

慈济

主题报道

敬 慈母恩



2024年第05期 总第134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/杨莹

感恩惜福

父母对子女的爱，永恒不变；
师长传授知识，稳定我们人生的道路；
各行各业的付出，使我们生活无缺，
所以要感恩惜福，及时行孝行善。

行善行孝的永续传承

|| 编·语 ||

在悠久的中华民族文化传统中，孝顺父母被视为至高无上的美德。古往今来，很多诗词都表达了对母亲的敬爱和感激之情。如《游子吟》中“慈母手中线，游子身上衣”，《岁末到家》之“寒衣针线密，家信墨痕新”的诗句，展现了母爱的伟大和子女对母亲的思念与孝顺之情。

围绕“行善行孝”的主题，慈济通过举办孝亲感恩联谊、助学金发放、社区服务等活动，让这一传统美德在现代社会中得以实践与传承。

在“五一”劳动节和母亲节当天，北京慈济志工分别在慈济北京东花市项目办和门头沟区南辛房村举办了两场感恩孝亲活动。活动邀约志工及其家人、朋友，还有帮扶家庭，小品《一场家庭风波》的演绎，引发来宾对家庭和谐与亲情的深刻思考。

慈济与南辛房村结缘已有8年。去年遭遇特大水灾后，慈济不仅提供急需物资及安居祝福金等援助，助力灾后重建，更通过举办孝亲活动，传递慈济的人文关怀，给予受灾乡亲心灵的抚慰。

慈济携手湛江市工农街道霞港社

区举办“浓情母亲节·关爱暖人心”孝亲感恩会。这些丰富多彩的节目，不仅为母亲们带来了欢乐和感动，也传递了慈济对家庭和谐、社区共善的愿景。

福建厦门与泉州志工精心策划了温暖人心的孝亲感恩暨助学金发放活动。《母亲的手》和流动沙画《时间都去哪了》共同唤起了大家对亲情的珍视和对时间的敬畏。助学活动不仅是对学子的资助，更是一次心灵的触动，让他们学会感恩和回报，体会亲情的无价。

在沈阳，慈济与宝石社区紧密合作，通过感恩茶会，让爱在社区中流动，让每一位居民都能感受到社区大家庭的温暖和关怀；在苏州，慈济再度携手相关社会组织与公益机构，共同举办孝亲感恩暨“美丽苏州·卷袖之爱”无偿献血活动。亲子相伴，共同传递美善，成为母亲节最珍贵的礼物。

随着社会的发展，慈济的行善行孝理念也在不断地与时俱进。它倡导的不仅是对母亲的孝顺，更是对整个社会的关爱，成为连接个人、家庭与社会的桥梁，助力社会的进步与和谐。

■



—封面图说—

在北京慈济志工举办的孝感恩活动中，慈济关怀的小文自小失去双亲，她在感恩卡上写满对姥爷和姥姥的感恩。善良聪慧的小文站在台上缓缓举起感恩卡，在投影屏幕上，感恩卡的心形影子轻轻落在剪影中的母女中间。摄影/冯稀

目录 CONTENTS

主题报道



“礼敬慈母恩”，在母亲节这个既传统又特别的节日，慈济通过公益活动，引导人们关注弱势群体，配合社区共建，带动志愿服务理念，期待更多爱心人士参与到慈济的慈善志业中来，让行善行孝不再仅是口号，而是每个人生活中的实际行动和习惯。

- 08 一场彩排风波
- 20 水灾后的首次母亲节
- 36 生命中最美的风景
- 46 一生把爱交给你
- 58 “孕妈”体验记
- 66 等了40年的妈妈味道
- 76 经典时光里的共鸣

编语

- 01 行善行孝的永续传承

无尽藏

- 04 爱的回响，温暖彼此

亲子之间

- 82 初中生出游记

急难救助

- 84 广东水灾救援与家园重建



各地慈善

- 88 孝行筑梦花自开



96 慧心净语

健康之道

- 108 十总穴之列缺穴
居家养生止咳穴

今日餐桌

- 110 蓝莓山药塔





画作 / 陈九熹

爱的回响，温暖彼此

庇荫天下的大爱能量，
从极微小、极微量做起，
从看得见、听得见的范围做起。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二四年四月十八日

据访视纪录显示，慈济成立后的第一例慈善个案，是86岁的林曾老太太。慈济才刚起步，靠着每人每天存五毛钱累积的慈善基金，很用心地照顾她，还雇请一位妇女每天为老太太煮食。慈济自接案就一直照顾老人家的生活，请医师为她看病等；也因为慈济照顾的都是贫病老弱者，认识了不少有爱心的医疗人员，深刻感受到贫病相依之苦，会因缘在花莲市成立义诊所。

“当时看到孤老无依的人，病倒在家无法出来求医，故而启发一念心做义诊。所以多看、多了解，多做多得；如果没有看到，不知道人间有这样苦的人。不需要看多，看到一二位，我们就已打动自己的心，要让爱心很敏感，看到、感觉到了，就赶快去帮助。慈济从极微小、极微量做起，直到现在，大爱能量已经普及很多国家和地区。”

“医疗守护生命，不是等人患

病求我们帮助他看诊，而是我们主动到位，闻声救苦。只要有人说哪里有病人，我们听到这个声音，就要不断追踪，看看病人住在哪里，亲自到家探访并协助。”刚开始除了在花莲市定时定点为贫苦居民看诊，也常包游览车，带着医师们及慈济人到比较远的花东乡镇，包括光复、玉里、关山等，一站一站去义诊。这同样是从极微小的力量，渐渐凝聚更大的力量；从小小的范围，渐渐扩展到更广远之处，慈济就是这样走过来。

慈济事要有人宣扬，以带动大众的爱心。谈慈济也不是只有向人募款，而是要说慈济人如何做慈济事；只要参与其中，用心表达出来，每一个慈济故事都很精彩，其中都有净化人心、带动行善的道理。为天下众生而承担天下事，“千斤万担”都要发愿承担，要不断呼吁、带动人人共同来做，凝聚庇荫天下的大爱能量。“我们既然来到人间，就不要嫌麻烦，不能起一念懈怠之心，也要避免起恶念、贪念等不善的心念；凡是好的事情，随处都可做。”

花莲发生强震后，司机们自发地响应募心募爱。虽然慈济付出是无所求，突然间发生事情而得到爱的回响，也会觉得很温暖。

4月3日强震后，慈济立即动员，且在避难地点提供福慧隔屏、福慧床等物资，让乡亲安心休息。这是慈济累积几

十年的赈灾经验，抱持爱心、同理心，不断思考并研发设计，要让受灾受难的人能安住身心，所以灾后所需的食衣住行都能快速安排，并且立即动员探访与发放，让民众“压惊”，也表达慈济对邻里乡亲的关怀。

从最初几位家庭主妇在菜市场内带动日存五毛钱救人，如今滴水成河、粒米成箩；回顾过去、展望未来，期许年轻一辈要挑起天下米箩，普遍救助苦难人。无论时间过去多久，在哪一个国家地区，用哪一种语言，慈济的精神理念都一样，这一念心永恒不变，但是要应时代而施方便法。

慈济人得知何处发生灾难，就地、就近及时动员，或不辞奔波辛劳前往付出。看到灾区民众确实有困难，灾后无力重建家园，在急难救助过后，慈济人也会与当地政府接洽，进行后续的慈善援助；即使政府人士客气婉谢，慈济也要信守对困苦居民的承诺，发挥愿力去帮助他们。

“我们将心比心，无论慈济人有没有来，或许对当地政府而言并无差别；但是慈济人没有去，那些苦难人就少了一分支持。而我们去帮助，是平等尊重，我们要给的份量，要让他们感觉真正得到帮助，而非可有可无。所以我们按照原定行程，发挥愿力照常去做到，表达出慈济人秉持的精神理念，力行慈济路的信、愿、行。”

■

主题报道

礼敬慈母恩

“礼敬慈母恩”，在母亲节这个既传统又特别的节日，慈济通过公益活动，引导人们关注弱势群体，配合社区共建，带动志愿服务理念，期待更多爱心人士参与到慈济的慈善志业中来，让行善行孝不再仅是口号，而是每个人生活中的实际行动和习惯。



摄影 / 宋轶

一场彩排风波

撰文/任琳、杨薇、庄丽、杨颖
摄影/顾青、王硕、刘毅

在2024年慈济北京感恩孝亲活动中，一百多位慈济志工与他们的家人共聚一堂，度过了一个充满感恩与孝亲之情的特别日子。活动中，小品《一场家庭风波》引发来宾对家庭和谐与亲情的深刻思考；此外，还有孩子们朗诵诗句，向母亲献花及志工分享等环节，温馨呈现出慈济大家庭的爱与关怀。



摄影 / 顾青

“妈妈，让我悄悄告诉你，
以前，我是天上的一个小天使。
我曾趴在云朵上，
认认真真地挑选妈妈。
我想对你说这世界上最动听的话，
这句话就是：妈妈我真的很爱你……”

难忘的“五一”节，在北京东花市的活动大厅里，温馨的氛围弥漫在每个角落。一百多位慈济志工与他们的父母家人欢聚一堂，参加2024年慈济北京感恩孝亲活动，共同度过了一个充满感恩与孝亲之情的特别日子。

孩子们用稚嫩的童音朗诵的小诗

《挑妈妈》，让台下许多观众湿润了眼眶，触动到每个人的心弦；志工精心编排的小品剧《一场家庭风波》，生动的表演和贴近生活的剧情，不仅赢得了观众的阵阵掌声，更引发大家对家庭和谐与亲情重要性的深刻思考。

一场彩排风波

初次彩排小品时，不满八岁，梳着整齐短发，忽闪着大眼睛的小文看得聚精会神。

扮演妈妈的演员因“儿子”没考好，正在责备他。虽然故事梗概小文



活动当天上午，所有参演人员进入总彩排阶段。志工为女孩儿扎上漂亮的两条小辫子，并系上蝴蝶结。摄影/王硕



扮演“妈妈”的演员以“高八度”声调训斥“儿子”，在志工的陪伴下，一场祖孙三代的家庭风波转为理解与信任。摄影/刘毅

还不了解，但她对这位“妈妈”高八度的声音，很反感，一直压抑着愤怒的情绪，捏紧小拳头，瞪着台上这位“妈妈”。

小文悄悄问身边的志工：“为什么阿姨要训小哥哥呢？”“宝贝，这是演戏呢，小哥哥没考好，妈妈才说他，不是真的不喜欢他。”

第二次彩排又上演了。刚演到“小哥哥一进家门，刚刚要从书包里拿出卷子”的动作，小文就立马冲上台，抢过卷子，再往书包里塞回去。志工为不耽误彩排，只能把小文轻轻拉回座位，抱在怀里观看。

小文很委屈，自言自语道：“我不想让阿姨看见卷子，（这样）哥哥就不会挨骂了。”想不到，这是善良的小文想到的保护哥哥、避免风波的办法。抱着她的志工只好再次解释：“宝贝，这

不是真的吵架，是演戏呢。”

好不容易挨到第三次彩排结束，小文挣脱志工的怀抱，来到剧中扮演妈妈的志工面前，哽咽地说：“阿姨，您能和小哥哥好好说话吗？我姥爷从来不这样训我。”

善良可爱的小文还在妈妈肚子里时，爸爸就离开了；2022年8月，妈妈又因病离世。小小年纪的她，虽然缺失了父母陪伴，但姥姥姥爷和慈济志工为她撑起遮风挡雨的家。

小文妈妈在世时，慈济为这个家庭提供经济补助；小文妈妈过世后，志工没有离开，他们轮班做起小文的“义务爸妈”，定期辅导学习，让妈妈的爱从未缺失。

“我爱您姥爷，姥爷关爱我、关心我。姥爷还让我做些事，比如去超市……感恩姥爷……”活动的分享环



(上图) 看到别的小朋友都给妈妈写祝福卡，小文也要写，不过她是写给爷爷和姥姥的…… 摄影/顾青

(中图) 小文的祝福卡写道：“我爱姥爷，姥爷会奖励我，会关爱我，关心我，姥爷还教我有些事，比如去超市……” 摄影/顾青

(下图) 小文依偎在姥爷怀里，读她写给姥爷的祝福卡，姥爷既激动又欣慰。 摄影/顾青



节，小文勇敢走上台向姥爷朗读她写的感恩卡。看着懂事的外孙女，性格刚直的姥爷激动得落泪，他上台的第一句话，“叩谢恩人”，他让小文给全场鞠躬，表达对慈济的感谢。

舞台上，一束柔和的灯光照亮了主题背景——“感恩母爱”，下方是一对母女的剪影。小文站在台上，她手中紧握着精心制作的感恩卡，随着她缓缓举起手中的卡片，全场的目光都聚焦在这个小小身影上。

投影屏幕上，小文将手中感恩卡的心形影子轻轻落在剪影中的母女中间……

坚持带来的惊喜转变

节目正式开始，孩子们的朗诵声清澈而动听，让在场的每一位观众屏息凝神，用心聆听。

舞台上，刘梓潼全神贯注地朗诵；在观众席中，梓潼妈妈许女士的目光紧紧追随着女儿的身影，她的眼中早已噙满泪水。



为了这次演出，梓潼4月初就报名参加慈济儿童手语活动，每周到东花市练习。而在这个过程中，许女士的心情比其他家长更复杂，因为那时，她正遭受身体上的反复生病，但她依然选择陪伴女儿，共同面对挑战。

尽管身体不适，为了让女儿感受慈济大家庭的爱，也为了能多陪伴孩子，许女士和梓潼一路坚持下来，也让许女士收获到女儿和先生转变的惊喜。

第一次练习，梓潼因为排队靠后，没吃到想吃的东西，哭了。“我当时有些生气，觉得她比其他小朋友大一些，反而还不如其他小朋友懂事，为了一口吃的闹脾气。”许女士回忆道，当时不便多说孩子，但也没安慰，志工耐心地安抚梓潼，倒让许女士很惭愧。

随后的两次练习，许女士作为志愿者，全程协助志工。梓潼看到妈妈忙碌的身影，吃完饭后，不仅主动刷自己和妈妈的碗筷，还顺手清洗了水池边的公用碗筷。这个小小的举动，让许女士感到既惊喜又感动。

回家后，梓潼跟爸爸分享她眼中的慈济。她说，大人们都抢着干活，慈济的老师不像爸爸那么严厉，他们都笑着说话；老师们做的美食也非常好吃，大家还都互相谦让、说“感恩”。梓潼表示，她每周都盼着去慈济。

活动当天，梓潼和许女士邀请爸

爸一同前往。梓潼的爸爸很有爱心，一到现场，就主动帮忙布置，很快融入到大家庭。《一场家庭风波》的小品演绎，深深触动了爸爸的心，许女士表示，回家后，先生说话的语气变得更加柔和。

志工和梓潼聊天：“妈妈有什么优点，有什么需要改进的地方？”妈妈眼中大大咧咧的梓潼突然红了眼眶，她把头靠向妈妈说：“妈妈做得很好，虽然没多大优点，但也没有需要改的……”说着说着，她哽咽得说不出话。梓潼的感性和真情，让许女士和志工都感动地流下了眼泪。

从手语练习到活动结束，许女士全程陪伴女儿参加，感受着孩子和慈济志工的爱。当天的活动，许女士多次感动落泪，她坚定地表示：“为了孩子，为了家人，必须勇敢面对现实，坚强接受挑战！希望我能走得更远，做得更好！”

学会表达爱

听到台上志工丁雪娜深情朗诵的诗歌《母亲，世间最美的女人》中那句“无论工作多忙，都不要怠慢了母亲，因为事业可以再打拼，而母亲却只有一个”时，志工王莹莹的眼泪不禁潸然而下。

王莹莹特意带着妈妈和儿子从河北廊坊赶来参加活动。她的妈妈，一



志工王莹莹带着妈妈和儿子从河北廊坊赶来参加活动。莹莹在儿子的带动下，终于鼓起勇气向妈妈表达心中的爱。摄影/刘毅

位七十多岁善良淳朴的老人，一直在默默支持莹莹做慈济，却很少有机会参与。这次，莹莹先生的一句话“你把妈带上一起吧！”让她下定决心，为妈妈报名。

“妈妈，感谢您的关爱，感谢您的教育，感谢您的养育之恩。”活动中，王莹莹的儿子任自然勇敢走上台，大声向妈妈表达爱与感激。他的大方与稳健赢得了观众的热烈掌声。而莹莹的内心却充满愧疚，因为她自己从没有勇气直接向母亲表达过爱。

莹莹的父母生活简朴，每当过母亲节或生日，收到莹莹送上的蛋糕或鲜花

时，妈妈总是以责备的语言回应，妈妈觉得女儿不会过日子，太浪费。这让莹莹在表达爱时，内心一直犹豫不决。

然而，有儿子做榜样，又经过一番内心斗争，活动后的隔天晚上，莹莹终于鼓起勇气，给妈妈留言：“亲爱的妈妈，我爱您，感谢您这么长时间对我的支持。爱要大声说出来，我却很难开口，今天借着儿子给我的鼓励，我要把对您的爱说出来！”

这次爱的表达，让莹莹感到轻松和喜悦。在她的记忆中，尽管从未对父母说出“我爱您”，但现在，她找到了向父母表达情感的勇气和方式。

“说完之后我有些小欢喜，似乎找到了那个面对父母声色的柔软点。爱语可以融化冰封，爱的表达就是破冰行动。”莹莹决定，下次要当面向妈妈说出那句深藏已久的“我爱您”。

妈妈的心里话

向七十岁以上妈妈献花的环节，将现场气氛推向了高潮。

首先发言的是志工陈泉的妈妈，她向大家送上节日的祝福。陈泉的父母不仅全力支持女儿做慈济事，在深

圳，他们也积极参加慈济活动。这次，他们特意从深圳来北京，与女儿共度这个特别的节日。他们感恩慈济的大爱，并表示回老家后，要继续多参加慈济活动。

志工张凤的父母从山东老家赶来，他们一下高铁就直奔活动现场，这是他们第一次参加慈济活动。手捧鲜花站在台上，张凤的妈妈王保珍紧张又激动，她用家乡话分享：“很感恩慈济组织这次活动，今天恰巧能赶上，特别高兴。我知道女儿一直在慈济，平时打电



向70岁以上的妈妈献花环节，将现场气氛推向了高潮。来宾与志工一同祝福妈妈们身体健康，吉祥如意。摄影/顾青



宋轶恭敬地向岳父奉上清茶一盏，他说：“感恩慈济为天下儿女创造了这么好的表达孝心的机会。”摄影/刘毅

话，她都会给我讲做慈济的感想，慈济志工都是有大爱的人。”

张凤的先生宋轶微笑地看着岳父母品饮自己奉上的茶水，张凤的小侄女则手拿鲜花站在一旁观礼。在感恩卡上，宋轶这样写道：“感谢父母恩重难报答，慈济孝亲助我报亲恩！”

张凤从上大学到现在，离开老家已有二十多年，母亲一直很牵挂她。当妈妈参加了慈济活动，看到女儿女婿身边都是这么有爱心的人，妈妈说，放心了。

奶奶们的正能量

“奶奶一来，妈妈都‘下岗’啦！”每当志工闫淑红想起女儿这句天真的话语，她都忍俊不禁。她和先生刘毅都是慈济志工，淑红常常感慨

自己遇到了好公婆，他们不仅身体力行做环保，还常常帮忙做饭，忙里忙外。这次，刘毅的父母受邀参加活动，接受小辈至诚的感恩。

“都是正能量啊！”刘毅的母亲田范兰朴实地道出参加慈济活动的感动。刘毅的父亲曾是位性格耿直的军人，接触慈济后，老两口不再为生活琐事拌嘴、争执，他们一起做环保，“净化人心、祥和社會、天下无灾”是他们共同的心愿。

志工黄晓敏的婆婆杨淑琴在儿媳的带动下，也加入志工行列。尽管年过七旬，但她干起活儿来一点不输年轻人，是大家眼中慈祥的杨大姐、杨妈妈。她简洁地用“感恩、感谢、收获”六个字，表达自己的体会。

杨妈妈感恩慈济指引的善行之

路，感谢家人的陪伴，让她快速成长，收获满满。婆婆分享时，黄晓敏的眼泪夺眶而出。杨妈妈拉着媳妇的手，深情地说：“她比我女儿还好，比亲闺女还亲！”

而志工庄丽的母亲魏仲英，一位80岁仍精神矍铄的长者，她的一番话，更让志工动容。“看着他们那么辛苦，我都要流泪。他们有家人，也有儿女需要爱护，还有逐年衰老的爹娘需要照顾，但是，他们却凭着赤诚的心，无私奉献。”

魏妈妈的大女儿和女婿及小女儿都是慈济志工，亲眼见证他们的辛劳，老妈妈发自肺腑的话语，赢得全场热烈的掌声，也让很多志工感同身受，眼眶湿润。

爱的味道

在白色椰蓉的圆蛋糕上，绿绿的葡萄巧妙地摆成大大的“寿”字，红彤彤的草莓则点缀在外圈。当这款直径12寸、造型独特的大蛋糕被捧上场，立刻吸引了大家的目光。



古稀之年的志工李萍（右）介绍蛋糕是以糯米为主料，在白色椰蓉的圆形蛋糕上，绿绿的葡萄巧妙地摆成大大的“寿”字。摄影/刘毅

这款蛋糕的主制作者是已古稀之年的志工李萍，她的手艺和热情丝毫不减当年。她介绍，蛋糕是用糯米为主料，还特别用椰汁煮，以确保糯米的香甜，再拌入梅果干，增加口感；两层米蛋糕之间夹着晶莹的红色草莓酱和果仁。

米蛋糕深受全场来宾的喜爱，每一口都是满满的幸福，不多会儿，盘中就粒米不剩。令人感动的是，这款蛋糕从主料到果仁等配料，都是李萍自掏腰包购买的，而她自己只尝到一小口。“大家高兴，我就高兴！”李萍笑着说。

粉嘟嘟的“桃子”个儿大饱满，带着绿叶，包裹着香甜的豆馅，寓意健康长寿的寿桃是每位来宾收到的特殊礼物。

负责寿桃制作的志工翟春燕在幕后准备寿桃和美食，女儿王硕则用镜头记录活动的精彩瞬间。

为制作这款寿桃，翟春燕提前两天就开始准备，她用家里的红豆和面，按不同重量制作多个小样。经过团队讨论，确定合适的重量后，再召集志工一起制作。

217颗寿桃，经过发面、炒馅、称重、包馅、塑形、喷色，蒸制等多个环



伴着悠扬的慈济歌曲《给你》，七位志工上台演绎手语，这场温馨的孝亲活动也缓缓落下帷幕。摄影/王硕

节。其中，塑形和喷色是难度最大的步骤。每颗寿桃要团出倒心形，再用压板轻轻在桃子上压出浅沟；还要用菠菜汁和面，用模子扣出绿叶粘在桃子两侧。

为让大家吃得安心健康，翟春燕选择具有活血化瘀功效的红曲为寿桃上色，并独创了“牙刷加筛子”的喷色法，确保上色自然均匀。

第一屉寿桃出炉，颗颗饱满逼真的大寿桃散发着面的甜香，引得制作团队不约而同地发出“哇！”的惊叹声。“这排是大久保、这排是绿化九……”大家幽默地为“桃子们”命名品种。

一天的辛勤劳动，217颗寿桃终于圆满完成。翟春燕只喝了几口水，午

饭没顾上吃，但她脸上挂满欢喜的笑容。“开心！当成品出来，看到大家都喜欢，特别开心。累点儿无所谓，感恩大家的信任，给我这样的机会，这是我的荣幸。”

活动接近尾声时，春燕的女儿终于有机会给妈妈献上一束康乃馨，母女俩亲昵相拥，灿烂的笑容就如手中盛开的鲜花。

“感谢你，给我一片天空，给我温暖的手，无私无求，陪我追逐一个梦，让我看见生命真心感动……”

伴着悠扬的慈济歌曲《给你》，七位志工上台演绎手语，刚中带柔的美给观众留下深刻印象，这场温馨的孝亲活动也缓缓落下帷幕。



志工翟春燕（左）传授制作寿桃的手法。她在家中尝试制作了多个寿桃小样，用菠菜汁和面做成的寿桃叶子，形态逼真。摄影/刘毅



水灾后的 首次母亲节

撰文/摄影 北京真善美志工

水灾后，大礼堂堆积了大量的救灾捐赠物资，从4月25日到5月10日，北京慈济志工先后5次对门头沟区潭柘寺镇南辛房村的大礼堂进行清理。母亲节当天，慈济在该村举办孝亲感恩联谊活动，为乡亲们送去满满的爱与祝福。逾百位志工参与演绎和服务，约220位乡亲参加了当天的活动。



摄影 / 袁苗苗

五月的北京，和风送暖，鲜花盛开。慈济在南辛房村举办孝亲感恩联谊活动，为乡亲们送去满满的爱与祝福。

南辛房村位于门头沟区潭柘寺镇，在2023年京津冀暴雨中受灾严重，损失巨大。水灾发生后，北京慈济志工迅速开展急难援助与关怀，从清淤到急难物资发放，从提供心理抚慰到个案救助，再到安置点慰问和启动“耆乐融融”项目，一年来，慈济深耕不辍，谱写了感人的慈善乐章。

深知文化振兴是乡村全面振兴的关键，慈济对受水灾影响的南辛房村天门山艺术团给予了特别关注。面对水灾带来的打击，艺术团成员的士气受到了影响。在这种情况下，慈济人文理念的引入，不仅为艺术团带来了精神上的慰藉，也让艺术团成员能够更深刻地体会到感恩、尊重和爱的重要性。

为进一步推动文化振兴，北京慈济志工与南辛房村委会干部共同策划，在母亲节当天于村中大礼堂举行一场孝亲联谊活动，让村民体验慈济的人文关怀，同时为天门山艺术团注入新的活力。

5月12日下午，孝亲感恩联谊活动在大礼堂举行。活动邀请到门头沟区慈善协会秘书长刘军勇、中国社会福利基金会原副理事长兼秘书长缪力、北京师范大学珠海分校原党委书记呼

中陶等贵宾，他们的参与为活动增添了更多的光彩。

刘军勇在致辞中表示，本次活动不仅能弘扬中华民族的传统美德，还能促进辖区和谐稳定，具有重要的意义和作用。刘军勇相信，参加活动的孩子会更懂得感恩和爱，而老人们也将因此感受到更多的幸福与美好。

此次联谊活动演出的节目形式多样、内容丰富。无论是独唱、手语、诗朗诵还是情景剧，每个节目都经过精心准备，为乡亲们送上了一场视听盛宴。活动持续了两个小时，乡亲们仿佛沉浸在感恩与爱的海洋中，感受着节目所带来的感动与震撼。

一如既往的感动

“今天，一如既往的感动。今天的活动跟以往不同的是，南辛房村民和志工一起上台表演，我觉得特别好。这样更能激发村民的积极性，增加乡亲和志工的感情。”刘军勇如此评价当天的活动。

刘军勇希望这类活动能在村民中培养感恩之心，鼓励孩子们更好地孝顺父母，也为老人提供心灵的慰藉，增进家庭幸福，进而促进南辛房村的和谐与发展。

活动结束后，刘军勇走到台上，抱起一位参与表演的小女孩萱萱合影。萱萱是慈济关怀的一名儿童，去年水灾之



（上图）萱萱（左一）是慈济关怀的孩子，曾经的萱萱见到人就怕，如今的她开朗自信地站在台上和其他小朋友一起表演手语。摄影/刘毅

（下图）活动结束后，门头沟慈善协会秘书长刘军勇抱起萱萱合影，刘军勇感动地说：“又破防了，孩子的人生要翻转了。”摄影/姚越峰



前，刘军勇在一次走访中发现萱萱和妈妈生活的艰辛。“第一次见到这个孩子时，她蔫蔫的，见到人怕怕的。”

萱萱和妈妈任女士住在一个老旧的房子里，生活条件十分有限。任女士工作不稳定，萱萱虽已5岁，但智力和沟通能力相当于3岁儿童。

一晃10个月过去了，志工每月上门探望，带去食物、衣服和玩具，并协助打扫卫生、与萱萱一起唱歌、

玩游戏，邀约慈济家庭的孩子陪伴萱萱和她妈妈秋游。萱萱很喜欢小姐姐，和志工也特别亲，每次离开时，她都会哭，妈妈也越来越信任志工。

通过志工与社区的共同努力，萱萱和妈妈的生活得到改善，志工陪伴母女俩多次去相关单位办理低保，她们与社区居委会的关系也越来越好，萱萱甚至成了社区居委会的“团宠”。

“看到孩子在志工的关怀和陪伴



小朋友天真可爱的形象和真诚的表演，打动了在场的每位来宾。村主任艾天永（左）看得很投入。摄影/刘毅

下变得那么天真快乐，能和其他孩子一起表演，这更加坚定了我继续推动慈善事业的信心，只要我们一直向前、向善，慈济的项目会越来越多，受助的老百姓也会越来越多。”刘军勇说。

正如刘军勇分享的那样：“又破防（感动到哽咽流泪）了，孩子的人生要翻转了。”

很多老乡也哭了

艾天永，南辛房村委会主任，自2015年与慈济结识以来，他感觉与慈济合作的过程中，让自己的心态产生很大的变化。他感慨地说：“七八十岁的老人都没见过这种氛围的活动，

而且好多年轻人也体会到孝心了。”他特别提到《感恩的心》这首歌：“让我很感动，很多老乡也哭了。”

缪力表达了对活动的赞赏：“这次真是收获颇丰，这是我最近几年过母亲节最受感动的一天，因为我感觉慈济很专业又很温暖。慈济创办人曾说两件事不能等，一是行善，一是行孝。今天的活动完全诠释了慈济这样的宗旨和价值观。”

贺大姐和邻居早早抵达活动现场。她一眼认出了曾为她提供健康咨询的志工朱涛。大姐亲切地握着朱涛的手说：“谢谢你们为我们南辛房的付出！你们的活动我们一定要来参加！”

78岁的艾大妈梳着一头银色短

发，声音洪亮，精神矍铄。她爽朗地笑着说：“第一次有志愿者们为我们庆祝母亲节，我特别高兴，谢谢你们！别看我这么大岁数了，也要向你们学习，做好人，办好事。我特别喜欢你们，希望你们常来。”

贾大妈激动地说：“今天的节目特别好！第一次见着（这么好的节目）。”老人家顿了一下，回忆起水灾时慈济的关怀，声音有些哽咽：“从发大水开始，你们就关心我们，给我们安心祝福金，还发米、发油，很感激，太谢谢你们了！”

贾大妈还清楚地记得志工给她和

乡亲们理发、嘘寒问暖的情景。“太谢谢你们了，想起来我就想哭，太感动了！”贾大妈的老伴儿患有小脑萎缩，全靠她照顾，志工的到来让她感觉像见到了亲人。她表示：“等以后有时间了，我也要参加你们的活动！”

这个节过得很高兴

晨晨是在慈济志工关爱和陪伴下成长起来的孩子，8年来，慈济的关怀如同阳光一般温暖着他的生活。晨晨的妈妈不幸早逝，爸爸又有病，全靠爷爷奶奶拉扯长大。当得知志工要来村里表演节目，晨晨的奶奶特地赶来



村民贾大妈（右）和邻居为志工的精彩表演热烈鼓掌，活动结束后，她激动地说，这是第一次看这么好的节目。摄影/宋轶

观看，满头白发的奶奶洋溢着幸福的笑容，她一再向志工表达感谢：“节目都挺好的，谢谢你们来！”

奶奶还清晰记得志工的到访时间：“来了八年了！一个月总来一回，可谢谢你们了。”慈济每月提供的生活补助，极大缓解了奶奶的生活压力。她高兴地表示，晨晨目前在积极准备中考，并再次向慈济表示感谢：“可谢谢你们！受累啦！”

81岁的付大妈腰背弯曲近九十度，但她依然拄着拐杖从村西头赶来看节目。台上演唱《妈妈的手》时，

志工轻轻握住她的手，随着歌曲的节奏轻轻摆动。

付大妈真诚地向志工说：“我特地过来看你们的节目，太好了！”她还热情地向志工介绍自己的女儿和外孙。原来，得知老人家来看节目，女儿和外孙专程赶到礼堂，祖孙三人在母亲节欢喜团聚。

梁师傅一直在场外做治安维护，虽然没能完整观看演出，但他对自己的这份守候感到自豪。曾在前期一直参与灾后清扫工作的他分享：“你们在水灾时送来物资，你们做的事，让我们太感动



付大妈（中）已年过八十，她拄着拐杖从村西头赶来。付大妈真诚地说：“我特地过来看你们的节目，太好了！”摄影/袁苗苗



爱心企业家葛翠萍（前排右二）受邀参加活动。演出激发了她对母亲的感恩之情，看《跪羊图》的演绎时，她泪流不止。摄影/刘毅

了。我是打工的，我跟你们一起清理，完全是被你们感动来的。”

唤起内心大爱之情

企业家邓岳辉、赵青、葛翠萍受志工刘增爱邀请，专门带家人来到南辛房村参加母亲节活动，大家都是第一次参与慈济活动，观看节目后非常感动。

“这个活动把慈济精神与母亲节的含义很好地融合展示出来，唤起了内心大爱之情。”邓岳辉感动地说，以后有活动，希望能更深入地参加。

母亲节前一天，葛翠萍给公司的每位员工都写了关于母亲节感恩的信和感恩卡片，公司还为母亲节当天到店的顾客准备了鲜花。

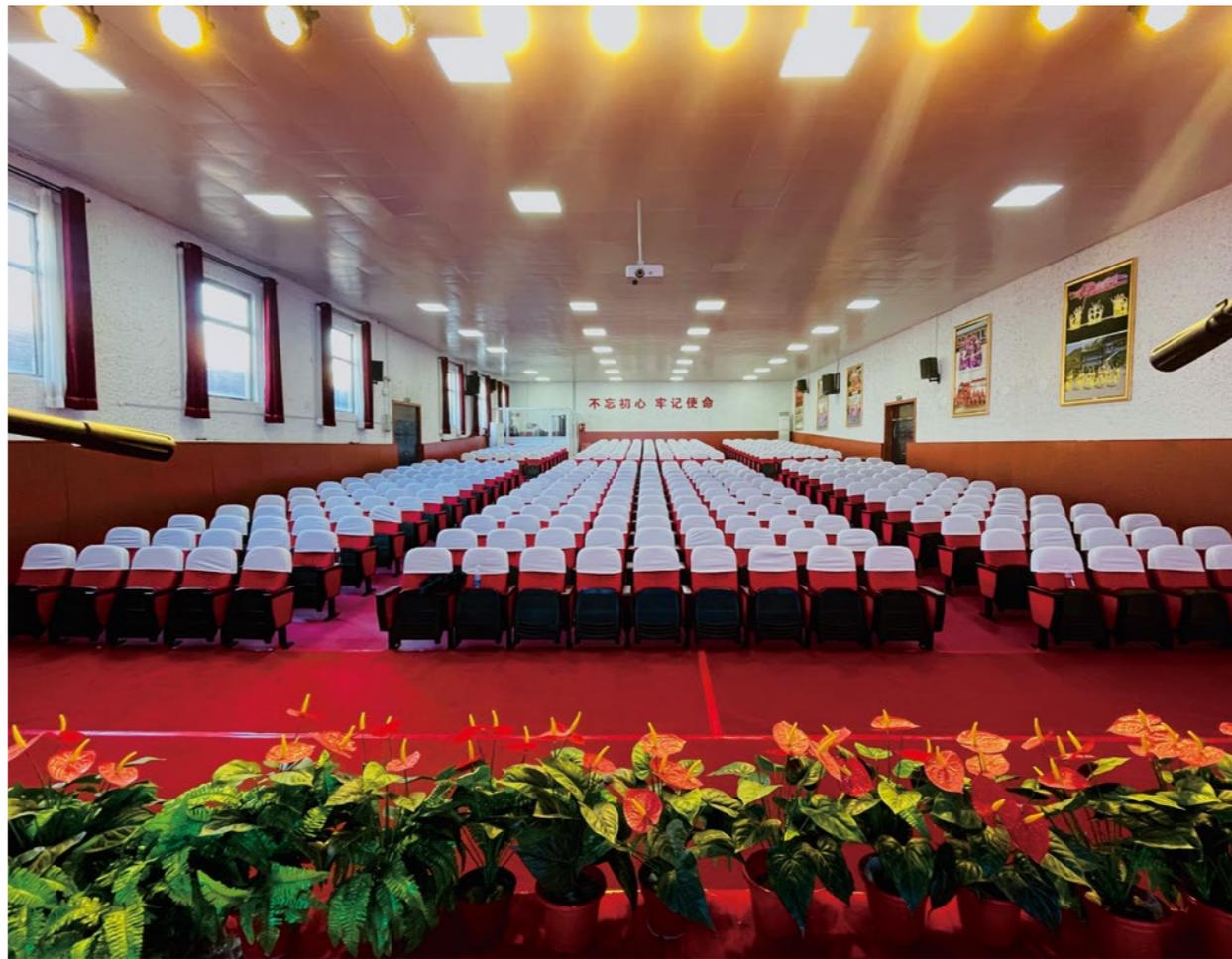
南辛房的演出，激发了她内心对母亲的感恩之情。“看《跪羊图》的时候，我的泪珠止不住地掉下来。”

赵青带着两个儿子一起前来，大儿子赵子洋已经是高中生，看到《跪羊图》节目，赵子洋想起小时候参加夏令营时也曾经看过，时隔多年再看，感动中更多了一份理解。

赵青也被《跪羊图》中的情景演出打动，联想到自己在家第一次尝试拥抱父母被拒的经历，他很赞同这个活动让更多人知道如何表达对父母的感恩。

五次清扫大礼堂

由于去年“7·31”水灾的影响，村委会大礼堂还满是灰尘。得知这一



(左上图) 地毯上落满很多灰尘并夹杂着硬硬的泥土与小石块，扫把无法清扫，志工就用手一点一点抓起来。摄影/齐颖梅

(左下图) 从准备不充分、冒雨搬运物资到携带专业的清扫工具，在5次打扫大礼堂的过程中，志工及时总结经验，见证使命必达的信心。摄影/齐颖梅

(右图) 在约100人次志工的齐心协力下，大礼堂于5月10日焕然一新，呈现出干净、整洁、庄严的面貌。摄影/齐颖梅

情况后，本次活动负责人志工任志斌立即与村领导沟通，决定以孝亲联谊活动为契机，协助清理大礼堂。

团队面对困难与挑战，没有气馁，反而激发了大家的决心。工作日能参与的志工数量有限，团队先后五次邀约志

工进行大清理。

首次清扫时，由于没有充分准备，志工任俊霞感受到巨大的思想压力。在不到两小时的时间里，她就因体力不支而全身出汗、四肢无力。

5月8日，任志斌凌晨2点起床做

分工分组表。白天，他还一边协调事务、一边清扫。任志斌认为，在恢复建设的过程中，乡亲也很辛苦，想到慈济的人文理念，能给乡亲带来一份信心和温暖，就能激发起乡亲建设家园的一股力量。

“慈济人文理念是柔性的，在助力乡村振兴的项目中，它就像无形的温暖之手，让百姓得到不一样的感受。特别是慈济人对乡亲的感恩、尊重和爱。”任志斌说。

第二次清扫时，尽管下着雨，但志

工仍然冒雨搬运物资，雨水和汗水交织在一起，见证了大家的坚持与努力。虽然条件艰苦，清扫工作却非常顺利，这也增强了大家使命必达的信心。

到了第三次清扫，志工高静带来了专业的清扫工具，小小的行动，大大地提高了清扫效率。在大家的共同努力下，礼堂内的450个座位被清理得干干净净。

在约100人次志工的齐心协力下，大礼堂在5月10日焕然一新，呈现出干净、整洁、庄严的面貌。

只有一次彩排的演出

时间紧迫，几乎没有彩排时间。大家无法进行线下练习和磨合。直到5月12日上午，所有参与活动的节目才得以进行首次正式的线下彩排。

因为南辛房村委会离市区比较远，小朋友们为了参加母亲节活动，克服了不少困难。在那一周，5月12日是他们唯一的休息日，但为了活动，他们要牺牲休息时间。大多数孩子需要在清晨6点起床，7点出发，对于那些更远的孩子来说，6点半就得动身，以确保8点整准时抵达南辛房。

整个上午，小朋友们跟随大人们一起彩排，而下午则是正式的演出，一天的行程安排得非常紧凑。

“尽管在下午的正式演出中，小朋友们的表演还有一点小瑕疵，但他



(上图) 村妇联主任聂德清演唱《感恩的心》，表达对志工在水灾后付出的感恩之情。她同时邀请四位志工配合，增加舞台效果。摄影/姚越峰

(下图) 当台上演员唱着“拉着妈妈的手……”时，志工自发走到通道中间，蹲下来拉起两侧观众的手，跟随歌曲一起摆动。摄影/刘毅



们所付出的努力和展现的团队配合已经非常令人钦佩。”活动总协调人之一志工田明感慨地评价道。

20分钟速成班

本次活动的节目是由天门山艺术团成员和志工携手精心准备的。南辛房村委会精心准备了三个节目，包括电吹管演奏和两首歌曲。村妇联主任聂德清歌唱《感恩的心》，忙于工作的她，只能在演出前一天和当天上午的彩排中抽空练习。

“将近一年的时间里，慈济志工一趟趟地来到南辛房，又出力又发放物资，还关怀村民，付出得太多了。”聂德清感慨道，她希望通过这首歌表达自己的感恩。

同时，聂德清主任邀请志工用手语配合她的演唱，以增加舞台效果和观众的参与感。尽管时间紧迫，但四位志工仅用20分钟就根据歌曲内容，排好了手语动作。田明开玩笑地说：“我们这是一个20分钟速成班。”

李卫老师在台上深情演唱《妈妈的手》时，临时安排了一个特别的互动环节。所有穿旗袍的志工静静地走到观众席的中央走道，蹲下来，与坐在左右两旁的妈妈们紧紧拉起了手，这个小小的举动，让现场气氛达到高潮。正如歌词中所唱“拉起妈妈的手”。

许多妈妈们和奶奶们被这份突如

其来的亲情触动，眼泪一直流。有的志工还深深地拥抱这些乡亲妈妈，表达对她们的敬意和爱戴，整个现场都弥漫着一种温馨和感恩的氛围。

为了让电吹管演奏的效果更具观赏性，田明联系到志工王正，希望她能加入伴舞表演。

王正毫不犹豫地接受邀请，她不仅编排舞蹈，还准备了手语演绎。此外，她对服装的选择和更换都考虑得非常周到，两个节目之间的衔接转换十分流畅，令人深感敬佩。

当天，王正与南辛房村村民的配合尤为引人注目。村民吹奏电吹管，王正在一旁伴舞，两者相互映衬，效果极佳，成为活动中的一个亮点。

彩排和演出期间，村党委副书记兼天门山艺术团的团长王秋雨一直在礼堂的音控室里忙碌，他协助调设备、联系人员，更密切关注演出效果和乡亲们的反馈。

演出结束，王秋雨评价当天演出效果：“特别好！乡亲们离开时，满脸都是笑容，都不断说着‘感恩’。这场演出让乡亲们感受到母亲的伟大和母亲节的真正意义。”

回想起去年夏天突如其来的洪水，艺术团的许多团员家中都有不同程度的损失。团员们承受着沉重的心理负担，又忙于救灾和异地安置等工作，艺术团的排练因此一直没能恢复。

展望未来，王团长诚挚地向志工发出邀约：“艺术团马上就要重新恢复排练演出了，以后艺术团去慰问敬老院、消防站等机关团体的演出，我们很期待和慈济团队一起合作。”

送给乡亲小爱心

志愿者艾茜和她的家人——先生邱伟及上小学女儿邱润玺，一同在活动现场做志愿服务。在活动前期的清

理过程中，邱伟一次都没落下，一家人亲手折了450个小爱心，希望把这份祝福送给参加活动的乡亲和志工。

艾茜回忆说：“在活动前一天晚上的线上会议结束后，孩子突然说要送给乡亲小爱心。我和邱伟都是现学的折纸‘立体爱心’，我们一家三口一直折到凌晨三点，最后剩下50个小爱心，是孩子第二天上午自己独立完成的。”

活动结束后，艾茜用满含诗意的



村干部王秋雨（中）和艾天永（右）一早就协助志工打扫清理，活动结束后，他们感恩志工的付出并表示继续与慈济合作。摄影/刘毅



志愿者艾茜搬起角落里的矿泉水等瓶子，让清扫更加顺畅。她表示，爱体现在生活的点滴用心中。摄影/刘毅

文字写下了自己的所见所感：

“在岁月的长河中，有一种无私的爱，它如同阳光般温暖，如春雨般细腻，如夏风般凉爽，如冬雪般纯洁。这种爱，就是母爱。

在这个特殊的节日里，以往都在家里过节，今年不同，我们一家子跟着慈济志工一起前往潭柘寺镇南辛房村，与乡亲们一起欢度母亲节，在孝亲感恩活动中，收获许多感动。

早早紧跟志工的脚步，来到南辛房村委会，放下背包就开始有序地分工。我负责筹备茶水，感恩志工提前准备好的茶壶、茶叶和茶桶，群策

群力，合和互协，每个环节都紧紧相扣，每个人都很有责任心，感受到一份欢喜自在……

一首独唱《妈妈的手》让现场奶奶们、妈妈们、儿女们都流下感动的泪水，志工半跪在座位间的走道上，用爱和感恩的心，牵起村里老奶奶们的手，儿女们也都纷纷拉着身旁妈妈的手。”

负责到底的决心

志愿者边丽新此次承担一项关键的生活服务任务。由于村委会卫生间下午停水，她的主要职责是在停水前储备足够的水，并在停水期间引导大



志愿者边丽新（右）负责打扫卫生，总惦记卫生间的环境保持。虽然精彩节目没看全，但她感受到志工浓浓的爱意。摄影/姚越峰

家使用储备水冲洗厕所。

清晨，边丽新和其他志工早早来到南辛房村。他们首先着手清理二楼走廊和卫生间。她迅速行动，不仅将抹布叠放整齐，还将卫生间内的瓶瓶罐罐摆放得井井有条。她一遍遍地拖地，确保每一个角落都干净整洁。

尽管村民并不清楚即将停水的情况，但边丽新始终坚守在卫生间的岗位上，耐心引导大家正确使用储备水。对于冲洗厕所困难的老人和小孩，在他们离开后，边丽新再默默地冲洗一遍。只要发现地面有水渍，她都会立刻擦干，以防有人滑倒。

为保持卫生间的清洁和节约用水，

边丽新在整个下午都忍着不喝水，以至于嘴唇干燥，嗓子因长时间说话而变得沙哑。尽管志工心疼她，劝她去休息并看节目表演，但她始终惦记着卫生间清洁工作的责任，最终只能惋惜地错过了一些精彩的节目。

边丽新深有感触地说，“观演的过程心里一直不踏实，总惦记卫生间的清洁，精彩的节目没有看全，但我却感受到慈济志工对母亲浓浓的爱意。”

通过一场特别的考验

在活动的前期清理中，很多志工都在不同的岗位上默默付出。5月8日，志工徐建甦经受了一场特别的考

验，也感受到了前所未有的幸福。

徐建甦面对从未有过的挑战——打扫厕所。她从小到大从未打扫过厕所，但在南辛房村毅然决然地承担起这项工作。她描述道：“推开厕所门，里面的景象几乎让我呕吐。面对污浊的环境，别说让我打扫，就是让我使用，都难以接受。”

开始时，徐建甦尝试用毛刷清洁，但遇到顽固污渍时，她毫不犹豫地手拿不锈钢擦丝一点点地擦。建甦尝试将84消毒液和洁厕灵混合使用，导致口腔和鼻黏膜不适，她赶紧额外戴上一层口罩。手套磨破后，又多戴

上一层，继续清洁。

当两个厕所在大家的努力下焕然一新时，徐建甦和伙伴们露出满意的的笑容。虽然腰酸背痛，但能为乡亲们提供一个清洁、舒适的环境，她们感到无比欣慰和满足。

当天，在忙碌的搬物资行列中，南辛房村的村民刘冬玲领完物资后，又从家里特地赶来，主动加入到志愿者行列中。

志工请她休息，喝口水或吃点东西时，刘冬玲都婉拒了。她诚恳地说：“你们给我们村做了这么多，我是本村人，做这些是应该的！”



因供水受限，厕所无法冲洗。志工先将消毒液和洁厕灵倒入大便池中，浸泡一段时间，待顽固污渍变软，再清洗。摄影/齐颖梅

生命中 最美的风景

撰文/石婉玲 摄影/湛江真善美志工

慈济携手广东省湛江市工农街道霞港社区于5月10日举办“浓情母亲节·关爱暖人心”孝亲感恩会。志工通过小品、短剧、手语演绎、舞蹈、独唱、葫芦丝表演、奉茶等形式，向社区长者表达节日的问候，对所有的母亲说一声“你们是我们生命中最美的风景”。



摄影 / 石婉玲



五月，港城的街头巷尾被一抹抹红色娇艳的凤凰花装点，在阳光的照耀下，彰显生机和活力。火红的花瓣，宛如凤凰的羽毛，枝头上的花朵开得又红又大，一团一团紧簇的花瓣裹起来，就像一串串悬在半空中燃烧的气球，好似在迎接即将到来的喜庆节日。

5月9日，慈济基金会与广东省湛江市工农街道正式签署“美善社区·关爱共伴”合作协议，对辖区内的困难群体提供关怀与支持。合作覆盖老养残、重残及一户多残家庭、失独家庭、大病家庭、孤寡老人和困境儿童等，通过定期举办环保倡导、健康生

活、节庆感恩、尊老爱幼等主题的公益活动，增强社区的凝聚力。

在过去的6年中，慈济与工农街道开展了多项合作项目，包括寒冬送暖、慈善关怀、社区共善等。此外，还有一些特色活动，如在霞港社区设立环保站，举办“三八妇女节”义剪活动、“世界地球日”环保倡导、“九九重阳”感恩活动以及“耆乐融融”的体验活动，深受社区居民的好评。

为了让母亲节充满温馨与敬意，志工亲手制作了一朵朵精美的胸花，向社区的长者献花。在大爱美好生活馆，志愿者提前一天制作当地有名的

① 在大爱美好生活馆，志愿者提前一天制作当地有名的美食艾粿，为第二天的孝亲感恩会准备点心。摄影/谢祝喜

②③大家一起搭帐篷、搬桌椅……各有分工，有条不紊，经过近2小时的精心布置，活动场地焕然一新。摄影/（图2）石婉玲、（图3）程玉娟

④⑤会场设置了环保宣导区、旧物置换区、旧物回收区等，让长者和孩子对环保有了直观的认识。摄影/石婉玲

美食艾粿，为第二天的孝亲感恩会准备点心。

5月10日上午，主题为“浓情母亲节，关爱暖人心”的孝亲感恩会活动正式开启。紧接着，“耆乐融融”的开营仪式在下午圆满举办。慈济与霞港社区紧密互动，共同努力打造出“人心净化、邻里互助”的社区文化氛围，再结合社区环保等活动的推进，旨在营造

温馨、和谐的社区，让每一位居民感受到社区大家庭的温暖。

最大的礼物是陪伴

孝亲感恩会当天，社区志愿者一早便开始搬桌椅、搭帐篷、运茶水、挂横幅、打扫……各有分工，有条不紊。经过近2小时的精心布置，场地焕然一新。

会场设有环保宣导区、大爱感恩科技展示区、旧物置换区、旧物回收区，让社区居民对环保有更直观的认识。

工农街道派来7位协警帮忙，他们说：“有机会付出，也是回报母亲。”霞港社区两位干部一早来到现场，协助接待长者们。干部黄丽香分享：“每次看到长者们在活动中那么欢喜，我们再忙也要来参与。”

社区居民陈乐阿姨早早起床，煎好年糕，送到现场请大家品尝。“油烟把我的脖子熏红了，但我很欢喜，很愿意参加。”

在《欢迎歌》的欢快旋律中，志工

搀扶社区长者缓缓步入会场。志工刘莉最近身体状态不佳，她希望通过主持活动，让长者感受到每个节目背后的深情与尊重，享受快乐时光，也借此分享自己“行善行孝不能等”的体悟。

刘莉的母亲患有阿尔兹海默症，她一直陪伴妈妈睡觉，晚上经常根据妈妈的需要起身照顾。“妈妈无法自行进餐时，我要一勺勺地喂她。自己先试温，烫了吹吹，凉了用热水盆隔水加热，还要哄着‘乖’。相信，这一切就像小时候妈妈对我的呵护一样。我时时告诉自己，对妈妈任何的焦躁和无意识行为，都要保持最大的



近期身体欠佳的志工刘莉，希望通过主持活动，让长者感受到每个节目背后的深情与尊重，享受快乐时光。摄影/石婉玲



志工和孩子们倾情演绎经典诗篇《游子吟》，演出深深触动大家的心。许多长者和妈妈，被深情的演绎感动得潸然泪下。摄影/石婉玲



耐心，善待妈妈，多抽时间陪伴妈妈，千万不要造成‘子欲养而亲不待’的遗憾。”

志工石婉玲也表达了心中的感慨：“我们要珍惜与母亲在一起的幸福。母亲离世后，才发现最大的礼物没有给，那就是陪伴。总以为来日方

长，但亲情耽误不起。”

生命中最美的风景

志工和孩子们倾情演绎经典诗篇《游子吟》，演出深深触动大家的心，尤其是许多妈妈，被深情的演绎感动得潸然泪下。演绎让大家感受到



(上图) 14岁的小碧(左)天性内向害羞,这天是她第一次走上舞台,她演绎的《游子吟》,赢得了长者的热烈掌声。摄影/石婉玲

儿女对母亲的深深思念,也表达了对母亲的感激之情。

14岁的小碧天性内向害羞,不太爱说话。经过慈济多年的陪伴,小碧有了很大改变。这天是她第一次走上舞台,她演绎的《游子吟》,赢得了很多长者们的热烈掌声。

助学生李同学虽然没能陪伴母亲共度这个特殊的节日,但在活动中,与众多母亲一同沉浸在母爱的温暖中。“在这个温馨而感人的活动中,

我们彼此分享着快乐与感动。尽管我们来自不同的家庭,但我们都拥有同一个身份——母亲的子女,都怀揣着对母亲的无限感激和敬爱。”

这次活动让李同学更深刻地体会到母爱的伟大和无私,她说:“在这个特别的日子里,我想对所有的母亲说,谢谢你们的辛勤付出和无私奉献,你们是我们生命中最美的风景。”

敬茶环节,助学生巫同学端着茶杯,单膝跪地,为老奶奶奉茶。她

说:“奶奶非常惊喜且激动地接过我手中的茶水,喝完茶后,开心地握住我的手,她脸上幸福的笑容,让我心里也暖暖的,很开心。”活动中,令她印象深刻的是环保小品。“非常具有教育意义,通俗又深入人心,让我深刻明白节能环保的重要性。”

大家坐在一起分享感受,倾听彼此的故事和经历,能更加珍惜和关爱身边的人。助学生陈同学说:“我们要感恩父母的养育之恩,表达我们的爱和尊重。今天的活动,我看到了精彩的表演和志工背后为活动的付出,

更加深刻地理解母爱的伟大。”

奉茶谢亲恩

为长者奉茶,可以让大家更深入地了解、体验孝道文化,传承和弘扬中华民族的优秀传统美德,增进家庭成员之间的感情,促进社区的和谐。

在奉茶环节,孩子、慈济志工、社工、志愿者单膝下跪,恭敬地为长者们奉茶。伴随着奉茶,还有三个美好的祝愿:“第一口茶,口说好话;第二口茶,心想好意;第三口茶,身行好事。”许多长者感动落泪,与晚



在奉茶环节,孩子、慈济志工、社工、志愿者恭敬地为长者们奉茶。许多长者感动得落泪,与晚辈紧紧相拥。摄影/石婉玲

辈紧紧相拥。

来自广西的来宾陈秀勤深受感动，她高兴地分享：“这是我第一次参加这样的活动，接受晚辈奉茶和佩戴胸花，我要和女儿分享今天的喜悦。”

“妈妈，您辛苦了！”杨女士双膝脆地，为妈妈奉茶并戴胸花，这一幕让在场的志工不免心生感慨。

杨女士和妈妈的关系以前并不融洽，但在2016年母女俩参加环保活动后开始转变。杨女士的妈妈手脚麻利，分类做得很仔细，又很会捆绑纸皮，是公认的“环保达人”。母女俩

在环保活动中增加了沟通与交流的话题，在志工的关怀和陪伴下，她们的关系逐渐好转。

志愿者陆继红的歌声优美动听，一首《人间第一情》，将歌曲的深意、旋律以及意境表达得淋漓尽致。她分享说，每次演唱都用心用情，藉由音乐传递大爱和长情。《扇》的舞蹈表演，美仑美奂的舞姿，向在场的母亲们表达无限的感激和爱。

霞港社区曲艺社的杨罗胜受邀参加表演，感到非常开心，他组织了三位伙伴一起吹奏葫芦丝曲目《月光下的凤



志工和志愿者为在场的每位母亲别上手工制作的精美胸花，呈现她们最美的样子，戴上胸花的老人家开心不已。摄影/石婉玲



志工身着用回收的铝罐等物品做成的“服装”，以别具一格的形式演绎环保主题话剧《减塑爱地球》，让老者在笑声中感受到环境保护刻不容缓。摄影/石婉玲

尾竹》，他们的表演赢得现场观众的阵阵喝彩。随后，志工和志愿者一起演绎《母亲的手》，通过歌声拉近母亲与子女之间的情感交流，传递子女对母亲的爱，祝愿每个家庭都能和睦相处。

在环保主题的话剧《减塑爱地球》中，以别具一格的方式，赢得长者们持续的掌声。在笑声中，大家体会到对父母的孝顺，延伸出以健康生

活实践环保、推动垃圾分类、爱护大地之母的情愫。

“节目特别好，每个人都被感动得哭了。我本想控制自己的情绪去安慰别人，结果自己也眼泪汪汪，你们也没给我们准备纸巾，我们也没带，最后只能用袖子擦眼泪。”居民洪秀娥幽默地分享自己的感受，她的风趣话语引得现场一片欢笑。 

一生把爱交给你

撰文/摄影 厦门真善美志工

在温馨的母亲节，厦门慈济志工分别在两个场地精心策划了温暖人心的孝亲感恩暨助学金发放活动。学子们齐聚一堂，观看孝亲节目，为父母奉茶献花，说出深藏在心中的爱与感恩。包含119位学子、126位家长及212位志工参加了感恩盛宴。此外，活动中还包括对27位同学的入户助学金发放。



摄影 / 郑爱娇



“寒冬为我盖暖被，夏日为我拭去汗水……”志工演绎《母亲的手》，深情细腻的手语演绎将现场温馨的氛围推向高潮。摄影/黄依军

5月12日，母亲节。清晨的鹭岛，行云低垂，清风拂面。在慈济创新城项目站和思明环保站，金黄色月季花与飘逸的黄莺草携手相伴，散发出幸福的芬芳；洁白的满天星和粉嫩的康乃馨深情依偎，轻轻诉说着无尽的温柔与浪漫。

“享受谁不会，难的是放弃了享受，选择心甘情愿的付出。时间去了哪里？时间在爱这里，陪我们慢慢长大……”在主持人的旁白中，每个人都沉浸在父母无私的爱与深情中。

母爱如诗 子心似琴

随着《母亲的手》歌曲缓缓响起，一幅幅流动沙画《时间都去哪了》，让现场的氛围温馨而又有些许感伤。沙画中，父母含辛茹苦、舐犊深情在指间缓缓流淌，仿佛岁月渐渐

消逝，许多人湿润了眼睛，深情回味着、思索着……

小凯同学在沙画表演的感染下，深受触动，深刻体会到父母在自己成长道路上的无私付出。表演结束后，他第一个站起身来，快步走到妈妈叶女士跟前。

小凯将妈妈紧紧拥入怀中，大声表白：“妈妈，您辛苦了！我想对您说，未来有我在！我希望下辈子还能成为您的儿子，由我照顾您！”

“他比较腼腆，平时不善于表达。”叶女士哽咽着说，“我的教育方式比较极端，因为我要带着他工作，要赚生活费，还要照顾他的身体，我有点像‘虎妈’，我……”

不待妈妈说完，小凯激动地对大家说：“你们知道吗？我妈是全能

的；你们知道吗？为了我的医疗费，她打了三份工。其中一份工作，从晚上十点做到凌晨三四点，她还要搬箱子。你们看她的手，她的手受伤了！我休学两年，我在努力，我会努力走出来，提升自己，我爱妈妈，还要爱大家！”

尽管小凯身材瘦小，但他的怀抱却充满了力量和温暖，成为妈妈可以依靠的港湾。不幸的是，小凯患有罕见的克罗恩病，这使得他不得不经常因休克被送入重症监护，随之而来的高额医疗费用，让妈妈没日没夜地工作，而小凯平时则由外婆照顾。

叶女士眼含热泪，当谈及慈济在他们最困难时伸出援手，眼含热泪，

深情地说：“现在，我们把手伸开，接受你们的爱；接下来的每一天，我们也会以我们的方式，将爱传出去。你们总是对我说‘感恩’，直到现在，我才体会这两个字的含义，感恩你们！”

母亲节这天，妈妈特意带着小凯的外婆一起参加活动。“今天是母亲节，我是儿子的母亲，我必须来这里。但同时，我也希望我的妈妈与我同在，因为她是我的妈妈。”小凯的外婆慈祥地注视着女儿、外孙，她的眼角和嘴边全是幸福的笑容。

珍惜时光 践行孝道

《跪羊图》深情的旋律，志工无



为了小凯的医疗费，妈妈打了三份工。小凯心疼地安抚母亲：“希望下辈子还能成为您的儿子，我来照顾您！”摄影/黄依军



声胜有声的演绎，传达了孝道与感恩的内涵，令人动容。

志工段春莲分享《二十四孝》中的故事时，提到汉文帝刘恒亲尝汤药以确保适宜的温度，闵损在严寒中身着芦衣以顺从母亲的孝行，藉此鼓励大家无论面对何种环境和挑战，都要始终如一地保持尊敬和孝顺父母之心。

“假设父母活到一百岁，扣除工作、睡觉、娱乐的时间，我们能够孝顺父母的时间有多少？你是否还记得爸爸妈妈的生日？下班回家，你是否端上一杯茶……”“孝顺大考验”，段春莲边撕手中的纸条，边解说游戏规则。

吴先生接过侄子小远的“三好茶”和康乃馨，感受着孩子的孝顺，也唤起对母亲的深深自责。“感恩这些答题告诉我要为母亲做哪些事。母亲七十多岁了，我没有做到那些孝心



的行为，很愧疚。”

小远的父亲于三年前去世，母亲离家，他由二伯吴先生抚养。伯父哽咽道：“我还年轻，不但要抚养好孩子们，更要孝敬好老人。”

细长的纸条，总共有十二题，每题有三个选项，已做到的选项，这项得三分。许同学以30分获评“懂得孝顺的好孩子”，一旁的父亲许先生抬起结实的手臂，悄然抹起了泪，带病参加活动的许先生为儿子的成绩感到自豪。

“因为爸爸脑部受过伤，一出门就感到紧张害怕。”许同学轻声地说，“我会时刻关注他，安抚他，帮他做他想要做的事。我希望爸爸开心。”

许同学两岁那年，他的爸爸在车祸中脑部受伤，家庭因此陷入困境。依靠政府的低保金和大伯的资助，全家得以维持生活。在慈济持续三年的资助和志工的长情陪伴下，一家人逐



（左图）志工段春莲以《二十四孝》中的生动故事与大家分享，启发父母与孩子珍惜当下，把握时光。摄影/施忠贤

（中图）聆听《二十四孝》中的经典故事后，亲子们认真思考题为孝敬父母的小问卷，并现场解答。摄影/施忠贤

（右图）许同学（中）以30分获评“懂得孝顺的好孩子”，带病参加活动的许爸爸悄然抹起了泪，他为儿子感到自豪。摄影/施忠贤

渐走出困境的阴影。

许同学也从内向腼腆的孩子成长为活泼开朗的少年，懂得用心照顾爸爸，主动帮奶奶分担家务。当许先生讲到儿子放学回家后，忙着给自己倒水、煮面条……堂堂男子汉忍不住痛哭流涕。许同学安慰爸爸说：“我以后要更努力，考好高中，不让爸爸妈妈担心、操心。”

父爱如山 深情奉茶

“我爱你，爸爸！”小铭单膝跪下，满怀感激地为爸爸奉上“三好茶”。他紧紧拥抱父亲，腼腆地亲吻

了父亲。

“以前，对孝顺的理解是跟家人在一起，让家人高兴。现在知道更需要关注他们的内心情感。”小铭说，“感谢爸爸在自己成长过程中全方位的支持，在我心情不好时开导我，让我感受到父爱的伟大。”

“孩子给我奉茶时，我即刻泪崩，真切地感受到孩子长大了。”爸爸说，“希望孩子健健康康、阳光上进、自食其力，有爱心，能接受别人的关爱，也能去关爱更多人。”

原本，一家人的爱都围绕在小铭身上，不料他的母亲不幸罹患脑瘤，

让这个家面临困境。在那段艰难岁月里，父亲白天忙于工作，晚上照顾母亲，几年下来，对儿子的关注和交流都变少了。

在志工的引导和帮助下，父子间的沟通逐渐增多，他们有很多话题相互分享，而志工的定期家访，也成了奶奶期待的温馨时光。

志工孙金花见证小铭的成长和

家庭的正向变化，她感到很开心。她说：“平时，我们很少直接表达对家人的爱，但这次活动激发了每个人内心深处的爱，促使我们重新思考如何孝顺，如何勇敢地把爱说出来。”

特别的爱 特别的你

“天之大，唯有你的爱是完美无瑕……”在主持人的引领下，孩子们



陪伴小铭的志工孙金花（左）分享：“看到小铭的成长、这个家庭正往好的方向变化，自己很开心，很有收获。”摄影/施忠贤



手捧女儿送上的康乃馨，左先生感慨道：“这4年，慈济不仅提供了助学金，在为人处世方面给了我们很多启发。”摄影/黄依军

伴随着纯净而悠扬的旋律，手捧康乃馨，恭敬地将鲜花献给家长。

“祝福丽萍‘妈妈’在今后的日子里顺风顺水，生活越来越好，每天都开心！”在这特别的日子里，志工苏丽萍收到“女儿”小青的康乃馨和祝福，霎那间，一股暖流涌上心头。

就读高二的小青回忆道：“我中考后身体出了点问题，丽萍‘妈妈’和很多志工一直陪伴我，去医院看病、照顾我。因为我母亲不在我身边，慢慢地丽萍‘妈妈’就填补了母爱的空缺，让我感受到妈妈的爱。”

苏丽萍手持鲜花，感慨万千：

“四年的陪伴，也让我们收获了无数的感动和启示。手中的康乃馨不仅是礼物，更是一份责任和承诺，传递温暖和希望。”

小青在感恩卡上写给爸爸的寄语，充满对未来的憧憬和承诺：“希望爸爸幸福安康，我不会辜负自己、不会辜负你、不会辜负所有爱我的人！”

小青感受到来自社会的温暖和大爱，她心愿平凡而不凡：“努力考上心仪的大学，在自己能力范围内，像叔叔、阿姨一样做慈善。”

爸爸左先生有点不好意思地说：“以前我对女儿比较严，孩子很怕



小柯同学因参加竞赛未能出席活动，她手写一封感谢信，请妈妈葛女士（左）和妹妹（右）代为表达对慈济诚挚的感谢。摄影/施忠贤

我。这四年，慈济不仅提供了助学金，在为人处世方面给我们很多启发，他们就像我的兄弟姐妹。”

“我和孩子也慢慢转变了……现在我既是她的‘爹’又是她的‘姐妹’。孩子很孝顺，我上班早出晚归，家里洗衣做饭等家务都是她在做。”左先生感慨地分享他和女儿关系的转变。

爱，是生命中最强大的力量，它从未缺席。在孩子们最需要关怀和鼓励的时候，慈济志工及时伸出援手，

用行动传递着温暖和希望。

感恩前行 爱心传递

“尊敬的叔叔、阿姨、奶奶们：您们好！我因为个人原因，无法参加这次的活动。在这里，我十分感恩慈济对我家的帮助……在您的帮助下，我得以健康快乐成长和学习，谢谢你们！我会好好学习，尽自己的绵薄之力，帮助更多需要帮助的人……”

小柯同学因参加竞赛未能出席活动，她手写了一封感谢信，请妈妈葛女

士和妹妹代为表达对慈济诚挚的感谢。

妈妈葛女士平日为照顾四个孩子，无暇看望父母。活动现场，葛女士被深深触动，心中积聚的千言万语、深深的爱与亲情，这一刻，化作为与孩子们紧紧的相拥。

葛女士坦言，尽管目前仍面临生活的挑战，但她坚信困难只是暂时的，对未来充满希望。“我们会铭记社会爱心人士的无私帮助，我也要用实际行动做善事、孝顺父母，成为孩子们的榜样，让孩子学习做个有善心和爱心的人。”

“花”点心思解心结

“本次助学活动选择在母亲节，是为了让孩子表达孝心。我们在网上找了制做‘花朵’的视频，让孩子们自己制作花朵，并献给长辈。”志工在母亲节这一天入户发放助学金。

“我们亲手做手工花送给奶奶，祝福母亲节快乐，好吗？”志工边说边拿出丝带、尺子、双面胶、铁丝，打开手机上的教学视频，指导小浩制作手工花。

小浩同学在六个月大时，就由奶奶抚养，阿嬷既当妈妈又当奶奶。

按照视频教程，小浩一手拿尺子，一手拿丝带，用丝带绕着尺子一圈圈地缠，直到尺子被缠满；先用双面胶固定，接着拔出尺子，重复几



小浩拿着自己首次制作的花，蹲在奶奶面前，深情地说：“阿嬷，母亲节快乐，这朵花送给您！”摄影/郑爱娇

次，再将丝带紧密地捆绑在铁丝上，并贴上几片新鲜的叶子，一朵精美的手工花就这样完成了。

小浩觉得手工制作对男生来说有些挑战。奶奶鼓励他：“这样就很美了！”小浩拿着自己首次制作的花，蹲在奶奶面前，深情地说：“阿嬷，母亲节快乐，这朵花送给您！”

志工鼓励小浩为奶奶洗脚，表达孝心。虽然小浩表示愿意，但奶奶因为心疼孙子而不愿让他这么做。志工温和地开导奶奶：“孩子不只是学习好才算优秀，孝顺的孩子将来一定会更好，我们要收下这份祝福。”

奶奶终于同意小浩为她洗脚。当小浩触摸到奶奶脚上的厚茧，与自己细腻的皮肤不一样时，他深刻体会到奶奶多年来的辛勤付出。小浩动

情地说：“奶奶已经70多岁，辛苦了一辈子，我不能再惹她生气。”这番话让奶奶感动得说不出话来，泪水在眼眶中打转。

“这是孙子第一次给我洗脚，我很高兴，心里有说不出的感动。”奶奶细数着小浩的成长，对志工表达深深的感激：“感谢你们时常鼓励他，近一年来他沉迷手机的情况有所改善。”

奶奶还提到家中90多岁的曾外祖母，最近身体不好，小浩会主动去看望。奶奶话语中透露出对小浩进步的认可。“看到这些改变，我心中充满了感恩。”

小浩向志工倾诉他和奶奶之间的一个心结：“我一周在学校没手机，但在家半天时，想放松看看，奶奶以为我一直在玩手机。”为避免奶奶的误会，志工引导小浩要主动和奶奶沟通，化解心结。

沟通和理解是构建和谐亲子关系的重要桥梁，孝顺和关爱是维系家庭温暖的纽带。奶奶听了小浩的解释后，露出笑容，彼此间的心结也随之解开。

画笔传情 共赴温馨

“爱，要说出来。母亲节要对妈妈说点什么呀？”小平同学虽然有些害羞，



在志工的引导下，小浩和奶奶彼此间的心结随之解开，祖孙俩手牵着手，与志工合影留念，喜悦洋溢在每个人的脸上。摄影/郑爱娇

但在志工的鼓励下，他鼓起勇气，轻轻地对妈妈说道：“母亲节快乐！”

“声音太小，听不到哦！”志工以幽默的语气提醒小平，同时给予鼓励，“表达出来已经很棒了，再来个温暖的拥抱，会更棒哦！”这番话让紧张的小平自在了一些。

小平起身，向妈妈张开双臂，准备给她一个温暖的拥抱。妈妈激动地伸出双手，轻轻地搭在小平的肩膀上。

这一刻，妈妈的脸上洋溢着幸福的笑容。她转过头，目光中充满对志工的感激，诚挚地道一声：“谢谢你们。”简单却深情的话语，伴随着微笑，传递了太多的情感，感激、快乐、温馨以及对孩子们的爱。

难得几个孩子在家，气氛温馨而热闹。志工好奇地询问：“母亲节，小朋友们送祝福了吗？”陈女士开心地说：“昨天，小平送过礼物，他在手提袋上画了一幅画，很美哦，我很喜欢呢！”说着，她拿出手提袋与志工分享。

黄发紫尾的美人鱼栩栩如生，与周围环绕的螃蟹和海洋生物相映成趣，构成一幅生动的海底世界。美人鱼笑容灿烂，传递着无尽的美好与欢乐。画面显眼位置，“母亲节快乐”五个字为画作增添了温馨的气氛。

一笔一画凝聚着小平对妈妈深沉的爱与祝福。小平说：“我不善表



小平刚刚被学校评为“学习标兵”，志工给小平点了大大的赞，并鼓励他要多勇敢展示自己，才会更加开朗自信。摄影/何焯

达，画画也是一种方式，是送给妈妈的礼物。”志工很欣赏：“很好的礼物，妈妈会感受到心意的。”

家常聊天中，陈女士自豪地拿出一张奖状，原来小平刚刚被学校评为“学习标兵”。志工给小平点了大大的赞：“很优秀哦！”并鼓励他勇敢展示自己，会更加开朗自信。

“孝心盛如康乃馨，母爱如花香四溢”。随着时间的流淌，这份深沉的爱愈发珍贵。我们应当珍惜每一个当下，用行动诠释孝道，用善行回报亲恩。



「孕妈」 体验记

撰文/薛红华、石碧琼
摄影/陈丽英、邓福兰

在母亲节这个特殊的日子，来自北京、惠安、台商区等地的67位志工，齐聚于浮桥环保站，为泉州七中的42位学生颁发新芽奖助学金，33位家长受邀共襄盛举，共同度过充满爱意和温馨的母亲节。



摄影 / 邓福兰

五月，牵着春的温暖，挽着夏的热情，连着母亲对儿女的关爱与希望，系着儿女对母亲的感恩与祝福。

腼腆的小乔，在卡片上为爸爸写下最真挚的祝福：“身体健康。”去年，小乔的妈妈遭遇车祸，至今仍在医院昏迷不醒，这个家庭因此遭受巨大的打击。

爸爸轻抚小乔说：“读书如果能读得好，自然是最棒的，如果读得不好，但是我们身体健康，身心健康，勇往直前。遇到所有的挫折都不要怕，有爸爸在！”说完紧紧拥抱着女儿。

12日上午，志工邀约泉州七中的

助学生和家长，在浮桥环保站共度母亲节，奉茶献花感亲恩，迎来一幅幅温馨的画面，也迎来本学年最后一次助学金的颁发活动。

远程爱的鼓励

阳光明媚的早晨，一群身着校服的孩子，或挽着、拉着爸爸妈妈的手，或牵着、拽着爷爷奶奶的衣角，一起来到活动场地。他们心怀对长辈的感恩，与志工共同度过难忘的母亲节。

在环保站门口，志工热情地唱着《欢迎歌》，迎接同学们的到来。环保站里的小圆桌上，清绿的洋桔梗搭



母亲节当天，阳光明媚。在环保站门口，志工脸上洋溢着笑容，唱着欢迎歌，热情地迎接学子和家长的到来。摄影/陈丽英



(上图) 一首热烈欢快的音乐《哈啰哈啰》，拉开了活动序幕。摄影/陈丽英



(下图) 现场通过网络连线，将远在上海工作的泉州七中校友璇姐姐连接到现场，分享她丰富多彩的大学生活。摄影/陈丽英

配粉红的康乃馨，似乎静静地诉说着满天星般母爱的故事。

一首热烈欢快的音乐《哈啰哈啰》，拉开了活动序幕，也将远在上海工作的泉州七中校友璇姐姐连接到现场。通过网络连线，璇姐姐向学弟学妹们分享了她丰富多彩的大学生活，也为正在追逐梦想的学弟学妹们带来鼓励和启发。

璇姐姐以《前路浩浩荡荡，万事尽可期待》为题，分享了她的成长故事。2016年，她离开爸妈，从漳州市的一个小县城来到泉州七中求学；

她从鸿志班到普通班，经历了校考失利，却未放弃梦想，经过努力拼搏，最终逆转成为“黑马”，考入中国传媒大学。

通过一帧帧照片和视频，璇姐姐生动地分享了大学校园环境和丰富多彩的校园生活。“大学，是通向社会的一块敲门砖，这块砖很重要，但更重要的是，我们要发挥主观能动性，拥抱每一个挑战，珍惜每一个学习的机会。”

璇姐姐深情回忆了慈济对她的深刻影响。“在中学时期，我第一次参加慈济的线下活动，被志工的活力与

热情深深感染，体会到‘无敌的爱’的力量。疫情期间，志工主动联系我，为我送来急需的防护用品，让我感受到无尽的温暖与关怀。”

即将迎来高考的小馨同学，性格有些内向，听完璇姐姐的分享后，她鼓起勇气：“在高考前的最后一个月，我会努力变得勇敢，我将更加努力学习，为高考冲刺，也为成就未来更好的自己。”

体验孕妈的辛苦

六位同学穿着围裙，戴着象征孕

妇的“五斤大米肚”忙碌着。有的为家长端茶水，有的忙着淘米，有的认真地制作蔬食汉堡，有的将餐具搬上楼，还有的负责打扫卫生……

“孕妈”小宇包完汉堡，又蹲下来整理花枝。这一蹲一起间的不易，让他深刻体会到父母经营早点铺的辛劳。

“回家后，我要多帮妈妈做家务，更加爱妈妈。”小宇的声音略带颤抖，通过电话向还在店里忙碌的妈妈送上节日祝福：“妈妈，您辛苦了。”

挺着“大肚子”的小馨同学搬着物品爬楼梯，深刻体验到妈妈怀孕



挺着“大肚子”的小馨同学搬着物品爬楼梯，深深体会到妈妈怀孕期间打工、做家务的辛苦与不易，不禁感动落泪。摄影/邓福兰



志工特别安排6位学子体验“孕妈”日常生活的不便。挺着沉甸甸的“孕肚”，“孕妈”们一起做美味素汉堡。摄影/邓福兰

时的辛劳和不易。她哽咽着说：“母亲怀胎十月，每天如此辛苦地工作和操持家务，让我更加深刻地理解母爱的伟大。今后，我也要把这份爱回报给妈妈。”她深情地对妈妈说：“妈妈，我爱你。”

“制作蔬食汉堡时，弯腰变得非常困难，感到腰部疼痛。听妈妈说，当初我在她肚子里时，还经常踢她，让她肚子很痛。”体会到孕妇的辛劳后，小晖表示：“我回去要帮妈妈多做家务。”

奉茶献花感亲恩

同学们体验“孕妈”的辛苦后，

志工石碧琼提问：“有哪位同学记得妈妈的生日？”成成同学立马举手回答：“妈妈的生日是4月25日，我曾陪妈妈一起庆生。”

“妈妈穿多大鞋子？爱吃什么蔬菜或水果？喜欢什么颜色？还记得妈妈手的模样吗？”碧琼又提出一连串的问题。

玲玲同学细数妈妈的喜好：“我妈妈不挑食，水果和蔬菜大都喜欢吃，只是不喜欢石榴和苹果。她还喜欢鲜艳的颜色，不喜欢白色。”

贴心的小祥还知道妈妈的鞋码，常陪妈妈逛街购物；小荣则对妈妈的



母亲的手虽然粗糙但却充满力量，这双手为儿女撑起一片天空。一曲手语演绎《母亲的手》，向现场的长辈送上祝福。摄影/陈丽英

手印象深刻。他的妈妈是位车工，经常修剪鞋子，手很粗糙，小荣红着眼睛，哽咽道：“妈妈为了我们很辛苦，经常上班到很晚。”

母亲的手虽然粗糙但却充满力量，这双手为儿女撑起一片天空。一曲手语演绎《母亲的手》，向现场的长辈送上祝福。爱，不仅要说出来，更要通过实际行动传递出去。

孩子们怀着感恩之心，单膝着地，为长辈们奉上寓意深刻的三好茶：口说好话、心想好意、身行好事。同时，递上手写的祝福卡及精心准备的

康乃馨，感谢长辈们的养育之恩。

小玉的妈妈在家照顾偏瘫的爸爸，小玉由外婆陪同参加活动。懂事的小玉是妈妈的解语花，妈妈有烦心事时，她会和妈妈聊聊天，安慰妈妈。小玉深知全家的重担都落在妈妈肩上，她表示，自己能做的就是好好听妈妈的话，认真学习，不让妈妈担心。

小玉泪眼朦胧，对着镜头向妈妈表达祝福：“妈妈，母亲节快乐！很庆幸我是您的小孩，让我生活得这么好。您跟爸爸一定要健健康康，不要为我担心。我会好好学习，快快长大，等我

有能力时，带你们环游世界。”

美食暖胃暖心

浓浓的爱意，在环保站里流淌着。厨房里“哗哗”的流水声、“蹬蹬”的切菜声和“滋滋”的炒菜声，交织成一首美妙的“交响曲”。在志工的巧手烹饪下，一道道色香味俱全的营养蔬食陆续上桌，还有那独特的蔬食汉堡，都让大家赞不绝口。

家长们对慈济举办的母亲节活动表示感谢，小宾的妈妈感叹：“现

在，孩子们大部分时间都在学习或玩手机，很少有机会体验生活的艰辛，活动让孩子们逐步学会感恩。”

小宇的爸爸也激动地说：“活动很有意义，让孩子们更加珍惜和感恩家人，也激励他们更加努力地学习，将来回报社会。”

环保站里回响着樊锦诗先生的话语“你想活出怎样的人生？”一张张年轻的脸庞，洋溢着青春的活力和希望，祝福同学们前路浩浩荡荡，万事尽可期待。 



小宇的爸爸激动地说：“活动很有意义，让孩子们更加珍惜亲情、懂感恩，懂得更努力学习，学有所成，将来回报社会。”摄影/陈丽英



等了四十年的 妈妈味道

撰文/赵巍、刘雪娇、刘平平、李春慧
摄影/沈阳真善美志工

沈阳慈济志工连续举办了以母亲节为主题的孝亲感恩茶会，通过志工分享、《跪羊图》手语演绎、奉茶及互动游戏，传承孝亲，感受报之不尽的母爱。



摄影 / 李军



“心中的雨点来了，除了你，谁是我在无遮拦天空下的庇荫？”志工带领困境家庭的儿童共同朗诵《爱的絮语》。摄影/赵寅辉

“你是荷叶，我是红莲；心中的雨点来了，除了你，谁是我在无遮拦天空下的庇荫？”这是志工和困境儿童共同倾情朗诵的《爱的絮语》。6岁的小予是演出孩子中年龄最小的演员，他那稚嫩可爱的声音融化了每位聆听者。

“妈妈，我长大了要保护你，一定要孝顺你。”小予的这句话透露出他超越年龄的懂事与成熟。小予的父亲于2023年8月底因病去世，此后母子俩便相依为命。妈妈外出打工，他就在家做力所能及的家务；妈妈累了，他就帮妈妈捶背，陪妈妈聊天。

小予非常喜欢读绘本，不到一年的时间，他就读了100多本绘本，他累积的阅读经验让他主动上台，为其他小朋友们讲绘本故事。

曾经内向、不善表达的小予，在参加慈济举行的亲子活动后变得更勇敢和自信。这次和志工一起表演诗朗诵，小予不仅完整背诵了全首诗，还表现得从容淡定。

母亲节这天，小予还为妈妈制作了一份特别的礼物，一个用牛皮纸做的“包”和一束彩色纸折的“花”。妈妈说，这是她收到的最珍贵的母亲节礼物。

“妈妈，我爱你。”9岁的希尊跪在妈妈面前，流着泪为妈妈奉茶献花。妈妈双娇接过鲜花，抑制不住感动，紧紧地拥抱儿子。

15年没有上过班的双娇，每天除了逛街就是躺在床上刷手机，平时家务活都是阿姨打理。双娇的先生曾问她想做什么？她表示没有想做的。

因为公婆常参加慈济活动，让双娇对慈济有所了解，参加沈阳的孝亲活动，让她有一种回家的感觉。儿子希尊特别喜欢来慈济环保站，一呆就是半天。

除了参加垃圾分类活动，小希尊还主动到周围的超市宣导环保，并在幼儿园宣导慈济环保。儿子的变化让双娇深受感动，内心慢慢转变。“我先生现在问我想做什么？我很坚定地说要参加慈济活动，儿子就是我做公益的榜样和动力。”

第一份母爱

一个年轻的身影在活动现场一直忙碌着，他是小超，一名在校大学

生，也是慈济关怀的对象。小超不到2岁，就失去了母爱，“妈妈”这个称呼对他来说，既熟悉又遥远，好似夜空中的星星，仅有一点点微光却又遥不可及。2010年，他的父亲因车祸过世，小超由爷爷奶奶抚养长大。

从2017年2月起，黑龙江慈济志工开始走进小超的生活，陪伴他长大。2022年，小超以优异的成绩考入沈阳的一所大学，同年12月，沈阳慈济志工接过这项爱的接力棒，继续陪伴小超。

当志工和小超聊起在母亲节最想做的事情时，孝顺的他表示，自己是爷爷奶奶含辛茹苦抚养长大的，所以他很感恩爷爷奶奶。参加这次活动前，小超已经给奶奶打了电话，祝奶



“儿子就是我做公益的榜样和动力。”双娇接过儿子奉上的茶和鲜花，听见孩子说妈妈我爱你，激动得流下眼泪。摄影/黄楚滢

奶“母亲节快乐”。

小超还向志工透露了一个心愿，希望每年都能和爷爷奶奶拍一张全家福，记录这份简单而温情的美好时光，这份心愿让志工感动不已。

奉茶环节中，小超恭敬地为一直陪伴他的志工王颖奉上一杯感恩茶，表达感恩，小超终于有机会以“儿子”的身份，表达对“母亲”的爱。

在感受着母爱的温暖，倾听着慈济志工的祝福时，小超不禁泪流满面。“妈妈在我2岁时就离开了，长大的我，在慈济第一次感受到母爱的温暖。我想给慈济的好多人奉茶，因为每一

位长辈都给予了我不同的爱。”

当小超给王颖老师奉茶时，他想到王颖一直像妈妈一样陪伴、帮助、关怀自己。能在这样特别的日子里，以“儿子”的身份向她敬茶，小超感觉自己像做梦一样。他笑着笑着就哭了，哭着哭着又笑了……

行孝行善不能等

高秀丽、高楠两姐妹自2013年结识慈济以来，已携手走过整整11年。她们是沈阳慈济志工中的“姐妹花”，同时也是大家学习的孝顺父母的榜样。



2岁时就失去母爱的小超，以“儿子”的身份，恭敬地为一直陪伴他的志工王颖奉上一杯感恩茶。摄影/何秀美



“在母亲离开40多年后，我终于吃到妈妈味道的面条。”志工赵寅辉、袁淑霞和老妈妈焦桂云一家三口分享，感动满满。摄影/杨正元

这对“姐妹花”一起回忆父母的恩德，她们感慨地说：“父母共养育了9个子女，那些艰难与不易的岁月仍历历在目。在我14岁的时候，妈妈因为一次意外后失去了记忆，但唯独记得自己的子女。而在母亲身体欠佳后，父亲又当爹又当妈，承担起家庭的重担。”

父亲在家包容妈妈，在外不与人争的身行给秀丽姐妹俩树立了最好的榜样。“父母在世时，我们会把父母接到身边照顾；现在父母已离我们远去，我们想用父母给予的身体帮助他人，传递爱，这是对父母最大的孝顺。”

志工赵寅辉分享自己认识慈济之前的生活状态。“那时，我只追求物质生活，所理解的孝顺也仅限于给母

亲买买衣服。生意失败后，我的内心无法接受，终日借酒消愁，让母亲担忧流泪。”

赵寅辉的母亲焦桂云已经85岁高龄，被志工亲切地称为“焦妈妈”。她感慨地说：“我的儿子尽到了最大的孝，那就是带我参加慈济活动。我越参加越欢喜，身体和精神也越来越好。孝顺的儿子、贤惠的儿媳、家人的支持，都让我感觉到晚年很幸福。”

焦妈妈口中的“最贤惠的儿媳”袁淑霞，很小的时候母亲便去世了。她回忆起自己生病期间，婆婆亲手煮面条，照顾她的点点滴滴，感动得落泪。

袁淑霞动情地说：“我一直渴望母爱，在母亲离开40多年后，我终于吃到妈妈味道的面条。我也要这份

爱传递出去，去爱更多的人。”

有志工的陪伴不孤单

“儿子因病不能来，但我不孤单，慈济志工就像我的儿女一样，给我奉茶、献花。很感恩能和慈济结下好缘，当家里有困难时，慈济志工总是第一个出现。”志工陪伴的李大哥因病无法参加茶会，李妈妈在志工的陪伴下来到现场，这是她第一次过母亲节。

李大哥和爸爸患有不同程度的重病，身体瘦小的李妈妈同时照顾两个生活无法自理的男人，巨大的生活压力让她倍感艰辛。

2022年10月，志工走入李大哥家中，在志工的耐心劝说下，李大哥成

功戒烟。他决心改变自己，表示要用省下的钱帮助生活更困难的人。

随着母亲节临近，李大哥开始思考如何表达对妈妈的感恩。他用攒下的零花钱为妈妈精心挑选了衣服和鲜花，同时，他还用因病颤抖的手给妈妈写了一封亲笔信，感恩妈妈这10年来照顾自己的辛劳。李大哥和妈妈之间曾经的紧张关系终于化成感恩的泪水，用爱笑对人生。

这一切源于爱

“为社区老人过母亲节，算我一个。”爱心理发店老板小凯放下店里的生意，带着美发师早早来到社区服务中心，为提早到场的老人理发。



爱心理发店老板小凯（右）放下店里的生意，带着美发师早早来到社区服务中心，为提早到场的老人理发。摄影/赵寅辉

5月10日，沈阳慈济华清园项目点与宝石社区联合举办主题为“感念亲恩，爱在身边”的孝亲感恩茶会。活动旨在为困境家庭、失独老人及子女不在身边的老人举办一场特殊的母亲节。

80岁的张爷爷平时不舍得花钱理发，看到现场有义剪非常开心。小凯说：“现场为十多位长者理发，看到他们高兴，我也很开心。我只做了一点力所能及的事情，希望未来多参与爱心活动，多付出。”

除了义剪，宝石社区的医疗机构也来为长者量血压、号脉、测血糖，还邀约老人去医院做免费体检。一家爱心中西结合诊所负责人说：“我们诊所可以为社区居民提供中医诊疗，拔罐、按摩，为居民健康做保障。”

回民医院阎医生每次都积极参加慈济和社区联合举办的活动，他说：“社区居民就像一家人，我要为他们的健康保驾护航。”

宝石社区书记李丽激动地说：“这次活动由慈济基金会牵头，联合了社区诊所、回民医院、幼儿园、律所等企业单位共同参与进来。社区共善、共建的力量以及慈济志工的用心，让居民感受到幸福，从居民的笑容和依依不舍中，我们能感受到，这一切源于爱。”

自2015年起，慈济陪伴宝石社区已有9年。志工每周三为社区内行动不方便的老人送餐，周四举办环保活



在孝亲感恩茶会上，宝石社区书记李丽激动地说：“从居民的笑容和依依不舍中，我们能感受到，这一切源于爱。”摄影/赵寅辉

动，周六陪伴困境儿童，这些活动已成为慈济志工的日常。

2024年初，在李书记的大力支持下，宝石社区为慈济提供环保场所。志工利用每月第一个周末，为社区居民开展义剪、法律咨询等服务；引导社区居民做垃圾分类，陪伴小朋友阅读绘本，教老人练八段锦等，携手共建美好家园。

你们就像我的家人

“莫到忏悔时，未能报答父母恩；为人子女饮水要思源，圆满生命尽孝无愧意。”《跪羊图》以真挚的歌词，深深触动在场每个人，志工倾情的手语演绎更是感人至深，让人泪目。

失独家庭吕阿姨的眼泪不停地流。她的女儿两年前因车祸去世，白发人送黑发人，留给她无尽的悲痛。活动当天，恰逢她女儿的生日，每年的这一天对吕阿姨来说都是极其艰难的，她最不想出门，也最不敢出门。



“莫到忏悔时，未能报答父母恩……”《跪羊图》真挚的歌词，深深触动在场每个人，志工倾情演绎，让人泪目。摄影/李军

“今天，要不是慈济的邀约，我不会来参加活动。你们就像我的家人，没有你们的开导和陪伴，我都不知道怎么走出来。虽然这个母亲节没有女儿陪伴，但我不孤单，因为有你陪我。”吕阿姨感动地说。

14岁的小茜是一位唐氏综合症患者，自幼由奶奶悉心照料。小茜特别喜欢跳舞，平时在网络上自学。这次《跪羊图》的手语演绎，让小茜深深感动，眼中噙满泪水。

活动结束后，小茜单膝跪地，为奶奶献上康乃馨，感恩奶奶的抚育之情。

“小茜和我相依为命，她特别懂事，而且对音乐和舞蹈非常有灵性。看《跪羊图》时，她就一直哭。看到

她给我献花，我特别开心，也特别感动。”奶奶激动地说。

重拾生的希望

“太感动了，慈济为我的家庭付出太多了，今天母亲节，我的女儿不在我身边，该做的奉茶、献花，你们都想得这么周到，我都不知道怎么感谢你们。”困境儿童小尧的姥姥说起参加活动的心情，激动不已。

女儿无法陪伴在侧，姥姥王阿姨担起了照看外孙女小尧的责任。今年，小尧有些叛逆，很难和姥姥沟通。志工高秀丽不定期到家里陪伴孩子，邀约孩子每周到华清园读书、写作业，与孩子成了无话不说的朋友。

王阿姨说：“孩子交给你们，我太放心了。现在，孩子懂事多了，我也有精力去做环保。”王阿姨也在志工的陪伴下，常参加垃圾分类活动，她说：“我做环保也是保护地球母亲。”

失独老人吴大娘患有腿疾，由于行动不便，很少出门。志工张虹特意到家里接她，到现场后，还陪伴老人量血压、测血糖、理发。老人说：“慈济给我带来温暖，也带来生的希望。”

吴大娘与慈济结缘已有5年。她的老伴离世多年，女儿也在两年前离开了人世。大娘曾两次因脑血栓病发，导致手臂不能正常活动，日常生活靠轮椅勉强走路。

吴大娘和妹妹一起住在狭小的自建房内，冬天冷夏天热。她一直沉浸在悲伤中，每当提起往事，她总是忍不住流泪。从春到冬，志工一次又一次地来到她家中，用陪伴和关爱逐渐温暖了她冰冷的心，让她重拾对生活的希望。

“我现在感到挺高兴、挺温暖。虽然我失去了女儿，但有了慈济志工的关怀和社会的关爱，我感到很幸福。我也要把这份爱传递给更多人。”

“母爱如阳照心田”，随着两场孝亲感恩活动的圆满结束，慈济关爱长者的长情大爱却没有结束，它将像阳光一样，持续温暖和照亮每个人的心田。❷



失独老人吴大娘患有腿疾，行动不便。志工特意到家里接她到现场，吴大娘说：“慈济给我带来温暖，也带来生的希望。”摄影/赵寅辉

经典时光里的共鸣

撰文/张辛子、孙晓梅
摄影/苏州真善美志工

正值母亲节，在这个充满温情与感恩的节日里，慈济基金会再度携手相关社会组织与公益机构，在苏州慈济志业园区共同举办孝亲感恩暨“美丽苏州·衣袖之爱”无偿献血活动。亲子相伴，共同传递美善，成为母亲节最珍贵的礼物。



摄影 / 陆乾

2014年，慈济在厦门与当地血站发起首场“卷袖之爱”的活动，为急需血液的生命带来希望。截止到2023年12月，慈济已在12个省22个城市、县举办无偿献血活动，连起爱的接力。

继2023年在苏州慈济志业园举办“美丽苏州·卷袖之爱”献血活动后，2024年慈济基金会再度与苏州市中心血站、苏州陈霞爱心慈善基金会、苏州市小血滴无偿献血志愿服务队、苏州稀有血型俱乐部合作举办无偿献血活动。

5月12日，恰逢母亲节，透过无偿献血，向伟大无私的母爱致敬。此次

活动参与报名的爱心志愿者77位，成功献血58位，献血总量15,500毫升。

苏州稀有血型俱乐部自2007年成立到现在，有近600位稀有血型的爱心人士，急救献血已超500次。负责人邵铁军说：“我们是第一次参加慈济举办的活动，15位拥有‘熊猫血’的爱心人士参与献血，贡献力量。也希望让更多人了解‘熊猫血’，加入我们，待急救献血之时，可以互帮互助。最后，也希望借由活动更多了解慈济。”

致敬伟大的母爱

献血现场，有不少社会志愿者，



邵铁军（右）是苏州稀有血型俱乐部的创始人，他说：“让我们一起用爱心和行动为这个世界增添一份美好，祝母亲节快乐！”摄影/吴青山



张女士（右）因女儿参加慈济“红豆杉”活动，深入了解慈济，她说：“感恩自己身体健康，参加卷袖之爱，把爱传出去。”摄影/吴青山

其中不乏来自苏州的大学生及高中生，他们积极配合献血的倡导工作。8位来自苏州卫校的青年志愿者表示，倡导中发现大部分人是乐意献血的，回到学校也要继续宣传，希望更多的同学了解及参与。

受恩不忘回报。2023年慈济举办“珍爱环卫有您真好”活动，环卫工人王新娟记忆犹新，她说：“感谢慈济帮助了我，这一次我来献血，就是想要回馈这份爱。”

献血活动中，还有亲子相伴的温馨画面，孩子在身边给予爱的鼓励，家长开心地表示，这是母亲节收到的最好礼物。

慈济关怀的助学生家长张女士带着小女儿糖糖也来参加活动。张女士笑着说：“以前献血都没成功，现在可能得到很多慈济志工的陪伴，爱的能量足了，终于献血成功了。”还在上幼儿园的糖糖很体贴妈妈，帮着拿衣服，关心妈妈的身体感受。



图①：姊妹俩一起做康乃馨，准备送给妈妈。摄影/陆乾

图②：志工周剑玲（右）接过女儿献上的花，温柔地对女儿说：“我对你没有什么要求，只要你过得开心就好。”摄影/陆乾

图③：献完血的苏文军（左）在儿子眼中成了大英雄，他希望能把美善的印象留在儿子幼小的心田。摄影/陆乾

在献血人群中，还有三口之家一同前来的，显得格外瞩目。

黄亮和他的妻子杨其琼抱着孩子前来。黄亮说：“我平时不是很会表达爱，藉由今日，想要对妈妈道一句，妈妈，谢谢您！第一次有机会参加慈善活动，我也非常愿意奉献出自己的一份力量。”妻子杨其琼也表达了对母亲的感激之情，她说：“我是妈妈也是女儿，感谢妈妈给予了生命和满满的爱。”

尊崇悠久的传承

其他活动区块同样吸引着来宾。志工用心投入，希望来宾体验到温暖与温馨的氛围。

负责奉茶区的长者志工周剑玲说：“今天女儿女婿都要来参加卷袖之爱，我们无法完成的，就邀约他们来传承。”

志工严美华带着孩子们用满天星和康乃馨制作美丽的花束，以此向妈妈传达心中的爱。奉茶环节，主持人宋雪琪分享：“孝顺，是中华民族的传统美德，大家有机会学习并传承传统礼仪，是一次难得且幸福的体验。”

娄葑实验小学的学生和家长第一次体验奉茶礼。在台上就坐的家长不约而同地转头看向孩子登台的方向，目光追随着孩子，渐渐来到自己面前。孩子们双膝落地，向家长奉上一盏清茶……这一刻，所有人被这份情

真意浓所包围，纷纷拿出手机，留下温馨的画面。

家长邓婷说：“平时在家，没和孩子有这样的互动。这样的活动让孩子学习感恩，真的很感动。”“那一刻，感觉女儿突然长大了。发现孩子那么可爱，以后我要更温和地对待她。”家长王世娟说。

行奉茶礼的不止有孩子，不少成年人也籍此机会向满是鬓发斑白的父母表达感恩。一对婆媳并排落座，由各自的儿子向她们奉茶，相亲相爱的两对母子，一家人共享天伦之乐。

苏州慈济志业园区耆乐融融班的长者学员，也参加了奉茶礼。没有家人陪伴的长者，志工就当她们的晚辈，跪奉茶水，长者们感动不已。

献完血的苏文军觉得自己在儿子面前成了大英雄。虽然儿子年纪还小，但是，苏文军希望能把美善的印象留在儿子幼小的心田里。他们随后观摩了奉茶活动，受现场氛围的感染，一家三口紧紧相拥在一起。

奉茶礼是一家人情感交流的平台，此外，现场还有吉他弹唱、诗词朗诵、书法欣赏、手作挂件与香包等活动。丰富多彩的活动增添了很多欢乐与温馨，家长们也感受到重拾手工技艺，独创生活之美的乐趣。

精彩的半日时光，希望大家收获的喜悦，成为心中最美好的回忆。

初中生出游记

撰文 / 李秋月 插画 / 钟庭嘉

问：初中生适合在没有大人的陪同下结伴出游吗？

答：这个提问让我光阴倒流到初中时期的自己。

假日邀几个要好的男同学、女同学一起去野炊，主食是田里农家不要的甘薯、花生等作物，或是中秋节跟几位同学到镇上放冲天炮，满天烟火好不缤纷；这些快乐的出游点滴，到现在还深刻于脑海。

当时每个同学的父母都很安心地让孩子出去玩，因为他们知道孩子跟谁出门、出游的地点及游玩的内容。

每个时代都有需要面对的课题，但一起出游的同学有哪些人？地点在哪里？这是萦绕在家长头脑中不变的主题。

确认同行伙伴

父母或照顾者对于初中生结伴出游，应该都会担心：和哪些同学出游？地点安全吗？交通如何安排？这些都可以在出游前确认，确认完后，父母或照顾者就要放心、放手。

好朋友L的儿子，目前是科技工程师兼文物修复师，这源于孩子初中时期，寺庙的维修师傅有意传授功夫给年轻人，邀了村子的初中生一起去参访并解说。过了一段时间，这批初中生自行邀约、远征各寺庙，结识了各地有名的寺庙维修师傅，之后开始参与简单的寺庙维修工作；L的儿子目前已是持有证照的文物修复师。

L说：“当初只是希望孩子除了读书以外，能到外面走走，丰富单调的初中生活，没想到孩子因此有了斜杠人生。”

学会注意安全

目前教育有一个现象，许多父母或照顾者为了让孩子多睡一会儿，或是担心上下学交通安全，不让孩子骑自行车或单独走路上学，小学六年、中学六年都亲自接送。到小孩年满十八岁上大学，就买电动车或汽车让孩子代步，忽略了没骑过自行车的孩子是否会发生交通事故。

在网络上看到一段话：“光有知识而没有经验，就相当于手无缚鸡之力的书生；他懂得很多，却没有真正实践过，就像是纸上谈兵的赵括，嘴上夸夸其谈，却没有真实本领，最后在长平之战中让四十万赵军被坑杀了。”

我认为父母或照顾者可以逐步放手，让孩子从小学开始走路上学，中学尝试骑自行车或搭公交车上学，在日常中累积生活技能，这样孩子结伴出游时，对自己的安全会更加注意。

鼓励探索未知

父母或照顾者如果想要确认结伴出游的对象及地点，可以请孩子到了

目的地后用手机打开视频，让每一位同游者到镜头前打招呼；或是请孩子用视频扫一下出游的地标，这样就可以避免社会事件的发生。

年轻孩子对未知的事物充满好奇，所以当提出结伴出游时，请不要反对，以免孩子失去挑战尝试新事物的好奇心。

我认为与其为孩子寻找一个反复练习而得到成绩的环境和机会，不如让孩子像L先生的孩子一样，发掘自己擅长的领域，进而好好培养它成为专属的能力，且愿意从经验中学习并拥有健康的成长型思维，未来的路势必更为宽广。这些，可以从结伴出游开始。 





摄影 / 蒋梅

广东水灾救援 与家园重建

撰文 / 摄影 广东真善美志工

2024年4月中下旬，广东省遭遇历史性暴雨，引发洪灾。慈济基金会迅速响应，为受灾地区提供救援物资，并实地勘察灾情。广东慈济志工在英德市浚洸镇第二小学了解学校受灾情况，协助小龙祖孙二人灾后重建，清扫整理家园，展现人间温情与关怀。

体滑坡导致318县道被迫中断，通信光缆等遭到损毁，江湾镇一度与外界失去联系。由于道路被泥石流摧毁阻断，车辆通行受阻，第一批防汛救灾人员于4月20日晚上，不顾山体滑坡与坍塌的风险，徒步跋涉十多公里抵达江湾镇，立即投入救援行动。

截止到4月23日，江湾镇电力供应已恢复，约有200多名受灾乡亲被临时安置在江湾中心小学。同时，近1000名救援人员依然坚守在一线救灾。

慈济基金会于4月23日紧急筹集当地受灾乡亲及救灾人员急需的物资，包含棉手套、袜子、毛巾、一次性内裤等卫生用品，还有雨衣、雨鞋、电源插排、功能饮料、烧水壶等日用品，连夜送往江湾镇灾区点。

由于韶关、英德及肇庆所属的城市、村镇受灾较为严重，在紧急为韶关市江湾镇提供赈灾物资援助之后，东莞慈济志工再次集结，于4月29日前往英德市浚洸镇，实地勘察灾情。

回溯2022年英德水灾，慈济志工曾多次往返英德各镇，实地走访，了解乡亲所需，为浚洸镇第二小学捐赠教学物资，从而牵起了这一份情谊。

4月29日上午10点45分，慈济志工一行抵达浚洸镇第二小学，陈校长和胡支书迎接志工并介绍学校的受灾情况。据陈校长介绍，学校在接到防汛通知后，紧急动员老师转移物资，但

2024年4月中下旬，广东省遭遇了一场历史性的持续强降雨，佛冈、英德、新丰、从化等14个市县累计雨量均创下4月的历史纪录。受其影响，北江干支流及其支流的水位全线上升，引发了大面积洪涝灾害，政府迅速启动紧急救援、抢险、转移安置等工作。

在韶关市武江区江湾镇，多处山



(上图) 4月29日上午，慈济志工一行抵达浚洸镇第二小学，陈校长和胡支书迎接志工并介绍学校的受灾情况。摄影/蒋梅



(下图) 体育器材室内散发着很重的霉味，体操垫等器材因浸水而发霉，尽管已经清洗，但基本无法使用，很多球类器材已随洪水飘走。摄影/蒋梅

仍有部分体育用品、教师办公室的设备等被水浸泡。

洪水来时，操场水位急剧上升，达到三米多深，操场的一段围墙从地基处倒塌，长度约52米，学校已采取临时措施，避免其他安全隐患。

在陈校长的带领下，志工一行来到体育器材室。室内散发着很重的霉味，体操垫等器材因浸水而发霉，尽管已经清洗，但基本无法使用，很多球类器材随洪水飘走。胡书记表示，政府提前提供了准确的防洪信息和有效的应急机制，村里灾情得到了有效控制，农作物生长未受到太大影响。

当天下午，在胡书记的陪同下，志工走访了村里几户慈济陪伴的家庭，关心了解家中情况。英德市浚洸

镇初级中学二年级的学生小龙，目前与69岁的奶奶相依为命，居住在一间简陋的土房里。

这间土房曾是家徒四壁，屋顶漏雨，窗户破损，床上也是单薄湿冷。在2024年春节前夕，志工协助居家打扫，修缮屋顶和窗户，并添置了餐桌椅、橱柜以及保暖的棉被和衣物。此外，志工还购买了食材，在小龙家煮鲜蔬什锦菌菇火锅，陪奶奶、小龙围炉，希望祖孙二人能度过一个温暖的冬天。

志工再次来到小龙家，叔婆正陪着奶奶。洪水退去后，家中一片狼藉，墙壁上留下的水位痕迹近两米高。幸好，政府在汛期前就及时将奶奶安置到了附近的小学，并提供一日三餐。

家中除了带到安置点的被褥外，其余的家具及生活用品几乎都被水浸泡，仅剩的一点点物件七零八落地摆放在门口，屋内显得空荡荡的。

奶奶因腿脚不便，面对恢复屋内的整洁感到无从下手，有些焦虑无助。志工看在眼里，急在心上，大家立即行动，开始屋内外的清扫和整理，为奶奶减轻忧虑。

由于持续的暴雨，志工很担心原本修缮过的屋顶可能存在再次灌水的风险，特地准备了防漏工具和材料，对屋顶进行加固修缮。

志工分工明确，有的爬上屋顶进

行修补，有的押井水取水，有的清扫淤泥，还有的擦床板、抹桌子……大家全力以赴地恢复屋内的整洁。

叔婆从厨房端出一盆沾满黄泥的餐具，还是年前志工来一起围炉时使用的，奶奶珍藏着，一直舍不得再用。志工忙而不乱，有序地将地面、桌椅等一一清理干净，餐具也恢复了往日的光亮。

看到整理后的屋子又有了家的感觉，奶奶笑了。志工感恩叔婆对小龙和奶奶的照顾。叔婆也很感恩政府、学校和慈济的关心，她感动地说道：

“大水无情人有情！”

健



志工细致分工，准备清扫和整理屋内外的环境卫生。大家将地面、桌椅等一一清理干净，餐具也恢复了往日的光亮。摄影/蒋梅



孝行筑梦花自开

撰文 / 林素玉 摄影 / 范盛花、王燕玲

厦门慈济志工再次为爱黔行，跨越约3500里山川，来到贵州省赫章县，展开三天两夜的环卫家庭子女助学关爱活动，走访了69户困难环卫工友家庭；还在赫章二中举办了一场主题为“感念亲恩”的新芽助学金颁发仪式，期盼孩子们心怀感恩，所遇皆美。

沿着蜿蜒的盘山公路，厦门慈济志工乘坐的车辆穿梭在连绵的山脉间，对于来自沿海城市的他们来说，映入眼帘的一座座横跨在山峦的高架桥，构成了别具一格的景象。小山丘青翠欲滴，点缀着漫山遍野的花儿，红的、黄的、白的，从眼前一一掠

过，令人不禁陶醉其中。

厦门慈济志工再次为爱“黔”行，跨越约3500里山川，来到贵州省赫章县。他们协同当地住建局、环卫管理处的领导、赫章福建商会、夜郎大酒店等志愿者们，展开为期三天两夜的环卫家庭子女助学关爱活动。

这次活动中，大家走访了69户环卫家庭，并于赫章二中举办了一场主题为“感念亲恩”的新芽助学金颁发仪式，期盼孩子们无论遇到何种困难和挑战，都能以积极的心态面对，心怀感恩，所遇皆美。

为母则刚 立榜样

赫章县的初春三月，天气与厦门相比有明显的温差。厦门慈济志工与志愿者会合后，分成8组前往助学生家里拜访，有几户家庭位于“贵州屋脊”的深山之中，最远的从县城驱车需一小时才能到达。

在赫章县平山镇垃圾中转站，一位身穿橙色工作服、头戴白色遮阳帽、身材中等的刘女士面对散发着异味的垃圾，正挥动铁锹，努力地工作着。看到志工后，刘女士黝黑的脸上露出笑容，亲切地跟大家打招呼。

刘女士常年在中转站工作，藏不住的沧桑写在脸上，但眼中充满纯净和笑意。每个工作日的清晨，她与运送垃圾的师傅一同前往中转站，开始一天的工作，通常要到下午4点才能结束。当垃圾量大时，往往需要工作到傍晚。由于中转站离家有十多公里路，热心的师傅会在工作间隙，为她



看到志工的到来，刘女士立刻放下铁锹，向每位志工打招呼，她那被晒得黝黑的圆脸上绽放出灿烂的笑容。摄影/王燕玲

带来午餐。有时，由于垃圾量大或路途遥远，午餐未能及时送达，她仍继续坚守工作岗位。

刘女士依靠亲戚的接济和帮助，独自养大了四个孩子。目前，依然在为上大学的小女儿和四个孙子的成长而努力。四个孙子，两个即将参加高考、一个初三、最小的一个上幼儿园。

交谈间，刘女士的泪水渐渐溢出眼角，但脸上仍绽放出幸福的笑容。面对生活的重重考验，她为母则刚，为孩子们树立了好榜样。“刘大姐，您勇敢地挑起家庭的重担，真的很了不起、很坚强！相信日子会越来越好的。”

志工接着刘女士的肩膀耐心地听她诉说，安慰她。

爱在深处 心清明

环卫工人岳先生育有三个孩子，都在上学，平时他还要照顾瘫痪在床的82岁老母亲。

志工对岳先生的孝行赞许道：“孝顺的人最有福，也是给孩子最好的教育。以后，也会代代相传，孩子会孝顺你，这就是传承。”“对对，有老人就有福。”岳先生表示再怎么劳累，都要照顾好老人。

岳太太接姐弟两人回到家里，姐



“您勇敢地挑起家庭的重担，真的很了不起、很坚强！相信日子会越来越好的。”志工耐心倾听刘大姐的心声并安慰她。摄影/范盛花



“这个衣服是不是很熟悉？”志工与孩子分享杂志上关于环卫工人的报道，鼓励孩子们向爸爸表达敬意和感恩。摄影/范盛花

姐的大眼睛遗传了妈妈的基因，弟弟笑起来有一对迷人的小酒窝。

“爸爸工作很辛苦吧？你们有没有帮爸爸做一些事情？”“有的，我们会做家务，也会管好自己。”得知姐弟俩每天自己起床、自觉完成作业，志工夸他们是懂事的好孩子。

“长寿面要给谁？”志工拿出带来的面条。“给妈妈和爸爸，祝福爸爸妈妈健康长寿！”姐姐带着弟弟恭敬地为父母呈上这片心意。

指着杂志上橙色的环卫服装，志工问：“这个衣服是不是很熟悉？”“这是扫地板的衣服。”弟弟

脱口而出。“这是爸爸的工作服。环卫工人是城市的美容师，城市每个美丽的角落跟他们的辛勤劳动分不开。”姐弟俩默默地听着。

“让环卫工人感受社会的温暖，即使身居陋室，粗茶淡饭，一份热食，一句您辛苦了，也是幸福的味道……”弟弟轻轻地诵读着文章。志工鼓励孩子们向爸爸表达敬意和感恩。

“爸爸，您辛苦了！”弟弟向爸爸致以九十度鞠躬，感动了在场的每个人。

“妈妈把你们养育得这么优秀，是不是也要感谢妈妈，给她一个拥抱呢？”姐弟俩乖巧地走上前，紧紧拥

抱妈妈。志工柔和地叮嘱他们，要保护好妈妈，也要努力学习，将来成为栋梁之才。虽然岳太太通常“默默无语”，安静地听大家说话。但当临别时，她却释放出极大的热情，坚持分享零食，还紧紧拥抱每位志工和志愿者。

等长大了 我养你

在赫章县第二中学教学楼内，2023-2024学年第三次慈济基金会赫章新芽奖助学活动正在举行。“信心毅力加上勇气，冲破难关不怕艰辛；

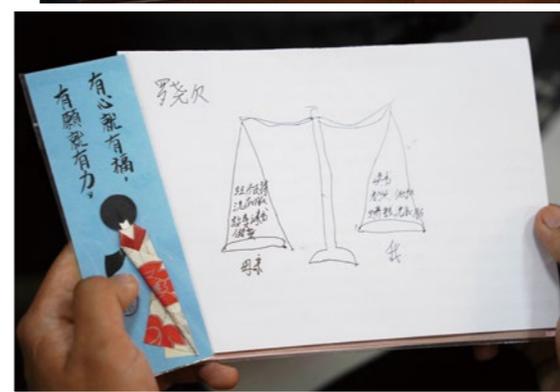
乐观进取承担责任，追求理想迎向光明……”在手语歌《快乐的朋友》的欢快氛围中，助学活动随之开启。

志工徐斌给亲子们带来“感念亲恩”的分享：《当你还很小的时候》的漫画视频，细腻地描绘父母对孩子无怨无悔的付出和守护；又讲述了四川汶川地震中一对年轻的父母，在生死关头，用身体为孩子构筑“生命的围墙”的真实故事，让同学们感受到父母对孩子无怨无悔的爱。

随着《时间都去哪了》的旋律缓



助学活动在《快乐的朋友》手语歌学习中开启，亲子们向志工学手语动作，爱在指尖流转。摄影/范盛花



（上图）志工邀请十多位同学依序诵读不同年龄段的故事，仿佛是一次时光之旅，重返无忧无虑的年少岁月。摄影/范盛花

（下图）小尧同学绘制了精美的“爱的天平”，他表示，要好好读书，孝顺父母，做饭洗衣服。摄影/范盛花

缓流淌，一幅幅沙画在屏幕上徐徐展开，细腻地刻画了父母从青春到白发的一生，他们的欢笑、泪水、辛劳和期望，如同流水般悄无声息地逝去，凝聚成对孩子最深沉的爱。在场的每一个人都被这些故事深深地打动，对父母的感恩之情油然而生。

和着歌曲《母亲的手》的旋律，志工用手语演绎出父母操劳而温柔的双手，一双在风雨中始终坚定地守护着

家人的手。小媛同学说：“父母从我们牙牙学语时，就对我们耐心教导。妈妈对我们是无私的爱和奉献，我爱我的妈妈。”小婷同学感受到父母的一生都在为她们忙碌，“父母在关心爱护我们，我们应该学会感恩、体谅他们。”

“当你7岁时，他给你买球玩，而作为‘报答’，你却用球打破了邻居的玻璃……”屏幕上一一秀出孩子们从1岁至18岁，每个年龄段的独特故事和对

父母的“回报”——那是无心的淘气、青春的叛逆、以及成长的烦恼和喜悦。

十多位同学依序诵读了不同年龄段的故事，仿佛是一次时光之旅，重返无忧无虑的年少岁月。回顾自己的成长过程，小林同学恍然大悟：“小时候，我不知道父母为我做的那些心酸、劳累。现在想起来才知道，他们为我付出太多太多了……”

徐斌邀请同学们做自我测评，思考自己对父母的了解程度——他们的生日、体重、身高、鞋码、喜欢的颜色等。她还请同学们绘制爱的天平，一边是父母为我们所做的无数事情，另一边则是孩子们为父母所做的事情，或许稀少、或许微不足道，但每一份努力都体现了孩子们的感恩与回



“愿山海与你皆无恙，等长大了我养你，老妈。”小伟读着感恩卡，表达对母亲的感激，妈妈听了泪流满面。摄影/范盛花

报。小罗同学表示，要好好读书，孝顺父母，做饭洗衣服。

接下来的两分钟，同学们低头书写感恩卡，有的奋笔疾书，有的低头沉思，每个人都在认真地思考如何用真挚的话语表达对父母的感激之情。时间很快结束，此时也到了助学金颁发环节。

伴随着声声的爱与祝福，每位同学除了获得助学金外，还收到志工精心准备的康乃馨花束。孩子们恭敬将康乃馨和感恩卡献给家长，亲子间拥抱、牵手，心贴着心，互诉衷肠。“妈妈，感谢您对我的关怀，感谢您把我从小养到大……”

小伟读着感恩卡，表达对母亲的感激。“岁月的雕刻，不会掩盖你的伟大，你的美丽永世流存，因为我记得。愿山海与你皆无恙，等长大了我养你，老妈。”听到这些话，小伟的妈妈泪流满面，却满脸骄傲，对孩子说：“只要你好好学习就可以了。”

行胜于言 传递爱

小媛听完志工以“感念亲恩”为主题的分享后，缓缓说出自己的想法：“我不应该想以后慢慢报答妈妈，我们现在就可以帮她做一些小事，给她减轻一些压力和负担。”小媛来自单亲家庭，今年上初二，她还清楚记得在她很小的时候，妈妈一个人要带她和弟弟两个，压力很大。



厦门志工张明专（右）积极参加赫章的环卫关爱行动，他表示，志工奔波付出的初衷简单而纯粹：“就是想把这份爱传出去。”摄影/范盛花

“妈妈的这份工作是伟大的，也是辛苦的。我们要好好地爱护妈妈，帮妈妈减轻负担。”小媛决定，以后在妈妈快下班时，煮好饭，等妈妈回来吃，还可以帮忙打扫卫生。小媛的理想是当一名幼儿园老师，以此来回报社会。

首次参与助学活动的夜郎大酒店经理王敏，对默默奉献的爱心人士充满感激，并反思道：“从来没有想过要力所能及去帮助其他人，感到特别惭愧！”通过这次活动，她认识到，帮助别人要从孝顺父母开始。王敏思考如何更好地孝敬父母、教育孩子。“以前觉得给父母经济上的支持就可

以了，现在觉得这样不够。”她还希望尽己所能去帮助他人。

厦门志工张明专积极参加赫章的环卫关爱行动，他感慨道：“很感恩有机会付出，感受到团队的力量和温暖。”张明专表示，志工奔波付出的初衷简单而纯粹：“就是想把这份爱传出去。”

正如春日阳光下尽情绽放的樱花，孩子们也像这樱花一般纯洁无瑕，充满生机。愿他们怀揣梦想，勇敢坚定地向前迈进，同时不忘孝亲之道，将爱与感恩融入生活，传递给更多人。



不经一事，不长一智

4月3日清晨7时58分，花莲寿丰外海发生7.2级强震，深度15公里；这是继1999年“九二一”大地震后，台湾发生规模最大的地震。主震后，短短一小时内监测余震达39次，最大震级为6.5级。精舍广播请所有人员疏散至户外避难，许多同仁仍留在精舍善后或投入赈灾工作。考虑余震不断，遂于大殿前的静思草原，成立灾害应变中心。

“从电视新闻看到，苏花公路坍塌，隧道前山崩堵塞，铁路也不通了，地面好像一块块豆腐一样，是那样不牢固。其实世间没有一个地方是牢固的，国土危脆，我们现在见证了；刚刚还有余震，很明显地感受到土地在起伏，而大家平安度过强震，就要知道这是好因缘。俗话说：‘不经一事，不长一智’，平常听师父说世间无常、国土危脆，但是不曾

遇过，这一回遇到了，过去了就平安了，要感恩、庆幸。”

“不过，我们还是要提起警觉，要有觉悟。这几天我都说，学与觉，只差一个‘子’与‘见’；我们都还是凡夫，要虚心学习，学无止境，要学的道理是无穷无尽，我们要修除烦恼，回归干净的赤子之心，但是对人间事，要随着年龄不断学习，要看见道理。”

“看起来很稳固的山，地震时瞬间山崩，坚硬的岩石随着地动裂开、滚落。要知道害怕，不要说无论何都不怕，要知道人是很渺小的。”

“这次地震给我们很大的教育，为我们上了很宝贵的一课。新闻说，三天之内都会有规模比较大的余震，要提高警觉，但是不要怕，注意安全，最重要的是真诚，时时念感恩；

感恩我们平安，要让心安定下来，从赤子之心看见最真实的道理，用这样的心态，真诚精进就对了。”遇到境界，就要转个念头，发挥智慧分析，归入深层的意识，相互分享自己的体悟。

“很多慈济人得知地震消息，纷纷问候。现在科技发达，有什么事情很快就传遍国际。其实最快的是人的

灾后援助分阶段

慈济不是为了宣传而做，每一次灾后援助都是真实做到，但都没有特意宣扬；有人发现了，或是有人关心慈济灾后的慈善行动，有媒体来采访或询问，慈济就提供数据——时间，灾后多久成立灾害应变中心；空间，在哪些地点设置服务中心；人间，动员多少人力投入，无论是生活上的支持或心理上的抚慰，慈济都确实做到，一切都是发自真诚。

心念，善恶就在一念间，如果人人同一时间都起了善念、真诚的心念，往造福人间的方向走，人间就会有祥瑞之气；然而现在天下灾难偏多，是因为众生造恶的比较多，善的较弱，天下就会有灾难。但是多造福，可以化灾祸为祥和，能够减轻灾难，保护人人平安，所以还是要带动大众行善造福。”

“这次地震规模7.2级，是很强的地震。我在当天下午到市区，沿途看着，都很平静，道路两旁住屋完好，觉得很庆幸、很感恩！虽然还是有大楼倾倒、住屋受损的状况，但大致还算安好。”4月3日主震过后，持续有余震，时时都在变动中，就如地球的公转、自转，大家不知不觉，却确实存在；而大地看来坚固稳定，但地球板块运动也在持续当中。

世间的物质，只要有相、有质，都是在不断变异的自然法则中，包括人的身体从生到死，时时都有很细微的变化。看到慈济人在地震后到资深志工家拜访的影像，有不少过去很熟悉的慈济人，才多久没见，已经变成苍老的模样。人生无常，所以要把握有福同在慈济的因缘，能够做的慈济事要赶快做好，让需要帮助的人迅速得到“有感觉”的援助。

受灾家庭的慰问金与补助，可以了解其实际情况而调整；对于很需要帮助的家庭，一定要增加补助的份

量，让他们可以实时采购所需的生活物资。至于中长期援助部分，如果有受灾户无力复建家园或是租房，可以先在过渡时期补助其生活。

“九二一”大地震过后的慈济慈善援助，有急难时期、短期、中期、长期，这次也可以有类似的规划。先把受灾名单与家庭状况的资料整理好，急难时期不分贫富，给予压惊、应急的慰问金；接着就要针对家境比较不好，包括老、病成员多的家庭，评估是否列为长期照顾户，请大家做好全面的盘点。

照顾慈济发祥地

相较于“九二一”大地震的严重灾害，这次强震只是轻受，大家要真诚感恩平安度过。灾后慈济人也很快就动员起来，因应众生需要而付出。

“这几十年来，各地若有风雨、地震

酿灾，当地慈济人皆是如此，而且深入社区关怀。所以我很珍惜、很感恩、很尊敬这一群慈济人；也期待大家要珍惜因缘，继续关怀。”

尤其要关心独居或两老相依的慈

济人。“我们自己做慈善，更不能忽视慈济人，若有慈济人的住家损坏而无力修缮，或是厚重的家具倒了，没有力气搬动，我们也要去帮助他们复原，把容易倾倒的家具固定住。”此外，慈济人平时关心、帮助的老人家，如果住屋结构损毁严重，无法修缮复原，或可安排重建或移居到安全的居处，让他们住得安心。“慈济的发祥地在花莲，花莲一旦有事，我们必须更密切地关心，照顾好弱势乡亲的安全。”

师徒之间有真诚的长情

这次剧烈摇晃确实很惊人，连经常面对地震的花莲人都害怕；不过受惊吓的心平静下来以后，了解花莲的灾况，还是要感恩，这么严重的地震，大部分的人都能安然无恙，平安就是福。

“人生无常，再好的朋友、再亲

受地震损伤的建筑修缮工作，要合于法规，且以人员安全为第一。“随着时间过去，房屋老旧，人也同样老迈、生病，我们在无常的人生中，要把握能够帮助人的机会，发挥良能去付出，尽心力做好；在有限的生命时间内，有办法可做，就要尽量把握。”

感恩全球慈济人的关心，精舍平安，也请人人提起真诚的心祈求平安，真诚推素，用发自内心的真诚言行，为天下祝福。

的父母手足，总有一天也要离别。所以我们要把握每一秒钟的相处，而且对于每一秒钟所感受到的，被爱、被呵护，都要心存感恩。”

师父所说，弟子接受到，并且发心做到，启发了慧命。“父母给你们的是生命，师父给你们的是慧命。

你们感恩父母，我也一样要报父母恩。”感恩就要报恩，报恩的方式就是用父母所生的身体，救助众生。不只救生命，也要救慧命——让生活无以为继的人得到所需的物资，若有人心灵纠结痛苦，则给予敞开心门、解开心结的方法。

募一份爱的祝福

灾难后发起募心募爱，主要是为了提醒大众，天地灾难是对人类的大教育，是世间无常、国土危脆的道理示现。

“强震突如其来，天摇地动，毫无预警；其实7.2级的强震，我们能这么平安，要心存感恩。我们要感恩众生有福，才能够重灾轻受。”

慈济人要加强净化人心的力道，让善的影响力更普遍，带动更多爱心人士共同行善，让善的力量构成了一股旺盛的

要引导众生也需要有因缘，才能接触得到需要帮助的人，而且时间、空间、人与人之间的因缘都要具备。慈济人遍布国际，有各自与众生的缘，才能接触得到这么多人，做这么多利益人间的好事，达成师父的心愿，师父的心愿也是全球慈济人的心愿。

福气，才能够与造成灾难的恶因抗衡，甚至盖过它，人间才会更为平安。

花莲慈济人灾后立即动员，在许多地点设服务站，应避难乡亲所需提供生活物资、发放应急金等；目前许多人因为住家倾斜或严重毁损而无家可归，慈济要主动积极与政府单位接洽互动，了解安置方法，以及民间团体可以如何协助受灾乡亲安身。

所以当前最重要的是募人、募爱、募情——所募的是有心人，募人

人的无私大爱，以及清淨的觉有情。响应的人多，爱的力量大，就能为需要的人付出，是故慈济人要把握这次地震之后，爱心人涌出的因缘，再次积极起步向前行。

“我们走慈济路已经几十年了，年纪也大了，师父要告诉大家，就因为年纪大，更要把握还能为人间付出的时间，不可放任时间空过，好好地走这条路，最终会到达我们的目的地。”

“慈济人付出无所求，而且真诚

慧命之家，传统未来

这次地震是一个提醒，因为精舍建筑是几十年来历经多次工程。震后经专业评估基础结构尚在安全范围内，可以先针对震损的、有危险性的部分拆除，还算安全的修缮稳固，让常住安心使用；但为未来的传统而考虑，应该要做屹立不倒的坚固建筑。

感恩，慈济路上走得很自在。付出是我们的愿，有人愿意接受，我们才有机会付出；这个时候有付出的因缘，就要赶快去做，否则随着时间过去，别人也不需要我们的力量了。”

地震的示现感化大众，启发人心的爱；运用“竹筒岁月”日存点滴的方式，邀请大家在不影响生活的前提下，每天发一念要帮助人的善心，存下点点滴滴爱心力量，这份真诚的心念与行动，就是一份爱的祝福。

“我们早期没有能力做完整的建设规划，从最初师父带着几个弟子在旧大殿，直到现在，全球慈济人回来寻根安单与起居，还有同仁的办公室等，说来我们的建筑物需要很大的空间以发挥所需的功能。”

“其实近年来我经常想，这里是慈

济的发祥地。这次花莲强震，是我在这里住了几十年来，不曾遇过的大地震，觉得这也是天地给我们的教育，为了慈

摆正态度，发挥正气

为了慈济，虽然出家了，但总是要走入社会做事，因为自己的心念很正，有一股正气，走入人间，要广“度”众生。度就是摆渡的意思，一边是正气，另一边是邪气，要从纷扰的偏邪之气摆渡到正气的那一边，就要训练好自己如何开船、掌舵。

“要先知道理，才能稳住船舵，顺着气流、风浪摆渡过去。但是我还

没有这个摆渡的功夫，只能先注意自己，还顾不得别人，摆正自己的态度，调整好自己的方向。其实人人把自己顾好，就是大家都好了。”

大家培养正气，正气足，福气到。花莲经过这次大灾，灾害伤亡

济大家庭，趁师父还在，且你们抱持着一股热诚，我们共同为这个慧命之家设想，让它安全巩固，传于未来。”

能降到这么低，就是大家的福气、正气。人生如在波浪上一直摆荡，本来生活就在变动中，但是平常不知不觉，一旦遭遇突如其来的意外或生病，甚至是战乱，天天都有变动，要以平常心面对。

“‘信己无私，信人有爱’，我会这么说，是因为我自己做到；听到的人觉得这是好道理，就试着去做到，做到以后就能认同我说的话，用自己的例子再去教别人做到。”

慈济从花莲走向国际，这是很自然的发展。这股力量就来自你、来自他，来自每一个愿意投入与付出的人。慈济不断启发人人的悲心，但是

悲心启发了，做与不做都在于各人。人人本来就有善良的心，只是没有凝聚起来；而慈济不断呼唤大家来做好事，认同的人就参与，参与的人愈多，呼唤的声音就愈大，受到带动的人就愈多。

谨慎每秒间的每一念

知足常乐，不知足的心态会造成种种人间祸患。常常看见非洲妇女用头顶着沉重的物资走路、渡河；因为物资用头顶着，所以双手就能空出来，边走边唱歌边摇摆，很轻松、很欢喜。

非洲许多国家的底层居民极为贫困，生活环境恶劣，让人看了很不舍，但是他们很纯朴，得到一点点就很满足；许多生活在富裕环境里的人，反而患得患失，拥有得多还要更多，永远不满足。很多人追求财富，

“远亲不如近邻，慈济人就近照顾小区，很多慈济人也上了年纪，可以说是老人照顾老人；老人对社会也很有贡献，慈济的老人很有用，且人与人之间彼此教育，用爱心、耐心引导年轻一辈，所以教育很重要。”

心情总是随着数据高低起伏，就如海浪升高时有数丈高，随后海浪退去又到低潮，高低之间暗藏危机。

“学与觉、迷与悟，差之毫厘、失于千里；我们找到了正确方向，走上这条道路，就不能偏差，不能总是在迷茫烦恼中，要学与觉。而学与觉要借重慈济，这么多国家地区有慈济人，从慈善援助行动中，也看见人间重重危机。”

感受到人间有重重难关、重重危机，更要自我警惕，谨慎每一秒钟的

每一个念头；要从学到觉，看见各种人间相，从而体会人间无常等道理。

“我们在苦乐参半的人间可以走入人群，修炼身心，直到觉悟。要把

握因缘，只要我们心中有种子，播种之后，殷勤耕耘，一定会成长，再开花结果，资粮丰收。总而言之，做就有得，不做就不得。”

中长期援助，务实规划

地震发生后，慈济人很快就发放应急金，安抚民众；之后，也入户去关心、抚慰，了解他们的情形。急难时期后，要看看受灾民众后续的生活情况。

“也许有些人在地震之前，工作收入就不高，租房子也蛮吃力，受灾后没有房子可住，目前是投靠亲友或暂住在其他地方，如何生活，都要赶快去了解并回报。经济不好的人，投亲靠友无法永

久，要靠自己重建住屋更不可能，我们要统计有多少人、多少户，以进行中长期的援建规划。”

“我们抱着很真诚的心要付出，有因缘可以做，我们就去做，而且要守法规，不要违法、违规，很务实地做一个民间慈善团体可以做的事；我们永远怀着不忍众生受苦难的慈悲心，如法如规，发挥爱心，尽心去付出。”

志工诚意感动天地

花莲强震后，苏花公路坍方中断，慈济人有的搭飞机或从南回公

路绕行而赶来花莲支持；急难救助过后，又有各地的志工为受灾家庭修

缮。“这群慈济人，有的是企业家，自家的生活过得很好，师姐也一样地投入，这都是出自一分不忍众生受苦难的慈悲大爱，付出无所求，而且整修之后，还一直向住户说感恩。”

慈济人当“不请之师”，不必等人来请才要做事，灾后主动而来，穿着整齐的慈济制服，行仪庄严，真诚投入，让乡亲感受到慈济人的真诚大爱，不只把损伤的部分修好，还帮忙

整理干净才离开，爱无量、德无量！

慈济人是用“工”、用“力”付出，而且自动自发去帮助，让乡亲们的住家恢复如常，离开前还向乡亲说感恩，这分诚意感动天地；用“功”而得“德”。天摇地动的大地震，是天地对人间的大教育，人人都要戒慎虔诚，请慈济人持续推动爱生、护生，带动大众茹素，四大志业一起努力推动。

主动修缮，无私行善

4月3日强震以及后续的强烈余震，造成花莲许多房屋损伤，除了倾斜、倒塌的建筑已经拆除，列为结构毁损无法复原的危屋，居民另行安置，许多住房有墙面龟裂、磁砖掉落等状况，虽然经专业分析主结构无损，但是造成生活不便。当地政府与慈济及企业合力为受灾乡亲修缮家园。

擅长修缮的志工，走入吉安、新城及秀林乡协助乡亲修缮住家。“感恩大家的热心、热情，得知花莲有需要就前来付出，让民众安心。有做就有得，自己做、自己得，得到欢喜。你们付出无所求，也要让花莲乡亲了解你们为何来帮忙，而且许多人是放下自己的家业、事业而来。所以要教

育，把人与人之间互爱互助的情牵紧，人间才会不断有这样无私行善的好事。”

“这个时候慈济来帮忙，是不请自来，但并非理所当然。师父赞叹你们付出无所求的精神，但是我们为了未来，要把握当下的因缘做教导，不要让人将来变成无情的理所当然，不懂得如何说感恩。如果此时没有把制度建立好，很快就会中断。”

在帮助受灾乡亲修缮的同时，要教育他们，这么强烈的地震，大家能够安然无恙，只是墙壁有损伤，修缮之后就很好了，这是很值得庆幸与感恩的。

“最近这段时间，发生地震之前，师父常对你们说，心里有一种感

觉，看不到、挡不住。你们认识师父几十年了，应该从来没有听过师父像最近这一二年，愈来愈频繁地教你们要戒慎虔诚、要推素，祈求平安，祈求吉祥，因为我一直挂心。”

“需要帮忙修缮的家庭，有的外观看来无恙，里面的墙裂开、天花板塌陷或锌板折弯了，在发生地震的瞬间变形了，即告诉我们天地威力之强，是天地在教育我们，大哉教育啊！天地给我们这么大的教育，我们要真诚接受，要警悟，警觉还要有觉悟，不能再罔顾道理而恣意妄为，这样才是真正觉悟。所以你们的无私付出，并且对大家分享见闻，无不都是利益人群。”

众生平安，皆欢喜

各地慈济人当“不请之师”，快速响应号召而来帮忙花莲乡亲修

缮受损的住屋。“虽然感恩能够平安度过强震，但若常常看着房子的裂

痕却没有办法修好，老实说住起来也不安心。这群慈济人，无分男女，虔诚师兄做‘大工’，委员师姐做‘小工’；很多人是放下事业，走出办公室，自己带来修缮工具，按照政府给我们的户别，走入乡亲的家，投入粗重的泥作工程，扛水泥、搬砖等。”

“那些人不认识我们，看到你们来了，不知如何表态。但是对于‘蓝天白云’，他们多少心里有数，所以有些人很热情，也是真诚感恩，奉热茶、冷饮来表达。也有的不近人情，很冷漠，甚至不领情，这就是人间。我们在人间，从做人到学得觉有情，表现出来的是‘神通广大’——哪里有灾就赶往哪里救助。你们从各地赶来花莲，就是听到灾难而心有同感，‘人伤我痛，人苦我悲’，居民惶恐不安，这群慈济人就不请自来，自动付出。”

早年为了做旧大殿外的水池，自

己徒手去抓水泥黏鹅卵石，因水泥会“咬手”而破皮。“从此，我就知道水泥会伤手，一定要戴手套，这就是要‘学’；从幼小什么都不懂，就开始学，边学边成长，直到懂事，知道人情世事。”

看到修缮团队有夫妻档、父子档，有的连孙子都一起来，各尽所能去付出；父母长辈是孩子的好榜样，孩子也会跟着做好事造福人群。

“只要你们在做事，把好事做得好，与受助者结好缘，就要把握因缘对他们说，慈济人是一片真诚的爱，付出无所求；自动走近、帮助需要的人。我们看见道理而有所觉，所以慈济人总是‘做中学，学中觉’，不只付出无所求，还感恩有付出的机会，做得很欢喜；众生平安，皆欢喜。”

十总穴之列缺穴 居家养生止咳穴

每到季节变换，正是感冒好发的时节，就算没感冒，也常常有许多人感觉到喉咙痒痒的，忍不住想咳嗽。卢鹏年中医师分享利用中医十总穴之中，有“止咳穴”之称的列缺穴，来解决大家咳嗽的困扰。

中医理论有句话叫做“头颈寻列缺”，指的是当人感到头晕目眩等头颈部的问题，感冒引起的咳嗽、气喘、头痛、肩颈紧绷疼痛、咽喉肿痛，甚至是牙痛、中风引起的口歪眼斜等，均可通过刺激列缺穴得到调理。所以，列缺穴是在中医师选取穴位时，最常使用到的十个穴位之一。

“列缺”的释义，列有裂、破之意；缺为少。列缺穴属于肺经，在中医理论当中肺主气，而司呼吸，与天空、大气相应，而天空上的裂缝，指的就是闪电、雷电，意指的是列缺穴具有像雷电一样快速有效的能力。

列缺穴的位置，双手的虎口自然平直交叉，一手食指按在另一手的桡骨茎突上，食指指尖摸到的骨头旁凹陷、类似裂缝的地方便是该穴。更精准的取穴方式，就是先找到手腕的横纹处，透过两根手指头的宽度，约1.5寸处便是列缺穴。

列缺穴，穴位按摩方法

端坐位，一手臂屈肘放于胸前，以另一手拇指指端点按列缺穴。点按时，以局部有酸麻胀痛感为佳，点按的力量要渗透，使力量达深层局部组织，切忌用蛮力。左右手交替按压各1分钟，早晚各一次。

列缺穴的具体按摩手法

- 1、按法：用拇指指端按在列缺穴处，逐渐用力，作深压捻动。
- 2、掐法：用拇指指端甲缘按掐列缺穴处，作下掐上提的连续刺激。
- 3、揉法：用拇指指端揉动列缺穴。
- 4、推法：拇指指端按在列缺穴处，作有节律而缓慢均匀地推动。

每天坚持用食指指腹揉按列缺，每次1至3分钟，对于三叉神经痛、健忘、惊悸等病症，可以起到保健调理效果。

“头颈寻列缺”，列缺穴是大肠经上的穴位，具有多种功效。如果遇到头疼脑热、颜面神经痉挛及麻痹、咽喉炎、牙关紧闭等问题，都可以找此穴，而且按摩也非常方便。

列缺穴



列缺穴





蓝莓山药塔

料理/徐悦 摄影/罗玲玲

食材：

铁棍山药
浆果
蓝莓果酱

做法：

1. 铁棍山药去皮，切成小块，上锅蒸大约15分钟。
2. 盛出后，捣成泥状。
3. 将山药泥装盘，堆叠成塔状，浇入蓝莓酱，再用浆果点缀。

食谱小贴士：

1. 山药富含淀粉酶、多酚氧化酶等物质，可以增强脾胃动力，帮助消化食物，尤其是脾胃虚弱的人群适合食用。山药中还有丰富的膳食纤维，食用后还有明显的饱腹感，可以控制食欲和平稳血糖，对于平时进食精细食物较多、运动较少的人，膳食纤维还可以促进肠道蠕动，防止便秘。

2. 蓝莓中含有花青素，有很好的抗氧化功能，对视网膜有养护作用，可以防止眼球疲劳、强化视力。蓝莓中还含有丰富的有机酸，可以开胃，刺激消化液的分泌，有利于食物的消化。

3. 蓝莓果肉软糯，山药粉糯爽滑，两种食材混搭既营养又美观，真是绝配。蓝莓山药塔酸甜可口，做法简单，无论是作为开胃小食，还是餐后甜品，都是不错的选择。



慈济

T Z U C H I

2013年4月创办

2024年第05期 总第134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 张恬、冯郁彤、刘淑珍、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
 《人与自然和谐共生》(三等奖) 作者: 李雨涵 (11岁)

如今人们所处的环境正遭受着破坏，滥砍滥伐、资源滥用等，全球气温变暖。人类、动物、大自然同在一个星球上，每个人都是地球家园的建造者和守护者，也都是环保者。

小作者将我国的一些环保举措，例如植树造林、新能源利用、垃圾分类等融入画面中，被绿意环绕着的女孩在欢快地骑行，她的踏步伴随着风力发电的旋转，是对未来清洁能源的憧憬，而五彩斑斓的新能源列车疾驰而过，代表着现代生活中对环保的追求。一位闪着灵动双眼的少女，其发辫幻化为生命之枝，枝头栖息着鸣唱的彩鸟。绿意盎然的背景散发着希望的光芒，生机勃勃的自然与人类的活动交相辉映。

让我们一同谱写绿色乐章，创造更加美丽和谐的世界。



撰文/朱梅、刘若男 摄影/王娟、王静楠

传承千年文脉 礼敬至圣先贤

天之朗朗，春意浓浓。慈济基金会携手孔荡大爱村委会举办庄重的清明祭孔大典，共同缅怀至圣先师孔子，同时唤起孔氏后裔和慈济关怀家庭对孔子教诲的，鼓励他们践行“仁、义、礼、智、信”的中华传统价值观念。

杏坛广场上，小朋友们身着青衿，大人们佩戴孔氏宗祠特有的绶带，整齐列队，行盥手礼。随着宏伟的音乐声响起，村民在志工的引导下，以庄重肃穆的精神参与祭孔仪式。当司仪宣布“开殿启户”，宗祠的三扇大门徐徐打开，在孔氏宗亲的带领下，村民缓缓步入宗祠，向孔子圣像行礼。

孔荡大爱村支书孔金龙表示，圣祖孔子提倡的“仁德”思想是中华传统文化的核心，即使在这个快速发展的时代，我们仍应铭记孔子的教诲，将传统的价值观念融入生活中。

孔氏后裔孔斌斌分享：“孔子主张‘修身、齐家、治国、平天下’，强调‘修身’的重要性。如果每个人能做到自我管理、自我约束，社会也就自然和谐了。”

志工顾诗蕴表示，孔荡大爱村是孔子后裔的聚居地，承载着传承孔子精神的使命，这也是慈济创办人的初衷。