

為淨化心靈佐活水 為祥和社會佐砥柱 為聞聲救苦佐耳目

慈濟

Tzu Chi Monthly

愛心奇蹟

一塊錢的力量

一封面故事 一慈濟永續報告書上線

一主題報導 一

在大學學做大人 打造「高學力」

651

2021年2月1日出刊

「實力」教育

|| 社·論 ||

新冠肺炎疫情爆發已滿周年，全球各國研發各種疫苗，且已施打在人體內，亟思終結疫病。然而，病毒卻不斷產生變種，全球的生活秩序已被顛覆，難以回復到從前。世人必須加速因應未來世界，包括教育的變革在內。

當今教育改革的重要趨勢是強調「實力 (competence)」，面對不確定的未來，勢須培養下一代解決問題的能力和創意。不只需要專業的養成，更須突破不同專業間的門戶之見，廣泛了解不同領域的相關和互補性，進而融會貫通。

也就是說，運用知識「做什麼」的重要性，遠勝於擁有眾多知識卻在生活上派不上用場。例如，有人預言未來許多工作將被人工智慧 (AI) 取代，然而 AI 不會用智慧判斷並解決問題，人與機器的最大差異，在於人有原創與反思的能力。

此外，保持自主學習的熱情，持續自我成長，開發個人潛能，才不致難以因應變局而被淘汰。雖然網路發達，現代人易於接觸外界各種訊息，但也很容易在趨附流行中失去個人風格。如何與自我、他人、世界共處，需要日積月累地涵養「實力」。

政府投入的教育經費年年增加，但每

年大學生休退學人數仍達數萬人，近四成理由為「志趣不合」。補教商機卻始終不斷，反映了家長和學生的焦慮。在升學主義的潮流中，學歷和工作脫鉤的挑戰會愈來愈嚴峻。

本期主題報導中，玉里慈濟醫院副院長林志晏畢業於慈濟大學醫學院，他到偏鄉小鎮長住行醫，投身骨外科，這分心志並不符合許多人的價值所趨。他回想讀醫學系的初衷，是盡己所能地為病人拔苦，任何科別的病人都一視同仁，即使病況超出自己所知，也要多方探究解決。

將自慈濟科技大學畢業的戴瑞瑩，因照顧病重的父親而立志成為護理師。她跟隨學校的農業生醫團隊，走進部落訪查、輔導部落改進農業產銷的經驗，讓她了解農民的難處，也看見未來投身護理師的更大願景——期望能幫助偏鄉進行醫療資源整合。

初衷是他們持續堅持、克服困難的源頭動力，儘管城鄉差距大，他們不在乎名利，深耕「實力」。其中有善用知識的熱情，有利他的人文關懷，有開創自己人生道路的理念，值得新一代的學子效法學習。



攝影／黃筱哲

大愛無痕

慈悲喜捨，體現「無私無我」，
合心共法，力行「付出無求」。
「小我」融合成「大我」，
愛得沒有痕跡、沒有人我分別，
私情小愛匯成長情大愛，
德無缺，愛無量，庇蔭天地人間。

——證嚴上人·靜思晨語——

針鋒如何不相對

由於新冠肺炎疫情緣故，去年慈濟大學的慈誠懿德爸媽，整學期無法回校與孩子們互動，十分想念；因此志工間相約，在我們陪伴的這班學士後中醫學系授袍暨宣誓典禮前，回花蓮一趟。見到他們，猶如見到自己孩子一樣親熱；授袍後接著就是臨床實習，各奔東西，何時再見面沒有人知道，離開時大家都依依不捨。

不久後，我收到法親餽贈的新書，是慈濟科技大學人文室謝麗華主任的著作《針鋒不相對》，不由自主地讀完整本書。

謝主任具有律師背景，可是處理學生的情緒及突發事件，卻不是從「校規如何處分」這樣的法律角度思維，而是認為孩子不是真心犯錯，只是不懂得如何調適自己及

應對他人。在輔導的方法上，謝主任時而嚴厲斥責、給予當頭棒喝，時而委婉規勸、動之以情；其中只有「凡事要查明真相」的堅持，與法律概念相符。

這分使命感與用心，不僅不輕易放棄任何一位學生，也避免讓學生在過程中受到傷害，甚至幾乎沒有不能解決的紛擾。就像證嚴上人說的，沒有教不會的學生，只有還沒找到方法的老師。謝主任作育英才的熱忱，令我十分感佩。

我雖然也有律師背景，並且承擔慈濟大學的慈誠爸爸，但面對懿德孩子的情緒問題，卻時常束手無策。十年前，一位懿德女兒無法承受失戀傷痛而決定休學，我們始終保持聯繫，不斷鼓勵她，後來卻失去音訊；最近雖然再度聯繫上她的家人，想去探望，卻也沒有

得到回應。另一位懿德孩子則是與父親有心結而休學，迄今仍找不到他，我一直深感遺憾；有時我也會想，如果當時有謝主任的介入輔導，結果或許會不同。

這本書的每個故事，都是謝主任親身輔導過的真實案例，值得一讀再讀，對老師及慈誠懿德爸媽們，是一本如獲至寶的活教材。

臺中 鄺長春

薰法後的修行路

日日在家早起薰法，接著出門上班，三十分鐘路程，沿著喧囂的筆直大馬路前行，心就放在腳下，不禁想起上人說過，「走路要輕，怕地會痛」，步伐走得更輕盈。

走在秀朗橋上，天空寬廣一片蔚藍，天蓋之下高樓林立，心中充滿敬畏，原來虛空無

盡，能納萬物；低頭往橋下遠望，美麗河岸綠草如茵，但也看到荒地垃圾到處堆積，無論淨穢，大地能養也能忍。

遠方人們身形顯得渺小，人如螻蛄之於天地，煩惱真的無須放大檢視，一切只是因緣生滅而已。也想到楊定一博士說過：「宇宙不會犯錯，一切都剛剛好！」

萬法無我，一切唯心。唯有保持善良本性、茹素行善，尊重天地萬物生靈，親愛的家人才能過上祥和幸福的日子。步伐一步接一步，思緒愈想愈清晰。修行路，不怕慢，只怕站；只要朝對的方向前行，終有抵達目標的一天。

臺北 陳惠真

您想一起讀書嗎

去年新冠肺炎疫情發生，人心惶惶，但這世間的大災難，

也是一個大哉教育。五月時，一位臺灣慈濟志工通過網絡，和我分享他們在社區開始舉辦「遍地開花讀書會」。我很羨慕，內心也發願，如果這朵花開到馬來西亞，我一定要承擔帶動，因為這是法布施的時候了。

抱著一顆單純之心，見人就問：「您想讀書嗎？」、「您聞過蓮花的香嗎？您知道蓮花的本質嗎？」有的人會推託，還沒意願參加；有人馬上呼應說要參與，有的人則默默比個讚，就沒有下文。

九月十八日，我們社區的第一場讀書會在一位志工家開跑了，我邀約了長者及慈濟會員參與。這個讀書會其實很「另類」，我們以共修《法華經》為主，透過網路視頻收看二十四分鐘《靜思妙蓮華》上人開示，再汲取精華來進行分享。分享者無須做檔案影片或

投影，不說他人是非更不帶有批評，大家的話題不離聽了開示後的個人學習心得，我們也能沉澱和自我反省。

它廣開方便門，可以說是為每個人量身打造，應大家所領悟佛法的根機，以輕鬆的方式來共聚，透過幾分鐘的「觸」，而引出心中的「光」。

首朵蓮花的盛開，也是我使命的開始。借力使力接引會眾多聞法，也扮演橋樑的角色，讓迷失的人找回初發心；讓平時因為人多而不敢發表個人心得的志工，可以在毫無壓力的情況之下，聊聊自己在日常生活中印證到的佛法。我願人人因為讀書會而受益，落實法華精神，增長慧命；我願一生無量，第二朵、第三朵……無量蓮花，朵朵遍地開。

馬來西亞雪隆 廖月紅

目錄



馬來西亞慈濟志工為新冠肺炎疫情紓困計畫籌募善款，許多會眾響應「竹筒回娘家」活動，捐出點滴累積的硬幣。五十五年來，慈濟小錢行大善的慈善模式在海內外傳揚，匯集一塊錢，可以發揮多大的影響力？近期刊上線的慈濟基金會永續報告書以實例呈現。
(攝影/覃平福)

109 證嚴上人衲履足跡 釋德儀

【福中之福】
付出雖然辛苦，但是多一分辛苦，人間就多一分福。

【愛遍灑人間】
讓大愛長情如雨露遍灑人間，如樹影不障礙人卻能庇蔭人。



社論
1 「實力」教育
無盡藏

證嚴上人

封面故事
6 斷葷從素護健康
慈濟永續報告書上線
愛心奇蹟

一塊錢的力量

撰文·廖哲民

慈善臺灣
16 鄰里好感情 熱水器加溫
18 今晚請來我家玩

撰文·莊雅雯
撰文·方玉葉

20 在大學學做大人 打造「高學力」

- 22 踏上「大學之道」前
插畫·葉晉宏 攝影·顏霖沼
- 24 讓孩子學習自主承擔
口述·劉怡均 整理·葉子豪
- 26 爭取黃金時間 寫好履歷
撰文·葉子豪
- 32 護理師 磨出自信
撰文·葉子豪
- 36 小鎮醫師 常想初衷
撰文·葉子豪
- 40 社工師 堅強的心
撰文·葉子豪
- 44 日商主管的多元思考力
口述·莊媛棋 整理·葉子豪
- 46 不行，我家有門禁！
撰文·李秋月 插畫·鍾庭嘉

靜思精舍生活禪
48 對境不生心
撰文·釋德儀 攝影·黃筱哲

人品典範

52 從第一張慈院設計圖到準醫學中心之路
緬懷曾文賓院長
撰文·江家瑜、鍾懷諱

慈善國際

60 賽賽的三個願望
整理·王慈惟

撰文·馬來西亞慈濟志工

68 印尼巴路大地震重建 在大愛村生根
整理·黃曉倩 攝影·Anand Yahya

慈濟取得世界宗教議會董事席次

82 疫情反覆無常 慈濟行善如常

撰文·顏婉婷

86 適應新常态 保持平常心
88 我們的脆弱與堅強
口述·曾慈慧 整理·張郁梵

書摘

94 《拓荒 中區慈濟志工行經之路》
輪轉響徹街頭巷尾 愛的種子翩然落地
撰文·劉秀雅

102 《地球事 我的事》
我是環保熱青年
撰文·邱千蕙、羅世明

106 讓腸胃不生氣
撰文·伍卉苓 插畫·林家陞

百川歸海

108 「天地寬闊、鯤鵬上青天」：
慈濟大學宗教與人文研究所二十周年誌感
撰文·林安梧

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·2021年2月1日出版 第651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/葉子豪、陳麗安、廖哲民、張郁梵 攝影召集人/蕭耀華 攝影副召集人/黃筱哲 攝影/顏霖沼
美術設計/陳玉凌 數位主編/楊舜斌 企畫撰述/葉文鶯、黃秀花 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、林家陞、葉晉宏、黃逸樵
校對志工/簡素珠、林美枝、張素卿、陳輝明
印刷廠/中華彩色印刷股份有限公司 編輯部/11259臺北市北投區立德路2號12樓
慈濟人文志業中心慈濟期刊部 電話：(02)28989000 傳真：(02)28989994 讀者索閱電話：(02)28989000轉1165 傳真：(02)28989966
Printed in Taiwan

數位閱讀慈濟月刊



立即體驗
PDF全螢幕電子書

慈濟月刊免費贈閱

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

慈濟基金會誠摯邀您加入慈濟會員

- 線上捐款 一指積善共造福緣 一念成功歡喜功德
- 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



斷葷從素護健康

疫情非人力可擋，要持續提高警覺，斷葷從素，斷掉「病從口入」的食物鏈；虔誠齋戒，會合人人心力祈求平安。

證嚴上人主講 編輯部整理

講於二〇二一年元月六日至十六日

新年頭、舊年尾，虔誠向大眾祝福，感恩過去的平安，也要為未來發心立願。

天天為了天下而祈求平安，但「很擔心」這句話，從去年年初到如今一直在提；將要跨年時，我就告訴大家憂心難以言喻，一年來，新冠肺炎疫情擴散到國際間，現在還無法平息。

這一波疫情，許多國家封城封市，寸步難行，但慈濟救濟工作沒有停，做好防護，走入苦難，以慈悲與勇敢去付出。所有資料匯回本會，我坐在會客室，範圍不大，但眼界很廣，感恩大家做師父的眼睛、雙手和雙腳，我要走到哪

裏，那裏就有慈濟人替師父在每一個鄉鎮去關心、去救助。他們突破一切困難，不怕辛苦，只為眾生得安樂。這是天下慈濟人共同的心念。

看得到、聽得到、走得到，慈濟及時去付出，可是也有救不到的地方。例如在印度，貧苦居民在疫情下更苦，當地神職人員長期用心安撫貧民，他們借重我們的物資與糧食，我們借重他們的人力去發放紓困；能夠助人，真的是要時時感恩。

疫情非人力可擋，要持續提高警覺，還要會合人的虔誠心力，齋戒茹素，凝聚愛心造福。不只是口

頭上表達愛，要有完整的愛，斷葷從素，不造惡業。根據聯合

眾生皆有佛性，要拯救眾生、愛護眾生。

國糧食與農業組織二〇一九年統計，當年超過八百億動物被宰殺以供應人類食用，平均每天兩億多條生命消逝。眾生平等，動物被殺害時也會怕痛怕死，含冤帶恨；人類欲無止盡，吞食動物，病從口入。

要斷掉病菌從動物

之恩，知福惜福。

傳染給人的途徑，守護健康；吃素的人多，動物飼養量就可以減少，避免呼吸排泄污染空氣、大地與水源，也減輕地球環境的負擔。非素不可，非推不可，從慈濟人以身作則開始；佛陀的教育就是天下

每年我都是同樣的心願，而且時時刻刻相同，虔誠祈求——天下平安、社會祥和，人人好心、好願、好的行動合和起來，合為一片很誠懇的大愛，庇蔭天下眾生。每次看到慈濟人雙手合十在胸前，那就

是我的心、弟子的心，師徒合心，共同為佛心；從「竹筒歲月」的五毛錢開始，點點滴滴沒有停歇，拉長情、擴大愛，人道援助已經走到一百多個國家。

慈濟慈善，不是救濟一時飽暖，而是把握因緣長期支援，讓苦難人安心、安身，直到自力更生，還要帶動他們一同造福，翻轉人生；助人的人克服種種困難，也翻轉凡夫成菩薩，這樣才是真正淨化人間。

五十多年前，我離家到花蓮自修，在普明寺旁小木屋抄經、讀經、禮經，半斗米一個月吃不完。想起那時候

孤單一個人，有因緣遇到這麼多好人，一起成就慈濟志業，還能鋪路開道讓人人成菩薩；這是我們共同的使命感，感動與感恩也是難以言喻。

《普賢菩薩警策文》：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？」要警惕人生無常，秒秒消逝，每過一天，這輩子就少了一天；時間不會留給我們，我們要追時間來充分享寫下生命的歷史。迎接新的一年，更加用力把握分秒，發願做一個能夠常常付出、讓別人需要的人，分分造福，秒秒增慧。請大家多用心！

慈

愛心奇蹟

「封面故事」

一塊錢的力量

「人很多」、「動員快」、「熱衷行善」、「自費自假」，是社會大眾對慈濟志工的印象。

這些形容詞可以透過量化的數字展現嗎？

捐給慈濟的一塊錢，能夠產生多大影響力？

讓《慈濟永續報告書》說給您聽。



「師姊，您一天環保做幾小時？」在板橋靜思堂裏，安侯永續發展顧問公司經理葉怡秀，蹲在環保志工身邊，手上拿著長達八頁的問卷，國臺語交錯，一題一題詳細地問著，得到的答案，讓「板橋靜思堂 SROI 專案」團隊驚訝。

有年邁的志工說，他清晨五點到環保站薰法香，之後用完早餐就一路做到中午，午餐後繼續做到晚上七、八點；有人笑說：「我是看心情回家，做到歡喜才回家。」年節一到，資源回收量大增、堆積如山，大家也會「加班」，例假日更是忙碌……

專案團隊所做的社會影響力 (Social Return on Investment, SROI) 問卷，關乎國際認證的規範，一人次一天時數最多只能計算八小時，面對不少志工說：「要把我做的都記上去喔！」負責分析整理《永續報告書》內容的葉怡秀，只好幽

默回應：「我們把多的時數存在菩薩那裏，菩薩都看得到的！」

銅板一元，五十倍效益

「人很多」、「動員快」、「熱衷行善」、「自費自假」，這是社會大眾對慈濟志工的印象。只是，這些形容詞可以透過量化的數字展現嗎？投入竹筒的一塊錢，能夠產生多大的影響力？

物資有價格，無形的愛心也能透過數字發聲。性價比 (C/P 值) 許多人都聽過，經過權威專

二〇二〇年底菲律賓梵高風災祝福金發放現場，受助戶捐款回饋愛心助人；五十多年前，證嚴上人呼籲家庭主婦日捐五毛錢，「竹筒歲月」小錢行大善的慈善模式在海內外傳揚。

(攝影／郭嘉獎)

業機構計算出的「善價比」，可供社會大眾捐款時做參考。

慈濟在二〇一五年與安侯建業聯合會計師事務所（KPMG）簽約，進行組織優化，也成為臺灣唯一出版《永續報告書》的慈善基金會，迄今已經出版三本。在《二〇一八至二〇一九年慈濟慈善事業基金會永續報告書》中，慈濟更首次導入社會影響力（SROI）評估，以二〇一八年板橋靜思堂為例，安侯分析出，每一元善款，透過慈濟各類慈善服務，可以產生八點五元的社會正面效益，若再計入志工無償的項目，數值更大。

「當團隊算出SROI達到八點五倍以上，在一般慈善機構裏，算是排名非常前面的成果；再將志工自費自假無償的效果計入後，SROI就超過五十倍。」安侯建業聯合會計師事務所主席于紀隆說明，專案分析

結果讓團隊驚訝，也將此專案送社會價值和影響力評量的國際專業機構「英國社會價值協會」（Social Value UK）審查，在二〇二〇年八月通過認證。

半年調查，量化影響力

「外界常以為靜思堂就是一個慈濟的基地，但其實它執行很多在地社區關懷、環保活動，也包括不同年齡層，有老年長照領域等，範圍非常廣。」安侯永續發展顧問公司董事總經理黃正忠說明，先前曾協助臺灣不同面向的公益組織、活動進行社會影響力評估，但板橋靜思堂是以單一據點中六類活動計算，呈現多元主題的成果，是複合性專案的先驅。

為收集相關資料、數據，二〇一九年四月開始，安侯永續發展顧問公司經理葉怡秀與團隊成員訪問逾百人，進行問卷

調查與分組訪談。慈濟於板橋當地的活動繁多，因此，團隊先將慈善服務歸納出六類範疇，包括「扶困救助、新芽助學」、「人道關懷、災難救助」、「福利服務健康、身心靈」、「社區關懷落實在地化」、「接引職志工、培育與培力」、「價值倡導、理念傳承」。問卷訪談對象包括會員、受助單位、志工、當地鄰里長等。

各類志工活動中，居家關懷、機構關懷和災難援助是慈濟慈善的重點，受助的弱勢家庭或養護機構，同樣也在專案的訪談、分析及問卷評分對象裏。

在板橋靜思堂新芽頒獎典禮中，高中組獲獎學子自資深志工手上接過獎狀、獎學金。在專業評值中，慈濟扶困救助跟新芽助學，是最有顯著社會影響力的兩項。

（攝影／呂瑞源）



永續報告書

· 永續報告（Corporate Sustainability Report, CSR），是企業與社會溝通的工具，以報告書方式，詳實揭露永續經營資訊及社會責任的目標、成果、承諾及規畫。

· 慈濟慈善事業基金會永續報告書線上瀏覽





📖 SROI

- 社會影響力 (Social Return on Investment, 以下簡稱SROI), 又稱作社會投資報酬率, 由「英國社會價值協會」(Social Value UK) 暨「國際社會價值協會」(Social Value International) 推動。SROI主張在計算社會影響力時, 應納入利害關係人參與, 並將社會與環境價值貨幣化, 以實際數據為證據基礎, 將社會影響力量化。
- 把投入的資源, 用貨幣方式計算, 將產出效果貨幣數值除上投入效果貨幣數值, 相當於投入1元、可創造多少倍的效益。

註: 志工無給薪, 因此人力成本以2018年最低時薪試算。

訪談及問卷填寫。她憶起過去賀伯風災、板橋氣爆的救災場景說道, 事件當下, 援助災區沒有考慮時數, 一天十幾小時都有, 總要事情做完才會放心; 有些人確實常做到忘了時間, 因為這是「本分事」。

在救災現場不缺席的志工曹聰賢則分享, 人力與物資的調

度, 在急難事件中不可能中斷, 有時候早上七點到, 晚上快八點才走, 瞻前顧後, 志工總是一走在最前, 做到最後」。

在訪談中, 里長對慈濟關懷鄉里多有回饋, 里中常見困苦家庭, 但政府福利有一定的法規限制, 無法全面照顧到所有家戶, 慈濟在接獲提報後便派

員實地家訪, 了解個案具體需求, 評估後定期關心訪視, 量身打造提供經濟補助、生活物資, 補足了鄰里間安居樂業的一塊拼圖。

訪視時, 有些案家住處偏遠、交通不便, 志工會隨手帶上自費購買的蔬果與案家結緣。因為計算SROI之故, 專



全臺慈濟志工協助社區弱勢家庭, 自費出勤出力甚至捐錢。圖為基隆志工為一戶身心障礙案家做老屋修繕, 七十位志工將拆卸的廢材從五樓接龍送往屋外。

(攝影/黃筱哲)

葉怡秀與團隊進行深度訪談時, 榮民之家機構主任分享, 早年許多外省籍軍人隨國民政府遷臺, 年邁後入住榮家, 體衰孤寂的老人家, 像是被「關」在冷冰冰的建築物中, 雖然學生社團偶爾探望, 帶動唱歌或團康, 但榮民伯伯始終覺得來訪團體好像「客人」; 氣氛比較不同的, 是慈濟志工每個月關懷, 以及年節時分享傳統點心、炒熟喜氣, 長期給予「生活感」的陪伴, 不離不棄如同親人般。

板橋區資深志工何瑞真, 加入慈濟已有三十二年, 也接受了



案團隊需要將其納入成本，當詢問志工花費多少？「一年那麼多次要怎麼算，都是隨手買的啦！」

無償、自捐、自費、自假、自禮，愈是訪談，葉怡秀愈發現慈濟志工投入服務的時間與心力，遠超過一般人的認識與想像。

個人成長，付出有所得

社區訪視、新芽助學、急難救助、機構關懷……慈濟的社區服務，除了志工的付出、受惠者的獲益與感受外，活動帶來的個人成長、家庭影響等，也同樣被列入社會影響力的項目。

葉怡秀提到，訪談中看到在「男主外、女主內」的傳統觀念下，有的先生退休後在家不時會對家事指手畫腳，加上孩子長大離巢，太太總會和先生產生生活上的摩擦，種種問題在接觸慈濟後，催化了互動關係、發生變

化。「有的人過去去開補習班、小加工廠，做生意多多少少都要碰菸酒、到處應酬，現在為了要跟太太一起參加志工培訓、做環保，而戒了這些壞習慣。」

更有不少志工原本只是家庭主婦，過去常扮演「持家」角色，從未想過自己能上臺當眾分享，甚至要學用電腦、製作活動報導；有位女性志工加入慈濟後，被旁人稱讚「文筆很好喔」，寫的文章意外得到他人的肯定，如此的鼓勵讓她開始自學數位相機、剪輯影片，記錄更多社區中美善的故事。

「連小孩都覺得媽媽跟以前不一樣，不會跟不上時代。」葉怡秀說明善循環中的影響力：「對有些上了年紀的媽媽而言，不僅提升自信心，也增加成就感。」

數據時代，讓數字發聲

慈善的影響力，過去往往

一時間啟動急難關懷，報告中特以專刊〈齊心防疫篇——全球共伴造福行善〉，展現慈濟善盡全球公民之責與十方馳援的慈善行動力。

整體的永續報告書在二〇二〇年九月、十一月分別獲得臺灣檢驗科技公司（SGS）「CSR Award 菁英獎」，及臺灣企業永續學院（TCSA）「企業永續報告獎金獎」（政府、NGO類）、「社會共融獎」的殊榮與肯定。

近年來慈濟在永續發展方

《二〇一八至二〇一九年慈濟基金會永續報告書》在臺灣企業永續獎中獲頒政府、NGO類「企業永續報告獎金獎」及「社會共融獎」，是全臺唯一獲獎的慈善基金會，慈濟基金會顏博文執行長（左）、張濟舵副執行長（右）代表領獎。（攝影／顏福江）

只能透過一篇篇動人的故事讓人體會。然而，在歷經科技公司管理歷練、二〇一七年就任慈濟慈善事業基金會執行長的顏博文眼中，現今社會重視統計、分析等數據，即便對慈善機構，數字與量化也相當重要，「量化，可以輔助說明組織運作成效。」

隨著人們對慈善組織期望、標準日益增高，藉由有效的、有根據的數字成果呈現以回饋大眾期待，「讓數字發聲」是必然要做的。

「板橋靜思堂社會影響力評估」僅是慈濟永續報告書的一環，長達一百多頁的永續報告，涵蓋組織財務概況、公益關注者及關注主題分析、臺灣慈善足跡、環保三十等，將慈濟慈善志業的重點內容及方向做了詳實分析。

另外，由於二〇一九年末新冠肺炎疫情（COVID-19）疫情爆發，國際間急需援助，慈濟第

面所做的努力，逐漸被外界看到。志工曹聰賢有所體會地說，現在是「數據時代」，要配合時勢所趨，有數字證明志工的真的有做、做了多少，才能說服人家，「讓社會相信我們所做，我們也能說我們所做，做我們所說。」

在國際平臺被看見、在客觀的審核機構獲獎，對深耕慈善多年的志工來說意義重大。對於獲得肯定的慈濟永續報告書，何瑞真用「拋磚引玉」四個字來下註解——透過國際認證的永續報告書及SROI數值計算，讓其他慈善團體可以參考慈濟模式，也能在不同的災難援助行動中，共享成果；而對曹聰賢來說，「有沒有得獎，老實說不是這麼重要，得獎也是『一下子』的榮譽感而已，身體力行地付出，才是『如常』」。 （部分資料提供／大愛電視臺節目部楊景卉）

鄰里好感情 熱水器加溫

住處盥洗不便，但鄰里人情溫煦，讓老人家不捨搬離；於是慈濟志工搬來紗門、安裝熱水器，住得舒心保暖最重要！

早

晨冷風吹拂，讓人感受到冬天的氣息，呂女士和熱心的房東不畏涼意，一同坐在門口前等待，因為慈濟志工要來為她裝設電熱水器及紗門。

往上拉開一半的大鐵門，往裏看去，一樓空間大約可以容納兩張單人床，不過一臺大冰箱就占掉三分之一，加上角落往二樓的鐵梯又占去部分，所剩空間

已不多。二樓類似小閣樓，是呂女士以往的浴室，如今她的雙腳已無法再爬樓梯，因此就改到樓下沐浴。

志工關切：「樓下沒有熱水，如何洗澡？」她一跛一跛走到門旁，比著外面的瓦斯

專業志工安裝熱水器，讓老人家的生活獲得便利。

（攝影／郭惠卿）



爐說：「就在那裏用電熱水來用。」志工又問，在哪裏洗呢？「靠鐵門旁有個小角落，隨便沖一下或擦一擦，水就順著門下流出去。」志工追問，那

就是到處借用。但放眼過去，周遭空地很多，堆積雜物，環境荒廢，蚊蠅叢生。

志工張素霞看見這樣的居住環境，心生不忍，想要為獨居的她尋找一個安穩的家，「咱們來搬家好嗎？」卻沒有得到欣然同意的回應。呂女士說，住在這裏二十多年，已經熟悉鄰居，日常生活也總是有個照應。鄰人也說：「有時看她門不關，就會去敲她的門。」因為這樣

的好感情，讓呂女士捨不得離開。於是志工不再勸她搬走，經過房東同意後，十二月二日動工改善她的盥洗設備。

「以後若有可以幫助人的事情，要跟我講。」這樣的一句話，讓志工吳繼舜力邀謝和樺一同來裝設電熱水器，將一身的水電功夫用在利益人群中。地上擺滿水電用具，只見兩人一下蹲、一下站，一會兒拿著電鑽在牆上鑽洞，一會又用鐵鎚把螺絲套件敲進洞內；不時傳出的聲響，讓鄰居忍不住駐足關心，了解實況後，跟著呂女士一起感恩慈濟的關懷。

他倆將熱水器掛妥在鐵門旁的牆上，小小的電箱鎖在另一頭牆

面，線路一一設置好。謝和樺說：「這是幫助人的事，所以很開心，不會覺得累。」

次日下午二點，一臺小貨車緩緩駛進巷子，車上的三人下車後，將工具、鋁紗門及鋁片，一一搬到呂女士的家門前；專業志工王森煌拿著鋁片就往屋內走，在未開啟的鐵門上比擬一下，然後進行固定，為了不讓呂女士沐浴時潑溼鐵門導致銹蝕，特地為她鋪上一片鋁片。

測水平、裝門框、鑽孔……兩位年輕人手腳輕盈卻不失謹慎，一一完成裝設工作，爸爸王森煌在一旁氣定神閒地叮嚀兒子們應該要注意的細節，父子三人

同心協力完成鋁紗門的裝設。王森煌說：「她其實要求得很簡單，說可以用就好，但我們還是用心設想她的需求。」

立體二段式鋁紗門，讓屋內的空間稍有餘裕，消除原本狹隘的壓迫感。呂女士看見志工們為了讓她能安心生活，不辭辛勞地付出，心中百感交集，只能不停道謝，眼眶早已充滿淚水。

本該安享天年的呂女士，因丈夫離世，兒女或病或出嫁，而無法隨時在身邊陪伴；幸有慈濟志工不時前來探望，讓暖流淌過她的心田，就像那臺熱水器一樣，在冬日溫暖了身心。

今晚請來我家玩

每週五晚間，小朋友去臺南慈濟課輔班寫功課；歲末佳節時，輪到大哥哥、大姊姊家訪，共聚平安夜。

晚間，在臺南仁德區中正路一個檳榔攤前，小緣引領等待著，平日教她寫作業和畫畫的大哥哥、大姊姊，約好等一下要來看她；在這之前，她已經請外婆帶著她去書局買卡片，雖然才就讀小學二年級，有些國字還不會寫，就用注音寫上心意，還摺紙當作禮物，準備要送給陪伴她很久的這群人。

來訪的大哥哥也準備了禮物，有餅乾、筆記本、鉛筆、橡皮擦等

文具；小緣高興地拿出彩色筆，坐在桌前，開始臨摹餅乾上可愛的卡通圖案。外婆告訴慈濟志工與慈青們：「她吃完晚飯，就一直在外面等你們。她媽媽丟下她，我不捨，就把她帶在身邊。她很乖，自從去慈濟課輔班後，感覺她有進步也比較有定性。」雖然只能賣檳榔

課輔班的小朋友為了感謝課輔志工家訪，摺紙作為禮物。（攝影／郭美秀）



撰文·方玉葉（臺南慈濟志工）

維持祖孫生活，但看到阿孫活潑可愛，外婆不覺得苦。

就讀崑山科大的楊緯斌說，小緣剛來課輔班時其實很害羞，所以每次保留時間陪她畫畫，這是她很喜歡的活動，加上又有人相伴，互動中很愉快，彼此都有學習和成長。

慈濟在臺南靜思堂

為弱勢家庭開辦的課輔班，迄今已達三期，除了二〇二〇年上學期因為疫情不能群聚，暫停課輔外，每週五晚上七點起，一位學員就有兩位課輔志工指導功課，或是談心互動及情緒輔導。二〇二〇年十二月十八日晚間，三十餘位

擔任課輔志工、來自各大專院校的慈濟青年，在慈濟志工陪伴下，為學員做家庭訪問。

互動中，發現家長不一定能照顧到孩子們的生活，還有些家長是夜間工作者，比較無法關心子女的學習狀況。兩年來，慈青陪伴孩子們寫功課，有些人從不

會寫自己的名字，到如今成績明顯進步，或是個性從羞澀轉為開朗，覺得很有成就感。

每個家庭都有其不圓滿的境況，讓課輔志工有另一種感受：「家長需要工作，孩子們因此沒有爸爸媽媽陪伴成長，這使我想找到自己的幸福。」、「看到孩子們拆禮物時很歡喜，我們也感染了這分快樂。還有他們手寫的卡片，那分心意很細膩。」

志工李麗鳳、林枝福夫妻檔陪伴慈青已有八年，「大學課業也很重，這群大孩子教小孩子，他們各有成長。我的孩子已經上大學，與慈青們在一起，就像再一次陪著自己的孩子長大一樣。」

2020年慈濟臺灣慈善重點數據

關懷災害意外事件

關懷背景：水災、火災、風災、公安意外及一般意外等

災害關懷：共**262**件、**683**戶次

接獲個案提報

流程

民眾提報慈濟基金會各會所社服組

慈濟志工前往訪視評估

志工團隊與社工人員共識後擬定關懷計畫

扶助項目包括：
長期濟助、居家關懷、急難補助、環境改善、助學補助等

扶助項目

- 長期濟助：111,536戶次
- 居家關懷：152,077戶次
- 急難補助：13,017件
- 醫療長照補助：2,544件
- 助學補助：5,726戶次
- 新芽獎學金：7,815人

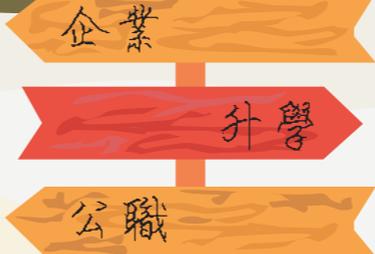
2020年元月統計至12月

在大學學做大人 打造

「主題報導」

「高學力」

在大學學歷普及，
畢業不保證就業的年代，
與其拚上大眾公認的明星校系，
不如在符合自己能力和興趣的
「第一志願」練好基本功，
打造出帶去職場的「高學力」，
甚至能在職涯中發揮影響力。



(插畫／葉晉宏)

踏上「大學之道」前

撰文·葉子豪

新年頭、舊年尾，大學學科能力測驗剛結束，高三生們正為申請大學校系忙碌，或者準備五月的四技二專統一入學測驗。

臺灣進行教育改革至今十七年，廣設高中、大學的政策，讓大學錄取率從一九九四年的四成四提升到今日的百分百，具備學士以上的學位，儼然成為年輕人的基本配備。

但即使走上「大學之道」，跌跌撞撞的人卻不少。根據教育部統計，一〇七學年度全臺九十六萬多名大學生（含四技二專）中，有六萬六千多人退學，其中近四成是因志趣不合、學業不及格而退學；休學逾期末註冊、未復學者則接近五成。而上下學期休學，都在五萬六千人次以上。

「一試定終身」為人詬病，才有現在的多元入學管道；二〇二二年起的升學測驗則將以「素養導向」為試題方向，大多數家長及學生，甚至連教學現場的教師都覺得難以掌握重點。這其實必須扎實基礎學科知識，多練習解決問題的各項技能，在平時就要培養面對問題的信心及態度，無法在短時間內速成。

面對未來，同學首先要加強基礎學科，才有能力銜接大學的課業。同時依興趣找對應的校系，或是從大學校系的教育內容，回頭看自己的興趣和能力是否與之相合。不要盲目拚「第一志願」，否則即使考上也可能讀得很痛苦，甚至無法畢業。

有些科系的學生人數和就業市場需求不成比例，要提早思索未來出路，更須發展多元能力和興趣，按照現在的說法就是「斜槓」；在本科系之外選修其他領域，甚至培養第二專長都是不錯的選擇。

數以萬計的休退學人數，提醒了準新鮮人必須仔細思量：自己的性向、志趣為何？基礎能力是否足以應對所選科系？

這些大哉問沒有標準答案，有人為了不「浪費」高分，選讀「熱門科系」，入學後才發現自己不合適；有人高中時成績不突出，但進入有興趣的科系後，反而表現亮眼。教育資源普及的今日，找到適合的方向、善用大學時光打造自己成為「高學力」人才，已然比考高分進名校更重要。

臺南慈濟中學校長姚智化即指出，目前大學文憑已是就業的基本門檻，畢業後要找到理想的工作並不容易；升學重點應擺在如何選讀自己有興趣又有能力的學系，養成良好的專業、品格及

在選校方面，要留意學校的辦學理念、態度和風評，除了學校註冊率，校友的職場表現與評價，則代表學校塑造了學生什麼特質，也是可以參考的面向。

姚智化也勉勵大學新鮮人，即使選讀的校系不如預期，但大學未必是人生的最高學歷，要善用這四年往自己想要的方向做好準備，未來在就業或就讀研究所時，未必落於人後。要保持學習的習慣，用善良及熱情去面對自己的人生。

造就一生的高學「力」

在全臺一百五十多所大專院校中，慈濟大學與慈濟科技大學是少數位於「後山」花蓮的院校，起初為培養具備人文素養的醫療人才而設立；兩校幾經改制、升格，已發展成橫跨醫療與人文社會領域的學府。

慈大、慈科大的學生，除了師長關心，還有慈誠爸爸、懿德

多元才能。

中學校長教您選大學

姚智化建議，從國中階段就可以開始自我探索，在高中要學好基礎學科；大學則是進入社會的基礎訓練，要有本事、有內涵，就必須在大學好好學習，充實專業知識、開拓視野。

選科系時，能力和興趣最好能搭配。以前大學錄取率約百分之二、三十，能上大學的人普遍較用功，能力也足夠；現在錄取率百分百，很多學生即使高中沒畢業也能錄取。這迫使包括國立大學在內，許多學校都必須幫新生「補救教學」、提升基礎學科能力。

姚智化說，早年大學聯考媽媽的陪伴，而且在學期間，多半有當志工的經驗，社會參與度很高，因而養成感恩、肯努力、關懷弱勢的特質。

根據慈大校方統計，慈大醫學系畢業生投入內、外、婦、兒、急等重要科別，自願服務於東部及離島者達百分之四十五；慈科大創校三十多年以來，也已培育許多護理生力軍，現在更進一步於農業生醫、健康促進以及行銷等領域，養成更多元的人才。兩校優秀學子的求學、職場歷程，以及師長們的叮嚀與建議，值得準大學生們借鏡、參考。

時代變化快速，大學所學與就業領域未必相關，唯有打造「高學力」，方可擺脫「高學歷、高失業」的困境。大學四年的時間有限，有些學習機會錯過便不再回頭，踏出校園、進入社會前，務必要在大學裏學做「大人」，才能為美好人生奠定基礎。

讓孩子學習自主承擔

□述·劉怡均（慈濟大學校長）

整理·葉子豪

攝影·顏霖沼

獨立生活和解決困難，是長成大人的基本能力，需要家長的支持和放手才能達成；同樣地，學生也要以自律的表現和專注的學習，來讓自己擔當起社會的中堅。

大學期間是人格塑型的黃金期，最重要的是什麼？慈濟教育志業執行長王本榮有個精妙的說法：「在大學學做大人。」

首先，生活上必須獨立。臺灣的孩子直到上了大學，家長還是非常關心子女的生活和學習；當父母做的太多，孩子就失去生活的獨立性。上大學最好讓孩子能夠真正離家，自己在外獨立居住的經驗，養成生活上的獨立。

第二，是個性的獨立。能夠不在父母、師長的督促下自律，遇到困難、瑣事也要能自己解決。現在家庭子女數少，上大學

住宿舍，可以讓孩子跟來自不同背景文化的同學交流。

專業是基本，教授本來就要嚴格要求。每一個科系即使在不同大學，專業科目大同小異，就看老師能不能啟發學生的興趣、激發他們的潛能。

比如有些學生可能不適合靜靜地坐在課堂上，就改為「專案式」學習。教授擇定一個主題，帶著學生從做中學。我發現好幾個例子，學生剛入學時基礎學科程度不佳，但態度很好也很實在，很願意跟著老師學，喜歡一起做實驗、團隊合作。

不錯、有一定水準的大學，入學以後再多方向跨領域學習。

未來，領域間的界線模糊，必須要有跨領域的概念和訓練。例如中文系學生選修傳播系的課，可以具備文字和影像的能力；又好比不見得每個人都要知道如何研發AI人工智能的程式，但要有應用AI的概念，慈大為此舉辦演講和工作坊，也計畫成立AI相關的學程。

師長的適當引導是必須的，現在的孩子很容易這個學一些、那個學一點，卻不夠專精，這樣也不行。家長也要跟老師配合，鼓勵孩子在某個領域專精的學習，但是有跨領域的薰陶和訓練。尊重孩子的興趣和選擇、全力支持，孩子才能夠發揮天賦。

沒有人文，不成專業

如果專業很好，卻沒有人文關懷的態度，反而會影響專業的發揮。進大學學做大人，最

重要的是充實內在人文的涵養。所說、所寫、所做，是不是能讓人歡喜接受？對社會是不是有關懷？

慈大的人文涵養是從老師的身教、言教，還有環境的境教做起。老師在課堂上的用詞，師生間的對話有禮、有節、有分寸，就是言教和身教；環境的平和，對學生身心的陶冶也有很大的幫助。

再加上「慈誠懿德會」制度，這群慈濟志工每個月自費自假來到慈大，但對學生陪伴多於說教，他們謙卑的精神與舉止，加上豐富的人生和社會經驗，就是在訓練學生與人為善的互動。我很感謝有他們，和老師配合起來，對學生是很好的帶領。

慈濟大學的校訓是「慈悲喜捨」，期望教育出能助人的專業人才。但如果學生在大學期間沒有志工服務的經驗、不知道別人的痛苦，以後怎麼變成有慈悲心、喜捨心的專業人才呢？所以慈大很注重服務學習，並且融入

最令我敬佩的是，老師們願意花時間陪學生，解決生活或是學習上的困難。我常常晚上七、八點回家時，還看到他們帶著學生討論，甚至和學生去吃飯，嚴格要求也用愛支持。學生在技術、知識上得到很好的帶領，四年內可以發表很好的論文，升上國立大學研究所也能被稱讚。

理想的期待是孩子們升大前，已找到自己的志向、真正的興趣。所謂興趣，就是每天眼睛一睜開，就迫不及待去做的這件事。但多數的高中生可能還沒找到，那也沒關係，就選一所聲譽

於課程或活動中。全校有三千六百多位學生，每年志工服務人次有三萬六千人次；這代表每位學生每年至少有十次參與公益，而且遍及海內外。

像是醫學系學生創立的一「見晴服務隊」，固定到花蓮縣萬榮鄉的見晴部落帶動孩子、推動閱讀，有些社團則運用週末到偏鄉小學陪伴學生。生命科學系或是分子生物人類遺傳學系的教授們，也會帶學生到太魯閣國家公園當導覽志工、環境志工。志工服務是慈大的一大特色。

慈大醫學系畢業生中，投入內、外、婦、兒、急五大科，留在東部及離島服務的比例超過百分之四十五；東部社福機構的社工人員，有一半以上是慈大畢業生。慈大培養出許多有利他精神的社會中堅，也助益了東部的教育、醫療及社會服務支援系統。

可見人文精神培養好了，態度自然好，未來進入職場自然能夠發揮良能。

爭取黃金時間 寫好履歷

撰文・葉子豪 攝影・顏霖沼

在競爭激烈的時代，慈濟科技大學始終有危機意識，開辦護理臨床技能中心、產學合作研發專案、實習商店、慈濟人文履歷認證及多項獎助補助，讓學子帶著充分的專業和人文的關懷，自信步入職場。

二〇二〇年冬某個期中考後的週五，來自七所大專院校的

護理科系學生團隊，齊聚慈濟科技大學，參加第一屆「大愛盃技專校院護理臨床實務技能競賽」。

早上，參賽者們先比試醫護英文術語與病歷閱讀；午後，再到「護理臨床技能中心」，展開「護理溝通與護理專業技能的競技」。

這個英文縮寫為OSCE的訓練及測考中心於二〇一八年啟用，是慈科大因應未來護理師執

照國家考試，可能納入臨床技能測驗的趨勢而設立的。儘管加考臨床科目還只是護理師公會的想法，但校方已讓護理科系學生在此練基本功。

護理臨床技能中心十六間模擬病房中，病床、寢具、布簾、呼叫鈴等設備一應俱全，被照顧的對象是「真的」受過演員訓練的「標準病人」，他們負責扮演孕婦及中風病患，考驗同學們的「護理溝通與臨床技能」；「假的」則是半身人體模型，用來測考插鼻胃管等侵入性操作。參

賽者的一言一行，都有裁判官嚴格評分。

在護理科系選手為校爭光的同時，主持農業生醫研究團隊的耿念慈副教授，與學生們在「耕福田農場」工作；信手摘下彈珠大小的油甘果實，因為不噴農藥，擦乾淨後就可直接入口，口味酸得令人皺眉，不久之後卻會回甘，「油甘有助新陳代謝，通常會加工成油甘粉。」耿念慈解說道。

做農事，參加比賽累了嗎？那就到「知足咖啡」飲一杯拉花

美麗的拿鐵吧！店長、店員都是行銷與流通管理系的學生，不只要會沖咖啡，還得通曉成本控制。「咖啡豆、牛奶成本高，加起來會到三十幾元。」擔任實習店員的同學約略估算一杯咖啡的成本結構，「但提供給學校老師和學生，就不要賣太貴，小賺一點就好。」

身為慈濟教育體系第一所學校，走過三十多年歲月，創校當年只有護理單一科系，如今慈科大在軟硬體、生師比方面，已排在全國大專院校的前端，擁有護理臨床技能中心、農場、實習商店等多樣教學研究設施。

座落在花蓮，比起都市學校

在護理實驗室的模擬臨床情境中，學生熟練護理技術，為進入醫院服務病患奠定專業基礎。

（慈濟月刊資料照片）



或許少了點能見度，但慈濟科技大學校長羅文瑞認為，「後山」清淨單純的學習環境，比起五光十色的都會區，反而是一種優勢。「學生應該思考，這個大學可供你學習、日後發展的資源有多少？」

產學合作力

從護專時期擔任課外活動組組長、技術學院階段任職學務長及校長，到現任的慈科大校長，羅文瑞見證這所「慈濟第一校」精益求精的歷程，也對同學們有著深切的期盼。「大學的學習和高中職不一樣，要自動自發；四年的時間有限，如果錯過，畢業之後想要再學同樣的課程未必有機會。」

有感於大學生，特別是技職體系的學生投注許多時間在校外打工，羅文瑞提醒，與其花費大把時間做低技術、容易被取代

的工作，賺取並不高的薪資，倒不如在學校把專業能力培養好，「學成之後找到一分好工作，也許不用半年，就把大學四年打工的錢都賺回來了。」

為了繳學雜費、支付生活費並且貼補家用，很多同學申請學貸、打工賺錢。慈科大為支援經濟壓力較大的學生，提供多



羅文瑞校長在慈科大服務二十餘年，對學生期許甚深，也對他們的未來抱持樂觀。

項獎助學金與助學補助，「我們也有公費制度，除了學雜費、校內食宿費用全免，每個月也有零用金；畢業後可選擇到慈濟的醫

院、機構服務。」

羅文瑞表示，教育是翻轉命運的希望，如果同學們想藉由打工增加實務經驗，他鼓勵大家能優先選擇校內工讀，因為這些工讀項目很多與各學系專業相關，好比老師會帶著學生參與所承接的產學合作案，協助企業解決問題。

以「耕福田農場」為例，慈科大其實沒有農業科系，但在生醫領域的老師從事相關研發及產學合作之下，二〇二〇年十二月，師生組成的農業生醫團隊就以「無土栽培」雨來菇的技術，



耿念慈老師（右二）指導學生們辨識、採集「雨來菇」。團隊和花蓮區農業改良場合作，開發出「無土栽培」雨來菇技術，獲國家新創獎。

（相片提供／耿念慈）



二度獲得國家新創獎。

學生依照興趣加入研發團隊從事工讀服務，不僅有助學金，還學到農產品種植、加工、行銷的專業技能。由於研發成果屢屢獲獎，很多生物科技業者慕名而來洽談合作，在團隊中表現優異的同學，甚至還在學就被廠商「預訂」，畢業立即就業。

人際互動力

參加社團活動、志工服務，則是專業之外同等重要的學習。

「學校是容許犯錯的地方，不像到了職場，犯錯可能會造成

在「知足咖啡」店裏，慈科大行銷與流通管理系學生忙著備餐。除了餐飲製作，還須通曉成本控制等經營事務。

僅會持續學習，也更懂得與人相處。

目前校內就讀各學制的學生有三千多位，在這迷你的院校服務多年，羅文瑞對學生的未來抱持樂觀。除了慈濟的醫院、學校、海內外慈善機構，很多慈濟志工開設的企業也需要人才。

「學校連結慈濟志業體和實業家志工，讓學生在畢業前的最後一年到志業體或企業實習；讓未來可能的主管了解學生的能力、態度。」羅文瑞也強調，學生的能力必須符合業主期待，人家才願意給予機會。

「學校願意多多提供學習的資源，只希望學生的就業之路更寬廣。」慈科大持續充實師資設備、精進教學內容，在競爭激烈、變幻莫測的時代，培養學生堅實的專業能力、應有的學習與工作態度，畢業後成為可用之才，是每位志在教育的師長努力以赴的事。

月，推動「慈濟人文履歷認證」。四技及五專學生，須於畢業前完成一百六十八小時人文課程及志工服務；二技學生完成八十四小時以上者，經學校相關處室單位認證後，即可獲頒證明書。

談到這個才開始實行不久的新措施，羅文瑞希望，這一紙認證能成為學生的另一張成績單、另一紙畢業證書。「同學找工作時，只要列印出來，就能讓雇主清楚知道，他做了那些志工服務？上了什麼課程？」

職場續航力

「老師是拿以前的知識教現在的學生、解決未來的問題。」羅文瑞時常引用這句名言對師生說到，如果態度和品格良好，不

公司的損失，承擔的責任很重。」羅文瑞建議學生在社團活動中磨練待人接物的能力，特別是初入職場時，從基層做起，有很多事項必須和別人合作、靠團隊的力量達成任務；在學時與其沉迷在手機上，「我更希望，學生在學校時就培養好人際互動的能力。」

在志工服務方面，慈科大除了關懷臺灣本土偏鄉弱勢、重視與海外院校交流，也鼓勵、支持學生從事海外服務學習，拓展不一樣的視野。「訪貧、部落關懷，都會列入志工時數，有些學生還會到海外參與慈善發放或義診；學校也鼓勵、補助學生出國服務學習。」

為了鼓勵學生投入志工服務、增進專業之外的「軟實力」，慈科大在二〇一九年六

準護理師 磨出自信

撰文·葉子豪 相片提供·戴瑞瑩

照顧重病父親的過程，讓戴瑞瑩更能同理病患及家屬的感受；因為跟著大學老師輔導部落改進農業產銷，她了解農民的難。展開護理職涯前，她方向已清楚——有朝一日走回偏鄉，讓醫療更在地化。

對 就讀慈濟科技大學護理系的戴瑞瑩來說，求學無疑是個艱苦而悲傷的旅程，卻也讓她及早堅定了人生的志向。

戴瑞瑩三歲時，父母離婚、媽媽離家，一家人的生計靠從事勞力工作的父親一肩扛起。怎知，父親先是被裁員，接著髓關節受傷，兩側都置換為人工髓關節，無法負重之下，也失去了靠勞力賺錢的條件。祖母中風後，親戚們出錢請父親當祖母的「看護」，姑姑有時也來取父親種在後院的菜去賣，幫他們多少賺些生活費。「小時候常想，我不是

是做了什麼壞事，所以媽媽才離開我？」怕父親聽了難受，她只能把遺憾埋藏於心底。

戴家接受過慈濟、家扶等慈善組織的幫助；戴瑞瑩也從國中開始就半工半讀，貼補家用；高中時期，更是努力獲取好成績以申請獎學金。看到別的同學在閒暇時相約出遊、看電影，埋頭苦讀的她有時也會感到委屈，「但我會把眼淚擦乾，告訴自己，如果現在不讀書，一切都沒辦法改變；如果堅持，可能會不一樣。」

戴瑞瑩一路苦讀，優異的成

說：「這一生沒辦法給你什麼，能給你的就是生命的意志力，你要相信，關關難過、關關過。」

護理學生接地氣

大一必修的解剖學，是同學都公認吃重的科目，授課的耿念慈老師把關嚴格，使得這門課「淘汰率」不低，同學們都害怕自己過不了。但戴瑞瑩不僅成績好，表現也讓老師印象深刻，「一般人如果成績好，都會比較顧自己，但這人怎麼這麼熱心？」看到戴瑞瑩在忙碌的課程中，仍抽空協助學得較

戴瑞瑩（右）課餘時間在農業生醫團隊做實驗，此外，還會跟著老師、同學跑田野。

（相片提供／慈濟科技大學）

績讓老師十分看好。怎料在大學學測前，父親的視力大幅衰退，乃至失明，讓她大受衝擊，沒能考出預期的好成績。

童年時因著父親的病時常進出醫院，讓她對護理師照顧病人的身影心生嚮往，加上父親的支持，她於是在二〇一六年就讀慈科大護理系日間部四技班。

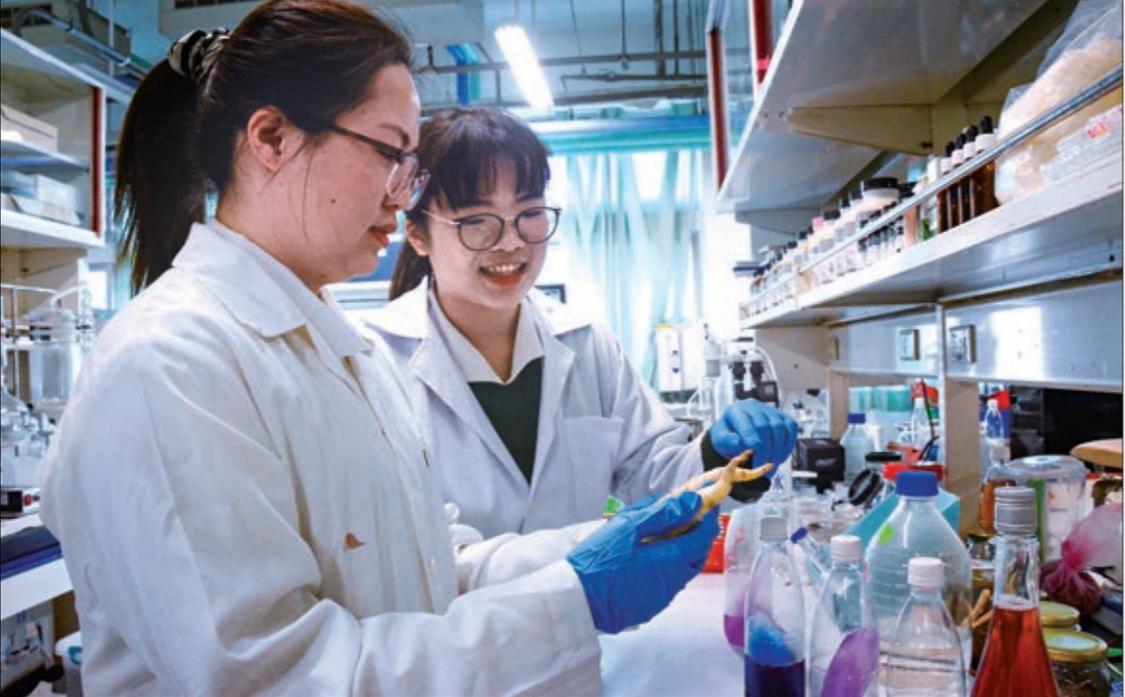
念大學前，父親給了她十萬元，令她震驚，父親怎麼有這筆錢？「他說那是我從小到大，一點一滴交給他的錢！」戴瑞瑩既心疼又生氣，氣父親為什麼不用這筆錢讓自己好過一點？父親則

慢的同學，耿念慈讓她到慈科大的農業生醫實驗室工讀。戴瑞瑩不僅獲得了慈濟及贊助單位的資助，還見識了另外一個領域的天寬地闊。

與老師一起研發農作物，常到外地採集，協助輔導部落栽種作物，也協辦許多活動，家住宜蘭的戴瑞瑩，走過了花蓮縣境內的奇美、佳民、織羅部落及瑞穗有機生態農場，也遠行到臺東達仁鄉的土坂部落。

許多部落裏習以為常的作物，經科學分析後才知它們真的是「寶」。好比外號「雨來菇」的葛仙米藻，通常要等到雨後才會從草地上冒出來；這種高纖、高蛋白但低熱量的植物，常被原住民採來做成部落的特色菜。

慈科大生醫團隊則從中萃取出蛋白質成分，製成具有保溼、修復功能的敷料，可用於傷口照護及養顏美容；師生們也開發



2020 玉山培育傑出人才獎學金頒獎

管理、科技、人文、護理、東協

E.SUN Talents Scholarship Awards Ceremony



照顧父親的經驗，讓戴瑞瑩感受到成為護理師的職志與使命（左圖）；亮麗的學業成績與服務成果，讓她脫穎而出，獲得玉山志工基金會所頒發的獎學金（右圖左一）。

出「無土栽培」雨來菇的技術，不僅把產量提升為十倍，也將雨來菇原本有如木耳的片狀型態培育為圓球狀，方便於製成「珍珠」、「素魚子醬」等食品，或萃取成分做其他運用。這項大突破，讓慈科大團隊抱回了二〇一七年「高雄 K I D E 國際發明暨設計展」的金牌獎。

「在我的實驗室要待得下來，真的不容易。」耿念慈表示，學生通常都是趁空堂或週末來做生醫團隊的工作，農作物要處理、實驗要做，還要跑部落帶活動，幾乎沒有假日可言。但經得起考驗、磨練出韌性，未來的發展空間將比別人更為寬廣。團隊成員中，有人因此產生興趣，畢業後投入慈濟的慈善農耕志業，也有護理系畢業的成員因此跨領域，攻讀生化研究所。

戴瑞瑩則始終確定，自己的志向就是護理。跟著團隊跑田野

調查、參與教育部「大學社會責任計畫」服務偏鄉的志工經歷，則讓她對護理工作有更多想像，「我希望未來，在護理工作上能整合部落的需求，讓護理、醫療更在地化、人性化。」

人生重新開始了

但在大二升大三的關頭，家中傳來了肝癌末期的父親病重的消息。戴瑞瑩於是趁著生醫團隊出國比賽的那幾天，忍痛辦完休學手續。那次不告而別，不僅讓耿念慈大吃一驚，就連認識她的系上老師也難以置信。「她自我要求很高，還跟同學相約一起畢業，怎麼可能休學呢？」護理系主任張紀萍說。

父親剛往生的那段期間，戴瑞瑩陷入有生以來最深的悲痛，「以前的生活重心和目標一直都是爸爸，當爸爸離開的時候，我想跟他一起走。」師長與她保持

聯繫，耿念慈儘管擔心，也只能郵寄糖果餅乾、通電話表達關心；很多時候，師生通上了電話，卻沒辦法多說什麼，「要記得吃飯喔！」成了耿念慈最常說的一句話。

辦完了父親的後事，戴瑞瑩註冊復學。返校後，師長接引她到靜思精舍當志工，跟著法師一起勞動。在靜思精舍的田園與協力工廠裏，戴瑞瑩做農事、做加工，經常一身汗水和塵土，儘管身體勞累，心卻漸漸平靜。

「師父沒有跟我說太多的法，我也聽不懂；他們以身說法，對大地、對植物、對人都是無私公平的愛。他們無條件地接受我，讓我感覺特別溫暖。」也

是在這段時間，她才體會到什麼是堅持、毅力、勇氣跟愛。

經歷照顧重病父親的過程，她更能同理病患及家屬的感受；跟著老師做研究、輔導農民的經驗，則讓她了解偏鄉部落面臨的苦處與艱難。「希望進入醫院後，可以學習更多臨床經驗；未來到偏鄉，不只是服務在地部落，也希望幫他們做醫療資源整合。」

二〇二〇年十月，她以亮麗的學業成績、卓著的競賽與社會服務成果，榮獲玉山志工基金會頒發的「培育護理人才獎學金」。這個獎項是該基金會與十所公私立科大、專校護理科系合作辦理，參與者首先必須獲得系

上推薦，而後與各校推薦的優秀學生一同接受嚴格的資料審核、面試，方有機會脫穎而出。

「領到這個獎，我覺得我的人生重新開始了。」戴瑞瑩坦言，一路走來自己也曾懷疑、徬徨，但幸好沒有放棄。六月畢業後，她準備到慈濟醫療院所履辦公費生的服務義務，邁開護理職涯第一步，而後朝著偏鄉醫療的目標前進。

「可能大家會覺得護理很辛苦、做不了多久，我偶爾也會這樣想，可是當護理師讓我對生命產生了認同感，也因為有照顧爸爸的經驗，我更覺得這分工作是職志與使命。」戴瑞瑩語氣堅定地說。

【帶去職場的高學力】

委屈時，我告訴自己，身為學生如果不讀書，一切都沒辦法改變；如果堅持，可能會不一樣。

當你體會什麼是毅力、勇氣跟愛，將更能同理別人，對未來也有更多想像。

小鎮醫師 常想初衷

撰文·葉子豪

治療外傷、蜜蜂螫傷、毒魚刺傷甚至燒燙傷，玉里慈濟醫院副院長林志晏已經從骨科跨域，在偏鄉行醫，只能思考「如何幫助病人」，「就像我們選擇進慈濟醫學系時，是為了要『拔苦予樂』；假如可以幫得上忙，會去分辨他是哪一科的病人嗎？」

位

處花蓮、臺東交界的玉里鎮，僅有兩萬人口，相較於一些醫療資源更匱乏的偏遠鄉鎮，這裏醫療資源相對集中，但即使如玉里慈濟醫院，內、外、婦、兒、中醫及牙科具備，病床數僅有三十多床，規模堪稱迷你。牙科之外，全院的門診醫師中，有三分之一是慈濟大學醫學系或學士後中醫學系的畢業生；骨科醫師林志晏，就是其中之一。

他定居玉里已有十一年，從主治醫師、急診室主任一路做到副院長。還記得剛到院時，每週工作滿檔，週一、二、四是門

診，三、五、日則是值急診班，遇到要開會的時候，只好將門診時間微調；如果有病人要開刀，就得安插空檔，有時連唯一能休息的週六都得排進去。

時光退回一九九七年，家住苗栗縣竹南鎮的林志晏來到花蓮，進入當時的慈濟醫學院就讀。自幼從未想過從醫，甚至只來過花蓮一次，沒想到就在東部落腳二十餘年。

難忘大體老師

林志晏考上醫學系時，著實

由示意圖推測，而腦部裏的神經結構密密麻麻，「就跟電腦IC板一樣，一眼望去，看不出哪一條接哪一條。」

臺灣的醫學系在林志晏就讀的當年，包含學科教育及見習、實習，要讀整整七年才能拿到畢業證書。就學期間，他聽聞有人半途而廢，但多數人撐了過來，並走上適合自己的領域：「有的

林志晏大三時，於大體老師追思典禮講述劉芳菺的大捨行誼；這分感動爾後轉為他對病人的關懷。（相片提供／上：慈濟大學，左：玉里慈濟醫院）



讓家鄉父母、師長引以為傲，但離開苗栗來到花蓮，迎接他的卻是「壓力山大」的課業。「考試前，很多進度不要說『讀到熟』，有的連『看過一遍』都還沒辦法。」大三的解剖學課程開始後，日子又更辛苦了，除了必須熟悉人體各個部位，也要熟記千百個艱澀的外文醫學名詞；上課、自修之餘，常留在解剖教室「加班」。

還有被醫學學生戲稱為「神經」的神經解剖學，似乎是連神都不理解的學問；人體神經的傳導路徑多數肉眼看不見，只能藉

同學不想進開刀房，就走內科；有人跟『宅男』差不多，就選病理科，研究器官、組織切片。「醫學學生生涯中，林志晏逐漸探索，決定往外科發展。」

修讀解剖學課程當年，大體老師及家屬在林志晏內心留下深刻印象。他的大體老師劉芳菺和自己當年的年紀相仿，二十二歲時因肝癌往生，在生命末期簽下大體捐贈同意書，父母與弟弟也遵從遺願，把他年輕的身軀捐給慈濟醫學院用以教育醫學生。

大三時，除了校方舉辦的大體老師啟用典禮和追思儀式，林志晏和同組的同學們在寒假元宵節時，前往劉老師位於臺南鹽水的老家拜訪，劉老師的家人還帶他們去看鹽水蜂炮。「劉老師的媽媽看到我們，就像看到自己的孩子一樣，我們都稱呼她『阿姨』；劉老師跟我們只差一兩歲，家屬要把自己孩子的遺體捐出來，內心應該是蠻掙扎的。」

這分難捨能捨，是林志晏行醫路上常想起的場景。

依著志趣做事

畢業後，林志晏決定選擇骨科，儘管在住院醫師及總醫師階段經常忙得「無眠無日」，也不曾抱怨，他擱下臨床工作之餘繼續進修的盤算，依著自己的志趣、病人的需求留在東部行醫。

以務農為主的玉里小鎮，多數民眾常因農作受傷，骨折、摔斷手腳等意外屢見不鮮，加上高齡化的人口，關節退化的問題也多不勝數，因此骨科醫師在小鎮有其必要性。

鄉下地方，一科或許就一個醫師撐著，「你這個醫師不在，可能就沒有這科了！而且他少了你，也沒有別的醫師可以看了，也許就要到很遠的地方才找得到醫師。」林志晏簡單述說他留在玉里小鎮的心情。

來到玉里這幾年，駐守急診

時，所有外科類的傷患幾乎都得一手包辦，從一般外傷、骨折，甚至蜜蜂螫傷、毒魚刺傷，就連有些燒燙傷需要植皮的患者，都得一一處理，「我從來沒有想過我骨科訓練完之後，會去收燒燙傷的病人！」林志晏笑著說，他的專科領域不僅從骨科跨到急診，也到一般外科、整形外科。

「因為你的初衷不是只要治療『骨科病人』啊！」那初衷是什麼呢？林志晏說：「當年我們十八、十九歲，選擇進醫學系，就是為了能夠為病人『拔苦予樂』，假如你可以幫得上忙的話，那有要去分他是哪一科的病人嗎？」

林志晏強調，永遠都有變化球，不見得每種狀況或傷口都會處理，但身為醫者，不應該是推卻，而是努力去找尋可以幫助病人的方式。「有人問過我，你骨科的來看急診，會不會有困難和不適應？我都說，今天假如車禍，骨頭斷了你找哪一科？找骨

他。不會因為這個病人沒有錢、弱勢，巡房時看兩眼就走了。反而可能因為他們的病情複雜，需要花更久的時間去照顧。」

林志晏進一步表示，像這種病人很可能是別的醫院無法收治，長途跋涉來到這裏，「我們不能因為治療這個病人會虧錢，就不收他；你的初衷不是賺錢，是要能夠好好的治療病人。」

把全家搬過來

林志晏回想當初提議要到玉里，家裏反彈不小，雙親覺得兒子到花蓮已經夠遠了，現在還要到玉里，那多久才能回苗栗呢？老婆則是擔心玉里這地方會不會

科嘛！那現在骨頭沒有斷掉的病人被救護車載來了，難道我還會看嗎？我們日常門診在看的病人有些還比較嚴重呢！」

謹記身教行醫

回憶慈濟醫學教育所著重的醫學人文，林志晏說：「其實言教不如身教，從我們還是住院醫師時，老師們就是這樣子做了……」從慈濟大學的無語良師大體解剖課程的人文行儀，到臨床每位教師自然而然讓病人感受尊重的關懷，醫學人文在在展現於林志晏眼前。

肩負管理重責後，林志晏在看財務報表時，發現很多病人不論住院治療多順利，醫院都是虧本的，更何況有時治療過程複雜，需多次手術或增加住院天數，或患者沒有家人、出院時也無法付清醫藥費……更會加劇醫院的經營壓力。「但是我們還是會收他住院，還是會好好治療

很偏僻，孩子未來就學該怎麼辦？父母甚至還退一步說：「那可不可以去三、四年就好？」

「老實說，如果沒有家人的支持，醫師其實很難一個人在這撐下去。」林志晏感恩妻子一肩扛起所有家務，讓他在工作上無後顧之憂；父母體恤兒子的辛苦，有時也會開車到玉里度假兼看看孫子，一家和樂融融，讓林志晏感到無比欣慰。

「一個家要完整在一起，比什麼都重要！」林志晏笑著說，「工作不可能都是錢多事少離家近，但把家搬來這裏，也是一個選擇。」

小鎮地方，人情味濃，也知道願意下鄉的醫護不容易，因此

對醫護人員的付出格外珍惜和感恩。每當林志晏帶著家人走在路上，總會遇到熱情的民眾開心打招呼，甚至還有人在看門診揶揄他：「醫師啊，你很久沒去大賣場囉！」讓林志晏不覺莞爾。

「他雖然不會頒匾額給你，但他會送文旦給你！」林志晏幽默地說。

「一個人的快樂，不是因為他擁有的多，而是因為他計較的少。」隨口說出代表自己心情的《靜思語》，很有骨氣的骨科醫師林志晏說：「當初從城市來鄉下都沒有計較了，其他還有什麼好計較的呢？」持續用愛照亮玉里就對了。（資料提供／《人醫心傳》慈濟醫療人文月刊）

【帶去職場的高學力】

記得你選擇這個行業的初衷，就會找到辦法去解決難題。

工作不可能都是錢多事少離家近，但可以有所取捨，並且感恩幫助你的人。

社工師 堅強的心

撰文·葉子豪 攝影·顏霖沼

不同於其他行業入職後才能了解自己是否適合，志於專業助人工作，在學時期即能進入貧苦現場，認知「社工師」所必須承受的人間百態。

相對於投入慈善工作前線的慈濟志工，慈濟的專業社工人數不到志工的十分之一，卻是協助志工、讓慈善工作發揮效能的關鍵所在。

著志工前往案家訪視。

儘管在二〇一九年第二次

「專技高考社會工作師考試」

中，榮獲「榜首」的殊榮，洪毓

翎依然謹守新進人員應有的職業

態度，多看、多學、認真做。

楊欣恬是洪毓翎的大學同班

同學，也是現在的同事，同樣畢

業於臺東女中的她，和洪毓翎一

樣，很早就對助人工作產生興

趣。國中同學中，有不少人來自

貧困家庭，還有人未婚懷孕當小媽

媽，楊欣恬對他們的處境生起好奇

心，也興起了扶助弱勢的念頭。

高中時在營隊活動中接觸專

業社工，讓楊欣恬對這一門助人的專業更加有興趣，選填大學志願時決定以社工系為志向，得知慈濟長年投入慈善工作，於是決定到慈濟大學就讀。

初入大學門，先從理論與研

究方法的基本功開始練起，例如

社會學兼顧宏觀及微觀的思考訓

練，探討社會結構性與貧困者之

間的關係；這也讓楊欣恬思索貧

窮的成因，不一定是案主本身條件

不佳，也可能和社會背景有關。

楊欣恬觀察原住民部落，有

不少家庭處於教育弱勢，工作選

擇受限，加上家鄉工作機會不

「訪視志工走在第一線，我們則提供資料和訪談題綱；志工訪視之後，會再和我們社工討論。」慈濟基金會社工師洪毓翎就讀慈濟大學社工系時，就跟著督導從個案提報開始，一步步抽絲剝繭，找出受助者的難處所在、評估適切的協助，把個案資料整理成電子檔，傳給訪視志工。通上電話、約好時間，再跟



多，向外找出路時，又遇到臺灣產業外移、政府開放外勞、經濟不景氣等多重衝擊。待在原鄉難以維生，出外打拼又到處碰壁，失志的青壯年群體借酒澆愁，其實深受社會結構性問題的影響。

楊欣恬接著簡要說明可能的解方，第一步是經濟補助，讓生活可以安穩；社工師則會連結資源，幫助他們找工作，或提供政府開辦的職業訓練課程資訊，「後者就是『培力』(empowerment)，讓他們可以自立。」

有「同事」真好

在學期間，她們即走出課堂、走進需要幫助的邊緣角落，在老師及第一線助人者的指導

楊欣恬(左二)時常陪伴志工訪視案家，協助志工評估援助方式。

【帶去職場的高學力】

若是對助人工作有興趣，可以由志工服務開始嘗試，也能了解自己的心理素質夠不夠強壯。

當你在職業中有所成長，也會看見這分專業的價值所在。

下，從做中學。兩人還選修了慈濟大學與海外慈濟人合作開設的跨國課程——國際援助服務與社會工作，深入國際人道援助領域，以因應臺灣NGO發展日趨國際化的趨勢。

當時海外實習的服務對象是泰北孤軍及其後代，還有泰國慈濟人幫助的慈善個案。師生組團出國實習，必須提出企畫申請經費，企畫通過之後，接著是教案撰寫、活動演練、志工知能培訓，在繁瑣過程中磨練耐心與文書作業能力。

洪毓翎、楊欣恬二〇二〇年畢業後，來到慈濟基金會花蓮本會服務，分別承擔臺東及花蓮的慈善事務。花東幅員廣大，個案量

也多，兩人時常陪伴志工出外訪視，或是到其他慈濟會所跟志工開會。

臺東慈濟訪視志工陳素敏表示，有些志工進行個案評估時，不免擔憂自己做得不對、不好，或是害怕與受助者訪談時沒辦法掌握重點，「有社工陪伴，大家就比較有信心、有安全感，在做評估時，也會比較妥當、圓滿。」楊欣恬說：「社工受過助人的專業教育，志工則是從訪視中學到助人的精髓。」

兩人協同志工訪視個案，在地廣人稀、聚落分散的花東地區，往往造訪個兩、三戶，一天就結束了。如同其他慈善組織的社工人員，她們的工作也是又忙

又緊，但比同行幸運的是，她們有許多志工相伴。

從在學時期，每月到校關懷的慈誠爸爸、懿德媽媽，到畢業就職後接觸的訪視志工，楊欣恬說，一路走來受到慈濟志工照顧，在工作時也會帶著尊敬的态度與這些「同事」互動。當然，在志工們碰到困難，或是遇到盲點時，她也要及時拿出看家本領，幫助志工發現問題、解決問題。

全球氣候極端而致災難偏多、貧富差距擴大、傳統家庭功能式微的趨勢，也令社會對專業助人者的需求量相對擴大。但是否每個人都適合踏上助人的專業道路？或適合專精於哪個領域的社會工作？都是需要思考的問題。

楊欣恬建議，在學的社工系學生可以藉由實習的工作現場，把自己當成實際在線上的社工師，除了了解社工師這個職業，也可思考，自己能做些什麼，讓個案變得更好？她也坦言，社工師經常要承擔繁重的工作，面對悲苦的人與事，了解自己的個性、心理夠不夠「強壯」其實很重要；洪毓翎則是建議，若是對從事助人工作有興趣，可以由志工服務開始嘗試。

「我們跟受助個案的成長環境差異很大，起初會覺得，怎麼這麼可憐？經驗多了就曉得，社會上這樣的人真的很多，所以才需要我們！」楊欣恬看見自己的成長，也看見了社工專業的價值所在。

楊欣恬（右）與洪毓翎（左）畢業後進入慈濟花蓮本會服務，分別承擔花蓮及臺東的慈善事務。



日商主管的多元思考力

口述、相片提供・莊媛棋 整理・葉子豪

中日文雙重專長及日本生活的經驗，為進入職場奠定了基礎；對文化差異的覺察，讓莊媛棋懂得避開一意孤行，廣納各種意見。

我 對日本文化的興趣濃厚，國中開始自學日文，高中

擔任日本文化研究社社長，研究日本最新流行的事物。剛進入慈濟大學東方語文學系日語組時，系上的課程安排是中日語文雙修，日文課程較其他大學日文科系進度稍慢，讓我有些困惑。

現在回想起來，中日文雙修是正確的選擇，除了能讓我們學習到日本的語言、文化，更能將中文的精髓融入日文。尤其我現在任職於日系企業，很多時候需要進行文情並茂的中日文翻譯；而慈濟的人文教育，和日本傳統

思想也有很多相似之處。

大三時，通過學校的國際交換學生甄選，成為代表學校前往京都佛教大學的留學交換生。起初怕自己的日文能力不好，但經過了每天強迫式地聽、說、讀，兩到三個月後就漸漸熟悉了，我也開始習慣以日文思考。加上和來自世界各地的留學生們互動，這一年的留學經驗，讓我日後在求職過程中發揮日語會話的能力，對於文化差異的覺察，也讓我我在思考事物上更加多元化，不會一意孤行，而是能多聽身邊的各種意見，加以統合後做出判

斷。

日文專長及日本生活的經驗都為進入職場奠定基礎。起初我在日本餐飲企業在臺分公司任職行政助理，期間也擔任過總部社長來臺時的隨行翻譯；基於對色彩、化妝品產業的興趣，又到日系化妝品公司從事行銷企畫，半年後成為彩妝品牌傳媒暨公關副理，除了和媒體合作、撰寫廣編文章，並且翻譯日文雜誌的美妝文章，提升品牌知名度的同時，更要掌握時下美妝的流行趨勢。

對社會新鮮人來說，我認為最重要的是「觀察力」與「思考



力」。工作上遇到的困難，多半在學校或書本上學不到，時常必須在失敗中學習。最重要的是利用觀察力與思考力加強自我，具備不怕失敗、勇於學習的態度，才能在工作上愈走愈順遂。

「人生諦めが肝心」（人生懂得放棄也很重要），並不是指遇到逆境就放棄，而是要抱持著人生不只有一條路可走，就算現在的環境不如意，從中觀察、思考再做選擇，必能把人生的道路愈走愈寬。

◎

莊媛棋大學時期的中日語雙修、國際交換生經驗都為職場工作提供了養分。

【帶去職場的高學力】

利用「觀察力」與「思考力」自我增強，不但不怕失敗，還能從失敗中學習。

適時放棄也很重要，因為人生不只有一條路可以走。

不行，我家有門禁！

撰文·李秋月（高雄慈濟教師聯誼會志工） 插畫·鍾庭嘉

問：為什麼只有我有門禁，我的朋友都沒有！

答：青春期的孩子，在生活中最大的不滿之一就是門禁，他們常跟同學比較：「為什麼大部分同學沒有門禁，我卻有？」、「為了門禁，真的很掃興！」

家長到底要不要設門禁？若要設，幾點才最恰當？

在這裏先釐清，門禁的用意，在於保護孩子的安全以及讓孩子養成自律，並不是禁止孩子的個人活動。因孩子有一天一定會離家讀書

或工作，在外晚歸，誰能管得到他呢？

然而家中設定門禁真的是個學問，若要設定，請父母跟孩子坐下來好好談，討論的內容包含：

一、回家時間：

這個問題要由親子共定，不是單方面要求，建議在還沒發生爭執時，就把門禁時間協商好。如果等到孩子晚歸才規定，這時候孩子會覺得被限制而不是關

愛。請記得父母的出發點是愛孩子、為了孩子的安全，而不是綁住他。

父母也要接受可能有例外、需要通融的狀況，千萬不要晚幾分鐘回家就怒目相向，或在電話中對孩子開罵，這樣孩子可能會乾脆不回家，或演變成離家出走。

二、晚歸罰則：

罰則也要雙方共定，父母單方面的規定與命令是行不通的。孩子比

約定的時間晚回家時，要將擔心用孩子可以理解的方式說給他聽；也請孩子晚回家一定要事先打電話，因為安全是不容妥協的，沒有事先打電話也要放入罰則中。

三、去什麼地點、跟什麼人在一起：

這點非常重要！孩子每次出門，一定要告知去哪裏？和誰在一起？這是不能妥協的，否則孩子出了問題，父

母也會自責一輩子。

日前發生國中生蹺家跟網友出遊，被軟禁的社會案件；還好該生和同學一起赴約，被帶走時同學有記下車號；父母發現孩子沒回家，及時通報警方；在種種好因緣之下，孩子平安回家。孩子必須意識到保護自己的安全，而孩子的安全，也是父母的責任與義務。

教養的智慧要因地制宜，不可因害怕孩子出事而禁止孩子的社交活動，所以門禁時間應該要隨著年齡增加而放寬；小學時，可藉由接送保護孩子的安全，隨著年齡增加，他有個人的人際關係、朋友圈要擴展，孩子若能走得出去，又懂遵守約定，也

是一種能力的培養。

把父母的擔憂放心上

很喜歡一位媽媽處理孩子想去夜店的方式，她先問十八歲的女兒到夜店會如何保護自己？女兒說：「只跟熟悉的同學一起互動，不喝酒精飲料，上洗手間一定約同學一道，只要離開座位就重新叫飲料。」這就是有智慧的教養！

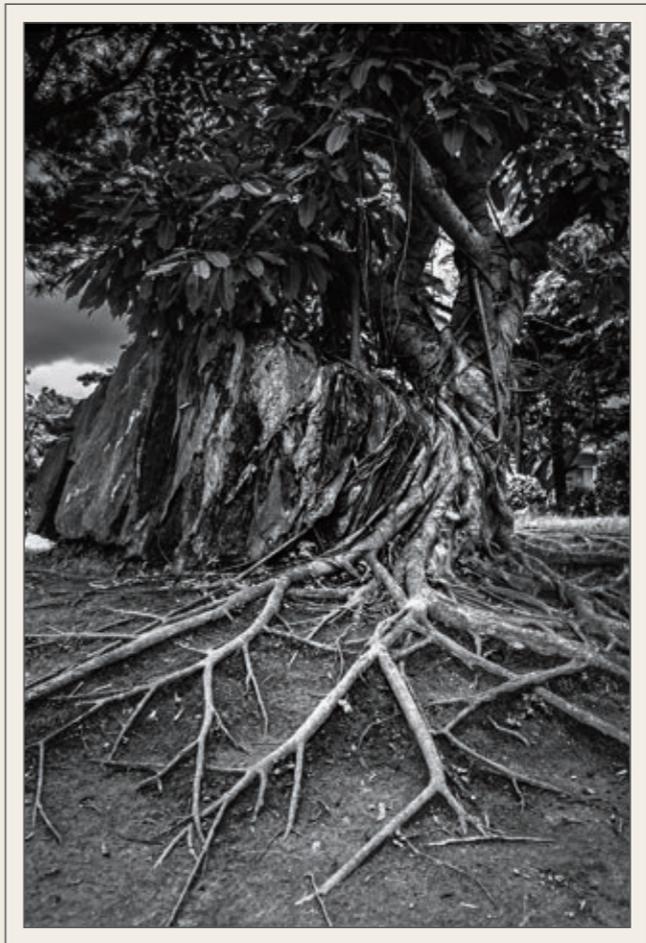
父母應該要教會孩子如何保護自己，而不是一味地禁止；我們要傳遞的是關愛與家庭的溫暖，以及良好親子關係的建立。如果家一直是避風港而不是核爆場，家中常充滿笑語互動，孩子一



定很喜歡待在家裏，晚歸時會把父母的擔憂放在心上；這樣，又何須設定門禁？

慈濟

勤勞作務，體悟「挑柴運水無不是禪」的
心境風光，專注於當下。妙法就在日常生活中。



二〇一九年十月二十二日晨語開示，上人講述《法華經·常不輕菩薩品第二十》，不論人家對常不輕菩薩如何謾罵、侮辱，甚至用棒棍、石頭丟他，他都不會在意；這種心態，已經忍而無忍，忍到並不覺得在忍了。上人苦口婆心地叮嚀大家：「什麼叫做忍？忍在人群中嗎？應該忍在自己，要時時自忍，才能忍他。」

要如何訓練到「喜來不樂、惡來不驚，對境不生心」呢？「不生心」，上人強調，一定要從最初的功夫開始——忍。要忍得，不是環境改變，是我們的心態變了；還要「加之能忍而無忍」，就是對境還要再忍，忍到環境沒有改變，而我們的心還是如如不動。

「本來就沒有什麼事，這有什麼可忍的啊！就是平常心！」上人說，修行如常，面對各種境界就要如此，「對境不生心」就是修行的真功夫，「這麼惡劣的環境，對我來說沒有什麼。」

「境來要認真處理，不要留著污染行跡在心。」二〇一九年十月二十六日晨語，上人再次強調：「就像我們走路，走了前腳，就放後腳，再跨步向前走，這才是真精進。」上人希望我們學習常不輕菩薩的精神，對境不生心，視人人為未來佛，入人群中結好緣，度化眾生。

壓不倒的生命韌力

靜思精舍有一棵九芎樹，歷經風吹雨打，四十多年來屹立不搖。除了樹皮會成片剝落、樹幹光滑的特點之外，它天天與一顆石頭相依相存，超越石頭帶給它的壓力，努力向上生長，用力活下去。

我想到上人曾說：「可以被壓力壓到，但不要讓壓力壓

對境不生心

莫忘那一年·莫忘那一人·莫忘那一念

慈悲的心路 ／莫拉克風災

全球暖化，大自然反撲，二〇〇九年，莫拉克颱風在大地及世人心裏留下難以抹滅的傷痕。

八天裏，慈濟動員十五萬人次賑災，膚慰傷痛；八十八天裏，讓災民入住永久住宅，安頓身心；十多年來，不間斷地陪伴災民，跨過困境異地重生。

本系列書籍目前已出版三冊，收錄當時慈濟如何難行能行，只因不捨眾生苦的大愛精神，也藉此讓愛與善的精神在世代流傳。



- 慈悲的心路——莫拉克風災/五合一賑災 定價：360元
- 慈悲的心路——莫拉克風災/安居啟希望 定價：380元
- 慈悲的心路——莫拉克風災/新生活重建 定價：360元

倒。「花蓮慈濟醫院動土時，上人咬牙含淚的畫面，是多麼辛酸；但上人的信心、毅力、勇氣，克服重重難關，如今「醫療普遍化」的七家慈濟醫院，救助多少人重生。壓力可以不是障礙，而是成長的助力。

精舍還有一棵雀榕（前頁圖），展現生命韌力。「這麼惡劣的環境，對我來說沒有什麼」，這句話彷彿也成了雀榕的座右銘。

有一天，雀榕的生命中來了一位不速之客——一顆巨石，重重壓在它身上，幾乎要了雀榕的命。但它宛如轉念般轉化了苦難，讓生命出現轉機。它用樹根牢牢地抓緊大地，深深地往下扎根、延展；以樹根緊緊地抱住整顆巨石，與石頭合而為一，成為生命共同體。愈愛這顆石頭，愈能體會，原來苦難就是逆增上緣，原來巨石就是雀榕自己。

苦難，有時候是一種障礙、煩惱，但雀榕卻視石頭為自己的一部分，更將苦難當作它活命的營養素，所以它能超越苦難，將苦難化為生命的資糧。

不論是九芎樹、雀榕，遇到逆境時，都有永不氣餒的精神，更何況我們人類，豈能沒有這分愈挫愈勇的精神與毅力？面對無法改變的逆境，要想辦法去適應，趕快轉念，善解、包容，讓這個令自己不愉快的煩惱成為強化生命的元素。石頭、沙子就像人的煩惱，煩惱中蘊涵著奧妙的道理，將煩惱中的道理化為增長慧命的心法，這樣就能淡化煩惱、超越煩惱，化煩惱為菩提。

人有二十難，第十「觸事無心難」。在日常生活中，難免起心動念；這時候，就會想到一同生活在精舍的九芎樹與雀榕，它們是生命的勇者，自己也應該學習其精神，不僅要對境不生心，還要將境中的污染、雜念、垢穢化為清淨無染的心地風光，在人群中結好緣。

◎



歡迎至全球靜思書軒 / 靜思網路書軒請購

從第一張慈院設計圖到準醫學中心之路

緬懷曾文賓院長

撰文・江家瑜、鍾懷誼
相片提供・慈濟花蓮本會、花蓮慈濟醫院

他陪著上人在筆路藍縷中將花蓮慈濟醫院蓋起來，他了解上人為東部開創醫學中心的決心，因此費盡苦心網羅醫療人才；醫療緊接著教育，上人為申請創立慈濟醫學系而奔走，他依然堅定追隨……他是慈濟人心中永恆的曾院長！

四 十年前，證嚴上人決定要在花蓮籌建慈濟醫院，卻缺乏醫療專業人士協助規畫。上人尋尋覓覓，找尋能夠幫助他的人；經由一位慈濟委員介紹，認識了臺大醫院醫務副院長曾文賓。

那是一九八〇年，上人連夜到訪臺北曾府，與曾院長對談。得知曾院長年輕時為了找出烏腳病的病因，多次來回臺北、臺南，深入鄉間研究，甚至走進陰暗的茅草屋，將病患抬到屋外看診，親自蹲下來，清洗流膿潰爛的患部。上人聽到這段故

事，了解到曾院長就是他要找的人，就是將來要守護東臺灣的生命、健康跟愛的人。

一九八一年「佛教慈濟綜合醫院籌建委員會」成立，從第一張設計圖開始，曾院長陪伴上人走建院之路；一九八九年接任花蓮慈濟醫院第二任院長，一九九八年慈院升格為準醫學中心，曾院長次年交棒，出任榮譽院長。在慈院啟業滿三十四年的這一年，二〇二〇年十一月二十二日，曾院長辭世，享耆壽九十八歲。十二月二十日，曾

院長感恩追思會在慈濟大學大愛樓演藝廳展開，慈濟人文志業執行長王端正說：「曾院長與上人的緣，結得很深。當年要在東部蓋醫院，是一件非常艱難的事情，但上人是為了千萬老百姓的生命健康及愛而求。『知我者，謂我心憂。不知我者，謂我何求。悠悠蒼天，此何人哉？』那時候最了解上人的就是曾院長，是知己與知心。」

王端正執行長致詞感恩各界貴賓到場為曾院長祝福，這天不是來哀悼，而是來敘舊；曾

院長為善、為愛的身影常留在慈濟人心中，也祝福曾院長再來行願人間，守護天下蒼生。

醫學生與兒孫輩的典範

曾院長的親友及學生們紛紛來到花蓮，與慈濟醫療志業主管同仁共聚在感恩追思會，緬懷這位令人尊敬的長輩。前副總統陳建仁更以「教學、研究、服務」三卓越、「立德、立功、立言」三不朽，禮讚烏腳病專家曾院長為醫師科學家。

前衛生署署長涂醒



曾文賓接受上人請託，協助規畫慈濟醫療志業，一同檢討一張張建築設計圖，常常討論到午夜。

勉勵兒孫及後進。

曾漢民說，在兒女心中，父親沉默寡言、謙遜正直、博學廣識、一絲不苟，做事用心、細心、耐心，以身教重於言教。但在孫女曾琬婷的心中，曾院長的「阿公形象」，可是充滿著微笑與溫柔，包容孫兒、孫女幼時的拗脾氣。

透過影片，在美國行醫的曾琬婷分享：「阿公是我的榜樣，教會我如何當一位善解人意的醫師；阿公謙虛而話不多，但一生充滿理想，從他對社會的無私付出，讓我了解如何幫助

受災受苦的人。我在舊金山照顧新冠肺炎的病人與無家可歸的人，我希望阿公會以我為榮。」

每塊錢都用在病人身上

一九八八年到花蓮慈院服務，目前擔任慈濟醫療法人副執行長的郭漢崇，回憶慈院草創初期，資金非常缺乏，曾院長講過一句話，讓他印象非常深刻：「他跟年輕醫師宣導，『要常常爬樓梯』，因為電梯一開，一關就要電費一塊錢，若是每個人都能省個幾塊錢，這醫院就不用上人一個人那麼辛苦到處去募款。」

曾院長雖然節儉，但堅持將每一分錢用在病人身上。很少人有勞



哲回憶，當他還是學生時，曾教授就教他們做一個好醫師，一定要教學、研究、服務三者兼顧。曾教授親自走到偏鄉跟病人學習、做流行病學的研究，並且把科學成果用公共衛生的方式來解決問題。

「曾教授必然是擁有無限的愛心，這愛心使得他願意走出象牙塔，走入社會；抱著對臺灣土地的愛心、對病人的關懷，也才能夠披荊斬棘建立慈濟醫院和當時的慈濟醫學院，落實上人的理念。」

涂醒哲說，最感謝

早年治療烏腳病的唯一方法就是截肢，曾文賓（左）見識到疾病的可怕，投入病因研究。

的不僅是曾教授對烏腳病的研究以及高血壓的防治成果，更是感念這分為社會、為世界奉獻的愛心，希望這種大愛精神能成為醫學生與晚輩的典範。

曾院長的兒子、自臺大醫院退休的曾漢民教授，以「自幼求學、行醫研究、參與慈濟奉獻東部」三階段回顧父親的一生。曾漢民以家中滿屋的中日文書籍，形容父親是「書痴」，也象徵了對追求學識的渴望；年輕時，曾院長不僅投入烏腳病和臺灣心血管疾病流行病學研究，更是每逢假日就出門去義診；記憶中，父親常常不在家，而且還常以「對的事情，就應該去做，不要猶豫，堅持地去做」，

保、公保，健保也還沒開辦的年代，曾院長開了看診一次只需要五十元的高血壓特別門診，讓病人以最低的費用獲得最理想的藥物，因此也讓很多經濟不佳的高血壓病人，可以維持穩定的血壓。

「曾院長是個治事嚴謹的人，自然把這樣的風氣與氣氛帶給了當初從臺大醫院一起來到花蓮慈院的醫師。曾院長可以說是落實上人興建慈濟醫院的理想跟決心的

人。」郭漢崇說，曾院長堅持守護花蓮、開源節流，對於一個慈善醫院經營應該有的態度，是年輕醫師最佳典範。

和曾院長共事約三十年的花蓮慈院志工顏靜曦師姊，見證院長一直勤懇於工作，同時也十分節儉，「他常說，慈濟醫院是許多愛心人士把五十元、一百元這樣點點滴滴省而蓋出來的，必須要好好利用才對得起十方大德。」

儘管曾院長忙於工作，但只要逢年過節，就會為了不能回家的病人舉辦特別節目、辦團圓會，院長夫人會把院長請出來唱歌；每當觀眾拍手說安可，平日嚴肅的院長也會樂得呵呵笑。

曾院長養病期間，只要看著他、喊他「院長」，院長的眼睛就會亮起來；顏靜曦說，院長知道自己並不孤單，大家都對他很敬愛。顏靜曦也感念曾媽媽多年

來陪伴曾院長，讓院長能無後顧之憂，全心奉獻醫療。「不要緊，曾媽媽，您還有我們這麼多好朋友，我們會一直陪著您的。」

花蓮慈院院長林欣榮說，對於全院同仁而言，「曾爸」、「曾媽」是永遠的家人；由衷感恩曾院長為慈濟醫療體系奠下穩固根基，大家也會在這麼好的基礎下向前邁進，醫療追隨慈善腳步，更加努力國際化。

受苦人間，就是他的診間

撰文·何姿儀

曾院長不是一位關在象牙塔中的醫師，

而是深入社會人群，為那些在暗夜裏哭泣的居民點亮生命之光。他對醫院同仁不只是用心教學，更是殷勤拉拔；為了讓同仁更好，他對自我要求也非常地高。我們師徒之緣不會結束，他對病人的情、對同仁的情，那分腳踏實地用情在人間，也絕不會從此了斷。

——臺中慈濟醫院院長簡守信

一 九八八年，包含簡守信在內的十幾位年輕醫師，同時辭去臺大職務，懷抱壯志一起來到後山花蓮的慈濟醫院。

這件事情不但轟動了當時的慈濟世界，也確實對醫師個人生涯乃至整個東部醫療品質的扎根，都起了關鍵性的影響。回顧這段歷程，簡守信特別感念能有機緣，親炙慈濟醫院創院院長杜詩綿與第二任院長曾文賓的前輩風範。

相對於杜詩綿院長開朗而不拘小節的外科特質，繼任的曾文賓院長給人一絲不苟的嚴謹印象。醫師與老師，這兩個過去人們心中的崇高形象，在他身上同時

可以看到。

精神崇高，舉止卻從未高高在上。事實上，曾院長是一個具有極高度使命感的人，拚了命也會去完成他該做的事情，絕不放棄堅持；這少見的堅持，使體現在他對鄉親、病人的關懷上。

一九五〇年代，嘉義布袋、義竹、臺南北門、學甲等沿海地區發生一種怪病，許多居民下肢會疼痛、發黑，甚至壞疽脫落，被稱為「烏腳病」。臺大醫學院公共衛生學系陳拱北教授組團南下展開調查，身為內科醫師的曾文賓教授也加入其中；自此往後數十年間，他便為此戮力不怠，殷勤

奔走。

臺灣現今的公共衛生成就舉世肯定，被尊為「臺灣公共衛生之父」的陳拱北教授功不可沒。陳教授為內科出身，看見鄉親為不明疾病所困，有著迫切的使命感，以高度的執行力組織臺灣的有志學者及臨床醫師投入調查。

雖然只在課堂上過陳教授的課，但他讓我感受到一位醫界前輩、社會菁英對社會人群的關懷；他選擇走出安穩的醫院，進入田野了解疾病發生的背景、環境。除了烏腳病研究與推動鋪設自來水管，他的甲狀腺腫大流行病學調查，也促使政府在食

鹽中加碘，改善全民健康；同時，陳教授也是臺灣倡議全民健康保險制度的先驅者，對全民健康有著深遠影響。

陳教授對公衛的熱切也不斷開枝散葉，為當代臺灣培育出許多公衛棟樑，改變公共政策，實實在在地影響了臺灣歷史。

而身為忙碌的臨床醫師，曾文賓仍深入烏腳病研究五十餘載，每年持續發表論文，闡述烏腳病、皮膚癌與飲用水中含砷量的關係，被美國環保署及世界衛生組織引用為飲用水含砷量標準值的最新參考數據；他更將烏腳病的臨床診斷標準予以統一，

提高了與其他疾病的鑑別度。因其成就斐然，被譽為「烏腳病之父」。

直到後來，我才日漸了解他這番堅持背後的不易。臺灣當年沒有高鐵也沒有普悠瑪號快車；每回南下，他都是利用週六臺大下班以後，搭乘夜班火車前往新營站，再轉乘客運到達沿海的村莊，那時已是早晨七、八點。經過一天的診視、治療與調查，乘坐夜車回臺北，隔天繼續精神奕奕地在臺大上班。

熱情之火不只燃燒三、兩天，而是經年不輟，不斷地為那些在暗夜裏哭泣的居民點亮生命之光。這些菁英醫師

真正走入田野、苦幹實幹的使命與精神，至今想來依舊令人感動。

曾院長不是一位關在象牙塔中的醫師，而是腳踏實實地深入人間；所做出來的絕不只是實驗室數據，而是扎實的生命數據，對民生健康帶來極重要的影響。

堅強的意志，細膩的心

慈濟醫院啟業後，曾文賓卸下臺大醫院副院長職務，專心協助慈院院務發展。然而，實際上，他對慈濟、花東的關懷，早在上人籌備建院期間就已開始。

一九八九年，他自杜詩綿手中承繼院長重

擔，導入對永續發展非常重要的經營理念；在擘畫未來之餘，大家更懂得摺節支出、評估成本效益，將點滴資源用在刀口上，這帶給簡守信很大的啟發。

重視經營之餘，曾院長也關懷同仁成長與凝聚，開始了醫院早會。不同於臨床科晨會以討論個案為主，醫院的早會參與成員包含了行政、醫技、護理與醫療科同仁。猶記得，嫻熟日本文化的他，會從日本知名雜誌《文藝春秋》裏摘錄文章念給我們聽，接著分享背後的故事與意涵。

他對每一位同仁不只是一用心教學，更是殷勤拉拔，循循然、善誘

然，要許大家一個更好的未來；為了讓同仁更好，他對自我要求也非常地高。

慈院發展初期，專任醫師少，簡守信經常忙到很晚下班；但無論他幾點離開，院長室的燈光永遠還是亮著的。

曾院長事必躬親，要批閱大量公文，還要規畫、思考許多事情；但無論如何繁忙，在做任何事情之前，他必投入扎實的研究功夫，讓簡守信從他身上看到日本學者做學問的堅持與用心。

隨著年事漸高，曾院長身體不若早期硬朗；然而，長年的奔波與辛苦的院務經營，儘



管勞累、甚至疼痛，但簡守信從沒看到他垂頭駝背的樣子。

曾院長不但是一位具有老師風範的內科醫師，更彷彿有著日本武士精神，永遠打起精神，挺著腰桿帶領大家向前。

初至花蓮的那段時期，好幾年的農曆春節，簡守信大多在醫院裏度過；因為，還有許多重症病人、住院病人無法返家，且隨時可能需要應變臨時狀

曾文賓卸任花蓮慈濟醫院院長後，年過八十仍然在心臟內科診間看診；一生致力「教學、研究、服務」，為後輩典範。

沉。遊子的鄉愁，卻因院長的關懷而得到撫慰。

逢年過節，曾院長會找我們去他的宿舍，由曾媽媽燒飯給大家吃。雖然無法回家過節，但大家一起在院長宿舍吃團圓飯，那溫暖永難忘懷。

他有宏觀的視野，能關懷大局，卻也同時擁有一顆細膩的心，是少見能叫得出病人名字的醫師，令人非常敬佩。即使他卸任院長後，我卻覺得他和大家之間「緣未盡，情未了」——同理，我們師徒之緣不會因此而結束，他對病人的情、對同仁的情，那分腳踏實地用情在人間，也絕不會從此了斷。

◎

賽賽的三個願望

當人們迎接新年來臨、許著新希望，走上生命最後一段路的腎臟病童賽賽，也有三個願望——到老人院布施、逛商場和出家……

二〇二〇年元月，慈濟馬來西亞分會接到無國界醫生組織的轉介，詢問可否協助難民病童洗腎；這是檳城慈濟人首次和賽賽見面，他即將過七歲生日，坐在病床上的他臉龐、四肢浮腫，即使在病危中依舊笑容滿面。

這緣分綿延一年

二〇二〇年元月二日，賽賽要度過七歲生日之前，和慈濟人在檳城中央醫院的病房第一次相見。

（攝影／張美玲）



餘，在二〇二一年元月，院方告知，賽賽的靜脈導管再次堵塞，如果無法解決，只能放棄洗腎……

從緬甸逃到大馬

賽賽的父母是緬甸掸族，二〇〇八年躲過了嚴重的納吉斯風災，卻遇上戰亂，為了躲避戰亂逃到山裏面。年輕氣盛的父親烏賽屯，覺得不能一輩子躲藏，於是在同村村民的慫恿下，一行人從緬甸勃固的坦德賓出發，徒步兩天走到泰國邊境，原本打算留在泰國，後又經人勸說，就一路乘車，經歷了兩個國家的關卡，走了一千八百八十一公里，抵達馬來西亞

北部的檳城。

烏賽屯在住家附近的飲食店內當沖泡咖啡的領班，妻子多南奧瑪則在飲食店幫忙，兩人安居樂業養育長子，在異國的生活也算穩定了，直到小兒子賽賽出世。

賽賽出生即發現有先天性腎衰竭，二〇二〇年年初，醫師判斷他的情況危急，需要馬上洗腎；一家人雖持有聯合國難民署核發的證件，但非馬國國民，父母無法承擔長期腹膜透析治療的昂貴費用，醫院恐要將孩子轉入臨終病房。在孩子生死攸關，這一家人快墜入生命低谷、走投無路之際，有一群陌生人竟然伸出了手把他們拉住了！

二〇二〇年元月二

日，慈濟人醫會陳吉民醫師、張美玲護理師接獲提報，趕到醫院探望賽賽。即將在元月二十二日過生日的他，正度過生命中最困難的時刻；而他天真燦爛的笑容，讓人心生憐憫。

從醫院出來，陳醫師立即聯絡志工團隊，討論要如何將孩子的命搶救回來；本著「無緣大慈，同體大悲」的心念，眾人決定支援醫療費用，並通知聯合國難民署醫療組，慈濟會和賽賽攜手共抗病魔。

疫情期間，烏賽屯失業，五月二十一日，志工前往探視。一見到陳吉民，烏賽屯親切地喚了一聲：「陳醫師！」午後陽光白花

花，靦腆的烏賽屯，毫不保留他對慈濟志工的情感與見面的激動。

一家人住在密集的組屋樓，但住房內幾乎沒有家具，房間擺設和一般緬甸民宅類似，廚房環境簡單，空曠的客廳有莊嚴的佛龕，和排列整齊的透析藥水。四面牆張貼著緬文和英文的字條，是烏賽屯記錄賽賽每日洗腎的時間表和藥水的用量。

賽賽可愛且好動，若非頸部外露的管子，看不出他曾從鬼門關走過一回。見到慈濟人，賽賽馬上展露招牌的剪刀手姿勢；大家圍坐在地板上，賽賽就像一隻小綿羊般靠在張美玲身上。賽賽住院期間，張美玲不間斷地電話關懷

或探望，雖然言語上無法完全通達，但是真誠的關心和愛不需語言表達，孩子心領神會，所以視張美玲為父母外最信任的人！

屋內一間房，只布置了一張木椅子，一個點滴架，七歲的賽賽沒有補習課表、也沒有遊戲的時刻表，固定時間一到，他就開始測量體重、血壓，然後坐定位接受腹膜透析。這天洗腎結束，陳吉民和張美玲仔細檢查他的腹部，他稚嫩的臉上，從未流露出半點痛苦的神情。

媽媽對來訪的慈濟人說，先生雖然暫時失業了，但是一家人省吃儉用，日子還可以過，只是希望孩子不要有事，有事的話連看病的

錢也沒有！

請把孩子留下來

烏賽屯是虔誠的佛教徒，早晚課不缺席；



佛龕上除了烏賽屯已故父母的照片，就只有三部佛經，倍顯其樂法之心。孩子們也是每日跟著父親向佛像頂禮、念誦三皈依文。

在家中的一個房間，爸爸烏賽屯熟練地懸掛藥水、連接插管，為賽賽洗腎。

(攝影／陳吉民)



問烏賽屯經歷了那麼多為人所不知的苦，心裏可有嗔恨？他說：「十幾年前，我確實帶著嗔恨離開家鄉。一路的奔波，我告訴自己要記得離鄉背井的原因，到了這裏，我為了尋找內心的答案而學佛，在佛法中逐漸了解如何洗滌自己，而非懷抱嗔恨。現在，我的父母、兄弟姊妹都已經不在，心裏只想要我的孩子們好，其他一切已經不重要！」

二〇二〇年八月下旬，賽賽的身體開始

賽賽（右）在經歷腦部手術後，於檳城的緬甸寺廟完成了出家的心願。

(攝影／張美玲)

出現狀況，首先是腹膜炎，入院治療之後依然無法完全痊癒，進進出出醫院變成尋常事。之後，又發生腹膜透析導管移位，讓洗腎過程困難重重，醫師告知，情況若無好轉，就無法繼續洗腎，也就意味著死神一步步迫近。壞消息接踵而來，十一月，賽賽發生輕微腦溢血，需要動手術！

例行的入、出院，變成進出重症病房；每一次，父母都做了最壞的打算，堅強的賽賽，卻都能從重症病房再度出來，讓父母在絕望中重燃希望。

醫師還是提醒父母準備面對無常，但天底下沒有一對父母可以接受這樣撕心裂肺的消

息，恐慌無助地哀求醫師要幫賽賽想辦法，哪怕只有一縷氣息，也請醫師要把孩子留下來！

慈濟團隊加入了院方生命關懷小組，大家接力，懇切地請父母把孩子交給醫師治療，再把隨著孩子病情波動起伏的心情，讓志工用愛來陪伴。

此後，烏賽屯更加精進佛法，志工安排他與緬甸慈濟志工李金蘭電話連線；他傾訴心情，此刻經歷如同佛法所說的「苦、集、滅、道」，一切就如燒得火紅的火炭，想要握在手裏，也握不住，只能放手。

烏賽屯說，能夠轉念來自於佛法的教育，也很感恩慈濟人對他們

一家人的幫忙，只能說出一「謝謝」，但這兩字沒能表達自己最真誠的心意！

如明月清淨無染

賽賽出院後，父母告訴他可以完成三個願望。賽賽開心地說出願望：「到老人院布施，接著想要逛商場，最後想要出家！」

在志工安排之下，賽賽在十二月三日來到菩提馨園養老院。防疫期間，養老院不對外開放，經過志工殷切說明，菩提馨園院長親自接待；收到賽賽親手送上的善款，看到賽賽瘦弱無力，頭上還有一道如蜈蚣般的術後疤痕，身體有病卻心地善良，

臨危時刻還想要助人，院長感動不已，緊緊地握著賽賽的雙手，流下男兒淚。

長期陪伴賽賽的兩位護理師，在下班後帶著賽賽與哥哥逛大商場。大家知道賽賽很喜歡樂高玩具，第一站就讓他參觀玩具區，琳瑯滿目的樂高產品，讓他看傻了！

志工請賽賽和哥哥挑選兩個自己最喜歡的組裝玩具，兩人站在櫃子前仔細地看，把玩具從櫃子裏抽了出來，又乖巧地放回原位。因為他們從來沒有機會任意挑選想要的玩具，於是更加地小心和認真，不敢輕易選擇。

這個選購玩具的過程特別冗長，因為孩子

們小心翼翼、特別珍惜！令人感傷的是，這個來之不易的機會，是用生命換來的因緣！

而賽賽想要出家的意願，也在親朋好友及志工的見證之下，在檳城的緬甸寺廟完成了。出家的法號為「多迪瑪」（San DiMa），也就是月亮的意思。

「明月淨松林，千峰同一色」，如月光皎潔所照之處清淨無染，賽賽天真純良，讓人感受到那一分純淨的光輝。烏賽屯在孩子完成出家儀式後，很坦率地告訴志工：「賽賽現在不是我的孩子了，他是佛祖的孩子，佛祖自有安排！」

分會社服同仁特別挑選了大家陪伴多迪

瑪這段日子的照片，做

成了相冊送給多迪瑪；他翻著指著照片，說：「這是我。」在一旁的媽媽笑了，大家也跟著一起笑了！

生命純粹的顏色

與賽賽相處的這段時光，我想，生命如果有顏色，它會不會純粹如朝陽映在海面上的閃

爍白光；生命如果有聲音，它會不會清脆如第一陣清風拂過山巒的呼喚；生命如果有重量，無論如何的全力以赴都不為過，因為我們生而

為眾生！

在時間的長河裏，生命在消失，我們不流淚，而是讓心靈在這一場和無常拔河比賽中甦醒！

我很快樂

賽賽洋溢著溫暖的笑容，眼底閃爍著光芒，對於我們微小的付出，在我的懷裏微聲說了一句：「Happy！」

撰文·張美玲（慈濟人醫會護理師）



（攝影／王慈惟）

去

年初，陳醫師打來電話，讓我和他一起到檳城中央醫院探望小男孩賽賽。慈濟雪隆分會與聯合國難民署簽署過合作備忘錄，分布在全馬的待援個案，由

各會所就近評估和協助，行前我看到資料，賽賽一家人正準備面試，將移民到加拿大，我以為應該就是一次性的探訪與協助。

賽賽因為腎臟衰



花蓮慈濟醫院與靜思團隊首創研發

淨斯本草飲 JING SI HERBAL TEA

大地蘊草木 滋養眾生身

清潤 | 安神 | 提升防護力



淨重 NET WEIGHT:
168g (5.93oz)
12包入 (12 bags)
一次須二入
加600cc水 煮5分鐘

建議售價: NT\$520



《淨斯本草飲》
大眾使用
保養身體健康

慈濟醫學中心中西醫團隊及
教授群與五位博士、靜思團隊
共同研發，匯集眾人力量完成



竭，水分滯留在體內，外觀浮腫；頸項的靜脈導管，應該給他帶來很多的不適，但是他開朗的問候和美麗的笑容，很快地俘虜了我的心！

父親烏賽屯述說著賽賽在一歲時就曾在院治療，作為一位母親，我可以感受到父母的痛。由於賽賽的血管通路問題，不可能長期接受血液透析，因此接受腹膜透析；但很不幸地，他的腹膜透析導管移位，必須重新回到靜脈導管做血液透析，這讓年幼的他要經歷更多的疼痛，也必須接受多次手術來導正移位的導管，醫院可以說是他第二個家。

這段期間，我們發

現烏賽屯是一位很可靠、有耐性並且對孩子極為關愛的父親，他從來不說負面的話或者埋怨，他相信因緣果報，相信每一件事情的發生必有道理和因素。在和他互動的過程中，我學習到以開放的心來接受困難、痛苦和疾病，自然就有好的因緣來淨化內心，並體悟其中所展現的法！

為了防疫，政府三月執行行動管制令，我們無法去醫院探望賽賽，只能透過電話互動；也因此我們和烏賽屯建立了非常友好的信任關係，每當賽賽又入院，烏賽屯第一個通知的人一定是我！

在如此艱難的情況

下，父子倆依舊展現正能量，與人廣結好緣，也因此和兒童腎臟醫師建立良好的關係，帶來美好善循環。

而從賽賽的眼睛裏，我看到了勇敢、堅強和他對父母的感恩。他聽話、有禮貌並且尊重長輩，哪怕是要經歷那麼困難痛苦的治療，他沒有抱怨和發過脾氣，他就是這麼一個人見人愛的孩子！

下半年賽賽身體不斷傳出狀況，我接到了難民署蘇希拉醫師的電話，告知賽賽的情況惡化，無法再做血液透析，腹膜透析也因為多次手術造成腹膜沾黏，他和賽賽的兒童腎臟醫師都建議轉為臨終關懷。

建議轉為臨終關懷。

烏賽屯跟我們說，賽賽想去老人院布施；我知道他們的經濟狀況，不做二想，立刻行動！和賽賽去商場更是充滿歡笑和值得紀念的一趟行程，他洋溢著溫暖的笑容，眼底閃爍著光芒，我們只是送上小小的禮物，他就在我們的懷裏微聲說了一句：「Happy！」

賽賽不只教導我們病痛的苦，我們更從他的生命裏學習到了無私，行善不能等，以開闊的心胸接受一切的際遇。我看到賽賽有佛法的薰陶而自在，充滿智慧的烏賽屯也因為有堅實的信仰，而能坦然陪伴孩子圓滿生命最後的一段旅程。



印尼巴路大地震重建

在大愛村生根

強震海嘯席捲生命，土壤液化吞噬家園，巴路居民難忘兩年多前致命的災害，帶著傷痕搬入慈濟大愛村，在家家戶戶門前鮮活的綠意中，已看出新生活正旺盛著！

結 東第三階段入住資格審查那天的下午，慈濟志工參訪巴路大愛一村（Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Tadulako），有一間房

屋前方種了許多花花草草，綠意盎然，令人賞心悅目。

「進來一下吧，你們是什麼時候到巴路的呢？」住戶哈山醫師（Hasan）熱情迎接慈濟人的到來。

「我們來這裏已經

有兩天了，這一次主要是進行第三階段的入住資格審查。」志工莊英荷回答。

「在新家住得如何？開心嗎？」志工接著問。

「感恩真主阿拉，當然很開心啊。這是大家給我們的，值得感恩與珍惜。」

二〇一八年九月，印尼中蘇拉威西省巴路市（Palu）發生強震與土壤液化，導致許多人

頓失家園。慈濟印尼分會協同印多福食品公司（Indotood）以及金光集團基金會（Eka Tirta Foundation），合作為

受災居民建設大愛村。

巴路大愛一村共建設一千五百間房子，二〇二〇年五月十八日開始

進行交接，十月底已有一千三百六十四戶入住，而哈山醫師在八月遷入。

之前，哈山住在政府提供的簡易屋，現在

一家人舒舒服服地住進大愛村。哈山說，所植下的樹還沒長高，白天較為炎熱，需要一些時間適應。慈濟在每一戶

房屋都配置一套雙人床、一套雙層床、一張餐桌及一套盥洗用品，

巴路市政府也在村內道路鋪上連鎖磚，電力安裝完善，自來水工程仍在進行中，對此他表示很滿意，「這個已經超過我們所謂的『足夠』！」



重拾舊業，回復過往

住戶優曼（Nyoman Sutrisno）在峇里島出生，二〇〇二年搬到巴路，二〇〇九年在巴路的貝多薄村（Petobo）購房與妻兒及母親同住。比起其他房屋倒塌的受災戶，優曼的房屋還在原地，只是被泥土覆蓋了，而且屋頂也變形；現在那裏已經是危險地帶，政府禁止重建。

地震發生時，他與兒子正在洗澡，圍著毛巾與妻子、母親衝出家門。「我們家是街上最角落的那一間，逃出屋外後，鄰居的房屋、車子就在我面前『走動』。我們暫時待在附近的清真寺，在那邊遇到一位鄰居，幸好他給我一件褲子穿。」

優曼一家人先住進政府的簡易屋，缺乏自來水、浴廁，附近也沒有學校，每當雨季來臨時還會淹水；後來妻子想要重新經營裁縫的生意，他們才搬到岳父的家暫住。優曼是一位警察，災後不久回到崗位服務，加上妻子也有收入，一家人很快就重振旗鼓。

地方治災機構提出

二〇二〇年五月起，慈濟將大愛村分期交接給一千多戶住戶，志工十月下旬繼續前來辦理相關手續，也拜訪已入住村民。



慈濟賑災大事記



- 2018.09.28 ▶ 芮氏規模 7.4 強震重創印尼蘇拉威西中部的巴路市 (Palu)、希吉縣 (Sigi)、浪加拉縣 (Donggala)，引發海嘯和部分地區土壤液化；官方統計 2 千多人罹難，1 萬多人受傷
- 2018.10.01 ▶ 因為通往巴路的道路毀損，慈濟志工前往島上的錫江，進入當地醫院關懷地震傷患
- 2018.10.03-31 ▶ 一行 12 位，包括志工、慈濟人醫會醫師、護理師、藥劑師及人文真善美同仁，3 日與國軍會合，搭乘軍機前往巴路。此後，志工輪流前往災區關懷及救災
- 2018.10.15 ▶ 慈濟印尼分會與國軍、金光集團、印多福食品公司簽署備忘錄，預計分別在龍目島及中蘇拉威西省援建 3,000 間房屋
- 2019.03.04 ▶ 位於巴路市東渡村 (Tondo) 大度拉口大學後方的巴路大愛一村 (Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Tadulako) 動土，預計建設 1,500 間大愛屋及公共設施
- 2019.07.01 ▶ 位於希吉縣 (Sigi) 澎貝威村 (Pombewe) 的巴路大愛二村 (Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Pombewe) 動工，預計建設 500 間大愛屋
- 2019.08.24-26 ▶ 東渡的巴路大愛一村進行第一階段入住資格審查
- 2019.09.28-29 ▶ 希吉縣的巴路大愛二村進行第一階段入住資格審查
- 2019.10.07 ▶ 印尼副總統尤索夫·卡拉 (Jusuf Kalla) 前往巴路市關心復原進度，並視察巴路大愛一村
- 2019.10.29 ▶ 印尼總統佐科威 (Joko Widodo) 及印尼國災應變署 (BNPB) 主任多尼中將 (Doni Monardo)、中蘇拉威西省長龍基·丹加洛 (Longki Djanggola) 等政府人員參觀巴路大愛一村，由印尼分會執行長劉素美、副執行長郭再源與黃榮年及志工們陪同導覽
- 2019.11.07-12 ▶ 巴路大愛一村進行第二階段入住資格審查
- 2020.01.11-12 ▶ 巴路大愛一村進行居民入住合約簽署
- 2020.05-10 ▶ 共有 1,364 戶居民入住巴路大愛一村 (右圖)
- 2020.10.25-26 ▶ 巴路大愛二村進行居民入住合約簽署，共有 105 戶完成入住



急難救助統計

義診
1,554人

祝福金
267份

帳棚
13個

毛毯
10,000件

香積飯
8.8噸

熱食
92,220份

援助物資
6,384份

自2018年10月至2020年10月，雅加達慈濟志工已經22次前往巴路，飛行距離達137,368公里



↑強震引發海嘯、山崩，位於海邊的清真寺遭海嘯襲擊。(攝影／Arimami Suryo A)

→重災區貝多薄村因地震土壤液化，房屋與道路流失毀損。

三個永久屋地點讓優曼從中擇一，因為考慮到兒子未來讀大學之需，他選擇靠近大度拉口大學 (Universitas Tadulako) 的巴路大愛一村。通過地方治災機構與慈濟印尼分會的資格審查，二〇二〇年八月入住，村裏規畫有學校、會議廳、綠化空間，雖然還沒百分之百就緒，但優曼已十分感恩。

「因為有慈濟，我們有了理想的住處，終於可以重新生活。這不分種族和宗教的大愛精神，真的令我很感動，也啟發我盡所能去幫助別人。」優曼說，他也感受到在大愛村的村民都會相互幫忙、鼓勵，「可能是因為我

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
全面線上



們都經歷過同樣的災難吧。」

災後堅強，助人為樂

與許多受災居民
一樣，蘇蒂雅蘭里

(Sudja Ramlia) 在災

難中失去家園與家人。

房子移動了八百公尺後

一瞬間毀滅，她的丈

夫伊爾汗 (Muhammad
Ihsan) 與最小的孩子
阿佳 (Zalikhah Azzah

路上，才逃過一劫。

災後心情跌落谷底，慢慢站起來後，她如今在大愛村開設烘焙事業，「賣蛋糕、賣食物，雖然收入不多，但有就好了。」

兩年過去了，蒂雅成為更堅強的女性，也仿效丈夫生前助人為樂的美德，成立「佳佳蛋糕與餅乾」(Zaza Cake and Cookies)，為附近民眾提供就業機會，對待七位員工如同親人，「土壤液化災難

巴路市警察優曼和兒子照顧屋前植栽，他承諾會好好愛護大愛屋。

改變了我，讓我用我自己的方法，去為他人造福。」

「慈濟的到來，讓我們擁有好的住所，有齊全的設備，社區造景也很漂亮，我們非常感恩。」蒂雅讚賞慈濟不分種族、宗教的精神，入任前夕她也多次協助慈濟活動，「雖然人人各有差異，但我們的目標一樣，就是讓更多人變得更好。」

見證慈濟志工幫助巴路市民的過程，讓蒂雅更堅信人與人之間就是要互助互愛，「我們非常感恩慈濟能夠來到巴路，減輕我們的負擔。慈濟志工都很和藹可親，希望上帝保佑你們，好人有好報。」蒂雅許願說道。

慈濟取得世界宗教議會董監事席次 接軌國際平臺 善的漣漪更廣

今年起慈濟將履行「世界宗教議會」董監事職責，與各組織共同致力照顧社區需求；多年來慈濟接軌國際平臺，透過不同發聲管道、與慈善機構合作專案，讓慈濟的愛走向到不了的地方，讓善的漣漪擴得更廣。

歲

末年終，寒冬氣息漸濃，「冬至」一到，象徵氣溫即將進入北半球最寒冷的時刻；三百多位穿著輕薄短袖上衣和短褲的外籍漁工，正站在宜蘭縣頭城鎮大溪漁港岸邊，排隊領著慈濟捐贈給天主教臺灣明愛會（Caritas Taiwan）的禦寒物資。

這群漁工大多來自印尼、菲律賓、越南等熱帶國家，在來臺灣以

前，從沒體驗過寒冷的冬天，一輩子也沒穿過真正用來保暖的長袖衣物。根據行政院農委會統計，全臺約有兩萬多名「境外雇用」移工，為了改善家中經濟，選擇到臺灣漁船上工作；民眾平常吃到的海鮮，大多是由他們辛苦捕獲。

比起工廠勞工、家庭看護，這些不受《勞基法》保障的外籍漁工

薪資普遍偏低，加上得償還仲介費，連寄錢回家都很勉強，更別說買禦寒衣物。

不少民間團體每到冬天，會舉辦「為漁工募冬衣」活動，以往收到的愛心衣物都是幾百箱起跳，但二〇二〇年受到新冠肺炎疫情影响，募集物資相當困難。因此，長期協助外籍移工的天主教臺北總教區關懷外勞牧靈中

心，遂透過所屬的天主教臺灣明愛會向慈濟表達需求，由慈濟捐助相關禦寒物資，攜手為外籍漁工寒冬送暖。

不同信仰，為善共行

捐贈儀式在臺北聖多福天主堂舉行，慈濟基金會提供三百件加厚毛毯、兩千條圍巾、兩千雙厚襪、兩千頂毛帽、九百二十五件外

套、兩組多功能摺疊福

慧床及薄毛毯。在多位慈濟志工、外籍移工及外籍學生共同見證下，聖多福天主堂愛德華神父（Edward M. Paquing），代表天主教臺北總教區遞上感謝函給慈濟基金會顏博文執行長，感謝慈濟共同關懷在臺辛苦工作的外籍漁工；禦寒物資將於每週六，牧靈中心進行漁工關懷

時發送。

為了讓善的力量擴大，捐贈儀式結束後一個月，慈濟「聯合國工作小組」召集人曾慈慧在耶誕節前夕，拜訪臺灣明愛會執行長李玲玲修女，期望能將國際明愛會散播在各國的關懷地圖，結合慈濟的慈善志業，齊力探討更多跨宗教與國際慈善專案的可能性。

曾慈慧回憶，和李玲玲修女早在兩年前梵蒂岡的宗教會議上就已相識，「明愛會在做的事情跟慈濟很類似，方向都是一樣的，只是追隨不同的人，造福不同的人。」

隸屬於梵蒂岡教廷的國際明愛會，成員包含百餘個天主教公益團



二〇一八年世界宗教議會於加拿大多倫多召開。慈濟獲邀在分論壇進行發表，論述慈濟如何以實質的環保行動回應氣候變遷問題，實例印證理念獲得與會者肯定。

（攝影／梁延康）



小辭典

世界宗教議會

1893年成立於美國芝加哥，是全球規模最大的多元宗教信仰聚會，也是推動跨宗教合作的重要國際平臺，經常檢視聯合國執行的各項專案。

目前董事會共有24位成員，席次依年限分成1至3年不等。慈濟在2020年初由兩位評議委員推薦，經過6個月評選，在12月取得3年董監事席次。

席布魯斯·諾茨（Mr. Bruce Knotts）特別介紹慈濟與證嚴上人，並播放上人開示影片。在這場來自八十個國家，超過兩百個組織團體代表、約一萬人的盛會上，慈濟獲邀在分

論壇進行發表，論述慈濟如何以實質的環保行動回應氣候變遷問題，鼓勵無數環保志工寫下臺灣環保奇蹟。現場並展示由回收寶特瓶製成的衣服、帽子和毛毯，講解環保一條龍「垃圾變黃金，黃金變愛心」的過程。實例印證理念，獲得與會者肯定，並在二〇二〇年十二月取得董監事席次，二〇二一年一月生效。

曾慈慧說明，世界宗教議會是一個跨宗教的國際主流平臺，慈濟爭取成為董監事，除了希望能有發聲管道，把慈濟眾生平等的觀念、社區慈善專案、援助現場的第一手訊息帶到主流平臺以外，也希望藉由其他宗教團體的力



量，協助慈濟即時掌握全球各地的現況。大家集思廣益，整合各組織團體的資源，讓來自十方各界的善心捐款與大愛，真正落實在有需求的苦難者身上。

「在慈濟人看不到、到不了的地方，這些宗教夥伴就是慈濟的眼和手。這也是為何二〇二一年我們最大的目標，是推動和天主教、基督教的宗教對話。」

曾慈慧解釋，慈濟努力促成宗教交流，不只為和平永續的願景盡一分力，也希望結合各信仰組織的力量，督促聯合國組織或政府共同推動社會福利政策。

曾慈慧形容，如果宗教是社區的根，信仰團體就像是政府的幕

體，長期在各國執行慈善工作。慈濟與國際明愛會攜手賑災多年，陸續在西非的獅子山共和國、墨西哥、美國進行人道救援合作，包括發放食物及扶困計畫；其中，在獅子山合作的慈善、醫療援助已長達七年。二〇一九年，慈濟受邀前往梵蒂岡，受天主教教宗方濟各（Pope Francis）接見，並在宗座宗教交談委員會與其他宗教團體、非營利組織

二〇一八年聯合國第二十四屆氣候變遷會議在波蘭召開，慈濟應邀參與，透過十場記者會與各國代表分享推動環保、素食經驗。（相片提供／慈濟花蓮本會）

織組成跨宗教團隊，分享慈善經驗。

國際平臺，借力使力

近幾年，慈濟聯合國工作小組積極爭取在國際主流平臺發聲，從二〇一〇年成為聯合國經濟及社會理事會非政府組織特殊諮詢委員（NGO in Special Consultative Status with ECOSOC）後，便陸續參與聯合國信仰組織評議會、聯合國環境規畫署等國際機構召開的公共會議。

二〇一八年世界宗教議會（Parliament of the World's Religions, PWR）於加拿大多倫多召開。在開幕典禮上，聯合國新聞理事會主

僚，幫助主管機關在推動社區工作時有評估的依據，「由這些在第一線關懷社區民眾的人告訴政府，專案出來後各個宗教信仰者可能會面臨的問題，並建議改善的方向。」

以新冠肺炎疫苗為例，美國食品藥物管理局（FDA）批准疫苗施打後，許多民眾相繼湧至住家附近的教堂和寺廟詢問、祈求，「該不該接種疫苗？」、「會不會有副作用？」

當面對不確定和無法預知的未來時，除了科學數據說服，民眾渴求的撫慰和心理治療，也常需藉助宗教的無形力量。

每一個宗教組織對時事都有不同的運作機



印度新冠肺炎疫情嚴重，慈濟與當地宗教團體聯繫，由印度靈醫會、仁愛修女會與藏傳佛教寺院協助配送紓困糧食，替無法到達的慈濟人發放。（相片提供／慈濟花蓮本會）

「我們問她們，修女院本身需不需要幫忙？修女們總說：『窮人家吃什麼，我們就吃什麼』。那種奉獻跟服務的精神，其實是跟佛教很像的；雖然宗教不同，但無私的大愛跟慈悲心是看得到的。」

制和方法，這些機制該如何正確地導向社區運作、守護民眾健康，需要各宗教一起努力，「大家在相同的平臺上，分享彼此用什麼方法來執行、用什麼策略來關懷、用什麼專案來照顧社區的需求，共同討論出該怎麼運作，才能讓宗教間祥和、而不是對立競爭。」曾慈慧強調，這也是為何「需要像世界宗教議會這樣的跨宗教平臺，來做常態性的會務推動和發聲。」

連接網絡，及時救援

二〇二〇年，新冠肺炎疫情來勢洶洶，今年一月中旬，全球確診已突破九千萬人。然而，在鎂光燈照不到的地方，還有很多因貧窮、暴力衝突、種族和宗教迫害而流離失所的人，急需各界援助。

回到新冠肺炎疫苗在美國的例子，「當疫苗開放接種以後，政府就會詢問慈善、宗教團體有關社區的狀況，包括老弱婦孺、各種族對接種疫苗的意願等

二〇二〇年在疫情阻隔下，志工跨國援助人力受限，在染疫人數高升的印度，慈濟與印度靈醫會、明愛會等長期深耕當地的非政府組



織合作，進行多項援助；過程中，直屬於慈濟基金會執行長辦公室下的「聯合國工作小組」，串聯起國際平臺間不同組織的力量。

二〇二〇年非洲獅子山自由城雨季造成水患，慈濟與當地長期合作夥伴將白米、五穀粉、洗手桶等送給伊波拉倖存者與社福機構，Borhail Safe Home 收容的婦女感恩收到五穀粉。（相片提供／曾慈慧）

工作小組召集人曾慈慧比喻，「我們是橋樑，讓慈濟與明愛會、靈醫會整個網絡連接起來，了解彼此運作的方向、目標和執行軌道。」

最重要的是，要把全球慈濟志工平日在社區裏愛的足跡，透過國際主流平臺和合作單位做正

向分享。」

Charity) 修女的互動。

慈濟聯合國工作小組共十一位成員，分布在美國、德國、馬來西亞、泰國、臺灣花蓮。其中，二〇二〇年四月甫到小組報到的涂君曄，負責印度紓困專案。在與印度五個宗教組織合作溝通的過程，讓她見證這場跨宗教的大愛，以及信仰的力量。

令她印象最深刻的，是和仁愛傳教修女會 (Missionaries of

由於修女們不常用科技產品，全院兩百多位修女只有四臺手機、不到十臺電腦；在通訊不便、沒有傳真機的情形下，紓困物資清關、通行令等文件，只能靠修女們用手機拍照回傳，有時碰到下雨影響照明，就必須等天氣放晴、太陽露臉，才能到戶外拍照。簡樸的生活，常令在花蓮連線共事的涂君曄不捨。

慈大附中

國中部 / 高中部



『 培養國際領袖人才，孕育非凡人文氣質 』

國中

招生說明會

雙語班 / 育才班

科學班 / 藝才班

3月13日 (星期六)

4月10日 (星期六)

5月01日 (星期六)

招生說明會

自然與科技實驗班

育才班

雙語實驗班

3月14日 (星期日)

4月10日 (星期六)

5月01日 (星期六)

高中

1月1日，開始報名！



慈濟大學附屬高級中學 中學部
970花蓮市介仁街178號
03-8572823(轉135)
報名請上中學部網站左上角

在印度多個組織的神職人員及志工打包、分送下，截至二〇二〇年十二月底，已致贈紓困物資超過十萬戶。

至今已服務超過三萬一千人次。
世代交替，傳承經驗

做為慈濟和外部合作單位的溝通橋樑，

在泰國，缺乏合法身分而無法就醫的難民，則因行之有年的慈濟「泰國難民救助專案」，獲得醫療機會。二〇一四年，美國駐泰國大使館難民組，得知慈濟在馬來西亞所做的難民義診成效，遂與泰國慈濟志工聯繫，期盼能為難民提供醫療服務。當時由在美國的聯合國工作小組成員負責與美國國務院簽下合作備忘錄，展開合作專案。泰國慈濟志工號召醫護，為難民義診、提供生活援助，

目前慈濟已在國際十四個工作平臺上烙下足跡，若要在這些平臺上更深、更廣地合作，需要吸引更多人才才能達成。為此，長居美國洛杉磯的曾慈慧，在疫

情嚴峻期間排除萬難回臺，與慈濟教育志業體研議授課事宜，希望能傳承這些經驗，讓更多年輕人加入。

若因緣成熟，計畫開設「緊急災難訓練」和「領導幹部培訓」兩門課程，由融入國際主流工作平臺的慈濟年輕志工幹部，分享慈濟在全球的慈善足跡，

「比起自己悶著頭做，有更多專案基金，就能增加服務援助的項目，也才有機會幫助更多人。」
啟發更多人共同投入人道救援工作，讓慈悲的行動往永續發展的方向前進，不至於出現斷層。

曾慈慧期許，透過培訓幹部來推廣，可以讓慈濟志工知道：「在做慈善訪貧的時候，國際主流平臺會怎麼做？」、「在做緊急災難服務的時候，

可以如何與國際主流平臺銜接？」讓整個組織運作過程更有效率。

展望未來，除了傳承經驗，聯合國工作小組也將持續於世界宗教平臺推動慈濟精神與實踐，積極聯繫聯合國信仰組織及其他團體，尋找更多互信的合作夥伴。

或許在世界地球村的時代，唯有不同機構、信仰團結一致，齊心傳遞正能量，彼此共知、共信、共愛，才能整合成一個跨國交流與互動的密集網絡，將愛轉化為實際的包容行動，讓善的漣漪無止盡地擴散、傳遞到每個角落，造福更多苦難眾生。

慈濟行善如常

新冠肺炎疫情打亂世界秩序，推翻人們原有的生活型態；但過往這一年不只有蔓延不息的疫病，澳洲與美國林火燒不盡，中國大陸汛期暴雨釀重災，颱風接連侵襲菲律賓、越南等多個東南亞國家。面對世間動盪不安，受苦受難的人何其多，慈濟依舊行善如常。

二〇二〇年對全球人類而言，無疑是最煎熬、最不自由的一年，到處瀰漫著驚慌、擔心、害怕的氣息。一株看不見的新型冠狀病毒（COVID-19），拉開了一場世界戰疫；長達一年抗疫下來，人類兵敗如山倒，疫情似乎還看不見盡頭，變異病毒又悄悄逼近，埋下更多不確定性。

二〇一九年年底，中國大陸湖北省武漢市，傳出不知名肺炎疫情，十二月三十一日，武漢市衛健委首次公開通報疫情情況，稱該市發現二十七例病例；一年後的同一天，二〇二〇年十二月三十一日，新型冠狀病毒已攻陷全球七大洲、兩百多個國家地區，有八千三百多萬人染病，今

年元月十一日更突破九千萬人。疫病打亂過往的世界秩序，推翻人們原有的生活型態，戴口罩、勤洗手、保持社交距離，成了人人面對新生活的基本態度；遠距教學、在家工作、視訊醫療，逐漸成為生活的新常態。慈濟以慈善起家，走過半世紀，面對二〇二〇年，行善如常。

這一年，不只有蔓延不止息的新冠肺炎疫情，世界各地災難頻傳——澳洲與美國林火燒不盡，東非蝗災蔓延中東與亞洲，中國大陸汛期暴雨釀重災，多個颱風接連侵襲菲律賓、越南等東南亞國家，黎巴嫩首都貝魯特發生大爆炸事故。全球動盪不安，人們受苦受難。

慈濟秉持「慈悲濟世」宗旨，志業運作如常，因應疫情啟動全球五大洲援助暨紓困行動，二〇二〇年新增十九個援助國家地區，迄今在全球關懷達一百一十九個國家地區。

在臺灣，常態的慈善工作，以志工安全為優先，訪視關懷一度改以電訪，接觸人群籲做防護，新學期前推出「看見希望·安心就學」方案，加強對受疫情影響的家庭子女就學補助；機構關懷、醫療義診等志工服務，依政府防疫規定暫緩，直至解禁服務再啟動；環保志工分類照常，

每個據點落實防疫措施。

國際賑災工作，因疫情影響，國際禁航、封城鎖國，進度雖有落後，但關懷未曾停歇，包括莫三比克伊代風災長期援建學校動工，獅子山共和國與海地扶困專案持續進行，黎巴嫩貝魯特爆炸後展開首次發放等。

有慈濟志工在的國家地區，發生災難人禍，關懷行動依然持續。澳洲野火蔓延，志工募捐消防車，或發放現值卡關懷受災戶；美國多州飽受林火摧殘，志工防疫同時展開多場發放，及時送上急難補助；菲律賓受到天鵝、梵高颱風重創，志工不畏疫情，啟動以工代賑清理家園、發放祝福金與物資；同樣受到風災重創的越南、乾旱洪澇打擊的柬埔寨，當地志工也一樣，邊防疫、邊行動，只期能為受災鄉親付出，讓他們暫時度過眼前難關。每逢歲末年終，許多國家都會票選年度代表字，象徵那一整

年的時代變遷、社會現象，二〇二〇年臺灣代表字是「疫」，美國是「大流行（pandemic）」，英國是「封鎖（lockdown）」，日本代表字則為「密」，可能是先前呼籲民眾要避免密閉空間、密集人群及密切接觸，另有一說是希望人心仍能緊密結合在一起。無論哪個字，都傾訴著新冠肺炎疫情已顛覆世界，慈濟志工此際也必須懷抱著更寬闊深厚的慈悲與智慧關懷苦難眾生。

對此，證嚴上人在十二月二十一日慈善志業每週報告的開示中，以「大我無痕」理念，殷殷叮嚀大眾——天下事都與我有關，因為我是天下人；人人要放下小我，共同合為一個「大我無私」，度化眾生要代代接力，一個國家救完還有另一個國家，這個時代做完還有另一個時代。只要做到合和無痕、大我無痕、大愛無痕的精神，時間、空間、人與人之間就毫無隔閡的痕跡！

2020年歲末 紓困發放



 海地慈濟志工如濟神父與張永忠，將來自臺灣的白米致贈給OPEPB綜合學校學生與周邊貧區，感恩慈濟如同及時雨的饋贈，讓他們不至斷炊。
(攝影／凱辛雅 2020.12.8)



 慈濟與印度靈醫會合作，從四月到十一月，在印度六個省分致贈八萬八千戶糧食，靈醫會神職或醫護人員親自守護了難以收到政府援助的底層階級。
(相片提供／慈濟花蓮本會)



 疫情、乾旱與捕魚禁令，使得巴拉圭維萊塔的伊佩凱島漁民遭遇生活難關，首都亞松森慈濟志工帶著各式糧食物資，準備搭船前往發放。
(攝影／楊忍變 2020.12.8)



 美國感恩節前後，染疫人數攀升，北加州慈濟志工趕在居家避疫令再度實施前，為山景城拖車屋社區低收入或無身分證明的弱勢居民帶來物資。
(攝影／廖瓊玉 2020.12.5)



適應新常態 保持心常態

撰文·楊秀麗（慈濟馬六甲分會同仁）

新冠肺炎疫情發生，人們不只面臨生命威脅，還有嚴重的經濟衰退，被迫放無薪假、減薪甚至失業……如何度過心靈疫情，讓心處於新常態？

二〇二〇年三月間，黃秀玉收到解雇預告，她在這間飯店已經服務二十一年，擔任財務主管，飯店歇業，員工隨之失業，讓她錯愕不已。

為了防疫，馬來西亞自二〇二〇年三月十八日落實行動管制令，六月調整為「復甦式行動管制令」。即便政府提供援助金與振興計畫，九月時統計，兩萬兩千多家企業宣告倒閉或縮小規模等。在三月到八月間，政府收到的求助熱線約一萬一千八百通，人們遭遇失業、收入受影響等打擊，加上行動被限制，家暴、憂鬱症案例直線攀升。

根據世界旅遊業理事會報告預測，全球有七千五百萬個旅遊業工作崗位面臨疫情威脅；馬來西亞職工總會主席拿督阿都哈林指出，超過三萬名飯店業員工因此失去工作，一萬多名員工被放無薪假、六千多名員工被減薪。

「為什麼會這樣？」黃秀玉一開始有些難過，但很快就調整心態，因為失業後「非常忙」，行動管制令開始，身為慈濟志工的她，天天中午一點半與志工幹部線上共修，晚間還有讀書會，天天頻密聞法，生活充實有品質。一次讀到上人草創慈濟的心靈歷程，「內自在，外風雨」，

馬來西亞疫情簡報

- ▶▶ 元月15日統計，13.8萬人感染新冠肺炎。
- ▶▶ 2020年9月下旬進入第三波疫情後一直難以控制，醫療體系瀕臨崩潰，2021年元月11日大馬進入緊急狀態，將持續到8月1日，首都吉隆坡與5個州封鎖14天，實施行動管制令（MCO）。
- ▶▶ 行動管制令規定人們移動距離不能離開住家10公里以外，禁止到餐廳用餐，只能外帶，禁止所有群聚的社交活動，如婚宴、大型會議、宗教或體育活動等。



再對照疫情期間種種「風風雨雨」，她發現自己的苦算不了什麼，勢必要安然以對。「每個人都受到影響，你不是最苦的那個，還有其他人更辛苦。所以一切都是好因緣，只有接受，才能改變。」

儘管四月中就失業，但與老東家一向合作愉快，在這非常時期，她義氣相挺，私下無償協助老東家處理後續的財務工作。六月間，對方以半薪續聘她，直到另行通知為止。

黃秀玉說：「這是內省的一年，很多想不通的事，因為行管令擁有足夠的時間休息，加上專注聽法，而一一放空、釋懷、啟發。過程盡力、結果隨緣，雖然還是會有情緒的起伏，但現在更快就能轉心念。」

黃秀玉（左二）與志工走入社區關懷老弱、送上口罩。

（攝影／周進光）



她與有穩定事業的妹妹相互扶持，平時稍有積蓄，經濟壓力減少許多；投入慈濟九年，她已將物欲減到最低，心境上亦少有起伏。因此在行管令期間，她如常去關懷弱勢族群，為缺糧的印裔家庭送食物、為陷入困境的三輪車夫發放紓困金……

我還能做什麼？

志工林金興在二〇二〇年三月中，亦受疫情影響失去建築業銷售員工作，「我們苦，別人比我們更苦。公司有補我兩個月薪水，也協助我申請社會保險補助，我還過得去。」

林金興長期投入在慈善訪視，看盡人間苦相，抱持正向、儘管下班後疲累，林金興（中）依舊固定參與環保回收。

（攝影／楊秀麗）

隨緣的態度。他笑言，除了做慈濟，很少去逛街，欲望不高，吃得簡單，身上穿的都是二手衣，且伴侶的工作沒有受影響。

年逾五十五歲，打電話求職往往被婉拒，他沒有焦慮，反而順其自然；最終，在志工們的協助下，他於九月找到目前的五金店查貨員工作。從在辦公室吹冷氣到四處奔波曬太陽，被曬到黝黑，而且工作地點遠在郊區，一趟路車程要半小時之久，他仍是一臉笑盈盈，毫無怨言，反而感恩自己還有工作可做。每週一下班後，他趕著回來做夜間環保，偶爾還配合志工去訪視，往往到了八點多才吃晚餐。「能做就要好好把握。」林金興說道。

慈濟志工范靄君的住處靠近主要幹道，行管令期間，常常聽到救護車的鳴笛聲；她關心前線奮戰的醫護人員，開始思考，自己到底能做什麼？

范靄君聯繫認識的醫護人

困，並鼓勵他們要將愛傳出去，關心更多人。

二〇二〇年底，大馬疫情上升不歇，衛生總監丹斯里諾希山懇請大家在公共場合和聚會時，遵守標準作業程序，並提醒大家「適應新常态，糾正舊常态」。

人人紛紛議論疫情帶來的挑戰，是上天給人類的一項考驗。也許一位澳門心理治療師的話更為貼切：「疫情會給我們留下烙印，逼使我們勇於面對逆境，訓練我們的適應能力。」

危機提醒人類，幸福和安逸非理所當然，人們要有面對逆境的準備，只要肯接受，積極面對，危機定能變成轉機。展望新年，不管是心靈的滋潤，還是錢財的規畫，都要有未雨綢繆的觀念，方能適應新常态，保持心的如常狀態。



員，得知當時最缺口罩和個人防護配備。她一致電尋找貨源，並向親朋好友募款，成功購得物資送到有需要的醫護單位，安他們的心。此外，得知慈濟志工在製作面罩等個人防護配備，她也協助穿針引線，將慈濟的物資轉送到醫療單位。

在電子廠工作的她恢復上班後，雖然被減薪，但慶幸自己還保有工作，情緒沒有太大波動。工作和志業忙得蠟燭兩頭燒，讓她免疫力大降；然而，該做的事，還是得把握機會做。她致電關心朋友們，「十通電話，有九個都情緒沮喪……」她參與慈濟線上英文共修課程，吸收很多正能量，讓她更有方法協助朋友解

行動管制令期間，三月二十八日，范靄君（右一）獲准外出，送上第一批醫療物資給馬六甲中央醫院。

（相片提供／范靄君）



我們的脆弱與堅強

口述、相片提供：曾慈慧（慈濟美國總會副執行長） 採訪整理：張郁梵

曾經有三個病人接連在我面前過世，其中兩位是新冠肺炎患者，走的時候身旁不允許親友陪伴；關懷家屬時，我突然好想念在臺灣的媽媽！雖然回來一趟很不容易，但沒人知道明天先到、還是無常先到……

二〇二〇年十二月十五日，美國華盛頓國家大教堂敲響了三百次鐘，悼念三十萬名國人在新冠肺炎疫情中往生，鐘聲持續了大約三十分鐘，漫長而沉重。然而，正當白宮政府開放疫苗接種後，不到半個月，美國卻出現了首例本土感染英國變種新冠病毒的案列。

從二〇二〇年二月，美國出現首例染疫病故個案後，全國各地人心惶惶，民眾不敢踏進醫院。以我自己在洛杉磯服務的醫院來說，以前每天都有將近

三千名病人前來求診，但在疫情爆發以後，只剩下不到三百人就醫。病人的需求量不多，醫院開始放無薪假，並徵詢院內行政管理人員提早退休的意願。於是，我主動向上級申請提早退休。

退休後的生活，對我來講是很大的調整，我一直在想自己到底能做什麼。先前在醫院負責對外溝通聯繫，除了病患和家屬，偶爾也會和其他醫療院所及養護中心接觸；很幸運地，在正式退休前，我剛好有機會協

在生與死之間傳遞情感

雖然換了工作，但為了安寧療護病患所需，依舊在醫療院所奔波，親眼見證這場疫情帶來的

良善光輝。

我先前所服務的醫院，每天都有幾百名疑似感染患者被送進來，甚至有醫護人員三度被衛生機關召去檢驗。第一線防疫人員心中的恐懼可想而知，不少醫護請假或罷工。令人感動的是，留下來的同仁，即便得背負比平常多了數倍的工作量，仍將救人視為天職，他們都是使命的成就者。

四月初，美國染疫病故人數來到全球最高水平。七月，疫情再掀高峰，為了治療因新冠肺炎而急需氣切的患者，多數醫院

新冠肺炎疫情讓國界封鎖，許多在異鄉打拚的遊子有家歸不得，兼具慈濟志工與安寧療護社工具員的身分，曾慈慧（後排左）突破萬難，協助癌症病患圓滿返回山東的心願。



助一間非營利安寧療護機構解決問題，在知道我長年在醫院服務、且即將告別崗位後，他們發出面試邀約。於是，我展開了社工生涯。

美國疫情簡報

- ▶▶ 元月15日統計，近2千3百萬人感染新冠肺炎。
- ▶▶ 為全球疫情最嚴峻的國家，是確診數第二高的印度之兩倍。截至元月15日止，全美有近38萬人染疫病故。
- ▶▶ 在約有1000萬人口的洛杉磯郡，元月上旬統計超過83萬人確診，平均每6秒鐘就有1人受到感染，每10分鐘就有1人死亡。

資料來源：美國CDC



走的時候身邊一個熟識的人都沒有。

不論是否因染疫而離世，當走到生命終點，都得面臨遺體的處置。葬儀社有沒有辦法直接火化？不同宗教信仰的家屬如何處理親人遺體？徬徨哀痛中，這些問題都需要我們社工人員介入協助，讓整個作業流程可以順利走完。

在陪伴這些家屬處理後事時，我突然想到在臺灣年邁的母親。「我自己的媽媽呢？媽媽八十三歲，年紀也很大了，我在照顧別人，那誰來照顧我媽媽？」這也是為什麼二〇二〇年十一月我請了四十天假返臺，即使得隔離十四天，也很堅決要回到家鄉，因為我真的看到太多死亡了！

人生究竟是明天先到，還是無常先到，誰都不知道。人往往只有在面臨無常時，會更加珍惜自己所擁有的。返臺的這段

時間，除了和母親團聚，也回花蓮與證嚴上人面報慈濟聯合國工作小組會務、非洲獅子山共和國慈善專案及印度扶困方案等。

向「使命成就者」致敬

十二月底，我回到美國洛杉磯，面對崩潰的疫情——人口近一千萬的洛杉磯郡，醫療系統在十二月下旬幾近癱瘓，加護病房全滿、救護車大排長龍進不了急診處，醫院太平間無法再容納遺體，政府出動國民兵協助處理。

此時此刻，非常需要在社區穩定居民的心。慈濟志工更需要多關懷辛苦的醫護人員，他們每天要面臨很多死亡，不管曾受過什麼專業訓練，碰到一個個活生生的病人相繼在眼前往生，心中的無力感是很大的，哪怕是經驗老道、長期在臨床服務的老醫

宣布停止所有手術。因應政府的防疫規範，很多病人送到醫院的時候，家屬都被阻擋在門外；於是，由我們這些可以進出醫療院所的社工人員，用手機或平板視訊連線，讓家屬知道親人在院內的狀況，也讓他們有機會可以看見彼此。

在這段時間，病患家屬對親人的關心、焦慮和緊張的情緒，導致醫病關係降到最冰點，許多衝突發生，雙方彼此不信任。我也曾在二十四小時內，看見三位病人接連在我面前喘完最後一口氣，其中兩位是新冠肺炎患者，

全球新冠肺炎病例有四分之一在美國，醫療系統瀕臨崩潰，慈濟志工獲准進入由洛杉磯郡政府設置的防疫旅館，實際參與患者照顧及機構啟動機制。

師，都還是會有人性最軟弱的剝那。

所以，當務之急是防疫人員的心靈輔導。慈濟美國總會現在每個月都會為社區醫護舉辦一場溫馨茶會，在醫療院所、社服中心服務的人員共聚一堂，分享彼此面臨的處境，討論可行的處理方式。除了提供一個交流平臺交換訊息，也建立相互輔助的機制。志工會準備水果籃、五穀粉或巧克力讓他們帶回家，希望他們知道——你的辛苦有人重視，你的付出大家都有看到。

誰也沒有想過新冠肺炎疫情會發生，當每個努力堅守職責的「使命成就者」，都能感受到有人在關心自己時，才有勇氣走得更長久。新冠肺炎給人類敲響了一記警鐘，往後還會有更多考驗，希望當那一天再度來臨時，大家都能做好準備，以應對無法處理的巨變，讓危機也能是發揮人性光輝的轉機。

慈濟

《拓荒 中區慈濟志工行經之路》

輪轉響徹街頭巷尾
愛的種子翩然落地

「花蓮師父一個人做慈善真艱苦，沒有人幫忙不行。」

一九七〇年從靜思精舍返回臺中的車上，

達宏法師決定要幫到底，皈依他的家庭主婦林麗華率先響應；

一輛摩托車，林麗華載著達宏法師四處勸募善款，從此騎出了中區慈濟的福田善路。

「師父，阮廷又把錢借出去了！上次才被

倒會，還沒學到教訓！

他都沒有想到家裏沒錢可

用了，我還要幫人家付

利息還債，講都講不

聽……」每當林麗華滿

腹委屈，就跑到住家附

近的臺中佛教會館向達

宏法師訴苦。

佛堂裏，達宏法師

耐心開導：「夫妻不要

經常吵架，你要學會忍

耐，多為先生著想；他

借錢給別人也是在幫助

人，將心比心，想想過

去你們遇到困難，也曾

受人幫助。」

返家的路上，林麗

華想起這一路走來確實

遇到許多貴人，尤其

認識了達宏法師，才

讓自己漸漸打開心門：

「師父說得對！先生借

錢給別人也是在幫助

人，我又何必斤斤計

較！」

那年她二十六歲，

皈依了當時也才二十五

歲的達宏法師。

濟貧精神 將心比心

一九七〇年，林麗

華隨同達宏法師、達彥

法師與大甲永光寺的住

持真智法師，四人風

塵僕僕地前往花蓮靜思

精舍參訪，準備冬令發

放。一早從臺中出發，

抵達花蓮時已接近黃

昏，夕陽餘暉下，樸素的

精舍顯得溫厚而質樸。

隔天清晨，林麗華

隨著僧眾入座早課、拜

經，早齋時天色已亮，

小小的精舍竟然來了這

麼多人，空氣中還透露

著些微緊張的氣氛。飯

桌上，達宏法師低聲提

醒：「等一下動作快一

點，今天會很忙。」收

拾好碗筷，林麗華走到

精舍後院，水泥地上平

鋪著一大片塑膠帆布，

吃的、穿的、用的，各

類物資一字排開；志工

或蹲或坐，動作熟練地

開始裝袋、打包。

林麗華也蹲了下來，

志工順手拿起針

線，請她幫忙仔細檢查

每件衣物，鈕釦沒了要

釘補、衣襠脫了線要縫

補完整……志工繼續解

說：「這裏的師姊會比

對每戶照片裏的成員，

與先前到案家的量身紀

錄，依年齡歲數，將衣

物逐戶分配妥當。」

她發現，慈濟定期

發放新衣雖然很困難，

沒錢買新衣服，但是募

集二手衣物分類仔細，

一如自家人要穿的一

樣，發放前逐一清潔、

細心修補完妥，不比新

衣裳差。一旁負責打包

的志工手上沒停過，毛

巾、衣服、毛毯等等軟

厚質料鋪在外層，零碎

的生活物資裹在裏層，

還有一斗米、補助金和

紅包也逐一裝袋備妥。

水泥袋縫製成的大

背包，上頭清楚寫著照

顧戶的姓名、佛教慈濟

功德會及歲次年分。上

人也親自前來指導大家

摺疊整齊、扎實包裝，

待隔天農曆二十四日再

行發放。那分嚴謹、對

受贈者的尊重，讓林麗

華很是感動。

整理衣物的同時，

另有精舍法師騎著腳

踏車，到照顧戶家中

一一通知。為什麼不順

便把救濟金與物資直接

送過去呢？林麗華不

解。「請照顧戶到精舍

來，不但可以讓他們有

『家』的感覺，而且由

師父帶領禮佛、拜佛，

也可以讓他們多了解佛

教精神。」德融法師仔

細解釋。

發放這一天，照顧

戶來領取生活補助金

與物資，也提前圍爐用

餐。志工引導著視障、

眼盲者，或者攙扶老人

或行動不便者，大家臉

上無不堆滿了笑容。林

麗華來回穿梭、忙碌，

因著小小的付出，內心

本書九位故事主人翁人生際遇不同，卻同心
同道同志願，在中臺彎開墾同一畝福田；九
位作者則是勤敲鍵盤的慈濟志工，刻畫出半
世紀以來資深慈濟人開道鋪路的深刻足跡。

出版：慈濟傳播人文志業基金會
定價：350元 劃撥帳號：19924552
戶名：經典雜誌 客服專線：02-28989991



充滿無比的歡喜。

顧自己家 顧窮人家

返回臺中的車上，達宏法師若有所思。他說：「花蓮師父一個人做慈善真艱苦，沒有人幫忙也不行。」自己的力量雖然不是很大，他決定要幫忙到底，林麗華率先響應，她看見上人身形清癯、眼神卻是堅毅，讓人不捨又感動。

回到臺中，達宏法師即率領座下弟子——林麗華、汪黃綉蘭，以及花蓮玉里的陳靜枝接入慈濟的陳貴玉，三人與達彥法師展開了「濟貧致富」的工作。

「師父，我是在家眾，做事方便；您的出入請讓我來協助。」林

麗華自告奮勇，騎著摩托車搭載達宏法師四

處勸募、收取善款。她自家中出發，從達宏法師所在的香雲精舍附近開始收起，足跡所及，繞行了臺中盆地外圍半周，從酷夏到寒冬、市區至郊區，不論捐款者是一人或數人，日復一日、年復一年，摩托車繞行之處，慈善種子落地開花。

騎摩托車的時間占去一大半，往往收不到幾筆就要往回騎。近中午十一點一到，林麗華趕回家給先生及母親做飯，再趕赴學校為孩子們送便當。她不曾因為做慈善而失了自己家業的本分。「顧厝，顧子，顧厝內那口鼎」的同時，她也分秒必爭地「顧窮人家的那口鼎」。



林麗華一九七〇年跟隨達宏法師進入慈濟，圖為一九九七年歲末祝福，捧心燈祈福。



林麗華與志工帶動慈濟列車花蓮尋根，讓火車輪轉動了建設花蓮慈院守護生命的工程。

每一回簡單用過午膳，一同返回的達宏法師抖抖衣衫又準備要出門。師徒頂著烈日、踩著滾燙柏油路，直到天黑才返家，經常匆匆用過晚餐之後，又騎著摩托車出門募款。

憑著一股做善事的熱忱，他們幾乎每天三出三進；師護徒、徒惜師，達宏法師習慣夏天、雨天都撐著傘，因為總想一起為林麗華遮陽擋雨；林麗華心想，「師父身體虛

弱，天氣冷，我在前面擋著，風比較不會吹到他……」

「虎爺，我要出門了！請你保佑我的小孩平安。」這一天林麗華又趕著出門，她在神桌前請虎爺幫忙看顧子女。這年，最小的兒子才三歲，雖然她盡其所能地想要內外兼顧，但基於為人母的責任感，心裏難免感到些許遺憾。

「阿嬤！我要去巷口等媽媽。」外頭天冷，去加件外套，不要跑太遠喔！」阿嬤話語未落，小男孩已倏地奔

出家門，骨碌碌的雙眼緊盯巷口。

在外頭忙碌了一天，林麗華的摩托車彎進巷口不遠處，看見兒子蹲縮在角落。「媽媽回來了！」小男孩又叫又叫，急奔躍上摩托車。「又出來等媽媽？今天有乖乖嗎？」看著孩子雀躍的神情，她忘卻了一身的疲憊，欣慰與滿足浮上心頭。

師徒同心 勸募善心

一九九二年十月三十一日，臺中分會新大樓啟用，達宏法師（中右）、達彥法師（中左）與慈濟志工合影。

「李太太，花蓮有位師父很慈悲，募款救濟貧苦，我們一起來幫忙好嗎？」林麗華挨家挨戶地說給人聽，好像在報告新聞；可是當時臺中地區知道「慈濟功德會」的人不多，很多人以為是騙子。她並未



達宏法師晚年於南投縣寂照蘭若精舍修行，二〇〇四年林麗華（右一）偕同資深志工前往探視，師徒情維繫近半世紀。

因此放棄，從相互信任的朋友勸募起，雖然募到的錢不多，只要入了功德海的善款都能讓她興奮許久。

當然也有不少調侃：「花蓮那麼遠，沒有真的去救濟又沒有人看到，錢若被人拿去花掉，你也不知道。」她總誠懇又自信：「不會啦！修行人守戒律、知因果。趁我現在還過得去、年輕還能做，就盡量做。」

那時家裏被人倒了會，還有人諷刺她自身難保，先生陳春福擔心她受委屈，也曾勸她：「不要做了啦！別人還以為收這些錢是我們自己在用。」林麗華眼神堅定：「話任人去說，我很信任師父、很欽佩師父濟貧救

苦；這分工作我很喜歡做。」

上人一九七九年發起籌建慈濟醫院。「該如何籌錢？」林麗華日夜思忖，想起自己當初到花蓮、親眼目睹上人濟貧的慈悲，於是帶著會眾前往花蓮參訪，並背起了擴音喇叭，在來回十四小時的車程中，使出渾身解數介紹慈濟。

有一回，她得知會員組織了一支四十多人的「放生隊」，汪黃綉蘭靈光一閃：「一定要讓他們徹底了解放生的真正意義。」他們抓緊機會宣說上人籌建慈濟醫院的動機和宗旨，「您們放生是保護動物生命、積累功德；我們花蓮師父看到很多人因為生病，拖垮一家人的

生活，要在花蓮蓋醫院來守護生命，想邀請您們一起來護持。」一群人到花蓮參觀「放生的建院工地」，親眼目睹並撫摸著工地上高聳的建築物，想到這裏未來將能救度無數的生命，在返回靜思精舍的車途中，掀起一股捐款熱潮。

一次成功的募款，讓林麗華信心大增。靠著一部摩托車募款的同時，也帶起一趟又一趟的「慈濟列車」前往花蓮參訪，轉動了火車輪，也轉動、推進了花蓮慈院一期又一期的工程。

願轉法輪 精進傳承

一九八五年間，上人每一次到臺中，聞風而至的委員及會員動輒

超過五、六十人，香雲精舍被擠得水洩不通。經過大家評估，購置位於民權路的老舊宿舍翻修，一九八六年三月十日慈濟臺中分會於焉成立。

上人每月初一到臺中分會開示，隨行的德慈法師說：「我們好不容易有了分會，這樣空過太可惜了，一定要找人來共修。從今以後，初一、十五都要拜經。」拜經共修，卻沒有人會敲打法器，於是上人囑咐德慈法師留在臺中教大家，林麗華、林美蘭和彰化的邱蘭芳開始用心學習。

最初上臺執法器，

當維那領眾拜經，林麗華不免膽顫心驚，一支柳音（固定式引磬）愈打愈歪，歪斜到敲不出

聲音。德慈法師在旁邊督促：「敲大聲點！後面沒聽到！」林麗華從歪打到正著，從興趣敲出使命。

前來臺中分會參與的人愈來愈多，林麗華固定週三與邱蘭芳領眾共修。遠從苗栗、彰化、雲林、南投等地而來的慈誠、委員、會眾上千人，清澈的梵唄聲繚繞分會。林麗華覺得肩頭還有一分傳承的責任，於是賴雪滿、張美玉、張淑珍等人一路被她推著上臺，下臺時已是一身冷汗。林麗華邊教學邊改進，漸漸有了成群可以承擔的人。

二〇〇一年十一月，彰化靜思堂成立。不讓邱蘭芳落單，換林麗華與精進組團隊

前往彰化支援，嘹亮的梵唄由臺中綿延至彰化。「淑珍，『驚驚袂著等』（凡事猶豫，會錯失良機）！就是要上去訓練膽量，才不會害怕。」林麗華半推半就地鼓勵，成就張淑珍日後接棒荷擔，即便領眾千人唱誦，依然能自如上臺。

車朽人逝 真心永存

二〇一六年元月，林麗華從容自在地走下人生舞臺。曾因車禍而雙手受傷，她一度生活無法自理，拄著拐杖在慈濟四十周年的社區志工研習會上分享：「做慈濟很有福，當時的付出都沒有想到任何功德，感覺幫助人是本分事；如今回想，過去的

付出就是『捨』，現在兒女、媳婦孝順就是『得』。」

兒子、媳婦輪流照顧她，連出嫁的女兒也回來幫忙。過去看似錯過子女的成長，如今感受到媳婦、子女們的孝順；母親的言行，子女們都看在眼裏，明白在心裏，她滿心歡喜、了無遺憾。

得知罹患膽管癌末期，上人與醫師勸她

進一步治療，她說：

「不需要了啦！我心已明瞭，也能放下，活到八十歲很夠本了，生死這條路『走袂去』」

（跑不掉），不用再檢查了！如果佛祖來接引，我跟著祂去；佛祖沒來，我就投胎人身，趕快再來做慈濟。」

「想念媽媽的時候，我就會走到巷子口去蹲著，注視著巷口的另外一端，是否有摩托

車的大燈出現……」追思紀念會上，兒子陳昭仲哽咽說出對媽媽最深刻的懷念。

陳滿雀凝視著媽媽的遺像，摩托車聲依稀在耳。「媽媽，這麼晚了，我們要去哪裏？」「要去幫窮困的人送濟助金啊！」林麗華溫柔地回答：「我們有飯吃很幸福，要記得幫助人喔！」母親去世前十年，陳滿雀已承母衣

鉢，感受到付出助人的喜悅，回應當年母親的呼喚。

儘管車朽人逝，林麗華「用愛輪轉世間」的一念真心永存；滿是車輪轍印的街頭巷尾，還響徹著轉動法輪的梵唄聲，陪伴著揚飛的種子翩然落地，剎那間綻開一座座美麗、莊嚴的花園。（本文摘自《拓荒 中區慈濟志工行經之路》）

編輯後記

如是我聞，如是我撰

這本書的九位作者，六年來屢次沉潛、屢次捲土重來的勇猛，與這九位主人翁相比，可以說是不同時代不同性質的典範人物；

當生命與生命交融的剎那，也還原慈濟在中臺灣筆路藍縷的歷史面貌。

撰文·張麗雲（臺中慈濟志工）

曾

經在廣播節目聽到一位年輕的蘭農說：「我不想得第一，因為第一老是被第二追著跑，但我要成為唯一！」再細聽他繼續說：「人生沒有永遠的春天，但求問心無愧！」讓我想到《拓荒 中區慈濟志工行經之路》這本書的九位作者。

六年前，當她們被託付撰寫的任務時，每個人如天真無邪的孩童，凡事躍躍欲試，彷彿這一本書在「不久」的將來，會從她們的筆下輕鬆付梓，而我這始作俑者只能在她們背後敲鑼打鼓，一點兒也派不上用場，眼睜睜地看著她們一步步跌落谷底，又不得不將她們拉起，如此三番兩次跌落

再起，摔下又騰空，猶如坐雲霄飛車，一趟無止境的冒險，渾然不知哪一年哪一月，這部飛車才會戛然而止？

可是，她們那種如小媳婦的心情，欲退還進，屢次沉潛、屢次捲土重來的勇猛，與這九位主人翁相比，可以說不同時代不同性質的典範人物。

林美宏投入撰寫團隊第三年時，有一天凌晨三點多，還在為那篇剪不斷、理還亂的稿子苦惱，實在寫不下去了，乾脆起床到客廳看電視，哪知遙控器一按，活生生的筆下人物竟然跳了出來，在螢幕上與上人分享；類似的情形不只一次，在在激發她繼續往前奮戰的勇氣。無數夜晚輾轉難

眠，先生補給她一句：

「以後像這種永遠寫不完的稿，就別接了吧！」可是她還是不死心，非得寫出個結果不可，終於靠著這股堅持到底的信念，完成了余金山的故事。

有的學員家裏四代同堂，假日要顧家中老小；有人被受訪者婉拒，開始質疑自己的寫作能力。兩千多個日子以來，這群在戰場上奮鬥不懈、屢仆屢起的寫手，理應被賦予「勇士」的美譽……

雖說志工是付出無所求，但要說付出有所求，這付出應該是對全體理想的實現，又未嘗不是另類前進的動力？名小說家蔡素芬沉潛十年，最後寫出一本極富大時代意義的大書《燭

光盛宴》，書評點注它

是「為家國身分的流離點撥一道映照的燭光……」本書透過一個小人物的縫隙，窺看大時代的波濤，如一場有起有落的盛宴。就像《拓荒》中九位默默無聞的作者，因為一念堅持，在不熟悉的文字中不斷摸索，還原慈濟在中臺灣經歷筆路藍縷、生根發芽茁壯的歷史全貌。

雖然我們不是專業作家，但是當生命與生命交融的剎那，迸出的火花，就如一盞一盞的燭光，映現出主人翁活的身影，烙印在中部的街頭巷尾，哪怕他已不在人間，我們依然秉持阿難「如是我聞」的精神，「如是我撰」地為時代作見證，為人間美善留史跡。

慈濟

我是環保熱青年

環保是一個普世的議題，也存在著世代間的對話；

不同於上一代的既定模式，新世代更重視親身體驗後找出答案，以發自內在的熱情開始行動。

撰文·邱千蕙、羅世明

對 於老一輩來說，過去為了解決貧

困問題，一路追求經濟發展。中生代在承平的環境中成長，甚少經歷過貧窮和戰亂。新生代看似擁有一「最好

的生活」，卻不一定能為他們所接受，因為這也可能是他們生命成長機會的「被相對剝奪」

——上一代積極研究發展，讓這個世界不論是經濟、教育、企業、學術等等各行各業、各種生活面向，都已建構出

鉅細靡遺的模組化，並且掌控了組織、資源的

霸權和發言權，讓新生代在舊有的體制中，感受不到自我發展的空間。

環保是一個普世的

議題，也因此存在著世代間的對話，老、中、青三代，所經歷的時代不同，也導致觀點和面對的態度有所相異，需要相互理解和尊重。但只要目標一致，都能為環保的推動，付出最大的心力。

理解為何而做

身為八年級生、大愛電視《熱青年》節目的編導潘信安，因為製作節目接觸到許多年紀相仿的年輕人，觀察到他們選擇投身公益或環保的幾個原因。

首先是求學期間，政府和民間提供大量公益服務的機會，讓他們開始接觸社區服務或是非營利組織，志工經驗有助於成為他們的興趣或就業、創業的方向。

公益常被認為是有

錢或有閒的人才能做的事，似乎很難與正值打拚事業的青年連結在一起，他們為何如此熱衷於公益？潘信安說：

「追求社會公義給我們很大的成就感。」能夠任性地追求夢想，與這世代的成長背景有關，「我們對生存沒有這麼大的焦慮。父母一天打三份工養家，我們沒經歷過。某種程度上，是上一輩撐起了社會安全網，讓我們這一代可以

活得這麼好，自然地往自我實現走去，所以我們是比較幸運的一代。」

網路社群的快速發

展，也讓找夥伴與做公益沒這麼困難。過去，募款可能需要登記公益勸募字號、成立組織；現在運用線上募資平臺，訴說理念、提出計畫，就有一群認同你的人願意贊助，贊助人更可以監督計畫發起人，資訊相對公開透明。網路平臺和募資工具讓年輕世代找到一個證明自我存在的出口和發聲的舞臺，重新取回人生的主導權；透過網路，非主流的社會議題，也有機會走向主流。

對於社會所給予的「草莽族」、「抗壓性低」、「追求小確幸」等標籤，潘信安也提出

不同的觀察：「很多時候上一輩認為『我告

訴你什麼，你就必須做』，但我們更在意的是『讓我知道為什麼要這樣做』，並且給我機會與空間去達成，而不是要求做法也要一致。」

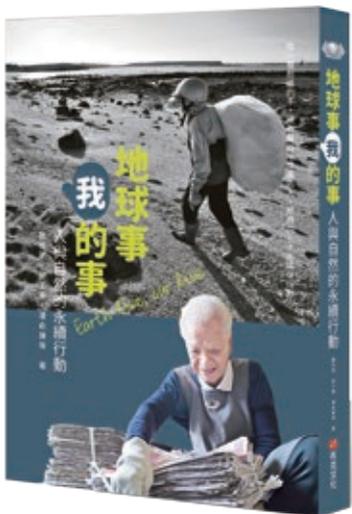
潘信安表示，年輕世代注重自我發展，因此工作不是為了解決公司的問題而存在，而是工作有什麼自我發展的价值，「有能力的人一樣可以長久待在同一個工作上，但我必須知道為什麼而蹲，而不是你告訴我『蹲蹲看』。」

新世代更重視親身經歷、真誠體驗後找出答案，公益、環保對臺灣年輕人而言，是一種「自我和解」的過程。許多人抗拒在大公司、大組織，甚至選擇

離開城市，投入大自然的懷抱；他們要用自己的方式重新感受所在的环境、土地，打破上一代的既定模式和說法，務實、誠懇地接觸、投入，最後以發自內在的熱情行動。

公益時常指向社會貢獻或責任，但對他們而言，卻是回歸「自我和解」的本質，重新修復自我與外在的關係，找到和諧的相處之道。

潘信安曾採訪清理海洋廢棄物的「湛」團隊成員陳思穎，她說很多時候不是要為社會做什麼，她只是有一個自己想做、覺得相信的事情想要完成。她在環境工程的課堂上問老師：「為什麼你們知道海洋多髒，但是沒有辦法解決？」老師回答，環境工



地球事 我的事 ——人與自然的永續行動

作者：羅世明、邱千蕙、潘俞臻等
出版：布克文化
定價：450元
歡迎至全臺靜思書軒門市、各大網路書店線上訂購



順應節氣，感恩萬物
質樸歸真，天地自然

杏仁粉

低溫烘焙、慢工細磨
原味呈現、溫潤香醇

無添加化學香精



商品圖片僅供參考，請以實際物品為主



城市科技大學慈青發動淨灘，更進一步推動無痕旅遊。
(攝影/吳思澄)

程做的是分析，剩下的只能靠其他人完成。

她於是思考，能不能打造一臺清理海洋垃圾的「湛門機」，讓海水回到原本湛藍的顏色。她結合專長，也學習跟社區連結、與政府單位對話，讓一個簡單的初衷成為可能的行動。

又如原是攝影師的唐唐（唐采伶），進行海洋拍攝時，經常發現海洋垃圾，讓她十分難過。基於喜歡澎湖，於是她離開原本的工作，搬到澎湖定居，並且成立了「海漂實驗室」，將各種海洋廢棄物製成藝術創作。她認為，這麼悲傷的事情，為何不能藉由創作變成一個美麗的議題？讓大家藉由美麗的方式認識它！

完成自我實現

不需龐大的理由，不需要向公部門疾呼，年輕人用創意與專長做公益，是做一件覺得舒服，甚至無關他人眼光的事。潘信安用「自私」為註解，「我覺得這跟慈濟的師姑、師伯『付出無所求』不太一樣，而是做這件事能夠讓我完成自我實現；當『自私』具有同理心，就是為善、一種共好的概念。」

他曾到中國大陸的青康藏高原拍攝一群三十幾歲的男性，他們在當地募款，購置鐵桶擺在放牧的地方收集垃圾。當被問及為什麼這樣做時，受訪者回答：「我有很多朋友去北京、蘇州旅行，然後傳風景照片給我，可是我

覺得我的草原最美，但是它現在變髒了，我想讓它變乾淨。」直白的答案給了潘信安一擊：「這樣淺白的話驚訝到我，原來自己以前想的那些東西太多餘了。」

潘信安思索著，如果愛這塊土地，就會希望做出好的影響或好的改變，「我看過原先不在意環境議題的人，只是因為喜歡潛水，會開始在意塗防曬油會污染海洋，變得比一般人都還在意。」

愈來愈多年輕人投入環保領域，甚至為此創業。他們誠實地面對自己、渴望與土地連結、熱愛自己成長的環境，因此願意帶著一股傻勁投入環保公益、發光發熱。（本文摘自《地球事我的事》）

讓腸胃不生氣

撰文·伍卉苓（新加坡營養師） 插畫·林家陞

吃什麼食物容易脹氣，身體最知道，改變烹飪方式與分量有時可改善，真的不適合的要學會不強求。

不接工作的日子，我大部分時間都花在讀書，眼睛累了就到公園散步，肚子餓了就吃點東西，身體累了，不管幾點都先躺下來休息。這樣的生活型態，幾乎沒感覺到腸胃問題的存在。可是，有工作的日子要面對眾生相，要跟時間賽跑，有便意也無法在開會或演說中途上廁所，有時在睡眠中也會產生胃酸問題。

跟朋友聊天，發現彼此都被腹脹和脹氣困擾著，也交換了我們在面對這些腸胃毛病時所

採取的解決方式。每個人的腹脹「感覺」皆不同，所抱持的態度也不一樣；有人認為脹氣不是心臟病，沒什麼大礙的；有人則認真積極四處求醫、吃藥，一旦聽到人家說哪裏有什麼好醫師，他們都姑且一試。

我不排斥去看病、做體檢，不過，我不是那種「等待醫師寫診斷結果，領藥，回家吃藥，治不好就再去掛號」的病人。對我而言，期待醫師徹底治癒我的腸胃問題，有點過

於樂觀，畢竟人體複雜，我們所面對的疾病不是單一的原因，而是多種因素造成的；我嘗試思考，哪些飲食策略對我個人比較有效、有助於預防脹氣。

幫助消化有方法

吃素後，日常飲食明顯比以前多了豆類、堅果類和蔬菜。最初我試著用不同的乾豆類來替代肉類；雖然豆類烹煮前都已浸泡過，不過一天兩頓飯都吃豆類，有時腹部還是脹氣。有

的人少量食用後就不會脹氣；可是，儘管我減少分量，肚子還是會鼓鼓的。

後來有一次我給孩子準備食物泥時，用攪拌器先處理過鷹嘴豆。我把一部分鷹嘴豆泥留下來自己吃，竟然意外發現「加工」後的鷹嘴豆不會讓我脹氣。

我聽過一些剛開始吃素的人，在飲食中加入堅果以後，脹氣的問題隨之出現。我意識到這些食物也讓我脹氣後，食用前試著改變食物的質地。比如，我把

腰果加入攪拌器裏跟堅果奶或米奶一起攪拌後再飲用，比吃一顆顆腰果更好消化。

另外，我選擇食用

杏仁醬，而不整顆杏仁地吃。如果整顆吃，真的要注意細細咀嚼。雖說營養師一般建議每天吃一小把什錦堅果，但

我認為有脹氣的人可以從身體的反應，找出適合的食物質地和分量。常出現脹氣的人，不妨選擇煮熟的蔬菜而

少吃生菜。有的蔬菜比較容易產生氣體，如花椰菜、高麗菜等。話雖這麼說，有的人吃了白花椰菜會脹氣，青花椰菜卻不會。我們可以多觀察自己的身體，了解吃了哪一種食物容易不消化，試過後，不適合的要學會不強求，畢竟身體是誠實的。

另外，常被脹氣困擾的人應避免汽水，喝飲料時盡量不要使用吸管，也不要長時間含著糖，特別是無糖薄荷糖，因為這樣會讓更多的空氣跑到胃裏。

腹脹、脹氣只是症狀，背後的原因有多種，有的也許並無大礙，有的可能產生危害，千萬不要忽視，調整飲食之外，要及早向腸胃科醫師尋求幫助。



「天地寬海闊、鯤鵬上青天」： 慈濟大學宗教與人文研究所二十周年誌感

二十周年了，該轉大人了，「轉」字所說的，就是「轉化、創造、提昇、超越」

撰文・林安梧（慈濟大學宗教與人文研究所教授）

慈濟大學宗教與人文研究所二十周年了，「二十成人，初加冠，體猶未壯，故曰弱也。」該進入社群、參與更多的公共事務，準備茁壯、挑大梁了。我惦量，本所應是由「弱」到「壯」；要強，則要更努力，而且必須體質上有些變化。臺灣話很傳神的說是「轉大人」，「轉」字說的是「轉化、創造、提昇、超越」。

證嚴法師言簡意賅闡明：「宗教」是人生的宗旨，生活的教育；「人文」是人品典範，文史流芳。本所依此締建「信仰、實踐、療癒」的核心概念，「人生的宗旨」是要去「信仰」的，「生活的教育」是要去「實踐」的。有了真正的「信仰」，「實踐」之也就能「療癒」，才能追尋著往聖先賢的「人品典範」繼續努力，而讓「文史流芳」。

二十年，轉大人，該「轉化」的是，不能只是拿著西方既有的理論框架，來研究我們的宗教與文化現象。應該從「慈濟經驗」中，從「存在的覺知」到「概念的反思」，昇進到「理論的建構」；從自家的「宗教體驗」與「生命經驗」中抽繹出範疇概念，去締結華人世界的宗

教理論。進一步，與其他各大宗教展開交流對話。

該「創造」的是，本所除了招收研究生，更應該成立精緻而深刻的學術研究中心，才能從平面概括的研究，轉化為理論性的深層交會；應該從慈濟學教學研究中心，進一步長出「當代佛學研究中心」、「當代儒學研究中心」、「當代道學研究中心」、「新興宗教研究中心」。集結最優質的學者，成就轉化創造的最大可能。如此一來，慈濟大學除了培育「良醫」，未來將可培育許多「良相」和重要的宗教與人文的學術及實踐人才。

這些中心一旦成立，學問性的信息、理論性的能力，將可以經由慈濟之作為主體，與其他學術單位的交談對話中，日新又新的生長起來。慈濟宗門、靜思法脈，也就在諸多學術的交談對話深耕易耨、發榮滋長。「宗師」指明了方向，「論師」釐清了思維，「教師」落實了教育，這便可以以是千年志業，根深柢固、淵遠流長。「匆匆二十年，回首似雲煙，天地寬海闊；鯤鵬上青天」，宗教與人文研究所二十周年了，轉化之、創造之，提昇之、超越之。虔誠祝禱！

慈

證嚴上人

衲履足跡



離苦得樂

【靜思小語】體會苦、克服苦，鋪平人生路就能廣開菩薩道。

穩定人心的好道場

位於臺北市大安區的臺北舊分會，是臺北慈濟人的「起家厝」，而今分會已遷至新店靜思堂，舊分會成為大安聯絡處，經過翻修及空間重新配置，繼續發揮人間菩薩大招生的良能。

上人從新店靜思堂前往大安聯絡處，繞看內外空間，並對在場慈濟人簡短開示：「過去我來臺北，總是走在這條廊道上，很有親切感。這一次走過來，環境煥然一新，每一個空間都很精緻，還有蔬食店，

光是看了就覺得色、香、味已經享受到了；再往前走，還有大愛感恩科技公司駐站，每一件衣服都很精美、舒適、素雅，我也很讚歎！師父接著要再向前走了，這個地方是我們的『起家厝』，大家要把它照顧好，感恩！」

之後，上人來到即將完工啟用的中正靜思堂並開示：「在鬧市之中，有如此開闊的空間，不可說太小，已經很大了。心量若大，空間就大，把心擴大如太虛，與全球人接軌，這才是真正的開闊。有『靜思』二字的靜思堂，都是慈濟

人的家。舊分會是我們的『起家厝』，想想三十多年前，在那樣很有限的空間，就可以『起家』，所以每個慈濟道場都要珍惜。」

上人肯定中正靜思堂寸寸空間都經過用心設計，一樓採光很調和，整體很明亮，「中正靜思堂這個道場可以說是零缺點，但是零缺點是使用的人珍惜它而成就的，假如人與人之間沒有合和互協，道場就會變成『是非場』。」

上人叮嚀，有一念心包太虛的愛，能包容眼前的一切，這裏就是天下的大道場；走進

來，心會穩住，就是穩定人心的好道場。祝福大家在這個大愛的道場走入人間的菩提大道，也要把家顧好！

行菩薩道不落人後

下午進行北區第十二場授證暨歲末祝福典禮，葉淑蓮師姊帶著先生與大伯上臺，與眾分享自己的人生故事。師姊結婚後，就開始照顧自小因病導致腦部受損的大伯；五年前，先生中風失智，她一個人照顧二位病人，負擔沉重。師姊感恩公公留下一塊山坡地，是住家也是菜園，讓大伯、先生可以在家裏生活，不需要送到安養院。臺北慈濟醫院動工建設時，師姊帶著大伯去幫忙拔板模上的鐵釘、到香積組煮茶水等；現在師姊也會把先生帶在身邊一起做慈濟。

上人開示，人生「苦」，

是聚「集」各種因緣業力所致；若要徹底「滅」除苦難，就要修行於「道」。修行是要學得正確的道理，「經者、道也；道者、路也」，要鋪平路才能廣開菩薩道；若是人生這一條路不鋪平，菩薩道上的障礙就會很多，所以一定要勇敢地克服人生中許許多多的苦。「淑蓮就很勇敢地走這條人生路，她一直照顧著大伯與先生，不僅勇敢，而且很慈悲，行善不落人後，很精進做慈濟事。雖然看了很不捨，還是為她讚歎！」

人生苦難偏多，上人說，學佛首先要認識「苦」、要知「苦」；認識人間的種種苦，很自然會反觀自己，比起那些苦難人，自己有福多了！這也就是常常對大家說的「見苦知福」；既然自己比別人有福，就要付出。

上人說，慈濟四大志業從慈善志業起步，發祥地在臺



臺北慈濟人的「起家厝」，今為大安聯絡處，上人行腳北部，繞視會所，觀看大愛感恩科技布置。

(12月1日)

灣；只要有人需要救助，即使遠在偏鄉、山間，慈濟人也會走過崎嶇山路，走到苦難人身邊，伸手扶助。「這條慈善訪視的路，早期我自己走過，後來由各地慈濟人替師父走，替師父去關懷、愛護師父要愛護的人，替師父做師父想要做的

事，將這條路從臺灣走向國際，有進無退，不斷地鋪展開來。」上人表示，雖然看見天下災難、人心濁亂，會感到很沉重，但是濁亂的世間還有這麼多人，因為接受佛法教育而離苦得樂，就又重新振作起精神，要再為世間眾生多注入一點希

望。「假如在五十五年前，沒有起這一念心做慈濟，今天我們就無法救助這麼多人，無法為他們打開心門，讓他們有機會行善造福、聞法增長智慧。」上人勉勵大家自修、自利，還要利他、行道，這就是慈濟人的本分事。

12
2014

《農十月·十八至二十》

有福人生

【靜思小語】行善要競爭，好事快速做，把握時間累積生命價值。

身心合一，做對的事

十二月二日，基隆慈濟人與上人座談，鄭臻鏗師兄提到基隆園區環保站雛形，始於靜思堂啟建初期，從臨時工寮旁做起，建造過程仔細整理可回

收物品，如鋼筋下腳料、廢棄塑膠布等。環保點隨著主建築的施工進展數度遷移，靜思堂落成後，亦配合用地需求遷至現今的簡易環保站。

上人談到早期行腳到基隆，看到許多路邊的環保點，

志工們拉起寫著慈濟環保的橫布條，就在路邊做分類，整理得很乾淨。還有一次到基隆時，看見許多慈濟人把自家卡車、貨車當成環保車，排列著迅速載走回收物，很有秩序，看了很感動，印象很深。現在

有基隆靜思堂，也是難得的因緣，感恩溫送珍居士誠懇捐出土地，成就此一莊嚴道場；基隆慈濟人也很用心規畫、安排空間，考慮得很周全，合法、合理、不違規，讓師父很安心。

「師父很讚歎你們的付出，功德分分已獲；雖然是藉著所有慈濟人的力量，但也是靠著自己鋪路、開道，成就生生世世要走的菩薩道。一定要把握時間，用心呵護天地大乾坤，而且帶動環保教育，讓人人身體力行，否則真的會來不及！我們的心有正確的方向，就要善用自己的身體去做事；以『心』用『身』，身心合一，做對的事。」

路要鋪平，道要拓寬

北區第十三場授證暨歲末祝福典禮，上人讚許師兄師姊

們道氣十足，以自身言行讓人看見佛法在人間，而且遵循佛陀教導，力行菩薩道。時常教大家「路要鋪平，道要拓寬」，路要鋪平，就要菩薩大招生；還要讓更多人方向一致，攜手同行，所以開拓寬敞的菩薩道。人間菩薩愈多，濁亂的世間才得以淨化。

上人表示，淨化人心是自已一直以來的心願，就是要淨化貪、瞋、癡等無明煩惱，讓人們不再造惡業；人心淨化了，眾生的業力就能大幅減輕，而且人人有愛、人人出力行善，自然保得社會吉祥平安。

上人說，在座有投入四十年的資深委員師姊，她們在四十年前剛接觸慈濟時，穿得花枝招展，還會炫耀自己身上衣服價值好幾千元；為了做慈濟，她們放下身段，廣招來眾，一戶一戶鋪展善因緣。早年行腳到臺北，都是到幾位師姊家

和大家相聚，還記得靜暘師姊用手提包裝砧板、菜刀、鍋鏟等等，提著整袋烹飪用具到師姊家下廚煮餐食。當時慈濟人少，小小的聚會很溫馨。漸漸的，投入的人愈來愈多，人間菩薩隊伍愈來愈長，慈濟志業就是這樣，不斷地凝聚愛心，從臺灣做到國際間。

「總而言之，其他不必爭，行善要競爭，好事大家要快速做，這才是真正的人生之福；在我們的生命中做得到的，就要把握機會趕緊做到，隨著時間累積生命的價值。利益眾生的生命，才是有價值的生命。自己行善也勸人行善，借大家的力量利益臺灣社會，行有餘力可以幫助世間更多的國家，福氣回向臺灣。」

用眼睛聽，用耳朵看

十二月三日人文董事會，

臺北南港林淑貞師姊（左二）承擔福慧紅包製作的種子志工多年，也運用回收的邊材創意製成嬰兒鞋等手工藝品。
（12月3日）



上人開示，四大志業都要有人文精神，而慈善是四大志業的根，因為做慈善，才會發現貧病相依而創立醫療志業，又為了培養有愛心的好人才而設立教育志業，為了提升社會的品質而成立人文志業；人文志業要把四大志業的「質感」呈現出來，不只是讓人用眼睛看、用耳朵聽，而是能更深一層地「用眼睛聽、用耳朵看」出整個社會的生態、人文氣質。

慈濟人的經藏演繹也在表現真、善、美的慈濟人文質感，而且呈現了佛法的精神意義。「每年歲末祝福的經藏演繹，可以讓慈濟人隨著歌曲旋律，從每一個手勢表達經文道理。這麼多天以來，我從臺北到臺中又回來，歲末祝福典禮大概超過十萬人參加，清一色都是委員、慈誠、榮董、環志工、功能團隊等，每一場的人數眾多，但是人人動作整

齊，連九十多歲的老菩薩，每一個字都跟得上，實在很不簡單！『人能弘道，非道弘人』，真的需要有人去想、去編排，人人都是出自真誠，才能合眾人之力，展現法的美。」

上人說，人文志業若要是為慈濟寫故事，就要寫慈濟人分享的自我人生故事，還有親友可以印證他們的人生因慈濟而轉變，每一則都是很寶貴的真實歷史，有各人的人生歷程，也有臺灣社會變化過程；既是各人的生命歷史，也是慈濟史、臺灣史。人文志業從平面文字出版、電臺廣播到立體立即的電視傳播，都已經發展成熟，需要大家共同用心，讓各單位發揮最大效能，達到留史、傳法的良能與使命。

環保教育，身體力行

「我這一次出門，在北

歲末祝福第一輪於北區、桃竹、中區、宜蘭共舉辦二十九場，十二月四日在新店靜思堂各連線點，靜思精舍法師致贈福慧紅包感恩會眾。

（攝影／游瀆絃）



部、中部看到一群資深弟子，時間帶走了他們的青春，現在都進入老年了；他們的孫子、孩子，最初帶來我面前，還這麼小，現在已經為人父，甚至為人祖父了。難免也聽到令人不捨的訊息，某某師兄、師姊往生了，或是重病無法見面了，老、病都是自然法則啊！先我而去的弟子，都會再來，先幫師父開道、鋪路，我們後來再去，就可以再接著開道、鋪路了。」

十二月四日，北區第十四場授證暨歲末祝福典禮，上人談到，雖然人生苦短，但是慈濟人發心立願，要去而再來娑婆世界度眾生。然而若要「再來」地球，就要保護好地球環境，不使環境崩毀、資源耗竭。

人的欲念無窮，為了牟利而開發大地山林、破壞環境；

若要救地球，就要把欲念轉為願力。所以慈濟人要努力淨化人心，清除欲念，提升清淨的智慧，合力保護地球。

「感恩環保菩薩，大家做環保的雙手很美，因為這雙手以實際行動淨化人間；不分年齡長幼、社會地位，大家放下身段做資源回收，帶動更多人一起做，或是教育大家惜福愛物、節約簡樸，少丟、少買、少消耗，這樣的身行教育，是很有效的環保教育。」

「臺灣很美，美在充滿善與愛，因為人人都伸出了雙手，為大地人群付出，也為自己造福業。我們要善用生命，能多過一天，就多造一分福，多一分福因、福緣可以帶到來生，也將行菩薩道的意識帶到來生，生生世世持續力行菩薩道。」

良醫的志願

【靜思小語】知病、識藥、用藥、救拔病苦，還要廣招人間菩薩一同救世。

法入心，救世良醫

聆聽北區慈濟人醫會團隊分享後，上人開示：「學醫容易，要終生不變地保持那念想要救人、為人拔苦的初發心，就不簡單了。或許在完成學業，開始執業以後，就將那念心慢慢淡忘了；一旦成了名醫，病患愈多，愈要爭取時間看診，與病人說話的時間就愈來愈短。幸好走入慈濟門，曉了從醫的使命，所以守護初心，堅固不動，但願億百千劫持此志向。」

「學醫就是要救拔病苦，最好是拔除病根，但是病根是最難拔的，就像植物一樣，斷了一截，還在土裏的那一截又會再生。為了拔除病苦或減輕病痛，醫師知其病相、探討病因，還要了解藥性、隨病授藥。知病、識藥、用藥，所運用的是知識；大家已經走入佛門，轉識成慧，不只是會讀經的醫師，而是法入心，懂得用經的『覺有情』。經就是道，道就是路；現在，我們已經看見道，要將它鋪平，而且開拓得更寬，接引更多人同

行。」

上人說，法入心的醫師是救世良醫，不僅能應病用藥，大家合群體之力，可以救世。「所謂救世，就是廣招人間菩薩，將這分精神不斷延續，讓每一位應因緣來人間，就會有這一分成為良醫的志願；在每一個時間、空間、人與人之間，都不斷有人走在對的方向、做對的事。」

一念心，轉葷茹素

上人與榮董團隊談話，指

出眾生難度，是因為眾生剛強；僅是推動素食，就有諸多困難，難在欲念難調伏。葷食者所吃的肉來自豬、牛、雞、鴨等動物，動物是眾生之一，皆有靈性、有靈魂，只是形體不同；人也是眾生之一，食肉是眾生吃眾生、眾生欺負眾生，人以強欺弱，為了自己的口欲而殺害其他動物的生命。

上人說，人的欲念深重，隨著欲念造作業力，業力累積得愈重，就形成「眾生共業」，若是愈多人為惡，世間災難就愈多、愈嚴重；同理，若是愈多人向善，人間社會愈祥和。

上人肯定在座都是很有成就的實業家，能夠克服口欲，轉葷為素，是因為了解道理，不只是為了減輕業力，也為了降低飼養動物排放的溫室氣體，減緩全球暖化的速度。期盼大家不只自己吃素，也能向

親友勸素，轉葷茹素只在一念心，轉變「吃」的觀念。聽到多位由葷轉素的餐廳業者，分享轉變初期的艱辛，上人鼓勵道：「現在很多家庭已經很少自己料理三餐，選擇在外面餐廳吃飯，所以若是餐飲業者都供應素食，願意吃素的人也會愈多，生意不會比較差；而且能供應給人不餓肚子也是功德，不殺生更是再積功德。期待大家共同努力，讓人身體健康、生活平安，這樣的素食餐廳就是造福人間；讓大家有機會虔誠茹素，實在是功德無量！」

合和互協，法親情

聆聽北區慈誠、委員報告後，上人殷切教導大家做到「柔和善順」，以成就合和互協的菩薩道場：「大家都很真誠地跟著師父做慈濟，我要求



北區慈濟人醫會團隊十二月二十日於平溪進行長照記憶照護居家關懷往診，醫師致贈春聯與祝福福給長者，分享法語。（攝影／林世欽）

十分，你們做到十二分；如果人人都做到柔、和、善、順這四個字，整體達到合和互協，就成為真正的菩薩大道場。」

「社會確實需要慈濟，但是我們不自大，要誠懇付出，而且常懷感恩：能去幫助人是很有福的人，要感恩有造福、積福的機會；最感恩的是周圍有這麼多慈濟法親一起付出，否則只靠自己一個人，絕對做不了這麼多事。」

上人提到以前孩童常玩的「架橋」遊戲，由二人四手互握手腕，形如座椅，可以架起另一個孩童。現場兩位慈誠師兄立即做示範。「以孩子的力量，要撑起另一個孩子實為勉強，由二人四手合起來，可以抬起一個比他們還要高大的孩子。所以人人要合心、和氣、互愛、協力，才能夠凝聚大力

量，合和互協就是慈濟道場的精神。」

「生命短暫，時間有限，身體也隨著時間不斷老化，但是我們不怕，因為有這麼多志同道合的法親，人人的力量凝聚起來、愛心點點滴滴會合起來，已經隨著時間，在臺灣、在國際間做了這麼多好事。人人都是出自真誠的心行善，所以事事都能做得很圓滿；真、善、美，是我們此生的生命價值。」

見到慈濟人的第二代、第三代投入慈青，或培訓、受證委員與慈誠，上人欣言「孩子的心沒有變」，在科技時代更需要大家善用科技傳法，簡單用手指一按，就可以把法傳得很普遍，「最歡喜的是你們走入佛法，而且走入慈濟菩薩道，要好好珍惜，並且發心立願，挑起慈濟為天下眾生所挑

的米籬，挑起天下慈濟的責任重擔。」

劃時代，科技傳法

北區慈濟人聯誼會中，志工報告社區讀書會，年約十歲的余浩誠小弟弟，在得知爸媽要在家裏舉辦讀書會時，自願承擔音控；弱視的洪榮選師兄精進做慈濟、做環保，也在師兄們的幫助下，克服交通困難，精進參與讀書會聞法入心。

上人說：「師父最期待佛法落實在人間、注入人心。這次行腳到各地，每一場歲末祝福，都看見慈濟人用手語說法，表達出《法華經》、《無量義經》的精神，也就是菩薩法的宗旨。」

佛陀說法四十多年後，「開權顯實」講《法華經》，

是「述佛本懷」；這部經的精神理念，就是佛陀成道後，想要告訴眾生的真諦道理。

佛陀說《無量義經》之後入定，由文殊菩薩與彌勒菩薩的對答，為佛陀講《法華經》拉開序幕。文殊菩薩是過去佛，彌勒菩薩是未來佛，由他們的對答，見證現在佛——釋迦牟尼佛即將要說的法，是每一尊佛覺悟成道以後，都要說的重要法理。在《見寶塔品》中，多寶佛塔湧現，多寶佛與十方菩薩前來聽佛陀說《法華經》，也見證「佛佛道同」。

多寶佛成佛以後，因無人請法，即入涅槃，沒有因緣講《法華經》而深感遺憾，故後世若有佛說《法華經》，多寶佛一定會出現，見證「佛佛道同」，亦可知《法華經》之重要性。上人說，慈濟人在此時此世實踐《法華經》，力

行菩薩道，有劃時代的重要意義。

「很期待在此科技時代，會聚因緣，鋪展人間的菩薩道。因為第二次世界大戰過後，全球經濟快速發展，從傳統的農業社會發展成工商業社會，科技發達，傳訊便利，聞法、傳法都很方便、很快速。像是你們在各社區舉辦讀書會，以及透過網路參加線上讀書會，空中菩薩雲集，可以立即將法傳到海外，並且有人從旁翻譯，讓不同語系的讀書會成員即時了解、體會佛法。」

佛法無量，上人與眾共勉求法精進，求學問不懈怠，活一天要說一天的話、求一天的法。「法無量，盡此生都學不完，但是不能不學，也不能慢慢學，因為時間不會等待我們，如果多學一項，在心中播下法的種子，經過努力耕耘，

會有豐富的收穫；直到人生最後，萬般帶不去，唯有業識隨身，我們要帶著智慧覺悟的意識而去。」

「我很佩服剛剛上臺分享的幾位菩薩，即使眼睛看不見，他還是天天精進，而且邀約人人一起做好事、一起來聞法；另一位先天智能不足，雖然對知識的吸收能力比較弱，但是他的心很單純，不會因為人我是非起煩惱，還能幫助別人，天天走對的路。所以，對於任何人，我們都要尊重，因為佛性平等，每一位都能發揮各自的智慧良能，用不同的方式說法、傳法。」

上人肯定讀書會「遍地開花」，並勉勵慈濟人以愛、以善傳家，代代相傳做慈濟，代代接力開《法華經》的道、鋪《法華經》的路，讓這條人間菩薩道世代綿延。

種好因得好果

【靜思小語】甘願承受此生遭遇，還要為未來種善因、結善緣。

感受誠意，感到欣慰

今天上人歲末祝福行腳第三十二天，即將離開臺北往宜蘭，再返回花蓮。晨間，上人對眾行前叮嚀：「大家都要我放心、莫憂慮，這段時間，我看了、聽了，的確是很放心，因為已經感受到每個人的誠意。尤其聽到臺北、臺中慈濟醫院的大醫王們談述醫療個案，都覺得很慶幸，幸好有慈濟醫院，醫師們對生命都很尊重，很真誠地面對生命，用生命走入生命去搶救生命。聽著

醫師們的報告，就如身歷其境，他們在救人的過程，我好像與他們同在，說得緊張，我也會緊張；說得歡喜，我也跟著歡喜。雖然大家報告的內容不離人生之苦，讓人很感慨，但是在苦難的世間，總能看見人與人之間的誠意，這就讓人感到安慰與喜悅。」

「各地慈濟人的道氣很旺盛，每一場歲末祝福，演繹《法華經》、《無量義經》，舉手投足，每一個動作都很整齊，可見人人一念一致；心能合，動作才會整齊。我看了很

感恩，這也等於在為師父打氣，讓我感覺到努力說的話有人聽、有價值；另一方面也覺得很安心，在此時能讓佛教『有聲有色』，用音樂、形象展現佛教之美。」上人教大家再接再厲、持續精進，隊組合心、合和互協。

來到宜蘭，聆聽幾位宜蘭資深慈濟人回憶投入慈濟的因緣，上人勉勵要更加精進，不要稍有偏差而脫軌。

「希望人人都是『智信』，有智慧地信仰佛法，所以一定要聽法，且不是只聽故事，而

上人行腳羅東聯絡處，資深慈濟志工謝來文師兄前來問候。
(12月6日)



是要聽法的內涵。學佛是為了回歸清淨本性，否則凡夫心總是在日常生活中不斷產生煩惱；人生之所以這麼苦，都是自己迷茫中造業而來的。我們不要讓『慈悲』的善性迷失，做好事不是為了彌補過錯，或是保平安，不是這樣。」

「從因果來說，種好因就得好果，這是一定的，不過我們過去種下的惡因、業緣，現在就要甘願承受惡果、惡報。不能說：『我做了這麼多好事，怎麼還會這樣？』這個念頭不可有，而且還要善解、感恩：『幸好我有做慈濟，在生命中有慈濟這一顆種子。』過去造作的業力，我們現在要承受；現在的付出，是為未來種善因、結善緣。」

「如果沒有做慈濟，不會認識這麼多的好人，能夠和好人一起做好事、結好因緣；其他尚且不談，當下的付出，讓

我們的身心輕安自在，而且行菩薩道不孤單。最重要的心門要打開，把人生該走的路鋪得平；心平，路就平，要鋪平心路，敞開菩薩門。」

上人叮嚀，法親要彼此照顧，也要把「逃兵」找回慈濟，否則師徒之緣中斷了，下輩子就接不起來了。照顧高齡法親以外，也要努力接引年輕人，「要維持社會的祥和平安，就要帶動人行善造福，否則如果只有我們的子孫行善，其他人隨欲造業，社會不能平安，我們的子孫也難保自身平安。」

人間有苦，助人有福

「臺灣之美，美在善與愛。人與人之間相互邀約、鼓勵行善，僅是慈濟五十多年來在臺灣與國際間的愛心付出，就難以道盡。現在的臺灣人口

結構高齡化，資深的慈濟人大
多年紀大了，但是不少人身體
健康，仍然繼續做志工，不辭
辛勞，上山、下鄉，去探望、
照顧比自己年紀小的貧病苦難
人，或是在環保站做分類等
等。」

宜蘭第一場授證暨歲末祝
福典禮中，上人說，現在大眾
很關心的「老年長照」，並不
是到了某個年齡就等著別人
來照顧，若是行動自如，都
可以持續發揮功能與良能。
像是慈濟人去訪視、關懷獨
居長者，是用愛陪伴著他們，
應其所需為他們拔苦，「苦
既拔已，復為說法」，再接引
長者走出家門，投入環保站做
事，或是參與慈濟活動，讓他
們和好人一起做好事，做得很
歡喜，不再成天枯坐在家胡思
亂想。

人與人之間要經常互動，

聯繫感情，人間才會溫馨有愛；
即使現在為了防疫，必須遵守
規定，保持距離以防感染，情
感也不能疏離。上人教大家做
好防範措施，仍然要定期共修、
聞法，法親之間要相互關懷與
勉勵；可善用手機、電腦等電
子用品聯絡，傳遞慈濟訊息，
並且分享聞法心得。

宜蘭區第二場歲末祝福典
禮中，上人勉勵慈濟人信、願、
行——對佛法起信心，聞法入心
而發心立願，並且身體力行菩
薩道；否則只有口頭發願，沒
有起於行動去落實，仍是發空
願。

「這次出門，從臺北到臺
中，再回到臺北，在各地聽慈
濟人分享，離不開他們走入人
群所見之苦；慈濟人也不只是
看到別人的苦，人人都有各自
的人生之苦，師父自己也有天
天掛心、擔憂天下之苦。慈濟

從慈善志業『起家』，所關懷
的是天下眾生；如果有因緣、
有力量能助人，就是我們的
福。」

上人說，昨天約旦慈濟人
回傳訊息，一個貧苦家庭的
孩子患了肝病，腹部膨脹得
很大；接獲消息時，剛好花蓮
慈院林欣榮院長與副院長，還
有臺北慈院趙有誠院長等人在
身邊，評估認為需要做肝臟移
植手術。這孩子營養不良，又
患重病，移植手術所需的費用，
在家人看來實在是天文數字！

上人感嘆，「苦」是人間
常態，而菩薩在人間，就是要
救苦、救難。現在全球多災多
難，天災人禍之外，還有疾疫
流行，請大家戒慎虔誠，共同
行善造福，以保世間平安。

上人於傍晚搭車返回花蓮，
圓滿第一趟行腳三十二天的行
程。

12 7

《農十月·二十三》

清淨的「心源」

【靜思小語】付出無求還要感恩，雙手合十如同將宇宙萬法會聚在胸
前，回歸於心源。

這條路不後悔

中區慈濟人自十二月四日
到六日，返回精舍短期精進，
協助齋堂、大寮、建築物洗石
子牆面、水溝等大掃除；十二
月七日，與上人分享心得，甘
清文師兄談起到志學大愛農場
幫忙清理淤塞多年的水道，長
年在大愛農場耕地的賴松勇師
兄感恩中區家人的協助，講到
今年因氣候關係導致作物歉
收，不禁淚下。

上人教導更樂觀些，人事
已盡，收成聽天命；即使農作

減收，但是耕者卻多收了「心
得」，在耕種期間投入的心血
與感情是無價的；而且有這片
農場，可以讓來自各地的慈濟
法親把握機會投入農事，人人
都有心得可相互分享，所分享
的內容經過記錄整理，也是很
寶貴的慈濟歷史片段，是無價
之寶。

這次出門行腳，到各地都
看見慈濟人很真、很誠的「覺
有情」；弟子們都很貼心，要
做到不讓師父擔心，所以很
「顧家」，每一個慈濟道場都
是菩薩道場，而且每一場歲末

祝福都有「靈山法會」，人人
用心入經藏。

上人肯定慈濟人方向一
致，力行菩薩道，有共同的心
靈歸向。有人信仰佛教、皈依
三寶，虔誠禮佛、拜佛、供僧，
但是心裏總是有所求——求平
安、求孩子乖巧、闔家和樂等
等諸多祈求。

「人生有所求，求而不得
必然會起煩惱，更何況人間不
如意事十有八九，求十項可能
有九項是落空的，也就煩惱不
斷了。我們付出無所求，不求
就不失，心靈總是輕安歡喜，

救助多少苦難人，就很慶幸當初起了一念心，創立慈濟，有這麼多慈濟人同心協力，人人付出無所求，而且真誠感恩；慈濟人的慈善足跡走過幾十個國家，慈善關懷逾一百多個國家地區，且近年來慈濟在聯合國參與會議，也讓國際看見佛教團體在世界上的付出。

「慈濟人走過了那麼多國家，不是去觀光，而是救助苦難；要離開之前，最美的畫面，就是合十鞠躬道感恩。付出的人向接受的人鞠躬，一般人會覺得不可思議啊！然而慈濟人做到了，自掏腰包，爭取付出的機會，而且真誠感恩；雙手合十的動作，如同將宇宙萬法合起來，歸於胸前，代表慈濟人以清淨智慧行菩薩道，將宇宙萬法會聚在一起，回歸於心源。」

上人說，萬法歸源，源自於心，而心地的無明煩惱，也

要像大家投入大掃除一樣，用心、用力清除，方能正本清源，再將法從清淨的「心源」發揮出來，走入人群，行菩薩道。請大家掌握好精神方向，殷勤精進！

向自己說感恩

週一慈濟基金會主管同仁分享後，上人與眾談到此次行腳，是努力撐著身體出門的，也曾想著：走得出去，不知能不能平安回來？到各地都聽到慈濟人請師父住世，心裏也想著：這是不可能的，人生的自然法則無法逆轉，要順其自然。既是必然的自然法則，何必如此拚命？因為要把握每一秒，鋪人間路、開菩薩道，成就道業。

上人言，人生的苦，尤其是病與老之苦，自己深有體會，時時刻刻都在堪忍著；晨語講

《法華經》，已經講到第二十三品〈藥王菩薩本事品〉，這一品也談到，在人間行菩薩道，有種種苦需要堪忍，否則應眾生之病而開的藥不完全，無法對治。為了讓更多人聽聞佛法，得到解救心靈痛苦的藥，也鼓勵自己要持續晨間講經。

聽到同仁分享這次隨師行腳，「變化球」很多，時程又很緊湊，大家合團隊之力，共同「接球」，讓每一個變化球成為好球。上人讚歎同仁們沉穩應變，圓滿一切，也希望文史單位用心整理這次行腳的文字、影音資料。

慈濟從無到有，五十多年來為佛教、為眾生所做的一切廣受肯定；上人與慈濟人共勉要更認真做，而且「縮小自己」，從有化無，但是空中妙有，如同空氣一般，肉眼不可見，卻是人人不可或缺。「過去鋪出這一條路，既然肯定是



得到歡喜心。」上人說，大家協助常住大掃除、到志學大愛農場清水溝，做得汗流浹背，滿身髒污，並沒有任何目的，只因這裏是大家的家，所以用真誠的心「顧家」，要讓這個家維持乾淨、莊嚴，任務達成即感歡喜，是真誠付出而得法喜。

「我一直覺得自己很有福，我的福就是來自好弟子，大家與師父的心緊密貼合，跟著師父的腳步跟得很緊，所以我這輩子真的無悔，不後悔走這條路。」上人表示，只要回想起這五十多年來，慈濟在臺灣、在國際間做了多少好事，

北區授證暨歲末祝福典禮，志工演繹經藏。「每個慈濟道場都是菩薩道場，每場歲末祝福都有『靈山法會』，人人用心入經藏。」結束三十二天行腳，上人由衷感恩。

(攝影／羅景譽)

對的方向，就要把路拓寬，不斷地接引人同行；不論信仰哪一種宗教，都可以同行這條大愛之道，共同發揮大愛，像空氣一樣，微細而無孔不入，籠罩全球。」

人生有限但是慧命無窮，上人期許年輕一輩用心傳承，未來棒棒連接，即使此生所發的願，無法在此生完成，但是世世代代的慈濟人同心、同道、

同志願，可以不斷地朝同一個方向鋪路、開道。聽到年輕同仁有這分心、有這股願力，而且在人群中面對各種境界，也能用心克服種種困難，接起每一個變化球，感到很歡喜、很安心！

「這三十二天的行程要好好好地整理，字字都像飽滿的稻穀，粒粒米中藏日月，而且可以從一生無量，長久地流傳

下去。剛才聽到你們隨師，從每天清晨四點開始，直到晚上十點、十一點，每一刻都在忙碌當中度過，可以想見跟著師父不輕鬆，很辛苦。不過這三十二天的生命很有價值，時間用得很扎實，所以天天都要向自己的生命說『感恩』，因為每一刻的生命都用於利益眾生。」上人與眾共勉善用生命時間，為人間付出。

12
8
10

《農十月·二十四至二十六》

人才的培養

【靜思小語】培養人才，「誠正信實」是最根本的條件。

說話真誠，做事實在

十二月八日，莫三比克蔡

岱霖師姊、龍嘉文醫師向上人報告靜思語歌曲傳法、人才培養、馬普托大愛農場現況、慈

濟園區擴建規畫等會務，宗教處主管同仁在座。座中有同仁發願前往莫三比克關懷會務推

動，上人致勉：「要保持這分熱情，我們所關懷的是天下人，不論在哪個國家，都同樣生活在地球上，平時就要以這分熱情為人服務與付出。」

「臺灣是慈濟人文的中心，慈濟人為人間付出的愛是很真誠的，這分真誠之愛要從中心的原點開始發揮；假如在原點沒有光，無論去到哪裏都還是黑暗的。平常就要做，最重要的是自己的發心，而且要起自於誠與情——願意去付出的誠意與熱情。」

談到志工培訓，上人表示，現在科技發達，只要當地有通曉英語的人才，也可以連線臺灣的培訓課程，讓當地志工同步參與，讓他們知道臺灣的慈濟委員、慈誠是如何培育的。即使生活環境、風俗民情不同，但是慈濟志工的品質仍然不能打折，要把每一位志工當成「翻轉非洲」的重要種

子，用心教育。

為伊代風災災區做慈善援建，蓋學校、建村等等，要一步一步踏實走，最重要的是帶動、訓練出具有慈濟精神的同仁。先培養出幾位本土幹部，再由他們去帶動、培養其他職工，才有辦法讓志業落地生根，否則會像一棵大樹枝葉蓬勃，根系卻無法開展，很容易就倒了。

上人叮嚀岱霖師姊、龍醫師等人要承擔起培養人才的重任：「一棵樹的樹根一定要與土地銜接，吸收養分、水分，輸送到頂端的枝葉，陽光從上面照進來，樹幹才會長得穩固，枝葉才會茂盛。同理，莫三比克的慈濟大樹，一定要上下貫通，才能夠很穩定地發展，又不斷地產生種子。」

上人強調，培養志工並非「愈多愈好」，如果誠意不足，說話不真實，做事不實

在，都不是慈濟要培養的人。事情做錯了不要緊，發現錯誤要提出來，坦承哪裏錯了，願意承擔責任。「誠正信實」是最根本的條件，能夠「誠正信實」，才能真正發揮「慈悲喜捨」，否則只是空談。種子結構要扎實，才能「一生無量」，不要表面看起來結實纍纍，卻都是空包彈，風一吹就飛走了。

上人感恩岱霖師姊與迪諾師兄夫妻同心、同志願，若沒有這分因緣，慈濟再有心想為莫國貧苦居民付出，也做不到，所以很珍惜這分因緣。上人並且勉勵師姊：「有此因緣，也是使命，要發揮生命的價值；一個人比較辛苦，哪怕是犧牲一個人，可以幫助那麼多人，也值得了！要抱著這樣的心態承擔。」

十二月九、十日，上人身體不適，以靜養息。

12
11
13

《農十月·二十七至二十九》

心能容納全世界

【靜思小語】水面平靜可以映照外境，心靜下來也能看清楚一切人、事、物。

植物有藥性

花蓮慈濟醫院中西醫研究團隊合力研發「淨斯本草飲」，在眾多藥草中，找出八種臺灣本土中草藥，運用當中所含的殺菌、提升免疫力等成分，經過西醫實驗、中醫辨證後，可以抑制百分之七十的病毒蛋白。

上人與常住師父於十一日談及淨斯本草飲的研發時說：「在幾十年前，人們如果生病，就會去採藥草回來熬煮服用；以前的人認為像『茛菪』等植

物，帶在身上可以避邪，或是外出返家會泡茛菪水淨身等等。這或許是迷信，但可能用科學道理也說得通，所謂的避邪或許是有抗菌、驅毒的功效。」

「記得以前的人如果患了眼翳病，會去拔『珠仔草』，用薰蒸的方式自我治療。在農曆五月，家家戶戶會在門口掛起整把用艾草、菖蒲組合而成的植物防蟲。應該是以前的人知道這些植物能夠起什麼作用，才會加以運用，所以我才提議讓醫療研究團隊探討這些

藥草的成分，並且運用其藥性研發藥物。」

「我很有科學研究精神，但是沒有相關技術與力量，院長等人很真誠，我就拜託他們來做，大家的心合起來，我們就是一家人，他們是真正在護法。」

上人開示：「大地上的植物都有藥性，我講《藥師經》時就曾說過，現在有科技可以印證這個觀點；所以我常說，感恩出生在科技時代，而且希望生而有用，生在人間要有用處，現在的人間有疾疫災的危

機，我們就要善用科技，找出對治的方法，為消弭疾疫災付出心力。」

無常在身邊

十二月十三日，一位志工向上人請法，雖然知道「一粒米中藏日月，半升鍋裏煮山河」，只要敞開心門，就能容納全世界，但是知道歸知道，還是放不下、看不開，更加敬佩上人身有病痛，仍是天天處理如此繁雜的會務工作。

上人教導：「應知人生無常，時時自我警惕，無常就在我們身邊。所以不藏私，有想法就要趕快說；利益眾生的事，能做就趕快做。」

上人說，「一粒米中藏日月」，從播種、插秧到收成，至少需要一百天，承接陽光、吸收水分與養分，才能逐漸成長、開花、結穗；「半升鍋裏

煮山河」，是早期發放時，露天煮鹹粥供應給照顧戶和會員，米糧有限，但是來的人多，只好再加多一點水，清清粥湯可以映照出周圍的樹影、山景和天空。

早早上人與精舍常住也曾種水稻，插秧之後放水灌滿水田，亦能映照後山的山景，直到稻株長大，開花結穗。平靜的水面可以清楚映照外境，心也是一樣，心靜下來，可以看得清楚外境的一切人、事、物；對的事、有益人間的事，想得通、做得到，就趕快做。既然挑起責任，過程有任何壓力，就要堪得起忍耐，才能突破困難，達成使命。

慈濟的光亮

與花蓮慈院林欣榮院長及靜憫師姊等人談話，提及人才培養，上人說，志業體很需要

人才，更需要培養人才的人；要帶動、培養人才的主管，一定要誠正信實，心很清淨，沒有雜質，諸事清楚、明白，要有好品格。品格可以從服裝儀容、言談態度讓人感受得出來，內修顯於外行，有君子的品格就要展現君子風度，言行不能隨便、形象不能邋遢，最重要的是思想觀念要正確，公私分明、度量開闊，不能受私人恩怨影響。

上人說，臨床醫療與教育、研究緊密相關，醫療與教育志業相輔相成，所以醫療臨床、教育與研究等方面都很需要人才。「『醫』不能離開『學』，醫院與大學是一體的，希望我們培養出來的人才，都能以自己畢業於慈大、在慈濟醫院服務為榮。」

與志業體主管談話時，上人說：「人與人之間要結好緣，因為慈濟要全球化，若沒

有好因緣，無法做到全球化；沒有好緣，一個人再能幹，也提不起整串粽子。」

上人指出，領眾的人要有德行，有德行才能讓人敬服；有好人緣也很重要，就像自己最初決定要蓋醫院，能夠得到多位醫界權威的護持，而且每一位都很尊重師父，不是沒有因緣。「要有福因、福德、福緣，就要先造福；要有福就要有大心量，不要常常讓人覺得某某人在排斥自己，受排斥自然也會排斥人。我們

要展現德，而不是只用權位壓人；要讓人真正敬愛，而非令人懼怕，怕也只在一時而已。」

上人形容讓人敬服的德行，要像恆星一樣永恆發光，照耀四面八方。「我最近常提起慈濟小行星，慈濟很不容易，連天上都有一顆星，在太陽系的軌道裏運行；被臺灣的科學家發現以後，用『慈濟』命名，這是因為他們肯定慈濟幾十年來，在海內外做人道援助，命名至今已滿十周

年。」

「我們提起慈濟小行星，不是自大，是要告訴大家慈濟的內在精神；國際已經公認、肯定我們，我們更要維持慈濟的光亮，而且讓這分光芒更晶瑩、明亮，維持慈濟的清淨無雜染。要養德，心念若是稍有不軌，不按軌道運行，就無法維持慈濟的晶明清淨。若是心量狹窄，就無法栽培後進；心量這麼窄的人，只有功能而沒有良能，我們需要功能、良能並行的人才。」

12
14
15

《農十月·三十至農十一月·初一》

無我

【靜思小語】做到「無私」，更進一步達到「無我」，才能凝聚力量，為天下的「大我」而付出。

讓愛生根，造無量福

十二月十四日，宗教處主管同仁報告印度、黎巴嫩等多項海外賑災近況；菲律賓慈濟人在十二月十日、十一日，於梵高風災災區發放祝福金，共發放三萬七千戶，二天圓滿一百五十一次發放，慈濟人的第二代及親友一起投入，每天發放約有五、六百位志工，居民並存摺滿回饋對慈濟的感恩。

越南在十月也接連遭受熱帶風暴襲擊導致嚴重水患，中部受災嚴重，越南慈濟志工昨天圓滿災後發放近一萬戶，當地臺商踴躍護持；今天志工繼續與越南中部的臺商互動，希望接引慈濟種子。上人表示，發放結束後，要讓發心護持的臺商更進一步了解慈濟，否則就像水瓶插花，只能看著花開幾天，花

越南慈濟志工十二月在風災重災區河靜省與廣平省賑災，於景化社發放，對於年長、孱弱不能來現場的鄉親，配合政府幹部到家捐贈。

（攝影／文天亮）



謝之後枝葉也會乾枯；要讓發芽的種子落地生根，會合地、水、火、風四大因緣，才能就地成長茁壯，又能開花結果，讓菩薩種子「一生無量」。

「若要消災，需要人人有足夠的福氣；要提起造福的心，發揮無量的愛。無論是菲律賓或是越南，帶動當地臺商捐款或參與發放還不夠，要把人與心帶進去才能永恆，開闢出一條愛的路、菩薩的道。否則一時發心，隨喜功德，這分愛沒有扎根，很快就飄散不見了；我們要讓這分愛生根，讓他們常常接到慈濟訊息，覺得自己確實發揮力量投入、付出，也是慈濟團體的一員。想要有無量福，就要人人造福。」

鼓勵人人造福，不是為了慈濟能得到多少善款，而是希望合人人的真誠善心，造

無量福。上人說，慈濟慈善濟貧，在臺灣幫助貧病個案就醫、扶助其家庭生活，救起一個人、讓他的家庭圓滿，且有每一位捐款會員的力量；慈濟在國際間賑災，無論在哪一個國家幫助哪一個人，亦有一每一位捐款者的愛心力量。任何一位受助者都與捐款付出的人有關，是捐款者的愛心在發揮作用；慈濟救助愈多人，捐款人造的福愈大。「要讓大家都知道，量少沒關係，即使是少量的零錢，日日點滴累積，也可以滴水成河；合人人的點滴愛心，可以凝聚大力量，救濟許多貧苦人。」

天鵝颱風、梵高颱風接連肆虐之下，菲律賓有許多貧苦居民住屋毀壞，無家可歸；上人請志工評估房屋重建計畫，讓他們的身心靈都安定下來。

「幫助人要有誠心，只怕我們誠意不夠，不怕做不到，因為眾生皆有福，只是借助慈濟幫助他們的因緣，讓他們轉苦難為穩定。如果不去幫他們建屋，我們的慈善力量不會有所增加；去幫助貧苦人建村，可以讓多少家庭的生活從此安定下來。像奧莫克市的大愛村，經過這幾年，不知道有多少孩子長大成人，在社會上發揮良能了。我們如果朝這個方向去進行，就是功德無量；所要輔導人人發揮愛心，就不要執著於一個數量，大愛無量。」

談及海外會務，上人說：「大家都知道要無私、無我，能做到無私，可惜都『有我』，很難做到無我，『我』的障礙很大，我也覺得無奈。儘管有時會看到做得不好的地方，但是再想想，大家已經是無所求

而付出了，還要計較他這樣不足、那樣不對嗎？想到這裏，就覺得無可要求，因為大家都是志工，不能要求志工非這樣做、一定要做多少事不可。」

上人肯定大家將生命用於利益群眾，很有價值，亦直言教勉要讓這分精神更扎實；大家已經做到「無私」，還要更進一步達到「無我」，才能真正凝聚力量，為天下的「大我」而付出。假如每一位都還有「我」，會把大我分割得很零碎、不結實，常常受到人我是非影響，力量也會散掉。

「這次行腳到每一個慈濟道場，人人投入經藏演繹，沒有一個不會誦，沒有一個不會比，沒有一個不合齊，讓我覺得收到弟子的回饋，對我來說，是最大的供養，因為人人的心中還有師父，要和師父結生生

世世的緣。」

「雖然想想我的年齡，有的時候也覺得，這輩子該做的都做了，但是收到來自弟子的回饋，讓我想要再努力；弟子需要師父，全球的眾生需要慈濟，但是沒有福就沒有力，要靠大家把零零散散的『我』合起來，無私還要無我，合心齊力去造福。」

把握分秒，有所交代

美國慈濟醫療基金會會在二〇二〇年十月二十六日，通過聯邦衛生及公共服務部正式認證，轄屬所有診所晉升為「聯邦認證健康中心」，是美國慈濟醫療志業一大里程碑，要擔負起更為沉重的社區醫療責任。義診中心原址為慈濟美國分會行政辦公室，為作義診中心之用，業主黃思賢師兄便將其捐出，並提供大半

裝修費用，替義診中心省下不少開支，得以成立設備先進、功能齊全的現代化醫療診所。

緣於義診中心座落於阿罕布拉市嘉惠爾街一千號（1000 S. Garfield Ave. Alhambra, CA），慈濟人習慣稱之為「一千號」。十二月十五日，美國葛濟捨師兄向上人報告取得聯邦認證後之相關規畫。

上人說，「一千號」是美國慈濟志業的「起家厝」，飲水思源，大家要感恩、尊重、愛。從思賢師兄早年拓墾、播種，美國慈濟志業發展到如今的規模，要靠大家傳承、延續；法脈要永續相連，宗門要在美國永恆開啟，要珍惜「慈濟」之名，慈善、醫療、教育、人文四大志業都不能脫離慈濟系統與靜思法脈精神。並非慈濟由師父開創，所以一定要保留慈濟

之名，而是希望將來的人不要忘記了根源、流失了精神。「我們都是無私為人間，不求自己的名與利，但是要有一個法脈永恆的宗門存在。」

「時間會成就一切，也帶走一切。在我自己的感覺，從中年到老年的過程很快，所以我會常常說，無常是一回事，但是到了一個年紀，身體機能就像溜滑梯一樣，所以我時時警惕自己。行腳時聽到大家請師父繼續講經，我也準備回來以後趕快再講晨語，但實在是有心無力。對我來說，你們都還年輕，所以要好好把握現在，而且是把握分秒，每一天做事，都要對自己、對後世『有交代』。」



12
16
17

《農十一月·初二至初三》

不分你我

【靜思小語】把個人的執著抽離，與人相處就沒有隔閡。

有人、有心、有力

十二月十六日，上人與花蓮慈濟醫院黃志揚副院長、心血管暨粒腺體相關疾病研究中心江建儀、林佑融博士等人，談及淨斯本草飲等中醫藥理研究，指出中醫、中藥是自古累積的華人醫療智慧，而且古人善用自然素材，有病就有藥醫，治病的良方就藏在大地；要結合現代科學知識與技術，發揚中醫的智慧良能。「現代人喜歡革新，但我們要復古、還原，也就是佛法所說的回歸清淨本性，是真智慧。」

與醫療志業體主管談話時，

上人表示，醫療為眾生拔除痛苦，而「上醫治未病」，預防疾病的發生，是醫療的最終目的。剛才與黃副院長等人提到，大地含藏許多防治疾病的藥物，不起眼的雜草就可能含有治療惡疾的成分，需要靠醫學、藥學專業人士分析研究；若研發出有效防治疾病的藥劑或保健食品，就能造福眾生。醫療志業的臨床、教育與研究要三項並進，秉持誠正信實原則，為人間造福。

「草草大地」，也許可以有大大發現。佛教說信、願、行，要先有信心，立定了誓願、志向，大家的心力合起來，把握因緣，共同用心往前進。」

前腳走、後腳放

「只要有益眾生，就要凝聚人、心、力——要有人才，而且有心，自然就有力可以做到；有人、有心、有力來探索

十二月十七日，與志業體主管及志工談話，上人叮嚀，要感恩很多人來共同成就好事，「每一個人都有一個『我』，很注重這個『我』會變得很自大。要把自我、自大的心打開，達到真正的無私，就沒有自我；進一步把對於『我』的執著打開，就能與天

之間的隔板拿起來，讓每個人無私的愛融合在一起，就像水一樣用刀劃不開，「把個人的執著抽離，與人相處就沒有隔閡，就能合為一個『大我』；否則你是你、我是我，與人相處時總有偏愛的人、排斥的人，會讓這分愛有瑕疵。」上人勉眾去除私己的偏見與我執，合於清淨無私的大愛。

下眾生合為一個『大我』，很自然地具有『人傷我痛，人苦我悲』的同理心，能夠救助苦難、撫平人間悲苦。」

上人說，菩薩的「覺有情」，是清淨無染的長情，發自於對眾生的愛，這分愛是大愛，是由無數人的「小愛」會合起來的。每個人的「我」，就像一個個小格子，彼此之間有板子隔開；如果把這些隔板

抽起來，小格子就合為一個大空間，這個大空間包容了每一個『我』，就是「大我」。

「來到慈濟，就是一體，不分你我，這裏是我們共同的家。前腳走、後腳放，無我、無執著；認定這是對的方向，就步步堅定，認真地往前走；『對的事，做就對了』，而且認真地做，這就是精進。」

上人期許，大家把人與人

之間的隔板拿起來，讓每個人無私的愛融合在一起，就像水一樣用刀劃不開，「把個人的執著抽離，與人相處就沒有隔閡，就能合為一個『大我』；否則你是你、我是我，與人相處時總有偏愛的人、排斥的人，會讓這分愛有瑕疵。」上人勉眾去除私己的偏見與我執，合於清淨無私的大愛。

12
18

《農十一月·初四》

合於大我

【靜思小語】心能合，一念可以興邦救天下；心散掉，出聲呼喚也無人響應。

大我的格局

上人教導弟子：「人要

合，若只有幾個人很積極，再如何優秀，任勞任怨、堪忍辛苦、願意承擔，但是自

己一直往前衝，忘記旁邊、後面還有人，沒有先整隊，其他人會覺得被忽略、沒有

參與感；前面的人跑得很辛苦，後面的人莫名其妙，只好停下來觀望，難免也會抱怨。你們的方向沒有錯，只是沒有對眾呼籲，讓人共同響應。」

上人以自己為例表示，此生有很好的因緣，師徒同心，弟子與師父貼心，認定「師父說的、師父要做的，做就對了」，毫不猶豫地往前衝，才能在這短短五十多年間，將慈濟慈善關懷擴及一百一十九個國家地區，而且在救苦、扶困的同時，也會傳達「竹筒歲月」的精神與做法，啟發人人的愛心，做到「濟貧教富」。

像菲律賓慈濟人每次賑災，在大大小小的發放或「以工代賑」，除了以尊重的態度，用鞠躬送禮的方式奉上物資、發祝福金，也會告訴大家，所得到的物資和祝福金，是來自全球愛心人的付出，鼓勵人人付出愛心，不論是一元、五毛，

點滴融入慈濟功德大海，合力幫助世間苦難人；受助的貧苦居民聽了，都很歡喜而踴躍響應。上人說，這也是一種啟發人心善念的教育，讓人心轉貧為富，是慈濟慈善救濟最希望達到的目標。

要淨化人心、啟發善念，無法只憑少數人做到，需要許多人發心立願、志同道合，就地帶動。上人教大家把「大我」融會貫通，不要各做各的，只顧自己往前衝，沒有與其他法親溝通，以致資訊不同步，行事無法合齊。「心能合，一念可以興邦，也可以救天下；心散掉，即使哪一位有很好的想法與做法，但是少了溝通，沒有呼喚，就不會有人來響應；或是已經發出聲音呼喚大家，但因為過去沒有與人結好緣，一時之間大家也無法做出回應。」

「你們都很無私地做慈濟事，但是無法做到無我，若不

順意就放手給別人做，自己不再理會，這樣的行為不是無私，而是大自私！因為明知道有這麼多事情、這麼沉重的擔子需要大家一起挑，說走就走了，就像要蓋房子，材料都算得剛剛好，少一塊磚都不可以，突然抽走了一塊磚，房子就蓋不成了。」

上人教大家時時自我反省，既然已經認定這是對的方向，所做的是對的事，是否能夠與法親共同一心，合力去做？若是起了煩惱就退出，這件對的事、有益眾生的好事，就不圓滿、不完美了。「做到無私、無我，一定要再進一步成就『大我』，要與眾融合，才有大格局。心要寬、量要大、氣要長，這股氣不是短暫的，要長長久久。」

上人說，對於不懂的事，就尊重專業的人，但若知而不言也不尊重人；即使意見不

同，也要用真誠的態度，做「智慧型的溝通」，不要用「知識型的表達」，覺得自己什麼都懂，別人都不懂，表達出來的態度讓人不舒服。知識再高，但若德行不足，同樣難以服眾；智慧高、德行足，則能自然而然讓人心服口服。

「如果我樣樣都懂，不會有今天。假如我什麼都知道，其他人認為既然我都知道，就由我去做就好了；因為我什麼

都不懂，自然就要請大家幫助我。」上人語重心長勸慰弟子：「知道你走這條路走得很辛苦，招來很多人埋怨，放著事情都讓你去，難免感覺到很委屈。但是你會放棄嗎？不會的，因為慈濟的慧命細胞已經深入你的生命裏，那要怎麼辦？就要委曲求全，這是修行成功的關鍵。」

菩薩，真的要下大功夫。在座的每一位都是師父的弟子，『為佛教，為眾生』，要好好承擔，把事情做好。」

上人提醒大家，人生無常，而且時間分分秒秒流過，要有「過秒關」的緊張感，不要再浪費生命在「小我」的愛惡感受中糾結難過，要撥開「小我」、合成「大我」，為天下蒼生付出，為自己的慧命掌握好方向。

12
19



《農十一月·初五》

分秒間，一念間

【靜思小語】細小的污點若是密集，會形成整片黑暗；細小的心念如水滴透澈，點滴匯聚成清流。

認知無常，認真做事

上人與美國葛濟捨師兄、

孫慈喜、曾慈慧、穆家蕙、穆家熙、德國林美鳳師姊等人談話；慈善志業顏博文執行長、

熊士民、張濟舵、劉濟雨等副執行長及宗教處同仁在座。濟捨師兄與曾任紐約分會

執行長的濟舵師兄回想二〇一〇年，在美國慈濟人共同努力下，終於在聯合國於臺灣時間七月十九日深夜十一點（紐約時間七月十九日上午十一點），召開的經濟社會理事會大會中，正式通過「佛教慈濟基金會」

（Buddhist Tzu Chi Foundation）成為「聯合國經濟社會理事會非政府組織特殊諮詢委員」（NGO in Special Consultative Status with ECOSOC）。

從申請到正式通過，美國團隊走過一段漫長道路，但也因為慈濟在這幾十年來於國際間的無私付出，廣結善緣，終致功德圓滿。上人說，一切都要從人做起，當初如果沒有鋪這條路，哪裏都去不了。很感恩大家用心棒棒相傳，努力克服重重難關；幾位師兄師姊即使卸下幹部責任，也一直守護著，不離不棄。「師父很有福，遇到大菩薩。這一大菩薩不是為名、為利，而且無私己，有大我但不執我。」

上人感恩美國最初幾位慈濟種子，如靜念師姊、慈璽師姊，還有「矽谷阿嬤」慈範師姊等人，將慈濟精神從臺灣帶到美國，而後接引出思賢師兄、惟宗師兄等多位精進菩薩，就地深耕、拓展慈濟志業。

雖然平時與海外弟子們相隔遙遠，但師徒同心，大家愛師父、肯定師父，做師父想要做的事，還有多位毅然放棄事業，全心投入志業。上人感恩全球慈濟人在不同時區做慈濟，有的地區即將入夜休息，有的地區剛要展開一天作息，慈濟大愛沒有空檔，運作不息。有如此殊勝難得的因緣，更要人事和合。

「一天有八萬六千四百秒，時間一秒一秒過得很快！如果總是說什麼事要等一個月後、一年後再做，就是沒有無常觀。生命在呼吸間，分秒都要善加利用，細小之事不認真、不珍惜，天下大事也難以成就；

細小的污點若是很多、很密集，就會形成整片黑暗。」

上人期勉大家，要讓每一個細小的念頭都如清澈的水滴，點點滴滴匯聚成一股清流；人生短暫無常，但是世間還有很多事要做，所以世世代代都需要有德行的人才，不斷地傳承與付出。「有德還要有行，懂得道理就要身體力行，在做事的過程中繼續培養德行，人人心胸開闊、真誠無私，將力量會合起來，才能做好天下事。」

上人教大家展現無私大愛，不要受私人情感束縛；只要真誠無私，私己的情感也包含在大愛裏面，都能兼顧。唯有心量無限擴大，才能包容一切；若只注重自己的愛恨情感，心就變得很狹窄，會障礙大事。所以要拉長情、擴大愛，為苦難眾生付出的同時，也要不斷栽培年輕一輩，將慈濟的精神慧命代代相傳。

12
20
21



《農十一月·初六至初七》

偏見生煩惱

【靜思小語】不生悶氣、不生成見，不在菩薩道上自我障礙。

流傳長情，普遍大愛

二十日，與志工談話，上人表示，很多事不是受人阻擋，而是因為執著自己的想法而自我障礙，因為心有成見而對人有不同觀感，只聽得進某些人說的話。

慈濟人來自不同的家庭背景、社會環境，但是有志一同做志業，是認同師父的方向而投入。要做志業，必須與其他入合和互協，若是彼此不合，事情永遠做不好，志業就無從推展。在微細的小事起了煩惱，如果沒有當面溝通清楚，

自己生悶氣，小事就像一粒粒小黑點，累積多了就會影響大事，黑點密布也會讓世間變得一片黑暗；生悶氣是徒然浪費時間，心中有氣透不出來，又使事務拖延，對於解決問題毫無幫助。

上人指出，菩薩「覺有情」，有覺悟的智慧，不會任人左右，或執著於自己的偏見，偏好與自己講話投機、投緣的人，排斥不投緣的人。「談情要談長情，而且對人間世事清楚明白，這分情就是『覺有情』；師父很努力在拉長情、擴大愛，長情一定要世代流

傳，大愛要普遍世間，絕對不要去聽人說，『某某人怎麼樣』就對人有成見。見到事情出錯，要當面提醒，不能在背後批評。」

「我們都還在人間學習，哪一個人不是凡夫？批評的人更是凡夫中之凡夫。不要受凡夫影響，只要這個人確實有付出、有貢獻，就值得我們敬重與感恩。大家對師父有情，都是為了師父做慈濟，其實功德還是分分已獲；但是我覺得每一位都是聽到師父呼籲而身體力行，我承大家這分情，很感恩大家。」

大愛無私，大我無痕

二十一日，宗教處主管同仁與海外慈濟人報告海外會務，有慈濟人染疫確診送醫，法親持續關心；美國曾慈慧師姊與清修士黃靜恩師姊報告慈濟在聯合國相關推展活動等事項。

上人感嘆疫情遲遲無法平息，人力難以阻擋，即使已有疫苗，但尚未全面施打，是否有效果尚是未知數。所以唯今之計，仍然要持續呼籲人人戒慎虔誠，茹素齋戒，從根源斷絕疾病傳染。

上人說，不論信仰什麼宗教，只是名稱不同，都強調愛護生命；不只是愛護人命，也要愛動物，若為了口欲殘害動物，業力造作、累積得愈深重，災難就愈難以平復，也沒有哪一位神祇可以消除眾生的業力。宗教要同心協力，提倡人人身心調和，人與動物和平共處，

排除殺生以養己命的觀念；只要好好保護大地，大地出產的米糧菜蔬已經足以讓人維持健康。「一定要保護地球，這是我們賴以為生的空間；我們保護自己，不去殺害其他生物，就是正確的道理。」

上人表示，慈濟雖然是佛教團體，但沒有宗教的分別，慈濟人也是人類的一分子，只是因緣會合而共同在這個團體，在各自的居住地發揮救助苦難的力量。「我這幾天常說『大我無痕』，因為視全人類為一體，就沒有劃分界限；人人都會發表各自的意見，不論使用什麼語言，只要說起話來都會說『我』，去區分你、我、他，我們要打破這樣的區隔，放下各自的執見，合心協力，共同為全人類而努力。」

上人說，大愛無私、大我無痕，不需要因為宗教不同而自我切割、自我障礙，期待大

家放寬心胸不執著，彼此尊重與祝福。

放下私我，不分你我

週一慈濟基金會各處室主管同仁分享後，上人期勉大家要有「生命共同體」的觀念，各人放下私我、小我，合於慈濟的大我。例如聽到美國曾慈慧師姊報告慈濟參與聯合國會議等事務，不要以為事不關己，全球慈濟人為天下人做天下事，慈濟事就是「我」的事，諸事都與自己密切相關，都要用心關注；人人放下己見，合為一個無私大我，「大我無痕跡」，沒有個人的恩怨情仇，彼此敬重、互愛，人間就沒有分裂、對立，也就達到了佛陀來人間說法度眾生的目的。

上人坦言要緩和世間災難，確實已經來不及，但是自己仍然不放棄，只要還有力氣能說

話，就要把握時間，盡僅剩的一點氣力，為娑婆世界「求救」；為天下眾生挑起的米籬，一定要有人承擔。

許多年前，陳燦暉教授與聖嚴法師談及慈濟在花蓮建院之事，並且說：「師父身體不好，萬一有那麼一天，慈濟該怎麼辦？」聖嚴法師回答：「只

要有五十個人有證嚴法師的思想理念，這五十個人合起來就是一個證嚴法師。」上人引述這段對話，表示慈濟人不只有五十人，而且遍布國際，即使種族、國籍、語文、宗教不同，但是人人同師、同道、同志願，有相同精神理念，何愁志業無以延續？

「佛法說因緣，若沒有因

緣，你、我不會認識；沒有因緣，就無法共同在慈濟為天下人做天下事。期待在現場、在線上的所有慈濟人，甚至是非慈濟人，聽到我說的話，都有共同的方向。『人』字很簡單，要把『人』做得好，就要通達道理，放下私我、不分你我，合於無痕跡的大我。」

12
22
23



《農十一月·初八至初九》

福中之福

【靜思小語】付出雖然辛苦，但是多一分辛苦，人間就多一分福。

改變自己，影響家人

「過去我常說『來不及』，現在不只是來不及，而是抬頭有危機，低頭也有寸陷阱，坎坎坷坷的路很難走。」二十二

日，透過網路視訊與在美國的慈濟聯合國事務團隊開會，上人開示，現在天下有大自然的災難威脅，有人心不調和的危機，大家要靜下心來，靜才能定，有定才能掌握正確的方

向；要把心路鋪平，路不平，道難開，人間沒有道，那就走投無路了。

上人感恩慈濟人付出無所求，為了救助苦難蒼生、有益天地眾生的事務而投入心力與

時間，自掏腰包來回奔走；亦感恩慈濟人的家人，長久以來支援他們，等於把他們奉獻給慈濟。有這麼一群付出無所求的慈濟人，以及支援他們做志業的家人，慈濟才有這麼大的力量可以為天下人做天下事。

上人期許慈濟人要持續呼籲齋戒茹素，即使很困難，仍然要盡心盡力，從自己開始做起，不斷向大眾推動。不要擔心力量微弱，至少能夠改變自己、影響家庭，只要有家人願意改變，就又多了一分力量。

「一個人一分情，人與人之間彼此影響，千萬人就有千萬分情；慈濟人要以身作則，影響身邊的人，讓他們清楚，若要平息疫情，就要人人覺悟。要斷口欲，人間會混亂就是因為貪欲深重，貪名、貪利等等，造成社會、天下的災禍，口欲也是其中之一。」上人說，一個人只有一雙手，期待有千手、萬

手、萬萬手，人人都能伸出雙手擁抱地球，才有力量改善現況。

不說辛苦，而是幸福

二十三日慈善董事會，上人開示，五十多年來，慈濟慈善關懷一百一十九個國家地區；然而慈善援助的範圍愈廣，看到的人間苦相愈多，這一年來因為疫情，讓許多原本生活困苦的人失去打工維生的機會，各國慈濟人就地、就近展開紓困發放，但還有許多慈濟接觸不到的貧苦人得不到援助。想到世間有這麼多貧困飢餓的人，總是很感慨、很不忍心！

上人曾說自己「睜眼看人間，閉眼看地獄」，天天從媒體報導看天下事，腦海中總是浮現悲苦饑饉的人間苦相，缺糧飢餓的貧童瘦得皮包骨，赤身露體，挺著鼓脹的肚子，這是生活在富裕國度無法看見的

人間相。他們自出生就生活在如此貧苦的環境，在這樣的國家也缺乏社會福利制度，求生存已然不易，遑論其他。

「我們要認真過人生，認真為人間做事，不要總是想著享受、要求福利；為人間付出雖然辛苦，但是我們多一分的辛苦，人間就多一分的福，所以在慈濟不說『辛苦』，而是說『幸福』。世間有這麼多苦難人，相較之下，我們很有福，要做一個利益他人的人；有機會、有因緣、有時間付出的人，是人中的有福人。」

「大哉教育，新冠肺炎疫情就是大自然對人類的教育。教育不是端坐一處高評大論，疫情當前，怎麼論都沒有用的。茹素、推素，淨化世間的濁氣；要擴大愛、拉長情，表達完整的愛，這在宗教觀點就是虔誠。」坐而言不如起而行，所做的一切讓人看得到、感受得



二〇二〇年暑假後的返校日，海地太陽城拉薩琳區綜合學校學生帶回臺灣白米飽足一家人。孩子們滿足的笑容，鼓舞了在疫情期間克服萬難發放的慈濟志工。

（攝影／凱辛雅）

到，就能教育、帶動人。上人說，許多國家的機構團體直接或輾轉向慈濟求助，慈濟從國際間調度防疫物資寄送支援，都是把握時間，認定該做的就趕快去做。這也是慈濟創立以來一貫的原則，無常意外皆無可預料，急難救助要把握時效，不能事先評估年度要編列多少預算，超過就受限制；慈悲喜捨的佛教精神，要世世代代傳延，不能改變。

「我這一輩子為佛教、為眾生，不捨眾生受苦難，但是世間苦難眾生很多！腦海中一直有那些飢餓孩子的影像；看得到、我們走不到，也沒辦法，既然有辦法看到、接觸到，也有能力去幫助，就要趕快去付出。希望董事們能體會我這一念心，慈濟基金會一定要有佛教精神，信、願、行，將善款滴水不漏，而且付出一分，會有十分的價值。」

「慈濟五十多年來，真的為人類做了不少事。四大志業從慈善開始，在四十年中完成，再接下來我要再做什麼？就是將慈悲喜捨的精神鋪展到國際間，所以國際間有這麼多的慈濟人，就地推行慈善志業。無論身在何處，慈濟人都共同為天下人做天下事，所以大家也要把愛擴大，普及全球；慈濟大愛的源頭在臺灣本會，是粽串的總繩結，要把根本照顧好，而且條條粽繩都整理好，回歸源頭。本會要掌握的是普天下的粽串，不是只有臺灣；臺灣面積不大，慈濟之所以能為國際做這麼多事，是因為我們心量大，才能發揮大愛。」

上人與眾共勉「心包太虛，量周沙界」，心要包容宇宙虛空，無限寬廣；「德不可失，量不可漏」，把握有限的時間，發大心、拉長情、擴大愛；大愛無量，長情永恆。

生命有限，價值無量

慈善董事會後，上人與閻雲師兄等人談話，再度強調「大愛無痕跡」，全球大愛共為一體，而且世世代代的法脈宗門人，都要有相同的精神。

「全球慈濟人做慈濟，都說：『是師父這樣講，師父要這麼做。』我還在時，接觸得到的這一代人，都有這樣的心

念。我沒有其他的特點，德者、得也，是用德得人心，眾人合於同一念心、同一分情。這分情如果鬆散，這一代人就鬆懈了，更不用說下一代。現在的人過於理智，情感淡薄，所以我很擔憂，人在情在；人不在了，情就會淡失。所以我堅持一定要出去，與師父一起走過來、替師父開道鋪路的資深者，可用典範教育、帶動年輕人。」

上人說，慈濟人將志業擺在生命中最重要位置，不是「加減做」，而是用生命在做慈濟，可以說是「盡形壽、獻身命」；沒有按時間上下班，而是時時刻刻、心心念念都在為志業付出。很希望這分大愛無私的精神世世代代傳承、世世代代緊密牽繫菩薩長情，人人都能把握有限的生命時間，創造無量的生命價值。

12
24
26



《農曆十一月·初十至十二》

德之源泉

【靜思小語】救濟世間貧苦人的力量，來自社會大眾；展現無私大愛之德，才能使慈善資源不乾涸。

人人合心，四合一

社會人口高齡化，現代家

庭少有三代同堂，年長者獨居或兩老相依的情況愈來愈普遍，如何讓年長者在生活和心

理上得到周全的照顧，是所有人都要重視的社會問題。二十四日於醫療董事會，上人感恩

各所慈濟醫院替自己照顧年長的慈濟法親，也期待醫療志業與慈善志業合力，將老年長照做得更全面。

「期待主管同仁們都能以無私大愛經營四大志業，而且四大合一——醫療不能沒有慈善、教育、人文；要達到四合一，就需要人人合心，合於無私大愛。」上人說，如今世間疾疫流行，不只要靠醫療救治，還要用「法」醫人心。病從口入，要推動人人吃素，少養少殺，讓世間萬物回歸自然生態，眾生皆平安。慈濟醫療志業一向秉持「守護健康，守護生命，守護愛」的原則，所要守護的愛就是完整的大愛，這分無私大愛普及一切眾生。有完整的愛，才有完整的健康、完整的生命力。

綜串精神，不偏離

二十五日與美國慈濟人談

話，上人說，慈濟人在各地勸募而來的愛心資源，是要應社會人群所需，除了平時例行的慈善發放，一旦發生災難意外，就要及時付出；人生無常，無法預料什麼時候會發生什麼事而事先編列預算，若是超過年度預算即無法運作，或沒有將年度預算用完還得另尋名目核銷，這都是違背慈濟誠正信實的原則。

慈善資源就像一個大水缸裝水，讓有需要的人儘管來舀，足以供應大眾；水源則來自大眾長久以來點點滴滴的付出。要讓水源常湧、不乾涸，就需要慈濟人展現無私大愛之德，才能得到人人信任，願意長久付出，合力救濟世間貧苦人。

上人指出慈濟不同於一般慈善機構之處，就在於慈濟不只救濟貧病苦難人，且致力於淨化人心、祥和社會；人間菩薩要度化人間，要為人間做

事，心量就要開闊到包容一切，無色彩、無分隔。

慈濟在美國有九個區、八個分會加上美國總會，上人指出，美國總會要承擔起全美慈濟會務的總窗口，統籌人力、物力的調度與運用，並且與臺灣本會緊密連結，「綜串」結構清楚、脈絡通達，就不會因為各行其是而分散力量。

「如果各人自掃門前雪，精神力量拉不起來；但是要拉起精神的綜串繩結，真正發揮力量，要有『德之源泉』。」上人說，既然以「慈濟」為名，精神理念與行動就不能偏離法脈宗門的方向；請大家善用有限的生命時間，把握同在慈濟的因緣，借力使力，發揮最大的生命價值。

「自慈濟創立這五十多年來，方向一點都沒有偏差，這就是我的生命價值，價值在無私大愛。慈濟人都是放下私我，與

法親合為一個大我；要成為『沒有痕跡的大我』，分不開你、我、他，共同合為一股大力量。」

「我們要為天下做事，所以力量不能分割，不能脫離粽串的總繩結；不論是慈善、醫療、教育或人文，都要掛在繩結之下，成為一個完整的系統，即使功能繁多，要拉出很多條粽繩，每一條都還是合在同一个精神源頭，就是師父從臺灣開展的法脈宗門精神。」

慧命力，一生無量

馬來西亞新山支會二十五周年，志工二十六日透過網路

視訊與上人座談，多位分享由

輩轉素的心得。葉俚輝師兄談到以前生產動物飼料，知道飼料裏添加可能無益人體健康的物質，時時感到不安；現在全家人都茹素，並且帶動親友。高齡七十四歲的環保志工杜金娣師姊，為了「薰法香」，二年前學會使用電腦，並且承擔音控志工，她歡喜地說：「天天薰法香，改掉很多習氣。」

上人開示：「馬來西亞慈濟人很貼心，而且第一顆種子發心立願，就會合因緣，就地帶動，從『一』生無量，粒粒都是飽滿的種子。但願這一粒粒的種子有旺盛的『慧命力』，假

如空有外殼，裏面的慧命不飽滿，哪怕土地、水分、陽光、空氣等因緣具足，也難以健康茁壯。」

上人期許每粒種子都能培養成健壯的大樹，而且不只有一棵，而是拓展成菩提林，不斷地開花、結果，讓粒粒果實裏的種子，都能長成大樹。

「祝福全馬慈濟人擴大愛、拉長情，人人的心都要拉近，拉到貼在一起；人人的大愛無痕跡，要將這分無私大愛融合在一起，如同空氣、流水一般，用刀劃不開，不分你我；人間菩薩合和互協，道心堅定，永不退轉，生生世世同行菩薩道。」

12
27



《農曆十一月·十三》

愛遍灑人間

【靜思小語】讓大愛長情如雨露遍灑人間，如樹影不障礙人卻能庇蔭人。

時刻呼喚內心善念

美國慈濟董事會進入第二天議程，各州慈濟人視訊報告並齊聲發願，上人開示：「我很有福！今生來這一趟，來得對也做得對，因為有無數人與我結了生生世世的緣；雖然每一位慈濟人都有各自的因緣，生活在不同的國家、不同的環境，而且各有自己的家庭與事業，但是我們同心、同道、同志願。」

「師父面對的是全球慈濟人，還要面對宇宙空間，有形與無形、有情與無情，都與我共存、共在。所以不論做什麼事情，我都考慮了整個空間，宇宙無限寬闊，我也期許自己的心與天地、宇宙同樣寬闊；期待大家也要與我一樣，將心量放得更開闊、再開闊一點，直到『無我』，放下了自我限制的小我，開展無限量的

愛。」

上人說，每一個人都有「我」，顧念我的生命、我的家庭、我所愛的人，這是有限量的愛。大家既有因緣投入慈濟，力行菩薩道，就要在愛與情之前，多一個「覺悟」，要提升「覺有情」；有覺悟，才不會受私我的情愛所纏，受因果果報牽絆。「學佛，要學得解脫；小愛不解脫，大愛難成就。雖然我面對著所有的弟子，還是有小愛、有小情，但已經比一般的迷情眾生超越多了；弟子們為社會人群無所求的付出，已經超越了一般的凡夫迷情，所以我也佩服這一群超越迷情的『覺有情』菩薩。我們的方向對了，更要精進！」

「我們拉長情、擴大愛，愛要愛得沒有痕跡，沒有你、他、我的分別。」上人形容「無痕跡的愛」，就像許多人的手在同一個光源照射之下，影子

會疊在一起，彷彿只有一隻手。只要大家有相同的目標，

認定方向，由領頭的人帶著人向前走，再長的隊伍也不會走偏，人人合於「覺有情」的大愛長情，與天地、宇宙為一體。

上人說，慈濟如今能得到大眾的認同與肯定，是每一位慈濟人在這五十多年來，用生命投入所成就。所以，要請每一位把「小我」放下，不要只是為了自家的事、自己的事業而忙碌，要跳脫自我局限，提升生命價值。「做對的事，就是我生命的價值；至少我對自己有此認定，所以我覺得今生無悔，這輩子來人間有價值。剛剛聽到美國弟子們以誠發願，以和、以法、以孝來供養師父，我很歡喜、很感恩，這也是我此生的價值！」

「感恩美國慈濟人，你們所報告的義診、大愛蔬果車等等，只要能幫助需要的人，我

都讚歎你們；只要大家很真誠付出，就會讓人很真誠地捐獻愛心，無分貧富，都要讓人有付出愛心的機會，在心田播下一顆善的種子。不要輕視點滴，也不要輕視我們的一個起心動念，要時刻呼喚自己心生善念。」

上人說，凡夫之所以為凡夫，就是因為受到私情所纏，總是為了「我愛、我想要」，把這分愛切割得支離破碎，又被有染著的情纏得糾結難脫，這就是眾生之悲。「我們既有的緣接受佛陀教育，就要讓這分情更超越，讓這分愛更擴大，拉長情、擴大愛，這就是師父對大家的『大愛教育』。」

學習師父感恩的心

綜合上、下午，上人與在精舍的美國慈濟人談話：「如果想到誰怎麼樣讓你們心裏不

舒服，就要想到師父，師父對每一位弟子都是感恩；每一個我都要感恩每一個你、每一個他，何況慈濟人都是無私付出，要有『大我』的觀念，要有無量開闊的心胸。」

「要自愛但是不要自大，把我執、我見放下，時常用感恩心待人，才會輕安自在，這是師父做慈濟這五十五年來的心得，就是這樣而已。我用自己的方法，身體力行走過來的路，了解到真諦的大我。人家說『有量才有福，有福才有德』，如果沒有造福，德不會來；我們如果待人不真誠，彼此的貼不近。德者、得也，有道德者得人心；師父是真誠為天下造福，真誠對待人，所以也能得到別人真誠以待。」

「你們回到精舍，這幾天隨師，是很不容易的，許多人很嚮往，但是沒有因緣就無法達成，所以你們要好好把握。」

不同語系的學員都能了解講師傳達的內容；今天下午經由視訊連線，與上人座談。

上人期許慈青們成長為茂盛菩提林，庇蔭天下眾生；還要當「掘井人」，掘出源源不絕的大愛清泉，可以灌溉乾旱大地，可以在大地種一棵大樹，培育到開花結果，產生纍纍種子，又能播到土中，萌芽成長，再開花結果，成長無量大樹。

「我很擔心現在的人間，也擔憂時不我予，沒有時間可以做事，但是我很感恩在這個科技時代，有便利的電子產品幫助傳法，並且突破地理距離，和大家即時對談。聽到大家有心、有愛，給師父很多的愛，我還是不滿足，因為你們各有家業、事業，只能撥一點點時間做志業，你們的愛是有間隔的愛；你們有情，有父子情、夫妻情等等，但是無法連貫菩薩長情。我很盼望各位菩薩，你

當然也有人不以為意，聞法的機會就在身邊，卻不能把握，這是業力使然，自我隔離，就像一顆種子外面還有一層硬殼，讓它無法接觸陽光、空氣、水與土，就無法萌芽，總是帶著煩惱而去，再帶著苦因緣而來，實在很無奈！」

上人期待弟子們打破自我的執著，如同破除一層與外界隔絕的硬殼，超脫纏擾的私情俗愛，讓心量無限擴大，包容天地宇宙；讓每一個「小我」融合成一個「大我」，大愛廣被天下。

隔閡零碎不成大愛

今年度的全球慈青青年會，因為新冠肺炎疫情，首次透過視訊連線進行，二天的課程中，共有二十二個國家地區約二千人在雲端共聚精進，且有外語隊志工線上即時翻譯，讓

我既然有這一分因緣，要拉長情、擴大愛，讓大愛長情就像雨露遍灑人間，生生世世延續。」

上人說，空氣中含藏水分，夜間凝聚成露水，滋潤大地生機。清淨的大愛與長情就像空氣中的水分，無形無相，但是確實存在，要用心珍惜；也要像樹影一樣，不障礙人，但是可以庇護人，成為別人的精神支柱。大家的愛心，就如點點滴滴的露水，要彼此啟發，相互會合起來。

但如果每一個人都執著在自己所愛的、自己的家、自己的事業，即使心中有愛，這分愛也是切得零零碎碎，力量有限；如果能夠打破我執，消除人與人之間的隔閡，把零零碎碎的愛融合為一體，就是無量無邊的大愛！一定要有「德無缺、愛無量」的修養和胸襟，才能整合大眾的愛心，有庇蔭天地人間的力量。

人人本來就有一顆菩提種子，但是生生世世受到無明煩惱覆蓋，因緣不具足，就無法萌芽茁壯。「佛陀為什麼要脫離他的家庭而修行？就是為了脫離糾纏的俗情來教育大眾。但是再怎麼說，他還是要回皇宮去，圓了他度父母、妻子的心願。但是，談何容易。佛陀的兒子羅睺羅幼年出家，還是很頑皮，佛陀為了教育他，就教羅睺羅舀來一盆水，並將所呈的水盆踢翻，盆子滾到遠遠的地方去。佛陀教羅睺羅將它撿回來，再裝清水來喝。羅睺羅說：『佛陀啊，這個盆子已經髒了，不能裝水喝。』佛陀就對他說：『你不受教，就像這個水盆一樣，若不把心洗乾淨，就無法發揮智慧。』」

上人引用這個故事教導大家，人人都有清淨本性，但是各人都有各人的煩惱與習氣，就像裝水的盆子髒污了，如果

沒有把髒污洗淨，盆子裏裝的清水就喝不得。「每一個弟子都還是習氣未盡，難免還有我是你非的分別與爭執，每一次聽了，心很痛，也很感慨。」

「師父已經盡心盡力向大家說話，目前有八百四十九個點連線，不知道有多少人在聽

我說話；現在的科技可以讓我安坐不動，就能與海內外這麼多國家地區的慈青、慈濟人說話，但是線上這麼多人，能不能把心拉近，與我同一條心、合為同一條線呢？或許你們現在聽了我說的話，覺得有道理，也真誠地發心立願，但是

時間、空間與各種因緣會把這分心願分散。」

「無論如何，我還是相信大家，與師父同心、同志願，能夠盡心力去做，把愛擴大到全球，把長情拉成了一直線，從過去、現在到未來都不間斷；人愈多，情愈密，愛更大。」

12
28
~
29



《農曆十一月·十四至十五》

有寸有節

【靜思小語】待人處事有分寸，與人互動有禮節，就是德的表現。

寫下菩薩的史記

二十八日週一，慈濟基金會主管同仁分享；同仁報告北區慈善個案，蘇女士在十多年前因家暴離婚，獨自撫養念小

學的二個孩子，不久之後，蘇女士因生活壓力罹憂鬱症及恐慌症，家庭生活仰賴補助及打工勉強撐持；二〇一四年因孩子讀大學而負擔變重，由社福單位轉介給慈濟，慈濟志工就

此走入她的家，並且長期關懷與陪伴。經過一段時間的扶助，蘇女士漸漸打開心門，跟著慈濟人一起做志工，兒子學成畢業已入社會工作。

上人感恩慈濟人救度苦難

眾生，而且不只是一時在物質上的幫助，而是長久的真誠關懷和陪伴，最欣慰的是受助者在慈濟人的協助與鼓勵之下振作身心，並且投入人間菩薩行列。慈濟人做對的事，而且是利益人間的好事，生命很有價值！

「我們要把握住生命，把握住去生所結的好緣，在這一一生中與這麼多人間菩薩共聚、共事，共同為慈濟、為人間而付出。慈濟不只在臺灣，慈濟慈善關懷過世界上一百多個國家地區；擴及全球的慈濟大愛，是起於五十多年前的一念心，這一念心很微小，但是只要把握住了，朝自己立定的志向精進，就能會合諸多因緣成就志業。」

上人也叮嚀人文志業留下最真實的慈濟菩薩足跡，做好文史整理，而且要了解每一件慈濟事的因緣始末，不要變成生硬的流水帳，不要辜負每一位用心盡力勸募愛心、奔走付

出的慈濟人。大家都是慈濟世界的一員，每件慈濟事都包含你、我、他的一分心力；每一位慈濟人不分彼此，會合大愛無痕跡，才能發揮庇蔭眾生的大力量。所以要用珍惜的心，寫下每一位人間菩薩的史記，並且經過編輯與出版，讓人品典範世代流芳。

大地呼吸的聲音

二十九日，上人與優人神鼓團隊談「大地呼吸的聲音」，是很寧靜的境界，大自然的「無聲之聲」，是很微妙的感受，讓人感觸到了，就覺得大地真的有呼吸。

「在這裏靜靜地聽，有鳥叫蟲鳴，也有草木隨風搖晃摩擦的聲音等等，還有不遠處的大馬路經常傳來車聲。由小到大，自然的環境與眾生的世界，都是心境寧靜時可以感受

得到。」

經典描述佛陀夜睹明星而覺悟，就是在天將要亮而未亮之時，佛陀的身心非常寧靜，將眼睛微微睜開，與天際的一顆星接觸，突然間通徹了宇宙的真諦，明心見性。

上人期待結合各界人士的專長，將《法華經》的法，以及佛陀通徹宇宙真理的覺悟境界，透過影像、音樂與演繹等方法表達，完整傳入人心；所要做的不是純粹讓人欣賞的歌曲音樂，而是經典、是真理。若有心、有興趣，願意耐心去做，就要做出經過千古而不老的歌，也就是經千古而不變的法；不論時代、社會如何變化，讓不同種族、宗教、語文的人聽了都能了解與受用。

《法華經》是萬法之王，整部經典有二十八品，希望所製作的《法華經》影音經典，可以讓人體會佛法所說的

「空」，但是《法華經》的「空」，不是虛無幻境，亦非否定一切而消極無為，而是教眾生跳脫執著，不執「空」也不執「有」，空中妙有行中道——運用「六度」，廣行利益世間的菩薩法。

上人感嘆眾生執見深重，佛法易聞，然而道理難會。故而期待這部《法華經》影音經典，能讓人一接觸就生歡喜心，進而將道理銘刻於心，常常在心中、腦中縈繞，很自然地將道理運用在生活中，而不是過於執著於修行境界，被幻想、幻境扣住，反而走火入魔。

「修行要保持身心健康，與天地自然合為一體，但是思想要清楚，道理分明，不要貪著靜坐時出現的境界。佛陀並非只憑靜坐就覺悟成佛，而是經過累世不斷在人間修菩薩行，不斷為眾生付出造福，

才能與眾生結下好因緣，只要一見到佛陀，甚至只聽聞佛陀之名，就很自然心生歡喜而樂於親近。」

「你們在作曲、編舞過程中也心生歡喜，那一種歡喜是靠自己體悟，要讓人聽了好話、好文章、好道理而願意接受；假如有畫面，也是寧靜的畫面，讓人看了能靜下心來體會道理。」

「我很希望將《法華經》的法傳到世界各地，不論是否聽得懂華語，聽了音調也能攝住人們的心。佛陀『一音圓演』，其說法的聲音能讓眾生起歡喜心，靜下心來接受道理；我們所做的影音經典也要如此攝心，攝住人們的身心靈，用心體會好的內容、好的音律、好的道理，使之千古流傳，音律會常常飄揚在任何一處宗教的殿堂、任何一個家庭、任何人的心靈。」

道場不是是非場

上人與北區慈濟人談社區道場，表示「物在人用」，使用的人用得歡喜，就是好設計。慈濟為社會人間付出無所求，但是有責任，要為未來負責；既然有因緣在鬧市建設道場，就要靠大家用心經營，讓道場道氣充盈，廣招來眾在慈濟道場共修精進、同行菩薩道；莫因「熟不拘禮」，放任習氣、聲色不佳，使之變成讓人卻步的「是非場」。

上人說，靜思堂、聯絡處、環保站都是道場，莫談是非，大家要用真誠的心互動。如何才會真誠？就是感恩。常教大家「低頭感恩、抬頭懺悔」，挺起胸來與人說話時，要趕快生起懺悔心，因為人人都是凡夫，與人難免會有意見不合而起摩擦的時候，也許是因為彼此的緣不好，明知對方

說的是對的，卻因不喜歡他而反對；假如有這樣的心態，要趕緊懺悔。懺悔之後，要趕快彎腰說「感恩」，有感恩，才能提起很誠懇的心與人對談。

鬧區裏的道場，土地面積不大，但是空間設計完善，上人教師兄師姊善用分寸空間，

讓每一分、每一寸都有道氣；開闊心胸、相互包容，「心包太虛」廣納一切，就不會被有形的空間所局限。

要讓道場有道氣，不是靠布置、靠擺設，而是由道場裏的每一個人展現德行。道德、品德，要從言行態度表達；閩

南語「德」與「竹」同音，有德者要如竹一般「有寸有節」，待人處事要有分寸，與人互動要有禮節，這就是德的表现。上人期許大家好好運用社區道場聞法修行，要讓每一個進到道場的人有法可以聽，從而增長德行。

12
30 ~ 31



《農曆十一月·十六至十七》

無痕跡的愛

【靜思小語】將自己的愛心與他人的愛心會合，成為「無痕跡的愛」，可以無量延展，庇蔭天下。

成就健康的志業

三十日，花蓮慈濟醫院主管報告院務，上人說及三十多年前的花東地區缺乏醫療資源，慈濟啟動建院，很多人都

說「那是政府的事情，是地方的事情」，「但是我認為那是『人』的事情，人難免生病、

衰老，生、老、病、死都是人的大事情。其實生是隨著因緣而生，老也是自然法則，而病

是最痛苦的，有病無醫身心皆苦；有病一定要有醫療，盡了人事，就能甘願聽天命。所以我們不只建立醫療，還要建立悲心，有了悲心還要有勇氣，勇於承擔，而且彼此的心要

合，才能共同發揮力量；人的心與力結合起來，四大志業的連結愈緊密，力量愈鞏固，才能成就真正健康的志業。」

上人笑稱，最近想起四大志業的創立，覺得自己很棒！慈善是四大志業的根本，因為慈善而創立醫療，紓解「貧病相依」苦上加苦的困境；有了醫療再創教育，培育理想醫療人才，醫療與教育相輔相成、共同進步，也讓從外地而來的專業人才在此安家立業；有了教育還要有人文，以人文精神貫通四大志業，對社會人群發揮淨化人心的影響力。

「所說的『棒』，在於我過去生中與大家結好緣，否則我一無所有，有什麼能耐號召這麼多專業人才甘願來到花蓮付出，再辛苦都甘願承擔？既然如此，總是希望大家心連心，慈濟就是我們的家，四大志業如同四個兄弟，不分家，

靜思法脈貫通慈濟宗門，慈善、醫療、教育、人文志業，同一法脈開啟四大宗門。師父還在，大家都是第一代，第一代鞏固，才能永續千秋。」

上人說，四大志業從「無」到「有」，從「有」到「多」，「多」還要有「好品質」，而且要愈來愈好，要不斷地求進步；心要大，量要闊，直到「心包太虛，量周沙界」。每一位都是在慈濟世界的慈濟人，要相互珍惜；四大志業要四大合一，共同發揮愛的能量。

教育志業傳慧命

三十一日教育志策會，上人聆聽各院校校長與主管報告後欣言，教育是人類未來的希望所寄，而從大家的分享中確實感受到人間未來很有希望！教育要培育有品德、有人文的好

人才，人文精神是從修德中得，不是穿著打扮文雅就是有人文，而是心與行要相合，所以說「德者，得也」，有德就有得。

「慈濟並不是大企業經營的慈善團體，從剛開始直到現在，只靠著大家對慈濟的信賴，慈濟人信、願、行——相信、發願、力行，合和互協推行志業；『菩薩所緣，緣苦眾生』，所做皆是對人間有幫助、有利益之事，四大志業都在積德。尤其教育是人類的希望、家庭的希望、社會的希望，所以大家好好做教育，將來對家庭、對社會、對國家、對人類都有很大的幫助。」

上人期勉老師們做到「德無缺」，成為學生的學習典範，並舉自己為例：「我這輩子沒有遺憾，也相信自己德行無缺。慈濟人跟著師父，很多人的生轉變了，家庭氣氛也改善了，家家和善，對社會風

緬甸受助村民了解慈濟竹筒歲月精神後，落實日存一把米，幫助其他貧窮家庭；數月後志工再次回到村落，舉辦米撲滿回娘家。

（攝影／Ma Xi, Lae Lae Oo）



氣也有好的影響。臺灣真是一個很有福的好環境，我們要好好守護；慈濟教育守護道德禮儀，把孩子教得端莊有禮，一定會影響其他學校的教育。」

上人說，無論社會風氣如何變化，慈濟教育一定要守禮、修德；禮節與道德要從自身做起。「『禮者，理也』，禮節就是道理；『德者，得也』，付出必然有所得。有德者如竹有節，守禮守節，涵養道德，也涵養無量大愛。」

不僅「德無缺」，還要「愛無量」；上人期許人人打開心胸，將自己的愛心與他人的愛心會合，成為「無痕跡的愛」，可以無量延展，無論去到何處，都帶著最為真誠的心，與人合和互協，付出無私大愛庇蔭天下。

生命隨著自然法則，終究會過去，但是慧命永恆；只要慈濟人文精神世代傳承，慈濟

的慧命就永恆存在。上人舉「竹筒歲月」的精神為例說明，從起步時的三十位家庭主婦，在每天的買菜錢省下五毛錢做救濟基金，這個方法由慈濟人帶到世界各地運用和推廣。例如受慈濟幫助的緬甸農戶存「米撲滿」，從一家人每天所吃的米糧中省下一把米，累積一個月以後捐出，和其他家庭的米撲滿聚合起來，現在響應的家庭愈多，每個月可以累積到二萬三千多公斤，救助更多飢貧困苦的家庭。

從五十五年前的五毛錢，到現在的一把米；從臺灣到國際，從地球到慈濟小行星，都有很豐富的歷史過程與值得探討的精神意義。上人期待教育志業善用資料「說歷史、講慈濟」，人能弘道，期待慈濟學校重視慈濟歷史、傳承慈濟人文；「德無缺，愛無量，傳慧命」，是大家共同努力的目標。

【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 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
中正紀念堂靜思書軒
100 臺北市中山南路 21 號
TEL:02-23560701
誠品信義靜思書軒
110 臺北市松高路 11 號 5 樓
TEL:02-27236686 FAX:02-27238182
喜來登靜思書軒
100 臺北市忠孝東路 1 段 12 號 1 樓
TEL:02-23222437 FAX:02-23225882
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
關渡志業園區（靜思書軒）
112 臺北市北投區大度路 3 段 110 號
板橋志業園區（靜思書軒）
220 新北市板橋區大觀路 2 段 265 巷 5 號
TEL:02-22753926 FAX:02-22753936
三峽志業園區（靜思書軒）
237 新北市三峽區介壽路 1 段 498 號
TEL:02-86710603
TEL:02-86713481（靜思書軒）
基隆聯絡處（靜思書軒）
204 基隆市安樂區六合里樂利三街 150 號 TEL:02-2434-6988
中正共修處（靜思小築）
100 臺北市中正區杭州南路 2 段 50 之 1 號
TEL:02-23513837 FAX:02-23514455
大同聯絡處（靜思小築）
103 臺北市大同區延平北路 4 段 237 號 TEL:02-25851001
中山聯絡處（靜思小築）
104 臺北市建國北路 3 段 42 號
TEL:02-25180269 FAX:02-25180569
中山八德共修處
104 臺北市中山區八德路 2 段 118 號
TEL:02-27417348
松山聯絡處（靜思書軒）
105 臺北市南京東路 5 段 188 號 16 樓
TEL:02-27485692 FAX:02-25283989
師大禮居共修處
106 臺北市和平東路 1 段 117 號 B1 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
大里共修處
111 臺北市中山北路 6 段 161 號 B1 樓 L：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
TEL:02-822860597（靜思書軒）
淡水共修處
251 新北市淡水區中山北路 3 段 102 號
TEL:02-26290507 TEL:02-26290597
桃園分會（靜思書軒）
330 桃園市桃園區大業路 1 段 307 號
TEL:03-3586111 03-3170933（書軒）
FAX:03-3586033（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）
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
臺北分會（新店靜思堂）
TEL:03-4837306（靜思書軒）
中壢聯絡處（靜思小築）
320 桃園市中壢區中山路 493 號
TEL:03-4919962 FAX:03-4919884
新竹聯絡處（靜思書軒）
300 新竹市中華路 5 段 208 巷 20 號
TEL:03-5309955 FAX:03-5304999
竹東共修處
310 新竹縣竹東鎮文林路 168 號
TEL:03-5960118
竹南共修處（靜思書軒）
350 苗栗縣竹南鎮光復路 73 號
TEL:037-472462
後龍共修處
356 苗栗縣後龍鎮南龍里信義街 5 號 57-1 號
TEL:037-243602
苑裡共修處（靜思小築）
358 苗栗縣苑裡鎮中山路 321 號 50 之 1 號
TEL:02-23513837 FAX:02-23514455
苗栗聯絡處（靜思書軒）
360 苗栗市福星里中華路 243 號
TEL:40510777 轉 4333、4334（市話直撥）
0912412600 轉 4333、4334（手機直撥）
民權聯絡處（靜思書軒）
403 臺中市西區民權路 314 巷 2 號
TEL:04-23054073 FAX:04-23019616
臺中分會（靜思書軒）
408 臺中市南屯區文心南路 113 號
TEL:40510777 轉 4102-4106（市話直撥）、0912-412600 轉 4102-4106（手機直撥）
FAX:04-24735483
西屯東大園區
407 臺中市西屯區國安二路 60 號
TEL:04-24619497 FAX:04-24618538
大里共修處
412 臺中市大里區國中路 176 巷 14 號 TEL:04-24063115
太平共修處
411 臺中市太平區新平路 3 段 394 巷 16 號
豐原靜思堂（靜思書軒）
420 臺中市豐原區自強南街 77 號
TEL:04-25217199 FAX:04-25131798
TEL:04-25277091（靜思書軒）
后里聯絡處（靜思小築）
421 臺中市后里區甲后路三段 145 巷 2 號
TEL:04-25585261 FAX:04-25585401
東勢聯絡處（靜思小築）
423 臺中市東勢區三民街 199 號
TEL:04-25772167 04-25772030
臺中港區聯絡處（靜思小築）
433 臺中市沙鹿區鎮南路 2 段 472 號
TEL:04-26312728 FAX:04-26318261
清水靜思處（靜思書軒、日間照顧中心）
436 臺中市清水區五權路 267 號
TEL:04-26283236 FAX:04-26268486
大甲聯絡處（靜思小築）
437 臺中市大甲區新政路 460 號
TEL:04-26860548 FAX:04-26869147
彰化分會（靜思書軒）
504 彰化縣秀水鄉鶴鳴村彰鹿路 626 號
TEL:04-7699340 FAX:04-7686860
員林聯絡處
510 彰化縣員林鎮員東路 1 段 465 號
TEL:04-8374193
南投聯絡處（靜思書軒）
540 南投市菓葉路 101 號
TEL:049-2241169 FAX:049-2241379
草屯聯絡處（靜思小築）
542 南投縣草屯鎮碧山路 859 號
TEL:049-2323249 FAX:049-2300249
埔里聯絡處（靜思小築）
545 南投縣埔里鎮中正一路 100 號
TEL:049-2997296 FAX:049-2997297
竹山聯絡處（靜思小築）
552 南投縣竹山鎮延和里大智路 57 號
TEL:049-2659671 FAX:049-2654709

雲林聯絡處（靜思小築）
630 雲林縣斗南鎮新生二路 178 號
TEL:05-5954196 FAX:05-5954197
西螺聯絡處
648 雲林縣西螺鎮大園里 10 鄰光復東路 88 號
TEL:05-5880034 FAX:05-5882481
北港聯絡處（靜思小築）
651 雲林縣北港鎮草湖里華勝路 679 號
TEL:05-7832270 FAX:05-7827950
嘉義聯絡處（靜思書軒）
600 嘉義市彌陀路 26 號
TEL:05-2777852 FAX:05-2777853
嘉義志業園區
600 嘉義市博愛路 2 段 469 巷 19 號
TEL:05-2353318
臺南分會（靜思書軒）
717 台南市仁德區 仁義路 222 號
TEL:06-292999 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
苗栗聯絡處（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
杉林大愛園區聯絡點
846 高雄市杉林區月眉里大愛路 3 號 TEL:07-6775668 FAX:07-6775670
屏東分會（靜思書軒）
908 屏東縣長治鄉長興村中興路 83 號之 1
TEL:08-7363953 FAX:08-7366853
鹽埔聯絡處（靜思小築）
907 屏東縣鹽埔鄉新二村德協路 100 號 TEL:08-7933252
潮州聯絡處（靜思小築）
920 屏東縣潮州鎮春春里志成路 46 號
TEL:08-7891347 FAX:08-7894545
里港共修處
905 屏東縣里港鄉鐵店村鐵店路 34 之 28 號 TEL:08-7754879
東港聯絡處（靜思小築）
928 屏東縣東港鎮興東里 14 鄰沿海路 171 號 TEL:08-8321045
宜蘭聯絡處
260 宜蘭市東港路 1 段 405 號

TEL:03-9370289
羅東聯絡處（靜思書軒）
268 宜蘭縣五結鄉五結路 3 段 360 號
TEL:03-9605711-2 FAX:03-9600396
鳳林共修處
975 花蓮縣鳳林鎮信義路 321 號
TEL:03-876-2578
玉里聯絡處
981 花蓮縣玉里鎮民權街 56 號
TEL:03-8888816
臺東聯絡處（靜思小築）
950 臺東市四維路 2 段 606 號
TEL:089-225229、225279
FAX:089-233928
金門共修處
893 金門縣金湖鎮山外里南雄 29 號
TEL:1-310-4735188
FAX:1-310-4779518
西北洛杉磯（Northwest Los Angeles）
TEL:1-818-7277689
FAX:1-818-7279272
喜瑞都（Cerritos）
TEL:1-562-9266609
FAX:1-562-9261603
橙縣（Orange County）
TEL:1-949-9164488
FAX:1-949-9165933
聖地牙哥（San Diego）
TEL:1-858-5460578
FAX:1-858-5460573
南聖地牙哥（South San Diego）
TEL:1-619-4248443
聖地牙哥靜思書軒
TEL:1-619-7566299
FAX:1-619-6773294
北加州分會（San Jose）
TEL:1-408-4576969
FAX:1-408-9438420
舊金山支會（San Francisco）
TEL:1-415-6820566
FAX:1-415-6820567
佛瑞斯諾（Fresno）
TEL/FAX:1-559-2984894
莫德斯托（Modesto）
TEL:1-209-5292625
奧克蘭（Oakland）
TEL:1-510-8790971
沙加緬度（Sacramento）
TEL:1-916-5685800
士德頓（Stockton）
TEL/FAX:1-209-9577800
尤開雅（Ukiah）
TEL/FAX:1-707-4622911
鳳凰城（Phoenix）
TEL:1-480-8386556
FAX:1-480-7777665
聖塔羅莎（Santa Rosa）
TEL/FAX:1-707-5461945
拉斯維加斯（Las Vegas）
TEL:1-702-8805552
德頓（Dayton）
TEL:1-937-4318292
FAX:1-937-4318192
雷諾（Reno）
TEL:1-775-7701138
FAX:1-775-7701148
紐約分會（New York）
TEL:1-718-8880860
FAX:1-718-4602068
長島支會（Long Island）
TEL:1-516-8736888
FAX:1-516-7460626
曼哈頓（Manhattan）
TEL:1-212-9651151
FAX:1-212-9651152
波士頓（Boston）
TEL:1-617-7620569
FAX:1-617-4314484
新澤西分會（New Jersey）
TEL:1-973-8578666
FAX:1-973-8579555
新澤西中部（Central Jersey）
TEL:1-732-3321089
FAX:1-732-3321439
匹茲堡（Pittsburgh）
TEL:1-412-5318343
FAX:1-412-5318341
費城（Philadelphia）
TEL:1-215-6271915
FAX:1-215-6271916
華府分會（Washington D.C.）
TEL:1-703-7078606
FAX:1-703-7078607
洛麗（Raleigh）
TEL:1-909-4477799
FAX:1-909-4477948

TEL:1-919-8023728
FAX:1-919-3636945
夏洛特（Charlotte）
TEL:1-704-2818060
FAX:1-704-9431031
瑞其蒙（Richmond）
TEL:1-804-3066037
FAX:1-804-3783520
德州分會（Houston）
TEL:1-713-2709988
FAX:1-713-9819008
達拉斯分會（Dallas）
TEL:1-972-6808869
FAX:1-972-6807732
奧斯汀（Austin）
TEL:1-512-4910358
FAX:1-512-9261373
康福（Point Comfort）
TEL:1-361-9877130
FAX:1-361-9877139
亞特蘭大支會（Atlanta）
TEL:1-770-4581000
邁阿密（Miami）
TEL:1-954-5381172
FAX:1-317-6459907
奧蘭多（Orlando）
TEL:1-407-2921146
FAX:1-407-4793662
奧克拉荷馬（Oklahoma）
TEL:1-405-7013927
紐奧良（New Orleans）
TEL:1-504-7825168
FAX:1-504-8322022
芝加哥分會（Chicago）
TEL:1-630-9636601
FAX:1-630-9609360
印城（Indianapolis）
TEL:1-317-5800979
聖路易（St. Louis）
TEL/FAX:1-314-9941999
堪薩斯（Kansas）
TEL:1-913-3976517
底特律（Detroit）
TEL/FAX:1-586-7953491
蘭辛（Lansing）
TEL:44-20-88699864
FAX:44-20-89334262
明尼蘇達（Minnesota）
TEL:1-651-4993988
麥迪遜（Madison）
TEL:1-608-2687692
克里夫蘭（Cleveland）
TEL/FAX:1-440-6469292
哥倫布（Columbus）
TEL:1-614-4579215
FAX:1-614-4579217
波特蘭（Portland）
TEL/FAX:1-503-6432130
西雅圖支會（Seattle）
TEL:1-425-8227678
FAX:1-425-8226169
夏威夷分會（Honolulu）
TEL:1-808-7378885
FAX:1-808-7378889
夏威夷慈濟義診中心
TEL:1-808-7378885

TEL:1-604-2667699
FAX:1-604-2667659
多倫多支會（Toronto）
TEL:416-886-8886、905-947-1182
FAX:416-900-2048
西多倫多（Mississauga）
TEL:1-416-6217996
1-416-6219419
北多倫多（Richmond Hill）
TEL:1-647-9313092
愛明頓（Edmonton）
TEL:1-780-4639788
FAX:1-780-4621799
蒙特婁（Montreal）
FAX:27-31-5644438
FAX:1-514-8442074
FAX:1-514-2889152
卡加利（Calgary）
TEL/FAX:1-403-2711748
渥太華（Ottawa）
TEL:27-36-6341333
FAX:27-36-6341261
布魯芳登（Bloemfontein）
TEL:1-604-4287123

TEL:1-760-7688998FAX:1-760-7686631
■ **多明尼加 *Rep Dominicana***
聖多明哥（Santo Domingo）
TEL:1-809-5300972
■ **薩爾瓦多 *El Salvador***
聖薩爾瓦多（San Salvador）
TEL:503-7293905 FAX:503-7293905
■ **瓜地馬拉 *Guatemala***
瓜地馬拉（Guatemala）
TEL:502-22327648 FAX:502-23675872
■ **巴西 *Brazil***
聖保羅（Sao Paulo）
TEL:55-11-55394091
FAX:55-11-55391683
■ **巴拉圭 *Paraguay***
亞松森（Asuncion）
TEL:595-21-333818
FAX:595-21-310588
東方市（Ciudad del Este）
TEL/FAX:595-61-512506
■ **玻利維亞 *Bolivia***
聖塔庫魯茲（Santa Cruz）
TEL:591-3-3422856
FAX:591-3-3434224
■ **阿根廷 *Argentina***
布宜諾斯艾利斯（Buenos Aires）
TEL:54-11-48625770
FAX:54-11-43140252
■ **荷屬聖馬丁 *St. Maarten***
聖馬丁（St. Maarten）
TEL:1-721-5863019FAX:1-721-5420523
■ **英國 *U.K.***
倫敦（London）
TEL:44-20-88699864
FAX:44-20-89334262
曼徹斯特（Manchester）
TEL:1-651-4993988
麥迪遜（Madison）
TEL:1-608-2687692
克里夫蘭（Cleveland）
TEL/FAX:1-440-6469292
哥倫布（Columbus）
TEL:1-614-4579215
FAX:1-614-4579217
波特蘭（Portland）
TEL/FAX:1-503-6432130
西雅圖支會（Seattle）
TEL:1-425-8227678
FAX:1-425-8226169
夏威夷分會（Honolulu）
TEL:1-808-7378885
FAX:1-808-7378889
夏威夷慈濟義診中心
TEL:1-808-7378885

TEL:1-604-2667699
FAX:1-604-2667659
多倫多支會（Toronto）
TEL:416-886-8886、905-947-1182
FAX:416-900-2048
西多倫多（Mississauga）
TEL:1-416-6217996
1-416-6219419
北多倫多（Richmond Hill）
TEL:1-647-9313092
愛明頓（Edmonton）
TEL:1-780-4639788
FAX:1-780-4621799
蒙特婁（Montreal）
FAX:27-31-5644438
FAX:1-514-8442074
FAX:1-514-2889152
卡加利（Calgary）
TEL/FAX:1-403-2711748
渥太華（Ottawa）
TEL:27-36-6341333
FAX:27-36-6341261
布魯芳登（Bloemfontein）
TEL:1-604-4287123

TEL:1-760-7688998FAX:1-760-7686631
■ **多明尼加 *Rep Dominicana***
聖多明哥（Santo Domingo）
TEL:1-809-5300972
■ **薩爾瓦多 *El Salvador***
聖薩爾瓦多（San Salvador）
TEL:503-7293905 FAX:503-7293905
■ **瓜地馬拉 *Guatemala***
瓜地馬拉（Guatemala）
TEL:502-22327648 FAX:502-23675872
■ **巴西 *Brazil***
聖保羅（Sao Paulo）
TEL:55-11-55394091
FAX:55-11-55391683
■ **巴拉圭 *Paraguay***
亞松森（Asuncion）
TEL:595-21-333818
FAX:595-21-310588
東方市（Ciudad del Este）
TEL/FAX:595-61-512506
■ **玻利維亞 *Bolivia***
聖塔庫魯茲（Santa Cruz）
TEL:591-3-3422856
FAX:591-3-3434224
■ **阿根廷 *Argentina***
布宜諾斯艾利斯（Buenos Aires）
TEL:54-11-48625770
FAX:54-11-43140252
■ **荷屬聖馬丁 *St. Maarten***
聖馬丁（St. Maarten）
TEL:1-721-5863019FAX:1-721-5420523
■ **英國 *U.K.***
倫敦（London）
TEL:44-20-88699864
FAX:44-20-89334262
曼徹斯特（Manchester）
TEL:1-651-4993988
麥迪遜

人文與學術專業薈萃的典範大學



醫學院

醫學系
醫學檢驗生物技術學系
公共衛生學系
護理學系
醫學資訊學系
物理治療學系
生命科學系
分子生物暨人類遺傳學系

人文社會學院

社會工作學系
人類發展與心理學系
東方語文學系(中文組、日文組)

教育傳播學院

傳播學系
兒童發展與家庭教育學系

國際暨跨領域學院

英美語文學系
國際服務產業管理學士學位學程
國際數位媒體科技學士學位學程
(110學年招收境外生)

繁星推薦時程

- ◎ 甄選會辦理報名 (110/3/10-110/3/11)
- ◎ 第1~7類學群錄取名單及第8類學群通過第1階段篩選結果 (110/3/17)
- ◎ 本校第8類學群(醫學系)第2階段指定項目報名 (110/3/18-110/3/26)
- ◎ 本校第8類學群(醫學系)第2階段面試 (110/4/17)

個人申請時程

- ◎ 甄選會第1階段報名 (110/3/22-110/3/24)
- ◎ 本校第2階段指定項目報名 (110/4/1-110/4/8)

甄試日期	本校甄試學系
110/4/16(五)	護理系、醫資系(含APCS組)、英美系
110/4/17(六)	傳播系、人發系
110/4/16(五) -110/4/17(六)	醫技系、公衛系、生科系、分遺系、兒家系、社工系 東語系中文組、東語系日文組
110/4/16(五) -110/4/17(六)	國際服務產業管理學士學位學程
109/4/24(六)	翔飛A組、翔飛B組
109/4/24(六)	醫學系(含公費生)、物治系

組別	學系	合計
翔飛A組	醫技系1名、公衛系2名、護理系2名、醫資系1名、 物治系2名、生科系1名、分遺系2名	11名
翔飛B組	傳播系1名、兒家系1名、社工系2名、人發系1名、 東語系中文組1名、東語系日文組1名、英美系1名、 國際服務產業管理學士學位學程1名	9名

弱勢學生入學零負擔學雜費政府、慈濟來分攤

自106學年度起，補助低收入戶、中低收入戶、五級弱勢
新生學雜費：

- (1) 低收入戶：政府補助全額
- (2) 中低收入戶：政府補助60%、慈濟補助40%
- (3) 五級弱勢：慈濟補足政府補助之差額



繁星推薦
網站連結



個人申請
翔飛AB組
網站連結

靜思法脈叢書

靜思法髓妙蓮華



方便品第二

(十章章名)

稱歎諸方便
唯佛能究了
三止三請說
出世大因緣
教化菩薩法
正說法華時
隨宜示三乘
真實為佛乘
大悲轉法輪
正直捨方便

靜思人文虔誠發行



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



| 街頭訪視 跨年送暖 |

「要穿暖一點，現在天氣很冷！」「謝謝！你們是哪個團體？」十二月下旬起氣溫驟降、一月寒流籠罩全臺，各縣市慈濟志工晚間來到行人地下道、天橋、火車站、公園等周邊，關懷席地而臥的街友，送上厚衣、厚外套、圍巾或睡袋，以抵禦攝氏十度以下的冬夜。

（撰文／張京毓、徐月秀 攝影／張泰元 基隆 2020.12.30）

