

慈濟

播种希望

主题报道

2024年第04期 总第133期

准印号 /S(2024)00000279

内部资料 免费交流



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

学与觉

无明染着，天灾人祸，
入群修心，精勤不懈，
空中妙有，清净福缘，
明心见性，从学中觉。

希望之光

|| 编·语 ||

当今社会，困境儿童帮扶与成长越来越得到社会各界关注。慈济通过长期投入积累了宝贵的助学关怀经验，同时，慈济积极配合政府并联合其他社会公益组织，展现了政府与公益组织的共同责任与愿力。

慈济的教育助学，自1991年开启以来，开拓出一条以经济支持与心灵陪伴相结合的方式，对因灾就学困难、家境清寒及家中亲属患有疾病的学子，帮助他们获得平等的教育机会和健康的成长环境。

浙江省绍兴市上虞区民政局首次引入慈济志工与如家社工等公益力量，开展困境儿童救助帮扶工作。政府给予困境儿童家庭基本的物质保障，更通过公益组织的参与，为孩子们提供生活、心理和生理上的陪伴，帮助他们健康、快乐成长，同时激发社会各界的参与与关注，形成爱与善的循环。

福建福鼎与宁德的慈济志工联合当地志愿者及松溪三中的教师，首次在校园操场上举办了一场拓展活动，邀请助学生和家长参与。这种活动不仅增进了学生与家长间的互动，也为他们提供

了展示自我、增强自信的平台。

2021年，云南漾濞及河南修武分别遭受了地震与水灾，天灾给当地人民的生活带来巨大挑战。慈济不仅在急难期提供紧急救助，更通过援建学校，让受灾学子得到了更加安定与优质的教育环境。如今，志工与政府及学校紧密合作，为困境学子发放助学金，更成为他们健康成长的坚实后盾。

在湖北省黄梅县，慈济和黄梅县义工联合会携手，前往16个乡镇，为145位困境儿童的家庭开展助学金入户发放。祝福孩子们在爱中成长，乐观面对生活的挑战，如春天里的向日葵般向阳而生。

慈济在广东信宜助学已达15年，长期的支持与陪伴，帮助了一批批助学生带着爱与希望，走向远方。慈济资助的大学生春燕，在经历人生的各个转折点时，均得到慈济的滋养与陪伴。如今的她，用一技之长，为特殊儿童提供康复训练，更用感恩的心，传递爱、传承爱。

孩子们的希望总是明亮的，而陪伴他们的路，虽然任重而道远，却充满了温暖和美好。

■



—封面图说—
在春意盎然的三月，慈济基金会和黄梅县义工联合会携手，前往黄梅县开展助学金入户发放。在开满油菜花的田地里，志工带着小涵和弟弟，领略大自然的美好，姐弟俩在花海中露出最美的笑容。摄影／李麒

目录 CONTENTS

主题报道



12 播种希望

“教之以理，育之以德”，慈济教育助学的理念是为孩子们提供平等的教育机会，不仅让他们学习知识，更希望通过志工如父如母般的爱与呵护，帮助他们克服困难，激发潜能，期待他们能够健康成长，建立积极正向的人生观和价值观，成为社会的有用之才。

- 14 大爱童行“虞”你相扶
- 24 户外拓展迎挑战
- 32 青衿之志 在春天萌芽
- 40 特殊星期五 跨越山川的关怀
- 50 黄梅县孩子们的春天故事
- 60 爱让沿途的风景更美
- 66 新芽之声 传承爱的火种

编语

01 希望之光

无尽藏

04 多造福，化祸为祥

06 2024年第一季度工作简报

亲子之间

74 少子化危机变转机

人间有爱

76 有爱就有家



人文环保

90 大地披绿 共绘生态画卷



94 慧心净语

健康之道

108 十总穴之合谷穴
止痛纾压更提神

今日餐桌

110 青团



气、人的脾气，点滴不断累积。如果造的恶比较多，善的就会弱；人人要以虔诚的心，往善的方向造福人间，爱心多一点，做善事的人普遍多一点，善的力量增强一点，自然构成一股祥瑞之气；多造福，化祸为祥，时时平安。

最近常说“学”与“觉”，学无穷尽，无论年纪是老是少，以纯净单纯的赤子之心，在付出中学习，从学习中觉悟。修行的功夫要不断深入，感动就要及时行动，付出的力量足够，也能够感动别人翻转人生，会感受到真诚的法喜，也是我们修行的真功夫。

慈济快要六十年了，从日存五毛钱助人开始到现在，一路走来，步步踏实，分寸无差，这是我这辈子很安慰、很赞叹的。拿起世界地图来看，慈济人在不同的国家地区，哪些地方、哪些人有需要，就及时去发挥良能。过去已经走了这么远的路，现在把握我们还在，不要虚度时间，呼唤更多人，累积好因好缘。请大家殷勤精进，慎勿放逸！^{【题】}

年纪大了，或者是独居、或是老老相依，住在附近的慈济人就要去家里看看地震后的状况，帮忙整理安顿。人会老，房会老，更要想到小区中还有没有生活比较辛苦的家庭需要帮助，更密集地去探视关心，想办法让他们住得安心。

这次地震是天地在说法，教育我们苦、空、无常。碰到了，庆幸过去了，要真诚感恩，感恩平安，感恩还能为人间做事，对生命也要有觉悟，要“认真”无常。人间生、老、病、死，再亲的家人、再好的朋友，总是有一天要离别；所以我们要把握每一秒钟的相处，每一秒钟所感受到被爱的、被呵护的，都要心存感恩。

强震后，有感的余震不断，专家说是因为大地正在自我调整，还没有稳定，所以这一波我们密切注意，但是心要稳定。一大事已经发生，现在最重要的是募人、募爱、募情；将这分情会合起来，在苦难人有需要时及时付出，更要把握机会教育，启发爱心。

大家共住在天地之间，天气、地

多造福，化祸为祥

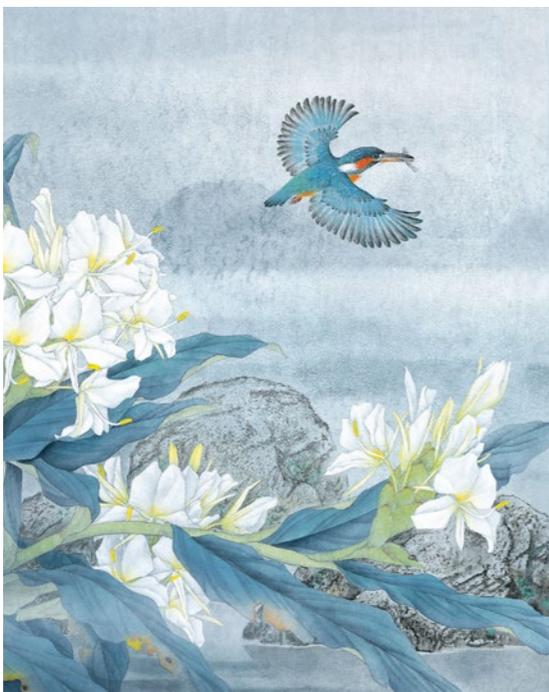
这次地震教育我们苦、空、无常；碰到了，庆幸过去了，要真诚感恩，感恩平安，感恩还能为人间做事，对生命也要有觉悟，「认真」无常，不要虚度时间！

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二四年四月三日至二十三日

地，提高警觉，真诚祈祷。

看到新闻报道，很多人家里的家具移位或倾倒，惊吓难免，可以想象慈济人的家庭应该也有这样的灾情，但还是以众生为优先，赶紧投入访视关怀和发放。我很感恩慈济人，也很珍惜和尊敬；期待大家也珍惜这分因缘，要相互关怀，尤其是有些慈济人



画作 / 陈九熹

“世间无常，国土危脆”，4月3日，瞬息之间天摇地动，7.2级的强震，真的让人很害怕。板块在动，脚踏的土地也在涌动，大地就像豆腐一样；山体裂开，落石崩塌，世间没有一个地方是牢固的。天地威力可畏，人实在是很渺小，所以不要自认我很有力、我很大、我不怕；要敬畏天

援建工程

地区	援建学校	工程进度
福建龙岩	武平县启童慈济幼儿园	寒假期间,完成操场塑胶地面施工
四川雅安	荥经县青华幼儿园	基础施工
陕西商洛	山阳县西照川镇石佛寺九年制学校师生浴室	屋面封顶,主体完工



四川·雅安



福建·龙岩



陕西·商洛

乡村振兴

乡村文明建设与环境改善

福建省龙岩市连城大爱乡村美好生活馆连城大爱乡村美好生活馆持续开展入户关怀困境家庭、探望长者、关爱留守儿童、垃圾分类宣导与乡村环境清洁等活动。2月13日至19日,志工为四堡镇留守、困境等儿童举办寒假快乐成长活动。

福建省南平市顺昌县洋口镇大爱社区

2月,慈济志工在顺昌慈济大爱美好生活馆筹备与开展春节系列活动。除持续供餐外,志工与志愿者一起关怀困境家庭、为长者送餐、垃圾捡拾环保净村、卫教科普、亲子活动等,传递新春祝福与慰问。



雷锋精神 构建幸福邻里



社区共善

江苏昆山

慈济与江苏省昆山市齐贤社区、大学园区社区签订2024年至2028年为期五年的社区共善合作协议。3月2日,慈济与昆山市齐贤社区、大学园区社区、江浦社区卫生服务中心合作在时代文化家园社区中心广场举办“弘扬雷锋精神·构建幸福邻里”学雷锋日活动。

上海

慈济持续与甘泉街道、虹梅街道开展社区共善服务。2024年1月至3月,志工持续入户关怀甘泉街道独居、困境长者,并在农历年前捐赠寒冬送暖物资;与虹梅街道古美一居委持续开展环保宣导与实务、困境家庭寒冬送暖物资捐赠与访视关怀活动。3月19日,继与甘泉街道合作关怀老养残、一户多残家庭,启动残健融合耆乐融融班之后,新增与甘泉街道合阳社区居委落实共善共建。

急难救助

“7·29”暴雨灾后发放安居祝福券

“7·29”华北东北暴雨灾害紧急救灾告一段落后,慈济持续关注受灾民众生产生活恢复情况,并在农历春节前开展寒冬物资、安居祝福券、取暖补贴等捐赠及回访关怀活动。2024年1月,慈济共为北京市房山区、门头沟区2299户捐赠安居祝福券,为河北霸州捐赠取暖补贴,惠及531户。



甘肃积石山地震-青海勘灾与发放

2023年12月31日至2024年1月2日,慈济基金会副秘书长、同仁与志工一行前往因甘肃积石山地震而受灾严重的民和回族土族自治县、循化县勘灾,关怀受灾民众。





长期济助

个案关怀

持续为低保户、五保户、独居长者、困境儿童或突发意外等有需要个人及家庭，从生计需求、居住环境安全、健康照护等方面务实提供生活、物资等补助与居家打扫、房屋修缮、精神陪伴等关怀。

2023年，慈济长期关怀包括城市、乡村等逾**3500**户家庭，其中经济补助的家庭逾**1400**户。2024年1月至3月，志工持续关怀有需要的家庭，针对个案情况的变化适时复评，予以精准救助、温暖救助。



群体关怀

“耆乐融融”长者关怀

3月，上海、江苏苏州、昆山，湖北武汉等地“耆乐融融”长者关怀计划陆续启动春季班的课程与活动。

“红豆杉的爱”——外来务工人员子女健康品德环保项目

2023年，该项目在江苏苏州、昆山、常州、无锡等城市开展了周末陪伴、健康成长营、健康阅读、家长学堂、教师健检等，共惠及逾**1800**人次的学生及其家庭、**220**名老师。同时，发挥青年志愿者榜样力量，共邀约逾**290**人次陪伴孩子成长。

3月9日至10日，2024年苏州“红豆杉的爱”春季营开营，志工和家长陪伴孩子们度过两天一夜。从整理床铺、清晨体验环卫工人的工作、菜场买菜并包饺子，到做小当家学习理财等，以生活体验陪伴孩子们体会成人的生活，寻找生命的意义。



“大爱童行”——浙江上虞困境青少年关怀

3月，经慈济与浙江省绍兴市上虞区民政局、浙江省如家社会工作综合服务中心沟通，三方就困境青少年助学项目达成合作框架协议，初步针对虞北片区六个街道的约270位1至19岁的孤儿、事实无人抚养、重残等困境青少年儿童进行关怀。

3月30日至31日，慈济志工在街道/镇民政等工作人员的陪同下，入户家访**193**人，初步与孩子们建立联系，并为后续关怀计划的细化与落实做基本情况的整理评估。



珍爱环卫 有您真好

2023年，慈济在11省19个城市通过开展个案援助、健康体检、义诊、卫教宣导、“冬送暖夏送凉”、义剪、节日关怀慰问等持续关爱一线环卫工人，共惠及近5万人次。2024年第一季度，在农历春节前，志工在多地为环卫工人举办关怀与祝福活动。

寒冬送暖

2023年11月至2024年1月，慈济共为**28631**户、**49897**人捐赠寒冬物资，传递社会关爱。



医疗援助与健康促进

关爱藏娃

2月4日，志工前往成都市京东方医院，与“关爱藏娃”项目中正在治疗脊柱侧弯的患儿及家属开展岁末围炉包饺子活动，陪伴在异乡的藏区家庭共迎春节。



四川省凉山州健康饮水计划

3月，净水计划执行团队前往喜德县、甘洛县，为慈济捐赠净水设备的学校进行设备维护保养。

“大爱暖冰”——上海DMD患者及家庭关怀计划

3月23日，慈济基金会与上海复旦大学附属儿科医院DMD多学科团队、上海集爱肌病关爱中心联合举办2024年第一场“大爱暖冰”活动。邀请同为DMD患儿父亲的徐爸爸在现场与大家分享交流、答疑解惑，以同理心关爱与支持DMD患者与家庭。



卷袖之爱——无偿献血活动

慈济于福建、广东、上海举办了7场次卷袖之爱——无偿献血活动。

690位爱心人士报名，**558**位爱心人士成功献血**171900**毫升，捐献血小板**4.8**个治疗量，**4**位加入中华骨髓库造血干细胞捐献登记。



垃圾分类宣导与实作

净滩、净山、净街、净村、净社区……慈济志工在当地，与社会爱心人士一起持续开展垃圾分类宣导与实作活动。企业单位、学校等团体也到慈济无锡、昆山，深圳等地的环境教育基地、站点参访学习。3月2日，福建省福州市委宣传部文明办与慈济合作，在鹿龟山公园举办主题为“绿色相约鹿龟山，环保共创文明城”的净园活动。

荣誉与肯定

第十三届公益节

慈济荣获第十三届公益节的“公益组织奖”“公益项目奖”“公益映像奖”等奖项。2024年1月23日至24日，公益节在北京圆满举行，我会同仁与志工代表参与颁奖活动。



首届河南慈善奖——优秀慈善项目奖

慈济“大爱共伴风‘豫’同‘州’——河南暴雨洪涝灾害赈灾”项目获河南省首届慈善奖的优秀慈善项目奖。3月15日，慈济基金会理事长苟林峰及志工代表前往郑州参加颁奖仪式。

播种希望

主题报道

“教之以理，育之以德”，慈济教育助学的理念是为孩子们提供平等的教育机会，不仅让他们学习知识，更希望通过志工如父如母般的爱与呵护，帮助他们克服困难，激发潜能，期待他们能够健康成长，建立积极正向的人生观和价值观，成为社会的有用之才。



摄影 / 新宇



摄影 / 吴霞利

主题
报道

大爱童行

撰文、摄影 / 浙江真善美志工

“虞”你相扶

浙江省绍兴市上虞区民政局第一次通过深度合作的方式，引入公益力量开展困境儿童救助帮扶工作。政府给予困境儿童家庭基本的物质保障，也希望慈济志工与如家社工等公益力量的参与，给予孩子们生活、心理和生理上的陪伴，帮助他们健康、快乐成长，同时激发社会各界的参与与关注，形成爱与善的循环。



慈济基金会同仁严明花在上虞区助学项目启动仪式上表示，希望慈济志工与当地爱心志愿者拧成一股绳，汇聚更多力量。摄影/董国华

从2月27日，浙江省如家社会工作综合服务中心社工（简称如家社工）就“助学项目”提交介绍书、征询慈济合作意向，到3月11日慈济基金会同仁与志工代表在如家社工的陪伴下拜访上虞区民政局；再到3月20日，三方正式签订三年助学项目协议；一周后，由上虞区民政局组织的针对6个试点街道的“大爱童行”困境儿童关怀项目协调会召开。

短短一个月，如家社工与慈济志工完成了所有前期策划工作。2024年3月30日上午，“大爱童行”上虞区助学项目启动会在南丰社区举行。上虞

区民政局相关负责人、如家社工、上虞区爱心志愿者及慈济基金会同仁与志工，参加了启动仪式。随后，展开了为期两天的对193位困境儿童家庭的入户访视。

启动仪式上，民政局毛科长对项目顺利启动表示祝贺，也对承接项目落地实施的慈济志工、如家社工以及所有参与“大爱童行”入户关怀的志愿者表达了感谢。

如家社工主任欧阳华非常认同慈济理念，她表示除了政府资金补助外，慈济精神的人文滋养有助于上虞的助学项目开展。欧阳华多次提到：“能被慈

济关怀的孩子是最幸福的，哪怕只帮助到一个孩子，我都特别开心。”

慈济基金会同仁严明花引用习近平总书记的话：“民政事业是菩萨事业，做菩萨事业就要有一颗菩萨的心，大爱的心。”她表示习总书记的理念和慈济基金会创办人证严法师的“慈悲为怀、济世救人”的理念相通，希望慈济志工与当地爱心志愿者拧成一股绳，汇聚更多力量。

从3月1日项目讨论到3月30日项目启动，上虞区民政局助联体负责人季宏霞站长用时一个月，进行了大量的评估、摸排、实地走访、资料收集等工作，同时还不忘为志工提供后勤保障等行政工作，入户初访都依赖于季站长的默默付出。

季站长分享了整个项目的进展状况，她表示能高效完成前期工作也依赖于对慈济的认可，慈济是推进项目的情感源泉与动力。“工作中确实遇到很多问题，比如户口与人分离，家庭居住在城镇，村子面临整体拆迁，家庭户落到社区等复杂情况，这些家庭户的落实都需要助联体工作人员一一落实。”

此次活动有来自浙江杭州、温州、义乌、宁波、绍兴、嵊州、兰溪志工联动合作，大家勇于承担、乐于付出，通过两天的入户家访，看到残障、清寒家庭的境况，他们坚定地表示，更要用心用爱关怀孩子们。

我在人间凑数的日子

下午访视由志愿者兼司机的年轻小伙陪同，跛脚带路的他，引起了志工的注意，他是帅瑞，1995年出生。

帅瑞是个阳光又健谈的年轻人，回忆曾经的低谷期及现在翻转的人生，他用这两句话形容。“在我最失意的时候，那是‘我在人间凑数的日子’；转念后，是‘我命由我，不由天’。”

2016年，帅瑞因重感冒、咳嗽过猛，致使颅内血管爆炸而发生脑出血，摔倒在家里。幸好他的父母在家，帅瑞的爸爸赶紧开车带他到上虞区人民医院看急诊。通过CT影像，医生判断帅瑞的脑出血量达到足以致命程度，一边建议他们直接去杭州看



“我自己淋过雨，想给别人撑把伞。”志愿者帅瑞（左）是个阳光又健谈的年轻人，他分享自己涅槃重生的人生经历。摄影/欧阳华

病，一边下达了病危通知书。

帅瑞如今成为一名志愿者，背后付出的努力可想而知，而能成为志愿者的契机却出于一次“不可能发生的家访”。因为志愿者认错家门，帅瑞得知可以参加社会公益组织付出爱心，于是申请成为志愿者。

“我自己淋过雨，想给别人撑把伞。”帅瑞不想看到身体残缺的人气馁或堕落，想用自己的经历鼓励他们。

“我是个残疾人，我可以工作，我也可以结婚，残疾人并不低人一等。”

“我以前也坐轮椅。”帅瑞坦诚从坐轮椅到站起来走路，他心中始终有

坚定的信念，支撑他不断做康复训练。

“当我清醒的时候，我只有一个‘相信’的念头。相信我能坐起来，坐起来后相信能站起来、能走、能跑，最后我相信，我就是个正常人。”

在医院做康复训练时，帅瑞每天最早到也最晚走；出院回家，帅瑞的妈妈每天陪他练习走路，从最初的1公里慢慢延长，现在他一个人可以走10公里。不仅如此，他还考取了驾照。

帅瑞云淡风轻地讲述着过往的经历，唯有头上开颅手术的印记、不够灵活的左手和撑着走路辅助器的左脚，显露出他曾经病得很严重。志工热情邀约



帅瑞勇敢地接受自己的身体状况，他向志工展示头上因开颅手术留下的疤痕，以及为辅助走路而绑在左脚上的支架。摄影/詹霞艳



在志工的鼓励下，姐妹俩投入妈妈的怀抱，被妈妈紧紧地搂着，母女三人深情相拥，露出了期盼许久的笑容。摄影/吴霞利

他参加今后的慈济活动，他说：“一定参加！”

等了许久的拥抱

锦锦和梦梦是一对乖巧懂事的姐妹，她们穿着一身漂亮的马面裙开心地等候志工。一位短发的中年女性从楼上缓步走下，爷爷指了指说：“她是孩子的妈妈。”

姐妹俩的爸爸从事一份收入微薄的工作，因为妈妈的病情，孩子们和妈妈基本不交流，她们的日常生活都由爷爷奶奶照顾。志工夸赞姐妹俩打扮得很漂亮，不料爷爷却脱口而出：

“漂亮有什么用，她们从小到大都不爱刷牙！”

志工张亚红开导姐妹俩，一定要养成良好的生活习惯，如果不刷牙，牙齿就会变黄、有蛀牙；不刷牙也不利于口腔健康，会有口气……姐妹俩尴尬地捂着嘴巴，爱美是女孩子的天性，姐妹俩答应以后会刷牙。

“天下哪有不爱孩子的母亲呢？”借着和一家人的温馨互动，志工提出让孩子抱抱妈妈，说一句“我爱你，妈妈”。姐妹俩胆怯地退到了后面，志工见状温柔地说：“你们的妈妈只是生病了，她很孤单，她也需



小小年纪就因患耳疾而四处求医的小滢时刻依附在妈妈身边，母女相望时，满眼都是对彼此的爱与信赖。摄影/詹霞艳

要被疼爱，就像你们一样。”

志工边说边给孩子示范，上前抱着她们的妈妈，再教妈妈张开双臂等待孩子。在志工的鼓励下，姐妹俩投入妈妈的怀抱，被妈妈紧紧地搂着，母女三人心贴着心，露出了期盼许久的笑容。

母爱的坚守

乖巧懂事的小滢时刻依附在妈妈身边，母女相望时，眼里都是彼此，这份爱意满满的眼神背后，是妈妈为孩子的负重前行，是孩子对妈妈纯真的依赖。

小滢上二年级，小小的年纪因患耳疾而四处求医。“我必须坚强，为了她，我从没想过放弃，她可以跟正常人一样。”妈妈确实做到了，小滢5岁学习画画，她也非常热爱画画。

她腼腆地答应志工作画，没一会儿功夫，画就画好了。山坡上，一栋小房子被绿树环绕着，门前有蜿蜒的小路，画面上空特别画上了太阳公公。如果有画笔填满颜色，那一定是一幅春意盎然的景色。

回想起小滢从小就医的经历，妈妈有些哽咽。为避免孩子再度伤心，志工带小滢出门散心。

小滢出生后第二天，医生就告知妈妈，孩子有听力障碍。“长到5个月大时，就带着她做推拿、运动康复，4岁前持续做听力康复训练。”漫长的康复过程，妈妈从没有想过放弃，她是孩子最坚强的精神后盾。

小滢身体看着比较瘦弱，其他方面和正常孩子没有两样。志工送给她的糖果，她转身分享给了同样“淋过



(上图) 志工帮着收拾折叠衣服、整理床铺，教小凡学习物品分类，并将个人的学习用品收集归纳。摄影/严明花

(下图) 整理过程中，小凡理出了几张颜色鲜艳、线条流畅、色彩被水晕染的画，她和志工分享，上面都是她画的。摄影/严明花



雨”的帅瑞哥哥。

父女俩的心灵共鸣

小凡是位清秀的8岁女孩，她与奶奶和父亲相依为命。小凡和爸爸有一些智力及精神障碍，生活的重担都压在奶奶一人身上。

奶奶忙里忙外，少有时间顾及家里的环境卫生。“根本收拾不干净。”奶奶着急却又无奈地说。小凡爸爸的卧室内杂物沿墙边堆了一地；小凡和奶奶在隔壁房间住，两人睡一

张破损的床垫，上面随处摆放着衣物，一旁的柜子里塞满了杂物……

志工边安抚奶奶，边帮着收拾折叠衣服、整理床铺，也教小凡学着对物品进行分类，并将个人的学习用品收集归纳。整理过程中，小凡的一张彩色画引起了志工的注意，虽然画被水晕染后有些褪色，但纸上的“我爱爸爸”这四个字清晰可见。

“这是爸爸从手机里挑出来的图案，让我画下来。”小凡的画作色彩鲜艳。在她眼里，爸爸爱她的心是

炽热的，她也把爱爸爸的心意画在纸上，父女之爱不仅是表面的，更是他们心灵深处的交流和共鸣。

欧阳华主任耐心地教导小凡，写作业时要坐如松，书写要规范整洁，如同做人一般不能懒散……厨房里，还有没包完的水饺，小凡动手包饺子，一点都不含糊。志工宽慰奶奶，不要有太大的心理压力，“孩子的智力没问题，只需要正向引导和温暖陪伴，我们要祝福孩子”。

临别前，志工送给小凡棒棒糖。“棒棒糖要和哪些人分享呀？”小凡接过糖递给了奶奶和爸爸，此刻，爸

爸的眼神里没有迷茫和游离，只有满满的爱意。那些充满温情的话语与祝福，触动了奶奶内心深处最柔软的地方，她含着泪送别志工。

虽无声却有情

前往小雪家的路上，志工不禁有些担忧：“父母都是听力障碍，我们怎么和他们沟通呢？”小雪是位高中生，她的爸爸在居民楼一楼的一间又矮又小的房间里，开了间理发馆。门面不大，还算好找，小雪的奶奶热情地招呼大家到店而坐。

小雪很腼腆，奶奶却性格开朗，



如家社工中心的欧阳华主任，耐心陪伴小凡写字，教她书写要规范整洁，教她如何将字从歪扭改进到有“站如松”的风范。摄影/严明花



“上虞区好人奖”“绍兴好人榜”“浙江好人榜”……小雪爸爸用最美的心灵，为自己的人生开启了另一扇有价值的窗。摄影/马燕飞

她用简单的手语协助志工和小雪爸爸的交谈。小雪爸爸一直面带笑容看着志工和奶奶谈话，借由奶奶的手语，他明白了志工此行的来意。

得知慈济是慈善公益组织，奶奶分享：“孩子爸爸虽然是残疾人，但一直参与社会公益活动，他会理发，经常参加义剪。”奶奶指着柜子里的荣誉奖牌和奖杯。“上虞区好人奖”，志工齐声赞叹，“原来爸爸还是位资深的公益志愿者，太了不起了！”奶奶骄傲地说：“还有很多呢。”于是，用手语比划着让儿子把奖状拿出来。

“上虞区好人奖”“绍兴好人榜”“浙江好人榜”……小雪爸爸用最美的心灵，为自己的人生开启了另一扇有价值的窗。志工赞叹奶奶培养了一个

好儿子，也赞叹小雪有个好爸爸，奶奶和小雪的脸上都洋溢着幸福和骄傲的笑容。临别时，志工邀请小雪爸爸以后有空参加慈济活动，他欣然同意。

访视过程中，上虞志工任建娣心中另有一番情愫。“上虞是我的家，作为志工参与困难家庭的关怀活动，心疼他们的同时，自己也很欢喜为家乡出一份力。”了解到小雪爸爸如此用心做公益，任建娣和他相约，一起做好事。

曾经接受过慈济资助的兰溪助学生丹丹，此次她与志工一起走进困难家庭关怀他人，这也是场爱的接力。“志工的帮助和关爱，像暖阳一样滋润过我，我现在要把这份温暖传递出去。”

大爱“童”行，爱心接力，期待更多人在爱的循环中感受到温暖和希望。❀



主题
报道

户外拓展

撰文/金铃、周美珍、郑昊
摄影/郑尔婷、林香雪、林海滨

迎挑战

在春意盎然的季节里，福建福鼎与宁德的慈济志工联合当地8位志愿者及松溪三中的教师们，首次在校园操场上举办了一场意义深远的拓展活动，邀请助学生和家长一同参与。



“我邀请大家跟我一起做三件事……”活动伊始，心理辅导师陈立新（右）以轻松愉快的方式带领亲子们进入状态。摄影/郑尔婷

“我邀请大家跟我一起做三件事，我喊一，大家拍一下掌；喊二拍两下，喊三拍三下……”活动伊始，心理辅导师陈立新以轻松愉快的方式带领亲子们进入状态。随着陈老师的指令，大家有节奏地拍手，“一、二、三、四、五。”活动序幕由此欢乐拉开。

陈老师缓缓地说，刚才请大家跟着做三件事。同学们猛然醒悟——哦，被“套路”了。当陈老师又突然喊出“四”时，还有人下意识地拍手四次，

随后现场爆发出一片笑声，游戏的趣味性让同学们的注意力迅速集中。

热身游戏拉近距离

紧接着，“抓乌龟”游戏让大家紧紧围成一个圆圈，每个人都将左手掌心朝下，右手食指伸出，紧张又兴奋地准备捕捉故事中的神秘“乌龟”。

陈老师讲述的故事悬念迭起，每当“乌龟”一词闪现，大家的心便紧绷起来，左手迅速出击，试图抓住左边同伴的食指，而右手则要灵活地逃

脱，避免成为被抓的那一个。

“森林里住着乌鸦、乌贼、乌龟和巫婆，在一个乌云密布的日子，乌鸦来找巫婆一起去乌龟家玩，到了乌龟家，看见乌贼和乌龟在吵架……”故事中的“乌鸦”“乌贼”和“乌龟”让大家左抓右逃，欢声笑语中，彼此的心悄然拉近。

“哎呀，我又被抓了！”特意来当志愿者的松溪三中毕业生小辉同学“懊悔”又开心地笑着自嘲。

“桃花朵朵开”游戏让现场的气氛达到沸点。陈老师的声音在操场上回荡：“春天来春天来，桃花朵朵开！”大家齐问：“桃花桃花开几朵？”陈老师大声回答：“桃花桃花开八朵！”

参与者迅速在操场上寻找同伴。一时间，呼喊声此起彼伏：“呀，我们才五个，快来三个。”“八朵，我们太多了，多了两朵。”

操场上传来“来！来来来！”



通过热身小游戏“抓乌龟”，场内气氛顿时活跃起来。故事中的“乌鸦”“乌贼”和“乌龟”让大家左抓右逃，一片欢声笑语。摄影/郑尔婷

的招呼声，同学、家长、志工互相呼唤。不一会儿，一个个完整的“桃花团”组成，在欢乐中，大家找到了归属感，凝聚成团结的小集体。

而落单的同学只得“硬着头皮”背诵一段《观沧海》。互动游戏让大家玩得不亦乐乎。陈立新老师鼓励同学们：“相信自己，大胆、大声地说出来，你们是最棒的！”

励志口号展示团队风采

随后，陈老师让大家通过报数分为六支小队，每队需在三分钟内完成团队建设任务：选队长，确定队名和口号，再以独创队形展示团队风采。

头脑活络的小鑫同学被推选为队长，他迅速为队伍取了名字——“汪汪队”，并以“勇敢成就，不怕困难”为口号，展现出活力与团结。小鑫队长半蹲于中央，队员们则分成三排，伸展双臂，宛如扇面般展开，形成一个充满动感的扇形队形。

“挑战开始！”随着陈老师一声令下，“御林队”率先登场，队长的声音响亮而自信：“我们是一——御林队！”队员们紧随其后，齐声高呼他们的口号：“团结互爱，友善对待。”

从充满活力的“汪汪队”、志在必得的“高考队”、温情满怀的“大爱队”、追求卓越的“满分队”以及紧密团结的“相亲相爱一家人队”。他们高

喊着各自的口号，这些振奋人心的宣言在操场上空回荡，赢得了大家热烈的掌声，展现了各自的特色和风采。

“激情99”挑战自我

“激情99”挑战将活动推向高潮。参与者需在99秒内完成“蛟龙出海”“移形换影”和“激情击拍”三项富有挑战的任务。

陈老师详细解释游戏规则后，邀请志工上台演示。“蛟龙出海”，参与者手拉手，高举过头，依次将手臂穿过相邻伙伴的臂弯，如同蛟龙穿云破雾，直至队伍中的每个人都成功完成动作。

“移形换影”，参与者右手握一瓶水，左手背后，随着口令，他们将水瓶抛向空中，依靠右边队友接住抛出的水瓶，如此循环六次，无水瓶落地，挑战方算成功。

最后是“激情击掌”，参与者一边鼓掌，一边逐次增加口号中的字数，直至齐声高呼“我们是最棒的团队！”

练习开始，各队迅速掌握“蛟龙出海”的要领。虽然，中途会有一两只“龙”缠绕在一起，但通过扭转身子很快就解开了，动作越来越流畅；真正的挑战在于“移形换影”，手中的水瓶往上一抛，不时传来“啪啪”的落地声。

“汪汪队”连续尝试了十几次后，



在“激情99”游戏中，参与者需在99秒内完成“蛟龙出海”“移形换影”和“激情击拍”三项富有挑战的任务。摄影/林海滨（图①）、郑尔婷（图②③）

仍然有水瓶掉落。他们不断调整队形，缩小圆圈，齐声喊着“一、二、三”，一同将水瓶抛起，只剩下一个水瓶没接住，怎么办？队员们互相加油打气，喊

着“加油”“再来再来”！
“生活中难免遇到挫折与不如意，关键在于我们能够相互扶持、相互鼓励。”尽管在“激情99”挑战



在升华游戏“祝福气球”的欢乐祥和气氛中，家长和孩子俩俩一组，放松自由地让自己手中的气球一次次升腾…… 摄影/郑尔婷

中，所有小队都未能在规定时间内完成任务，但却收获了坚持与团结。陈老师鼓励大家：“这并不意味着我们无法做到，恰恰相反，通过坚持不懈的努力，我们完全有能力将‘不可能’转变为‘可能’。”

在“祝福气球”的欢乐气氛中，家长与孩子两两一组，轻松自在地放飞气球，操场变成了一片欢乐的海洋。

在爱的鼓励中前行

随后，大家一起演绎手语《爱的希

望》：“相信有爱，就有希望，相信有心，就有力量，打开心门迎向蓝天……让我们发挥爱的力量，与世界共享幸福的芬芳。”伴随每个动作、每句歌词，大家共同感受着爱的力量。

松溪三中校领导、老师及慈济志工为46位助学生颁发2023—2024学年慈济基金会第四次新芽助学金，并表达了深切的关怀与祝福。

李莉老师代表校方致辞：“感谢慈济志工远道而来，给学生带来光与爱，让他们看到前途与希望。希望同

学们将各位爱心人士的美德化作点点滴滴的实际行动，融入学习中，做有益于社会的事情。”

慈济基金会代表金铃感谢松溪三中领导、老师的大力支持和鼓励，感谢各位家长在百忙中抽空陪伴孩子。“整个活动中，大家互相鼓励，不言败、不气馁，这就是我们学习和生活中应当追求的精神。祝福同学们和家长继续保持这种积极向上的力量，越战越勇。”

心理辅导师陈立新倾注心力策划了本次活动，她希望激励学生们打

破自我限制，发掘和唤醒内在力量。

“好几位同学从不敢到乐于参与，参与当下，放得开，就是最大的进步。只要同学们勇于打破内心的限制，他们就会发现，融入外界并不像想象中的那么难。”

随着《一家人》的旋律响起，大家紧密地围成一个大圈，通过手语表达彼此的深情与感恩。“因为我们是一家人，相依相信，彼此都感恩；因为我们是一家人，分担分享，彼此的人生。”



户外拓展活动即将结束，随着《一家人》的旋律响起，大家欢快地围成一个大圈，通过手语演绎表达彼此的深情与感恩。摄影/郑尔婷



摄影 / 孔玉峰

主题
报道

青衿之志 在春天萌芽

撰文/摄影 陈雁芳、程冰冰、孔玉峰、宁吉红、朱琴

春雨润如酥，小树发新芽。继慈济基金会理事长苟林峰和河南志工参访修武县慈济小学后，带着希望、带着憧憬、带着关爱，河南志工于3月24日陆续抵达修武县慈济小学，为修武县多所学校的22名困境学子发放助学金，助力他们的成长和学习。

3月24日清晨，河南郑州、开封、新乡等地的慈济志工和志愿者冒着细雨，陆续抵达修武县慈济小学。新校舍在春雨的洗涤下显得格外清新，墙角飞檐、灰砖白瓦，与周围绿油油的庄稼地相映成趣，宛如一幅生动的水墨画。

“新芽助学”是慈济基金会在修武县开展的助学项目，在修武县慈济小学建校过程中，志工与教体局工作人员深入关怀当地困境儿童，助学活动应运而生。

清新校舍 喜接学子

风雨操场上，志工各司其职，快

速进入活动前的准备。开封志愿者高磊手里拿着拖把熟练地拖地，这天他专门请假来参加活动，表示很值得。高磊从小右手和右脚就有残疾，不愿与外界交流。一年前他与慈济相识，在一次访视中，被慈济志工的身体力行和无私付出的精神深深打动，他说：“在这里感受到从未有过的正能量。”

经过齐心协力打扫，风雨操场变得一尘不染，大家满怀期待地迎接家长和孩子的到来。在老师的带领下，大家先参观学校校舍，深入了解学校的缘起。

“留给我们的孩子一个干净的地



在大家的共同努力下，宽敞的风雨操场焕然一新，从满地灰尘到一尘不染，热切期盼受助孩子及其家长的到来。摄影/孔玉峰



在助学发放仪式上，修武县教体局关工委副主任李娜充满鼓励地致辞：“慈济的善举在孩子们心中播下了爱的种子……”摄影/孔玉峰

球……”伴着舒缓的音乐，助学活动在志工赵金萍的主持下温馨开启。亲子们被深情的歌声和感人的手语演绎所打动，流下了感动的热泪。

爱的力量 生生不息

到了趣味游戏体验环节，志工一边介绍自然灾害，一边让孩子感受危难时刻的人心浮动。“地震、水灾、火灾、暴风”四种天灾分别对应着“地、水、火、风”四大不调，孩子们站在不同的四块板子上，每当模拟的一种自然灾害发生，站在相应板子上的孩子就要寻找新的“生存空间”。为了让同伴不落地，孩子们甚至抱起了身边的同学。一

位孩子坚定地说：“只要有机会，我都会‘救’别人的。”

修武县教体局关工委副主任李娜在致辞中表示，帮助一个学子就是帮助一个家庭，推动教育公平，不让一个学生因为家庭困难而失学。慈济的善举在孩子们心中播下了爱的种子，爱心和关怀的力量会薪火相传、生生不息。希望孩子们树立远大理想，培养优良品德，以己之力回报社会。

修武县慈济小学校长苏小芬用三个词语表达了自己的激动之情。“第一个词，‘感谢’。半年多来，每一次和慈济志工相处，都感受到他们内心的大爱，慈济援建了新的学校，以焕然



一句感恩的话、一个大大的拥抱让家长动容，小苒的妈妈动情地说：“孩子的每一步成长都离不开你们的关心。” 摄影/孔玉峰

一新的面貌拥抱大家。第二个词，‘幸福’。为了修武困难家庭的孩子享受同样优质的教育，每个孩子和家长都感到在慈济小学是幸福的，所以无论多困难我都觉得是值得的。第三个词，‘希望’。新芽的力量可以钻破泥土，可以扛起石头，可以迎接春风的到来、花朵的盛开。新芽代表希望，孩子们要立下自己的志向，把感恩变成内驱力，迎接每一天的挑战。”

赵家强老师感慨地说：“我是青年教师，要肩负起这份责任。这一路，如果没有慈济的关心，就没有这所学校，请家长们相信，也请领导们放心，我们一定把教育事业尽心尽力做得更好。”

现场氛围温馨而感人，众人纷纷

敞开心扉，分享着内心的感动，感恩孝亲，互相拥抱。小苒妈妈说：“我的女儿说‘妈妈您辛苦了’，她真的很努力、很懂事。我想真诚地向大家表达我的谢意，孩子的每一步成长都离不开你们的关心，我们这些困难家庭承受着巨大的压力，孩子上学也面临着不小的挑战。感谢你们的援助！”

李同学，一位高一学生，她怎么也没有想到，在一年间接连失去爸爸、妈妈、奶奶三位至亲，只留下姐姐和她相依为命。七年过去了，一提起父母亲，她的眼泪还会夺眶而出。李同学化悲痛为力量，努力学习，在最近的测验中，取得了全校第一的好成绩。

经过半年的陪伴，李同学从初

次见面时的一言不发，到现在敞开心扉，并主动举手发言。“今天来到学校，我知道这里的一砖一瓦都凝聚着爱心人士的爱，让我感觉这个世界很温暖。我也希望自己能够努力成长，将来尽自己的一分力量，为社会贡献一分爱心。”

新，革故鼎新；芽，萌发希望。少年强则国强，少年独立则国独立……尽管此刻身处逆境，但有这么多人的关爱和陪伴，孩子们一定能重燃希望、重新

出发、砥砺前行，创造属于自己的光明未来。

充满爱的校园

3月16日，慈济基金会理事长苟林峰和河南志工参访了修武县慈济小学，教体局局长王二军、教体局副局长李玲以及慈济小学校长苏小芬热情陪同。

苏校长详细地向大家介绍了学校目前的师生概况、教学理念以及安全设施等方面的情况。“学生选择慈



慈济基金会理事长苟林峰（左二）一行受到教体局局长王二军（右一）、教体局副局长李玲（左一）以及慈济小学校长苏小芬（右二）的热情迎接。摄影/朱琴

小，学校就要接纳，针对不同的孩子，采取不同的教育方法，让孩子在自然的环境中成长！”苏校长介绍“适合教育”的理念。

春节过后，老师们就一直抓紧时间启用学校餐厅和宿舍，平整空地，安装体育设施等工作，教学、干活两不误。为了节约经费，苏校长四处联络，募集到其他学校闲置的餐桌，并带领老师们前往搬运。部分餐桌的桌腿生锈，老师使用角磨机细心地将桌腿上的锈迹一一磨去，并重新喷漆，使其焕然一新，当晚一直忙碌到深夜11点多。

为了让孩子们喝上干净卫生的

开水，苏校长又向朋友募来“净饮一体机”，方便师生饮用。学校施工方中建七局的项目部也奉献爱心，捐赠了一百张无甲醛的实木床。此外，苏校长曾经工作的一所学校校长得知慈济小学的需求，深知建校不易，将闲置的70张床捐给慈小。苏校长再次带着老师们，把床从五楼一张张地抬下来，从焦作运回修武。

在学生宿舍区，只见一条红绳的一头挂着铃铛，一头拴在宿舍大门上，不禁引起志工好奇。王局长介绍，这是学校的创意，按消防规定，学校宿舍晚上不能锁门，只要有学生进出，夜晚值勤的老师可以在监控



苏小芬校长对常尿床的小朋友充满了慈爱与耐心，她与孩子同住一间宿舍，每晚12点抱他上卫生间，确保他安稳过夜。摄影/孔玉峰



看到，铃声也能听到。真可谓方法虽土，确实好用。

一个一年级的小朋友，每天晚上尿床，苏校长就住在这个宿舍，每天晚上12点抱孩子小便。正像教体局王局长所说：“一个24小时‘泡’在学校的校长，教课时是老师，管理时是校长，走进宿舍更是妈妈。”

苟林峰理事长关切地询问苏校长的孩子，苏校长动情地说：“最对不起的就是自己的孩子，从小孩子跟着奶奶长大，我忙于工作顾不上。欣慰的是，孩子很懂事，已经要考高中了。”

王局长介绍，慈济小学的孩子上学要跨过一条很宽的马路，路口没有红绿灯。每天老师都会身穿红马甲在路口值勤，默默守护孩子们的安全。王局长上班经过这里，看到穿着红马甲的老师，内心都会深深感动。

操场是孩子们撒欢的地方。苏校长向苟林峰展示她手机里保存的孩子们欢乐打滚的画面，她说：“学校建好了，最感谢的就是慈济，也感谢家长，他们帮忙运输装卸学校添置的各种教学设施；最后也感恩整个教师团队。我相信有愿就有力，一定要把学校办好，不然对不起慈济、对不起父老乡亲。”

“每次来修武都非常感动，这次更是感动至深。慈济小学不仅硬件设施好，更难得的是，在苏校长的引领下，这里汇聚了一支既能吃苦耐劳又满怀教育情怀的师资队伍。秉持着先进的教育理念，真心实意为地方百姓谋福祉。祝福慈济小学越来越好。”正如慈济志工刘俊玲所说，祝福孩子们在社会各界爱心人士关怀，和老师们爱的教育下，健康茁壮成长。



修武县慈济小学是一所处处充满爱的校园，为了让孩子们喝上干净卫生的开水，苏小芬校长向朋友募来“净饮一体机”，方便师生饮用。摄影/孔玉峰



摄影 / 新宇

主题
报道

特殊星期五 跨越山川的关怀

撰文/张丽媛 摄影/新宇、张丽媛、施佳明

在云南漾濞县的一条小路上，慈济志工舒茨搂着两名女孩走出校园。“你们觉不觉得今天是个特殊的星期五？常校长开车送你们回家……”舒茨问道，女孩们腼腆地微笑着。无论山路多远，孩子们的希望总是明亮的，而陪伴他们的路，虽然任重而道远，却充满了温暖和美好。

云南省漾濞县慈济苍山西镇中心完小（简称中心完小），共有1092名学生在这里学习成长。在校长常绍昌的带领下，老师们深入了解学生，向慈济提报了35名学习或生活出现困难的学子，希望得到慈济的关怀与帮助。

3月22日和23日，云南慈济志工前往中心完小，与校长和老师进行深入交流，并一起家访，了解学生实际家庭情况，为后续的助学活动作准备。

把学校变成家

3月22日早6点30分，志工带着满心关爱，从昆明和大理出发。到达学校后，大家分为两组，一组与校长和老师交流，了解学校需求；另一组参观学校宿舍，分享孩子们日常起居



志工到达学校后分为两组，一组与校长和老师交流，了解学校需求；另一组参观学校宿舍，了解孩子的日常起居。摄影/新宇

和用餐时应注意的礼仪细节。

常校长对慈济环保理念表示赞许，希望在学校建立爱心环保屋，教学生如何分类垃圾，变废为宝。他还提出在教室里设置卫生角，放置拖把、抹布等清扫工具，让学生从学校做起，再将环保理念延伸到家中，形成好的行为习惯，培养环保意识。

常校长认为，孩子们不应只注重学习，应德、智、体、美、劳全面发展，设置诸如“爱惜之星”“阅读之星”“体育之星”“唱歌之星”等，以此鼓励师生，让孩子们发挥自身特点。

“对自己是否重要”是提起孩子们兴趣的根本方法，志工陈爱新认为建立鼓励机制，细则需再具体。她建议老师和孩子们多互动，把学校变成家，家是讲爱不是讲理的地方，爱孩子，爱老师，师生间彼此关爱、相互帮助可以增加凝聚力。

特殊的星期五

交流结束后，恰逢孩子们放学。看到慈济志工，孩子们礼貌地驻足敬礼，声声问候让志工倍感欣慰。孩子们的笑脸，如同灿烂的阳光，照进心里。

针对学校提报的两位学习困难的孩子，常校长带领志工和两位女同学一起回家，入户了解实际情况。

志工舒茨搂着两个女孩走出校园。“你们觉不觉得今天是个特



（上图）志工舒茨和女孩们坐在车后排，途中分享糖果，唱着歌、说着话，山路弯弯，如流动的画卷划过车窗。摄影/新宇

（下图）小美（右）告诉志工，自己想成为医生，因为爷爷生病过世，她想用医术帮助更多的病人。摄影/新宇



殊的星期五，常校长开车送你们回家……”两个女孩腼腆地微笑着。舒茨和女孩们坐在后排，途中分享糖果，唱着歌、说着话，山路弯弯，如流动的画卷划过车窗。

小国同学的理想是当一位老师，因为家里人不识字，她能教会更多人识文断字；小美同学想成为医生，因为爷爷生病过世，她想用医术帮助更多的病人。两个孩子朴实的想法，都

源于她们难忘的生活经历。

白章村坐落在大山里，晴朗的天空飘过一片云后，便下起了淅淅沥沥的小雨，温度随之骤降。小国同学家的几扇窗户没有玻璃，在常校长的呼唤中，小国的妈妈怯怯地带着小女儿小娥走出房门，搬来凳子，让志工坐在门前。梨花依着墙头，墙那边的瓦房衬得这个家朴素清寒。

小国的妈妈面对疾病与生活压力，看到志工时，不禁流下了眼泪，小娥和小国在一旁也悄悄流着泪。小国那乌黑的浓眉和低垂的睫毛更衬得她满脸忧

伤，舒茨疼惜地帮她拭去眼泪。

不一会儿，小国的爸爸带着读职中的大女儿小沙回到家。和小国的一脸愁容相比，小沙始终露出笑脸。因从小生病，读书后，常校长带小沙办理了残疾证。

“以前还出去做工，现在就是喝酒打人。”生活的无望会改变一个人，当无能为力时，就会找寻宣泄的出口。常校长认为爸爸愿意每周骑着摩托接送孩子们上学，说明他没有放弃。

小国爸爸在家种植玉米、土豆与核桃，一家人的生活很艰难。家里虽



小国的妈妈（左二）怯怯地带着小女儿小娥（左一）走出房门。面对疾病与生活压力，她看到志工时，不禁流下眼泪。摄影/新宇



大家围坐在一起，志工详细了解小国家的基本情况。常校长和志工一起鼓励小国努力读书，祝福爸爸更爱护家人。摄影/新宇

有低保补助，但他时常拿去喝酒。志工劝他多爱家人，女儿读书成器了，将来生活才有希望。爸爸讷讷地表示同意，妈妈脸上有了些许微笑。

小国的成绩很好，最近阅读了《呼兰河传》《骆驼祥子》《童年》《水浒传》……小国相对于同龄人有些成熟，读书、走出大山，改变现状是她的学习目标。

常校长和志工一起鼓励小国努力读书，祝福爸爸更爱护家人。志工李勇建议要同理爸爸无助的心情，陪伴

爸爸打开心结，让孩子们在爱的家庭氛围中，克服困难，好好完成学业。

翻越高山的赤诚之心

家访结束，志工回到漾濞住处高老庄，讨论第二天的家访安排，并请常校长介绍困难学生的家庭情况。33位同学分别住在8个高山村子里，那里是傈僳族的聚居区，因为山高路远，缺乏水资源，日子过得不容易。校长、老师和志工分组前往各处。

3月23日一大早，漾濞当地爱心人



走出小芬家，志工忽然想起带着的糖果，连忙跑回去送给小芬，生怕小芬和爸爸锁了门去看爷爷，错过了这份小小的温暖。摄影/新宇

士包军和中心完小赵正堂老师与慈济志工讨论家访细节，带着整理好的伴手礼，期待将爱传递给每个需要帮助的家庭。

小芬家住在美翕村，离漾濞县约有40多公里的盘旋山路。家里的院子虽不大，却满是春意盎然的景色，小芬的爸爸穿着单薄的T恤和凉鞋站在门外等大家。

上五年级的小芬和姐姐差两岁，姐妹俩负责做饭和洗衣。此时，姐姐正在医院照顾住院的爷爷。小芬的妈妈走后，爸爸有时打短工，但是目前

活计比较少，多赋闲在家，导致一家的生活陷入窘境。

小芬兴奋地说，她和姐姐的长发可以卖钱，用来贴补家用；她还想念美翕村的一位老师，老师待他们很好，学习进步时，老师就买零食犒劳他们。

走出小芬家，志工忽然想起带着的糖果，连忙跑回去送给小芬，生怕小芬和爸爸锁了门去看爷爷，错过了这份小小的温暖。

美丽的大理让人流连忘返，但很少有人知道隶属大理的漾濞县山区蜿蜒崎岖，陡峭难走。泥石流过后，龙龙的家



(上图) 志工姚丽(左一)给龙龙分享了一个视频，鼓励他不要畏惧。摄影/新宇

(下图) 龙龙还是婴儿的时候，他的左手就被诊断患血管瘤。最近他的左手开始疼痛，一家人为此甚为担忧。摄影/新宇



搬到山顶上居住，通过高山山林防火的检查，常校长开车载着志工，一路颠簸地行走在狭窄的石子路上。

美翕村很大，村委之间能跨越几个山头。住在山顶的龙龙家，虽然房屋里陈设简单，但院子极大，龙龙的妈妈把院子打扫得干干净净。龙龙穿着慈济赠送的衣服，忙里忙外地搬

椅子，拿糖果瓜子，让志工坐在阳光里，暖暖和和的。

龙龙还是婴儿的时候，他的左手就被诊断患血管瘤。爸爸妈妈曾带他到四川华西医院就诊，有所好转。后因疫情暴发又加上治疗费用太高，没再医治。最近，龙龙的左手疼痛发作，一家人甚为担忧。龙龙的爸爸表



已近晌午，龙龙用自家火塘烧开水，帮志工冲泡自带的方便面，山泉水清澈甘甜，简单的午餐变得甚是鲜美。摄影/新宇

示，无论家里如何困难，都要让龙龙的哥哥读完大学。

志工拉过龙龙的手，只见他的左手布满红色的小瘤子，拇指和食指肿胀突出。问他疼不疼，平时是否有保护措施？戴手套吗？龙龙不在意地表示：“没有保护、不戴手套，洗校服、扫院子、下地干活，就这样用。”

志工关心龙龙在学校，是否有不方便的时候，他笑着说：“同学们都挺照顾我的。”阳光帅气的龙龙喜欢笑，已近晌午，他用自家火塘烧开水，

帮志工冲泡自带的方便面，山泉水清澈甘甜，简单的午餐变得甚是鲜美。

陪伴的路任重而道远

家访结束后，老师与志工聚在一起，分享走访情况。常校长出生在大山里，他深深了解这些孩子求学不易，需要投入更多心血帮助他们，希望孩子们通过知识改变命运。“助人为快乐之本，我喜欢做这样的事。”

美翁村几个山头的困难学生常校长最清楚，曾带着七位老师家访，山路

难走，至今仍记忆犹新。张苍映老师真诚地说：“家访中，志工提出的问题全面细致，老师更关注孩子成绩，这次面对面地了解孩子家庭情况，可以明白孩子问题的根源所在。”

杨勇燕老师说，作为老师一定要热爱这份工作，以后要积极参加家访活动，给予孩子更多的心灵关怀。无论多远的山，都有孩子的希望。

常娇凤老师在初中时期得到爱心资助，帮助她顺利完成学业。这次家访，听到家庭困难的哥哥说，长大要当医生救助患地中海贫血的妹妹时，常老师热泪盈眶。“小小的爱意可以帮

助更多人。当了老师，一定尽我所能帮助、关心、爱护更多的学生。”

常建琴老师表示，教育不仅仅是传授知识，更要教会孩子懂得爱、如何去爱，学会爱自己、爱家人、爱社会，无论多难，都要一起努力走出困境，用爱面对社会。志工给老师们献上平安扣，祝福他们平安快乐，期待大家共同爱护孩子们。

陪伴孩子们成长的路，虽然漫长且充满挑战，但每一步都饱含了爱和希望。正如志工陈爱新所言：“不仅感动、感恩，还要行动，付诸行动是一切作为的有力始终。”



常建琴老师表示，教育不仅仅是传授知识，更要教会孩子懂得爱、如何去爱，学会爱自己、爱家人、爱社会。摄影/新宇



摄影 / 李麒

主题
报道

黄梅县孩子们的 春天故事

撰文/摄影 湖北真善美志工

在春意盎然的三月，慈济基金会和黄梅县义工联合会携手，携带助学金、保温杯、营养品、衣服等爱心物资，前往16个乡镇，145位困境学生的家中，发放2023—2024学年第二期新芽助学金。祝福孩子们在爱中成长，乐观面对生活的挑战，如春天里的向日葵般向阳而生。



湖北慈济志工驱车两个多小时到达黄梅，与黄梅县义工联义工汇合后，穿梭在田间小路上，入户关怀困境儿童家庭。摄影/饶丽

黄梅县，位于湖北省黄冈市，不仅是黄梅戏发源地，也是诗词之乡、全国闻名的慈善县。多年来，黄梅县慈善总会下的义工联，长期开展助残、助老、助学等慈善关怀活动。2020年7月，特大暴雨使黄梅县大河镇、濯港镇受灾严重，多处农田和房屋受损，慈济志工13次来到这里，为受灾家庭提供援助。

2021年3月，湖北慈济志工携手黄梅县义工联义工首次走进受灾学子的家庭。从那时起，这群孩子成了大家心中的牵挂，每隔一段时间，就前往关怀、陪伴。

3月23日，湖北慈济志工驱车两个

多小时到达黄梅，与黄梅县义工联义工汇合后，穿梭在田间小路上，入户关怀困境儿童家庭，填补孩子缺失的爱，祝福孩子们怀着感恩的心，带着爱学习成长。

祖孙情深爱相伴

小楠和她的姐姐由外祖父母抚养长大。她们的母亲于几个月前因病去世，留下了这对同母异父的姐妹。志工第一次来到小楠家时，姐姐骑车出来接，她沉静而有礼貌。进门时，小楠正在书桌前，专心写作业。

黄梅义工联为孩子们准备了书包及衣服。志工请小楠换上新衣，又拿出

准备好的小发卡，让姐姐帮忙戴上，小楠马上开心地笑起来。外祖父母匆匆赶回家，小楠坐在姐姐的腿上，各种撒娇，看到孩子们的喜悦，长辈们的脸上露出了久违的笑容。

外祖父说，姐姐的父亲已重新组建家庭，与女儿几乎没有往来，经济上也无法提供帮助。尽管如此，外祖父表示能体谅对方，毕竟他需要照顾现在的家庭。姐姐已申请到助学贷款，外祖父对政府充满感激。

外祖母回忆道，自己年少时家境困难，没能多读书，因此希望孩子们多读书，将来能够为社会贡献力

量。志工对小楠姐妹的努力学习表示赞赏，并鼓励一家人继续相互疼惜爱护。临别时，志工默默祝愿小楠姐妹都能被命运善待。

小硕做环保献爱心

小硕的爷爷指着院中两大袋可回收物资，笑着对志工说：“这些都是小硕平时攒的，准备攒多了再换钱，帮助需要帮助的人。”望着爷爷淳朴的笑脸，刻满岁月痕迹的手，志工纷纷赞叹爷孙俩的善意。

自2023年6月开始，小硕每天上学路上或在学校里捡到的瓶子、纸壳等



小楠坐在姐姐的腿上，摆出各种撒娇的姿势；外祖父说，小楠的姐姐上学申请到了助学贷款，感谢政府的好政策。摄影/周玲玲

就带回家收集起来，既保护环境，也希望帮助社会上更困难的人。同年12月，小硕得知甘肃地震受灾的消息，将可回收物变卖后所得拿出来，希望能灾区献一分爱心。

志工因助学走进小硕家已三年。年近80岁的爷爷尝尽了生活的辛酸，儿子和老伴都不在了，媳妇在武汉打零工收入微薄，平时回来次数不多，主要是爷爷照顾孙子孙女的生活起居。

爷爷的家虽然简朴，却被打扫得干净整洁；他精心照料的几片菜地，让房前屋后的菜园充满生机；爷爷还养了一群鸡，将鸡蛋拿到集市上出售，以此维持日常生活。他还会特意积攒一些鸡蛋，留给儿媳妇和孙子孙女吃。爷爷经常叮嘱孙子孙女要好好学习，将来做个



小硕的爷爷笑着告诉志工，院中两大袋可回收资源都是小硕平时攒的，说要献一份爱心，志工纷纷赞叹爷孙俩的善意。摄影/李宏

对社会有用的人。

你们人美心更美

在小陶的奶奶家，小陶的大妈也赶了过来，亲切地招呼大家。奶奶喜笑颜开地不停夸赞这位儿媳，说小陶姐妹仨的学费都是大妈一家承担的。大妈淡然地表示：“我们开了一家小店，尽能力照顾小叔一家三个孩子，是应该的。”

小陶一岁两个月时，爸爸就去世了，两岁时妈妈外出打工，逢年过节才回家，后来妈妈又回到湖南老家照顾生病的外婆，鲜少回来探望。

小陶三姐妹一直都由奶奶和大伯家照顾，小陶的大姐大学毕业后已经在实习，二姐去年也考上了武汉的大学，现在就读高中的小陶成绩还不错。每个月回家，都是大伯开车接送，奶奶会不时做一顿饭菜，托大妈送到学校给小陶吃。

大妈家也有三个孩子，加上小陶三姐妹，共六个孩子要抚养。大妈家开的渔具店只是小本生意，生活并不富裕。大妈却欣慰地说：“今年，店里的生意差一些了，弟妹的娘家人也拿钱出来支持孩子读书。弟妹还对我说，这么多年太谢谢你们了。”

兄弟如手足，妯娌似姐妹，自家出现困难，相互扶持帮助，这是长辈们最希望看到的一幕。志工也由衷赞叹奶奶好福气，两个儿媳间感情和



志工樊丽华加快脚步奔向孩子，亲切地呼唤小雨和小月的名字。孩子们见到志工，她们的脸上露出羞涩又满含期待的笑容。摄影/黄敏

睦，共同托起孩子们的希望。

在返程路上，小陶的大妈发来信息：“你们人美心更美，我很愿意同你们做朋友，自己会更用心做每一件事。”她说自家店也帮助了一些需要帮助的人，有些老人年纪大了，没能力挣钱，自己常把物品按成本价给他们，她很开心能帮到他们。

粉色爱心小发夹

志工樊丽华看见矗立在巷子口的大槐树，赶紧加快了脚步，这熟悉的场景早已植入心底。三年来，她定期往返这条路。

樊丽华看见孩子们，亲切地呼唤：“小雨小月，你们快出来呀，樊妈妈看见你们啦！”小脑袋簇拥到樊丽华的怀里，她仔细观察兄妹俩：

“小月剪了新发型呀！很可爱哦！小雨好像又长高了呢！”

志工给小月带来好看的皮筋和发夹，准备帮她装扮，却发现她的头发已经很长时间没洗。志工赶紧打来水、搬出凳子，行动不便的祖母蹒跚地拿来洗发水。志工轻轻地给小月洗头发，指尖流露出无限的温柔和关怀。“小月洗头发是不是很舒服？还痒不痒？小月长得好漂亮。”认真清洗了两遍，还抹上香香的护发素。

渐渐地，小月的脸上浮上笑容。她选了一个粉色的爱心小夹子戴在头上，樊丽华蹲下仔细端详着，小月报以一个甜甜的微笑。阳光下，樊丽华给兄妹俩讲慈济的爱心故事、环保故事。

临别之际，志工双手奉上助学金，爷爷奶奶感动收下，不停地感



（上图）“小月洗头发舒服吗？还痒不痒？小月长得好漂亮。”志工为小月认真清洗了两遍头发，还抹上香香的护发素。摄影/黄敏

（下图）小月选了一个粉色的爱心小夹子戴在头上，“樊妈妈”蹲下仔细端详着，小月报以一个甜甜的微笑。摄影/黄敏

恩。樊丽华温柔地嘱咐哥哥小雨，以后要学着给妹妹洗头发，哥哥腼腆地笑了……兄妹俩依依不舍地送志工到

车上，约定下一次的相见。

车辆来到了柳林乡小学门口，小瑞远远地向志工招手，礼貌地问好。

志工上前亲切地把他揽入怀中。得知奶奶生病了，志工带着小瑞回家看望奶奶。小瑞8岁时，妈妈去世，爸爸常年在外打工，哥哥在外省读高中，小瑞都由奶奶照顾。奶奶的身体一直不好，下午要去住院。

懂事的小瑞帮志工拿着衣服、饼干、巧克力、保温杯等物品进屋。志工看到奶奶的指甲很长，有的指甲已被磨缺了一半，便拿出指甲刀为奶奶剪指甲；也为小瑞剪指甲，让他养成讲卫生的好习惯。

奶奶好开心，笑咪咪地说：“你们比我姑娘还要好，要心细。”当志工准备离开时，奶奶说：“小瑞明年就要读初中了，你们还能来看他吗？”“能。”奶奶高兴地拉着志工的手说：“太好了。”此刻，真诚的爱温暖着彼此的心。

《火蓝刀锋》励志成长

小新姐弟三人正在房间或看电视，或躺在床上玩手机游戏。志工呼唤他们的名字时，三个孩子兴高采烈地出来迎接。

在客厅，志工逗趣地问道：“怎么三人没有赶作业，还有空打手机游戏？是不是因为今天是周六，还能玩一天，上次我们是周日来的，周日才赶作业？”话音刚落，大家就笑成了一团。

志工拿出一袋巧克力，让姐姐先



小瑞远远地挥着小手打招呼，走近后，很有礼貌地向志工问好。懂事的他看到志工手里拿的物品，连忙上去帮着拿。摄影/张秀美

分给妈妈，几人谦让了一番，小新吃了一颗，其他的都让表弟吃掉了，笑着闹着，家中充满了欢声笑语。

志工邀请孩子们一起阅读文章《真朋友不须讨好》，询问小新什么是真朋友。看他不作声，志工提醒道：“真诚对待朋友，自然不用附和、讨好别人。”并请小新说出自己的三个优点。

小新想了想，在表弟的提醒下，说出了三条：长得高、坚持理想没有改变、亲和力强。大家纷纷为他点赞，并挑出一本《火蓝刀锋》的书送给他。

《火蓝刀锋》讲述的是一支神秘的特种部队，几位年轻人之间互相扶持、信任、共同成长，凭着坚定的信念与顽强的斗志，树立起“为祖国大海流尽最后一滴血”的信仰，肩负海军保家卫国使命的成长故事。

梦想成为一名警察的小新很开心，

与志工一起翻阅书籍，还约定下次为志工讲述书中的故事。志工告诉他，成为警察除了要学习好、有健康体魄，还要保护好视力，不能躺在床上玩手机游戏，小新笑着点头表示知道了。

小嘉在承担中成长

在小嘉家，她的妈妈正在洗衣服，孩子们在屋门口玩。见到志工，妈妈放下手中在洗的衣服，抱歉地说：“一早就在忙，家里比较凌乱，还没来得及收拾。”小嘉的爸爸不幸罹患肺癌于2019年去世，妈妈一边打工，一边照顾三个孩子，日子过得十分不容易。三年前，慈济志工走进这个家庭。

志工关切询问孩子们的状况。读初二的小嘉比较腼腆，但这学期承担了学

生会纪律方面的事务，每晚都要督促同学们按时就寝。志工鼓励她，有承担就会有成长，这也是服务同学。

妹妹今年读小学二年级，浓眉爱笑。志工邀请她共读文章：“人人点亮心灯，真诚立志……”她念得声情并茂，有板有眼。弟弟目前上幼儿园，调皮可爱，在志工身边一会儿骑小自行车，一会儿打篮球。志工陪着他拍球，教他传球，小家伙玩得不亦乐乎。

妈妈说，弟弟蛮懂事，平时会帮忙做事，还会把自己爱吃的东西分享给妈妈。志工摸着弟弟的头称赞他“真棒”。妈妈说，弟弟在9月将上小学，费用比上幼儿园少，姐姐还能带着弟弟上下学。



二年级的美嘉，学习成绩很好。志工邀请她共读文章：“人人点亮心灯，真诚立志……”她念得声情并茂，有板有眼。摄影/聂勤菊



志工拿出巧克力和开心果递给小鹏的弟弟，他欢喜地用手接着，并在志工的提议下分享给爸爸妈妈一起吃。摄影/孙松鸾

黄梅县义工联义工王长城回忆说：“记得以前来，小嘉大哭，妈妈也流泪，我的心是沉重的，这次大家充满了欢乐，这是我们最想看到的。”

相赠兰花谢意浓

小鹏家门前的空地上洒满阳光，放眼望去，几个月前绿绿的油菜摇身一变，已挂满金灿灿的花朵，香气随风飘荡。读职校汽修专业的小鹏还在学校上课，已经读二年级的弟弟听到志工的声音，从里屋兴高采烈地跑出来。

志工拿出巧克力和开心果递给他，提醒他：“好吃的要分享给爸爸妈妈。”志工拉着弟弟，一同背诵《鹅》《春晓》《锄禾》，约定下次再背诵给大家听。看着志工与弟弟的互动，小鹏妈妈满眼温柔。妈妈因病不能出远门，只能在家做一点简单的家务。

志工恭敬地给爸爸送上助学金，当他得知两个孩子的助学金来自各界爱心

人士时，非常感动。沉默寡言的他将提前采摘的野生兰花递给志工，兰花天然的幽香在空气中缓缓飘散开来。

这是一个生活困难却知足、阳光的家庭。古诗曰：“与善人居，如入芷兰之室，久而不闻其香。”一个好的环境可以改变一个人。志工真诚祝福在义工联和慈济大爱陪伴下的兄弟俩，他们如兰花之幽香，品格高洁而贤德。

回程途中，黄梅义工杨勇看到路边成片金灿灿的油菜花和绿油油的小麦，拍下美景视频，分享给妻子。“本来要陪着妻子出去游玩，现在做了好事还带她看了油菜花，以后要带妻子一起做好事。”

3月的田间，油菜花开得正旺，秧苗透着碧绿，小鸟在枝头欢快地鸣叫，一派欣欣向荣的景象。祝福孩子们，被爱包围，在爱中成长，在这充满希望的春天里，向阳而生。



摄影 / 吴艺薇

主题
报道

爱让沿途的 风景更美

撰文/陆慧 摄影/陆愿羽 蓝汉英 吴艺薇

“人间三月有幸事”。对娟娟同学而言，3月最大的幸运便是既可以参加慈济活动，又可以见到可爱、可敬的慈济志工了。慈济在广东信宜助学已达15年，如此长情大爱，离不开政府、学校的支持与鼓励，还有慈济志工的恒持陪伴，十方汇聚的爱滋养着一批批慈济资助的助学生，带着爱，走向远方。



小朋友们用手语演绎《一个干净的地球》。一声声期盼珍爱地球的稚趣童音，都像在一次次轻轻敲击每个人的心门。摄影/陆愿羽

广东信宜，一个位于广东西南部
的县级市，经济欠发达，是一座以劳务输出
为主的小山城。

在乍暖还寒的早春时节，信宜慈
济志工迎来了与信宜中学新芽学子欢
聚的日子。2024年3月8日，2023-2024
年度第三次慈济广东信宜新芽助学金
发放活动在信宜中学进行，惠及当地
新芽学子99位。

“留给我们的孩子一个干净的
地球，留给我们的孩子一条清澈的
河流……”小朋友们手语演绎《一
个干净的地球》，一张张充满希望
的笑颜、一声声期盼珍爱地球的稚趣
童音，回旋在心间。

信宜中学政教处主任张启东、学校
老师刘柱宏、受助学生和慈济志工等
出席了当日活动。志工蓝汉英给予同
学们期许和勉励：“愿同学们以坚定
的步伐

迎接挑战，用勤奋的汗水浇灌梦想。”

志工陆慧分享慈济“清静在源
头”的环保理念。回顾2023年的气
温走势，她指出从1970年至今，自
然灾害一年比一年递增，一年比一年
严重，希望同学们通过日常的点滴努
力爱护地球。同时，她邀约同学们一
起运用八个“法宝”：节水、节电、
节纸，减塑生活、绿色出行、绿化环
境、垃圾分类、变废为宝。“我们
不仅要在生活中落实环保，还要从源
头上减量，少买或不买，少用或不
用，用实际行动珍爱地球。”

玲玲同学初一就知道要做环保，
虽然每次被志工感动却从没行动。又
一次听到分享的她，不禁有些惭愧：
“您们把环保做到了极致，希望下次
我可以大声地说，我为地球付出了行
动。”

淇淇同学提到在校生活，表示自

己已经有了很大的长进，学会了志工
倡导的八个环保方法。“希望我能带
动身边的人，让大家一起用行动守护
我们的地球母亲，缓解她的疼痛。用
大爱之心，尽自己的微薄之力。”

成功的人生

志工曾潭镖带来《如何定位生命、
生活、生存》的分享。“如何定义成
功的人生”，曾潭镖在分享中提到，
任吉美女士虽然没有手，但她自立自
强，学会各种生活技能，不仅能自理，
还能够照顾一家人的生活起居。由此
说明，成功的定义因人而异，每个人
都有属于自己的人生精彩。

曾潭镖还分享了他的大儿子在生

活中的自爱、自律故事。十年如一
日的坚持，开启了人生新篇章，也印
证“成功的秘诀就是恒长的上进心”。

听了曾潭镖的分享，小凤同学有感
而发：“成功的秘诀是什么？‘是恒
长的上进心’，老师说的没错。今后，
我们不仅要写下自己的理想，还要有
计划和目标，接着落实行动，最重要
的就是每天坚持不懈。”

“成功的人生”主题引发了小洪



曾潭镖老师在一次讲座中，以“如何定位生命、生活、生存”为主题，深深触动孩子们的心灵，大家报以热烈的掌声。摄影/陆愿羽

同学深深的思考，他说：“我觉得成功的人生不是成为一个有钱人，而是成为一个对社会有用、对别人有帮助的人。创造和珍惜平时生活中的细小幸福，给别人带来帮助和快乐，才是成功的人生。”

劲草的精神

信宜中学政教处主任张启东从2009年开始就陪伴接受慈济资助的学子，如今已有15年。这些年中，张启东极少缺席慈济的助学活动，他被慈济的大爱深深感动。他说，慈济的核心精神，就是一个字“做”，有什



张启东主任分享，慈济核心的精神，就是一个字“做”，他勉励道：“同学们，努力学习，等不得、等不及。”摄影/陆愿羽

么事情，马上就做。张启东勉励道：“同学们，努力学习，等不得、等不及。对的事，做就对了。”

学校的环保社团受慈济影响而组建。张启东号召大家：“我们一定要把环保的理念传承下去，在座的同学都要成为我们学校节约用电、用水的示范者、宣传者。要为其他同学传播环保的理念，要做环保的爱心人、实践人。”

张启东殷殷寄语学子：“生在这个时代真的很幸运。有国家助学金的帮助，有慈济这样的爱心团体，还有很多爱心人士帮助我们。我们要更争气，努力读书，改变人生，以后有更大的成就，就可以帮助更多的人。”

以前，慈济志工可能从广州或全国各地到信宜帮助助学生，现在信宜志工不仅成长起来更一心一意地帮助助学生，且十几年如一日的坚持。张启东赞扬同学们：“你们身上有一种‘劲草的精神’，也正是你们这种精神，激励了我，也激励了慈济志工、社会爱心人士。所以，我们的这份缘，这份奖助学金，是千千万万的人在背后帮助我们。”

带着爱出发

每一次助学活动，学子们都能收获无尽的爱和温暖。他们用笔尖抒发内心的感动，在给慈济志工的信中，字里行间充满了真挚的感激和敬意。



近百位新芽学子用诚挚感恩的心，一一上前接受爱与祝福，志工与同学在充满春天气息的拥抱中期待着下次再聚。摄影/陆愿羽

近百位新芽学子用诚挚感恩的心，一一上前接受爱与祝福，志工与同学在充满春天气息的拥抱中期待着下次再聚。小宁同学说：“每一次相聚，都能冲洗掉我前一段的疲惫和自卑，让我充满了信心和勇气，勇敢地面对每个难关。”

“人间三月有幸事”。对娟娟同学而言，3月最大的幸运是能参加慈济活动，还能见到可爱、可敬的志工。这次活动，她的最大收获是环保。以前只是听，却很少付诸行动，为此娟

娟觉得很愧疚。即便惭愧了很多次，但还是很少做到。“以后我要认真落实环保。”娟娟坚定地说。

“慈济不仅在物质上资助了我，更多的是给予我心理上、精神上的抚慰帮助。随着活动次数的增加，我也越来越喜欢慈济的老师们，越来越期待他们的精彩分享，也越来越觉得自己很幸运，内心越来越充满感恩。我认为，带着爱出发，沿途的风景会更美。”听到慈济从2009年开始资助信宜中学学生，娟娟再一次被慈济的大爱深深感动。 



照片提供 / 春燕

主题
报道

新芽之声 传承爱的火种

撰文 / 春燕 摄影 / 广东信宜真善美志工

曾经接受慈济帮助的大学生春燕，在经历人生的各个转折点时，均受到慈济的影响、滋养与陪伴。如今的她，建立了自己的儿童康复机构，用一技之长，为特殊儿童提供康复训练，更用感恩的心，传递爱、传承爱。



2011年6月，春燕（左一）、慈济志工和受助孩子们一起参加昌卫（左二）的研究生毕业典礼。照片提供/春燕

在2024年初的一个清晨，阳光透过窗户，温暖地洒在了我们的儿童康复机构。这里，50多名老师正忙碌着，为200多名特殊儿童提供康复训练。我是春燕，曾在广州中医药大学就学时接受慈济帮助的大学生，现在，我在这里，传承爱与希望。

生命的触动

时间倒流到大二那年，那时的我还懵懵懂懂，没确定好未来的工作方向。机缘巧合，在一次慈济助学活动中，一位志工上台分享了她和多动症儿子的故事。

那位志工带着儿子四处求医，几乎每天都在医院儿童康复科度过。因儿子

的多动行为，砸家具、打人等导致一家人深陷水深火热之中，虽然难得回家团聚，夫妻俩却因儿子经常吵架，最终她被迫选择了离婚。

她一个人带着儿子，继续艰难的康复之路。经济的压力、精神的压力，以及看不到希望的困顿，把她逼到了绝望的边缘。

她带着儿子走到海边，准备丢掉儿子。关键时刻，脑海里突然出现一句话：“孩子来到世上，不是为了教会我什么叫做放弃。”就这样，她又带孩子回来，继续日复一日的康复训练。

后来，儿子长大了，掌握了一些基本做事方法，在一家超市负责摆放物品。儿子终于能融入社会，她特别

感恩慈济的陪伴，所以一直参与慈济助学活动。

她的经历深深触动了我。一个特殊儿童，带给一个家庭的压力是极大的。而我的专业，恰恰是为这些特殊儿童服务的。在那一刻，我下定了决心：为守护折翼的孩子而努力。

克服迷茫的定心丸

实习期间，我选择了国内儿康知名的妇幼保健院，跟随资深的治疗师学习儿童康复技术；毕业后，我进入了广州珠江医院儿童康复科工作，用自己所学，为那些孩子们做康复训练。

康复训练对治疗师来说，要求很高。孩子要学会一项很简单的技能，需要我们不断重复地输入，还要有技巧地处理各种行为问题。工作过程中，有多次被孩子抓伤的经历；除了给孩子上课，还要做父母的心理建设，他们大多已经被孩子折腾到崩溃的边缘。

有时候，我也会怀疑，这份工作的意义，是否真的值得坚持？每次闪过这种念头，我就想起那位慈济志工，脑海里浮现出她带着孩子在海边的绝望情境。我面对的每一个家长和每一个孩子，其实和她也是一样的。

于是，很多的动力便会从内心深处升起。也许，在这条路上，我能做的很有限，但我面对的每一个孩子，他们都

是家庭的希望。康复一个孩子，幸福一个家庭。

找到创业初心

2012年，我带着满腔热血和一点技术，离开广州，回到了家乡茂名，一个普通的四线城市。这里，有许多



2018年9月，春燕和先生昌卫一起到花莲参加医疗学术与人文关怀的交流分享活动。照片提供/春燕



2023年4月，慈济受助生到点点飞儿童康复参观学习。春燕孕后期，依然用心为受助生介绍如何关爱和支持特殊儿童。摄影/谭天佐

需要训练康复的孩子，因为家长的不了解，错过了早期康复的黄金期；还有许多家长，因为当地缺乏合适的训练资源，不得不带着孩子远离家乡，长年在外求医。

我深感一个人的力量有限，但心中有一个强烈的愿望——帮助这些孩子。我需要更多像我一样，有技术、有爱心的人，一起帮助这些特殊家庭。

“有愿就有力。”当我焦虑迷茫甚至想要放弃的时候，我的先生、曾同为广州中医药大学慈济助学生的昌卫，他说的这句话成为了我创业路上的定心丸，同时他还送了我一本讲述慈济创办

人故事的著作——《考验》。

尽管我出身农民家庭，对商业逻辑知之甚少，但我相信，只要有正确的方向，任何挑战都能勇敢面对并解决。于是，我的儿童康复机构诞生了。

再续慈济缘

2019年，我们的儿童康复机构申请到了国家精准康复补助项目，符合条件的孩子可以申请在我们机构享受免费康复训练。这大大减轻了很多家庭的经济压力，造福到更多的孩子。

还有更幸运的事，我在茂名居然又遇到了慈济志工。志工也很兴奋，精心

地准备了第一次见面。大家怀着激动的心情相聚了，虽然是第一次见面，却一点也不陌生，像是久别重逢的家人。

此后，我也带着先生和女儿一起到信宜参加慈济慈善活动。志工有空时，也会到我的机构来，聆听家长的心声，为我们的孩子送上一些爱心礼物，不定期对部分孩子进行家访关怀。

2023年4月，志工带着六位慈济资助的大学生来参观学习。我分享了机构创办的初心，以及这些年帮助的受

困孩子和家庭。看到了他们眼里都闪着泪花，像极了当年刚刚听完志工分享的我。或许，这就是爱的传承吧。

在慈济志工的陪伴下，到2024年初，我们的儿童康复机构已经发展壮大。现在有50多名有爱又负责的老师，他们兢兢业业地为200多名特殊儿童提供康复训练。

有些老师在刚入职时，面对日复一日的教学，面对孩子的各种情绪行为，面对无助迷茫的家长，也会感到



2024年3月31日，信宜志工与同学家长和茂名志工汇合，为茂名受助大学生发放助学金后，大家欢喜合影。照片提供/春燕

力不从心。这时，我会跟她们分享慈济的故事“有苦的人走不出来，有福的人就要走进去”，也会带她们力所能及地参与慈济的活动，在爱的滋养中慢慢改变心境。

爱，是最好的良药。老师们慢慢喜欢上了这些孩子，像爱自己孩子一样爱着他们，用专业守护未来，用关爱守护成长。

被爱滋养与传承

作为曾经的慈济助学生，我们得到的不仅是物质上的资助，也得到了精神上的长期滋养。大学时期，每次

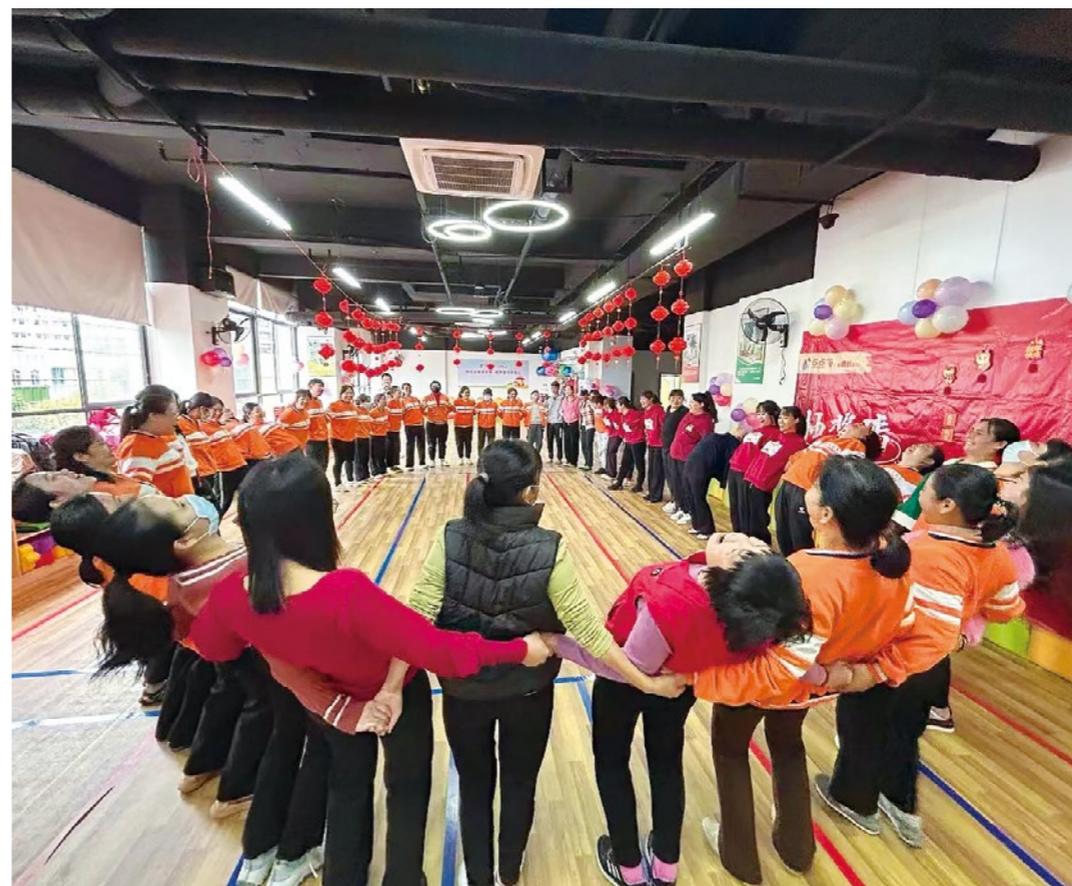
助学活动，我们都被志工的爱深深感动，一双双明眸善睐，一句句支持鼓励的话语，一个个温暖的拥抱，都在告诉我们：“孩子，不用怕，我们是你坚强的后盾。”

毕业后，志工一直和我们保持联系。日常的问候和关心，迷茫时的开导和指点，给了我们很多前进的动力。在茂名，志工也像家人一样，经常聚聚，分享彼此的幸福。

特别感恩，在最迷茫的时候遇到慈济，在前进的路上有慈济的指引，在生活中也时刻谨记慈济的“知足、感恩、善解、包容”。



2024年3月，春燕在助学金发放活动中分享，她在慈济的支持和陪伴下，有能力爱自己，有余力爱别人的心得感悟。摄影/蓝汉英



2023年点点飞儿童康复中心年会。一群有爱的老师，一起用专业和爱守护特殊儿童的未来。照片提供/春燕

慈济的歌，是一听就会热泪盈眶的感动；慈济的人文，是走出迷茫的指南针；慈济的故事，是无疆界的大爱和温暖。

多年来，我们一直致力于0至7岁儿童的康复训练。但也有一些程度较重的孩子，7岁以后依然存在很多功能性障碍，父母照顾起来很艰难。于是，我奔跑在各大城市，去探索、解决这个问题。

我逐渐领悟到，要让孩子在他们的能力范围内接受到学科教育、职业培训等，才能让孩子活得更更有尊严和价值，父母也才能回归自己的岗位。我知道这条路很艰难，但是“有愿就有力，正确的事情，做就对了”！

作为曾经的慈济助学生，我们向下扎根，向上成长。也许我们能做的不多，但这一分感恩永存于心，尽己所能，把爱传承。



少子化危机变转机

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：少子化冲击教育，教育工作者如何因应相关危机？

答：现代少子化的背景是：年轻人晚婚、不婚、不生；源头可能是：个人意识抬头，加上物价持续提升，经济压力相较过去沉重，所以少子化是社会问题。

少子化冲击教育，以下几点个人看法，提出来和大家共同思考：

班级更精致化

以前班级人数多达四十五人以上，想要针对孩子的行为一一赞美、指导，蛮难的；那些各方面非常优秀的孩子常被忽略，抱怨老师不公的声音四起：“老师！我们要当不乖的孩子才能得到您的青睐吗？”“老师！我的成绩要突然变不好，才能跟您午餐约会吗？”

现在因为少子化，各班人数都在30人、甚至20人以下，老师接到新班级时，可以在开学后一个月之内，善用时间跟孩子一一谈心、建立感情，掌握每位孩子的个人资料；排定需个

别辅导的时间表，让班级经营真正落实，以补家庭教育的不足。

学生充分发表发问

以前带班时，学生人数多，为了达到教学生动活泼的目标，会让学生充分发表个人看法；现在班级人数少，老师对于课程的安排相对灵活弹性，学生们更能够完整地发表、回答老师上课的内容；老师也可以将问题加广、加深，藉此建构学生的价值观。

曾经在班上带读杨牧先生《十一月的白芒花》一文，让学生发表跟母亲之间的情感，其中令我印象深刻的是阿博。

阿博是非婚生子，从他懂事以来，母亲常到家里附近的庙宇寻求心灵依归，他必须自己处理三餐。家中永远冰冷没有温度，造成阿博上中学后，走入网络世界，终至迷失。

阿博长期对母亲的不谅解，使我想陪伴他打开心结。看了阿博写的作文

《母亲的眼泪》：“原来妈妈的眼泪是最沉重的不舍，小时候不懂事，老是拿坏脾气对待您……”我知道他的“结”松了，他已原谅母亲。

“自尊自重、相互尊重”，有规律地完成该做的事，并慢慢融入团体生活，这是少子化之后，老师的重要功课！

师生相伴跟上时代

俗话说得好，“危机就是转机”。

教育专家曾提供宝贵的意见：“老师面对愈来愈竞争的社会，必须重新思考班级经营的理念与方向，并因应社会脉动和时代潮流适时调整；若停留在传统的经营思考模式中，迟早有一天会被大环境的变化所淘汰。”

老师可以运用更精致的经营策略，强化师生亲的情感，落实上课生动化，重视学生品德与人格发展，让学生得以“适性扬才”，促进家庭与社群的和谐，这才是少子化的转机。❶

课程设计灵活多元

目前独生子女很多，他们成长中缺乏与手足间的相处经验，所以在团体活动不免产生唯我独尊的心态，缺乏同理心；在学校，老师通过上课讨论、打扫活动等，善用“分组合作”，然后在孩子不断的冲突事件、各说各话中，老师介入引导换位思考、情理兼顾的说明，让孩子汲取经验，“延长”下一次发作的时间。

目前老师要花比以前更多时间，设计情境让孩子从中成长，学会最基本的



有爱就有家

撰文 / 顾寅春
摄影 / 陈光敏 吴震 顾寅春



摄影 / 陈光敏

疏离的亲情，病痛折磨，摧残着万彩琼活下去的勇气。人间温情让她看见生命的另一种美好。「以前有人问我，幸福是什么？我以为三顿饭吃饱了，就是幸福。现在有人来关心我帮助我，从小到大没有得到过，我觉得特别的幸福，感受到的这份温暖和爱才是幸福。」

初春的早晨，清晨之光照进万彩琼那略显凌乱的房间。夜色渐渐褪去，清新的空气中弥漫着淡淡的植物香，大自然仿佛也在欢迎新一天的到来。

此刻，万彩琼披上一件灰暗发白的湖蓝色的大衣，背上一个很小，看上去不太协调的双肩包，骑上电动车出门了，老旧的车轮滚动声在宁静的街道上留下回响。

彩琼出发前往医院做血透，这俨然已是她每周一、三、五的必修课，风雨无阻，默默为生命的延续守望。

这段二十多分钟的路程，算起来万彩琼走过千趟了。26年来，病痛伴随着她从青年迈入了中年。每一次出发，都是她内心力量的证明，心中怀抱着对

生命的热爱，勇往直前。

远远地，她看到了医院的轮廓，这座红色建筑在清晨的阳光下显得格外明亮。门前的树叶轻轻摇曳，伴随着微风的吻，迎着每位前来医院的患者。

她推开医院大门，走进熟悉的走廊，这里充满了医院特有的气息。电梯直上八楼，在血液净化室门外登记休息区稍作休息。来做血透的病人陆续到来，都是每周都要碰面的病友，大家相互寒暄问好，相互鼓励打气。

躺在透析病床上，机器运转的“滴答”声，很有节奏地响着。在静谧的病房里，显得额外安详，宛如一幅沉浸在寂静中的画面。这瞬间的时



初春的早晨，万彩琼披上一件灰暗发白的湖蓝色的大衣，骑上电动车前往医院做血液透析，这是她每周一、三、五的“必修课”。摄影/吴震



(上图) 八点，万彩琼平静地躺在病床上，准备接受血液透析，护士规范、熟练地操作，确保治疗顺利进行。摄影/陈光敏



(下图) 机器的“滴答”声规律地响起，仿佛揭示着生命的脆弱，却也同样见证坚韧与希望。摄影/吴震

光仿佛停滞了，时间成了一种相对悠长的存在。每一声“滴答”，仿佛都在揭示着生命的脆弱，却也同时见证着坚韧与希望。

万彩琼转过头凝视着透过窗帘照进来的一束光芒，感受着它的温暖，感受着生命的脉动。即使在这样特殊的环境中，脸上依然保持着内心的坦然与坚定。每一位身处透析病床的患者，都有着自己不为人知的故事。

艰难的身世

万彩琼出生在贵州遵义市道真

县旧城镇一个小山村里，家里排行老三，八九岁时，就帮着父母干农活，割草、放牛羊、挖野菜和中草药，卖了换些零钱补贴家用，或买些盐油酱醋。那时候，彩琼的梦想就是能填饱肚子。家里太穷了，14岁，也是1997年香港回归那年，她带着对父母的不解和怨恨，离开贵州老家，孤身一人来到昆山打工，没念过书，自己的名字都不会写，找工作又谈何容易！好不容易找到了第一份工作，在一小饭馆里打杂，捡煤炭烧火。

眼看着快阳历年底了，老板也没



当年正值最美青春年华时的万彩琼，也曾对未来工作、生活充满了美好期待，走向成熟，规划着未来的人生。照片提供/万彩琼



能满足彩琼工资能加到100元的念想，彩琼便推辞说想回家过年，南下广州去找在广州打工的二姐。到了广州人生地不熟，又不会讲普通话，彩琼没能找到姐姐，遇到一老乡，介绍到一袜厂做了两个月，攒了180元，又再回昆山，找到一早餐店打杂。后来，做工地小工、摆过摊，什么都做过，各种体力活都干了一遍。

彩琼来昆山近十年才慢慢稳定下来，经历了许多波折，从懵懂无知的山村女孩，逐渐成长为一位风华正茂的

青春少女。2006年底，她刚到一家保洁公司工作不久，就出现脸肿、脚肿，感觉身累，一检查就是肾炎晚期。那时，彩琼就想到一觉睡死算了，也没痛苦，可死也没那么容易，病痛无时不在折磨自己，脸和脚肿得像发泡似的，按下就一个深印，紧接着就是住院治疗加透析，短短几个月，自己本就不多的积蓄就捉襟见肘。

23岁正值青春年华，对未来充满美好期待，走向成熟，规划未来人生。万彩琼却因病魔打破了她对未来的憧

憬，陷入将长期与病魔抗争的漩涡。

屋漏偏逢连夜雨，2007年7月，彩琼弟弟得知姐姐患病，从贵州老家赶来照顾，却因下河游泳，不幸溺亡，这让父母对彩琼心生莫大的怨恨。此后，彩琼有九年都是依赖腹膜透析来维持，引起并发症，手术后转为血液透析。

人间自有温情在，十多年来，彩琼历经三次大手术，恐惧、绝望，想到一了百了。但是，每当彩琼最无助想放弃时，总有一份爱的力量助她走出困境。主治医生的耐心开导和鼓励，将她从死神那儿拉回来。医生说：“不为你自己活着，也要为医生活着，让别人看到我的病人还活着。”在彩琼无家可归时，原就职公司领导，了解彩琼的遭遇，无偿提供一套二居室给彩琼居住，一住就是十年。病情稳定后，彩琼也努力想力所能及地靠自己的双手，勇敢地生活下去。无法再正常就业的她摆过地摊卖袜子等，做过手工，在小区捡纸板和瓶子来维持生计。

2020年1月，同住富华园小区的邻居向志工提报彩琼的情况，希望给予帮助。志工及时介入，访视评估，给予每月一定的经济补助和人文关怀。彩琼在志工的贴心关怀下，减轻了生活的压力，得到了情感上的支持，感受到了从未有过的家人般的爱与关

怀。志工倾听她的忧虑和困惑，给予她鼓励和正能量。彩琼慢慢走出了情绪的低谷和阴霾。

尽管每周三次透析，但她安排得井井有条，合理安排好休息时间，照顾好自己的健康，还常到慈济大爱田园帮忙，做些力所能及的事。这样的改变和参与，在感受温暖和希望的同时，也感到人生有了意义。

收获的欢喜

慈济昆山大爱田园是一块约11亩的方正土地，一半种了各种应时蔬菜，一半种了各种水果。正值芒种时节，茄子已成熟，到了采摘的时候，而



慈济昆山大爱田园，一年四季种植着时令蔬菜与水果，共同绘就一幅生机勃勃的田园画卷。摄影/顾寅春



西红柿还是青涩的颜色。果园里的桃子也即将迎来丰收，无花果和梨子则还是青翠的，尚未成熟。

在丰盈的花朵上，一只蜜蜂悠闲地采集着花粉。它忙碌地往返于各种鲜花之间，辛勤劳作。花朵的美丽和蜜蜂的劳作相互交织成一幅和谐的画卷。放眼望去，一派生机勃勃，让人感受到生命的美好。

万彩琼头戴草帽，蹲着边除草，边笑着说：“累肯定是累的，但是开心啊！来这边的人多，嘻嘻哈哈地一天就过了。”一片的杂草在彩琼不断向前移动的镰刀下，唰唰地倒在她的

身后。彩琼站起，转过身捧起地上一大捆杂草，放到堆肥区。

因要种香仔毛豆，大家除完草，又开始顺着田埂笔直地间隔挖好一个个小坑。彩琼则在后面一手提着一袋黄豆，沿着挖好的坑，往每个坑里丢下四颗黄豆。前晚刚下了一场大雨，农田很是泥泞，彩琼丢一下，就拖着沾满泥土的厚重雨鞋缓慢地向前走一步。

接着，大家又来到梨树下种毛豆。望着地上因前晚一场大风大雨，从树上掉下的还没成熟的梨子，大家都很是惋惜。

中午时分，种毛豆完工了，彩

除完草，万彩琼拖着沾满泥土的雨鞋，顺着志工挖好的一个个小坑，往每个坑里丢下四颗黄豆缓慢前行。摄影/吴震

琼很是欢喜地说：“在家里会胡思乱想，来这里就不会，心态好，没烦恼。饭吃得香，还睡得好。身体也好了很多，走路也不喘了。以前常想的是人生毫无意义，社会上的人都很坏，想到的都是不好的事，心很浮躁，看别人很不顺眼。”

“来了这里就特别的开心，觉得有个好去处了。来到这里，看到这些蔬菜，就会很舒服，有一种喜悦的感觉。大家这么的关心我，我很感恩，

知足了，我就喜欢到这里来，把我的心结打开了。”

这里，对于彩琼来说，不仅是个去处，更是一个敞开心扉的地方，恢复对生活的信心和热爱。她愿意永远留在这个充满喜悦的天地中，拥抱生命的每一天。

心开意解

来昆山26年了，因放不下对父母的怨恨，彩琼没回老家看过父母。甚



(上图) 万彩琼住了十年的房子，房东因要自用，希望能归还。志工了解情况后，急忙安慰彩琼：“我们一起想办法解决。” 摄影/吴震

(下图) 10多位志工一起来做墙板。铲除剥落的墙纸、墙皮，用墙泥抹平墙顶；房顶则是一遍再一遍地被刷上涂料。摄影/吴震



至17岁时回老家去办身份证，都没有回家。志工陪伴关怀彩琼快四年了，彩琼得到了情感上的寄托，平复了内心的痛苦，也越发的开朗、快乐，明白了很多道理，学会了宽容和理解。

父母都是山沟里没有受过教育的农民，生了这么多孩子，感觉没有管过自己，但最起码把自己养到了14岁。有五个孩子要吃要穿，父母该怎么办？懂得了换位思考，彩琼才想明白，父母真的不容易，哪个父母不爱自己的孩子。

当彩琼从弟弟那得知已是七十多岁的妈妈因心脏病住院手术时，一直念叨着自己，而自己没能陪伴在身边，彩琼流下了忏悔的泪水。她哭着说：“我心里特别的痛，父母生养了我，为什么我还会埋怨他们，我还会去恨他们。”参加了慈济孝亲感恩会，看了小朋友演绎的《跪羊图》，“双亲容颜已渐老，莫到忏悔时，未能报答父母恩。”自己真的是错怪了父母。“父母那时没有能力管我们，没有文化教育我们，从这一点才把我的思路打开。”

放下了对父母的怨恨，开始积极面对生活，笑容也常挂在她的脸上，传递着内心的喜悦和感恩。

合力助安家

然而，此刻有一件事，却让彩琼

犯了难。彩琼居住了十年的房子，房东因要自用，希望彩琼能归还。

长期陪伴关怀彩琼的志工陈素萍了解情况后，张罗着帮她在同小区租房，也及时与街道社区联系落实相关事宜。考虑彩琼在这个小区住了有十多年，环境熟悉，邻居熟悉，就帮着在同一小区联系租了一间底楼小屋。

但因小屋空置了太久，墙面大面积发霉、剥落，彩琼又是个长期透析病人，这样的居住环境影响健康和休养，志工就想着如何来改善简装一下，大家一起开会讨论。

“彩琼过去一直没有家庭的温暖，想把房间做得温馨一点，有家的感觉。”

“可以用竹木纤维板来做，没什么味道，也环保。”志工尧月亮说。

“那这样我们志工去做要几天？”志工林淑慧问。“大概两三天吧！”

“还有水池要换。”“灯也要换。”“夏天有蚊子，要装个纱窗。”“卫生间要装个毛巾架。”大家一起想着讨论着，努力要将小屋改造得温馨有家的感觉。

第二天下午，志工前往勘察，丈量尺寸，核算需要购买的材料。随后，出发前往建材市场购买材料。同时，另几位志工则去家具市场，购买衣柜和桌椅等家具。

回到小区，志工王群和尧月亮将

材料卸下，搬入房间，再拆下已损坏的水池及高出地面约30公分的瓷砖。

近两个小时，他们身上沾满白白的墙灰。满头大汗的王群说：“这样搞平了，我们墙板才能做上去，人是辛苦一点，但很欢喜。”

周六早上8点半，十来位志工一起来做墙板。大家先将屋里原有大床搬出来，铲除剥落的墙纸、墙皮，用墙泥抹平墙顶，清除地上的垃圾。

之后，在护墙板背面打上发泡胶，贴上墙，再用枪钉固定，一块块卡接上去。遇到窗口处，每一小块都要进行测量、裁剪。

志工表示慢工出细活，才能做得美观。房顶刷涂料则是一遍再一遍，直到第四遍，看不到暗点，志工才愿“罢手”。

装完护墙板，开孔装电源插座，为卫生间装上浴帘、毛巾架，靠门口处，装上不锈钢水池，房顶上装上圆型吸顶灯。

放在户外的床、柜子等家具，志工用清水擦洗干净，再一起全部搬进房间，安装放置就位。

灿烂的夕阳逐渐西沉，傍晚的余晖点亮小屋，投射出一片光明和希望。原先破败的小屋经过志工一整天的整修，旧貌换新颜，焕发出崭新的生机。志工凝望着这一天奋战的成果，为这份成就感到无比自豪，因为

大家以真挚的心意，为小屋注入了更多的温暖与美丽。

欢天喜地搬新家

温馨的小屋整修布置完成，只等安排搬家了。了解到彩琼是贵州少数民族侗族，志工王彩英打开手机，查阅侗族的搬家风俗。

结合昆山当地民俗，志工决定准备糕点、馒头、圆子、开心果、花生、苹果、红枣、米油等乔迁礼。

搬家那天，早上8点半，彩琼租住的不足20多平方的小屋开始热闹起来了。大家先到原借住屋，将一袋袋衣服和四个行李箱搬到新房，再搬小冰箱和消毒柜。

彩琼告诉志工：“早晨3点多才睡着，想到要搬家了，兴奋得不得了。”

屋内，志工陈素萍和邢美芬一起细心地将搬来的衣服一件件折叠好，依四季整齐地摆放到新买的衣柜里。冬天还穿不上的服装在有拉链的收纳箱中，放到衣柜的最上层，下面一层层都分季节放置。志工尧月亮和孙朝良一起将床板翻起来，将暂时用不到的几个行李箱放置在床下。

全部放置完毕，陈素萍细心地与彩琼交待。“这一层都是裤子，都能看到，要哪一条，就能拿哪一条。”并指着下面一个收纳箱说：“这里放当季要穿的衣服。”彩琼笑着说：“这样就漂



图①：搬新家了，万彩琼已提前做好准备，将需要的衣服放入行李箱中或装袋打包，由志工帮忙搬下楼。摄影/吴震

图②~④：志工细心地将搬来的衣服一件件叠好，按照季节适宜的穿着顺序，将它们整齐地摆放到新买的衣柜里；彩琼和志工一起将冰箱和消毒柜擦拭干净。志工将床板翻起来，将暂时用不到的几个行李箱放置在床下。摄影/陈光敏（图②③）、吴震（图④）





图①：爱，是我们最温暖的住所，爱也为彩琼筑起了一个温馨的家。摄影/吴震

图②：志工在门口贴上“慈悲行善福满门，智慧处世德传家”门联，还将门联读给万彩琼听，她会心地露出满意的微笑。摄影/陈光敏

图③：临近中午，志工开始将准备好的入厝礼一一摆放出来。摄影/陈光敏

亮了！”“很清爽，要保持。”

陈素萍和邢美芬收了晒过的床垫、被子和洗好的床单等，开始铺床；常布军和王群则在门口贴门联——“慈悲行善福满门，智慧处世德传家”。两人一起将门联读给彩琼听，彩琼会心地露出满意的微笑，最后又在门中间贴上一个大大的福字。

临近中午，素萍和美芬开始将准备好的入厝礼一一摆放出来。长条桌上，馒头、糖果、开心果、橘子、花生、红枣、苹果、油、米整齐摆放。志工管琰送来了饭菜。

“彩琼，今天搬新家了，生命新的开始，生活新的开始。祝你以后的日子红红火火，天天开开心心，快快

乐乐。”志工常布军说，接着又指着墙上的静思好话读了起来，“心灵健康三要，乐观、善解、友爱”“心念转幸福就来”。

“彩琼，幸福吗？”素萍问。

“幸福，太幸福了！”彩琼仰头大笑着说。“有你们的爱，我真的太开心了！”

素萍接着说：“彩琼，今天你搬家，我们表示一点心意。”素萍指着桌上的苹果等一样样地说：“祝你平平安安，红红火火，吉祥如意。”

管琰弯腰送上一盒床上用品。“祝你乔迁之喜，开开心心每一天，健健康康。”

午时，和风透过直射的阳光，带着彩色的暖意吹拂进欢乐的小屋，在彩琼的脸上轻轻掠过，微笑在她的脸上绽放开来。大家围坐在一起用着餐，就像一个欢喜快乐的大家庭。素萍不时地为彩琼夹着菜，就像一家人一起沉浸在欢声笑语中，对从小远离家乡26年的彩琼来说，是多么难得。彩琼尽情享受这份幸福，感受着这份温暖。

爱，是我们最温暖的住所，爱也为彩琼筑起了一个温馨的家。愿这份爱如同阳光般洒落在每个人的心中，永远绽放着无尽的光和希望之花，愿人人都成为那道照亮他人心灵的光芒，传递爱与温暖的力量。



“有你们的爱，我真的太开心了！”远离家乡26年的万彩琼此刻尽情享受这份幸福，感受着这份温暖。摄影/吴震



摄影 / 翟凯英

大地披绿 共绘生态画卷

撰文 / 王欣、曾艳平 摄影 / 黑龙江哈尔滨真善美志工

在春意盎然的四月，慈济基金会联合多个公益组织和爱心人士，在石人沟村开展了主题为“全民植树增绿，共建美丽中国”的春季义务植树活动。此次活动共种植了1800棵樟子松，旨在响应政府打造生态宜居城市的号召，净化空气，美化环境，同时也净化了每一位参与者的心灵。

北方四月，万物复苏，草木初萌，又是一年植树好时节。慈济基金会积极响应政府的号召，与慈益公益志愿服务中心、嘉仁公益、华德学院、明德书院、哈尔滨市无偿献血志愿者服务组织、龙江志愿小记者、关明宇工作室等团队和其他爱心人士，再赴石人沟村开展春季义务植树活动。

植树前两天，一场及时雨倾盆而下，缓解了春日的干燥。4月14日，活动当天，虽然晴朗的天空被一层薄薄的霾笼罩着，但并未影响志愿者们们的热情。为节约时间，确保活动顺利进行，慈济志工一早便来到现场，用提前标记好的绳子认真做好定位工作。

志愿者陆续在植树场地附近的小广场聚集，准备入场。6级阵风时而裹着尘沙扑面而来，有的人赶紧闭上双眼，有的人轻轻转过身，风沙提醒着人们保护环境的紧迫性。“山林有生机，人才能安居”，树木对气候调节、水土保持、空气净化具有重要的平衡作用，是地球上不可或缺的空气净化器之一。

“用爱多栽一棵树就会留下一片绿荫，今天我们栽下绿色的希望，明天长成参天大树。”忽然，稚嫩嘹亮的童音穿越风沙飘进耳畔。寻声望去，人群中一个个橙黄的小身影，唱出了诚挚心愿。

为确保植树的效果落到实处，道外区农业农村局工作人员在现场对植树技术操作规范进行了讲解指导。志愿者分成两队，一队在马路边打造绿化带，植树地点位处田边地头，土里石头瓦砾多，马路边的白色垃圾也较多，植树的同时还兼做环保与垃圾分类。

志愿者撸起袖子加油干，认真瞄准、拉线定位，为每一棵小树苗挖坑、培土、小心翼翼地踩结实，浇水并把现场垃圾清理干净，排排站立的小树苗宛如“哨兵”一样。不能到场的爱心人士，通过“云植树”捐助1000多棵树苗，并准备了食物。植于心，树未来，疼惜大地，清净心灵，未来必将收获更多的幸福与美好。

希望小树苗和我一起长大

另一队则在去年植树的山坡地带继续扩大植树面积，且把枯树移除补植新苗。沿着崎岖小路望向坡顶，小路两端低洼地带积存的水，形成了两个大大的水坑。

小路的右侧水土流失严重，坡面水道已完全看不到小树的踪影，土地形成了大大小小的沟壑；小路的左侧，杂草丛生，枝蔓相连，形成了几片大的草帘，抑制了部分小树的生长，却也有效地保护了泥土。

领取了工具和树苗，有的志愿者留在了坡下平缓的开阔地带。大人



图①：哈尔滨市慈益公益志愿服务中心的志愿者们在山下植树，地下的土壤砖头瓦砾偏多，挖好坑，栽下树苗，小志愿者负责浇水，大家共同为这片土地播下绿色的希望。摄影/宋春阳

图②：74岁的志工于令学躬身捡拾废弃物，植树与环保两不误。摄影/王欣

图③：一位七岁左右的“龙江少年”专注地拔起杂草，一趟趟稳稳地运走，堪称“环保小尖兵”。摄影/王欣

们认真地挖坑栽树、辨别小树是否存活，孩子们则有模有样地学着，每种好一棵小树，孩子们就挂上标识牌。

有的志愿者沿着小路右侧水坑外侧边缘植树。志愿者的背心橙红交错，一路移动，仿佛阳光下跃动的火苗。大家不仅抬苗、挖坑、种树，还悉心照顾小志愿者的安全。

远处，老师时不时喊起的加油声，为孩子们不断加油打气。有的孩子拿比自己高的锹，体验挖坑；有的蹲在地上用柔嫩的小手，捧起泥土做蓄水圈；有的在填好的树坑上轻盈地跳跃，踩平回填的土壤。

人群中，一个七岁左右的小男孩引人瞩目，他神情专注地拔起杂草，

一趟趟稳稳地运走；另一个小男孩种好一棵树后，开心地说：“希望小树苗和我一起长大。”

百余名小记者也坚持到最后，种下500多棵树，展现了“教育即生活”的行动力和对自然的热爱及对环境教育的理解。山林有生机，人才能安居。大自然向人类发出预警，保护生态环境任重而道远。

植一棵树 养一片林

小路左侧的坡面，除了植树外，又多了除草，大人孩子齐上阵。志愿者王殿坤在山坡上大步流星，一棒棒地撸着一人多高的蒿草杆。前一天，他和志工一同修理铁锹，当天早上，

他顾不得吃早餐，赶到现场帮忙。

临近水坑，两个素昧平生的年轻人默契配合，女孩在前面吃力地用手拖拽着成片的枯草，男孩在后面用铁锹向前推，掀起的草帘仿佛是长长的拖地裙摆。被压在草下的树苗露出来了，空地也露出来了，人们开心地种上小树。

志工穿梭行走在不同的植树地点，协助示范种树，引导捡拾垃圾、清理现场，并时时关心大家。早在植树前，志工已做了充足的准备工作，两次前往石人沟村现场勘察，与农林局、村委会多次商榷植树事宜。四次召开网络会议精心筹备，努力为其他团队做好服务保障工作。

植树活动得到了其他团队、爱心人士的大力支持。大家团结一致，默契配合，齐心合力完成种植1800棵樟子松的既定目标。道外区农业农村局的工作人员感谢大家牺牲休息时间前来义务植树。

通过这次植树活动，百余名志愿者不仅为大地披上了绿装，也在心中种下了爱护环境的种子。正如石人沟村王书记所言，志愿者认真负责的态度让她深受感动，尤其植树后，志愿者把现场垃圾都清理干净，让她瞬间感受到自己的心灵都得到了净化。

纤纤不绝林薄成，涓涓不止江河生。环保理念的向下扎根，让全社会爱的涟漪不断扩大，美善的力量在凝聚。植一棵树，养一片林，净一颗心灵，愿人与自然和谐共生，让美好生生不息。



慈济人的独特之处

在现代社会，慈济要如何更加深入人群引导众生。在此时代，众生心很复杂，因为科技发达，人们愈来愈倚赖科技，认为运用科技可以无所不为，愈渐背离清净本性，偏离正轨。

方便的科技工具与网络传媒让人如有神通，若用于正途，可以帮助社会发展，但若人心偏邪，运用科技为恶，就会威胁人类安全。“我们要净化人心，显出人人本自具足的智慧，传播善法普及天下、引领大众，发挥真诚的大爱，显示清净无染的本性。”

在慈济，真的可以看见人人本具善心，发挥无私大爱，付出无所求。当今社会，人人都很忙，不过慈济人仍以大爱为前提，拨出时间做慈济，也要舍一点小爱先做大爱的事，很有智慧。太太因为先生来做慈济，她心欢喜，多增加福；虽然在小爱中甜甜

蜜蜜，但是在慈济汲取善法，智慧之水是源源不绝。

“慈济人难得共聚，相互分享，可以听到某一地的慈济人如何运用智慧走入社会，为社会做更多事，让更多家庭圆满，则人间平安。”人人都有各自的小家庭，小家庭的爱无法容纳很大的范围；而慈济大家庭可以包容每一个小家庭，让家家都因为大爱而圆满。请大家相互勉励，共同发心立愿造福人间，同时增长智慧。

“慈济人的独特之处，在于我们有共善的意志，有共善的大爱善念，愿意无私付出，是名副其实的大爱无边。”

虽然与全球人口相较，慈济人还是极少数，力量仍很微弱，但是每一位就像一盏灯，点亮了一支蜡烛，其他的蜡烛可以来引火，点亮更多盏灯，让微弱的烛光渐渐明亮起来，让愈多人显露本

具的清净本性。“人人本来都具有觉悟智慧，只是睡着了，现在觉醒，就要端正自己、修好自己，让每个地方都有一

盏灯，每一盏灯再点亮无量灯，引导更多人，反转更多迷茫的凡夫心，走上觉悟之道，这就是我们的目标。”

现在故事是未来经典

现在科技发达，联机后，各地慈济人与大众，只要上网点击就能同步聆听分享以及师父所说的话，还有对于天下苦难的声声感叹。“人间苦难多，在座许多从海外归来，有些还需要多次转机，再经陆路，越过千山万水而归，大家都是同一念心的慈济人。”

“海外的慈济人要做慈济，其实不简单，面对语言、文化的差异，要拉近人心，谈何容易？就是靠着觉有情的慈悲心。”

人的思考观念落差很大，才会导致社会动荡不安，造成气候变迁。气候变迁与人类行为息息相关，或许大家都说自己没有做坏事，其实是在生

活中累积了不同的因缘，不觉不知。我们现在要共同茹素，蔬食非推不可，因为要净化人心、净化空气，爱惜众生命。

我们也要发心立愿，用大爱的心包容地球村，爱惜生命。“要用感恩心爱护众生，因为平安富足的生活是大众所成就；自己时时感恩，慈济四大志业也是有许多人的心力投入，才能有如今的一步八脚印。”

“我们是慈济的第一代，有责任为后世而传承。人人说好话、做慈济，过去我曾说，走过、做就好，付出无所求；现在我很重视数据，希望留下有史实、有见证的真实历史，因

为我们要将精神理念传于未来，现在的人品典范与人间故事是未来的经典，而且是传扬人道精神的经典。”

只要能让人受用，即使是简单的一二句话，也能在人心中种下一颗种子，而这颗种子在有心人的照顾、耕耘之下，能长成参天大树，年年开花

溯源慈济，感动感恩

一天当中，自己关心着诸多天下事，要响应全球多少国家和地区的慈济人所做的事。慈济志工都很真诚地在做慈济，他们明明走过了许多路程，若没有将他们的足迹留下来，漏失了他们的历史，这会让自己感到最为愧疚，觉得愧对这些慈济人！所以请大家要用心结集过去散落不全的真实事，做得“精而纯而美”。

“师父的时间没有浪费、也没有空过，不说虚言、也无戏语，总是

结果，产生无量种子，又能向人间播种。

“慈济将近六十年有丰富的真实故事，慈济人可以用说故事的方法，传播入人间；此外，网络传播很方便，只要有人有心传，有人有心要听，这些就能传入人心。”

觉得时间不够用。大家要结集文史，也不要感到压力很大，压力大就会烦恼，就写不下去了。不如抱着‘游戏文字’之心，让自己在文字上写得很快乐。如果大家都能溯源慈济，找到真实的慈济路，必然会深受感动；如同我听到每一位慈济人说的话，我的心就充满感动、感恩和欢喜。”

“在慈济之前，佛陀、孔子出现在人间，一在西、一在东，他们的年代相差不多，都是同一世纪的人。我

们重视、尊敬古时的圣人，他们所说的虽然也是世间法，但当时的人求取思想、学问，并没有走入人间，缺乏如慈济人般脚踏实地行走人间路。”

慈济人总是听师父怎么说，就怎么走，最重要的是有路可走，脚踩得到路。慈济人认真守在自己生活的地区，勇猛精进做慈济。

“慈济人、慈济事说不尽，运用现代科技来做经史子集的结集，有实体书又有电子书，可说不只千册了！经是较庄重，回归于我本身说的，总

溯源，找出真诚的那一念

我们做慈善，不为营利，是真诚为人间。事在人为，最重要就是那念心要很真诚，有心才会有人，否则人不合，力不接，那就口不齐。“常说，莫忘那一年，时间是从哪一年开始；莫忘那一人，是谁开始做起，有

是比较严肃；若是慈济人做的，就精彩得多。”

“今天是重要的历史时刻，我们要做的事很多，需要大家多次互动，用真心诚意整理慈济的真人实事。经史子集的结集，请大家不要放弃、不能放弃，否则就对不起慈济在现代做了这么多感动人的事。我们为人间、为过去，铺展出未来的路，让未来的人照着这条路继续走下去。请各位文史同仁要多用心溯源慈济，整理慈济历史的人，慈济历史也有你们！”

多少人参与；莫忘那一个地点，是从哪一个空间走出来的。要溯源，不只是回溯时间、空间、人间，要找出最真诚的那一念。”

“我们做的事，不是只有人间事，而是做觉有情事；我们是觉有

情，我们要从‘学’到‘觉’，从懵懂的赤子，一路学习，见道、见理，才能觉悟。”有清净单纯的赤子之心很好，但是要见道理，才能用智慧面对人与事。

很感恩最初在美国做慈济的那几位弟子，例如已辞世的硅谷阿嬷（志工林王秀琴），她很慈悲，如慈母般招呼、引导当地高知识分子投入慈济，大家都听她的话。“大家没有仗着学问高就看不起别人，像在一个大家庭里，有慈祥的妈妈，孩子也很真诚相待，有赤子之心、慈母之念，很温馨。”

大家都很有心，有心就要发挥力量，要发挥力量就需要人与人合，才有办法做事，否则空谈好话都没有用。“我与人无争、与事无争、与世无争，唯有一分真诚的爱心，而且是用无私大爱为世间做事，不过我想做的事，必须有大家的力量才能做到；我是凭着一分诚心走过来，没有特别的方法，只有真

诚待人、以德服人。”

人生在世苦难多，无论是天灾、人祸，无常生灭瞬息间。所以说人生实在不需要计较，大家合心、真诚，共同为世间造祥和瑞相。要达到合和互协，一定要有感恩、尊重、爱，这不是口号，而是要很真诚地表达出来。

“慈济在人间，真的是一大事因缘。既是一大事因缘，现在我很担心，这个时代人心混乱、环境污浊，天灾人祸不断，而这些灾难来自于众生，所以救世须先救心。我一直在为净化人心、祥和而社会而努力。

“可惜的是力量单薄，且我的缺点就是无争，不会主动不断地呼吁大家非要做什么事不可；不过我有一个优点，就是心定念纯，我很单纯，从来不与人计较，不会去得罪人；虽然也是有一段时间有无明黑风，造成很多的困扰，我一概没有回应，被骂不还口，总是认真做我该做的事，经

历了一段很辛苦的心灵挣扎。回过头来，现在自己也觉得很安慰，这一念心没有乱，只是会担心未来。

“我们现在已经有一粒粒饱满的粽子，但是串起粽子的绳子够不够力，是不是按照次序把粽叶包好、绑

最重要是募心募人

“要为人间做事，一定是很辛苦，我总是对慈济人说‘幸福’，只要有做就有福。对大家说‘幸福’，是希望大家把过程的辛酸转为甘甜，转苦为甘，其实自己有收获，收获的就是福。”

自己未出家时，年纪还很轻就掌家，历经亲人生病、父亲骤逝，深刻体会到人生无常，从生与死的人生现象反思人生的价值，总觉得人生这么无常短暂，有何可求、可计较？而后出家修行，对于无常、苦、空更有体

好？我总是用粽串来譬喻，希望大家能了解，懂得如何编粽串，然而好像一直无法串起来，让我觉得有心无力；有时候也觉得众生因缘，就是这样，但是也很不舍，所以还是用各种方法推动大家。”

会，更敦促自己，就是无常，才要把握时间为世间做事。

“我觉得我的人生，该看的也看多了，该体会的也了解了，这时候只是很期待，大家都能从学而觉。每一位慈济人都与我有因缘，都是有缘人，期待人人都能从私己的‘我’，扩大到大我；自己‘幸福’一点，为世间多造福，让人间有更多希望。”

常说“入我门不贫，出我门不富”，有心要做事，不要先害怕自己



没有力量，就止步不前；力量就在每个人身上，我们最重要的是募心募人，只要有人有心就有力，这是我一向的观念与方法。我们若用真诚的心投入，生命就有价值，不然只是放任

慈济长照，守住原则

老年长照是现在社会很重要的议题，未来更需要长照养护机构与团队照护年长病弱者；慈济做长照，要守住方向，永远都是守护生命、守护健康、守护爱。

“多少老人家努力了一辈子，事业稳定以后交给孩子，但是老来子孙无法陪伴在身边或亲自照顾，除了觉得寂寞，也会感到委屈。

“我们若可以给予一个很温馨的环境，一群年长者彼此作伴，聊天互动，还有很有爱心的年轻人照顾着，他们就会觉得很安心、很欢喜。但是要做

时间空过。

“好好走入道理，把人带动起来，尽心力把人凝聚起来，心结合起来，任何一个人都不能排除在外，不要漏失任何一分力量。”

到这样，就需要有充足的人力，而且同仁们都有爱心、耐心，愿意陪伴照顾老人家，用真诚的心给予安身、安心的照顾。只要合法合理且对人间有益，就安心去做，社会大众也会支持。

“只要有无私大爱，了解慈济精神，有志一同，一起做事就会很和谐。否则大家各有想法，虽然都说自己有爱心，但是各有习气，有各自的原则，缺乏志业精神，很难成就我们想要做到的事。

“有志业精神，就能会合人人的心力。就如最近海内外慈济人经常说‘我

愿意’，都是为了天下众生而发愿，同

仁们也要有这一分真诚的发心。”

人文志业要“守旧创新”

“见苦知福”，体会道理、启发爱心；慈济有很多好人好事，可以成为人间的教材。

即使是教学育人的至圣先师孔子，进入太庙，也是“每事问”。人文志业就像太庙的殿堂，不只要虚心学习、讨教，也要自我重视。要好好自我盘点，若还有未做到的，把握现在赶紧去做，只要有起步，路就不遥远；怕的是知道不足之处，仍然不肯改进，有付出的机会却不把握，那就是空过人生。

现在科技发达，信息传播快速，优良的传统道德礼仪更不能遗弃；人文要“守旧创新”，跟进科技发展、了解世界动态，不只是向上追，也要守住旧有的优良人文，巩固根本。所谓人文，其

实是人本来具有的好习性。人人本来有清净自性、觉性，只是凡夫糊涂未醒，需要觉者讲道理，使众生觉醒；而值此时代，人文传播要运用媒体的传播力量，广传善法启发众生。

追溯四大志业的形成，大概可以说是每十年完成一个志业，并非事先规划要做哪些志业，而是因应当时社会的需要而不断推进。每一个志业都有其创建的因缘与故事，人文志业要用心追溯、整理，留下宝贵历史。

“我认为历史一定要有纸本传世，虽然电子化可以减少纸张消耗，不过我们要保存慈济经典，还是需要印刷成册。将近六十年的慈济历史，都是真人实事，有很多感人事迹；将时间、空间、人与人之间记录完整，

从花莲到国际，都是宝贵的史实。”

这几十年来，有不少外来的无明烦扰，随着时间过去。“落石水清”，当石子刚丢入水中，水波震荡，看不清景物；等到水面平静，不只可以看到水底的一切，还能看见周围的倒影，一切人事物清清楚楚，过去的是非也能澄清。这些纷扰的过程与酸甜苦辣的心境，也需要靠人文志业将数据留下来，将来龙

去脉梳理清楚。

每一个志业体，例如医疗志业的每一所慈济医院，自启业营运至今，都有很丰富的温馨故事，要为人留历史、为时代作见证，每一位身在其中的人都是见证人。所以请大家各自盘点，把资料收集完整，并经过整理呈现；不要怕麻烦，共同负起使命与责任，为后世留史。

黑夜中火金姑来带路

日本能登半岛在元旦发生强震，慈济人从一月中旬开始启动热食供应，第一阶段于一月底暂时告一段落；农历年过后，自二月中下旬启动第二梯次的热食供应，并且让当地居民透过以工代赈的方式加入送餐服务，另外增设咖啡屋，让居民和医护人员灾后不安的心平静下来。

“我们会做得太多吗？闽南语俗话说‘敢开饭店，就不怕人吃’；我们做慈善，有需要帮助的对象就要去付出，这是我们的使命与责任。并非计算日本的慈济会员有多少，我们才要做多少；慈济是国际的人道组织，有人受灾后有困难，正需要帮助；我们去帮助他们一时的困难，才会接触

到需要长期帮助的人。

“我们起于行动去付出，可以让大家看到有这么一个机构，在做什么事，就如‘火金姑来带路’，萤火虫的光虽然很微弱，但是在黑夜中让人看见了，就能受到引导，渐渐凝聚更大的力量，把原本的小路开辟成大道。我们提升慈济的亮度，引导人间善士，不只是募款，主要是募心。

“要让人在黑夜中看见萤火虫的

付出无所求，彼此道感恩

人间的生态、人的心态各有不同，慈济人来自不同的家庭，生活背景不一样，对于另一半或父母做慈济，有的家人很支持，有的却不认同而给予障碍，所以发心走慈济路，也有顺境、逆境。

“常听一些慈诚师兄分享，还

亮度，就需要有一整群萤火虫，每一只都要强壮，亮度才会显示出来，才能为人引路。”

地震迄今已近三个月，虽然有些民众仍住在避难所，不过不是因为经济困难，而是因为房子还没有修缮、整理好。“我们现在要先评估，思考后续援助行动，无论在哪里，大家合心协力，针对实际生活有困难，或是年龄较高、行动不便的人提供生活援助。”

没有接触慈济时，有烟酒、赌博等习气，可是当时不觉得自己有错；迷的人以为在享乐，但是懂道理的人知道这样的行为是不断在造苦因，到后来要承受苦果。是不是永远都无法悔改呢？相信慈济人也有过来人，一旦遇到生命中的贵人，就会很愿意听劝而

改过；再遇到境界时，脑海中浮现了这个劝他的人，就会心生警惕，不再犯错。这就是有福人，与善知识有好缘，就懂得把握机会转变人生。”

福，要靠自己造，要真诚为世间付出，多做多得，不做不得，得到许多好因缘，将来与有缘人见面，所说的话都是引导、感化对方的道理。

盘点自己，感恩他人；自我感恩，善解他人。“盘点自己，一件好事圆满完成，我们的心会很舒服；而且这件事不是我们一个人做到的，还有你、还

觉有情，超脱自在

大家做慈济都不是为了个人而做事，虽然各有不同的观点与意见，但是都在同一个方向，要锲而不舍地沟通，不只讲人情，既然已经在慈济路上学习，就要更加超脱，学习“觉有情”，放下我执、我见，把握因缘共

有他，一群人才有办法做到，所以很庆幸，幸好有你、有他、有我。我们帮助苦难人，对方好像不领情，我们要善解对方，自我感恩，也感恩共同出力的人，感恩有这么多人，才能做得法喜充满。不忍众生受苦难，所以我们自动自发去解除他们的苦难。”

慈济人总是付出无所求，并且充满感恩心，彼此道感恩。只要把握正确方向，就做得好。要把握正确方向，就要顾好自己的心，丝毫不偏差，踏实精进。

同成就利益人间的好事。

近日常常提起“学”与“觉”，“学”字的下方是“子”，用清淨的赤子之心学习；“觉”字的下方“见”，在学习的过程中看见真谛而觉悟。从“学”到“觉”的中间要走

慈济路，在人群中见到各种人间相，反思自己而不断修除习气。

人会迷糊都是出在“贪”字，心贪不足，总是有一求十、有十求百，不断追求多还要更多，直到人生最后还是还是在追求。但是求得再多，一口气上不来的时候，所拥有的财产都没有意义。我们要学慈、悲、喜、舍，用开阔无私的爱对待众生，对每一个人都很真诚、有热情，而非冷冷淡淡，只为自己谋利。对人冷淡，无法与人结好缘，得不到赞叹，总是有诸多埋怨；假如学会慈悲喜舍，付出无所求，心境总是轻安自在。

“若能学得‘轻安’，就是解脱，没有压力。做对了事，没有压力，而且没有牵挂；若总是在意自己付出多少心力，或是做好事怕别人不知道，就会有挂碍。我们为了利益人群而付出，是出自真诚，不会在意别人是否知道，心宽念纯无挂碍，就能达到大慈、大悲、大

喜、大舍。”就如大爱农园，那一大片土地，只要有人用心耕耘，土地的生机就会活络起来，农作物生生不息。请大家永保初心，恒持善念，把握当下，延续慧命。

感恩邵明路先生伉俪发心护持，大爱农园开阔的土地、绿化的环境，让当地慈济人有学习聚会的场地。

慈济人心所想的都是慈济事，彼此分享做慈济的经验与心得，好人共聚说好事，没有是非，所谈的是人生的道路如何走，如何在人间做慈济道。耕耘大地同时耕耘心地，实在很有福！

土地的价值在于有用，而且是用于利益人群；其实人间的所有物品都没有所有权，只有使用权，因为人生短暂而无常，故把握今天做对的事，心安理得，欢喜自在，这是人生最大的享受。期待邵先生与太太多和慈济人一起做慈济事，亲身体会沿路风光。

在每个小区落实草根情

“师父与天下慈济人的缘很深、情很长，在这个大时代共聚。虽然此时科技很发达，大家觉得生活很方便、交通很发达、物资很充沛，是享受的时代，其实我是很担心，因为全球气候变迁、人心混乱，唯有净化人心才能挽救。而净化人心需要你我共同发心，但是，你我有因缘，才能共同发心付出，而天下如此开阔，人心复杂，只凭我们的力量很难以净化。不过，我最近总是对自己说，担心哪有用呢？还是尽心力，我们共同用心呼吁。”

用餐时，就能向人推动蔬食，共同品尝蔬食水果菜根香，教人尊重生命，爱生、护生，才能真正求得天下平安。

看到蔺草编制的用品与手工艺品，闻到蔺草香，就想到故乡清水，自己虽然在中部出生、成长，但是人

生落实在东部，心脑的思考是对于天下。每天对自己说感恩，无悔此生，感恩这辈子能够与国际间的许多人互动，和不同种族、语言、国家的人们结好缘。期盼这分情可以随着慈济的缘，不断凝聚更多人的爱心，为天下做很多好事。

“你们来自不同的生活背景，有的在上班、有的做事业，人人都很发心，把握时间做慈济，付出无所求；在各社区的场所，大家拨空来打扫、维护，有了社区场所，可以就地发挥良能，让小区民众也很欢喜来参访、参加活动，地方的草根情就在那里落实。”

大家要合心，彼此就很投缘、谈话会很对机，共同向大众说好话、劝好事，还要推好蔬食，减少食肉需求就能降低动物饲养数量，减轻因畜牧

养殖业造成的空气、水土污染，让天地更平安。

有责任感才有力量

只要慈济精神在人人的人身与心，彼此勉励、共同精进，那一股力量就会长久存在，也让自己觉得比较放心。

“人生无常，难免总有这一天，所以这次生病是给大家对于未来的教育；我也见证到了，国际间的慈济志业能做得那么好，不只就地落实，还能跨国付出，精神永远都在。做慈济，是主动积极认真做，或是有人叫我们才做，这是不一样的。

“自己主动投入，会更感动人；若是被动，有人叫我们才做，没有也没关系，就比较缺乏责任感。有责任感才会有力量，有因缘就要自动自发去带动人，不要等别人带动。我们要做一个能与别人合和互协的人，自然

就能带动起有心有爱的人。

“生命很有限，不论这辈子还有多长，我最近一直觉得我要更加把握生命，所以还有力气说话，我就要说。我们要更精进——‘精’而无杂，‘进’而不退。

“我们现在已经没有时间计较人非、我是，对与错只是凡夫的拉扯，我们应该要认清善恶黑白，善的，还有力量可以做到，就要认真去做；恶的、无明的，要自我提醒不犯错，对于无明言论也不要太过在意。”

面对不同种族、语言的人，也要把握因缘多分享；即使要经过翻译，但是真诚有心要了解的人，就会很用心理解，对慈济有更深入的认识，这就是慈济人的责任。

十总穴之合谷穴

止痛纾压更提神

不论有没有接触过中医的人，大多都有听说过，很累、不舒服的时候可以按一下虎口，其实人手上的虎口位置，就是中医理论中最广为人知的穴道——合谷穴。

当我们把手的拇指与食指合拢，在两指间肌肉最高凸起的地方就是合谷穴。合谷穴位在人体十二正经中的手阳明大肠经上，也是该经之原穴。顾名思义，合谷的“合”为合拢、汇聚；“谷”是山谷，两山之间的意思，正好符合原穴所代表的，脏腑精气经过和留止的地方，可以想象成大肠经的能量会经过并注入汇聚在这个穴道上。因此在调整内在气血上是非常重要的穴道。

合谷穴被称之为中医的万能穴之一，调理的方面有很多。

第一，包含了头和脸部的五官症状疾病；

第二，最常使用的止痛效果。根据现代医学研究，刺激合谷穴能降低人体对痛觉的敏感性，提升对疼痛的耐受力；

第三，肠胃消化问题。不论拉肚子还是便秘，都能透过合谷穴调养身体；

第四，感冒发烧。身体发烧、畏寒、头痛或流鼻水鼻塞，也可以得到缓解；

第五，皮肤起疹子、荨麻疹或皮蛇，也能发挥功效；

第六，妇科疾病，通常用于月经迟来或经痛等症状；

第七，能量补给。藉由调整内在气血补充能量，来改善身体疲劳容易疲倦无力的问题；

第八，急救、中风！除了配合按压人中来改善中暑、中风、虚脱导致昏迷外；郭昕典医师说，利用合谷穴的调养，也能对中风导致的口眼歪斜、肢体挛缩无力、肢体麻木有所帮助。

如果想要利用合谷止痛的话，愈靠近头部的疼痛，可以在按压穴位的同时，用

理上的手法将力道往手指方向带；位于躯干中的疼痛，就用理中的方式直接按压穴位；靠近下肢就用理下手法，在按压同时将力道往手腕方向带。如果痛的地方在左侧就按左手，在右侧按右手就可以了。

至于艾灸保健法，因为居家操作有一定的风险，建议使用吹风机在穴位上吹，吹到皮肤感觉热热的时候就关掉，反复操作三次，也能起到保健的功效。

虽然合谷穴被称之为万能穴，但是郭昕典医师特别强调，如果是怀孕的女性朋友，千万不要自行按压此穴道，因为穴道刺激感强烈且操作不当的话，有流产风险。

人体身上有许多穴道，如果刺激某个穴道对身体有不适反应的话，请到合格的医疗院所，找寻中医师的帮助，日常也可以改用其他穴道做保养。





青团

食谱提供/张倩 制作/刘巧珍、程步秋 摄影/杨锴泽

青团皮配方：

糯米粉200g、木薯淀粉15g、粘米粉20g、糖35g、麦青汁200g、玉米油15g、澄粉70g、开水170g

其他食材：

水洗豆沙500g、陈皮20g、粽叶若干

做法：

- 1.将糯米粉、木薯淀粉、粘米粉和糖混匀，再倒入麦青汁，揉成面团。
- 2.开水倒入澄粉，烫成半透明状，迅速搅拌，趁热加油拌匀成糊状。
- 3.将澄面和主面团一起揉匀至表面光滑。

4.将面团分成约20g/个，豆沙馅料约15g/个；取小面团包入馅料，收口轻轻搓圆。

5.将粽子叶垫入锅中，放上包好的青团（表面刷热油可防干），蒸10分钟即可。

食谱小贴士：

这个配方经过多次改良，面皮软糯不粘牙，常温三天都不会变硬；豆沙馅料也可加入陈皮碎20g，增加风味；也可根据自己的口味选择不同的馅料，创新出更多种类的青团。青团小巧玲珑，碧绿如玉，是清明时节不可或缺的美食。



慈济

T Z U C H I

2013年4月创办

2024年第04期 总第133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 姚群
 美编 徐悦 冯郁彤 张恬 田祺
 校对 李雁 刘艺玲 明菁 明豫
 明湛 马莉 王璞 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(2024)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



本杂志采用环保大豆油墨印制
爱惜资源 请广为传阅

内部资料 免费交流 欢迎投稿



慈济基金会微信公众号
(tzuchi_org_cn)



《慈济》电子版
www.tzuchi.org.cn



慈济基金会抖音号
慈济 (Tzuchi1013)



“建设人与自然和谐共生的现代化”主题绘画比赛作品
《低碳世界的野生动物》(二等奖) 作者: 彭溢港 (10岁)

在这幅名为《低碳世界的野生动物》的画作中，一副生态奇观铺展在观者眼前。画中，人类之手托起了一片多彩的野生王国，一头温柔的大象，其身躯如同大地本身，沉稳而神圣。大象之上，一只翅膀展开的鹦鹉在蓝天中自由飞翔，它的羽毛绚丽夺目，好似一片片天然的彩绘。

画作涵盖了多种野生动物，如大象、老虎、鹦鹉等，展现了地球生物多样性，也展现了野生动物之间的和谐共生关系，以及它们与自然环境之间的紧密联系，强调了生态平衡的重要性。

《低碳世界的野生动物》采用细腻、生动的绘画手法，色彩鲜明、层次丰富，通过生动的画面和深刻的内涵，传达了低碳环保、保护野生动物的理念，呼吁人们共同关注地球环境，为构建美好家园贡献力量。



撰文/摄影 慈济慈善事业基金会

慈济慈善事业基金会第四届理事会第二次会议顺利召开

2024年4月16日，慈济慈善事业基金会第四届理事会第二次会议在苏州慈济志业园区顺利召开。慈济基金会的各位理事、监事及顾问出席会议。

项目处副主任郭奕艳就2023年度项目工作成果进行汇报。过去一年，基金会持续开展乡村振兴、社区共善、个案长期济助与困境群体关怀、教育助学、医疗援助与健康促进、人文推广等项目；河南、云南灾后援建项目完成并启用；城市与乡村的大爱美好生活馆、珍爱环卫、耆乐融融、有爱不孤独、卷袖之爱等项目取得良好成效并进一步推广；针对“7·29”暴雨带来的特大洪灾，在北京、河北、黑龙江、吉林等省开展急难救助；持续为助力共同富裕、构建和谐社会贡献力量。

理事们肯定慈济基金会2023年在救灾、济困、扶老、助幼、乡村振兴等方面开展了扎实的工作，弘扬了中华优秀传统文化和助人美德，也充分体现了社会主义核心价值观，产生了良好的社会效应。

财务处主任袁吉倩汇报2023年度财务决算。理事们认真审议并通过2023年度财务决算报告。

秘书长庄雪吟表示，将持续秉持诚、正、信、实的精神，遵循法规，用心推动慈善工作发展，为和谐社会尽心力。理事长苟林峰表示，未来，新一届理事会要进一步做好各项工作，不辜负大家对慈济基金会的信任和肯定。