忙。看着老师们和朋友赤忱地付出，想到自己今天所代表的慈济形象，强烈的责任感油然而生。

坐在那里，我用轻柔的语调招呼乡亲、同学签收物资；一遍遍嘱咐同学，回家要念物资通知单背面的慰问信给父母、长辈听，孩子们都认真地点头。

坐在那里，阳光照耀着，我感觉自己也成了一个小太阳，在发光发热。接触到乡亲和孩子的眼神，那种被生活的艰辛打磨得有些生冷、戒备的眼神和凝重的表情，让我心里满是疼惜。但愿这次寒冬送暖，能给他们带来一些暖意。

这边在发放，那边是各地志工的牵挂。微信里志工祝福发放圆满的信息此起彼伏。发放结束，大家又纷纷打电话问候，“好幸福啊！一位慈济志工的发放。”



慈悲行善福满门
智慧处世德传家

◎ 贵州 毕节

惠及410位环卫工人，送上大米、油、环保棉内衣、环保围巾和手套、保温壶、环保置物箱、抗病毒及退烧常备药等生活物资

为美丽赫章 为爱黔行

撰文 / 李水治
摄影 / 柯春霞、王琴、汤韶松、林进旺

「远方的朋友，你们好！你们的关心，我们都
知道……你们的辛苦，我们也知道。辛苦的幸福，美丽的赫章……」年关临近，慈济志工不顾染疫后还在恢复的身体，在美丽的贵州省赫章县，首次为当地四百一十位环卫工人举办寒冬送暖关爱活动。



赫章县，位于贵州省西北部，地处乌蒙山区倾斜地带，山石嶙峋，居住着汉、彝、苗、白等21个民族，二十世纪八十年代，曾以“苦甲天下”闻名，是全国乡村振兴重点帮扶县之一。

2022年12月9日，慈济基金会与赫章县人民政府达成捐建赫章县民族中学人行天桥项目协议及乡村振兴战略合作框架协议。与此同时，慈济也配合赫章县政府，根据实际需求，开展慈善关怀、新芽助学和社区共建等中长期规划。

在赫章县第二中学的操场上，一



(左图) 2022年12月9日, 慈济基金会与赫章县人民政府签订《赫章县民族中学人行天桥建设项目捐赠协定》。摄影/县政府工作人员

(右图) 1月8日下午, 阳光明媚, 物资发放仪式正式开始。慈济再次架设爱的桥梁, 让赫章县环卫工作者感受社会的温暖。摄影/王琴



群穿着橘黄色工作服的环卫工人, 随着动线行走, 领取寒冬送暖物资。这是慈济在赫章县开展的首次环卫工人寒冬送暖活动, 也是落实慈济慈善送爱到偏乡的愿望。

2023年1月8日, 33位慈济志工携手赫章县52位志愿者, 在赫章县第二中学, 为410位环卫工人, 送上大米、油、环保棉内衣、环保围巾和手套、保温壶、环保置物箱、抗病毒及退烧常备药等22种生活物资。

“远方的朋友, 你们好! 你们关心, 我们都知道……你们的辛苦, 我们也知道……辛苦的幸福, 美丽的赫章, 祝福关心我们的人……” 领到物

资的环卫工姚大姐, 满脸笑容, 即兴自编歌词, 昂扬鼓舞的歌声, 唱出了环卫工人的感动。

为爱向黔行

1月7日, 天还蒙蒙亮, 27位厦门志工穿越1700公里, 为爱向黔行。

阴冷的寒风给赫章县大部分地区披上了一层薄薄的冰。次日, 志工与赫章县团委、县综合行政执法局和环卫公司等有关人员和志愿者, 还有部分环卫工人, 或搬运、或摆放寒冬送暖物资。

安静的学校操场, 顿时热闹起

来。人人脸上洋溢着笑容, 还有人手牵手奔跑, 仿若一群雀跃的小鸟。

午后, 阳光普照, 气温回升, 天空中几朵白云随风飘荡过来。中央统战部挂职赫章县副县长叶斌主持关爱环卫工人寒冬送暖物资发放仪式。

赫章县统战部长马武军感谢慈济



在春节到来之际，让赫章的环卫工人感受到社会的温暖，“环卫工人是城市环境卫生管理的主力军，城市环境的改善，离不开环卫工人的辛勤付出。”语末，他同时祝福所有人有个幸福祥和的新年。

志工孙福加代表慈济由衷地感恩赫章县各级领导对慈济的认同与肯定，用心规划与组织本次活动；同时感恩“城市美容师”的辛勤付出和默默奉献。

环卫工人代表郭大哥从业6年，他很感恩赫章县政府与慈济。他说：“你们一句句关心的话语和一份份慰问的物品，让我们环卫人员在寒冬中感受到物质及精神的双重温暖。”

郭大哥在工作中会碰到一些困难，也常受部分人讥讽：“如果不乱丢垃圾，你们扫什么？你们不就失业了？”面对冷嘲热讽、伤心无助时，他也打过退堂鼓。“是广大人民给了我们很高的荣誉‘城市美容师’，给了我们很大信心。”

在平凡的岗位上，脏了我一人，美洁千万人，是所有环卫工人坚守的信念。郭大哥由衷地说：“为社会做一点微薄贡献，是值得的、高尚的。”

当地的环卫工大都听不懂普通话，但听到《一家人》的歌词“因为我们是一家人”、看到志工用双手比划屋子的形状时，他们的手也跟着动起来。

“因为我们是一家人，相依相

信，彼此都感恩……”环卫工人向上伸展的双手，一次比一次有劲；鞠躬的腰，越弯越深。

环卫工张大姐拉着志工说话，听不太懂赫章乡音的志工，轻轻拥抱着她，张大姐激动得眼泪“唰”地流下来。尽管乡音浓重，但他们努力用普通话与志工交流，也用身行传递内心的感受。一位背着箩筐的中年环卫工，每领取一项物资，便弯腰一次，连连说：“谢谢，谢谢！”

敬业善良的环卫夫妻

王大哥和妻子刘大姐从事环卫工作多年。王大哥年轻时双脚受伤，至今走起路来还有点儿跛。可这一点儿

也不影响他为大家服务的心。

从事环卫工作让王大哥练就了一副好体格，他时而背着整箱食用油；时而双手一边拎一袋十公斤大米，与志愿者、志工来回搬运物资。

志工陪同王大哥夫妻回家，一间不到10平方米的房间。35岁的儿子坐在床上，双脚缩进被子里，低垂着头，看见志工后，依然露出一脸迷茫。

儿子小王病了近20年，平日生活全由父母照顾。原本，他还能走路说话，但四处求医无果后只能与床为伴，人也变得更加沉默，连外出看病也不愿意。

王大哥的女儿已外嫁，夫妻俩又领养了一个9岁女孩，一家四口挤在租来的小房子里。两张小床上堆着凌乱的被子，衣服要么挂在墙上，要么堆放在角落里；电磁炉、电饭锅等一些厨具被放在墙角的厨柜上。

打开话匣子后，刘大姐滔滔不绝地说：“只要儿子还有一口气，我都不想放弃。”刘大姐用手臂来回抹着眼睛里溢出的泪水，“我年纪大了，我宁可代他生病，希望他能活蹦乱跳的。”

刘大姐从床下拉出一箱鞋子，

（左图）置物箱装得满满的，环卫工人鞠躬的腰，越弯越深，用乡音连连说着：“谢谢你们，谢谢你们！”摄影/柯春霞

（右图）张大姐拉着志工说话，虽然听不太懂赫章乡音，但志工轻轻的拥抱，张大姐激动的眼泪“唰”地流下来。摄影/柯春霞





收拾着刚领的物资，刘大姐又是抹眼泪，又是笑，“我不哭，今天真的很高兴，你们来我家，比什么都高兴。”摄影/柯春霞

眼角泪水犹在，却笑着说，这是她做环卫工作时捡回来的。“我的衣服和鞋子，都是捡来的。别人丢掉的好衣服、好鞋子，我就捡来穿，比花钱买的还好。”一家人省吃俭用、借钱给儿子治病，“如果真的治不好，我也甘心了，就当他作个伴。”

收拾着刚领取的物资，刘大姐又是抹眼泪，又是笑。握着刘大姐的手，志工替她抹去眼角的泪，拥抱着她并轻声安慰：“不要哭，不要哭，我们很爱来！”

“我不哭，今天真的很高兴，你们来我家，比什么都高兴。”刘大

姐表示自己的年龄大了，种庄稼要爬坡、下坡，已经种不动了。她很感恩政府，“现在政策真的很好，工会人员也会到家里关怀。我很喜欢环卫这份工作，我会尽量一直做。”

这份爱一定送到

2022年12月6日至12日，基金会同仁赴赫章县调研，并与县领导座谈。期间，该县综合行政执法局领导希望慈济的寒冬送暖也能惠及赫章环卫工人。

三位同仁利用两天时间，在工作人员陪同下，走入环卫工人家中，了解他们的生活情况和需求。

“这份爱，我们一定要送到！”
 年关将近，时间紧迫，志工按环卫工人的实际需求紧急筹措，采购的物资陆续从上海、苏州、四川、福建等地运抵赫章。
 “捐赠的物资很丰富，也都是急需的，可否加入部分医治新冠病毒的常用药品？这样更是雪中送炭了。”随着疫情防控政策的调整，不少民众感染病毒。发放前，副县长叶斌牵挂环卫工人的安全和日常防护措施，向志工提出需求。
 “7日，我们要去贵州赫章县开展寒冬送暖活动，刚接到当地对抗病毒和

退烧药品的需求……您可以帮我吗？”
 志工接到需求后，马上四处询问。
 当时，常备的抗病毒药品由政府统一调配，批量采购不容易。志工想尽办法寻找渠道，终于在出发前一天，顺利采购到一批999感冒灵、金感胶囊、布洛芬缓释胶囊和中药艾条。
 “志工能来吗？”一切准备就绪，基金会副秘书长苟林峰的心却还悬着。病毒传播很快，不少厦门志工被感染，且路程又遥远，对身体的挑战很大。她暗暗思量：“如果志工真的没办法出来，我们基金会同仁一定要过去，必须把这件事情圆满。”



年关将近，志工依环卫工人实际需求，紧急筹措、采购的物资，陆续从上海、苏州、四川、福建等地运往赫章。摄影/林进旺



让苟林峰没想到的是，信息一经发布，志工报名瞬间满员。百感交集的她，含着泪说：“有愿就有力，对的事，我们坚定去做时，好因缘就能汇聚。”

叶斌副县长感恩慈济关爱环卫工人，“从那么远的地方，运送油、面、环保棉内衣等物资过来，特别实用，特别贴心，最难的是还有治疗新冠病毒的

药品。慈济帮助把赫章县基层人员的服务保障好，这点特别好。”

累并快乐着

发放当天，赫章团县委、赫章壹加壹爱心公益协会、及赫章书法家协会、摄影家协会的志愿者们都到现场协助。大家纷纷表示：“虽然很累，但是很快乐、很幸福。”



“雪中送炭”的抗病毒及退烧常用药，帮环卫工人解决了购药难及药价高的忧虑。摄影/柯春霞



虽然前两天还挂着点滴，但仍从罗甸县赶来的青年志愿者姚春芝（左一）全程参加发放，积极协助，热情满满。摄影/汤韶松

县委统战部领导为本次活动做了大量协调工作，确保活动顺利进行。“我们铭记于心！爱无所不在。”深受触动的焦薇有感而发。

染病后，还在恢复期的青年志愿者姚春芝，从贵州罗甸县赶来积极协助。从4岁起，她就在慈济人的关爱中长大，与志工相伴成长15年，大学毕业后投入基层社区工作。

春芝站在领取物资的队伍前，一手高举通知单，一手指着通知单上的数字，“户号上面的号数，大家按照一到十二号的顺序，排好往前站。”

发放结束，春芝写了一首诗，以表

达内心的思念，感恩陪伴她一路成长的志工，并许下和志工并肩付出的愿望。

“如果爱，是一种能力
听说，五百公里之外的世界
是你我隔山跨海的思念
怀揣那些曾经的记忆和你们在一起
在这里接受对于美好的行礼……
如果说，爱是一种能力
请赋予我与你并肩付出的力量……”

贵州素有“天无三日晴，地无三里平”的谚语。三天的赫章之行，晴空万里，实在难得。副县长叶斌笑着说：“赫章已经有好几天没有太阳了，你们来了，把太阳也带来了。”^②

慈悲行善福满门
智慧处世德传家

北京

惠及海淀区11位环卫工人和2个关怀家庭、门头沟区雁翅镇社会福利中心33位长者及青白口村139位乡亲、门头沟区965位环卫工人

京郊送福

暖意浓

撰文 / 任俊霞、赵雅蓉、王淑丽
摄影 / 刘毅、王淑丽

在卧房的斗柜上摆着一张付大爷和志工的合影，他记得照片中每个人的名字。尽管这次来了八位志工，且个个戴着口罩，大爷仍能认得出来。村委魏东告诉志工：「自从你们关怀付大爷后，大爷像变了一个人，知道关心他人了，也开始关注自己形象了。」



北京冬日的清晨，寒气袭人，气温低至零下十度。此时的北京，新冠病毒感染呈逐渐下降趋势，有的志工染病后，身体处在恢复阶段。

2023年1月7日和8日，北京市海淀区与石景山区慈济志工、社区爱心人士及小志愿者为海淀区门头馨村11位环卫工人和2个关怀家庭、门头沟区雁翅镇社会福利中心（简称：福利中心）及青白口村的乡亲送上大米，白面，食用油，食用盐，香皂，毛巾和祝福语春联等物资和冬日的祝福。

门头馨村环卫工人有的年龄偏大、有的儿女也不在身边，志工任志斌一一了解摸底，邀约年轻、身体健



刘爷爷(中)激动地为志工竖起大拇指，他说：“社会上还有你们这么多好心人来帮助我们，我会把小区的环境做得更好！”摄影/王淑丽

康的志工和年轻的爱心人士，参加寒冬送暖活动。

寒冬送暖物资从不同地区送达门头馨村发放地点，任志斌负责本次发放总协调，尽管退烧、不咳嗽了，但总有疲惫的感觉。白面是50斤一袋，晚上8点才送到，当时也不方便找其他志工帮助，任志斌一人把13袋面粉从货车上搬下来，再扛到发放地点，内衣都湿透了。

太让我感动了

72岁的刘爷爷每天和垃圾桶打交道，家里人不太支持他做这份工作。领物资时，刘爷爷只身一人来到发放

场地。

当志工恭敬地双手奉上物资时，刘爷爷感动地说：“你们这么瞧得起我，这么尊重我，我平时不爱掉眼泪，现在看到你们就想哭，太让我感动了。有这么多好心人来帮助我们，我会把小区的环境做得更好。”

“感恩环卫工人每天起早贪黑辛勤付出，为大家带来干净整洁的生活环境。”志工万小芹认为值此新年来临之际，带着社会各界爱心人士满满的爱，来慰问环卫工人是件无比幸福的事。

万小芹和同为志工的先生朱涛早早来到发放现场，朱涛扛面粉、小芹搬食用盐，和其他志愿者一起把所有

物资摆放整齐，并恭敬地为环卫工人双手奉上物资，“感谢你们不怕脏不怕累，为美好环境做出贡献。”

“今天比过年还高兴”，接过小小志愿者送上的静思春联和祝福吊坠，爷爷奶奶高兴得合不上嘴。

小小志愿者在志工肖云丽的带领下，鞠躬九十度、大声地祝福新年快乐。8岁的任益贤从小就随爷爷任志斌参加慈济活动，听爷爷说今天有活动，他高兴得提早来到发放现场；社区爱心人士李娅欣带着自己的3个孩子和亲戚家的孩子一早过来，4岁小儿子杨

硕和她搬起面粉放到爷爷奶奶的车上，女儿杨依诺给爷爷奶奶读静思春联。

“今天参加关怀环卫工人活动有6名小小志愿者，最小的年仅4岁，他们在志工的陪伴下，发静思春联和祝福吊坠，做得有序有礼，非常棒。活动让他们第一次体会到利他付出后的快乐，爱的种子在孩子幼小的心田萌发，在付出中感受到喜悦。”志工徐建甦说。

环卫工人柳庆伶因染病无法出门，志工了解情况后，就把生活物资送到她家门口。她给志工回信息道：

“在这寒冬腊月三九天，冒着寒风来



志工扛着面、搬着米、拿着油，来到独居长者付大爷家。把物资放进堂屋里，屋内很干净，大爷精神很好。摄影/刘毅



关心我们，给我们送温暖。我代表门头馨村南区垃圾分类分解员，决心要把垃圾分类的工作干得越来越好，为大家营造更整洁、更舒适的居住环境，谢谢大家！”

焕然一新迎“亲友”

独居长者付大爷的家在村委会旁边，2021年7月，志工第一次来到付大爷家，看到家中的情况，开始帮忙清洁和打扫。以后的每个月，协助付大

爷整理居家环境，成了志工的日常。

发放当天，志工戴好口罩，扛着面、搬着米、拿着油，来到付大爷家。恰逢老人家到村里散心，征得他的同意后，志工打开虚掩的大门，把物资放进堂屋里。

屋内干净整洁，地面还洒了水。志工称赞之余，付大爷回到了家，一见志工，就笑着说：“有三四个月都没见到你们了。每次来你们都给收拾屋子，这次我自己先收拾好了。”

家里干净了，人也精神了。付大爷说：“知道你们要来，前两天就去把胡子刮了，头发理了。”

走到屋内，墙上贴有前两年的祝福语。志工把今年新年祝福语“烦恼起于名利竞争，快乐来自实时行善”贴在了中间。

在卧室的斗柜上摆着一张付大爷和志工的合影，他记得照片中每个人的名字。尽管这次来了8位志工，且个个戴着口罩，大爷仍能认得出来，也知道谁没来。

付大爷满是欢喜地说：“我现在也喜欢吃蔬食，还囤了好多大白菜。”村委魏东告诉志工：“自从你们关怀付大爷后，大爷像变了一个人，知道关心他人了，也开始关注自己的形象。”

一直在村里宣导健康饮食的志工甘业华赞叹大爷，并祝福老人家在新的一年里平安健康。“我的快乐来自你的笑声……”笑容久久洋溢在付大爷的脸上。

助力耆乐融融

雁翅镇社会福利中心在离青白口村两公里外的山坡上，2019年6月，通过门头沟慈善协会引荐，慈济与雁翅镇福利中心初会。

这次，为了老人和乡亲的健康，志工与门头沟区青白口村领导协商，待

物资核验后移交村委会，由村领导接力把物资发给乡亲。在门头沟慈善协会秘书长刘军勇的陪同下，志工来到福利中心，与负责人和工作人员交接物资，为33位老人送去冬日的关怀。

离开福利中心，志工再回到青白口村，与乡亲志愿者共同举办简单且温馨的发放仪式。刘军勇秘书长致辞：“慈济寒冬送暖活动已连续开展三年，惠及群众近4000人，为地区和谐稳定发挥了积极的促进作用。”

“两年来，慈济志工在村里为老人理发、健康咨询、关怀老人、帮孤寡老人打扫卫生等，村干部每次聊起来都感动得流眼泪。”青白口村党支部委员白金玲感动地说。

发放结束，门头沟慈善协会秘书长刘军勇、青白口村干部李德刚、魏东、白金玲与志工代表共同座谈，探讨下一步合作意向。

本次活动圆满，离不开总协调人任志斌的付出。“看着先生一个人将每袋50斤的面粉卸下车，再扛到物资暂存点，来来回回，衣服都湿透了。虽然心疼，但知道他在做好事，也非常支持他。”任志斌的妻子志工任俊霞说道。

“‘耆乐融融为振兴，慈善关怀带头领’是我对自己的期许，希望能用实际行动践行心中之所愿。”任志斌表示，志工会继续心怀诚意为乡亲服务，让大爱的种子播洒在山谷。 ❷



在青白口村村委，乡亲领取寒冬送暖物资，志工和村民志愿者一起帮忙搬运。摄影/刘毅

◎ 河南 许昌

惠及250位环卫工人

慈悲行善福满门
智慧处世德传家

新年礼 暖一季冬寒

撰文 / 刘坤、凌梅
摄影 / 河南许昌真善美志工

「新年第一天，得到慈济基金会的关爱，收到这么多的生活物资，对我们是一种鼓励，深深地感谢慈济，感谢志工的付出，我们是城市的美容师，你们是心灵美容师。」环卫工方大哥说。



新冠肺炎疫情肆虐的2022年是不平凡的一年，城市管控措施反反复复，面对疫情“大考”，河南许昌慈济志工为爱逆行。1月，17天送出9049份蔬食餐；5月，13天送出7230份蔬食餐，交出了一份让医务人员、社区工作者、志愿者都满意的答卷，温暖了城市的守护者。

当疫情防控措施降级优化后，整个城市再次按下暂停键，街上行人稀少，大家都自我封闭在家，不敢出门。许昌慈济环保站所属辖区，是“城市美容师”的工作地点，即使发烧、浑身疼痛，他们也忍着身体的各种不适，一如既往地每天凌晨三四点起床打扫街道，坚守自己的工作岗位。



一碗碗腊八粥盛满了感恩与爱，有的环卫工人还在自己的工作岗位上，志工代表把这份祝福为她们一一带上。摄影/李明伦

传统佳节，许昌志工为环卫工人及慈济环保站周边独居老人送上暖心腊八粥；新年伊始，为可敬的“城市美容师”举办寒冬送暖物资发放，在寒冬里，温暖他们的身与心。

爱心粥真是暖心

2022年农历腊月初八，慈济携手许昌市城市综合执法局经济技术开发区分局在慈济许昌环保站举办“慈济有爱·情暖环卫——腊八节奉爱心粥活动”，为全区500位环卫工人及周边老人发放爱心粥及素包子。

寒冬腊月，空气里透着刺骨的寒意。凌晨1点，志工马明志、李明伦已在环保站一锅接一锅地熬制爱心粥。6点，天蒙蒙亮，50位环卫工人和10多位志工代表陆续赶到发放现场。

一碗碗腊八粥盛满了感恩与爱，志工为每位“城市美容师”奉上暖心早餐，祝福人生诸事“粥”全。环卫工刘大姐开心地说：“你们熬的腊八粥真好喝”，郝大姐接过话：“真是感谢，爱心粥，真暖心。”

78岁的赵爷爷靠拾荒为生，接过志工奉上的腊八粥，兴奋地说：“我



志工早早地从四面八方赶到双龙湖公园，为当天的物资发放做准备，冬日冷清清的公园瞬间变得热闹起来。摄影/李明伦

以前很少吃早饭。今天吃了你们送的包子和八宝粥，才知道是腊八节，心里可得劲！”

爱心捐赠 情暖环卫

2023年新年伊始，慈济继续携手许昌市城市综合执法局经济技术开发区分局，在许昌市双龙湖公园举办“慈济有爱·情暖环卫——寒冬送暖活动”，为全区250位环卫工人发放过冬物资，送去新年祝福。

清晨，志工从四面八方赶到双龙湖公园，着手准备物资发放，抬桌

子、挂横幅、贴慈济标识……冬日冷清清的公园瞬间变得温馨起来。

陈浩然小朋友是志工凌梅的儿子，经常跟着妈妈做慈济。得知受疫情影响，许多志工因患病无法参加活动，他便空出上午时间赶来帮忙搬物资，下午自己在家写作业。“妈妈做的是好事，很高兴能成为妈妈的好帮手。”

志工毛桂琴从腊八节奉爱心粥到此次寒冬送暖发放，里里外外忙个不停，“做慈善不知道累。我非常珍惜能付出的机会，一次都不想错过，付出很快乐。”



“知道怎么拆面粉袋子上的封口线吗？”志工邵桂花传妙招：“单线朝向自己，从右边开始，一拉就开了。”大家都兴致勃勃地来试验，这招真的很灵。

志工依据规划，相互接力，有条不紊地把物资搬到指定位置。经过一上午，一排排整齐的物资将广场内的开发区政府大楼衬托得更加庄严。

许昌市城市管理局办公室主任王龙和负责环保的林永钦队长提前到达发放现场，与志工进一步详谈发放流程，并表示后续与慈济可以就慈善公益活动展开合作。

下午两点，发放活动正式开始，志工列队热情迎接环卫工人进场，为他们饱经风霜的双手涂抹润肤霜，以减轻皮肤皴裂带来的疼痛感。

“环卫工人不辞辛苦的工作受到各界认可与好评，感谢慈济为环卫工人送温暖，为大家发放寒冬物资。”许昌市明日环境科技有限公司负责人曹伟代表环卫工人向慈济表达感谢。

借由寒冬送暖，曹先生期勉在场的环卫工人在新的年里，把日子过好，把活干好。同时，他特别为慈济送上锦旗，由衷感恩慈济的大爱。

你们是心灵的美容师

发放活动有序进行，核章、送新年祝福语、米、面、油……“城市美

容师”们接过沉甸甸的物资，脸上绽放出灿烂的笑容。

“非常感谢慈济捐赠的物资，感谢你们的关心，这次发放让我们感到被爱、被关注，谢谢！”环卫工郝大姐激动地说。

方大哥表示自己一直关注慈济的活动，“每次参加慈济组织的活动，我都会把慈济的大爱善行通过网络传播出去，每次都会收到很多人点赞。”他说：“新年第一天，得到慈济基金会的关爱，收到这么多的生活物资，对我们是一种鼓励，深深地感谢慈济、感谢志工的付出。我们是‘城市的美容师’，你们是‘心灵美容师’。”

“慈济不嫌我们脏，给我们发生活物资，关爱我们。”张大姐说。志工李金英想给她一个爱的拥抱，张大姐却本能地后退，“老脏老脏”，“您是最干净、最美丽的人。”张大姐听后，激动地紧紧拉着李金英的手，“谢谢你们的爱，让我可感动，感动得想掉眼泪。”

李大妈领完物资，再次把新年祝福语拿出来看着、念着。“我记住了，你们是慈济，等过了年，我带着家人去你们那儿，我也想献爱心帮助困难人。”

右手截肢的孙大姐，每天用左手打扫卫生。领取物资时，志工刘俊玲全程陪伴，协助把物资送到小推车

上。她感激地说：“你们都不嫌弃我，腊八节请我喝粥吃包子，现在又给我发这么多东西。你们咋这么好！我从来没有享受过这么好的待遇，感谢你们。”

丁大爷左手骨折，仍坚持上班，每天认真清扫街道卫生。志工赵青山帮他把物资送到小车上后，丁大爷拉着赵青山的手不停地道谢。

志工杨心爱手术后刚出院，就带儿子来参加本次活动。她动作轻柔地

为环卫工人送上新年祝福语，“在慈济大家庭里，感觉很温暖，也能学到很多做人做事的道理，我的心态转变了很多，家庭变得更和谐，儿子也越来越好了。”

发放接近尾声，灰蒙蒙的天空，阳光冲破厚重的云层，洒在大地上，把环卫工人脸上的笑容映衬得格外灿烂。慈济志工对“城市美容师”的爱与关怀亦如暖阳，期盼能温暖他们一季的冬寒。

■



发放活动有序进行，带着对环卫工人的感恩与尊重，志工用鞠躬送上物资表达这份真诚的情义。摄影/尚付英

慈悲行善福满门
智慧处世德传家

◎ 内蒙古 赤峰

惠及26户慈济关怀家庭、46位乡亲

期盼你们常来

撰文 / 赵浩
摄影 / 敖冬梅、赵浩

「我想送你们一个拥抱，真的好期盼你们常来家里。」吕大姐一家是内蒙古赤峰慈济志工关怀的家庭。在文联路社区工作人员陪同下，志工定期组织家访，关怀需要帮助的家庭，倾听他们的心声，为他们排忧解难。

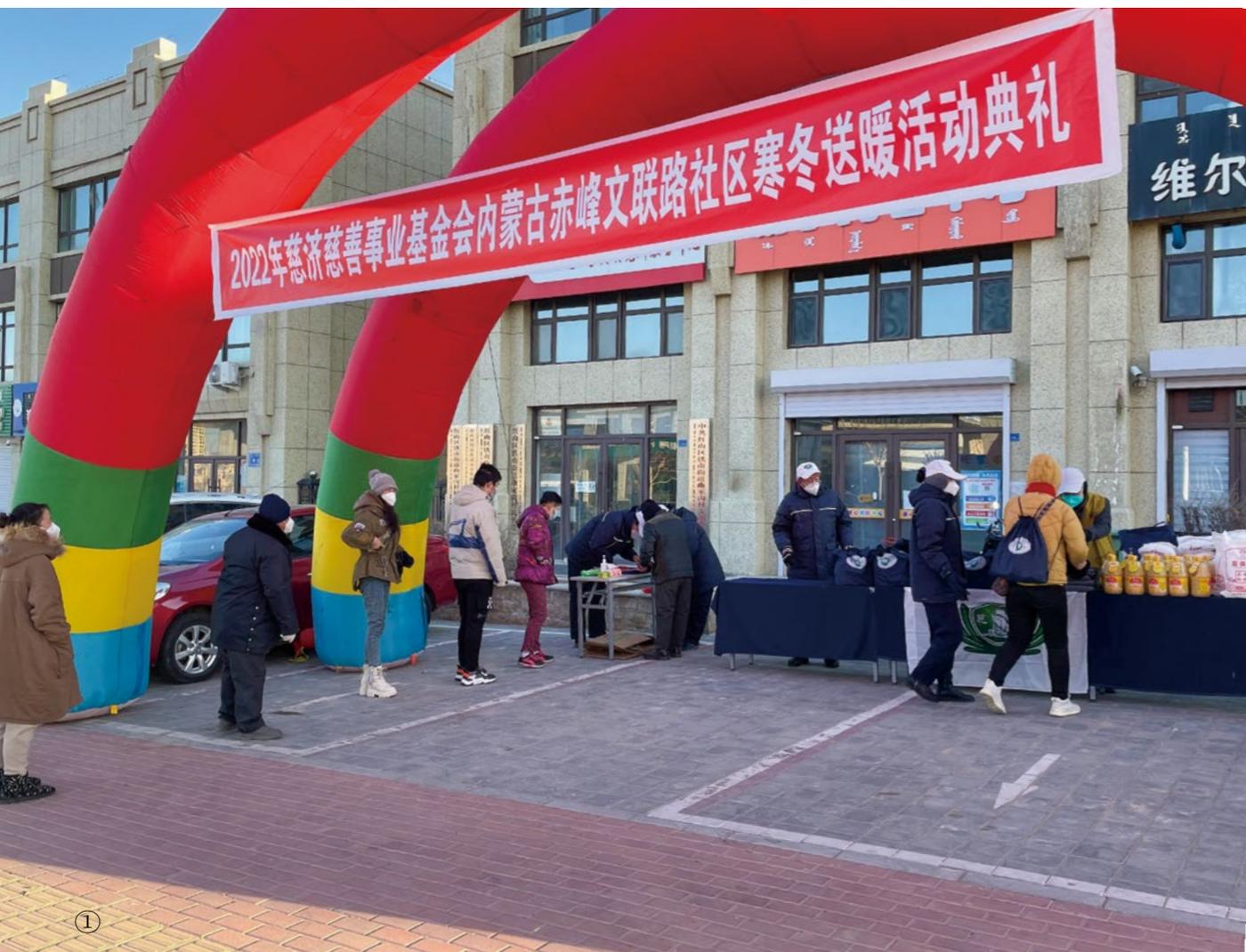


延续“落实访视、务实评估、就近关怀”的原则，内蒙古赤峰慈济志工与红山区文联路社区紧密合作，了解乡亲所需。志工发挥慈善软实力，将承载各界人士爱心的生活物资送至有需要的家庭，给予切实的关怀与帮助。

志工协助困难家庭修缮房屋、筹集木柴等，受到了居民的信任与肯定，也获得了居委会的认可与支持。

“你们风雨无阻，走进社区关怀困难居民。这份持之以恒付出的精神，不是一般人能做到的。”文联路社区居民委员会党支部书记崔凤会感慨地说。

严冬已至，慈济赤峰迎来第三个寒冬送暖活动。2022年12月20日至21日，



①

(图①) 正值数九寒冬，志工严格做好自身防疫，有序间隔，引导关怀的家庭领取寒冬送暖物资。摄影/敖冬梅

(图②) “大家只有一个心愿，就是把每份承载着满满诚意和祝福的物资，送到乡亲手中。”志工王红(左)为乡亲阿梅奉上新春的祝福。摄影/敖冬梅

(图③) 性格自闭的阿香(左)在志工陪伴下，心门渐渐打开。这次她勇敢走出家门，和儿子来到寒冬送暖发放现场。摄影/敖冬梅

(图④) 慈济关怀的冯大娘(中)骑着自行车来到发放现场，志工帮忙将物资放到车上，并叮嘱她路上注意安全。冯大娘不停地道感谢。摄影/敖冬梅



②



③



④

恰逢当地大幅度降温，志工做好防疫防寒工作，在红山区文联络社区居委会工作人员的协助下，为26户慈济关怀家庭、46位乡亲发放寒冬送暖物资。

感受爱的真挚

早6点，气温达到零下20℃，志工顶着刺骨的寒风，老少齐心来到仓库，提前将寒冬送暖物资运送到文联络社区居委会发放场地。

乡亲陆续而来，志工各司其职核对名单、身份信息，引导乡亲保持防疫安全距离，做到发放有序，温暖有情。

“三年来，长久的陪伴，我们与关怀家庭早已是一家人。这次，大家只有一个心愿，就是把每份承载着满满诚意和祝福的物资，送到乡亲手中。”志工王红为乡亲阿梅恭敬地奉上新春祝福与智慧好话。

志工何双宇动作轻柔地帮乡亲围上环保围巾，“寒冬送暖的物资帮助是一方面，更重要的是希望从精神上给予乡亲温暖的关怀。”

阿莲的女儿接过志愿者赵春龙手中的食用油，感恩志工长期以来对家中老少在生活上和精神上的陪伴与关怀。

“慈济志工这么用心，让乡亲感受到真挚的爱，也让我看在眼里，记在心里。”赵春龙表示能参与这次寒冬送暖，非常幸福，也愿这份大爱能延展开来，化成一股暖流，温暖所有人。

辛苦你们这些孩子了

阿香性格孤僻，常年不出门。在志工耐心的陪伴下，她逐渐打开心门。这次，阿香鼓足勇气，跟儿子一起到发放现场，志工侯春成恭敬地奉上生活包，并鼓励阿香的儿子悉心照



顾好母亲。

集中发放结束，志工带着寒冬送暖物资穿过狭窄胡同，为行动不便的乡亲送去物资。

李奶奶戴上环保围巾后，感动地说：“这几年，你们一直想着我们，太感谢了。疫情这么严重，天这么寒冷，你们还贴心地把物资送到家里，真是辛苦你们这些孩子了。”

志工感谢李奶奶的疼惜，宽慰道：“只要你们能过上一个温暖的新年，我们就不觉得寒冷。你们过得好就是我们最大的心愿。”

志工王春伟的身体还在康复中，她坚持参加寒冬送暖发放。“慈济是个温暖的大家庭，这次，因感染新冠病毒，志工比往年少，很感恩自己能来付出，将慈济的大爱送到每位困难

乡亲手中。”

慈济关怀的冯大娘骑着自行车来到发放现场，志工帮忙将物资放到车上，并叮嘱她路上注意安全。冯大娘不停地道感谢，并回忆起夏季志工到家关怀、协助修缮房屋的事。

“当时，我家房屋简陋，墙壁都是用报纸糊的，门窗也是过去的木框材质。因为临街，我们长年用塑料封着，很少打开通风。”冯大娘说，“慈济帮忙修缮后，我们一家人的生活环境变好了，感谢慈济的帮助。”修缮后的屋顶，经受住了连日暴雨的考验，“现在下多大的雨，我都不怕了。”

这次，冯大娘借着来领取寒冬送暖物资，再次表达感谢之情：“感谢慈济帮助我家修缮房屋，现在我的身体好了，还能帮助小儿子照看孩子，真的太谢谢你们了。”

期盼你们常来

2022年6月，志工看望阿平一家，刚走到家门前，正夸赞蔬菜长得好，竹竿架接得整齐，只见门一开，阿平的母亲吕大姐已出门相迎，热情地邀约大家进屋。院落里，每个角落都被打理得井井有条，整洁明净，映衬出这家女主人的勤劳与乐观。

刚坐下，吕大姐就拉着志工的手说：“好久没见你们，真的挺想的。这两年来，你们的陪伴，给了我很多自信



临别之时，吕大姐说：“我想送你们一个拥抱，真的好期盼，你们常来家里。特别喜欢听你们说话，句句温暖。”摄影/赵浩

和勇气。我最期盼你们的到来。”

阿平出生时由于脐带绕颈，大脑缺氧造成脑瘫，属二级残疾，享有残疾人补助。他的父亲于2018年突发脑血栓，经住院治疗，虽抢回生命，却留下后遗症，如今走路一瘸一跛，说话也变得不利索。

吕大姐谈起家中情况和自己的变化，感慨道：“现如今，家里的负担越来越重了，儿子时刻离不开人，需要长期照顾；丈夫因患脑血栓，脾气变得不太好，自理能力也越来越差。所幸的是，小女儿身体健康，也有先生的退休金可以维持一家的生活。”

前几年，吕大姐觉得命运不公，埋怨家人，总爱跟先生吵架。“经过你们陪伴，也随着年龄增长，自己也想开了很多，更能理解丈夫和儿子的不易。这个家再苦再难，我也会努力



阿平（右）与志工问好，吕大姐说，阿平特别喜欢收集可回收物，院子里那些撕碎的纸盒，就是他日常的“工作任务”。摄影/敖冬梅



看到房屋的瓦片错位，导致房檐渗水。志工建议张大爷和儿子商量房屋修缮，减少不安全的隐患。摄影/赵浩

支撑着。只要家人都在，就是完整的家，我不会放弃的。”

李恩莉紧握吕大姐的手，“这个家因为有你才完整无缺。你是位热爱生活的人，也是孩子们的典范，相信未来定能翻转人生，迎来曙光。”

阿平的妹妹在外屋静静地写作业，看到母亲与志工在聊天，便放下手中的笔，拿上食物去哄哥哥。

阿平见到志工，高兴地挥手问好。吕大姐指着不远处的纸盒说：“那些撕碎的纸盒是阿平日常的‘工作任务’，他每天都特别认真地完成。”大家不由地竖起大拇指点赞，阿平的脸上露出了灿烂的笑容。

临别时，志工取出净斯蔬食面和智慧好话，赠予吕大姐。“我想送你们一个拥抱，真的好期盼你们常来家里。”吕大姐将大家拥入怀中，说出

心中的盼望。

细心关怀解愁容

一处红色砖墙外，黑色的大门虚掩着，志工轻轻推开门，向院内轻声打着招呼。听到动静，张大爷夫妻俩停下手中的活，高兴地招呼大家进来。

因为担忧下雨，院内积水，张大爷正拄着拐棍，移动水桶；他的妻子李大婶则在旁烧着开水。张大爷患有心脏病、高血压，原是环卫工人，现已退休。前几年，因突发脑血栓，导致腿脚行动不便，说话也变得不太清晰。

李大婶有轻度精神疾病，无法劳作，只能长年在家，帮忙打理些简单的家务。他们的儿子是二老的主要依靠，有时送外卖，凌晨4点才能回家。

2020年，志工帮忙修缮了张大爷家的门窗。尽管如此，老俩口仍自顾不暇，儿子又忙于生计，志工总惦记着他们的居家环境。2022年家访时，志工发现房屋的瓦片有些错位，加之连日的大雨，导致房檐渗水。

侯春成有些担心，提醒张大爷让儿子利用空闲时间，修补房屋上的瓦片。

看到老俩口的水杯结了层层茶垢，志工李恩莉分享生活小窍门“碱面清洗法”，并不忘叮咛李大婶喝水后记得盖好，防止落尘。李大婶听后动手擦拭杯子，“这杯子擦洗后更好看了。”

院内角落里，堆放着的可回收物

资是李大婶平日里在自家门前捡回来的。志工连连称赞，并鼓励她继续爱护家园、爱护地球，李大婶笑着点头答应。

得知家中木柴已快用完，临近傍晚，志工完成全天的家访关怀后，马不停蹄地将收集的木柴，及时送往张大爷家。

2022年12月21日，寒冬送暖入户发放。一到张大爷家，李大婶如见亲人，忍不住落泪说：“前几天，老伴儿不小心摔倒，现在卧床不起，我搬

不动他，翻身很困难。”

志工细细了解张大爷的伤情，叮嘱他们应及时就医检查。随后，何双宇打开生活包，逐一为张大爷介绍送来的物资；王红动作轻柔地帮李大婶围上环保围巾，宽慰李大婶坚强面对，细心照料，以防张大爷生褥疮。

“我长年居家，除了邻居，鲜少与外界接触。你们这份大爱一直影响着我，我特别希望你们常来。”志工李恩莉轻轻地说道：“有时间，我一定会常来看望。”

❶



张大爷摔跤后卧床不起，李大婶向志工哭诉，志工安慰她要坚强地面对现实，好好照顾老伴。摄影/敖冬梅

慈悲行善福满门
智慧处世德传家

福建 龙岩

惠及武平县15个镇128户、410位乡亲

武平十方

聚福缘

撰文 / 摄影 福建真善美志工

慈济基金会与福建省龙岩市武平县结缘于二〇二二年武平县的特大水灾，灾后，厦门、漳州和泉州志工两次来到武平勘灾关怀。随着慈善的脚步不断深入，志工带动武平乡贤为援建武平县启童幼儿园及寒冬送暖贡献自己的力量，更为乡亲们送上真诚的祝福。



福建省武平县处于武夷山脉西端，是龙岩市7个县（市、区）之一，辖17个乡镇（街道）。2022年5月27日，武平突降特大暴雨，引发多个乡镇山体滑坡，导致人员伤亡、房屋倒塌等自然灾害。

6月初，阴雨依旧不断，慈济基金会持续关注当地汛情，在武平县慈善总会协助下，福建厦门、漳州和泉州志工两次前往武平勘灾关怀。

不久后，志工又到受灾乡亲家中了解灾后复工复产近况和生活所需，为年末的寒冬送暖做准备。

10月底，慈济基金会与武平县政府签署援建武平县始通幼儿园项目协



（图左）“山路这么远，你们还远道而来。”2022年9月2日，志工来到受灾的李大叔家中慰问并了解所需。摄影/黄柳华

（图右）顶着烈日，穿过中和村的村中小道，志工将慈济的关怀与祝福送到乡亲手中。摄影/黄虹

议，以缓解武平南部片区幼儿入园压力和大班额现象，优化教育资源。援建项目完成后，学校将命名为“武平县启童慈济幼儿园”。

灾情见真情

十方镇大部分村落处于茂密山林中，以种植业（粮食、仙草）为主。洪灾让大部分农田损毁、房屋坍塌，给村民造成了严重的经济损失。

2022年9月，志工再次走进受灾的村庄，乡亲们已恢复生产、重建家园，大型机械在农田和河道清淤疏浚。

钟奶奶带着志工在回家的路上拉着家常，虽然是第一次见面，却宛如亲人，奶奶的家被山洪冲垮后已重新修补。

李大叔两兄弟的房子依山傍水而建，风景秀丽，两层楼房经岁月洗涤，已显破旧。暴雨冲毁了门口唯

一一一条通往外面的小路，半山上的楼房孤独地倚在悬崖边。李大叔只好从山下邻居的屋檐下临时开凿出一条仅容一人通行的小路。

李大叔在龙岩打工，老父亲与弟弟一家在下营村。弟弟一家四口以捕鱼为生，生活艰难。志工冒着烈日看望他们时，李大叔的父亲不停地感恩，“山路这么远，你们还远道而来。”朴实的老父亲接过伴手礼，湿

了眼眶说不出话。

金桥村的李大哥在广东惠州打工，房子被泥石流冲没了，政府为他找了一块空地，目前在建中。“希望您的日子越来越好！”志工送上真诚的祝福。

钟大哥家的房子也因泥石流的冲刷成了危房，无法居住。65岁的他平常打零工，老伴在家务农，身有残疾的大儿子一直未婚，三人同住一起。钟大哥夫妻带着大儿子，暂住在小儿子家没装修的毛坯房。

几个月以来，志工心系乡亲的灾后生活，筹备的发放物资包含环保毛毯、环保抓绒背心、大米、食用油等生活必需品，期待帮助武平县15个乡镇的128户、410位乡亲欢喜春节。

十四个乡镇物资交接

12月8日，疫情防控新十条发布后，当地政府与志工协商，将14个乡镇、61户的物资由乡镇干部代领。两天后，17位漳州志工抵达十方镇政府后，立即打包分类交由乡镇干部代领的物资，核对每户领到的物资清单、品项，清点户数等。



“慈济人做事很认真，每个细节做得很到位。”看到志工马不停蹄地整理物资，县民政局干部徐朝阳不停地称赞，感谢志工在乡亲最需要帮助的时候送来爱心物资。“马上要过年了，在这么艰难的条件下，这些物资对受灾乡亲来说非常重要。”

志工张奕云和十方镇政府工作人员进一步沟通完善隔天的发放流程及

相关事宜。“希望受灾乡亲在寒冬到来暨新年来临之际，过个暖心、安心的春节。”

十方聚福暖人心

12月11日清晨，气温大幅下降，寒气逼人。参与援建幼儿园工地关怀的厦门、泉州志工及武平乡贤和志愿者早早前来与漳州志工一起布置发放场地。



志愿者和志工全程陪伴乡亲，恭敬奉上物资，并连声祝福乡亲。乡亲的脸上挂满笑容，也不断说感恩。摄影/陈雅平



乡亲代表林阿姨回顾“5·27”受灾、被救经历，政府和各界的关怀，让她和先生重获第二次生命。摄影/范盛花

“普天下没有我不爱的人，普天下没有我不原谅的人……”一曲《普天三无》拉开武平县十方镇寒冬送暖发放活动序幕。

“感恩慈济基金会乐善好施，及时送来救助物资……想人民之所想，急人民之所急。”县民政局领导刘启德在致辞中说道，“帮助社会弱势群体，开展寒冬送暖行动，是弘扬中华民族传统美德、构建和谐社会的重要砥柱，希望社会爱心人士积极发挥光和热，共同帮助困难群众。”

十方镇工作人员钟桂文回顾志工多次深入灾区送温暖的情景，感动地表

示，此次寒冬送暖发放，给受灾群众带来鼓舞和温暖，帮助他们渡过难关。

伴着悠扬的乐曲，干部、志工和志愿者恭敬为乡亲送上爱心物资与祝福。

“要不是有这么多爱心人士帮助，我和先生的命都没了。”乡亲林阿姨回顾被救的经历，“山体滑坡时，我家被泥石流冲没了，我们俩被埋在淤泥里三四个小时，是村干部和兄弟姐妹及时把我们救出来，送医治疗，让我们重获第二次生命。”领到爱心物资的林阿姨，心中又增添了一份感动和力量。

乡亲钟女士一家9人，领到了大包



(上图) 村干部、志工和志愿者全程陪伴乡亲领取物资，乡亲表示，慈济送来的物资能帮助他们度过暂时的困难。摄影/范盛花

(下图) “快过年了，我们很需要这些物资。”林大哥(图左)和乡亲一起骑着摩托车从15公里外的和平村赶来。摄影/陈雅平

小包的物资，她开心地说：“没想到大米有这么多，连牙膏、牙刷都有。这些物资对我们帮助很大。”

山区交通不便，村干部开来运输车，协助长者把物资送回家；林大哥和邻居一起骑着摩托车从15公里外的和平村赶来，运输车、摩托车、自行

车……各种车上满载着物资。林大哥激动地说：“快过年了，我们很需要这些物资。”

十方镇政府工作人员积极协助志工，他们也忙得不亦乐乎，“能和慈济一起为乡亲送温暖，真是件快乐的事情。”

十方游子情

“可以‘十方’，何必远方。”幼儿园援建关怀团队中的武平籍乡贤离乡多年，他们多在厦门、泉州打拼，平时逢年过节才回武平，游子思乡情深。

应慈济之约，武平乡贤返乡参加武平县启童慈济幼儿园建设工地第一次人文关怀。大家发挥专长，与建设、施工、消防等单位共同把关工程质量，从基础开始，完善每个细节。

“携手筑梦未来，共建大爱无疆。”心怀对慈济幼儿园的美好期许和祝福，乡贤共识要以优质的建筑品质和人文关怀，许孩子们一个希望的未来。

隔天，他们又参加了家乡的寒冬送暖。“慈济帮助这么多需要帮助的人，真好！”看到乡亲热情洋溢的笑容，泉州武平商会会长王华球非常感动，也很感恩有机会为家乡贡献一份力量，“社会应该有这样的爱心传承，我要争取多参加慈善活动，努力

把大爱传递到每个角落。”

武平泉州商会秘书林超积极帮忙整理物资，全程陪伴乡亲，“志工非常友爱亲切，我是十方镇人，代表受灾乡亲，向志工道感恩。”

看到乡亲满是笑容的脸，在厦门从事建筑消防业的潘昌春深受触动，“真切感受到为家乡付出、传递关爱和祝福的幸福。作为武平人，我义不容辞，积极参与传播大爱。”

幼儿园施工单位，福建远勤建设公司总经理朱军帆是十方镇中和村人，曾率公司救援队连夜从龙岩赶回

武平参加“5·27”救灾，亲历乡亲在物质和心灵受到的重创。

朱军帆感恩志工一直关心乡亲们，“做慈善让我们这么高兴，希望这份善心带动周边的人，让更多人来参加慈善活动。”

负责幼儿园援建项目的武平县教育局计财股股长钟琼，贴心地帮助长者乡亲领物资，“参与寒冬送暖活动，非常高兴、非常幸福。”

十方来福，汇聚大爱，希望藉由幼儿园援建和寒冬送暖，让慈济大爱的暖流漫延梁野大地，福满武平。 



“可以‘十方’，何必远方。”幼儿园援建关怀中的武平籍乡贤离乡多年在外打拼，逢年过节方回家，游子思乡情深。摄影/范盛花

慈悲行善福满门
智慧处世德传家

◎ 辽宁 沈阳

惠及铁西区重工新村18户家庭



辽宁沈阳志工首次走进铁西区重工新村，为十八户家庭送上祝福与关爱。志工还为行动不便民众清扫改善家居环境，一起包团圆饺子，宛如久未谋面的亲人团聚。这一刻，开心、难过、幸福、向往，都融入在一盘盘幸福的饺子里。

人间至味 是团圆

撰文 / 摄影 沈阳真善美志工

北方农历小年，进入“三九”的第7天，也是辽宁省沈阳市入冬以来最冷的一天，零下17度的气温加上五级的北风吹在额头上带来一阵阵的刺痛。

2023年1月11日至14日，沈阳寒冬送暖首次走进铁西区重工新村，征得该村慈济关怀家庭的实际需求，以发放物资卡和代买物资两种方式进行。

“这次为重工新村不方便采购的家庭代买物资，愿他们在凛凛寒冬能体会到大家庭的温暖。”志工郭萍说道。

幸福的模样

1月11日上午9点，志工前往超市，陪伴关怀家庭挑选物资。经过事



志工为不方便采购的慈济关怀家庭代买物资，耐心讲解豆油的品质，做到既经济又实惠，帮助他们欢欢喜喜过新年。摄影/李立新

先沟通，大家直奔粮油区。志工郭萍拿起一桶非转基因豆油，耐心细致地讲解，刘女士微笑着不住点头。

“这么好的米和油，自己是拿出来看看再放下，舍不得呀，现在感觉到了幸福的滋味。”志工侯丽搂着刘女士的肩膀说：“遇见您也是我们的幸福。”

刘女士自小患有小儿麻痹症，行动不便，她的先生也患有多种疾病，家里还有老人和孩子需要照顾。夫妻俩的收入仅够糊口，寒来暑往，还要照顾贴补弟弟。

纵然在日常的柴米油盐里，有生活的艰辛与无奈，但刘女士一家人也有被温暖包围的爱。

洗衣液、透明皂、卷纸……志工集思广益、精挑细选。近两小时，爱心物资装满两辆购物车，看到刘女士满意的笑容，志工也幸福地相视而笑。

互助互爱好邻居

除寒冬送暖发放，志工还为几个关怀家庭安排了居家打扫、围炉等环节。大家早早地会合一起剁馅、和面，准备桌椅及厨具。

在阿根家，同是慈济关怀家庭的两位近邻也一起等着志工。爱与温情，让敦亲睦邻的情谊变得愈加深厚。

“新年好呀！”听到志工的亲切问候，应声开门的赵阿姨热情地招呼志工进屋：“新年好！就盼着你们来啦！”

古稀之年的赵阿姨是低保户，与儿子相依为命。她家离阿根家较近，两家以前因小事闹过不愉快，经志工从中调和，赵阿姨现在经常帮助阿根，成为敦亲睦邻的典范。

等候志工的还有年过花甲的孙大哥。8岁那年，孙大哥因车祸造成腿部

残疾，现在还患有心衰及尿毒症，每周透析3次。平日做点小生意，因疫情反复，经济困难，入不敷出。

孙大哥为人和善，和阿根同住一个小区，也是病友，所以，他经常开着残疾车，载阿根一起去医院治疗。

见到志工，孙大哥略显局促地说：“不好意思，今天要去做个手术，胳膊上的鼓包影响治疗了，很遗憾不能和大家一起包饺子。”说罢挽起袖子，露出的乌黑硕大的鼓包让志工心头一紧，心疼不已。

志工九十度鞠躬，恭敬地为孙大



见到孙大哥，他挽起袖子，给志工看手臂上乌黑硕大的鼓包，志工心疼不已。摄影/刘革



志工代阿根采购了米、面、油等生活物资，并将一对吉祥兔贴到窗户上，为阿根送来真诚的祝福。摄影/刘革

哥和赵阿姨送上物资卡与新年祝福；同时也拿出阿根委托代买的物资，为双目失明的他一一介绍，阿根眼含热泪，不停地道谢。

大家围坐一起，听志工诵读慈济创办人的慰问与祝福，感受隔山隔海隔不去的爱。只要人人愿意奉献爱心，彼此互助互爱，就是人间之福。

送孙大哥下楼回来，赵阿姨眼含热泪拉着志工的手：“是慈济影响了我，感动了我，阿根的姐姐也特别难，照顾不过来，需要时我就常来照

顾，我也要无私奉献。”

人间至味是团圆

阿根今年50岁出头，18岁那年一只脚不慎被火车碾压，导致伤残。成年后又罹患糖尿病，还曾因交通肇事入狱数月。生活的巨大变故，让双目失明的阿根一度消沉难以自拔。

经社区提报，慈济志工走进他家，用亲情陪伴阿根重拾生活信心。听到志工的祝福，阿根哽咽地说：“今年很开心，感恩有你们。”

厨房里、卫生间、卧室、客厅……志工有条不紊地清扫忙碌着，希望洁净的环境能让阿根生活得舒适些。

焕然一新的屋子，喜气洋洋。大家围在一起包饺子，宛如久未谋面的亲人团聚。这一刻，开心、难过、幸福、向往都融入在一盘盘幸福的饺子里。

志工把饺子夹到阿根碗里，嘱咐他趁热吃。阿根再也绷不住了，激动得掩面而泣：“今天我特别感动，你们来给我包饺子，让我感觉到家的温暖。这是在我家过的第一个年，也是最温馨的一个年。”

“慈济让我们一家看到了阳光，

认识你们很高兴，以后我也想加入你们，一起做好事。”阿根的姐姐在言语间流下激动的泪水。身旁的志工孙慧颖轻轻地将她拥入怀中，边轻抚边说：“好，期待您加入，我们一起爱阿根。”

走出人生低谷

1月14日，志工来到周先生家一起团圆包饺子，还特地带来了2张厚为8厘米、长1.6米规格的泡沫板。

“这回好了，解决我的难题了！”60多岁的周先生激动地说。原来，泡沫板是协助一级残疾、双腿截



“这是在我家过的第一个年，也是最温馨的一个年。”在阿根家，志工与阿根一家包饺子、庆团圆。摄影/李立新



周先生回顾30年前经历的一场意外，志工孙慧颖把这一对共同走出人生低谷的夫妻拉坐在一起。摄影/赵寅辉

肢、重度烧伤的周先生自行走出家门的助残材料。

上次访视，孙慧颖了解到周先生的妻子每天背着他出门，走楼梯很吃力，有次还重重摔了一跤。于是，慧颖就请装修师傅设计、剪裁和组合，把通向室外走廊的三个台阶用结实、耐磨的泡沫板拼合铺平，方便周先生自己移出房门。

30年前，周先生以跑长途货运为生。一次意外翻车，他被翻倒的货车压住无法逃离，油箱着火造成大面积烧伤，抢救历时三个月。醒来时，周先生发现双腿已被截肢，面部和躯体

重度烧伤，左手完全丧失活动能力，右手食指和中指也被烧伤。

周先生的妻子花光所有积蓄把他从死亡线上拉回来，并不断鼓励他要有信心，坚持活下去，“余生，我就是你的腿！”

志工请这对共同走出人生低谷的夫妻坐在一起，在大家的鼓励下，周先生紧紧拉住妻子的手，唱起了《牵手》：“……所以牵了手的手，来生还要一起走；所以有了伴的路，没有岁月可回头……”妻子也动情地对周大哥说：“嫁给你，我不后悔。”劫后余生的真情表白，是夫妻俩最珍贵

的新年礼物。

周先生开心地拿出用易拉罐、废旧纸品等做成的手工制品，有十二生肖、铲车、挖掘机等。志工赞叹不已，邀约他到环保站分享，带动垃圾分类。“去，我一定会去！”周大哥开心地说。

贴上窗花，家里顿时年味十足，大家一起包饺子。虽然周先生左手失去了活动能力，但仍不甘示弱，给大家演示包饺子的手艺。

欢声笑语中，煮熟的饺子端了上

来，周先生吃了一个赞不绝口，“素馅饺子真好吃！”

当得知第二天正巧是陪伴他的两位志工的婚礼，周先生非常感动，送上真诚的祝福，并动情地说：“30年了，第一次与慈济志工共度新年，我非常激动……”他重复说了两遍，克制着自己的情绪，“男儿有泪不轻谈，只是未到伤心处，感谢你们！”

志工送上物资卡并诵读慰问信，周先生拿着慰问信说道：“这是宝，我要把它珍藏起来。”

■



周先生无法出门时，精心设计和制作很多手工制品。他开心地拿出用废旧的纸盒、易拉罐等物品做成的美丽图画。摄影/赵寅辉

不要被颜值困扰

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：我上中学了，很不满意自己的外表，怎么办？

答：我初中的时候，喜欢看各类小说，小说中的男主角都是抱着线装书、一米八的高富帅，或武功高强的帅哥，女主角都是气质非凡的侠女，或千金小姐。那时候，这些书中人物是我的偶像。反观自己，萝卜腿、小眼睛、发型是西瓜皮……内心烦闷哀怨地过完初中。

考上大学那年，找同学的表姐玩，她留着卷卷的长发、画着淡妆、皮肤白里透红、脚踩高跟鞋。我呢？皮肤黝黑、穿着平底凉鞋、衣服普通，就是个不起眼的大学生。跟表姐聊天时，口齿开始不清晰，自卑感爆表的我，是那个暑假最深刻的记忆。

开学后，我去孤儿院陪孩子们读书、到中重度赡养中心关怀病童……书中女主角、表姐的威胁不见了，我又找回自信。

这辈子，我们要对自己有自信，才能变成一个有吸引力的人；外表会改变，但自信的气质不会改变。什么是自信？就是对自我的肯定，以及不

受他人影响的稳定的心。

要如何塑造有自信的自己？以下几点可供参考：

当个有料的人

有人说：“栽培有价值的自己，会吸引贵人上门。”“腹有诗书气自华”。

一个有内涵的人，说话自然有吸引力，自然迷人；英国的“憨豆先生” (Mr. Bean) 就是一个最佳代表，英国办奥运的时候，他在伦敦交响乐团演奏中诙谐演出，吸引了全世界的眼光，成了万人迷。他没有阿汤哥 (Tom Cruise) 的帅气，但他有内涵、有实力，所以可以站上国际舞台。

我们如何充实内涵？可以涉猎各类有益身心的书籍，可以多看好电影，或去旅游行万里路，跟当地人学习，充实我们的内涵，跟身心灵有关的都可以学习。

散发正能量

每个人都喜欢跟阳光、正向的人

在一起。这样的伙伴，会被邀请为团队组员、大家喜欢找他聊天，跟他在一起会有正能量！

我常去做复健的某家机构，最近来了两个新人，一位笑口常开、正向阳光，与看诊民众相处融洽；另一位声音低沉、眉头深锁，常被指正。大家并不在意个人长相，而是正向阳光的气质，比外表更令人喜欢。

有两把刷子

“花若盛开，蝴蝶自来，人若精彩，天自安排。”

我们都要具备两把刷子，一把是自己的专长，专长可谋生；另一把是自己的兴趣，让生活更多彩多姿。

饰演“憨豆先生”的英国演员罗温·艾金森 (Rowan Atkinson) 是毕业于牛津大学电机工程硕士，因为热

爱戏剧，才踏入演艺生涯，他就是有两把刷子的人！虽然外表不出众，但因才华洋溢，连英国女王都器重他。

世界知名的模特儿卡梅伦·鲁塞尔 (Cameron Russell)，曾在TED演讲中说：“外表并非一切。相信我，我是模特儿。”在时间长河的淘洗下，美貌会逝去、体态会衰老。那我们到底要如何让自己纵然外表不吸引人，却可成为迷人的“憨豆先生”？

要改变的，是对于自己的不满足、自卑、自我放弃的心态。因为真正吸引别人的特质，并不是外表，是你对自己的态度。

证严法师也说，自卑是自己的杀手与敌人。看了这些话，我们是否该努力培养自己的自信心，让自信胜过外表，而不再被外表困扰！



龙眼

Dimocarpus longan Lour.



龙眼原产中国南部，它是我国南部和东南部的著名果树之一。龙眼跟稻穗一样，越饱满越低头。证严法师常说：“人为什么不能低头？是因为一直回顾着过去的成就，所以不能低头。能低头缩小自己，任何事都可以解决。”

希望的彩带

有位年轻人从小就不爱读书，在学校也很顽皮，长大后与坏朋友在一起，做了犯法的事，受到法律制裁，在监狱里关了好几年。在狱中，他常常自我反省，觉得对不起父母，从小就让父母操心，长大之后还被关进监狱。所以他每天不断地忏悔，并且立誓出狱后要改过自新。

他怕自己会懈怠，因此每天都对着狱友忏悔，不断洗涤自己的心。他真诚的忏悔感动了狱友和典狱长，因此被减刑提早出狱。出狱后，他坐火车要回家了！和他坐在同一排的一位中年人看他坐立不安，就问：“年轻人，看你好像很紧张，到底有什么事？我可以帮得上忙吗？”

年轻人听他这么问，觉得好温馨，于是很坦白地对他说：“我刚从监狱被释放出来，可以回家了。在出狱之前，我曾写过一封信回家，表示要努力改

过，但是又怕父母无法接纳我。”

他又说：“我家就在铁路旁，门前有一棵高大的橡树，我跟父母说‘如果你们欢迎我，就请在树上结一条彩带。’我现在心里好紧张，担心到站后，铁路旁的橡树上是否有彩带？”年轻人边说边垂下头来，不敢看外面的景色。

这时火车渐行渐近，已快到达年轻人的家，忽然间那位中年人拍拍他的肩膀说：“快抬头看看，你可以回家了！”年轻人向窗外看去，啊！那棵橡树上结满了五颜六色的彩带，年轻人看着橡树，激动地流下眼泪。那位中年人也很感动，微笑着向这位年轻人祝福说：“火车到站了，赶快回家去吧！”

年轻人非常欢喜地说：“我终于可以回家了！我终于可以回家了！”他向那位中年人挥手再见，然后下了火车。中年人目送着他，看到窗外有一群乡亲在车站外等待，年轻人在离出口不远处，高举着双手向亲友们挥舞！

“知过能改，善莫大焉。”像这位年轻人，因为他有忏悔之心，真正想改过，所以得到亲友们的原谅以及最诚意、热情的欢迎和接纳。所以，“能低头认错、改过向善，任何事都可以解决。”

■

五毛钱的力量并不微弱

“慈济走过56年，从过去到现在都不断地发扬‘教富济贫’并且‘济贫教富’，从每人每天存五毛钱开始做慈善，鼓励人人付出力量帮助穷苦人，这也是慈济起步时很重要的历史。随着慈济不断地得到爱的支持，而且投入的爱心人愈多，接触到的苦难人愈多、关怀的范围愈广，看见慈济人做慈济事而受感动的人也持续增加，护持的力量也就随着时间不断增长。”募爱无法只凭一个人或少数人，要如同慈济人在社区启发爱心、带动善行，才能凝聚改善社会的大力量。

不要轻视蚂蚁或萤火虫，小蚂蚁发大愿可以爬上须弥山，萤火虫可以为人指路，但这都不是只靠单一的力量，而是需要群体的力量。一群小蚂蚁同方向，不断接力往上爬，终能到达目的地；一群萤火虫在黑夜中，可以造成

一整片闪闪发光的美景。人人付出一点点，不影响自己的生活，但是和其他人付出的点滴力量合起来，就能让慈济在120多个国家地区做这么多利益人间的好事，也就地带动起爱与善。

筹建花莲慈济医院时，慈济人都很担心，因为不知道庞大的建院基金从何而来。当时有一位日本企业家表示要捐出2亿美金护持建院，在开会宣布这件事时，在场的委员都松了一口气，坐姿也放松了；然而我立即表示不能接受这笔巨额捐款，大家听了又开始紧张，坐挺起来，所有人的眼睛都看向我。“我告诉他们，如果我接受这2亿美金，大家都不用做事了，只要坐着等医院盖好。我不要这样，我想要启发人人的一念爱心，凭着自己的力量，在自己的土地上盖医院。”

“五毛钱的力量”并不微弱，因有

起步时的这份力量，才能让慈济大爱普及到世界上这么多国家，而且有慈济人

在各国就地深耕志业，不断启发人人的爱心，应社会所需而及时付出。

解开心结，启发别人

若说人生苦，其实转一个心态、换一个环境，就能过得很快乐。在座有许多夫妻同行的慈济人，家庭之乐，都是很有福，知福就要惜福，还要再造福。

假如大家没有走入慈济，平时与亲友聚会，可能谈的是家庭、亲子、事业，赚了多少钱等等，或许自己夸耀得很快乐，对于别人来说无关痛痒，也不会得到敬重；而大家走入慈济，做了很多对人间有益的事，受人敬爱，也有人因此跟着走入慈济，凝聚心力为人间付出，这样的人生才有价值。

“我们做人要做到得人敬爱，不是要做多大的事业，而是能够投入人

群，与人亲近互动，大家用心付出，为苦难人拔苦。像现在回顾过去的慈济历史，就会很庆幸自己也投入其中，幸好当时看见人间苦难就把握因缘去帮忙，让人得救。回过头来会很感恩自己，这样就是‘富有余’的人生，会感到很满足、很知足。”

有人拥有许多财产却不快乐，患得患失；听到师父说的话以后愿意舍，舍出有形的物质，也舍除了心中的苦。“长年以来，拥有这么多据说很有价值的物品，但都放在身边，再有价值的物品也没有用；他没有物质生活欠缺的苦，却有永远不满足的烦恼。经过一场病痛之后想通了，将珍藏的这些物品捐出来，变成帮助苦难

人的大力量，付出得很欢喜。”

“观念翻转过来，就能善用生命增长慧命，发挥慧命的价值。”以我为例，每天都自我警惕，就算要打点滴维持体力，也很努力要走出来对大家说话，因为天天看着国际间的天灾人祸，真的觉得“这个时候没有我不行！”期待大家也要与师父一样，不要认为自己老了要休息，要时常把精神力量提振起来，重视自己、尊重自己，不是去向别人讨尊重，而是行为举止自然而然受人尊重。

大家乐于付出，造福人群，回过头

将自己的优点发扬光大

人人都有真如智慧，但是偏偏人们总是把心量与眼界缩在非常狭窄的范围，把自己看得很重，看别人不顺眼；许多人以为所拥有的一切可以永恒存在，这就是人心狭隘、愚痴短

来其实是自己得福。假如一直贪求物欲享乐，争来的再多，甚至富甲天下，到最后双手一摊，也是空无一物，何必庸庸碌碌，斤斤计较？不要计较得失，但是要把握好因缘，为自己累积好人缘，说的话、做的事自然得人信任。

“分享心得，让大家知道我们如何解开心结，放下仇怨，也能启发别人，让别人运用我们分享的方法解心结，这就在度人，我们都做得到。生命随着时间减少，所以不必把时间花在计较上。发挥生命价值，及时造福人群，才是我们真正要做的。”

见，才会引起许多争端。假如能把心量放宽，一切都能包容，人人和睦相处，就不会起争执、有冲突；众生共同在美丽的地球生活，享受青山绿水、碧波大海，心灵也不会有这么多

欲望烦恼。

“无法尊重生命的教育，是死的教育，只会在学业成绩上争分数、争排名，养成争名、争利的习气。教育若只有传知识，老师照本宣科，教孩子死背道理，这不自然；要真正启发孩子的良能、良知，也就能运用智慧。”

大家要懂得判断美与丑、认清善与恶，真正取回优良的、汰除杂质，而非盲目跟随流行，尤其自己的优点要懂得

有错改过，及时忏悔

把握时间，认真做对的事、认真说对的话，带动人人走上正确的方向。

“我们从发心的那一秒钟、那一念心，就身体力行，步步踏实，踏得稳、走得快；今天的慈济，是大家善用生命时间做出来的。每一秒钟，我们清清楚楚，知道自己该做什么、要做什么，‘对的事，做就对了’。大家付出无所

珍惜，再进一步将之发扬光大。

聆听慈济人盘点生命，觉得每一位都是人品典范，值得学习。还有高龄环保志工投入做资源分类，所分享的是自己长久以来吸收的道理和生活的经验，信手拈来都可以教育人，也能够感动人、影响人。所以常常觉得慈济有很多“讲师”，而且有许多真实动人的教材，都可以引导人人行于正向，用以提倡善良风气。

求，心无挂碍而精进往前走，不过此时也要‘算账’，盘点这一辈子已经过了多少时间，做对了多少事、做错了多少事？有错要赶快改过，或是曾经得罪人，还来得及的就要赶快当面忏悔，把人与人之间缠着的结解开，将来才不会带着恶缘而去。”

“另一方面，也不要计较别人

对不起我，要如何向人讨回来，因为不好的因缘要一笔勾销。既然已经觉悟、忏悔了，有怨的，一笔勾销；有恩的，时时感恩，要将我们意识里的

烦恼清洗干净，将来报恩不要报仇。若总是记恨着有人对不起自己，意识中就有一颗仇怨的种子；趁着现在，要与人结好缘。”

大爱与感恩，推动善循环

听到慈济人分享制作“大爱环保三合一笔”“大爱环保女性守护组”以及“大爱环保萤火虫”的心得，成就了很好因缘。

用资源回收物研发制作成各种物品，可知道运用回收PET塑料瓶制作的环保毛毯，在此寒冬时节，温暖了全球多少人的身与心。“更要感恩环保志工，许多志工都上了年纪，但无论刮风下雨都不会缺席，真诚付出。”

年长的环保志工总是感恩有环保站让他们天天有事做，而且做的是利益天地人间的好事，自我肯定老来还有用；其实是大家要感恩他们，如果没有他们

这么用心尽力做垃圾分类回收，就会有大量废弃物污染大地，尤其塑料废弃物经年不腐，对地球环境是一大伤害。

大爱感恩科技公司团队以感恩回馈之心与第三方合作，为年长的环保志工研发保护他们避免工作伤害的护具，或是可以侦测定位的配戴物品。

“回收物里难免会有尖锐物品，我们要做出不容易被穿刺的手套等护具，尽一分心来保护环保志工。要让全球人对环保能重视，就要先让人知道环保的价值；要推动资源回收，要先保护好做环保的人，才能让人人安心投入，这就是一个好的循环。”

不再随着红尘翻滚

把握因缘，时常与人谈慈济，净化人心，劝人少欲；知足了，富而有余，就要付出。

凡夫迷茫，才会随着欲念不断追求，使得天地环境被破坏、受污染；觉悟道理就要自我反省，人与人之间彼此辅导、回归正向，让人人心灵平静，不要随着红尘翻滚。“我们的心本来清净，从过去到未来，都不会消失，只是不知何时所做的事都出于自我的欲望，我执深重，缺少缩小自己的功夫；人能缩小自己，则天安地平。”

感恩我们同在这里

尼泊尔关怀团队即将在蓝毗尼多所学校发放物资；看到孩子吃饭是用树叶当容器，直接用手抓来吃，所以也请慈济人为他们做生活教育及卫生教育。

“慈济人能够缩小自己，善解、包容一切，彼此赞叹，有因缘就可以招呼更多人。而因缘从哪里来？还是要靠自己发心，启发我们度众的心，这也是我们的使命，需要自我启发。假如心中只有争夺利益的想法，做任何事都以‘我’为大，不能缩小自己，就无法走入别人的心坎里；能够缩小自己，微小到几乎看不到，才能真正让人心中有我。”若是人人都能缩小自己，融入团队，就会有无数的“我”会合大力量，成就大好事。

“每一次看到国际间的慈济人在付出，我都很感恩！我的脚踏不上、我的手伸不到，大家代替我走这一大段长长的路，代替我提着重重的物

资，用爱抚慰、拥抱苦难人。他们所到之处，都用庄严的行仪做身教，也让当地居民看见慈济人文之美。”

全球慈济人让我觉得此生很有价值，很感恩大家用爱替我开道铺路。请大家持续用心招募人间善士，了解全球慈济人如何做慈济，如何用智慧影响众生。

不说“苦”，要说“福”

医师抢救生命，要聚精会神，一点都不能疏忽，真的是很辛苦！不过我总是用另一种说法鼓励大家，救命、治病都在造福，所以不说“苦”，要说“福”，大家确实都很“幸福”。

看到尖端仪器显示的人体构造，觉得人的身体结构既精细又复杂，很不可思议！都说人有无限的潜能，或许就是因为有这么细腻的组织构造、

“要用爱为人间付出，还要爱护地球，彼此感恩，感恩有此天地空间，而且在这个时代科技发达，让我们可以身在此地，实时看见远方的人事物，还能见面交谈。我很感恩自己生活在这个时代，也感恩各位与我同住这个时代；你们也要与我一样，时时感恩、人人感恩、处处感恩。”

神经系统；也因为构造复杂而环环相扣，所以某一个部位患病就会影响全身，或是有痛苦的感受却难以找出病因，而需要医师细心诊断，辅以先进的仪器仔细查找。

病痛之苦难以言喻，只有病人自己知道是什么感受。不过也需要有很用心的医师、护理师，用同理心抚慰病人的身心之苦，用温柔的态度，耐心倾听病人述说症状与痛苦，设法找

出病因，对症下药，减轻、排除他们的疼痛不适，舒缓他们的心理压力。

“人与人之间要用‘觉有情’真诚对

说慈济的故事

日存五毛钱的“竹筒岁月”故事要常常提起，这是慈济缘起的精神，浅显的小故事有大道理，所以不只是拿“扑满”放在商店，要将这个故事告诉商家及顾客。

每天发善念、存善款，虽然是五十多年前的方法，五十多年后的现在更要弘扬光大。“早期的故事很简单，但是从简单的故事开始凝聚慈济利益众生的大力量；放竹筒在商店里，是让我们有因缘去倡导人性本善，也向大家说过往的因缘，将因缘善恶的观念传给大家。”了解道理的人就懂得把握当下造福人间，意外来临时也能平静面对；身体难免有病

待，尤其是医师、护理师，要有很充分的爱心，守志奉道，达成自己从医的志愿，发挥所学去救人。”

痛，不过心理要靠自己维持健康。

“我们在人间经过这么多事，要知道如何将心理调整正确。外面的人情世故，我们听到、看到、感受到，心中要坚持正思、正念、正见，不要让自己的身体还很健康，心理却生病了，心理的病态会继而影响生理，这也很辛苦。”

大家有因缘走入慈济，与一群慈济人一起做事，可以相互提醒、分享经验，帮助心灵痛苦的人解开心结；或许第一位说的，他们感觉不投机，还有第二位、第三位，大家用爱抚慰，分享各自的经历，陪伴他们走出痛苦。

不像“竹筒岁月”当时，民众的生活普遍过得辛苦，现在的社会富裕，也复杂许多，更需要净化人心。请大家善用慈济网站、慈济传播平台，经常与爱心商店及会众分享。另

世世代代都祥和平安

感恩投入慈济三十年以上的资深慈济人，不断为社会人群付出，而且持续引导大众，让良善种子从“一”生无量，代代相传。

“‘耳朵看了、眼睛听了’，就知道大家合和互协，很放心、很感恩！请年轻人要敬爱、照顾年长者，年长者、资深者也要多勉励年轻人，共同照顾好天下大家庭。”

天下苦难人很多，能够被慈济大爱帮助到的人其实很少，因为大部分都接触不到，所以救不到，很不舍却无可奈何。

一方面，过去曾经一起做慈济事的伙伴，或许有一段时间没有联络了，不要让这分情谊中断，多留一位在团队里，净化人心、造福人间就多了一股力量。

慈济人净化人心也保护大地，许多高龄志工仍然天天做环保，发愿做到最后一口气。人无法预测寿命长短，唯有把握当下。“我每天都对自己说，要把握当下，分秒不空过。晚上睡前要先对自己说，万事放下，安心睡；若要用餐，端起碗来，道感恩；走路的时候，也要步步感恩，感恩自己的脚步还能踏得稳健。虽然资深志工年纪大了，不知道生命时间还有多久，还有多少时间可以造福，不过我们不要轻视自己，做好事不可少我一人，时时要精进！”

让儿女以自己为荣

大家做资源分类，在路边弯腰捡“宝”，不在意别人的眼光或言论，都很清楚自己所做的是造福人间的好事，所以心很定，而且有智慧，能拨开人我是非，心正、行正。

请大家时常去探望社区里的年长志工，尤其是子孙不在身边的独居长者，要更常关心，也可以与邻居结好缘，拜托左邻右舍帮忙注意年长志工的状况，带动人与人之间相互关心。“不

年轻人更需要国际观

“时间过得真快，今天已经是12月31日，明天又是新的一年开始。但是，明天会如何，我们无法预料，只能时时刻刻抱着真诚的心，把握平安的分秒，做好应该做的事。”

看到老弱妇孺迫于战火，不得不

只是慈济人间，平时在我们居住的范围，若有年长独居的街坊邻居，同样要关心照顾。”大家关怀长者志工也要做好传承，“我们一定要启发、带动更年轻的一辈投入。对于你们的下一代，还是要经常谈起慈济做的事，让他们知道，父母身体健康，是儿女的福；而父母为邻里、社会付出，是儿女的光荣。让儿女为自己赞叹，也发愿要跟随父母长辈的脚步来做这些事情。”

逃难，父亲与孩子诀别的痛苦让人感同身受。“这是与你、我同一时代，正在发生的事，他们生活在那样的国度，面临如此悲苦的状况，实在是很难的人生。回头看自己，我们应该要很珍惜自身的平安，也要自我祝福，更要努力维

护这么平安有福的生活；知福、惜福，最重要的是把握因缘多造福。”

大家要多吸收且多传达慈济信息，藉以净化人心、启发爱心，尤其在这个信息爆炸的时代，年轻人更需要有国际观，要多了解国际间发生了哪些天灾人祸，呼吁大众共同关心，自我警惕，也把握机会帮助受灾受苦的人。只要人人发心行善，点点滴滴微细的力量集合起来，就有足以救助苦难人的力量。“时

会爱师父所爱的人

感恩大家用珍惜的心到捐赠者家中接收二手辅具，又仔细修缮、整理，让这些用具恢复如新，再送到有需要的家庭。有的老人家、卧病者住在窄小的巷道内，难以搬运大型辅具，大家克服万难，使命必达。有心就不怕辛苦，而且能转辛苦为幸福，这就是慈济人爱的能量。

常教大家要发心、要发愿，只要出自真诚，发多大的心、立多大的愿，就会有多大的力。”

大家要多从慈济网站、慈济传播平台吸收人间好事，运用手机或计算机网络与亲友分享，好事要多倡导；若希望后代子孙都能在平安的环境生活，现在就要起于行动，发挥愿力，带动民众真诚茹素并发挥爱心，共同为天下祈求平安。

“慈济人总是对我说：‘师父，我爱您！’而且主动接下去说，会爱师父所爱的人，做师父要做的事。你们真的做到了，师徒同心。今生我们有缘，所以此时看到师父、听到师父说话，都全然信任并发愿，而且身体力行，队组合心耕福田，我很感恩，也一直觉得自己很有福。”

“很感恩慈济人走入尼泊尔，开始着手去做，而来自全球慈济人的爱心也给了师父很大的信心。”尼泊尔的苦难人很多，不过有因缘帮助得到的，也就是有缘人，慈济能帮助多少，就尽心力去做。其实慈济在1993年尼泊尔水患后，也为居民建设了4个慈济村，共1800户；2015年尼泊尔强震后，慈济人前往赈灾，也回到慈济村探望。

走进慈济村的罗美珠分享：“村民记得‘蓝天白云’，他们都一直想着我们能不能再去，也想来台湾。我们告诉他们，我们是从台湾来的，他们说这里也叫做‘台湾村’。访问到

人生到底多长

正义环保站志工施惠成在84岁受证，天天坚持做环保；后来身体状况不佳，仍在家门口做垃圾分类。黄罗宝玉今年80岁，做环保30多年，饱受

一户居民，他们觉得慈济人与他们相隔这么远，又不认识，竟然为他们建房子，让他们安居乐业；20多年过去，他们的孩子很有成就。”

“要把握因缘，否则放任因缘过去，人生也就空过了。就像刚才听你们分享的，原本互不相识，做慈济以后，认识的人愈来愈多，结了很好的缘，这就是你们的收获。我们要及时付出，所做的都在造福人间，自己也会觉得很有价值，可以时常与人分享。好事就要多分享，要扬善，有善事就要赶快告诉大家，邀请大家一起做好事。”

病苦及丧子之痛；她有一双巧手，会用打包带做吊饰。

“我很佩服大家，各人有各人的家业，还要为孩子的事业操心，或是要照

顾孙子等等。

但是大家很有智慧，能够尽量将时间挪出来，投入环保，而且不断有人发心提供场地给我们，大家出人、出力，环保站做得很好。”

施惠成心心念念做慈济，很有亲和力，成就环保站，招呼大家共同来付出；他90多岁的生命不曾浪费，当好先生、好爸爸，又在人群中当典范。宝玉的智慧更难得，面对种种境界，她看得开、放得下，保持开朗的心境，超越人间俗情的牵缠，自己能用法解脱，将烦恼的绳子剪断，身心就自由了。

“不是人去世了叫作解脱，是我们的心脑常常囤积烦恼，或是思想方向偏差，被欲念纠缠。我们学道理就是要学会将烦恼化解、剪除的方法；要有智慧，才有办法克服烦恼，解开‘烦恼索’。”

在滚滚红尘中，有诸多烦恼纠

缠于心，有好因缘走入慈济，听闻道理，在遇到境界时，烦恼来的时候，就能用“法药”医治。人生到底有多长？不必算，反正就是认真地一步一步向前走。

“不用去算还能够活多久，只要算我今天要做什么事情，一大早有一个起点，方向对准去走就对了。把握当下还能运用的时间，在这个空间，要珍惜人与人之间；如果没有做慈济，就不会认识这么多慈济人，还是孤单老人一个，坐在家门口看着车来人往，一天过一天。做人有用处就有价值，我们要做有用的人；大家投入环保，保护大地也利益人间，生命很有价值。”

“此生有缘与好人共聚，要把握、延续好因缘；假若过去在人与人之间累积怨与恨，现在有一群善友在身边，可以劝导我们，自己也要发挥智慧，解开缠绕着心灵的烦恼绳索。”

众生有需要，我们信愿行

慈济从三十位家庭主妇，每人每天存五毛钱累积慈善基金的克难中起步；第一间为无家可归者所建设的慈济大爱屋，是为孤老无依的李阿抛先生，用空心砖建盖一间3米宽、4米深的小屋，足以让老人家安度晚年。动土当时留下的一张相片中，我拿着锄头掘土，邻居等人也在场，就完成简单的动土仪式。而今慈济为受灾人、贫苦人建屋或建村，动辄建设上百户、几千户，而且有整体的生活圈规划，帮助居民安身、安心、安生活。

“时间累积了我们生命的价值，有付出的机会，要去参与、实际去做，就能随着时间为我们的生命加分；假如无法亲自去投入，但能发心协助，这些慈善建设也有我们的一分力量。只要是众生所需要的，我们

信、愿、行。”

慈济人为建设尼泊尔蓝毗尼“希望工程”而轮梯前往付出。孩子们家境贫寒，衣着破旧，慈济人发放文具和制服，让他们干净整齐上学；也为当地学校举行亲子运动会，“看到父母亲牵着孩子，在运动会踏步进场，也有慈济人带队，让我觉得很欢喜！感恩慈济人不只给予物质补给，也很用心辅导他们，让希望的种子萌芽。”

降低别人的标准 提高自己的水准



结束事业全心投入全职志工后，生活比起经营事业时更加忙碌，因此返回台湾处理慈济会务，也是来去匆匆，常过家门而不入。不是无心回家探望二老，实在是时间有限，身不由己。有时，硬是忙里抽空，匆匆返回基隆向父母问安，有时则是心有余而力不足。虽然如此，我与妻子还是常常以越洋电话问候双亲，虽然相隔遥远，但心却相互牵系。

父亲心地善良，和蔼可亲，由于每日清晨爬山，练就一副硬朗的体格，年近八十依然健步如飞。母亲慈祥有修养，慈悲为怀。有时以电话向母亲问候，她会告诉我：“我最近看大爱电视台，有很多马来西亚的报道，你最近好像比较上进喔！”这样的对话，超越血亲，令人内心无比的喜悦。

有一次，由于事务繁忙，行程紧凑，只得在电话中向二老问候，并告诉他们：“这次返回台湾只有短短几天，后天还要赶回马来西亚主持几个重要的会议，明天我会抽空看你们。”另一头接电话的父亲未等我说完，立即说：“我跟你妈妈一切安好，你不用操心，你这么忙就不要勉强赶回来，专心处理慈济的事吧！明天晚上，我跟你妈妈上台北去看你好了！”就这样，我们一家人在妹妹家里团聚。晚饭后，大家闲话家常彼此嘘寒问暖。近十点，两位老人家才返回基隆。我无暇返乡探望父母，但父母却配合我的行程，北上前来让我探望，真是令人感动！父子彼此惜缘，母子互相祝福，这是我们家温馨幸福的真实情节。

记得有一次探望父母，甚具赤子之情的父亲，以开玩笑的口吻跟我说：“你做孝子，不是你特别孝顺，是爸爸妈妈很乖！”这句话令人莞尔，但却蕴藏很深的哲理与智慧。至今，我铭刻心版，永志不忘。

我与妻子忙于做慈济，即使返乡也无法服侍父母，却已是二老心目中的孝子。

可是我们也经常看到一些家庭，父亲或母亲长期卧病在床，不论为人子女以何心态来服侍，日子一久仍会落入“久病无孝子”之口实。我想，父亲说得对，是两位老人家乖，再加上我们没有让父母操心、烦心，所以没事就是好事。但是人总是会老、会病，甚至还会死，届时怎么办？其实也很简单，先不要管是“久病无孝子”，或病多久还是孝子；只要想想，希望将来孩子怎么对待我们，我们现在就应该怎么对待父母。这就是身教。能这样想，就会知道该怎么做。

证严法师说：“不让父母操心烦心的孩子最有福。”也曾说：“父母对孩子不要操心、烦心，要多用心。”我们是否对孩子要求太多而成为苛求；是否对子女操心烦心而让孩子成为别人眼中的不孝子；是否对子女期望过高而让孩子很痛苦。我们都是父母的孩子，同时也是孩子的父母，要如何把角色扮演好，慈祥的父母已经给了我很好的学习榜样。

“降低别人的标准，提高自己的水准”就是“待人以宽，律己以严”。我们因为宽待别人而有成人之美，别人因为我们的宽待而充满感恩。就如我的父母待我以宽而成就我当孝子，我们因为感恩双亲而不让父母操心烦心，这就是孝顺。“降低标准”是给人成长的空间。“提高水准”是给自己成长的目标。两者合而为一，人生航向一定“精准”。

——摘自刘济雨《心灵四神汤》

活在人间



我们活在人间，活在这个有形、短暂的时空中，如何才能保有如朝露般的清澈永恒呢？

人间，人在这一段有限的生命期间，人在这一个不由得自主而降生的空间，所遇到的许许多多我们或者爱、或者怨的人事纷纷扰扰之间，一切都那么匆忙杂沓，一切仿佛璀璨绚丽，也仿佛昏聩迷离，究竟人为何要走这一遭呢？

人，这个字这么好写，这么简单，但却十分难为，也十分地繁复。我们的一生从出生的一片单纯，逐渐长大，接受教育，受环境熏习而逐渐变得复杂。随着我们复杂的程度，我们的生命也愈来愈走入苦闷的境地。我们被环境所形塑的观念，以及与生俱来又受到社会激发的欲望，件件都引导我们陷入一个巨大的生命牢笼之中。直到死亡来临，这牢笼及欲望的枷锁都还无法挣脱。除非我们开始思维生命的出路不是累积知识，而是如何能重拾单纯的智慧；不是追逐拥有更多，而是知道如何能舍，舍弃自相矛盾的情感及追寻，舍弃彼此冲突的生命步调及行事作为，否则我们无法真正单纯，真正过一个智慧的人生，真正体会作为人的快乐。

印度诗人泰戈尔说：“上苍期望人在他的智慧中重获他的童年。”证严法师也说：“人，要有赤子般的单纯，如狮子般的勇猛。”求道、解惑、求智慧就是必须回到单纯，但这过程是十分艰辛的，是充满荆棘般的坎坷，所以须如狮子般的勇猛。一个觉悟行者的生命历史，就充满着这一种为追求生命的解脱，为了去除各种先天与后天、欲望与见解执着的捆绑，为了返回自我生命的真纯所做的奋斗和努力。

一个慈济人的生命觉悟历程，就是这返回真纯的奋斗过程，就是内在生命脱离环境禁锢、脱离自我欲望捆绑的努力。这种觉醒是经由利他的实践所体现，是经由克服命运舛厄的周折，最终寻回单纯智慧的真实历程。一颗备受污染、即将干涸的水滴，如何重回大海的怀抱，恢复她清澈无染本性的动人诗篇，似乎是我们活在人间最终的

目的。

返回单纯，与其说是一种心境，不如说是一种智慧。了解各种千头万绪，明白各种纠葛都是起因于我们在自我繁复的欲望及执着中打转，来自我们随着周遭的混乱起舞所致。放弃复杂的心，放弃充满思辨慧狡之心，而宁愿选择一条单纯的路走，虽然这单纯的路更艰难，然而长远下来却更宽阔。认识这种单纯所能创造的长远益处，是需要高远智慧的。

活在人间的岁月是短暂的，刹那间就会失去，但证严法师常鼓励大家用有限的人生体悟永恒的真理。其实这一个“间”字，就意味着它是在一个连续时空中的某一段，它虽然是有限的，但是它的前后却存在着恒久的、似乎无止境的历程。

人间，不过是一种连续生命体当中的一个小片段。片断必须认识连续，一如部分必须认识全体，才能够真正领悟生命的本来意义。生命的本来面目是必须在这无止境的连续循环过程中去完整地把握。然而这种把握可能是抽象的，可能是模糊的，也可能是极易改变的。对于生命我们必须从一个更大的我之中，去认识自我生命乃是大我的一部分。

一如德国哲学家海德格尔所说，“当我们不知道自己身在何处，我们可以想一想别人在哪里。”透过他人生命之借镜，我们得以更认识自己的命运及可能的出路。经由他人之生命历程，我们得以寻回真纯人生的智慧大道。所以我们说活在人间，而不说活在时间或活在空间；说明活在人间最重要的是关注人与人之间，时间及空间都是背景，都是我们修行的、借住的场地。在人与人间修行、淘洗、付出，生命才能锤炼出最纯粹恒久的光华。

——摘自何日生《一念间》

奇迹



二十世纪科学界的巨人爱因斯坦曾说，活着只有两种态度，一种是不相信奇迹；另一种认为凡事都是奇迹，而我相信后者。一代科学宗师相信凡事都是奇迹，逐一揭开宇宙的奥秘。

其实，所谓奇迹，并非一苇渡江，凌波微步；也不是飞天钻地，翱翔云端。所谓奇迹是对大自然的赞叹与欣赏，对生命的珍爱和尊重，是充满于心里的感恩、喜乐与好奇。

有僧人问禅师：“哪里可以找到奇迹？”

禅师说：“哪里找不到奇迹？”

确实，这个世界处处都是奇迹，处处都有惊奇。

看，墙隙里的那株小草，迎风摇曳，绿意盎然，对应斑驳的瓦墙，古老与新生，代谢与更新，这不就是造化中的奇迹？

看，那盘根错节的老松，临崖屹立，无畏风霜，抗衡岁月，漠然凝视着物换星移，这不是自然中的无比惊奇？

看，那婴儿水嫩的肌肤，好奇的眼神，无邪的笑靥，悦耳的笑声，直触人心，引人怜爱，这不是生命界所焕发出的神奇？

看，那两鬓被岁月漂染成皤白，满脸被时间刻画成皱纹的老人，生命虽然日暮西山，但散发出来的智慧仍然光芒万丈，那耀眼的残红，不是天地间最亮丽的奇迹？

清晨醒来，不论屋外车辆嘈杂，还是庭院鸟儿悦耳，只要发现一息尚存，景物依旧，就足以让人惊奇，这就是我们每天最先发现的奇迹。

一块石头，一粒沙尘，不论美丑，不管大小，它们的存在，都经历了亿百千年大自然沧海桑田的无数浩劫，存在本身不就是天大的奇迹？

望天远眺，茫茫星河，广寒苍冥，只有我们居住的地球，绿意油油，碧水悠悠，生物群集，盎然生机，这不是上天赐予我们最难得的奇迹？

人自诩为万物之灵，能喜能悲，能思能虑，能爱能恨，能壮志凌云，能为赋说愁，能一念三千，也能三千一念，不也是天造地设的奇迹？

禅师说：“哪里找不到奇迹？”

心念就是奇迹。只要心念不枯，触目都是奇迹，处处都是惊奇。

——摘自王端正《生命的风华》

春节 年菜保存

五 妙 招

一月下旬就是农历过年了，许多民众已订好各色年菜，但年菜该如何保存，安心过好年呢？

营养师陈昱升提供五妙招，除了留意冰箱贮存温度、减少微生物孳生风险、食材先进先出、小包分食、常温保存应置于阴凉干燥处等原则，“不要过量采买”也很重要。

妙招1 留意冰箱贮存温度

购买食材后，应留意包装标示，尤其留意冰箱贮存温度，需冷藏的食品贮藏温度范围应在0°C至10°C之间，冷冻食品冷藏温度的范围应在-20°C至-1°C之间，为了让冰箱各层温度稳定维持在适当的温度范围，也应避免塞太多食材在冰箱。

妙招2 减少微生物滋生风险

烹调新鲜食材时，要考虑减少微生物孳生风险，避免半生不熟，若加热不完全，可能会引起肠炎弧菌食物中毒，导致水样腹泻、腹痛、恶心、呕吐、头痛、发烧、发冷等症状。

妙招3 食用前完全再加热

食物食用前应完全再加热，食物中心温度至少应超过70°C，才能消灭细菌。一般锅内煮滚食材就可达70°C，或购买可测量食材温度的料理温度计。而过年热门的食品、酱菜等，最好选择标示完整、包装无破损，并于食用前彻底加热。



妙招4 食材先进先出

放在冰箱的食材可依照购买时间放置，早买或保存期限较短的食材应先用，建议可移到冰箱较外层位置，方便取用。以“先进先出”方式摆放食材，可避免放到过期。

妙招5 常温保存应置于阴凉干燥处

干货可买小包装，比较容易保存，只要在有效期内吃完即可；如果是大包装可以用密封罐或夹链密封袋封装，避免食物反潮变软。糖果、瓜子、开心果等零嘴，应该优先选购有完整标识及包装能密封的产品，并依照包装标识保存，常温保存应置于阴凉干燥处，开封后要使用较密合的夹链袋保存。若发现有异味，或是原本干燥的质地变得湿软，就应该丢弃，发现产品已过期更不能食用。

陈昱升营养师建议，最好的方式就是不要过量采买，若有剩菜，应两天内食用完毕；他同时提醒，需要解冻再加热的食物，如果忘记解冻，可当天用流水解冻法，但须避免食材直接接触冷水，一定要使用密封袋或真空袋隔水解冻，避免滋生微生物。

春饼

食谱提供 / 陈艳萍

吃春饼是中国民间立春饮食风俗之一，最早，春饼与菜放在一个盘子里，称为「春盘」。立春吃春饼有喜迎春季、祈盼丰收之意。如今，春饼不仅在立春那天吃，一年四季都可以吃。动手，一起品尝春天的味道。



用料：饼皮

食材

面粉200克

水100克

食用油5克

食用盐2克

配菜

胡萝卜、青瓜、生菜适量

洗净切丝

绿豆芽洗净焯水

净斯素香松适量

酱料

甜面酱、芝麻酱、味增酱、白开水各一勺，混合均匀



做法

- 1、以上饼皮食材放入碗中揉成团，盖保鲜膜醒发30分钟备用。
- 2、将醒发好的面团均匀分成20等份，撒上少许面粉以免黏连，利用擀面杖擀成约9厘米直径的薄饼，然后5个叠成一组，每一层中间都刷上一层油。
- 3、将5个叠起来的面皮用手轻轻压实，再次擀成约15厘米直径的圆形面皮，放入煮沸的蒸锅上蒸煮15分钟。
- 4、将蒸煮好的春饼皮用手慢慢的一层层撕开待用。

组合

将春饼皮摊开，中间放入适量配菜，撒上净斯素香松，卷成卷饼状，即可享用。

●联络处

慈济基金会总部
苏州慈济门诊部

江苏省苏州市姑苏区
景德路367号
TEL(0512)80990980

●北京/天津

北京东花市联络处

北京市东城区
东花市大街118号花市
枣苑甲3-7号静思书轩2楼
TEL(010)51162598

天津联络处

南开长江道C92
文创园4号楼
TEL(022)83560775

●上海

上海长风联络处

上海市普陀区
大渡河路168弄22号H栋四楼
TEL(021)31108791

上海浦东联络处

上海市浦东新区
东方路738号16楼
1601室
TEL(021)38970269

●江苏

昆山联络处

江苏省昆山市
青阳南路285号
TEL(0512)86176182

南京联络处

江苏省南京市广州路140号随园大厦16楼
TEL(025)83207622

●浙江

杭州联络处

浙江省杭州市延安南路
8号天风商厦712室
TEL(0571)87827477

●四川

成都联络处

成都市金堂县淮口镇
金堂工业园区临波路165号
TEL(028)84989891

●重庆

重庆联络处

重庆市北部新区
杨柳路6号102室
TEL(023)63113857

●福建

福州联络处

福州市鼓楼区福新路
239号双子星大厦B座2楼
TEL(0591)83357822

厦门联络处

福建省厦门市湖里区嘉禾路
586号创新城三楼B单元
TEL(0592)5717706

福鼎联络处

福建省福鼎市
星火工业区星火路3号
TEL(0593)7966365

泉州联络处

福建省晋江市
龙湖镇阳溪路锡坑工业区77号
TEL(0595)8526 6602

漳州联络处

福建省漳州市芗城区竹禅街7-2号
(君临天下6栋1-2号)
TEL(0596)2020208

●广东

深圳联络处

广东省深圳市福田区
八卦二路鹏益花园一号裙楼二楼
TEL(0755)25910774

佛山松岗联络处

广东省佛山市南海区
松岗工业大道北5号
(欧帝饰品公司)
TEL(0757)85219996

广州番禺联络处

广东省广州市番禺区
石基镇新兴路4号
TEL(020)38262432

广州天河联络处

广东省广州市天河区
华景路33号
TEL(020)38250402

●湖北

武汉汉口三阳联络处

湖北省武汉市江岸区
三阳路三阳广场B座907室
TEL(027)82809370

●云南

昆明联络处

云南省昆明市五华区
人民中路傲城大厦
B座7楼200号房
TEL(0871)63622629

●静思书轩

苏州静思书院

江苏省苏州市姑苏区
滚绣坊41号
TEL(0512)65816171转3102

苏州景德店

江苏省苏州市景德路367号
TEL(0512)80990980转4202

南京江宁店

江苏省南京市江宁区秣陵街道利
源区中路88号高尔夫国际花园一
栋101
TEL17312290370

无锡湖滨店

江苏省无锡市滨湖区
山水东路98号
TEL(0510)85555805

上海长风店

上海市普陀区大渡河路
168弄22号H栋1楼101室
TEL(021)61231841

上海昌化店

上海市普陀区昌化路
826号1幢104号
TEL(021)52735827

杭州南宋御街店

浙江省杭州市上城区
大井巷20号
TEL(0571)86573839

绍兴越城店

浙江省绍兴市越城区
二环西路396号乐润
幸福财富中心11栋1号
TEL(0575)85133292

绍兴柯桥店

浙江省绍兴市柯桥区
柯桥街道新开河下沉广场南侧
TEL18072245275

厦门湖里店

福建省厦门市湖里区
兴隆路582号之一A
TEL(0592)5717229

厦门思明店

福建省厦门市思明区
禾祥西路12号103店面
TEL(0592)2285766

厦门嘉禾店

福建省厦门市湖里区嘉禾路
586号创新城大楼3楼
TEL(0592)571 8815

漳州芗城店

福建省漳州市芗城区竹禅街君临
天下小区6幢D01号店面
TEL(0596)2925588

泉州新门店

泉州市鲤城区新门街拓
改工程北12#27-29
(梨园戏剧院对面)
TEL(0595)22850338

福鼎古城店

福鼎市古城南路120号
TEL(0593)7832707

深圳福田店

深圳福田区园岭街道办
八卦二路鹏益花园
1号群楼104
TEL(0755)22380860

广州天河店

广州市天河区华景路
33号二层自编201房
TEL(020)38208810

广州珠江店

广东省广州市天河区马场路中庆
亿街1号珠江新城国际大厦A座1楼
大堂
TEL(020)89284951

青岛东海店

青岛市市南区东海西路
51号16栋网点一层C户
TEL(0532)58692826

北京富贵园店

北京东城区东花市大街
118号花市枣苑甲3-7号
TEL(010)51005558

北京静思书院

北京市西城区
前门西大街55号
TEL(010)83576080

长春宽城店

长春市宽城区北京大街
420号百洋大厦1楼
TEL(0431)82761800



“彩绘蔬醒爱接力” 绘画征稿大赛优秀作品
《美好生活从健康蔬食开始》 作者：余恩淇（13岁）

人类受到各种各样疾病的侵袭，通过这幅画，我想呼吁大家多吃蔬食，蔬食可以很好地调节我们的体质，帮助我们预防很多疾病。在为自己身体着想的同时，我们无形中还保护了那些可爱的野生动物，维护生态平衡，进而拥有健康的身体。

不仅如此，畜牧业的过度发展是全球暖化的诱因之一，许多野生动物也将因为人类的不断捕食而慢慢绝迹。健康蔬食可以很好地改善自然环境，为此，让我们赶紧开启健康蔬食行动吧！



撰文/罗今吟 摄影/上海真善美志工

美善社区 关爱共伴

开年行善，社区共善。1月13日上午，上海市普陀区人民政府甘泉路街道办事处与慈济慈善事业基金会举办签约仪式，签订长达5年的“美善社区·关爱共伴”战略合作协议，同时开展寒冬送暖发放活动。

签约仪式上，甘泉街道党工委书记吴新华首先致辞，他感谢在2022年疫情防控最紧要关头，慈济为甘泉街道送来急需的防疫物资和生活物资；随后组织志工走进27户家庭送去温暖和关爱；春节来临之际，又为416户困难和残疾群众送上新春慰问品，在寒冷的年关岁末，送上诚挚的温暖与关怀。

慈济志工赵明作为志愿者代表在发言中表示，感恩甘泉街道办事处的信任和帮助，我们的志愿者将在社区的带领下，给予需要帮扶的家庭更多关怀和帮助；积极发挥慈济的慈善资源和志愿服务的作用。共同营造社区为美、守望相助的和谐街道、美善社区。

志工邀约出席活动的嘉宾和帮扶家庭成员一起唱起手语歌曲《一家人》。大家一起响应：“开年行善，汇聚大爱。2023，一起来！” 人人在心中许下美好的祝愿。