

慈濟

【主题报道】 暴雨 关怀 7.29 雨

2023 年第 08 期 总第 125 期

准印号 /S(2023)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

为善最乐

知福惜福，行善共造福慧；
享福了福，空过难得人生；
广结好缘，善心善缘共聚；
为善最乐，人人皆有大福。

大灾之后有大爱

|| 编语 ||

今年入夏以来，受台风“杜苏芮”影响，华北、东北、黄淮等地出现极端降雨过程，引发的洪涝和地质灾害，造成北京、河北、吉林与黑龙江等地房屋损毁、庄稼歉收甚至绝收等情况。

就本次灾情，民政部提出倡议，“利用在动员社会力量、汇集慈善资源等方面的优势，引导支持公益慈善组织发挥自身专长，积极协调属地政府为受灾群众提供款物捐赠与专业服务。”慈济基金会积极响应政府号召，在福建泉州，北京门头沟，河北涿州、涞水与霸州，吉林榆树、舒兰以及黑龙江五常展开暴雨关怀行动，而这一切都源于1991年慈济投入华东水灾的赈灾发放经验。

经过三十多年的经验积累，慈济摸索出“及时、重点、尊重、务实、快速、直接”的六大慈善帮扶原则。灾难发生后，慈济志工依循这六大原则，及时进入灾区勘灾、了解受灾乡亲的需求，经过务实评估，提供必要的生活物资或急难救助祝福金等一系列短、中、长期慈善援助。

8月1日，慈济基金会紧急成立慈济北京“7·29”暴雨救灾协调中心，北

京市门头沟区潭柘寺镇是受灾严重的地区之一，基金会同仁与志工连线讨论急需的物资品项、数量，运输和采购等事宜。会后，志工马不停蹄来到潭柘寺镇实地勘灾，并积极组织赈灾物资。第二天，4000份物资运抵政府应急物资储备库供政府调拨。

自8月1日至8月25日，北京慈济志工投入社区清淤、物资打包、与爱心物流合作、安置点物资发放与关怀、组织送热食与新衣送爱，并发放急难救助祝福金，圆满完成第一阶段的急难救助工作。

吉林省榆树市、舒兰市与黑龙江省五常市同属“一江两河”水系，是东北黑土区核心区域，素有“天下粮仓”之美称。因台风北上，多个乡镇受灾。吉林与黑龙江两省志工深入受灾村庄，及时、务实地发放所需物资，并为后续开展的大规模发放做好准备。

慈济志工配合各地政府的帮扶规划，爱的脚步不断深入乡村与社区，物资援助与心灵陪伴同步开展。期待受灾乡亲们早日恢复生产生活，感恩各地政府给予慈济的信任与支持，愿社会祥和，天下无灾无难。

■



—封面图说—
应南辛房村领导邀约，志工协助清理村部广场和仓库，以便存放各类捐赠物资，更好地照顾乡亲们。三四百平方米的仓库，满是一尺多厚的淤泥，清淤工具不多，在无水无电的条件下，每前进一步都是齐心协力的见证。摄影/任琳

目录 CONTENTS

主题报道



10 清淤打扫 央视来报道



编语

01 大灾之后有大爱

无尽藏

04 享福要造福 莫忘人间苦

100 慧心净语

健康之道

108 “食衣住行”立秋养生秘诀

今日餐桌

110 板栗腐竹煲



一方有难，八方支援。天灾面前，各级领导干部扎根一线、全力以赴；慈济志工也急政府之所急，尽最大努力帮助受灾乡亲渡过暂时的困难。急难物资发放后的回访，持续的心理关怀与疏导，让受灾乡亲感受到社会的爱与温暖。在付出的当下，志工也被乡亲们坚强乐观的精神深深感动，众志成城，期盼未来的日子越来越好。

- 24 中转仓库齐接力
- 32 实在的物资送到安置点
- 46 食衣住行总关情
- 54 最炽热的祝福
- 62 五所校园清淤战“泥”又斗“水”
- 70 初进五常送物资
- 78 我们一起“涞”爱您
- 84 奔赴涿州
- 90 全家“舒”心 “榆”爱同行





画作 / 陈九熹

享福要造福 莫忘人间苦

事业做得好，自己平安有福，
也莫忘人间疾苦。
把握因缘行善造福，才是真正有福，
否则只是享福而不造福，
就会坐吃山空，福尽悲来。

证严法师主讲 编辑部整理

讲于二〇二三年七月二十日至七月三十日

“莫忘那一年、莫忘那一人、莫忘那一件事”，最重要的是不要忘记最初的因缘，不要忘记引导自己的人。我们要成为觉有情人，要觉悟，为苦难人多着想。

印度尼西亚慈济志业能够大力推展，而至如今四大志业俱全，要很感恩金光集团创办人黄奕聪老先生的大力支持；尤其2002年雅加达大水后，“五管齐下”整治红溪河，黄老先生亲自拿起铲子铲淤泥，有他的带动，当地企业家纷纷投入。

慈济人很有福，人托人的福，将印度尼西亚的慈济志业做得这么好，也让印度尼西亚社会亮丽起来。工商业发达，做小生意也可以维持生活；企业发展得好，民生经济稳定，就能安邦定国。要安邦定国，不可缺少无私的大爱，以爱抚平仇恨、抚慰苦难，社会才能平静，各行各业得以安然发展。

人生在世各随因缘，有人造了福因、结了福缘，就能享受到福，又有因缘接触到善的团队，把握善因缘造

福，是福上加福；也有人出生在贫苦的环境，但他们也曾经结福缘，此生遇到贵人而得到扶助，自己也能把握好因缘而自立，并投入善的团体，造福、增慧。懂得把握因缘行善造福的人，才是真正有福，否则只是享福而不造福，就会坐吃山空，福尽悲来。

人的欲念要尽量缩小，心胸肚量则要无限扩大。平时带动、邀约行善或茹素，常听到的回复是“尽我所能”，应该更进一步“尽我本性”，也就是提起觉性，普爱天下众生。

经营企业，取于社会、用于社会，必须负起社会责任。若要谈利，就要谈社会众生的利益，不只是利益自己。只着重于利益自己，那一分福会很狭小；如果利益大众，就是造大福，而且行善造福的福分分已获。

“假如只为自己牟利，还是在众生欲念的烦恼中沉浮。期待人人要真正关心社会，事业做得好，自己平安有福，也莫忘人间疾苦。”人类为了享福而破坏自然环境，导致地球上愈来愈多灾难，请大家要有所警觉，敬天爱地，关怀天下众生。

“现在的气候变化及社会乱象，

令人很担忧，但光是担忧没有用，要设法改善，而且要真正去做。不要认为：只有我一个人改善没有用；人人有心、有爱，愿意抚慰、守护大地，就有希望。”

“我们的社会，有善、有福才能平安。”慈济人开道铺路，不但付出无所求，而且很认真、很仔细。就像之前，慈济志工大动员，协助台北慈院维护栏杆、大扫除，慈院启业前，台北慈济人同样动员清理内外院区，慈诚队甚至钻进水沟涵管清除泥沙等堆积物。这些地方，一般人是看不到的，但是慈济人考虑整洁与安全，把每一个角落都清理干净，由此可见大家的真与诚。

“慈济人做慈济事，不是做给别人看的；别人看不到没关系，我们要反观自省，觉得清理得很干净，连自己的心都干净了，内外干净，安然自在。”

我们开口要说好话，踏步要走好路，举手要做好事；好就是善，善就是福。我们此生得以共聚在慈济，彼此分享与勉励，结伴做好事，很难得，也很有福！要好好把握，广结善缘。 ❷

主题
报道

暴雨 7.29 关怀



一方有难，八方支援。天灾面前，各级领导干部扎根一线、全力以赴；慈济志工也急政府之所急，尽最大努力帮助受灾乡亲渡过暂时的困难。急难物资发放后的回访，持续的心理关怀与疏导，让受灾乡亲感受到社会的爱与温暖。在付出的当下，志工也被乡亲们坚强乐观的精神深深感动，众志成城，期盼未来的日子越来越好。

摄影 / 魏莹

华北东北暴雨洪灾 关怀行动



华北东北援助物资统计 截止时间2023.09.08 下午5点



- 2023.08.01 北京门头沟区潭柘寺镇勘灾
- 2023.08.02 北京门头沟区第一批赈灾物资4000份运抵政府应急库供政府调拨
- 2023.08.03-05 北京志工前往门头沟区月季园二区、绿岛家园、南辛房村开展清淤工作
- 2023.08.06 河北涿州市码头镇、百尺竿镇勘灾
- 2023.08.07 北京门头沟区捐赠2000份生活物资
- 2023.08.08 河北涿州市码头镇码头村、百尺竿镇养老基地捐赠850户生活物资
- 2023.08.09 北京门头沟区军庄镇安置点为南辛房村、贾沟村、草甸水村发放533户生活物资
- 2023.08.10 与霸州市野火志愿者协会，前往霸州市胜芳镇石沟村、北楼村和刘南村及红光幼儿园勘灾；黑龙江五常市安家镇勘灾
- 2023.08.11 黑龙江山河屯林业局安置点发放800份生活物资
- 2023.08.12 北京门头沟区军庄镇安置点南辛房村关怀抚慰，义剪58人，入户关怀受灾家庭
- 2023.08.12-13 黑龙江五常市安家镇东升村宋屯发放生活物资
- 2023.08.13-16 15000份米、面、油等物资运抵河北涿水救灾物资储备库供政府调拨
- 2023.08.15-25 北京门头沟区军庄镇安置点送热食，11天共2360份热食，1000余件新衣、176户发放急难救助祝福金
- 2023.08.15-18 吉林榆树市与舒兰市勘灾
- 2023.08.20 霸州市扬芬港镇第九小学、东杨庄乡下坊中心小学、康仙庄镇衡昇云飞学校西校区勘灾
- 2023.08.22 吉林榆树八号镇发放1795户生活物资
- 2023.08.25 北京门头沟区斋堂镇火村发放10吨天然饮用水
- 2023.08.31 河北霸州市衡昇云飞学校东、西校区，捐赠学生1420份生活用品、床上用品
- 2023.09.02-04 黑龙江五常市9个乡镇发放18000户生活物资
- 2023.09.02-06 河北霸州发放47个行政村23228户生活物资
- 2023.09.05-07 河北霸州第一中学、第四中学、第五中学发放995人安心助学金

央视来报道 清淤打扫

撰文/杨颖、吴弈彤、马莉、陈双
摄影/北京真善美志工

北京市政府于7月29日发出暴雨预警，台风“杜苏芮”将北上影响京津冀。连下三天的暴雨，给门头沟区、房山区等地带来洪涝地质灾害。慈济基金会与北京志工紧急成立“7·29”暴雨救灾协调中心，筹措急难援助物资。8月3日和5日，志工来到门头沟区大峪街道月季园社区及潭柘寺镇南辛房村协助清淤。



摄影 / 任琳

据气象局数据显示，今年华北雨季从7月22日开始，截至8月16日尚未结束。“七下八上”期间，北方地区出现4次较大范围明显降水天气过程，其中，7月29日至8月1日，受台风“杜苏芮”残余低压环流和低空急流影响，京津冀地区出现极端暴雨天气过程，造成东部14省（区、市）严重灾害损失。

7月29日以来，北京房山区、门头沟区等地洪涝地质灾害严重，3辆在途列车受困，部分地区道路交通完全阻断，降雨第一天，就超过了2012年北京“7·21”灾情。回想当年的那场水灾，北京慈济志工协助房山区与门头沟区政府提供赈灾食品及后续的义诊服务，前后支援一线灾区逾一个月。

8月1日，慈济基金会紧急成立慈

济北京“7·29”暴雨救灾协调中心，基金会各相关部门、北京项目处同仁与北京志工线上讨论北京灾情急需的物资品项、数量，运输和采购等事宜。

随后，志工前往门头沟区潭柘寺镇政府、门头沟区大峪街道，查看道路通行情况并了解灾情。潭柘寺镇有四个村庄受灾严重，受灾群众被安排在两个安置点，希望志工能到安置点协助工作；大峪街道需要人手帮社区清淤，急需消杀设备与消毒药品、水和方便食物。

记忆犹新的灾情

从7月28日开始，大峪街道月季园二区社区书记刘坚就和社区工作人员24小时待命，回想起7月31日的情景，他依然记忆犹新。

上午十点半左右，小区积水已没过脚面，因为小区地势低洼，又临近排洪沟，不仅主路积水往小区里灌，半小时后，排洪沟已满，大量雨水同时倒灌进小区，水位即将没进一楼室内，有的楼积水甚至超过了半米。

下午三点左右，洪水慢慢退去，留下20多厘米厚的淤泥，最厚度达30厘米以上。“当时小区被淹报废车辆达到两百辆，因救援力量不足，目前还有一百多辆没有拖走。”刘坚介绍，这个小区是老旧小区，老龄化程度比较高，60岁以上老人达到30%左



8月1日，志工前往门头沟受灾严重的潭柘寺镇，查看道路通行情况。雨后的道路满是泥泞，白鞋已灌满了泥浆。摄影/张连

右，因为社区没有物业，只能招募临时志愿者，发动党员、在家的学生和居民等进行灾后清淤。

“除上班居民，平均每个时段能参与到社区劳动的居民大概也就50-60人。”看到来支援的志愿者人数达到64人，刘坚高兴地说：“这相当于给我们小区增加了一倍以上的力量！志愿者的到来，对我们小区帮助非常大，缓解小区人手不足的压力。”

幸运地偶遇

就在志工忙着清理打扫时，一位居民手拿相机从楼门走了出来，面带笑容迎向大家。他是张影，曾经参加慈济活动，他家恰巧就住在志工清扫的这片社区。



潭柘寺镇受灾严重的潭墅苑小区18号楼，泥石流冲进地下室和一楼，连接一期与二期的小桥被洪水冲毁。摄影/刘燕斌

张影用八个字描述这次水灾的感受——触目惊心，一片狼藉。

“差一个台阶，水就漫进了家……”回想当天的情形，张影感到自己非常幸运。

张影家住在一楼，31日那天因为有拍摄任务，早上七点他就开车出门了。没想到，一小时后洪水从天而降，他和车都躲过了一劫。

“一瞬间，成吨的泥沙垃圾涌进了社区。”看到妻子发来的视频，张影心里非常不安，他的母亲说：“有生以来没见过这么大的雨。”

大水退去，留下漫脚踝的淤泥。没有铁锹，各家各户就用自家的盆、簸箕等清理，进度非常缓慢，很多人累病了，张影也是其中之一。

“大灾面前，才感觉我们社区的人太渺小了。今天看到慈济人感到很亲切。”张影感慨地说。虽然他还有些发烧，但从自家窗口看到了熟悉的“蓝天白云”来社区帮助清淤，他吃了退烧药就拿着相机赶出来，希望也能付出自己的力量。“三年疫情，一直没能参加活动，这次的教育太真实了，我要带着孩子去慈济！”

大灾之后是大爱

志工陈艳的女儿李雨泽是位老师，正在放暑假。雨泽很关心门头沟水灾，主动和妈妈说：“啥时候堪灾

访视带上我。”

8月2日，雨泽刚下飞机，隔天妈妈就和她一起参加清淤。母女俩奋力铲除车棚附近的淤泥，没多会儿，娘俩的脸就变得红扑扑，满脸挂着汗珠。雨泽深有感触地说：“铲除这些淤泥确实很累，但大灾之后就是大爱！”

陈艳看着长大的女儿，满眼都是慈爱，这次女儿主动要求来清淤，让她感到很欣慰，她说：“要和女儿一起，把爱传出去！”

志工高彦菊前一天参加物资搬运，一提四桶水共20公斤，有先天性心脏病的她搬得浑身酸疼，但她依然参加清淤。

淤泥不仅沉而且很臭，没一会儿，被汗水浸透的衣服就贴在了身上，高彦菊拢了一下被汗水打湿的头发笑着说：“今天比昨天出的汗还多。”虽然很辛苦，但想到自己不用看着灾情报道干着急，而是有机会到灾区出分力，她感到无比高兴：“能为灾区做点实事，就是最大的幸福！”

非我莫属的志愿者

在志工队伍中，一群身着黄色网格马甲的志愿者格外醒目，他们是恩信物业的志愿者。恩信物业的志愿者以年轻男士居多，这些小伙子在清淤活动中发挥了很重要的作用。

恩信物业志愿者康辉介绍，前



图①：8月3日早8点，34位志工与30位恩信物业的志愿者，分成8组，协助门头沟大峪街道月季园社区清淤。摄影/任琳

图②：张影从窗口看到了熟悉的“蓝天白云”帮助社区清淤，吃了退烧药就拿着相机赶出来，希望也能付出自己的力量。摄影/任琳

图③：李雨泽明白“大灾之后就是大爱”，帮妈妈和自己买好雨鞋，开车带着妈妈和志工一起来清淤，做就对了！摄影/杨颖

一晚十一点多，公司负责人看到志工发出的召集信息，马上把信息发给了她。几个项目点立即动员，准备消杀设备，并组织志愿者接龙。晚上十二点，已有30人报名，而且都是中层管理人员。

“困难关头非我莫属！”抱着这一念心，一早六点半恩信志愿者就集合完毕，康辉也是第一次参加这样的活动。“当时的状态就像上战场，激动得一夜没睡好。”康辉笑着说：“家人也非常支持，不到五点，妈妈

就起床为我做早餐。”

清淤时，康辉干得有些累了，一位清淤的老人家说“我戳一锹，淤泥就少一锹”给了她很大力量，她由衷地说：“感谢慈济提供这样的机会，（从新闻看）感觉灾情离自己很远，但参与进来才发现，原来就在自己身边。”

8月3日，一整天的清淤活动结束，慈济志工和恩信志愿者手拉手围成圈圆缘，社区书记刘坚充满感激地说：“除了感谢，还是感谢！今天您们把这分感动带到我们社区，咱们有



车辆浸水后无法移动，志工与志愿者合力将淤泥铲至路中央，便于大型铲车沿路清淤。摄影/任琳



年逾七旬的志工任莹知道清淤需要大量人力，忍着闷热和不适，耐心地铲起厚厚的淤泥。摄影/张春英

缘因灾难相识，等社区整理好，欢迎大家来参观整理好的新家园！”

库房清淤“三铲”好

暴雨后的闷热退却，迎来了久违的风和日丽。8月5日，68位慈济志工与7位北京常营建设集团有限公司志愿者一起来到门头沟区潭柘寺镇南辛房村协助清淤。

2016年，慈济在北京开展“童在一起”项目，因关怀困境儿童及大病帮扶与南辛房村结缘，志工每月关怀孩子是七年以来的如常。一场暴雨，通信中断，村里的老老小小们是否安好？从8月1日至3日，志工连续三天来村场勘并看望，了解到老小均安，志工也安心了不少。

南辛房村是此次受灾很严重的地区之一，目前仍然停水停电，暴雨冲毁了半个村庄，雨后村里一片狼藉，留下一尺多厚的泥浆，随着时间的推移和持续的闷热天气，到处弥漫着腐臭的味道，灾后疫情风险骤增。

应村领导邀约，志工协助清理村部广场和仓库，以便存放各类捐赠物资，更好地照顾乡亲们。

“我们分成4条动线，广场分成4部分清淤，大家行动吧。”随着负责清淤的志工李定国分完工，大家迫不及待地拿起铁锹，热火朝天地干了起来，有的清理花圃周围“山”一样的杂物，有的清理车棚内厚厚的淤泥，有的负责村部入口的尘土……一个多小时，一气呵成，村部广场清理完



快到南辛房村，目之所及，都是被洪水冲坏的路面、房屋，厚重的淤泥夹带着垃圾，让空气中弥漫着一股发霉的味道。摄影/马莉



南辛房村委请慈济志工帮忙清淤，村委会的院子里遍布淤泥，在没水没电的艰苦条件下，志工坚持做好清淤攻坚战。摄影/刘毅

毕。李定国开玩笑地说：“大家太厉害了，我都不知道接下来该怎么安排工作了。”

“仓库的淤泥非常厚，穿雨鞋的志工进去，其他人在外场协助，每人铲3铲，就休息一下，如果你一口气铲10铲，可能需要休息半小时了。”李定国诙谐地叮嘱志工要劳逸结合、保持体力。

三四百平方米的仓库，一尺多厚的淤泥，一铲下去，好沉，双脚踏下去，雨鞋就拔不出来了。有人心想：“看来今儿是没法清完仓库了，做到哪算哪吧！”

尽管离完成目标还有段距离，志工还是发挥巧思，用木板和绳子做成小型人力“铲车”，一铲铲将又硬又厚的淤泥铲出来，再用人力“铲车”

将松动的淤泥推出仓库门外；外围志工再将淤泥铲到仓库外指定位置，还有的志工直接将淤泥铲起抛到窗外。

翻斗车也来了，每人抡三铲，大家都觉得三铲不过瘾，经过两小时奋战，居然清理了一半，汗水湿透了衣衫，湿了又干，干了又湿，散发着付出后幸福的味道。“今天完成整个仓库的清淤，没问题。”志工信心满满。

点赞“上阵父子兵”

罗庆颖、罗翊恩父子俩是今天场上最亮眼的“上阵父子兵”。厚厚的淤泥，铁铲管够，运送淤泥的小车却只有一辆，铲下的淤泥无法及时运出门。

罗爸爸回想起以往的赈灾经验，立刻带儿子四处“寻宝”，终于在村委会后面的废物堆里找到一块木板，

“这厚度合适，高度也能保护腰，干起来省力”。

罗庆颖父子俩兴冲冲地搬起木板，自制小“铲车”闪亮登场。两人喊着口号，“一二走”齐力往前，效率顿时提高。他们全程在清淤难点和一线，最后攻坚阶段，罗翊恩更是冲到最前，全然忘我。

同样的“父子兵”还有17岁的韩骐远和父亲韩铭，骐远原本要去打球，经爸爸的邀请，欣然同意参加清淤。他说：“没干过这体力活，很累，但很有意义，帮助别人比打球更有意义。”志工韩铭刚出国回京，他说，邀请孩子来，让孩子体会灾难的苦、真实的社会。

郑燕和17岁的薛雅薪母女俩是韩铭的朋友，以前看到韩铭去赈灾，

很赞叹，雅薪也曾组织爱心物资送往灾区。尽管明年面临高考，课业很紧张，但她依然参加清淤。母女俩还紧急采购了物资，装满后备箱带来。雅薪说，来帮助人比考学更重要，虽然累，但很值。

11岁的李文广是清淤队伍里最小的志愿者。不到五点半，文广就叫妈妈起床，生怕赶不上清淤活动。从早八点到下午三点，文广即便累到没劲儿，手中的铲子也没停下，小小年纪有这份坚持和韧力令人敬佩。

虽然还不大清楚清淤的意义，但文广说：“一铲一锹地干，不累。”“一个人微不足道，今天来了这么多人，很快就干完了。空间、时间、人叠加，力量就会不一样。期待将在慈济学到的利他精神运用到生



平时一个人能推动的三轮车，如今陷在泥里，四个人前推后拉，随着“一、二、三”的口号，每次往外移动一点点。摄影/陈双

活、工作和家庭中。”妈妈分享道。

付出是有心人的参与

清淤队伍里，有几个身影，少有话语，干的是最累最难的活，尤其是最后阶段，大家体力耗竭，凭着毅力在坚持的时候，这几位男士成为绝对主力。

满满一铲又一铲，一小会功夫，三斗车满了，他们麻利地将车推出仓库外，一趟又一趟，感觉仍有使不完的劲，其实那是坚忍的力量。角落里清理空调、电器等艰巨的任务，也是他们顶上。

他们有一个共同的身份，就是在京治疗的大病儿童的爸爸。

袁爸爸，天天跑外卖维持生活，听到清淤的消息后赶紧报名。“到了

灾区，很心疼乡亲们，我少一天收入不算啥，能为受灾乡亲做点事更重要，明天还愿意来，损失两天收入也没什么。我得到慈济帮助那么多，也想付出力量帮助受灾的人。”

王爸爸年纪较大，干起活来很卖力也很踏实，他第一个报名清淤，孩子和妈妈都很支持。“干这点活不累，也愿意继续参加明天的活动。”

还有一位一直埋头清淤的女士，她是病童婷婷的妈妈，孩子爸爸全职跑外卖。出发前，她问婷婷：“今天我去慈济参加活动，你自己在家可以吗？”婷婷回答：“当然可以，我还想去呢。”

一位越到最后、越冲在一线，迸发出无穷力量的学生叫阿源，曾是慈

济助学生。前不久，阿源刚收到河北科技大学的录取通知书。

阿源是河北易县高陌乡西沈村人，有一个哥哥，父亲去世后，家里靠母亲一边种地一边打工维持，日子过得不容易。在学校和慈济的资助下，阿源顺利高中毕业并考上了大学。

“听说要来清淤，我就报名了，还专门向老板请假。”为了积攒学费，阿源在北京的一家餐馆打短期工，上一天拿一天钱，耽误一天就损失一百多元。“不心疼！我更愿意参加慈济的活动。”阿源说，“很感恩慈济的资助，为受灾的乡亲做点力所能及的事儿，感觉更有价值，钱还可以再挣嘛。”

“对即将开始的大学生活，你有什么期待？”志工问。

“除了学业外，尽可能多参加公益志愿活动。”阿源一边用手擦着额头的汗，一边笑着说，希望有一天也能成为一名慈济志工。

萌生善行臻圆满

洪水退去后，看着受灾的家乡，周萌一直想着能做什么，“要不，心里不踏实”。

周萌是北京东城区的幼儿园老师，是潭柘寺镇桑峪村人。7月31日暴雨那天，她正休班在家陪妈妈，因为家里地势较高，她在门口看着洪水像



图①：没有顺手的清淤工具，志工罗庆颖和上大二的儿子罗翊恩找到一块废弃的桌板，两人一起把淤泥往外推。摄影/刘毅

图②：志工韩铭邀请17岁的儿子参加清淤。“没干过这么重的体力活，很累，但能帮助别人比打球有意义。”韩骥远说。摄影/陈双

图③：志愿者王芳带着11岁的儿子李文广一早赶来，王芳说：“今天来了这么多人，力量不一样，很快就干完了。”摄影/刘毅

猛兽一样冲过来，有两三米高，水里翻滚着杂物朝下冲去。

洪水过后，家门前的路被冲成了一道沟，停电停水，爱车也进了水。她和妈妈被表哥接到姨妈家暂住。

8月4日，周萌在小红书上搜索“门头沟、志愿者”关键词时，偶然看到慈济志工在大峪街道绿岛家园清淤的消息，她很兴奋，觉得这就是要“找的事儿”。

很快，周萌通过朋友联系到了志工。得知第二天要到南辛房村清淤，

她马上报了名，但妈妈和男朋友都提醒她，别被骗了。

“门头沟都遭灾了，这时哪来的骗子？”周萌没有犹豫，搭车到了南辛房村。身穿橘黄色T恤的周萌，身体偏瘦，但干起活来，却极卖力气，汗水顺着头发滴下来，浸到眼角时，她抬手很快地抹去。“真没想到，慈济志工这么有爱心，跑那么远来帮助我们。”

午休时，她把拍摄的小视频发给妈妈和男友，告诉他们慈济是怎样一家公益组织。“如果不是腰疼，我也



经过一天的努力“奋战”，南辛房村活动室内部的淤泥逐渐清空，地面终于露出了原本的模样。摄影/刘毅



从早8点到下午5点，逾八十位志工、志愿者还有孩子们，大家齐心协力，圆满完成清淤工作。摄影/刘毅

去。”妈妈在微信里说。“再有这样的活动，我还要参加！还想成为像你们一样的人。”周萌坚定地说。

央视报道见证愿行

中午时分，志工即将用午餐，中央电视台记者突然出现，志工好奇他们是来报导什么呢？会不会报导我们呀？


原来，央视记者此行要用时下最流行的直播报道灾后清淤，看到志工顶着高温，在没水没电的环境下清淤，很感动。他们希望志工延后用餐，进行五分钟直播。

志工正干得起劲，也不饿，于是又埋头清淤。看到电视镜头上“蓝天白云”在淤泥中，不畏脏、不畏难的身影，一身的疲劳一扫而空。

用完午餐，气温已达36度，炎热

未能阻挡志工的清淤步伐，大家更熟练默契地干起来，经过一个多小时的奋战，舞台上、角落里的空调、电器和电线，都细心清理，整个仓库焕然一新。不止村领导，每位志工也觉得不可思议，齐心协力的力量真大。诚如静思语所说，“不要小看自己，因为人有无限可能。”

从下午到晚上，各个微信群，朋友圈，转发的都是央视新闻关于慈济志工清淤的报道，这个惊喜的礼物是对志工最大的肯定和激励。这一切，我们共同见证。

“你幸福，我美满，共创幸福美满家园。”体力透支后的志工口号声不再那么洪亮，但竭尽全力付出后的幸福美满已留在人人的心里，也融入了对灾区乡亲们的爱和祝福里。 

齐转仓 接力库

撰文/霍涛
摄影/北京真善美志工

为协助华北东北暴雨关怀的赈灾物资转运，临时启用的通州区马驹桥慈济物资存储中转仓库承载着接货、转运及仓储的重大任务。从第一次赈灾物资入库的经验中，志工便思考如何用快捷、安全及高效的方式作业。爱心物流企业的及时支援，打通了人力与存储的瓶颈，而在搬运过程中发生的点滴善举，更让志工感动不已。



摄影 / 任琳

一辆小板车，一段七十多米的小路，41位志工和志愿者，1000多桶矿泉水（5升/桶）和近两千个保温杯，三小时，第一次从临时启用的通州区马驹桥慈济物资存储中转仓库（简称：马驹桥中转仓库）发往门头沟的赈灾物资，于8月2日上午9点顺利完成搬运、贴标、装车。

在门头沟区政府物资仓库等待的另一组志工，上午10点接到了从江苏昆山发来的有机谷粉和消毒湿巾，第一批慈济物资准备入库。



第一批慈济援助物资抵达门头沟区政府物资储备仓库，志工借来三个小平板车，少量多批，将物资运到指定货架。摄影/任琳

第一批赈灾物资入库

因进出车辆很多，十四位志工只能在政府物资仓库50米开外的地方卸货，拉着小板车一趟趟入库。

四位志工在大货车厢里飞快地撕开标签，统一位置粘贴标识，再麻利地搬到车厢门口；仓库借了三个小板车，志工少量分批将物资运到货架，两位志愿者则弯腰穿梭在货架上摆放整齐……

顾不得休息、喝水，两小时内完

成了164箱消毒纸巾和湿巾及231箱有机谷粉的贴标、卸货，在两个小时内完成入库。

此时，从马驹桥发出的货车及志工和志愿者也正好抵达，看着又多又重的物资，大家既高兴又不免有些担忧，因为搬运大量物资对体力是极大的考验。

幸运的是这次货车停到了仓库门口，有人把车内的水和保温杯搬到车厢口，有人卸车运到相应位置上架，不到两个小时，看似无法完成的任务居然顺利完成。

易爸爸的幼子因病在北京治疗，在志工的陪伴下，妻子的脾气变柔和了，家庭也更和谐。易爸爸甘愿放弃当天送外卖的活计，带着长子在马驹桥装车后又来到门头沟，片刻不停地搬运、码放物资。田爸爸也一直埋头搬水，他羞涩地说：“很累，但很喜欢，下次有机会还来！”

在高耸的货架之间，没有照明的角落，小板车进出有序，没有对黑暗的恐惧，手机的微光即是安定的明灯。第一批物资，当天下午两点前已全数入库，摆放整齐，并完成交接。

为赈灾砸墙拓路

经历了第一次物资搬运，志工韩瑛发现马驹桥中转仓库前的小路非常窄，大货车开不进去，“我们没有专



（上图）志工陪伴来京就医的家庭，邀请他们协助贴标、卸车，为灾区做贡献。摄影/任琳

（下图）货架高度有限，易爸爸和长子只能蹲着搬运物资，他们在马驹桥搬完物资又不停歇地来到物资储备库。摄影/任琳

业仓库的设备，每次都要靠人力，里里外外地搬，很辛苦”。

作为此次华北东北赈灾物资中转的仓库，马驹桥承载着接货、发货、仓储及转运的重大任务，如何在提高搬运速度的同时还能保持参与者的体力，让韩瑛思考很多。

“从苏州来的4000份环保毛毯、有机谷粉、保健茶饮和生活包，明天



为保证物资快速转运至门头沟区政府物资储备仓库，8月1日，志工在马驹桥中转仓库整理清点保温杯数量，贴标后准备装车。摄影/图雅

到货，这么多物资，怎么搬？”韩瑛心里盘算着，货车来的时候一定要把一侧的围墙砸了。

8月4日晚，经连线会议默契后，韩瑛联系了附近施工队的工人，相约第二天一早砸墙。“我们以为车能开进去，结果倒车近一小时也没开进去。认了，直接往里搬。”

面对一车车的爱心物资，志工、应邀而来的附近居民及爱心企业员工，一起接力传递、拆箱、打包。爱心企业员工李美琪这两天身体不适，本来打算在家休息，当她回家征求儿子的意见时，没想到孩子竟然愿意和她一起参加。美琪说：“帮助别人就是帮助自己，对孩子也是最好的教育。”

搬了一阵儿，大家都累了，尽管附近施工队的师傅送来四五个小

板车，稍微省点事儿。这次搬运，又让韩瑛萌生了一个想法：“如果我们有了叉车、有托盘，一定不是现在这样。”其实，在韩瑛的心中还有一个担心，万一物资丢失，怎么办？

寻觅梦想中的它

马驹桥，位于北京南六环边的通州区和河北省廊坊市之间，距市中心15.5公里，距首都国际机场30公里，京津塘高速公路与北京城市六环路在此交汇，并与京沈、京哈、京开、京石等11条高速公路相连，是北京海、陆、空多式联运的最佳结合点。

与马驹桥仅一河之隔的北京亦庄经济技术开发区，拥有上千家大中型外资企业，因此造就了这里得天独厚的物畅其流的区域交通条件。

临时启用的马驹桥中转仓库位于众多新开发的楼盘中，四周一片空地，鲜少有人走动。原为慈济北京项目处的活动场地，在场地设施、设备等方面都不具备大型仓储之用。

韩瑛和陈金两位志工知道附近有很多物流点，她们把握休息时间寻觅梦想中的库房。“我一看就惊了，23000平方米的大库房，一辆辆15米长的大车，我都看傻了，没见过这种场面。”韩瑛激动地说。经马驹桥物流基地库管员介绍，她们找到了北京德邦快递马驹桥分部（简称：德邦）。

这是德邦刚承租的非常专业的库房，很多叉车和托盘还没启用，一大片库房处于空置状态。韩瑛向德邦的工作人员介绍了慈济在华北东北暴雨关怀中的援助行动以及中转赈灾物资的需求，工作人员立即答应向领导汇报，尽快回信儿。

“我们很着急，因为明天中午是一整车的物资，5000条环保毛毯，5000份生活包，5000袋健康茶饮，还有2000个置物箱……”就在两人心里暗暗着急的时候，德邦回电，慈济可以免费使用。

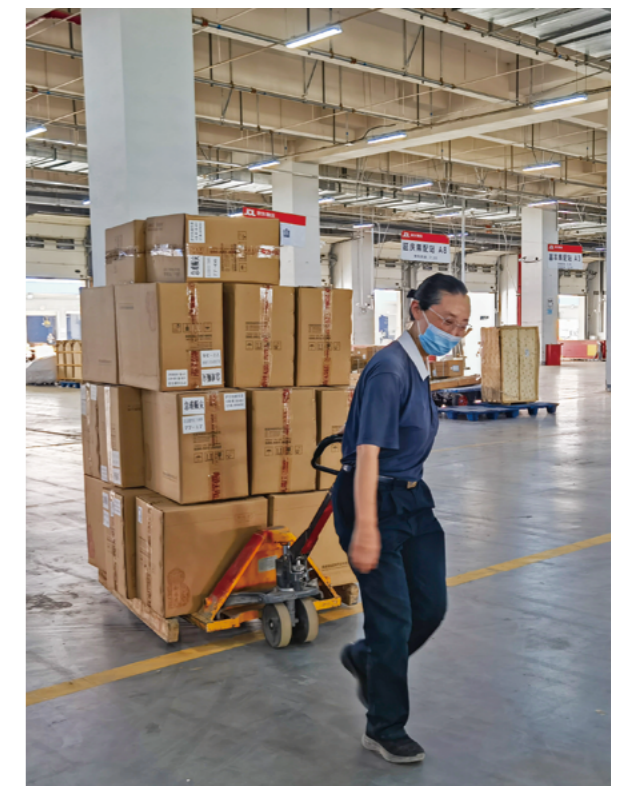
物流基地有成熟的运营规律，每天最忙的时间是夜晚和上午，夜晚是分货，上午是快递公司取货。“我们的时间是中午12点到傍晚7点，慈济的赈灾物资都在这个时间点卸货和装

货。”陈金表示，德邦把专业的库房免费给慈济使用，这份爱心，大家都非常感动。

专业仓储的风范

物流基地实行24小时监控，15米长的大货车满载赈灾物资，不仅有了落脚地，还能便捷、高效、省力地搬运入库，安全也有保证。

2000多公里，30个小时，一车双驾，歇人不歇车，司机师傅赵爱辉和他的同伴知道物资要捐赠给受灾群众，马



德邦提供了多部叉车和托盘，韩瑛用上了便捷的叉车，运送物资入仓，比以前省力多了。摄影/李轩

不停蹄地从成都德阳开到北京。“物流司机非常配合，他们经常是一早到，在外边的马路或车里等几个小时，这都是常有的情况。”陈金说，通常中午12点以后才能把货卸到定点，物流司机的爱心也让大家很感动。

8月10日，韩瑛和陈金等人为前来卸货的志工、志愿者及德邦快递的工作人员送上悉心准备的午餐和水果。

液压搬运车是专业高效的搬运工具，还有多部叉车和托盘供大家轮转使用，托盘用于中转存放，又少了一道物资码放的工序；志工和志愿者化身为叉车操纵员，严阵以待，刚上手操作叉车的人努力寻找控制方向的

窍门。志工丁雪娜拉着叉车，高兴地说：“终于完成一车。”

年轻的志工和志愿者不知疲倦地搬运物资，看似简单的摆放，其实很需要合作，众人帮着察看左右位置，找入库角度。

从事快递行业的窦立国十多年前结识慈济时，经常用自己的物流资源协助各项活动，当天特地赶来帮忙；周桂霞家住灾情严重的门头沟潭墅苑小区，洪水来袭时，她从二楼逃生，也来出一分力。

这几天不断地接货、发货，在附近工作的志工刘增爱抽空赶到，帮着搬物资；韩爸爸因女儿罹患白血病



虽说有了叉车和托盘省力很多，但码放物资需要更多有力量的人，几位男士默契配合，将2000分环保置物箱码放整齐。摄影/任琳

成为慈济关怀的家庭，现在女儿康复了，父女俩一起来，汗水湿透了他的衣服，但他笑着说：“为灾区付出，感觉很高兴！”

白雨丝、陈曦夫妻从网络接触到慈济后，连续几天跟着志工四处奔走帮忙，体会也越来越多，“卸货比清淤轻松，但卸货也要规划清晰才能高效完成”。

家住西城的在校大学生陈亦安，跟着妈妈的朋友来帮忙。妈妈了解到有赈灾物资需要卸车，但因腿伤无法出行，就由儿子做代表达成助人的心愿。

两天后，又有两车物资到货。第一车约675公斤的消毒液，每箱都非常重，由于消毒液是玻璃瓶装的，易碎。搬运时不能太晃动，小心抱着才能平稳地移出车厢。

慈济有需要，大家一起来助力。陈诺带着朋友在车厢里，用心倾听玻璃瓶的声音和位置，以免相互碰撞产生破损；8岁半的男孩儿杨若愚在家积极做家务，这天跟着妈妈卸物资更是跃跃欲试；小钱曾是河北易县中学的慈济助学生，现在马驹桥附近上班，听到有活动，也来助力传递爱。

当天安排的两辆货车运抵北京有一小时的时间差。陈金发现卸货平台下都是随来随走的人，被丢掉的矿泉水瓶和垃圾特别多。志工提议，把平台下的区域清干净。“我们注意安



大学生陈亦安（左）跟着妈妈的朋友来帮忙卸物资，他的妈妈因腿伤无法出行，就由儿子做代表，达成助人的心愿。摄影/任琳

全，有人在外保护，有人在指定区域里捡可回收的资源 and 收拾垃圾，可以吗？”德邦工作人员欣然应允，十分感谢志工。

“你们替我们做了这么多，这一点小事不算什么。”卸货平台下停泊的车辆逐渐移开，大家戴着手套、提着垃圾袋，边走边检，木板、木条、塑料布、塑钢打包带和一般垃圾清理好后，再分类，能回收的资源带回小康家园环保站，不能回收的垃圾都清理干净。

刚清理完，第二辆货车就到了。“在搬运物资的过程中，我们经常深受感动，每位爱心人士、每个爱心企业都是学习的榜样，非常受益，特别感恩。”陈金说道。



送到安置点 实在的物资

撰文/摄影 北京真善美志工

“都是为了咱门头沟。”感受着受灾群众生活所需，暴雨关怀行动第六天正逢假日，上百位北京慈济志工和志愿者从各地齐聚东辛房小学，一起打包2000份物资，并在随后的3天内，看望安置点乡亲并捐赠安心生活箱。



摄影 / 刘毅



装有两千条环保毛毯的货车，到达校门口，志工开始卸货搬运。男众志工一马当先，肩扛、手搬、车运，人人抢着干。摄影/刘毅

十二样物品，是最实心实意的礼物。志工任志斌感动地说：“这批物资中，环保毛毯和有机谷粉来自江苏昆山；洗发水、牙刷牙膏、毛巾采购自北京本地；凉皮则从吉林运来。从昆山来的大货车开了18个小时。”

这是慈济捐赠的第二批物资，共计两千份。“这批物资比较偏重生活需要，主要送给安置点群众和奋战一线的工作人员。”任志斌介绍，为确保物资符合需要，志工还专程向安置点群众了解需求。

门头沟区东辛房小学的广场上，125位慈济志工与志愿者分为10条动

线，进行首次大规模物资打包。“为方便安置的群众搬移，特别选择了耐用的环保置物箱收纳捐赠物资。”任志斌说。

为家乡奉献点滴之爱

杜泽嘉住在东辛房小学周边的小区，一早遛弯时，看到一群人在忙活，感到很好奇。听志工详细介绍后，泽嘉欣然接受邀请加入到卸货打包的队伍。

泽嘉家住一层，房间不仅进了水还满是淤泥，因停水，暂时无法清理居家环境。妈妈还因此生病住院，他和爸爸

轮流看护。志工赞叹泽嘉的善行是对妈妈最好的祝福，请他放宽心，祝福泽嘉一家早日恢复正常生活。

同样是门头沟人的陈鹏，平时住城里，周末回门头沟陪父母。这次父母出去游玩，又因自家房屋位置较高，幸运地躲过这场暴雨。

“毕竟是从小长大的地方，遭遇了百年一遇的暴雨，我们惦记着给老乡们帮帮忙，所以今儿一家三口来参与物资打包。”9岁的儿子在洗衣粉动线上忙个不停，陈鹏说：“不累，很有意义。”

还有一群可爱的人，他们是门头沟区东辛房小学的校长和老师。学校作为社区最重要的安置点，承担起了受灾群众安置、物资协调等工作，校

长和部分主管领导好多天没回家了。“都是为了咱门头沟。”付校长的脸上洋溢着朴实的笑容，手上的环保置物箱一个接一个地往下传递着。

年轻人赞起来

“请问哪些家人是通过‘小红书’来参加今天的活动？快来‘认认亲’。”场上五六位年轻人不约而同地站了起来，他们有人凌晨到机场，一早五六点赶过来；有的从河北过来帮忙；还有的生怕淤泥清完，就没有机会了……

这群有爱的年轻人，只因网络上的一次互动，便为善竞争，为爱而来。而这源于25岁的云嘉琪在“小红书”看到询问为门头沟水灾做贡献的留言，她



大货车运抵后，志工与志愿者纷纷上前搬运物资，在小广场打包2000份安心生活箱，这批物资由门头沟区慈善协会接收后再分发到受灾乡亲手中。摄影者/刘毅



图①：云嘉琪和先生前一天参加了清淤，当天的物资打包更令他们感动。“希望更有年轻人来参与，让社会更暖、更有爱。”摄影/王云岫

图②：李浩鸣上小学时就和妈妈参加慈济活动。在打包现场，他干活儿麻利，与志工配合默契，大家都感到既惊喜又欣慰。摄影/刘毅

图③：前一日参加清淤后，志工韩铭又如约带着两个儿子来做志愿者。韩金城拉着小推车，摸索出自己的“上下货”经验。摄影/刘毅

便一一分享慈济的关怀行动。

志工赞叹这群年轻人的爱心和善行，嘉琪谦逊地说，大家都是被善心善行吸引而来。

嘉琪参加了清淤，这天的物资打包更令她触动，“每份物资摆放的位置、方向等无不体现慈济的用心与尊重。传递的是爱，让我们参与者也油然而生恭敬心，乡亲们看到物资，就能感受到正能量。在清淤和打包现场，看到白发苍苍的志工，很感动，很舍不得……”说

到此，嘉琪的眼泪夺眶而出。

嘉琪的先生是第二次与志工一起行动，他接过话：“今天周末，来了好多人，看到的都是用心和专业，希望更多年轻人来参与，让社会更暖、更有爱。”

还有一位帅气的年轻人也吸引着志工的目光，上前一问，原来是志工陈泉的儿子李浩鸣。昔日参加亲子班的半大孩子，一晃已是18岁的小伙子，志工都很惊喜，“浩鸣变成熟

了，活儿也干得很利索”。

参加清淤时，志工韩铭曾说，要带两个儿子一起来做志愿者。当天，11岁的小儿子韩金城一刻都没停，志工送上零食，金城担心影响手里的工作，害羞地表示不吃。中午大家都休息了，他独自又装了满满16箱。

金城运物资时，也很用心。多次实践后，他发现用小推车拉“货”一次只能运3箱，卸完物资返回时，一路喊着“上货”，已然把劳作当成运动，体会着“运动”的快乐和价值。

同样把这里当成“运动场”的还

有10岁的张芮宁，当天已是她第四次参与慈济的关怀活动。她的妈妈齐华说，如果不来帮忙，芮宁在家里就是玩手机。“不如来这里，奉献自己的爱心和力量。”齐华经营一家小儿推拿店，当天又闭店一天。

让爱落实到更多乡亲身上

慈济“7·29”暴雨关怀行动第六天，年逾七旬的志工徐雨芬也连续参加了六天。

取消了原定的出行计划后，雨芬每天五点起床，六点半出发赶往第一



两千箱物资在有机谷粉未到货时已经装好，志工重新一一开箱，将新到的谷粉填补进去。摄影/刘毅



年逾七旬的志工徐雨芬一连6天参与一线赈灾关怀，她不仅在现场搬运物资，还为大家拍照，记录美善行动。摄影/刘毅



线清淤，晚上回来再参加沟通会议，已是她近期的日常生活。

有时晚9点还没休息，但第二天她又生龙活虎地出现在大家面前，让不少年轻人甘拜下风。动力来自哪里？徐雨芬说：“看到乡亲受灾，内心很不忍，能帮助乡亲尽早恢复正常的生活是我最大的心愿！”

王晓菲和先生崔艳彬都是社会工作领域专业人士，第一次参加慈济活动。“我最深刻的感受就是感动，想到这些救灾物品能发到村民手里，我就忍不住流泪。”“活动安排得很充实，筹备工作充分，大家投入了热

情，不抱怨、抢着干，感受到团结一心付出的正能量。”晓菲和艳彬分享参与打包的感受。

慈济关怀家庭的袁爸爸前一天参加了南辛房清淤，这天不仅如约而至，还带来了大女儿小婕，父女俩齐心协力忙碌在搬运和装箱的动线上。“人多力量大，就能共克难关！”虽然当天没有打工收入，但小婕毫不后悔：“一定要来，因为这件事很有意义！”

近9小时的努力，2000份安心生活箱全部装箱，现场纸板、塑料、打包带等各种可回收资源全部回收。志工向值守学校安置点的教职员工捐赠了

76份生活包。

门头沟区慈善协会秘书长刘军勇从一线赶来打包现场，他称赞慈济的关怀行动深入人心、令人感动。“志工在大峪街道、南辛房村清淤，街道领导几次来电话表达感谢，今天打包的物资也是安置点乡亲亟需要的。下一步，我们将做好需求对接，让慈济的爱更多地、直接地落实到有需要群众的身上。”

慰问安置点乡亲

8月8日上午，志工来到政府安置

点看望孩子及老人，这里暂时居住着王平镇、潭柘寺镇、妙峰山镇和大台街道的群众两千多人。

潭柘寺镇南辛房村是受灾较严重的村子之一，原主任艾天永介绍村里的安置情况，并应乡亲所需，与志工讨论物资捐赠安排。

村支委王凤云负责南辛房村安置点的日常工作。提到被洪水冲毁的家，她止不住地落泪，但她一刻也没停止工作，把安置点的干部和年轻人组织起来，照顾行动不便的老年人，为群众打气。



8月9日，从东辛房小学转运到安置点的物资抵达后，志工和志愿者赶紧卸车，村民志愿者也协助搬运安心生活箱。摄影/赵可

“家全被洪水冲没了，但幸运的是我们一家都还在。”“一家人在一起就欢喜，人在家就在。”志工曾云姬和闫淑红拥抱着王凤云安慰道。

安置点里住着四世同堂的一家人，100岁的周奶奶抱着出生仅3个月的重孙子，低头亲吻着，这般温馨的场景，触动了大家心底最柔软最深处。儿媳妇说：“妈妈是救援队背出来的，现在一家子在一起，平安就好。”

情暖安置点

经与门头沟区慈善协会协商，从

慈济捐赠的2000份安心生活箱中调拨出535份，送到门头沟区政府安置点内三个村的村民手中，并送上真诚的爱与关怀，增加大家重建家园的信心。

一部分志工来到东辛房小学将物资装车运往安置点，一部分志工在安置点准备发放和看望乡亲。

8点左右，安置点热闹了起来，志工有条不紊忙碌着，挂横幅、卸物资、摆放物资、装糖果……难得见到这么多志愿者和热络的场景，乡亲们、孩子们都好奇地围过来，志工嘘寒问暖，关心大家的身体与生活。

前一天走访后，看到安置点有很



志工将包含12样物品的安心生活箱恭敬地送给受灾乡亲，希望绵薄之力能给他们带去温暖与重建家园的信心。摄影/赵可



南辛房村支委王凤云表示，虽然自己家没了，但作为村干部，她要照顾好村民，感谢慈济提供生活必需品。摄影/赵可

多孩子，志工便到市场选了各种各样的糖果和巧克力，与每户家庭分享甜蜜与祝福。

任志斌又一次哽咽了，九天连轴转的他，在清淤、物资打包、安置点关怀都能见到他的身影。志斌激动地说：“看到乡亲们，很不舍，期待大家的爱给乡亲们带去一分温暖和信心。”

三个村的干部一一发言，贾沟村干部分享：“我们会直面困难，保护好家人，好好生活，感谢政府，感谢慈济。”王凤云泣不成声地说：“社会各界都在关心我们，自己家没了，可以重建，乡亲需要我们，我们就要

坚持。”

孩子们的心愿

五彩缤纷的糖果吸引了很多可爱的孩子。和桌子一样高的小朋友趴在桌边眼巴巴、好奇地看着；大一点的孩子打开包装袋，装糖、装巧克力、装葡萄干……装着糖果，心里也甜甜的。

打包糖果的三个小女孩是志愿者孙文超的孩子，她是任志斌的邻居，姐姐因患病曾得到慈济的帮助。趁着休年假，她带着三个孩子来尽绵薄之力，孩子们说：“希望安置点的小朋友们收到糖果也能开心。”



除生活物资外，志工还准备了七样小食品，送给住在安置点的孩子。像7岁的刘骁文（左上）一样，很多小朋友都抢着来打包小食品。摄影图①/徐雨芬、②/何晓航、③/李琦琦

刚大学毕业的刘芸同，身体较弱、说话有些吃力，她一字一句用力地诚挚分享：“我们一家人过来帮忙，希望帮助到乡亲们，期待他们早日走出阴霾，重新过上幸福生活。”

第三次参与关怀活动的李雨泽表示，协助清淤是初次和妈妈参与慈济活动。“虽然辛苦，但真的很好，也更理解和敬佩妈妈，未来会更多参与慈济活动。”

有爱就有家

刘爷爷是被救援队用担架从村里抬出来的。刘爷爷是门头沟区草甸水村人，老伴说，刘爷爷在27年前煤窑

打工出了事故，就再也没站起来过。

“您身上没有褥疮吧？”闫淑红关心地问。“没有，他老伴照顾得可好呢。”站在一旁的邻居插话道。坐在床边的老伴听到这句话，止不住地流泪。

“快点拉住老伴的手，谢谢老伴！”闫淑红见状，一边笑着说话，一边把爷爷奶奶的手拉在了一起。

“没见过这么大的水。真是感谢党和政府。”奶奶抹着眼泪说，房子被冲塌了，但是，政府没有丢下他们，救援队用担架把老伴抬了出来，先是撤到附近的南辛房小学，后来又转移到现在的安置点。



志工来到刘爷爷住的房间，亲切地为他们介绍生活物资、诵读祝福信，希望爷爷奶奶照顾好身体，以后再去看望。摄影/马莉

志工搬来慈济捐赠的安心生活箱给爷爷看，毛毯、牙膏牙刷、毛巾、有机谷粉、香皂……一一介绍，爷爷直点头。“以后看见毛毯和箱子，就会想起你们。”奶奶紧紧握着志工的手，激动地说。

“爷爷奶奶照顾好身体，以后我们到草甸水村，就去你们家。”志工为爷爷奶奶唱起祝福歌，祝福爷爷奶奶保重身体，乐观生活。祝福的歌声在楼道里回响，有爱就有家，人在家就在。

重建家园的希望

贾沟村村干部孙博陪伴志工探望安置点里仅三个月大的小婴儿和家人。据村委回忆，在第一波洪潮结束后，组织了几位村干部和村民，护送这一家人来到村委会安全地带，同时又一家一家地敲门，转移其他村民。就这样，贾沟村所有村民在第二波洪水来临之前全部得到转移。

为了不耽误孩子们学习，村委组织起临时小学校，孙博当“校长”，年龄大点的孩子主动当起“小老师”，给大家复习功课。孩子们安心了，年轻的家长们也可组织起来发放物资、照顾老人，做好后勤工作。村干部说，家家户户都有事做，就充满重建家园的希望。

从头焕然一新

“没想到这么大灾，你们还免费为我们理发。”贾奶奶笑着说，她已经两个月没理发了。

8月12日，方爷爷听说有志愿者举办便民理发，第一个赶了过来。李淑丽手脚麻利地给方爷爷推着头发，陪他来的老伴感慨地说：“正想着这头发长了不舒服，该理发了，你们就来了，真是心想事成呀。”

方爷爷的头发很快就剪好了。“你看，理完发以后，人立刻精神多了。”方爷爷的老伴说。志工用手机

相机当镜子，看到“焕然一新”的自己，爷爷不好意思地笑了。

王女士用相机记录了一家三口理发的场景。她说自己身上的衣服，是去同事家洗澡后穿回来的，因为洪水来时什么都没拿，虽然遭遇灾难，却也得到了方方面面的爱。

李淑丽家住延庆，为参与此次活动，她早晨四点半出家门，乘长途车再转乘汽车到关怀点。淑丽自带推子、剪子，电推子没电了就用剪刀剪，一站就是四个多小时，顾不上休

息喝水。

有两位村民行动不便，李淑丽主动上门送服务到家。她在为每位村民理发前，都会贴心地询问剪什么发型，不是简单地剪短，而是让每个人感受到被尊重，也让他们变得更精神。她说：“能为大家服务感到很幸福快乐。”

快乐的“小课堂”

大人们的欢声笑语让孩子们也兴奋起来，三三两两的孩子跑着、跳

着，穿梭在安置点里。

有十年幼教老师经验的志工杨丽，在二楼的走廊组建了临时“小课堂”。在杨丽的引导下，孩子们先自我介绍，再按照年龄大小站好队。彼此认识后，杨丽带着孩子们说故事、背古诗、背乘法口诀表、唱歌、丢手绢、数鸭子……节目丰富多彩。

七岁的菡菡穿着一条粉色小纱裙，和小朋友一起玩时，活泼可爱又开朗大方。懂事的菡菡举起手，希望展示她唱歌的爱好，出乎意料的是，她唱的第一句歌词居然是“团结就是力量”，高亢的歌声、专注的神情以及演唱的歌曲，让志工惊叹。

就在当天早上，菡菡的妈妈告诉她以后爸爸再也回不来了，母女俩哭了好一会儿。听说小朋友在二楼玩，菡菡的姥姥带着她加入了这个临时“班集体”。欢乐和笑声驱散了孩子们心中的阴霾，菡菡在随后的游戏中，展现出很强的动作协调能力，带着小朋友一起练习健身小动作，她要用镜像的方式做“搓搓和捶捶”的动作示范。

快乐是可以被传染的，原本只有七八位小朋友的“班集体”很快又添三四位“新生”，“班集体”越来越大！

萱萱站起来发表即兴演讲，讲述她眼中的洪水和她家在水灾中的故事。“我们家有两套平房，一套被淹



志工杨丽在二楼走廊组建“快乐小课堂”，孩子们先自我介绍，相互认识，再按照年龄大小站好队，做才艺表演。摄影/刘毅



志工再次来到南辛房村安置点，为乡亲们理发，陪爷爷奶奶聊聊天，当天共为58人理发。摄影/刘毅

了，一套新装修的房子却成了危房；家里的车顺着大河水飘呀飘，飘到隔壁小区的二楼阳台晒太阳；同学家的三轮车在树上玩起了倒挂金钩的游戏；还有一辆大皮卡车，四脚朝天地躺着……”小朋友们都听得很入神，好在萱萱一家都平安。

接下来的丢手绢游戏，孩子们和志工玩得不亦乐乎，嗨翻全场。站在一旁的家长都笑嘻嘻地观看，并表示，孩子们好久没有这样开心的笑声了，感谢志工带给孩子们愉快的一天。

人生充满苦难与悲痛，但是也充满希望与爱。☘

总关情 食衣住行

撰文/摄影 北京真善美志工

志工连续多天前往南辛房村幼儿园安置点，为乡亲送热食，为三位长者赠送轮椅，为住宿街头的一家人送去应急生活物资并协助就医与安居；志工还对乡亲房屋的受损情况逐户勘察。千件不同材质及不同用途的新衣，经千里空运，以最快的速度送到乡亲的手上。乡亲的需要，在志工的心上和行动里，食衣住行总关情。



摄影 / 王秋雨

为南辛房村乡亲理发和家访关怀后，隔天下午，这些乡亲又回到了村里的幼儿园安置点，多人同住在一个大教室里，没有热食。

经政府连续多日的抢修，去往南辛房村的道路两侧平整了很多，村委会前面的沟壑几乎填平了，村里也终于通了电。8月14日，任志斌了解到乡亲们无法正常吃热食，他赶紧与村委及餐厅联络，第二天便送来了热腾腾的饭菜。

衣食中浓浓的爱

“爷爷奶奶，蔬食餐吃得惯吗？”“感恩你们，吃得惯”“很好吃！”

110份午餐按时送到，一位身材微胖的奶奶拿着午餐说：“真好，有热饭吃了。”当日的素菜是清炒豇豆、芹菜香干、西红柿菜花，色香味



赵爷爷和郭奶奶餐餐光盘，爷爷说：“粮食来之不易，要珍惜，一点也不能浪费。”摄影/陈双

俱全、营养均衡。与南辛房村委会沟通后，慈济基金会补助餐费，村委会联系餐厅送蔬食盒饭。自8月15日起，让在安置点的乡亲每天午、晚餐都能吃到家常的味道，让生活逐步回归正常。

艾爷爷如愿吃上可口的饭菜。原来，艾爷爷从今年4月开始吃蔬食，现在别提有多满足了。

赵爷爷端起光盘的餐盒，笑着说：“我们每顿都光盘，一粒米都不浪费，政府和你们供我们吃，要好好珍惜，蔬食很好吃，适合我们老人。”

一位刚领了衣服的奶奶，肩扛手拎着要回房间，志工看到后立即接过奶奶的东西，帮她送到床边。

孩子们选到喜欢的衣服，高兴地紧紧抱在胸前；志工看到一位驼背的爷爷还穿着几天前见面时的衣服，便帮他挑选了合适的衣服。

因紧急撤离家园又多次转移安置点，乡亲们对换洗衣服的要求非常迫切。第一次送热食的当天，志工将捐赠的衣物洗干净及部分新衣送过来，供大家选用。后续，慈济还将从福建厦门调运由服装厂商捐赠的新衣，满足乡亲日常需求。

轮椅上的笑容

蓝天白云之下，志工给两位行动不便的奶奶送来了轮椅。



坐上轮椅的张阿姨，终于露出了笑容，丁雪娜（右二）手把手地教阿姨操作轮椅，其他志工一起为阿姨加油祝福！摄影/马莉

年近八十的郭奶奶，因膝关节病痛，又摔了胯骨，3年多没下床。如今坐在送来的轮椅上，老伴赵爷爷笑呵呵地说：“又能看到太阳了。”

儿媳鞠女士在走廊里推着郭奶奶，来来回回走了几趟，婆媳俩特别高兴。鞠女士说：“太感谢你们了，真没想到一天就送过来了。”

患病多年的张阿姨，曾多次表示活着没意思，让老伴很苦恼。前几天洪水又冲走了她的轮椅，使她低落的心情雪上加霜。

当志工和家人帮助张阿姨坐上轮椅时，她终于露出了久违的笑容。志工手把手地教张阿姨操作轮椅的具体手法，大家一起为阿姨加油祝福！

流落他乡的依靠

“朋友我永远祝福你，祝福你健康，祝福你快乐，朋友我永远祝福你。”王大哥坐在新租房的地板上，志工围绕着他，唱起祝福歌，祝福他早日康复，日子越来越好。

王大哥激动地说：“最近常梦到



(上图) 王大哥一家暂时居无定所，志工送来环保毛毯、福慧床、换洗衣服，米、面，水果蔬菜等丰富的生活用品。摄影/陈双

(下图) 志工遵从社区卫生室医生的建议，带王大哥到京煤集团总医院处理伤口、打破伤风针，尽快做好伤口处理。摄影/王云岫

泡在水里，今天是最开心的一天，你们带我看医生，治疗脚伤，我终于踏实了，放心了。等我的脚好了找到工作，我也要献爱心，跟你们一起去助人。”

王大哥是志工勘察村中受损房屋时偶然遇到的。王大哥一家三口以给工地送餐、做凉皮和灌饼等早餐为生。暴雨来时，在逃离的过程中，他

的脚底受了伤，因缺医药，伤口已经化脓。

原来租的房已无法居住，王大哥一家人挤在一张大床垫上凑合睡觉。起初，他们还能自给自足解决一日三餐，后来燃料用完了，只能吃爱心人士捐赠的方便面和水。

16日一早，志工带来了米、面、

水果、蔬菜、有机谷粉、豆浆等食品，还有环保毛毯、福慧床、环保置物箱、衣服等丰富的生活物资。

王大哥脚底的伤口太深，社区卫生室无法处理，志工开车带他到京煤集团总医院打破伤风针，处理伤口，陪他在餐厅吃饺子。“这是暴雨以来，我第一次坐在桌前用餐。”王大哥感动地说。

隔天，得知王大哥一家在村里租到一处房子，志工协助将行李等搬了过去。为确保他脚底的伤口早日康复，志工还从安置点请医护每天上门帮忙换药，叮嘱他听从医护的建议，到村部拿消毒液给房间消毒，保持好居家环境卫生。

王大哥坚持让志工把福慧床带回，给更需要的人用，自己铺床垫睡地上就行。几番劝说下，志工终于为他铺好福慧床、床垫、环保毛毯，一家人得以安心入睡。

艾爷爷的“新座驾”

十天前，志工曾云姬在安置点见到腿脚不便的艾爷爷时，不忍看他整日躺在床上，就特意订购了一台全新电动轮椅。8月18日，志工推着轮椅，准备送给艾爷爷一个大大的惊喜。

电动轮椅比一般轮椅重很多，到幼儿园安置点要走过一个狭长陡坡，汽车开不进去，志工找乡亲借来搬货

用的手推车运轮椅。全新未拆封的电动轮椅着实不轻，在大家的“前拉后推”中缓缓前行。

一番努力爬坡后，志工终于把轮椅推到了安置点门口，一问才知道艾爷爷和其他村民住在另一个安置点。

虽然距离不远，但还有段爬坡的路途。可小推车已还，三位男士选择“抬”。顶着烈日，他们抬着装轮椅的大木箱，爬上坡，再小心翼翼地穿过乘凉的狭窄拱门洞。

正巧，艾爷爷的老伴儿刘奶奶在院子里。刘奶奶见到曾云姬格外亲切，又看到一个大木箱包裹的全新电动轮椅，更是惊喜。“真没想到，你们这么快送个轮椅来！”

跟着刘奶奶，志工合力完成搬运的最后一程，把电动轮椅一直抬到艾爷爷的房门前。

艾爷爷躺在屋里，志工发现他的腿肿了。一问才知道，前几天，他上洗手间时摔了一跤，志工赶忙查看，建议艾爷爷以后改穿松口袜。

回忆起被救出来的场景，艾爷爷感动地说：“我能活下来，真的要感谢救援队员。我相信大难不死必有后福，往后我一定要多做好事，多帮助别人。”李定国赞叹着并鼓励他道：

“‘口说好话，心想好意，身行好事’也是助人的一种方式。”

屋外走廊里，基金会同仁刘全兵



基金会同仁刘全兵在走廊组装好电动轮椅，“新座驾”初次动起来，艾爷爷还有点小紧张。摄影/杨颖

蹲在地上，把轮椅的部件一件件拼装起来，烈日烤着他的后背，豆大的汗珠顺着他的脸颊一滴滴滚落下来。

没过一会儿，组装好的轮椅被推到屋里，志工搀扶着艾爷爷坐上“新座驾”。艾爷爷开始还有点小紧张，胸口的衣服、手心都被汗水浸湿，几个来回之后，他越来越熟练，志工站在走廊两侧，纷纷为他鼓掌加油。

艾爷爷还告诉志工一件高兴的事，孝顺的女儿女婿来看过他们老两

口，帮他们在潭柘新区租了一居室，等空调安好，他们就可以搬过去。听到这个好消息，志工齐声祝福爷爷奶奶健康长寿，他们高兴得不停地说：“太谢谢你们啦！”

新衣市集解忧愁

得知乡亲急需换洗的衣服，8月15日，福建厦门志工有的放下手中的工作，有的刚做完环保，有的甚至带着孩子，赶到慈济海沧环保教育站帮忙

打包整理。从清晨到傍晚，1000多件新衣全部打包完成，通过最快的空运连夜送往千里之外的北京。

三天后的下午，热热闹闹的“新衣市集”在安置点红火“开张”，乡亲们随心挑选合适的衣服。

这次“新衣送爱”的服装足足有13箱，从内衣到外套全包括。有的新衣在衣架上展现着“风姿”，有的新衣则在桌上一字排开，整齐地等待被“取”回家。

乡亲们如过节般聚集过来，小广

场上一片喜气洋洋！虽然这批衣服比较多，但乡亲人数也不少，为公平起见，村领导宣布，每人只能选两件。

有的人仔细看挂在衣架上的衣服，有的拿着衣服比试着尺寸。拿到合体裤子的赵爷爷露出了灿烂的笑容：“你们太好了，给我们送吃又送穿。”

在热闹又欢乐的“市集”中，爷爷奶奶笑容满面地拿着选好的合身服装与志工欢喜合影。柴米油盐事虽小，食衣住行总关情，期待爱的能量助力乡亲们早日重建家园。



志工又送来了新的衣服，乡亲们如过节般聚在一起，大家忙着选衣服的场景，好似南辛房的服装集市开市了。摄影/任志斌

最 炽 热 的 祝 福

撰文/陈双、杨颖
摄影/北京真善美志工

8月21日，暴雨关怀第二十天，志工在门头沟区南辛房幼儿园安置点为176户受灾严重的乡亲发放急难祝福金。酷暑下的露天发放，有几分考验，但在村民、村干部的大力配合及社会志愿团体的友善帮助下，北京慈济志工首次为受灾民众发放急难祝福金的活动顺利圆满，更为灾民重建家园注入信心与力量。自此，北京门头沟暴雨关怀的急难救助告一段落，慈济的爱还在延续……



摄影 / 王云岫

南辛房村村民原有耕地几年前因公共建设被征用，征地补偿款有一小部分直接发给村民，大部分存入银行并以其利息为村民定期发放福利。因此该村村民的收入来源比较单一，收入水平也比较低，自救能力相对有限。由于以上原因，加之南辛房村部分村民受灾损失较大，基于扶助受灾居民早日恢复生活的原则，慈济基金会特意为这次受灾的村民发放急难救助祝福金，帮助乡亲们度过眼前的难关。

此次共有176户（698人）领取了总额为53.6万元的急难救助祝福金。此外，每户乡亲还领到环保毛毯一条、

关怀包一份、福袋一个。

不可差分毫

急难祝福金清点容不得半点马虎，志工高静邀请工商银行广安门支行的同事一起清点分装祝福金。“帮助灾区既是银行的社会责任，也是每个人该做的事。”运管部负责人成梅得知是慈济救助受灾群众的紧急需求，立刻协调支行进行协助。

专业事由专业的人做，三台点钞机一起开动，房间内监控器全程摄像，确保安全准确。

祝福金不可差之分毫。高静手点



志工高静邀请工商银行广安门支行的同事一起清点、分装祝福金，支行还提供三台验钞机带到现场，为本次发放保驾护航。摄影/王云岫



志工分成三条动线，划分组别、清点物资，乡亲们按照不同组别，等候领取急难救助祝福金和物资。摄影/王云岫

两次，小心分开粘黏的纸钞，核对无误。除了协助点钞分装，工商银行广安门支行还将三台验钞机借给志工带到现场，方便使用。

张然行长表示，以后再有类似公益用途的紧急事项，尽管打招呼，他们将全力协助，“很荣幸能够为受灾的群众贡献一份力量”。

古柏见证人间美善

中午12点30分，志工抵达潭柘寺中心小学附属幼儿园安置点，潭柘寺中心小学学校领导非常支持祝福金发放活动，特别打开了小学和幼儿园之间的隔门，方便志工出入，并提供学校的桌椅供活动使用。

十位身穿蓝色马甲的石景山团委志愿者来自北京市保安服务总公司石景山分公司，他们正好在南辛房安置点做志愿服务支援，主动协助志工布置发放现场，一起搬运桌椅并把横幅固定好。“这两天跟慈济基金会的哥哥姐姐们一起并肩奋斗，一起为门头沟乡亲做点事，觉得非常荣幸骄傲。”领队付雪说道。

两小时后，幼儿园的长方形小广场布置完毕，“慈济慈善事业基金会慰问南辛房村洪灾群众”的红色条幅前，八张课桌一字排开，三台点钞机整齐摆放在一侧。小广场东侧的大柳树下，志工因陋就简，用闲置的行军床整齐摆放要发放的环保毛毯和盛装着有机谷粉、健



志工为发放的急难救助祝福金做出详细说明，乡亲们认真阅读慈济创办人的慰问信，细细体会慈济志工的用心。摄影/王云岫

康茶饮等物资的福袋。

小广场西侧，昔日弘恩寺留下的两株210年的参天古柏，无声见证着这场人间美善。

“天灾无情，人间有爱。困难只是一时的，只要具备信心、毅力、勇气，坚定信念，努力不懈，相信在政府及各界的关爱下，一定能够迎来充满希望的未来。”志工闫淑红恭读慈济创办人的慰问信，乡亲们手捧慰问信用心聆听。

原南辛房村委主任艾天永代表

村领导致辞，这位身着迷彩、身材魁梧的汉子在村里德高望重，这次洪水他救了很多村民。他用最朴实的话语向慈济志工表达感谢：“说心里话，特别特别感激慈济，我们不会忘记你们的。我要向你们学习，无私奉献，大爱无疆！”

艾天永家的后墙也塌了，老母亲的眼睛不好，也是别人帮忙带去医院看病。这些天他每天早上6点出门，晚上9点才回家，一直奔波在一线，照顾着全村老幼，也陪伴着慈济志工勘

灾、访视、发放的每一步……虽然清瘦了很多，但他说：“后墙塌了可以再垒，咱是村干部，得带头，咱不干谁干！”

队列里，身穿黑白条纹裙子、佩戴红色袖标的村志愿者艾九霞做事麻利，她熟悉每一位村民，协助唱名找人，确保物资领取快速有序。

艾九霞说话快人快语，她说，自己是在大水齐腰时跑出来的，她的先生是从房顶逃出来的，虽然人都安全，但什么都没带出来，就是靠亲戚朋

友帮忙。“感谢慈济想得这么周到。给我们捐的这些东​​西解决了好多问题，特别感动，太谢谢了！”

虽然自己家也被淹，但艾九霞依然戴上红袖标，加入村志愿者行列帮助其他乡亲，她说：“不能老沉浸在悲伤之中，做点力所能及的事，为村民服务，也就忘了受灾的事，我也感到挺荣幸。”

乡亲领取祝福金前，先行核对姓名、人口数、金额，并签字、按手印加以确认，防止出现疏漏之处。最



乡亲们领取慰问金前，先行核对姓名、人口数、金额，并签字、按手印加以确认，防止疏漏。志工再恭敬奉上物资。摄影/吴轩

后，志工以九十度鞠躬恭敬奉上爱心物资。

美善传家心富足

贺大妈看到志工如同见到亲人般，紧紧握住志工的手。领到急难祝福金，大妈激动地说：“真的感谢你们呀，太及时了，直接给到我们手里！”大妈拉着志工往安置房里走，想和大家多说会话。

贺大妈说，23年前，她生病后医院下了三次病危通知，当时一对儿女都上小学。等她醒来时，隔壁床的病

友说：“你终于醒了，你家老伴要哭死了。”没料到，7年前，老伴突患脑梗，腿脚还没贺大妈方便，两老互相扶持，培养儿女成才。

说起两个孩子，大妈满脸自豪。女儿因为看到妈妈被医护抢救照顾，选择读卫校成为一名护士。女儿在单位加班加点抢救照顾病人，大妈自豪地说：“闺女没太多时间来看我，我说不用管我，去救别人。”

贺大妈的儿子也很棒，暴雨过后，儿子一直帮着救人，在安置点做志愿者。大爷说：“多行善事就对

了，我也救过人。”

发放即将结束，贺大妈走出安置房，依依不舍地对志工表达感谢之情。想着大妈家被洪水冲毁的房子和他们不大方便的身体，志工由衷祝福善良有爱的一家人。

平安就是福

刘奶奶格外高兴，原来她已经“乔迁新居”了。女儿租好了房屋，空调也已装好，爷爷可以坐着志工送的电动轮椅自由出行了。奶奶也在家自己做饭，“我也和老伴一起吃蔬菜，下次你们来我家吃饭。”

“我代表我们全家，感谢社会各界对我们的支援，我相信在社会各界的大力支持下，我们能将家园建设得比以前更好！”面对未来，出租车司机艾国信心满满，这个魁梧的汉子向志工深深鞠躬，表达心中的感谢。

艾国的父母都已年逾八十，家里三处房子全部进水。暴雨来时，老父亲因生病住院，避开了水灾；老母亲抱着床，及时被救出。现在他已经帮父母租了两居室，陪伴老两口开始了相对安定的生活，他由衷地感叹：“平安真的是太好了！”

“你们放下工作来看望我们，在最困难的时候，你们伸出手，你别看我的房塌了，我知足！谢谢你们！”王老先生领好了物资，真诚地对慈济

志工表达感谢，欢迎志工常来。

每户受灾乡亲家慈济志工都去踏勘，贺大姐家也不例外。退去的洪水在崭新白墙上留下清晰的泥迹，赫然显示着屋里的水位曾近及屋顶。贺大姐拍着刚刚领到的物资包，感激地说：“这物资对我们来说太宝贵了。”她竖起大拇指为志工点赞：“祝福你们，好人一生平安！”

虽然天气炎热，但比天气更炽热的，是来自村领导、社会志愿者及慈济志工的大爱之心。急难祝福金发放活动顺利圆满，灿烂阳光下，大家一起合影，虽然汗湿衣衫，但最美的笑容永远定格在这一瞬间。

慈济在门头沟暴雨关怀行动从勘灾、清淤、物资打包到安置点关怀及物资捐赠，再送热食与急难祝福金，志工关怀团队21天不停歇。尽管挑战颇多，尽管部分志工家庭也受了灾，但大家都尽心落实并有序完成各项援助工作。

“在这次暴雨关怀行动中，让我感动的不仅有志工，还有很多村干部的无私奉献。慈济和门头沟开展慈善帮扶已有7周年，志工在门头沟开展对特困未成年儿童救助以及长者的‘耆乐融融’项目关怀，各政府部门对我们比较了解。未来更要加倍努力，传播慈济大爱……”北京志工任志斌经历了不平凡的21天，他感动地道出肺腑之言。



志工陈双蹲在贺大妈面前安慰她，安顿好身心，一切都会好起来的。摄影/王擎健

战「泥」又斗「水」 五所校园清淤

撰文/摄影 福建真善美志工

台风“杜苏芮”过境，泉州南安市部分地区受淹水位高达1.8米。积水退后，昔日干净整洁的校园，如今操场与教室满是泥泞。泉州志工急学校所急，快速回应，“洁”净所能，完成了南安市洪濑镇五所学校的清淤任务，还孩子们一个干净的校园。



摄影 / 范盛花

受“杜苏芮”尾部环流和连续强降雨的影响，南安市有21个乡镇降雨量超过250毫米，皆打破历史极值。全市有近40万人受灾，是有记录以来对南安影响最大、造成灾害最严重的一次台风。

泉州慈济志工闻“汛”而动，紧急组建“杜苏芮”洪濂灾情关怀群，启动关怀行动。7月29日傍晚，在与洪濂镇政府取得联系后，志工依需求分头采购物资。晚8点左右，自热饭、矿泉水、面包等食品接力装车。

因洪濂镇供电未恢复，路况不明，原定当晚送达的爱心物资，于次日上午送达洪濂镇政府大院。志工向工作人员送上关怀，并向镇干部表示，希望可以

协助后援及清淤工作。

洪濂中心小学本部、洪濂第二小学：协助学校清淤

慈济基金会与洪濂中心小学结识于2016年的“莫兰蒂”风灾，慈济并于当年和第二年在洪濂镇连续举行寒冬送暖活动。

此次，洪濂中心小学受淹水位约30厘米左右。8月1日是学校招生日，需尽快恢复整洁原貌。获知这一情况后，7月30日上午，志工纷纷报名协助清淤。

洪濂中心小学校长刘堆衿与副校长黄汉水对志工表示感谢，并介绍一

楼教室、图书室和办公室等场所的受灾情况。

从教室到办公室，从活动室到图书馆，再到储藏室及整个走廊，不到两小时，大家齐心协力，让校园恢复洁净。副校长黄汉水全程参与清扫，他感慨地说：“认识慈济7年了，不管什么时候都感受到志工的热情、有求必应和办事效率。慈济及时给予帮助，才让洪濂中心小学尽快恢复了原状！”

清扫好洪濂中心小学，志工马不停蹄前往其他受灾学校勘查。洪濂第二小学，受淹水位高达1.8米，积水退却后，昔日干净整洁的校园，操场一片泥泞，被洪水浸泡后的教室一片狼藉，桌椅、地面淤泥沉积，一些书本浸在泥水中。

7月31日一早，近百位志工从泉州各地出发，陆续抵达洪濂第二小学。校长林俊阳指着墙壁上的水位线介绍：“这是2016年‘莫兰蒂’风灾学校受淹的痕迹，这次的水位高出十多厘米。当时操场的水，大概到达校园围墙的高度。”因为“莫兰蒂”风灾的经验，学校提前把车辆和大件贵重物品转移了，所以损失少些。“但看到大水把整个操场淹没，内心还是非常难受！”林俊阳说。

志工接龙先将8间教室的桌椅、地垫搬出，冲刷泥泞的教室。

地板冲洗完，再用清水布巾一遍



洪濂中心小学副校长黄汉水（左）感慨地对志工说：“你们及时给予帮助，才能让洪濂中心小学尽快恢复原貌！”摄影/粘金霞

遍擦拭门窗、桌椅上的积水和尘土，边边角角都擦洗干净。年逾八旬的黄朗次搬桌子、擦桌椅柜、拖地板……“我这个年纪还能来付出，全身都是力。要把这里当成自己的家，好好用心打扫干净。”

三个多小时，8间教室、广播室、办公室、食堂等区域，在大家齐心协力下恢复了原貌。看着学校角角落落一如往日洁净，林校长激动地说：“感谢大家，你们真的是雪中送炭，比我们学校想得还周到。我相信只要有一颗感恩的心，奉献的心，好人一生平安，谢谢大家”。

溪霞小学：阳光之下 付出的身影

急学校所急，志工需协助清扫一楼的活动室、厨房和大操场等场地。47位志工、14位学校领导、老师、5位篮球运动员和教练，到校后开始清理打扫。

大家三三两两一组，把淤泥铲到袋子里，再把几十斤重的泥土、粘满



为尽快恢复校园环境，在洪濂中心小学，志工仔细清扫走廊地面淤泥，以干净的校园环境迎接学生的开学。摄影/粘金霞



在洪濂第二小学，被洪水浸泡的课桌椅一片狼藉，打开消防栓，接通消防水，志工想尽办法清淤，冲的冲，扫的扫，志工用心清扫泥泞的教室。摄影左上/黄国明、左下/陈丽英、右/许丽梅



众人齐心协力把食堂的厨具、餐具、桌椅等一一冲洗，粘满泥浆的各类餐具，志工冲洗三遍方清洗干净。摄影/陈丽英

泥浆且沉重的塑料地毯搬到户外；课桌椅、各类餐具、厨具被逐一搬出并进行清洗、暴晒消毒。厨房里堆积着1至2厘米厚的淤泥，志工或冲洗或擦，不漏掉每个角落，使之恢复如新。

溪霞小学校长魏炜坡代表全体师生，由衷感谢各界爱心人士及慈济志工共同帮助学校战胜困难。“台风‘杜苏芮’给学校带来很大的损失，但很多热心志愿者、老师和家长伸出援助之手帮忙清理校园，感恩慈济志工挤出时间来帮忙清扫。”

新侨中学：携手10年，今再助援

8月2日一早，石井、安海、惠安、泉州市区等地的35位志工带着高压水枪、扫把、刷子等工具，赶赴新侨中学。

“这次的受灾影响比2016年台风‘莫兰蒂’还大，几乎所有的老师都来参加打扫，有的还带家属子女一起来帮忙。虽然在炎热的烈日下，浑身都是汗水，但大家都非常积极，效率高，希望学校赶快恢复正常。”新侨中学副校长李景祥说。

李景祥感恩志工一起帮忙清扫校园，他说：“慈济与学校携手10年了，在爱心助学、环保宣导方面都做得很好。去年新冠疫情时，志工也及时帮忙维护核酸采样的秩序。慈济志工的无私奉献精神，让人很感动，真

谢谢你们。”

吴阿秀拿着大拖把，细心地清洗教室的大玻璃，汗水浸透了衣裳，却不以为意。从事保洁工作的她，每天能赚200元，“钱是赚不完的，有能力助人是很幸福的事”。参加了两次清扫的陈秀吉，本来准备去拔花生，得知洪濂镇需要灾后打扫清淤，又马上报名。“虽然很热、也很累，但不想错过做好事的机会。”

经过2个多小时的奋战，教室、体育器材室、楼道的淤泥被清扫干净，干净的课桌椅重新被搬回教室，摆放整齐。顶着炎炎烈日，志工和老师一起清理被台风吹倒的树枝、落叶，让道路恢复干净整洁。

洪濂中心小学东校区：百人投入淤泥“攻坚战”

洪濂中心小学东校区的过水位约1.4米，洪水退去，又历经两天的高温日晒，运动场和水泥路面已结成厚厚的土块，两座教学楼的一楼教室内泥泞不堪，课桌椅和来不及转移的教学器材、书籍本子等物品均泡了水。任务繁重，场所多、面积大，厦门志工应邀一起协助清扫。

8月2日上午8点30分，61位厦门志工到达东校区，会同62位泉州志工、本校18位老师和23位家长与孩子，齐心协力清扫两栋楼的12间教室、1间食



台风过境后的新侨中学校园里，残留大量的树枝树叶，志工和志愿者一起将树叶清扫归拢成堆，并装进袋子。摄影/沈本勤

堂和5个卫生间。

身穿“中国少年”红衣服的小女孩王馨莹，跟着妈妈冷红早早来到学校擦玻璃、擦桌子，将上二年级的她腼腆地说：“为了上学读书的环境干净卫生”。快言快语的冷女士说：“我来洪濑10多年，这是遇到的最大的一次洪水。大家都是志愿者，小孩在这边读书，我们也有义务来打扫，让孩子们有个好环境。”

“第三天了，累是有一点，能付出一点是我们的本分事，流汗不算什么。”满头大汗的丁长源喘着气说：“我先把这个地方清理出来，让桌子全部搬到下面清洗，不然全部在走廊上挤在一起，不好做事。”

苏招治用拧干的抹布，里里外外

地擦着桌椅，一张张、一把把，重复着相同的动作。“泥土太多，如果冲洗后不再擦一遍，还是不干，一定要有耐心做这个事情。”

白发苍苍的黄碧华，脖子上挂着擦汗的毛巾，躬着身躯，钻进楼梯下的角落，一铲接一铲，往外清出厚厚的淤泥。“既然来了，没什么不可以的。泉州是我们的家乡，泉州有难，我们肯定要互相帮助。”

为从学校边上的梅溪抽水，校方想办法采购了抽水用的潜水泵。郑建波和校总务苏金忠一起把潜水泵缓缓地放到东校区边上的梅溪中抽水，不巧抽水的位置刚好是个斜坡，潜水泵被半路“拦截”，无法“下潜”。


郑建波找来一根木头，将潜水泵的

吊绳使劲往外顶出去，避开了斜坡，潜水泵顺利入水。“有水了！大家合作把潜水泵顶出去，现在可以抽到水了。”几番努力下，终于有了稳定又充足的水源，郑建波也松了一口气。

潜水泵逐渐加足马力，干瘪的水管也渐渐鼓了起来，哗啦啦的溪水从消防水带里喷出来，志工一阵雀跃。执掌龙头的苏和平边冲边说：“比快速更快。”冲完路面再冲泥沟，强大的水压很快就将厚厚的污泥冲开。

温明忠扛着水龙头，努力控制冲水姿势，几位志工在后协助，扛起长

长、鼓鼓的消防水带，宛若一条“水飞龙”，哪里有淤泥，就“飞”到哪里。

清扫后的教室恢复了原貌，东校区负责人戴剑锋回忆说：“有位学生打电话说：‘天啊，我们怎么上学？’听后，我的心情很沉重。”他感慨道：“我们算了工作量，自己清扫至少需要一周以上。慈济来协助有七八个小时，感受到慈济志工一有爱心、二人才济济、三有担当力。要跟慈济说一声谢谢，谢谢100多位志工大规模协助打扫，让我们的校园恢复洁净，让我们的孩子可以正常开学！”



顾不上自家的树与菜也受灾的志工丁长源（右），连续参加清扫三天。他说流汗算什么，能付出心里高兴。摄影/黄德欣

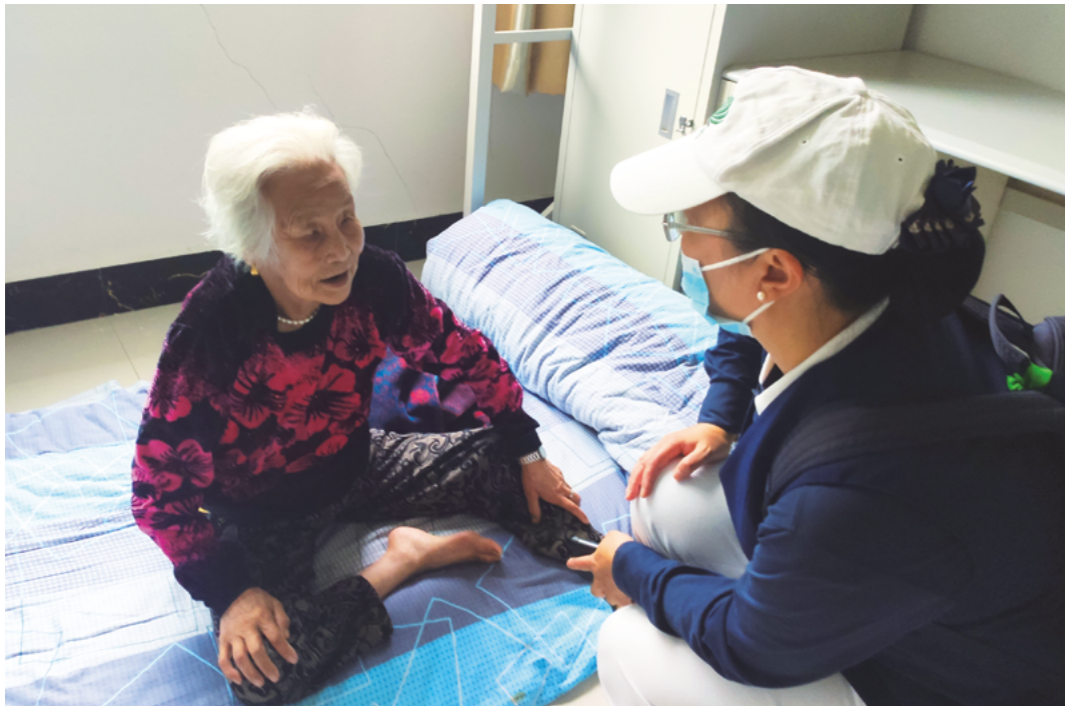
初进五常 送物资

撰文/摄影 黑龙江真善美志工

素有“稻米之乡”的黑龙江省五常市，遭遇连续强降雨，致使多个乡镇受灾。志工初进五常，前往两个学校安置点、黑龙江省山河屯林业局安置点、安家镇东升村和兴业村，了解灾情和群众所需，并在8月10日至13日，为1630户受灾乡亲送上临时生活物资。



摄影 / 宋春阳



志工来到五常时代中学安置点，白发苍苍的大娘忧虑重重，志工蹲下身，关切地安慰老人家。摄影/刘玉华

五常市，位于黑龙江省南部，北依哈尔滨市阿城区，东、东南与尚志市、海林市和吉林省敦化市毗邻，南、西南与吉林省舒兰市、榆树市接壤，西北与双城市相连。五常市辖12个镇、12个乡镇，另设有1个林业局，是哈尔滨市下辖九县（市）中人口最多、耕地面积最大的县级市，其水稻种植面积占黑龙江全省的十分之一，有“全国单季水稻第一县”之称。

五常水系发达，河网密布，境内有拉林河和牯牛河两大水系，两条河流上游又分别有磨盘山水库和龙凤山水库。

台风“杜苏芮”北上，给五常市带

来连续多日的强降雨，造成多条河流超过警戒水位，暴雨引发洪水合并上游水库泄洪，导致以“五常大米”著称的多个村镇受灾。

8月7日，哈尔滨慈济志工驱车两个小时，到达五常市群众安置点雅臣中学，在学校办公室刘主任和黄老师的陪同下，关怀乡亲近况。在时代中学安置点，校长陪同志工走进整洁的房间，白发苍苍的大娘还没走出悲伤，志工蹲下身，开导大娘，鼓励大家一起加油，共渡难关。经政府统筹安排，安置点的一日三餐都为热食，主要需求为生活用品。

三天后，志工分别前往山河屯林业

局安置点及安家镇了解情况。当天，从唐山运来的援助物资和在当地超市购买的物资陆续抵达，志工搬运、码放、有序打包，历经5个小时，援助物资全部打包完成，静待发放。

8月11日上午，慈济志工分成两组，一组前往黑龙江省山河屯林业局安置点作物资发放准备；另一组则与志愿者一起，继续整理物资，准备第二天安家镇东升村的发放。

留下一片感动

在物资存储点，忙碌的分装打包

又开始了。爱心人士的参与不仅为行动助力，也留下了一片感动。身为教师的杨梅，是五常本地人，已经来这里服务三天了，她说：“虽然我家没什么事，但我作为受捐赠城市的一分子，过意不去，能干点儿什么，就干点儿什么，我们做这些不算什么，你们才是大爱。”

杨老师的两个孩子也跟着妈妈来到打包现场，“让孩子们来感受爱的氛围，对孩子成长是非常有意义的”。董建伟是蓝天救援队队员，得知慈济发放物资需要人手，立刻赶



驰援五常的赈灾物资从北京运来，社会爱心人士齐心协力，发挥力量，与志工一起搬卸爱心物资。摄影/刘玉华

来，他一刻不停，总是承担最重的力气活，眼神中透着坚定与希望。

胡桂珍是第一批到达五常的志工，8月10日中午才回哈尔滨，休息半天后，第二天戴上护腰再出发。“带着爱心和欢喜心去付出，不觉得累。”

临时的家也温暖

山河屯林业局安置点内，志工与工作人员仔细核对发放名单、布置现场。800份生活物资抵达安置点后，大家爱心接力，搬运物资，一接一递间，也传递着爱与希望。

发放仪式上，志工向乡亲们展示10余种品项的生活物资。山河屯林业局有限公司董事长秘书纪诗阳代表致辞，他感谢慈济基金会给乡亲们送来援助物资，相信在各方的大力支持下，一定能够早日战胜汛情，打赢这场防汛战役。

志工代表翟卫燕送上关怀与祝福：“亲爱的五常乡亲们大家好！风雨虽然无情，但我们有守望相助的团结和重建家园的勇气，因为爱，让我们同行；风雨同舟，众志成城，祝福诸位乡亲早日重建家园，迎向崭新的未来。”

得知90岁的刘爷爷不方便来领物资，志工便贴心地把物资送到他身边，读祝福语、亲切问候，质朴的老人家不善表达，连连点头，表示感谢。

乡亲们抱着沉甸甸的物资包，各自回到住处，洪水无情，人间有爱，愿温暖的关怀，让乡亲们临时的家，多一分安心，添一分温暖。

伞下灿烂的笑容

自8月9日起，物资陆续抵达，每晚都需要2位志工值守。他们说：“这些物资来自各界人士的爱心，本应尽心守护。”孙兆霞的胳膊之前受过伤，连续几天劳作，导致旧疾复发，她贴上膏药，继续加入搬运物资的队伍中。

货车到达东升村物资暂存仓库，志工不顾疲惫，重新抖擞精神，马立英先用纸板铺在车厢地面上，再接力把一箱箱物资搬上车。“车厢地面铺上纸板后，可以隔断潮湿和灰尘，乡亲领到的物资就会干净整洁。”

8月12日至13日两天，志工分别在安家镇东升村和兴业村为乡亲送去环保毛毯、有机谷粉、凉皮、牙膏牙刷、香皂、毛巾、洗发水等10余种物资共850份，助力乡亲早日回归美好生活。

在宋屯、桃山屯等4个发放点，简短的捐赠仪式后，志工恭敬地为乡亲奉上生活物资，期盼笑容能舒缓暂时的困境。

战大姐向王立华回忆起暴雨来袭的那几日，她说：“从来也没遇到过



图①：在安家镇东升村宋屯，志工以恭敬心为乡亲奉上捐赠的爱心生活物资，满满的祝福也一并送上。摄影/宋春阳

图②：见老人家腿脚不便，两位志工协助把物资送回家，希望把温暖送到大爷心里面。摄影/宋春阳

图③：志工帮乡亲将生活包背上肩头，撑起伞为乡亲遮挡风雨，涌现出一幅幅暖心的画面。摄影/戚秀芬

这么大的水，好在人没啥事。”王立华扶住战大姐的臂膀，宽慰道：“一切都会好起来的，我们一起加油。”

天空的乌云逐渐聚集，雨滴即将落下。志工协助乡亲把物资送回家。徐大姐看到志工，像是见到了多年不见的故友，有说不完的话。她感谢慈济送来生活必需品：“这次我们真的遇到难事了，你们来得真挺及时的。”

领完物资匆忙回家的大娘，急匆匆地再次跑了回来，手上却多了一盆沙果，见到每一位志工，就赶忙抓几颗，塞到对方手中，还一个劲地让大家尝尝看，以此感谢志工专程为他们

送来物资。

东升村书记车成龙表示尽管村里面临挑战，但有政府、有包括慈济在内的许多公益团体的帮助，相信不久的将来，我们能走向春天。

阴雨绵绵 爱不停歇

阴雨绵绵的天气，在安家镇兴业村，还有捐赠物资亟待发放。志工及志愿者一早便忙碌起来。范丽波动作麻利地拿起物资，传递给旁边的人，一件接一件。虽然家里的两位老人仍住院治疗，但从8月7日到13日，坚持参加打包、搬运等前期工作的她说：



为了将物资及时发到乡亲手中，在安家镇东升村刘大窝棚屯，志工冒雨发放物资，愿乡亲面对困难笑容常在。摄影/孙莉



志工来到安家镇兴业村，在雨中为乡亲发放物资，志工向前来领取物资的乡亲介绍营养谷粉，乡亲连道感谢。摄影/孙莉

“我很感恩家人的善解和支持，让我有机会出来为他人服务。”

经过一个半小时的奋战，物资装车完毕，此时，志工的衣背早已湿透。上午9点，物资抵达兴业村，志工为5个屯的乡亲举办物资发放。

兴业村驻村第一书记林国峰感谢慈济及时伸出援手，他说：“慈济捐赠的这些物资，在关键时刻，的确起到了雪中送炭的作用，也解决了咱们村民的燃眉之急。”看着志工忙碌的身影，林国峰书记和村委干部也加入到发放的队伍中，协助核对名单信息，陪伴乡亲领取物资。

在连续三天的发放中，常能看见哈尔滨志工翟卫燕的身影，她说：

“我们从小就是吃五常的大米长大，生活用水也来自五常，五常离哈尔滨很近，这里也是我们的家乡，我们很希望能帮到这里的乡亲。”

同样持续多日在物资发放第一线的还有来自大庆的五位慈济志工，他们说：“现在正是需要人的时候，能来帮忙，为乡亲奉献一分爱心，看到他们领到物资后露出的笑容，就不觉得累。”在温情的拥抱、真诚的笑容中，物资发放在暮色中渐渐拉下帷幕，爱的涟漪在安家镇缓缓荡开……

「我们」 「一起」 爱您

撰文/张连、徐雨芬、霍涛
摄影/北京真善美志工

靠近拒马河的涞水县，也在水灾中受损严重。志工前往涞水县人民政府拜访县领导，签署慈济基金会物资捐赠协议，并沟通后续援助事宜。自8月13日起，连续3天，慈济采购的1.5万份米面油，陆续送达物资储备仓库。40多人次慈济志工和600多位涞水县志愿者接力，将这些爱心物资搬卸整理入库。



摄影 / 徐雨芬



慈济基金会代表曾云姬和涑水县民政局副局长冀云平分别在物资捐赠协议书上签字。摄影/杜粤燕

涑水县救灾物资储备库，8月8日上午，在县统战部副部长祖飞陪同下，志工与县委常委、常务副县长赵胜男、县民政局局长万永田、民政局副局长冀云平交流沟通，了解乡亲的受灾情况。

“目前收到社会公益团体捐赠的物资很多，但接下来乡亲要回家，比较急缺米面油，希望慈济提供援助。”冀云平介绍。志工在祖飞副部长的陪同下，来到三坡镇刘家河村进一步了解村民需求。

五天后，志工驱车前往涑水县人民政府，与县领导沟通物资捐赠和后续援助等事宜。副县长靖冬菊感谢慈济为受

灾群众捐赠米面油，她说：“这些生活物资是现阶段急需的；目前政府的工作重点在于清淤和消杀；县乡道路的恢复重建、乡村基础设施的建设都亟待解决。”她希望慈济对乡村设施的重建也能给予支持。

志工向现场主管领导详细介绍慈济计划后续为涑水乡亲捐赠的物资种类，包含环保毛毯、环保置物箱、健康茶饮、凉皮及日用品等12件物品，均为实心实意又实用的礼物。靖副县长说：“这就是我们需要的。”得知环保毛毯是（PET）塑料瓶回收再制品，她更称赞道：“环保理念的，这个好。”

涑水县民政局副局长冀云平和慈济基金会代表曾云姬分别在物资捐赠协议书上签字，慈济向该县1.5万户受灾乡亲，每户捐赠50斤面粉、30斤大米和1.8升食用油。

1.5万份爱心米面油

为尽快让受灾乡亲恢复正常生

活，慈济紧急从山东、江苏采购米面油，涑水县政府亦协调多个乡镇和机关单位，按每批物资运达的时段，连续3天组织动员600多位志愿者。

第一批面粉从山东出发，于8月13日凌晨4点运达涑水县救灾物资储备仓库。上午8点多，北京、天津、河北易县三地慈济志工，涑水县特教中心校



在现场忙碌的除了慈济志工，还有涑水县特教中心志愿者、胡家庄党员志愿者等多家志愿者团队的成员。摄影/徐雨芬

长于艳玲带着老师及家属30多人与胡家庄乡、县文明实践中心等多家志愿者团队，携手卸载、整理。

货车司机贺丽军介绍：“6车面粉都是装车前用今年的小麦磨的，是特制一等小麦粉。”志愿者郭东方是涑水县志愿者，已在仓库连续服务了一周，搬运慈济物资时，也很有经验。她说：“把慈济标识朝上同方向，将面粉轻轻放下，每十袋一摞整齐码放，也方便清点验收管理。”

“这次的面粉颜色微微透黄，味道甘甜，有着小麦自然的颜色。”经抽样验收和清点，志工确认面粉质

量过关、数量无误。不久，又有两车2500箱食用油和两车大米陆续抵达，涑水镇祖金明书记和刘洪飞镇长率领120名爱心志愿者及涑水波峰中学志愿者组团来帮忙。

隔天上午，四车面粉抵达。来自王村镇和义安镇的200位青壮年志愿者，在镇领导的带队下前来协助。慈济志工李定国感谢大家的支援，请大家搬运时注意安全。

几辆车一同卸货，大家忙碌的身影一眼望不到头。你一袋、我一袋，从货车上接过50斤重的面粉，扛到指定位置，再轻轻放下，仔细调整方



慈济志工与志愿者合作，把面粉摆放整齐。所有面粉都是十袋一摞码放整齐，方便后续清点验收。摄影/张连



验收物资有要诀，志工用眼睛看，用鼻子闻，用嘴巴尝。颜色偏黄，味道甘甜，闻起来有麦子味道，志工确认质量过关。摄影/徐雨芬

向，确保每袋面粉码放整齐。

沉甸甸的物资与乐观的微笑，化成温暖强劲的团结力量。一小时后，四车面粉全部卸货完成，比前一天快了一倍，且破损极少。涑水县实验中学学生张严，在老师的号召下参与搬运物资，只有15岁的他已是第6次参加搬运，他说：“感恩大家对涑水的支援，能做对家乡有帮助的事，感到很高兴。”在他的引领下，弟弟和表哥也都来卸货。

体育专业的大学生志愿者，协助卸货已经6天了。他向大家传授卸货技巧：“不要让腰吃劲儿，要用腿的力量。”12岁的张童博是最小的志愿者，前一天，他和表哥就过来帮忙，

“能为乡亲做点事很值得”。

当天下午，又一车大米运达。东文山镇组织委员信颖带领50位志愿者前来接棒。物资搬卸耗时费力，又正值三伏天，气温高、潮湿且闷热，库房通风条件有限，志愿者们汗水湿透衣背。

连续3天爱心物资入库，1.5万份米面油已占去这片库区的一大半，慈济标识的爱心绘成美丽画卷，这是志工和社会爱心人士对涑水乡亲的真挚情谊。每一滴汗水都在传递温暖，每一次传递都饱含真情。

让我们一起“涑”爱您，600多位志愿者和志工用汗水和爱心汇聚交融成绵长的心意与祝福，期待受灾乡亲早日恢复生活、重建家园。

慈

奔赴涿州

撰文/摄影 北京、天津、
河北、山西真善美志工

六楼、十七楼、二十一楼……百尺竿镇一些年长或体弱的居民尚未撤离，志工打开手机电筒，艰难行走在满是淤泥的楼梯上。轻敲房门，给爷爷奶奶送上矿泉水、面包、八宝粥等主副食品，更有适合当地口味的大馒头。天灾面前，志工不舍居民，再高的楼咬牙也要爬，把爱与温暖送给大家。



摄影 / 魏莹

涿州市，河北省辖县级市，地处京、津、保三角地带。受2023年第5号台风“杜苏芮”影响，7月29日起，涿州市遭遇持续强降雨，致城区受灾。

8月6日，慈济志工来到涿州市百尺竿镇和码头镇勘灾，了解受灾群众所需。涿州市高速公路开通抢险救灾专用通道，一队队汇聚着八方大爱、满载救援物资的车辆驶入涿州。踏着泥泞的道路，志工于当天上午11点抵达百尺竿镇，与正在忙于清淤的涿州市广汇养老基地负责人冯先生汇合。

经协商，冯先生请养老社区员工带志工前往停水停电的住户家中关怀。手捧沉甸甸的物资，志工行走在30公分厚的泥浆里，较深一些的泥水直接灌进雨鞋里，有志工干脆脱下鞋

赤脚走在泥水里。

由于电梯井被淤泥填满，几户未离开的老人分散住在6楼、17楼、21楼……补给物资只能一户户爬楼去送。

因停电，楼道里一片漆黑，行走在满是淤泥的湿滑楼梯上，志工打着手机电筒，艰难往上走。轻敲房门，为爷爷奶奶送上桃子、面包和红薯干，老人家连连感谢，也感谢工作人员每天来送物资关怀。

当天，志工分两组共走访了30户受灾家庭。冯先生非常感谢志工从几百公里之外，不畏困难奔赴到百尺竿镇，为受灾居民带来紧缺的物资。

当天下午，志工继续赶往码头镇码头村，向村委副书记刘刚了解村里情况，商议后续援助事宜。刘刚回



脚下是冰凉的泥水，心中却是暖暖的爱。志工手捧沉甸甸的物资前往停水停电的居民家中慰问。摄影/孟祥龙



大水一度淹到二楼，一份份物资从一双手传递到另一双手，也将心中的牵挂和爱传递给这里的乡亲。摄影/魏莹

忆起洪水发生、应对、损失以及灾后的应对等措施，不禁哽咽和落泪。幸而，村里的青年很有担当，主动参与物资搬运、分发等工作；村民能乐观面对困境，积极参与灾后重建中。

停水停电不停爱

两天后，北京、天津、唐山、石家庄等地慈济志工于凌晨5点半，载着饮用水、八宝粥、面包等生活物资，陆续出发前往涿州市百尺竿镇和码头镇，进行捐赠物资发放。

百尺竿镇位于涿州市的西北方向，抵达目的地后，志工要把物资送到葱园村亲和城养老基地（简称：养老基地）临时存放点，由于地面和门廊全是淤泥，捐赠改到二层较干爽的场地。同时，志工拿起簸箕、铁铲等工具开始清扫，一小时后，室内、外基本可以通行。

搬下满车的矿泉水、八宝粥、面包等生活物资后，志工在停运的电梯上，一字排开，双手间的辗转传递，亦寄托着心中的牵挂和祝福。

养老基地物业职员张二挺，从发水后一直坚守在一线，虽然手和腿都受了伤，但他依旧坚守岗位。“8月2日那天的水最大，我借了条船，在楼下的水流中往返接送，还抢救了两名落水的乡亲。”

年近八旬的许爷爷每天下楼和邻居自发铲泥清淤。他说：“当天大水一度淹到二楼。好在政府和爱心人士都在惦念，每天送吃的喝的，全国各地都在支援，心里很是安慰。”

一号楼的物资搬运完成，需要将其余物资搬到三百米外的八号楼。湿滑的淤泥和积水给物资搬运带来一定的困难，冯先生调来一台铲车，协助运送。



(上图) 一号楼的物资搬运完毕，志工跟着铲车，踏着泥水，再将剩余物资搬运到三百米远的八号楼，发给居民。摄影/魏莹

(下图) 河南焦作一家公司的职员等候在抽水机旁，他们听闻灾情义务过来抽水，已经连续抽了三天三夜。摄影/魏莹



这些天，杜爷爷和刘奶奶每天蹲守在楼下，协助居委会搬运物资，照顾留守在这里的老人们。“困难时期就是要互相帮助，这些食物都是旁边的邻居送来给我们的。”杜爷爷举起手里的大饼和牛奶告诉志工。

没撤离的居民，有的住在最高层21楼，六位志工分成两组，接力搬运物资，汗水湿透上衣，擦一把汗，终于爬到了顶层，冯先生陪伴志工率先冲在前面。

高大哥曾做过心脏搭桥手术，身体羸弱。夫妇俩见到志工像见到亲人般激动。“我们给你们带来了矿泉

水、面包和八宝粥，能让你们吃上一阵子。”“太好了，我们现在最缺的是水。大雨那天，得亏接了些雨水救急使用。”高大哥夫妇不停地感谢：“有政府和爱心人士关怀，这些困难都不算什么，这下我们就有信心了。”

杜奶奶老两口住在17楼，她的老伴腿部骨折还没恢复。见到志工的那一刻，爷爷几度哽咽落泪：“多少年了都没见到这么大的水，当时大水淹没过一层楼。如今一尺厚的淤泥，还要爬这么高楼层……”“你们是怎么过来的？你们别再过来了，我真是过

意不去了。”杜奶奶也哽咽着说。

李艳云拉着奶奶的手：“您别这么说，在这困难的时候，咱们就是一家人。”刘伟临走抱着奶奶忍不住落泪：“你们这一辈人很不容易，遇上极端天气，但大爷大娘一点抱怨都没有，满心都是感恩，感恩政府，感恩善心人士，我特别感动。”

青年志愿者刘璐前一天面试成功后，与单位说明情况晚一天报到，便赶来参加物资捐赠。5年前，因暂时的家境困难，她与慈济相识，在接受帮助的同时，也时常跟随志工一起参加公益活动。她说：“这次感受最大，就是好好活着，没什么可执着的。”

送当地口味的食物

志工载着2台重达200多斤的发电机，八宝粥、面包、馒头、矿泉水以及副食品等物资，驶向涿州市码头镇马头村。

午后，码头村委会副书记李刚和志工一起紧锣密鼓地分类物资、贴标识，共同规划发放仪式及动线流程。

李刚忆起洪水袭来的瞬间，不禁掩面而泣。“灾后的急难救助，就要先让乡亲吃上东西、喝上水，确保生活有基本保障。现在供水恢复了，附近和进出京的道路已双向通畅，邻里之间共享食材，一起煮饭用餐，村民们都在互助自救。”

平山县西柏坡村委会副主任闫小龙乘车6个多小时，邀约嫁到码头村的女儿一起来帮忙，父女俩觉得这是自己应尽的义务。

张伟杰两个月前参加慈济在石家庄西沟村的入户关怀时，深受感动。这次，他积极报名参加，前一天协助采购、贴图标等前期准备工作中。“通过这次行动，看到志工的付出，心灵更加受到触动，以后慈济有活动，我一定还要参加。”

“年轻人干重活儿，自己帮忙做点轻松的，这趟用小三轮运了150人份的馒头，大家直夸馒头好吃又实在。”王大爷每天都来帮忙分发物资，他竖起大拇指，高兴地告诉志工，食物品类照顾当地口味，用心且周到。



刘奶奶说起好几天没水没电的生活还是挺难过，志工李艳云忙上前安抚，听她倾诉并鼓励她会很快拨云见日的。摄影/魏莹

全家「舒」心 「榆」爱同行

撰文/摄影 吉林、辽宁真善美志工

牵挂着受灾乡亲，慈济志工多次前往吉林省舒兰市和榆树市勘察灾情、看望关怀。8月22日一早，来自吉林、辽宁、黑龙江等地的200多位志工与爱心人士分组前往榆树市八号镇双利村、兴国村和西胜村，为1795户、4867位乡亲发放物资，送上温暖的祝福。



摄影 / 赵寅辉



志工驾车两个多小时，来到舒兰市七里乡前石河村勘察灾情，村中很多房屋在洪灾中毁损严重，不再适合居住。摄影/陶睿

榆树市位于吉林省中北部，地处吉林长春市、吉林市与黑龙江省哈尔滨市构成的三角区中心。“一江两河”是榆树市的水系主干，松花江自东南而来，从南面环绕榆树市向西北而去；拉林河自东而来，斜向西北包围榆树市；卡岔河从南到北贯穿整个榆树大平原。

榆树市与舒兰市紧邻，位于世界“三大黑土区”之一的东北黑土区核心区域，粮食作物面积五百余万亩；同时，盛产玉米、大豆、水稻、高粱，被誉为“粮豆之乡”“松辽平原

第一仓”，更有“天下第一粮仓”之美称。

受台风“杜苏芮”外围低压环流和低空急流影响，两市出现极端暴雨天气过程，拉林河和卡岔河溃堤，造成多个乡镇的洪涝灾害。

8月15日、16日和18日，长春慈济志工三次前往舒兰市和榆树市勘察灾情。志工拜访了两市的相关部门，向各级领导干部深入了解受灾情况，交流勘灾、物资发放等事宜；并到多个乡镇村庄实地勘查，入户关怀。

从清晨到夜幕降临，前行的脚步

舒兰市民政局副局长徐兆东带志工来到七里乡三合村村部，他指着电子钟下方的位置说，淹水水位有一人多高，2米左右。

感受着家园被重创的心酸，志工温暖地拥抱乡亲，耐心开导、宽慰，希望真诚的鼓励能增加乡亲们重建美好家园的信心。

舒兰市七里乡的孙大姐白天从安置点回家清洗衣物，她自豪地介绍：“我们家七口人、四代人一起生活。”“您一家四代人生活，又有这么大的家业，一定很和睦，您和媳妇关系一定很好。”大姐开心道：“媳妇很好，婆媳关系也很好。”

七里乡三合村党支部书记杨志友在紧急转移过程中，不顾危险冲入乡亲家中，抢救出瘫痪的村民，他说：“我们第一要务，就是保障村民的生命安全，全村584人转移，无一人出现损伤，哪怕擦伤都没有。”

姜先生一家齐心协力清扫整理房间，待房屋烘干后，就可以回家住了。杨书记表示，村部会协调人力和设备，帮姜先生家清理屋外垃圾，早日还家园清净，让一家安心。杨书记很有信心，他希望全村团结一致，三个月内恢复生产生活，重现美丽示范村。

村委会每天给每家发两提水，亲戚也送来被褥帮姜先生一家渡过暂时的难关，生活慢慢安定下来。虽然自家受

未曾停歇。志工在访视过程中，被深深感动。两市人民守望相助、坚强乐观的精神深深感动；领导干部扎根一线、全力以赴保障乡亲生命安全。众志成城，期盼日子会越来越好。

全家都在就有希望

随着洪水逐渐退去，受灾村、屯正有序开展清淤工作，全面消毒，加快恢复日常生活。舒兰市与榆树市各级政府全力保障群众的生活，爱心人士和慈善团体的救援物资，也源源不断地送达。饮用水、食物是每天必不可少的生活保障，就连烧柴用的玉米瓢也送到了乡亲家中。

损严重，娄先生仍加入金刚屯临时救援队，自救自救，积极救援乡亲。

娄太太和志工盘点着家里的损失，心情有些低落。志工问：“您先生放下自家的财产没救，出去做救援队员，支持吗？”“支持！”志工称赞：“你嫁了一个好丈夫，夫妻俩这么善良又能干，家里一定可以越过越好的。”夫妻俩听了志工的话，都笑了。

人民公仆逆险而行

舒兰市常务副市长骆旭东等4位抗洪烈士，用实际行动和宝贵生命，诠释了人民至上、生命至上的初心使命。他们不惧生死、向险而行的英雄气概，深远长久地回荡在广袤无垠的松辽平原，激励着一位又一位逆行者。

“在大水面前，深深理解到牺牲的骆副市长当时的心情。其实那一刻，我什么都没有想，就是一定要保障大家安全转移，只有这一个想法。”舒兰市七里乡长治村党支部书记曹广文哽咽着说。

回忆起当时冒着生命危险、亲历水灾抢险救人的惊险经历，这个七尺男儿依然激动不已，热泪直流。曹书记说，长治村12个自然屯2700多位乡亲，没有一位伤亡。

8月9日，接到兼任榆树市红星乡党委书记的任命后，赵明马上带领干部们投入红星乡灾后安置及重建工

作，从排涝、护堤、紧急物资发放、房屋勘验、灾情统计、恢复基础设施建设、垃圾清运、政策解答等方面，做了非常积极的工作。

因为有了一项又一项具体问题的解决，红星乡一两天就一个大变样，如一颗颗定心丸，让乡亲们越来越乐观平和，坚定了重建美好家园的信念。

从9日到18日整整10天，赵明书记说，晚上终于可以回家了。赵明称赞志工入户勘灾关怀很用心，切实为受灾乡亲着想。他希望红星乡和慈济规划中长期合作，一起务实、及时地帮助到特别需要关怀的人群。

“虽然大家会抱怨贵重物品没时间带出来，但我宁可让大家骂我，也不愿意在水灾过后，听到家属的哭声。”坚定的话语来自榆树市八号镇党委书记冯玮。他从开始动员乡亲紧急转移至今，一直没有回家，7岁的孩子更是无暇照顾，每天难得能睡上二三个小时。

冯书记很重视对乡亲情绪的安慰，一直耐心和乡亲讲解补贴政策，解释当时为什么一定请乡亲们紧急转移。一路上，乡亲们不断地赞叹冯书记“透喽儿”——讲的明白，听的满意。随着工作的顺利推进，冯书记欣慰地说，再过两天就可以回家了。

敬佩救灾英雄的无私无畏，感念乡亲的乐观平和。慈济准备的生活物

资发放在即，夕阳西下，余晖格外耀眼，构成一幅美丽的落日画卷，闪烁着重建家园的美好前景。

筑起温暖屏障 八号镇双利村

8月22日一早，来自吉林、辽宁、黑龙江等地的230多位慈济志工与爱心人士分组前往榆树市八号镇双利村、兴国村和西胜村，共为1795户、4867位乡亲发放物资，送去关怀。

雨后的灾区，路面泥泞、处处汪水，志工乘坐的大巴车平安到达双利村村委会。

3359袋大米运抵发放现场，志工和当地村民接续卸车，一袋袋爱心大米

在村部广场摆放整齐，码成方块。忙而有序的村广场上，村民、爱心志愿者、志工齐心协力，争分夺秒付出，蓝天白云下，串成一条温暖的风景线。

伴随着主持人的问候与祝福，双利村赈灾物资发放正式开始。水灾以来一直奋战在赈灾一线的八号镇党委书记冯玮，在发放现场也忙前跑后。他致辞：

“水灾以来，市委、市政府始终把人民群众生命安全摆在首位，迅速反应，科学应对。八号镇党委、政府以汛为令、全力抗洪，为受灾群众的生命安全筑起了一道坚实的屏障。

“古道热肠志愿行，乐善好施暖民心。连日来，慈济基金会的爱心使



大米运抵发放现场，志工和当地村民一起接力卸车，一袋袋爱心大米摆放整齐，贴上慈济的标识，再码成方块。摄影/李立新

者们不辞辛劳、悉心备至地奔走于村屯、田地、农户等受灾区域，满怀爱心、至诚至善地走访、勘查、问候乡亲，紧急筹措温暖包，为八号镇乡亲注入了强大的精神动力和物质能量。在此，我代表全镇人民对慈济的大爱情怀、无私奉献表示崇高的敬意和衷心的感谢！”

孙大姐站在领取物资的队伍里，心里暖洋洋的，一言一语跟志工倾诉：“92岁的婆婆失明20年，爱人也失明了8年，本来生活就比较拮据，现在家里都被淹了，田地也颗粒无收，感谢政府和爱心人士关心，让我鼓起了生活下去的信心。”



“有您们，我更加有信心了。”在八号镇双利村，村民孙大姐感谢志工的大爱付出，她向志工倾诉心声。摄影/李立新

姜大姐的丈夫于三年前去世，治病欠下了一些外债，儿子不得不外出打工。今年，姜大姐和儿子商量借钱盖大棚种蔬菜，为生活好好努力，无奈遇到大水……志工轻轻抚慰伤心难过的姜大姐，为她拭去眼角的泪水。

“世上还是好人多呀，你们来了我心里热乎乎的。”姜大姐说：“带来这么多眼下当用的东西，太及时啦，感恩政府，也感谢慈济付出爱心，为我们解决困难。”

志工帮助乡亲们搬运领到的物资；对于错过登记发放的村民，在村领导的协助下，有序登记。发放接近尾声，有的乡亲久久不愿离去，一帧帧温暖的画



八号镇兴国村的物资发放临时改到村政府的小广场上，一份份物资发到乡亲手中，志工帮忙为年长者把大米装上小车。摄影/刘淑波

面，在乡亲的指尖流传……

心终于落下了 八号镇兴国村

一场突来的大雨，打乱了既定的发放计划。兴国村原发放地点为兴国小学，但学校的路面被雨水浸泡后有些塌陷，车辆难以通行，临时改在村委会的小广场。

为避免受潮，所有物资都存放在货车上。提前1小时到达小广场的志工，迅速就位卸车，由于大米数量多，运载小车有限，村里的男女老少肩扛、手提，为顺利发放尽一分自己的力量。

兴国村发放仪式上，榆树市政法委书记杨东侃说：“慈济基金会的爱心使者们不辞辛劳为我们带来强大的精神动力和能量，我代表政府的各级领导和乡亲们表示感谢。”杨书记也借此机会与村民再次解读政府的赔偿补助政策，从农作物、到牲畜、再到房屋，政府细致

入微的补助细则，让乡亲们增添了重建家园的希望和信心。

志工代表顾红梅说：“非常荣幸来到榆树，这次发放，200多位来自辽宁和吉林的慈济志工暂时放下家庭和工作，这些物资里凝聚着千千万万人的爱。”

兴国村小学李永泉老师收到物资后流下了感动的泪水，他说：“看到乡亲们受难，我想去帮助他们，但是我的力量太弱了。今天太感动了，感谢你们给了乡亲们笑容。我以后也要加入你们，奉献爱心！”

乡亲丁大姐说：“孩子刚刚白血病去世，还要照顾患有老年痴呆的婆婆，自己也有糖尿病，今年又赶上大水，不知道如何是好。感谢政府，感谢慈济，雪中送炭！”

负责运送物资的志工付伟康说：“直到大米等物资卸车，物资发放到居



村民王忠诚是一名网络主播，他一边排队一边录视频，呼吁更多的人参与到救灾助人的行列中。摄影/白玉雪

民手里，我们的心才终于落下来。”

“榆”爱同行 八号镇西胜村

发放前一天，打包好的生活箱、卫生纸、食用油等物资运至西胜村村部。发放当天，由于村路被前来领取物资的民用车堵住，运送大米的货车晚到了20分钟，货车一到，志工与村志愿者抓紧卸车。

很多村民自发参与搬卸大米。“看你们这样帮助我们，很感动。我们有力气，做点儿能干的事，这也是我们自己的事。”当志工问村民的姓名时，他们说：“我叫大爱。”

发放仪式上，榆树市委副书记吴喜庆代表榆树市委、市人民政府及父老乡亲向慈济和远道而来的志工表示

热烈欢迎。吴喜庆致辞：“感谢慈济第一时间赶来了解情况，为乡亲采购生活物资，为八号镇乡亲的自救提供了强大的支撑。”

村民代表王爷爷得知慈济志工来自祖国的四面八方，他激动发言：“感谢政府，感谢慈济，帮助乡亲们解决现实生活中的实际困难，让大家对灾后重建树立信心。”

志工详细介绍发放的物资。每份物资包含有机五谷粉、环保毛毯、洗衣粉、洗发水、牙刷牙膏等21种生活用品；另外，大米、食用油、卫生纸、药品等必备物资也尽在其中。

乡亲王先生一边排队一边录视频，他说，自己是名网络主播，想把慈济的大爱精神宣传出去，呼吁更多

的人参与到爱心行列中来。

邹大娘已经78岁了，领到物资后的大娘说：“大水冲得家里什么都没有了，这么多种物资，都是生活上最常用到的，真是太感谢了。”

珍惜因缘同奉献


做好事不是有钱人的专利，而是有心人的参与。刘贵君老师说：“这次参加榆树赈灾物资发放很荣幸，家里人都很支持。”

第一次参加赈灾发放的穆晶，热情地与每位领取物资的乡亲打招呼，鼓励大家勇敢面对生活的挑战；快近古稀之年的白玉雪看到乡亲一个人领取物资，立刻放下手中的相机，拎起

两袋大米送到乡亲的车上。

男士是搬运物资的主力军，炎热的夏天肩扛、怀抱几十斤大米，衣服很快被汗水浸湿。王志钢在妻子赵冬梅的陪伴下参加发放，搬运物资时，一马当先的他，汗水湿透了衣裳，但笑容却越发灿烂。

2017年还上大学的阮柏澄，就参加过吉林永吉的水灾发放，这次与同是慈济志工的父母再次参加发放活动，一家三口在各自的位置上，用行动和爱书写着最美的人生。

“感谢你给了我温暖的拥抱，让我摆渡过生命低潮……”一首《人间有爱》手语歌曲，似一股清流润沁乡亲们心田，愿爱在人间，“榆”你同行。 



第一次参加赈灾发放的穆晶（中），与每一位领取物资的乡亲热情打招呼，鼓励大家勇敢面对生活的挑战。摄影/杨颖

慧心 净语

讲述·释证严
撰文·释德伢
编写·明缙

一片林始于一颗种子

年轻人在慈济大家庭里长大，现在学有所成；学识多深入，同时也要培养品德，在慈济的大环境，也可以追溯慈济的源头。“教育要重视历史，否则就如脚踏不到土地，没有踏实的根本，一切就无从发展，只在空中飘飘荡荡，很快就消散不见了。所以要溯源，回溯源头，知道刚起步的辛苦，用感恩心珍惜现有的一切。”现在的年轻人普遍具有高学历，但很担心年轻人依恃高知识，只想往上发展，但是脚踏不到地，在空中飘荡，使得未来的人间充满危险。学业可以不断精进，但是莫忘根本，要关怀人间，多了解人间事。

中生代是当前社会的运作主力，如果这一代人的脚步没踏好，把方向带偏了，后果不堪设想，所以此时就要对大众做好教育，净化人人的心。中生代关

心社会，行文论述民间慈善相关议题，要探讨起因，了解当初的社会背景，以及人们参与社会慈善的动机。

“说起刚要做慈济时，迈出每一步都很不容易。当时我们的困难，现在的人可能大多不清楚，就要去寻找源头，去了解最初那一群人如何刻苦耐劳，省吃俭用做慈善；家庭主妇提着菜篮到市场买菜，也能邀约人人做好事。从‘竹筒岁月’累积微小的力量，现在这个方法已经让慈济人带到许多国家和地区，启发人人的爱心，每一个投入竹筒扑满的零钱，或是每一把存入米扑满的米，都代表一分虔诚的爱心，点点滴滴长久滋润大地。”“大地受到长久的滋润，种子播入土中才会萌芽，并且成长为大树；假如一次浇灌一大桶、一大缸的水，不但无法润湿土壤，还会冲走土

壤与种子。所以即使早期人少力弱，但是凝聚大众的点滴爱心滋润，加上慈济人的用心耕耘，渐渐成长为一块庇荫苍生的森林。”

“长久以来，慈济人用心用爱，注入点点滴滴爱心滋养大地，让大地

感恩，发自内心

家中的任何事，人人都可以投入。尤其静思精舍的生活包含天下事，是为天下做事，少不了任何人的心力付出，所以要相互感恩。

“同在这个家生活，我们的家为天下做事，其中包括我们的力量，要自我提起生命的价值。我的生命价值是因为你、因为他，因为大家，才得以发挥，所以我对大家说‘感恩’，不只是口头上说说，而是真正发自内心。”

常保心宽念纯，莫交群结党，因为心有偏爱，待人处事就会偏颇，造成整

充满生机，每一颗种子播入大地，可以长成大树，开花结果，再产生无量种子。”期待年轻的一代要认真用心，负起社会责任，运用所学发挥利益人间的良能，回报父母养育、社会培养之恩。

体无法和谐。“我们要让这个‘天下之家’合和，人人都要培养德行。”

职务交接以后，卸任者并非从此清静，不再做事了；固然当有职衔在身时要负起责任，卸下职衔之后仍要支持需要的人，团体永远是和合的。如果人人都如此，要如何轮流执事，我都会很安心。

合和互协的组织架构并非上下层级，而是一个完整的“粽串”结构，从总绳结提起来，绳结下方一条一条的粽绳要次序分明，不能打结。所以一定要

记得，在统筹、调配人事的人，更要心宽念纯，而且要殷勤精进；心宽念纯并非不管事、不作为，而是更加负责任，心宽念纯就是合心的靠山。负责任、勤

做事，声与色亦要调和，才能与人结好缘，让人心服口服，乐于听从安排、跟随做事；能让人心服口服的德，要长时间培养，用声、用色、用理服人。

动脑动手，有益健康

老年人不是社会的负担，基于人伦道理，社会对老人家有照顾的责任，何况若没有这一群老年人，那就没有今天的繁荣社会，所以要抱持着感恩心照顾年长者。

照顾年长者，除了照顾其身体健康，更要加强心理健康。期许慈济人带动社区里的年长者，不要自认为已经老了就没有用，只要身体状况允许，就能持续发挥良能；不要放任自己空闲无事，反而会让身体、脑力加速退化，老要老得有尊严、有价值。许多慈济志工超过六十五岁了，还天天做志工，甚至承担干部责任，十分

忙碌，身心都很有活力。

“无论年龄长幼，来到慈济就要一起做事，不过各人做各人得，有做事就会有心得，也会有成就感。老人家已经不需要为了家庭生计奔忙，可以与社区邻里有更多互动，发挥在社区的人缘关系做社会公益，让‘慈悲利他’的脑神经反应区保持活络。”各地慈济的环境，对于社区里的年长者来说比较容易适应，尤其环保站里有很多高龄志工，投入资源分类整理工作，活络肢体与脑力，又有志同道合的志工相伴，且自我肯定所做的事对大地环境有益，为子孙后代保护大

地资源，就会很重视、很积极。

“慈济带动老人家，最重要的是给予人生价值观；在环保这方面，让他们知道，自己的付出是为子孙照顾地球资源，这让他们印象最深刻，会一直记得。所以说，如何照顾好老人家的脑力？就要让他们多利用；引导他们重视环保，他们会很愿意投入，

热情不退，因缘不断

我年岁已大，虽然每天仍不敢懈怠，但不可否认的是体力确实不如以往。不过看到年长的慈济人体力充沛，都不认老，鼓舞了自己，无论此生还有多少时间，总是把握当下，每一天都用心精进。

“我们若觉得自己年纪大了，原本在做的慈济事让年轻人去做就好，心就懈怠了；有了一次缺席活动，接下来的活动也会觉得可以不必参加，

多动脑、动手，有益身心健康。”

蔬食的推动可以减少畜牧养殖，是有效节能减碳的方法之一，且茹素也对健康有益，尤其许多年长者有“三高”的慢性疾病，蔬食比荤食对身体保养更好，所以很期待医界共同推动蔬食，以科学研究数据说服、带动大众茹素，救人、护生，净化空气、保养大地。

和慈济人一起努力做慈济的热情会逐渐消退，再来就觉得所有的事情都可以交给其他人去做，愈少出现在团体中，与其他慈济人鲜少见面互动，渐渐地也少联络了；我们自己不积极，大家也会慢慢忘记我们。”

“不能让因缘中断，就算很多事情已经有人承担负责了，我们也要陪伴在旁，招呼人、倒茶水，也可以广结善缘；如果有人来参访，你们就要

接待，为人导览，自己的脑细胞也不

会睡着，思考保持清楚明朗。”

佛陀故乡绽放微笑

慈济人在各地做慈善，都是“教富济贫”同时“济贫教富”，带动有福的人一起投入慈善工作，见苦知福，敞开心门；在救助贫苦人的同时，也用正确的道理引导他们积极面对生活，在力所能及的范围行善助人。“我们帮助人，也要教育人，让人心开意解，发挥大爱普度众生。虽然蓝毗尼的村民普遍贫困，我们也要引导他们‘贫中致富’，日存点滴行善助人，天天发好愿，不是求人帮助自己，而是发愿帮助别人，这才是真正的致富之道，也是智慧的道路。”

“即使一分钱都付不出，也期待他们恒持一念善心，例如看见老弱残疾者走路不稳，伸出手扶一把，这也是一分对众生的真诚之爱，这就是致

富之道，生活上贫穷不要紧，只要有爱心、愿意发挥爱心，人人都是富有的人，从心灵开始转贫为富，社会经济也能逐渐兴盛。”

全球慈济人都很愿意帮助尼泊尔，不过生活在尼泊尔的人要先对自己有信心、要发心立愿，让佛陀的故乡绽放微笑，人人都有幸福的脸。

爱学生就要用心教他们，看到几所学校在慈济人引导以及校长、老师教育之下，学生服装仪容整齐，行为举止守规矩，展现了教育成果。请校长、老师们朝此方向持续用心努力，为孩子建立良好的品行；如果能在蓝毗尼做出好成果，可以推展到更广大的范围、更多的学校，对尼泊尔会有很大的帮助。

现在的世间多灾多难，要让世间平安，唯有人心净化；要净化人心，需从学校教育为孩子打好基础。把学生教育好，人人有爱心、善念，将来

的社会靠这一群有爱心、乐于行善的年轻人主导，就会很平顺，这就是教育对社会的贡献，也是每一位校长、老师的责任。

享福要造福，莫忘人间苦

人的欲念要尽量缩小，心胸肚量则要无限扩大。平时带动、邀约行善或茹素，常听到的回复是“尽我所能”，应该更进一步“尽我本性”，也就是提起觉性，普爱天下众生。

“你们有正知、正见，还有正确的行动；只要是利益社会人间的事，我不只是祝福，还要说感恩。”印度尼西亚曾经历经济崩溃、社会动荡，现在社会平安繁荣，有很大的原因是企业家为社会付出，像慈济人的企业投入公益，除了慈善救济，也帮助贫苦居民做小生意自立等；企业不只求自己营利，也考虑社会所需，企业做

得好，社会就会繁荣，而且企业家做善事，对社会人群也是正向的教育。

“经营企业，取于社会、用于社会，必须负起社会责任。若要谈利，就要谈社会众生的利益，不只是利益自己。只着重于利益自己，那一分福会很狭小；如果利益大众，就是造大福，而且行善造福的福德分分已获。”

“假如只为自己牟利，还是在众生欲念的烦恼中沉浮。我期待人人要真正关心社会，事业做得好，自己平安有福，也莫忘人间疾苦。”人类为了享福而破坏自然环境，导致地球上愈来愈多灾难，请大家要有所警觉，

敬天爱地，关怀天下众生。“现在的气候变化及社会乱象，令人很担忧，但光是担忧没有用，要设法改善，而

且要真正去做。不要认为：只有我一个人改善没有用；人人有心、有爱，愿意抚慰、守护大地，就有希望。”

心永恒不变，爱生生不息

“我常教慈济人‘莫忘那一年、莫忘那一人、莫忘那一件事’，最重要的是不要忘记最初的因缘，不要忘记引导自己的人。我们要成为觉有情人，要觉悟，为苦难人多着想。”印度尼西亚慈济志业能够大力推展，而至如今四大志业俱全，要很感恩金光集团创办人黄奕聪老先生的大力支持。尤其2002年雅加达大水后，“五管齐下”整治红溪河，黄老先生亲自拿起铲子铲淤泥，有他的带动，当地企业家纷纷投入。印度尼西亚慈济人很有福报，人托人的福，将印度尼西亚的慈济志业做得这么好，也让印度尼西亚社会亮丽起来。工商

业发达，做小生意也可以维持生活；企业发展得好，民生经济稳定，就能安邦定国。要安邦定国，不可缺少无私的大爱，以爱抚平仇恨、抚慰苦难，社会才能平静，各行各业得以安然发展。

人生在世各随因缘，有人造了福因、结了福缘，就能享受到福，又有因缘接触到善的团队，把握善因缘造福，是福上加福；也有人出生在贫苦的环境，但他们也曾经结福缘，此生遇到贵人而得到扶助，自己也能把握好因缘而自立，并投入善的团体，造福、增慧。懂得把握因缘行善造福的人，才是真正有福，否则只是享福而

不造福，就会坐吃山空，福尽悲来。

“印度尼西亚慈济有很殊胜的因缘，从最初的几位女众志工，穿着慈济委员制服与绣花鞋，走入非常贫困的村落做慈善，直到黄老先生与企业界人士大力护持；二十多年来不断把大爱能量灌注到印度尼西亚社会，让社会平和美好，这一切给人的感受，很真、很诚、很善、很美啊！这一念心永恒不变，不只在我们这一代，还要以爱传家，那一分福会在印度尼西亚生生不息。”

心力能相合，成功的要素

慈济人要永远守住这分合和互协的精神，人人合心，互动和气，这就是成功的要素；慈济人互爱，协力圆满慈济事。慈济人之所以能够合和互协，与大家尊重、相信师父，对师父说的话，都能敬信奉行，有很大的关系；大家

最早期的几位慈济人就好像小小的萤火虫，虽然光芒微弱，但不可轻视，小小萤火虫也有通天本领，这分通天本领就是她们有企业界、社会人士来扶持的福，让萤火虫飞上夜空，现在已经看见满天星光闪烁。“期待印度尼西亚慈济人，不仅把爱的能量发挥在印度尼西亚，救助苦难人，大家把爱汇聚起来，可以帮助世界上的苦难人；会合天下慈济人募集的点点滴滴爱心力量，共同造福人间。”

心力相合，众志成城，有这样的力量，诸事都行得通。“慈济路要一起走，否则分道扬镳，力量会分散。若各人做各人的，那就没有慈济；大家若用‘慈济’，这股精神力量永远都在，慈济历史中，每一位的事迹也会永远存在。”

“食衣住行”立秋养生秘诀

接连的台风过后，秋季也即将到来，2023年的8月8日是秋季的第一个节气——立秋，中医师表示，“立”是开始的意思，“秋”代表庄稼成熟，这时天地阴气逐渐增强，而阳气由“长”转为“收”。

每到立秋，此时太阳到达黄经135度，太阳照射往地球南移，南风渐减，北风渐增，因为夏季才刚结束，天气大多仍属炎热，盛夏余热未消，所以，要小心秋老虎，日夜温差会开始变大，要慎防感冒上身。

为了帮助大家健康换季，黄繡谊中医师从食衣住行方面，分享秋季养生秘诀。民以食为天，首先从“食”的方面着手，中医理论提到“秋冬养阴”，而秋天又属燥，所以，这个时节不宜过量饮食辛辣类食物，辛辣类食物会发散，会促进发汗，这会使干燥加重，例如，葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味食材应当少吃。

秋季饮食上建议要润肺生津，用酸味收敛肺气；润肺方面，可服用芝麻、百合、蜂蜜等食物滋阴润肺，还可以吃银耳莲子露，当中白木耳含有植物性的胶质，可润肺止咳，具有保湿滋润的效果，而莲子则是补脾健肺的效果。用于收敛肺气的酸味食物则可考虑柠檬、葡萄、柚子等。

“衣”的方面，立秋后天气渐转凉，日夜温差大，而秋天本来就会有干燥的现象，容易伤肺，正是容易感冒的季节，对于早出晚归的人来说，建议白天出门时要多备薄外套，配合洋葱式穿搭，避免夜间着凉。

而在“住”的方面，根据《黄帝内经》记载，秋季要早睡早起，与鸡俱兴。其实就是现代生理时钟的一种调适，当太阳日照变短的时候，一天之中属阳的时间变

短，所以要早睡早点就寝，至于早起则可以使肺气舒展。一般来说，建议可以在晚上的9-10点入睡，早上5-6点起床。

“行”的方面，讲的是行动、活动，在秋天到来以后，天气渐渐转凉，人体出汗量减少，体热的产生和散发以及水、盐代谢也逐渐恢复到平衡状态，因此人体感到舒适，并处于松弛的状态，身体随之会有一种莫名的疲惫感，这就是“秋乏”。这个时候可以透过适当的运动驱除秋乏，大家可根据自身体质和爱好，选择散步、太极拳、爬山等轻松柔缓的项目。除了食衣住行之外，在情绪上，秋季植物会开始泛黄、凋零，睹物思情，所以古人就觉得容易有悲伤的情绪出现，在楚辞中就有提到，“悲哉，秋之为气也！萧瑟兮草木摇落而变衰。”《黄帝内经》则提到“忧伤肺，喜胜忧”，意思是过度悲伤会伤害人体的肺气，肺气虚，就可能会出现气喘、慢性咳嗽的状况。因此在情绪上可以保持喜悦，通过喜悦的心情可以抑制这种情绪，找点自己喜欢、有兴趣的事务，帮助自己排除忧愁。

中医师分享两个适合在秋季按压的穴位。首先是“迎香穴”，迎香穴属于大肠经的穴位，对于鼻子过敏或鼻塞的人有通鼻窍的效果，按压方式可以用将左右两手比成剑指，搓揉我们的鼻翼，这样可以按压到鼻翼的穴位，这对于长期过敏，在温差变化时容易打喷嚏的人会有帮助。

还有一个穴位就是“鱼际穴”，鱼际穴属于肺经的穴位，在按摩的方式上我们可以将两掌相对，将两手鱼际贴揉，这个穴位可用于清除肺热、止咳喘，同时也可以帮助改善喉咙的干痒疼痛。





板栗腐竹煲

食谱提供/陈艳萍

食材:

干香菇	10克
干黄花菜	10克
干黑木耳	5克
干腐竹	50克
板栗仁	250克
鲜香菇	100克
土豆	150克
胡萝卜	100克
姜片	15克
红黄彩椒	各50克
香菜	少许



做法:

1. 提前将干香菇、干黄花菜和黑木耳、腐竹浸没在水中泡软，沥干备用，腐竹切段。
2. 胡萝卜、土豆滚刀切块，彩椒切块，备用。
3. 将沙煲放在燃气灶上，开中火，加入植物油，下姜片、滤干水的干香菇煸香，再放入板栗仁、鲜香菇、木耳、黄花菜、土豆、胡萝卜翻炒。
4. 炒出香味后加入没过食材的水，再加入生抽、老抽、素蚝油、白糖、胡椒粉、小米辣调味，水开后盖锅盖调小火慢炖15分钟。
5. 开盖放入腐竹再炖三分钟。
6. 加入彩椒炒拌均匀，洒上香菜，趁热享用。

调料:

植物油	30克
生抽	25克
老抽	15克
素蚝油	10克
白糖	10克
胡椒粉	2克
小米辣	1根

主厨分享:

落叶之秋，微风徐来，栗子季如约而至。当大街上弥漫着糖炒栗子的香味时，回家为家人做上一道菜吧，暖胃又暖心。一家人围坐餐桌的样子，想想都幸福。

慈济

T Z U C H I

2013年4月创办
2023年第08期 总第125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 田祺 张恬
 校对 李雁 刘艺玲 明菁 明豫
 明湛 马莉 欧红艳 杨淑华
 (按拼音排序)
 地址 苏州市姑苏区景德路 367 号
 电话 (0512)80990980
 邮编 215003

准印号 S(2023)00000279
 印刷 苏州市大元印务有限公司
 电话 (0512)65680296
 印刷日期 每月 15 日
 印数 10000 本
 发送对象 慈济志工



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



深圳“建设人与自然和谐共生的现代化”主题绘画比赛作品
《智能保护带》（一等奖） 作者：李梓瑄（11岁）

有一次，我看到一张非法捕猎的图片，画中小动物的眼睛里充满恐惧，我的心都碎了。

这幅画的灵感来自于莫比乌斯环，它在不断地循环。我把它当成一个理想包容的世界，里面有森林、海洋，没有污染，没有任何人去破坏它，就如同这幅画里的一样，所有的生命在里面能和谐相处，自由自在。

所以我想用我的画笔发声，让生命能在智能保护带里快乐生活，严惩非法捕猎，做维护生态的小小守护者。

地球只有一个，这是我们赖以生存的家园，我们应该要珍惜和爱护她，我的梦想是通过大家共同努力，把地球变成一个智能保护带！



慈济基金会微信公众号
(tzuchi_org_cn)



《慈济》电子版
www.tzuchi.org.cn



慈济基金会抖音号
慈济 (Tzuchi1013)



撰文/侯慧婷 摄影/卢建峰、余春香

“百灵鸟”在敬老院歌唱

“花篮的花儿香，听我们唱一唱，唱一呀唱，来到了南泥湾，南泥湾好地方，好地方……”被喻为“百灵鸟”的钱奶奶已83岁，演唱歌曲《南泥湾》时，她的声音铿锵有力，余音回荡。

这里是江西省南昌市东湖区社会福利院，自2014年开始，江西南昌慈济志工便和福利院的多百位长者每月相约，欢度周末，最让爷爷奶奶欢喜的表演就是演唱红歌、老歌等歌曲。

坐着轮椅的熊爷爷说话中气十足，虽已年过七旬，他演唱的《我的中国心》声音洪亮，点燃了大家爱国、爱家之情；在一片掌声中，熊爷爷又和志工合唱《歌唱祖国》，大家再一次热血沸腾，更感恩现在的幸福生活来之不易。

每月的敬老爱老活动，不仅有爷爷奶奶的精彩表演，还有志工带来的歌舞与乐器演奏。葫芦丝吹出的《沧海一声笑》曲音优美动听；新疆舞《甜蜜爱人》和《为了你》，身着新疆民族服饰的表演者，边唱边跳，感染着在场的人，大家情不自禁地跟着打节拍，手舞足蹈起来……

爱跳舞的万静语自告奋勇为爷爷奶奶表演舞蹈，可爱的身影，吸引了全场的目光。“人生真正的幸福不是物质的富有，而是心灵的富有。”蒋小军姐妹表示，今后会带着孩子和家人一起参加公益活动，献出自己的爱心。