為淨化心靈作活水 為祥和社會作磐柱 為開聲救苦作耳目

慈濟

Tzu Chi Monthly

主題報導

大愛共伴 疫情無國界 馳援全球

643
2020 年6月1日出刊

新的生命課題

‖社・論‖

新型冠狀病毒疾病（COVID-19）疫情已趨緩和，這波「病毒海嘯」之後，緊跟的是貧富差距拉大的「經濟海嘯」。如何過簡樸的生活，如何幫助生計陷入困頓的弱勢，是所有人皆面臨的生命課題。

相較於十七年前的SARS，普及且方便的網路科技似乎降低疫情帶來的衝擊，例如：在家可以照常工作，學校教育以線上教學進行，乃至購物或訂餐都可送到家，網路連結可應付人們生活所需。

然而居家避疫也產生了社會排除效應，缺乏網路操作經驗的高齡者或弱勢族群未蒙其利，工作性質無法靠網路的人面臨失業或減薪的壓力，更多的家庭將更缺乏生活和醫療保障。

國際非政府組織樂施會（Oxfam）已提出警告，除非採取緊急的紓困措施，否則疫情過去後，全球有將近一半的人口會落入貧窮，部分國家將退回三十年前的經濟水準。美國哲學家巴特勒（Judith Butler）也犀利指出，病毒不會歧視人，人人都可能染病，但追逐財富的資本主義作風反而造成對他人的歧視，否定人人皆平等的價值。

在疫情動盪期間，海內外慈濟志工克服諸多困難，募集運送包括醫療與食品等防疫物資已援助六十多國，也訂出急難紓困方案。例如，在證嚴上人的叮囑下，對慈濟關懷戶，以及因生活改善已「結案」的弱勢家庭，大眾提報有需要者，評估後給予經濟、教育、房屋修繕、生活物資或醫療照護等補助。在疫情嚴重的美國，失業人口多達兩千多萬人，慈濟人除了援助防疫物資短缺的醫療院所，也為包括更生人在內的需求者提供食物。

本期對海內外慈濟人在防疫上的著力，有深入的主題報導。臺灣志工持續關懷照顧戶，協助政府電訪居家檢疫者。在菲律賓等東南亞國家，即使受禁足令限制，志工依然運用巧思，將米糧等物資送給窮苦人家。

在缺乏公衛體系的非洲，莫三比克志工在政府的請託下進入社區進行衛教宣導，由於市面上找不到乾洗手和酒精，志工隨身帶著一桶水和肥皂，教導民眾如何正確洗手。

種種因地制宜的防疫協助，見證了眾人合心利他的力量。這也將展開改寫人與人間關係，達到真正平等互助的歷史新頁。

攝影／黃筱哲

‖證嚴上人・靜思晨語‖

至誠持齋弭疾厄

疾疫病氣何時癒，
非是至誠無妙方，
信實持齋弭疾厄，
誠心意願祈福安。

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

心靈交流道

「素素」看就不再回頭

大約二十年前吧，我無肉不歡，即使是從營養學的角度而言，我也不懂為何要茹素。兵役退伍時，我是體格強健的憲兵，或許是因為飲食、工作或生活作息，十多年前發生過兩次猛爆性肝炎，看中醫治療時也被認為還未病故是奇蹟。

決定茹素，只是聽說這樣可以報父母恩，也半信半疑，想著就試試看吧！改變習慣、跨出第一步，就像塵封已久的物品逐漸被擦拭，慢慢地可以看見物品的光澤，我的身體不適也漸漸改善。

未吃素前，除了健康狀況起伏不定，我很容易情緒化，壓力大時會不小心影響家人，親子關係也有些緊張。從初一、十五吃素，到一週一次、一天一餐，隨著吃素習慣的養成，不僅孩子和我身體變健康了，肝功能指數回復正常，我在家人眼裏也不再是固執的先生和固執的爸爸。

六年前發願吃全素，隔年我進入慈濟，覺得自己的視野和人生價值也慢慢清晰。吃素或許需要因緣、需要克服口欲、需要堅持，但跨出第一步需要靠自己，往後也必須不斷往前走才行。祝福您也能跟我一樣，「素素」看就不再回頭。

臺北　黃維烜

時時都是報恩日

回想人生的上半場，一路走來身心跌撞，失去至親、意外骨折、夫妻失和……佛法是唯一的精神依靠，讓自己不至於迷失。

以往每年都會前往社區道場及臺北中正紀念堂浴佛，為家人、為天下蒼生祈福；但最近連續兩年因為工作，所以遺憾地缺席了。去年七月有機會回到慈濟志業體工作，心想今年總算可以如常參與浴佛大典，怎奈遇上新型冠狀病毒疾病疫情，配合防疫避免聚眾，只能線上看直播，難免再次遺憾。

五月十日一早，突然靈機一動，為了紀念人生此番殊勝因緣，起床趕緊漱洗，騎車飛奔新店靜思堂，打算在靜思堂外圍步道繞佛，戶外同步線上參與浴佛。會所外的環形花壇已做了簡單的浴佛陳設，空曠的現場、晨光微露的寧靜，心境更加平靜祥和。

感恩菩薩護佑，讓家人平安健康，自己能在人生後半場安住志業體中貢獻己能。謹以此行為此生作一美好印記——感念佛恩、師恩給予法身慧命，感念父母恩給予身命，也感謝天地眾生恩給予生活中的所有滋養。

願以此身齋戒茹素、行善造福，讓眾生遠離災難，也祝福家人平安吉祥；願日行三好，福慧增長。雖然母親往生已過了二十七年，她那柔和善順、一心疼惜家人而付出的身影卻永在我心中，不曾離開過。只要此生人身還在，時時都是報恩日。一直覺得，緬懷親人、茹素行善就是對家人最好的祝福！

臺北　陳惠真

聽律師說無常

未入慈濟前，本想多賺點錢、讓家人過更好的生活，我毅然從軍中退伍，轉任執業律師，幾年後確實有賺到錢。但是遇到家人生了大病，又遇到事務所員工侵吞客戶的擔保金，主持律師必須負連帶賠償責任，所賺的錢還是吐了出去，那時才體會到什麼叫「人生無常」與「因緣果報」的道理。

一位慈濟師姊牽引我認識了慈濟，利用沒有開庭的時間做環保，總把衣服弄得髒髒的，回到事務所還被同事笑稱：「有錢的事不做，要去做沒錢的事」，但是我內心淡定，自認能為保護地球盡微薄力量，雖然沒有收入，卻是該做的。受證慈濟志工幾年後，家人因病往生，師姊陪伴我度過悲傷，我們最後也結為同修。

案件辦多了，內心習氣也跟著改變，很怕自己耳濡目染、掉進漩渦。有時想想，人的欲望真是無底洞。記得有位年輕同道，為保險公司打的訴訟案件幾乎場場勝訴，於是名聲大噪；他因此與相識的一位妙齡女子相戀相愛，最後寧可與妻子離婚也要與她同居。沒多久兩人感情起了變化，同道心生不滿，某日預藏尖刀跟蹤女子，當場將女子刺殺身亡，被判了十多年的徒刑。這就是「因緣果報」中的「現世報」。

疫情期間某日，前去關懷法親的途中，遺失了同修師姊的重要證件，十分著急，沿途回頭去找，但夜深昏暗，怎麼也找不到。隔幾天接到好心人來電，證件失而復得，真是喜出望外。原來好心人是過往相識的環保志工，他遭遇車禍時我曾義務幫忙撰寫答辯狀。這讓我再度見證了佛法的「因緣果報」。

入慈濟以來，雖然對佛理沒有精深的研究，但是學會時時提醒自己「諸惡莫作，眾善奉行」。退休後平淡過日、常做志工，不敢說是賺「功德財」，只求一分「心安理得」與「輕安自在」而已。

臺中　酈長春

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

二〇二〇年六月一日出版 第643期

新冠肺炎疫情蔓延全球，慈濟馳援防疫物資；在菲律賓萊特省奧莫克市的加特加利安醫院，護理人員收到醫療口罩、隔離衣、防護服等物資後，手寫海報致上感恩。（攝影／Belen Velasque）

社論
1 新的生命課題 證嚴上人

無盡藏
6 妙法神力濟苦難

特別報導
8 2020年佛誕節 首次線上浴佛直播 全球五十萬人祈福 撰文・陳誼謙 攝影・蕭耀華

主題報導
10 疫情下的慈善 讓愛去旅行
12 社區關懷如常 找出急難家庭 撰文・陳麗安 攝影・蕭耀華
18 守護醫療前線 後援新貧隱患 撰文・葉子豪
26 菲律賓 發放零接觸 九萬貧戶家門前領米糧 整理・李秀玲 整理・吳淑貞
34 泰國 觀光大國的防疫難題
38 馬來西亞 與聯合國難民署攜手 快遞現金救急 撰文・陳金香、陳思妤 圖文提供・慈濟印尼分會 整理・李叔芸
44 印尼 機車宅配食物到府
46 約旦 齋戒月前，我們記得你 資料提供・慈濟緬甸聯絡處
48 緬甸 為世界米倉送糧 撰文、攝影・龍嘉文
50 莫三比克 婆婆媽媽 社區防疫最前線
56 辛巴威 當新興傳染病出現在饑荒地區 撰文・朱金財、Hlengisile Jiyane
58 巴拉圭 當孩子請求多添一點食物 撰文・蔡慈奇、宋晉生

線上請法籤
60 有福之人不休息 撰文・潘靜涵

聞思修
62 在隔閡中，先踏出一步 撰文・張素雯
66 縫紉也是修行 撰文、攝影・潘靜涵

親師生・坦白話
68 刺青攻防戰 撰文・李秋月 插畫・鍾庭嘉

髓緣之愛
70 疫情阻斷取髓路 包機來臺續生機 撰文・彭薇勻、劉蓁蓁 攝影・黃思齊

慈善臺灣
74 居家環境改善 無憂的沐浴時光 撰文・張麗珠、洪淑真 攝影・陳麗雪

慈善國際
78 那些我們一起縫布口罩的日子 撰文・彭潤萍
從零開始到無限大 撰文・彭鳳英 攝影・黃秀琴
手縫三萬個祝福 撰文・郭寶禪 攝影・陳坤富
加開家庭工廠生產線 撰文・陳麗春 攝影・陳秋蓉
老機器為防疫上陣 撰文・姜至真、曾雯萱、項才容
居家避疫家政課

慈善國際
90 沈舟側畔千帆過 病樹前頭萬木春 撰文・吳江 攝影・唐建雲

今日餐桌
96 郵局經理的拿手菜 撰文・張萍 攝影・王燕玲

手護地球
102 高年級生做環保 撰文・月卉

百川歸海
106 歲月靜好 撰文・林美容

107 證嚴上人納履足跡 釋德仉

幸福的指標
於心無愧無負擔，能夠付出最幸福，少欲知足最快樂。

驚世災難，警世覺悟
仰天懺悔過去累積而來的惡業，低頭感恩大地供應五穀雜糧。

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6月1日出版 第643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、柯佩吟 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／陳九熹、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

妙法神力濟苦難

大家點滴累積，長久耐心付出，會合起來就有大用；人人發好願，有心有力、有願有福，則無事不成。

證嚴上人 主講　編輯部整理

講於二〇二〇年五月一日至十二日

畫作／陳九熹

佛誕節是慈濟每年的一大事，今年因為新型冠狀病毒疾病疫情，人人守好距離，沒有聚會集眾，但是虔誠的心更為懇切。

三節合一浴佛大典採取雙主場，在臺北臨濟護國禪寺，感恩佛教界諸山長老領眾帶動，花蓮靜思精舍常住眾同步，透過直播，全球零秒差開始浴佛；在各個分支聯絡處、在家家戶，打開了電腦或手機上線，全球共有六十二個國家地區、五十二萬人次參與。

在菲律賓奧莫克大愛村，志工借來了三尊琉璃佛，放在三輛三輪車上，向政府申請，讓這三輛行動浴佛車能經過每家門口；家家戶戶也擺出香案，上面放了各種蔬果，迎著浴佛車到來，傳達對佛的恭敬。大愛村有一千五百多戶，行動浴佛車在每一戶都會停留一點時間，所以在村內繞了三、四天，大家紛紛表達很歡喜。

更令人感動的，是看到了一頭會頂禮的牛——二〇一八年，李偉嵩居士買下一頭即將被屠宰的牛，交給村民維希照顧，並叮嚀他不能殺生。維希把牛帶到了自己的土地上，在那裏搭了一間簡單的房屋，天天愛護著牠；去年全球慈濟日，這隻牛跟著維希去朝山，還載著兩串香蕉，說要供養師父。今年，這頭牛不用再背著香蕉了，因為浴佛車來到牠所居住的地方，牠也就地頂禮。主人有愛、有恩於牠，這一隻牛也會報恩，人類能不愛牠嗎？

海燕風災後，慈濟在奧莫克建設臨時屋，村民要復建家園是有點困難，就把大愛村當成永久的住家，安居樂業；也有很多人成為志工，哪裏有災難就往那裏去援助，哪一家有困難，就相互幫忙。

由於疫情，禁令森嚴，種菜的人無法把菜運到市場販售，生計停擺，慈濟於是採購送給弱勢村民，在村裏長大的孩子如今已是慈青，也來協助採收。世間雖有貧富，但眾生平等，他們的生活並不富裕，卻富有愛心，心很安定，互愛互動，是很和睦的模範村。

不只是佛誕節浴佛，人心本有善念，就是佛性，要時時讓心中這尊佛清淨無染發光；回歸善良的生活，啟發愛心護生，以虔誠的心聲上達諸佛聽！

●

新型冠狀病毒微細不可測，看不到、摸不到、想不到，疫情突然間涵蓋全球，國力再強也難以對治；這段時間以來，人心驚惶，各國醫護人員急需防護工具，鎖國封城、工商業停止，貧困的人無工可做，馬上面臨生活危機。

眾生有難，慈濟人就趕緊去關心，雖然寸步難行，但精神理念行得通，有錢出錢購買防疫用品，有力出力搬運米糧食油；不只是供應物資，生活安定了，心也安住了，社會就不會浮動，「安貧扶困」。聽他們報告好像很輕鬆，但不只要讓對方感受到愛，還要保持安全距離，其實難關重重。慈濟人以一分不忍之心，用大愛相互作伴，善用妙法，各現神力，為苦難人付出，真的是打從心裏向大家感恩！

這段時間一直在跟全球慈濟人視訊，雖然相距好幾萬公里遠，透過網路這條線，看得到、聽得到彼此，菩薩群合齊起來勤精進。科技有科技的神力，人有人的「心力」，我們力量不大，但有心，而且是共一個心力、共一個精神理念、有共同方向；心力篤定了，不論時間還有多久，總能成就。大家點滴累積，用長久的時間付出，有願力就能夠達成目標。

愛的能量無窮盡，這不是在說千奇變化的神通，真正的神通力就是精神力量，做得到、說得到、讓人感受得到。有心有力、有願有福，則無事不成。請大家多用心！

2020年佛誕節

首次線上浴佛直播　全球五十萬人祈福

撰文・陳誼謙　攝影・蕭耀華

五月第二個週日為佛誕節、母親節、全球慈濟日。清晨七點，花蓮靜思精舍大殿前後六十二位法師，以及臺北臨濟護國禪寺戶外廣場上三十位諸山長老，兩地視訊連線領眾，二〇二〇年佛誕節浴佛典禮首次透過網路直播展開。

因應疫情、避免聚眾，今年浴佛改變形式，五月十日全球六十二個國家地區、五十二萬人次線上同步參與，法師領眾恭讀懺悔文、祈禱文，感恩佛陀、感恩親恩及各行各業的付出，並有九種語言翻譯。民眾也可透過網路回溯浴佛，為世界祈福。

儘管臺灣新冠肺炎疫情趨緩，但全球仍有許多國家情勢嚴峻。證嚴上人感恩諸山長老帶領全球祈福，向天祈禱懺悔、低頭虔誠感恩，祈求諸佛菩薩給人間祝福，疫情快速消弭。

線上浴佛連結

主題報導

疫情下的慈善
讓愛去旅行

新型冠狀病毒疾病疫情影響全球，
直接面對風險的是第一線醫護人員，
緊接著是受封鎖政策影響生計的貧苦弱勢者，
瘟疫蔓延下的國際賑災行動，也面臨空前考驗。

四月二十五日，菲律賓宿霧太平洋航空派專機抵達中國大陸廣州白雲機場，載回慈濟捐贈的近五萬件防護服、兩千個隔離面罩，準備送往菲國醫療前線。廣州慈濟志工隨時待命，轉運防疫物資，僅是四月就有數十次於凌晨時分趕來國際貨倉完成任務。（攝影／李紅莉）

社區關懷如常 找出急難家庭

撰文・陳麗安 攝影・蕭耀華

疫情打亂無數人的生活步調，居家檢疫者短暫失去自由，有時就足以讓一家人失去生計來源；此外，失業與無薪假比例增加，也加重原本經濟條件薄弱的家庭生活壓力。

移民美國的郭慮聞，每年都會往返洛杉磯與臺灣，二〇一九年就訂好今年三月返臺的機票。距離出發時間還剩幾天，加州政府針對新型冠狀病毒疾病（COVID-19）疫情，在美國時間三月十九日頒布了緊急命令，呼籲民眾「居家防疫」（Stay-at-home），除了雜貨店、醫療相關產業等行業可以持續營業，其餘全面暫停；由於民眾在必要時仍可外出採購食品或就醫，郭慮聞居住的社區，在當時並沒有出現恐慌或緊張的氛圍。

「但真的沒想到疫情會造成這麼大的影響！」郭慮聞清楚記得，她在三月二十四日抵達臺灣，當天臺灣確診人數是兩百一十五位；同一天，地球另一端的加州確診案例，則從百位數飆升到兩千六百人。

居家檢疫者的十四天

返臺航班超過十個小時的飛行時數，機上人人戴緊口罩，甚至還有人身穿從頭包到腳的防護

郭慮聞從美國回臺後，獨自一人住進小公寓，進行十四天的居家檢疫；心情從初期感覺被孤立，到期滿後感恩社區照顧。這段日子她最常透過電腦參與慈濟線上共修，祈禱疫情早日平息。

衣；她則是隨身攜帶酒精，在使用桌子、如廁時都會先仔細消毒一遍。

下機後一系列防疫措施，與以往回國不同的緊張氣氛，使得郭慮聞有些不適應；搭上防疫專車前，工作人員連她的脖子、鞋底都不忘噴灑酒精；這一連串的經歷、每位相遇的工作人員臉上緊繃神情，都讓郭慮聞感到不安，甚至有點抱歉。

臺灣於三月十九日擴大規定，凡是從海外入境者，須進行十四天的「居家檢疫」；她在抵達家門前十分鐘，接到來自

新北市人口密度第三高的中和區，設立「居家檢疫關懷中心」，並邀請慈濟志工共同擔任防疫志工，協助撥打電話關心居家檢疫者；慈濟志工活用日常訪視的應答與關懷經驗，透過電話安定居家檢疫者的心。

社區所在里幹事的電話，告知她往後每天都會有例行電話關懷。當晚，同樣身為慈濟志工的她，收到含有「慈濟安心祝福包」的生活關懷包，「原本自責回來的不是時候，讓許多人心生恐懼；在看見熟悉的慈濟物資及關懷書信後，我才放下不安的心。」

居家檢疫期間，她體驗到足不出戶之苦，舉凡採買食材等生活小事，都得仰賴他人幫忙，在物品與款項交遞之間，也能感受到對方的猶疑與再三強調：「我們不能有接觸。」也曾有次對方送來一箱水，用腳將它緩緩推進門內……雖然有些舉動讓她感覺到被隔離、排斥，但也明白相互保護的重要性。

電話兩端交流的心情

全臺各地的公部門在疫情出現後即刻動員，許多社區里長、里幹事及公務員都親自站上第一線，為居家隔離者和居家檢疫者解決不能外出時的各種生活大小事。

臺灣確診案例並沒有失控，不過從國外入境者不在少數，依照各縣市不同區域其人口密度的高低，像郭慮聞這樣進行居家檢疫的人數，從個位數到數千都有。而高居新北市人口密度第三的新北市中和區，區公所也緊急在二月二十日設立全國第一個區級的「居家檢疫關懷中心」，以提供居家檢疫者協助。

「居家檢疫關懷中心」負責課室民政課課長呂芳玲表示，關懷中心成立後的巔峰時期，工作人員每天要撥打的關懷電話近百通甚至更多，尤其每當有新增的居家檢疫者資料送到區公所，里幹事或公所人員就要趕緊先核對並電話叮嚀檢疫事項，同時在當天送上生活關懷包；特別是三月中旬出現海外歸國潮，同仁更是忙得不可開交。

「疫情期間，每天加班超過晚上八點已成常態，更別說要休假。」呂芳玲說，突發性的任務已成常態，在電話關懷時，偶爾還得承受對方負面的情緒，更別提每日數次的送餐服務。隨著防疫期的拉長，同仁不只工作量大增，心理壓力也很大。

在人力明顯吃緊的情況下，區公所區長賴俊達除了從其他課室調派人力一同協助民政課，也邀請中和區慈濟志工加入「防疫志工」，每日輪流排班協助電話關懷居家檢疫者。慈濟志工王珍曄表示，多數慈濟志工都有訪視關懷弱勢案家的經驗，電話問候就像在進行訪視，雖然沒辦法面對面，但在應答、膚慰還有安定人心這方面，還是能提供幫助。

這段期間以來，多數民眾都

願意配合防疫，而在電話關懷方面，最新一次的滿意度調查結果，所有回饋都是「非常滿意」，這也帶給所有同仁、志工大大的鼓勵；有居檢者向王珍曄反應：「第一週跟第二週接到的電話，感覺很不一樣，我立刻猜應該是換志工協助了！」

慈濟志工加入後，關懷不再只是照著SOP去詢問，而是將過往訪視的經驗應用於此，會依照每個人不同的狀況，耐心地一一給予回覆，讓已經辛勞好一段時間的公務人員與里幹事們，可以專注在其他面向的防疫服務上。

疫情趨緩後隱患浮現

在短短半年時間，疫情打亂了無數人的生活步調，相比國外有些進行鎖國、封城、半封城或限制出門時間，臺灣防疫管制相對緩和，且還能維持相對較正常的生活，這一切靠的是全民高度配合，當中也包含上述的居家隔離者、居家檢疫者。

但在進行居家檢疫或居家隔離，短暫失去自由的十四天，有時就足以令部分弱勢家庭失去收入來源；疫情的嚴峻，有人也因此不得不放棄很好的工作或就學機會。

種種衝擊下，百業蕭條，全民經濟受到影響，許多關懷弱勢的民間團體也無法倖免，而原本生活困苦的人則變得更加辛苦。根據勞動部五月中旬的統計，無薪假人數已高達二萬一千多人，為十年來最高；三月分失業人數也高達四十四萬五千人，與去年同期相比，增加了三千人。對此，政府除了提供失業補助，亦安排急難紓困方案，幫助民眾度過難關。

新北市中和區資深訪視志工林春金表示，許多貧病孤老的慈濟照顧戶，日常生活雖然還能維持，但關懷沒有中斷，只是此時以電話問候優先；若真的有見面的必要，就會相約到公園等空曠場地，當面了解案家的求援需求。

林春金也提到四月期間有收到兩件個案提報，均是受疫情波及而影響生計的家庭，一位從事餐飲業、另一位則是計程車司機，根據經驗，之後提報的個案數量都有可能再增加。

若以全臺確診人數最多的北部來看，慈濟資深社工徐瑞琼表示，雖然今年一到三月，個案數並沒有明顯增加，但隨著疫情時間拉長，有些人可能因為被裁員、失業找不到工作或是被迫放無薪假，生活出現困難；與去年同期相比，四月北部開始明顯感受到申請「急難救助」或提報的新個案數量有增長。

針對此情形，當前慈濟志工除了如常以電話關懷或當面訪視外，也在上人的叮囑下，進一步針對慈濟列冊中的照顧戶、關懷戶，以及回溯前兩年因生活已改善而「結案」的弱勢家庭，總計約五萬戶，落實進一步的生活評估，好及時提供疫情期間生活困難者及時的紓困補助與協助。

●

疫情無常，病毒感染不分貴賤，經濟生活與防疫能力則難免貧富有別。臺灣慈濟志工們在全民防疫期間，盡心力給予社會最大的支持，自發性地製作布口罩、提供素食便當或備妥送給居家檢疫、隔離者的安心關懷包等。

上人也提醒大家，雖然許多活動因疫情暫停，但是「愛心善念不能中斷」，要用更大的心力，陪伴受疫情影響失業、陷入困境的人們，共度難關。

大愛共伴 造福行善

核准勸募字號：衛部救字第1081370467號

因應新冠病毒疾病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

佛教慈濟基金會

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

一指積善

守護醫療前線 後援新貧隱患

海外疫情若不消弭，臺灣儘管防疫有成，仍得面對病毒從境外入侵的威脅，也難逃隔離措施對世界經濟的衝擊；支援全球防疫，是必要的自救救人之舉。

撰文・葉子豪

新冠病毒肆虐邁入五月下旬，全球已有超過一百八十個國家地區出現確診病例，約五百萬人染疫、逾三十萬人病逝的疫情，讓這場世紀瘟疫被喻為「第三次世界大戰」。

然而一開始被國際社會悲觀以對的臺灣，卻憑藉島嶼環境的先天優勢，嚴格的邊境管制，有效阻絕了病毒從境外移入。少數本土感染者的疫情，也在全民落實勤洗手、戴口罩、保持社交距離的正確應對下，獲得有效管控。如果把對抗病毒視同作戰，臺灣無疑打了一場漂亮的「島嶼防衛戰」，彌足珍貴的成果與經驗，令世界各國為之矚目。

但就全球範圍來看，「臺灣戰疫」雖然亮眼，終究只是局部性的小勝，重災區美國、歐洲的疫情依舊嚴峻，嚴重時一天內因新冠肺炎病逝的人數，就是臺灣總確診數的好幾倍。歐洲、北美之外，南美的巴西確診人數已近三十萬，鄰近的日本、韓國、新加坡、菲律賓、印尼也都有上萬名確診者，因此臺灣儘管防疫有成，依舊處於被包圍的險境。

全球疫情若不消弭，本土就算守得再好，仍得面對病毒從境外入侵的威脅，也難逃疫病重創世界經濟的衝擊。因此無論是基於普世的人道關懷，還是切身的生存生計，支援全球防疫，幫助全世界早日脫離病苦，都是必要的自救救人之舉。身為民間力量代表的慈濟，自今年元月春節期間，就展開各項應變作為，守護臺灣並支援國際防疫，迄今已超過四個月未曾間斷。

菲律賓宿霧太平洋航空公司客機轉為貨運飛機，專門來廣州運回防疫物資；兩百多箱醫用防護服在座位上擺放整齊，拉上防護網，真的是「坐」著飛機到菲律賓。（攝影／李紅莉）

疫情走向多變化　靈敏應對

「我們開始有行動是小年夜那一天，一月二十三日，武漢封城。接下來第二天就是除夕，上人發祝福信致中國大陸的慈濟人，提醒他們做好各種防疫措施，減少人群聚集，更重要是齋戒不殺生。」乘著會議的空檔，慈濟基金會副執行長暨宗教處主任熊士民，娓娓道出這四個多月的防疫大事記。

其實早在去年歲末，湖北武漢出現「病毒性肺炎」病例時，慈濟花蓮本會就提高警覺、密切注意了，及至一月二十六日大年初二，四大志業的執行長、副

執行長就集合起來，組成「二〇一九新型冠狀病毒跨志業應對防疫小組」，也就是慈濟應對疫情的指揮中心。

兩天後，臺灣出現第一例確診病例，就從那天開始，每天早上八點，指揮中心在花蓮靜思精舍的法脈宗門辦公室，召開慈濟全球防疫協調會；「一月二十八日起每天開會，到現在已經一百多天了。」

一月底時，臺灣確診者僅十人，但中國大陸的確診數已達九千多人，死亡人數超過兩百，為全球疫情最嚴重地區。為照顧臺灣本地防疫需求，政府在一月二十四日下令禁止醫療口罩輸出，因此慈濟援助全球疫情重災區的相關醫療物資，都是從臺灣境外取得。

二月三日，基金會發起「全球祈禱蔬食齋戒，同心行動消弭災疫」，帶動人人相互關懷。自春節到二月底，疫情仍高度集中在亞洲，特別是中國大陸，因此年初防疫的物流方向，是從美國、印尼及其他尚未爆發重大疫情的國家，流入因病封城、停工停產的湖北武漢等地。

與此同時，臺灣因口罩產能還未提升到日產千萬片，而採取「七天買兩片」的實名制購買措施，於是靜思精舍法師及全臺慈濟志工，自二月十日開始製作布口罩支援本土防疫，並送到海外有需要的地方應急。

宗教攜手　安慰脆弱的群眾

及至三、四月，新冠肺炎疫情出現了驚人轉折，原本確診人數不多的歐洲及北美，像馬其諾防線被突破般，感染及死亡人數快速攀升。由於需要檢驗、治療的人數暴增，美國及歐洲頓時陷入了病床、醫護人力、醫療器材多重短缺的困境。

亞洲的印度、印尼，也因為疫情快速升溫，從醫療物資的輸出國，轉為需要外界幫助的地區。相對的，在春節期間陸續封城、禁止人流的中國大陸，在四月疫情趨緩之後逐步解封復工，反過來成為全球防疫物資的生產重鎮。

因此海外慈濟人救災重點區域，也反轉為以中國大陸、亞洲為貨運出發點，廣泛援助全球有需要的地方。在預計多達八十餘個國家地區的援助行動中，支援義大利與梵蒂岡，別具跨宗教互助的歷史性意義。

「梵蒂岡的教士們，會去探訪生病或死亡的人，很多教士、修士、修女都因防護不足染病。所以這些珍貴的物資，我們希望送給最需要的第一線工作人員。」熊士民表示，梵蒂岡是過去慈濟慈善援助足跡踏上的第一百零二個國家，這個援助案是由一位長住梵蒂岡的邱神父牽起來的，他的弟弟在花蓮慈濟醫院當醫師。兄弟倆在不同的宗教體系內服務，當疫情爆發後，手足情就擴大為慈濟與教廷的重要連結。

援助物資運抵義大利，由梵蒂岡教廷接收後，分送給醫護及神職人員，發揮了阻絕病毒及安定身心靈的良能。教廷當局特別在四月十八日來信致意，以教宗之名感謝全球慈濟人，在世界面臨困難的時候，及時援助受苦的人民以及孤單的弱勢族群。

除了教廷梵蒂岡，慈濟也協助在臺的外籍傳教士；四月初，旅居臺灣、為宜蘭鄉親奉獻達半世紀的呂若瑟神父，呼籲臺灣民眾幫助疫情嚴重的祖國義大利，

全美面臨防疫物資短缺的困境，慈濟美國總會志工捐贈N95口罩及護目鏡給UCLA系統的兒科醫院，讓前線人員能安心抗疫。（攝影／駱淑麗）

泰國慈濟志工四月下旬在曼谷市發放生活包，援助受疫情影響而生活陷入困境的居民；物資包括白米、油、糖、鹽、麵餅、蔬果汁、米果等。（攝影／蘇品緹）

立即獲得熱烈回響，捐款、捐物資；但預計送往的醫療用品中，仍有許多必須要在中國大陸採購。

「慈濟基金會顏博文執行長，親自去宜蘭羅東聖母醫院跟他們開會，了解我們可以如何幫助他。」熊士民說到，在得知神父的期待後，慈濟本會責成中國大陸慈濟志工，協助神父及其團隊辦理找廠商、簽約、下單、送貨等事宜，一圓神父救助故鄉的願，也讓臺灣民眾的愛心化為物資，送到最需要的地方。

採購難、運輸難　好事多磨

「我們向海外輸送的防疫物資如口罩，大部分是來自中國大陸，也有一些是墨西哥製的，還有向泰國採購了一些洗手液。」談起防疫物資的採購與運輸，熊士民透露了一項慈濟擁有，但別的機構不一定具足的優勢。「我們不是透過代理商，我們有大陸在地的同仁或者師兄師姊，他們可以去廠裏面看，要求廠商做到品質好，出貨正常。」

即使如此，防疫物資的物流依舊面臨許多困難。首先是採購難，因為口罩需求量大增，世界各國都派出「國家隊」來搶購，導致相關物資價格水漲船高，要找到信用好、品質好、價格可接受的廠商，並要求他們如期如質交貨不容易。

其次是運輸難，各國為了防疫，下令限制人民旅行並嚴管邊境，導致各航空公司紛紛減班，有的航線甚至砍掉八、九成航班，但運費反而漲到原價的兩倍之多。

而且中國大陸為防止不肖業者出口劣質防疫物資，自四月開始加強外銷防疫物資的管制與查驗，相關作業變得更繁瑣，所需時間也延長，慈濟援助行動成為名副其實的「好事多磨」。

送貨之外，如何取貨也是一個問題，因為這次防疫援助的國家地區超過八十個，很多是慈濟人從未前往的地方，如何確定送達？誰來收貨？要不要請志工跨國支援？種種安排都有難度。

所幸為了防疫救人，十方善士都竭盡所能地護持。為了幫助慈濟人運送物資救自己的國家，菲律賓的宿霧太平洋航空公司以優惠價格承擔運務，於四月二十五日特派專機，飛到廣州白雲國際機場載貨，航空站也允許慈濟志工進入管制區，將四萬九千九百多件防護服、兩千片隔離面罩搬上專機。

「十五噸的物資填滿貨倉之後，兩個拖板的兩百八十五箱防護服，我們與工作人員一起，一箱箱搬到客艙座椅上。」廣州慈濟志工李紅莉笑說：「這些真是『坐飛機』去的防疫物資啊！」

印尼空軍及國營航空公司也協助印尼慈濟人，將包含檢測試劑、口罩、防護服、氧氣機在內的防疫物資，由中國大陸空運回首都雅加達，物資出關後，由警方沿路保護送至靜思堂，再配送到印尼各地的醫療院所。

「慈濟物資送往美國，則是跟一些組織合作，用類包機的方式，用他們的飛機，但幾乎都是載我們的貨品。」熊士民道出了航空運輸的一些因應之道。

在有慈濟分支聯絡點，或海外慈濟人就近前往的地方，志工可以親自到場接收。如果條件不具足，就由受援助的組織、單位前往機場口岸接收，然後聯絡對方進行確認。

「好比西班牙，慈濟在那裏還沒有志工，但當地一些組織或衛生單位寫信跟我們求助。慈濟付出無所求，只希望他們收到時能傳幾張照片，告知我

們已收到。也會請他們造冊傳資料，讓我們了解物資用在什麼地方？發放給什麼人？」熊士民解說道。

自今年春節開始，慈濟基金會副執行長熊士民即投入防疫任務，每天與全球慈濟志工開會，直到五月下旬疫情趨緩。（攝影／蕭耀華）

停工失業　當危機降臨社會

截至五月下旬，慈濟已將一千六百多萬份防疫物資，送抵超過六十個國家，從最嚴重的美國，鄰近臺灣的菲律賓，到南半球的南非、莫三比克等非洲國家，都接獲全球慈濟人發心募集的防疫物資。接受外援之餘，海外慈濟人也帶動當地人自製布口罩、防護面罩、隔離衣等防疫用品，並教導民眾仿效臺灣勤洗手、戴口罩、保持社交距離的作為。

「這次救援的國家地區多，確實也增加我們很多的難度，不過有這個機會，我們也是很感恩。」熊士民讚許負責國際賑災任務的慈濟本會同仁、志工，手機都二十四小時開機，隨時應變，非常努力把物資早點送到前線。

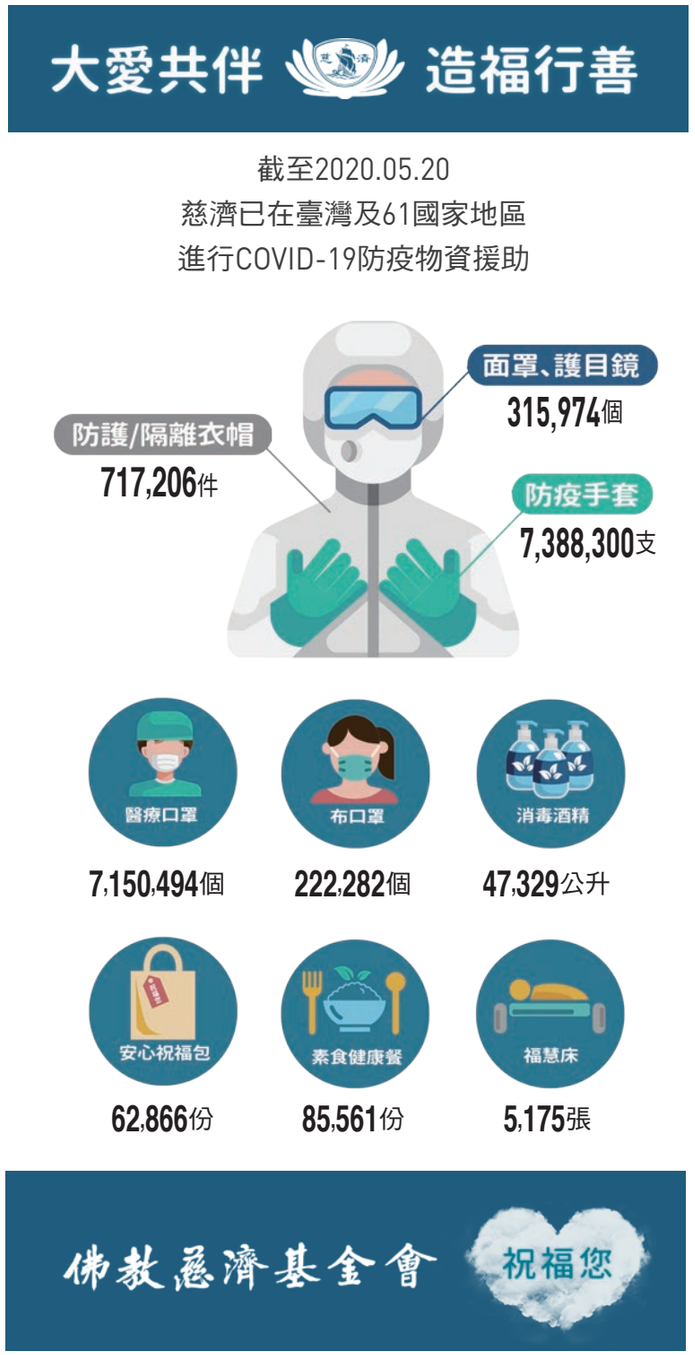
而在提供醫療物資之外，慈濟也因應疫情造成的停工停班、經濟低迷情況，擬定了紓困方案。「國內部分從我們師兄師姊開始，比如因為疫情關係，家裏做生意的根本完全沒有生意，開遊覽車的也沒有收入，我們就提供紓困的幫助。也會清查已經停濟的照顧戶，如果他們生活再度出現困難，除了政府那部分，慈濟也希望能幫上一點忙，讓大家安身安心。」

在海外的部分，熊士民表示，目前有三十五個國家慈濟人擬定紓困計畫，幫助因疫情影響，失業或入不敷出的窮苦人。如菲律賓慈濟人，在國家實施封城令之後，依舊在嚴格管制下發放米糧，相互保持距離，雖不復以往摩肩擦踵的盛況，卻不爭不搶、井然有序。

而在確診及病逝人數均高居世界第一的美國，在戒慎抗疫的同時，弱勢族群飽受停工失業之苦，同樣需要幫助。「我們準備一些可沖泡即食的香積飯、香積麵，送到美國各分支會去，讓他們可以做防疫的祝福包，或是幫助生活有困難沒飯吃的人。」曾旅居美國德州多年的熊士民表示：「這些食糧五月上旬就準備好了，已用最快速的方式送往美國。」

這次的新冠疫情，雖不像地震、颱風、海嘯，帶來山崩地裂的顯性災情，但因其影響範圍遍及全球數十億人口，因此全球慈濟人的動員量也是空前的。儘管為了避免傳染，大家都只能在各自所在的國度、小小的區域內活動，但是藉由無遠弗屆的網路，慈濟人的動員與心思依舊能凝聚在一起。

「該做多少事就做多少事。全球共善，大愛共伴，造福行善。」不因疫病肆虐而退卻，不因負擔加重而畏縮，在新冠肺炎疫情重創全球，但目前仍無有效解藥的困難時刻，全球慈濟人用更戒慎的態度，關懷更多人；也盼各國各地的人們，在保護自己的同時，也能共襄善舉，發揮愛心馳援全球。



菲律賓

發放零接觸 九萬貧戶家門前領米糧

資料提供・慈濟菲律賓分會 整理・李秀玲

沒有積蓄習慣加上封城禁令，貧民是疫情下最受衝擊的一群；每戶每天只允許一人外出購物，這張通行證再加上慈濟配套作業，超過九萬戶領取全家一個月分米糧，安心居家避疫。

三月中旬，進出馬尼拉大都會的國內陸、海、空運暫停，繁忙的馬尼拉港，馬路空蕩；港口附近的敦洛區（Tondo），四月中旬發生兩起社區大火，造成一千三百多個家庭無家可歸。收容中心人滿為患，但幾乎沒人戴口罩；還有許多受災戶進不了收容中心，帶著僅剩的家當露宿路邊。

三輪車伕麥克（Michael Aquino），掀開三輪摩托車的布簾，裏頭成了一家三口棲身處，「我們只能躺橫，兒子睡中間，我和太太睡兩邊；火災後這就是我們的家，都已經有疫情了，還遭火災……」

因為疫情封城，居民被要求在家防疫，卻遭遇祝融，失去了「家」，進退失據。在密密麻麻、住屋相鄰的貧民區，因管線老舊、蠟燭傾倒而發生的火災時有所聞，慈濟志工總是迅速展開發放，這次行動同樣迅速，但是有不同的考量。

四月二十二日，志工在收容中心所在的體育場規畫動線，仔細消毒座椅、拉開一點五公尺安全距離，請人們依照動線、遵照隔離政策來進行；除了往日火災會發放的鍋碗餐具、草蓆寢具等用品，每戶並領到十公斤大米與口罩。

瑞雪（Reshill Larce）領物資時忍不住流淚，想起倉皇從火場逃生，一群孩子中最小的才七個月大，「我們所有的家當都沒了，現在領到鍋子、米，可以煮飯了，不管怎樣，會慢慢重新站起來。」

慈濟大米扶貧發放，四至五月持續在大馬尼拉地區與離島進行，聖馬刁市麻利里一千四百戶貧困居民領回米糧。（攝影／黃亮亮）

封城發放 難行路能行

三月中旬，菲律賓政府接連宣布馬尼拉封城、隔日封鎖呂宋島，所有住戶居家避疫，每天每戶只允許一人出門購買食物和生活必需品，全國並進入為期六個月的災難狀態。涵蓋首都與周遭十六個城市在內的大馬尼拉地區，一千兩百萬人口頓時困居家中。

封城前，許多民眾急忙返鄉，怕疫情擴散，各島大城相繼宣布不同程度的隔離措施。但疫情依舊上升，全菲確診病例從三月中旬的百餘例，五月中旬增到萬餘例。總統杜特蒂再次宣布，病例集中發生地區包括馬尼拉、第二大城宿霧等地，社區隔離延長到五月三十一日。

馬尼拉有百萬人口居住在貧民區，居民無法出門打工，便會斷糧；政府雖有發放每戶五公斤大米，但濟助進度無法同時普及廣大貧戶人口。慈濟志工隨即募心募愛購買大米，希望幫助貧民度過封城時期；從三月中旬至五月初，已在全國發放了六萬五千戶，並克服萬難，摸索出一套封城期間的發放方式。

「疫情期間，碰到許多前所未有的困難！」慈濟菲律賓分會執行長楊國英說到，百業停工，短時間內何處採購數萬包米？社區隔離、禁止集會，如何發放？政府規定六十歲以上長者不准外出，資深志工被禁足，發放人手缺乏……楊國英日夜電話不停聯絡，尋找供應商與物資運輸；同時間，承擔大米發放協調的李偉嵩，在各區選定負責人後，讓志工們分

奧莫克市實施社區隔離，大愛村內蔬菜瓜果無法運出販賣，慈濟青年幫農戶收割整理、分贈給老弱住戶，居民手寫感恩信。（攝影／Amos Matugas）

別與當區政府、里長辦公室等單位聯繫發放細節、取得戶數名單。

許多里長不讓居民出門，一來是深怕群聚，再者擔心他們輕忽疫情、不執行戴口罩保持社交距離等措施。志工為了防疫安全，再三確認細節，要求鄉親必須戴口罩、保持安全距離排隊領米，同時簡化領取流程，讓彼此可以全程零接觸。

第一天在計順市（Quezon City）沓沓倫里（Barangay Tatalon）的發放，即因為有人不遵守秩序造成騷動，發放一度中止；第二天，居民了解到，只要保持安全距離、遵守秩序，一定領得到米，在軍警協助下排起長長的隊伍。

居民以封城期間每戶的通行證與慈濟發放單作憑證，自行將發放單投入箱子，再領取大米及茹素宣導卡。沓沓倫里發放順利進行，志工將發放經驗應用到馬尼拉與周邊的計順市、馬利僅那市以及中部宿霧、南部三寶顏等地，大米扶貧發放由各地志工一次次克服困難、接力展開。

克難發放　付出不會累

在馬利僅那市，位於囊卡河邊的巴盧巴安置區（Balubad Settlement），志工協調里長安排四臺小卡車，將大米載到巷子口。「慈濟要發米了，請你們走出家門，坐在門口，每戶只需要一個人出來！」志工拿著麥克風擴音，居民拿出自家的椅子，排列好一定的安全距離，坐著聽志工分享後，每戶椅子上的人依序站起，一批批走到巷口小卡車，憑發放單與通行證領米，每包二十五公斤，足夠一戶一個月的糧食。

每一場都有軍警協助維護安全，居民連日沒有收入、急需糧食支援，許多人用自製的海報貼在椅子上或柱子上表達感謝，有一位婦女，連夜將蓋窗戶的塑膠布拆下，寫著「THANK YOU TZUCHI」掛在身上，歡喜搬回大米。

四月，菲律賓天氣炎熱，在戶外發放，戴著口罩、防護面罩的志工們，個個汗流浹背，卻甘之如飴。身材嬌小的志工慮迪（Dina Obidos）以及慈可（Evangeline Radam），站在卡車上跟著里幹事到籃球場載米，一趟又一趟；志工雖然都來自馬利僅那當地，但大眾交通停頓，慮迪與慈可徒步一小時才到發放現場。

「不覺得累，即使結束後還要走一小時回家，晚上睡得很安穩，因為我有機會出來當志工，不能接受只看不做！」慮迪認真說著。

計順市西提帕勇社區（Sitio-Payong），平日就是最貧困的地區，志工莊黎媛是這區發放的主要負責人，她已超過六十歲，當地政府雖然特准她為了濟貧外出，但家人非常反對，大兒子甚至與她起了爭執。莊黎媛明白家人的擔心，想盡辦法說服，最後對大兒子黃書正說：「如果你真的不放心，就跟我一起去現場看著吧！」於是當天發放現場多了一位年輕志工。當天發放結束，黃書正說：「明天還是會陪媽媽一起來！」

雖然發放流程簡化，但啟發愛心與勸素不能少，志工蔡昇航對著鄉親表達上人對他們的關懷，慈濟人募愛心，才有今日的大米，「請大家將愛傳出去，如有鄰居沒領到米，也請分一些幫忙鄰居！」這句話讓鄉親們感動認同，點頭鼓掌。

海燕過後　愛一直都在

位於萊特島（Leyte）上的奧莫克市，也實施社區隔離、停班停課、關閉邊境，禁止進出該區。四月底，奧莫克市政府把國家住房局新建、尚未入住的國宅改成「新冠肺炎隔離設施」，慈濟接獲求助，提供一百張多功能福慧床，讓疑似病患休憩使用。

「這批福慧床幫助很大！還記得七年前海燕風災，慈濟是第一個來奧莫克救援的團體，提供的幫助最多！」奧莫克副市長樂新說，海燕風災之後，奧莫克發生過地震，還有今年的新冠肺炎疫情，慈濟都持續伸出援手。

雖然奧莫克市無確診病例，但多數醫院在為求診病人分流時，發現很多人有疑似症狀，然而當地醫療單位口罩、隔離衣等防護裝備不足。四月間，慈濟克服國際運輸困難，自海外運來醫護物資送抵馬尼拉，四月底迅速分送至幾個城市，其中包含奧莫克。

被愛與善感染

在社會還沒因飢餓而動亂之前，先安頓好貧困鄉親，這是我們應該做的事；但疫情之下人人自危，誰來出門做發放？

撰文・李偉嵩（慈濟菲律賓分會副執行長）

「全球防疫物資現在都缺，我們同事只能用有限的材料自製防護裝備，而且要重複使用。現在有慈濟捐贈的防疫用品，我們的防護能夠升級了。」醫師傑米說，病患就診沒有戴口罩，第一線醫護人員得做足防疫工作；慈濟志工送來的口罩、防護衣、醫用手套，都是迫切的用品。

疫情期間馳援防護物資，守護九十二所醫院醫護與防疫人員的健康，大米扶貧在各地志工的堅持不懈下持續進行，預計五月底共九萬戶受惠。

我在菲律賓一個小鎮長大，成長過程中結交的朋友都是菲人，我會講方言，也熟悉風俗習慣，天性樂觀是菲律賓人的特徵；普通老百姓生活簡單，一飯一菜就是一餐，沒有菜，有鹽也行，米飯最重要。比較窮困的家庭，收入微薄、賺多少花多少，如果家庭有變故，例如生病、遭逢意外，生活就會陷入困境，悲劇重重。

小時候，我常看到父親和員工的互動。工人星期六拿到薪水，大部分就花天酒地花光，星期一上班後又要借錢，等到下個週末領到工資後，再償還便剩下不多。這是菲律賓勞動者的悲哀。

這次新型冠狀病毒疾病疫情，是全球人類百年不遇的危機。我已經退休，把公司交棒給孩子，他們有的也自己創業開工廠；疫情發生後，我們開家庭會議，因為公司停工，沒有生產就沒有收益，五百多位員工薪水如何處理？

我跟孩子解釋，我們眼光不能只因看到公司兩、三個月的損失，就要裁員或不發薪水，因為員工是無辜的；我們也知道他們多半都沒有儲蓄，日子怎麼過？

我勸孩子們，公司已經營四十年，其他子公司也有十年的基礎，賺得已足夠溫飽，我們要看大局，因為我們家能有今天，就是因為員工的貢獻。這一次疫情，人心惶惶，是我們報答員工的機會；要設法安他們的心，就得做他們的靠山。

還好孩子都很聽話，也都同意我的想法，我們也進一步協議，不只要照顧自己的員工，還要努力敦親睦鄰，發放大米給有需要的鄉親，讓他們一個月內不愁飯吃。而這也是依照證嚴上人的教誨：社會平安，我們才能平安。

封城管制下，每袋大米從採購到運抵街頭巷尾，實為不易，志工百般努力是為了解除居民燃眉之急。（攝影／陳愈翊）

安貧計畫　超前部署

在菲律賓社會，住在違章建築裏的貧窮人口極其龐大，往往一個小小地方就塞著幾百戶，生活環境擁擠不堪，大家只能靠打小工賺點錢度日。

疫情一來，政府封城、封區，全國經濟突然停頓，民眾無法工作賺錢；政府提供的物資也不多，只能維持一戶幾天的生活。

上人擔心貧窮者較多的國家，會因疫情持續而產生其他危機，例如因飢餓而暴動、搶劫等，其實菲律賓的情況就是如此。於是上人指示我們啟動「安貧計畫」，在社會還沒因飢餓而動亂之前，先安頓好貧困鄉親的

肚子。這對窮人來說真的是及時糧，給的大米份量也要讓鄉親感受得到慈濟的愛心。

上人特別要求，在疫情之下的物資發放，第一要充分保護志工的安全；第二是民眾排隊等候需有紀律，也要留意人與人之間的「社交距離」，遵守好政府的規定；第三是發放要有人文精神，彼此要感恩尊重愛。

菲律賓的慈濟志工，許多人都已六十歲以上了；政府發布禁令，凡是六十歲以上長者，都不允許出門。坦白說，疫情之下要做好發放真的不容易，但謹遵上人經常叮嚀的三個字「多用心」，我們想出一套可行的發放方案。只是，接下來問題來了，大米發放需要有人來執行，「誰來出門做發放呢？」

本土志工　挺身而出

當我們正在愁這個大問題時，距離馬尼拉靜思堂不遠的計順市沓沓倫里本土志工出現了，他們主動站出來，幫忙進行發放任務。本土志工告訴我們：「其實我們也很怕病毒，但鄉親們需要這些米糧，我們自己也需要；上人的慈悲心給了我們力量與勇氣！」

看到這些本土志工們願意為苦難眾生衝鋒陷陣，我想到上人的叮嚀：「眾生事大，個人事小」。我自己老命一條，決定也要和他們一起拚了！

話說，這一群慈濟本土志工，是在二〇〇九年凱莎娜颱風（Typhoon Ketsana）後一路陪伴出來的。我記得很清楚，那一天下大雨，水庫洩洪、海水漲潮，幾乎整個馬尼拉都被淹了，我家也被大水淹到一層樓高。我站在二樓看下去，整片社區都是水，沒想到自己也變成了災民，那一刻的渺小與無奈，讓我更能感受到受災者的辛苦滋味。

那一次水患後，我對待受災居民的心情和態度完全不一樣了，因為多了一分切身的同理與悲憫心。

風災過後，慈濟啟動「以工代賑」清理社區，災區沓沓倫里居民打掃自己家園，還領到慈濟發放的救濟金；這個救災方式感動不少鄉親，許多人紛紛加入志工行列。

十一年來，許勤勤師姊一直陪伴著他們。每週四下午的共修聚會，大家聆聽《人間菩提》節目，上人開示的佛法深義與慈濟理念；平時本土志工們若遇到生活困境、家人生病，勤勤師姊也會前往關懷，長久下來建立了深厚感情，落實上人常教導的：拉長情，擴大愛。

記得四月初要發放大米的第一天，我從家裏想溜出去發放現場，但被女兒俞萍給擋住，因為她怕爸爸會被病毒感染。我請求她讓我去半個小時就好，幫忙把物資發放流程弄順暢，我就會回家。

沒想到女兒也跟著我去，說是想要保護我，但最後她也被感染了——被愛與善的力量感染！她隨著勤勤師姊，六天投入幫忙做協調、維持秩序、拍照記錄等；看她這樣，我感到好欣慰。

發放的第一天上午，就發生了一件事。

剛開始，等候的鄉親都很守規則，但有些民眾怕領不到米，開始躁動且不遵守政府規定，那個時候我們怕會出事，不得已下趕快喊「停」；隨後和里長、里幹事商討，決定下午再繼續發放。鄉親知道，如果不守紀律秩序，慈濟可能就無法發放大米了。所幸，之後的發放逐漸順利。

這波疫情，展現出本土志工的珍貴與價值。沓沓倫里志工發完該里的五場、一萬兩千戶後，還被邀到其他地區做協助；儘管我有點擔心他們的安全，但他們還是很樂意去結好緣。

上人說：能付出愛心的人最幸福。疫情期間，我們很感恩上人給菲律賓慈濟志工付出的機會，因為我們是有福氣的人。

投入了二十五年慈濟志工，我參與過大大小小救災及發放工作，也曾擔任過慈濟菲律賓分會執行長；我經常靜下來思考：這一切值得嗎？

我喜歡做善事，樂於為苦難眾生謀幸福。我很清楚，如果參加其他公益團體，儘管也都是在做善事，但若缺乏了像上人這樣大智慧者的開示和教導，似乎意義會大不相同。

這一路上，法喜充滿。做慈濟，值得。

凱莎娜風災後一路陪伴出來的本土志工，疫情期間成為就地幫助鄉親的生力軍。（攝影／施養食）

泰國

觀光大國的防疫難題

整理・吳淑貞（曼谷慈濟志工）

防疫和經濟，孰為優先？

在泰國實施緊急狀態後，疫情雖然獲得控制，百業卻也因此蕭條。

慈濟人決心為失去收入的散工解一時之難，然而，有足夠的人手及資源可以幫助他們嗎？

泰國於元月十三日確診境內第一例新型冠狀病毒疾病個案，是中國大陸以外，亞洲首個有確診病例的國家；這個事實並不讓人意外，因為泰國是觀光大國，不僅每年有千千萬萬的中國大陸遊客，也有無數來自世界各地度假的旅人。

泰國政府早在一月三日，也就是中國大陸向世界衛生組織通報武漢發現不明原因肺炎病例的四天後，便很快地採取措施，例如在境內四個國際機場對中國大陸旅客進行篩查；確診第一例時也即刻隔離治療，所以泰國與同為旅遊熱門區域的韓國、日本不同，疫情並未爆發。

泰國許多民生經濟行業重要的收益來源，即是旅遊觀光；不像臺灣有經歷過SARS的切膚之痛，所以政府與民間一開始都輕忽了，在經濟與健康的天秤上，向經濟傾斜。與臺灣相反，泰國政府不僅不關邊境，還數度提出對中國大陸免簽證政策，欲藉此吸引遊客回流。

韓國疫情嚴重，韓國政府三月初請境內非法打工的泰國人自首遣返，人數超過一萬五千人，這讓泰國政府與民間開始對疫情感到憂心。即使如此，當各國都對從高風險國家入境者，採取十四天居家檢疫措施時，泰國政府再次因為經濟因素，對檢疫政策反覆，終於導致曼谷酒吧、拳擊場等群聚感染事件，從原本單日確診僅有個位數，此後不斷激增至每日上百人。

三月中旬，泰國政府首次取消新年宋干節（Songkran Festival，又名潑水節）假期及慶祝活動，關閉曼谷周邊商場與教育機構；總理巴育於三月二十六日頒布緊急命令，宣布國家進入緊急狀態，關閉全國購物商場、禁止客機入境，於全境設置檢查站，攔車量體溫，接著宵禁、封府、禁酒等大動作抗疫，直至四月下旬，確診人數終於逐漸減少。

孔提區是曼谷最大的貧民區，志工挨家挨戶發放物資，也藉此機會了解民眾的困境，評估持續關懷。（攝影／黃娟）

宋干節取消是歷史上前所未有的，泰國人民心中自有說不出的酸澀滋味；但衝擊更大的，是政府大動作防疫猶如雙面刃，疫情確實趨緩，各行各業因國家緊急命令施行而歇業或停業，許多人生活因此陷入困境，受苦聲四起。

由於泰國沒有颱風、地震，雖偶有因雨季淹水，泰國人也不憂愁。物產常年自給自足，加上篤信佛教，凡事樂觀看待，泰國人臉上微笑常掛，享有「微笑國度」的美譽。這幾年，泰國經濟連續下滑，此次政府和民間對疫情遲遲沒有動作，也是怕經濟惡化，但避無可避，微笑國度終究染上愁容。

有願有力，有求必應

曼谷是泰國首都，同時也是東南亞經濟重鎮，市區周圍有許多從各府搬遷來都市謀生的勞苦大眾。這些人並非低收入戶，但大多是領日薪的散工，因為疫情影響，頓時失去收入，目前也回不了家鄉。

慈濟志工決定，除了持續關懷原本的長期照顧戶，並且要為未受政府補助、但生活因疫情陷入困難的民眾發放物資；此計畫將持續三個月，預計送出三萬份「慈濟生活包」，內含白米、麵餅、油、糖、鹽、餅乾、蔬果汁等生活必需品，足夠一家四口至少兩週使用。

發放工程浩大，幸得各方善士主動伸援，週末下午，會眾前來靜思堂協助打包物資。（攝影／蘇品緹）

然而這群人是誰？在哪兒？有足夠的人手及資源可以幫助他們嗎？當時曼谷超市正面臨搶購潮，即使有錢也買不到物資。泰國分會執行長林純鈴說，眼前困難很多，好幾天睡不著覺；也曾想是不是小小地做一點點就好，但慈濟人聞聲救苦，救人應該無限量。在與慈濟花蓮本會視訊會議中，她報告慈善計畫，不只受到了鼓勵，而且信心大增，做就對了。

當日，林純鈴和駐泰臺灣辦事處童振源大使視訊，說明慈濟泰國分會因應疫情的慈善計畫，大使立即允諾支持。隨後，兩位旅泰臺商集團的總經理分別來電商議、提供協助。緊接著，慈濟募心募款的訊息傳遍各界，必要物資也迅速採購齊全。

這段期間，泰國政府「社會發展與人民安全部」多位志工剛好在慈濟泰國分會參與人文營課程，得知發放計畫，便協助提供各區受困民眾名單，慈濟志工再針對名單確認、查核。

號召之下，兩百位志工在一個週末下午前來靜思堂打包物資；政府於四月三日實施宵禁，每日晚間十時至翌晨四時，禁止民眾出門，所有物資趕在宵禁前送抵發放地點，分區、分時段致贈給民眾。此外，泰國分會還搭上臺灣IT策略班車，資訊組同仁日夜趕工，監製出QR Code發放單，避免現場因紙筆書寫所產生的近距離接觸。

展現善良，不離不棄

第一場發放於四月二十三日在叻丕府展開，此後在不同環境，慈濟也運用不同方式分送生活包，例如二十五日在廊卓區，受惠者分散在七個鄉，使用政府指定的曼谷體育館（Bangkok

鄉親領取物資後準備離去。志工牽起長輩的手，陪伴走一段回家的路。（攝影／蘇品緹）

Arena）戶外寬闊空間，採用分時段預約，讓民眾於指定時間前來。

二十六日在孔提區，受惠戶多居住在擁擠的貧民區，志工挨家挨戶分送以避免群聚，同時更加實際了解居民困境，日後給予長期關懷。

有位民眾表示：「家中的米桶已見底了，領到的物資能夠節省手頭現有的錢，幫助極大！」摩托計程車司機維潘（Wipas）則說：「原本每天有五百至七百泰銖（約新臺幣四百六十到六百四十元）的收入，但疫情的關係，沒什麼人出門搭車，生活頓時陷入困境。在這危機期間我們要忍耐，也感恩慈濟讓我緩解經濟壓力。」

五月十七日起，慈濟走入偏鄉，在暖武里府格雷縣舉行四場發放，並準備為清邁府芳縣的失業返鄉民眾採買物資。發放物資的同時，四月二十七日，慈濟將醫療口罩及防護衣贈予拉瑪醫院等六家醫療院所，後續將陸續捐贈其他醫院；推素活動也同步展開，曼谷慈濟志工每天提供二百份素食便當，與靜思堂周圍的民眾分享。

新冠疫情擴散期間，泰國人有一句流行語說：「我們泰國人彼此不放棄！」人人盡力付出，例如捐贈自己的口罩、乾洗手液、自製防護面罩給醫院，甚至提供個人社群媒體空間，讓小販可以推銷產品等。

不管慈濟到哪一區發放，當區都會湧現愛心人士，協助老弱婦孺及維持交通秩序；泰國最炎熱是四月天，慈濟生活包又很重，現場人人衣服都被汗水溼透了，許多人還是對慈濟志工說，很開心能盡一己之力。疫情之下，泰國人的善良再度展現，聚集力量度過無情疫情。

（資料提供／桑瑞蓮、黃娟）

馬來西亞 與聯合國難民署攜手 快遞現金救急

撰文・陳金香、陳思妤（吉隆坡慈濟志工）

「行動管制令」天數展延了四次，每次都讓難民們叫苦連天，求助電話讓聯合國難民最高專員署應接不暇，因此與長期夥伴慈濟再次合作，全馬志工為兩千八百餘戶難民快遞現金補助。

正當我們在抱怨工作不理想、房子不夠寬大之際，也許在世界上某個地方的人民，或因戰爭、或因種族和宗教的迫害，被逼逃離家園，淪為難民。逃亡的過程是一場生死之旅，即便僥倖登陸夢寐以求的國家，是否就得以擁抱美好的新生活呢？對棲身在馬來西亞的難民而言，答案是否定的。

根據聯合國難民最高專員署（United Nations High Commissioner for Refugees，簡稱UNHCR）統計，截至二〇二〇年三月，馬來西亞共有十七萬九千五百二十名登記在案的難民及庇護申請者，其中十五萬四千四百六十人來自緬甸，有超過十萬位是羅興亞人（Rohingyas），相信實際的人數更多。

基於馬來西亞未簽署《一九五一年聯合國難民公約》，即使持有難民證，在政府及移民局眼中，他們依然是非法移民，因此無法合法工作。然而，為了生存，難民別無選擇，唯有冒險非法打工糊口。

一般來說，難民從事的工作，包括在馬來西亞最大的土拉央果菜批發市場當搬運工人，或在餐館當侍應生、在工地當建築工人、在園丘打工等。他們除了是非法勞工，更是廉價勞工，被僱主剝削的事件層出不窮。

二十二歲的沙卡瑪丁（Shakamatddin Nabi Hus-son），即是來自緬甸的羅興亞難民。父親為了讓他乘船偷渡到馬來西亞，不惜變賣土地來支付昂貴的偷渡費。沙卡瑪丁最終成功逃離，但父親、弟弟和妹妹卻不幸地在緬甸軍人的槍下斷送生命。不過，不幸中的大幸是，同樣逃難的母親安全抵達孟加拉，可是母子分隔兩地。

沙卡瑪丁在彭亨州文德甲的工地打工，每日工資是五十令吉（約新臺幣三百四十元），每月可獲得一千五百令吉的收入。他很孝順，只留下五百令吉當生活費，其餘的皆寄去給孟加拉的媽媽。

勇敢地為難民動起來

新型冠狀病毒疾病疫情全球蔓延，大馬於三月十八日開始實施全國行動管制令（簡稱行管令），由於疫情愈趨嚴重，行管

全馬慈濟志工與聯合國難民署合作提供難民現金補助；在吉隆坡，慈濟義診中心醫護人員下班後，挨家挨戶為三十三戶難民進行發放，為保持社交距離，以拍照取代簽名簽收。（攝影／黃桑燕）

令一而再、再而三地延長。

難民的悲歌唱不盡。原本已經捉襟見肘的生活，如今更是雪上加霜，沙卡瑪丁疫情期間超過一個月沒辦法工作，他說：「行管令之前，生活還過得去，現在沒有收入，我肚子餓，媽媽在孟加拉也一樣肚子餓。」名副其實的手停口停。

他更補充說：「現在進入齋戒月，我早上四點吃一餐，到晚上再吃一餐。雖然有食物吃，但都吃不飽。而在齋戒月之前，如果肚子餓的話，就去睡覺！」

在彷徨無助下，難民只好求助於聯合國難民署，求援電話愈發增加，專線幾乎全天佔線，有難民甚至表示，嘗試撥打專線近六十次都無法接通。

鑒於求助者眾多，預估超過三、四千戶，聯合國難民署應接不暇，於是與慈濟合作，成立難民援助專案，委託全馬的慈濟分支會，及時為難民伸出援手。難民居住的範圍遍及全馬，專案範圍除了雪隆外，也包括檳城、柔佛、吉打、吉蘭丹、馬六甲、森美蘭、彭亨、霹靂等州屬。

慈濟以慈善起家，走進貧困家庭伸出援手，是志工長年來不曾間斷的善行。往常志工接到個案提報，會直接拜訪對方家庭，實地了解並給予需要的幫助。然而此次因為行動管制令的限制，志工只能根據聯合國難民署提供的名單進行電訪，在與難民對談中取得資料，然後將資料上傳至慈濟雪隆分會，由難民專案組同仁查核；批准後，慈濟發放組志工領了補助金，就前往進行發放。

四月八日，慈濟在各社區開始動員，進行第一梯次的電訪；兩天後，分會專案組同仁確認了電訪資料便給予核准；而志工一領到發放金，即刻分頭去發放。

志工葉寶蔚是社區協調之一，面對此次任務，她不諱言遇到不少挑戰和克難。「由於難民多數只會講簡單的英語或馬來語，因此，承擔電訪和發放組的志工需要懂得這兩種語言；在發放時，需要遵守管制令準則，只能一輛車一個人，發放當場也只允許兩個志工。加上在發放前，需要到各區的警察局報備，時間真的很緊湊……」

每次志工準備去發放時，葉寶蔚不忘叮嚀大家務必戴口罩，攜帶分會向警察局申請的信函、難民署給予的證明信函、發放組員名單等，同時也需配戴慈濟志工證件以證明身分。在發放時，務必與難民保持社交距離，無需給對方簽收單，只需拍照存證即可。

天使的聲音如此溫暖

「謝謝您的幫忙，您們是具有愛心的志願者英雄！」

一句發自肺腑的感恩、一則來自內心的短訊傾訴，讓負責電訪的志工鄧麗娟感動復感觸。她坦言，平時很少接觸難民，對難民的背景不太了解，此次承擔電訪，在溝通中，才驀然驚覺難民背後的辛酸和悲苦。

「剛開始要電訪時，想到這些難民在疫情籠罩下，心情一定很惶恐，所以在和對方溝通時，特地放慢語調，盡量以柔和語氣和對方交談，沒想到被一位羅興亞族的難民稱呼我是『天使』……」

鄧麗娟難忘當她關切地慰問難民莫哈末（Muhamad）時，對方毫不隱瞞地訴說面對的苦。原來，這位年輕的爸爸與妻子及十六個月大的兒子同住，他坦

四月二十四日，沙卡瑪丁（左二）接獲補助金。志工第一梯次發放時，知道難民大多數缺糧，於是在第二梯次發放時，貼心自掏腰包買來物資一併送上。

（攝影／周奕伶）

四月十七日一早，獲得檳城州威省北部警察總部批准外出，志工馬上出發，鄉區門牌錯綜複雜，好幾回停車問路；由於共有十六戶難民在同一個住址，志工用心核查、一一發放。（攝影／林俊業）

言，和妻子的心情都很沮喪。兒子有唐氏症，為了方便帶兒子去看診，他只能選擇做散工。平時的生活已經很拮据，現在面對疫情和行管令，不但無法工作，也沒錢交租金和買奶粉，甚至連帶孩子去看診也沒錢；他擔憂不但要斷糧了，還要面對隨時被房東趕走的厄運。

種種無奈和害怕的流露，讓鄧麗娟深感不捨。於是，她放下電話後，即刻上傳資料，並一再強調這戶人家面對的窘境，希望分會和發放組能盡快處理，給予援手。

由於莫哈末曾帶兒子去吉隆坡慈濟義診中心看診，因而很快就確認資料；而發放組的志工也接到信息，在電訪後的第二天就將發放金送到莫哈末手中。

莫哈末拿到發放金後，特地寫一封信函傳給鄧麗娟。他非常感恩，在最絕望無助的時刻，及時得到難民署和慈濟援助，這分恩情永生難忘。他也感激麗娟在他最惶恐時，以柔和語氣關心他們一家，他形容那是天使的聲音，讓他特別溫暖。他也祝福麗娟和所有幫助他的人永遠幸福、健康和平安！

鄧麗娟得知莫哈末已帶孩子去看診且買了糧食，她感到寬心，並回覆對方說：「不用說謝謝，這是慈濟人應該做的事情。我的師父（證嚴上人）教導我們付出不求回報。您的孩子之所以會選擇來到您的家庭，是因為您有極大的愛心照顧他；不要放棄希望，將您偉大的愛獻給他，並在有機會時可以幫助他人。在此獻上深深的祝福！」

四月底，五梯次的發放順利圓滿，慈濟共動員全馬志工八千人次，嘉惠了兩千八百七十六戶的難民家庭。為了幫助更多難民度過難關，聯合國難民署與慈濟決定延長對難民的援助。因此，接下來將有更多梯次的電訪和發放，電訪和發放組的志工都不以為苦，也不鬆懈，大家都期待能再次為在異鄉的難民盡點棉力。

只能向神禱告

口述・沈君興（霹靂州怡保慈濟志工）
整理・曾國儀（霹靂州怡保慈濟志工）

「家裏有幾個人？」「五個人。」

「明白COVID-19疫情嗎？」「明白。」

「平時吃的方面如何？」「很辛苦，只有向神禱告。孩子小，妻子生病，已經三年不能走路，不能做家務；我替人洗車，薪水天天吃完。這個疫情讓我更辛苦，完全沒有錢用；我在這裏沒有朋友，不知道要向誰求助？」

我們配合聯合國難民署提供的資料，四月十六日完成兩戶難民緊急發放。過程中是有點擔心，先透過電話聯絡難民，然後嘗試去警察局申請通行證，但都不成功；接著去福利部申請，幸好通過了，福利部官員還派一位志願警衛團的人員隨行。

和這兩戶人家對談中，得知已經好幾星期沒有工作了，孩子幼小眾多，老闆也沒提供任何協助。從他們的臉上可以感受到無奈與擔憂，不曉得如何度過這個難關；聯合國難民署及時發來的這筆錢，終於能夠應付全家三餐；而這分感激之情，也感動了與我們同行的警衛團人員。

印尼 機車宅配食物到府

新冠肺炎疫情被列為「國家災難」，大規模隔離措施影響貧民生計，維護治安的軍警和印尼馳名的計程機車司機，在非常時期，擔負起食物宅配的重任。

圖文提供・慈濟印尼分會

「感謝真主阿拉，這個物資包夠家人吃兩個星期。」五十三歲的「計程機車」司機素大巴（Sutapa），幫訂餐客戶到餐廳取餐，竟收到意外的驚喜。

四月，來到印尼北雅加達天廚法味素食餐廳領取餐點的計程機車司機，都意外收到一份物資包，內含五公斤大米、兩公斤白糖、兩公升食用油與二十包大愛香積麵。

「這些司機也算是餐廳的工作夥伴，協助餐廳將食物送到顧客手上。」餐廳業者李蕊瑛看到計程機車司機少了很多生意，身為慈濟志工的她除了感到不捨，更想表達感恩，希望他們能夠撐過這一波疫情，於是準備了一千份物資分送，「這個援助計畫不是為了讓更多人來捧場我們的餐廳，而是邀約雅加達民眾繼續使用計程機車司機的服務，這樣也間接地幫助到他們。」

「計程機車」在大雅加達是相當熱門的行業，穿梭在塞車車陣中的司機們，不只送人、送貨、送餐，還能將美髮、美容、按摩等專業人士送到府服務。新冠肺炎疫情於亞洲爆發時，印尼並未執行鎖國政策，加上低檢測率及醫療設備有限，確診病例日日創新高，死亡人數後來更居東南亞國家之冠。總統四月十五日正式宣布此次疫情為國家災難，並將五月開齋節假期調整到十二月，以避免返鄉人潮造成疫情擴大；其中，更禁止計程機車載客，只能代購、送餐或宅配物品。

計程機車司機素大巴一早就坐在家門口等待，兩個小時後才接到第一個送外賣訂單，「以前一天平均有超過二十個訂單，現在有十個訂單就謝天謝地了。」

二十六歲的艾迪（Edy Kurniawan），做全職計程機車司機四年之久，以往一天工作到傍晚就有足夠的收入，現在加班到晚上，訂單還是大不如前，日薪剩下平常時的三分之一。「想到還要付房租與機車貸款就很頭痛，但是收到物資包還是很開心，因為有人關心我們，所以我們也要打起精神來工作。」

印尼有兩億六千七百萬人口，其中兩千五百萬人生活在貧窮線下，自從政府下令執行大規模社會隔離，有些公司已經停止運作，許多職員與勞工遭受裁員，更升高了貧困人數。

在北雅加達本札令安（Penjaringan）馬爾麗娜村（Kampung Gang Marlina），家庭主婦斯麗（Sri Mulyani）的先生在北雅加達碼頭工作，她在家做甜點貼補家用，「我停止做甜點已經快要兩個月，因為材料不好找，而且我都是幫客人送到家裏，可是現在不能隨便出門，所以先生賺到的收入，我真的非常謹慎使用。」慈濟在四月二十二日送進村落的食物包，是他們在疫情發生後獲得的第一份援助。

慈濟印尼分會三月起致贈醫療用品給全國五百個醫療單位，四、五月大規模展開物資箱發放。為了避免群聚，居民無須到場領取，軍警人員乘著機車逐戶分發，進入連車輛都到不了的偏遠鄉間小巷內。慈濟也貼心地照顧計程機車司機，將物資箱交由他們派送，也同時獲得收入。

包括口罩、白米、糖、食油、麵條等九種基本用品的物資箱，由軍警乘機車載送至泗水貧民家中。

約旦

齋戒月前，我們記得你

資料提供・陳秋華（約旦慈濟志工） 整理・李叔芸

防疫物品與糧食價格飛漲，邊境沙漠區的難民與游牧族群難以負擔。戒嚴宵禁，遠方的苦難人望塵莫及，慈濟該如何伸援……

地處中東各國交界的約旦，長年收容來自中東巴勒斯坦、伊拉克、敘利亞及非洲索馬利亞、蘇丹等戰禍紛擾的鄰國難民，至今仍有超過一百五十萬難民滯留，其中敘利亞人約六十五萬人。

首都安曼慈濟志工，長期關懷邊境沙漠帳棚區中生活困苦的敘利亞難民，與安曼當地的貝都因人（Bedouin），每兩個月前往發放物資。然而今年三月因沙塵暴無法成行，三月二十一日起，約旦政府為防範新冠肺炎疫情擴散宣布戒嚴，軍方並封鎖公路，城市交通停止，邊界敘利亞難民處境更加艱難。

「他們從去年十一月，至今都沒有收入。以往他們會到約旦河谷打工，但現在不能去，生活來源完全中斷了。」志工陳秋華擔憂帳棚區難民面臨缺糧危機。

戒嚴時期宵禁、停工停課，除非緊急事件，嚴格限制民眾外出。受疫情影響，市面上有錢也買不到物資，一盒二點二五第納爾（約旦幣，約新臺幣九十五元）的醫療用口罩漲了五倍，酒精用品也是大缺貨，馬鈴薯、番茄等蔬菜漲價數成。

四月二十四日將進入穆斯林重要的齋戒月，陳秋華和敘利亞難民志工卡蒂佳（Khadija）電話聯絡，得知馬弗拉克省（Mafraq）虎威賈村（Huweyja）難民面臨斷糧困境，想方設法在道路封鎖下幫助難民，四月上旬請居住馬弗拉克當地敘利亞籍醫師艾達（Ata Mohammad），協助聯繫、採買物資。

先前多次與慈濟合作，為難民義診的敘利亞籍眼科醫師艾達說明，馬弗拉克當地不是每間商店都有庫存，但終究找到價格還算合理的商家。跟商家確認、完成採購後，隨即安排前往虎威賈村帳棚區發放，每一戶收到包含米、麵粉等三餐主食及二十五公斤新鮮蔬果，足夠家庭食用一個月。

難民志工卡蒂佳分享，帳棚區人家很憂慮沒有糧食，當物資送到時，不管大人或小孩都有了笑容，「言語無法表達無限的感恩！」

安曼市郊收容敘利亞難民單親媽媽及孤兒的「慈心之家」，慈濟長期贊助房租及學生助學金，四月間，媽媽們捎來一封信：

「各地都因為疫情而停工、隔離，在這個艱難的時期，我們好像被世界遺棄了，沒有人想到我們，連聯合國難民署辦事處大門與電話也關了。我們在屋裏待了十四天，之後政府允許在特定時段外出購買東西，但是我們沒有足夠的錢買食物。

慈濟志工一如以往關懷我們，只有慈濟記得我們、一直關心。深深謝謝慈濟，謝謝師父！」

慈心之家的媽媽們，原本外出打工，加上聯合國難民署發給的購物券勉強維生，但因戒嚴，三月起購物券也停止發放，三十五戶家庭斷糧；約旦本土志工克服交通困難，送上物資與應急金。菜商得知慈心之家為孤兒中心，更降低菜價，把多出來的錢全捐給孩子，中心管理員阿布泰姆將剩下的錢為所有家庭買了牛奶、酸奶等乳製品，補充孩子營養。看到糧食、蔬菜的發放照片後，陳秋華終於鬆了口氣。「知道他們不會餓著，我也才能安心入眠！」

三月初，慈濟約旦志工在定期關懷南薩市敘利亞貧困家庭時，致贈物資並提供手工皂，教導洗手防疫。（相片提供／慈濟約旦分會）

緬甸 為世界米倉送糧

資料提供・慈濟緬甸聯絡處

防疫政策打擊了觀光、成衣加工和農業三大產業，貧農再次面對種田卻斷炊的困境。

緬甸三月二十三日出現第一個新冠肺炎確診案例，疫情逐漸升溫，政府提升各種防疫禁令的同時，支撐國內經濟的三大產業——觀光、成衣加工和農業也遭受衝擊。政府發放紓困的米糧僅能維繫數日，首都仰光市近郊村鎮，許多失業及農地欠收的家庭面臨斷炊。「四月期間關懷照顧戶時，就已經感受到疫情帶來的困境了。」緬甸慈濟志工李金蘭憂心不已。

連續兩年，慈濟致贈稻種、綠豆種給天災下的貧農，今年疫情期間不忘關心受助村鎮，聯繫村長收集亟需幫助的家戶名單；擬定發放名冊的同時，實業家林銘慶聯繫米商、緊急包裝大米，五月七日起陸續於仰光市、東掛鎮（Thongwa）、卡燕鎮（Khayan）、岱枝鎮（Taik Kyi）、莫比鎮（Hmaw Bi）、礁旦鎮（Kyauktan）展開大米、食用油發放，預計在五月底雨季開始前，發放一萬餘戶。許多村莊管制嚴格，無法進入，志工便在村外交接，或安排卡車，讓村長、村委自碾米廠運回大米，再逐一發放給村民。

東卦鎮外，村民基基特（Kyi Htay）簡陋的屋裏幾乎空無一物，牆角放置一個大木箱；志工在發放後家訪，好奇詢問，打開木箱一看，只剩散落的米粒，清可見底。基基特的丈夫是養雞場工人，因為疫情斷了收入，發放前一天才重回農場上班，七十三歲的老母親中風，七歲的女兒患有軟骨症。收到慈濟送來的四十八公斤大米、兩公升油，基基特終於有了笑容，這個月一家六口的米糧有著落了。

惦記著這家人，幾天後，志工帶著食材再度來訪。躺臥牆邊的女兒，一看見志工就開心地笑了。基基特正在準備午飯，打開裝得滿滿的米箱，取出煮一餐的份量，又從盛米的鍋子裏抓起一把，放進「米撲滿」，「這是我們全家存的米，昨天煮飯時存了第一把米，現在存的是第二把了！」

大米發放同時在六個地區進行，村長們還記得去年在發放儀式上慈濟人恭敬送出稻種的動作，回到村裏廣播請村民領米，也在擴音器放送：「許多農民在納吉斯風災後受到慈濟人幫忙，證嚴法師告訴他們，點滴的愛要匯聚、幫助更困難的人。我們今天領到的米，也有他們每日存下的愛心。希望度過這次難關，大家也可以日存一把米，讓善心循環！」

村民將方才領取的大米、食用油、「米撲滿」頂在頭上、抱在懷裏，開心地準備返家。（攝影／Nay Thura）

莫三比克

婆婆媽媽 社區防疫最前線

撰文、攝影・龍嘉文（慈濟人醫會志工）

我們走進有感染風險的社區做衛教，志工們說，不是不怕，但慈濟人有照顧社區的責任，做好防護，把防疫工作愈做愈專業。

二〇一九年非洲東南沿海的莫三比克經歷強烈熱帶氣旋伊代（Idai）重創，二〇二〇年大地才剛重現綠意，人民生活慢慢恢復，學校也重新開放上學。就在這個時候，全球面臨了嚴峻的新型冠狀病毒疾病疫情，讓莫三比克再一次遭到衝擊。

三月二十日，因為南非確診人數有加快趨勢，莫三比克總統紐西（Filipe Nyusi）在莫國還沒有確診病例時，便採取一系列防疫措施，並在四月一日宣布全國進入緊急狀態，為期三十天。

期間，除保障物資供應和公共衛生等必要情況外，限制國內人員流動及出入境；所有近期入境及確診病患接觸者強制隔離；禁止舉行公共和私人集會等。儘管已提早準備，莫三比克還是在三月二十二日出現第一個病例；國內檢驗量能有限，截至五月中旬，確診人數緩慢增加到一百多例。

僅有的醫護，不能倒下

莫三比克二〇一九年人均國內生產總值（GDP），是世界排名倒數第七，為最貧窮的國家之一。倘若新冠病毒在這個極度貧苦的國度傳播開來，絕對沒有應戰的能力。

莫三比克全國人口約兩千九百萬，只有三十四臺呼吸器，醫療設備闕如並不是新聞；中部的貝拉市（Bella）中央醫院，是國內第二大醫院，要照顧中部四省約九百萬人口，副院長希伯拉醫師（Dr.Cebola）告訴我們，醫院裏僅有的兩臺呼吸器早已損壞，面對新冠病毒，他們萬分憂心。

貝拉中央醫院在三月中旬只剩下不到一百個口罩，急需支援；而索法拉省（Sofala）雅瑪郡（Nhamatanda）醫院的醫師也表示，他們已經好一陣子看診無口罩可戴，雖有致函尋求貝拉中央醫院協助，但是中央醫院也自身難保。聽到醫護人員在缺乏防護的情況下看診，同是醫師的我很心疼也很不捨。

莫三比克已經嚴重缺乏醫護人員，倘若醫護人員因照顧病人而倒下，將是雪上加霜。當得知這樣的情況，志工送上臺灣慈濟協調海外運抵的醫療口罩，給十二家醫院與兩個檢測中心，務必要先照顧好醫護人員，他們才能照顧好民眾。

應衛生單位邀請，莫三比克本土志工擔任防疫宣導種子，進入社區用說的、演的，教導居民認識新冠肺炎症狀，做好防疫、破除迷思與恐慌。

雅瑪郡醫院醫護三月時已無防護用品，慈濟志工蔡岱霖（右一）與龍嘉文醫師（左一）前往致贈醫療口罩；疫情期間，慈濟共援助十二所醫院與兩個檢驗中心防護物資。（攝影／Daniel Tomé）

炭灰泥洗手，平民日常

現在人手一機，手指只要輕輕一點，全世界的新聞就到手裏。但是在莫三比克，許多人家無水無電，電視、收音機、手機是負擔不起的奢侈品。政府擔心社區民眾尤其是老人家，根本不知曉全球爆發新冠肺炎疫情，遑論防疫。

由於首都馬普托（Maputo）各社區都有慈濟志工，政府醫療單位特別邀請志工擔任防疫宣導人員，並派醫師到慈濟會所「慈濟的家」，培訓志工成為公衛宣導種子。

志工們以最傳統直接的方式，帶著水桶、肥皂、口罩和防疫宣傳單，走訪每一個社區，逐戶宣導新冠病毒防疫措施，也真的遇到不少民眾對於疫情一無所知。

自疫情爆發以來，乾洗手液和酒精在全球供不應求，可是在莫三比克，普通市民連購買肥皂、布口罩也要再三思量。

一塊肥皂二十莫幣（約新臺幣九元），在物價還沒高漲時，二十莫幣就可以買到八顆番茄。當地有固定工作者，平均月薪不到五千莫幣（新臺幣兩千一百元以下），但大部分的人打零工、沒有固定收入；就如馬普托本土志工，他們的月收入一到兩千莫幣不等，對他們而言，身上的二十莫幣該買番茄還是肥皂，答案不言而喻。

窮人的世界超乎我的想像，沒有口罩該如何防疫？買不起肥皂又該如何勤洗手？殊不知，莫三比克鄉間都是用煮飯燒柴的炭灰洗手；當我在衛生部看到這樣的宣傳影片時，驚訝地問志工，才發現炭灰洗手是當地再平常不過的事。

後來我上網了解，原來在很多貧困國家都是這樣教導民眾，包括世界衛生組織也這麼建議，因為炭灰屬於鹼性，在沒有肥皂時，加點水搓成泥狀，可以當成清潔劑使用。

志工和上人視訊連線時分享此事，上人回應，其實早年刻苦的年代，大家都是這樣走過來。當下我才知曉我們這一代人的幸福。

上人常說，「見苦知福」，在莫三比克的每一日都在提醒著我，我們的生活是多麼方便，更應該懂得珍惜，把握時間去付出，而不是專注外在無止境的追求。

不求安樂，社區需要我

位於馬普托市的馬夏奇尼（Maxaquene）社區，是慈濟志工在二〇一二年第一個走入的社區，五十八歲的蕾貝卡（Rebeca Mabunda）是當地的慈濟志工，她也是陪著來自臺灣的蔡岱霖，在莫三比克開創慈濟慈善志業的第一批志工之一。這一次的防疫宣導，就從馬夏奇尼社區開始。

跟著蕾貝卡走入馬夏奇尼社區，看著她自信地解說新冠病毒，並且專業地教導民眾如何洗手，我無法想像，八年前，蕾貝卡是一個飽受家暴的媽媽。岱霖告訴我，蕾貝卡曾經有一次被丈夫打得滿臉是血，請另一個照顧戶聯絡上她，她才急忙趕去協助。

陪伴了半年之久，蕾貝卡的丈夫慢慢改變，而蕾貝卡也一步一步從照顧戶變成志工；也因為她持續在社區付出，丈夫不但不再對她動粗，還以自己的太太是慈濟志工而感到驕傲。

其實，要進入各社區做防疫宣導，是有感染風險的。

自從南非鎖國後，所有移工也都遣返；四月初，數萬莫三比克移工從南非返國，政府強制要求在社區居家隔離。這些回到社區的移工，每一個都有可能已從境外感染新冠病毒。

志工們後來告訴我們，起初也會擔心。比如蕾貝卡就說她感到害怕，但是她相信，只要把自己的保護工作都做好，就不必害怕，還可以去照顧更多的人。

其實害怕是人之常情，包括我跟著志工到有確診病例的社區宣導時，也會擔心；但最讓我動容並給我更大的鼓舞力量的，就是看到志工們表示，自己是慈濟人，有照顧社區的責任和使命，於是提起勇氣承擔、克服害怕，而且還愈做愈起勁，愈做愈專業。

在這一群純樸的婆婆媽媽志工身上，我看見了菩薩「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」的悲願，不禁深深讚歎。

幫傭失業，洗衣機缺貨

病毒不會選擇宿主，新冠病毒公平對待每個人，富者或貧者、幼小或年老、白皮膚或黃皮膚，都有被感染的機會。然而各國面對疫情實行的措施，卻讓窮人首當其衝。

原本四月底結束的緊急狀態，如今再延長一個月，政策雖是安全考量，但社會底層的打工者卻是苦不堪言。例如莫三比克很多中上家庭有女工幫忙打理家事，但她們多半都要搭公車往返雇主家，而公車因為擁擠，有感染風險，很多雇主為了健康及安全為由，便暫停雇用這些工人。

為此，在莫三比克緊急狀態一開始時，首先缺貨的竟然是洗衣機。只是，雇主可以用洗衣機替代人手洗衣，但是普通市民沒了工作，生活該如何是好？

莫三比克在進入緊急狀態令後，為了避免群聚，連路邊的攤販和菜販也被迫停止營業，多少民眾原本僅是靠著這「一日收入」勉強過活。加上莫三比克超過七成糧食仰賴南非進口，但南非鎖國減少食品出口，莫國物價因此高漲，貧民更陷困境。

當地志工們強調，一千莫幣原本夠買全家一星期糧食，如今一袋洋蔥從兩百五十莫幣漲到七百。志工艾蕾娜說，物價高漲後，她只好把平日一家七口一餐的四杯米變成兩杯米；也有志工說煮飯時加入木薯粉，家人就能吃飽一點；孩子吵著肚子餓，就告訴孩子多喝些水、去睡覺，醒來就不餓了。

可知，這些志工還是有固定的收入，連他們都面對困境。近期慈濟預計在中部與南部展開糧食紓困計畫，幫助緊急狀態令下亟需援助的家庭。

少一口肉食，緩解糧荒

全球糧食供應問題已經不是一朝一夕，只是因為新冠肺炎疫情而變本加厲。

英國物理學會（IOP）期刊一項研究指出，全球的糧食供給逐年增加，原本應該足夠供應全球人口所需，然而，其中近四成作物用於飼養牲畜，人類透過肉食最後只獲得其中百分之十二的熱量；二〇一九年，全球有超過八億人口處於飢餓狀態。

十多年前，我就盼著有一天可以到非洲行醫；後來因為慈濟的緣故，讓我擴大了對世界的認知，原來我每一餐的美好葷食，都在吃著那些我朝思暮想、希望可以幫助的人數日的糧食。原來，要幫助非洲的飢民，不需要到非洲，只要從每一餐做起，就是茹素。

十年過去了，我終於來到非洲行醫，看到孩子對食物的渴望，也看見偏鄉找水的困難，我很慶幸自己茹素十年；但是這還不夠，因為全球肉食供應逐年提升，茹素的人還太少，我們真的忍心為了幾秒鐘的味道，而吃掉原本可以餵飽飢餓人們的糧食嗎？

在一次共修課程，我們和莫三比克本土志工分享素食的重要性。當志工了解到，人類一天吃下了莫三比克人口六倍的牲畜時，大家都很吃驚，表示願意響應茹素。在共修隔天，中部年輕志工派翠修（Patricio）和我分享他晚餐的照片，我看到時一愣，因為就只是白飯配黃瓜。

派翠修是個孤兒，沒有收入也沒有農地，原本常在河裏捕撈，有什麼便吃什麼，要茹素其實很不容易，因為在偏鄉地區，蔬菜甚至會比肉類還貴。我擔心他吃不飽，貼心的他一再請我放心，說他認同上人所說的，不應該傷害動物生命，雖然只有黃瓜，但是他卻吃得開心、安心，並發願要永遠茹素。

一個連三餐都成問題的人，在聽到動物被殘害後，便起了一分護生的悲心；那生活資源豐富的我們，是不是更應該努力透過素食幫助他們呢？

珍古德博士說過一句話：「唯有了解，才會關心；唯有關心，才會行動；唯有行動，生命才有希望。」這一群生活本就不容易的慈濟志工，從努力去了解上人的開示，到如今善行一一落實在莫三比克；他們願意克服內心的恐懼走入社區，他們也寧可黃瓜配飯不願意再殺生，充分體現了佛陀「慈、悲、喜、捨」四無量心。

雖然我們不知道疫情會如何演變，但很肯定的是，這群莫三比克慈濟志工，將本著上人「為佛教，為眾生」的悲願，繼續深耕在當地，陪伴大家努力抗疫，攜手共度這艱難的時刻。

莫三比克政府四月起規定，搭乘交通工具需配戴口罩，然而市面上一罩難求，慈濟志工發放口罩、教導如何使用，司機如獲至寶。

辛巴威

當新興傳染病出現在饑荒地區

撰文・朱金財、Hlengisile Jiyane（辛巴威慈濟志工）　整理・編輯部

新興傳染病對貧民而言，只是在缺糧缺水的日常中增加一絲風險，感受不到嚴重性。慈濟人警覺封城可能帶來的生存威脅，在疫情發生前，轉運白米即時發放。

聯合國糧食計畫署今年四月報告指出，饑荒地區最可能成為新冠肺炎重災區。非洲內陸國家辛巴威，總人口一千四百多萬，超過半數糧食不足，加上公衛體系脆弱、住宅環境惡劣，疫情容易一觸及發，然而當地連乾淨的水源都是奢求，遑論防疫。

三月上旬，人口稠密的首都哈拉雷郊區愛普沃思，慈濟志工在豔陽下修理水井。居民高度仰賴地下水，但很多簡易井根本打不出水來，加上乾旱，生活無以為繼；志工組成兩支修繕團隊日夜趕工修水井，讓當地六百多戶家庭有相對潔淨的水源。

「勤洗手，可以把病毒清洗掉，水是非常重要的關鍵。」志工朱金財說著，筆記本上滿滿都是輪班施作的志工名單。修繕一口井，規模和難度等同重新鑿一口井，志工帶著專業工具，當地老師和居民也投入修井行列；當乾淨的水終於抽出，四周響起歡呼。教師杜格拉斯說：「過去很多人都是用不安全的井，只要傳染病一爆發，他們就第一時間感染。以後社區有乾淨水源可以用了！」

洗手防疫　香皂取代炭灰

距離哈拉雷六十五公里的麥坎伯（Macombe）醫院，四月二日主動請求慈濟協助。在封城管制下，經多方聯繫，警察局協助發給通行證，讓志工將八百公斤大米和五百個口罩運出哈拉雷送抵醫院。院中有六十一位病患，但廚房只剩下五公斤玉米粉；也因此當醫護人員看到口罩與糧食，感動得哭了出來。

「這一次援助，打通了慈濟取得通行證的路，讓後續關懷工作有通行證出門。」朱金財說明，三月二十七日得知南非封城後，辛巴威慈濟人警覺接下來辛巴威也會封城，因此先將大米等物資送到四個社區備存；本土志工就近關懷，截至五月中旬，已緊急發放超過七千戶家庭。

哈拉雷郊區Hatcliff村裏，居民諾莉示範村民們如何「洗手」——燒柴剩下的炭灰加點水搓雙手；公廁，也是用鐵架包破布圍起的克難空間。顧不得衛生條件惡劣，因為封城令以來，飢餓一直是居民頭號問題。

「這是我們家僅剩的玉米粉，現在又不能出去外面工作……」年輕媽媽琪波無法上街賣花生，靠日薪做工過活的貧民斷炊。這天，志工為村裏九十戶人家送來每戶十公斤大米，還有肥皂取代煤灰，並示範洗手步驟。慈濟志工薩基娜伊不捨地說：「疫情期間，鄉親過得更艱難，真的一無所有了，更需要大家的幫忙！」

封城期間行動受限，Hatfield地區居民，歡喜收到本土志工送上的白米、食用油、糖及肥皂。（攝影／Hlengisile Jiyane）

巴拉圭

當孩子請求多添一點食物

撰文・蔡慈奇、宋晉生（巴拉圭東方市慈濟志工）　攝影・蔡慈奇

餃子和麵團在炸鍋裏滋滋作響，還有炭火上的熱牛奶，這是貧窮家庭等候領取的每日一餐；慈濟致贈食材，幫助熱食供應站重啟爐火，終於有能力讓飢餓的孩子多吃一口。

滿載著四千兩百公斤食材的兩部車，在郊區道路疾馳，這天，南美洲國家巴拉圭東方市（Ciudad del Este）慈濟志工再度前往多處熱食供應站，來到一處民宅前，社區媽媽開心地歡呼、相互擁抱哭了。

「希望有人來幫助我們，不管是一公斤的麵粉或任何東西！這裏的人家都有六到八個孩子，常常挨餓，當鍋子快沒有食物，孩子來請求多添一點點、因為晚上就沒得吃，會讓我們很想哭！」志工媽媽瑪麗亞接下志工帶來的食材，有米、麵粉、紅豆、食用油、新鮮蔬菜以及布口罩，歡喜感謝。這是附近孤兒、貧苦人家每天等候的一餐。

巴拉圭是南美洲最早祭出相關防疫措施的國家，全國邊境封鎖，延續至五月的居家避疫，有效阻止疾病蔓延，五月中旬確診病例僅七百多例，在南美各國中疫情相對較輕，但也間接造成飢餓人口大幅增加。

三月以來，多處慈善團體與社區婦女開始提供熱食；四月上旬，東方市慈濟志工接獲求援，得知市郊多個熱食供應站斷炊，於是提供食材給東方市、佛朗哥總統市（Ciudad Presidente Franco）、明卡瓜蘇市（Minga Guazú）社區修道院、教堂、禮拜堂、貧民區及學校多個地點煮食。

慈濟東方市聯絡處臉書上求援者快速增加，志工每週前往不同熱食站援助，截至五月五日，已提供四十一個地點、超過五萬人份食材。其中一個貧民區熱食站負責人費勒柳開心表示：「感謝上帝透過你們的手，我們終於等到食物了，再次感謝！」

封橋斷生計，食物籃安生

等待食物的還有與東方市一橋之隔的巴西邊境貧民區。巴拉圭志工蔡慈奇說明，地處巴拉圭、巴西、阿根廷交界的東方市是商業城，大部分經濟靠巴西人過河來採買，然而銜接對岸巴西福斯市的友誼橋三月封鎖至今，造成兩岸許多家庭生計中斷。

平日過橋到東方市擔任導遊的巴西志工謝家弘，得知福斯市貧民區居民輪流喝水充飢的困境，邀約旅行社同事，出動三部車，將五百袋、每份近十三公斤的食物籃，交由福斯市聯合博愛會統籌分送，並為特殊子女之友協會、老人院送去應急糧食。

「這裏很多居民跑單幫，或過橋做小工、拾荒維生。」聯合博愛會主任克莉絲汀娜表示，貧民區許多家庭已數日沒有食物，有了這些物資，五百個家庭可以安心了。

五月間巴拉圭隔離管制雖逐步解封，但因緊鄰的巴西疫情快速加劇，兩國邊境開放遙遙無期。東方市慈濟志工除了支援熱食站，持續為長期照顧戶逐戶送上食物籃、提供房租補助，並致贈醫護防護裝備。疫情困境中，一起挺下去。

防疫期間，東方市保羅羅哈（Pablo Roja）社區熱食供應站為附近貧苦居民提供熱食，志工除了支援食材也帶來布口罩致贈居民，社區媽媽感謝慈濟人及時援助。

線上請法籤

有福之人不休息

為了生活而工作，無有空檔，
趕路趕時間就你推我擠；
自覺天生勞碌，
福氣應該不會跟著我……

撰文・潘靜涵

剛踏入社會工作，記得一次媽媽握到我的手，這麼說：「我的手已經很硬，你的比我還硬，一樣是勞碌命！」媽媽小時候家裏很窮，有鞋子也捨不得穿；六、七歲就要負責煮飯、洗衣服，幫忙照顧弟弟妹妹。小學畢業無法升學，很早就出來工作；結婚後，全職家庭主婦的生活，養育四個孩子，所以媽媽有一雙歷經風霜、非常粗糙的手。

曾看過文章說，若是掌心掌背肉多，摸起來溫暖和厚實，這樣的手相是有福氣的人。而我，天生手就很硬，一雙手掌心掌背露青筋、血管和骨頭，手指又瘦又長。自覺天生勞碌，福氣不會跟著我，常羨慕有一雙「福氣」手的女生。

一次聽到上人回憶籌備興建花蓮慈濟醫院期間，曾到當時擔任內政部長的林洋港先生家中拜訪，看到部長夫人每天親自買菜、煮飯，照顧家人生活起居，那雙手並不細緻白皙，指甲也剪得短短、磨得平平，但是上人讚歎，這是所看過最美的一雙手。

聽到這一段故事，感覺好開心，因為我的指甲也剪得短短、磨得平平，做慈濟似乎因此更法喜、更投入了。不過，福氣是從付出中累積而來，想要做人間菩薩，要有放下我執的「準備」，處在人群被磨的「決心」，畢竟凡事不可能都順著自己的心。

以前為生活而工作，有經濟的壓力，就算更換工作，中間也沒有放假的空檔。身心疲累的時候，就會想：自己也真的是勞碌命！

現在為工作而生活，為志業而付出，忙碌卻充實，雖然有體力不足的時候，但心不累最重要。有了法水的滋潤，承擔使命為力量，提醒自己要精進再精進，並謹記上人叮嚀：時間不夠用，時時要想到來不及，而不是常常想要休息。

在慈濟就有一群走入人群的「不休息」菩薩，請假做慈濟，做慈濟不請假。在一點一滴的大愛善行中，為苦難的眾生脫困解厄，也在不斷的無私付出中，種下善因得善果。

上人開示：不斷為「因」，不斷為「果」，生生世世修行就是在因果中。我們應該要有這種因果觀，在因要精進，在果還要不休息。不休息菩薩必定「在因不自為圓，在果不自為滿」，要向每一尊菩薩看齊。

一天，看到一位長者在我前面走上樓梯，她對後方的我說：「你先走，我走得較慢……」我回答：「沒關係，我陪你走。」與她一步步踏上階梯，心裏感恩著老人家年輕時對社會的付出，同理如果是自己年紀大了、有心無力的心情……藉著這個相遇的因緣，長養慈悲，學習耐性。

想到以往住在香港，上下班尖峰時間搭乘地鐵，月臺上排隊擠入車廂，車內擁擠、悶熱，你碰我撞，讓人心情煩躁；到站後走上手扶梯，總覺得前面乘客擋著我，為了趕時間也會刻意擠開去路，方便自己。

隨著投入慈濟的學佛過程，看到別人，提醒自己；看清自己，願求改進。日常生活的點點滴滴，無不都是讓自己身心精進的時刻。助人的法喜，湧泉的動力，無有疲憊，永不休息。

- 法語籤文摘錄自大愛電視《靜思妙蓮華》節目字幕稿，由德懋法師與林翠玉師姊潤編，結合慈濟志工林正龍、許峻嘉、黃文欽專業設計，二〇一九年十一月八日正式上線，有電腦、手機、社群軟體等不同介面，讓民眾隨時隨地可透過網路請法
- 本來取名為「靜思妙華籤」，後經上人賜名為「靜思法髓籤」，並為之題字。「隨」，為髓之古字，而頁面選用的則是慈濟人熟悉的「大地之母」及「宇宙大覺者」

在隔閡中，先踏出一步

我們或許無法停止因為誤解而造成的種族歧視，
但可以往前踏出一步，
讓別人在看到你的膚色時，也同時看到你的內涵。

撰文・張素雯（加拿大多倫多慈濟志工）

華人的移民血淚史歷歷在目，為了適應當地環境，萬事起頭難。這倒還好，但是因為膚色的不同遭受歧視，不管移民多久、累積了多少身家，始終是心中一股椎刺的痛。

近來新型冠狀病毒疾病疫情日益嚴重，全球已經有四百多萬人確診。醫護人員在第一線疲於奔命，大家為所失去的生命感到惋惜之際，有不少溫馨感人的故事串流其中；但在疫情初期，歐美社會對戴口罩的華人投以異樣眼光，也偶有所聞。不可否認，因為種種誤解，對華人的種族歧視鴻溝正在加深之中。

加拿大是一個移民國家，除了原住民以外，大家都是在不同的時間點，為了嚮往新生活來到這裏。不同於美國民族大熔爐的文化衝擊，加拿大多元文化更像是一個充滿斑斕色彩的馬賽克拼圖，緊緊相依合併在一起，卻又能夠保持自身文化特色。

從我孩子就讀的小學、中學到大學的環境觀察，雖然我們住的社區華人偏多，但是班級裏面的族裔還蠻平均的，我兒子無論跟韓裔、南斯拉夫或是伊朗籍的同學，彼此相處都非常融洽；有可能是因為他們年紀小小就移民，平常在學校都是用英文溝通。學校也鼓勵孩子們學習他們的祖裔語言，因為你的祖裔背景，未來有可能是求學、求職的優勢。

但是在成人的世界，種族歧視或許看不到，卻感覺得到，找工作就是一個例子。各個族裔還是有群居的習慣，要進入以主流社會人士為主的公司做事，真的要非常努力突顯自己。我發覺要避開種族歧視的情境，最重要的是讓他人在看到你的膚色時，也同時看到你的內涵。

張素雯（右一）一九九七年移民加拿大安大略省，投入志工是她融入社會的方式之一；在北多倫多慈濟人文學校畢業暨結業典禮中，時任校長的她為畢業生撥穗。（攝影／丘啟源）

在我正式找工作之前，就已經在慈濟擔任志工；因為全心投入，我在投履歷表的時候，是選擇part time的工作。在與面試官的對答中，他頗為好奇，我有機會擔任全職卻選擇兼職工作，那其他的時間是在做什麼呢？我回答他，我把時間投入志工，主考官終於抬頭看我了，因為在他們的印象中，亞裔的志工好像還不是很普遍。

最終我獲得了這份工作的機會。雖然我的工作單位強調尊重不同族裔，大家都會很小心地避開敏感的字眼，但不可否認，剛開始因為語言隔閡，加上不是土生土長、不了解當地的文化背景，是鬧了一點笑話；但是在認真工作、真誠與人溝通下，路遙知馬力，日久見人心，你的價值就慢慢顯現出來，你不再是異邦人，而是他們的好同事，好朋友。

製造機會，相互了解

要避免種族歧視，很重要的是必須要了解主流社會的思維，同時也讓對方了解東方的思維；以我個人經驗，融入主流社會的最佳方式，就是投入志工。

二十多年前我移民加國，擔任志工已經是歐美各國普遍的公民素養，每個高中生都必須要完成一定的志工時數才能畢業。隨著孩子就讀小學，我也進入學校擔任志工，不論是在教室裏面導讀、圖書館電腦使用指導，或是在年節時協助老師主辦中國新年遊行活動，我都盡心盡力，全程參與。這一切讓老師、其他家長以及小朋友們看到你的付出，也一起分享不同文化衝擊帶來的趣味。

慈濟長期與約克郡新市

（Newmarket）街友服務專車合作，我是志工站站長，經常有機會與非亞裔的人士溝通；該中心負責人是加拿大人，只要有機會，我會分享慈濟的竹筒歲月精神與靜思語，並邀請他們來參加我們的歲末祝福，讓他們有機會了解來自臺灣的愛心無處不在。

相對地，我們也尊重他們的需求，在準備發放物資時，盡量配合街友們的生活飲食習慣；街友們各族裔都有，在不同的時節，我們會提供不一樣的物資。如此的相互尊重與了解，在不同膚色下，我們也能交心。

慈濟北多倫多聯絡點志工在當地的付出，更是有目共睹，我們不時在社區裏辦理蔬食推廣，並且提供場地協助辦理公民宣誓。在主流社會活動中，也一定有我們慈濟人推廣好事的身影。

在充滿耶誕節氣氛的約克郡郡政府長照部門辦公室裏，張素雯慶幸處在種族融合的環境中工作。（相片提供／張素雯）

在這次疫情嚴峻的時刻，我們好不容易進口了八箱隔離衣，馬上送到當地收治確診病患的麥健時醫院（Mackenzie Health Hospital）及貝瑟尼（Bethany）長者長期護理中心。加拿大近半數的新冠肺炎往生病例是來自養老院，負責接洽的市議員，詢問我們是否介意捐贈物資給基督教的貝瑟尼護理院，我們隨即回應，在上人的教導下，慈濟人的援助沒有宗教種族之分。在這裏，我只看到種族和諧，沒有歧視。

上人曾經提醒移民海外的弟子：頭頂別人的天，腳踏別人的地，必須要取之當地，用之當地。我們或許無法停止因為誤解而造成的種族歧視，但是我們可以往前踏出一步，用善解與付出來消弭種族歧視。我因為尊重你，愛護你，所以我戴上口罩；我因為愛護這片土地，愛護我們的社會，所以我們願意為在疫情第一線奮戰的人員支援加油。

這次新冠肺炎疫情提醒我們的是，病毒無國界，但愛心無遠弗屆，則種族無隔閡。

加拿大醫務人員缺乏防護物資，慈濟北多倫多聯絡點經多方設法，就地募款並採購進口一批防護隔離衣，四月二十五日運送到麥健時醫院貨物區致贈。（攝影／梁延康）

縫紉也是修行

每天找出零碎時間到衣坊間縫製布口罩，
竟縫出了興趣，當師父輕輕叮嚀車縫線應該更細膩，
我直覺反應是，這應該還好吧……
然而隨即警覺，這不就是「差毫釐，失千里」嗎？

撰文、攝影・潘靜涵

無聲無影的新型冠狀病毒疾病疫情，悄悄地滲入了人們日常生活，隨著確診、病故人數的上升，讓全球人心震驚與惶恐。生活在靜思精舍的我，與常住師父及工作夥伴，每天都密切注意疫情發展，慈濟基金會主管及各部門同仁在大年初二開始，每天早上舉辦防疫會議，直到今天仍然持續。

宗教處同仁團隊與全球志工一樣，每天埋首在防疫物資的彙整、採購、運送與捐贈，以求盡快送抵需要的人手中。我身為歐洲會務同仁，關懷各國的動作說是分分秒秒在進行，也實不為過，無分平日還是假日、白天或夜晚；有時候在凌晨時分從睡夢中醒來，第一個自然反應是伸出手去拿放在書桌上的手機，看一下是否有需要回覆的重要訊息，皆因歐洲國家與臺灣有時差，等到天亮時，當地志工可能已經入睡，就錯過可以溝通互動的好時機。

在工作比平常加倍忙碌的日子，農曆三月二十四日，眾人迎接了慈濟五十四周年，但沒有往年滿滿的朝山行程與歡喜氣氛，今年藥師法會如常舉行，全球慈濟人在雲端上共同精進，凝聚善念，為天下人祝福。不一樣的周年慶，感受到大家堅定要為苦難眾生付出的願力，祈願善念不斷，疫情早日消弭。

靜思精舍是全球慈濟人的後盾，常住師父開始啟動做布口罩，關注疫情及調整防疫措施，支援社區等等需求。我如常關心海外志工，並提醒自己要多一分同理他們自力更生、就地取材的不容易，也期待能成為支持他們心靈的一股力量。同時，我身為靜思精舍常住二眾的一分子，自問除了日常工作，還能為精舍的家事做些什麼？

在每週五晚上，常住安排為期三個月的縫紉課程中，我第一次學習做口罩，也找到了一直在思考的「我還可以做什麼」，那就是親手縫製愛心口罩，來關心為防疫物資不眠不休、勞心勞力的工作夥伴們。每天把握早、午、晚的零碎時間到衣坊間報到，也縫出了興趣，做得滿心法喜。衣坊間德佩師父說，只要發願，就可以做到；師父更邀約大眾，協助為美國各慈濟人文學校的學生做兒童布口罩，把握時間耕福田。

當腳踩著縫紉機的踏板，眼睛專注縫紉機上「壓腳」與布料接觸的過程中，有了一些體會。剛開始無法將布邊貼著壓腳來車，心想是因為練習不足，經驗不夠。師父輕輕地說：「這條線要貼邊車，看起來手工比較細。」心想：「嗯嗯，下次會注意，這個已經完成了，應該還好吧……」但當下想起上人經常提醒的「差毫釐，失千里」。

看著手上的口罩，怎麼能說還好呢！這不就像我們累積的習氣嗎？覺得還好、沒關係、我就是這樣、不需要改變。這「差一點點」，累積下去可能就「天差地別」。

隨著縫製布口罩的時間增加，漸漸體會到，將布邊貼緊壓腳來車，也是一種「守戒」的練習。在日常生活中，要將「戒」謹記在心，在衣坊間換一個工作就是休息，在失敗中累積經驗，以歡喜心接受與面對。生活是修行，縫紉不也是一種「戒定慧」的學習。

剛開始使用縫紉機，無法將布邊貼著壓腳來車縫，但經驗累積後也漸能熟練。

刺青攻防戰

撰文・李秋月（高雄慈濟教師聯誼會志工）　插畫・鍾庭嘉

問

孩子跟隨潮流想去刺青，我無法接受。是我觀念太古板嗎？但是身體髮膚受之父母，不可毀傷啊！

答：世代雖不停的轉換，但仍存在著開放的人、保守的人。對於刺青，有人抱持著開放的態度，覺得這是一種藝術，有人則認為：「只有流氓或混黑道的人才會去刺青！」

個人覺得，父母得學著接受孩子的觀念跟自己不一樣，只要孩子做的事情不犯法，願意為自己的決定負責就好，不必要求孩子都要依照爸媽的想法，這樣才不會讓孩子在遇到較大的事時，不肯聽您好好說。

如果您是屬於不想讓孩子刺青的人，在孩子還小的時候，碰到有新聞事件就可以跟孩子聊了。例如名人刺了男女朋友的名字，但是後來換了對象尷尬不已；又如許多業主在挑選模特兒時，會迴避有刺青的人，如果想當模特兒，又有刺青，這時候怎麼辦？

除了引導孩子，說出自己的看法，對於刺青這件事，還可以做哪些事呢？

一、表達真誠的關心比阻止重要：

不要聽到孩子想要刺青，就拚命說教。青春期的孩子有「為反對而反對」的特質，不阻止他，他不一定去做；愈是阻止，他愈想做。這時候可先跟他討論刺青的細節，並提醒價錢、衛生問題，表達爸媽真誠的關心，孩子會比較願意跟您談一談。

二、試試紋身貼紙：

現在的紋身貼紙樣式多，效果也非常好。如果孩子很堅持，先協商以貼圖代替，實際貼一陣子，看是否有達到想要的效果。在過程中，父母可以妥協，但不可以沒原則，約定好的事情，親子雙方都要遵守。

三、切忌打罵：

如果孩子偷偷去刺青，當父母發現時，千萬不要打罵；我們希望孩子遇到任何問題都願意跟父母分享，而不是隱藏、壓抑，變成私底下偷偷進行。

四、一起去找一家讓人放心的刺青店：

若孩子在反覆想過，仍堅持要去刺青，父母可先讓步，跟孩子溝通先刺小一點的圖案，或刺在不明顯的地方。陪孩子找一間可接受、衛生環境沒問題的店，先談刺青會遇到的問題：如價錢、過程的痛感、去除刺青的方法；顏料刺進真皮層不會褪色，萬一要去除時，費用是刺青的數倍，需要多次雷射……讓孩子知道做一件事需要付出代價，不是「只要我喜歡，沒有什麼不可以！」

當寶貝成長後
親子之間止戰

父母跟青少年的衝突，是世界上最冗長的戰爭。相信家有青春期孩子的父母都會認同這句話。我們渴望跟孩子沒有冗長的戰爭，就要把原則、底線、罰則說清楚講明白，不要等到事情發生時才冷戰或算帳，這都是身為父母該學習的功課。

其次，是要接受孩子都會長大、會有自己的想法、會振翅高飛；也別擔心孩子外表的改變會招惹異樣的眼光，我們該做的是相信孩子的決定與陪伴、支持他！慈

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

疫情阻斷取髓路 包機來臺續生機

各國實施邊境管制防疫，也阻絕了海內外送髓、取髓行程；一架新加坡包機「快閃」花蓮機場，以「落地不入境」的方式完成取髓，花蓮航空站、縣政府、航警局與慈濟合作，為捐、受贈者搭起救命橋梁。

撰文・彭薇匀、劉蓁蓁　攝影・黃思齊

四月底，在東北季風及華南雲雨區東移影響下，接連著幾日，花蓮都是陰雨霏霏的天氣，遠方厚厚的雲積壓著，就如同受到新型冠狀病毒疾病疫情影響，海外醫院無法來臺取髓的陰霾一般，久久籠罩在慈濟骨髓幹細胞中心所有同仁的心頭。

而這一天，一架來自新加坡、乘載著重生希望的灣流一五〇型專機（Gulfstream 150），在接近中午十二點順利降落花蓮機場，以「落地不入境」的方式來取髓。花蓮慈濟醫院院長林欣榮、慈濟骨髓幹細胞中心主任楊國梁與副主任王佐輔醫師，將造血幹細胞送至空橋下，與來自新加坡的取髓人員進行遠距離交接。

這次跨海尋求造血幹細胞配對的是一名年近四十歲、罹患急性骨髓性白血病（AML）的女性，在新加坡骨髓庫找不到合適的捐贈者後，去年底轉向慈濟骨髓幹細胞中心尋求配對成功。

在花蓮航空站主任吳富和與花蓮縣衛生局長朱家祥見證下，林欣榮院長用大聲公以英語向取髓者表達歡迎與感恩：「感恩您們遠道而來，為了搶救血癌患者的生命，跨越南海，來到千里之外的臺灣花蓮，在COVID-19疫情威脅下，為符合防疫社交距離的規範，我們第一次接受包機取髓，在高規格的防疫下，以遠距方式交接，祝福患者獲得最好的治療，健康重生。」

新加坡與慈濟髓緣之情

始於 1994 年、慈濟骨髓資料庫成立的隔年，新加坡骨髓庫即促成慈濟骨髓庫捐贈到海外的第 1 例；由於血緣種族相近，配對比例優於其他國家地區的骨髓資料庫，至 2020 年 4 月，已供髓 144 例至新加坡。

穿著白色防護服的花蓮慈院團隊，將存放有造血幹細胞的骨髓桶放置桌上後，隨即後退至設置好的安全距離線，待身著黃色防護衣的新加坡取髓人員上前確認，雙方距離五公尺。

全身防護，隔空對話

文件交接不能淋雨，造血幹細胞不能受熱，任務能順利進行，要感恩花蓮航空站用心考量，安排在接近五號停機坪的四號空橋下方風雨走廊進行，空氣流通不密閉，並貼心準備長桌，讓新加坡取髓人員不入境，雙方遠距離完成交接。

在林院長簡短歡迎之後，慈濟骨髓幹細胞中心主任楊國梁，透過大聲公與新加坡取髓人員進行交接程序：確認了冰桶中血袋數量、血袋包裝是否完整、包裝袋是否滲漏、造血幹細胞是否結塊、血品顏色是否正常等項目。此外，血袋上的病人編號、捐者編號、造血幹細胞類別、容量、捐者血型等也依照標準程序一一確認。

接著告知取髓人員

是否了解送髓基本規則：勿照X光、勿接近熱源、勿冷凍、勿延遲運送等。請取髓人員在交接單據上完成簽名，將重新包裝妥當的血袋裝入冰桶後，伴隨著完整齊備的文件夾，隨即揮手道別並走向停機坪，送髓團隊虔誠祝福飛航順利，在專機加滿油料做好機組安檢後，旋即於十二點半左右起飛返航。

這架飛機從新加坡起飛，歷經四個半小時飛行直抵花蓮，真正停留時間不到一小時，帶著臺灣的愛心返航。花蓮縣衛生局長朱家祥身著防護裝備全程參與，了解雙方不會有近距離接觸，見證了防疫期間髓緣的跨國之愛。

「新加坡取髓護理師與花蓮慈濟醫療團隊，都做了最好的防護措施，航警局、航站人員也依循感控措施，確實做好每個防疫步驟。整個過程讓人感動，也是創舉。」

搶救生命，嚴守防疫

慈濟骨髓幹細胞中心主任楊國梁表示，在配對過程中，主要是針對雙方的「免疫基因型（HLA）」五組，共十個位點進行比對，通常十個位點中有八個符合就能進行移植，而這次的案例是十個位點全部符合，真的是很難得的因緣。

新加坡的血癌病人原訂三月底進行造血幹細胞移植，捐贈者亦安排了休假準備前往花蓮慈濟醫院，但是臺灣與新加坡分別自三月十九日與三月二十三日起實施邊境管制措施，未經特別許可者一律限制入境；不管由臺灣送髓還是新加坡取髓，只要入境，人員就得在抵達與回返後各隔離十四天。

兩國的邊境管制，恰巧就在病人等待移植的關鍵時刻，硬生生地阻斷了原訂捐贈與取髓的行程，捐贈者捐贈前準備與病人移植前的所有治療全部喊停，急壞了等待中的病人家屬與移植醫院。

林欣榮院長表示，對血癌疾病患者來說，造血幹細胞配對成功後，會進行一連串化療等療程，如果沒有在預定時間內進行移植，病人可能會發生嚴重感染，甚至死亡。

新冠肺炎疫情嚴峻，導致太多不確定的因素，邊境管制後航班減班或停航，促成了新加坡家屬決定採取包機來臺取髓的方式，所承載的不只是一個重生的機會，還有一位慈父對孩子的愛。

搶救生命在呼吸間，如何兼顧防疫與救人，慈濟骨髓幹細胞中心尋求各種管道協助，拜會花蓮航空站與航警局花蓮分駐所，說明為了搶救一名血癌病人，新加坡取髓人員將以包機方式前來，立刻獲得大力協助。雖然沒有人員入出境，但有造血幹細胞出境，所以移民署、海關、航站安檢單位也一起來幫忙。取髓前，各單位實地演練；取髓任務完成後，花蓮航空站即針對交接處所進行防疫消毒，以確保旅客安全。相關單位齊力合心，共同成就此次人道救援。慈

新加坡取髓人員完成交接、準備上機，豎起大姆指比讚，向慈濟醫療團隊表達感恩。

慈濟骨髓幹細胞中心統計資料

2020 年 4 月即有 228 位病患尋求配對

- 歷年登記尋求配對病患累計 61,557 人
- 歷年登記志願捐贈者累計 442,060 人
- 目前移植案例數共 5,669 例

（2020.4.30統計）

居家環境改善 無憂的沐浴時光

撰文・張麗珠、洪淑真（臺中慈濟志工）攝影・陳麗雪（臺中慈濟志工）

慈濟志工在浴室安裝扶手、鋪設止滑墊，阿嬤俐落地蹲下試用新設施，感覺新奇，獨居的生活也多了一分安心！

「阿嬤！我叫啥名？」八十七歲獨居的張阿嬤說：「你，阿環啊！」雖然有點重聽，但是記憶力好到令人瞠目結舌，長期陪伴關懷的志工團隊每次來訪，總是會考考阿嬤，是否記得今天來的人是誰？答案準確率百分百。

四月十二日下午一點，訪視志工來到阿嬤的家，配合專業志工，準備安裝衛浴扶手及止滑墊。阿嬤正在用餐，聽到志工湯鈺環的呼喚，立即放下碗筷，開心地握著她的手。

今天二女兒剛好回娘家，就偕同到浴室，了解阿嬤洗澡時的習慣是坐著或站著，來確定扶手的位置。安裝好馬桶旁的扶手，並在地面鋪上止滑墊後，請阿嬤進浴室來，告訴她新增了哪些設施，並請她親自試用看看。

阿嬤好奇地拉著扶手，俐落地起立、蹲下，開心地連做了好幾下；感覺沐浴前，利用扶手做一下運動應該很不錯。

年高八旬首次慶生

阿嬤住在臺中大雅區一間老房子裏，天花板殘破不堪，屋裏屋外堆滿雜物；她年歲已高，無力整理，里長去年提報慈濟評估協助。

志工湯鈺環訪視後得知，一九三三年次的阿嬤，有一個兒子、三個女兒，兒子十九歲時因溺水往生，女兒已婚嫁，有各自的家庭；二女兒時常回來陪伴阿嬤，但兩人也無法清理掉這麼多堆置物。志工決定幫忙改善居家環境，清出一個乾淨的房間，讓兒孫回來時有個安身的地方，可以多多陪伴老人家。

二〇一九年十一月九日上午，臺中慈濟醫院院長簡守信帶領二十位院內醫護同仁，結合大雅區慈濟志工二十多人展開清掃，以人力接龍方式將屋內雜物搬出，屋外幾位志工負責分類，將垃圾整理給清潔車處理，可回收的物品載回環保站再做分類。

儲藏室裏面擺放著污水桶，桶內泡著已經飄出異味的衣物，志工廖文鉦心中短暫猶豫著，不知是否要傳給旁邊的醫護人員？但是看到伸出接力的雙手，他們沒有抱怨或不悅的表情，廖文鉦由衷敬佩：「再兩天就是醫師節，他們可以用其他方式來釋放壓力，卻選擇幫案家打掃，不畏髒亂。」

簡守信院長表示，醫師走出診間，關心社會上相對弱勢的人，觀察實際生活環境，了解可能的致病原因，協助預防，不必等生了重病才照顧，就是醫師過節的最好慶祝方式。

重症病房蔡佳宏醫師分享，看到阿嬤的環境不是那麼整潔，打掃時的心情是百感交集，也很高興有機會來盡一點小小心意，但這分心意對老人家來說永遠不夠，特別是阿嬤的處境不是單一個案，是常態。蔡醫師說，自己的祖父母與父母都務農，鄉下人口老化，生活品質下降，有愈來愈多像這樣的老人家需要幫助。

打掃這天，正巧是阿嬤的生日，志工特別準備了兩個大蛋糕來慶生。阿嬤的女兒今天也專程回家，開心地表示：「這是媽媽第一次過生日。自從哥哥十九歲時，去梧棲港游泳沒有再回來，媽媽哭了好幾年，捨不得啊！今天媽媽很開心，有這麼多人幫她慶生，好感恩！」

當大家準備離開，阿嬤跟著走到屋外，緊緊握著志工的手說：「你們大家要再來喔！」讓人深深感受到阿嬤需要被愛！

依實際需求添購家具

阿嬤的三合院住屋老舊，房間的木製隔間木片已剝落，天花板也掉落了一大半，看來非

常危險。在那一次打掃中，和家屬達成共識，志工順道拆除阿嬤的房間隔間。之後，女兒找來木工師傅幫忙，重新隔了一個小房間，讓阿嬤有更舒適安全的養老環境。

今年四月，志工裝好浴室扶手，順道看一下阿嬤的新房間，並貼心地準備一個小夜燈，讓阿嬤半夜起床如廁時，房間裏有個夜燈照明，維護行走安全。當阿嬤看到小夜燈亮起來時，開心地直拍手，也讓志工覺得開心、安心。

慈濟志工與臺中慈濟醫院醫護同仁以人力接龍，將張阿嬤家的堆置物一一傳遞出來。（攝影／張嘉雯）

慈濟慈善半世紀以來，臺灣各地慈濟志工針對案家實際需求，修繕老屋與強化無障礙內裝；如今臺灣已進入高齡化社會，長輩們因為身體功能退化，對於照顧資源的需求就會增加，慈善工作更要投入預防；於是慈濟今年加強推動「居家安全改善」計畫，為弱勢長者改裝硬體設備，包括裝設扶手、改換坐式馬桶、無障礙坡道、止滑措施、增強照明等；此外，也照顧低收入戶家中的學齡子女，提供學習設備如書桌、檯燈與閱讀空間隔間等。

臺中慈濟志工家訪普查評估後，四月開始依案家需求採購相關物資，配送及安裝扶手、防滑墊、小夜燈、書桌及檯燈等，並偕同專業木工或水電志工施工。

不用趴著做功課了

四月十八日上午，家具廠商運送書桌到林女士家中，慈濟志工李玉談提早來到林家等待。

林家有四個孩子，其中兩個分別就讀國一與小六，但家裏沒書桌，都是趴在客廳的矮桌上寫功課。當林女士看到兩張書桌搬進屋內，臉上滿是喜悅，開心地說：「兩個小孩不時詢問，桌子什麼時候會來？」

大家稍做評估，決定將兩張書桌擺放在客廳靠窗的位置，再放上兩個檯燈；林女士事前已準備好兩張座椅，但志工發現其中一張椅墊已經破損了，她直說：「沒關係！我再去買個坐墊鋪上去就可以了。」志工表示，會再去環保站找尋更合適的座椅，就不用再花錢了。

二〇一一年，慈濟志工開始關懷林女士；她在三年前罹患癌症，化療後於去年又復發，手術後定期追蹤；先生罹患重度憂鬱，住院治療中。林女士的長子雖已就業，但入不敷出，次子在少年感化院；家庭生計只能靠林女士在安親班煮飯的微薄薪資維持，因此，慈濟每月給予五千元的生活補助。

林女士每每談起生活困境，覺得再也撐不下去了！志工能做的事，就是傾聽和膚慰，讓她能敞開心胸，宣洩心中的苦，也給她安定的力量，鼓勵她：「有心事一定要說出來，有些事情，有人幫忙點一下，心結就開了。當有困難時，有人扶一把而度過難關；日後，你也可以成為幫助別人的貴人。」

去年起，林女士每個月捐出一百元行善，這對她的經濟狀況來說很不容易，但她說：「比我更苦的人還有很多，至少我還有一個遮風擋雨的家，有人連個住處都沒有。」

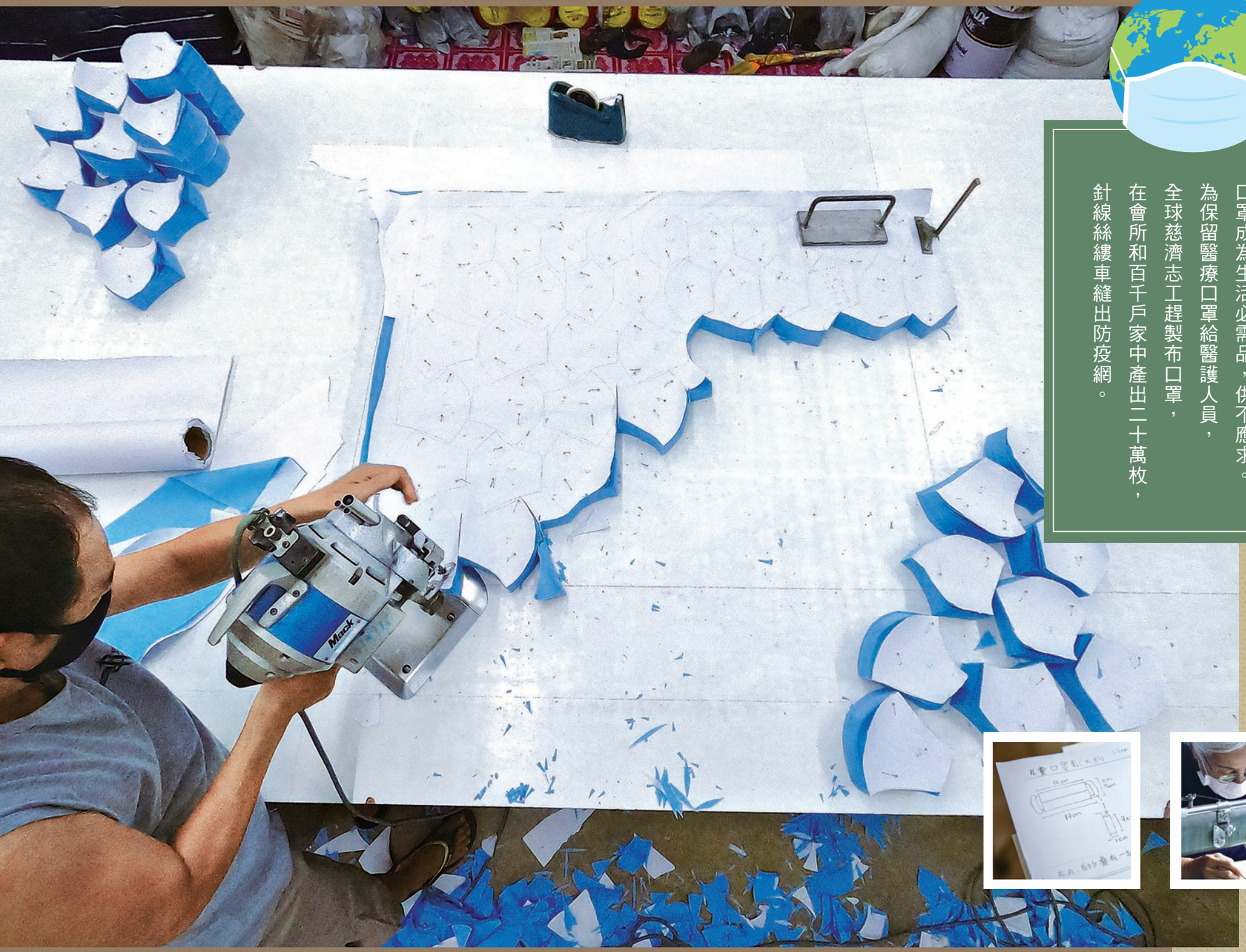
慈濟訪視用同理心去感受對方的需求，給予幫助，當看到她們流露出歡喜的笑容，自己也在付出無所求中得到喜樂。

2020年第一季 慈濟臺灣慈善重點數據

- 元月到三月，意外災害關懷共計73件，志工投入逾755人次，關懷220戶，致贈應急慰問金96戶
- 全臺慈濟各會所社會服務組共接獲3,284件個案提報，每件均由慈濟志工訪視評估後與社工人員共同擬定扶助計畫
- 長期濟助27,660戶次
  居家關懷36,914戶次
  急難補助3,138件
  環境改善89件

那些我們一起做布口罩的日子

新型冠狀病毒疾病疫情下，口罩成為生活必需品，供不應求。為保留醫療口罩給醫護人員，全球慈濟志工趕製布口罩，在會所和百千戶家中產出二十萬枚，針線絲縷車縫出防疫網。



馬來西亞檳城製衣廠老闆鄭文麟出借場地，讓慈濟志工裁剪布料，廠內專業人士利用電剪，把疊好的布匹剪成布口罩的形狀。（攝影／林俊業）

從零開始到無限大

從布料、縫製到郵寄，全數免費，無私的愛最無價。

撰文・彭潤萍（慈濟新加坡分會同仁）

為了防止新型冠狀病毒疾病擴散，新加坡政府自四月七日起實施阻斷措施（Circuit Breaker），並鼓勵民眾戴口罩，保護自己和家人，口罩需求量也隨著疫情發展而逐漸增多。為此，新加坡慈濟人文青年中心（Tzu Chi Humanistic Youth Centre）發起製作布口罩套活動，免費分發給有需要人士，希望盡量將醫療口罩留給前線醫護人員。

儘管市面上可以買到布口罩，但是慈濟人文青年中心經理林杏純希望藉此邀請志工參與，在家也能做有意義的事。活動從四月三日啟動，從挑選布料、畫圖、裁剪、縫紉到郵寄，全程共二十名同仁和志工參與；也有約十名不會縫製作業的志工，協助綁口罩的鬆緊帶。

免費供應口罩套布料的商家羅耀勝表示：「在這種大環境下，大家相互幫忙是應該的。」慈濟也獲得新加坡郵政提供免費信封和郵票，將愛的成品郵遞出去。

十四天內，志工趕製出一千七百個口罩套，中間可置入醫療口罩，也可單獨配戴。慈濟人文青年中心在官方臉書發布分發口罩套的訊息後，短短九個小時內，就收到近七百個口罩套申請。口罩套除了讓網上申請者免費索取，也提供給慈濟大愛幼教中心、慈濟樂齡長青館、慈濟人醫會及外籍客工等。

由於有多人參與縫製作業，慈濟志工邱秉柔提供教學平面圖和教學影片參考，「我和翠琴一起上網研究，哪一種版本的口罩套比較適合、比較簡單，還分別做了大人和兒童兩個版本。」

平常即有縫紉經驗的志工陳俐憓，一天半大約可完成三十到四十個；然而這段時間除了要扮演家庭主婦的角色、烹煮三餐，還要兼顧事業在家工作，「很感恩師兄和孩子都很配合，也一起幫忙做。」她認為縫製口罩套是求之不得的福田，面對疫情來襲，不但可以發揮一技之長，同時帶來安定人心的作用。

「眼睛沒有這麼好，要很集中精神；如果沒有集中，線就跑掉了，就要慢慢去穿針了……」由於晚上視線不清晰，六十七歲的陳蓮玉選擇白天縫製，與先生攜手完成；這樣的發心與付出，她謙虛地表示：「集合大家的力量，你一份、我一份，加起來就很多份。」

→新加坡郵政免費提供郵遞服務，新加坡慈濟人文青年中心經理林杏純（右）與同仁許哲維（左）將一封封口罩套化為祝福傳遞出去。（攝影／張津崧）

↑陳俐憓與先生分工合作，提高縫製口罩套的效率。（相片提供／陳俐憓）

手縫三萬個祝福

車縫的軋軋聲讓心篤定，踏實穩健做好該做的事。

撰文・彭鳳英（新北市樹林慈濟志工）
攝影・黃秀琴（新北市板橋慈濟志工）

近午時分，慈濟板橋園區巧藝坊沒有往日車縫的軋軋聲，趕工了兩個多月的志工們也顯得輕鬆多了。長形工作檯邊，幾人完成最後一批鬆緊帶，把擦拭過的大剪刀、小剪刀、長錐子、短錐子，整齊地排列在另一工作檯上。

承擔此次縫製布口罩的負責人呂秋霞、曹聰賢，招呼著志工們用餐；林輝鴻仍在檢視著縫紉機：「人要休息，機器也要保養；加一點點潤滑油，改天要繼續車縫時才不會澀澀、卡卡的。」

「二月七日接到訊息，二月八日、九日採買備料，二月十日正式上線，到今天四月十四日剛好做了兩個月，志工共計兩千一百四十五人次參與，完成的平面布口罩、精舍版立體口罩、口罩套，總計三萬九千五百五十個，感恩大家的付出！」午後的圓緣，呂秋霞說明這段時間的成果，志工們為彼此、為自己響起熱烈掌聲。

巧藝坊裏別說非專業，連專業的志工都是第一次縫製布口罩，困難、挫敗感在所難免。志工游李秀卿忙完家事、接送孫子，即使得空兩、三小時，也要趕過來幫忙。說到車縫笑話一籮筐：「老花眼根本看不到針孔，穿針引線還不是最困難的，好不容易把摺縫車得比較順了，第二天慮光師姊卻說，車得都不對喔！不整齊啦！玉葉師姊又說，我已經幫你拆了很多個……」

人稱班長的戴秀菊，最早到、最晚歸，裏裏外外都要顧；二月九日她和呂秋霞、何瑞真、曹聰賢一起到新店靜思堂開會時，在連線的螢幕上看到上人及常住師父很憂心、很著急；每天一大早她來園區的路上，也看到很多老人家在藥局前排隊領口罩，都讓她很心疼，「我們是上人的弟子，一定要替上人承擔這個責任；我不是專業，但自我期許一定要把製作口罩的勤務圓滿。」

呂秋霞幫大家說出心裏話：「秀菊不是專業，但是她每一項都會，她只要不在，我們都沒有安全感，少一根針要喊秀菊，缺一捲線也喊秀菊，電燈不亮、機器不順還是喊秀菊。沒有她，巧藝坊還真的動不了呢！」

「在疫情期間，為了保護自己，人與人之間的距離疏離了，心的距離也會慢慢拉開……」志工張美智坦承也會害怕、擔心，但是因為車口罩，把大家的心拉近了，也讓大家更有信心也更篤定，踏踏實實、穩穩健健地繼續做該做的事。

階段性任務完成後，在慈濟邁入五十五年的第一天、四月十七日，布口罩生產線再度運行，讓向慈濟提出防疫物資需求的多個國家居民能獲得保障。

新北市板橋靜思堂巧藝坊志工製作布口罩，四月十四日完成階段任務，團聚圓緣，獲贈《靜思語》三十周年典藏版，期許接下來能透過閱讀安定心靈。

加開家庭工廠生產線

志工報名擔任裁縫師，已停工的生產線再度啟動。

撰文・郭寶禪（新北市板橋慈濟志工）
攝影・陳坤富（新北市板橋慈濟志工）

「我在樓下了，麻煩請開門！」沿著樓梯上到公寓二樓門口，即傳來平車過布的聲音。這間位於板橋興隆市場、經營四十多年的家庭式工廠，曾是學校運動服的製作廠商，去年年底因故歇業。孰料，今年農曆春節間遇上新型冠狀病毒疾病疫情，屋主王碧枝念及慈濟環保志工於疫情肆虐期間，毅然堅守志業，因此將已停工的生產線再度啟動，開始製作靜思精舍法師打版設計的立體布口罩；線上裁縫師更非昔日員工，而是平日致力於慈濟志業的志工。

板橋江翠地區慈濟人，分早、晚兩班投入，車縫作業也從三月三日到四月八日分兩階段進行；首批布口罩完成後優先贈予環保志工，讓他們在付出當下也能保護自己。「師父真的很疼惜我們啊！布料很透氣，戴起來很舒服呢！」收到這份即時的防疫禮，志工感受到上人及精舍師父的疼愛，心生歡喜且連聲道感恩！

布口罩的車縫作業大致分為：平車、拷克（車布邊）、剪線頭及整燙包裝，志工依其負責的項目，以慈濟特有模式展開一條龍的工作線。「拉緊各角，下巴部分一定要燙直，立體就能呈現。」蔡言秦指導志工熨燙布口罩的技巧，並說明口罩內側可放置大愛感恩科技公司提供的透氣濾片，每一濾片可使用四到五天，乃拋棄式且無法清洗；更是叮嚀：「平常若沒去醫療院所，用這布口罩即可，把醫療口罩留給需要的人。」

志工李貞億感慨歲月的無情，體力和反應已大不如前，但還是很歡喜的說：「能付出就是福，能盡一分力量也是求之不得啊！」雖說從事裁縫女紅多為女性，但在車縫口罩這段期間，卻有不少慈誠師兄主動投入，無論是低著頭耐心剪線頭，或是弓著背脊整燙，陽剛的特質中流露出男性的溫柔。

志工黃凱澤說，慈濟人就是在社會最需要的時候，充分發揮合和互協的精神。「即使不會也學到會，會車縫的車縫，會拷克的拷克；兩者都不會也可以整燙包裝，就像輸送帶一路到底，慈濟人真的很棒！」

板橋江翠志工於興隆市場民宅進行布口罩及口罩套的製作，屋主將已停工的生產線再度啟動，師兄們也投入其中。

老機器為防疫上陣

老骨董們集結到會所，維修後寶刀未老、承擔重任。

撰文・陳麗春（臺北南港慈濟志工）
攝影・陳秋蓉（臺北南港慈濟志工）

臺北南港區志工三月二十九日到四月八日，製作出一千個布口罩套，致贈給臺北市消防局；在慈濟東區聯絡處進行的這項任務從零開始，為能盡快完成，志工陳秋蓉了解誰家有機器設備、能參與的志工、組織團隊成員……短短兩天時間從無到有，機器、人員一切就定位。

機器從志工家裏一一搬到聯絡處三樓，每臺規格、能使用程度不一；以縫紉機來說共有十臺到位，有些需維修保養後方可使用。七十八歲的志工陳重德，維修車縫機及拷克車已有六十年之久，他仔細一一檢測每臺機器的性能，志工闕永泰跟在身邊貼心拿著手電筒為他照亮，終能讓每位車縫志工在使用上得心應手，製程順利流暢。

四十年前，先生送給鄭美月一臺Brother廠牌二手拷克車及平車，讓她能在家裏車縫各種生活用品；這次口罩套製作，大家都非專業人士，經歷兩天不順暢的生產工序，鄭美月提議將拷克車搬來使用。這臺「超級重」的機器，存放在住家四樓，傳統老式公寓樓梯又窄又陡，男眾志工通力合作，才將它搬到定位，得以應付十臺平車的產能。

志工周梅里的縫紉機是結婚時的嫁妝，早期從事成衣代工的施怡君，也讓放在六樓家裏的平車，加入生產行列。

擅長花藝的邱美玉，負責三條線的摺痕修整工序，初期因製程不順，連續兩天都沒有產能出來，覺得很受挫，當看到現場志工都非專業人士，卻能不折不撓奮力向前，受大家的精神所感動，也學習靜下心來，體會用心當下的工作，結果愈做愈順，很有成就感。

雖有家中看護照顧先生，邱美玉還是利用中午用餐時間，騎腳踏車回家看先生，主要是讓先生不要掛心，吃完午飯再回東區聯絡處繼續下午工作。連續十天，製程從沒間斷，她也不喊累，「原本我們夫妻睡眠品質一向都不好，但這陣子卻都能一覺到天亮，真是不可思議！」

志工進入會所，人人戴口罩，配合量體溫、酒精消毒、實名登記，機臺之間也保持距離；每天報到者將近三十人次，天天鎮守機臺的志工不勝枚舉，期間適逢清明連假，許多上班族都來加入行列。不論志工是否具足專業技能，都把握時間付出，也拉近因疫情而疏遠的人與人之間距離，共同為防疫獻上一分心力。

志工們合力將沈重的機器從傳統老式公寓四樓搬到臺北東區聯絡處，各類機具集結後正式服役。

居家避疫家政課

孩子們不打電動也不追劇，跟著母親耐心做著針線活。

撰文・姜至真、曾雯萱、項才容（美國北加州慈濟志工）
攝影・姜至真

美國北加州灣區（Bay Area）居家避疫進入第四週，大人們多在家工作，小孩們則接受遠距教學；婆婆媽媽們發揮「團購」力量，透過網路在臺灣及當地找到布商，大批採買布料，此後安靜的住宅區不時傳來縫紉機噠噠噠的聲音，許多志工的客廳變成布口罩小型加工廠：媽媽們負責用機器車縫，孩子們剪裁布料、夾出縐褶、燙平……大手小手齊動員，形成一個有效率的生產鏈。

孩子們在防疫期間不打電動也不追劇，反而跟著母親耐心做著針線活。志工項才容的兒子林皆得和女兒林捷諦，就希望他們製作的布口罩，能給需要的人多一層防護：「我們寫了小紙條黏在布口罩上，有的就放在郵箱裏，要給郵差先生們。」林捷諦貼心加碼，小紙條上的訊息，讓人讀了嘴角為之上揚：「謝謝您在危險的時刻依舊如此辛勤工作，在我們最需要的時候，讓生活可以盡量如常運轉。這口罩是送給您的，請小心保重。」

志工曾雯萱也帶著兒子和女兒開啟最大產能，孩子們還主動聯繫社區內的各個單位，詢問是否需要，「很高興所有的單位都說好，希望得到布口罩，所以我們要盡速盡全力來完成布口罩，送到警消人員和長者手裏。」

除了布口罩，醫療口罩的分送也沒停斷過。志工張詠涵就戴著手工布口罩前往好撒瑪利亞人醫院（Good Samaritan Hospital），致贈一千五百個醫療口罩和五百個N95口罩：「這些口罩是醫療志工們從護理學校和各個機構募集來，再加上布口罩，雙層防護，延長口罩的使用壽命。」

「醫院把口罩都鎖起來，每週只發一片口罩給我們用。」在聖荷西，志工們得知醫療人員嚴重缺乏保護裝備，組成布口罩隊應急，生產線分成——洗烘組，清洗和烘乾大匹布；剪裁組，剪裁、燙布、畫線；縫製組，把剪裁好的半成品縫製成口罩和頭罩；收發組，收集成品和致贈給醫護人員；機動組，負責商借縫紉機給會裁縫的志工，到每一家收送洗好的布匹、半成和成品。

大部分的志工雖然不出門，但是都充分發揮了潛能，三週捐贈出一千五百片布口罩套，和大約三百五十頂髮帽和面罩。

灣區內的舊金山市在一九一八年流感大流行後，這是史上第二度強制市民全面戴口罩，或至少要用布或圍巾遮住口鼻。慈濟志工趕製布口罩，分送慈濟法親，也送往消防局。舊金山消防局發言人強納森即表示：「我們要確保N95口罩和醫療口罩，用於執行第一線急難任務的同仁身上，這些布口罩可以讓我們用於內部勤務。」（資料提供／吳漢賢、林育貞、般白、吳慧玲）慈

灣區的慈濟志工做布口罩支援抗疫，孩子們自發性加入，並親送給社區員警。

沈舟側畔千帆過 病樹前頭萬木春

在疫情艱困時刻，慈濟人過盡千帆，克服萬難，
在華燈初上時、在漆黑雨夜中、
在忍著飢餓也要及時送防疫物資往醫院的路上，
溫暖我們的是，大災面前的人性光輝與大愛情懷……

撰文・吳江（湖南長沙慈濟志工）
攝影・唐建雲（湖南長沙慈濟志工）

四月的湖南長沙，草長鶯飛，花團錦簇。馬路上川流不息的車輛，以及在公園裏恣意享受明媚春光的人們，還有那些陸續開張的門店，一切如常；要不是大家還戴著口罩，似乎已經忘記了曾經因疫情被禁足在家的那些日子。

四月中旬一個夜晚在醫療用品廠區，志工檢查物資、貼上慈濟標籤。新冠肺炎疫情趨緩，昔日緊缺的防疫物資在企業復工後能提供出口，長沙慈濟志工協助採買，援助疫情嚴重的國家。

山雨欲來風滿樓

二〇二〇年伊始，人們如往常一樣，規畫著春節長假、置辦著年貨、期待著團圓。元月二十三日，湖南啟動了「重大突發公共衛生事件一級響應」，在猝不及防中，新型冠狀病毒肺炎一時間成了熱議話題。

我所經營的素食餐廳，開業五年來，都信守「善門天天開」，從沒有歇業關門時，今年也不想例外。除夕前一天，我與長沙的志工完成了年前對慈濟會所的最後一次灑掃後，安心地回到店裏，與員工一起守護這道推廣素食的善門，靜候過年要吃素的客人到來。

在店裏守歲，室內爐火初紅，室外風雨正濃，送走最後一批客人後，我頓時感受到今年過年氛圍的不同。往年，店外的古開福寺，除夕來祈福的人，群潮湧動，人聲鼎沸，今年此際，卻山門緊閉，格外寂靜，寺門外整條路上都排滿了警車，雖然政府已下令，因為疫情，禁止群聚，各宗教場所春節期間一律關閉，但還是有一些居民按習慣來開福寺祈福，有的人在門口拜拜就走了，也有的人不甘心、不理解，質問警員為什麼不讓進寺內祈福？警員耐心地對他們一一解釋，告訴大家不能聚集。

寒風冷雨中，執勤的警員都沒打傘，他們堅守的身影，讓人既感動又心疼，我趕緊招呼員工，給他們送去香濃的薑茶，幫他們驅寒送暖；同時，也讓我感受到疫情真的離我很近了，這種感受比聽到武漢封城的消息都深切，疫情遠比我此前想像的要嚴重，大有那種「山雨欲來風滿樓」的感覺。

為響應政府的規定，我們的店在大年初三關門停業，和全國人民一樣，我待在家裏，每天關注著電視臺的疫情通報；看著節節攀升的確診病例數字和各地頻傳的封城消息，我心裏很難過。這又是因食野生動物引起的，這一次給人類的打擊，已遠遠超過了十七年前的「非典型肺炎（SARS）」。

人類，何時才能覺醒啊？正如證嚴上人所憂心的那樣，「驚世的災難已經臨頭，但警世的覺悟還沒有抬頭」。上人在二〇一九年送給大眾的祝福語是「感恩尊重生命愛，和敬無諍共福緣」，如果世人能聽進去這一句忠告，能尊重動物的生命，這場疫情會出現嗎？

現在，人類被肉眼看不見的病毒關在了家裏，時刻惶恐中，不知下一個被感染的是誰，就如同籠中待宰的動物。經此浩劫，人類，是否已能對動物的遭遇感同身受了呢？

山川異域愛無瑕

爆發的疫情，讓很多醫院措手不及，口罩、手套、防護服等防疫物資告急！物資短缺的背後，關乎著守護大

眾健康的醫護人員的生命安危。慈濟人以最快的速度行動起來，除了不斷發動勸募賑災，還立即在海外組織防疫物資的採購。

大年初三，在印尼休假的志工唐惟良，提前結束假期，帶著同為慈濟委員的太太張玲，開始在印尼採購口罩等防疫物資；期間克服了人地生疏、語言不通等重重困難和考驗，終於將第一批防疫物資在元月三十日運抵長沙，此後各種防疫物資源源不斷從海外送抵大陸。這都是全球各地慈濟志工多方奔走，找尋貨源、組織採購、聯絡運輸、報關清關，協同配合，一步步完成的，其中艱辛，難以言盡。

山川異域，一份份物資，就是一顆顆大愛的心，過程中匯聚了多少人的心力、體力、智力和慈悲大愛！

防疫物資對醫護人員的重要性不言而喻，必須要盡快捐贈給各家醫院，如何組織運送？這又是新的考驗，畢竟疫情在蔓延，安全須保證。為了減少感染的風險，只能由少數委員志工來承擔，其他得知消息的志工，也不顧個人安危，主動請纓報名，還有幾位乾脆直接到機場接貨，加入到運送防疫物資的行列中。

其中胡淑霞是長沙市中心醫院的醫師，當她看著即將送往她們醫院的物資時，激動萬分，眼泛淚光，不停地說感恩。在防疫前線的她，比他人更能感受到這些物資的珍貴與重要，在物資短缺時，她們甚至曾用大型寶特瓶自製防護面罩。

每次在機場轉運物資，我都會感動於大災面前人性的光輝、感動於眾志成城抗擊疫情的長情大愛。海關的工作人員，除了幫我們快速完成清關、檢查和驗收，還協助搬運物資；浩通公司免費代理慈濟辦理全部清關手續；中國南方航空公司免除了所有境內外航運費；中國郵政和順豐快遞則免費運送慈濟援助湖北的物資……還有很多很多人的付出，才讓這些防疫物資，以最快的速度送達到各地急需的醫院。

在我們給長沙周邊多家醫院送防疫物資時，聽到最多的是：「太感謝你們了，真是雪中送炭！」同時還不忘叮囑志工要做好防護，注意安全。在華燈初上時、在漆黑的夜雨中、在忍著飢餓也要及時送防疫物資往醫院的路上，這一聲聲關切的話語，溫暖著我們，讓我時時都能感受到大愛匯聚的力量。

安心祝福三春暖

從元月的嚴冬到三月的陽春，一直關在家裏的人們，彷彿不知春天已來臨。戶外滿樹的新芽、遍地的嫩綠和綻放的花朵，無不飽含著春天生機勃勃的氣息。洶湧的疫情，也在這一個多月裏漸漸平息，在抗疫前線的醫護人員，是人們眼中最美的逆行者，他們或忙碌在隔離病房、或守候在交通站點、或加班在發熱門診，承受著體力透支和面對著高風險感染的壓力。

在三月的春光裏，慈濟長沙團隊先後為醫護人員贈送了一千零二份安心祝福包，內含《靜思語》和五穀粉，還有志工親手寫的祝福卡，以及慈濟慈善事業基金會的慰問信，給予醫護人員安心的力量。

長沙慈濟志工還從三月二日開始、為時十七天，給長沙市近十家醫院送了五千零八十二份素食愛心午餐，不僅解決了堅守崗位的醫護人員的就餐問題，也在醫護心中播下健康素食理念的種子。

沈舟側畔千帆過

隨著迎春花、桃花、櫻花的次第綻放，新冠肺炎疫情在大陸得到控制，各地陸續解封，復工復產。三月前，湖南慈濟志工在接送轉運著來自海外援助的防疫物資；三月後，我們把在長沙採購的防疫物資協助運送到海外。

唐代詩人劉禹錫詩云，「沈舟側畔千帆過，病樹前頭萬木春」；疫情，雖如同陷落水底的「沈舟」，但

疫情期間出門不易，長沙慈濟志工珍惜能做事的機會，給多家醫院醫護人員製作營養素食中餐，上午八點半即開始備餐工作。（攝影／馬莎）

它無法阻礙慈濟人淨化人心、祥和社會、弘傳大愛的腳步。長沙志工除了承擔防疫物資的接送任務，同時也在疫情期間，積極展開線上讀書會，分享交流各自在日常生活中，如何面對境界考驗，聞法入心入行的心得體會。

志工張娥分享說，她家裏四代同堂，一大家子關在同一個屋簷下，各有不同的生活習慣，每天朝夕相處，要保持和諧本不是一件容易的事；她運用在慈濟所學的智慧，用「知足、感恩、善解、包容」，調和家庭成員的關係，用慈濟的「人人有事做、事事有人做」的團隊共事理念，進行家務分工，讓在疫情隔離中的一家人其樂融融。

夏益榮開辦一家託管（課後輔導中心），因為疫情，讓其經營損失很大，心中難免慌張；她分享，通過線上學習和在運送防疫物資中的付出，讓她從小我的得失中走出來，更多地體悟到世間無常，知道用因緣觀去應對；當聽到上人開示，消弭疫情的靈丹妙藥就是茹素，她不僅開始吃素，還積極推廣素食。

這就是慈濟人，在如此困難的時刻，過盡千帆，以信心、毅力和勇氣去面對疫情的考驗。看著全球疫情嚴重，湖南團隊用心帶動親朋好友，在每天下午一點半祈禱，希望善念共聚，疫情早日消除。

為醫護人員重起爐灶

撰文・唐建雲（湖南長沙慈濟志工）

疫情期間，醫院不能集中用餐，外面訂餐也無處可訂，多數人帶飯上班，少數人乾脆不吃中飯。志工們看了心疼，就託在某醫院工作的慈濟志工楊正望與院方溝通，說慈濟願意給他們提供免費蔬食，院方一科室主任立馬同意，於三月一日在工作群組布達此消息，第一天只有十八位同仁報名訂餐，楊正望立即回報給志工吳江。

吳江從事餐飲業已有數十年，她剛走近慈濟時，還是開葷食餐館的老闆。二〇一二年成為慈濟志工，認識到殺生的隱患和茹素的意義後，除了自己開始茹素，還毅然決然地退出很賺錢的葷菜館，轉做蔬食。

二〇一三年，她在長沙開了第一家蔬食餐館，很長一段時間生意冷清，但她不輕言放棄，認為「對的事情，做就對了」；通過多年堅持和用心經營，慕名吃素的人愈來愈多，還增開分店。

新冠肺炎疫情爆發，吳江的多家蔬食餐館從春節時就開始歇業；當她知道有十八位醫護人員訂購了蔬食餐，非常開心，立即通知餐館的店長和大廚返店開業。

首次給醫護人員備餐送蔬食，志工也趕來幫忙，大家分工合作，洗的洗、切的切，忙得熱火朝天。一道道素菜陸續出鍋：薑爆海茸，油亮鬆脆；芹菜香乾，黃中泛綠；剁椒牙白，白裏透紅；油炸鹿茸菌，酥而不膩，嚼勁十足。還未動筷試吃，光是看一看，就讓人食欲大增了。

一連十七天向近十家醫院送出五千零八十二份素餐，動員志工四百餘人次，吳江的餐館員工全力支持，菜色選用更不計成本。「素味平生」餐館，取「素味平生」的諧音，有不吃不相識之意，吳江說：「就是先種一顆種子吧，讓醫護人員感受到素食很好吃！」慈

中南大學湘雅醫院醫護人員，和送餐來的慈濟志工攜手，歡喜合影。

郵局經理的拿手菜

身為郵局經理，肖濱燒了一手好菜，麻婆豆腐、咖哩土豆，是最受喜愛的兩道菜；八歲的兒子影響了他茹素，他也讓同事響應了蔬食。

撰文・張萍（福建廈門慈濟志工）
攝影・王燕玲（福建廈門慈濟志工）

近午十一點，在廈門鼓浪嶼郵電支局三樓傳來咚咚的切菜聲，過一會兒，刺啦刺啦的炒菜聲，緊接著香味撲鼻而來，這是經理肖濱正在為同事煮午餐，有水煮亂燉、炒南瓜、麻婆豆腐、炒菠菜、涼拌菜……午餐不是三菜一湯就是四菜。

肖濱是鼓浪嶼郵電支局寄遞營業部經理，新型冠狀病毒疾病疫情期間，鼓浪嶼的商店幾乎都歇業了，唯獨郵電局全年無休，郵電的工作人員只能以泡麵、牛奶果腹。肖濱看到同事日日吃泡麵吃到無法入口，大年初五，他開始為大家下廚，而且是蔬食。

鼓浪嶼郵電支局營業部經理肖濱，採買菜蔬準備為同事煮午餐。

從買菜、洗菜到煮飯，只要肖濱有上班的日子，就為同事準備一日三餐。早上九點多，他帶著環保購物袋到超市採購食材；為讓大家能夠接受蔬食，他從菜色和烹飪方面用心思索，也從網上找菜單。他煮的麻婆豆腐、咖哩土豆（馬鈴薯），是同事最喜愛的兩道菜。

鼓浪嶼是廈門島西南方的一座小島，禁止汽車通行，島上的報紙、快遞，都需要郵遞員用腳一步一步送到家家戶戶手中，每天都要走七、八公里。那吃素會讓人沒有體力嗎？郵遞員鄧村輝說：「我們經理一直跟我們提倡素食，我吃素兩個多月，不會感覺沒有力氣。很奇怪，在家吃飯都只吃一碗，現在在這邊都能吃兩大碗，素食真的很好吃；以前大家各自吃速食，現在圍在一起吃飯，很溫馨，有家的感覺。」剛好鄧村輝的妻子打視頻電話來，他把今天的菜樣一一跟妻子分享。

郵遞員徐松華也表示認同，他說：「茹素後身體變得更通暢，不會有雜七雜八的雜念；以前感覺吃素沒肉太清淡，現在發現素食很好吃，沒必要一定要去吃葷。」有時候肖濱不在局裏，徐松華和其他同事煮飯都以素食為主。

五歲孩兒的選擇

肖濱會茹素，得從兒子肖順宇說起。「師姑好！師姑請進。」今年四月四日，三位人文志工來到廈門廈港街道南華社區小蔬童肖順宇的家，今年八歲的他，開門迎接志工的到來，白色襯衫套著綠色小馬夾，一頭烏黑柔順的頭髮，襯得麥色小臉蛋愈發可人。

「師姑！請喝茶，爸爸！請喝茶，媽媽！請喝茶。」順宇端著茶杯，乖巧有禮地請大家喝茶；只見他泡茶時，坐姿挺拔，纖細的小手拿著蓋碗，一副氣定神閒的樣子。

順宇出生時，身體比較瘦弱，父母愛子心切，認為好的、貴的就買回來給他補，進口食品、肉類、深海魚、龍蝦等等吃不斷，吃得順宇肚子鼓脹，無法排便，還經常感冒、發燒，去醫院檢查得出結論，卻是營養不均。後來，夫妻倆透過書籍和醫師講解，了解要清淡飲食，開始適當減少葷食，順宇身體才慢慢好一些。

順宇本性善良，看到菜市場那些動物被殺，都會跟父母說：「我不吃。」在孩子影響下，家裏逐漸地減少買葷食，但未完全放下口中那塊肉。

二〇一七年十月，五歲的順宇參加廈門靜

思書軒招募小蔬童活動，為保護環境而挑戰「茹素一零八天」。每週六下午有小蔬童共修活動，爸爸肖濱陪著參加，父子倆學習環保、孝親、禮儀等課程。在五月孝親月，順宇在志工的引導下，小手端著茶盤緩緩走到爸爸的面前，單膝跪下，為他奉茶。被孩子的這分尊敬和誠敬所感動，也啟發肖濱對自己父母起恭敬心。

在志工的邀約下，父子倆開始在靜思書軒當志工，二〇一八年慈濟歲末祝福，父子同臺參加《勤行頌》鐘鼓齊鳴的演繹。自此肖順宇堅定了愛萬物、愛地球的信念，堅持要爸媽做素菜茹素。

年後加上疫情影響，鼓浪嶼店鋪沒有營業，但郵電支局全年無休，工作人員只能以泡麵、牛奶充饑。

影響父母葷轉素

當親戚朋友質疑小小年紀吃素會影響健康時，肖順宇就把手臂彎曲起來，讓人看看他胳膊上鼓起的小肌肉，並告訴大家：「我很健康。」打乒乓球、滑輪運動、舉小啞鈴……這些都是順宇平日熱愛的運動。

志工問順宇：「吃素會不會記憶不好？」順宇停頓一下，背誦起《般若波羅蜜多心經》：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄……」兩百六十個字的經文，一字不差背出。

問起：「為什麼要吃素？」順宇轉動烏黑的眸子答：「不能傷害小動物，我現在都吃習慣了，吃素讓人很舒服。」志工笑著問：「那你要吃素到什麼時候？」順宇伸出一支手指認真地說：「我要吃素一輩子。」

最初，順宇的爺爺對全家吃素會念叨，尤其擔心順宇營養不夠，每次都把肉夾到順宇碗裏，但順宇堅持不吃。後來，爺爺看他身體愈來愈好，也就接受順宇吃素這件事。

現在肖濱一家人回老家，順宇奶奶都會煮素菜。順宇的媽媽閏書玲說，順宇茹素後，免疫力很好，在同學中算是很少生病，偶爾感冒，沒有吃藥，過兩天就好了，他現在更惜福，會把菜吃光，不浪費。一家三代人再也沒有因為順宇的健康、飲食擔憂而起煩惱。

以往順宇的父母因為生活習慣、性格不同，時常吵架、生氣，以致引起書玲經常病痛。但自從肖濱陪著順宇參加小蔬童活動，進而認可慈濟理念，開

鼓浪嶼的郵遞全靠腳力，郵遞員實際體驗素食後，不但體力夠，也喜歡圍在一起用餐，有家的感覺。

靜思網路書軒
STORE.JINGSI.COM
靜思書軒
JING SI BOOKS & CAFE

始參加慈濟訪視、讀書會、人文共修等活動，回來會跟家人說感恩。

書玲一臉笑意地對志工說：「自從他走入慈濟和吃素後，整個人變了，變得很精神，會常常說感恩，生活有規律，早上很早起來讀書。很感恩順宇讓他爸爸走入慈濟，帶動全家一起茹素，整個家庭的能量都很正向，我很喜歡現在的家庭狀況。」

肖濱提起茹素的最大收穫，不只是身體更健康，心靈也變得很平穩，會學習去思考，家庭變得更和諧。現在夫妻有說有笑，看彼此眼裏都是滿滿笑意；他們希望更多的家庭一起成為素食家庭，收穫這分幸福和快樂。

在職場，肖濱也現身說法茹素兩年多的身心改變，希望同事對外要服務好客戶，對內要照顧好自己的身心。「現在同事之間的氣氛更融洽，有時候跟他們說工作上的事情，也更能夠接受和交流。」

小蔬童肖順宇茹素的一念心已經堅持了三年，一雙小小的手牽起了無數雙大手，帶動了父母家庭，影響了父親的同僚，他愛地球、愛眾生的愛心就像漣漪一樣，波及之處畫上了一圈圈的同心圓。

肖順宇帶動父母一家人茹素，培養了慈悲心，也使身體更加健康。

高年級生做環保

在環保站的「手部運動」看來簡單，
慢條斯理的節奏中，卻隱藏種種奧祕……

撰文・月卉（臺北松山志工）

現在算是「高年級生」的我，不用趕公車、趕打卡、趕接送小孩，剩下最多的就是自己的時間。看書？眼睛常常「拋錨」。運動？膝蓋老是抱怨。美食？累壞已研磨多年的身體機器。群聚？是是非非，勞民傷財。做義工？有個鄰居好像是慈濟的喔！就這樣，我也去做環保。

和鄰居約好週五做資源分類，依著傳來的地址，騎著我的二手老爺「鐵驢」循著找到環保站，就在公園的另一側；入內沒有什麼理所當然的異味，前面廣場邊擺放著整排大型廢棄家電，左邊棚子下是瓶罐雜物分類區，往裏走，就是大寮和齋堂；看到桌上擺滿一盤盤煮好的菜，沒錯，我是晚起的貓，打定主意就是來蹭飯的。

環保志工細心對齊、壓平報紙。（攝影／楊舜斌）

再往裏走，地上有一整排籃子，圍坐著一圈人，正往籃子丟擲撕下來的紙類。鄰居很盡心地幫我找個位置，讓我接龍似地挨著她們坐下來；鄰居也向左右的高年級生介紹我是新人，請她們指導我怎麼分類。

坐定後，看著個個高年級的慢條斯理，一手抓著書還是冊，一手一張張撕著，左右、左右、由左往右……大家雖然動作相同，但頻率全部不同。

我禁不住想：「這簡單……」隨手拿起一本習作，左右、左右、由左往右，努力撕著；新手的問題比較多，「場掌」會特別過來巡一下，看到不合格的分類，知道我聽不到，就和旁邊的人交代；高年級生都很盡責，輪流給予我指正。感覺上，自己每個動作像是被監視著，一點也不敢大意；要以我以前的個性，會覺得她們雞毛蒜皮、大驚小怪，不過就是紙嘛！

性子急的我，速度要快還快不了！膠條要剔出來，還要分辨紙質；高年級的都很熱心，我被糾正好多次。很久沒這麼專注在「手部運動」，沒一個小時，我已經覺得我的右手在東張西望說：「能稍稍『休睏』一下嗎？」但看到旁人還在左右、左右，不敢大意，繼續吧。

高年級生似乎知道我的狀況，和我說：「一張張撕，手比較不會痛。」一刀切中要害！為了貪快、貪多，所以很用力，能量就消耗得快；偏偏這時候肚子又鬧彆扭說餓了，可是時間還沒到哪……

在回收場有很多老面孔，拜我耳背之賜，完全無法知道她們在聊些什麼，她們嘴巴不斷變化，手上也沒停下；常常可以看到有人又伸手進籃子裏去撈剛才丟下去的紙張，重新調整後再丟回去，這是個榮譽工作，沒人監視你，也人人在看顧。

垃圾中的貴族「大白」

回收價格最高的紙類，是「白泡泡幼咪咪」的白紙，俗稱「大白」。拜經濟升級之賜，很多人把沒用過的筆記本、A4紙參雜在回收物裏丟出來，它在我們眼中可算是垃圾中的貴族，一定給予特殊待遇，用紙箱裝起來。

為了提高產能，也會把使用過但還有大部分空白的紙張收集起來，以純手作的方式做篩檢。

篩檢的工作還真不是人人能做的，有幾個特高年級生會拿著園藝剪刀在紙上穿梭，產出的白紙千奇百怪，有的因為除掉紙上的頁碼而成為高爾夫球洞大白，有的剩下邊框大白，還有月球表面大白、頁首大白、頁尾大白……

這項工作讓我敬謝不敏，在一旁觀察就讓人拜倒在地、欽佩到極點，這都需要氣定神閒的手作大師出手完成，

我是新人，還是做「左右運動」吧。

鉛華洗盡走上共同歸宿

現代人生活水準真的提高很多，小時候的課本只有封面是彩色頁，後來每一科課本的彩色頁集中在前面幾頁，而且是妹妹用哥哥的，現在的課本全本都是彩色，每一期也有新版本。

以往長輩會說不准撕課本，這樣會笨，不會讀書；現在回收舊課本，臉不紅氣不喘的，抓起來就撕，還覺得彩色紙回收價比較不好。

回收場域裏的印刷品很多，高檔禮盒、金光閃閃的目錄、明信片、邀請卡、珠寶雜誌、帳本，還有暢銷書、工具書、專業典籍等各類書籍。年輕時，看到這些美不勝收的紙片紙盒，都會想收集起來；時空轉變，日換星移，在以回收為目標的前提下，任何精美的印刷大家根本不放在眼裏，回收籃就是它們共同的歸宿。

商品愈來愈短暫的展現期，就像閃爍的LED燈，除了要引人注目、還要快速變化。追求潮流新奇的風氣，讓所有的事物都要一變再變才能生存，但沒有一樣東西能永恆持久。

飽滿便當喚起美好回憶

經過一陣陣飄香之後，便當們已被師姊塞得飽滿，在齋堂的邊桌上排隊，等待認領。

環保站的午餐每次都不一樣，變換不同菜色，營養又好吃。齋堂太小，一群高年級生捧著便當在回收場，有的默默享用，有的三三兩兩；大家做回收，回收顧大家，完成一個善的循環。

很久沒有使用便當了，孩提時常常遺忘便當盒，母親總是準備一個備用的在家裏。翻箱倒櫃找出國中時，母親幫我買的最後一個便當盒，那容量可是驚人的大，也讓我回憶起母親對我身體健康的期許。

我有年齡大了的人應該都有的狀況，就是亂亂吃，加上隨便吃。一張嘴要多講究呢？不會餓就好了，又沒有老公要顧，年輕人讓他們自己去處理，免得還挑三撿四的，又累又不開心。

在齋堂找到自己的便當，沈沈的，好開心，有人做飯，不用買菜、洗菜、煮菜，不用管剩菜，我只要吃就好了，呵呵呵，又回到年輕時代，回到母親在的時候。

貪圖方便還是物盡其用

琳瑯滿目的回收物中，常有讓我驚歎的東西，從價格高的商品到手作精品，有現正流行的，也有落伍過時的。不禁在想，當人們把物品歸類到捨棄項目時，是什麼樣的心態？

「已不需要它了，丟了！」「食之無味、棄之可惜，讓別人用吧。」「或許還有利用價值，回收吧。」「很久沒用了，占地方！」「這是痛苦的回憶，不要了！」……

種種原因讓人捨棄這些物質，環保站就想辦法讓這些物質洗盡鉛華，找到另一段新生命。高年級生面對這些來來去去的物質，早已見怪不怪，第一個反應就是如何拆解它，讓它回歸到最小最基本的原料位階；怪不得她們能穿那件藍色的圍裙，上面印著四個白色的字：心寬念純。

而我，常常在做左右手部運動之外，內心吶喊：「這是排行榜上熱門商品耶！」「那麼漂亮……好可惜！」「誰這麼討債呀，還沒拆包裝呢！」也往往會在心中產生這個千古疑問：是要貪心還是要物盡其用？

這個問題想必在很多地方都有討論過，在社區的垃圾區也有明白的告示：「本區垃圾屬於XX環保回收公司，請勿拿取以免觸法。」我也和鄰居師姊請教過，答案不在此處揭曉；每個人在面對選擇時，也在選擇未來所要承擔的，面對在物質隨手可得的豐饒社會中，舉手之時是否會想到未來要承受的？

看來我也需要拿一件圍裙來穿。

資源回收分類第一步，是要回到物質最單純的面貌，環保志工們耐心篩檢紙類。（攝影／陳何嬌）

證嚴上人納履足跡

撰文・釋德仉　題字・林美娥　刊頭攝影・蕭耀華
相片・花蓮本會提供　插圖・林碧惠

歲月靜好

防疫當中，朋友之間往來大都自動迴避、減少了，
居家的時間長了，自己打理三餐，打坐習慣也慢慢恢復；
自家陽臺春暖花開、姹紫嫣紅，
心裏覺得歲月靜好，不過如此。

撰文・林美容（慈濟大學宗教與人文研究所教授）

從舊曆過年以來，臺灣經歷了新型冠狀病毒疾病疫情，到現在疫情趨緩，但許多防疫的措施仍未緩解。相信大家在初期都是非常驚慌恐懼的，在收聽中國大陸疫情的訊息，武漢封城的時候，我從一些訊息得到的直覺是人類彷彿要回到原始部落社會的狀態，封路、封村，為求自保，大家開始在自家、自村或各自的小區，築起防衛的堡壘。

隨著疫情的擴散，千萬人口以上的城市封城的愈來愈多，大部分的國家也幾近鎖國狀態，不准境外人士入境，自己的國民從外國回來，先居家自主管理再說。

原始部落的概念就是自謀生活，不假外求，外人都是敵人。我們漢民族對瘟疫的概念就是，那是外來的東西，會破壞我們生存的危險物事。防疫期間大家除非必要，儘量不外出了，社交活動和旅遊活動減少，出國旅遊劃下休止符，還有人喊，想出國想瘋了，應該是玩家快要悶壞了。還有報導稱，國際旅遊可能要到二〇二四年才會恢復正常。

許多對疫情影響的分析解釋，都指向人類社會全球化時期的結束。小國寡民要自給自足相對容易些，古人的理想國或是桃花源，其實都有類似部落社會的一些質素和影子。我並不是要倡議回到部落社會的發展，那是不可能的，人類社會發展的步伐只能前進，無法後退。但是無論人類社會發展到多麼前進的階段，它永遠留著人類先前許多階段的影子。

臺灣防疫的成功在國際大放異彩，臺灣的國際聲望逐漸升高，其實對臺灣的安全更增加了許多的保障。我們有幸在臺灣生活，臺灣歷經長久的被邊緣化之下的自我錘鍊，今日總算揚眉吐氣，深慶上蒼悲憫，自有天理，讓我們在危機中竟然有出現奇蹟的造化。

防疫當中，居家的時間長了，我也從一個外食族，變成大部分在家自己打理三餐，朋友之間的往來大家都自動迴避、減少了，反倒是清修的好時機，打坐的習慣也慢慢在恢復了。春暖花開，自家的陽臺，路邊的花叢，姹紫嫣紅，好不熱鬧。心裏卻覺得：歲月靜好，不過如此。

4/1～2 教育的真諦

《農三月・初九至初十》

【靜思小語】學習認真看待自己的人生，學成以後對人間有所貢獻，就是成功的教育。

搶救生命的鬥士

今年一月爆發的新型冠狀病毒疾病疫情蔓延全球，迄今尚未看見平息的曙光；各國政府採取限制交通、限制人民外出等嚴格防疫措施，疫情嚴重的國家，確診與死亡人數持續增加，第一線醫療人員長時間處於緊繃狀態，身心俱疲，亦有不少醫護人員不幸染疫過世。

四月一日，聆聽花蓮慈濟醫院主管同仁報告院務後，上人言，病毒傳播「一罩全球」，雖然要求人人戴口罩，但是「一罩難求」，人人擔心害怕，也因為限制行動而掛念親友。在第一線面對病患的醫療人員很辛苦，必須比過去更加謹慎防範；一般人還可以保持一點五公尺的社交距離，然而醫師、護理師要做診療、照護，都必須貼近病患，要說他們不懼怕是不可能的，但還是負起責任與使命投入，他們同樣在與病毒搏鬥，是用自己的生命走入病患生命去搶救生命的勇士。

上人感恩院長與主管們關心、照顧全院同仁，工務室也很用心做好各項防護設施與工具，降低同仁的感染風險。希望花蓮慈院工務室行有餘力，也關心、了解其他慈院防疫措施，取各自的優點，做到最好的防護；花蓮慈院要就近關心玉里、關山慈院，即使東部目前還沒有確診案例，也不可輕忽大意。守護好醫療同仁的健康，才能守護好病患的平安；要有「人人都好，我們才會好」的觀念。

慈濟教育志業期待培養能走入人群服務、為人間謀福的良才。慈濟大學學生近期積極勸素勸善，為防疫做出努力。（相片提供／慈濟大學人文處）

實做與理論並重

「我們教育學生，不是期待他們成為多麼偉大的人物，而是能夠認真看待自己的人生，學成以後能對人間有所貢獻。全校的教授、老師都有相同的教育方向，而且整個環境也有很好的教育氣氛，這樣的教育就是成功。」

與慈濟大學劉怡均校長等教育志業主管談話，上人肯定慈大二十六年來優秀的辦學成果；而今慈濟學教學研究中心已經啟用，期勉師長們充實、落實教學內容。「慈濟志業從慈善啟動，『慈濟宗門人間路』是以善為宗，從日存五毛錢的竹筒歲月開始，所做即是慈善事，從小而大，從臺灣踏及國際。所以名為『慈濟學』，內涵就是『慈善學』。」

上人說，除了慈大既有的師資，也可以邀請有教職的慈濟志工來開課，用他們親身見聞與經歷，和學術理論相互印證；讓真正有知、有識又能力行的講師，用實際經驗談慈濟，帶大家學慈濟。孔子的學生向老師請教種田、種菜的方法，孔子表示自己這方面的知識不如農夫；而且「子入太廟，每事問」，就算已經懂得學術理論，在實際操作時還是要請教有經驗的人，聆聽他們的經驗談。有實做與理論並重的師資，才能培育出真正有心投入人群做事，知、識、行三項並重的好人才。

人間菩薩的使命

二日，北區慈濟人與花蓮本會視訊連線，共有二千八百九十八個連線點、三千七百一十三人上線與會。上人從螢幕中看到八十多歲的資深慈濟人，歡喜述說年輕志工載自己

到社區會所參與布口罩製作，遂鼓勵並叮嚀年長的慈濟人把身體照顧好，還可以為社會人群做很多事情。

「慈濟人是用最虔誠的心來做現在大家所需要的口罩，年輕人陪著老人家一起來，有經驗的老菩薩教年輕人做，人人付出一分心力，人手愈多，力量就愈大，福氣也愈大。」上人說，大災難就是大教育的時刻，人們要虛心受教，而慈濟人要提起人間菩薩的使命感，負起保護生命的重責大任，向大眾推動素食，勸大家做好事、說好話、發好心、立好願，邀約共同行善。

上人談到許多國家為了防止病毒擴散而限制民眾行動，不少平時靠著勞力工作賺取生活費的貧民頓時失去生計來源，菲律賓、印尼、馬來西亞等國家的慈濟人已經著手濟貧發放，希望讓貧民不至於斷炊，也安定社會民心。「慈濟人守好自己的平安，就要趕緊付出，持續向大眾勸募——募人、募款、募心，啟動人人的好心念，造福人間，保天下長久平安。」

各區也動員志工做素食便當，僅是臺北中正區就有一千四百多人次投入香積，供應一萬五千多個便當與各機關團體、會眾結緣。上人感恩大家不辭辛勞付出，然亦叮嚀供應素食只是一個方便法，主要是為了帶動大眾茹素的風氣，要讓人了解為何「非素不可」。

上人說，若是人人都能見驚世災難而起警世覺悟，齋戒茹素、虔誠祈禱，從心靈到行為都有所改變，這次疫情對人們來說，就不只是可怕的災難，也是「大哉教育」、「善哉教育」。

4 3~5 累積愛與福

《農三月・十一至十三》

【靜思小語】發揮愛心付出造福，為自己創造生生世世的福因、福緣。

凌晨時分，志工在廣州空港經濟區整理醫療手套等防疫物資，纏上一層薄膜固定，方便叉車轉移作業。他們擔負著援助全球防疫物資裝卸運輸的重責，是嶄新的學習，也是無畏的承擔。（攝影／莊嚴）

當人人都付出一點點

三日，聆聽宗教處主管同仁報告海外防疫物資調度進度，上人說，因應疫情所做的急難救助，與以往賑災濟貧的方式不同，對同仁來說也是一次學習的機會；亦期盼各國慈濟人加強「安貧」的慈善濟助行動，讓貧民得到一分暫度難關的生活幫助，也感受到慈濟人的愛而覺得溫馨，能夠把心安定下來，有助社會安定。

「安貧，還要教富。窮困人要如何翻身？慈濟從創立以來，就是『教富濟貧』，並且鼓勵生活不富裕的人，每天存下一點點零錢做慈善；這五十四年來，慈濟志工已經輔導不少貧窮人自力謀生。如今我們再回到原點，所要勸募的對象不只是生活無虞的人，還要鼓勵貧苦人、受助者，發揮愛心付出造福，為自己創造翻轉人生的福因、福緣。」

封城、鎖國，工商業停擺，許多人不能出門工作就沒有收入，生活無以為繼；時間拖得愈久，貧困者就更困苦，人心會更加不安。上人說，慈濟要為這波疫情做慈善救助的層面很廣，受助者很多，所以大家要持續努力募心、募款、募人。無論是「教富濟貧」或「濟貧教富」，所勸募的善款就是用於救助苦難，人人都有這分行善造福的精神與行動，就能累積足夠的愛與福而避開災難。

心與心之間通達無礙

中南美洲十七國慈濟人，以及長期關懷、協助中南美各國志工的美國慈濟人，四月四日共同透過網路與精舍視訊連線分享。為了讓線上參與者都了解彼此所說，遂由多位志工

同步線上翻譯，運用中文、英文和西班牙文三個頻道向各國志工直播。

「現在有這麼多國家的慈濟人同時接起這一條線，回到了花蓮與師父面對面，看到影、聽到聲，我們都要感恩這一分緣，而且要把握、善用科技精進。」上人鼓勵各國志工相互學習優點，共勉精進，不放過任何一個增長慧命的機會。

「這波疫情是對人類的一次大教育，讓我們靜下心來好好思考、反省、懺悔；包括師父在內，都接受到這次教育。誰能無過？哪一個人敢說自己沒有犯錯？包括起心動念有不好的念頭，也要自我反省與懺悔，由持齋的行動表達我們的虔誠心，守持戒律以保護我們的心念，用素食展現對一切眾生的愛。」

歐洲十一國志工透過網路視訊和精舍連線，報告這段時間的防疫狀況、慈善救助及線上精進情形。法國志工出門採買時，看到無助的街友，特地為他送上麵包；看到無口罩可用的店員，也想辦法為他爭取。在德國，志工自學製作布口罩，意外地大受歡迎，也改變了外國親友不戴口罩的觀念。在疫情最嚴重的義大利，志工把臺灣的防疫經驗，包括如何洗手、保持社交距離的重要性，翻譯成義大利文讓當地人了解。

上人叮嚀，雖然各國限制交通往來，不過要靠這條視訊的網路線把彼此的心連接起來，拉起「覺有情」，把菩薩的感情建立起來，心與心之間通達無礙；看到需要幫助的人，或是接到求援訊息，只要做得到的，就在安全無虞的狀況下盡力去幫助，本會也會支援、補給。「知道你們平安，師父放心；聽到你們持續精進，師父安心。祝福人人日日平安，要記得推素、齋戒，感恩！」

應社會人群需要付出

香港的新冠肺炎疫情在一月爆發，目前確診病例逾八百例。四月五日，香港慈濟人透過網路視訊與精舍連線，向上人報告疫情現況，並分享關懷機構、照顧戶，發放口罩與物資的溫馨故事。師兄師姊們感恩國際間的慈濟法親支援寄送口罩，許多照顧戶與安養機構收到慈濟人送上的口罩等防疫物資都十分歡喜，還有人形容慈濟人送來的口罩比黃金更貴重。

上人肯定大家應社會人群的需要而付出，「感恩香港的弟子們近三個月來用心付出。現在全球都很需要口罩，但是『一罩難求』，你們接到的口罩，是來自全球慈濟人的愛；香港志工大動員，迅速分派得來不易的口罩，收到的人都很開心。」

許多街友原本在二十四小時營業的速食店過夜休息，現在政府禁止群聚，店家入夜後只提供外賣，他們身無歸處，慈濟人送來的口罩和食物，是此刻最需要的。還有許多低收入戶無法外出工作，慈濟也給予生活補助，解除燃眉之急。

「在人們最需要的時刻，即時伸出援手、提供物資，對他們來說就是最好的幫助、最好的禮物。」上人說，失業問題若愈來愈嚴重，會是疫情威脅人們生命健康之外的一大隱憂，要主動關心弱勢者、貧困人，補助他們的生活。

上人叮嚀，在疫情肆虐時，更不能淡失人情；雖然人人害怕染病，行動也多受限制，這一段時間確實很難熬，但是有慈濟人的真誠關懷與幫助，讓他們能感受溫馨人情。期待大家忍受不便，並且持續發揮愛心，幫助這群生活困難的人度過難關。「這是一波大災難，需要我們發揮大慈悲心來救助。所以請大家多呼籲，凝聚點點滴滴愛心力量幫助需要的人，讓社會穩定、祥和。」

接起回家的路

慈濟五十四周年將近，原本每年此時，海外各國慈濟人會陸續返回心靈故鄉與上人團聚，然而今年受新冠肺炎疫情影響，各國有嚴格的出入境限制，慈濟人唯能透過網路視訊，與上人在空中相見。

弭災四法

4/6

《農三月．十四》

【靜思小語】消弭災厄有四法——虔誠祈禱，齋戒增益，敬愛生命，調伏欲念。

志工早會，上人談到近日與多國慈濟人視訊連線，全球慈濟人接起「回家」的網路線，人人身不動，影音傳回臺灣，在線上相聚，傾訴「想師之情」。「很感恩有發達的科技，可以超越地理距離，讓各國的弟子們即使身在自家，也能即時見面問候並交談。大家所說的都是同一件事，就是疫情影響民眾身心與生活，各國都很需要防疫物資，慈濟人在力所能及的範圍，支援醫療院所、安養機構及照顧戶。」

上人形容病毒擴散之快速與普遍，就如斷了線的珠鍊，珠子落在大盤子裏迅速滾動，分散各處而難以收拾；這個盤子往哪邊傾斜，珠子就滾向哪一邊，人心不安，盤子無法維持水平，珠子就滾動不止。悲觀、懼怕的心態，對於防治疫病毫無幫助；大家要提起勇氣、提升善念，守好政府的防疫規定，讓傾斜的盤子恢復水平，讓滾動的珠子慢慢靜止下來。

上人也述及此時心中感受：「好像天要塌下來了，我用肩膀去頂著天那般吃力，心中很憂慮，很希望人人發心來幫忙頂一下，共同虔誠為全球祈福，祈求災難平息，善與福增加。這波疫情除了教育我們反省、懺悔，也教育我們殷勤造福，不只為臺灣，而是為天下，人人願意付出一點力量，滴水入大海，可以滋潤天下，守護天下人的健康平安。」

面對籠罩全球的疾疫災，上人提出四種方法：第一，虔誠祈禱；第二，齋戒增益；第三，敬愛生命；第四，調伏欲念。「無論信仰什麼宗教，都要虔誠禱告，祈求平安；祈求消災，就要戒殺，持齋茹素才能增福；齋戒不殺生，是出於對生命的真誠敬愛，除了人與人之間互愛，也要疼惜動物；要堅定持戒，就要降伏自己的煩惱、貪念。大家若能遵行這四法，才能真正消弭災難。」

如同身在精舍

上人早年說過一則故事：有個年輕女孩的父親病倒了，她很虔誠地到寺院禮佛，祈求父親早日康復。從家中到寺院要走上幾個時辰，這個女孩必須照顧臥病的父親，卻又希望天天能到寺中虔誠禮佛，後來寺中的住持師父教她用觀想的方式精進。

她每天清晨兩點起床，在庭前擺設香案，供上清茶、香果，即往寺院的方向虔誠禮拜，心中觀想從家門出發直到寺院門口，一步一拜進入寺中禮佛，直到老父親身體康復，她仍繼續觀想禮拜。後來有人發現，每天香燈師還沒有上香，佛前已經整齊地插好三炷香了，就是女孩專注虔誠的心意所致。

因應防疫，避免聚眾，從三月二十八日開始，每天清晨四點十分，慈濟開啟線上即時共修，全球慈濟人可以透過網路視訊同步參與精舍的早課。宗教處主管同仁報告慈濟五十四周年線上精進活動後，上人對大家提到這則故事，指出線上共修要讓慈濟人即使在家也如同身在精舍現場，可以從影視組同仁拍攝的直播畫面，看見精舍常住、清修士做早課的情形，提起精進虔誠的心，如規如律不懈怠。

「每天的早課，要讓所有參與連線的菩薩，天天都像共同在精舍主堂跟著我們一起精進，所以不要只是停在一個畫面，我們要動腦筋設計，讓師父們帶著大家，在莊嚴的道場裏共同精進。」

同仁報告，初步統計，每天有一萬多人在早課時段連線精進，上人期勉提升連線共修者的參與感，讓精進共修者有增無減，在全球展開精進的網絡，一條條無形的線連入精舍，如臨現場，虔誠的心聲才能上達諸佛菩薩聽。

道心不能鬆懈

聆聽基金會同仁報告一週會務之後，上人對於五十四周年活動安排，有賴主管同仁們集思廣益，如何在遵守防疫規定，保護人人健康的情形下舉辦；不要大規模聚眾，但是活動如常，維持人人的精進心。

「若是活動全都停止，熱情會冷卻，精神會鬆懈。我們可以維持人與人之間的安全距離，戴起口罩，做好自我防護，如常舉行相關活動。就像菲律賓慈濟人為貧苦居民發放大米，居民都很守規則，

全球慈濟志工為防疫盡心力，四月初，新加坡政府實施更嚴格的阻斷措施，志工配合國家環境局宣導公共衛生知識，來到武吉班讓小販中心，提醒食客減少外出、自帶容器購買食物等。（攝影／黃福順）

舉凡行進間、領取發放通知單、領物資，都是如規如矩，與人保持距離。」

疫情期間，海外多國慈濟人受限於政府的行動管制而無法外出，不過大家在各自的家裏也能精進，天天透過網路連線參與精舍的早課以及志工早會；上人期待臺灣慈濟人也能經由網路視訊，看見海外慈濟法親的精進，聆聽彼此的分享，相互砥礪。

視訊連線可以把不同國家、地區的慈濟人「串」起來，聆聽各自的志業推動經驗以及聞法心得；基金會同仁的一週會務報告也可以讓慈濟人與會眾同時上線聆聽，同步了解最新的全球慈濟事。若是各社區慈濟人也可以上線分享，大家會更有參與感。

「我在早會時說『新冠肺炎如鍊珠』，像一串鍊子散開了，珠子就在盤子上滾動，盤子若是放得平，珠子就會漸漸停止的，假如盤子稍有傾斜，珠子就會往低處滾動，很可能會使整個盤子傾倒。說這些話的用意是要教大家提高警覺，道心不能鬆懈，若是稍微放鬆了，心中起了煩惱、欲念，這面盤子就無法持平。」

「我常常說『善惡拔河』，如果善心、善念是白珠，煩惱、惡念是黑珠，要讓自己心中的白珠多一點、黑珠少一點，也要趁此機會，借力使力，在珠子快速滾動的時候，鼓勵大家多行善、少造業，讓白珠多一點，善的力量大一點，將黑珠過濾掉，恢復單純善良的人間。所以我們要不斷地向大眾呼籲行善持齋戒，讓人間的善增加、惡減少。」

「人人都有善心、善念，但是也很容易有散心雜念；虔誠聞法時起的善念很快就散失了，或是很快就被雜念覆蓋。我們要守好善心念，調伏煩惱雜念，不要變成無明雜亂的散心。」

調伏執著心

4/7

《農三月・十五》

【靜思小語】謹慎謙卑不自大，調伏執著心，才能入人心。

至誠的心，真實的道

清修士蔡思一師兄、黃靜恩師姊報告世界地球日的聯合國活動。現在因為疫情，聯合國有許多既定的會議及活動已經取消，但是各團體仍然可以透過網路視訊即時交談，交流慈善援助經驗。上人請大家善用科技傳播工具，把握機會和國際間人道、環保、宗教等不同機構團體的成員互動，在國際平臺展現佛教精神與佛法的實踐成果；要熟悉線上交談的互動模式，訓練自己在短時間內，將想要表達的事項與精神理念述說清楚。

「我們不需要長篇大論，用深奧的名相與人談佛教，而要用至誠的心，用真實的道、法與人互動。」上人說，所謂真實的道、法，就在慈濟人這五十多年來為人間的奉獻，做了多少就對佛法有多少體會；五十多年來，在臺灣、在國際間的慈濟人與慈濟事，還有文字、影音紀錄，有統計數據可以佐證。例如福慧床、環保毛毯、香積飯等救災物資，就有豐富的故事與精神內涵可以分享；慈濟基於人道精神而援助需要幫助的人與團體，是不分宗教平等普施，五十多年如一日。

至於慈濟環保三十周年，也有實際的成果可以展現。上人建議將年長的環保志工在環保站用心分類的身影，經過影片剪輯呈現，讓大家知道慈濟推行環保有如今的成績，是多少老菩薩天天用心做資源回收分類而來。有物證、人證，證明這一條是真實走過來的道路，不是只喊口號、說道理而已；慈濟人是腳踏實地，用佛教精神在走人間路。「我們要從『如是事』、『如是人』，『如是說』真實道；若總是講很深奧的道理，卻又做不到，就無法讓人認同，也無法帶動人一起做。」

上人談到慈濟之美，美在人與人之間合和互協，人人都能夠自我調整、配合他人，整體看起來就很整齊，能夠朝同一個方向發揮大力量。要配合別人，需要先自我調伏，才能與人相互敬愛，合心成事。「要調伏自己的執著心，不能自大；若是把自己放大了，會礙別人的眼，當然就無法入人心，那就不可愛了。所以要不斷地鍛鍊自己、充實自己，提醒自己要謙卑。」

「『舉頭三尺有神祇』，不是教大家迷信鬼神，而是要有敬重天地的心，言行舉止謹慎謙卑，不能起邪思、邪念；以誠心正氣，無私無邪的心念與言行待人處世，自然能夠得人信任與敬重，願意把我們的

話聽入心。」

即使今年度有許多聯合國行程因為疫情而取消，上人期勉清修士們仍然要如常做好準備，吸收新知識、複習舊知識，內化成為自身的學識涵養，運用、落實在生活中，也可以把握機會對眾分享，帶動大家實際去做。

4/8～9 此生無悔

《農三月．十六至十七》

【靜思小語】於人於己沒有虧欠，把握當下沒有偏差，人生心安理得。

帶動真誠之愛

新冠肺炎疫情當前，花蓮慈院作為花東地區的醫學中心、後送醫院，團隊絲毫不敢大意，做好最嚴密的防護；四月八日，上人與花蓮慈濟醫院林欣榮院長等人談話，叮嚀要照顧好醫護同仁的健康平安，也期待大家共同虔誠祈禱，而且要持齋茹素表達虔誠心。

上人提到一位營養師曾說，一個葷食便當搭配的動物蛋白質約一百克，若以植物蛋白質代換，做五百個素食便當，相當能讓五十隻雞或一頭豬免於成為盤中飧。

醫藥的研發在做人體試驗以前，需要用老鼠等小動物做試驗；現在醫界研發新冠病毒的疫苗，也需要做動物試驗，可以說要靠動物的犧牲才能拯救人類的生命，人類理應以感恩心善待、疼惜動物，而非將動物視為商品，用非人道方式大量飼養、大量宰殺。

上人且言，無論是在學校或在醫院，要培養出有愛心、尊重生命的好醫師，一定要從日常生活表達對生命的平等尊重，真誠以愛回饋人間，才能帶動同仁在醫療崗位上以真誠之愛搶救生命。

把握當下一秒

四月九日，花蓮醫療與教育志業主管返回精舍開院校聯席會，其他地區的志業體主管們透過網路視訊與會。聆聽報告後，上人開示，看到醫療志業搶救生命、守護健康卓有成效，教育志業屢獲佳績，研究成果受重視，且同學們品學兼優，畢業生國考成績優異，深感欣慰，感覺到逾半世紀以來，為了慈濟志業勞勞碌碌，是很有價值的。

「人生的價值要從何評估？都說生死是人生大事，不過人生最重要的是生與死之間的過程，若有正確的方向，所做的事都能利益眾生，則無論生命長短，此生都很有價值。我們每天都要自我審視，有沒有好好利用時間做事？昨天想做的事，今天做到了，對己、對人都沒有虧欠，就能安心，可以照著既定的方向，再規畫明天、將來要做的事。這樣的人生步步踏實，心安理得。」

上人指出佛法所談的「三世」，就是過去、現在、未來。當下的一秒鐘很快就變成過去，若能把握當下一秒鐘的發心立願而身體力行，這一秒鐘就能影響一輩子；若是在這一秒鐘起了煩惱惡念、觀念偏差，也會影響一生，而且差之毫釐、失以千里，人生就會錯得很離譜。「慈濟已經走過半世紀，我真的很感恩，時常都很慶幸我能夠把握當下、恆持剎那，此生無悔！」

談及老年長照，上人提到在慈濟環保站有許多年長志工，身心健康，做環保做得很歡喜，「他們在年輕時很努力，現在閒來無事也坐不住，成為環保志工，守護地球顧子孫，這就是老一輩的觀念。」

上人說，常聽七十歲以上的環保志工分享，都說要為子孫、為未來的人留下清淨的地球環境；但是年輕一輩、中壯年人看的都是眼前，想的是現在付出多少，可以得到多少利益，鮮少談及未來。這是不同年齡層的不同觀念與思考方向。而教育要有正確的方向指引與精神傳承，慈濟教育注重品德，期待培養出具有道德觀念的優秀人才。

上人說，看見醫療與教育團隊不斷提拔、培養人才，資深主管欣喜後繼有人，自己也同感歡喜；此外，若是醫學研究有成果，對人體健康、治療疾病確實有益的，都要積極推行。

如《大學》開宗明義所指：「大學之道，在明明德。」世間的學問追求得再多、學識再高，都要回歸人的清淨本性；「明德」是人的本性，也是人的本分，回歸清淨自性，就是「明明德」，而且要「親民」，走入人群，發揮所學為人群謀福，解除人間的苦難，這樣的「學」才真正有價值。

新冠肺炎疫情至今未能止息，上人說，為避免病毒擴散，全球各國都採取嚴密的出入境管制，還有許多國家是全境封鎖，甚至禁止民眾外出。「相

新冠肺炎疫情重創全球經濟，弱勢者雪上加霜，基金會同仁報告「大愛共伴，造福行善」援助專案。（4月9日）

慈濟印尼分會與軍警、地方政府合作，致贈生活物資給受疫情與阻隔措施影響的市井小民，四月起到五月上旬已發出超過十萬份；棉蘭慈濟志工四月下旬為居民送來白米與基本生活用品。（攝影／Amir Tan）

較之下，我們在臺灣很有福，要知福、惜福。這次瘟疫是大自然給人類的大教育，讓我們把腳步停下來，靜一靜、想一想。除了人人謹慎防護，戴口罩、勤洗手，還要加強『愛的保護膜』，長遠來看，最好的防護就是守口欲，齋戒茹素，並且真誠付出，救助人間苦難。」

「我很感恩慈濟人，在這半世紀以來，將慈濟志業從臺灣鋪展到國際；無論在哪一個國度，只要有慈濟人，都是以誠懇的心，濟貧、救災、拔苦。新冠肺炎疫情發生後，許多國家的貧窮人斷了生計，菲律賓等國的慈濟人趕緊為失業的窮人做發放，希望幫助他們度過難關；貧苦人的生活暫時安定了，心也安定下來，社會就能穩定、平安。」上人說，平安人幫助困苦人，其實也是幫助自己；國家社會安定、天下平安，個人才能平安有福。

非做不可的事

4/10～11

《農三月・十八至十九》

【靜思小語】每一件利益人間的好事，都是靠著一念虔誠心才能完成。

謙卑尊重，虔誠付出

四月十日，志業體主管與上人談話，提到二〇一二年十月底，桑迪颶風重創美國東部，造成嚴重災情，紐約、長島、新澤西慈濟人迅速動員救災，從急難救助直到中長期扶助貧困受災人，投入了一段很長的時間。曾經有美國師姊返臺分享，賑災發放時借用殯儀館場地，還是會害怕，不過海外慈濟人在發放現場一定會擺一張上人法照，師姊說，雖然覺得在這個場地放上人法照好像不妥，但是法照在場，就如同師父在場，心就安定下來。

上人說：「大家都是志工，不一定非要去那裏做那些事不可，不過他們覺得：『我非做不可，因為我是志工，我要對師父負責』，所以他們將師父的相片擺在前面，看見這張相片，就如同師父在身邊。這就是人心不可思議之處，有相、無相，到最後面還是『無不相』，是靠著自己的一念虔誠心，完成每一件利益人間的好事。」

「在場的人看見慈濟人的言行舉動，也能體會到慈濟人的一念虔誠心，覺得慈濟人很勇敢，做到了別人不敢做或做不到的事，因而受到感動，也願意護持志業。所以有一句話說『精誠所至，金石為開』，就是這個道理。」

上人說，新冠肺炎疫情遲遲無法平息，對世界各國來說是一波大災難。「要阻擋或平息疫情，非人可為；人力沒有辦法應對，必須用謙卑、尊重的心態，盡我們所能為請求援助的人虔誠付出。」

義大利疫情嚴重，全國封鎖、限制民眾外出，但是確診與病故人數仍然持續增加，位處義大利內陸，「國中國」的

梵蒂岡也有多人確診。日前接獲來自梵蒂岡的神父求援訊息，請求慈濟支援二千片醫療口罩，上人指示由海外慈濟人、企業家籌集口罩，先寄送四千片到梵蒂岡，後續再寄送大量口罩，照顧好梵蒂岡的神職人員，讓惶然不安的人心得到安頓。

「除了神父，我也希望照顧好修女，修女可與婦女親近，發揮慈悲的宗教力量安撫她們。我們有心要幫助人，就要為人設想；當地疫情這麼嚴重，神父請求的二千片口罩是遠遠不夠的，所以我們所給的是遠超過他們要求的量，並且主動詢問、了解當地修女團體是否需要援助，持續給予支援。」

募人、募心、募款、推素

四月十一日，臺中慈濟人分散在各處社區道場，與本會視訊連線，向上人分享近期會務與聞法、推素心得。

上人肯定臺中慈濟人遵守防疫規定不聚眾，並且在各會所內保持安全距離的情況下，透過連線與精舍同步拜誦經典等等。南投慈濟志工分布各個山鄉，上了年紀的志工忍耐舟車勞頓的顛簸不適，也要趕到埔里聯絡處參與精進共修，在線上見師父一面、聽師父說話，這分情令人感銘於心。「但願師父永遠在所有弟子的心中，時時『聽心音』，記得師父說的話，佛法永存於心。」

「這段時間我很努力養好自己的身體，也要養好自己的聲音，希望趕快繼續在晨語時間講述《法華經》，和大家共聚靈山會。不過，只要心中有法，而且能夠身體力行菩薩道，靈山永遠在人人的心頭。」

上人鼓勵師兄師姊發揮菩薩良能，帶動人人共同愛眾生、護山河。無論是勸素、募心、募人或募款，請大家再接再厲，讓人間菩薩從「一」生無量。現在新型冠狀病毒籠罩全球，讓人人擔心害怕；期待透過慈濟人的愛心帶動、勸素募心，能轉人人的煩惱心為大愛心，去除煩惱污濁，讓大愛籠罩全球。

「度化人間不能鬆懈，現在盡量不要出門，可以發揮『一指神功』，用手機、電腦連上網路，對親朋好友『一指勸善』，要讓大家知道，眾生長久以來起煩惱、造惡業，業力累積得愈來愈重，現在這波瘟疫就是在警告我們。要抬頭向天說懺悔，低頭向地道感恩，用茹素的行動感恩天地萬物，祈求這波災難快快過去，讓人體、天地都能恢復健康與清淨。」

化解恩怨

4/12

《農三月・二十》

【靜思小語】面對不可見的病毒，要謹慎防範；對於日常中看不見的業力，也要時時警惕，莫再造惡業、結惡緣。

禁足，靜心

全球慈濟志工透過網路視訊參與「全球慈誠委員精進研習」，師徒在空中相會，上人殷殷叮嚀弟子們，面對不可見的病毒，要謹慎防範；對於看不見的業力，也要時時自我警惕，切莫在日常生活中造惡業、結惡緣。時間過得很快，人生壽命日漸消減，但是所造的一切善惡業會隨著時間累積，再帶到下一生、下一世；要像防範病毒感染一樣，好好地持齋、守戒，精進聞法、行善造福，止惡修善，累積福慧。

上人談到，近日與各國慈濟人透過網路視訊見面、交談時，都聽到他們說，因為政府限制行動，「禁足」在家無法外出。其實佛陀在世時也為僧團制定「結夏安居」，在高溫潮溼的印度雨季，僧團安止在一處靜修，僧人不外出托缽，由在家居士供養。此舉可避免僧眾四處行走時驚擾蟲、蛇等動物，或被這些動物誤傷，也讓大家身心都靜定下來，專注思考佛陀平時的教導。

現在大家為了防疫而禁足，除了防止病毒因為人與人之間密集接觸而傳播，也減少人對自然界的侵擾，阻絕疾病感染的因緣。上人表示，病毒要找到宿主才能複製與傳播，要大家「禁足」，或是戴口罩、勤洗手等等，都是要防止與帶有病「因」的宿主接觸而結「緣」，就不會有受感染而生病的「果」與「報」。

上人提醒大家防疫同時不忘守護天地環境。「地球環境長久以來受到人類的污染與破壞，大地受傷、氣候變遷，導致重大災難一再發生。我們累

四月十二日慈濟精進日線上共修，全球慈濟人與花蓮靜思精舍連線；加拿大多倫多與臺灣有十二小時時差，志工於四月十一日晚上七點在自家參與視訊共同學習。（攝影／梁延康）

生累世在六道輪迴，也許曾經造福，生在天堂享天福，但是福報享盡還是要面對業報；也許曾經造惡業而墮落地獄，或是受生在畜生道，都是茫茫然隨著業力牽引而去。」

「現在你我同時生於人道，同在此時遭遇這次嚴重的傳染病疫情，這是我們共同的業。業報已經現前，讓我們有所感受，不需要過度恐慌，而是要提高警覺，守好規矩，謹慎防範。」

「雖然我們有共同的業報，也有共同的福報。現在有發達的科技，可以讓我們突破地理限制，同時見面交談。這段時間，幾萬人共同享受空中見面、聆聽分享，就是我們共同的福報，要懂得珍惜。」

上人教大家「仰頭向天說懺悔，低頭對地道感恩」，其實不只對天地，也要在與人互動時抱持著感恩、尊重的態度，若是曾經與人起摩擦，要真誠懺悔，寬心以對。雖然難免還會記著對方曾經如何為難自己，為了修行，仍然要忍耐，並且克服心理障礙，真誠感恩對方用逆境考驗自己，讓自己運用方法突破難關，向前精進。

上人形容佛陀在長久的修行過程，不斷地修除煩惱習氣，消除惡業、惡因緣，就像不斷地往一盆污濁的泥水注入清水，終將沖走髒污的部分，只存清水。而大家現在仍是凡夫，有複雜的心態、難改的習氣，既然已經學習佛法，發心修行，就要先學會「忍」，「忍」字是一把刀刃插在心上，即使是這麼痛苦，還是要忍，久而久之就會淡忘過往，與人建立好緣。就算這一生、這一世無法做到，生生世世不斷地修養，化解恩怨，終能以「覺有情」平等待人。「過去就是迷茫才有恩怨，現在我們持續將佛法淨水注入心中，讓過去迷茫所造的業力逐漸消減，覺悟的智慧不斷增長，這就是修行的功德。」

此時全球已有逾四萬人連線參與精進研習，上人說，此刻師父所說的話，至少有四萬人聽到，若是這四萬人可以再將所聽到的道理告訴其他人，很快就可以突破百萬人接受法。請大家善用科技弘善法、淨人心。

據新聞報導，印度政府為了控制疫情，在三月二十四日宣布隔日零時全國進入封鎖狀態三週，中斷所有路面交通、勒令所有工廠停工。雖然此舉造成數百萬人失業而衝擊經濟，但意外地讓空氣品質變好，連遠在二百公里外的民眾都能抬頭看見喜馬拉雅山，激動地喊：「這是三十年來第一次！」

上人引述報導對大家說，過去人們隨著利欲不停追求，現在被迫靜止，讓地球環境得到喘息；人們也應該藉此機會把心靜下來，讓心境澄明。

「要藉著這波疫情重新整理好身心，『以戒為制度，以愛為管理』，守戒、管理好自己的身、口、意，不要偏差為惡，並且提升愛心，共造福緣。」

勸善，勸素

往年在周年慶前夕，方漢武、劉鐙徽師兄等人會號召志工組成做壽桃團隊，返回精舍與常住一起製作壽桃，與海內外慈濟法親共同慶祝，今年因為防疫不聚眾，而且海外慈濟人無法返臺共聚，臺灣各地志工就地度過慈濟五十四周年，故而只有少數志工協助壽桃製作。

與壽桃團隊的幾位師兄談話，上人感嘆，現在要勸人茹素很不簡單，但無論是勸素或勸善，都要不斷努力，讓人間增長福緣；素食的人多了，就能少殺生。常說善惡拔河，多一個人為惡，人間的惡業就再多一分；多一個人行善，人間的福就多增長一分。哪一邊人較多，力量就比較大，拔河就會贏。

宗教處施雅竹師姊報告菲律賓扶貧大米發放進度，上人說，菲律賓慈濟人的人數不多，而且有經驗的資深者大多上了年紀，要承擔將近八萬戶的發放，實在很不容易。此時人人害怕被感染而盡量避開人潮，慈濟人因為不忍貧民失業斷炊，原本可以安坐家中，卻勇於承擔，走出家門搬扛發放物資，這分精神很令人讚歎與感恩！

上人提醒在座的師兄師姊，相較多國疫情嚴重，確診、死亡人數眾多，臺灣很平安，所以要知福，且要惜福，最重要的是要多造福。「要把事業經營得好、可以賺錢，是不簡單，但是用錢更不簡單；用錢要用得對，不要花天酒地。總而言之，臺灣有福，是因為我們有造福，能夠幫助人就是福。」

喚醒善念

4/13~15

《農三月・二十一至二十三》

【靜思小語】善惡拔河，為善的一方增加力量，阻止眾生往惡的一方。

沈淪。

用慧眼看天下

十三日，聆聽基金會主管同仁報告一週會務之後，上人開示，即使眾生剛強難調伏，難以克服欲念、遵從道理而行，仍然要努力呼喚、帶動，喚醒人人的良知善念，帶動起人人的愛心善行，在「善惡拔河」的競賽中，為善的一方增加力量，阻止眾生往惡的一方沈淪。

上人提到印度在三月二十五日實施全國禁足令，以阻止疫情蔓延，許多打工度日的貧苦居民頓時陷入飢餓危機，平時在街頭流浪的兒童無處可去，且因封鎖更加難以覓得糧食。

上人感嘆，生活在富裕環境的人，三餐還要挑挑揀揀，每天產生大量廚餘；在世界上還有許多人三餐不繼，只求得到生存下去的糧食。只要富裕的人節約一點，吃七分飽、八分飽，將節省下來的糧食或費用，捐助飢餓貧苦人，就綽綽有餘了。

上人說，雖說欲念難以克服，其實關鍵只在於一念心，將享受的欲心轉成助人的善心，積少成多，就能漸漸匯集足以翻轉世態的善心力。「希望大家放寬眼界，用心看天下，不是用凡夫眼看表面，而是要用慧眼看天下、用慧眼視眾生。面對天地自然的威力，人要謙卑、屈服，不能自大；面對這波疫情，我們要虔誠受教，大愛共伴，教善造福，持齋茹素，戒殺增益。」

線上道場遼闊

十四日，馬來西亞郭濟緣師兄等人透過網路視訊分享近日防疫及關懷行動。上人肯定大家這段時間慈善救助仍未停頓，而且為了遵守防疫規定，發放更不容易，多了許多聯繫工作，十分忙碌。感恩大家不忍貧民挨餓受苦而「幸福」付出，希望每一位慈濟人都要保護好自己的健康平安。

彭亨聯絡處邱慈炘師姊分享，政府發布行動管制令以後，會所取消所有活動，剛開始志工們不習慣，後來幾次線上祈禱、共修精進，漸漸把大家的心安定下來，彼此勉勵、打氣，共同在線上聞法、聽課。

上人說，活動暫停，大家更要把心靜下來，吸收法水、增長慧命，為未來的志業推展儲備力量；也可以透過電話或網路彼此關心、分享心得，將法親之情牽得更緊密。

馬六甲羅慈瑞師姊分享，分會陸續接獲多家公私立醫院致電請求支援防護衣或面罩等物資；感恩二位實業家動員成衣廠員工投入縫紉，並且到政府部門申請通行證，讓員工和慈濟人能外出到製衣廠幫忙，已故陳炳煌師兄的家人也捐出數萬件防護衣及布料，讓志工縫製頭套和鞋套。

上人讚歎：「你們那裏很有福，有很多大護法，很願意大量捐出此時所需要的多種物資，請代師父轉達感恩與祝福。有這麼多醫院和機構向慈濟請求支援，可見慈濟平常在馬六甲廣結大好因緣，才會讓人遇到困難時，就想到我們；我們把事情做得很圓滿，也會起法喜心，福慧雙修！」

上人對大家說：「感恩現在的科技，可以讓我在兩個多小時，與馬來西亞各地的弟子們見面，而且聽到大家共同一心齊精進，看見『大馬連心，愛鋪滿地』，讓我很歡喜，很安心！」

「這幾天透過網路，看見世界各地的慈濟菩薩承擔重任，如同千處祈求千處現的觀世音菩薩，不論哪一個機構、哪一個人有需要，都用心盡力為他們補給物資。因為大家信任慈濟，所以向慈濟求援，有力量的人也願意護持；慈濟人的付出，經由媒體報導，讓本來就知道慈濟的人更了解慈濟，讓不知道慈濟的人看見了慈濟所做的一切。」

「感恩人間菩薩伸出雙手，百手、千手、萬萬手，在馬來西亞有許多尊千手千眼觀世音菩薩，讓人看見了馬來西亞的真、善、美；貧苦人肚子餓了，慈濟人及時現前，給予一、二個月的糧食，安住他們的心。他們還沒有來請求，我們自動去關懷，實在是非常不簡單！慈善工作是這樣，醫療人員站在第一線，冒著被感染的風險，還是勇敢堅守崗位，為救治病患而盡心力，也是非常了不起！慈濟人為醫療院所提供防

慈濟大學自三月十一日推出蔬食祝福券，獲得各界贊助，一同齋戒為世界祈福，至五月中旬有六十六個店家合作推動。（相片提供／慈濟大學人文處）

護物資，保護醫療人員，也等於保護著人人的健康。濟貧、救命，你們都做到了！」

上人說，疫情限制了人們的行動，雖然師徒在地理上距離遙遠，但是大家靜下心來學習從網路連線精進，能夠身不動而同時在虛空相見、交談，傳遞心靈的聲音。線上的道場很遼闊，每天固定有一萬六千多人上線共修，請大家把握時間、把握因緣多精進。

不殺生修口德

十五日，教育志業師長前來精舍，分享校內防疫與勸素、祈福、募愛等行動。慈濟大學人文處劉議鍾主任報告「蔬食 go easy 祝福券」推出後，在各志業體大力支持下，共募得二萬二千零九十五張；從三月十一日開始結合志工推展，合作店家有五十七家，持券到店家用餐可折抵三十元。

志工向店家說明活動緣由，店家紛紛掛起主題標誌，鼓勵消費者蔬食愛地球；縣政府及縣市警局也響應推廣。

北昌國小校長與師生熱烈響應，慈大團隊與慈濟志工到學校向老師致謝。老師分享，有的小朋友為了身體不好的媽媽領券，為媽媽祈福身體健康；有小朋友說自己吃素，想把機會讓給其他同學。合作店家表示，短短時日已有非常多的消費者使用祝福券，而且很多是新面孔，有的是小朋友請家長用祝福券，也有民宿業者等等，很多人願意開始嘗試蔬食。

上人聞言表示，年紀愈小的孩子，心愈清淨，對他們談素食的道理，他們很容易接受，並且堅持為了愛動物、愛地球而茹素。希望這波疫情能讓人們接受教育，回歸這分純真善良的本性，共同愛護眾生、守護地球。

「禮之用，和為貴」，上人叮嚀，人與人之間要有禮、守禮，和平相處，並且尊重、愛護動物。「只是恐懼、害怕，對消弭疫情毫無幫助；但是人更不能自大，有勇還要有禮，提起虔誠的心，發揮無私的愛。」

上人說，一直以來，都覺得勸人捐款行善比較容易，勸人茹素很難，所以常常感到很無奈。這次面對疫情，對自己來說是一分勸素的助緣，希望借力使力引導大眾深入思考道理、提升愛心，願意為了身體健康、守護眾生與環保而茹素。

「人的這一張嘴，每天為了口欲而吞食動物生命，還會吐出惡言、謠言、謊言，擾亂人心，造作惡業。我們可以藉此機會教大家『淨口』，除了茹素，也要修口德，不要再造惡業。雖然大家都覺得推動素食很困難，不過慈大推出蔬食祝福券，也有這麼多人響應，人與人之間彼此帶動與影響。由此可見，人人都有赤子之心，有清淨善念。」

上人期許教授、老師們教導學生，不只是傳授知識，教學生認識社會事，更要教他們認識人性，找出人的本性中，最深刻的那一分愛，守好本分、愛人及物；希望大家有志一同，教善造福——引導、帶動人人向內修心，向外發揮真誠大愛、行善造福。

法脈宗門世代相傳

《農三月・二十四》

4/16

【靜思小語】燭火相傳，愈來愈多蠟燭點燃、照亮範圍愈來愈大，但是最初的那一盞燭燈光亮不滅。

克難做慈濟，精神不變

時逢農曆三月二十四日，乃慈濟五十四周年，早課下殿後，常住師父與清修士齊來頂禮上人，並恭祝上人法體安康，常住世間，法輪常轉，無量壽福。

上人對眾開示：「天天都

是生日，有生才有日，還活著的每一天都是生日。生命的價值要靠自己好好把握時間來創造——我們的觀念、人生方向正確，分分秒秒發揮生命的良能，這樣的生日才有價值。請大家善用分秒，愛惜自己的慧命，道業為重勤精進。」

今年的慈濟周年慶受新冠肺炎疫情影響，海外慈濟人無法來臺共度，然而透過網路視訊，全球慈濟人從三月起，由「慈濟精進視訊平臺」線上同步共修，近期每日早課恭誦〈觀世音菩薩普門品〉，多國慈濟人並安排時間與上人開視訊會議，報告各國疫情現況與會務，且分享聞法心得。

上人於早會對眾開示，全球慈濟人亦同步聆聽：「今天是慈濟五十四歲的生日。好幾天來，各國的慈濟菩薩上線分享，與師父互動。能夠運用科技，和遠方的弟子見面交談、相互祝福，當然很歡喜，但是疫情還沒有平息，人人擔憂。許多國家的慈濟志工動員做布口罩、防護衣、防護面罩等等，供應給最需要的第一線醫療人員、安養機構及照顧戶、社區貧病人。此外，法親之間也會相互關懷、彼此鼓勵。此時可以看到慈濟人的合和互協，讓我很放心。」

辛巴威與臺灣有六個小時的時差，近日的線上共修，從辛巴威半夜一點開始；為了趕上共修，志工們提前走路於深夜抵達會所，此時南半球的天候已近冬季，夜間寒冷，大家蓋著厚毛毯專心聆聽課程翻譯。上人讚許辛巴威志工聞法的心很堅定，克服時間、距離、語言與環境等種種困難，用心攝受。

「五十四年前，在克難的環境中成立了慈濟，用三十支竹筒撲滿，每人每天存五毛錢，加上常住做嬰兒鞋，積存慈善基金，就此展開慈善救濟工作。這是一條從很困難、很克難的狀況下走出來的慈濟路，現在慈濟人遍布國際，隨時隨處聞聲救苦，包括這次疫情造成許多人生活陷入困難，海內外慈濟人發放濟貧，安住了窮人的生活，也安定了社會人心。」

上人不捨提及，因為防疫而限制交通，糧食的進出口也受影響，讓倚賴南非進口糧食的莫三比克糧食價格因而翻倍增長，窮人更加買不到足夠的糧食可吃。艾蕾娜師姊無奈地說，因為糧食減少，煮飯時已經把四杯米減成二杯，當然吃不飽；孩子喊餓時，只好告訴他們多喝一點水，然後去睡覺，就這樣一天度過一天。

「本土志工的生活很不好過，他們仍然出來做救濟。這就是人間菩薩，可以克己，也不願意漏失助人的機會。克難做慈濟、把握機會幫助苦難人的這分精神，五十多年來不變，也引導、帶動許多人心靈轉貧為富，人生從此改變。」

上人感恩全球慈濟人用愛安住苦難人的身心，希望大家再接再厲，帶動人人虔誠祈禱，行善造福，消弭災疫。

▲慈濟五十四周年，常住師父與清修士於早課後向上人頂禮，恭祝上人法體安康。（4月9日）

師徒相勉勵，增長慧命

透過網路視訊，全球慈濟人與上人線上座談，分享貧苦家庭與難民糧食發放、勸素心得等。全美至今已有六十多萬確診案例，三萬多人往生，上人對美國的弟子們說：「美國的疫情很嚴重，尤其是紐約州，師父天天關心，也知道人人都很辛苦，請大家要記得師父說的話，疫情非人力可以抵擋，要靠著人人虔誠的心力。」

「在多國法親的支援下，你們為第一線醫療人員補充防疫物資，發揮很大的功能，得到大家真誠的感恩。我們不是為了受感恩而做這些事，而是在這麼困難的時刻，用心盡力應眾生所需而付出，展現人性真情。你們出門在外要注意安全，謹慎防護，更重要的是心中大愛要堅定，用覺有情的菩薩心在人群中付出。」

「我們能平安，真的要感恩佛菩薩的保佑，這是師父很難得說的話，不過我要對線上的每一位呼籲，相信佛菩薩的保佑，我們今天能平安，更要發揮愛心，虔誠祈禱，多推素、勸素，表達誠懇恭敬。」

上人結語開示：「今天是慈濟五十四周年，邁向慈濟的第五十五年，過去假如有所疏漏或是鬆懈，從今天開始，就要為自己的慧命凝聚力量；單獨一個人成不了因緣，要有這麼多慈濟人共同努力、相互勉勵，才能讓因緣扎實。就像我們在心中播下愛的種子，就需要地、水、火、風四大會合，才能有好氣候、好陽光，還有法水滋潤，讓道心慧命持續增長。」

「你我師徒之間，也是相互鼓勵，大家給師父力量，師父就要給大家愛的叮嚀，為大家灌注法水，滋潤心地。人與人之間的相處，要如和風徐徐，才能合和互協，使天下平安。慈濟人有不同的種族、不同的語言，但是有共同的一念心，透過科技傳訊，同在靈山法會中精進，聞聲亦能見影，如同共聚一堂。祝福全球的慈濟菩薩，身心永不分離！」

慈濟發祥地，精進典範

上人與回精舍承擔工作人員的花蓮區志工團隊談話：「雖然今年為了防疫不聚眾，周年慶活動沒有啟動，外來訪客不多，回來的慈濟人比較少，連用餐也保持距離。我們守規矩，但仍然如常精進，全球慈濟人透過網路連線，克服時差共修。花蓮是慈濟的發祥地，花蓮慈濟人要更加精進作典範。」

上人說，各國民情風俗、政府政策不同，海外慈濟人要在各自的居住地做慈濟，真的很困難，然而他們不放棄，努力做到讓政府肯定、民眾支持，廣受尊崇。相對於西部的繁榮大都會區，東臺灣有較多貧病弱勢家庭，需要關懷與幫助；然而花東地區的慈濟人少，承擔甚重，所以大家還要發心立願，廣招人間菩薩，才能讓這分愛與救苦救難的力量世代相續。

「當初師父也是從一個人開始，幾位聽我講經的老菩薩把我留在花蓮；慈濟已經成立，開始做救濟了，我就不會離開花蓮，但是花蓮的菩薩也要立願，全球慈濟的光芒是從花蓮發散出來的，花蓮的光亮要永遠存在，而且亮度要永遠都不輸全球任何一個地方。」

上人用引火燃燈譬喻，慈濟在花蓮點亮第一根蠟燭，就開始相傳燭火，點亮愈來愈多蠟燭，照亮愈來愈大的範圍，但是最初的那一盞燭燈光亮不滅，花蓮慈濟人都有責任維護這盞燈的明亮，法脈宗門世代相傳。

伸出雙手來支持

4/17

《農三月．二十五》

【靜思小語】做好事一呼百應，來自平日廣結善緣。

好緣不要中斷

透過網路視訊，菲律賓楊國英師兄報告當地疫情現況，李偉嵩師兄報告扶貧發放行動。上人肯定菲律賓慈濟人在封城禁令下，運用智慧克服種種困難進行大型發放，已經有三萬多戶得到大米，暫時得以安定生活。

洪金礦師兄報告岷西大米發放，以及募心募愛心得；師兄師姊讓家中兩個女兒一起入鏡，向上人說：「師公上人，我們已經茹素了，每天都有祈禱，祝師公上人法體安康，慈濟法脈永續！」上人叮嚀「素寶寶」們要長久茹素，並感恩師兄不只投入發放，也向親友勸募，募得人人的善心善行，能讓菲律賓社會更為祥和平安。

蔡青山師兄報告岷中大米發放、保和島糧食援助。上人感恩師兄在此時承擔起如此困難的任務，但只要用心投入，就能化困難為助力——雖然志工人力不足，但後來邀請里長與當地居民投入，成為發放最主要的力量，人人歡喜付出，還有人捐贈糧食、蔬菜等物資，一起發給居民。所以說，有心就不困難，而且有緣就有福，在地力量很重要。

「菲律賓慈濟人完成這一次發放以後，與各界人士結更多好緣，希望大家好好把握，

讓這分緣不中斷，多招呼他們參加慈濟活動，大家合力為菲律賓社會付出，對窮困人的幫助會更大。」

蔡昇航師兄等人在馬利僅那市囊卡里大米發放現場直播，報告今天在囊卡里預計發兩千戶，接下來還有馬蘭代里。這幾個里與慈濟結緣多年，居民看見慈濟人都非常歡喜，並且感恩上人與慈濟人在此時還會關心他們。

幾位年輕志工承擔醫療援助行動，還有多位慈濟人醫會醫師在短時間促成與多間醫院的聯繫。上人感恩與讚歎，希望年輕人也能「同事度」，帶動更多年輕人投入，凝聚更大的力量。

三寶顏楊偉順師兄報告，義診中心同仁及志工非但沒有因為防疫而停工，還加快腳步，與供應商合作，製作口罩、面罩、隔離衣、防護隔離箱、隔離擔架等物品。上人說，三寶顏位於菲律賓南部，離首都馬尼拉很遠，慈濟人以少數人力照顧眾多貧苦殘疾者，承擔甚重；幸而平時在當地廣結善緣，此時要做好事，大家就會伸出雙手來支持。

「感受到你們的發心、虔誠，相信疫情即將過去，我們會愈來愈平安。你們很用心，原本沒有接觸過口罩、面罩、隔離衣、防護箱的製作，現在已經很熟練。所以說，若是有心想做就做得到，不要小看自己，人有無限的可能。」

楊國英師兄帶領菲律賓全體弟子向上人獻上祝福，在精舍現場的蔡萬擂師兄等菲律賓慈濟人捧著奶油糕走到上人桌前，眾人齊聲唱誦《藥師琉璃光如來》歌曲。上人感恩菲律賓的弟子們，與師父同心、同志、同道，彼此勉勵。在這一次疫情中的付出，更證明大家道心堅定，精進不懈，人人更加合和互協。大家心存藥師如來的願，點亮心中的蠟燭，照耀自心也照亮人間。

4/18～19 轉貧為富

《農三月．二十六至二十七》

【靜思小語】讓福因善種在心田生根發芽，讓人生富有愛心轉苦為樂。

我有一群好弟子

十八日，上人聆聽志業體主管同仁報告後提起：「早上我看到一段文，是十七年前師公（印順導師）在精舍過年，常住與師公的談話。雖然那時師公來住精舍，我卻沒有時間經常陪伴他，幸好這一群徒孫會常常與師公作伴聊天。這篇文章記載二〇〇三年一月三十日，常住對師公說：『師公，您很有福，有很多好緣。』他回答：『因為我有一個好弟子。』我早上看到這一句，就想，如果師公還在的時候，他當面對我講這一句話，我會很開心。」

「那年過年，常住請求師公寫一副對聯，師公就用鋼筆寫了一張：『靜思十方諸佛，諦了一切唯心』。我早上看到那段紀錄，師公說：『我有一個好弟子。』，再看著這副對聯，深深感到師公有將『靜思』放在心裏。」

「我也常常對大家說：『我很感恩，我有一群好弟子。』沒有慈濟人就沒有今天的慈濟志業，所以我時時都在感恩中；對所有的人事，我都是感恩、寬心以對；對志業體主管與同仁，也是抱持感恩心，全然信任託付。」

上人說，每天端坐在精舍的會議室空間，憑著網路線就可以將全球各地的慈濟人拉近面前，線上的所有慈濟人也同時聽到其他國家慈濟人的報告。有人說，視訊連線聽到各國法親的分享，就知道：「不是只有我做慈濟很用心，在地球另一端的慈濟人，他們在艱困的環境中做慈濟，他們的辛苦與付出都不亞於我。」所以視訊會議可以讓參與者開闊眼界、開闊心胸，先了解別人是怎麼做的，再反思自己。

上人說，師公所寫的「靜思十方諸佛，諦了一切唯心」，就是教大家回歸清淨本性，不只在口頭上念佛，要清清楚楚地念一切佛，回歸眾生本具的佛性，通達真諦。真理是恆久存在的，每一尊佛在成佛以前，都要在人間修行，受盡一切辛苦，經過生生世世的磨練，直到因緣成熟，自然就有福德因緣成就一切。

法親情長長久久

莫三比克慈濟志工透過視訊連線，與上人歡喜相見，三位來到慈濟大學就讀的莫三比克年輕人，也在精舍現場與會。蔡岱霖師姊說，雖然疫情當前，志工知道要戴口罩、勤洗手，但是莫國居民很貧困，就連新臺幣十元的肥皂也買不起，平常是用煮飯後的炭灰來洗碗與洗手。

莫三比克志工與花蓮本會視訊連線分享防疫狀況，來臺就讀慈濟大學學習華語的柯欣甜（Christina）在精舍參與，與在莫三比克的親人互訴思念之情。（4月18日）

三月中，志工為居民做防疫教學，分發口罩、指導正確的配戴方式。但資源有限，口罩數量不多，所以志工開始製作布口罩，當地裁縫班也一起做，用非洲布做出具地方特色的口罩，當地電視臺覺得非常有創意而加以報導。幾位志工分享後，共同唱出他們最新創作的歌曲，表達跟隨上人做慈濟的堅定心願。

上人開示內容由岱霖師姊翻譯，向當地志工轉述：「看到我心心念念的一群貼心弟子，莫三比克的一群菩薩，我很開心；師父說的法，你們都用心聽進去，用在生活中，用愛力行菩薩道。」

「三位年輕人來到慈大學習，到現在大約七個月，他們很認真、很用功；但願他們來這裏學會中文，也學得慈濟精神，用愛鋪路，一路鋪回莫三比克，可以展開大愛服務人群。我也很期待慈濟教育能鋪展到莫三比克，為莫三比克興建希望工程；教育是社會的希望，要讓莫三比克的未來有希望，要先有好教育。臺灣和五十多個國家地區的慈濟人合心協力，要為莫三比克的伊代風災災區做復建工作，只是因為這次疫情而延後。期待疫情快快過去，讓我們可以為莫三比克盡一分心力。」

上人稱讚志工做的布口罩很漂亮，戴上口罩就多一重保障。「要提高警覺，維護衛生，人與人之間保持安全距離；只要人人都能配合國家政令，好好照顧自己，相信人人都能平安。」

「我尊重所有的宗教，但是聽到大家能明白佛教的精神，我更歡喜。大家學習佛陀精神，用心耕耘福田，播下善種子，就會年年豐收，讓莫三比克成為在非洲供應善種子的國家。」

上人感恩岱霖師姊、迪諾師兄，從臺灣到莫三比克搭起心橋、法橋，連接起人人的心，將佛法傳入人心，也將莫三比克志工虔誠的心意傳回臺灣。

「感恩這波疫情，促使我們搭起一座橋梁，就如現在有一千多處網路連線，讓你我在雲端相會，你我都是雲來集的菩薩。你們與師父是法親，你們把師父當成母親，像自家長輩一樣敬重，我也視你們如子女後輩般疼惜，這分法親之情長長久久。」

不為牟利而殺生

上人與幾位師姊漫談時提到，向大眾推素、勸素，不是只教人吃一餐算一餐，大家還是不知道為什麼應該吃素。要讓大家了解道理，懂得尊重眾生命，將心比心，不要為了口欲讓動物喪命。動物也是貪生畏死，被殺時也有怨、恨的心態；每一天全球有二億多隻動物因為人的口欲變成冤魂，這些冤仇、怨氣累積起來，是很可怕的一股業力，會導致種種災禍。

上人說，大家既然已經聞法、修行，知道因緣果報的道理，就應該自我警惕。並不是向商人買活魚、禽畜來放生就有功德，就能延年益壽，許多商人還會因應放生的商機去抓更多動物來賣，反而造業。要護生、放生，就要茹素，不吃肉就不會讓人為了牟利而殺生。

資深志工傳功夫

十九日，非洲多國慈濟人透過網路視訊與本會連線，向上人報告非洲疫情現況，以及慈濟人的濟貧關懷行動；全球慈濟人在會所或自家，有一千一百多點連線聆聽。

上人對眾開示，疫情當前，行動受限，如何救助貧苦人實為一大考驗；在非洲有一大群在地菩薩，很精進、很有智慧，而且勇於承擔，向政府申請到通行證運載物資，為貧苦部落發放。

▼ 南非約堡慈濟志工趕在封城前打包與發放食物包，照顧弱勢家庭。（攝影／蔡凱帆）

上人感恩非洲各國慈濟人用心照顧、帶動本土志工，帶動出一群「貧中之富」的人間菩薩；即使要從大愛臺節目聽師父說話，必須經過幾種語言一句一句翻譯，本土志工還是很認真地聽法，句句入心，法法入行，很令人疼惜。

「過去的因已經造定了，此生貧病苦難就是果；幫助苦難人的同時，我們要引導受助者，在心田裏播善種、勤耕耘，將無明雜草去除，讓福因、善種在心田裏生根發芽，將來因緣會合，也能轉貧為富——現在富有愛心，未來富有物質，有心、有形、有量，能再幫助其他人。」

南非慈濟志工做布口罩應急，資深的張敏輝師兄過去從事紡織業，也在家用縫紉機車口罩。上人肯定張師兄發揮良能，也請師兄「傳功夫」，多帶動、多教導。「看見你們健康，而且用心精進，讓我安心；請大家虔誠齋戒與祈禱，並且凝聚愛心能量，為苦難人付出，讓虔誠善念共振，上達諸佛菩薩聽，消弭災疫。」

謠言止步

4/20

《農三月・二十八》

【靜思小語】無知傳播是非，錯誤不斷複製，毫釐之差變成千里之錯。

佛陀憐憫眾生

聆聽宗教處同仁報告後，上人開示，要用簡單的文字闡述豐富的道理，很難讓人立即了解；如何在有限時間以簡明文句介紹「宇宙大覺者」佛像意涵，考驗大家的智慧。

現代科技讓人們更清楚地球所在的太陽系中，目前已知唯有地球有生命，佛陀也在這個世界裏出生、成長、修行、成道，覺悟宇宙真理，並且為眾生說法。「娑婆世界的眾生迷茫造業、多苦多難，佛陀憐憫大地眾生而膚慰地球，慈悲喜捨救度眾生；佛陀是為眾生而發心修行、覺悟成佛。」

「因為眾生迷茫，而且頑固剛強難調伏；就像孩子教不聽，父母心實在無奈又憐憫，但還是滿懷期待，佛陀就是以這樣的心情看著眾生、悲憫眾生。」上人舉《法華經》的「醫子喻」，孩子誤飲毒藥，父親是高明的醫師，但是孩子無知，不願意吃父親開的藥，一方面也倚仗父親是醫師，無論如何父親都有辦法救治。儘管父親不斷地叮嚀、教育，但心神昏亂的孩子們仍然不聽從。父親無可奈何，只好把他所開的靈方妙藥留在家中，接著就離家外出，教人回來對孩子說父親死了。孩子驚慌失措，想起父親的交代，才照著藥方服藥。

上人說，佛陀藉這些譬喻，說出他對眾生的憐憫與無奈的心態，不捨也不棄，只能把治病的靈方妙藥交給眾生，就看眾生願不願意服用。「疫情發生後，我就說我無以言說，因為對治的藥方就是齋戒，以及人人的虔誠心，然而無法說，說了也鮮少人願意接受，所以無可奈何，只是乾著急。」

上人表示，這波瘟疫對人類來說，雖然是大災難，也是大教育；為了防止疫情擴大，許多國家封鎖交通、限制人民外出，工商業停擺，經過一段時間，空氣品質變好了，從外太空看地球變得乾淨了。由此可知人類活動對地球環境造成很沈重的負擔，濁氣在空中飄散，無法用國界切割，這是全球眾生的共業。

就像不懂事的孩童，觸碰到高溫的火爐被燒燙傷，來到大人身邊，大人抱抱他、膚慰他，孩子感受到了，自然會止哭止痛，下次就記得不要靠近爐火，也知道要小心火燭。如果人們能夠從這次疫情驚覺過去的錯誤，願意調整心態與行為，這波疫情就是改善人間的「大哉教育」。

無形的病毒靠著人與人之間的接觸傳播，已經感染的人不知道自己身上有病毒，還傳

染給別人，一傳十、十傳百，感染範圍會快速擴大；就像聽人說話若有偏差，再傳話給更多人，毫釐之差會變成千里之錯。人間的是非不在是非的源頭本身，而是傳是非的人迷茫，沒有真正了解事件的全貌，就貿然傳話，錯誤不斷複製，以致人間濁氣深重，更看不清真相。

大覺者悲憫眾生，該教的已經教了，但是眾生無明剛強，只能看著眾生跌跌撞撞，受傷疼痛，不由得伸手撫慰、疼惜，期盼眾生得到教訓，在經歷驚世的災難之後，能提起警世的覺悟。「我覺得大家此時仍未提起警世覺悟，還不了解天地自然對我們的教育，這是最令人擔憂的。」

走上覺悟之道

聆聽志業體主管同仁報告會務以後，上人開示時談到，佛教有許多修行的法門，許多人入佛門，在經藏大海中找尋修行的方向，而自己決意出家修行，也有自己的堅持。在慧日講堂請購《太虛大師全書》時，偶然見到印順導師而把握因緣拜師。「當時師父給我『為佛教，為眾生』的簡短叮嚀，我立志依教奉行，磕了頭，領了師父給的字與號，就直奔戒場，沒有時間再向師父請教。」

「其實這是我第二次入戒場，第一次進去因為沒有師父而無法受戒，但我不願意為了受戒而在戒場隨意找一位法師拜師，所以我甘願放棄受戒，準備要回來了，想著要請一部《太虛大師全書》，才會在慧音法師引導下到慧日講堂，見到導師，這都是因緣。起初只是向導師頂個禮就出來了，由印海法師帶我去拿書。本來拿了書就要離開，但是看到外面在下雨，印海法師就要我稍等，他幫我叫車，才能將這一套書帶回去。」

「在等待印海法師的時候，導師從他的書房緩緩走到前面的講堂，看到他在那裏點頭微笑，我就請慧音法師帶我到導師面前請求皈依。本來我已經頂禮過了，但是再度出現，看著他對我微笑，總是感覺這就是我要皈依的師父，因為我要來請的《太虛大師全書》，編輯人不就是在我面前嗎？這就是有緣的師父，就這樣成就我入戒壇，出了戒場了就回小木屋了，較少與師父互動。」

「有時行腳到妙雲蘭若，我總是向導師報告這次行腳見聞，那時是德宣隨師，他會在師公的身邊講個不停，我是緊張得很。我很感恩印海法師，導師在新竹時，我到新竹向導師頂禮，報告我這次行腳做的慈濟事，導師都是默默地、笑笑地聽。印海法師對導師說：『慧璋法師他們很了不起，自力更生，織手套，還做嬰兒尿布。』因為他來過精舍，看到了我們在做這兩樣東西，很有興趣，應該看了也覺得很感動，所以有此一說。他對導師說：『他們是這樣辛苦過日子，還可以把慈濟做成這樣，就是因為自力更生，感動那麼多人，這不是沒有因緣。』那時導師才抬起眼，對印海法師說：『他就是這樣啊！』」

上人說，導師擔心這個弟子堅持自力更生過生活，不受供養，會被孤立；達宏法師也曾善意勸說，不受供養、自力更生的堅持，會被人認為自命清高。「我對達宏法師說，我要出家的時候有發願，不做法會、不收弟子、不受供養，我已經打破了不收弟子的堅持，自力更生、不做經懺的願一定要守住。」

「經一事、長一智，若非我們自力更生，精舍這群出家眾，可能就無法與全球慈濟人結善緣，我今天也沒有與各國慈濟人連線的機會，只是守著一個出家僧眾的道場。剛才聽到幾位清修士的分享，內容是多麼豐富啊！而且都是親自走過這條路的見證，否則難以描述那麼多的境界，認識那麼多人，有這麼廣泛的知識。」

上人談到佛陀出生在人間，在人間發現種種苦難，出家修行成道，並且在人間說法，讓人知道有一條覺悟之道；佛的精神已經脫離了人間的煩惱苦難，但仍回歸人間，示現老、病之相，就是為了應眾生根機而教導，對機說法、觀機逗教，是大覺有情施大教，一言涵蓋所有的道理。

「佛陀已經施以大教，很多的法涵蓋其中，但是眾生受貪、瞋、癡蒙蔽，因貪而爭奪，奪不到就起瞋恨，因為癡念而想不通道理；若沒有癡念就不會因貪起爭奪、生瞋恨，冤與怨不斷循環，累積沈重業力而致人間災禍不斷。」上人期勉大家在生活上、工作上都要多用心，從處理的事、接觸的人與見聞的種種人間相，細思佛法道理，事理相應，提升智慧待人處事，把握時間步步精進。

4/21

《農三月・二十九》

驚世災難，警世覺悟

【靜思小語】仰天懺悔過去累積而來的惡業，低頭感恩大地供應五穀雜糧。

勸善容易，勸素難

印度聖河恆河，近年來承受人類活動的嚴重污染，水質已無法飲用或洗滌。印度從三月開始實施防疫封城，工廠停工後，恆河水質慢慢改善，經檢測，甚至達到可以直接飲用的水準，這是多年未見的情況。

志工早會中，上人說，二千五百多年前，佛陀行化恆河兩岸，河水清澈，河畔寧靜，現在因為工商業暫停，慢慢恢復恆河的自然面貌。「從新聞畫面看見寧靜無人、清淨美好的景象，是因為這波疫情，限制人的行動以致。然而疫情過後，我們到底要讓環境恢復清淨，或是選擇經濟復甦，再讓環境變得污濁？人們追求『利』的背後，『害』如影隨形；若是短視近利，久之必受其害。」

為經濟發展開發山體，導致水土流失，稍有風雨即釀大災，或是久旱無雨導致糧食歉收，危及生存，種種災難禍患，都是人類的危機，但其實是人類自造危機；災難已經臨頭，人們在意的仍是經濟利益，實在令人感嘆人心之貪欲深重，愚癡無明。

「大自然平安，人才能平安。所以我對大家說要懺悔，也要護生、戒殺、持齋茹素。然而總是覺得勸善容易，勸素難，因為禁不住口欲、立不了志願，所以受不了肉食的誘惑，實是缺乏志氣的凡夫。佛陀的大教，眾生無法接受；即使很清楚道理，卻克服不了欲念，總是隨欲造業，永遠隨著業力在六道輪迴受苦。」上人期許大家，接受佛陀的教育，守持做人的規則、學佛的方向，心念不偏差，行動不離法，才能讓世間平靜祥和。

泰國慈濟志工與花蓮本會視訊連線，報告扶貧發放的進度，並分享自製防護面罩提供給居民的故事。（攝影／蘇品緹）

與泰國慈濟人透過網路視訊連線互動，在曼谷的泰國分會有十五位志工，在泰北的清邁慈濟學校有殷文仙校長帶著教職同仁，與上人共聚雲端，報告會務並分享心得，海內外慈濟人有八百個點同時透過網路連線聆聽。

泰國於三月起進入緊急狀態，慈濟人將為受疫情影響的慈濟照顧戶，及未受政府補助的弱勢家庭，連續三個月發放生活包。四月十七日，志工前往社區勘查發放場地，並與社區委員討論動線與發放方法，四月十九日動員打包發放物資，將在近日展開發放。

上人提到，泰國慈濟人首次要進行這麼大規模的慈善發放，而且在此非常時期，如何做好防護，在遵守防疫規定下完成，真正考驗大家的智慧與體力。請慈濟人照顧好自身健康，也藉著發放因緣，向大眾募心募愛，推動素食。因為佛經描述疾疫災是「非人吐毒」，無藥可治，唯有人人虔誠用愛，持齋戒，茹素護生，祈願諸佛菩薩、諸天護法感應大眾虔誠的心聲，讓災疫儘速消弭。

「驚世的災難現前，要有警世的覺悟，要知懺悔、知感恩，雙手合十，向天懺悔過去累積而來的惡業；低頭感恩大地供應五穀雜糧，感恩世間人人在各行各業的努力付出，才能讓我們有充足的生活用品。」

上人提醒，大規模的慈善發放，更需要人人投入，所以要珍惜彼此，匯合力量。「師父常說這次疫情是『大哉教育』，所教育的是全球人，慈濟人要更珍惜同行菩薩道的因緣，用心受教育，把握機會行善造福、增長智慧。」

幸福的指標

4/22～23

《農三月・三十至四月・初一》

【靜思小語】於心無愧無負擔，能夠付出最幸福，少欲知足最快樂。

慶幸此生有福

二十二日，慈濟大學劉怡均校長等人報告後，上人表示：「我天天都感覺到我很幸福、很有價值，雖然我哪裏都沒有去過，天天都在這一方小空間，最享受的就是聆聽大家的分享。我的人生觀比較務實，認定該做的、規畫要做的事，就儘快完成，這就是『靜思法脈勤行道』的精神方向，對的事，做就對了。」

「我也很慶幸，感覺自己此生很有福，都遇到好人，只要我輕輕一說，大家聲聲相應，都會有善的回響，所以我時常感恩，也很知足。」上人談到慈濟人心中有佛法，所以「甘願做，歡喜受」，認為是應該做的事就用心盡力去做，付出無所求，再辛苦也甘願，圓滿利益天地人群的事就滿心歡喜，這分歡喜的感受就是幸福。

「他們不求享受，即使身體疲憊，但是心靈輕安歡喜。所以幸福的指標何在？要如何定義？我自己覺得很幸福，雖然一無所有，但是衣食無虞，心靈很輕安；每天把握時間做該做的事、說該說的話，無論何時離開，我都心無遺憾。」上人說，於心無愧無負擔，能夠付出最幸福，少欲知足最快樂。「雖然我天天都為天下眾生而擔心，但是我沒有為自己擔心過，我覺得很滿足了。雖然人生無常，只要心裏沒有絲毫虧欠，就能安然面對。」

上人說，慈濟人都有慈悲利他的精神，但願眾生得離苦，不為己身求安樂，並且以實際行動為需要幫助的人付出。「慈濟人真的是人間菩薩，我很有幸與這一大群人間菩薩相遇，大家來自不同的生活背景，但都是甘願付出無所求，因為他們有明確的目標，用愛一步步鋪展人間菩薩道。」

上人期待慈大的教育要重實務，而非只教人在學術上鑽研。「愛的教育很重要，學生來學習，不是只為了領文憑而已，最重要的是能夠學會身體力行。若是只重學術研究，缺乏行善的價值觀，這不是我們教育的方向。要教他們實際為人群造福，才能廣開慈善幸福門；真正的幸福在於造福人間，而非為自己追求享受。」

「要讓人從完全不懂知識，教育成有知、有識，還能從知與識走出去，腳踏實地向前精進，才能到達彼岸；若只是沈浸在知識中卻無法力行，自己學成了、拿到學位了，卻還只在文字中鑽研，這樣的學習實在沒有價值。」上人感恩大家有志一同，很用心地朝著同一個方向努力做教育，讓人看見教育的希望之光。

教育落實生活

二十三日，教育志業體主管返回精舍召開教育志策會，為了防疫而避免群聚，有些課程運用線上教學，王本榮執行長形容這是「天空學院」。上人感恩現代科技發達，不只可以線上聽課，還可以同時與許多不同地點的人連線互動。近日與國際間的慈濟人連線，感覺到菩薩雲集在空中；聽各地慈濟人分享，如同天上祥雲降甘露。

上人提到自己現在每天禮佛所點的香，是用陶瓷噴出細小的水霧，禮佛時抬頭望去，水霧亦如祥雲；天地間的水霧上升，到空中聚成雨雲，降雨滋潤大地，空氣中的水氣也可以凝結成露水，點點滴滴微細的水，為大地滋養生機。

亦如各所慈濟學校師生響應募心募愛，捐出竹筒撲滿，平日點點滴滴的累積，也能匯聚成一股救苦救難的力量。上人表示，「竹筒歲月」以及齋戒茹素的帶動也是教育，將愛、禮、德融會貫通，將人文教育落實在生活中。

「很感恩慈濟學校的教授、老師們，就如菩薩承接佛陀的教育走入人群，要教育眾生增長慧命，我們的教育也是『育之以德，教之以禮』，要把人的禮節經由教育建立。」

修行真功夫

4 24～25

《農四月・初二至初三》

【靜思小語】低頭彎腰，修堪忍的功夫；抬頭挺胸，救苦救難不缺席。

心心念念誠為眾生

從去年十一月八日講畢《法華經》第二十品〈常不輕菩薩品〉，上人即出門行腳；第二次歲末祝福行腳於今年一月十四日圓滿，返回精舍後，調身養氣至今；四月二十四日，上人再上晨語講臺，已相隔五個多月，對眾談述抱病講經的心情。

「這二次行腳回來，仍然無法恢復氣力，但是時日不待人，而且老、病、死是自然法則，餘下的生命也無法擺脫老、病之苦，所以要把握時間，再講晨語。」

上人說，既來人間，承擔起如來家業，總是有責任將如來家業生生世世、代代相傳。佛陀的教法，最重要的一大事一定要完成，那就是傳《法華經》的菩薩法，引導眾生行菩薩道；期待人人融會貫通佛法精神，成為慧命精髓。

「本來我很安心了，《法華經》二十八品，由『跡門』已經講入『本門』，『跡門』說完畢，『本門』則說到〈常不輕菩薩品〉，我認為常不輕菩薩精進不歇，以及遇到任何境界都能堪忍，此等堪忍求法的精神，是我們力行菩薩道的典範。我以為到〈常不輕菩薩品〉，《法華經》的重要篇章應該告一段落了。但是歲末祝福行腳時，聽到各地慈濟人分享，他們跟著師父一路走過來，轉變過去的煩惱、無明，放下了貪、瞋、癡，雖然現在還是凡夫，不過他們已經在菩薩道上起步了。」

「每一場歲末祝福最後，總是聽到一群群弟子們唱著：『生生世世誓為佛教，心心念念誠為眾生』，很虔誠，這一聲聲發願一直留在我的心裏。這群菩薩是與師父有約、有大因緣而來的，我與他們來到人間成立慈濟，人人為慈濟而全然付出。他們的生命因為慈濟而提升，轉心念、造善業、種福田。聽到他們聲聲句句的呼喚，我很感動，要如何滿眾生的願？就還要盡此身之命，再繼續講經。」

「所以這幾個月來，我一直很認真努力，養身、養氣，但是沒有一天在休息，尤其是新冠肺炎疫情發生以後，海陸空交通為了防疫而封鎖，慈善、醫療救助物資進出口困難，天天擔慮著世界各地的疫情狀況，苦難人失業而陷入困境。這波全球性的大災難，也是世間無常的示現；期待佛法興世，能有更多人護法、傳法，從人心根除人間的災禍。所以我要繼續說法，而且有現代科技幫助我傳法，讓佛法從一條條網路線不斷往世界各地擴散，安定人心，人人心正氣盛，則邪氣不侵。」

上人勉眾重新提起誠正信實的心聞法，而自己要用慈悲喜捨來「捨」法；大家聞法之後，對人分享心得，也是「捨法」。「雖然受病所苦，說話很吃力，不過我的心很快樂；請大家要用信心、實心來聽法，要時時多用心啊！」

因緣殊勝共聚慈濟

二十五日晨語，上人對眾開示：「此身不向今生度，更向何生度此身？欲念無厭不知足，此身因聚緣同生，累生有緣共生世，歷經大時代，同轉心法輪。疾疫病氣何時癒，非是至誠無妙方，信實持齋弭疾厄，誠心意願祈福安。」教大家把握因緣，善用此身聞法修持，誠心受教。

「人人都是因為有這個身體，區分出你、我，也才能行善、為惡。人人的本性都是清淨善良的，只是一念無明生，隨著煩惱欲念造業；而人間善惡雜揉，雖然有善心，且發心修行，卻也很容易受到旁人影響而熏染不好的習氣。如此，生生世世都帶著聞法修行的善因緣，也帶著深重的煩惱習氣。」

「若無法把握因緣用心修行，就會帶著懈怠、愚癡的習氣，不認真、不精進，雖然知道是對的事，卻很被動，不會積極做好；知道自己做錯了，有需要改進的地方，卻總是犯相同的錯誤，無心受教，難以改善，徒然浪費時

間。」

上人說，若是此生難以改錯誤、修習氣，未來世是否有因緣在這樣的環境修行，還能與這麼多志同道合的人，為人間付出而無所求，提升生命價值？連是否還能得人身都不可知，所以有句話說「此身不向今生度，更向何生度此身」。

「此身因聚緣同生，我們共同生在這個時代，在臺灣這個環境，共聚在慈濟，是有很特殊的因緣，而且是『累生有緣共生世』。聽師父說的話，你們認同；看師父做的事，你們歡喜，甘願共同來此修行，共同求『學』也共同求『覺』，學習做『覺有情』的人間菩薩，但願眾生得離苦，不為自己求安樂。」

上人指出，人間世代有直向的傳承，人與人之間有橫向的連結；或許在長久劫前，彼此就結下一分緣，生生世世、前前後後，微細的緣不斷累積，直到現在因緣成熟，來此共同生活，共同感受這個時代的變化，「歷經大時代，同轉心法輪」，除了要適應環境，人與人之間也要彼此適應，才能朝共同的方向轉法輪，而且轉得輕安自在。

上人強調，大家既有因緣同在這個團體、在這個環境修行，就要同心協力才能共同進步，否則只能原地踏步，永遠是凡夫眾生，不斷地隨欲造業，也不斷地承受業報。現在新冠肺炎疫情仍未平息，人人做好個人衛生防護，提起至誠之心，反省、懺悔與改過，並且克制口欲，茹素齋戒以表誠心。所以，要消弭瘟疫，「非是至誠無妙方」，而且「信實持齋弭疾厄，誠心意願祈福安」。需要人人誠意持齋、行善造福，方能消災、解厄難。

互為生命中的貴人

高雄慈濟人經由網路視訊向上人報告疫情期間慈善行動不中斷，動員志工在靜思堂製作布口罩等防護裝備，運送至海外支援慈濟法親，供應給需要的機構。人文真善美志工也呈現多張寶貴的歷史相片與影片，包括幾次水災、風災、氣爆、震災，高雄慈濟人擔負賑災重任，從慈善救助到中長期安身援建，皆是不辭辛勞，真誠付出。

上人對大家說，慈濟人平常穿著「柔和忍辱衣」，即使無明風起，慈濟人以柔軟的身段，低下頭、彎下腰，修堪忍的功夫；一旦災難發生，社會上有人需要幫助，就抬頭挺胸往前進。

上人說，慈濟人發揮了慈悲喜捨的菩薩精神，人人都是腳踏實地的「人間菩薩」；既能謙讓柔軟，也能堅定承擔，救苦救難不缺席。「能夠去除我執、縮小自己，彎下腰和所有人一起做事，用平等心尊重待人，這才是人間菩薩的修行真功夫。」

「師父雖然不受供養，但是我覺得我接受了最大的供養，我的人情債還不完，生生世世都要在人間，與眾生在一起，這是我的心願。我想我過去生，已經與許多人結了無量緣，所以這一生來到人間，有這麼多慈濟人跟隨師父，為眾生而付出，只要我開口呼籲，大家立即響應，你教我如何不感恩、不感動呢？」

上人對大家說：「我們要互為貴人，互為生命中的貴人、慧命中的貴人，全球慈濟菩薩要串聯在一起；除了互為貴人，更要篤定精進。師父很感恩有你們這群好弟子，長久以來響應師父的呼籲，盡心力護持志業，減輕我的擔心，但是我希望你們體會師父長久以來的擔憂，也可以給予師父安心的力量，就是不斷地推動素食，募心、募人、募愛，人間菩薩大招生，才能淨化人心、祥和社會。我所希望的淨化人心，是全球人心都要淨化，才能改善氣候，讓人間平安。」

現在科技發達，讓人們享受便利的生活，但是如此便利的生活，是工商製造業不斷地開發、污染環境而得，最終人們還是要承受破壞環境的後果而受災受難。

「地球受重傷、生重病，青山流淚、天空破洞，我總是感覺到悲情重重，但是大多數人享受眼前便利的生活，卻覺得幸福滿滿。究竟是幸或不幸？各有不同的心靈世界。相信慈濟人與師父同感，悲是同體大悲之心，與地球共生息，所以我們關心地球生態，做環保、推動素食。」

「全球人的嘴巴，一秒鐘就吞了兩千多條動物的生命，這些動物面臨死亡，也會有驚恐、怨恨的心態，會發出聲聲哀號；這些冤與怨就是一股看不見的業力，一旦因緣會合，就會顯發業報。」

上人叮嚀大家把握這波疫情的因緣，趕快呼籲大眾齋戒茹素，這是緩和天地災難、保障眾生平安的重要方法。

4
26~27

深思盡力

《農四月・初四至初五》

【靜思小語】警覺人間無常，要自我反省、發心立願；惡濁之氣旺盛，要用心呼喚、加強善的力量。

看見菩薩在人間

湖北是中國大陸最早傳出新冠肺炎疫情的省分，武漢市是最早實施封城措施的城市，從一月二十三日起，封城七十六天之後，在四月八日解禁。

四月二十六日，湖北慈濟人透過網路視訊向上人報平安，並談到親友染疫而不幸往生，卻無法探望、弔唁的悲悽；因為封城防疫而無法外出，長時間鎖在家中，身心抑鬱不適，幸有上人法語支持，法親相互打氣。

在封城期間，志工募集物資、準備素餐，送到醫療院所供應辛苦的醫療人員；解禁之後，志工陸續打包四千多份安心祝福包到社區發放，慰問第一線防疫人員的辛勞，也關懷獨居長者。

上人開示：「看到大家平安，我安心了。雖然很不捨大家承受一段長時間的折騰，但是大家都很勇敢，支持第一線醫療人員，這分真誠的愛心是無價的。你們的付出行動，讓我們看見菩薩在人間，及時聞聲救苦。」

「雖然為了防疫而禁足，無法自由行動，這也在考驗我們的修行功夫——身體不跨越有形的界線，散亂的心也要收攝專注。聽到你們懂得藉此機會把心靜下來，透過網路聞法精進，舉辦線上讀書會等等，我很歡喜。要靜心深思、深入佛法，在災難發生時，更能體會佛法在人間。」

「佛陀來人間說法度眾生，最後述佛本懷說《法華經》，教菩薩法，希望人人力行菩薩道，及時救助苦難眾生。『菩薩所緣，緣苦眾生』，當人間有苦難時，你們挺起腰桿，關懷社會人群，盡心盡力籌集此時醫療單位、民間機構很需要的物資，用愛接力傳送到位。」

「這一波疫情讓大家很辛苦，但是慈濟人不說苦，總是說『幸福』；時間會把辛苦帶走，幸福會一步步接近我們。要虔誠接受這一波疫情的教育，永恆精進，維持永生永世的幸福。」

湖北慈濟人分享之後，由湖南慈濟人報告，上人感恩大家支援、補給物資，接貨、送貨都要通過關關卡卡，而且少有運輸公司願意跑車送貨到湖北武漢，需要靠師兄師姊合和互協，運用智慧一一溝通聯絡。「感恩湖南慈濟菩薩，為了拯救眾生苦，拔除這一波疫情的災厄，無論有多麼困難都勇於承擔，很令人感動。」

團隊倚重老菩薩

桃園慈濟人在桃園靜思堂、中壢聯絡處、八德志業園區、永安聯絡處，新竹慈濟人在新竹聯絡處，透過網路視訊與本會連線，與上人分享近日志工做布口罩、捐贈物資給需要的機構以及推動齋戒、虔誠祈求平安等行動。

桃園何瓊枝師姊報告，多位高齡志工投入布口罩製作，七十歲以上的志工有十五位，她們有豐富的車縫經驗；若有車縫錯誤需要拆解的部分，都是由八十五歲以上的師姊負責，她們眼明手巧，是團隊很倚重的老菩薩。

上人說，資深的志工們做縫紉，為需要防疫物資的人盡一分心力，即使手不方便也堅持要做，讓人看見精進不退的菩薩精神。更讓人感動的是桃園慈濟人關懷、照顧身有病痛的法親，還有近百歲的劉方罔師姊，如此高齡仍然不休息，做到全家人都支持、陪伴她行菩薩道，家族中已經有八位受證的慈濟人，很令人讚歎與佩服。「我最歡喜的就是看見慈濟永續傳家，代代相傳。看到八十七歲的陳顧，有兒女陪著她來；每一次師父到桃園總是見到她，認真做環保，大寮裏的香積工作她也不缺席。感恩每一位力行菩薩道，誠正信實，傳家永續。」

慈濟人醫會黃崇智、賴金盛醫師報告，防疫期間，人醫會活動暫停，但考量很多街友罹患慢性病，需要長期服藥，因此特別舉辦義診。上人感恩人醫會在此特別時期，仍然用愛心、耐心照顧街友。

「面對前所未有的疫情，大家要『深思盡力』——警覺人間無常，要自我反省、發心立願，並且相互勉勵，持齋茹素以表誠意，合人人虔誠的心聲上達諸佛菩薩聽。此外，還要人間菩薩大招生，因為善惡拔河中，善的力量還不夠，所以要不斷呼喚、接引人間菩薩，善的力量要更強，氣要更旺，

才有辦法與惡濁之氣抗衡。請大家多造福，培養正道氣，心正、行正，入於菩薩大道，心正氣盛邪不侵。」

慶幸此生做慈濟

四月二十七日，上人身體不適，仍然堅持聆聽基金會主管同仁報告會務，並且為眾開示，要把握因緣，以真誠之心做志業事，用心精進。「此生我為佛教、為眾生，盡形壽、獻身命，一路走到今天，還有千萬事想要做，還有許多道理想要表達、想要倡導，但是說了有人聽嗎？聽到的人做得到嗎？總是有一股無奈感。若是有緣人，聽了一言半語就會歡喜信受；若是無緣，說得再多都如耳邊風。」

「不過，因為有慈濟，在這幾十年來，能在人間留下一點成績，對於佛法的弘揚也發出一點點螢火蟲的光，度了不少人。有的慈濟人做到臨命終時，還是不忘慈濟，慶幸自己此生有做慈濟而微笑離開；也有人到了人生最後，提醒家人承接志業。就像高雄邱國榮居士，已經癌末病重，醫師對他說大概只剩幾天了，他就把握那幾天，向醫院請假四個小時，回家把他的慈濟志業、慈誠勤務交代清楚，再回到醫院後不久就安心離世，可以說他到人生最後一刻仍不忘做慈濟。聽到他這樣，我覺得很安慰，他為自己的人生留下一篇漂亮的生命文章。」

上人說，許多慈濟人把「抽骨作筆、剝皮當紙、蘸血當墨」的話語聽入心，用生命做慈濟，再困難也不放棄，這樣的精神與堅持，讓許多苦難人得救，也為自己寫下豐富的生命歷史。

「去年底歲末祝福行腳，聽到各地慈濟人唱誦『心心念念誓為佛教，生生世世誓為眾生』，好像把我的精神再呼喚回來；但是此時雖然有心，體力和歲月都喚不回來了，只能自我警惕：莫忘那一年所發的那一番誓願，還是要盡形壽、獻身命去達成。」

上人期待大家愛惜生命、愛惜法度，不是應酬式的聽法、做事。慈濟人內修誠正信實，首重一分誠心、真心；要做到誠、正、信、實就不容易，何況還要實踐慈、悲、喜、捨。這都不是放在口頭說說的空話，需要大家自我醒悟、發心並落實。

「真正做到，才能真正了解師父說的話，事理相應而增長慧命；如果只認為是工作的一部分才來參加會議、聽報告，聽聽就過了，當然難以體會，慧命就無法增長，徒然浪費時間。」上人叮嚀大家珍惜因緣、把握時間。

4 28～30

《農四月・初六至初八》

真心修行，誠意付出

【靜思小語】以殊勝難逢、真誠懇切的心態，求法、惜法、法入心。

愛惜生命與物命

今年是慈濟推行環保三十年，二十八日志工早會，上人分享：「從一個小小的念頭開始，一路走到今天，環保志工回收的種類無所不包。這三十年以來，社會不斷變化，人們大量消費也大量丟棄物品，尤其許多塑膠物品被丟棄以後，用掩埋的方式經幾十年、幾百年也難以腐化，還會影響土壤吸水、排水功能；若是焚燒處理，也會污染空氣。」

上人說，人們為了生活享受，以聰明知識發明、製造種種便利的用品，用過即丟，甚至尚未使用、還沒有毀壞就被丟棄，以致垃圾愈來愈多，污染愈來愈嚴重。慈濟志工回收、分類各種物品，就是不忍心大地受毀傷，也因為珍惜資源，希望經過仔細的回收、分類再利用，可以延長物命，減少大地資源的開發與耗損。

茹素有益保健，也是科學界認定有效的節能減碳方法，上人說，無論是吃素或環保，都需要人人提起一分愛心，愛惜生命與物命，用實際行動表達這分愛。

付出無求說感恩

「真是常德，淨是淨德。既有常淨，豈無我樂？即是如來，所證妙法，真實清澄，淨寂無染。」二十九日晨語，上人開示，修行者的心性要真、要誠——真心修行，誠意付出；身、口、意時刻不離真與誠，就是修行者的如常之德。付出無所求，並非為名、為利，沒有其他的企圖，清淨無染，只因眾生需要，而去做對眾生有益之事，「但願眾生得離苦，不為己身求安樂」的精神與行動，就是「淨德」。

「因眾生有苦，我甘願付出；只要眾生得安樂，自己再苦也甘願。這分心很單純、很清淨，所以稱為『淨德』。」上人說，常樂我淨是修行的目標，修得心無染著，永保輕安快樂。「人之所以苦，就是苦在付出有所求，卻又求不得，因此累積深重的煩惱；若是無所求，無得失、無掛礙是最心安，身輕心安就清淨，身心清淨最快樂，『即是如來，所證妙法』，這是如來的心靈境界。」

「凡夫達到常樂我淨，沒有那麼容易。常，就是不間斷；要能夠維持心淨、不起心動念，而且從不間斷，實在是難啊！就如我自己，雖然付出無所求，但是我還有得失感，很擔憂世間哪個地方發生災難、有人受苦難，這就是凡夫在人間做凡夫事，心境很難超越。」

上人說，佛陀對迷茫愚癡的凡夫眾生說法，首先從四諦十二因緣法講起；無論是大、小乘，「因緣果報」都是最基礎的道理，讓大家知道自己從過去生累積的業緣，導致現在承受了苦難，都是自作自受；而未來生是否還要承受苦報、苦果，就看現在生如何修持。

佛陀說法啟發、教育大眾，讓人人懂得轉心念、不計較，把愛付出給更多人。「我們此生有福，見苦難人有所欠缺，能夠為他們付出；我們不要求對方回饋，而是感恩對方讓我們有結好緣、增善福的機會。來生來世有緣再會之時，彼此都沒有相欠的負擔，只有『覺有情』的歡喜輕安。」

上人表示，付出無所求還要感恩，是慈濟人的如「常」心態，這就是覺有情的菩薩群，要為眾生付出的心很純粹，沒有污染、沒有利害得失，就是「淨」，所以「既有常淨，豈無我樂」，心靈常保輕安快樂。

「佛陀的時代人口不多，社會人心不像現在這麼複雜，所以他們在很單純的環境中修行，少欲、知足，沒有貪染欲求，較容易達到『淨』。而我們雖然身在複雜的社會人群中，所幸與志同道合者共同一心，彼此沒有利害得失，只是想救人、幫助人，所以在這樣的團體環境中接受佛陀教育，能夠事理相應，體悟佛法真理，『真實清澄淨寂無染』。」

古時交通不便、通訊困難，想要聽經聞法，總須歷經千里跋涉的辛苦；現在科技發達，聞法已非難事。像是早課後的此時在主堂所說，全球各地慈濟人都能上線聆聽，而且大愛臺《靜思妙蓮華》節目在每天的幾個時段播出，還可以透過網路收看。因為聞法容易，大家求法的心就比較鬆懈，不能以真誠懇切的心求法、不珍惜法，法就不能入心；要有殊勝難逢的心態，才能懇切求法、認真聞法，將求得的道理深銘於心，很踏實、很歡喜，沒有煩惱。

上人叮嚀大家要用真誠的心求法、聞法，不可倚恃科技方便，晨間沒有聽到、沒有認真聽，還可以從大愛臺、網路再聽，其實愈是這麼想就愈容易怠惰散漫。要以慎重之心參與每天晨間的精進，專注聆聽晨語，真誠接受法水入心，實踐在日常生活，才能真正達到付出無所求的淨寂無染心境。

歷經重重困難，慈濟援助歐洲防疫物資終於在四月下旬抵達；德國慈濟志工致贈六百個口罩給紹農根市鎮（Schonungen）一間老人院，院方人員收到這份禮物都無比歡喜。（相片提供／蔡婉珍）

連線全球如粽串

三十日，四大志策會中，各志業體主管同仁報告會務後，上人開示，提到近日與海內外慈濟人透過網路視訊見面，聽大家報告慈善救助行動，螢幕上一格一格的畫面代表每一個連線點，一條一條線都連往精舍；就像粽串，慈濟人遍布全球，由精舍串起各地慈濟志業的精神主軸。

在這波疫情發生後，各國慈濟人首先為第一線醫療人員付出，接著進行社區的慈善濟貧行動。上人感恩全球慈濟人有智慧、有愛心，就地取材、募心募愛，只要當地有需要，就能發揮菩薩良能，「對的事，做就對了」。也感恩各志業體響應募心募愛的呼籲，匯合點點滴滴的愛心力量，應眾生所需而付出；請人文志業將四大志業的愛心行動串聯起來，用心整理並發布，帶動大眾的愛心與善行。

此外，推動素食要再接再厲，不是勸人吃幾餐素食就算了，最重要的是讓人人了解道理以後，也願意落實精神理念；今年是慈濟環保三十年，也希望大家大力推動環保，讓人人重視氣候變遷的大問題，趕快改變生活習慣。

Tzu Chi Offices Worldwide

（上接 158 頁）

慈濟大愛幼兒園（馬六甲）
TEL:606-2866468
新山慈濟幼兒園
TEL/FAX:607-5594768
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:62-21-50559999
FAX:62-21-50556699/89
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
高雄／FM105.3
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

點亮心光在花蓮：週一至週五 9:00~10:00
點亮心光：週六 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 ＊

【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 雲林縣西螺鎮大園里 10 鄰光復東路 88 號
TEL:05-5880034 FAX:05-5882481

北港聯絡處（靜思小築）
651 雲林縣北港鎮草湖里華勝路 679 號
TEL:05-7832270 FAX:05-7827950

嘉義聯絡處（靜思書軒）
600 嘉義市彌陀路 26 號
TEL:05-2777852 FAX:05-2777853

嘉義志業園區
600 嘉義市博愛路 2 段 469 巷 19 號
TEL:05-2353318

臺南分會（靜思書軒）
717 台南市仁德區 仁義路 222 號
TEL: (06) 2792999 FAX: (06) 2493338

安平聯絡處（靜思書軒）
708 臺南市安平區國平里國平路 211 號
TEL:06-2989111 FAX:06-2995111

佳里聯絡處（靜思小築）
722 臺南市佳里區民安里同安寮 76-1 號 TEL:06-7224872

新營共修處（靜思小築）
730 臺南市新營區長榮路 1 段 378 號
TEL:06-6352150

善化聯絡處（靜思小築）
741 臺南市善化區小新里小新營 346 號 TEL:06-5832330

高雄志業園區（靜思書軒）
807 高雄市三民區河堤南路 50 號
TEL:07-3987667 FAX:07-3987665

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 號二屬編 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

南愛滿地慈濟社區門診中心（S. El Monte）
TEL:1-626-6368701
FAX:1-626-6368739

西洛杉磯（West Los Angeles）
TEL:1-310-4735188
FAX:1-310-4779518

西北洛杉磯（Northwest Los Angeles）
TEL:1-818-7277689
FAX:1-818-7279272

喜瑞都（Cerritos）
TEL:1-562-9266609
FAX:1-562-9261603

橙縣（Orange County）
TEL:1-949-9164488
FAX:1-949-9165933

聖地牙哥（San Diego）
TEL:1-858-5460578
TAX:1-858-5460573

南聖地牙哥（South San Diego）
TEL:1-619-4248443

聖地牙哥靜思書軒
TEL:1-619-7566299
FAX:1-619-6773294

北加州分會（San Jose）
TEL:1-408-4576969
FAX:1-408-9438420

舊金山支會（San Francisco）
TEL:1-415-6820566
FAX:1-415-6820567

佛瑞斯諾（Fresno）
TEL/FAX:1-559-2984894

莫德斯度（Modesto）
TEL:1-209-5292625

奧克蘭（Oakland）
TEL:1-510-8790971

沙加緬度（Sacramento）
TEL:1-916-5685800

士德頓（Stockton）
TEL/FAX:1-209-9577800

尤開雅（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

蘭莘（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

韓國 Korea

京畿道（Gyeonggi-do）
TEL:82-10-6850-8188

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

河內（Hanoi）
TEL:84(0)24-35575957

柬埔寨 Cambodia

金邊（Phnom Penh）
TEL:855(23)890126/890211

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

高烏 (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

（未完，下接 157 頁）

靜思人文 虔誠發行

慈濟大學
Tzu Chi University

人文與學術專業薈萃的典範大學

◎ 全球慈濟志業，提供就業及擴展國際視野
◎ 人才培育計畫，提供慈濟志業體工作機會
◎ 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
◎ 各類國家證照考試表現優異，名列前茅
◎ 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
◎ 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

弱勢入學措施連結

本校招生訊息連結

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

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

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

慈濟的家　安心的田

更多精彩內容，請見本期報導

馬普托市「慈濟的家」園區裏，志工在大愛農場耕作的菜苗欣欣向榮。新冠肺炎疫情侵襲非洲，七成糧食仰賴南非進口的莫三比克，因南非鎖國，國內物資供應緊縮、物價飛漲，志工在農場擴大種植面積，預先為糧食短缺作準備。

（撰文、攝影・龍嘉文　莫三比克馬普托 2020.5.2）