

為淨化心靈作活水 為祥和社會作砥柱 為聞聲救苦作耳目

慈濟

Tzu Chi Monthly

這雙手

環保做了三十年



645

2020年8月1日出刊

當年鼓掌的雙手

○

封面這雙手的主人黃梅，一九九〇年八月二十三日，坐在臺中新民商工一場社會公益講座臺下；演講結束前，主講者證嚴上人鼓勵大家「用鼓掌的雙手做環保」，減少環境污染。

聽見上人的呼籲，她決定力行環保，落實社區資源回收。三十年來，就算歷經再多風霜，也不曾中斷，仍堅定信念，用當年鼓掌的雙手實踐上人的心願。一如小人物黃梅，至今全球已有超過十一萬位慈濟環保志工，共同擔起保護大地的使命。



攝影・黃筱哲



107

證嚴上人衲履足跡

釋德凜

生活中的美德

惜福是美德，也是少欲知足的修行功夫。

環保從心做起

茹素能愛護地球、愛護身體，更重要的是愛護心地。

目錄

二〇二〇年八月一日出版 第645期



慈濟環保

1 當年鼓掌的雙手

撰文、攝影：黃筱哲

無盡藏

4 順天理 護眾生

證嚴上人

專題報導

一念心一雙手



回收無量寶

8 靜思精舍 惜物日常

撰文：釋德凜 攝影：黃筱哲

16 環保推手在民間

撰文：葉子豪 攝影：顏霖沼

28 慈濟環保三十大事記

【環保人 環保路】

撰文：葉子豪 攝影：顏霖沼

30 沒想到我做了三十年

32 簡單事其實不簡單

34 社區媽媽跳出舒適圈

36 認同、分享、揪團做

40 環保站在社區，歡迎入門

撰文：葉子豪 攝影：顏霖沼

50 愛地球兼顧健康

撰文：楊舜斌 攝影：黃筱哲

【環保站×環境教育】

54 實境體驗 理論用實作呈現

撰文：李叔芸 攝影：黃筱哲

56 高雄靜思堂 獲環境教育設施場所認證

撰文：葉子豪 攝影：顏霖沼

【環保站×長照據點】

58 社會公益 活到老參與到老

撰文：楊舜斌 攝影：黃筱哲

62 上班族夜間上工

撰文：楊舜斌 攝影：黃筱哲

66 回收還不夠 再製善循環

撰文：陳麗安 攝影：蕭耀華

76 最常用卻最難回收 塑膠袋啟示錄

撰文：陳麗安 攝影：蕭耀華

80 共享的地球，共同的責任

慈濟環保與國際接軌

整理：李委煌

大地保母

88 感恩您 環保菩薩

撰文、攝影：黃筱哲

書訊

104 《疼惜——大地保母影像故事》推薦序

疼惜的真諦

撰文：阮義忠

百川歸海

106 現代的覺者

撰文：盧蕙馨

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8月1日出版 第645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、周傳斌（見習記者） 攝影召集人／蕭耀華 攝影／顏霖沼、黃筱哲

美術設計／陳玉凌 封面設計／黃筱哲 企畫撰述／黃秀花、楊舜斌 行政編輯／蔡嘉琪

感謝 新豪華製版印刷股份有限公司免費製版 繪畫志工／林淑女、林碧惠、葉晉宏、凌宛琪

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



如夢春風（局部）／林淑女

順天理 護眾生

日常生活合乎道理，天理自然順暢，
希望人間平安，人類要共同造福，疼惜萬物生靈。
茹素能培養愛心，多素多福，
鞏固「福氣」保護膜。

證嚴上人主講 編輯部整理

講於二〇二〇年六月二十九日至七月七日

新冠狀病毒疾病
疫情仍未緩和，

半年多來無形無蹤籠罩了全球。今年氣溫也比往常高了很多，俗諺「未食五日節粽，破裘毋甘放」，還未吃粽子前，天氣還是會冷，冬衣不能收；但今年端午節前一、兩個月，就已經非常炎熱。這幾年來地球溫度一直升高，極端氣候現象愈來愈嚴重。

近期日本九州、馬來西亞柔佛州、中國大陸多省遭遇水患，看到大自然瞬間的威力摧毀一切，人力是多麼微不足道，想著此刻有多少家庭飽受苦難，心靈實在是跟著他們同樣著急。

中國大陸二十幾省

受災，超大雨量使得急流洶湧，讓山崩路斷、家園面目全非，居民受驚受怕，安身在薄薄的帳棚下，難耐暑熱。在四川省，涼山彝族自治州西昌市發生泥石流，冕寧縣彝海鎮河流改道釀災，慈濟志工先後趕往勘災發放。大水退去後，道路寸步難行，腳一踏下去就陷入泥濘，一步步地艱鉅，還是一步步地踏實，因為知道前方有受困的苦難人，不能退轉，要把握當下去應急付出。

放眼天下，許多國家都有天災。不只大自然不調和，還有許許多多的苦難人，因為戰爭或貧窮流離失所，大

批難民在海上漂流，各國防疫封閉國門，拒絕他們上岸，超載的船體難抵風浪，載浮載沉；生命有今日，但有來日嗎？真的是替他們提心吊膽。

能夠生活得平安有福，要很感恩；知福的人生要多造福，鞏固好「福氣」保護膜。敬畏天地，造福減災，沒有造福減不了災；如何顧守好平安？要培養愛心，而且是完全的愛心，不只是行善捐錢，還要庇護所有生命。

茹素就是在生活中培養愛心。希望人間平安，人類要共造福，那就是愛。不只入苦難的環境去救拔眾生，面前

的生命也要珍惜牠、愛護牠，這才是真正的愛；能呵護萬物，人類才是萬物之靈。

根據計算，製作五百個葷食便當約需殺三十八隻雞及一隻一百二十公斤的豬。花蓮慈大附中小學部陳映儒發起「素度要快」，推素一人拉一人；花蓮慈小師生這段時間已經勸素三萬六千多餐，換算起來，少殺兩千多隻雞和豬。不吃這些動物，想像牠們多麼地逍遙自在；反之，牠們瞬間因為人類口欲而被殺，所生起的那一念瞋與怨，不斷累積，終究會反撲人間。

五穀雜糧能夠吃得

很清淨，每一餐都不欠

生命債；不殺、不吃就不養，不會因為飼養這麼多動物，而污染大地與空氣。茹素能緩和氣候的變遷，也是最虔誠的表達，期待大家來學習孩子的一人牽一人，人人護生造福，不貪口欲，不吃眾生肉，不讓眾生受驚受怕。

道理很簡單，要滅除無明貪欲卻很難；若能在日常生活中做到了合理，天理自然就順暢。要啟動良知本性，就像智慧的「智」這個字，不只「知道」，還有日照的光明，能清楚分明道理，然後啟發善行利益人群。

每個人都不要輕視

自己，會合起來是很大的一股力量。現在是「非常期」，只有少數人行動沒有用，要依靠大家共同一心，才能讓異常平息、恢復正常。懂理、懂事，不只自己做到，自覺、覺他，了解的人來說給不了解的人聽，口口相傳，輔導人人守規律，讓氣候穩定、瘟疫病氣消退。

懺悔、茹素、感恩，每天這三個念頭不能沒有。感恩過去的累積，懺悔並改變生活習慣，非素不可，多素多福，推一分素就有一分功德。人人都往愛人、愛物、護生的方向，人間就會平安有福了。請大家多用心！

◎



一念心一雙手



回收無量寶

人人伸出雙手，就有百手、千手、萬萬手，
共同淨化大地，讓氣候回歸正常，減輕災難。

解決環境問題最好的方法，不是用說的，
是用手做出來、用腳走出來的；
在臺灣有八萬多位慈濟環保志工，
日日低頭拾「寶」，
全民共同寫下資源回收再利用的奇蹟，
也走上了國際平臺，
向世人揭示守護地球的易行之道。

靜思精舍 惜物日常

「這張紙，我要很感恩；這滴水，我要很感恩。因為感恩，你就會疼它，就會惜它、節省它。」

證嚴上人的教誨，靜思精舍常住眾奉行，走過半世紀的惜福日常。

農

禪生活自食其力、自力

「耕」生，向來是靜思

精舍修行道場履踐的依歸，

「行經」是精舍常住每天必誦的經典。上人說，道理光是懂也沒有用，要懂得做；做，是最踏實的道理。就像生活中的物資若不珍惜，很快就枯萎、毀壞，「雖是無情物，仍要呵護、疼惜，才是通達道理。」

走過兩萬多個日子，靜思精舍日日環保，在克己、克勤、克儉、克難中步步踏實，如常、恆持實踐。

一張紙一滴水，都有生命

早期精舍一切克難，上人教導大家物盡其用，不僅減少垃圾、減少開支，也讓物命善盡功能，更培養了人人勤儉的美德。

「一張紙用一次就丟掉，我不捨啊！」上人曾開示，紙，要讓它不斷發揮生命功能。對一般人而言，一張紙可能用過即棄，但在上人手中至少使用四次：第一次用鉛筆寫，第二次用藍色原子筆，第三次是紅色原子筆，第四次是毛筆。

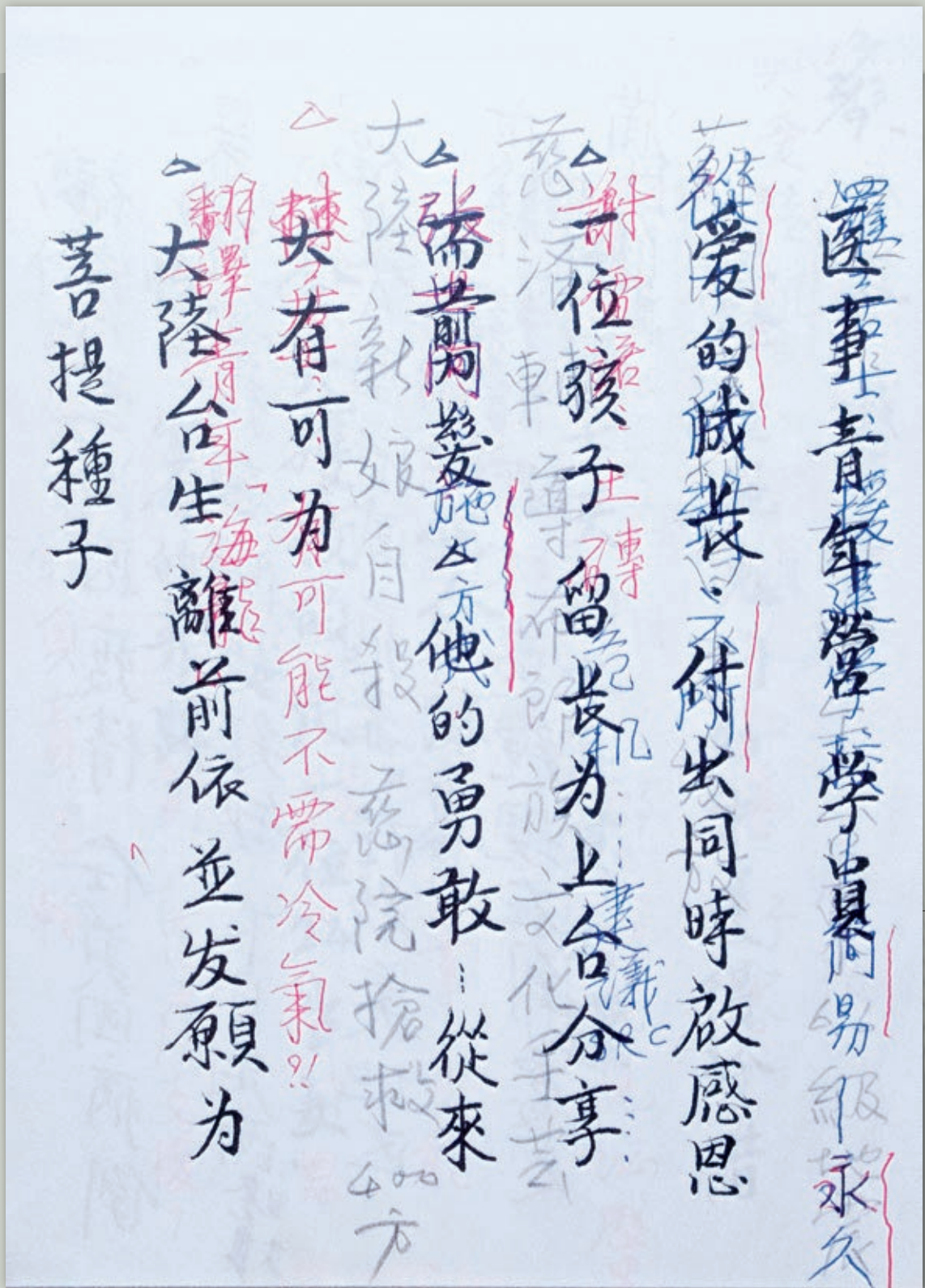
還有，上人使用的便條紙，

是善款收據裁下來的邊紙，小小一冊，同樣也是重複書寫，讓紙使用到最後，「紙頭、紙尾要丟掉，我不捨，還是撿起來用。」

「水是大生命，要很珍惜。」用水，上人也絕不浪費了一點，「一大早梳洗的那一盆水，是我一天的洗手水；晚上沐浴那些水，則是隔天早上沖馬桶之用。」

上人早年志工早會開示大綱，白紙陸續以鉛筆、藍筆、紅筆寫過，再次以毛筆書寫使用。

（相片提供／靜思精舍）





上人表示，可用的東西，一定要惜福，希望大家從心做起，貫徹在生活的微細中，即使只是一滴水。

「用水，我不捨得，也不捨得雨水流失。」上人耳提面命：「世間資源，要懂得節約、珍惜。」因此，「慈誠樓」地下室的蓄水池能儲雨水，作為浴廁清潔或澆灌植物之用。

上人如何省電？書房裏面通常是暗的，「我如果看書，桌上僅有一只省電的小燈光。」超過半世紀，日日如常，上人就是這樣生活過來。

聽到上人闡述「殺物命」一詞，筆者非常震撼，原來不經意的浪費，便扼殺了生活周遭許許多多的物命。

「電燈不用，為什麼不關？」

利用善款收據邊紙裁成的小冊，上人用作筆記，記下聆聽志工分享的内容，小冊亦重複書寫。

這是上人常常提醒大家的一句話，修行，要疼惜一切，隨手關燈，水龍頭的水不要讓它直流，「浪費電力、水資源，便抹殺了這個東西，就是殺物命。」

現代人為了跟上流行，手機一支換過一支，用物一件換過一件，消費過了頭，這也是殺物命。上人語重心長：「人人手上一支手機，沒傳好的，就是傳煩惱，無不都是亂了自己的道心，這不僅殺物命，也殺害了人的慧命。」

「這張紙，我要很感恩；這滴水，我要很感恩。因為感恩，你就會疼它，就會惜它、節省它。」上人省紙、省水、省電，省一切物資，知福、撿福、惜福，再造福；一路走來，總是以身教、境教來影響、攝受、感動身邊每一個人。

只要還能用，絕不買新的

靜思家風一脈相承，上人的法，常住師父拳拳服膺，惜水如

金；洗衣時，衣服擰了又擰，幾近全乾，洗手的水也留下來，存下點滴，作為沖馬桶之用。

在精舍大寮，洗菜要過「五關」，以清水稀釋濁水，讓滴滴水都有大用；省下的水使用來洗滌工具、地板，或澆灌植栽與菜園；洗米水不只用來灌漑，更是大寮洗鍋碗瓢盆的最愛。

而有些師父則是省電行者，他們不善言談，但默默實踐、處處落實，隨手關燈，更幫別人隨時關燈，「這裏是我的家，身為一分子，當然要為家著想。」

精舍總務德佺師父一直深信，「師父教的一定都是好的。」承擔總務，生活用品琳瑯滿目，他總是遵守此原則，「只要還能用，絕不買新的。」物品修理再修理，或將有限材料再加工，變裝成可用的資源。

「愛惜常住物，如護眼中珠」，德佺師父運用巧思，化腐朽為藝術。電風扇壞掉了，

他將鐵製圓形保護網設計成曬衣架、抹布架等；回收的鐵架，裝上鬆緊帶，就變成置放洗衣盆的架子，讓環境美觀有道氣。空瓶子的小吸管壓頭，非常不起眼，在德佺師父眼中卻是寶，改造之後，成了大桶清潔劑的長吸管，使用起來不僅符合人體工學，既實用又省力。

之前，精舍男眾志工寮房的枕頭全部換新，德佺師父利用零碎時間，花了七天，將一顆顆舊式小枕頭縫成一個大床墊，讓需要者愛不釋手。林林總總，在克難、有限的資源中，勤儉持家的德佺師父不斷激發生活智慧，「為了常住，腦筋要不停地轉。」種種智慧發明，不僅讓精舍大家庭節省不少開銷，最重要的是讓物命生生不息。

清淨在源頭，精舍帶頭做

製作香積飯與穀粉，是精舍



回收大塑膠袋剪成的圍兜輕便防水，午齋過後，精舍大寮的執事師父、清修士穿上圍兜準備洗碗盤。

示，精舍處理的塑膠袋，既乾淨又清楚分類，可直接送到工廠熱熔再製。

勤儉節約，是修行人本分

精舍是天下第一大家庭，菜乾類是必備存糧；用來保存高麗菜乾、花椰菜乾等乾料的袋子，也是回收的米袋與塑膠袋。

二〇二〇年由於新冠肺炎疫情影响，二、三月間很多農產品無法外銷，精舍於是向農民購買一卡車又一卡車的花椰菜、高麗菜、豆薯等，處理、烘乾。儘管備糧已經足夠，上人指示：「繼續做。」一方面落實「晴天要積雨來糧」的憂患意識，以備不時

精舍常住疼惜物命，物品修理再修理，廢棄電風扇的保護網運用巧思做成曬衣架、抹布架。



自力更生的來源之一。過程中餘留的空米袋與大塑膠袋何去何從？

除了重複使用，常住師父運用巧思，將米袋車縫成各式袋子，寫上「靜思語」，就成了搶手的「法袋」，袋袋相傳。臺灣愛心白米濟助非洲，非洲本土志工也依樣畫葫蘆，將印有「LOVE FROM TAIWAN」的米袋，變成他們職訓所的熱門巧藝品。

洗菜、洗碗盤等執事身上的圍兜，也是常住師父用大型塑膠袋剪成的，很多志工讚歎師父們既惜福又環保：「超有創意，這招學起來！」

「市面上一個塑膠圍兜十元。」勤儉持家的師父說：「回收再利用，自己剪造型，一塊錢都不必。」

精舍如常，每天早餐、午餐各要供應數百人份；處理食材後，大小小外包裝、塑膠袋不

是成為垃圾，而是經過清洗、曬乾，再回收。

法不在深，重在力行。德渙師父是精舍整理塑膠袋的推手，「上人推動『清淨在源頭』，社區都做得很好，精舍是慈濟的源頭，更要帶頭做。」這念心，讓他利用擔任執事之餘，「能整理多少算多少。時間是自己擠出來的，多做一些，地球就多一塊清淨之地。」

有時做到晚上八、九點，持續兩三年不輟的德渙師父，起初也覺得自己無法辦到，但有事弟子服其勞，「跟隨上人，就要做上人想做。」

塑膠袋有溼的、油的，需清洗、擦乾，處理非常費時。在德渙師父帶動後，現在由專人負責。為了不讓地球母親的健康繼續惡化，承擔清洗的德哲師父一本初衷，「沒有想太多，做該做的事，做就對了。」

負責載送的宜蘭環保志工表

之需；一方面送給需要的人；更希望讓辛勤的農民不至於血本無歸。

菜乾以慢火烘乾，使用改良後燒柴不吐黑煙的古式乾燥機，燃料是來自各港口淘汰的棧板；慈濟志工發心載回精舍，並將木材裁切大小如一，方便送入乾燥機灶口。

早期精舍是吃了這一餐，不知道下一餐在哪裏；若有一條白蘿蔔，是多麼地珍貴，包括外皮或葉梗都成佳餚，每個部分都用得淋漓盡致。做菜時除了買黃豆製品，其他則是有什麼就煮什麼，所以菜乾類成了每天的菜色；德如師父表示，因為缺乏，便養成了勤儉、惜福的好習慣，「這是靜思家風，也是修行人的本分事。」

負責知客的德安師父強調，以前煮東西，沒有香菇、素料，只有醬油香，常住滷出的菜乾也是叫好又叫座，「處處節約，這

裏省一點，那裏省一點，節省開銷。這是身為常住該做的。」

善用、疼惜物命，再賦予生命，是精舍零廚餘的主要原因。

在一般人眼中，豆渣、菜渣、果皮是廚餘，但在精舍是寶中之寶。將它們做成了有機肥，即是菜的生命寶糧；果皮還可以製成酵素、淨皂。酵素可以洗地板、水溝、馬桶，甚至泡腳除臭、沐浴之用；純天然的有機淨皂，可以從頭洗到腳。而豆渣還能製成素鬆等食品，成為桌上佳餚。另外，颱風季節修剪的樹枝、樹葉，絞碎後堆肥，回歸大地。

「瑣瑣碎碎的事情很多，但日子過得非常踏實，沒有空過。」負責做有機肥、酵素的德務師父深有體會：「有機肥是菜的成長養分，而菜則滋養大眾的生命，以成就道業。」生命成就慧命，是無情眾生與有情眾生相互成就的美善篇章。

安住精舍修行三十三年，承

擔環保執事二十年的德定師父表示，資源回收很重要，知道的人不少，但共識的人不多，更何況是共行的人。每天整理堆積的紙箱，還有各式回收資源，德定師父二十年來堅持不退，「我是承擔一份執事，是本分、是責任。」他很佩服社區環保志工，「他們不論身分、地位，身段放到最低，不嫌髒、不嫌臭，而且做得甘願、歡喜，即使新冠肺炎疫情嚴峻的時刻也沒有畏縮。」

上人教育弟子將法落實於生活中，提倡資源回收，用生命與身行實踐；常住師父依教奉行，從事相中印證法理，讓物命生生不息，讓大地生命延續。精舍每一分子所做的都是小事，但小事卻匯流成全球慈濟人的後盾，豐富了全球慈濟人的心靈風光。

常住師父細細剝出精舍自種的印加果果實，給常住眾補充營養。日常工作開小燈便足以進行，是常住的惜福日常。



環保推手 在民間

臺灣的環保路，在世界演進的浪潮中，有耀眼成績，也有來不及的急迫，隱藏在各社區的環保志工躬身力行，勞動而粗糙的雙手一路追趕大眾消費的速度，希望以萬人帶動億萬人，守護地球永續平安。

撰文・葉子豪 攝影・顏霖沼



二〇二〇年是慈濟推動環保三十年，也是「世界地球日」的五十周年，但因新型冠狀病毒疾病（COVID-19）肆虐，許多相關的紀念活動及研討會被迫取消或延期。

在上半年的疫情高峰期，億萬人無法外出工作、旅行，中國大陸及歐洲的工業大城被迫封城、停工，各國陷入疾病威脅與經濟危機的兩端拉鋸。大自然卻獲得難得的喘息機會，霧霾的天空恢復湛藍，印度恆河重現清澈。

然而短期內的改善，仍不足以扭轉乾坤。二〇一九年十一月，歐洲議會宣布全球進入「氣候緊急狀態（climate emergency）」，《牛津辭典》也將此一詞彙列為二〇一九年度代表字，提醒世人地球已岌岌可危，必須立即採取行動。

臺灣師範大學環境教育研究所葉欣誠教授表示，氣候極端化之後，全世界的災害在接下來的

二、三十年將愈來愈嚴重！面對氣候變遷問題，首先要認知現況，並加強減碳與調適。

專家的警語，證明了證嚴上人對環保「來不及」、「做不及」的擔憂，以及全球「共知、共識、共行」的期盼，不只出於宗教家的悲懷，更是當代人必須面對的現實。

而慈濟環保志工就是身體力行守護大地。他們落實簡樸生活，惜水、省電、節約消費，撿起點滴可以回收的物資，在各地環保站點，將物資分類回收。

各式各樣的寶特瓶，在志工們的踩踏下，壓成一片片扁扁的塑膠片，瓶身與瓶蓋、瓶環分開，材質不混雜。而重量以公克計的塑膠袋，可能要挑揀出兩、三百個才有一公斤，但大家還是認真地做。

不在乎付出多少時間體力，不管回收物變賣之後，能換成多少善款，即使必須自掏腰包付油

錢、餐費也甘之如飴。套句流行語來形容，慈濟人做的是真「佛系」環保：如果不是以佛心為己心、以師志為己志，從做中學、學中覺，不可能數十年如一日。

「上人講環保，不只是有形的回收，還有心靈的教育。我們把垃圾變黃金，黃金變愛心，愛心變清流，一步一步都有脈絡。」資深環保志工陳金海說。

為大地發聲，環保啟蒙半世紀

談到環保，許多慈濟人都會想到三十年前，上人「用鼓掌的雙手做環保」的呼籲。但從歷史紀錄來看，人類「環保意識」發展至今已超過五十年。

一九六二年美國作家瑞秋·卡森（Rachel Louise Carson）出版的《寂靜的春天》（Silent Spring），讓許多美國民眾驚覺，人類若隨意使用化學藥劑破壞生態環境，終將危及自身。身

為「吹哨人」的瑞秋·卡森也因此遭受化學工業巨頭攻訐打壓，但終究憑藉嚴謹的科學證據站住腳，並發揮不可思議的影響力。

《寂靜的春天》出版後，美國環保運動大盛，一九七〇年四月二十二日，兩千萬民眾走上街頭，推動首屆「世界地球日」。聯邦政府成立了環保署，國會通過了多項環保法律，危害生態甚鉅的農藥DDT，也終於在一九七二年被禁用。

但同時期的臺灣，政府與民間對於環境保護都沒有足夠的認知，脆弱的島嶼環境，隨著經濟蓬勃發展，也付出沉重代價。

不少外商看中當時臺灣工資低廉、環保標準寬鬆的「優越」

澎湖環保志工置身堆積如山的瓶罐中，將不同材質分類回收；這並不是撿拾垃圾，而是物資再生為資源的前奏曲。



條件前來設廠，省下了應該付出的污染防治成本，卻對土地造成無法彌補的傷害。

而本地人造成的污染破壞也不遑多讓，如臺南二仁溪因不肖廢五金業者，在沿岸任意酸洗、焚燒電子廢棄物以提取金、銅等貴金屬，淪為污染重災區；北部的大漢溪、淡水河沿岸也滿是垃圾。

隨著國民生活、知識水準提升，臺灣自一九八〇年代中期後，也進入環保運動高峰期。反公害、反污染、反核、保護生態、保護野生動物等訴求風起雲湧。促使政府於一九八七年將隸

早年臺灣自荷蘭引進的外星寶寶回收桶，短暫使用不到四年的時間便遭到汰除，但也播下環保概念的種子，外星寶寶成了臺灣推行資源分類回收過程中的鮮明形象。



屬於衛生署的環保局，升格為中央部會級的環保署。許多相關法規，如《水污染防治法》、《空氣污染防治法》、《廢棄物清理法》，也都在八〇、九〇年代之交修訂，以更嚴謹的規範遏止環境破壞。

用鼓掌的這雙手，做垃圾分類

除了立法、修法、執法，教育民眾也是施政重點。為了吸引民眾關注，當時的重要環保政策，都被賦予一個有趣的代號，例如清除廢輪胎的「拿破輪計畫」、對治海岸廢棄物的「海豹計畫」等；環保署並從歐洲引進大型資源回收桶「外星寶寶」，教民眾垃圾分類及資源回收，但一開始並不順利。

「跟大人講，反彈很大，他們說我都交稅的，你當個首長都不清乾淨，還叫我去做分類？」首任署長簡又新回顧當時無奈地

說。成人的想法不易改變，政府於是加強校園推廣。約莫同時期，慈濟人也遵從師訓，開始環保行動，改變「垃圾島」的命運。

一九九〇年八月二十三日，上人應吳尊賢文教公益基金會之邀，在臺中市新民商工演講。當天一早，他乘車經過市區，但見夜市結束後留下垃圾滿地、塑膠袋隨風亂飛，心中不免感嘆。

於是上人當晚在宣講的七月吉祥月、行孝行善主題外，又多講了一些。「臺灣是風景非常美麗的一塊寶島。有青山，有藍海、白雲，實在很美。如果有心整頓，一定可以整頓得比現在更美，但是這需要很多人的力量。」

演講到尾聲，上人呼籲大家：「玻璃歸玻璃、鐵罐歸鐵罐。民眾和政府如果合作，我想就可以讓社會淨化。」現場上千位聽眾掌聲如雷，上人再添一

句：「諸位，我很期待你們用鼓掌的這雙手，做垃圾分類。」

當日在臺下聽講的，有臺中在地人，也有彰化等外縣市的慈濟志工，許多人深受感動，回家後開始身體力行。

「花蓮師父說，用雙手來做垃圾分類，可以保護我們的環境。我想如果能把每一戶的舊報紙回收，不但可以保護環境，賣的錢還可以幫師父蓋醫院。」家住豐原的楊順苓發心做回收募善款，感動鄰居響應。一個月後，當上人再次行腳臺中時，她呈上了慈濟史上第一筆「環保善款」，金額不大卻是意義非凡。

上人肯定楊順苓的發心，並讚許她「破除我相」，不畏髒臭投入垃圾分類、資源回收，值得大眾學習。慈濟人「用鼓掌的雙手做環保」的志業，就從一九九〇年的下半年啟動。北、中、南部乃至花蓮玉里，都有慈濟人進



（攝影／陳玉芳）



（攝影／陳淑伶）



（相片提供／花蓮本會）

九〇年代的反省： 預約人間淨土

九〇年代初期，大多數人還不了解如何落實環保。有感於環境問題的癥結在人心，且當時臺灣投機盛行，「大家樂」賭風

番掙扎，一九九〇年歲末，她來到板橋的臺北縣立體育館聆聽「幸福人生講座」，聽到上人再次呼籲「用鼓掌的雙手做環保」，然而活動結束後，竟看到館裏的垃圾桶爆滿！紙屑、塑膠袋散落一地，她看不下去，卻彎不下腰，出不了手。

「人，總太愛惜自己。」猛然想起上人在演講中的告誡，陳蕙民鼓起勇氣，找來幾個大袋子，不避髒臭地把塑膠袋、寶特瓶、鐵鋁罐等分門別類打包，也帶動了旁邊的人一起收拾，一念心轉，環保之路就此邁開。

環保30 回首現場

一九九〇年證嚴上人於臺中新民商工呼籲「用鼓掌的雙手做環保」（上圖）。

一九九一至九二年慈濟與金車文教基金會合作，推動「預約人間淨土」行動，帶動民眾回收廢紙，宣導資源回收觀念（左頁右圖）。

一九九六年賀伯風災後，《天下雜誌》推動「美麗臺灣、清淨家園」行動，全臺慈濟人護持，高雄紅毛港沙灘上，高雄志工、居民展開淨灘行動（左頁左圖）。

行垃圾分類、資源回收。

住在臺中市黎明社區的慈濟志工簡素絹，在自家門口設立了環保點回收收物，「黎明」之名，寓含著環保志業曙光乍現的意義；彰化員林的施淑吟，為了載回收物學開貨車，即使變賣所得善款不夠付油錢也不氣餒，堅持做下去。

北區的陳蕙民，則是經過一

猖獗，慈濟與金車文教基金會合作，於一九九一年展開「預約人間淨土」系列活動。

當年三月的第一階段主軸為「思想的淨土」，以「淨化人心、淨化家庭、淨化社會」為目標，舉辦講座、音樂會、園遊會等，長達三個月的活動，被《遠見》雜誌譽為當年臺灣最大的群眾運動。

一九九二年三月，第二階段「預約人間淨土」結合更多民間組織，以植樹、資源回收，喚醒民眾對環境的尊重，實踐「生活的淨土」。

那一年，慈濟人呼應「世界地球日」，於四月十九日在八個縣市九個定點，同步舉辦「知福惜福再造福——回收廢紙救臺灣林木」活動。在六小時的活動時間內，各地居民送來了一百六十多公噸回收紙，變賣所得全數捐作慈濟醫學院的建設基金。成就了一「垃圾變黃金，廢紙育良醫」



慈濟回收廢紙站

一九九二年「預約人間淨土」廢紙回收活動後，全臺各地慈濟志工設立定時回收點，宣導資源回收。在花蓮地區，每月第一個星期日，民眾帶來廢紙，志工開環保車到各點收集賣給回收商；圖為玉里鎮鴻德醫院回收點。

（攝影／張澄淇）

海外第一次掃街

一九九二年，環保活動延伸到海外，美國紐約志工委先響應，六月在會所所在地法拉盛展開「我愛社區維護淨土」掃街活動，志工拿著掃把，將髒亂的華埠（中國城）打掃乾淨。

（相片提供／慈濟紐約分會）

第一批環保教育站

位於高雄市仁武區的八卦寮環保站，一九九九年迎接國立中山大學慈濟人文課程師生前來學習分類回收、環保知識；後續各界團體參訪學習，帶動環保教育，慈濟較具規模的環保站逐漸轉型為環保教育站，八卦寮環保站亦成為最早的環保教育站之一。

（攝影／顏霖沼）

北區第一輛環保車

一九九一年，板橋慈濟志工陳蕙民（右三），以標會所得二十多萬元，購買慈濟大臺北地區第一輛資源回收車「環保一號」。這輛由志工駕駛的「專車」，機動出車，巡迴社區各定點，收回民眾送來的回收物資，經整理後再載運去變賣。

（相片提供／陳蕙民）

的功德。

然而一九九六年七、八月之交的賀伯風災，卻再次敲響臺灣環境的警鐘。苗栗縣三義鄉土石流吞噬人命，南投縣信義鄉神木村幾近全毀，北臺灣的板橋、汐止被洪水淹沒……

風災過後，上人沉痛地告訴弟子們，臺灣是個小島，如果不好好愛惜，「說不定有一天臺灣的地圖必須重新畫過。」

響應上人的呼籲，《天下雜誌》邀集了慈濟、北市環保局、新竹工研院等十七個單位共同主辦「美麗臺灣、清淨家園——九九九，大家一起來掃地」。

這是繼「預約人間淨土」之後，臺灣又一波群眾環保熱潮。包含慈濟在內的數百個民間團體，發動了五萬人共襄盛舉。十月二十日，農曆九月九日重陽節上午九點整，上萬名慈濟人於十八個縣市、四十多個活動定點喊出了「九九九（久久久）大家

一起來掃地」。紅毛港附近的沙灘上，上了年紀的高雄志工彎下腰撿垃圾；花蓮環保志工們在細雨中掃落葉塵沙，為後山的家鄉打造乾淨市容。

「從事資源回收是修福；教育別人有環保觀念，並影響他們也動手做環保，即是修慧。自做之後，再教人做，力量將很龐大。」看到眾人身體力行努力帶動，上人期許志工們，將環保落實在各社區。而日益廣布的環保定點與環保志工，也成為「菩薩招生」的最佳助緣。

千禧年後的精進：
低頭做抬頭說

在政府採取以焚化代替掩埋，公部門與民間團體大力宣導垃圾分類、資源回收下，千禧年後的臺灣，明顯比上世紀八、九〇年代時乾淨許多。

數字會說話，根據環保署統

計，一九九八年時臺灣垃圾清運量有八百八十多萬公噸，但兩千年降到七百八十多萬公噸，二〇〇六年時甚至降到五百萬公噸。資源回收量，則從一九九八年的十二萬九千多公噸，提升為二〇〇六年的兩百一十八萬八千多公噸，成長十六倍之多！

垃圾量驟減，促使政府將垃圾焚化爐的興建數量，從三十六座裁減到二十四座。超乎預期的成效，可歸功於環保署從一九九七年開始，推動結合社區民眾、地方政府清潔隊、回收商及回收基金的「四合一資源回收」，讓民眾、清潔隊、回收業者，藉由資源回收獲得合理利潤或獎勵，從而自發地投入。

在政府推動之前，慈濟人早已發揮「垃圾變黃金，黃金變愛心」的精神，一九九八年大愛電視臺成立後，臺灣慈濟的環保善款，更集中資助大愛臺的營運，進一步成就「愛心化清流，清流

不在意別人「同情」的眼光，反而挺直腰桿，大聲說：「做環保，身體好，沒煩惱！」

相對於西方著重透過議會立法、制定政策，以強制「他律」要求政府、企業組織、民眾遵守的環保模式，慈濟從個人發心出發，落實簡樸生活，並隨順因緣到環保站做資源回收，為大地生態盡一己之力，體現了東方「反求諸己」、「自覺覺他」的人文特色。也因此不少歐美訪客到慈濟環保站參訪時，往往被志工們近乎宗教情操的虔誠、定靜所感動。

默默低頭做環保的慈濟人，也開始抬頭「說我所做」。特別是二〇〇六年，慈濟實業家志工突破技術瓶頸，成功將環保志工回收的寶特瓶製成賑災毛毯並量產，自此，慈濟人說環保，就有了強而有力的實物憑證。

「這是充滿愛的毛毯，有環保菩薩、實業家志工的愛心。所

環保十指口訣

回收資源如何分類？簡易口訣一學就會！



繞全球」的媒體功能與社會教育。這些環保人，雖未從資源回收中賺到一塊錢放進口袋，卻得到了無價的健康與歡喜。

「我通常透早四點出門，騎

以當民眾拿到它時，會感受到滿滿的愛。」實業家志工李鼎銘說。

從正式量產至今，寶特瓶回收再製的賑災毛毯，已在全球發出超過一百萬條。慈濟人將它們送給菲律賓海海燕風災受災居民、流亡的敘利亞難民，乃至與新冠肺炎疫情奮戰的美洲貧民。

用回收物製成的賑災物資，完美結合了環保與人道救援，也多次登上聯合國等重要國際場合，為全球性的廢棄物處理、災難問題，提供了不一樣的思考解方。

面對更嚴峻的考驗，新世紀的慈濟環保，除了持續深耕臺灣本地社區，也要同時帶動國際，期望以萬人帶動億萬人，將共知、共識化為共行，為地球、為當代及後代子孫，確保永續的生存與平安。這條路很長、很遠，甚至終其一生也可能看不到盡頭，但慈濟人必須更堅定，也帶動更多人一起同行。

參考書目

1. 《寂靜的春天》，瑞秋·卡森（Rachel Louise Carson）著，李文昭譯，晨星出版社2018年元月三版
2. 《瑞秋·卡森——以筆開創環保新天地的鬥士，卡森辭世五十周年紀念集》，金恒鑣、蘇正隆主編，方力行等著，農委會林務局、書林出版公司2015年5月共同出版
3. 余鳳高〈環保運動的誕生，紀念雷切爾卡遜誕生一百周年〉《歷史》月刊235期，2013年2月號
4. 施信民〈臺灣環保運動簡史〉《國史館館刊》復刊第41期，2006年12月31日出版
5. 黃蔡寬主述《心寬世紀：時代女性黃蔡寬的故事》，彰化人文真善美志工整理，慈濟傳播人文志業基金會2019年8月初版

參考資料來源

環保署網站、慈濟基金會文史處及宗教處環保組



慈濟環保三十・大事記

1990

■用鼓掌的雙手做環保

證嚴上人於吳尊賢公益講座中呼籲人人以鼓掌的雙手做環保，開啟慈濟環保志業

1991

■預約人間淨土

與金車文教基金會合作，改善社會風氣

1992

■美國慈濟環保志業啟動

慈濟環保志業首度推海外，於美國紐約市先行



1994

■推動環保餐具

呼籲自備環保碗、筷、杯



1996

■賑災省思水土保持

臺灣賀伯颱風凸顯土地濫墾危機、呼籲水土保持觀念

1997

■首次全臺環保志工尋根之旅

1999

■九二一地震賑災推動環保餐盒

■實行綠建築

慈濟建築與援建屋舍，全面採用連鎖磚鋪設園區，保土滯洪



2001

■急難救助全面使用環保餐具

2003

■慈濟國際人道援助會成立

研發慈善與環保兼具的設備



■善念共振 心室效應

慈濟推動「心素食儀」茹素護生

2005

■應邀參與聯合國世界環保日

■提倡「環保五化」

年輕化、生活化、知識化、家庭化、心靈化

2006

■慈濟國際人道援助會研發環保毛毯

以回收寶特瓶塑膠熱熔紡絲製作毛毯，實現物資再利用，有效支援人道援助

2007

■與地球共生息、敬天愛地聚福緣

■推動「克己復禮、全民減碳」

呼籲以克己私欲節制資源浪費，減少污染

2008

■清平致福、惜水如金

■大愛感恩科技公司成立

以回收寶特瓶紡紗製造成衣，實踐環保零廢、循環經濟



2009

■清淨在源頭、環保精質化

2011

■八分飽 二分助人好

■廣行環保福滿乾坤

淨化人心風調雨順

2013

■首次參與聯合國氣候變遷會議

2015

■共知 共識 共行

慈濟於聯合國氣候變遷大會巴黎記者會宣揚環保理念。與會各國雖共知，還未達到共識、共行，故有此呼籲

2016

■發起「111世界蔬醒日」



2019

■獲聯合國環境署觀察員身分

從此慈濟得以在氣候或環境高峰會助力倡導與分享實務



2020

■現在就是未來

1990 1991 1992 1994 1995 1996 1997 1999 2001 2002 2003 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2013 2015 2016 2018 2019 2020

世界環保事件

聯合國通過氣候變遷綱要公約
聯合國於巴西召開地球高峰會

聯合國於德國舉行首屆氣候變遷大會

賀伯風災

臺灣推行資源回收四合一計畫
多國簽署京都議定書

臺灣九二一大地震

臺灣研訂「資源回收再利用法」

臺灣研訂溫室氣體減量法
臺灣實施垃圾強制分類，垃圾不落地

臺灣推行限用塑膠袋及免洗餐具政策
非典型肺炎（SARS）爆發感染

《不願面對的真相》紀錄片上映

行政院成立節能減碳推動委員會

全球金融危機

聯合國通過哥本哈根協定，但不具法律效力

聯合國通過坎昆協議，締約各國提出減碳承諾

非洲爆發饑荒

《看見臺灣》紀錄片問世

多國簽署巴黎氣候協定

臺灣修法加強廢紙、廢塑膠輸入管理

歐盟預計兩年後禁用一次性塑膠產品



「環保人 環保路」 沒想到我做了三十年

撰文・葉子豪 攝影・顏霖治

簡素絹

臺中市黎明社區 退休公務員
環保資歷：30年



位 於臺中市南屯區黎明社區的黎明環保點，是慈濟最早的一批環保定點。在那裏付出了三十年的簡素絹，當年就在上人呼籲「用鼓掌的雙手做環保」的演講現場。

「我去聽師父開示，事先不知道他要說環保。」今年七十六歲的簡素絹，回想當時場面盛大，新民商工禮堂擠滿人，她帶著國中剛畢業的女兒林令怡一起聽，善念由此興起。一個月後，上人行腳再次抵達臺中，剛受證為慈濟委員的她前來見師，又恰巧目睹楊順苓女士，捐出慈濟史上第一筆回收所得的善款。

「她能做我也能做啊！」聽了楊順苓的分享以及上人的勉勵，簡素絹開始從自家做起。當時丈夫已過世，她獨力教養一雙兒女，由於任職的臺灣省水利局有訂閱日報，她便從辦公室

的舊報紙做起回收，不少同事也響應，把家裏的舊報紙交給她。「還有廢紙、紙箱啦。整理一下，我就叫車來載，一個月差不多賣一臺貨車的量，賣得的錢就用黎明社區名義捐給慈濟。」

簡素絹與中部最早開始做環保的幾位志工一樣，把回收點設在社區裏的自家門口。「但是一段時間後，鄰居說這樣很危險喔，如果小孩頑皮劃一根火柴就燒起來了。」回收物放在自家門口，不只鄰居有意見，就連孩子也不樂意配合。

女兒林令怡坦言，門前堆了許多舊報紙、舊紙箱，看起來像是生活有困難的樣子，這教十七歲的女孩怎麼接受？「可是媽媽持續不斷，後來換了地點之後，我們心裏就比較好過了。」如今已屆中年的林令怡笑道。

從自家門口、附近空地的榕

樹下，到熱心師兄姊提供的庭院，這個環保點前前後後搬遷六次，期間還曾發生露天堆置的回收物，被鞭炮引燃的意外事件，所幸有驚無險。而經過這一段邊走邊整隊的歷程，簡素絹摸索出一套兼顧安全、衛生、方便的做法——

大家先把回收物初步整理，相約每週三早上八點，帶到現在的環保點，進一步整理、分類、載運，一小時左右，場地就恢復地面淨空，綠樹掩映的模樣。

「做一做身體多輕鬆，不然整天坐辦公桌，運動太少了。」從人在公門做到退休，簡素絹至今精神奕奕。「我和師父說，我也沒想到我會做到三十年。」回顧過去的甘苦，不擅言詞的她笑著說：「這個環保會持續下去，做就對了！」

【環保人 環保路】 簡單事其實不簡單

撰文：葉子豪 攝影：顏霖沼

陳金海

新北市蘆洲區
模板業者，現為全職志工
環保資歷：30年

多年來，陳金海承擔北臺灣

指導環保站的設立與經營；儘管事務繁重，每週四晚間，他都會到自家附近的蘆洲環保教育站，像棒球隊的游擊手般，看到哪裏需要就補位、拿起掃把奮斗清掃，「實際投入第一線，那種感受更深。」

談到做環保，他表示剛開始是向板橋、中永和的志工學習，直到一九九二年，才會同妹妹陳月美等志工，在蘆洲住家旁邊設立環保點。但當時垃圾分類、資源回收的觀念還不普及，鄰里常把慈濟的環保點誤認為放垃圾的地方，千奇百怪的東西都丟進來。「甚至還有用過的嬰兒紙尿布呢！」陳月美苦笑道。

儘管不時收到「意外的驚喜」，但陳金海依舊不放棄，反而致力接引更多人，推動設

立更多環保站、點。隨著慈濟的帶動以及政府的宣導，環保、資源回收的觀念日趨普及，以往垃圾多於資源的難題逐漸改善。

現在走進蘆洲環保教育站，一車車送進來的回收雜物很快就分門別類放好，挑剩下必須送進焚化爐的垃圾，少之又少。志工們連費工的塑膠回收，也做出超乎常人想像的成果。「全世界沒有像我們慈濟做得這麼精細的！」陳金海約略估算：「你看我們小小的蘆洲，人口二十萬，光回收塑膠袋每個月都將近十噸！」

能為人所不能為，是因為慈濟人著重的，不是回收物能賣多少錢，而是這些舉動對大地、對自身有什麼助益？投入環保三十年，陳金海看到很多志工的改變，由此體會菩薩道的修行法門「六度波羅蜜」，

在環保站裏都學得到。

「第一『布施』，不管你是慈濟會員、榮董，做環保一定得布施時間嘛！而且是長期這樣做。」陳金海接著說，很多有抽菸、喝酒、賭博習慣的人，來到環保站做回收後，都在志工的陪伴、引導下戒掉壞習氣，這就做到了「持戒」。而志工有時候會收到又髒又臭的垃圾，甚至被不了解的人譏笑，這時候就要「忍辱」，輕聲細語地對他們宣導正確觀念。

而環保能夠持續三十年，沒有「精進」的心念是無法達成的，且志工做回收時，能安住當下、心很寧靜，就是在生活中修「禪定」。「有『智慧』的人才會選擇做對社會有意義的事。所以環保看似很簡單，其實它是『六度並行』！」

【環保人 環保路】

社區媽媽跳出舒適圈

撰文・葉子豪 攝影・顏霖沼

林翠雲

花蓮市 洗衣店老闆娘退休
環保資歷：28年

家

住花蓮市美崙社區的林翠雲，是個會做又會說的環保達人，但三十年前上人呼籲時，她還是個門外漢。

「慈濟在花崗山辦『預約人間淨土』，那年我第一次接觸慈濟。」林翠雲記得一九九二年那次回收廢紙救臺灣林木活動，可以拿回收紙箱換衛生紙，「其實我不是要那個衛生紙，看師姊們整排站在那裏，我就很歡喜，感覺很好！」

加入慈濟，結識女兒的高中生老師張淑貞，及她所帶領的「花蓮環保工作隊」後，林翠雲開始力行垃圾減量及資源回收。有感於自家洗衣店塑膠袋用量大，她和先生不惜成本訂製紙袋送給客人裝衣服，並勸他們重複用。外出買菜，她也自備容器，不只自己不用塑膠袋，也向攤商、民眾、公部門宣導。

而影響最大的，莫過於促成

「垃圾不落地」政策在花蓮實施。

「那時我們去臺北一個師兄家，晚飯吃到一半，他就說垃圾車來了，要趕快拿垃圾去倒。」一九九六年那個傍晚，讓林翠雲印象深刻。

當時花蓮全縣還是用「子母車」清運垃圾，清潔隊先將「子車」放到各定點供民眾丟棄垃圾，再定時開出「母車」載走。由於子車裏的垃圾經常滿出來掉地上，衛生堪虞，林翠雲及工作隊成員向花蓮市長提出建言；市公所於是先在美崙社區試辦「垃圾不落地」兩個月。

一路走來並不容易，有人沒趕上垃圾車，一氣之下把垃圾丟在林翠雲的店門口，公所也飽受抗議壓力一度想走回頭路；但她和環保工作隊堅持不放棄，最後終於說服市長及各里里長，讓垃圾不落地政策起死回生，並推廣

到花蓮全縣。因為推廣環保有成，林翠雲於一九九七年獲得環保署頒發「全國推動環保有功義工」的殊榮。

「我有親戚在美國，他們叫我去；去之前跟上人報備，上人說你去要多分享。」林翠雲從西部的大專院校、花蓮慈青營隊，一路講到太平洋對岸。但她不談大道理，而是分享自己做到的，就是出門帶餐具帶手帕，買菜拿菜籃、帶容器、帶袋子等。

時至今日，當年大聲疾呼的環保觀念已成常識，上了年紀的她不必像以前那般「雞婆」了，但依舊勇猛精進，除了開小貨車到社區定點載回收物，也回收廣告旗幟，縫製成特大號環保袋，不讓時光虛度。

「其實真正的環保是垃圾減量，環保本來就很簡單啊！只是有沒有做到而已。」林翠雲悠然地說。

「環保人 環保路」 認同、分享、揪團做

撰文・葉子豪 攝影・顏霖沼

高雄市
全素烘焙工作室業者
環保資歷：5年

林維揚、蔡雅純



看 到眾多老菩薩在環保站安住做環保，或許很多人想問：「年輕人又是怎麼做的？」

「平常要上班，假日又不想被綁住，在心境上、生活上，年輕人和老菩薩會有差別！」身為「七年級前段班」的高雄慈濟志工林維揚表示，想要接引年輕人投入慈濟做環保，首先要讓他們覺得這是很酷的事，「但實際上就只是一個生活的態度。」

維揚與雅純在二〇一七年與高雄年輕志工一同投入「靜思鼓隊」的活動，成立「輕發孝讀書會」研讀《父母恩重難報經》，並透過社群平臺增加與年輕人的互動，藉此也推廣慈濟理念。

這個平臺上，素食、資源回收、淨灘、環保新知分享所占比例甚高，之所以這麼重視，是因為他們深刻感受到氣候的變遷。

「我們之前在英國念書，後來有機會再回去，已經變很多

了。」夫婦倆於二〇一八年九月重遊倫敦，以往當地的夏日高溫頂多攝氏二十一、二度，但當時卻已經熱到三十度以上，連公園的草地都枯黃了，氣象與景象都極度反常，「真的需要大家去關心！」

為了落實環保，夫妻倆在高雄創業開烘焙坊時，採用在地有機食材減少碳足跡，店裏也不提供塑膠或紙提袋，而是鼓勵客人自備購物袋。

日常生活中就落實力行，帶動起來才有說服力。「輕發孝」團隊聚會時，大家都會揪團共乘，有人就直接騎腳踏車過來，出門必帶杯、碗、筷；這對夫妻檔也與時俱進，提醒夥伴們注意電子商務貨品包裝造成的問題。

「去年『光棍節』前，大家就相互提醒，網購會製造很多垃圾。你買一個小東西，它寄來常是大箱子，裏面可能還包很多層。我們也在群組裏拋訊息，讓大家了解叫外賣會製造多少垃

圾、塑膠袋？」

在社群平臺分享環保圖文、影片及相關連結，還有揪團進慈濟環保站實際動手，大家相約海邊淨灘是一定要的。對於蔡雅純來說，環保站不只有化廢為寶、教育大眾的功能，「爸爸是慈濟在鳳山推動環保的第一批志工，小時候也會跟他去環保站幫忙一下下。」雅純憶兒時，環保站是她的遊樂園，而今再次踏入環保場域，就要實實在在做事了。

今年的疫情打亂了原本高雄靜思鼓隊的規畫，但也剛好有機會邀約年輕志工，每週六早上到鳳山聯絡處的環保站，做回收大分類及芭樂袋整理。除了讓環保站志工多了好幾雙手可以加速完成，也讓每次參與的年輕人都非常有感，並試著去改變生活習慣、減少垃圾；再加上網路的分享與推播，更多人願意來響應及呼應，「我們是邀約年輕人的一個團體，希望影響力、影響層面可以愈大愈好！」

回收為什麼永遠

做不完？

喜新厭舊，快速汰換用物，
又捨不得當成垃圾丟棄，
全部拿去環保站好了……
欲望無底洞，環保要從「心」開始，
消費前思考何為「需要」和「想要」，
延續物命，就是延長地球的壽命。

繪圖／凌宛琪



清淨欲念，即是心地環保，也是環保的源頭。

環保站在社區

歡迎入門

從最早的街頭紙類回收開始，各行各業民眾從環保入門成為志工，因地制宜打造樣貌多元有趣的環保據點；他們在社區裏和環保站一起安心變老，更順應時代發展，賦予環保站更多新生命，發揮國際賑災後援、長照據點等功能。

撰文・葉子豪 攝影・顏霖治



南投南埔環保站

截至二〇一九年，慈濟人已在十九個國家地區設置超過一萬個環保回收站點，十一萬位守護地球的志工，就在這些站點、街頭巷尾日日忙碌著。

經過三十年的發展，慈濟環保志業在臺灣本土，更已深入村里社區，兩百七十多個環保站，不僅有足夠的空間供志工們回收分類，也兼具精進共修、環保教育等功能，甚至能在急難時擔當後勤基地，支援救助行動。

而分布在都會、山區、離島的環保點，則是力求在有限的空間、時段中發揮最大量能，有的採取「快閃」形式，約定時間一到，大家就把放在家裏的回收物帶到定點，稍加整理之後送到規模較大的環保站。也有人在社區找固定角落，存放廢紙、塑膠袋、寶特瓶等回收物及臺車、掃把等工具。每到約定時段，志工們就來到定點推出工

具，一路走到配合的公司行號做回收。

但不管大站還是小點，志工都秉持證嚴上人「清淨在源頭」的慈示，拒絕腐爛的廚餘、不能回收的垃圾，把回收資源、環保點整理得乾乾淨淨；做社區的「好厝邊」，努力邀約有緣人。

科技園區，行動回收隊

都會區人口密集、廢棄物多，更須落實垃圾減量與資源回收。但在寸土寸金的市區找地做環保並不容易，臺北市南港區的三重環保點就是其中典型。

每週一、三、五下午一點半，一小隊人馬把臺車從狹窄的小巷推出來，走向大廈崢嶸的南港軟體工業園區，經過大門，負責帶隊的人先在警衛室換證登記，全體方能進入。「有辦公室，進去的時候說話不能太大聲！」志工廖婉汝提醒。

星期五的午後，園區二期生活廣場裏，穿著入時的男女上班族迎面而來，張月蘭等三位志工，穿過美食區，推開玻璃門，陣雨來襲打溼了不少回收物，但志工還是熟練、迅速地將紙箱整平，或橫或豎，整整齊齊塞進臺車上的大紙箱。

高樓層辦公區域非請莫入，但廠商會在約定時段，將回收物拿到公共空間給志工；對付厚實的紙箱、包材，志工們不僅準備特大號美工刀，連掃把、畚斗也帶來了。志工陳秋蓉表示，合作的廠商都認同慈濟，所以把回收物轉給環保志工，「四、五年前堆積如山，目前可能因為景氣的關係，東西剩下一半。」

外商電腦公司行政助理張小姐表示，園區廠商大多只租辦公室，但自家公司還有維修點及倉庫，大型設備進出、紙箱包材很多，主管為此煩惱，「我們發現有慈濟的據點在附近，所以聯絡

環保志工幫忙我們回收！」

下午三點不到，回收工作就告一段落，留在樓上的人把地上殘留的紙屑、泡棉屑掃乾淨，其餘志工則把臺車集中到一樓的裝卸區，紙板類載往回收商，瓶瓶罐罐則送到舊莊環保教育站。

在南軟園區做回收，一次通常不到三個小時就能完成，但要持續超過二十年就不容易了。

自一九九六年，園區動工開始，環保志工陳建智、陳詹燕夫婦，就與這個科技重鎮結緣。但收置回收物、工具的定點幾經搬遷，最後陳詹燕找到一位善心地主，出借位於三重路巷弄內的一處廢棄豬圈，環保點就此定位至今。從巷口望過去，古早味小磚

走在臺北南港軟體園區的三重路上，慈濟環保志工每週與二十幾家公司行號有約，回收資源，無論晴雨持續二十餘年。



房的背後，正是量體巨大的南港展覽館。

「燕媽二十幾年前就開始做了。我大概七年前來這裏做，當初因為人少都做到很晚。」現任環保點負責人廖婉汝表示，人手最少時，包括她一度只有三個人，所幸現在人夠多，而且大家都很自動自發，把握可以付出的分分秒秒；至今，三重路環保點已與園區二十多家廠商結了善緣，眾人協力守護環境，也為這處充滿現代感、科技風的城市場域，增添了溫暖的人文情。

小鎮溪畔，創意實驗場

相較於大都市裏用地取得不

南投南埔環保站志工回收大型水塔，加以修補後作為雨水回收設備，儲存的水量豐沛，用來洗手套、沖馬桶、刷地板不虞匱乏。



易，住在鄉鎮的環保志工，能發揮的空間就廣闊許多。草屯鎮隘寮溪畔，鄰近中潭公路的南埔環保教育站，就是慈濟人測試創意與能力極限的實驗場。

彈簧床鐵絲骨架圍成的圍籬，無礙空氣流通，又可阻擋紙屑、塑膠袋亂飄，洗手槽下方的黑鐵支架，是取自回收的縫紉機，「南埔環保站」大字，寫在五個回收油桶蓋上，空間開闊又有遮蔭，最適合年長者做回收。

「我一三五來這，下午再去霧峰那裏。做善事，愛地球，救人類啦！」年過七旬的洪幼蘭笑容可掬，讓人很難想像，她曾飽受身心疾病折磨，直到開始做環保，生活有了重心才離苦得樂，環保站的夥伴都暱稱她為「古錐仔」。

「一個人要分好幾種東西，紙歸紙、鐵歸鐵、鋁歸鋁，腦筋一直在動就不會黑白想。」與長者們互動多年的站長林金國分享

了自己的理解。

對草屯慈濟人來說，有佛堂等空間的南埔環保站，可以共修、開會，就像社區志工的活動中心。而它「省水第一」的設計，還真的非常實用。

「九年前環保站快要完成之前，我想厝頂那麼高，雨水流掉很可惜，不然來做雨水回收好了！」下定決心後，林金國先從一處米粉廠取得容量達十噸的報廢水塔。由於塑膠水塔接管處已有裂痕，他親自爬繩梯進入三公尺高的塔身修補，「就把管子拿起來，接口處鬆開，裏面放一塊大的不銹鋼板，螺絲鎖上去、矽膠灌好，裝水後它內部有壓力向外推就不會漏，再從外面圍上一圈鋼板補強。」

原本不堪使用的破舊水塔恢復功能，林金國陸續引進其他塑膠、不銹鋼製的回收水塔，外加一個容量六噸的地下水窖，總容水量達九十六噸之多。

為了避免儲存的雨水滋生綠藻、孑孓，林金國在雨水的流路中設置了過濾網、沉澱池，並且確實密封管路及水塔蓋，隔離光線及蚊蟲。如此過濾處理的雨水，足夠每天刷地板、洗手套、沖馬桶等用途。

「九十幾噸容量，五個月不下雨都還夠用。像前天有下毛毛雨，水位又上升了。」林金國表示，南埔環保站曾創下一期兩個月，水費不到三百元的紀錄。由於成效卓著，水利署、南投縣政府及草屯鎮公所都特地前來參訪。

目前，較具規模的慈濟環保站，多已設置雨水回收設施，「省水達人」林金國，也將南埔站的經驗分享給其他法親，為惜水愛物盡一分力。

回收成果，送毛毯出國

除了志工自行找地設點，各



地靜思堂和慈濟志業園區，也都附設環保站。其中慈濟岡山志業園區的環保教育站，不僅有資源回收區，還設立環保科技展示館，同時承擔環保毛毯的加工。

二〇一七年十一月，大愛環保科技館在岡山園區成立，它是慈濟第一個環保回收科技展示區，館內的小型機具，能把寶特瓶回收後打成瓶片、做成酯粒、抽成絲紡成紗的過程，具體而微地展現出來。「最後有一個小型的編織機，幾條紗線放進去以後，可用手轉動，一上一下地把它編織起來。」負責管理、解說的志工林享仁說明。

園區也成立「巧藝館」，設置裁切毛毯的設備以及縫紉機，廣邀法親一起來裁製毛毯，不僅能支援急難救助和國際賑災，也可讓參觀者看到毛毯加工實況。「上人希望園區熱絡，所以平常時我們不趕貨，就是每

天都有人來，裁切約兩百多條毛毯。」巧藝館負責人陳金鳳說明。

及至二〇一九年三月，東非三國遭伊代氣旋重創，巧藝館因應賑災需求產能全開，一百多位高雄志工夜以繼日，三天內趕製了兩千條環保毛毯。加上原先的庫存，共計一萬兩千六百條裝入兩個貨櫃，送到高雄港海運赴非洲，以資源再生支援人道救助，完整示現了「垃圾變黃金，黃金變愛心」的歷程。

精神不老，社區輕安居

在上班時段走進各地的慈濟環保據點，不難發現許多上了年紀的老菩薩，也在那裏「上班」。當數以萬計的銀髮族，能夠出門做愛護地球的事，老人就不再是社會的負擔，而環保站也就成了鄰里間的「輕安居」。

「感恩上人給我們這個機

會，不然在厝內不知要做啥？」新北市汐止區的環保志工周敏表示，自己曾是某宮廟的香積志工，但後來跌跤傷到腰椎，右腳又動手術，已無法在廚房工作；所幸來到秀峰環保教育站，受過傷的老骨頭，還有發揮的空間。

七年來，每週一到五早上，她都搭第一班社區巴士，來到這個鐵路高架道下與黃昏市場為鄰的環保站，從六點半一直做到十點。先生黃文德也「婦唱夫隨」，在五年多前跟著太太一起來做。現年八十四歲的他說：「我們做粗工做習慣了，做這個不粗重。做環保卡袂無聊，不然在家裏都坐到暈去。」

而七十七歲的張正夫，則是懷著一分感恩心來付出。「好多年前汐止大淹水，感恩慈濟，讓我吃了一星期的便當！」經歷過二〇〇〇年前後，汐止淹水的高峰期，張正夫不只一次接受慈濟

的幫助，得知自家附近有慈濟環保點後，當時在臺鐵任職、具有黑手技能的他便來效力；退休後仍持續在秀峰環保站「上班」，負責較粗重的金屬物品分類，「愈做身體愈好。」

秀峰環保站鄰近汐止火車站，總是天一亮就熱鬧起來，平日志工約在三十人左右，以銀髮族為主。早上六點多到的，大概十點多就回去。晚一點到的人，用了午齋以後繼續做，三點多還有人。「汐止環保幹事看顧著忙碌的老人家，不時提醒：「咱來這邊不是做業績的，做一做就起來動一動、

高雄岡山園區占地廣大屋舍齊全，團隊善用此優勢，設置環保毛毯加工區，不僅能支援賑災，也讓參訪者及環保志工看見資源回收再製成果。

喝水、上廁所。累了就休息一天。」

從利益角度來看，慈濟環保志工所做的事，費時、費工又沒錢賺，但就身心健康的面向而言，反倒是「穩賺不賠」。

慈濟醫院與國民健康署合作研究發現，處理瓶罐的動作，如扭、壓、拋、撿、轉身、搬運等，可以訓練上下肢肌力、腰部關節，且有益於認知功能；而挑揀、翻找及分類放置等動作，則可訓練眼、腦，增加上下肢肌力及穩定性。眾人一邊做事一邊話家常，中午共餐，降低了高齡者在兒孫上班上學時落單的風險。「環保站真的是防老、養老、醫養合一。」花蓮慈濟醫院院長林欣榮讚歎道。

誠如上人所期許：「慈濟人是照顧人的人，不是被照顧的人。」走過三十年，將帶動更多人走入環保法門，能做的事，還有更多。

環保站， 不只是回收資源，它還是……



(繪圖／葉晉宏)

雨水回收示範區

各地志工利用回收廢棄物、水塔製作收集雨水設施，提供環保站清洗回收物、洗手套、廁所等用水。

(南埔環保教育站・攝影／顏霖沼)



環保教育實作班

每年海內外團體超過5萬人次來到各環保教育站參訪，透過導覽、實作，體驗學習慈濟環保精質化。

(內湖環保教育站・相片提供／陳得雄)



銀髮族安心去處

環保老菩薩們大部分住處不遠，依著自己合適的時間前來，在各分類區忙碌；每天量血壓後，展開回收工作，中午享用香積志工製作的素齋，下午自由參與讀書會、體適能等活動。來這裏，家人很放心。

(雙和環保教育站・攝影／黃筱哲)

回收再生展示館

環保科技展示館以小型機具現場展現回收寶特瓶打成瓶片、做成酯粒、抽絲紡紗的過程，並有毛毯加工區裁切環保毛毯，參訪者可見證「環保一條龍」的成效。

(岡山環保教育站・攝影／許志成)



生活藝品手作坊

部分慈濟會所、環保教育站設有巧藝坊，具有裁縫或手工藝背景的志工用回收裁縫機，將中古布料或零碎布製成實用手工藝品。

(善化巧藝坊・相片提供／善化聯絡處)

臺灣

慈濟環保站共 **273** 處

社區環保點 **8,536** 處

總計 **8,809** 處

(2019年12月統計)



【環保站×雲端大數據】

愛地球兼顧健康

環保志工照顧大地，是社會之寶；
環保教育站結合專業與科技，建置雲端健康關懷系統，照顧好這群寶貝。

想 像一下，滑鼠一點，全臺灣近九萬名環保志工的平

均年齡、血壓、心跳數據轉眼就能算出來，再縮小範圍，任何一個慈濟環保教育站或是某一位環保志工的身體狀況，透過這個「雲端健康關懷系統」都能馬上呈現。

在這個講究大數據的時代，資料庫是每個組織都不可或缺，不只是為了記錄分析，更重要的是為志工提供更好的服務。二〇一九年三月，慈濟基金會宗教處精實企劃室環保推展組，著手將原本環保站內紙

本的血壓量測資料數位化；歷

經一年多的努力，系統愈趨完善，二〇二〇年進一步結合慈濟人醫會與各縣市衛生局社區營養推廣中心營養師，從疾病管理出發，透過推廣均衡飲食及規律運動，讓慈濟環保教育站除了愛護地球，更兼具照顧志工的功能。

來做環保，同時量血壓

上午九點半，臺北大同聯絡處內的環保站已十分熱鬧，數十位環保志工聚精會神地將

各種紙類回收物分類，有人負責撕開過期雜誌、便條紙、日曆紙，有人負責把純白的紙剪下，一簍簍分類整齊，準備進入它延續物命的下一關。

一旁的慈濟志工則忙著擺起圓桌跟等待區的椅子，依照慈濟人醫會及環保幹事安排好的名單，陸續請環保志工放下手邊工作，前來量測血壓及心跳。這已是大同環保站第三次健康關懷日，慈濟人醫會共出动兩位藥師、兩位中醫師及一位護理師，各自負責五位環保志工，預計進行兩小時的健康

諮詢。

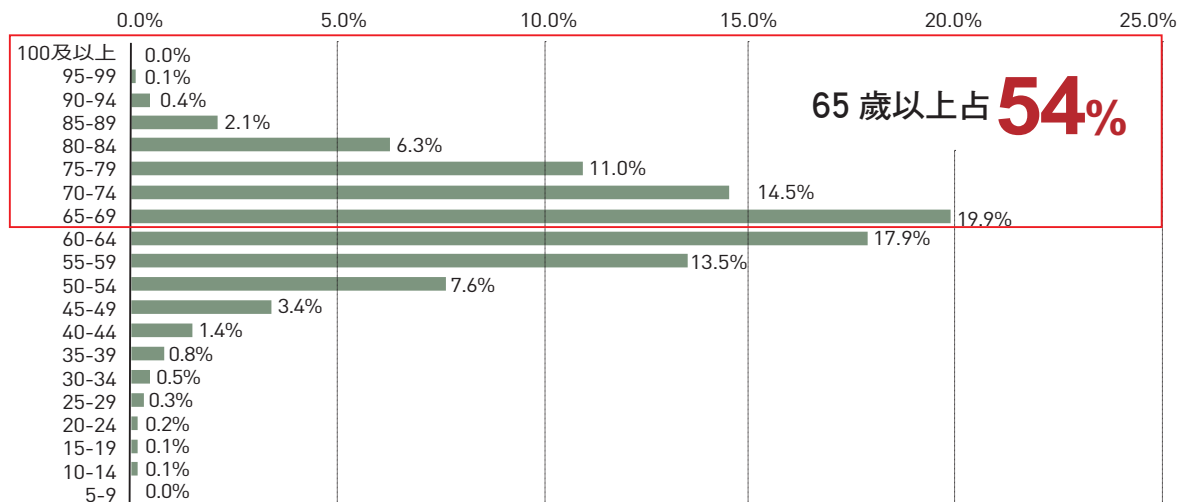
「這臺血壓計也是我用回收物做的，下面其實是美髮機的底座！」負責記錄血壓，今年八十三歲的慈濟志工莊炯坤指著電腦旁的隧道式血壓計說，除了血壓計是志工們集資購買，為了讓高度更符合需求、方便移動，他發揮以前開工廠的經驗，用回收物進行改造，十足的環保志工風格。

莊炯坤是資深的環保志工，早年也承擔人文真善美工作，後來因為年紀漸長，行動不方便而退居幕後，但熟悉電腦操作的他，聽到雲端健康關懷系統需要人手協助，便自告奮勇承擔，每天替四十多位環保志工的量測資料建檔。

慈濟志工莊炯坤（右）每天早上替大同環保站的環保志工建檔血壓資料，上傳雲端健康關懷系統。



環保志工年齡分布圖



65 歲以上占 **54%**

看似乏味的工作，對莊炯坤來說卻很有成就感。他解釋，以前量完血壓就寫在紙上，單次數值有問題時，頂多提醒一下志工；但現在把資料放上雲端後，可以看到長期數據變化，還能透過網路系統通知家人，對環保菩薩也更有保障。

這些資料對專業人員來說，也是關懷長者很好的切入點。負責彙整這次人醫會關懷對象資料的王震宇藥師舉例，醫事人員在健康關懷日前幾天便先做功課，從站內四十多位志工的雲端血壓數據中，檢視有無波動或異常現象，當天諮詢時會有更好的判斷基準。

王震宇表示，環保志工年齡層偏高，最常見的還是心血管、疾病與糖尿病等慢性病，這些大多可以透過西藥控制，所以人醫會藥師主要的工作，是確保長者有按時服藥與避免重複用藥，他會特別請長者將家中

的中、西藥都帶來，確認是否有交互作用，並且衛教正確的生活及飲食習慣。

經常參與人醫會活動的邱偉源中醫師，除了大同環保站，還分別到蘆洲、石牌、關渡等環保教育站關懷；他表示，健康諮詢時不會進行針灸等醫療行為，而是透過和長者聊天的過程，甚至一起做環保，去觀察及解決長者的疑難雜症。

全面關懷 硬資料打底

今年三月八日，雲端健康關懷系統上線屆滿一年，這套系統在電腦或手機都可以使用，從最初的花蓮環保教育站及新北市的土城環保教育站進行測試，推廣至今，目前全臺已有六十七個環保教育站使用，八千多位環保志工建檔，累計超過十萬筆資料。

負責維護資料庫的宗教處環

道這樣對健康有幫助。

洪煒翔表示，上人總是殷切叮嚀志工與同仁要顧好環保志工的健康，但其實環保站也有過案例，志工去了一趟廁所就沒出來，或是做環保到一半暈倒送醫，檢查後才發現是心血管問題。所以許多環保站開始替志工量血壓，而這套系統則是讓服務更進一步，若志工有提供電子信箱，只要資料一上傳，系統就會自動將數據寄送給志工家屬，讓家人可以更放心地將長者帶來環保站。

系統欄位從最初只有血壓數據、異常部分上色提醒、顯示叮嚀文字，陸續又增加體溫、

臺灣慈濟環保志工五成以上超過六十五歲，以銀髮族為主力的環保志工，更需要進一步疼惜、照顧健康。

雲端健康關懷系統

- 2019年3月上線，目前全臺已有超過67個環保站使用（統計截至2020年6月22日）
- 記錄環保志工血壓、心跳數據，並由人醫會志工檢視疾病史、健康指標
- 每日站內負責的志工將血壓、心跳數據上傳，若志工有提供家屬電子信箱建檔，系統會自動寄送給志工家人

身高、體重、BMI、手臂圍、生活史和疾病史等，透過長期的健康數據及圖表呈現，方便醫事人員進行判斷，防範疾病於未然。

洪煒翔表示，以前先做到疾病管理這個區塊，目前則積極鼓勵環保志工參與成人健康檢查及癌症篩檢，營養師到環保站進行團體營養教育及均衡飲食，並且推動環保站定時做伸展操，減少久坐對身體產生的危害。

「病得少、老得慢、活得有尊嚴。」洪煒翔引述衛生福利部國民健康署王英偉署長對於健康老化的願景，這也是未來慈濟環保教育站能帶給環保志工的最好回饋。藉著慈濟環保三十年的因緣，環保推展組也正在進行全臺普查，預計發送「環保志工感恩卡」，期待讓這張卡結合雲端資料庫，讓志工愈做愈健康！

實境體驗

理論用實作呈現

平凡人平凡事，長期恆持就是動人故事，
近七年來，海內外超過四十萬人次訪客走進環保站，
他們看到、感動到自己的是什麼？

分

布全臺灣與離島的八千八百多個慈濟環保據點，其中有兩百七十三個兼具環保教育功能，接引社區老少體驗資源分類、吸收環保常識。臺北市內湖環保教育站二〇一九年接待三百九十三個海內外參訪團體，為全臺第一名。

二十年前臺北內湖環保站設立之初，志工走入校園與公司行號宣導環保觀念，德明商專（現為德明財經科技大學）師生前來學習資源分類，自當時開始接受社區居民預約參訪，如今每年有一萬多次前來觀摩。

內湖環保站的鐵皮頂棚下，

資深環保志工黃丙米記得兩年前的这一幕。當時一個中國大陸的公益團體來訪，其中有一位年約四十的女士，打扮時髦吸睛；負責導覽的黃丙米向他們介紹慈濟志業，也分享自己訪視案家的親身經歷，「故事講到一半，我看到那位女士的眼眶溼了，臉上緩緩地滑下一道淚珠。」那滴淚珠觸動到黃丙米內心，驚訝地發現原來志工的平凡故事也能感動他人。

八年來她為無數團體導覽，認為外賓遠道而來觀摩，目的是想要看到國際網路上搜尋不到的

2019年環保教育站參訪團體數量排行榜

順序	環保站	團體	參訪人次
第一名	臺北內湖環保教育站	393	13,872
第二名	臺北大愛感恩科技	299	27,603
第三名	新北雙和靜思堂環保教育站	100	4,805
第四名	高雄靜思堂環保教育站	88	2,411
第五名	臺北八德環保教育站	69	1,685
第六名	花蓮環保教育站	44	2,383
第七名	臺南和緯環保教育站	21	489
第八名	嘉義園區環保教育站	19	1,420
第九名	新北秀峰環保教育站	18	395
第十名	高雄喜捨環保教育站	15	522

資料提供／慈濟基金會宗教處

撰文・李叔芸 攝影・黃筱哲



真人實事，實際感受慈濟志工願意無償付出的動力。

慈濟基金會宗教處陳哲霖表示，就像是上人教眾：「說我所做，做我所說。」導覽志工最主要的任務不僅是解說知識，更是分享自身經歷，讓人們領悟到慈濟的人文理念。

二〇一一年，慈濟基金會宗教處開始舉辦環境教育師資培訓課程，志工從大環境的氣候變遷去談環保理念，進而落實在生活。至二〇一九年底，已有一千兩百多人接受慈濟自辦的環保講師培訓，並回到社區帶動，近三年在環保站與學校、機關團體宣導五千餘場，參與人次超過三十萬。陳哲霖期許：「有了環境教育，環境議題就會被參訪者所了解，能改善大環境的影響力就會大一些。」

近年蟬聯參訪團數第一的內湖環保站，有許多高齡環保志工長年付出，讓參訪者印象深刻。

高雄靜思堂

撰文・葉子豪 攝影・顏霖沼

獲環境教育設施場所認證

高雄靜思堂名列環保署兩百多個環境教育設施場所之一，機關、學校來到這個合乎標準的慈濟會所參訪，做環保愛地球的具體作法能因此更為廣布。

經過兩年多嚴謹的審核、履勘後，位於南臺灣的高雄靜思堂，於二〇二〇年一月三日揭牌，成為第一個獲得政府「環境教育設施場所」認證的慈濟志業場域。

二〇一〇年立法院通過《環境教育法》，規定政府機關、公營事業機構、高中以下學校，或政府捐助基金累計超過百分之五十的財團法人，其員工、師生每年必須接受四小時的「環境教育」；政府鼓勵並協助其他民營機構員工、

大專院校師生及社區民眾接受環境教育。高雄靜思堂在取得「環境教育設施場所」合格認證之後，前來參訪的機關、學校成員，即可登錄年度環教時數。

要獲得這「國家級」認證，一點都不簡單。負責申辦事宜的慈濟基金會宗教處陳哲霖表示，就高雄靜思堂而言，原本就有「綠建築」的設計，環保布展已開設多年，通過環保署「環境教育講師」認證的專職人員和志工人力也足夠。最困

難的部分，在於如何讓經營企畫書與教案通過審查；環保署的高標準，讓陳哲霖及協助撰寫教案的慈濟志工做到一度想放棄。

「我們花了八個月，寫出一份四十頁的經營企畫書，教案寫了三個，總共三十頁。第一次送審，被挑出六十處需補件，六個月後再次送審，被挑出四十個『而已』！」

兩度送審都沒通過，經過半年屢敗屢戰，團隊終於完成書面審查作業，盼來了期望已

久的現場勘查。儘管負責的環境教育專家來到高雄靜思堂審視一番後，還是指出了十個需改進的地方，但那時距離獲得認證，只剩最後一哩路了。

「我們在三個月內改善，最後到環保署去做認證審查說明，二十個專家委員提問，不是一問一答，而是統問統答。」回想這一段步步艱辛的歷程，陳哲霖表示，最大的困難點，在於「慈悲科技」教案被退件及補件多次。

「高雄靜思堂內有三個館：氣候變遷館、低碳生活館、慈悲科技館。我們的亮點就是慈悲科技，輔導我們的單位曾說，如果不申請這項的話，可能提早半年就通過了，可是我們把它堅持下來。」

陳哲霖進一步說明，其他單位的環境教育場所，幾乎都會展出氣候變遷與低碳生活的內容，但在調適、應對、防

救災的部分就較少著墨，而慈濟人的賑災救助經驗，以及從中衍生出來的「慈悲科技」項目，例如回收資源製造賑災物資的運用，恰可補這方面的不足。

也因此高雄靜思堂在設計環境教育課程時，就分別針對氣候變遷、低碳生活、慈悲科技設計了「地球生病了」、「環保探索趣」以及「慈悲科技——從搖籃到搖籃」課程，結合當代環保新知與慈濟人的實踐經驗、心得，能讓大眾學習到可落實於日常生活的環保知識。

高雄靜思堂環境教育課程



全臺環境教育設施場所
與精采課程查詢



高雄靜思堂環境教育館內，負責解說の志工操作按鈕，螢幕即顯示地球暖化每升高一度所遭遇的狀況。

【環保站×長照據點】

社會公益 活到老參與到老

政府長照政策期待延緩老化，慈濟長照服務據點，更增加長輩的社會參與度，從環保課程中吸收了與時俱進的觀念與做法，所展現的創意更讓家人大開眼界。

三 月下旬，從臺北出發來到高雄，在高雄左營站搭車繼續前行。南臺灣豔陽下，窗外景色從繁華都會快速過度到鄉下景致，接著由大路轉到小巷內，輾轉周折四十多分鐘，終於到了目的地——大寮共修處。

大寮共修處與小港共修處、博愛聯絡處、高雄靜思堂，是高雄慈濟據點中，最早附設政府長照政策中的「C級長照據點」，自二〇一八年七月啟用至今，每週一到五，從早上八點半開始服務到下午四點半，由專人規畫適合長者且能延緩老化的活

動，中午也提供素餐，歡迎符合資格的長者自由參加。

今年受到新型冠狀病毒疾病疫情影響，大寮共修處的長照據點在農曆過年後持續停課數月，這也讓負責大寮共修處長照業務的謝吟淑十分頭疼，因為不少長者向她抱怨「骨頭都快生鏽了」，大家都期盼回到以前那樣的歡樂時光。

所幸大寮共修處附設的環保站發揮了很大功能，在維持防疫及社交距離的前提下，讓有興趣繼續「做環保」的長照學員，一起在偌大的環保站內活動筋骨；

而廚藝好的學員，也有人響應加入香積志工來煮午餐，繼續維繫學員之間的情感。

「我們是先來做環保，然後聽說裏面有長照課程，後來就週一到週五上課，假日也來環保站。」衣著樸素的陳太太，每天早上七點開車載著先生與小叔前來環保站報到，中午再來接回家。

他們在附近經營冷凍食品工廠，六十九歲的陳太太至今仍為事業打拚，但過去讓她工作中最放不下的，就是年長逐漸退化的先生及身障的小叔，擔心他們會不會迷迷糊糊跑到外面走失。

所幸有環保站跟長照課程，讓原本封閉的兄弟倆又重展笑顏。陳太太說，先生很不喜歡做瑣事，但在志工的鼓勵下，現在變得很有耐心，可以靜下心來上課或做回收，小叔也總是一「嘴笑目笑」。

臺灣已進入高齡社會，因應政府和社區對長者照護需求漸增，慈濟基金會在一〇一八年八月成立「慈濟長照推廣中心」，民眾只要透過慈濟基金會的長照專線，或政府長照中心轉介，就能接受完整的長照服務。

而類似大寮共修處這樣的C級長照據點，全臺已有超過七十個會所設置，最大特色就是結合

受新冠肺炎疫情影響，大寮共修處的C級長照據點停課，不少學員仍一早來到慈濟環保站活動筋骨，在環保幹事廖桂英（左一）引導下，專心去除塑膠袋上的黏膠，將資源回收物分類得更細緻。



志工道場與環保站，讓學員可以在舒適的環境內活動，還能為社會盡一分心力。謝吟淑指出，環保是慈濟非常重要的一環，所以為長照學員每週安排一到兩次相關活動，包括回收分類實作以及環保靜態課程。

動靜交錯的課程中，第一堂課一定是健康操，其他諸如手作、音樂，或是邀請預防醫學、心靈成長相關講師分享，都獲得很好評價；靠著口耳相傳，學員超過八十人，每天都有三十多位長者參與。

謝吟淑補充，慈濟長照的特殊性，不只是讓長者保持身心健康，更重要的是讓他們在生活中遇到瓶頸時，能有一顆清淨心去面對；特別是學員中不乏獨居、喪偶或兩老相依，不難發現他們鬱悶的情緒，透過志工愛心陪伴和融入佛法的課程，讓他們慢慢走出傷痛，甚至影響家屬，「希望他們不只是提升自己的價值，我們也要引導他們能修福與慧。」



小港共修處長照據點的長輩們，透過環保手作課，將回收物轉變成實用的生活道具或擺設。隨著臺灣疫情趨緩，慈濟長照據點在六月全面復課，長者們又能開心聚在一起。

（攝影／楊舜斌）

創意桌遊，打造銀髮遊樂園

「剪刀、石頭、布！」桌旁的阿公阿嬤猜拳，贏的人手中的「愛心鼠」，出石頭的走一步、剪刀的走兩步，出布的人可以走五步，看誰先到終點。

同在高雄的小港共修處，雖然上半年也受到疫情影響，但長照據點負責人羅麗娟考量許多獨居長者長時間悶在家，身體難免退化，所以長照課程改採小班上課的方式，每次不超過十位長者，透過事先電話聯繫，讓學員輪流來參加。雖然不像過去那樣熱鬧，人人也要戴口罩，但老同學們好不容易見到面，玩起來特別起勁。

「環保桌遊」可謂小港共修處的特產，也是長照與環保志工緊密結合的成果。這堂愛心鼠手作課，就是將回收來的百貨公司提袋，請長者裁切成一個個愛心形狀的紙片，對摺黏貼、裝飾，可愛的紙老鼠就出現眼前，再搭

配一排寶特瓶蓋跟猜拳遊戲，讓兩兩一組的長者玩得不亦樂乎。

「這些教材或玩具，是生活中隨時隨地都能拿到的東西。」志工李沛榮表示，兩年來她跟羅秀環已經規畫快三十種動靜態環保課程，素材大多來自於環保站，很感謝環保菩薩們有求必應；例如母親節前夕，以塑膠袋製成康乃馨，不只漂亮還不容易沾灰塵，或者在小寶特瓶外裹上紙漿塑型，風乾彩繪後就變成個人化的花瓶。長者們將成品帶回家，也讓家人知道，身邊的「垃圾」加上巧思能成為藝品，而且還不用另外花錢。

「一批人在教室裏做環保手藝，另一批人出去做資源分類，然後相互交換。」羅麗娟經常規畫分站活動，四十五分鐘課程中，長者了解回收的重要性，也認識各類材料，在講師帶領下有充足時間完成作品。

據點成立之初，羅麗娟便積極在學員中發掘有才藝的長者，

鼓勵他們當一日講師——擅長西畫跟書法的富雄阿公，以冰棒棍、竹筷、鋁線創作物品的瑞華阿嬤，還有將牛奶罐紙容器創作

成各種提袋的秀月阿嬤……長者們主動承擔固定課程，讓有興趣學習的人可以持續練習，就好像銀髮族社區大學。

「每位長者都是我們的寶，沒有他們的話，據點不會那麼活絡！」羅麗娟分享，許多長者會把所學帶回家，例如在紅包裝上彩繪，過節時包給孫子，回收物製作的提袋甚至還成為女兒賣茶葉的贈品，還有人特地請秀月阿嬤研究婚禮送客盛裝喜糖的圓盤，不只班級氣氛融洽，親友間的感情也愈來愈好。

長照課程，取法環保站經驗

從都市到鄉間，銀髮慈濟志工在環保站日日歡喜共聚，為老年生活創造價值，也為保護大地

付出一分力量，宛如「輕安居」的模式，如今也成為長照據點課程設計的重要參考。

慈濟大學國際長蕭心怡副教授，二〇一九年與慈濟醫療志業共同合作發表論文〈社會公益的環境志願服務：針對老年人健康的縱向研究〉，分析年長者的心理健康，是否會因為參與慈濟環保活動而有所差異。這也是首篇刊登在美國社工期刊，針對慈濟環保長期追蹤的量化研究論文。

研究指出，西方國家的年長者很難對於環境保護產生貢獻，但對比慈濟環保站的環保志工，透過垃圾分類、搬運及同儕互動，不僅有益身心健康，用回收物製作的毛毯、衣服還能造福社會，也讓長者實現自我價值。這樣的模式，同時解決了高齡化社會中長者的心理隱憂與氣候變遷造成的環境危害，值得邁入高齡化社會的各國學習效法！

【環保站×流動的盛宴】

上班族夜間上工

遍布各社區的慈濟環保站，是許多老人家的生活重心，白天來到這裏就像進入大家庭，相互照顧。但，環保站只有白天能發揮功能嗎？

撰文・楊舜斌 攝影・黃筱哲

早

在十多年前，因應臺灣生活型態的轉變，「夜間環保」因此誕生，讓上班族也能投入，其中新北市蘆洲區每週四的夜間環保，極具代表性。

拜訪蘆洲靜思堂那天天下著雨，原以為要另找時間採訪，沒想到活動照常。慈濟志工陳金海一邊開著車，沿途指著切仔麵攤、摩托車停車格旁，還有巷子內的公園等等，這些不起眼的角落，有些已經陸續堆起了回收物，亦有環保志工頭戴著塑膠袋遮雨，只為空出雙手專心分類。

同行的慈濟志工陳月美說

明，二〇〇三年在陳金海規畫下開始推動夜間環保，每週四晚上七點，民眾將回收物帶來，環保志工在各點初步分類，再由環保車巡迴載回蘆洲環保站細分。人數最多的時期，蘆洲共有四十五個夜間環保點，超過五百多位志工一起投入。

「只要你的紙張，就可以跟全世界結好緣。」十七年過去，陳月美依然清楚記得當時的宣傳口號。她表示，雖然現在只有二十多個點，地點也從大街轉移到小巷內，但其實是因為社區的環保意識逐漸被帶動，很多鄰里長都會鼓勵回收，甚至提供獎

勵。也很感恩許多民眾相信慈濟的分類更加確實，所以願意把回收物暫時堆積在家裏，等到週四再帶過來。

閒談中，我們停在一處民宅前，這個夜間環保點已經運作超過十六年，也是來自慈濟會員的愛心，無償提供慈濟使用。擔任站長的慈濟志工王碧花剛好下班回來，腳踏車上還綁著一大袋透明塑膠袋，專做百貨公司男士專櫃樣版服飾的她，平常在公司收集這些回收物，搭捷運帶回蘆洲處理。

動作俐落的楊萬來，家住隔壁街，是這個環保點的固定班

新北市蘆洲區慈濟「夜間環保」，每週四晚上，鄰里居民有一場愛護地球的約會，風雨無阻；回收結束後，各點淨空恢復原狀，不影響交通。



底，早年他和太太還在經營臭豆腐店，每到夜間環保時段，他會請太太顧店，自己跑來做環保，也從中學習到很多環保知識。「以前很不會分類垃圾，那時候開店就是亂丟。」回想當年，六十六歲的楊萬來有些不好意思。王碧花也分享，以前常常收到髒污的紙容器，但現在大家都會先洗淨再帶來，期待能影響更多人一起「清淨在源頭」。

不到一小時，原本門口堆積成小山般的回收物，變成一袋袋放置整齊的資源，環保車來載走後恢復淨空；在蘆洲環保教育站，也早已聚集五十多位志工，將載回來的回收物，一袋袋倒出攤平，快速分揀成紙容器、各種塑膠、鐵鋁罐等項目，忙到九點多才收工回家。他們之中，有些是開著自家車當環保車的實業家，或是家庭主婦、上班族、退休長者，身分雖然不同，但同樣都有一顆愛護地球的心。



繪圖／凌宛琪

回收前

可以這樣做

紙容器

- 愛惜食物勿剩食
- 裝食品的容器均清洗再回收，一起疼惜環保志工

各類瓶罐

- 調味料瓶或牛奶罐徹底用完最後一滴，再用回收水沖乾淨
- 玻璃瓶卸下瓶蓋，依透明、棕色、綠色分類

塑膠袋

- 輕度油膩處洗淨再回收，太油污者以垃圾處理
- 拒用、少用、重複使用；多使用環保袋、環保容器

人人順手一個滌淨的動作，就能讓回收物「清淨在源頭」，更利於「物歸源頭」——還原物質本貌，再製新品。

回收還不夠 再製善循環

在菲律賓海燕風災災區，志工向居民分享，稍後發放的環保毛毯是由寶特瓶回收再製而成，邀請大家一起保護環境，讓資源生生不息，物命再生形成「循環經濟」，還助益慈善賑災，善行繞全球。

撰文・陳麗安 攝影・蕭耀華



二〇一七年臺灣廢棄物回收率已達百分之六十，在世界名列前茅，然而，仍有許多可以回收的資源沒有順利進入回收系統，最終還是進到了焚化爐。許多國家也面臨同樣的問題，前端的回收系統完善，但往往基於處理回收物不符合經濟成本，因此選擇將部分無法消耗的回收物焚燒或是出口至其他國家。

「這其實是很可惜的事！」淨斯人間志業股份有限公司研發長蔡思一感嘆，在回收物中占大宗的各類塑膠製品，都是從寶貴的石油資源提煉製成，石油的形成至少需要耗時數百萬年，但做成產品後卻不被珍惜，短暫使用就成了「廢棄物」。

二〇一八年《Nature》自然期刊一篇研究報告指出，由廢棄垃圾跟著洋流聚集組成的「太平洋垃圾帶」(Garbage Patch)，其面積已達到一百六十萬平方公里，約臺灣面積的四十四倍，其中包

含大量寶特瓶、塑膠垃圾及廢棄漁具等。

「像被海鳥、魚類誤食的塑膠製品，其實都可以拿來再生成好多東西！」蔡思一強調，不論是石油提煉或是砍樹製成的產物，都是非常珍貴的經濟資源，只將它們「回收」還不夠，在被不當處理，再次造成環境及社會負擔之前，何不利用它們來創造「循環經濟」？

寶特瓶紡織品的悲與喜

對多數人而言，要將廢棄物轉變成高品質的環保產品是很抽象的概念。但將廢棄物與剩餘材料回歸到產業鏈內，再製的循環模式已在許多產業日漸成熟。在臺灣，實行多年且有成效的例子之一，便是將「回收廢棄寶特瓶」抽絲製成紡織品。二〇〇八年受證嚴上人感召而成立的社會企業——大愛感恩科技，其最為

人知的產品之一「環保毛毯」，正是百分之百使用回收寶特瓶製成。

從毛毯到志工的賑災制服、上班族西裝、套裝，呵護孩子的童裝、嬰兒服，大愛感恩科技與上、中及下游一百五十多家廠商夥伴合作，將回收寶特瓶再製成環保織品，就連背包、手提袋都包含寶特瓶製成的大愛環保紗。而每一件環保再生品在網頁上均有「生產履歷」，標示使用幾支寶特瓶，與原生原料比較所節省的二氧化碳、石油、水等資訊，希望消費者選購生活必需品時，不僅不要過度購買，還能考慮以環保再製產品取代不堪用的舊品。

二〇一九年一整年內，大愛感恩科技從慈濟環保站收購了一千七百多公噸的寶特瓶，然而，許多消費者聽到產品是「回收物製成的」，容易因垃圾的骯髒形象產生刻板印象；要提升民

眾接受度，除了教育、宣導，只能不斷提高產品的品質。

「能夠將回收來的寶特瓶製成長纖維大愛紗，代表我們的原料很乾淨。」大愛感恩科技總經理李鼎銘說明，原料都是由環保志工用心分類，去除瓶環瓶蓋並嚴格過濾。公司的每樣產品都會申請MIT (Made in Taiwan，臺灣製造) 微笑標章認證，通過測試，確認對人體安全。而比起強調科技或技術，「我們更希望透過產品，將背後的環保、人文及愛心帶給消費者。」

一片頂端微捲的菩提葉，蘊藏了愛護地球的深切之心，李鼎銘將公司的「菩提葉」標誌做了詮釋：深綠色的半葉代表的是了解環保又落實日常的人；淺綠色

動物誤食塑膠等物質而身亡的案例讓人心驚，淨斯人間研發長蔡思一以此說明，廢棄物對生態的危害。



寶特瓶 回收再製

精質回收的寶特瓶進入後續再製流程，成為各種環保織品



「化廢為寶」的產物，如今已從衣服發展到建材，花蓮慈濟醫院三樓的空中花園地磚，是由回收紙容器的塑膠膜製成的一「淨斯福慧環保連鎖磚」。石灰色的連鎖磚，表面止滑紋路是一個個掌印圖案，象徵著回收道路上每一雙辛勞的手，這是由淨斯人間研發長蔡思一花費兩年所研發出的環保建材。

「空污的經濟代價，是二次世界大戰的十倍！」蔡思一在二〇一九年代表慈濟，以觀察員身分出席聯合國氣候變遷大會，期間對這句話印象深刻；尤其是多數人認為可以回收所以很環保的

紙容器便利但代價甚鉅

階段著重回收PET、PP塑膠廢棄物的產品開發，大愛感恩科技希望環保站各類廢棄物能化身為具有更高附加價值的產物，帶動更多人落實環保的實踐動力。

除了開發回收再生的織品、用品，製程剩餘的布邊也可回收，二〇一九年大愛感恩進一步研發出回收、回收再回收（Recycle to Recycle to Recycle）的3R技術，讓環保產品可以多次循環再製，從減廢做到「零廢棄」；而研發產品的背後，有著多疼惜地球、疼惜人的故事。

二〇一五年新北市八仙塵爆意外，傷患大面積燒燙傷，承受長期穿著壓力衣悶熱搔癢的痛苦。證嚴上人不忍，請大愛感恩科技改善壓力衣材質，研發改良的涼感壓力布嘉惠傷友，後續更將此技術運用在長照、孝親用品。二〇二〇年新冠肺炎疫情期間，大愛感恩科技研發及提供許

環保站中，志工用心去除與寶特瓶身不同材質的瓶蓋、瓶環，並依顏色分類。

多防疫物資給前線單位，其中環保防眩光套鏡護目罩組、泡綿面罩也是回收材質所製。

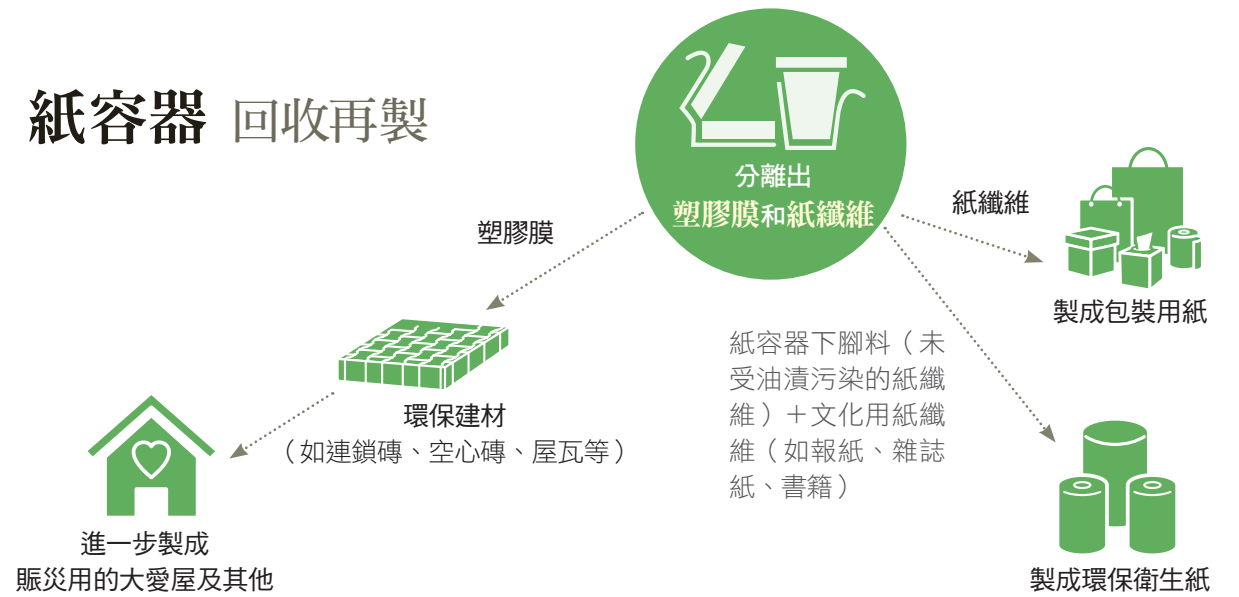
從初期的寶特瓶再生，到現

的另一半則代表知道環保卻還在猶豫的人；頂端的扭轉則是代表將人引進環保的世界。

「知道自己回收的寶特瓶中，至少會有一瓶被製成綠色產品，其中環保毛毯還能在海內外賑災時實際幫助到人，這對很多環保志工來說，已經不只是促進經濟循環，更是一個讓彼此感動的心靈循環！」李鼎銘感恩全臺環保志工日夜的投入，同時讓合作夥伴了解加入這條「綠色供應鏈」，除了展現專業，更是在為地球付出，是很有意義的事。



紙容器 回收再製



紙容器，其實也是造成空污的兇手之一。

經濟部統計，二〇一八年紙容器申報內銷量已近六十六億個，加上地下工廠的產量，全臺年使用量估計達八十億個；大部分使用後，因為殘存髒污、廚餘往往直接被丟棄，進入焚化爐焚燒，並間接危害環境生態。

蔡思一說明，紙容器內層有防水塑膠膜包覆，整體材質的百分之三十至三十三屬於塑膠，必須經過紙廠特殊設備，才能分離出紙與塑膠膜，臺灣僅有三家廠商有此設備；但以往廠商也只取「紙漿」，分離出來的塑膠因成分複雜難以回收，多以焚化處理。

「紙容器在全球一直都是一大問題，卻沒有具體的處理方式。」為了有效回收並達到零廢棄，蔡思一提出了「雙循環」的概念：一為把紙纖維拿來做衛生紙，二為把塑膠做成連鎖磚。

淨斯人間與臺灣本土企業合

作，由正隆股份有限公司提供從便當盒、紙杯等紙容器分離出的「防水塑膠膜」，交由協力廠製成可耐重達四十公噸，透氣又透水的環保建材——連鎖磚。

蔡思一說明，一塊連鎖磚可消耗掉一點七公斤的廢棄塑膠膜，相當於三百五十個便當盒或紙杯，像花蓮慈院在空中花園鋪設的六千六百零二塊福慧環保連鎖磚，約消耗掉兩百三十一萬個紙容器所含塑膠量，同時也減少了十一點七噸碳排放。使用回收物製成「磚」，可以減少開採水泥、砂石跟空氣污染，蔡思一再強調：「使用廢棄物再製最重要的一點，是希望減少環境破壞。」

而從紙容器回收加工的紙漿，則由正隆企業協助，分別製成環保衛生紙與包裝用紙。許多國家對「環保衛生紙」的接受度很高，且每回收一百噸回收紙，平均可製成六十公噸衛生紙，相

當於減少砍伐兩千多棵樹。正隆企業竹北廠廠長蔡石玉分享，為了符合臺灣「白才是好」的傳統觀念並被消費者接受，在製作環保衛生紙時，都會嚴選乾淨回收的文化用紙及未經污染的紙容器下腳料來製作。

正隆企業利用搓揉的技術，讓紙纖維不會散開，同時用分子比重技術將雜質分離，經由層層關卡，將所有回收紙有效再利用，原料較乾淨的會製成環保衛生紙，而使用過的紙容器紙漿則製成包裝用紙。

蔡石玉廠長表示：「雖然砍樹取得原漿製紙更方便快速、成本更低，但卻不環保。」以往廠內分離出的紙容器塑膠膜都焚燒處理，如今與淨斯人間合作，將塑膠膜進一步變成環保連鎖磚，儘管中間的技術成本偏高，但能為地球貢獻一己之力，一切都值得。

蔡思一表示，「淨斯福慧

環保連鎖磚」與環保衛生紙、包裝紙，都是百分之百使用紙容器與紙類回收製作，而環保衛生紙其外包裝使用的水墨印刷比一般包裝更能降低空氣污染，未來會加強宣導與推廣「雙循環·零垃圾」的概念，消除民眾對回收再製產品的顧慮與誤解。

除了紙容器中的塑膠膜可製成連鎖磚，淨斯人間也積極將石油提煉製成的副產品——各類塑膠，從廢棄物化身為實用的生活產品，如將廢棄塑膠（PS材質）製成書架；利用廢棄洗衣機內堅固的塑膠內槽（PP材質）製成「淨斯福慧折疊蓮花椅」等產品。蔡思一認為，要達到「零垃圾」，不單觀念要正確，更要邁向具體，實際用行動愛護地球。

回收再製不是鼓勵消費

不論是淨斯人間所推動的「雙循環·零垃圾」，或是大

輸送帶上的淨斯環保衛生紙，由回收紙和紙容器下腳料製成，包裝亦採水墨印刷，無毒無味可自然分解。



減廢很好 零廢更好

隨著產業升級、國際規範的改變，再生資源的使用也有擴大的趨勢，只要放對位置，廢物可以循環再用，如大自然一般生生不息、零廢棄。



➤ 環保毛毯 (180×230公分)

每一條由67支回收寶特瓶製作，能節省——
4.28公斤二氧化碳
1,085毫升石油
180公升水
3.49公斤碳排放

➤ 淨斯環保連鎖磚

用紙容器內的防水塑膠膜製作，耐用度、韌性皆不輸水泥磚。每使用100平方公尺連鎖磚可減少使用20噸混凝土、減少4噸塑膠廢棄物焚燒。花蓮慈濟醫院三樓的空中花園（右頁圖），地面即是用6,602塊環保連鎖磚鋪成。



（攝影／林柏吟）

愛感恩科技的環保產品，共同的目標都是為了「守護地球」。實業家志工李鼎銘強調，運用回收物產生的循環經濟，從衣物發展到地板，那麼多技術的發明，並不是要鼓勵人們「我可

以繼續使用塑膠產品」。綠色產品的誕生，是希望人們能去反思、愛惜身邊現有的東西。蔡思一也重申，若人們一個丟、一個撿，產生的垃圾再怎麼回收再製，也永遠無法處理完。

上人說過，最好的「清淨在源頭」，即是希望人們愛物惜物，不要再製造垃圾。回顧日常生活，每個人都應該要有自覺的以身作則，因為我們的地球，只有一個。

最常用卻最難回收 塑膠袋啟示錄

全臺一年使用超過一百五十億個塑膠袋，回收不到一成，耗時費工的分類過程及低微的變賣價格，連拾荒業者也沒有回收意願。慈濟志工辛苦回收不為營利，卻因為有增無減的回收量，替環境感到憂心。

早

晨人聲鼎沸的傳統市場，攤販快手快腳將蔬菜瓜果放進袋子，婆婆媽媽們邊買菜邊逛成衣攤、熟食攤、糕餅小物……滿載而歸回到家中，大小紅白塑膠袋、新衣包裝袋、沾油的透明袋，蓬鬆又占空間。

瓶瓶罐罐、紙箱紙盒都做資源回收了，塑膠袋呢？

塑膠微粒從天而降

根據環保署二〇一九年統計，經過兩次限塑後，臺灣一年使用的塑膠袋約從一百八十億個

降至一百五十億個，然而回收率卻不到一成。聯合國在二〇一五年統計，全球每年產生三億噸塑膠廢棄物，進入回收體系不及百分之九，百分之十二焚化，其餘均掩埋堆置、散落環境中。

而散落環境中的廢塑膠並不會消失。二〇一九年美國科學家發現雨水中含有不同顏色塑膠微粒，無獨有偶，亦有科學家在法國南部人煙罕至的庇里牛斯山區，記錄到每平方公里有三百六十五片塑膠顆粒從天而降。塑膠垃圾經風化、裂解，成為塑膠碎屑，並滲進土壤、河

川，流入海洋，甚至被動物與人類吃下肚。

但，最初塑膠袋的發明其實是為了「拯救地球」。一九五九年，瑞典工程師圖林（Sten Gustaf Thulin）設計以聚乙烯製作不透水、輕便又能重複使用的塑膠袋，希望取代紙袋，保護森林不被過度砍伐。這項發明幾年後被大量生產運用，各式塑膠包裝材料也逐漸盛行。

然而，便宜的塑膠包裝並沒有被重複使用。不到一成的回收率，讓塑膠垃圾在全球氾濫，也讓這個原為保護環境而生的發

明，成為危害海洋、污染生態的難題。

日日攀爬塑膠袋山

位在新北市中和區的慈濟雙和環保教育站，志工們在各個分類區忙碌著，當中有一群人快手快腳，從混雜的「塑膠袋山」中挑揀著，並初步分成四類：透明的「PE白」、有顏色的「PE花」、透明的「PP白」、有顏色的「PP花」。

「像這種軟軟的材質就是所謂的PE。」處理回收塑膠袋已有

塑膠抽粒廠內，大量回收塑膠袋，依照顏色分類、加工成為「塑膠原料粒」，交由不同製造廠商再製成新的塑膠產品；回收再製的塑膠袋其不透水、輕便又能重複使用的特性並不受影響。

（左圖攝影／陳麗安）

十年以上經驗的志工吳麗美，從眼前成堆的塑膠袋中，拉出一個常見的紅白條紋袋，說明像這樣摸起來軟軟的、拉扯時容易延展的就是PE；水果攤常見的水果套袋，也是PE材質。

接著吳麗美從另一堆拿起一個透明大塑膠袋，「這是服飾店內新衣服的包裝袋，摸起來、聽起來感覺脆脆的、沒法輕易拉扯，就屬於PP材質。」

在七類塑膠中，最常見的可回收塑膠袋材質是PP（聚丙烯）與PE（聚乙烯），這兩種材質無氯、醇、酸等化學成分，回收後再加工的過程也較單純、無害。

「回收塑膠袋的第一步，是要先學會分辨PP與PE的差異。」吳麗美說明，由於塑膠袋外觀有不同設計，第一次接觸塑膠袋回收的新手容易搞混，因此會先從簡單的材質軟硬、延展性及有沒有一「沙沙聲」，當作第一階段的分類標準。



This Bag is Made from Recycled Plastic

此洗衣袋以回收塑膠製作

初分成四類後，志工們會再將袋上的「雜質」去除，資深志工林秀綢與謝素貞均強調，有些塑膠袋上會貼紙標籤、開口處有黏膠封條等，「不同的材質熔點不同，這些塑膠袋本體以外的東西，一定都要剪掉，以免廠商將塑膠袋再製成原料時機器受損。」

不只雙和環保站，慈濟各地的環保站每天都會從社區定點及固定合作的店家、廠商，收到難以計量的塑膠袋。若是塑膠袋上有髒污、油水，志工會利用回收雨水來清洗、曬乾後再進一步整理。一道道手工分類、去除雜質後，膨鬆大量的乾淨塑膠袋，繼續流向回收再生的下一站。

二〇一九年統計，全臺慈濟環保站回收塑膠袋總量達六千四百二十四噸。在雙和環保站，塑膠袋回收量平均每個月就有六噸；一天約由十來位志工整理，光是有顏色的「PE花」，可以整理出十公斤上下，每公斤價

格卻只有三元左右，低微價格跟耗時費工的過程，連拾荒業者也不願撿拾。

但比起價格，這些環保志工們更在意的是，究竟還有多少塑膠袋沒有被好好回收、利用？

不計成本永續環境

臺灣從二〇〇二年開始，分階段限用塑膠袋及免洗餐具；二〇一八年更擴大實施限塑，禁止商家免費提供塑膠袋。從事回收塑膠袋再製原料業已有三十年以上經驗的丁老闆，觀察「限塑令」頒布後，這幾年的回收量變化，坦言數量其實沒有明顯減少：「會用塑膠袋的人還是會用。」

丁先生舉例，早年人們在傳統市場買菜時還會用荷葉、香蕉葉、草繩等等來包生鮮食材，但如今即使知道塑膠會對環境、人體造成傷害，然而塑膠袋便利性及低廉的價格，依然是人們購物

時的首選，更別提生活上各種包裝也都仰賴塑膠包材。

走進桃園一處工業區內的塑膠抽粒廠，映入眼簾的是堆疊超過一層樓高的塑膠袋山，空氣中瀰漫著刺鼻的氣味。吳老闆指著當中整齊捆綁、分類完整的塑膠袋，說明只要是從慈濟環保站收回來的塑膠袋，都有仔細分類、清洗過了，在後續加工時就不需要再花費時間、人力整理。

這間廠房專門回收PET塑膠包材，再製的加工程序並不複雜，成捆的塑膠袋打開後送上輸送帶，旁邊有工作人員把關、進一步篩選，接著由機器進行粉碎、高溫熔解、抽粒，將廢棄塑膠用造粒機再次還原為原料塑膠粒。

「這些塑膠粒雖然是回收塑膠袋再製成的舊料，但一樣可以製作成堅固的塑膠用品。」吳老闆說明，雖然回收再製的舊料，難免受國際原油的起伏而影響價

格，且回收過程需要無數的人力與時間，但隨著國人環保意識的提升，若能有效地將數量龐大的廢棄塑膠袋回收再製成「環保塑膠商品」，何嘗不是可以減少環境污染的一種方式。

能不用就不要用

如今愈來愈多人會反思並改善日常生活中使用塑膠袋的習慣，不只企業回收塑膠袋開創第二新生命，成功大學工業設計系也有學生推動塑膠袋實驗計畫，將廢棄塑膠袋以原始的外形花色，再製成置物盤、筆筒與燈具等。

塑膠袋的問題存在已久，但根本之道其實很簡單。慈濟三重環保教育站內，多位年長的環保志工分享，以前並不清楚塑膠袋也可以回收，每次用完直接丟進垃圾桶；參與分類後，了解到不當處置塑膠會對環境造成的傷害有多嚴重，若手邊有塑膠袋，

都會盡可能重複使用。志工林宜融也說，每天都在處理塑膠袋分類：「潛移默化之下，就會提醒自己，能不用就不要用。」

「女兒的包包內隨時都會放好幾個購物袋！」雙和環保站的志工謝素貞分享，女兒除了自備環保袋，就連去傳統市場也會自備容器，若真的使用到塑膠袋，則會徹底的重複使用，直到破損才回收。「女兒比我這個環保志工還要環保，我現在都向她學習！」

面對接踵而來的環境災害，為減少地球的負擔與傷害，從一個不起眼的塑膠袋開始，人們可以重複使用、不過度消費，並思考如何讓手上的塑膠用品發揮最大的功效，最後讓它進入回收循環然後再生。

有了珍惜的態度，即使是一個小小的袋子，也有可能做到節能減碳，真正達到保護地球的初衷。



臺北五分埔商圈成衣商家每天產生大量透明包裝袋，三重環保站志工每週固定前來回收；幾年下來，商家知道慈濟人的用心，會先篩檢出垃圾。

共享的地球，共同的責任

慈濟環保與國際接軌

從低頭回收站到站上國際平臺，慈濟將臺灣環保志工的善行讓全球看見，也分享了減緩環境危機最簡單的方法。

美國洛杉磯資深志工曾慈慧，在二〇一八年八月代表

慈濟以「聯合國經濟及社會理事會非政府組織的特殊諮詢委員」身分前往紐約，參與第六十七屆聯合國新聞部／非政府組織會議。

大會中，慈濟受邀舉辦論壇，曾慈慧發表「與地球共生息」(Shared Planet, Shared Responsibility) 講題，呼籲非政府組織等公民團體，需正視氣候變遷所產生的問題，而要減緩氣候變遷所帶來的災害，則須「清淨在源頭」，從「心」做起。

隔年三月聯合國環境大會期

間，慈濟舉辦「資源變黃金」研討會，現場展示回收塑膠廢棄物製成的帽子、太陽眼鏡、衣服、甚至是建材，與會的美國佛教和平團體(Buddhist Peace Fellowship)代表表示，在聯合國環境大會中，有許多計畫都只強調經濟利益，「但慈濟讓我們聽到的是，做環保背後的動力是愛和慈悲，不是為了利益。」

迦納共和國垃圾分類堆肥運動組織代表麥利克·易拉，則驚奇環保毛毯的魔力：「這些布料

的材質柔軟，感覺像是棉製的，

但其實是寶特瓶顆粒做成的，太不可思議了，我想把這個科技帶回我的國家。」肯亞環境發展監督組織代表皮特森·卡爾密也表示：「這樣的科技，對肯亞很有幫助，我們建議國內發展這樣的綠色科技，也會為年輕人帶來新的就業機會。」

這幾年來慈濟積極參與國際會議，與各國人士分享志工在國際災難中的付出，以及更進一步以環保減緩氣候變遷為人類帶來的危機；在這些重要場合，慈濟不只是陳述理念，還能佐證各項

具體可行的作法、人物故事乃至數據統計。

以一個宗教慈善民間機構，慈濟能夠為環保發聲，堪稱是最柔性的親善大使。

慈濟人常說的「做環保」，其關鍵是在「做」這個字；一如證嚴上人常慨嘆的，世人「共知」、「共識」不難，不能「共行」才是問題所在。這三十年來，因為有草根環保志工的彎腰低頭，如今也才能挺胸抬頭地走進聯合國、走上國

際舞臺。

改變飲食 幫地球降溫

二〇一九年十一月，歐洲議會正式達成共識，宣布歐洲及全球進入「氣候緊急狀態」(Climate Emergency)，取代「氣候變遷」(Climate Change)的緩和用語，強調應盡速提出因應策略；如果不積極作為，全體人類將因此大受危害。

然而，救災不如防災，而防災的根本就是落實節能減碳的環保生活。慈濟在環保教育上不遺餘力，數十年來透過慈濟媒體廣為宣導、環保教育站帶動等方式，日復一日倡議推動。

作為提倡、鼓勵素食的宗教慈善組織，慈濟呼籲素食跟生態環保息息相關。二〇一九年聯合國政府間氣候變化專門委



二〇一九年慈濟以聯合國環境署觀察員身分，至肯亞首都奈洛比參與聯合國環境大會，志工曾慈慧(左二)、蔡思一(左三)介紹環保毛毯，馬拉威大使慕沙(Agrina Musa，左一)讚歎慈濟把回收塑膠製成永續使用的用品，解決塑膠廢棄物氾濫問題。

(相片提供／黃靜恩)

員會（IPCC）也發現，減少飼養供給人類肉食的動物，對於減緩碳排放量及暖化問題的確有助益；也就是說，素食是對地球環境友善的一種飲食及生活方式。

去年上映的素食紀錄片《茹素的力量》（The Game Changers），是由執導電影《鐵達尼號》、《阿凡達》的好萊塢著名導演詹姆斯·卡麥隆（James Cameron）所製作，該片的目的是希望打破人類「肉食神話」的飲食習慣。

「作為一個人，你若改善氣候變遷問題，唯一可以做的，就是停止吃動物！」詹姆斯·卡麥隆這麼強調。

大林慈濟醫院副院長林名男是家醫科醫師，曾多次代表慈濟參與聯合國氣候變遷會議；在二〇一五年於法國巴黎舉行的第二十一屆聯合國環境氣候變遷會議（COP21），他在其中

一場會議中將「素食」與「氣候變化」做了連結與報告，結論即是：「我們的飲食、生活習慣，對氣候影響非常大，要改變世界，就得從改變飲食做起！」

慈濟醫療志業有亞洲最完整、也是全球第三大的「素食營養世代研究資料庫」，該資料庫針對數千位民眾進行長達十多年的追蹤研究，而林名男就是計畫主持人之一。

相關文獻研究顯示，生產一公斤牛肉等肉類所產生的溫室氣體，是生產一公斤花椰菜等蔬果類的二、三十倍以上，生產過程消耗大量水、農藥、肥料、能源等。

林名男副院長說明，樹能吸收二氧化碳，若大量砍伐雨林改種黃豆、玉米等經濟作物，排至大氣中的二氧化碳則增多；將黃豆、玉米餵食豬、牛等動物後，畜養的動物又會排放甲

烷等溫室氣體至大氣中。

林名男副院長並提及，近三、四十年來國際間出現多次傳染病，像是伊波拉、愛滋、H5N1禽流感、SARS、H1N1豬流感、MERS以及今年在全球大流行的新型冠狀病毒疾病（COVID-19），許多都來自跨物種傳染，「它們都跟人的口欲、行為有相當大的關係。」

另有些疾病是跟氣候變遷、氣溫升高有關，例如登革熱、茲卡病毒、屈公病、瘧疾等；然而，即便說地球暖化、溫室氣體效應導致氣候變遷，「但它一樣跟人類飲食有關！」林名男強調。

無論是從氣候變化或新興病毒疾病角度來看，飲食習慣——尤其是蔬食，在全球可說愈來愈受到研究與關注。今年新冠肺炎疫情極嚴峻地重創了人類的健康安全、人際互動及經濟發展，卻也提供了人類對於素

食、不吃肉的迫切反思。

冰冷的氣候統計數據，一旦來到身邊，將是難以逆轉的危

機。慈濟人了解，地球如同一個大乾坤，和身體這個小乾坤有著一體兩面的密切關聯；愛

惜物命，同時更愛惜地球大生命！（資料提供：牧帆洲、龍翔宇、王偉齡、謝明芳）

人類該何去何從

多次參與聯合國或國際會議，上人講述的佛法浮現心頭，面對地球暖化，人類明顯需要的不只是知識，還有智慧。

撰文：林美鳳（德國慈濟志工）

第一次代表慈濟參加聯合國氣候會議，是二〇一五年在巴黎舉行的COP21，那一年讓人印象很深的，是在會議舉辦前不久，巴黎發生了恐怖攻擊事件。在不安的陰影下，卻是有史以來第一次，最多締約國成員願正視「地球暖化對人類所造成的影響」，而一起簽署了巴黎氣候協定（The Paris

Agreement），希望朝向溫室氣體減緩的目標，將全球溫度上升幅度控制在攝氏1.5度以內。

當時的氣氛是很振奮人心的；那一年慈濟以NGO的身分參加，在會議中提倡推廣素食與展現環保回收的成果，聽眾很讚歎慈濟人身體力行來保護地球，但志工推動「茹素」的

議題還沒有受到很大的重視，因為大多數人都認為，「只要各國政府同意配合訂定政策，氣候變遷的問題就能大幅度地受到控制。」

經濟利益與減碳挑戰

然而，之後幾年間，全球不但面臨氣候變遷所帶來的影



響，國際間的局勢也因「如何安置大量難民」而變得相對複雜。

尤其，當各國政府開始衡量降低溫室氣體「排放比」，而需大幅減少對石油、煤炭等能源的運用外，對於各國產業經濟發展可能帶來的巨大衝擊，以及高碳排放國應補償因氣候變遷而受經濟損失的弱勢國家等種種複雜因素，成為簽署協定的締約成員國，所必須面對的挑戰。

這不僅需要勇氣，更需要放下眼前小我的利益，以思考未來的生存空間與永續的角度來規畫進行。

我想起上人曾提過的「世智辯聰」——面對地球暖化的問題，人類明顯需要的不只是知識，還有智慧。

二〇一七年六月，美國宣布啟動退出巴黎協定的程序；聲明中指出，正如總統川普所發表的

談話，他決定退出巴黎協定——因為美方根據協定所做的承諾，對美國勞工、企業與納稅人會造成不公平的經濟負擔。這個舉動就像投石入水，掀起了許多波瀾。

先進大國可以以強國的姿態否定多國共同的決議，而將維護個人或相關受益團體的利益作優先的考量，這讓原本對於施行減碳政策已經抱持觀望態度的許多國家，對全球能否一起合作朝著控制升溫的目標前進產生懷疑，巴黎氣候協定能否成功執行，也產生很大的變數。

幸運的是，世界上大部分國家還是願意以更長遠的地球公民角度與態度，來思考和因應氣候變遷的問題。

見證共識共行過程

有鑑於國際間意見的分歧，

多，慈濟不但在自己布展的攤位上宣傳環保的理念，藉由展示可沖泡即食香積飯，來介紹慈濟如何援助受氣候變遷所影響的受災人們，也積極地跟其他相關團體聯合發表蔬食減碳救地球，還有在場外舉辦公開的活動，向德國民眾推廣素食。

慈濟以行動展現，唯有帶動全民共知、共識和共行，才有機會減緩因地球暖化所造成的災難。

二〇一八年在波蘭舉辦的

第二十四屆聯合國氣候變遷會議在波蘭召開，慈濟以國際NGO組織名義受邀參加，設置攤位與各國代表交流，大愛感恩科技研發同仁及德國慈濟志工介紹環保行動。

（相片提供／花蓮本會）

二〇一七年十一月在德國波昂舉辦的第二十三屆氣候變遷會議（COP23），主辦國斐濟提出了以傳統塔拉諾亞（Talanos）的精神，創造促進對話的平臺，鼓勵更有包容性地參與和透明的討論，大家以分享故事與經驗的方式培養情感和默契，達到以群體利益為目標的明智決定。這若是以上人常叮嚀志工們的說法來看，就是所謂的「人圓、事圓，理才會圓」。

這一年的氣候會議，明顯將各個相關團體包括民間組織的發言地位，提升了許多——從以前以各個締約國的意見為主，轉化成氣候變遷問題需要由全世界各個國家、城市、企業、組織甚至個人的共識和參與才能順利解決。

而相較於兩年前，雖然慈濟倡議的還是「資源回收和茹素」，但這兩個減碳主題在會議中的重要性，也提升了許

聯合國氣候變遷會議，也鼓勵與會者利用「塔拉諾亞對話平臺」方式，以三個問題：「我們在哪裏？」「我們想去哪裏？」以及「我們如何到達那裏？」來發表建言。

慈濟在論壇中發表一篇「與地球共生息」論文，舉出非政府組織等公民團體正視氣候變遷所產生的問題，並介紹慈濟從一九九〇年開始在上人的呼籲下，開始投入環保回收工作，環保菩薩們不但每天以行動來愛護地球，珍惜有限的資源並將環保的精神內化，身與心都清淨。

現今地球暖化所造成的危機，源於人心的貪婪與不滿足，也要由人來解決這個問題；慈濟以推動環保三十年的經驗證明，人人從改變生活習慣開始，也能改變人類共同的困境。

三餐外食，免洗餐具使用完一秒變垃圾，塑膠袋、紙餐盒、保麗龍……加重地球負擔。
盡量在家用餐，不僅健康又衛生，或是自備容器購買，也不會製造垃圾。

吃飽了

別讓地球也吐了……



繪圖／凌宛琪

清淨家園、垃圾減量，最好的方法就是少用、少丟，就能少製造、少污染。



環保志工的手，2016

感恩您 環保菩薩

二〇一三年因為《慈濟》月刊〈大地保母〉專欄而開啟記錄環保志工的旅程，如今欣逢慈濟推動環保三十年，我重新回顧每一篇故事。透過影像和文字，彷彿再次與每一位環保志工相遇，他們的無私付出，早已是我忘不了的感動。面對這群環保菩薩們，我能夠奉獻自身的功能為他們記錄，是我所能表達的最大感恩。若是因緣具足，繼續將環保志工對於土地的疼惜之心傳承下去，那才算功德圓滿。

—— 撰文、攝影・黃筱哲



六年前初訪陳器阿嬤就是一位歡喜的環保志工。臺南白河，2014



六年後再訪陳器阿嬤，她已九十五歲高齡，仍行動自如、和藹可親。臺南白河，2020

再訪環保老菩薩

不曉得大家是否還記得陳器阿嬤？不識字的阿嬤，將大「器」與生「氣」兩字搞混，一輩子提醒自己要生「氣」，反而培養出忍讓寬容的好脾氣。二〇一四年我們初次拜訪，阿嬤八十九歲，她除了每天在住家庭院做資源分類外，還會騎腳踏車到鄰近社區收取回收物。最令我印象深刻的是，阿嬤那不時掛在嘴上的笑容，可愛又討喜，讓人不自覺地心生歡喜！

透過慈濟環保三十周年的因緣，我們決定再次探訪這位讓人想念的老菩薩。二〇二〇年六月二十五日，我們來到阿嬤的住家，一踏進客廳就看見許多人圍在餐桌吃飯，阿嬤的子孫與媳婦們趁著端午節特地回來團聚。一知有訪客，阿嬤輕快自如地從飯桌旁站了起來，並帶著一貫的靦腆笑容朝我們走過來，說著：「你們吃飯了嗎？一起來用。還讓你們專程來看我這個老人，真不好意思呀！」阿嬤依舊和藹可親，為他人著想，而且完全看不出是一位九十五歲高齡的長者。

看見大家難得齊聚，我決定拍張合影留念。相片中的陳器阿嬤，臉上掩蓋不住喜悅，直說：「看見大家回來我真的很歡喜！」



永遠不老的精神

事隔六年，我們能再次與阿嬤相聚，更是難能可貴。一路上，我們內心帶著疑惑，惦記著她老人家的狀況：不曉得身體如何？精神好嗎？還繼續做環保嗎？直到親見阿嬤本人，完全打破我們的疑慮。阿嬤帶著我們到她的房間，示範每日早晨的床上運動操：醒來張開眼睛，先翻滾身體，讓肌肉放鬆；接著擺動四肢，活絡氣血；最後將雙腳抬到最高點，往前一甩，連身帶起，起床！

住家前的環保點沒變，提供給社區志工定期分類。阿嬤依然每天做環保，這是我們最感動讚歎的部分。只是現在年紀大了，兒子顧慮到老人家的安全，勸阿嬤不要騎腳踏車出去載回收物。阿嬤知道家人的孝心，就改成牽腳踏車到附近回收物，依然可以滿載整臺車的回收量。

當我們快要離開前，我突然想看看阿嬤的雙手，老人家害羞地伸出，並好奇地說：「老人手有什麼好看的？」我心想：有！這雙是最美的手，是我們要感恩的手，您用這雙手疼惜大地、付出無量愛，如今我們也要疼惜您，並將您「疼惜」的精神傳承給下一代。

決定記錄的當下

猶記二〇一二年的二月初，我跟著幾位慈濟志工前往臺南四草探訪一位七十歲的環保志工——翁春子阿嬤。阿嬤的住所，在臺江國家公園的濕地旁，鄰近出海口。早年，和丈夫一起以養蚵、捕魚為生，後來因見水底及岸上的垃圾日漸增多，種類無奇不有，於是夫妻倆在心疼之餘，決定將看得見與看不見的垃圾一一清除，並且從檢回來的垃圾堆中分類出可回收資源。除了減少垃圾量之外，他們還特地將回收價格較好的資源留給有需要的人變賣，這樣的行為不僅珍惜大地也珍視身邊的人。數年後，丈夫因病往生，雖然僅剩阿嬤一人，但她沒有因此中斷護大地的決心，仍抱持「撿一個就少一個」的心態持續進行。

探訪當天，我和阿嬤兩人搭著早年捕魚留下的竹筏準備去撿拾垃圾，竹筏在水面上隨風不停搖擺，而我眼前年過七旬的老人家卻穩健地站在筏上擺動竹竿，使竹筏沿著岸邊滑行，阿嬤邊划邊巡視周遭

每個角落，只要看到廢棄物就停下撿拾。

過程中，剛好遇到一個空瓶卡在岸邊樹叢的一角，由於距離遠又半陷在泥濘中，用手摸不著，阿嬤就利用手上的竹竿試圖伸近將空瓶勾出，就在邊勾的同時，阿嬤居然對著空瓶輕聲地說：「你要乖，讓我好撿一點，很多人需要你的幫助，你要乖乖……」沒想到，真被阿嬤給勾出來了！我在那當下，頓時被老人家的行為所震撼，一般人視為垃圾的空瓶，在阿嬤眼裏彷彿是有靈性的寶貝，她展現同理之心，深信莫小看任何一「物」，就算廢棄空瓶也可以發揮良能，便以尊重的態度相待。相對地，若視而不見，小小空瓶也會帶給環境負擔。多年來，老人家撿拾資源回收的行為早已成日常，就如她對待天地的敬畏之心一樣，始終如一。

看見翁春子阿嬤的無私付出後，我除了讚歎之外，更是第一次深刻感受到環保志工對土地的疼惜，以及他們與環境之間的密切關係，是不容小覷的。於是心裏就

起了念頭，期望未來若因緣成熟，能行走各地為同樣付出的環保志工照相留影，讓更多人看見他們的精神。沒想到事隔一年後，我接到《慈濟》月刊主編呂祥芳師姊的來信，信中提及，希望我能在月刊製作一個影像故事的專欄，而記錄的對象，就是在各地默默付出的「環保志工」。當我看見信件的那一刻，有如夢境實現，彷彿菩薩聽見我的心聲，除了歡喜之外更是感恩。我決定接下這個任務後，便偕同蔡瑜璇師姊一起參與製作，她負責文章，我負責拍照兼寫心得，於是兩人就這麼展開環保志工的記錄之旅，並在二〇一三年的十一月發表首篇影像故事於《慈濟》月刊，專欄名稱〈大地保母〉。

回顧〈大地保母〉至今共刊登了四十篇故事，過去我們所遇見的環保志工，可說沒有年齡之分，也沒有身分之別，更不見背景之差。他們受到證嚴法師的精神感召，藉由做環保使生命得以轉化，透過付出找到人生的價值。無論是不識字的老人家，還是身體病痛、殘疾者，甚至已臨近生命的最後階段，似乎都不影響他們做

環保的決心。大多數的志工，生活相當勤儉，捨不得多花時間在休閒娛樂上，反倒是歡喜甘願地投入資源回收，此外，有些志工將大地的傷視為己痛，哪怕身處的環境再惡劣、再髒、再臭，他們仍毫無畏懼地面對，一心只期盼減少垃圾污染，為後代子孫守著一方乾淨的土地。這幾年透過記錄的因緣，讓我們有機會跟隨環保志工的腳步，進而更親近自己的土地，同時，我們也深切地感受到大自然的哀號，不管是山林，還是海洋，甚至我們的生活周遭，仍有太多地方都存在著污染痕跡，而這些傷口與痛處，就等著更多有志之士一起為它撫平與復育。

隨著慈濟環保三十周年的來臨，雖然還有太多我們來不及記錄的對象，卻很感恩在人生中有幸見證環保志工的精神，但願未來能繼續為土地上的這群菩薩留影像，更期盼愈來愈多人和環保志工一樣珍愛我們的大地，共同努力守護地球的健康。衷心祝福每一位無私奉獻的環保志工人身體健康，平安喜樂，在此向您們致上最崇高的敬意。



翁春子阿嬤划著早年捕魚用的竹筏撿拾岸邊垃圾。臺南四草，2012



遇見志工環保緣

回顧這幾年來，我們到過許多地方，遇見許多環保志工，可發現他們來自不同年齡、身分、背景，有些甚至受病痛所苦，卻都能成為守護環境的一分子。其中有人受到證嚴法師的精神感召，透過做環保轉化生命，從付出找到人生的價值。

A. 七十一歲的涂秋梅，就算穿著護腰、護膝才能使力，仍堅持走入社區力行環保，如同十地菩薩，腳踏「實地」護大地，歡喜付出不計較。 2014



C. 「感恩父親，如果沒有這個空間，我今天也無法回收這麼多塑膠袋。」短短的一句話，道出廖素琴做環保十幾年來最感恩的事。 2015



E. 早年依海維生的黃菊子，一肩擔起家計，辛苦養育七名兒女長大後，做夢也沒想到，當時用來剝牡蠣殼的手套，會有這麼一天用來做環保。 2014



G. 許聰敏曾有「酒鬼」的綽號，嗜酒如命的他，今朝有酒今朝醉，沒想到會因接觸環保而戒掉五十多年酒癮，並在付出中得到最大的滿足。 2016



B. 四十六歲的詹淳鈺，曾飽受躁鬱症所苦長達二十多年，在求助無門的情況下，透過志工接引做起環保，沒想到讓她重拾笑容、找回自信。 2015



D. 七十歲的黃美鳳在四歲時跌傷脊椎，因未妥善治療導致終生弓著背。雖然僅一三〇公分高，卻不影響做環保，從中找到「真歡喜」。 2014



F. 七十七歲的王金蜜阿嬤，把撿資源回收當作最佳的「運動」，一做就是二十年，即使身體不適也不退轉放棄，堅持忍著病痛繼續做。 2015



H. 僅二十出頭的陳揚慈，天性善良，從小就對動物有悲憫心而選擇茹素，並在長輩的影響下，「做環保」已內化為一種生活態度與方式。 2016



把握生命為環保

對環保志工而言，雖然做資源回收是一件無薪、耗時又費力的工作，卻不會在他們臉上看見無奈神情或聽見怨言，讓人難以置信的是他們可以將環保視為生命的一部分，以過人的意志與信念，去完成一件再平凡不過的環保事。

A. 八十四歲的盧李綢，因發生意外導致脊椎受損駝背，原本該休息養病的她，憑著意志力，克服肢體限制，只為換取更多做環保的機會。 2014



C. 七十歲的林阿冠，這輩子不曾為自己享受過，年輕時為家庭工作勞碌，年老為環保付出，她都毫無怨言，說活到這把年紀還能動就是福。 2017



E. 八十七歲的郭黃招，大半輩子辛勞，沒想到接連失去家人，頓失依靠，縱然不時以淚洗面，傷悲痛心，卻從不退轉做環保的心念。 2014



G. 投入環保二十多年的王麗花，曾說：「自己是剩半條命的人。」對她而言，趁還能在呼吸間做環保，已是生命中最珍貴的機會了！ 2018



B. 七十九歲的楊玉梅，是太魯閣族，也是位虔誠的天主教徒，雖為中風所苦，仍心繫社會的公益，將做環保視為與做禮拜同等重要的事。 2016



D. 人稱「阿雲」的蘇玉雲，不到一米五的嬌小身軀，以母親的心全然布施做環保，有時累到全身筋骨無法伸展，就靠消炎藥繼續做下去。 2016



F. 八十歲的邱金秀，住在水庫下游四十餘年，將水庫撈上來的垃圾回收再分類，只為不捨水源受污染、資源被丟棄，直到身體無法再負荷。 2016



H. 九十三歲的姜流妹阿嬤，哪怕已進出醫院多次，受盡病痛折磨，知道自己僅存的時間不多，仍想把握做環保的機會，將生命發揮到極致。 2017





環保志工的一碗飯，2017

與環保志工的一頓飯

記錄環保志工以來，我發現他們多半生活很簡單，尤其上了年紀的老人家，過得像修行人一般，少睡、勤做、吃得更是粗茶淡飯。

有次印象深刻的是我在拍攝一位七十多歲的環保志工，過程中剛好遇上了晚餐時間，她老人家為了招待我這個不速之客，從冰箱裏翻出家中最好的食材，並炒了盤高麗菜，煎了雞蛋，就連僅存的幾塊素排全搬上桌，就在開動前，她老人家一臉羞澀地說：「這幾樣菜實在不夠，其實還有一碗玉米不敢拿出來，怕你介意，是昨天煮的，但我已經蒸熱了。」我笑著回：「拿出來呀！我完全不介意。」開動後，我為了讓老人家開心，並讓她覺得我很滿意每一道菜，便一口氣扒了兩碗飯，直到要再盛第三碗時，才發現電鍋裏的飯居然快吃完！我才意思意思地再添個半碗。就在我們邊吃邊聊的過程中，我從老人家口中得知，她平時吃得很簡單，經常一樣菜配碗飯就飽足，甚至煮一鍋菜湯當雨天用，吃飯的時候再淋上，也是一頓，就連用餐時間也不長，她情願把時間、精神投入於辛苦又沒酬勞的環保工作。

那天老人家在入座前，我先拍下了桌上這碗白米飯，碗不大，飯量一般，卻是老人家每一餐的果腹之量，更是每一天的體力來源。

（寫於二〇一九年四月十二日）

疼惜的真諦

撰文・阮義忠



《疼惜》

作者：黃筱哲、蔡瑜璇

客服專線：02-28989991

歡迎至靜思書軒、各大書店
或喜閱網路書店訂購



第一次見到黃筱哲，是大概七、八年前我去臺南靜思堂心得分享時。兩位師兄前來高鐵站接我，黑黑瘦瘦的那位靦腆地表示他喜歡拍照，在短短半個鐘頭的車程之中不停地向我發問，希望知道如何才能攝影上有所突破。他不僅要記錄所見，還想把心中的感動傳達得更有力。

「那就要讀些書囉！」我笑著建議他：「不妨看看早年我寫的那幾本書，其中有關於世界攝影大師的介紹，也有著重攝影美學方面的探討，只不過大多數已絕版，恐怕不好找了！」

幾個月後再碰到，他竟告訴我，那些書都已經找到了：「我是在二手書拍賣網買到的，現在變得好貴喔！」

這件事讓我印象深刻，覺得黃筱哲跟許多只在意作品被讚許的攝影愛好者不太一樣，知道要充實自己的內涵，而且能立刻付諸行動。現今的手機、數位相機功能愈來愈強，攝影幾乎不需要技術

行，不斷精進，真是為他們開心！

一九九九年到二〇一三年，我隨證嚴法師走遍臺灣各地的慈濟分會，造訪過數不清的慈濟環保站，一回又一回地被志工們不計勞苦、不嫌髒亂的精神與毅力觸動著。在成堆回收物件中埋首工作的他們來自各個角落、不同階層，有男有女、有老有少，年紀從四、五歲到九十幾。

汗如雨下的環保菩薩們總是笑容滿面，不厭其煩地將回收來的紙箱、金屬、瓶瓶罐罐一一分解、歸類，如如不動地奉行著證嚴法師的教誨：「垃圾變黃金，黃金變愛心，愛心化清流，清流繞全球。」抬頭望著證嚴法師的那瞬間，臉龐就像鏡子那般，清澈地映出他們擁有的堅定信念、自在人生。

說實在的，我也曾想好好記錄環保志工，用心為那一張張燦爛、飽滿的容顏造像，無奈因緣不足。而筱哲和瑜璇不但一直在做這件事，而且範圍做得那麼廣、內容那麼好，讓人由衷地欽佩。讓我滿腔歡喜地是，他們的努力終於集結成書，《大地保母》的影像故事——《疼惜》將於今年八月、也就是慈濟的環保三十周年鄭重出版。

對地球而言，人類的存在即是負擔。所謂的開發建設，其實就是耗損資源、破壞生態。哲人有言：「人類如果只是為了生存所需，地球會是取之不盡、用之不竭的寶藏。若因貪婪謀利而予取

門檻了，人人都認為拍照非常簡單，其實卻不是這麼回事兒。攝影的根本精髓是在於觀看之道，拿相機的人到底看到什麼？是只看到事物的表象，還是能看懂對象存在的意義？同樣是看，沒有內涵的人體會不出深度。

當時我還是隨師人員之一，每回跟證嚴法師來到臺南，總會人群中看到黃筱哲，與他彼此遠遠地微笑點頭，直到我於二〇一三年向師父告假，開始於海峽兩岸奔波，致力於出書、教學、講座。二〇一四年夏天在臺北北投開攝影工作坊，黃筱哲同一位慈濟師姊連袂報名，每星期都特地由臺南趕來。師姊名蔡瑜璇，兩人日後果然成了同修。四個週末、八天課，密集的相處讓我有機會了解筱哲的志向與抱負。他告訴我，打算好好用相機記錄慈濟的環保志工。

之後，每當收到《慈濟》月刊，我便會立刻翻找筱哲與瑜璇的專欄，一路看著他倆攜手前

予求，那麼有朝一日，地球便會是所有生命的墳場。」慈濟環保志工的一切努力，都是在延長物命，盡可能地讓資源循環再利用。他們不只是為自己，也是為了地球上的每個人和他們的子孫。

拍攝環保志工是結實的挑戰，難度不小，因為工作環境多半擁擠雜亂，而且同質性很大，工作內容重複性極高。對文字或攝影工作者來說，在表現上很容易遇到瓶頸。然而，筱哲與瑜璇長年以來堅持不懈，不但克服困難，還佳作迭出。他們不是冷眼旁觀地報導，他們懷著同理心體會環保志工的辛苦，本著景仰的胸懷用相機與文字向這群人間菩薩致敬。

《疼惜》的編輯、選材也非常成功，關於二十幾位環保志工的速寫，文字精簡有力，圖片張力十足，後記尤其令我感動。筱哲捕捉的陳蕭繡蕉阿嬤，六年後在《慈濟》月刊刊出，不久後她便走了。家屬將阿嬤這張害羞大笑的照片呈現於告別式，讓親友們記住她最美的一面。

這使我想到，書中的其他菩薩、本書作者以及所有的讀者遲早也會離開人間。就是人類賴以生存的地球，有一天也會因我們的無知與揮霍而消耗殆盡。但無論如何，所有環保志工經年累月、點點滴滴所作的貢獻，都是在讓地球毀滅的速度減慢一點。正是他們無私的付出，教導了人們疼惜的真諦。

現代的覺者

環保志工找到生命的價值所在，
消弭人我界線，拉近我們和地球母親的距離，
他們不只是回收資源的「勞者」，
而是自利利他的現代「覺者」。

撰文・盧蕙馨（慈濟大學宗教與人文研究所教授）

慈

濟是一個宗教共同體，從鄉野發展到都會，從本土走上國際，志工結構不斷演變，成員有種種行善方式，因此慈濟共同體也呈現開放性格，這又以環保志工最為明顯。

起初的環保站，印象中多半是垃圾分類臨時處理站，處於市鎮的邊緣或不起眼的角落，幾小時內快速完成工作就清空。沒想到它演變成慈濟海內外社區志工扎根的據點，不僅臺灣的環保據點超過八千處，所占面積擴大，且全日運作，更發揮聯誼、共修、教育的多元功能。

多年來，我會帶研究生到花蓮中央路環保站，這是「宗教實踐的田野研究」課程的戶外學習。每次認識觀察的對象，除慈濟的師兄姊外，還有社會人士。值得研究的課題是：志工們何以願意協力面對四方不斷湧入，氣味雜陳且黏膩的「資源」垃圾呢？

我們跟著做單純卻也瑣碎的工作，分類和回收的項目有粗有細。細的如拔除寶特瓶的塑膠瓶蓋和套環，也看到頭髮花白的師兄拆解錄影帶的螺絲、白鐵、塑膠殼、磁帶等。瓶瓶罐罐、紙類和塑膠回收

的標準不一，項目繁多，各類回收工作永無止境。

回收之物未必能找到廠商接收，能變賣的也許款項微薄，抵不上花費的人力和運輸的油錢；然而，環保志工不計較這些，環保站有舊社會的鄉土人情，和「勤儉惜福」的民風。他們經手汙濫成災的丟棄物，深深覺悟到在社會之上，在人性欲望之上，何以證嚴上人呼籲的「愛護地球資源」刻不容緩！

他們的耐心和定力，是在這樣的覺悟中琢磨養成，從中他們也提升轉化了自己。環保學者陳玉峰曾觀察指出，慈濟的環保實踐「引爆普羅謙卑民眾的社會角色扮演或身分定位、功能肯定或回歸大我主流」，即指臺灣社會底層的環保行動可以累積成自我教育的龐大能量。

因此，環保志工不再只是回收資源的「勞者」，而是自利利他的現代「覺者」。他們找到生命的價值所在，消弭人我界線，拉近我們和地球母親的距離。與大自然和諧共存的美好目標，需要這樣放下身段的修練，才有可能達成。

慈

證嚴上人

衲履足跡



《農曆四月·初十至十二》

真誠最珍貴

【靜思小語】出於誠意真心付出，無論力大、力弱，都是一分珍貴的力量。

真誠的心造福人間

六月一日週一，基金會主管同仁報告一週會務之後，上人開示：「『心、佛、眾生，三無差別』，佛陀覺悟眾生皆有佛性，所以平等視眾生；悲憫眾生的真如本性久受無明蒙蔽，而不斷造業、受苦，所以在成道以後，走入人群，說法度眾生。」

「佛像不是鑲金包銀的塑像，讓人拜求保佑、求福的；若是不造福，如何得福？就如耕種，若沒有種子，或是有了

種子卻沒有土地，有了土地卻沒有合適的氣候，也無法讓種子發芽、成長，也就無法收成；地、水、火、風四大會合，才能讓這顆種子『一』生無量。」

上人談到慈濟人在國際賑災時，以真誠尊重的態度為對方設想，應其所需而給予幫助，也得到受助居民及當地人士的尊重與禮遇。「我們做好事，並不刻意求得對方的尊重，只是出於誠意。師父出家修行將近六十年，我從不作戲論，不懂的我不說，做不到的

也不說，我說我知道而且做得到的，以事會理，從理談事，這也是我的誠意。」

「我這輩子，天天、時時都感恩，因為有許多人來成就我想做的事；某年、某月、某日的重要慈濟事，是某地的某人幫助我而成就，這都是很珍貴的慈濟史料，希望大家好好整理慈濟大事紀，才對得起每一個人的付出；無論力大、力弱，只要是出自誠懇的心，都是很珍貴的一分力量。」

「我們出自真誠，做好該做的事，而且要珍惜資源，點

答父母恩，也報答眾生恩。」

提供教育翻轉人生

六月二日，聆聽宏都拉斯及瓜地馬拉慈濟人報告會務，上人不捨居民世代貧困，提到要翻轉人生，唯有靠教育。「雖說若無法安定生活，要談教育很困難；但若沒有教育來提升他們的知識，就永遠無法翻身。看到有些中南美洲貧民在垃圾堆中求生，景況很難堪，看了心很痛，所以我們要讓他們先安住生活，同時為孩子辦教育。」

上人說明，若能獲得政府允許，讓慈濟為流離失所的貧苦人建村，除了用部分土地建設永久住宅和學校，其他土地可以輔導農耕、設工廠讓他們就業等，安心、安身也安生。

「師父很感動你們用心幫助當地居民，菩薩道就要鋪在

曾受瓜地馬拉慈濟人援助的佩勒西亞市，市府在五月疫情期間再次求援，照顧生活艱難的拾荒者與弱勢家庭，市長阿爾貝多（右）親自搬運五百七十三包物資分贈給災戶。

（攝影／邱嘉翎）



滴不漏失，不能浪費。慈濟在這五十多年來，難以計算到底為人間做了多少事，慈善、醫療、教育、人文，四大志業、八大法印，有多少人的付出，對於人間發揮多少能量？就如九二一大地震以及莫拉克風災等幾次重大災難過後，慈濟援建大愛村、希望工程，為受災鄉親安身、安心、安生，看見當年大愛村、援建學校裏的小孩童，現在已經成家立業，會覺得很欣慰。」

上人表示，慈濟為臺灣、為世間付出的一切，都出自每個人的真心誠意，慈濟是用真誠的心造福人間。很感恩慈濟人募集點點滴滴愛心力量，成就慈濟志業；亦感恩四大志業的主管同仁，以真誠的愛在崗位上付出。「我們要緊緊把握分秒，不要空過人生，還要扎實地運用每一刻，用父母所生的身體為社會人群付出，以報

人間走，如果有路走得通，菩薩救人就方便了；每一個國家只要有慈濟人，就有機會為窮困人付出。目前因應疫情而失業的貧苦人，我們先做急難救助，等到疫情過後，有些居民的生活穩定，就可以停扶，但是孤老殘疾者的生活難以改善，要長期濟助。」

深植善緣帶動善行

菲律賓慈濟人透過網路視訊與本會連線，向上人報告疫情期間安貧扶困行動、火災後的急難救助與例行慈善發放，

還有素食推廣情形，內容豐富感人。上人肯定大家發揮「無緣大慈，同體大悲」的菩薩精神，真誠救助貧困居民、受災受苦的人，還能深植善因緣，帶動出許多善良精進的本土志工。

「我很佩服奧莫克市大愛村的居民，在海燕風災後接受慈濟幫助，現在發心立願成為志工，照顧村裏的老弱人家，還把握機會推動素食，很不簡單。我們推動素食，是要教導大家愛惜生命，不只愛護人類，還要愛惜動物，天下才能平安，大自然才能祥和。」

上人說，在本土志工的隊伍中，有不少年輕人，有的已經經是慈青，希望大家多予以栽培、帶動，讓他們具有慈濟精神理念；最好的帶動，就是跟著慈濟人一起做慈濟事，讓他們能接近苦難人，見苦知福，將來學校畢業、出社會以後，也能維持這一分善念，讓愛永續、虔誠永恆。

「菲律賓慈濟人精進聞法，所以貼近師父的心，將師父所說的法運用在日常生活，身體力行菩薩道，福慧雙修，是全球慈濟人的典範。對的事，精進去做就對了！」

培養人才

《農曆四月·十二至十三》

【靜思小語】培養人才不要求十全十美，但要尊重相信、以禮感恩。

此生此身，徹底奉獻

六月三日，聆聽醫療志業主管分享，院內許多醫療同仁都是「職志合一」的慈濟人，上人感恩這群好弟子，在醫療崗位上守護生命、守護健康、守護愛，亦感恩一群非醫療專業的慈濟志工護持志業，不只為了建院募款，啟業後投入醫療志工，作醫病橋梁，只要慈院有需要，他們就盡己所能協助醫療同仁；到了人生最後，還將身軀捐贈醫療教育，成為大體老師，可說是將此生、將此身徹底奉獻。

「我聽慈濟人分享，總是很歡喜！感覺他們雖然是付出無所求，但是獲得了最真誠的回報，提升了人生價值。慈濟人全然奉獻，我有什么可以回報？唯有寬容、圓融待人，心中除了感恩，沒有其他話可說。」上人請醫療主管們凝聚

起「粽串」的繩頭，串起整個醫療志業，及時表達關懷與讚歎，該做好的事務也要敦促執行。

「培養人才是必要，人品更重要，但若要求到十全十美，實在困難；我對各志業體主管同仁沒有什麼要求，唯有感恩。也許某人過去有許多不好的習慣，也許對自己的名利、物欲看得很重，但是我都說不要緊，只要願意來，就來多了解；覺得慈濟所做的事有意義、有價值，認同這是自己生命方向，所以願意為利益公眾而付出，減輕了對私己利益的追求，就提升了生命的價值。」

與醫療主管漫談時，上人談到每個人都有很純良的本性，習慣、習氣可以改，只是需要環境輔助。

「我時常對人說感恩，是出自於內心的真誠尊重。我覺得

得我此生真的很有福，有這麼多專業人才願意來到志業體任職；我信任每一位，無論過去有何風評，我對人人都是『尊重相信，以禮感恩』。四大志業都是靠著一群好人，發揮專業良能，讓我永遠倚重。」

「很感恩過去有福緣，可以有這麼多好人才投入，做到守護生命、守護健康、守護愛，將來也要連接得好，所以需要多培養年輕後進，多鼓勵、多關心。」

如實報導，受人信任

六月四日，上人對大愛臺主管們談到，新冠肺炎疫情爆發以後，全球慈濟人聽了師父的呼籲，帶動大眾戒慎虔誠，並且戒殺茹素，愛護眾生；在視訊會議中，他們述說如何推動素食，以及機構、民眾響應的情形，有許多很感人的故

事。聽了他們的分享，覺得很安慰：原來自己所說的話還有人聽，而且確實去做，所以鼓勵、振奮了自己，愈來愈有精神與力量。

「每一次的人文志策會，都聽到許多很溫馨的真實人間故事；人文精神是這個時代很需要的，許多自然災難、人禍衝突對世界造成的衝擊，都要用人文精神來調適。」上人說，疫情尚未平息，美國社會又因種族問題引起騷動，讓人從媒體報導看了亦感不安，壓力沉重。期待大愛新聞報真導正，國際新聞盡量不要漏失，但是報導內容一定要真實，而且能夠引導觀眾正確思考，這也是媒體傳播應負的責任。

雖然科技發達，可以及時廣傳訊息，但是假訊息也因此普遍傳播，讓人難以辨別真偽，但是大愛臺一定會報真導正，給予人們一線真實的希望。

望。「現在大家都不敢完全相信媒體報導，所以大愛臺要做到被人真正信任；如果收到外電新聞，可以事先向當地慈濟人求證，確定真實再播報。」

上人肯定目前上檔的大愛劇場《我家的美好時光》，真實呈現人與人之間的真情互動，不需要激動的呼喊或過度的情緒表達，看來是很平凡的一般家庭生活，也能讓人感受到溫暖的親情、真誠的人心。感恩人文志業為慈濟人寫家譜，要將每一則真實而感人的生史蹟記錄、整理並且妥善存錄。

在人文志策會中聆聽各單位主管同仁報告後，上人叮嚀，今年是慈濟推行環保三十周年，請人文志業多用心做好相關報導；新冠肺炎疫情期間，交通受限制，幸有網路視訊可與全球慈濟人即時互動，

看見多國慈濟人的安貧扶困行動，安住了人心。

上人說，新冠肺炎疫情是警示人類的「大哉教育」，慈濟人除了安貧扶困，也向大眾推廣素食，人文志業也要運用媒體傳播力量宣導素食，教育大家愛護眾生生命；從氣候變遷與環保問題，讓大家了解素食對地球環境的重要性。「期待大愛臺要代替我說話，把握好因緣，負起對社會、對世間的教育使命與責任。」

人文志業能夠充分掌握、報導世界各地的慈濟訊息，有賴各國慈濟人、人文真善美志工隨時隨地記錄慈濟足跡，並且回傳影音、文字訊息。上人請主管同仁們要與各地志工保持密切聯絡，並且致真誠的感恩之意；請主管們在為人文志業栽培人才的同时，也協助海外志工培養人才，做好傳承。

6
5
6



《農閏四月·十四至十五》

濟貧重要的一環

【靜思小語】濟貧扶困不能少了教育，讓孩子反轉世代貧苦，讓人心富足樂觀。

莫恐懼但要虔誠

六月五日，馬來西亞檳城與吉打慈濟人和花蓮本會視訊連線，報告疫情期間的慈善關懷行動、素食推動成果，以及線上精進情形。郭濟緣師兄及慈濟人醫會陳吉民醫師提到，透過網路視訊關懷尼泊爾志工，以及疫情發生後對居民的慈善救助行動；此外，尼泊爾曼德里社區醫院洗腎中心已在運作，藍毗尼洗腎中心待疫情趨緩後啟用。

上人感恩馬來西亞慈濟

人，在人人害怕受感染的情況下，仍然在做好自身防護以後，勇敢付出；「醫療防疫物資很有限，我們以第一線醫療人員為優先供應對象。受到疫情影響的國家很多，生活受到影響的人更是難以計算；既有因緣為苦難人付出，就需要大家合和互協，凝聚愛心力量去幫助。」

尼泊爾是佛陀故鄉，上人感嘆慈濟雖然有意援助尼泊爾二〇一五年地震受災的災區建設，希望回饋佛陀故鄉以報佛恩，但是過程面對許多困

難，期待各方因緣會合、力量凝聚，能儘快為災區復建。

聽到大家分享時說及，許多人平時安然度日，覺得人間苦難與己無關，豈料無常就在身邊，看不見的病毒讓人人驚懼不已。上人教大家莫恐懼但是要虔誠，改往修來；要有感恩心、樂觀的心與虔誠心，開闊心胸、提起智慧，發揮菩薩精神為苦難人付出。福要「做來囤」而非「做來抵」，平時就要多招募會員；慈濟法親之間要彼此勉勵，向大眾募心募愛，主要是為了淨化人



緬甸仰光實施宵禁、居家禁令，經濟弱勢村民面臨斷糧。慈濟五月起展開安貧扶困行動，領到食用油、大米的村民開心返家，志工也家訪關懷。（攝影／Nay Thura）

扶困工作中最重要的一環。」

「人生苦，不只是貧困苦，人人都會有心靈之苦；但只要心念一轉，窮人也可以免除心靈之苦，讓心靈富足，樂觀、殷勤地面對生活。所以關鍵在於教育，讓孩子開闊視野，充實知識，從根本反轉世代貧苦的人生。」

家家戶戶都造福

六月六日，緬甸慈濟人透過網路視訊報告新冠肺炎疫情慈善救助及溫馨故事。聽聞柯瑪雅娜佛寺沙彌尼學堂成員皆茹素，主持三達瑪拉法師獲頒斯里蘭卡 Trinity World 大學博

心。

上人感恩大家盡心盡力扶困濟貧，而且推動素食，為了愛眾生、愛天地而茹素。「人生價值就在於一分清淨大愛，愛人類、愛動物，平等愛護眾生生命。大愛教育、人間善益，若是人人都有這分大愛，就是人間的大善、大利益。也許過去要推動素食比較困難，趁著這一波疫情，我們要勇於推動；要向別人宣導素食，自己一定要先做到。」

「這是一次『大哉教育』，過去想教大家茹素，卻難以改變人的欲念與生活方式，然而現在我非說不可，要大家知道非素不可，也非推不可；要保護人的身體健康，延長地球的生命健康。」

上人叮嚀，慈濟人合和互協，首重合心；心能合，無論面對什麼困難與境界，都能迅速解決問題、達成目標。請大

家持續精進聞法，而且要將法吸收入心，身體力行，不可稍有停滯；既知人生無常，該做的事就要把握時間，積極去做。

為黑區注入曙光

馬來西亞雪隆、沙巴慈濟人在視訊報告中提到，疫情發生後，境內無國籍貧民的求援訊息大量湧入，志工排除萬難進行慈善援助。

上人開示：「這一波疫情把全球一線貫穿，在苦難眾生極為需要的時刻，國際間的慈濟人都是就地、就近救助苦難眾生。聽到你們說『黑區』，我的印象很深，多年前，你們勇敢走入鮮少有人敢進入的地區，看見了那一群人的苦，看見居民搭建在海濱垃圾堆上的簡陋住家，一群無所事事、全身髒污的孩子在垃圾堆中玩耍……剛才看見你們播放

的影片，那群孩子在你們的幫助下，乾乾淨淨、穿著整齊地上學去，現在已經長大了。人間的希望在教育，看到孩子在學習中心講起中文、比起手語，句句進入我的心坎裏，好貼心喔！感恩菩薩們，你們關懷的腳步沒有停歇過，在此時你們還是一樣地去幫助。」

目前沙巴的無國籍居民，大部分是偷渡移民者的後裔，自出生就沒有身分證件，無法得到基本的醫療與教育，孩子不能上學，所以世代貧困；小孩子沒有奶粉等一般營養食品可吃，只能喝糖水，居民挨餓習以為常，慈濟人到村中探望時，看見一個家庭裏唯一的「存糧」是一杯鹽巴。

「隨著時間分分秒秒過去，我們的愛也要連接不斷，陪著孩子成長，而且給予希望，就是教育，這是慈濟人在濟貧

士學位，上人請師兄師姊代轉誠摯祝福。

二〇〇八年納吉斯風災後，慈濟來到緬甸賑災，隔年與柯瑪雅娜佛寺牽起善因緣；十一年來，看見孩子們長大了，而且在住持法師的用心努力下，讓寺院成為莊嚴的好道場，培養出愛護眾生的慈悲心，能夠全寺茹素，且教育有成、得到肯定，令上人同感欣喜。

緬甸政府為了防疫而封鎖交通，慈濟人遵守法令，但是愛心沒有封鎖，同樣發揮菩薩精神救度苦難眾生。上人感恩緬甸慈濟志工以有限的人力展開安貧扶困行動，至六月初已發放近兩萬戶，行動尚在持續。「有心就不困難，不要擔心物資發不出去，也不用擔心沒有資糧可發放，眾生有業力也有福報，只是需要等待因緣

得到救助；只要我們有心，一定有能力可以做得到。」

師姊分享時提到，先天殘疾的村民烏耶杜昂生活貧苦，聽到志工分享「日存一把米」的善行以後深受感動，也發心響應。雖然他的手有殘缺，能抓起的一把米很少，仍然盡己之力付出助人。上人感動言，這一把少少的米，重如須彌山，即使此生殘疾，但是他的心靈很健康，也很有智慧！他的一念善心與善行，與慈濟牽起善因緣，庇護了下一代。請慈濟人多關心他的家庭，協助孩子安心就學，讓這個家庭有翻轉貧苦的希望。上人也感恩在線上的木杜村村長烏丹索溫，鼓勵全村存「米撲滿」，讓木杜村成為有福的好村莊。

「人不怕窮，怕的是缺乏愛心；愛心不怕多，每天一把

米，積聚的量多了，除了可以幫助村中貧病殘疾人，福有餘還能幫助到其他村落的苦難人。要多鼓勵、多帶動，讓家家戶戶都能造福，這樣的精神理念和行動，也可以教育人、啟發人。」

緬甸慈濟人文中心裝修完工，在今天正式啟用，上人感恩提供場地的溫斯朗、魏子波師兄等人；適巧今天是六月六日星期六，且透過網路連線和全球慈濟人分享緬甸慈濟的喜事，祝福緬甸慈濟志業「六六大順，大愛連連」。「請大家發心立願，在這個道場培養人間菩薩，廣宣佛教，讓大乘佛法精神、慈濟大愛從道場裏發展開來；要在道場裏傳承靜思法脈，弘揚慈濟宗門，勤行菩薩道，走入人群救度苦難眾生。祝福人人平安吉祥，福慧雙修！」

67



《農曆四月·十六》

生活中的美德

【靜思小語】惜福是美德，也是少欲知足的修行功夫。

付出要及時

六月的全球慈誠委員精進研習，透過網路視訊，全球各地有三萬四千多位慈濟人參與線上共修。上人開示，慈濟推行環保三十年，起於三十年前在臺中新民商工的講座，呼籲大家用鼓掌的雙手做資源回收，當時的錄影畫面是很寶貴的慈濟史料，畫面中的「藍天白雲」慈濟形象迄今不變，但是影中人經過了三十年，頭髮已白，容貌有歲月的刻畫痕跡；這三十年來為人間、為大

地的付出，為自己累積了無形的福慧資糧。

「人們的衣、食、住、行，舒適、便利的生活是破壞、開發環境而來的；若能夠珍惜物命，降低消費量，少開發、少製造，減少垃圾量，就能減輕對自然環境的破壞與污染。」上人舉穿衣為例，一件衣服好清清洗與縫補整理，可以穿二、三十年之久，天天都像新衣，不需要時常買新的，這也是在做環保；惜福是美德，也是少欲知足的修行功夫。

上人期勉慈濟人以身作則

為典範，從言行動作就能教育人、啟發人。「修行就在日常生活中，別人做不到的事，我們做到了，而且習以為常；隨時隨地落實環保、行善付出，如常行菩薩道。師父對每一位都很讚歎，你們都是我心目中的菩薩！」

上人提及因應新冠肺炎疫情，各地慈濟人就地關懷、幫助失業斷炊的貧苦人，基金會也因應來自海內外機構的求援，調集口罩、防護衣等防疫物資，供應第一線人員，包括佛教、天主教、伊斯蘭教等宗

教的神職人員。

「面對嚴重傳染病威脅，人心惶惶不安，很需要宗教力量的安撫。普天之下，不分種族、宗教與國籍，人與人之間要相互尊重，發揮大愛精神，互助、扶持。這不是做作，是發自真誠，只要想得到、做得到，就要盡心盡力去做。救人要及時，付出也要及時；假如不把握因緣，也許後來再想要付出，已經沒有機會了。所以，我們有得做而且做到了，真的要感恩！」

「現在你我都是法脈宗門的第一代，請大家負起第一代慈濟人的使命，積極用心做志業，還要做好傳承，讓慈濟慧命世世代代傳續在人間，讓全球苦難人有得救的因緣。大家發大心、立大願，無私大愛寸寸連接，分分秒秒不空過。」

轉心如轉身

上人與高雄王憲聰、方漢武、潘機利、黃琨明師兄及同修丁麗珍師姊、林宇荊師兄等人談話。師兄們提到疫情漸緩，希望可以逐步恢復精進營隊。

上人表示，只要符合防疫規定，就可以排定時間「回家」；不過慈濟精神理念是平時就要讓大家了解與吸收，來到營隊共修是更上一層樓，會有更深入的體會。「透過平常的密集接觸，就像點點滴滴的水長久滴到土壤裏，可以讓土壤保持溼潤；若是平時都沒有接觸，只想靠一次幾天的營隊共修要感動人，會像拿一桶水潑到地上，過一陣子就蒸發了。我們以誠接引、帶動人，也期待人人用真誠的心來了解，認同精舍是他們心靈的

家。」

四法四門之中，合心是「總持門」，要「總一切法，持一切善」。上人勉眾，人人都要合心，都要總持一切善法，即使過去無明懵懂犯錯，現在已經知道理，能夠回歸正向，也是人間菩薩好典範。其實善惡只在一念間，「轉心如轉身」，只要一念心轉，就能徹底改變。

「人人本具佛性，我們本來就有清淨善良的心，要守護好自己的心念，不論外境如何轉變，這念心就是像指南針永遠定向，不要讓無明習氣遮蓋了真心本性。」上人勉勵大家，雖然已經轉迷為悟，走上正確方向了，但仍不能自滿，現在只不過才在生生世世的長遠菩薩道起步而已，還要持續不斷地學習。

「習氣、業力是多生多世

累積而來的，善因緣與福報也是多生多世累積。既然此生有緣共聚在慈濟，就要彼此勉勵，共同朝正確的方向精進；可以經常分享過去的錯誤當借鏡，提醒大家不要犯同樣的錯誤，把無明污垢擦拭乾淨，恢復清潔明亮的心鏡。」

上人以岔路口的反射鏡譬喻，自己的心鏡如果髒了沒有擦乾淨，就不能清楚映照外境，一如在路口看不見是否有來車；鏡子擦乾淨了，可以映照周圍環境，就能提高警覺。

「三人行必有我師」，可以從他人的人生故事，反觀自己的身、口、意，不斷地修正錯誤。上人說，慈濟人同師、同道、同志願，法親都是修行道路上的善知識，要相互尊重、彼此學習。否則像師兄提到的，過去在商場上交朋友，大多是喝酒應酬的酒友，為了

利而交際；現在走入慈濟大家庭，彼此以善法相交，「總一切法，持一切善」，人人都可以成為彼此的老師。而師父是接引大家增長慧命的接引師，指引大家走上正確方向，並且一路觀察弟子的根機而教導，培養弟子的道心。

度眾生需要有因緣，無緣不能度；佛陀講《法華經》時，當場就有五千人退席，這些人沒有接受大法的因緣與根機。上人指出「信為道源功德母，長養一切諸善根」，若是聞法時心不專注，沒有攝受周圍的莊嚴氣氛而提升、加強信心，心力分散了、信心不牢固，對於所聽到的法沒有深刻的印象，法就不能入心；一時聽了很感動而發心立願，若沒有長遠的信心，道心也很容易中斷。

上人說，現在網路資料豐

富，讀佛典經文若有不理解的名相，很容易就在網路上查到解釋，但是不能把讀經的重點放在鑽研名相，學習佛法要融合日常生活，在生活中運用佛法，才能有更深刻的體會。對眾分享自己的人生經歷和心路歷程，對應平日所聽的法，經過整理以後，事理相應而對眾述說，聽的人會更有感觸。

談到素食的推動，潘師兄說，即使是一天、兩天，或一餐、兩餐吃素，有總比沒有好。上人回應：「對於餐餐大魚大肉的人，能吃幾餐或幾天素食，確實是『有總比沒有好』，不過我期待所有的慈濟人要下定決心，宣導人人茹素、餐餐茹素、天天茹素，這樣會更好。只要素食者多，素食餐廳會更多，吃素更方便，能讓更多人願意茹素。」



北區慈濟人返回精舍，敬呈環保站志工以製作福慧紅包時裁切下的邊緣或廢紙，所做成的小吊飾。

(6月9日)

挑起天下重擔

《農閏四月·十七至十八》

6829



證嚴上人·衲履足跡

和誰過不去

六根接觸六塵而起六識，喜樂悲苦等情緒與行動反應，雖然是受外境引發，啟動的根源卻在於自心。八日晨語時，上人用人際間的互動述說人的心境：有一位很慈祥寬容的人，總是被一位惡劣挑剔的人刁難，寬容的人時時讓步、若無其事，挑剔的人步步緊逼，對任何事都不滿意。

旁觀者屢屢勸導挑剔的人：「你常說對方對你如何，讓你不滿意，但是對方時時展露歡喜笑容，凡事感恩自在；

【靜思小語】不輕視任何人，廣招天下人做天下事；只要有心承擔，千斤萬擔都挑得起來。

而你總是充滿怒氣，這也不喜歡、那也不高興，總是在批評。旁邊的人看起來，是你過得很辛苦，他卻很快樂，而且你的辛苦是你自己惹來的。」這位挑剔的人更加忿忿不平：「我就是看他無論如何都不疾不徐，被別人欺負了也不知不覺，實在看不過去，想要替他出頭，他反而說：『這沒有什麼。』讓我更生氣！」

旁觀者勸道：「此事本來與你沒有關係，他也說對方對他沒有惡意，他們彼此之間沒有嫌隙，為何你一定要告訴他，他被人欺負了？為什麼你要這

麼生氣？其實是你和自己過不去。」挑剔的人細想，自己認定欺負人和被欺負的人，都能和氣相處，確實只有自己不歡喜，其實是自己的器量過於狹窄，只愛護那位寬容的人，沒有把這分愛擴及其他人；若是把愛擴大，平等愛護所有人，就能同樣地寬心包容、歡喜自在。心念一轉，面容也從嗔怒轉為祥和，言行態度從尖刻轉為柔和，讓接觸者都能感受得到他的心境轉變。

上人說，柔和的心就是慈悲心，能將計較心轉為慈悲心，見人、對事自然有一分寬和、包

容，看到別人做得好就歡喜讚歎，人事圓滿，就有功德；盼望人人都能幸福、圓滿，就是大慈之心。見到別人痛苦，感到很不捨而設法勸導，讓人想得通、放得下，這分心就是大悲之心。

無論是計較憤怒，或是輕安自在，都取決於自心；只要想通了道理，寬心大量，待人處事和氣寬容，身邊的人也能安心歡喜。上人指出，人間菩薩走入人群，以慈悲心救度眾生出離身心苦難，在人群中相互影響，引導人人接受佛陀教育，通達道理而身體力行，即是「大慈悲行，入如來室，著如來衣，處無所畏，坐如來座」，無論身在何處、面對何等境界，都能輕安自在，無可計較，所以無所畏懼。

「三人行必有我師」，對於善知識的提醒，要鄭重感恩接納；對於不順心的人與事，

也要感恩對方展現不好的形象來警惕自己，順境或逆境都是很好的教育，都要感恩受教。既然人人都是教育自己的老師，人人就都是對自己好的人，引領自己「入如來室、著如來衣」，對佛法有更深入的了解與體會；以此等心境看待世間的人與事，則無入而不自得。

呼喚愛心人

新冠肺炎疫情發生後，全球慈濟人因地制宜，支援第一線防疫單位，並展開扶困行動，像是菲律賓、馬來西亞、印尼、泰國等地慈濟人，在防疫期間突破萬難，為失業斷炊的貧戶做大型發放，獲得當地政府及社會大眾的支持與肯定。聆聽志業體主管同仁報告一週會務後，上人說，貧困人多而志工人數少，所以各國慈濟志工大動員，無分老少皆投入；年輕人機動力強，

資深者經驗豐富，彼此配合、互補，圓滿一次又一次的大型發放，讓貧苦人得到最需要的生活援助，得以安下心來。

「只要有心要承擔，千斤萬擔都挑得起來。我們身在慈濟的發源地臺灣，是全球慈濟志業的中心點，更要重視自己，宏觀國際；雖然天下事龐雜，但我們可以廣招天下賢士，會合在各專業領域，有心為大眾付出的人，一起為天下做事。」

疫情尚未平息，上人教大家持續呼喚大眾的虔誠心，提升人人的愛心，加強善的力量，減輕眾生的業力作用。善惡禍福繫於人心一念，一念向善可以造福人間，一念偏惡就禍患無窮，靜觀世間的種種現象，皆可印證此理。「雖說眾生業力深重，但是只要人心維持平和，願意行善付出，就不會觸發業力；有時起因只是一點點小事，卻演變成人間的大

動亂。所以每一個起心動念、舉手投足都要謹慎，守好做人的規矩。」

宗教無藩籬

九日，土耳其慈濟志工與本會透過網路視訊連線，由精舍現場的胡光中、余自成師兄等人口譯。土耳其志工分享疫情期間的紓困計畫，以及滿納海國際學校主麻校長與老師們報告，因應防疫停課，特別設計遠端教育課程。開塞利省阿里副省長表示：「在我有生之年，我會盡力護持慈濟，做慈濟志工，即便我走了之後，我的孩子以及在座各位志工的孩子，也會持續行走慈濟在土耳其的菩薩道。」

上人感恩副省長父子的虔誠大愛，讓慈濟得以在土耳其幫助苦難人，尤其是促成滿納海國際學校的成立，給予敘利

亞難民學童希望光明。「我們都是一家人，都有一份無私的愛，以最虔誠的心，為普天下、為土耳其祈禱平安，祈願人人共同以神聖的宗教精神，互愛互助，這是天下慈濟人對土耳其的真誠長情，以及為天下眾生付出的大愛。」

「祝福大家平安健康，感恩老師們為滿納海國際學校的用心教育與慈善付出；期待在你我共同的關心之下，讓有困難的人得救，各位都是我由衷尊敬的菩薩！但願阿拉保佑你們，我也期待諸佛菩薩保佑大家，天下平安、無災無難。」

與土耳其志工的視訊連線結束後，上人對胡師兄、余師兄等人說，要加強推動素食，不是為了宗教因素，主要是為了緩和地球環境的惡化；可以從環保觀點向當地民眾解說素食的重要性，讓滿納海國際學校的孩子們培養愛護動物的

心。

談及宗教信仰，上人表示，所有宗教都強調開闊無私的愛，信仰者都要有一念虔誠的心，才能依照宗教的教義，走在正確的方向上。信仰宗教是為了脫離無明迷茫，但不能無情、無愛，而是要回歸覺性，發揮平等、開闊的長情大愛。

眾生無明造業，累積了很沉重的業力，業報顯發的災禍，非人力可以阻擋。上人說，自年初爆發新冠肺炎疫情，病毒

迅速擴散開來，以目前的醫療科技之能，對於此一病症的預防與醫治仍然束手無策。從佛教觀點來看，這次瘟疫就是眾生業力所致，無法阻擋，唯能倚靠人人至誠祈禱，以求疾疫早日消弭。

「佛法說自造業力、自受果報，所以誰都無法幫我們消業障，面對境界要自我反省並改過，從現在開始不再造業因，要造平安的因，惜福、愛物、少殺生；素食者多，動物飼養

得少，大地會更乾淨，空氣會更清新。這就是素食有益環保的道理，也是佛法的宗教觀；慈濟人要帶動大眾及時反省，改過向善、行善造福。」

上人叮嚀胡師兄照顧好身體健康，因為土耳其有很多人需要他來照顧。「我現在也很努力，我還要為人間多說一些話，讓慈濟人的愛能照顧到更廣闊的地方，所以也期待慈濟人都要照顧好自身的平安與健康，才能為天下人做天下事。」

6
10
11



《農曆四月·十九至二十》

光陰的價值

【靜思小語】將時間奉獻在人與人之間，在無常人生中讓分秒都有用。

大哉教育，善哉教育

六月十日，臺中資深慈濟

人與上人座談。一位師姊向上人懺悔，為照顧重病的孩子，近年來都沒有回精舍；感恩孩

子曾回精舍，由常住師父開導後，心態上已能接受自己患病。上人對師姊說：「我們過

去面對著世間的苦難眾生，能夠平心靜氣地去膚慰、勸導他們，但是事情發生在自己身上，想要說服自己卻不容易，這就是『纏』，是受煩惱的情所纏。我們聞法已久，知道因緣果報的道理，既然無法逃避，無常現前時就要很自在。孩子與常住師父有緣，聽了幾句話就能自在；他自在，你就要自在，為他祝福。雖然目前尚無藥物可醫治此病，但是他已經找到『心藥』，心理上可以放鬆。健康的人若是心有煩惱，比生病的人過得更辛苦；心無負擔、無煩惱，輕安自在的人生最有福。」

聽聞慈濟人在疫情期間持續精進，舉辦讀書會，上人表示很安心，雖然許多活動無法照常舉行，但是反而讓大家靜下心來，藉由共修分享加強道心，篤定正向而用心精進，所以這波疫情對慈濟人來說，既是「大哉教育」，也是「善哉教育」。

覺，警惕人間無常。後來新冠肺炎疫情爆發，而且很快就擴散到全球各地，這是無法靠人力阻擋的，唯有人人虔誠齋戒，祈禱疾疫早日消弭。」

走入生命，搶救生命

六月十一日，於醫療志策會聆聽主管們的報告與分享之後，上人說，人的生、老、病、死都與醫療息息相關，大家的分享也不離這些自然的人生過程，每一則個案故事都是很寶貴的人生課程。

上印下順師公上人在二〇〇五年六月四日上午圓寂，十五年前的一天恍如昨日。「自從拜師以後，我很少陪伴在師父身邊，直到他晚年生病，來花蓮慈院就醫時暫住精舍，約有七年的時間，在新竹、花蓮之間來來回回，最後一段時光長住花蓮，由慈院的醫療團隊照護，

「請大家把握因緣、善用時間成就志業。最近經常想到三個人：修道法師、宏師父、師孃，師孃的一場病，讓我在十幾歲時就發願，從此素食，我的心也有了一個定向；接著因為父親突然往生，我耿耿於懷，總覺得是我作主讓他坐三輪車回家，才讓他高血壓復發，所以很內疚，也因此走入佛門；在慈雲寺拜經懺，不斷地反思人生，覺得人生這麼無常，盡此生為了一個家庭在忙碌，事業做得再大、錢賺得再多，到底有什麼意義呢？父親才五十多歲而已，『草露風燈，堪嘆人生不久長』，到最後只有山上的一抔土，人生有什麼價值呢？這樣的想法，讓我一步一步隨著因緣走到現在。」

「從去年開始，有一段時間，心情很低落，歲末祝福行腳回來以後，一直覺得有什麼事要發生，所以要大家提高警

也讓我有機會回報師恩。」

「六月四日那一天，我在早會之後接到通知，趕到慈院的加護病房，快步走到床邊，我彎下腰來說：『師父，我到了。』王副（王志鴻副院長）站在床邊，看著生命偵測器，原本有起伏的心電圖呈現一直線，他說：『師公走了！』感覺到師父還是等著我，等我到了以後捨報。」

「生命就是這樣，心電圖的那一條線平了，一切已了，

導師圓寂時已是一百零一歲，他的一生經過了許多歷史事件，見證時代的變動，他的一生很有價值，很有智慧。我很

有福，能夠拜入導師門下，覺得這輩子沒有白來；更感恩的是有你們，能用醫療、教育的專業投入志業，很真誠地付出、很勇於承擔。我常說因緣不可思議，真的很不可思議！」

上人說，人生無常而短暫，但是人生的價值不在壽命長短，而是在生之時能否把握光

陰，日日都能活得充實、有意義，不讓生命空過。「我們要讓分秒的生命都有用，而且將生命時間運用在人與人之間。

醫療志業就是把握分秒搶救生命的志業，尤其慈院醫師是真誠付出，『用生命走入生命搶救生命』，這是我們共同的理想。只要出自真誠，有益生命健康的研究，慈濟人都會支持，這也是法脈宗門的方向；只要法脈宗門精神永存，慈濟志業就會無私地為人間付出。」

6
12



《農曆四月·二十一》

用菩薩智慧育才

【靜思小語】教育不是賴以維生的職業，而是傳續人間希望的志業。

站穩根基，對準方向

上人與人文志業王端正執

行長、文史處何日生主任、慈

善志業顏博文執行長、洪靜原師姊等人談話，期勉大家合力

整理好慈濟史。

上人表示，慈濟史是人與物的組合，並舉環保為例說



慈濟委員號十六號的陳秀鳳師姊（右一），向上人問候。九十三歲的她投入慈濟至今已五十二年。

（6月12日）

明，今年是慈濟推行環保三十年，最初是看見街道上的紙屑隨風飄揚，在隨後的講座中，因聽眾鼓掌打斷演說，遂呼籲大家用鼓掌的雙手做回收，為環保盡一分心力。一經呼籲，就有志工身體力行，而且響應者愈多，將不起眼的廢棄物細心整理、分類，成為能夠再利用的資源，做到「垃圾變黃金，黃金變愛心，愛心化清流，清流繞全球」，用環保回收所得支持大愛臺；且因大愛感恩科技公司的成立，運用回收物研發、製作出許多實用品，在國際間廣受矚目與肯定。這都是三十年前呼籲大家做環保時不曾想到的成果，只能說因緣不可思議。

「很感恩靜原收集歷史，從哪一年師父說哪一句話，一直連貫到現在，所說的話已經成為行動，而慈濟人多年來用行動印證道理，隨著時間過

去，所做的一切都成為寶貴的歷史。期待未來的慈濟人也能對準方向，合和互協，就要靠我們現在將法脈宗門的精神脈絡整理好，而且有明文著述。」

上人說，佛陀晚年講《法華經》，將傳法重任託付弟子，期待人人共同一心，讓大乘佛法世代延續；而現在自己也很希望弟子們承擔使命與責任，傳承靜思法脈。「要與國際間的宗教人士交流，前提是我們自己要先站穩，否則根基不穩，很容易就倒了。」

「交流若只是聽龐雜的言詞論述，反而容易使自己心無定向。為慈濟人授證時，我都會叮嚀大家，以佛心為己心、師志為己志。佛心是大慈悲心，要發揮慈心，悲智雙運造福人間，清楚認知自己所秉持的道理。我們的宗旨就是『為佛教，為眾生』，要走入人間，

力行菩薩道。」

「我在小木屋獨自修行，雖然只有短短六個月，也成就我的道業，抄寫、閱讀《法華經》。成立慈濟以後，在這五十多年，慈濟人都在發揮《法華經》的精神，就如同我當初抄寫經文一般，是一個字、一個字用心寫下，一寸一寸的人間道路漸漸開拓、鋪展，鋪到現在已經是一條康莊的菩薩大道，覺得很安慰！」

「法脈的精神理念要很正確，就像木工用墨斗打草稿畫線一樣，線拉得正、打得正，未來才不會偏差。我現在晨語所講的也是在對慈濟人做交代，希望慈濟人都要通達靜思法脈，具有正確的精神方向，而且能夠落實、執行。『經者，道也；道者，路也』，路已經鋪好了，要有人走下去，繼續鋪下去。」

上人表示，自己在晨語所

講，是用慈濟事會合《法華經》的精神，事理相應，所說的是「靜思法髓」；就如「宇宙大覺者」的佛陀造像，也是要用這尊佛像的造型闡明佛陀精神，與慈濟宗門的精神宗旨。身為慈濟宗門的第一代，若是認同法脈宗門的精神宗旨，就要勇於承擔，面對宗教界、學界人士，可以清楚說明慈濟為何立宗，以及慈濟宗門的精神。

上人說，「靜思法脈勤行道，慈濟宗門人間路」，所要傳的是在人間可以體會得到、在生活中可以運用得到的法；聞法要勤行，走正確的道路、做正確的事，從中得歡喜，同時傳法在人間。

不是名校，而是「明校」

馬來西亞因應新冠肺炎疫情實施行動管制令，迄今尚未

解禁，今年元月才剛開學的吉隆坡慈濟國際學校被迫停課；校方以停課不停學為目標，規畫一系列線上課程。師生透過網路視訊，向上人分享這段時間的學習心得；上人叮嚀老師們，孩子很快就長大了，要抓緊時間為他們打穩人生基礎。

「幼兒園的孩子很可愛，聽了老師的教導而茹素，自己動手做素食，也分享他們不吃肉，否則小動物會痛。他們很有愛心，愛人也愛動物，而且很有禮貌，這都是慈濟人文的教育。禮者，理也；以禮相待才能展現道理。從幼兒園開始，我們教孩子懂得生命的道理；在小學、中學，要讓孩子們懂得尊師重道，學生敬愛老師、老師疼惜學生，展現教育之美！」

上人說，老師以身作則，可以讓孩子接受良好身教；孩

子乖巧聽話、有禮節，也能讓老師自我惕厲，為孩子作好典範。「教」與「學」雙方共同進步。老師要用心引導孩子學以致用，不是只照著書念、會背誦就好了；上學是學道理，能知、能識還能行，這是教育的目標與使命。

上人提醒老師們，不要將教育視為賴以維生的職業，這是傳續人間希望的志業。「若以職業心態看待，為了每天教幾個鐘頭、領多少薪水而斤斤計較，生命價值就是這樣而已；如果看重自己的生命，就

要分秒不空過，把每一天的生命運用得淋漓盡致。要有獅子的勇猛心，即使生病、年老了，還是要讓精神能量持續在人間發光，利益人間。生命有限但是慧命永恆，老師們教學不要計算有限的『生命鐘點』，要發揮永恆的慧命良能，這也是我的生命觀。」

上人說，慈濟國際學校不是為了成為名校而用學業成績精選學生，要用心於教育，維持教育的精純清澈如琉璃，不受社會的濁氣污染；以真誠的心教導孩子，讓孩子的心保持

清明透徹，讓學校成為充滿光明希望的「明校」。

「我們要永恆維持精純的教育，用清淨的水長久點滴灌溉，潤澤孩子的心田，讓孩子一路在愛的環境下成長，也培養出滿滿的愛心，而且能夠保護自己的心清淨無染。有一顆清淨、明理的心，就能夠維持自己的身心健康，也不會造成環境的污染，這是最根本的環保教育。」上人期勉老師們用單純、真誠的愛，如父母愛子女般愛護學生，用菩薩的智慧培養好人才。

6
13

《農曆四月·二十一》

起於行動

【靜思小語】各執己見會讓事情窒礙難行，自我障礙也障礙他人。對的事，做就對了。

有信心就有力量

上人晨語講述已至《法華經·囑累品第二十二》，佛陀囑託菩薩們廣為弘傳《法華經》，菩薩們再三表示必當廣傳此法，請佛陀放心。其時法華會上有許多寶佛及多寶佛塔，還有十方分身佛在場見證「佛道同」，佛陀教諸分身佛各還本土，亦請多寶佛塔還歸如故。此舉意謂《法華經》即將宣講完畢，「大法得傳，化身應隱」。

上人與眾共勉承佛囑託，發心立願，篤志精進：「志求滿足曰願，攀緣境礙；思慮事物之心，言語道絕；靜慮能生定力，無攀緣念。」並且進一步解說，人人都有心所嚮往的人、事、物，盡其一生不斷追求，心總是攀緣外境，患得患失，即使有所得還想要更多，永不滿足而無法安定。既發

心求佛道，只要認定方向正確，用心向前走就對了。若總是口頭上說修行，想得再多、說得再多，卻無法下定決心做好一件事情，有種種規畫卻無法實踐，或是拖到最後才要去做，已經錯失好因緣。所以常教大家把握時間，確認方向，對的事，做就對了！

「佛陀說法，殷殷教導，我們要真誠接受，下決心、起願力，去除無明雜念，不再執著、攀緣，堅定志向、負起責任，走入人群傳法。心若還會攀緣，就會有執著、起煩惱，無法與人合心，在修行的道路上自我障礙，也障礙他人，就難以行道、傳法了。」

上家教大家用心體會「思慮事物之心，言語道絕」，心若保持簡單，話不必說太多，人人把握正確方向做事，利益人間的好事就能迅速圓滿；

若是對事、對物的思慮複雜，各自提出做事的方法，而且各執己見，事情就難以進行。應當「靜慮」，靜下心來思慮，無攀緣之念，心就能定，人人定心合力，朝共同的方向前進。

上人說，心無所求就不會攀緣，只是單純地依照佛法指引踏實前進。既受囑託，代表自身能力受肯定，要對自己有信心，以歡喜心承擔責任；只要真正願意承擔，就會有達成付託之事的力。就像經文所述，法華會上的菩薩們回應佛陀的囑託，說了三遍：「如世尊敕，當具奉行。唯然，世尊！願不有慮。」說第一遍表示「我答應了」，說第二遍強調自己有信心可以做到，說第三遍更加肯定自己有信心、有力量，願意承擔佛陀的付託，請佛陀不必擔憂。這般應答，也表示出佛與菩薩們的師徒

情、法親情，在場聞法者表達自己會依教奉行，恭請佛陀不必擔憂。

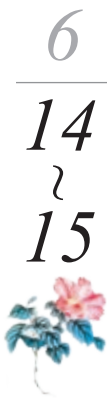
佛陀付囑、交代已畢，遂「令十方來諸分身佛各還本土」。上人說，佛陀講《法華經》，有自十方世界而來的分身佛，在場見證多寶佛塔從地涌出，開寶塔門，佛陀入寶塔與多寶佛分半座，由多寶佛印證「佛佛道同」，每一尊佛成道說法，最後都要「述佛本懷」說《法華經》；最後諸分身佛看見娑婆世界的佛弟子

們承擔傳法重任，功德圓滿，就再回歸各地，度化有緣眾生。

佛弟子「以佛心為己心」，在世界各地發揮佛陀的精神，亦如佛之分身；雖然人人都還是凡夫，有需要修除的煩惱習氣，但是心中本具的佛性永存不滅，需要持續用心修行，發揮慈悲大愛護眾生，解救眾生苦難。

「迄今尚未平息的新冠肺炎疫情，是一個啟發人心的契機，要啟發人人的愛心，發

揮『覺有情』，用『覺有情』消弭疫情。不只是身體的疾病，人心的病由煩惱引起，而我們面對驚世災難，此時應該提起警世覺悟，凝聚虔誠的心，而且要有所行動。該做的事情我們都做了，只有一件事情——保護生命、愛護動物，要再加強推動素食，從飲食做起，保護身體健康，從根本阻止病毒擴散。」上人擔憂新冠肺炎疫情會起第二波大流行，請大家提高警覺，鼓勵人人齋戒茹素。



《農曆四月·二十三至二十四》

環保從心做起

【靜思小語】茹素能愛護地球、愛護身體，更重要的是愛護心地。

有願有力，非素不可

十四日，北區公傳志工返回精舍與上人談話，提到素食推動的困難，上人不禁感嘆，相信人人心中有愛，但是口欲、貪念難戒，難以將這分愛擴及眾生；也有許多人明知素食有益健康、有益環保，還是難以戒葷茹素。

上人說起自己茹素的因緣：「我從十幾歲就開始吃素了，因為母親胃穿孔需要開刀，當時胃開刀是很嚴重的大事，我向觀世音菩薩祈求保佑，並且發願，如果母親能平安度過難關，我就要茹素，而且從那一天起就吃素了。」

「母親手術完成以後，為她主刀的醫師用鐵盤捧著切除下來的胃部，對我們解說，胃的破洞在哪裏，而且還不只一個，所以切除的範圍比較大。我看著那片血淋淋的胃，心裏

想著：『幸好我已經素食了，否則平時家中所吃的不就是這樣嗎？』後來每一次向人勸素，我就會想到那一個鐵盤。」

「要人發善心並不困難，但是要人茹素很困難；感恩這一波疫情，讓我說出了心中想說的話，那就是『非素不可』。有一天，一群中國大陸的企業家與我用網路視訊見面，其中一對夫妻（黃愛美師姊、張海旺師兄）發願勸五萬人茹素，我說：『談何容易啊！做得到嗎？』他們回答：『有願就有力！』過了二天，他們又在線上回報，已經有四萬多人響應了。我就鼓勵他們，不要限量，要持續不斷向人推素。」

上人提到一位曾經以做便當為業的師姊說，做五百個葷食便當，會用掉一頭豬、三十八隻雞的肉。若以此推算，黃愛美師姊若達成最初設定的目標，勸五萬人茹素，一餐就可

以少殺一百頭豬、三千多隻雞。「想想看，如果全球人一天少吃一餐葷食，那就可以少殺多少動物？依照二〇一八年聯合國糧農組織（FAO）的統計數據，一秒鐘有兩千四百四十三隻動物因為人類的口欲而喪命，一天就有兩億一千多萬隻，一年就要殺七百七十多億隻，可以想見平時要飼養多少動物，呼吸、排泄產生污染，還要開發多少土地，對環境造成多麼嚴重的破壞。」

「現在的人生生活很享受，消費多、垃圾多。今年慈濟環保三十年，我們在臺灣各地社區裏，大大小小的環保點有八千多個，都有長期投入的環保志工。慈濟人不只節約惜福，做資源回收，生活中的食、衣、住、行也都很簡單，而且大多茹素，做身外的環保也做體內的環保。茹素可以保護大地、保護心地，減少欲念、造福人

間，身心健康。」

上人請慈濟人加強推動素食，愛護地球、愛護身體，更重要的是愛護心地，環保要從心做起。

安貧扶困，盡心思慮

十五日，聆聽基金會主管同仁報告一週會務之後，上人開示，就如「宇宙大覺者」佛像所要表達的意義，佛的覺性淨如琉璃，晶瑩透澈，在宇宙間呵護地球，在人間教導眾生發揮大愛，慈悲喜捨；不只是用愛付出，還要付出由衷歡喜與感恩。

「大家都說，救人的感覺很快樂，不過在此同時，想到是因為受助者受苦受難，才能讓我們有幫助他們的機會。苦難人是這麼苦，我們能給多少幫助？就如疫情期間的扶困發放，若只發給一個月的糧食

與生活物資，一個月之後，他們還是陷入斷炊的困境。」

上人說，除了要考慮苦難人的狀況，給予確實能夠紓解困境的數量，現在臺灣及海外多個國家的慈善發放，都運用「慈善物資卡」，讓受助者到特約商店提領所需的生活物資。此法可以讓受助者各取所需，不必一次在發放時扛著沉重的物資回家，又不必擔心食品過期等問題。

在較為偏遠的山村，居民外出購物較為不便，也可設計「物資車」，像活動雜貨店一樣進入偏鄉，讓居民換取物資。所以慈善救助不能只是依循前例，要依照當前的狀況，多用心評估，為受助者細心設想。

「人間總是有貧有富，無法完全消滅貧窮。我年輕時曾經天真地說要消滅貧窮，希望讓花蓮沒有貧窮人，但是這

麼多年來已經知道行不通。既然如此，就要用心想辦法，讓他們更輕鬆地領到所需的物資。在慈善方面，我們要不斷地用心精進，例如在急難賑災時，與各地方政府及科技研發單位合作，以各方專業保障救難人員的安全，迅速救援受困、受災人。」

上人說，除了與政府、科技單位合作，最重要的是基金會各部門與志工合和互協，才能及時發揮最大的良能。

「期待大家發揮愛心，更要提升智慧；知識、學識易得，但是平等愛護眾生的智慧，需要長時間的培養。我們要多用心，無論在何時、何地做慈善救助，都要為對方想得更周到，要用感恩心發揮大愛，與各宗教團體真誠合作，悲智雙運，持續向前開道、鋪路，把道開得更寬廣、把路鋪得更平坦。」



《農曆四月·二十五至二十七》

造無量福

【靜思小語】貧窮難以消滅，但可以帶動人與人互愛，相互扶持共度難關。

善用此身發揮良能

朱金財師兄自一九九五年移民辛巴威開設成衣廠，二〇〇六年收看大愛臺節目而認識慈濟，並在隔年主動投入慈濟發放。二〇〇八年起，朱師兄帶著幾十位本土志工，開始穿梭許多學校，關懷學童生活狀況，發放衣物及文具用品，提供午餐，幫孩子們理髮，改善頭蝨與白癬問題，同時也照顧學校周遭社區民眾的健康。

十六日志工早會，上人談到辛巴威慈濟志業現況，感恩

朱師兄很有心，長年來承擔志業，以少數人力、極為有限的物資，面對眾多貧困飢餓的居民，壓力沉重；但是再如何困難，他都不退轉。「他的勇敢承擔，讓多少人受到救助，得以平安度日，一人發心可以幫助無量人。雖然我們無法消滅貧窮，但是只要用心去做，可以幫助到有緣人；當地要有願意付出的志工，才能確實發揮慈濟慈善良能，還能關懷、幫助當地教育。」

辛巴威許多地區缺乏輸水系統等公共基礎建設，當地氣

候若非久旱就是大雨成災，民眾難以取得安全的飲用水。朱師兄帶著志工為居民挖水井，而且時常前往探望，協助維修管路等等，是除了發放糧食、生活物資以外，非常特殊的慈善援助項目。

上人感嘆辛巴威居民普遍貧窮，有的家庭連一杯水、一口飯都難以求得，遑論其他。「世間苦難人是這麼多、這麼苦，如何救得盡？我們盡所能援助接觸得到的有緣人，也將愛心種子種入他們的心中，教他們懂得付出助人，即使資源



臺北資深委員陳錦花師姊（中）等人回到精舍，師徒歡喜敘舊。
（6月16日）



六月中旬慈濟在辛巴威西馬紹納蘭省切古圖區一處村莊鑿井，志工朱金財喜迎清水湧出。
（相片提供／朱金財）

依然匱乏，但是人與人互愛，也能相互扶持，度過難關。」

辛巴威志工盧田師姊（茉莉亞坦迪），在二〇〇七年認識慈濟以後，深受感動而投入志工，積極做好事，帶動許多鄉親投入。「她曾經患病命危，朱居士去看她、鼓勵她，她很聽話、很努力，病癒以後善用生命時間，緊跟朱居士的腳步去訪視、發放，在克難的環境中發揮慈濟精神行善付出。她在簡單的空間開設幼兒園，經常遇到學生家長繳不出學費，她仍然用心照顧孩子。雖然她的物質生活貧困，但是她的心靈富有，富有愛的能量能夠幫助人、照顧人。」

上人勉眾把握因緣，「此身要向今生度」，善用此身發揮良能，「看見世間之苦，要知福、惜福，再造福；平時省下一點點生活花費，就可以造無量福。凡事要從我們自己做

病患。所以我很感恩大家，若沒有院長真誠號召，沒有主管同仁們合和互協而用心投入，建築和設備做得再好，也無法發揮救人的良能。」

上人指出，合和互協是慈濟團隊必須具備的人文精神，能夠合心、和氣、互愛、協力，才能凝聚心力，朝同一個方向精進。慈濟醫院以及各志業體都是「我們的家」，要靠人人以愛護自己家的心情來照顧，點滴資源都要用在刀口上，用在利益公眾之事。「生命是無價的，不能用金錢來評估；我們珍惜生命，所以用心盡力搶救生命，還要在醫療密集的西部大城市，帶動真誠有愛的醫療人文。大家參與委員慈誠培訓，能夠提升愛心、增進人文精神。」

上人叮嚀，雖然現在的醫療分科分得很精細，但是大家要有整體觀，彼此關心、密集

起，自己做到了，再帶動其他人一起行善；響應的人愈多，愛心力量愈大，可以為更多苦難人帶來翻轉人生的希望。」

醫療需要團隊合作

十七日，臺中慈濟醫院簡守信院長偕莊淑婷副院長、謝世榮、余政展、蔡森尉等多科主任分享醫療個案，並報告包括三位主任在內，今年臺中慈院共有六十四位醫療同仁報名委員慈誠培訓。

「聽到同仁們參與委員慈誠的見習、培訓，讓我最感動，因為這代表同仁們對慈濟的肯定，認同自己所從事的醫療工作是志業也是家業，以天下為家的心情，為眾生拔除痛苦。佛陀說『觀身不淨』，我們在醫療崗位上感受最深，而大家仍然如同對待自己的親人一般，很親切、很用心地照顧

互動；只有單獨一科是無法發展的，各科會合起來，無私心、有大愛，才能將搶救生命健康的良能發揮得淋漓盡致。

做好自我健康管理

十八日，四大志業主管返回精舍參與四大志策會，上人叮嚀大家持續做好健康防護；雖然臺灣相對平安，但是在全球新冠肺炎疫情尚未平息以前，仍須提高警覺，人人都要做好自身的健康管理。

「自我健康管理，不只是外在衛生的管理，最重要的是心靈的調適，察覺自己心裏所想、所求，求而不得就會衍生各種無明煩惱；我們要訓練到心無所求，無求心自安；人人心安，人間才能平安。」

上人說，傳法入人心，是為了讓人明道理，並且力行實踐。至今仍有人會去買魚、鳥

等動物，到特定地點誦經之後放生，認為如此就有功德；即使出於慈悲心要解救已經被捕捉的動物，但是缺乏智慧判斷，可能導致意想不到的後果。這些動物被人從某處捕

捉，又被集體帶到另一個地方放生，有可能造成生態危害；也許在過程中已經受傷而奄奄一息，再被放入全然陌生的環境，仍然難以生存。要放生、護生，最好的方法就是素食。

佛陀指出眾生平等，佛陀的愛很細膩，佛法是精神層面的教育，要由精神落實於行動。上人期許大家把握時間，悲智雙運，在志業體的崗位上做好利益人間的好事。

6
19



《農闌四月·二十八》

對生命有交代

【靜思小語】與人無爭、與事無爭、與世無爭，但要承擔責任，完成人生的使命。

全球線上讀書會

高雄呂美雲師姊及線上讀書會團隊返回精舍，與上人座談。透過網路系統，高雄慈濟人將原本局限在某一區、某一地的讀書會，變成全球線上讀書會，協助口譯的志

工多達四個國家共二十八人。高雄慈濟人在精舍現場報告，十七個國家地區的志工則透過視訊連線，分享如何克服困難，完成全球同步的線上讀書會。上人感恩大家善用科技顯神通，突破地理距離共同精進。

「過去我曾經說過，只要手指頭一點，打開電視收看大愛臺，我就會進到你們的家裏，對你們說話；現在透過網路，同樣是手指一點就能看見師父，而且可以和師父對話。你我有緣，共同生活在這個時代，而且共聚在慈濟，能夠運

用科技聞法、傳法，將全球慈濟人串連在一起，凝聚精神力量，就地走入人群幫助苦難眾生，因緣不可思議！佛陀在二千五百多年前講《法華經》，教導的菩薩法，我們在此一時代做到了，在此時此世力行菩薩道。」

「新冠肺炎疫情發生後，師父心裏有很多話要說，但是不知從何說起，因為現在的人聽了可能也不接受；但這次疫情對人類來說，是一次『大哉教育』，還是要提醒大家起覺悟，能夠懺悔、反省，接受教育改變習氣。」

上人說，此時最重要的是推動人人茹素，表達真誠無染的愛，減輕殺生的業力，降低環境污染，也淨化人體，減少受病毒感染的機率。雖然知道願意轉葷茹素的人不多，仍然「非說不可」。大家在讀書會不只要討論平時聞法、閱讀的

心得，也要探討素食對身心、對環境有何影響，彼此勉勵與督促。

「感恩大家用心聞法，看見大家這麼重視師父說的法，我也受到大家的勉勵，我會加油，完成《法華經》的講述，讓人人聞法入心；你我師徒同願力，生生世世在菩薩道上彼此接引、共同力行。」

新校園希望無窮

苗栗縣徐耀昌縣長領縣府團隊，以及減災希望工程學校校長們來到精舍拜會上人，並分享孩子們在寬敞的新校園空間裏開心學習，也將靜思語帶入教學。

苑裡高中張逢洲校長說，學校用上人歲末祝福所提之主題「修福粒米藏日月，持慧毫芒有乾坤」，將四棟大樓分別命名為修福樓、日月樓、持慧

樓與乾坤館；因為活動中心老舊重建，已經連續三年都在草地上搭棚舉行畢業典禮，明年就能移至乾坤館舉辦。

上人說，孩子的學年有限，從小學到國中、高中的人生過程，除了在課堂上受教育，環境的「境教」也很重要。看見孩子們在穩固、安全的校舍裏上課，在綠草如茵的校園環境奔跑，藍天綠地相輝映，孩子洋溢健康朝氣，就讓人感到希望無窮，很歡喜！

「慈濟是以服務人群的的精神認養、重建老舊校舍，尤其我一生與人無爭、與事無爭、與世無爭，只因認清來到人間的使命，把握因緣去做應該做的事；我向來都無所求，只有一個心念——『感恩』，所感恩的是全球慈濟人，共同承擔責任與使命，將點滴力量會合起來，為人群而付出。」上人指出，慈濟的力量來自全球慈

馬來西亞馬六甲、麻坡、芙蓉聯絡處等地的慈濟人，二十日透過網路視訊與本會連線，報告防疫期間的慈善扶困行動。上人叮嚀大家，此時正是菩薩要走入人群付出的時刻，但是看不見的病毒不知潛藏何

防疫不鬆懈

飲食講道理

《農曆四月·二十九至五月·初二》

6
20
21



【靜思小語】要懂得正確的飲食，惜食就是惜福，充足的營養不必非吃動物不可。

處，必須提高警覺，做好嚴格防護才能外出與人接觸。不論是否有第二波流行，防疫都不能鬆懈，而且還要加強推動素食，呼籲人人茹素。

「疫情無法以人力阻擋，要靠人人虔誠齋戒，向天懺悔、對地感恩。懺悔之心不可無，過去也許不小心犯了過失，在

無意中說了一句話傷到人心、惹起禍端，何況開口吞食許多動物，每一塊魚或肉都來自一條生命，活生生、血淋淋，因為人的口欲被殺，牠們也會有驚恐、怨恨的負面情緒。這些怨與恨累積久了，累積多了，自然會反撲人類。」

「所謂業力，是眾生造成

連一片葉子也會拍得很有意思境，從葉尖的一滴露水讓人感受到生命之美、自然之美。雖然他已經往生多年，但是他拍的相片還在，相片中的生命力

也還在。」

「就像高居士當年來精舍聽我說話以後，整理、出版《靜思語》，從臺灣到海外，有許多人因為短短幾句話受用

終身；無論是書籍或相片，只要我們重視它，它就會活絡起來，一句話可以影響一生。所以你們所拍攝、記錄的一切都很寶貴，要很珍惜。」



攝影家阮義忠（左）敬呈最新出版之套書《臺灣民間影像史冊：阮義忠經典攝影集》。（6月19日）

濟人，亦是來自社會大眾的愛心付出；「取於社會，用於社會」，就是慈濟的責任與使命。感恩縣政府與校長們對慈濟志業的肯定與支持，希望大家有志一同，持續為地方、為臺灣的教育而奉獻心力。

相片中的生命力

阮義忠師兄與同修袁瑤瑤師姊敬呈《臺灣民間影像史冊：阮義忠經典攝影集》十冊套書；書頁上每一幅影像都是阮師兄近半世紀以來，所到之處，捕捉到的珍貴人物與景物，亦包括過去隨師十五年間所拍攝的照片，而此套書亦是作為自己將屆七十歲的人生回顧。

上人對阮師兄說，幾十年的人生是分分秒秒累積而成的，生命的價值也在這分分秒秒間累積；師兄舉起相機、按

下快門，也是在很短的幾秒鐘，就留下了永恆的歷史鏡頭，影像定格在那一秒鐘，但是人生還是繼續過。剛才翻到幾位熟識者的相片，如高信疆先生早已往生，還有多位還很健康，可以為自己、為已經往生的人作歷史見證。「世代交替，老一輩的人終究會隨著時間消失，所以我們要有所交代——我天天都在做生命交代，因為人生無常，不知何時將盡，每天所說的話都是對慈濟人最誠懇的交代。」

九二一大地震之後，阮師兄為慈濟援建的希望工程拍下許多寶貴的照片，上人感恩師兄用照相機記錄生命、記錄歷史與文化，每一幕都很有價值。「看著精舍裏的花草樹木，我會想到小陳（隨師攝影師陳友朋師兄），他住在精舍那一段時間，我如果沒有出門行腳，他就會在精舍裏拍照，

的一股氣；就如這次疫情，由看不見的病毒引起，像是一股氣流籠罩全球，其實是眾生業力所致。既然還沒有研發出有效防範的疫苗，以及有效治療的藥物，我們還是要把握這次的『大哉教育』，淨化自己的身心，培養慈悲大愛，愛生、護生。『感恩尊重生命愛，和敬無諍共福緣』，要尊重生靈，不要再讓這麼多動物因為人的口欲而亡；人與人之間要彼此感恩，和氣互愛，不起爭端。」

上人叮嚀，只要疫情不平息，慈濟的慈善扶困行動就會持續，要廣招人間菩薩，凝聚更大的愛心力量，募集更多救苦救難的千手千眼觀世音菩薩。讓社會上多了菩薩、少了凡夫，多了行善的人、少了為惡的人，人間就有福。

飲食要正確

美國疫情依舊嚴峻，六月

二十一日，美國總會陳濟弘師兄等各州慈濟人在視訊會議中報告，最新全美確診人數已達兩百二十九萬八千七百五十八人，但是各州陸續解封以重啟經濟，加上各地的反種族歧視示威，疫情有爆發第二波的可能。美國慈濟志工匯集各地送來的防疫物資，分送社區機構，迄今共有一千一百九十四個機構收到慈濟防疫物資，包括五百一十四家醫療院所，還有老人院、警消等機構。

李靜誼師姊報告，全美九大合心區將在八月二十二日共同演繹《法譬如水》，發起為期兩個月的茹素活動，啟動一個星期，已經募集超過十萬個決心。

「我很感恩、很滿足，我這一生與這麼多弟子有緣，大家能用心把師父的話聽入心，並且身體力行。」上人感恩全美慈濟人行善付出的同時，也向大眾推動素食。

「疫情籠罩全球，是天地

對人類的『大哉教育』，要教育大眾懂得道理，懂得吃正確的食物。人要吃才能生存，但是同樣要吃，為什麼非吃動物不可？米糧、蔬菜、水果已經給我們很充足的營養，而且蔬果在你們的巧思巧手烹調之下，也是色、香、味俱全，看見你們所做的菜餚，彷彿聞到菜香、蔬果香。」

上人感嘆，世界上有許多人在飢餓邊緣，但是富裕國度天天產生大量廚餘，許多沒有吃完的食物被倒掉，甚至是原封不動被丟棄。在幾十年前，大家認知糧食得來不易，都很珍惜食物，每餐吃得乾乾淨淨，不會在碗裏留下一粒米飯；現在的人已經沒有惜食、惜福的觀念，覺得丟棄不愛吃、吃不完的食物沒有什麼關係。然而氣候變遷引發四大不調，災難愈來愈多、愈發劇烈，已經突顯全球糧食不足的危機，必須重新建立惜福的觀念

與行為，而且要素食，以緩和氣候變化與環境惡化。

「推素確實不容易，這就是修行，就是因為困難，才需要我們立定志向，用心設法克服困難而達成目標。」看見美國反種族歧視的示威遊行亦未平息，上人有感而發，反歧視訴求人生而平等，希望不分種族互愛、互重；此等開闊無私的愛應該普及一切眾生，

人與動物的生命平等，豈有飼養、宰殺其他物種來滿足人類口腹之欲的道理。見到世間種種天災人禍，應該起覺「悟」，不要因為沉迷欲念，讓言行愈來愈偏離道理以致耽「誤」此生。

上人說，在疫情發生後，大家應眾生所需而勇敢付出，而且不分宗教，用平等的大愛去幫助人；付出無所求，還要

說感恩，這分精神很超越。「我們把握機會，走入人群度化眾生，要把慈濟的付出和精神介紹給認識的朋友。假如有人不贊同、有成見而批評我們，要知道這就是我們修行的道場，仍然要心平氣和地感恩他們，不要與人起衝突，還要用心解說與接引，讓他們在此非常時刻，也能與我們同行如常的菩薩道。」

6
22
23



《農曆五月·初二至初三》

殊勝因緣

【靜思小語】世間無數苦難眾生，看得到還能夠走得到、救得到，要把握因緣付出。

起步就能走到

二十二日，聆聽基金會同

仁報告一週會務以後，上人勉勵大家，在基金會工作可以看見人間苦難，深刻體會人間疾

苦，而且能夠會合眾力援助苦難人，這是很殊勝的因緣，所以請大家不要把這份工作當成

照表上下班的職業，而是要和慈濟人一樣，用志業精神投入，用真誠的心看待人間苦難，致力淨化人心。

「要讓社會祥和，必須淨化人心；要淨化人心，總是需要有人起步帶動。」上人說，世界上有很多國家的居民貧窮困苦，但即使看見了他們的苦，也需要有因緣才能走得通、救得到，最重要的是這些國家裏要有慈濟人，才有辦法長久就近照顧苦難居民，而且傳法淨化人心，讓居民擁有取之不盡的心靈財富，也願意付出助人。

例如辛巴威有朱金財師兄，宏都拉斯有張鴻才師兄，莫三比克有蔡岱霖師姊，在這麼多年以來一力承擔當地的慈善救濟工作，也帶動出許多精進的當地志工。「在那麼窮困的地方，只要有一顆慈濟種子落地生根，可以救多少人？這

些國家離臺灣這麼遙遠，若是沒有人發心承擔志業，沒有持之以恆的願力，我們一點辦法都沒有。所以我們要抱著感恩心，常常關心他們，傳達我們的讚歎與感恩。」

上人嘆言，這些國家的居民生活，如果用臺灣慈濟人的訪視標準來衡量，幾乎每一戶都需要救助。然而海外慈濟人憑著極其有限的人力、物力，只能援助極為困苦的人，給予最需要的幫助；即使這些貧苦居民只能獲得少許米糧、物資，他們都歡喜得手舞足蹈。日前從大愛新聞看見辛巴威朱金財師兄帶著志工到村落裏幫忙維修水井，水井修好以後又能順利汲出清水，居民歡天喜地，這一幕讓人既悲憫又慚愧。

「相較之下，我們在臺灣生活是很有福！扭開水龍頭就有乾淨的水可以用；他們是長

年累月都在乾旱的環境裏生活，連一滴淨水都難以取得，而我們是否懂得珍惜水資源？想到他們自出生就在這麼困苦的環境生活，我們除了知福、惜福，也要好好利用生命，把握因緣為世間的苦難人做得更多，不能放任生命空過。」

上人談到朱師兄、張師兄與蔡師姊本身的生活都比當地居民好很多，在這些國家都有一定的社會地位，但是他們時常頂著大太陽，在炎熱的氣候中，帶著志工訪視、濟貧、發放、舉行慈濟活動，忙碌奔波不以為苦，而且和當地居民打成一片，沒有階級之分；因為貼近居民的生活，與居民如親友般親切互動，所以能夠深刻體會他們的苦，更為之用心盡力，協助改善他們的生活，可以說每一位都是用生命在做慈濟。

上人提到荷屬聖馬丁朱細

芳師姊，也是以自己一家人的力量，默默為貧苦居民付出，而且不忘教導口說好話、身行好事、心想好意。「他們很認真、很勇敢，在海外踏實力行菩薩道，把自己的生命與苦難

人的生命合而為一，所以『人傷我痛，人苦我悲』，不忍眾生受苦難，應當地居民所需而付出。」

「海外慈濟人『取於當地，用於當地』，甚至不曾向本會要求支援，盡自己所能做慈濟，但是都會告訴受助者，慈濟是臺灣的慈善團體，他們是依照師父的教導來幫助人。他們長年累月用慈濟之名、說師父的法、做師父想做的事，讓受助者感恩慈濟、祝福臺灣，可以說，海外慈濟人踏踏實實做慈濟，將功德回向給臺灣，讓臺灣更有福、更平安。」

「我們付出無所求，過去

行事很低調，現在要讓佛法抬頭，所以要強調，慈濟是以佛陀憐憫人間的心情為眾生付出；有大慈、大悲之心，還要大喜、大捨，這就是菩薩精神。大捨付出無所求，還要感恩自己已有因緣聞佛法，斷煩惱、除無明，還能力行菩薩道。人心的煩惱無明，是來自於『有的掛礙，因為擁有，所以害怕失去，已經有了很多卻還要求得更多，永遠不滿足。其實財富再多，到最後還是兩手空空而去；『萬般帶不去，唯有業隨身』，因緣果報自作自受。」

上人說，走入人群，看見種種人生苦相，不論是戰爭、瘟疫，或是缺糧飢餓等等，觸發了悲憫眾生的心，首要之務當然是設法去救助，不能只是在口頭上論佛法；起了一念悲心、啟動了善行，才能造福人間。「即使我們盡此一生，再

如何努力，仍然無法轉變世間苦難人生，不過我們要發願生生世世行菩薩道，生生世世延續善因福緣，終有一世能夠為眾生轉苦為樂。」

「要達到這個目標，我們現在就要起步去做。有心就有福，有願就有力，只要我們天天發好願、做好事，就算每天只累積一點點善款，久而久之與大家的力量會合起來，也可以改善某些貧苦人的生活；帶動愈多人發心立願，就能讓愈多苦難人接觸得到人間菩薩而得救。」

翻轉苦難非洲

非洲多國慈濟人二十三日透過網路視訊與本會連線，分享疫情中的慈善扶助；美國曾慈慧師姊，以及在西非獅子山共和國與慈濟合作的希利基金會班傑明帕洛先生、自由城明

愛會專案經理查爾斯先生亦與會。

上人感恩希利基金會、明愛會的合作夥伴，自從四年前，獅子山共和國因為伊波拉疫情而陷入困境，就與慈濟合作援助獅子山的貧苦民眾；亦感恩美國慈悲師姊，長年投入慈濟國際慈善援助行動，與國際人道團體廣結善緣。期待大家共同聚合愛心能量，有充足的人力、物力與因緣，到世界各地幫助苦難眾生。

馬來西亞籍龍嘉文醫師前

往莫三比克已有兩個多月，上人讚歎龍醫師發心到非洲服務貧病人。而莫三比克有一群很有熱忱的年輕志工，還有南非的本土青年志工，這群年輕人都非非洲未來的希望。請非洲慈濟人多用心栽培他們，有機會可以送他們來臺灣學習，帶回慈濟精神就地深耕，廣布善種子。

上人說，潘明水師兄在南非德本帶出來的資深本土慈濟人，雖然生活都不好過，仍然精進做慈濟，付出愛心幫助貧

病人，還能跨區、跨國做慈善援助，並且帶動尚比亞、馬拉威、納米比亞、史瓦帝尼等國的本土志工。「我很疼惜這群遠方的弟子，但是人生隨著歲月過去，他們現在年紀大了，需要年輕一輩來接棒，讓這分精進傳法的精神與行動世世代代延續。苦難的地方很需要慈濟，若是能夠就地帶動出慈濟志工，借當地人的力量，借國際間愛的能源，就有希望翻轉苦難非洲，讓非洲不再有這麼多窮困人。」

6
24
25

《農曆五月·初四至初五》

有你真好

【靜思小語】難得志同道合，讚歎看到的每一位都是好人，感恩每一位都積極要做好事。

如何消滅人間苦難

二十四日，訪客提問：「請問要如何消滅人間的苦難，能讓窮人不窮、讓人不受苦？」

上人回答：「要讓窮人不窮，就要讓富人有愛，有能力的人要付出一分愛心。」上人進一步解說，就如扶助無力購買穀種的貧苦農民，除了給予種子，還要有適合耕種的土地與氣候環境，種子才能發芽，將來才有收穫。所以想要從根本解決貧窮的問題，不能只給予一時的生活補助，要有長遠的規畫，會合各種因緣，讓窮人靠著自己的力量慢慢站起來。

就如慈濟在莫三比克規畫慈善援建案，在伊代風災災區雅瑪郡造村、建校。因為當地有好因緣，蔡岱霖師姊長年耕耘志業，扶助貧苦居民、帶動本土志工而受到肯定；伊代風

災後，政府願意提供大片土地讓慈濟援建，而且有十多位原本住在首都馬普托的本土志工遷居來此，要發揮慈濟精神，照顧、帶動當地居民。各方因緣會合，就能夠為世代貧苦的居民做長遠的慈善扶困規畫。

「如果有心，願意去做，就有辦法翻轉苦難人生；但是心意要誠，用很誠懇的愛心去付出，不是為了營利，是用慈善的愛利益眾生。有此誠心，才能成就善因緣。」上人說，要徹底救拔人間的苦難，須淨化人心；但是看見種種人間苦相，不能只在口頭空談佛法而不去救助，要先解決當前最急迫的生存問題，才能談論其他，也才有因緣更進一步接引眾生。

從業力的繩子「鬆綁」

美國新澤西慈濟人二十五

日返回精舍，與上人談話。上人說，慈濟菩薩道是人人可以走，沒有人可以限制誰能來、誰不能來；發心立願投入的慈濟志工都是人間菩薩，而且具有相同的志願。很難得有這麼多人和自己志同道合，要彼此支持、相互讚歎；志工與同仁也要相互感恩，若沒有專責的同仁處理慈濟會務，志工各有家業與事業，要如何承擔龐雜的行政事務且面面俱到呢？

「要有人，才能夠發揮力量去做事；要行人間菩薩道、做慈濟事，就需要『人間菩薩大招生』，必須敞開心門，以真誠的愛招呼、帶動人。若是自閉心門，不願意踏出腳步與人接觸，無法與人結好緣，也把煩惱雜念關在心裏，不僅此生在菩薩道上難以前進，生生世世都會受障礙。」

「雖然我們發心立願，走

培養有德行的人才

二十六日，上人與志業體主管們談到，傳承法脈、弘揚宗門，需要培養人才；而所需要的人才，是否具有才華尚在其次，最

重要的是德行。上人以己為例：「我沒有任何專長，但是我與人無爭、與事無爭、與世無爭，而且我對任何人都是真誠感恩，因為我心量開闊，有耐心、有愛心，這是我的優點，也希望能將

寬心、耐心與愛心傳承下去。」上人說，慈濟志工來自社會各階層，大家都是自動自發，用誠懇的愛無私付出，這分菩薩精神也是必須世代傳續的品德。「假如自大、自私，品德就有欠

此生沒有後悔

《農曆五月·初六至初七》

6
26
27



【靜思小語】時時反省是否做到無愧，心心念念滿懷感恩。

聽的法「改往修來」。也許過去與人結了不好的緣，彼此有業力糾纏，現在業境現前，愈是在意、計較，就被業力的繩子綁得愈緊、愈難以掙脫；要懂得轉心念，寬恕對方，才能從業力的繩子「鬆綁」。心念轉變以後，看到每一位都是一

起做好事的好人，如果有人不願做，就不要勉強；願意做的，要給予鼓勵與讚歎。

「慈濟人在不同的國家做慈濟事，都需要適應當地文化，有不同的困難要克服，各有特色與優點，不過大家都有堅定的道心，能夠合和互協，

走入人群救拔苦難，不斷地接引人同行菩薩道。」上人說，不只是生活貧困、欠缺物資才是苦，心結打不開的人也是苦難人，也需要佛法救度；所以要用佛法度人間菩薩，再會合人間菩薩的力量救度世間苦難人。



花蓮慈小畢業生敬呈美術作品。七十位畢業生每人在拼圖上寫下茹素護生的心願，並且拼成一幅地球，視守護地球為己任。
(6月24日)

入人群度眾生，但是人人都還是凡夫，各有習氣，難免會因為意見不同而起煩惱。或許以前不知不覺，現在有所警惕，就要善解、包容他人，把自己的煩惱、習氣一一消除。別人說我們什麼，聽了就過去了，不要在意，但是知道說話的人有煩惱，我們要輔導他；我們的心不要留住煩惱，再用自己的經驗去開導人。」

「我覺得我的生活很簡單，一向與人無爭、與事無爭、與世無爭，只是把握時間做好事，我應該做的事情；最初起了一念心，因緣來了就要把握，無怨無悔地一直往前走。我很感恩全球慈濟人，也許是我們早在過去生就結下好緣，所以現在共聚在慈濟，就能凝聚起一股力量，把海內外的慈濟事規畫得很完善、做得很好。」

上人教師兄師姊引導大家透過網路視訊「薰法香」、參

與志工早會以及各國慈濟人與本會的視訊會議，聽師父講話，也了解其他國家的慈濟人如何將佛法落實於人間。「這段時間因為各國防疫而限制交通，很多慈濟人無法外出，就把握機會多聽法，融合事相和法理。聽到、看到大家這麼用心聞法，且為了救助貧苦人而勞碌奔波，卻很甘願承擔，我很滿足、很感恩、很歡喜！」

「慈濟團體不是一般的社會慈善機構，而是菩薩團體，『菩薩』的意思是覺有情，慈濟人是覺有情人，大家都很有愛心、想要來這裏付出。所以要學習師父，無論面對什麼習氣的人，天天都感恩，看到的每一位都是好人，感恩每一位都很積極要做好事。」

上人教導，對於別人要善解、包容；對於自己，則要警覺內心微細的煩惱，用平時所

缺，寬心、耐心與愛心無法齊全。所以大家真的要放寬心量，對的事情就要趕緊去做，不是要有人拜託我、看重我，才要去做，這是很不對的心態。」

「這輩子，我覺得沒有後悔，也沒有愧對，只有滿懷感恩；不只感恩父母、師長，也感恩眾生，若沒有這麼多人，只憑我一人，也無法成就慈濟。慈濟在這五十多年來，救了多少人、培育多少人才，若只有少數幾個人投入，也是無法做到，就是因為有這麼多慈濟人幫助我，才能成就許多千手千眼觀世音菩薩，眼界開闊，隨處聞聲救苦。所以我感恩眾生，在座諸位也要彼此感恩，大家要有共同的理念。」

爭志也爭分秒付出

二十七日，一百多位美國新澤西慈濟人經由網路視訊與

本會連線，聆聽上人開示。上人說，自己心心念念總是「感恩」，時時自我反省，此生所做能否回報佛恩、父母恩、眾生恩？細細回想，這「三恩」都問心無愧——報佛恩，早已用《法華經》開展菩薩道，由慈濟人實踐佛陀希望眾生力行的菩薩法；報父母恩，則是善用此生、此身，奉獻社會人群；報眾生恩，慈濟所做都是救助苦難、利益眾生之事。最感恩的是全球慈濟人，同師、同道、同志願，精進聞法並且身體力行，做師父想做的事，對自己來說，這是最好的供養。

「這條道路由我們開拓、鋪展，一開始就把握了正確的方向，更要好好地維持正向不偏差。就像用圓規畫圓，不論範圍有多大，只要中心點不變，就能畫出同心圓；我們要鞏固精神中心，才能為世世代

代傳真實法，接續力行菩薩道。」

上人勉勵大家提升心力，重拾初發心時的那一股熱情，把握機會對人介紹慈濟。「所謂傳承、栽培、菩薩招生，不是教資深者把責任交給年輕人，自己就休息了。菩薩道是有進無退的，若是休息，那就是退失道心，慧命也就中斷了。還有一天的生命、還能做事，就要承擔，不能算著什麼時候要退休，而是要把握分秒，爭著要去付出，要爭志。而且培養人才，總是要陪著他們走，才能將精神理念帶得正確。」

對法敬重如在道場

三十七位彰化慈濟志工回到精舍與上人座談，同時連線彰化靜思堂，讓無法回精舍的彰化慈濟人同步參與。九十三歲的陳文錦師兄雖然年事已

高，仍日日用心聞法、抄寫經文，是精進典範。彰化慈濟人事先錄下感恩影片，分享師兄全家投入慈濟共同精進的過程，但陳師兄卻在今天早上意外跌倒往生，讓法親十分不捨。

上人看著彰化慈濟人日前拿回精舍，陳文錦師兄手抄《無量義經·德行品》，讚歎師兄雖高齡仍是耳聰目明，用心把經文一字字抄寫得這麼工整，並且持之以恆。「文錦居士此生因緣已盡，輕安灑脫，捨此投彼，相信下一段人生也有好因緣，一出生就是闔家歡喜，人見人愛，因為他已經在慈濟路上結了很多好緣，很快就會接著走慈濟菩薩道。」

師兄師姊感恩現在可以透過手機或電腦連上網路「薰法香」，每天清晨在家聞法。上人叮嚀大家，雖然網路連線很方便，不過對法要有敬重之心，在家也要如同在慈濟道

場，甚至就像在精舍現場聽師父說話，要恭敬專注，如實如法，把法聽入心中，才能增長慧命；否則只是把手機或電腦、平板打開，播放聲音，手上還在做別的事，不僅對法不恭敬，也沒有把法聽進去，放任法水漏失，慧命無法成長。

有師兄提及，一開始很精進的師兄師姊，都說自己聞法入心、心中有法，很願意承擔慈濟事；過了一段時間以後，有的因為家庭因素，或是為了工作、照顧事業而無法承擔勤務，「有法」變成「有事」，就比較懈怠了。

上人回應：「佛陀當時對弟子說法，大家口耳相傳，都說『如是我聞』；而佛陀希望弟子們如是聞法、如是力行。提婆達多也是佛弟子，但是他有種種不如法、離間僧團的惡言惡行，佛陀也無法調伏他。」

對於我們的法親，要相互讚歎，用『覺有情』招呼大家，讓大家很喜歡來做慈濟；如果他們真的不想來，其實也無法勉強。」

「要定心，還是得靠自己；別人的心不定，我們要自我警惕。確認自己走的方向沒有偏差，就要穩步精進，道心要靠自己鞏固；既然認定跟著師父走就沒有錯，就要專心致志。聞法是讓自己懂道理、能覺醒；功德是自己做、自己得。我們自修身心，『以身說法』，帶動別人學習我們的言行，照顧別人的道心，自利、利他，這就是菩薩的德行。所以師父經常教你們，要照顧好資深的法親，也要招呼新發意菩薩，不要讓人因為我們一句無心的話而退了道心；無論如何，我們都要用心去照顧人、帶動人，成就人人的道業。」

6
28
~
30

《農曆五月·初八至初十》



見境不生心

【靜思小語】聞聲不起無明，唯有感恩人間事相的教育，把心量放寬再放寬。

向天懺悔，對地感恩

「我天天說法，你們用心聞法；但願我所說的話，在你們心中，成為增長慧命的法水，點點滴滴吸收入心，還能身體力行，對人說法、傳法，這是我最大的期待。」二十八日，與加拿大慈濟人連線視訊，上人聆聽近期會務分享後，叮嚀大家在當地鞏固慈濟人文精神，而且世世代代傳承下去。

上人說，這次新冠肺炎疫情是對人類的「大哉教育」，而且是「警告式」的教育，真

正的疾疫災來臨時，會讓人類幾近滅絕。「佛經裏有這樣的記載，所以我憂心忡忡。佛經所說的疾疫災，起於眾生共業，無藥可醫，往生者不斷地增加，而且時間拖得很長。所以我很擔心，若有第二波的瘟疫發生，會比這一次更嚴重。既然已經收到第一波瘟疫的警告，我們就要有所警覺——抬頭向天說懺悔，低頭對地道歉。」

「也許你們會覺得奇怪，師父為什麼老是教大家要懺悔？其實分分秒秒要自我反

省，懺悔精神散漫了，懺悔自心仍然煩惱重重，要趕緊改過、修除煩惱無明。任何一件小事都要用心——起了一個小的心念，或是說出一句無心的話，惹來影響深遠的禍患。」

上人叮嚀，要分分秒秒提高警覺，並帶動人人發揮真誠愛心，累積善與福，讓善惡拔河的比賽中，善的力量愈大，能夠贏過惡的共業，消弭災難。

香港慈濟人透過網路視訊分享防疫期間的溫馨行動，包括對貧苦居民的慈善救濟與關懷及素食推廣。志工設計「我

行我素」蔬食推廣計畫，到公司行號、團體宣導素食，年輕人還自行製作動畫，吸引大家體驗素食的好處。

「勸善容易、勸素難，雖然推動了這麼久，茹素的人仍然不多，許多人了解道理卻做不到。過去我沒有要求大家一定要吃素，因為大家做不到的事，我若說了，豈不是給人壓力？只好把壓力放在自己的心頭。直到這一次，新冠肺炎疫情爆發籠罩全球，雖然此時要推動素食仍然很困難，但我還是要說，因為情況已經很緊急，非素不可了！」

上人感恩香港慈濟人把師父的話聽入心，而且立即用心盡力去推動。「我們推動環保、素食，無論別人是否接受，總是盡自己的責任、盡一分心力；愈多人願意吃素，多造福、少殺生，眾生的業力就能減輕，天下就會平安。」

「要廣招人間菩薩。多一個人投入，就多一分力量；多一個人來了解慈濟，受到感動與帶動，啟發一念善心，社會就能多一分祥和。眾生共善業，才能改善疫情；否則一波未平一波又起，情況會愈來愈嚴重。」

普天三無，事過境遷

二十九日，聆聽基金會同仁報告一週會務及心得分享之後，上人肯定年輕同仁投入人群做事，有所體會，能夠「知會事理」；也很歡喜大家有緣，願意來到志業體服務，發心隨師。

慈濟剛成立時，連舊大殿都還沒有建蓋，上人與常住借住普明寺，就在克難中做慈善救濟，從貧苦、艱困中走出一條慈濟路。「從當初的刻苦克難，到如今慈善志業救助天下

苦難眾生，我始終一念，這一念很純真、很乾淨，就如一面明鏡，無論風怎麼吹、沙塵漫天，仍不染塵；即使被有心人抹黑，只要稍微擦一下，真實的本質就會顯露出來。」

「我感恩我的一念心從未改變，也感恩所有的慈濟人，從『竹筒歲月』的三十位家庭主婦，從第一梯次皈依的三位——靜宏、靜念、靜緣，陪著我在克難中一起開路，從克難慈濟功德會，走到慈濟功德會，接著為了蓋醫院而成立基金會。每週一聽到靜原提起過去的慈濟事，我都隨之觸動記憶，很慶幸自己沒有忘記，可以在此作見證。」

上人說，五十五年來面對多少困難，即使自己的心很單純，堅持點滴不漏，應苦難眾生所需而付出，仍有人不理解而批評、阻礙。「我認為人心就是如此，我要把心量放寬再



四川省涼山州西昌市安哈鎮響水溝因暴雨引發泥石流災害，溝道沿途一百一十戶鄉親被轉移到臨時安置點，慈濟志工六月二十六日趕往發放環保毛毯、生活包及福慧床。

（攝影／邊靜）

自五月下旬起，中國大陸連日暴雨，大水漫淹，超過二十六省市受到影響，逾一千三百萬人受災。中國大陸氣象局預測，湖北、四川暴雨會持續到六月三十日，災情可能會繼續擴大。

「昨天得知當地幾個城鎮請求慈濟支援毛毯、棉被、福慧床、生活用品等等，慈濟人要在他們急需的時候及時給予，所以迅速前往勘災、發放。他們走過水退後泥濘的道路，有時一腳踏進爛泥就拔不起來了，可謂寸步難行；但難行能

行，一步步踏穩前進。我很感恩、讚歎大陸慈濟人及時救助苦難，但也叮嚀他們，保護好自身安全；救人的人要平安，才有力量去付出，才能讓受災人得到救助。」

上人說，佛陀來人間說法度眾生，而眾生對佛陀最好的供養就是依教奉行，走入人間去宣導、去付出、去拯救眾生，這是「行」的供養。實際力行佛法而有心得，如同與佛「心語互通」；慈濟法親共同聞法力行，彼此也能「知心音」。「他們在災區付出，與我距離遙遠，但是透過網路，我聽到他們心靈的聲音充滿法喜，他們也能聽到師父對他們的讚歎。」

上人叮嚀，全球氣候變化，臺灣無法脫離影響，所以要努力做好環保、推動茹素、培養愛心；帶動人人多造福，讓世間多一點福氣，才能減輕災難。

放寬，所以不與人爭、不與事爭、不與世爭，感恩每一個人間事相的教育，不斷地累積經驗。」

「佛陀在晚年說《法華經》，述佛本懷教菩薩法，希望人人力行菩薩道。『菩薩所緣，緣苦眾生』，眾生的苦不一定是物質欠缺的苦，是心法欠缺，以致心地如火宅。我天天晨間對大家講話，希望人人『薰法香』，但也很感慨，點滴的法難以滋潤片片心地，大家的心地仍然乾涸，我擔心到底還有多少法水可滴？還有多少時間可用？擔心法脈宗門空有其名。」

「凡夫總是隨著六根接觸六塵而起心動念，我們要在人間做人間事，就要訓練自己『見境不生心』，聞聲不起無明；無論對外境有何感受，都要保持著這念心清淨無染。」上人說，無論經歷多少人與

事，自己都做到了「普天三無」——「普天下沒有我不愛的人、沒有我不信任的人、沒有我不原諒的人」，所以總是靜而不動，不會對任何言論有所回應，總是做好應該做的事就對了；事過之後也不在意，還是同樣愛人、關懷人。也很期待大家以相同的精神互愛、互信、互重，合力為天下人間而做事。

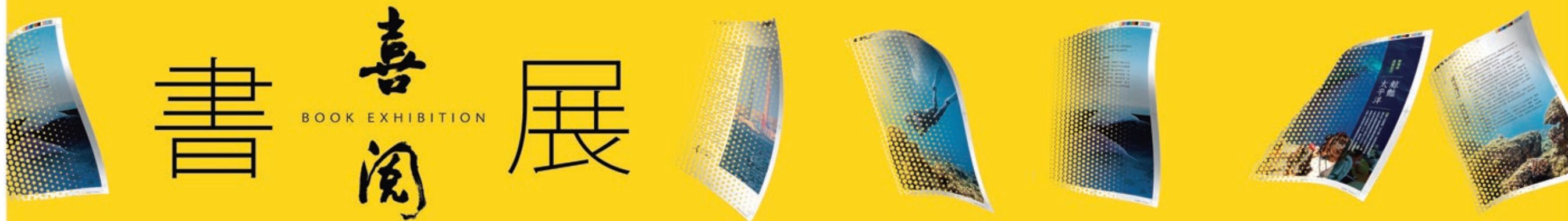
上人說，大家都還是凡夫，難免都有缺點，要保持恆定的心而毫無起心動念是很困難的，差別只在於是否控制得住，能有定力把煩惱雜念化解、消除，保持清楚、明朗的理智判斷一切。「佛性恆住不動，是人的習氣在轉；我們自知有習氣，就要修、要改。就如有有人很容易發脾氣，一時生氣而出言傷人，甚至出手打人，氣過之後也許會很後悔、很懊惱，但是傷害已經造成了。所以我們一定要下功夫修

除習氣，不要讓心裏充滿無明煩惱而不斷造業；要吸收法水洗滌無明，讓心念、言行不偏差，時時輕安自在。」

「人與人之間要用愛互動，若是自己有煩惱卻去傷害別人，其實是傷害了自己，讓自己的品格貶值；而我們善解、包容他人，得到人人讚歎，讚歎我們心寬念純，是可信、可尊敬的人。請大家要培養這樣的心量，事理分明，寬心待人。」

知福感恩，惜福造福

「臺灣小而美，雖然只是太平洋中的一個小島，但是這個小島很美，它的環境、氣候與人情，讓這一片土地美得很溫馨。」三十日志工早會，上人說，「世間無常，國土危脆」，觀現今之世界危機四伏，而臺灣相對平安，大家要知道福



全——臺——巡——迴——中

豔陽盛夏逛書展、聽演講，一解知識的渴

廿一世紀數位科技大躍進，電腦、手機、平板改變了現代人閱讀的姿勢，還記得捧著書翻開書頁，與一字一句產生共鳴的感覺嗎？

喜閱書展將書香帶入社區，拉近我們與「書」的距離，重新找回人手一書展讀的時光，發現知性與感性的閱讀樂趣！

慈濟傳播人文志業基金會聯合城邦、天下、遠流、圓神、大塊、讀書共和國、玉山社、皇冠、寶瓶等 60 家出版社，精選逾 700 種優良出版品一同展出，從 1 歲到 99 歲，這裏都有屬於您的智慧寶藏！

全場優惠 72 折^起

另有驚喜價 1 折，等您來尋寶！

8 月 展 覽 場 次

- | | |
|-----------------|-----------------------------|
| 8/1(六)～8/11(二) | 慈濟雙和靜思堂 (新北市中和區中山路三段 41 號) |
| 8/15(六)～8/23(日) | 慈濟桃園靜思堂 (桃園市桃園區大業路一段 307 號) |
| 8/28(五)～9/6(日) | 慈濟高雄靜思堂 (高雄市三民區河堤南路 50 號) |

閱讀，除了用讀的以外，我們還想說給您聽……

【經典大講堂】書展現場同步進行中

前行政院新聞局局長及國立政治大學教授邵玉銘、前國家圖書館館長及世界名人錄學者顧敏、品學堂文化股份有限公司執行長黃國珍、臺北慈濟醫院副院長張耀仁、慈濟大學校長劉怡均、新北市立丹鳳高中圖書館主任宋怡慧、零廢棄生活實踐者呂加零、慈濟北區資深合心公傳幹事李憶慧……等各界專家學者、作家名人蒞臨分享，多達 50 餘場，場場精彩，不容錯過！

精彩講座，免費參加！

更多介紹，請上經典大講堂官網 (線上報名，可享優先保留席位)



更多活動資訊，請上官網
活動洽詢專線：02-2898-9991



喜閱書展



經典大講堂



慈濟大愛幼兒園（吉隆坡班丹英達）
TEL:603-92016428
慈濟大愛幼兒園（淡邊）
TEL:606-4410658
慈濟大愛幼兒園（馬六甲）
TEL:606-2866468
新山慈濟幼兒園
TEL/FAX:607-5594768
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
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
珀斯（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

■ 週一至週五

00:00 *Da Ai Headlines*
00:30 全球視野
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）
志為人醫守護愛（週四）
行動現場（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 人文講堂（週一）
全球視野（週二至週五）
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）
看中醫（週四）
行動現場（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
22:00 大愛新聞
22:22 全球視野
22:47 人間菩提
23:00 大愛劇場
23:48 大愛會客室

■ 週六

00:00 *Da Ai Headlines*
00:30 看中醫
01:00 證嚴法師菩提心要
01:30 青春愛讀書
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 大愛會客室
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 志為人醫守護愛
12:00 大愛午間新聞 *Live*
12:30 大愛迷你劇院
13:18 真善美故事館
13:30 看中醫
14:00 夢想成真
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 志為人醫守護愛
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
22:00 大愛新聞
22:24 青春愛讀書
22:47 人間菩提
23:00 大愛迷你劇院
23:48 真善美故事館

■ 週日

00:00 *Da Ai Headlines*
00:30 健康報你知
01:00 證嚴法師菩提心要
01:30 大愛探索周報
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 中醫出任務
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 圓夢心舞臺
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
11:18 人間菩提
11:30 青春愛讀書
12:00 大愛午間新聞 *Live*
12:30 大愛迷你劇院
13:18 真善美故事館
13:30 健康報你知
14:00 地球證詞 + 導讀
16:00 大愛迷你劇院
16:50 真善美故事館
17:00 立德路 2 號
18:00 大愛探索周報
18:30 行動現場
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
22:00 大愛新聞
22:24 經典 *TV*
22:47 人間菩提
23:00 大愛迷你劇院
23:48 真善美故事館

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：心蓮朵朵開 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：心蓮朵朵開 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 大愛夜間新聞
22:30 真心看世界
23:30 週一：心的力量 週二：心蓮朵朵開 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 大愛夜間新聞
23:30 站在時代的渡口（第一、二週）、笑談人生（第三、四、五週）
無量義經有聲版

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.daa.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
嘉義慈濟診所
600 嘉義市西區驛站里 1 鄰仁愛路 383 號 1 樓 TEL：05-2167000
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:05-372000 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:03-8563301 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:03-8577819 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）

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（靜思書軒）
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 號 57-1 號
TEL:037-723602
苑裡共修處（靜思書軒）
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:07-8034311
鼓山聯絡處（靜思書軒）
424 臺中市鼓山區迪化街 36-1 號
TEL:07-5617156
岡山志業園區（靜思書軒）
820 高雄市岡山區岡北北路 6 號
TEL:07-6217555 FAX:07-6232555
岡山共修處
820 高雄市岡山區竹園南街 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 4174 號
TEL:07-7475585 FAX:07-7475517
大寮共修處（靜思書軒）
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（靜思書軒）
907 屏東縣鹽埔鄉新二村德協路 100 號
TEL:08-7933252
潮州聯絡處（靜思書軒）
920 屏東縣潮州鎮春春里志成路 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（靜思書軒）
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
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（靜思書軒）
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:05-277852 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（靜思書軒）
722 臺南市佳里區民安里同安寮 76-1 號
TEL:06-7224872
新營共修處（靜思書軒）
730 臺南市新營區長榮路 1 段 378 號
TEL:06-6352150
善化聯絡處（靜思書軒）
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 臺南市新興區開平里 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（靜思書軒）
812 高雄市小港區高松路 12 之 9 號
TEL:07-8034311
鼓山聯絡處
840 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 高雄市岡山區岡北北路 6 號
TEL:07-6217555 FAX:07-6232555
岡山共修處
820 高雄市岡山區竹園南街 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 4174 號
TEL:07-7475585 FAX:07-7475517
大寮共修處（靜思書軒）
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（靜思書軒）
907 屏東縣鹽埔鄉新二村德協路 100 號
TEL:08-7933252
潮州聯絡處（靜思書軒）
920 屏東縣潮州鎮春春里志成路 46 號
TEL:08-7891347 FAX:08-7894545

■ 中國大陸 *Mainland China*

北京靜思書軒
富貴園地：北京東城區東花市大街 118 號
花市棗苑甲 3-7 號
TEL：86-105100558
百勝店：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滾橋 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:86-512-80990880
FAX:86-512-65162885
無錫靜思書軒（湖滨店）
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
深圳市福田區園岭街道八卦一路
鵬益花園 1 號群樓 104
TEL:86-755-22380860
泉州新門靜思書軒
福建省泉州市鯉城區新門街拓改工程北 12 號 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
北洋大廈 1 樓
TEL:86-431-82761800
廈門靜思書軒
湖里區：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：廈門市思明區不祥西路 12 號 103 店面
TEL:86-592-2285766
山東靜思書軒
山東省青島市市南區威海西路 51 號 16 樓網點一層 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
莫德斯德（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:1-480-777665
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
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
新澤西分會（New Jersey）
愛明頓（Edmonton）
TEL:1-780-4639788
FAX:1-780-4621799
蒙特婁（Montreal）
TEL:1-514-8442074
FAX:1-514-2289152
卡加利（Calgary）
TEL/FAX:1-403-2711748
渥太華（Ottawa）
TEL:1-613-2184660FAX:1-613-5966177

■ 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:1-407-4793662
奧克拉荷馬（Oklahoma）
TEL:1-405-7013927
紐奧良（New Orleans）
TEL:1-504-7825168
FAX:1-504-8322022
芝加哥分會（Chicago）
TEL:1-630-9636601
FAX:1-630-9609360
印城（Indianapolis）
TEL:1-317-5800979
聖路易（St. Louis）
TEL/FAX:1-314-9941999
堪薩斯（Kansas）
TEL:1-913-3976517
底特律（Detroit）
TEL/FAX:1-586-7953491
蘭辛（Lansing）
TEL/FAX:1-517-3496441
明尼蘇達（Minnesota）
TEL:1-651-4939388
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*

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
新澤西分會（New Jersey）
愛明頓（Edmonton）
TEL:1-780-4639788
FAX:1-780-4621799
蒙特婁（Montreal）
TEL:1-514-8442074
FAX:1-514-2289152
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*

墨西哥加利（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:49-4004388439
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
布魯方登（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: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
大圖聯絡處
TEL:852-23370158
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: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(9)421131700

■ 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
高馬（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



靜思人文經藏系列 靜思晨語

靜思觀自性 晨語竭無明 人間清涼境 菩提大道直

欲望為人類帶來層層無明，貪瞋癡覆蓋人的清淨本性，欲找回清淨自我，唯有佛法。

佛法不離世間法，證嚴上人以精闢、簡潔的智慧法語，淨化心靈，如同黑夜大海中的燈塔，為無數迷茫的眾生指引方向，走向光明大道。

本系列書籍共四冊，收錄證嚴上人自一九八五年至今對弟子的雋永開示，邀請您一同汲取法水道糧，自度度人，共創人間淨土。

釋證嚴 著

靜思晨語01《靜思觀自性》定價：280元
靜思晨語02《晨語竭無明》定價：280元
靜思晨語03《人間清涼境》定價：300元
靜思晨語04《菩提大道直》定價：300元



歡迎至全球靜思書軒／靜思網路書軒請購



清淨在源頭 簡約好生活 環保特展

時間：
8/25～9/06
9/08～9/20
9/22～10/4

地點：
板橋車站 B1
臺北市信義區香堤大道
南港車站 一樓

主辦單位：慈濟基金會 交通部臺灣鐵路管理局

TAIPEI 臺北市府 新北市政府環境保護局

協辦單位：服裝 CITYLINK 潤泰旭展股份有限公司



｜ 仰望明天 ｜

家徒四壁，連門也沒有的男孩 Tonderai，迫不及待地坐在慈濟志工送來的福慧床上，今後與爸爸不用席地而眠，下一餐也有著落了！

新冠肺炎疫情升溫，非洲辛巴威實施行動管制令，貧民無力屯糧，此際更直接斷炊；首都哈拉雷 Tembwe 地區志工為他們逐戶送來白米、食用油、肥皂與口罩，並致贈特貧戶環保毛毯與多功能摺疊床。

（撰文、攝影／Hlengisile Jiyane 辛巴威哈拉雷 2020.6.11）