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



主題報導

疫波未平 支援醫護溫暖開飯

642
2020年5月1日出刊

大哉教育

‖社・論‖

新型冠狀病毒疾病（COVID-19）自去年年底出現，至今已四個多月，疫情蔓延全球。在超過百萬人染疫，數以萬計的人喪生的威脅下，人與人的關係產生微妙的變化。

依流行病學的觀點，在缺乏治療藥物和疫苗的情況下，傳染病會快速擴散，唯一有效控制的方法是減少人群聚集的密度，方式從隔離檢疫到封城鎖國，乃至人際間保持一公尺至兩公尺的距離。

為了降低社區感染風險，臺灣自四月起也施行保持「社交距離」的防疫政策。除了勤洗手、戴口罩外，在公共場所也要拉開與他人的間隔。

在期待病例數可以減緩，防止醫療系統崩潰，等待疫苗及藥物上市的這段期間，也是人心最不安的時刻；但又難以用習以為常的碰面和擁抱給予情感支持，可能滋生焦慮與憂鬱情緒，造成另一種隱形的危機。

醫學研究顯示，經歷SARS等傳染病的隔離者，尤其是醫護人員，都受到包括創傷後壓力症等身心影響，隨著隔離時間拉長而加劇，甚且長期延續。因此，有效的防疫策略應包括讓隔離者獲得社會支持、有穩固的安全感，不讓「隔離」成為「變相懲罰」。

醫療人類學者凱博文（Arthur Kleinman）曾觀察傳統華人社會指出，若醫師至某家戶看診，煎煮中藥的氣味飄散出來，街坊鄰居便會來探訪協助，社區於是成為「治療空間」。在人與人不得不保持距離的今日，人們還可以做些什麼呢？

本期主題報導反映，歐美國家在公衛政策及文化認知的差異下，本無戴口罩的習慣，爾後竟也落入「一罩難求」的困境。當地華裔慈濟志工減少外出，然不論是否熟悉裁縫，都開始縫製布口罩。透過網路傳播，照護或慈善機構紛紛表達需求，許多當地民眾也加入為社區長者縫製口罩的行列。新製的口罩透過郵寄發送，或放置門外供人取用。

在臺灣，則有慈濟志工團隊為醫護人員提供蔬食餐盒，料理精緻菜餚，並且謹慎地規畫餐盒洗滌及消毒程序。志工穿戴口罩、手套及雨衣，儘管汗流浹背，仍滿心歡喜還有付出的機會。

在保持肢體距離的同時，他們都創造了和更多人連結的新方式。

證嚴上人勉眾指出，如此大災難也是大哉教育，讓人們再度學習彼此間的尊重與謙遜，相信柔和的關懷對應著彼此間的一分情。

慈

佛教慈濟基金會

佛誕祈福

四大不調，疾疫擴散
佛陀大覺者憐視眾生
慮慰地球，悲智教善
感念佛恩、親恩、眾生恩
抬頭向佛求懺悔
低頭向地道感恩
齋戒、茹素、弭災疫



2020
佛誕節
5.10 週日
上午七時開始直播
母親節
慈濟日

線上浴佛
大愛行直播

線上直播
無線祝福

心靈交流道

線上祈禱善念共振

歐洲人不像臺灣人習慣戴口罩，當德國已經有新型冠狀病毒肺炎確診病例，我去醫院探望公公時也準備了口罩，但先生說別嚇到人，所以我們只好不戴。這樣的文化也許是疫情傳播得快的原因之一，四月下旬，德國累計確診數已近十四萬了。

幸好德國醫院設備齊全及醫療系統還算完善，所以康復人數比例相當高；防疫政策限制行動，轉為在家裏上班，這對於喜歡簡單平靜家居生活的德國人而言，剛好可以好好陪陪家人，整修家園及整理花園；也因此封鎖政策施行前，德國人不是先去超市搶購食物，而是去工具店排隊購買修繕材料與園藝工具。

雖然德國普遍情形還好，但歐洲許多國家從三月中旬起進入疫情高峰期，每天看到新聞裏確診人數遽增、醫院住滿病患、醫療人員疲累不堪的身影以及某些地區病人大量往生的訊息，讓習慣於社會經濟高度發展、享受優渥生活方式的歐洲人相當不安，體會到原來生命是如此的無常與脆弱，彷彿從安逸舒適中驚醒，窺看到了彷如地獄般的景象。

上人開示，這個時候除了保護好自己，心靈層面的防護更是重要，雖然人人害怕，但不如轉換想法，讓慧命提升。基於這個理念，歐洲慈濟人從三月中旬開始，每晚共同上線、跨國祈禱疫情早日平息，大家也輪流分享自己最受用的法語，各個國家的慈濟人紛紛邀請志工與會員一起加入祈禱的行列。

從一開始的二十八位，到如今每天六十多人，大家才發現，原來歐洲各地有這麼多的菩薩家人可以彼此關心，這個祈禱已經成為大家在行動封鎖期間最溫暖的心靈依靠。除了宣導防疫，同時也發起「用愛防疫」的勸募，鼓勵師兄姊主動聯絡關心會員朋友，更帶動大家轉擔心為愛心，募集善念助人。

我們也推廣尊重生命、茹素最健康的理念，德國漢堡的師兄姊擅長做香積，由他們帶動各地師兄姊，用在地食材自製好吃又容易烹調的家庭蔬食料理，讓親朋好友們在限制行動的這段時間嘗試茹素；現在更成立「歐洲蔬食趣 E-Veggie」臉書粉絲專頁，大家分享蔬食料理，也吸引更多加入行列。

這段閉關的期間，也是自我充實的機會，歐洲慈濟家人相互陪伴，讓原本害怕的心，轉為慈悲與善念；希望這股善的共振、愛的共鳴能夠形成防護罩，保護人人的健康。

德國　林美鳳

疫情中的一家人

在歐洲新冠肺炎疫情中，荷蘭一度是全球確診人數前十名的國家。我先生因為工作的關係，被同事感染，在家休養。照顧先生時，他問我會害怕嗎？我回答：「不會。」因為上人曾說：「業報現前時，唯有虔誠接受，才能消業！」感恩上人的法安定我的心，帶領我突破難關，後來先生逐漸康復。

疫情嚴重的情況下，最辛苦的人就屬醫療人員。我有兩個女兒、一個準女婿，都在醫院工作。女兒有天下班後打電話告訴我們，她覺得好不捨，因為十個人被送進加護病房，就有兩人沒法救治。她所任職的醫院，也至少有二十二位醫護被感染；其他同仁工作量增加，而所有不緊急的病人都暫緩開刀。

我每天跟著歐洲慈濟家人一起上線，唱著《祈禱》這首歌，就像唱出自己的心聲；我們都是有善心善念的人，祈願大家一起讓善念共振，祈求災疫早日消弭。

荷蘭　鄧彩色

布口罩學問大

因應新冠肺炎疫情戴口罩以自我保護的需求，巧藝坊志工開始車縫布口罩，我也利用週休二日的空檔，到慈濟板橋園區學習。二十多年沒有接觸縫紉機，有些生手，動作不快，但熟悉了一段時間之後，手感回來了，雖然比較上手，仍不及在場許多車縫達人。

這一群菩薩，有的年輕時在成衣廠工作、有的以修改服裝為業、有的從事女裝或西服設計，對於車縫口罩的「眉角」，一經提點就了然於心，車起來得心應手。中午用餐後，人人不捨休息，專注車縫，心無雜話，是大眾一分虔誠的心。

布口罩的製作看似簡單，卻可以細分成許多步驟。從打版、裁剪、在布面上標示車縫記號、布片組合、修線頭、翻面、熨燙、穿鬆緊帶、穿細鐵條、品檢等，小小動作，有大大的學問，從中也體會「道在日用尋常間」的哲理。

依版型裁剪及標示記號，車縫的人依照記號「組合」不致偏差，這就是「守戒」；修線頭，就是修剪習氣；口罩一一翻面，如同懺悔後的人生翻轉；將口罩用高溫熨燙平整，亦如平整起伏不定的心；穿細鐵條，從一端穿不過時，可由另一端穿過，如同遇到障礙時，轉個方向或念頭，就能心開意解。

參與布口罩的製作，得到了許多的啟發，古人所言：「挑柴運水無不是禪，行住坐臥皆不離禪」，只要用心在當下，就能從中體悟，讓慧命提升。

板橋　汪育如

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

二〇二〇年五月一日出版 第642期



新冠肺炎疫情期間，為感恩前線醫療人員，臺北市大同、中山、八德三區慈濟志工合作，三月中下旬致贈市立聯合醫院中興院區蔬食餐點；中山區志工消毒從院區送回的空飯盒中，收到了溫暖回饋。（攝影／黃筱哲）

社論
1 大哉教育 證嚴上人

無盡藏
6 虔誠祈禱，利益人間
齋戒茹素，調伏心欲

主題報導
10 **疫波未平 前線戒備**
12 醫夫當關 臺北慈濟醫院支援國際機場檢疫 撰文・葉子豪 攝影・黃筱哲
16 當我們站在風險中 瞬息萬變的疫情與心情 口述・趙有誠 採訪整理・陳麗安
22 Tzuchi Eats 應援醫護 溫暖開飯 撰文・李叔芸、楊舜斌 攝影・黃筱哲
32 臺灣慈濟志工防疫圖解
34 隔離不隔心 志工電訪居家檢疫者 撰文・李委煌 攝影・蕭耀華

連成防疫線 守護馬來西亞
38 我與新冠肺炎之交 撰文・黃建澤
42 最壞的打算 最好的準備 撰文・陳佳芮
44 多一層防護，多一層安心 撰文・鍾詠名、劉寶聆
46 遵守管制令，材料送到家 撰文・王慈惟 攝影・林俊業
48 停工陷困境，送糧給難民 撰文・林麗珍 攝影・梁倩宜

居家生活「疫」外的收穫
52 奧地利 峻法下鬆緩疫情 撰文・游月英
54 德國 家庭口罩隊成軍 撰文・簡玉芳
58 英國 無法見面的日子 撰文・王素真
62 加拿大 走過這一季春寒 撰文・張素雯
66 馬來西亞 聽媽媽想說的話 撰文・黃秀珍
68 馬來西亞 失業後的新工作 撰文・黃婉琦

健康百寶箱
72 免疫力增強法則 撰文・楊婉慈

親師生・坦白話
74 當小孩碰到毛小孩 撰文・李秋月 插畫・鍾庭嘉

聞思修
76 居家檢疫之後 撰文・郭慮聞

寰宇視界
78 中國大陸福建 防疫旅館崩塌 撐起前線 撰文・黃德欣
80 美國加州 維持弱勢家庭避疫期間飲食 撰文・錢美臻、何憶萍
82 菲律賓全境封鎖 斷炊在即 八萬貧戶及食糧 撰文・黃紅紅、Amos Matugas

簡樸生活
84 水無廢水 生活智慧王 撰文・顏玉珠

志工人物誌
88 心開了 全家就歡喜了 撰文・許雅玲、陳莉菲

慈善國際・馬來西亞
94 瘟疫浩劫後 養豬區今昔 撰文・羅秀娟 攝影・黃玉花
101 關懷病毒感染者家屬 離死亡最近的一刻 撰文・羅秀蓮

百川歸海
106 修福與修慧 撰文・林建德

107 **證嚴上人衲履足跡** 釋德伃



淨口
淨化心靈，不造作口業，不吞食眾生命。

常保心靈清淨
靜置混濁的水，讓塵埃落定；過濾掉煩惱雜質，只留下清淨法水。

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5月1日出版 第642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、林碧惠、葉晉宏
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



畫作／林淑女

虔誠祈禱，利益人間
齋戒茹素，調伏心欲

人人祈禱平安，以齋戒表達虔誠；降伏口欲貪念，與眾生共生共融。
大愛共伴，造福行善，滴水入大海，也能滋潤於天下。

證嚴上人主講　編輯部整理

講於二〇二〇年四月六日至十六日

這段時間，天天都是在同一個議題，就是新型冠狀病毒肺炎疫情；如同珠鏈斷了線，珠子快速滾動、難以控制，擴散到了一百八十多個國家，讓人悲觀又驚懼。也因為這波疫情，讓天下苦難人更多、也更苦了。

許多國家採取封城、鎖國來避免疫情擴大，交通無法往來進出，民眾在家禁足，工商業與民生系統停擺。窮苦人靠打工維生，現在工廠關門，突然間沒有工作了，今天沒工資、今天全家人就要挨餓，生活出現問題。

人間疾苦，不只是疾疫災情，還有窮困之苦。在宏都拉斯，貧民接到慈濟從臺灣運抵發放的白米，感動得流淚；因為有錢人有能力搶購糧食物資，物價也高漲，貧窮人買不到也買不起。在最危急、最需要的時候，收到慈濟的米，真正是「救命米」。

窮困、失業、沒得吃，會造成社會躁動。菲律賓慈濟人從三月下旬開始發放米糧，但政府管制行動，無論是採購物資、運輸調動，總是很困難。加上為了保護年長者，政策規定超過六十歲不得出門；有發放經驗的志工們都是這樣的年齡了，該怎麼辦？為了要讓苦難人得到能安穩家庭的物資、安撫他們的心情，還是要去設法，就是坐鎮在家裏張羅，不斷電話聯絡，向過去商業互動的朋友動之以情，找物資、找人力，申請許可證讓志工能出門，疫情期間預計完成八萬戶發放。

我很感動也很不捨，不捨我這一群弟子在這麼艱鉅的環境下，勇於承擔，只擔心物資不來、人力調度不足。這麼大量的米要分在好幾天發完，我問累不累，他們回答，會累，但是「個人事小，大眾事大」，很多人沒得吃，自己累一下也甘願。

遵守國家命令，發放現場也維持安全距離。居民排隊領取物資，前面走一步，後面才進一步，隊伍浩蕩長但是秩序良好，每戶搬回的米糧，足以維持一個月的生活。付出的人有愛，接受的人如規如律，我很佩服他們做到了！

這就是安貧，還沒有讓他受到了飢餓之前，先把心安下來，也感受到社會有愛。要付出的人，也不是有愛心、勇氣就可以做到，一個人假如被感染了，是整個社會的不安，所以不能說「我不怕」，先做好萬全準備，才能去援助醫療、照顧貧病弱勢。

瘟疫是大災難，要全球發心、全球發放，給予人人充足保護。

這段時間，全球慈濟菩薩在各自的國度裏，身不動，卻紛紛會集到臺灣、回到心靈故鄉，因為引用了好方法，師徒相會在雲端，就像神通——精神能量的通達，透過連線串在一起。感恩科技的發達，讓我能繞在全球，有時候一天之內就與一、二十個國家慈濟人視訊，不是一對一說話，而是一對眾來說話，眾人所說的，也共同聽到了。

只要線路接通，幾千或幾萬人同時在線上；與馬來西亞視訊時，我看到各點的畫面，問：「是在靜思堂嗎？」他們說不是，現在禁足中，都在自己的家中；所以我每一家都進去串門子了。

這一波是給予全球慈濟人一個感情的大聯絡，大家久來難逢，一在線上見面就是相互問候、表達想念；接著就會說，「口罩難求啊！」不只難買，

價格也一直在抬高；買不到的情況下，也開始學習做布口罩。

聽到香港慈濟人分享，向弱勢群眾發放口罩時，有老人家說：「現在給我口罩，比給我黃金還有價值，比給我房子還更好。」其實不只貧困的人需要，站在第一線工作的人更需要，醫護警消為社會默默付出，排不到、買不到口罩，也缺乏隔離衣等防護措施。

全球慈濟人於是到處去找尋相關醫療物資來發放，購買口罩說來很單純，但沒想到是這樣複雜，關關很難通暢，因為世界各國都有急需。志工甚至等候在生產線旁，去顧守、去領取，趕快運輸出去，希望給予人人充足的保護。這跟平常看見哪個國家有災難，就趕快去呼籲救災一樣，現在更需要全球發心、全球發放；即使無法親手遍布施，也能用愛捐出點滴，會合起來去付出。

我天天肩膀頂著天，好像天要塌下來一樣，很吃力也很憂慮。期待人人用心來挺一下、頂一下，共同虔誠為全球祈福；祈求平安，還要造福，滴水入大海，就能滋潤天下。

把疫情當成教育，知世間之苦、生命無常，翻新改善人生方向。

疫情讓人悲懼不安，也不知道這一波還有多久；人力無法阻擋的事情，要靠人人虔誠祈禱。瘟疫時期，無法聚眾，可是可以在不同的家庭，同時連線祈禱。

虔誠禱告，也要增益、增加造福的機會，出錢出力、互動互愛，把愛的能量會合起來，保護人人健康，任何一個地方都不能讓疫情再惡化。

心的虔誠看不到，所以要表態，齋戒茹素是最好的表達。素食很重要，人們少吃、不吃肉，就能減少飼養與宰殺，降低殺業。既然是眾生造業，就要由眾生共同懺悔，表達對大自然的謙卑尊重，降伏自己的私欲與貪念，人與萬物相互敬愛與疼惜，大地眾生共生共融。

想消弭災疫，就要做到這四種方法：虔誠祈禱、增福增益、敬愛生命、調伏欲念。把這個時候當成機會教育，知世間之苦、生命之無常，趕快翻新人生的方向，改正習氣，向善學習，只要心念一轉，生活會很安然。

前幾天精舍祈禱後，常住們響應捐款，我問他們怎麼有錢，他們說，每個月單錢一千元，平常存下來，有需要就可以拿出來捐了。我很感恩他們盡其所有、及時付出，也感恩慈濟醫院、慈濟教育志業體師長呼籲及帶動。點點滴滴，積少成多，就像每天習慣喝咖啡，一個月三十天，其中一天少喝一杯，零用錢會合起來也能夠救人。

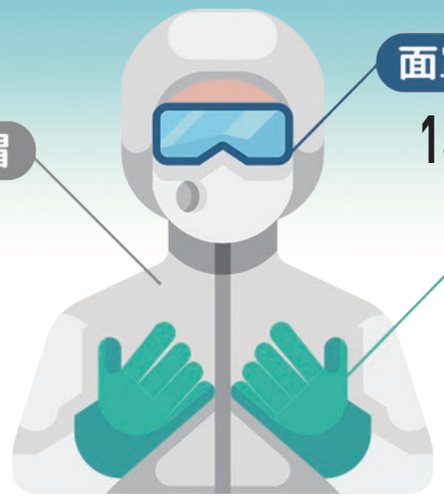
疫情如同一陣颱風，洶洶地來，祈禱能輕輕快快地過去，同時也要做好復建的準備。大愛共伴，造福行善，消弭災難。請大家多用心！

慈

大愛共伴 造福行善

截至 2020.04.22

慈濟已在臺灣及 35 國家地區進行 COVID-19 防疫物資援助



防護/隔離衣帽
447,856 件

面罩、護目鏡
159,312 個

防疫手套
6,144,400 個

慈濟志工遍布全球 63 個國家地區，當新型冠狀病毒疫情發生，各地慈濟志工發動防疫作為，善用愛心資源採購防疫物資，捐贈各國各地第一線防疫機構或貧困弱勢 ──病毒侵人不分對象，大愛助人也無差別待遇。



醫療口罩 **4,977,944 個**



布口罩 **197,882 個**



消毒酒精 **37,422 公升**



安心祝福包 **61,816 份**



素食健康餐 **82,897 份**



福慧床 **5,175 張**

因應新冠病毒疫情帶來社會經濟層面的衝擊，導致個人或家庭生活陷入困頓，本會已啟動「大愛共伴 · 造福行善」關懷行動，除針對 50,000 戶弱勢家庭主動進入社區關懷、即時紓困，並接受社會大眾提報，因疫情影響頓失收入的家庭，慈濟將進行關懷協助。

援助項目

長期經濟補助、急難生活補助、醫療照護補助、助學補助、房屋修繕、心靈關懷

核准勸募字號：衛部救字第 1081370467 號

佛教慈濟基金會
TAIWAN BUDDHIST TZU CHI FOUNDATION
個案提報 請聯繫慈濟會所「社服組」

全球資訊網　線上捐款

花蓮本會 03-8266779　彰化分會 04-7699340
桃園分會 03-3586111　臺南分會 06-2792999
臺北分會 02-22187770　高雄分會 07-3987667
臺中分會 40510777　屏東分會 08-7363953



疫波未平 前線戒備

從寒冬到即將邁入立夏，新型冠狀病毒肺炎疫情焦灼了一整季，醫護人員無法如同一般人遠離病毒，煩惱宅在家該如何度過漫長時光；他們分秒匪懈，在高風險中驅疾避險，守住了自己的職責，也守住你我的平安。



從元月二十一日臺灣出現首例新冠肺炎確診病患，到四月中旬累積逾四百例，各醫療院所連月來負荷沈重壓力，管控入院人流，絲毫不敢大意。（攝影／黃筱哲）

醫夫當關

臺北慈濟醫院支援國際機場檢疫

撰文・葉子豪



（攝影／王占籬）

看不見的新型冠狀病毒，可能就藏匿在入境的人流中，各院醫護人員輪值駐守國際機場採檢站，十七年前在SARS第一線的蘇文麟醫師再度上前線，在邊境為國人健康把關。

「當繫緊安全帶燈號亮起時，請勿於客艙內走動及使用洗手間，機長及全體機組員，感謝大家搭乘本班機。」客機飛抵北臺灣空域，空服員廣播提醒乘客們準備下機。對於在天空工作的人來說，熟悉的機場景物依舊，但人與事卻已是另一番光景。

「我們的客人大概少掉七、八成，減班減得很誇張。以前我一個月大概能飛十個班，現在只剩四個班了。」談到新型冠狀病毒肺炎（COVID-19）疫情的衝擊，一位國際線機師表示，現在機師執勤時要全程戴手套跟口罩，空服員還要再加穿隔離衣。

機組員如果必須在國外過夜，一到站就由專車接送到飯店直接進房間。「一直待到再上飛機為止，全程請客房服務送餐，都不可以離開房間！」

航空人員忍受高壓力，冒著被感染的風險，將滯留在歐美等疫病重災區的國人載回臺灣。當方形的機窗裏，出現大臺北的萬家燈火時，家，就不遠了。然而下了飛機仍不可掉以輕心，因為看不見的新冠病毒，可能就藏匿在入境的人流中。

全身防護衣嚴陣以待

為了防堵病原從境外流入臺灣，衛生福利部疾病管制署元月初即開始加強入境旅客之發燒篩檢，二月在機場增設採檢站，藉由量體溫、詢問身體狀況等措施進行篩檢，已經發燒的直接上救護車送醫院；有咳嗽、喉嚨痛等呼吸道症狀者，就帶到戶外採檢站，由專業醫師採集鼻咽分泌物，第一時間送驗，以確定是否感染新冠病毒。疫情擴散全球後，歐美返臺人數大增，中央流行疫情指揮中心更規定，三月十九日起，所有入境者一律居家檢疫十四天。

這些設在桃園機場、松山機場以及高雄小港機場等國家門戶的採檢站，是臺灣抵擋新冠肺炎的第一線，執行採檢作業的醫護，均由周邊地區的醫院、衛生所支援。準醫學中心等級的臺北慈濟醫院，也承擔起社會責任，派遣感染科、胸腔科、急診部等科部的專科醫師，支援北部國際機場檢疫工作。身為胸腔內科主治醫師的內科加護病房主任蘇文麟，就來到國門第一線，「醫」夫當關貢獻專長。

「二月二十日，我第一次去桃園機場，當時還好，全臺就二十幾例確診，我們一天檢測的人也不超過十五位。三月十九日去第二次的時候，一整天就採檢兩、三百位，多了非常多。」

支援國門防疫，蘇文麟親眼見證國際與臺灣疫情升溫的實況，所幸目前臺灣的確診案例，仍以境外移入占大多數，相較於中國大陸、歐洲、美國等重災區，社區全面淪陷的慘狀要好得多，卻也更加凸顯邊境防檢的重要性。

為了確保採檢工作不間斷，支援桃園機場的醫護能量，已達二十四小時全日無休的程度。「早上八點到下午五點，九個小時算一班。下午五點到凌晨兩點是夜班，也是九個小時。而從三月份開始，凌晨兩點到早上八點將近六個小時的時段，就由桃園的壢新醫院負責採檢。」

因為主管單位體恤遠道而來的醫護，免值六小時的大夜班，但做起事來一樣不輕鬆。為了避免新冠病毒趁虛而入，所有醫護人員穿上全套防護裝備，每個穿戴步驟都不能馬虎。蘇文麟說明：「先戴上N95口罩，接著穿上『兔寶寶裝』，就是全身型的防護衣；防護衣穿好之後還有手套、腳套、髮帽，再把外科口罩套在N95口罩外面，最後戴上護目鏡，才能進入採檢區。」

為了避免病人在採檢過程中咳嗽、打噴嚏，把夾帶病毒的飛沫噴到醫護人員身上，採檢區特別設置了隔離空間，受檢人與採檢者之間隔了一道透明壓克力板，板上開了兩個洞。醫師穿妥全套防護服，戴上外科手套的雙手拿著採檢器材，伸進壓克力板上的圓洞，在旅客的口咽部或鼻咽部進行採檢，整個過程容不得一絲疏漏。

有比自己更辛苦的人

「採檢的動作還蠻快的，我們請旅客張開嘴巴，然後壓舌板壓一下，採檢棒放進喉嚨最後

面的部位，來回輕輕刷一下，大概五秒鐘就好了。」簡單而重要的動作，蘇文麟早已駕輕就熟。那些動作本來不困難，但穿上口罩、護目鏡、防護衣之後，就變成辛苦的差事。

為了避免室內密閉群聚感染，採檢站都是設在空氣流通但沒有空調的戶外空間，日照的輻射熱，加上人體散發的熱量與汗水，全都悶在防護衣裏，又溼又熱。

為了防止感染，防護裝備使用過後就必須廢棄銷毀，穿脫又相當繁瑣，因此醫護人員一穿上防護衣就不輕易脫下來。若是白天班遇到艷陽天，就有得受了；相對的，下午五點到次日凌晨兩點的夜班時段，空曠的機場冷風颼颼，穿著能擋風的防護衣，感覺就比較舒服。

為了守好防疫第一線，蘇文麟在當班時經常「洗三溫暖」，箇中辛勞難以言喻，有時上完夜班之後，接著上白天班，中間可以休息的間隔不到六個小時，不方便開車回家就暫宿機場旅館。但他知道在這波疫情中，自己不是最辛苦的人。

「如果旅客都是連續來，速度就會比較快，但採檢完之後比較辛苦的是消毒。護理師會用百分之七十五濃度的酒精，把透明壓克力板清潔一下，消毒完之後才換下一位。」蘇文麟如是讚歎工作夥伴的付出，也心疼受檢旅客們承受的病苦與擔憂：「來做採檢的，多半有一些臨床症狀如咳嗽，他們回到國內就像回到自己的家，其實會比在國外要放心很多。但也會擔心，自己在國外是不是已經被感染了？」

受檢者歷經旅途勞頓之後，還要承受採檢過程中的種種不安不適，令蘇文麟感到心疼，但在一次又一次重複的過程中，偶爾會看見令人心暖的小亮點。「讓我感到最溫馨的一件事，是某天半夜班機抵臺已經清晨了，一個爸爸帶著孩子來做採檢。那個三歲小弟弟蠻勇敢的，爸爸叫他張開嘴巴他就張開，我很快速的採檢完，他都沒有哭！」

由於採檢棒在喉嚨後部懸壅垂的地方附近滑過，會引起噁心想吐的反應，也有可能會誘發咳嗽，小孩做這種侵入性檢查時，往往因為怕生、不舒服而哭鬧，但那位小寶貝卻出奇的淡定。

「我應該要給他一張貼紙當獎勵，但這是不可能的事情。」雙方隔著壓克力板，不得接觸的一面之緣，蘇文麟不禁感嘆：「這個疫情已經影響到人與人之間情感的交流，失去了膚慰的能量。」

醫師抬頭挺胸的時刻

從二月至今，蘇文麟已三度志願支援機場檢疫，前兩次是到桃園機場，第三次則是於四月十一日週六，奉獻休假日前往松山機場支援一天。當日入境旅客稀少，他只採檢了兩個人，仍從早上十點守到下午四點才離開。

「現在班機非常的少，管制是最好的方法，可以減少很多境外移入。」蘇文麟肯定嚴管入境、加強檢疫的做法，但身為人子、人夫、人父的他也不諱言，到機場支援檢疫，家人還是會擔心。

「我就跟家人溝通，我們當醫師的職責，是要保護病人，做利益眾生的事，也要把這樣的理念傳承給下一代，讓他們知道，國家有難、眾生有難的時候，就應該要抬頭挺胸，站在最前線發揮專長。」

國防醫學院畢業、出身軍醫的蘇文麟，在二〇〇三年臺灣爆發SARS疫情的時候，就投入抗疫團隊。當時他是三軍總醫院胸腔內科住院醫師，被派到空軍總醫院支援，負責醫治從和平醫院分流而來的SARS病人。

「新冠病毒，感覺上好像是SARS的小老弟，但是它比SARS更狡猾。」蘇文麟表示，新冠病毒在臺灣的致死率比SARS低，但是潛伏期更長，傳播力更強；大家要戴口罩、勤洗手，保護好自己；也盡量降低社交活動，比如聚餐。

為了避免把病毒帶回家，蘇文麟在結束機場檢疫工作，開車返家後，就立刻洗澡，並把換下來的衣服和家人的分開放置，避免混洗。返回臺北慈濟醫院的本職崗位後，也盡量避免熬夜，保持正常作息，力求以好的身體狀況，對抗新冠病毒的挑戰。

為了防堵新冠肺炎疫情，臺北慈濟醫院的醫護分批投入機場檢疫，儘管在採檢的當下，無法得知面對的入境者，究竟是感染了新冠肺炎，還是普通的感冒，但都以最戒慎的態度、最嚴密的防護，盡力守護臺灣。對於這些醫療尖兵的付出，除了讚歎，更重要的是配合，從每個人的自身做起，用正知、正見與共行，於生活中落實防疫。



蘇文麟在臺北慈院防疫會議中，示範全套防護衣穿著。（攝影／范宇宏）

當我們站在風險中

瞬息萬變的疫情與心情

口述・趙有誠（臺北慈濟醫院院長）　採訪整理・陳麗安

針對防疫與感染管控，儘管我們已經無數次推演，但若狀況真正發生，會以什麼樣的形式開始，沒有人知道；我相信所有醫護同仁都承受了很大的心理壓力，但在這個危急時刻，他們如常排班，如常承擔。

這次疫情與二〇〇三年爆發SARS時的狀況並不同，當年一開始出現傳染病時，全世界的人都不知道是怎麼回事，只知道感染這個新病毒死亡率高、病人容易呼吸衰竭，直到後來才被分離出了冠狀病毒（Corona Virus）。在此之前，人類並不知道冠狀病毒會經由動物宿主感染人類。

當時臺灣陸續發生了醫護人員感染、和平醫院封院跟臺大急診室關閉等事件，恐慌的程度不亞於現在的新冠肺炎。那個時候我在三軍總醫院擔任內科部主任，以症狀來看，病人雖然屬於胸腔內科，但是不只胸腔內科醫師，就連眼科、耳鼻喉科、核子醫學科乃至整個內科的醫護人員都齊心互助。

隨著疫情加重、和平醫院出現院內集體感染，臺北的國軍松山醫院成立了第一間SARS專責醫院，每個醫院都要派醫護團到第一線去照顧重症的病人。「要讓誰站到第一線？」到現在我都還記得，接到這個命令是在一個週末上午。

要被派進去的人其實壓力都很大，因為當時有護理同仁感染，當你的夥伴們感染之後，產生的壓力和恐懼，不是三言兩語就可以說明的。誰要站到第一線？會不會誰就這樣倒下去？心理的壓力真的非常非常大。

在嚴峻的情勢之下，沒有太多猶豫的時間，就必須交出名單；考量到住院醫師中，第一年的醫師還不熟練、第三年的醫師又即將要擔任總醫師，因此決定派第二年的住院醫師前去。在各科主任的見證之下，院方以公開抽籤的方式，抽出了現為臺北慈濟醫院內科加護病房主任的蘇文麟醫師。

我還記得打電話告知他此事時，蘇醫師正與家人在公園散步，他只有問我說：「要去多久？幾點鐘要去報到？」當時的情況，對我來說壓力很大，因為不知道他會不會活著回來，他要承受的壓力更是不言而喻。

而回過頭來面對今年爆發的新型冠狀病毒，因為已經知道是「冠狀病毒」的一種，加上死亡率不如SARS高，且有了二〇〇三年的經驗，坦白說這次我的恐慌確實是比上次少，但壓力依然存在。



趙有誠院長（中）與同仁、志工場勘「二十四小時戶外檢疫站」搭建工程。（攝影／范宇宏）



急診部楊久滕主任（左一）為院部主管、醫護同仁及志工說明檢疫站規畫，提供病患和醫護人員更安全的環境，避免院內感染風險。（攝影／范宇宏）

再次面臨「要派誰去」

我翻出我的日記來看，今年元月二十二日，因為已聽聞一些疫情相關風聲，因此請院內總務同仁多儲備一些防疫物資，一方面也是因為再過兩天，也就是元月二十四日除夕，擔心過年期間廠商會休息。

但萬萬沒想到年還沒過完，元月二十八日看新聞，疫情加劇；臺北慈院從元月二十九日開始至今，每天都召開防疫會議，從防疫的前線同仁、管物資的總務、調度病床的醫師、還有護理部及相關單位的主任與副院長、主祕，大家共同檢討所有該注意跟需立即改進的部分。

因為不知道疑似病患何時會出現，不論是發燒篩檢站或採檢場所，都先立即設置；在北區慈濟志工協助下，依照醫院防疫的動線，還增設了戶外檢疫站。因為有準備，所以在硬體方面比較不擔心；我最大的壓力，其實是擔心第一線同仁的安危。

若有確診病患入院，要如何管控接觸者？院內病房跟環境如何維持？所有細節都是一大考驗！儘管在防疫會議中沙盤推演多次，但若真正發生，會以什麼樣的形式開始，沒有人知道；因此這段時間，其實每位醫護同仁都承受了很大的心理壓力。

除了在院內要為疑似案例做篩檢，臺北慈濟醫院也被通知要派醫師到桃園機場協助採檢。雖然我們有「疫病門診」，負責治療發燒、咳嗽的病患，但要將醫護同仁派到機場這樣的前線，不只心理壓力大，當時院內病人也尚未減少，人力要如何調配也是一個考量。

「到底要派誰去？」再次面對這樣的問題，我印象特別深刻、也很感動在開會時，蘇文麟醫師自告奮勇，他說他有對抗SARS的經驗，所以願意到第一線。而在他的帶動下，急診、胸腔科、感染科的醫師及護理師們都陸續自願參加，因此很快就把團隊組合起來。

此次疫情和二〇〇三年SARS的不同在於，上次因為許多人往生，導致護理師不敢回醫院報到；但這次護理師們並沒有畏懼，而是照往常排班行動，也不會有人排斥抽痰等工作內容。院外更有許多護理師參與志工團，與居家檢疫或隔離者聯繫、送慢性病藥等。危急時刻，每個人都勇於承擔。

憂患時刻學習風險評估

全臺灣的醫院，在疫情發生後沒多久，門診的人數都減少，我們也不例外。住院病人數從七百四十左右降到約五百四十左右，門診人數也少了將近三成的量，但像慢性病患者就不能因為疫情關係而不持續看診服藥；當民眾身體出現不適或急需開刀等病狀，也不要因為怕受到異樣眼光，選擇隱忍不就醫。

最重要的是在這個嚴肅時刻，病人從住家往返醫院的過程，要注意自我防護，到醫院要誠實告知自己的旅遊史，讓醫師能做出更準確的判斷，減少周遭人的感染風險。

院長心內話

• 當身體出現不適或急需開刀等病狀，不要因為疫情隱忍不就醫。最重要的是從住家往返醫院的過程要注意自我防護，並誠實告知旅遊史，讓醫師能做出更準確的判斷，減少周遭人的感染風險。

•我進家門前，都會把口罩、領帶、白袍及鞋子全部脫在外面，然後用酒精乾洗手後才入內。對身為醫療人員的我來說，這就是愛護家人的一個過程。



臺北慈濟醫院二月底引進「新型紫外線消毒機器人」，改善傳統紫外線消毒燈需耗費的時間與殺菌程度，提升環境清消效益，保障醫護與病人安全。（相片提供／臺北慈院）

能做出更準確的判斷，減少周遭人的感染風險。

儘管院內病患減少，但要配合防疫，醫護人員的工作量並沒有因此減輕。加上醫療志工此時也停止出班，在人力上，我們有做一些調配，大部分都是主管身兼門診或是大廳的防疫檢查人員。

平時醫療志工會分擔像是在急診室一起推床、傳送文件、在大廳膚慰家屬、指引來院民眾掛號、協助量血壓等，有時也會在同仁忙碌時協助打餐；所以當他們暫停勤務，大家才發現原來平時志工們幫了我們好多事。

這次的疫情讓院內全體同仁有非常多的學習機會，除了感染管制的落實，也要評估每個政策背後是否會帶來更多的風險。好比是否要在入院前插健保卡檢查旅遊史，就是一個值得思考的政策；若是讓病人都聚在門口，插了健保卡才可入內的話，除了動線流暢度，如何降低群聚的機率也要納入考量。

而在醫護工作分配上則要分批，好比有畫定特殊區域，照顧這裏的醫護人員就不照顧別的地方；特定的區域則由特定的同仁來承擔，以避免交叉感染，令醫護人員失去承擔醫療的能力。

對於超前部署要如何拿捏，也是很困難的。比方想要告訴大家實情，又要避免觸犯傳染病防治法，許許多多的細節跟如何傳達，對我來說都很掙扎。身為醫院的院長，雖然心裏有不安、擔心，但絕不能亂了方寸，最重要的是絕對不要造成恐慌。

茹素與祈禱能緩解壓力

這段期間心理的壓力，除了透過虔誠地為世界祈禱來排解外，還要有一些外在的活動，我認為透過素食就是一個很實際的行動。院內提供的餐點本來就都是素食，除了關懷病人，院方也開始關懷平時被忽略的外籍看護，我們提供蔬食餐券給他們，也提供給外包廠商像是清潔員、保全、甚至是附近停車場人員。

會推動素食，一方面是因為人畜共生造成的疾病很多，另一方面也是秉持著愛護地球的慈悲心。上人曾說，以前的社會遇到天大的災難都會禁屠，現在似乎比較少人記得；呼籲食素其實也是希望能為臺灣祈福，期待許多長官也願意登高一呼，樂於共同推動素食。



趙院長致贈外籍看護蔬食餐券，邀請茹素。防疫期間，臺北慈濟醫院每天約有一百多名外籍及本地的照顧者，每天獲贈五十元蔬食餐券，可於院內美食街消費。（相片提供／臺北慈院）

祈禱與茹素，都可以舒緩心理的壓力；其他行動像是勤洗手、戴口罩等，則可以愛護自己及家人。我們身為醫護人員，能做的就是盡量不要傳染給別人，好比我自己在進家門前，都會把領帶、口罩、白袍及鞋子通通脫在屋外，然後用酒精乾洗手後才入內；這對我來說，就是愛護家人的一個過程。

我同意專家的看法，也認為疫情尚未到顛峰。就連現在感染率較低的國家也不能鬆懈，未來會不會有第二波，沒有人知道。目前專家們已經在找治療的藥物、研發快篩及尋找如何有效預防，因為有過SARS的經驗，相信科學家和醫學家們可以在最短的時間內找出有效的方式。

在這段日子，大家都要遵循專家的意見，守規矩，保護自己也愛護別人。不分你我，戒慎虔誠，相信一定可以平安度過。

Tzuchi Eats

應援醫護 溫暖開飯

防疫期間，能挽袖為醫護人員煮一頓飯，是志工最樂事，家常味、蔬果香，想給承受高壓的前線補充營養，希望他們打開餐盒就有歡喜心……

新型冠狀病毒肺炎疫情已持續四個月，四月中旬全臺累計逾四百例確診，居家隔離、居家檢疫者更累積超過十萬人。

面對這個新型傳染病，如同幽靈般看不見的敵人，不只必須保持安全的社交距離（social distancing），連心靈也愈顯疏離，被負面情緒籠罩。這樣緊張的氛圍，三月初也波及在前線守護民眾的醫療人員，有飲食業者不敢送餐到院。人心難免恐慌，但也不免打擊醫療人員士氣。

為三軍總醫院送餐 醫護的素食初體驗

三月二十六日清晨，慈濟內湖園區的廚房比往常熱鬧許多，近五十位慈濟志工早上六、七點陸續抵達；活動負責人之一的慈濟志工許麗薰，親切地在入口處協助報到和手部消毒。大家自動自發認養工作，分工負責挑菜、洗菜、切菜或用滾水消毒餐盒，簡單幾句話便心領神會，如同一支訓練精良的隊伍。

「如果能送便當給他們，照顧他們的胃、溫暖他們的心就好了。」面對嚴峻疫情，內湖區資深慈濟志工陳美月看到電視新聞十分不捨，心想內湖園區附近的三軍總醫院是醫學中心，醫護人員一定非常辛苦，加上看到大同區慈濟志工送餐給臺北聯合醫院中興院區醫護同仁，抱著姑且



志工懷抱著為醫療人員加油的心，小心翼翼地把盛裝好的餐盒放入保麗龍箱內保溫，每個便當不僅配色好看，更兼顧營養。

（攝影／黃筱哲）

撰文・李叔芸、楊舜斌

喜心，減少大家對素食的排斥。

余真好補充，今天就叫了一百臺斤的菜，備料充足，以避免配菜不足。

為了趕在中午十一點前將熱便當送抵醫院，二十多位志工分成四條產線，從九點多開始盛裝便當，打包了六百五十份，分裝成二十二箱送上消毒過的環保車，準時送達三軍總醫院。醫院副院長鄭書孟及政戰主任何中南親自出來迎接，他們表示因為疫情之故，院內為了避免群聚，同仁用餐也受到許多限制，尤其是隔離病房的員工，很感謝有這樣的素便當，解決每天用餐的困擾，更希望大家吃得更健康。

每天中午十一點供餐，下午兩點回收便當盒。當志工收拾完畢，準備離開時，一位在院內工作的李女士特地跑來感謝，表示自己曾到花蓮慈濟醫院開會，享用過慈濟便當，這次的便當就像當時一樣好吃，很多同事吃了也都很驚豔，直說「就像家裏煮的一樣，只是沒有放肉而已」，也沒有外面素食店的味道，對第一次嘗試吃素的人比較好接受。



內湖園區供應熱食 守護北區不遺餘力

在醫院的協助宣導下，從各單位收回的便當盒已經洗得十分乾淨，但為了維護下一餐用餐者及志工的安全，當餐具送回園區，十多位志工穿著雨衣，戴起口罩與手套，將動線分成三區，依序用酒精擦拭消毒再進到洗淨區，用洗潔劑和清水洗滌，最後烘乾，過程相當謹慎。

六百多個便當，志工花了快三小時才處理完成，從站著洗，到腰痠了只好坐著洗，全身也因為雨衣悶著而汗流浹背，但大家沒有怨言，反而慶幸有機會付出。

這次送餐活動，志工們不僅出力，連菜錢都是眾人自掏腰包。陳美月表示，最近因為許多活動取消，園區冷冷清清，所以很開心能促成這樣的好事，讓大家熱鬧一下。人人出錢出力，讓活動順利，一直懸著的心也總算可以放下；更期待後續能將愛心帶到更多醫療院所，讓慈濟人有機會為社會盡一分力。



內湖區為期一週的醫護送餐活動，每天有近五十位志工總動員，從備料、洗菜、料理、盛裝、送餐都一手包辦。（攝影／蕭耀華）



三軍總醫院政治作戰官劉興國（右），拿著事先統計好的名單，將慈濟送來的便當分送給各部門取餐代表。（攝影／蕭耀華）

慈濟成立五十四年，期間臺灣經歷過無數天災，災難過後，現場總能看到慈濟志工「藍天白雲」的身影，為救災人員做後盾。無論是救援者、受災者，撫慰他們內心也補充他們體力的，有時就是來自慈濟志工親手奉上的那一碗碗愛心。

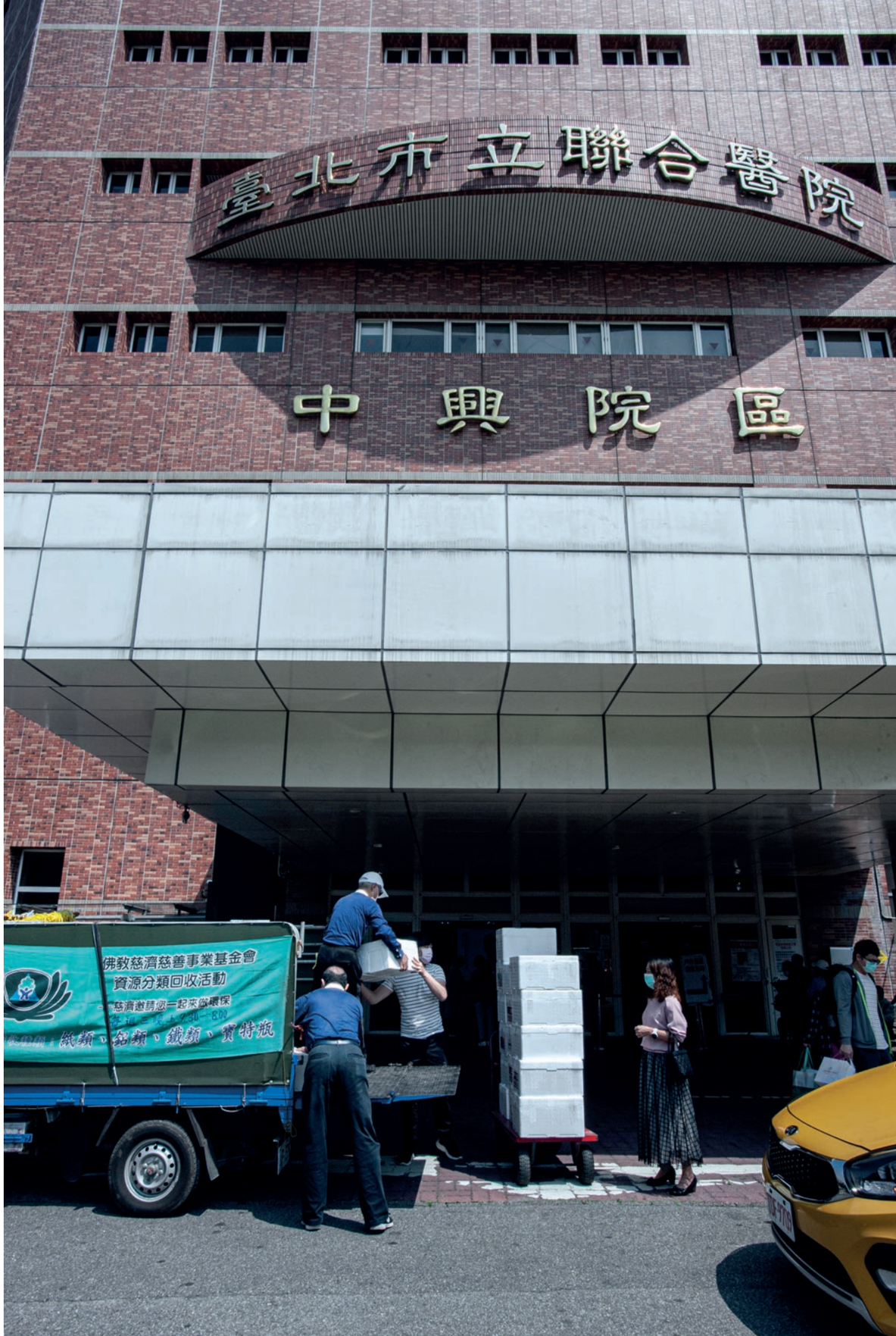
為此，全臺的慈濟靜思堂，無論大小，幾乎都兼具賑災熱食供應中心的功能，目的就是在災難發生時，可以快速就近因應，將熱食送到需要的人手中。內湖園區更是慈濟最早設置在北部地區的中央廚房，從一九九九年的九二一大地震開始，到之後的象神颱風、納莉颱風、SARS疫情，甚或是五年前的復興航空GE235空難，都發揮舉足輕重的角色。

陳美月回憶起二十一年前的九二一大地震，臺北市松山區的東星大樓倒塌，她和先生秦基雄急忙趕到現場，看到救難人員正在吃早餐，關心詢問他們午餐是否有著落，清點下來大概需要一千個便當，她趕緊聯絡志工採買食材備餐，中午及時送來熱騰騰的素便當，讓救難人員填飽肚子。

「你們這麼小的廚房，竟然可以送這麼多的便當。」陳美月引述當時證嚴上人的回饋，表示以前在克難環境下都可以提供幾萬份熱食，現在要供應數千人的便當更是沒問題；儘管當前疫情嚴峻，但只要有心就不難。

飯盒內藏手寫紙條 振奮志工甘願辛苦

此次疫情中，最先在北部推動送餐到醫院，是大同、中山、八德這三個區慈濟志工的



為了落實防疫感控，大同區志工將餐點送至醫院門口，由院方派人將便當領回。（攝影／黃筱哲）

共同合作。從三月十六日至三月三十一日，扣除六、日不供餐，為期十二天，為臺北市立聯合醫院中興院區的醫護人員提供午餐。

大同區慈濟志工、同時也是送餐活動發起人陳秀英分享，當時要推動茹素防疫的活動，想和以往一樣找區長一起來茹素；多虧中山區志工邱易泰的建議，轉而聯繫在中興院區工作的慈濟志工鄭米玲，獲得中興院區行政主任陳靜琳同意，才促成這次送愛到中興的因緣。

三月二十六日這天，是大同區志工負責承擔的最後一場，大家無不卯足全力，除了醫院預訂的四百多份，還結合了鄰近的警消、區公所、學校及有意願嘗試素食的社區民眾，提供近一千三百多人份便當。

大同靜思堂廚房窄小，只能容納下幾人，廚房外面有一群志工整理食材，而另一邊的洗手槽，志工有秩序地排成一列洗菜，有些配菜甚至從前一天就開始準備。

負責香積的張貴燕分享，規畫菜單最重要的還是避免菜色重複，特別挑選當季或富含蛋白質的蔬果，並注意搭配到五行顏色，才會色香味俱全。

「聽到別人喜歡吃素，還是很高興。」張貴燕說，雖然這段時間，腳底都會痛一整天，但看到志工們因為活動，感情愈來愈好，還有收到醫護人員的回饋，疲憊就不算什麼了。

香積志工王憶偵表示，從三月二十四日開始來幫忙，將便當

為了讓用餐者吃得安心，也確保志工安全，回收餐盒過程十分嚴謹，不僅回收時在箱子噴灑酒精消毒，運回靜思堂後，志工也會將清洗過的餐盒以酒精再擦拭一遍，然後依序浸泡、洗滌、高溫殺菌，隔天才會繼續使用。



攝影／黃筱哲

攝影／黃筱哲

攝影／蕭耀華

攝影／蕭耀華



慈濟志工王憶偵表示，雖然這段期間很辛苦，大家每天清洗超過一千個便當盒，但看到醫院員工的手寫紙條與通訊群組的感謝，讓她忘掉一天的疲憊，隔天繼續全力投入。（攝影／黃筱哲）

盒消毒、清洗、送入蒸氣箱殺菌，處理完一千兩百多個，太陽已經從頭頂做到西沈，洗了整整五個小時，不僅腰痠，每個人都汗流滿面，苦笑著說：「我們把一年份的便當盒都洗了。」

「如珍盒餐，勝過滿漢全席，謝謝！」王憶偵分享自己洗碗時找到的驚喜，除了飯盒內藏著手寫紙條，還有一句句在通訊群組內的感謝，看到這些鼓勵的字句，王憶偵感恩地說，這些回饋對志工來說真的很重要，也讓她忘掉一天的疲憊，隔天洗碗時又更來勁了。

「醫院有一千多位員工，很驚訝慈濟竟然沒有設定便當上限，只要我們願意的話，都可以提供。」陳靜琳主任表示，很慶幸有這樣的緣分可以促成活動，其實一開始同仁也會有所遲疑，覺得無功不受祿，但和他們解釋過慈濟推素的理念，並且請求他們將餐盒洗淨交回，大家也在群組內分享便當有多好吃，經過口耳相傳，也愈來愈多人願意嘗試看看。

陳靜琳也補充，九二一大地震時，中興醫院有許多醫護同仁前去中部災區支援，有位骨科醫師跟她分享，醫療團隊到場支援時，除了第一餐有著落，之後都是靠慈濟的援助；他還打趣地說，「那時如果沒有慈濟的救濟，我可能就要餓死在路上。」

慈濟志工社會責任 向第一線人員致敬

「每位慈濟人的身上都背負著一分社會責任。」大同區慈濟志工陳順池分享，大家都很感恩有機會給第一線的醫護人員打氣，就如同ＳＡＲＳ疫情爆發，志工們也沒有退縮，把握機會付出一樣。

慈濟基金會也扮演政府最好的後盾，不僅提供素食便當給醫院及其他機構，更與十三個縣市政府合作，針對居家檢疫者致贈超過四萬個安心祝福包，也捐贈醫用口罩、橡膠手套、護目鏡、防護衣或消毒酒精等防疫配備，供警消、移民署、收容所值勤人員使用。

面對這個從動物傳染到人類，目前尚無解藥的病毒，上人呼籲，最好的應對方式還是齋戒護生，虔誠祈禱、利益眾生、彼此尊重、愛護生命，不只慈濟人，也帶動更多人來付出，重新匯聚人心的美善，盼善念共振，讓這波災情平和度過。（部分資料提供／臺北慈濟志工呂巧美）

臺灣慈濟志工防疫圖解

打包「安心祝福包」　照顧居家檢疫者、居家隔離者



- 全臺居家隔離者（確診病例之接觸者）、居家檢疫者（具指定流行地區旅遊史）累計超過10萬人，犧牲行動自由保護國人健康。慈濟提供營養補給、防疫保健和心靈祝福，讓他們安心在家度過這段時間。
- 2.25～4.17共捐贈41,900份「安心祝福包」給13個縣市政府；內容物包括營養穀粉、香積飯、蒸煮麵、小葉紅茶、保健品、靜思語袖珍本、上人慰問信等。

用行動表達感恩　支援醫療團隊







- 高雄慈濟志工動員製作15,000片防護面罩，除了致贈附近醫療診所，也提供各所慈濟醫院醫護同仁。
- 中區慈濟志工車縫防水隔離衣致贈臺中慈院。
- 北區慈濟志工製作布口罩、防護面罩致贈臺北慈院。
- 志工協助大林及臺北慈院搭設戶外檢疫站。

從社區到邊境　致贈第一線人員防護物資





- 為防堵社區傳播，第一線警政人員執勤力度增強。3月臺灣提升全球旅遊警示至「第三級」，相關人員邊境防疫工作量大增，也需要防護物資。慈濟致贈物資，讓同仁們安心防疫。
- 物資來源：海內外慈濟志工募集調度、大愛感恩科技研發致贈。
- 物資內容：防護面罩、醫療級及一般口罩、隔離衣、防護衣、酒精、淨手液、手套等。
- 致贈單位：海巡署、移民署、警政署航警局、關務署臺北關（桃園機場）、國道警察局等。

如常付出　人人防疫守護家園





- 慈濟各會所、醫院、學校等志業單位遵循中央流行疫情指揮中心政策落實防疫工作，志工執行與宣導「量體溫、戴口罩、勤洗手」之措施。
- 例行的弱勢家庭訪視關懷、戶外的環保回收照常。
- 全臺16個慈濟據點、1萬6千餘人次動員，趕製出近17萬個布口罩，致贈會眾、環保站、小學、弱勢單位等。
- 發起「愛心送餐」，截至4月中旬致贈全臺28個機構1萬4千份蔬食餐點，包括醫療院所、政府單位與民間機構。

隔離不隔心

志工電訪居家檢疫者

關懷身體健康、詢問生活所需並做紀錄，歷練豐富的慈濟志工承擔起居家檢疫者每日電訪，為吃緊的區公所後勤人力注入一股軟實力。

撰文・李委煌　攝影・蕭耀華

一位從紐約返臺的居家檢疫者，感覺喉嚨有一點痛、也有些微腹瀉徵狀，因為在美國的姊姊已確診，而自己曾和姊姊用過餐，因此內心更加擔憂了……透過關懷專線電話，他跟新北市中和區慈濟志工王珍曄說，無論如何他都會好好配合。

另兩位從澳洲返臺的女留學生，居家檢疫期間同住，彼此有伴；王珍曄提醒她們，生活起居還是要保持好「社交距離」，保護好彼此安全。王珍曄逗她們說，年輕人可以很宅，只要上網看電影、跟著影片做運動，每天吃飽、睡好，十四天檢疫期很快就會過去了。

長日漫漫，一位上海臺商接起電話後，硬是跟王珍曄聊了半小時，「沒關係，每天都會有志工打電話問候，真有什麼問題，你都可以跟志工說。」

透過每天的電話關懷，志工其實很感恩這些居家檢疫者，因為他們的行動限制與配合，等於安了大家的心，也守護了家人及整個社會。

新北市中和區在二月時，成立了全國第一個區級「居家檢疫關懷中心」，慈濟志工也受邀加入「防疫志工」，從四月八日起正式「上線」，每日主動去電關懷區內數百位居家檢疫者。志工主要任務是在區公所專屬空間內，同時以十多支專線進行單純的電話問候，無需外出也沒接觸檢疫者，因此沒有安全疑慮。

慈濟志工多半有貧病訪視、個案關懷歷練；他們熟練地拿起電話，先依照區公所提供的SOP流程，除了基本健康關懷紀錄外，其他如飲食、醫療乃至生活垃圾處理等問題，逐一記錄，民政課才能依此進一步轉請衛生、環保等單位進行後續協助。



四月十日上午，志工謝建發連撥兩通電話，對方手機都無人接聽，於是他轉而撥往家裏，然回應的卻是親友而非當事人。看了志工的電話關懷紀錄，中和區公所民政課課長呂芳玲旋即派專人「登門拜訪」，才得知對方手機關成靜音，「虛驚一場」。

中和區副區長周慶珍坦言，居家檢疫者被限制在住家或防疫旅館，空間及活動受限，接到電話關懷時，可能也會有情緒抱怨，「這些都是可以理解的。」

有人需要幫忙補充飲水，有人沒事想找人聊天，有人要求送披薩或想吃特定餐點……周慶珍強調，居家檢疫不是犯罪者，因此他們五花八門的生活需求，區公所會視人力及能力盡力服務、盡量滿足，但求能一起平安度過這波疫情。

「慈濟志工打電話，感覺效果特別好！」周慶珍說，面對情緒心煩的人，志工總能溫言軟語、不疾不徐地互動，堪稱是區內居家檢疫關懷的一股軟實力。她坦言，疫情爆發後，公所忙到不行，各組同仁輪值電話關懷居家檢疫者，「沒想到，疫情竟拖那麼長！」慈濟志工慨然動員馳援，緩解了區公所吃緊的防疫業務。

隨著返臺及入境者減少，中和區的居家檢疫關懷，從最高峰時期一天千餘人到四月中旬一天約數百人次，負責安排輪值人力的資深志工林志豪與黃財源表示，因應仍在發展中的疫情，志工電訪關懷先排班到五月，值班時間是上午九點到十二點，未來隨時會依疫情變化實況增減支援人數。

連成防疫線

守護馬來西亞

馬來西亞為遏止新型冠狀病毒肺炎疫情蔓延，
長達一個半月的行動管制令，
是馬來西亞建國以來的第一次。
醫院急需的物資，面罩、鞋套、衣帽……
由志工在靜思堂或各家各戶連成生產線，齊力守護醫療前線。





全馬慈濟據點製作超過十六萬個防護面罩，供應醫療單位。慈濟巴生支會三月下旬動員一百五十人次製作，各桌之間拉起警戒線保持距離，每桌僅允許兩人作業，成品通過慈濟人醫會志工品管後才贈出。（攝影／李偉建）

我與新冠肺炎之交

新冠肺炎是我們前所未有的挑戰，在連續值勤後自我隔離，如此反覆守在前線；抗疫是我們的職責，理當竭盡所能，但有時也感覺束手無策……

撰文、相片提供・黃建洚（玻璃市州小兒科住院醫師）



黃建洚在玻璃市中央醫院任職，穿戴全套防護衣準備進入隔離病房。

新型冠狀病毒疾病蔓延全球一百八十多個國家與地區，在世衛組織將新冠肺炎列為「國際公共衛生緊急事件」前夕，元月二十五日，馬來西亞出現首宗確診病例，為中國大陸籍；二月三日首名馬來西亞公民確診，五日出現首宗本土病例。其後病例數呈個位數緩慢增長，但第二波疫情於二月二十七日起激增，四月中旬累積確診數已近五千。

早在元月二十二日，衛生部已發布訊息至全國診所、醫院和邊境關卡有關篩檢及注意事項，隨時戒備。我所服務的玻璃市端姑傅芝雅中央醫院（Hospital Tuanku Fauziah），是面積八百多平方公里的玻璃市州境內，唯一一所擁有五百零八張床的第二級醫療中心，由於地理位置關係，醫院服務覆蓋範圍包括馬泰邊境及吉打州北部縣市地區，自然成為全國二十六家收治新冠肺炎患者的醫療中心之一。

此次疫情，對國家公共衛生與醫療系統是前所未有的挑戰。關乎新型傳染性疾病，醫護人員所掌握的資訊，全靠全球病理學、病毒學、醫研各專家學者參考已知的冠狀病毒，所不斷更新來的資料。

做為新冠肺炎治療中心的同時，醫院依舊為其他有需要的病患服務；為了降低非新冠肺炎病患的被感染風險，各科門診把情況不緊急的病患延後複診，病房謝絕任何探訪者出入，以降低院內人潮流動，其他部門的醫療人員被調動到前線一起抗疫。

我是小兒科部門住院醫師，隨著疫情擴散，有些同事被調往兒科隔離中心值勤，除了像平日那樣照顧產房、嬰兒室與新生兒加護病房、小兒科加護病房、兒童普通病房的病童，病疫期間我們還要特別謹慎，防護措施一定不可鬆懈。

縱觀全世界病例，兒童感染人數數據偏低，而且患病程度一般並不嚴重，這不意味我們就能夠掉以輕心。三月初，我們第一次接到孩童的疑似病例，那一天正好輪到我值班，之前學習的防護措施第一次派上用場。醫療程序如常，病人一樣先在急診部篩檢，確保生命跡象穩定，接著安排專用救傷車送往隔離病房。

等待病人被送進來前，醫護人員複習流程，相互溝通，確保程序沒有疏漏。在隔離病房裏，我們需要調查病史，完整的身體檢查，然後採取檢驗樣本。穿著厚重的靴子，外面隔著密不透風的防護衣，想要從蹦蹦跳跳的孩童身上抽取血液或口鼻咽腔拭子樣本，是難上加難。

防疫裝備都是一次性用品，為了減少不必要的浪費，一旦進去隔離病房，就待上三、四個小時，確保病人一切穩定後才離開。走出隔離病房，我們必須妥善依序地脫下防護外層，此時已經渾身溼透。

值班期間如有疑似或確診個案，醫師們需要值班連續三日，再由其他同事接班；同事接班期間，我在家自行隔離兩天，接著再回來接棒。因為醫療人員不足，如此安排也旨在減少其他醫療工作者的接觸，以防治病毒擴散，或院內感染。

對醫護人員來說，醫療工作愈來愈嚴峻，必需搜尋病史排除疑似病例，處理未知或已知的危機。隨著全國疫情擴散，醫護人員的假期被凍結，面對一些確診病人隱瞞病史等，還有現實的種種壓力，部分夥伴會出現心理崩

潰現象。

醫務工作是我們的訓練，抗疫也是我們的職責，理當竭盡所能；最讓我們束手無策的，是一人吐虛、萬人傳實的謠言。

醫院裏一位平易近人的病理科專科醫師，因境外感染新冠肺炎而離世。在他患病期間，我接獲遠地親友們的訊息，再三考證訊息裏字字句句詆毀這位醫師的口述音頻是否屬實。

每一位患者都是受害者。除了解釋清楚，解除大家的疑慮，醫護人員也要給予信心。在安住大家的心當下，偶爾難免會被一陣陣突然吹來的無明風打亂陣腳。

隨著每一天與全球慈濟人的定時祈禱，在那短短幾分鐘裏，誠心唱出祝福，再聆聽自己的聲音，這是一日裏最寂靜安好的片刻，在享受這樣的寧靜中，我也反省身口意。

慈濟志工們用心策畫線上讀書會、線上分享會，讓我在工作期間一樣可以聽聞法音，滋養心中善的種子。下班後靜讀靜思法脈叢書，有如生活中的當頭棒喝，也讓心境豁然明清，靜心則定。

人間還是充滿美善的！不時有親友法親傳來簡訊，為醫護人員打氣加油，有的發願茹素，有的獻上自製的防護面罩等。

醫護人員依然堅守崗位，我們也知道這場抗疫戰，會持續很久；但是依然相信光明就在前方，但願漫漫長夜以後，喚醒我們的是希望。更希望給彼此祝福，多一分善念，讓人與人之間和樂無爭、社會祥和，疫情平和過去。

我是急診科醫師，我被隔離了

口述・鍾欣穎

整理・葉彩雲（馬來西亞《慈濟世界》月刊記者）

當我收到消息說，我上週看診的那位病人，確診為新冠肺炎病患時，我的心開始往下沈。萬一我被感染了，怎麼辦？萬一我把病毒傳染給同事和家人，怎麼辦？

事情是這樣的——三月二十二日週日，和往常一樣，我被安排在急診室紅區值班；來了一位六十四歲的男病人，他坐在輪椅上氣喘吁吁、沒有力氣說話，身旁的年輕男子，是他的兒子，父子倆表示，沒有群聚、沒接觸過確診病人，所以沒送進隔離區，而是急診室。

我們雖然身著手術服和戴上N95口罩，但並沒有穿上防護衣及面罩，因為第二和第三階段的防護措施都留給了在隔離區駐守的同事。病人以往身體狀況良好，但我們很好奇為什麼他的肺部情況這麼糟糕；肺部X光片顯示出許多白點，而且一片朦朧，我們開始懷疑他可能患上了新冠肺炎。

這時，同事詢問趕到急診室的太太和女兒，才得知他們在三月初為兒子舉辦了一場大型婚禮，大約有一千人出席。太太也出現呼吸困難的症狀，只是太太的情況不比先生嚴重。

隔天，病人的新冠肺炎檢測結果呈陽性。包括我在內，曾經接觸病人的七位醫護人員收到院方通知，需要隔離十四天。想像一下，疫情緊急時刻，急診室頓時少了七位醫護人員，會對其他同事造成多大的負擔？

被採檢時，同僚用儀器從鼻子進入我的呼吸道、一直到喉嚨深處。在這短短的幾秒鐘內，我的雙眼滿是淚水，非常難受。可是也只有這樣仔細採集樣本，檢測才會準確。當下我很擔心，我希望檢測結果是陰性。

我離開芙蓉（Seremban），返家隔離。原以為我可以回到自己的房間，但媽媽清理了雜物房讓我暫住，爸爸則利用兩種不同的塑膠包裝紙，把雜物房和屋子隔離開來。

我當下的心情，其實還挺失落的。我無法面對面跟家人溝通，只能通過電話聯繫。每一餐，媽媽會把食物放在門外，敲門通知我，讓我拿來吃。

這，就是隔離！

後來我才知道，原來在我回家之前，爸爸就患上流感；這段時間，免疫力肯定不好。媽媽擔心爸爸的健康，才會做出層層的保護動作。在我眼中的小事，在別人眼中也許是大事，我應該要站在別人的立場想，而不應該把我個人的想法都套在別人身上。

謝謝家人為我所做的一切。讓您們擔心，真的很抱歉。我更想謝謝世界上最愛我的女人——媽媽，因為她每天都會準備好我喜歡的食物。隔離就是應該這樣，我的父母做得好棒！

二十五日，醫院通知我檢測結果是陰性，讓我頓時放下了心頭大石，也讓我回到醫院上班，因為急診室人手非常不足。

這次經歷讓我學習到——在這個非常時期，面對呼吸系統病人時，應該穿上防護衣及戴上手套；要好好珍惜家人和朋友；健康是我們最大的財富；感恩夥伴們在我們被隔離時，兼顧我們的工作；感恩為我們送食物的善心人士；為了您最愛的人，如果需要被隔離時，應該確保做好一切措施。

原本，我想靜悄悄地回到醫院報到。可是就在我出發前，媽媽特地從樓上下來告訴我說，她愛我！頓時，我的心絞痛了一下，眼淚在眼眶裏打滾，我可以感覺到媽媽很愧疚。可是我也理解，為了保護家人，媽媽所做的一切都是必要的。

媽媽一而再、再而三地叮嚀我萬事要小心，說著說著，她就哭了，好像我要遠赴戰場，她不會再看到我了。真的很對不起媽媽，這次的經歷讓她受盡驚嚇。我不想媽媽擔心我，直到坐上車子，眼淚才決堤而出。我要堅強起來，因為這一場硬仗，我們不能輸！

最壞的打算 最好的準備

馬來西亞疫情由持平到來勢洶洶，各地醫院陸續進入緊急狀態，醫護人員紛紛做了最壞的打算，首要面對就是防護設備的短缺……

撰文・陳佳芮（檳城慈濟志工）



當全馬慈濟志工啟動凝聚善念，為新冠肺炎疫情祈禱的同時，沒有人想到病毒其實已經一步步逼近馬來西亞。三月初，衛生總監諾希山宣布，馬國已進入第二波疫情；每天確診人數不斷地增加，來勢洶洶！馬來西亞各地區醫院陸陸續續進入緊急狀態，醫護人員紛紛做了最壞的打算，卻需要做最好的準備來迎戰。

慈濟吉打分會副執行長莊菀佳，是吉打州中央醫院腎臟科醫師，也是院方防疫團隊的策畫人員，她的任務是保證醫療用品資源充裕，這項任務只有一個要求，就是使命必達！

有錢也難買

醫院固定庫存口罩和手套，以供應醫護人員每日使用，但是面罩平時使用機會少，可稱之為冷門物品，廠商因而不大量生產。

為何面罩對於醫護人員會是如此重要呢？面罩通常會與口罩、隔離衣等一起使用，防止含有病毒的粘膜或體液噴濺到醫護人員眼睛、鼻子和口，尤其在進行口咽拭子測試或為重症患者插管的時候，面罩可以降低被感染的機率。

無論在急診單位或者重症病房，所有的防護用品僅能單次使用；疫情發生後，面罩使用量大幅度提升，廠家無法及時供應，不只貨品短缺，單價也從原來的馬幣三塊錢（約新臺幣二十一元）調漲至十六到二十元（約新臺幣一百一十到一百三十八元）！

面罩成為有錢也買不到的「熱門」商品，也讓莊菀佳醫師心急如焚；院方醫療同仁利用工作空檔手工製作面罩，但數量根本供不應求。莊菀佳與慈濟人商量後，得到全力支持，動員承擔製作面罩的工作，以行動給予醫護人員加油！

消息傳回吉打中央醫院，讓醫療團隊雀躍不已！莊醫師學習製作面罩後，與慈濟志工一起討論及研究，再進行改良；為了提高面罩的品質及衛生情況，莊醫師提議在靜思堂進行，為了嚴守防疫措施，精簡參與人數，每天十人投入，單日可產出一千三百個面罩，暫緩吉打中央醫院面罩短缺的情況。

但是三月中旬，政府頒布行動管制令，管控民眾出行，通過保持社交距離減緩病毒擴散，志工們也無法外出。吉打州衛生局副局長馬上給予慈濟志工外出通行許可證，讓大家能安心出門到靜思堂繼續製作面罩。

慈濟製作面罩送給中央醫院的善行，很快在坊間傳開。雖然許多政府診所、私人診所沒有直接照顧新冠肺炎病患，然而病毒傳播不分對象，在不知誰是帶原者的情況下，醫療單位人人自危！

在一間政府衛生所工作的志工，致電詢問慈濟能否與同仁結緣三十個面罩；莊菀佳考量，診所位於偏遠地區，交通往返路途漫長，直接發予一百個面罩，同時也請這位師姊聯繫其他政府衛生所，無論同仁要求多少，不分地區、不分種族，慈濟將無限量提供！

自此之後，許多政府衛生所同仁也紛紛詢問如何自製面罩，慈濟吉打分會影視組更拍攝教學短片上傳網路，廣泛將製作技術傳出去。

有一天，莊菀佳接到私人診所及牙醫診所的電話，訴說著他們已經十四天沒開業，員工也不敢上班，希望慈濟能與他們結緣面罩，讓他們能安心工作。

領取面罩後的醫師們非常感動，不斷道謝。莊菀佳有感而發地說，上人曾說，既然要幫助別人，就要幫助得夠、幫助得徹底；也祈願慈濟人的承擔力能作為醫護人員堅強的後盾！

Malaysia

多一層防護，多一層安心

撰文・鍾詠名、劉寶聆（馬六甲慈濟志工）　相片提供・鍾詠名



二月二十五日傍晚，慈濟志工梁佩君前往居鑾中央醫院領取防護衣樣品時，親眼見到護理人員把家用針車搬到醫院，縫製鞋套和頭套等防護用品應急，非常不捨。

拿到院方提供的樣品及材料後，居鑾慈濟志工馬上討論製作流程，而接獲這項任務的徐國貞，隔日一早即刻動員自己製衣廠數位員工加入團隊；徐國興師傅表示：「第一次有機會為國家盡一分心力，是可遇不可求的事。希望這些防護衣能讓醫護人員多一層防護，多一層安心。」

從尺寸計算、開圖、裁剪、滾邊、縫製到包裝，八小時內完成了一百三十二件，不到一天，首批防護衣交件，也提升了醫護人員的士氣。



（攝影／鍾詠名）

Malaysia

遵守管制令，材料送到家

撰文・王慈惟（檳城慈濟志工）　攝影・林俊業（檳城慈濟志工）



三月二十九日，在檳城威省的一個市鎮「大山腳」，一位製衣廠老闆出借空間與設備，讓大家裁切「布口罩」材料，以保留醫療口罩給第一線人員。午後一點半，全體人員放下手上的活，與臺灣花蓮靜思精舍連線虔誠祈禱。

志工柯濟沅負責協調布口罩、防護衣製作，每一批在工廠裁剪完成的布片或衣片，被送往志工住家縫製。「行動管制令」期間，他在運送布片的路上被交警攔下，得知慈濟在支援醫療防護用品，准許通行。



何謂「行動管制令」？

從 3 月 18 日～ 4 月 28 日起執行的防疫措施，內容包括：

- 禁止所有活動及群眾集會
- 居民只能在住家 10 公里範圍內行動，私人交通工具只限乘搭 1 人
- 慈善發放必須向各區福利部申請，並通過警局許可

Malaysia

停工陷困境，送糧給難民

撰文・林麗珍（馬來西亞《慈濟世界》月刊主編）
攝影・梁倩宜（雪隆慈濟志工）

馬來西亞政府實施行動管制令，許多難民被迫停工，沒有做工就沒有飯吃；三月二十五日，志工為慈濟雪隆分會與聯合國難民事務高級專員署（簡稱UNHCR）聯辦的兩所難民學校、四十戶學生家庭送來一個月的糧食。

慈濟雪隆分會難民專案主任符之良醫師表示：「我們接到學生的電話，訴說家裏已經斷糧了，甚至有的還斷糧了好幾天。於是，我們馬上啟動緊急發放。」糧食包括米、麵粉、麵、餅乾、美祿、雞蛋、油等十二種食物，加起來就有近兩噸重；籌備緊急發放的過程只有一天，從擬定食物種類和數量、安排採購、交通等，困難非常，分秒必爭。

慈濟同仁曾美萍表示：「一路上有路障，也遇上員警，幸好我們有政府提供的通行信件，才能順利完成任務。」為了減少群聚感染風險，志工請難民們走到戶外接收物資，過程中保持一定的距離。

符之良醫師認為會有更多難民需要慈善與醫療的援助，慈濟已著手準備，「我們的防範措施做得很周全，而且在這個非常時刻，慈濟人就是要挺身而出，做上人要我們做的事。」





居家生活
疫外的收穫

一百八十多個國家地區出現新冠肺炎疫情，全球近四十億人被要求在家避疫，禁足令下，形成了不同往昔的生活模式。


1


2


3


4

1 全球慈濟志工在家與花蓮靜思精舍連線共修。（相片提供／易洪澤）

2 花蓮本會準備與全美慈濟各分會執行長連線討論防疫事務。（攝影／顏婉婷）

3 檳城吳乃惠縫製布口罩送給會眾。（攝影／譚雪芬）

4 吉隆坡楊秀娘在自家廚房拍攝素食教學影片。（攝影／楊文輝）

奧地利
峻法下鬆緩疫情

維也納封城，外出散步只能一個人，多人聚會罰款三千八百歐元；並放寬「反蒙面法」，允許人們戴口罩，種種措施讓疫情明顯趨緩。

撰文、攝影・游月英（維也納慈濟志工）



奧地利逾一萬四千人確診新冠肺炎，遊客如織的維也納四月時宛如空城。

新冠肺炎疫情重挫全球，奧地利受到鄰國義大利高確診人數、高死亡率所影響，八百多萬人口中逾一萬四千人確診。政府三月中旬規定，除銀行、藥房、郵局、超市營業外，商店、餐廳、咖啡廳等一律休業；居民盡量待在家中，散步只能一個人，兩個人必須帶有證明是家人的文件，否則罰款兩千一百八十歐元（約新臺幣七萬元），多人聚會罰款三千八百歐元。在嚴格的規定下，進入第三週的封城，疫情已經趨緩。

奧地利防疫措施也領先其他歐洲國家，封鎖邊界，火車停駛至義大利，交通管制、不許外出。欠缺的是奧地利法律規定「反蒙面法」，在公共場所，沒有合理的理由不得戴口罩遮住臉部，戴口罩若遇上警察，開罰一百五十歐元；如果生病者需要戴口罩，必須有醫師開立證明帶在身上。

歐洲人沒有戴口罩的習慣，疫情尖峰時刻，街上、超市戴口罩的人寥寥可數；我們華人都備有口罩，初時不敢戴，直至封城才戴上，當局也於三月底呼籲居民戴口罩。

人人在家隔離時刻，我正巧搬家，每天得外出，難免遇到人；雖然規定人與人之間距離保持一公尺半，但心中極其擔憂。更大的困境是，因為疫情封城，請不到人幫忙搬家，只能自己租車慢慢搬。

周邊的朋友一月分開始購買口罩，當時我並沒有那麼積極，直到看到新聞報導，臺灣出現疫情，人們排隊購買口罩。心繫臺灣家人，我開始每天出去找藥房買口罩；有很多次，跑了很多間藥房都買不到一個口罩。

有一天從地鐵站出來，看到一間販售各種家庭日常用品的店鋪，終於找到口罩！這時候想起心靈故鄉花蓮靜思精舍常住師父，還有慈濟基金會宗教處同仁，腦中浮現上人說的「做就對了」，不假思索發起寄口罩回精舍的行動，也感恩圓滿此舉的三位朋友及兩位師姊，湊足了一千個送回臺灣。

二月底去醫院做抽血檢查，回程等車，看到附近一家藥房，進去詢問，藥房人員拿出兩種特殊的口罩，我選了一種，接著問我要買幾個？心裏明白這種價錢高，評估買三十個即可；店員說會給我好價錢，打出帳單果真是好價錢，就多加三十個，六十個帳單出來更驚喜！

在歐洲住了超過半個人生歲月，歐洲商店從來沒有討價還價的，想不到這家藥房竟然主動給我減價。隔兩天，一位朋友提到，跑了無數家藥房買不到口罩，因此我特地為她出城去那間藥房購買。真巧還是前天的店員，她推出一個紙箱說，就剩這些了，你要全買嗎？我一聽價錢漲了，拿出前天的帳單給她看，她只好說就照這價錢給你，當下購買了一百二十個。

後來疫情緊張了，我在群組發出訊息，需要口罩的請跟我聯絡，也因此才得知許多人沒有準備口罩；一份份送出，也送至家庭醫生診所，眼見拿到口罩感謝的人們，我的歡喜不比他們少。深深體會「施比受更有福」，以及靜思語所說：「人生能被人需要，能夠有分功能，為人付出，才是最幸福的人生。」、「真正的快樂是捨出去的那一分清淨、安詳與喜悅。」

德國 家庭口罩隊成軍

只會縫鈕扣的我，誇口要製作布口罩送人，先是弄壞了裁縫機，在摸索兩天後，手工縫出人生第一個口罩，接著女兒加入隊伍，先生裁剪布料樣本，最後連兒子也主動幫忙剪鬆緊帶……

撰文、相片提供・簡玉芳（漢堡慈濟志工）

歐洲慈濟志工三月起透過社群媒體連線，在每天晚上八點十五分共同祈禱與分享，三月中旬，我首次參加跨國祈禱，當晚大家討論目前歐洲口罩相當貴而且不易買到，臺灣也無法出口，遠水救不了近火。我看到新聞報導，許多人花費時間去排隊購買得來不易的口罩，使用後卻隨地丟棄，污染環境也容易傳遞病毒，感覺心裏很痛。

我聽人說過可以自製布口罩，雖然無法達到阻擋病毒的效果，但能隔絕飛沫，保護自己，而且清洗後重複使用又環保。我上網找了布口罩教學影片，看起來並不會很難；所以我在跨國祈禱那天誇口說，我要來學做布口罩。

我二十三歲的女兒以前喜歡縫紉，所以家裏有裁縫機，也有她之前買的各式各樣的布。隔天，花蓮本會潘翠微師姊上傳了靜思精舍版口罩教學影片，我花了一天時間用心觀看研究；並備妥機器、紙板、裁好布片大小，結果機器一打開，我才發現，我不會穿線，也不會繞線，連裁縫機怎麼用都不知道，只好又上網去找裁縫機教學影片；邊看邊學邊操作，已經眼花撩亂到分不清東南西北了。

以往我頂多能拿針線縫鈕扣，靜思精舍師父的布口罩版本很專業，工也很細；我鑽研了整晚，一塊布翻來翻去，連晚上睡覺都夢見裁縫。第二天我想就算了，放棄吧！但又考量到，小小的一個布口罩或許可以幫助許多人，再接再厲吧！

只是，機器被我給玩壞了，我又上網找到一個非常簡單的手縫版本影片，試著做看看，結果以六個小時完成了我人生中第一個手縫口罩！心裏滿是歡喜，真的應驗了上人靜思語說的：「不要小看自己，因為人有無限的可能。」

要送還是賣

口罩開工第三天，女兒搬回家來，問我在做什麼？我說我在學做布口罩。沒想到女兒看了我的第一個成品，直誇說我縫得很好，做得很漂亮。

之前我在家實驗，我家師兄和二十七歲的兒子都笑我；因為我是不動針線的人，我縫的直線都不是直的。兒子安慰我，不要怕病毒啦！要我就乖乖在家，不要出門，就不需要用到口罩啊！當我說想做口罩送人，兒子整個笑到不行，一直要我別造成別人的困擾。

當女兒聽到我想做口罩送人，沒想到她不但認同，也很樂





簡玉芳的一雙兒女加入布口罩生產行列，陸續完成的成品會放在自家門口信箱上方，通知鄰居及附近老人院的長者來拿取。



漢堡慈濟歲末祝福典禮中，簡玉芳記錄現場情形；能夠承擔人文真善美工作，但縫紉還是嶄新的嘗試。（相片提供／漢堡聯絡點）

意幫忙，我們那天幾個小時就完成了十二個口罩。

晚上她和朋友視訊聊天，朋友看到女兒的作品，紛紛鼓吹她可以販售，女兒就開始起心動念了。第四天，女兒看到我把布口罩拿去送給鄰居，她不開心地說，她朋友都說我很笨，她也不希望我再拿去送人了。

那天下午我心情就很糾結了，我該怎麼去啟發她，要保持初發心？

本來我們一起做布口罩時，是邊做邊聊天、邊唱歌，很歡喜的，但此刻我們沒有什麼對話。晚上女兒去男朋友家，也帶了幾個布口罩去給男朋友及家人。

她回家時，我就很小心地問她，你是送他們，還是賣他們？女兒說，是送他們。

我問，你為什麼會想送他們？她說，因為我認識他們，我也想保護他們啊！我告訴她，我好開心，她會有想保護男朋友一家人的心念。送他們時，你心裏感覺快樂嗎？她說，快樂啊！

我告訴女兒說，對啊，這也是為什麼，媽媽想送一些布口罩給我認識的鄰居和朋友；因為我也想保護他們，我也會很快樂。而且，我們手作的又沒有專業那麼漂亮，人家願意接受也願意戴出門，我很感恩呢！

女兒說，可是你還要送一些不認識的人啊！

我說，我是打算送給我們村子裏的人，就算我不認識他們，但都是同住在一個社區，現在不認識，不表示以後就不會認識啊；也和她解釋「遠親不如近鄰」的道理。

我告訴女兒，記得第一天一起做布口罩時的情景嗎？我們很快樂，你還稱讚我是好人；可是第二天當你想要做口罩販賣的時候，我們有快樂唱歌嗎？我不再是你口中稱讚的好人，我成了一個笨蛋。

女兒沒說話，她想了想，說，她懂了。

第五天下午，我們又一起邊唱歌、邊做口罩。這幾天已完成四、五十個布口罩了，還有德國朋友問，可以拿布來給我們做嗎？我們也很樂意。因為，我們很開心大家現在都知道戴口罩的重要性了。

家庭即工廠

雖然那幾天睜眼是布口罩、閉眼夢到的也是布口罩，但是看到女兒的轉變，我體會到靜思語所說，「心迷就會苦，心悟就自在」；我期望女兒可以學習到「付出無所求，而心歡喜就是智慧」。

就在德國政府宣布軟性禁足的命令之後，我和女兒天天有時間就在家做布口罩。有一天，我將送口罩的訊息上傳社區網站，當天晚上有一位德國先生Thomas寫訊息給我，想問我是否可以購買布口罩。

和他電話聯繫得知，他是一所精神病患照護機構的看護，機構無法為員工準備口罩防護，他正在思考如何做好防備，就看到我的訊息。我很心疼，沒想到在這個已開發的國度，竟連看護人員最基本的口罩，都已經到了一罩難求的地步。

機構內大概有六、七十位看護，如果每人有兩個布口罩替換清洗，至少要有一百二十到四十個數量。我想，該是讓更多人有種福田的機會，所以立刻上網到漢堡婦女會社群媒體發文求助，真的是菩薩大招生似的，短短時間就有幾位回應願意一起幫忙。

有兩位回訊說，她們可以認養二十個；一位因為家中沒有布料，特地上網訂購布料，可做十個；還有一位是鋼琴家，這個時候也願意拿起針線，縫出十個口罩。更有一位久未見面的媽媽，她拿了女兒的被單縫製了五個。

她們每一個回答，都讓另一邊的我感動到淚流不止。真的是處處是菩薩，處處有溫情。

隔了兩天，Thomas先生又和我聯絡，說有人優先提供給他布口罩，讓我們不用急著交件；我也快快轉告那幾位漢堡姊妹們，讓她們可以輕鬆和家人度個週末假日，不需要趕工。

至於被我冷落了幾日的老公，在聽到我想幫Thomas先生的忙，看我很心急的模樣，他只有幽幽說了句：「我知道我明天的工作是幫你裁剪布料樣本，對吧！」

白天，我們家宛如成了布口罩的家庭工廠，連兒子也自動自發坐下來幫忙剪耳掛上的鬆緊帶。一家四口一起坐在客廳裏加工，閒話家常，有說有笑。

只是，他們都問我，「我們口罩還要做幾個才可以休息啊？」我說：「我也不知道啊，因為我們送人家口罩，然後人家送我們布料，就是要我們再繼續做，才可以送給更多人啊！」其實這兩週來，我已經做口罩做得腰痠背痛了……

英國 無法見面的日子

不能聚會的日子，和人好像更親近了，做布口罩結緣，與社區居民的互動多了，我們分享好話、好菜，一起勸素護生。

撰文・王素真（莫爾文慈濟志工）

我住在英國中部伍斯特郡（Worcester），距離倫敦約兩個小時車程。今年二月中旬，英國中部兩度遭受強力的風暴，我們投入勘災、關懷受災居民；三個星期後，新冠肺炎疫情迅速蔓延到全英國，社區慈善團體活動暫時喊停，大家盡量不出門，避免群體的活動，水災援助也到此告一段落。

人民開始不安與恐慌，超市的食物與日常用品被搶購一空。三月十九日，我到大型超商購物，以往這個時候，多是家長帶著放學的孩子來採購，此刻卻只有寥寥幾位長者，在售罄的乾糧、罐頭、冷凍食品貨架櫃子之間逛來逛去，臉上表情無奈。

首相強生宣布，三月二十三日晚間八點半封城，但只是限制商店關閉，其實行動還是很自由，允許上超市購物，在家工作少出門、減少聚會等等。只不過，歐洲人不習慣戴口罩，還是讓人很擔心。

疫情來得很措手不及，有的學校有老師確診，政府尚未宣布學校停課，但很多學生沒有口罩，心裏很恐慌。有的學生向亞洲的父母求救，父母就轉請慈濟志工協助關懷。

我們關懷留學生的身體健康及在校園的狀態，依據提報管道致電關心。同時也關注在前線工作的醫療人員，他們工作的時候有機構提供的醫療口罩，可是回家之後如有需要外出購物，就沒有口罩可使用。



（攝影／王素真）

我決定利用在家的這段時光製作布口罩。媽媽生前是位裁縫師，往生二十二年，留給我最大的遺產就是一身的手藝，雖然我沒有接棒，但總是把她留下的零碎布料帶在身邊，不時就拿來做結緣品。有願就有力，這一次又是好因緣，收藏了二十二年的紙襯布料，正適合做布口罩。不只能送上祝福為大醫王及白衣大士加油打氣，也是繼續為媽媽做功德，利益眾生。

第一組的布口罩，是送給一



一個手工口罩共有四層，王素真一次裁剪出大量布片後車縫，再接著包裝郵寄或放門外，讓鄰居來拿。

（攝影／安德魯）

位社區朋友的姊姊，她在法國醫院工作，醫院沒有口罩，她自己害怕也讓家人擔心。寄給她口罩的同時，我也把口罩結緣的訊息放在臉書社區社團分享，一方面是鼓勵歐洲人在這段時間戴口罩，另一方面布口罩可重複使用做到環保，把醫療口罩留給前線的醫護人員。

出乎意料，社區居民紛紛要求索取布口罩，就這樣收到將近一百個訂單。收到布口罩的人也給予很好的評價與回饋，有人主動捐款。在銀髮慈善機構工作、也是市議員的莎崙，收到布口罩非常歡喜，對附上的靜思語卡片更是讚歎，立刻與朋友們分享。

更感動的是，這個動作已經發揮蝴蝶效應，鄰鎮的義工打電話來請教如何做布口罩，讓我寄樣本和做法過去，她要啟動社區做口罩，提供給長者們。

寄給一位當看護的朋友布口罩和醫療口罩，她非常感恩；幾天後，她發現自己出現症狀，非常害怕，所以我再寄四個布口罩給其他四位家人彼此保護。

疫情從一月分蔓延到歐洲，人們開始有所警惕，多人的聚會活動也減少，養成正確洗手的習慣也加強了。在關懷留學生的過程中，意外找回許多慈濟青年孩子，讓他們與英國慈濟再次接軌，往後的日子不孤單，有慈濟家人陪伴。

儘管做布口罩的工作繁瑣，每一個步驟都不能馬虎，也考驗耐心，主要是讓使用者感覺安全與安心。送出去的過程中，與社區居民的互動多了，認識很多新朋友，和他們分享慈濟、靜思語，鼓勵一起茹素護生。



（攝影／梁欣伶）



倫敦志工彭以臻針對各校提供之臺灣留學生名單與地址，在家包裝好口罩準備寄出。

照顧臺灣的孩子

給臺灣留學生第一批醫療口罩很快就發完了，同學們說，請讓最緊急的人先領，我們不要出門，就可以撐到你們的口罩到來。我聽了很難過也很感恩！

撰文、相片提供・彭以臻（英國慈濟志工）

自疫情從亞洲延燒到歐洲，許多國家確診個案人數攀升，英國是歐洲所有國家留學生最多的地方，其中五十三所大學有臺灣留學生，人數大約四千人左右。

元月二十四日，臺灣宣布禁止醫療口罩出口，親友無法再寄口罩給海外子弟；不少臺灣留學生收不到口罩，也遭遇買到劣質品甚至二手口罩的困境，不免恐慌和焦慮。

我在三月十九日與駐英代表處聯絡，詢問留學生情況，他們也無奈回應，沒有多餘的口罩可以照顧留學生。我考量到，這正是他們最需要幫助的時候，如果身邊有口罩，能安自己的心也能安住臺灣家人的心；於是英國慈濟志工想方設法，第一批先緊急採購了一千三百五十片口罩，致贈給確診被隔離者、預備搭機返國者、需要到醫院者、高危險群者。

感恩駐英代表處教育組協助，發函給各大學臺灣學生會會長，請他們跟我聯絡登記。第一天就收到二十所大學回覆，文中表達感恩，並詢問領取口罩的程序，令我心中非常不忍！就想盡快有更多的口罩來解決他們的困境。

有些同學回饋，當聽到慈濟為他們發送口罩，心中是安定及感恩。我們也回應：我們是一家人，請大家安心，我們一定能度過難關；將心安住，才是面對疫情最好的心態。

想要取得合格口罩，在英國疫情蔓延時是有點困難，所以第一批口罩很快發完，同學都很有耐心，願意等待下一批口罩。他們跟我說：「如果有較緊急的人需要，請讓他們先領，我們不要出門，就可以撐到你們的口罩到來。」我聽了很難過也很感恩！「相互理解」是在這波疫情中最珍貴的互動。

加拿大 走過這一季春寒

沈寂一個冬天的加拿大人，此刻原本應該要走出戶外的……病毒可以阻擾我們跨出門的腳步，卻不能停止助人的心。

撰文・張素雯（多倫多慈濟志工）

春寒料峭的安大略省多倫多三月天，太陽難得冒出頭來，也開始聽到野雁回到湖邊的叫聲。春天好像到了，沈寂一個冬天的加拿大人，原本應該要開始推開門、走出戶外了。但是隨著新冠肺炎疫情在全球升溫，我天天看著世界新聞，心中暗自警惕，踏出門外的腳步也遲疑了。

一月下旬時，我所工作的郡政府單位評估疫情仍屬「低風險」，大家頗為悠哉，甚至有同事仍計畫出國旅行。直到三月十三日，加拿大政府終於有動作，接著封鎖國境，這時同事們才開始嚴陣以待。

每天兩次，媒體公布最新感染數字，衛生部長及總理不斷呼籲我們「回家，在家」；而今，無論是自願還是被迫，境內大部分人都在家裏了，我的先生與孩子們也遠距辦公。隨著餐廳和各個娛樂場所全關，安大略省下令三月二十四日起，除了必要行業，全部停工十四天。

疫情對加拿大的經濟打擊逐漸浮現，申領失業救濟人數激增。感恩我還有工作，我身為政府員工，更要協助第一線人員度過此艱難時刻，也因此還是要到辦公室上班。

郡政府盡量提供安全措施，除了門禁，減少不相關人士進入外，提醒我們這批仍需到辦公室工作的員工，隨時洗手消毒，保持彼此兩公尺距離；即使近在咫尺，仍採用網路視訊開會。

我隸屬於長照部門財務單位，日照中心關閉後，人員調撥到長照中心及公共衛生部；即使百業蕭條，政府應急專案才剛展開，未來日子預期會更忙碌。

應援街友關懷機構

除了日間在政府部門工作，我更喜歡我另一個身分：慈濟志工。因地緣關係，我負責新市（Newmarket）兩個街友志工站，而今已邁入第六年。

慈濟北多倫多聯絡點長期支援的社區熱食中心（Inn From the Cold Community Meal），原本期待我們香積團隊在四月初帶來素食饗宴；為顧及街友與志工們的健康，並在疫情下遵照法令，通知我們即日起停止志工服務。

另外一個長期支援物資的志工站：街友服務專車（LOFT），平日在約克郡內巡迴，提供物資給隱藏在暗角處的街友，則在疫情期間如常運作。

根據報導，街友直接受到疫情衝擊。以往他們常去的公共場所，像圖書館等都不開放了，因此他們沒有地方洗手；食物銀行的物資也日漸減少，即使拿到現款捐贈，他們也無法購物，因為



張素雯與兒子在家利用工作空檔，共同編織牛奶袋地墊，預備之後提供街友使用。（攝影／丘啟源）



為減少感染風險，慈濟例行提供給街友服務專車的行動，只有兩人出勤，三月十九日志工張素雯（抱物資者）前往發放。（攝影／馬千斐）

現在一般商店已經很少接受現金交易。

以往慈濟每月所提供的物資，都是街友服務專車真正短缺的部分；因此我們仍照原定計畫，根據清單購買物資。深知此時最好不出門，原想透過網路訂購，但部分物資已經缺貨，只好親自前往超市採購。沒想到遇到民眾搶購衛生紙，連跑三個超市也找不到停車位，從櫥窗看過去，裏面擠滿採購的人潮，我不禁驚呆了；移民加拿大二十多年，首次見到大家如此不安。兩天後政府信心喊話，表示國家有充分預算提供民生物資，搶購風潮才漸漸減緩。

幸好那一天我在一家較為偏僻的小型超市買到物資，接著考量發放方式。以往我們會親自協助整理物資，經與街友服務專車負責人瑪麗安談妥，這次我們僅將物資送達門口，不停留，而且只有兩位志工出勤。

平常加拿大人不戴口罩，但此時非彼時，我們戴上口罩與一次性手套；瑪麗安也配合戴上口罩，迅速在簽收單上簽字。這次發放，就在彼此遠遠鞠躬祝福中結束。

這就是加拿大精神

四月初，加國確診病例數突破一萬人，疫情衝擊醫療層面也殃及經濟。我有幾位在私立學校擔任教師的朋友，都要領失業救濟金了。還好政府將紓困方案升級，除了失業救濟金，也即時提供緊急應變救助金，延後納稅期限，以及銀行貸款延遲半年繳付等等措施。

在人心恐慌之際，也看到加拿大人善良的一面。有許多暖心故事在網路流傳——一位獨居的長輩，門口被貼上紙條寫著：「疫情期間，如果您需要生活用品或者其他用品，都請告訴我，我是你那位有貓的鄰居。」

一位居民把櫃子放在路邊，裏面裝有衛生紙、麵條、番茄醬，還有一盆盆鮮花，櫃子上留了一張字條寫著：「如果您是長者，或者這裏面有您需要的東西，請自便。」

平日我常去的超市在忙於進貨之際，特別提早開放一小時，將人潮最少、前夜已經消毒過的空間，留給年長或免疫力低者進門採購。

這一切真的很有加拿大精神！我真心相信人性本善，人間最美是溫情。

在鎖國、半封城的情況下，我一週有幾天在宅連線上班，有空就編織「牛奶袋地墊」。加拿大各牛奶袋廠商質量統一，但因為質量太好了，掩埋後反而不容易分解；北多倫多慈濟志工努力推廣環保，二〇一九年我學會了牛奶袋地墊編織方式後，就開始帶動慈濟加東三所人文學校親師生一起收集牛奶袋，並定期邀請志工編織。

街友服務專車負責人表示，多數街友們住在帳棚，冬日睡覺時直接與地面接觸，寒氣入心；我們不忍，因此結合環保與慈善，五百個牛奶袋可編織成一張地墊，定期捐給街友們。

疫情急轉直下，當大部分慈善活動都停止，學生也停課，在家裏繼續做牛奶袋編織就不成問題了。這段時間我跟馬千斐師姊遠距合作，各拿一個編織架回家，並分配之前收集到的牛奶袋在家編織。等到下次發放物資時，就能同時捐贈牛奶袋地墊了。病毒可以阻擾我們跨出門的腳步，卻不能停止我們助人的心。

收聽大愛網路電臺

感染人數逐日攀升，說不擔心是不可能，也開始深省能做什麼讓身心安頓。平日我利用上下班開車及午休的時間，收聽大愛網路電臺；在這個時刻，上人的法語是我精神的依靠，從《真心看世界》、《衲履足跡》、《愛灑人間》等節目，能聽到上人的勉勵叮嚀，以及法親做慈濟事的心得、慈濟醫院的大醫王分享如何遠離病毒，真的安心不少。

慈濟北多倫多聯絡點的活動雖然暫停，但志工還是時常透過社群媒體分享上人法語及最新的疫情動向，我們也參與幾次與本會連線共修。

天空微亮的這個早晨，我又必須出門前往辦公室，開著車奔馳在冷清的街道上，看不到同伴，但有大愛廣播陪著我。聽著上人溫暖平和的聲音，叮嚀我們向天懺悔，向地感恩，更為天下人祈福。

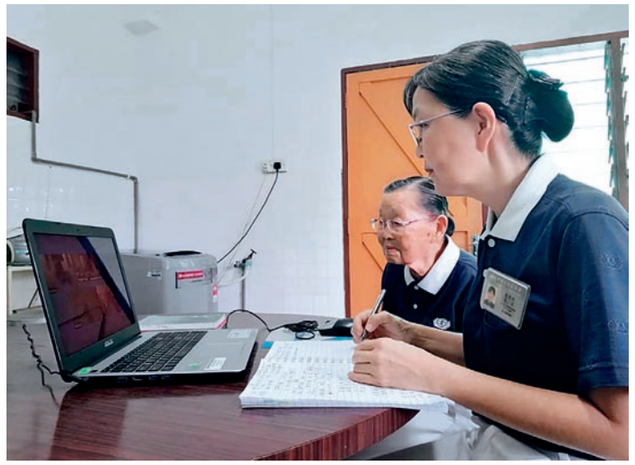
在疫情擴散全球之際，病毒給人類上的一課，是讓我們學習放慢腳步，懂得愛護大地。茹素與祈禱，是我每天的功課；我所作的一切似乎一時看不到成效，心不難，事就不難，滴水成河，每天給自己打氣，給全球抗疫的人們加油，疫情總有曙光乍現，迎來黎明的一天！

馬來西亞

聽媽媽想說的話

禁足的日子，有較多時間傾聽媽媽聊她喜歡的話題，讓我更了解她刻苦耐勞為家庭打拚；每晚我倆也上線和法親共修，一起把心安下來……

撰文、相片提供・黃秀珍（芙蓉慈濟志工）



為了避免群聚感染，馬來西亞從三月十八日起實施「行動管制令」，並延長至四月二十八日；民眾減少出門、避免參加社交活動；慈濟大型活動暫停，南馬三月分培訓慈濟委員慈誠課程都改在線上進行。

我居住的芙蓉，是這波疫情的重災區，因此沒事盡量不出門。每天晚上七點四十五分，我收看大愛臺《人間菩提》節目，邊聽邊筆記；接著和媽媽一起上線參與共修會，分享聞法心得、同步祈禱、發願及投竹筒撲滿。

法親們齊聚在線上積極互動，踴躍發言及相互交流；許多老菩薩不會在群組平臺打字，資深的法親鼓勵他們採用錄音方式發表聞法心得；一些新進或不諳華語的志工，也勇敢錄下語音、分享心得。

我覺得這是一個很不錯的共修方式，因為平時在佛堂共修，大家都很客氣，不敢上臺發表，現在彼此沒有機會見面，反而激發大家積極分享，無形中也增添了情誼。

我在這段行動管制令期間，有幸與慈濟臺灣本會連線了幾次；聽聞上人和幾位常住師父的開示後，更加安定自己的心。我理解上人講的「大哉教育」，這波疫情是給予我們精進的大教育；許多國家實施封區、封城、封國，萬人空巷，有路沒人走，因為大家都不能出門。

這段禁足的日子給了我很好的機會，積極把握時空連線共修，吸收法水來洗滌心靈的煩惱。

我平日上班早出晚歸，每天清晨六時三十分，和母親揮揮手離開家門，再回到家已經是夜幕低垂、華燈初上時刻，母親煮好了晚餐等待我享用。

母親照顧我這個孩子超過半輩子了，我鮮少有時間好好與母親話家常，平時除了帶媽媽一起出席慈濟活動，回到家又是忙碌自己的工作。禁足在家，我有比較多時間照顧和陪伴母親，傾聽母親談她喜歡的話題，聽她講述年輕時期如何在生活上奮鬥、面對逆境等等，讓我更加了解她刻苦耐勞為家庭打拚，敬佩她不輕易被生活壓力打倒。

面對疫情，我除了學習不要懼怕外，還得不斷安慰年邁的母親，並教她做好防疫措施；我示範如何戴口罩，如何完整的洗手和使用消毒水。

每天早上，我盡量邀約母親一起薰法香；除了觀看大愛臺的報導和法音節目，我不忘扭開收音機，和母親一起聆聽本地疫情最新訊息；到了中午一時三十分，我們隨著大愛臺同步祈禱，但願疫情早日過去，也讓心安定下來。

芙蓉中央醫院麻醉科短缺防護工具，慈濟志工接獲訊息後很著急，忙著籌備製作防護面罩，每天分早上和下午場次輪班作業。我徵得母親的同意，報名參與，獲得一封由衛生部發出的通行證公函，在三月二十七日前往製作。

在芙蓉慈濟會所，志工各就各位，保持社交距離和不交談；音控播放佛號，大家心裏默念，雙手不停地切黏材料，直到消毒和裝箱步驟，井然有序。

過程中，我很感恩站在前線的醫務人員，他們每天面對不斷湧出的新冠肺炎感染者，而我們只能付出一點努力，讓他們免去防護工具的不足而焦慮，能夠更安心在醫療工作上。

我也製作電子祝福卡寄給慈濟志工、親戚和朋友，送上一句靜思語，期盼讓人感受到關懷，能生起一份安定的力量。收到卡片的人紛紛回覆致謝，互報平安與互送溫情，無形中也產生正能量。

在行動管制令中的一天，適逢我的生日，大家紛紛送上賀卡和祝福，妹妹還煮了一碗別出心裁的麵線，把紅蘿蔔刻畫生日快樂的字粒擺在碗上，並拍下照片放上群組給我送上祝福，這個舉動讓我深深感動，雖然大家不能見面，但是彼此的心都貼得很近。

疫情下的生活依然緊湊，不過獲得許多額外的收穫，心中充滿法喜和希望。

馬來西亞

失業後的新工作

為了鼓勵志工善用科技，線上共修，我最先要克服我的「不會與不習慣」，學會幾個通訊軟體；長時間待在家，生活不但不無聊，還能使出各種妙法來安撫自己，甚至關懷他人。

撰文・黃婉琦（慈濟馬六甲分會）



我是慈濟馬六甲分會的同仁，負責教育及精進培訓的會務；在慈濟服務了十四年，生命過得平凡但踏實。二〇二〇年三月十八日，我卻「失業」了，從沒想像過平淡的人生中，也會面臨這一刻。

我不是被慈濟解雇，也不是給自己放假，只是遵守政府因應新冠肺炎疫情的防疫措施所實施的全國行動管制令，至少一個月時間，我和大部分的馬來西亞人民一樣，不被允許回到辦公室上班。

猶記得疫情肆虐中國大陸之際，雖然會跟進疫情的發展，但內心暗藏著一個僥倖的念頭——這疫情應該不會對馬來西亞造成太大的影響吧？二〇〇三年的SARS，我們也是平安度過。這一次，應該也一樣吧？

也許，全世界有很多人的心裏也藏著一個僥倖，小覷了這病毒的威力，是要帶給全人類一次的「大哉教育」，這波疫情的影響力是全球性的，也是全面性的，考驗著個人身心健康、社會民生經濟、國家政策與資源調度等。

在三月十七日、行動限制令前一天，黃婉琦忙著安排網上共修事宜；各社區、各據點志工自訂時段、線上精進。（攝影／楊秀麗）

各國採取不同措施應對，最明顯的是全人類的行動都受到了程度不一的管制。外在看來，我們像是失去了行動和日常活動的自由；但從另一個角度來看，工業和旅遊業活動的暫緩，卻意外地帶給了大地萬物養息的契機——還青山綠水原來的面貌，還野生動物生存的機會。

當地球都靜了下來的時候，被關在家裏的人們，心，是否也靜定下來？對未知的不確定感，許多人難免感到驚恐與焦慮。搶購物資、散播或輕信假消息，也許是透過「做些什麼」來安撫自心的普遍行為。

這時候，被關在家裏的慈濟人，心，是靜定的，還是同樣慌亂的呢？就我個人而言，這段行動管制令的實施期間，我把它視為身心閉關的日子——守持好身口意，就像佛制時代的結夏安居；期許這段時間過了，也是自己修成正果的時刻！

危機轉機，一念之間

管制令實施以前，從三月一日到三月十七日這段時間，我感覺日子過得好漫長，主要是心很疲累。疫情每天惡化，政府時刻有新的頒布，分會的課程與活動，也隨之不斷調整。讀書會、志工成長班、見習與培訓志工課程，從大型的聚眾模式，改成社區化的小組進行；親子班和慈少班開課日期，延了再延，但每一次的延後通知，都無法向家長預告開課的日期。

一直調整模式、一直懷抱希望，期待還能以小組方式進行所有課程。直到馬來西亞社團註冊局公告：所有社團不得進行聚眾活動及會議，到六月三十日為止。我的心終於跌到了谷底，這完全是打亂了我精心策畫的全年課程！不甘心啊！

我還能做什麼呢？我的價值還存在嗎？直到政府正式宣布行動管制令的那一刻，一切已成定局，無可逆轉。難道我就如此認命了嗎？我自問：「課程模式可以調，自己的心念，可以調嗎？」

靜下心來反思，這一波疫情首先教會我的，其實是去除我執。沒什麼好執著的，去我執，還要去法執。我不是常跟家長和志工分享，在這快速變化的社會，最挑戰的是個人的應變能力嗎？在這麼有限的時間與空間裏面，我還能如何應變，才能讓志工團隊持續可以精進聞法？看來剩下一個選擇——線上學習。

危機化為轉機，也是我這一次比較深刻的體會。我從來就不是科技達人，從不研究通訊軟體，連社群媒體帳號也沒有。為

了推廣線上共修和分享，我必須克服我的「不會與不習慣」；一天下來，在志工的協助下，我嘗試了好幾個通訊軟體的使用。

我也必須突破舊有觀念——「我們的志工都不善於使用科技聞法」。雖然一開始比較慢熱，但幾天下來，社區志工基本上都熟悉線上共修分享的操作，模式算是穩定下來，並沒有我想像中的困難。

行動管制令開始兩三天，我看到共修平臺靜靜的，想想有點不對勁，傳訊息關心志工們實際情況；這麼一來一往，竟然也花了好些時間。有些社區確實面對一些技術上的問題，或志工的反應比較冷淡，我於是分享其他社區的方法或經驗來鼓勵大家啟動。

猛然發現，自己那幾天都在重複性地一個平臺翻過一個平臺，轉發了一個又一個提醒的訊息，分享了一個又一個成功的經驗，但求大家受到鼓舞而啟動、體驗到共一個方向的感覺！

以前我最討厭做的事情，是同時轉發訊息去不同的平臺；在這段閉關期間，我卻是做得最心甘情願、做得最勤的！看到大家開始很熱絡在平臺分享各自在家精進聞法的照片和心得，心裏就湧現一股暖暖的感覺。

安心在家，佛法到家

線上共修的腳步邁開後，我終於明白，我不但沒有失業，反而變得更忙碌，但忙得有意義、有價值！開始思考共修的內容優化、規畫以線上課程替代實體課程的方案、推動線上勸素行動、鼓勵志工透過電話或簡訊關懷法親、聆聽與轉發來自各方的聞法與關懷心得。

因為閉關在家，也終於有時間閱讀囤積已久的書籍，行有餘力，還可以分享讀後心得；也有時間去問候一些久未聯絡的志工。這波疫情，似乎也讓人與人之間的關係，突破空間的障礙，拉近彼此心的距離。

對這波疫情，我的體會不是一面倒的悲觀，我相信證嚴上人所說的，它應該是一次的大教育、大學習。

當一般人都忍受不了長時間待在家、生活變得好無聊之際，慈濟人平時就養成了克己復禮的生活方式，不會追求日子要過得天天有驚喜，在家也能把身心安住。

行動管制難免影響社會經濟發展，不少個人或企業的收入減少，大家對前途感到憂慮。感恩政府也努力推出經濟振興配套，減輕人民與各行業的負擔。此時不免想到，慈濟人也同樣會面對經濟壓力，但至少大家平時習於清平致福，只要生活知足、消費不高，應該也能安然度過這段艱辛的時光。

聽到本地電臺廣播，有一些私人機構開放線上心理輔導服務時，見證了這疫情影響的層面，不單是一個人的健康、生活和工作，甚至已深入到心理狀態。慈濟人同樣會經歷害怕、不安；慈濟人卻也是不平凡的人，在經歷害怕不安的時候，我們會使出各種妙法來安撫自己，甚至關懷他人。

而妙法，來自上人平時對我們的諄諄教誨，讓人人安心在家，佛法到家。這期間我們推動的線上共修，就是一種讓志工彼此抒發、關懷的方式，而這關懷的過程，有佛法的滋養，不只去除內心的煩惱無明，還能增長智慧！

平時我們侃侃而談、習以為常的佛法生活化，在關鍵時刻，就看如何能活化善用。魚在水中不知水的珍貴，人在福中，也無法體會「平淡即是福」的可貴。

自許也祝福人人能透過這次的「大時代大哉教育」，學會——簡單生活，精明消費無負擔；茹素護生，大地萬物現生機；珍惜彼此，相互關懷無距離；聞法精進，相互勉勵繫法緣。

未來，也許還有不斷出現的「全人類大課題」，考驗著人們在逆境中的智慧應對，激發著人們在無助之際依然發揮互助的慈悲。而渺小如你我的人們，是否學習到了謙卑與自省？

此刻，懷抱正念與平常心，等待解夏的那一天，重新出發。

不群聚、不疏離、不懈怠

相遇在「慈濟精進視訊平臺」

- 防疫期間保持「社交距離」，慈濟成立線上共修平臺，讓民眾安心參與，持續精進
- 網路直播內容：靜思精舍早課、定期法會、多種進修課程
- 民眾可就近至慈濟會所，保持適當距離共修，亦可在家以「慈濟精進視訊平臺」線上共修，盼藉由宗教力量安定己心，虔誠祈福，祈祝疫情早日消弭

共修路徑及時間表
請上慈濟全球資訊網

免疫力增強法則

如何鞏固內建的免疫系統？睡眠足、多運動，多吃新鮮的各色蔬果，由內而外強化免疫力，讓尋找宿主的病毒無機可乘。

撰文・楊婉慈（臺北慈濟醫院公傳室）
插畫・葉晉宏（基隆慈濟志工）

面對環境中可能出現的病毒傳播，外出戴口罩，許多人乾洗手、消毒液不離身；其實，人體還有一道重要的防線——免疫系統。

這道人體自身的防禦機制，可以識別和消滅外來侵入的病毒、細菌等異物，並能處理衰老、損傷、死亡的自身細胞。要強化這道人體防線，除了良好的睡眠、運動活化免疫細胞作用，均衡飲食是重要關鍵。

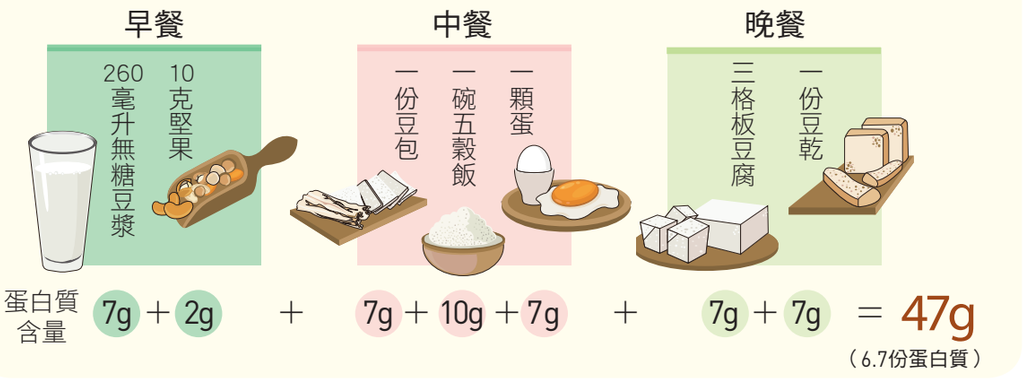
「很多增強免疫力的食物都是植物性的，因此若想提高免疫功能，吃素是聰明的選擇。」研究茹素二十年的臺北慈濟醫院營養師張亞琳表示，素食營養足夠，只要掌握幾項原則，就能透過飲食強化自體免疫力。

蛋白質，三餐都吃

張亞琳營養師建議，即使是非素食者，也可以試著多吃植物性蛋白質、少吃動物性蛋白質，以強健體質。因為研究顯示，菜少肉多的飲食引發人體的發炎反應，而慢性發炎已被證實和許多慢性病相關，且食用動物性蛋白質時，攝取到的飽和性脂肪，也容易造成心血管疾病。

相對地，在吃植物性蛋白質的同時，也會攝取到大量膳食纖維，可以改善腸道環境，避免動物性蛋白質的缺點。

張亞琳提醒，蛋白質是構成身體細胞的主要原料，三餐中一定要吃夠，每日建議攝取量，成年女性為五份，成年男性約六至七份，學齡期小朋友在成長中同樣需吃到六、七份，一份約為豆包一整塊或板豆腐三格、豆漿二百六十毫升。



植物性蛋白質的來源，可盡量選擇各種豆類以及單純的黃豆製品，而且豆腐、豆乾含有鈣，也是全素者補充鈣質的重要來源；一般被歸為油脂的堅果類，其實也富含植物性蛋白質，除夏威夷豆蛋白質含量較低外，大部分堅果的蛋白質都超過百分之十五，但每天以一匙為限。素食加工品，如素肉、素魚等，為延長保存期限，常加入較多的調味料以及食品添加物，建議盡量避免。

腸道好，免疫力才好

在蔬菜水果方面，張亞琳指出，可多吃顏色鮮豔的蔬果，像紅色、黃色、紫色或是深綠色蔬菜，這類蔬果富含植化素，抗氧化成分比較高，提高免疫力的效果更好。

「維他命C也是很好的抗氧化營養素，它主要來自於水果。」張亞琳提醒，每餐後兩小時內吃水果，可以幫助吸收蔬菜中的鐵質，還可幫助細胞抗氧化。多吃蔬果的好處，除了有助提升免疫力，蔬果的纖維質也會讓大腸裏的好菌變多。

「其實腸道健康跟免疫力有很大的關係，像便祕嚴重的人，毒素會在腸道重複吸收，這樣壞菌就會增加，好菌會減少，免疫力也會跟著下降，還會提高罹患大腸癌的風險。」張亞琳建議，最好養成每天排便的習慣，不要讓糞便在腸道中停留太久，「促進排便的方法，就是纖維質要吃夠、水要喝夠，因為纖維質會加速腸道蠕動，而且有些水溶性纖維容易吸收水分，會讓人比較容易產生便意感，這個時候趕快去上廁所，廢物很快就排出去了，這對我們免疫力的提升也有很大的幫助。」

張亞琳營養師叮嚀，在防疫期間，請大家早點睡、多運動，三餐盡量少油炸、少加工、少精緻糖，多吃新鮮的原形食物、不同顏色的蔬果，如此由內而外強化自己身體的免疫力，讓病毒無機可乘。

（參考資料／國健署「素食飲食指南」）

當小孩碰到毛小孩

撰文・李秋月（高雄區慈濟教師聯誼會志工）　插畫・鍾庭嘉

問

孩子吵著要養寵物，該如何讓他理解「養」這個字的真義，還有對活生生的生命負責任？

答：蠻多人對於「養寵物」這件事有莫名的憧憬，連我個人都是；一來覺得寵物很可愛，再者想有個玩伴可以跟牠說話、玩耍。

每次看到電視中的貓狗磨蹭著主人，都會忍不住大叫：「我也要養一隻！」這時先生會非常慎重地告訴我：「你想要養，有時間好好餵牠吃飯、陪牠散步、帶牠打疫苗、做SPA、剪趾甲、生病時帶牠去看醫師，還有清潔牠的居住環境嗎？」這些問題像冷水從頭上潑下來，憧憬馬上被澆醒。

當孩子想要養寵物時，一定要告訴孩子以上問題，讓孩子明白寵物的生命需被尊重，要養就要負起一切的責任；孩子聽了這麼多麻煩的事，也許會討價還價，這時候家長千萬不可以輕易妥協，因為若是稍微退讓，便給孩子逃避責任的機會，到後來做這些事的還是家長。所以要事先溝通，建立默契，甚至還要訂下罰則，若是其中一項沒做好就要有哪一種懲罰。

很多家長禁不起孩子哀求、期盼的眼神，便帶寵物回家養，孩子只知道和牠玩卻不負責照顧，疼愛也只是三分鐘熱度，這樣無法培養出對寵物的責任感及對待生命的尊重。

笑與淚的時光

好朋友及他們的兩個孩子都非常喜歡狗，孩子們會遛狗、清理狗的排泄物，會陪爸爸、媽媽帶狗去洗澡、美容、剪趾甲；狗生病時和爸媽輪流照顧、送醫院治療，狗重病時為牠祈禱祝福；往生後幫狗買塔位，到現在還常去看牠。整個過程不是只有爸媽付出，孩子也參與到底，因為一家人與狗狗已有了深厚的感情。

我的兩個孩子都因為自然課需觀察、寫報告而養過蠶，過程中教他們如何幫蠶洗桑葉、擦乾葉子、換葉子；直到蠶結繭、成蛾、生蟻蠶，最後一隻一隻往生。當蠶往生時，請他們用衛生紙包著屍體，葬在花盆裏跟牠說再見。

也先後養過烏龜、魚，孩子回家的第一時間，就衝過去跟他們的寵物打招呼、說話。但一段時間之後，寵物開始生病，孩子很擔心，會跟其他同學討論如何照顧？他們用心地洗魚缸、一星期讓烏龜曬一次太陽，仍挽留不住這些小生命，最後還是要跟牠們說再見；傷心寫滿整張小臉，從此不再要求養寵物。

領養代替購買

建議大家若親子達成共識後，還是決定要養寵物，可依年齡飼養不同的動物。孩子年紀較小時，先養小動物，如魚、烏龜……較不會疏忽照顧的細節；年紀較大時才考慮養貓、狗；盡量用領養代替購買，讓更多的流浪動物找到溫馨的家。或到動物中途之家當志工，不但付出愛心，也擁有照顧動物的實際經驗，這時候再來考慮，要不要飼養？如此孩子更能從中學到尊重生命的意義。



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

居家檢疫之後

慈濟線上共修頻道開放，消除了空間的障礙，讓我在居家檢疫及自主健康管理的二十二天中，每天時間不空過，不但照顧好身體，也得到滿滿智慧的資糧。

撰文・郭慮聞（美國洛杉磯慈濟志工）　攝影・陳誼謙

早在去年七月就預訂今年三月三十日回臺灣的機票，沒想到新型冠狀病毒肺炎疫情來勢洶洶，美國加州州政府在三月十三日發布緊急命令，除了必要的需求，一定要留在家中不能外出；當天美國確診案例是兩千八百五十人，加州是三百六十四人。

我擔心疫情會延續一段時間，為了想照原計畫回到臺灣，在花蓮度過慈濟五十四周年，於是花了兩天的時間，向航空公司爭取到了機位，提前搭飛機在三月二十四日回到臺灣。

臺灣規定三月十九日起所有入境者，都要接受十四天居家檢疫；我在機場登記，要住進基隆八堵小姑新買還未入住的新家，緊接著搭乘防疫專車直接入住。還未到家，在車上就接到區幹事的電話，表示往後十四天，每天都會打電話來管控我的行動及關心身體狀況。

我真的沒想到，就在我抵達臺灣這一天，美國確診人數已經高達五萬五千人！加州也有近兩千六百人確診，半個月後更超過十倍以上。

如此高倍速的成長，十分嚇人；也因此當我下飛機，桃園國際機場一系列的防疫措施，嚴格的管制，及與我接觸的人臉上緊張惶恐的表情，完全出乎我的意料；一開始我有點不適應，也突然懊悔現在回來的真不是時候，讓接觸我的人心生恐懼。我的心確實非常不安，也有點被孤立的感覺。

當晚門鈴突然響起，里長帶來一大袋市政府的暖心關懷包，打開一看，裏面還包括一袋慈濟的安心祝福包，看完上人的祝福關懷信後，馬上安住了我一天下來不安惶恐的心情。

安心祝福包裏面有營養品、防疫保健品、一本《靜思語》和一本上人的著作《過關》；因為有了這些物資與祝福，陪伴我度過了居家檢疫的十四天。更感恩的是從三月二十八日開始，「慈濟精進視訊平臺」開放，讓我即使人在家中，卻好像如同以前回到靜思精舍禮拜《法華經》，以及參加志工早會聆聽上人的開示。我深信上人的教導，只要用恭敬的心虔誠祈禱，能上達諸佛聽，讓災疫早日平息，就感到很溫暖、很安心。

從美國回到臺灣，到完成這篇文章已經是第二十五天了，昨天剛好圓滿了禮拜《法華經》二十八品。感恩現代科技的發達，消除了空間的障礙，讓我在居家檢疫及自主健康管理的二十二天中，每天時間不空過，不但照顧好自己身體，也得到滿滿智慧的資糧。

無常的病毒開啟了從未有過的全球線上共修模式，何嘗不是另一種的契機；無限感恩說不盡，在此也祈求上人法體安康，法輪常轉，無量壽福。





今年四月十六日，慈濟五十四周年，調整為線上祈福，全球五十個國家地區、三萬九千人次連線靜思精舍《藥師經》法會，為全球祈禱；精舍主堂人人戴口罩、維持距離誦經，精舍行徑也標示社交距離。

中國大陸福建防疫旅館崩塌　撐起前線

撰文・黃德欣（廈門慈濟志工）

救援現場掌聲雷動，三月十日下午四點半，在受困倒塌大樓六十九小時後，一名二十四歲的浙江籍男子被救出，這給了連續搜救三天三夜的救援人員極大鼓舞。

福建泉州一處新冠肺炎防疫隔離旅館「欣佳酒店」，三月七日夜間坍塌，七十多人受困。重型吊機、挖掘機、重型卡車不停轉動，一群群戴著安全帽、口罩、手套、護膝的消防人員，輪番進出搜救，泉州市疾控中心工作人員全天候在挖掘現場進行消毒工作。

封鎖線外，福建慈濟志工成立服務點，二十四小時提供熱飲、熱食，並緊急聯絡廈門、福鼎、福州、江蘇昆山補足環保毛毯、福慧床。「剛從一線下來時，只能躺在地上休息。」救難隊員劉先生說：「現在有摺疊床睡，好多了，毛毯也很溫暖。」五天四夜中，慈濟提供五百六十份熱食、二百四十六張福慧床、七百六十條毛毯、環保杯三千零三十五個，關懷至三月十二日搜救工作結束。



（攝影／範盛花）



（攝影／黃德欣）

美國加州
維持弱勢家庭避疫期間飲食

撰文・錢美臻、何憶萍（洛杉磯慈濟志工）
攝影・趙嘉蓋



「太感謝了！」看到新鮮蔬果與乾糧，美國南加州大眾教育學院（Instituto de Educacion Popular del Sur de California，簡稱IDEPSCA）負責人梅根・奧爾蒂斯（左二）不斷道謝。

二〇一八年加州山火後，慈濟與關懷低收入家庭的IDEPSCA合作，展開中長期重建項目，幫助許多原本擔任園丁、幫傭、清潔工的移民家庭維持生活。

今年三月間，美國新冠肺炎疫情擴大，許多行業暫停營業，原本已在貧窮線下的移民家庭失去經濟來源，連購買食物都困難。趕在加州宣布「居家避疫」規定前，洛杉磯慈濟志工送來大愛食物包，內有白米、玉米、豆子、穀片、蔬果罐頭等，搭配新鮮蔬果，可讓五十個家庭維持至少一週所需。

不僅在加州，全美各地慈濟志工也都趕在行動管制前，盡可能提前發放食物，幫助弱勢族群度過艱困的戰疫時期。

AMERICA

菲律賓全境封鎖 斷炊在即 八萬貧戶及時糧

撰文・黃紅紅、Amos Matugas（菲律賓慈濟志工）

為防堵新冠肺炎疫情，包括首都馬尼拉所在的呂宋島等島群，三月中旬起宣布全境封鎖，各行各業停工、民眾限制外出，造成許多貧窮人家有斷炊之虞。

慈濟志工就地募集愛心、緊急採購為貧民發放米糧。在計順市、馬利僅那市，志工配戴防護設備、擺放椅子拉開隊伍安全距離，每戶領到二十五公斤大米，足夠安度一個月。

在奧莫克大愛村，先前村中慈青志工已製作布口罩，逐戶發放時連同米糧贈出，沈甸甸的大米讓村民一掃愁顏。六十多位慈青自製海報寫著：「Let Us Conquer COVID-19 by being Vegetarian」，真誠呼籲莫吃動物、素食更健康，村民紛紛響應茹素。疫情期間大米扶貧，截至四月二十一日在大馬尼拉與離島已發放六萬多戶，預計將幫助八萬戶家庭。



（攝影／ Amos Matugas）



（攝影／ Amos Matugas）

水無廢水 生活智慧王

一人一天需要使用多少水？珍惜點滴，才能源遠流長，運用智慧讓水盡其用，麻煩成習慣，習慣成自然！

撰文・顏玉珠（馬來西亞慈濟馬六甲分會文史組撰述）

馬來西亞馬六甲州從今年元月底開始實施限水行動，採取一天供水、一天停水之配水方式。主因是天氣炎熱，長期沒有下雨，水庫存水量遽降；州內三個水庫，其中兩個存水量只剩百分之三十幾，為避免乾旱情況惡化，有關當局不得不採取限水行動。

沒有水，生活上諸多不便。民眾開始搬出家中大小容器，忙著存水備戰。人們之間的話題多是「你家有水嗎？」、「水量很小，水抽不到樓上。」、「沒有水，真麻煩！」

然而，卻有一些人不受影響，沒有搶著存水，也沒有抱怨，生活如平常一般，只因他們平時就養成愛惜水資源的習慣。

萬物需水 養成惜水習慣

八十一歲的周珠英，是志工陳翠蘭的母親；她從小看母親省水的行動，有佩服也有埋怨——佩服母親的毅力和堅持，埋怨的是母親過度節省，廢水循環使用，擔心環境衛生問題。

周珠英的爸爸是位農夫，灌溉與飼養牲畜天天都消耗大量用水，田邊的河水是主要來源；住家沒有自來水，用水全取自於約一百公尺外的井水。憨厚純樸的老人家回憶往事說：「扛回家的水只限飲用、烹煮和父母親洗澡用。我們都是在井邊洗澡、洗衣。要是什麼水都要扛回家，會做死喔！」

周珠英從小便體悟萬物都需要仰賴水維生，沒有水萬萬不能，因而非常珍惜水資源。即便十八歲嫁入夫家，開始有了水龍頭的生活，也沒有因為方便取水而養成浪費的習慣。

周珠英每天三餐的菜和米，總是集中清洗，統一收存廢水，連洗碗水也保留。每天將這些水提去前院或後花園灌溉菜和花草植物，寧願自己辛苦一點提水，也捨不得倒掉。每當洗衣時，她便在洗衣機旁，將洗衣機的排水管放入大水盆，盛起廢水用來沖洗馬桶。

周珠英堅持實踐省水行動，孩子們從小耳濡目染，也間接受到些許影響，但遠不及媽媽貫徹的決心。陳翠蘭坦言，投入慈濟更知道環保生活化，更明白節省水、電等資源的重要，但是生活中的方便性，經常水龍頭一開便有水，電鈕一按就有電，自然無法像母親那般單純、認真與堅持。

每當夕陽西下，屋裏暗下來看不見時，周珠英才扭開電燈，陳翠蘭擔心母親的安全。周珠英則理所當然地說：「一天約可保存兩、三桶水再利用，丟掉很可惜。當然看不到才開燈，還看得到又何需開燈呢！」

老人家有自己的生活智慧，孩子雖無法完全認同，但也只能順著她的心意。近期周珠英腰骨痠痛，沒有氣力，但她依然堅持實踐省水行動。「水一定要省，不然要用時沒有。有心就不難！」

老人家一路來體悟和見證水資源的枯竭，深信過度浪費，下一代將沒有水可用。她感觸深切地表示，以前有井水、河水，根本不曾擔心沒有水源，連家門前的水溝都流著清澈的水，不曾乾涸；反而



周珠英一日三餐的菜和米，總是一次性清洗，統一收存這些廢水灌溉菜園和花草。

（攝影／顏玉珠）

是有了自來水後，提供了便利性卻逐漸產生缺水問題，連河水和水溝也逐漸有乾涸的現象。

民眾的生活習慣，加上全球氣候變遷，導致降雨量遞減，自然形成水資源問題。馬六甲長期限水政策，周珠英沒有跟著大眾搶著儲存水量，生活也並未因停水帶來影響，她分享說：「供水日只需存放兩桶水，一桶提供停水當日飲用，一桶水當作洗滌之用。」

其他如洗澡以水壺煮沸一壺水即足夠，洗菜則利用早上十點停水前先集中清洗起來備用；沖馬桶、澆花種菜都有廢水循環再使用。她相信，一個人一整天真正所需的用水量並不多，只要人人懂得珍惜，必能克服缺水問題。



為了省水，羅惠蘭實踐三桶水清洗原則，連窗簾、被單也都是用手清洗。（攝影／彭奕霖）

轉個心念 便能持之以恆

與周珠英一家情況相似，五十三歲的志工羅惠蘭，幼時為了節省扛水人力，洗衣、洗澡通通在井邊或河邊解決；即便之後搬到有自來水設備的住家，還是依賴井水。她直言，井水不用錢，水龍頭的水要錢，家裏盡量不用。

從小家境貧困，羅惠蘭割膠協助家計，也需要幫忙做家務，小小的身軀賣力扛著水，或是蹲在井邊，一雙小手一件件洗著全家三人的衣服。她說：「不管是去井邊打水或洗衣都很辛苦。從小苦過，所以我知道水的重要！」

至今羅惠蘭仍維持用雙手洗衣服的習慣。她表示，用洗衣機洗衣服，一次注滿水，洗一次衣服來來回回需要浪費大量的水資源。靠手清洗，只要三桶水就好了！

羅惠蘭養成當天衣服必定當天清洗完畢的習慣，志工戴金蓮見證說：「出席慈濟活動，我都搭乘惠蘭師姊的便車，晚上十點活動一結束，經常聽到她喊著要趕快回家洗衣服呢！」

身為職業婦女，忙碌的工作與家庭，經常讓她洗衣洗到晚上十一、十二點多才去晾衣；有時旅行回家，一家三口二、三十件衣服，她也堅持不用洗衣機，從未喊苦。她認為每天清洗衣服，其實數量並不多也不難；個人的心態很重要，只看願不願意去做。「只要轉個心念，享受過程，便能持之以恆。」

羅惠蘭始終實踐三桶水清洗原則，首先將衣物浸泡在肥皂水中清洗，以第一桶水洗去泡沫，第二桶和第三桶水反覆清洗乾淨。她連窗簾、被單也都是用手清洗，洗衣機只用於脫水功能。

算一算，從小到大光是清洗衣物，她就節省下許多水。其他家務，也是抱持省水精神；拖地，只在水桶放入拖把可以浸泡的高度，完成每一層樓的清洗；洗澡，以小水量快速沖洗的戰鬥澡方式。不管是洗衣、拖地、洗澡等廢水，她都循環再利用於沖洗馬桶，以及提到屋外清洗車庫地板。

她不諱言，隨著時代生活逐漸豐裕，人人不再想如何節省資源，講求方便快速。她舉例說明，女兒彭奕霖十三歲，從小就讀大愛幼兒園，課程中不斷灌輸愛惜資源的觀念，因而養成不隨意浪費水，開關水龍頭必定注意水量，請她以手清洗衣服，女兒抵不住蹲著的辛苦，但仍願意站著以手清洗。然而如果可以選擇，洗衣機的方便性永遠是彭奕霖第一首選。

面對限水政策，羅惠蘭洗碗方式同樣是三盆水原則，第一盆水有洗碗精，第二盆水清洗泡沫，第三盆水再次沖洗乾淨。她認為此次限水，是一個很好的機會教育，當面對家裏無水可用，就會想辦法怎樣省水。「年輕一代生活安逸，還不懂也不會珍惜，此時正好讓大家體驗以前物質缺乏年代，想想老一輩如何用智慧生活，其中蘊含許多妙法，值得大家學習。」

水，是滋養萬物的泉源，然而生活上的便利性，讓人人愈來愈浪費水而不自知。有水當思無水之苦，期待透過周珠英和羅惠蘭的分享，喚醒大家對於用水習慣的檢視，從中有所醒覺，進而「麻煩成習慣，習慣成自然」，養成愛惜水資源的好習慣，大自然的資源才能永續。

心開了 全家歡喜了

無論是改善家庭氣氛，或者改變同村居民丟棄垃圾的觀念，蔡美伸體會到一點，就是從自己開始做起……

撰文・許雅玲、陳莉菲（福建漳州慈濟志工）

九七〇年出生的蔡美伸，皮膚黝黑，身體結實，笑起來充滿自信；她平日與丈夫從事搭建鷹架的工作，收入穩定，三層透天厝也在夫妻倆的打拚下建了起來。兩個女兒乖巧，都在求學中，小家庭和樂融融。

這樣幸福的畫面，讓人聯想不到數年前，美伸過著完全不同的生活，每天充滿著抱怨和計較。

●

「以前我們家的經濟條件在村裏是最差的，不管吃、住，可以說是最窮的。」丈夫和公婆都是耿直人，家裏生活條件十分艱辛，美伸剛嫁過來時，因為經濟的落後，她總感覺很自卑，不喜歡說話，不愛跟村裏其他人接觸。

生活上種種不如意，還有內心的苦，美伸滿是憂愁，很不快樂。脾氣暴躁的她，常常因為一點家庭瑣事就與先生爭執；與公婆意見不同，發生口角時，她會加大音量，一定要壓過公婆的聲音。小家庭吵吵鬧鬧，不得安寧。

當兩個女兒步入青少年叛逆期，常厭學逃課，不去上學考試；原本就被生活瑣事困擾的美伸，面對孩子的不懂事，只會用暴力行為來教育。「我生氣時是用全身力量去打孩子，誰都攔不住的；無法控制自己，就像發瘋了一樣。」

二〇一三年，在嬸嬸陳雪音的邀約下，美伸第一次參加慈濟歲末祝福，此後開始參與志工研習；看到慈濟人呈現出的威儀，深深吸引了她，感受到慈濟就是自己一直尋找的地方。

雖然家裏距離慈濟聯絡處十幾公里，美伸騎自行車要四十多分鐘才能到達，卻不覺辛苦；因為她從讀書會中聽聞上人的法，聽完後感到很輕鬆。

她也開始反省，意識到原來自己的習氣真的好重好重，發起脾氣來就走極端，「知足、感恩、善解、包容，上人的『四神湯』是在治我的心病。」

「要柔和聲色」，上人的這句話，讓美伸遇到想要大聲說話的境界時，就會馬上想到自己是上人的弟子，想生氣的念頭頓時壓制下來；這樣的改變，也改善了自己與家人間的關係。

美伸明白對待孩子也要柔和聲色，好言溝通，孩子才會乖。每當參加慈濟活動回到家，她與孩子們分享自己的感動，鼓勵孩子們一天省下一塊錢，投竹筒撲滿助人。

親子間有了共同的話題，如朋友般的相處，美伸漸漸感到兩個女兒變得懂事乖巧，不再逃學。二〇一八年，大女兒幸運地考上了大學，小女兒也在漳州就讀高中，兩個孩子成了貼心小棉襖，凡事跟她有商有量。

孩子的轉變，是母親最大的快樂。美伸深刻感受到，自己要改變，才能改變別人。回首過往，物質欠缺的苦，還不算苦；心有煩惱轉不過來，才是最苦。美伸改變心態，也改變了家庭環境，日子要歡歡喜喜地過。



福建漳州環保志工蔡美伸，晚間沿途撿拾垃圾桶內可回收的資源。（攝影／林舜婷）



工地活粗重，蔡美伸將一捆捆竹竿搬到樓上，提供師傅搭設鷹架。（攝影／許雅玲）

法水隨身帶 工地變道場

架。看似簡單，卻是非常粗重的力氣活。

以往碰到師傅聲色不好，態度惡劣時，美伸也感到不平；而今她將法水帶在身邊，將「四神湯」融入與同事的相處中，學會善解包容，換位思考。

平日大家喝完礦泉水，瓶子四處亂扔，美伸隨手撿起，收集回收；起初很多人不理解，認為她生活條件還不差，怎麼會將垃圾撿回家。面對同事們質疑的眼光和聲音，美伸耐心解釋，說明做環保的益處，也得到贊同與支持。

二〇一八年八月，臺灣環保志工一行人來到漳州分享環保，讓美伸受益匪淺。同年九月，美伸受志工洪小惠和王寶淑邀約，開始參與夜間環保。

「以前下了工地，回到家總覺得很累，坐下就不想動了；現在出來撿環保，心情變得很好，很歡喜。」美伸笑著說道。

她們忍著惡臭髒亂，撿拾路旁垃圾桶內可回收的資源，美伸也意識到做環保的重要和清淨在源頭的迫切性。平時雖然常向身邊親朋好友宣導節約資源，少用塑膠袋及一次性用品的環保理念，卻收效甚微；看到農村裏，大家不習慣垃圾分類，甚至往池塘邊丟，環境污染十分嚴重。

「我在慈濟聽到上人說，要清淨在源頭，從我做起。」這讓美伸明白什麼是身教勝於言傳，她堅定地說道：「我來做，做到讓別人看得到我的改變，別人自然而然也會跟著我改變。」這讓她有了在村中成立一個環保點的決心，於是以住家附近蓋起的一樓毛胚屋作為環保點，邀約親朋好友一起來做分類。

二〇一八年十月五日晚間，是埔美山村新社環保點第一次做環保。村民們有的提早結束農活，有的提前做好家務，天色一暗，紛紛趕往美伸家中集合，一起去做環保。

大家將平時收集的環保物帶來整理，也同時學習如何分類資源。空地上滿是寶特瓶、紙板等物資，人人雙手分類不停歇，笑聲也不斷。「今天才知道什麼是鐵、鋁、塑膠；這樣分類回收可以讓地球更乾淨，人居住也會更舒適。」第一次參加夜間環保的村民顏明娜說。

「做環保，我很歡喜；大家都認同做環保，我就更歡喜了。」美伸說，如果能影響人人都有環保意識，垃圾就能減少很多。



以往總是滿面愁容，為了小事斤斤計較，蔡美伸從上人的法語中，心開意解。（攝影／楊玉桃）



不焚燒金紙　全村第一人

「以前父親忌日拜拜時，我常吩咐母親多買一點金紙給父親。」美伸說，聽了上人關於七月吉祥月的開示後，了解燒金紙的由來，從此不再拿真錢去換假錢；不只不燒金紙，還把原本要買金紙的錢投入竹筒助人，簡單又環保，也不會熏黑房子。

旁人看了好奇詢問，也認同這樣的正信正念；美伸與他們結緣竹筒，歡迎一起助人，連一間販賣金紙的店家也效法日行一善。

二〇一八年十二月，美伸的公公猝逝；村裏的習俗，是全村人會送紙錢到喪家。美伸生起一個念頭：「不知道是不是上人給我的力量，我希望公公的喪禮可以不燒紙錢。」

在紅白喜事大操大辦的農村，辦喪事不燒金紙，美伸在村裏是第一個。面對習俗上可能會有的壓力，美伸毫不猶豫，因為她牢記上人的教誨。「對的事情，做就對了，我就這樣做。」

剛開始許多人不理解，美伸力排眾議，耐心解釋，紙錢燒掉了就沒了，捐出來助人，也是功德。這樣的想法得到家人的支持後，美伸就和村裏賣金紙的店家達成共識，若有人要來店裏買金紙，請他們把錢放入竹筒。

為了接引更多人做環保，蔡美伸在家附近找了一個臨時的環保點，村民忙完農活，就到這兒將自家收集來的資源分類。（攝影／楊玉桃）



美伸沒想到自己的這一舉措竟獲得很大迴響，告別式時，全村有一百七十三戶把買金紙的錢捐出，總共一千三百多元人民幣。這些錢不僅沒有燒掉，還能化為愛心幫助貧苦的人。

「正因為我這樣做了，也得到我嬸嬸的認同。」美伸的嬸嬸張素貞十分感動，之後母親往生，她也效仿美伸的善舉，將買紙錢的錢捐給慈濟，「這樣做比較簡單，對環境也很有好處，因為燒紙錢產生的煙很大，對地球有不好的影響。」

美伸很感恩嬸嬸和其他親朋好友的支持，其實這正源自於她自身的改變；也讓她廣結善緣，如今村裏一半以上的村民都是她的慈善會員。

走入慈濟，從大地環保到心靈環保，環保這扇門，讓蔡美伸的人生變得不一樣，也會持續帶動，讓人人都能做環保。

做環保熱熱鬧鬧，最重要的是環境乾淨了，埔美山村環保志工們因此擁有好心情，更加投入。（攝影／蔡瀞雅）

瘟疫浩劫後　養豬區今昔

一九九九年，馬來西亞最大養豬區森美蘭州，爆發「立百病毒」疫情，人命傷亡、集體遷村，大量豬隻被撲殺，繁華市鎮成為人間煉獄。二十一年過去，傷痛癒合了，但那場浩劫已轉變了人們的命運……

撰文・羅秀娟（慈濟馬六甲分會同仁）　攝影・黃玉花

武吉不蘭律（Bukit Pelanduk）新村，一個普通的小鎮，若沒有歷史的追溯，難以想像一九九九年曾經歷一場浩劫，以致二十一年後，有著截然不同的面貌。

隨口詢問土生土長的居民，只要是中年或以上的，都能回憶起當年情景。家家戶戶而今看來安居樂業，實則大部分都曾遭遇家破人亡；翻開過去人生的每一頁，都是有血有淚的故事。

半世紀以前，此地以養豬業為主，巔峰期為一九八〇、九〇年代，宜麥區一帶，包括武吉不蘭律新村及雙溪立百（Sungai Nipah）新村，是全東南亞最大的養豬區，飼養豬隻超過一百萬頭。九成豬農為華人，由於經濟成長和就業機會良好，居民豐衣足食。

曾經是豬農、現轉行菜商的顏果定笑說：「以前去車行買車，只要說是從武吉不蘭律來的，都沒問題，因為大家都相信這裏人的經濟能力。」

一九九八年，馬來西亞北部怡保（Ipoh）首先出現疑似日本腦炎的傳染病例，隔年年初疫情蔓延至森美蘭州（Negeri Sembilan）武吉不蘭律和雙溪立百，豬與人皆受感染，病毒破壞腦細胞，許多人來不及道別就與世長辭了。

一九九九年立百病毒事件發生，大量豬隻被撲殺，養豬場淨空。（攝影／林俊偉）

立百病毒（Nipah Virus）

- 1999年在馬來西亞森美蘭州立百新村（Kampung Sungai Nipah）所出現並確認的新型病毒，疫情自此蔓延，故命名為立百病毒。
- 為人畜共通疾病。直接接觸生病豬隻，或經由呼吸道飛沫、口鼻分泌物或其組織所感染。
- 初期症狀與流感類似，嚴重時導致腦炎，並於一天到兩天內進展至昏迷。康復後可能有後遺症，如抽搐或人格改變。

資料參考：衛生福利部疾病管制署

疫情擴散，受災人數迅速增加，引發全國豬農恐慌；政府促請村民遷離，實施疫區隔離，全馬共撲殺九十多萬頭豬隻。短短三個月內，這場立百病毒（Nipah Virus）事件奪走一百零八條人命，約三百人受感染。

顏果定回憶當時被迫遷離，鄰近一些地區擔心受感染而不歡迎他們，避之唯恐不及，雖是人之常情，卻也讓他們倍感無助。數月後再度回來，感覺猶如經過一場戰爭，野草叢生、籠罩屍味……「真的沒想到養豬那麼可怕，現在我們都不敢養了，很危險啊！」

村民陸續搬回來，卻也憂心忡忡，擔心空氣、水源受污染；經濟重鎮沒落，豬農血本無歸，生活沒有著落，一切歸零。





→立百病毒疫情重擊森美蘭州養豬區，「立百歷史文化館」中一份份剪報檔案，讓後人回顧這段慘痛歷史。

↑「立百歷史文化館」設立在雙溪立百新村，負責人包久清說明，父親亦是立百病毒受害者，是初期受感染的往生者之一。

莫忘歷史啟示

設立在雙溪立百新村的「立百歷史文化館」，於二〇一八年三月落成，籌集了村民的資金和力量，加上政府撥款，帶領人們走入時光隧道，讓新村的歷史常駐於此。

文化館負責人包久清的父親，亦是立百病毒受害者，是初期受感染的往生者之一；家人捐獻父親腦細胞送到美國供化驗，確認是新病毒。

這種病毒，被世界衛生組織列為對人類最危險的病毒之一，動物和人類會同時被感染而導致死亡。更甚的是，病毒潛伏期仍未獲確認，隨時有可能復發，也未研究出可以治癒的藥物。

「我當時十四歲，也受感染入院，加護病房都是感染者。」憑藉著記憶，包久清著手協助文化館的建立，肩負傳承歷史的使命。記錄這一場浩劫，讓年輕一代能從中了解災害帶來的震撼與傷痛，也感謝熱心人士給予的溫情與援助。

浩劫後，政府禁止養豬，許多豬農轉行做其他生意，年輕人則到外地打拚，不再繼承祖業；也適逢雪邦國際機場啟用，造就了工作機會。老一輩捨不得這片土地，守著家、守著根，只有週末或節慶，遊子回歸，村裏才熱鬧起來。

新村的復甦，非一朝一夕。以前，村裏飄散著難聞的豬糞味，現今，是前所未有的新鮮空氣。二十一年了，昔日風光不再，卻多了一分淡然恬靜。

走過苦換甘甜

「那時，我們連報紙都不敢看，都是死亡的消息……常常進出醫院，好像醫院就是我們的家一樣。」

余芮香的丈夫黎己信開卡車運送豬隻，因此感染立百病毒，不省人事、情況十分危急；醫師建議嘗試新藥控制病情，卻無法保證是否有後遺症。心急如焚的余芮香為了救活丈夫，冒險一試，丈夫奇蹟般甦醒，還可以起身行動，但不到一個月宣告癱瘓。

家庭驟變，失去經濟支柱，原本為家庭主婦的余芮香，必須扛起養家重擔，而身邊還帶著年齡介於六至十七歲的五個孩子。慈濟志工來訪，在她最辛苦的三個月給予生活補助，後來獲得政府和其他團體的援助，讓她度過經濟難關。

余芮香靠販賣糕點維生，凌晨早起製作，收入卻很微薄；丈夫臥床，日常生活完全依賴她照料，令她身心俱疲。「有人說我很堅強，我只是沒辦法；有時候真的很累，但我認命……」憶起那段苦日

子，她哽咽落淚；幸好，苦盡甘來，一切都過去了，孩子逐漸成長，余芪香與孩子製作麵條的生意也已上軌道；二〇一一年，黎已信在患病十二年後往生。

「很多人曾經幫助我們，讓我們覺得人間有溫情，這分恩情我記到現在。」當年志工的關懷及支援，給予余芪香面對生活的勇氣，她一直有付出的心願，無奈肩上負擔太沈重。二〇一八年，她開始參加慈濟環保與訪視，有時也結緣麵條給慈濟辦活動；兒子黎華光支持媽媽當志工，希望辛苦大半輩子的她，能夠找到生命的意義、精神的寄託。

「年紀愈來愈大，再不出來做，要等幾時？我能夠做好事，幫到人家一點，也覺得很開心。」對余芪香來說，走過悲苦的生命，造福人生才正要開始。

對生命領悟深

謝家發和劉秋蘭住家後方有一大塊火龍果園地，一株株果樹排列整齊、生長茂盛；這裏原來是豬圈，立百病毒疫情發生時，夫妻倆的家當全沒了，很彷徨無助，要重新開始真的很艱難，孩子尚在念書，生計不能停頓。經朋友介紹，他們轉行種植火龍果和養蝦。

於此同時，夫妻倆認識慈濟，積極做環保，還將廢棄的飼料倉庫借出來做環保點，並帶動武吉不蘭律的村民參與。一批人在環保點做分類，謝家發和劉秋蘭就開著卡車去另一個新村回收。

剛開始有人好奇詢問：「你們生活不會很辛苦啊？為什麼還要出來拾垃圾？」夫妻倆知道自己是在做好事，持續默默付出。謝家發說：「做環保，不知不覺培養出一種心態，就是『不敢丟』了。以前不管什麼打包了就丟，現在知道哪些物品可以回收，為了救地球，就儘量回收。就算掃地時看到一張小紙張，也會撿起來；去店裏買東西，也少用塑膠袋。」

接觸慈濟，了解佛法，謝家發也領悟殺生造業，一直對養蝦行業感到愧疚，但礙於生活壓力，沒辦法即刻放手，八年多前才終於結束養蝦生意。「轉行種植水果，心比較踏實，因為不需要拿眾生的生命來維持我們的生活。」

劉秋蘭也分享：「加入慈濟，能夠去助人，尤其訪視個案，啟發慈悲心，看到別人其實更辛苦，感覺自己很幸福了。」浩劫後的領悟，是人生最大的收穫。

茹素心安理得

立百病毒浩劫後，志工走入村莊關懷，也促成武吉不蘭律市區大樹下的慈濟環保點於二〇〇三年十月成立，每月第四個週日早上，當地志工與居民一起做環保。

站長盧亞忠是當年「雙溪立百救災委員會」成員，一九九九年四月十一日，慈濟為受災豬農舉辦急難發放，他見證慈濟莊嚴的志工團隊與服務精神；後來，他與曾月儀等



災後獲得社會各界援助，余芪香（中）一直有回饋的心願，這兩年開始參與慈濟環保、訪視。



幾位當地居民到蘆骨（Lukut）環保點學習做環保，開啟了武吉不蘭律環保點成立的因緣。

他們口耳相傳，邀約親友投入，帶動起環保風氣，十多年來不曾動搖。擅長規畫的盧亞忠，在環保日前會提前通知，為沒有交通工具的志工或居民安排接送，希望大家歡喜來付出。

疫情發生前，曾月儀剛結束養豬事業，因此逃過一劫；志工舉辦大型發放，她雖沒有獲助，依然前去聆聽，受感動而加入會員，緊接著投入環保。

親睹浩劫，她減少吃肉，二〇〇五年開始茹素；她在環保點附近賣菜，兼賣魚類，有人說：「你雖沒有殺魚，但刮除魚鱗時，魚也會痛啊！」她想想也有道理，因此轉為賣糕點，雖然賺得少，卻換來一分心安理得。

經歷過當時的慘況，曾月儀更能深切體悟，輕聲嘆氣：「我們這個村業障深重，當時埋了那麼多豬……如果能夠勸人多吃素、做環保，相信可以消業障。」

一場浩劫，也許需要付出慘痛的代價，但未嘗不是一個轉機；重新再提起，不是要揭開傷疤，而是希望用愛來彌補傷痛。

森美蘭州集中養豬區不少豬農在疫情平息後轉行農業，前豬農謝家發最終也轉為種植火龍果。

關懷病毒感染者家屬 離死亡最近的一刻

在疫情最嚴重的時刻，慈濟是唯一走入醫院關懷的慈善團體；志工作為家屬安心的力量，自己也承受生離死別的心痛與震撼……

撰文・羅秀蓮　相片提供・慈濟馬六甲分會文史組

立蘭州爆發，造成豬隻、家禽大量死亡，數百位豬農受到感染。被疫情肆虐的華人新村居民遷離，周遭餐飲業、飼料廠等連帶受影響，小資本如雜貨店生意也滑落。

住在其中一個受災區小甘密村（Sikamat）的胡振君，經營家族餐館事業，當時疫情導致生意跌了百分之六十至七十；住得較遠、但也到武吉不蘭律兜售蛋糕餅乾生意的慈濟志工沈耀偉，生意滑落百分之三十。

胡振君透露，疫情發生得很突然，遠在臺灣的證嚴上人得悉，聯絡馬六甲的臺商志工劉濟雨和簡慈露前往關心；夫妻倆聯繫上他，就此從三月展開持續一個月的關懷工作。

起初疫情並不明朗，被懷疑是日本腦炎，後來才確認是新病毒；感染者多被送往吉隆坡馬大醫院和芙蓉中央醫院就醫。志工獲准在病房外廊設立「日本腦炎病患家屬關懷中心」，由森美蘭州首府芙蓉及吉隆坡、馬六甲三地志工輪值。

所謂的「關懷中心」，只有一張桌子、四張椅子，志工主要負責登記家屬的資料、提供礦泉水和麵包以外，許多時候都在做撫慰的工作。

「不時看見遺體被送出來，或突然之間聽見哀號聲，知道又有人往生了，趕快前去給予依靠；還有家屬拜託志工勸孩子撤守家園的故事……慈濟在那

時候發揮最大的良能，就是給予家屬安定的力量。」

當年二十二歲的方莉霞，剛成為馬六甲慈濟志業體同仁，到芙蓉中央醫院輪班，見證當志工面對受災家屬的傷心時，也許不懂得如何用言語撫慰，卻抱著他們一起哭，或與他們一起念佛，藉信仰安人心。

方莉霞白天在醫院輪值，晚上就住在芙蓉志工羅玉媚的家；羅玉媚說：「傻傻地走入醫院，也不知道害怕。看見一位二十多歲的病人，今天才跟他講話，第二天就陷入昏迷，還有許多人癱瘓、死亡，深刻感受無常就在身邊。」

「媒體的疫情報導，讓我猶豫不決，不知要不要去關懷；去了又害怕，家人也反對，於是我帶著志工服出門更換，也不敢講是去醫院……」來自證嚴上人的囑咐和請託關心，促使胡振君將害怕化為力量，跟隨著劉濟雨和簡慈露走在前頭。

志工黃秀珍也說：「我一回到家，就告訴媽媽，你不要害怕，我趕快去換掉衣服、清洗衣服，不會讓家人擔心我帶病毒回家。」

當疫情非常嚴重時，慈濟是唯一走入醫院關懷的志工團體；有媒體報導，慈濟給予家屬精神上的安撫，提供最實際的發洩管道，讓家屬把壓抑的不滿及哀傷盡情表露，平衡內心感受。

見證從繁華到寂寥

當疫情受到控制，志工輪班從一天十二小時兩班減至一班。病患康復出院，家屬離開前希望志工能前往居家關懷；志工因此展開下一步行動，走入災區。

芙蓉志工主要是訪視武吉不蘭律災區，羅玉媚和黃秀珍不約而同說：「當地歷代養豬，開車從遠處就可嗅到豬糞的味道。立百病毒後，政府派員大規模毀豬，用黑色紙袋包裹著豬隻，有些已經埋葬好，有些則棄置在一旁。」

胡振君和沈耀偉則因緣果報。當看見毀豬新聞，我心裏浮現上人開示，心生惶恐，一直放不下。以致後來上人推動素食，我們就很用力、積極回應。」

疫情發生後兩、三年，沒有人敢吃豬肉，胡振君父母經營的餐館，將部分食材改成素食，等待情況慢慢恢復。「當時劉師伯、簡師姑知道我們生意受到波及，很關心我們，曾經建議轉業，但是，父母捨不得放下經營了四十年、且接受國內外媒體報導有名氣的餐館。」

胡振君在長時間醞釀下，六、七年前另找店面嘗試轉業，宣導和推動素食。「也許現在人們已經漸漸忘記立百



一九九九年三月中旬，慈濟志工在芙蓉中央醫院設「日本腦炎病患家屬關懷中心」。



慈濟志工致贈慰問金給受災的一戶豬農。

二十一年，也許只是回憶，卻是帶給慈濟人不一樣的啟發和行動改變。

「立百病毒事件發生，我才加入志工行列一、兩年，第一次接觸到病人短時間內往生，不只是家屬不能接受，也讓我很心痛。是我對『人傷我痛』感受最深和最大的一次。」為人師表的黃秀珍，深深記住「行善行孝不能等」這句話，促使她把握服務機會，在芙蓉付出逾二十年。

方莉霞說，當時媒體天天報導撲殺豬隻的新聞，讓她很震撼，想到集體殺生的業力。「當時風氣未開，上人並沒有很直接地明說要素食，但曾經開示說：「這裏對我們來說以往是賺錢的天堂，居民從身上取出的鈔票不是一張張，而是以一疊疊計算，豪氣得很。立百病毒事件斷了當地經濟命脈，不只是商店、餐館關閉，不見人影；屋內東西凌亂，有人趁火打劫等，整個災區宛如死城。」

從繁華到寂寥，志工深刻感受到受災者需要長期陪伴；也努力追蹤，找著遷移到親友家或各地的豬農，也是慈濟在當地首次舉辦大型急難發放，嘉惠四百四十九戶。

疫情也改變了他們

屬於一個時代與社會共同的記憶，深藏

守護大地
淨皂
用真誠的心念打造，
純色原味，簡單即是妙法。
選用當令節氣植物，順應自然，
一草一木皆有能量。
自然皂化過程，靜觀自性，
生活回歸少欲知足，
方圓之間，體現純粹。
善解
靜思網路書軒 STORE.JINGSI.COM
靜思書軒 JING SI BOOKS & CAFE



病毒，但這件事讓我學習良多。因為它，家族生意滑落，那時候有感而發，是不是我出去推動素食來改變一下；結果真的不可思議，不但讓家庭經濟好轉，也讓我如願推動素食。」

●

回首那一年前，受訪志工們都很佩服自己當年勇。羅玉媚說，過去真是天公疼憨人，現在不敢了，這件事真的不好再發生。

一九九九年四月十一日，慈濟在森美蘭州首次舉辦大型急難發放，援助四百四十九戶豬農。

沈耀偉說，那時候年輕，什麼都敢做，也不知道怕；胡振君補充，當時芙蓉慈濟處在草創期，志工幹部人數只有十來位，「我們不做，誰去做？」

方莉霞也有感，慈濟在芙蓉這一路走來很不容易，資深志工的回憶，能讓現在的志工知道前人是如何一步步鋪路走過來。

莫忘那一年，志工點滴付出和身體力行，自己就是慈濟歷史中人物；當今社會還有很多空間等待志工們繼續耕耘，更需要喚回這股熱情，喚醒人間愛的能量，並教育年輕人提高警覺，啟發人人愛心，期能「一人一善，遠離災難」。

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

修福與修慧

慈濟宗門的特色之一，
是以慈善為法門的佛教修行。
不只藉由修福來修慧，
同時也期許在修福中修慧。

撰文・林建德（慈濟大學宗教與人文研究所教授）

「福慧雙修」是菩薩道的修學理想，所謂「皈依佛兩足尊」，佛陀之偉大即在於福德智慧的圓滿具足，而這也相契於大乘佛法「悲智雙運」的修行總綱。

菩薩福慧之修學固然不能偏廢，但當不能兩全其美、面面俱到時，部分的偏重乃事理之常、勢所難免。

證嚴上人接引大眾「由善門入佛門」，如此之「開權顯實」，是以善門為先而以之作為引度佛門的方便，也因此，「由善門入佛門」的背後，隱然帶有「修福後修慧」的意涵，不只藉由修福來修慧，同時也期許在修福中修慧。

雖然在佛教修行中，有「修慧先於福」的「回小向大」，但事實上「修福後修慧」較符合菩薩常道之通義。如印順導師指出的：凡夫發菩提心修菩薩行，具有兩大特徵：一、具煩惱身；二、悲心殷切。這意味著初發心菩薩（「十善菩薩」）不是以修智慧、斷煩惱為首要任務，反倒要積極入世、滋長利他助人的慈悲心。

慈濟宗門的特色之一，是以慈善為法門的佛教修行；這意味著慈濟的慈善不是捐錢了事，更重要的是德性涵養。固然善款的捐助象徵著愛心的滋長，但行善背後更重於做一個好人；如此在慈濟的慈善中，助人不在於有錢而亦在於有心。真正的慈善不在於金錢的多少，而是在於發心的大小，「貧婆布施」、「貧女供燈」等佛典故事所述即在於此。

馬來西亞實業家陳志遠先生曾表示，過去參與諸多慈善活動都只知道要捐錢，但進入慈濟後才了解有比捐錢更重要的事，那就是佛法的修行。他以上人為「慧命的母親」，確立了行善的動機與方向，不只自己信受奉行響應素食，也引領集團的員工一起茹素，從具體實踐中深化內在的良善，自度又度他，而可謂「富中之富」。

慈濟既是慈善團體也是修行團體；慈濟志業的開展除了是以慈善為目的，更是以修行為目標，期能實現「人心淨化」的理想。慈濟的修行重視走入人群身體力行，而入菩薩行的心性磨練，就是從如常的善行中體悟佛法「三學」、「六度」等教法，在慈善工作過程中落實了佛教所謂的修行，體現了不同形式的「修慧」。

3/1～2 善惡天平

《農二月・初八至初九》……

【靜思小語】善念淡薄、惡業愈重，善惡天平將往惡的一方傾斜沈淪。



爭，從來沒有特別說要爭什麼利益，只有人道救助的腳步從不停歇；與世無爭，但我有所堅持，有我自己的方向。」上人表示，自從發心修行，就必須照顧好修行方向，清楚哪些事可行、哪些事不可行——向來皆是帶著慈濟人行菩薩道，教人去做利益社會大眾的好事，盡自己的責任。

「除了慈濟事要怎麼做，其他的事我都無法說也不會說。幾十年前，我自己的師兄弟來精舍，在小書房裏對我說：『我看你全身都是慈濟的細胞。』這就是我的生命，但是這個生命需要靠外面境界的養分來滋養。」

「慈濟會有今天，是五十四年前起了那一念，帶動起多少人的同一念心，點點滴滴、心心念念都是為了救人。」上人述說，慈濟在克難中起步，慈善基金是靠日存五毛錢點滴累積，慈善救助的經驗也隨著時間累積；早期的每一個慈善案例，自己都親自投入，從每一個受助家庭、每一位受助者的生活狀況，了解當時人間社會所需，不斷地加強、改進慈濟的慈善救助方式，從濟貧扶困，到協助送醫，以及後續的關懷和補助，加上心靈輔導和陪伴等等，期盼能幫助困苦家庭從根本拔苦。

隨著慈善救濟經驗累積得愈多，發現許多案例是「因病而貧」或「因貧而病」，故在花蓮市成立義診所，更進一步感受到花東醫療資源之匱乏，因而籌建花蓮慈濟醫院。

「我與人談話，說的都是慈濟、都是感恩。或許我就是為了慈濟而來的，如果沒有慈濟，不需要我在世間。」上人談到，近期為莫三比克受災、貧窮的苦難人勸募，要為他們展開慈善援建行動，一經呼籲，已有五十五個國家地區的慈濟志工與善心人響應。臺灣的愛心人多，響應者眾，然而此舉最重要的是呼喚人人提高愛心，這也是一次機會教育。

「和世界上許多國家比起來，生活在臺灣是很有福的，這是因為人人造福而得福。總是希望人人觀念正確、思考正向，如今社會祥和、國家平安，我們要感恩，知福、惜福更造福，在不影響生活的情形下，點滴積存幫助人的力量，五元、十元、一百元都可以，互愛互助。」

全身都是慈濟細胞

「只要知道哪裏發生災難、有苦難人需要救助，而我們走得到、做得到，就會用心去做，這不僅是基於人道精神，也是作為一個人道團體的責任。」三月一日與志工談話，上人表示，慈濟在臺灣、到海外做人道援助，從來沒有任何目的，只是依照佛陀教法行菩薩道，然而慈濟行事有必須遵守的方向和原則。

「我一輩子與人無爭，從來沒有與別人爭過；與事無

反省、懺悔、行動

三月二日志工早會，上人叮嚀大家，面對這波新冠肺炎疫情，與其害怕、恐慌，不如轉一個念頭，反省自己，提升一分愛心、善念，齋戒茹素，不再造殺業，也阻絕病毒從動物傳播到人身上的因緣，在戴口罩、多洗手之外，多一層健康防護。「期待人人增加一分愛心，提高一點智慧，反省過去的錯誤，思考未來的方向；確認方向正確，就要採取行動去做到。」

「近幾十年來，社會變化快速，人心愈來愈不知足，不顧一切盡情享受；過去的單純善良之心，守舊、守善的觀念已經淡薄。善念淡薄、惡業愈重，善惡天平往惡的一方不斷傾斜，人心愈往惡的一方沈淪。我們要有所警覺，守護好這一念，啟發愛心、培養慈悲喜捨的精神；不只關心人、愛人，也要關心生態、愛護世間的生物。」

人人提起「天良」

聆聽志業體主管同仁報告一週會務之後，上人開示：「大家都很注意目前這一波新冠肺炎疫情，人人自危，都很緊張。緊張又如何呢？必須趕快自我反省，改進生活行為；雖說眾生共造業力、共受業報，所以必須由天下眾生由衷反省、懺

悔與改過，但若不從自己做起，豈能呼喚、帶動他人？求人須先求己。」

上人嘆言，要求人很不簡單，然而皆是為普天下而求，此時不斷地呼喚著人人齋戒、茹素、懺悔、祈禱，究竟有多少人聽到呼喚且願意去做呢？即使近在身旁的人，是否能真正有共知、共識、共行？彼此能合心，才有力量向外推展與帶動。人心假如無法會合，即使人人都知道現在應該這麼做，但是各有「我」的觀念與想法，就無法合力成事。

上人叮嚀，此時此刻，要把「我」歸於零，與眾會合心力，才能成就永恆。就如地球環境被嚴重破壞與污染，天空破洞、青山流淚，誰能補天、誰能護山林？還是需要靠人人敬天愛地，提起人人的「天良」，回歸清淨的本性，改變生活行為，才能補天、護大地。

「最近的感受真的是心急如焚，就如亞馬遜雨林大火，如何撲救都沒有用，只能讓它燒盡了才能熄滅，但是森林也消失了。總而言之，又急又悲，憂悲難言，無法講，說話很難入人心。這波疫情可能要持續一段時間，病毒隨著交通不斷擴散，很令人擔心；只能一再告訴大家，此時人力難為，只能盡心力，而且要用行動表達我們的虔誠心。」

「但是只靠我一個人在呼喚，近處有人聽到嗎？遠處又有多少人聽到？需要人人共同出聲呼喚，如同在山谷中呼喊會有回響；人人發出正確的、和善的聲音，讓整山頭都有回音，可以震動天地。」上人說，人心的無明可以結網，讓人深陷其中無法自拔；善法也可以靠大家發揮智慧，結成珠璣瓔珞的寶網。法如珍寶，請大家善用科技傳法，天天向親友呼籲，好話好好說、好文多分享，讓親友的群組變成傳好話的網絡，將善法、好話的「瓔珞寶珠」一一串連起來，也把人人的好心、好念、好行為串連起來。

上人教大家「護己、愛地、愛牠」——愛惜自己，愛護大地，也要愛護一切物命，就算是小螞蟻，也需要珍惜與保護。人心若是自私，凡事我行我素，一念貪心起，破壞自然環境毫不留情，大自然也會反撲，非人力能阻擋；所以人要謙卑，要保護大地，降伏貪欲，力行環保。慈濟環保回收再製已有成效，需要大家不斷宣導，並且善用已經研發出的環保產品推動資源回收分類，否則總是說環保的人多，真正響應的人少，再如何宣導仍起不了效用。

上人期待大家發大心、立大願，雖然此時世間濁亂，也因此更需要菩薩從地湧出；要善用科技傳訊，呼喚、號召十方菩薩。「請大家共同發心立願，不然我真的好孤單！從電視新聞看到現在的武漢市，因為封城，整個城市的街道都沒有人，我也覺得我好像獨自走在空城裏，孤單無奈的心情實在難以形容。只要我們心願一致，有心、有願，就有力；也許此時此世有這種種現象，就是需要我們提升智慧，共同完成使命。」

3 3～4



《農二月・初十至十一》

謹慎防範，樂觀以對

【靜思小語】外境愈是艱困，心要放得更寬，不能再讓心靈受困。

慈悲為導航

「無形病毒防不勝防，引起恐慌。然而心愈慌亂就愈看不清方向，必須靜下心來，『慈悲為導航』，讓迷失的心回歸正向，提起慈心、悲念，為人間造福祉、為苦難眾生付出，社會才能安定又幸福。」

三月三日志工早會，上人叮嚀，為善要勤行，帶動人人發揮愛心，聚愛、聚善；還要不斷向人呼籲，持齋、持戒，減少殺業。只要多一個人覺醒，就讓昏暗無明的世間多明亮一分；不要讓人心愈昏暗，迷者愈迷。

「有呼籲就會有響應，不論多寡，總是看到有人響應，就感覺多一分安心。所以我們不要放棄，期待聲聲呼喚，讓大眾聽見了，喚醒人人的清淨本性，都願意響應茹素救地球。馬來西亞慈濟人不僅響應茹素，還有一天兩次的祈禱，我看著很安慰；中國大陸的慈濟志工也定時虔誠祈禱，並且為人送素餐；英美等國的慈濟人也陸續回應，就地推動持戒茹素，帶動虔誠祈禱。」

上人叮嚀，平安的人要發心，為不平安的眾生虔誠祈禱。「人人都可以當導航者，點起

向善、覺悟的明燈，一人接引、帶動多人，不斷地將人心點亮，如同在茫茫大海中，點起一盞盞明燈，以慈悲為導航，讓每一艘迷航的船都能平安靠岸。」

一切唯心造

聆聽志業體主管同仁報告中國大陸疫情，以及各地慈濟人的關懷行動，上人表示，現在全球人害怕感染新冠病毒，其實心靈的無明比病毒更可怕；因為人心無明，才會隨著欲念造作業力，長時間累積沈重的共業，所以現在業報現前；唯能以心對治，別無他法。只怕即使災禍臨頭，人心的覺悟仍不能抬頭，對於道理不知、不識，而且不肯力行，繼續製造業力而愈漸沈淪。

「期待人人能知、能識，最重要的是能身體力行。《華嚴經》說：『**若人欲了知，三世一切佛；應觀法界性，一切唯心造。**』三世一切佛與眾生的不同，只在佛能覺悟而眾生無明；一切唯心造，所以要多用心，否則這一念心永遠被無明蒙蔽，對於道理不知、不識，就無法起身力行。」

上人說，世間小事不能輕視，微細的起心動念更不能輕忽，心念向善，行事一切如法，有益人間；心偏向惡，逆理而行，就有害人間。所以不斷地呼籲齋戒，就是希望人人順理而行，生活守規則。人心調順、言行守規，則天地調和平安。

同仁報告中國大陸慈濟人向大眾勸素，各省市都有許多人響應。上人表示，無論發心茹素多久，都值得讚歎。現在中國大陸的確診案例較為減少，但是大家不能掉以輕心，仍要請志工提高警覺，謹慎防護，帶動人人自律，回歸最純淨的本性良知，順應天理。

「希望大家把這次的疫情當作正向教育，更加合和互協，把『粽串』綁好，彼此的聯繫要更緊密、訊息傳達更通暢；利用此時『藉事教育』，並且藉事練心，把人人的心力匯聚起來。」

上人教同仁們代自己向各省市慈濟人表達關心與祝福，感恩大陸慈濟人在這段時間的勇敢付出，希望大家持續保護自己的身心健康；各省市慈濟人的動員，人力、物力都要做好統計與整理，收錄在慈濟大藏經，從每一筆數據，都能顯示慈濟人用菩薩心，盡心盡力為公眾無私付出。

時代的使命

上人與訪客談防疫，感恩在國際間有許多發心的企業家把握因緣付出，協助籌辦防疫物資，聯絡運送等等，將物資送到最需要的地點、給最需要的人。像是中國大陸也有慈濟人勇於承擔，在人人閉門不出的時候，到機場領出防疫物資，送達最需要的單位。

「要有大使命：『我不救，誰去救？』當然要先把自己照顧好，必要的防護都做好再行動。否則一切物資運輸都斷絕了，當地氣候還很寒冷，站在醫療第一線的人缺乏禦寒衣物，若也病倒了，如何照顧人？防護做好就不用怕，再說，擔憂、害怕又如何？很可能愈擔心、愈害怕，變成心理病態。要振作起來，正因為很擔憂，才要更篤定方向，踏實地把該做的事做好。」

上人表示一向都是這樣鼓勵自己，在很憂心的時候，就更努力吸收營養、培養體力，要用充足的精神體力面對困難；外境愈是艱困，心要放得更寬闊、更樂觀，不能讓心靈受困。「要樂觀以對，但必須謹慎，這就是在這個大時代，我們要保持的態度；該做的事還是要做，而且人與人之間的感情要牽得更緊密，慈濟人的精進心也不能就此渙散，要彼此關懷與鼓勵，繼續往同一個方向精進。」



從海外採購捐贈的醫療防疫物資輾轉空運到北京，慈濟志工冒著二月低溫，來到國際機場貨運站提領一批醫用手套，接力送上車運往醫院。（攝影／劉毅）

為志業育才

四日，花蓮慈濟醫院陳星助主祕等主管報告慈院防疫事項。上人叮嚀：「醫療在第一線面對疫情，請多關心直接接觸病患的各科室同仁，環境方面盡量做好防範，確保所有同仁的安全。感恩你們設想周到，不只是花蓮，全臺灣四所大型慈濟醫院、三所小醫院，都要同樣謹慎防範。不需要驚慌，但是一定要做好自我健康管理，請所有同仁都要好好保護自己。」

上人與慈濟大學劉怡均校長等教育志業主管談話時指出，

教育要為人間培養優良人才，讓人間朝正向發展。如果慈濟學校發現值得培養的傑出人才，印證基金會願意設獎學金大力支持。

「慈濟教育志業已有三十多年，每一所學校的這麼多屆畢業生，一定有可栽培的人才，而且適才應用、大用，所以很期待獎助學金能幫助有心上進、方向正確的菁英人才。」

上人表示，四大志業體都需要教育志業協助培養人才，讓學生覺得留在慈濟，可以得到很好的支持，能夠達到自己的人生目標，從而將優良人才留在志業體。教育志業本身也很需要人才，尤其是位在東臺灣的慈濟學校，較西部更難招募教職同仁，要有肯發心的相關人才，願意長久在此共同為理想教育而努力。發心與否並非天生自然，需要有人指引，為茫然無目標的人心「導航」；學海茫茫，需要老師引導學生航向明確的航道。

上人期許慈濟學校老師真正認識、認同慈濟，才能引導學生認識慈濟，並且認定這是自己的人生目標而留在志業體發展。「老師如果能了解慈濟，也對自己的教育有信心，就可以為孩子導航。」

3/5～6 靠自己想通

《農二月・十二至十三》

【靜思小語】人生總是善惡拔河，重要的是自己的抉擇。

戲如人生；要用戲劇演出慈濟人的人生，就要做得精緻，展現其人生精華，也讓觀眾感受到團隊費盡心思想要呈現一段精華人生的真誠。」

上人提醒，即使大愛劇場的主角，人生曾經迷途，有不好的習氣，生氣時會打人、罵人等等，有各種負面言行，也不需要連續多集都是他們憤怒罵人、砸物品的畫面，會造成不好的示範。

「一時怒火攻心，情緒也會過去，也有冷靜思考、懺悔的時刻；人生總是善惡拔河，犯了錯誤以後，也會受良心譴責，只是良知出現以後，他們沒有好好把握，或是惡因惡緣再度現前，讓他們無法立即改過，所以一錯再錯。我常常聽人分享：『我也知道我錯了，但是境界現前，不由自主又再陷入迷途』等等，這就是凡夫，反反覆覆，明知道錯了，也想要改，卻又受不了誘惑、忍不住衝動再犯錯。」

「人人本性都是善良的，只是習氣不同，加上環境的影響，若是一直接觸、互動的人都是同類型的，習氣就會不斷加深。其實不能說是誰受誰的影響，還是自己選擇要走進去那樣的環境、做出這樣的舉動；若有因緣接觸到善的環境，看見人間的愛心善舉而受到感動，自然觸發了潛藏於心的善良本性，轉一個念頭就會改變，主要還是靠自己想通，不是誰去影響誰。」

上人認為表達歡喜不需要過於笑鬧，表達悲苦的情緒也不一定要哭得很悲淒，反而不真實；真實的人生沒有這麼多跌宕起伏的情緒，平靜中的微細動作可以傳達內心想法，靠演藝人員對角色的心情體會，喜怒悲歡拿捏得恰到好處，就會讓觀眾起共鳴。大愛劇場很動人，吸引觀眾收看，才能讓慈濟人的人生故事發揮淨化人心的教育良能。

精緻呈現，表達真誠

三月五日，上人對大愛臺戲劇團隊開示：「人生如戲，



常住師父們即將前往全臺各會所帶動祈福、關懷志工，向上人告假。（3月5日）

調和心靈，調和天地

三月六日，上人與資深慈

濟人談話，表示大家一路護持慈善、醫療、教育、人文建設，也親自投入國際賑災、推廣靜思人文出版品等等，這幾十年來不斷地付出，腳步未曾停歇；天下苦難多，所以慈善救助行動永不止息。

上人指出，人生有生、老、病、死之苦，而現在有疾疫流行，不只是人體正在承受病苦，氣候變遷、災難頻起，大乾坤也生病了，世間有形之物都有成、住、壞、空，包括生育萬物的地球。其實人體生病、大乾坤不調和，都可以用方法醫治；最怕的是人的心念常在生、住、異、滅之中起伏不定，一旦心念偏差，心理狀況不佳，心靈生病了，不僅難以治療，還會連帶影響生理，或是做出傷害天地人間的行為。

「雖然感染新型冠狀病毒的患者，初期症狀不明顯，難以預防，所以人人自危；但只要把自己的衛生管理做好、口罩戴好、常洗手，公共區域容易觸碰的地方如門把，常常清潔消毒，多注意、多小心，就可以降低受感染的機會。」

「雖說要勤洗手，也要珍惜水資源。水是人的大生命，動植物缺也是大地的大生命，動植物缺水都無法存活；大乾坤缺水也會造成災難。」

上人說，大小乾坤要調和，世間才能平安，所以需要人人共同用心維護；心靈要調和，還是要多精進聞法。目前為了防疫須避免聚眾集會，大家可以利用網路開讀書會，和法親相互分享聞法心得；也可以透過手機傳送慈濟新訊息給會眾，請大家上慈濟網頁了解天下慈濟事，並且鼓勵人人齋戒茹素。

上人談到這波疫情發生之前，多位馬來西亞榮董與家屬返回精舍相聚，其中有一位年輕人要結婚，宴請五百多桌，而且是素宴。年輕人的父親是大企業家，起初聽了覺得為難，認為用素食宴請賓客會讓人感覺誠意不足；年輕人就說，結婚是喜事，卻要讓許多動物因此喪命，桌上一盤一盤都是動物屍體，反而更不好。父親被他說服了，照他的意思辦，結婚當天有近千人來祝福，大家歡喜慶賀；年輕夫妻把禮金捐出，並且把捐款收據拿給賓客，藉機會向大家介紹慈濟，有不少人加入會員。

上人說：「這也是度人的方法。我很讚歎這一對年輕人，他們很有福，而且能夠把握因緣，不因為結婚而殺生，此舉不只是救生靈，還能度眾生。」上人也請在座的弟子們珍惜師徒之緣，以及同在慈濟的法親緣，護持法脈、開展宗門，道心精進不退。

明與迷之間

3/7 《農二月・十四》

【靜思小語】在紛擾世間保持靜定，不該做的事情不越界；明與迷一線之隔。

建立典範形象

聆聽清修士分享心得，人人都發願承擔如來家業，上人甚感欣慰，鼓勵清修士們，在人群中建立起第一代靜思清修士的修行形象，接引更多有志一同的人投入，在茫茫苦海中駕大慈航，自度度人，為大眾指引方向。

上人說，常住與清修士都是發心立願，走出無明小家，回歸清淨無染的如來家，即使清修士仍是在家形象，但是身著清修士制服，既是對外樹立清修形象，也是自我提醒：自己是身心皈依於宗教的修行者，雖然身在人間事，但是不受人間的無明濁氣污染，要照顧好一念心。

上人叮嚀，「清修士」在佛教修行團體裏是新的身分，第一代清修士更要建立起新形象，而且是典範形象。「在修行團體中，本就有修行者應負的使命，要名副其實。大家雖然清修，但也投入人間，所以稱為『士』；居士是居家修行，清修士是居住在修行團體裏，且不忘天下大事，儘管世間紛紛擾擾，但是我們的心要保持靜定、清淨，這就是修行。」

「人間苦難多，我們就是要在這麼苦難的環境裏修行，若脫離苦就無所謂修行了；但要有清楚的思考，人我是非來到我們的面前，就一筆勾銷，不讓無明煩惱進入我們的心。雖然對年輕人來說，一筆勾銷，談何容易！就是不容易，才要修行，明與迷只是一線之隔——身處迷茫的社會環境，我們的心能夠清清楚楚，不該觸犯、沾染的事，都不能有一



清修士思浩呈常住師父們在全臺各會所與志工互動、分享的圖文紀錄。（3月7日）

點點越界，心不受絲毫污染，這就是清修士應該具備的修行功夫。具有這樣的特質，就能在不同的環境裏發揮良能，而且來去自如。

「觀世音菩薩有三十二相，大多數都不離在家相，是為了投入人間修行，是比出家修行更不簡單，因為必須時時自我提醒、照顧好心念，不讓外境的無明煩惱入侵。現在你們身穿制服，把清修士的形象建立起來，讓大家慢慢認知，看到穿這身制服的就是清修士，與世俗的形象有所區別。」

「你們是第一代靜思清修士，要建立純潔的形象，讓人知道你們是投入人群方便修行。方便修行不可以方便將就，只是行事方便，但是內心純潔無染，而且從言行表達出來。」

上人重申，並非每天聞法、誦經才是修行，能將平時吸收的佛法道理運用在生活中，而且事理相應，還能把心得分享給其他人，這才能讓人感受出自己的修行功夫。「就像現在志工早會，大部分時間都是師父們或清修士主持，我在裏面聽，也很歡喜；雖然說的是人間事，但是人間事中有清淨法，事中有法、法中有事，你們將平時聽的法融入人間，用人間現象印證佛法，舉佛法來譬喻人間事，讓大家更了解如何用法開啟心門、清除無明，讓清淨的法進入心靈，這就是聞法的利益。」

上人期許清修士們能自度度人，運載群生，不只是零零落落點起燈光的小船，而是燃起燈火的大船，在茫茫大海中引導周遭的小船跟隨，或是牽曳多艘小船一起航行，讓大眾不再浮沈於苦海，這就是清修士的使命。

3/8～9 友愛彼此

《農二月・十五至十六》

【靜思小語】人心病毒會造成難以收拾的傷害。要珍惜現在的平安，善用祥和的空間，在人與人之間造福。

警覺但不恐慌

海內外慈濟人每月精進日，過去都在各地會所進行，透過向本會申請的機上盒即能連線，與花蓮本會同時參與精進日課程；此次因為疫情蔓延，不宜聚眾，今年度首場委員慈誡精進共修活動，三月八日首度於臉書、YouTube等介面線上直播，讓慈濟人在家就能參與精進研習課程。

上人對眾開示：「現在深深感受到，平安最有福；人人談新型冠狀病毒色變，就怕不知覺中感染。雖然會擔心，但是擔心又有何用？要讓心平靜下來，不要恐慌，而是要提高警覺，更深入思考師父時常說的『共業』，這波瘟疫也是眾生共業；業力無形無相，但是感受得到。」

佛典中有大三災、小三災，其中小三災是刀兵災、疾疫災與饑饉災，這是因為人心充滿煩惱無明，人與人之間動輒起摩擦、爭鬥，造了沈重的業力，以致人壽不斷減少，從人壽八萬四千歲，一百年減一歲，減到人壽十歲時，稱為一減劫，小三災就在人的平均壽命十歲時發生。

現在的醫療發達，人的平均壽命有七、八十歲，但是意外事故多，突如其來的災禍總是讓許多人喪失生命；尤其是動盪不安、戰亂頻繁、長久貧困的國家，國民平均壽命很低。上人教大家珍惜自己生活在和平富足的社會環境，要懂得感恩，不要動輒聽了不好的話就起煩惱，與人對立、結怨，讓社會人心不安。此時與過去不同，過去的戰爭是士兵徒步、騎馬、拿刀槍對戰，現在

只需要動動手指、按下按鈕，就會造成死傷慘重的嚴重戰禍，所以更不能挑起人心的對立，否則造成的傷害更加難以收拾。

「造成疾病的新型冠狀病毒再可怕，遠比不上人心的病毒可怕，那一念惡心濁而毒，若一發作起來，不知道世間會變成什麼樣！所以要好好地珍惜現在，還有給予我們造福的空間，讓我們友愛彼此，要相互尊重、敬愛，善用祥和的空間、時間，在人與人之間多造福、多行善。」

趁著這段時間，靜下心來思考：過去有沒有做錯事？待人處事有沒有哪裏不圓滿？經過回顧、反省，若曾經有過錯，趕緊懺悔、改過，還要發心立願，盡己所能為人間付出。此外，還要齋戒、祈禱，期盼合人人虔誠的心力，讓疫情早日平息。

「常教大家要聞法、要精進、要投入，法要聽入心，心中有法，道理通徹了，面對境界時，就能沈著以對；不要只是乾著急，畏懼、害怕、畏縮都不對，我們要挺起胸來，發揮智慧，呼籲、帶動人人齋戒茹素，虔誠祈禱。」

上人一再叮嚀，此時除了靜下心來多讀書、多精進，也要緊密地牽起法親之情，彼此鼓勵，相互分享法益，增長智慧；此外，還要努力向親友勸素，教大家發揮愛心，不要再造殺業，吞食無辜的生命，用茹素的行動表達內心的虔誠，而且要長久茹素，齋戒才能成就大福，消弭疾疫災難。

線上相互關懷

上人對資深醫療志工說，疫情尚無平息的跡象，醫療院所管控嚴密，慈濟醫院為了保護志工，也希望師兄師姊不要進入病房區，可以在相對安全的外圍，協助慈院向較不清楚防疫規則的病患和家屬做衛教。

「雖然大家都很資深，進出醫院當志工這麼多年，常識、知識、智慧都足夠，而且也經歷過SARS那段時間，但是不能認為過去可以平安度過，現在這波疫情同樣沒什麼好怕的，因為相隔十七年了，有許多細節會記不清楚，稍有疏忽大意，就可能造成嚴重後果。所以要用嚴肅的心態面對，嚴格律己，自我保護。」

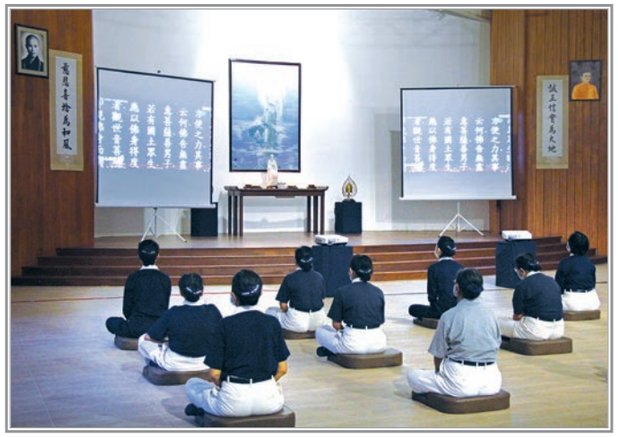
上人教大家平時做好衛生防護，也要加緊做好心靈防護，透過大愛臺或網路聞法；可以運用網路視訊舉辦共修、讀書會等等，法親相互鼓勵持續精進，不要讓道心鬆懈。「覺有情，還要覺『友情』，人間菩薩要彼此關懷，可以在線上問個『早安』、『你好』、『平安嗎』，利用這個時候，相互分享平時聞法的心得，大家多傳法、多互動，舊法新知，點點滴滴滋潤慧命法髓。」

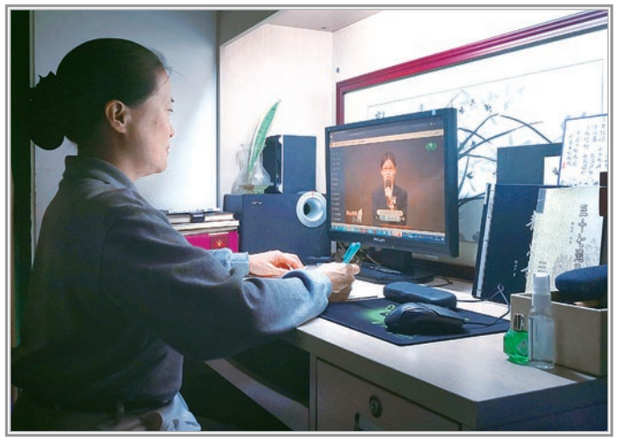
行與法要會合

在疫情期間，中國大陸志工藉由網路連線空中相會，晨鐘薰法、開設早中晚讀書會，共修靜思人文書籍。法親之間相互陪伴精進聞法，祈願疫情早日結束，生活恢復正常。

三月九日，聆聽宗教處大陸會務組同仁分享大陸志工宣導素食、推動共修的溫馨故事，上人說：「雖然這一波疫情讓大家都很緊張，不過慈濟人還是要把握機會啟發愛心善念，提醒人人虔誠。聽起來許多人都認為素食是一大挑戰，可見過去聞法是一回事，日常生活又是另一回事；趁著這次防疫把人心調回來，行與法會合在一起，茹素就是在生活中身體力行平時聽的法。」

聆聽志業體同仁報告一週會務後，上人開示，聽到慈濟在國際間的慈善關懷與援助，可以知道世間有多少國家的人受苦受難；關心他人，更要警惕自己——這樣的苦難不是他





今年度首場委員慈誠線上直播共修，於三月八日上午七點開始，全球共三十個國家地區慈濟人參與，視訊平臺總瀏覽人次超過十八萬。緬甸慈濟人事先把道場打掃乾淨，認真拜經、聽講，也有志工在家連線共修。（上圖攝影／Mg Pyae Sone・緬甸　下圖相片提供／貝宛如・廣東珠海）

3/10～11

《農二月・十七至十八》

常保心靈清淨

【靜思小語】靜置混濁的水，讓塵埃落定；過濾掉煩惱雜質，只留下清淨法水。

們自己願意承受的，但是他們為什麼自從出生就在這麼困苦的環境裏？而我們天天生活在富裕的生活中，還嫌不足。

上人說，從臺灣用海運運送到非洲的二手衣，其實很多都是嶄新的，大家買得多、丟得多；現在的衣料有許多都是石化原料製造而來，丟棄以後無法腐爛，造成垃圾問題。經由志工細心回收、整理，交到貧苦人手中，他們很歡喜、很珍惜。

「非洲的孩子，平時衣著破爛，還有孩子是赤裸著身體、打著赤腳過日子，這都是真實存在人間的苦難相；他們是這樣過生活，而我們是這麼浪費，要警惕、要警覺！」

娑婆世界堪忍事多，也因為世間苦難，才需要更多人間菩薩救度。上人讚歎大陸慈濟志工，在新冠肺炎疫情發生後，以大慈悲、大仁德、大勇敢持續付出。臺灣慈濟人在十七年前經歷過SARS疫情，即是以相同的精神付出，而今這分慈濟精神已經從臺灣傳到世界各地，十方菩薩就地發揮良能，期待大家相互讚歎與勉勵，把握因緣推動素食齋戒，「感恩尊重生命愛」。

「要平等感恩、尊重所有人，不能排斥染病或隔離的人。染病者康復出院，我們要關懷、祝福；有人已經解除隔離，我們要感恩、讚歎他，為了自己與他人的健康而隔離。大家都有責任守護好自身健康，照顧好大眾的平安；借重這波疫情，要加強呼籲人人齋戒茹素，啟動人人的好心、好念與善行。」

提起愛心再出發

各國為阻擋新型冠狀病毒傳染，紛紛採取封城或限制出入境等措施，然而疫情發生兩個月以來，不但沒有趨緩，反而愈來愈嚴重，已在全球一百一十二個國家地區蔓延。

十日志工早會，上人表示，病毒傳染範圍擴大，人心難免惶恐害怕；要把害怕的心情，轉為保護身心健康的想法與做法，把握時間提升慧命。驚惶不安的心，如同混濁的水中有許多煩惱的雜質，只要靜置一段時間，讓雜質慢慢沈澱，水就澄清了。

「過去總是隨著欲念過生活，容易迷失方向，聽不進道理、看不見真諦；而今大難臨頭，惶恐、緊張、憂鬱，都沒有用，好好把心平靜下來，改變習慣，謹慎、認真過生活。」

人心的無明煩惱如同塵土飛揚，讓人看不清前景、找不到方向。上人憂心此時無明風持續不斷，不斷有人造謠生事、傳不實語，缺乏清淨法水滋潤人心，連《無量義經》所說「**微涕先墮，以淹欲塵**」的「微涕」都消失了，人心乾旱，籠罩在無明風暴中，愈陷迷困。所以慈濟人在此時更要吸收甘露法水，讓自心的煩惱沈澱下來，用清淨法水滋養慧命；有水分滋潤心地，讓草木不斷成長，才能擋得住無明風。

上人叮嚀，外境愈是混亂，愈要把心靜下來，提起愛心再出發。「請大家好好地調適心態，悲智雙運，呵護大地、愛護生命。若能如此，遭遇這波疫情，也值得說感恩。」

只有擔憂沒煩惱

至全臺各地安心祝福的常住師父們，向上人報告關懷情形。上人開示：「要抱著感恩心與法親互動，慈濟人來自社會各行各業，不是名人、偉人，都是平凡人，有許多婆婆媽媽，或者是阿公阿伯，卻都能做利益人間的好事，若沒有這一群菩薩以無私的愛付出，慈濟哪有今天的規模，不只是守護臺灣，人道足跡遍布國際，這都是凝聚點點滴滴的真誠愛心力量所成就。」

上人期待常住師父們前往各社區與慈濟人互動，更接近、更了解他們如何入群度眾生。各地慈濟人喜見常住師父前來，從言行表達尊重；而常住也要盡己使命，觀察當地志業推展情形，將靜思法脈與慈濟宗門連接起來。



臺中慈濟人呈「慈善美展」作品。參展作者皆為慈濟長年關懷的照顧戶，期望藉由籌辦慈善美展，為弱勢朋友建立自信、回饋社會。（3月10日）

上人說，人生無常，而且無法脫離老、病、死的自然法則；大家到各地關心慈濟人，看到許多無常人生，聆聽法親訴說心事，更了解人間之苦，要懂得珍惜生命，善用有限人生，盡己所能為人間付出。

「出家人已經解脫了家庭的牽掛，專心投入佛法，在人間修行。我常說菩薩對於人間只有擔憂，擔憂世間眾生無明造業，人的身心和天地都病了；對於自己沒有煩惱，生死自在。而凡夫心總是掛念最親愛、最疼惜的人，一旦親人生病、往生或發生意外事故，總是悲傷、痛苦不已。

「我們要隨順自然法則與個人的因緣，好好利用此生的生命，保護自己的身心清淨無染，運用父母給的身體，為天下眾生而付出，這是盡最大的孝道，也是生命的大意義！假如放任時間空過，只是享受了沒有牽掛的生活，徒然消耗世間資源，同樣累積業力。」

上人勉勵，要提起智慧，當煩惱雜念出現，就用佛法過濾，能永保心靈的清淨；如同一杯混濁的水，靜置一段時間變得澄清，但是雜質如果沒有過濾、去除，再經晃動還是混濁。要隨時使用過濾煩惱雜質的心靈濾水囊，將已經過濾的清淨法髓帶給大家。

疾疫災是大教育

宗教處海外組同仁報告亞太國家地區慈濟志工防疫應變措施，以及茹素齋戒推動。上人感動於土耳其滿納海國際學校師生真誠響應茹素，請同仁寫信函回應，並且清楚列出聯合國糧農組織的數據，建立「與地球共生息」的生命觀念。「一天有二億一千萬條動物的生命，因為人類的口欲而喪失；再深入想一想，為了供應人吃肉，平時要飼養多少動物，對環境造成多麼嚴重的污染？佛教的觀念就是共生息的觀念，讓生命自然出生、自然過生活。」

「並非要對不同宗教的人強調佛教的優勢，只是要讓人知道佛教戒殺的道理。其實不只是佛教觀念，從環保觀點來說，只要不刻意飼養動物，不殺生食肉，讓各種生物自然消長，就能改善地球環境。」

上人期盼，從防疫期間到將來，要長期推動齋戒茹素，成為一股茹素的風氣，藉以淨化身心，修心養性；吃正確的食物，保護身體健康，就是生活之道；還要維持傳播好話、好方法的習慣。這次的疾疫災是對人們的一大教育，請大家放寬眼界與心胸看待。

警世覺悟要抬頭

十一日，與臺北慈濟醫院趙有誠院長等人談話，上人提到，小時候曾聽老人家說，未來的人間可能會變成「有路無人走，有米無人吃」，這次因為疫情嚴重，許多國家封城、封市，限制人民外出，街道空無一人，已經看到「有路無人走」；驚世災難臨頭，人們的警世覺悟若再不抬頭，不願意反省、懺悔，再不改變生活習慣，並且行善造福，加深災禍而致人口銳減，就會到「有米無人吃」的地步了！

一般民眾遵守防疫規定，做好衛生防護，維持自身健康，也是對前線醫療人員的行動支持。上人期待人人持戒茹素，尊重生命，讓世界上的動物回歸各自的自然生活，讓失衡的生態、長久受污染與破壞的地球環境回歸正常循環。

宗教處同仁報告歐美非疫情，上人叮嚀，瘟疫也是災難，救災助苦就是慈濟的使命，同仁們天天與各國慈濟人聯繫，除了表達感恩與勉勵，也教他們提高警覺並回報當地狀況，及時應所需給予協助。此外，本會同仁要將臺灣及世界各地慈濟會所現存的物資數量盤點清楚，若有缺乏要趕緊補足；瘟疫當前，請大家嚴陣以待，不可放鬆。



人間史實

3/12～13

《農二月・十九至二十》

【靜思小語】用生命做好事，也要為後世留下值得流傳的歷史。

勤洗手也要惜水

十二日，與大愛臺主管同仁談話，上人感恩大家為這波疫情而用心採訪、製作節目，宣導正確防疫觀念，「報真導正」就是人文志業的使命；在假訊息隨處傳播的此時，大愛臺要守好正確的方向，也要呼籲人人提高警覺。現在大家都希望買到醫療用口罩來保護自己，可說是「一罩難求」；除了戴口罩護口鼻以外，勤洗手也是防疫的重要步驟，但是洗手也要惜水，要宣導珍惜水資源，不要浪費，以免顧此失彼。

十三日，呂慈悅、呂慈讓師姊及大愛臺蕭毅君師兄、陳淑伶師姊、唐美雲師姊、莊士鋐師兄等人報告，慈濟五十五周年慶經藏演繹，全臺社區道場啟動《靜思法髓妙蓮華・序品第一》讀書會之相關規畫。

上人感恩逾半世紀以來，全球慈濟人用生命做慈濟，盡此生身心奉獻，故能成就如今的慈濟志業。「五十幾年前的時代背景，那個時候的人發生了那些事；看見貧病無醫之苦，印象深刻難以抹滅，讓我起了一念心，因緣會聚成立慈濟，這是一篇真實的人間故事。」

「佛陀對眾生說法，是為了啟發我們的良知，開心門、鋪大道，這也是慈濟這幾十年來一直努力的目標。」上人提到某天看見大愛臺《靜思妙蓮華》節目預告，影像是大門敞開，許多文字不斷鋪展出一條長遠的道路，意謂《法華經》是一條可以踏實力行的大道，而慈濟人在這五十多年就走在這條大道上，並且持續不斷地向前開道、鋪路。

「過去有想法，難以用口說、用文字描述得很貼切，很感恩現在有電子科技可以用影像傳達思想與道理。只要有人有心、願意用心，就可以從『無形』顯示『有形』，讓人清楚明白。」

人間福氣保護膜

臺北李佳穎、王文茜師姊陪同榮董團隊回精舍尋根，並與上人座談。上人希望人人齋戒茹素、行善造福，用虔誠的心力與行善的福氣，消減眾生長久累積的惡業所引發的災難。

上人說，目前已經有一百多個國家地區有新冠肺炎確診病例，臺灣相對平安，這是臺灣民眾的福，要感恩、珍惜，還要戒慎虔誠，持續做好防範；若有愈多人無私行善造福，人間就會有一層福氣的保護膜，可以保障眾生安然生活。同樣地，如果人心煩惱造亂象，不僅使得社會動盪不安，眾生的福氣敵不過業力，也會讓保護膜消失。

上人請大家共同推動素食，培養愛心，不要再為了口欲而累積沈重的殺業；過去為了吃而大傷殺，現在業境現前就要大懺悔，而且要以茹素的行動表達真誠的懺悔心。

「總是聽人說，要做葷食才會賺錢，素食比較少人願意吃，內心感慨良多：人難道是為了吃而來這一趟嗎？世界上有許多窮困人家，要得到一把米都難，我們卻還挑剔好吃、不好吃；富人一餐飯，貧人半年糧，貧人的苦境令人悲憫。但是面對這波疫情，無分貧富都有可能染病，賺了再多錢也無法抵擋。人生無常，要把握時間創造生命的價值，真誠行善，在人間播善因、結善緣，冥冥之中就會有好果、好報。」

半世紀豐富史料

大數據專案團隊報告進度，包括執行長辦公室、資訊處、文史處、宗教處、慈發處、大愛臺等相關部門的主管同仁與會。

上人開示：「慈濟剛開始只是憑著一念心，沒有特別要做到什麼程度、什麼目標，總是認定應該做的事，做就對了。也因為做的是對的事，有愈來愈多人認同，用相同的一念愛心投入做事，讓慈濟從無到有，做出五十多年來豐富感人的慈濟事。慈濟人盡心盡力濟貧助苦，付出無所求，這分愛心很可貴，很值得把每一件慈濟人所做的慈濟事記錄下來。」

「這五十多年來，有這麼多慈濟人克服重重困難，做了

這麼多利益人間的好事，讓許多苦難人因而改善生活，感人的事很多。因為人，所以要發展事；因為事，所以需要有數字。常說我們『信己無私，點滴不漏』，要有實際憑據。」

上人叮嚀團隊整理好影音、相片、文字資料，不只要有電腦檔案留存，還要妥善留下最原始的紙本史料，或是轉存到不易損毀的介面，可以留存千百年，持續不斷地提醒後世、教育後人，此世曾經發生哪些重大災難，有這麼多孤苦貧病的人間苦難，而且有這麼一群人間菩薩以無私大愛救苦救難。

「人間有許多無常事，每一次都動員這麼多志工，各地志工也會記錄他們的行動，而且用心編輯成書。我們要把這些書籍妥善保存，列入史冊。」上人感嘆歲月不饒人，許多用生命做慈濟的資深慈濟人已經年老、凋零，但是他們的身影與事蹟，可以經由整理，永久留存於慈濟史冊；除了整理過去的史料，也請同仁們用珍惜的心態，將各地志工不斷回傳的資料分類存檔，而且持續整理編輯成有系統、有內涵的書冊。

「我們是寫史人，也是歷史人，共同走過這幾十年的慈濟歷史；趁著許多慈濟人都還在，我們好好地用心考證，把歷史留得正確。」上人期待主管同仁們合和互協，共同完成慈濟大事記，將慈濟的人、事、物與歷史脈絡完整留存，流傳後世；大家此時的用心與付出，也是值得記述的歷史，人人都是歷史人物。

3/14～15 開門就能見路

《農二月・二十一至二十二》

【靜思小語】反覆糾結在過去的煩惱，永遠會有打不開的心結。敞開心門，開門就能見路。



靜思書軒小志工劉惜寬與上人分享推素心得。（3月14日）

為什麼非素不可

十四日，宗教處同仁報告亞太及歐美非疫情，以及各地慈濟志工防疫措施與推動素食的溫馨故事。上人強調，勸素是要勸吃葷的人吃素，否則支持推素行動的人都是原本就在吃素的人，願意改吃素的人卻寥寥無幾，還是沒有效果。志工費盡心力出去推動，卻只能勸人吃幾天素食，一星期吃一天素食、一個月吃兩天素食等等，實在是徒費心力與時間，沒有達到推素的目的。

「我們的推素行動，要讓人知道為什麼非吃素不可？只要吃素的人多，對地球環境的污染就能降低，要有明確的數據提供出來；還要讓大家知道『病從口入』，藉這波疫情而有所警覺，吃素保護身體健康，要永久改變，不是只有吃一、兩餐，或是吃幾天而已，這樣還是勸不動人，反而讓人誤解。」

上人說，活動設計要直指重點，說明素食與疫情、素食與環境，最重要的是素食與人心的關係。「人心污濁，以致大地、天空都污濁了。近年來我都會在公開說話的時候提醒大家，為了供應全球肉食，一秒鐘要殺害多少生命？全球有七十多億人，為了供應幾十億人的飲食，每年又要飼養多少動物？應該上兆了。上兆的生命為了人類口欲而被飼養、被宰殺，累積了多重的殺業，業力顯發的時候，就是該『逃』的時候了！」

「現在活動少，可以靜下心來多思考，外在環境生態與人的心態有何相關？從過去到現在累積的錯誤觀念與行為，造成如今的局面，是否人人都該懺悔？年輕人深入思考，多發表自己的心得，每天透過手

機、電腦網路傳好話給親友，只要有人受感動，就發揮到淨化人心的良能，勸素、勸善就會更快速、更有效。」

佛陀覺悟的境界

十五日，上人與清修士黃思浩師兄等人談「宇宙大覺者」佛像，是用佛陀的精神理念來造像；學佛所學的是佛的精神理念，不要執著於經典文字，但是要合理合法。

「佛陀為什麼會在虛空中撫摸地球？要從佛陀的一生說起。佛陀出生在人間，是一國的太子，在皇宮裏、在父王的保護下成長，原本不知世間有苦。後來因緣際會出了城門，看見生、老、病、死的苦相而深受震撼，讓他深入思考。」

「悉達多太子雖然擁有不平凡的身分，但是在當時的印度大環境中，見到、感受到人間之苦；就算一生享盡榮華富貴，也要經歷種種愛恨情仇，歸納起來都是苦。他想要尋找生命的真諦，想要找到幫助眾生解脫的方法，才會立下志向、放下一切去追尋。歷經幾年的參訪與苦行，經過一番靜思，將無明煩惱一層層撥開，心靈已經很清淨、很寧靜。在某天凌晨，黎明之前，他的心與外在的環境都很寧靜，在靜坐中緩緩睜開眼睛，眼光與遠方天空中的閃亮明星接觸，那一剎那間，身心與宇宙合為一體，就此覺悟了。」

「所以說，佛陀在人間看見苦難，在人間修行，覺悟宇宙真理以後就超脫了，不再與世間的人事物牽纏；但是不忍眾生，所以『迴入娑婆』度化眾生。雖然他在人間，但是他的心、意識是與宇宙合為一體，對於天地之間的道理無不清楚，所以尊稱佛陀為『世尊』，而『佛陀』的意譯就是覺者。」

上人強調慈濟所造的佛像，不是要人來禮拜；造出「宇宙大覺者」的形象，是為了向人解說佛陀的人生過程、精神理念。「佛陀在人間成長、在人間見苦、在人間修行、在人間覺悟，已經跳脫人間煩惱的牽絆，再回歸人間來說法；這也是清修士要學習的，脫離私情小愛，以無私大愛全然奉獻，這也是佛陀累生累世的修行過程。」

上人叮嚀清修士用心探討、了解「宇宙大覺者」的造像意義，除了在精進共修時可以對眾分享，平時也要多互動，多分享自己對此造像的理解與心得。「這尊佛像是用師父的心得、理念塑造的，大家可以藉『像』理解師父平時描述佛陀的覺悟境界。慈濟也立宗了，你們是第一代，不可不知宗門的由來，也不可不知這尊佛像的意義。佛陀的心念包容三千大千世界，『心包太虛，量周沙界』，是佛陀大覺悟的心境。靜思法脈勤行道，慈濟宗門人間路；沒有勤行道，體悟不出法的精神，所以要有精神理念，慈濟人做慈濟事，方向才會正確。」

隨時為天下付出

上人與清修士座談，肯定大家的用心，「法要傳，就需要有心人來承擔；我們在現代，能夠接觸佛法，也有方便的科技傳法，要好好把握因緣。每一位都有每一位的長處、優點，所以請大家要重視自己、珍惜自己，發揮各自的長才，發心立願，無不都是為人間。」

由凌宛琪師姊繪圖設計的「**數據勸素卡**」，圖畫生動，上人讚歎師姊用心成圖：「相從心生，每一個人的心念不轉，光是吃，就在分秒中造業；一天八萬六千四百秒，每一天所造的業力有多少？每天全球就有兩億一千多萬條生命因為供應人類吃肉而喪失。惡業從口出，病也從口入。」

上人叮嚀大家要「覺有情」，對世間有情，要貼緊佛陀覺悟之心。「人間迷茫在情纏，凡夫受私情所纏，迷茫難脫；很恭喜清修士菩薩，已經解脫了纏之情，離開了情的煩惱，只是為人間而擔憂，擔憂眾生迷茫、天下災難重重。因為擔憂，所以我們要更用心，時時都準備著為天下人付出。」

「以你們的條件，在外面工作，待遇很高；回到志業體，雖然無法像外面有高收入，但是大家很甘願，更難得的是有這分清修精神，為佛教



數據勸素卡／凌宛琪繪圖

而承擔起佛法的清修形象，法脈二眾與法門二眾會合，四眾俱全。」

「靜思法脈、慈濟宗門都不離開人群，為天下眾生而付出。菩薩是以在家居士的形象入人群，但是若以在家的身分投入社會，容易受污染；有一個很超然的身分——清修士，明文確立、顯示形象，大家都會尊重，自然能守在界線之內不逾矩。」

上人說，去年十月為清修士授證，就是要確立清修士與在家居士的界線；典禮中，父母親友皆來見證，就等同送大家出家，只是大家還保持著人間菩薩相。大家感恩父母大布施，要真誠回報父母恩，用父母所生的身體利益天下眾生，功德回向父母，也讓父母以自己為榮。

「當然，我們自己修、自己得，不論有無功德，總是付出無所求，三輪體空——不執著於我是幫助人的人，不執著於誰受我幫助，不執著於我付出了多少、要求多少回報。天天皆是如此，守住我們的心念，守住我們的方向，一步一腳印，日復一日、年復一年；即使在人間留下的足跡，時間一久也會模糊、消失，但是我們自己心裏最清楚，究竟有沒有踏錯腳步、有沒有偏差？只要篤定方向，堅定往前行，後面的人就可以跟著我們往前進。」

「佛陀要正式開講《法華經》的時候，有五千人退席，意喻五根不專，沒有真正用耳朵聽、用眼睛看，所以大家聞法要多用心。我拜師時，用心聽師父叮嚀的六個字、兩句話，這一輩子就做不完了。聽法若有不甚理解的地方，還是要發問；聽懂了就要深入體會。苟日新、日日新，每天都要不斷地把煩惱去除、把疑惑解開，不能一直反覆糾結在過去的煩惱，永遠有打不開的心結。希望人人敞開心門，開門就能見路，踏實前進。」

回想無憾的人生

雖然為了防疫，醫療志工不進入病房服務，師兄師姊們仍然以真誠之心，謹慎做好防護，參與花蓮慈濟醫院的「防疫志工」。上人肯定大家的用心，也叮嚀，每個人都有自己的小家庭，出門做慈濟事，要讓家裏人歡喜，才能做到人、事、物圓融。走出小家庭，面對大社會，看見眾生相，社會上有千千萬萬種人，個性都不一樣，也要善用方法接引。

「各位平時在社區裏做慈善，開慈善門接引人進來；回來當醫療志工，也是開一道法門在度人，種種法門都回歸同一個精神宗旨，我們用愛鋪著路向前走，每一步都要很謹慎，不偏離方向，一步一腳印，步步踏實。」

上人說，此時為了防疫，不要聚眾，原本安排的社區活動，要在遵守政府防疫規定之下如常進行；也不要讓精進心鬆懈，一旦鬆懈了，要再啟動就很困難了。多運用手機傳訊與法親互動，彼此關心與鼓勵，維持身心健康；可趁此機會，複習聽過的法，補足過去漏聽或聽不清楚的部分。

「我現在也從大愛臺《靜思妙蓮華》節目聽自己過去說的話，很有心得，也從人間相印證佛法道理，從慈濟人所做的一切，看見人間菩薩的奉獻，我滿心法喜，覺得此生無憾。大家也要用心聽，回想自己的人生，也會覺得此生無憾——假如沒有進入慈濟，迷茫、荒唐的人生沒有轉變；因為進入慈濟，開闊了人生，擁有這麼多慈濟法親，同師、同道、同志願，開闊了生命的空間，充實生命的內涵。請大家靜下心來，多回想、多整理、多分享自己不空過的人生。」

正是心靈精進時刻

莫三比克中部在去年此時，正因為遭受伊代氣旋侵襲而深陷災苦，許多國家的慈濟人與當地志工會合，前往重災區勘災、發放與義診；也因為受災國家當中，莫三比克的因緣較為具足，慈濟將會合來自全球的點點滴滴愛心力量，在莫國重災區雅瑪郡進行慈善援建。這一年來，慈濟志工的愛未曾離開，還有原本住在首都馬普托的本土志工遷居雅瑪郡，陪伴居民走過災後困境。

3/16～17

轉念間成菩薩

《農二月・二十三至二十四》

【靜思小語】執迷不願轉念，簡單的事也會變得困難。

日前慈濟人在雅瑪郡舉辦風災周年祈福活動，與居民將去年災後的處境用戲劇生動表達。

十六日志工早會，上人分享：「居民銘記點滴之恩，很用心聽慈濟人轉述師父的話。他們在露天的黃土地上演戲劇，雖然沒有道具，卻能很貼切地演出風災當時的情形——強風、大雨來了，太太要叫先生起床逃命，先生不當一回事，不願起來，太太趕快逃出家門，最後先生不幸淹死在倒塌的房屋裏。太太很悲痛，幸好有慈濟志工來安慰、鼓勵她，用法開導她，接引她一起行善、幫助別人，讓她見苦知福，從悲傷中振作起來。」

「即使生活窮苦，而且災難偏多，莫三比克居民還是保持單純善良的心，在慈濟人的帶動下，雙手合十向天表達虔誠，發揮愛心互助，令人看了、聽了覺得很感動，感受到人性的可愛。但是為什麼許多人會表現出醜陋的形態、煽動的聲音，讓社會不平和呢？現在新冠肺炎疫情全球蔓延，正是要警惕、教訓人們，靜下心來好好地反省，調整心態與言行。」

上人說，與許多長期處於缺糧飢餓、災禍不斷的國家民眾比起來，身在相對平安富足的好環境，要由衷感恩，並且起於行動幫助困苦的人，讓人人都能平安度日。見天下眾生苦，應知己身福，有福的人要多造福，為天下多祈福；要持續呼籲、帶動茹素齋戒，並且鼓勵大家多看好書、聽法，外在的活動減少，心靈則要更加精進，不要慌亂偏向，要善用科技彼此關懷、相互勉勵。

看見菩薩道在人間

「將近六十年前，我在慧日講堂拜師皈依，是單獨一個人，磕個頭，得到一個法號，還有『為佛教，為眾生』的叮嚀，這就是我終生的方向，幾十年來匆匆忙忙、來來去去，足跡從不停歇；如今年紀大了，回頭看來還是很孤單，雖說自從創立慈濟，五十多年來做過多少事，有多少國家和慈濟有緣，慈濟人的足跡踏過、付出過，但是現在回頭看去，還是覺得與拜師皈依時一樣孤獨。」

聆聽一週志業報告後，上人對眾感慨地說，在大愛臺《衲履足跡》片頭，看到黃錦益師兄隨師拍攝的片段，這雙腳曾經踏過水、爬過山，跳過開裂的山路；如今這雙腳為了更有力氣走路，每天在精舍走廊繞行，心仍掛念著天下，掛念著法脈宗門的傳承。

從同仁們的報告中，看見菩薩道在人間——英國慈濟志工在丹尼斯風暴過後，前往災區勘災，協助無力清掃的住戶清理家園，「藍天白雲」的身影，付出無所求的精神，與臺灣慈濟人一模一樣。國際間的慈濟人皆是如此，若是居住地發生了水災、風災，都是親自走入災區，捲起袖子、褲管協助清掃。

上人表示，慈濟人力行菩薩道，而且能夠持戒、守規矩，並非自己時時耳提面命，而是身在慈濟大家庭中，人與人之間有典範帶動，慈濟人彼此互為典範，也可以相互提醒。很期待這分內修外行的功夫能夠世代傳承，讓人從慈濟人的服儀形象與言行，感受到慈濟人的精神內涵。即使現在為了防疫，停止大型聚會活動，但是慈濟人要如常精進，不能中斷聞法、行法。

上人表示，剛剛聽到洪靜原師姊提到上人創立慈濟以前，與三位修女論教，當時的景象又浮現腦海，記憶還很鮮明。「那個時代，凡事都很簡單，自己什麼都沒有，但是看到苦難人，總是認為應該做的事，再克難、再辛苦，都是『做就對了』，所以刻骨銘心。」

現在疾疫肆虐，即使有人力、物力，但是交通出入受限制而動彈不得；所幸慈濟人遍布國際，在做好自身防護以後即刻動員。上人叮嚀同仁們把每一件慈濟人付出的事蹟仔細記錄完整。「莫忘那一年——莫忘二千五百多年前的佛教起源，莫忘五十多年前的慈濟在克難中草創，無論是佛教或慈濟的歷史，都不能忘記，並且使之世代流傳。」

地球不是人類獨占

慈濟大學與附近的素食小吃攤合作，由校方提供三十元「蔬食祝福券」，鼓勵同學吃素。臺北松山區慈濟志工，陸



英國中部埔域地區遭受歷年來最嚴重水患，水位達一公尺以上。慈濟人三月上旬啟動救災及打掃，協助受災戶復原家園。（攝影／王素真）

續串聯起四家素食餐廳，只要使用慈濟提供的三十元抵用券，就能同時享有店家優惠。臺北慈濟醫院在三月十二日舉辦祈福活動，邀請協力廠商參與，並且提供院內美食街的蔬食餐券，除了感恩他們的辛勞，也鼓勵大家共同茹素護生。

十七日志工早會，上人指出，疫情持續擴大，威脅生命健康，也是對全人類的警惕與教育；要阻止疾疫蔓延，人就不能再造業，要改變生活習慣以改善身心健康、保護地球環境，茹素止殺是最虔誠的表達、最重要的方法。

地球不是人類獨有，而是所有生物共有，但是唯有人類能殘殺一切動物，長久以來造的殺業很深重；現在業報現前，人人害怕，但可能仍未覺醒，需要長久不斷地呼喚與帶動。

上人說，改革食為素食，只是轉一個念頭而已，但是凡夫沈迷口欲，跳脫不出，簡單的事就變得很困難。「『心、佛、眾生，三無差別』，成佛也在一念間，只要回歸清淨佛性，人人都是佛，人人都可成菩薩。我們懂得道理，就要敞開愛心，疼惜、尊重天下眾生命，這就是菩薩，這就是佛心；轉一個念頭，改變生活習慣，災難就會慢慢平息，世間生機也會慢慢復甦，人們就得救了。」

淨口

3/18～19 《農二月・二十五至二十六》

【靜思小語】淨化心靈，不造作口業，也不吞食眾生命。

管返回精舍報告勸素行動，並呈現院內同仁製作的衛教圖卡。上人對大家說感恩，並表示自己每一次開口說「感恩」，是真誠的感恩、如常的感恩，而且聽到院內同仁回應自己的戒茹素，表達虔誠，祈求消弭災難；所以雖然困難，還是要持續努力，啟發人人的善念，營造一個善的大環境，大多數的人都是善心人，少數人也會受影響，以多數的善來降伏少數的惡。希望大家宣導防疫，同時帶動『淨口』。」

上人感恩全院同仁在院長領導下，做好萬全準備，如同穿戰甲入戰場，直接面對充滿未知數的病患；每一位都很認真、很積極地面對這波疫情，人人都是勇士！請主管們向同仁代轉師父對大家的讚歎與慰勉，希望大家照顧好自身安全與健康，讓師父更安心。

向前線醫護感恩

十八日，花蓮慈濟醫院主呼喚，也有貼心的感恩。

新冠肺炎疫情來勢洶洶，已逾兩個月，無法預測何時能平息，上人深感擔憂：「有好幾個國家封城、封區，甚至封鎖全國，不許任何人出入境，這是前所未見的情況，的確會讓人心生畏懼。不過，人們確實要有危機感，假如現在仍然覺得事不關己而不做任何防範，會導致更可怕的後果。期待人人要有謙卑的心，真誠地對天地『叫不敢』，才能得到寬恕。」

上人說，新型冠狀病毒在找「宿主」，眾生長久以來造作的惡業，也在找觸發果報的因緣，這並非危言聳聽，只要仔細想想聯合國糧農組織發布的數據：每一秒鐘為了供應肉食，有兩千四百四十三隻動物喪命，每一天就有兩億一千多萬動物成為盤中飧，一年超過七百七十億隻動物為了人類的口欲而亡；空中飛的、地上爬的、水裏游的，人們無所不吃，難怪「病從口入」。

其實新型冠狀病毒原本的宿主是哪一種動物，至今仍無法確認；畜牧業、屠宰業等相關業者與動物密集接觸，不知何時又會再將動物身上的病菌、病毒傳到人的身上，造成難以抑制的嚴重疫情。

但是現在推動素食，再如何大聲疾呼，總是成效不彰，令人感嘆眾生剛強，即使疫情嚴重，確診者、死亡人數持續攀升，仍然無所顧忌，不驚不怕。古人曾云：「天子一怒，伏屍百萬，流血千里。」上人則言人的「心王」稍有偏向，隨著欲念行事，執著於肉食比較美味的癡念如果不能放下，每天就有這麼多動物被宰殺，亦是「伏屍萬里」，因緣果報仍是自作自受。

「還是很期待人人能夠齋

做到了才能帶動

與防疫志工談話時，上人說，生命時間就像沙漏一樣在不知不覺間流逝，必須好好把握時間，提升生命價值。「生

命的價值，不在於享受多少，而是能為人間付出多少；若只是炫耀『這一輩子享受多少』，與他人有何相關？若是分享此生為人間的無私奉獻，讓人深受感動與震撼，也許會轉變他人的觀念與想法，幫助他們走出陰霾。」

「這次的瘟疫對全球人來說是一波大災難，同時也是一次大教育，要靠清楚道理的人共同引導大家深入思考，並且有所改變。」上人表示目前宣導防疫，除了戴口罩、勤洗手等等，最重要的還是勸素。

「要讓人聽得進道理又做出改變，實在很不簡單，只是一張嘴就約束不了口欲。不過，我們不要怕困難，既然已經聽懂了道理，而且有深刻感受，就發心立願，從自己做起，再推及人人。」

上人說，慈濟人自身茹素，還要帶動家人，只要每個慈濟人的家庭茹素，就有幾萬個家庭茹素；慈濟人自己或是家庭做不到，要如何向外推動？所以「非素不可」，自己克服口欲，才有力量說服他人。此外，宣導多洗手，還要多惜水，用小水量也可以把手洗乾淨，要教導有效又能節省用水的洗手方法。

最難淨化是口欲

「青山流淚、天空破洞，是被人類破壞、醜化了，是因為人們想要追求快樂，隨著欲念不斷地造作惡業，只為了短時間的享受，沒有想到長遠的後果。」十九日，上人於四大志策會中對眾開示，嘆言人們進食本是為了維持生命、吸收營養以保健康，卻放任口欲愈來愈深重，為了吃，一張口就吞食了許多生命，也吞沒了好山河、好時光，更在不知不覺中吃進了病菌、病毒。

現在為了防疫，教大家戴口罩、多洗手，上人說，洗手是怕觸碰髒污、沾染病菌，其實人體最髒的應該是嘴巴，這張口吃盡一切，還會造作口業。「佛陀教導我們『觀身不淨』，人身的確很不乾淨；觀受是苦，苦受從何而來？根源在於心靈，是自作自受。但是許多人總是在不知不覺中造業，受了苦報還不覺醒；災難已經臨頭，可是我們的覺悟仍然無法抬頭。」

「要呼喚出大眾的覺悟，實在很難言，因為貪欲難消，最難淨化的是口欲，還是為了這張嘴、這個無底洞在殺生，難以推動大眾茹素。」上人期待各宗教共同一心，帶動人人靜心省思，發心持齋、虔誠祈禱；祈願人心早日覺悟，改變生活習慣，讓這波疾疫災早日平息。

3/20～21 相分食有賭

《農二月・二十七至二十八》

【靜思小語】人與人互愛、互助，人間就能安和樂利；人的心態健康，大自然環境就能健康。

回收再製，輪迴復生

二十日，大愛感恩科技公司多位主管返回精舍召開董事會，上人肯定並勉勵，團隊研發製作的許多回收再製物品，都很精緻且實用，而且是平易近人的生活用品，從而感受到團隊的用心設計，也能夠普遍流通，讓人知道資源回收再製可以做得這麼精緻實用，藉以推廣環保回收的觀念與方法。

上人表示：「許多物品從原料製作完成，人們使用後舊了、壞了就拋棄，變成垃圾。經過環保志工用心回收、辛苦分類整理，由大愛感恩科技公司用來製作新物品，這也像是一個輪迴復生的過程；因緣輪迴，果報呈現，讓大眾對環保有共知、凝聚共識，還能共同力行，將被丟棄的物品回收再製，這是我們成立大愛感恩科技公司的目標與價值。」

上人說，大愛感恩科技公司研發、製作的產品，不是放在展示櫃讓人參觀，是要在人間普遍實用的；環保重在實踐，必須親近人群、融入生活，讓人看得到、感受得到，才能確實推廣。

「就如我們發願當菩薩，卻不入人群，要如何度眾生？我們的同仁很真誠、很有心要做事，同心、同志願，朝同一個方向努力達成使命；讓他們研發的物品在人群中流通，有許多人愛用，也能提升他們的成就感，鼓勵他們繼續努力。」

「我們不是為了營利而做，但是我們已經讓回收物變成很有用、品質很好的物品，藉由上市流通，可以讓它們大放光明，發揮良能。這是為了

告訴大家，回收物很有價值，也是推動大愛，否則只是聽到呼籲和解說，沒有看到、接觸到實際的物品，說得再多都是虛的。」

上人說，大地資源有限，所以要讓物命不斷輪迴再生，有質有感，期勉主管同仁們把握時間，腳踏實地朝正確方向積極精進。

師徒相約，共同精進

二十一日，高雄榮董團隊返回精舍，跟著常住做好防疫措施，維持安全距離共同精進。上人開示，新冠肺炎疫情可謂以鋪天蓋地之勢襲捲全球，影響甚鉅；面對來勢洶洶的疫情，不要過於懼怕，但不是不當一回事，而是要謙卑，自我反省過去的生活是否太過奢侈，一張嘴吞食多少生命？

上人提到，疫情發生後，有許多謠言透過網路散播，讓不安的人心更加惶恐，到大賣場搶購生活用品，對社會造成負面的影響。「人總是意志力不夠，而且不分輕重，這樣只會讓社會更動盪。臺灣有自耕自食的能力，只要風調雨順，就有充足的糧食。我們祈求風調雨順，就要人人安守本分，士農工商各司其職。」

「不用過於懼怕，但是言行要謹慎。大家都怕物資不夠，這是惡性的謠傳，我們的心應該要靜下來，用智慧評估。」上人說，最近聽到大家在說一句閩南語俗諺：「相分食有賭，相搶食無份」，意思是說若是相互禮讓，可以讓人人都有得用，還可能有剩餘；若是相互爭搶，勢必有人分不到。人與人之間互愛、互讓、互助，人間就能安和樂利；人的心態健康，大自然環境就能健康。

彰化慈濟人透過網路視訊「見師一面」，欣喜地向上人報告這段時間在彰化各區宣導防疫、推廣素食，以及各會所的防疫措施。上人對大家說：「雖然你我分隔兩地，但是運用現代科技，可以讓我們見面互動；聽到你們的分享，感受到師徒同心，要呼喚人人齋戒茹素、虔誠祈禱，師父覺得很安心。」

上人也感恩大家長年累月在社區裏照顧弱勢家庭，做環保護大地，舉辦活動發揮教育大眾、淨化人心的良能，成為一股安定社會的力量。「無論是賑災濟貧、關懷孤老，慈濟人的愛不曾間斷，將社區裏的老人家當成自家長輩，將平輩當成兄弟姊妹，把年輕人、幼童當成自己的孩子，整個社區就是一個大家庭。從大愛臺看見你們的真誠付出，我總是對著電視脫口道出『感恩』，感恩慈濟人間菩薩，做到師父想做的事，人人伸出雙手無私付出，一步一腳印，步步踏實。」

「請大家也要感恩身邊的人間菩薩，大家有志一同，合和互協，才能做到這麼多利益人間的好事。要珍惜這分緣，心心念念都朝著這個方向不斷精進，這是我們生生世世的約定。」

疼惜環保老菩薩

二十二日，資深的嘉義慈濟人返回精舍與上人談話，上人說，每次聽大家分享賑災過程或是個案關懷，總是覺得很歡喜、很珍惜！大家從幾十年前發心投入慈濟以後，就一心一志，踏實精進；過去如此、現在如此，將來也是如此，而且是生生世世、心心念念都在菩薩道上；即使出錢出力，做得很辛苦，還會遇到種種困難、逆境，仍然沒有退轉，總是付出無所求，而且真誠感恩，這分精神很難得，這樣的人生很有價值！

志工為獨居長者清理、修繕居家環境，上人叮嚀大家要注意安全，戴好手套、口罩，保護自己不受傷、不受感染。志工們也幫助大林慈濟醫院在院外架設發燒篩檢站，上人代慈院團隊感恩大家的付出，讓醫療同仁有初步的保障；更感恩大家善用

3/22～23 虔誠大懺悔

《農二月・二十九至三十》



【靜思小語】人心複雜，要明大是非；人心無明，要發揮大智慧；人力無法對治的事，唯有虔誠大懺悔。

回收建材，而且所回收的每一片牆壁、屋頂鋪料，都事先清洗乾淨再搭建。

嘉義、雲林有許多上了年紀的環保志工，上人表示每次行腳到雲嘉，聆聽這群老人家分享他們做環保的趣事，是自己最歡喜、最放鬆的時刻。「老人家好像孩子，平時住在鄉下、山區，兒孫大多不在身邊，左鄰右舍離得很遠，他們默默做環保，無法與人分享，難得師父來了，讓他們有機會說話，他們說得很歡喜，每句話都很純真，常常引起滿堂笑聲。」

「偏遠山區，山路難行，回收卻是做得那麼好，聽他們的分享，總覺得很溫馨；他們辛苦投入、愛心真誠，付出無所求，讓人很疼惜。」上人請大家向老菩薩們代為轉達師父的感恩與關心。

上人也叮嚀眾人做好防範，「口罩要確實遮住口鼻，不要貪圖方便而露出嘴巴或鼻子；做好防護是保護自己也保護別人，不可輕忽大意，要嚴肅看待。此外，還要勤洗手，但是不能浪費水，很擔心疫情還沒過，我們的用水就拉警報，所以還是要珍惜水資源。」

疫情也是急災難

全球疫情延燒，義大利、西班牙及美國的確診案例激增，在第一線救治病患的醫療人員欠缺防護裝備，亦傳出醫療人員確診且不幸往生的消息。二十三日志工早會，上人不捨嘆道，天天心都掛念著天下，也請常住、宗教處同仁與全球各地慈濟人密切聯繫，問候平安，並詢問當地疫情現況；陸續也接到來自不同國家的求援訊息，詢問慈濟是否能提供醫療用口罩、防護衣等防疫物資。

「這也是一次很嚴重的災難，過去不曾注意的口罩等防疫物資，現在變成搶手的資源，而且還是我們做慈善救助的重要物資。但是現在口罩等物資供不應求，若是境內有口罩工廠的國家，大多限制出口，以供應國內為主，所以真的是『一罩難求』。」

病毒散布全球各地，各國自顧不暇，已難尋得多餘的資源救急。各地慈濟志工盡力製作布口罩，希望提供給一般民眾做基礎防護，盡量將醫療用口罩供應給第一線防疫人員。

上人並且教導大家，珍惜防疫資源，也要珍惜水資源，真誠互愛、疼惜萬物。這幾天看到民眾到超市、大賣場搶購糧食與衛生紙等生活物資，可見人心惶恐不安；也請各地慈濟志工安撫人心，此時有許多人外出行動受限制，或是為了防疫盡量不出門，剛好可以靜下心來精進。

「全球疫情嚴重，大家要用非常嚴肅的心態來看待，防疫措施也要嚴格做好，但是心要放鬆一點，多宣導好事，趁著這個機會重新受教育——這是一個讓全人類受教育的機會，大自然在警惕我們，大難已臨頭，覺悟要抬頭；大家真的要覺醒，不可再沈迷於欲望與享樂。」



全球「一罩難求」，越南慈濟人提供四百個手工製的布口罩給柬埔寨聯絡點，志工為住在鐵路邊的小朋友送上布口罩，並宣導防疫觀念。（攝影／洪文清）

和敬無諍共福緣

與文史處何日生主任談話，上人表示，最基礎的生活需求要靠許多平凡人供應，安定的社會是靠著各行各業的人在維持；學問再高深，一定要走入人群實際運用所學，而不是只停留在學術論壇。

「『為佛教，為眾生』是我終身的志願，慈濟人既然認定師父是終身的師父，當然就要承擔第一代慈濟人的使命。慈濟人不為自己，是為人間、為社會、為時代。就如最近這一波疫情，我很擔憂，但是擔憂的不是自己，而是心心念念，記掛著天下人間的安危。」

上人說，慈濟人各有各的生活背景，大多是市井小民，人生或許平凡無奇，但是他們回憶「那一年」，臺灣什麼時候發生災難、意外，賑災、濟貧、救苦，都有他們的親身投入，人人侃侃而談。「我常常自嘆，我好像什麼都沒有做，只是向大家呼喊一聲，所有的慈濟事都是大家做的，不是我。把這個『我』層層分析，就像芭蕉樹剝皮，剝到最後只有一個捲捲的心，這個心再剝開，裏面什麼都沒有；人生在世，

到最後還是空。」

上人提醒，「和敬無諍共福緣」，無論屬於四大志業的哪一個領域，大家有各自的專業，但是諸事都要把握一個原則，就是與佛法真理會合，要有「心包太虛」的寬闊心態。

「我不是沒有自己的觀念與想法，我也有執著，但是我的心很寬闊；並不是說我脫離了愛恨情仇，我也沒有那麼偉大，只是我時時刻刻、心心念念都要『為佛教，為眾生』，這是我生生世世的方向，所以會自我警惕，趕快把縮起來的心再放開，這也是修行的功夫。」

從法脈開展宗門

聆聽志業體主管同仁報告一週會務及法益分享後，上人期勉在精舍現場以及透過網路視訊同步與會的各地志業體同仁，都要正視、重視每週每一位同仁所報告的每一件事；大家所分享的慈濟事，都是從靜思精舍的思想中心開展而出，若沒有靜思法脈的精神思想，就無法打開慈濟宗門往前走，在各領域發揮良能。

慈濟人遍布全球五大洲，各在不同的時區，而負責海外業務的同仁，為了及時聯絡重要事項、了解當地情形，不眠不休，即使是半夜或凌晨，也要透過網路視訊連線與海外慈濟人溝通、互動。上人感恩同仁們的用心，並且談到全球慈濟人「薰法香」，有些國家的慈濟人也是在半夜、凌晨連線，與臺灣慈濟人同步精進。

「很感恩我們能生在科技發達的時代，不過這個時代，所也是人心複雜的大時代，所以一定要明大是非；人心無明，就要發揮大智慧。現在瘟疫肆虐，我們除了謹慎防範，目前仍然沒有對治的方法，唯有虔誠大懺悔。」上人說，現在全球人不只面對嚴重的傳染病威脅，其實地球環境早已被破壞、污染，以致氣候變遷，四大不調的大災難不斷發生，可用的水資源已減少。

水是大生命，除了日常可見、可用的水，還有存在空氣中不可見的水氣。有些缺水地區的人們，會架設大網子，讓水氣凝聚，收集凝結的水作為生活之用。水氣無形，但是確實存在；人心不調和，造作的無明業力也是一股不調和的氣。有好人傳善法、帶動人人做好事，就能造成一股善良的好氣氛；無論宗教信仰為何，只要心調和、明道理，都能和睦相處，讓社會一團和氣。

上人期待各科室同仁都要把握機會聆聽每星期一的會務分享，從而吸收法理，從中體會並實踐力行。「慈濟人內修誠正信實，外行慈悲喜捨，不分宗教，付出無所求，幾十年來都是如此，在這條路步步精進踏實做。」

大哉教育

3/24～25

《農三月・初一至初二》

【靜思小語】瘟疫是大災難，若能因此警惕人心覺醒，愛護天地與一切生靈，就是「大哉教育」。

向天懺悔，對地感恩

「這波疫情是大災難，也是對人類的啟發，啟發人人覺醒——災難臨頭了，眾生的覺悟要抬頭，要仰頭向天說懺悔，低頭向地說感恩，感恩大地的寬容，供應五穀雜糧、淨水，讓我們依賴大地生存；感恩大自然提供豐富的資源，給予眾生優美的生存環境。」

二十四日志工早會，上人呼籲大眾，以謙卑之心面對天地自然，還要敬天愛地。

上人叮嚀，要珍惜水資源。人需要水來養命，只要懂得節約，保護好大地的涵水能力，就不至於面臨缺水危機。過去日常用水來之不易，大家都很珍惜；現在只要打開水龍頭，就有乾淨的水可以使用，十分方便，卻讓人輕忽水資源有限而不知珍惜。

「與過去的人比起來，我們很有福，要知福、知足；現有的生活已經很好了，但是人心總是追求享受，好還要更好，所以對大地不斷破壞、開發，貪欲愈來愈深，環境危機愈來愈高，災難愈來愈嚴重。」

上人說，感恩過去的平安，此刻更要用心慎思，收攝欲念、清除無明，以求災禍平息。

雲端道場，菩薩共聚

全美各地慈濟人分散在各地會所以及自家，逾兩千人透過網路視訊與精舍連線，和上人歡喜相見。

上人說，雖然美國與臺灣距離遙遠，卻可以即時在空中相見、交談，有福共聚在此刻，要珍惜、要知足。「有這樣的環境和器材，可以把我的聲音傳到你們身邊，聽進你們的耳朵，但願還能將師父說的話聽入心，並且身體力行。過去都說隨順眾生，但是現在我有話非說不可：我們有如此殊勝因緣共聞佛法、同行菩薩道，菩薩所緣，緣苦眾生，現在正是眾生最需要的時刻，我們必須起於行動。」

上人表示，聽到各州慈濟人回報的疫情現況，實為擔憂；眾生無明，開口動舌、舉手投足都在造業，現在果報現前，災難臨頭，更要心生警惕。要抬頭向天懺悔、求饒，低頭向大地說感恩，對人、對事皆感恩；感恩與懺悔，缺一不可。感恩、尊重、愛護眾生命，與人和敬無諍，才能共聚福緣、凝聚愛的能量。

「只要弟子們與師父同心，人人相互勉勵，師父就能稍微安心。大家讓師父安心，更要自我安心，多勸一個人齋戒茹素，就能多一分安心；多一個人行善，人間就多一分平安。」

阻擋飛沫，封住惡口

馬來西亞慈濟人分散在五千六百個點，有的在慈濟道場，保持安全距離整齊端坐，有些是三、五人在師兄師姊自家，透過網路視訊和精舍連線與上人見面，報告當地疫情。

「我們有幸生在這個時代，能開闢空中道場，共聚雲端的靈山會；只要打開心門，運用網路連線，就能在雲端會合起來，回歸佛世時在靈鷲山的靈山法會。」

上人也提醒大家，在家透過連線聽法，與平時到會所和大家一起精進的差別，在於在家容易分心，「有連無心」、「無心可連」，就連不上佛陀的靈山會了。所以只要連線，就要自我提醒：敬佛如佛在，要如同在兩千五百多年前，佛陀座下聞法般恭敬、專注，恆持此心，就永遠都在靈山法會中。

此時人人都戴口罩防止飛沫傳染，上人說，戴口罩掩住口鼻，也要封住惡言語，要說話就說好話、講好事、傳善法；非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言，謹言慎行，靜下心來好好精進。

「感恩你們把師父的話聽入心，也在生活中運用，更感恩你們有心連線，此刻約有萬人在線上共聚，我很安慰、很滿足。但是各位不是為了讓師父滿足才做，是要為自己造福因、結福緣。感恩大家與師父同心，虔誠祈求天下平安，但願這波疫情趕快平息。雖然我也很想念弟子們，不過只要你們精進，我就安心，祝福家家平安，人人身心健康，法喜充滿！」



▲ 防疫升級、避免聚眾，慈濟新加坡分會二月起取消例行活動，三月十五日首次舉辦線上半日精進課，演講者於靜思堂錄影直播分享，志工們在家連線共修。（攝影／陳柔潔）

消除無明，轉濁為清

二十五日，新加坡慈濟人透過網路視訊向上人報平安，並表示即使無法共聚會所，大家也透過大愛臺與網路視訊如常精進。上人開示，這波疫情是對人類的「大哉教育」，除了讓人自我反省、懺悔，也因為防疫而限制行動，讓親友透過電話、網路等相互問候與關懷，增進人與人之間的情誼。

上人說，肉眼不可見的病毒，就能威脅人的健康與生命，讓人懼怕不已，這也提醒了人們，人生沒有什麼好驕傲的；有所警覺、明白道理，就要放下我執，用開闊的心胸面對一切，人與人之間相互疼惜，還要愛護世間一切生靈。

此際多國封城、封鎮、鎖國，一切活動停擺、工廠停工，重創全球經濟，不啻為世紀大災難。但是美國國家航空暨太空總署（NASA）監控發現，各地空氣品質因此大幅改善，許多國家灰濛已久的天空回復清明。

上人說，相信疫情消退，人們恢復日常行動以後，空氣又會變得污濁。其實人心亦是如此，原本平靜、清淨，卻因為起心動念而致煩惱重重、濁亂無明，造作種種惡行，讓外境也變得污濁。只要有所警覺，懂得用佛法消除無明，讓心靈回復清淨，提升智慧，所做的都是利益世間的好事，社會平安祥和，自然環境也能維持清新美好。因此說這波疫情是「大哉教育」，若是人人有所警惕，能夠反省改過，就能讓人間轉濁為清。

上人期許慈濟人靜心聞法，也要邀約帶動親友看好書、聽善法，用法水清除內心的無明煩惱。「現在科技發達，隨時隨地都能讀經、聞法，只要心念一轉，隨處都是道場；只要我們心中有法，永遠與佛同在。」

「期待你們善用科技，代替師父傳法，帶動人人齋戒茹素。若是這次的瘟疫可以警惕人人改過，培養慈悲善念，造福人間，那麼這波疫情不只是『大哉教育』，而是『善哉教育』了！希望人人用心，自我受教，再影響他人共同受教。」

主動付出，穩定社會

全球疫情延燒，上人掛念弟子，海外慈濟人也思念上人，遂安排各國慈濟人透過網路視訊，在空中相見。印尼慈濟人向上人報平安，上人肯定郭再源師兄等實業家志工主動向政府表達，若有需要願大力支援防疫；取於社會，用於社會，就是大愛與大智慧者！

「既然有這分心，在國家、社會很需要的時候，政府還沒提出請求，就大力支援，這就是智慧；你們做得對，將愛心以實際行動表達出來，會讓人很安心，對整個社會有很好的影響。預防勝於挽救，付出力量幫助國家社會穩定，企業也能穩定發展，還可以讓全世界看見印尼如何安度疫情，做了良好的示範。」

上人叮嚀，印尼有四大志業，請師兄師姊照顧好同仁，要多關懷法親，用手機、電腦聯絡與問候；聚眾的大活動暫停了，但是菩薩的「覺有情」不能中斷，要相互勉勵，共同精進。



3/26～27

真正的生命價值

《農三月・初三至初四》

【靜思小語】把握時間為人間做好事，把生命運用得很有價值，就是最愛惜生命的人。

大自然的提醒

二十六日，菲律賓慈濟人透過網路視訊向上人報平安，並且報告菲律賓疫情現況。上人開示：「面對天地自然，人很渺小，就像須彌山對小螞蟻。現在為了阻止疫情惡化，許多活動暫停，連戰爭衝突也停止了。所以，這波疫情對人類是福還是禍？我認為是大自然藉此機會提醒人類，是一次對人類的大教育。」

「就如你們所說，繁榮的馬尼拉都會區裏，平日總是車水馬龍，政府一聲令下封城、人員禁足，所以一眼望去，街道無人、靜悄悄。不只是菲律賓，許多國家、城市都是如此。據說從太空看地球，這幾天的天空是最乾淨的。所以說，只要人人靜下心來，把煩惱清除，身心安定，內外的境界都能清淨明朗；藍藍的天、綠綠的山、開闊的海，恢復地球的自然之美。」

「人類造作種種禍端，污染天空、破壞地球，業力深重。眾生共業的災難臨頭，病毒籠罩全球，業力可怕，也提醒我們應該反省、懺悔，要戒殺茹素以表達真誠懺悔。」上人認為全人類若能因為這次瘟疫而受教育，真誠懺悔與改變，這次疫情就是「大哉教育」——過去總是動著腦筋想要賺錢，爭名奪利；面對看不見的病毒，財產再多、地位再高，都毫無意義。大家要多思考、多反省，真正的生命價值，在於能夠運用這條生命，為人間做多少好事。

上人說，菲律賓的慈濟志業始於馬尼拉，這二十多年來慈濟的人道援助足跡遍及偏鄉

離島，而且像近年來大型賑災後，慈善志業在各地落地生根，如馬尼拉近郊幾個貧苦人多的市鎮，地震之後在保和島、海燕風災後在奧莫克市及宿霧等地，都已經帶動出精進的本土志工。

昨天從大愛臺看見奧莫克市的大愛村，有一群年輕志工就地照顧貧病殘老，上人欣言，原本海燕風災後搭建簡易屋，是希望幫助受災戶在等待重建的短短三、五年內，有遮風擋雨的棲身之所，想不到這些簡易屋至今安然穩立，居民安居樂業，這片土地也即將建設學校。

上人說，目前在線上的多位師兄師姊，都曾經領眾投入海燕風災的急難救助，甚至可以說是拚著命守護災區，並且持續關懷、幫助居民。現在看見他們的生活已經穩定，當年的孩子長大了，還能在村落裏幫助老人家，投入慈濟發放，每一位都是彬彬有禮、形象亮麗，相信大家也深感欣喜，心血沒有白費，這幾年的付出很有價值。

「過去辛苦，現在也不要懈怠；過去所做很有價值，認定這是對的路，要認真去做。」上人鼓勵已經將事業交給下一代的師兄，現在要把志業放在生命的第一位，把握時間勤精進，把生命運用得很有價值，是最愛惜生命的人。但是志業不能只靠自己做，志業重擔需要大家共同分擔，還要不斷地招呼人一起來承擔，力量愈大，就能讓愈多苦難人得到翻轉人生的機會。

菲律賓有許多靠勞力工作度日的貧苦居民，因為防疫政策無法出門工作，中斷了生活來源，需要及時救助。上人鼓勵菲律賓慈濟人盡量發揮愛的能量去救助，若有需要，本會必大力支援；只要大家有心要做，相信在菲律賓當地也會有人發揮愛心，慈善力量不虞匱乏。「要自我祝福，永遠都是有福人，有餘力可以幫助人；要讓多一點人覺醒，多造一些福，挽救這一波災難。」

法雨普被世間

二十七日，與北區慈濟人談話，上人指出，發一念心，當下即是菩薩；聞法之後能夠身體力行，就行在菩薩道上；聞法、行法，還能說法、傳法，才能讓佛法永續。

佛法已經流傳兩千五百多年，在佛世當時，難以普遍推展佛教入群眾，引導人人力行菩薩道；而此時拜科技之賜，指尖一點就能廣傳佛法，在線上帶動讀書會，每次都有幾十人甚至幾百人上線，交流聞法心得，所以要珍惜生在此時之福。

「我們有幸聞法，還可以運用高科技，將法鋪上雲端，傳到世界各地，讓法雨普被世間，要好好把握。不只在臺灣推動，還可以邀約海外的法親、有緣人共同聞法精進。」

上人強調「人能弘道，非道弘人」，佛法要靠有心、有願的人弘傳，但是各人聞法可能會有不同的理解，所以要靠讀書會聆聽彼此的分享，相互注意是否有理解錯誤之處，以免再將錯誤的法傳給他人。最近關於疫情與防疫事項的網路謠言四起，隨著民眾的恐慌心理，不實謠言的傳播非常快速，「一人吐虛，萬人傳實」，會有很不好的影響。所以慈濟人運用網路科技傳法，也要注意所傳的內容是否有偏差、錯誤之處。

「現在許多國家都缺醫療口罩，防護衣等防疫用品也成為救災物資。目前，我們要把臺灣守好、照顧好，對於海外各國的求援，我們盡心力去做。要守好臺灣，最重要的是守好臺灣民眾的心，啟發人人的愛心，愛己也要愛人，愛人還要及物，所以要勸素，一方面對身體健康多一層保障，避免病從口入，此外，不吃肉就不殺生，也不會為了供應肉食而大量飼養動物，造成環境污染。」

上人也提到，推動素食不是動員志工煮素食分送而已，如此無法長久；主要是要藉著推素送餐，告訴大家素食很美味、很健康，既然這段時間吃素覺得沒有困難，就可以長久持續，並且帶動全家人吃素。要讓人人知吃素的道理，有科學數據佐證，為了保護地球環境，確實非素不可；此外，吃素可以培養愛心，也是以行動表達虔誠。

「人都愛自己的生命，動物也是一樣，我們將心比心，看看一天兩億多條生命因為供應人類肉食而亡，一年就要殺七百多億隻動物；天天都要供應這麼多肉食，平時就要養得更多，七十多億人口與數量這麼龐大的動物共處在地球上，光是呼吸、排泄就對空氣與大地造成多麼大的負擔，對環境造成多麼嚴重的污染與破壞！」

上人說，現在教育普及、科技發達，便於資訊傳遞，人人都有豐富的知識，很希望大家更進一步，把知識轉為智慧，觀察人、事、物相，就能深思道理，明了道理也能身體力行。

3/28～31 伸出手做好事，張開口說好話

《農三月・初五至初八》

【靜思小語】口說好話，傳達愛的聲音；伸出雙手，付出支持的力量，為天下人做天下事。

各自的因緣果報在六道中輪迴，動物也是眾生之一，有其業力與業報，並不是生來就是為了供給人吃的；人為了吃肉而飼養、宰殺，就與眾生結惡緣，造了殺業，造業就要受報，這是一定的道理。

「佛法沒有說信佛就能得到保佑，而是看眾生自己。若是滿心煩惱惡念，所作所為損害、擾亂世間，自造惡業就要自受惡報。佛陀教導眾生平等，皆有佛性，所以我們要平等尊重一切眾生，包括動物。尊重牠，就不要殺牠、吃牠，否則動物被人類用不人道的方式飼養，養到一定程度就被宰殺，牠們也有懼怕、怨恨、想要報復的意識。」

扎實精神理念

二十九日，與花蓮慈濟醫院林欣榮院長等人談人才，上人表示，花蓮有醫療、教育志業體，醫療志業需要的人才，可與教育志業合作培養，以大團隊的力量成就優良人才。

花蓮有慈濟大學、慈濟科技大學，有醫療相關院所、科系，還有設備完善的模擬醫學中心，富有人文精神的大體捐贈、解剖教學；上人期許「院校合一」，相輔相成，緊密合作，在單純、有愛的大環境，成就有心投入醫療研究的人才，專心致志達成目標。

上人用庭園裏的花草樹木，以及室內擺設的插花比喻，長在地上、盆裏的花木，即使暫時因為天候變化而凋萎，一旦給予適度的水分，或是氣候和暖之時，就會再現生命力；水盆中插的枝葉、花朵則難以持久，幾天後就凋謝了，就是因為這些枝條、花葉沒有根，無法會合水、土、陽光的因緣再現生命力。

靜思法脈的精神理念，就是慈濟志業的根；如果無法認同精神理念，勉強在這個環境工作，精神能量無法扎實，就無法長久在此與眾共事。

慈濟已經走過半世紀，這半世紀以來，不是只在醫療上、在臺灣有所發揮而已，而是四大志業平行並進；要有理念清楚的有心人，傳承靜思法脈的精神能量，以各自的專業、專長，在各領域牽起善因緣，帶動有志一同的人，朝同一個方向付出心力、推展志業。

請大家要聽話

三十日，聆聽一週志業會務報告後，上人開示，每個人的口一開，要說好話，傳達愛的聲音，才能讓人間祥和；每個人的一雙手，要付出支持的力量，才能圓滿利益人間的好事。

「據統計，全球有超過八億二千萬人在挨餓，為了活下去，有糧食可吃就很慶幸了，還能分別好吃、不好吃，挑揀自己喜愛的才吃嗎？應知粒米、滴油來之不易，感恩大地的供應，讓我們今天飲食不虞匱乏。」

「過去教大家吃八分飽，省下二分幫助人；如果地球上七十多億人口中，糧食充足的大多數人，都可以省下二分，就能幫助這八億二千萬人不挨餓。」上人強調，教大家省下二分，其實只要節約用度、不浪費，就有足夠的資源補足缺乏之處。

上人言，從過去到現在，一再向大家述說的道理都是一樣的，但是感覺能聽入心的人並不多，雖然也有無力感，但是擔憂天下的心情，驅使自己非說不可，要求大家非聽話不可。「請大家莫忘我、莫忘我說的話，這都是為天下、為人間好，為你好、為他好，所以非素不可、非善不可、非用心不可，請伸出你的雙手做好事，張開你的一張口說好話，



▲菲律賓限制聚眾，各種商業交易停止、工廠停工，平時靠打工賺取微薄工資的窮人斷了生計；針對這股失業潮，慈濟人展開發放，首波於三月下旬在奧莫克致贈白米與口罩。（攝影／Amos Matugas）

時時刻刻都要多用心。」

剛剛好的距離

為了防疫，政府衛生單位及醫療專家呼籲，一般大眾日常生活要做嚴格的健康管理，除了勤洗手、戴口罩，暫停大型活動、避免至人潮較多之處，也要與人保持一公尺至一點五公尺的社交距離。

三十一日志工早會，上人開示，人與人的距離拉開，心與心的距離卻不能因此疏遠，莫讓人間變得冷漠。可以藉此機會重溫古禮，用適當的態度互動，「人人守規矩，彼此之間要有恰恰好的距離，用柔和的聲色、恰當的禮節應對，這都需要學習。對我們來說，這波疫情也是一次大教育，要把握機會，虔誠受教，改善自己的言行。」

臺灣在二〇〇三年經歷過SARS疫情，當時上人即提倡齋戒、謙卑、大懺悔。上人言，十七年前經歷的事、說過的話，和如今竟是如此相似；相同的話一再重複宣說，但能真正改變習氣的人畢竟還是少數。假如受了一次教訓還不能警醒，依然故我恣意妄為，災禍很快又會發生。

在南投經營鞋廠的林坤旺董事長，茹素一年多，原本公司伙食一週一天供應素食，眼見疫情蔓延，現在改為天天供應素食；實施兩個月以來，有工廠員工健康檢查發現膽固醇降低，身體變健康。林董事長分享由葷轉素對自己來說，只是一念心的轉變而已，當他決定要吃素那天晚上受邀參與宴會，就只有吃白飯配豆腐花生。

「改變別人以前，先改變自己，即使是白飯配花生也甘之如飴。最可貴的就是他的那一念轉過來，就永久持續，不受外境影響，而且員工也願意響應，真是功德無量！」

上人再次提醒大家，雖然許多活動為了防疫而暫停，但是愛心善念不能中斷，還要帶動、凝聚起更大的愛心力量，幫助因為這波疫情而失業，生活陷入困境的苦難人。對各國慈濟人而言，因應疫情的扶困發放，也是一大挑戰。希望慈濟人做好嚴格的自我防護，並且運用手機、網路向親友宣導，好話多說、推素莫忘，並且募心募愛，共度難關。

安定社會人心

印尼慈濟人透過網路視訊，向上人報告，印尼自三月初出現第一例確診個案後，慈濟人與實業家即刻動員籌集防疫物資；目前醫療防護用品已經發放到一百八十五所醫院和十七處政府機構，努力建立全面防護網。

上人開示：「看到大家平安，我很開心；更感動的是各位不僅很有福，更有慧，自動自發向政府表達要為社會付出，真正是『取在社會，用在社會』，為國家社會注入一股安定力量，安定人心。你們方向與重點掌握得很正確，得到大眾的肯定與讚歎，我也以你們為榮。」

上人提到前幾天與菲律賓慈濟人視訊連線，聽他們報告要趕緊進行安貧工作，讓因為工商業活動停擺而失業斷炊的貧苦人，得到暫度難關的糧食與物資，把浮動不安的人心先安定下來，不讓社會因此動亂。印尼也曾經有過類似經驗，請大家加強慈善濟貧，關心低收入戶是否受疫情影響更陷困境，照顧他們的生活。

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
大愛來點名：9:00~10:00
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

天南廣播電臺 ▌AM999

藍天白雲好時光：週日 21:00~22:00

【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（第三～五週）
週四：藍天白雲好時光 週五：大愛知音
01:00 真心看世界
02:00 衲履足跡有聲版
02:30 父母恩重難報經有聲版
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：魔法故事箱 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
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、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：魔法故事箱 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 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 大愛串起來
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、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
18:00 鑼聲若響
18:30 父母恩重難報經有聲版
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、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
23:00 大愛夜間新聞
23:30 週一：心的力量 週二：魔法故事箱 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、五週）
04:00 藍天白雲好時光
05:00 無量義經有聲版
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、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 耳目一新開麥秀
15:00 藍天白雲好時光
16:00 慈濟世界愛在洛城
16:30 心的力量（首）
17:00 英文新視界（首）
17:30 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）
18:00 耳目一新開麥秀
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、五週）
23:00 大愛夜間新聞
23:30 無量義經有聲版

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）
伯源哥哥的祕密屋（週二）
TRY 科學（週三）
哎喲喂急診室（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 名人書房
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 名人書房
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
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 南投市菓園路 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 雲林縣西螺鎮大圍里 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
新興共修處
800 高雄市新興區開平里 8 鄰河南一路 16 號
TEL:0912-412600 轉 4242 ～ 4250
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
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（湖濱店）
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
深圳市福田區園嶺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
南愛蒲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
尤開雅（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
高島（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）

孩子親近佛緣、
深植慧根的啟蒙書

選自證嚴上人娓娓講述的佛典、寓言、民間故事和真人實事，以兒童文學改編、更淺白易讀。透過親子共讀和對話，為孩子開啓充滿大智慧的光明未來。





證嚴法師說給孩子聽的善行故事

分為「行善行孝」和「回歸清淨本性」兩個主題，共25篇故事，讓孩子保有美好本質，懂得孝順父母、明辨是非，進而建立正確的價值觀。

證嚴法師說給孩子聽的智慧故事

分為「把握當下」和「放下我執傲慢」兩個主題，共25篇故事，幫助孩子善用時間充實自己、發揮潛能，消除煩惱、創造幸福人生。

★ 每冊書中皆附40則靜思語 ★ 書籍尺寸專為親子共讀設計 ★

歡迎至全球靜思書軒／靜思網路書軒請購

釋證嚴 講述｜許碧純 編著｜蔡豫寧 繪圖｜ 24.5×28×1.3cm

精裝｜每冊 108/104 頁｜每冊定價 630 元

靜思書軒 JING SI BOOKS & CAFE

Little Bear Books 小熊出版

facebook 小熊出版



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

慈濟大學獲得英國泰晤士高等教育 Times Higher Education（THE）世界大學影響力排名（University Impact Rankings）總體成績全球第67名台灣第一，這項排名為THE首次進行，並根據聯合國17項永續發展指標(SDG)中的11項為評核標準。慈大在SDG3良好健康與社會福利，以及SDG12確保永續消費及生產模式這兩項目中，也都名列台灣第一。

醫學院

醫學系
醫學檢驗生物技術學系
公共衛生學系
護理學系
醫學資訊學系
物理治療學系
生命科學系
分子生物暨人類遺傳學系

人文社會學院

社會工作學系
人類發展與心理學系
東方語文學系(中文組，日文組)

教育傳播學院

傳播學系
兒童發展與家庭教育學系

國際暨跨領域學院

英美語文學系
國際服務產業管理學士學位學程

- ◎ 全球慈濟志業網絡，提供就業及擴展國際視野之最佳場域
- ◎ 慈濟人才培育計畫，畢業優先提供慈濟志業體之工作機會
- ◎ 系所及中心評鑑全數通過
- ◎ 連續十年教育部教學卓越計畫學校
- ◎ 榮獲高教深耕計畫，補助金額花東地區大學校院最高
- ◎ 各類國家證照考試表現優異，名列前茅
- ◎ 融合人文典禮之臨床模擬手術課程，廣受國際肯定
- ◎ 業師引航 實踐理想；全球志業 產學接軌
- ◎ 提供經濟弱勢學生各項獎助學金與工讀機會：
  生活助學金、書卷獎、慈濟獎助生、慈濟助學金

弱勢學生入學零負擔學雜費政府、慈濟來分攤

106學年度起，補助低收入戶、中低收入戶、五級弱勢新生學雜費：
(1) 低收入戶：政府補助全額
(2) 中低收入戶：政府補助60%、慈濟補助40%
(3) 五級弱勢：慈濟補足政府補助之差額

弱勢入學措施連結

本校招生訊息連結

慈濟大學網站：http://www.tcu.edu.tw
校本部：花蓮市中央路三段701號 886-3-856-5301
人文社會校區：花蓮市介仁街67號 886-3-857-2677

國際服務產業管理學士學位學程 109學年度招生
詳細資訊參閱網站：http://bmsi.tcu.edu.tw



｜素不宜遲，在家祈福｜

更多精彩內容，請見本期報導

菲律賓政府為控制新型冠狀病毒肺炎疫情，實施強化社區隔離。奧莫克大愛村一千五百戶村民，許多人因為無法出外打工、兜售小商品而面臨斷炊。慈濟緊急採購糧食分送，發放時慈青自製海報勸素，村民欣然響應，以茹素表達虔誠，祈禱疫情早日結束。

（撰文、攝影・Amos Matugas　菲律賓萊特省奧莫克市 2020.3.22）