

2020年10月1日出刊

素食護大地

年訂為「純素之年」 占全臺飲食人口的百分之十三。 之一,素食食材一向不少。約十年前 餐飲食品業引入蔬食的概念,素食 素食餐點不僅多元,且味道可口 或不均,或口味單調等刻板印象 也因此增加,至今已突破三百萬人 **衝學的資訊提供指南,** 臺灣是全球素食供應環境友善的國家 , 意味茹素已成新風

動物、保護環境等 不再限於宗教,還包含維護健康 系食被發現對身體有益。茹素的理由也 以往素食給人缺乏飽足感,營養不良 加上個人體驗

食物的來源和生產方式牽涉人類整體生飲食喜好和習慣雖屬個人選擇,但 需要嚴肅檢視。

本;也可能為防腐壞變味 售地相隔漸遠,分配供應鏈加長 食品產業全球化發展 可能將食品造假 掺入有害人 以降低成 生產

一高於傳統肉類,卻受到許多消費者 上一物肉」自去年上市以來,儘管價格 受人為催化而快速成長,以增加肉品產 量;飼料穀物的種作面積也過度擴張。

與餵養我們的土地重新產生連結。 食供應不足的危機。解決之道是, 土壤被污染,加上氣候變遷, 相對的,素食食材對環境的破壞或加 也有糧 讓身體

自己,內心也會平和寧靜。 只要重新與土地連結,知道食物從何而 和食傳統,源自佛典「身土不二」 届季、友善耕作的食物之外,更提醒人 家醫食同源的概念,除了主張吃當地、 日本在江戶時代形成「食養料理 如何善用食材,食得其所就能 道

機感受深刻,於是自學自然農法,退休後在長年參與國際賑災的經歷中,對農糧危在長年參與國際縣災的經歷中,對農糧危 場所轉型為動物庇護所,並且茹素 及土地的議題。另外,原是豬農的駱鴻賢 轉為專職農夫,期望影響更多人關注環境 農作環境需要被照顧,以維繫生命所



聞法入心 造福人間

布施如井中湧泉,

||證嚴上人

靜思晨語

富者布施資糧足,

貧者隨力施大愛, 造福人間福無量,

聞法入心福慧俱。

這是

需。重視以原味呈現的素食,代表以清

心面對、回饋滋養我們的大地,

永 「素」安康

不再「家」聚,」 會警惕遠離。 距 改變發生了 H 月事不再「同」事,不可再「家」聚,同學不再「同時、家」聚,同學不再「同時、不見」 /變發生了,時刻戴口罩新冠肺炎疫情蔓延全球 離互動 一旦旁邊有人打噴嚏 常生活, 疫情深深以 也影 響我 、行 影 們 動 的心響人 心 同 家 管 , , 一人制不許

的有淨土嗎?在志H情控制很好的國家。 整個村莊的老人都很長壽。 性飲食及良好的生活方式, 聞 有淨土嗎?在志工早會上 疫情當前 抽菸 甚至還有人說要移民到 不想住在這個純素的 色列有個純 素食 幾次 不 -喝酒 , 健 每 家 素村莊 康天然的 0 每週 要到 世界 人 可 能就 了城, 上真疫惜 , 卻 植

> 是有或道 災 行許, 非營利組織 難 動 了但 臨前 ,解知 認為事認為事 誰又能 不代,不不代,不不代,不不代,不不代,不不能置。 一身事 0

一 疫 物 戴 情 組 不對有法 願 自己嗎? 一、前時人們也知一戴上口罩是預防班 意戴 必要 組織 。 健 」 康 動物 和上口置、 「期間推動「拒盈」 組織」(PETA Asia) 上 此 很 吃 (殘酷,對人類) (內,用動物做人 (人們也知道完) 「素防護罩」 並且對四 口環罩境 疾病的 來保 造 \smile 食 極 食 全 好二,待 成 物没方 護 為 : 在動

你只重

要願意

, 這個祝福隨

1時開 搶 . 樣是

深

長的

祝

福

購

聃;永「素」安康 「永保安康」車票西

車票而特地去

,

同

壞

受到素食帶來的力量和希望 因為太太懷孕有小產的危機體健康。出社會工作後,同 他也發願吃素 時都 印度國父甘地說 我發願吃 水。 出社會工 八歲那年 我們 無 虔誠甘願 不一 歡 年 的 0 其實我們 媽媽症 為 事 身復 自 感

來自於動物,大家其實地球已經生病

都

以解 可没, 句 一 熟 己 能詳 更好的 個必 「永保 自 改變 自己變得 , 曾經許 方法, 安康 為 我 在 多人 , 更好 就是先 們 想 為了 家 讓 改 始 伴購是去灣耳一

界到

變

自

除 我們 切 願愛的素食防護罩 疫情 不遠 離 幸與災難 素出健康 病 毒 , 。願 永素 一愛可 起 化以 來解保 安

慈濟基金會慈發處同 仁 梁嫣

古厝修復記

的心願。雖然先生婦的阮女士而言 尤個 其對 人 有個遮風擋雨 (對來自越南) 。雖然先生中風 渴 , , 更是她真治的家,是是 傷 到實媳,每

再多的苦難對她來說都 要能陪伴在身旁 就能夠滿足她的心 四肢不甚靈活 相 生互扶但 不生 足

兼顧屋頂的重量承載保持屋身的結構完整修古厝是極為挑戰的工視探勘後,決定幫他們 程仁技性 會 十年歷史, 經 有蛇棲息屋梁, 他們所居住的古厝 驗, 文亮 。也 (家堅持到底) 面對困難, 一 慈濟驗 帶領志工團隊 累積多年的 所基金會營建處1 即重量承載與安內 的結構完整,同中 每逢下雨 慈濟 頂 總著 工們 修繕 算酷 程 修 志 必 步 漏 如熱 , 繕 I 全時要 期天步工同與 訪且過

過程,刊載在 我們記錄了這段 六期 ! 後 , 女士終 《慈濟 時間的 於的 不是 **>** 必,月的再修刊修 月

雲林縣 葉純英

口

皮上陣 段落和標點符號也弄不我不是科班出身、錯字 麼寫文章啊 怎麼會是我,我不會寫啊 成為人文真善美筆耕志在江瑞玲師姊的推薦 試 了再 ,再說吧, 錯字連連 我分 硬 既 清 工下 然 ,怎 頭來

不知從. 玲 回 有 章 記 懼莫名 家不遠,但沒有採走了二十分鐘才到 到無力和不知所措 一次是一個寒風冷 了雛型,每天仔細再。花了一個星期構思 採訪回來之後, 八是一個寒風冷冽的冬前後去了受訪者家三次 也 訪司: 無法組織架構成訪回來之後,面對 求 她為 我逐字 如 牛毛 修國 文章, 最 看好幾算文亂的 只務驗 夜, 然 ,第 感 恐 、離

> 品終於 , 大大鬆了一口氣。 經過兩位師 上得了檯面 頭 姊 交差 感 潤 恩 筆 是 了她

刊第六四六期 故事,後來刊 務 刊登的主因 私而堅定的付出 個 喜 是受益匪淺。 乾淨的 這篇採訪環保志工薛玉 從錯 對日 因 為 1後寫作幫 受訪 地球 0 者「還給子花」 我接受了 的 登在 , 才是稿件 助到 初還 《慈濟 很 發 寶 大貴 這件 N' 孫治》雪的 , 的 ` 真技任被無

慧 去覺察 落 望晚霞 家附近小巷弄旁, 兩 隱藏著許許多多 、三朵盛開的 。請菩薩賜予 一如餘 眾的事 足夠的 將更多 暉斜 跡 百日 勇 我 水泥 更多 默 氣 照 掘善和多默的菊屋出且毅智付小,簷

臺北市 沈素真

_ 0 _

0

日

6

最美的

人生

郵政劃撥帳號:06887791

戶名:佛教慈濟基金會 請指定用途:

3.教育:推展完全化教育志業

4.國際:國際救援、災後重建

1.慈善:國內長期貧戶濟助、急難救助

2.醫療:推展醫療志業

647

32

翻修老屋

請

阿嬤享福

撰文

張

龄

何麗華

魏

攝

影

嫣

30

全家出遊壓力

李秋

插畫

鍾

庭

70

金玉的良言

76

找到

放飛

的

方

80

義肢撐起

人

生

菜

販家庭好

日

子

文

攝影

· Anand

翻

譯

陳

龍

設計/陳玉凌、黃筱哲) 或變的力量。(攝影/蕭耀華改變的力量。(攝影/蕭耀會,以速度。把握每天用餐的機會,以速度。把握每天用餐的機會,以

56

慈濟護理先鋒

永遠的

 \neg

林

阿

整

理

彭薇

44

勇闖天涯

最初

哩

路

撰文

袁亞棋

40

人間隱者

60

和通里大街

早餐車

升

級

君

洪俞佳

德

欣

撰文

攝影 攝影

廖

94

快

門

下

的

疼

文

薛燕春

Printed in Taiwan

26 呷菜營養不良? 專家解惑

撰文·陳麗安 攝影·蕭耀華

不

樣

的居

家關

改變,從選擇開始

16 轉行當農夫 逆轉未來

蔬食力

98 104 行 動

環保教育車 在

路上 文! 陳麗安

攝影 蕭耀華

撰 文

釋 德

105

證

嚴

上

履

足

《內容提要》 家説話,我都不會忘記『交代家精進不懈,更要把握時間。資深志工形貌隨著時間改變, 一天的時間都運用在利益天地人間最後一天,不可鬆懈;要活用生命 家有與我相同的心情 不可鬆懈;要活用生命 把每一天當成人生 「現 0 希望大 在與大

到多個 環保 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10月1日出版 第647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 攝影召集人/蕭耀華 攝影/顏霖沼、黃筱哲 美術設計/陳玉凌、梁佳玲 企畫撰述/黃秀花、楊舜斌 行政編輯/蔡嘉琪 感謝 新豪華製版印刷股份有限公司免費製版 繪畫志工/陳九熹、林碧惠 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

■數位閱讀慈濟月刊



享自己做環保的心得和轉變;

由當地志工介紹環保站的環境

上人讚歎環

保老菩薩粗糙的手,

是最美的

一雙手

, ,

這雙手從年輕為家庭、

為社會而勞動

老來接著為環保、

為地球而付出

有

空

這是萬能的雙手

真的很美!

近

期上人藉由視訊「行腳」

■ 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
- ▋ 贊助人文志業

84

後疫情時代

老闆求生記

撰文

葉彩

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



最美的

發揮身體的良能,爭取生命的價值,環保菩薩把握能做事的每一分、每一 不只讓物資再製再生,還舊為新 也把人生用得很美,是「最美的人生」 每一秒

證嚴上人主講 編輯部整理

講於二○二○年九月一日至十五日

點」多一點,能讓更 和外界接軌 把做環保的歡喜從內心 多人看見,做好環保教 最近大家都很活躍, **送**年已經三十 讓 年 亮 要

環保志工很真

多實用 很用 他們手上,證明這輩子 辛勞,歲月的痕跡寫在 會;他們一生為家、為 體力、智慧力造福社 些志工年紀雖大, 西下還沒有收工 社會、為慈濟、為環保 就出門回收資源 無所求; 為 「 力 , 有時天未亮 以心力 0 還有 還是 夕陽

算不清 間,珍惜還能做事的每 保志工計算,怎麼算也 工資,如果要跟這群 價之寶。 護地球,這分精神是無 滴細膩地做 分、 一般人以工時計 每一秒 ,他們很珍惜時 , 用雙手保 點點滴 環

量;消費得多,垃圾就 要的物資就難以限 入的欲念無窮, 所

收,志工還是把這些物 不忍之心,人丟我撿;即多。 環保 志工出於一片 當成垃圾焚燒或掩埋。 認為沒有價值而不願回 盡量讓回收物不被 一撿回來,仔細清 回收商

由於空間不足,從事鐵 這麼多要晾在哪裏?慈 中港環保站, 負擔。在新北市新莊區 各種設備, 虎藏龍, 後不怕臭不怕髒,洗滌 半是骯髒的,志工收來 業的志工蔡直 一萬公斤的塑膠袋 人各行各業都有 降曬袋架, 塑膠袋被丟棄時多 才交給回收商 發揮智慧研發 減輕人人的 每個月回 最初是 , 臥 0

用自如 方去。 也不 它拉上 以風乾塑膠袋,塑膠袋 **了電動滾動晾曬架** 得更輕鬆。後來還設計 動升降曬袋架 會被風吹到別的 要高要低都可以運 五人才能合力把 ;蔡直又改為電 讓環保志工做 一個按 , 地 可

志工付金 化; 做到比一般工廠更工廠 是為了資源回收,讓廢 走看看,用心思考如何 適合空間再利用 大地。在每個環保站 棄物復生,不會再污染 改善空間、扎實運用 蔡直常在環保站走 把廢物變成精美 這不是為了 出時間、 改造資源 力量和 錢, 口 而

> 值,是真菩薩 的良能,爭取生命的價 間有用的事 他們以真誠的心做對人 這是「最美的人生」! 他們把人生用得很美, 再製再生,還舊為新 真功夫, 真 愛惜物命, 有功夫, ,發揮身體 讓物資

這是最真 出力, 之善 合起來,你出力 歸了清淨本性 間沒有利害得失,共同 一個方向,無私大愛配 人人合心共濟 力量就能相 ` 最誠的協力 ,我也 彼此之 加 , 口

成智, 現在的地球四大 災難頻傳 成為「保育的智 轉 「享受的智

> 愛 齋戒, 社會更健康。 使自然資源枯竭;虔誠 **仏欲念**, 人展現「感恩、尊重、 ,不再造作業力 一個人來共同守護 茹素與環保, 不為口欲濫殺動 心懺悔 節省用物, 。 人 不

的地方,要用心力代替 緣、沒有種子、走不到 情,還有許多慈濟沒有因 能對人類有影響力的 祈禱;也要把握因緣造 家、受災難的人間虔誠 國林火、全球新冠肺炎疫 地方正在被危機包圍,美 個地球上, 人力,為這些受災的國 ,在我們共同生活的這 請大家多用心 天蓋之下 一個發心立願 有許許多多 地載之

007



大著我做辣炒年糕吧!」來自對著鏡頭,在臺求學多年的朴修民,對著鏡頭,透過時下盛行的自媒對著鏡頭,透過時下盛行的自媒繫的起簡單的素食料理。今年以來,她在社群平臺上累積十多部來,她在社群平臺上累積十多部樣、下廚等,共同點是呈現環樣與蔬食的日常。今年二十四條與蔬食的日常。今年二十四條與蔬食的日常。今年二十四條與蔬食的日常。今年二十四條與蔬食的日常。

「我經營自媒體,主要核心是希望能影響更多人不吃肉。」朴修民在臺就學時,看了講述豬與雞等經濟動物如何度過一生的紀錄片《生命的吶喊》後,她坦言自己受到不小的衝擊,第一次了解到,每天吃的肉是如何來到餐桌,及言段歷程對動物造成的痛苦,「我很喜歡動物與小孩,當知何來到餐桌,及有些動物為了滿足人類的口道有些動物為了滿足人類的



忍!

以生活啊!」
現:「其實不吃肉,我一樣可始反思自己的飲食習慣,她發始反思自己的飲食習慣,她發

不是「豬身上的肉」。

房內包菜、辣味炸雞、石鍋籽理,為了添加風味,魚露、將民分享,在韓國與朋友聚會時,供應純素食的餐廳並不修民分享,在韓國與朋友聚會時,供應純素食的餐廳並不停民分享,在韓國與朋友聚會時,供應純素食的餐廳並不是「稅吃素,那我們去吃豬腳不是「豬身上的肉」。

我假裝是素肉,當時我感覺很「也曾有朋友夾肉給我,讓

堅持茹素的選擇。 為了喜愛的動物,朴修民依然曾經猶豫或忍受同儕玩笑,但不受尊重。」儘管在茹素初期

本原則就是不要吃到肉。 再隨機應變,「選擇不多的情況 法勉強朋友配合,只好到餐廳後 吃的甜不辣而動搖;外食時無 些挑戰跟難度。她曾因難捨愛 社交的取捨上,確實也遇過一 擠等原因 食種類少 廢 許多嘗試茹素的 鍋邊素我也接受, 0 朴修民坦言 而打退堂鼓或半途 同時擔心被朋友排 , 人, 在飲 __ 的基 食與

職場後,工作之餘,朴修民也分享蔬食及手作素料理,踏入求學階段就會透過社群平臺

人推薦蔬食料理的美好。想;後製並上架到網路,向更多享料理的口感、氣味及食後感蔬食餐廳內,朴修民對著鏡頭分

連結。 食物 影響更多 不是目的 友注意 心規畫拍攝主題 與周遭環境 八去思考 她反而 累積幾 有 萬 希望能藉此 吃 個 何 如何吸引 **影響及** \neg 讚

一步去減少環境破壞?」為此否也可以從日常落實環保,進守護動物又能保護環境,那是換土地及空氣。既然茹素可以為所有。

林名男(大林慈濟醫院副院長)

若想杜絕人畜共通傳染病,蔬食是很好的選擇!可能造成病毒交流,基因重組,產生新的病毒株;人類與動物各自都會受到病毒的感染,人類殺動物、吃動物



攜帶環保餐具,並拒絕在外食 化妝品,不只對自己好,對動 妝品也是不用動物做實驗的純素 她也改變生活習慣,開始隨身 使用一次性餐具。選擇的化 對環境也好。

修民感激地說:「這給了我很 理念,對蔬食、環保的生活方式而看到網友回應,認同她的 大的鼓勵!就算今天觀眾只有 產生興趣,並開始嘗試茹素,朴 一人,我也會用我的方式繼續推

把無肉飲食變「潮」

護動物,成了不少年輕世代從 耳熟能詳的素食族群, 角色,不再如刻板印象中 肉食轉型蔬食主義的主因。 較五辛素、蛋奶素與全素這些 專屬宗教團體或傳統習俗 隨著時代轉變, 保護環境、健康考量與愛 素食扮演 近幾年 只的 相

> 我不能吃肉, 喜歡被約束 尊重孩子的選擇 她主動並且願意進一 孩子也要改變飲食習慣 管父母早已因宗教因素開始茹 保護動物而茹素 0 朴修民分享自己就是「為了 但是他們 」透過獨立思考 其實容易引起反 如果一味地強迫 並沒有強制 年 步做 做出改 輕 人不 而是 要求

解蔬食。」 就在無形中帶動更多人認識與了 關注的名人影響,『Vegan潮流』 對地球友好,「年輕人的飲食習 動物相關製品的「Vegan」(純 輕世代之間崛起;不單是流行與 運動員、影星、模特兒等具知名 修民分享近幾年在政商名流、 ,其實非常容易受周圍的人或 長期關注蔬食相關議題, 或譯為維根)這個詞彙在年 人士帶動下 更深層是重視動物權益、 ,不食用、 使用



疫力。 蓮 間,邀請花蓮慈濟醫院能量醫學中 成立「吃播 心主任許瑞云(左二)談蔬食與免 慈濟志業體年輕同仁在社群平臺 直播帶動蔬食風潮。三月 用肚子翻滾素的花 (攝影/黃靖茹)

如何開始?

跨出第一步

初衷。 可一天一餐開始,記得改變的

補充營養知識

動手煮,吃得更健康 質等營養,上網、看書找食譜 了解哪些食物富含蛋白質 、鈣

家人知道

愛的蔬食菜餚 在家幫忙做菜,與家人討論喜

揪朋友

可一起嘗試蔬食。許多餐廳有素餐選擇, 外食時

> 起許多素食者、非素食者的 成了食品界與股市的新星,引 年(The Year of the Vegan) 裏,將二〇一九年訂為純素之 Economist)在全球趨勢報告 也讓《經濟學人》雜誌(The 見的速度轉變之下,這股熱潮 關注。在市場環境以肉眼可 能食品(Impossible Foods) 新豬肉(Omnipork) 作的未來肉(Beyond Meat)、 二〇一九年,以植物原料製

的慈濟人,加大力度勸素地球、護健康,長年推動素 疫情,為了影響更多人茹素愛 律賓等國。 公斤,遠高於鄰近的日本 年人均食用豬肉與家禽約七十 委會二〇一八年統計 肉食總量也相當可觀。 較許多國家先進與友善, 三百萬人,素食觀念與環境相 臺灣素食人口據統計超過 還有散播全球的新冠肺炎 隨著氣候變異 國人每 根據農 然而 ` 菲 加

> 二百萬餐。 花蓮」社群媒體直播 願疫情消弭,並累積勸 慈濟志業體年輕同仁在今年成 一「吃播ー 「百萬餐百萬善」 ,慈濟人邀請會眾和居民響 用肚子翻滾素的 ;在美 素超過 虔誠祈

念出發,蔬食的力量,正在各或從守護環境、守護生命的理 地發聲。 不論是受Vegan潮流影響

「出一張嘴」救地球

餃、火鍋,各種蔬果食材製作等候。明淨的店面,咖哩、煎 班族,食指大動。 帶著孩子的媽媽, 假日還未開門,就有客人 街道上有一間餐館, 餐點, 臺北市大安森林公園旁的 讓運動後的 還有 每逢週 老 年人 排隊 家 輕 末 上

與朴修民一樣,屬於年輕今年二十八歲的店主劉妍

報章 吃蔬食來得快速。 做再多彌補的動作 雜誌及網路上的各種數據 要拯救環境破壞或氣候變 題的她分享 ;平時關注環境保 都不及

營只供應蔬食的餐館。 地吃蔬食,她在三年前開始經 更多人少吃肉,並且有意識 以守護環境為初衷, 為了帶

蔬食, 習慣 用 食 只提供未經加工過的『原型蔬「我推素的方式,是店內 油膩的印象, 以避免過油的擔憂,吃得 健康的同時,也能為地球付 減少添加物與加工食品 讓消費者自然而然地喜歡上 餐,就代表他今天吃了一餐 」劉妍希期望在良好的環境 並進一步影響對方的飲食 每一位客人只要進到店裏 「臺灣素食以往普遍給人 若能品嘗食物的原

許多客人吃著吃著成主顧

racebook 2020年8月16日 覺得幸福 arian living #呷菜尚蓋讚 #吃素最潮 #最簡單的環保就是吃素 \$190 🐸 你和其他 399,999,999人 蔬醒幸福指數100%

識的蔬食飲食,就要從觀 也帶著家人、朋友來用餐 改變才能堅持。 只是入門第一關,要持續、 念上 有意 美味

氣候 Buzzola) 擁 由 社 吸收資訊 利籍攝影師安培淂(Alberto 思自己的飲食及生活習慣 與劉妍希一樣,透過 有三十多年攝影資歷的義大 會 在好幾年前就做出改變。 在肉食即美食的主 在當地的所見所聞及大量 愈來愈多年輕人像朴 上亦有不少人因同樣 動物 非洲及中東等上百個國 促使他開始思考吃 」等議題 長年來多次深入東 , \neg 環保 開 始反 修民 理 而

> 有超過八億缺乏糧食的飢 應少數富 安培得做出選擇的原因之一, 破洞報告等環境議題,也是影響 「不吃肉,我也可以生存。」 三十多年前就出現的臭氧層 可以幫助更多人。」除此之 裕人口 相同的地若種植農作 ; 產量只能供 然而世界上 餓人

裝水, 方式 淂工作之餘持續運動健身, 常需攜帶沉重的攝影器材 碳排放;而身為職業攝影師, 素並不影響我的體能與健康!」 他亦長年落實「環保」的生活 為守護環境,除了 上下班騎自行車通勤降低 盡可能自帶環保杯取代瓶 茹素多 安培

從了解餐桌上的食物如何而

是素食者!」

也能自在地說出:

「我吃素,

言, 食習 之下 關切 無肉 健康的加分。在多元理念的 一個生命與另一個地方的遷變。 庭日」 為地球降溫最快的方法,是將蔬 大安森林公園舉辦「蔬食無痕家慈濟基金會與臺北市政府八月在 食無痕、 種嶄新的生活態度, 更從餐桌延伸至日常, 餐點,可以是表達對動物 、氣候變遷的擔憂或是身心 蔬食不再單純的屬於飲 對新世代的年輕族群而 ,遊客在闖關活動中體會 一餐的選擇 環保無塑、 物種保護付 牽動著另 發展 支持 的

唐美雲 (表演藝術家)

每動一下就感覺好像有一百支刀在割二十多年前為了母新白作人 為了母親的健康而發願茹素, 我們生而為人, , 人,有什麼資格主宰牠們的生死使我想到動物被宰殺時哀號衝撞 幾年後自己歷經手術

轉行當農夫 逆轉未來

這兩個人戲劇性地轉行,試圖轉變人們與天地眾生的關係從全球災難現場到守護糧食的源頭,從養豬戶到成為疼愛動物的農夫,

農法的土地十分肥沃,綠蔭盘前剛播下玉米與菜種,遵循友善子試探地嗅聞,吃下訪客手上的豬溫馴地靠近,牠先用溼潤的鼻豬溫馴地靠近,牠先用溼潤的鼻

然。

身為豬農第三代,駱鴻賢從 身為豬農第三代,駱鴻賢從 人,讓牠們能安養終老,成了他努
你
放棄
百萬
收入
不再
設生,每
他放棄
百萬
收入
不再
設生,每
化放棄
百萬
收入
不再
設生,每
大,讓牠們能安養終老,成了他聚
就到
在他眼
和
方的方向。

養豬場成庇護所

●○八年說起。那天,駱鴻賢一四往常,要將豬隻送往新北市的一個去無視的慈悲心被喚醒,不再吃肉,一片聲嘶力竭的豬叫聲不再吃肉,一片聲嘶力竭的豬叫聲不再吃肉,剩餘的慈悲心被喚醒,一這些豬,每一隻都是我親手養中,一隻即將上車的豬安靜地看層之。

養豬不吃豬,為了嗷嗷待哺

眾口,他努力開拓生計,收入來 那解、四處打零工及做素食便當 外,還會到住家附近上大夜班, 婚運重達十幾公斤的貨物增加收 入。日子過得遠比往日辛苦,但 他明白「對的事情,就要持續去 他明白「對的事情,就要持續去

前養過豬的我,最了解肉質當中心陪伴與引導,才讓家人理解心語伴與引導,才讓家人理解心語相交母那個年代,因為生物」,並一同成為素食者。「也許在祖父母那個年代,因為生活困苦,肉是珍貴、營養的象許在祖父母那個年代,因為生活困苦,肉是珍貴、營養的。

含有什麼。

一口口吃掉未來

灣演講勸素,呼籲人人愛護動這些年來,駱鴻賢除了在臺

好的生活環境及福利。人,致力於為這些「孩子」創造良創立庇護所的駱鴻賢把動物視為家

017 | 慈 濟

推廣「動物是朋友,不是食物 了不同領域的專家。 各種團體的過程,他也因此結識 的理念。而在走入校園、社區及 加坡、泰國、奧地利與芬蘭等國 為更多生命創造好的生長 亦曾受邀至新

「為了生產肉食產品

大量

增加氣候變遷、糧食危機的可 帶來的環境破壞與影響。 種植飼料用作物及注射違背生 議題延伸,駱鴻賢認知到畜牧業 到大肆破壞。」從「不吃肉」的 土地被過度開發,自然生態也受 分、生態資源及禽畜的 原則的激素, 以工業模式生產大量肉食 也會造成可耕地減少 犧牲了土壤的 並 健

巴西 的飼料多採進口大豆,產地包含 大比例用於牧牛,過去自己餵豬 他舉例 而這樣的消費行為, 中國大陸、印度、阿根廷 巴西雨林開墾極

多頭, 的生態影響,也不容忽視。 會在二〇一九年五月底的調查資

溪水旁 造成的空氣污染。 提烹煮廚餘餵豬及燃燒廢棄物 為了飼養數百頭豬隻,每日消耗 小型畜牧場又多設置在河川 灣的法規與環保意識尚未完善 的水資源十分龐大;十幾年前臺 駱鴻賢回顧過去輝煌時期 難免污染河川

環境會發生多麼宏觀又正:若地球一半的人口都茹 「雖然現階段人類的生活 很難立即改變飲食習慣 以友愛動物為核 但我們可以 試著

間接破壞雨林環境、加劇氣候暖

消費者看不到的 這些養豬場長期以來造成 而平均每場養豬數為八百 ,全臺有六千六百多家養 還有畜牧 政院農委

想像: 方式, 及看見成效, 向的變化!」駱鴻賢茹素十二

>> 1秒2443隻動物被殺 (不含水中生物)

>>1天2億1千多萬隻動物被宰 >>1年770億多隻動物送命

資料來源:聯合國糧農署2018年統計



常見食物碳排數值 常見食物的碳排放量,顯示生產肉食的排 碳遠高於素食,例如每公斤牛肉排碳量為 27公斤,為豆腐的10倍以上。 資料來源:環保署「氣候變遷生活網」 12.1 6.9 2.9 2.0 0.9

豆腐

環境帶來的負面影響

長遠來

條生路

愈可能改善畜牧業對

土地劣化的危機

雞肉

食物(公斤)

堅果

不是一口一口吃掉未來。看,更能促進地球資源。

更能促進地球資源永續

農業及畜牧業,都正在加 出人類製造食物的方式, Change, IPCC) 發表報告, governmental Panel on Climate 間氣候變遷問題小組」 二〇一九年聯合國「政府 (Inter-尤其

牛肉

豬肉

27

25

20

每公斤二氧化碳排放量

地利用 排放量 幫助 抑制氣候變遷上會 為以蔬食為主的均衡飲 ;IPCC的這份報告同 及全球暖化 需大規模改善 產生 若希望減 食 食 轉 大 的在 變時

小扁豆

茹素的行列

。他真心認為

愈

影響了

多人三餐放下

食

異常, 過程後,影響了他決定在日 直接參與,但了解到籌備物資的 ○○八年的一場發放,雖然沒有 戰亂與受颶風肆虐的土地。二 國際賑災, 濟基金會任職期間,參與多次 為專職農夫的謝景貴, 肥料,多數土地都劣化了 「如今不只面臨嚴峻的氣候 因為長期仰賴化學農藥、 走過地震、 過去在慈 洪水、 ,。」現

環境會發生多麼宏觀又正向的變化 但我們可以試著想像:若地球一半雖然現階段人類的生活方式,很難 ,很難立即改變飲食習慣及看見成效 的 人 口 都茹素,

駱鴻賢

019 2020.10

最終都會回頭影響到我們生存的土地及整體生態。選擇的蔬果是否支持友善農法?因為這些選擇,每個人都該思考:飲食習慣是否善待土地與自然? ?

謝景貴

換身分守護大地

狀況使謝景貴意識到,價更在短時間內上漲, 劣化及糧食的短缺不容忽視 佳,紛紛禁止糧食輸出 賑災團隊遇上糧食採買 ,各國稻米受氣候影響收成賑災團隊遇上糧食採買的困那年北朝鮮發生糧荒,慈 那年北朝鮮發生糧荒 土地的 這樣的 0

發展,雖然養活許多人,但 境改變之下弊病也慢慢浮 謝景貴說明, 「綠色革命

> 發揮正向作用。 微生物壞死、周圍生態圈被破 ; , 0 長期下 反而會釋放二氧化碳,無法 减緩氣候異常發生,但若劣 營養的土壤能吸收二氧化 全球已有三分之一的土地劣而根據聯合國調查數據顯 來會導致土壤 內的

過度施加農藥及化學肥」他舉例,為了提高產

深入了解全球暖化造成的各

在危機感的驅動下,謝景貴開始式影響及災害將可能不斷發生, 惜土地資源的農夫。 質開始,當一名能永續生態 在工作之餘自學,希望從改善土

沃壤帶來善循環

的農作物會更豐富更健康, 的厚度。他說明:「當土壤產生農法,以自然循環,增加土壤層 農學家福岡正信啟發,學習自然自學期間,謝景貴受到日本 境也會帶來善的循環。」 愈多益菌、微生物等養分, 對環 種植

界賑災奔波時亦看盡氣候變遷 謝景貴不只茹素多年



腳花蓮吉安鄉全心投入從農,護大地。五十五歲退休後,落擇在人生後半段用實際行動守也就是「土地」的生態,他選 少有人關 關注環境、土地議題。 方式種植稻米,藉此影響更多人認養土地,並以友善環境的農耕用「社區」的經營模式,讓人們 的各種災害 心問題發生的根源

歇地整地,緊鑼密鼓地開始下收割後,謝景貴與夥伴馬不停的關係,狀況普遍不好。七月的關係,狀況普遍不好。七月以上, 看天吃飯的農人感受最深。 「近年氣候異常愈發嚴重 _ ,

周圍的生態亦未受破壞。年嘗試,如今稻作收成良好,農夫謝景貴採用自然農法,歷 7, 田地 整經數

他也提到,消費者都該思考:不吃肉是解決問題的根源。」行為造成,就會明白少吃肉、機、環境破壞背後,是由哪些機、環境破壞背後,是由哪些 飲 農法?因為這些選擇,最終都 透過守護土地達到減緩氣候變 (表示,成為農夫的 ?選擇的蔬果是否支持友善 就是希望可以盡 食習慣是否善待土地與自 望著住家周遭的田地 頭影響到我們生存

消費者的大力量

與過程中的挑戰,駱灣到守護糧食的源頭,自農夫,從天災人禍的災 景貴甘之如飴。謝景貴感嘆 從養豬戶到成為疼愛動物的 ,從天災人禍的災難現場 駱鴻賢和謝 身分轉變

> 多數人仍難以將不吃肉 世人大多只關注眼前看到的

及消費習慣發揮影響。

含肉餐點所需的土地面積

聯想在一起。

麼食物,

都是可選擇的行為

。善善

謝景貴說道,買什麼食物

吃什

消費者有極大的影響力

0

「對於生產者及土地如何運

用自己的權利

,選擇友善土地、

在環保意識提升的現代

以漢堡為例 0.23 3.38 平方公尺/人份 ■ 肉類主食所需面積 黃豆、穀類等食材所需面積

- 全世界140億公頃耕地中,有超過三成用來種 植動物所需的飼料
- ✓ 每年有超過四成的小麥、黑麥、燕麥以及玉 米是出口給動物吃的,總重近8億噸

資料來源:德國亨利·伯爾基金會 (Heinrich Boell Foundation)與環保團體地球之友(Friends of the Earth) 2014年《肉食輿圖》 (MEAT ATLAS) 報告

地生態、各式天災與「氣候變

真正的環境保護,還可以從飲 减少垃圾產生,但是這還不夠 可以從隨身攜帶環保用品做到

> 重視及感恩,人人都可以影響整 友善生命的產品,重拾對土地的

個大系統的走向,

為地球及環境

珍惜 的過程,用心去意識「食物、土始,先改變理念與價值觀,實踐達成。從源頭,也就是「心」開 從每一個選擇,種下善的種子 地、人」之間的種種關聯,懂得 分心力,並非要親自下 現有的環境資源後,自然能 「守護土地」, 要為土地、 並沒有想像 環境盡一 $\dot{\mathbb{H}}$ 才可以

屬於地球的一分子,缺一不可, 戰,我們可以從最容易的「食 不論動物 找回與土地、 、生物或人類, 氣候挑

二〇年全球飢餓人口超過八億 飽。根據世界衛生組織統計 臨糧食危機,受災民眾等候一餐溫東非莫三比克在伊代風災重創後面 <u>-</u>



誰而燒

消失中的亞馬遜雨林,已告訴人們答案。少吃肉、不吃肉與環境破壞、極端氣候有何關聯?

撰文・王偉齡(慈濟美國總會特約撰述)

僅其中一家肉類加工企業,每年 的潮溼林木在一段時間乾燥後焚部分自然發生,多是人為,砍伐 公頃雨林被毀。 就可能導致二點八萬至三點二萬 大國,根據透明平臺Trase數據, 種植經濟作物。巴西為牛肉出口 燒清理,開發作為牧牛畜養場或 過七萬起火災紀錄。起火熱點除 亞馬遜雨林今年截至八月已有超 根據巴西國家太空研究院數據, ,二〇二〇年火場更甚去年 國延燒數月,引起國際關 〇一九年亞馬遜雨林大火跨

亞馬遜雨林所製造的氧氣和釋放 「許多人高呼『保護地球之 ,其實是個誤會,實際上,

稱做『地球的空調』。」 團隊說明:「亞馬遜雨林應該被 去年為前來採訪的慈濟美國總會 雪羅克斯(Adriana Charoux), 織亞馬遜倡議者論壇的亞瑞娜 重要性,位在巴西的綠色和平組 相抵,亞馬遜雨林不能稱為世界 出的二氧化碳差不多, 」為了讓人們了解雨林的 兩者幾乎

用冷氣機一天二十四小時不停運 棵樹的降溫效果,等同於兩臺家 大氣中,可為大氣調節降溫。一 根部、枝幹將土地中的水氣輸往 Environmental Studies),樹木透過 調査(Yale School of Forestry & 據耶魯大學森林環境

氣河流,對拉丁美洲各國的重要 沒有糧食。」亞瑞娜輕輕點出大 再降回大地。「沒有樹就沒有 將水氣推向其他地區,遇冷凝結 過風形成一條壯闊的大氣河流, 馬遜雨林,送往天空的水氣,透 擁有三千九百多億棵樹的亞 沒有水就沒有雨,沒有雨就



我們把雨水視為理所當然 在雨季縮短、乾季變長,務農的 人都有發現。 , 但現

於儲存溫室氣體。 雨林的另一個重要功能,

業與焚燒雨林,不只短時間內將 的吸碳效能,加速氣候變遷。 儲碳釋放至大氣,也會降低土地 料業界十三年總排放量。伐林作 百億噸二氧化碳,相當於化石燃 亞馬遜雨林儲存了八百至一千兩 成五的碳存在全世界的森林中。 科學家估計,土地中高達四

前 行動,在期待政府耗時修改政策 減少牛肉的食用量,是人們 然而挽救雨林需要更即時的

> 質,對雨林好,對我們自己的 飲食習慣,減少對動物性蛋白 家都開始吃素。「改變我們的 家都開始吃素。「改變我們的 家都開始吃素。「改變我們的 健康也好。」 在亞馬遜雨林的

產品,共同維護地球生命之林的永 農民致力於生產對環境友善的農 品需求量變大,也將促使企業和 壞的一角。當愈來愈多人以植雨林大火只是地球環境崩 物性飲食取代肉食飲食 ,對產

全蔬食並不會造成營養不良,

呷菜營養不良? 專家解惑

文諺語「You are what you 若是不知道如何選擇食物、分配分量、過度烹調 即使是葷食者,也可能吃出營養不良的症狀。

康」的蔬食,在臺灣卻經常衍 為了養生、健康,不少人會選 傳統料理或創意小吃隨處可見。 生出營養不良或是體脂肪過高 是與自身的健康狀態息息相關。 不可分,一個人的飲食習慣,更 其食」。人與食物自古以來就密 「蔬食」,但普遍認為「健 在有美食王國之稱的臺灣,

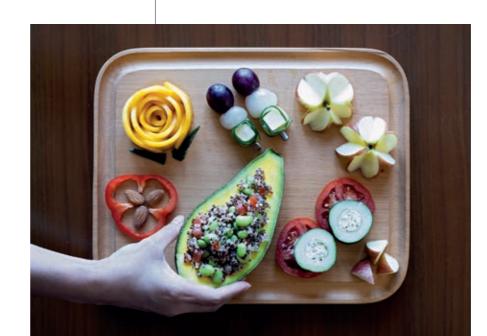
迷思,因多數人容易將「吃不 師李盈瑩說明, 不良」,其實是一個常見的錯誤 對此,臺北慈濟醫院營養 「吃素會營養

等疑慮。

發育不良」等諸多問題套上「營飽」、「體力不夠」、「小朋友 這樣的誤會。 的分量與挑選料理方式, 何分配盤中米飯、蔬菜、蛋白質 養不良」, 卻忘了檢視自己是如 才產生

葷食者最大的差別是攝取的蛋白「蔬食同樣是均衡飲食,跟 構成人體組織的重要成分之一是 質來源不同。」李盈瑩解釋, 「蛋白質」,從頭髮、骨骼、

能帶來足夠的營養。 選用新鮮的原型食物,五穀蔬果亦



造成身體消瘦、 的量;蛋白質攝取過少, 白質組成,三餐需要吃到足夠 神經到皮膚等,都是由蛋 力氣或活力不 容易

瑩指出「五穀」、「豆類」一樣 奶製品;一旦飲食選項中少了 有差異,但可以互補,並不會不 同食材的蛋白質所含氨基酸含量 能提供蛋白質給人體, 最常聯想到的是雞蛋、 ,就感覺「好像會」營養不 但不只動物類食物,李盈 一般大眾要補充蛋白質時 「雖然不 肉類或

均衡的飲食。」李盈瑩強調, 活動強度所需, 分量符合個人的年紀、 合物等營養素, 「如果攝取的植物性蛋白質, 」與「體力不足」這兩點 針對蔬食飲食容易「吃不 ,一般民眾若不知道如何飲食本身並不會造成營養 並配合碳水化 就能形成一份

> 養不良的症狀。 調,即使是葷食者,也可能吃出營 選擇食物、分配分量、過度烹

過與不及可調整

較不容易獲得。 但全素者因不食用蛋與奶製品, 存於動物類食物中的維他命B12, 者可從奶製品或蛋類,攝取到僅 (Vitamin B12)的攝取。蛋奶素 要特別注意的,是維他命B12 飲食上,蔬食飲食的族群唯

維他命B12的食物。 李盈瑩建議偶爾可以食用含維他 影響。」在面對全素的諮詢者, 求不高,但長期缺乏還是會造成 命B12的營養補充品,或額外添加 「雖然身體對維他命B12的需

菜,都可攝取足夠的鈣,重要的 無花果、地瓜葉跟芥菜等深色蔬 其實從豆腐、黑芝麻、黑木耳、 認為吃素容易缺乏「鈣質」, 另外,李盈瑩提到民眾也常 但

> 維他命D,吃進身體的鈣質才能 還有配合適當日曬,讓身體生成 留得住。

肪過高等症狀。 的營養過剩是指體重過胖 「營養過剩」,李盈瑩解釋所謂 素食者另一個常見的問題是 、體脂

比例及油量,非常容易造成營養 提醒,這些飲食中,過高的澱粉 茄子用大量油烹煮以保留原色、 的初衷。」 過剩,「若不注意烹調方式, 豆干油炸以增加口感。」李盈瑩 外食餐點有時會添加過多油,像 方便取得的狀況下,常不自覺攝 而會失去為追求健康而選擇蔬食 取過多麵包、餅乾類澱粉食物; 「當素食者感到飢餓時,在

葷素客觀比一比

Changers),提及素食會為健康 《茹素的力量》(The Game 二〇一八年上映的紀錄片

蛋白質,健身效果真的不會降低 產生好奇, 引起眾多討論, 人嘗試茹素, 與運動表現帶來不少益處,內容 「若我只攝取植物性 但同時也讓一些人 並進而帶動許多

效果。 符合身體所需,都可以達到健身 或植物性蛋白, 食飲食並不會影響到訓練成效 水化合物, 蛋白質 客觀來講, 不論是肌耐力訓 攝取 或是肌力訓練著重的 不論是動物性蛋白 攝取的分量只要 ,李盈瑩表示蔬 練所需的碳

量的同時,也擁有大量的膳食纖 肪少,植物性蛋白質在增加肌肉 開不健康的烹調方式, 損傷能力 胃健康、 食相比, 抗氧化等成分,能促進腸 李盈瑩進一步說明 因為食材本身所含的脂 肌肉修復及降低細胞 , 比動物性蛋白更為 蔬食與肉 如能避

物性蛋白質 在慢性病患

> 瑩舉例 的餐點 感 加分的效果。」 成分與纖維素, 相對較低,且蔬果中含有抗氧化 原則與葷食相同,像糖尿病患者 病等慢性病患者 的飲食上也有一樣的優勢。李盈 全穀類及蔬菜的GI值(升醣值) 血糖有明顯起伏 0 對患者來說,在健康上更有 一律為素食 會減少澱粉比例 臺北慈濟醫院供應的 的治療餐 可以延長飽足 高血壓、 「蔬食餐點因 , , 避免 設計 糖尿

低 後,不知道怎麼安排三餐,這時 李盈瑩說,有的慢性病患出院 避免提供紅豆、綠豆等蛋白質較 營養師會安排品質最好, 有提供營養諮詢,會針對不同的 院內提供的素食餐;第二,我們 豆腐、豆干等黄豆製品, 會建議他們 「高生理價來源」的蛋白質,如 飲食,蛋白質攝取量必須限制 慢性病當中,腎臟病患者 但磷及鉀離子較高的食材 「第一,可以模仿 並盡量 屬於

每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

30

(豆漿)

很簡單

參考國健署「我的餐盤」 分量建議,可以用手掌 蔬菜水果是否足夠

參考我的健康素食藍圖 依個人身高,體重 ,年齡 及活動量,線上檢視飲食 分量建議

> 參考資料來源: 國民健康署、台灣素食營養學會

均衡吃

烹煮,皆有可能為日後埋下未爆過量的加工食品或過油、過鹽的 剩的症狀,少了隱藏在肉類中的 免小朋友性早熟;而外食當中, 生長激素、抗生素等, 不但可以降低油脂攝取、營養過 實能有效預防癌症或慢性病發 眾可以嘗試讓蔬食的比例提高 物性蛋白質取代動物性蛋白質 且攝取足夠的蔬果,有研究證 。」李盈瑩再次強調 充足的營養不必 也可以避 , 如以植

最好的禮物 樣的食物,都會反應在健康狀態 非吃動物不可 改變飲食習慣 減少攝取對身體有負擔的食 正確飲食 身體吸收了什 即是給身體

飲食

注意全穀類

``

豆類

`

完全轉變為素食者

少吃動物性蛋白質,

如果你無法

量

但最重要的是要記得「均衡

於對腸胃較無負擔。

蔬食的另一個好處

食的另一個好處,在,動物性蛋白所含脂

送自己最好禮物

「若單純以食材本身來看

個

人的飲食選擇,

但還是希望民

「身為營養師,我們尊重每

年長者而言

不是食用精緻、

加工的食品

蔬菜、健康脂肪的攝取

而 水

進一步再避免加工製品。

較差 為肌

,

的確需要增加蛋白質攝取

究看下

我們會傾向鼓勵民眾

早已因高溫而變質。「從各種研

加工肉品,在調理過程, 鮮豔;另外香腸、火腿、

蛋白質 肉乾等 然少吃肉

,但過往「吃肉才健

加硝酸鹽、亞硝酸鹽來保持色澤

面上有部分肉品為了美觀,

會添

,

可能致癌物

0

」李盈瑩解釋

, 市

生

因牙齒的咬合力變差,會自然而

發現許多長輩隨年紀增長

變虛弱。李盈瑩指出,

年長者因

肉量流失較快、消化吸收

康」的觀念,讓他們擔心因此

掌握基本原則。」 飲食習慣做調整,

幫諮詢者學習

已有研究證實,

羊

豬等紅

內含的脂肪較高

且世衛組

另外,

李盈瑩根據過往的經

織國際癌症研究署已將紅肉列為

簡守信(臺中慈濟醫院院長)

不 我們並不是一定要吃肉食才能夠生存 人類跟狗貓互動比較密切 必擔心吃素會造成身體不良的影響 有了感情就不忍吃牠的肉,其實蠢動含靈都一樣有感覺 蔬食有充足的氨基酸和蛋白質

堅果種子

蛋白質類

飯跟蔬菜

一樣多

-掌心

一茶匙

全家出遊壓力大

撰文・李秋月(高雄慈濟教師聯誼會志工) 插畫·鍾庭嘉

:

國中以後,孩子就不喜歡跟我們

—

起出門

怎麼辦?

為什麼會出現這 的孩子不跟父母出 多家長的心聲! 並針對問題修正 的年齡正逐漸下 可以 ?原因非常多, 家長的心聲!現在 著逐一 了 · 降 。 種 , 相解我現 告 的畫面 長出門? 就 去 後他怎 過著這 中 海邊 出 現,逐 車 帶共 種 生活 可 孩 在 全同 ` 看夕陽 電視廣 能跟 子從 家 出 遊起 家長小

象

直升機父母型

樂出門的景象

以重拾

全家快

於孩子變成「媽寶」、 太冷受不了; 曬;下雨天不想出門; 「爸寶」。太陽太大怕 照顧得太好,以至 父母處處幫孩子設 請孩子規

週末假日都幫孩子安

父母太忙型:

排各類補習,寒暑假

也幫孩子安排營隊,

煩 畫 。這樣的孩子叫他出出遊景點他也嫌麻 ,難於上青天。

難得全家高高興興 父母嘮叨型:

次出門的經驗都是這麼 爛?隔壁小明聽說每科 不好,孩子長大後怎麼 習是白費了……」「小 上衣嗎?……」如果每 寶!不是叫你不要穿這件 都九十分以上,讓你補 算帳:「大寶!你這次 月考數學怎麼考得那麼 在車上就開始

愛、尊重和陪伴 可能再跟父母出門?

自己長大了 , 有些孩子

尊重和陪伴 不要讓 三項 密切 隨時可以進行 是跟著爸媽 才開始努力 關係 親子 其實 經營親子關係 是: 變成 關係很難 但孩子 缺 愛 想老 這

會有點辛苦

要手機、摩托車就買給 而是在他需要的時 我們就在身邊; 真正的愛不是孩子 AUGUST

到父母的改變,假以時

,孩子的冰層一定會

「控制」權。

將手機關機,讓孩子看 電話聊天;如果可以 手機,或一直跟朋友打

色,不具有「擁有」、畢竟我們是照顧者的角

是獨立自主的個體

的隱私權與空間。

孩子

同時「心也要在孩子身

機、日記、偷聽孩子講

不要隨意翻看孩子的手

一定要記得敲門;進入孩子的房間之

電話,請尊重孩子需要

「人在孩子身邊」,

首先, 要撥時間陪

才可能真正「破冰」。

上」;不要邊陪伴邊滑

慢慢融化

0

在心理學

愛無處不在:

成習慣,想要讓孩子真 重複二十一次,才能養 上,新的改變通常需要

正信任父母,鼓勵家長

別忘了這個數字 其次,要尊

說一小時可以賺五十可以賺多少錢?爸爸 聽他傾訴;學業遇到挫 的爸爸,在公司一小時 折,有人為他解惑;再大 際關係碰到問題,有人 一些,追女(男)朋友 有人當他的軍師。 有一個孩子問自己

意,請不要勉強;孩子

起前往,孩子若不願

父母可以詢問是否能一

孩子想要去看電影,

若願意,千萬不要嫌片

說:「爸爸!我這裏有元美金。有一天孩子 賺錢很重要, 一個小時,好嗎?」 五十元美金,請您陪我 要的 的是父母的爱與 低重要,但孩子

日伴寒; 係 活 中 又會願意快快 家長出門 用 *,請父母在生 信不久,孩子 信 不 樂樂跟 孩子

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

031 慈 濟 2020.10

三個多月來,那條路已來回不下十次,從最初的如履薄冰,到宛如回到自家的歡喜 阿嬤獨居在山區,慈濟動用超過一百人次,為老屋探勘、整理、修繕、添購家具

书 謝恁!」獨居在臺中市北 就卡憨慢講話,不過,真多 穿上她最體面的衣服,頭髮還特

「入厝」的慈濟志工,說了這段的笑容,對將近五十位來為她辦夾;布滿皺紋的臉上,泛著燦爛地梳理整齊,夾上一根黑色的髮

幫助 個家庭訪視,實地了解各戶 陸續前往施工 生活狀況及住家改善需求後 里邱財源里長及各鄰鄰長帶領 於臺中市北屯區東山里,在東山 濟志工、社工人員五月三十一日 者居家安全改善方案」,臺中慈慈濟基金會在全臺推動「長 ,分別前往事先提報的十 ,徐阿嬤的家就是其 ,給予最實質 中 t

月余河嬤家,進行一連串 日子,慈濟動用超過一百人次 居,這三個多月、將近一百個 戶。

和溫暖。 臺中慈濟醫院團隊

從屋頂開始,打開心房

來關懷

。 慈

為

路,卻是人煙罕至。 水巷旁,向右分岔陡上的一條山絕;然而,就在通往步道的清 管平時或假日,人車來往絡繹不 登山者趨之若鶩的挑戰路線,不大坑二號登山步道,是愛好

通過,路旁橫生的雜草不時往路 面鋪展,如果再加上下雨,車輪 打滑的危險景象自是不難想像 這條路勉強可以讓一部車子

新破損屋瓦。 (攝影/章丞儀)苔,志工以高壓水柱清除青苔,更因長年潮溼,阿嬤家屋瓦布滿青



兢兢, 的樹葉,讓這條將近兩百公尺的 路的盡頭右轉直 青苔,讓人走在上面不得不戰 小徑幾乎曬不到陽光, 徐阿嬤在山上的家已經住了 往阿 留心腳底下的溼滑。 上的水泥路 雜木叢: 路面 布 , 生 戰 滿

居,以製作筍乾販售維生。 子廖先生在外工作, 五、六十年,女兒嫁在遠地,兒 日首次拜訪阿嬤所看到的景象 生往生後,十幾年來幾乎都是獨 一週會回來探望她。阿嬤在先 志工蔡明模回想五月三十 兩、三天或

幾公尺外。

阿嬤生活起居的環境,

幾乎還

(攝影/ 陳麗雪)

陰暗潮溼的屋內,累積了幾十年 天花板腐爛 來的生活用品 嬤帶著一行 牆壁污損,白蟻啃食後的 一完整…… , 人看她所住的地方 具,白蟻啃食後的家,到處都是漏水的水 ` 食物和衣物等;

到要如何改善,讓阿嬤在生活起 也或許是不想麻煩他人,一口回 居上更方便。但是阿嬤很客氣, 說她早就習慣了啊!」 蔡明模說: 「我們當時就想

想法。志工於是抓緊時機跟阿嬤 是志工很不捨也很擔心;經過跟 村榮鄰長從中斡旋,甚至請女 她有長期互動的邱財源里長和劉 兒子說情, 阿嬤很習慣這樣的生活 屋頂抓漏開始做。」阿嬤「屋頂會漏水,不然我們就 「好啦!就屋頂。」 阿嬤才慢慢動搖 , 但

要改善的地方還很多,包括廁所 改建,天花板的汰換, 志工很清楚,阿嬤的住家需 還有房間床組 衣櫥的

> 明模說: 識或不相信我們,但是我們 等 更新 「可是阿嬤都不願意 如果常常來看她,她就會 「可是阿嬤都不願意。」蔡,也有必要重換電線和燈具 「阿嬤」 :,但是我們相一開始可能不認 願

完成。 池…… 正式施工 明模還是每次都來,他說: 家, 插座、燈座、燈管、開挖化糞 工前來清出儲藏室雜物,為興 建衛浴間做準備;八月二十四日 修繕人員場勘;八月十四日, 團隊到訪關心;六月二十六日,六月十三日,臺中慈院醫療 點的,阿嬤終於慢慢相 答應讓我們施工。」 趟路要五、六十公里 即使從臺中市區往返阿嬤 到八月三十一日全部施工 , 更換屋內老舊電線、 $\overline{}$ 信 , 蔡 志 我

來煮, 阿嬤幾乎每天都到山 成低矮的棚子煮筍 · 幾乎每天都到山上挖竹筍回因為正是竹筍盛產的季節, 製成筍乾來賣。 的冰箱門及廢棄的狗籠搭 志工很不忍 看到阿嬤

> 浪板,重新為她搭建可以遮陽擋 著腰工作。 雨的棚子,讓她不必再蹲著或彎 特地從環保站載來鐵架和 波

勢啦!」「唉唷,蔥嬷總是一再地說: 是歡喜在心。」 「其實阿嬤對我們的幫忙, !」但是蔡明模心裏很清 從第一天到現在 讓你們真無 \neg 唉唷 , 然 真的 楚, , 歹 回

居家微改造,生活安心

里長沿著小徑走上徐阿嬤的住家 三個多月的接力,九月 怎麼會差這麼多!」經過慈濟人 很危險。 麼貼心洗過,不然走在上面真的時,忍不住說:「連這條路都這 「來過的人都會嚇到 四 日 環境 , 邱

志工貼 苔,加上這兩天下雨,行走間又通往阿嬤家的小徑布滿青 又滑;為了讓阿嬤出入平安, 心地利用高壓水柱清除路



(攝影/施龍文)

旁邊空地埋進化糞池。
設馬桶、扶手和洗手檯,並在主屋旁的儲藏室為洗手間,增所,距離主屋遙遠,志工改裝



恩大家。 安全 也 0 大家真代 的化 很 用 心理 ,好 很 感 也

居家改善專案,徐阿嬤的家應該有危險性。」慈濟在東山里進行樣就很好,不願改善,但是真的年,環境已經很熟悉,認為這 性,提高安全性。」裝浴廁的扶手,但沒 裝浴廁的扶手,但增加了便利感謝慈濟,有的家庭雖然只是加 「有做的, 是最後一戶了;邱里長也表示 轉變, 徐阿嬤對於整修 「阿嬤在這裏生活了幾十 邱里長也很清楚, 反應都相當好, 住家 都很 態度

坑山區長大,跟徐阿嬤算是老鄰打一百分!」劉鄰長從小就在大最後這麼高興,我真的要給你們剛開始不好意思麻煩你們,到 忍不住豎起大拇指說:「阿嬤從 村榮鄰長聽了邱里長的談話,也「我給慈濟打一百分!」劉 對於阿嬤的個性和態度的

說 屋旁的樹葉、樹枝 「你們連屋頂都 從小地方就可以看到大家 0 讓整條路看起來煥然 」邱里長環顧 幫 1;衛浴 四周後 回 . / 嬤 洗

比較不會打

到屋瓦

長者居家安全改善方案 小口

- ☆臺灣將進入超高齡社會,基於「晚年不跌倒,健康活 到老」的風險預防,慈濟推動居家安全改善方案,由 村里長協助提出需求名冊,慈濟共同會勘,評估施作 可行性。
- ☆對象針對長者包括獨居、兩老相依或隔代教養,及身 障失能者;主要修繕項目有安全扶手、無障礙坡道、 照明改善、止滑措施、改坐式馬桶、浴缸拆除等
- ☆今年元月統計至8月,協助223戶居家安全改善施作



(攝影/陳麗雪)

軋。 | 的一個示範個案,阿嬤一定很高

遠離蟲蛇,兒子放心了

老母親總是不願意他改善 污損,他也是放心不下 只好屈服。 人住在山上,房子漏水靜靜地站在一旁。老母! 這麼多人來關心媽媽, 不要引發母子爭執 徐阿嬤的兒子廖先生,看到 一旁。老母親 , 他始終 廖先 , 無奈 家具 個 生 為

人整修住家,廖先生也鬆了一老母親溝通,終於答應讓慈濟者到慈濟人鍥而不捨地和

口氣, 從住屋到十幾公尺外的廁所 且缺乏照明, 必須走過雜草叢生的小徑, 對志工說,她已經被蛇咬過三 如廁,危險性更高。 走到屋外上廁 在那裏被蛇咬過, ,而且都是有毒的蛇。 」山區多蟲蛇出沒 他說: 如果是夜裏起來 「她終於可以不 阿嬤就曾 還去住 為 尤其 而 ,

放心多了,真的很感謝你們!」桶、扶手和洗手檯,他說:「我除屋旁的儲物間,重新裝設馬際是完的

阿嬤笑了,志工最歡喜

腐爛掉。」 多次前來幫忙整理徐阿嬷住 多次前來幫忙整理徐阿嬷住

> 還可以睡 改善做起 腐朽。 物品 把破損的衣櫥搬出來, 上的棉被掀開,才發現床板已經 手,說: 造房間的時候, 志工從屋頂的修繕和廁所 。林泰裕說,在幫徐阿嬤改做起,再慢慢地整理屋內的 「衣櫥換一換就好 不要換。 她還不讓他們 」等到志工 將墊在床 , 床 動

運走。 先還是不肯,經不起志工輪番勸 說,她才說: 下存放多年的物品清出來, 答應了, 要幫我換,我也很高興 這張床再換過,好不好? 力搬到坡崁下的路上, 他們跟阿嬤溝通, 志工才將床鋪連同 「好啦! 請環 如果你 0 「阿嬤, ·」她起 」阿嬤 用人 床底 保

麼麻煩!」志工總是報以微笑:背,會說:「真歹勢,讓你們這來。阿嬤看到志工忙得汗流浹來。阿嬤看到志工忙得汗流浹來」在整理跟修繕過程中,志工



意吃,我們就很高興了。」 勢!」志工也會跟她說:「你願麼,你們還拿便當給我吃,真歹腆地說:「我也沒有幫忙做什大家一起吃便當時,阿嬤會靦大家一起吃便當時,阿嬤會靦

居住,我們看了也很高興。」署,一邊工作還要跟山區的小黑飲工露出笑容的這一刻,林泰裕全又舒適的生活空間。看到阿嬤全又舒適的生活空間。看到阿嬤一個安

點,一起慶祝阿嬤入厝。志工與地方人士準備了蛋糕與餐

人間隱者

這不是動畫電影,而是案家日常生活一景窗框上兩隻老鼠「相親相愛」,

難以自理,導致家裏非常髒亂。三個孩子,都是精神障礙,生活 提報慈濟,一家包括父母與 位特殊教育學校的社工人員

遙自在。

進入案家,異味聞之欲嘔,走入案家,異味聞之欲嘔,走入案家,異味聞之欲嘔,吃

原來是很多蛆蟲密密麻麻地活道太難聞了而導致眼花?近看,我眼睛眨了一下,不會是裏面味我眼睛

假如是自己,要怎麼樣去生活?在案主身上爬動,當下將心比心,是蟑螂和老鼠走動自如。看到蟑螂動。二樓也是堆積了垃圾,同樣都

學校社工人員不捨孩子長期學校社工人員不捨孩子長期

一直不配合。從三月到六月,在有人協助打掃,但太太不答應,因緣不具足,雖然案家先生渴望人員也有通報其他社福團體,但在聯絡慈濟之前,學校社工

促成這個居家打掃大工程。 社工人員鍥而不捨努力下,終於

力量,是無法幫助這個案家的。意來協助,不然以她一個人單薄的行動。社工員也哽咽,感恩慈濟願一個生命感動生命所促成的慈善校社工員的努力而感動,這是志工許志賢感性道出,因為被學志工許志賢感性道出,因為被學

在場每個人的心。熱,這愛的循環,深深地打動著熱,這愛的循環,深深地打動著當下在旁的我眼眶一絲灼

我眼中的「谷歌菩薩」

上人在晨語開示《法華經



是勇猛繼續工作。

一邊掃、一邊喊、一邊跳,但還

一邊掃、一邊喊、一邊跳,任還

老鼠與蟑螂,志工們克服害怕,

不時亂竄出

致的皮膚病和哮喘。 中的苦,因為每個人願意一起來 中的苦,因為每個人願意一起來 完人可以重獲乾淨的生活空間, 家人可以重獲乾淨的生活空間, 課這

窩。不僅這樣,志工們還會持續的簡易家具,讓他們有個安樂貼心的志工還為案家提供新





持個人和家裏的衛生。 關懷,和特殊教育學校老師配 清理的尾聲,看到一 來教育案家孩子學習如何維

把每個人內心深處的善啟發出 起。 員、案家和慈濟志工聯繫在 不捨,因為慈悲,把學校社 跨宗教的情懷,因為愛,因為我能充分感受到那是一分 圾堆中發現案主的十字架 我心的畫面,志工楊丰 十字架時感慨激昂, 心地先擦拭乾淨, 十字架歸還給案主;案主看到 謝謝、謝謝…… 再恭敬地把 一直說謝 -碩從垃 I 細

病和哮喘。 (攝影/沈淑女)境以改善這家人因髒亂導致的皮膚成群蟑螂在腳邊飛竄,力圖清理環志工們忍耐聞之欲嘔的異味,忍耐

去。 有些寸步難行,也想要放棄,但 對慈濟的不理解和批判。過程中 地和案家互動,接受案家和外界 場「耐力戰」,透過一次又一次 是一場長青的馬拉松,過程是一 能有力量行穩且致遠。陪伴案家 場馬拉松,彼此因為佛法指引才 身分是社工還是志工,猶如 的慈悲而感動,繼續堅持走下 會因為上人的法、對一切眾生 在慈濟, 助人的工作無論

我、他,也可以抽空一次來增 加愛心能量,一起來做「谷歌 協力來協助。願身邊的你、 需要幫忙的個案,志工們一定 生,提供任何可以紓困的方案。 Google,隨時願意為苦難的眾 解惑。在我眼中,志工也猶如 任何疑難雜症似乎可透過搜尋 就是請教Google「谷歌大神」 只要你願意提報身邊任何 許多人碰到問題,第

美順天涯

国和加州

來到鄰國史瓦帝尼為志業拓荒。

要是多人?這一条各可多意?會可多食可這群阿嬤級、媽媽級的祖魯族慈濟委員,

沒有人知道,

要走多久?這一條路有多遠?會有多險阻?

撰文・袁亞棋(南非慈濟志工)

→ 日,南非慈濟跨國關懷邁步,第一個腳印就落在史瓦帝尼的曼齊剧落在史瓦帝尼的曼齊

大?又有多遠?就這樣 你來aZulu-Natal)一樣, 「KwaZulu-Natal)一樣, 「KwaZulu-Natal)一樣, 當時沒有人知道,這一 條路會多辛苦?要走多 條路會多辛苦?要走多

「行」的,闖出去就對 「行」的,闖出去就對 但如今每個人都不會疑 長期來 一件事——願是用來

境的路。

一切自有因緣,牽

慈濟志業

從南非德本到史瓦帝尼

史瓦帝尼:舊稱史瓦濟蘭,面積約17.364平方公 里,比臺灣一半略小,人口約113萬,

超過八成信仰基督教。

志業簡史:2012年南非德本慈濟人成立跨國小

組,華人志工與祖魯族的阿嬤們一同 跨越600公里,走進史瓦帝尼暗角;後 來由祖魯族志工獨當一面,行向苦難 深處,海關口、大樹下、加油站,隨 處都能行善與説法,如今在全國四大 行政區均有慈濟志工,共約3000人。

辛巴威 馬達 加斯加 納米比亞 史瓦帝尼 南非 賴索托 德本

表一個臺灣慈善組織 什麼都沒有」 個來自鄰近國家 人人全力以赴地釋 邊走、邊找 也 因為 ` 邊

> 就直接成為社區志工 未來可能的善種子,或者 部們街頭分享,種下了 準備上教堂的女士 駐足, 盛裝打 聽著老幹 0

密集的貧困本土社區

麼都有

土

譲車

光如搜尋雷達,抓到一人注意。老幹部們的目整齊的制服,也正好讓

湊上問候與分享,直到 個眼神的機會,就箭步

民

,

,也幫忙引路,只為社區志工的新村村

成為社區志工的新村找,一兩位立刻加

一兩位立刻加入

繼續沿路問、

沿路

方漸漸放下心防

,

留

姓名與電話

直入,陌生的面孔加上這群南非志工改為徒步輛不好駛入,正好就讓

家庭,大家就立刻走去要發現有需要關懷的 往天空一畫、往心頭 什麼物資也沒帶,於是 兩手空空的竟然

沒有的

一切從「零」

·尼是一個本地志工都

加入志工

當年

我們在史瓦

但不曾聽過有人叫苦,反到四天,少有時間休息,路顛簸搖晃;每趟出門三太多舒展肢體的空間,一坐在後車廂的志工們沒有 倒激發有志一同的使命

穿透, 來第一 的心, 澡 風多年的蘇菲老奶奶擦 出的淚水。 志工們透過雙手, 臉龐上盡是因滿足而湧 形卻滿溢虛空的愛 「天使」的愛與眷顧 第一步腳印 她說這是她有生以 更透過眼神細膩的 洗面、 令蘇菲老奶奶哭 染受入了老奶奶 次受到這麼多 」而這分無 按摩與祈 赤手 帶來滿 為中 就這 , 讓

了,只好塞入許多毛巾

內裏的彈簧都外露出

來

樣土裏土氣、 空拳

老奶奶與坦爹卡

的七十 小 路 , 沿 十歲老奶奶,坦、中風、臥床三年 志工 著 滿 們 地垃圾 1找到了糖 的

少的糞便 裏也不 斷掉出一坨又一坨已乾挖出了毛巾,同時還不 上便溺,所以那個大洞 填補;老奶奶只能在床 掉的排泄物 坦爹卡天生腦麻 知 。志工們用手 積了多久、多

已風乾百年的木乃伊 乾瘦得皮骨相貼 又患有愛滋病 所有骨 沒有肌肉 像個 骼 也

Sithole); 床墊不但破了個大洞, 床墊早就不堪使用了 孫女,坦爹卡希多蕾 碧塔希多蕾(Thabitha (Thandeka Sithole) 中風老奶奶所睡的

是 還有知覺。 看得到、聽得到 她還是個活生生的 雕塑;唯 身軀僵硬得像扁 卡 的雙手彎 Χ 一不同 型 , 的 交 也

有的空氣中,濃郁地瀰這對祖孫倆的情境,所用文字形容志工們發現 漫苦難氣息, 生活著 而他們 著屎尿臭,令人不敢透 已經不知道該如 五味雜陳鬱積著 看,究竟多長時間 ≌如此相依為命的 溼霉味混

刻開始 起悲憫心,老幹部 戶外清洗充滿屎尿的村社區志工們也主動 輪流擦澡 沒有任何 ^如為老奶奶及坦爹 18.有任何人不會升 加 入的

開懷。而坦爹卡雖然不釋放了,笑得好美、好肉彷彿把一身的苦難都 身苦難軀殼裏的小小靈 能 啞啞地回應志工們 您們」,但被禁錮在這 她應該是很想說「謝謝 老奶奶, 心用她僵直的身能如正常人般表達回 能發出的聲音 被志工們圍 只能透過喉嚨裏唯 使勁的昂起頭來, 而那個 面部的每寸肌 「生命力 們來說 咿咿啞 繞的 對她 咿咿

> 震撼; 說的 一 切 , 帝尼的· 眾生, 的國家,第 著牙往前走 家默默地告訴自己, 回的路,再苦 土,很不捨」……大的「想到非洲的苦難 越國境、來來回 很不捨」…… 還是無法言喻的 夜空下,這是第 明水同 耳邊又響起上人 想著白天所見的 出南非拓荒志業 一個星空夜 坐在史瓦 , 老幹部 ,也會咬 這

以身化苦做導師

> 太陽。 會 陽光下歌唱;坦爹卡也 抱上輪椅,推到戶外的 浴 與衣服,然後再將奶奶 身體迎接,坦爹卡也不 喜的在床上唱 床墊與毛毯, 她出去,和奶奶一起 再睡在冷冰冰的地板上 來到時,老奶奶都會歡 ,因為她也要有人抱 咿咿啞啞地討注意 、剪指甲、洗滌床單 。大家幫祖孫倆沐 後來有人捐助了新 當志工 歌 舞動

點與喜悅。

點與喜悅。

點與喜悅。

點與喜悅。

但就在二〇一二年

聽不 四壁空蕩蕩…… 的呼喚,只有靜悄悄 再回到老奶奶與坦爹卡 微笑舞蹈的老奶奶 月 到坦爹卡咿 第四次跨國關 已找不到在 與當地志 床上 啞 ` 也 啞 的

無常發生得太倉 促,坦爹卡兩週前往生 了,家人原本以為她只 是生病昏睡,兩天後才 是生病昏睡,兩天後才 是生病昏睡,兩天後才 是生病昏睡,兩天後才 是生病昏睡,兩天後才 時已不在人世,吵著要 大已不在人世,吵著要 大已不在人世,吵著要 大田子的病也愈 大哥的人只好將奶

統習俗,往生者的衣衣物清洗乾淨,依照傳的心,將坦爹卡生前的悲傷,以尊重與祝福悲傷,以

事。 為坦爹卡做的最後一件 處理。 這是志工們能 一年後再分送給家人們

老奶奶與坦爹卡都 是動彈不得的人,一個 是動彈不得的人,一個 等年來相依為命,卻很 多年來相依為命,卻很 對見到彼此,只是望著 相同的一片天花板;奶 相同的一片天花板;奶 相同的一片天花板;奶 相同的一片天花板;奶 相同的一片天花板;奶 相同的一片天花板;奶 相同的一片天花板;奶

「慈悲道場的第一課」。「慈悲道場的第一課」。「慈悲道場的第一課」。「慈悲道場的第一課」。「慈悲道場的第一課」。「新我」。「新聞」。「新聞」。「新聞」。「「「新聞」。「「「「「「「「「」」。」「「「「」」。

也在一個多月後,離開類,但老奶奶依然無法了,帶來了很多關注與了,帶來了很多關注與了,帶來了很多關注與

階段,現身在這一個轉 個跨國推動志業的國 這對祖孫,在我們第 個澡、洗件衣服,或是 沒有那分福報為她們擦 然我不曾見過她們 忘記坦爹卡與奶奶 戰與突破,我都還不忍志業耕耘時遇到任何挑 度,最初期一無所有 唱首歌, 後來, 史國本 ;她們以身化苦 用生命最 但我總是感激 在史瓦帝尼 後的 也 , 雖 的 _

身無依心有所本

受到上人的大悲心,又反 裏『足毋甘』!霎那間感 照出自己的渺小。 生,卻沒辦法做什麼,心 那裏那麼多可憐的無助眾 最苦難的地方,每次想到 小爱之間難抉擇而有託 敬的上人面前,於大愛與 護病房兩個多月。在最尊 ,上人言:非洲是世界 日在精舍,當上人囑託 重任,當下想起高齡 八歲的母親, 「二〇一二年二月 已在加

好痛 默默告訴自己該捨還是要 在昏迷狀態中的母親,心 開的那天,在醫院拜別仍 很捨不得離開她。要離 非前,母親還病得很重, 二月中,準備回南 。想起上人的開示, 一個最鐵齒之徒,

> 十年換取母親的康復。然 菩薩成全,請讓兒子減壽 一路上,無法控制自己的 心中卻呼喊著 搭上國光號往機場的 祈求

帝尼各個不同的貧困村 都化做如今無法抹滅的吞忍的淚水,點點滴滴 成兩列的志工隊伍 轉捩點。從此,在史瓦 潘明水敘述了他的 當年的這一段文 彎彎曲 都有一支自動會排 高高低低的草原地 ,還有那許多獨自 曲的鄉間道

米、關懷、分享,晚上趕史瓦帝尼, 白天賣 力搬上了年紀的德本志工來到 寫工作報告、整理發放名 (攝影/慈翠)

唱著一首又一首愛的歌續地在這片土地上,傳

簸簸八、九個小時以往邊境的小巴士,顛顛 愛的種子。 德本市黑巴總站轉搭前 尼的土地,就開始撒播 五天的行囊出 三點半從自家拎著四 過最早班的黑人巴士 ,雙腳一落在史瓦帝 德本老幹部們曾搭 · 發 , 再從

攔下了,老幹部們就會帝尼的警察特別多,被穿梭在邊境;有時史瓦 不說慈濟會很痛苦的強 和警察不停分享; 很欣喜, 了跨國專用的慈濟車, 要是可 ,都是傳遞愛心的機要是可以對話的對音察不停分享;總之 老幹部們總有 幾個月後, 因為逮到機會 我們有 _ 種

> 蟑螂、 車後, 麻, 宿的地方,曲折的心境 難的一種是睡在慈濟 也不談了,只記得最克 環境,我們到處找關 經了六個不同的住宿 眼到天亮。 段心酸的漂泊史,從最 一五年,老幹部們歷 初的二〇一二年到二〇 住宿方面, 但累了只求趕緊閉 躺下去都會頭皮發 商借讓跨國團隊住 跳蚤、蚊子同 最恐怖的是與 又是一

覺前將之環繞在地鋪旁 分析 嗡飛整晚;沒有蚊帳的別大隻、特別吵鬧,嗡 樹葉,採了好幾枝 下找到一種號稱防蚊的 情況下,他們白天在鄉 較南非的品種優良 志工們還做過比較 像是在做某種薰香 ,史瓦帝尼的蚊子 , , 睡 特

> 身體,就是一眠。 、克難的面對外境的式一樣,克難的安 ,用毛毯覆蓋躬曲的 戰,一方紙板平 躺

緣,讓我們在這個國度 有本、愈挫愈勇 折漂泊,但心卻是有根 後來才有另一段感人因 找到屬於我們自己的 一直經歷身驅上的曲 前三年間,老幹部 7。直到

佝僂身影頂天地

月第六次跨國前,都沒幹部們在二〇一二年八 因為一些原因,老 愛心米隨人同車跨國帶 懷 貧 能夠取得愛心米進入極 ,後來只好從德本將 困的本土社區做關

> 關口進出不得的老幹部 邊境補件, 救援卡在 開車兩個多小時趕送到 加急式地趕辦證件,又 史瓦帝尼志工在曼齊尼 上申請糧食進口許可, 六十包白米,共六百公 ;到了邊境,為了 第一次嘗試帶

史瓦帝尼志業拓展

深入各個不同貧困村莊 獨立運用的愛心米,能 史瓦帝尼志工們擁有了 是甘願。 過得了的,都不是難, 於老幹部來說 更頻繁的跨國 被卡關三個多小時, 每回進口許可程序依舊 一三年有了些許轉變, **了曼齊尼天都黑了** 之後的跨國行程 發放 終於 0 老幹部們 , ,手把手 ,在二〇 只要能 , 對 到



愛灑分享

親手布

暗角 信心與感動 一個步驟又一個步 ,創造觸動整個社 愛送入

接力下去。 再回頭載第二趟,一日 包愛心米得自己搬上慈 _ 車 日 一包包卸下發放, 大早出門, 、一站又一站的 到了關懷的地 一包

有在他們帶回來的文字發放名單。而我從來沒 來的照片 回讓我在整理他們 辛苦的怨言。反而有一 報告中, 讀到任何 上趕寫工作報告、整理 搬米、關懷、分享, 十好幾的祖魯族媽 幕黑夜中 阿嬤們,白天賣力 她們都是六十多、 老幹部們駝著老 影片時 一盞燈 拍回 一句 晚 看

> 態與疲憊的背影,緩緩 回休息住處,那一刻 步拖著一步,

我而言 發每 园, 這一包包、一粒粒的白 嚀著新投入的志工們 0 ,我們要把愛帶入社 , 老幹部們總是會叮 疲憊步伐的佝僂背 一顆心靈。因此於 用盡心力不懈地啟 他們用身驅傳遞信 撒播入每個人的 是一顆顆愛的種 ,那夜裏昏暗燈

正要走

大肥淚流。也因此,我我愈是心疼不已地大把 不怠慢一絲一毫。 帶回來的跨國資料 今往後整理一切志工們 使再瑣碎、費時, 暗暗向自己誓了 他們愈不曾說累 願 我絕 , , , 從

體, 地人一個又一個吸引進 愈廣;也漸漸聚集了好 來,感動層面漸漸愈傳 及宗教思想的組織團

陪你一起下地獄

光。如果少了這一段苦 時期最苦也最甘美的時 寒風埋頭向前,那是草創 勉勵,行於同一片的烈 下一階段的奇蹟。 行滋味,絕對堆砌不出 站在同一棵大樹下相互 共同踏著絆腳的粗石路 出了根,翻過那一座又 日揮灑汗水,頂著同一股 一座的山丘,帶著志工們 一個志業由拓荒期走入 四處為據點將愛扎 餓著肚子長途趕 ,

憑藉因愛而生的包 、實踐力,把當 一個全然不同背景

> 的志工 式成為慈濟委員。 幾位草創時期非常重要 幹部, 後來都正

牧師。 他後來也成為一位教會 虔誠的基督徒思想,使 muzi Mbingo),就是助 會的老師,給予了兒子 力美好奇蹟發生的其中 一人。他的父親是布道 齊努木希(Gcinu-

統,將信徒的貢獻金轉 宗教態度,他突破傳 覺到更入世實踐真理的 gula)邀請齊努木希 志工蘿思(Rose Maga-基金,邀信徒成為志工 為幫助社區孤兒供食的 信仰虔誠的齊努木希發 同參與志工活動, 起關懷病苦之人 二〇一三年 奉獻愛的模式與思 於自己, 齊努木 , 本 土 這令 0

不同的感動層面 希開拓了另 ,於外部 一層生命視 ,又擴大了

心志業 牽引, 辛地於史瓦帝尼耕耘愛 教思想的 團體, 背景的同宗成員 Bongane Mbingo,與齊努 造了許多人 到苦難的 來自不同國度 木希都是擁有王室血緣 一四年由於齊努木希的 (Mhlane)酋長Mufa 曼齊尼的姆西拉內 酋長認識了這個 ,不僅真正深入 暗角 生命轉變的 ` 同時創 如此艱 不同宗 , $\overline{\overline{\bigcirc}}$

既 Mufa Bongane 服予無償捐地成就「史瓦 帝尼社區中心」的當地酋 (右) 葛蕾蒂絲 代表致贈灰衣志工 恩葛瑪師姊 Mbingo

> 志工們集會的中心點。 將一塊本屬於王室的土 樣好的組織團體、這樣 契機。酋長不忍再讓這 國團隊往後安住據點及 地捐贈給慈濟,作為跨 群好人漂泊不定, 於是

禮上 區中心」建成。啟用典 十六日, 二〇一六年十一月造就了建物從地湧現。 愛與堅持,兩年後終於 新的突破。當然, 史瓦帝尼的發展有了更 出現,大大幫助慈濟於 愛的建物, 而一襲樸素 統的獸皮袍服與會, 捨棄了穿著象徵權威傳 中又經過了四方匯聚的 也因這一塊土地的 ,身分尊貴的酋長 「史瓦帝尼社 只為推崇 過程 大 反

譽感 體戒律 格 的參與增添 讓所有 其令 所有人都為當兵令人尊敬的 殊勝 的

堅定的告訴 捐贈給他人, 果捐地給慈濟 慈濟是最正確的決定。 但他仍願意相信捐地給 人詛咒酋長會下地獄, 捐贈土地後, 的幕後故事 年 國外 ;贈給他人,尤其是一?他為何將王室的土地 口分享了 很大的阻力 多 的 團體, 令人震 一段隱藏兩 。原來決定 7,有人批 酋長受到 **陰** 陰 関 関 関 動 人面 會 努木希也 甚至有 前也 如

> 地獄 地獄 , 那麼我也陪你

的約定,讓那些批評 詆毀的嘴。 地互許 都不 面對旁人的不解 敢置 八尊敬的 信地閉 起下 -地獄 上 的

弭後 因 化的目 他們所 長與牧師手牽著手一同 直接賦予他們下 更多人的努力而達到淨 下了地獄, 我想即使有 信仰 標,人間苦難消 等著他們 [此而成為了天 的神在地獄 他們會看見 繼續用 一 天 酋 個更 然後

位高高在 一的酋

如果人心能 夠因為 實,

`

趕工、再趕工。

走著走著就有路

社區中心預定地,空曠 用 時間回到社 的 年

持營建費用 多年攢下的積蓄, 經營的農場土地 的夫妻,賣了多年勤儉 建前期籌備 來回奔走數次, 願前往史瓦帝尼 潘明水在臺灣 0 0 無所 ` `

佇立足下的,是一種踏 的綠草原連接著藍天 片希望。 (史瓦帝尼志工們來到 四年八月,跨國幹部 仰望眼前 的 區中 $\stackrel{-}{-}$ 是一 ;

、史瓦帝尼三國之間 三位本土幹部組 兩對善心 還有三位 促成營 來支 捨出 求地 南 愛轉變人心的地獄吧 工程負責完成

也增多了 中工作 粗重工 子穿到開口笑,手套被 踩在剛灌漿完的水泥地 隊與志工們經常在雨 困的旱象已緩和 每個人皆甘之如飴地趕 腫又曬傷成兩截顏色, 泥濘中趕工。 季節,史瓦帝 一作磨破 , 溼了又乾的鞋 ,所以營建 一年 , 雙手浮 , 雙腳 雨水 那 尼 專

整理; 大家還在不斷的粉刷、 字體噴漆才完成 社區中心前方的LOGO及 援幫忙。 帝尼的志工們通通來支 直到啟用典禮前 跨國來的 直到快日落, 紅色布條 史瓦

起,好好为公:、:卷,把兩隻狼拉在一 一條繩的 方向,讓狼與狼之間學 狼之間總是往不同方向 史瓦帝尼人像是綁著同 是兩隻狼的故事 會了互助、互愛。 尼師兄曾畫了 史瓦帝尼班 兩隻狼, ___ 張圖 : • 達明 狼與 我們

點出 史瓦帝尼本土志工 正是這樣的譬喻 了 中尼本土志工,於,有「方向」後的 在毫無

一六年十 一月啟用 於二

姆西拉內村興建「慈濟史志工共同籌畫於曼齊尼的南非分會與史瓦帝尼本土 瓦帝尼社區中心 界人士共同揭牌

> 滋 立社區供食點 志工就地生根 家重病患, ` 種因緣開啟 貧病孤兒。 -多個貧 伴 條志業道 民點,關懷愛目力更生成 , , 照顧居 區接引 於全國 為 路 ,

種喜悅,但到現在我依深刻懂得辛苦過後的那時參與過幕後協助,也 區中心 程中每 地湧出 福下 不是座建築物,而是過 望的 覺得 能夠永續一 熱熱鬧鬧。回想當 拉下 5],在眾人的祝出的「史瓦帝尼社 一月十 \sqsubseteq 那時從 紅布揭幕啟用 永遠還是在 (系列 在眾人的祝 九日 心心 地湧出 國志業 故事 , 待



式, 有禮,用低調不擾的方 院第一位報到的護理師 ナと蓮慈濟醫院八月 院退休的林智 院啟業,已從臺大醫 耆壽九十有三。 三十年的資深同仁,然而 揚服務滿十年、二十年、 歲生日,十五日院慶表 林智惠, 今年六月, 花蓮慈濟醫 人生悄然落幕, 九八六年花蓮慈 一如她的優雅 惠 享

跟著首任院長杜詩 她堅守在供 綿

護理崗位,到花蓮慈院休後,五十九歲時重返職臺大醫院護理長,退林智惠(右一)早年任 任職

(相片提供) /林智惠)

滿意度最高的單位

應中心 回應: 水, 耗材 一筆 列 交付的任務。 一無所 所有單位 稱讚她時 醫院所有的物品 責大任; 本 4來就該完成院方. 「我領醫院的薪処時,她總是謙卑別有的物品。別人別有的物品。別人 出所需的醫材、 醫院從籌備 滅菌物品的重 靠著她一筆 起供應全院 時

殺菌後, 的器械, 負責收取手術室使用過 惠帶領團隊忙上忙下, 院的心臟,每天供應數 應中心團隊的向心力與 傳承後輩不遺餘力;供敏捷、工作純熟,而且 十檯刀各種器械 醫師開刀使用。 供應中心可說是醫 默契,是全院同仁 清潔、 再提供給外科 她身手 消毒、 林智

> 歡這分工作、愛這分工態處無數,林智惠總是護理生涯超過一甲子、 作而已。 (攝影/曾慶方)

典型專業的醫療人

花蓮慈院護理部總顧 當時八十七歲的她接下 她 不認識林智惠,總是喊 四年四月一日退休 「林阿姨」;二〇 花蓮慈院少有同仁

另一個家跟親愛的家供應中心,這裏是她的一愛的是上人,第二是二個故鄉。她常說,第 人 另。一 年, ,花蓮儼然成為她第 在花蓮慈院三十餘

057 慈 濟 2020.10 彭薇匀(

花蓮慈濟醫院公共傳播

醫療人物誌

慈濟護理先

小遠的

她也用一生為護理後輩寫下典範

她是第一位來花蓮慈濟醫院報到的護理師



更多病患服務 持續陪伴後輩 為

耐力 對 工 出新,有精密細小的昂 報到的外科醫師 一手帶起。 的手術器械, 貴器械,也有粗大沉重 體力行不輟,始終如 院長陳英和說, 的點滴,花蓮慈院首 好 個工具 談起與林阿姨共 的眼力 埋首在一堆堆器械 的準備工作都由她 是自己沒有老花 角落仔細核對 面對醫療器材推陳 作 手腳靈活,任何 :的敬重 在供應中心裏 。她最自豪 體力及 林阿姨 林阿姨 是身 名譽 每 位

林阿姨永遠樂在工 林阿姨是一位非常 陳英和名譽院長

> 以身為醫療人為榮、為 會特別想念她。 來花蓮慈院報到的 像他一 專業要求很高 樣第 批過 人 也 ,

持在護理崗位上的標竿 護著大家;她不僅深獲 仍在醫院顧前顧後 諧的人, 個可以把氣氛弄得很和 醫師也說,林阿姨是一 即使九十幾歲 |愛戴 , 也是堅 , 守

癒出院,

就有

種無法

言喻的成就感。

病人的

的最大力量。

信任與微笑,是支持她

到病人從入院就醫到痊

輩子的白衣天使

被推崇在護理崗位不曾 生涯 便謙虛地搖搖手: 倦怠的精神與執著 , 超過一甲子的護理 林阿姨一九二七年 ,獲獎無數 0 每當 , 她

典型的醫療人 她對自

泌尿部主任郭漢崇 我喜歡這分工作

辛苦呢?然而 苦,但是哪一分工作不 她說,護理工作真的辛 分工作而已 作辛苦有代價 科等臨床護理工作 在臺大醫院服 經歷過兒科 , , 每當看 護理工

你, 面霜 淨淨, 臉上抹上 師要將自己打理得乾乾 是笑瞇瞇的 任記憶中的林阿姨 常跟護理同仁說, 就像看到溫暖的 護理部呂基燕副 ,林阿姨最 暖的太 一一慈濟 護理 , 總 主

張素雯護理長印象

她是永遠的白衣天使。 愛,為更多病患服務 理大家庭;阿嬤級護理 更愛照顧病患的這個護 形象。林阿姨愛醫院 扮體面、 穿著護士服 師將親情小愛化為大 提升 專業護理 將自己打 也是整齊 ,

護理師, 兒女甚至孫子輩都來當 超過七十年,她一直很 「阿姨當 也很鼓勵同仁的 所以我們很多 白衣天使

是一位極 有器械準 自花蓮慈 坐 院啟 有 護 耐同 的 I 手 心仁 作 帶 心中 中,起料 心

(相片提供) / 花蓮本會)

> 同仁的兒孫輩也都 在花蓮好嗎? 還在,真想再跟她說 應中心技術員 「阿姨您是我們慈濟 護理師的職場。 像家人,如果阿 ,林阿姨不像主管 您不要回去, 游素娥 _ 直的 : 姨

共同 要守護在供應中心,用 當年承諾師父, 中心。上人欣言:「她 拜訪林阿姨所在的供應 腳到花蓮慈院 年的克難歲月 造有價值的 且三十多年如一日 信心、愛心把年輕人教 靜思精舍的證嚴上 透過視訊連線 帶好, 她真的信守承諾 參與院慶 言教帶領護理創 讓師父免煩 , 最喜歡 每每行 想起早 一定 人也

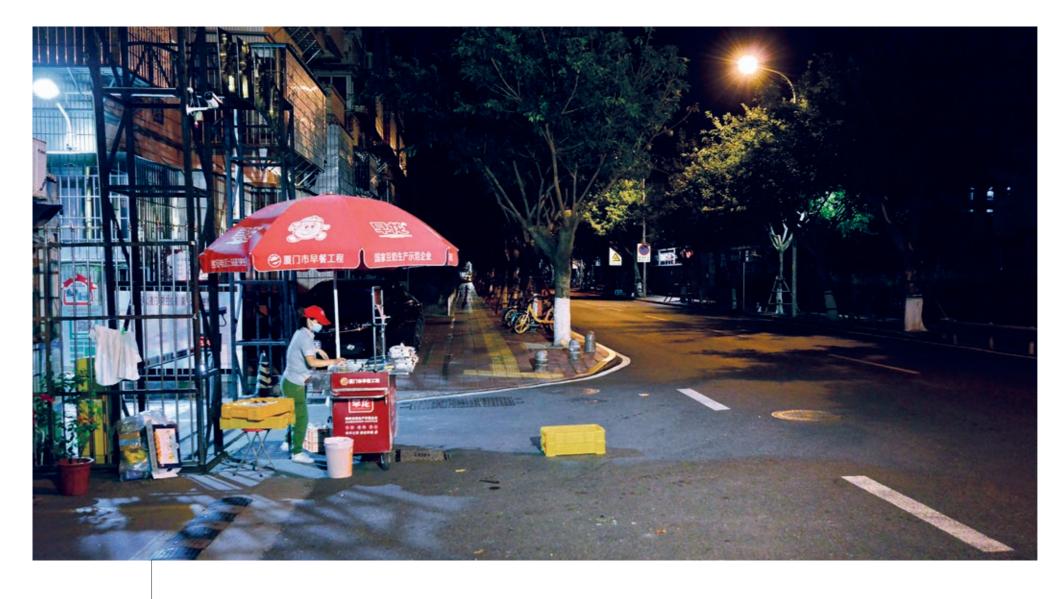
059 2020.10 : 、 愛 這

通里大街 早餐車

在此聞法、傳法,說環保、做環保, 李雅平把早餐車光榮「升級」,

成為和通里大街上一道獨特的風景。

攝影・黃德欣(福建廈門慈濟志工)撰文・何燕君、洪俞佳(福建廈門慈濟志工)



微笑。 方向, **我**喜歡向日葵,它有 量。 黃色的花盤 李雅平的早餐車上精心 飽滿的種子,帶給人力 的每一朵花盤裏有很多 為它永遠是朝著太陽的 」又是新的 帶給人溫暖。它 東向日葵,金 , 迎著陽光 天,

李雅平,二十年前隻身 家鄉在福建寧德的

原來, 餘所帶來的「特別禮 主顧們,在光顧生意之 好的紙皮和瓶瓶罐罐; 邊,總會出現一些打包 兩年來,李雅平的餐車 務,風雨無阻。 每天在和通里社區服 前開始經營早餐車 來到廈門打拚, 場又一場「愛的接力 從餐車這裏開始 這是李雅平的老 只是近 十五年

起得比鳥早 跑贏時間

的 路燈還有些睡眼惺 清晨四點半, 昏暗

始。 完,這也是她每一天的開品,準備聆聽上人晨語開分前整理好早餐車的商李雅平趕在清晨五點二十



度, 適的位置, 並調整好角 熟練地將攤位推到港務 服, 面 路面的聲音 社區的出入通道。 小區和新豐家園之間合 傳來一 以確保不占用兩個 寧靜的和通里大街 頭戴紅色鴨舌帽 李雅平身穿餐車制 陣推車 0 推車後

果不撿起來,等會兒就 始今天的 「這個點是垃圾清理的 這些可回收物如 有些居民分類不 「尋寶」。 , 李雅

有太多的想法。」「清淨心做環保,就平往垃圾桶裏鑽,她不捨得資源成垃圾, 就不會:

被混在其他垃圾一起拉

腳尖, 區的垃圾站, 裝滿了飲料瓶、 功夫,手上的袋子就 垃圾桶裏了。不一會兒 翻著, 才的動作…… 李雅平轉身跑到隔壁社 杯……淘完這裏的寶, 高一米五九的她踮起了 最後是整個上身……身 **了進去,然後是肩膀** 米二高 右手麻利地在桶裏 李雅平左手牢牢抓 先是把頭直接探 已經半個身子在 的黃色垃圾 重複著剛 塑膠

到社區裏的垃圾站

,

還沒到,李雅平便小跑一切就緒,送貨車

溜煙小跑出來和送貨的 速脫去環保手套, 點準時到達,李雅平迅 過半小時, 香皂把手洗淨 個簡易水龍頭下 不知不覺, 送貨車在五 時間已 又是一 用 一點 在 __

跑。「以前我理貨會理 起,更習慣了和時間賽 度和音量,備齊紙筆 機,打開連結,調好角 整理妥當,接著拿出手 會,雙手飛快地將餐車 過靜心聞法的 雲端交流的時刻 全球慈濟人和證嚴上人 到六點,現在我必須加 車開始理貨。 工作的李雅平 做完。」 快速度,趕在五點半前 的開始, 清晨五點 這是李雅平 習慣了早 _ , 寶貴機 不願錯 -每天工 , 晨起

來的回收物資運走。每天都會將顧客或鄰居送住在早餐車附近的志工,

誠迎接老師的到來

然後回到餐

早餐車 享給願意聽的 起今天的收穫, 平便興致勃勃和他們聊 李雅平又在「充電 師父講了什麼? 雅平寫得密密麻麻的筆 習什麼。晨練的老人 賣早餐的「學生」在學 向這輛不太一樣的早餐 卜夜班的年輕人來光顧 車回頭張望,看看這位 里大街上。路人好奇地 句話、 陽光灑在靜謐的和通 天色漸漸轉亮 她都毫不吝嗇地分 幾位老主顧都知道 有人會問: ,他們看了看李 一個詞 哪怕是 _ 李雅 今天 個個 , \sqsubseteq

經聞法不 身體力行是至高無上 們說道: 把握時間去付出 這一天, 力行 「師父說, 她對顧客 等於白 聽

就像剛

恭敬虔

供養。

學生」向雲端的老師行前,那位下了課的「小小」 上一道獨特的風景。 九十度鞠躬禮 已成了和通里大街 這一

環保定點 愛心接力跑

顧客說明少用塑膠袋和一個塑膠袋打包,並向 環保回收的意義。 管顧客買多少,都只給 她招呼著每位顧客;不 點的人也漸漸多起來, 乎更有能量了 上完早課的李雅平 買早

為什麼我不能這麼做攤位上推廣環保,我想臺灣慈濟志工在自己的 做環保、說環保,成了 早餐車光榮「升級」, 」於是,李雅平把

> 望您也一起來響應。 連連誇讚:「好孩子 平高興得眼裏閃著光, 提出不用塑膠袋,李雅 動身邊的人少用,會大果每人少用一個,再帶 很多。這一個塑膠袋分 個塑膠袋,李雅平耐心有顧客提出多要一 環保理念喔!」 你也要和同學宣導你的 有位中學生王同學主動 大緩解環境的壓力 解時間長達五百年, 氣候暖化, 地和顧客解釋: 地球上災難 0

知道, 幾位手上還拎著大袋小 時的李雅平笑得更燦爛 播到需要的地方。這 袋的「禮物」。她們都 顧李雅平的早餐車, 社區不少居民來光 這個特別的餐車 的愛心傳 有

「現在 _ 如 希 詢問。 的愛心!

很讚賞,當即和李雅平 家一起來,愛心就會愈 的人。小愛變大愛,大護地球,又能幫助困難 著:「把回收物資帶到 來愈多!」胡女士表示 這裏,我們會把賣掉的 她一遍又一遍地解釋 李雅平最興奮的時刻, 上的舉動,好奇地駐足 錢換成救災物資,既愛 胡女士看到餐車邊 每當這時,就是

歲的林阿婆拿

婆的心,開心地笑了。 無量!」一番話暖了阿 沒關係,我要募的是您 說:「阿婆,物資多少 住林阿婆的手, 就要走,李雅平趕忙抓 只有這一點點 輕輕地說了句: 了幾個紙皮到餐車旁, 感恩您 「今天 功德

開心地

資 座須彌山。」

互加微信 加入愛心接

也在裏面,合起來像一庭物資放一起,您家的 是可以的,五 成多,哪怕一個罐子也 居,李雅平感激地說 他們總是說物資不多 我說沒關係 ` 六個家 積少

是社區的能量補給點 刻,李雅平的餐車不僅 到就近的環保點。量大去買菜,順路把物資提 來了幾位鄰居,她們要 走。」果然,八點左右 整理好,方便她們帶心接力,我先把物資 平換上環保手套整理物 工就會回應幫忙運載。此 環 保 群 一 的時候,李雅平在手機 趁工作間隙, 「等下會有人來愛 附近的志 李雅





站。 個愛心起點

希望幫助李雅平早點收 什麼要這樣幫她,老人尾。李雅平曾問伯伯為 伯每天晨練後都會來收 好事…… 家的回答令她 餘的點心已經被鄰居李 開始收拾餐車 上午 能有更多時間去做 「清盤」了 九 動容 今天剩 李雅平 李伯 : 他

摺疊收好, 母子合力把餐車遮陽傘 李雅平臉上洋溢著甜甜 生放假也會來幫我。 得輕鬆了許多。 了兒子助力,李雅平顯 兩百米左右的上坡, 餐車推回家。這段路有 歲的兒子過來幫忙, 這天,李雅平十五 再一起將 我。」 有



能夠得到家人的

夫妻都做著幾份兼職工 踏實勤勞在廈門購置 著去超市當推銷員 的營生, 李雅平選擇了經營早餐 房產,為了財富終日 兩人白手起家 賣完早餐接 , 憑 7 0

先生都看不下去: 搓洗,洗到連愛乾淨的是大桶大桶的水,反覆 雅平還喜歡網購, 東西不貴, 當水是免費的嗎? 濟之前,她洗地板用的 __ 把家打理得乾淨 ——擦地板。加入慈,她有個特別的嗜 桶又一桶的倒 工作之餘,李雅平 但是一 家裏櫃 儘管 _ , \neg 李 你這 整

二〇一六年發生了)一六年發生了改然而,這一切都在

> 的行列 背心, 創廈門 心 但 的李雅平毅然穿起志工 圾分類知識 社區傳播環保理念和垃 助清除路障, 大樹阻斷了 「做了會流汗 心裏卻很舒服 慈濟 __ 加入了資源回收 ,被連根拔起的 月莫蘭蒂颱風重 。她對志工說 人紛紛出動幫 0 和通里的交 後來還在 深受震撼 很累, ` 很開

過 饑饉掙扎在死亡線上的 洗手感覺還是髒的 不習慣,回來不管怎麼 中挑揀分類。 著慈濟志工紮進回收物 有沒有用都 解到世界 她心生慚愧 有潔癖的她 也學著做起來。 我看到慈濟人那樣 上還有因 起初很 也學 不 _

> ,覺得自己太消福報 後再丟。 做環保之

他們都知道我在做環 意 : 區周圍需要的人。 服分類整理,再送給社 呀!」她把回收的舊衣 的衣服。李雅平毫不在 居在她身上能看到自己 水, 百家衣」, 。先生錢保軍笑她穿 她不再大桶大桶 也知道要愛惜 沒關係 也不再隨意 街坊鄰 這樣 物命 地

年十字繡的功夫,在窟 物盡其用。夏天的涼蓆 缺角的杯子,轉個 窿的位置縫了一朵花 磨出了大窟窿, 到每一樣東西,都想著 「換成以前 如今的李雅平 但證嚴法師說 早就丟 她用當 遇

誰有需要,就送給誰。責修好回收的小家電,李雅平的先生錢保軍負

裝飾也很美啊!」 仍然是圓的

她笑道 一十一我眼裏是一角錢。」 汗 以 言都是寶,見了就滿心垃圾的回收物,對她而 排,內心順暢,還能淨 歡喜,忘了煩惱。她說 她笑道,對別人可能是 寶」的李雅平。 李雅平,變成了愛「撿 前再怎麼爬山都不流 愛賺錢、愛購物的 體內的污濁往外 現在做環保滿身 「在別

受到李雅平的變化 暗角照亮 句像太陽光,把心頭的 就響起上人的晨語 雅平不再和先生冷戰, 每次想發脾氣時, , 脾氣也變好了 0 家人都感 耳邊 · 李 , 旬

支持,李雅平感到很幸

憶歲月沉醉 如夢初

做過兼職。 補家用,同時兼幾份 弟之後,她外出打拚貼 蓄為弟弟治病。失去弟 年,弟弟患上了白血 衷賺錢, 曾經因為家庭困頓而熱 著追逐財富的人生。 工,在電子廠、鞋廠都 李雅平可能還在過 人在社區的環保宣 如果不是四年前 一家人花光所有積 在她十五歲那

有更多時間照顧家庭, 結婚生子後, 為了

心田

習慣變好, 身體變

她,還會幫她把回收的瓶,先生不僅不再瞪李雅平在公車上撿塑料默默支持著她。現在, 給需要的人。 小家電修理好, 再送去

: 卑堅定 邀鄰里同行

潔

業爭取來放物資呢?是 意 見她把愈來愈多回收物 海森林小區二層 閒置空屋打掃乾淨 欣然應允。李雅平和慈 環境的條件下 做好事,在保證不影響 李雅平旋即聯繫物業 個好主意!說做就做 的物業用房,何不與物 往家裏帶,便出了個主 聽說是要帶動鄰居 李雅平的家住在濱 -一層樓道有間閒置 起, - , 物業也 , 先 生 ,

> 屋 身為社區環保「愛心小

是李雅平設立愛心小屋 最簡單的初衷。 發很多人的愛心愛護地 一個點做起來。」這 帶動起來, 於是就在自己社區 我覺得把鄰里 可 以啟

被當作 也有 的手機號碼, 小屋門口,放置了一個著這個愛心小屋。她在 有人說二樓這個人「什 菸頭、廚餘垃圾出現; 投放。起初,這個箱子 收的種類, 回收箱,上面留了自己 李雅平小心翼翼地照顧 ,不占用公共走道, 為了維持樓道整 些「雜音 -垃圾桶 方便鄰居們 寫明可回 , 經常有

李雅平沒有灰心

生面孔 心小屋提供回收物資。 在,整棟樓五十四戶人 漸敲開了封閉的心門,現 傳。愛地球的一念心漸 理念;見到新入住的陌 戶宣導愛心小屋的環保 支撐着她。 她知道背後有 驗的志工 有五十一戶願意為愛 ,她也會 她邀請 一起挨家挨 一股力量 ___ 一宣 有經

來看看 不易。雅平一天要檢查小屋設立簡單,維護 四、五次,早中晚各 小屋設立簡單,維護理小屋。她說:「愛心 居看在眼裏。 雅平每天為愛心小屋所 工周春蘭,常來支援整 同住一個社區的志 一舉一動 睡前不放心還會下 。」四年來,李 ,都被鄰

「這是很好的事 物資

為,雅平沒有因為別人所有人都肯定你的行別人。但我們不能要求可以再利用,還能幫到 搬, 得到,很受感動。」 收。她每天都在那搬啊 不同看法而不做分類回 整啊整,鄰里都看

為地球流汗 感覺幸福

保、募集回收物資。 店家、居民家中宣導環 天推著回收車 論寒冬酷暑,李雅平每 裝著這棟樓的愛心,不 區愛心小屋不僅 , 到附近

著車又出發了,不到 屋,帶上幾個麻袋,推 早餐,收拾好愛心小 小時,就帶回了滿滿 地說 「寶貝」。 這天,李雅平賣完 「這比我賣 李雅平 __ _

放心 奶生产示范企业

過去擺攤是為賺錢 剛過不惑之年的李雅平 是為顧客說環保 現 在

物資,

可以幫助更多的

早餐賺得還多!

・這麼多

人!

的資源。 體力 瓶回收起來, 個給地球帶來負擔的酒 璃瓶回收價格低 一批空啤酒瓶 有戶店家願意提供 但在她眼裏 也是寶貴 , 儘管玻 又耗 , 這

平。

阿姨。 的家庭受益。」 中影響了一個小孩子 說:「你看,我們無形 的!現在連我小兒子都 知道要把紙皮整一整給 來愈專業了,頭頭是道 陳女士讚歎李雅平: 「她全身細胞都在說環 個家庭。我希望更多 !這幾年她說得愈 入戶回收時, 」李雅平開 鄰居 心地 `

是受益者之一 隔壁社區黃女士也 看到 李

> 小屋,成為第二個李雅自家樓道也建了個愛心 備受感動;三年前 雅平從早到 不僅做起了 7晚付出 回收 , 還在 , , 她

活, 雅平則笑著回應道 化。我以前流汗是為生 球環境就會愈來愈惡 背。黃女士認真地說 整理滿滿一地的「寶 就更不敢懈怠了。」 女士,兩人在樓道上 「看到她這樣付出, 「現在環保沒做好, 」,汗水早已溼透 李雅平常來支援黃 感覺很幸福。 現在流汗是為地 __ 李 衣 地 :

那束向日葵,在和通里 此時, 就像李雅平餐車 兩人笑靨燦 發著

金玉的良言

但她懂道理,生命篇章日日珠璣。不識字是蕭李金玉這輩子最遺憾的事埋頭惦惦做,不說是非,

撰文、攝影・廖月鳳(宜蘭慈濟志工)



上月晨三點半,天際 著鐵衣,支撐住S型的 著鐵衣,支撐住S型的 著鐵衣,支撐住S型的 方件,向右微斜的步 方件,向右微斜的步 大有點急促。看她走 大有點急促。看她走

大家汲取法水的時間。 大家汲取法水的時間。 走到慈濟宜蘭嵐峰 大家汲取法水的時間。 走到慈濟宜蘭嵐峰

常的段落、艱澀的佛現、隱沒,眼前習以為穩流暢地在螢幕上出

經,她是一個字也看不 懂;但是,自從慈濟嵐 以同步聆聽上人講述 以同步聆聽上人講述 以同步聆聽上人講述 沒有缺席過,經文雖難 沒有缺席過,經文雖難 解,她求的只是單純做 解,她求的只是單純做 解,她求的可是單純做 有一個聽話的弟子,不 一個聽話的弟子,不

總是存著不愉快的感通常常發生衝突,心裏以前與兒女之間溝

覺,聽到上人說「對人 写有法度」,但什麼是 一法」就是那一本本佛 經,但上人將「佛法」 說得淺顯易懂,原來是 可以用在生活上的,她 終於懂得和兒女相處的

了,那沒有什麼!」不好, 改過來就好「讓人嫌,是自己做

環保站,這是她一天工伴,七點半又準時再到回家後 安 頓 好 老

固定的日常。 二十餘年來是蕭李金玉制的 環保 志 工 工 作,下午三點,有如上下班每天從早上七點半做到

活樂趣。 性的開始;直到下午三 大作,那是兒子在後院 工作,那是兒子在後院 工作,那是兒子在後院

在環保站這段時間,煮午餐、整理回收間,煮午餐、整理回收 電器,她都樂在其中。 電器,她都樂在其中。 電器,她就是二十餘 年,這與她以前為錢拚 命的賺、拚命的省,有

了,那沒有什麼!」逆已做不好,改過來就好句話:「讓人嫌,是自



是苦啊! 是有些感慨,做 去了,只是再回首 係,那些日子都已經過 來順受的個性, 與她結 人 有 , 真 還

債務 了債務一萬多元,四十分家時,每一房都分到 家的婆婆因此積欠不少 總是不夠生活開銷 庭吃飯的人多, 有生育的好朋友 將第三個女兒,送給沒 生,生活困難到不得已 後, 五個兒女接著出二十二歲嫁入蕭家 以致先生和兄弟 0 收 大 入 家 當

忙碌志工生涯中多一些卷面開闢了菜園,在她兒子為蕭李金玉在住家

的薪水微薄 多年前這可是 媳婦住 跟日子不好 偏偏婆婆 過 工 大

兒般的疼愛,願意和感念當年婆婆對她像女不過,蕭李金玉很 她 去世已久遠, 安頓一家生活 在她賣菜那麼多 兒般的疼愛, 依然每天對著婆婆 當時的日子會很 幫忙顧頭 一家同 甘共 到現在 顧 0 婆婆 沒 尾 年 苦 當

炙熱高溫, 日子過得很拮据,和田裏收成的稻子 年夏天正午 靠先生微薄的薪 她想著:「生活這 又熱又累撐不住 在稻埕曬 太陽 有

五、六點收點開始準備 洗著、 要照料;晚上大家都休三餐還要兼顧,大小也 用雙手慢慢搓洗, 、六點收攤 全家人的衣服只能 沒有洗衣機的年 洗著她就睡著 展,大小也 京,家中的 有時 圾 時 惟 候

息了

,

麼苦,

最好曬死一了百

也不要躺在床上位 麼都做不了。

心,只准成功,不能失賣菜,有破釜沉舟的決

衣服,

環保成了:

心。常,慈濟是她生活的

重

工作辭掉,夫妻俩專心 可六千元!於是先生將 了六千元!於是先生將 了六千元!於是先生將 了一個賣賣具

買了一個賣菜攤位,元在南館市場地下室

妹妹,看他們的生活過

在市場賣菜的

得不好,於是借她四千

斤重的菜, 多賺點錢, 路邊叫賣 為日後健康問題埋下了 地下室搬到 重 ; ,殊不知這樣 她一個人從 一簍四十公 壓迫脊椎

市場生意從清晨三

也捨得花錢買衣服裝 不時和朋友出門旅遊, 悄悄流逝。 舒適的日子在平靜 生活終於好過些, 夫妻倆還清債 務

家經過嵐峰路環保站的的賣菜生涯,有一天回 ,結束長達二十九年 蕭李金玉六十歲那 蕭李金玉六十

> 用的資源 沒有再出門旅遊或是買 就是她要尋找的皈依師 覺這位師父很有智慧 將沒有用的垃圾變成有 堆裏也有寶? 人。」蕭李金玉心裏直 「花蓮的師父希望大家環保站的志工說: ,她感到驚訝,垃圾坻」裏撿可回收的東喉,看到大家在「垃 她感到驚訝 從那時 , 還可 候起 以救 就 ,

保站香 師姊就每天為大家準備 不被S型脊椎擊倒的勇 陳金玉師姊, 金玉師姊,說起這位 嵐峰路環保站站長 「有一段時間 一〇一六年七月 海續兩年,一五 積沒有人承擔 月 一 育 直 , 環 ,

> 生活, 志工輪值香積。 著,大家疼惜她, 撐,沒有辦法長時間站 椎側彎嚴重到影響日 她太累了,開始由環保 日後必須穿鐵衣支 以致要住院開 __ 不 讓

走動走動:「很佩服她 就無法伸直站立,陳金 坐久了一起身,她雙腳長短話(是非之意), 毅力 師姊常常提醒她起來 埋頭惦惦做 , 每天風雨 , 沒有

開刀,下午就歸隊在眼 順道治療眼疾,上午蓮慈院醫療志工,就 持不懈;有一次承擔花 的醫療志工,她也是堅 開刀房服務。一直到 往返宜蘭、花蓮之-歲,顧慮年紀大 除了環保, 往返宜蘭、 每個月



自備環保碗/容器

「去買毛小孩飼料, 自備購物袋和容器 正流行,自備容器、重複 用,更友善環境





東西沒拆封,不能再買了!」





運動又減碳!」



帶自己的杯子

「藍色星期一來杯 珍奶療癒吧,耶 帶自己的杯子可以 折3元!發票存入 手機裏,之後自動 對獎好方便。」



緑

從簡單的每一天、 每一件小事情開始 讓我們生活的地方 愈來愈美好!



健康蔬食

「中餐準備蔬食便當 顏色豐富,好健康!」

需要VS想要

「團購訊息一直來,好多



環保餐具,乾淨衛生, 也減少一次性浪費。」

0 0 星期六

二手Hen 可以

發現超多好物!」 原來舊愛也可以是 新歡@@。~



0 0 星期日

休息一下吧

, 今天關 、拔掉插頭吧



腰做,

也不要躺在床上

是空談:「我寧願彎著 體會到沒有健康一切都 在病床上受病苦的人

保,但當時菜難主意請蕭李金玉(左):劉林佩錚(右)早年 中分享這段往事。履,兩人在歲末祝福典禮 推著她踏出探尋慈濟的步 來翻去,沒想到因緣還是 她也不願意在垃圾堆裏翻 但當時菜攤生意好, (攝影/許台生) 做環

事之意)

環保。 然日子長落落(無所事 還能利用還是要動 才能維持日常活動 天還要服用兩次止痛藥 才能每天安心、歡喜做 她以感恩心看待:「還 不以為苦:「只要身體 好有外籍看護幫忙, ,鐵衣穿了 為減緩脊 八年, 椎側彎惡 , , 我

要歡喜。

早年即激

不知道怎麼 她 每 不識字是這輩子最遺

有幸再做人還要努力修 修,而且一定要識字,這 行。她語氣堅定發願: 憾的功課,不識字沒關 「再來的生生世世都要清 懂道理就好,來世

身的家

一個是慧命的

地顧兩個家,一個是安 成全蕭李金玉可以全心

們就安心。子女的孝心 順,只要媽媽快樂,

而且每一個都孝

他

到團隊行進, 療志工。 免家人擔憂, 身體的障礙會影響 也為了 才卸下醫

在醫院裏 過 ! 才能飽覽經書。」 清修,而且要識字

自己在慈濟只是一顆小 小螺絲釘,因為這個團 **而多采多姿。她認為** 蕭李金玉很珍惜現 生命因慈濟

隨力付 不識丁 高低的分別 體沒有地位 上人的話: 出,她沒有忘記 的她,也能隨分 「要做, 、沒有學識 才能讓目

籍看護協助生活起居,

因為老邁退化

,依賴外 上先生

什麼都做不了

環保站、可以在上人座 沒想過需要做什麼改 安分守己就是盡本分 目標,以為一生平凡 已更要以利他為上。 度且能用身形度人, 解人的本分應該是: 道利用生命的方法,了 前聽法,聽著聽著就知 快樂的事就是能夠每天到 命從此大大不同。現在最 要知足、要感恩,她的生 以聽聞佛法,了解事事 變;但是遇到慈濟, 兒女各自成家立 \sqsubseteq 自 利

「再來的生生世世都要

樣才能飽覽經書。」

到放飛的方向

二十多年前,為了孩子教育移民加拿大,

原本是想為他們找尋沒有壓力的學習環境,

没想到在中西文化碰撞下,卻成為所謂的「虎媽」,對孩子不敢放飛:

经 個戶官 國中同學冷莉萍的家族 入時光隧道 的美好時光》劇中 我的心跟 那是我 人走

個月前

豆漿, 場景 天早起跟媽媽到 角的那家豆漿店 有在冷莉萍他們家喝過 恰也重現我的兒時 劇中反映的 。我不記得我是否 但還記得我家街 濃濃的豆 一定會光 植物園 時代背 ,是夏

> 收驚的我。 街的舊書攤流連忘返尋 那是我記憶中媽媽的味 中的行天宫裏,等著被 南昌街的麵攤;在牯嶺 《三國演義》;模糊 兒時的 還想起在香煙裊裊 空氣中瀰漫著 場景 還有

羅家務 母親在大家庭中忙著張 還真的是放飛的日子 小時候的我,過得 在上學以前 我們也

> 學來的故意 媽都 母沒有辦法在課業上指 利息開始學習。 則是跟著媽媽跟會計算 們忠孝節義; 卻能以她獨特的 得遺憾,因為我們在父 育孩子, ,但是我一點都不覺 間 雖然不識字 從她看歌仔戲 事來教導孩子 那個時代 我的數學 雖然父 方式教 媽媽 的

母的身上看到楷模 臺灣早年的生活環

> 刻苦 幅家訓 這一代 足常樂,能忍自安」這 們的身教,培養了我們 子力行的座右銘 家的客廳,也是我一輩 自立自強, 奮發的精神 父母的難處 背 人在憂患的環境 孩子們 從小就掛在我 父母用 促使我們 也 那個 貼 知 他

先學英文還是中文

時光荏苒, 走過了

拿大 的教養書籍裏。 好像也沉淪在各式各樣 境;但是移民後 擇較沒有壓力的成長環 長。當初會嚮往移民加 父母的懷中細心呵護成 到了我們的下 現對孩子的教育 子化之下 ,也是想為孩子選 , 子 女都是在 代年輪來 自己 才發

格,用於教育下 兒時培養出 孩子輸在起跑點上」, 我也相信 卻成為所謂的 的堅毅性 不要讓

敢放飛 模式下 及西方 同樣的期許 外的父母,都對孩子有挑戰。相信身為移民海 對我而言是一個很大的 中華傳統的優良文化, 對孩子的教育 自主學習的教育 在學習ABC以 仍然能夠認同 如何讓E世代

套的小學課本 化的差異造成的隔閡。 也看到在孩子日漸成長 的尊重及創意 我喜歡西方教育對孩子 子來到多倫多的初衷。 景。這不是我當初帶孩 第二代完全不會中文 因此我從臺灣帶 也不了解中華的歷史背 與父母之間因為文 我見過許多移民 , 但是我 ,的

留影。 日女在加拿大東部旅行 二〇〇四年,張素雯與



在學校的 到底先學中文重要 孩子找英文補習老師 留在第二語言 是先學英文重要? 小學後 英文程度還 ,又擔心孩子 急著幫 ,

(右一)頒發獎狀,兒子時任教務主任的張素雯文學校靜思語作文比賽,二〇〇八年多倫多慈濟人 搖擺 光;也憶起兒時父母的 對下一代的教育現出曙 海 接觸靜思語,才像在大 到孩子進入多倫多慈濟 讓我對孩子的學習左右 人文學校就讀, 中抓到一 中西文化的衝突 ,找不到方向 不管是教中文還 根浮木 第 次 。 直

身為家長也要學習 是英文, 教做人最重

最終目標。 實踐才是學習靜思語 是很徹底, 才發現自己做的好像不 簽孩子的聯絡簿時 好意 解釋起來一點都不難。 : 人文學校老師跟孩子 身行好事 口說好話 理解到 句 心想思 生活 , , 慈

字一句地進入靜思語 麼教靜思語。我開始一 校老師的熱情召喚下 界 進教室擔任愛心媽 感恩在慈濟人文學 在講述故事時 投入靜思語教學 有機會看到老師怎 ;自己也接受感 的

丘祖豪(右四)與同學領

多年前懷著家訓移 我還是勤儉持 有一天,女 「媽媽 , 開始 , 成

釋懷了 的爸爸就跟天上的太陽 一樣的偉大。 「爸爸」 ,很開心地叫了 小瑩終於

孩子的疑問與答案

分

享

麼是

樂

不是

因為個

而

是 因 教導孩子什麼是

輛腳踏車的

腳踏車的故

不絕: 更是好用。 是讓我的教學靈感源源 上人的智慧法寶: 用在自家孩子 與慈濟人文 , 總

為計較的少。 他擁有的多,

 \sqsubseteq

靜思語,

也成為我

在意打 贈的舊衣,直到女兒即我都盡量接受鄰居們致 家 穿舊衣了 長中的孩子們長得快 將進入青少年期 後 家用能省則省 , 扮

「太陽

光大,父母恩大.到這句靜思語:

父母恩大」

我

父有太多

的孩子要照顧了

忙不

父賜給地

爸不算爸爸。

真正的爸爸,

眼前的爸 剛好我教

訴他,天上的天父才是

小瑩從教會回來後

, 告 爸爸來跟我求救

原來

學生家長互動的橋

一天,學生小瑩的

呢 ? _ 老是穿人 家的 舊 衣

就那麼栽的時代

一個要怎麼收

最喜歡採用的

是自己的

來照顧他們

派眼前

身經驗

0

講述在

那

缺乏的年代

於笑了 話 : 想想, 都不缺,還能定期捐 是否丟掉變垃圾呢? 問孩子,如果衣服穿不 金變愛心,愛心 人文學校正在教這句好 **積了不少,我反問她** 年了,學的靜思語 在慈濟人文學校上課五 女兒歪著頭想了想, 「你認為呢?」她仔細 ,應該不窮吧!當 清流繞全球 「垃圾變黃金 家裏吃的、 , 自己找到答案 該怎麼辦呢? 孩子 0 化清 用的 _ 我 也累 畫 時

我家也有美好時光

當年 在物質不豐

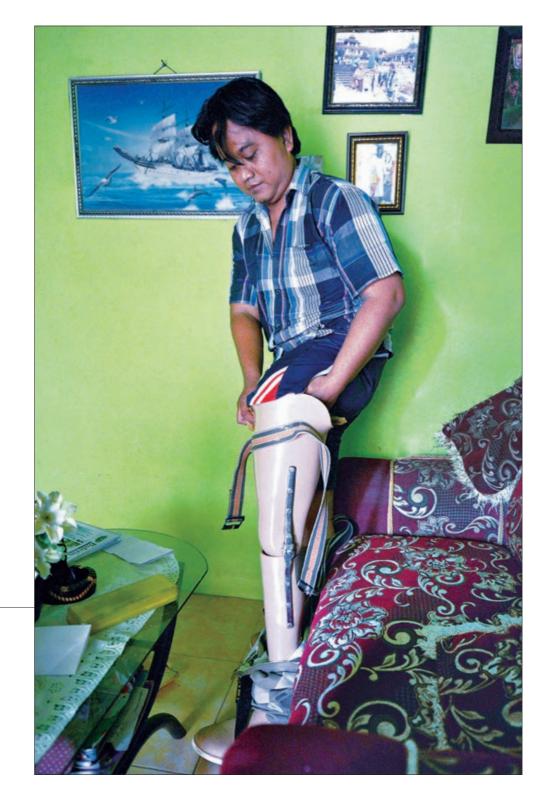
> 是可 雖然物換星移 以 翻轉 未來 人生 生的 ,

志業, 訊爆炸 生活 力量, 的時代 是另外 身行好事, 潛移默化。而我也以地在生活中經年累月地 力量的泉源, 但是教育依然有著它的 孩子溝通與陪伴 育呈現出的結果 的楷模, 楷模似乎日漸式微 相信多年後驀然回 將靜思家風帶入我 中 也能看到我家的 靜思語就是這股 希望能夠當孩 以靜思語 種風貌 來自父母的 3 C產品充斥 並在 投入慈濟 一點一滴 來與 日 在資 已經 教 如

義肢撐起[,]

深夜批菜,清晨賣菜,安敦對這樣辛勞的生活甘之如飴。

曾經他無法接受截肢的事實,幾次趕妻兒回娘家去,沒有自信讓家人幸福……





攤的客人,乍看之下他 一次 一微笑,招待光顧菜 義肢,支撐著他的身 又有誰看出長褲裏藏著 與正常人沒什麼兩樣, 安敦住在印尼西爪

到傳統菜市場擺攤 rang)卡朗拉哈玉村 瓜等蔬菜, 繽紛新鮮。 位上空心菜、菠菜 貨,早上六點至八點來 晨一點,他會到芝比東 天深夜十一點至隔天凌 哇省芝卡朗市(Cika-(Cibitung) 批發市場進 (Karang Rahayu),每 紅蔥頭、臭豆 ` ` , 瓠 辣 攤

及義肢的資助。志工的 慈濟結緣後,獲得健保 三十六歲的安敦與

> 成為他人的累贅, 明身心障礙者,不一定重溫舊好。他以行動證 振作起來, 自食其力過日子 小家庭也能 也能

開齋節前夕 意外發生

很快的小公車撞飛,落 成為安敦永生難忘的日 車碾過。」 地時左腿還被一 知道過馬路時被 媽買開齋節用的菜,誰 八日開齋節前一晚 二〇一二年八月 「當時我要去幫媽 輛摩托 輛開

治療, 節,他無法得到完善的 醫療人員已經回鄉過 正逢開齋節假期 但左腿傷勢非常嚴重, 安敦保住了性命 尋找偏方治療 「家人就把我接 部分

力。 義肢,讓他能恢復行動安敦感恩慈濟幫忙訂製

動力。 感嘆說道。而這場車 沒想到解開石膏,看到 想起當時求醫的辛酸 腿已經腐爛了。 狠狠奪走了他的行 し 他 回

幫助消炎;終於在二〇 求醫,只好服用抗生素 沒有好轉,也沒有能力歷經八個月,病情 一四年,他透過認識的 人通報,向慈濟申請 歷經八個月

Mangun Kusumo)就 並陪伴他前往雅加達 決定給予醫療援助 中央醫院(RS Cipto 志工訪視評估後 所幸腿部的發炎未

影響其他身體部位,在 家手術治療,雖未全然 次手術治療,雖未全然 大手術治療,雖未全然 一拐的,但安敦終於可 一拐的,但安敦終於可 賣菜,並且在那裏與妻 子娜碧雅(Napiah)

妻子 的守候 喚回信心

抵達安敦家

,只見

大的傷口,而且迅速惡 自己療傷,幾個月後傷 次跌入谷底;他簡單地 開始重新生活的安敦再 I 痊癒。 安敦的左腿出現小 左腿後側又出現更 慢慢擴大 沒想到過了幾 、,讓剛

致安敦經常發高燒,此 感染嚴重

> 很 的 給我,我心想他 慈 助,而這次由比較鄰近再次向慈濟申請醫療援 會議, 痛苦, 第一次要跟安敦見 芝卡朗志工陪伴 因此當天取消幾 他打了很多通電話 人黃國鴻 非常需要幫 趕快 回憶 去關 一定

遲遲無法去大醫院就不起醫療費和交通費, 他用布裹住受傷的腿, 依靠義肢,而義肢訂製 醫,只好到免費的健康 保機制,但並不會全額 傷口發臭流膿, 費用高達三千萬印尼盾 肢才能保命,之後必須 中心求助;醫師建議截 負擔醫療費用 雖然當時印尼有健 ,安敦付 痛苦不

志

工說:「截肢手術娜碧雅難過地告訴

過 刻 (新臺幣六萬元 , 他感到既無奈又難 新臺幣六萬元) 。此 因此出現了尋短的

你患病的時候離開你難同當,怎麼忍心在 意離開丈夫: 我當時就叫妻子回娘家 備好與你有福同享 你結婚的時候 算了。」但娜碧雅不願 養妻兒給她們幸福呢? 自己都沒能力 ? 安敦說: 、 我就準 「決定跟 , – 要治療 要怎 ` 有 麼

相

自己能回到以往

的生活,

為家盡一分責

心 。 二 說:『我沒能力給你幸後,他醒來第一句話就 家吧!』聽了真的很 慈濟資助安敦裝設 你還是帶孩子回娘 傷

義肢, 娜碧雅也堅定地

人生最艱難的時間陪伴在丈夫身邊,去 敦漸漸振作起來,也 愛和志工的鼓勵, 義務幫助他。」妻子的 生行動不便, 騎著摩托車載他就醫, 不在乎他人眼光,經常 「有什麼好丟臉的 我當然有 讓安 , 先

懂得取捨 不自我障礙

理菜攤 自己騎摩托車去芝比東 他歡喜地說 安敦過回正常的生活 上的悲痛與難過, 沒那麼方 發市 使用義肢行動雖然 場進貨 0 , 」以往在 便, 我不想一直麻 : 但足 我可 , 自己整 現在 以 他 以 讓

容,招呼光顧菜攤的客天早上他都以這樣的笑已化為燦爛的笑容,每 人 容, 已化為燦爛的笑容 招呼光顧菜攤的

力親。, 能過上幸福快樂的日 子,還有孝順年邁的母 事就要盡全力地做好 懂得取捨、能力所及之 過程中學習心懷感恩、 「我一心想著要讓家人 他告訴志工 這就是我現在的 , 在 這 動 0

相伴的志工, 「幸好有黃國鴻先生一 安敦也很感恩一路 他說:

人幸福快樂,還有孝順年的笑容,一心想著要讓家難過,現在已轉變成燦爛以往在安敦臉上的悲痛與

我能恢復行動力。 進行治療;還有感恩慈 直給予我鼓勵 幫 我訂造義肢 陪伴 __ ,

修繕房子,甚至分期付而且有能力一點一滴地 他有需要的 收入捐給慈濟 忘要及時行善 款買了摩托車 改善了家庭經濟狀況 的循環。 安敦的生意很好 人 -。他也不 , , 把部分 形成 幫助其 善 ,

上天總不會辜負有心人 心 忙 意,讓自己有事情可 是悶悶不樂想些負面的 身心障礙的朋友, 事情,多做些正面的活 收入。只要肯努力, 中的障礙, 或試著做簡 這樣不但可以放下 安敦經常鼓勵其他 還能賺 單 的生 別老 以

083

後疫情時代 老闆求

互引刀隹各高枚氦,且乃有艮度也曾制到丰≲。 為了阻斷新冠肺炎疫情傳播,馬來西亞政府三月起實施行動管制令,

少數不受影響的打工族可說十分幸運,因為失業統計從三月的六十一萬人 五月初雖略為放鬆,但仍有限度地管制到年底。

到五月激增為八十二萬人,他們該如何自力求生?

大 疫情,馬來西亞的處境比 為新冠肺炎(COVID-19)

行業,如醫療、物流、食品、 「MCO),除了必要性的民生 三月十八日起實施行動管制令 。為了阻斷病毒傳播,政府 以有經濟大衰退時來得更加嚴 一九九七年經濟風暴及二〇〇

四十二,多達四成二的企業無法問題;六月初,首季失業率對問題;六月初,首季失業率對的方人中斷的計多公司行號實行無薪假銀行等,其他行業停止營運。

度過這黎明前的黑暗。 業。隨著政府實施復原式行動管工,下半年的勞動參與率有望進工,下半年的勞動參與率有望進

到管制令一再展延,她開始慌天在家追劇,日子過得清閒。直令實施初期,她還沒有多想,每唯一的兼職員工;三月行動管制改期。眼見局勢不穩,她辭退了疫情影響,客人紛紛要求退單、年,今年元月開始,旅遊業受到王嘉苓經營旅遊公司已有十五嘉苓經營旅遊公司已有十

來? 要開始償還各種貸款,錢從哪裏情不知道幾時才會好轉,半年後租金,但是失去了經濟來源、疫租金,但是失去了經濟來源、疫

換跑道 要更早起床

有五十份外賣,要送到兩個地餐,準備當天要外賣的爪哇麵條,準備當天要外賣的爪哇麵。 發,王嘉苓在廚房開始一天的忙



了。 佳助手的媽媽陳淑季這時也起床 方,時間得捉緊。還好,身為最

不 () 食材都準備好了嗎?」陳 () 食材的顏色相映成趣,煞是好 () 全菜初戶、生菜切絲、雞蛋切 光漸漸照亮廚房,早上八點半開 光漸漸照亮廚房,早上八點半開 始打包,生菜和豆芽放在一旁, 加入燙熟的黃麵,擺上馬鈴薯、 五干、蔬菜餅、雞蛋、酸柑,淋 豆干、蔬菜餅、雞蛋、酸柑,淋 量食材的顏色相映成趣,煞是好 種食材的顏色相映成趣,魚

涼了!」王嘉苓忙著擺放材料,然送到客人手上的時候,食物都「湯汁必須最後才準備,不

的公司面臨倒閉,店面閒置出租。遍面對現金流問題,一些撐不下去行動管制令之下,許多中小企業普

2020.10

085

外賣,直到下午一點任務完成 兩人才踏上歸途。 末沒有上班,於是載著王嘉苓送 子們也樂得不必再進廚房幫忙。 轉行近兩個月以來,她和家人抓 烹煮的時間縮短了 一切就緒;先生週 孩

說:「以前上班都不需要那麼早 是大馬人喜愛的美食之一;每一爪哇麵是印尼傳統小吃,也 哇麵的那一天必須更早起,她笑 款配料王嘉苓都不敢馬虎,賣爪 也

結善緣 為推素盡力

影響, 費 和兩位就讀獨立中學孩子的學 但她慶幸先生的工作沒有受 疫情迫使王嘉苓從旅遊業轉 能夠支持家裏的開銷

報章上的招聘廣告,卻發現雖然 在旅遊業發展了二十多年, 擔心坐吃山空, 王嘉苓翻閱 要在

> 結果。 想起來 朋友邀約她一起去美食中心租檔 自己也沒有信心 始做?但如果沒有行動 為我從未嘗試過,不知道怎麼開 顧慮太多而沒有答應。 不同的領域打工是蠻大的考驗 (攤位) 我怕什麼呢?其實是因 售賣食物 也有旅遊業的 但她因為 「現在回 , 不會有

店, 藉此推廣素食。 決定在家煮食、開始外賣,並利 迴響,不僅賺取一點收入, 用社群媒體招攬生意, 和媽媽及妹妹商量後, 和媽媽及妹妹商量後,他們回想起家裏過去經營咖啡 獲得不錯 還能

預訂兩份素食餐點就可免運費, 其他地區客人則須預訂四份 同樣在巴生區的客人 ,只要

經營十年的公司,轉換跑道。疫情重創旅遊業,王嘉苓只得擱下 (攝影/何維美)



錢 錢

我知道其

他人賣得更好

的價

之社會,

用之社會」的精神

決

上。

願意做。讓大眾歡喜吃素,

就是 我就

慈濟做慈善。

只要有人願意吃素

,

幣四十二元) 的外賣中挪出五十 定在每一份價格六令吉(約新臺

仙(約新臺幣三點五元)

, 捐給 但是這分工作並不只在賺

幫上人推素啊!」

王嘉苓坦言,

外賣生意只能

,

季,很支持女兒:

「我們自己有

十年前成為慈濟志工的陳淑

利完成。不過,一家人本著「取 還要依靠家中成員的幫忙才能順 讓她賺取以往三分之一的收入

相信善的漣漪也會回到我們身

點收入,也可以幫助別人

我

找機會 山不轉路轉

迷, 約給退了,日後再作打算。 而邊境還未開放,旅遊業尚處低 學校復課 因此 七月 , , 王嘉苓把辦公室的租 疫情獲得良好控制, 各領域逐漸復工 ; 然

迫關閉了三家店,也讓年過半百 的他第一次有前途茫茫的感覺, 但他也提醒自己不能就此意志消 相當平穩,管制令落實之後,被 卡拉OK多年, 娛樂行業。慈濟志工何永康經營 同樣受到疫情衝擊的,還有 _ 直以來生意都

七月起, 何永康和太太聯手

蔬食餐點勸素。(攝影/何維美)賣;不只能賺取收入,還開發各種王嘉苓一家早起料理餐食,準備外





續走下去。」

個做慈善的機會。 錯,行動管制令影響收入,但正是有好人緣,過去幾年駕駛生意也不鄭智源相信行善能結善緣,自然就

(相片提供/鄭智源)

該盡一己之力。」 以身教教育孩子 補助足夠一家生活所需。 幾個月沒有收入, 主要接送顧客往返機場, 發放的計 而是借助這個機會, 可以幫助別人的時候, 這段時間積極參加慈濟慈善 程車司機鄭智源 , 但申請的政府 不管任何時 廣結善緣, 雖然這 「我反 以往

守望相助 疫起紓困

萬八千戶次。

所、警局、學校等逾兩千個單位,關懷補助超過兩第一線醫療及社會貧困族群的伸援,包括醫院、診第一線醫療及社會貧困族群的伸援,包括醫院、診新冠肺炎疫情爆發後,慈濟雪隆分會隨即展開

三個月的生活補助金。
動員家訪,九月起針對三千戶困難家庭,提供連續到四千三百多份資料申請補助,超過一萬人次志工雪隆分會七月起展開「守望相助紓困計畫」,共收雪隆分會七月起展開「守望相助紓困計畫」,共收

賣,匯集善款幫助更多人。(資料整理/編輯部)經費不繼;有人因為疫情打亂了生活,全家只靠一份餐不繼;有人因為疫情打亂了生活,全家只靠一份餐不繼;有人因為疫情打亂了生活,全家只靠一份餐不繼;有人因為疫情打亂了生活,全家只靠一份者中有的因為年紀大或病痛纏身無法工作,結果三工並前往平民組屋區開設服務臺、協助申請。申請訊息,志工積極宣導這項紓困專案,巴生支會的志訊息,正在資本的



施善心。 (攝影/林振勝)宣導慈濟的紓困計畫,也廣邀大眾一起布志工七月中旬於蕉賴珍珠花園捷運站外,

















全——臺——巡——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®

展響場次

9/27(日)~10/04(日)臺南慈濟中學(臺南市安平區建平五街 111號)

10/17(六)~10/25(日)基隆靜思堂(基隆市安樂區樂利三街 150號)

11/07 (六)~ 11/15 (日)臺北東區聯絡處(臺北市信義區松隆路 327號)

*活動會因疫情狀況隨時調整,正確時間地點,以喜閱書展官網公告為主

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









紙上書展 歡喜閱讀

疼惜 大地保母影像故事

作者:黃筱哲、蔡瑜璇 定價:800元

的感動。面對這群環保菩薩,我能夠奉獻自身的功能為他 每一位環保志工相遇,他們的無私付出,早已是我忘不了 重新回顧每一篇故事,透過黑白影像和文字,彷彿再次與 記錄環保志工的旅程,如今欣逢慈濟推動環保三十年,我 二〇一三年因為《慈濟》月刊〈大地保母〉專欄,而開啟 們記錄,是我所能表達的最大感恩。

他們的故事:蕭耀華作品集

作者:蕭耀華 定價:450元

芸芸眾生,人各有「誌」。這都是個人生活中的一些小體驗, 之資。友人推薦,何不集腋成裘,印刷發行,公諸同好,也 原本微不足道,只是偶爾作為茶餘飯後,與友人聊天的談話 背相機討生活的日子,算算也不算短。工作關係,走過一些 可作為個人生活經歷的記錄,遂有此書的面世。 地方,碰過一些狀況,遇過一些人物;森羅萬象,各有故事, 蕭耀華



高僧傳系列

最澄大師 日本天台宗初祖

編撰:大久保良峻

翻譯:胡建明

定價:380元

險渡海,前往大唐修習天台教義與密法;歸國後於比叡山 已受朝廷供養的高僧最澄大師,為了追求甚深法義,仍冒 開創日本天台法華宗,天台宗可視為孕育日本文化與思想

之母胎



的物資「化廢為寶」。

作者:曾雅玲等

定價:

3 2 0元

環保創藝

化廢為寶

藝術創作;有中英對照的製作步驟,讀者也能善用隨手取得 手賦予生命,變身為創意飾品、生活小物,或是聚小為大成

金屬、紙類、利樂包等資源回收物,經環保志工巧

★ 劃撥帳號: 19924552 戶名: 經典雜誌

客服專線:02-28989991 請至慈濟人文喜閱書苑線上訂購



★ 喜閱書展期間購買《疼惜——大地保母影像故事》及《他們的故事:蕭耀華作品集》兩書, 現場價NT\$900元(原價NT\$1250元)

快門下的疼性

還有他們如同母親呵護大地那分清淨無染的心。 (疼惜-大地保母影像故事》這本書,不只記錄環保志工無私奉獻的身影



收物、带回分類,希望減少垃圾堆積。决金善每天忍受異味,從垃圾山挑出回災化爐旁逐漸成為掩埋場;環保志工李小琉球旅遊季垃圾量倍增,故障停用的

影,卻因一次跟隨環保志工在臺南四草的默付出的小人物,原本計畫拍攝農夫的身業。就像南部人的低調樸實,他喜歡記錄默老師的啓蒙,全心投入攝影並以此為人生志也投入人文真善美行列,受到攝影家阮義忠也投入人文真善美行列,受到攝影家阮義忠

鄰近海域撿拾資源回收物,而有了改變。

在岸邊樹叢的空瓶子輕輕地說:「你要乖在岸邊樹叢的空瓶子輕輕地說:「你要乖乖……」這一幕讓黃筱哲震撼,原來環保志工對回收物,就像對待有靈性的寶貝,讚款之外,他第一次感受到環保志工對大地的數之外,他第一次感受到環保志工對大地的數之外,他第下心願:「要行走各地為環疾情,當下他許下心願:「你要乖,不要不完正留足跡。」從此他與太太蔡瑜璇踏上保志工留足跡。」從此他與太太蔡瑜璇踏上行旅環保記錄的行程,此書即是二〇一八年間的作品集結。

敬師愛師 心寬念純

情。 哲在每個單元中,分享記錄當時的情境與心野」、「把握生命為環保」四個單元;黃筱景」、「不忍看見的風「每年最期待的事」、「不忍看見的風」。

時,阿嬤沒有帶他去環保站,而是到房間整、沒有一絲皺摺。黃筱哲說,初次探訪平常捨不得穿的環保志工制服熨燙得平片中,當年八十九歲的臺南陳器阿嬤,把后興的是見到證嚴上人的時刻;照

來,要讓上人看到整齊乾淨的我。」服我捨不得穿,我要見上人的時候才拿出打開衣櫥,拿出制服告訴他:「這件衣

一種親人。

愚公移山 喚醒省思

是主法及工工的有资子 德州圣共会 是主法及工工的有资子 德州圣共会 是主法及工工的重要,但至少我一天 一年,原本的溼地漸漸堆積成一座小 一年,原本的溼地漸漸堆積成一座小 一年,原本的溼地漸漸堆積成一座小 一年,原本的溼地漸漸堆積成一座小 一年,原本的溼地漸漸堆積成一座小 一年, 一年,

物,堅毅負重的身影,他彷彿看到她企圖善的感慨,看到她獨自又拖又揹著回收走在垃圾山上的黃筱哲,聽到李洪金

會繼續堅持下去。要突破一件事,哪怕這件事再困難,她也

大多數的環保志工並沒有偉大的理想也最大的心願是喚醒人類對愛護大地的省體與「平面類新聞攝影獎」,獲此殊榮,精神感動了他;同時,環境遭受如此破粮負,只是安靜地守護大地,愚公移山的地最大的心願是喚醒人類對愛護大地的理想

去掉色彩 減少欲望

能貼近環保志工單純心念的特質。」彩干擾,「黑白照片沒有過多的色彩,更是黑白照片,黃筱哲希望讀者不要受到色是黑白照片,黃筱哲希望讀者不要受到色

的態度,也是回歸那分初發心。 問態度,也是回歸那分初發心。 是四歸,那是他對自己及對環保志工負責任為以傳統相機的觀念,謹慎、專注地按下的心性回到最簡單。雖然使用數位相機,於也的刺激就像去除欲望,藉以訓練自己與門,那是他對自己及對環保志工負責任為以傳統相機的觀念,謹慎、專注地按下的心性回到最簡單。雖然使用數位相機,不是後

地敬畏的身影,幀幀照片展現了堅韌的生足跡、在髒亂中撿起回收物的雙手、對大書向草根菩薩致敬。環保志工步步踏實的今年是慈濟環保三十年,黃筱哲以此

所涵。 長與付出,讓影像存在的意義更具深度與 位環保志工的故事,珍惜他們對天地的敬 命力與守護大地的心志。黃筱哲珍惜每一



世,幸而及時留下影像。 (相片提供/黃筱哲)歡喜威恩,一起做環保的志工,兩年來已有兩位離記錄的環保人物,宜蘭志工王麗花(左二)看到他《疼惜》出版後,黃筱哲(左一)親自送書給當初

在路上!行動環保保教育車

裝上貨櫃車全臺走透透,兩個慈濟環保三十年展館、十二個關卡,

讓人近距離體驗化廢為寶、低碳生活,

上「車」互動,下「車」愛地球!

撰文·陳麗安



阿麗安

變成屋簷,每隔幾秒就 裝太陽能板的牆壁撐起 停駐小舞臺區前,側邊兩座造型特殊的貨櫃屋 夕 大安森林公園,是 如城市綠洲的臺北 分鐘便化身成肉眼也難 觀者的驚呼中, 化成長條狀,接著在圍 嬉戲;八月中旬早晨, 門選擇之一, 都市居民運動踏青的熱 切割成碎片的塑膠片放 瓶碎片放入機器後會變 少大人小孩穿梭其中。 人小小的機器,瞬間融 **術般,對著大家示範,** 出水霧驅趕熱氣,不 ,時而可見孩童奔跑 麼嗎?」志工像變魔 你知道這個寶特 廣闊綠地 不到

提供實作體驗。寶特瓶向大眾分享經驗,甚至向大眾分享經驗,甚至三十年,各地環保站長

環保觀念過關了嗎?

第 1 關 認識碳足跡

第 2 關 認識KOKO

第3關 衣的足跡

第 4 關 1 筷省水

第 5 關 隨身5寶

第 6 關 太马`真多早餐車

第 7 關 樂樂牛

第8關 行的足跡

第 9 關 節能減碳進行曲

第10關 發燒的地球

第11關 環保一條龍

第12關 我的一日碳足跡

(攝影/王翠雲)

行動環保教育車接下來開到:

10/15-10/16 109年全國環境教育成果觀摩會 | 臺北永建國小

10/17-10/22 109年全民運動會 | 花蓮小巨蛋

10/23-11/13 行動環保教育車展示 | 宜蘭餅發明館

11/14-11/15 第六屆慈濟論壇|慈濟新店靜思堂

12/02-12/06 南投埔里祈安清醮活動 | 南投埔里鎮臺糖停車場

12/11-12/13 臺中烏日僑仁國小校慶|臺中僑仁國小

12/21-12/26 南投草屯僑光國小校慶 南投僑光國小

受,親手觸摸、互動。 駐點,讓人們近距離感 用中旬起開往各地巡迴 三十年的元素與精神濃

技術與觀念,社會上

有不少震撼,

但這樣的

讓參訪的

成織品

啟動循環經

公司聯手打造「行動環

有許多人相當陌生。

眾前來環保站了解

, 何

「與其被動地等民

不將整套系統放上貨櫃

将無国收一條龍過程與 地球共生息館」則把寶 何落實低碳家園。「與 時瓶回收一條龍過程與 地球共生息館」則把寶 地球共生息館」則把寶 地球共生息館」則把寶

在各縣市公共空間展柳宗言分享,除了

基金會與大愛感恩科技二〇二〇年,慈濟

多年,現在更要讓民眾了

慈濟提倡環保觀念

地球才能生生不

本解決環境污染問

但只有民眾願意從

科技可將回收物再

活理念更有可近性,使意與智慧兼具的低碳生物育車開進校園,讓創覽,未來也將行動環保

動作,但對於環境會有改變生活習慣,雖是小參訪者明白,只要稍微



車的發想緣由,

「即便

主角,從食、衣、住、球的大猩猩「KOKO」為用手語呼籲人類保護地

處精實企劃室高專柳宗

」慈濟基金會宗教

Foundation)合作,

以曾

猩猩基金會(The Gorilla

, 由慈濟和美國大其中「低碳心生活

讓更多人親身感

主動開到全臺各

說起行動環保教育

行動環保教育車 小檔案

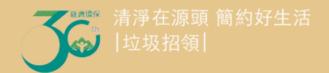
空 間:兩座40呎二手貨櫃

綠能供電:裝設22片太陽能板,每小時發電2200瓦,供車內各項

裝置運用

散 熱:無空調,開放空間搭配環車水霧、車頂隔熱漆降溫物命延續:鍋蓋變洗手檯、回收二手螢幕、螢幕支撐架、腳踏車

成關卡設備、冰箱冷藏槽成儲水箱



塑膠類

拾獲地點:到處都是

塑膠發明於1850年代,用途廣泛、多為一次性使用之商品,經年累月,已造成嚴重生態浩劫,這非某一企業的責任,是你、我必須正視的生存課題。

紙類容器 拾獲地點:戶外停車場

為了防水防油,紙餐盒、 紙袋通常會加一層膠膜, 使後續處理困難度激增,

若被判斷回收效益不佳, 將淪為一般垃圾。 醫療口罩

拾獲地點:人行道

為了防細菌、抗病毒,大家一面倒地 斥責趴趴走的可能帶原者,但別忘了 亂丟的口罩可能比沒戴口罩更可怕!

嘿! 這是你丟的嗎

洋垃圾的衝擊

洋垃圾不是海洋垃圾,是指夾帶生活、工業、醫療等垃圾的固體廢棄物,從富裕的已開發國家出口至開發中國家,處理後從中獲利,通常對進口地造成嚴重污染,部分國家已禁止進口;然而這些垃圾不可能憑空消失,廢棄物的處理也遠跟不上產生的速度,或許我們在消費與丟棄之前,都該好好思考:減量使用、回收再製、珍惜物命的態度才是源頭。

智慧手機 拾獲地點:家裏抽屜

臺灣平均一人曾擁有5支手機,智慧手機開啟全新的生活方式,有人説這是人類對環境的鄉架,你怎麼看?

菸蒂 拾獲地點:水溝

香菸濾嘴是塑膠纖維製成,不會生物降解,裏頭的尼古丁、塑化劑等超過165種有毒化學物質將浸入環境和供水中。

文 照 片 / 黃 蓮

不一樣的居家關懷

見苦知福的體會,勝過教師在課堂上講道理; 多位學生表示,透過訪視感受到溫暖與愛的傳遞 回家也要看看長輩住處,是否有防跌的設施需求。

撰文 · 周柔含(慈濟大學宗教與人文研究所副教授)

慈善專案,即在協助獨居長者加強居家 會於全臺推動「安穩家園、美善社區」 致長期臥床是失能主因。今年慈濟基金 社區關懷時,發現長輩因意外跌倒,導 在照顧及經濟上時有負擔。慈濟志工在

專業的師兄及訪視師姊;由於幅員廣 落。每組三至四位同學,跟著一位營繕 和案家不一定熟識,而需透過村里幹事 修繕內容,不再像過去需帶回組隊討 居間聯繫說明;現場訪視成員即可決定 而是利用APP軟體。其次,訪視志工 的社區訪查有些不同。 首先,是現場的記錄不再是紙筆, 兩天的活動共分十組,訪視五個村

車做交通工具。

美計畫」。帶班的我發現,此行和以往 與社區志工,觀摩壽豐地區進行的「安 護理系B班同學,跟隨慈濟基金會同仁 安全設施,希望預防意外發生。 五月十六日、二十三日,慈濟大學

大,戶戶之間相離甚遠,每一組有兩輛

或許只有慈大能有這般「服務學習」的 學習因緣,真讓人無限感恩! 機會,疫情期間成就這樣可遇不可求的 安排的許多課程皆因此必須調整;全臺 上半年,臺灣正逢疫情緊張,原先

查至灣人口快速高齡化,長期照護的

因為有緣分,才能夠來幫助他們,讓我 嬤,一開始不願意接受電動床,師姑說 懷、幫助他人的感覺。親眼看見像電影 看到別人的需求,站在別人的角度去關 非常感動。有一種什麼都不計較、真正 八十歲以上獨居高齡老人。有一戶阿 到:「我們拜訪了四戶人家,多數是 好的幫助,覺得原來這個世界上真的有 上講道理。一位同學在心得報告中寫 《如常》裏面那種模式的家訪、為個案 見苦知福的體會,勝過教師在課堂

的居家關懷,應從起居細節的照顧做 防跌的設施需求。我也深深覺得,長者 家中的長輩身上,檢視長輩住處是否有 數同學表示,會將這次學習的見聞用在 一分溫暖與愛心,正在慢慢傳遞給其他 訪視,是最好的服務學習方式 。多

1 \cdot 2

《農六月 · 十二至十三》

念也要環保

【靜思小語】分類整理心中的念頭,無用的煩惱雜念要掃除 間變大,就能「心寬念純」。 心的

聞法受用, 對症下藥

著就能輕鬆挑出回收物做分 工展示「祕密武器」 志工們歡喜互動 當地師兄師姊引導、介 看見環保站的環境,並與環保 雲林聯絡處與斗六環保站, 網路視訊 回精舍與上人座談, 讓年長志工不用彎腰,站 一日,雲林慈濟人返 讓上人 。斗六環保志 行腳 並且透過 紹下 輸送 到 在

鄧陳阿美師姊,今年八十四歲, 斗六環保站的第一顆種子

> 法香」 到現在又可以和大家一起「薰 兄師姊關懷受傷法 内心無明 專心做分類的過程,逐漸掃除 愈歡喜;許塗月嬌師姊感恩在 表示二十多年的環保道路愈走 八十二歲的楊師兄一路復健, 、做環保。 ,走出情緒陰霾。 親,陪伴 師

得到肯定答案以後成為慈濟會 眾問在場慈濟人是否都茹素? 食便當;在推素過程中,有民 場勸素活動,製作逾一萬份蔬 從四月到七月已經舉辦二十三 雲林慈濟人積極推動素食,

> 措施一定要做到,防疫不鬆懈 勤洗手、保持社交距離等防疫 更要照顧好個人衛生,戴口罩 大家,在照顧環境整潔的同時 地球付出的衝勁, 眾發揮愛心與善心;並且叮嚀 難的菩薩精神,不斷地引導民 ,保持為社會、 上人鼓勵年長的 以及救苦救 為人間 環保志工 、為

帶動左鄰右舍一起維護環境整 愛的態度, 際效果, 需要大眾 保護人人健康平安。」 上人強調,環保與防疫都 「我們要用溫柔、友 一起做到,才會有實 在社區鄰里宣導,

瓶分類區,環保志工向上人問好。 與花蓮靜思精舍視訊連線,在玻璃雲林聯絡處與斗六環保站八月一日

(攝影/張國徽)

如同做復健,變得愈來愈健康。 在回收分類工作中活絡肢體 因為受傷或生病而行動不便 症狀,心情變得開朗。也有人 聽師父說話以後, 站做分類 遇而心情鬱悶,來到慈濟環保 分享,過去因為人生的不幸遭 和志工們互動 常聽到環保志工 漸漸改善了 ,

除無明 師父『下藥』對症,那就有救 已的缺點,聽法有感覺, 覺得很歡喜,因為你們知道自 父說的就是我』,師父聽了也 父的法,並且參加讀書會分享 師兄、師姊, 心得;你們聞法受用,覺得『師 !有缺點就要趕快改正 在環保站有志同道合的 、增加智慧。」 彼此鼓勵、 聽師 就是

雜念要掃除,不確定還有沒有 也要分類整理,沒有用的 清掃自己的心地, 上人教導大家 心中的念頭 , 每天都要

> 靈清淨 純」,心地不再被煩惱占據。 眾生結好緣,福慧雙修 所做皆是利益人群的好事 直到最後, 篩選;如此一次又一次地 心無雜念,就能增長智慧; 心念回歸單純,就能「心寬念 一層再一層地分析排解 ,就能發揮無私大愛, 心的空間變大了 Ú

我 啟發,布善種子

經藏 生, 統理大眾, 依法,當願眾生,深入經藏 容解說: 皈依不是注重外在形式而已, 希望你們都能體解大道、深入 智慧如海;皈依僧,當願眾生, 及募心募愛,上人舉皈依文內 醫會紀邦杰醫師等人座談,談 體解大道,發無上心;飯 ,還要能夠凝聚大眾的心。 八月二日 『自性三寶』, \neg 一切無礙。』師父 皈依佛 ,與中區慈濟人 當願眾

上人說,要讓人接近佛教, 時了廣結善緣,還要運用方 活的情形下,天天發善心、起 善念。無論捐多捐少,只要願 活的情形下,天天發善心、起 意成為長期捐款的會員,慈濟 意成為長期捐款的會員,慈濟 意成為長期捐款的會員,慈濟 之一,讓人在不影響生 的方式之一,讓人在不影響生 的方式之一,讓人在不影響生 的方式之一,讓人在不影響生 於了廣結善緣,還要運用方

慈濟人日存點滴行善,匯合人精神理念,呼籲人人效法早期說「竹筒歲月」的慈濟緣起與慈善發放時,都會向受助者述

人的愛心去幫助人。此舉的用意除了鼓勵大家不要看輕自一、也是為了讓貧窮的人有行一、也是為了讓貧窮的人有行一、<li

經》,其實大多著重在講慈濟質人。「師父晨間講《法華相互印證,懂得運用佛法自度相互印證,懂得運用佛法自度相互印證,懂得運用佛法自度

在履行經典的要義。」華』,慈濟人做的慈濟事,都講的內容稱為『靜思法髓妙蓮

他們振作起來,重拾人生希望。 上人舉例說,中區人醫會 是,舒緩其身心病苦,鼓勵 要,為鄉親義診,對這些長年 要,為鄉親義診,對這些長年 要,為鄉親義診,對這些長年 是,為鄉親義診,對這些長年 是,為鄉親義診,對這些長年 是,為鄉親義診,對這些長年 是,為鄉親義診,對這些長年 是,為鄉親義診,對這些長年

下感恩慈濟人醫會醫師『曉 到苦難人身邊,為他們拔除苦 難;而且『苦既拔已,復為說 對意難人身邊,為他們拔除苦 對意難人身邊,為他們拔除苦 可德無量!也請大家持續接引 人間菩薩,不斷地在人人心田 人間菩薩,不斷地在人人心 長

8 3 4

《農六月・十四至十五》:

二人行必有我師

【靜思小語】用感恩心面對形形色色的眾生,好的當典範,惡的當警惕

米撲滿的力量

不愈大。 八月三日,在基金會主管 同仁會務報告中,提到緬甸慈 一個動作,累積的愛心力量愈 不愈大。

打工支撐家計,一天收入五百為母親受傷無法工作,她必須十二歲的女孩索密杜,因

至一千緬元,換算新臺幣大約 標這個家庭,不要讓女孩為了 一把米幫助人。上人叮嚀同仁 一把米幫助人。上人叮嚀同仁 村工養家而中斷學業。

看見年幼的孩子迫於生計打工養家,讓上人想起跟著大人逃難到土耳其的敘利亞孩子但無法上學讀書,一天工作不但無法上學讀書,一天工作十幾個小時,一個月賺六百元十段個小時,一個月賺六百元十段個小時,一個月賺六百元

在蘇丹加灣市市政府大力 章家庭生活,讓他們安心前來 章家庭生活,讓他們安心前來 就讀小學、中學,得到美國教 育認證機構的學歷認可,這幾 年來已經培養多位畢業生考上

工、滿納海學校師生在網路視訊中見面時,看見多位慈濟幫助的孩子長大了,每一個孩子上大學,有的已經上大學,有的思經上大學,有的想要當科學家、

佛教。一樣,但是他們很肯定慈濟,認同慈濟精神,尊重然宗教不一樣,但是他們很肯然宗教不一樣,但是他們很肯定慈濟,認同慈濟精神,尊重然宗教不一樣,但是他們很肯

懺悔 提及 要惜福,不要造禍端。 戰亂,讓人民受苦難 社會國家動盪不安, 造作惡業, 差毫釐而失千里,惹來煩惱 從身語意之所生,今對佛前求 造諸惡業,皆由無始貪瞋癡, 課誦時作為懺悔文: 0 「平安就是福 《華嚴經》有四句偈, 」指出人的 業力愈積愈強,使 心念一偏, 平安的 甚至引發 「往昔所 _上人 在 `

用心深思,不要輕忽每一個念意頭使然;小小的一個動作,裏,也是一念「想要助人」的裏,也是一念「想要助人」的

動愛與善的循環。與人之間轉法輪、轉心輪,帶頭,要起善念、除煩惱,在人

會送孩子去上學。 是個家庭列入長期關懷,九月上同步聆聽,得知上人關心上一歲的索密杜,她回覆會將上一歲的大學,是如此人關心上,與一人關心

人類可貴之處

的價值 的生命。」 本性;生為人類的可貴之處, 身形不同 生生命平等,動物與我們只是 與動物的關係,並且體會生命 大家用智慧思考人與環境 在於人類能夠愛惜、 四日志工早會 ,發揮真誠的愛。 , 但是同樣都有清淨 ,上人期許 庇護眾生 ~ 眾 、人

念,也有可能毀滅一切。善惡人都樂於親近。

清淨無掛礙。」
要去除煩惱,不要記仇,讓心不要對特定的人事物有偏見;人要有平等大愛,不要偏愛,的,我就排斥他。佛陀教育人我才要庇護他;這是我討厭我才要庇護他;這是我愛的,

焉 的人 要感恩對方現不好的相來警惕 聲色不佳、言行卑劣的人 菩薩行,必定會面對不同習氣 人教大家用感恩心看待所有 得學習的典範;若是遇到 ,謹記「三人行,必有我師 眾生形形色色,在人間 如沐春風,這樣的人就是 ,以不同的聲色對待 ,與善良、真誠的人 0 , 也 互 上

以愛護一切眾生;若是起惡上人說,人心起善念,可

片提供/智利聖地牙哥聯絡處)前往賣場採購物資準備發放。(相活陷入困難,慈濟志工勇敢出門,智利新冠肺炎疫情導致許多家庭生

智慧。 智慧。 智慧。 智慧。 智慧,心靈就要維持清淨無 於習氣,心靈就要維持清淨無 於別善與不善,藉以修正不好 的習氣,心靈就要維持清淨無

力量。 近社區供餐,並且不定時在社 月開始,每週一次於小學及附 防疫物資給需要的機構;從四 但是他們把握因緣付出 放,困難很大、挑戰性很高。 狹長,要為這次疫情做慈善發 當地慈濟委員不多,而且國土 疫情而失業,生活苦上加苦, 濟人的慈善行動。窮人因為 天天都有學習不盡的好榜樣。 人把愛會合起來 「剛剛從大愛臺看見智利慈 上人說,在慈濟世界裏 即使 , 就 人數 有無限 少 供應

一、二十年來就地守護苦難 上人談到智利慈濟人在這

> 有禮。 近腳 且密切注意慈濟訊息,透過網 慈濟行儀。他們默默付出,而 慈濟精神就存在心裏,展現出 遠 救助貧病殘老,態度亦是謙恭 請當地企業家共襄盛舉,一起 『薰法香』,跟著師父走 步跟得很緊、 ,都是取於當地、用於當地 機會不多,可是他們有心, 要返臺精進或與師父互 「智利與臺灣距離遙 走得 很

有力出力 人,世間苦難多,少下了是提升。」上人亦勉勵全球慈濟 的數量、質量與能量都要同步 穩定發揮志業良能;人間菩薩 足 接引當地志工,讓人力更充 一位的愛心付出,有錢出錢 ,志業的根扎得更深, 「期待智利的菩薩們持續 人有志一同, 時,天災人禍頻繁 ,做好事不能等待 虔誠付 可 以 ,

111





《農六月・十六至十七》

主管的成就

還有成就,這也是主管的成就。【靜思小語】領導管理最重要的是真誠陪伴,栽培後進讓他們比自己

承擔壓力很值得

八月五日,花蓮慈濟醫院 在座多位慈濟科技大學、慈濟 在座多位慈濟科技大學、慈濟 大學的畢業生,已是獨當一面 的科室主管,並聆聽他們在慈 濟大家庭成長、學習的心路歷 智,上人欣言當年的年輕孩子 程,上人欣言當年的年輕孩子 是,上人欣言當年的年輕孩子 是,上人欣言當年的年輕孩子 是,整守慈濟志業崗位,讓自 已既歡喜又感恩,更肯定自己 已既歡喜又感恩,更肯定自己 以定蓋醫院、建學校以後,所

值得,永不後悔。

「慈濟人跟著師父,幫助

名副其實的人間菩薩!」 中、開得很寬廣;想到慈濟人 将醫療與教育的道路鋪得很 等醫療與教育的道路鋪得很 我醫療與教育的道路鋪得很 我實

的回潰!| 付出的慈濟人來說,這是最好對我而言、對這幾十年來不斷

段艱鉅人生路,跨越生死交界。患安心走過痛苦、害怕的這一為醫療人員,也要能夠陪伴病最重要是真誠的陪伴;而且身最重要是真誠的陪伴;而且身

上人請心臟血管外科趙盛里主任等主管持續培養好人計,真正成功的主管,心量要的成就。「當醫師不是為了賺錢而從醫,人生價值很有限;最有價值的是整價值很有限;最有價值的是整價值很有限;最有價值的是數方式。「當醫師不是為了賺錢,若是為了賺錢而從醫,人學不是為了賺錢而從醫,人人生才是無價之寶。」

部就醫不便,遂決心蓋醫院。

施醫義診所,隨後深感花東醫貧」,因此在花蓮市設立貧民

療資源匱乏,重症傷病遠赴北

中聆聽海內外慈濟人的慈善行 大愛接力,當某一個地區的慈 濟人忙碌了一整天,入夜休息 時,另一個地區的慈濟人正要 時,另一個地區的慈濟人正要 展開新的一天,進行救苦救難的 慈善工作,愛的能量接續不斷。 慈濟四大志業從慈善起步, 一個地區的慈濟人正要

管司仁,都能認司慈齊的情神質和擔,而願意前來任職的主業以後,立即感受到東部的醫療人才招募不易,為了培育理業以後,立即感受到東部的醫愛」的方向不變;花蓮慈院啟了我覺得我很有福,醫院、學想的人才,故說立教育志業。「我覺得我很有福,醫院、守護生命、守護健康、守護學」

精神,就感到很欣慰。 工意,所以二、三十年來,志 工意,所以二、三十年來,志 工意,所以二、三十年來,志

動互愛互助。

新冠肺炎疫情爆發後,慈濟協助八十餘個國家地區補充
家,當地志工也為失業的貧苦
不發放物資紓困,不分宗教、
人發放物資紓困,不分宗教、

脈宗門精神。慈濟四大志業為 真是『大哉教育』,慈濟人要 把握因緣淨化人心、帶動愛 心,啟發人心深處的覺性。慈 濟一向就是以淨化人心為目 體傳播力量弘揚善法,報真導 正以淨化人心。四大志業的精 中一貫相連,人文志業有責任 為慈濟留存寶貴歷史,弘揚法 為慈濟留存寶貴歷史,弘揚法

大爱接力繞全球

八月六日,於慈善志策會

113 | _{2020.10} 慈 濟

何還會遭遇不幸?就是因為信

應知因緣果報的

感不捨,然亦應機教導:

人認為既然信仰這麼虔誠

生的資深宜蘭慈濟人,上人同

聽到師兄師姊懷念幾位往

善惡拔河的比賽中勝出。」 愈多,善的力量愈大,才能在 人的愛心與善心;有愛心的人 業力很大,必須要不斷啟發人 要提高警覺,因為眾生共業的 要相互感恩。不過,我們還是

宗門文史記錄、整理完善。 們要留存真實的歷史,有明確 的人、事、時、地、物可以查 一體,大家力量相加,將法脈 我

[回顧這五十多年的慈濟證,才是真正有價值的史料。] 踏實做;要感恩大家用心聽我 路,確實是分秒不空過,步步

> 的力量,將慈濟志業落實在人 想要做的事,凝聚起一股真實 所說,立即身體力行,去做我



《農六月・十八至十九》

境界來臨時 【靜思小語】不如意事坦然面對,再為未來累積福與慧

種歡喜因,得歡喜果

志工 姊在宜蘭聯絡處同步參與。 木扶疏的三星環保站,與環保 路視訊,讓上人「行腳 宜蘭慈濟菩薩行,並且透過網 到精舍與上人談話,分享近日 們親切互動,也有師兄師 八月七日,宜蘭慈濟人回 2 到草

師父,師父也很愛你們,你們 是一群很可愛的菩薩, 上人對大家說:「你們愛 今生來

> 虔誠祝福你們!」 報,師父要對你們說感恩,也 來同樣能得歡喜果;現在造 你們現在已經種下歡喜因,將 世都會讓人見了就歡喜!因為 結福緣,將來就會得 福

有幾位菩薩都說 很旺盛。「剛才聽你們分享, 保站的景象,上人記起自己 從視訊畫面上看見三星環 也

菩薩道,就在我們的身邊 聽的就是道,佛陀指引的這條 我們正在走的就是路,每天要 『道』,『道』就是『路』,文,讓大家知道『經』就是 的天下事告訴大家,才說經 『晨語』內容。我會先將當前趕快準備待會兒要出去說的 著板聲起床,精進禮佛之後 分秒,每天一大早三點多,隨 提醒自己,要把握現在 』,確實,師父也時時這樣 珍惜

樹木已經長得很茂盛,人氣也 曾經進到園區,現在園區裏的 ,『要把握時

定處理後續事宜。「要恭喜她 二十多天後才清理完畢。 走出迷情,提升『覺有情』, 積福慧;有佛法相伴,讓我們 所做的慈濟事,就是為未來累 當我們度過了關關卡卡,現在 過了一關,又消了一分業力。 陪伴,並且協助整理木料, 廠遭遇火災以後,有大家輪班 咽感恩宜蘭法親,在家中木材 上人讚許師姊很勇敢,鎮 游適嘉師姊在精舍現場哽

只有累積福與慧,來生得福 造作的業力;當業力消盡,就 要敞開心門,安然以對。」 果、善報。所以面對境界時, 抗拒它,坦然受報,消除過去 理,業力現前之時,我們不必

力行。

我們的耳邊,慈濟人已經身體

惜,聽久了,讓佛法印在你們

「不要嫌師父嘮叨,要很珍

上人教大家精進聞法

心中,不知不覺在生活中運用

出來,智慧時時增。看見大家

也感染了你們的歡喜。」

,因為人人有心造福,我們

「我們在臺灣,真的很有

而且人人做得很歡喜,師父 守在環保站,分類做得很好,

業力擊倒,我也很感動。誰說 做好事沒好報呢?若沒有進入 法親的疼惜與陪伴,讓她不被 一把火燒盡無明垢,劫難過 ,自己能夠站得起來, 還有

> 伴著,還是很有福。 思,有這一大群慈濟法親在陪 釋懷,雖然覺得苦,但自我省 心中有佛法,能夠想通道理而 真的很孤單;因為有做慈濟 的支持,她要獨自面對 會發生,但是沒有這麼多法親 __ . 切

加持。 受,讓業力過去,智慧就會增實,遇到不如意事,就歡喜接 的加持就是挺起胸來,面對現 求福就要靠自己造福,最有效 佑。常有人說:『請師父為我 慈濟也不會談如何做會得保 「信佛不是求佛保佑,在 』我就會告訴他們 , 要

懷與幫助,證明她與人結了很 遇到火災,得到這麼多人的關 成佛前,先結好人緣」, 生廣結善緣;有一句話說「欲 智慧,遇事心不亂,更要與眾 多好緣。所以修行要福慧雙 大家要珍惜與自己同行菩 上人說,修行不只要提升 師姊



環保回收的無形價值

八月九日,經由返回精舍

扶持, 薩道的法親,彼此勉勵、相互 與人結善緣自然 有

,大功德林

業體主管、地方人士、醫院同 大廳舉辦「大乘醫療,菩提成 為大林慈院慶生。 仁、志工們齊聚一堂,歡喜地 林」二十周年院慶大會,各志 康二十年。 在雲嘉鄉間救治傷病、守護健 中央的大醫院」,到今年已經 年八月十三日啟業, 大林慈濟醫院在二〇〇〇 八月八日上午,於 這所 田田

出院,感恩醫療團隊付出。

(攝影/王翠雲)

動,醫病見證生命歷程,病患痊癒嘉義大林慈濟醫院啟業二十周年活

訊同步觀禮。 十六個國家地區,逾六千六百人 享喜悦,另外透過網路直播,有 療站同仁及鄉親等一千多人分 講堂、斗六慈濟醫院、大埔醫 一同參與,上人亦在精舍透過視 透過現場連線,與五樓大 上人感恩並祝福大林慈院

良能。 甜清凉的青草茶。 他端來的茶,就是甘蔗心煮出 定在那裏動土時, 愛心,成就大林慈院在此發揮 乏醫療的一念心,匯聚眾人的 的醫療磐石穩固守護在當地 次若到大林慈院,就會喝到甘 來的,甘甜又清涼。此 煮青草茶給大家喝,我也喝到 鄒居士(鄒清山師兄)就開始 人士的請求 動員砍甘蔗、 | 想到那片 ,以及不忍當地缺 整理土地, 慈濟 甘蔗園 後每一 人很歡 , 決

護愛而付出。」 為了守護生命、 愛,只要有需要,我們都願意 會給予幫助。這是一分開闊的 方醫院需要支援,慈院團隊也 前來求診的病患,只要知道地 雲嘉地區有大貢獻,不只是對 「二十年來,大林慈院對 守護健康 `

病痛而無法醫治;能夠為深受 人生至苦,莫過於身有

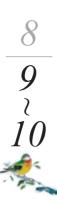


案的 是最好的報恩。」 大林慈院現身說法,這也是好 曾經因為病痛苦不堪言的掙 是功德無量!剛剛看到很多個 療團隊是真正疼惜病患, 一樁,讓大家知道,慈濟醫 現在恢復健康,今天來到 搶救過程,也看到了病患 人拔除病苦, 這就 實在

人生翻轉過來,現在已經是健「大林慈院將病重無望的

諸佛來到大林,在此守護二十 樣。 得慈院的醫師就是如此,十方 定了,佛陀才開始說法。我覺 佛作禮之後,就一一坐在大樹 尊佛、菩薩來了,向釋迦牟尼 提到十方諸佛會集一處,每一 康的人生,我很歡喜,也很感 各位大醫王就像活佛一 這裏真的是大功德林 等到十方諸佛、菩薩都坐 我在晨間講《法華經》

過,既已確定是對的方向, 與大家相互勉勵,分秒不空 以及佛教界法親的護持。 顧,地方賢達對慈院的支持, 也感恩慈誠、委員長年來的照 庭,全院同仁展現群體之美; 醫院就像一個和氣融融的大家 隊合心、和氣、互愛、協力 就要步步踏實向前走。 祝福大家!」 上人說,大林慈院醫療團 要



《農六月・二十至二十一》

間無價之 寶

【靜思小語】不辭辛勞保護大地的價值難以衡量,付出無求只求利益 眾生的人生也是無價

透過網路視訊「行腳」到新竹 的新竹慈濟人從旁介紹,上人 南寮、千甲環保站,繞看環境

> 願 並聆聽環保志工歡喜感恩與發

上人欣言,看見志工們做

2020.10

環保做得很

歡喜 精進

身體健康

慧雙修



兒的牽引讓她參加慈濟,慈濟人親二)面對視訊與上人分享,感恩女桃園楊梅環保站志工黃劉秀壬(右 (攝影/吳金堂)



喜付出,身心輕安。

也能善用佛法除煩惱,日日歡 方。」上人祝福大家精進聞法, 們去除內 全部清除,做環保就是幫助我 培養歡喜心, 濟聽到佛法,得以明白道理, 共同為眾生付出。 則凡夫眾生無明迷茫,受困於 生的正向 各自的習氣而起摩擦;但在 凡夫心、 「最有福的 ,有緣走入慈濟,會合大愛 「與人互動時, 凡夫行。 心無明煩惱的 人生, 不快樂的事情要 精進直行 而我們很有 就是對 難免因為 準人 良 慈

及投入環保站付出的歡喜 環保志工們分享人生故事 廣福環保站與楊梅環保站,請 連線,由身在桃園的師兄師 近日會務及心得,並透過視訊 桃園慈濟人返回精舍分享 陪同上人「行腳」到 八德

年六 慈濟 濟菩薩道 願秉承師兄家訓 桃園志工來到精 位 月往生的九十三歲陳文錦 ,其兒女、 以身 教 子孫今日亦與 領下 舍 精進 一代投 力行 人發

慈

恩。 此 姊感恩有環保站可 在已經不必拿枴杖。胡運嬌師 保站做事以後愈來愈健康, 本身體虚弱 耗時費力,志工們卻連連道感 收的套袋卻高達七千多公斤 起眼的套袋甚輕 樂套袋攤在地上晾曬,一個不 一年將近九十公頓 靠。 勤耕福田,也找到 志工們將從市場回收 黄昭妹師姊歡喜分享, 在田中央的廣福環保 、行動不便 但是每月 , 處理過程 以 讓她 Ú , 來環 靈 的 來 現 原 口 芭

膠垃圾, 收、整理塑膠套袋, 麼多塑膠套袋、網袋, 上人感恩環保志工用 減輕環境負擔 減少塑 如果都 N's 這

造福下 吃的 若沒 因為 收 成 會降低土地的排水 被當成垃圾 分 以你們現在做回收 淨化人心才能真正淨化大 還要教育大眾、世代傳 有好好做環保 也會污染土壤;我們 土地已經硬化 穀糧菜蔬不知 一代 ; 除了自己做回 功能 如 , 下 歷久不腐 、毒化了 何 , 真正是 生長 一代要 , 塑膠 現在 0

價值 地回收整理,只是為了保護大 呢 且運用智慧研發, 為愛大地所以做資源回收 回收商不願意收 ?這些塑膠袋以及玻璃瓶, 回收資源再製新物品 無形的價值是難以金錢衡 全臺灣的回收量又是多少 一個月就能回收七千多公 但是我們還是不辭辛勞 人 說 只是一個環保 讓垃圾 慈濟 市場上沒有 是因 , , 並

> 的破壞和污染,保護地 心意和行動無價 、提煉製造過程對 球環境 環

短, 是生生世世的法親情。 們所做的功德,不是做給師 大地有益,功德分分已獲; 有情」的菩薩精神 的慈濟事,都是出於一分「覺 沒有領薪水 的價值在於付出 們與師父的法親長情 在付出無所求的志工 但是師父領納這分情 盡心力做好利益天地眾生 上人認為「臺灣的價值 ,從不計較時間長 , 對人間 ,以及弟子 。「生命 <u>__</u> 0 大家 、對 , ___ 這 你

生最 弟子 都很需要師父。豈料慈濟 經文回來 事先為他錄影 濟人要回來花蓮與師父見面, 要師 後還是念著師父。那天慈 (陳文錦師兄), 「剛剛聽到九十幾歲的老 父照顧 他還請法親轉 好身體 也帶著他抄的 到了 大家 人還 達師 人

> 笑, 在已 生的消 薩道 兄 薩道路。 툱 得很漂亮 步踏實地走這條長遠的 飄然而去, , 的 也祝 經出 得人疼、讓人愛 師徒之緣永恆 也會很順 息 上 福大家平安健 , 生在好家庭 師父為他祝福 輕安自在 因緣就是如 人祝福陳文錦師 利地走上慈濟菩 0 他 , , , 順利成 見人就 然而我 康 的 人 字寫 間菩 , 現 , 步

濟貧, 對立仇恨 安定的力量 的騷動不安, 華裔企業家大力支持慈濟慈善 享,提到印尼慈濟志業發展 濟慈善基金會主管 已只是給予印尼慈濟 以實際行動平撫種 八月十日, 而且親自投入發放 唯有愛能撫平 0 上人說 為社會注入 聆聽每週一的 同仁分 族 、對立 一股 ; 心的 、賑

法智慧延續在人間

119

志業 定地在印尼樹立起慈濟四大了道路,所以能夠快速而穩 經開闢了寬廣的大道,鋪平 個方向,他們立即照著這個方 心去做,這二十多年來已

思的道理。」 是過去的事情,但是對現在的 法讓人平順地走過來,也無法 人來說,都有很值得探究、深 些寶貴的慈濟歷史,雖然已經 順利地在國際間推展志業。這 路要鋪平、道要開闊,否則無 「我最近常常對大家說,

上人說,幾位清修士與志

大藏 慈濟歷史彙編成完整的《慈濟 慈濟史料世代流傳,延續慧 共修時,面對面分享,更要把 聆聽,也要把握委員慈誠精進 都能聽到,除了透過網路同 有的基金會同仁與全球慈濟人 有歷史性、國際觀,很希望所 業體主管所分享的內容,都很 經》出版,以使寶貴的 步

發揮慈悲喜捨精神,不忍眾生 全球慈濟志工在這五十多年來, 間大愛擴及全球。」上人說, 也是佛法智慧的延續,要讓人「慈濟不只做慈善工作,

> 就歡喜感恩。 也無所畏懼 受苦難,所以再辛苦、再困難 要看見受助者因而解脫苦難 出無所求

起所有的慈濟人。」 現,很快就隨著時間消失了 菩薩事蹟如同泡沫一樣短暫出 歷史,不要讓這些寶貴的人間 仁們能以志工的精神、專業的 記錄,編輯成書。 有責任將慈濟人 這樣實在很可惜,也會很對不 才能,早日整理好完整的慈濟 ,是人間的無價之寶, 「有求必應的菩薩就在人 、慈濟事用 期待主管同 我們 N's

類共同的危機

【靜思小語】節約惜福、減量垃圾,不讓便利的生活毀壞人類共存

《農六月・二十二至二十

環境。

驚世災難在眼前

比率,而非著重在新物品的發 發方向,盡量提高回收再製的 司團隊與合作廠商到精舍拜 ,上人期勉大家掌握環保研 十一日,大愛感恩科技公

到 丢、不丢,才能減少垃圾量。」 原料,製作過程仍然會消耗能 境、製造垃圾;即使是用回收 活,所用的一切物品,從生產 源。所以最好就是向大眾宣 物再製,也難免需要加入其他 毀壞、廢棄,都在破壞環 ,要節約、惜福,少用、少 上人指出,現在的人在生 「我們今天享受便利的生

是百分之八十以上都是用回收 利用,而且再製品的原料最好 研發的方向就是廢棄物回收再 要性的,用品過剩了;要著重 境破壞與垃圾污染問題 上人談到逾半年來

品而開發,會讓地球環境毀壞

得更嚴重。

丢棄。 重, 劫走向壞劫與空劫。 升整體的回收再製率,減少環 造的方向著重於回收再製,提 在座各位有志一同,研發、製 隨欲沉淪,很令人擔憂。 嘆,驚世災難已臨頭,但是人 沒有節制,地球很快就會從住 自然法則當中,若是人心欲念 的世界也在成、住、壞、空的 加,地球破壞的程度愈來愈嚴 有的同一種用品還沒有壞就被 只要有新產品就非買不可 心的警世覺悟還不抬頭, ,而且隨著流行汰舊換新 災難愈來愈多。我們所在 「許多人隨著欲念消費購 隨著全球人口不 」上人感 斷增 期待 依然 原

大幅減少,許多國家的空氣變 , 全球

> 通、 康,也保護環境健康。理、對準方向,守護身心 定要有正知、正見,依照道 法一定要聽,各宗教信仰者一 環境就難以還歸清淨;所以佛 碳的環保倡導背道而馳 情尚未平息,已經陸續開放交 是各國為了提振經濟 心欲不減、人心不淨化,自然 重見藍天白雲、青山綠水 鼓勵消費觀光,與節能減 也保護環境健康。 即使疫 0 眾生

環保菩薩智慧高

薩出口成章,其智慧很令人讚 做環保的心得和轉變,無論年 紹環保站的環境,並分享自己 到多個環保站,由當地志工介兄等人談及近期視訊「行腳」 都述說得有條有理,而且老菩 長年幼,侃侃而談「環保法」, 十二日,上人與高明智師

活中使用的物品有太多是非必

老人家很用 心 、 很

休息,而是繼續為大地、為

而付出,真的很值得疼

是「因為愛上人」 是生生世世的法親緣。 但還是承大家的情,這分情是 雖然功德是自己做、自己得 許多慈濟人 成果,是這群環保志工長年累 人怎麼說,我們就怎麼做」, 「覺有情」,師徒之間所結的 不辭辛勞地付出而成 、環保志工都說 , 慈濟推行環 , 若要他們導 、「聽到上 矚目的 就 ,

要整理,而且慈濟史是跨世 歷史,有龐大、豐富的資料需上人說,五十多年的慈濟 深深浸潤在法脈宗門的精神 用腦與心在思考而已,要真正 理的人不是只用筆寫文字、 ,為了慈濟、為了現代人 ,具有跨時代意義的現代 九識的清淨本性,轉識成 將法水浸入八識田, 一定要趕緊彙整完成 通達 。整

> ,生生世世都帶著法的 意

經》 幫助、救拔眾生的苦難。 入人群,面對苦難眾生,經》,教菩薩法,希望人 間生活很密切;佛陀講 與事講述法華精神 是照著《法華經》的經文解釋 述的「靜思法髓妙蓮華 《法華經》很貼合人間 上人表示 文意,而是以現在的 , 自己在晨間 。「其實 《法華 八人走 設法 與人 __

以運用在日常生活中活化,菩薩人間化』 社會人群付出無所求 人間菩薩道上,救苦救難,為到,走在用《法華經》鋪展的 可以當菩薩,而慈濟人早已做 「我的心願是將『佛法生 ,佛法可 , 人人都

感恩也有擔憂

「我一向與人無爭、與事

地而付出,不辭辛勞也不 來,全球慈濟人為人間、為大 行環保三十周年,這幾十年 應該很悠哉,但我時時都為天 而今年八月二十三日是慈濟推 明年就要慶祝五十五周年了 憂煩;然而我很感恩,慈濟到 ,都是人間典範。」 | 求回

與生存 享,上人表示,自己一再提醒 初心,自淨其意正念-各單位主管同仁以「順理莫忘 污染,就無法種出安全可食的 讓土壤受到塑膠類石化廢棄物 是資源分類與回收沒有落實, 有安全的環境可以生活;僅僅 把環保做好,將來的人類就沒 人人用心落實環保,因為再不 三十,美善真實」為主題分 十三日人文志策會, ,直接危及人們的 聆聽 環保

站視訊連線,看到志工們回收 日前與桃園八德廣福環保

無爭、與世無爭,這樣的生活

大志業應時代、應社會所需而 前起了一念心而創立慈濟 在此時此世的人間,五十五年 境造成嚴重污染。 這麼大量的塑膠袋、水果套 工,像是廣福環保站每天回收 沒有這麼多日日辛勤的環保志 十一萬人。上人感恩表示 約九萬位環保志工、全球共 來愈多環保志工;目前全臺灣 類愈細,且在各社區帶動出愈 一一設立;三十年前呼籲環 ,到現在回收品項愈多 許多利益大地人間的 所以想來也很慶幸自己 就會變成一般垃圾, 都是跟著時代而推行 對 , 若 , 好 四 生 環

保志工正彎著腰捆绑回收物, 事》專書,封面是一位高齡環 智慧。」上人看見最新出版的

大地保母影像故

(、幽默又不失文雅,很有但亦具有人文精神,談話

、幽默又不失文雅

感覺很親切,他們很純真

` 樸

「聽到環保志工們講話

氣。 埋或焚燒,都會污

染土地與空

有回收而任

人丢棄

,無論是掩

數量可觀。試想這些套袋若沒

有志工響應,從回收紙類做

家用鼓掌的雙手做環保,

立即

三十年前在演講時呼籲大

心整理大量套袋,每個月回收嫌髒、不怕手續繁複,每日耐

慈濟人跟著師父一路走過 沒有空過時間;

多環保志工的雙手,年輕時為 遂稱讚這是一雙最美的手。許 手粗糙變形,卻還很有力氣, 多少歲月的勞動標記;雖然雙 雙手滿是皺紋,是不知歷經

家庭而努力工作

,老來也沒

體傳播良能,多多呼籲大眾投 恩,但是也有擔憂,因為舉 去做好事,貢獻社會。我很感 以也很期待人文志業發揮媒 願意投入的年輕人不多 目所見,志工的年齡層偏高 師父的話放在心中,伸出雙手

脈宗門精神,讓人人都能了解 文志業發揮傳播力量,弘揚法 也就是慈濟人文精神;期待人 四大志業都要有「慈濟魂」 社會人間盡心力。」上人說,的帶動下,各行各業都可以為 事,不是只有做環保,在慈濟 出雙手去做利益人間的一 弘揚慈濟精神 引有心人投入; 文,要把節目與出版品做好 用這股精神力量推行 方向就不會偏差。 「慈濟四大志業幸好有 並且具有慈濟 為四大志業接 人人都可以伸 切好

《農六月・ 二十五至二十六

頭懺悔,低頭感恩

【靜思小語】驚世災難要有警世覺悟,感恩大地供應生活資糧, 反省每個起心動念。

富裕國度苦難人

議方式召開,當地慈濟人與慈濟董事會十四日以視訊會 品包給消防隊員,並走入救難 成,慈濟人致贈兩百份衛生用 的鄉村消防局多為當地義工組 與南澳州進行九次發放,共幫 近況。志工為澳洲林火動員, 恩與敬意;此外也募集愛心, 中心表達大眾對救災人員的感 助三百零五户受災民眾。全澳 在新南威爾斯州、維多利亞州 本會連線報告當地推動志業 因應新冠肺炎疫情,澳洲

捐贈兩部消防車給昆士蘭消防

供給安養院工作人員。 爾本志工並製作防護面罩,提 防護設備,送給醫療人員。墨 加上本會捐贈的一批醫用個人 家庭。志工也採購醫用口罩, 澳洲被隔離且需要特別關懷的 者、照顧戶 志工致贈出兩千五百二十份安 心祝福包, 防疫期間,全澳各州慈濟 關懷法親、社區長 ,以及從海外回到

但對象不包括非澳洲公民 及裁員,聯邦政府提供補助, 疫情導致企業大規模關閉

> 案。 針對其中生活困難家庭, 及未持有永久居留權的民眾 四月十七日啟動急難救助專 慈濟

上人說,即使是號稱

人間

家要時時提高警覺、戒慎虔 有等待援助的苦難人,所以大 無常災難;在富裕的國度裏也 天堂的澳洲、紐西蘭,也會有

的濁亂苦惡,就要依循佛法的 而且愈來愈嚴重。上人說 滅性的天災、人禍不斷發生, 「三界如火宅」,看清楚世間 此時的人間危機重重,毀

要引導其他人,切不可懵懂玩指引出離火宅,了解道理的人 分散迷失。 火不知出離,或是驚慌奔逃而

世災難已臨頭,警世覺悟要抬 生推展完整的愛。 是虔誠齋戒茹素,對天地表達 至誠的懺悔與感恩, 哉教育」,也是愛的教育 ,大家要自我覺悟。減輕業 、抑止疾疫的靈方妙藥,就 這波疫情是對人類的 對大地眾 ; , 驚

從內心發出一分完整的愛,凝 得扎實、有條理,一條條粽繩 的一代,傳承正確的精神方 為你們祝福,要好好培養年輕 付出。我肯定你們做得對,也 方向力行菩薩道,長時間用愛 將師父的話聽入心,步步對準 聚大愛庇護世間。 ,帶動人人依照道理而行, 上人教大家用佛法調適人 把澳洲慈濟的『粽串』綁 「感恩你們

難忘慈院啟業時

院, 命、 救治下改善或治癒。 案,嚴重的病症在慈院團隊的 眾,還有許多從國外前來的個 發揮良能,不僅照顧花東民 四十年前開始想要在花蓮蓋醫 觀禮,並且對眾開示:「從 會,上人在精舍透過網路視訊 濟醫院舉辦三十四周年院慶大八月十五日上午,花蓮慈 守護愛的慈濟醫院在這裏 現在已經看到了尊重生

當我走樓梯上二樓, 啟業時,我幾乎天天到醫院, 笑容永遠都在我心中。慈院剛 姊:「她並沒有離開我,她的 三歲護理部總顧問林智惠師 仁。上人懷念今年往生的九十 啟業之初就投入慈院的主管同 協助的多位醫療人士,以及從 恩從規畫建院的時候,就前來 肯定的醫療品質和成果, 花蓮慈院有今天受到國際 要感

> 整理得非常整齊。 進去看她們包裝器械,一包包 會聽到笑聲,讓我不由自主走 應室就在那裏,還沒有進門

及職志合一的精神。 到受用一輩子的做事方法,以分享從阿姨的身教、言教學習 位主管、同仁曾與阿姨共事, 蓮慈濟醫院護理部總顧問。多 後來到花蓮慈院 配與消毒, 智惠師姊,是從臺大醫院退休 心護理長,負責開刀房器械調 被大家暱稱「阿姨」的 二〇一四年接下花 ,擔任供應中

愛付出,成就了花蓮慈院 當年的形貌,也有人早已不在 了,我永遠感念他們在當時用 隨著時間過去,他們早已不復 慈院時就來協助的醫界人士, 標教授,還有多位從籌建花蓮 想到杜詩綿、曾文賓以及楊思 「聽你們回憶當時,我也 0

請過來慈院 「林阿姨也是杜詩綿院長

眾結集經典時,是請阿難尊者

慢。

」提醒大家感恩佛陀說

亦不敢憍慢於眾,故名心無憍

法

阿難尊者等大比丘用

心聞

口誦佛法,經大家確認無誤後

心,故於佛陀入滅後,大比丘用心聞法,將佛法清楚記憶於

心聞法,將佛法清楚記憶於

阿難尊者隨侍佛陀,並且

走到今天。」 慈濟本來就是從克難中起步,個要省,避免不必要的浪費。 醫療志業起步時,也是靠著大 家用克難的精神守護著,漸漸 著想,常聽她說這個要省 花等,很克難;而且她替醫院 啟業以後要用的醫療用品如棉 在精舍,也在精舍裹先準備好 ,醫院還沒有啟用,也沒有 ,她帶著好幾位護理師住

滴不浪費的好習慣傳續下去,守 位上付出,而且也將建院以來點 是抱持著感恩、回饋的心,在崗 眾人愛心能量,長久不斷地點 護生命、守護健康、守護愛。 待慈院醫療團隊和自己一樣,總 儉用,累積善款護持建院。期 滴積聚以成;還有許多人省吃 上人說,慈濟志業是匯集

人帶動千人素

中國大陸雲南、甘肅省慈

線,報告疫情期間的密季于力濟人透過網路視訊與本會連 現場聆聽 推動素食的心得。「慈濟教育 與線上聞法精進,以及對大眾 人文校長營」的學員亦在精舍 報告疫情期間的慈善行動

應: 對上人說:「我和媽媽經常做 幫助非洲的小朋友,我很開 業,傳承靜思法脈。上人回 推素,將來還要承擔如來家 小朋友齊聲發願吃素、勸素、祥和、天下無災無難。」全體 人吃素,希望人心淨化、社會願生生世世茹素,並且勸更多 參加活動,我都很開心。 環保、訪視和募心募愛, 發願茹素的小朋友們 心!大家有福,還要增長智 , 感恩! ,是有智慧又能造福的小菩 十歲的鄭彦允小朋友代 「聽到你們要吃素,還要 ;,在線上 全體 我發 每次 表

一人帶動一千人素,使命必

待大家健康茹素,用心推動。 進身體健康,也能淨化心靈; 達!」上人回應:「素食不只促

恩」 糧, 十善,也能造十惡業,其中口 動造業。人的身、口、意能行 應,起了一念心,驅使身體行 身「五根」接觸外境而有所反 免起心動念,眼、耳、鼻、舌、 恩」是感恩大地供應生活資 懈。「我常對慈濟人說,『仰 恩,而且戒慎虔誠,不能鬆 在臺灣相對平安有福,要很感 世界各地天災人禍不斷,生活 好話,引導人往善的方向走 業就占了四項;開口動舌要說 頭向天懺悔,低頭對地感 分享心得以後,上人對眾開示, 上人進一步說明,「感 「懺悔」是懺悔生活中難 ,要時時具有這分心。 慈濟教育人文校長營的學員 ___

甘肅慈濟人也向上人發願:

的思考,到第八識收攝所造的

一切善惡業因,當此生結束,

意識從第六識的分別、第七識

熏染,也可以經由天天『薰法 煩惱的意識,從而養成種種不 好的習氣。「習氣是生生世世 第八識,所產生與積存的都是 無明污染,平常只用到第七識、 人本具有佛性,只是凡夫久受

差, 未來的人間挑起重任。 是人間的希望,方向更不能偏 會公眾,就要用心精進;教育 定方向正確,所做的事有益社 就有福,有願就有力,只要認 上人與校長們共勉,有心 期待校長們有志一同

覺、排除不好的意念,讓善的訊息,恆持善心善念,隨時警 記憶銘刻在八識田。 會帶著一切善惡因緣到來生來 「萬般帶不去,唯有業隨身」, 。大家要多吸收善的、好的

染的如來本性。」上人說,人 「還有第九識,是清淨無

香』把佛法道理吸收入心,並

且導正觀念與行為,修除惡

8 16

《農六月・二十七〕

持經有功德

【靜思小語】持一切善不放逸,傳法於眾不憍慢

能憶持一切善,而心不放逸, 聞如來所說,總持一切法,皆 再記憶並傳誦。 上人於晨語開示: 阿阿

佛法在日常生活中

典,歷代高僧大德取經法,且於佛陀入滅後結 法 以接觸、閱讀佛典而學習 經、傳法,才能讓後世眾生得 且於佛陀入滅後結集經 、譯

上人亦言,若是讀經、誦

經,卻沒有用心去理解,也不

2020.10



接引大眾領受佛法的利益,機法的利益。許多慈濟志工過農工不識字,但是早已走高齡志工不識字,但是早已走在佛陀指引的菩薩道上,隨對在力行佛法;現在教大家「薰法香」,就是讓大家知道,自己所做皆合於佛法知道,自己所做皆合於佛法人生方向,步步精進,也能人生方向,步步精進,也能

人,貧苦人受到感動,也在慈 人聽,卻讓人覺得難以做到。 是要讓人應用的;我們聞法受 是要讓人應用的;我們聞法受 人群中,把路鋪平、把道開 大,讓人人順著我們鋪的路, 大,讓人人順著我們鋪的路, 大,讓人人順著我們鋪的路, 大,讓人人順著我們鋪的路, 大,讓人人順著我們鋪的路, 人聽,卻讓人覺得難以做到。 人聽,卻讓人覺得難以做到。 人聽,卻讓人覺得難以做到。

> 濟人的鼓勵與帶動之下,到環保站付出、做志工,日存點滴 漸漸能夠自立,不再倚靠慈善 救濟,而且培訓、受證成為慈 教濟,而且培訓、受證成為慈

昨天與雲南慈濟人透過網路視訊見面,八十多歲的王鳳路視訊見面,八十多歲的王鳳字,但是當地法親陪伴她一起字,但是當地法親陪伴她一起論,讓她更了解法義,還能而談自己的體會,覺得她真正聞法入心,落實在生活中,正聞法入心,落實在生活中,類別。」

會所『薰法香』。大家一大早每天早上都有八十人以上齊聚離我很遙遠,但是透過網路,離我很遙遠,但是透過網路,

我實在很感動!」 不曾中斷。聽到他們這麼說,天的生活,幾年來都是如此,此分享,共進早餐,再展開一

「要總持一切法,聞法要 憶持一切善,而心不放逸』, 他持一切善,而心不放逸』, 一切法中含藏一切善,所以要 記憶、受持,不只聽入心,還 要運用出來,傳法給人的同時, 不斷地加強自己的記憶。就像 不斷地加強自己的記憶。就像 不斷地加強自己的記憶。就像 不斷地加強自己的記憶。就像 不斷地加強自己的記憶。就像 不斷地加強自己的記憶。就像 不斷地加強自己的記憶。就像 可以讓人前來汲水,不斷供應, 可以讓人前來汲水,不斷供應, 可以讓人前來汲水,不斷

不懂道理,浪費時間、空過時戒。或許過去還沒有接觸佛法,自已也不可以放縱,要謹慎守「我們向別人分享佛法,

曾在志業體工作,因與他人做善語為了一個人與自己的想法、
定「為眾生」的方向,就不應
定「為眾生」的方向,就不應

佛法開導人。已經導正的人生,得把握時間付出助人,也能用聞法之後人生就此轉變了,懂

日,鎮日吃喝玩樂、無所事事;

成就一切功德。」

上人也提醒大家,即使天

一切善,提升智慧、行善造福,就要持續精進,總一切法、持

到的法一一記在心中,在結集

阿難尊者跟在佛陀身邊,把聽驕傲,有損道心與慧命。就如功德、無所用,徒然助長無明、就有傲慢的心態;如此聞法無限多了,說起法來滔滔不絕,可以起憍慢心,自認為已經懂天聞法,懂得經文道理,也不

切善而不放逸,於大眾中不憍但是尊者仍然謙恭待人,持一經藏時,大家倚重他的記憶,

,是學佛者的典範

一直為此掛礙,而且要從此生對的不只這一個人,所以不要了不好的緣,所以此生相見不了不好的緣,所以此生相見不

這條道路沒有障礙。 鋪平路、開大道,讓他覺得走開始與對方結好緣,甚至為他

上人表示,自己這幾十年 一路走過來,也經常遇到不 一路走過來,也經常遇到不 終究會過去,過去以後就不 終究會過去,過去以後就不 必放在心上。莫拉克風災後 解說的「十在心路」,就是面 所說的「十在心路」,就是面 所說的「十在心路」,就是面 所說的「十在心路」,就是面 一遇到人事困擾就佇足不前, 一遇到人事困擾就佇足不前,

心立願自我篤定

一位有心修行的慈濟委員,

129 | _{2020.10} 慈濟

《農六月· 二十八至二十

培養愛心成 習慣

【靜思小語】不是遇到困難才祈福, 慣,才能真正消災。 維持齋戒茹素、行善造福的好習

用感恩心寫史

許多資深慈濟人已經不在了, 史,要對得起這五十多年來, 也要對他們的後代子孫有所交 用生命做慈濟的慈濟人。即使 計畫。上人開示:「出版不是 處洪靜原主任等文史單位主管 了行銷營利,是為慈濟留 仁,十七日向上人報告出書 文史處何日生主任、編纂

開創慈濟歷史的人 在克難中做慈濟的慈濟人,是 上人說,最早期跟著自己 ,若沒有他

> 寶貴, 們寫下 要很重視,且抱持感恩心為他 就沒有今天的慈濟 不能漏失。 當年的故事,點滴都很 以

出版, 沒了 或是能夠再印刷出版 存,無論過了多久都找得到 閱覽的傳記史書, 系統地歸納資料 若沒有特別把資料找出來整理 網路介面,可供搜尋查閱 雖然說許多資料都建置在 出版實體書的好處是有 很快就被龐雜的資訊淹 只要好好保 編輯成易於 ,但

寫歷史,寫歷史的人也是歷史上人且言,除了為慈濟人

趕緊執行 已經有所規畫, 互協,方向既定,對於出版也 歷史資料。希望文史單位合和 ,所以也要為執筆的 就要把握時間 人留 下

願重災輕受

過一 遲遲不平息,而且近來有些國 不曾有的心情。」十八日志工 家的確診人數不降反升 直有打不開的結, 個 「今年以來 上人言及全球新冠疫情 很難打開,這是過去 而且一個結 心裏總是 專家

難消 感到很困難,貪欲 報最好的方法。然 行,真誠地懺悔與 制 醫治。總是希望大 累積沉重的殺業。 每天為了吃,持續 而僅是推動素食就 感恩,這是減輕業 育,提高警覺, 家接受大自然的教 行,且更難防範 會再造成 擔心病毒突變以後 欲念、 ` 口欲難戒, 一波大流 約 東言 節 與

習慣;假如人人可成為很自然的生活

透過視訊歡迎上人到來。 到安康環保站,志工列隊 上人八月十八日雲端行腳

災, 難了 災 說 切善,才能消解災難。」上人 才是真正悔悟, 以長期茹素,愛護生靈 行善造福的好習慣, 並不是遇到困難、 而是要長久維持齋戒茹 才要做法會懺悔、行善消 才能真正消 發生災 如此

誠無私的愛,才是真實的祈 誠祈願重災輕受。 好好地培養這一念心,累積真 正見、正思惟,提高正信觀念, 大家要虚心受教,具有正知、 」上人期待人人合心, 「在大災難現前的時刻

善友相伴到老

愛

心,讓愛護生命

「要長期培養

到安康環保站, 康環保站連線,讓上人「行腳 網路視訊,與新店靜思堂及安 返回精舍與上人談話,並透過 新北市新店文山區慈濟人 和環保志工互

(攝影/蕭耀華)

道合的人一起做事、參加活 體靈活度。 動,亦能維持較佳的體力和肢 反應就不容易退化;常與志同 逐漸衰退,但若經常與人互 長者,以佛心、菩薩心愛護他 資深慈濟人 ,活絡腦力,記憶力和思考 。年老以後身體機能固然會 上人感恩師兄師姊們關懷 ,照顧社區裏的年

佛法,心會很安定、很平靜, 沒有煩惱。老、病都是自然法 有很多的善友相伴, 增長自己的慧命。 經,大家也要把握因緣聞法 但是天天聽、天天都有法「也許起初聽了沒什麼感 把握時間,盡我的責任講 師父也無法脫離,我很努 「年長者來環保站做事, 時常分享

聞法的意識、帶著智慧佛性到 ,能夠受用佛法,也能帶著 八識田, 的記憶,種入我們 總有一天因緣會

> 因法緣而去。 緣行善造福,將來也能帶著善 明確的生命方向,而且把握因 但是他們在身體健康時已經有 折磨,或是年紀輕輕就往生, 上人說,雖然不捨法親受病苦 來生,未來就能夠清清楚楚地

自己踏實行道,還能帶動其他 向 然就會忘記病痛;而且在慈濟 擔的工作。專注做事時, 可以融入團隊,做體力可以承 無法承擔比較重的勤務, 濟這個增長慧命的團體。 愛惜我們的慧命,不要脫離慈 我們為人子女的責任,盡力照 醫師,好好地治療,這也是盡 人同行,與眾生廣結善緣 人把心合起來,有共同的方 大家庭裏,法親相互鼓勵,人 顧父母生給我們的身體,更要 「已經診斷出疾病,就要配合 ,不斷地鋪路、開道, 上人對患病的志工說 我們 很自 還是 雖然

> 得更順利。 來也會得好緣, 這條路可以走

用愛為大地付出的人間之寶。 父,氣氛很溫馨,每一位都是 保志工, 上。最歡喜的是看到這麼多環 影鏡頭走進環保站,好像走進 看起來像新商品排列在展示架 子、碗筷等物品排得很整齊, 超級市場, 外環境整理得很乾淨, 上人讚歎大家把環保站內 虔誠歡迎、招待師 回收的鍋子、 隨著

做環保 求,用心做資源回收,化無用 們,人人陪著師父走慈濟路、 共同落實。所以師父要感恩你 三十年,大家在這三十年來用 衛生和安全;只要你們平安健 福大家身體健康,平時要注意 為大用,真的是功德無量!祝 保成果,能夠教育、帶動大眾 心地付出,做出國際肯定的環 師父就能安心。」 「今年是慈濟推行環保 ,不辭辛勞,付出無所

19 20

《農七月・初一至初二》

素食理所當然

【靜思小語】活生生的動物不是生來就是要讓人吃的 開口可以造福而非造業 0 一念心

不自我設限

業生,投入護理服務二十五 案後,不約而同在簡報都放上 學院校友,兩人與慈院團隊 導報告院內在推動母嬰親善的 貞服務奉獻獎肯定;鄭雅君督 卡獎」之稱的臺灣傑出護理人 燕副主任是慈濟護專第四屆畢 全家的溫馨合照。護理部呂基 十九日來到精舍,分享醫療個 益、廖家麟醫師是慈濟大學醫 今年榮獲有「護理界奧斯 花蓮慈院神經外科洪祥 在花蓮縣哺集乳室輔導

> 生命幽谷的故事。 誠護理長,分享陪伴病友走過 濟科技大學校友的精神科江國 暨競賽中獲頒特優獎;亦是慈

務 的主管,醫院同事也是校友, 剛入學的年輕人,現在是慈院 另一方面也覺得時間過得真 至孩子已經讀高中,要升大學 的孩子,已經在慈濟醫院服 而且孩子也就讀慈濟學校,都 慈濟大家庭裏,覺得很 ,而且為人父、為人母, ·三十年前、二十五年前才 一方面很歡喜、很安慰, 上人欣言,看到慈濟學校

> 神方向,志業就會一代傳 醫療、教育志業保持正確的精 志願與使命的證明。只要慈濟 也是大家認真工作,實現護理 切;慈院護理部經常得獎,這 朝相同的目標精進。 _

背著牠跨越一條大水溝 及一則故事 畫的痕跡,上人有感而發,提 一隻出生不久的小牛犢,每天 立業,也看見歲月在跟著自己 而回;久而久之,牧童長大成 一邊吃草,再背著牠跨越大溝 一路走來的資深慈濟人身上刻 看見慈濟學校的孩子成家 -一個牧童照顧 到另

2020.10

年的牧牛人仍然天天背著 著牛過水溝 ,小牛也長成大牛,已至中

大水溝;牧牛人不得已,再想 有力氣背這頭大牛!」牧牛人 不起力氣了 要背著牛過大水溝,卻已經提 水溝,但是這頭牛仍然不敢過 認知以後,他便不再背牛過大 小牛犢已經是一頭老牛。有此 才驚覺自己老了,而且當年的 過水溝時, 你的年紀這麼大了,竟然還 旁人對他呼喊: ,他正背著牛要跨

訓練而加強,若是自我設限,的能力是可以經由持續不斷的上人說,這則故事譬喻人 有了 緊接著創立護專、醫學院 為慈濟需要自己培養醫療人 原本辦得到的事也做不到了。 「當初慈濟醫院啟業以後,認 才能有穩定的人力,將慈 著創立護專、醫學院。只文精神落實在花蓮。所以 「我沒有辦法」的念頭 ,

> 是很單純的一個心念,一路走 直 當年由 的菲律賓連體嬰慈恩、慈愛, 經平安長大。就如在慈院分 症的孩子經由慈院的治療,已 人間的好事。」 、利用時間,可以成就很多 到老年, 人從幼年長成青年、壯年, 現在這兩個女孩讀大學 時間在不知不覺中流逝, , 已經三十多年 媽媽雙手抱著兩 但是只要好好把 ,許多重 人 前 割

後名與利都帶不走,唯有業力 利益,否則人生無常,到了最 廣結善緣,留下利益人間的生 怎麼愛惜、照顧生命,仍然逃 命足跡;不能只是為了自己爭 既然如此,就要充實這一生, 脱不了老、病、死的自然法則 「如果放任時間空過,再 0

平息,站在防疫第一線的醫療 同仁更不可大意,請主管同仁 上人叮嚀,新冠肺炎尚未

> 守護愛,要不斷地傳承 在花東守護健康、守護生命 顧。感恩大家長年投入 們要嚴格防護,彼此提醒與照 這分精神與使命。 心力

葷素一念間

生」為研習主題。 擬以「大哉教育」 法脈宗門精進研習課程規畫 簡東源主任等人 教育志業王本榮執行長 ,報告今年 、「素食 護 度

性, 們可 護動物,不要認為這些活生生 的動物生來就是要讓人吃的 觀察與統計數據, 地球環境的影響,已經有科學 了口欲而殺生。吃肉或茹素對 會認為素食理所當然 為素食理所當然,不再為上人說,若懂得道理,就 引導學生發揮同理心,愛 以引用來說明素食的重要 校長、老師

強調素食 上人表示,過去不會一再 因為深知眾生剛

哉教育」,若是人類能虔誠受 是「善哉造福」。 肺炎疫情很嚴重,實在是非說 可,才會說這次疫情是「大 ,說了也沒有用;但是新冠 齋戒 茹素, 行善造福 ,

飢餓 轉,就不會為了欲念殺生,一思考就能想通的;只要一念心飽足。素食的重要性,是用心 開口可以造福而非造業。 緩糧荒,甚至讓全球人都得以 都用來種植糧食作物 土地、種植飼料作物的農田, 目前全球有高達八億多的 人口,如果將飼養動物的 ,可以舒

生堅持 已做到了,才能對大眾做生命 以愛護生。我們推廣素食不是 有志氣、能克己,在一秒間的 一個吃素的念頭,就可以終 ;只要通達道理,下定決心, 「吃葷或吃素只在一念 ,不受誘惑,而能真誠 是要身體力行

> 主題定為「大哉教育,生命教 - 素念秒間,開口造福」。

望能加強素食教育。 住、行等生活舉止中展現,希 教育的人文精神,要從食、衣、 出受到肯定的教育成果。慈濟 長們用心投入,同心一志,做 部課綱前導學校。上人感恩師 惠校長分享,在老師們的努力 下,花蓮慈中申請並通過教育 在座的花蓮慈大附中李玲

業 沒有人願意聽、願意去做,就道怎麼做是對的,卻因為覺得 以從科學角度做素食教育 生共業導致現在的世間有種種 帶動學生茹素,平等尊重生 請大家積極用心,以身作則 不說、不教,這是「師之惰」, 命,對眾生表達完整大愛。「眾 共同行善造福,要從小教 上人與老師們共勉,若知 讓孩子懂得尊重生命; 要帶動眾生停止造惡 ,

了地球的健康而吃素

素食助健康

發揮無私的愛。」 新進人員在我們的栽培下 我們有相同心志的人才 地守護生命,而且再培育出和 很大。期待大家發心立願, 有比我們更高超的醫療技術 所以醫療為人拔除病苦 「人生至苦莫過於病痛 , 要讓 功德 術 , 擁 就

立的好形象,受大眾信賴 傳,延續慈濟團體在社會上建 慈濟志業的優良品質代代 年輕一輩,讓慈濟人文精神與 更為重要;要用心帶動、栽培 年紀了,培養、提拔人才顯得 與志工們,和自己一樣都上了 年,一起開創四大志業的主管 舍召開,上人說,走過這幾十二十日,醫療志策會在精

新冠肺炎疫情仍無法平 世界各地不斷傳出嚴重的



醫療志業同仁要以醫療專業引 了帶動大眾虔誠祈禱,也希望 導病患茹素,懂得從穀類 災難,人心要起警世覺悟 , 除

有助代謝,可以淨化身體。[素 了才求醫診治更重要。很期待 食是健康食,維持健康比患病 果攝取足夠的營養,而且素食

> 此則功德無量,而且也展現慈 患做健康教育、茹素教育 大家有志一同 ,把握機會對病 , 如

8 21 2 22

宗教共同的方向 《農七月・初三至初四》

【靜思小語】宗教以愛為方向, 彼此相惜。 指引人與人、 人與天地之間和平相處

聖嚴法師之邀,對談科技與宗 因緣,乃自二十年前受法鼓山 博文執行長陪同,到精舍拜會 教,遂開始研究佛教。 上人。曹先生談起接觸佛教的 人曹興誠先生,由慈善志業顏二十一日,聯電集團創辦

上人表示,宗教是為人樹

學邏輯,且能在生活中運用。 世間學術的道理,故而合乎科 科學也講究因果,有因、有緣 例如因緣果報不是佛教獨創 而宣說, 了讓眾生與自己有相同的體悟 覺悟以後,通達宇宙萬理,為 方向的教育。佛法是佛陀修行 的教育,佛教也是為眾生指引 立人生的宗旨,讓人接受生活 所傳達的是融通一切 ,

> 不可理解的玄學。 楚的道理,並不是迷信或高深才會有結果與感受,這是很清

成一棵大樹;靠著伐木工人、芽、成長,歷經長久的歲月長 陽光,有合適的氣候,才能發 的,有種子還需要土地、水分、 木,而大樹是從一顆種子長成 張木桌,要從樹林裏砍取原 上人舉例,要製成面前這

說,要抱持懺悔、感恩的心情 污染了,所以我常對慈濟人 作成木桌。「我們現在所享受 面對天地。」 也是因為大自然被人類破壞、 變遷,災難愈來愈多愈嚴重 福愛物。現在全球暖化、氣候 木匠等許多人辛勞,將大樹製 ,所以懂得道理就要更加惜 一切,大多是破壞環境得 ,

發揮宗教力量,為大眾指引正待與各宗教相惜、互愛,共同 以及人與天地之間,都應該和了解道理,懂得人與人之間, 尊重所有的正信宗教 平相處、彼此相惜。慈濟一向 要以愛為方向;信仰宗教是要 「無論有何宗教信仰,都 7,而且期

理;福要自己造,慧要自己 求庇佑,而是教眾生明白道 教育,佛陀沒有教眾生拜拜祈 發揮愛心去幫助人、 上人表示,佛法是智慧的

> 土志工大多貧困,但是他們富以是最富有的人。就如非洲本愛心取之不盡、用之不竭,所 有愛心。 說「心中有愛最大富」,有愛 事,付出造福才會有福報。常 心的人願意盡已所能幫助人,

到殘疾人的家,煮飯給他吃, 的洗衣粉倒一半出來,一起拿 進塑膠袋;還把自家所剩不多 裏的米粒也掏得乾乾淨淨,放 把剩下的米都倒出來,連縫隙 工先從自家已經見底的米甕, 能躺在地上的殘疾人,一位志 看到他們回傳的影片,一群志 為他清洗髒污的衣物 工要去探視一位肢體不全,只 ,救濟比他們窮苦的人 救濟比他們窮苦的人。我「非洲的人間菩薩富有愛 碗盤等

洲,他們的心很單純,富有愛 得我有一群很富有的弟子在非 也富有智慧。 「我看到這段影片,就覺 雖然我和他

> 享。 中運用出來,還能對其他人分 地把我說的話聽入心,在生活群弟子仍然很有耐心,很認真 要經過三、四種語文翻譯,這 英文翻譯成當地語言,一句話 文翻成英文,接著由另一人從 視訊聽法,要有人把我說的中 看大愛臺節目,或是經由網路 言不通,他們仍然會透過電腦

和互協地發揮愛的能量。」 是要共同走在慈濟的方向,合要迷信,不需要改變信仰,但 的基督徒。「我對他們說,不 多並非佛教徒,許多人是虔誠 要有宗教的掛礙,只要虔誠不 上人說,非洲本土志工大

間累積長情

總會、教育基金會、醫療基金 過網路視訊,向上人報告美國 會新舊團隊的交接與傳承 二十二日,美國慈濟人透

祝福家蕙師 令師姊感動淚下 長特別錄製 交棒予李瓊薰師姊 育基金會執行長由穆家蕙師姊 姊多年來的 一段影片 全美執行 感恩與

也曾 這 受到 久就有第四代了 多年輕的慈濟人是你培養出來 對大家的關愛與照顧 感受很深刻 出生命的價值 來的用心付出 的清淨長情。你在這三十多年 是一 已經培養到第三代 有的幼兒園孩子, 經就讀大愛幼兒園 大家對你的愛, 而且是很真誠的 上人對家蕙師姊 這分情很可貴, 由時間累 0 這麼多 , 相信你在此時 點點滴滴累積 積 很讚歎 人感念你 , 而來的 父母親 是菩薩 尤其許 \neg 覺有 再不 可見

但是大家把五十 還可 孩子大了 以繼續發揮良 在這五十多年 歲存到壽量寶 我們 老 能 0

> 種子 來累 的慧命中 到 每 一穗有許多稻穀,在今生、 如同 積了無量無數的慧命資 在人間耕耘福田 生生世世都存在我 ,生生世世都要布善 穗穗飽滿的稻穗 們

精進 才是成功的傳承 到 享經驗, 任 薩志業慧命道場, ;資深者培養人才, 交接了, 而且做得比自己更好,這 還要持續陪伴, 上人叮嚀,幹部的責任雖 ,持續增長慧命。 讓新任者有信心做得 但是善因 要生生世世 「慈濟是菩 傳授 緣不 交託重 ` 分 可

愈多 的傳承 重帶動 活潑但是不失於莊嚴 剛剛所說, 業執行長瓊薰師姊: 做得比家蕙更好 上人勉勵新任美國教育志 ,領導方式要配合時宜, 神要永續 最重要的是『合和互 家蕙師姊將粽串交 你承接了 。將來年輕人 這是最 責任 一就 重要 須穩 如我 , 要

慈濟宗門的精神

0

給瓊薰師姊,象徵責任交接。

得的菩薩道場,造就許多人才。 除了義診救治貧病人,也是很難 動義診以來,已經三十一年了 業的發祥地。 **捨師兄等人報告,上人開示** 護著真誠的愛。從大家的言行 家真誠守護、尊重生命,也守 身心的苦都能舒緩。 市醫療中心,也是美國慈濟志 看見門牌號碼一千號的阿罕布 入醫療中心,感受到醫師們溫 很親切,可以想見當病患走 心的空間乾淨又明亮,醫師 熱情的招呼與真誠的照顧 後續聆聽醫療基金會葛 透過視訊畫面,看到醫療 可以感受到靜思法脈 自從醫療中 「感恩大 Ú

淨本性, 是源自佛教精神 去除煩惱無明垢穢, 「靜思法脈、慈濟宗門 而我今天看到了你 從清淨中展現真 0 佛陀教育 還歸清 我 都

費驗光與配鏡服務 診療,去年首度在紐約法拉盛出動 美國慈濟醫療志業已有三十一年 以多處門診中心及醫療巡迴車提供 「眼科大愛醫療巡迴車」,提供免

攝影/朱澤人)



精進, 智慧道場裏, 多呼籲、 體健康,帶動大眾虔誠齋戒 嚴重, 治 濟醫療帶著愛走到他們身邊救 巡迴車),苦難人 剛也看到十部巴士(大愛醫療 ,平等尊重所有的生命。 ,給予眾生安穩快樂健康。 美國的新冠肺炎疫情仍然 上人叮 聞法入 推動素食; Ú 要把握因緣持續 嚀大家照顧好身 增長慧命 出不來 在佛法的 , 慈

珍惜點滴之力

受吸引,自然就會來了解。 同而發心行善;要讓人了 真正了解慈濟,自然會因為認 主要是募心、募愛,只要讓人 地志業會務並向上人告假 人對師姊說,教大家勸募會員 讓人覺得這個團體很溫馨而 就要展現慈濟團體的合和互 加拿大邵美珍師姊分享當 解慈 。 上

招募會員不用勉強人

成籮, 以救助許多苦難人。」 不影 之力 成家 出少許善款 國家地 讓慈濟 定要捐多 歲月 響 , 所以不能輕視點滴 合大家的點滴愛心 人 生活的情況下 品 從日存五毛錢 少錢 道援助擴及 , 滴水成河 走到今 憑藉的 一百多個 每天付 的 是點滴 粒米 可 點滴 。 在 , \neg 竹

『佛法生活化,菩薩人間化』濟人、慈済』 分享『 共同的方向前進。 以可 麼 了什麼 大愛臺, 們可以對 我不曾做過,但是我會和大家 保志工天天在環保站做分類 對大家談慈濟 以抬頭挺胸 我們 因為我們是慈濟人 盡我們的心, 一定要聞法, 凝聚起精神力量 人分享『 而不是『我做了什 怎麼做環保 。就像這麼多環 慈濟真正落實 , 分享全球慈 我們慈濟做 經常收 把握因緣 ; 我 ,

139



全民做環保 《農七月·

【靜思小語】做好心靈環保,讓家庭幸福,帶動清新和樂的社會風氣 自然能維護環境整潔。

萬能的雙手,真美

講時, 年 上人「行腳」繞看環境。 慈濟人與書軒小志工透過網路 殊勝的日子正式營運;臺中 權聯絡處的靜思書軒, 焉展開, 資源回收,慈濟環保志業於 二十三日,於臺中新民商工演 做環保, 。臺中舊分會,也就是民 上人在一九九〇年 和上人分享喜悦,並帶著 呼籲大眾用鼓掌的雙 到今天屆滿三十周 即有志工開始做 在此 $/\setminus$

上人肯定大家善用空間

綠意盎然 厝 且邀約、接引人投入。 年」的慈濟事,見證歷史,並 說法,向參訪者述說「那一 片,照片中的慈濟人可以現身 裏面也展示許多寶貴的歷史照 是臺中慈濟志業的「起家 這裏學道理、懂規矩。舊分會 來走一走、 而且很惜福 外面用綠籬隔開大馬路 材布置,書軒內部開闊明 ,有說不完的故事 坐一坐,讓孩子在 很適合攜家帶眷前 ,運用巧思以舊 現在 庭園

要好好利用這個空間度眾生, 「這裏是菩薩道場,我們

> 氣 希望大家好好回憶,多多分 年來有豐富而且感人的歷史, 濟推行環保三十周年,這三十 全民一起落實。」上人說,慈 持身外環境的整潔,環保需要 靈的環保做得好,自然能夠保 互協的精神帶回家,讓家庭幸 啟發大家真誠的愛心, 引導人 這也是在做心靈環保。心 帶動清新和樂的社會風 心從迷茫轉向正覺道 把合

是環保老菩薩的手,這是最美 《慈濟》月刊,封面是一雙手, 「我昨天看見這一期的

示範製成環保紗。 (8月23日)志工將寶特瓶碎片放入機器中,上人探看行動環保教育車,導覽

畫,還有為人間、 糙變形的手,不僅有歲月的刻 的很美。 空閒時。這是萬能的雙手,真 為環保、為地球而付出

」上人說

, 老菩薩粗

彎腰做回收 造福

價值

動的見證,

證明她的一生很有

為地球而勞

車捐出, 做志工,還提供自己的車運載 且許多人不僅付出心力與時間 保回收,辛勤付出無所求,而 上人說,大家長年累月投 慈濟人的分享以及上人開示。 亦透過視訊連線同步聆聽臺中 球環保幹事精進研習」,有在花蓮靜思堂舉行的「全 九百多位環保幹事共聚精進, 或是共同集資購 成為環保車,還有人 入卡 入環

> 最大的資產。 等。這分志工精神, 就是慈

庭、為社會而勞動,老來接著

沒有

一雙手!這雙手從年輕為家

藏經。 之門 大眾 每一次彎下腰去撿回收物都 腰做回收,就像朝山一樣, 走上菩薩道,朝佛陀的覺悟 志工,都在造福人間;而大 是做環保或做慈善、 步走入佛法之門,步步深 在禮佛, 人文清流繞全球,就在提升 家護持教育與人文志業, 入慈濟門就是入福慧門, 人的智慧。 上人叮嚀大家持續精進 步步邁進;而慈濟人彎 ,讓學佛者打開了心門 日日虔誠精進,步 佛陀說法教育 當醫療 無論 讓 ,

做分類的志工們 奧的「環保經」,長年累月 發的全球暖化及氣候變遷等環 回收物的材質瞭若指掌 對於工商業開發 上人表示,環保也有很深 都能清楚地對眾 ,對每 、製 造引 而

生命歷史。 以出人生價值,寫下豐富的 人佩服。期待大家都能健健康 人佩服。期待大家都能健健康 以明報,實在是很有智慧,很令

三十年有成,感恩

會,並致意感恩與祝福。電,並致意感恩與祝福。年舉行「環保三十感恩會」,全球環保幹事精進研習下

請大家用鼓掌的雙手做資源回 要用精舍拜見導師,車子行經 一處夜市,夜市已經收攤了, 一處夜市,夜市已經收攤了, 但是留下滿地垃圾,風一吹捲 但是留下滿地垃圾,風一吹捲 四為聽眾鼓掌打斷自己說話, 上大夫 一處夜市,夜市已經收攤了, 上大夫 一處夜市,夜市已經收攤了, 上大夫 一處夜市,夜市已經收攤了, 上大夫 一處夜市,夜市已經收攤了, 上大夫 一處夜市,夜市已經收攤了, 是留下滿地垃圾,風一吹捲 是留下滿地垃圾,風一吹捲

收,維護環境整潔。

志工響應,各地都有慈濟人與 會眾做回收。漸漸地,投入的 會眾做回收。漸漸地,投入的 會工愈多,不分年齡長幼、社 言,有些社區是家家戶戶都 喜,有些社區是家家戶戶都 三十年來有很多感人的環保 故事。」

「常說,臺灣無以為寶, 民菩薩,都是臺灣之寶。目前 已經受證的慈濟環保志工有远 九萬人,經常投入的志工有三 已經受證的慈濟環保志工有近 再善心,願意為環境、為公眾 與善心,願意為環境、

果,都是這三十年來,靠著每也願意跟著慈濟人一起做環保。」上一位環保志工做出來的。」上一位環保的目標還有很長的距離,但是只要大家持續努力,不斷但是只要大家持續努力,不斷地向社區鄰里宣導「清淨在源地向社區鄰里宣導「清淨在源地向社區鄰里宣導「清淨在源地向社區鄰里宣導「清淨在源中的景景表表工作成出來的。」上

在生活的環保教育。」

許多環保志工都感恩上人開創環保道場,讓他們得以投票就出來的環保道理,也讓師父而你們不只會做還會說;你們同。「宣導環保,我只會說,師徒之間貼心、合心,有志一時之間,一個不只會做還會說,被們不以會做還會說,不可以表

算,全臺灣、全球慈濟環保的太陽西下,若要以基本工資計收回環保站以後,做分類做到大早就出門做回收,將回收物上人說,許多環保志工一上人說,許多環保志工一

向師父道感恩,可以說師父欠大家付出無所求,而且人人都人力成本真是難以估算,但是

法親緣也是生生世世永不中世世都還不完,但師徒之間的大家「人情債」,這筆債生生

關懷。雙修,法親之間要相互照顧與斷。祝福大家日日精進,福慧



負重前行 《農村·初六》····

【靜思小語】放下身段,共同承擔,就能挑起天下重任

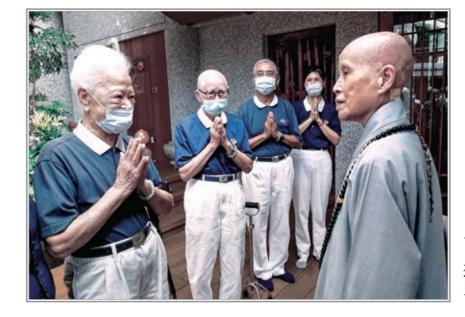
你們都是師父的寶

手!」
堅持,你們的雙手是最美的怎麼做,而且日日付出,長久的心,聽師父怎麼說,你們就

图!」上人表示慈濟志工精神 智;這些臺灣之寶,是人人 門心做出來的。對我來說, 作們都是師父的寶,大家今 作們都是師父的寶,大家今 作們都是師父的寶,大家今 了師父說話,大家就用心、 可會付出。這分『做就對 了。,而且付出無所求的精 神,實在很難得,讓我很感

動,前來精舍問候上人。花蓮參加「慈濟環保三十」相關活彰化黃蔡寬師姊(左一)等人返回

(8月24日)



到報酬 生受苦難 以比擬的 用工時算工資估量人 是無價之寶,不是像 而 做事 ;;志工們不是為了得 , 以及保護 ,是出於不忍眾 八力成本可 大地的 一般 企業 使

做好。 天當成人生最後一天,不可鬆 變,雖然二、三年前一直鼓勵 而大家的形貌也隨著時間改 不要空過時日。 時間都運用在利益天地人 懈;要活用生命,把每 家有與我相同的心情 都不會忘記『交代 要把握時間,趕緊把該做的事 衰老,而且人生無常,所以更 不過身體一定會隨著時間自然 大家不要認老,要精進不懈 大家成就如今的成果, 上人說,推行環保三十 「現在與大家說話,我 ,希望大 , 把每一 一天的 間 年 ,

79人、弟子們,就是盡力說 22濟,而自己要回報所有的慈 上人表示,大家用生命做

球、守護愛。」

或、守護愛。」

或、守護愛。」

或、守護愛。」

或、守護愛。」

述、、無論如何都要撐著身體,要修慧就要精進聞法,類自己所做的一切,就是走力行力。以使慧命增長。「師」。

以將佛法帶給大家,讓大家知問法的道路上,也就是在力行為時」。

不可以,就是走在力行為。

不可以,就是走在力行為。

不可以,就是走在力行為。

不可以,就是走在力行為。

不可以,

朵朵蓮花濁世盛開

所述 一方邀天下善士,心蓮萬恋 一方邀天下善士,心蓮萬恋 一方邀天下善士,心蓮萬恋 世一方邀天下善士,心蓮萬恋 世中 一方邀天下善士,心蓮萬恋 世中 於清前的朵朵蓮花,以濁亂的人 以開示,慈濟人就是在濁世中 大開示,慈濟人就是在濁世中 大開示,慈濟人就是在濁世中 一方邀天下善士,心蓮萬恋

污泥池。

我們的心門,只要我們能夠把智,從樓上往下看講經堂, 著,從樓上往下看講經堂, 著產,許多人都是從環保門 養。我很疼惜、很讚歎環保 菩薩,許多人都是從環保門 心慈濟門。其實『智慧門』 並不會難解難入,因為大藏經 的法門永遠敞開,而且正對著 的法門永遠敞開,而且正對著

> 入經藏。」 法門,精進力行菩提大道,深 、門打開,就對著佛陀的藏經

艱鉅、再困難的難關都一一克要去訪視、承擔救助重任,再 地方發生災難,就算跨縣市也 此克難的情況在做救濟 滴滴匯集慈善力量。即使是如 的捐款,都很用心去收, 眾勸募善款,不論五元、 不富裕,所以慈濟委員要向大 沒有人力,而且大家的生活都 志業是很困難,因為缺乏資源、 紀錄都很簡單,但是當時要做 知道哪裏有人需要幫助, 上人說及早期的慈濟歷史 , 十元 只要 點點 哪個

經」需要大家合力整理完成,起走來的資深慈濟人還有不少程時間。完整的「慈濟大藏門握時間。完整的「慈濟大藏

延傳。 人間菩薩大招生,讓志業世代法脈宗門精神也要做好傳承,

愈沉 車上的東西愈來愈多、現在那頭牛已經老了, 現在那頭牛已經老了 過去是一頭小牛拖車爬 年輕人能夠共同承擔重任 起社會人間的『米籮』 要分成四輛車、八輛車才能 已經有四大志業、八大法印 幫忙推上坡;而且最初 業的擔子會愈來愈重 一輛慈善志業的車子, 愈沉重,需要很多人來推攤重量,每一輛車負擔愈 一樣,能夠放下身段 大家合和互協,才能步步 樣,能夠放下身段,讓他們與資深的委員、 重 是,要有共同 而且這麼多輛車不是各 「要好好引導年輕的 , 需要更多人在後面 多人來推 , 但是 現在 只有 愈來 要讓 坡 ; 志 慈 , 0

8 25 26

《農七月 ・ 初七至初八

盡此生責任

【靜思小語】對人間要有一分責任,無論生命長短、力大力弱,好事 多推動,即使辛苦但沒有遺憾。

最靈驗的菩薩

線,帶著上人「行腳」到臺中 環保志工的人生悲喜,以及投 五日返回精舍,並透過視訊連 行法的心得體會。 入環保以後安住身心, 市豐原區的福陽環保站,聆聽 中區第五聯區慈濟人二十 聞法

保站,讓每一個空間都能說上人讚歎志工巧思布置環 法。「環保站環境看來很幽靜, 雖然是鐵皮搭建的,但可以遮 用在生活中,舉手投足亦在說 理工作,將平時吸收的佛法運 而志工們用心投入分類整

> 齊,有水流、有造景,最重要風、遮陽,回收物堆疊得很整 分門別類,歸類得很清楚。」 得很認真、很專心,把回收 的是人--志工在裏面做事做

足的資源。而環保志工長年投 代子孫能夠有安全的環境、充 保,才能維護地球健康,讓後 境問題日益嚴重,需要人人共 火、風災、水患之苦,全球環 福人間,同時累積功德。 苦做分類,每一個動作都在造 同重視,並且起於行動落實環 入資源回收,彎腰撿垃圾、辛 目前有多個國家飽受林

上人請環保志工們培養素

長期茹素,戒口欲、護身心。食的習慣,也影響家人、親友

健康、對自然環境都有益。 給人。上人強調,愈多人素食, 有許多病菌也因此從動物傳染 至死都在牢籠之中受苦,大量 式限制動物行動,讓動物由生 破壞和污染,而且用圈養的方 養這麼多動物供應人們日常食 造了多麼沉重的殺業;要飼 殺,由此可見人們長年累月 就能少養、少殺牲畜,對身體 圈養也增加病菌感染的機率, 一秒鐘有兩千四百多隻動物被 也對地球環境造成嚴重的 為了滿足人類的口欲,每

聲救苦,為大地人群而付出, 事多推動,負起人間菩薩的使 我們能夠做多少就做多少,好 給自己,歸向我們自己本具的外付出無所求,功德同時回向 人人都是最靈驗的人間菩薩。 像、畫像,只要發菩提心,聞 人說,菩薩不是在佛龕裏的塑 命,盡我們此生的責任。」上 握時間為大地、為人間而付 「最靈驗的菩薩就在我們的心 ,只要精進力行菩薩道,對 無論生命長短、力大力弱, 「希望你我師徒同心,把

體會老病之苦

命、守護健康、守護愛的這念 要有高低的分別;我們守護生 老與病之苦:「眾生平等,不 濟醫院林欣榮院長談及人生的 心很真誠 二十六日,上人與花蓮慈 不能用金錢衡量

是真正至高無上的無價

以留著長輩在家,老來很孤單,四方,長大以後離家發展,所遠遊』,現在覺得孩子要志在 有很多長者沒有人照顧。」 觸得到的,畢竟只是少數,還 的人這麼多,能夠讓慈濟人接 濟人關心;但是天下孤老殘病 病之苦很令人不捨,幸好有慈 慈濟人照顧的獨居長者,老、 生病了更是苦。從大愛臺看到 不一樣,過去是『父母在,不 「現在的社會風氣和以前

要心存感恩:至少我的身邊還 是現在老了、病了,就有更深 有人在關心、注意和協助,不 已,老、病是自然法則,仍然 也無法代替我們;只能告訴自 是各自承受,別人再有同理心, 刻的體會:「老與病的苦,都 志工要用同理心服務病患,但 上人嘆道,過去常教醫療

得幸好當初起了一念心蓋醫讓病患得到最好的療護,就覺 病患減輕病苦的醫藥與設備, 療、照顧病患,也積極研發為 醫療的責任。聽到你們用心治 我們對人間有責任,醫療也有 不過年紀愈大覺得責任愈重。 無求,總是守在自己的本分 本分,也沒有向外求的欲念, 哪有什麼苦?雖然現在同樣 即使生活清貧,但是無欲 一切努力都很值得。」 「人生真的苦!年輕的時

工程,也為臺灣的教育大力付 優異的辦學成績,慈濟在地 滴滴的愛心力量做慈善,到如「慈濟長久以來匯聚點點 在教育方面,幾所慈濟學校有 家地區,我也覺得有價值了; 今可以幫助到一百一十六個國 風災之後援建的希望工 或是防患未然的减災希望

四大志業都具有慈濟人文精 真導正」 及大愛臺,內容都很清淨,「報 廣受讚歎的清流典範 具有正向的國際觀,對世間的 面,無論是平面出版、 , 在各領域發揮良能, 做出 ,而且在主管同仁們的努力 、事、物有很正確的認知。 上人續言,在人文志業方 ,能讓人開闊眼界

上人說,想來也很感恩,

難而且要投入很多資金,吃力人士好意勸阻,表示這是很艱 定要承擔這兩項,有不少醫界 專家確認,造血幹細胞捐贈是 不討好的事。然而自己一再向 及臍帶血的捐贈建檔,當初決 提到的造血幹細胞資料庫,以 時看見亮麗成果。例如林院長 此生方向正確,而且認定是對 也堅持要做到,才能在此 即使面對重重困難

> 希望,仍然排除眾議堅持去 且是許多血液疾病患者痊癒的 「救人一命,無損已身」,而

是沒有遺憾。」 想起來,雖然當初很辛苦, 步做有益人群的好事,所以回 完整、發展完全,可以更進一 於承擔,堅持去做;現在建置 做、不敢做,我們很大膽,勇「很多事都是別人不願

27 28

門對心門 《農七月 · 初九至初十》

【靜思小語】打開了心門,就能通達法門,走入無窮法藏,有取之不 盡的方法可以運用

合和互協,四平八穩

自從花蓮慈濟醫院於一九

陸續成立玉里慈濟醫院 士請託,以及諸多因緣促成,八六年啟業,隨後因應地方人 關山

斗六慈濟醫院;在今年八月 北慈濟醫院、臺中慈濟醫院、 慈濟醫院、大林慈濟醫院

馨的慈濟人文關懷。 完善的醫療服務,傳達真誠溫 濟診所正式啟業,與嘉義縣的 十三日,位於嘉義市的嘉義慈 ,合力提供雲嘉鄉親即時且 雲林縣的斗六慈

環境,各自面對不同的挑戰, 灣,有四所大型醫院、三所小 命、守護健康、守護愛。 勇於承擔重任,就地守護生 皆秉持感恩、尊重、愛的精神, 大都市或市郊、鄉鎮等不同的 型醫院、一間診所;各院位在 如今慈濟醫療志業在臺

治病患, 所慈濟醫院在不同的地點發揮 痛必須靠醫療拔除病苦,而各 的一生緊密相關,尤其身有病 濟醫療的真誠護持。醫療與人 上人感恩各院主管同仁們的用 心與努力,還有諸位董事對慈 二十七日醫療董事會中, 也常與慈善志業結 無分貧富,平等救

疾病,也幫助其家庭。

業、八大法印已經鞏固,上人 不斷前進 合;只要大家合和互協不分 人文志業的功能與良能要會 合一」,慈善、醫療、教育、 濟醫院緊密相合,還要「四大 期許分布在臺灣各地的七所慈 心,志業腳步就能「四平八穩」 五十多年來,慈濟四大志

合乎道理,行於真諦

經》,而是用《法華經》講述蓮華」,不是專門講解《法華 示,晨語所說的「靜思法髓妙 夠在生活中運用。 佛陀的精神,與人間事相會 本榮執行長等人談話,上人表 ,讓大家容易理解,並且能 二十八日,與教育志業王

切道理,听以我稱佛陀為『宇謂覺悟的人,覺悟宇宙間的一 道理,所以我稱佛陀為 『佛』就是『覺』

> **像** 地球的動作,表達對人間 宇宙虚空中憐視著地球、 入人間,為眾生說法;以站在 陀;塑造『宇宙大覺者』佛 有脫離佛法,也沒有神化佛 宙大覺者』,這樣的稱呼並沒 覺悟一切的精神境界,走 就是要表達出佛陀超脫世 撫摸 的

去做 藏經』。」 人所做的一切,等於『慈濟大身體力行。這幾十年來,慈濟 理,就是行於真諦。其實道 有脫離佛法;所做之事合於道 做,所做之事皆合於道理,沒 麼說,慈濟人了解以後就去 生做什麼事,我對慈濟人這 認定當前需要為世間、為眾「我沒有自創學說,而是 而談佛法道理,但是他們早已 濟人或許沒有辦法對人侃侃 理永遠都在,若只會說而不 ,學得再多也無用 ; 慈

上人說,大家誦讀「如是

傳法 傳 佛陀說法時絲毫無差, 無法確保每一字、每一句都與 百年以後, 共同結集,再經過口耳相傳幾 佛陀入滅以後口述,大比丘眾 我聞」的佛典,是阿難尊者在 ,又經過古德法師的取經、 就能通達法門。 二句讀通了,打開了心 ,多種語文的 才有文字記錄流 翻譯, 但若有 實在

進來, 只要把心門打開,就能正對 法藏之門,可以看見無窮盡的 是閉鎖心門,連光線都透不 而這道智慧之門在何處?若 下徹地理,佛法是智慧之門; 「佛陀的智慧上通天文 自然什麼也看不見;

精簡短句對他們來說,就是最 生,也讓家庭重拾幸福。這些 棄惡向善, 去除心靈的煩惱,也有人因此 簡單的幾句話讓他們想通了, 許多人接觸「靜思語 導正了自己的人 _

> 門 頭上與人談論,道理講得很 是只在經文字句裏鑽研, 取之不盡的方法可以運用。若 相應,就能走入無窮法藏,有 多少人的心結;『法門對 思語救了多少人的家,解開了 思語是不是法?是法,因為靜 實用的方法。 ,只要心門開了,心與法 做不到也無用。 「所以,若問靜 在口 Ú

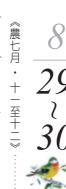
的門一 們確實做到。」 骨髓捐贈和環保,成為八大法 定,就一步一步開啟四大志業 為眾生』的精神方向已經立 即『如是我行』,就這樣一步 為佛教、為眾生,『如是我聞』 我拜師時聽到師父對我說,要 冉加上國際賑災、社區志工、 一步走過來。所以,『為佛教, 都是世間所需要的 、人文門,鞏固四大志業, 「菩薩道是行出來的 慈善門、醫療門、教 ,而我 0

上人叮嚀, 學佛不要有

> 握機會對眾說明。 就不會刻意避免讓人知道自己 法脈、弘揚慈濟宗門, 身為慈濟人的使命,傳承靜思 擔心會被人排斥,而是要負起 是慈濟人,避免說慈濟語彙, 「所知障」;若真正了解慈濟 理應把

能量能夠世代傳承。 勉主管同仁們與精舍常住眾會 理,真理不離人間。」上人期 有系統的研究,讓法脈的 合心力,釐清法脈的脈絡,做 「我們要用真 情了解真 精神

事、物有清楚的見解, 體會佛法道理,對世間的人、 學、學中覺,以真誠的心學習 失。期待大家學佛要從做中 揮大愛能量去幫助,只要苦難 牽絆,但是有對天下眾生的關 了小家庭,沒有小家庭的煩惱 人得救即感安心,不會患得患 心與擔憂,所以盡心盡力,發 上人談到出家修行者出離 這就是



會合於爱

【靜思小語】各宗教名稱雖然不同,但有共同的方向 真誠無私的大爱



慧命之家,敞開大門

並且透過視訊連線,讓上人 享做環保、推動素食的心得, 心得。 環保志工們歡喜迎接,亦分享 二十九日返回精舍,與上人分 「行腳」到汐止秀峰環保站, 新北市汐止區的慈濟

止共修處。 (8月2日)品,並陪同上人視訊連線秀峰環保站、汐汐止慈濟人回到精舍,敬呈粽串手工藝

上人叮嚀汐止慈濟人

無

護, 投入;慈濟道場天天都要敞開 集的道場, 人的慧命之家,也是菩薩雲來 論是會所或環保站,都是慈濟 譲每一 ,接引人間菩薩 位法親與會眾歡喜 要合和互協共同 守

恩環保菩薩愛護大地 是最好的「日照中心 還能憑自己的力量, 保站付出,不需要別人照顧, 裏有許多高齡志工天天前來環 社會很重視「長照」,而社區 大地、日日造福,所以環保站 也是造福給子孫 上人對環保志工說, 日日照顧 保護地 現在 感

球平安,人類就能平安。

法脈精神 徹底付出

無法這麼徹底地付出。」 若沒有靜思法脈的精神根源, 慈濟大愛不分宗教普及一切, 起於佛教精神的靜思法脈。雖然 及慈濟的精神理念,也就是源 合國看見慈濟慈善的工作 報告後, 一大群年輕的菩薩們 聆聽慈濟聯合國專案團隊 上人開示: 「感恩這 能讓聯 就 但

三分情 與人之間無法當面互動,幸好 讓許多活動暫停。俗話說見面 冠肺炎疫情打亂了國際交通, 也會合心,不再對立爭鬥。「新 目標都會合於愛,人與人之間 實方向都是一致的;各宗教的 私的愛,只是各有各的名稱,其 的許多活動改採線上參與, 有網路可以維繫感情。聯合國 許多國家封城、鎖國, 上人說,正信宗教都強調無 ,但是為了防止病毒擴

> 連線會議只在一時,可是我們 道團體的力量也能跨國聯合; 要長長久久地為人間苦難而付

平時就要聯『心』。」 在聯合國開會的時候才連繫 要多用心,聯合起來,不只是 更是雪上加霜。所以我們應該 等幾個國家的窮困人,失業後 而陷入困境,如印尼 「這波疫情讓更多人失業 菲律賓

能夠發揮宗教力量帶動更多人 愛護大自然。剛剛聽到美國曾慈 飼養動物,污染大地與空氣。所 會有那麼多人為了牟利而大量 茹素,就是以實際行動表達對生 受素食,也願意推廣素食,若是 慧師姊說,不同宗教人士都能接 以為了大自然的平安,要讓所有 讓這麼多動物因此被殺,也就不 命的尊重與愛護。 心,互愛互助,也要愛護動物, 「只要人們不吃肉,就不會

愛護地球、愛護眾生。」 們多用心,轉知識為智慧,為地 用心推動、帶動人人素食。 讓大家了解佛法智慧,共同 為人類,努力在聯合國發

淨手 六十公斤,用來裝五穀粉的桶 的五穀粉已經發放四千四百 共和國,持續對貧苦居民發放物 疫要點。在八月,由臺灣送來 女及基金會人員對民眾宣導防 發放防疫物資,並由神父、修 資;新冠肺炎疫情發生後,亦 人道組織合作,援助西非獅子山 、希利基金會、蘭頤基金會等 慈濟基金會與天主教明愛 也成為洗水桶,方便居民

上人說,除了人類要彼此合

宗教不同,但是都有真誠無私 意;在長期接受幫助的機構,孩 獅子山共和國受助居民向上人致 的大愛,為這群需要幫助的 童也以美妙的歌聲傳達感恩。上 喬治神父、修女會代表等人,代 人說:「很感動!雖然我們的 透過網路視訊,彼得神父

的生物平安共住在地球上,就要



能以愛付出,用毅力克服一切 困難,讓社會富強起來。 轉苦為樂、 然出生在苦難的地方, 付出。這一群天真的孩子, 下平安成長,而且翻轉人生, 有愛,就能讓他們在愛的教育 轉貧為富;將來也 但只要

持續合作,讓這群孩子們未來的 難的菩薩、天使,大家未來還要 修女與基金會人員,都是救苦救 人生有無限的希望與光明。 山共和國照顧貧病居民的神父、 上人讚佩、感恩長期在獅子

計師、葉冠宏設計師、丁章權 硬幣以及法華經手札樣書等事 師兄等人報告五十五周年紀念 告協力廠規畫。另有陳俊良設 三十日,張清華建築師報

倖存者,大家很感恩疫情後五年來,慈濟和國,慈濟合作夥伴立刻發給伊波拉病毒來自臺灣的白米九月初全數運抵獅子山共 不曾遺忘他們。

(相片提供/慈濟美國總會)

請你

《農七月

天下善士

力量愈大,讓愈多需要幫助的人得救。【靜思小語】只要多一個人投入,就多一雙眼睛、一雙手,看得愈廣

代代相牽,相互扶持

兒勸導阿嬤,終於獲得阿嬤首 便又充滿危機,聯絡兒子及女 地方;阿嬤夜裏走到戶外如廁, 有化糞池,挖個洞放置鐵桶再 坡上,屋頂 環境,其中一位阿嬤的家在山 好意;志工不忍心阿嬤生活不 不需要改變,一再婉拒志工的 曾被毒蛇咬過。但她覺得環境 加個馬桶座,就是日常如廁的 住屋約十餘公尺的陡坡上,沒 東山里協助幾戶人家改善居家 動工修繕、增建浴廁 近期臺中慈濟人在北屯區 破漏, 廁所建在離

> 問暖,與她聊天,也讓她感受 常探望,像子女親人一樣噓寒 活,現在有這麼一群慈濟人經 先生過世以後,總是孤單過生 了。而且兒女都在外地,她在 現在得以改善,可以安心享福 忍耐了幾十年不方便的生活, 她有安全的居住環境。 無障礙的居家空間,對她來說 則故事,「慈濟人要為她打造 志工早會時,上人分享這

了,就會合力量去幫助 非親非故,只要有因緣接觸到 人間菩薩總是聞聲救苦,即使 「眾生有不同的苦難, 很感

> 讓愈多需要幫助的人得救。」 手,看得愈廣、力量愈大, 人投入,就多一雙眼睛 千眼觀世音菩薩』,只要多一個 伍愈來愈長,有愈來愈多『千手 數隨著時間不斷增加,菩薩隊 恩慈濟人,在這幾十年來 可以 一雙

做環保,在社區裏關懷與自己同 過六十五歲,仍然天天做慈濟、 付出。像是許多慈濟志工早已超 年的人,應該自我勉勵維持身 需求愈大。現在還沒有邁入老 來年長者愈多,「老年長照」 結構愈趨少子化、高齡化,將 心健康,可以持續為社會人群 上人說,現在的社會人口

到人情温暖。」

齡或更年輕的貧病殘疾人。

扶持。 代牽一代,要代代相牽,相互 共同幫助世間苦難人。 濟事,邀約人人一起發揮愛心, 因緣對人分享自己參與過的慈 只要還有力氣說話,就要把握 事,就要把握機會趕緊去做; 共勉,只要還有力氣走路、做 比我們年輕的人投入志工,一 著需要照顧的老人,還要接引 歲的志工, 「這一群已經超過六十五 」上人與年長的慈濟人 可以伸出雙手牽扶

歎,這雙手造福人間、呆隻 b t 刻畫了長久勞動的痕跡;上人讚保志工的雙手,粗糙且布滿皺紋,第六四五期《慈濟》月刊封面,環

是最美的手

說,伸出手來做,還要多說 為人間付出。期待經由呼籲,人 能夠響應,表示我們還有能力 聚點點滴滴的力量成就醫療志 萬應,口耳相傳,所以能夠匯 萬蕊造慈濟世界。 眾護持慈濟在花蓮建院所說: 人都能知道理,願意發出聲音來 「福田一方邀天下善士, 上人說:「我們 就像在三十多年前呼籲大 」當時一呼 聽到好事 心蓮

做,做出此生的生命價值。

在我看來是很有價值的手。」 家以後就身體力行,持續迄今。 手做垃圾分類、資源回收,回 人演講時,教大家用鼓掌的雙 九〇年在臺中新民商工聽到上 手。師姊一生勞碌,自從一九 是年近八十歲彰化黃梅師姊的 封面一雙布滿歲月痕跡, 「這雙手布滿皺紋,又粗糙變形, 人讚歎為「最美的一雙手」, 第六四五期《慈濟》月刊

只要還能做事,就要把握機會做 生命價值。」上人與眾共勉,雖 已說的話很有價值,而真正付出 聽入心、做出來,讓師父覺得自 年,感恩環保志工把師父的話 好話。對的事就要廣為宣導 體難免隨著年齡老化、衰退,但 然無法逃避人生的自然法則,身 力量去做的人,則成就了自己的 「慈濟推行環保已滿三十



155 慈濟 2020.10

Tzu Chi Offices Worldwide ● (Ltg 188)

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 吉降坡店 Tel:60-3-21447780 Tropicana City Mall 店

Tel:60-3-77311640

中廣

八打靈店 Tel:60-3-78871013

雪蘭莪店 Tel:603-79832190 蒲種店 Tel: 603-80805510 巴生店 Tel:60-3-3324 8001 芙蓉店 Tel:606-601 6431 馬六甲店 Tel:60-6-2866470 峇株巴轄店 Tel:60-7-4381013 新山金山園店 Tel:607-5581814 新山店 Tel:60-7-5547703 亞庇店 Tel:60-88-250626 古晉店 Tel:60-82-251013

■ 新加坡 Singapore

新加坡分會 TEL:65-65829958 FAX:65-65829952 慈濟義診中心 TEL:65-64758812 FAX:65-64758718

■ 印尼 Indonesia

印尼分會 (Jakarta) TEL:62-21-50559999 FAX:62-21-50556699/89 TEL:62-21-50558889(大愛臺) FAX:62-21-50558890 慈濟醫院 (Jakarta)

TEL:62-21-55963680 FAX:62-21-55963681 慈濟中小學 (Jakarta) TEL:62-21-54397565/70608949

FAX:62-21-54397573

泗水 (Surabaya)

TEL:62-31-8475434~5

FAX:62-31-8475432

錫江 (Makassar)

FAX:62-411-3655074

棉蘭(Medan)

TEL:62-61-6638986

FAX:62-61-6638986

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

TEL:62-61-80501846(大愛臺)

TEL:62-411-3655072~3

TEL/FAX:62-761-857855 ■ 汶萊 Brunei 馬拉奕 (Kuala Belait)

FAX:62-21-55778413

北干巴盧 (Pekan Baru)

TEL/FAX:673-3336779

漢班托塔 (Hambantota) TEL/FAX:94 (0) 472256422 可倫坡 (Colombo) TEL/FAX:94 (0) 112620133

■ 約旦 Jordan

TEL/FAX:962-6-5817305

■ 土耳其 Turkey

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) ■ 斯里蘭卡 Sri Lanka

TEI :61-3-98971668 FAX:61-3-98974288 黃金海岸 (Gold Coast) TEL:61-7-55717706

FAX:61-7-55717703

TEL:61-8-82319008

TEL:64-9-2716976

FAX:64-9-2724639

漢彌頓 (Hamilton)

TEL/FAX:64-7-8541496

TEL/FAX:61-8-92278228

阿德雷德 (Adelaide)

紐西蘭分會 (Auckland)

■ 紐西蘭 New Zealand

柏斯(Perth)

安曼(Amman)

伊斯坦堡(Istanbul) TEL:90-212-4225802 FAX:90-212-4225803

■ 澳洲 Australia

Da-Ai Television【大愛電視臺節目表】

週一至週五 18:00 蔬果生活誌 00:00 Da Ai Headlines 18:15 高僧行誼 00:30 全球視野 18:30 高僧傳(重播) 19:00 大愛全球新聞 Live 01:00 靜思妙蓮華 02:00 立德路 2號(週一) 19:45 人間菩提 健康報你知(週二) 20:00 大愛劇場 中醫出仟務(週三) 20:50 大愛醫生館 志為人醫守護愛(週四) 21:00 靜思妙蓮華 行動現場(週五) 22:00 大愛晚間十點新聞 Live 02:30 草根菩提(週二至週五) 22:22 全球視野 03:00 大愛劇場(重播) 22:47 人間菩提 03:48 大愛會客室 23:00 大愛劇場 04:00 人文講堂(週一)

■週六■ 00:00 Da Ai Headlines 00:30 中醫出仟務 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 中醫出仟務

15:00 大愛全紀錄

17:00 人文講堂

18:30 衲履足跡

16:00 大愛迷你劇院

16:50 真善美故事館

17:30 志為人醫守護愛

18:00 證嚴法師菩提心要

19:00 大愛全球新聞 Live

15:15 大愛醫生館 14:00 行動現場 15:30 大愛午後新聞 Live 14:30 青春愛讀書

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) 妙博士的異想世界(週二)

全球視野(週二至週五)

阿明來報喜環保站走透透(週五)

04:30 法華經序

07:25 人間菩薩

09:00 高僧行誼

09:45 人間菩提

11:18 人間菩提

11:30 全球視野

11:45 人間菩提

12:28 大愛劇場

13:17 大愛會客室

13:33 蔬果生活誌

14:00 高僧傳(首播)

13:45 高僧行誼

14:30 經典劇坊

09:15 高僧傳

05:30 靜思妙蓮華

08:00 Da Ai Headlines

06:30 大愛晨間新聞 Live

07:30 草根菩提(週-至週四)

08:30 志工早會(週一、週二)

健康報你知(週三)

中醫出任務(週四)

行動現場(週五)

10:00 大愛十點新聞 Live

12:00 大愛午間新聞 Live

10:30 大愛經典劇坊

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-至週四) 阿明來報喜環保站走透透(週五) 23:48 大愛會客室

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 證嚴法師説故事 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

21:01 大愛全紀錄

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

20:48 證嚴法師説故事

22:00 大愛晚間十點新聞 Live

- ● 本表為臺灣播出時間

19:45 人間菩提

20:00 大愛迷你劇院

21:01 圓夢心舞臺

22:24 青春愛讀書

23:00 大愛迷你劇院

23:48 真善美故事館

00:00 Da Ai Headlines

01:30 大愛探索周報

03:00 大愛迷你劇院

02:00 圓夢心舞臺

04:30 法華經序

05:30 衲履足跡

06:00 中醫出任務

01:00 證嚴法師菩提心要

00:30 健康報你知

22:47 人間菩提

週日

20:48 證嚴法師説故事

22:00 大愛晚間十點新聞 Live

Tzu Chi Radio Programs

大愛廣播節目時刻表】

慈濟廣播、大愛網路電臺

■ 金馬之聲廣播電臺 ■ FM99.3

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 07:30

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

真心看世界:週日 23:00~00:00 週一 00:00~01:00

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)

電話: 02-28989999 轉 1041~1043

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~

週四: 藍天白雲好時光 週五: 大愛知音 01:00 直心看世界 衲履足跡有聲版 02:00 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 大愛晨間新聞 06:30

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 真心看世界 大愛來點名 00-00

週一:愛灑人間 週二:用心深呼吸 週三:站在時 代的渡口(第一、二週)、笑談人生(第三、四、五週) 週四:藍天白雲好時光 週五:大愛知音

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 衲履足跡德禪師父導讀(首) 12:00 大愛午間新聞

衲履足跡有聲版

藍天白雲好時光序品(首) 14.00 大愛出起來

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

大愛來點名 真心看世界 17:00 18:00 鑼聲若響

大愛之歌

19:45

父母恩重難報經有聲版 19:00 大愛全球新聞

時代的渡口(第一、二週)、笑談人生(第三、四 万湖) 週四: 藍天白雲好時光 週五: 大愛知音 靜思妙蓮華 大愛夜間新聞 22:00 22:30 真心看世界

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

20:00 週一:愛灑人間 週二:用心深呼吸 週三:站在

【週六、週日】

用心深呼吸 00:00 01:00 大愛知音 02:00 慈濟世界愛在洛城 02:30 心的力量

站在時代的渡口(第一、二週)、笑談人生(第三 四、万湖)

04:00 藍天白雲好時光 05:00 無量義經有聲版 05:30 愛灑人間 大愛晨間新聞 06:30

07:30 英文新視界 站在時代的渡口(第一、二週)、笑談人生(第三 08:00

四、五週) 愛灑人間 09:00 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) 大愛知音 百日一新開麥秀 14.00 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) 英文新視界(首) 17:00 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)

耳日一新開麥秀 19:00 大愛全球新聞 19-45 慈濟歌選 愛灑人間 20:00 21:00 藍天白雲好時光 大愛夜間新聞 22:00

18:00

站在時代的渡口(第一、二週)、笑談人生(第三 四、五调) 無量義經有聲版 23:30

海外觀眾(亞洲地區除外)請接收「大愛二臺」訊號。大愛電視HD高畫質頻道節目及 各時區節目表請參考大愛電視網站 http://www.daai.tv 客服專線:02-28989898 * 如有更動,請以網頁之節目表為主 *

7zu Chi Offices Worldwide ● 慈濟海外聯絡點詳細住址請上網查詢: www.tzuchi.org.tw 【慈濟海內外聯絡點】

■ 臺灣 Taiwan

本會(靜思書軒) 971 花蓮縣新城鄉康樂村精舍街 TEL:03-8266779~03-8059966 0914-009966 FAX:03-8267776 志業中心一靜思堂(靜思書軒) 970 花蓮市中央路 3 段 703 號 TEL:40510777 轉 4002、4004 (市話直綴)

0912-412600 轉 4002、4004 (手機直撥)

TFI:03-8572890 (語思書軒 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 喜義縣大林鎮民生路 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:05-5372000 FAX:05-5370503 **下里慈濟醫院**(靜思書軒) 981 花蓮縣玉里鎮民權街 1 之 1 號 TEL:03-8882718 FAX:03-8881929

閣山慈濟醫院 956臺東縣關山鎮和平路 125 之 5號 TEL:089-814880 FAX:089-814822 慈濟大學

970 花蓮市中央路 3 段 701 (校本部) TEL:03-8565301 FAX:03-8563604 970 花蓮市介仁街 67 號 (人文社會學院)

TEL-03-8572677 FAX-03-8567985 慈濟大學附屬高級中學

970 花蓮市介仁街 176 號 (中學部) TEL:03-8572823 FAX:03-8573273 970 花蓮市介仁街 178 號 (小學部) TEL:03-8578819 FAX:03-8573697 慈濟科技大學

970 花蓮市建國路 2 段 880 號 TEL:03-8572158 FAX:03-8577261 喜南兹迹高級中學

永和聯絡處(靜思書軒) 234 新北市永和區中山路 1 段 130 號 708 臺南市安平區建平五街 111 號 TEL:02-29249040 FAX:02-29248935 雙和 聯絡 處 (靜思書軒) TEL:06-2932323 FAX:06-2933838

235 新北市中和區中山路 3 段 41 號 708臺南市安平區文平路 95號 TEL:02-82281628 FAX:02-82281528 (小學部) 鳳鳴共修處 TEL:06-2959595 FAX:06-2959955 239 新北市鶯歌區永和街 184 號

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

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)

喜來登靜思書軒

TEL:02-89920484~5 FAX:02-89920474 TEL:02-28989000 FAX:02-28989994 林口靜思書軒 靜思人文 24 新北市林口區佳林路 166號 1樓 TEL: 02-28989888 FAX: 02-28989889

TEL:02-26029409 FAX:02-26027010 中正紀念堂靜思書軒 蘆洲 聯絡 處(靜思書軒) 100臺北市中山南路 21號 247 新北市蘆洲區長樂路 125 號 TEL:02-23560701 誠品信義靜思書軒

TEL:02-22891193 FAX:02-82868034 TEL:02-82860597 (靜思書軒) 110臺北市松高路 11號 5樓 TEL:02-27236686 FAX:02-27238182

淡水共修處

251 新北市淡水區中山北路 3段 TEL:02-26290507 TEL:02-26290597

桃園分會 (靜思書軒) 330 桃園市桃園區大業路 1 段 307 號 TEL:03-3586111 03-3170933

TEL:02-27662209 (靜思書軒) FAX:03-3586033 (靜思書軒) 大安聯絡處(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 106 臺北市忠孝東路 3 段 217 巷 7 弄 35 號 TEL:02-27760111 FAX:02-27761244 TEL -03-3371303 EAX-03-3358803 中壢志業園區(靜思書軒) 320 桃園市中壢區環中東路 701 號

臺北分會(新店靜思堂)

板橋志業園區 (靜思書軒)

三峽志業園區(靜思書軒)

TEL:02-86713481 (靜思書軒)

基隆聯絡處(靜思書軒)

150號 TEL:02-2434-6988

中正共修處(靜思小築)

大同聯絡處(靜思小築)

中山聯絡處(靜思小築)

TEL:02-25851001

中山八德共修處

號 TEL:02-27417348

師大禮居共修處

天母共修處

TEL:02-28346755

士林雨農共修處

TEL: 02-28314676

內湖聯絡處(靜思書軒)

汐止聯絡處(靜思小築)

松山腦絡處(靜思書軒

: 02-23922742

萬華聯絡處(靜思書軒)

TEL:02-22753926 FAX:02-22753936

237 新北市三峽區介壽路 1 段 498 號

204基隆市安樂區六合里樂利三街

100臺北市中正區杭州南路2段

TEL:02-23513837 FAX:02-23514455

103臺北市大同區延平北路4段

104臺北市建國北路 3 段 42 號

TEL: 02-25180269 FAX: 02-25180569

104臺北市中山區八德路2段118

105 臺北市南京東路 5 段 188 號 16 樓

106 臺北市和平東路 1 段 117 號 B1

108臺北市萬華區莒光路 222號

TEL:02-23366526~7 FAX:02-23366528

111 臺北市中山北路 6 段 161 號 B

111臺北市士林區雨農路62號1樓

114臺北市內湖區成功路 5段 168號

221 新北市汐止區福德一路 392 巷

TEL:02-26953366 FAX:02-26953377

TEL:02-26795254 FAX:02-86776214

241 新北市三重區中正北路 450 號

FEL:02-29810310 FAX:02-29869871

242 新北市新莊區新泰路 421 號 BI

三重志業園區(靜思書軒)

新泰聯絡處(靜思小築)

TEL:02-27938563 FAX:02-27938565

TEL:02-27485692 FAX:02-25283989

關渡志業園區

TEL:02-86710603

新北市新店區建國路 279 號

TEL:03-4387306 (靜思書軒) 中壢聯絡處(靜思小築) 320 桃園市中壢區中山路 493 號 112臺北市北投區大度路3段110號 TEL:03-4919962 FAX:03-4919884 220 新北市板橋區大觀路 2 段 265

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

TEL:03-4654148 FAX:03-4650001

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 後龍井修處

356 苗栗縣後龍鎮南龍甲信義街 5 鄰 57-1 號 TEL:037-723602 **苑裡共修處**(靜思小築) 358 苗栗縣苑裡鎮中山路 321 號

TEL:037-856990 **苗栗聯絡處**(靜思書軒 360 苗栗市福星里中華路 243 號 TEL:40510777 轉 4333、4334 (市話直 **佳里聯絡處** (靜思小築)

撥) 0912412600 轉 4333、4334 (手機 民權聯絡處(靜思書軒) 403 臺中市西區民權路 314 巷 2 號 730 臺南市新營區長榮路 1 段 378 號 TEL:04-23054073 FAX:04-23019616 臺中分會(靜思書軒)

408 臺中市南市區文心南路 113 號 TEL:40510777 轉 4102~4106 (市話直撥) 、 0912-412600 轉 4102~4106 (手機直撥) FAX:04-24735483

西山東大園區 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:04-24063115

太平共修處 411臺中市太平區新平路 3段 394

豐原靜思堂(靜思書軒) 420臺中市豐原區自強南街 77號 TEL:04-25131799 FAX:04-25131798 TEL:04-25277019 (靜思書軒)

后里聯絡處(靜思小築) 421 臺中市后里區甲后路三段 145

TEL:04-25585261 FAX:04-25585401 **東勢聯絡處**(靜思小築) 423臺中市東勢區三民街 199號 TEL: 04-25772167 04-25772030

臺中港區聯絡處(靜思小築) 433臺中市沙鹿區鎮南路2段472號 TEL:04-26312728 FAX:04-26318261

清水靜思堂 (靜思書軒、日間照顧中心) 436臺中市清水區五權路 267號 TEL:04-26283236 FAX:04-26268486 大甲聯絡處(靜思小築)

437 臺中市大甲區新政路 460 號 TEL:04-26860548 FAX:04-26869147 彰化分會(靜思書軒) 504 彰化縣秀水鄉鶴鳴村彰鹿路

626 號 TEL:04-7699340 FAX:04-7686860 員林聯絡處

510 彰化縣員林鎮員東路 1 段 465 號 TEL:04-8374193 南投聯絡處(靜思書軒)

540 南投市菓稟路 101 號 TEL:049-2241169 FAX:049-2241379 草屯聯絡處(靜思小築) 542 南投縣草屯鎮碧川路 859 號 TEL:049-2323249 FAX:049-2300249 **埔里脇終慮**(齧思小箋) 545 南投縣埔里鎮中正一路 100 號

TEL:049-2997296 FAX:049-2997297

竹山聯絡處(靜思小築) 557 南投縣竹山鎮延和里大智路

TEL-049-2659671 FAX-049-2654709 **雪林聯絡處**(靜思小築) 630 雲林縣斗南鎮新生二路 178 號 TEL:05-5954196 FAX:05-5954197

西螺聯絡處 648 雲林縣西螺鎮大園里 10 鄰光 復東路88號 TEL:05-5880034 FAX:05-5882481

北港聯絡處(靜思小築) 651 雲林縣北港鎮草湖里華勝路 679 號 TEL:05-7832270 FAX:05-7827950

嘉義聯絡處(靜思書軒) 600 嘉義市彌陀路 26 號 TEL:05-2777852 FAX:05-2777853 嘉義志業園區

600 嘉義市博愛路 2 段 469 巷 19 號 TEL:05-2353318 **豪南分會**(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

TEL:06-2989111 FAX:06-2995111 722 臺南市佳里區民安里同安寮 76-1 號 TEL:06-7224872

新營共修處(靜思小築) TEL:06-6352150 善化聯絡處(靜思小築)

741 臺南市善化區小新里小新營 346 號 TFI:06-5832330 高雄志業園區(靜思書軒) 807 高雄市三民區河堤南路 50 號 TEL:07-3987667 FAX:07-3987665

新興共修處 800 高雄市新興區開平里 8 鄰河南 一路 16號

TEL:0912-412600 轉 4242 ~ 4250 苓雅共修處 802 高雄市苓雅區苓雅一路 2號 TEL:07-5367855

鹽埕共修處 803 高雄市鹽埕區必信街 150 號 TEL:07-5613357

小港聯絡處(靜思小築)

812 高雄市小港區高松路 12 之 9 號 TEL: 07-8034311 鼓山聯絡處

804 高雄市鼓山區迪化街 36-1 號 TEL:07-5617156 岡山志業園區 (靜思書軒)

820 高雄市岡山區岡山北路 6號 TEL:07-6217555 FAX:07-6232555 岡山共修處

820 高雄市岡山區竹圍南街 97 巷 20號 TEL:07-6226555 FAX:07-6221555

鳳山聯絡處 830 高雄市鳳山區自由路 417-6 號 TEL:07-7475585 FAX:07-7475517 大寮共修處(靜思小築)

831 高雄市大寮區三隆里三隆路 299 號 TEL:07-7819480 07-7820552 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

TEL:08-7363953 FAX:08-7366853 鹽埔聯絡處(靜思小築) 907 屏東縣鹽埔鄉新一村德協路 100號 TEL:08-7933252 潮州 聯絡處(靜思小築)

920 屏東縣潮州鎮永春里志成路 TEL:08-7891347 FAX:08-7894545

里港共修處

905 屏東縣里港鄉鐵店村鐵店路 34 之 28 號 TEL:08-7754879 東港聯絡處(靜思小築) 928 屏東縣東港鎮興東里 14 郷沿 海路 171 號 TEL:08-8321045

官蘭聯絡處 260 宜蘭市東港路 1 段 405 號

羅東聯絡處 (靜思書軒) 268 官蘭縣五結鄉五結路 3 段 360 號 TEL:03-9605711~2 FAX:03-9600396

975 花蓮縣鳳林鎮信義路 321 號 TEL:03-876-2578 玉里聯絡處

981 花蓮縣玉里鎮民權街 56 號 TEL:03-8888816 臺東聯絡處(靜思小築) 950 臺東市四維路 2 段 606 號 TEL:089-225229 \ 225279

FAX:089-238928 金門共修處 893 金門縣金湖鎮山外里南雄 29 號 TEL:082-334579

澎湖聯絡處(靜思小築) 880 澎湖縣馬公市西文里 13 之 2 號 TEL:06-9211557 FAX:06-9211670

■ 中國大陸 Mainland China

北京靜思書軒 富貴園店: 北京東城區東花市大 街 118 號花市棗苑甲 3-7 號 TEL: 86-10-51005558 百麟店: 北京市西城區前門西大 街 55 號 TEL:86-10-83576080

上海靜思書軒 長風店:上海市普陀區大渡河路 168 弄 22 號 H 棟 1 樓 101 室 TEL: 86-21-61231841

昌化店:上海市普陀區昌化路 826 號 1 幢 104 號 TEL:021-52735827 江蘇省蘇州市姑蘇區十全街滾繡

坊 41 號(十全街南林飯店西側) TEL:86-512-65816171 分機3102 蘇州慈濟志業園區(景德靜思書軒) 蘇州市姑蘇區景德路 367 號

TEL:86-512-80990980 FAX:86-512-65162885 TEL:86-512-80990980 分機4202(書軒) 無錫靜思書軒(湖濱店)

無錫市濱湖區山水東路 98 號 TEL:0510-85555805

杭州靜思書軒(杭州店) 抗州市上城區南宋御街大井巷 20 1000年 | 1000 虎 TEL:86-0571-86573839

席州靜思書軒(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

TFI -86-755-22380860 泉州新門靜思書軒 福建省泉州市鲤城區新門街拓改 工程北 12 # 27-29 號 (梨園高甲戲院正對面) TEL:86-595-22850338

福鼎古城靜思書軒 福建省福鼎市古城南路 120 號

TFI:86-593-7832707 長春靜思書軒 吉林省長春市寬城區北京大街 420 號百洋大廈 1 樓 TEL:86-431-82761800

廈門靜思書軒 湖里店:廈門市湖里區興隆路 582 號之一 A TEL:86-59-25717716 FAX:86-59-25716656 思明店: 廈門市思明區禾祥西路

12號 103店面 TEL:86-592-2285766

山東靜思書軒 山東省青島市市南區東海西路 51 16 棟網點一層CF TEL:86-532-58692826

■ 美國 United States 慈濟美國總會(San Dimas) TEL:1-909-447779 EAY-1-000-1/1770/19 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:1-626-636870 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-1-818-727927 喜瑞都(Cerritos) TEL:1-562-9266609 FAX:1-562-9261603 橙縣 (Orange County) FAX:1-949-9165933 聖地牙哥 (San Diego) TEL:1-858-546057 TAX:1-858-5460573 南聖地牙哥 (South San Diego) TEL:1-619-4248443

聖地牙哥靜思書軒 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) TFI /FAX-1-559-2984894 莫德斯度 (Modesto) TFL: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)

聖塔羅莎(Santa Rosa)

拉斯維加斯 (Las Vegas)

TEL/FAX:1-702-8805552

德頓 (Dayton)

TEL:1-937-4318292

FAX:1-937-4318192

TEL:1-775-7701138

FAX-1-775-7701148

TEL:1-718-8880866

FAX:1-718-4602068

TEL:1-516-8736888

FAX:1-516-7460626

TEL:1-212-9651151

FAX-1-212-9651152

波士頓 (Boston)

TEL:1-617-7620569

FAX:1-617-4314484

TEL:1-973-8578666

FAX:1-973-8579555

TEL:1-732-332108

FAX:1-732-3321439

TEL:1-412-5318343

FAX:1-412-5318341

TEL:1-215-6271915

FAX:1-215-6271916

兀茲堡 (Pittsburgh)

費城 (Philadelphia)

新澤西分會(New Jersey)

新澤西中部 (Central Jersey)

曼哈頓 (Manhattan)

紐約分會(New York)

長島支會(Long Island)

雷諾(Reno)

TEL:1-480-8386556

FAX:1-480-7777665

TEL/FAX:1-314-9941999 堪薩斯 (Kansas) 底特律(Detroit) TEL/FAX-1-586-7953491 蘭萃(Lansing) ΓEL/FAX:1-517-3496441 明尼蘇達 (Minnesota) TEL:1-6514939388 麥迪遜 (Madison) TFI:1-608-2687692 克里夫蘭 (Cleveland) TFL/FAX-1-440-6469292 哥倫布 (Columbus)

TEL:1-614-4579215 FAX:1-614-4579217 波特蘭(Portland) TEL/FAX:1-503-6432130 西雅圖支會(Seattle)

TEL:1-425-8227678 FAX:1-425-8226169 夏威夷分會(Honolulu) TEL:1-808-7378885 FAX:1-808-7378889 夏威夷慈濟義診中心

TEL: 1-808-7378885 ■ 加拿大 Canada

加拿大分會(Vancouver) TEL:1-604-2667699 FAX-1-604-2667659 多倫多支會(Toronto) TEL:416-886-8886 \ 905-947-1182 FAX:416-900-2048 西多倫多 (Mississauga) TEL:1-416-6217996

北多倫多(Richmond Hill) TEL:1-647-9313092 愛明頓 (Edmonton) TEL:1-780-4639788 FAX:1-780-4621799 蒙特婁 (Montreal) TEL:1-514-8442074

1-416-6219419

FAX:1-514-2889152 卡加利(Calgary) TEL/FAX:1-403-2711748 渥太華(Ottawa) TEL:1-613-2184660FAX:1-613-5966177 本拿比(Burnaby) TEL:1-604-4287123

華府分會 (Washington D.C.)

TEL:1-703-7078606

FAX:1-703-7078607

TEL:1-919-8023728

FAX-1-919-363694

TEL:1-704-2818060

FAX:1-704-9431031

TEL:1-804-3066037

FAX:1-804-3783520

TEL:1-713-2709988

FAX-1-713-9819008

FAX-1-972-6807733

奥斯汀 (Austin

TEL:1-512-4910358

FAX:1-512-9261373

TEL:1-361-9877130

FΔX-1-361-9877130

邁阿密 (Miami

TEL:1-954-5381172

FAX:1-317-6459907

TFI:1-407-2921146

FAX:1-407-4793662

TEL:1-504-7825168

FAX:1-504-8322022

TEL:1-630-963660

FAX:1-630-9609360

印城 (Indianapolis)

聖路易 (St. Louis)

17-5800979

奥蘭多(Orlando)

康福 (Point Comfort)

亞特蘭大支會(Atlanta)

奧克拉荷馬 (Oklahoma)

紐奧良(New Orleans)

芝加哥分會(Chicago)

夏洛特 (Charlotte)

瑞其蒙(Richmond)

德州分會(Houston)

達拉斯分會(Dallas)

洛麗(Raleigh)

■ 墨西哥 Mexico

墨西加利 (Mexicali) TEL:1-760-7688998FAX:1-760-7686631

■ 多明尼加 Rep Dominican

聖多明哥 (Santo Domingo) TEL:1-809-5300972 ■薩爾瓦多 El Salvador 聖薩爾瓦多 (San Salvador)

TEL:503-7293905 FAX:503-7293905 ■ 瓜地馬拉 Guatemala 瓜地馬拉 (Guatemala)

TEL:502-22327648 FAX:502-23675872 ■ 巴西 Brazil

聖保羅(Sao Paulo) TEL:55-11-55394091 FAX:55-11-55391683

■ 巴拉圭 Paraguay

亞松森 (Asuncion) TEL:595-21-333818 FAX-505-21-310588 東方市 (Ciudad del Este) TEL/FAX:595-61-512506

■ 玻利維亞 Bolivia

聖塔庫魯茲 (Santa Cruz) TEL:591-3-3422856 FAX:591-3-3434224

■ 阿根廷 Argentina 布宜諾斯艾利斯 (Buenos Aires) TEL:54-11-48625770

FAX:54-11-43140252 ■ 荷屬聖馬丁 St. Maarten

聖馬丁 (St. Maarten) TEL:1-721-5863019FAX:1-721-5420523

■ 英國 U.K.

倫敦 (London) TEL:44-20-88699864 FAX-44-20-89334262 曼徹斯特 (Manchester) TEL:44-788-4465558

■ 法國 France

巴黎 (Paris) TEL:33-1-45860312FAX:33-1-45862540

■ 德國 Germany

漢堡(Hamburg) TEL:49(40)388439 手機:0049-152-2951-9571 慕尼黑 (Munich) TEL:49(86)41598432

■ 荷蘭 Netherlands 阿姆斯特丹 (Amsterdam) TEL:31-629-577511

瑞典 Sweden 哥登堡 (Goteborg)

TEL/FAX:46-31-227883

■ 奥地利 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

AX-27-21-9137057

雷地中密斯(Ladysmith)

TEL:27-36-6341333 FAX:27-36-6341261 布急苦登 (Bloemfontein) TEL:27-51-4366460 FAX:27-51-4368690 新堡 (Newcastle) TEL:27-34-3757408 伊莉莎白港 (Port Elizabeth) TEL/FAX:27-41-3607033 東倫敦 (East London TEL/FAX:27-43-7222866 普里托利亞 (Pretoria)

■ 賴索托 Lesotho

馬賽魯 (Maseru) TEL:266-28312566 FAX:266-22313897

■ 韓國 Korea

TEL:27-12-6643888

FAX:27-12-6643705

京畿道(Gyeonggi-do) TEL:82-10-6850-8188

■ 日本 Japan

日本分會(Tokyo) TEL:81-3-32035651FAX:81-3-32035674

■ 香港 Hong Kong

香港分會 TEL:852-28937166 FAX:852-28937478 灣仔聯絡處

TEL:852-28922578 FAX:852-28922598 大圍聯絡處 TEL:852-23370158 FAX:852-26871889

■ 菲律賓 Philippines

菲律賓分會 (Manila) TEL/FAX:63-2-7320001 宿霧 (Cebu) TEL/FAX:63-32-3438587 三寶顏 (Zamboanga) TEL:63-62-9910226

FAX:63-62-9911048

■ 泰國 Thailand 泰國分會(Bangkok) TEL:66-2-3281161-3 FAX:66-2-3281160 芳縣支會 (Ampur Fang) 暨 清邁慈濟小學 (Chiang Mai) TEL:66-53-382026

FAX:66-53-383059 越南 Vietnam

胡志明市(Hochiminh City) TEL:84-28-38535001/38535003 FAX:84-28-38535055 河內 (Hanoi) TEL:84(0)24-35575957

東埔寨 Cambodia

金邊 (Phnom Penh) TEL:855(23)890126/890211 ■ 緬甸 Myanmar

仰光 (Yangon) TEL:95(9)421131700

■ 馬來西亞 Malavsia

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

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 雙溪大年 (Sungai Petani) TEL/FAX:604-4218732 TEL/FAX:604-9763208 吉蘭丹支會 (Kelantan) TEL:609-7433013 FAX:609-7439013 登嘉樓 (Terengganu) TEL/FAX:609-6317703 TEL:609-5172969 FAX:609-5172062 TEL:609-5139061/5132969 (Temerloh&Mentakab)

居林 (Kulim) TEL:6012-4739931 玻璃市 (Perlis) 彭亨 (Pahang) 關丹 (Kuantan) FAX:609-5139062 淡馬魯及文德甲 TEL:609-2778818 勞勿(Raub) FAX:606-6331935 淡邊 (Tampin) 居鑾 (Kluang)

TEL:609-3561040 FAX:609-3563964 芙蓉 (Seremban) TEL:606-6331934/6331936 TEL:606-4416068 FAX:606-4431068 馬六甲分會 (Melaka) TEL:606-2810818 FAX:606-2812796 新山支會 (Johor Baru) TEL:607-5547703 FAX:607-5541703 麻坡支會 (Muar) TEL:606-9544375 FAX:606-9544377 TEL:607-7736115 FAX:607-7711266 哥打丁宜 (Kota Tinggi) TEL: 607-8827736 FAX: 607-882773 峇株巴轄 (Batu Pahat) 古晉支會 (Kuching)

TEL:607-4311013 FAX:607-4337013 TEL:6082-344706/344707 FAX:6082-349707 美里 (Miri) TEL:6085-660013 FAX:6085-650013 詩巫 (Sibu)

TEL/FAX:6084-349712 亞庇 (Kota Kinabalu) TEL:6088-381779/8382779 FAX:6088-383013 根地咬 (Keningau) Tel/FAX:6087-338838

丹南 (Tenom) TEL:6087-737893 山打根 (Sandakan) TEL:6089-212886 FAX:6089-212893 斗湖 (Tawau)

TEL:6010-4563059 檳城慈濟洗腎中心 TEL:604-2297211 FAX:604-2297213 北海慈濟洗腎中心

TEL:604-3331013 FAX:604-3241013 吉打慈濟洗腎中心 TEL:604-7323604 FAX:604-7358604 吉隆坡慈濟義診中心

TEL:603-21421567 FAX:603-21421569 巴生慈濟義診中心 TEL:603-51662048 馬六甲慈濟義診中心 TEL:606-2866469

檳城慈濟幼兒園 TEL:604-2267703/604-2295054 峇六拜慈濟幼兒園 (Bayan Lepas) TEL:604-6438703

高淵慈濟幼兒園 (Nibong Tebal) TEL:604-5937703

北海慈濟幼兒園 (Bagan Ajam) 慈濟大愛幼兒園(吉隆坡甲洞)

TEL:603-62563990 高烏 (Pengkalan Hulu) (未完,下接157頁)

Tzu Chi Offices Worldwide





書名:慈濟環保三十 — 用鼓掌的雙手做環保

作者:釋證嚴

規格:25開 定價:280元

歡迎至全球靜思書軒/網路靜思書軒請購





人文與學術專業薈萃的典範大學

110學年度碩士班甄試入學

醫學院

醫學系生物醫學碩士班 醫學系藥理暨毒理學碩士班

醫學資訊學系碩士班

醫學檢驗生物技術學系醫學生 物技術碩士班

護理學系碩士班

公共衛生學系碩士班

物理治療學系碩士班 生命科學系碩士班

教育研究所碩士班

人文社會學院

宗教與人文研究所碩士班

人類發展與心理學系碩士班

(應用人類學組、臨床心理學組)

教育傳播學院

東方語文學系碩士班

社會工作學系碩士班

分子生物暨人類遺傳學系碩士班 傳播學系碩士班

簡章下載: http://www.erroll.tau.edu.tw/?page_id=5152

○ 一律採網路填表及通信報名

◎ 報名日期: 109年10月中旬~10月底

◎ 考試日期: 109年11月中旬

◎ 放榜日期: 109年12月上旬

※ 報名、考試、放榜日期以簡章公告為主

· 經濟弱勢學生,實驗教育學生,持有境外學歷報考且同時持 國外具公信力之入學用大型測驗成績者,其他設籍花、東、金 、馬、澎地區者或上述縣市高中就讀者) 踴躍報考。

招生系所	招生名額	考試方式
公共衛生學系	1	書面審查
醫學資訊學系	2	
生命科學系	1	
分子生物暨人類遺傳學系	1	
傳播學系	3	
兒童發展與家庭教育學系	6	
人類發展與心理學系	1	
東方語文學系中文組	1	
東方語文學系日文組	1	

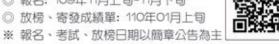
簡章下載:http://www.enroll.tau.edu.tw/?page_id=5305

一律採網路填表及通信報名

◎ 簡章下載: 109年10月上旬

◎ 報名: 109年11月上旬~11月下旬

※報名、考試、放榜日期以簡章公告為由



慈濟大學網站:http://www.tou.edu.tw

校本部:花蓮市中央路三段701號 886-3-856-5301 人文社會校區:花蓮市介仁街67號 886-3-857-2677



| 空車載回及時糧 |

菲律賓是東南亞新冠肺炎確診病例最多的國家,嚴格的防疫措施中首先關閉大眾運輸系統,街頭載客的吉普尼車司機是最受衝擊的族群之一,甚至數月零收入;直到六月中旬才有限度開放部分地區公眾交通運輸。

慈濟志工於八月下旬起,陸續為大馬尼拉地區兩萬位吉普尼車、三輪車司機發放二十 公斤大米與油、鹽、糖等十樣物資,這樣的發放將持續三個月。

(資料提供/慈濟菲律賓分會 攝影/Jamaica Mae Digo 菲律賓計順市 2020.9.6)

