為淨化心靈作活水 為祥和社會作磁柱 為開聲救苦作耳目

慈濟

Tzu Chi Monthly

特別報導

防疫行動 愛無隔閡



640

2020年3月1日出刊

同心共濟弭災疫

培養善念與智慧，
做好衛生防護，杜絕病毒入侵；
人人自愛，發揮大愛，
互信互愛，彼此感恩；
戒慎虔誠，同守齋戒；
帶動善循環，密織愛的防護網。



為心靈防疫

‖社・論‖

「外在病毒，依附生命而生；人心煩惱，依附癡念而生。要避免病毒致病，應配合防疫，杜絕病毒蔓延；要消除人心煩惱，應摒棄癡念，回歸清淨的心。」十七年前的SARS疫情令全球聞之色變，臺灣民眾也籠罩在性命受威脅的恐慌中，證嚴上人曾提出以上的呼籲。

二〇一九年歲末，世界衛生組織將新型冠狀病毒肺炎（COVID-19）列為國際公共衛生緊急事件。儘管醫療科技已更進步，人們對公共衛生的知識也增長許多，然而隨著全球頻繁的人口流動、人們濫用抗生素、對人際傳染的警覺性不夠，都提供了疫情爆發的潛在風險。

這次疫情起源的中國大陸，已超過八十座城市封城，復工困難，全球供應鏈因此中斷，重創經濟乃至於觀光產業。上一世紀有根除天花等古老傳染病的大躍進，然本世紀自SARS起，是人們對抗新病毒的開端。

疫病起源與解藥不明，考驗的不只是醫療科技，也考驗人與人間的信任關係；有一些國家已傳出華人等亞裔人士遭污名，甚至歧視的案例。

一位在SARS期間參與第一線防疫的專業人士回憶指出，當年因民眾恐慌造成社會混亂，使得疫情加重。現在臺灣的防疫能力大幅提升，但民眾仍不斷搶購醫療口罩，也令真正需求者受到排擠。

政府及時以實名制的購買措施，調節口罩的供需流向；網路上也有不少人發起禮讓口罩運動，甚至動手做布口罩，都希望將一次性口罩留給醫護人員及有優先需求者。

本期特別報導中，在最先傳出疫情的武漢，當地慈濟志工難掩焦急，迫切想為社會付出，卻也無能為力。封城隔離之下，開啟線上讀書會，彼此支持打氣，沈澱心靈聞法，也見證了人性的美善。

例如，鄰里間相互關懷不及回鄉的外地人存糧是否足夠，甚至送上兩包口罩。在武漢開設近視防控連鎖企業的實業家志工，儘管在封城前已返鄉，仍四處奔走，自掏腰包採購護目鏡等醫用物資，企盼能為前線醫護人員出點力。

法國諾貝爾文學獎得主卡謬（Albert Camus）在長篇小說《鼠疫》中寫到，人類固然害怕遭受傳染，世上卻無人能夠免疫，只有正直能夠對抗每個人心中的瘟疫。防止恐懼轉化為更深層的成見和對立，對抗絕望、傳播「愛」才能體現身為人真正的存在意義。

慈

【慈濟月刊・歡迎投稿】投稿地址：11259臺北市北投區立德路2號12樓
慈濟月刊編輯部 傳真電話：02-28989994 e-mail：reader@tzuchi.org.tw

心靈交流道

慎防心靈土石流

新型冠狀病毒肺炎（COVID-19）疫情來勢洶洶，影響全球，因搶買不到口罩而人心惶惶，在網路新聞中，充塞著謾罵的言語，看了難過不已，與媽媽分享時，哽咽地說不下去……我憂慮的是人心不調，個己私心會造成更多的仇恨，加劇人與人間的隔閡。

多年來天災不斷，讓我們體會，人類的貪婪破壞終將面對大自然的反撲。當我們對於肉眼看不到的病毒感到恐懼時，不要再自詡為萬物之靈，對於蠢動含靈的眾生，更要尊重其生命。

猶記得二〇一一年「法譬如水」經藏演繹的歌詞：「天生萬物必有因，同是娑婆一家人，上天皆有好生德，為何無故濫殺生？」天育萬物，天蓋地載下，人與萬類眾生，生而平等，沒有我貴彼賤之別。

因為疫情傳染，許多群聚活動暫停，我們可以回歸內心的懺悔與修持，在家「閉關」，閱讀、聞法、精進。人人一念善的凝聚，可以產生大力量；可怕的是心靈的土石流，一念無明產生的仇恨、瞋忿、忌妒、貪婪等，影響天地間的巨變；若能在內心好好下功夫，並隨時做好「水土保持」，避免一念之失，相信我們的環境會愈來愈好。

板橋　汪育如

吃素沒有困難

志工早會，上人語重心長呼籲大家，誠心祈禱、齋戒茹素，讓新型冠狀病毒肺炎疫情早日平息。慈悲的上人憂天下眾生之苦，殷殷叮嚀：「驚世災難已開頭，警世的覺悟還沒抬頭，保護自己身心健康，吃素也沒有困難啊！」

當年ＳＡＲＳ疫情發生時，我有天跟孩子們宣布：「媽媽從今起不煮葷食，你們如果不習慣，就外面買。」大兒子立即說：「全家一起吃素，無非就是吃飽肚子。」我高興地發下豪語說：「好！全家一起吃素，媽媽一定用心煮。」

就這樣，讀研究所的大兒子、上班的小兒子都帶素便當，豐富的菜色令同學、教授、同事羨慕得很，孩子最常說：「我們家天天都在過年。」

那時，我先是到師姊的素食自助餐店學習基本功，多年來偶爾相見，兩人喜樂地擁抱歡笑；也感恩同修惟肅師兄，每次回靜思精舍都會記下常住師父煮的菜色，我自己也會用心觀察、記錄。好多菜蔬的搭配，都顛覆我的概念，原來可以這樣煮！

《法華經・藥草喻品》寫到「一相一味」，我們有多少種蔬果，就有多少「相」和「味」可吃。不會煮絕不是問題，現代的科技要學習煮素食，再方便不過。用心觀察、多學多問，自然就會。向慈濟會員勸素時，我都先做給她們試吃，再教她們煮。

我要改吃素時，公公也反對，擔心孫子營養不夠；後來，他也會買素食給我們吃。所以，吃素一點都不困難！

板橋　林貴花

鼠年的精神食糧

農曆年前，收到協力組長贈送《慈悲的心路——莫拉克風災／五合一賑災》，這本五百餘頁厚厚的精神食糧，成了鼠年春節最溫馨的禮物。

新春期間，每天早上在頂樓書房用心閱讀文字與相片，向西遠眺灰色天空，不覺中掉入那個悲慘時光隧道裏，雖然我受證慈濟志工才六年，未能共赴當年莫拉克風災的救難行列，但藉由文字記錄卻能體會當時情境。每天打開這本書時，內心澎湃洶湧；真想不到，飽經世事已七十歲數的我，竟然無法壓抑糾結不捨的心情。

感恩、讚歎上人慈悲不捨眾生苦難的慈示，讓慈濟人任何時刻毫無懸念、發揮大我精神。作為慈濟志工，我與有榮焉，也願自己無怨無悔的走在這條志業大道上。

高雄　汪明源

親人在身邊

春節前，哈爾濱慈濟志工訪視姜媽媽母子；姜媽媽七十三歲，左側半身不遂，與四十六歲患有先天唐氏症的兒子相依為命。兒子的視力只能看到一尺左右的距離，出門都是緊緊牽著媽媽的手。冬季天冷路滑，路面都是冰，我們想到母子倆行動不方便，出門買東西比較困難，常常餐桌上就是秋季儲藏的一段相處，讓她感受到她的身邊也是有親人的，也希望能成為她生命真正意義上的家人。

白菜、土豆、蘿蔔和醃製的鹹菜；於是想包些水餃留給母子倆慢慢吃。

志工宋春陽細緻入微，想到餛飩皮比較軟，就改成包餛飩，在家裏準備好餛飩餡和皮，連同米、麵、油和生活包一起帶來，看望早已想念我們的姜媽媽母子。

志工惦念姜媽媽一隻手幹活不方便，每次來都會協助打掃衛生；姜媽媽左手剪不了右手的指甲，志工幫忙來剪。兒子聽到志工們的聲音，雖然不會說話表達，卻在一旁拍手和微笑表示歡迎。

《靜思語》和《慈濟》月刊是姜媽媽的最愛，她最喜歡「一人一善，人人從善」這句話，而且身體力行，將分類好的環保物資收集起來捐給慈濟，還會告訴左鄰右舍也積攢、送過來一起捐。

姜媽媽的這分母愛，特別讓人感動。我希望通過我和她的這一段相處，讓她感受到她的身邊也是有親人的，也希望能成為她生命真正意義上的家人。

中國大陸哈爾濱　戚秀芬

PRINTED WITH SOY INK 本雜誌採用環保大豆油墨印製 愛惜資源 請廣為傳閱

目錄

二〇二〇年三月一日出版 第640期



二月上旬在臺南一處車站，人人緊戴口罩防範疾疫傳染。新型冠狀病毒肺炎疫情讓國際間人人自危，有形影響層面廣泛，無形間也讓人心難安。（攝影／黃筱哲）

社論
1 為心靈防疫

無盡藏
6 防疫弭災良方——自愛齋戒 尊重生命 證嚴上人

特別報導
8 防疫行動 愛無隔閡 撰文、攝影・周李艷

線上請法籤
10 武漢封城記 撰文・潘靜涵
20 同心祝禱消災疫 全球志工動起來 撰文・王慧玲、郭玲玲
22 離開了家 卻更團圓 撰文・王慧玲、郭玲玲

親師生・坦白話
28 應該「計較」的事 撰文・潘靜涵
30 大人的事，小孩不用管？ 撰文・李秋月 插畫・鍾庭嘉

大地保母
32 每年都來廟造福 撰文・黃筱哲、蔡瑜璇 攝影・黃筱哲

今日餐桌
64 華盛頓大學蔬食餐會 年輕人素不宜遲 撰文・鄭心謙

寰宇視界
68 臺灣嘉義 打造銀髮安養宅 撰文・何淑麗
70 馬來西亞吉隆坡 慈濟國際學校啟用 撰文・葉彩雲

主題報導
40 兩代之間 教育良伴 企畫編撰・葉又華 攝影・顏霖沼 插畫・蘇芳霈
48 媽媽的好話最暖心 撰文・謝麗華
52 嚴父覺醒 溫柔更有力量 撰文・謝麗華
56 甘願不抱怨的教育哲學 撰文・謝麗華
60 我的異國父母 撰文・陳麗安

髓緣之愛
72 不忘那一人 接力傳承愛 撰文・劉蓁蓁

精彩書摘・《島嶼善潮》
80 同理心的軌跡 撰文・王俊富

醫療人文
92 臺東關山慈濟醫院 血液透析服務再升級 撰文、攝影・陳慧芳

百川歸海
98 大白其情、敬畏生命：「新冠肺炎」的哲學省思 撰文・林安梧

99 證嚴上人納履足跡 釋德侃
《內容提要》
・新冠肺炎疫情令人擔心，人人戴口罩、勤洗手、減少群聚接觸。上人叮嚀，不僅要養成衛生習慣，還要茹素齋戒，做好身心環保。「病從口入。多數造成嚴重疫情的病毒、病菌都是來自動物；若是斷不了口欲，就避免不了這個傳染途徑。」
・上人教慈濟人謹慎防疫，也要帶動人人彼此關懷。「地球上的森林在燃燒，就如人的肺部發炎，大乾坤、小乾坤是相應的，每一個人都要有警覺心，不論是身體或是大環境，都要用心守護。」

中華郵政臺北誌字第886號執照登記為雜誌交寄 1967年7月創刊・2020年3月1日出版 第640期
發行人／釋證嚴 人文志業執行長／王端正 平面媒體總監／王志宏 總編輯／王慧萍 主編／呂祥芳 編輯／李秀玲、葉又華
採訪召集人／李委煌 撰述／葉文鶯、葉子豪、陳麗安、李叔芸（實習生） 攝影召集人／蕭耀華 攝影／顏霖沼、黃筱哲
美術設計／陳玉凌 企畫撰述／黃秀花、楊舜斌 行政編輯／蔡嘉琪
感謝 新豪華製版印刷股份有限公司免費製版 繪畫志工／林淑女、黃逸樵、蘇芳霈
校對志工／簡素珠、林美枝、張素卿、陳輝明
印刷廠／中華彩色印刷股份有限公司 編輯部／11259臺北市北投區立德路2號12樓
慈濟人文志業中心慈濟期刊部 電話：(02)28989000 傳真：(02)28989994 讀者索閱電話：(02)28989000轉1165 傳真：(02)28989966
Printed in Taiwan

數位閱讀慈濟月刊
立即體驗 PDF全螢幕電子書

慈濟月刊免費贈閱
歡迎到各地慈濟會所取閱
如需定期郵寄到府，酌收一年份郵資NT$165元
郵政劃撥帳號：19905781 戶名：慈濟傳播人文基金會

慈濟基金會誠摯邀您加入慈濟會員
1. 線上捐款 一指積善共造福緣 一念成功歡喜功德
2. 郵政劃撥、銀行轉帳定期定額自動捐款
慈濟線上捐款

贊助人文志業
郵政劃撥帳號：19905781
戶名：慈濟傳播人文基金會
請指定用途：
1.隨喜助印《慈濟》月刊或《檀施文庫》
2.每月捐助100元(一年1200元)以上，加入「慈濟道侶檀施會」，每兩個月可獲贈一本《檀施文庫》出版品
3.參加「大愛之友」贊助大愛電視臺

贊助慈善、醫療、教育志業
郵政劃撥帳號：06887791
戶名：佛教慈濟基金會
請指定用途：
1.慈善：國內長期貧戶濟助、急難救助
2.醫療：推展醫療志業
3.教育：推展完全化教育志業
4.國際：國際救援、災後重建

防疫弭災良方——

自愛齋戒 尊重生命

防疫弭災，勤洗手、戴口罩、少群聚，最根本的良方是齋戒茹素，能預防病從口入，也是祈求平安的虔誠表達。

證嚴上人主講　編輯部整理

講於二〇二〇年二月三日至十一日



畫作／林淑女

新春年節結束，時日天天過去，總是憂心忡忡，因為天下災難頻傳——去年發生的澳洲森林大火，迄今仍在延燒，逼近住宅區，上億隻動物被燒死，消防隊員疲於奔命；最讓人不捨的是「新型冠狀病毒肺炎（COVID-19）」疫情，從中國大陸湖北武漢傳到二十多個國家，確診病患人數節節升高，超過兩千人死亡，國際間人人自危。

病毒看不到也摸不到，在無形中傳染。感染源從哪裏來？根據研究，應該就是從野生動物身上。原本牠們自由生活在自然環境中，有牠們的生態，無憂無慮；但人類為了口欲捉來吃，病毒從動物傳染到人的身上，接著人傳給人。

不只是野生動物，世間有許許多多動物被人類控制著飼養，過一天算一天，大限時到，就會被捉、被殺，是很無奈的苦難事。人類只顧著自己的利益，並不顧生命生存的權利，放縱欲望，強者撲殺弱勢，殘酷地吞食眾生肉。所有的動物身上都有潛伏的毒素或病菌，每當發生口蹄疫、禽流感，就是幾千隻、幾萬隻被撲殺，為人類而受災殃。

新型冠狀病毒肺炎還沒有疫苗解藥，唯一能做到的就是人人提高警覺，自我防護，勤洗手、戴口罩、少群聚。這樣還不夠，齋戒茹素才是根本，能預防病從口入，以減少殺生來表達內心的虔誠。

五穀雜糧是天地滋養人類最好的食物，營養又自然；端起碗來，菜根味、蔬果香，這一餐吃飽，就足夠營養。這麼簡單又清淨，不就是很幸福的人生嗎？順著這樣的規則生活，能夠保安康；逆向而行，會受到反撲。

這一波疫情是給予人類的一記警訊，讓我們反省和懺悔錯誤。這也是人人應該要醒悟的時刻，趕快「從素」；茹素有多種的益處，何不從這個時候試試看。

食物吃下肚才幾秒鐘的感覺，把心態矯正一下，尊重動物的世界，生死自然，不要故意去飼養、宰殺；人類與動物同樣都是生命，將心比心，要疼惜也要愛，尊重生命愛。

災難臨頭，要自我警惕趕緊挑起擔頭，莫要掉以輕心，提升自己也可以引導別人往正確的方向。要知道「身心健康之道」，而且要「明知」，不要「無明知」，無明知就會傳很多謠言。

疫情嚴峻，更怕的就是人心不調和。毫無根據的事情，也許說的人無心，傳的人不知，無知傳給更無知，無知無明，變成無明風不斷，造成人心惶惶。要提起智慧，謠傳止於智者，到我們這邊就要斷掉，不真實的話不再傳也不要聽，人人守規律，心裏莫慌張。

無論是大火或者是瘟疫，人力救災已經不夠，還是要人人戒慎虔誠祈禱。雖然科學發達，但病菌蓄積幾乎是無形；沒有自我戒慎，業門一開啟，病毒就無處不在。天下眾生共生息，彼此尊重與愛，和睦相處無爭端，才能相安無事，「感恩尊重生命愛，和敬無諍共福緣」。

醫療第一線的醫護人員大勇無畏，非常辛苦，是真正的生命英雄；他們守在生命的關卡上，門外的我們也要自我管理、自我保護，自愛、尊重他命，是消弭疫災的不二法門。

誠正信實，愛生護生，人心合起來，以茹素表達誠意；發好心、立好願，人人虔誠祈禱，上達諸天諸佛菩薩聽，祈求這波疫情能早日平息。請大家多用心！

慈

防疫行動 愛無隔閡

世界是地球村，眾生息息相關，
新型冠狀病毒肺炎的蔓延，
再次揭示了這個事實；
隔離或封鎖是為了阻絕傳染，而不是造成隔閡，
在這場人類共同面臨的危機事件，
我們能夠為彼此做些什麼呢？



在新型冠狀病毒肺炎（COVID-19）陰影下，二月上旬在臺南一處車站，人人緊戴口罩、各有所思。（攝影／黃筱哲）

武漢封城記

撰文、攝影・周李艷（中國大陸湖北武漢慈濟志工）

我們在家裏做飯喝茶，餓不著、凍不著，
相比於一線醫護人員的疲憊和危險，
在外省武漢人無法回家被隔離、被驅逐的艱辛，
生病的人排一天的隊還是不能住院……
我們除了居家隔離以外幫不上任何忙，
除了覺得自己是幸福的，內心也壓抑到極點……

我的家鄉在浙江嘉興，距離湖北武漢有八百多公里；從二〇一二年開始在武漢定居，今年邁入第九年了。

每年春節，我都會回老家，今年原也如此，我和先生預定了元月二十六日大年初二下午的高鐵票；那天，武漢慈濟志工會與花蓮靜思精舍連線，給上人拜年，我們之後再回娘家。如果一切照常，六個小時我就能回到父母和奶奶身邊。

二〇一九年十二月二十九日週日，慈濟武漢志工舉辦歲末祝福感恩會，有將近七百多人參加。緊接著，我們準備投入元月五日將舉辦的武漢市感恩戶寒冬送暖及圍爐活動。

十二月三十日，武漢市衛生健康委員會對醫療機構發布了一則《關於做好不明原因肺炎救治工作的緊急通知》，這則通知在網絡流傳，很多市民以為是假的或者謠言，並沒有引起注意，而且冬天流感也是常事，大家都沈浸在準備過年的氛圍中。慈濟的感恩戶也都期盼著每一年的圍爐，志工們會開車接送，並將冬令物資送至家中，會所裏有三十多桌火鍋宴齊開，熱鬧極了。

二〇二〇年元月一日，跨入新的一年了，疑似此次不明肺



封城前

慈濟武漢志工二〇一九年十二月二十九日舉辦歲末祝福感恩會，迎接會眾，也準備迎接新年。演繹環保手語的小朋友們，在會中認真點燈祈禱來年平安。



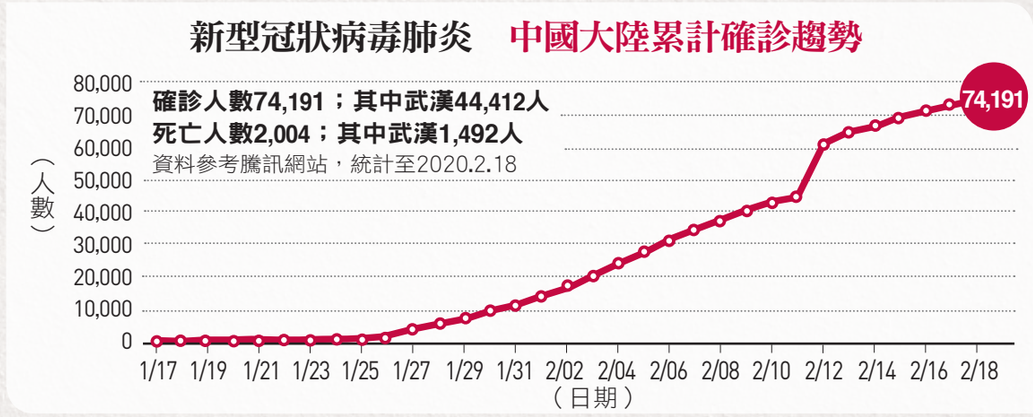
因為武漢疫情日益嚴重，並且天氣寒冷容易感冒，我們元月的敬老院關懷停止。但為了讓生活困難的感恩戶能過一個好年，元月十一日週六，我們組織了少量志工，去幾戶感恩戶家裏致贈了當月的生活補助金。途中，車流量不多，武漢有大量的外來務工人員和大學生，每到春節前夕，整個城市一下子少了很多人。

元月十二日，我準備去找齊岩師兄，整理新進見習和培訓志工的資料；我家住在武漢的四環，齊岩師兄公司在市中心、地鐵樓上，並且就在華南海鮮市場附近；一般我會開車去，但那天以方便和環保的原因我就坐了地鐵，當時他還開玩笑說，你怎麼不開車？坐地鐵太危險了。現在回想，那天地鐵裏人雖然不多，但沒人戴口罩，我也沒有。

接下來一週，依舊如常，家炎的源頭，武漢華南海鮮市場休市。慈濟志工樊麗華在醫院工作，經驗告知她，當前不明肺炎情況下，感恩戶的身體大都有殘障，或者年長，抵抗力並不好，會所又是密集封閉的空間，因此建議暫緩感恩戶團爐；當天晚上，我們在志工群中發布了團爐暫緩的信息，並感恩大家的積極報名。

歡樂停在那一天

元月五日，是每月一次的慈濟委員精進日，期間有位師姊心臟不舒服，我陪她去醫院掛急診，當時在內科急診室，排隊的病人和往常一樣多，因為訪視個案的原因，我經常出入醫院，對於醫院人滿為患的現象已經很習慣；但當時的我沒戴口罩，也沒有護理人員提醒我們戴，整個門診大廳，只看到一對情侶戴著口罩。



裏開始準備年貨，買了很多要帶回老家的禮物，裝了滿滿一行李箱。先生去了深圳要出差一週，他說深圳開始傳武漢已經買不到口罩，我還回他不要人云亦云引起恐慌，家門口的藥店肯定有。

但當我元月十八日週六要去買口罩的時候，真的已經沒有了，問藥店什麼時候有貨，藥店說不知道，幸好家裏有為感冒常備一包一次性口罩。先生在深圳又買了三包，關鍵時刻，我們也不囤積，覺得夠用就好。

那天，已經大學畢業、正在念研究所的慈濟助學生桂芳，給我發來了消息，她想要捐出留了多年的長髮給慈濟醫院，為癌症病人做假髮。在回湖北黃岡老家前，她先到武漢看望打工的爸爸，也和志工見面。

原本我和曾嵐、瞿朝暉等幾位師姊相約，翌日在樊麗華師姊家裏包齊菜餡餛飩冷凍起來，節約她做飯的時間；正好麗華師姊也長期陪伴桂芳，於是我和桂芳相約一起去包餛飩。

元月十九日，太陽特別好，桂芳把剪下來的頭髮交給我，我們開心地聊天、包餛飩，她說素食的餛飩真好吃，在北京讀書不習慣那裏的飲食，想念武漢的美食和師姑師伯；我們說以後回武漢都要記得回家來吃飯，有時間也可以參加北京的慈濟活動，桂芳說好，開了年就去。

我們的歡樂好像停在了那一天。之後的我們就變得焦慮不安，無所適從，又感動又會氣憤、常常流淚，也會常常自我鼓勵。

病毒開始人傳人

元月二十日，著名的中國工程院院士鍾南山，在新聞上說此次新冠肺炎肯定存在人傳人現象。他是中國抗擊二〇〇三年SARS疫情的重要人物，他的話點醒了還在迷惑中的武漢人，他本人還有政府開始呼籲，建議外面人不要到武漢，武漢市民無特殊情況不要出武漢。

當天下午，我的婆婆從湖北省孝感市的老家坐火車到武漢，與我們團聚過年；她常年在寺廟做義工，很少到武漢；先生特意叮囑她在火車站戴上口罩，她很聽話地戴了，不像很多老人家，就是不願意戴口罩。

元月二十一日，我開始猶豫要不要回嘉興老家，既然專家和政府都說盡量不要出去，我們是不是應該積極配合。

本來過年這幾天的菜已經夠吃，而且素食都很簡單，但我又去超市買了很多菜回來，塞滿了冰箱和儲物櫃。心理上還是希望回家，但行動上，我已

經做好了留在武漢的準備。

晚上，先生從深圳出差回來，他說在機場有量體溫，他們公司原本二十三日放假，臨時決定二十二日就開始放假。看到他從深圳買回的三包口罩，我安心多了。

元月二十二日，我們就開始了在家裏宅著的生活，然後也決定不回老家。打電話給爸爸的時候，他正在菜場買菜，他們沒有素食，我提醒他不要買活的雞鴨魚，多吃素。奶奶打來電話，終於肯定我素食是好的，可以遠離病毒，看來大災難才有大覺悟。

先生提醒我退票的時候，我打開訂票APP，看了一眼車票還是猶豫了，我沒有立即退掉，心裏祈禱著，現在醫療技術這麼好，也許突然就好轉了呢。

元月二十三日凌晨兩點，武漢市政府發布信息，二十三日十時，全市公共交通停運，機場和火車站離漢通道關閉，武漢封城開始了。

報真導正的必要

SARS爆發的時候，我正在讀高中，封閉在學校不讓回家；因為網絡信息和自媒體都沒有像現在這般發達，雖然覺得好嚴重，但乖乖聽話就是了。

而如今，鋪天蓋地的信息，拿著手機可以刷一天的新聞，你不知道自己看的訊息是真的還是假的。網絡時代，在這場疫情裏，媒體的報真導正顯得尤其重要，後來我只看央視白岩松的新聞節目，白岩松說要讓權威的信息跑在謠言的前面；後面幾天，媒體專門開闢了闢謠信息。

武漢市的戶籍人口有九百萬，流動人口約五百萬，擁有全國最多的高等學府和大學生，大學生人數約一百萬，他們在封城前，最早的在疫情嚴重前的元月初，已經放寒假離開武漢。因此當網絡上開始流傳五百萬人逃離武漢的資訊時，我很難過，也很憤怒。

二〇一九年春運累計有旅客四點一億人次，像我這樣在武漢的外地人，也是春運大軍中的一員，慈濟武漢志工也有很多並非武漢人，他們在封城之前就已經回到老家。

這五百萬人是正常離開武漢，他們或是回鄉，或是趁著假期全家出去旅遊。當我看到一些文章寫武漢人「逃離」時，我忍不住都點了投訴舉報，最後有兩篇文章因涉嫌違法《互聯網用戶公眾帳號信息服務管理規定》，被發布平臺封閉了帳號。

看到武漢人在外地被驅逐、被歧視的新聞，也看到被照顧、被溫暖的故事，我氣哭了，也感動哭了。網上說的，我的城市生病了，但我依然愛她，我不是武漢本地人，但我理解並親身體驗著這種感受。

幸福卻有無力感

元月二十三日下午，我才退了高鐵票，平時退票需要手續費，這一次不需要。然後確定了連線精舍拜年的活動也取消，先生是負責此次連線的音控志工，此前他兩次請假去會所做連線測試，準備工作做得滿滿的；問他覺得可惜嗎，他說怎麼會，人命關天啊。確實，怎麼就這麼嚴重了呢，作為素食者的我們，從來不知道海鮮市場還賣野味，也更加理解上人說的眾生共業。

隔天是除夕，晚上我和先生還有婆婆，準備了一桌豐盛的素食火鍋，拍照發在老家的微信群裏，告訴他們我們也一樣過年，吃得很好。

但這天晚上，我怎麼也睡不著，嘴上騙先生說要跨年守歲，其實心裏想等到十二點看疫情公布的新數據，但一直等到兩點，也沒有公布。

之後幾天一直下雨，我們在家裏，刷電影看書，做飯喝茶，相比一線醫護人員的疲憊和危險，在外省武漢人無法回家被隔離、被驅逐、輾轉回家路的艱辛，生病的人求醫無門，門診爆滿排一天的隊還是不能住院……看著這些新聞，我們在家吃喝不愁，凍不著餓不到，身體健康想為疫情出力，但除了居家隔離以外幫不上任何忙。除了覺得自己是幸福的，內心也壓抑到極點，很矛盾的心情。

二十五日下午，武漢市政府宣布二十六日零時開始，中心城區實行機動車禁行，這意味著不能開車出門了，我趕緊出去買了兩大袋菜。此前，老家的親戚朋友都發來訊息問我有沒有吃的，我都回覆不要緊張，超市物資都有，更沒有漲價，別信網上那些資訊。

與其總是刷手機看那些會焦慮、會恐慌的新聞，二十六日開始，我們決定不如利用這個機會來讀書吧，在線上開啟讀書會，每天讀兩個小時《證嚴上人思想體系探究叢書》，因為這本書一千零一十六頁，是我書櫃裏最厚的，我想讀完它，隔離期一定結束了。

湖北省發布的公告，是春節假期延長至二月十三日，十四日起正常上班。而這幾天的確診人數和死亡人數，還在不斷增加，大家心裏疑惑能否順利開工，但嘴上還是相互打氣鼓勵。

生死之交送口罩

一位朋友給我發了信息，應該算求助信息，他知道我在做

封城後





上圖：周李艷上線參加讀書會，每位志工輪流讀十分鐘，其他人就用心聽；有的志工有實體書，沒有的就掃描給他們看。

下圖：年夜飯，周李艷一家三口共同準備素食火鍋。

（相片提供／周李艷）

慈濟，問我能否幫助他住院，他已經有輕度感染，我很抱歉這個時候誰都沒有能力，網上到處是因為住不進醫院的求助，發著燒還要排隊排一天，但沒有確診依然不能住院；而我沒有足夠的防護設備，也不能失去理智，走到街上去幫助這些人。我只能不停鼓勵他，每天量體溫上報社區，要吃藥更要吃飯保持體力，火神山醫院馬上建好了，大家都可以住院的……

說出這些話，我也覺得很無力，什麼年代了，我們還會為醫療資源匱乏而恐慌嗎？不停地有信息傳來，一位以前的同事，她的爺爺感染住院了，一位慈濟會員的先生也在治療，一位志工的家人感染隔離了。

先生開始在家辦公，而我每天讀書，搬弄花草，小區裏安靜得不得了，沒有汽車聲，沒有孩子的嬉戲聲，樓上樓下偶爾咳嗽或者唱歌，聽得一清二楚。

有一天，微信群裏忽然都在轉一條信息，晚上八點所有武漢市民都打開窗戶來合唱，然後高喊武漢加油。等到八點，陽臺真的傳來一陣一陣的歌聲和呼喊聲：「對面的鄰居，開窗來唱歌啊，一起為武漢加油！」武漢人平時是多麼豪爽，這些被壓抑的呼喊，不是孤獨，也不是悲觀，真的是發自肺腑的希望：「武漢，你快點好起來。」

我並不認識我對門的鄰居小夥子，但這幾天常常聽到他在唱歌，且只有他一個人的聲音；我裝了一袋水果和零食，想去關心一下他。當我戴上口罩敲門的時候，我聽到他在和家人通話說鄰居來敲門了，我遞上食物祝他新年快樂，問他家裏吃得夠不夠，他說就他一人，父母都在老家，夠吃。

哦，原來和我們一樣，是留守武漢的外鄉人。幾分鐘後，小夥子也來敲門了，他給了我們兩包口罩，說是年前買多，現在不出門用不上。哇，此刻能送口罩的都是生死之交啊。是啊，順境逆境，我們一起度過了這一劫，我們都是生死之交了。

此刻更需要善良

小區裏有人確診了，且確診者住的樓棟周圍也有人疑似感染了，小區封鎖了大門，禁止出入。

這個時候，住戶群組裏沒有任何歧視和抱怨，大家都在祝福，都在相互叮嚀不要出門，有人發不實的資訊，馬上有人出來制止，難得的和氣與團結。

這群平時為了一個停車位吵得面紅耳赤，嗓門大得不得了的武漢人，內心都是善良和溫暖的。

自私自利的人有沒有？我

和武漢共度難關

鍵暉捐出的一百元，是對武漢的感恩，
感恩醫師為他完成心臟移植，感恩慈濟人陪伴，
在這個時刻，他們只想和武漢共度難關。

撰文・曾嵐（中國大陸湖北武漢慈濟志工）

我是一名土生土長的武漢人，退休前我做過紡紗廠的工人，開過列印店，業餘時間不想在打牌玩麻將中度過，通過一位朋友知道了慈濟，就開始參加讀書會、志工培訓，二〇一六年我受證成為慈濟委員。

因為武漢志工大部分是上班族，而我退休了比較有時間，所以非週末的時候有訪視個案，我都會積極報名關懷。

二〇一九年十月底，從福建轉來一個個案，要在武漢協和醫院做心臟移植手術，我們去關懷陪伴。案主鍵暉很幸運，一來武漢，就得到了心臟供體。

二〇二〇年元月十九日，鍵暉可以出院回家了，我和幾位志工一起去漢口火車站送他們。手術後，每次我們去看望或送生活金，都是全程戴著口罩；那一天，漢口火車站如常地有許多背著大包小包回鄉或旅遊的人。

武漢天氣寒冷，相比福建，溫度低十幾度，鍵暉術後身體虛弱，還有愈來愈緊張的新冠肺炎疫情，我還在想這個時候他千萬不能感冒。之前我把女兒一件平時不穿的黑色羽絨外套送給他們，沒想到鍵暉穿著正合適；此刻看到他穿著那件黑色羽絨服，開心地回去準備過年了；我的家裏也是一樣，兄弟姊妹很多，以往在酒店預定兩桌年夜飯，每年都是熱熱鬧鬧地一起過年。

元月二十三日起，武漢封城了，從武漢回去的鍵暉和媽媽，自覺地在老家隔離，也跟我發來訊息報平安，並想要捐款給武漢。鍵暉剛剛做了這麼大的手術，爸爸患有精神疾患，媽媽做清潔工作收入不高，但他們卻有心要幫助武漢共度難關。

鍵暉的媽媽說，武漢的醫師，慈濟的師姑師伯，連租房的房東都是那麼好，一定要表達對武漢的感恩，於是我跟她說，錢不在乎多少，最重要的是愛心，最後他們捐出了一百元。

家裏的年夜飯取消了，親戚們都很支持，酒店也同意退款；連在酒店退款都要排隊，真是人生中的第一次。疫情愈來愈嚴重，我就沒有再出門想外出去做志願者，但年齡不允許，防護設備也不允許，這次新冠肺炎感染者去世的以老年人居多。

先生仍舊每天要出門，騎車約十分鐘的路程，去為我癱瘓的公公翻身擦洗，另外順便也為親戚們輪流買菜送上門，免去他們出門的危險。

先生用手機記錄下了空曠的街道和馬路，平時車水馬龍的循禮門，附近有輕軌一號線和地鐵二號線，武漢協和醫院、大型連鎖超市，還有花市、江漢路步行街等等，都是過年非常熱鬧的地方，現在只看到一輛計程車和一輛送外賣的電瓶車。

封城以後，武漢市六千臺計程車被政府徵用，分配給每個社區居委會統一調度，為生活不便的居民提供服務，送藥送餐等等；超市正常營業，是為保障市民的生活，外賣騎手早已不是為了錢，因為很多市民全靠他們送菜。

大家在家不能出門，慈濟人又很想做點事，心情總是很焦急，武漢的志工們一直在微信群裏呼籲這個時候配合政府，保護好自己，就是對控制疫情最大的幫助。

我提出志工們在網上一起讀書吧，得到了大家的同意，剛開始只有七、八位志工參與，但我們很歡喜，讀書的時候心很靜，時間也一下子過去，書裏很多內容也契合當下的心境和環境。

慢慢地，參與讀書的人多了起來，連年長的志工也參與一起「聽」書。這個時候，保持正信正念，不被負面的新聞所影響，又能傳播正能量，感恩慈濟帶給我的慈濟思維。

想哪裏都會有，老爸告訴我，老家就有人去了武漢旅遊回來隱瞞不報，還去超市菜場到處逛，感染了家人，也讓整個小區都被封鎖。

網上的言論太多，而我知道武漢人出去是回家、是去旅遊，不是為了要把病毒帶出去，如果我回了老家，就會乖乖上報，主動隔離，因為我是慈濟人，也是武漢人，我只是做好本分。

同心祝禱消災疫



臺北慈濟醫院第一線醫護人員投入防疫工作，也虔誠祈禱災疫早日消散。（攝影／范宇宏）



臺北市八德環保站志工工作前細心消毒回收物及環境。（攝影／廖慕南）

疫情說明

- 2019年12月上旬中國大陸武漢市出現原因不明肺炎病例，2020年1月7日檢測出新型冠狀病毒（2019-nCoV），所感染的肺炎簡稱「新冠肺炎」，英文名為「Novel Coronavirus Pneumonia」，簡稱「NCP」。2月11日世界衛生組織（WHO）宣布，2019新型冠狀病毒疾病正式命名為「COVID-19」。
- 統計至2月18日，共有30個國家地區75,199人受感染，2,009人死亡，中國大陸超過7萬人確診，2千餘人死亡，病例多集中在湖北、廣東、河南、浙江。

隔離後援

- 配合衛生福利部疾病管制署居家檢疫之規定，花蓮慈濟大學照顧返校港澳生，2月7日建置完成獨棟居家檢疫宿舍，護理人員每日主動致電關心健康狀況，慈誠懿德爸媽也以電話關懷，穩定學生情緒，三餐則由學校派送。
- 百餘位從武漢搭乘撤僑專機返回馬來西亞的公民及非公民，2月3日入住在隔離營，觀察14天；國家天災管理機構（NADMA）邀請慈濟志工參與關懷，並提供日常用品及乾糧等物資。
- 慈濟美國總會接獲美國疾病管制與預防中心（CDC）及加州州政府緊急指揮中心（OES）邀請，關懷自武漢撤僑返美的公民，於軍營隔離檢疫期間協助翻譯及支援生活物資。2月17日起參加「鑽石公主號」遊輪上美國公民撤回輔導計畫，著重在關懷與穩定被隔離者的恐懼不安情緒。

全球志工動起來



馬來西亞實業家捐助醫療物資，吉隆坡慈濟志工動員包裝。（相片提供／慈濟雪隆分會）



泉州志工致贈泉州市第一醫院和晉江市醫院醫護人員營養品，包括五穀粉、燕麥片、穀糧、餅乾。（攝影／黃國明）

守護家園

- 臺灣7所慈濟醫院提升防疫層級；全球慈濟志業體啟動防疫措施，會所出入口備有額溫槍與洗手液，讓大家做好自我防護；環保站進行消毒。
- 臺南白河醫療用品工廠應政府要求，重啟口罩生產線，生產線全面3班、24小時全開，除了機臺技術人員以外，從品檢到裝箱均由軍方人力負責；臺南市經發局邀請慈濟志工支援，2月10日起加入上午8點到下午4點的生產行列。
- 推廣心靈防疫，慈濟基金會官網2月1日起每天發出證嚴上人「每日一叮嚀」。慈濟基金會於2月3日發起「全球祈福活動」，邀約全球慈濟人在各地社區道場，每日同一時間齊心祈禱，並帶動蔬食齋戒、消弭災疫。
- 靜思精舍自2月7日起，每日恭誦〈觀世音菩薩普門品〉，祈願人心安定、災疫消弭。

支援醫護

- 印尼、泰國、澳洲、美國、中國大陸、俄羅斯等國慈濟人就地募集物資，包括隔離衣、防護鏡、手術帽、醫療手套、病床床單等，送往疫情嚴重區域的醫院。
- 中國大陸志工親贈祝福禮或醫療物資，支持第一線醫療人員。

離開了家　卻更團圓

「醫師是救人的，不能讓他們倒下。」就是這個念頭，讓丁翠華和陳慶豐不思年夜飯，徹夜找尋護目鏡貨源，整個年節一家人分居多地，看貨、匯款、押貨、發放……

撰文・王慧玲、郭玲玲
（中國大陸湖北武漢慈濟志工）

「年夜飯，一家四口就把中午的飯菜熱一下吃了。」慈濟志工丁翠華略帶憂思地說，以往大年三十，一家三代、十多口人相聚在一起，是祝福，是歡喜……

「而今，只因我們是從新型冠狀病毒起發地湖北武漢回到浙江溫州過年，為了安全，不得不採取隔離措施，公公、婆婆被送到娘家住；在海外留學的大兒子，本想回老家看看幾年未見的爺爺、奶奶，也因此無法在老人家膝下承歡。」

愈演愈烈的疫情，讓一家人沒有了年味，剩下的只有對身在武漢疫區人的牽掛。「想著捐物資去武漢，又苦於武漢封城進不去。年三十晚上十一點半，接到武漢大醫王樊麗華師姊的電話，平時無比堅強的她哭了。」

一通電話，讓丁翠華夫妻倆知道第一線醫護人員的基礎防護物資緊缺。「那夜，我們坐在一起流著淚；但是辦法還要想，我們不能沒有作為。」丁翠華說，面對重重困難，醫護人員沒有退縮，激起的是他們在困境中「守護生命」的責任。

丁翠華和丈夫陳慶豐還有哥哥一家，多年前從溫洲老家到武漢開眼鏡店，二十多年的打拚，現已成為一家以醫療為主的近視防控連鎖企業，擁有四百多名員工。他們深知醫療在此刻的重要，最後商定就從自己熟悉的眼鏡做起，要不計成本地找到護目鏡和相關防護物資，醫師是救人的人，不能讓他們倒下。

悲智雙運同一心

丁翠華在公司負責物流，常年和眼鏡生產企業打交道，先搜索打聽到浙江境內台州的幾家企業有現貨；這好消息讓夫妻倆著實有了一點小欣喜，這一夜他們沒有闔眼。

大年初一清早，大兒子去機場出國返校，陳慶豐和哥哥陳慶申就去找貨源了；整整一天開著車東奔西跑，顧不得吃飯喝水，直接找到商家的倉庫，一副副的挑，一家家的談，不惜代價地採購到三萬多副幾種款式的護目鏡；可是物流全部停運，就算辦妥手續也要好幾天才能運到武漢。

時間就是生命，早一分鐘用上這個護目鏡，醫護人員就多一分安全，哥倆決定租車親自送回八百公里外的武漢！星夜兼程，並在各方協助下，得以直接將貨物運抵漢口的眼科門市，並親自在門前發放護目鏡。

前來領取貨物的大多是武漢市各醫院的醫護人員，有的醫師甚至是直接穿著防護服從醫療前線下來趕過來領取，他們說：「太需要這個物資了。」

原以為兄弟倆送回物資就會跟車返回老家跟妻兒團聚，沒想到，哥倆早就商量好，決定留在武漢，大年初三便迅速組織員工建立義工群，全力籌集、購買最好的防護鏡，聯繫廠家，查看樣品，談價格，聯繫需方……為了搶發放，顧不得吃、顧不上喝，發放完後，就是一碗速食麵充饑。

與此同時，哥哥陳慶申隻身帶著公司一名部門負責人，驅車前往湖北仙桃。仙桃市是知名的不織布生產基地，他幸運地在那採購到N95口罩、普通醫用口罩、防護服等緊缺物資，沒來得及休息，直接掉轉車頭趕往廣水市捐贈；事後才得知，當時廣水市第一人民醫院全院就剩下一只口罩。

湖北省周邊市縣物資也緊缺，陳慶申連續三天來往仙桃、廣水、隨州等地，共捐出N95口罩三萬個、防護服一萬套、醫用口罩七萬個；一路上兩人渴了就喝口冷水，餓了就吃碗速食麵。



陳慶豐和哥哥陳慶申從溫州採購護目鏡，途經八百公里運輸回到漢口，醫師還來不及脫掉防護服就趕來領取。（相片提供／陳慶豐）

丁翠華在老家也一刻沒停，帶著小兒子的同時，她負責聯繫新的貨源廠商，匯出貨物款項。帶著些許怨氣返校的大兒子，在海外看到一篇報導「媽媽在武漢隔離病房去世」，他傳訊息給丁翠華：「媽，雖然我們經常吵吵鬧鬧，可是我知道你是這個世界上最優秀的母親，也很愛你，一定要保重身體。」

他也留言給父親：「我很敬佩你和我媽，也知道你們的不易，所以請你相信你的大兒子一直都在關注著你們，永遠都很自豪你們是我的父母，你們一定要避免一切被感染的可能性。」兒子的這一片真心，讓作為父母的夫妻倆放下了所有的疲倦和前嫌，流下感動的淚水。

醫用物資的採買共計花費百餘萬元，其中也包含數百位愛心人士捐款；陳慶豐問妻子：「平時用錢那麼小心，一下子捐出去這麼多，心疼嗎？」丁翠華回他：「不心疼，救人要緊！」陳慶豐說，他身邊有兩位重要的人是精進的慈濟委員，就是丁翠華和人文部門的王慧玲；在去年底的武漢慈濟歲末祝福當天，他感觸許多，看到影片中上人日漸蒼老的身影，總有一股特殊的感情湧上心頭，只想流淚；這幾年來，慈濟精神影響了他和他的企業，就是服務與愛。

元宵節前，丁翠華帶著小兒子仍在溫州老家隔離，大兒子在海外就讀，陳慶豐和哥哥陳慶申還在籌集醫護物資，而且不再讓員工出門，都由陳慶豐自己收發貨品。疫情不去，他們的腳步不停，一家逆行而上的背影讓人牽掛，願您們平安！

湖南長沙・支援前線
送衣護醫

撰文・潘靜、胡淑霞、唐建雲（中國大陸湖北武漢慈濟志工）

毗鄰武漢的湖南省長沙，照護新型冠狀病毒肺炎患者的每批護理人員，前後共要隔離四十多天，工作超量成為日常；長沙慈濟志工五小時內募得兩百件衣物，提供一線醫護人員日常替換，以行動表達關心！



長沙慈濟志工為防疫一線的醫護人員送來日常更換的衣服，為他們打氣。（相片提供／唐建雲）

湖南省各地區新型冠狀病毒肺炎確診患者，超過一千人，長沙市第一醫院是省、市級定點救治醫院；除了原來單位的醫護人員投入照護，還有從其他各大醫院志願報名、選調過來的精兵強將支援。

長沙市中心醫院也派出護理人員參與，每天下班後，她們被集中送往醫院附近一所被政府臨時徵用的賓館，吃得很簡單也非常少，有時上午只是一個雞蛋、半個饅頭和一小半碗粥。不是沒有得吃，而是不敢吃，吃多了工作時沒法上廁所；因為防護物資太短缺，防護服更珍貴，她們上班一穿上就不能解開，穿久了都捨不得換；為此，還有人上班時穿著成人紙尿褲以應急。

同一批人一上崗通常要連續工作十五天，上崗前先被隔離觀察十五天才能換班，換班撤回時，同樣還要在賓館再隔離觀察十五天，前後四十多天，待完全確認沒被感染後才能回家。

下班後自我隔離
衣物難以洗滌又怕污染

長沙市中心醫院李甜，離家時只帶了幾套換洗的日常衣服，上崗後才發現根本不夠替換，因為每天工作強度都是超負荷，她們沒什麼時間洗衣服，就算洗了，那麼多人集中住在賓館裏，不能開窗、密不透氣、沒法晾曬；另外，她們更擔心在醫院穿過的衣服會污染賓館，造成交叉感染。

二月三日上午，李甜在同事工作群組發了條信息，求助兩百多件衣服，希望能在下午三點多送到長沙市中心醫院，再由同事帶過去供她們下班時替換。

群組中的胡淑霞，是長沙市中心醫院醫師、李甜的同事，也是慈濟志工，迅速將此信息轉到了長沙慈濟志工群，群內志工紛紛響應，緊急整理出符合需求的衣服。

考慮到大家分頭乘公交車送衣服到醫院，路上有感染風險，志工潘靜就主動報名承擔，由她一個人出門開車沿途收衣服。時值疫情升高的非常時期，各小區都不允許外來車輛和人員入內，大家就將各自備好的衣服送到小區門口，交給潘靜。

志工馬萍一口氣準備了二十多件衣服，有她自己的、兒子的、先生的，其中很多內衣、襪子都是全新的，她在整理衣服時，一旁的先生反覆叮囑她，要送就要送最好的。

收完馬萍家的衣服，潘靜又開車到王滔、曾小紅居住的小區門口，志工陳青、馬莎、劉怒濤怕耽誤潘靜的時間，早早就帶著家裏打包好的衣服，站在馬路邊等。志工姜珂更細心，她知道潘靜沒吃中飯，就煮好餃子，強拉著她先到家裏吃了餃子再拿衣服。

愛心來自四面八方
醫護人員感動又幸福

收到的衣服，很快就塞滿了全車，當潘靜將衣服送到長沙市中心醫院，胡淑霞早已等在門口，這時候還未到三點。點收時，胡淑霞發現還缺了一件男外套，潘靜趕緊打電話向住在附近的朋友求助，終於找齊了所有需要的各式衣服。

此時，志工李春彥開車從北邊收了衣物，從其他方向送衣服過來的易宇、廖群、洪菁霞也陸續趕到；洪菁霞還是特地從河西搭計程車過來的，她帶來了二十多件衣服，只留了幾件給自己穿。

當大家將五個小時內募來的兩百多件衣物，裝到胡淑霞同事姚美容護士長的車上時，姚護士長感動地說：「這麼短的時間，你們就送來這麼多、這麼好的衣服，真是太感恩了。」志工也反覆叮嚀姚護士長一定要保護好自己，並請她轉達慈濟人對同事們的祝福和問候。

下午五點多，胡淑霞就收到了李甜、李翔人發來的微信，告訴大家已經收到衣服，她們除了「感謝，感動和幸福」，還表示要把慈濟的愛心傳下去。看到短信的志工既歡喜又感動，大家一起在網上為所有在一線奮戰的醫護人員和病患們虔誠祈福。





應該「計較」的事

撰文・潘靜涵

沒有人是十全十美，執著對與錯，只會不自覺散發出我慢的習氣；如何爭取分秒，讓慈悲利他再多一點點，才是新年伊始，應該要計較的事。

從去年十一月底前往寮國參加慈濟發放活動返回臺灣後，緊接著兩度隨師行程中，忙碌著彙整國際訊息及全球慈濟人的足跡；另外在關懷海外會務的工作空隙中，於一月下旬展開的靜思精舍過心年活動統籌事項，也必須同步進行。

農曆年節中，靜思精舍除夕至初四約有兩萬人次用餐，還有各活動攤位的運作及關心，午供、人文講座等等諸多事宜，都需要功能團隊從磨合中建立默契，從討論中協調處理。

面對繁瑣的人事物，總有不順心的時候，心情需要調適。當遇到考驗，總提醒著自己要守住眼前的那一念。專注當下的力量，踢走了耳邊的雜音、心中的持疑，也很快讓心情回復平靜；鼓勵著自己，做得法喜、做得甘願，才能夠為別人帶來歡喜。

世界上的事情沒有對與錯，一切只是觀點與角度而已，如果執著在是「對」還是「錯」，開口動舌中會帶著強勢的爭辯求贏；人人都有優、缺點，心胸太狹窄，就只會看到對方的缺失，不自覺在舉手投足中散發出貢高我慢的傲氣。

願意放大別人的「好」，心平氣和看清楚道理，應該也沒有什麼好執著。人人都不可能十全十美，最重要是如何善用人生的分秒，才是我們應該要「計較」的。

二月八日元宵節，上人開示，時間過得真快，不覺農曆年已到了正月十五，匆匆的光陰，無聲息過去。我們是不是日日都有啟動了修行的心？天天警惕自己時日減少了呢？

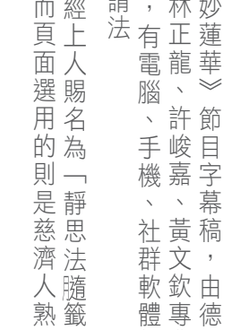
心中不期然浮現常住師父們的身影——長年來，德仰師父總是在固定的時間、地點，陪伴著每一位想學習漢文（臺灣文言文）讀誦經文的人；雖然師父曾中風兩次，要靠著助行器走路，仍把握分秒付出。還有一次，看到德仰師父在微光的檯燈下，用剪刀一下又一下剪去印加果硬硬的外殼，將一顆顆果實從硬殼中取出，積少成多。

另外，在精舍人人匆忙的身影中，偶爾會看到德湛師父拿著枴杖，在其他師父耐心地陪伴鼓勵下，一小步一小步地踏著、走著，臉上帶著微笑，回應著眾人的關心。

七年多前我回到精舍，經常看到德湛師父默默地在挑菜區付出，埋頭仔細地整理菜蔬，一日復一日，展現精舍從克難草創時期延續至今「一日不做，一日不食」的精神。

上人在元宵的開示更叮嚀：修行不是為了獨善其身，要慈悲利他，這就是我們人生的目標，生命的價值。「是日已過，命亦隨減，如少水魚，斯有何樂」，就是在警惕我們不要以嘻笑遊戲的態度過日子，還是要認真面對每一刻，請大家時時要多用心。

修行要有自省的心，警惕自己，如果隨著時日一點點累積不好的習慣，會變成垢重難除的習氣；不好的心念，不要一點點囤積成負面消極的情緒。新的一年，讓修行的心再次更新，多一點點的精進、多一點點法的薰習，從我們每一個人做起。



・法語籤文摘錄自大愛電視《靜思妙蓮華》節目字幕稿，由德懋法師與林翠玉師姊潤編，結合慈濟志工林正龍、許峻嘉、黃文欽專業設計，二〇一九年十一月八日正式上線，有電腦、手機、社群軟體等不同介面，讓民眾隨時隨地可透過網路請法

・本來取名為「靜思妙蓮華籤」，後經上人賜名為「靜思法隨籤」，並為之題字。「隨」，為隨之古字，而頁面選用的則是慈濟人熟悉的「大地之母」及「宇宙大覺者」

大人的事，小孩不用管？

撰文・李秋月（高雄區慈濟教師聯誼會）　插畫・鍾庭嘉

問

「我已經不是小孩了，家裏的事爸媽也應該聽一下我的意見啊。」孩子這樣跟我說，我該讓他與我分憂嗎？

答：個人完全贊成家裏的事，不管孩子的年齡，只要他能表達，都要聽一下孩子的意見！因為家是大家的，不是爸媽兩個人的，對孩子也要感恩、尊重、愛。

爸媽可以用引導的方式讓孩子說出個人的看法，例如：「最近有一個同事對我有敵意，媽媽很傷心，你覺得我可以怎麼做？」「我們要去外面踏青，你最想去哪裏走走？……」讓孩子說出看法與做法，這樣孩子才會得到最充分的尊重與認同感，從中孩子也會成長很多，何樂而不為？

有位學生一早就慌張地到辦公室找我，他的表情凝重、雙眼通紅，讓人覺得他出事了！馬上安撫他的情緒並請他坐下，倒了一杯溫開水給他，他接過開水一口氣就喝光；我用最輕柔且穩定的聲音問：「孩子，怎麼了？」他迫不及待地說：「昨晚兩點左右我起來上廁所，發現客廳小燈亮著，有人坐在客廳暗處啜泣，雖看不到臉，但我知道是我爸爸！老師，我爸爸一定出事了，他這次從中國大陸回來每天的表情都很不快樂，跟以前不一樣！老師，我爸爸會哭，代表事情很嚴重！」說完這些話，這個大男孩也哭了起來。

「孩子！爸爸一定有事才會睡不著、甚至哭泣，家裏有誰跟爸爸最親？你回去私下問他，請他務必告訴你真相，否則你無法安心讀書。」隔天孩子告訴我：「姑姑說爸爸在大陸欠人家兩千多萬，生意又一蹶不起，我們家陷入經濟危機。」「孩子你有跟爸爸談？甚至提出你的看法嗎？」「爸爸跟我說，大人的事小孩不要管，叫我只要好好讀書就好！」

我問孩子，關於家中的經濟危機，打算怎麼做？「以後每個月零用錢從三千元改為五百元；衣服自己洗，家中不請傭人、不外食，食衣住行儘量節省……」聽到孩子實際又有智慧的做法，我知道他一夜之間成熟、懂事了！「你的想法、做法非常好，今天回家就跟爸爸分享，相信他會贊成的！」隔天孩子的笑容又回到臉上，我知道，父子溝通生效了！

在華人世界，父母只要發生事情，總跟孩子說：「小孩子不必知道太多、不要問、只要好好讀書就好，其他事不要管。」這些話對孩子是沒有安撫作用的，他們會因為許多疑慮在心，更無法安心讀書；所以要學會跟孩子「坦誠」與「分享」大人的痛苦與快樂，然後聽聽孩子的意見，孩子對家的向心力會更強、跟父母的感情更密不可分；千萬不要讓孩子有「我對於家庭大小事件的參與感很低」、「我有很深的不安全感」，也因此失去很多本該有的成長機會的遺憾。



教育家杜威博士說：「教育並不是一件『告訴』和『被告知』的事情，而是一個『主動的』和『建設性的』過程。」期盼敬愛的家長把這句話記在心裏，並尊重孩子、傾聽孩子的看法，也請不要剝奪孩子成長的機會！

與青春期孩子相處很難？歡迎讀者來信提問
reader@tzuchi.org.tw

大地保母

每年都來廟造福

全臺灣有八萬八千位慈濟環保志工，在近九千個環保據點孜孜不息地做資源分類；大家不分學歷也不談背景，無薪無酬地投入；不問付出成本更不與艱苦人爭利，只為了鼓勵大眾愛惜物命、疼惜大地，留給代代子孫一個乾淨的地球。

撰文・黃筱哲、蔡瑜璇　攝影・黃筱哲

二〇二〇年的春節年假，我們和許多人一樣前往臺南鹿耳門聖母廟「走春」。這間媽祖廟，香火鼎盛，遠近馳名，逢年過節都會吸引各地的遊客前來燒香祭拜，祈求平安納福。

每年就屬大年初一至初五遊客量最多，平均一天可湧入十幾萬人次。由於廟方的認同，提供一區攤位讓一群慈濟志工以「接棒」的方式，一連五天輪流在聖母廟向會眾宣導環保及靜思好話，其中還可見環保志工的身影，穿梭在絡繹不絕的人潮中。站在廟前石獅旁的志工正彎下腰，試著從一包包已被丟滿垃圾的袋中找尋可回收的資源，裏頭的資源在志工眼中如寶，回收一個賺一個，賺的不是錢，而是心安。對他們來說，能減少地球負擔比什麼都重要。

一年一度難得的春節假期，看見志工們甘願布施年假，歡喜和大眾結善緣的精神，實在令人敬佩。志工分享：「雖然過程中覺得疲累，但是做完之後卻很有踏實感。」或許，這就是志工們過「心」年的歡喜之道！





庇佑賜福祈平安

自從「二〇一九年新冠肺炎」疫情在多國傳開後，今年前來寺廟參拜的民眾紛紛戴起口罩，防範傳染之際，更是為自己及家人虔誠燒香祈願，求得安康。

在聖母廟的另一方還可見「鑽轎腳」的傳統儀式，神轎上供奉神明，信眾會以趴跪的方式鑽過轎底，代表對神明的尊敬，進而祈求庇佑賜福，不受瘟疫疾病厄事的侵擾。就在信眾接連排隊鑽轎的同時，慈濟環保志工也在一旁馬不停蹄地撿拾垃圾桶內的回收物，以力行環保的方式期許環境減少污染，為大地守護健康。猶記上人曾說：「環保志工做環保照顧環境，將廢棄的資源回收再利用，不但保護大地，也保護人類，因此做環保是行善，也是為自己造福。」







好玩的環保遊戲

寺廟規模之大，我們再往前走到大雄寶殿的廣場時，發現有一區特別吸引小朋友的目光，原來是志工運用回收的紙捲、紙板、乒乓球等物製作成環保高爾夫，小朋友可以拿著竹竿製成的球桿推桿，進洞後繼續往下一關體驗。一系列的闖關遊戲包含：認識健康飲食、節水方法、蔬食好處、鼓勵帶環保餐具等。這是慈濟志工吳麗妲師姊的創意巧思，她將理論知識轉為輕鬆有趣的活動，藉由遊戲引起動機，透過操作獲得成就感。比起理論式的灌輸，情境式的體會更能達到寓教於樂的效果。

除此之外，麗妲師姊還親自到現場與民眾互動分享。師姊深知這是很難得三代同堂的機會，心想能透過教育宣導的方式，不僅跟孩子有互動，也能與家中的長輩交流，是很有意義的事，便期許來年還有機會與更多人結緣，讓環保與健康都能落實在生活中。





對的事要堅持做

住在聖母廟附近的周淑茹師姊，早年在元宵節過後看見廟方的垃圾量大增，於是發揮環保志工的精神，從一人開始撿起回收物，並在二〇一〇年偕同黃惠珠師姊邀約志工，於過年期間入廟撿回收物，至今剛好滿十年。

淑茹師姊有感而發地說，每一年的活動需要人力支援，但是過年期間，志工們各自有家庭活動要兼顧，二來也會掛心志工往返的安全，加上自己本身不擅長統籌規畫，愈接近春節年假心情就愈沈重，一度生起取消活動的念頭。就在心煩意亂之際，師姊虔誠祈求菩薩，剛好翻開《靜思語》：「無論處於任何領域，堅守崗位、向前精進，才能成功。」這句話就像給師姊打了強心針，並決定不再三心二意，對的事堅持做下去就對了。

如今，廟宇不變，人潮如往，淑茹師姊做環保的心念堅定，身邊還多了一群志工協助承擔，不管是布置規畫、載運回收、遊戲設計或是環保宣導，志工各司其職，這是師姊最感恩歡喜之事。 慈

兩代之間 教育良伴

「慈誠懿德會」模式，
在三十年前的校園中是新穎的創舉，
慈濟志工陪伴慈濟學子，
無意間也調整了自己的親子相處模式；
學子則透過慈懿爸爸媽媽似親非親的角色，
學習與長輩溝通。
表面上，接受關愛的是孩子，
實則是兩個不同世代各有體悟。

企畫編撰・葉又華　攝影・顏霖沼
插畫・蘇芳霈

「自己的孩子都教不好了，要怎麼教別人的孩子？」二十多年前，潘廖葉的婆婆，遇見來訪的慈濟護專學生，心裏嘀咕了起來。

緊張的婆媳關係、失衡的親子關係，籠罩著整個家，潘廖葉是委屈的媳婦，也是心碎的母親；走入慈濟之後，她還在學習如何化解家庭難題，就如同一起被選為慈濟護專「懿德媽媽」的其他志工一樣，「該怎麼教育別人的孩子」成為心中的疑問，親生的孩子不必然教得很好，自己的學歷也不見得高，要去承擔教育志工，這樣真的可以嗎？

反求諸己 帶出氣質莊嚴的孩子

一九八九年，慈濟護專創校；開學一個月後，三十六位慈濟委員組成懿德母姊團隊，上人鄭重叮嚀，「懿德」是母儀天下的品德，委員要把氣質高雅、品德端莊的典範傳給學生；對待學生要「愛」而不「寵」，唯有學好做人的基本道理，才能在人生角色上恰如其分。

「上人說，我們的頭髮要梳理好，要有朝氣！」上人在每個月的懿德日活動前和大家座談，志工潘廖葉和林雪珠不約而同提到，上人指出的大方向是「反求諸己」，要帶出氣質莊嚴的懿德孩子，自己就必須先氣質莊嚴。

林雪珠和先生經營塑膠工廠，事業有成，對於子女的教育與學業成績，總是順其自然，但要去帶別人的孩子，開始有了焦慮。「每個月跟懿德孩子互動兩小時，人家幹嘛要理你，還要認你當『媽』？」

對護專學生而言，懿德媽媽是一群不請自來的陌生人，彼此要如何跨越隔閡，建立親近的「類家庭」關係？林雪珠慎重以對，「不要隨便，要負責！」

但是縱使有心，許多時候仍得隨順因緣。有一回，林雪珠得知一位懿德孩子被當了學分，暑修費用竟然比一整學期的註冊費還多，她知曉對這位孩子的家境而言是一筆沈重的負擔，於是循著地址到花蓮山邊的村落家訪。大概是長年窮困，家長對孩子的學習情況顯得無力，「她不讀，就算了。」幾番談話未果，林雪珠默然離去。

林雪珠也曾經有過心情，覺得自己花了很大的心力卻很徒勞，但她還是記住自己的承諾：「要負責。」她相信，自我要求的莊嚴身形，終有一日會倒映在孩子身上。

靠著平時在志工領域累積的經驗，他們在懿德日之外自掏腰包，合力安排，帶孩子訪貧或者投入醫院志工，提早進入即將服務的場域認識病與苦。有一次訪視回程路過東北角海岸，孩子們站在野柳女王頭前合影，潘廖葉望著他們嘰嘰喳喳，興奮得如同一群小麻雀。

多年之後，這群懿德孩子已在職場獨當一面；在他們的回憶



懿德母姊會創立之初，志工每月往返花蓮和慈濟學子聚會之前，與上人座談，吸收教育理念。（相片提供／花蓮本會）

一九九〇年代，慈濟護專畢業生尋根之旅暨懿德母姊聚會，在靜思精舍一起包水餃。（相片提供／花蓮本會）

中，當時跟著志工走入貧病現場，這個經驗無疑是重要的，未來對病人總能多分設想與關懷。

愛是陪伴 身為父母必須的修行

出生於一九四〇、五〇年代的世代，經歷臺灣自物質匱乏走向經濟起飛的過程，家庭結構開始變小，現代化教育的資源比以往充裕，相較於上一代，能夠對子女付出更多關注，卻也更為分身乏術；多數女性在職場和家庭之間兩頭奔忙，孩子也不像以往穿梭大家庭、村落鄰里間受到看照。

這群青壯年志工臨危受命承擔懿德媽媽，卻發現自己對「教育」沒有太多概念。在「拚經濟」的勞動年代，他們經過努力而有機會向上流動、脫離了過往的窮困，對於教育子女的期望也多半來自幼時受教育的記憶，希望孩子有好學歷、好工作，走上人生坦途。

慈濟護專起初只有懿德媽媽，後來招收男同學，也開始有了慈誠爸爸。擔任這個角色的林朝富，回憶兒子家鴻十五歲時喜好饒舌音樂，那是他無法理解的世界。他年輕時自南部北上打拚，為孩子規畫的人生藍圖即是上大學、以利未來謀得穩定的工作；當他發現孩子不在這條「安全」的軌道上，除了憤怒和震驚，其實也不曉得如何是好。

他們所陪伴的懿德孩子如同

懿德媽媽透過家訪和家長互動，了解孩子們的生活與學習狀況，期待在陪伴過程中能相處更融洽。





自己的孩子一樣，在社會價值多變的年代裏，進入即將轉為成人的青春期，有更多時候得面對與自己內心的交戰與拔河。以榮格學派的日本心理學家河合隼雄的描述來說，即是「轉大人的辛苦」——在生理及法律層面上，他們已經是不折不扣的「大人」；但在社會及心理層面卻還未長大，兩者之間的落差導致了現代人的痛苦。

潘廖葉看見兒子表面上厭惡任何管束，極力以各種叛逆的行徑證明自己是個大人，卻在服兵役時遭遇同儕互動的挫折，一度想自我了結。她援引了上人的話語作為開導，打開心門多次深談，兒子逐漸摸索出自己為人處事的態度，在爾後的人生歷練中，朝向成為理想的大人前進。

讓家鴻和父親之間有所轉圜的，則是木訥寡言的母親林如金。在面對父子風暴的同時，她已經是護專的懿德媽媽，同時也是職場、家庭間兩頭奔忙的職業婦女；她並不企圖「矯正」、逼孩子在倔強的勢頭上「認錯」，而是在孩子需要的時刻相伴在旁，帶他看見自己在事情中身處的位置、做出不後悔的決定；縱使做錯了，也不畏於負責。

身為父母，他們的轉變來自對上人教導拳拳服膺之下，勉力的自我「修行」，在面對境界現前的當下，脫離因擔憂而來的束縛。他們深知如上人所說，對孩子要「愛」不要「寵」，在「愛」的無盡包容中，不能缺少鍛鍊孩子獨立面對世界的勇氣，同時潤澤孩子以愛待人的涵養。

慈誠懿德會 小辭典

慈濟護專一九八九年創校，懿德母姊會成立，希望志工們以長輩對兒女的愛心，陪伴離鄉背井的莘莘學子，將自己的經驗與智慧傳承給下一世代的年輕人。

慈濟醫學院一九九四年創校後，隨著兩校學制改變、科系增加，懿德母姊會亦有慈誠隊志工投入，而改名為「慈誠懿德會」。目前每十到十二位學生，即有一位導師、一位慈誠爸爸和兩位懿德媽媽照顧。

這樣的安排在三十年前的校園中，是十分新穎的創舉，本質上也與近幾年開始流行的「代間學習」十分相似；這項制度不只在教育志業體內推動，更擴展並成為慈濟慈善、醫療、人文志業體的一項特色；不同年齡層在交流與互動的過程，切磋彼此的專業與經驗。（整理／陳麗安）

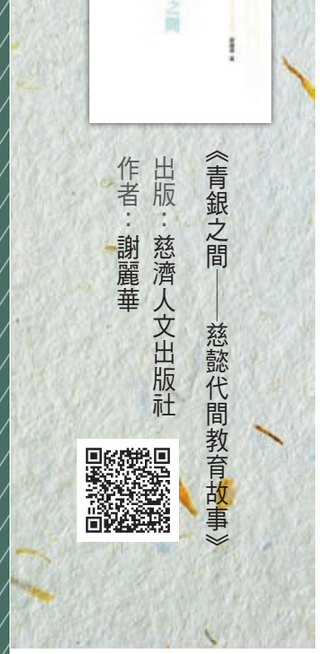
畢業於慈濟護專的彭小芳後來回到母校任教，期望讓當時所感受到的愛繼續傳下去。（相片提供／彭小芳）

世代交會 慈誠懿德家族的學習

慈濟護專創校三十年後的此時，「母姊」已成「阿嬤」，護專也改制為科技大學。慈科大人文室主任謝麗華觀察到，隨著交通發達、科技進步，花蓮也不再是偏鄉，社會生態變化巨大，學生生態更呈多元。對這群逐漸年長的慈誠爸爸與懿德媽媽來說，他們不斷學習與年輕人交換價值、資源與傳統，並且透過彼此關心與鼓勵，從中進行經驗交流與相互學習。

她將十幾年來見證的真實故事，撰寫為《青銀之間——慈懿代間教育故事》一書，記錄慈懿會成員在與孩子互動中，如何學會從自己的家庭中抽離，反觀自己的親子溝通模式、調整改善，進而落實上人所期勉的，「以菩薩的心來教育自己的子女，以媽媽的心來普愛天下的眾生。」親子之間常因熟不拘禮，導致因愛而執著，慈濟學子也透過慈誠爸爸及懿德媽媽似親非親的角色，學習與長輩溝通。

每個月有七百人次慈誠懿德爸媽回花蓮，與慈濟孩子們聚會，他們無疑是教育夥伴，矢志成為學子的心靈依靠；表面上，接受關愛的是孩子，實則是兩個不同世代在彼此生命經驗交匯之中，各有體悟。



延伸閱讀

《青銀之間——慈懿代間教育故事》
出版：慈濟人文出版社
作者：謝麗華

媽媽的好話最暖心

站在客觀的立場看待懿德孩子，以輕鬆的方式溝通，反而能聊出更多心裏話，讓對方感受溫暖；潘廖葉反省到，面對自己的孩子要看淡執著，口說好話多祝福，孩子才會更好！



潘廖葉

1945年生，1987年受證慈濟委員

慈誠懿德資歷：30年

撰文・謝麗華　攝影・顏霖沼

接到懿德女兒小芳電話的那一年，小芳已經從慈濟護專護理系二專畢業，進入醫院服務；電話中，她哭著跟潘廖葉說，爸爸在南部往生了！

廖葉請她先搭車到臺北會合，就這樣一路陪她搭車南下屏東，下車時已經是凌晨四、五點了；回到家，屋裏只見小芳的哥哥和媽媽孤獨相倚，顯得很徬徨，父親還沒有送回家，家人也不知道遺體停放在哪裏。

父親是在工地意外喪命，加上那個年代手機還不普遍，廖葉於是建議到警察局詢問；幾經周折，確定遺體停放在市立殯儀館。廖葉帶著小芳跟哥哥前往，在停屍間的多具遺體中，小芳根據一雙黃色雨鞋，找到了父親。

「彭爸爸，我是小芳的懿德媽媽。您不要怕，塵世緣分到此緣盡，請您要萬緣放下，跟著我靜心念佛。」廖葉輕輕俯下身，跟這位初次見面，卻是天人永隔的家長說。

廖葉讓小芳的哥哥回去接媽媽，她獨自留下來守靈，助念到天亮，直到屏東在地的慈濟志工前來協助。之後，廖葉陪伴著小芳一家人處理後續繁瑣事宜，檢察官勘驗、更衣、入冰櫃等等，該處理的事大抵完成，她才動身回臺北。



潘廖葉（後排左二）初中二年級與同學合影。成績優異的她，因父兄相繼離世，初中畢業後放棄升學、承擔家計。（相片提供／潘廖葉）

「應該是為母則強吧！」廖葉回想，當下急著替小芳找到爸爸，「覺得我的女兒好像必須自己頂起家裏塌下的那一片天，我這個懿德媽媽一定要幫她一起頂起來，沒有想到要害怕。」

廖葉陪伴了小芳兩年的專科歲月，在她畢業後這二十多年來，兩人依然時常互動。小芳說「那一分愛的力量很無形，卻延續至今，一直影響著我。」她後來到慈濟中學擔任校護、回到母校慈濟科技大學任教，難免遇到家境比較困頓的學生，她也總是希望在他們徬徨時，能緊握他們的手，支持他們走下去，就像當初自己感受到懿德媽媽的陪伴一樣。

擔憂但不要煩惱

護專創校第二年，潘廖葉開始當懿德媽媽，從四十五歲到現在七十五歲了，一路所陪伴的孩子，有些已在各大醫院擔任主管，有些留在慈濟醫院服務，孩子們奉獻於醫療，在每個角落發光發熱，許多人迄今還時常和她聯繫。

護專的孩子多半是十五歲首次離家求學，父母自然是會擔心，關心的同時也難免衝突不斷。在每個月前往花蓮參加懿德日前夕，廖葉總是先打電話詢問家長，有沒有什麼話要交代「我們」的孩子，結束聚會後，再打電話給家長「報平安」。

在固定家訪的談天中，有時家長也會跟懿德媽媽訴說對孩子的牽掛，或者告訴他們孩子的心事，雙方謹守祕密，等待輔導孩子的機緣到來。父母往往最擔心青春期的孩子結交親密朋友，人厚道，但也有她看不慣的一些習氣。

她希望三個孩子不要步自己的後塵，於是嚴加管教。大女兒看見廖葉的辛苦，始終保持優異的成績，希望成為她心頭的驕傲；長子志明受到婆婆的百般寵愛，廖葉時常為了管教孩子而遭受婆婆責難。

志明當年考上五專電機科，自信重考可以考上建中，但廖葉不相信志明會認真準備，也認為電機還算是不錯的科系，嘴巴上潑了冷水：「憑你？算了吧！老實一點去念五專吧！」志明無奈，只好去讀五專住校，假日也不肯回家；廖葉打電話關心，兩人卻時常一言不合就吵了起來。

「媽！從小你就說我壞！比起我的同學，我還差得遠！」志明開始抽菸、沈迷電玩、飆車、打牌，最後成績半數是紅字，自己辦完了休學手續，才告訴廖葉。

廖葉四十歲時認識慈濟，煩惱之下，向上人訴說志明有多麼難教。上人輕聲地說，父母沒有辦法安排孩子的命運，只能廣結善緣，讓善緣來到自己和孩子身邊；天天罵孩子，孩子又怎麼會聽呢？做父母的如果不祝福孩子，還有誰會祝福他呢？

廖葉過去認為，對孩子有期待是為了孩子好；現在，她決定全部放下，先改了說話的語氣，不再打斷孩子的話，也避免無意間在他失志時又落井下石。聽孩子說完話，會先讚美，再說自己的意見，但最終交給孩子做決定。志明也發現了，覺得媽媽說話「好假」，但是聽了很開心！

廖葉發現，用祝福的心認同孩子，彼此也開始有了交集。志明當兵退伍後，決定重拾課本，最後順利考上大學轉學考。

廖葉說，雖然已經走過風雨，但是她當初潑的冷水，還是讓志明耿耿於懷，在志明成家之後，更警惕自己，不要像媽媽過去的方式教育孩子。

經歷過這段風暴、當了懿德媽媽之後，廖葉無意間發現，自己能夠客觀的看待懿德孩子，以輕鬆的方式和孩子溝通，能聊出更多心裏話，讓孩子感受到溫暖；她體會到，父母必須看淡對親緣的執著，放手讓孩子自在翱翔，才能讓彼此的愛無限延長。

【上人談教育】

父母難為，愛與教難以平衡；但心中有愛一定要說出來，也讓孩子知道在世間如何與人互愛、互動。

慈濟護專第三屆畢業生彭小芳（左）在一次活動中向潘廖葉獻花致意，感恩那分愛的力量雖然無形，但影響力延續至今。（攝影／曾東勝）

或課業成績不理想，廖葉感同身受，因為她也曾因為心急，對自己的孩子疾言厲色，引發親子風暴。

媽媽說話很好聽

在走入慈濟、擔任懿德媽媽之前，廖葉正為了親子關係焦心。

廖葉自幼的志願是當老師，她勤奮向學，成為全村考上臺北第二女中的第一個人，卻因父親與哥哥相繼往生，她不得不放棄升學，到工廠上班幫忙家計。在母親的安排下，二十歲嫁入潘家，為人爽直的婆婆愛打四色牌，只有小學畢業的先生雖然為



嚴父覺醒　溫柔更有力量

撰文・謝麗華　攝影・顏霖沼

當父母的幾乎無法贏過子女，林朝富也一樣；他明白，孩子不是反對父母的教導，而是反對教導的方法跟態度；孩子在父母的陪伴而非干涉下，自然會找到出路，磨亮自己。



林朝富（左）放下擔憂，陪伴兒子家鴻（右）找到自己的方向。

林朝富

1947年生，1989年受證慈濟委員

慈誠懿德資歷：19年

林朝富頂著一頭白髮，說話聲音平穩，但就算是在午後聽他演講，也沒有人會打瞌睡；因為他充滿感情的言談特質，讓人很容易被他所吸引。

聽他說起一個懿德女兒的故事，在一次家訪，看到母親帶著女孩和兩個弟弟一起生活，她滿面風霜，透露著心頭無比的壓力；他們先是幫助這位媽媽找到工作，穩定生活，解除經濟困難。沒想到，不久後母親發生車禍，家裏頓時陷入困境。看著三個還在學的孩子，朝富和妻子如金都認為，真要改善這個家庭，唯一的方法就是讓爸爸回家。

在兩人緊鑼密鼓計畫下，引導孩子當父母之間的橋梁。朝富告訴懿德女兒，爸爸時常來電關心，代表他十分關愛這個家，只是找不到機會和方式表達，下一次接到爸爸的電話，一定要讓爸爸知道家裏發生了困難，「弟弟和我都累了，很希望爸爸回家。」

不久之後，爸爸來到醫院探望剛開完刀的媽媽，媽媽也放軟了身段，對孩子的父親說：「家裏需要你……」兩人終於打破僵局，再次有了互動。

有一天，朝富接到一通電話，「我的先生回來了！」這對父母破鏡重圓，決定重新辦理結婚登記。朝富跟幾位慈懿爸媽受邀前往參加喜宴；到了對方家裏，才發現除了他們幾個慈濟人，就只有這一家人跟他們的外婆了。

「粗茶淡飯，不成敬意，主要是想謝謝你們。」男主人靦腆而客氣。一整桌菜都是素食，是外婆、媽媽和懿德女兒三代合作的成果，透露著一家人的心意。朝富說：「這是我一生中參加過最感動的喜宴。」

原來孩子已經長大

七十三歲的朝富跟太太林如金擔任慈懿爸媽多年，感恩有機會陪伴一些家庭填補缺憾，一如自己的經驗，慶幸能夠及早修復親子關係。

一九九五年，兒子家鴻十五歲，正值叛逆期，也愛頂嘴，不管朝富跟他講什麼，他永遠有各種理由反駁。林朝富沒有什麼教育聖典，說實在地也只能模仿當年父母用在他身上的威權來教育兒子，偏偏兒子不吃這一套。

家鴻喜歡一邊聽音樂、一邊看書，震耳欲聾的搖滾音樂充斥整間房間，聽在朝富耳裏就是刺耳。他的經驗是讀書應該專心，無法理解兒子為何要邊聽音樂邊讀書。

有一次，他又為了兒子震耳欲聾的音樂跟他發生激烈衝突。父子倆都有不服輸的個性，加上放不下父親的尊嚴，他抓起雞毛撢子就往兒子身上痛打，兒子雙腿雖然已被他打出一條

條紅腫泛著血絲的痕跡，倔強地就是不掉一滴眼淚，也不求饒，只是跟他怒目相視。一旁的母親及姊姊，急得哭著跪求朝富：「不要再打了！」朝富看著兒子挑釁的態度，氣得撂下一句話：「要是你不高興，可以離開這個家！」

兒子真的收拾包袱準備離家，朝富回到房間，也是整晚輾轉反側難眠，不斷自問自己的教育究竟出了什麼問題？要跟孩子道歉嗎？又怎有父親向兒子道歉的？

隔天醒來，朝富不知道如何面對兒子，倒是兒子不但沒有離家，還走過來，跪在他面前放聲大哭：「爸爸，對不起！」朝富也對他說：「爸爸對不起你，不該打你……」父子倆相擁而泣，朝富也發現，孩子身高比自己高、肩膀比自己寬，已經長大了，自己卻只會拿大人的權威壓制他。

當朝富正納悶，個性這麼硬的兒子怎麼會這麼做時，太太告訴他，昨晚寫了一封信給兒子：「孩子，你是我們的唯一。爸爸媽媽都很愛你，無論你犯什麼錯都會原諒你，但是你要找一個機會跟爸爸道歉，讓我們的家過平靜的日子。」

如金以慈母的愛，用文字呼喚，軟化了血氣方剛的兒子，也讓他打消了離家出走的意圖。朝富如當頭棒喝，教育孩子真要有方法。

如金告訴朝富：「你要去慈誠隊、去慈濟學校做慈誠爸爸。」因為上人在每一次學校的慈誠懿德日，都會為慈懿爸媽開示，教導大家跟孩子的相處之道。

「成為慈誠爸爸後，學習到如何跟孩子溝通、互動，不再用威權、棍棒的方式教導孩子，也給孩子擁有自己的空間，彼此的空間都變大了。」朝富有感地說，「我終於明白上人的開示，孩子不是反對父母的教導，而是反對教導的方法跟態度。」

慈母溫婉柔軟嚴父

朝富的改變，家鴻感受最深。他還記得要入伍時，爸爸特地以毛筆寫《心經》，後面寫著，「祝家鴻入伍順利」。那是他過去從未見識過的、父親溫柔的一面。

然而，是母親的溫婉融化了父親的嚴厲，一如當初在那劍拔弩張之下，如金思考不方便當面說的事情，用寫信的方式可以避掉聲色；她也看到孩子倔強背後的自責，認為鼓勵必須多於責備。

朝富記得，在家鴻讀了高工建築科、決定考大學時，他精算了錄取率，「你這樣子很難啦！」話一出口，他便後悔，本來想鼓勵兒子，卻無意潑了冷水。家鴻也不示弱，「我就拚給你看！」朝富想為兒子打氣，卻說不出口，而此後的每個週末，只見如金清早陪著家鴻出門到圖書館念書，傍晚，兩人才踏著夜色回來，最終，家鴻果然考上了。

家鴻對饒舌音樂的創作投入更深，早年合組的「拷秋勤」樂團得過美國獨立音樂大獎，近年加入的「勞動服務」樂團，也獲得過臺灣音樂創作的金音獎。他完成碩士學位後，目前服務於博物館。

在孩子每個人生的重要時刻，朝富和如金都未曾缺席。「如果，孩子乖乖地照我的規畫走，不會有今天的才氣。」朝富若有所思，每個父母都有對孩子難以放下的擔心，想鋪一條平坦的路，讓孩子照著走；然而孩子會用自己的方式嘗試找出路，父母只需要陪伴及守護，讓孩子在跌跌撞撞之中磨亮自己、找到自己的方向。

林朝富（右一）在成為慈濟學校慈誠爸爸之後，開始學習如何跟孩子溝通，讓彼此都擁有空間。



【上人談教育】

教育要「春風化雨」，還要「和風化雨」，如徐徐和風吹拂，雨露滋潤大地，大地農夫以智慧和愛，培育種子發芽成長。

甘願不抱怨的教育哲學

二十五年來，林雪珠每月自臺中到花蓮參加懿德日，儘管已經是當祖母的年紀了，依舊不斷修鍊教育哲學，修養自己，真誠相待，成果會反應在孩子的氣質上。



林雪珠

1955年生，1991年受證慈濟委員
慈誠懿德資歷：25年

撰文・謝麗華　攝影・顏霖沼

「這個時代不缺教育資源，需要照顧的是孩子的品格。專業知識和技能，老師會教，懿德媽媽要給孩子們的是『慈濟人文』——要教他們做人的道理、生活儀軌，你們自己的形象要端莊！」這是二十五年前，林雪珠剛開始當懿德媽媽時，上人的殷切叮嚀。林雪珠理解，慈誠懿德扮演的是「輔佐」的角色，並且適時關懷、傾聽孩子們的心情。

「切記，凡事甘願就不會抱怨。」儘管牢記了上人的話，林雪珠在一開始還是充滿挫折。

在還沒有高鐵的年代，每個月的懿德日，她清晨自臺中沙鹿的家出門，和一起從臺中出發的其他懿德媽媽們趕搭客運，到了臺北，她們提著大包小包、為孩子們張羅的食物小跑步換搭火車；下午懿德會結束，回到家也半夜了。

不過，這群十五歲的孩子，剛考進慈濟學校，大多是首次離家求學，純粹為了學業而來，他們不了解慈濟，也不是很理解這群陌生的熱心人。

林雪珠換個角度思考，將心比心，孩子在家裏或許就已經有個嘮叨的媽媽，沒想到來慈濟讀書，又要多好幾個「管」他的懿德媽媽，心裏難免排斥，所以不該跟孩子計較他們不夠貼心，只有自己不斷地調整，才能跟孩子有更好的互動。

而且，如果說臺中、花蓮一趟路途遙遠辛苦，那臺南的志工豈不是更遠！想開了，雪珠成為一個爽朗的「媽媽」，「凡事一定要以正能量來面對，因為負面的情緒會透支生命的能量；做慈濟要甘願，做得開心最重要！」

孩子叫我「媽媽」了

從護專創校時期，陪伴五專部的孩子至今，每隔四、五年承接新班級時，懿德媽媽按往例跟孩子約了家庭訪問。

有一年，班上一位瘦小的女生——小沛，只要聽到懿德媽媽說要去家訪，就會開始哭不停，媽媽們幾番安慰，也沒有讓她打開心門。直到期末，班導師告訴雪珠說，這孩子考試成績很好呢！雪珠於是讚歎小沛：「我們要去你家裏拜訪媽媽，主要是向她請教，如何把你教得這麼優秀？」

小沛這才鬆口說，媽媽在水泥公司打工，但每天下班之後就去喝酒，很晚才回家；她還有一個妹妹才四歲大，每天都在鄰居家玩、在鄰居家吃飯，直到深夜，媽媽才去鄰居家把妹妹抱回家睡覺。

媽媽和妹妹寄宿在舅舅家，「舅舅家在警察局旁邊，如果找不到我媽，問警察就知道她在哪裏了。」自己的媽媽去哪裏，都要問警察，難怪孩子有難言之

隱。

跟小沛對話的隔天，雪珠等人依據她提供的地址去家訪，也真的先到警察局詢問。警察卻反問道：「你們是她什麼人？我們正在找她的家人，她酒後發生嚴重車禍，現在正在慈濟醫院。」這消息讓這群媽媽們著實嚇了一跳！雪珠立即想到，此刻傷患在醫院有醫師照顧，無助的小沛應該更需要他們這群媽媽；她趕緊跟小沛電話聯絡，同時趕往慈濟醫院會合。

到醫院開刀房外，小沛一看到雪珠，激動地撲到她懷裏大哭。唉！這聰明、憂鬱的孩子，到底承受了多少的家庭悲劇啊？「爸爸呢？家裏還有沒有其他大人？」雪珠問。

小沛搖搖頭說，她從來都沒看過自己的爸爸；媽媽還沒生下她，就跟父親分開了；媽媽後來再跟另一個男朋友生下小妹，但也分手了。她和妹妹跟著媽媽回

每個月的懿德日，林雪珠自臺中輾轉換車往返花蓮，期望盡心力陪伴慈濟孩子經營大學生涯。

娘家，但是外公、外婆也老了，身體不好。她考上慈濟的公費生，自己可以獨立生活了，但她還是愛媽媽、還是擔心小妹。

小沛像在求救，也像找到什麼力量似的，一口氣把家裏的真實情況都告訴雪珠：「舅舅整天喝酒，不做事，舅媽很會罵人；唯一的阿姨，自己也嫁得不好。我好怕媽媽會死掉……雪珠媽，你說我該怎麼辦？」

雪珠心好酸，還是給這阿姨打電話，告訴她孩子的媽現在的情況。阿姨遠在外地，一時也沒有辦法趕來花蓮。那晚，雪珠就陪伴小沛到凌晨兩點，直到媽媽從手術房出來。

後來，雪珠把小沛的家庭狀況提報給慈濟基金會社工，孩子





林雪珠（左一）與慈濟孩子們從陌生到親近，獲得令她感動的回饋。（相片提供／林雪珠）

一家自此成為慈濟的照顧戶。事情過了，雪珠才回想起來，不知是什麼時候，這孩子叫她「媽」了……她想起上人說的「甘願做，歡喜受」，不就是這感覺嗎？

是靠山也是登山者

那一年，雪珠代表慈誠懿德會在畢業典禮上致詞，她叮嚀孩子：「畢業是人生另一段旅程的開始，但不要忘記爸爸、媽媽永遠是你們的靠山。」她很激動，想起自己曾經因為忙碌，投入懿德會的心思少了，和孩子的互動也難以深入，覺得沒有盡到懿德媽媽的責任，心中有愧；幾年下來，看著這群孩子從當初的懵懂到現在的成熟穩重，她心有所感，無論如何都要從己身出發，修養自己、真誠相待，成果會顯現在孩子的氣質上。

幾年前，雪珠的孫子出生，兒子、媳婦忙於工作，拜託她照顧孫子。她想了想，還是跟孩子們商量，讓她可以持續每個月到花蓮參加懿德日。

「當懿德媽媽要有登山者的心態——每個登山者，不管前面的山如何危險，都會想辦法去克服。最重要的是，心態要『甘願做，歡喜受』。」這位不登山的媽媽，卻最愛提上人的「登山者理論」，也發願以信心、毅力和勇氣攀登人生的高山；相信屆時登上山頂，俯瞰人生的風景，必也美麗。

【上人談教育】

要以身作則，平日自我訓練威儀，當自身展露著美好的氣質，無形之中，孩子會受到影響，將你的話聽入心中。

我的異國父母

儘管在網路時代，和遠方親人面對面說話並不難，外籍生選擇獨立面對挫折，不願讓故鄉的家人擔心；慈懿爸媽亦師亦友，帶著他們熟悉臺灣文化，給予生活與課業支持，創新另一種「親子關係」。

撰文・陳麗安　攝影・顏霖沼



「剛開始不管他們對我多好，我跟他們都還是保持距離。」回憶第一次與慈懿爸媽相見，來自馬來西亞檳城，即將從慈濟科技大學畢業的蔡胤穎這麼說到。因為人際關係上曾有過不愉快的經驗，她認為人與人之間，保持禮貌距離就好，「而且明明是第一次見面，為什麼那麼親密地叫我寶貝？」她坦言當時被這些「爸媽」的熱情嚇到，甚至有點排斥進一步的互動。

同樣來自馬來西亞，目前就讀醫學影像暨放射科學系二年級的楊麗敏，與資訊科技管理系的大一新生陳皆蓉，則有不一樣的感受。

「我第一次看到懿德媽媽時，就觸動了想家的念頭。」懿德媽媽的親切關懷，讓楊麗敏回憶起與母親的相處，彷彿母親就在身邊。

「我覺得能當他們的孩子是很幸福的事。」陳皆蓉認為雖然與這些「爸媽」沒有血緣關係，但他們無私的陪伴，讓來臺不到一年的她找到了歸宿感。自認有長輩緣的她，初次見面就與慈懿爸媽侃侃而談，每月一次的會面時間不長，所以她十分珍惜交流時光。

當無所求碰上新世代

讓楊麗敏與陳皆蓉感到訝異的是，班上大部分的臺灣同學似乎都無法適應慈懿爸媽的熱情；陳皆蓉覺得，許多同學似乎也不太擅長與長輩互動、相處，就連簡單的擁抱也會面露尷尬或不自在。

不管學生反應冷淡或熱情，來自全臺的慈懿爸媽不畏路程遙遠，每月都向工作單位請假，或自掏腰包帶著美味食物來探望，自始至終耐心地聆聽及陪伴。楊麗敏發現，經過三個學期的相處，一些同學開始能大方地接受慈懿爸媽的關心。

蔡胤穎也感受到慈懿爸媽是真的將他們放在心上，她分享過的事情他們都記得，遇到困難時，他們也會給予許多客觀的回饋，所以她願意放下心防，與之親近。

現今通訊軟體十分便捷，即使身在不同地區、國家，依然可以透過網路聯繫。身處異鄉的外籍生，在生活上遇到困難或煩惱，無法隨時隨地與親友碰面傾訴，加上學校制度、升學或就業相關的問題，不同國家有不同狀況，即便聊了也無解，只能轉而

來自馬來西亞的廖月鳳（右一），不想讓家鄉的父母擔憂，慈懿爸媽是她遇到困難時請益的對象之一。

向慈懿爸媽討論。

「我習慣報喜不報憂，因為不希望打擾父母，讓他們擔心我……」就讀資訊科技管理系大三的廖月鳳認為，外籍生若遇到無法自己消化或解決的事情，不可能直接飛回馬來西亞傾訴，同時也不希望讓遠在家鄉的父母擔心，所以會選擇找慈懿爸媽或師長討論。

就讀慈濟大學傳播系的泰國外籍生 Krit Jirachottanakul也說，出門在外，遇上問題傾向自己試著解決，但每月一次與慈懿爸媽的聚會，仍讓他有所獲益，好比如何排解課業壓力，慈懿爸媽也會帶他們認識臺灣有哪些文化和生活習慣。

「慈懿爸媽就像我在臺灣的爸爸、媽媽。」楊麗敏分享，遇到困難，第一個就是想到慈懿爸媽，他們的存在，就是她在臺的心靈寄託。

學習善待最親近的人

對許多青春期的孩子而言，即便內心想關心長輩，卻不擅表達；與慈懿爸媽相處的過程中，這群年輕人開始反思自己與父母的互動。

「我應該要對自己的親生爸媽更好！」廖月鳳說，在家有時情緒暴躁，回應母親的態度不好，但既然可以和善友好地和慈懿爸媽相處，為什麼不能善待自己的父母呢？

楊麗敏說，自己以前並不會時常與母親說些貼心話，但受懿德媽媽影響，每週也會與馬來西亞的母親視訊談天，所以即便相隔遙遠，母女關係反而更加貼近。

在蔡胤穎的記憶中，父親賭博的習氣時常令家裏氣氛不融洽，但大人總說要「用愛化解」，讓她感覺很不切實際，「他們沒有體會到，我時常會遭遇到的狀況……」來到慈科大後，慈懿爸媽與師長很願意傾聽她的處境，分享親身的經驗，她與其他手足嘗試調整對父親的不諒解。

一次放假回國，蔡胤穎和妹妹在動物園買了一個恐龍造型頭套送給爸爸；父親平時很大男人，「但可以感覺得出來，他收到禮物很開心，甚至戴著去上班！」一分小小的關心，付諸行動後原來可以有這麼大的改變，蔡胤穎開始明白，要對家人盡善與孝，不能將最壞的脾氣都留給最親近的人。

慈誠懿德會成員年齡分布廣泛，當這些不同世代的人們相遇，價值觀或相處上也許要時間磨合。蔡胤穎認為，慈懿爸媽人生歷練豐富，可以一針見血的點出問題所在，對年輕的他們來說，「是有很大的收穫。」

交流過程中，年輕的世代學習尊老，而年長的世代則能將重要的智慧資產傳承下去，慈誠懿德會縮短世代隔閡，無形中也和諧了社會與家庭的關係。

每個月的第三個星期三，慈誠懿德會的志工們從臺灣不同地區搭車來到花蓮，與慈濟科技大學學生交流，雖然只有短短兩小時，對楊麗敏（左三）而言，是異鄉遊子的心靈寄託。



華盛頓大學蔬食餐會
年輕人素不宜遲

美國西雅圖華盛頓大學開學第一週，慈濟青年志工迎來盛事，號召學子與民眾響應蔬食，為身體健康與地球未來，做出最棒的選擇！

撰文・鄭心謙（美國西雅圖慈青）

美國西雅圖華盛頓大學慈青社經過一年籌備，二〇二〇年一月十一日於校內舉辦一場蔬食環保宣導活動，十家餐廳受邀響應，以優惠的價格、自助餐的形式，提供約二十餘道素食，讓大眾體驗蔬食對健康、對環境的好處。

現場氣氛輕鬆、愉悅、宛如嘉年華會，還提供多項益智遊戲，近兩百人有吃又有得玩，除了驚豔於蔬食的美味，也了解到原來葷食會為地球帶來負擔。



蔬食餐會現場，慈青們播放環保影片、有獎徵答和演講，讓民眾享用美味餐點的同時，也了解蔬食的益處。（攝影／張立甲）

這是西雅圖華盛頓大學慈青社成立以來，第一次獨立舉辦大型活動；緣起於，剛剛受證的慈濟委員鄒寒瑀在二〇一九年初的一念心。

愛護地球，做就對了

鄒寒瑀從八歲就跟著媽媽參加慈濟活動，二〇一六年九月成為西雅圖華盛頓大學一年級新生，也加入慈青社。每年五月，吸引大量人潮的華盛頓大學夜市活動，也是慈青們重要的年度工作之一，擺攤販售親手製作的點心為國際賑災募款；雖然要連續幾天早起摸黑準備，但這是有意義的事情，總是同心協力來圓滿。

進入大學就茹素的鄒寒瑀，看到每年近三十個攤位的夜市活動，除了飲料攤位外，僅有慈青社提供素食，感到很可惜；也常常遇到苦苦尋找素食的人們，走到慈濟攤位時，彷彿在黑暗中看到明燈的晶亮眸子和歡喜面容，讓鄒寒瑀的心裏起了陣陣漣漪——我們可不可以自己來辦一個全部攤位都是素食的活動，號召大家響應茹素呢？

二〇一九年元月，正在上慈濟委員培訓課的鄒寒瑀，聽到上人慈示，「感恩尊重生命愛，和敬無諍共福緣」，也想到上人說，「對的事情，做就對了」，讓她下定決心，邀約慈青幹部們一起來成就這件事。

這樣的想法，很快得到長期陪伴慈青的慈濟志工廖美茜和張立甲，以及慈青學長金安立、現任慈青社長張家立、鄭涵彧暨所有慈青夥伴們支持。為了有足夠的時間做準備，目標就訂在二〇二〇年的一月十一日世界蔬醒日，在華大校園內舉辦一場蔬食愛地球的饗宴。

一個活動的舉辦，不止活動本身的內容扎實，也需要眾人成就，共耕福田，才能影響更多人。慈青們決定先動手做食品義賣，一方面籌募活動經費，同時也讓這個有意義的活動廣為周知；這個想法得到慈濟志工支持，不但提供拿手菜，也邀請朋友響應，一個月的義賣期間順利籌集經費，也成為這個活動的底氣。

活動前夕，儘管課業繁忙，慈青們還是把握分秒，在西雅圖周邊四處奔走——食物組尋找可以合作提供蔬食料理的餐廳，遊戲組設計遊戲、改良場布，宣導組設計海報，並利用社

・慈濟大專青年聯誼會 Tzu Chi Collegiate Association

由全世界慈濟青年志工所組成，在各大專院校成立「慈青社」社團。

•「111世界蔬醒日」運動

慈濟基金會於二〇一七年一月十一日開始推動，如果每一人每一天每一餐都蔬食，以群眾的力量及長時間的累積，也能對減緩地球暖化作出貢獻。



西雅圖十家餐廳響應善舉參加餐會，民眾紛紛品味富有異國風味的蔬食料理。（攝影／張立甲）

群媒體宣傳，各組分工也合作。

耶誕假期結束，迎來開學第一週，也就是活動的當週，大家顧不得氣候嚴寒多雨，決定在校園裏擺攤賣票，邀約更多同學參與。慈青今村侑生說，顧攤時，氣溫攝氏七度又下著雨，活動中也有許多意料之外的插曲，讓大家很緊張，但圓滿結束了，所有的辛苦都值得了。

蔬食雲集，十方馳援

這次的蔬食餐會吸引了約兩百位來賓，及近五十位志工共襄盛舉。每道餐點都是由志工陪伴學子們親自尋找、試吃、邀約，聯合西雅圖地區十家餐廳，提供越南豆腐捲、椰汁咖哩、辣豆腐、馬鈴薯披薩、臺式素刈包及春捲等各國風味美食，主打五美元吃到飽；而且為了宣導環保，完全不使用免洗餐具。

西雅圖慈青發揮創意勸素，設計一系列闖關及機智問答，包括彈珠檯、丟沙包、神祕箱等，透過親切互動讓民眾了解蔬食的正面影響力，也帶給大家歡樂又有意義的一晚。

在闖關及機智問答攤位，有一位小朋友被問到：生產一磅牛肉需要用多少水？小朋友雖然記得是兩千五百加侖，但對耗費掉多少水沒有概念，爸爸於是機會教育告訴孩子：「那就是會用掉很多很多的洗澡水。」

慈青們也藉由抽籤遊戲，讓大家選擇一句屬於自己的靜思語，再刷二維碼，將附有圖案的靜思語放進手機，作為手機背景，可以時時觀看、時時提醒自己。這個將靜思人文融合科技傳法的方式，受到許多人讚歎喜愛，覺得接收到了正能量。

在活動入場處，也以蔬果布置美麗的打卡處，慈青繪製各類蔬果面具，給大家拍照留念。在活動尾聲，慈青們在出口處將結緣品一一送給來賓，誠心感謝他們的參與，並邀請加入「兩週蔬食挑戰」：在兩週期間，盡可能地多選擇蔬食，並意識到自己平時的飲食生活習慣，能對環境造成影響。



餐會來賓及志工們手拿著新鮮蔬果或面具，為蔬醒日活動記錄下圓滿一刻。（攝影／陳佳進）

每人每餐，展現善念

在一年的籌備期間，少不了團隊間的摩擦及重重障礙，但有大家一起承擔，見證了人多力量大。在準備過程中搜集到的資料，也讓慈青們學習許多，從生活中落實環保是每一個人的責任。

遠從新澤西飛回西雅圖帶領此活動的慈青學長金安立更叮嚀：「我們每個人能為地球做的最容易的一件事，就是從多吃一餐蔬食做起，任何一點的改變都不嫌少。」

在元月十九日，於慈濟西雅圖支會舉辦的歲末祝福中，志工也遇到許多參加過蔬醒日活動的社會大德，有年輕學子探問，這個團體是不是只有亞洲人可以參加？志工竭誠歡迎人人都可以加入慈濟。

也有攜家帶眷來表達希望參與志工活動的家長表示，原本家人覺得無肉不歡，但參加蔬醒日活動，了解到葷食造成的負面影響，而且蔬食也很美味；雖然長久的飲食習慣難以一夕更改，但也願意少葷多蔬，如果明年再辦這個活動，會邀請更多人參與。

活動結束了，但善的種子才要萌芽。發起人鄒寒瑀表示，這是一個很好的開始，有這麼多人許下心願，相信每個人心中的善念能夠被啟發和被鼓勵，上人說「信己無私，信人有愛」，也希望這樣的活動能成為華大慈青社年度盛事，年年不斷舉辦。

臺灣嘉義 打造銀髮安養宅

撰文・何淑麗（嘉義人文真善美志工）



（攝影／何淑麗）



（攝影／陳坤安）

冬日暖陽，曾老先生小心抱起妻子坐上輪椅，推過無障礙坡道到屋外曬太陽；乾淨的鐵皮屋，兩個月前還囤滿雜物無法住人。

梅山鄉曾先生夫妻棲身舊貨櫃屋，去年妻子中風住院；十月，慈濟志工接獲提報前來關懷，協助老太太出院後先回到娘家的鐵皮屋安身療養；然而鐵皮屋堆滿老太太多年撿拾的「老本」，幾經溝通，老夫妻終於同意志工協助清理，並由具備專業能力的慈濟志工拆除隔間、重修水電、裝設輕鋼架天花板、增設氣窗減少悶熱、改造無障礙衛浴……今年元月初，志工們為老夫妻入厝，里長也協調長照資源後續照護。

馬來西亞吉隆坡慈濟國際學校啟用

撰文・葉彩雲（馬來西亞慈濟月刊編輯）

籌建超過兩年的吉隆坡慈濟國際學校，二〇二〇年一月六日正式啟用，一千四多百位嘉賓、師生參與揭幕典禮，七百五十位學子在眾人祝福下踏入校園。

吉隆坡慈濟國際學校由當地慈濟志工募集善款、匯集教育資源下籌建，目前設有幼兒園、小學、中學，二期工程完工後預計招收三千五百名學生。課程以英國劍橋IGCSE課程為主體，並輔以慈濟人文教育課程。

開學日，學生們、慈誠懿德會志工與老師相見歡；慈濟雪隆分會執行長簡慈露說：「馬來西亞成為慈濟在海外第一個成立慈誠懿德會的國家，孩子們有慈懿爸媽適時關懷、陪伴學習，這也開啟馬來西亞教育體系先例。」



（攝影／莊貴賀）



（攝影／戴于玲）

MALAYSIA

不忘那一人 接力傳承愛

賴允政捐贈的造血幹細胞，給了林志龍機會，完成習醫的理想，將成為醫師帶給更多人機會，這不只是生命的奇蹟，也是愛的接力。

撰文・劉蓁蓁（慈濟骨髓幹細胞中心專員）

是什麼樣的緣分，讓原本不相識的兩個人、兩個家庭，成了最親近的「血親」；又是什麼樣的緣分，峰迴路轉後相見，卻絲毫沒有距離感！

慈濟骨髓幹細胞中心捐贈者賴允政，在一九九六年建檔，十四年後，於二〇一〇年配對完成，捐贈造血幹細胞。賴允政建檔時，林志龍只是一歲不到的小娃，誰會知道這個小娃成長後竟然會罹患血癌，誰又能想得到罹癌的少年，移植後考上醫學院，也將踏入醫療臨床的領域，成為救人的大醫王。

二十三年前，建檔種下的緣分，二十三年後，開出一朵美麗的生命之花，髓緣燦爛芬芳。

只要受贈者健康就好

賴允政在接獲捐贈通知時，正巧工作最為忙碌，加上家人初時不了解造血幹細胞捐贈，這個因緣幾乎就要斷了線；好在慈濟志工不放棄，加上兄姊協助說服父母，才拉緊了這條髓緣生命線，完成捐贈。

施打白血球生長激素及捐贈時，向來不怕打針抽血的他，還是難免有些辛苦，但不斷對自己打氣：「要勇敢！對方身體的不舒服一定比我痛苦百倍、千倍，我們一起努力吧！撐過一切！」

捐贈後，透過受贈者每一年寄來的卡片得知——移植很成功，也慢慢回復正常的生活，回學校就學，而且還到海外學醫，「我覺得這是一種愛的傳承。我的造血幹細胞給他一些機會，他以後是懸壺濟世的醫生，是大醫王，會給無數人機會。這實在是一個美好的結果。」

幾年來，也有多次相見歡的機會，但不是賴允政出差在海外，便是林志龍出國念書。錯過了幾次見面的機緣，賴允政心想也好，只要他健康了，不需要特別見面。

二〇一九年，林志龍即將從澳洲的醫學院畢業，趁著耶誕假期返回臺灣；在臺達電子南科分公司擔任主管的賴允政，也剛好返臺開會，因緣俱足，在完成捐贈九年後，十二月十一日來到花蓮靜思精舍，準備相見。



等了九年，受贈者林志龍（左二）與家人終於見到捐贈者賴允政（左一），激動與感恩之情溢於言表。（攝影／楊國濱）

相見歡前一刻，林志龍一家人情緒既激動亦感動，有太多的感恩與感觸要分享。志龍的爸爸林真福醫師，回想起孩子治療過程，他從醫者變成患者家屬，看著太太傷心欲絕，都不知道自己是怎麼熬過來的。他原本以為自己可以很鎮定，談起過去種種還是數度哽咽淚崩：「說好不哭的……如果沒有上人的慈悲心，創辦慈濟骨髓幹細胞中心，沒有師兄、師姊們的努力，我們大概也沒有辦法擁有這個小孩。」

林志龍回憶，罹癌當時只有十五歲，化療與放射治療確實讓身體很不舒服，生活課業上也與同學脫節嚴重落後，心理上很是挫折，不過幸好都過去了。

林志龍說，也想藉此機會向父母感恩，「謝謝我的家人無私的付出，也謝謝我弟弟，因為我的生病，他被放逐了一陣子。不好意思，謝謝你們。」

媽媽饒建芳感恩孩子的懂事，感恩他為了不讓父母擔心，總是默默承受病苦，也因為他

的不喊痛，更讓他們心疼與擔心。「如果志龍使壞一點，對我們發脾氣，也許我們會比較好過一點！也因為他從不在我們面前喊痛，一旦他說不舒服時，便是真的很難受了。」孩子生病，父母的心就像走鋼索，絲毫不敢大意。

饒建芳感恩一路上遇見的貴人，感恩醫療團隊的照護，感恩孩子的老師陪伴補課，也因為太多感恩無以回報，她走入慈濟，參與了骨髓關懷小組的行列。開始執行任務時，才知道原來這麼難，沒有假日、沒有日夜之分，尤其要去勸捐更是艱難。

每當要去勸捐，林真福醫師成了她最有力的後盾，不是幫忙解說，就是帶著醫師執照去協助抽血，更在課堂上向學生分享器官捐贈與造血幹細胞捐贈的重要，用行動支持慈濟骨髓幹細胞中心。

感恩捐贈者給了時間

正當林志龍一家人在會議室分享等待移植的歷程時，捐贈者賴允政與哥哥賴仁嘉，在慈濟骨髓關懷小組志工林淑芬等人陪伴下於外面旁聽。

在主持人花蓮慈濟醫院吳雅汝醫師的呼喚下，賴允政從外面長廊走進了會議室，林志龍一家人熱淚盈眶，那一年因為那一人，生命有了奇蹟，激動之情沸騰澎湃，就像是好久不見的家人團圓了，歡喜心情感動了現場所有人，無不拭淚。

林志龍對賴允政說：「真的非常謝謝你，我的這條命是你救回來的，你比我想像中帥很多！」林真福醫師也聲聲感恩，因為有他，讓志龍的生命可以活得更久，救更多人。

媽媽饒建芳回憶，志龍身體恢復後要出國念書，她買了一支手錶，請中心轉給捐者，「非常感恩捐者，給了我們時間，讓我們擁有這個孩子。結果手錶被中心退回，我心裏一直掛念這件事……我們非常感恩你。」

賴允政強忍激動，始終掛著一臉陽光燦爛的笑容，紅著眼眶、抖著聲音說：「心裏有個想法，上天給我救人的機會，這機會是一個福報，為何我不要得到這個福報？其實我反而要很感謝你，也感謝骨髓幹細胞中心這樣的運作模式，我才能得到這樣的福報。你們說要來感謝我，其實我今天是來感恩你的。」

哥哥賴仁嘉也表示，家人都很讚歎弟弟的菩薩行，「也感謝志龍讓我弟弟有機會捨，非常感恩。」

當年一路陪伴捐贈的臺南區慈濟志工林淑芬，早已激動淚如雨下，她感恩允政的家人善良支持這樣的美事；二十多年來骨髓關懷小組走在這條道路上，對每一個救命的訊息，永不放棄。

相聚的時間非常短暫，面對救命與增長慧命的恩人最好的回饋，就是永保健康，發揮生命良能，帶給身邊的人更多的幸福。

當醫師被告知實情之後

在自己的小孩生病前，我對病人每句安慰的話，都只是「用口」說出；而今我對每位病童的病痛感同身受，想把孩子安全地交還父母手上的這句話，是我「用心」說出來的。

撰文・林真福（義大癌治療醫院醫事副院長）

受贈者林志龍今年二十五歲，將從澳洲的西澳大學醫學系（University of Western Australia）畢業；他的爸爸林真福，是一位麻醉醫師，寫下陪伴孩子抗癌的歷程，收錄在慈濟骨髓幹細胞中心二十六周年專書《愛，髓時都在》，文章描述了自己身為醫師卻被告知實情的不知所措，以及當一位父親面對可能失去孩子的恐懼、無助與茫然，字字句句慨當以慷，真切難忘！

「學長，抽血結果發現很多巨核不成熟的白血球，而且血小板的數目也很低……」

「應該是左肩關節發炎厲害引發敗血症狀吧？」

「學長，我可以很肯定的告訴你，孩子罹患了血癌！」

二〇〇九年九月，我在急診室接到學弟告知，孩子被初步診斷出是急性白血病。「不可能吧？怎麼會發生……」我的反應竟和一般家屬沒有兩樣，這時才深刻感受到，家屬或病人被「告知實情」時的震撼和不知所措……

身為醫師，對病人「告知實情」，是很嚴肅的醫學倫理課題。病人和家屬有被告知實際病情的權利，醫療人員也有必須誠實告知實際病況的義務。但是，在臨床工作上，我們常會遭遇到病人應該知道多少、家屬希望自己的家人被告知多少的問題。

被告知了全部的病情，對病人心理的打擊和影響，不是告知者能夠體會的；更何況，要被告知實情的對象，竟是自己的孩子……

在沒有人的角落，我倒吸了好幾口氣，強忍吞下汲滿在眼眶的淚

水；稍微整理自己混亂的思緒，盤算幾分鐘後要如何面對孩子；我和太太都了解他是個聰明又心思細膩的孩子，隱瞞病情絕對會傷害他對我的信任，告知全部實情又擔心對他的衝擊，可是接下來，馬上就要接受手術和骨髓穿刺採樣……

趁著家人都不在床邊，我獨自面對滿臉狐疑的小孩。「孩子，你得了血癌，而且我們很快就得要接受治療。」

「怎麼會是我？」我只記得他說了這兩句話後，就淚流滿面、不能言語。

我靜靜地坐在他身邊看著他、擦拭他臉上的淚水，祈盼我告知實情的決定是正確的。

過了幾分鐘，孩子倉皇的表情慢慢鎮定下來，接著很有條理地問我血癌治療的相關過程；我用對血癌有限的認識，約略告訴他之後需要面臨的挑戰，他用很堅定的口氣告訴我，「爸爸，我答應你接受所有的治療，你唯一要保證的是，絕對不能傷害我的腦！我還有很多事想要做。」從那天開始，我們就一起面對既漫長又艱辛的治療過程。

我真的感到非常幸運，孩子很快的在一個小時內就從震驚、否認、憤恨到妥協、接受、配合治療。當然在很多類似不幸的情境中，家人和病患都需要更長的時間去面對心理衝擊，甚至出現排斥及延誤治療的決定。

也許，我們告知實情的故事不能適用在每個病例身上。但是我覺得，罹患重大疾病是全家人的戰爭，需要全家人一起奮鬥。如果想要由病人或是家屬單獨來面對這場戰爭，註定是要倍加艱辛；所以家人和病人能盡早共同走出告知癌症的五個心理期，對積極正向面對治療過程是相當重要的。

全家一起走進抗癌計畫

第二天，小兒血液腫瘤專科同事就對孩子執行了骨髓穿刺，抽取骨盆腔內的骨髓組織，做出病理學上最確實的診斷。原則上，急性白血病分為淋巴球性及骨髓性兩大類，臨床症狀上是無法分辨類型的，孩子會有發燒、骨頭疼痛、倦怠、牙齦流血等表現。因為不同型態或基因型的白血病，對化療藥物反應和疾病預後差異很大，所以接受骨髓穿刺、檢查骨髓組織，是提供臨床分期和治療最重要的依據。

因為早期就醫和診斷，所以孩子很快就接受化學藥物治療。骨髓病理結果報告也出爐，雖然不是最不好的細胞型態，但是基因分析上是屬於比較容易復發的分類。因此孩子、我們和兒癌專科醫師決定，在化療發生效果後就進行造血幹細胞移植。

化療是白血病治療上很重要的步驟，除了關心孩子對藥物的反應以外，我們最注意的就是要避免在這段期間發生感染等嚴重併發症，於是把十五歲的孩子當作新生兒照顧，尤其是戴口罩、洗手、飲食衛生等，深怕一不小心，因為白血球下降而導致感染，不僅有生命危險，也會延誤後續化療的進程。



賴允政（中）在慈濟志工林淑芬（右一）陪伴下，二〇一〇年三月六日於大林慈濟醫院捐贈周邊血幹細胞，當時的院長簡守信（左二）特地前來感恩與祝福。（相片提供／大林慈濟醫院）

化療過程有掉髮、胃口不佳、噁心嘔吐等問題，這些我們都事前和孩子詳細說明，讓他有心理建設，加強整個治療的配合度。

造血幹細胞移植，是讓我們對白血病能痊癒更放心的治療，因為透過成功的移植，把原本自身的血球細胞全部汰換，對復發會更有預防的效果。

非親屬間的造血幹細胞捐贈者，從勸募、建檔、配對、聯絡到完成捐贈，需要有完整的管理系統和龐大的人力。捐贈者在捐贈前也需要調整自己的生理狀態、接受白血球生長激素注射，捐贈當天要自周邊靜脈或動脈完成周邊造血幹細胞收集。

證嚴上人慈悲成立的慈濟骨髓幹細胞中心，就是一個默默提供造血幹細胞救命的慈善單位，讓我們和許多其他受惠的孩子保有一個家庭圓滿的希望。社會上總是存在一些不同的聲音和指正，但是不正確的消息影響到的不只是這個中心的聲譽，實質上也會造成幼小生命的流失和家庭的遺憾。

造血幹細胞移植過程遠比化療更艱辛，不僅是治療的挑戰性更高、需要的醫療團隊資源更大、照顧的複雜性更多；孩子在移植病房待了十三天，才轉到一般隔離病房，又住了三十二天。在恢復期間雖然也歷經很多的問題，但是孩子說，只要不要住進移植病房就好。

孩子，你一點都不麻煩

孩子終於可以出院，那天我值班回到家，雖然很累，但是想到早上可以和小孩一起吃早餐，心裏就滿懷期待。可是一大早，到小孩房裏，看到的卻是滿個床頭散落了沾著血漬的衛生紙……原來凌晨以後，鼻血一直沒停的流，他不忍心把我們叫醒。

我們夫妻一個扶著小孩上洗手間清洗，另一個

更換新的床單，心裏想著還是先把孩子送回醫院，早餐改天再一起吃，此時小孩突然臉色蒼白昏厥地坐在馬桶上，慌忙中把他抱回床上，對他施行急救又注射點滴。很快地，孩子緩緩甦醒過來，看著我在他的左手手背上扎針，用很微弱的聲音說：「爸爸，我很麻煩呵……」「不，你一點都不麻煩。」

坐上救護車，按壓著鼻子，看著他的呼吸，聽著急促的心跳聲，我們就一路鳴笛從臺南急駛，趕往三百公里外的林口長庚醫院。記憶裏，這也許是我們在治療過程中最驚險的一次，換來的，是我們對病情更謹慎、更有耐心。照顧白血病的孩子沒有小心，只有最小心；也沒有麻煩，只有做父母的責任。

小孩受傷害了，是父母心底永遠的痛，他甦醒過來對我說的那句心裏話，至今依然不時撼動著我不能自己……孩子，你一點都不麻煩，是我們對你一輩子的承諾。

烙印在心底的堅強意志

終於，把小孩送進開刀房，接受Port-A移除手術（Port-A是放置在癌症病人中心靜脈的導管，在進行化學治療時使用），細心的外科醫師還把上次手術遺留下來的疤痕處理平整。

手術前問了小孩，是不是拔掉裝了兩年的Port-A，就可以更自由地活動左肩；他回答說：「肩膀已經不會有任何局限，但是移除了，心理上會覺得比較踏實、安心。」

血癌在小孩身上留下不少的烙印——左肩關節炎、Port-A、脆弱的皮膚、背部和四肢的擴張紋、衰竭的心臟、雙側股骨頭壞死、蓬捲的頭髮和瘦弱的身軀。在他堅韌的意志，永不放棄的努力，和我們細心的呵護照料下，這些印記，有些已經逐步緩解，甚至消除；也有的會永遠烙印在他的身上，而那些烙印在他心底的堅強意志，會讓他飛得更遠、更平穩。

慈濟骨髓幹細胞中心小檔案

- 成立27年，全球骨髓庫中唯一以志工體系為主，第一線面對捐贈者，提供專業諮詢，並全程陪伴關懷照護。
- 2020年初再度通過WMDA世界骨髓捐贈者協會進階認證，肯定在造血幹細胞捐贈流程，與為血液疾病患者尋求配對的專業服務品質，與世界骨髓庫並駕齊驅。
- 2020年元月即有202位病患尋求配對
  - 歷年登記尋求配對病患累計 60,958 人
  - 歷年登記志願捐贈者累計 441,770 人
  - 目前移植案例數共 5,588 例

（統計時間：2020年元月31日）



這些烙印，是經過許多不可言喻的難辛歷程，幾經危急的病況和無止盡的莫名恐懼……但是，我們在當中也得到安慰和感恩。每次只要是病情穩定順利的出院，我們都能體會到度過難關的喜悅。

用更多圓滿來取代缺憾

如今孩子已經痊癒，也朝著他習醫的理想努力；身為父母的一定會憂心孩子的體力不好、抵抗力不足、怕他累、怕他餓，但是該放手讓他去獨立完成人生願望的時候，應該就要支持他。經歷病痛的孩子會更懂得把握機會，過度的呵護可能反而會讓孩子停步不前；也唯有讓他自己有醫學的專業，才能真正代替我們照顧他往後的日子。

我們從這次的經歷中，也真正學習到感恩，別以為任何事都是理所當然、一切的資源都是自然而然。我們深深感謝孩子自己的努力、家人的堅強支持、醫療團隊的細心照顧、捐贈者的愛心、上人和慈濟骨髓幹細胞中心的慈悲。期待的不只是孩子健康成長，更期待我們能為不幸的病童挽起袖子、貢獻我們的感恩心。

我雖然是醫事人員，但在小孩生病前，我對病人每句安慰的話，都只是「用口」說出；在孩子生病後，我對每位病童的病痛都感同身受，要把孩子安全的交還父母手上，是我「用心」說出來的。

同樣的，對造血幹細胞捐贈者的感佩更是無以復加。人類與疾病的競爭永遠不會休止，只希望能用更多的圓滿來取代缺憾，我希望自己能幸運地配對成功，在健康之年，能成為捐贈者快樂救人，圓滿不幸的家庭。慈

捐贈者賴允政（左二）在哥哥（左一）陪同下，與林志龍（左三起）、媽媽、弟弟、爸爸林真福在花蓮靜思精舍如願相見歡。（攝影／劉蓁蓁）

同理心的軌跡

慈善場域裏，包納著複雜的人性與現實。如果不懂貧苦、無法同理，扶貧救災就會淪為物質形式。受災之際，恐慌是必然，但若處理不慎，將會更為激發人性的醜惡面。這也是法師一再教育志工群體，必須站在貧、病、受災者的立場去「換位思考」的觀念。

撰文・王俊富（自由作家）

「我一直覺得臺灣很美。」「我從一個只懂得顧家、顧店的少婦，變成何處有災難就往何處去的歐巴桑志工，這好像只是一彈指之間的事。」

這是資深慈濟志工羅美珠真誠而感性的一段話。過去數十年來，慈濟大型國際救災行動，常能看到她的身影。的確，三十七年的光陰，讓羅美珠變成親切的鄰家阿桑；頭髮雖然斑白、時光也在臉上刻下印痕，但言談間除了溫暖，還有透澈人生的幽默。最有趣的一件事，大概就是二〇一三年菲律賓海燕風災後，羅美珠邀請受災居民用餐時那口阿桑菜英文的「come、come、eat」以及「good、good」吧！

不管到哪裏，慈濟志工似乎都有一種與各國貧、病、災民相處的本能。很快，就能讓關係從陌生猜疑進步到擁抱互信。這答案，或許得回歸到慈濟超過半世紀的志工訪視經驗與內涵。

與羅美珠深談，希望探索這個內涵從何而來。

原來這就是「發願」

回想早年，羅美珠說，慈濟志工發展出來的人際互動是從小型茶會開始的。左鄰右舍「相揪」來喝茶，可以聊家庭、聊慈濟、聊訪貧，感情很融洽。那種和氣溫暖的情境與感人故事，警惕羅美珠要時時縮小自己、要懂謙卑、要真正了解社會的需求。

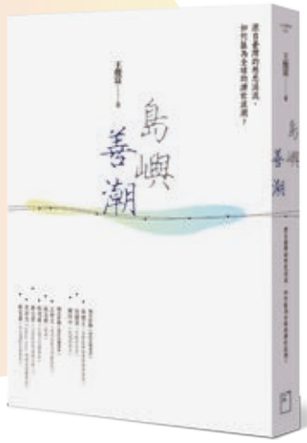
出生於一九五一年的羅美珠話說從頭。她清晰記得，臺灣在電視機出現之前，可算是個生活清苦、但人心卻很純樸的年代。一九八三年，她成為慈濟委員後，參加過許多海內外的賑災與急難救助行動；花的，當然都是自己的錢。回想吸引自己加入慈濟的緣由，羅美珠說：「慈濟讓我們這些家庭主婦的生命非常有價值、非常豐富。過去，每天柴米油鹽醬醋茶。要麼就是罵厄、罵子，不然就是相招去玩；這次玩完，下次再換個地方。欲念無窮，卻未必開心。」

進入慈濟後，跑的地方更多。但因為動機的社會脈動，跟著全球走；但人心，或許也跟著走、甚至走歪。

羅美珠的閒聊中，其實藏著豐富的庶民歷史脈絡。她說，過往市井小民一聽到助人濟貧，往往二話不說就往口袋掏錢、情義相挺。「可能是戰後大多數人都苦過、知道苦的滋味吧。我們這一輩，有很多人都默默自我期許——只要有一碗飯，絕對願意分給別人吃；如果有能力，也要幫忙別人。」羅美珠笑說：「那時不懂這樣叫做『發願』。」

年輕時，羅美珠跟著先生經營一家小商店。有次，一位慈濟志工上門光顧，提起：「花蓮有位師父很慈悲，都在救濟艱苦人。」羅美珠沒問太多，就答應每月捐出三百元當作功德款。那個年代，慈濟或許還沒有這麼多好人好事可以分享，所有的慈善理念，全靠人際傳播以及民間的厚道信賴去推動；沒想到，一個簡短的介紹就讓羅美珠踏進慈濟世界，成為全職志工至今。

逾半世紀前的一滴善水，跨國跨洋形成浪潮；透過一個深度理解慈濟的媒體工作者視角，將慈濟置入全球歷史脈絡，以感人故事、組織精神、各界菁英與庶民角度，重新梳理這個臺灣引以為傲的團體發展史。



作者：王俊富
出版：慈濟傳播人文志業基金會
定價：420元
劃撥帳號：19924552
戶名：經典雜誌
客服專線：02-28989991



「以前的人比較惜情吧！」羅美珠說。

她認為舊時代裏，生活大小事都得靠人力，洗衣服得用手搓、想吃飯得自己生火熱灶，因為體認到「生活的艱辛」，人們都能深刻了解每口飯來之不易，也更為樂於助人。那樣的環境，容易培養出吃苦耐勞、不厭其煩的精神。羅美珠也直言，現在年輕一輩，想法多多少少已經不同了。

少年ㄟ，甘有卡勇？

二〇一五年八月，中颱蘇迪勒侵襲臺灣，位處山區的烏來被暴雨泥流沖刷而過，整條商區老街幾乎全部淪陷在黃土之中。這一年，慈濟遭到輿論攻擊，願意響應清掃災區的人數不如過去熱絡；不過老一輩志工沒有退縮，他們穿上雨鞋、扛了工具就進山去；雙腳踩在深深泥濘中，揮汗協助居民清淤。

當時，證嚴法師一度擔心年歲較大的志工們是否能夠負擔重活。不過羅美珠笑說：「少年ㄟ去，啊也不一定卡勇啊。」對她來說，災民如家人，壓根不覺得出力該有年紀之分。或許是成長背景養成的性格，造就了第一代「婆婆媽媽型」慈濟志工的腳踏實地與勇於承擔。這種「婆婆媽媽」也堪稱相當草根、並能拉近距離、深切同理的慈善根基。

對羅美珠來說，慈濟菲律賓分會執行長李偉嵩說：「軍隊警告我們不能下車，因為隨時有可能遇搶。」

救災之心殷切，李偉嵩等人想儘早啟動「以工代賑」方案，以加速重建進度。大家著急，希望無政府狀態儘早結束、回復平靜。不過治安狀況實在太糟，志工們只得暫時撤回，等待局勢稍稍穩定，又再進入災區，迅速成立熱食站。

賑災團隊，來自新北的羅美珠參與其中。場面混亂之際，未必有足夠的翻譯可供調度；語言隔閡顯然是問題，但也不是問題，因為對羅美珠來說，自有一套與老小「交陪」（建立情感）的方法跟語言。她說，當時只想到她深信——「有願就有力」。

時空回到二〇一三年底。被超級颱風「海燕」重創的菲律賓獨魯萬（Tacloban）市，在多梯次慈濟志工的協助與激勵之下，開始重建。不過，毀滅後想要新生無法光靠樂觀，如果沒有方法、沒有步驟，幾乎不可能。

災後，海陸空運全部中斷。一週內，慈濟志工在菲國軍方保護下深入獨魯萬勘災，目光所及，屋舍幾乎全毀，椰子樹被連根拔起、連大教堂也嚴重受創。罹難人數之多，多到屍袋不夠用。某些大體被草草掩蓋，浮腫的四肢、難辨的臉孔，讓人不忍卒睹；惡臭與絕望，瀰漫著整個死城。當時的扯開喉嚨大喊：「Tzu Chi, Lunch」、「Tzu Chi, Dinner」。在災後的貧民區附近，這嘹亮的聲音充滿著跨文化的媽媽感，一聽，就會感動。

羅美珠回憶：「就是請當地人幫忙，叫他們多找一點人來吃。我不會說他們的話，就胡亂講：『eat, please call everyone come Tzu Chi eat……』我遇到一位單親媽媽帶著孩子來吃飯，五年後重返災區，與孩子再次相遇，他告訴我，媽媽已經去中東幫傭了。我抱著他，兩個人哭了好久。最後透過翻譯才知道，這孩子永遠記得災後餓了三天沒東西吃，我到他家訪視送食物、又讓媽媽到救災中心幫忙洗衣，以工作換取代賑金這些往事。」

感同身受，給受災者依靠。除了細膩同理貧苦家庭的需求，這股撫慰心靈的力量，就是訪視的核心精神。

救濟不應是消極行動

羅美珠懷念舊時代百姓心念單純、樂於互助的社會氛圍，其實不無道理。因為二戰後的臺灣，正處於農業社會往工業社會邁進的轉型期，也是本土慈善的萌芽期。

傳統的農業社會，家庭不只是血緣關係的

羅美珠（右一）二〇一三年參與菲律賓海燕風災救援，跨越語言隔閡邀請受災居民用餐。（攝影／黃筱哲）

凝聚，也算是一種經濟生產單位。每個人生命中必然經歷的生老病死、隨時可能遭遇的各種風險，多由家庭與宗族共同解決，甚或，整個村莊鄰里都會一起幫忙。

不過，雖然農業社會裏家庭互助結構相對穩定，但遇到天災人禍、農糧歉收時，依舊需要政府平時儲備糧食，以因應天災人禍的急難需求。

希臘羅馬時代的歐洲，同樣也是以農業為基礎的社會結構，遇到天災糧荒，政府就會提供儲備橄欖油或是替代糧食解決突發風險；對於貧困者的救濟，則由教會系統扮演著關鍵角色。

慈善機構與官方濟貧的制度，隨著城邦與國家制度出現後才慢慢建立。傳統社會保障的基礎，來自「幫助別人就是幫助自己」的觀念。不過，隨著社會演進，生活風險也跟著提高；個體即便可以養活自己，但災難困境出現時，依舊需要協助。於是，單向施惠的民間團體出現了，從家庭部族互助、慈善事業出現，再到官方濟貧的制度化，描繪出人類社會互助的演進軸線。

過去的西方世界，大量依賴教會系統解決貧窮人口的救濟需求；但面對社會的劇烈變動，終究需要國家力量的介入。

一六〇一年，英國制定了《伊莉莎白濟貧法》（The Elizabeth Poor Law），確立了國家必須承擔「最後救濟責任」的原則。這部世界最早的社會保障法，初步建立了濟貧的行政制度與工作方法。在五百年前，的確成為各國建立社會保障制度的參考基礎。

十八世紀中葉，工業革命的巨輪加速農村人口外移，家庭規模逐漸小型化，讓傳統大家庭的保護傘失去功能。再者，經濟市場化「競爭與週期性」的特點，使得勞動者極有可能在離鄉背井謀生的狀態下，必須獨自承擔醫療、生育、工傷事故甚或失業等壓力。當生活難以為繼之時，幾無求助之門。

一直到一八三四年，英國新《濟貧法》出現，正式確立了現代社會的保障制度。新《濟貧法》突破單向施惠的框架，認定人們陷入困境是特定的經濟社會造成，不完全是個人因素。這部法律中強調，「需要社會救助」是公民不可剝奪的基本權利；此外，救濟不應是消極行動，而是更為積極的福利措施。

宗教深化行善的深度

與西方相比，華人文化中的樂善好施、急公好義皆屬傳統美德。

在古代，豪門大戶通常都有濟弱扶貧與造橋鋪路的氣度，這種慈善觀，繼承了儒家的「仁愛」精神。東漢以後，佛教傳入中國，「布施」觀念與儒家的「仁愛」理想結合，漢唐寺院著重濟貧、賑災、醫療等行為；到了宋代，則以「養老扶幼」等項目最為突出；元朝時，出現官辦醫療機構「惠民局」，醫療救助機制的出現，解決了貧民沒錢看病的困境；明清時代，民間社會開始以社區為中心推動慈善，而大宗族也集中資源，對家族貧困者施以救濟。

《禮記．禮運．大同篇》中「老有所終、壯有所用、幼有所長、鰥寡孤獨廢疾者，皆有所養。」不管從政治、宗教或是慈善的角度，都是一個完美烏托邦的理想境界。當代社會，政府照顧不到的由民間組織承擔，政、商以外的第三部門（Third Party）成為一股不可或缺的力量。但這股力量如何經營？核心精神是什麼？將會決定其影響力與安定力。

二十一世紀，與過去更為不同的天災人禍與社會風險，也逐漸超乎想像。差異最大的是，舊社會「里仁為美」的氛圍似乎已被稀釋無幾。

過去半世紀，臺灣從二戰後的頹圮站起，它同樣面對了因為產業結構而改變的社會轉



中度颱風蘇迪勒二〇一五年八月七日侵襲臺灣，重創新店區廣興、龜山里及烏來區，超過五千人次慈濟志工進入協助受災戶清理家園。（攝影／王賢煌）

型。本土化的慈善方向雖然與西方教會濟貧、醫療與教育相仿，但不可否認的是，慈濟基金會在新興宗教慈善團體中，確實有其特出之處。佛陀思想的精髓、人間佛教的信念，以及因時、因地、因人產生的不同濟貧模式，讓行善的深度發揮到極致。但不變的慈善核心，或許就是深刻的同理心。

有「溫度」的賑災模式

二〇〇八年五月十二日午後二點二十八分，中國大陸發生汶川大地震。根據官方數字，共有六萬九千人罹難、近三十萬人受傷、五百萬人失去家園，重災區總面積超過臺灣三倍。

強大的震波穿越海峽底部，連臺灣都能感受得到；電視新聞裏，不斷傳來讓人揪心落淚的殘酷畫面。半毀的建築物下，還壓著等待救援、但呼聲漸弱的受難者。許多學校倒塌、學生罹難，讓家屬情緒失控。而災後陸續挖掘出來的無數大體，最終只能就地集體掩埋。

慈濟基金會累積多年救災經驗、倉儲物流系統健全，快速備妥毛毯、生活包等六十公噸物資運往四川馳援。災後第三天，通往什邡市紅白鎮的道路搶通，十六位來自北京、上海、廣東及福建的志工，在五月十五日傍晚進入重災區勘災。

地震不只改變了地貌、也摧毀了家園。居民倉皇逃難，家當全沒了，能夠站在廢墟旁呼吸是幸運，但活著，才是艱鉅考驗的開始。

志工回報災情後，證嚴法師表示，希望借鏡臺灣九二一強震的賑災模式，在災區設立服務站供應熱食，接著，派遣醫療團駐診，志工則開始訪視受災戶，評估後續援助的方向。

供應熱食，一直是慈濟希望受災居民直接感受到「溫度」的賑災模式。但震後不久，光想找齊食材就是極大的挑戰；除了從四川其他縣市採買調配，臺資企業也紛紛投入支援。十餘年前，慈濟在中國大陸的志工人數遠不及現在；因此，花蓮本會也派出經驗豐富的資深志工前往幫忙。

不料，前所未見的狀況發生。服務站成立一週後，地方官員突然不建議再煮熱食給災民了，因為，深怕造成災區居民依賴的風氣。另一個情境，也讓志工陷入內心交戰；慈濟賑災不忘落實環保，熱食站提供環保餐盒之際，也呼籲民眾盡量重複使用；但總有人取餐時，還是拿走全新餐盒。部分志工疑惑，究竟該不該給？

這些疑問與矛盾，或許必須再度回到慈善核心思考，方能找到答案。

訊息混亂之際，法師為求精準決策，每天早晨都與賑災團視訊會議，賑災團領隊也不定時透過電話回報進度與變數。針對是否應該繼續供應熱食，以及居民是否浪費環保餐盒兩個提問，法師堅持繼續供應熱食一段時間；原因，再次來自深刻的同理心。

法師認為，五月地震後，差不多是當地農民準備開始種莊稼的時節，其他行業的人也得為生計打拚。房子垮了、家人走了，等待重建的時候提供熱食，是為了讓人們專心重整、再站起來。環保碗筷雖然不便宜，但在法師的同理心中，連家都沒了、鍋碗瓢盆深陷瓦礫堆中，如果用得上，多拿個碗又何妨？災難現前，沒必要苛責這是「人性的慳貪」。法師幾段懇切解釋，慢慢化解了雜音。

慈善場域裏，包納著複雜的人性與現實。如果不懂貧苦、無法同理，扶貧救災就會淪為物質形式。受災之際，爭奪資源的恐慌是必然，但若處理不慎，將會更為激發人性的醜惡面。這也是法師一再教育志工群體必須站在貧、病、災民的立場去「換位思考」的觀念。

助人必須謙卑且細膩

濟貧救災，是慈善精神的彰顯，也是宗教教義的體現。以宗教為基礎的慈善，其道德標準遠高於傳統的開倉賑濟與施棺施藥。因此，慈善不能成為一種「權力」或「姿態」，若是，將徹底傷害施受者之間的信任關係。

身為一個全球化佛教慈善基金會的領導者，法師不斷思考著慈善的真諦。

一九九〇年代，法師將濟助的「照顧戶」稱為「感恩戶」。有種說法是，這代表感恩貧苦群體讓志工有機會幫助他人。不過更深層的哲學觀，可能來自法師對於佛陀精神的徹悟。他不願助人為善淪為表淺的「求功德」，而是希望志工們學習謙卑，將心念灌注在細節裏。

如果從社會福利回歸「慈善」的本質，除了慈悲、同理心等代名詞之外，有更多來自細膩的體會與經驗的累積。法師不只一次提醒志工：「張開眼睛，一切都要從小開始。」

佛教克難慈濟功德會成立之初的濟助個案，法師大多親自訪視。他在回顧歷史時，多次提到一個以悲劇收場的故事。當年的案主，是罹患青光眼、育有五個孩子的盧女士，其夫是個收入微薄的撿字工人。為了貼補家用，盧女士必須到處賣菜；但她自從失明後無法工作、失去理家的能力。

初訪時，法師一踏進盧女士家就看見兩隻老鼠在床上亂竄，儘管濟助資金不充裕，但他毅然決定將盧女士送到醫院動手術；那個年代，青光眼的治療效果有限，不過法師還是期待著一線生機。五千多元的費用，由慈濟功德會募款後全數負擔。術後，原本預期盧女士狀況好轉，暫時停止補助；不料幾個月後噩耗傳來，她因一餐煮完兩顆高麗菜受到先生



二〇一五年一架復興航空班機墜機基隆河，搜救人員連日於酷寒中潛水搜尋失蹤者，慈濟志工陪伴家屬等候。（攝影／蕭耀華）

只因為愛、因為不捨

二〇一五年二月，一架復興航空班機墜機基隆河；慈濟志工很快到位，設立服務站支援救災人員與失蹤者家屬；寒風料峭，潛水人員上岸後全都抖個不停。羅美珠說，當時搜救的人多，供暖的火箭爐不夠，她乾脆直接衝去買了好幾個「金紙爐」應急。為了溼透的救難人員上岸可以馬上接到暖暖包，志工們還事先搓熱、放了一堆在口袋備用。羅美珠眼泛著淚光說：「只有媽媽才會這樣，婆婆媽媽才有這些韌性；因為愛、因為不捨。」但嚴格說來，眼前的每個面孔其實都只是陌生人。

同樣發生在二〇一五年的八仙樂園塵爆事件，羅美珠也是第一批趕赴現場幫忙的志工。她如此描繪當時的情境：「不曾遇過這樣，年輕人躺成一片、都躺在救生圈上；有些不太能講話、有些在哀號。我們盡力趕快灌水、生理食鹽水，要他們堅持。救護車一臺載一個，但現場還有四、五百個傷者，很多人被燒到整個皮脫落，一被撞到就吱吱叫，我們圍著孩子保護他們，叫師兄趕快開車來幫忙載。我生平第一次這麼喘、這麼緊張，因為真的很不捨。」

當時，慈濟形象受到謠言與輿論風波打擊，志工善於照顧與安慰家屬的美意，有時被責罵，竟以自殺結束人生。

悲劇沒有對錯，卻成為法師心中最深的遺憾，他想，濟助工作是否有更為縝密的作法，可維繫更長期的關係。從此，出現了每三個月「個案複查」的制度。

所謂同理心的軌跡，除了傳統觀念的演進，更包含經驗、制度與可複製的慈善模式，如此才能發揮真正的社會功能。法師與志工透過田野觀察、宗教思考與經驗實證的濟貧模式，慢慢自臺灣往海外分支會複製而去。

「將心比心」的情意

曾有資深慈濟志工分享過，訪視三部曲——「傾聽、專注與同理心」。人與人之間很難套用公式。而慈濟志工的訪視內涵，與一般社工受過的訓練不盡相同。

資深志工吳碧桃的訪視經驗超過三十年，看盡人間無常與悲歡離合。如何同理受難者家屬，她有一套自己的方法。

一九九八年，華航大園空難，全機無人生還。當遺骸屍塊陸續送到殯儀館之際，吳碧桃看到一位穿著體面、氣質出眾的太太。這位太太手持念珠、喃喃自語，完全沒有哭泣。吳碧桃趨前關心，發現她是一位單親媽媽，兒子正是失事班機的空服員。

吳碧桃回憶當時的對話：「您有念佛吧？我回家拿念佛機過來，可以放給兒子聽。好嗎？」語畢，這位媽媽哀戚的倦容，突然露出一抹淡淡、卻帶著感激的悲淒之笑。吳碧桃舉這個例子，解釋何謂「『同理』盡在不言中。」她說：「話不必太多。我通常會走過去牽住家屬的手，問他們吃飯了沒？要不要喝水？」

當家屬很想知道可以為往生者做些什麼？吳碧桃會回答：「祝福最好。如果需要慈濟幫忙，我們會一直都在你身旁。」

慈濟志工聊起訪視或個案時，故事可以侃侃而談。這些緣分之於人，有時就像通往心靈深處的入口。助人當下說「感恩」，悲歡離合拒於千里之外。羅美珠說，即便資深如她，都委屈到回家大哭。大家也沒領薪水，為何還要做得這麼難過？但擦乾眼淚後，志工們依舊願意花上好幾個月時間陪伴能夠協助的個案。

羅美珠說：「我們把木耳燉到很稠，讓它有膠質，還拿藥給他們擦，就當自己的孩子一樣膚慰。家長面對孩子下半生的無常，那種苦，沒人有辦法體會的。但我們的師姊就願意留在那裏，聽家屬傾訴。」

此時，浮現法師說過的一句話：「縱使只有萬分之一的希望，我們仍須努力。」

又行了一趟旅程

撰文・王俊富

應《經典雜誌》王志宏總編輯之邀，撰寫一本必須帶著史觀、宏觀、微觀，並能從當代角度描述慈濟與臺灣重要慈善發展史之輪廓的書，心中其實是忐忑的。在這個組織轄下的大愛電視臺工作約十六年，採訪經驗、製作過的節目、接觸過的人都數不清了，我從一個自由導演、無線電視臺記者轉入非營利電視臺、一直到擔任節目部門主管，本身就是一個重新認識媒體這個職業與生命意義的過程。

過去幾年間，社會對於慈濟基金會的誤解、謠言與惡意的汙衊，深深打擊了這個被稱為「臺灣良心」的團體。於是，「對於慈濟的再發現」成為一種動機，希望理性溫和的讀者，從中理解網路操作與訊息的真偽。身為一個擁有文字話語權的作者，我也盡其客觀，除了詳述慈濟基金會的時代脈絡與意義，也描繪出其與時俱進、調整、優化、自我省思的努力。當然，可能的問題點、如何回應社會期待？透過不同觀點的交織，成為我代替理性讀者發言的中肯提問。

坦白講，要進入慈濟的世界未必困難，關鍵在「緣」這個字。要全然理解慈濟的精神理念並不容易，一時的感動，容易流於片段與偏見、也容易消散；如果無緣深入體悟，很多行為就會流於表象。這十多年間的自我質問、理解、認識、矛盾、衝突、認同，一直到再理解、再發現、了解為什麼，到最後稍微能夠融會貫通的過程，是一趟難以言說的思辨與體悟之旅。證嚴法師與無數志工、被幫助的苦難人給予我這個媒體工作者的生命教育，讓我道聲感恩。

路、或者「道」，成為我最後一段文字的註腳。與其在塵世洪流中隨著新聞事件、社會紛擾、政治騷動、族群認同而情緒起伏、激動、不滿、躁動、鬱悶，不如尋找一條自己選擇的路專注前行。生命，沒有倒轉這件事；但生命終點前，因果論可能也會為某些人準備好滿滿的遺憾空間。

想起二〇一一年製作系列紀錄片《真情之路》時的三句片尾箴言——

「地上本無路，人走多了，自然就變成了路。」——中國近代文學作家・魯迅

「只要找到路，就不怕路遙遠。」——慈濟基金會創辦人・證嚴法師

「我願意同走路的人一同行走，我不願只是站著看隊伍走過。」——黎巴嫩詩人・紀伯倫

選條路好好走，似乎是每個人都應該思考的生命歷程。有些事物成了日常，我們不會珍惜；有些事物消失了，我們遺憾已經來不及。



任職大愛電視臺十六年，在數不盡的採訪經驗中接觸了眾多慈濟志工與苦難者，王俊富認為這猶如一場生命教育的洗禮。

（相片提供／王俊富）

繼續遠遠揮手道別。放慢影像格率，那揮手的流影線條，跟自己的媽媽沒有兩樣。「同理」是什麼？把陌生人當親人。安慰是什麼？不多話，但讓對方感受得到真正的情意。

以「將心比心」四個字，為本章收尾。

（本文摘自《島嶼善潮》）

情感交流與相依，有時比社會學、心理學的理論更具療癒作用。

結束與羅美珠的訪談，她一路送我到三重靜思堂大門。車離去，是安慰他人。過程中的裏的情節，或許正投射著志工自己人生的殘缺或領悟。

訪視、或說與貧苦族群相處，其實不僅僅



臺東關山慈濟醫院
血液透析服務再升級

不捨偏鄉地區洗腎病人奔波求醫的勞苦，關山慈濟醫院去年啟用血液透析室，今年再度增加交通車雙線接送服務，減輕北至富里、南至鹿野的病友家庭煩惱。

撰文、攝影・陳慧芳

對於大城市的洗腎病友而言，每週往返洗腎中心接受治療，稀鬆平常。但對於居住在偏鄉的腎友來說，能夠就近接受洗腎治療，已經盼望了好幾年。二〇一九年七月，臺東關山慈濟醫院正式在小鎮展開血液透析服務，同年十二月增加交通車接送項目；二〇二〇年二月，因為慈濟志工愛心捐贈的交通車，讓往北至富里、往南至鹿野的雙向接送服務更加流暢。

關山慈院腎臟內科吳勝騰醫師與護理團隊關心洗腎病人狀況。

奔波四十公里洗腎

關山慈院二〇〇〇年成立，是全臺七所慈濟醫院最偏遠的一間，醫護人力不足，始終是偏鄉醫療最大的困境；雖然早在規畫之初即設置洗腎病房，但一直招募不到腎臟內科醫師。

有長達八年，都是倚靠臺北林元灝醫師每個月下鄉義診，才能持續提供腎臟內科科別服務。直到二〇一五年八月，花蓮慈院醫師吳勝騰有意長駐關山慈院服務，也讓院方燃起重啟洗腎室的想法。

臺東縱谷地區包括池上、海端、關山、鹿野、延平五鄉鎮，大約有七至八十名腎臟病患者，必須定期接受洗腎治療。而在這五個鄉鎮中，僅有關山唯一一家東興診所提供洗腎服務。

關山慈院腎臟內科吳勝騰醫師說，因為東興診所已經滿床了，有些住在下馬、霧鹿山上的洗腎病人，只能跑到四十公里外的臺東或玉里，真的太辛苦了！

有感於腎友就醫治療的不便，關山慈濟醫院二〇一八年起開始規畫血液透析室設置事宜，二〇一九年五月下旬完工，六月試營運，七月二十日舉行揭牌啟用儀式。

關山慈院張志芳院長表示，近二十年來，醫院除了提供基本的醫療服務，更持續在長照、居家、戒治所、IDS（山地離島地區醫療給付效益提昇計畫）等方面擴展服務面向，「感恩上人、慈濟基金會、臺東縣衛生局、慈濟醫療志業體的協助，支持我們成立血液透析室；更重要的是要感謝吳勝騰醫師願意留下來服務。」

吳勝騰醫師指出，海端鄉、關山鎮的病人面對慢性病充滿無力感。「這裏調藥、拿藥不方便，取得成藥又太容易，長期使用成藥，最後不免尿毒之苦。往返奔波在玉里、臺東之間，尤其是霧鹿、利稻、南橫的腎友，上下山就要兩小時，若是遇雨，又要封路又有落石，下山之後又要往臺東或玉里，真的是身心勞頓。」

吳勝騰醫師說，張志芳院長跑這條路線往診一、二十年，感同身受，知道病人的痛苦，全力推動成立血液透析室。雖然關山地區有東興診所造福鄰近地區的腎友，但是就次專科照會、住院醫療服務上，病人還是必須往返玉里、臺東間，一旦病情變化，就容易造成家庭的困境。他期待血液透析室的成立，能減輕偏鄉地區洗腎病人就醫的負擔。

遇到好醫師好心情

這半年來，關山慈院血液透析室團隊發現，來院洗腎的病人，大多是看護陪伴虛弱的長者，又或者老人陪伴老人，認為有增加交通車接送的必要性。慈友會志工了解困境後，決定捐贈交通車，幫助關山慈院在二〇二〇年二月展開南北雙線車輛接

慈大附中
109學年度
國中部、高中部招生
培養國際領袖人才
孕育非凡人文氣質

國中部
招生說明會 3月14日（星期六）、4月11日（星期六）
5月02日（星期六）
藝術班
科學班
育才班
雙語班
高中部
招生說明會 3月15日（星期日）、4月12日（星期日）
5月23日（星期六）
自然與科技實驗班
雙語實驗班
育才班
1月1日開始報名

慈濟大學附屬高級中學
970花蓮市介仁街178號
03-8572823轉115、117
http://www.tcsh.hlc.edu.tw/default.asp



謝伯伯從高雄返回臺東家鄉接受洗腎治療，也很開心院方解決了他們交通不便的困擾。

送服務，讓飽受洗腎之苦的病友們，不必再因為交通不便而感到困擾。

「剛開始洗腎的時候，我先生會暈眩，沒有辦法開車，所以我們就申請復康巴士，但是除了不好申請，也要禮讓行動不便的病人優先使用。後來，我們改搭計程車，但是一趟要兩百五十元，一個星期洗三次，我們兩個老人家沒有工作，哪裏負擔得起……」謝太太一臉無奈。最後的辦法就是謝伯伯中午先自己開車到醫院治療，待傍晚收針的時候，太太再騎機車到醫院牽他下樓，一路小心盯著先生的車子慢慢騎回家。

謝伯伯六十八歲，居住在鹿野鄉瑞豐村，二〇一九年一月於關山慈院就診時，經吳勝騰醫師檢查出大量胃出血，緊急轉院至臺東馬偕醫院療治，因病情關係又被住在高雄的兒子接回家附近的醫院照顧，並開始接受洗腎治療。

謝伯伯說，那陣子身體很不好，加上住在高雄很不習慣，一直胡思亂想，很心煩，很想趕快回到臺東。因此，不時就會打電話詢問吳醫師關山慈院成立血液透析室的進度。

等了三個多月，謝伯伯接到吳醫師的電話，確定關山慈院血液透析室在六月試營運，謝伯伯馬上從高雄轉回關山洗腎。「吳醫師對病人很好，他留電話給我，跟我說我有什麼問題可以打給他；我住院的時候，他也會打電話關心我的病情。」

回到熟悉的環境，謝伯伯說心情變好，身體也愈來愈健康了；之前在高雄走路要拿枴杖，現在都不用，還可以在家附近來回運動。唯一的不便，就是交通往返的困難。

由於慈濟人募集愛心慷慨捐贈，不僅為謝家兩老解決煩惱，也減輕許多家庭的不便。除了二月有兩輛交通接送車南北雙線上路，隨著擴床計畫的申請，未來洗腎病房將從八床開放至十五床，讓更多腎友能就近回到關山慈院接受治療。慈

慈濟科技大學

109 學年度入學招生

學校網站　招生網頁

進修推廣部

二技

系所｜護理系（花蓮班、大林班）

招生管道｜獨立招生

專科部 - 五年制

系所｜護理科

招生管道｜原住民學生單獨招生
新住民子女單獨招生
優先免試入學
北區五專聯合免試入學

研究所

系所｜長期照護研究所
放射醫學科學研究所

大學部

四技 / 日間部

系所｜護理系
醫學影像暨放射科學系
醫務暨健康管理系
行銷與流通管理系
資訊科技與管理系

招生管道｜科技校院繁星計畫
高中申請入學
技優甄審
甄選入學
聯合登記分發

二技 / 日間部

系所｜護理系

招生管道｜聯合申請入學
技優甄審
技優保送

高額補助國際交流

在學期間與學校出國補助每位學生最高達四萬元！

獎助學金超優厚

- 成績優秀新生入學獎勵
  —最高可獲學雜費全免、校內食宿全免及每月五千元獎助金。
- 績優獎學金
  —每班前五名，獎助兩萬元，每班第一名另提供校內免費食宿。
- 校內清寒助學金
  —依校內審查核定獎助金，並提供校內免費食宿。

詳細內容請詳閱本校網站



揚帆啟航圓夢計畫
大學四年免學雜費

慈濟慈善基金會提供本校大學部學生免學雜費就讀之獎助計畫，助學對象為具下列身分之一者：

1. 政府認定之低收入戶、中低收入戶。
2. 教育部認定之「大專校院弱勢學生」（符合家戶年所得 70 萬以下……等條件者）。
3. 遭遇臨時或重大變故而無法負擔就學費用，經基金會審核通過者。

附註：續領資格為前一學年學業成績總平均成績應達六十分以上，德育（操行）成績達八十分以上。

※ 詳細辦法依佛教慈濟慈善事業基金會提供「慈濟大專校院學生揚帆啟航助學金辦法」為準

大白其情、敬畏生命：「新冠肺炎」的哲學省思

失去對於生命的「敬畏」，就生出了天災人禍；
真誠敬畏，覺性做主，天下蒼生回到本位，就能安身立命。

撰文・林安梧（慈濟大學宗教與人文研究所教授）

「新冠肺炎」疫情嚴峻，不禁讓我想起史懷哲（Albert Schweitzer，1875～1965）的名言——「敬畏生命」。「生」是創造，「命」是限制，創造是生生不息的，限制是永續不已的，生命就是在這永續不已的限制中生生不息，艱難而辛苦的緩步前行。

「敬畏」者，不只是史懷哲才說的，他信仰的基督宗教說「敬畏耶和華是智慧的開端」。儒家的《論語》說，「君子有三畏，畏天命、畏大人、畏聖人之言」。佛教更從「無緣大慈，同體大悲」，講到面對天地蒼生，十方法界，不可不敬畏。就如道家思想輕一些地說「人之所畏不可不畏」，講說「勇於不敢則活」。世界各大宗教，論生命之終極關懷都是這麼強調的。有了敬畏，才有真正的大愛，這世界才能成為世界。

史懷哲在《文明的哲學》一書中清楚說到：「文明正在衰頹之中，戰爭只是文明衰頹的一個表徵。」只因為人們失去對於生命的「敬畏」，因之而生出了戰爭，瘟疫則是比起戰爭還更嚴重的人禍天災。新冠肺炎是瘟疫、是天災，更是人禍天災。

新冠肺炎肆虐，論其源頭，免不了是人們的口腹之欲、殺盜淫妄。論其曼衍，免不了是人們的「貪瞋癡」三毒，是人們對於大自然的征服欲、對於蒼生的輕慢、對於天地的驕侵。蝙蝠既已為天地間含垢藏毒數千種，人們竟然不懂得敬畏、尊重，還要囂張地去戕害牠，寄生病菌就在人們的口腹之欲下，直接間接地感染了動物、人類，傳播而不可收拾。

既已感染，則需當下救治、防止，免得傳染擴大。這本是天經地義的事，人們卻隱匿而造成更為嚴重的禍害。說透了，就是僥倖心多，敬畏心不足。

須知：「明白」就是最為真誠的敬畏，能明白就能覺性做主，通過制度、結構、組織的層面，行其所當行，防其所當防，止其所當止，進入醫療、防護，就可以防止瘟疫的蔓延。天下蒼生回到本位，都能「甘其食，美其服，安其居，樂其俗」。人們在「天地君親師」共同體的場域結構之中，大白其情，敬畏以之，也就能安身立命。

皇天后土，讓那該回到存在自身的回到存在自身，讓那該歸返天地的歸返天地，虔誠敬禱，虔誠敬禱！

慈



撰文／釋德侃　內文照片／花蓮本會提供
題字／林美娥　刊頭攝影／黃錦益

1 1～2

《農十二月・初七至初八》

鞏固保護膜

【靜思小語】感恩平安，還要帶動人人造福，讓福氣的保護膜更鞏固。

好緣相接，心力相合

二〇二〇年的第一天，上午於臺中靜思堂舉辦中區第一場歲末祝福典禮；下午與中區慈濟人座談，上人談到這次出門行腳十多天，天天都看到很豐富的慈濟足跡，聽到很感人的慈濟歷史。很多純樸的南部志工上臺分享，都會先說：「我沒有讀書、不識字，但是聽師父的話，師父怎麼說，我就怎麼做，勇於承擔。」他們不斷招募人間菩薩，得知哪裏有苦難人就聞聲救苦。所以常對他們說，不認識字沒關係，懂道理最重要。他們不僅懂道理，還能身體力行，所分享的人間菩薩行，都非常令人感動。

屏東小琉球的慈濟志工為了參與歲末祝福，一大早就要搭船到屏東，下午還要趕船班回去。「小琉球的志工平時就地薰法香、練習經藏演繹，來到屏東很快就能融入整體，那一場經藏演繹很莊嚴。他們說是為了師父一年一度來為大家歲末祝福，所以要表達出最虔誠的心意；他們也借重此一因緣，在不斷練習的過程中，把心聚合起來。我很感恩，也歡喜接受大家的心意。」

「剛剛看到中區的菩薩們拉起『粽串』，資深的慈濟菩薩提起繩頭，中生代、青年菩薩連接起來，用行動表達合心，讓我安心；不過，我還是要叮嚀大家，這念心不可退轉，這股彼此連結的心力不可鬆動。」

「中區的慈濟大家庭有幾千人，連同南投、苗栗，要把好緣接在一起。大家若沒有走入慈濟，各人有各人的生活範圍，為家庭、為事業而努力，錢賺得再多，到最後還是雙手空空而去，只有業力隨身——若是造福，福報分分己獲；若是迷茫造業，業報也要自作自受。」上人請大家珍惜並把握共聚慈濟，同行菩薩道的因緣，帶動人人用虔誠的愛心造福，守護天地人間祥和平安。





◀ 上人來到南投聯絡處，參觀「願力館」布展，曾瑞明師兄（右）以回收打包帶編織成精緻的小螞蟻。（1月2日）

▼ 多位南非本土志工返回精舍尋根之後，前來臺中隨師；上人叮嚀，要把「粽串」精神帶回南非落實，還要串到其他非洲國家，讓法脈宗門精神在非洲扎根。（1月2日）

付出無求，法喜無量

元月二日近九點抵達南投聯絡處，弟子夾道歡迎。先參訪當地志工打造的願力館，以巧思呈現「莫忘那一年」，完整鋪陳九二一大地震後慈濟的慈善、教育、醫療、環保等關懷面向。志工曾瑞明善用回收的「打包塑膠帶」，手工製作了兩百多隻小螞蟻，表達「須彌山下小螞蟻，悲智願行無量義」涵義。

與南投慈濟人座談時，上人讚歎南投聯絡處有著寧靜溫暖的氣氛。「剛才一下車，感受到很溫柔的陽光，一路走進來，很平靜、開闊，但是人氣很旺，環保老菩薩們很整齊。來到『願力館』，洪啟芬醫師帶著師父向前導覽，看到曾居士用打包帶編的許多隻螞蟻，我很讚歎他可以做得這麼細。」

「來到南投，都會想到九二一大地震；剛剛又聽到賀伯風災的慈濟賑災行動，那已經是二十三年前的事了，也是慈濟人大動員的歷史。我記得



臺中靜思堂歲末祝福，慈濟人虔誠入經藏，並推出用心製作的蓮花竹筒及象徵「提燈照路」的竹筒燈。（1月3日）

小螞蟻攀爬須彌山

元月三日，中區第二場歲末祝福典禮，有南投、臺中港區、苗栗慈濟人近三千人前來臺中靜思堂參與。上人開示，慈濟人發揮無私大愛做志業，也向大眾募心募愛，應社會人間所需而付出，從臺灣到海外，在許多國家幫助苦難人，名歸「臺灣慈濟」。慈濟人匯集點滴之力，可以做出如今的志業成果，就如小螞蟻攀爬須彌山，只要一心一志，會合眾力，終能登上山頂。

在澳洲，林火焚燒面積已超過五百萬公頃，逾一千兩百棟民宅付之一炬。「剛開始從新聞報導看見澳洲山林火起，趕緊聯繫了解有沒有澳洲慈濟人住在災區？當地慈濟人是否都平安？得知慈濟人平安，已經準備勘災；但是過不了幾天，火勢控制不住，受波及的範圍愈來愈大，撤離的民眾愈來愈多，從山邊逃往海邊，還要動用軍艦到海灘救人……」

上人感嘆，過去紐西蘭、澳洲是移民者心目中的人間天堂，但是近年來常聽見紐澳發生水災、旱災、火災、地震等災難；世間無常，人力無法勝天，唯有凝聚大眾虔誠的善心善念，上達諸佛菩薩聽，祈求大火早日熄滅，合人間的善心力救災重建。

點滴法水注入慧命

元月四日，上人來到臺中慈濟醫院，為主管同仁們歲末祝福，叮嚀大家莫忘從醫初衷，守護生命、守護健康、守護愛。

老、病都是人生自然法則，身有病痛，再加上年老體衰，最為痛苦。上人提到幾位貼心弟子驟然離世，有的是忍著病痛做事，最後病勢嚴重而

實實在在，天天快樂

午後於臺中靜思堂，聆聽中區訪視團隊分享「慈善深耕」，上人期待大家把志業深耕社區，不只是募會員，還要招菩薩，牽引大眾來看見慈濟，還能深入了解慈濟，更進一步共同來做慈濟，成為人間菩薩。

「世間無常，臺灣這幾年還算平安，是因為大家虔誠造福，但是這樣還不夠，我們要讓福氣的保護膜很鞏固，就要帶動更多人一起行善造福；我們自己平安，看到世界上有許多人深陷苦難，要趕快提高警覺，知福、惜福、再造福。」

許多人迷於利欲的追求，賺錢賺得再多，永遠嫌不夠。上人表示，若是心不滿足，追求得再多都不會快樂；大家投入慈濟，實實在在做慈悲利他的好事，人人都很快樂，有許多回憶和心得可以分享，這一生很有價值。

上人說，大家努力做慈濟，心中有無限的愛，真誠付出無所求的這分心，就讓師父很滿足了；看見年長者平安健康，腦力、體力都不衰退，持續朝正確的方向精進，就是給師父最好的禮物。

1/3～4 生在人間

《農十二月・初九至初十》

【靜思小語】人生要立志，雙手所做的一切利益眾生，雙腳走到之處拯救人間。

難以挽回；有的是平時看來一切正常，就醫檢查已至末期。

也常有人來訴說身患疾病已在治療，希望得到師父的「加持」，可以安然度過。「聽到這樣的請求，我就會對他們說：『師父自己都無法加持自己，如何為你加持？』生命價值不在時間長短，而是在生與死之間，是否懂得把握時間，運用生命做有意義的事；『慈悲利他』就是我們的人生方向，只要做到利益人群，像是同仁們用真誠的心幫助病患拔除病苦，而非用從事職業的敷衍心態做事，生命就有價值。」

上人指出，攸關性命的醫療不是職業而是志業，既然立志當醫師，就要當一位有愛心的醫師，盡心盡力為病患醫治；立志要當護理師，就要用同理心照顧、呵護病患。無論在醫院的哪一個單位任職，都要有此認知，凝聚起愛的能量，同心協力維護大眾健康。

臺中慈院簡守信院長與主管同仁們，在經藏演繹之後，拉起回收、消毒以後的點滴軟管編成的「粽串」，並且至誠發願，要追隨上人的腳步，此志千萬年堅定不變。之所以用點滴軟管編織成粽串，是希望同仁能夠理解病患的病苦，更要理解上人這次出門前，因為體力的關係，每天要打著點滴，仍然照顧著弟子的慧命，所以弟子們一定要更加精進，法入心、法入行，將點點滴滴法水注入慧命，也把慈濟基因注入人人心中，深入靜思法髓，成為大愛醫療的活水泉源。

上人感動回應，編成粽串的「救命線」，編得很牢固、很扎實，可以提起千萬斤重擔，永不脫離。期盼人人的心都能連結得這麼牢固，用愛心串聯起來，提起志業重擔。

不是職業而是志業

下午的臺中慈院醫療科座談，上人再勉主管同仁們，已經立定志向，人生在志業方向中前進，為了工作而生活，再忙碌都會很歡喜，人生很踏實、很有價值；假如是用從事職業的心態看待醫療工作，為了生活而工作，就會很無奈，稍遇不如意事就會起煩惱心。

「我的人生也是為了工作而生活，我認為我來到人間，不只是一隻手提菜籃而已，應該要用雙手去推動，將佛法精神落實在人間，讓人人體會佛法真理，心靈方向正確，雙手所做的一切都能利益眾生，雙腳走到之處都能拯救人間。」

聽到臺中慈院心臟血管中心謝世榮主任以及一般外科余政展主任剛才分享，為臺灣及海外歸來的病患醫治複雜的病況，耐心、細心與巧手動手術，讓病患重拾健康，正常生活。上人讚佩大醫王妙手回春，亦感恩當初把握一念心，會合種種因緣，在臺中建立慈濟醫院，有這麼多有愛心、術德兼備的醫療同仁共同在此搶救生命。

「我們的醫院外觀很莊嚴，內在很有實力，各位不只具有醫術，而且具有如來智慧。病患在生死關頭，大醫王搶救生命，分秒不放鬆，就如余主任開一臺刀十幾個小時，完成以後雙腳痠麻，還需要到中醫科請同仁針灸，實在很辛苦！感恩醫療團隊合和互協救治傷病，各科室同仁都以志業精神投入，再辛苦也能甘願做、歡喜受。」

上人談到歲末祝福典禮的經藏演繹時，大家拉著用回收點滴軟管編成的「粽串」，自己也走上前拉著繩頭，並且摸到簡院長冰涼的手。院長前一陣子身體微恙，硬撐著和大家一起練習，要把大家的心連起來。院長的用心與同仁們的真誠，讓自己既感動又感恩！希望大家不忘啟業艱辛，「莫忘那一年、莫忘那一人、莫忘那一念」，知道建院的因緣，以及許多人辛勞奔走、勇於承擔，才能成就如今的臺中慈院，珍惜點滴，把握當下，共創未來。

1/5 《農十二月・十二》

甘願辛苦多一點

【靜思小語】多一分承擔力，使苦難眾生多得一分幫助，內心也會多一分歡喜。

粽串扎實，挑起重擔

臺中慈濟醫院主管同仁們晨間來到臺中靜思堂，與上人互動。上人提到昨天在歲末祝福典禮中，看見同仁們經藏演繹，動作整齊、道氣莊嚴，尤其在簡守信院長帶領下，拉起「粽串」發心立願，令人深感

震撼。

聽簡院長說明，這串用回收點滴軟管編成的「粽串」，總共使用了八百多條軟管，不只在院內收集，還向澄清醫院、光田醫院回收，經過消毒之後編製。上人說，這一條條軟管經過消毒、梳理、拉直，很仔細地編成這一大串，很不簡單！「臺中慈院啟業十三年來，分分秒秒，人人的愛心串連在一起，就變成這麼強壯的大繩，如同大船的纜繩，能夠承擔大重量而不斷裂。」

上人表示，第一次看大家拉「粽串」，是二〇一九年十一月歲末祝福行腳時到臺北，由委員、慈誠與臺北慈濟醫院趙有誠院長等人共同拉起，整個場地幾百人、上千人，很壯觀、很震撼；這次行腳到大林，再來到臺中，醫療團隊都拉起「粽串」發心立願，也讓人看見慈濟醫療合和互協的形象。「這麼美的形象，是從心中表達到外相，不只是一年一度、為了活動而彩排的結果，平時就要凝聚法脈宗門的精神力量。」

「昨天的歲末祝福典禮中，有這麼多人在那一秒之間，心念合一；即使分成不同場地，但是人人都是一心一志，虔誠發願：『生生世世誓為佛教，心心念念誠為眾生。』虔誠一念，融通三千大千世界。」

上人欣言，常聽到臺中慈院主管同仁們報告，不同科別的主治醫師共同開刀，盡心治療病症複雜的病患，術後也有各科團隊做全方位療護，合起來的力道很強，讓病患得到更好的醫治和照顧，也帶動起合和互協的醫療人文精神。

「對的事，做就對了；而且院內氣氛和樂，同仁互動融洽，即使工作很忙碌，但是心情很快樂。心中有法，就甘願多辛苦一點，多一分承擔力，使苦難眾生多得一分幫助；看見別人因為我們的忙碌付出而得救，內心就多一分歡喜，天天做得法喜充滿！」上人指出，慈濟的「粽串」，是結合許多人的願力，才能挑起千斤萬擔，做出四大志業、八大法印，而且做得很扎實；感恩大家同行菩薩道，合力救拔眾生苦難。

無量法財，無量智慧

「每個人的一天都只有二十四小時，所做所為若都是『慈悲利他』，就能在忙碌中快樂過一天；若是什麼都不做，就空白過一天；或是心念一偏，做了錯事，累積無明業力，影響的不只有一天，而是煩惱一世，這就很苦了。」

中區第四場授證暨歲末祝福，有中區榮董、人醫會、骨捐團隊、教育團隊等各功能組三千六百多人參與，上人與眾共勉，心念要清清楚楚，天天快快樂樂地踏實力行菩薩道，做利益人群之事，做得心安自在，為自己留下美好的生命記憶。

上人表示，在每年歲末祝福送給大家的「福慧紅包」，是師父的智慧財產，將靜思人文出版的版稅與大家分享，祝福大家「大富大吉」，擁有取之不盡的「法財」；要多聞法才能得法財，從無量法財得到無量智慧。

「除了多聞法，也要多付出，投入人群『見苦知福』，了解天下事，印證、運用平時吸收的佛法，如此才能增長智慧。運用佛法為大眾付出，就有『功』；付出之後有歡喜的感受，就是『德』。德者，得也，所得到的法喜功德，就是法財。」

1/6～7 利他就是利己

《農十二月・十二至十三》

【靜思小語】福不是憑空求來的，而是每一天、每一人用愛付出，天下平安，每個小家庭就會平安。

從一生無量

元月六日來到清水靜思堂，參觀手工藝品布展，包括以蘭草製作粽串、嬰兒鞋、包包等，與慈濟人座談時，上人肯定大家善用植物種子、葉子做書籤或裝飾品，仔細看種子的紋路或一串果實的排列，都很有規則，讓人驚歎大自然之美，有其規律、軌道。

「人人的本性也是一顆種子；就像種子要有適當的陽光、氣候與水分，才能在土地上發芽成長，人人本具的佛性，要靠我們自己把握因緣耕耘，讓這顆種子在心地萌芽茁壯，從『一』生無量。」



上人抵達清水靜思堂，觀看志工手工編織藺草藝品，並期待逐漸消逝的傳統工藝能夠保留、傳承。（1月6日）

「在幼苗成長的過程中，要不斷地去除心地的雜草，而且要讓雜草沒有機會長出來，才不會與樹苗爭養分，讓小樹安然長大；如果想要培養一棵庇蔭眾生的大樹，也不能讓樹苗局限在小盆子裏，要把它種在開闊的土地上，自由自在地成長。」

上人譬喻，慈濟起源於臺灣，雖然臺灣面積不大，不過這顆種子很健康、很飽滿，可以「一」生無量，從臺灣撒播到國際間，在世界各地萌芽茁壯。全球慈濟人就地、就近幫助苦難人，大多是取於當地、用於當地，但是不忘根本，皆以「臺灣慈濟」為名，功歸「臺灣慈濟」。期待人人成為「一」生無量的飽滿種子，就地開展菩提林，還能向外撒播菩薩種子，一代傳一代，會聚因緣不斷鋪展菩薩道。

上人隨後對在場的慈濟人與會眾說：「來到靜思堂，大家相互招呼、彼此疼惜，很有大家庭的親切感。看到清水靜思堂布置得很美，這是靠大家的好功夫，有人很會編草，有人會做種子吊飾，除了手要巧，還要有好眼力，更要有靈活的頭腦。」

「記得小時候看見清水、大甲、沙鹿等地，有許多人家會編草笠，現在編草的功夫要失傳了，我覺得很可惜。很期待我的故鄉能夠留存草編的古文化，要傳功夫給年輕人，而且年紀大的人更不能放棄這項功夫，天天動手做，記憶不退化，而且肢體也能保持靈活，頭腦健康、身體好。」

願天下平安

約四十位中區人文真善美志工長期收集九二一大地震發生後，投入賑災的「地湧菩薩」故事，並製作成影片，於臺中靜思堂與上人分享。

上人說，對經歷過九二一大地震的人來說，從災後到重建的過程實在是刻骨銘心；尤其中部慈濟人在天搖地動之後立即啟動賑災，就如菩薩從地湧出，在受災鄉親最慌亂的時候，膚慰人人的身、心、靈，加上臺灣各地慈濟人前來，在急難救助過後，於中部多個地點用組合屋搭建大愛村，雖然空間不大，但有起居室、廚房等等，讓鄉親安下心來度過等待重建的三、五年時間。

當時的點點滴滴都由人文真善美志工拍攝寶貴的影像，留下一篇篇翔實的文字記述。「這不只是慈濟的大事記，也是臺灣的大事記。」上人說，這幾十年來，臺灣發生幾次嚴重的災難，慈濟人都及時發揮穩定社會人心的力量。期待慈濟人「莫忘那一年」，尤其不忘災後大家合和互協，共同賑災的過程；也要時常對眾分享，不是討人情，而是要做心靈教育，讓大家知道大自然的威力是人們無法抵抗的，唯有提起戒慎虔誠的心，少欲節約、行善造福，才能減輕災難。

許多人拜佛是為了求平安、求福氣等等，上人說，若要向上蒼祈求，應該要共同一心，為天下求平安；天下平安，各自的小家庭就會平安。但是福不是憑空求來的，要由自己造，要時常以無私大愛付出，而慈濟人就在社會上開出這條行善造福的大道，邀人人來鋪平道路，會合眾力，就能做到許多利益人間的好事。

上人言，之所以說「眾生共業」造成種種災難，是因為人心散漫，偏離了正道，行為利己不利人；慈濟人轉凡夫心為菩薩心，所做皆是「慈悲利他」之事，其實利他的同時就是利己。為了自己好，更需要天下都好；要天下好，就要會合大家的力量去做，才能讓天下無災無難。

上人感恩人文真善美志工用心整理影像、文字資料，請大家再接再厲，並叮嚀加強傳承，才能不斷地保存慈濟歷史，永續流傳。

求世代利益

元月七日中區第五場歲末祝福典禮，投入環保二十五年到三十年的資深志工上臺分享，自從一九九〇年聽到上人在臺中新民商工呼籲「用鼓掌的雙手做環保」，立即起於行動，天天用心投入，並且不斷接引鄰里做回收，深入社區推動環保。

上人感恩慈濟人，總是把師父輕輕說的話重重聽入心，並且身體力行；全臺慈濟人響應呼籲，到大街小巷做資源回收，起先都是把回收物放在自



熊士民副執行長報告「國際訊息與慈濟足跡」，上人尤其擔憂澳洲的林火災情。（1月7日）

家，或是借用開闊的場地當環保點，漸漸地有人看見、了解慈濟人做環保的用心，就提供場地當環保站。就這樣從無到有，從小到大，在這三十年來做出國際矚目的成果。

上人感嘆人們總是為了經濟利益，不顧一切破壞山林大地，其實要求利益，應該將眼光放遠，為世世代代的人類健康平安而保護好環境、守護大地資源。現在全球暖化、氣候變遷導致的災難頻繁發生，雖然臺灣很有福，過去一年來還算平安，少有颱風直接侵襲臺灣，但是氣候變化的影響是全球性的，天下不平安，臺灣也無法保平安。

「看見天下災難，我們要提高警覺，從臺灣做出環保典範，帶動人人珍惜資源，做好回收，減少垃圾、減輕污染。」上人說，許多回收物經過志工們的分類及整理，又可以繼續發揮功能，或是再製成新物品；人也一樣，或許過去深染「五毒」——貪、瞋、癡、慢、疑，養成不好的習氣，經過佛法淨化、消毒以後，轉惡為善，人生也可以回收再利用。

「人生苦短，在這幾十年的時間，不能讓自己只有滿心的煩惱無明，做許多錯誤的事，造惡業、結惡緣；我們學佛法、懂道理，就要把握因緣，內修誠正信實，外行慈悲喜捨，勤精進、多造福，帶著一顆好種子到來生來世，會合好因緣，又能長成大樹，結出無量種子。」

生命教誨師

蔡天勝師兄等人分享陪伴更生人走過晦暗歷程，投入慈濟以後堅志精進的真實故事，多位媒體人在座聆聽。

上人說，臺灣幾個縣市都有慈濟人到監獄輔導收容人，並且在他們出獄後持續關懷、引導走回正途，常常在行腳時，會有更生人的家庭前來感恩。「人不怕錯，怕的是不改過；只要有因緣、有人真誠陪伴，讓他們感受到慈濟人的誠心，他們就會接近、學習我們做事，真正改變以後，他們也會成為典範，還可以帶動別人。上了正軌的人生，會讓人間多一分正氣、多一分付出的力量、多一分助人的良能。」

上人說，善有善報、惡有惡報，因緣果報是人間的真道理。不相信道理的人，活在不安的境界，「你說你的、我做我的」，恣意妄為的結果，讓自己陷入苦境；相信道理且願意改變的人，與好人在一起最心安，會合大家的力量去為需要的人付出，會感到很歡喜，心安歡喜是人生最大的福報。

「慈濟人所寫的都是利益人群的生命歷史，不只是在座的媒體朋友可以發揮傳播力量，報導人間的美善，安定人心，慈濟人也可以自我報導，用自身的經歷教育大眾。」上人勉勵在場的更生人，人生徹底轉變，要勇於對眾述說，「自我報導」，這才是真懺悔，要當一位生命的教誨師。

1/8 大愛無量

《農十二月・十四》

【靜思小語】點點滴滴愛心都很珍貴，有志一同就能發揮不可思議的力量。

少一位都不圓滿

晨間與大林慈濟醫院、臺中慈濟醫院醫療團隊談話，上人說，五十多年來，慈濟志業是靠著許多人的心力共同成就；教大家「莫忘那一年、莫忘那一人、莫忘那一念」，回憶起過去種種，有滿



上人抵達臺中分會舊會所，關心繞視整體空間後，再度坐在昔日熟悉的位置與志工談話。（1月8日）

滿的感恩與感動。在自己心目中，慈濟人不是無名小卒，每一位都是大將，少一位就不圓滿。

上人說，慈濟應社會所需而成立四大志業，也與各行各業的專業人士接起因緣。像是建立醫院，需要招募醫療人員，有志一同的人就會來投入。「因緣不可思議，『因』就是想要救人的那一念；然而若沒有『緣』，無法有這麼多人的護持，可以讓慈濟蓋醫院、建學校、成立大愛臺，還能讓四大志業順利運作，發揮良能。」

成就志業的力量，是來自十方大眾。上人感動表示，有許多慈濟人或慈濟會員，是務農、做工，辛苦勞動維生，他們在清貧的生活中點滴累積善款護持志業，再辛苦都甘願，心意真誠，讓人深感敬佩；而且許多人是用生命做慈濟，做到人生最後一口氣，大愛無量，每一位都很重要，慈濟少不了這點點滴滴的每一分愛心，少不了每一位無私付出的人間菩薩。

上人說，看見大家做慈濟、做環保，天天快樂歡喜，自己也樂在其中。「什麼事能夠讓我快樂？就是大家替師父去做師父要做的事情，愛師父所愛的苦難人。慈濟人發揮慈善良能去關懷、照顧社區裏的貧病殘老，以及意外事故的受災受難人；而慈濟醫院的醫療同仁用愛照顧病苦人，都是愛師父所愛的人。能夠這樣，我還有什麼要求呢？」

做好事不會孤單

離開臺中靜思堂，上人來到臺中分會舊會所（民權聯絡處），先繞看一圈，參觀九二一大地震的賑災史料展覽，接著在一樓大廳與慈濟人談話。

上人表示，以前來到臺中分會，總是在二樓夾層起居，和來訪者談話，這個空間保持不變，不過其他空間為了讓大家便於使用而改善動線，整個環境會更莊嚴通暢。

「雖然舊分會的空間有變動，但是慈濟人的心不變，走入人群救助苦難，幾十年來如一日，永不退轉，這分心志讓師父很歡喜。或許你們想起來，會覺得這沒什麼，但若將參與過的慈濟事寫下來，這就是我們的歷史，每一位都是歷史中的人物。」

近十點三十分，抵達豐原靜思堂參觀「豐原靜思堂十五周年祝福」。小壽桃排成「15」及「無量」圖樣，上人手端起放著一顆小壽桃的盤子，象徵為豐原添福添壽。

與慈濟人簡短談話，上人說：「清水是我生長的故鄉，來到豐原是我生長的出生地，這裏，總是感覺很親切；而且慈濟人總是愛我所愛，去為需要幫助的人付出，讓我覺得很安慰。」

來到苗栗，苗栗聯絡處，志工歡喜迎接。苗栗園區的靜思堂，將規畫「四條龍」：環保一條龍、防災一條龍、長照一條龍、生態一條龍，上人表示，此處不僅是菩薩道場、菩薩學堂，還會應地方需要，發揮淨化人心、淨化大地的教育良能，並且照顧年長者。

上人說，這次行腳從南部一路北上，在各地會所看到的長者都不孤單，在慈濟大家庭裏相伴，做慈濟、做環保或手工藝，繼續發揮智慧和良能，做得很有成就感，人人開心歡喜。期許苗栗園區可以成為年長者的樂園，也是讓青少年智慧增長的家園，讓他們見聞、感受老人家的人生智慧，也能受到教育。

苗栗慈濟園區前身為新竹玻璃苗栗分廠，將老建築再整理，在鬧市中有這片寧靜美麗的叢林，並整合長照，善護長輩。上人說，有形的建築可以打造無障礙空間保護老人家，無形的心靈空間也可以無障礙，讓人人來到慈濟，都能歡喜自在、智慧增長。「歡迎苗栗鄉親，把慈濟道場當成一個大家庭，常常陪伴長輩來這裏，照顧自家長輩，也可以照顧別人家的長輩，共同在菩薩學堂裏快樂學習。」

1/9～10 讚歎彼此

《農十二月・十五至十六》

【靜思小語】欣賞別人的優點，而不是執著在缺點，心平氣和才能共同成就好事。

修行也是這樣，要吃得了苦才是修行；若沒有經過關關卡卡的挑戰，就不能開創出一番事業。」上人舉自己為例，自從創立慈濟，漸次開展四大志業，每一項志業都需要專業人員投入，而自己沒有相關專業，只是篤定了信心，讓四大志業從無到有。

「我的信心從哪裏來？『信己無私，信人有愛』，所以只要是對的事、有益眾生的事我都敢做。雖然大家現在要做的事都需要專業技術，不是有愛心就可以做得到，而且是前所未有的創舉，還是要有信心、定心、耐心，不要著急，否則起了煩惱心，就會擾動我們的定力。」

上人慰勉同仁們的辛勞，並期許同仁們都具有慈濟精神，學習慈濟人篤定志向堅定力行，再辛苦都心甘情願；也要有「心包太虛，量周沙界」的包容心，訓練自己更上一層樓，為利益未來的人間而付出心力，也提升自己的生命價值。

「這條道路由我們在辛苦中開拓、鋪展出來，會感覺到很有價值；若是坐等別人鋪平了路，我們才走上去，就不知不覺，還會養成依賴心。尤其慈濟是在人間鋪展菩薩道，要有開闊的胸襟，邀集眾人共同開道鋪路，才能開得寬廣、鋪得平坦，讓人人安然同行。」

上人說，好事需要大家心平氣和，共同成就；若是全院各科室都有共同的認知，就能甘願承擔過度時期的辛苦，不畏苦，終能轉苦為甘。

「要和這麼多人一起做事，就要訓練自己去看別人的優點，不要執著在別人的缺點；一個杯子的杯口缺了一角，我們轉個角度看，整體還是圓的，這個杯子還能用。所以，若是聽了不太順耳的話，不要放在心上，還是以感恩、尊重、愛對待，讚歎對方的優點，採用可行的部分，合和互協地把這條道路開得寬廣、鋪得平坦。」

甘願辛苦，更上層樓

元月九日，於新店靜思堂聆聽醫療團隊報告「慈濟醫療資訊系統」，上人勉勵，規畫要做到多大的規模，心胸也要同等寬廣；凡事在起步時會面臨諸多未知狀況，既然發心要做到別人還沒有做到的事，就要提起勇氣迎接挑戰。

「要定心、有信心，有信心就會有願力去實行，這就是佛教說的信、願、行，一定會成功，只是過程辛苦。



澳洲東部森林大火延燒多時，黃金海岸慈濟志工合力籌募善款補充救火設備，捐贈一臺消防車給消防緊急救難中心。（攝影／彭雲華）

虔誠祈禱，氣候調順

元月十日，從澳洲返回臺灣的吳如玉師姊等人報告澳洲林火現況，以及慈濟人關懷消防救災人員，就地募款捐助消防車，並且籌備賑災事宜。上人聽到師姊說火場不但沒有減少，還有增加的趨勢，擔憂之情溢於言表。

「這場火從去年七月開始燒，沒有間斷過，現在看來還是很需要增加消防設備。我們要捐的消防車有很好的功能，總是應他們的需要，盡力補充。」上人說，雖然一部消防車價格不菲，不過在澳洲慈濟人的勸募與呼籲下，很快就匯集到足夠的力量，很令人感動。

上人嘆道，澳洲林火延燒約半年，這麼長的時間影響範

圍廣大，如此嚴重的災難堪謂「火劫」！面對大自然四大不調的災難威力，人力更顯渺小微弱，要呼籲大眾戒慎虔誠，齋戒茹素、虔誠祈禱，讓虔誠的心聲上達天聽，感得天地氣候調順，讓大火早日熄滅。

彼此感恩，疏通障礙

經過資訊團隊兩年多來的努力，慈濟醫療資訊系統在元旦正式上線。與臺北慈濟醫院醫療資訊系統團隊談話時，上人慰勉團隊的辛勞，方向既定，就要合和互協再精進，共同完成全臺慈濟醫院的資訊系統。

上人指出，醫療攸關生命，需要萬無一失的資訊系統協助醫療人員守護生命，可以說醫療資訊系統就是全院的「命脈」，大家也了解其重要性，所以很用心、很辛苦地投入工作，愈逼近正式上線日期，就愈加緊腳步、心情愈緊張。

「為了系統上線，你們在臺北緊張忙碌，我在中部也很關心、擔心，雖然擔心，但我更有信心，相信大家共同一心，合和互協——合心、和氣、互愛、協力，人人的心力相加，一定能夠把橋搭起來，把這條路開得暢通。」

上人談到，前天從中部北上來到新店靜思堂，當時已是黃昏，氣溫很低，許多志工撐傘要為師父擋風，不過一下車看到醫療志業張聖原策略長的笑容，就真正放下心來。昨天一整天聽著、看著主管、同仁還有顧問們不停關注慈院回報的資訊系統使用情形，神情、態度都很從容，也感到安心，相信整體會愈來愈順。

上人說，剛才聽到分享，大家都說感恩，感恩其他人的協助，推崇夥伴們的努力，而非炫耀自己的辛勞與功勞，展現「感恩」的慈濟人文精神。雖然在很急的時候，難免會產生負面情緒，但是就像開車上路遇到塞車，愈急愈前進不了，還是要耐心等到障礙疏通了、困難點突破了，所有環節就會通暢無阻，道道皆通。

上人指出，在這麼緊張的過程，大家能夠同心共濟度過難關，是因為平時將知足、感恩、善解、包容的「四神湯」，與合心、和氣、互愛、協力的「四物湯」吸收入心。資訊系統通暢，人心也要順氣，才能長久維持這條康莊大道的通順。

1/11～12 天生萬物皆有用

《農十二月・十七至十八》

【靜思小語】世間沒有無用的人與物，人人都有無限的可能，善用萬物都是寶。

評估利與害

十一日，已受證的臺北慈濟醫院主管同仁們，包括趙有誠院長，前來與上人談話。上人表示，資訊團隊建置好慈濟醫療系統，過程雖然辛苦，不過這是值得每一位參與者銘記在心的創新之舉，而且這個系統會長久不斷地運作下去，很有價值。

「一般人從事職業、辛苦工作，都是講究利；大家則是為了利益大眾，幫助醫療服務病患，可以更準確、更快速，所以投入心力建立醫療系統，同時也在為自己累積生命價值，利益自己。想這一生做過的事，對人間社會是利益得多還是損害得多？在利與害的天平一秤，就可以為自己的生命下評論。我也會自我評估：這一生，不屬於慈濟的事，我一件都沒做；慈濟的事，我一件都沒有漏失。」

上人進一步談到：「我這一輩子與人無爭、與事無爭、與世無爭，我的生命沒有額外之爭；但是慈濟的工作，我既想要做，一件都不會漏失，還要做到人圓、事圓、理圓。上述三項『爭』我都沒有，三個『圓』我都要努力做到。」

「要創業豈能不經過一番辛苦？就是身心投入過、辛苦過，才有寶貴的生命記憶，值得流傳的歷史。」上人勉勵大家把握因緣創造歷史，在持續用心精進之下，隨著時間推進，系統運行得愈來愈順暢，大家的煩惱也相對減少、智慧不斷增加。

上人也勉勵，臺北慈院啟業十多年來，已經有此規模，現在不僅要把路鋪平，還要把

道開拓得寬廣，到「千求萬應」——只要患者有需要，團隊就能聞聲救苦。

「這條菩薩道不是我們自己孤單一個人在走的，是要讓大眾都行得通，而且走得到目的地，讓大家都看得到希望，如日當空，普照一切。」上人期勉醫療同仁將慈濟人的精神運用在醫療崗位上，守護生命、守護健康、守護愛。

上人解說要致贈給受證同仁的「慈濟志言」卷軸，「這是師父要做慈濟之初所說的話，也就是慈濟的精神理念。我寫好的時候，師公也看過，所以這是師徒相傳的志言。」

趙院長恭讀「慈濟志言」全文後，上人說：「五十多年前所說的話，現在回頭審視，沒有偏向、脫軌，我也佩服自己，篤定了志向，就朝著這個方向直線前進；『菩提大道直』，菩提就是覺，覺悟的道路寬廣筆直。」隨後一一頒授卷軸給主管同仁們。

去愛天下人

一對同修道侶的女兒因感冒引發休克而往生，慈濟法親陪伴承受喪女之痛的父母前來請上人祝福。上人慈語教導：「這些事如果發生在別人的身上，你們對他們說的話，其實也就是師父要告訴你們的；你們平時可以去輔導別人，現在也要懂得輔導自己。」

「我總是為天下任何一對父母失去孩子而心疼，但是再心疼也無濟於事，我們要為人間做典範，碰到這樣的事，心受傷了，要趕快療傷，提起『人傷我痛、人苦我悲』的菩薩精神，做天下人的父母，用自身經歷去輔導別人。」

「孩子過去與我們結好緣，此生很乖、沒有讓我們操心，所以更不捨她就這麼離去，不過這也是我們過去與她造下的因。心痛不捨是很自然的，但若太過悲痛就是愚癡了。」

上人談到自己俗家的生父、生母還有師媽，在往生之前，自己有幸見他們最後一面，但是做後事到出殯，自己都沒有出席。「我要為大家樹立典範，而且就算一趟路趕過去，他們也不會再和我說話了。師媽病重時，我去臺中慈院看她，她還在談慈濟、念著還有功德款沒去收。她拉著我的手對我說，她知道我要說什麼，現在可以見面說話，她很歡喜，這樣就好了。再來就無法和我說話了，我去了也沒有用。師媽很聰明，她搶先安慰我。」

「我回花蓮幾天後，她往生了，直到出殯，我都沒有到中部去參加。各地慈濟人說要去參加公祭，我對他們說：『我都沒有去了，你們去做什麼？』我覺得人往生以後，什麼都沒了，後事做得再熱鬧，他們也不知不覺，只是做一個面子；生者的哀傷，往生者感受不到。若是生者過度哀傷，讓往生者感受到了，反而是用愚癡的情把他們纏住了，無法灑脫離去，錯失好因緣。」

「你們若是真的疼她，就不要用癡情纏住她，要用覺悟的情祝福她，讓她感到輕安自在，隨緣而去。」上人提醒師姊，要讓孩子輕安自在，不是只在口頭上對孩子說「你放心去」，自己的心卻放不開，還是拉著孩子難放手；要知道現在世間還有多少人等著人間菩薩救助，若還是拉著孩子不放手，如何騰出手來拉拔其他苦難眾生？

「要更有智慧，提起勇氣，不要到現在還需要別人來膚慰；要鼓勵自己：『從現在開始就要去膚慰別人。』夫妻倆都是慈濟人、是師父的弟子，把往生的女兒看得那麼重，而看輕師父的法，這是不對的！」

一起來「顧家」

十二日，臺北市中正區慈濟人報告潮州街會所建設事宜。上人說，社區的慈濟會所，都是慈濟人的家，從工程期間到啟用以後，都有許多人的心力投入；慈濟這個大家庭有不同專長的人才，舉凡水道疏通、門窗零件修繕，都有人及時發現需要補強之處，而且用心、細心去做，大到鋼構營建、小到各個角落細節，都有人關心、注意。

也因為大家抱著求好的心態，在過程中難免需要彼此溝通，將各個環節的品質做得一樣好，才能接得起來。所以，能夠成就一座好建築、好道場，要感恩每一位投入者；道場建設、裝修完成以後，就要靠大家一起來「顧家」，要用心照顧有形的建築設備，更要照顧好無形的精神理念，讓慈濟道場永遠都是廣度眾生的菩薩道場。

潮州街會所原址，是已往生的前總統府資政林洋港先生的官邸，上人說，花蓮慈濟醫院建地，得到林先生在擔任臺灣省省主席時大力幫助而取得，林先生對慈濟志業非常肯定與護持，此情讓人永遠感銘於心。記得曾經到那裏拜訪已是內政部長的林先生，看見他的老母親在屋旁的穿堂養雞，她說這是她在鄉間的生活習慣；林太太雖然是部長夫人，仍然親自去市場買菜、自己縫補衣物，就像一般家庭主婦一樣……

1/13～1/14 環保三件事

《農十二月・十九至二十》

【靜思小語】天地告急，人心要淨化、大地要保護、空氣要淨化，環保非做不可。

「那個地方有許多值得回憶的故事，現在成為慈濟人的家，也是人間菩薩招生的大舞臺。有這麼多人護法，秉持正念、正知、正見，對師父要做的事情深信不疑，而且誠正信實地做事，委員師姊們也有很柔和的『軟實力』，師父很感動，也很有信心。」

以法喜相聚

「靜思堂是滌心垢的道場，無論心中有何煩惱塵垢，來到這裏就會洗滌得乾乾淨淨；靜思堂也是人間菩薩的集會所、訓練場，洗除了自心的煩惱，彼此就能以法喜相聚，合和互協地為人間付出。」

與北區慈濟人談話，上人談到此行到各地靜思堂，都看見慈濟人的布置巧思，還有善用回收物做手工藝品的巧手巧藝，看了很歡喜、很讚歎。

「師父的弟子都是寶，大地萬物也都是寶，世間沒有無用的人與物。師父很歡喜，一路從屏東往北走，每一區都有共同點，那就是慈濟人慈悲利他，雖各有各的人生故事，不過殊途同歸，都說自己因為接觸慈濟而打開心門，用法讓心脫離困苦，生活也能自立，還能去利益他人。」

上人說，此行所聽到的每一則人生故事都是很真實的法，大家所分享的「那一年、那一人、那一念心」也都是「慈濟大藏經」的寶貴篇章；人人都有無限的可能，只要真誠發心，用心投入，就能會合大力量，成就利益人間的好事。慈濟人都是福慧人，是造福人間、增長智慧的人間菩薩！

用巧思帶動環保

今年慈濟環保三十年，三十年前剛起步時，民眾的環保意識還不高，現在全球都注重環保，而且地球環境惡化的程度，也非重視環保不可了。十三日，上人與北區環保志工座談，感恩大家恆持初發心，做出廣受肯定與認同的志業成果；環保道場也是菩薩道場，聚集愛心能量、培養人間菩薩，從高知識的博士，到不識字的「博土」，都能在環保站裏揮汗付出。

「不分年齡、學識、社會地位，慈濟人平等互重，這分精神就是誠正大愛。雖然此行有很多事務需要處理，有種種天下人間的災禍令我擔憂，但是聽到你們的真誠分享，伴隨陣陣歡笑聲，就能讓師父的心靈負擔減輕不少。」

與北投、蘆洲的環保幹事談話時，上人表示，慈濟人發揮真誠大愛投入環保，有人提供房屋、土地，而且不只是環保，許多人用生命在做慈濟，沒有邀功、述說自己付出了多少，而是默默耕耘，幾十年如一日，真正是付出無所求。雖說是無所求，但是在過程中，心靈有感受、智慧有提升，不斷地累積福與慧，大家都有滿滿的心得可以分享。只要有投入、有做到，就為自己的生命累積很有價值的歷史，也為慈濟留下寶貴的歷史篇章。

「我覺得這一次行腳，我收穫最多，因為沒有事先安排，隨時來了，我就聽大家的分享，隨時有事就可以處理，隨師的年輕人、清修士也能和大家分享慈濟新知，像是去年底參與聯合國氣候變遷會議的見聞，讓大家知道慈濟的環保成績已經在聯合國會議中展現，同時發揮教育良能，讓各國人士知道，這麼做有助節能減碳。」

「現在天地告急，環保非做不可，而且人心要淨化、大地要保護、空氣要淨化，這三項都是慈濟長久以來在做的，而且有實際成果可以教育、帶動人，效法我們資源回收再利用的做法。」

上人提到中部、南部的志工發揮巧思，用回收物做成精巧可愛的裝飾品或擺飾，這也是啟發、教育大眾做好資源回收分類的方法之一。請大家持續發揮智慧做環保，教育大眾惜福愛物，並且接引社區長者投入環保，心腦、肢體並用，保持身心健康。

為人間提燈照路

十四日，即將離開臺北返回花蓮，上人對北區慈濟人做行前叮嚀：「這次行腳，臨時

決定改變行程，停留在臺北六天。雖然是臨時改變的行程，也是很忙碌，許多海外慈濟人與訪客來到臺北見面。不過，我看到大家做好該做的事，聽大家分享心得，覺得很安慰、很歡喜。」

「從最南端的屏東一路北上，體會到各地慈濟人為臺灣的付出，真的難以道盡。『靜思法脈勤行道』，慈濟人一脈相承，大家都很殷勤、很精進；『慈濟宗門人間路』，我們把這條路在人間鋪得很普遍，條條道路通達法脈精神中心，所以我很歡喜，覺得這一輩子沒有白過。」

「此時，你我都是法脈宗門的第一代，是最開始鋪路、開道的人，所以要很認真，先鋪平自己的心路，再合力鋪平慈濟的人間菩薩道路，讓人人走得通，而且世世代代接續往前開道、鋪路。」

上人說，慈濟人與自己有不可思議的因緣，即使國籍、種族、語文不同，皆是「師父怎麼說，我們就怎麼做」，發心立願要生生世世跟著師父走。「師徒心相繫，這是很奧妙的緣，難以解說。許多資深慈濟人已經跟著師父做慈濟，做了四、五十年了。我們不是這輩子才結下好因緣，是過去生累積而來，請大家把握好正確的生命方向，絲毫不能偏差；慈悲利他的心燈既已點燃，就要為人提燈照路，而且要燈燈相續。」

上人於午後抵達花蓮火車站，林欣榮院長、劉怡均校長、羅文瑞校長等人前來接駕；返抵精舍，常住二眾接駕，圓滿為期二十八天行腳行程。

1/15～16 解開心結

《農十二月．二十二至二十二》

【靜思小語】心路若不通，做事處處都會打結。

千斤萬擔，低頭承擔

十五日，全臺灣宗教處主管同仁回到精舍，與上人座談，上人期勉大多已受證慈誡委員的同仁們共同挑起天下米籮。「我在比在座同仁還年輕時，就已經成立慈濟功德會，這個擔子一點一滴累積，已經成為天下米籮，量很大、很重，很需要大家幫我挑，否則我放又放不下，挑又挑得喘不過氣，真累啊！」

上人談到年輕時還在俗家，就挑起家庭的擔子，家有家業，要負起責任；父親驟然往生，他在世時開拓的事業，也自覺要擔起責任。但是因緣奇妙，有一天覺得自己此生是否只能提一個家庭的菜籃，挑一個家庭的米籮？心念一轉，不如提天下的菜籃、挑天下的米籮；於是與修道法師相偕出走，尋找身心安住的地方。

「既然決定離家，就有一去不再回的決心；這一路很辛苦，居無定處，但是我的道心很堅定。直到修道法師的徒弟找到我們，把修道法師帶回去，我還是堅持留下來。」上人說，這是自己的生命歷史，追溯「那一年」，也可以看見「那一念」迄今不變、方向未改。

「大家都可以說，當一個快樂的慈濟人就好，許多人進退自如，然而我既已提起天下的菜籃，挑著天下的米籮，只能低著頭向前走，無法抬頭看自己走了多遠。年輕時覺得鵬程萬里、海闊天空，心無掛累，現在掛累很多，但即使千斤萬擔，仍然低頭承擔。」

「修行與在家只是一個念頭。一路走來雖然都很孤單，也有很多難關要過，但這是自己選擇的方向，從來沒有後悔過。」

上人說，慈濟人長年累月在社區裏關懷貧病老弱，現在雖然有政府長照政策以及諸多長照機構支持，仍然難以照顧得很周到。要真正照顧到很周全，就要靠分布各社區的慈濟人聞聲救苦，付出無所求。請同仁們感恩、尊重慈誠委員，鼓勵慈濟人再接再厲；同仁們則要「職志合一」，用志工的精神投入志業工作，不計較時間，盡自己的職責，法脈宗門的精神理念不能中斷。

「許多志工是天未亮就出門做回收、薰法香、投入慈濟活動等等，也自掏腰包做慈濟，忙碌終日，到夜晚才回家。他們把師父的話重重聽入心，並且身體力行。對這一群盡形壽、獻身命的志工菩薩，我們要心存無量感恩；你們大多是慈誠、委員，也要守好這一分『志』，尤其清修士也是修行者，一定要挑起天下重擔。」

「心路若不通，做事處處都會打結；心路打通了，就沒有結可打。行菩薩道要走入人群面對剛強眾生，而你們面對的是人間菩薩，在我的心目中，他們是真菩薩，只是大家在人間，現凡夫相、有凡夫情，難免會有見解不同、意見不合之時。不過慈濟人長久以來聽師父說法，會把法運用在人事互動中，自我解開心結。」上人期盼大家對於這群人間菩薩，一定要感恩、尊重、陪伴，也要疼惜、照顧資深、年長的法親。

盡力而為，心安理得

十六日，洪靜原師姊報告慈濟環保三十年發展脈絡及慈濟跨宗教援助脈絡；上人說，慈濟長年累月在海內外的無私大愛行動，不分國籍、種族與宗教，災後重建教堂，是希望讓災區居民的心靈有依靠，不同宗教信仰者感受到慈濟人的真誠之愛，也會感恩、尊重佛教。

上人表示，各宗教的根本精神都歸向清淨無私的愛，若說有分別，是人心執著名相而起分別、起雜念，而啟動了亂象。所以常常叮嚀慈濟人「三不爭」——與人無爭、與事無爭，秉持慈悲喜捨的佛教精神，懷抱感恩心為人間付出。因為無求、不爭，所以無得失，心不染塵，輕安歡喜。

談到多位事業有成的海外慈濟人放下事業，全心投入慈濟志業，上人說：「無論事業做得多大，收入還是有數有量；而全心投入志業，生命價值無可限量！雖然也很忙碌，事務繁雜，不過菩薩心是為天下眾生而擔憂，心裏沒有煩惱，輕安自在。」

「我們用開闊的心胸關心天下事，看見世界上有災難、有苦難，可以做的，盡力做到了，心安理得；走不到、做不到的，雖然會擔心，覺得無奈，但也只能寄予祝福，還是把握時間做好我們做得到的事。」

上人表示，心靈不滿足，永遠都是「富中之貧」；慈濟菩薩隊伍中，有許多人靠勞力工作度日，過著清貧的生活，但卻很能捨，除了善用時間投入志業，並且省吃儉用，點滴積存善款，行善造福，每一位都是「貧中之富」，心靈很富有，永遠都有力量幫助別人。

「賺再多錢，一個人的吃穿用度都很有限，不需要放任貪欲愈來愈深；『貧』與『貪』的字形只差一點點而已，不要做『貧中之貧』的人。即使經濟能力不好，貧中也可以造福致富。」

1/17～18 心不受境轉

《農十二月・二十三至二十四》

【靜思小語】心不要受污染，如同水滴落荷葉，無論如何滾動，水珠仍是清澈。

最難纏的「病」

十七日，上人與美國慈濟人談話時提到，每天的志工早會所聽到的分享內容，離不開人間苦難，有的是身體病、家庭窮，身心皆有病苦；其中，最難纏的「病」，不是醫療可治的生理病痛，而是佛陀所說的貪、瞋、癡、慢、疑，這五種心病，幾乎人人都有；修行人有千百條戒律，其實都為了修除這五項煩惱。

例如與人談話，說者無心、聽者有意，針對事情的討論，有人卻覺得是針對自己，起了煩惱心，原本周密的戒行就出現了縫隙。就如悟達國師十世皆為戒行嚴密的高僧，只因起了一念憍慢心，十世之前的冤業業報立即現前；心中有了煩惱，就會在種種人我是非之中纏繞，愈來愈難以出離。

「有人心想要走入慈濟，我們盡量讓他們看見慈濟的好，並且多招呼、多互動，在他們心起煩惱時適時用法開導。無論是否承擔幹部，每一位慈濟人都要入群度眾。」

「聽師父說的話，都能清楚理解，並且身體力行，就是『知音合心』。你們很清楚師父的精神理念，直到現在都沒有走偏，讓我很安慰，此生有許多知音。我最近常常對大家說，我此生無悔，因為我的心沒有受污染，好像一滴水珠在一片荷葉表面，怎麼搖晃，這顆水珠滾來滾去，還是清澈的。雖然人生無常，水珠也會消失，但是這顆水珠無論是蒸發還是落地，還是有水分能滋潤這片葉子。」

上人說，「合心」不是職稱，所以無所謂職權，而是分



花蓮本會舉辦照顧戶冬令發放暨圍爐，上人與老人家們互動，祝福平安。（1月17日）

出。難得人身，難聞佛法，而大家已得人身又修學佛法，更難得同行菩薩道，要珍惜與把握。」

「世間眾生的個性都不一樣，有的人很自私，有的人能夠用無私大愛去付出；有的人很計較，有的人大而化之，也有人起伏不定。同樣是人，為什麼有人那麼單純，有人是那麼複雜？就算是同胞手足，也有不同的習氣。慈濟人也有各自的習氣，但是有共同的方向，有相同的精神理念，這分精神理念即是來自人人本具的清淨佛性。」

上人勉勵資深慈濟人的第二代，要向父母看齊，發心立願，就要腳踏實地去做；有高學歷、高知識，還要有高智慧，要當「智慧分子」，不能只是當「知識分子」，總是在知識裏打轉、在網路世界憑空抓資料；要靠自己的雙腳走這條真實的人間菩薩道，實際走到苦難人的身邊，展開雙手擁抱他們，讓他們真實感到自己受關愛。

「要當『智慧分子』，就要用生命去投入、用智慧去分析，堅定信心走入人群行菩薩道，克服一切困難。不能只有知識——知道、認識這條路，沒有去走，目標還是無法達成，這條路的風光就感受不到，也體會不了。」

「覺有情」之美

「慈濟人是真實生活在人間的菩薩，無分老少，人人法入心、法入行，呈現『覺有情』之美。」十八日，上人與馬來西亞郭濟緣師兄等人談到今年度歲末祝福行腳的見聞感受，感覺到無論是各地慈濟志工，或是志業體主管同仁，都能抓準法脈宗門的精神理念，讓自己很安慰、很安心。

「現在一週有五天的志工早會，都讓常住主持，我在裏面聽，也聽得很歡喜，感到法脈有傳人。這次出門行腳，對我來說又是一次『充電』，各地慈濟人和師父見面也很歡喜；回來精舍以後，有慈濟人告訴我，聽了師父行腳時對他們說的話，再次提起勇猛精進心，讓我覺得自己還有用，說的話還有人聽。」

從馬來西亞新山支會返回精舍的志工，把握機會跟隨常住出坡。聽到一位志工分享自己從不敢承接重任，到勇於承擔的心態轉變，上人回應：「期待人人都要勇敢一點，假如大家都不敢承擔，哪有今天的慈濟？任何一個地方都需要人間菩薩，每一個人都可以應人間所需而發揮菩薩良能。因緣要靠自己把握，只要哪裏有需要，對的事就要勇敢去做。我們無私付出，多做一件慈悲利他的好事，就為自己增加一分生命價值。」

「你們在馬來西亞，生活環境都不一樣，回到精舍跟著常住出坡，學會從來沒有接觸過的工作，舉凡擦拭清掃，或是到田裏拔雜草，看似微不足道的小事卻有大學問，而且融合平時吸收的佛法，有很深的體會。我們的心田也要時常除雜草，在煩惱雜念生起時立刻警覺根除，才能讓善種子順利成長。」

「春夏秋冬四季循環，人生從幼年、少年、中年到老年，生命隨著時間不斷減少，假如不懂得善加運用，就會像荒廢的田地雜草叢生；要把握時間、順應季節播種耕耘，就會有收穫，為自己累積福慧道糧，還可以分享給別人，共同增長慧命。」

今年馬來西亞分會的歲末

1/19～20 增長福與慧

《農十二月・二十五至二十六》

【靜思小語】每天造好因、結好緣，每天就能增加自己生命的價值。

祝福，有三位靜思精舍常住師父帶著上人的祝福前往參加。師兄師姊們表達感動、歡喜與感恩，並分享八百人演繹「佛陀的一生」及「行願半世紀」錄影畫面及心得。

「你們演繹佛陀的一生，生、老、病、死，文詞優美，但是法能入心嗎？能落實生活中嗎？在整齊莊嚴的大場面過後，要自問己心有什麼感覺？有沒有確定未來的人生方向？不是只有一時的歡喜，要把法吸收入心。」上人說，佛陀是悲憫眾生才入世度眾，所以學佛者要認真、恭敬修學佛法，而且懷抱悲憫心為眾生付出。不是求得一時快樂就過了，即使要長時間付出心力，辛苦勞累，也能甘之如飴。

就像大家回到精舍，跟隨常住的生活作息，早起精進，出坡勞動，這是平時沒有過的生活經驗，或許會覺得很新奇，若是時間再過久一點，就可能受不了了。然而這是常住一年三百六十五天，天天的修行生活，必須立下宏願，心態是真正的甘願歡喜，才能持久。上人請大家記得這分精神，落實「生活禪」——即使是洗碗盤、擦桌椅，都需要用心專注，身心言行都在法中。

「慈濟人一心一志，身體力行菩薩道，才能有如今的慈濟志業；誠正信實是慈濟的核心，慈悲喜捨是行菩薩道的本分。現在全球氣候變遷，四大不調的災難愈來愈嚴重，情況已經很危急，全球人都必須提高警覺；慈濟人要信、願、行——信佛所說法，發願並且力行，啟動慈悲利他、利益眾生的善行，帶動大眾同行菩薩道。」

驚世災難，警世覺悟

十九日，四大志業主管同仁、花蓮與菲律賓、馬來西亞、印尼等國海外慈濟志工，逾兩千五百人齊集花蓮靜思堂參與歲末祝福典禮。典禮圓滿後，上人與志工及榮董座談。

上人開示：「慈濟人內修誠、正、信、實；慈濟人的美，美在心念清淨，不會為了利益自己而說出不真實語，人人都是很真誠。不只是人與人之間真誠互待，對所有的動物、生命都一樣愛護、疼惜，平等尊重眾生命。」

上人再向大家強調地球危機迫在眉睫，天地告急了，要向會員呼籲，教大家提起警世的覺悟。「災難已經臨頭，人們的覺性還沒有抬頭，很令人擔心。世間無常，要戒慎虔誠；見驚世災難，要有警世覺悟。」

上人致贈「慈濟志言」卷軸給花蓮委員、慈誠：「這是師父剛開始做慈濟所寫的一段文章，也是我們的文獻裏第一段文章。每一次歲末祝福受證，大家總是讀這段，希望大家不是讀過就忘了，現在給你們這幅卷軸，可以做傳家寶，讓子孫知道自己的父母、祖父母或更久遠的祖先是第一代的慈濟人。」

另有靜思人文出版之《靜思法髓妙蓮華．序品第一》與大家結緣，上人說，自己從創立慈濟開始，就是用《法華經》開道、鋪路，帶著大家一路走來。「幾十年前師父就告訴你們，『用愛鋪路走過來』，那分『愛』就是《法華經》的精神，一字、一步踏實走。《法華經》有七卷，所以我們走過的路很長，步步都在造福人群、增長智慧。」

上人還要致贈《慈濟的故事：信願行的實踐》第三冊《心蓮》；志工們表示已有這一系列書籍，並且舉辦讀書會。上人說，期待慈濟人都從這套書了解師父一路走來的過程，秉持佛心師志，生生世世誓為佛教，心心念念誠為眾生。

好因好緣，好果好報

二十日上午，上人搭乘火車前往臺東，菲律賓慈濟人隨行。近午抵達臺東靜思堂，臺東慈濟志工及關山慈濟醫院主管同仁歡喜迎接。

上人於歲末祝福典禮中對眾開示，雖然第二次歲末祝福行腳改變行程北上，在臺北停留一段時間，匆匆回到花蓮以後，仍然堅持要到臺東參與歲末祝福，與臺東慈濟人見面，因為臺東是自己當初離家修行落腳的第一站，有一分很特殊的感情。

上人期許大家照顧好心



◀ 上人來到臺東主持歲末祝福，回程經過玉里慈濟醫院，邀請醫護與志工團隊有時間多回精舍共聚。（1月20日）

念，也要關懷同行的法親。「最早期與師父一起做慈濟的資深臺東慈濟人年紀大了，請中生代的慈濟人要多照顧年長者，同時也要不斷地接引、凝聚新進者，才能讓法脈相傳、宗門廣開，才有力量挑起天下米籮。」

下午座談時，臺東慈濟人分享「莫忘那一年」，是慈濟在克難中成立，才剛過了三年，一九六九年的中秋節，臺東縣大南村發生大火，燒燬全村一百四十八戶房屋，許多人無家可歸，上人帶領慈濟人送去毛毯、衣物等。當年四歲的蘇美蓮女士現身說法，當時她被姊姊背著逃難，之後接受慈濟的幫助，幾個兄弟姊妹就蓋著上人送的毛毯一起長大。

上人開示，除了「莫忘那一年」，那一念、那一群人，都要銘記在心。回顧過去，從那一年一路走來，大家跟著師父做了這麼多事，應該會覺得這一生很有價值，除了自我肯定，更要好好把握人生時間，朝著已經確認的方向精進，不要放任時日空過。

回想早年離家，與修道法師一起來到臺東鹿野，已經事隔六十年了。大南村大火，到去年中秋正好事隔五十年；那時慈濟成立不久，就要承擔大型發放，上人帶著慈濟人「化不可能為可能」，克服困難波折而達成。所以臺東不只是上人離開西部到東部的第一站，大南村發放也是慈濟慈善志業一段很重要的里程碑。因緣如此殊勝，臺東慈濟人更要珍惜與把握。

上人指出，臺東人口不多，但是慈濟志工人數與全縣人口不成比例；雖然志工人數少，但若地方上發生災難事故，慈濟人皆是立即動員，盡心盡力協助；慈濟的援助不是蜻蜓點水，而是為受助者設想周全，安住他們的身心與生活。

對於五十年前的人、事、物記憶猶新，連細節都記得很清楚，這就是意識的作用。「五根接觸五塵，產生了意識，可以發揮生命的力量在人間；發揮力量做到的事，會存在我們的第七識中，還可以提出來分享，過程中造作的因、所結的緣，都會存在第八識。我們造了好因、好緣，將來因緣聚合，就有好果、好報，因緣果報會在生生世世不斷循環。若沒有聽佛法，未將佛法意識印入心版，將來茫茫渺渺隨業而去，更難遇到佛法而修行。而我們多做好事，把行善的意識種子播入八識田中，將來一接觸到相關的人事物，就會接起因緣。」

上人表示，之所以要大家回顧「那一年」，就是要加深生命記憶，資深者要常與大家分享，這是每一位慈濟人的生命歷史。「這輩子總有一天會過去，但是生命的價值會留下，再由下一代延續，承接慈濟志業，期待家家有愛，日日造福，代代以善傳家。」

上人叮嚀資深慈濟人，即使年紀大了，只要還走得動，還能說話，就要多分享、多帶動；用生命投入慈濟，每一天都要增加自己的生命價值，成長福與慧。

1/21～22 一傳無量

《農十二月・二十七至二十八》

【靜思小語】自度才能度人，清除自心的煩惱障礙，就能把門一道道打開，把路一寸寸鋪平。

智慧增長之家

二十一日，臺中清水、大甲慈濟人返回精舍向上人拜早年，並分享入校園募二手衣送愛到非洲。上人提醒，入校園募二手衣，也要把環保惜福的觀念帶給孩子和家長，教大家少買、少囤積，而不是把新衣

放到穿不下了，捐出來以後再去買新的：要藉活動把正確的觀念帶給大家，導正錯誤的習慣。

師姊分享大甲靜思堂工地香積，組隊合和互協，輪流承擔。上人教導藉此因緣宣導茹素，比較不會料理素食的人，在承擔香積時學會了，可以回家煮給家人吃，在家多做，愈做愈熟練，也讓家人樂於響應；食輪轉，法輪也能轉得順暢。

大甲慈濟人即將有一個莊嚴的新家，上人教大家不要忘記，這個道場是在此時，合大家的心力建設起來的「智慧增長之家」，是讓慈濟人成長智慧的道場，要在此傳承靜思法脈，廣開慈濟宗門。所以，大家的心要更凝聚，讓大甲靜思堂從慈濟人的精神內在到裝潢布置，都讓人深刻感受到慈濟的法，也就是合和互協的慈濟精神，自然而然受到感動與帶動。「有新的道場，道心要更堅固，祝福你們的菩薩種子『一生無量』。」

辛苦但很幸福

醫療志業郭漢崇副執行長與新書《上人與我——那些年我們在慈濟的日子》裏的醫療主管：包括靜懋師姊、林俊龍執行長、陳英和名譽院長、陳培榕、張耀仁、李仁智、許永祥、劉安邦醫師，以及多位資深主管同仁前來。

慈院啟業至今已有三十四年，而在座許多主管同仁已在慈院任職逾三十年。上人說，早年比較常到醫院走動，經常見面互動；現在有好幾位的形貌和以前的印象大不相同，歲月將年輕時的樣貌帶走，但是讓人累積了生命價值。

「創業維艱，每一位都是與我一同走過創立醫療志業的夥伴。莫忘那一年、莫忘那一人、莫忘那一念心，佛教說『一念三千』，當初小小的一念心創立慈濟醫院，現在已經獲得國際評比名列前茅的好成績，這是大家在這段歲月用愛付出所成就，每一位都是慈濟歷史的重要人物。」

「這一本書，聽說郭副還要繼續再寫。這都是實在的歷史，不是杜撰的故事，也不是任何人的創作，是我們用生命實際做過來的歷史。雖然過程很辛苦，但是經過一番辛苦努力，得來的是幸福，是我們的生命價值！」

多點溫暖關懷

二十二日，花蓮慈濟醫院各部室主管同仁陸續前來拜年。上人感恩各單位長年辛勞，共同守護全院安全，保障醫院順利運作；雖然大家各有不同職責，不過在醫院每個角落都可以及時發揮愛心協助病患或家屬，例如幫忙行動不便的人、年長者上下車，伸手扶他們一把等等；多一點溫暖的關懷，可以幫助病患及家屬減輕身心苦痛。

上人感恩供膳組全年忙碌供餐，不只讓人吃得飽，而且讓人覺得素食也很美味；素食是慈濟志業體的生活要求，供膳組不只供應慈院同仁與志工的飲食，也供應花蓮慈善、教育、人文志業體，因應這麼多同仁及學生的需求，要特別用心調配營養與口味，實在非常「幸福」。

上人談到慈濟醫療資訊系統於元旦在臺北慈濟醫院正式上線，也感恩花蓮資訊同仁前去支援。東區資訊室陳冠宇主任報告，因應春節假期，各院的資訊同仁已排班守在崗位。

「生病很痛苦，才會來醫院求診，而現在的醫療電腦化，各個環節都要運用資訊系統，所以資訊系統對醫療來說非常重要。很感恩同仁們耐心克服種種困難，要為慈濟醫療開創一扇智慧之窗，請大家再接再厲。過年只有幾天而已，長年累月都要有相同的精神，共同一心為醫療，守護生命的智慧工程。」

源於慈悲利他

在二〇〇八年中國大陸汶川大地震災難後，慈濟賑災的因緣，讓志業在四川落地生根。聆聽清修士思宇（黃崇發）師兄等人報告四川會務後，上人慈勉把握因緣，就地招募人間菩薩；慈濟人多，才能在廣大的區域及時聞聲救苦。除了愛心付出，讓苦難人生活安定，還要有法的吸收，度化眾生增長慧命，讓眾生有正確的心靈方向。

「中國大陸人口很多，人多則消費多、垃圾多，所以很期待能帶動人人做好環保；或是從有心投入的實業家開始，以身作則在自己的工廠裏推動素食、做好資源回收。」

「慈濟在四川有十二年了，一直以來，都是付出無所求，這分心不變；也要讓人人知道慈濟人付出的動力來源、精神中心，力量是來自社會大眾的點點滴滴。」

上人指出，慈濟人所做的一切，是出於慈悲利他精神，而這分精神來自佛陀的教育。「佛陀的心念是慈悲喜捨的正念，我們要把這分精神運用在人群中；只因不捨眾生受苦，所以再高的山、再崎嶇的路都願意去走，再寒冷的氣候都能忍受，克服種種困難，要將物資親自送到他們的手上。」



四川慈濟志工去年十一月底前往涼山州喜德縣寒冬送暖，樂武鄉孩子們扛著物資走上半小時山路回家。慈濟志業在四川已有十二年，上人肯定志工聞聲救苦，身體力行「慈悲喜捨」。（攝影／邊靜）

上人教大家把握機會，讓大眾了解慈濟的精神理念源頭，帶動人人效法慈濟人「慈悲利他」的菩薩行動，日存點滴救苦難。這分精神理念就是一顆種子，只要種入心地，因緣會聚時就能萌發成長，再開花結果，讓種子從「一」生無量，不斷地帶動、傳承。

時常彼此感恩

精舍常住集眾，上人勉眾發心如初，恆守「為佛教，為眾生」志向。「力行菩薩道，離不開慈悲喜捨；發心修行，離不開四弘誓願——眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。雖然我們發願承擔天下重任，要救助天下苦難，但是我們的力量微乎其微，必須借力使力，所以要向社會大眾呼籲，帶動許多人同行菩薩道。」

「慈濟人響應師父呼籲，長年累月點滴累積，不只捐善款，而且付出身心力量，做慈濟事做得滿懷感恩與歡喜。在家居士如此，我們更要承擔起傳法的責任。」上人殷勉常住一定要做到合和互協，才能當慈濟人的典範，資深者更要做典範，傳承同時要陪伴，而且要誠意陪伴，才是真傳承，才能顯示修行的道風規矩。無論資深、資淺，人人都還在學習修行，要尊重、敬愛他人，才能得人尊重與敬愛。

上人說，靜思精舍的生活，是靠著常住天天勞動撐持，所以每一餐端起碗來，總是心存感恩：「這碗飯的白米，要花多少歲月的累積，多少人的力量投入；精舍常住要承擔這麼多工作，我們要彼此感恩。師父對各位很感恩，但是更期待大家不只是以勞力養群眾的生命，還要長養慧命；要提起虔誠心，斷除自心煩惱，感恩、尊重他人。」

「如果沒有發四弘誓願，沒有真正下功夫修行，只是勞勞碌碌過日子，還是不斷累積業力；我們要提起『覺有情』，而不是應付人情世事，對任何人都要感恩、尊重、愛。」

「天下人這麼多，我們發心傳法，一能傳十、十能傳百、百能傳千，要靠大家『一傳無量』，才能將法快速傳到天下。發心度眾生，須先自度；要把法傳給人，就要清除自心的煩惱障礙，才能把門一道一道打開，一寸一寸鋪路，步步踏實向前，走出煩惱門，度眾生入正法門。」

安全第一

1/23

《農十二月・二十九》

【靜思小語】救人的人要平安，才能讓需要的人真正得到幫助。

有感受的救助

上人與菲律賓慈濟人談慈善救助，指出同樣是貧窮人受災，又貧又病、孤老無依或是貧而身殘的人，較貧而健康的人更難以復建家園，生活更陷困境。所以在中長期的生活扶助，會特別照顧這三類人；不過在急難時期，同一個範圍裏的家家戶戶都受災，健康者也無家可歸，慈濟所給予的急難救助，要讓受助者覺得真正得到很有力的幫助，運用慈濟所給的應急金購買建材，搭建遮風擋雨的棲身之處。

相對來說，每一位發心賑災的慈濟志工或是實業家，遠從馬尼拉或其他城市，浩浩蕩蕩地歷經遠途要親手布施，若只是給予少少的幾百、幾千元，對受災戶來說起不了太大作用，對不惜舟車勞頓前往災區付出的志工來說，跑這一趟卻發揮不了作用，實在很可惜。

上人說，既已發心助人，

就要給予真能紓解困境的力量；也對平時發心護持的人有所交代——大家的愛心捐款，由慈濟志工在某時、某地發生災難後，發揮了救苦救難的良能。

上人亦教菲律賓慈濟人善用科技提升賑災的品質，過去是直接發放現金，現在也可運用「領物券」或「物資卡」，讓受助者用來換購他們所需的生活物資，或重建家園的建材，不致被拿去買菸酒或賭博。此外，要不斷接引愛心人投入，讓人看見或是親自參與慈濟賑災濟貧，覺得很有意義，更加樂於付出。

慈濟人要維持合和互協，道心不動搖；生生世世、心心念念，都要「為佛教，為眾生」。「從現在開始，『為佛教，為眾生』的重擔不只在我的肩膀上，需要人人共同扛起。而今氣候變遷，全球都在危急的狀態中，不只要在災難發生後救助苦難，平安時，大家要戒慎虔誠，發大心、立大願，道心要有進無退，才有慈悲利他的生命價值。」

「不論你們各自在哪個地方耕耘志業、發揮菩薩良能，彼此的心要連結起來；不論哪一個地區需要力量投入，人手都要會合在一起，才有力量把事情做好。有不少新加入的志工很優秀，也很發心想做事，需要有人把精神層面帶動好，讓他們感覺到自己真正融入團體中。」

上人叮嚀慈濟人，在水患、地震等災難發生後，從已經確認災情穩定，可以安全進入的災區開始勘災、賑災，偏遠山鄉尚不清楚路況，不要貿然前往。救人的人要平安，才能讓需要的人真正得到幫助；否則，為了救災卻發生事故，會讓社會人心更加動盪不安。

「我們是一個民間團體，發心的志工都不是專業的救難人員，不像第一線救難人員都經過長久的訓練。希望賑災時要很謹慎，讓人人做得平安又歡喜，而且見證、體會慈悲利他的佛教精神。救人的大愛不要放鬆，但是安全為第一。」

募款重在募心

美國境內有來自世界各國、不同種族的移民，聯合國總部設在美國紐約，各種國際會議也經常在美國召開，國際交流頻繁；慈濟在海外的第一個聯絡點就設在美國加州，美國的慈濟志業推展迄今已逾三十年，慈濟人除了在境內就地、就近扶助弱勢家庭，也經常支援美洲其他國家的慈濟人做大型賑災。上人與美國、巴西、巴拉圭慈濟人談話時即言，美國是國際交流平臺，也是淨化人心的好道場，期盼大家突顯佛教精神，讓不同宗教、種族的人正確認識佛教。

隨著時代變化、社會風氣轉變，現在慈濟人向大眾募心募愛，遭遇不少前所未有的困難。上人勉勵大家：「在這樣的情況下，我們更要有充足的準備，要具足法，用佛法讓人心安定。現在雖然看來很平靜，但是濁世中危機四伏，是風雨欲來之前的寧靜，更應戒慎虔誠。」

「我不斷地對大家談起氣候變遷，四大不調，現在已是很危急的時刻。這與我們做慈善有什麼關係？與人的心靈有關。我總是強調，向人勸募，不在募得多少錢，最重要的是募心，要讓人覺得愛在生命中，付出助人是一種快樂的感受。所以教大家勸募長期會員，是要細水長流，不是一次性地大量倒水到土裏。同理，法水也要長久點滴吸收，不只是聽法，必須落實生活，確實做到。」

上人點出慈濟志工年輕化的困難，以及法脈宗門傳承的困難，就是因為過去美國慈濟人經常用舉辦活動的方式向大眾募款，後續沒有再與這群愛心人緊密聯繫，邀約他們共同行善，就如同一時間收集到大桶水，土壤難以吸收；不如長久點滴潤澤大地，邀請人進入慈濟，實際投入去做，讓他們受感動，並且覺得慈濟這個團體很溫馨，很願意長久投入。

「要用『覺有情』的菩薩情與人互動，用法去膚慰、引導眾生。比較可惜的是凡夫心易起無明風，一時將法水澆上去，還沒有受滋潤，一陣無明風就吹乾了。這就是因為平時沒有經過長久的點滴滋潤，否則土壤會一直維持溼潤，一陣風吹來也不怕。平時就要吸收法，不是需要時才要聽。做慈濟事，大家很認真投入，也要稍微牽引著旁邊的人，若有人提起聽來的無明言語，我們就可以及時了解問題，並且為之解說；否則小病沒有醫治，拖延到很嚴重的狀況，要治就來不及了。」

「眾生共業，是共福業或是共惡業？現在的人知識很高，科技日新月異，但是輕視道德，天平的兩端已經失衡了。我們要加強人的道德觀念，添加純真的愛，帶動大眾看見世間疾苦，提起不忍之心。」上人說，「但願眾生得離苦，不為己身求安樂」的精神，就是「覺有情」的菩薩精神，慈濟人要再努力，在社會中帶動起這分精神，教人不要為謀己利而害他人，要有慈悲利他、付出無所求的菩薩心行。

「我們已經為眾生鋪平路，接下來要為佛教開大道，

大家要有這樣的覺悟，要有這一分的使命，把路鋪得更平、道開得更寬廣，在美國的國際舞臺，把法脈宗門守得穩，不是只在這一段時間登上舞臺，很快一鞠躬下臺就消失、沒落了。我們這一代很用心，做得很歡喜，也要把同樣的用心和歡喜傳給下一代。」

1/24 行真實道、講真實事

《農十二月・三十》

【靜思小語】講我們所做、做我們所說，所做、所說都是慈悲利他事，自然能啟發人人愛心。

酒精消毒。

志工早會，上人開示，歡樂年節因疫情產生變數，引發疾病的病毒看不見、摸不著，許多國家嚴陣以待，防止疾病傳染，大家也要提高警覺，做好預防措施。

醫療單位追蹤、研究，新型冠狀病毒可能來自武漢華南市場販售的動物身上，上人感嘆「病從口入」，是人們放縱口欲導致。「平時就要在生活中自我預防，除了照顧好生活衛生，多洗手，最重要的就是從飲食習慣做起，要茹素，青菜、水果、五穀雜糧是最單純、最健康的；不要吃肉，否則處處危機。每一種動物都帶有病菌，原本只在動物身上，現在因為大量飼養或捕捉供應人們食用而傳染給人類。」

動物無辜，據統計全球每天都有兩億多條生命在人的口中消失；人們造下殺害動物的因、與眾生結惡緣，累積到現在要承受惡果、業報。上人期待大家先從素食做起，降低動物飼養量，也能淨化空氣、保護大地，才能使四大調和，天地平安。

上人嘆言，此時大家在臺灣歡喜過新年，在世界上許多國家還有眾多苦難人茫然不知未來；日前，塞爾維亞、德國、荷蘭、英國、奧地利、新加坡與馬來西亞慈濟志工，再度來到塞爾維亞幫忙過境難民；他們衣衫單薄，難以禦寒，上千人在營區靜靜排隊，等待慈濟發放冬衣以及生活物資。

「常常在歡樂時想起苦難人，期待大家長久累積點點滴滴的愛心能量，會合起來幫助世間苦難人，讓他們感受到很充分、很溫暖的愛。此外，在歡樂中也不能鬆懈，還是要維持戒慎虔誠的心，啟發愛的能量、除去殘暴惡念，彼此合和互協，才能使天下祥和平安。」

莫忘苦難人

已至大年除夕，海內外慈濟人近日紛紛返回精舍與上人、常住團聚，精舍各空間經過常住與志工們的精心布置，「年」味濃厚。近日中國大陸湖北武漢傳出新型冠狀病毒肺炎疫情，「精舍過心年」團隊亦啟動防疫措施，在幾個出入定點都有志工協助量體溫、以



慈濟志工元月再度來到塞爾維亞幾處難民營發放冬衣，這分緣從二〇一六年延續迄今，難民們和慈濟人已有一分情感和默契。（攝影／陳樹微）

喚醒慈悲心

與南非、美國、中國大陸等地慈濟人談話，上人回憶慈濟從「竹筒歲月」起步前，原本奉師命要到嘉義，但有三十位信眾挽留，於是對他們說，只要幫自己做慈善，就永遠不離開花蓮。

「慈善要如何做？我就教大家用竹筒做撲滿，每天出門買菜時存五毛錢當慈善基金。為什麼會用竹筒？後山有很多人種竹子，我住在小木屋時，結識三位原住民少女，她們對我感到很好奇，其中一位越過籬笆來找我，知道我是佛教的出家修行人，就常與同伴來聽我講經。她們看我用小鍋子煮飯，有時候也會帶著竹筒飯來找我。我

沒有看過竹筒飯，看她們用手甩、在石頭上敲一下，竹子裂開，連著一層膜把飯一整條拿起來，就可以吃了。」

「她們敲裂竹筒的那一剎那景象，我記憶很深。後來我對那群要留我的老菩薩說要做慈善，就想到那一幕，教大家拿竹筒回家，每天存五毛錢，日積月累，大家的力量合起來，就能存一筆錢，若有人需要幫助，就可以為他們付出。」

「我只在最初對這三十位居士談募款，而後這三十位就跟著我做訪視，聽我說個案的情況，了解這是很有意義的事，不斷地邀約其他人來參加。慈善志業能夠做得起來，其實靠的是講故事給人聽，啟發人人的愛心。所以我一直對你們說，要講真實事、行真實道，講我們所做，做我們所說，所做、所說都是慈悲利他的事，很自然就會啟發人人的愛心。」

上人說，舉凡扶助貧病、緊急救難，都是出於慈悲心啟動善行，這念慈悲心就是最清淨透澈的佛心本性。「呼籲愛心最重要，我們要淨化人心，不是要去募多少錢，只是藉由慈善的因緣度化眾生，讓人開啟心門，起於行動發揮愛心。」

弟子回家了

晚間有兩千三百多人在精舍團圓圍爐，氣氛熱鬧溫馨，之後眾人齊聚主堂參與除夕晚會。來自菲律賓、莫三比克的年輕人，分別表演手語歌，以及分享來臺學習心得；中區志工分享慈濟環保智慧；美國陳寶如師兄與家人用歌唱表達海外慈濟人的心聲——〈弟子回家啦〉；四大志業主管說吉祥話，道出上人創立志業的悲心與智慧；清修士演繹《無量義經》片段，表達護法、傳法的毅力與決心，並拉起「粽串」領眾發願，祈祝上人法輪常轉，常住世間。

上人回應：「要我常住世間，最重要就是人人虔誠，堅定道心，守護慈濟的精神，這也是大家共同的慧命；佛陀到最後說《法華經》，述佛本懷，教菩薩法，慈悲利他是我們的責任。大家要讓法輪常轉，這分慈悲利他的心就要永不退轉，期待人人入世、入群，轉法輪、續慧命。」

上人說，每年除夕夜團圓，喜見海內外慈濟家人歸來；此時是農曆年的最後一天，明日一大早，大家相見互道「恭喜」，說好話，歡喜互動。其實不只是過年才如此，日日都要有這分歡喜心，時時都要有好念、見到人就說好話，人人和樂相處，社會即能祥和平安。

菩薩在人間

1/25 《農正月・初一》

【靜思小語】清淨佛心人人皆有，要展現在人間菩薩行。

珍惜相聚時光

在舒適和風中迎來農曆新年，歲次庚子。早課時，精舍常住帶領大眾禮佛拜願，虔誠祈願國泰民安、世界和平。上人開示：「就像孩子會隨著時間成長，人間事業也會隨著時間累積；我們修行更要好好把握時間，時時警惕：『是日已過，命亦隨減，如少水魚，斯有何樂？』空過時間是浪費生命，分秒都要精進道業、增長慧命，請大家要謹慎、多用心。」

上人於志工早會祝福全球慈濟人新年事事如意，平安吉祥，並分享精舍過「心」年，早在多天以前就已經聞到「年味」，從大寮（廚房）傳來蒸年糕、發糕的味道，且陸續有臺灣各地慈濟人回到精舍協助香積、布置環境等過年準備工作。

「感覺精舍的過年時間很長，從年前就不斷聽到大家互道新年快樂，我想這分歡喜、祝福的心情，應該是一年三百六十五天，日日都要保持；也誠懇祝福所有人快樂平安，心要日日如新，天天都在過好年。」

新型冠狀病毒肺炎疫情持續擴大，許多國家地區已嚴格管制人員出入境，政府也呼籲民眾在生活中勤洗手，在人潮眾多的公共場所戴起口罩防疫，有感冒症狀者趕緊就醫，在家做自主健康管理等等。

上人教大家守好紀律，才能保護自己也保護他人。過年期間難得全家團圓，要把握時間相聚，少外出；人人平安、家家平安，才能保障社會平安。

感受想師之情

海內外慈濟人、志業體主管同仁透過視訊連線，向上人、常住師父與全球慈濟法親拜年，上人一一回應並祝福。

上人感恩慈濟醫院主管同仁與醫療志工仍然守在崗位



花蓮慈院首任院長杜詩綿的夫人杜張瑤珍女士向上人拜年。「杜媽媽」在杜院長往生後持續投入志工，也是日文《慈濟》月刊的推手。（1月25日）

上，尤其面對新冠肺炎疫情，勇敢庇護著人人的健康平安，但也不要忘記照顧、保護自己。上人也肯定臺中慈濟醫院簡守信院長所說，過年的心情不只在一天，衛生防疫也要天天做好，「要平安，就要守規矩，例如飯前洗手，是很有科學根據、必須養成的衛生習慣；用餐時也最好不要說話，以避免飛沫傳染；即使在家用餐，也要使用公筷母匙。」

上人也對海外慈濟人祝福，感受到大家的想師之情，請人人持續精進，把想師之情化為走入人群行菩薩道的動力，發揮慈悲利他的菩薩良能。

澳洲五個地點的慈濟人透過預錄影片表達心聲，而在雪梨會所現場，有慈青、慈少、慈幼，還有慈濟人帶著襁褓中的孩子一起拜年。上人叮嚀要代代落實、傳承慈濟菩薩精神，也關心澳洲林火狀況，「慈濟已經捐贈兩部消防車，為消防人員增添助力，期待儘速撲滅火勢。雖然大自然的威力難以抵擋，但是我們盡心力，要向大眾多呼籲，共同虔誠祈禱天降甘霖，停止這場災難。」

今日視訊拜年圓滿後，清修士思修（王明春）師兄領團隊頂禮上人。上人感恩大家的用心，讓遍布臺灣各地與海外多國的慈濟人，透過視訊連線，與師父見面、互動；並囑咐大家要招呼回到精舍的海內外慈濟人，相互拜年、彼此祝福，連接起法親情誼。

大法源大家庭

香港慈濟人分享到公司行號、學校、素食餐廳分送靜思語海報，希望幫助社會祥和；香港醫管局亦致電，希望慈濟人能在這一波疫情期間，照顧醫護人員的心靈，因此也會準備靜思語海報、書籤等送到醫院。

上人說：「我一直關心著香港的社會情況，現在聽來還沒有完全平靜，大家還是要戒慎虔誠。你們到機構分享靜思語，讓大家聽了很受用，能夠心平氣和，這是因為你們多年來與大眾結善緣，所說的話能讓人接受。」

「在二〇〇三年有SARS疫情，那一段時間你們也很勇敢，走入醫院，隔著玻璃窗貼靜思語海報，有助安定醫護人員的心。現在社會人心不安，我們要穩住不動，持續精進，把靜思語的道理傳入人心、淨化人心，但是要記得，安全第一，保護好自身健康平安，祝福香港早日恢復平安和樂。」

陸續與海內外慈濟人談話，上人說，「大因緣大時代，大承擔菩薩行，大法源大家庭」，今天就有很好的見證，二十多個國家地區慈濟人在精舍大團圓。這個大家庭「德深法緣」，資深慈濟人在海外承擔志業，接引、帶動大家投入，幾十年來不曾停歇，人人愛著師父，護持慈濟，這分「覺有情」很深遠。

「這裏就是德深法源的道場，大家的菩薩修行從這裏開始，開展於國際。這個大法源大家庭，也是『天下如來心宅』，眾生皆有如來智性，這一念清淨菩提心是從諸佛宮宅中來，展現在大家的人間菩薩行。要很珍惜、守護各地的慈濟菩薩道場，誠正信實敞開大門，接引人間菩薩。」

禪定境界

1 26～27

《農正月・初二至初三》

【靜思小語】輕安自在不是閒散放鬆，人在此地，心也要在此地，專注做好該做的事。

心靈除舊布新

年節期間，各處充盈熱鬧歡喜的氣氛，二十六日志工早會，上人開示教導，要恆常維持輕安自在的心境。輕安自在不是閒散放鬆，而是專注用心無雜念的禪定境界。

「修行者的輕安自在，不

是只在打佛七的這七天專心念佛、靜坐；日常生活就要專心、靜思惟，靜中有動、動中有靜，才是真正的禪定。要訓練自己，即使在靜中思惟，思想也不能複雜，心中沒有雜念，人在此地，心也要在此地；即使在動中，心心念念也要專注在手的動作、腳的行動，做好該做的事，不要胡思亂想。」

「例如吃飯時拿起碗筷，腦筋一動，是要去觀察、思考碗筷的本質，源頭從何來？用土做坯，經過爐火燒等等，各種細膩、辛苦的人工製程，才能讓我們端起這個碗吃飯，所以要心存感恩。用這分感恩的心情，尊重對待每一天的人、事、物，這就是修行的心態。」

上人說，人人歡喜過新年，而且在年前大掃除，為居家環境除舊布新。但願大家同時為自己的心靈除舊布新，而且要「苟日新，日日新，又日新」，不斷地把內心深處的煩惱一一清除，保持清新、無染的一念心。

傳遞愛與關懷

播放中國大陸二十個城市的慈濟人向上人拜年的錄影。上人叮嚀大陸慈濟人，在此時運用手機通訊相互問候，彼此提醒維護生活衛生，做好防疫措施。「疾疫流行，人人都要提高警覺，先安下心，才能安定生活。交通進出注意安全，注意飲食衛生，生活中的每一個細節都要謹慎，起心動念更要謹慎、去除雜念。此時不要隨處走動，正好靜下心來，閱覽、吸收慈濟舊法新知，關心天下事。但願這波疫情趕快過去，人人健康、天下平安。感恩大家守護道場、守護健康、守護天下眾生。」

災禍起於欲念

早期農業社會，民眾全年勞碌，過年期間是很難得的休息時間，所以有一句閩南語俗諺說：「初一早，初二巧，初三睏甲飽。」元月二十七日，大年初三，上人於志工早會提到這句俗諺，肯定靜思弟子、慈濟人，不但沒有睡到飽，過年精進如常；一年三百六十五天，天天都要早起，爭取時間精進、做事，才能隨著時間增長慧命、道業，累積生命價值。

二〇〇三年三、四月間，臺灣有SARS確診病例，臺北市和平醫院封院，慈濟人在院外設服務據點，協助家屬送生活物資給院內的家人，亦協助居家隔離人員採購家用品等等；南區慈濟志工在高雄分會設置六條生產線製作隔離衣帽、刷手衣，每天連續十三小時運作，日夜三班制趕工，送往需要的醫療機構；居家隔離者無法出門採買食物、生活用品，慈濟人大動員，從五月到六月供應素食便當。

上人感恩慈濟人總是應社會需要挺身而出，補充所需，勇於承擔，不怕辛苦。而這波新型冠狀病毒肺炎疫情比SARS疫情更嚴峻，確診病例不斷增加，患者分布範圍愈廣；未發病時感染者不知不覺，在生活中接觸其他人，也把病毒傳播開來，確實難以防範。

上人有感而發提及，佛典敘述「住劫」到了最後，眾生共業引發許多嚴重的業報，會有「小三災」——刀兵災、疾疫災、饑饉災。其中疾疫災是「**非人吐毒疾疫流行，遇輒命終難可救療，都不聞有醫藥之名，時經七月七日七夜**」（《阿毘達磨大毘婆沙論》卷一三四）。

上人說，小三災顯現，是在警示著人類——人心不調易瞋怒，動輒與人相爭、互鬥，就會起刀兵之禍，導致嚴重傷亡；現在的疾疫災，新型冠狀病毒會損害人體器官；而地球



上人繞視「精舍過心年」活動攤位，試用以回收紙餐盒再製的環保餐具。（1月26日）

環境四大不調，地、水、火、風的災難愈來愈嚴重，也會毀壞田地、損壞作物，導致糧食短缺，讓更多人飢餓、營養不良而喪失性命。

要對治這波疾病，除了靠醫療研究找尋有效治療方法，最重要的還是靠人人自我維護生活衛生，在公共區域戴起口罩、減少肢體接觸、勤洗手。上人叮嚀，不僅要養成上述衛生習慣，還要茹素齋戒，做好身心環保。

素食除了能減少動物飼養量，降低病原體跨物種傳染機率，也能表達自我約束、尊重生命的虔誠心。「多年來，慈濟一直向大眾勸素，然而效果不大，感到很失望：人心貪欲難除，貪一時的口感而吞食眾生肉，每一秒鐘，全球就有兩千多條生命因此消失，一天內就有兩億多隻禽類、獸類被人類吞食。這兩億多條生命的哀號、含恨的怨氣，已經在反撲了！」

「我們擔心自己的生命，要先尊重一切動物命；忍一時的口欲，可以保得長期的平安。請慈濟人呼籲大眾提起虔誠的心，『感恩尊重生命愛』。起於人心欲念、行動造作而成的災禍，就要由人調適己心、調整行為，敬天地、愛物命，才能消除。」

禁屠表達虔誠

臺北慈濟醫院趙有誠院長等人返回精舍，與上人談及新冠肺炎疫情及院內因應措施。上人說，不只是臺北慈院，每一所醫院的同仁都是面對疫情的第一線人員，要做好完善的防範準備。

聽到慈院要舉行祈福活動，上人說，誠心祈禱很重要，齋戒也很重要，在SARS那一年，慈濟人是全面推動齋戒、茹素。早期臺灣村落「五年一大醮、三年一小醮」，做醮是一種大型祈福活動，事前要全面戒屠，全村都要素食一段時間。這一分虔誠的心，現在要重新提起。

「各宗教都強調信仰的心要虔誠，尤其佛教說一切唯心造，人人提起一念虔誠的心，會合起來的力量很大，能夠消弭災難；相對的，若是人人都起惡念、造惡業，眾生共業的業力也會造成很大的災難。所以善惡禍福都取於人心。現在大家要共同一念，祈求平安，不論宗教信仰為何，都要尊重生命、愛護眾生。」上人期待大家持續傳達「感恩尊重生命愛，和敬無諍共福緣」，謹慎面對這波疫情。

要聽師父的話

德國陳樹微師姊恭呈塞爾維亞難民委員長敬致上人的獎章與感謝狀，書寫著：「在這些年裏，我們共同經歷過每個順境與逆境，感恩你們，我永遠無法忘記我們共同的努力與付出」。並與北區張榮富師兄、康美嬌師姊報告在塞爾維亞難民營圓滿冬衣發放活動後，接續轉往阿爾巴尼亞地震災區進行踏勘。

樹微師姊提及同修范德祿師兄，在加護病房治療，仍天天致電關心發放及勘災情形，並一再叮嚀注意事項。上人對樹微師姊說，要常與范師兄互動，安住他的心，教他聽師父的話，心無旁騖，以利益他人的慈濟精神、菩薩精神為心靈方向；讓他知道歐洲慈濟人如常承擔塞爾維亞難民營的關懷與協助，阿爾巴尼亞震災援助也在籌備中，心要安定下來，心心念念只是想著師父、想著救人，這樣就好。

好事一起做

1 28

《農正月・初四》

【靜思小語】只要真誠踏實、合力付出，不必擔心承擔不起，福田共耕、共耕福田。

最幸福的人生

馬來西亞林偉才師兄與同修董秀美師姊、陳志遠師兄與夫人，以及田金香師姊、王明德師兄等一行，返回精舍向上人拜年。簡慈露師姊呈馬來西亞報紙刊登慈濟國際學校啟用的相關報導。董秀美師姊感恩當地許多善心人士捐款護持建校，接下來還要為第二期工程繼續募心募愛。

上人談到學校啟用當天，自己行腳到臺中，回到故鄉清水的靜思堂，從網路視訊看著國際學校啟用典禮，與大家同在。孩子的教育是家庭、社會，也是國家的希望所寄，所以教育是希望工程，而且家長們對慈濟教育有很深切的期盼，馬來西亞教育團隊要信、願、行，



印尼慈濟人返臺向上人拜年，以空拍圖報告印尼慈濟醫院工程即將完成，內部裝潢與儀器架設也大致齊備。上人表示現階段最重要就是醫療及行政人員的精神凝聚，要達到全院上下合和互協。（1月28日）

共同承擔重任。

上人提醒大家，既決定做教育，就要有心理準備，必須有長期付出的願力；做教育是為社會、國家培養人才，不是為了營利，所以需要很多人來護持。「馬來西亞的教育志業，一磚、一瓦、一包水泥，都有大家的關心；看見這所學校完工啟用，大家都有一分共同的歡喜心，寄予未來的希望。教育志業要由世世代代永久護持，延續永恆的希望。」

上人肯定馬來西亞慈濟人將慈善志業做得很好，不怕髒臭貼近苦難人，真誠膚慰；看見慈濟人真誠付出，其他人也會樂於親近，和慈濟人一起助人。「願意幫助別人的人，是最可愛、最可親近的人；接近愛心人、善心人，就有行善造福的好機會，所以今天看到的都是有福人！」

接受慈濟幫助的洗腎病患、照顧戶、發心存撲滿捐善款，這分心意令人感動。上人說，不要輕視這一點點力量，人人的點滴愛心匯集起來，就能行大善。「投資事業是為自己賺錢，只不過在自己的財富紀錄裏增加數字，在銀行中多了存款；但是大家的愛心付出，匯聚成造福人群的大力量，能在社會上引起善的效應。」

上人指出，要讓社會祥和，就不能讓貧富差距愈來愈大。若是大企業家不顧一切追求利益、不照顧員工，很容易引起不滿和反彈；有力量的人付出愛心，扶助貧窮弱勢，人與人之間彼此感恩、尊重，共同用愛穩定社會人心，所有人的生命財產才會有保障。

上人教慈濟人把握機會經常和大家分享平時所做的慈濟事，邀約親友共同投入訪視、賑災等等，從中能見苦知福——看見世間還有這麼多人過得這麼苦，相較之下，自己實在很有福；心滿足了，人生才會幸福。慈濟人不分貧富都很快樂，因為人人有共同的心靈方向，那就是愛，有愛、能捨的人生最幸福。

現在影響未來

印尼劉素美師姊、郭再源伉儷、黃榮年伉儷及友人彭雲鵬伉儷與陳迺士、劉錄輝、林德明師兄等人返回精舍向上人拜年。上人勉勵大家多關懷天下事，帶動人人付出愛心，穩定社會。像是去年印尼兩個地區發生強震，大家很快會合愛心力量，幫助無家可歸的受災居民安身、安心、安生，也讓社會很快恢復平靜與安定。

「聽到大家談起自己的人生經歷，每一位過去都曾經很辛苦，但是現在事業成功，可以回饋社會；沒有過去這一段辛苦，就沒有現在的成就，所以要珍惜過去，並且好好教育下一代。現在把教育做好，未來的社會才能穩固。」上人肯定印尼慈濟學校的孩子具有很好的氣質涵養；不能只注重孩子的考試分數，要更注重品德，因為學校成績只是一時的，品德是一輩子的，品德比分數更重要。

「現在年輕人思想多元化，活潑很好，但是方向若有偏差，對社會來說不是好事，所以要從學校教育培養好品德。志同道合的人會合在一起，建立品德人文的教育，從我們的言行舉止、氣質形象做出典範，把誠正信實的精神，以及慈悲喜捨的愛傳承給下一代。」

上人說，大家能夠帶動家人、孩子一起投入志業，可見也在家中樹立典範，影響家庭和樂；家家和樂則社會祥和，幫助國家穩定發展；安邦定國要從個人、從家庭做起。

醫療志業林俊龍執行長提及今年國際人醫會論壇將於十一月中旬在印尼舉辦。上人叮嚀印尼慈濟人，在國際性的大會中承擔「地主隊」，責任重大，用心接待各國貴賓，同時也要多招呼印尼當地的醫療人士。

上人且言，慈濟志業四大合一，醫療不離慈善、教育與人文，慈濟所要教育、招募的醫療人才，不是「名醫」而是「明醫」。「要培養有名的醫師不困難，要教育一位真正明白道理的醫師，明白自己的本分，用自己的生命走入病患的生命，去守護生命、搶救生命，這樣的醫師很難得，也是我們招募醫療人員的方向。」上人勉勵並祝福印尼慈濟人把握因緣、會合心力，做好四大志業。

有品質的學校

上人持續與黃思賢師兄、印尼郭再源師兄及宗教處同仁談莫三比克長期援建方向。「我們要給人的，一定是自己想要的品質；要援建學校，也是以慈濟自己蓋學校的標準來蓋，要建設具有歷史性的志業建築，在百年、千年以後，還可以讓人在莫三比克看到富有人文、有品質的建築。」

上人說，莫三比克各方面還在發展中，將來可能會發展得很好，慈濟的援建做在前頭，就要做出富有人文特色，而且安全鞏固的建築，不是求量多，只有簡單地搭一搭就好，要建設有品質的學校。

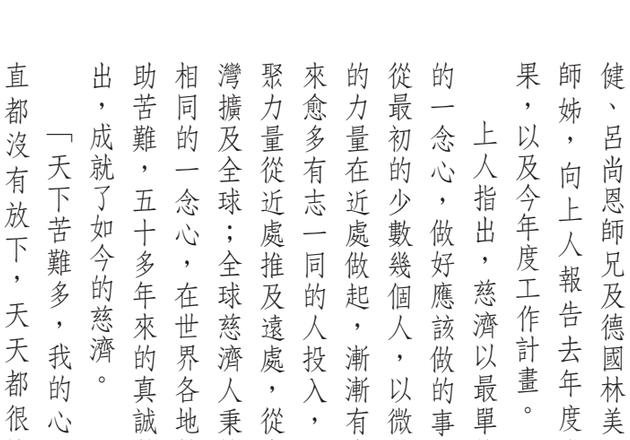
伊代風災後，聽到上人呼籲援助非洲，已經有五十五個國家地區的慈濟人、善心人士發心捐款，凝聚力量投入慈善援建。上人說，有海外企業家表示願全力支持，「我對他說，好事要大家一起來做。就如當初籌建花蓮慈濟醫院，一位日本企業家要捐贈二億美金，我婉拒了，我希望向大眾募來百元、十元的點滴力量，大家投入心力一起來做，福田共耕、共耕福田，即使只是一塊磚、一包水泥，都有一分善因緣。用這樣的心點滴勸募，大家做得很歡喜。所以說，不必擔心是否負擔不起，大家合力來做，只要不浪費，很真誠、很踏實地做，就能做得很好。」

聆聽慈善志業熊士民副執行長報告慈濟全球防疫行動，上人說，雖然現在大家關注防疫，不過其他重要訊息也不能忽略，像澳洲林火未熄，還是要教眾提高警覺。「地球上的森林在燃燒，就如人的肺部發炎，現在的新型冠狀病毒就是針對肺部，所以大乾坤、小乾坤是相應的，每一個人都要有警覺心，不論是身體或是大環境，都要用心守護。」

1/29～31 驚世災難，警世覺悟

《農正月．初五至初七》……

【靜思小語】少葷多素，不要讓吃下去的每一口與眾生結下不解之冤。



年節期間，在靜思精舍團聚的慈濟人配合防疫，量體溫、勤洗手、戴口罩，保護自己也保護別人。（攝影／邱瑞連）

謙卑自己，尊重別人

新型冠狀病毒引發的肺炎疫情愈趨嚴重，來自臺灣各地，投入精舍過年期間諸項工作的慈濟人，在大年初五向上人告假返家，上人叮嚀大家注意保暖，不要受寒、感冒，並且做好衛生防護措施；面對這波疫情，人們不能太自大，要縮小自己，謙卑以對。

「這波疫情，已經喚起人人的警覺心，在公共場所戴起口罩，而且許多遊樂場所不像過去那麼擁擠。人總是要有一分自我警惕心，謙卑自己、尊重別人。希望大家向親友宣導，少葷多素，最好就此茹素，減少殺業。」

「不要為了口欲，非吃肉不可，趁著這次防疫，趕緊修心、修身——心要淨化，不要貪一時的口感；收攝六根，不要接觸了外境就生起欲念、驅動行為。此時正是修養身心的好時機，保障自身健康平安，也加強鞏固道心。只要人人守好自心與自身，彼此提醒與祝福，家家齋戒虔誠，這一念心可以消弭災禍。」

有所承擔，有所覺悟

黃恩婷師姊與慈濟聯合國專案小組曾慈慧師姊偕團隊林鴻樺、楊健正、楊宇湘、胡家健、呂尚恩師兄及德國林美鳳師姊，向上人報告去年度成果，以及今年度工作計畫。

上人指出，慈濟以最單純的一念心，做好應該做的事，從最初的少數幾個人，以微弱的力量在近處做起，漸漸有愈來愈多有志一同的人投入，凝聚力量從近處推及遠處，從臺灣擴及全球；全球慈濟人秉持相同的一念心，在世界各地救助苦難，五十多年來的真誠付出，成就了如今的慈濟。

「天下苦難多，我的心一直都沒有放下，天天都很擔

心！近來我的身體不平安，大乾坤也不平靜，苦難事多，還是要不斷地承擔起來，負擔愈來愈重。過去我教大家『戒慎虔誠』，都是輕輕地說；這幾天來我加重語氣，說明眾生共業招致災禍，天地災難其實是人的行為日積月累所造成，而人的行為是心念驅動的，所以要平息災難就要淨化人心。」

「雖然承擔很重，但是假如我們都閃避不做，是沒有盡到責任，徒具一個名相而已；我們要對準方向踏實地走，絲毫不能偏差。常說，差之毫釐、失以千里，既要用心耕耘這片土地，想要種出庇護眾生的閻浮樹，即使剛開始發心，就像一顆微如毫芒的小種子，只要我們有所覺悟，堅定精進，會聚因緣，終究能夠長成大樹。」

上人說，看到天下災禍不斷，時常想到佛典所提到的「大三災」與「小三災」。雖然現在所發生的刀兵、疾疫、饑饉的狀況，沒有經典所說的那麼嚴重，但可以視為小三災的開端，若是人心沒有覺悟，接下來世間的災禍會愈來愈密集、愈來愈嚴重。

「總而言之，我們要有所承擔，也要有所覺悟，而且要把脈絡連接起來，每一個環節要環環相扣。為天下而承擔，不是短時間在你我這一代，靠著小團隊就可以承擔，一定要合和互協，而且還要跨宗教合力承擔。」

上人提醒大家要把握因緣，持續在聯合國平臺推廣素食，唯有齋戒茹素才能降低殺業、減少污染，挽救地球環境。「想一想，每天全球人一開口，就吞食了兩億多條的生命，以因緣果報觀來看，實在很可怕——現在歡歡喜喜、開開心心地吃，其實每一口都結下不解之冤，這些冤業反撲，就是地球的大災難，不是有錢就能解決的。驚世的災難已臨頭，警世的覺悟還沒有抬頭；所以我們要趕快呼籲，帶動人人發揮出無私大愛。」

上人也鼓勵年輕一輩勇於承擔：「慈濟要負擔的責任很重，將來還有許多事需要去做，要靠年輕人以熱情、使命感承擔；不要輕視自己，要有『救地球，非我不可』的自我期許。」

個人事小，天下事大

三十日，上人對聯合國團隊開示，每個人也許對同一件事會有不同的感受，不過要有共同的精神主軸、精神核心，朝共同的方向前進。「我們做的事都是為天下，不能只想著個人，一個人做事範圍很有限；要為天下而承擔，我們有知、有識，最重要的是『行』，而且不能偏離法脈宗門的精神方向。」

上人說，相對於全球各地的慈濟分支聯絡處，臺灣本會是母會，子從母生，各地的慈濟志業都是從精舍開始；即使



慈濟志業體總動員防疫，特別是慈濟醫院在年前即開始實行各項防範措施，大林慈濟醫院在大年初五門診恢復後，設門禁維護安全，實施監測體溫，逐步修改出入口動線。（攝影／張菊芬）

志業蓬勃發展，如同大樹開枝散葉，但都是從同一個根源生長出來的。就像時鐘的分針與時針，大部分時間都是指向不同方向，但是有相同的軸心；軸心不動，讓指針運轉得順利平穩。

「各位的責任就是不離開中心主軸，讓諸事運作順暢，像時鐘的指針筆直不彎曲、沒有開裂毀損，一人接收、掌握了正確訊息，立即傳達給所有人，讓大家有共同的行事方向；面對詢問，都能立即給予準確的回應。

「『天下事，匹夫有責』，大家挑起天下重任——天下有事，我們掌握訊息，就要思考我們能如何付出？現在我們有了解天下事的機會與因緣，就要好好把握，盡到我們的責任。」

人心不調，天下難安

返回精舍過年的海內外慈濟人陸續告假返回居住地，也有慈濟人回來精舍向上人及常住師父拜晚年。三十一日，上人叮嚀大家，在瘟疫中，人人要自我固守好，而且要茹素齋戒。

「病從口入。多數造成嚴重疫情的病毒、病菌都是來自動物，雖然現在病毒已是人傳人，但若再有人接觸動物而受感染，也會發病；只要人斷不了口欲要吃肉，就避免不了這個傳染途徑。」

「現在的人心與身體，還有世間的大空間都不調和，要很謹慎注意、自我守護。臺灣這幾年來平安，我們要很知足，人人相互勉勵、帶動，共同守護平安。」上人說，世界上許多國家的民眾受天災人禍所苦，每天收到的訊息都讓自己很擔心，「總而言之，人心不調，天下難安；慈濟人已有警覺，就要以身作則帶動大眾。」

如何取得 慈濟月刊

歡迎到各地慈濟會所 免費索閱
如需直送到府，酌收運費如下：

《慈濟》月刊，郵寄到府
單本一年份郵資：NT$165 同一地址每期索閱6本以上，貨運到府
全年運費：NT$999 20本以上，請洽讀者服務專線

《慈濟》英文雙月刊，郵寄到府
單本一年份郵資：NT$80 其他數量需求，請洽讀者服務專線

《慈濟》日文月刊，郵寄到府
單本一年份郵資：NT$120 其他數量需求，請洽讀者服務專線

全面上線 期刊索閱系統

郵政劃撥帳號：19905781 戶名：慈濟傳播人文基金會
讀者服務專線：02-28989000分機1165
以上方案限臺灣本島，海外及離島地區請洽服務專線



















12月號
朝善之道



1月號
寮國大水後 田疇渴望稻香



2月號
以愛為杖 跨越視障

Tzu Chi Offices Worldwide

（上接 158 頁）

靜思書軒
日得拉店 Tel:60-4-9174567
吉打店 Tel:60-4-7332567
吉蘭丹店 Tel:60-9-7433013
Gurney Paragon 店 Tel:60-4-2189311
檳城洗腎中心 Tel:604-226 2601
檳城店 Tel:60-4-2616561
北海店 Tel:60-4-3331013
怡保店 Tel:60-5-2551013
彭亨店 Tel:60-9-5172013
淡屬店 Tel:609-277 2599
吉隆坡靜思堂店 Tel:60-3-62563888
吉隆坡店 Tel:60-3-21447780
Tropicana City Mall 店
Tel:60-3-77311640
八打靈店 Tel:60-3-78871013
雪蘭莪店 Tel:603-79832190
蒲種店 Tel: 603-80805510
巴生店 Tel:60-3-3324 8001
芙蓉店 Tel:606-601 6431
馬六甲店 Tel:60-6-2866470
峇株巴轄店 Tel:60-7-4381013
新山金山園店 Tel:607-5581814
新山店 Tel:60-7-5547703
亞庇店 Tel:60-88-250626
古晉店 Tel:60-82-251013

新加坡 Singapore

新加坡分會
TEL:65-65829958 FAX:65-65829952
慈濟義診中心
TEL:65-64758812 FAX:65-64758718

印尼 Indonesia

印尼分會（Jakarta）
TEL:62-21-5055999
FAX:62-21-5055699/89
TEL:62-21-50558889（大愛臺）
FAX:62-21-50558890
慈濟醫院（Jakarta）
TEL:62-21-55963680
FAX:62-21-55963681
慈濟中小學（Jakarta）
TEL:62-21-54397565/70608949
FAX:62-21-54397573
泗水（Surabaya）
TEL:62-31-8475434~5
FAX:62-31-8475432
錫江（Makassar）
TEL:62-411-3655072~3
FAX:62-411-3655074
棉蘭（Medan）
TEL:62-61-6638986
FAX:62-61-6638986
TEL:62-61-80501846（大愛臺）
FAX:62-61-80501847
萬隆（Bandung）
TEL:62-22-2534020
FAX:62-22-2534052
巴淡（Batam）
TEL:62-778-7037037
FAX:62-778-450332/450335
當格郎（Tangerang）
TEL:62-21-55778361/71
FAX:62-21-55778413
北干巴盧（Pekan Baru）
TEL/FAX:62-761-857855

汶萊 Brunei

馬拉奕（Kuala Belait）
TEL/FAX:673-3336779

斯里蘭卡 Sri Lanka

漢班托塔（Hambantota）
TEL/FAX:94（0）472256422
可倫坡（Colombo）
TEL/FAX:94（0）112620133

約旦 Jordan

安曼（Amman）
TEL/FAX:962-6-5817305

土耳其 Turkey

伊斯坦堡（Istanbul）
TEL:90-212-4225802
FAX:90-212-4225803

澳洲 Australia

澳洲分會（Sydney）
TEL:61-2-98747666
FAX:61-2-98747611
布里斯本（Brisbane）
TEL:61-7-32727938
FAX:61-7-32727283
墨爾本（Melbourne）
TEL:61-3-98971668
FAX:61-3-98974288
黃金海岸（Gold Coast）
TEL:61-7-55717706
FAX:61-7-55717703
柏斯（Perth）
TEL/FAX:61-8-92278228
阿德雷德（Adelaide）
TEL:61-8-82319008

紐西蘭 New Zealand

紐西蘭分會（Auckland）
TEL:64-9-2716976
FAX:64-9-2724639
漢彌頓（Hamilton）
TEL/FAX:64-7-8541496

Tzu Chi Radio Programs

【大愛廣播節目時刻表】

慈濟廣播、大愛網路電臺
電話：02-28989999 轉 1041~1043

中廣

愛灑人間：週日 6:10~7:00
真心看世界：週一至週五 6:20~7:00
臺北、基隆、桃園／AM648、宜蘭／AM630
新竹／AM882、苗栗／AM1413
臺中／AM720、嘉義／AM1350
臺南／AM1296、高雄、屏東／AM864
臺東／AM819、花蓮／AM855
埔里／AM1413、金門／FM96.3
用心深呼吸：週六 7:00~8:00 FM103.3

民本電臺 ▌臺北／AM1296

真心看世界：週一至週六 6:00~7:00

教育廣播電臺

臺北／AM1494 臺東／FM100.5 彰化／AM1494
點亮心光：週六 21:00~21:30
鑼聲若響：週日 21:00~21:30

桃園先聲電臺 ▌AM774

愛灑人間：週日 7:00~8:00

新竹新農電臺 ▌FM89.1

慈濟世界：週一至週五 22:30~23:00

神農電臺 ▌中彰投、雲嘉南／FM99.5

真心看世界：週一至週六 19:00~20:00
生活講臺語：週日 12:30~13:00

中廣臺灣臺 臺中 ▌AM1062

慈濟世界：週一至週六 6:30~7:00

臺南勝利之聲 ▌AM756

慈濟世界：週二至週六 5:30~6:00

臺南愛鄉之聲 ▌FM90.7

真心看世界：週日 23:00~00:00
週一 00:00~01:00

花蓮後山電臺 ▌FM89.7

真心看世界：週一至週六 6:00~7:00

花蓮教育電臺

點亮心光：週一至週五 9:00~10:00、週六 21:00~21:30
鑼聲若響：週一至週五 11:30~12:00、週日 21:00~21:30
花蓮 FM103.7 玉里 FM100.3

慈大之聲 ▌FM88.3

週一至週五 **真心看世界**：8:00~9:00
大愛下午現場：19:00~21:00
週六 **藍天白雲好時光**：8:00~9:00
愛灑人間：9:00~10:00 **鑼聲若響**：13:00~13:30
生活講臺語：18:00~19:00（週三）

金馬之聲廣播電臺 ▌FM99.3

真心看世界：週一至週六 2:00~3:00
愛灑人間：週日 00:00~01:00

【大愛網路電臺節目時刻表】

http://daairadio.tw

【週一至週五】

00:00 週一：愛灑人間 週二：用心深呼吸 週三：站在時代的渡口（第一、二週）、笑談人生（第三、四週）、人文聽講（第五週）
週四：藍天白雲好時光 週五：大愛知音
01:00 真心看世界 Live
02:00 衲履足跡有聲版
02:30 無量義經講述有聲版
03:00 藍天白雲好時光序品
04:00 大愛來點名
05:00 鑼聲若響
05:30 靜思妙蓮華
06:30 大愛晨間新聞
07:30 週一：心的力量 週二： 大愛廣播劇場 週三：英文新視界 週四：聽見生命力（第一週）、真是桃花園（第二週）、雲嘉大愛行（第三週）、愛在西拉雅（第四週）、無盡智慧無盡藏（第五週） 週五：慈濟世界愛在洛城
08:00 真心看世界 Live
09:00 大愛來點名
10:00 週一：愛灑人間 週二：用心深呼吸 週三：站在時代的渡口（第一、二週）、笑談人生（第三、四週）、人文聽講（第五週）
週四：藍天白雲好時光 週五：大愛知音
11:00 週一：心的力量 週二： 大愛廣播劇場 週三：英文新視界 週四：聽見生命力（第一週）、真是桃花園（第二週）、雲嘉大愛行（第三週）、愛在西拉雅（第四週）、無盡智慧無盡藏（第五週） 週五：慈濟世界愛在洛城
11:30 週一、週二：窗外有藍天
週三至週五：衲履足跡德禪師父導讀（首）
12:00 大愛午間新聞
12:30 衲履足跡有聲版
13:00 藍天白雲好時光序品（首）
14:00 真心看世界 Live（首）
15:00 週一：愛灑人間 週二：用心深呼吸 週三：站在時代的渡口（第一、二週）、笑談人生（第三、四週）、人文聽講（第五週）
週四： 藍天白雲好時光 週五：大愛知音
16:00 大愛來點名
17:00 真心看世界 Live
18:00 鑼聲若響
18:30 無量義經講述有聲版
19:00 大愛全球新聞
19:45 大愛之歌
20:00 週一：愛灑人間 週二：用心深呼吸 週三：站在時代的渡口（第一、二週）、笑談人生（第三、四週）、人文聽講（第五週）
週四： 藍天白雲好時光 週五：大愛知音
21:00 靜思妙蓮華
22:00 真心看世界 Live
23:00 大愛夜間新聞
23:30 週一：心的力量 週二： 大愛廣播劇場 週三：英文新視界 週四：聽見生命力（第一週）、真是桃花園（第二週）、雲嘉大愛行（第三週）、愛在西拉雅（第四週）、無盡智慧無盡藏（第五週） 週五： 慈濟世界愛在洛城

【週六、週日】

00:00 用心深呼吸
01:00 大愛知音
02:00 慈濟世界愛在洛城
02:30 心的力量
03:00 站在時代的渡口（第一、二週）、笑談人生（第三、四週）、人文聽講（第五週）
04:00 藍天白雲好時光
05:00 大愛廣播劇場
05:30 愛灑人間
06:30 大愛晨間新聞
07:30 英文新視界
08:00 站在時代的渡口（第一、二週）、笑談人生（第三、四週）、人文聽講（第五週）
09:00 愛灑人間
10:00 用心深呼吸
11:00 藍天白雲好時光
12:00 大愛午間新聞
12:30 聽見生命力（第一週）、真是桃花園（第二週）、雲嘉大愛行（第三週）、愛在西拉雅（第四週）、無盡智慧無盡藏（第五週）
13:00 大愛知音
14:00 慈濟世界愛在洛城
14:30 大愛廣播劇場
15:00 藍天白雲好時光
16:00 英文新視界
16:30 心的力量
17:00 大愛廣播劇場
17:30 無量義經講述有聲版
18:00 聽見生命力（第一週）、真是桃花園（第二週）、雲嘉大愛行（第三週）、愛在西拉雅（第四週）、無盡智慧無盡藏（第五週）
18:30 衲履足跡有聲版
19:00 大愛全球新聞
19:45 慈濟歌選
20:00 愛灑人間
21:00 藍天白雲好時光
22:00 站在時代的渡口（第一、二週）、笑談人生（第三、四週）、人文聽講（第五週）
23:00 大愛夜間新聞
23:30 聽見生命力（第一週）、真是桃花園（第二週）、雲嘉大愛行（第三週）、愛在西拉雅（第四週）、無盡智慧無盡藏（第五週）

Da-Ai Television【大愛電視臺節目表】

本表為臺灣播出時間

週一至週五

00:18 真善美故事館（週一）
大愛會客室（週二至週五）
00:30 *Da Ai Headlines*
01:00 靜思妙蓮華
02:00 立德路 2 號（週一）
健康報你知（週二）
看中醫（週三）
行動現場（週四、週五）
02:30 草根菩提（週二至週五）
03:00 大愛劇場（重播）
03:48 大愛會客室
04:00 全球視野
04:30 法華經序
05:30 靜思妙蓮華
06:30 大愛晨間新聞 *Live*
07:25 人間菩薩
07:30 草根菩提（週一至週四）
阿明來報喜環保站走透透（週五）
08:00 *Da Ai Headlines*
08:30 志工早會（週一、週二）
健康報你知（週三）
行動現場（週四、週五）
09:00 高僧行誼
09:15 高僧傳
09:45 人間菩提
10:00 大愛十點新聞 *Live*
10:30 大愛經典劇坊
11:18 人間菩提
11:30 全球視野
11:45 人間菩提
12:00 大愛午間新聞 *Live*
12:28 大愛劇場
13:17 大愛會客室
13:33 蔬果生活誌
13:45 高僧行誼
14:00 高僧傳（首播）
14:30 經典劇坊
15:15 大愛醫生館
15:30 大愛午後新聞 *Live*
16:00 大愛劇場（重播）
16:48 大愛會客室
17:00 小主播看天下 *wow*（週一至週四）
好朋友的故事（週五）
17:30 草根菩提（週一至週四）
阿明來報喜環保站走透透（週五）
18:00 蔬果生活誌
18:15 高僧行誼
18:30 高僧傳（重播）
19:00 大愛全球新聞 *Live*
19:45 人間菩提
20:00 大愛劇場
20:50 大愛醫生館
21:00 靜思妙蓮華
21:57 健康報你知（週一）
看中醫（週二）
行動現場（週三、週四）
大愛探索周報（週五）
22:22 全球視野
22:47 人間菩提
23:00 大愛夜間新聞 *Live*
23:30 大愛劇場

週六

00:18 大愛會客室
00:30 *Da Ai Headlines*
01:00 證嚴法師菩提心要
01:30 大愛探索周報
02:00 人文講堂
02:30 阿明來報喜環保站走透透
03:00 大愛劇場（重播）
03:50 真善美故事館
04:00 全球視野
04:30 法華經序
05:30 衲履足跡
06:00 健康報你知
06:30 大愛晨間新聞 *Live*
07:30 大愛探索周報
08:00 *Da Ai Headlines*
08:30 衲履足跡
08:55 映照人生
09:20 大馬慈濟情
09:45 人間菩提
10:00 大愛十點新聞 *Live*
10:30 立德路 2 號
11:18 人間菩提
11:30 全球視野
12:00 大愛午間新聞 *Live*
12:30 大愛迷你劇院
13:20 真善美故事館
13:33 大愛探索周報
14:00 健康講堂
15:00 大愛全紀錄
16:00 大愛迷你劇院
16:50 真善美故事館
17:00 人文講堂
17:30 青春愛讀書
18:00 證嚴法師菩提心要
18:30 衲履足跡
19:00 大愛全球新聞 *Live*
19:45 人間菩提
20:00 大愛迷你劇院
20:48 證嚴法師說故事
21:01 圓夢心舞臺
21:57 青春愛讀書
22:24 全球視野
22:47 人間菩提
23:00 大愛夜間新聞 *Live*
23:30 大愛迷你劇院

週日

00:20 真善美故事館
00:30 *Da Ai Headlines*
01:00 證嚴法師菩提心要
01:30 青春愛讀書
02:00 圓夢心舞臺
03:00 大愛迷你劇院
04:30 法華經序
05:30 衲履足跡
06:00 看中醫
06:30 大愛晨間新聞 *Live*
07:30 經典 *.TV*
08:00 *Da Ai Headlines*
08:30 證嚴法師菩提心要
08:55 大愛全紀錄
09:45 人間菩提
10:00 大愛十點新聞 *Live*
10:30 人文講堂
11:00 證嚴法師說故事
11:15 人間菩提
11:30 全球視野
12:00 大愛午間新聞 *Live*
12:30 大愛迷你劇院
13:20 真善美故事館
13:33 青春愛讀書
14:00 立德路 2 號
15:00 圓夢心舞臺
16:00 大愛迷你劇院
16:50 真善美故事館
17:00 健康講堂
18:00 點燈—人生好風景
19:00 大愛全球新聞 *Live*
19:45 人間菩提
20:00 大愛迷你劇院
20:48 證嚴法師說故事
21:01 大愛全紀錄
21:57 經典 *.TV*
22:22 全球視野
22:47 人間菩提
23:00 大愛夜間新聞 *Live*
23:30 大愛迷你劇院

海外觀眾（亞洲地區除外）請接收「大愛二臺」訊號。大愛電視ＨＤ高畫質頻道節目及各時區節目表請參考大愛電視網站 http://www.daai.tv
客服專線：02-28989898 ＊ 如有更動，請以網頁之節目表為主 ＊

Tzu Chi Offices Worldwide ● 慈濟海外聯絡點詳細住址請上網查詢：www.tzuchi.org.tw

【慈濟海內外聯絡點】

臺灣 Taiwan

本會（靜思書軒）
971 花蓮縣新城鄉康樂村精舍街 88 巷 1 號
TEL:03-8266779~03-8059966
0914-009966 FAX:03-8267776
志業中心—靜思堂（靜思書軒）
970 花蓮市中央路 3 段 703 號
TEL:40510777 轉 4002、4004
（市話直撥）
0912-412600 轉 4002、4004
（手機直撥）
TEL:03-8572890（靜思書軒）
花蓮慈濟醫學中心（靜思書軒）
970 花蓮市中央路 3 段 707 號
TEL:03-8561825 FAX:03-8560977
臺北慈濟醫院（靜思書軒）
231 新北市新店區建國路 289 號
TEL:02-66289779
TEL:02-82192217（靜思書軒）
臺中慈濟醫院（靜思書軒）
427 臺中市潭子區豐興路 1 段 88 號
TEL:04-36060666 FAX:04-36021123
臺中慈濟護理之家（日間照護中心）
427 臺中市潭子區豐興路 1 段 66 號 TEL:04-36060666 轉 3786
日間照護中心轉 2151
大林慈濟醫院（靜思書軒）
622 嘉義縣大林鎮民生路 2 號
TEL:05-2648000 FAX:05-2648999
產後護理之家轉 3029、3030、3033
斗六慈濟醫院（靜思書軒）
640 雲林縣斗六市雲林路 2 段 248 號
TEL:05-5372000 FAX:05-5370503
玉里慈濟醫院（靜思書軒）
981 花蓮縣玉里鎮民權街 1 之 1 號
TEL:03-8882718 FAX:03-8881929
關山慈濟醫院
956 臺東縣關山鎮和平路 125 之 5 號
TEL:089-814880 FAX:089-814822
慈濟大學
970 花蓮市中央路 3 段 701（校本部）
TEL:03-8565301 FAX:03-8563604
970 花蓮市介仁街 67 號
（人文社會學院）
TEL:03-8572677 FAX:03-8567985
慈濟大學附屬高級中學
970 花蓮市介仁街 176 號（中學部）
TEL:03-8572823 FAX:03-8573273
970 花蓮市介仁街 178 號（小學部）
TEL:03-8578819 FAX:03-8573697
慈濟科技大學
970 花蓮市建國路 2 段 880 號
TEL:03-8572158 FAX:03-8577261
臺南慈濟高級中學
708 臺南市安平區建平五街 111 號
（中學部）
TEL:06-2932323 FAX:06-2933838
708 臺南市安平區文平路 95 號
（小學部）
TEL:06-2959595 FAX:06-2959955
慈濟人文志業中心（靜思書軒）
112 臺北市北投區立德路 2 號
大愛電視臺
TEL:02-28989999 FAX:02-28989966
經典雜誌
TEL:02-28989990 FAX:02-28989994
慈濟期刊部、出版部
TEL:02-28989000 FAX:02-28989994
靜思人文
TEL:02-28989888 FAX:02-28989889
中正紀念堂靜思書軒
100 臺北市中山南路 21 號
TEL:02-23560701
誠品信義靜思書軒
110 臺北市松高路 11 號 5 樓
TEL:02-27236686 FAX:02-27238182
喜來登靜思書軒
100 臺北市忠孝東路 1 段 12 號 1 樓
TEL:02-23222437 FAX:02-23223582
臺北東區聯絡處（靜思書軒）
110 臺北市松隆路 327 號 1 樓
TEL:02-27660971 ~5（會所）
TEL:02-27662209（靜思書軒）
大安聯絡處（靜思書軒）
106 臺北市忠孝東路 3 段 217 巷 7 弄 35 號
TEL:02-27760111 FAX:02-27761244
臺北分會（新店靜思堂）
新北市新店區建國路 279 號
TEL:02-22187770
關渡志業園區
112 臺北市北投區大度路 3 段 110 號
板橋志業園區（靜思書軒）
220 新北市板橋區大觀路 2 段 265 巷 5 號
TEL:02-22753926 FAX:02-22753936
三峽志業園區（靜思書軒）
237 新北市三峽區介壽路 1 段 498 號
TEL:02-86710603
TEL:02-86713481（靜思書軒）
基隆聯絡處（靜思書軒）
204 基隆市安樂區六合里樂利三街 150 號 TEL:02-2434-6988
中正共修處（靜思小築）
100 臺北市中正區杭州南路 2 段 50 之 1 號
TEL:02-23513837 FAX:02-23514455
大同聯絡處（靜思小築）
103 臺北市大同區延平北路 4 段 237 號
TEL:02-25851001
中山聯絡處（靜思小築）
104 臺北市建國北路 3 段 42 號
TEL:02-25180269 FAX:02-25180569
中山八德共修處
104 臺北市中山區八德路 2 段 118 號 TEL:02-27417348
松山聯絡處（靜思書軒）
105 臺北市南京東路 5 段 188 號 16 樓
TEL:02-27485692 FAX:02-25283989
師大禮居共修處
106 臺北市和平東路 1 段 117 號 B1
TEL：02-23922742
中正萬華聯絡處（靜思書軒）
108 臺北市萬華區莒光路 222 號
TEL:02-23366526 ~7 FAX:02-23366528
天母共修處
111 臺北市中山北路 6 段 161 號 B1
TEL:02-28346755
士林雨農共修處
111 臺北市士林區雨農路 62 號 1 樓
TEL:02-28314676
內湖聯絡處（靜思書軒）
114 臺北市內湖區成功路 5 段 168 號
TEL:02-27938563 FAX:02-27938565
汐止聯絡處（靜思小築）
221 新北市汐止區福德一路 392 巷 50 號
TEL:02-26953366 FAX:02-26953377
永和聯絡處（靜思書軒）
234 新北市永和區中山路 1 段 130 號
TEL:02-29249040 FAX:02-29248935
雙和聯絡處（靜思書軒）
235 新北市中和區中山路 3 段 41 號
TEL:02-82281628 FAX:02-82281528
鳳鳴共修處
239 新北市鶯歌區永和街 184 號
TEL:02-26795254 FAX:02-86776214
三重志業園區（靜思書軒）
241 新北市三重區中正北路 450 號
TEL:02-29810310 FAX:02-29869871
新泰聯絡處（靜思小築）
242 新北市新莊區新泰路 421 號 B1
TEL:02-89920484~5 FAX:02-89920474
林口靜思書軒
244 新北市林口區佳林路 166 號 1 樓
TEL:02-26029409 FAX:02-26027010
蘆洲聯絡處（靜思書軒）
247 新北市蘆洲區長樂路 125 號
TEL:02-22891193 FAX:02-82868034
TEL:02-82860597（靜思書軒）
淡水共修處
251 新北市淡水區中山北路 3 段 102 號
TEL:02-26290507 TEL:02-26290597
桃園分會（靜思書軒）
330 桃園市桃園區大業路 1 段 307 號
TEL:03-3586111 03-3170933
FAX:03-3586033（靜思書軒）
永安聯絡處（靜思書軒）
330 桃園市桃園區永安路 189 號 7 樓
TEL:03-3371303 FAX:03-3358893
中壢志業園區（靜思書軒）
320 桃園市中壢區環中東路 701 號
TEL:03-4654148 FAX:03-4650001
TEL:03-4387306（靜思書軒）
中壢聯絡處（靜思小築）
320 桃園市中壢區中山路 493 號
TEL:03-4919962 FAX:03-4919884
新竹聯絡處（靜思書軒）
300 新竹市中華路 5 段 208 巷 20 號
TEL:03-5309955 FAX:03-5304999
竹北靜思書軒
302 新竹縣竹北市光明六路東二段 335 號
TEL: (03) 6683112 FAX: (03) 6683113
竹東共修處
310 新竹縣竹東鎮文林路 168 號
TEL:03-5960118
竹南共修處（靜思書軒）
350 苗栗縣竹南鎮光復路 73 號
TEL:037-472462
後龍共修處
356 苗栗縣後龍鎮南龍里信義街 5 鄰 57-1 號 TEL:037-723602
苑裡共修處（靜思小築）
358 苗栗縣苑裡鎮中山路 321 號
TEL:037-856990
苗栗聯絡處（靜思書軒）
360 苗栗市福星里中華路 243 號
TEL:40510777 轉 4333、4334（市話直撥）0912412600 轉 4333、4334（手機直撥）
民權聯絡處（靜思書軒）
403 臺中市西區民權路 314 巷 2 號
TEL:04-23054073 FAX:04-23019616
臺中分會（靜思書軒）
408 臺中市南屯區文心南路 113 號
TEL:40510777 轉 4102~4106
（市話直撥）、0912-412600 轉 4102~4106（手機直撥）
FAX:04-24735483
西屯東大園區
407 臺中市西屯區國安二路 60 號
TEL:04-24619497 FAX:04-24618538
大里共修處
412 臺中市大里區國中路 176 巷 14 號
TEL:04-24061276 FAX:04-24071277
太平共修處
411 臺中市太平區新平路 3 段 394 巷 16 號
豐原靜思堂（靜思書軒）
420 臺中市豐原區自強南街 77 號
TEL:04-25131799 FAX:04-25131798
TEL:04-25277019（靜思書軒）
后里聯絡處（靜思小築）
421 臺中市后里區甲后路三段 145 巷 2 號
TEL:04-25585261 FAX:04-25585401
東勢聯絡處（靜思小築）
423 臺中市東勢區三民街 199 號
TEL：04-25772167 04-25772030
臺中港區聯絡處（靜思小築）
433 臺中市沙鹿區鎮南路 2 段 472 號
TEL:04-26312728 FAX:04-26318261
清水靜思堂（靜思書軒）
436 臺中市清水區五權路 267 號
TEL:04-26283236 FAX:04-26268486
大甲聯絡處（靜思小築）
437 臺中市大甲區新政路 460 號
TEL:04-26860548 FAX:04-26869147
彰化分會（靜思書軒）
504 彰化縣秀水鄉鶴鳴村彰鹿路 626 號
TEL:04-7699340 FAX:04-7686860
員林聯絡處
510 彰化縣員林鎮員東路 1 段 465 號 TEL:04-8374193
南投聯絡處（靜思書軒）
540 南投市萬巒路 101 號
TEL:049-2241169 FAX:049-2241379
草屯聯絡處（靜思小築）
542 南投縣草屯鎮碧山路 859 號
TEL:049-2323249 FAX:049-2300249
埔里聯絡處（靜思小築）
545 南投縣埔里鎮中正一路 100 號
TEL:049-2997296 FAX:049-2997297
竹山聯絡處（靜思小築）
557 南投縣竹山鎮延和里大智路 52 號
TEL:049-2659671 FAX:049-2654709
雲林聯絡處（靜思小築）
630 雲林縣斗南鎮新生二路 178 號
TEL:05-5954196 FAX:05-5954197
西螺聯絡處
648 雲林縣西螺鎮大園里 10 鄰光復東路 88 號
TEL:05-5880034 FAX:05-5882481
北港聯絡處（靜思小築）
651 雲林縣北港鎮草湖里華勝路 679 號
TEL:05-7832270 FAX:05-7827950
嘉義聯絡處（靜思書軒）
600 嘉義市彌陀路 26 號
TEL:05-2777852 FAX:05-2777853
嘉義志業園區
600 嘉義市博愛路 2 段 469 巷 19 號
TEL:05-2353318
臺南分會（靜思書軒）
717 台南市仁德區 仁義路 222 號
TEL: (06) 2792999 FAX: (06) 2493338
安平聯絡處（靜思書軒）
708 臺南市安平區國平里國平路 211 號
TEL:06-2989111 FAX:06-2995111
佳里聯絡處（靜思小築）
722 臺南市佳里區民安里同安寮 76-1 號 TEL:06-7224872
新營共修處（靜思小築）
730 臺南市新營區長榮路 1 段 378 號
TEL:06-6352150
善化聯絡處（靜思小築）
741 臺南市善化區小新里小新營 346 號 TEL:06-5832330
高雄志業園區（靜思書軒）
807 高雄市三民區河堤南路 50 號
TEL:07-3987667 FAX:07-3987665
苓雅共修處
802 高雄市苓雅區苓雅一路 2 號
TEL:07-5367855
鹽埕共修處
803 高雄市鹽埕區必信街 150 號
TEL:07-5613357
小港聯絡處（靜思小築）
812 高雄市小港區高松路 12 之 9 號
TEL:07- 8034311
鼓山聯絡處
804 高雄市鼓山區迪化街 36-1 號
TEL:07-5617156
岡山志業園區（靜思書軒）
820 高雄市岡山區岡山北路 6 號
TEL:07-6217555 FAX:07-6232555
岡山共修處
820 高雄市岡山區竹圍南街 97 巷 20 號
TEL:07-6226555 FAX:07-6221555
鳳山聯絡處
830 高雄市鳳山區自由路 417-6 號
TEL:07-7475585 FAX:07-7475517
大寮共修處（靜思小築）
831 高雄市大寮區三隆里三隆路 299 號 TEL:07-7819480 07-7820552
旗山聯絡處
842 高雄市旗山區旗文路 123-8 號
TEL:07-6621162
杉林聯絡點
846 高雄市杉林區月眉里大愛路 3 號 TEL:07-6775668 FAX:07-6775670
屏東分會（靜思書軒）
908 屏東縣長治鄉長興村中興路 83 號之 1
TEL:08-7363953 FAX:08-7366853
鹽埔聯絡處（靜思小築）
907 屏東縣鹽埔鄉新二村德協路 100 號 TEL:08-7933252
潮州聯絡處（靜思小築）
920 屏東縣潮州鎮永春里志成路 46 號
TEL:08-7891347 FAX:08-7894545
里港共修處
905 屏東縣里港鄉鐵店村鐵店路 34 之 28 號 TEL:08-7754879
東港聯絡處（靜思小築）
928 屏東縣東港鎮興東里 14 鄰沿海路 171 號 TEL:08-8321045
宜蘭聯絡處
260 宜蘭市東港路 1 段 405 號
TEL:03-9370289
羅東聯絡處（靜思書軒）
268 宜蘭縣五結鄉五結路 3 段 360 號
TEL:03-9605711~2 FAX:03-9600396
花蓮美崙靜思書軒
970 花蓮市林園 1-1 號
TEL:03-8235259 FAX:03-8235396
鳳林共修處
975 花蓮縣鳳林鎮信義路 321 號
TEL:03-876-2578
玉里聯絡處
981 花蓮縣玉里鎮民權街 56 號
TEL:03-8888816
臺東聯絡處（靜思小築）
950 臺東市四維路 2 段 606 號
TEL:089-225229、225279
FAX:089-238928
金門共修處
893 金門縣金湖鎮山外里南雄 29 號
TEL:082-334579
澎湖聯絡處（靜思小築）
880 澎湖縣馬公市西文里 13 之 2 號
TEL:06-9211557 FAX:06-9211670

中國大陸 Mainland China

北京靜思書軒
富貴園店：北京東城區東花市大街 118 號花市棗苑甲 3-7 號
TEL：86-10-51005558
百麟店：北京市西城區前門西大街 55 號 TEL:86-10-83576080
上海靜思書軒
長風店：上海市普陀區大渡河路 168 弄 22 號 H 棟 1 樓 101 室
TEL：86-21-61231841
昌化店：上海市普陀區昌化路 826 號 1 幢 104 號 TEL:021-52735827
靜思書院
江蘇省蘇州市姑蘇區十全街滾繡坊 41 號（十全街南林飯店西側）
TEL:86-512-65816171 分機3102
蘇州慈濟志業園區（景德靜思書軒）
蘇州市姑蘇區景德路 367 號
TEL:86-512-80990980
FAX:86-512-65162885
TEL:86-512-80990980 分機4202（書軒）
無錫靜思書軒（淨濱店）
無錫市濱湖區山水東路 98 號
TEL:0510-85555805
杭州靜思書軒（杭州店）
杭州市上城區南宋御街大井巷 20 號 TEL:86-0571-86573839
廣州靜思書軒（天河店）
廣州市天河區華景新城華景路 33 號二層編 201 房 TEL:020-38208810
深圳靜思書軒
深圳市福田區園岭街道八卦一路鵬益花園 1 號群樓 104
TEL:86-755-22380860
泉州新門靜思書軒
福建省泉州市鯉城區新門街拓改工程北 12 # 27-29 號（梨園高甲戲院正對面） TEL:86-595-22850338
福鼎古城靜思書軒
福建省福鼎市古城南路 120 號
TEL:86-593-7832707
長春靜思書軒
吉林省長春市寬城區北京大街 420 號百洋大廈 1 樓
TEL:86-431-82761800
廈門靜思書軒
湖里店：廈門市湖里區興隆路 582 號之一 A
TEL:86-59-25717716
FAX:86-59-25716656
思明店：廈門市思明區禾祥西路 12 號 103 店面 TEL:86-592-2285766
山東靜思書軒
山東省青島市市南區東海西路 51 號 16 棟網點一層 C 戶
TEL:86-532-58692826

美國 United States

慈濟美國總會（San Dimas）
TEL:1-909-4477799
FAX:1-909-4477948
洛杉磯慈濟義診中心（Alhambra）
TEL:1-626-2813383
FAX:1-626-2815303
佛教慈濟醫療中心（Alhambra）
TEL:1-626-2813383
FAX:1-626-2815303
南愛滿地慈濟社區門診中心（S. El Monte）
TEL:1-626-6368701
FAX:1-626-6368739
西洛杉磯（West Los Angeles）
TEL:1-310-4735188
FAX:1-310-4779518
西北洛杉磯（Northwest Los Angeles）
TEL:1-818-7277689
FAX:1-818-7279272
喜瑞都（Cerritos）
TEL:1-562-9266609
FAX:1-562-9261603
橙縣（Orange County）
TEL:1-949-9164488
FAX:1-949-9165933
聖地牙哥（San Diego）
TEL:1-858-5460578
TAX:1-858-5460573
南聖地牙哥（South San Diego）
TEL:1-619-4248443
聖地牙哥靜思書軒
TEL:1-619-7566299
FAX:1-619-6773294
北加州分會（San Jose）
TEL:1-408-4576969
FAX:1-408-9438420
舊金山支會（San Francisco）
TEL:1-415-6820566
FAX:1-415-6820567
佛瑞斯諾（Fresno）
TEL/FAX:1-559-2984894
莫德斯度（Modesto）
TEL:1-209-5292625
奧克蘭（Oakland）
TEL:1-510-8790971
沙加緬度（Sacramento）
TEL:1-916-5685800
士德頓（Stockton）
TEL/FAX:1-209-9577800
尤爾雅（Ukiah）
TEL/FAX:1-707-4622911
鳳凰城（Phoenix）
TEL:1-480-8386556
FAX:1-480-7777665
聖塔羅莎（Santa Rosa）
TEL/FAX:1-707-5461945
拉斯維加斯（Las Vegas）
TEL/FAX:1-702-8805552
德頓（Dayton）
TEL:1-937-4318292
FAX:1-937-4318192
雷諾（Reno）
TEL:1-775-7701138
FAX:1-775-7701148
紐約分會（New York）
TEL:1-718-8880866
FAX:1-718-4602068
長島支會（Long Island）
TEL:1-516-8736888
FAX:1-516-7460626
曼哈頓（Manhattan）
TEL:1-212-9651151
FAX:1-212-9651152
波士頓（Boston）
TEL:1-617-7620569
FAX:1-617-4314484
新澤西分會（New Jersey）
TEL:1-973-8578666
FAX:1-973-8579555
新澤西中部（Central Jersey）
TEL:1-732-3321089
FAX:1-732-3321439
匹茲堡（Pittsburgh）
TEL:1-412-5318343
FAX:1-412-5318341
費城（Philadelphia）
TEL:1-215-6271915
FAX:1-215-6271916
華府分會（Washington D.C.）
TEL:1-703-7078606
FAX:1-703-7078607
洛麗（Raleigh）
TEL:1-919-8023728
FAX:1-919-3636945
夏洛特（Charlotte）
TEL:1-704-2818060
FAX:1-704-9431031
瑞其蒙（Richmond）
TEL:1-804-3066037
FAX:1-804-3783520
德州分會（Houston）
TEL:1-713-2709988
FAX:1-713-9819008
達拉斯分會（Dallas）
TEL:1-972-6808869
FAX:1-972-6807732
奧斯汀（Austin）
TEL:1-512-4910358
FAX:1-512-9261373
康福（Point Comfort）
TEL:1-361-9877130
FAX:1-361-9877139
亞特蘭大支會（Atlanta）
TEL:1-770-4581000
邁阿密（Miami）
TEL:1-954-5381172
FAX:1-317-6459907
奧蘭多（Orlando）
TEL:1-407-2921146
FAX:1-407-2921146
奧克拉荷馬（Oklahoma）
TEL:1-405-7013927
紐奧良（New Orleans）
TEL:1-504-7825168
FAX:1-504-8322022
芝加哥分會（Chicago）
TEL:1-630-9636601
FAX:1-630-9609360
印城（Indianapolis）
TEL:1-317-5800979
聖路易（St. Louis）
TEL/FAX:1-314-9941999
堪薩斯（Kansas）
TEL:1-913-3976517
底特律（Detroit）
TEL/FAX:1-586-7953491
蘭辛（Lansing）
TEL/FAX:1-517-3496441
明尼蘇達（Minnesota）
TEL:1-6514939388
麥迪遜（Madison）
TEL:1-608-2687692
克里夫蘭（Cleveland）
TEL/FAX:1-440-6469292
哥倫布（Columbus）
TEL:1-614-4579215
FAX:1-614-4579217
波特蘭（Portland）
TEL/FAX:1-503-6432130
西雅圖支會（Seattle）
TEL:1-425-8227678
FAX:1-425-8226169
夏威夷分會（Honolulu）
TEL:1-808-7378885
FAX:1-808-7378889
夏威夷慈濟義診中心
TEL:1-808-7378885

加拿大 Canada

加拿大分會（Vancouver）
TEL:1-604-2667699
FAX:1-604-2667659
多倫多支會（Toronto）
TEL:416-886-8886、905-947-1182
FAX:416-900-2048
西多倫多（Mississauga）
TEL:1-416-6217996
1-416-6219419
北多倫多（Richmond Hill）
TEL:1-647-9313092
愛明頓（Edmonton）
TEL:1-780-4639788
FAX:1-780-4621799
蒙特婁（Montreal）
TEL:1-514-8442074
FAX:1-514-2889152
卡加利（Calgary）
TEL/FAX:1-403-2711748
渥太華（Ottawa）
TEL:1-613-2184660FAX:1-613-5966177
本拿比（Burnaby）
TEL:1-604-4287123

墨西哥 Mexico

墨西加利（Mexicali）
TEL:1-760-7688998FAX:1-760-7686631

多明尼加 Rep Dominican

聖多明哥（Santo Domingo）
TEL:1-809-5300972

薩爾瓦多 El Salvador

聖薩爾瓦多（San Salvador）
TEL:503-7293905 FAX:503-7293905

瓜地馬拉 Guatemala

瓜地馬拉（Guatemala）
TEL:502-22327648 FAX:502-23675872

巴西 Brazil

聖保羅（Sao Paulo）
TEL:55-11-55394091
FAX:55-11-55391683

巴拉圭 Paraguay

亞松森（Asuncion）
TEL:595-21-333818
FAX:595-21-310588
東方市（Ciudad del Este）
TEL/FAX:595-61-512506

玻利維亞 Bolivia

聖塔庫魯茲（Santa Cruz）
TEL:591-3-3422856
FAX:591-3-3434224

阿根廷 Argentina

布宜諾斯艾利斯（Buenos Aires）
TEL:54-11-48625770
FAX:54-11-43140252

荷屬聖馬丁 St. Maarten

聖馬丁（St. Maarten）
TEL:1-721-5863019FAX:1-721-5420523

英國 U.K.

倫敦（London）
TEL:44-20-88699864
FAX:44-20-89334262
曼徹斯特（Manchester）
TEL:44-788-4465558

法國 France

巴黎（Paris）
TEL:33-1-45860312FAX:33-1-45862540

德國 Germany

漢堡（Hamburg）
TEL:49(40)388439
手機 :0049-152-2951-9571
慕尼黑（Munich）
TEL:49(86)41598432

荷蘭 Netherlands

阿姆斯特丹（Amsterdam）
TEL:31-629-577511

瑞典 Sweden

哥登堡（Goteborg）
TEL/FAX:46-31-227883

奧地利 Austria

維也納（Vienna）
TEL/FAX:43-1-7346988

南非 South Africa

南非分會（Gauteng）
TEL:27-11-4503365FAX:27-11-4502256
約翰尼斯堡（Johannesburg）
TEL:27-11-4503365
FAX:27-11-4502256
德本（Durban）
TEL:27-31-5615348
FAX:27-31-5644438
開普敦（Cape Town）
TEL:27-21-9130934
FAX:27-21-9137057
雷地史密斯（Ladysmith）
TEL:27-36-6341333
FAX:27-36-6341261
布魯芳登（Bloemfontein）
TEL:27-51-4366460
FAX:27-51-4368690
新堡（Newcastle）
TEL:27-34-3757408
FAX:27-34-3757709
伊莉莎白港（Port Elizabeth）
TEL/FAX:27-41-3607033
東倫敦（East London）
TEL/FAX:27-43-7222866
普里托利亞（Pretoria）
TEL:27-12-6643888
FAX:27-12-6643705

賴索托 Lesotho

馬賽魯（Maseru）
TEL:266-28312566 FAX:266-22313897

日本 Japan

日本分會（Tokyo）
TEL:81-3-32035651FAX:81-3-32035674

香港 Hong Kong

香港分會
TEL:852-28937166 FAX:852-28937478
灣仔聯絡處
TEL:852-28922578 FAX:852-28922598
大圍聯絡處
TEL:852-23370158
FAX:852-26871889

菲律賓 Philippines

菲律賓分會（Manila）
TEL/FAX:63-2-7320001
宿霧（Cebu）
TEL/FAX:63-32-3438587
三寶顏（Zamboanga）
TEL:63-62-9910226
FAX:63-62-9911048

泰國 Thailand

泰國分會（Bangkok）
TEL:66-2-3281161-3
FAX:66-2-3281160
芳縣支會（Ampur Fang）暨**清邁慈濟小學**（Chiang Mai）
TEL:66-53-382026
FAX:66-53-383059

越南 Vietnam

胡志明市（Hochiminh City）
TEL:84-28-38535001/38535003
FAX:84-28-38535055

緬甸 Myanmar

仰光（Yangon）
TEL:95-1-541494/541496

馬來西亞 Malaysia

雪隆分會（KL&Selangor）
TEL:603-62563800 FAX:603-62563801
馬來西亞分會（Penang）
TEL:604-2281013 FAX:604-2261013
巴生支會（Klang）
TEL:603-51662048 FAX:603-33242218
北海支會（Butterworth）
TEL:604-3331013 FAX:604-3241013
大山腳（Bukit Mertajam）
TEL:604-5081013 FAX:604-5080013
怡保（Ipoh）
TEL:605-2551013 FAX:605-2421013
太平（Taiping）
TEL:6012-5200111
巴里文打（Parit Buntar）
TEL:605-7162184 FAX:604-5937546
高鳥（Pengkalan Hulu）
TEL:6019-5918105
吉打分會（Kedah）
TEL:604-7311013 FAX:604-7321013
日得拉（Jitra）
TEL:604-9179013 FAX:604-9170117
蘭卡威（Pulau Langkawi）
TEL/FAX:604-9666008
居林（Kulim）
TEL:6012-4739931
雙溪大年（Sungai Petani）
TEL/FAX:604-4218732
玻璃市（Perlis）
TEL/FAX:604-9763208
吉蘭丹支會（Kelantan）
TEL:609-7433013 FAX:609-7439013
登嘉樓（Terengganu）
TEL/FAX:609-6317703
彭亨（Pahang）
TEL:609-5172969 FAX:609-5172062
關丹（Kuantan）
TEL:609-5139061/5132969
FAX:609-5139062
淡馬魯及文德甲（Temerloh&Mentakab）
TEL:609-2778818
勞勿（Raub）
TEL:609-3561040 FAX:609-3563964
芙蓉（Seremban）
TEL:606-6331934/6331936
FAX:606-6331935
淡邊（Tampin）
TEL:606-4416068 FAX:606-4431068
馬六甲分會（Melaka）
TEL:606-2810818 FAX:606-2812796
新山支會（Johor Baru）
TEL:607-5547703 FAX:607-5541703
麻坡支會（Muar）
TEL:606-9544375 FAX:606-9544377
居鑾（Kluang）
TEL:607-7736115 FAX:607-7711266
哥打丁宜（Kota Tinggi）
TEL:607-8827736 FAX:607-8827737
峇株巴轄（Batu Pahat）
TEL:607-4311013 FAX:607-4337013
古晉支會（Kuching）
TEL:6082-344706/344707
FAX:6082-349707
美里（Miri）
TEL:6085-660013 FAX:6085-650013
詩巫（Sibu）
TEL/FAX:6084-349712
亞庇（Kota Kinabalu）
TEL:6088-381779/8382779
FAX:6088-383013
根地咬（Keningau）
Tel/FAX:6087-338838
丹南（Tenom）
TEL:6087-737893
山打根（Sandakan）
TEL:6089-212886 FAX:6089-212893
斗湖（Tawau）
TEL:6010-4563059
檳城慈濟洗腎中心
TEL:604-2297211 FAX:604-2297213
北海慈濟洗腎中心
TEL:604-3331013 FAX:604-3241013
吉打慈濟洗腎中心
TEL:604-7323604 FAX:604-7358604
吉隆坡慈濟義診中心
TEL:603-21421567 FAX:603-21421569
巴生慈濟義診中心
TEL:603-51662048
馬六甲慈濟義診中心
TEL:606-2866469
檳城慈濟幼兒園
TEL:604-2267703/604-2295054
峇六拜慈濟幼兒園（Bayan Lepas）
TEL:604-6438703
高淵慈濟幼兒園（Nibong Tebal）
TEL:604-5937703
北海慈濟幼兒園（Bagan Ajam）
TEL:604-3317703
慈濟大愛幼兒園（吉隆坡甲洞）
TEL:603-62563990
慈濟大愛幼兒園（吉隆坡班丹英達）
TEL:603-92016428
慈濟大愛幼兒園（淡邊）
TEL:606-4410658
慈濟大愛幼兒園（馬六甲）
TEL:606-2866468
新山慈濟幼兒園
TEL/FAX:607-5594768

（未完，下接 157 頁）





109學年度學士後中醫學系招生



英國泰晤士高等教育 2019世界大學影響力
全台第一 世界排名67

台灣排名	亞洲排名	世界排名
1	10	67

本系特色

◎ 依慈悲喜捨之精神，繼承和發展中國傳統醫學並結合現代醫學科技研究中醫，以達到濟世救人之目的。
◎ 課程配合現代醫學教育，加強實證醫學的訓練，以達到中醫為軸、西醫為輔之臨床診斷與治療。
◎ 著重人文藝術及醫學倫理素養，積極培育具自我學習之優秀醫師。
◎ 與慈濟四大志業體合作之機會豐沛，提供學生健全之中西醫臨床見實習訓練。
◎ 以現代科學方法研究中醫理論及治療模式，進行臨床醫學及研究。

招生資訊

（以公告之簡章為主）

◎ 報名日期：109年3月23日至3月27日
◎ 考試日期：109年5月30日
◎ 修業年限：修業五年（含西醫見習、中醫實習），至多可延長二年。
◎ 報名資格：凡具學士（含）以上學位者，對中醫藥有興趣者皆可報名。
◎ 報名方試：一律採網路報名（單獨招生）
◎ 報名資訊：慈濟大學招生專區 http://www.enroll.tcu.edu.tw/ →「學士後中醫考試」
◎ 中低收入戶考生減免報名費優待。
◎ 專線：(03)8565301 轉1138、1104、1105

慈濟大學學士後中醫學系：http://chinesemed.tcu.edu.tw
校本部：花蓮市中央路三段701號
聯絡電話：03-8565301 分機 2511、2514

後中醫招生資訊連結



祈福雙手能造福

更多精彩內容，請見本期報導

臺南鹿耳門聖母廟春節期間香客絡繹，慈濟志工持續第十年在此宣導環保。大人、小孩為了防範新型冠狀病毒肺炎疫情而戴起口罩，但眼神專注，投入志工以回收物所製作的一系列闖關遊戲，一同來認識蔬食環保的好處。

（撰文・蔡瑜璇　攝影・黃筱哲　臺南市安南區 2020.1.29）