

為淨化心靈作活水 為祥和社會作砥柱 為開導救苦作耳目

慈濟

Tzu Chi Monthly

大災覺醒

大哉教育

二〇二〇慈濟慈善足跡

649

2020年12月1日出刊

覺悟與謙卑

社·論

「大災難是天地給予人類的大教育；大難臨頭，『覺悟』要抬頭，對自己要警惕，對天地要謙卑。」自新冠肺炎疫情爆發後，證嚴上人即不斷提醒大眾，疫病是警訊，是大自然給予的「大哉教育」。

回顧歷史，人類對治疫病的能力已明顯進步。十四世紀初的黑死病帶走歐亞大陸超過四分之一人口，當時對此傳染病可說束手無策。如今，科學家能夠很快完成新冠病毒的基因定序，陸續研發檢測方式，也及時推動避免社會崩潰的公衛等措施，例如臺灣大半年來即相對安全穩定。

以色列歷史學者哈拉瑞（Yuval Noah Harari）接受媒體採訪時表示，儘管人類有「能力」抑制疫情，卻不代表有「智慧」妥善運用這分能力。

此觀點值得深思，我們看到國際間未能有效合作，因而造成防疫破口。歐美國家崇尚個人自由，防疫措施也難以嚴格執行，入冬的此時再度面臨了疫情升高的危機。

因此，疫病並非必然是致命的天災，而是人禍使其加劇。最大的敵人並非病毒，而是難調難伏的人心。

另一方面，疫情突顯了網路科技的

重要，但也造成人心為科技所役，缺乏自省而偏差。近兩年，全球緊鑼密鼓為推出5G網路而布局，無人自動化系統、AI大數據打造之「智慧時代」更接近實現，卻也引發甚多疑慮。

哈拉瑞在《二十一世紀的二十一堂課》書中寫到，人們面臨的最大問題，在於經濟發展致使生態環境崩潰，造成社會矛盾與衝突，卻仍指望以經濟成長來解決。他也指出，大數據藉由對個人的行為分析而「投其所好」，以符合個人喜好的資訊打造了「同溫層」，令人誤以為可個人意志理解外界。只要人缺乏對自身心靈的認識，科技操縱人類的深層情緒與欲望就愈容易。

慈濟人今年在疫情威脅的籠罩下，儘管取消多項集會活動，但第一線的慈善援助仍克服重重難關，勉力進行。自三月開始，全球慈濟人透過雲端視訊與上人分享各地會務，也透過空中連線，聞法共修，反省為何會發生此重創人類性命和生計的疫情，又當如何調整心態和生活方式。

未來無法預期，但向內觀照、覺悟眾生乃生命共同體，不能再以自我利益為重，而應向外落實謙卑，這是人類面臨的共同課題。

慈

大哉教育益群生 行善人間致祥和

——二〇二〇年歲末祝福主題——

虔敬受教 疫病致災警惕人心
防疫唯心 以愛以善祥和人間



目錄



新冠肺炎疫情蔓延成全球災難，然若能因此警惕人心、調整習慣，毋寧是「大哉教育」；人們應仰頭向天說懺悔，低頭對地道感恩，以實際行動愛護天地與生靈。慈濟志工馳援各國防疫物資，為貧苦家庭發放紓困，全球點滴愛心匯集，凝聚成庇護世間的力量。
(封面設計／黃筱哲)

111 證嚴上人衲履足跡 釋德伋

尊重生命
用茹素護生的行動，表達對生命的尊重。

有法度
能打動人心的，是腳踏實地的行動、如實誠懇的分享。



社論 1 覺悟與謙卑

無盡藏
4 生命有價值 法喜富有餘

證嚴上人

專題報導 6 新冠肺炎疫情關懷全紀錄

大愛共伴 造福行善

8 臺灣防疫大事記

14 慈母手中線 布口罩救災

撰文：陳麗安 攝影：蕭耀華

18 臺北慈濟醫院就位 抗疫不鬆懈

撰文：陳麗安

24 疫情賑災 全球志工大動員

撰文：葉子豪

37 跨宗教合作 馳援印度

撰文：葉子豪

【我在疫區】

54 阿根廷 人定能勝天嗎

撰文、攝影：鍾貴滿

57 加拿大 慈悲的勇氣

撰文：張素雯

60 莫三比克 糧食危機 自力「耕」生

撰文、攝影：龍嘉文

64 美國 疫波未平 林火又起

撰文：曾佳雯

66 共聚在「雲端」 傳法成「網弘」 撰文：葉子豪

72 瘟疫中的覺醒 非素不可

74 煮素食 沒您想像的難

撰文：高玉美 攝影：蕭耀華

78 印尼

素便當送到家 慈悲餐桌不殺生

整理：黃曉倩

80 馬來西亞吉打洗腎中心

數字會說話 蔬果益健康 撰文、攝影：尤靜蓓

84 「疫」起守護生命、守護愛

86 愛串聯雲嘉

嘉義慈濟診所啟業 撰文：于劍興、張菊芬

94 防疫及救人兩全

慈濟骨髓幹細胞中心新挑戰 撰文：李委煌

98 環保30 行動大數據

104 2020 志業年度重點

106 弱勢關懷 長期陪伴

108 小額捐款 放大慈善力

百川歸海

110 感應道交

撰文：林美容

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12月1日出版 第649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

本期封面設計／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、葉晉宏

校對志工／簡素珠、林美枝、張素卿、陳輝明

印刷廠／中華彩色印刷股份有限公司 編輯部／11259臺北市北投區立德路2號12樓

慈濟人文志業中心慈濟期刊部 電話：(02)28989000 傳真：(02)28989994 讀者索閱電話：(02)28989000轉1165 傳真：(02)28989966

Printed in Taiwan

慈濟基金會誠摯邀您加入慈濟會員

1. 線上捐款 一指積善共造福緣 一念成功歡喜功德
2. 郵政劃撥、銀行轉帳定期定額自動捐款



慈濟線上捐款

贊助人文志業

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

贊助慈善、醫療、教育志業

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

數位閱讀慈濟月刊



立即體驗
PDF全螢幕電子書

慈濟月刊免費贈閱

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



芳菲琉璃(局部) / 陳九熹

生命有價值 法喜富有餘

世間最有價值的就是生命，
把握分秒付出，會讓生命更有價值；
天天都在富有餘的法喜中，
這就是最有智慧、最有品質的人生。

證嚴上人主講 編輯部整理

講於二〇二〇年十一月二日至十日

人就展開現在社會所說的「長照」，自動自發去疼惜，當成自己的長輩，照顧到老有所終。

貧困、殘疾、老病、孤單，慈善訪視所體悟到的，印證佛陀所說「苦諦」。人生疾苦，人間更是苦難偏多；今年還沒有過完，全球各地就有多少天災人禍，還有新冠肺炎疫情，迄今病例數不降反升；為了防疫，持續鎖國、封城、禁足，多少人停薪、停工，影響層面很廣。

當全球「一罩難求」時，感恩遍布在國際間的慈濟人，預想到慈濟醫療體系不能沒有防疫物資，其他醫療、慈善組織也不能匱乏，人人平安，社會才會平安，

所以勇於承擔，到處採購提供。好人多，好事就多，愛就有餘力。

天下人為慈濟而付出，慈濟為天下人毫無保留，這就是共伴共愛。慈濟人慈悲濟世，慈是無緣大慈，悲是同體大悲，在這個非常時期，大家要相互疼惜，共伴共生息；依著人人愛，為苦難人付出一份撫慰的心，盡力讓多一點救災物資能到位。雖然因為防疫規定，我們走不出去，但也要表達這分虔誠，呼籲人人點點滴滴發心，行善造福，把福氣凝聚起來。

五十五年啟一個心念，三十個人每天節省五毛錢，就開始做慈善；從臺灣出發，面向全球，如今慈濟人分布

在六十三個國家地區，鄰近國家假如有災難，他們就地取材、就地取糧去救人。如果沒有當初的「五毛錢」，就沒有現在，包括長期或急難救助，慈濟人道援助足跡已走到一百一十多個國家。

我很感恩，也感覺自己有福，有這麼多好人共同行善。行腳來到臺北市東區會所，聽到大家說：「師父，我愛您！」我回過頭要回答時，大家就異口同聲替我說出：「會愛師父所愛的！」很感恩大家知師父的心，我們共同的方向就是愛。

人人心中有愛，愛人、愛物、愛一切生命。雙手萬能，千斤、萬斤的回收物資，經由

時 間過得很快，一年已經從十一月開始；大家拿到福慧紅包，把喜氣帶回家，也要準備跨年了。新年有新希望，就如每天清晨就期待今天是快樂的一天，天天、月月、年年，大家無不期盼著平安吉祥。

行腳來到臺北，看到資深的慈濟人，想起早年歲末，由她們載著我訪貧複查。三十多年前在三芝，有位百歲的獨居老人，他的家是間破舊的茅草屋，他的眼睛看不到，蹲在草屋旁生火，令人擔心。平常慈濟人輪流訪視探望，為阿公沐浴，整理環境，打點生活所需，照顧多年，直到他往生。

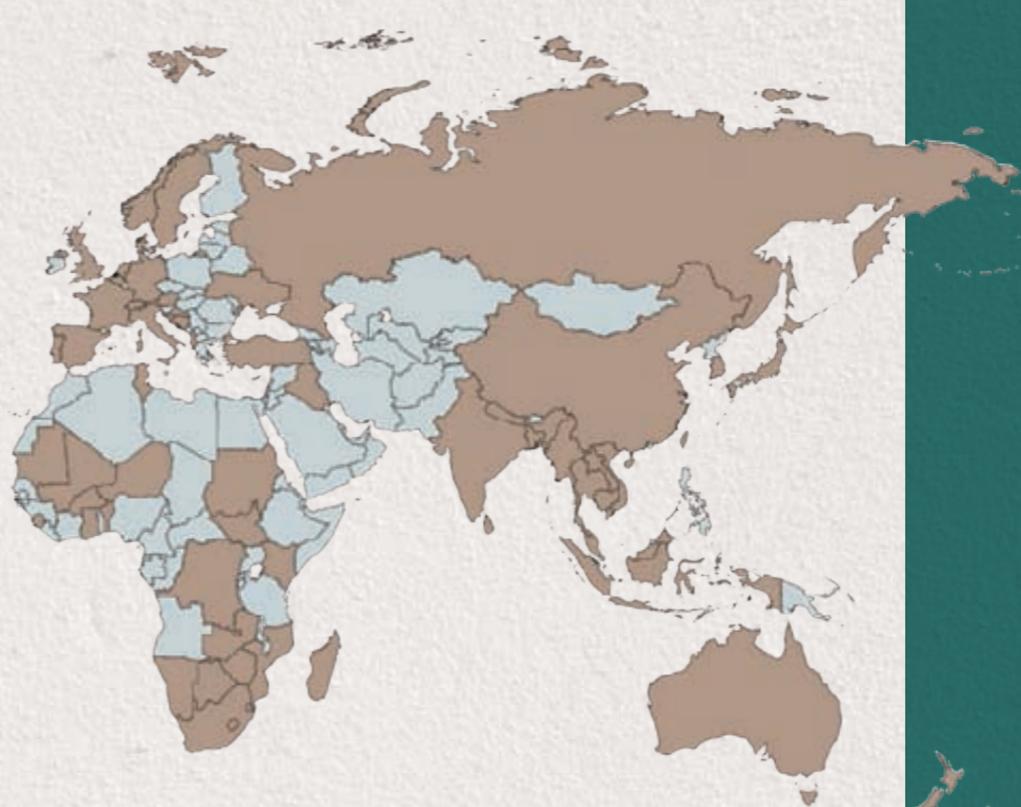
半世紀以前，慈濟

環保志工的手搬過、扛過、分類過，最漂亮的這雙手，成就了多少好事。當五百個人共同為眾生慈悲付出，就是一尊千手觀世音菩薩；一手動時，千手動、萬手動，幫助師父做到想要做的事情。

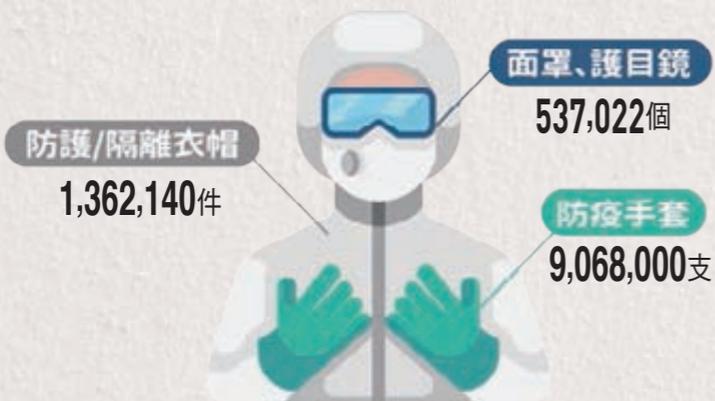
世間最有價值的就是生命，但要讓生命用得更更有價值。每次聽到慈濟人發願：「要一直做，健康做，做到最後一口氣。」這就是最有智慧、最有品質的人生。付出沒有賺錢，但是賺到歡喜，也賺到生命的價值，天天都是在富有餘的法喜中。生命方向正確，就用心精進；每一秒鐘心念不要脫軌偏差，步步踏實，讓人生路永不後悔。

◎

大愛共伴 造福行善



慈濟透過海外志工動員各在地國資源
已在包括臺灣在內的85個國家地區
送出27項防疫物資
發放物資安貧紓困35個國家地區
共103萬戶次／432萬人次受益



(資料提供：慈濟基金會 統計日期：2020.11.10)

新型冠狀病毒疾病 (COVID-19) ，
改變全人類生活常態，
身為跨國慈善組織的慈濟，
也開展出前所未有的救援模式；
不同於以往區域性的天災救助，
這次防疫賑災是真正全球化行動，
受助的國家地區遍及五大洲。
臺灣慈濟嚴守醫療防線與社區慈善，
海外慈濟據點與花蓮本會密切合作，
轉運寶貴防疫物資，補助弱勢貧民與難民。

有形交通阻絕，然而無形心路暢通，
線上共修、募心、勸善、推素，
在最困難的此刻，以大愛共伴。

口罩總動員 讓我罩顧你

大愛共伴

非素不可

守護生命

環保三十

志業重點



臺灣元月21日出現首例新冠肺炎確診病例，醫療口罩一罩難求；慈濟志工動員趕製出23萬片布口罩致贈會眾、環保站及弱勢單位等，臺南善化巧藝坊志工歡喜能為防疫出力。

(攝影／黃筱哲)



布口罩版型由靜思精舍衣坊間法師與巧藝坊團隊打版設計，各地志工依製作流程就地投入縫製。2、3月間正值農忙，精舍常住眾和志工們白天做薑黃，晚上到衣坊間趕製口罩。

(攝影／釋德儀)



政府從元月31日起，分批徵用全臺共60餘家工廠的醫療口罩生產，國軍也投入支援；慈濟志工受邀加入臺南白河區一間工廠的生產線，從2月10日到4月30日，共出動1,311人次。

(攝影／黃筱哲)



志工檢查即將完成的布口罩、穿上鬆緊繩，確保每個成品能長期使用。

(攝影／黃筱哲)

防疫志工隊 安心祝福禮

大愛共伴

非素不可

守護生命

環保三十

志業重點



臺灣一度同時有高達5萬多人居家隔離、居家檢疫，犧牲行動自由保護國人健康。慈濟共捐贈43,250份「安心祝福包」給13個縣市政府，致贈居家檢疫者、居家隔離者。
(攝影/顏福江)



慈濟志工3月下旬齊聚三重靜思堂打包3,000份「安心祝福包」。因應各縣市檢疫隔離所需，志工在多處會所短時間內集結五穀粉、健康穀糧、靜思語等物資裝袋。
(攝影/潘吉忠)



9月起，具護理專業的慈濟志工應邀加入衛福部「疫情關懷中心」，電話關懷居家檢疫、居家隔離民眾，提供心理諮商及協助。
(攝影/顏福江)



新北市中和區2月成立全國第一個區級「居家檢疫關懷中心」，慈濟受邀加入防疫志工團隊，致電關懷區內居家檢疫者。
(攝影/蕭耀華)

不只送便當 醫護暖心房

大愛共伴

非素不可

守護生命

環保三十

志業重點



慈濟志工致贈全臺28個機構13,486份蔬食餐點，給承受高壓的前線人員補充營養，也邀請更多人齋戒祈福。3月間，在慈濟內湖園區，志工打包便當送往三軍總醫院。
(攝影／蕭耀華)



從醫院每日收回的飯盒已清洗乾淨，但為了維護下一餐用餐者安全，志工穿著雨衣、戴起口罩與手套，用酒精擦拭消毒再洗淨，最後烘乾、高溫殺菌。
(攝影／蕭耀華)



志工為臺北市立聯合醫院中興院區醫護人員所準備的午餐，兼顧營養與配色，小心翼翼地放入保麗龍箱內保溫再送出。
(攝影／黃筱哲)



回收飯盒內藏著手寫紙條，醫護人員回饋、鼓勵的字句讓志工忘卻一天疲憊。(攝影／黃筱哲)

慈母手中線 布口罩救災

臺灣疫情緊張時，為保留醫療口罩給醫療人員，慈濟組成生產線縫製布口罩，當海外疫情日益嚴峻，產能開始轉而援外；二十三萬片成品不只「罩」顧健康，以婆婆媽媽為主力的慈濟口罩隊，更在百千手間傳遞了愛。



上午的日光從大片玻璃窗灑入室內，靠近窗邊的檯面上，放置了數臺工業用裁縫機；對面的桌上，成堆整齊切割的布片，已依花色分類。上了年紀的志工們，正聚精會神地腳踩裁縫機踏板，雙手靈活地將布面正反面對齊、沿著布邊車縫。

這裏是位在新北市雙和靜思堂三樓的巧藝坊教室，志工們戴著口罩，只露出半張臉，眉眼之間的專注，讓人感受到一股巨大的使命感，正如同巧藝坊負責志在雙和靜思堂巧藝坊，志工仔細車縫組成布口罩的布片。

而這樣的場景，只是一處縮影。二〇二〇年，將近一半日子裏，臺灣十六個慈濟會所、巧藝坊，志工們付出時間、精力，已共同縫製二十三萬四千餘片布口罩。這一片片愛心布口罩，製作完成後，統一送往慈濟內湖園區巧藝坊，進行後續整理，並寄至全臺甚至是全球，送達有需要的人們手上。

從毛毯到口罩 內湖輸出

二〇二〇年元月，新型冠狀病毒疾病疫情在臺現蹤。從流行病調查與實驗室檢測得知，近距離飛沫、直接或間接接觸帶有病毒的口鼻分泌物，或長時間無防護處在密閉空間，將

工葉鳳玉所言：「如今臺灣疫情

緩和，但其他國家的人們依然很需要這些物資！能幫助他人，志工們很開心，並盡心盡力。」

不到二十位志工，一天平均可縫製四百多片口罩。葉鳳玉說，製作口罩沒有特別的訣竅，由於參與的志工多少都有裁縫背景，布口罩對他們來說不是難事，更難得的，是長時間的專注力及耐心。五片布片組合的布口罩，志工依不同部位分工，車縫的寬距及平整度一絲不苟，過程同步篩選剔除瑕疵組件，最後穿入鬆緊繩，每一片都高規

格製作。

二月初開始，從早晨八點到下午五點，雙和巧藝坊持續縫製布口罩未曾停歇。年齡平均七十歲的志工們，這段時間不喊累，也不曾半途而廢，就連當中年紀最大，今年剛滿八十歲的黃禎瑩，住家與靜思堂來回車程要花費兩小時，也風雨無阻，天天報到。一批布口罩數量有上千片，完工後，志工們只會休息一至兩天，便再度進行下一批的製作。

雙和靜思堂的巧藝坊，在疫情之下宛如口罩小型加工廠，



增加感染風險。酒精、口罩等防疫物資，一躍成為出門必備物品，一次性的醫療口罩更是需求量暴增。

內湖巧藝坊負責志工吳月鶯說明，疫情出現後，證嚴上人心疼許多人買不到口罩，慈示先把醫療口罩留給前線醫療人員，有就醫需求的民眾使用，居家日常可用布口罩防護，清洗後重複使用也不會造成環境污染。

在各方討論下，慈濟志工開始投入製作布口罩的行列，慈濟各聯絡點的巧藝坊也紛紛動員，除了提供給環保志工、會眾，也分贈給弱勢家庭。當臺灣醫療口罩不再短缺，有餘力之下，布口罩亦開始送往海外慈濟會所，如美國、日本、澳洲及歐洲數國。

內湖巧藝坊因應全球賑災所需，多年來為製作與倉儲環保毛毯的北區據點，上百位志工齊心，一天可以生產三千多條

毛毯，擁有大量原物料分配、製作與出貨等統籌的經驗，內湖巧藝坊也因此成了此次疫情中全臺布口罩的總窗口，不只負責打版、製作樣品並且大量裁切布料、分配材料至各地，也同步進行加工縫製。

慈濟志工們製作的布口罩，兼具防疫功能也講究美觀。同屬內湖巧藝坊的志工莊清華，是吳月鶯的先生，他說明，布口罩版型定案前，考慮到要讓志工們能快速製作，從最初的口罩套、七片組裝的布口罩到最終的五片組裝版型，皆與花蓮靜思精舍衣坊間的德佩法師反覆研究，而最終定案的版本，不但可於內層放入濾片達到醫療口罩防護等級，與臉的貼合度及縫製步驟的簡化，皆符合理想。

從今年二月開始，各地巧藝坊志工全體動員，也有志工提供私人場地，投入趕製。內湖

作為總站，工作量龐大，疫情緊張時，更是天天出貨。

「三、四月時，臺灣確診個案持續增加，當時有些志工還是會擔憂外出安全，但製作布口罩就像做賑災的環保毛毯，大家想付出的精神勝過了害怕。」除了巧藝坊志工，亦有人特地從基隆前來幫忙，莊清華由衷地說：「真心感恩許多志工，每日不間斷的持續協助。」

製作過程中，為守護每位志工的健康，除了量測體溫，環境清潔也不能鬆懈，每道流程的桌面擺放一至兩瓶小罐裝酒精是基本，志工隨時清潔手部；製作前，桌面先鋪上乾淨的塑膠布，接著才把布料一片一片取出整理、車縫。就連座位也嚴格遵守社交距離，採梅花座，加上一點五公尺的間隔，「生產線因此拉很長，有些志工的座位甚至排到室外。」吳月鶯說。

一片完整的布口罩，由五小片布料、兩條鬆緊繩及一條軟鐵絲組成，少了一個零件，就無法成型，動輒上千的數量須一一確認，費工、費時，但志工們沒有一絲怨言，因為明白這些即將寄出的「原料」，能夠保護許多人，需要嚴謹以對。

莊清華亦分享，如何整齊、大量裁切版型一致的布片，也費了不少功夫。除了內湖巧藝坊內的傳統裁布機，也與其他志工合作，使用新型機器，將布口罩的模版輸入電腦，經由機器自動裁切，或是使用鐵板裁剪機。莊清華描述：「一條條道路通羅馬，時間緊迫下，靠三種方式分工裁切，才能有效率地幫助更多人。」

從春寒到入秋，慈濟雙和區巧藝坊持續縫製布口罩，志工感恩有這個機會可以助人。

有備無患 隨時動員上線

臺灣疫情在年中趨緩，大部分巧藝坊的口罩事務在今年六月初即告一段落；然與臺灣相比，國外疫情還很嚴峻。「國外若一通電話進來，布口罩的需求數量往往是百片、千片以上。」吳月鶯說明，為此內湖園區倉庫隨時備有裁切好的布料及其他所需組件，考量到縫紉志工普遍年長，倉庫同時也備有安全存量的半成品，未來若接到大量訂單，即能快速完成並且出貨，不必像疫情初期一樣，加班趕工。

「每個人都付出一點點，累積起來就是大力量！」莊清華及吳月鶯夫婦感恩志工的投入，減少防疫物資短缺。志工們的堅持、辛勞與無私付出，是防疫的最佳後盾，在全球疫情尚未結束之前，只要有需求，這股善的力量就會持續。

臺北慈濟醫院就位 抗疫不鬆懈

臺北慈濟醫院首位新冠肺炎確診病患，無預警地出現在加護病房，一位已住院兩週的老先生，考驗了醫療團隊防疫裝備的使用，和照護的感染管控是否落實……



二月下旬，在加護病房一位病患確診時，我和那個單位的護理師，幾天前才一起出遊，我們當時都認為，疫情發展不會那麼快……臺北慈濟醫院護理長何佩柔回憶，農曆年前收到通知，自己負責的病房區將規畫為專門收治新冠肺炎確診者的專責病房，所有防疫物資亦會送往相關單位，「但誰都沒想到，這麼快就迎來第一位確診個案！」

二月上旬入院的老先生，因為發燒、肺炎而由急診收治，因患有糖尿病、高血壓、慢性腎臟病等多重共病，病情不穩定，先進入院中。

新冠肺炎疫情升溫期間，臺北慈濟醫院配合政府門禁管制防疫政策，在大門口，民眾量測體溫、配戴口罩，並填寫「自我檢疫聲明書」才進入院中。

後入住一般病房、內科加護病房，最後因疑似結核病轉入加護的負壓隔離病房。二月十六日，中央流行疫情指揮中心啟動加強

社區監測，擴大採檢可能的風險族群，臺北慈院感染科與胸腔內科醫師們重新回溯院內肺炎患者病史，對符合條件者進行採檢。

二月二十二日檢驗結果出爐，無出國史的老先生確診新冠肺炎；當晚七點，臺北慈院趙有誠院長緊急召回照顧過這位患者的同仁，匡列相關接觸者，有七十名高風險醫護人員隨即被安排入住個人宿舍，進行十四天隔離。緊張情緒與龐大壓力在醫護同仁心中蔓延，這位患者住院已

兩週，從急診到病房，接觸範圍廣，也接受過抽痰、插管、支氣管鏡等處置，萬一……

「知道要隔離時，我很驚訝，不斷回想照護過程防護是否都有做好，同時也擔心人力會因此不足。」護理師蘇郁心是配合隔離的同仁之一，二月當時，新冠肺炎的治療方式、有何副作用等訊息皆是未知的狀態，心裏感受到前所未有的折磨；隔離期間，每日自我監測體溫，此外會進行兩次採檢，即便第一次檢測結果為陰性，等待第二次結果的過程亦是種煎熬，「那段期間雖說是『休息』，但當時國外死亡案例攀升，臺灣也出現死亡案

例，說實話，真的很緊張！」

指標個案老先生的家人，陸續有四人確診收治；當時臺灣三十一位新冠肺炎患者，就有五位在臺北慈濟醫院。七十名隔離醫護在兩週後的解隔離日到來時，所幸全員平安，無一感染。

「敏感時期又在專責病房服務，為了保護周遭跟自身安全，護理同仁一致認為『確認自己的足跡』很重要。」何佩柔分享，專責病房的護理人員除做足防護措施，更會自主記錄下班後的行蹤，詳細程度已達幾點、幾分、搭乘幾號公車，以備萬一疫調回溯所需。讓她印象深刻及感動的是，在人力調度吃緊時，當詢問

2020年上半年 臺北慈濟醫院 新冠肺炎防疫大事記

- 1/22 · 啟動每日防疫會議
- 1/30 · 急診室外設立臨時發燒篩檢站，疫病分流
· 烏來檢疫所個案就醫收治
- 2/20 · 第一梯次醫護人員前往桃園機場支援檢疫
- 2/22 · 戶外檢疫站啟用
· 第一例確診個案
· 院內同仁接觸者疫調造冊、匡列
- 2/23 · 接觸者採檢、隔離
· 專責照護區規畫
- 2/27 · 引進新型紫外線消毒機器人，強化環境清潔消毒
- 3/8 · 同仁接觸者採檢追蹤結束
- 3/20 · 指標個案往生
· 邊境管制確診個案送入
- 3/21 · 境外移入確診個案收治預備
- 3/25 · 下一收治專責區啟動籌備
- 4/1 · 醫療工作人員擴大採檢
- 4/8 · PCR自行檢測資格通過
- 5/9 · 上半年陸續收治17位確診者，當日最後一位確診個案出院
- 5/11 · 逐步啟動歸建復原
· 內科重症加護病房解除分區照護

剛解除隔離的護理師，「這區已變專責病房，你們願意留下嗎？」護理同仁們毫不猶豫地點頭說：「願意！需要我，我就去幫忙！」

分艙分流，將防護做到位

元月二十一日，臺灣確診第一起境外移入個案，二十八日確診第一例本土個案。疫情發生當下，醫護人員最大的不安，是擔心「防疫物資不足」。

臺北慈濟醫院在中國大陸元月疫情傳出時，就已開始籌備，負責後勤部的總務室主任江英仁回憶道，農曆年前，趙有誠院長

即下達清楚指示：「把外科口罩備齊！」儘管當時距離農曆年連假僅三天，廠商已不願出貨，總務同仁親自出車，到工廠所在縣市把口罩載回臺北。

疫情期間，防疫物資馬不停蹄的調度，其他區域的慈濟醫院也協助補足各式防疫物資。其中「防護面罩」一度大缺貨，慈濟志工知道消息後，北中南動員協助製作，一直到疫情緩和。

元月下旬，慈院即設立發燒篩檢站，急診團隊針對高危險群採檢、防護衣穿脫等步驟加強教育訓練，由住院醫師在第一線採檢、詢問接觸史，主治醫師做最

後確定，採分艙分流制排班，只讓少部分同仁接觸此類患者，減少暴露機會。

而院內、外的動線安排也刻不容緩。元月二十二日起院內每日舉行防疫會議，專責病房的隔間、空調系統切割，在初期防疫會議後即刻動工；由感染管制中心、急診部、工務室及慈濟志工策畫的「二十四小時戶外檢疫站」木造工程，也在志工趕工下，二月二十二日啟用。

「在一月下旬第一個疑似病患確診之前，院內相關動線、配備都已設置完成。」江英仁主任強調：「所有防護都到位，唯有這樣，

全院同仁才能無後顧之憂。」

隔離病房，你的心情我懂

疫情期間，醫護同仁基本防護裝備為五寶：口罩、護目鏡（醫療面罩）、髮帽、鞋套及防水隔離衣，專責病房第一線醫護同仁則會穿上防護層級較高，俗稱「免寶寶裝」的連身型防護衣，搭配N95口罩、手套及面罩或護目鏡，防護力更強。

期間，支援國際機場入境採檢站，為有呼吸道症狀的旅客採檢，同時也負責臺北慈院專責病房的內科加護病房主任蘇文麟及整合醫學科主任洪伯斌，兩人一致認為，穿脫「免寶寶裝」是疫情期間最辛苦的事情。蘇文麟解釋，防護裝備穿戴費時且繁瑣，

醫護人員整裝進入負壓隔離病房照顧病患，盡心盡力守在崗位。

反覆穿脫會提高感染風險，一穿上就不輕易脫下，也避免喝水、上廁所，「即便很熟練，還是要花費十分鐘才可以完成著裝；長時間悶熱容易出現脫水現象；N95口罩戴超過三十分鐘，有些人會頭暈、不適。」

洪伯斌亦指出，依照衛福部公告，隔離病房、專責病房每名醫師以每日照護不超過十床為原則，且每診療一個病患就須換一套全身防護裝備。照護過程中，醫師會進入負壓隔離病房診察、說明治療方式，其餘時間，病人便以平板電腦或手機視訊，跟醫護團隊溝通，避免近距離接觸，也減少耗費防護物資。

四月起，臺北慈院承擔疾管署指定新冠肺炎重度收治醫院與指定檢驗機構。院內除五位本土個案，陸續收治十二個境外移入個案，多屬輕症、無明顯不適。

隔離初期，多數病患會感到沮喪，蘇郁心說，護理同仁設身





處地把病患當作朋友、家人來關懷，「照顧一般病患與隔離患者最大的差別在於，前者著重在減緩身體上的不適；後者則著重在心靈層面。專責病房許多同仁都有過『被隔離』的經驗，在與病患互動過程更能將心比心。」

「照顧這些病患，心情就像陪他們洗『三溫暖』。」洪伯斌主任說明，按規定，確診患者連續採檢三次呈現陰性，才可以出院，有的病患在第二或三次，重新出現陽性反應，情緒低落、甚至變得起伏不定。

「可能你比較愛我們，想多

陪我們啦！」蘇郁心總用輕鬆的說法讓病人釋懷，陪伴他們再度耐心等待；而看到病患痊癒出院、重回生活軌道，護理同仁都為其感到開心！

不敢鬆懈，共同面對風險

今年五月九日，臺北慈濟醫院上半年所收治的確診患者，最後一位解除隔離，順利出院。

回顧這段防疫歷程，由於在指標個案確診前，病房設備已經開始執行分艙分流，醫護同仁也採分區作業，才避免交叉或擴大感

染範圍。洪伯斌主任說明，「再複雜的病情，都有其傳染途徑；『預防勝於治療』，唯有做好防護，才能降低感染風險。」

面對來勢洶洶的疫情，何佩柔分享，即使二月到五月這段期間，工作壓力沉重、幾位護理同仁先後病倒，但他們不退卻，即便焦慮、不安，依然堅守崗位，展現了不同以往的成熟態度與病患應對。

「十七年前，和平醫院封院、醫護同仁對抗SARS犧牲生命，如今回憶起還是很難過。面對疫情，我希望整個醫療團隊都能健康平安。」蘇文麟主任則分享，有確實穿著防護裝備，較不擔心自己的安危，更大的壓力是擔憂同仁被感染，幸好在院長、團隊合作及各界的幫助下，安全過關。

而臺北慈濟醫院、慈濟大學及中研院合作的「雙抗體檢測試劑」研發，也在確診患者協助下建立起研究平臺，院方提供安全

的環境，確診者提供血液檢體，在檢體不外流的情況下，與研究人員於院內進行血液測驗。此試劑二〇二〇年八月已通過衛福部核准製造，並通過歐盟及美國FDA（美國食品和藥物管理局，Food and Drug Administration）認證，亦獲印尼衛生部許可輸入，在當地發揮篩檢功能。

新冠肺炎疫情在臺灣所造成的影響，雖不若國際來得嚴重，然而同處地球村，依然不可鬆懈。「回顧年初的指標個案，多位醫護同仁能平安，歸功於戴口罩、勤洗手。」蘇文麟呼籲大眾，唯有做好基礎防護及環境衛生，才能在下一波疫情發生時，即時就位。

慈濟志工協助臺北慈院「二十四小時戶外檢疫站」木造工程，讓病人及醫護人員分區出入，降低相互感染機率。

疫情賑災 全球志工大動員

防疫措施把人們關在家中，全球慈濟人卻展開大規模「動員」，點滴匯聚募集善款、想方設法讓物資跨國跨區送達——補充防護裝備讓醫療人員安心防疫；幫助貧窮民眾度過艱難的封城時期。



二〇二〇年將近尾聲，但年初於中國大陸武漢市爆發並延燒全球的新冠肺炎疫情，依舊威脅著全人類，截至十一月十日統計，已有超過五千萬人感染，百萬人病逝。過半國家地區染疫人數破萬，重災區如美國、印度、巴西、俄羅斯、阿根廷及歐洲多國，確診人數都超過百萬；鄰近臺灣的東南亞人口大國如印尼、菲律賓，感染人數也突破四十萬。

因應全球化的疫病之災，慈濟花蓮本會在元月二十六日就成立防疫協調中心，自農曆春節開始，展開跨國的醫療物資採購調度，海外慈濟志工也在各自的國度，推動防疫物資配送、安貧紓困等必要措施，並同步進行祈禱、齋戒、推素，帶動人們身心虔誠、消弭災難。

防疫物資援助的八十多個國家地區遍及五大洲，不僅範圍廣、時間長，每個環節的執行更是困難重重；但本著無緣大慈、同體大悲的願力，慈濟人在世界最需要幫助的時候，堅定地做對的事情，一直到現在，援助都還是在進行中。

菲律賓防疫物資第二次包機，四月下旬飛抵中國大陸廣州運回防護服與面罩，轉送到收治新冠肺炎病患的醫院。
(攝影／李紅莉)



防疫物流必須輸出去

從農曆春節到二月底，新冠肺炎疫情的重災區主要集中在中國大陸，進擊的病毒，讓醫療級口罩成為人人不可或缺的日常用品，產量一時供不應求，有錢也未必能買到。當時臺灣同樣面臨口罩產能不足的難題，政府在元月下旬起陸續宣布暫停醫用口罩出口、徵用所有口罩工廠產量、民眾實名制購買口罩；慈濟配合政策，不可能從臺灣取得醫用口罩援外，印尼、美國慈濟人承擔收購醫用口罩、防護衣、消毒液等物資的重責，

慈濟馬來西亞雪隆分會二月採購六百萬支手套，送往疫情重災區中國大陸武漢；在廠方同意下，志工出動五百人次協助包裝，以加速發貨速度。
(攝影／戴輝達)

馳援中國大陸防疫。

及至三、四月，中國大陸疫情趨於平穩，防疫物資產能大幅提升，但歐、美、東南亞疫情升溫，防疫物資的流向，轉為從中國大陸向外輸出。廣州慈濟志工組成防疫物資採購小組，派駐廣州的慈濟蘇州項目處行政主任唐惟良，回想那段忙著「搶貨」的日子，每天不是在電話中、就是在準備打電話找貨；而慈濟人找的廠商，並不全是在廣州市或廣東省，有的甚至遠在湖南、東北。「這時遍布各省市的慈濟志工，就起了關鍵性的作用，他們實地驗廠、洽談、驗貨，既驗證了供

應商，同時又通過慈濟人的身行，感動了他們。」

但要把握數量龐大的口罩、手套、防護衣乃至呼吸器出口到需要的國家，又是一段崎嶇坎坷路。「當時最怕聽到的就是沒有航班，沒有艙位，沒有通關放行，沒有趕上航班。」志工張玲說。

世界各國都向中國大陸搶購防疫物資，廣州白雲機場的聯外道路，一大早就被貨車塞滿。但貨物到得了機場，也未必能上飛機，一變再變的出口規定，海關的嚴查嚴管，使得通關過程極度緩慢且充滿變數。不少從國外趕來的飛機，

就因為貨運、通關過程延誤，不得已空艙飛回。

「業界都說，這時候還敢包機的是膽大包天。但是在四月，菲律賓、印尼相繼有五班包機到廣州來接貨。所幸有很多愛心人士協助，讓我們的包機基本沒有出現空艙。」張玲慶幸道。

空運之外，海運也是重要通路，五月七日晚上十點半，一百臺呼吸器要上貨櫃運到深圳蛇口港裝船送印尼，志工們卻因經驗不足，無法悉數入櫃；但報關數量已定，不能多也不能少。

「那一晚我們完全沒有退路，我急得眼淚要掉下來了。」志工傅金花強迫自己定下心找方法。一番測量後，大家決定撤掉承載呼吸器的棧板，重新入櫃。但每臺重達四十公斤的呼吸器若沒放在棧板上，就無法使用堆高機裝



在菲律賓萊特省奧莫克市的加特加利安醫院，護理人員收到慈濟致贈的醫療口罩、隔離衣、防護服等物資，手寫海報致上感恩。
 (攝影/Belen Velasquez)

載，只能靠人力一臺一臺放置堆疊，而此刻已是半夜十二點。

「呼吸器是拯救生命的重要物資，如果這些國家沒有了它，很多生命就沒了。很多人在等，我們有機會把機器及時送出去，就是救人一命，功德無量啊。」眾人打起精神，將已入櫃的呼吸器搬出來，用人力手工重新裝載，終於及時完成裝櫃，趕上海運時程。

「從海外採購物資送到大陸，再從大陸採購物資送到海外，這樣的迴圈其實是愛的循

環。」經歷重重波折坎坷，慈濟基金會同仁鄭思弘，把應對疫情的歷程看成一次「特考」，能不能通過考驗，就看平日有沒有用功了。「不管考驗再多，只要心中有法，就能一一克服。我們不但沒有被特考打敗，更以精進勇猛心克服種種困難。」

善行足跡橫跨五千里

「元月底慈濟印尼分會採購防疫物資送到中國大陸，還有

一部分口罩送給臺灣。」後來情勢逆轉，三月中旬印尼傳出疫情，慈濟印尼分會執行長劉素美表示：「分會即刻採購大量防疫物資，保護醫護人員的安全。測試劑一到，衛生部長就親臨我們靜思堂接收。」

全球醫療院所幾乎都面臨個人防護物資不足的危機，不少醫護人員甚至以雨衣、塑膠袋充當隔離衣，也傳出感染殉職的憾事。「我從群組得到消息，慈濟和全印尼的實業家，同心協力要籌募十億新臺幣購買醫療防護品，守護印尼醫療人員。我非常驚喜，也感到很榮耀。」

印尼志工王惠嬌說，能在短時間內募到這麼龐大的善款，是實業家們對慈濟的肯定，響應號召的當地公司企業超過一百家。

志工也注意到，四月十日起實施保持社交距離的防疫規定，衝擊經濟活動，低收入家庭因為封城而失業，生活愈來愈困難；因此慈濟因應大眾收入水準，訂出一份物資大約兩百五十元新臺幣的參考值，在印尼各地進行發放。值得一提的是，這一個個雜貨箱不僅包括乾糧，還含藏了普羅大眾的愛心，就算經濟條件較困難，幾個

人合捐也能買食物送給匱乏的人，安心度過防疫生活。

從最西端的亞齊、政經中心爪哇島，到最東端的伊利安加亞，慈濟在印尼的醫療及民生物資援助，橫跨五千多公里，截至十一月上旬，總計嘉惠一千三百三十九個醫療單位，逾四十二萬戶貧民。

規模宏大的善行，也引起主流社會關注。擁有二十萬粉絲的網紅Birgardo Sinaga，就在自己的社群平臺上展示捐款給慈濟的收據，身為基督徒的他捐助金額約合五千元新臺幣，在印尼不是一筆小數目；他也將粉絲提供的慈濟捐款收據一併展示，鼓勵更多人一起做好事。

本土志工挺身擔大任

菲律賓同是疫情嚴重的亞洲

國家，政府在三月十二日突然宣布封城，原本依靠日薪生活，一天不工作就一天沒收入的貧窮人，日子變得更難過了。慈濟菲律賓分會執行長楊國英憂心地說：「雖然政府了解人民需求，也有發放，但金額及物資只能維持幾日溫飽，還有許多民眾沒有收到物資，生活過不下去，就開始騷動。」

志工同理民眾的困難，決定發放大米紓困，但封城之後百業停頓，即使找到卡車運輸卻找不到司機來駕駛。更麻煩的是，政府為了防止長者染疫，下令六十歲以上民眾不可外出，偏偏

印尼慈濟志工大半年來持續在全國各地發放生活物資，九月底來到雅加達西區卡里德勒斯鎮石馬南村軍營集合，由軍方協助配送出五千箱物資。（相片提供／印尼分會）



濟貧經驗豐富的華裔志工，大多超過這個歲數。

所幸慈濟慈善耕耘數十年來，已帶出不少青壯年本土志工，在大馬尼拉的查查倫里（Tatalon），本土志工向長年關懷他們的志工李偉嵩請纓：「請讓我們承擔吧！」

志工們會同村里長、軍警展開發放，一場戶數最多兩千，工作人員必須戴口罩、手套，地面上還要貼地標，以便來者保持社交距離。但首場發放進行到後半段時，人愈聚愈多，甚至無法保持距離；詢問後得知，他們是從其他社區來的，不是在名冊上的人。

「這樣不行，我們違規了。」里長向志工示警，慈濟於是暫停發放作業，勸請不請自來的人們先返家，等待之後的發放，人潮才平和地散去。馬尼拉志工莊黎媛表示，發放是為了安身安心，如果沒有嚴

發放，嘉惠三千三百多戶貧民，洪麗瓊驚喜發現：「原來我們三年來所照顧的助學生，是一群新的生力軍。」

而在與宿霧市一海之隔的保和島（Boroi），志工特別關注沒有獲得政府補助的弱勢者；並將每包二十五公斤重的大米載到本島碼頭，搬上造型特殊的「螃蟹船」，運達更偏遠的離島，島民們再依序登船領取。「最初抱一種做對了的心態，沒想到後來做到整個保和島四十七個村都發放到。」馬尼拉志工蔡青山歡喜地說。

菲律賓在二〇一九年，接連

菲律賓慈濟志工四月中旬向馬利僅那市居民致贈白米。透過安全社交距離等措施，讓彼此守好自身健康，也循序完成發放。

（相片提供／菲律賓分會）

守規則亂成一團，反而可能加重社區的感染；所幸受助民眾都配合循著動線行進，很有秩序，讓她既安心又佩服：「每一場發放，協辦單位都以行動來表達他們對慈濟的認同，還有那一分尊重。」

或者是騎三輪車載客，收入是很薄弱的，疫情對他們來說，一定是很嚴重的考驗。」

保波甘里出現確診病例，政府嚴格管制人員進出，五月初就由當地本土志工及慈濟助學生首次挑大梁主導發放。「慈濟五年來跟居民互動，他們也把我們的助學生當成慈濟的代表；學生們雖然年紀輕，但是居民很尊重他們。」宿霧志工黃莉莉慶幸地說。為期兩天的

第二大城宿霧的志工，則是

選在高犯罪率、當地人稱「黑區」的保波甘里（Pulogon）發放。志工洪麗瓊說明：「居民一般就是到碼頭去當小工，





遭遇強震、大颶風侵襲，今年年初馬尼拉附近火山爆發，緊接著就是新冠肺炎疫情，可謂災難不斷。慈濟人為了幫忙更多的人，募心募愛沒有停過，疫情下的貧苦人比以往更多，志工評估分會能動用的善款金額，大概可以資助六萬戶家庭。「上人知道後，慈示菲律賓慈濟人，有需要就去做，本會會做我們的後盾。」楊國英執行長說：「這真是給我們打了一劑強心針。」

在臺灣及全球慈濟人的支持下，菲律賓慈濟擴大濟貧紓困行動，就連位在菲律賓最南端、穆斯林人口居多的偏遠群島，也在伊斯蘭齋戒月時，接獲從馬尼拉運來的救濟米。截至十月底，慈濟在菲律賓已發出十四萬三千包大米，嘉惠超過十三萬戶家庭，跨宗教的溫情，在當地人最需要的時候及時抵達，是善行也是愛的教育。

「這場浩劫真正正要讓我們學習，人心不調則富者難安，貧者惶恐。這時代需要大教育，需要愛的能量撫平不調和。」楊國英如是說。

救命的事情刻不容緩

美洲與歐洲疫情嚴峻，慈濟人自己動手製作布口罩，支援社區防疫；等到防護衣、呼吸器、醫療口罩等防疫物資送抵國境，立刻奔向機場接收，配送到急需的醫療院所及安養機構，每一趟送貨行程，都在跟死神搶命。

南美玻利維亞志工謝禎祥，五月十三日前往首都的國際機場接貨，媒體記者也現場採訪，因為那是玻國爆發疫情兩個月以來，難得振奮人心的好消息。這批物資立刻專程被送往五所醫院，在半夜十二點，一行人來到某醫院，一位老太

太正奄奄一息地坐在輪椅上，身邊的儀器顯示，她的血氧濃度不到八十，有生命危險；同行的市長立即命人把慈濟捐贈的呼吸器裝好，趕緊為老太太供氧。

「三十分鐘內，血氧回升到九十幾，我們救了那位老太太！」謝禎祥感恩上人及全球法親幫助，在與死神搶命的拉鋸中，慈濟人在玻利維亞扳回一城。

捐贈醫療器材、防疫用品，可以救命、保命，而發放食物及日用品，則是必要的「續命」之舉。在美國洛杉磯市的威明頓社區，有近半數居民是來自中南美洲的第一代移民，主要使用西班牙語，不諳英語，讓他們只能從事低技術低薪工作，家庭經濟多半有困難。慈濟人自一九九八年起，與天主教堂及社福機構合作發放，即便在疫情期間，志工依舊戴上口罩、護

目鏡及手套，把握放寬社交限制的時機補給物資。

「請問你什麼時候可以繳四月跟這個月的房租？」瑪麗亞·麥德娜女士讓志工看房東催租的簡訊。她的先生病逝，罹患癌症的她扶養三個孩子；儘管政府已下令，防疫期間房東不可以把欠租的房客趕出去，但瑪麗亞一家人的生活還是難以為繼，不得已只好來領物資。

繳不出房租、沒錢買食物的貧戶，在威明頓社區比比皆

玻利維亞陷入經濟衰退，弱勢家庭雪上加霜；九月二十九日慈濟援助蒙特婁市六百戶貧民，每戶都領到三十七公斤重的物資。當地僅有一位慈濟委員，半年來帶動本土志工完成各項防疫救援。

（相片提供／謝禎祥、石倩茹）

是；即使在這麼辛苦的狀態下，仍有人會想到別人或許更需要幫助，頭髮斑白的格洛麗亞·巴拉科帶來了兩支沉甸甸的存錢筒，她和妹妹領取慈濟發放物資已達八年，也把「竹筒歲月」的精神領回去，在困難的時候把善款捐回來，數目雖不多，卻足以振奮人心。

給絕望的人帶來希望

疫情是災難，如何在病毒威脅下助人，對慈善組織更是大挑戰，南非慈濟人於是和更多社區團體合作。

在醫療防疫物資部分，由一位熱心的張醫師發動認識的醫界朋友，讓二十幾間大型醫院獲得支援；此外也連結一百五十多個非政府組織，於約堡所在地豪登省貧民區完成超過兩百五十場發放，嘉惠兩萬餘戶家庭。志工黃奕璋說

明：「他們分布在不同的區域、有不同的專長；或許不是慈濟人，可是都可以成為慈濟的好朋友。」

有熟門熟路的在地善心人士支援，很多困難就迎刃而解，好比慈濟在約堡外圍的索威托市，關懷一百五十名盲胞已超過二十年，為了讓他們能在疫情期間獲得糧食，慈青伊曼紐在兩週內撥了數百通電話，卻難以完全聯絡上，直到找到社區領袖羅伯特才突破瓶頸。

「由他聯絡各地區的盲胞領袖，並安排發放日、交通工具事宜，領袖們將大米和生活包送到盲胞家中。」圓滿困難任務，伊曼紐體認到：「回饋社會，給絕望的人帶來希望，是在慈濟做志工的真正價值！」

在德本，本土志工走過百餘個社區供食站，其中最遠的村落位於德本市北方三百三十公里處、最南邊的發放點在

一百四十五公里外；每人頭頂兩包愛心米，一共二十公斤，一村一戶地走，在被人遺忘的山村暗角，送去如家人般的關懷。

除了發放大米，耕種也是糧食自給自足重要的一環，許多接受慈濟新芽助學的南非青年，在政府下令封城、學校停課之後，就跟著社區裏的志工阿嬤進菜園種菜；慈濟本土化，非洲人幫助非洲人的理想，在此發芽茁長。

非洲疫情爆發後，進入鎖國狀態，物流中斷導致辛巴威物價暴漲兩倍以上，貧民面臨在家可能餓死、出門可能病死的兩難。慈濟人不只發放糧食、毛毯、福慧床和肥皂，甚至做到「敦親睦鄰、鑿井紓困」。

「居民必須走很遠取水，在疫情期間是一個很嚴重的問題。」志工朱金財走訪一個長期受助的社區，發現當地唯一能飲用的水井，竟坐落在兒童

墓地！但為了取得勉強能喝的水，婦女們還是在凌晨三點出門，若是晚到，水被弄濁就不能喝了。

朱金財於是找來專業團隊鑿新井，村民聞訊紛紛趕來幫忙；新井深度達八十公尺，大家看到淨水湧出不禁高聲歡呼，朱金財也放下擔憂。「這就是水的大生命。先讓人生存健康，才有接下來的後續。」

不群聚也能內修外行

疫情造成封城、鎖國，儘管讓慈濟人的行動受到限制，卻激發出智慧展開大規模濟貧，同時善用科技相會在網路雲端，共修精進或是勸募助人的善款。即使不群聚，全球慈濟人依舊片刻不停地內修外行。

值此歲末「後疫情時期」，世人面對新冠肺炎，已不若二〇二〇上半年時充滿未知，各

國也努力研發疫苗，但全球性的防疫作為仍必須嚴謹持續；

大哉教育、善哉造福，仍是慈濟人必須恆持的願行。許多亞、非、中南美洲的本土慈濟

人，更在此刻展現願力，把愛與關懷送到最需要的地方。

「在這大災難中，我很感恩師兄師姊合和互協，一起學習面對，也一起成長。」與病毒

周旋了大半年，印尼王惠嬌透過視訊說出了全球慈濟人的願望：「希望疫情快點結束，讓我們可以回心靈故鄉，跟上人及精舍師父相聚。」

跨宗教合作 馳援印度

臺灣民眾熱切回應宜蘭呂若瑟神父援助義大利的呼喚，神父也感受到慈濟關心印度疫情的誠意，由所屬的靈醫會協助接起愛的管道……

撰文：葉子豪 相片提供：慈濟基金會

擁 有逾十三億人口的印度，截至十一月十日已有超過

八百萬人確診，病例數高居世界第二。為了防疫，全國付出了難以計量的社會成本，封城、停工、關店，讓上億人陷入失業困境，急需外界伸出援手。臺灣及

海外慈濟人礙於防疫限制無法前往，於是與不同組織合作發放紓困物資，包括天主教靈醫會、仁愛傳教修女會及兩所藏傳佛教寺院，四月到十月底已發出超過十萬戶。

其中，與天主教靈醫會合

作防疫的因緣，始於二〇二〇年四月，在臺灣服務逾半世紀的靈醫會（Camilians）神父呂若瑟，為幫助疫情嚴峻的祖國義大利，向臺灣民眾募款購買防疫物資，獲得熱烈回響。期間，慈濟聯繫中國大陸等地志工，



在全球防疫物資緊張的狀況下協助採購；慈濟基金會顏博文執行長，也親自造訪靈醫會旗下的羅東聖母醫院討論相關事宜。

得知慈濟在印度沒有據點，也缺乏對應的窗口，苦於救援困難，靈醫會於是協助聯絡在印度的宗教、醫療人員及志工，承擔起大部分的收貨、配送及發放工作。

印度靈醫會將慈濟紓困糧食配送到境內的十三個邦，包含首都新德里（New Delhi）、東部的阿薩姆（Assam）、聖雄甘地

印度聖文森保羅天主教會（Vicentian Family in India）透過慈濟聯合國小組求援，幫助旗下醫院診所、修女會及教會，慈濟委託印度佛教組織協助執行緊急紓困計畫。聖文森修女院與附近婦女志工合力打包物資，送到分院和天主教醫院。

及現任總理莫迪的故鄉古加拉特（Gujarat）。除了靈醫會，由已故諾貝爾和平獎得主，德蕾莎修女創辦的仁愛傳教修女會（Missionaries of Charity），也在加爾各答（Calcutta）替無法到場的慈濟人發放紓困糧。

度過生命難關

另一個重要合作夥伴，是印度佛教ABM組織（ABM Samaj Prabodhan Sanstha）：其成員普明（Pravin Bhalesain）在二〇一四年參與「印度國際佛教研討會」時接觸到慈濟，並於次年三月偕同母親來臺拜訪證嚴上人；四月時尼泊爾發生震災，普明就加入賑災團隊前往，自此成為慈濟在印度的聯絡人。今年即透過他居中連線，ABM成員們承擔任務，在西印度大城孟買（Mumbai）、普那（Pune），替慈濟發放米糧給兩



印度靈醫會邀請教友及警察局等多個機構團體，在防疫規定及當地宗教規範下完成發放。

千戶貧民。

「五月底志工開始造冊，過程非常不容易，因為貧民區很分散。雖然每一區都有代表願意幫忙造冊，但是沒有電腦，只能用手寫。」負責印度濟貧事務的慈濟基金會同仁陳尚薇，展示了手抄名冊的照片。

五月下旬，印度遭受特強氣旋安芬（Amphan）侵襲，疫情加上天災，物資紓困的需求變得更急迫，但政府為了防疫，在六月中發令封城，七月孟買和普那又頒布更嚴格的封城令，原本志工還可申請通行證外出訪視，卻因此暫停造冊工作，就連承辦付款業務的銀行，也因行員確診被迫停業。

八月政府放寬管制，並不是因為疫情趨緩，而是若再繼續嚴管封城，民生將難以為繼，ABM成員於是把握機會發放慈濟物資。為了防止群聚感染，採取以村為單位的多次小型發放，取代

一次聚集一、兩千人的大規模發放。志工們跟隨貨車一村一村地跑，一次只能發放數十戶。大家戴上口罩、手套以防感染，前來領物資的貧民們也有所警覺，但他們買不起口罩，就拿印度傳統服裝「紗麗」一角遮住口鼻，多少能降低飛沫噴濺的範圍，克難的防疫作為讓人看了不禁擔心。

「我每次跟他們聯繫時，都跟他們說要小心、要小心；每當他們出門或傳回訊息時，我都會擔憂地問：『有沒有保護好自己？』」陳尚薇記得很清楚，當發放行動展開後，普明首次和她視訊連線時，說的第一句話是：「師姊，我還活著！」

在疫情嚴重時外出發放物資，沒人可以保證自己絕對不會有事，只能戒慎以對。發放時如果場地條件許可，志工們會請出佛陀法像，以及著名佛教政治家安貝卡博士（Dr. B. R. Ambedkar）的肖像。對大多數出



印度北部菩提迦耶及瓦拉納西兩地三千五百戶貧困、移工及弱勢家庭，來到佛寺領取慈濟物資援助。

身種姓制度底層階級的受助者來說，佛陀眾生平等、慈悲濟世的教義，以及安貝卡博士致力復興佛教，推動廢除種姓制度、解放賤民的行誼，是希望的象徵。

ABM志工也同時轉達慈濟的祝福，橫幅上用中、英、印地語書寫的「慈濟陪伴您度過生命的難關」字句，傳達了慈濟人及十方善士的支持及祝福。志工們以英語和當地方言馬地第語，恭讀證嚴上人慰問信，讓不識字的鄉親也能聽懂。對於上人的祝福，ABM成員們有著深刻的感動。

「我很榮幸能用本地語言，翻譯慈濟創辦人證嚴上人的信，每個字詞我都讀一百遍以上。這些都反映了人類活在世界上應有的覺悟。」ABM創辦人兼主席加卡瓦（Sitaran Gaikwad）表示，自己出身印度教種姓制度的下層階級，六十四年前，他和母親在村裏乞討，突然有人對母親說：

慈濟與印度組織合作 疫情紓困統計

- 印度佛教ABM組織
孟買、普那 2,000戶
- 靈醫會
13省共 62,811戶
- 仁愛傳教修女會
加爾各答 19,600戶
- 兩所藏傳佛寺
3個定點 1,830戶



資料提供：慈濟基金會 統計日期：11月1日

貝卡博士的理念，喊出捐五盧比（約新臺幣不到五元）也可以做善事的口號，點滴匯聚社會善能量，推動文教慈善，幫

助婦女、兒童、弱勢族群。「慈濟卻帶給我們更大的改變，讓原本向他人乞討的人，轉而能幫助成千上萬困苦

家庭，維持他們的生計。」加卡瓦的心得，示現了由「他度」、「自度」到「度人」的歷程。

「你不是賤民，是佛教徒了，不要再乞討了。」

皈依佛教後，加卡瓦學會了自力更生、自我覺悟，不再把自己看作賤民，奮發向上打破種姓制度的桎梏，成為社會賢達。他於一九八四年創立了ABM，成員們追隨並且發揚安

走到最窮的地方 服務最苦的人

口述：黃靜恩（慈濟基金會執行長辦公室同仁） 整理：編輯部

滿街上都是窮人在等待，不是活下去，而是等著何時才能離開這世界；

教堂外面也總是排著長長人龍，哪怕只等到一餐半餐都可以。

有了物資的補給，修女們決定，每天打開大門，走到街上去發放！

「請問神父，您們有沒有休息？」「什麼是休息？休息是奢侈的！」

「天氣那麼熱，您們應該要多喝水。」「我們會多喝水，但只要我休息得愈久，貧民會愈來愈多，所以必須抓緊時間。」

五、六月間，與印度靈醫

會主席巴比爾神父（Fr. Baby Ellickal）視訊，得知在攝氏四、

五十度高溫下，他們仍堅持穿著制服去發放；這項與慈濟合作的紓困計畫，從四月開始執行，五月貧困人口卻比四月增加六倍，疫情是造成二度貧困

的導火線，窮人愈來愈多！

從四月到八月，靈醫會與慈

濟發給八萬人物資，而且沒有重複，分量得以度過三個月。神父說，政府要是不解封，大家真的就沒有生計，沒有錢、沒有食物，但解封的話，染疫的人會愈來愈多，首當其衝的還是窮



人。「我們要怎麼救得完？但救不完還是要救！我們召集全印度的天主教、基督教和婦女協會等力量，一起為貧窮人民付出。」

神父以毛巾來當口罩遮住口鼻，我好奇地問：「為什麼您們沒有戴口罩？」「即使有慈濟扶困，我們還是希望把口罩留給更需要的人。能省下一分錢就是一分力量，把愛傳出去。」

每次與印度靈醫會視訊互動，總是感恩，感恩神父和修女秉持著感恩和節儉的心，把收到的物資都送給了民眾。這分虔誠，同樣展現在仁愛傳教

慈濟準備麵粉、白米、小米、萬餘個醫用口罩等物資持續致贈給仁愛傳教修女會，由修女申請通行令，協助清關送達，迅速分贈給居民。

修女會的修女們身上，她們說，無論收到什麼物資，第一件事就是要給窮人，剩下的才會考慮到自己。但就我們透過視訊所知，窮人是那麼多啊！

修女們的身外之物，只有三件制服、一雙涼鞋、一串念珠、十字架、一本《聖經》、餐盤及湯匙。她們除了遵從天主教修會傳統的安貧、貞潔、服從，還加上第四個誓願——全心全意為最貧苦的人服務。

修女說，只要踏出教堂，觸目所及幾乎都是遊民及貧困者，沒有家、沒有錢，身上除了破舊的衣服，什麼都沒有了。他們每天的等待，不是活下去，而是何時才能離開這世界。貧病交集，讓這群本來就是低收入的人民更加雪上加霜；無法照顧的老人，就直接被丟在街上自生自滅，孩子們也看不見自己的未來。

只要每天一打開教堂的門，



都是長長的人龍；哪怕只等到一餐半餐，大家都願意等。

「滿街上都是窮人，我們還是要照顧；我們無法視而不見、聽而不聞。窮人吃什麼，我們就吃什麼。」收到了慈濟物資，修女們覺得這就是上帝給她們最大的禮物，感恩之情，無法言喻；她們開會討論，每天都要打開教堂大門，走到街上去發放。

我們問修女，疫情嚴重，為什麼一定要到街上發放？修女們回答：「因為那裏才是最貧窮的地方，我們不能不去。」由於加爾各答很大，有些偏鄉地區必須乘船前往；物資很多，鄉親感受到修女們為窮人的心，自動

飢餓的鄉間居民排隊領取修女分送的食糧，他們沒有口罩，只能以衣物遮掩。

把座位讓出，讓修女和物資渡河。物資下貨，鄉親們就用人力拉車，把物資送到發放點。

只要是修女有的，都會分出來給病苦無依的人，不會多留給自己。雖然修女們穿戴防護用具，一再小心地進行發放，但還是有十二位修女疑似感染，其中兩位不幸病逝。修女們說，她們沒有帶著遺憾離開這個世界，她們會在天堂繼續為大家祝福祈禱。

「仁愛傳教修女會」主修女表示，在最需要幫助的時候，慈濟是第一個非天主教團體、在第一時間援助仁愛傳教修女會。雖然物資運送歷經重重過程，但是大家還是同心協力克服運輸困難。他們認為慈濟是上帝派來的天使，上人與德蕾莎修女都是當今的大宗教家，點燃苦難人心中的黑暗。

這段話，也使我想起靈醫會巴比爾神父所說，因為上人和慈

慈濟防疫行動簡記

撰文·顏婉婷（慈濟基金會文史處同仁）

2019年12月—2020年1月 · 疫情初始階段· 跨志業應對

- | | |
|-----------------|------------------|
| 2019年12月 | 中國大陸武漢出現多起不明肺炎病例 |
| 2020年元月23日 | 慈濟首接求助訊息 |
| 2020年元月26日大年初二 | 慈濟成立跨志業緊急應對群組 |
| 2020年元月28日大年初四起 | 每日召開防疫協調總指揮中心會議 |

2020年2月 · 捐助防疫物資· 推動齋戒祈福

- 亞洲疫情升溫，以中國大陸最嚴重，醫療物資短缺，美國、馬來西亞與印尼等地慈濟志工努力籌措個人防護裝備（PPE）送達，直到3月疫情緩和為止。
- 慈濟發起「全球祈禱蔬食齋戒，同心行動消弭災疫」，每日同一時間就地祈禱，誠心祈願疫情平息，人人蔬食齋戒以表虔誠。

2020年3月—7月 · 疫區轉向· 馳援全球

- 全球疫情失控大流行，陸續有海外單位向慈濟求援，慈濟也透過全球慈濟志工及過往合作夥伴關切疫區所需。
- 防疫醫療物資告急，許多國家嚴禁醫療物資出口，導致口罩、隔離衣等廠商難尋，且涉及醫療物件，所有品項需有醫療證字、國家衛生字號等，才符合捐贈標準，因此2月中旬前，慈濟所找到的各國廠商，3月間都面臨無法出貨狀況，最後找到中國大陸、墨西哥廠商，有足夠產能可供應，慈濟於3月15日正式下訂第一筆馳援全球疫情的防疫物資訂單。
- 廣州等地慈濟志工承擔起防疫物資支援全球的轉運工作，歷經種種困難，包括搶貨失敗、航班停飛、快遞退件、報關挫折、無法清關、認證改變等，關關難過關關過，陸續送達求助國家與組織，再由當地慈濟志工或合作夥伴接手，即使冒著風險也想方設法送到最需要的地方。
- 有26個國家地區慈濟志工自行採購防疫物資，捐助逾千個機構單位，幫助當地防疫工作推動。
- 展開防疫紓困計畫，從3月下旬由菲律賓率先開跑，4月間各國志工陸續展開生活物資、糧食等發放，協助因疫情陷入困頓者暫度難關。

2020年8月—11月 · 因應疫情變化· 凝聚愛心力量

- 全球防疫1.0計畫，統計到11月10日，已送出醫療防疫物資援助85個國家地區；仍有物資轉運中。於全球35個國家地區實施第一階段紓困發放，約432萬人次（103萬戶次）受惠。
- 由於全球疫情未見緩和，已啟動防疫2.0計畫，採購四項防疫物資備存，各國慈濟據點也因應當地弱勢家庭的現況與需求，相繼啟動第二階段紓困發放。此外鼓勵宣導各地自製布口罩，以因應疫情秋冬變化及各國需求。



濟的愛，讓印度貧困者在黑暗中有一盞燈被照亮。每一次的發放，都能看到天下眾生的苦難，有孤老無依者，有失去先生的太太們，獨自苦撐家庭、撫養孩子，也有身分是賤民的窮人，連吃的都拿不到。希望跨宗教的合作能夠持續，這不只代表天主，還有佛陀與慈濟，把愛帶給苦難人，只因為尊重生命，相信「人人為我，我

為人人」。疫情讓全球鎖國封城，上人提到，有些國家慈濟還走不到，無法親自付出，但也要設法和以往合作過的人道團體或醫療組織聯繫。於是透過法國世界醫師聯盟（MDM），將物資輸入南蘇丹、貝南、伊拉克、馬達加斯加等二十六個國家。泰國與馬來西亞慈濟人長年與聯合國難民署合作，也由他們提供援助，

建立愛的管道。大家不分你我，在這個非常時期跨宗教互助。想要做好事，必然會面臨許多挑戰，雖然我們都有心理準備，但還是遭遇採買或運輸等重重困境；不過我們知道，最苦的還是苦難人，所以卯足全力去做到。

在印度，慈濟預計提供貧苦人半年分糧食；但上人指示，只要疫情仍然存在，受波及影響的中下階層貧困家庭愈來愈多，紓困不會停止。我們也真心祝福，全球愛心人士點點滴滴匯入功德海的善款，能讓最窮的人在最困難的狀況活下來！

修女們在街道和村莊進行發放，看到孤獨無依、淪落街頭的病患，初步確認不是新冠肺炎患者，就把他們帶回修女院照顧。

亞洲

大洋洲



■ 援助國家（防疫物資26國 / 同步紓困19個國家地區）

臺灣、中國大陸、馬來西亞、印尼、柬埔寨、香港、斯里蘭卡、韓國、菲律賓、新加坡、緬甸、印度、約旦、美屬薩摩亞、泰國、寮國、汶萊、越南、尼泊爾、日本、北馬利安納群島邦（塞班島）、土耳其、孟加拉、伊拉克、澳洲、紐西蘭



緬甸



緬甸慈濟人自4月到9月完成四梯次紓困發放，共幫助40,676戶農民及弱勢家庭。9月26日，志工將物資送到仰光坤仰公鄉間，每戶48公斤大米和2公升的食用油，至少可維持一個月生活。

（攝影／Myo Wai Kyaw）



泰國



泰國慈濟志工8月向暖武里府邦格雷縣受疫情影響的學生致贈生活物資包。針對曼谷共7個府的弱勢家庭，慈濟4到8月共發放54,839戶物資包，9月啟動第二期紓困，10月底完成千餘戶發放。

（攝影／蘇品緹）



越南



在胡志明市第六郡，盲胞手搭手由志工引領進入發放現場。慈濟與胡志明市友誼協會合作，5、6月展開紓困發放，針對以手工藝、賣彩券、按摩、賣唱等維生的殘障人士及失明人士，提供糧食與布口罩，共幫助2,200戶。

（攝影／文天亮）



馬來西亞



馬來西亞繼3月境外移入、5月群聚感染，10月因為政治集會出現第三波疫情，病例數攀升，醫院病床已近飽和，政府徵用西埔架綜合體育館安置輕症病患，沙巴州山打根肯特醫院（Duchess of Kent Hospital, Sandakan）向慈濟請求人力支援，布置200張床位。

（攝影／龔德益）

美洲



■ 援助國家（防疫物資17國 / 同步紓困12個國家地區）

多明尼加、美國、智利、聖馬丁、波多黎各、厄瓜多、墨西哥、宏都拉斯、巴拉圭、海地、瓜地馬拉、薩爾瓦多、巴西、玻利維亞、加拿大、秘魯、阿根廷



海地



首都太子港拉薩琳區OPEPB學校，1500位學生以往每日可獲得一餐免費午餐，在漫長3個月暑假後10月1日開學，每戶家長獲贈一包臺灣白米及3個口罩，學生以紙板寫上：「謝謝證嚴法師，謝謝慈濟！」
（相片提供／美國總會）



厄瓜多



疫情宵禁期間，每戶每週只能外出採買兩次，低收入家庭入不敷出、面臨斷糧，慈濟志工在卡諾亞、維和港及曼塔市等地展開大規模食物發放與勸素，每戶獲贈大米、玉米粉等8種食品。
（相片提供／厄瓜多聯絡處）



美國



高比例慢性病與貧困是紐約孟加拉移民社區的嚴重問題，當地也成為亞裔移民社區中染疫與往生比例較高的地區。5月起慈濟志工提供新鮮蔬果和乾糧，希望他們獲取足夠營養，提高免疫力。
（攝影／蔣珊珊）



巴拉圭



巴拉圭東方市慈濟志工每月為照顧戶舉辦發放，沒有因為防疫而中斷，依舊設法將生活物資送達家中；特別是有些孩子生病需要治療，志工也備妥藥物與營養品供應。
（攝影／西衛歐）

非洲



援助國家（防疫物資23國 / 同步紓困4個國家地區）

史瓦帝尼、南非、賴索托、莫三比克、辛巴威、肯亞、尼日、貝南、馬達加斯加、布吉納法索、南蘇丹、塞內加爾、馬里、毛里塔尼亞、獅子山、蘇丹、迦納、剛果、尚比亞、波札那、納米比亞、馬拉威、突尼西亞



獅子山



下半年境內疫情趨緩，但7月雨季來臨造成水災，慈濟與當地長期合作夥伴將白米、五穀粉、洗手桶等物資送給伊波拉病毒倖存者與社福機構；防疫物資援助20個醫療院所，慈善援助超過3萬9千人次受惠，唐博斯科收容中心孩童自製海報捎來感謝。

（相片提供／唐博斯科收容中心）



辛巴威



5月下旬政府再度延長封城令，貧民無力囤糧、困居村中，首都哈拉雷志工送來白米與食用油、成立社區供食點提供孤兒熱食，也為行動不便者提供福慧床；截至10月底，已關懷33,865戶。

（攝影／Hlengisile Jiyane）



史瓦帝尼



志工在社區推廣開墾菜園並成立60多個供食站，每週為貧苦孤老供餐1到3次，疫情期間供食站發揮功能，不只讓孩子們吃飽，有的供食站還有新鮮蔬菜可帶回家。

（相片提供／史瓦帝尼慈濟志工）



南非



在非洲各國中確診數最高，疫情最嚴峻的7、8月間，本土志工持續深入偏鄉提供糧食紓困。在雷地史密斯山區，村民住家相隔遙遠，志工送來白米，住戶帶著驢子駝回糧食。

（攝影／黃秋月）

歐洲



援助國家（防疫物資19國）

英國、法國、梵蒂岡、德國、義大利、比利時、瑞典、西班牙、丹麥、奧地利、瑞士、挪威、荷蘭、俄羅斯、葡萄牙、波士尼亞、烏克蘭、克羅埃西亞、阿爾巴尼亞



法國



巴黎市專收新冠肺炎病患的羅伯特·巴蘭格市政醫院（Centre hospitalier intercommunal Robert-Ballanger），在第一波疫情期間缺乏醫療口罩，慈濟防疫物資送達後，忙碌的醫師及護理人員短暫放下工作，感謝慈濟協助。

（相片提供／徐淑芳）



義大利



義大利是上半年歐洲疫情震央，經由臺灣靈醫會呂若瑟神父協助牽線，慈濟捐贈2萬個醫用口罩予義大利米蘭靈醫會（Fondazione Opera San Camillo），4月送抵，由該會轉贈地方醫院醫療人員。

（相片提供／花蓮本會）



德國



歷經重重關卡，8萬個口罩在4月下旬抵達法蘭克福，協助重災區海因茲貝格縣內醫院防疫；南部巴伐利亞地區多所醫院與照護中心，也收到20萬個醫療口罩、面罩等防疫物資，巴伐利亞東南醫院（Kliniken Suedostbayern）在網頁介紹慈濟的大愛。



英國



志工3月起持續縫製及致贈布口罩關懷社區與前線工作人員，並將慈濟援助防疫物資捐贈給63個醫療院所、48個社福團體；6月來到約克醫院（York Hospital）致贈愛心包，關懷長時間工作的急診和加護病房醫護人員。

（攝影／張小珍）

人定能勝天嗎

阿根廷累積確診人數，長期在全球排名十名內，但人們對於禁足令已經麻痺，經濟與防疫無法平衡，限令愈開放，染疫的人就愈多，醫護人員的風險就更大……

今年二月，當新冠肺炎疫情在亞洲、歐洲肆虐時，正值炎熱天氣的南美洲阿根廷，機場入關尚未加強檢疫，衛生部長吉尼斯·加西亞（Gines Gonzalez Garcia）說，相較起新冠病毒，他更擔心在北部省分流行的登革熱。

三月初，阿根廷出現首例確診個案，是四十三歲的布宜諾斯艾利斯市市民到義大利旅遊帶回。三月八日，慈濟志工結束在布宜諾斯艾利斯省莫雷諾市的文具發放，看到這些貧困兒童收到文具的歡喜，對即將開始的新

學年充滿希望。但開學沒幾天，便因疫情而停止上課。三月十九日，疫情已經擴散到其他省分，阿根廷總統阿爾貝托·費爾南德斯（Alberto Fernandez）宣布，自二十日起到三月底，除了販售民生必需用品的商店可以營業外，全國全面禁足令，關在家裏。

一天之間，原來熙熙攘攘、熱鬧的布宜諾市，忽然靜了下來；驚恐的民眾偶爾出外採買，也必須戴好口罩，排隊並保持一點五公尺距離。

禁足令，竟是兩個星期再

續兩個星期……直到今天，已經八個多月了，病毒非但未消失，反倒感染人數從三位數，進到四位數；隨著商店的開放及工廠復工，疫情升級進入五位數，曾連續多日感染人數在全球排名第四；全國確診人數長期位居全球十名之內，十月下旬已逾百萬例。

長期的禁足，人們已經麻痺了，為了生活，不得不冒著風險外出工作。經濟與防疫無法取得平衡，貧困人愈來愈多，甚至三餐不繼，導致抗議不斷。雖然政

府釋出救濟方案，但杯水車薪，效果不彰。朋友間開始還相互問候、報平安，但當習慣於現狀時，害怕被感染的心態，變得自私、冷漠，或許是自顧不暇，無能為力顧及他人了。

疫情猝不及防，醫院醫療用品缺乏，除了派阿根廷航空到國外搶貨外，工廠拚命加工還是無法供應所需。慈悲的證嚴上人預見海外國家情況，指示本會同仁主動了解阿根廷慈濟聯絡處是否需要醫療物資。透過國家參議員馬丁（Martin Loustau）協助，與布宜諾大學聯繫，歷經四月初到七月底漫長的手續流程，終於在

慕尼斯（Muniz）醫院超過一百三十年歷史，是阿根廷首都專門醫治傳染病的醫療單位，也因此收治更多新冠肺炎患者；八月中旬，院方感恩慈濟志工送來防護衣、測血氧器等物資，共度艱難時刻。



千呼萬喚中領到這批醫療用品。

看不見盡頭的疫情，這批醫療用品什麼時候領出，都是最好的時間、都是受歡迎的。當我們拜訪布宜諾大學附屬聖馬丁(San Martin)醫院時，院長馬爾塞洛(Marcelo Meilo)非常感恩，除了十臺呼吸器可以增加十個床位，其他N95口罩及醫療口罩、防護衣、護目鏡等，都有上人與全球慈濟人滿滿的愛心與祝福。

政府呼籲，滿七十歲以上的長者抵抗力較弱，最好不要外出。因為有這樣的規定，聯絡處多位志工無法取得通行證，也深刻體會到靜思語「做好事要把握時機，也要把握因緣」，平安時不覺珍惜，疫情期間想要付出，但時機、因緣都沒有了，是令人遺憾的事。

在禁令下，志工們盡力發揮愛心，親自將醫療用品送到許多家醫院，希望醫師們做好防護、降低風險，安心拯救病人。貝納

(Penna)醫院位於布市與布省交界處，地處偏遠，醫護人員簡直不敢相信會有慈善團體來關心他們的需要。捐贈當天，一位工作人員高興地說：「喔！我們有面罩了。」讓志工們聽了很心酸，也欣慰捐贈得很適時。

把握改變的契機

疫情在歐洲發燒後，不免擔心在德國工作的小女。雖然平常她會照顧自己，但在父母的眼中，孩子是永遠長不大的，尤其在這節骨眼。她很有志氣，從最基本的食物開始照顧自己，在這波疫情中也加入茹素行列，每天豆腐、蔬菜、菇類，吃得很自在。很欣慰她有這分慈悲心，隔著遙遠距離，我們卸下了這分憂慮。

突然的禁足令，一切變得寧靜，沒有工作壓力，自臺灣帶來的蔬菜種子，就開始讓它們落土發芽，享受難得的田園生活；疫

情下減少出門，自己種植，隨時現摘現煮。儘管如此，我們還是很關心慈濟平日照顧的弱勢家庭和互動的團體，在防疫規定慢慢開放後，我們將食物打包，讓有需要的人申請通行證來聯絡處取走。

疫情像脫韁野馬，政府已經提不出方法控制了；無法滿足每個工會要求的經濟補助，在各個省分有街頭抗議、群聚。我們只能每天參加志工早會連線祈禱，祈願人心能靜下來。

時至十一月，南美洲第一波疫情尚未結束，歐洲第二波疫情又開始了，而且更來勢洶洶。病毒籠罩全球，打亂了人類的如常，人定能勝天嗎？人類因貪婪、無明，破壞生態、宰殺動物、污染環境，導致地、水、火、風四大不調，天災不斷。新冠病毒毒給人類一個懺悔的機會，就看人類是否能接受這次的大哉教育了！

撰文·張素雯(北多倫多慈濟志工)



我在疫區·加拿大

慈悲的勇氣

從醫院推出的往生者大體，或者是老人院中向慈濟人走來的長輩，都讓甄月群震驚害怕想要逃走，但隨即心生不捨，

心疼只有單薄防護的醫護人員，還有因為封城而孤寂多時的老人家……

二〇〇〇年，甄月群離鄉背井到中美洲貝里斯打拚，人生

向來以掙錢為目標，因緣際會讀到友人饋贈的慈濟刊物，開始在貧窮的貝里斯一點一點地付出。然而貝里斯沒有慈濟聯絡點，後來回到中國大陸廣州，才得以加入慈濟；直到二〇一五年八月移民加拿大多倫多，迫不及待聯繫慈濟北多倫多會所，終得所願。

她想當個快樂的志工，但是跟著資深志工做慈濟，開始學到什麼叫做付出無所求；身處加拿大這個福地，她更深感自己是個

有福氣的人。三月十八日，加拿

大因為疫情封城，她與先生都失業在家，直到七月分第二次解封後才能回去上班。這些日子多虧了政府的緊急補助金暫時支撐家裏，她很感恩選對了移民的地方。

政府宣布封城前沒有明顯徵兆，著實造成一段時間的物資搶購熱潮，甄月群每次出去採買都惶惶不安。四月起，她連續十餘天響應慈濟五十四周年《法華經》共修祈福，與全球連線同步精進，意外地找到了心靈安住的妙法，她也邀請先生和三個女兒

一起參與。

「說起來很神奇，疫情前，我也常常邀約我家師兄一起來聽課，他都說沒時間、沒興趣或是你聽就好了！封城後，他開始日日與我一起禮拜《法華經》，後來天天做早課也不間斷，包括各種線上培訓精進課程也一起喔！」上人的法與甄月群自身的努力，帶給家人這段不可思議的因緣！

不只在家線上精進，她也黃淑芳師姊號召下，加入四月後的每一場防疫物資發放，不論

是家暴中心的物資採購，跑遍無數家超市，就為了湊滿五十份洗髮水等日常用品發放，或是為了保護在第一線防疫的醫護人員，配合慈濟北多倫多聯絡點的防疫物資發放，她與北多倫多志工都在惶恐中勇往直前，不間斷地參與十六梯次發放。從四月到八月中，北多倫多的慈濟人共贈出超過三萬個口罩、一千四百個防護面罩與八百件防護衣。

但甄月群也坦誠，疫情嚴重，前往醫院或護理中心總是戰戰兢兢；她承擔人文真善美志工，還是得硬著頭皮扛起攝影機上陣。四月前往麥肯齊醫院（Mackenzie Health）捐贈防護隔離衣，車還沒停好，就看到兩位醫護人員推了一具裝在屍袋裏的大體出來，那個場景令她非常震驚，心中不斷念著佛號！「如果不是有其他師兄弟一起，如果不是這些年做慈濟，我可能就掉頭回家了！」

雖然心裏畏懼，但是同時也生起悲心，看到只以口罩防護的第一線醫護人員，非常不忍，甄月群終究還是提起慈濟人的使命感完成任務。

另一次是前往發生院內感染且有往生病例的貝瑟尼長者長期護理中心（Bethany Lodge），工作人員商請志工將物資送入接待處。室內通道狹窄，空氣不流通，在等候工作人員點收時，一位老人家不自覺地穿過警戒線，往慈濟志工的方向走來。甄月群很緊張，腳步節節後退，腦海裏閃過各式念頭：「不要再過來了！不要再過來了！如果我被感染了，家裏的先生和孩子怎麼辦！」而今回想，甄月群不禁自嘲當時真是如《心經》經文「顛倒夢想」！

但這段時間也有開心事。慈濟志工五、六月為金星老人公寓的長輩們，舉辦了別開生面的戶外音樂會。五月時，甄月群也帶

著三個孩子與會。這棟公寓是慈濟北多倫多長期關懷的定點，但封城後，老人家封閉在房內，連家人都沒有辦法進去探望，可想而知心情苦悶。

三十分鐘的慈濟音樂會，有慈濟歌曲的旋律和長笛的樂音飄揚，吸引長者們紛紛在窗臺邊起舞，並向樓下的志工們揮手致意；這場喜相逢雖然有距離，但心靈卻非常貼近。

心田荷花綻放

有個美麗的說法——一個荷花池，荷花第一天零星開放，第二天以第一天的兩倍數量開放……之後的每一天，荷花都會以前一天兩倍數量綻放，第二十九天，荷花僅僅開滿一半，第三十天，荷花滿池綻放！「我是奔著慈濟來的！」這就像甄月群向著慈濟的心，在累積了多年後，終於在慈濟北多倫多開花結果。



雖然二十歲就學佛，但始終懵懵懂懂，人生前半場在廣州與貝里斯之間尋尋覓覓，下半場落腳多倫多，二〇一五年接受慈濟志工培訓、兩年後受證，最大的收穫是與家人關係的改善，「先生和孩子都是我的善知識！有時候一忙起來，我忘了要祈禱，他們還會主動提醒喔！」

她的兩個孩子已是慈青，她的大姊甄玉蓮與姪女甄娟娟也在她鼓勵下受證為慈濟委員，先生則在培訓中。經過這一場疫情浩劫，更加深了她的願力：相較人生的其他歲月，在加拿大投入慈濟、行經的日子，慈悲喜捨就像第三十天綻放的朵朵荷花，一一冒出水面，填滿了她的心田！

慈濟志工六月中旬為金星老人公寓的長者，在戶外草地舉辦兩場音樂會，解慰居家防疫期間的孤寂。

（攝影／梁延康）

糧食危機 自力「耕」生

鎖國防疫，對仰賴糧食進口的莫三比克，是難以承受之重。

中部梅圖希拉和南部馬普托兩個大愛農場，將收成與社區中的貧戶分享；在疫情爆發、物價飛漲期間，農作能夠助人，生活困苦的農耕志工自豪：我們富有力量與愛！

二〇二〇年七月，莫三比克

中部的梅圖希拉鎮（Metu-

chia）的大愛農場裏，一群慈濟

志工忙得不可開交，部分志工正

忙著整理一籬籬剛採收的番茄，

而另一邊，則是一群志工頭頂著

一籃籃蔬菜，整齊列隊，由志工

號召人保羅（Paulo），帶領大

家浩蕩出發前往照顧戶的家。

這，已經是這一座大愛農場

第二次的豐收！

莫三比克中部索法拉省（

Sofala）的梅圖希拉鎮，是二〇

一九年伊代風災災區之一；一

年來，慈濟重建的腳步不曾離

開過中部，一直耕耘在這一片

大地，吸引更多的當地村民加

入大愛行列，而保羅便是梅圖

希拉鎮的第一顆慈濟種子。

他說，伊代風災發生後，慈

濟是第一個進入村落的慈善組

織，他因為看到慈濟招募志工而

加入。在聽聞慈濟委員蔡岱霖分

享證嚴上人的故事而深受感動，

尤其海外慈濟人「自力更生、就

地取材」的觀念，讓他深受啟

發，於是他不但主動替慈濟在梅

圖希拉鎮尋覓了一個兩甲的農

地，作為大愛農場，今年三月起

更號召梅圖希拉鎮超過一千人

一起投入農場耕耘；短短三個月，

這片農地在志工用心用愛的耕耘

下，已然成為梅圖希拉鎮最大的菜園。

不是為了錢，是為了愛

「以前的我不需要朋友，我不在乎任何人，甚至不會和鄰居微笑。自從打開心接受慈濟，我變得更開心，也學會微笑，心存善念去幫助更多人。」以往不苟言笑，如今讓人眼前一亮，這個體格不高，看起來瘦弱又靦腆的男孩，原來已經二十七歲，也是兩個孩子的爸爸。

保羅十七歲那年，父母往

生，身為長子的他照顧三個年幼

的弟妹，最小的弟弟才七歲。

梅圖希拉大愛農場志工無償耕耘，共有一千三百人輪班投入。物價高漲，窮人買不起，農作生生不息能夠助人，給了志工們無比的希望。





為了他們，保羅無法完成學業，靠著做散工掙取家用，日子過得艱辛。可想而知，當生活如此勉強，甚至只能居住在破損的茅草房，又有什麼值得歡笑？又何來心思關心他人的生活呢？「因為上人的教育，我的人生變得不一樣。以前看到老人家受苦，我無動於衷；現在的我願意去幫助、關心鄰居，主動為他們解決問題。」

保羅每天都要步行約一小時才能到達農場，但他風雨不改，從不缺席。他到鎮裏每個部落分享慈濟事，號召村民一起做善事。為了遵守政府不准超過二十五人以上聚集的防疫政策，保羅協助這千多人的排班，早班志工拔草、午班志工澆水，每次二十五人，讓人人都有付出的機會。短短幾個月不到，便累積了超過五千人次到農場幫忙。

問保羅，為什麼沒有薪水

卻這麼熱心投入農場工作？保羅以他一貫靦腆的笑容回答：「我這麼做不是為了錢，而是為了愛。」

新冠肺炎疫情蔓延，莫三比克總統在四月頒布緊急狀態令，長達六個月。這樣的政策雖是為了防疫，卻導致許多公司倒閉和裁員，當中，影響最大的就是靠著打零工維生的貧苦人，比如有些人家為了安全以及經濟考量，而裁退了家中的園丁和女工。社區志工們也反應，因為疫情而失去了在農田打零工的機會，一家人也失去經濟來源，只能節衣縮食；有社區的照顧戶表示，自疫情開始以來，一家就不曾再吃過早餐。

由於農場一千多位志工都來自於同一個鎮，所以最了解貧苦的人住在何處。每一次的採收後，志工們便帶著一桶桶的紅番茄和蔬菜，走訪梅圖希拉鎮的貧中之貧，挨家挨戶送上蔬

菜，到十月底已有三千六百人次受惠！

志工們在付出的過程中，真正體會到證嚴上人常說「施比受更有福」的喜悅。「感恩慈濟讓我知道，雖然沒有錢可以捐助別人，但是我還有力量 and 愛，我同樣能夠助人。」哲琳娜在今年三月的伊代風災周年祈福會上，看到志工演繹「七種不用錢的布施」戲劇後，頓然發現原來幫助人不是有錢人的專利，於是在保羅招募志工之時，她立即答應，積極投入。

近年來莫三比克乾旱問題嚴重，偏鄉農民面對更為嚴峻的糧食問題，連梅圖希拉大愛農場也遭遇巨大考驗；因為冬季雨量少，原本流經農場旁邊的小河，在五月也乾涸了。志工靠著附近的一口井用心灌溉，才能在幾個月內接連豐收。

為了延續農場的愛心，志工們主動尋覓到另一個水源充足的

農地，並以自身的故事感動農場主人免費出讓，提供給大家耕種。志工們還從家裏帶來種子，撒播在這一片新農地，希望未來的收穫可以造福更多梅圖希拉鎮的貧戶。

付出無所求，慶祝豐收

「親愛的證嚴上人，看看您的農場，您種下的種子，他們都已經發芽了；我們努力付出，努力工作，他們都已經發芽了，這就是成果！」在梅圖希拉鎮南方一千兩百五十公里遠的首都馬普托，一群慈濟志工正在收成滿滿的大愛農場歡喜高歌，慶祝蔬菜的豐收！

住在梅圖希拉大愛村預定地的瑪麗亞老奶奶，感恩保羅與志工送來新鮮蔬果，以及長期的關懷。

疫情爆發初期，莫三比克物

價高漲，馬普托慈濟志工趕緊加大原本的農場面積，開墾荒地，趕在雨季的尾聲播下種子，如今映在眼前的是一顆顆翠綠的蔬菜，農場收成不但自給自足，更能嘉惠貧戶，這讓用心用愛灌溉的志工們好開心。

大愛農場的故事，充分體現了宗教的力量。當一個人的愛心被啟發，散發出來的力量就可以無窮無盡。莫三比克人生性純良，奈何在經歷了數百年的殖民以及數十年的內戰後，人心變得冷漠；如今，慈濟走入了他們的生命，那沉寂已久的善念慢慢地被喚醒了。

不管是南部馬普托或者是中部梅圖希拉的農場志工，生活依然如往常一樣。坦白說，他們都不富裕，但心靈卻是無比豐足。心念翻轉了以後，迎接他們的，便是自力「耕」生的嶄新人生。

疫波未平 林火又起

北加州因為山火進入緊急狀態，極差的空氣品質讓我們在這波居家防疫中，連基本的短暫外出也不可得；一度火勢逼近住家，人生中第一次有捲鋪蓋逃難的感覺……

原

本預計四月返美工作，但三月初擔心疫情變化，我決定提前回去美國。航班上，商務頭等艙除了我，沒有一個人戴口罩；我告知空服員，全程不吃不喝，她們還覺得我怪，特別確認了好幾次。

有一回因事外出，第一次在美國搭乘公車，來回轉搭共四趟，同樣除了我，沒有人戴口罩；其中一段車程，坐在我後面的乘客一直咳嗽，也沒有戴口罩。當時美國的氛圍，完全嗅不出一絲一毫對這個世紀病毒的警覺。

但是，山雨欲來風滿樓，美國東西岸確診案例激增。三月十六日，我居住的美國灣區開啟 Shelter in Place（居家防疫），非生活必要性活動，避免外出；這項規定迄今已超過七個月，因為疫情一發不可收拾，尚未知何時趨緩。

這大半年來，除了買菜，以及傍晚在公園快走一小時，每天都在家工作；旅行計畫完全取消，大部分志工活動也暫停，與人保持社交距離，也就是大約一點八公尺，疫情下的生活，已經和以往大不相同。

這段時間，慈濟志工愛的腳步和接力不停歇，募集口罩等個人防護裝備（PPE）給醫護單位；也結合很多志工剪裁、縫製布口罩，提供多個單位。甚至還協助聖塔克拉拉郡政府（Santa Clara County），舉辦新冠肺炎病毒檢測，了解社區感染情況。

一波未平，一波又起。八月十六日清晨五點多，打雷連續兩個多小時，卻沒有下雨。空氣乾燥高溫，造成北加州多起山火，州長宣布進入緊急狀態；數以萬計的山林家園被燒燬，天空霧濛濛，大地都染上了一層灰。



全美首次由地方縣政府和慈濟基金會合作，於北加州慈濟苗必達服務中心，進行社區免費病毒檢測活動，共同守護社區公共衛生。慈濟志工做好自我防護，導引民眾做檢測。

（攝影／劉翰卿）

八月十九日，灣區多處居民被撤離；我家和撤離區不遠，第一次有可能要捲鋪蓋逃難的感覺。九月初，因雷電引起的山火好不容易稍稍平息，又因天乾物燥，整個美國西岸包括加州、奧勒岡州、華盛頓州，陷入一片火海；九月九日整天昏暗橘紅，異常詭異。天空持續煙霧瀰漫，不知何時有撥雲見日的一天；極差的空氣品質，讓我們在這波居家防疫中，連最基本的每天外出公園散步的小確幸，也不可得。

新冠肺炎的疫情，讓慈濟在這次美國西岸山火的勘災、賑災，都增添不少變數與挑戰。當山火開始時，急難救助團隊嚴陣以待，提醒志工準備逃生包，研擬對策；山火稍歇，勘災團隊聯繫以往合作的政府及民間夥伴，討論研究在新冠肺炎肆虐下可行的模式，然後研擬賑災發放的方案。例如：提供網路、熱線電話及當地救災中心定點等不同方

式，讓受災戶申請援助；也可利用電話訪談申請人受災資料及狀況。當地救災中心定點訪談及賑災發放時，志工全程戴口罩、手套，並且在志工與申請人中間隔有透明塑膠板，將飛沫傳染的可能性降至最低。

雖然在這波疫情中，志工無法擁抱或緊握受災居民的手給予支持的力量，但是相信慈濟志工溫暖的眼神、關切的語調，一樣能安撫受災者徬徨無助的心。

美國時間九月十四日，全美慈濟志工與花蓮本會視訊連線會議，報告美國西岸大火相關事宜。上人開示提到，人心貪瞋癡三毒熾盛，長期累積，分別招致水災、火災及風災。我想到今年美國因為選舉、種族歧視等引發一連串的事件，人心不調，社會不平靜，天下也就動盪不安。時序入冬，全球新冠肺炎疫情仍不見好轉，唯有人心平和、相互幫助，人間才可能恢復平靜。

共聚在「雲端」 傳法成「網弘」

疫情阻隔海陸空交通，卻沒有阻斷心路，透過網路直播，全球慈濟人共聚雲端，分享、進修、營隊、浴佛，互動也互勉，凝聚愛心善念，期待災疫消弭，早日再相會。

如您曾千里迢迢遠赴印度，親臨佛教聖地靈鷲山，就會發現佛弟子們嚮往的「靈山法會」現場，其實是個由磚砌矮牆圍成的小平臺；然而根據佛經記載，佛陀在靈山法會中宣講法華時，聞法信眾數以萬計。千百年來，人們誦讀這些經文時，感受到的的是佛陀心包太虛、量周沙界，法音無遠弗屆的殊勝。

二〇二〇年，新冠肺炎疫情全球蔓延，慈濟等各佛教道場為避免群聚感染，紛紛以網路「雲端法會」取代傳統的群眾共修，兩千五百多年前佛在靈鷲山一隅

開示，萬眾得聞妙法的場景，在當代資訊科技的護持下成真了！

建構雲端平臺，千里相會

「這件事情說來奇妙，在去年十二月十七日時，上人就說資訊處要有『粽串精神』。想不到從那天開始，整個雲端的粽串就串了起來。一條一條網路線連出去，把一位位世界各地的師兄師姊，全部帶回了精舍。」

慈濟基金會資訊處陳靈均副主任，以「粽頭」比喻線上的講者，宣講的人透過電腦主機，及

「粽繩」網路線，就能連結不同地區的法親，如此，慈濟的資訊「粽串」就形成了。

其實早在疫情爆發之前，慈濟志工及各志業體，已廣泛運用網路平臺傳播訊息。晨語時間，各會所、環保站與靜思精舍連線的「薰法香」，大愛臺主持人黃添明的「報喜哥」臉書，行之有年的慈濟高雄線上讀書會等都是。然而這些平臺的運作，仍是小規模且偏重單向的傳播，和理想中的「雲端法會」有極大的差距。

「雲端法會的展開，已經不

是單方向的發送出去，它能夠跟閱聽大眾互動。」陳靈均說：「那時候宗教處跟我們幾個同仁一直想，慈濟要如何做直播？要怎樣去營運這樣一個平臺？這是過去三、四十年沒有過的。」

新冠肺炎全球大流行，迫使各國祭出封城鎖國等管制措施，臺灣也規定入境者必須居家檢疫十四天，海外慈濟人很難在這非常時期返臺，即便是臺灣本地志工，也盡量減少回精舍的頻率，以確保心靈故鄉不染疫。

人不能親自來，但透過視訊仍可溝通無礙，於是陳靈均等資訊達人與宗教處同仁，便善用現成的視訊會議軟體，串聯起各地



新北市安康環保站志工列隊面對鏡頭，迎接上人雲端行腳，透過網路連接攝影機及手持的小螢幕，師徒可以看見聽見彼此、熱絡互動。

(攝影／蕭耀華)

因應疫情 連線連心

【專業音控】

大型營隊首度線上舉行，專業志工在音控室推送轉播畫面傳送給歐美各國學員研習



攝影／柏傳琦

【網路會議】

各國志工與本會連線，報告當地疫情及援助行動



攝影／顏婉婷



【數位課程】

行動管制期間，讀書會、志工研習、人文學校課程、勸募線上帶動等



攝影／楊秀麗

【線上浴佛】

2020年佛誕節首次線上直播，52萬人次參與



攝影／蕭耀華

【視訊相會】

證嚴上人7至11月初以視訊行腳全臺24處社區道場、33處環保站



攝影／王翠雲

大愛共伴

非素不可

守護生命

環保三十

志業重點

浴佛大典的初步成功，顯示在眾人的努力建構下，慈濟的資訊系統，已能承載全球性的大

團隊合力直播，行腳如常

會。上人也特別說這是歷史的一刻！「陳靈均副主任歡喜地說。

有限，但隆重莊嚴的道氣如常，透過九種語言翻譯同步禮佛、薰法。一那就是第一場的雲端法

為疫情，有了這個連線，讓我們分享鼓勵，法親之情愈來愈濃。感恩上人每天不停地為弟子說法。」

及至五月，首次線上浴

佛大典直播。靜思精舍常住

師父以及臺北臨濟護國禪

寺廣場上諸山長老，視訊

連線領眾浴佛。出於防疫

考量，兩個道場的僧眾戴

上口罩並保持社交距離，

能夠親身投入儀典的人數

全球五十二萬人次線上參與，透

過九種語言翻譯同步禮佛、薰

法。一那就是第一場的雲端法

會。上人也特別說這是歷史的一

刻！「陳靈均副主任歡喜地說。

慈濟人與上人的「空中相會」。自今年年初開始，臺灣各縣市、海外慈濟人與靜思精舍視訊連線，報告各國防疫、紓困概況，上人能夠及時回應，也安定志工在疫情下做慈善的心情，其他連線上網的各國慈濟人則可以同步理解，汲取經驗。

海外志工們也自發地跨國串聯推動線上共修。「四月六日，我們啟動中南美洲線上聯合祈禱。每天晚上有六十多位華裔及本土志工準時上線，分享做慈濟滿滿的心得。」多明尼加慈濟志工朱慈瑤表示，中南美洲的跨國線上祈禱開始後，自己每天起床第一件事，就是上網閱讀上人的叮嚀語，再翻譯成西班牙文上傳，好讓各國本土志工同步聞法。

也因為擔當翻譯重責，朱慈瑤上影音平臺「追劇」，仔細看上人的開示影片。經過幾個月法的洗禮，她感恩地說：「也許志工們從來沒有面對面見過，卻因

量資訊傳輸。除了海外慈濟人「雲」來集，臺灣本地法親也扛起攝影機、打開麥克風，幫助上人全臺「雲端行腳」。

國曆八月十八日，七月吉祥月前一天，雲端行腳來到新北市新店區安康環保站。為了確保連線無礙，所有工作人員，在正式進行之前，已演練了四、五次。

「我們的團隊包含導播、錄影、資訊、音控，先請當地志工確認流程還有動線，之後我們就會到現場做會勘，看看網路頻寬夠不夠？現場音控設備好不好？還有主持人介紹整個環保站的動線。」北區志工駱純美表示，直播當下，志工就等於上人的眼睛和手、腳，一定要把環保站的全景及志工分享的影音，很平穩很精緻地呈現在上人眼前。

直播團隊緊鑼密鼓地整備機器、測試訊號，安康環保站志工們也把握分秒，拿起寫著大字的海報排列隊形。十點五十五分，

線上畫面從靜思精舍切換到安康環保站，準備多時的引導人游彩霞拿起麥克風，走向大門。

「敬愛的上人，歡迎回到安康環保教育站！上人請跟我來，我們家的大門有漂亮、有可愛嗎？」「有喔！」「歡迎上人回來，我們愛您！」

安康環保站志工們熱情、憨厚的笑容，傳到了靜思精舍，以及同時在線上的各地志工眼前。現場扛攝影機的師兄特別準備了手持的小螢幕，讓被拍的志工看到上人的即時影像、聽到上人的叮嚀，達成雙向互動。

走進環保站，游彩霞如數家珍地介紹回收而來的看板、寶特瓶做成的隔間，當然最重要的是歡喜付出無所求的志工們。

「因為從小對縫衣服很有興趣，環保站有很多廣告布條，我就用布條做環保袋給師兄師姊。」年過八十的王美紗首先分享；在自家大樓做環保做了

截至今年十一月一日，上人「雲端行腳」已連線二十四個社區道場、三十三個環保站。儘管畫面仍有秒差，志工們面對鏡頭難免生疏、緊張，但敬師愛師、信受奉行的熱忱都充分展現，令人感動、讚歎。

全球營隊上線，就地精進

每年六、七月間，海外四合一幹部精進研習營在臺舉行，各國慈濟志工幹部，分梯次到臺灣精進，深入法脈、汲取志業新知。新冠疫情發生後，海外慈濟人透過視訊上課，與本會及其他地區法親線上互動，聆聽上人開示。

清晨五點二十分薰法香，七點開營，濃縮為兩天的營隊課程緊湊充實。不少志工克服時差犧牲睡眠，與全球法親共修、分享防疫關懷心得。課程主持人及講者在花蓮靜思堂國際會議廳，面對無人的座位宣講，實際上看到

二十年的周素蓮，工作繁重卻不以為苦，「我有領殘障手冊，但愈做愈快樂不覺得累！上人謝謝您！」

「好啊，真快樂啊，做中得福，給每一個人祝福喔！」聽到志工的報告，上人親切地慰勉。

雲端行腳來到屏東時，志工們則是別開生面地把上人請上交通船，從東港渡航到小琉球。「我們要上船之前，要穿上救生衣。」屏東志工吳桂慧在畫面中示範，而後經過八海浬航程抵達小琉球碼頭，下船前還不忘提醒：「上人，這裏有一個甲板，要慢慢走！」

「踏上」小琉球，來到環保站，志工阿嬤們迫不及待地向上人報告，有人脊椎開刀兩次，有人電療、化療多次，飽受病苦折磨，但說到做環保，精神就來了。老人家透過視訊與上人相見歡，雖未能直接面對面，但歡喜、激動之情溢於言表。

聽到的卻有數千人次，遠高於往日營隊人數。

為讓學員在雲端仍能感受到如同回到家的溫馨，靜思精舍有二十五位常住師父也在晚間「飲一杯智慧的水」分組座談，聆聽海外慈濟人分享、解答疑惑。由於學員人數眾多，每位常住師父搭配一位志工協助備稿、翻譯，在精舍齋堂與千里之外的與會者連線。

「常住師父這一次也開始做網紅了嗎？當然不是，常住師父是做網『弘』。」陳靈均的妙喻，揭示了未來慈濟在網路傳播領域可能的發展方向。不過數十人在沒有隔間的齋堂，就著餐桌對著電腦開直播，聲音難免相互干擾。也因此慈濟本會相關主管同仁，也評估設立「直播間」，希望為上線的講者提供莊嚴合宜的場地，把「網弘」工作做得更好。

「今年做數位轉型，明年慈濟就要走到智慧轉型。」陳靈均

表示，目前慈濟基金會、慈濟醫療志業體已成立了人工智慧中心。而從這次疫情之後，慈濟教育志業體也發展遠距教學、智慧教室。「再來就是慈善科技轉型，上人已經開始在做雲端行腳，我們的勸募也走到雲端，好比線上捐款的『一指積善』等措，都是已經在做的轉型。」

以資訊科技突破有形地理障礙，超越病毒的險阻，達成全球化的連結已是大勢所趨。全球慈濟人「雲」來集，「網弘」善法善行的作為，更顯示了疫病雖然能迫使人們限制行動，但慈濟人同心、同道、同志願，不論身處何方、距離多遠、用什麼工具，都能心靈相通、共知共行。法會在「雲端」，直播行「網弘」，不只是現在進行式，未來也將持續發展精進，讓聞法行道的管道更多元、更完備。（資料來源／慈濟高雄線上讀書會、全球四合一幹部精進研習會）

瘟疫中的覺醒

非素不可

為滿足人類口欲，侵犯動物的環境或生命，
不僅加速人畜共通傳染病的流行，
也結下殺生惡緣，冤冤相報難止息。
自救的方式就是茹素，促進健康也能永續環境，利己同時利人。



攝影／蕭耀華

煮素食 沒您想像的難

撰文・高玉美（新北市板橋慈濟志工） 攝影・蕭耀華

「我知道吃素好處很多，就是不會煮，煮不好吃，家人不捧場，白白浪費食材。」這樣的心聲，慈濟志工聽到了，傾囊相授簡單營養的家常料理，即使是一家之主，也能成為賢夫良父！

「我家師姊不在家，我打開冰箱，滿滿的菜卻不知道從何煮起……」煮泡麵、燙青菜是許多師兄的拿手菜，廖冠能就是其中之一；十月二十五日，他來到新店靜思堂，參加「慈誠三十・賢夫良父特蔬任務」，觀摩慈誠隊料理達人蔬食現場教學，「今天的每一道菜都好美味，我希望

↑
今年是慈誠隊成立三十周年，志工舉辦「特蔬任務」並宣示：「非素不可。」



以補其不足，再加上酵母粉及紅麴，更有為營養加分及軟化血管的功效。」郭美麗將紅麴飯做成日式壽司造型，十分討喜，「這道菜可以當成主食或宴客前菜，也很方便帶出門郊遊。」

師兄們拍照、做筆記，就在幾個梯次學習後，腹肚飽飽，腦袋也裝滿了菜餚做法，準備回家大顯身手，烹煮屬於每一家的家傳美味。

有意茹素心想事成

這場蔬食教學發起人張益誠說，先前看到板橋區志工舉辦社區蔬食推廣很成功，於是借鏡經驗，讓志工們彼此學習廚藝，向人宣導素食時，就不會有黔驢技窮的遺憾了。

「我要趕快到市場買菜，剛才我試吃了好幾道菜，發現好多道菜的作法很簡單，素食沒我想的那麼難……」接近中午，李

用當地食材是我堅持的原則，最開心的是餐廳吸引許多年輕族群成為常客。」

李水森鍋裏燒煮的是一「椿果飄香」這道老少咸宜的素燥，香味勾得師兄們拌起白飯及麵條，飢腸轆轆地吞下一大碗。李水森說：「這是百搭的醬料菜，颱風天菜價上漲時，這道菜可以省下不少菜錢。」

主廚賴永沛及郭美麗夫妻檔，呈現一道「粒米成籬」的養生主食；具有營養學背景的賴永沛說：「米飯營養素很豐富，但是欠缺微量元素離胺酸，黃豆可

學幾道起來，煮給家人吃。」

北區慈誠隊共八個聯區，當天共設置十六個攤位，由擅長烹

飪的慈誠隊員掌杓，端出一道道美味營養的家常料理。示範「紅藜時蔬拌飯」的餐廳老闆呂承炆，原本經營葷食，在同修師姊一再勸說下轉素，也曾擔心客源流失，但在用心烹調的經營下，餐廳成功轉型，全家也加入素食行列，「少油少鹽，

食譜上平臺 下廚煮煮看

蔬果生活誌

歐洲蔬食趣 E-Veggie

Tasty Vege Challenge

大愛共伴

非素不可

守護生命

環保三十

志業重點

小姐在板橋靜思堂門口一邊換鞋，一邊催促著同行的友人，要趕著在市場收攤前回去採買。

板橋志工八月一日推出素食品嘗及教學，吸引民眾湧入，三十個攤位有媽媽的家常菜、爸爸的拿手菜，最特別是慈青及靜思鼓隊鼓兒的創意料理；每一道菜不只現場示範，事前也由主廚烹調、真善美志工團隊錄影拍照及製作食譜，交由美編郭志隆製作上傳影音平臺，只要以智慧型手機掃描，無論是食材、作法，隨時點開都可以看到，已累積了上百道菜色。

推動這次蔬食體驗的呂秋霞，拿著自備的餐具逐攤觀摩試吃，看到民眾有這麼高的學習意願，很開心地說：「每回我跟會員或其他人說吃素的好處，幾乎都回答我：我知道吃素好處很多，就是不會煮，煮不好吃，家人不捧場，白白浪費食材。」加上有些人對吃素一直停留在阿嬤

時代的印象，不是豆腐乳，就是醃醬瓜，或是白豆腐沾醬油配稀飯。但近年來蔬食不僅是養身的選擇，也成為世界飲食的潮流。

「我也想過，如果開烹飪班，一次只教一道菜，無法滿足忙碌的現代人。如何讓民眾來一次就感覺大豐收？我們想到利用科技，將菜單數位化，只要打開手機，隨時都可以溫故知新，而且三十道都是家常菜，做法簡單，食材採買也方便，希望透過這樣的體驗，能讓想吃素卻不會料理的民眾有興趣參與，讓更多人加入愛護生靈的行列。」呂秋霞說。

深信「一」的力量

在疫情緊繃的非常時期，臺北龍山寺期待以宗教力量安撫人心，廣邀各寺廟、宮廟及民眾，在媽祖聖誕前，四月十二日起連續三天全民齋戒，共同為世界祈

福。

看著這則新聞，板橋慈濟志工張美智靈光一閃，如果把握這段時間勸素，民眾的響應意願一定會提高。當時每天天一亮，各藥局門口都出現排隊人潮搶購口罩，「大姊，辛苦了，您為家人在排口罩嗎？來，病毒無形，手部的清潔也很重要，沒水洗手時，酒精消毒也可以暫時替代……這瓶與您結緣。」志工對排隊中的民眾宣導蔬食，而手上五十CC的酒精就是實用的伴手禮。

「如果我們減少食用肉類，就會減少病毒從動物傳染給人類的機率……吃素除了保護動物，也有助於減碳；歡迎您每天一餐素、每週一餐素或是茹素一百零八天……謝謝您的慈悲，我們一起祈禱這波疫情早日遠離。」志工們在在家附近藥局門口，本著隨緣不強求的態度與民眾分享，意外獲得響應。

張美智說：「我深信『一』

的力量，許多事情如果站在原地想像、不敢踏出去，永遠不會有第一個響應者。」她用心寫了文情並茂的勸素邀請函，利用社群軟體廣傳給親朋好友及會員，「我家成員特殊，我只能一週一餐素……」「師姊，我每天願意吃一餐素……」有任何回饋，張美智都會感到歡喜，「看著加入茹素行列的人愈來愈多，我真的很开心！」

勇於傳達善的理念

臺鐵普悠瑪列車中，志工莊秀裡一直注意著鄰座的幾位年輕人，躊躇了一會兒，終於鼓起勇氣，拿起手機、打開連結的軟體，誠懇地向幾位準備要到花東度假的年輕人勸導蔬食。

「你們有發覺今年夏天的氣溫高於往年嗎？去年澳洲大火和今年美國加州的森林火災會對地球造成什麼傷害……」一連串好

像離自身很遙遠，卻又很切身的問題，打動了年輕人的心。

「很簡單，只要利用我手機所連結的軟體，依照您的意願填寫，哪怕是一週一餐，都是您對地球付出拯救的心意了。」幾位年輕人在莊秀裡動之以情的邀請與勸說下，一個個加入蔬食行列。

「師姊，很抱歉，我不想填寫表單提交，但是我會跟我的朋友一起吃素。」其中一位年輕人對著莊秀裡說。

「不要緊，提交表單只是方便我們了解目前有多少人加入，你願意選擇蔬食的心意與付諸實際行動最重要，我還是要感謝您，並且祝福您身體健康，事事順心。」莊秀裡收起手機回到座位。

同行的慈濟志工低聲地對莊秀裡說：「我真的佩服你的勇氣，畢竟年輕人對美食的欲求不是那麼容易改變，你居然辦到了！」

莊秀裡說，勸素也是害怕被拒絕，「但是一想，這是對的事，如果大家直奔目的地，我就失掉這次的機會；假設真的被拒絕，我是抱著讓年輕人知道，地球已經發出警訊，疫情蔓延尚未得到遏止，很需要我們表達齋戒虔誠。只要他們肯聽我說明，善的理念傳達到了，宣導的目的也算達到了。」

二〇〇三年SARS疫情後，慈濟人積極在社區推廣素食，今年新冠肺炎疫情蔓延全球，讓人類反思葷食造成病毒的跨物種感染，也讓許多人願意放棄葷食。近年來素食人口不斷增長，許多人為了健康、避免動物受苦等因素決定茹素。也有一種說法：素食主義是一種心靈革命、自我約束的力量、放下屠刀的覺醒。無論基於什麼原因，踏出這一步，就等於讓自己的飲食習慣，成為重建地球環境的曙光。



愛素e起來



蔬食×生活



素便當送到家 慈悲餐桌不殺生

多吃一餐素，就少殺害一隻雞、牛、羊，印尼慈濟人向全國各界勸素，推廣出四萬份素食便當，拯救更多動物免於被屠宰！



響 應證嚴上人呼籲，茹素更要勸素，全印尼慈濟人於三月分發起「戒慎防疫虔誠齋戒」活動，廣邀民眾上網報名，響應至少茹素十五天；農曆七月之際更在各地區推動全素便當訂購，近兩個月有十二個據點共同開辦，共售出四萬七千三百九十五份便

因為疫情的關係，萬丹省當格朗慈濟志工不能像以往聚集在一個地點烹煮食材，改為各別在幾個點準備不同的菜色，完成之後再送到一個地點盛裝素便當。

（攝影／陳賢利）

當，七千三百三十三人響應。志工積極推素，也遵守防疫策略，在有限的空間與人力下，共同完成任務！

棉蘭慈濟志工於八月一日到三十一日開放素食便當預訂，訂購者至少要茹素十五天。志工曾擔心有此條件，大家會不會不買單？沒想到開放預訂不到兩小時，就達到預定目標一百份；因為不想讓民眾失望，追加至三百份。第二週的訂購，在十五分鐘內滿額，訂不到的民眾即使不知道菜色，就直接預訂第三或第四週的便當，也因此快速額滿。

負責餐點的張麗霞表示非常

於拯救了八百多隻雞！

蘇門答臘島楠榜（Lampung）

緊張，每晚入睡時還不斷浮現隔天要準備的菜色；考量保持社交距離，團隊們一組在會所、另一組在志工家裏料理。第一天便當菜色是「芋頭飯」，兩百二十份分別交由志工親自送達或交給機車宅配服務。預訂便當的陳慧玲，不只享用還時常來會所廚房幫忙，她原本計畫「茹素十五天」，但之後決定「吃素一輩子」，不只是與眾生結善緣，更是為了自己和地球的健康。

幾位機車宅配司機感恩志工二十四天預訂宅配服務，在這經濟蕭條期間增加他們的收入，計畫在最後一天準備點心回饋志工，志工建議他們將愛心投進竹筒撲滿，一起來助人。

負責訂購事務的志工傅麗蓉表示，根據預估，製作八個葷食便當至少要殺掉一隻雞，二十四天準備了六千八百七十七盒便當，等

志工人力有限，也勇敢跨出腳步，八月中旬到九月上旬開放素食便當訂購，一份只要一萬印尼盾（約二十四元新臺幣），以蔬果為主，避免使用素肉，讓民眾能吃到健康又平價的素食。

僅有四位志工負責烹飪和推廣，其中林瑞玲來自大家庭，所以烹煮大分量對她而言不成問題；她將香菇泡軟，以適量麻油與少許鹽巴用小火熬煮約半小時到一小時，炒菜時取代大蒜來增加風味，「要推素，就要讓人家吃得歡喜，不要一、兩天就不吃了。」

對於訂購量，林瑞玲與夥伴以隨緣心態面對，第一天三十九份，第三、四天數量下降，但還是持續製作，沒想到最後幾天都是直衝一百份，共售出九百一十七盒，而且還獲得對蔬食的好評，志工即使疲憊也甘之如飴。



志工以數據向大眾說明，享用葷食的同時其實是在扼殺動物生命。
（數據勸素卡·凌宛琪繪圖）

數字會說話 蔬果益健康

吉打慈濟洗腎中心在疫情期間帶動齋戒，每週六天提供腎友免費素食便當，五到八週後，獲得意想不到的成果——多蔬少肉改善腎臟病患者常出現的高血磷症，以驗血報告數字為證，激發了腎友為健康繼續努力！

住 在馬來西亞北部吉打的陳漢彬，患有遺傳性糖尿病，這也是導致他左腳截肢、腎臟衰竭及失明的主要原因。外在及內在因素多重打擊下，他感覺自己如同廢人，曾經想要自我了結。在獲得吉打慈濟洗腎中心接收治療後，雖然開心能夠洗腎延續生命，但也由於慈濟是佛教組織，讓他有點疑慮：「是不是要吃素，才能去那裏洗腎？」

帶著忐忑不安的心情來到慈

濟洗腎中心，才終於了解，這裏沒有規定大家要茹素，只是基於尊重，的確不允許攜帶葷食入內，這才安心接受免費的洗腎服務。而且，護理同仁、腎友及志工的親切關懷，照亮了他原本黑暗的世界：「志工樂意出手出力來幫助我們，如果不好好活下去，我感覺到很慚愧；就慢慢想通，也很開心認識了很多人。」

陳漢彬常常在洗腎時收看大愛電視節目，聽聞證嚴上人開

示齋戒的意義，加上護理師不時分享蔬食的好處，雖有茹素心願，但顧慮到自己生病後，生活起居都得仰賴家人幫忙，不想再增加家人負擔。今年新冠病毒肺炎疫情發生後，慈濟吉打分會開始為腎友及家屬提供素食便當，加上護理師蘇志祥跟他約定一起「蔬醒」，才開啟他的素食因緣。每當洗腎日時，他會自備飯盒將菜餚帶回家；沒有洗腎的日子，則由同住的姊姊負責料理。

葷食也好，素食也罷，對陳漢彬而言，「吃」只不過是為了填飽肚子。然而讓他堅定信念的是出自對生命的尊重：「上人說，根據統計，一秒鐘殺死兩千多條生命給人做食物，不是一分鐘，是一秒鐘！要殺死這樣多的雞牛羊，有一點嚇到；為了健康，應該改去吃素。」

茹素之後，他最明顯的感受就是天天都能順暢排便；因為腎友依排尿量及體重調整每天的喝水量，限制水分加上纖維攝取不足，容易造成便秘困擾。血液報告一直都處於赤字邊緣的他，也開始期待見證茹素的改變。

每當素食便當送到洗腎中心，護理師會把握空檔，根據腎友預定的數量一一分配。



香積志工大挑戰

有感於上人聲聲呼籲茹素，在實業家志工的護持下，吉打慈濟洗腎中心從四月五日開始，為腎友及家屬提供素食便當，希望能拋磚引玉，啟發更多人響應茹素。

志工與護理人員雖然經常與腎友分享蔬食的好處，但反應並不理想。「不知道什麼是素食，馬來人沒有素食的概念。」「從來不曾吃過素食。」連續地問了好幾位華裔及巫裔腎友，大家幾乎給了一致的答案，這也讓黃麗珠護理長猶豫，推素行動能否順利？

馬來西亞因疫情在三月十八日實施行動管制令，宗教場所不宜開放及聚會，去年初剛受證為慈濟志工的腎友陳南鸞，四月率先接下料理素食便當的重任，直到五月十日，政府宣

布落實有條件復甦行管令，在遵守社交距離的準則下，少數的香積志工十七日回到靜思堂接手素食便當的任務，分會將此推素運動正式命名為「速速推素」。

陳南鸞五點就起床料理便當，能夠善用專長吸引更多茹素，即便是辛苦了一點點，她也覺得非常幸福。在行動管制期間，丈夫及孩子的工作都受到了影響，而這一份來得及時的額外津貼，也紓解了家庭的經濟困境。

身為泰裔的陳南鸞，嫁到馬來西亞多年，熟知本地人的飲食口味，更懂得拿捏什麼樣的食材適合腎友享用；這些好味道，打破了許多人對素食的刻板印象。黃麗珠護理長笑言，兩位年輕的馬來族腎友優先響應，接著愈來愈多人洗腎後帶著便當回家，原本的顧慮瞬間轉化成動力。

有點靦腆的依克藍（Warda Ikram）說，他了解很多疾病都是「病從口入」，人人聞之色變的新型冠狀病毒也源自於動物，況且素食還能節能減碳救地球，他會力行少肉多菜。

行管令放寬後，除了週五休假日，每星期六天，香積志工準時出現在吉打靜思堂的廚房，為腎友、家屬及志業體同仁準備素食便當。總協調林育芝說，最大的挑戰就是如何為腎友烹煮出美味又無負擔的食物。少油、少鹽、少糖、少素料，是燒菜時的最大準則，因為腎友過度攝取鈉、鉀、磷會容易造成心律不整、骨骼病變、皮膚瘙癢、水腫等症狀；如果是高鉀類的蔬菜，會事先汆燙，才能下鍋烹飪。

「我們上網找尋素食菜單，也才知道有一些菜，腎友是不能吃的。對我們來講，也是學習了

很多。」喜歡下廚的蕭美綱一開始千頭萬緒，經過不斷嘗試後，才摸索出適合腎友的菜單。

香積組每小組輪值一週兩天，每天熱騰騰的三樣菜盛餐完畢，志工會拍照上傳到群組，這並不是為了模仿網友打卡求關注，而是告知其他小組當日菜單，避免「撞菜」，無形中也相互勉勵在相同的食材上玩出新花樣。排列整齊且色香味俱全的便當，即使隔著螢幕，也能讓人垂涎三尺。

就算是飲食上有所限制，香積志工也能變出不一樣的味道，這分用心翻轉了陳漢彬對素食的刻板印象：「只是一個豆

吉打慈濟志工用心推廣茹素，美味的料理也改變腎友對素食的傳統印象。

腐，就可以變成很多種菜餚，感覺到肉和菜都一樣，只是把肉換成豆腐來煮，也是很好吃。」

共有四十二位腎友響應素食便當，五週後出現了讓護理長黃麗珠意想不到的結果：「我們固定每三個月會幫腎友做血液檢查，五月時看到檢查報告，發現很多腎友的高血磷症都有明顯改善，這些腎友都有參加茹素！」

對腎友而言，血中磷濃度長期偏高，會導致骨骼疼痛，甚至容易發生骨折；到了第八個星期，另一組腎友血液報告也有好轉。原本只是單純「素素看」，卻意外改善腎友的健康狀況，這讓洗腎中心團隊更有信心繼續勸素！



「疫」起

守護生命、守護愛

大林慈濟醫院今年度過二十周年，
在象徵尊重生命的「佛陀問病圖」前，醫護團隊充滿信心邁向下個階段。
新冠疫情持續考驗著全臺醫療院所，第一線人員始終如履薄冰；
慈濟四所大型醫院、三所小型醫院、一間診所，
位於都會或城鎮，各自面對不同挑戰，但有志一同——
共同承擔重任，就地守護生命、守護健康、守護愛。



攝影/江珮如

大愛共伴

非素不可

守護生命

環保三十

志業重點

嘉義慈濟診所啟業

二十年前，嘉義大林慈濟醫院啟業，為臺灣西部醫療貢獻心力；為增強照顧民眾健康，二十年後的同一天開設嘉義慈濟診所，串聯去年升格啟業的斗六慈濟醫院，讓愛與關懷的醫療人文更普遍。

從 嘉義火車站下車，往左前方直走仁愛路與延平街交叉口，僅約五分鐘路程，右側即可看到一棟高聳的建築物，門上貼著「佛教嘉義慈濟診所」字樣，一進大門，寬敞又明亮的空間讓人感覺舒適。

為了回饋與服務嘉義鄉親二十年來對大林與斗六兩所慈濟醫院的愛護與支持，歷時四年籌備，嘉義慈濟診所六月十五日試營運，八月十三日正式啟業，包括風濕免疫、胸腔、腎臟、心臟內科、神經內科、整形外科、肝膽腸胃、新陳代謝等多種科別門

診持續增開中。大林慈濟醫院位於雲林縣與嘉義市之間，過往從嘉義市到大林慈濟醫院看診人次，比臺南到大林鎮來看診的還要少；因為一般民眾通常會從鄉下到都市就醫，卻從沒有人從都市到鄉下來求診。如從嘉義市到大林鎮，車程約半小時，搭火車太浪費時間，開車不方便，騎摩托車又太遠，考慮嘉義市民眾大多以騎摩托車為主，於是在嘉義市成立慈濟診所。

試營運期間，即有民眾表示，大林慈院難掛號的醫師都在嘉義診所門診表上，不用遠途跑

到大林慈院看診；只要支付基層診所掛號費用，就能擁有醫院等級的檢查與專業醫療照護，真是太棒了。一本初心，走向未來

要如何讓原為繁華地段商業大樓一樓，搖身一變成為基層醫療診所呢？從工務、總務、行政到醫護藥檢，在各單位同仁協力下從無到有，逐步上軌道。

機房裏悶熱又高噪音，南區資訊室同仁林嘉漳兩眼盯著電腦、努力敲打著鍵盤。「回想

二月來場勘時，都是水泥地，天花板隔間還沒好，若前置工程沒完成，電腦連線作業便無法啟動。」林嘉漳說，尤其是科室的溝通，還有後續人力的支援等，所幸終能順利營運。

為了避免民眾久候，從掛號、看診到領藥，調劑作業必須保持流暢。藥學部李紀慧主任花了很多心思在六百多種藥品的定位上，也在最精簡的人力下，讓藥師不必徒手算藥粒，並且將歷經大林、斗六慈院的包藥機放置在嘉義慈濟診所，幫藥師多爭取一些時間為民眾衛教。

慈濟醫療志工服務前須接受「職前訓練」，志工組楊麗芬帶

嘉義慈濟診所主任蔡任弼頻繁來到社區推廣衛教，以輕鬆、幽默、緩慢、簡單的口語和長輩們分享「願腎有保庇」。（攝影／陳月燕）



皮、有個性的醫師，轉換為承擔診所的經營者角色，在籌備開診過程中感同同仁的付出，也願意抱持這樣的心情和責任，與團隊走向未來。

耕耘二十，大林庇蔭

嘉義慈濟診所所有大林慈院醫療團隊與先進儀器作後盾，不但支援門診醫師人力，更協助各項檢驗與檢查；同時落實基層轉診制度，後續病人若需要開刀或住院治療，也有全科醫療團隊投入。

大林慈院賴寧生院長說，醫療人文是慈濟的核心價值，從大林輻散到無醫鄉的大埔醫療站、市區的斗六慈濟醫院、嘉義慈濟診所，二十年來，慈濟醫療志業在臺灣南部從急性延伸到慢性醫療、從醫院到社區結合長照關懷弱勢，也從在地走向國際發光發熱，全院共同承擔與實踐證嚴上

人「守護生命磐石」的心願。

二〇〇〇年八月十三日，大林慈院啟業。以「一包水泥一分愛、一噸鋼筋一世情」相互砥礪，匯聚全世界的愛心，十年奔走，從甘蔗田裏湧出規模上千床的大醫院，眾志成城打造守護生命的磐石。啟業至今，已收治超過四十七萬住院人次；至二〇一九年底，門診服務近一千兩百五十萬人次，急診服務超過七十八萬人次。

大林慈院地處雲嘉交界，是嘉義緊急醫療救護網急救責任醫院，急診部除了二十四小時提供緊急傷病患的救護，同時也是嘉義縣災難醫療救護基地、毒化災設備儲備醫院，服務範圍更延伸到偏鄉醫療站。二〇一四年通過重慶級急救責任醫院後，承擔守護雲嘉地區的急重症病人，並支援雲林縣虎尾若瑟醫院急診，加強照顧地方鄉親。

心臟內科持續提供二十四小時心導管服務，可在九十分鐘內

為急性心肌梗塞的病人打通血管，而且達成率高達九成以上，是全臺數一數二的團隊，至今已執行一萬多例心導管治療。

外科部主任黃介琦說，大林慈院外科是一個小而美、小而精的團隊，至今還有不少外科醫師都是當初一起打拚的好夥伴，大家團隊合作、努力不懈、各司其職、經驗傳承，二十年來共完成三十多萬檯刀。

嘉義縣大埔鄉座落曾文水庫

旁，位處嘉義縣、臺南市、高雄市三個縣市的交界，曾是臺灣四個無醫鄉之一。十八年前，大林慈院團隊進駐大埔醫療站，與嘉義縣大埔鄉衛生所合作，加上奇美醫院專科醫師支援，改變無醫鄉過往命運。

大埔醫療站目前由林英龍醫師長期駐診，他感慨地說，鄉民生病很辛苦，攀山越嶺求醫，最近的就是嘉義與臺南，下山也需要一個多小時蜿蜒的山路，所以根本不能生病。「一天二十四小時，一年三百六十五天，天天守護大埔醫療站，手機隨時待命。這是一分使命，雖然艱難，但身為專業醫療人員能守護這裏的鄉親，工作很有意義，很幸福。」

關懷與愛，醫療人文

佛教慈濟醫療財團法人執行長林俊龍，是首任大林慈院院長，他指著慈院大廳的佛陀問病

圖說，上人的期許在這裏，就是傳遞關懷與愛。憶起醫院啟業後不久，某次在巡病房的時候，看到一位病人睡得正香甜，在旁照顧的家屬想叫醒他，林執行長趕緊阻止，告訴家屬讓病人好好睡，等會兒再過來看就好。

多年後，這位病人的兒子已是醫學生，父母告訴他訓練後一定要回到慈濟服務；直到一次分享時才得知，他已經是臺北慈院的主治醫師。「這就是患者感受到我們所傳遞的那分愛和關懷。醫療無法違背自然的生老病死定律，卻能帶給病患像家人般的溫暖。」

大林人口數雖然不多，但四面八方的鄉親展開雙手，一路護持，加上每位同仁堅守崗位，成就了這所田中央的大醫院。林執行長期許，二十年前在大林將人文帶進醫療，二十年後，也希望將這專業級的愛心帶到嘉義診所，期待給嘉義的鄉親溫馨、親切的醫療人文！



蔡任弼主任（中）感恩嘉義慈濟診所同仁及志工，努力付出成就醫療人文。（攝影／張菊芬）



關山慈院 | 中醫投入長照

中醫在宅醫療

- 結合居家護理師，每週兩個診次，以中藥、針灸及傷科處置為主
- 提供輕度失能、重症及安寧病患不同階段的醫療照護，自2020年7月實施至10月，於池上、關山、海端鄉等地共計服務161人次

臺東仁愛之家中醫義診

- 住民多為縣府轉介的低收入獨居戶及身心障礙者，義診為期半年預計開立12個診次，含針灸、艾灸、傷科理筋推拿等治療項目



玉里慈院 | 失智共照深耕在地

居家護理所 6月起收案

- 結合醫師到宅評估，服務對象為行動受限、身上有留置管的病人

居家照護

8位 74位 40位 11,172人次
 居服員 個案 已結案 服務人次



社區關懷據點，減緩失智者退化

- 花蓮南區近兩成為老年人口，據點每週提供長者兩天課程；透過家屬支持團體抒解照顧者的壓力，並提供照顧技巧課程與健康講座

- 2000年成立「玉里鎮社區健康營造中心」
- 2005年成立「溝仔頂銀髮福氣站」，隔年成立「三民銀髮福氣站」；2010年起連續7年榮獲年度優等；2019年政府認證為長照C級據點
- 2018年起玉里福氣站為玉里慈院「失智照護服務計畫」社區服務據點
- 2019年玉里慈院失智共同照護中心揭牌，2020年獲頒2019年度服務績優單位

花蓮慈院 | 科技讓醫療深入偏鄉

打造沒有圍牆的醫院——健康福祉科技整合照護

- 招募當地民眾為健康守門人，讓慢性病患者在家自行量測血壓、血糖上傳平臺；照護端的醫護人員能即時了解，並透過就醫、疾病史等資料評估居家關懷，至當地巡迴醫療時可連線院方藥局及調閱電子病歷，藥物由送藥服務專車送達
- 結合衛生所、部落文化健康站及社區日間照護中心，以花蓮縣人口為例，等同試圖建置30多萬個床位



- 2018年於花蓮縣秀林鄉建置平臺，複製經驗至臺東縣海端鄉、花蓮縣吉安鄉，透過兩地的衛生所與關山、花蓮慈院的資料，完成家庭健康戶口名簿歸戶
- 2019年7月進駐海端鄉建置，11月啟動
- 2019年10月進駐吉安鄉建置，2020年6月發表成果

視訊遠距會診

- 2020年5月與花蓮、臺東兩縣衛生局合作，本院醫師透過視訊問診了解病人狀況，再與當地醫師討論治療方針，所需的藥物也可以直接於衛生所，或在地藥局配製
- 於在地衛生所、醫院視訊會診，可直接轉診關山慈院、玉里慈院；急診醫師能即時看見影像或檢驗報告會診，若判斷需後送花蓮慈院，則啟動綠色隧道加速病人就醫

遠距醫療鄉鎮涵蓋率

31%
花東區

23%
花蓮縣

38%
臺東縣

服務科別

耳鼻喉科

眼科

皮膚科

小兒科

急診

(罕見暨遺傳疾病個案會診)

(緊急後送)

臺中慈院 | 精密手術再升級

- 2019年9月引進「紳漢高智感微創手術系統（Sen-hance）」，逐步提升重大傷病的精密手術能力
- 特點：傷口小、失血少、恢復快
- 至2020年8月，腹腔類手術已執行55例，包括：膽囊切除、大腸直腸手術、闌尾切除、疝氣修補、腸沾黏分離、後腹腔腫瘤、肝葉切除等，未來將擴充至扁桃腺切除、腹股溝修補、子宮肌瘤切除、子宮內膜異位切除、卵巢切除等手術



人工耳蝸中心10周年

- 超過5成為兒童病例，學語後失聰者於術後1年在字詞、句子辨識率超過9成
- 2017年起連續3年獲SNQ國家品質標章認證

電子耳植入手術

214例
手術

100%
手術成功率

0%
後遺症

居家醫療整合照護

- 服務因行動不便而困難就醫者，家醫科、神經內科、復健科醫護團隊依個案需求到府看診，服務範圍擴大為車程30分鐘可到達區域



每週 10個 半天診次 | 215人 收案 | 1,521人次 訪視人次

2017年7月統計至2020年8月

臺北慈院 | 社區長者關懷及長照服務

A級社區整合型服務中心
1,300人
個案服務

B級複合型服務

逾 450人
居家照顧服務



140人
接受專業復能

近 340人次
每月服務

2018年9月統計至2020年8月

醫療主動走入社區



提供綠色隧道
安心回診服務

環保志工心腦健檢衛教活動

2場

三重、雙和靜思堂

528人次

服務人次

2020年元月統計至8月

智慧手錶簡易篩檢心律不整

中央大學生醫理工學院研發智慧手錶，本院與研發團隊合作，以環保志工為對象進行篩檢



- 2017年申請長照服務資格審查通過
- 2018年9月正式接案，和慈濟人醫會醫護志工合作，於新北市共設有新店、雙和、板橋、三重、蘆洲五個關懷據點
- 照護過程中若發現案家有經濟等其他困難，慈濟基金會與志工會及時介入提供慈善協助
- 為新北市少數同時提供全面性服務及結合社區據點服務之大型醫療機構

慈濟骨髓幹細胞中心新挑戰

根據統計，每一例造血幹細胞的捐、受贈過程背後，就有五百位慈濟志工努力奔走與無償付出；擁有二十七年歷史的慈濟骨髓幹細胞中心，今年再次獲得國際進階認證，全球九十三個骨髓資料庫中，只有十個通過；救命任務從來不簡單，卻又遇上全球蔓延的疫情……

一 十七年來，慈濟骨髓幹細胞中心對於造血幹細胞的募集、捐贈及運送，總是歷經種種困難，但由於其中每一個環節，都關涉著血液疾病患者的生命希望，不可能有絲毫退卻。今年新冠肺炎疫情全球蔓延，各國邊境管制，年初慈濟骨髓幹細胞中心即意識到必須「超前部署」，畢竟，搶救生命需要跟時間賽跑，希望莫因疫情緩了腳步而添憾。

臺灣疫情上半年較緊張，

若資料庫裏有人類白血球抗原（HLA）配對上的志願捐贈者，也特別可能因長輩、家人不放心在此非常時期進入醫院抽血、體檢甚或住院而「悔捐」。於是慈濟彈性調整出入醫療院所的動線與分流，以確保捐贈者的健康安全。

國際航班因為鎖國封城停駛，對於海外苦苦等候救命希望的血液疾病患者而言，慈濟如何將好不容易取得的造血幹細胞運送出境、及時植入病患體內，便成了艱鉅的挑戰。

感恩無名「救命信差」

基於在遺傳基因上較為相近，和臺灣慈濟骨髓庫配對上的海外病患，向來都屬中國大陸最多。上半年兩岸疫情稍緩，幸運地出現了願意派員「居中送髓」的貨運公司，多例臺灣捐贈者的造血幹細胞，經此合併送往中國大陸定點後，再由準備為病患進行移植的各城市醫院，派專人前來定點取髓返院植入。

居中送髓者抵達中國大陸後

接受隔離十四天，期滿後返臺，依舊得再進行居家檢疫兩週；疫情下，犧牲個人一個月的自由，堪稱是捐、受贈者雙方的「救命信差」。

至於其他海外國家地區的白血病患者，慈濟則以符合世界骨髓捐贈者協會（World Marrow Donor Association，簡稱WMDA）對全球骨髓庫的權宜處置建議，決定由花蓮慈濟醫院檢驗醫學科核心實驗室，協助將收集完成之「周邊造血幹細胞」或「淋巴球」分裝到抗凍袋及降溫處理，以「乾式液態氮低溫桶」運送，執行跨國救人任務；待當地移植醫院取得後，再進行解凍並植入病患體內。

花蓮慈院林欣榮院長將骨髓桶放置
在花蓮航空站準備的長桌上，隨即
退到安全距離，待專機飛抵來臺的
新加坡取髓人員上前交接。

（攝影／黃思齊）

慈濟骨髓幹細胞中心主任楊國梁說明，將造血幹細胞分裝四個抗凍盒，以攝氏零下一百八十五度低溫冷凍的方式，置放於乾式液態氮低溫桶，並加裝GPS定位儀的方式空運離境。

雖然慈濟骨髓幹細胞中心多年來在寄送臍帶血已有豐富經驗，然而寄送冷凍造血幹細胞卻是第一次，因此冷凍過程、置放方法必須一再確認。截至十一月止，慈濟已以此方式將造血幹細胞送往美國、澳洲、馬來西亞、新加坡、韓國及香港等國家地區。楊國梁主任強調，冷凍後又解凍，如果技術不當，會造成細胞死亡，對移植影響重大，在冷凍、解凍技術方面必須操控得宜。

另有一例較為特殊，是四月由病患所位在新加坡「包機」派員來臺取髓，而且是以「在停機坪處進行交接而不入境」方



式，將臺灣捐贈者的造血幹細胞「快閃」取回。這是慈濟骨髓幹細胞中心成立以來，首次以「中轉不入境」的方式接受包機取髓，也是花蓮航空站與航警局花蓮分駐所史無前例的人道救援經驗。

再次通過國際進階認證

慈濟骨髓幹細胞中心資料庫暨行政組長蘇蕙鈺說，考量疫情與安全，志願捐贈者在配對成功、健康檢查、捐贈前二十八天、捐贈後十四天等時程階段，都會進行新冠肺炎的問卷調查，確保捐贈者的造血幹細胞無感染之虞。

即便面對全球疫情衝擊，慈濟骨髓幹細胞中心今年仍再次通過世界骨髓捐贈者協會（WMDA）的「進階」國際認證，象徵著中心品質與捐贈流程完全符合國際規格化的要求——無論是針對捐

贈者的招募、配對、捐贈、追蹤、管理、資安，乃至於志工經手的表單文件、日期簽名、試管顏色等每一個環節，全都符合嚴格的國際認證標準。

在亞洲的多個骨髓資料庫中，目前只有日本與臺灣通過；全球九十三個骨髓資料庫中，也只有十個通過。通過這個每四年需重評一次的進階認證，代表臺灣骨髓資料庫的運作被認可、臺灣愛心的國際能見度以及配對服務的高品質。今年六月，慈濟骨髓幹細胞中心也再度通過 SNO 國家品質標準認證，這已是連續第四年獲此殊榮與肯定。

八月，約莫有五百多位平均年齡逾六十歲的志工，在嚴守防疫措施下，依舊進行慈濟骨髓關懷小組志工的認證教育訓練課程；他們來自臺中、南投、苗栗等地，平日投入造血幹細胞的捐贈宣導及受贈病患的關懷慰訪，因此每一個人都要熟稔「驗血活



今年九月，新北市雙和靜思堂舉辦捐贈驗血活動，志工為民眾詳細解說。志願捐贈者雖然累積逾四十四萬人，然「超齡」者約有七、八萬筆，加上經常有悔捐案例，因此年年需要新血加入提升配對率。
（攝影／蕭耀華）

了推動造血幹細胞捐贈驗血外，也會走入醫院陪伴移植病患；平均算來，每一例造血幹細胞的捐、受贈過程背後，就有五百位志工的努力。

請不要忘記有人在等待

造血幹細胞的活性會隨著年齡逐漸下降，志願捐贈者的適捐年齡上限為五十五歲（未滿五十六足歲）。因此，慈濟骨髓庫每年以新招募一萬名志願捐贈者為目標，期望能讓血液疾病患者，在尋求配對時有更大的機會與希望；無奈今年初因疫情而暫停了各地的驗血活動，直到五月後才重新啟動。

九月，慈濟雙和靜思堂驗血活動現場，年輕的蔡小姐一早就來報到，因為她早已事先上網登錄預約好了。她曾看過一則媒體報導，一位女性捐贈造血幹細胞給另一位急性白血病患者後，也

動」、「血樣複檢」、「健康檢查」到「捐贈階段」、「捐後追蹤」等相關流程。

志工認證教育訓練，每年於全臺各地安排十多個場次，今年礙於疫情與場地考量，到九月為止僅舉辦了四個場次。蘇蕙鈺組長表示，目前慈濟共有逾萬名認證志工，他們服務範圍廣泛，除

跟著慈濟志工開始投入捐贈呼籲宣導的故事，於是蔡小姐把握機會，很樂意成為資料庫裏潛在助人者的一員。

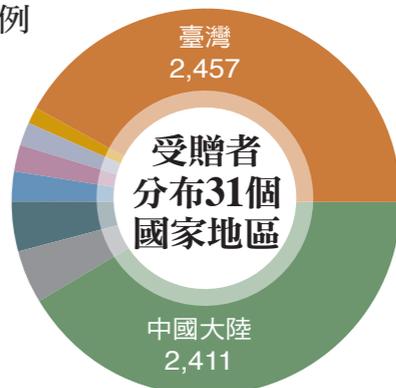
蘇蕙鈺組長坦言，慈濟骨髓庫運作二十七年來，像蔡小姐這樣代表臺灣愛心的志願捐贈者已累積逾四十四萬人，然目前「超齡」者約有七、八萬筆，還需再扣掉配對成功後，約有一半的人可能因故婉拒或無法捐贈。因此年年都需要更多年輕人來挽袖加入。

二〇〇三年的 SARS 疫情期間，也曾在當年四月後暫緩中國大陸及香港地區的供髓，臺灣驗血活動亦全面暫停，一直到七月後才全面恢復常態運作。前車之鑑歷歷在目，新冠肺炎疫情更催促了慈濟骨髓幹細胞中心的專業準備與超前布署，才能在疫情籠罩全球之下，為搶救生命而與時間從容賽跑。

（資料提供／蘇蕙鈺、劉蓁蓁）

慈濟骨髓幹細胞中心
志願捐贈者累計 448,853 人
完成移植 5,835 例

泰國	70
美國	120
香港	123
新加坡	147
韓國	240
其他	267



2020年10月31日統計



行動大數據

慈濟推行環保的發端，始於1990年8月23日一場演講，上人鼓勵人人用鼓掌的雙手做環保；自此，民眾資源回收意識深受影響，環保志工的生命價值也在歲月中累積……

全球 19 國家地區、10,544 環保站點、112,016 環保志工

臺灣 8,809 環保站點、89,585 環保志工

最年長&最年輕環保志工 109 歲、5 歲

2019年平均每位持續做環保的志工處理回收資源重量 2.4 公噸

減碳效益 1992至2019年回收資源減碳量 2,824,248 公噸

相當於 7,261 座大安森林公園吸碳量

大愛共伴

非素不可

守護生命

環保三十

志業重點



行動環保教育車

減碳原來是這樣

宛如變形金剛的2個貨櫃展館、12個環保闖關體驗
2020年7月起已有19場展出、31,264人次參觀，
2021年也將持續開到你身邊，一起用行動愛地球！
(統計至2020.11.5)

大愛共伴

非素不可

守護生命

環保三十

志業重點

Profile

低碳心生活館、與地球共生息館

- 展館空間：兩座40呎二手貨櫃
不用空調，環車水霧、車頂隔熱漆降溫
- 綠能供電：裝設太陽能板發電，供各項裝置運作
- 闖關好禮：持闖關卡每關體驗，最後有環保小禮物



來闖關 去巧、真多早餐車
牛肉漢堡、蔬菜包子、三明治，
「碳」足跡相差幾倍？
(攝影/王翠雲)

來打卡 隨身五寶
減少一次性垃圾，清淨在源頭。
(攝影/王翠雲)



來互動 環保一條龍
放入寶特瓶片，看它如何變成紗、織成布？
(攝影/王翠雲)



來環保站顧健康

疼惜老寶貝

每天到環保站，除了做環保，還有件重要事——量血壓。2019年結合科技，讓家人收到血壓數據，一起關心長輩；2020年進一步結合慈濟人醫會、各縣市衛生局營養師，從疾病管理出發，讓志工做環保愈做愈健康。

大愛共伴

非素不可

守護生命

環保三十

志業重點



健康操時間 (攝影/蕭耀華)



健康大數據 (攝影/黃筱哲)

Profile

雲端健康關懷系統

2019年3月上線，全臺超過 **87** 個環保教育站使用

服務超過 **7,808** 人，上傳超過 **168,749** 筆資料

並透過系統自動寄送當次血壓資料給家屬

(統計至2020.11.12)

慈善志業

與社區共善

與縣市政府簽訂合作共善備忘錄

- 合作內容包含社會所需要之慈善關懷、醫療衛生、防災教育、生態環保、救災合作、公益人文六大面向。已簽訂縣市為：苗栗縣、屏東縣、臺南市、嘉義縣市、雲林縣、彰化縣、南投縣、新竹縣、桃園市、臺北市、新北市、宜蘭縣、花蓮縣、臺東縣

2019年9月統計至2020年11月

推動「安穩家園，美善社區」慈善專案

- 與縣市政府一起為獨居長者及弱勢家庭，進行居家安全改善、長者照顧、愛心共餐、貧童助學等慈善協助；已在13縣市、43鄉鎮區、95村里展開居家安全改善

2020年元月統計至10月

社區長照關懷

- 透過社區關懷據點提供長者健康促進、電話問安、居家訪視、共餐關懷，每月平均有50,250位長輩接受居家或日間照顧服務

2020年元月統計至11月

提升防災力

- 2019年度起強化第二線防救災工作，包含辦理建立防備災教育中心、推動防災教育特展、認證成為防災士培訓機構（超過600位志工取得防災士資格）、連結防救災資訊系統，與中央氣象局、災防中心等專業部門簽訂防救災合作備忘錄，提升防救災專業能量

人文志業

重溫好作品

大愛電視節目〈青春愛讀書〉

- 國人自製兒少優質電視節目五星獎

評語：探索的議題多元而且宏觀，提供孩子不同的視野，讓孩子可以思考、受到啟發。



《經典》雜誌〈人樹之間系列報導〉

- 金鼎獎雜誌類攝影獎得獎人：劉子正

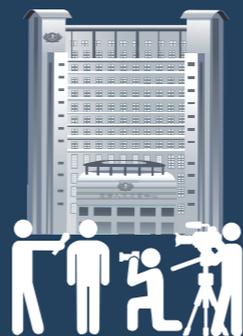
評審評語：以十張不同面向的照片，如保安林、森林步道、樹屋、都會廊帶及植物的培育栽種等多元影像，探討臺灣居住環境與林木之間的依存關係。



《慈濟》月刊〈獅子山下自由行〉

- 吳舜文新聞攝影獎入圍：蕭耀華

事件背景：慈濟自2015年與西非獅子山共和國3個慈善組織合作，關懷伊波拉疫情倖存者；5年後疫情平復，仍持續關懷當地、發放物資



插畫／葉晉宏

教育志業

影響力與社會實踐

慈濟大學

開發新冠肺炎雙抗體檢測試劑

- 與中央研究院、臺北慈濟醫院合作開發；取得衛福部許可字號後量產、提供海外援助，9月首批運至印尼，有近10國向慈濟提出申請

2020世界大學影響力 臺灣第5名

- 由全球權威機構泰晤士高等教育（Times Higher Education）公布；依據聯合國「永續發展目標」（SDGs）評比全球85國、768間學校；全臺僅24所大學入榜，共8所大學並列全臺第5名

- 「促進健康照護及人類福祉（SDG3）」項目，獲全臺第5、全球第45名；「強化永續發展全球夥伴關係（SDG17）項目」，獲全臺第2名、全球第69名

獲教育部反毒績優學校

- 2016年起連續四個年度獲教育部防制學生藥物濫用績優學校；運用服務學習方案，讓學生前進校園宣導反毒品活動；與公部門合作進行第一線反毒人才師資培訓計畫及認證

慈濟科技大學

2020世界大學影響力 臺灣第5名

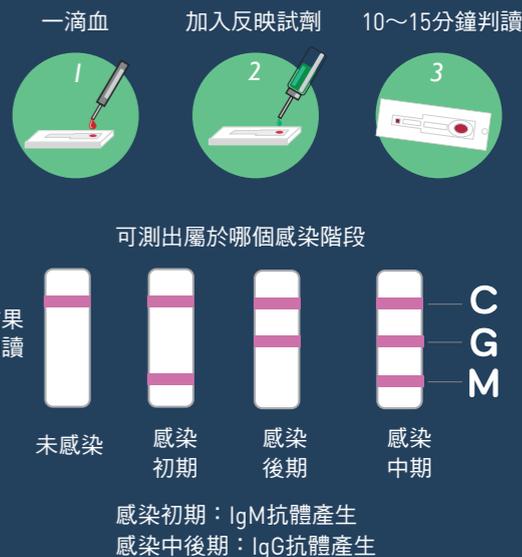
- 「消除各地一切形式的貧窮（SDG1）」項目，獲得全臺第1名、全球第82名；「確保永續消費及生產模式（SDG12）」獲得全臺第2名、全球第55名

研發照護輔具 獲專利肯定

- 管路收納固定器
將鼻胃管捲入收納，夾在衣領上，可避免在照護過程滑脫、固定在耳後則易造成壓瘡，及管路脫落重插而增加罹患吸入性肺炎的機率

氣切管盛接容器

- 以醫療用矽膠為材質，上蓋採網狀設計以方便通氣，可清洗、重複使用；減少患者咳嗽噴痰造成的困擾，也能蒐集痰液檢體

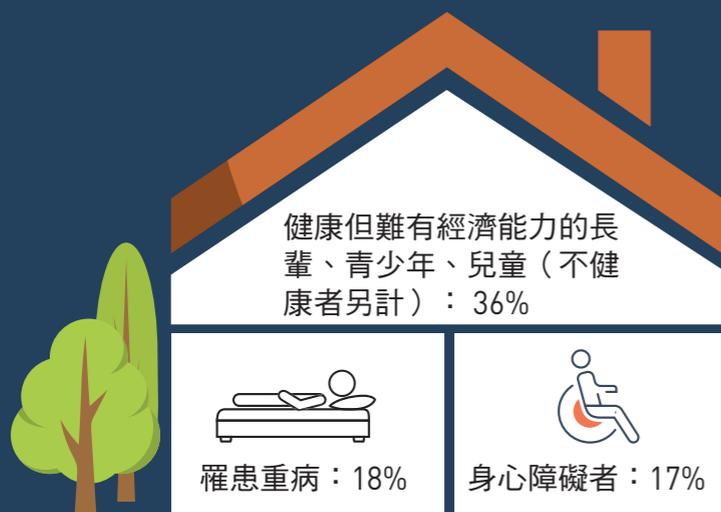
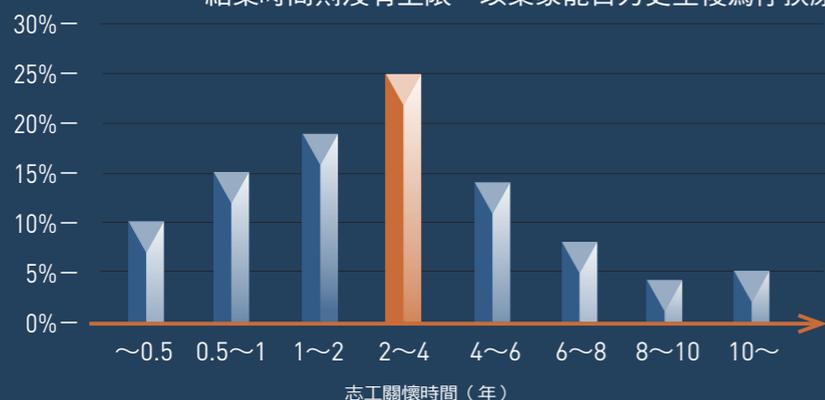


2019年臺灣弱勢家庭關懷

受益人次100萬4,119人次
志工動員155萬8,796人次

慈濟逾半世紀來的訪視濟貧模式，一旦經人提報並在實地家訪、評估後「開案」，志工就會常態、定期地進行居家訪視，依務實需求提供生活物資、心靈關懷及經濟補助。慈濟訪視團隊戮力改善「案主」困境，也會隨緣隨力關懷家庭其他成員，一起來改善案家貧病、弱勢現況，期能翻轉案主一家人的生活窘境。

經濟扶助時間 濟助個案陪伴時間以2到4年占比最高；
結案時間則沒有上限，以案家能自力更生後為停扶原則。



弱勢需求與志工扶助

慈濟關懷的弱勢家庭成員中，必須高度仰賴經濟支持的人數比例，合計高達7成，顯見多數人生活日常入不敷出的沉重負擔。

面臨問題	扶助方向
 <p>出生弱勢</p> <ul style="list-style-type: none"> 孩子年幼且眾多 親職教育功能差 成長營養不佳 	<ul style="list-style-type: none"> 經濟支持 陪伴家庭成長 營養提供
 <p>學習弱勢</p> <ul style="list-style-type: none"> 學雜費負擔大 學業成就較低 不擅長自我照顧 	<ul style="list-style-type: none"> 學雜費補助 新芽獎學金激勵 課輔補充 生活教育
 <p>中壯年危機</p> <ul style="list-style-type: none"> 主要承擔家計者因為傷病、失業等，家計入不敷出 延伸醫療、家人照顧問題 	<ul style="list-style-type: none"> 短期急難補助 醫療補助 長期經濟補助 物資協助
 <p>老年生活與照顧</p> <ul style="list-style-type: none"> 經濟匱乏 居住環境不安全 孤寂缺乏安全感 自我照顧能力降低 	<ul style="list-style-type: none"> 經濟支持與陪伴 改善居家安全 引導長者社會參與 健康促進 失能長者申請長照服務

小額捐款 放大慈善力

大愛共伴

非素不可

守護生命

環保三十

志業重點

慈善支出比：以臺灣為主



慈濟志工的五大特色是：「無償」服務所貢獻的經濟價值僅2019年就逾新臺幣121億元，「自費」自付交通、食宿，「自假」請假做志工，「自禮」自備關懷所需的結緣禮品，「自捐」奉獻善款、物資、股票、不動產，甚至往生後捐出大體供醫學教育。

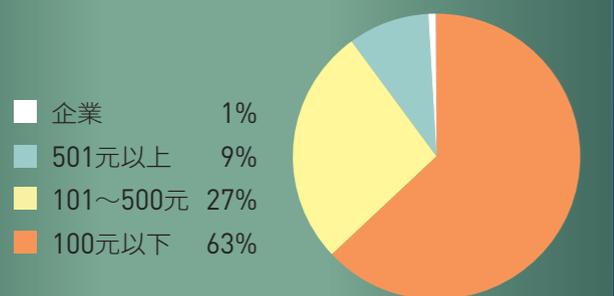
慈濟志工2019年度共動員逾1,800萬人次、服務受益者逾2,100萬人次，背後點滴付出的愛心價值所相應的社會效益與影響力，經國際諮詢服務組織安侯建業（KPMG）專業的量化分析計算下，以2018年「慈濟板橋靜思堂」社區服務為例，折計出高達50.37的「慈濟社會價值影響力評估」（SROI，即社會投資報酬率），代表投入1元會產生50.37元的效益，幾乎是世界最高慈善效益指標。

天下事需要天下人共同來付出，不僅慈濟志工投入愛的能量，每一個人也都能發揮影響力。根據統計，慈濟所接受的社會善款中有高達九成九為個人捐款，點滴匯集也能成為擴及全球的力量。

（本會委託安侯建業聯合會計師事務所查核簽證2019年度之財務報表，經會計師查核後，於2020年5月14日出具「無保留意見」之查核意見）

捐款人次比：

99%人次為個人捐款
90%人次為500元以下小額捐款者



【2019年度】

志工動員1,815萬3,297人次

等同經濟貢獻121億6,270萬8,990元



慈濟志工五項特色

無償

自假

自禮

自捐

自費

慈善經濟價值——

計算基礎：年度投入志工人次 X 每人每次以新臺幣670元計算

參考：2019年基本時薪為150元（以4小時計算）、誤餐費70元、志工人次計算以1天1人次，不包含國內外交通住宿費用及志工自掏腰包結緣物品等之費用

經費支出說明

臺灣慈善用途

- 社區及偏鄉扶困脫貧：長期濟助、居家關懷、助學補助、急難救助、健康促進及社區發展
- 長照服務推展：建置長照中心、日間失智預防與照顧服務、獨居長者關懷、社區關懷據點等
- 青少年公益發展：推動青年公益發展、人才培育、青少年心靈成長計畫
- 兒少、婦女及身心障礙福利服務，及機構關懷與經費補助
- 防災、備災、賑災：災害救助，減災、備災工程，及防賑災物資與設備研發
- 環境保護：推動環境保護教育、資源回收再運用及新科技研發

感應道交

感應道交中的「道」，可以說是一種心靈的氣質，也可以是道緣或是法緣，互動的雙方感受到心靈共鳴，相互觸動，而有助於雙方在精神上的提振與昇華力道。

撰文·林美容（慈濟大學宗教與人文研究所教授）

在

佛教徒中常聽聞其與親近的師父感應道交的故事，師徒之間由於特殊的因緣際會與彼此的靈犀相通，而結下跟隨護持師父的法緣。其實不僅師徒之間，人與人之間、人與神之間，甚至神與神之間都有許多感應道交的故事。

人之相交，貴在相知。我不是那麼愛交朋友的人，學術工作是一種要求孤獨的工作，我寫過很學術、很冷門的書，但大部分我出版過的無論學術書或是通俗書，一般人都能讀懂，我周圍有一些朋友，是因為讀了我的書而慢慢結緣的。

但感應道交並不是單向的，一定要有相互之間的呼應、契合與分享。感應道交中的這個「道」，很難捉摸、很難形容，但那是超乎你我之外的一種抽象的、形而上的東西，你可以說它是一種心靈的氣質，也可以說它是道緣，或是法緣，這種不同宗教會用的詞，但它也不一定是世俗的或是宗教的，就是在某一點上互動的雙方感到心靈上相互的共鳴，相互的撞擊，或是相互的觸動，而這有著有助於雙方在精神上相互提振與昇華的力道。

我最近開始讀《法華經》，先是一位親近的法師說，他初讀時是用一天讀一品的方式去讀，當下我心裏就想：「那好，我也這樣來讀看看。」也不講究什麼，就從網路上找到經本開始閱讀，還做筆記、寫心得，然後跟周圍一些朋友分享，當中就會有人回饋他們的想法，我發現他們的回饋在在都鼓舞我繼續讀下去的興趣，助緣很大。

常常在經典當中發現對宗教學者而言奧祕不可解、讓人充滿探索興味的課題，以前我讀《聖經》的時候，便喜歡用「奧祕」當作檢索詞，去了解《聖經》中的奧祕。而《法華經》中一再出現「授記」，佛陀無限慈悲一一為菩薩和聲聞弟子授記，授記究竟是何意義？還有「從地涌出，住於虛空」這樣的意象也一再出現在經文中，這到底是一個怎樣的意象，要告訴我們什麼？我是很有興味的思索者。

所以，要說我跟法師之間有著感應道交，我跟朋友之間有某種感應道交，也沒錯。而從《法華經》當中，我也讀到了佛與諸佛、佛與菩薩眾、佛與聲聞眾、佛與其弟子之間的感應道交。

◎

證嚴上人

衲履足跡



尊重生命

【靜思小語】用茹素護生的行動，表達對生命的尊重。

時間成就一切

國際慈濟人醫會年會在每年中秋節舉行，緣起於一九九六年，菲律賓呂秀泉醫師偕慈濟義診團隊回精舍與上人歡度中秋節，他有感而發地說：「這裏讓我有返家探親的感覺。」此後年年中秋返花團圓，且有愈來愈多海外慈濟人醫會志工共襄盛舉。

今年受新冠肺炎疫情影響，海外人醫會成員無法返臺，由兩百多位臺灣慈濟人醫會成員，於十月一日至三日在花蓮靜思堂現場，與線上二十五個

國家地區、超過兩千位人醫會成員，透過雲端課程同步精進。十月一日，首場課程是「全球人醫紀實」，學員相互了解在籠罩全球的新冠肺炎疫情下，慈濟人醫會如何因應嚴峻挑戰。

上人聆聽後對眾開示：「雖然時區不同，但還有這麼多國家的人醫菩薩在空中相會，很感恩；雖然是線上與會，也如同共聚一堂，要用心聽、認真聽。」

回想起一九九六年的中秋節，菲律賓醫療人員回到精舍，當時中餐準備春捲給大家享用，從那一年開始，每年農曆八月十五日，精舍大寮一定會

做春捲，就是為了紀念那一年。

「當年還沒有建精舍主堂，我現在坐著的會客室還是空地，我們在露天的草地上圍繞著。晚餐過後飄著毛毛雨，月亮被雲蒙住了，可是我們很有信心可以看見中秋的圓月，照樣把桌椅擺在外面，等著看月亮。菲律賓的菩薩很活潑，草地上歌聲、笑聲連連，很熱鬧。」

上人懷念多年前病逝的呂醫師：「雖然他是天主教徒，但是他與師父很貼心。他常常帶隊到菲律賓離島為窮苦居民義診，每一回義診結束，一定會打一通電話回來報告，這次

為幾百人、幾千人醫治。義診

團隊有各科醫師，牙科患者最多；他曾經報告『今天拔了整籃的牙齒』。」

上人說，時間成就一切，這二十多年來，有愈來愈多國家的慈濟志工成立人醫會，就地、就近為貧病人醫治傷病；但是時間也帶來遺憾，像是呂醫師已經往生，再也看不到這位貼心弟子。不過，相信他已經「去而再來」了，因為師徒有約，來生要續這分師徒緣。「他先去了，再來時替我鋪路、開道，未來我們的緣會結得更廣闊，『覺有情』的菩薩情會更凝聚，為人間付出的力量會更大。」

「此時坐在花蓮靜思堂的人醫菩薩，我們也是心連著心，有志一同，要走入人群，拔除眾生的苦難，所以我由衷感恩你們。今天天氣不錯，晚上應該有月可賞，祝福大家在花蓮度過快樂的中秋夜！」

大愛鋪展全球

三日，國際慈濟人醫會年會的兩百五十九位學員返回精舍尋根，並且舉行圓緣典禮，線上一千五百九十四位各地學員亦同步參與，並聆聽上人開示。

上人表示，人生的生、老、病、死皆苦，其中病苦為最，自己現在也有很深的感觸。「雖然病痛很苦，但是我感恩以對；而且天天都能看見慈濟人以無私大愛付出，聽到慈濟人說：『師父怎麼說，我們就怎麼做。』會覺得心裏很踏實，感覺這一回來人間很充實。過去我曾經說過，慈濟這幾十年，是用愛鋪著路走過來的；現在我們更要更用心把這條路鋪平，這條道要開拓得更寬大，而且不是只靠自己一個人，要與大眾合和互協，在座大醫王也要和所有的人醫會成員鋪展『人醫大道』，與所有的慈濟人將

慈濟大愛鋪展在全球。」

上人重申「感恩尊重生命愛，和敬無諍共福緣」，人與人之間要彼此感恩，才能使人間祥和；從事醫療工作本就要平等尊重一切生命，不只尊重人的生命，也要尊重動物的生命，這分尊重心要用茹素護生的行動來表達。「人人誠心齋戒，才會對大地環保真正有幫助，可以減輕污染、緩和劇烈氣候。」

「提起慈悲、智慧，不要為了口欲殺生，茹素齋戒不造業，行善造福積福德。請各位具有大智慧、大仁德的人醫會菩薩，共同守護地球的生命、守護地球的健康，也守護著這分最清淨無私的愛。」

不執著在「我」

與常住師父、清修士談修潤晨語開示文稿的方向，上人說，早期在慈濟聯誼會的開示，

心無所求，一切美好

四日，與在臺的中國大陸媒體人士談話，上人說，雖然因為新冠肺炎疫情，阻礙了出入交通，不過現在科技發達，可以運用網路視訊即時交談，相互關心與打氣，讓人與人之

間的感情不疏離。「雖然我也很想趕快與臺灣各地、海外各國的慈濟人見面，但是這波疫情還沒有平息，急也急不得，唯有自我調適心態，讓心安住，耐心等待這波疫情過去。」

上人進一步教導安心的方法：「人人心中都有愛，能夠

造福人群，只是各有習氣，對別人想得少，為自己想得太多，心才會無法安住。也許過去太注重自我，看見的都是別人的缺點，或是總要與人計較輸贏，希望自己永遠是贏家，所以總是遇到不如意的人與事。自知有這分計較心，就要真誠懺

以智慧審視人生

《農八月·十八至十九》

10
4~5



【靜思小語】因緣果報的循環就像病毒一樣，看不見但是確實存在，要提高警覺、提升智慧以對。

間永遠有無數的『我』，永遠都無法合力完成一件事。」

「佛陀說法時，沒有人當場記錄，佛陀入滅之後，比丘們才結集經典，聽阿難尊者憑記憶而述說『如是我聞』的法，

但此時結集仍沒有紙筆記錄，都是靠著口耳相傳而流傳佛法。只要有人聽到其中幾句，覺得受用，或是想通了道理，就能夠自我改變。」上人說，佛法經過兩千五百多年的流

傳，同一部經典就有多種版本，也難以考證哪一種是最貼近佛陀原始開示，唯有取其精神要旨，用心學習與運用；現在整理晨語開示也一樣，要把握師父講經的精神宗旨和目的。



國際慈濟人醫會年會圓緣典禮後，上人感恩工作團隊用心付出。
(10月3日)

以及輯錄隨緣開示整理而成的《慈濟叮嚀語》，都與講經典時的講法不同，是隨著在場的人、事、物而說；講經時的說法，當然要隨著經典的方向而說，只是自己並非完全在講解經典，而是引用經文，對應當下的人間事，教大家在生活中運用佛法。

過去許多人信仰佛教，是拜求佛菩薩庇佑，或是祈求往生淨土，行善也是為了求功德等等；上人希望打破此一觀念，引導慈濟人做到「付出無所求，還要感恩」，心靈開闊、無所執著。若是人人都能如此，也就做到了淨化人心。

上人教大家掌握佛陀講《法華經》的原意與目的，《法華經》原本就是入世的大乘法典，教菩薩法。「菩薩所緣，緣苦眾生」，所以修菩薩法要走入人群中修；慈濟志業都是應世間所需要而創立，法脈宗門的根本理念從過去到現在未曾改變，「慈

善國際化、醫療普遍化、教育完全化、人文深度化」也是早就說明清楚的發展方向；「粽串」的總綱領很明確，從總綱領再一一編出各個志業的粽串，只是近年來才將這套精神脈絡與組織系統明文顯示出來，教大家釐清脈絡，歸向法脈根源。

「從剛開始，我就已經把『粽串』編好，只要大家體會我的意思，四大志業、八大法印都能淨化人心，不只是做外境的環保，連內心也能淨化，懂得下功夫掃除內心貪、瞋、癡、慢、疑的污垢，與人合和互協；人體小乾坤的濁氣淨化了，天地大乾坤的濁氣也就能淨化。」

上人期許大家合心共事，收起「我執」與「我見」：「佛陀說法，是指出一個精神方向，給予概念，不會確切指示該如何去做；佛陀教我們消除貪、瞋、癡，不要無中生有，不要只執著在自己的見解，否則人

悔，改變心態，看見別人的好，就能真誠地感恩別人。」

「慈濟人學習佛菩薩的精神，付出無所求，還要說感恩。雖然自己有心要付出，但若世間沒有苦難人，或是苦難人沒有因緣接受救助，我們也沒有付出的機會；雖然付出無所求，但是看到對方的困境因為我們的幫助而紓解，會感到很歡喜，所以我們要感恩對方。」上人說，心有所求，世間不會美好；懂得知足、惜福，心無所求，所見到的一切都很美好，無論如何都能輕安自在，而且時時感恩。「即使長時間與家人分隔兩地而無法見面，但是要感恩此時通訊便利，彼此都平安；先安住心，這波疫情終究會過去的。」

心靈甘露，撲滅惡火

美國西岸林火未熄，南美

收攝欲念、摒除無明，真誠地反省與懺悔，向天地求饒；靜下心來，調和人與人之間，彼此感恩，在祥和的氣氛中共度難關。」

上人鼓勵全球慈濟人，還沒有茹素的人要勇敢茹素，還要勇敢向人勸素：「要對天地眾生表達完整的愛，就要茹素；要有志氣，發心立志、發揮愛心，有大愛的願力，就不忍食眾生肉，不會再受誘惑而控制不了自己。不忍眾生受苦所以不願傷害動物，是一分大仁之心；能夠調伏欲念、拒絕誘惑，則是具有大勇之心，我們要有大仁、大勇，知道、了解道理，並且身體力行。」

湖深水靜，沒有動搖

聆聽每週一的慈濟基金會主管同仁溫馨分享，上人勉勵在座的年輕同仁，大家都很有

洲的巴西與玻利維亞亦遭受林火肆虐，眼見焚毀的森林面積愈來愈大，上人深感擔憂，十月五日志工早會對眾開示，難以撲滅的林火、威力強大的天災，是眾生共業的業力引發；期待人人虔誠懺悔，收攝欲念、改善言行，用發自內心的甘露水，一點一滴撲滅世間惡火。

「過去人人都有『我執』，凡事都照自己的想法去做，認為『只要我喜歡，有什麼不可以』，不擇手段達到目的，所以現在大地山河被破壞得這麼嚴重，人造禍因在前，導致天災在後，世間四大不調、災難頻傳，都是起於人的一念心。」

人的一念心，所說的話、所做的事，無不在造業，「萬般帶不去，唯有業隨身」，差別在於所造的是危害人間的惡業，或是造福人間的善業。到了人生最後，此生所造的業，

福報，年紀輕輕就聞法知理，並且能夠在生活中運用佛法，傳法到人間。現在的人心很乾旱，即因欠缺法水滋潤，所以風吹塵揚，更加看不清前景；而大家懷抱傳法使命，就是要將一點一滴法水滴入人心、滋潤心田。

上人引述《佛說四十二章經》：「惡人害賢者，猶仰天而唾，唾不至天，還從己墮。逆風揚塵，塵不至彼，還全己身。賢不可毀，禍必滅己。」若有人不認識、不了解我們，為反對而反對，說了煽動的言論，掀起了「無明風」，只要我們的心靜下來，即使外境有風在吹，湖深水就靜；假如是淺淺的池子，風一吹，水面波動就會讓整個池隨之晃動。身在菩薩道場，要培養己心像很深、很靜的湖，修行要修到內心深處，要有很深的涵養。

慈濟宗門一家人，雖然為

會在意識中顯現境界，讓人迷迷糊糊隨著業境而去。「過去造作的業因、業緣，導致了如今的業果、業報；若仍然懵懂造業，就是在苦報中再造苦因，惡緣再延續，將來亦不由自主地隨境而去。」

上人形容因緣果報的循環就像病毒一樣，看不見但是確實存在，大家不要做懵懂造業的凡夫，要提起智慧審視自己的人生，若是一帆風順，就知道是過去生中行善積福而得，要感恩以對，並且把握因緣再造福；若常遇狂風大浪，一波未平一波又起，自知業力深重，要平靜以對，業消則福至。

「人生境遇不同，但都要提高警覺，守好規矩不衝動；就像開車上路，要遵守交通規則，才能保護自己和別人的平安。此時天下多災難，還有疾疫流行，人人都要虛心接受天地給予我們的『大哉教育』，

了防疫而限制交通，但是這段時間透過網路視訊，讓許多不曾與上人見面、對話的海外慈濟志工，與上人即時互動，也是難得的因緣。上人教大家善用科技廣傳善法，帶動大眾虔誠懺悔，去惡向善；只要轉化人心的貪、瞋、癡，欲念消除、愛心增長，能夠自愛愛人，並且保護大地生靈、愛護大地資源，就能讓受傷的大地慢慢恢復健康，有更豐富的資源留給未來的眾生。「大地運載眾生，供應資糧讓我們生存，我們要懂得感恩，也要給予讓大地和平的資糧，那就是愛。人與大地彼此支持與照顧，就能延續生機。」

「人類不覺醒，人間難平安。所以我們要將慈濟宗門立得正，而且大門敞開，人間菩薩大招生，招來了志同道合的人，心共一法、心連著心，同行菩薩道。」

上人說，過去幾十年所說的話，到現在仍能印證自己這幾十年來沒有動搖、不曾偏差，因為自己心中的這一片湖水永遠清淨，與人無爭、與事無爭、與世無爭；此生能夠保持這樣的心志，覺得沒有遺憾，但是期待弟子們讓師父更加安心，要傳承慧命，不要讓法脈中

斷。

「我的人生自從出家就脫離了世俗小家，全身都在佛法中，我發心立願要將釋迦牟尼佛的精神普傳於人間，不是用口說，而是要用做的來帶動人，把人帶到這一條路上；即使剛開始只是一條小路，也要帶著大家把路開拓得更寬大，

更希望後繼有人，再接再厲，而且人多力大，將這條路開闢成菩薩大道。『法髓相傳長慧命，如同身受感恩心』，期待大家要彼此感恩，因為我們共同在這個菩薩道場，為了相同的志向而努力，所以其他人的付出，我們如同身受，要真誠感恩。」

10
6



《農八月·二十》

佛陀的心靈境界

【靜思小語】人雖然渺小，心境開闊可以包容天地宇宙。

靜觀天地萬物

「每天看新聞報導的人間事，總是那麼苦，令人心生不捨；人間之苦永遠說不完、數

不盡，但是眾生能否覺悟？知苦，才能有警覺；不知苦，就永遠不覺。」

志工早會，上人指出，若是受苦仍不知覺，依舊沉迷於

爭權奪利、追求享樂，不斷迷茫造業，在原本清淨的心地種下煩惱、罪惡的業因，會使得心地長滿雜草，智慧無法增長。現在既聞佛法而知道理，

就要好好維護心地，做耕耘心地的農夫，讓善種子健康成長。

「剛來花蓮的時候，我與二、三位常住借住普明寺，在寺後的一片土地耕種，曾經種過花生、番薯。剛開始雜草很多，我們蹲下身、拿著鐮刀除草，在每一株草的下方慢慢地挖，是為了要連根拔起，以免根留在土裏，很快又長成一片。」

上人說，當年很努力拔除的雜草，俗稱「臭頭香」（編按：香附子），有頑強的生命力，會在根部長出一粒粒的塊根，不斷地蔓延開來；有時拉起一粒塊根，沿著連在上面的鬚根，還可以接連拔起五、六顆塊根，如同一串草鏈，綿延不斷。這些塊根拔起來以後，用水洗淨、曬乾，可以拿給中藥行收購，因為「香附」也是一味中藥。

「天生萬物皆有用，若放

任臭頭香在農地生長，對農作物有害，讓農夫很困擾；若了解它的特性，雜草也可以成為治病的良藥。所以，靜觀天地萬物，用心深思，萬物皆有其理。」上人說，觀察世間萬相、思考世事道理，都要用寧靜的心，心要靜如深潭之水，即使外境有狂風吹拂，最深處的湖水仍是寧靜不動。用這樣的心境看天下萬象，思考人間諸事，就能做出正確的判斷，找到最適合的做事方法。「學佛就要學得一心不亂，平時心寬念純，必要時啟動、發揮智慧去做事。智慧啟發了，就不會沉迷於享樂的欲念，不再迷茫造業；我們要共福緣，不要造業力。」

美國北加州林火造成嚴重災情，慈濟人陸續對受災戶展開發放。曾經在二〇一八年坎普林火中受災嚴重的天堂鎮，

有許多家庭接受慈濟人的幫助而銘記在心；想不到這次又遇到林火而受災，在奧羅維爾市的急難救助中心，接受慈濟人發放的毛毯及現值卡。員警派羅（Parlow）也曾經受災而接受慈濟幫助，在這次林火災區見到慈濟人，便主動上前談話，並且向其他警察述說，慈濟志工的真誠關懷與實質援助，讓人感受溫暖；在接受慈濟發放時領回的竹筒撲滿，約六週投滿，他換成支票寄給慈濟助人。

「雖然慈濟人付出不求回報，但是聽見、看見受助者的真誠回饋，也是為我們加油打氣，讓我們感受到人間有情、愛心凝聚。」上人說，大地眾生皆有如來智性，都願意付出愛心助人。像是美國林火受災居民，即使一再受災難，但是他們有堅定行善的心，只待因緣成熟，慈濟人走到



花蓮區志工來到精舍陪伴上人雲端行腳，呈上環保志工薰法香筆記。
(10月6日)



花蓮環保教育站志工列隊在門口，透過網路視訊恭迎上人雲端行腳。
(攝影／柏傳琦)

身邊真誠幫助，讓他們受到感動，也願意成為志工。這就在發揮佛法的教育，人人都可以做得到。

發現心靈財富

與宗教處環保團隊談話，上人請大家安排時間，表揚長年累月付出的各地環保志工，不只在口頭上述說環保志工的感人事蹟，還要有實際的物品結緣，譬如收錄環保志工故事的書籍，讓他們當成「傳家寶」，可以傳給家人、子孫。希望藉著環保三十周年，讓他們及早接收到「師父的感恩」。

上人提到，做環保展示與宣導，也要把握時效，而且不只是邀請民眾來看展覽，讓大家看了覺得很新奇而已，沒有被打動，就不容易受帶動；要讓參觀者知道，為什麼這群環保志工可以長期堅持，到底有

什麼樣的想法與精神理念？要讓真正投入在做的志工講述自己的心路歷程，讓聽聞者感佩、認同，也願意一起做環保。否則聽講者只有表面認知而已，還是了解不深，甚至會生起「這也沒有什麼了不起」的心理。

「要用愛接引、帶動有緣人，讓大家也能嘗到付出之後的甘甜感受。要告訴大家，人人都能投入慈濟環保站付出，也可以發心行善、加入社區志工，由當區慈濟人帶著他們做環保、訪視等等，會真正讓人發現自己心靈的財富，否則永遠不滿足。」

上人說，不滿足的心地很乾旱，很容易一經風吹就揚起漫天沙塵，看不見前景。慈濟人要用點滴法水滋潤人心，就要把握每一個因緣，做展覽也要蘊含豐富的法，帶導覽更要把法傳入人心；否則只讓人看

見表面的「色」，沒有用心眼看「法」，就太可惜了！

在時間長河中

「宇宙虛空很開闊，有無數星球、無量世界，我們所在的太陽系只不過是宇宙中無數星系的其中一個，地球也不過是太陽系裏的一個星球而已，人類更是渺小；這麼渺小的人，心境卻能包容天地、宇宙。『心包太虛，量周沙界』是佛陀的心靈境界，而凡夫心也能包天包地，因為貪無厭足。」

透過網路視訊，今日「雲端環保站行腳」到花蓮環保教育站、玉里聯絡處、瑞穗環保點，與各地師兄姊親切互動，上人說，眾生皆有清淨的如來智慧，只是被無明煩惱深埋；雖然一時之間無法修除習氣，達到佛陀的覺悟境界，但

是自我啟發這分清淨佛性，發揮智慧良能，利益天地人間。上人感恩許多環保志工不僅出力投入環保，還會出錢、出車、出地，成就社區居民有安心做分類的環保點；大家利益人間，付出無所求，而且做得很感恩、很歡喜，將菩薩精神以實際行動表達，是空前創舉。

「與長久的時間長河相較，慈濟雖然已有五十多年，但還是剛起步而已；我們有責任與使命，要將這分精神代代傳承，生生世世淨化人間。」上人鼓勵年長的志工們，天天輕安歡喜地做慈濟、做環保，還要接引年輕一代投入；將來老一輩人輕安而去，由年輕一輩負起淨化人間的責任，再交棒給「去而再來」的人間菩薩，如此接續不斷，終能讓污濁的人間成為淨土。

10
7
8

《農八月·二十一至二十二》

心要定

【靜思小語】心寧靜如同深潭之水，即使水面受風吹拂而起波瀾，潭水深處仍然靜定不動。

福氣就像保護膜

十月七日，聆聽花蓮慈濟醫院醫療團隊分享，上人感恩大家用心照顧老病法親，對病患真誠付出，還有多位醫療同仁是慈濟大學、慈濟科技大學校友，醫療、教育志業合力培育優秀的醫療人才，讓自己覺得很欣慰，沒有遺憾了！

「所說的沒有遺憾，是因為從一開始所努力的方向正確；雖然沒有遺憾，想做的都做到了，但是我還有掛礙，就是對於未來，期待世世代代的

慈濟志業都能延續法脈宗門的精神理念，將佛陀精神世代相傳。」上人希望四大志業都能為己心，以師志為己志，發揮「完整的愛」，真誠地尊重、關懷世間眾生，這也是四大志業培養人才的方向。

上人分享昨天「雲端環保站行腳」，看見花蓮地區多位八、九十歲的高齡志工，還是身體健康、動作敏捷，天天歡喜做環保；而且人人「薰法香」，還勤做筆記，一本本筆記寫得密密麻麻。有人說自己原本不識

字，為了聽懂師父所說，老來才開始學寫字，竟能將筆記寫得如此工整，實在令人讚歎！

「即使這些老菩薩不曾受教育，但是他們很有智慧，道理說來頭頭是道，不是用背的，而是身體力行做過來的人生經驗。所以我常常說，臺灣現在能夠這麼平安，是因為到處都有做好事的人間菩薩造福人間，守護著這個空間。福氣就像一層保護膜，或是一頂保護罩；但若是福氣減弱了，惡念增強了，這層膜、這頂罩子就會出現縫隙，不好的氣就趁虛而入了。」

緬甸丹茵鎮柯瑪雅娜寺廟住持、柯瑪雅娜學堂師長及慈濟志工，十月底致贈阿樂素村三百多戶特困家庭足量的白米與食油，度過防疫封路期間的失業、飢寒困境。

(攝影/Nav Thura)



環保志工身心投入，還有人捐地、捐車、提供房屋讓社區會眾來做分類，也有夫妻倆共同投入環保以後，感情變得更好了，帶著全家人一起做環保。「他們感恩表示，投入慈濟、做環保，讓家庭變得更加和樂。內心的歡喜、家庭的和樂，都不是用錢買得到的，所以我認為慈濟在臺灣真正創造奇蹟！」

千處祈求千處現

十月八日四大志策會，以「慈濟五十五，四大齊步走」為題，各志業體主管報告明年度之工作方針與重點。上人開示時舉新冠肺炎疫情發生後的慈濟人道援助行動為例，指出慈濟人關懷天下，只要知道何處有需要，就會設法盡力去付出，不分國籍、種族與宗教，這也就是佛典中所說，「千處祈求千處現」的菩薩。

不只有慈善救助，四大志業都出自同一念心。上人期勉大家共同守住一念心：「要讓自己的心寧靜如同深潭之水，即使水面受風吹拂而起波瀾，深處的潭水仍然靜定不動；心要定，不要因人亂了心，該做的事就要用心做好。」

「我很幸運，四大志業的主管共同一心，都能朝同一個方向努力。就如在海地的如濟神父，也是師父的弟子，以慈濟精神守護海地的貧苦居民。今年慈濟五十四周年，他與所有的志工一起虔誠朝山，沒有宗教信仰的分別與掛礙。我對他說，要保持虔誠的信仰，而且當地民眾信賴神父，有此身分才能普遍接觸、幫助到更多人，可以做更多事。」

「不執著宗教的名相，我們是最真誠的心，要救助世間苦難。世間有種種苦，貧窮又患病是苦上加苦，尤其新冠

肺炎疫情嚴重，為了防疫，有許多窮人失業斷炊，更加無助。我很感恩全球慈濟人就地取材、自力更生，再困難仍然堅信『入我門不貧，出我門不富』，只要是出於無私之心，要為眾生做事，絕對有能力做得到。」

「眾生各有福報，只要我們有志一同，合和互協，救助苦難的力量就會湧現；四大志業也一樣，只要我們共同一

心，真誠為了利益天地眾生而付出，就會有支持的力量。」

上人對志業體主管們說，支持志業的力量來源，是全球慈濟人，尤其是許多跟著師父一路走來的資深慈濟人，他們現在年紀大了，身有病痛，比較無法出門參與慈濟活動，若是看見志業體主管同仁上門拜訪，感受到慈濟大家庭的關心與照顧，都十分歡喜。

「慈濟從無到有，從臺灣

擴及國際，是由他們募集一點

一滴的愛心，路一寸寸地走，一分分地鋪，我們今天才有這麼寬廣的道路。所以，看到志業體主管同仁們關懷這些年長的法親，我會很感恩！人文志業也要『溯源』，將這些慈濟人的故事整理、收錄到『慈濟大事記』，讓人品典範世代流傳，讓後世都能看見資深慈濟人全然投入志業的精神。」

10
9
10

《農八月·二十三至二十四》

環保需要行動

【靜思小語】環保理論再深，不如身體力行，才能帶動大眾落實於生活。

慈濟環保有特色

十月九日，文史處何日生

主任偕同仁報告第六屆慈濟論壇議程，今年為慈濟環保三十年，亦值世界地球日五十周

年，此屆論壇乃以環保為主題，邀請相關領域的學者與會，訂於十一月十四、十五日

在新店靜思堂舉行。

「在論壇上要展示的，都是我們平常在做的工作，所以不必特意妝點，要顯示出慈濟的內在之美。慈濟五十多年來都很真實，慈濟人秉持善心、善念在付出，一路走來，步步為善，已經走過半世紀，也有很成熟的美。要把慈濟的真、善、美表達出來。」

「環保是慈濟的特色，而且是身體力行、實際去做的環保。」上人說，對於環保，慈濟期待讓大眾能「知」、能「識」還能「行」，否則學識再高，理論說得再深，卻沒有真正力行，也無法帶動大眾落實於生活，還是無法改善環境的污染與破壞，緩和不了全球暖化、氣候變遷。

而慈濟環保志工不僅有實際的環保行動，還有運用回收物研發、再製的生活用品，以及可隨身攜帶的環保餐具，可

以降低一次性餐具所造成的龐大垃圾量。上人建議，除了環保相關的影片、海報展示及導覽，在會場可用實品展示並加以講解。

篤定修行這一念

十月十日，今年即將受證的七位清修士向上人發願，新進清修士亦逐一自我介紹。上人勉勵大家恆持初心，篤定志向就步步精進。「我是因為看見人間生死，體會生死無常，從而發心出家修行，從發心的那一刻，我就放下了一切，和修道法師相偕出走。當時雖然毫無目標，搭著火車往南行，還不知道要到哪裏去，但是我的心很篤定。」

上人說，五十多年的慈濟路，是海內外慈濟人跟著自己，用愛鋪著路走過來，從少數幾人走到今天，慈濟人遍及國際，

就地帶動居民，凝聚愛心力量；聽到師父怎麼說，慈濟人就怎麼做。「『靜思法髓妙蓮華』，慈濟人與師父的緣很深，彼此都很重視師徒緣與法髓緣。早年打佛七、講《法華經》的場地很克難，是在露天之處搭起帆布棚子，讓大家在裏面精進。若是下雨，雨水會從帆布滴漏下來，還要用桶子去接；夏季天氣炎熱，就買來大冰塊放在旁邊，用電風扇吹向棚子裏降溫。」

「那時候的寮房屋頂是鐵皮搭的，大家晚上打地鋪，床位排得很密。打佛七時，一天七支香，休息時，我悄悄地往樓上走，看到大家好精進！人人都打坐，不倒單，坐得很整齊，展現靜思法脈、慈濟宗門的道氣。」

打佛七時，用餐行堂也是很重要的一部分，要守時間、守規矩，聽到板聲就要趕往齋

堂，不能拖延。「身坐齋堂，端起碗、拿起筷子，看到碗裏的米飯與盤中的菜餚，要『念彼來處』，感恩這一餐要經過許多人辛苦勞動才能成就，所以齋堂也是修行道場。」

「感恩父母生養之恩，更要感恩眾生，假如沒有眾生的供應，我們是活不下去的。人之所以異於禽獸，不是差別在人穿衣服；身體穿了衣服，但是心有穿衣服嗎？你們穿了清修士的制服，現了清修相，心有沒有清修？出家也一樣，現了出家相，有沒有出家心了？出家不是獨善其身，只為自己了脫生死；若只為自己了脫，還是有『我』的煩惱——貪著清靜的環境，貪著清閒的生活。若什麼都不做，永遠都要被供養，不勞而獲卻沒有感恩心，永遠都是『負債』。」

「最近常說，不要天天吃『負債食』、背負眾生的命債，

就要茹素。其實就算吃素，也要感恩天地四大調和，感恩農人辛苦耕種，感恩各行各業生產、製作生活物資，才能煮成面前這碗飯。如果用心深思，吃一頓飯豈是那麼簡單？我們要回溯源頭，找出道理的精髓。」

上人提醒清修士們，若是信心不足，還沒有很確定自己的人生方向，就還需要好好思考，不能憑著一時衝動做決定。否則三心二意無法穩定，很容易起煩惱無明而退轉，會讓人留下遺憾。有心修行，就要守住清淨念；心念淨則不受情動，不再因俗情而受業力牽纏。

要脫離情「纏」而入「禪」定，就要用心「靜思惟」。上人說，「靜思」是自己離家以後，給自己取的法名：「我好靜，有我自己的思路，『靜思』就是我的方向，我要走靜思之路，所以靜思法髓從此開始，

一定要清淨無染。就如人體骨髓有造血功能，移植骨髓幹細胞不能受污染；法髓能夠造慧命，法髓要相傳，也必須清淨無染。生命是父母所生，所以人生在世要報父母恩；慧命的法髓來自佛陀，所以學佛者要報佛恩，也要報師恩。」

上人說，要報恩，就要尊重自己的生命，不能放任時日空過，只想放縱欲念享樂；要運用父母所生的身體，實踐佛陀與師長的教導，自利利他，為天下眾生付出，拔除人間苦難，同時增長自己的慧命。出家是出離自己的小家庭，走入天下大家庭；出離三界火宅的家，歸於宇宙虛空的覺者之家。

「慈濟立宗，修行者也要立相；我們雖然不著相，但也不要輕視名相，建立道心也要建立法相，清修士身穿制服現身說法，表達出你們心歸向道，在人間鋪展心路以度眾生，所

以清修士的形相要顯示出來。靜思法脈已傳，慈濟宗門正立，就要有形相讓人看見，從而知

道我們的方向。」上人強調「靜思法脈勤行道」，要把握時間勤修行，分秒都不能懈怠；「是

日已過，命亦隨滅」，不能再躊躇、遲疑，要趕緊立定心志，對準方向邁步精進。

10
11



《農八月·二十五》

把握每一個當下

【靜思小語】沒有踏出腳步，永遠到達不了目的地；只要做過、走過，就擁有當下的心靈風光。

認真過生活

返回精舍短期精進的中區志工與慈警會成員分享出坡心得，並且展示從落羽松步道水溝裏清出的落羽松膝根。上人聆聽並開示，教大家「認真」過生活。

「人生無常，所以每一個當下都要認真。若是隨著時間

過日子，不輕不重，沒有感覺，就表示沒有吃過苦，是有福人；但若身在苦中不覺苦，就無法覺悟。慈濟人早就看見苦、認識苦，見苦要知福，還要感恩，感恩有這些苦難的形象來提醒我們，讓我們更認識真實的世間。」

「看見別人的苦，我們一時同情，有沒有更深的感受？

剛才從影片看見你們在精舍後面的園地清理水溝，我也時常從大愛臺看到各地慈濟人幫忙孤老殘疾家庭打掃居家環境，對我來說，這就是真實的人間菩薩，出於『人傷我痛，人苦我悲』的菩薩心，為苦難眾生付出。」

上人感恩師兄師姊們經常回到精舍，抱著照顧自己家的

一念心，跟著常住出坡，投入農務，或是整理園地等等。「慈濟是天下的大家庭，是全球慈濟人的家，大家回到精舍就是回到家靈故鄉。雖然精舍常住有二百多人，為了維持這個大家庭，人人都很忙，即使上了年紀也不會閒下來，天天都要發揮生命價值，盡力去做。」

看到落羽松膝根，上人說，樹木竄根，不只接地氣，要在這一片土地站得穩，這個樹種的根還會「爭氣」，生命力很強韌。但是它們的根竄得太茂密，也會堵塞溝渠、破壞路面，所以必須常常清理。昨天看到師兄們將落羽松膝根清洗乾淨之後擺在桌上，就是具有天然樹木紋理的藝術品。

「看見生命力這麼旺盛的樹根，讓人讚歎世間生命很奧妙；不過庭園環境也要維護，所以就要有這麼多人堪忍辛苦，鑽進平時難以到達的地

方，去清理囤積的淤泥、堵塞的樹根，讓溝渠暢通，讓潛藏的樹根見天日，成為優美的擺飾，一舉三得，很感恩！」

小錢有力量

與桃園、新竹慈濟人醫會座談，上人感恩大家與各機構合作，共同發揮愛心助貧病，且巧思發明可以隨身攜帶的義診用具，都是為了救人、消除苦難。「大家學醫、從醫，學會了一把好功夫，不是作為賺錢的工具，而是為了利益人群；在有人需要的時候及時付出，是最有價值的。」

「剛才聽到一位醫師分享，檢查出患病以後，最初也會沮喪難過，幸好心中有明確的方向，踏出腳步往前走，把握每一個付出的機會，有一天就有一天，做到忘記病痛。只要做過、走過，就擁有當下的

心靈風光；否則人生再長，路鋪得很平，若沒有踏出腳步，永遠到達不了目的地。」

「面對自然法則，心態要放輕鬆。生死不能勉強，只要我們負責任、盡孝道，照顧好自己，善用父母所生的身體做利益人間的好事，將生命用在做對的事，使命必達。若是已經盡了照顧身體的責任，也盡了孝道，盡心力為貧病眾生付出，報了眾生恩，接下來就要報佛恩與師恩，一定要精進聞法，並且力行佛法。」

上人說，生命有限而慧命無窮，要善用有限的生命造福、增長慧命。為眾生付出，就是在造福；假使法不入心，就是在造福。「我之所以不怕困難，決定在花蓮蓋醫院，就是認為生命平等，希望不分貧富，都能得到很好的醫療照顧；救拔病苦、搶救生命，就

是醫療人員的使命。過去也許懵懂不知，只知工作賺錢養家，現在因為聞法而知道理，就要報佛恩；為救貧病而上山下鄉，在付出的同時，也會感受到助人的歡喜。」

慈濟從「竹筒歲月」開始做慈善，上人說，把握最初的一念心，讓慈濟從克難起步時

「五毛錢的力量」，在五十多年來鋪展到全球，讓人人看得見、感受得到；即使現在受疫情影響，許多貧窮人失業斷炊，只要當地有慈濟人，就會發揮「五毛錢的力量」，募集人人的點滴愛心，去幫助貧窮飢餓的家庭。

「希望你我都有共同的心

念，保持清淨無染的心，真誠發揮無私大愛。人生短短幾十年而已，何況無常不知何時現前，所以認定了方向就不要遲疑、等待，平安時就要『做來來抵』，那就來不及了；把握因緣勤造福、積福緣，今生要積來生福。」

10
12
13

《農八月·二十六至二十七》



心靈大富翁

【靜思小語】日發善念、日存點滴，心靈富有愛，就永遠有助人的力量。

真誠懺悔，虔誠改過

新冠肺炎疫情迄今仍未平息，反而因為時序入秋冬，有再起大流行的趨勢，令人憂

心；而全球慈濟人沒有停下慈善救助的腳步，以仁慈之心勇於承擔，做好自我防護，對失業斷炊的貧窮家庭伸出援手。

期間也收到印度的修女團體、梵

蒂岡的神父們來函請求支援防疫物資，慈濟人調度各地的資源，持續寄送口罩、防護衣等物資。

十二日志工早會，上人表示，此時人心惶恐不安，正需

要由人來成就。雖然人人都很有自我，但在慈濟行佛法，總是讓人人『有我』成為『無我』，沒有『我』的執著，身心奉獻。所以即使社會地位高、名氣大，為了慈濟可以全然放下，投入志業。所以對每一位，我都感恩，這都是因緣，只因為大家與師父有緣。」

聆聽每星期一的慈濟基金會溫馨分享後，上人說，在幾十年前，一無所有的狀況下，逐一建立四大志業、八大法印，確實是很自不量力，只因一念悲心，不忍眾生受苦難，所以認定應該要做的事，再辛苦、再困難，仍然咬牙撐持，想盡辦法突破一切困難。也很感恩自己有福、有好因緣，總是在需要的時候，就有好人相助，四大志業的主管都能有志一同，承擔起志業重任。

「我們要珍惜時光、把握因緣。目前有因緣可以支援防

疫物資給八十多個國家地區，是因為慈濟人遍布國際，就地、就近牽起的因緣，也是出於『無緣大慈、同體大悲』的菩薩大愛，應眾生所需而付出。」

「慈濟人不斷呼籲大家付出愛，不分宗教，點滴累積的善款，要在世間有苦難、眾生有需要的時候發揮力量。我教慈濟人勸募，即使是受助者，也鼓勵他們存零錢積善款，為的就是啟發個人的善心，培養行善的好習慣；只要會眾接觸慈濟，成為定期捐款的會員，他們自然會關心慈濟事，了解慈濟的精神方向，就有可能進一步培訓、受證成為慈濟人。只要多一位慈濟人，就代表世間又多了一個人的心受到法水淨化，又多一位人間菩薩！」

上人期待大家要有共識，只要有因緣能夠幫助人，就要盡量去幫助，而且要自動自發，不要等人來求，「要當『不

請之師』，為了苦難人自動去付出。世間苦難人何其多，但是許多人沒有因緣接觸，慈濟也沒有因緣幫助到他們，現在既有修女會、天主教團體引介慈濟，我們就要以感恩心承接；眾生自有眾生福，我們『信己無私，信人有愛』，只要我們發心盡力，就有足夠的力量為苦難眾生付出。」

多一分善，少一分貪

十三日志工早會，上人叮嚀大眾，要隨時察覺自己的起心動念，言行謹慎，不要重蹈覆轍。「在日常生活中看到的形形色色，都是讓人起心動念的源頭。原本自我提醒要提高警覺，一念之間又被外境影響，放下了應有的警惕心，而生起貪、瞋、癡的凡夫心，難以維持清淨的虔誠心。所以我才會不斷呼籲大家要虔誠，還



義大利是上半年歐洲疫情震央，防疫封城期間，慈濟第一波防疫物資於四月贈予中部內皮市（Neoi），由紅十字會協助發放，並與市府慎重向慈濟致謝。
（攝影／Cecilia Medici）

要宗教膚慰人心，修女、神父直接面對、接觸群眾，很需要做好防護。在印度，底層居民的生活原本就很困苦，現在因為防疫失業，生活更是無以為繼；印度也不只受疫情影響，因蝗災毀損農作物，也導致糧食危機，貧寒者苦上加苦。

上人感嘆人間多苦，就如《法華經》所說，三界如火宅。眾生無明造業，讓人間愈來愈污濁，天地之間充滿人心貪、瞋、癡的濁惡之氣，就像火宅一樣；不只有四大不調的天災威脅眾生性命，人的心念一動，也可能引發人與人之間的衝突，甚至是國與國之間的戰亂，使許多家庭破碎，民不聊生。

「要敬畏天地自然的力量，不能太自大，要虔誠、謙卑，真誠懺悔——懺悔已心常起貪、瞋、癡，犯錯造業；悔過就要改過，言行謹慎守規矩，才是真虔誠。人人都有懺

悔心、感恩心，合人人的虔誠心聲，上達諸佛菩薩、諸天聽，人間自然平安。」

上人教大家培養出「覺有情」的菩薩心，要覺而不迷，才不會深陷火宅，玩火自焚而不知遠離禍患。「自覺」還要「覺他」，所以要持續淨化人心，況且事態緊急不能拖延，不能猶豫不決；為了淨化人心，要廣招人間菩薩，就要把握每一個機會向人介紹慈濟，邀約大眾走入慈濟共同行善。只要走進慈濟，就有機會深入了解佛法道理，自己有感受、願意改變，也能伸出手再去接引別人；人人志同道合，手牽手、心連心，歸向清淨菩提心，人間就能祥和平安。

從有到無，從無到有

「慈濟志業是靠著一念心，從無到有，所謂的『有』，

要用行為、形象表達虔誠心。」

防疫也不能輕忽大意，臺灣相對平安，就要把握機會多造福，福氣要「做來囤」，不可到了不得已的時候，才想要「做來抵」，已經是欠債要還債的情況了。同理，每天用餐，就不要吃「欠債餐」，要用「感恩餐」，感恩天地生長、農人耕種而得的五穀雜糧。

上人說，若不吃素，一次

聚餐不知有多少動物被殺；茹素以後，一日三餐所食皆不造殺業，不欠眾生生命債。況且難得今生此世有此大因緣，得以聞法、行法，不但不再造業，且能修福、增慧，一定要好好把握。

「我們要不斷地招募人間菩薩，不斷地淨化人心，不斷地勸人行善。多一分善，就少一分貪念；多一人了解佛法，

就多一人能滅除貪、瞋、癡念，減少人間的衝突與災難，減輕眾生共業的業力。」

「日發善念、日存點滴，只要心中有愛，就有助人的力量，就是心靈的大富翁。即使只是一個小小的銅板，也代表一分愛心，點點滴滴愛心力量匯合，滴水也能成河，慈濟在海內外行善付出，都包含每一位發心行善者的力量。」

10
14
15



《農曆八月二十八至二十九》

醫療的形象

【靜思小語】尊重生命的態度以及對病患的同理心，就是良醫良護的形象。

恭敬、感恩、尊重

花蓮慈濟醫院主管同仁十

四日返回精舍報告，標準化病人中心主持人鄭偉君醫師分享，二〇〇六年三月十二日，

吳永康醫師創立全臺「以志工擔任標準化病人」之先例，高聖博醫師擔任計畫主持人，接

著由骨科吳坤倍醫師、慈大護理系謝美玲老師共同推動中心發展；二〇〇八年二月，花蓮慈濟教學部「標準化病人中心」正式揭牌。感恩許多慈濟人的投入，其中扮演起病人唯妙唯肖的簡煌彬師兄，在生命的最後更捐出大體，成為「無語良師」，生前身後都發揮了良能。

憶及二〇一四年往生的吳永康醫師，以及認真投入的簡師兄，上人不捨地說：「很感慨！吳主任（時任臺中慈濟醫院一般外科主任）很用心，但是人生無常，他在工作中無聲無息地離開了。沒有過去的努力，就沒有現在的成果，無論是『無語良師』或者是『良語良師』，無論由志工擔任標準化病人是國外已有或者是我們開創，都不重要，最重要的是那一念心。志工菩薩不是專業演藝人員，也不是用表演的心態承擔，而是真誠做示範，這

分精神非常難得。」

「從師父開始呼籲大體捐贈，許多慈濟人就簽下同意書，或是在病篤之時回到花蓮慈院，就是為了往生後能立即捐贈大體。我們的身體到了一口氣不來時，再也不能發揮功用，而捐贈大體用於醫學解剖，讓醫學生了解人體奧祕，是化無用為大用。慈濟人生前為社會、為人間付出，往生後的軀體也要貢獻給醫療教育，這都是慈濟人與師父的互動。所以每一次聽到你們提起大體解剖或模擬手術，我都會很懇切地請你們一定要用恭敬、感恩、尊重的心面對大體老師，面對菩薩的軀體；此舉也在培養醫學生尊重生命的態度，成就自己的慧命。」

上人說，醫者「以病為師」，醫師的慧命就來自於病患，理應尊重以對，且用「人傷我痛，人苦我悲」的同理心

醫治傷病，無論是對病患本身或是病患家屬，都要用真誠的心膚慰。

「常有病患或家屬前來感恩，稱讚慈濟醫院的醫師很好、護理師很貼心，讓他們或家人在住院期間，感受到自己被尊重。所以我也要對大家說感恩，這就是我們創院的目標。蓋醫院、設醫學院，現在都不是很困難，但是要培養良醫、良護卻不簡單。很期待每一位同仁都能具有尊重生命的醫療形象，以及發自內心對病患的體貼。」上人說，守護生命、守護健康、守護愛的慈濟醫療人文精神，要從教育志業到醫療志業一脈相承，而且代代相傳。

克勤、克儉、克難

慈濟在克難中起步，上人於十月十五日慈善志策會中對

大家說，克勤、克儉、克難都是美德，要恆久維持。「這五十多年，慈濟志業是靠著慈濟人點點滴滴的勸募與累積而成就。點點滴滴得來不易，所以我們要步步謹慎，應人間所需而付出。」

談到許多國家因為氣候不調，缺水或遭受水患，還有蝗災等因素，導致缺糧危機。上人擔憂產糧國家受災損害大批農糧，會引發嚴重的糧食危機，屆時不僅貧困者飢餓無助，連有錢人也吃不飽。故教大家提高警覺，還要帶動人人戒慎虔誠，切莫恣意妄為引來禍患。

「要守好身、口、意，謹言慎行。守戒就是守規矩，我

此生規規矩矩，每一天的身與心都沒有逾矩，維持了半世紀以上，才会有這麼多慈濟人一呼萬應，聽了師父說要做什么事，就用心投入去做，就是因為有福田、福緣，付出無所求而得。」

「慈濟是天下大家庭，看到各地慈濟人回來，我就很歡喜；假如慈濟人不願意『回家吃飯』，我會很擔心。因為慈濟人能把精舍當成自己的家一樣，才表示師徒之間親如家人，回家吃飯，才是真弟子。」

上人提及年初有一位海外

企業家來拜會，用畢午齋走出齋堂時，他上前說道：「我們的道場很大，一餐有這麼多人吃飯。」因為年初有很多人回精舍相聚，每餐都要準備幾百桌的餐食。「我對他說，不是道場大，是我們的家很大，回來精舍的都是我們的家人，都是身穿『藍天白雲』制服的慈濟人，很多是專程從國外歸來，他們回家了，這裏就是我們的家。所以請大家要記得，精舍是菩薩法親的家，慈濟家人把握機會，回家吃飯，才能吸收道糧滋養慧命。」

10
16

《農八月·三十》

吃得清淨自在

【靜思小語】茹素是有益身心的「清淨食」，不是背負殺生的「欠債餐」。

發揮生命最大價值

上人與黃安捷師兄等人談話，感恩科技發達，可以經由網路視訊繞全球，與海內外各地慈濟人即時互動。今年八月，慈濟推動環保屆滿三十年，因新冠肺炎疫情防疫措施，無法親自行腳到各地探視環保志工，於是透過視訊「雲端行腳」，向各地環保志工表達誠摯的感恩。

無論是運用回收物研發、製作出實用的生活用品，或是接引社區長者投入環保站，都是慈濟志工在這三十年投入環保的經驗累積、智慧發想與各方因緣成就，並非在最初就有所規畫。「慈濟所做的事，都是發自一片真誠之心，想要為人間付出；能夠利益人間的生命最有價值，高齡環保志工們日日都在發揮他們生命的

最大價值。」

地球環境的保護，是一個很大的題目，大到大自然的氣候，小到每個人的生活行為，一環扣一環，緊密相關。「單人雙手無法做天下事，現在我們只能不斷地呼籲、提醒大家，要心平氣和，不要為利而爭。如果人人都為私人利益看天下，地球環境就能維護得很美；如果人人都出於私心牟利，歪曲事實與道理，在人間製造對立，彼此針鋒相對，那就很危險了！安居樂業最大富、最有福，否則人間衝突不斷，資源再豐富也無法保障生活，所以需要淨化人心。」上人說，要淨化人心就要教育社會大眾，讓人人認清正確的方向。要教育社會，就要傳法、說道理，讓人人聽得到，而且願意接受。

「虛空無盡，法無窮，盡虛空遍法界，無處不在，只是善法或惡法的分別而已。如果可以用科技廣傳善法，讓人接觸到清淨的教育，就能淨化人心；否則人們若沒有接觸善法，反而走入混淆是非的惡法，就像被捲入龍捲風一般，難以脫離。」

「現在的人心混亂，很容易被無明的龍捲風捲走，所以真的很需要說好話、做好事的好人，再加上傳播媒體的力量，讓人人看見好人做好事、聽到好人說好話，自然會知道慈濟所做是對的。」

「師父不曾離開臺灣，我這一生也不與人爭，這麼多國家的慈濟人做了這麼多利益人間的好事，都告訴受助者，慈濟來自臺灣。對我自己來說，永遠不增不減，不會覺得很歡喜，也不會覺得

新加坡志工透過視訊連線與上人座談，分享推素點滴；上人感恩志工們將想師之情化作行動，行善造福人間。
(攝影／王綏壹)



有失落，每天的生活就是如此平淡。」

以身作則成為典範

透過視訊連線，上人「雲端行腳」到新加坡慈濟人文青年中心，由當地師兄師姊導覽內部空間以及外圍景觀。新加坡分會全體總動員，從八月開始，各和氣隊組分別成立推素小組推動茹素；此外，受到疫情影響，部分慈濟人失業，志工啟動法親關懷，適時給予協助；許多活動雖因防疫暫停，然而晨語「薰法香」精進不間斷。

「看到新加坡慈濟人文青年中心的環境，很乾淨、很開闊，菩薩們在那裏活動，境美、心美。你們很有福，有好因緣得以借用這麼好的場地，就要好好運用它培育好青年，

讓這些有心、發心投入的年輕人，成為國家社會未來的希望。」上人說，要在這個好環境培養好青年，最重要的還是要靠中壯年、年長的慈濟志工以身作則，成為年輕人的學習典範。

上人肯定新加坡慈濟人認真殷勤「薰法香」，法無新舊，歷久彌新；法聽入心，隨時都可以運用，能夠運用的法才是真正寶貴的法。慈濟人都是人間菩薩，要啟發愛心，不只愛自己，還要愛眾生。眾生不只有人類，也包括動物。既然愛牠，就不忍為了吃而殺害牠。若是吃葷食，所吃的每一餐都是「欠債餐」，欠了眾生的命債；素食是「清淨食」，不僅不會背負眾生的命債，而且有益身心。心靈輕安自在，用健康的身身為人間付出。

10
17

《農曆九月初一》



善念共鳴

【靜思小語】守護人人心中善念，讓善的能量起共鳴。

分分秒秒，心心念念

慈濟高雄線上讀書會團隊與上人互動，除了在精舍現場的高雄慈濟人，還有亞洲、歐洲、美洲、澳洲多國慈濟人在線上共同聆聽分享。上人感恩科技發達顯神通，讓大家能夠突破地理距離同時聞法，並且即時互動交流；希望人人聞法入心，守護心中善念，不斷地凝聚人人的善能量，把握因緣為天下苦難人付出，共同虔誠祈願世間祥和平安。

「只要人人心中有善念，

善的能量就會起共鳴。我們的虔誠心念要上達諸佛菩薩聽，不是在固定時間祈禱就好，而是要分分秒秒都不脫離正確方向，心心念念都不偏差。善的力量會合起來，只要世間何處有需要，我們就能應其所需而付出；千處祈求千處現，就是觀世音菩薩的精神。」

上人說，雖然科技發達，讓大家要聞法、閱讀佛典、查找資料更加方便，但是對於這些方便的工具不能過於依賴，而且要謹慎善用，假如將工具用於錯誤的方向，沒有吸收善

法，也不能正確傳法，對己對人都是百害而無一利。學無止境，要虛心受教莫自滿，自知尚有不足之處而持續精進。

慈悲、仁德、勇氣

金門慈濟人與上人座談，分享當地慈濟會務推展。江鈴琴師姊感恩中區教聯會以及志工遠道而來，協助「大愛引航」靜思語教學，目前已有六所學校、一百位老師參加。吳秀英師姊分享因認識已故李國銘師兄而做環保，希望能有固

佛心師志，做出典範

今年度的全臺培訓慈誠委員尋根暨精神研習，臺北、桃園、新竹區逾五百位學員在花蓮靜思堂，宜蘭、花蓮、臺東區近百位學員在精舍主堂，臺灣其他地區的培訓學員，以及

海外多國慈濟人透過視訊連線同步參與，十月十八日圓緣典禮，亦有各地學員分享心路歷程，全球慈濟人共同聆聽。

上午的東區培訓圓緣分享後，上人開示：「五十五年前，我什麼都沒有，只有一念心，不忍眾生受苦難；看見貧

窮人承受病苦，卻因為無力支付保證金而失去得救的機會，我就想，假如世間隨處都有愛心人，願意行善助人，就如同觀世音菩薩，有千手千眼，能夠及時發現人間苦難而伸出援手。」

「因緣不可思議，就在那

培養信心

《農曆九月·初二至初三》

10
18
~
19



【靜思小語】還沒有去做就覺得做不到，是缺乏自信；信心需要培養，要「信己無私，信人有愛」。

別的法親轉達，自己不開心，別人也不好過，最近總算在開法反省之後和好。

「人與人之間本來能夠互愛，互動溫馨，卻總是因為無明煩惱，在人與人之間樹立了

千仞高牆而隔離；明明近在身旁，心靈的障礙卻讓人相隔遙遠。佛法就是要教導我們如何去除無形的無明牆，我們要多用心。金門面積不大，人口不多，慈濟法親的感情應該更加

凝聚，還要發願讓所有的金門民眾都成為慈濟人，這不是不可能的，只要你們有心、用心去做，而且慈濟人也要好好珍惜彼此之間『覺有情』的菩薩長情。」



慈濟高雄線上讀書會團隊來到精舍，分享海內外會眾雲集共修與勤素的心得。
(10月17日)

定會所可以接引更多鄉親投入。

聽到多位師兄師姊皆提到李國銘師兄，上人表示，李師兄是推展金門慈濟志業的資深慈濟人之一，當時金門的志工不多，他總是把握假期回精舍、在花蓮慈濟醫院做志工，把靜思法脈帶回金門，就地牽起好因緣，接引人間菩薩。大家懷念師兄、追溯根源，更要傳承、延續法脈宗門，把自己的一念心照顧好，不要隨著外境起伏，稍不適意就退轉。

「我最近都說，慈濟人有仁心，卻缺乏勇氣。人人本具佛性，為什麼迄今不能成佛？就是因為缺乏勇氣、沒有志氣，即使有發願，但是這個願卻像浮萍一樣，沒有根，只能在水面上隨著風飄搖。要鍛鍊自己的心像湖底的水，水面風浪再大，仍然寧靜不動。要達到這個境界，就要有『忍』的

功夫，即使受了委屈，沒有人敢出來幫忙說話，也要堅定志向，為了救苦救難而精進前行。另一方面，也要明辨是非，要有勇氣，不是與人起爭執，而是不能放任扭曲不實的言論在人間流傳。」

「期待你我的心要拉得更近，有慈悲、有仁德，還要有勇氣，不只要在菩薩道上勇猛精進，更要提起智慧明辨是非，否則我們的方向稍有偏差，差毫釐會失千里。」

上人指出，人間的禍與福都出於一念心，若是有好心、說好話、做好事，好人能夠再接引好人，一起做好事、傳善法，就可以持續不斷地造福人間。

近日聽聞有兩位原本感情很好的志工，十年前為了一句話絕交，雖然各自都還在慈濟，做慈濟事也會碰面，但是都不認錯、不低頭，有話都請

期許不變，當好醫師

上人與返回花蓮參加培訓尋根的鮑卓倫醫師談話。鮑醫師曾在一九九二年接受慈濟獎學金，當時仍是醫學系大四生的鮑卓倫從上人手中接過獎學金，照片被刊登在當時的《慈濟道侶》半月刊中。

鮑醫師分享，二〇〇三年在臺大擔任住院醫師，那年臺大骨科與慈濟骨科交流，有機會來花蓮慈濟院骨科，跟著陳英和院長、于載九主任學習。有一天假日值班，上人來探視慈院主管同仁們，經過鮑醫師面前，簡語勉勵：「你是個好醫師，要加油！」這句話他一直放在心裏，從此很努力要當一個好醫師。四年前，跟著臺北慈濟醫院趙有誠院長返回精舍的前一天晚上，夢見自己在主堂向上人頂禮，上人則說：「你回來了！」醒來後很歡

一定要做到。」

上人說，現在慈濟是聯合國經濟社會理事會非政府組織的特殊諮詢委員，年年參與人道關懷、環保等相關會議，在國際平臺上展示的志業成果廣受矚目，這都是全球慈濟人長年累月的付出所成就，所以慈濟人在臺灣更要做出典範，好話好人說，好事好人做，安定社會人心，帶動人心的心背惡向善，反黑歸白，往好的方向力行。

「發心立願修菩薩行，雖然會有很多磨練與考驗，要有『忍』的功夫，忍得過去，典範也做出來了；只要做出了典範，讓大家看到我們的方向正確，願意照著這個方向去做，那就對了。而今路已鋪、道已開，世世代代的慈濟人都要接著把路鋪得更平，把道開得更寬；而我們都是第一代，要負起傳承的責任。」

喜，覺得自己終於找到歸屬。

上人說：「從今天開始，你是真正回來了！因為慧命要開始增長了。現在我要對你說的話，仍然與當初一樣，要當好醫師——守護生命、守護健康、守護愛，用自己的生命走入病患的生命，去愛護生命。其實你們要當醫師時也有相似的宣誓，要守好這一念志願，朝著這個方向精進，實現學醫、從醫的理想，這就是你們此生價值。」

師徒有約，開道鋪路

下午，於花蓮靜思堂，全臺培訓委員慈誠尋根暨精神研習圓緣，上人對在場的臺北、桃園、新竹區培訓學員開示，全球慈濟人透過視訊連線恭敬聆聽。

上人開示：「人的一生有多長？長短不知，但是深度與

廣度可以由自己創造。要用心思考，對準方向，一步一步脚印，穩定不偏，就像指南針的中心點，無論在哪一個環境，指針都能明確指出南北方向，且無論指針怎麼轉，中心點都穩定不動。人生有明確的方向，就可以照著方向開拓人生的廣度；還要提升智慧，加深人生的深度，明辨是非，不會受外境與人事而亂了心志。」

上人指出，慈濟人以佛心為己心，以師志為己志，永遠都以「為佛教，為眾生」為人生方向；師徒有約，生生世世都會接著鋪路、開道，不斷地傳法、度眾生。

在慈濟，與許多好人一起做好事，天天歡喜、快樂，而且可以加強信心與力量，行菩薩道不孤單。上人說，或許大家在走入慈濟以前，也有滿腔熱忱想為社會付出，但是沒有志同道合的人同行，會很孤

單，力量也很微弱；走入慈濟以後，有這麼多慈濟人相伴，隊組合心耕福田，社會上哪裏有苦難人、哪裏發生災難，慈濟志工相互聯絡，立即動員，分組分工去付出。

上人強調委員、慈誠受證，是菩薩道上剛起步，大家平時落實社區，要在各自的居住地做慈濟事，不是培訓時很認真，受證以後就不出現了，僅僅拿一個慈濟委員、慈誠的名相而已；要真正投入與付出，身體力行菩薩道，才是真正的慈濟人。

「有做才有得，有做才對得起我們的良心；有形的物資與救助金，給得再多都有限量，但是我們得到的是永恆的福慧資糧。愛的能量要不斷延續，付出的人就是造福的人，不只是造福社會，其實是造福自己——種福因、得福果，今生行善，來生得福。」

諸事認真，無有漏失

十九日，在每週一的慈濟基金會溫馨分享中，同仁簡報臺灣、中國大陸、中美洲與馬來西亞亞慈善近況；上人開示時感恩大家用菩薩大愛面對苦難眾生，應其所需而伸出援手，也提醒驚世的災難已臨頭，警世的覺悟一定要抬頭，人人要用茹素護生的行動表達虔誠，祈求業力減輕、災難消弭。

上人提到多位企業家投入慈濟以後開始吃素，連外出應酬都堅持茹素，並藉機邀約親

友茹素。所以吃素並不困難，並非做不到，只在一念心。還沒有去做就覺得做不到，是缺乏自信；信心需要培養，要「信己無私，信人有愛」，不只有自己做到，也要盡心力向人呼籲與提倡。

上人叮嚀大家，勸素、勸善要認真，聞法更要用心，聞法入心並且身體力行，才不枉師父撐著身體不適也要日日晨間講經說法。全球慈濟人殷勤「薰法香」，而且讀書會「遍地開花」，許多上了年紀的志工日日早起聞法；看到大家帶

回精舍的聞法筆記，寫得很工整，每一天的內容都沒有漏失，自己也覺得很欣慰、很感動！

「期待大家諸事要認真，不可應付一下就過了。用應付的心態做事徒然浪費時間，認真才能成就慧命。人生無常短暫如幻影，唯有慧命能夠生生世世延續。難得此生能夠聽聞佛法、行菩薩道，要把握因緣，讓如此殊勝的因緣成就人的道心；希望人人坐在『寶樹』下，要隨時提起聞法的歡喜心，時時多用心！」

10
20
21



《農曆九月·初四至初五》

愛與勇氣

【靜思小語】感恩平安，更不能袖手旁觀，挺胸抬頭呼籲人人發揮愛心、守護苦難眾生。

會合大願力

「天天感受人間之苦，要如何讓世間苦能減少？有時會感覺很無力；但每當生起無力感，就再起一個念頭：即因人間苦，才需要菩薩救度；需要愈多人發菩薩心，合和互協，用心盡力為苦難眾生拔除、減輕苦難。所以還是要再呼籲：人人付出一點點力量，發一念善心，力量點滴匯聚，善心念念接續，會合起一股大願力去幫助苦難眾生。」

二十日志工早會，上人談到越南、柬埔寨接連遭受颶風、熱帶風暴侵襲而釀重災，泰國、寮國等國家亦受災，由於災區廣大、災情嚴重，慈濟人雖已啟動勘災、籌備發放，仍感力有未逮；「我既不忍心災區民眾受災受難、流離失所，亦記掛慈濟人遠途賑災的安全、人力缺乏而負擔沉重，

心態很矛盾。」

上人表示，各國因為防疫而有出入境限制，所以慈濟人無法像以前一樣，多國合力前往支援賑災，這是過去慈濟國際賑災不曾遭遇的困難。「以往無論面對多麼重大的災情，賑災任務再艱鉅，只要具足愛心與勇氣，以愛為前導，用勇氣推進，總是可以突破重重難關往前行。現在我們仍然有慈悲大愛與毅力勇氣，但是疫情是一股很無形的、很現實的阻力，竟使我們寸步難行。」

「幸好通訊方便，全球慈濟人可以共同上線交談、相互勉勵；只有擔憂是沒有用的，我們仍然要挺起胸、抬起頭，集合人力、奉獻智慧，有力的人出力，有智慧的人提出建議，共同為天下災難而付出。」

一分心力，付出的同時，也要發一念虔誠的心，給予祝福；還要起一念懺悔的心，誠心懺悔過去懵懂造業，以清淨心祈禱天下平安。」

上人說，天下災難頻起，身在平安之處更不能袖手旁觀，要感恩自身的平安，除了發揮愛心，也要提起勇氣向人勸募愛心，口口相傳、人人相勸，把所有人的愛心發出來，保護天下平安。即使是接受救濟的人，也可以救濟別人，為自己種下轉貧為富、轉苦為樂的善因。世間沒有窮到無法行善的人，只要起一念想救人的心，即使只能捐出一元、五角，也是富而有餘的人。起這一念「要救人」的心，就有功德；起於行動幫助別人，就在積福。時時都可以付出助人，而不是等著被人救；能救人就是有福人，永遠都要做一個救人的人、有福的人。

上人雲端行腳臺南多處會所，其中安平聯絡處有一百多位志工參加，分享穿著蔬果裝在街頭勸募的心

得。
(攝影/李雅貞)



愛師父所愛

上人「雲端環保站行腳」到臺南新營民生環保站、仁德環保站，另有師兄師姊在臺南靜思堂、善化聯絡處、安平聯絡處等臺南社區道場，經由網路連線，同步聆聽分享。

民生環保站沈淑香師姊介紹多位高齡環保志工，最年長八十八歲。老菩薩們歡喜感恩老來還有這條菩薩道可以走，有利益天地人群的事可以做，每天聞法、做好事。坐落於臺南靜思堂後方的仁德環保站有一片菜園，目前盛產白玉蘿蔔和西瓜造形的絲瓜，在精舍現場的臺南師兄師姊將特地帶來的蘿蔔等收成恭呈上人。上人稱許志工們將環保站的環境整理得很好，尤其是「人和」，老菩薩身體健康，法親相互照顧，讓環保站由內而外展現「美」。

上人開示：「保護大地的健康，才能保護人人的平安。大家發心做環保，每一次彎下腰撿回收物，就像朝山禮佛；用禮佛的虔誠心做環保，做得健康、快樂，就是用真心、誠意在人間開菩薩道，一分一寸開好、鋪平，讓大地平安，可以庇蔭子孫。」

多位師兄師姊日日清晨到環保站「薰法香」，聞法之後展開一天生活，將晨間聽聞的道理運用在工作上、與人互動時。上人感恩師兄師姊們用心聽師父說話，也感恩弟子們疼惜師父。常聽到慈濟人說：「師父，我愛您！」自己就會將這分愛回向給慈濟人；大家愛師父所愛，就是愛天下眾生，大愛滿天下。「師父很感恩，也很愛你們，因為你們都是『覺有情』的人間菩薩！與大家共勉，把握時間修福增慧，每一秒鐘不放鬆。」

堪忍種種苦

花蓮慈濟醫院團隊二十一日返回精舍報告，日前接受手術治療的郭漢崇副執行長，分享病中體會與省思。

上人開示：「我常說，要用生命走入生命去幫助生命，但是從文字上看來好像很抽象，難以體會；郭副經過這段時間，自己已成為病人，真正體會到了。

病苦確實很難堪，需要有勇氣面對。我們所在的娑婆世界是堪忍世界，因為人間有種種苦，所以要堪得忍耐，其中生病最苦，所以我們蓋醫院，就是為了拔除人生最苦的苦難。」上人說，即使現在科技發達，儀器很先進，仍需要有好醫師善用儀器，才能減輕病患的苦。病是苦，老亦苦，尤其現在的社會人口結構高齡化，子

孫離鄉背井，許多老者獨居，身體健康尚能自主生活，若是生病、衰弱又乏人照料，是苦上加苦。上人與資深主管們共勉，雖說生、老、病、死是自然法則，但是年老身形變化、體力衰退，在心境上需要自我調適；心要維持美善、純真，與人結好緣，就算老來形貌變了，仍然是可愛人生，也能得到許多人的真誠關心與照顧。

有法度

《農九月·初六至初七》

10
22
~
23



【靜思小語】能打動人心的，是腳踏實地的行動、如實誠懇的分享。

一切因為愛

二十二日醫療志策會，聆

聽各院分享後，上人開示：「醫療要守護生命、守護健康，最重要就是守護愛，慈濟是為

了愛而建設醫院。相信各位醫師也在求學時期選擇醫學系時，立下了救人的志願，那也

是為了愛。慈濟四大志業都是為了愛而建立，起初會做慈善，就是不忍眾生受苦難；因為做慈善，才會看見貧病之苦。即使成立義診所，也無法治療重症，必須把病人送到北部的大醫院，深感花蓮醫療資源匱乏，故而決定建院。」

「只是一個心願，不忍眾生受苦難，另外也信己無私、信人有愛，所以向大眾勸募愛心；點滴累積，成就大力量。

這是慈濟一路走來的精神力量，希望大家要有這樣的觀念，天天發好心、立好願。」

上人說，人生的價值在於為社會人群付出，「剛剛聽到各院支援偏鄉醫療，遠在山鄉的民眾走不出來看診，醫療團隊主動走到山裏去為他們服務，很感恩大家能如此疼愛、關心鄉親，我很安心！看到中生代拉拔年輕的一代，年輕人也能拉拔更年

輕的一代，慈濟醫療有傳承，更是歡喜。」

上人欣言，多位慈濟學校畢業校友，在各所慈院承擔起主管的責任，也有人身兼教職，再培育慈濟學校的醫學生，讓自己覺得這幾十年來為醫療、教育志業的付出，都很值得。

人人共福緣

二十三日與高雄、桃園榮董團隊談話時，上人說，稱大家為「實業家」，就是希望大家做事業，都是腳踏實地，不是只有「企畫」而已，做生意要實在，說法、傳法也要認真實在。想要接引朋友，講「法」要有技巧，不是照著經文講「如是我聞」的法，而是要誠懇分享「如是我做」，如實去做的菩薩行。

上人表示，要帶動、接引

人，若沒有「法」，是「無法度」的。在座實業家過去做生意時與人往來，經常要應酬交際，走入慈濟以後轉變觀念，換一個方式做事業，換一個態度待人接物，得到什麼反應、心裏有什麼感覺，都可以如實分享，這是最能打動人心的法。

「很感恩大家願意捨出金錢、捨出力量，不只是自己能捨，還要廣招人間菩薩，邀約大家共襄善舉；一個人的力量再大，也沒有辦法做天下事，需要大家會合愛心、共同出力。只要親自投入，就知道我們沒有漏失點滴善款，而且可以知道慈濟為天下做了多少事。」

聽聞方漢武師兄提及在自己的麵包連鎖店推動「竹筒歲月」，讓四百多位員工有機會天天造福。上人說，員工天天造福，公司天天有福，因為在同一個空間裏，人人「共福緣」，有好環境、好因緣，得

到好主管、好同事的「同事度」，每天發一念善心、存下點滴力量，長久累積，「積善之家有餘慶」，能夠形成一股保護人間平安的福氣。

上人說，慈濟從邁出慈善志業的腳步開始，就是用佛法鋪路，慈濟人五十多年來都在精進力行佛法。「師父覺得佛法是這麼好，是真正『為眾生』而說的解脫之道，若讓『救度

眾生』只存在文字與口號，實在太可惜了！佛法就存在生活中，與我們很接近，我們可以身體力行，還能鋪出一條道路，接引人人同行；若有人身、心、生活遭遇困難，我們給予幫助，就是將佛法實用於世間。」

「師父一無所有，慈濟也還在克難中做慈善時，卻要蓋醫院，確實很不自量力；我只

是『以信為力』，信根堅定、信力堅強，相信人人有愛，愛心就是力量，就這樣點點滴滴募集大眾的愛心力量，將醫院蓋起來了！接著又設立護專、醫學院，培養有愛心的醫療人員。每一步都走得很辛苦，但是現在看到這麼多慈濟畢業生在慈濟醫院服務，不少人已經承擔主管，我很感恩當初的決定！」

10
24
25

《農曆九月·初八至初九》

可愛的人生

【靜思小語】愛惜生命不是休息不做事，而是善用時間利益人間，這是最可愛的人生。

菩薩道上起步走

二十四日與高雄前鎮區慈

濟人座談時，師兄師姊們發願生生世世跟隨上人；上人開示，要跟著師父走，就要

發心，而且這一念心要念念接續；師徒之間從過去生直到現在都結好緣，所以此生

自己想做慈濟，才能「一呼萬應」，得到這麼多慈濟人的支援與響應。希望大家恆持初心，照顧好心念，持續不斷地行善造福、結好緣。

「師父五十多年來一直講經，要講到讓大家都清楚，對佛法有認知、認識，這比較簡單；但是如果人依法而行，卻不容易，或是走出去了，但走不遠。道難行，即使道理鋪排得很清楚，大家也很了解，卻被自己的心阻礙了行道的腳步；要降伏這念心，實在不簡單。」

上人教大家回歸初心，而且要相互勉勵：「大家最初發心立願做慈濟，做得很歡喜，從幕後委員直到受證，那段時間是真精進；很多人受證之後就不再積極投入，只有名相而無實質，這是很遺憾的。難得有因緣遇到師父，要行菩薩道，即使進步緩慢，走了一分

一寸，總是前進了一分一寸；若只是停在起點，後面的人看到我們停了，也停下腳步，這是自我障礙，同時障礙別人。」

「難得來人間一趟，日子要認真過，珍惜時間善用生命，多做一天，道業就多增進一分；不要空過時日，或只將時間用在說是非，造成別人的困擾，活得愈久造業愈多。若想要一段有價值的人生，就要保護好自己的心念，天天行善，增長智慧，不再做錯事，把握機會多造福，多做多得，福慧俱增。」

上人勉勵大家以身作則，建立典範帶動人同行菩薩道。「師父的學習目標是佛陀，你們發願跟著師父走，就是以成佛為目標，要達到這個目標，就要行菩薩道；既已確認是對的方向，對準去走就對了。」

很草根更有善根

二十五日，南投慈濟人返回精舍分享，並透過網路視訊，陪伴上人「雲端環保站行腳」，抵達埔里北山環保站、草屯南埔環保站。位於國道六號下的北山環保站，在四年前，從運作二十年的斗山橋畔，搬遷至高架橋下。高公局規定橋下不能有固定的建築物，於是志工以黑網擋豔陽，環保站環境如此克難，志工仍用心布置，還到附近的露營區宣導資源回收，將原本會被掩埋處理的可回收資源送到環保站。

七年前上人曾走覽草屯南埔環保站，大門旁的芒果樹如今已果實纍纍，與另一邊種植的肉桂樹，被志工合稱為「福慧門」。而草屯第一顆環保種子簡棋煌師兄，在一九九三年開始做環保，最初是沿路撿回收物到鄉公所廣場，再到大賣



場借場地做環保，一路做到今天，草屯地區已有三個環保站，吸引更多共同守護地球。

看見高齡志工身體健康精神好，上人十分歡喜。「聽你們分享，師父很感動，大家都很善良，既有善根又很『草根』，說話都很實在、很有誠意；即使年紀大了，還是持續為人間而奉獻，能幫助人，這就是有用的生命。」

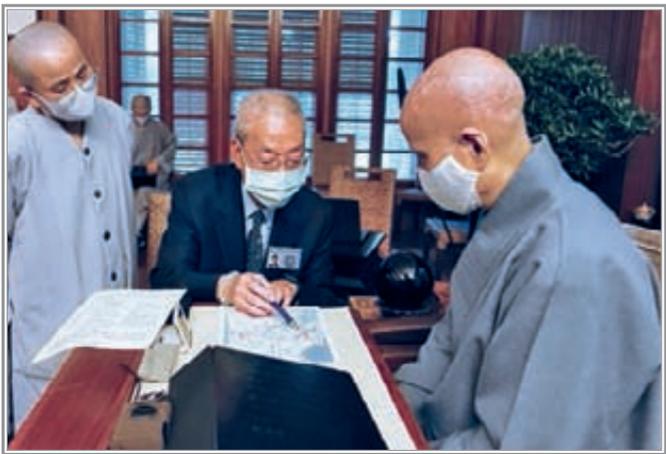
「人生很可愛，要懂得愛惜，不是休息不做事，而是善用人生時間，做利益人間的好事；假如活著卻沒有用，人生就不美了。在座每一位都有很美的人生，因為人人的生命都有用，不論是委員、慈誠、會員或環保志工，都在為人間奉獻。」

上人說，生活在臺灣很平

土耳其胡光中師兄敬呈阿拉伯語《慈濟》月刊第一期。土耳其慈濟網站也建置完成，可上網瀏覽月刊電子版。（10月25日）

安、很有福，雖然人口結構愈趨高齡化，不過像高齡環保志工還能為大地人群付出，做環保做得很歡喜、沒煩惱，身心健康，人人都很有福！但是社區裏也有不少獨居長者生病或行動不便，需要鄰里密切關懷與照顧；「在場的老菩薩也可以關心村落裏的老朋友，帶他出門做環保，否則獨自在家，孤單無伴，腦力、體力會快速退化。慈濟的環保站是最好的日間長照點，讓老人家動動手、動動腦，不容易退化。」

上人祝福環保老菩薩，也提醒大家走動時要很注意安全，避免跌倒，年輕的法親也要幫忙多注意，時常關心與照顧。「師父希望大家平安健康，才能守護大地健康；要從大愛臺或到環保站多聽師父講經，『薰法香』要把法聽入心，增福又增慧，生生世世都有智慧。」



美國總會執行長濟弘師兄報告加州洛杉磯近郊發生林火，有慈濟人住在這次林火影響範圍，已經緊急撤離。
(10月27日)

道氣充盈

《農曆九月·初十至十一》

10
26
27



見苦知福，付諸行動

黎巴嫩貝魯特市在八月四日發生震驚全球的爆炸事故，造成重大傷亡，三十萬人無家可歸。其中，聖西蒙地區受到新冠肺炎疫情和爆炸事故雙重影響，多數居民失業，家中斷水斷電。當地慈善組織福圖瓦協會向慈濟提出援助申請，土耳其志工將與福圖瓦協會合作援助聖西蒙居民，而黎巴嫩亦將成為慈濟全球人道關懷的第一百一十七個國家地區。

二十六日志工早會，上人不捨談及黎巴嫩貧苦家庭在住

屋毀壞後，撿拾木板、塑膠片、鋅片等廢棄建材，簡單搭建棲身之處，老弱婦孺無力建屋，只能隨處流浪，缺衣少糧地窘迫度日。慈濟將與黎巴嫩慈善組織合作伸援。

「看到他們的苦，我們要知道福、惜福。有時看見新聞報導臺灣每天產生的廚餘量很多，若是不知福、不惜福，浪費久了也會累積成眾生共業。」上人表示，要提升造福的觀念並且起於行動，讓福氣像一層堅固的保護膜守護臺灣。

南美洲多個國家疫情嚴重，志工設法發放食物，緩解

窮困人士因失業而面臨的斷炊危機。上人感恩慈濟人盡心盡力救助，亦感嘆當地志工人力缺乏，力量太薄弱；希望各地慈濟人或會眾，若有親友在南美洲居住或經商，願意協助慈濟慈善工作，可以接引他們投入。

「現在通訊方便，一支小小的手機能夠即時接收到來自世界各地的龐大資訊，請大家要用心瀏覽、篩選，了解人間有這麼多苦難人、苦難事，自己要知道福、惜福，更要造福。『福從做中得歡喜，慧從善解得自在』，就是因為我們過去真誠付出，才有現在的福；我

們聞法入心而心開意解，能夠把握因緣，彼此度化、接引，合和互協造福人間。」上人期许慈濟人多說好話、傳揚好事，人人相互接引，成為人間菩薩，「見聞一念間，長久造福人間」。

縮小自己，內和外圓

二十七日，聆聽負責靜思人文各部門的常住師父們報告後，上人開示：「其實我在許多事務上都沒有經驗，但是想法都是清淨無私，沒有人我是非，這是我的優點。學佛就是為了回歸清淨本性，所以要去除煩惱雜念，而我這輩子沒有什麼雜念、煩惱，但是我會擔憂，所擔憂的是天下人、天下事。」

上人說，世界上四大不調的災難不斷，而且發生得愈來愈頻繁，災情愈來愈嚴重，感

到危機步步迫近，故而深感擔憂。天下災難源自於眾生長久造作惡業的業力，若希望天下和平無災難，就要從淨化人心做起；而淨化人心，要從自己做起，每個人都修得很好，讓道場充盈道氣，就能向外影響、帶動人。

「人人一心向道，人多就有道氣；有修養的人，很自然會有『人氣』，也就是有人緣，要把人緣結好，彼此合心、和氣，才能互愛而協力，凝聚起影響人、帶動人的大力量。」上人肯定常住師父們在主持志工早會時，向大家分享的內容都很有「法的道氣」；若是人人都能聞法入心、有修養，彼此合和互協，這個道場就讓人敬重，大家都會想來親近常住，若要做事，也會有居士發心來協助。

上人教導弟子們修好「縮小自己」的功夫，修行本來就

要「堪忍」一切磨練，要修得聲色柔和。「若是聲色不佳，養成不好的習氣，有損自己的形象，而且讓人看在眼裏、聽在耳裏、感觸在心裏，無法與人結好緣。聞法入心，就要用來解開自己的煩惱，解開自己與別人的心結，才是真正通達佛法。」

有一句話說「一念無明生三細，境界為緣長六粗」，「無明」是十二因緣法的開端，因

為起了一念無明，隨之就會造作種種業，導致業力因緣生生世世牽纏衍生，難以脫離。「我們從過去生帶來各自的因緣業力，也帶來聞法修行的因緣；一念善心通達萬法，萬法不離一念善心。修行的方向是讓自己明心見性，現在大家都已經知道方向，也走在正確的道路，要將這條路修好，日常面對的都是走同一條路的人，同一個方向，要先求內和，外才

能圓；如果無法合和互協，就無法圓滿修行的大道。」
上人說，常住雖然天天忙碌，但是各項職司都有值得學習的法。像是德慈師父很有藝術天分，在陶藝坊裏創作，一心專注無雜念，可以將佛菩薩像或是松樹等畫得很好，陶藝坊即是修行道場；雖然有機器聲音，也可以把機器的聲音當成梵唄韻律，用虔誠的心製作出很成熟、很美的物品。

10
28
31



《農九月·十二至十五》

真實才有價值

【靜思小語】留史要求真、求正確才有價值，否則就成為戲劇創作。

慈濟孩子回家

二十八日聆聽花蓮慈濟醫

院主管同仁分享，上人開示：「每一次聽到慈院同仁用生命走入生命、搶救生命的過

程，與病患及家屬的溫馨互動，我都很感動；即使生命拉不回來，也讓病患在人生最後

感受溫暖與平靜。總而言之，對的方向，做就對了；我們朝正確的方向邁大步向前走，而且要走得穩。」

賴宇軒醫師在校時是慈青，已在慈院任職多年，今年培訓圓滿。上人說：「回來就好，回來就對了！雖然都在慈濟大家庭，但是成為受證慈濟人是更進一步，成為名副其實的人間菩薩，慈悲平等對待眾生，沒有種族、國籍與宗教的分別，付出無私大愛，用此生的生命利益人群。」

「有很多資深慈濟人盡此生投入志業，他們的做事經驗也許是你們在醫院裏學不到的，他們的人生經歷也許是你們想像不到的。所以和慈濟志工一起做慈濟事，也可以從他們身上學習許多。」上人鼓勵主管同仁們參與委員、慈誠的見習與培訓課程，和慈濟人一起走入人群救度

苦難眾生，成為人間菩薩。

「人間菩薩要了徹人間事，還要通徹佛法，因為佛法融通世間的天文地理、人體的生理與心理。佛法很深奧、很開闊，需要用心了解與體會。祝福大家『深入經藏，智慧如海』！」

傳承古早巧思

彰化慈濟人二十九日返回精舍，向上人報告彰化靜思堂啟用將屆二十周年，並訂於十一月一日舉辦展覽活動開展之相關事宜。

上人說，彰化靜思堂融合鹿港古都的特色，建築有四合院的古樸之美，人文氣息濃厚。每次行腳到彰化靜思堂，看見展示的童玩，師兄師姊們還會在中庭重現打陀螺、跳格子、灌糖葫蘆、做狀元糕等等，喚起小時候的回憶。現在的年輕人習慣使用電腦、手機

玩遊戲，或許看到這些古早童玩，是完全陌生的，也無法了解其中的樂趣。

上人肯定彰化慈濟人很用心，善用道場招募、培育人間菩薩；鹿港小鎮有傳統臺灣鄉鎮的古樸之美，鄉親也很善良，經由慈濟人真誠帶動，感受到慈濟大家庭的溫馨，民眾歡喜投入，人間菩薩不斷湧現。舉辦展覽活動，可以廣邀鄉親參與，傳承這些帶有傳統智慧的童玩，讓年輕人了解過去臺灣孩童如何發揮巧思，運用自然素材做玩具、玩遊戲，也讓年長者回憶童年，保存傳統智慧。

訪問做事的人

三十日，蔡青兒師姊陪同羅綸有師兄及慈濟電影製作團隊陳懷恩導演等人返回精舍，與上人談話。

上人說，要講歷史、留歷史，就要求真，才有價值，否則就變成戲劇創作了。口述歷史的人，記憶若與真實情形有偏差，就會「差之毫釐，失以千里」。

「與其要聽我講慈濟事，不如去訪問慈濟人，因為他們是用生命在做慈濟，也許慈濟人會說起自己的人生故事，都與慈濟密不可分。並不是要我們去問慈濟人關於我的事，他們一定會提到師父，但是他們只會說到他們看見師父所做的事而受感動，所以發心立願投入。慈濟人實際在做慈濟事，而我只是坐在這裏，哪裏都沒有去，只是看著慈濟人在做事。要寫做事的人，那才是真正的有價值。」

上人說，若要談出家修行、做慈濟之前的幼年、青少年時期，其實印象不深，記憶最深的就是太平洋戰爭時躲空

襲。「你們假如很用心在聽我說話，或者是查找文字紀錄，也會看見我在講空襲，對於自己的幼年生活沒有什麼記憶；我最記得的就是哪一年做慈濟，慈濟四大志業是在什麼情況下創立的，以及哪一個國家發生什麼嚴重災難，慈濟人前往賑災等等。我的活動空間就只在這個小小的範圍，這就是我的人生空間。」

「我經常談起『時間，空間，人間』，我的時間總是分秒都在這裏過，空間也只在這個範圍，大家來了，我與人互動也都在這裏。所以這幾年來，我的空間很狹小，但是聽到的國際事，範圍很廣闊。所以你們要製作與我相關的電影，材料很少，慈濟人的資料倒是很豐富。」

上人對陳導演等人說，最近關心美國加州林火災情，幾乎天天與美國各地慈濟人透過

網路視訊對話。因為師兄師姊們住在美國不同州、不同都市，身旁會有志工或同仁展示美國地圖，指出某某師兄師姊在哪一州、哪一個城市，或是到哪個災區發放等等。所以常說自己是坐在斗室觀天下事。

聽到上人這麼說，陳導演回應：「今年初新冠肺炎疫情爆發之後，我幾乎每天都從大愛臺看您對大家說的話，我才發現臺灣的媒體很少報導國外的訊息，但是聽到上人的開示，才知道世界有多大，甚至您會與一些我們從來沒有聽過的國家在連線。我發現慈濟的網路是世界性的，而非只關注臺灣或某些國家。」上人說，世界很大，臺灣只是一個海中的島嶼而已，而大愛無遠弗屆，接受慈濟人道援助的國家地區，已經超過一百一十個。

慈濟月刊。

如何取得

歡迎到各地慈濟會所 免費索取
如需直送到府，酌收運費如下：

《慈濟》月刊，郵寄到府

單本一年份郵資：NT\$165
同一地址每期索取6本以上，貨運到府
全年運費：NT\$999
20本以上，請洽讀者服務專線

《慈濟》英文雙月刊，郵寄到府

單本一年份郵資：NT\$80 其他數量需求 請洽讀者服務專線

《慈濟》日文月刊，郵寄到府

單本一年份郵資：NT\$120 其他數量需求 請洽讀者服務專線

郵政劃撥帳號：19905781 戶名：慈濟傳播人文基金會

讀者服務專線：02-28989000 分機1165

以上方案限臺灣本島，海外及離島地區請洽服務專線



期刊索閱系統
全線上線



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
淡羅店 Tel:609-277 2599
吉隆坡靜思堂店 Tel:60-3-62563888
吉隆坡店 Tel:60-3-21447780
Tropicana City Mall 店 Tel:60-3-77311640
八打靈店 Tel:60-3-78871013
雪蘭莪店 Tel:603-79832190
蒲種店 Tel: 603-80805510
巴生店 Tel:60-3-3324 8001
芙蓉店 Tel:606-601 6431
馬六甲店 Tel:60-6-2866470
峇株巴轄店 Tel:60-7-4381013
新山金山園店 Tel:607-5581814

新山店 Tel:60-7-5547703
亞庇店 Tel:60-88-250626
古晉店 Tel:60-82-251013
新加坡 Singapore
新加坡分會
新加坡分會 Tel:65-65829958 FAX:65-65829952
慈濟義診中心
慈濟義診中心 Tel:65-64758812 FAX:65-64758718
印尼 Indonesia
印尼分會 (Jakarta)
印尼分會 (Jakarta) Tel:62-21-50559999 FAX:62-21-50556699/89
棉蘭 (Medan)
棉蘭 (Medan) Tel:62-21-50558889 FAX:62-21-50558890
慈濟醫院 (Jakarta)
慈濟醫院 (Jakarta) Tel:62-21-55963680 FAX:62-21-55963681
慈濟中小學 (Jakarta)
慈濟中小學 (Jakarta) Tel:62-21-54397565/70608949 FAX:62-21-54397573

泗水 (Surabaya)
泗水 (Surabaya) TEL:62-31-8475434*5 FAX:62-31-8475432
錫江 (Makassar)
錫江 (Makassar) TEL:62-411-3655072*3 FAX:62-411-3655074
棉蘭 (Medan)
棉蘭 (Medan) TEL:62-61-6638986 FAX:62-61-6638986
萬隆 (Bandung)
萬隆 (Bandung) TEL:62-61-80501846 (大愛臺) FAX:62-61-80501847
巴淡 (Batam)
巴淡 (Batam) TEL:62-22-2534020 FAX:62-22-2534052
富格朗 (Tangerang)
富格朗 (Tangerang) TEL:62-21-55778361/71 FAX:62-21-55778413
北干巴盧 (Pekan Baru)
北干巴盧 (Pekan Baru) TEL/FAX:62-761-857855

汶萊 Brunei
馬拉奕 (Kuala Belait)
馬拉奕 (Kuala Belait) TEL/FAX:673-3336779
斯里蘭卡 Sri Lanka
漢班托塔 (Hambantota)
漢班托塔 (Hambantota) TEL/FAX:94 (0) 472256422
可倫坡 (Colombo)
可倫坡 (Colombo) TEL/FAX:94 (0) 112620133
約旦 Jordan
安曼 (Amman)
安曼 (Amman) TEL/FAX:962-6-5817305
土耳其 Turkey
伊斯坦堡 (Istanbul)
伊斯坦堡 (Istanbul) TEL:90-212-4225802 FAX:90-212-4225803
澳洲 Australia
澳洲分會 (Sydney)
澳洲分會 (Sydney) TEL:61-2-98747666

FAX:61-2-98747611
布里斯本 (Brisbane)
布里斯本 (Brisbane) TEL:61-7-32727938 FAX:61-7-32727283
墨爾本 (Melbourne)
墨爾本 (Melbourne) TEL:61-3-98971668 FAX:61-3-98974288
黃金海岸 (Gold Coast)
黃金海岸 (Gold Coast) TEL:61-7-55717706 FAX:61-7-55717703
珀斯 (Perth)
珀斯 (Perth) TEL/FAX:61-8-92278228
阿德雷德 (Adelaide)
阿德雷德 (Adelaide) TEL:61-8-82319008
紐西蘭 New Zealand
紐西蘭分會 (Auckland)
紐西蘭分會 (Auckland) TEL:64-9-2716976 FAX:64-9-274639
漢彌頓 (Hamilton)
漢彌頓 (Hamilton) TEL/FAX:64-7-8541496

週一至週五

00:00 DaAi Headlines
00:30 全球視野
01:00 靜思妙蓮華
02:00 立德路 2 號 (週一)
健康報你知 (週二)
中醫出任務 (週三)
志為人醫守護愛 (週四)
行動現場 (週五)
02:30 草根菩提 (週二至週五)
03:00 大愛劇場 (重播)
03:48 大愛會客室
04:00 人文講堂 (週一)
全球視野 (週二至週五)
04:30 法華經序
05:30 靜思妙蓮華
06:30 大愛晨間新聞 Live
07:25 人間菩薩
07:30 草根菩提 (週一至週四)
阿明來報喜環保站走透透 (週五)
08:00 DaAi Headlines
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)
09:00 高僧行誼
09:15 高僧傳
09:45 人間菩提
10:00 大愛十點新聞 Live
10:30 大愛經典劇坊
11:18 人間菩提
11:30 全球視野
11:45 人間菩提
12:00 大愛午間新聞 Live
12:28 大愛劇場
13:17 大愛會客室
13:33 蔬果生活誌
13:45 高僧行誼
14:00 高僧傳 (首播)
14:30 經典劇坊
15:15 大愛醫生館
15:30 大愛午後新聞 Live
16:00 大愛劇場 (重播)
16:48 大愛會客室
17:00 小主播看天下 wow (週一)
妙博士的異想世界 (週二)
TRY 科學 (週三)
哎喲喂急診室 (週四)
好朋友的故事 (週五)
17:30 草根菩提 (週一至週四)
阿明來報喜環保站走透透 (週五)

18:00 蔬果生活誌
18:15 高僧行誼
18:30 高僧傳 (重播)
19:00 大愛全球新聞 Live
19:45 人間菩提
20:00 大愛劇場
20:50 大愛醫生館
21:00 靜思妙蓮華
22:00 大愛晚間十點新聞 Live
22:22 全球視野
22:47 人間菩提
23:00 大愛劇場
23:48 大愛會客室
週六
00:00 DaAi Headlines
00:30 中醫出任務
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 DaAi 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 中醫出任務
14:00 行動現場
14:30 青春愛讀書
15:00 大愛全紀錄
16:00 大愛迷你劇院
16:50 真善美故事館
17:00 人文講堂
17:30 志為人醫守護愛
18:00 證嚴法師菩提心要
18:30 衲履足跡
19:00 大愛全球新聞 Live

19:45 人間菩提
20:00 大愛迷你劇院
20:48 證嚴法師說故事
21:01 圓夢心舞臺
22:00 大愛晚間十點新聞 Live
22:24 青春愛讀書
22:47 人間菩提
23:00 大愛迷你劇院
23:48 真善美故事館
週日
00:00 DaAi Headlines
00:30 健康報你知
01:00 證嚴法師菩提心要
01:30 大愛探索周報
02:00 圓夢心舞臺
03:00 大愛迷你劇院
04:30 法華經序
05:30 衲履足跡
06:00 中醫出任務
06:30 大愛晨間新聞 Live
07:30 經典 TV
08:00 DaAi Headlines
08:30 證嚴法師菩提心要
08:55 圓夢心舞臺
09:45 人間菩提
10:00 大愛十點新聞 Live
10:30 人文講堂
11:00 證嚴法師說故事
11:18 人間菩提
11:30 熱青年
12:00 大愛午間新聞 Live
12:30 大愛迷你劇院
13:18 真善美故事館
13:30 健康報你知
14:00 地球證詞 + 導讀
16:00 大愛迷你劇院
16:50 真善美故事館
17:00 立德路 2 號
18:00 大愛探索周報
18:30 行動現場
19:00 大愛全球新聞 Live
19:45 人間菩提
20:00 大愛迷你劇院
20:48 證嚴法師說故事
21:01 大愛全紀錄
22:00 大愛晚間十點新聞 Live
22:24 經典 TV
22:47 人間菩提
23:00 大愛迷你劇院
23:48 真善美故事館

Tzu Chi Radio Programs

【大愛廣播節目時刻表】

慈濟廣播、大愛網路電臺
電話：02-28989999 轉 1041-1043

中廣
愛灑人間：週日 6:10~7:00
真心看世界：週一至週五 6:20~7:00
臺北、基隆、桃園/AM648、宜蘭/AM630
新竹/AM882、苗栗/AM1413
臺中/AM720、嘉義/AM1350
臺南/AM1296、高雄、屏東/AM864
臺東/AM819、花蓮/AM855
埔里/AM1413、金門/ FM96.3
用心深呼吸：週六 7:00~8:00 FM103.3
民本電臺 臺北/AM1296
真心看世界：週一至週六 6:00~7:00
教育廣播電臺
臺北/AM1494 臺東/ FM100.5 彰化/AM1494
高雄/ FM105.3
點亮心光：週六 21:00~21:30
鑼聲若響：週日 21:00~21:30
桃園先聲電臺 AM774
愛灑人間：週日 7:00~8:00
新竹新農電臺 FM89.1
慈濟世界：週一至週五 22:30~23:00
神農電臺 中彰投、雲嘉南/ FM99.5
真心看世界：週一至週六 19:00~20:00
生活講臺語：週日 12:30~13:00
中廣臺灣臺 臺中 AM1062
慈濟世界：週一至週六 6:30~7:00
臺南勝利之聲 AM756
慈濟世界：週二至週六 5:30~6:00
臺南愛鄉之聲 FM90.7
真心看世界：週日 23:00~00:00
週一 00:00~01:00
花蓮後山電臺 FM89.7
真心看世界：週一至週六 6:00~7:00
花蓮教育電臺
點亮心光在花蓮：週一至週五 9:00~10:00
點亮心光：週六 21:00~21:30
花蓮 FM103.7 玉里 FM100.3
慈大之聲 FM88.3
週一至週五 真心看世界：8:00~9:00
大愛來點名：9:00~10:00
大愛下午現場：19:00~21:00
週六 藍天白雲好時光：8:00~9:00
愛灑人間：9:00~10:00 鑼聲若響：13:00~13:30
生活講臺語：18:00~19:00 (週三)

金馬之聲廣播電臺 FM99.3
真心看世界：週一至週六 2:00~3:00
愛灑人間：週日 00:00~01:00
天南廣播電臺 AM999
藍天白雲好時光：週日 21:00~22:00
【大愛網路電臺節目時刻表】
http://daairadio.tw
【週一至週五】
00:00 週一：愛灑人間 週二：用心深呼吸 週三：站在時代的渡口 (第一、二週)、笑談人生 (第三~五週)
週四：藍天白雲好時光 週五：大愛知音
01:00 真心看世界
02:00 衲履足跡有聲版
02:30 慈濟的故事有聲版
03:00 藍天白雲好時光序品
04:00 大愛來點名
05:00 鑼聲若響
05:30 靜思妙蓮華
06:30 大愛晨間新聞
07:30 週一：心的力量 週二：心蓮朵朵開 週三：英文新視界 週四：聽見生命力 (第一週)、真是桃花源 (第二週)、雲嘉大愛行 (第三週)、愛在西拉雅 (第四週)、無盡智慧無盡藏 (第五週) 週五：慈濟世界愛在洛城
08:00 真心看世界
09:00 大愛來點名
10:00 週一：愛灑人間 週二：用心深呼吸 週三：站在時代的渡口 (第一、二週)、笑談人生 (第三、四、五週) 週四：藍天白雲好時光 週五：大愛知音
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)、真是桃花源 (第二週)、雲嘉大愛行 (第三週)、愛在西拉雅 (第四週)、無盡智慧無盡藏 (第五週) 週五：慈濟世界愛在洛城
11:30 衲履足跡 德禪師父導讀 (首)
12:00 大愛午間新聞
12:30 衲履足跡有聲版
13:00 藍天白雲好時光序品 (首)
14:00 大愛串起來
15:00 週一：愛灑人間 週二：用心深呼吸 週三：站在時代的渡口 (第一、二週)、笑談人生 (第三、四、五週) 週四：藍天白雲好時光 週五：大愛知音
16:00 大愛來點名
17:00 真心看世界
18:00 鑼聲若響
18:30 慈濟的故事有聲版
19:00 大愛全球新聞
19:45 大愛之歌

20:00 週一：愛灑人間 週二：用心深呼吸 週三：站在時代的渡口 (第一、二週)、笑談人生 (第三、四、五週)
週四：藍天白雲好時光 週五：大愛知音
21:00 靜思妙蓮華
22:00 大愛夜間新聞
22:30 真心看世界
23:30 週一：心的力量 週二：心蓮朵朵開 週三：英文新視界 週四：聽見生命力 (第一週)、真是桃花源 (第二週)、雲嘉大愛行 (第三週)、愛在西拉雅 (第四週)、無盡智慧無盡藏 (第五週) 週五：慈濟世界愛在洛城
【週六、週日】
00:00 用心深呼吸
01:00 大愛知音
02:00 慈濟世界愛在洛城
02:30 心的力量
03:00 站在時代的渡口 (第一、二週)、笑談人生 (第三、四、五週)
04:00 藍天白雲好時光
05:00 無量義經有聲版
05:30 愛灑人間
06:30 大愛晨間新聞
07:30 英文新視界
08:00 站在時代的渡口 (第一、二週)、笑談人生 (第三、四、五週)
09:00 愛灑人間
10:00 用心深呼吸
11:00 藍天白雲好時光
12:00 大愛午間新聞
12:30 聽見生命力 (第一週)、真是桃花源 (第二週)、雲嘉大愛行 (第三週)、愛在西拉雅 (第四週)、無盡智慧無盡藏 (第五週)
13:00 大愛知音
14:00 耳目一新開麥秀
15:00 藍天白雲好時光
16:00 慈濟世界愛在洛城
16:30 心的力量 (首)
17:00 英文新視界 (首)
17:30 聽見生命力 (第一週)、真是桃花源 (第二週)、雲嘉大愛行 (第三週)、愛在西拉雅 (第四週)、無盡智慧無盡藏 (第五週)
18:00 耳目一新開麥秀
19:00 大愛全球新聞
19:45 慈濟歌選
20:00 愛灑人間
21:00 藍天白雲好時光
22:00 大愛夜間新聞
22:30 站在時代的渡口 (第一、二週)、笑談人生 (第三、四、五週)
23:30 無量義經有聲版

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

【慈濟海內外聯絡點】

▲ 臺灣 *Taiwan*

本會（靜思書軒）

971 花蓮縣新城鄉康樂村精舍街 88 巷 1 號
TEL:03-8266779-03-8059966
0914-009966 FAX:03-8267776

志業中心－靜思堂（靜思書軒）
970 花蓮市中央路 3 段 703 號
TEL:40510777 轉 4002、4004（市話直撥）
0912-412600 轉 4002、4004（手機直撥）
TEL:03-8572890（靜思書軒）

花蓮慈濟醫學中心（靜思書軒）
970 花蓮市中央路 3 段 707 號
TEL:03-8561825 FAX:03-8560977

臺北慈濟醫院（靜思書軒）
231 新北市新店區建國路 289 號
TEL:02-66289779
TEL:02-82192217（靜思書軒）

臺中慈濟醫院（靜思書軒）
427 臺中市潭子區豐興路 1 段 88 號
TEL:04-36060666 FAX:04-36021123

臺中慈濟護理之家（日間照顧中心）
427 臺中市潭子區豐興路 1 段 66 號
TEL:04-36060666 轉 3786
日間照顧中心轉 2151

大林慈濟醫院（靜思書軒）
622 嘉義縣大林鎮民生路 2 號
TEL:05-2648000 FAX:05-2648999
產後護理之家轉 3029、3030、3033

嘉義慈濟診所
600 嘉義市西區驛站里 1 鄰仁愛路 383 號 1 樓 Tel：05-2167000

斗六慈濟醫院（靜思書軒）
640 雲林縣斗六市雲林路 2 段 248 號
TEL:05-5372000 FAX:05-5370503

玉里慈濟醫院（靜思書軒）
981 花蓮縣玉里鎮民權街 1 之 1 號
TEL:03-8882718 FAX:03-8881929

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

慈濟大學
970 花蓮市中央路 3 段 701（校本部）
TEL:03-8563301 FAX:03-8563604
970 花蓮市介仁街 67 號（人文社會學院）
TEL:03-8572677 FAX:03-8567985

慈濟大學附屬高級中學
970 花蓮市介仁街 176 號（中學部）
TEL:03-8572823 FAX:03-8573273
970 花蓮市介仁街 178 號（小學部）
TEL:03-8578819 FAX:03-8573697

慈濟科技大學
970 花蓮市建國路 2 段 880 號
TEL:03-8572158 FAX:03-8577261

臺南慈濟高級中學
708 臺南市安平區建平五街 111 號（中學部）
TEL:06-2932323 FAX:06-2933838
708 臺南市安平區文平路 95 號（小學部）
TEL:06-2959595 FAX:06-2959955

慈濟人文志業中心（靜思書軒）
112 臺北市北投區立德路 2 號
大愛電視臺
TEL:02-28989999 FAX:02-28989966

經典雜誌
TEL:02-28989990 FAX:02-28989994

慈濟期刊部、出版部
TEL:02-28989000 FAX:02-28989994

靜思人文
TEL:02-28989888 FAX:02-28989889

正紀念堂靜思書軒
100 臺北市中山南路 21 號
TEL:02-23560701

誠品信義靜思書軒
110 臺北市松高路 11 號 5 樓
TEL:02-27236686 FAX:02-27238182

喜來登靜思書軒
100 臺北市忠孝東路 1 段 12 號 1 樓
TEL:02-2322437 FAX:02-2322582

臺北東區聯絡處（靜思書軒）
110 臺北市松隆路 327 號 1 樓
TEL:02-27660971 ~5（會所）
TEL:02-27662209（靜思書軒）

大安聯絡處（靜思書軒）
106 臺北市忠孝東路 3 段 217 巷 7 弄 35 號
TEL:02-27760111 FAX:02-27761244

臺北分會（新店靜思堂）
231 新北市新店區建國路 279 號
TEL:02-22187770 FAX:02-22185852

關渡北投區
112 臺北市北投區大度路 3 段 110 號

板橋志業園區（靜思書軒）
220 新北市板橋區大觀路 2 段 265 巷 5 號
TEL:02-22753926 FAX:02-22753936

三峽志業園區（靜思書軒）
237 新北市三峽區介壽路 1 段 498 號
TEL:02-86710603

關渡志業園區（靜思書軒）
TEL:02-86713481（靜思書軒）

基隆聯絡處（靜思書軒）
204 基隆市安樂區六合里樂利三街 150 號
TEL:02-2434-6988

中正共修處（靜思小築）
100 臺北市中正區杭州南路 2 段 50 之 1 號
TEL:02-23513837 FAX:02-23514455

大同聯絡處（靜思小築）
103 臺北市大同區延平北路 4 段 237 號
TEL:02-25851001

中山聯絡處（靜思小築）
104 臺北市建國北路 3 段 42 號
TEL:02-25180269 FAX:02-25180569

中山八德共修處
104 臺北市中山區八德路 2 段 118 號
TEL:02-27417348

松山聯絡處（靜思書軒）
106 臺北市和平東路 5 段 188 號 16 樓
TEL:02-27485692 FAX:02-25283989

師大禮居共修處
106 臺北市和平東路 1 段 117 號 B1 樓 L：02-23922742

萬華聯絡處（靜思書軒）
108 臺北市萬華區莒光路 222 號
TEL:02-23366526 ~7 FAX:02-23366528

大母共修處
111 臺北市中山北路 6 段 161 號 B1 樓
TEL:02-28346755

士林雨農共修處
111 臺北市士林區雨農路 62 號 1 樓
TEL:02-28314676

內湖聯絡處（靜思書軒）
114 臺北市內湖區成功路 5 段 168 號
TEL:02-27938563 FAX:02-27938565

汐止聯絡處（靜思小築）
221 新北市汐止區福德一路 392 巷 50 號
TEL:02-26953366 FAX:02-26953377

永和聯絡處（靜思書軒）
234 新北市永和區中山路 1 段 130 號
TEL:02-29249040 FAX:02-29248935

雙和聯絡處（靜思書軒）
235 新北市中和區中山路 3 段 41 號
TEL:02-82281628 FAX:02-82281528

鳳鳴共修處
239 新北市鶯歌區永和街 184 號
TEL:02-26795254 FAX:02-86776214

三重志業園區（靜思書軒）
241 新北市三重區中正北路 450 號
TEL:02-29810310 FAX:02-29869871

林口靜思書軒
244 新北市林口區佳林路 166 號 1 樓
TEL:02-26029409 FAX:02-26027010

蘆洲聯絡處（靜思書軒）
247 新北市蘆洲區長樂路 125 號
TEL:02-22891193 FAX:02-822868034

淡水共修處
251 新北市淡水區中山北路 3 段 102 號
TEL:02-26290507 TEL:02-26290597

桃園分會（靜思書軒）
330 桃園市桃園區大業路 1 段 307 號
TEL:03-3586111 03-3170933（書軒）
FAX:03-3586033（靜思書軒）

八德聯絡處
334 桃園市八德區興豐路 1139 號
TEL:03-3689797

永安聯絡處（靜思書軒）
330 桃園市桃園區永安路 189 號 7 樓

TEL:03-3371303 FAX:03-3358893

中壢志業園區（靜思書軒）
320 桃園市中壢區環中東路 701 號
TEL:03-4654148 FAX:03-4650001

西螺聯絡處
648 雲林縣西螺鎮大園里 10 鄰光復東路 88 號
TEL:05-5880034 FAX:05-5882481

北港聯絡處（靜思小築）
651 雲林縣北港鎮草湖里華勝路 679 號
TEL:05-7832270 FAX:05-7827950

嘉義聯絡處（靜思書軒）
600 嘉義市彌陀路 26 號
TEL:05-2777852 FAX:05-2777853

嘉義志業園區
600 嘉義市博愛路 2 段 469 巷 19 號
TEL:05-2353318

臺南分會（靜思書軒）
717 台南市仁德區 仁義路 222 號
TEL:(06) 2792999 FAX:(06) 2493338

安平聯絡處（靜思書軒）
708 臺南市安平區國平里國平路 211 號
TEL:06-2989111 FAX:06-2995111

佳里聯絡處（靜思小築）
722 臺南市佳里區民安里同安寮 76-1 號
TEL:06-7224872

新營共修處（靜思小築）
730 臺南市新營區長榮路 1 段 378 號
TEL:06-6352150

善化聯絡處（靜思小築）
741 臺南市善化區小新里小新營 346 號
TEL:06-5832330

高雄志業園區（靜思書軒）
807 高雄市三民區河堤南路 50 號
TEL:07-3987667 FAX:07-3987665

新興共修處
800 高雄市新興區開平里 8 鄰河南一路 16 號
TEL:0912-412600 轉 4242 ~ 4250

苓雅共修處
802 高雄市苓雅區苓雅一路 2 號
TEL:07-5367855

鹽埕共修處
803 高雄市鹽埕區必信街 150 號
TEL:07-5613357

小港聯絡處（靜思小築）
812 高雄市小港區高松路 12 之 9 號
TEL:07- 8034311

鼓山聯絡處
804 高雄市鼓山區迪化街 36-1 號
TEL:07-5617156

岡山志業園區（靜思書軒）
820 高雄市岡山區岡山北路 6 號
TEL:07-6217555 FAX:07-6232555

岡山共修處
820 高雄市岡山區竹園南街 97 巷 20 號
TEL:07-6226555 FAX:07-6221555

鳳山聯絡處
830 高雄市鳳山區自由路 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

杉林聯絡點
846 高雄市杉林區月眉里大愛路 3 號
TEL:07-6775668 FAX:07-6775670

屏東分會（靜思書軒）
908 屏東縣長治鄉長興村中興路 83 號之 1
FAX:86-593-7832707

長春靜思書軒
吉林省长春市寬城區北京大街 420 號 1-1 號 2 樓 A 1 樓

太原靜思書軒
山西省青島市市南區東海西路 51 號 16 棟網點一層 C 戶
TEL:86-532-58692826

▲ 美國 *United States*

慈濟美國總會（San Dimas）
TEL:1-909-4477799
FAX:1-909-4477948

洛杉磯慈濟義診中心（Alhambra）
TEL:1-626-2813383
FAX:1-626-2815303

TEL:03-9370289

羅東聯絡處（靜思書軒）
268 宜蘭縣五結鄉五結路 3 段 360 號
TEL:03-9605711-2 FAX:03-9600396

鳳林共修處
975 花蓮縣鳳林鎮信義路 321 號
TEL:03-876-2578

玉里聯絡處
981 花蓮縣玉里鎮民權街 56 號
TEL:03-8888816

臺東聯絡處（靜思小築）
950 臺東市四維路 2 段 606 號
TEL:089-225229、225279
FAX:089-238928

金門共修處
893 金門縣金湖鎮山外里南雄 29 號
TEL:1-949-9164488
FAX:1-949-9165933

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：北京市東城區東花市大街 118 號
花市泰苑甲 3-7 號
TEL：86-10-51005558

北加州分會（San Jose）
百麟店：北京市西城區前門西大街 55 號
TEL:86-10-83576080

上海靜思書軒
長風店：上海市普陀區大渡河路 168 弄 22 號 H 棟 1 樓 101 室
TEL：86-21-61231841

昌化店：上海市普陀區昌化路 826 號 1 幢 104 號
TEL.021-52735827

靜思書院
江蘇省蘇州市姑蘇區十全街滾滾坊 41 號（十全街南林飯店西側）
TEL:1-510-8790971
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

士德頓（Stockton）
TEL:1-510-8790971

沙加細度（Sacramento）
TEL:1-916-5685800

蘇州志業園區（景德靜思書軒）
蘇州市姑蘇區景德路 367 號
TEL:86-512-80990980

尤開雅（Ukiah）
TEL:86-512-80990980 分機4002（書軒）

無錫靜思書軒（湖濱店）
無錫市濱湖區山水東路 98 號
TEL:0510-85555805

杭州靜思書軒（杭州店）
杭州市上城區南宋御街大井巷 20 號
TEL:86-0571-86573839

廣州靜思書軒（天河店）
廣州市天河區華景新城華景路 33 號二屬樓 201 房
TEL:020-38208810

深圳靜思書軒
深圳市福田區園岭街道八卦一路 鵬益花園 1 號群樓 104
TEL:86-755-22380860

泉州新門靜思書軒
福建省泉州市豐城區新門街拓改工程北 12 弄 27-29 號（梨園高甲戲院正對面）
TEL:86-595-22850338

福鼎古城靜思書軒
福建省福鼎市古城南路 120 號
TEL:86-593-7832707

長春靜思書軒
吉林省长春市寬城區北京大街 420 號 1-1 號 2 樓 A 1 樓
TEL:86-431-82761800

廈門靜思書軒
湖里區：廈門市湖里區興隆路 582 號之一 A
TEL:86-59-25717716
FAX:86-59-25716656

思明店：廈門市思明區禾祥西路 12 號 103 店面
TEL:86-592-2285766

山東靜思書軒
山東省青島市市南區東海西路 51 號 16 棟網點一層 C 戶
TEL:86-532-58692826

FAX:1-704-9431031

瑞其蒙（Richmond）
TEL:1-804-3066037
FAX:1-804-3783520

德州分會（Houston）
TEL:1-713-2709988
FAX:1-713-9819008

達拉斯分會（Dallas）
TEL:1-972-6808689
FAX:1-972-6807732

奧斯汀（Austin）
TEL:1-512-4910358
FAX:1-512-9261373

康福（Point Comfort）
TEL:1-361-9877130
FAX:1-361-9877139

亞特蘭大支會（Atlanta）
TEL:1-770-4581000

邁阿密（Miami）
TEL:1-954-5381172
FAX:1-317-6459907

奧蘭多（Orlando）
TEL:1-407-2921446
FAX:1-407-4793662

奧克拉荷馬（Oklahoma）
TEL:1-405-7013927

紐奧良（New Orleans）
TEL:1-504-7825168
FAX:1-504-8322022

芝加哥分會（Chicago）
TEL:1-630-9636601
FAX:1-630-9609360

印城（Indianapolis）
TEL:1-317-5800979

聖路易（St. Louis）
TEL:1-630-9636601
TEL:FAX:1-314-9941999

堪薩斯（Kansas）
TEL:1-913-3976517

底特律（Detroit）
TEL:FAX:1-586-7953491

蘭辛（Lansing）
TEL:1-510-8790971

明尼蘇達（Minnesota）
TEL:1-651-4939388

麥迪遜（Madison）
TEL:1-608-2687692

克里夫蘭（Cleveland）
TEL:FAX:1-440-6469292

哥倫布（Columbus）
TEL:1-614-45579215
FAX:1-614-45579217

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

▲ 薩爾瓦多 *El Salvador*

聖薩爾瓦多（San Salvador）
TEL:503-7293950 FAX:503-7293905

▲ 瓜地馬拉 *Guatemala*

瓜地馬拉（Guatemala）
TEL:502-22327648 FAX:502-23675872

▲ 巴西 *Brazil*

聖保羅（Sao Paulo）
TEL:55-11-55394091
FAX:55-11-55391683

巴拉圭 *Paraguay*

亞松森（Asuncion）
TEL:595-21-333818
FAX:595-21-310588

東方市（Ciudad del Este）
TEL/FAX:595-61-512506

▲ 玻利維亞 *Bolivia*

聖塔庫魯茲（Santa Cruz）
TEL:591-3-3422856
FAX:591-3-3434224

阿根廷 *Argentina*

布宜諾斯艾利斯（Buenos Aires）
TEL:54-11-48625770
FAX:54-11-43140252

▲ 荷屬聖馬丁 *St. Maarten*

聖馬丁（St. Maarten）
TEL:1-721-5863019FAX:1-721-5420523

英國 *U.K.*

倫敦（London）
TEL:44-20-88699864
FAX:44-20-89334262

曼徹斯特（Manchester）
TEL:44-788-4465558

▲ 法國 *France*

巴黎（Paris）
TEL:33-1-45860312FAX:33-1-45862540

德國 *Germany*

漢堡（Hamburg）
TEL:49-40)388439
手機：0049-152-2951-9571

慕尼黑（Munich）
TEL:49(86)41598432

▲ 荷蘭 *Netherlands*

阿姆斯特丹（Amsterdam）
TEL:31-629-577511

▲ 瑞典 *Sweden*

哥登堡（Goteborg）
TEL/FAX:46-31-227883

奧地利 *Austria*

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:602-5200111

巴里文打（Parit Buntar）
TEL:605-7162184 FAX:604-5937546

雷地史密斯（Ladysmith）
TEL:6019-5918105

布魯芳登（Bloemfontein）
TEL:27-51-4366460

▲ 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

蒙特婁（Montreal）
TEL:1-514-8442074
FAX:1-514-2889152

卡加利（Calgary）
TEL:FAX:1-403-2711748

渥太華（Ottawa）
TEL:1-613-2184660FAX:1-613-5966177

本拿比（Burnaby）
TEL:1-604-4287123

▲ 墨西哥 *Mexico*

墨西加利（Mexicali）
TEL:1-760-7688998FAX:1-760-7686631

多明尼加 *Rep Dominican*

聖多明哥（Santo Domingo）

伊莉莎白港（Port Elizabeth）
TEL/FAX:27-41-3607033

東倫敦（East London）
TEL/FAX:27-43-7222866

普里托利亞（Pretoria）
TEL:27-12-6643888
FAX:27-12-6643705

▲ 賴索托 *Lesotho*

馬賽魯（Maseru）
TEL:266-28312566 FAX:266-22313897

▲ 韓國 *Korea*

京畿道（Gyeonggi-do）
TEL:82-10-6850-8188

▲ 日本 *Japan*

日本分會（Tokyo）
TEL:81-3-32035651FAX:81-3-32035674

▲ 香港 *Hong Kong*

香港分會
TEL:852-28937166 FAX:852-28937478

灣仔聯絡處
TEL:852-28922578 FAX:852-28922598

大圍聯絡處
TEL:852-23370158
FAX:852-26871889

▲ 菲律賓 *Philippines*

菲律賓分會（Manila）
TEL/FAX:63-2-7320001

宿霧（Cebu）
TEL/FAX:63-32-3483857

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**清遠慈濟小學**（Chiang Mai）
TEL:66-53-383059

▲ 越南 *Vietnam*

胡志明市（Hochiminh City）
TEL:6087-737893

山打根（Sandakan）
TEL:6089-212886 FAX:6089-212893

斗湖（Tawau）
TEL:6010-4563059

檳城慈濟洗腎中心
TEL:604-2297211 FAX:604-2297213

北海慈濟洗腎中心
TEL:604-3331013 FAX:604-3241013

吉打慈濟洗腎中心
TEL:604-7323604 FAX:604-7358604

吉隆坡慈濟義診中心
TEL:603-21421567 FAX:603-21421569

巴生慈濟義診中心
TEL:603-51662048

馬六甲慈濟義診中心
TEL:606-2866469

檳城慈濟幼兒園
TEL:604-2267703/604-2295054

峇六拜慈濟幼兒園（Bayan Lepas）
TEL:604-6438703

高淵慈濟幼兒園（Nibong Tebal）
TEL:604-5937703

北海慈濟幼兒園（Bagan Ajam）
TEL:604-3317703

慈濟大愛幼兒園（吉隆坡甲洞）
TEL:603-62563990

慈濟大愛幼兒園（吉隆坡班丹英達）
TEL:603-92016428

慈濟大愛幼兒園（淡邊）
TEL:606-4410658

慈濟大愛幼兒園（馬六甲）
TEL:606-2866468

新山慈濟幼兒園
TEL/FAX:607-5594768

（未完，下接 157 頁）



人文與學術專業薈萃的典範大學

110學年度碩博士班、博士學位學程
暨碩士在職專班考試入學

109學年度寒假轉學考

醫學院

醫學科學研究所博士班
轉譯醫學博士學位學程
醫學系生物醫學碩士班
醫學系護理暨毒理學碩士/博士班
醫學資訊學系碩士班
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
醫學檢驗生物技術學系醫學生
物技術碩士班
生命科學系碩士班
分子生物暨人類遺傳學系碩士班

人文社會學院

宗教與人文研究所碩士班
東方語文學系碩士班
人類發展與心理學系碩士班
(應用人類學組、臨床心理學組)
社會工作學系碩士班

教育傳播學院

教育研究所碩士班
教育研究所碩士在職專班
傳播學系碩士班

簡章下載：http://www.enroll.tcu.edu.tw/?page_id=5029

- ◎ 一律採網路填表及通信報名
- ◎ 簡章公告：109年10月30日
- ◎ 報名日期：109年12月21日-110年1月8日
- ◎ 考試日期：110年3月5日-3月6日
- ◎ 放榜日期：110年3月22日
- ※ 報名、考試、放榜日期以簡章公告為主



招生學系

考試項目

醫學檢驗生物技術學系
公共衛生學系
醫學資訊學系
物理治療學系
生命科學系
分子生物暨人類遺傳學系
兒童發展與家庭教育學系
傳播學系
社會工作學系
人類發展與心理學系
東方語文學系中文組
東方語文學系日文組
英美語文學系

【資料審查】100%

簡章下載：http://www.enroll.tcu.edu.tw/?page_id=5240

- ◎ 一律採網路填表及通信報名
- ◎ 簡章公告：109年10月30日
- ◎ 報名日期：109年11月23日至-12月11日
- ◎ 繳交資料：109年11月23日至-12月11日
- ◎ 放榜、寄發成績單：110年1月19日



慈濟大學網站：<http://www.tcu.edu.tw>
校本部：花蓮市中央路三段701號 886-3-856-5301
人文社會校區：花蓮市介仁街67號 886-3-857-2677

靜思法苑叢書

是語亦豈不皆是法身大士或定慧兩成或如
見之可成就其心靜寂當在三昧中安住他處無
欲顯則氣想不違得入靜寂淨空志亦在深定之
動德工不難無量法門自現在前得大智慧通達諸
法曉了無礙性相真實者無長短相顯現又能善
知諸法緣起以陀羅尼在無礙相中靜攝持法物運轉
起轉無礙無遺以法華開演法門靜寂風塵世
無礙法身安樂之極是也十二因緣因果無所不周也

證嚴上人袖履足跡

110110年【秋之卷】

釋德俱 編撰

靜思人文虔誠發行





| 強颱過後 互助復建 |

強颱「天鵝」、中颱「梵高」11月接連襲擊菲律賓，其中重創呂宋島中部的「天鵝」，更為2013年以來西北太平洋最強颱風，四度登陸菲國，造成嚴重土石流與淹水災情，40萬人撤離。

儘管新冠肺炎疫情嚴重，馬尼拉慈濟志工仍搭機趕往重災區亞眉省（Albay）勘災，在淡描戈市、卡馬鎮等市鎮迅速啟動「以工代賑」，受災居民出發清理街道前祈禱平安，也感恩來自全球的愛心援助。志工11月下旬預估發放2萬多戶應急金，相關賑災行動請見下期報導。

（攝影・黃亮亮 菲律賓亞眉省淡描戈市 2020.11.8）