



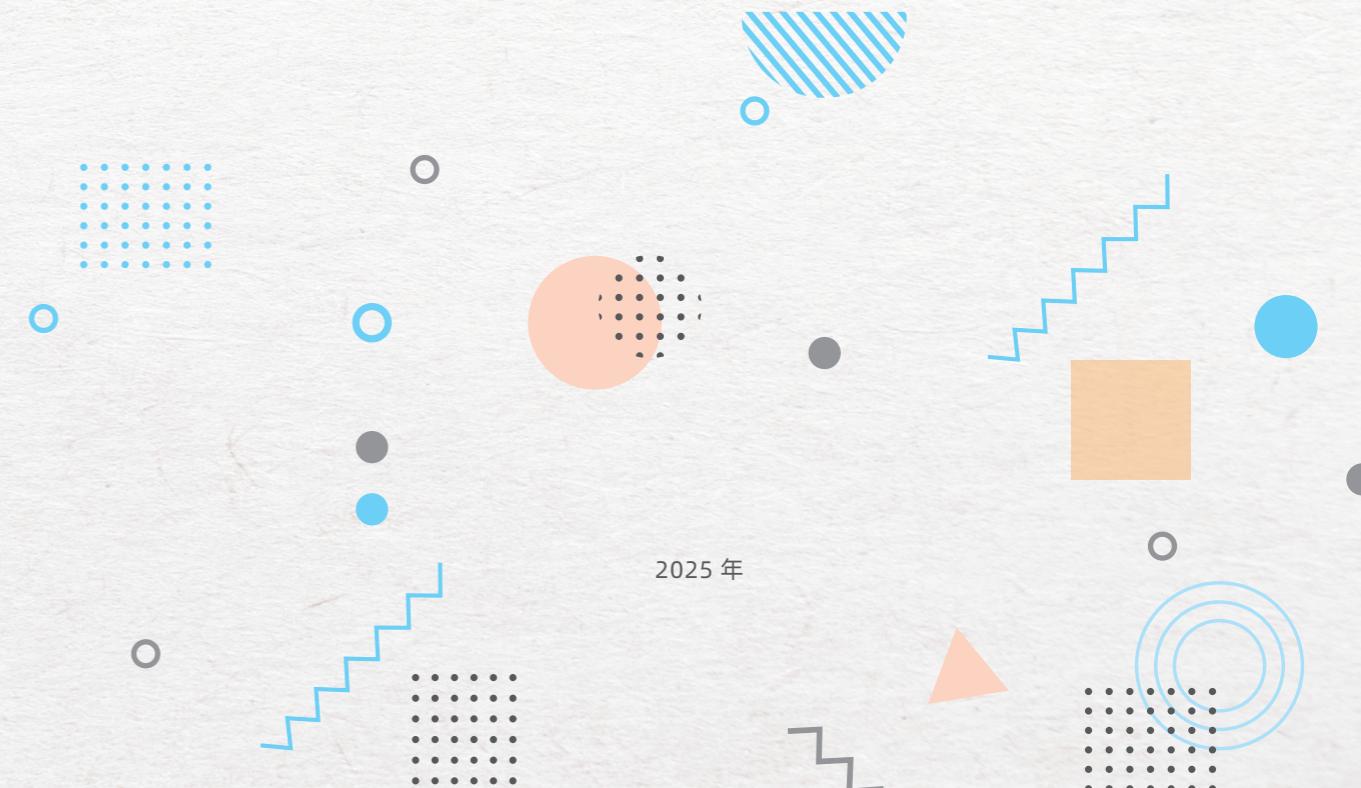
腾讯基金会
TENCENT FOUNDATION

U 联劝公益
SHANGHAI UNITED FOUNDATION



成为美好
+1
的力量

捐赠人好事指南



2025年

卷首语

什么是捐赠？

周末逛街时在“爱心义卖”摊位买下福利院孩子制作的手串、朋友圈为“让流浪动物温暖过冬”送上一根猫条、线上给帮助困境儿童的公益项目点击捐一笔、把孩子生日收到的红包拿出来设立一个以孩子名义的公益基金、和一家基金会签署一份五年的捐赠协议……

这些都是捐赠。当你把自己的金钱、资源无偿贡献出来，用于帮助另一群人或一个公共问题的解决，就是捐赠。



你好，亲爱的捐赠人

感谢你打开这份为你精心准备、充满温度的好事指南。在捐赠、做公益成为一部分人生活方式的今天，我们希望这份《捐赠人好事指南》，能够成为现在的你或未来的你在准备探索公益世界时的“贴心小助手”，解答你在捐赠旅程中可能遇到的关键问题。

《捐赠人好事指南》由腾讯公益慈善基金会与上海联劝公益基金会联袂打造，凝聚了数十位公益从业者、学者和捐赠人的一线智慧。

为你提供三大核心价值

01

精准解答 90% 捐赠困惑

基于捐赠人问卷与访谈实录，
直击真实需求

02

陪伴贯穿捐赠全周期

从初次尝试捐赠到深度参与
公益，匹配全周期支持工具

03

多元且深度的知识结晶

收录资深捐赠人、从业者、学
者等「公益玩咖」秘籍

这样为你呈现内容

- 根据捐赠的行动轨迹划分章节：“要不要捐”、“怎么捐”、“捐赠以外”
- 每个章节包含三个模块，回应捐赠人不同维度的需求：

 **“基本问题”** | 适用初涉公益的你，如“捐赠会为我带来什么”

 **“彩蛋”** | 可能是你会进阶思考的问题，如“公益项目能算投入产出比吗”

 **“行动贴士”** | 是具体行动的操作指南，如“捐赠怎么抵税”

- 你可以顺序阅读，也可以对应自己所处的阶段跳转，找到有用内容

期待这本手册能像你专属的“小助手”一样，陪伴你从初次尝试到游刃有余，让每一份善意都精准抵达需要的地方。现在，让我们开始这场充满惊喜的公益发现之旅吧！

腾讯公益慈善基金会 & 上海联劝公益基金会

敬

出品方  腾讯基金会
TENCENT FOUNDATION |  联劝公益

致 谢



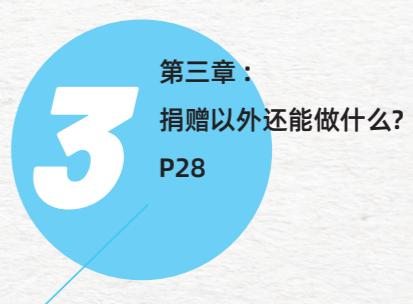
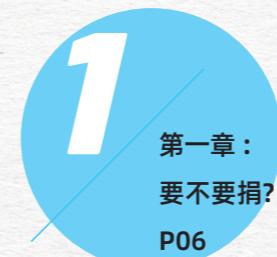
我们诚挚感谢柯毅豪、牛子健、宋武林、武天琪、王逸蕊、姚雨昕以及所有参与问卷和访谈的受访人，为《指南》的编写提供了宝贵反馈与建议。

主创名单

总 编 审：肖黎明、王志云
编 委 会：刘洲鸿、张波娜、王艳君、宋西桐、邓敏讷、陈芳、尹薇
主 编：邓敏讷、尹薇、王艳君、陈芳
专家顾问：顾源源、卢轲、蓝煜昕、臧婧、钱洋
撰 稿：邓敏讷、张波娜、顾源源、卢轲、尹薇、曹海燕、毛帅、张楠雯、宋西桐
平面设计：曹海燕、王斌斌
插 画：沈婧薇
电子阅读：曹海燕

感谢历届联劝公益“一个鸡蛋的暴走”队员社群、“宝藏小屋”爱心大使社群、联劝公益捐赠圈社群、胡梓钰、金予杰、杨海昕、薛瑾婷、王艳云、游昕、吴燕、岳宗璞、崔昕、于洋、腾讯志愿者协会、腾讯员工在《指南》编写过程中提供的支持。

CONTENT 目录





第一章：要不要捐？

1 捐赠 会为我带来什么？

- 满足
- 连接
- 幸福
- 意义
- 愉悦
- 价值
- 归属



01 情绪价值

捐赠后的成就感与满足感、幸福感与愉悦感、归属感和连接感、意义感和价值感……

- 大脑的快乐按钮被激活：帮助他人时，血清素让你情绪平和，多巴胺带来即刻愉悦，催产素加深人际信任感（心理学家 Susan Albers 研究证实，定期捐赠可降低焦虑指数）
- 捐赠时大脑释放的内啡肽，相当于一场温和的“心理瑜伽”



02 能力进阶

捐赠人有时可以参与公益项目的策划、执行和监督，提升领导力、团队力和创造力

你策划了社区公益市集，组织能力自动更新到
2.0 版本

你在少数民族地区项目走访中学会的跨文化
沟通技巧，成为隐藏技能包

03 亲子关系

带孩子参与社区图书角共建，收获的不仅是亲子
时光，更是未来和 TA 聊世界的“话题密码”





2 我的捐赠 可以带来改变吗?

04 社交扩展

在公益场景里，你会遇见理念相似的朋友——这种纯粹的价值共鸣，往往能沉淀出高质量的人际关系

“做公益让我交到了一群别处交不到的朋友”
一位在联劝公益持续提供 10 年志愿服务的朋友说

“我们这群人是在一次捐赠人探访活动上认识的，之后每个月都会聚在一起吃饭，无话不说”
几位联劝公益的捐赠人说

05 财务福利

捐赠可以抵税，个人最高可抵扣 30% 应纳税额

【详见“行动贴士 1”】



因此，捐赠不仅仅是对别人的帮助，也能为你自己带来积极影响。

可以，改变的发生自你开始：

你的 100 元变成山区教室崭新的课桌椅 (直接提供被需要的物资与服务)

你自动扣款的 50 元月捐为一家小型公益机构付了水费 (让专业和热情的团队持续运转)

2011
年

“免费午餐”公益项目启动
每天捐 3 元让孩子吃上热乎饭

2012
年

国家“营养餐政策”出台
(助力系统性解决方案的落地)



因此，你的捐赠或许提供了急需的帮助，或许支持了专业公益团队的持续行动，又或许推动了系统性的社会进步，每一份投入都由细微处开始改变世界。

3 我的捐赠究竟帮到了谁?

任何一笔捐赠都是对解决社会问题的贡献，我们的捐赠能够帮助到具体的人或对象，只是会因为议题和项目模式的不同以直接或间接的方式实现。

公益项目一般是捐赠的直接标的，也是解决社会问题的具体行动。一个公益项目一定有受助对象，有直接和间接之分，这和项目的领域及模式有关。

如何理解直接呢?

比如一个为某个乡村小学经济困难学生发放助学金的项目，或一个为打工女性提供写作培训的项目，捐赠给这些项目你都能看到“具体”的受益对象。

我们再来理解间接

有一些公益项目的受益对象没有那么直接，比如一个河道保护或垃圾捡拾项目，项目的直接受益对象是自然环境，但最终受益的是周边居民、甚至更广泛的人类社会；

再比如一个自闭症孩子画展，能够让更多人了解自闭症，通过改变公众的认知来为自闭症孩子创造一个更友好的社会环境。它的受益对象很难指向一个明确的个体，但我们依然知道是谁受益。

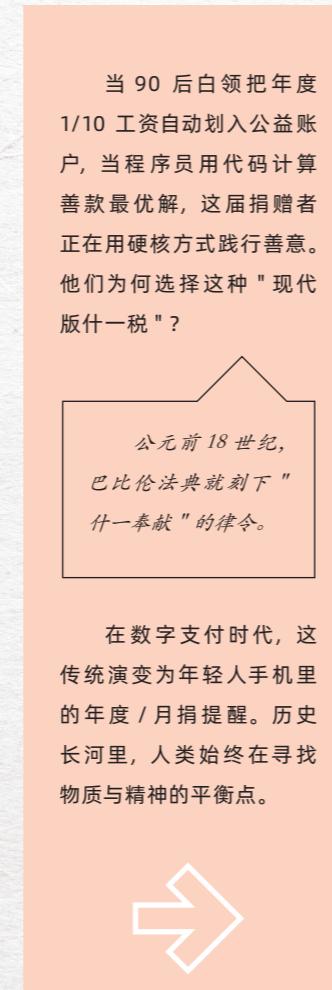
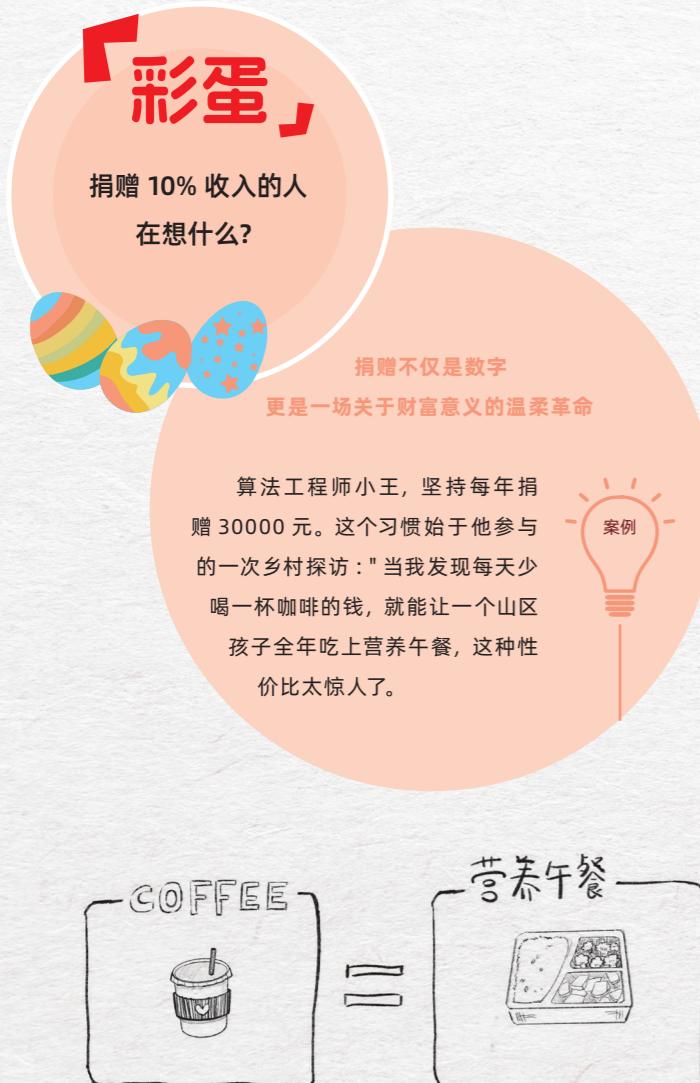


我们还可以进一步了解捐赠的价值是如何实现的，来加深对这个问题的理解。

捐赠是个人或组织自觉、自愿地贡献出金钱，来支持改善或解决社会问题的行为。其中，公益组织是社会问题解决的直接行动者，公益组织的项目人员一般具备相应专业背景，比如：

 **案例**
直接面向弱势群体的公益组织往往配备拥有社会工作、社会学、心理学等背景的人员
针对生态环境治理的组织会配备环境学、生态学背景的项目人员，保证项目的专业执行

此外，公益组织的运营需要成本，比如办公场地、人员工资、审计评估等。解决社会问题并非易事，需要公益组织的从业者秉持专业、严谨的态度，长期、细致地耕耘。你的捐赠也在支持着公益组织的运营，让他们持续提供服务或探索社会问题的长效解决方案。



他们可能在想：

同理心和责任感

“这世界待我不薄，我想回馈它”

他们清楚知道：

- 北上广月薪 1 万 = 全球前 10% 高收入群体
- 防治 1 例沙眼失明仅需 800 元 (约 2 顿高端日料)
- 中国 6 亿人月收入低于 1000 元

个人成就感与幸福感

“每次收到捐赠反馈，看到受助学生的成长，都比消费更让我快乐”

脑科学研究显示：

- 捐赠激活的脑区与品尝巧克力时激活的部位重叠
- 持续捐赠者抑郁指数降低

理性利他

“1000 元在非洲能防治一个孩子的沙眼失明”

新一代捐赠者像选基金一样筛选公益项目：

- 成本透明：要求查看审计报告中“管理费明细”
- 效果可视：追踪每个受益人的成长档案
- 边际效应：优先资助“1 元钱能救命”医疗项目

长期主义

“稳定的捐赠来源能够为受助者提供持续的帮助，而不仅是一次性的救助”

- 相比随机捐赠，持续的定额捐赠能够让公益组织更好地规划和执行长期项目
- 见证善款成效大多需要时间，长期改变带来的满足感可能更持续

你被哪一条打动了你？

行动贴士 1

捐赠怎么抵税?

你知道吗? 献爱心的同时还能享受税收优惠, 真是一举两得。不过要记得做好这些准备:

01 先查“通行证”

- 问清楚机构有没有“公益性捐赠税前扣除资格”(有效期 3 年)
- 每次捐完钱, 记得获取并妥善保存好捐赠票据(电子票据也 OK)



最高抵扣额(个人):

假设你年收入 50 万, 最多可用 15 万
捐赠额来抵税——30%

(国务院规定的特殊项目可以全额税前扣除, 包括但不限于如“个人通过中国教育发展基金会用于公益救济性捐赠”、个人向中国福利会、中国残疾人福利基金会等个别基金会的捐赠, 建议你捐赠前可向受赠方确认)

02 操作指南(个人所得税版)



重要提醒: 捐赠抵税不会自动到账, 需要你主动申报!

操作路径

每年 3 月起

打开“个人所得税”APP

进入年度汇算

找到“准予扣除的捐赠额”

填好票据信息就搞定

需提前准备所捐赠公益组织的社会信用代码、名称、捐赠票据号和捐赠金额信息

取消 新增

① 特别提醒: 请确认您填报的内容符合政策规定, 以免不诚信申报行为被税务信息系统记录。

捐赠附表填写的是2020年度的捐赠支出。

受赠单位统一社会信用代码 点击右侧按钮搜索

受赠单位名称 请输入

捐赠凭证号 捐赠票据号码

捐赠金额(元) 捐赠票据上的金额

扣除比例 ② 请选择

准予扣除的捐赠限额(元) 自动计算

备注 ②

请备注说明您符合的可扣除捐赠情形。

0/150
准予扣除的捐赠限额为除准予扣除的捐赠外的应纳税所得额×
扣除比例与捐赠金额的较小值

温馨小贴士
建议提前做好
财务规划

第二章：怎么捐？

4 我该捐多少？ 捐赠金额如何影响公益效果？

首先，我们要知道捐赠所带来的直接公益效果，会因为金额不同而不同。例如

10元

可以让1个农村地区的孩
子10天都吃上1个鸡蛋，
虽小但有用；

1000元

可以为1个空巢老人修缮室
内地面，为老人生活提供了
特定方面的安全保障；

10000元

可以为1个自闭症家庭提供1年
上门喘息照护服务，很可能为这
个家庭开启未来新的可能。



其次，捐赠的发生，往往也和场合、余力和信任基础有关。

余力

(你能捐多少)

月光族模式：“设定自动捐，每月发薪日扣30，就当少喝两杯奶茶”

有余力模式：“拿年终奖的5%单独做公益，既抵税又暖心”

长情派模式：“每年生日都捐1万，意义感拉满”

信任

(你有多放心)

试水级（百元以下）：“新看到的公益项目，先捐看看反馈”

热爱级（千元）：“持续月捐了半年的流浪动物救助站要翻修，我支持他们一个屋梁”

定制级（万元）：“实地看过项目学校，现在缺少心理课程，我可以帮他们引入，主打一个既出钱也出力”

场合

(你在哪儿捐)

几元-几十元的小额捐赠往往主
打一个“顺手”，比如看到朋友圈
转发的公益项目立即捐赠；

百元-千元的捐赠是你思考后的
尝试，比如你捐出500元给一
家关注了一阵子的公益组织，参
加TA的公益音乐会；

千元-万元的捐赠是你主动、有
规划的捐赠行为，例如你报名参
加一家基金会的项目推介，并签
下了1万元的捐赠协议。

最后，“该捐多少钱”——单次捐赠的金额会和我们上述提到的如效果、场合、
余力和信任等多种因素相关，建议综合考虑后再做出捐赠金额的决策。但
只要你开始并持续捐赠，一定有改变因你发生。



5 为什么捐赠要通过公益组织，而不直接捐给有需要的人？



每天我们都能在新闻、社交媒体、旅行中看到需要帮助的人和事，你想要伸出援手。以下是模拟场景：



案例
小王在短视频平台看到一个衣着朴素的中年男人在号召网友为他所在的乡村小学捐款，他说自己是这所学校的老师，孩子们非常想要学游泳，他希望能筹集到 10 万块钱为小学建造一个游泳池，让孩子们学会游泳。他留下了自己的银行帐号和身份信息，表示他之后会一直拍视频告诉大家进展，希望你帮帮他。

问题

- 他真的是这所学校的老师吗？孩子们真的想要学游泳吗？你需要做什么去验证？
- 把钱打给他个人账户是否安全？
- 他拿到钱之后如果不更新进展，你可以怎么办？
- 最后，建一个游泳池真的是让这些孩子学游泳的最佳解决方案吗？

你可以选择躬身入局，比如亲自去到视频标注的小学看一看，和这位老师以及孩子们聊一聊，甚至找一家施工队为他们修建游泳池。但大部分人不会这么做，因为这里有甄别、支付、执行和追踪等几方面的成本、专业性要求与风险。



正因如此，公益组织的存在有了意义。公益组织一般具备以下能力：

专业执行

配备拥有相关专业背景的执行团队

- 社会学背景的项目管理人员设计、统筹项目
- 社工师持证的项目执行人员为留守儿童提供服务
- 特聘心理咨询师为出现心理问题的孩子提供免费咨询

规模效应

公益组织把个体善意转化为规模效应

- 你捐的 1000 元 X100 笔 = 系统化助学工程
- 单点资助 VS 专业机构执行成本对比：资助 1 名学生需 3000 元 / 年，机构规模化运作可降至 1800 元 / 年

资源杠杆

公益组织的专业动员可以整合多个资源来源

- 撬动政府资源：某社区养老项目每获 1 元捐赠，触发政府配套 3 元补贴
- 激活企业配捐：某企业为其员工爱心捐赠提供 1:1 配捐，爱心放大一倍
- 创造衍生价值：环保组织推动的湿地保护项目，带动周边民宿产业增值 300%

持续优化

推动解决方案的持续优化

帮助培养一支专业团队，开展披露和评估，一次捐赠可能会用于：

- 60% 项目直接执行
- 25% 专业团队培养
- 15% 监测、披露和评估 - 定期披露项目进展，专业评估相看项目哪里需要改进

把善款交给专业公益组织，实则是用最经济的方式投资于能推动社会变革的专业服务。毕竟，我们既需要给饥饿的人送面包，更需要有人培育高产量麦种——而后者，正是专业公益组织的核心价值。

6 怎么发现我偏好的公益领域?

我们可以先了解有哪些公益领域，然后再来看看自己的“捐赠口味”。

公益项目的常见领域有：

- 灾害救援 医疗救助 教育助学
- 自然保护 乡村振兴
- 特需人群关怀 (比如残障、失独老人、环卫工人、退伍老兵等)
- 其他 (比如社区公益、文物保护等)

捐赠本身，其实是我们个人价值观的表达，每个人都拥有自己独一无二的捐赠“口味”：



什么领域更适合你捐其实是了解自己的过程，你可以试试以下方法

个人经历相关	社会需求相关	捐赠效果相关
和我的关联度更高，我更想捐？	必须立刻解决的需求，我更想捐？	单位捐赠金额的受益人数越多的领域，我更想捐？
<ul style="list-style-type: none"> ● 比如来自我家乡的需求、我成长中遇到过的困境 我熟悉的领域，我更想捐？ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 比如救灾、救助 当前关注高的领域，我更想捐？ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 比如 1000 元可以给 1 名孩子发一年的助学金，但能为 5 名孩子提供一年的营养补充 能发挥作用越持久的领域，我更想捐？
<ul style="list-style-type: none"> ● 比如我是一名医生，我更愿意资助医疗健康相关领域 	<ul style="list-style-type: none"> ● 比如出现在政府工作会议的话题或社会热点事件 	<ul style="list-style-type: none"> ● 培养能长期服务乡村教育的老师

7 怎么判断公益项目的可持续性?

捐赠如同投资，想要我的善款持续发光发热？那需要选对持续有效的公益项目，几个方面帮你判断一个项目的“续航能力”。

01 目标



项目是否有明确、具体、可测量、可实现、相关和有时限的目标。这些目标不仅关注短期成果，还考虑长期影响。

- 像旅行攻略般清晰：五年内让 200 个乡村女孩完成职业教育 (时间 + 人群 + 结果)
- 兼顾当下与未来：某助学项目既设“当年助学金发放”，也规划“十年校友追踪计划”

02 成效



项目是否通过量化指标 + 定性描述 + 真实的受益人故事来多维度呈现自己的成效

- 某环保项目：3 年清理海岸线 57 公里 (达成率 121%)
- 某教育机构：学生平均成绩提升 23 分 (超预期 8 分)
- 受益人家访视频：留守儿童从沉默到成为校园主持人
- 社区环境对比图：垃圾堆积点变身街心花园

03 创新



项目是否采用创新的策略和方法来解决社会问题，这有助于提升项目的效率和效果

- 消费者扫码查看苹果从种植到运输的全流程
- 某助残组织拥有 6 项辅助器具发明专利
- 从纸质台账到大数据预警系统的升级轨迹



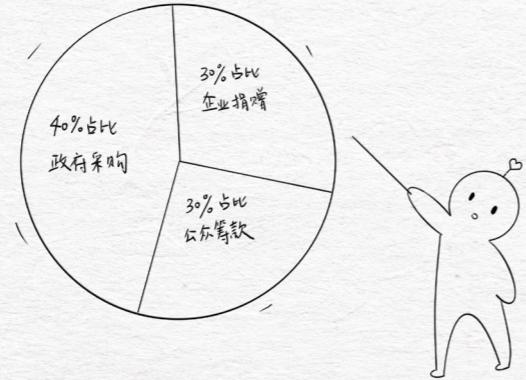


04 资金情况



关注项目资金的来源、分配和使用情况，确保资金得到有效利用，无浪费或滥用现象。如

- 收入结构多元：政府采购 (40%) + 企业捐赠 (30%) + 公众筹款 (30%)
- 支出透明可溯：某基金会公示“每笔 200 元以上的支出电子回单”



05 受益者评价



了解受益人对项目的满意度、项目对他们生活的实际影响以及他们的建议和需求

- 某医疗项目患者推荐指数 9.2 分 (满分 10)
- 需求进化追踪：从“需要冬衣”到“想要职业技能培训”的诉求升级
- 受益人故事库：按月更新受助学生手写信件电子档案



06 社区支持



观察社区居民对项目的参与度和支持度，一个成功的公益项目应能得到社区的广泛参与和支持，这是项目可持续性的关键。如

- 本地志愿者占比高
- 社区自主筹款占比逐年提升

失败案例：某机构改造传统村落，因未纳入居民决策，建成设施使用率不足 20%

07 透明度



项目是否公开透明地展示其进展、成果和财务状况，这有助于建立公众信任

- 项目是否定期 (如每月) 公示其执行情况
- 项目是否定期 (如每月) 公示其财务支出情况，财务支出与执行情况是否匹配
- 项目是否能提供如第三方评估报告等证明其成效



08 模式可复制



评估项目的模式和经验是否可以被其他社区或机构复制推广，如

- 学校厨房项目：从厨房建设标准到食品安全手册全套 SOP
- 某助学机构：教师培训课程实现“线上认证 + 线下实践”全国推广
- 跨地域复制案例：西南山区净水项目成功移植西北干旱地区
- 政策转化能力：某防性侵课程纳入地方中小学必修课





投入产出比是衡量资源使用效率的重要指标，用于评估投入单位资源所能产生的效益。在公益领域，这一指标对于我们捐赠人和公益组织都具有重要意义：它帮助捐赠者了解善款使用效率，也帮助机构优化资源配置。



投入

公益组织的资源

金钱类投入：个人捐赠、企业捐赠、基金会的资助，还有会费、提供服务挣的钱、政府给的补助、义卖的收入等等。

非金钱类投入：除了钱，还有志愿者们奉献的时间、好心人提供的无偿场地、免费设备等等。

支出

在具体支出事项上对投入进行分配是公益组织产生效益的关键环节

业务成本：项目人员的工资、物资采购、专家咨询、场地租用、差旅费用，这些都是直接为项目服务，属于业务成本。

机构运营支出：离退休人员的工资补助、水电费、设备折旧、修理、税金、材料印刷制作等等，这些业务活动以外的支出，也在支撑公益项目的运转。

效益

公益项目会产生不同层次的效益

量化成果：可能是最直观的效益，比如举办了 20 场职业技能培训课程，500 人参与。

对受益群体的实际影响：包括生活质量改善、行为改变或环境改善，比如 60% 的人因为培训找到了工作，家庭收入还平均提高了 30%。

广泛且长期的效益：体现为社会政策变革、制度创新以及可持续发展成果，比如项目推动了职业技能培训的政策更新，有机会长形成一个可持续的就业支持体系。

行动贴士 2

如何判断一个公益组织靠不靠谱？

一个公益组织是否专业、靠谱，直接影响项目的成效。我们从以下几个方面来对组织的可靠性进行综合了解和判断。

01 看资质——是否是合法注册的公益组织

操作步骤：搜索“中国社会组织政务服务平台”——在首页的“全国社会组织查询”功能中输入组织名称——确认是否“查有此人”

02 看年检记录——是否有负面的行政记录

在刚刚查询到的组织页面中，查看“年检（年报）信息”、“行政处罚信息”和“失信信息”

查询内容：若年检不合格或存在处罚、失信记录的公益组织需慎重捐赠

03 看项目和活动——是否和开展的业务相匹配

操作步骤：找到这家组织的官方页面，比如官网、官微——找到机构介绍和项目介绍

查询内容：确认该公益组织开展的项目和活动是否与其登记证书上的业务范围相匹配

04 看组织团队——考察组织或项目核心团队成员的专业背景、工作经验

操作步骤：通过公益组织的官方网站、年报、宣传资料等，查找核心团队成员的介绍信息，了解他们的专业背景、教育经历、工作经历等



图片来自联劝公益基金会官网

查询内容：看团队成员是否具备与组织业务相关的专业知识和经验，比如一个专注于儿童教育的公益组织，其核心成员是否有教育领域的专业背景和工作经验

05 看财务——审查组织或项目的财务报表，了解其收支情况、资金来源和支出结构等

操作步骤：在公益组织的官网或者微信公众号查询其年报、审计报告，仔细审查财务报表

查询内容：

- 收支平衡性：确认总收入与总支出是否倒挂（支出>收入），查看年度报表中的“收入支出表”，若连续两年以上支出明显超过收入，可能依赖消耗存量资金维持运营，存在资金链断裂风险
- 净资产状况：确认总资产是否覆盖总负债，在“资产负债表”中，若净资产（净资产 = 资产 - 负债）为负数（负债>资产），表明资不抵债，需警惕机构持续性风险
- 收入结构稳定性：确认收入来源，查看“收入明细”，若单笔捐赠占比超 50% 或政府拨款占主导，需关注后续筹款能力是否可持续
- 项目支出合理性：确认项目支出占总收入的比重是否过高（如> 90%），可能压缩行政及筹款成本，导致管理效率低下，长期影响机构运作

06 看口碑和声誉——判断组织在行业的认可度和影响力

操作步骤：通过公益组织官网、年报、新华网公益频道、人民网公益频道的新闻报道、公益时报、微信公众号等渠道，收集其他相关方对组织或项目的评价和反馈；了解组织是否获得过相关的荣誉、奖项或认可

查询内容：收集各方对组织的评价和反馈，包括受益人群、捐赠人、合作伙伴、志愿者等，了解他们对组织的满意度和认可度；关注组织获得的荣誉和奖项的权威性和含金量



第三章：捐赠以外还能做什么？

8 我能和公益组织直接沟通吗？

作为捐赠人，你当然可以直接和公益组织沟通，并且大部分公益组织都欢迎捐赠人的直接对话。

怎么联系

公益机构在他们的官网、互联网平台（如腾讯公益）、年报等内容上会留下他们的电话或邮箱，你可以根据紧迫程度和自己的习惯选择沟通渠道。一般公益组织的电话都有专人接听。你还可以在社交媒体给他们留下你有问题和联系方式，让他们来联系你。

在不同的时间节点，你可以跟公益组织沟通不同的事项内容，以下是一些建议：

捐赠之前

- 可能你是想要了解更多有关组织或项目的信息，来帮助你做出是否捐赠的决定
- 你可以直接亮明身份，比如“我在考虑给你们 xx 项目捐赠，但我还有一些问题”，这样公益组

织会更快了解这次对话的意图

- 你想要更多了解有关这家组织的信息、项目团队的信息，都可以在这个阶段提出你想要了解具体项目的信息，也可以直接提问“xx 项目是如何帮助受益人的”

决定捐之后

你已经决定要捐赠给这家组织，但还没想好要怎么捐，比如捐赠的渠道、方式、你的权益，你可以直接寻求公益组织的建议

- 已经明确捐赠金额，但还不确定具体捐赠标的，比如“我想捐赠 xx 元给你们，你们有什么推荐的项目吗？”
- 已经明确捐赠标的，但还不确定捐赠方式，比如“我想要向 xx 项目捐赠，你们接收什么方式的捐赠？”（比如月捐、单次捐赠）

你已经明确了捐多少、怎么捐，想要进一步了解自己的捐赠人权益或者有一些特别的要求，也可以在这个阶段沟通，比如



捐赠之后

无论是对项目的执行情况有疑问、有建议，或是想更多支持这家组织，你都可以直接找到公益组织。公益组织的捐赠人社群、微信客服都是非常便捷的沟通渠道。



9 我可以停止或撤回我的捐赠吗?

首先，我们需要区分“停止”和“撤回”这两个概念。

停止捐赠

因为自己处境的变化，或是发现捐赠的结果并不让你满意，还可能是发现了更心仪的项目，你都可以随时停止你的捐赠，即不再继续过去的捐赠，因为捐赠是自愿行为。比如

- 取消我的月捐
- 不再向已经捐了三年的公益项目捐赠

撤回捐赠

撤回捐赠并不像“七天无理由退货”那么简单，主要有3种情况

1. 承诺捐赠后想撤回

——不支持 

从法律上看，公益捐款一旦承诺，反悔或退回捐款是不被支持的。《慈善法》等相关法律都有规定，书面签署的捐赠协议和公开承诺的捐赠，都需要履行。



《慈善法》第四十一条规定：“捐赠人应当按照捐赠协议履行捐赠义务。”捐赠人捐赠财产用于扶贫、济困、救灾等慈善活动并签订了书面捐赠协议，或者通过媒体、互联网等公开承诺捐赠，拒不履行捐赠义务的，慈善组织可依法通过法院强制执行。

2. 捐赠之后想退款

——不支持 

除了法律以外，从道理上看，捐赠也不应退回。退还已执行的公益项目款项，会给我公益机构带来很大的负担，如款项已拨付给受助人；即使项目还未执行，但项目的执行计划与预算也无法随意改变，突然“撤资”会导致公益组织需要重新寻找捐赠人或自己垫资补足资金缺口，否则原先承诺的帮助将无法实现。

3. 特殊情况

1. 如果捐赠人误捐或是无民事行为能力人未经监护人许可而捐赠，那么由此达成的捐款合同是无效合同或效力待定合同，可以要求公益组织返还捐赠款项，但举证责任在捐赠人。如精神病患者捐赠后要求退款，其监护人可以提供精神病鉴定证明，来要求合理退款。
2. 根据《慈善法》第四十一条的规定，捐赠人的经济状况显著恶化，严重影响其生产经营或家庭生活的，经向公开承诺捐赠地或书面捐赠协议签订地的民政部门报告并向社会公开说明情况后，可以不再履行捐赠义务。

最后再次提醒：当你按下捐赠键的那一刻，远方就有人开始期待春天。感谢你用理性守护善意，让温暖始终在线。





10 金钱以外 我还能如何参与公益?

作为热心公益的你想更深入地支持到项目中。可以先确认自己擅长做什么或手头有哪些可用资源，再一一勾选可行的方式。这样你就能在公益领域发挥更大力量，不仅提升项目成效，也能获得更丰富的参与体验。不妨试试以下方式。

志愿服务

直接参与活动策划或执行，帮助团队应对人手不足的难题。

- 做一天公益义卖的“店小二”

专业支持

利用自己的特长为项目提供咨询或培训，比如财务、法律、市场等领域。

- 林律师为一家基金会提供每月4个小时的免费法律咨询服务

宣传倡导

做公益的宣传大使，吸引更多人关注和参与。

- 在社交媒体转发自己捐赠的公益项目

资源对接

介绍有潜力的合作伙伴或赞助者，为项目打开更广阔的发展空间。

- 为公益项目引荐了免费的商圈广告位

群体捐赠

将公益和社交有机结合起来，还能看到捐赠资金的放大转化为公益能量。

- 和同学组成一个10人捐赠圈，一人捐200总共筹得2000元，为一所乡村学校带去了一整年的美育课程



捐赠圈是一种一群人一起做公益的方式，你可以和自己的朋友、家人、同事、同学等组成一个捐赠圈，通过共同资金池，放大捐赠金额，创造更“可见”的公益影响力。



找到兴趣点

有没有你或者孩子的兴趣点, 可以作为公益参与的入口?



- 我们全家都喜欢足球, 孩子是校队主力, 于是我们找到一个流动儿童课后服务点, 每个周末全家一起给流动儿童上足球课
- 孩子爱好环保, 参加了学校开展的环境保护项目设计, 我们资助了一家环保公益组织, 让孩子成为他们的志愿者, 在实践中学习书本中看不到的知识, 帮助他更好的设计自己的项目



确认投入

你和孩子愿意投入多少? 可以投入的不仅有金钱、时间, 还有你们的热情与能力

金钱: 你愿意成为这家公益机构的捐赠人吗? 可以是小额捐赠、月捐以及大额捐赠人, 往往不同的捐赠也会匹配不同的捐赠人权益

时间: 你愿意带着孩子一起为这家机构提供志愿服务吗? 在时间、时长、甚至地理位置上有偏好吗? 这些都可以帮你进一步筛选合适的公益机构与项目

更多资源: 你愿意和孩子一起为这家机构做更多吗? 比如为它成立一个专项基金, 深度参与它的项目或运营并提供专业建议与资源, 或是向身边的人推荐这家机构?

确认投入程度

由浅入深, 你们可以有不同的参与形式

立刻可以做的: 可以关注感兴趣的公益机构, 全家报名他们的志愿服务

进阶的: 资助一家公益机构, 成为他们的捐赠人, 全家参与他们的项目探访等深度活动

最走心的: 挖掘自己和孩子的能力热区, 为这家机构提供免费的专业顾问服务

高阶版: 以家庭的名义成立一个爱心公益基金, 鼓励孩子用自己的生日红包“入股”, 成为这家机构的爱心劝募人

行动贴士 3

怎么看捐赠反馈?

想知道你的爱心如何变身成真实帮助? 试试这些「善款 GPS 定位术」:

哪里看

捐赠平台

- 打开你的捐赠平台, 比如腾讯公益
- 找到你捐赠的项目
- 在项目进展中查看公益机构发布的反馈

以上海联劝公益基金会“宝藏小屋”项目为例

“腾讯公益”网页或小程序首页搜索项目名称 - 查看项目进展 (腾讯公益小程序上可查看每月项目进展反馈全文)

公益机构官号

- 关注你捐赠机构的社交媒体, 如微信公众号
- 查看月度或季度项目进展报告

以上海联劝公益基金会“宝藏小屋”项目为例

搜索“上海联劝公益基金会”微信公众号, 查看项目进展



怎么看

财务

财务支出明细是我们“理性脑”最关注的部分

- 钱用来做什么了?
- 是否和项目计划有出入?
- 单个类目的支出是否合理 (比如偏远地区的物流成本可能会高于其他地区, 但人力成本往往低于沿海地区)?

活动

钱花的结果往往最直观

- 上个月项目开展了什么活动? (说好给孩子们举办的游园会做了吗? 有多少孩子参与?)
- 这些和财务支出情况能对上吗?
- 这些和项目计划能对上吗?

故事

击中你的“感性中枢”

有时我们能在项目进展中看到受益人故事, 这些故事让你更多面地了解你“想象”中的受益对象。

- 他们的处境和改变是否和项目设计一致? 如果没有, 是否解释了为什么 (比如一个计划支持云南地区的助学项目, 在受益人故事中出现了贵州的孩子, 你不妨多问一句“为什么”)



进阶
追踪

公开平台的信息还不够?试试下面这些方法



直接与公益机构互动、提问,没准其他捐赠人还能提供你没注意到的项目视角



关注公益机构发布的项目探访安排,直抵一线看看项目在做什么。通常项目探访会安排一些和受益对象的互动,你可以直观了解项目的服务对象,甚至受益对象的反馈



公益机构每年发布的年检报告、审计报告或者项目报告,都能提供更全景的视角,看到更完整的改变。Ctrl+F配合关键词,能帮你在冗长的报告中迅速锁定关键信息



第三方项目评估就像项目进展的定期“体检”,能看到项目是否实现了预期功效,有什么关键问题待改善,项目未来方向可能有哪些。评估报告帮你“解剖”项目,向专业捐赠人更进一步

透明的公益项目会努力向你展示TA每一个动作。你的每一次追问,都在推动行业更规范!

结语

让善意
如涟漪般传递

当你合上这本《捐赠人好事指南》,故事才真正开始。从“要不要捐”的犹疑,到“怎么捐”的笃定,再到“捐赠之外”的无限可能,在这个创造美好社会行动中,你我都不是旁观者。

据《2023 中国慈善捐赠报告》显示:2023 年我国个人捐赠额约为人均 100 元,而美国人均慈善捐赠约 1,165 美元(约 8,400 元人民币, Giving USA 2024)。这提示着我们与成熟公益生态之间的距离,却也意味着巨大的成长空间。

腾讯基金会以“做美好社会的创连者”为愿景。在过去无数次的践行中,我们深知「捐赠」从不是单向馈赠,而是一场关于价值的共鸣。于是,我们在 2024 年底发起了涟漪行动,希望搭建一座桥梁,探索捐赠人与公益组织之间更优的互动方式,让捐赠人能够真正理解公益项目的专业价值,感受每一份善款带来的真实改变。在这里,捐赠不再是单向的给予,

而是成为一段可感知、可互动、可持续的温暖旅程。

这本指南便是“涟漪行动”的产出之一,手册虽薄,其意绵长。在这里您不仅能找到捐赠的实用指引,也能拓展您对公益价值与可能性的理解。公益从来不是少数人的事,而是需要每个人的参与。

感谢您选择阅读这本指南,但愿这本指南能陪伴您在公益道路上走得更远,也愿每一份善意都能像涟漪一般扩散开去,汇入更辽阔的天地。

肖黎明

腾讯可持续社会价值副总裁
腾讯基金会候任秘书长



好人好事
从来不简单

18年前，当我准备进入公益行业工作的时候，有人问我：什么是公益？我脱口而出：“好人好事”。就算我们此生从来不知道什么是公益，从来没有思考过公益慈善和我们有啥关系。但相信每个人内心深处都有一个朴素的认知：好人好事，是我们的需要，最好就在身边，不断涌现。

放在社会的语境中，我们需要的好人，我的理解是对他人和远方抱持善意，相信每个人都应该成为孤岛，而是“一人有难，八方来援”的人；好事，是那些做了就可以让自己心生喜悦、让置身其中的他人燃起希望、获得安慰、举步向前；以及哪怕不是置身其中，仅仅是听闻知晓，就有暖意在周身流动的事情。从这个维度理解，公益慈善，就应该是让好人好事自然发生、不断看见和持续生长的事业。

当好人做好事简单吗？按照上面的诠释，似乎不简单，否则就没有“好心做坏事”这个说法了。而要做好所有不简单的事情，一般而言，我们需要“学知识、练方法、多实践”。作为公益慈善行业的从业人员，我们的工作职责就是帮助好人做好事、并且让好事做好。



这本好事指南的诞生，其实就是上述理念的呈现，我们两家为此进行了多年摸索实践和反思总结的公益基金会，希望让好人做好事这件不那么简单的事情，有机会变得轻快一点、长久一些、美好很多。

王志云
上海联劝公益基金会理事长



提示

日新月异的公益生态可能让《指南》提供的方法和建议无法覆盖所有场景。同时，政策法规、公益渠道可能存在地域性差异，请结合本地实际情况灵活调整。若遇到手册未覆盖的复杂问题，强烈建议你联系相关专业组织获取帮助。

公益的本质是善意与责任并存，请务必在行动前核实信息、量力而行。《指南》主创团队不承担因读者自主决策产生的直接或间接责任。

——愿每一次善举都成为照亮他人的微光，祝你在公益路上收获温暖与力量！

扫码获取本指南电子版

