

# 慈濟

Tzu Chi Monthly

一主題報導一

## 撐住失能歲月

### 轉運環保輔具



# 豐沛的善循環

社·論

元月中旬，鄰近桃園國際機場的衛福部桃園醫院發生新冠肺炎疫情群聚感染，人心緊張，幸而警報在二月初解除。危機期間，許多民眾為醫護人員打氣，支持感恩這群堅守崗位的勇者，讓他們不感孤單，產生更大的力量守護前線。這是可貴的善的循環，在民間不難發現。例如，本期主題報導「環保輔具平臺」，即是善用社會資源和人力，協助有輔具需求者如願的事例。慈濟志工長期投入慈善關懷，發現輔具使用時間短則幾天或幾週，長則經年，乃至終身，而輔具因種類和價格多元，許多家庭難以負擔。

志工於是動腦筋，將環保站常見民眾送來的回收輔具轉贈給有需求者，除了維修和清潔，也免費運送到家，甚至在使用後再回收。十多年來，從單一團隊開始，已發展出分布全臺的十三個平臺，至今年元月共送出超過一萬一千八百件輔具。

高齡社會的長照需求下，輔具愈來愈重要。臺灣擁有輔具研發製造的充沛能量，輪椅等行動輔具的出口於二〇一四年即名列世界第二。政府挹注的資源頗多，然而補助給付歷來由地方政府提供，難免因城鄉差距而分配不均；補助

尚須配合評估，且提供使用資訊，需求者方可買到合適的輔具。

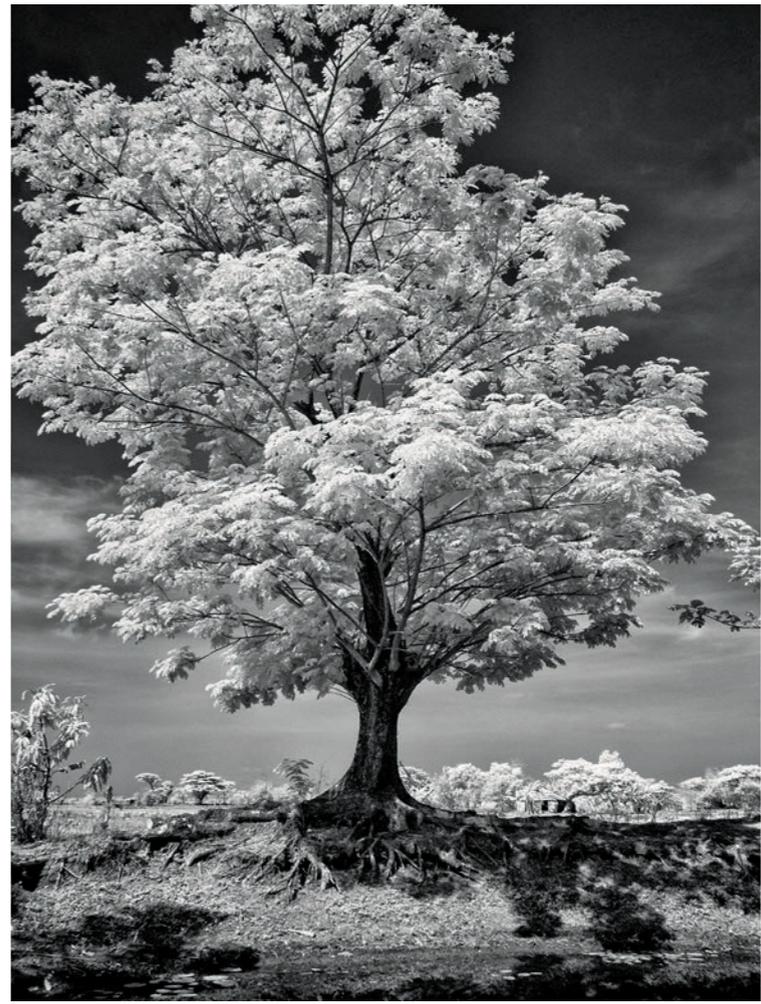
過往民眾時常將輔具與疾病聯想，因此對二手或回收輔具接受度不高；礙於清潔、消毒及維修服務需投注的成本，臺灣僅有少數廠商提供租賃服務。因此，在評估、資訊、回收機制尚未整合之下，棄置輔具時有所見。

近年來，民眾已逐漸接受回收再利用的輔具，也陸續有部分縣市政府轄下的輔具中心積極媒合二手輔具，但仍有貧困者落在補助條件之外，多半仰賴民間慈善組織協助。

同為高齡化國家，以色列的非營利組織、創立於一九七六年的撒拉之手（Yad Sarah）作法值得借鏡。其整合輔具免費租借，提供諮詢服務的同時，除了為準備出院的需求者應急，也發展出「hospital」服務，即針對評估後不需要住院的病人提供全套輔具，且運送到府，助其在家休養。如此可減少住院感染的風險，節省醫療支出。

以色列平均每兩個家庭就有一個受惠，許多人懷抱感恩而投入志工行列。而創設輔具平臺的慈濟志工，則是在需求者的笑容中，產生持續投入的使命感。新年伊始，願這股善的循環豐沛不息！

慈



攝影／蕭耀華

## 人心和，天下安

不明事理，我行我素，  
心靈脫序，結業造惡，  
怨氣難平，引發禍端。

大哉教育，善法入心，  
念念虔誠，戒慎護生，  
風調雨順，天下平安。

證嚴上人·靜思晨語

苦過的人不捨別人受苦

就要過年了，我們加緊腳步，逐戶為慈濟關懷戶送上冬令物資。

「我們苦過了，要去幫助別人。我每天都跟小孩講，以後長大出來工作，每個月都要捐一點善款，一代接一代，苦難的人才持續有人幫忙。」阮小姐對我們說。

阮小姐嫁來臺灣沒多久，陸續送走了公公、婆婆和先生三個人，她一肩擔起三個孩子的生活費與學費。志工李淑寶回憶第一次家訪時，看見床上放了三個桶子，阮小姐說他們家的屋頂會「呼吸」，因為風吹來屋頂就往上飄。後來志工幫阮小姐募得二手家具、修繕屋頂，並提供孩子助學金。

有一次開學前夕，阮小姐來電，怯生生地說：「不好意思，這次我的收成不好，可以幫我補貼其中一個孩子的學費嗎？但只要補貼一部分就好，其他的我

靠賣菜應該還可以。」當晚她的女兒從志工手上拿到這筆補助時，淚水立刻撲簌簌地掉下來。

新住民游小姐的公公和先生相繼生病臥床，原本快快乐樂的一家人，頓時像斷了電，眼前陷入一片黑暗，讓她們母女三人看不見未來。「心裏的苦不知道向誰說，只能躲起來自己哭；一開始很脆弱無助，現在變得比較堅強了。」五年算是挺過來了，也不再需要慈濟補助；兩個孩子很懂事，得到的獎學金用來買文具，剩下的捐出來助人，讓身為母親的游小姐感到很安慰、放心，「會不會讀書、賺錢是一回事，心地善良比什麼都重要。」

看到這些堅強的媽媽們教導孩子學習竹筒歲月的精神，讓善循環，讓愛生生不息，志工張益城有感而發，相信他們都是有福的人。

劉小姐的姊姊中風二十二年，行動不便，母親罹患阿茲

海默症，劉小姐照顧家人的身心壓力很大，近期癌症復發。志工林靜怡說，這家人的處境讓人不捨，也很佩服劉小姐的承擔力；看到狀況逐漸有起色，很替他們高興。

一趟冬令物資發放，多年來的一路陪伴，讓我們看見苦難是一時，烏雲過後陽光就會出現。苦過的人不捨別人也受苦，他們逐漸茁壯，進而手向下幫助別人，讓愛代代相傳。

嘉義縣 黃怡慈

### 支援核酸檢測三日記

元月十九日，長春慈濟志工冒著嚴寒到達景陽社區核酸檢測點，宮書記急匆匆地迎出來，一臉的笑容：「可把你們盼來了，昨天都忙壞了。」當穿上防護服，從頭到腳被包裹的那一刻，大家來不及考慮太多，相互陪伴就是力量，趕緊投入協助民眾信息登錄與現場秩序維護等工作。

為了好辨認，防護服前後都標注了慈濟和自己的名字，前排由一位志工搭配一位社區人員進行電腦登錄核對居民身分，後排是口腔醫院的醫護人員負責採檢。醫護人員為每位居民檢測完畢，都要用消毒液反覆地搓手，這樣的動作一天要重複上千次，屋裏溫度很低，入口和出口只有一個門簾擋著，手上都是冰涼的。

外圍的志工和其他志願者工作量也很大，疏導和分散人員，累了靠一靠牆算是休息。穿著笨重的防護服，臉上貼著幾層口罩，護眼的防護罩常常被呼出的熱氣蒙上一層水霧，若有戴眼鏡更是克難。這樣忙乎一天，頭疼、頭暈、肩膀頸椎痠痛一起襲來，但我們彼此鼓勵，有空就關心一下搭檔，相互拍拍打打或話家常。

志工們為無法上網登記的老人家及時伸出援手，看到他們走進時一臉無奈，出去時露出滿意的笑容。張彪師兄作為

人文真善美志工，除了記錄大家的身影，也用他自己的手機協助沒有網路的居民登記。

疫情期間，每個人都有一種緊張和恐懼，志工有時會陪在身邊，輕聲細語地說說話，有些居民感動地說：「謝謝，你們辛苦了！」

因為這身衣服穿上就不能脫下來，大家做到少喝稀的，不上衛生間。到中午吃飯的時候，得知再上崗時要換新的，大家覺得很浪費、很心疼，一件防護服六十幾塊錢，所以就商量明天能不能吃得簡單些，香積組馬上動員做包子，由兩位師兄送到現場，真是雪中送炭啊！

吃著自家的大包子，潘延卓師姊感動地說：「大家有沒有覺得做包子的家人和我們在一起？」向明師兄能感受到，說這是俞萬芳師姊和的麵皮，還驚呼：「三種餡兒的，真是太香了！」他一連吃了八個。張萍師姊還拿過一些送給其他搭檔，竟然一搶而空。

圓滿了三天的工作，我們把現場收拾乾淨，還向防疫第一線人員都送上了暖包包，它代表著慈濟人的真誠，傳遞著愛與能量，祝福景陽社區愈來愈好！

中國大陸長春市 趙冬梅

### 尋得自由

大多數受刑人一定認為，在監獄裏，怎麼可能會有自由？但既然入監服刑，若只是怨天尤人，那生活只會如在地獄中受苦。

當我到了臺東的綠島監獄，也真的自暴自棄而自以為高高在上。直到慈濟「鐵窗外誠與情」團隊的高肇良師兄來現身說法，我彷彿看見一道溫暖的陽光照在我心。我放下身段，逐漸敞開心門，找到服刑的定位；讀英文、學沙畫，每天有固定的作息；雖然身在監獄，內心卻自由了。

臺東 阿吉



主題報導

## 50 不租不賣的環保輔具平臺 撐住失能歲月

撰文·陳麗安 攝影·蕭耀華  
插畫·葉晉宏

56 運送、安裝、教學 幫到底的慈善精神

62 消毒、清潔、維修 讓使用者安心暖心

# 目錄

二〇二一年三月一日出版 第652期



北區慈濟志工與申請者搬運已使用完畢的電動病床，準備運回環保站。二〇一七年成立的慈濟環保輔具平臺，消毒、維修並轉運所回收的輔具給需要的家庭，至今已送出超過一萬一千件。(攝影/蕭耀華)

社論  
1 豐沛的善循環

無盡藏  
6 剎那同心成永恆

特別報導

## 8 愛在疫起時

撰文·顏婉婷

14 衛福部桃園醫院群聚感染 防護面罩與安心祝福禮送達

撰文·張郁梵 攝影·蕭耀華

20 慈濟加入疫情關懷中心電訪團隊 熱線問候居家檢疫者

撰文·陳麗安 攝影·蕭耀華

22 冬令發放取消圍爐團聚 逐戶送平安 相約「好年冬」

撰文·廖哲民 攝影·黃筱哲

30 支援日本大阪街友過冬 謹守自肅 愛不宜遲

撰文·陳靜慧 攝影·孫素秋

34 遼寧省瀋陽市全民核酸檢測 當我們把使命穿在身上

撰文·李立新、李艷紅、劉乙穎、唐曉輝

大地保母

40 三十年來如一日 黃梅

撰文·黃筱哲、蔡瑜璇 攝影·黃筱哲

人物誌

70 老闆扛病床 打拚做好事

撰文·陳麗安 攝影·蕭耀華

親師生·坦白話

74 道歉有那麼難嗎？

撰文·李秋月 插畫·鍾庭嘉

慈善國際

76 陪伴臺灣赴日癌童治療翻譯 寶貝看見希望

撰文·林真子、吳慈涓、許麗香 攝影·林真子

寰宇視界

80 柬埔寨馬德望省 天災連綿 補給兩萬戶米糧

撰文·潘曉彤

84 馬來西亞 跨年後逃難 重建有幫手

撰文·馬來西亞人文真善美志工

88 印尼西爪哇省 吊橋重建 生機絡繹不斷

撰文、攝影·Moch Galvan

書摘

90 《優活慢老》 活得久、過得好

撰文·羅慶徽 整理·吳宛霖 插畫·葉晉宏

100 百川歸海 智者自作洲

撰文·盧蕙馨

## 101 證嚴上人衲履足跡

釋德伋

《內容提要》

·上人叮嚀，非素不可、非說不可、也非推不可，「不要讓動物因為人的口欲而喪生，在人間累積冤與怨；人類茹素，對動物表達出善意的愛，也就是完整的愛，對天下和平是一分最大的祝福。」

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3月1日出版 第652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/顏霖滔 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/林淑女、葉晉宏、林碧惠 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



## 刹那同心成永恆

讚歎人人發心立願為佛教、為眾生，也感嘆人生總是有來有去。一個人的力量有窮盡，要讓好人更多、讓大愛開闊，會合愛的能量成永恆。

證嚴上人主講 編輯部整理

講於二〇二一年二月二日至十五日

### 過

去一年，一「罩」全球，防範新冠肺炎疫情；新春來臨，但願是一個萬物欣榮的好年，每一天就像過年期間彼此祝福、祥和歡喜。希望人間吉祥平安，就要念念不離善，日日心想事成、口說好話、身行好事。

這波疫情讓全球陷入惶恐不安，能夠平安度過要時時感恩，而且用行動表達戒慎虔誠。人人戴著口罩保護彼此，也要細膩地追溯這一張口為什麼和疫情有關。

世間人口增加，貪欲也增長；欲念之門開啟，最大破壞的源頭就是口欲。全球人口七十多億，每天送入人口中的牲口就兩億多，每年要畜養八百多億牲口，

呼吸與排泄更污染了土地、水源與空氣。

人「口」一、兩碗飯可以飽足，這些牲口要養數月、數年，所食用的大量五穀雜糧，也是與人類爭糧；上了餐桌只不過幾十分鐘、幾塊肉而已，真正能幫助健康嗎？僅是為了滿足口欲，吞下了病菌，也造成地球環境的大破壞與大污染，業力愈積愈重，就成為眾生的共業，引發毀滅性的災難。

消弭瘟疫災情要靠人心，茹素是最根本、最完整的愛，不只愛人也愛萬物生靈。盡量再推動守戒茹素，人人分寸不脫序，多一分愛，就少一分殺氣。期許污濁疫情早日過去，脫下口罩，清新空氣再現。

過秒關，不偏差，生生世世的方向，就來自每秒的心念。

過年前行腳兩趟主持歲末祝福，一共六十天，很感恩現代科技，天天將聲波送出去，不僅繞全臺，更是繞全球，無論走到哪裏，慈濟人「線上隨師」，聽師父說話，也傳承弘揚師父所說的法、真正做到師父所要做的好事，我很滿足、很放心，讓我這一圈繞回來更肯定自己此生方向無悔。

佛陀說，眾生皆有佛性，我已經見到了；歲末祝福中，人人法入心，而且同時一念心，「刹那同心成為永恆」。佛陀一大事因緣來人間就是教菩薩法，

更要身體力行。在這樣的時代、在這樣的社會，有這麼多人共同一心，祈求天下平安、疫情消弭，我感恩也感動。

一路走來，感受到大愛長情，只有三個「歎」——人人發願生生世世、心心念念，為佛教、為眾生，句句所表達的誠，是打從心裏說出來，我也是從心裏接受過來。人人回歸於佛性，這是我第一個讚歎。

第二個讚歎，是人本具有善。從五毛錢的「竹筒歲月」開始，我自不量力做慈善、蓋醫院，但是人人支持行善，如同泉水湧出，給我信心；無論是慈善、醫療、教育、人文，五十年來助益了人間，影

響了社會。我讚歎慈濟人，有心、有願、有力，而且不執著量與相，招呼更多人點點滴滴會合，去開這一條道。

無論給予的力量大小，我都是同樣的感恩。長年來不遺餘力付出的大有人在，師父到哪裏，他也會到那裏，就坐在角落，也不在意師父有沒有談到他們；但我很開心，歡喜他們修行做到了「三輪體空」。

第三個讚歎也是感嘆，人生總是有來有去，這是自然法則。尤其是這一趟，多少想看到的人已經永遠看不到了；弟子先去了，我不捨、我心痛，但是我相信，師徒生生世世有約，先我而去的，一定

再來鋪路了，讓師父到達，再一起向前走。

大家跟著師父應該是同一個方向——立願做菩薩，要有觀世音菩薩聞聲救苦的精神、地藏菩薩廣度眾生的願。天下災難偏多，一個人的力量蜻蜓點水，難以普及，總有窮盡的地方，要讓好人更多、讓大愛開闊，就能盡虛空、遍法界。

時間累積成就一切，雖然與人無爭、與事無爭，但我對時間很計較，我爭不過它，可是我很尊重它，過日子不是算天而是算秒，過秒關，戰戰兢兢走這一回的人生，分毫不偏。生生世世的方向就來自於每一秒鐘的心心念念，請大家會合愛的能量成永恆！

◎

# 愛在疫起時

「特別報導」

二〇二一年第一個月，全球新冠肺炎疫情急速惡化，  
確診總數破億，意味著全球每七十八人之中就有一人感染；  
在這艱難的時刻，慈濟慈善腳步更不能停，  
為近距離接觸高風險的醫療人員安心，為受疫情影響生活的家庭安生。



牽掛部落裏的長輩，桃園慈濟志工做好防疫措施，元月二十九日送去新春祝福禮。  
(攝影／黃筱哲)



「父

親，長年以來謝謝您，對不起，讓您受累了，我們回家吧……」日本川崎市聖瑪麗安娜醫科大學醫院的重症監護室（ICU），護理人員手持平板電腦，強忍情緒，讓染上新冠肺炎（COVID-19）、陷入彌留的九旬老者，與親人「再見」最後一面。在東京醫科大學八王子醫療中心，也有一位八十多歲年長者染疫入院，短短幾天病況快速惡化，撒手人寰。家人後續到院辦理手續，聽聞醫師提及，長者說自己一生足矣，請把為數不多的人工呼吸器留給年輕人，選擇不插管治療時，家人泣不成聲。

這樣的場景，不只在日本，在疫情嚴重的國家不斷上演著，這一年多來，各國醫療體系瀕臨崩潰邊緣，醫護人員疲於奔命，拚了命從死神手中搶救生命，同

時也要擔心自己會不會受到感染，會不會不小心把病毒傳給所愛的人。防疫成功的欣喜、開心，以及對抗病毒的緊張、害怕，兩者強烈對比的情緒，交織成無形的網，重壓在醫護人員心頭；但他們沒有退縮，挺進前線，力圖將病毒阻隔在外。

然而，病毒發生了變異，傳播力更強，來勢洶洶。二〇二一年第一個月，全球疫情急速惡化，確診總數破億，意味著全球每七十八人之中就有一人感染，尤其這一個月確診者年齡層下降、潛伏期無症狀者增加，與變異病毒不無關係；世界衛生組織（WHO）即指出，全球至少出現七種變異病毒。

「天時」也為變異病毒的活躍再添助力，反聖嬰現象讓北半球的冬天比往常較為寒冷，人們入室避寒，增加社交聚集

機會，加上長達一年的防疫下來，民眾多少感到疲憊，且不少國家因鎖國封城政策，疫情一度趨緩，導致人們的警覺心鬆懈。種種因緣會合，加速變異病毒攻陷各國，醫療體系快速瓦解崩潰，不少醫護人員因此染疫、甚至殉職。

中國大陸在湖北武漢封城屆滿一年後，疫情再起，遼寧省、河北省、黑龍江省及首都北京市，不僅出現多起本土病例，更發現英國的變異病毒株已傳入境，官方緊急實施封鎖、全面核酸檢測等措施，並嚴陣以待緊

瀋陽鐵西區化工小區封閉管控疫情，慈濟志工元月二十四日穿上防護服為照顧戶送去冬令物資。（攝影／李立新）

撰文：顏婉婷（慈濟基金會文史處同仁）



接而來、號稱地表最大遷徙的春運，倡導就地過年，非必要不返鄉，希望控制住疫情。

#### 戒慎中持續付出

一海之隔的臺灣，同樣疫情升溫。回顧二〇二〇年元月間，疫情尚不明朗，臺灣迎來首例境外移入及本土病例，一個月後北部醫院傳出群聚感染，直至四月仍有本土病例，幸而幾乎都可追查到感染源。

六月過後，人們生活彷彿回到過往，除了無法出國、戴口罩成習慣外，並無任何不自由；一

慈濟與印度多個宗教機構合作紓困，幫助斷炊的貧困家庭。南部色拉味佛寺遵守宵禁等防疫規範，待去年底疫情舒緩，首次發放即援助四百戶家庭。

（相片提供／慈濟花蓮本會）

在臺灣，慈濟慈善腳步，雖因疫情升溫而有所調整，但沒有停下；在國際，慈濟志工依然關懷弱勢貧病、受災民眾，也不因疫情止步。原訂去年底東埔寨馬德望省的水患發放，因政府管制措施延至元月舉行，志工依約而至，當地官員動容地說：「我就知道慈濟人說到做到！」

在印度，慈濟與靈醫會第四次簽約合作，另一合作伙伴的藏傳佛教組織也持續紓困發放，救助面臨斷炊的貧困家庭；在馬來西亞，彭亨、柔佛及沙巴等地民眾，飽受第三波病毒肆虐、雨季淹水雙重夾擊，志工緊急勘災，送上民生物資；在中國大陸，蘇州、昆山等地職工與志工攜手，緊急將醫用口罩等防疫物資，集結送到河北省石家莊的醫院，為第一線醫療人員、防疫工作人員加油打氣，以行動告訴每個人：「慈濟，一直都在！」

年過去，大家迎接二〇二一年到來，沒想到出現第二宗醫院感染事件，且本土病例接踵而至，政府緊急提升防疫措施，人心惶然不安。

桃園是國家大門，全球旅客、歸國民眾湧入桃園國際機場，一旦檢疫發現確診者，立即送往指定醫院隔離。衛生福利部桃園醫院是後送醫院之一，自元月中旬出現本土病例，中央流行疫情指揮中心啟動「一部桃專案」，擴大居家隔離對象，醫護被緊急召回採檢，病人分流至其他醫院收治等，各項應對措施如火如荼展開。

雖然自由受限了，距離拉遠了，心卻是熱的，情如暖流不斷

湧入，有便當店連日免費供應便當，有人從南部送去點心飲品，有企業送上成打營養補充品，有單位贈送成箱暖暖包等，為全院同仁加油打氣；慈濟慈善事業基金會也致贈部桃及桃園市安心祝福包及多項防疫物資。

同一時間，因應政府防疫措施升級，慈濟滾動式調整各項防疫規範，也暫緩大型活動辦理，避免群聚風險。每年農曆正月的前一個月，正是慈濟籌辦冬令發放暨圍爐的盛大時期，提早與照顧戶們歡度年節，此次因應防疫升級，取消圍爐活動，改採逐戶發放，或在靜思堂、環保站等戶外定點發放，減少室內群聚。

# 防護面罩與安心祝福禮送達

全臺兩成的新冠肺炎確診病患，收治在衛福部桃園醫院，醫療團隊始終站在最前線；當院內感染擴散為社區感染，相關人員與接觸者均受檢隔離，他們忍受種種不便，和防疫團隊共同築起防火牆。

二〇二〇年元月二十一日，臺灣出現首例新冠肺炎確診個案；今年元月十二日，新冠肺炎疫情屆滿周年之際，衛福部桃園醫院傳出院內群聚感染，一名醫師因診治境外移入確診病患而染疫，之後包括同院醫護人員、病患、家屬、外籍看護、非確診醫護直接照顧的病人也相繼染疫，總共二十一例確診。

事件發生後，隨著確診個案增加，醫護行政同仁陸續被召回檢疫或返院隔離；元月二十四日，出現感染源不明的病例，中央流行疫情指揮中心更宣布，把

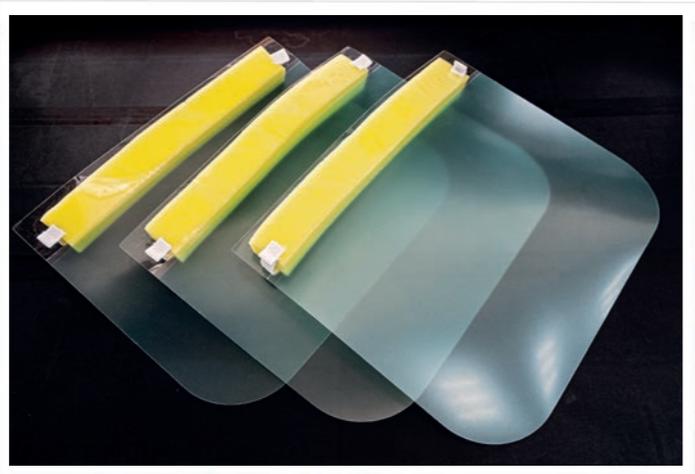
全院列為高風險的紅區，更擴大回溯住出院患者、陪病者和同住家人實施居家隔离，至少五千人受到影響，創下國內最多人同時進行隔離的事件。

桃園市政府第一時間公告提升防疫等級，停止轄內三百六十一處社區關懷據點暨巷弄長照站所有服務，護理之家及養護中心等住宿型機構全部禁止探視三週，減少群聚傳染的可能性；另外，考量長者抵抗力較弱，六十五歲以上高齡志工停止排班執勤，防堵疫情持續升溫。

最少人力，最高效率

時間快轉到元月二十七日早上八點半，近四十位慈濟志工前往桃園靜思堂進行「安心祝福禮」打包作業，只見每張桌子旁邊都站著一名志工，慎重地將一份份滿載著關懷與祝福的物資放入提袋當中，偶爾還能聽見大家相互提醒物資擺放位置的叮嚀聲，只為了讓收到的部桃醫護同仁能感受到這分真摯。

看著平時人來人往的醫院，在群聚事件傳出後瞬間變得冷清，家住部立桃園醫院旁邊的潘



慈濟支援桃園防疫，手工製作萬餘片防護面罩，新春年假期間在高雄靜思堂裏，志工圍坐各桌邊分工裁切及車縫鬆緊帶、把鬆緊帶穿過PC板兩端洞內、將膠條黏上海綿等，並在動線尾端以熱熔膠固定住鬆緊帶。（攝影／黃筱哲）



淑薇感觸良多，當得知靜思堂號召人手打包祝福禮的消息後，馬上報名，「被隔離其實是一件很辛苦的事；就像如果一直在家裏沒有出來，我也會覺得很憂鬱。」

或許是住得近，更能感同身受部桃醫護的辛勞，打包物資這天，潘淑薇站在動線尾端，除了包裝成袋，還身兼品檢員，裝箱前再三檢查提袋內每件物品的標籤方向是否一致，確認無誤後，才將寫著「平安」的吊飾掛在提把上，交給身旁負責裝箱的志工。

「大家雙手打開伸直、不要碰到旁邊的人喔！」忙碌中，不忘彼此注意、保持社交安全距離。有別於以往物資打包動輒七、八十位志工參與，這次志工勤務顯得有些特殊，不僅限縮人數在四十位以下，參與者的年齡也遵守政府的防疫規範，由六十五歲以下的志工承擔勤務。

慈濟基金會宗教處桃園區會務組長許玉鳳笑說，不少老菩薩聽到不能來幫忙都很失望，可以

來的志工則是歡喜地把握機會，趁還沒滿六十五歲，趕快做！

這次準備給部桃醫護的安心祝福禮，以方便食用、即沖即飲的「營養補給」、「防疫保健」和「心靈祝福」三大品項為主，包含淨斯本草飲、福慧珍粥、五穀粉、香積飯、祝福吊飾、上人慰問信和祝福卡及書籍《過關》、《靜思語》、《慈濟》月刊等九項物資，以祝福久久、關懷久久的新意，為站在防疫第一線的部桃醫護人員獻上祝福。

和以往致贈各縣市政府祝福包最大的不同之處在於，送給醫護團隊的禮物新增「淨斯本草飲」。桃園志工溫素蕊表示，本草飲是結合八種臺灣本土中草藥成分的複方茶飲，由花蓮慈濟醫院醫療團隊研發，作為日常養生飲用，可以提升防護力。志工劉明交進一步說明，《過關》這本書雖是描寫證嚴上人修行的心路歷程，但也希望醫護人員能從此次疫情中過關。

### 安心祝福包

2020.2.25~2021.2.4  
慈濟致贈**45,250**份  
給**13**個縣市政府，  
轉贈轄內「居家隔離」、  
「居家檢疫」民眾

志工齊心合作，兩個小時備妥一千份安心祝福禮，總共一百一十一箱，在下午兩點半，準時送往部立桃園醫院。慈濟志工夏萍蓮強調，防疫升級期間，捐贈儀式一切從簡，到場人員控制在十人以下，移交物資時，志工也未和醫護接觸，而是將一箱箱祝福禮搬運至定點，再由院方將祝福禮取走。

「很謝謝證嚴法師給我們加油打氣，贈送一千份的祝福包，讓我們心靈更有力量面對這場災疫；我們自己強壯了，也會把病人照顧好。」醫療大樓門前的捐贈儀式，衛福部桃園醫院社工室主任余珮瑜代表院方感謝慈濟，



在桃園靜思堂佛堂，畫分四條動線，每條動線五張桌子、九樣物資依序擺放，志工限縮人數，拉開距離，站在桌前打包「安心祝福禮」，九樣小禮物象徵著平安久久、幸福久久。

並表示祝福禮將在隔日，隨著中餐送到每位醫護人員的手上。

## 國門防疫，挺過難關

回顧過去這一年，新冠肺炎疫情擴散全球，七大洲無一倖免，如今確診人數突破一億大關，超過兩百萬人病故。相較於歐美疫情嚴峻，臺灣新冠肺炎確診病例以「境外移入」為主，一旦桃園國際機場檢疫站發現疑似感染患者，就會送往鄰近的衛福部桃園醫院診治。部桃作為新冠肺炎專責醫院，已收治全臺百分之二十的確診病患、近二百七十例，院內醫護無不繃緊神經；然而，即便防疫措施已經做足，還是未能在這場全球戰疫中置身事外。

資深志工溫素蕊心疼地說，桃園市地處國門防疫第一線，不管是邊境管制、入境防疫旅館、還是專責醫院都首當其衝，臺灣疫情控制得當，身在桃園的慈濟人都感到驕傲和光榮。去年三月

疫情嚴峻時，慈濟即捐贈兩千份「安心祝福包」，供桃園市政府發送至區公所統籌使用，希望為居家檢疫及隔離者帶來撫慰。今年群聚事件出現後，慈濟志工也在第一時間聯繫院方，表達致贈安心祝福禮的心意。

不少人將逐步移出病患的「部桃清空計畫」，與十八年前SARS期間的和平醫院封院事件聯想在一起；溫素蕊認為，跟當年風聲鶴唳的氣氛比起來，很多慈濟志工在這波疫情中，反而更擔心不能出門服務。「我們志工有八成都是六十五歲以上長者，我也跟他們說，事情是永遠做不完的，雖然你在做好事，但是不要造成人家緊張；疫情期間保護好自己，安住家人的心，配合政府政策，減少跟人群接觸。」

以往桃園靜思堂惜福站每週一上午九點，固定會安排三位志工到南門市場擺攤，展示民眾捐贈或回收的物品，宣導資源循環再利用；陳列的品項琳瑯滿目，

有古董、生活用品、家具、服飾還有書籍，經常吸引不少民眾挖寶。環保志工也會每天準時來到市場，向攤商收取芭樂袋等回收物。

由於這波群聚事件中，有確診者曾在南門市場活動，指揮中心公布足跡，提醒民眾注意後，溫素蕊立刻聯繫志工，暫停惜福站擺攤及環保回收的工作；原定有一百多位志工在農曆初一回花蓮靜思精舍、向上人拜年的行程也取消；所有例行會議改成視訊會議，並停止六十五歲以上志工出勤，全面配合政府防疫規定。

## 防護面罩，高雄出品

為支持桃園市防疫需要，慈濟二月四日致贈桃園市政府一千個安心祝福禮，以及應市府建議的防護面罩、醫療級手套等物資。

當桃園慈濟志工忙著打包安心祝福禮的同時，在高雄靜思堂，也有三十多位慈濟志工趕製防護面罩。「這次共會出一萬

兩千片防護面罩給桃園市政府，但因為量很大，所以將分批提供。」高雄夫妻檔志工王麗萍和劉國雄說明，從元月二十七日到二月三日，志工先用之前的庫存備料，趕工製作了兩千四百片面罩送往桃園市政府，優先提供給桃園市警察局，為第一線執勤警員提供更完善的防護。

面罩由多項零件組成，不過，許多工廠在農曆春節停工，王麗萍和劉國雄積極聯繫、商請上游廠商加班，趕在過年前提供材料。二月九日備品全數到貨後，慈濟志工紛紛來到高雄靜思堂趕製防護面罩，「整個春節我們都在趕工，除了除夕和初一休息以外，很多志工初二就來幫忙了！」王麗萍感動地說，志工春節期間趕製出九千片面罩，並在二月十六日大年初五專車送出。

在高雄經營汽車材料行的劉國雄、王麗萍，於二〇〇三年SARS疫情期間，與慈濟志工製



衛生福利部桃園醫院社工室主任余珮瑜（左四）代表院方，接受慈濟人送來的安心祝福禮。

作可重複使用的防護面罩；新冠肺炎疫情發生後，劉國雄找廠商協商、確定製作材質，王麗萍多次進出榮總和高醫，研究醫護人員使用的面罩規格，改良防護面罩，提供給高雄多個單位使用。

王麗萍強調，提供給桃園的防護面罩是升級版，利用PC板製作，並且將厚度增加到零點二五釐米，消毒後可重複使用，既環保也加強了保護功能，「而且我們不用釘書針，避免使用者的手套被釘書針勾到損毀，所以直接接在PC板上打洞，穿上鬆緊帶後，再用熱熔膠固定。」

在高雄靜思堂和敬廳內，志工圍坐桌邊分工——裁切、車縫鬆緊帶、把鬆緊帶穿過PC板兩端的洞內、將膠條黏上海綿，在動線尾端以熱熔膠固定住鬆緊帶。農曆春節，當民眾忙著辦年货、走春拜年時，慈濟志工一南一北接續合作，完成了交貨的承諾！

# 熱線問候居家檢疫者



居家檢疫十四天，加上自主健康管理七天，各種身心壓力都有人願意傾聽——去年九月起，慈濟志工成為衛福部「疫情關懷中心」電訪團隊一員，每人每天撥出百通電話，把這分關懷傳達到對方心裏。

並對居家檢疫民眾進一步電訪關懷。

「您好，這裏是衛福部疫情關懷中心……」在衛福部一樓的一處空間，志工依名單撥出一通電話給居家檢疫民眾，關懷他們檢疫期間的身心健康情形和其他需要協助的問題，二〇二〇年二月疫情關懷中心成立以來，已經打出超過十八萬通電話。

在衛福部邀請下，慈濟二〇二〇年九月加入疫情關懷中心志工團隊，目前是排班電訪的

主要人力。從去年九月參與至今的戴素蘭分享，儘管身為慈濟志工，但打電話給民眾時就是衛福部疫情關懷中心的一員，大家都很樂意奉獻一己之力。

這群慈濟志工每位均有豐富的實務經驗，如醫院志工或有多年訪視個案的經驗，少部分有專業護理及社工背景，總共七十五名，分成十五個小隊，每日由一個小隊輪值，透過電話了解檢疫者行蹤與健康狀況，也紓解他們無法踏出家門的焦慮與擔心染疫

## 農

曆春節前夕，返臺國人在元月下旬達到高峰，加上衛福部桃園醫院群聚感染事件擴大匡列，全臺居家隔離、檢疫者攀升至近五萬人。十四天的隔離檢疫期間，地方衛生機關或里長、里幹事每天繃緊神經追蹤行蹤，衛福部「疫情關懷中心」

的不安。

「每天每人分配到超過百通電話是常態。」現場的慈濟志工說，關懷範圍遍及全臺，接電話的民眾不是在防疫旅館就是在家中，「數量雖然龐大，但志工很幸運，很少遇到打不通的情形。」

### 足不出戶有幫手

「電話關懷的過程，其實發生了許多有趣及意想不到的事情！」戴素蘭分享，像國外返臺的民眾，因為要調整時差，所以在開始隔離的前幾天容易漏接電話，志工若找不到人會立即向關懷中心回報，當地防疫人員及員警接到通知，便盡速到民眾登記的住宿地點確認，「有民眾後來在電話中告訴我，他當時門一打開都嚇死了！因為好大的陣仗啊！」

此外，也有志工記得，有

一次電話剛接通，對方就向她訴苦，「我覺得自己好像流浪漢，身上一毛錢都沒有！」原來這位民眾在歷經了四十八小時的轉機航程，從英國抵臺後直接入住防疫旅館，來不及兌換新臺幣就開始隔離十四天，心情格外鬱悶。還好，在志工的同理傾聽及耐心說明下，最後也表示能夠理解。

從早上八點半到下午五點半，每天打上百通電話，難免會遇上因隔離而情緒激動的民眾。志工會仔細傾聽、設法安撫，若對方依然無法平靜下來，會委婉轉介到「安心專線」一九二五，交由專業的心理師來進行後續的諮詢服務。

電話中，志工也會提醒民眾，隔離期間身體如有任何不適，可以撥打「防疫專線」一九二二，由相關單位處理就醫需求。戴素蘭說，除了身心的問題，最常遇到民眾擔心入住

防疫旅館的費用無法負擔，此時就會建議撥打「福利諮詢專線」一九五七，進一步向相關單位了解補助方案。

透過體貼的問候以及自然的聊天關懷，志工們隔著話筒盡力撫慰隔離者，當民眾感受到希望、同理及真誠的關懷，掛上電話時的情緒也會與一開始的低落截然不同。

「多數民眾的回饋，都是政府很細心、有感受到關心。」戴素蘭說道，雖然民眾剛開始隔離時，可能會因時間、空間以及個人習慣的差異造成一些誤會，許多人也說，「沒想到臺灣的隔離會如此嚴謹！」但最終都能理解與配合，自己也降低社區傳播風險，避免防疫缺口。

因應疫情變化，慈濟志工已經排班到今年六月，一通一通的關懷不停歇，在電話兩端撫慰浮動低落的心情，持續陪伴民眾，守護彼此的健康。



## 逐戶送平安 相約「好年冬」

一年一度眾人期盼的冬令圍爐因疫取消，有些可惜，但也讓志工有更多機會和照顧戶談天說地，每每說起過往互動，總是再次將溫暖烙印在心裏。不知瘟疫蔓延何時止，在「最壞的時代」中，志工以更多的愛陪伴照顧戶走向「好年冬」。

每年春節前夕，慈濟例行為照顧戶與獨居長輩舉辦冬令圍爐及物資發放，今年因為

送，要讓照顧戶在年節前感受滿滿的愛，全臺約有二萬四千戶家庭受益。

新冠肺炎疫情復燃，防疫管制升級，慈濟為避免聚眾而取消一年一度的團聚時刻。

現煮年菜送到府

不過，慈濟志工「關懷的心」依舊不變，在遵守中央流行疫情指揮中心規定下，室內維持社交安全距離、戴口罩打

早上七點，冬陽溫煦照耀慈濟板橋園區，廚房早已忙碌，志工防護謹慎，口罩、圍裙、手套、頭巾樣樣不可少，人人忙著刀起刀落，切菜聲陣陣清脆，原

來是在準備要為照顧戶加菜的油飯和大補湯。十多種中藥搭配山藥、紅蘿蔔、杏鮑菇等新鮮蔬菜，負責掌廚的慈濟志工徐月娥前一天買菜備料，一早在火鍋前熬煮湯品、翻炒配料，希望讓照顧戶品嚐年節美味和感受到志工的關心。

有二十餘年訪視經驗的板橋區資深慈濟志工吳碧桃說，因

為疫情再起，考慮有些照顧戶家中老的老、小的小，抵抗力不怎麼好，再來避免群聚感染風險，所以沒辦法如同往年歡喜團圓的冬令圍爐，但是為了讓照顧戶感受「年味」，因此大家決定在逐戶發送物資的這天，烹煮暖呼呼的熱食，讓他們在寒冷的冬天只能暖胃還暖心。

不僅鍋鍋熱食的用心，在另一個現場，志工也接力將藥膳香積麵、五穀粉、珍菇酸菜冬粉即食鍋、福慧珍粥及象徵新年吉祥如意的柑橘、春聯一一打包；此外，特別的是，為了讓照顧戶備辦年貨，慈濟也依據家庭人口數致贈不同面額、與現金

為避免群聚感染風險，慈濟取消冬令圍爐，改以「逐戶發放」物資包，板橋志工與老人家話家常，關心生活起居。



等值的「慈善物資卡」，並結合超市通路，讓照顧戶能依實際需求採買年貨。

在打包冬令物資的志工行列中，有個不一樣的身影，是一位接受慈濟十餘年訪視關懷的婦人。獨自扶養女兒的她，在志工長期陪伴下，五年前參加照顧服務員訓練課程，通過認證成為服務員，目前經濟雖然稍微穩定，但志工仍不離不棄持續關心生活起居，此次也邀約她到靜思堂一同打包物資。

她真誠地回饋：「師姑、師伯每每在年節前送來這些物資，不但可以撫慰我們的心，更是比親人還親的體貼；當邀請我幫忙時，我二話不說答應了，因為我也願意從手心向上變成手心向下的人。」

### 一百分的完整愛

寒風中，慈濟志工穿過大



板橋慈濟志工為了讓照顧戶及獨居長者過年有「年味」，特地準備油飯和大補湯加菜（右頁下圖）。此外，慈濟依家庭人口數致贈不同面額、與現金等值的「慈善物資卡」，並結合超市通路，讓照顧戶依實際需求採買年貨。



街小巷來到長期關懷的案家，一戶是從越南嫁來臺灣近二十年的新住民。十二年前丈夫意外往生，她獨自扶養三名子女，為了支撐經濟，租下店面經營美容按摩店，但受到疫情衝擊影響，常常連續三、四天無人上門；她沒有放棄，在志工多次鼓勵下，重拾家鄉手藝，包起了蔬食水餃，許多鄰居「食好鬥相報」，一度讓她供不應求。

看到志工過年前提著祝福禮來訪，她趕緊端出煮好的餃子招待，一聲聲真心地道出，「看到你們真開心，謝謝你們。」展露笑顏的她，談起那段曾被婆家誤解、負擔全家經濟而一度看不起自己的過去，淚水已然在眼裏打轉，只差沒有奪眶而出。「師姑很常來和我談心、互動，讓我釋放壓力，接納不完美的自己；以前自己都是悶著難過，但久了就會知道沒有用，還是得堅強面對生活，才有明

天。」

老舊的四樓公寓裏，七十七歲的奶奶獨居，一聽到志工呼喊：「阿嬤，我們來看你囉！」趕緊開門迎接，一坐下就閒話家常，記憶力不錯的她還玩起了點名，「今天那個師兄怎麼沒來」，志工讚歎道，「阿嬤真厲害，還記得我們是誰，一定是平常時有念佛、拜佛，難怪頭腦還這麼好。」

奶奶看到一旁滿滿的冬令物資包，歡喜地說：「怎麼這麼好！」志工也介紹保溫提鍋裏的油飯和大補湯，一打開香氣四溢，奶奶好奇地問，「鍋子要還嗎？」訪視志工林敏姿說：「這個鍋子讓你留著，之後出門買吃的也可以重複使用，這樣很環保，對地球比較好。」奶奶再次感動地說，「這麼好喔，感恩啦！」林敏姿與旁人異口同聲地說：「當然要給您一百分的愛心啊！」



臉上滿是歡喜的奶奶，也請每天來往照顧的妹妹到房間拿出存了一年的竹筒撲滿，要回饋慈濟長期的關懷，並幫助更多需要的人；志工拿出春聯說：「這真的就是『福至善人家』。」一來一往間是一百分的完整愛，志工真心的付出，也讓受助者懂得分享愛。

約定下個月再見

慈濟冬令關懷腳步不因疫情而停歇，即便山路蜿蜒、繞過崇山峻嶺，也將年禮親自送達。元月二十九日，桃園訪視志工陳玉美、白珮華，歷時一個多小時車程，抵達海拔約三百公尺山區，復興區羅浮里的合流部落。

合流部落多間民宅在蘇迪勒風災中受損，經由多方合作，二〇一七年受災戶遷入慈濟援建的永久屋。志工一下車，映入眼簾的是幾位純樸的小朋友悠閒地躺

在馬路上曬太陽，樂觀、童稚正是小孩的天性；志工上前打招呼，並向孩子的媽媽致上物資、關心一家生活是否安好，也說明祝福包中的蜜蘋果，是希望在疫情衝擊、餘波盪漾的來年可以平平安安。

一戶人家的孩子，因為學校放寒假而回到老家與奶奶做伴，等不及過年就把蘋果一口咬下，陳玉美也笑說：「提前把『平安』吃下去，應該也可以好過年了。」

感動事當然也少不了，當年搬進大愛屋、心中有濃濃感動的周女士，剛好返家，到隔壁探望老母親，志工主動送上祝福，陳玉美更用道地的客家話說道，「阿婆，最近過得好嗎？這兜係慈濟要送你過年的祝福，祝您平安順心喔！」白珮華對周女士說：「帶孫子來看媽媽，很孝順耶。」

雙方聊起當年看到新屋落成

的回憶，說著說著，周女士拿出竹筒撲滿，感性道出心內話，「很感恩慈濟幫我們蓋這麼漂亮的房子，讓我們住得很舒服，也在生活上幫忙很多，當我們有能力也是要回饋社會，每天一塊錢一塊錢地投入竹筒，也是小小心意，希望幫助其他更需要的人。」離開前，他們互道感恩，期待下次的見面，也企盼大家都能過個好年。

冬令不只關懷，更是一次次相會的約定。慈濟志工轉往桃園市復興區小烏來的泰雅部落，青山綠水圍繞的小徑旁，正是阿玉阿嬤的家，大女兒黃女士和丈夫桃園慈濟志工白珮華（右）帶著年禮探訪復興區合流部落大愛屋居民，周女士分享入住永久屋時的感動，並捐出自己一年來點滴存下的愛心竹筒助人。





正好從臺北返家陪伴母親，聊起弟弟意外倒臥病榻後，把弟弟的兩個女兒接上北部受教育，盡己所能地給她們最好的資源與照顧；其中，從國立大學畢業的女孩，如今也貢獻所長到偏鄉付出助人，黃女士和先生覺得很有成就感。不僅如此，女孩目前參與慈濟基金會「領航員計畫」，協助媒合弱勢家庭的大專學生，寒暑假到慈濟參與各項活動工讀。

一旁的阿玉阿嬤，聽到孫女因為有慈濟志工和女兒女婿的一路相伴而成長，覺得欣慰，也很為這個小孩感到驕傲。阿嬤如今年紀大了，腳有些退化，走路不方便，沒辦法跟著志工走下坡

桃園志工帶著年禮深入山區，探望復興區小烏來的泰雅部落阿玉阿嬤一家，暢聊回憶種種，且許下「一月來一次」的約定。

後再去山上看你！」

● 雖然臺灣新冠肺炎本土疫情再起，但阻絕不了全臺慈濟志工定期關心的絲絲長情，無論走入都市巷弄或是崇山幽谷，每一個關懷的腳步，背後代表的都是一個個人生故事；每一個志工親手打包、挨家挨戶發送的物資，這分愛與祝福，更讓寒風颯颯吹拂的嚴冬有了溫暖。

或許一年一度眾人殷殷期盼的冬令圍爐因疫取消，有些可惜，不過，這也讓志工有了機會可以在過年前和照顧戶談天說地、到府看看家裏生活過得好不好，更多時候是回憶過去的溫馨互動，每每說起總是再次將溫暖烙印在心裏；儘管不知瘟疫蔓延何時止，而在「最壞的時代」中，志工以更多的愛陪伴照顧戶，一同走向「好年冬」。

道說再見，不過她精神奕奕地與志工約定，「你們一個月要來看我一次喔！來跟我聊聊天啊。」

志工也揮揮手：「好！阿玉阿嬤再見。」陪伴的約定一月一次，但心裏的位置永遠都在。

另一個約定，則是在大溪觀光橋旁公路附近，白珮華打電話給剛好到醫院看診的素食大廚陳先生，要把祝福禮親手送給他好過年；陳先生七年前歷經中風失去語言能力，三年前又因為車禍，頸椎受傷、行動不便，而在人生谷底時，看到了混障綜藝團團長劉銘所主持的大愛電視節目《圓夢心舞臺》，受到鼓勵，決定主動向慈濟求援，志工因而深

入桃園復興區的部落，送上輔具和一次次的關心。

志工在年前見到陳先生，儘管身體還沒完全康復，但他也問道：「什麼時候慈濟有活動？疫情什麼時候才會停？」志工看得出他很想趕快走出困境，暖心地說，「我們約定，等到疫情一解封，大家一定都很歡迎你來！」

陳玉美也開玩笑地鼓勵陳先生：「送病床給你的彭師兄，交代我提醒你，要趕快好起來，等你展現大廚手藝請我們喔！」陳先生笑笑的，堅韌的生命讓他不願放棄一絲一毫的希望，志工也齊聲對他說，「要加油喔！之

# 謹守自肅 愛不宜遲

日本大阪的西成區以「日雇工」仲介盛極一時，隨著泡沫經濟後的不景氣，成為街友集散地；去年因防疫措施而暴增的失業人口，在街上找尋三餐一宿，卻面臨慈善組織暫停供食，加上疫情跟著凜冬再起……

二〇二一年初，日本新冠肺炎疫情擴散加劇超乎預期，來到最高峰，「日本醫師會」出面呼籲：

大阪府已在醫療崩壞邊緣。元月九日，日本第二度宣布進入「緊急事態宣言」；元月中旬，確診案例激增，二月初突破二十九萬人感染。

日本NHK報導，根據厚生勞動省統計，受新冠病毒感染擴大影響，遭解雇與終止雇用等相關受害人士，至去年底已近八萬人，是疫情後第一批失業業者。近幾十年來，日本非全職就業和臨時工人數大幅上升，再加上這些

新增的失業者，如何避免大量新冠肺炎難民暴增而淪落街頭，是市政的緊要課題之一。

在大阪，街友與日雇勞動者多集中於西成區，此地「日雇工」仲介，在一九六〇年隨著日本經濟高度成長曾盛極一時；九〇年代，歷經泡沫經濟後的不景氣，這裏的臨時雇傭就業型態，長年來仍然提供失業者免於淪為街友的最後一線機會。

西成區的愛鄰屋緊急夜間避難所（あいりんシェルター），是由大阪市政府委外管理的日宿

## 疫情小檔案

### 大阪模式

大阪府自行設定用來判斷是否籲請民眾自肅的標準，分為綠燈、黃燈及紅燈3階段；去年重症患者病床使用率已來到63%，為防止醫療體系崩壞，12月3日大阪地標通天閣首次亮起紅燈，預警「緊急事態」，民眾避免外出。

### 慈濟發放措施

- 簡化場地布置，不使用藍色桌巾，事前消毒桌面；不掛布幔而改用慈濟旗，方便消毒清洗。
- 減少志工出勤人力與停留時間，現場使用之口罩返家前換新。



收容中心，提供街友及日雇勞動者免費短期住宿；疫情發生後，嚴密執行防疫措施，將收容人數從五百減至三百左右，由原本每日排隊入宿改為固定式床位，並在每張床位上裝置間隔簾，入口處徹底執行測溫與消毒。

## 避免三密 隔離不隔愛

日本去年入冬後，感染人數連創新高；十二月三日，大阪府舉行緊急對策本部會議，決定點亮「大阪模式」紅燈，籲請大阪民眾自肅，也就是不跨縣移動、避免不必要的外出。各個車站都張貼公告，呼籲人人務必戴上口罩，提高警覺，避免近距離接觸，防止疫情擴大。

大阪愛鄰屋為緊急夜間避難所，由釜崎支援機構管理，在工作人員陪同下，慈濟志工在去年六月解封時為街友分送咖哩飯。



慈濟志工天天緊盯著政府公告的確診數字，一方面與愛鄰屋夜間避難所管理人山中秀俊保持聯絡，研議十二月六日發放事宜。由於日本NPO法人釜崎（Kanagasaki）支援機構的介紹，關西地區志工與愛鄰屋合作冬令發放已邁入第五年。

先前志工在會議中討論，疫情再亮紅燈，下波寒流將到，是否避開這一、二週再發放，但是等到十二月中旬，疫情就會穩定嗎？此刻正是最需要冬衣的時候，在諸多不確定性中，志工決定物資要如期發放。愛，不宜遲！

兩百五十份冬季衛生意、褲、襪及毛巾，共十二箱的物資送達愛鄰屋。山中秀俊說，勞動者們很期待今天的來臨，尤其是看到慈濟志工沒有因為「自肅」而延期，真的很感謝慈濟。

日籍慈濟志工中村省吾，熟練地為兩位第一次參加發放的年輕志工示範標準動作，以九十度

鞠躬、雙手呈送物資。江俯澄來日打工度假，因為雙親都是慈濟環保志工，所以抵日後他主動聯絡，表達參加意願：「幫助別人，就是在為自己造福。」今天讓他充分感受到，每一個人都能夠被別人需要。

另一位年輕人是來日工作的卓樟汶，他說，一直不明白為什麼慈濟的發放要以這麼正式的方式進行，這次親眼看到，真的感受到這個九十度鞠躬的力量，能夠讓溫暖直達對方！

室外空地設置長桌發放，志工只有五人，然而有這兩位年輕人的加入，腳步也彷彿輕盈了許多。機構人員負責在內控制人數與安全距離，慈濟志工余瓊珠露出安心的笑容：「日雇者一位接著一位來，有了間隔，就不會有群聚的問題。」

山中秀俊感謝慈濟，從以前到現在持續支援日雇工朋友們，因此再次主動製作愛心募款箱，

月至五月間全球一罩難求，慈濟仍設法為愛鄰屋送上口罩、酒精、消毒液、飯糰等物資。

六月一日，志工得知禁令解除，立即聯絡山中秀俊，確定恢復每月一次的熱食發放。雖然只是一餐飯，但志工們更想傳達的是愛的溫度。

不過，疫情還沒得到控制，不能掉以輕心，仍要避免三密：密閉、密集、密切接觸；前一晚，真鍋慶子與余瓊珠將兩百二十人份的食材運到家裏切洗完畢，隔天再拿到愛鄰屋烹調；下午一點半左右，住在愛鄰屋附近的志工陳美月，騎著腳踏車到達集合，共六人完成發放。

山中秀俊推估志工人數應該會減少，主動邀約十位職員前來嚴寒十二月，志工在愛鄰屋為日雇者送來禦寒貼身衣物，這也是第五年在此舉辦冬令發放。

希望人人發揮一分救人的力量：「我們能回饋的，只有這麼一點點，即使這樣還是希望幫上忙。」

多年互動，日雇工朋友們領取物資之後，會從零錢包中拿出錢幣捐出。七十七歲的秋庭益夫，捐款後許願「社會祥和」；因為疫情控管，七十歲以上不能入宿，有六個月的時間，他被迫住在外面：「我打臨時工、清潔工，但仍不夠吃飯。我年紀太大，已經找不到工作了。真的很謝謝你們！」

### 守住防護底線 穿梭暗角

疫情下，工作機會更加減少，大阪府在去年四月七日首次宣布「緊急事態宣言」，原本固定提供熱食的許多志工團體包括慈濟，也因此暫停發放，對日雇工與街友們來說影響不小。慈濟熱食發放窗口志工余瓊珠，不斷致電山中秀俊，轉達關懷；當三

協助料理；為避免群聚，建議改為發放便當。愛鄰屋這幾個月也非常忙碌，「只煮過一次熱食給勞動者們吃，慈濟志工不怕危險來煮熱食，非常感謝。」山中秀俊誠摯地說。

疫情起伏不定，七月發放改為飯糰，時近端午節，志工也特別再準備兩百顆素粽。因為防疫要求，想要單純提供一餐熱食，也變得不容易，只能持續提供飯糰應變。

對於疫情後新增的街友，山中秀俊與許多團體合作，提供大阪區域內的住宿與工作機會，「這是一群會最先被遺忘的人。人命沒有貴賤，所以我必須更努力去做這些事。」

每一回在愛鄰屋發放完成後，志工們總會再前往附近巡迴，針對散居在周邊街道的街友們發放，為露宿大都市角落的他們送上一點溫暖的祝福。全球的疫情似乎還看不到出口，然而，愛不能停！

# 當我們把使命穿在身上

攝氏零下二十度低溫，瀋陽市七百萬人七天內全部完成核酸檢測，

可以想像醫療人員和社區工作人員工作之艱辛。

慈濟志工無法忘記去年疫情時，困頓在家中茫然無措，

直到海外防疫物資送到，啟動他們勇於付出；當疫情捲土重來，志工已經有默契，送愛去！

## 元

旦剛過，一般人還沉浸在跨年假期的喜悅中，瀋陽市皇姑區政府元月二日決定，將明廉街道一帶劃入疫情重點管控區域，即日起邊界封閉，只進不出，相當於小範圍封城；在封管的區域中，只有兩個生鮮超市正常營業，其他店鋪已經關門歇業，居民們在惶恐中瘋狂採購，不知道未來會發生什麼……

瀋陽全民接受核酸檢測，在這個重點管制區域，醫護人員

和社區人員在臨時搭建的簡易棚操作檢測，那裏面是沒有取暖設施的，只是風吹不著而已，沒有陽光的照射甚至更顯陰冷。棚外社區人員維持秩序，居民間隔一米，戴口罩和手套排隊等候。後來為確保隔離效果，改成挨家挨戶採集，一棟樓走過一棟樓，一層層樓往上爬，不知走過幾個來回。可以想像戴著口罩、穿上防護服的他們，付出了多少汗水。

封城第十四天清晨，居民唐

### 疫情小檔案

#### 啟動全市核酸檢測

中國大陸遼寧省瀋陽市於2020年12月23日通報一名自海外返回的女子，解除隔離10天後卻確診，連日來出現多起本土無症狀感染者，12月30日全市進入戰時狀態，翌日起啟動全市全員核酸檢測，元月6日第一輪結束，後續又針對中高風險區域展開多輪檢測。

#### 慈濟慈善行動

- 關懷25個社區第一線防疫人員，致贈醫用口罩、手套等物資。
- 在檢測點設站服務，提供熱薑茶及靜思茶。



曉輝往外看，空中紛飛雪花，地上皚皚白雪，此時敲門聲響起，「請準備好身分證，準備做核酸了。」打開門，醫師、志願者和社區人員，在樓層之間忙碌。

「想著他們頂著風寒、冒著大雪，心底敬意油然而生；沒有他們的辛苦付出，哪有我們大家能夠躲在溫暖的家裏，吃水果、嗑瓜子，雲淡風輕地和朋友們聊著疫情。」

身為慈濟志工的唐曉輝，看在眼裏、疼在心裏，兩天前克服恐懼，隻身一人前往拜訪有確診個案的漣水社區，向書記說明瀋陽慈濟志工期待為防疫付出心力。「做慈善好啊，你們都是大好人。慈濟能幫我們解決口罩問

穿著防護服的醫護人員和社區人員，在皇姑區逐戶進行核酸檢測。

（攝影／唐曉輝）

題就好。」獲得書記肯定回覆，唐曉輝表示，當醫用口罩從蘇州慈濟總部發送到貨，會在第一時間送達！

### 我來替你站崗

社區內的慈濟志工只有唐曉輝一人，她主動和同棟樓想要當志願者的人聯繫，其中有兩位願意一起來對接物資；元月十六日中午，當唐曉輝看見孫慧穎、劉乙穎、李艷紅和劉革站在約定點時欣喜若狂，多少言語，多少牽掛，多少問候盡在不言中。

整箱的醫用口罩，和預定要給區內照顧戶的米、麵、油、生活包，越過鐵欄杆一一遞過來，三人把物資搬到車上，第一站來到漣水社區送醫用口罩，書記激動地說：「很感謝慈濟，太及時了，你們就是在雪中送炭的人呀。」緊接著志工趕往照顧戶陳大姊的家。

序維護，當天大約會有五千位啟明社區居民接受核酸檢測，雖然大家有付出的心，自我安全保護也很重要。社區幹事一邊為志工穿全套防護服，一邊叮嚀要在衣服上寫好名字，要不然真的分不清是誰是誰。

檢測點大廳，民眾整齊有序排隊等待，人人保持一米距離；志工認真熟悉電腦操作流程，耐心與民眾核對身分資訊，確保數據準確無誤。天氣嚴寒，不一會兒，醫護人員防護面罩布滿水霧，卻沒有停下手上的工



志工傳遞物資給管制區內的唐曉輝和志願者，愛在一線間，化作一分祝福，祝福早日解封，人人平安。

(攝影/劉乙穎)



陳大姊每週要做兩次血液透析，在小區管制後被安排到管轄範圍外的一家賓館居住；書記親自帶著志工來到陳大姊家樓下，上樓把弟弟大忠叫下來拿物資。疫情來臨之前，大忠經常去會所參加活動，認識唐曉輝，所以當他看見志工時開心得像個孩子；但此時不宜久留，照張合影，便依依不捨相互道別。

午後，管制區外的志工再度到來，補充二十份裝了五穀粉和安心和氣茶的「暖心包」，贈送給防疫人員。唐曉輝說，看到外區慈濟志工衝在第一線付出，自己也特別著急，想把握機緣在這個小區發揮一分愛與力量；當需要物資時聯繫會所，志工曹勇特別給力，立即送到，很感恩大家及時付出和陪伴。

瀋陽在二〇二〇年十二月三十一日起，啟動全市核酸檢測，相關人員克服攝氏零下一、二十度的寒冷與可能被傳染的風險，

奮戰在第一線，慈濟人元月八日起，陸續在多個社區為他們送去防護物資。

元月中旬，得知瀋河區惠工街山東堡社區人員在幾輪核酸檢測後特別辛苦，其中幾棟樓流動人口多、老人也多，發動不到志願者在出入口站崗，慈濟志工於是承擔值守，每天四班、每兩小時更換人力，一週來出動七十一次，站在冷風中為外來人員執行掃碼、測溫登記等。

### 第一線不容易

元月十一日，瀋陽市鐵西區、皇姑區、于洪區第三輪核酸檢測工作啟動，鐵西區啟工街道檢測點設在中國工業博物館，醫務人員、社區工作人員每天在低溫中工作長達二十小時。

元月十三日，慈濟加入服務，志工曹勇提醒大家，工作內容包括人員引導、資訊登記、秩

作。

從下午三點半到十點，將近六個半小時，人潮始終不斷，室外溫度攝氏零下二十多度，室內沒有供暖，寒氣逼人。志工高秀麗負責秩序維護，「隨著時間漸晚，溫度隨之下降，東北的冬天真的好冷啊！手腳冰涼，凍得腳直抽筋。站了四個多小時，腰痠背痛，腿都不會打彎了……穿著防護服、戴著防護面罩，身體受局限，呼吸困難，面罩上都是水氣，根本看不清楚東西。自己承擔後才知道，那些冒著生命危險工作在一線的醫護人員，是多麼不容易！」

高秀麗說，醫護人員和自己一樣，也是為人女、為人母，有著家庭和幸福，但當他們穿上防護服的那一刻，就等於穿上了使命，「我也有責任和義務，為社會付出自己的一分力量。」

志工呂明剛的家，距離境外移入確診者的社區不遠，自己也

曾站在被檢測的行列中，不時抱怨等太久、對工作人員也沒太多感受；直到今天來當志工，看到負責登記和採樣本的工作人員，每人桌子下面一個取暖器，但還在不時的跺腳，可見溫度之低。

「我們換上防護服加入服務行列，剛開始還覺得挺好，也很暖和，想到『能為人服務比被人服務有福』，心裏滿是自豪。可是不到半個小時，沒有那麼好了，因為防護面罩被哈氣蒙上一層霧，後背也開始冰涼起來……」呂明剛負責維持秩序，有時遇到行動不便的老人需要上前攙扶，零距離接觸，親身體驗才知防疫工作人員的辛苦，「也是因為這幾年跟隨上人學習佛法，法入心，我才有勇氣走入人群，才有機會造福修慧；因為明理，所以做得歡喜。」

從元月七日到二十六日，瀋陽慈濟志工出勤兩百四十三人次，關懷二十五個社區。志工孫



瀋陽全市居民擴大篩查檢疫，慈濟志工為社區工作人員及醫護人員捐贈醫用口罩、醫用手套，守護他們的健康。

(攝影／劉乙穎)

慧穎說：「二〇二〇年疫情初期，當我們困頓在家中茫然無措，感恩來自本會的愛，不斷地克服萬難，把海外的防疫物資輸送到我們的身邊，讓我們能夠有因緣在彼此的關懷和鼓勵中，做好自我防護，義無反顧地跨出『小我』的家門，盡自己微薄之力，走入人群傳遞愛。」

一年以後，當疫情再次席捲，將溫暖和關懷送到急需的地方，已經成為慈濟人的共知和默契。孫慧穎說，在一次次付出中，開啟真誠的愛耕耘自己的心地，「把握傳遞善、啟發愛的因緣，在社會人間點亮一盞盞的心燈，就是我們無悔的使命。」

◎

慈濟志工在鐵西區中國工業博物館核酸檢測點服務，核對民眾身分資訊，耐心講解流程。

(攝影／李立新)

全臺灣有八萬九千位慈濟環保志工，在八千八百個環保據點孜孜不息地做資源分類；大家不分學歷也不談背景，無薪無酬地投入；不問付出成本更不與艱苦人爭利，只為了鼓勵大眾愛惜物命、疼惜大地，留給代代子孫一個乾淨的地球。

撰文·黃筱哲、蔡瑜璇 攝影·黃筱哲

# 三十年來如一日

彰化縣

黃梅

多年前在《草根菩提》節目中看見黃梅阿嬤的故事，便對她本人有著深刻印象，但始終未親自拜訪。直到二〇二〇年慈濟環保三十周年之際，我們開始尋找三十年前參加臺中新民商工公益講座後，就開始投入回收的環保志工，經由中區資深慈濟志工的接引，我們總算順利找到。沒想到居然就是黃梅老菩薩！

一九四二年生的她，已近八十歲高齡，依然每天擺攤賣狀元糕、力行環保、投入訪視關懷等工作，生活起居都自己來。阿嬤年輕時，因丈夫外遇而離婚，後獨自撫養孩子，內心難免抑鬱憂傷。直到接觸佛法後，了解因果報之理，才放寬心胸。正因為苦過來，所以現在的她選擇簡單生活，把握有限的生命行善付出。

這日黃梅阿嬤站在住家門前與成堆回收物合影，她對著鏡頭露出靦腆笑容，很難看出已經相當疲累，其實是克服身體與精神的極限在度日。





### 八卦山下的風景

黃梅阿嬤在彰化市八卦山下賣狀元糕已四十多年，儼然成為當地居民生活中熟悉的一道風景。這日只見阿嬤手不停歇，將蓬萊米粉放入木製的模型，加入花生粉或芝麻粒，再放入蒸氣管炊煮，放涼後就是Q彈可口的小甜點。前來購買的顧客，有許多人已經從小吃到大，甚至到了第三代，還念念不忘老人家親手製作的古早味。

自從阿嬤聽到證嚴上人呼籲「用鼓掌的雙手做環保」後，這雙擁有傳統小吃好手藝的手，也成為宣導環保的推手。趁著做生意，把握機會和客人分享環保的重要，久而久之，大家開始將家裏的回收物拿到攤位放，等到傍晚收攤後，阿嬤再騎車載回家分類整理。

早年還沒有環保站時，阿嬤會將分類好的資源載到回收商變賣，當時平均一趟只賣幾十塊，老人家就先存進一個容器，裝滿後再拿到慈濟臺中分會捐獻。轉眼間三十年過去，阿嬤的頭髮由黑轉白，感人的是攤位仍在，雖然雙手多了些皺紋與斑點，卻不影響製作狀元糕的滋味，就連投入至今的環保事也是親力親為。





### 環保回收不打烊

眼見黃梅阿嬤在狀元糕攤位一整天下來，邊做生意邊整理回收物，直到收攤後，阿嬤牽著滿載回收物的腳踏車回家，約莫十分鐘不到的路程就抵達住所。此時住家門前已堆滿回收的資源，一問之下才知，較熟識的居民也會自己拿過來，由於回收量多，阿嬤的大妹與小妹每天傍晚會主動前來整理分類，協助分擔。

本以為眼前的回收物整理完就告一段落，沒想到阿嬤在晚餐後，又騎腳踏車到附近住戶及店家載回收物，此時已晚上八點多了，只剩小妹留在家繼續分類資源。十點多，阿嬤再次返家，卻還要準備隔天製作狀元糕的材料，從備米、洗米、浸泡、磨漿、脫水、過篩等工序，又得花上一、兩個鐘頭，更別說再加上整理家務，休息時間都已經是凌晨了。這馬不停蹄的生活就是阿嬤長年來的日常。

黃梅阿嬤曾自述在冬天出生，祖父因此取名「梅」。阿嬤的一生正如梅花愈冷愈開花，面對困難逆境，依然堅定綻放。面對眾多回收物，不分酷暑寒冬、白日黑夜，捨我其誰。

### 克勤克儉過一天

跟隨黃梅阿嬤一整天下來，除了被她付出精神所感動之外，也對老人家的簡樸生活感到敬佩。走進屋內，居住空間狹陋，三餐飲食清淡，顯現出她樸實勤儉的性格。由於阿嬤白天要做生意，所以會先煮好白飯、一鍋蔬菜湯或幾樣配料，放置冰箱冷藏，午休回家再從冰箱各盛一些出來加熱，一碗蔬菜湯拌飯就滿足。晚餐也是如此簡單，不同的是阿嬤會準時打開電視聆聽上人開示，這是每日不可或缺的精神食糧。

很難想像一位年近八十歲的老人家，生活無慮卻沒有享清福，還過得像修行人般刻苦耐勞。但黃梅阿嬤這樣說，生活所需及三餐所食，能少欲知足，將精神體力用在做環保行善，回饋給需要幫助的人，已經是最幸福的事了！

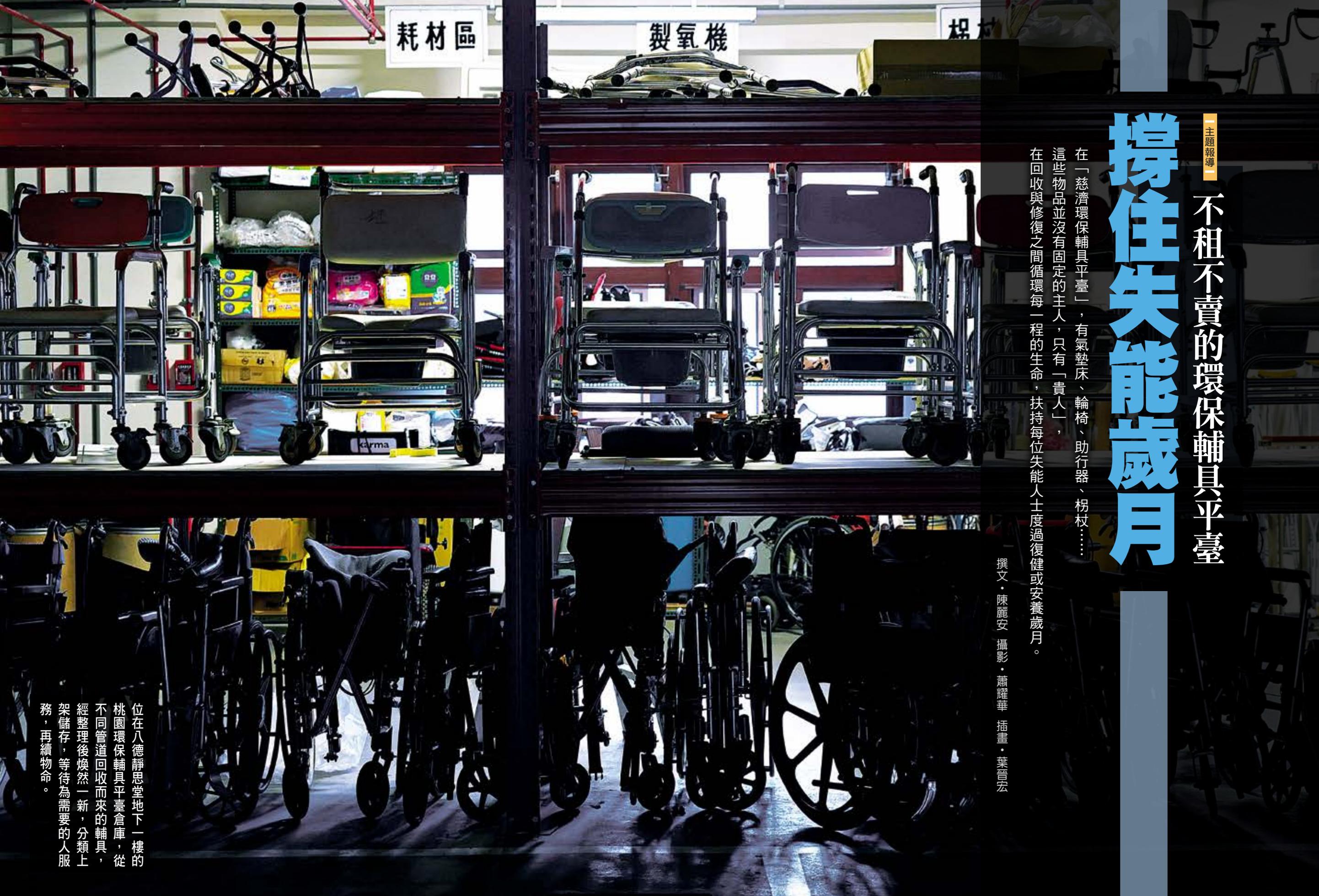




### 三十年來如一日

一九九〇年黃梅阿嬤與大妹黃素貞、小妹黃淑禾一同參與講座，聽見上人號召大家愛惜環境、減少垃圾污染，三姊妹回去後開始力行資源回收，至今從未中斷。雖然過程中經歷生活與家庭困難，但他們都一一克服。現在各自年紀大了，身體難免出現病痛，動作緩慢不少，三姊妹在生活中會相互照顧扶持，在環保路上更是相挺，擔起保護大地的使命。

任何一件好事若能達到「恆持」，那就是修行了。回頭再看當天所拍的照片，還是不禁讚歎。深夜已近凌晨時刻，家家戶戶早已熄燈休息，黃梅阿嬤還騎著腳踏車滿載回收物，不斷地往返穿梭在住家前的小巷弄。對一張照片來說，只是捕捉到剎那的身影，但對於照片中的人物，可是恆持三十年的珍貴足跡！



— 主題報導 —

## 不租不賣的環保輔具平臺

# 撐住失能歲月

在「慈濟環保輔具平臺」，有氣墊床、輪椅、助行器、拐杖……  
這些物品並沒有固定的主人，只有「貴人」，  
在回收與修復之間循環每一程的生命，扶持每位失能人士度過復健或安養歲月。

撰文·陳麗安 攝影·蕭隆華 插畫·葉晉宏

位在八德靜思堂地下一樓的桃園環保輔具平臺倉庫，從不同管道回收而來的輔具，經整理後煥然一新，分類上架儲存，等待為需要的人服務，再續物命。

寧

靜的週末上午，一棟隱身在  
新北市汐止住宅區，歇業許  
久的幼稚園，意外的人聲鼎沸。  
沿著地面的跳格子塗鴉往內走，  
明亮的室內，十幾位身穿藍白  
褲的慈濟志工圍著桌子，正熱絡  
地分享著彼此的故事。

「好幾位志工不嫌樓梯狹  
窄，合力將沉重的電動病床搬上  
樓，改善了中風者長期不便的生  
活，很感動啊！」志工曾美媛說  
起運送輔具的過程，眼神依然透  
露著感動。

她分享的申請者，是一位中  
風三年多的病患，由於住在老公  
寓，樓梯狹窄，過往即便能向不  
同單位申請輔具，卻不知如何搬  
進屋內。直到向「慈濟環保輔具  
平臺」申請，隔日就收到通知，  
志工更將輔具親自送達家中。

這裏是慈濟環保輔具平臺的  
倉庫之一，這天在志工曾立文的  
邀請下，從醫院、訪視、環保到社  
區，經由不同機緣接觸到環保輔  
具平臺的志工們，難得齊聚一堂。

有志工說，弱勢人家需要的

輔具，如今不用再跑環保站四處  
尋找；也有人分享，因為家裏不  
用的輔具尚未損壞，不捨就這樣  
丟棄，如今知道送到環保輔具平  
臺後，不但會有志工妥善整理維  
修，還能用來幫助需要的人，  
「親朋好友都很開心，家中的輔  
具有好去處了！」

高齡社會來襲，照護幫手

輔具，是輔助器具 (Assistive  
Devices) 的簡稱，是指幫助人們  
在日常生活、工作、就學、就醫  
方面更加獨立、方便、安全，也  
能幫助照護者更輕鬆地照顧個案  
的工具。根據國家輔具分類標準  
共十一大類，常見的助聽器、眼  
鏡屬於溝通與資訊輔具，電動病  
床為住家家具類輔具，輪椅、枴  
杖則是個人行動輔具。

高齡社會強勢來襲，二〇一  
九年國人平均壽命達到八十點九  
歲，創下歷年新高，伴隨而來的

還有慢性病、功能障礙的人數提  
升，加上中重度身心障礙者等，  
衛福部統計推估，二〇二一年失  
能人口將超過六十六萬，輔具的  
需求逐年攀升。

為了照顧民眾對輔具的需  
求，政府與民間紛紛提供不同  
管道，當中「輔具租借」正是常  
見的一個方法。國際間，如美國  
或日本，實施「輔具租借」已行  
之有年，日本政府就提供十多項  
基本及特殊輔具租借，除了有一  
定收入者須繳交兩到三成的租金  
外，一般民眾只需負擔租借設備  
的一成費用。

在臺灣，政府除了補助身心障  
礙民眾與長照需求者購買輔具，也  
與民間機構合作，在各縣市設立  
輔具資源中心，諮詢、租用或免費  
借用等服務項目則依各縣市不同。

初次接觸二手輔具，少數人  
心中可能有些猶豫或罣礙，「別  
人用過的，乾淨嗎？」然而，對  
經濟負擔不起，或是有急迫性的  
人們來說，已無暇顧及獲得的輔

具是新還是舊。

慈善服務延伸，平臺肇始

在花東地區，慈濟志工長期  
關懷弱勢家庭與偏遠部落，過程  
中發覺到民眾對輔具的需求；依  
據不同病症與狀況，使用輔具  
的時間有可能是兩、三天或好幾  
週，但也可能是長期使用。然而  
輔具的價格從幾千至幾萬都有，  
並非人人都能負擔；花東地區幅  
員廣大、路途遙遠，要去到輔具  
資源中心也有其困難。

為解決此問題，志工們聯想  
到，環保站中有許多回收的輔  
具，偶爾也會收到民眾捐贈的輔  
具，何不延續物命，將這些環保  
資源提供給有需要的家庭？

南投環保志工洪錫財熟練地更換輪  
椅的輪胎，身旁擺放的是左鄰右舍  
提供或環保站回收而來的輔具。



「起初北部下來協助的志工，甚至會將回收輔具從北部運送到東部。」慈濟基金會慈善志業發展處主任呂芳川說明，隨著時間拉長，輔具需求範圍愈來愈廣，為了更全面地照顧到不同地區，大家開始思考，「是不是要從各地找資源，並找地方存放輔具？」

二〇一七年三月，「慈濟環保輔具平臺」於花蓮正式成立，倉庫就設立在靜思堂地下室。

「這個平臺的推動，與慈濟志工關懷社會弱勢的心情是一樣的；志工發現，需要輔具的案家很多，紛紛自主加入，這股善心也因此逐漸凝結成大力量！」呂芳川回憶，東區環保輔具平臺剛成立時，花蓮慈濟醫院就提出大量申請，因為很多即將出院的民眾，都有輪椅、電動病床或拐杖等需求。

此外，慈濟會所也時常接到民眾打電話詢問能否申請輔具，志工進一步了解後，發現許多申請

者家中經濟條件並不好；環保輔具平臺此時也發揮慈善的功能。

多數輔具回收時狀態良好，志工因「惜福」而延續使用，「環保輔具平臺當中的『環保』，其實就是延續物命、愛護大地之意。」呂芳川也強調，將環保輔具送出前，志工一定會確保清潔和安全，久而久之個個都成了清理與維修輔具的高手。

與其他輔具租借中心最大的差別在於，不論申請者申請多少件、輔具原價昂貴與否，「環保輔具平臺一律不收費！」呂芳川說明，由於志工抱持「付出無所求」的初衷，單純希望可以助人，得知有人需要幫助總是盡快聯繫、處理，無論使用時間長短，均不需租金，甚至連「運送費」也不收取，「這也是平臺最可貴的地方。」

串聯人力物力，服務全臺

繼東區環保輔具平臺成立

後，北部的大安、基隆、汐止、雙和、北投與桃園、新竹等地，中部的南投及東部的臺東和宜蘭，環保輔具平臺如今在全臺共有十三個據點，成立回收輔具倉儲集散點，進行清潔、維修；有需求的民眾，可以上網填寫環

保輔具申請單，或打專線電話說明需求；各據點志工組成聯繫群組，即時處理當地提報的需求，慈濟花蓮本會窗口分派的網路申請單，此外也進行後續回收。

「畢竟現在是高齡社會，還

以後，就會留下很多回收物。」呂芳川指出，四年前剛成立環保輔具平臺時，就思考到隨著社會人口結構老化趨勢，未來二手輔具的回收與流通會與日俱增。

截至二〇二一年一月，環保輔具平臺送出的輔具數量，已超過一萬一千八百件。志工走進一個個家庭，看見申請者的其他需求，輔具平臺申請單現在也增設提報貧困弱勢關懷、長照評估服務選項，以便進一步關懷，或轉介其他社福、長照中心等機構。「未來希望環保輔具平臺能更深入社區，並與當地村里長和社區志工合作，幫助更多人！」呂芳川說道。



斥資購買的輔具，不需要的時候只能閒置或是回收，其實有其他人更需要，其中病床與輪椅便是環保輔具平臺上最多民眾申請的項目。

(攝影／沈秀娟)

## 關於慈濟環保輔具平臺

### 我想申請（或提供）環保輔具

1. 專線電話：03-8266779分機557吳師兄  
02-22753926分機4389 林師兄

2. 或上網至「慈濟環保輔具平臺」填寫

輔具申請單



輔具提供單



若接獲平臺窗口回報暫無您所需的環保輔具，請向居住地輔具資源中心申請。

### 提供輔具選項

病床、氣墊床、一般輪椅、特殊（高背）輪椅、便盆椅、ㄇ型四腳助行器、四腳手杖、單腳手杖、拐杖、抽痰機、噴霧化痰機



## 幫到底的慈善精神

沒有經濟餘裕的家庭，面對倒下來需要長期居家療護，張羅林林總總的輔助器具更加添心慌；即使能找到二手輔具，又該如何安置到位，甚至學會操作？

**擔**任醫院急診室保全人員長達八年的彭振維，值班時，

經常看到子女在急診室外爭吵的場景。「為什麼父母還躺在病床上，你們就吵得那麼兇？」有一次彭振維忍不住上前詢問，對方回應：「因為錢啊！」、「爸爸（媽媽）病倒了，但我們都要工作，誰來照顧？」

親人倒下，面對未來居家療養所需的輔具，電動病床、輪椅、便盆椅等林林總總加起來，可能已經數萬；有些病患需要長期使用製氧機跟呼吸器；若需聘請看護，又是一筆龐大支出。

當家中出現長照需求，容易

連帶影響家庭經濟與照顧者的身心問題。臺北慈濟醫院腦中風中心的陳美慧護理長，以腦中風癱瘓患者為例說明，「近年來收治患者年齡五十五至六十歲間的人數逐漸增加，這個年齡層多數都還在職場，有些甚至是家中經濟支柱，中風後家計受影響的不在少數。」沒有經濟餘裕的家庭，為接下來的長照準備心慌：沒有錢買輔具怎麼辦？接下來怎麼照顧？輔具要如何申請？

身心障礙者購買輔具可申請政府補助，符合長照資格者也可

以申請「輔具服務及居家無障礙環境改善服務」，需到醫院鑑定或等待專人到府評估、核發證明，符合資格者先墊支費用購買，再憑單據申請補助金；然而有些家庭儘管經濟狀況不佳，但因為有不動產或是不符合中低收入戶資格，經歷層層關卡，最後還不一定能獲得補助。

「申請流程有人等了兩到三週，也有人等更久。但對即將出院，迫切需要輔具的患者來說，等不了啊！」陳美慧護理長說道。

「有些家庭兩、三千元就要

撐一個月，要租車到輔具資源中心領取輔具，或是付運費載輔具，是有難度的！」身為慈濟志工的彭振維說明，在加入環保輔具平臺後，十分認同有能力與時間的志工盡量來幫忙載送輔具，志工們一致認為：「有苦的人走不出來，有福的人就要走進去！」

電動病床送來的那一天

「陳媽媽，我們來看您了！」每個月，新北汐止區慈濟志工何月澎都會拜訪陳媽媽，這天還帶了一大包「伴手禮」。

「您看，這裏有阿信可以使用的尿褲，這個尺寸較小的，是您的喔！」何月澎一早到環保輔

兩老照顧臥床的兒子，諸多辛苦與不便，志工送來輔具，一一示範使用方式。





具平臺倉庫，整理出民眾捐贈的成人紙尿褲和替換式尿片，耐心地替陳媽媽一一介紹。

「陳媽媽很節省，一片替換式尿片，都會剪一半使用。」何月澎心疼地說道。為了減少開銷，除了照護用品節省使用，陳媽媽和丈夫就連三餐，也幾乎都是吃好友送來的包子。

八十二歲的陳媽媽，每個月可領取國民年金三千元；八十六歲的丈夫自鐵路局退休後，每月則有兩萬五的退休金，兩老原本可以安穩地過退休生活，然而五年前，單身的大兒子阿信（化名）腦部檢查出腫瘤，如今臥病在床，已無法打工及自理生活。居家照護所需的費用、生活費以及每月三萬元的房貸，在阿信的積蓄用罄後，單靠兩老的退休金入不敷出，同住的二兒子長期準備考試，家計日漸艱難。

由於擁有房產，無法申請低收入戶補助，家中也無額外的儲

蓄可以購買輔具，要照顧一百七十公分，比自己與丈夫都還高大的阿信，瘦小的陳媽媽十分辛苦。三餐餵食，只能用幾個枕頭將阿信的頭部墊高；二兒子在家時，會協助哥哥洗澡、翻身和更換尿布，但當只有兩老在家，也只能咬緊牙關擔起照顧的重任。

「真的很感恩，可以申請到這麼多實用的輔具。」儘管已過了半年多，陳媽媽還記得，電動病床等輔具送達的那一天，志工不但幫忙搬運到房內，還詳細示範使用的方式，以及在照顧高大的阿信時，可以用哪些照護技巧保護自己不受傷；附輪子的便盆椅，讓兩老在幫助阿信進出浴室盥洗時，更加方便與安全。

回憶過去餵阿信吃飯，時常要花兩個小時以上，晚上十點甚

況更加嚴重，以前還能用簡單的句子回應，現在卻聽而不答，陳媽媽的心慌與生活上的困苦，讓一位三十年的好友不忍，提報給慈濟評估援助。

慈濟志工家訪後，除了致贈急難補助金，並替阿信向環保輔具平臺申請了輪椅、便盆椅及電動病床，還教導陳媽媽簡易的按

至十一點才輪到自己用餐；有時阿信鬧脾氣，不願吃東西，陳媽媽說，自己能做的，也只是輕聲安撫：「傻孩子，要吃才有體力啊！」

「有了電動病床，我不用費力墊很多枕頭幫他坐起來。」陳媽媽分享，無法說話的阿信躺在電動病床上，心情似乎也還不錯，「電動病床送來的那晚，阿信晚餐吃很多喔！」

### 我更有信心照顧爸爸

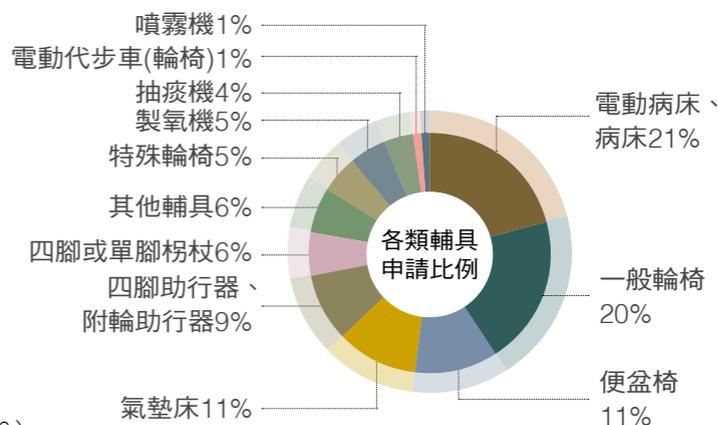
訪視結合輔具，為長照家庭提供需要的關懷與協助，安頓了被照顧者的身，也安定照顧者的心。

添購居家照護所需的輔具，對不少家庭而言負擔沈重，即使找到免費的二手輔具，也有運送的難題。

### 慈濟環保輔具平臺小統計

- ✓ 服務總戶次：7,303
- ✓ 送出輔具件數：11,882
- ✓ 流通量前三名：
  1. 電動病床、病床 2,517
  2. 一般輪椅 2,395
  3. 便盆椅 1,338

（資料提供／慈濟基金會 統計至2021.1.13）



這天一早，基隆輔具平臺志工將活動式便盆椅、電動病床搬運上車，隨同訪視志工來到基隆山坡上陳先生的家。志工兵分兩路，一組負責幫陳爸爸理髮及盥洗，另一組將房間整理乾淨，準備安置電動病床。

陳爸爸因病臥床已半年，照顧的重擔落在撐持家計的陳先生身上；沒有看護病人經驗的陳先生，獨自面對重度失能的父親有心卻無力，慈濟志工接獲提報展開關懷。

陳爸爸久未離床，房內環境髒亂，志工與陳先生一起整理，並修復故障電燈。志工吳文讚說：「今天把床送到，讓他睡舒服一點。不然天氣冷，環境不適合身體不舒服的人。」

志工協助陳先生為爸爸沐浴，接著小心抱著陳爸爸回到裝置妥當的電動病床上，示範如何移動臥床者。志工王許美麗煮了一碗香積粥，讓陳爸爸洗完澡就

可以享用；陳爸爸開心說，好久沒有吃到粥了！

「當爸爸生病的時候，我一個人的真的很慌，有一度想要放棄；幸好有慈濟來幫忙，很感謝！」陳先生說，有人教他照顧的方法，會覺得生活有希望，「就算我下班回來很累，還是會把爸爸照顧好。謝謝志工起了這個頭，讓我有這個心可以繼續下去。」

搬進搬出也毫無怨言

在輔具平臺成立前，投入環保輔具收送多年的新北市慈濟志工謝國榮，在運送輔具的過程中發現，當年歲漸長、沒有輔具的輔助，一不小心，照顧者也會因姿勢不當而受傷，「時常收到照顧者的反饋，他們說收到輔具後，大大降低照顧過程的腰痠背痛。」

謝國榮感嘆，居家照護的現實狀況是，在高齡化及少子化的

交集下，老人照顧老人恐成為趨勢，年長照顧年幼的情形也不在少數，「多數申請者的家庭狀況，是四十至六十歲的中老年人在照顧七、八十歲的老老人。」

志工們也經常遇到各種急需輔具的狀況，像是一名母親曾打電話來詢問有無某種特殊輪椅，因為年幼的孩子罹患罕見疾病，但是政府的補助金已經用罄，她不得不尋求其他資源；還有末期長者，希望人生的最後一段路，能出院回到熟悉的家中度過，急尋輔具支援。

雖然有時三天前送輔具去某個家庭，三天後使用者往生，志工又要去收回輔具；或是輔具剛送到家門口，但預定使用者卻再也用不上了，志工不曾埋怨，依然用心對待每一位申請者。

原本只是希望能延續物命並幫助弱勢家庭，因而誕生的一「慈濟環保輔具平臺」，幾年下來，也陸續幫助了形形色色的家庭，也

讓社區關懷增加另一個管道。

許多志工原本對於「慈濟環保輔具平臺」感到陌生，甚至顧慮：「若參加的話，會需要花費大量時間，影響其他訪視、環保等勤務。」然而在深入了解後，才明白輔具平臺其實可以是串聯慈善、醫療的平臺，也是能行善的平臺，從此一位比一位更投入。

舉凡迫切需求、經濟弱勢、求助無門，或者是想善用環保物資愛護地球的人們，環保輔具平臺只要有相關輔具可提供，來者不拒。在長照的路上，慈濟志工真誠的態度、行善的動力和愛護地球的熱情也將永續不停。（部分資料提供／廖玉茹、葉晉宏）

老舊公寓裏，志工合力將超過百公斤的電動病床翻轉側立、平放，一階一階地克服狹窄彎角，搬到申請者住家所在的四樓時已汗流浹背。

（攝影／賴慧娟）

## 讓使用者安心暖心

回收來的輔具會成為廢棄物還是寶物？

愛惜物命的志工迎向挑戰，消毒、清潔、維修，甚至噴漆美化，由內而外煥然一新，這分用心很單純：「希望收到的人會開心。」

### 慈

濟各地的環保站，就像尋寶場，人們眼中的「廢棄物」，對志工來說卻是一「寶物」，儘管有些微瑕疵，絲毫不減他們賦予新生命的熱情。其中，有一群志工對二手輔具情有獨鍾，雙手總是穿梭其中，一會兒拿螺絲、一會兒檢查輪胎，以各式零件修復賦予新生命，讓這

些創造之初即身負重任的用具，得以持續發揮功能。

### 維修高手在民間

來到南投縣草屯鄉間一處老宅，桂花清香撲鼻而來，庭院地面上，四輪助步車、二階式助行器、高背輪椅、一般輪椅以及幾

張電動病床，整齊排列，在冬陽下曬著，等待後續進行消毒、清洗、維修。庭院左邊鐵皮廊道下，則分門別類地擺放許多已經整理好的輔具。

廊道另一端有一張長桌，放著不同尺寸的螺絲及工具，南投環保志工洪錫財介紹，這是測試電子相關細部零件的工作桌；此外，還有一區專做維修、整理的工作區。

這些待修輔具，都是洪錫財蒐集而來的「廢棄物」。

洪錫財退休前是機械維修師傅，成為環保志工後，在環保

站看見被丟棄的電風扇、吹風機等外觀尚可、還有修復可能的電器用品，總會忍不住「手癢」，嘗試修理，而這些廢棄物中，不乏輪椅及助行器。

「職業病嘛！」洪錫財靦腆地說道，起初單純因為想挑戰，所以動手修復，無法修好的，儘管也賣不了多少錢，為了落實環保，會把不同材質零件分類回收。修理後還堪用的，若有人需要都可以拿走，「就像證嚴上人常提到『要愛惜物命』。」他表示，自己花一些時間就能延續物命，是很值得的事情。

左鄰右舍都知道，這裏有一位擅長維修的「洪師兄」，所以洪錫財經常收到用不上或損

在宜蘭靜思堂前空地的遮雨棚下，是清洗、維修環保輔具的空間，志工手握高壓噴水槍沖洗輪椅。





回收輔具，有重要的四步驟：初次消毒、清洗、維修、二次消毒。先用酒精初步消毒，並充分日曬（上圖）；泛黃、充滿污垢的便盆椅，在志工反覆刷洗、漂白水消毒後宛如新品（下圖）。

壞的輔具，「許多回收的輪椅或助行器，狀態都很好，甚至收過全新的呢！」洪錫財指著屋內架子下，正有兩箱未開封組裝的氣墊床。

在加入慈濟志工組成的一環「環保輔具平臺」之前，洪錫財就以落實社區的方式，在居住的草屯地區周邊，進行二手輪椅收送。一開始，他只提供容易取得的基本款輪椅：有固定扶手、手煞車、踏板、簡易收合的骨架設計；其餘有特殊設計的電動、高背輪椅等，考量到使用的安全問題，則不提供。

二〇一九年一次偶然機會下，他看到大愛新聞「慈濟環保輔具平臺」報導，發現原來有志工做著和他相同的事情，且輔具維修種類、運送範圍甚至更廣，他心想：「原來不是只有我會這麼做啊！」他主動聯繫平臺志工，了解運作方式後，正式加入環保輔具平臺行列。

短短不到一年，洪錫財將過去做回收、修輪椅的老宅庭院，規畫成可維修更多種類的輔具倉庫，此外陸續有志同道合的志工加入。輔具的修理範圍，更從早期單打獨鬥時的基本款輪椅、助行器，延伸到不同款式功能的輪椅、病床甚至代步車等輔具。

#### 小零件也有春天

回收來的輔具功能及款式五花八門，維修時需要的零件，好取得嗎？

洪錫財走進老宅的一個小房間，分享他特別規畫的「零件倉庫」，他手拿從輪椅上拆下的完好腳踏板，解釋道：「從環保站內狀況極差的輔具拆下尚可使用

的零件，就很夠用了！」除了輪胎屬於消耗品，需要新品替換外，其他如輪椅的踏板、便盆椅的扶手、輪子甚至

是分段拆解下的鐵棒，許多都可以重複使用，要「延續物命」並不容易。

洪錫財的搭檔之一，志工黃裕仁舉例，具有升降功能的病床，新品要一萬五至兩萬元起跳，但回收來的病床，也許只是螺絲鬆脫，重新上緊後，「用上其實沒有問題，跟新的一樣！」

此外，黃裕仁強調：「環保輔具平臺要求遵守法規，大部分的輔具可以維修，但嚴禁改裝，否則就觸法。」

黃裕仁回憶一開始和洪錫財合作，對他的印象是：「這個人好龜毛呀！」修好的輔具，總要測試再測試，確保沒有疏忽任何問題；然而看著維修好，送出去的輔具，外觀三不五時有一落漆，黃裕仁感到可惜，便自願承接下美化的噴漆工作，「雖說是二手輔具，但由內而外煥然一新，收到的人會開心，同時也可

以感受我們的用心。」除了協助美化，他也協助平臺行政文書工作，並參與輔具消毒、清洗、維修以及收送。

洪錫財說明，儘管有些新加入的志工沒有修理經驗，但他會從簡單的部分開始教，讓經驗得以傳承，「我一開始也不知道輪椅有分那麼多種類，助行器有固定式或四輪的區別，電動病床也有分成兩顆或三顆馬達。」他說，志工們都是在一次又一次的輔具收送、維修之間，與案家及不同地區的輔具平臺相互交流，慢慢學習才累積這麼多經驗。

南投坐落在臺灣中心地帶，集結了各式維修好手，目前南部環保輔具平臺的起步運作、維修技巧需要經驗傳承，北區志工謝國榮前往宜蘭環保輔具平臺，分享如何正確維修、清洗輔具。

有些地區尚未成立環保輔具平臺，臺南、高雄等地如有申請需求，南投輔具平臺志工即承擔起收送任務。

### 魔鬼藏在細節裏

宜蘭環保輔具平臺自二〇二〇年八月成立以來，在志工分工之下已逐步為社區廣知，不只慈濟會員、關懷個案有需求，一般民眾也會提出申請。

不到一年間能夠快速地上軌道，志工廖啟丞說，靠的正是慈濟各個地區的輔具平臺志工無私的分享及經驗傳承。

每當有輔具回收，志工有基本四大步驟要優先處理：「初次消毒」、「清洗」、「維修」和「再次消毒」，完成後入庫，接著才依照申請送到有需求的人手上。

四大步驟乍聽之下似乎不困難，但根據不同的器材型號與大

小，如何將器具分解清洗？怎麼徹底消毒？所有零件是否安全？操作有無異常？其實每個步驟都藏著許多要悉心留意的細節。

每週二下午，是宜蘭環保輔具平臺的「輔具清洗日」，宜蘭入冬後幾乎無日不雨，為了應付多雨的氣候，志工在宜蘭聯絡處前空地上，搭起了兩個遮雨棚，棚子緊靠著放置環保輔具的小倉庫。

棚子下方，志工忙進忙出，細看滿地的便盆椅、輪椅、電動床等輔助器具，其實狀態良好，只有少數幾樣表面有些微髒污或生鏽。這些都是從環保站搶救、回收，或由民眾和照護機構捐贈的二手輔具。

「一開始完全不知道怎麼處理！」環保志工楊蜜表示，清洗團隊成員多為環保志工，在平臺成立前，環保站若收到輔具，都是放到一旁，讓有需要的

人自行取走，但二〇二〇年短短幾個月，藉由北部志工的經驗傳承，有了顯著變化。

「常見的情形，就是把鬆脫的螺絲重新鎖緊，就能繼續使用；而便盆椅刷洗乾淨後，又跟新的一樣！」志工們手戴防水手套，展現專業態度，熟練地分工處理。

有的人耐心檢查是否有零件需要維修，有的人則使用稀釋漂白水仔細消毒，整理過程還會使用高壓噴水槍清洗，待表面的髒污徹底洗淨後，功能正常的即收入倉庫。

維修方面，志工廖啟丞負責聯繫有電機專業的志工，共同利用工作之餘的空檔，修復電動病床及電動輪椅等。不需要專業背景也能修復的部分，好比輪椅的輪胎，在其他平臺志工的教導下，楊蜜等環保志工兩兩一組，也能動手更換；就連用工具磨去病床的鐵鏽、重新上漆，如今也





難不倒她們了！

安全是首要考量

兩輛小貨車停放在倉庫旁，志工分工檢測即將運送出去的氣墊床及輪椅，確保可以正常使用。

用，隨後合力搬上貨車，「送出前一定要做最後確認！」一位志工說。

二〇二〇年十一月剛啟用的桃園八德靜思堂，環保輔具平臺進駐，室內、室外兩個空間，分別放置已整理及待整理的回收輔具。

位於八德靜思堂內的環保輔具平臺倉庫，慈濟志工將便盆椅從分類存放區拿下，準備進行出貨前的檢查。



新竹環保輔具平臺志工合力將電動病床與氣墊床搬運上車，將運至竹北申請者家中。

（攝影／李淑貞）

秉持「環保」的初衷，搭配建築本身的綠色環保設計，八德環保輔具志工曾慶安說明，八德聯絡處回收的輔具，首先會利用回收的雨水初步清洗，接著使用清水二次清洗，再消毒；每個環節都緊扣著環保，除了助人，也希望不要浪費任何一點資源。

環保輔具志工彭振維強調，為何所有環保輔具平臺都很重視「清洗與消毒」，是因為這個環節與感染管控有緊密的關聯。

像是引發疥瘡的疥蟲，就是可能出現在輔具上的頑強病蟲之一，疥蟲離開人體後，在室溫環境下可存活三到四天；與身體有密切接觸的輔具，是可能導致感染的途徑之一。

先不論回收的二手輔具，可能殘留打翻過湯水等的污漬，更重要的，是徹底消滅曾經殘留在上面的病菌或病蟲，才能使下一位使用者安心。而當送出的環保輔具任務圓滿，收回時，志工會先噴酒

精做消毒，再搬上車運回。

目前慈濟基金會提供高壓噴水槍給各個慈濟環保輔具平臺，也陸續添購紫外線消毒儀器；環保輔具雖然不是全新的用品，但是在志工細心投入、整理之下，不僅煥然一新，更為冰冷的器具增添了暖心的溫度。

四年來，全臺已有十多個環保輔具平臺成立，汐止輔具平臺的志工葉義本分享，十幾年來時常看見各類輔具出現在環保站，但當時環保輔具平臺尚未成立，沒有可以交流與學習的管道，總是不知從何下手整理，「現在終於能兼顧環保，學習修復並延續物命，真是太好了！」

差點成為「廢棄物」的輔助器具，在志工層層把關下，一手接一手整理、維修，重獲新生，讓新主人擁有更好的生活品質，也不再為大地增加廢棄物，轉念之間，每一件環保輔具，都是最好的祝福。

慈

# 老闆扛病床 打拚做好事

往日商場上的業務高手，如今是扛著環保輔具宅配的「雞婆」志工，「客戶」是一戶一戶的受助家庭，他說：「為了案家的笑容，要更打拚一些才行！」

小貨車平穩地行駛在道路上，全神專注前方路況的謝國榮，發揮年輕當業務時，四處拜訪客戶練就的「找路技能」，不依賴衛星導航，也能熟練穿梭在城市大大小小的巷內。

「喂，要申請輔具是嗎？晚一點將網路申請單連結傳給您，請稍等喔！」一支手機、一輛貨車就是他的行動辦公室，每天為了收、送環保輔具忙碌不已，一個上午手機就響了好幾回，時常一出門，沒到晚上回不了家，有時隔天一

早又前往告別式助念。

六十五歲的謝國榮，剛成為高齡族群中的新鮮人，平日兼顧事業之餘也熱衷參加志工活動；儘管在年齡上符合「老年」的定義，但穩健的步伐及充滿朝氣的模樣，讓人不自覺忽略了他的實際年紀；這位商場上的頭家，現在的「客戶」與往日截然不同。

改善家境，  
小業務的心願

出身貧困家庭的謝

國榮，家有十個兄弟姊妹，對兒時的深刻記憶是「吃不飽，穿不暖」。退伍後，為了改善家境，選擇投入業務工作，銷售貴重的事務機器，他笑著形容，當時所受的訓練，號稱能讓每位走進店裏的顧客，掏出口袋的錢才離開，「就像將業務員訓練成商場上的『殺手』一般。」

謝國榮投入精力拚事業，不斷學習與進步，靠自身努力短時間內坐上主管的位置。學會如何銷售後，他轉而加入建設公司，一路做到

銷售部經理，有能力一人負責十幾個建案。

謹記小時候對自己的期許：「做生意，改善家境」，在累積了足夠經驗後，謝國榮毅然辭職創業，培養自己的水電、木工及油漆等師傅班底，與客戶洽談、工地施工監督勤懇懇，事必躬親。

「裝潢沒有想像中的簡單，像是冷氣的管路要怎麼安排才能兼顧美觀，很重要！」不遺漏任何細節，為求好，有時自行吸收成本也沒關係，堅持品質不

馬虎，謝國榮語帶玩笑地說：「因為這樣的個性，所以都沒賺到什麼錢。」

從基層業務、銷售部經理到自己當老闆，在商場上，謝國榮接觸形形色色的人，他深知如何在互動中，引導客戶說出自己的需求，進而創造業績。然而小時的貧苦環境，使他不忘做個手心向下的人，積極參加慈善服務。

「九二一大地震，是我第一次近距離接觸『慈濟』，這個慈善團體，當時發現許多社區

謝國榮從貨車上卸下電動病床與輪椅，希望早些減輕貧困家庭的負擔。

都很信任慈濟的師兄師姊。」跟著慈善團體深入中部重災區，謝國榮看見志工在霧峰幫受災居民蓋組合屋，也希望能結合建築背景幫助受災戶，因此主動聯繫慈濟臺北分會，牽起了與慈濟的因緣。

「進慈濟後，第一個參與的志工活動是醫院志工，一梯次平均三到四天，最多一年曾參加二十七梯次！」談起早年擔任醫院志工，謝國榮說，雖然「線上掛號」已實施許久，但對許多長輩而言，操作上仍有難度，「有些長輩清晨四、五點就在醫院外等候現場掛號。」遇到這樣的情形，謝國榮總會耐心地協助長者一一掛號。他將工作上



的耐心與細心，轉移到慈善工作，在察覺對方的需求後，總會進一步提供實質、精確的幫助。

二〇二〇年政府與慈濟合作的多元就業方案中，謝國榮擔任木工班師傅，每隔一段時間會前往花蓮的加灣部落，協助輔導部落青年學習木工，從製作椅子、板凳及櫃子這些簡單的家具開始，幫助部落居民擁有一技之長，進而獲得穩定的工作，他往返奔波不以為苦。

行善平臺，有行動有感動

「有一次接到電話，是需要幫忙的人，因為太著急，在停車場倒車時，車尾直接撞上

柱子。」謝國榮尷尬地笑著分享「糗事」，這也可以看出他凡事親力親為、勇往直衝的做事態度。

中年開始投入志工活動的他，衝勁完全不輸年輕打拚事業的幹勁。「收、送各式輔具，我已經進行了十五年啦！」二〇〇六年，他看到一位慈濟志工以一部舊貨車，載著老媽媽，送病床等輔具給需要的案家，讓他感動不已，心中發願：「我要開始抬病床。」

從那一年起，他義務將二手輔具送至有需求的家庭。過去事業輝煌，顧及面子，總要用進口車、名錶等配備來武裝自己，但在社區訪視、人醫會義診、送輔

具等過程中，看過一次次生死悲歡離合，他把車子換成小貨車。如今烤漆斑駁的老車上，不是空著準備要去回收輔具，就是載滿消毒、維修過的輔具，長年奔波各地，最遠還曾經從臺北送到屏東。

因為名字發音近似一九七〇年代的經典卡通《無敵鐵金剛》主角「國隆」，曾有志工開玩笑地說謝國榮就像無敵鐵金剛，體力無敵，志工精神也無敵，「我的個性是一旦要做，就要做到好。」謝國榮正色地說。

「慈濟就像是一個『行善平臺』，總是有許多機會可以幫助他人。」謝國榮說，正是因為有這些實際行動、

付出的機會，自己才愈做愈投入，他自嘲：「我比較『雞婆』，能力範圍內，總是希望可以幫助更多人。」

現在的他，除了到建築工地現場察看進度、檢查品質外，也撥空參加助念、到花蓮輔導木工班，但投入最多時間的是慈濟環保輔具平臺。

二〇一七年起，慈濟環保輔具平臺在各地陸續成立，接單、維修、運送皆有志工分工投入，需求量也愈來愈大，志工們不忍讓案家等待，收到申請需求，會迅速接單聯繫、出車收送。即便工作忙碌，謝國榮總是堅持將輔具親自送到申請者手上，因為深知輔具回收再使



用能減輕貧困家庭的負擔，也減輕大地的負擔。

「更重要的是，能藉由平臺傳遞慈濟的溫暖。」看到申請者收到輔具後，真誠的道謝、暖心的回應，這些都是支撐志工們繼續投入的強大動力。

感恩妻兒，長路繼續前行

長年投入的環保輔具流通工作，近年終於被愈來愈多人認可與關注，謝國榮說，以後得

謝國榮教導花蓮加灣部落青年製作木製家具，協助培養一技之長。

（攝影／吳金圳）

更打拚些才行。

每日早出晚歸，行程要兼顧事業及志業，「太太當然希望我不要如此奔波，多在家陪她。」他懺悔自己時常往外跑，讓妻子一人照顧家庭，而匆忙的行程也讓妻女擔心了。「但我不會後悔，因為很清楚自己在做什麼，真的很感謝妻子一路的支持。」扛起沉重的病床，他再度出車。

卸下在商場上爾虞我詐的心防，運用過去業務高手的技能，了解人們的需求並給予幫助，也許謝國榮當不了真正的無敵鐵金剛，但是以一顆柔軟而「雞婆」的心投入慈善、使命必達，這分精神卻始終「無敵」。

◎

# 道歉有那麼難嗎？

撰文·李秋月（高雄慈濟教師聯誼會志工） 插畫·鍾庭嘉

**問：**孩子究竟是不懂得說對不起，還是真的不知道自己錯了？

**答：**無論是冒失，還是故意，每個人都曾犯過錯。做錯事能道歉，是個美德；道歉是深自反省後，發自內心願意改過的懺悔。在孩子的成长過程中，難免會闖禍，有的孩子會很快認錯道歉，有的打死不認；到底是什麼因素造成孩子不說對不起呢？

**父母未以身作則：**

家是孩子的第一個學校，為人父母難免會做錯事，這時候一定要

說對不起，而不是幫自己粉飾太平；父母若不能以身作則，孩子看在眼里，當他闖禍時，也會如法炮製，用各種理由來掩飾錯誤。所以請家長一定要當好榜樣，讓孩子學到有錯認錯的正直行為，以免影響他往後在團體中無法遵守共同的規範。

**孩子怕被處罰：**

當孩子犯錯時，有的家長會急著要孩子認錯，甚至用脅迫或打罵

的方式，有時候孩子認錯並沒有獲得諒解，反而被打罵一頓，導致孩子下次會先逃避被處罰；為了避免這種情況，父母一定要靜下心來了解原因，先不要追究或發脾氣，用溫和的口吻告知孩子錯的地方，讓他感受到愛與關懷，孩子比較不會抗拒，有勇氣面對。

**誠實道歉的社會風氣：**

最近有一則新聞讓人印象深刻——一個小孩去餐廳用餐時，偷偷

將清潔劑倒入化妝室的魚缸中，結果魚全死了，老闆既傷心又生氣地發文，魚的屍體及整個事件的情況在網路間傳開；有位媽媽覺得有可能是她家小孩做的，詢問後，孩子難過地承認一時好玩、不知道會殺死魚，母子去店家誠實鄭重地道歉，也取得店家的原諒。

這溫馨誠實的事件在媒體報導後，獲得一片讚美。如果我們的新聞媒體、社群媒體常有類似的實例，孩子也會

看到道歉獲得的正面反應；但如果整個社會，看不到真心認錯者，大家能狡辯就狡辯，孩子在耳濡目染之下，如何不學會狡辯呢？

**為了維護自尊：**

當孩子逐漸長大，步入青春期，愈來愈在意同儕的看法，可能為了個人面子，能掩飾就掩飾，關於結果，之後再說；尤其當錯誤發生在手足或同學之間，為了維護個人自尊更會如此。

曾經有位班上的男同學，很喜歡將自己的鼻屎揉一揉再彈到女同學身上，女同學一狀告到我這裏。找他來談，他說：「這些人對我有成見，誣賴我，

有什麼證據說鼻屎是我的？」我告訴他一共有三個人指出他黏鼻屎的時間、上課科目，他才不再爭辯；為了維護他的自尊，沒讓他道歉，只希望他能停止這種行為，鼻屎事件從此落幕。

**靜思語：**「人

人皆有良知，能勇於面對現實、懺悔反省，始能自覺錯誤。」當我們告知孩子他做錯什麼事時，孩子的內心已意識到錯誤，接下來的重點應放在如何改正錯誤，而不在道歉；若能深刻反省、改正，道歉只是一種形式，為人父母就不用在上面執著了。



慈濟

## 陪伴臺灣赴日癌童治療翻譯

# 寶貝看見希望

撰文：林真子、吳慈涓、許麗香（東京慈濟志工）  
攝影：林真子

慈濟日本分會陪伴臺灣兒童眼癌治療翻譯，已邁入十一年，去年遇上新冠肺炎疫情，面臨最大的挑戰，志工以最精簡的人力護送家屬與病童順利治療、安全回家。

跟 您們分享好消息，今天回醫院看眼科，醫師說，那顆腫瘤幾乎不見了！真是令人興奮。但有了前車之鑑，醫師將觀察期延長到半年。真是太感恩您們跟鈴木醫師了！」

今年元月，收到來自臺灣的這則訊息，真的好欣慰！故事要從去年九月說起——

一則求救訊息在群組轉發，詢問要如何帶著三歲多的男孩到日本接受眼科腫瘤的「小線

源」放射治療。我們得知寶貝四個月大時發現罹患「視網膜母細胞瘤」，經就醫摘除左眼，並裝上義眼；不幸右眼也有病變，小小年紀已經歷幾十次化療，但無法抵擋病魔，受盡種種苦痛。

已無其他治療方法了，來日本接受「小線源治療」是唯一的希望。我們隨即協助跟日本的醫師聯絡，得知因新冠肺炎疫情關係，中止海外人士進入日本治療，而且要確保能入住

這特殊醫療的隔離病房非常困難；即使有可能，也是一、兩個月以後的事。

「媽媽」看到回信很失望，但也理解醫院的現況。她仍不放棄，持續提供寶貝的病歷，讓我們有更多的資料請教醫師。醫師說明，腫瘤長在不容易治療的位置，唯一的方式也只有來醫院接受這一個療法。院方終於同意寶貝跨海來治療！條件是入院前要隔離十四天。

僅是這段過程，就令人深感願力之大，可上達諸佛菩薩聽；而在慈濟日本分會陪伴幼兒眼癌治療翻譯的十多年來，理解這是仁慈的主治醫師努力爭取來的，心中有著滿滿的感恩。

### 阿嬤的愛不放棄

治療的日期原訂在十一月中旬，慈濟人也準備迎接他們到來。但是當「媽媽」告知因為寶貝種種治療，已經無

法再承擔來日本醫治的龐大醫療費，希望能跟醫師協商再延期。「媽媽」的無奈跟內心的糾葛讓人心疼，因為我們知道這是非常緊急的手術，早一天治療就多一分希望。

十一月某日，看到臺灣的媒體報導，有一位阿嬤為罹患眼癌的孫子東奔西跑求醫，當下才明白，幾個月來與我們互動的「媽媽」，是寶貝的阿嬤！或許是這幾年來，一直稱呼帶孩子來日治療的家長「媽媽」所導致的誤會。寶貝非常有福報，

有許多善心人士為他加油與祝福，讓他終於能夠啟程；這期間，駐臺的日本代表處，還有醫院跟慈濟人，多方同時為寶貝奔走；十二月初能夠順利抵達東京，是值得感恩的事。

為了讓阿嬤跟寶貝安全舒適地度過十四天隔離，慈濟志工提前到即將下榻的地方，把所有碗盤重新清洗，寶貝可能摸得到的地方全部消毒，備妥生活必需品，之後再由志工輪班送來食物補給，希望讓他們帶著滿滿的祝福入院治療。

去年十二月五日「寶貝」來日治療眼癌，東京慈濟志工與臺北駐日經濟文化代表處人員於機場接機。

就醫期間，我們排班協助翻譯；寶貝因為長期接受治療，當護理師找不到血管而多花了



慈濟大學附屬高級中學

110學年度招生

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



即將四歲的「寶貝」受盡病苦，在接受各種治療處置時，總是乖乖地配合。

一點時間，他只是流著眼淚，乖巧地忍住打針的疼痛。

阿嬅分享，與慈濟結緣是源自《靜思語》第一冊；二十多歲時，在書店看到這本書，日後每當遇到逆境，隨手翻一頁、想個一晚，就會有茅塞頓開的感覺。

當得知孫子另一眼也可能失明，她積極找尋治療機會，「如果輕易放棄，也許遺憾就會跟著一輩子；當然也明白自己的經濟能力不足，走到了需要募款的地步……」她的眼眶不禁泛起淚水，許麗香師姊安慰她，和她分享「因為堅持才有希望，不是因為有希望才去堅持」這句話，她的善念和愛對孫子是很重要的，加油！

日本慈濟的味道

慈濟日本分會陪伴兒童眼癌治療翻譯，已屆滿十年，大家會依自己的時間認養治療時段。當孩子接受治療時，我們會為無法外出用餐的家長們，製作愛心便當，也陪伴他們在「小線源治療」處等待。我們期待以日本慈濟的味道與愛心，溫暖家長們焦急的心。

林真子師姊表示，此次是慈濟日本分會陪伴兒癌治療以來，最大的一次挑戰，因為疫情期間，要把志工出勤人力減到最少，還必須保護他們完成隔離檢疫，能順利去醫院治療，然後安全回家；為此，我們做了最大的努力。

因為疫情擴散，我們無法回臺探望曾經來日治療的小朋友們，但在邁入第十一年時，收到多位家長來自臺灣溫馨的回饋，志工們無不感動驚喜。

自二〇一〇年到二〇二〇年，我們陪伴翻譯案例約三十八件；每位孩童的到院療程約二到六次不等。這次陪伴寶貝，從十二月五日至十二月二十六日，動員志工四十三人次，照顧起居及翻譯。

離家二十一天的嬭孫，終於可以回家了，大家的愛無私無求，只有滿滿的祝福，期待活潑可愛的寶貝早日康復。我們在此見證上人所說，臺灣以善以愛為寶，寶貝祝福你！

## 【柬埔寨馬德望省】 天災連綿 補給兩萬戶米糧

撰文・潘曉彤

二〇二〇年對於柬埔寨而言特別艱困，年初新冠肺炎疫情發生，五到九月乾旱，九月起接連遭受暴風雨釀成洪患；水災剛緩，疫情又再次爆發！

金邊慈濟志工原本預定十二月下旬前往水患重災區馬德望省發放，但十一月下旬政府緊急發布防疫禁令。終於等到年底解禁，今年元月五日到十二日前往六縣，致贈兩萬零一百三十一個家庭白米與食用油，九個場次的發放並分為徒步、摩托車和拖拉機取貨動線，加快發放速度。



(攝影／Lina Pina)



(攝影／潘曉彤)



六天兩萬戶的發放共出動一千四百八十七人次投入，包括來自金邊的五位法師與慈濟志工，還有柬埔寨總理青年志願醫師協會（TYDA）、柬埔寨青年聯盟聯合會（UYFC）及各區軍警人員。

慈濟志工去年兩度前往馬德望省勘災，有些地區積水長達一週甚至月餘，上萬公頃田園被淹沒、稻穀浸水發芽。受災者表示，疫情已使收入降低，五月播種後因為缺水收成不佳，八月再度播種卻遇上水災，以往貸款租地、購買稻種和肥料，如今即使依賴捕魚或外出打工也償還不了；慈濟所發放的米糧份量貼心考量到家戶人數，減輕他們非常多負擔，村民們也願效法慈濟竹筒歲月精神捐款助人。



(攝影) Eourm Sarith

# CAMBODIA



(攝影／賴玉貞)



(攝影／莊麗晶)

## 【馬來西亞】 跨年後逃難 重建有幫手

撰文・馬來西亞人文真善美志工

二〇二一年元旦過後，連日豪雨造成水患，重創馬來西亞中南部，逾三萬人受災緊急避難；彭亨州、柔佛州最為嚴重，登嘉樓州、吉蘭丹州、雪蘭莪州與東馬沙巴州亦傳災情。

彭亨州立卑縣文達區居民劉坤華回想一月三日晚間，水勢來得很快，還來不及拿東西就趕快與家人逃到高處，「感覺背後大水在追趕，像海嘯來襲一樣恐怖！」

慈濟人第一時間啟動急難救助，大水退去後滿目瘡痍、斷電缺水，居民返家清掃又累又餓，接到志工送上的熱食、飲水感動不已，問志工明天還會再來嗎？一句「還會再來！」成為民眾最感暖心的一句話。



(攝影／黃文興)

志工以柔佛州居鑾縣、哥打丁宜縣、新山縣、峇株巴轄縣及彭亨州關丹縣、立卑縣、淡馬魯縣等地為重點救災區域，提供疏散中心糧食、棉被、防疫用品等物資，同時協助返家的居民清掃家園、分發祝福包，並送出三千多份熱食。

然而因新冠肺炎第三波疫情加劇，元月十二日大馬進入緊急狀態，行動管制令下難以進一步訪視造冊；為幫助疫情、水患夾擊下的受災家庭，志工決定以日前勘災蒐集到的家戶名單做為祝福金發放對象，不同於往日定點方式舉行，元月二十二日起採「逐戶發放」與小場次發放，減少群聚風險。截至二月十九日，各項協助共三千一百二十二戶受惠。

MALAYSIA



## 【印尼西爪哇省】 吊橋重建 生機絡繹不斷

撰文、攝影・Mooch Galvan

在西爪哇省雅律縣 (Garut)，連接德波克村 (Depok) 與對岸兩村的吊橋，二〇二〇年十月被洪水沖斷，村民必須繞行遠路或等待河水水位較低時，才能過河工作或上學，險象環生。

萬隆慈濟人與軍方合作重建吊橋，當地民眾和具有高空作業技術的非營利組織高空救援 (Vertical Rescue Indonesia) 志工也熱心投入工程。今年一月六日，「芝卡索愛心吊橋」啟用，不鏽鋼搭建、八十公尺長的新橋，讓村民歡喜不已。村民愛娜慶幸如今務農返家的路不會被水阻斷，村民阿里與爸爸的相框店也恢復熱絡生意，可以騎機車載貨，「感謝真主阿拉，感謝慈濟，祝福志工們都能平安健康！」

絡



## 《優活慢老》

## 活得久、過得好

人什麼時候開始老？不是從第一道皺紋、第一根白髮開始，而是從放棄自己的那一刻開始。  
老是一種「態度」，關鍵不在於不生病，而是維持身體功能，順應自然法則，讓我們的身與心，愉悅健康地迎接老化。

撰文・羅慶徽（花蓮慈濟醫院副院長）  
整理・吳宛霖 插畫・葉晉宏



「輪椅和自行車，同樣都是有輪子的代步工具，在人生最後幾年，你想要在哪個輪子上度過呢？」

每回演講時如此提問，從來不會有人想在輪椅上度過餘生，這表示大家想要的，都是身體健康而且行動自如。

但可惜的是，這樣自如的晚年，不是我們自己說了算，而是必

須從現在就開始準備，才能達到優雅慢老，健康自在地騎著自行車優遊。

那麼，到底什麼是「老」？有人說，六十五歲了；有人說，是體力變差了；有人說，頭髮變白了！

我的父親是整個村子最強壯的男人，驚覺爸爸老了的時候，是發現他毛巾擰不乾；那是

第一次發現爸爸會老，也是我決定要好好研究老人醫學的契機。

日本知名作家村上春樹曾經說過一句話：

「我一直以為人是慢慢變老的，其實不是，人是一瞬間變老的。」那到底是「哪一瞬間」開始變老的呢？

彰化慈濟志工黃蔡寬老菩薩已經一百零三歲了，和我一起拜訪

東西，人就不容易老。

所以想跟大家分享的重點就是，其實老是一種「態度」。要不老，就要常常學習新的事物。

我在慈濟和證嚴上人身上學到的是，老人要「有所用」，所以老是一種態度，如果常保對新事物的熱情，不斷學習，心態上永遠都不老，身體也就不容易老化。

老了不要被照顧，而是長照別人

再舉兩個例子，七十六歲的王太太，患有高血壓、糖尿病和高血脂等慢性病，每天要服用六種藥物，定期在醫院回診；她每日出門與朋友聚會，並且參加

社區志工服務，生活非常充實快樂。

另外一位同樣也是七十六歲的張太太，她有骨質疏鬆、壓迫性骨折，定期在醫院復健，每天吃一種藥物，但因為害怕跌倒，足不出戶，所以在家接受社區志工的服務，每日鬱鬱寡歡。

如果請大家比較，這兩位太太誰是健康的高齡者？答案是王太太。一定會有質疑，王太太雖然很開朗，但身上好幾種慢性病，怎麼可能比較健康？

這就是重點。老人健不健康的標準，並不在於身上有沒有疾病。一位義大利的醫師在梵蒂岡附近研究一群當地老人的存活率，追蹤了四年，發現沒有失能的

老人活得比較久。

所謂的「失能」，就是失去自己照顧自己的能力。研究發現，身體有病的人不見得會比較早亡，而是失能的人會比生病的人早亡。

所以，我希望長輩們不要在意自己是不是有慢性病，而是不要去失去自己照顧自己的能力。

一位志工曾經很哀怨地對我說，自己這麼認真做志工，為什麼還會生病？其實機器用久了就會壞、人老了也會生病，就像我們買一輛車，可曾認為十年後或十五年後，這輛車的性會跟剛買的時候一樣？當然不可能，身體也一樣。

人老了難免會生病，不要去想是不是善

## 優活慢老

由花蓮慈濟醫院高齡醫學中心團隊共同執筆，借用佛法「六波羅蜜」帶入好睡眠、慢性病、營養管理、運動、動腦、互動六大類健康知識，鼓勵長者「活躍老化」，成為造福人群的力量。

定價320元，歡迎至全臺靜思書軒門市、喜閱書苑線上訂購



事做得不夠、志工做得不足或是福德淺薄才會生病，都不是。如果人不會生病，怎麼會有這麼多醫院、需要栽培這麼多醫師？

所以，記得換另一種想法，接受人老了難免會生病，不要怨天尤人，或是跟晚輩說自己好死賴活這種喪氣話，這樣不但於事無補，對晚輩也是一種精神負擔，彼此都難過。

年齡過百的田中旨夫醫師，是慈濟人醫會志工。他三十八歲得到肺結核、七十歲腦溢血、八十五歲感染了SARS（急性呼吸道症候群）、九十歲罹患肝癌。病癒後，他回到日本沖繩繼續行醫，決定走路復健，所有人都反對，怕他太累，他卻

說：「我如果休息，就會躺在床上，永遠爬不起來。」

所以，他常到海邊散步；聽他形容，起初腳上好像綁了百公斤的沙袋一樣，他還是勉強移動；到現在，他還有體力當志工。

「生命的關鍵在功能」，不在不生病，而是能發揮生命良能。所以談到「優雅老化」，就是要維持自己的身體功能。

從這些長青長者的身上看到，要活就要動，常保熱情和學習，就可以優雅慢老。

### 一好、二管、三動

我對優雅老化的定義，是「活得久、過得好、死得快」，就是要

長壽、同時兼顧生活品質，而死亡的時候可以很平順，也就是「老有所安、更有所用」。

要達到這個境界，我借用佛法的「六波羅蜜」帶入健康理念，即一好、二管、三動。一好是好習慣，二管是管好慢性病和營養，三動是運動、動腦、互動。

有句《靜思語》：「過去的留不住、未來的難預測，守住現在，當下即是。」這就是「前腳走、後腳放」，高興也罷、不高興也好，對於那些絆住我們的事，就是把它放開。

有名的默劇大師卓別林，在表演時講了一個笑話，剛開始大家非常捧場一直笑，他多說幾次之後，大家就不笑了。這時候，卓別林板

起臉來對著觀眾說：「你們這些人很奇怪，高興的事，高興了兩三次就不高興了；難過的事，卻難過了一輩子還在難過！」

這句話是不是覺得很熟悉呢？很多人都有這樣的傾向，一直在虐待自己。

有個學生很生氣地跟我說：「老師，我三輩子都不會原諒他！」當時第一個想法就是，「哇！你好慷慨，怎麼會用三輩子跟他糾纏呢？應該三秒鐘就趕快跑才對呀！」不要讓事情拖住不放，養成好的習慣，就是活在當下。

另外一個故事是說，一群修女去世後，將大體捐給醫學機構解剖。一解剖發現不得了，按照醫學判斷，這

些修女的腦部看起來應該都失智了，但是她們過世前並沒有出現失智的行為，也沒有失智的困擾。

解剖的醫師吃驚之餘得到兩個發現，第一是這些修女生活非常規律而且忙碌；第二是當年她們奉獻成為修女，要寫自傳，研究者發現自傳寫得愈完整的修女，失智的情況愈輕微。

這兩點顯示，當你人生有愈多的閱歷、存有正念，「腦的本錢」就愈多，老了之後不容易失智；學習愈多、多

接觸新的事物，可以有效減少失智。

醫學上研究，一般平均的失智年齡是七十二歲，如果學會兩種語言，失智的年齡會往後延五歲；如果學第三種語言，失智的年齡又再延後。

這只是學習語言的部分，接觸其他新事物也是一樣。前面提到的黃蔡寬老菩薩，九十三歲開始學習電子書雖有困難，但只要正向、生活規律、學習新事物，就能延緩老化。

有一句話「物以類

聚」，我們的腦細胞也是一樣，一起工作一起發電的腦細胞就會連結在一起，變得愈來愈厚，傳導也就愈來愈快。

如果我們起了愈多善心，遇到很多狀況就容易生出善念；如果我們多練習樂觀，面對各種事情的態度也會愈來愈樂觀。

相反的，如果每天抱怨，看什麼事都不順眼，這也是「習慣」。包括我們的神經細胞也會習慣，遇到事情會跳到樂觀或是跳到抱怨，

就看我們怎麼訓練想法和正念，發好願，一定會更健康、更不容易失智。

老人不可能像年輕人

在慢性病管理上，以糖尿病為例，老人和年輕人的標準也不一样。年輕人的血糖值到 $168\text{mg/dL}$ 可能就會開始頭暈，低於 $60\text{mg/dL}$ 就會昏倒不省人事，但是年長、超過七十歲的人對低血糖的反應較遲緩，可能血糖到 $54\text{mg/dL}$ 時出現頭暈，再降到 $50\text{mg/dL}$



## 慢性病管理

長者的慢性病管理，不能套用一般成年人的標準。

新車也會老，重要的是讓車子可以持續穩健地行駛。

就昏倒了。這是低血糖休克，嚴重的話，甚至會變成植物人或死亡。

老年人的身體安全指數範圍很窄，所以長者的慢性病管理標準，不能套用一般成年人的標準。

很多病人的子女陪著父母來到診間，要我向他們的父母規定這個不能吃、那個不能吃……以一般年輕人的飲食標準來要求長者，其實是不公平的，甚至對長者的健康有害。

再譬如血壓。血壓夠高，才能將血從心臟打出去，血液足夠打到腦部，就能為大腦帶來養分和氧氣。但對長者而言，如果把血壓控制得「太過標準」，的確是不會造成心臟血管的負擔，但是血液無法抵

達腦部，反而會引起失智的風險。

所以，如果是超過六十五歲的銀髮族，不要對自己要求太高；如果是為人子女者，也不要以太嚴格的標準來要求家中的長輩，不但傷了和氣，也不一定對長者有益。

醫療團隊就有研究，長者的血糖如果控制得非常嚴格，的確數據非常「漂亮」，但這樣漂亮的數據卻可能讓壽命變短；血壓控制太嚴格，則易造成長者頭昏、甚至跌倒。

另外舉一個例子，一般青壯人口，BMI值（身體質量指數）介於十八點五至二十四之間是死亡率最低的範圍；我們團隊曾針對長者的BMI值做過研究，卻

發現BMI值介於二十七至三十三之間、也就是有點福態的老年人最長壽，比如一個一百七十公斤的長者，體重從七十八公斤到九十五公斤之間，都是可以接受的範圍。

老年人慢性病的管理不要以年輕人的數據來要求，就像開了二十幾年的車子，性能絕對不能跟剛出廠的新車一樣，不要執著於嚴格的數據標準，重要的是讓車子可以持續穩健地行駛，長長久久，才是最重要的。

三餐都要吃到蛋白質  
飲食管理方面，衛生福利部國民健康署有一句話說，「健康五蔬果，疾病遠離我」，但

臺灣人很聰明，會挑簡單的做，水果容易取得，而且比較好吃，蔬菜比較不容易處理，所以大多數人都少吃蔬菜卻多吃水果，以為吃到足夠五樣的量就可以，但這樣吃下來反而因此吃出糖尿病。

正確的觀念是蔬菜比水果多，水果三餐各吃一個拳頭大的量就可以了。

以前的人因為比較窮苦，所以都是「吃飯配菜」填飽肚子，現在則建議長輩們「吃菜配飯」，一來多攝取纖維質、也可以控制澱粉量，尤其是有糖尿病的長者，更可以這樣吃。

臺灣人體內最容易不足的微量元素包括維生素D、B12、鈣等，B12是素食者容易缺乏的營

養素，但容易補充。維生素D則是全臺灣都缺乏，百分之九十八的國民維生素D不足，所以要多曬太陽。

而三大營養素（醣類、蛋白質、脂肪）中，蛋白質也是國民容易缺乏的營養，尤其是老人家。

大家都會說，現代人都大魚大肉，怎麼可能缺蛋白質？

其實，大魚大肉不等於蛋白質，人體每十公斤體重每天約需要一份優質的蛋白質，等於一位六十公斤的成年人，一天需要六份優質

蛋白質，大部分的人其實攝取量都不足。如果您屬於奶蛋素的素食者，可以多吃些奶或蛋，不吃奶的人可以多

喝豆漿補充蛋白質。有足夠的蛋白質才能長出肌肉，就算有很好的骨本，還是要靠肌肉來作用，才能行動敏捷不會退化，所以好好地補充蛋白質是必要的。

有關蛋白質，還有幾個重點，一是分開吃，三餐都要吃到蛋白質，二是運動後半小時補充優質蛋白質，長者一天須補充的蛋白質量，每十公斤體重需要

一份（大約手掌大小）的蛋白質。

運動、活動、多互動

第三，談談運動。基於某種原因，人類演化需要更多運動，身體才能正常運作的物種。

「要活就要動」，一天要做三十分鐘運動，每週五次，每次的強度達到每分鐘心跳一百二十下，如果能做多重複雜的運動就更好，例如身體運動也能動腦，跳舞就是很好的運動。

如果真的沒辦法運動，就要藉著「勞動」

或「活動」來運動，稱為「非運動式活動療法（Non-exercise Activity Thermogenesis）」。

譬如，我們可以翹一隻腳起來炒。因為大部分的長者不太可能一週上五次健身房，所以隨時隨地都可用自己方便的形式來運動，將運動生活化，例如慈濟的環保站就是一個很好的健身中心。

環保站裏不但要動手、動腳，資源分類也要動腦，並且有人與人之間的互動。因此，已



## 營養管理

三餐都要吃到蛋白質，一天須補充的蛋白質量，每十公斤體重需一份（約手掌大小）豆蛋類。

## 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



## 動腦

《類似肌肉的「用進廢退」，學習新技能對腦部的影響，比重複老技能來得大，可以讓腦細胞活化。》

經有以環保活動為基礎結合復健運動模式，導入社區關懷據點，為高齡者身體活動功能表現影響的研究，證實了在環保站的長輩們，握力

會增加、坐站五次的速度會增加、柔軟度會增加、計時起走測試速度變快、走路速度也會變快。

科學上也證實，握力與走路速度與壽命有關，所以做環保是一個非常好的運動。

過去科學界都比較強調要練肌肉、體力要很好，較少提到認知訓

練。但華人就不太服氣，認為身心應該是一起的，而且腦部的營養是身體在給，所以身心應該是一起變老。

證嚴上人說：「身體天天活動，腦力天天活絡。」所以只有吃得好、身體運動是不夠的，也要動腦，這就是所謂的「神經可塑性 (Neuroplasticity)」，用

進廢退的道理，所以腦筋是愈用愈好的。

最後要講的是互動。孤寂會讓一個人死亡。英國在二〇一八年一月設立了全球首位

孤寂部長 (Loneliness Minister)，藉此推廣孤寂衛教、加強人際網絡連結、篩選孤寂高風險族群等作為，希望能消除孤寂。所以如果家裏有個會吵架的老伴，我們要好好珍惜。

還有一個重點是「工作久一點」，研究顯示，每增加工作一年，就減少百分之五的失智機率。另外就是讚美，常讚美人，身邊會充滿很好的能量。我們華人其實都喜歡聽好話，但是很奇怪，卻不習慣對別人說好話。

所以，人一瞬間變老，是哪一瞬間呢？不是從第一道皺紋、第一根白髮開始，而是從放棄自己那一刻開始。

如何優雅慢老，並不是說不會老、凍齡就是成功，而是我們如何順應自然法則，讓身心可以愉悅健康地迎接老化。

大家相互學習，希望都能騎著自行車，用正向的心和健康的身體，迎向自己的老年，做一個有用、有尊嚴的長者。(本文摘自《慢老》緒論)

# 慈濟科技大學

## 110 學年度入學招生



學校網站



招生網頁

### 進修部

#### 二技

系所 | 護理系（花蓮班、大林班）

招生  
管道 | 獨立招生

### 專科部 - 五年制

系所 | 護理科

招生  
管道 | 原住民學生單獨招生  
優先免試入學  
北區五專聯合免試入學

### 研究所

系所 | 長期照護研究所  
醫學影像暨放射科學系碩士班  
護理系碩士班

### 大學部

#### 四技 / 日間部

系所 | 護理系  
醫學影像暨放射科學系  
醫務暨健康管理系  
行銷與流通管理系  
資訊科技與管理系

招生  
管道 | 科技校院繁星計畫  
高中申請入學  
甄選入學  
聯合登記分發

#### 二技 / 日間部

系所 | 護理系

招生  
管道 | 聯合申請入學  
技優甄審  
技優保送

### 高額補助國際交流

在學期間與學校出國補助每位學生最高達**四萬元**！

### 獎助學金超優厚

- 成績優秀新生入學獎勵  
—最高可獲學雜費全免、校內食宿全免及每月五千元獎助金。
- 績優獎學金  
—每班成績前 10%，獎助兩萬元，每班第一名另提供校內免費食宿。
- 校內清寒助學金  
—依校內審查核定獎助金，並提供校內免費食宿。

詳細內容請詳閱本校網站

### 揚帆啟航圓夢計畫 大學四年免學雜費

慈濟慈善基金會提供本校大學部學生**免學雜費就讀**之獎助計畫，助學對象為具下列身分之一者：

1. 政府認定之低收入戶、中低收入戶。
2. 教育部認定之「大專校院弱勢學生」（符合家戶年所得 70 萬以下等條件者）。
3. 遭遇臨時或重大變故而無法負擔就學費用，經基金會審核通過者。

附註：續領資格為前一學年學業成績總平均成績應達六十分以上，德育（操行）成績達八十分以上。

※ 詳細辦法依佛教慈濟慈善事業基金會提供「慈濟大專校院學生揚帆啟航助學金辦法」為準

## 智者自作洲

大環境的動盪不安，影響人心甚鉅，有智慧的人不會為煩惱的瀑流所淹沒，而能反求諸己，自制不放逸，以正念勤修為，這是自己可以安心停靠的沙洲。

撰文・盧蕙馨（慈濟大學宗教與人文研究所兼任教授）

二〇二〇年是刻骨銘心的一年，對世人而言，生活已回不去過往的方便秩序。在新冠肺炎疫情的籠罩下，世界諸多體系都面臨不確定的重組狀態。

大環境的動盪影響人心甚鉅。現代人已習於向外尋求物質的滿足，以及名利權勢定義的存在感，如今人際往來受限，個人能否自主獲取生存資源的焦慮也愈深。

顯然，人們只有從外求轉而內求，才能生出面對大變局的精神力量。

去年三月間，疫情開始蔓延時，證嚴上人即開示道：大災難也是大哉教育，我們要更謙卑守戒，彼此關懷，共度難關。

眼看著病毒一再變異，疫情似乎沒有和緩或消失的跡象，這一段教育的學習歷程勢須一直走下去。

學習的內容還有哪些？今年一月下旬，嚴長壽先生在其新書《我所嚮往的生活文明》發表會中指出，此刻的臺灣，要懂得將疫情的「受災」轉為「受教」，放下躁動的心情，不要只用一個價值觀，應該以更大的思維來看更遠的未來。

他認為，臺灣的大自然和人文都很美，應掌握蛻變的時機，別用政治和世

界往來，那會有太多太複雜的利益算計，要用深度的文化，和令人感動的價值，來和全世界作朋友。

他不忘提醒父母要超前部署，引導孩子做人和生活的能力，把正向的力量帶出去，進而回報臺灣成為更文明的社會。

嚴先生著眼於臺灣產業、教育、旅遊觀光，乃至於文化的全面提升，兼顧生活的現實利基和精神涵養，對臺灣人的潛能開發與生命安頓，頗有啟發作用。

《法句經》第二〈不放逸品〉有云：「奮勉不放逸，克己自調御，智者自作洲，不為洪水沒。」此佛陀的精要開示即強調，有智慧的人不會為煩惱的瀑流所淹沒，而能反求諸己，自制不放逸，以正念勤修為，這是自己可以安心停靠的沙洲。

「智者自作洲」對今日的個人和群體確是箴言，於我有另一層的體會。

二〇二一年立春之際，我自服務二十五年的慈濟大學退休，離開唯學術與言論是瞻的殿堂，回到寬廣的生命田野，實實在在開發心性。我對過去的成长與歷練充滿感恩，願以生機飽滿之姿，迎向另一個生命的春天！

證

證嚴上人

衲履足跡



《農十一月·十八至十九》

## 愛無量、情無斷

【靜思小語】大愛普遍人間，如水無法切割；長情沒有間斷，世代永續長長久久。

### 道場的教育良能

元月一日，臺南慈濟人返回精舍，與上人座談。上人談到靜思堂的布置或展覽，一向都很雅緻、富有人文氣息，希望發揮教育良能，「導善以正」，引導人人有正確的信念，愛要誠、行要正，付出無所求。

上人感念捐出靜思堂土地的莊慎私老居士，一九九二年帶著土地權狀前來之前，多日虔誠禮佛，祈求能夠順利將這片土地交託予慈濟。當時這片土地上已有「慈佑幼稚園」，園長黃英忍女士原本打算停

辦，上人認為幼稚園辦得很好，應該繼續發揮教育良能，於是後來成為慈濟大愛幼兒園，就在臺南靜思堂的對面。

師兄師姊們覺得幼兒很可愛，看了很歡喜；上人則說，孩子雖然還很年幼，但是會對周邊大人的言行印象深刻，所以大家要做好身教，用父母帶孩子、祖父母帶孫子的心情疼惜孩子們，在這個道場發揮教育良能，傳承慈濟人文精神。

談及影響全球一整年的新冠肺炎疫情，上人表示目前唯有做好預防措施，政府與民眾同心協力度過難關。此外，要

吃素、推素、勸素，愈多人素食，減少動物飼養量，可以消除許多環境污染；斷除對於肉食的口腹之欲，有益身心健康。

根據聯合國糧農組織在二〇一九年的統計，全球逾七八億人口，為供應人們食肉，每年超過八百零六億隻動物被宰殺，平均每天超過二億二千多萬條動物生命消亡，每秒超過二千五百五十六隻動物喪生，這些數據還不包括海洋生物與飛禽類。

上人感嘆人類為了吃而造了沉重的殺業，如此深重的業力，難怪會招致這麼多嚴重的災難；唯有帶動人人虔誠祈禱

災疫消弭，而且要以齋戒茹素表達虔誠。「為了供應肉食，

一天要殺這麼多動物，可以想見飼養的動物數量更多，而且要養到可以宰殺的程度，還需要一段時間；這段時間有這麼多動物要吃飼料、飲水等等，要消耗多少資源？又因排泄而造成多麼嚴重的污染，人類要付出多大的代價？」

上人教慈濟人向大眾說明「非素不可」的理由，既然有空間可以做展覽，就要發揮空間的良能，對參訪者做教育。「要爭取分秒時間、爭取分寸空間，在人與人間爭取善因緣與大愛長情，由人來教育人。」

上人請大家發揮智慧，對大眾談素食與環保的關聯，「教育不只存在學校裏，就像你們不只是對大愛幼兒園的孩子做教育，連他們的家長、親友，也可以把握因緣傳達素食的道理。當然，我們要對別人做教

育，自己一定要多了解，而且要有使命感。」

### 讀書會普遍傳法

元月二日，靜思弘法團隊向上人報告社區推動讀書會規畫。上人開示：「五十多年的路走過來，步步踏實，人人跟上，腳步沒有偏移，才能走成一直線。這一條直線是覺有情，也就是覺悟的那一念心。如何能覺？要撥除無明雜念，發真心、立大願。」上人引用《爐香讚》：「誠意方殷，諸佛現全身」教導，願要寬、力要大，凝聚人人至誠的願力，得見「諸佛現全身」——人人本具佛性，要重現久受無明濁氣掩埋的真相本性。

上人說，凡夫的佛性被長久以來不斷產生的無明煩惱隱藏、掩埋了；大家學佛就是要把層層覆蓋的無明習氣去除，

回歸到最清淨無染的本性。從迷到「覺」非常不容易，所以需要「學」。「學」字下方是一個「子」字，如同剛破殼的雛鳥一樣，已經有一念初心冒出來，接下來就要「見」道，有了明確的方向，走上「覺道」。

「要引導芸芸眾生看得見那一條道，看清楚方向，也能看見周圍風光。剛開始學佛的人，就像是破殼的『子』，雖然視野還是一片濛霧，但會愈來愈清晰明亮。『覺』的境界有時候一縱而過，只是又被濁氣濛住了，這片濁氣就是『我見』：我了解這件事情，但是要用我的方法去做。有時就此產生偏差，差之毫釐而失之千里；一時之間找不到路，就要停、聽、看、行——向知道路的人問路，對準他們指引的方向而行。」

「人人本具有佛性，所以不要輕視自己，而且你們走入慈濟世界，在慈濟世界不只能

聽聞佛法，還能在真實世界裏運用佛法，不是口頭談論而已。佛法是佛陀的真智慧，佛陀以其智慧談『真空妙有』，妙有在真空，而慈濟將妙有真空的佛法運用在生活中，才能安心、療病痛。」

上人說，人人有無限的智慧，只是需要有人引導與啟發，加上自己用心體會與精進修行。「修行是修身養性、端正行為，身、口、意都要謹慎不犯錯；我們要培養好習慣，不再累積煩惱，修得心寬、念純，德無失、念無缺。」

「所說的德，就是利益眾生而無所求，讓人感受到『某某人對我好』，『某某人是真誠無私地付出，讓我很佩服、很尊敬』。此生與眾生結下好因緣，來生就會有很多善緣浮現，讓大家很樂意跟著我們一起做好事、行菩薩道。要與人結好緣，若是看到有人言行不佳，就要

教導他們，而不是排斥他們，讓人與我們斷了緣。我們今生斷了別人的緣，來生別人也會斷我們的緣，所說的話別人不愛聽，就不會響應我們的呼籲，也不願意跟著我們一起做事。」

上人說，要讓正法住世、要普遍傳法，讀書會是一個很重要的方法；要用現在的人能理解、可以接受的方式，傳達佛陀的智慧，教化、帶動社會人士。「可以與大家談科學、哲學、生理學、心理學等等，不僅是把平時聽的法說出來，還要深思入髓——就像骨髓移植一樣，從法髓庫裏找出慧命法髓，將法用在我們的身心行為，信、願、行；不只我們自己活用法，還可以傳給別人。」

### 法水之泉不乾涸

透過網路視訊聆聽中國大陸慈濟人報告近期會務，上人

開示：「五十多年前，師父的一念間，決定要做慈濟，把握當下那一念，一路走到今天，期待那一念、那一剎那間成為永恆，覺有情世代永續，大愛普遍人間；擴大愛、拉長情，大愛無痕跡，有情無間斷。」

上人說「大愛無痕跡」，要引導人人提起無分別的愛，愛無量、情無斷，沒有空間的隔閡——擴大愛，沒有痕跡；拉長情，沒有間斷。

上人期許讓大愛普及全球，也讓佛法普及全球。慈濟人在人間建立典範，以言行身教傳揚佛法道理，帶動人人實踐佛法，這是長情大愛的「大哉教育」。要讓大家明白，「覺有情」的清淨覺性是永恆存在，佛佛道同，沒有時間、空間的阻隔，大愛遍虛空法界，如水一般無法切割。長情大愛要用誠意來表達，有誠意才能使情長久，才能維持清淨無染的愛。

上人說，此時此世有發達的科技，可以快速廣傳佛法，如同《法華經》所形容的，十方諸佛菩薩從地涌出、從空而降，從十方而來；只要平時用心聽法，並且走入人間用心體會，生活中隨處都有佛法，隨時都能運用佛法，並且「統理

大眾」，將法傳給大眾，也讓大眾成為傳法人，讓佛法世代相傳，人人都能體解與運用。

上人強調「法譬如水」，如雲、如露、如雨、如水，滋潤人心。今年臺灣幾個縣市久旱無雨，水情告急，水是「大生命」，大地眾生無水不能活；

現在的人心亦是「水情告急」，若總是乾旱無水，就是慧命的一大危機，也是未來人間的一大威脅。所以請大家要珍惜法，並且不斷傳法，讓法水持續滋潤人心、滋養慧命；在人人心中挖掘出法水之泉，細水長流，永不乾涸。



《農十一月·二十至二十二》

## 行善成習慣

【靜思小語】有「知」、有「識」還要「行」，不斷加深善的意識，習慣住善道而行。

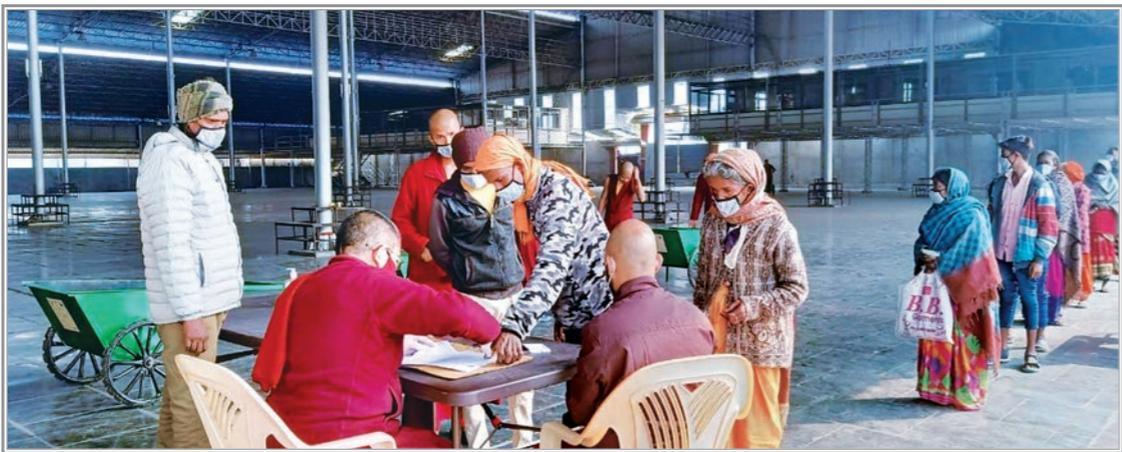
### 慈濟道場，造福社區

元月三日，與南投草屯慈濟人談及道場運用，上人說，慈濟的道場是人間菩薩集會、共修的場地，也是社會教育的

學習場所。看到南投慈濟人搭帳棚舉辦社區歲末祝福的相片，雖然場地簡單但不失莊嚴，參與的會眾亦是歡喜踴躍，讓人感動。

上人期待慈濟人善用道

場，讓人感受到慈濟之美而樂於投入，從而引導大眾走上正確的方向。所謂的教育、引導，不是用高傲的態度指責、糾正別人，而是用一股祥和之氣感化人；人與人之間的相處與互



動要和氣，和氣致祥。

上人指出，慈濟人是以誠懇的愛心，為地方做事、為大眾付出。例如許多人的生方向模糊了，慈濟人就要發揮大愛與智慧，協助他們「翻轉人生」，將懵懂人生導入菩薩方向，使混亂的家庭和睦。慈濟道場是為大眾指引正確方向的道場，也是人間菩薩的教育訓練場。「我們是無私為地方造福祉，為了祥和社會、利益人間而淨化人心。」

上人說，慈濟社區道場也能發揮「長照」良能，讓老人家有身心依止之處，平日有個聚會、做事的地方，無論是做環保分類或是手工藝，有機會發揮智慧良能、肢體功能，心、腦、身體都會活絡起來，有益身心健康。

「沒有親人照顧的年長者，也可以有一個地方讓他們來走一走，有人關心他、問候

他，還能供應餐食，讓他們不會餓肚子。這也是一種適合我們的佛法教育，教導來到這裏的志工、會眾，以平等無私的

愛對待所有人，視年長者為父母長輩，年近者為兄弟姊妹，幼小者如同子女。」

上人說，慈濟會所可以發揮多重良能，最重要的是慈濟人發心立願，要在會所淨化人心，帶動人人發揮愛心；要提起「掘井人」的精神，發掘人的愛心湧泉，讓愛心源源不絕，就能會合力量造福人間。

### 認知無常，探求真諦

元月四日，與美國慈濟人談話，上人感嘆在新冠肺炎疫情之下，慈濟慈善工作面對前所未有的困難，人與人之間的情也受到考驗。感恩各國慈濟人勇敢承擔重任，秉持「覺有情」的菩薩長情，為救拔人間

苦難而奔走付出。

佛典提到濁世法末之時，世間會出現大、小三災，其中小三災是指刀兵、疾疫、饑饉；疾疫在世間蔓延一段時間，就會出現缺糧危機，造成小三災中的「饑饉災」；亦有可能因為資源愈漸匱乏，為了搶奪資源引發戰爭。上人說，這三災雖說是小三災，卻都對人類造成嚴重的生命威脅；所以人人都要提高警覺，戒慎虔誠。

「既然生來人間，就不得不活下去；要活下去，就要求平安；要求平安，就要覺悟，不要貪迷在錢財、名利、地位。人生無常，要懂道理，探究人間的真理，回歸清淨的本性，延續永恆的慧命。」

上人說，眾生輪迴六道，有「分段生死」，不斷地在生、老、病、死中循環。在如此漫長的輪迴中，「萬般帶不去，

唯有業隨身」，眾生皆是帶著自己長久以來所造的因緣業力而受生六道，若是造善業，心靈意識往善的方向運作，意識中的善種子根深柢固，來生就會往善道而行，能夠繼續播善種、耕福田。若是迷茫不悟、不懂道理，放任心田雜草叢生，即使心中原本就有覺悟的善種子，也難以萌芽成長。

所以常教大家有「知」、有「識」，還要去「行」；懂道理、有善的意識，要身體力行，不斷地加深善的意識，往內自修，如同儒家所說的「明明德」，顯明道德的源頭，也就是佛陀所說的清淨本性。

「孔子教育我們做人的道

理，要有禮儀、守道德，而佛陀更加深入分析，讓我們清楚三世——過去、現在、未來，具有因果觀念。聖人的智慧融通天文、地理、人間、心理。」上人教大家用心體會道理並力行。

### 大愛無私，合作無間

元月五日，宗教處主管同仁及聯合國專案小組同仁報告印度防疫紓困發放：二〇二〇年援助區域共十六個省，超過十四萬戶次、七十萬人次受惠。慈善合作夥伴包括普明師兄介紹的A B M佛教機構、印度藏傳佛寺及天主教靈醫會等團體。

上人開示：「對於印度的慈善援助，是我的一個心願，因為印度是佛教發源地，所以期待慈濟有因緣可以幫助佛陀的故鄉。普明與母親曾經來臺

慈濟與印度藏傳佛教組織「八蚌智慧林」合作，元月於佛陀悟道成佛處菩提迦耶發放兩千餘戶，獲助的家庭幾乎是生平第一次領到如此大量物資。

（相片提供／慈濟花蓮本會）

皈依，他們也是慈濟人，本會要常常與他們聯絡、給予肯定，讓他們有歸屬感，有身為慈濟人應做慈濟事的使命感。」

臺灣與印度的距離不算遠，但是印度沒有慈濟聯絡點，人、事、物的因緣不足，就有了距離感。上人期待能將空間拉近，牽起人、事、物的緊密因緣，當地事由當地慈濟人來做，就能做得更踏實、更

周全。

宗教之間不但不能分隔開來，還要會合力幫助大眾。就如慈濟在印度的慈善行動，不只與佛教團體攜手，也與天主教團體合作無間，彼此借力使力，才能讓亟需援助的貧苦人得救。「大家都有共同的使命，會合無私大愛，會合彼此的人力、物力，共同做好一件事，所以要彼此感恩。擴大愛，

大愛會合無痕跡；拉長情，這分情從過去、現在直到未來，沒有間斷。」

印度的種姓階級觀念難以消除，許多貧苦居民難以改善自身困境，需要有智慧超然的宗教團體、人道組織，突破既有觀念平等普施大愛。上人教大家把握因緣，與各團體有更緊密的連結，共同發揮救苦救難的力量。

1  
6



《農十一月·二十三》

## 斷葷從素

【靜思小語】戒口欲、誠齋戒，斷除人與動物的食物鏈，避免病從口入。

心清淨，人間平和

上人展開第二階段歲末祝福行腳，於精舍主堂對眾開

示：「從上次行腳回來以後，一個多月都沒有走到這裏來，今天走出來了，而且又要開始往南行、往北上，是二〇二一

年頭一次往西部走。新曆年頭、舊曆年尾，利用這個時間，用最虔誠的心向所有的慈濟人祝福與感恩。」

第二階段歲末祝福首站來到臺東，上人與臺東聖母醫院鄭雲修女溫馨相逢。  
(1月6日)



「我天天都為天下祈求平安，向天下人祝福，但是『很擔心』這句話，從去年以來一直在提，確實很擔心！人生無常，天天都要自我警惕。除了人生的自然法則，大乾坤亦有不測風雲；只要得知天下有哪個國家地區發生災難，有人等待援助，我們就要主動聯絡、關懷，若有因緣就趕快前往救助。」

上人說，每天早晚課誦之前，會先誦〈爐香讚〉，看著香爐中因點燃香木而升起的裊裊香煙，內心觀想著煙嵐如雲，從下而上不斷湧出，自身如處雲端，天地人間相合，這是很美的境界。如同過去到三義茶園，走在茶樹叢間，手採「二葉一心」，身旁雲霧環繞，如處仙境，心境亦是輕安寧靜。

「心境若能時常回歸單純、清淨，就如當時在茶園的境界真、善、美。人的身、心

和天地大乾坤會合，隨順自然運行，天地人間都會很平和。但是人心欲念深重，貪婪事多，以致業力深重，災難頻起。」

「這一年來，我時常呼籲大家對於新冠肺炎疫情要提高警覺。現在氣候冷，溫度變化快，要注意保暖，預防感冒；在飲食上也要吃得正確，要降伏口欲，斷葷從素，斷開人與動物的食物鏈，就安全了。」上人說，米糧菜蔬有足夠的營養，簡單處理就可以飽足；若是起了一個凡夫的欲念，就要趕緊察覺，自我懺悔，並且發一個善念，不只能起貪欲，還要付出。

應知世界上還有許多國家的貧苦人缺糧無助，尤其受疫情影響失業斷炊的人很多；有這麼多人挨餓，自己豈能挑食、浪費？一日三餐能飽足，就要感恩。「許多人喜歡相邀到餐廳大吃大喝，餐飲業每天

產生大量廚餘，吃不完丟棄的食物很多，過於浪費，會惹來難以想像的惡果，很令人擔憂。」上人叮嚀大家，日常居家生活要遵守防疫規範，維護飲食衛生，戒口欲、誠齋戒，避免病從口入。

### 身心靈，完全扶助

車行南下來到臺東聯絡處，主持歲末祝福，下午與臺東慈濟人座談時，上人開示，慈濟慈善走入山鄉、濱海村落，只要接到個案提報，慈濟人就會去關心、了解，應其所需給予適切的援助，即使面對困難也不退縮，提起智慧克服，不怕辛苦，一切只為使眾生得安樂，這是天下慈濟人共同的心念。

「最近半年來，時常與大家談心，談到我經常自我省思：這一生有沒有哪裏做錯、方向有沒有偏差？回顧此生，

覺得沒有遺憾，於德無缺、於念無失。」

上人說起慈濟第一個援建住屋的慈善個案李阿拋老先生，訪視時看見雙眼失明的「阿拋伯」獨居茅草屋，在茅屋內放了火爐，架著黑黑的鍋子，摸索著撿拾乾草生火，萬一不慎點燃了茅屋，就有祝融之災。

為阿拋伯建屋動土當天，只有上人拿著鋤頭象徵動土，幾位慈濟人在一旁觀禮，留下了一張具有歷史意義的相片。如今，不只在臺灣，國際間發生大災難，慈濟人也會把握因緣，為無家可歸的受災人建屋、造村，為他們安身、安心、安生。

上人說，慈濟在短短五十多年間，發展四大志業、八大法印，慈善行動從臺灣到海外，遍及一百一十九個國家地區，是靠著人與人之間相互啟發愛心，帶動、凝聚愛心力量而付

出。即使大家與自己一樣安坐此地，哪裏都沒有去，但是全球慈濟人隨處救苦救難，都是「我們慈濟」做的，所以日日滿懷感恩。

慈濟人扶助照顧戶，在生活上給予支援，直到他們有辦法自力更生，就協助他們謀生，等到他們足以自立才停止經濟補助，但仍然持續關心，並且引導他們做志工，發揮愛心幫助別人。上人表示，這樣的慈善扶助是身、心、靈的完全扶助，也是慈濟慈善一直以來的目標。

現在的社會風氣、家庭結構與以往大不相同，年輕人在外地成家立業，獨留父母在家鄉，兩老相依或是獨居，已經成為很普遍的現象。上人肯定慈濟與社區志工共同關心獨居長者或殘疾家庭，為他們評估居住環境並修繕住屋，加裝扶手、做無障礙設施等，讓老人家有更為安全的生活環境。

上人也叮嚀大家要關心年長的慈濟法親，若是他們有需要，也可以為他們加強居家安全，最重要的是讓他們感受慈

濟大家庭的愛。慈濟人要相互關懷、彼此照顧；老的要顧、年輕的要箍（招呼），帶出人的慧命，與慈濟法親合和互

協，同行菩薩道。

下午二時四十分離開臺東聯絡處往高雄，傍晚時分抵高雄靜思堂。



《農曆十一月二十四至二十五》

## 無漏之愛

【靜思小語】愛人、助人，卻放不下對肉食的欲望，這分愛就有所缺漏，難以圓滿。

### 創造臺灣奇蹟

元月七日與高雄慈濟人座談，上人說，常常聽到師兄師姊坦率分享自己過去有許多不良習氣，造成親友困擾；自從投入慈濟，體會道理、改善習氣，現在家庭和睦、親友肯定。「現身說法」雖然講的是

自己的人生經歷，但是其中值得深思與學習的法，還有身旁的親友作見證，每一位所分享的都是真實歷史。

許多原本無明迷茫的人生，因為慈濟而轉變，讓親友覺得慈濟創造了奇蹟；上人則說，慈濟會合了人人的愛心力量，慈善關懷的範圍從臺灣擴

及海外，已至一百一十九個國家地區，真正是臺灣奇蹟！不論是大力付出的榮董或點滴長流的會員，慈濟在臺灣、在國際間救苦救難，都有人人的一分力量。慈濟人具有正知、正見，付出無所求，而且滿心感恩，在在表達出慈濟團體的真、善、美。

上人說，慈濟之所以能夠

現在的人重視養生，慈濟人勸素也會告訴大家，素食有益健康。上人叮嚀，不只重視生命，更要重視慧命。新冠肺炎疫情遲遲未平息，見天地示警，要有警惕與覺悟，莫再隨著貪欲求享受，飲食上多所挑剔，不只要求色、香、味俱全，還因要求精緻、新鮮，丟棄許多尚能食用的蔬果糧食。世界上還有許多人貧苦缺糧，三餐不繼，要求「有」已經很困難了；富貴人家桌上的一道菜，抵得過貧苦家庭的半年糧，貧富懸殊令人感慨，有福人更要惜福、不浪費，少欲節約多造福。

上人說，有分寸、不逾矩，生活飲食只要取得需要、應要的即可，那就是有法有度，能夠守好自己的身、口、

意。「守好自己，還要提起道心開路，開出一條可以走得安穩的善美之路。要讓人人都能守法守分，而且願意行善付出，就要靠教育。慈濟人向大眾推動素食，要說出素食有益身心、減輕殺業、減輕眾生共業的業力、有益環保的道理。」

動物都有求生的本能，當牠們感覺將被宰殺，會害怕、驚慌逃跑，最終還是被抓，哀號不已，怨氣深重無處傾訴。上人說，愛人、助人，卻仍放不下對肉食的欲望，是有漏之愛；假使愛有漏失，只愛人、不愛動物以及世間萬物，這分愛就難以圓滿。因緣果報分毫不爽，從過去到現在所造的業力不會有缺漏，所以還是要茹素，不要讓動物因為人的口欲而喪生，在人間累積冤與怨，也讓自己安心。期待大家發揮無漏之愛、完整的愛，天天用愛面對人間萬物，世間就會有

很鞏固的善業。

與慈濟人談話間，不知不覺天色已經從明至暗。上人說，「是日已過，命亦隨滅」，要有無常觀、有警覺心，把握時間了解道理。「知道理，但是能不能讓事與理相合？常說『勸善容易，勸素難』，但是我們此時非勸不可，教大家『非素不可』。」

「每天吃得飽，就要想到農夫的耕耘、天地的供應，疼惜大地、感恩農夫，珍惜每一餐。聽到大家推動素食，我很感恩，請大家再再注意，莫因推素活動產生廚餘。供應素食，減少殺生，是功德無量，還要減少廚餘、不浪費。」

**一碗飯的啟示**

「前天在臺東，看到資深的慈濟菩薩們，我感慨良多。想起大約六十年前，匆匆地離



高雄大愛幼兒園小朋友呈竹筒撲滿，並分享彈珠臺等童玩遊戲。  
(1月7日)

受肯定，是因為慈濟人的言行典範，以及所做的慈濟事感動人，有形、有聲、有色，讓人印象深刻；即使做慈濟事做得很辛苦、汗流浹背，但是慈濟人總是顯露真誠的笑容，讓人覺得做慈濟很歡喜，自然樂於投入，這就是慈濟人度眾生的、人間菩薩招生的最佳方法。

高雄有幾處社區道場正在工程中，上人教大家以感恩心照顧工地菩薩：「不論室外是冷還是熱，我們現在坐在這裏，感覺很舒適；有這麼莊嚴的大道場，也是很多工地菩薩經過一段時間的辛苦工作，才能建設完成。」

「三十多年前，花蓮慈濟醫院建設時，我也去過工地送點心，踏過因日曬滾燙的鐵板，但是我穿著鞋子，工人卻是打著赤腳，覺得很不捨也很感恩。沒有他們不怕風吹、日曬、雨淋，辛苦付出，就沒有

這一座座建築，可以讓我們發揮志業良能。」

「不可以說：『那些工人是花錢聘雇來的。』有時候即使有錢也無法請得到專業人員。志工可以挑有空的時間來幫忙，這些工地菩薩是要負責到完成；所以志工與志工之間要相互感恩，並且共同感恩日日辛苦勞動的工地菩薩。由衷感恩，就要從行動表達；要體諒勞力工作者，我們多給予一分關心與照顧，他們會更用心投入工程。」

上人並且叮嚀，道場建築完工後，要靠慈濟人發揮合和互協的精神與力量，讓慈濟道場成為人間菩薩道場，在地方上成為典範。慈濟人真誠邀約會眾來到道場一起精進共修；感受到慈濟人的真誠之心，會眾也願意響應、參與慈濟活動，從而聽聞佛法，一起走入菩薩道，這個道場也就發揮了

開家庭，搭火車南下到高雄，再坐車到後山臺東；後來在臺東火車站看到有開往鹿野的車班，就決定去鹿野。『鹿野』對我來說是很親切的一個地名，因為佛陀覺悟以後，對五比丘首轉法輪的地點，就是鹿野苑。」

元月八日下午舉行高雄區第一場授證暨歲末祝福典禮，上人談到前天從花蓮出門，經過臺東到高雄，回憶起年輕時很有衝勁、很積極，脫離了俗家，就一直朝著理想前進，一路走來將近六十年了；慈濟創立到今年，也即將屆滿五十五年，從日存五毛錢展開慈善志業，至今接受慈濟慈善關懷的

國家地區，已經有一百一十九個。

「此一時、彼一時，當初師父是那樣地孤單、那樣地克難、那樣地艱鉅，走到現在，慈濟能為這麼多國家地區的苦難人付出，我時時都感恩，對人人感恩，感恩我們有幸同在慈濟，我希望能把慈濟歷史整理完成，以回饋每一位人間菩薩。」

上人感恩慈濟人向大眾募心募愛，用自己的一燈之火，不斷地引燃人人的心燈，燈傳燈、心連心，心心相傳無盡燈，讓世間亮起來。

「相信每一位菩薩，做慈濟永不後悔，我們要有信心，但是

不能驕傲，心要謙卑，雙手合十，合你我的心、眾生的心，共同聚合在佛心，體會佛陀所說法，只要一念心轉則法輪轉，可以運轉到普天之下。」

上人再度呼籲眾人提起虔誠且完整的愛心，以傳達對眾生的感恩、尊重、愛。「世間有許多貧窮苦難人，要看到一碗白飯都難，而我們有飯可吃，第一要起慚愧心，到底我們做了多少事情，才有資格享受一碗飯？再者要起感恩心，感念農民的辛勞與大地的恩德，要惜福，不要浪費；惜福之外還要多造福，看見人間多苦難，要以真誠大愛多付出。」

1  
9  
~  
11



《農曆十一月·二十六至二十八》

## 感恩心，福之源

【靜思小語】人人懂得相互感恩，人間就會祥和歡喜。

### 承擔大事，大徹大悟

元月九日溫馨座談，高雄慈濟人回顧「那一年」——二〇一四年七月二十三日，一架復興航空班機自高雄小港機場起飛，前往澎湖馬公，不幸墜毀於澎湖縣湖西鄉西溪村內，造成四十八人罹難、十人受傷。澎湖慈濟人立即動員前往墜機地點做救難後援，也到醫院關懷、陪伴、膚慰家屬；高雄慈濟志工則分工合作，有的準備物資，有的搭飛機到澎湖支援，從第一時間起，持續一連八天的慈善關懷行動。

上人嘆言，家屬的悲痛令人不忍回想，然而「莫忘那一群人」，在災難現場默默付出、膚慰家屬的志工身影，其中許多都是很平凡的家庭主婦，到達慘不忍睹的空難現場，卻能勇敢承擔；當家屬不忍認屍，

慈濟人詢問其親人的身體特徵，穿戴的衣物首飾等，代替他們先去辨識；高雄慈濟人帶著香積所需的食材、烹飪用具前往澎湖，一到現場迅速開始供應熱食。慈濟人以幾十年的慈善救助經驗，諸事設想周到，且體貼當地法親，從行事細節體現菩薩心。

「我的弟子們好貼心，師父輕輕說一句話，聽了重重放在心裏，並且身體力行。『不經一事，不長一智』，承擔大事亦能大徹大悟，如果沒有遇到事情，只是用聽的、用說的，就只是知道而已，無法深刻體會；慈濟人之所以了不起，那就是知道、體會而且做到，勇敢承擔，為天下人間付出。」

「在災難發生後，你們不僅發揮『人傷我痛、人苦我悲』的大慈悲心去救助苦難，還要提起智慧評估、判斷該如何因

應當地狀況而付出，慈悲與智慧平行，提起正知、正見，為往生者虔誠地念佛與祈禱，真誠陪伴、安撫家屬，並且供應現場人員所需物資。慈濟人不執著、付出無所求，無論如何都是虔誠感恩。」

「確實該感恩！我們親自做到了，即使經過這麼多年，仍然記憶深刻，而且我們運用父母所生的身體，為社會人群付出，為自己提升生命價值，亦是回報父母恩。」

上人叮嚀高雄慈濟人照顧好高雄的慈濟大家庭，善用靜思堂接引、訓練人間菩薩；度量要寬闊，道氣要恆長，擴大愛、拉長情，招呼年輕一輩、照顧年長法親，讓這個菩薩道場成為溫馨、快樂的大家庭，世世代代不斷地傳承。座談後，上午與下午接連舉行高雄第二場、第三場授證暨歲末祝福典禮。

## 為善造惡，深思慎行

因屏東分會空間有限，為大家保持防疫距離，歲末祝福典禮首次在高雄靜思堂舉行，元月十日，包括恆春、小琉球等地的屏東慈濟志工搭車前來。

上人開示，新冠肺炎疫情籠罩全球，這一年來時常提醒大家要戒慎虔誠、茹素齋戒，因為這是平息災疫的靈方妙藥。但是要人人茹素，實在很困難，難在人心克服不了欲念。

為了供應人類吃肉，一秒鐘有二千多條動物的生命消亡，一天就有二億多隻動物死亡，這麼龐大的數字令人驚訝。上人希望人人深思慎行，莫為口欲造殺業。動物和人一樣，都怕死、怕痛，面對死亡時會恐懼、心生怨氣，這些冤與怨累積多了，就形成一股

氣，會伺機反撲。

上人指出眾生隨業輪迴六道，行善造福者到天堂享福，業力深重者墮落地獄、餓鬼、畜生道這三惡道受苦；其實行善享福或為惡受苦，都是從人道中造作而來，既有幸生而為人，就要把握此生、善用此身精進修行，超越天堂而至菩薩淨土。

「人生要如何才能夠快樂？就要懂得造福人間。『助人為快樂之本』，當我們無私付出，看見別人得救，自己的心會很歡喜，所以付出無所求，還要感恩，感恩有機會行善助人，得到輕安法喜。付出的人和接受的人相互感恩，這樣的人間就會很祥和；感恩就是福之源，要引導、教育人人懂得感恩，久而久之，也會和我們一樣成為造福的人。」

上人期許人人同心行善，

合於佛陀覺悟的宇宙真理，心地開闊無界限，就是最快樂、歡喜的人生境界。

## 重重疊疊，長長久久

元月十一日歲末祝福典禮，有高雄區榮董、教育團隊、慈警會等各功能團隊參加。上人開示感恩有慈濟人的地方就有法，點滴法水滋潤人的心田。每人心中都有一片田園，需要自己勤耕耘，讓心田成為豐收的福田。

「自己的心田要自己耕，不要有煩惱的雜草，要去除貪、瞋、癡、慢、疑這『五毒』，不要毒害自己的慧命。大好人生，就是有愛的人生，被愛的人最有福。但是要被愛，一定要先去愛人。我天天聽到最多的字就是『愛』，因為常常有人對我說：『師父，



高雄鐘燭元師兄去年十一月獲頒旭青獎，與上人分享回到監獄輔導「同學」，帶領他們耕耘心田的故事。（1月11日）

我愛您！」我會自然地回答：『愛我，就要愛我所愛。』這是我的心願。」

「人愛我、我愛人，人人共同付出愛，就有無限的大愛；彼此的愛連接起來，接得無漏洞、無縫隙，重重疊疊，就是『擴大愛』，將愛普遍於天地宇宙間。還要『拉長情』，將這一分『覺有情』拉得長長久久，菩薩引導菩薩，人人沒有私我，只有共同一個大我。」

「這幾天在高雄，每一場歲末祝福都有兩千多人，還有許多海內外的慈濟人與會眾在網路上觀看直播。剛才要上臺之前，就有十一個國家地區約七百個連線點同步觀看高雄靜思堂的歲末祝福典禮。這裏是一個具有整體美的莊嚴道場，每一個角落都很美，而且人人都很真誠，拉長情、擴大愛。」

上人說，高雄慈濟人醫會

有一群很資深的成員，像洪宏典、葉添浩醫師等人，時常到各地義診、衛教，出力也出錢，自行購置可以隨身攜帶的診療儀器，在海內外災區及時救治傷病，或是走入偏鄉，去幫助無力出門就醫的病患。

「受苦的人走不出來，有福的人走入他們的家；很感恩人醫會自動自發、不辭辛勞，走到病苦人的身旁，為他們拔苦。我們都要把握因緣，為臺灣造福，用虔誠的心祝福臺灣。虔誠的心，要用茹素的行動來表達。這幾天聽到很多人轉葷為素，我覺得比較安心了。素食有助守護健康，尤其新冠肺炎疫情非人力能擋，對疫情最好的藥就是素食，切斷人與動物的食物鏈，避免病菌從口入，也避免感染動物身上的病菌。所以現在非素不可，非說不可、非推不可，發揮完整的愛，使社會祥和、天下平安。」

1  
12  
13

《農曆十一月·二十九至農曆十二月·初二》

## 忍辱力

【靜思小語】擇善行之，而且當仁不讓；忍一口氣，就能造福無量人。

甘願面對，還要做來囤

元月十二日，高雄環保志

工一大早就來到靜思堂，與上人歡喜共聚，並分享做環保的心得。上人感恩環保菩薩守護地球，點點滴滴、分分寸寸，不斷累積愛的力量。地球的空間廣大，但是還有比地球更大的宇宙虛空；然而「心包太虛」，人的心可以無限開闊、廣納一切，慈濟人以開闊的心胸愛天、愛地、愛人間，鋪展愛的菩薩網。「大家聽師父的話，守師父的志，與師父同心、同志願，擴大愛、拉長情。

我們的愛包山包海，遍覆全球；我們的情遍虛空法界，而且是『覺有情』。」

上人對高雄仁武的八卦寮環保站印象深刻，記得是在三合院裏，很溫馨。當地志工如陳清雲師姊與鄭豐瑞師兄，多年來用心地招呼、照顧志工，讓整個環保站如一個溫暖的大家庭。

「我去八卦寮環保站探望大家，看到回收物整理得乾乾淨淨，你們把報紙一張張摺好、壓平，疊起來以後用繩子細得整整齊齊，就像豆腐乾，連繩子打結的方向也很講究。

提一捆起來看看，覺得很有分量，但是老菩薩一手可以將一捆拋到上層，由上層的志工堆疊整齊。」上人說，人生有用就有價值，生命的價值就是發揮力量做有益人間的事；感恩大家了解師父的心，守著師父指引的方向，用心、用力為大地人群而奉獻。

高雄市府、喜捨、十全、左營和氣師兄師姊分享「遍地開花」社區讀書會。羅秀純師姊展示一張月亮的相片，並述說去年七月三十一日，是農曆六月十一日，晚間看見一輪明月高掛天際，很驚訝還沒有到

高雄第五場歲末祝福約有二千多位環保志工參與，上人響應捐款蓮花竹筒，勉勵「愛遍大地」，造福拾福的人生最有價值。（1月12日）



十五，月亮就這麼亮、這麼圓；又想到前一天晨語，上人講《法華經·藥王菩薩本事品》，形容《法華經》就如夜空中最明亮的存在，眾星拱月，月最明。上人開示時即言，在座每一位慈濟菩薩的真、善、美，比剛才展示的明月更美；人人心中的月很明亮、很清澈。

聽到師兄師姊感恩自己有因緣走入慈濟、聽聞佛法而轉變，上人提及昨天有一位師姊分享人生經歷，聽到師父說「甘願還，打八折」，就能平靜面對逆境；其實若是以甘願的心態去面對，也可能可以打六折，重業輕受。「甘願還的，還六分就夠了；但若是做得不夠、心不甘願，八分都還不起。所以常教大家要『做來囤』，不要事到臨頭才要『做來抵』。」

「即使過去生沒有彼此虧

欠，但是此生對人很好，能夠愛護、疼惜對方，就為我們來生來世累積好因好緣；無論是我們的父母、手足或親友，來生有緣再聚，都是好因緣。」上人說，大家日日「薰法香」，聽著師父在臺上說的法，其實師父坐在此處也在聞法，所聽的法都是真實的法，是每一位慈濟志工用生命所寫的，不論是歡喜或痛苦的人生經歷，都有值得深思的道理。苦難的人生如同在冷冽寒風中行走，走過這段路，就能迎來溫暖；能夠走入慈濟，都是有福人。請大家用法水洗滌內心的煩惱污垢，若能受用一句佛法，就是對治心靈苦難的靈方妙藥，可以滋潤慧命，以智慧造福人間，福慧雙修。

有進無退，能忍才有力

元月十三日，時為農曆十

二月初一，隨師的常住師父們於晨間向上人頂禮，上人勉勵：「時間過得很快，看看慈濟人那麼莊嚴、精進、守規律，我們也要反觀自省：是不是同樣聽師父說話，接受師父的教導，法入心且能力行？請大家要用心，否則『是日已過』，要好好把握時間，提升生命的價值。」

上人前往屏東，於慈濟人聯誼會中，說起莫拉克風災的賑災援建行動，即使時間已經過去了十一年，但是曾經做過的事，過程中的感受點滴在心，要把握機會多分享，讓這些寶貴的真实人間歷史世代流傳。

二〇〇九年八月莫拉克颱風在南部造成嚴重災害，屏東山區發生土石流，沿海地區大淹水，全臺慈濟志工大動員，南下屏東協助清理災後泥濘；其後，慈濟在屏東長治、高樹、來義、滿州等地援建永久

住宅，屏東慈濟人陪伴受災鄉親走過災難創痛，是非常難忘的一段記憶。

「那時師父先在臺北與相關人士討論災後重建，然後從臺北帶著一分很沉重的心情而來。我對自己說：不論面對什麼言語，都要堪忍，有忍才有力量，要有忍辱力。如果我忍一口氣，就能夠造福無量人；如果不忍，聽到批評我就退縮不前，是無法幫助苦難人的。」

上人表示自己決定要做的事，就只有前進而不會後退：「該做的事情，我很堅持、很固執，因為我擇善而行之；認定是應該做的善事，就當仁不讓，去做就對了。幸好當時堅持著，在南部幾個地區為受災鄉親建設永久住宅，為他們打造能夠安居樂業的美好家園。」

「雖然負擔沉重，但是師父向慈濟人呼籲，大家立即響應，都說：『師父說要做，我

們做就對了！』師徒共同一心，心志合一，願力連結，沒有做不到的事。」

上人談到此次行腳到高雄、屏東，天天都聽到有人分享自己轉董茹素的過程與心得，也聽到慈濟人如何向大眾推素、勸素。遲遲無法平息的新冠肺炎疫情，是大自然對人類的「大哉教育」；人們若能真誠受教，就要從生活習慣做出改變，而且從最重要的「大哉食事」做起。

「我很有幸活在這個空間、這個時代，能夠與這麼多人有好因緣，大家都願意聽師父說話，而且照著師父所說去做，讓我覺得此生很值得，此生無悔。大家要師父『常住世間』，人生的自然法則是不能改變的；但是大家延續著師父要做的事，走著師父要走的方向，我的慧命就能夠『常住世間』了。」



上人來到鳳山靜思堂環保站，感恩環保菩薩用愛守護地球。

(1月13日)

### 共同承擔，成長菩提林

與屏東慈濟人座談，上人感恩道，雖然慈濟人都說師父是他們生命中的貴人，但是對自己來說，每一位慈濟人都是師父的貴人，因為大家都能愛師父所要愛的眾生、做師父所要做的天下事，而且彼此接引、共同承擔，慈濟就是如此從臺灣將慈善腳步邁向國際，幫助世間苦難人，且隨處撒播慈濟種子，就地成長菩提林；世界各地的菩提林合起來，就像是一棵大樹，如同佛經所說的「閻浮樹」，可以庇蔭大地眾生。

上人教大家收看大愛臺，了解天下事，也了解最新的天下慈濟事。「看到海外慈濟人所做的事，就知道我們生活在臺灣很幸福。既然平安，更要保護臺灣的健康平安，那就要多造福、多付出。」

「我們目前無法到其他國家去付出，但是能夠點滴累積愛心力量，而且廣招人間菩薩，如同為臺灣覆蓋一張保護網；多一位慈濟委員受證，就可以多募集無量會員，讓臺灣的好人愈來愈多，人人有善心、能齋戒，就讓保護網更堅固。所以我們要不斷地勸素、推善，若是人人為善，臺灣就能永保平安健康。」

上人前往鳳山靜思堂工地探視，提及這幾天在高雄靜思堂主持歲末祝福典禮，慈濟人在宏偉莊嚴的道場裏演繹《無量義經》，感受到菩薩雲集靈山會，看見法華大道的整體之美；相信將來鳳山靜思堂也會是一座宏偉的菩薩雲集大道場。請當區慈濟人做好準備，現在就要用心招募、培訓人間菩薩，待道場建設完成，慈濟人的整齊度、整體美與品行之美就要展現出來，以莊嚴道場。

1  
14  
~  
15

《農曆十二月·初二至初三》

## 好事不要忘記

【靜思小語】用好事取代人我是非，啟動善念讓惡念沒有機會出現。

### 有禮才有理

十四日與慈濟人談話，上人教導弟子放下身段，要柔和待人；頭殼硬，遇到瓶頸鑽不過去，就會很辛苦，自己會覺得很委屈，對別人造成困擾與煩惱。修行就是要修得柔軟，即使頭殼硬，但是脖子可以轉動，可以低頭；不只是脖子要軟，腰也要軟。敬老尊賢是不變的道理，對長者要有「禮」，有禮才能說道理；無論是年長或年輕，都要懂道理、知禮節，志要堅定、腰要軟，是做人的原則。目前大家在社區裏閱讀書

會，主要是讀《法華經》，如同《法師品》經文云：「大慈悲為室，柔和忍辱衣，諸法空和忍辱的功夫；娑婆世界是堪忍世界，要堪得忍苦，才能在人間行菩薩道。」

上人勉勵在座的資深慈濟人，雖然年紀大了，身形變了，但是行菩薩道的精進心不能變，不能讓慧命有所漏失；要常常和法親作伴，分享過去如何跟著師父做慈濟，這也是在傳承。較年輕的志工和志業體同仁則要疼惜、照顧這些上了年紀的資深菩薩，要感恩他們的付

出，若沒有他們辛勤拓墾，今天大家就沒有慈濟路可以走了。

慈濟人堅定道心，無論面對什麼境界都不退轉，是因為師徒之間有生生世世所結的美好因緣，成就今天真善美的慈濟大團體。上人表示，自己時時感受到慈濟人對師父的敬愛，不分海內外，大家把師父所說的話聽入心，而且只要是慈濟的集會、共修活動，他們敬師如師在，從言行展現內心的恭敬。現在科技發達，一連上網路就可以讓全球各地的慈濟菩薩「雲來集」，如同靈山法會不散。只要大家持續用心

讀《法華經》，實踐經文道理，行菩薩道，就常在靈山法會上。

上人說，臺灣無以為寶，以善、以愛為寶；臺灣很美，美在充滿善與愛。每一位慈濟人都要把握機會和人分享慈濟事的美與善，不斷地接引、帶動周遭的人行善付出。「慈濟人以真誠的愛心，運用智慧去為苦難人付出；上一回看到這個家庭有所欠缺，下回再來就為他們補充所需。人人付出無所求，而且虔誠地放下身段去關懷、援助，這分愛與智慧，就是菩薩的精神。只憑著這分愛與智慧，就值得為慈濟人留下生命歷史。」

「生老病死是自然法則，人人總有那麼一天。我們現在的身體，因為地球的重力吸引，所以是有重量的；若到了那一天，靈魂脫體，是很輕飄、輕盈的，心很輕安，何況我們這一生做了這麼多好事，

想著就會很歡喜。」上人教大家時常啟動「慈悲利他」的腦細胞，加強善的意識，最好的方法就是經常投入組隊活動，和大家一起做慈濟事，或是經常和會員說慈濟，邀約人人同行菩薩道。

「好事不要忘記，要用好事取代人我是非。」上人表示常聽人感嘆家中長輩在年輕時個性很好，老了卻很難伺候，脾氣變得很不好；慈濟家庭的年輕人則是很感恩，自己的父母長輩明事理、很慈祥。「這是因為他們很受教，聽了師父的教導，已經有法在心中，還有周圍的許多法親在一起，過去的壞習慣已經在這個好環境裏降伏了，回到家裏，若是遇到不如意

己意的境界，也能轉心念，轉出了慈悲利他的精神，不只疼惜苦難人，也會疼惜家人。」

「如果調伏了壞習慣，就不要再讓它復活，要不斷地啟

動慈悲利他的善念，讓善念愈來愈旺，讓惡念、壞習氣沒有機會再出現。調伏惡的習氣，轉為善與愛的心念。」

上人期許大家當別人生命中的貴人，也要當別人慧命中的貴人；前者是面對苦難的眾生，後者就是菩薩招生，持續招募會員不是為了捐款多寡，最重要的是為了淨化人心，帶動起整個社會人人都是菩薩。

### 福氣保護膜

十五日，車行途經高雄岡山志業園區、臺南慈濟中小學，抵達臺南靜思堂；與慈濟人座談，有十多個國家地區的六百七十九個連線點同步聆聽；有些國家已是深夜，慈濟人仍然把握機會「線上隨師」。

上人教導身在臺灣的慈濟人要珍惜因緣，海外慈濟人聆聽臺灣慈濟人的人生過程與投

入慈濟的改變和心得，吸收臺灣慈濟人合和互協做慈濟的經驗與方法；臺灣慈濟人也要學習海外慈濟人的精進，法親之間互為典範，彼此勉勵。

「即使相隔遙遠，發達的科技可以突破空間障礙，讓世界各地的人都可以聽到師父現在所說。虛空有盡，願力無窮；既已立定志向、發心立願，就要用心精進。」

馬來西亞中南部雨季水患，慈濟人動員救災，上人透過網路視訊與馬來西亞連線互動，聆聽各地賑災進度與發放規畫，並叮嚀全馬慈濟人要合和互協，做到「大馬連心，愛鋪滿地」。

「這是大型的救災，也要考慮到新冠肺炎疫情，尊重國家的防範標準，我們不違規，但也要做到重點、直接的救

助，大家用智慧思考，如何讓我們的慈善援助百分之百幫助到受災居民，讓他們安身、安心、安生。」

上人提醒大家，一時之間有多重災難，慈濟人盡心盡力救濟的同時，也要呼籲人人提起虔誠心，並且以行動表達慈悲喜捨的精神，發揮愛心造福，形成福氣的保護膜，這是緩和世間災難的靈方妙藥。

1  
16  
~  
17



《農十二月·初四至初五》

## 惜福

【靜思小語】呼籲珍惜糧食「零廚餘」，不只是環保教育，也是道德教育。

### 八分飽，二分助人

十六日，臺南第一場、第

二場授證暨歲末祝福典禮舉行。上午場次，臺南市黃偉哲市長伉儷與六位局長及多位市

府人員全程參加，上人提及教育局長晨間分享，學校中午用餐前，老師會為學生加強倫理

道德觀念；而慈濟中小學與幼兒園用餐之前，也會教孩子懂得珍惜糧食，要吃多少就拿多少，不可以拿太多吃不完丟進廚餘桶。這是道德教育，也是環保教育，要推行到家家戶戶。

「能夠生活在臺灣，都是有福人，無須擔憂缺糧；飽足的時候，我們就要想到貧窮飢餓的人，真的是苦不堪啊！見苦知福，要再惜福、多造福。」上人教慈濟人向大眾多呼籲珍惜糧食，最好做到「零廚餘」；過去推動「八分飽，二分助人」，既有益自身健康，也能將節省下來的費用捐為善款助飢貧。

緬甸慈濟人就在接受慈濟幫助的農村推行「米撲滿」，鼓勵家家戶戶從每天所吃的米糧中抓起一把米，存入米撲滿，一個月之後與其他家庭所存的米集合起來，可以救助更

為困苦的家庭；日前統計已經累積到兩萬多公斤，是一股救濟飢貧的大力量。「滴水成河，粒米成籬」，慈濟在全球的慈善力量，就是如此點點滴滴累積起來的。

昨天聽到一位慈濟委員說，會員體貼她，要拿善款到她家，讓她不用出門跑這一趟，但是她婉拒會員的好意，仍然每個月上門拜訪、收善款。「她說，如果讓會員拿善款到自己家，就只能與這個會員互動而已；若是她到會員家，就能與會員的家人、親友和鄰居互動，有機會向更多人講慈濟事，傳達最新的全球慈濟訊息，邀約人人共同行善。」

上人指出，人行善造福，社會才能平安有福；社會祥和平安，才能保障自身、自家的平安。「所以我很感恩、很讚歎志工菩薩們，自從發一念善心，就不斷地為社會人群

而付出，有助社區平安、社會祥和；我們能夠生活在這麼平安、祥和的環境裏，都有你們的功勞。」

### 做模範，言行相符

十七日，臺南榮董、課輔團隊及臺南慈濟中小學師生前來臺南靜思堂與上人座談。聆聽師生們分享後，上人肯定老師與志工們的用心教導，孩子們也很受教，從服裝行儀、應對談吐中展現出人文氣質。

「沒有教不會的孩子，只有不會教的老師；學校要辦得好，不是不可能，只要校長堅定校風，老師朝此方向認真教學，孩子認真受教，這所學校讓人聽到的風評，與實際進入觀摩所見相符，就會讓人打從內心敬佩，自然會吸引家長送孩子來就讀。」

上人說，教育從幼小開始，

不要輕視幼兒園的孩子，他們的心境澄明，尚未受污染，這個階段是打基礎的重要時期，會將師長的教導銘記在心，而且觀察、學習大人的言行。常聽到很有成就的人感恩他們的啟蒙老師，很多觀念都是從幼小時期就建立起來的。

「幾十年前，我在花蓮一間寺院講經，這間寺旁邊有火車經過。有一天，突然聽到一個讀小學的孩子喊著：『你看！老師教我們不要跨越火車鐵軌，但是老師現在就走在鐵軌上呢！』我對這一幕印象很深刻，這就是老師的言教與身教不合，課堂上教的是一回事，自己做的是另一回事，而且錯誤行為深入孩子的腦海。」

上人談到每次行腳來到幼兒園、慈濟中小學，都看到孩子很整齊、有禮貌：「慈濟教育要讓人看到的與耳朵聽到的

相互印證，覺得名實相符。臺南是文化古都，教育很競爭的一個城市，慈濟學校能在這裏站穩，而且屢屢獲獎，確實做出好成績，我很感動也很感恩與安慰。感恩各位老師與校長的用心與努力！」

### 共一心，千人同音

於歲末祝福典禮中，看見臺南慈濟人經藏演繹的整體美，上人讚歎「千人共一心」，尤其昨天慈誠師兄們展現千手觀音的韻律之美，動作整齊且很有力道，而且臺下法海區一同唱頌、動作整齊，無論年長年幼，「千人同音」，震撼人心。慈誠金剛能展現柔和之美，就如觀世音菩薩是過去久遠已成佛的正法明如來，以菩薩身化現人間，用柔和的慈悲形象度化眾生。

慈濟人平時共修，很要求

每一位照顧好自身威儀，與眾合和互協，力行菩薩道；大家將平時所聽到的佛法道理運用在日常生活中，也從言行舉止表達出來，讓接觸到的人肯定、讚歎慈濟人的氣質，也肯定佛教徒對社會人群的貢獻。

「我們虔誠禮敬三寶，但是虔誠的心不是只有對佛像表達；佛像是人雕塑的，人人都有佛性，要以對待佛菩薩的虔誠心對待每一個人。慈濟人力行佛陀教法，以感恩、尊重的心救助苦難眾生，付出無所求，人人都是真菩薩！」上人說，菩薩不是擺在佛龕上讓人禮拜的塑像，而是活生生地存在人人面前，能夠走到苦難人身邊去扶助。

上人叮嚀，讀經要「讀活經」，應人間的生活而運用經文道理，同時教育他人。《法華經》是諸經之王，是佛陀說

法逾四十年，到了晚年「開權顯實」，述己本懷所教導的大乘菩薩法。聽了《法華經》的道理，知道要行菩薩道，

就要投入人間，去印證經文道理，實踐佛陀教法。

上人勉勵大家除了廣閱讀書會，邀約社區會眾共同聞

法，也要持續用心經營，讓讀書會世代傳續，世世代代的人都能聞法得益，終能淨化人間。

## 無悔的一生

1  
18 ~ 19  
《農十二月·初六至初七》



【靜思小語】做事的雙手最美，不斷付出的生命最有價值。

### 不只做到最後一口氣

彰化、雲林、嘉義慈濟人十八日來到臺南關心上人法體，上人對大家說：「師父了解你們的心意，師父既然盡心力走出門，你們更要盡心力守護你們的道場，守護所發的願，生生世世為佛教、為眾生。師父對你們說的是真實話，你們

也要發真實願。」

「大愛臺固定在每天午後播放〈祈禱〉。很期待在幾分鐘的時間，大家都虔誠祈禱，讓人人虔誠的心聲上達諸佛菩薩聽；要懂得敬畏天地，虔誠齋戒茹素。世間災難並非老天降禍，而是眾生共業的業報，需要眾生自我『轉業』，轉惡為善。」上人再次叮嚀大家要

茹素、推素、勸素，中斷人與動物的食物鏈，減少病原體跨物種傳播。

許多人覺得轉葷茹素很困難，其實只是難在口欲難戒。上人說，戒除欲念也是修行的功夫之一，要戒心欲才能戒口欲；別人看起來覺得很困難的事，要從自己開始做起，做到讓人肯定，也願意響應。

即將離開臺南靜思堂，前往大林慈濟醫院，上人對臺南慈濟人做行前叮嚀：「要照顧年

長者、招呼年輕人，做好法親關懷。沒有老一輩的努力開創志業，一步一腳印地走過來，哪有今天的慈濟呢？資深者努力之下成就的四大志業，需要中生代、青年人好好地守護，讓四大志業在社會永恆地發揮良能。」

上人說，慈濟從「竹筒歲月」克難創立，資深慈濟人募集點點滴滴愛心力量為人間付出，也給予自己點點滴滴的力量，一路堅持走到現在，所以請大家不要輕視點滴，滴水可以成河，粒米可以成籬。

在座多位年輕人是畢業慈青，現在已經成家立業，各有家業、事業，但是有相同的志業；也因為大家來自各行各業，才能夠把慈濟的精神能量擴及各行各業。請大家持續入經藏，將這段時間反覆背誦的

法刻入心中，落實在日常生活與行動中。

「大家都對師父說，要做慈濟直到最後一口氣。我要告訴你們，這樣還不夠，我們還有來生來世。所以從現在開始，心心念念不離法，要教導、陪伴新進者，世世代代不斷開道、鋪路，慈濟才能永恆在人間。」

### 隨緣度化但不失威儀

於大林慈濟醫院宿舍，上人與多位清修士談話，叮嚀大家要與常住師父們共同負起傳承靜思法脈的責任。「我之所以拖命也要走出來，就是因為跟著師父創立慈濟的這些老菩薩還在；現在許多中壯年、青少年慈濟人當中，也有很願意承擔的，我們要用心帶動他們，讓法脈宗門得以世代延續。」

「期待大家要小心，懂得招呼人、帶動人，自己要有法。這群在家居士慈濟人讓我很安

心，從他們的言行可以看見佛教落實人間，慈濟人有正信、法入心，不是為了拜拜求平安，大家真的都是挺起胸膛要挑擔子。」上人說，各地慈濟人都有特色、有優點，要真誠地感恩與肯定他們，並且多予關懷和鼓勵。

「每一個人都有各自的習氣，希望清修士要學得穩重但是不死板，要能夠隨緣度化，且不失己身威儀。」上人教導清修士發揮各自的專長與良能，彼此珍惜、合和互協，將法脈宗門的脈絡傳達得很清楚，讓世世代代的慈濟人都能依循正確的方向，精神凝聚不散逸。

### 立志生生世世當菩薩

十九日於雲林聯絡處，舉行雲嘉第一場授證暨歲末祝福典禮。上人表示看見年長的志工們身體健康、行動自如，而且

日日做慈濟、做環保，就感到很歡喜。雖然老來難免身有病痛，但是大家在菩薩道上精進不退，增長福與慧。

「剛才上臺的幾位老菩薩都是環保志工，每一位的雙手都是最美的手，而且是很珍貴的、萬能的手，從年輕時做家事、做工作，養家、撫養孩子，都靠著這雙手；現在上了年紀，這雙手也沒有休息，天天做環保。」

上人說，做事的雙手最美，不斷付出的生命最有價值。自己回想這一生，也覺得沒有後悔；雖然為了做慈濟，這五十年來走過很辛苦、很坎坷的道路，但是分布在全球的慈濟人都很貼心、很聽話，在世界各地盡心盡力救助苦難，只要走得到的地方，就能牽起善因緣，造福當地。

慈濟人行善、做環保，造福人間也造福大地。上人進一

步教導大家茹素護眾生：「佛陀教我們疼惜眾生，不只要愛護人，還要愛護動物；愛牠，就不會去殺害牠。常聽人說，放生功德大；我就會告訴他們，放生不如護生，保護動物的生命，比放生的功德更大。只要人人吃素，就不會讓動物被抓、被殺，否則一邊放生，一邊吃大魚大肉，豈不矛盾。」

有人迷信放生能求得長壽，為貧病人施醫、施藥可以求得己身健康。上人說，茹素有益身體健康，且大家護持志業，支持各所慈濟醫院在臺灣各地守護生命、守護健康、守護愛，醫療團隊救拔病苦，也有大家的一分力量。

上人表示，自己過去生中就與大家結好緣，所以此生做慈濟，向大家呼喚、招手，就有這麼多人響應。慈濟人都愛師父，也知道愛師父就要愛師父所愛、做師父想做的事，這

分愛要擴及眾生，人與人之間互愛、尊重，社會就能祥和平安；這分愛也要世代傳承，讓子子孫孫都有祥和平安的生活環境。

「所以請大家不要認老，即使年歲大了，只要還走得動，還能夠做事，就把握機會做慈濟事。」上人說，有做就有得，為來生來世打造一個更加健康平安的好環境，為自己累積福、祿、壽的善報，來生就可以更健康、更有力量、有更長的時間去幫助需要的人。

聽到大家發願「生生世世誓為佛教，心心念念誠為眾生」，上人表示師徒同心、合心，合於清淨無私的大愛，就有救度天下眾生的大力量。「我們都要發願：生生世世要來人間，成為度化眾生的菩薩；不只愛人，還要愛動物、愛大地。從現在開始，就要及時把握因緣付出。」

1  
20

《農曆十一月·初八》

## 傳與承

【靜思小語】歲月催人老，但心境不能消沉；傳統的生活智慧要完整傳承，沒有斷層。

## 醫療團隊，安心護命

醫療志業林俊龍執行長、大林慈濟醫院賴俊良副院長與急診部李宜恭主任向上人報告新冠肺炎疫情發展，以及醫療防疫規畫；花蓮慈濟醫院林欣榮院長、臺北慈濟醫院趙有誠院長、臺中慈濟醫院簡守信院長等人透過網路視訊連線與會。

上人擔憂表示，疫情已經超過一年了，不只沒有平息，反而連一向相對平安的臺灣也有醫院院內感染而新增多例本

土病例。醫療院所站在防疫第一線，防護工作要更嚴格，保護好院內同仁與病患的安全。

這一年來，臺灣防疫做得好，是因為政府很謹慎，天天發布相關訊息，而且民眾很自愛、守規矩。然而現在面對更嚴峻的情勢，要讓大眾提升警覺，把防護工作做得更好；醫療志業除了做到高規格的防疫管理，同時也要教育社區民眾。可以運用網路視訊傳達衛教、防疫訊息，或是做醫療諮詢，提供病患家屬照護建議，讓民眾不必到醫院，也能得知

所需的醫療訊息。

上人說，現在科技發達，不必當面接觸就可以即時見面互動，院方若能運用視訊關心病患與家屬，讓他們看見熟悉的醫療人員，會覺得很溫馨、很安心，而醫療團隊也盡到一分照顧病患的責任。這要請資訊單位用心設法，加上醫療團隊合作無間，發揮大慈、大悲、大喜、大捨，應用智慧去做到，讓醫療團隊結合資訊系統，發揮「安心護命」的良能。

至於各地慈濟人的社區活動，可以經由通告取消或改變

方式進行，避免群聚。年關已近，臺灣各地慈濟會所即將進行的冬令發放，可以學習菲律賓

賓、印尼慈濟人的慈善紓困發放，將物資送到照顧戶家。上人也提到，慈濟人長期關心、照顧的獨居長者或貧病家庭，都很期待歲末圍爐，在慈濟大家庭團圓，感受過年的氣氛；現在要避免群聚，不得不取消圍爐，但是慈濟人要照顧到老人家、照顧戶的心情，讓他們依然能夠感受到慈濟家人的溫馨關懷，也有過年團圓的感覺。

「只要我們合和互協，發揮慈悲、智慧去安排，不必突然間全面停辦所有的活動，讓大家覺得惶恐；有些活動可以視狀況，做好防護措施再進行。」上人說，因應防疫的活動安排，要讓慈濟人安心；冬令發放、歲末關懷，則要讓照顧戶覺得溫馨。勸導人人年節

期間，盡量安住在家，過一個平安的好年。

上人亦言，要提高虔誠心，不是在每天固定時段跟著音樂唱〈祈禱〉而已，要時時保持戒慎虔誠，而且長期茹素齋戒，才能合人人的虔誠心聲，上達諸佛菩薩聽，祝福人間的災疫早日平息。

## 愛心融合，無痕無跡

下午的歲末祝福典禮中，嘉義梅山第一顆慈濟種子江林金鑾師姊由師姊們扶持上臺分享，勉勵大家珍惜投入慈濟的福報，口說好話、手做好事。

上人說，被慈濟法親暱稱「江媽媽」的江林金鑾師姊很精進、很虔誠，在三十多年前，常常在花蓮、嘉義來來回回，親近師父、聽師父講經，將慈濟種子帶回嘉義撒播。「剛才在外面看到她，她很歡



上人抵達雲林聯絡處，人稱「江媽媽」的資深慈濟人江林金鑾師姊（左二）前來問候。（1月20日）

喜，牽著我的手，雖然很想要站起來好好地與師父說話，不過身體衰弱，有心無力。她過去陪師父走在雲嘉地區，在確定大林慈院用地以後，也是她陪著我走在這片土地。現在雲林、嘉義地區有這麼多慈濟人，江媽媽功不可沒！看大家很尊重地照顧著她，我也覺得很安心。」

「歲月催人老，不過我還是要勉勵大家，即使上了年紀，也不要認老，還是要把握時間多做事，將粒粒善種子存在八識田。」上人教導，生活中難免會遇到不如意事，這時就要運

用知足、感恩、善解、包容的修行功夫，不要讓己心增添煩惱，不要再造作業力，保持清淨歡喜心，與慈濟法親共行善事，共同聞法、分享法益。

多位資深慈濟人身體衰弱或身有病痛，都仰賴大林慈院的醫療與照護。上人感恩大林慈院醫療團隊就地、就近照顧年長法親；並鼓勵資深慈濟人，不要因為體力衰退，連心境也消沉。不要輕視自己，年紀大就是寶，因為富有人生經驗，可以與年輕人分享，傳承現在的社會中早已淡化的仁義道德精神。

上人說，雖然科技發達，

傳統的生活智慧也不能放棄，要完整傳承，不能有斷層。無論年長、年輕，都要合和互協，彼此愛護與照顧，才能「擴大愛、拉長情」，將人人的愛心不斷擴大，擴大到相互融合，無痕無跡、沒有縫隙，才能廣覆天地人間。

上人期許，清淨的菩薩長情要連連接接、長長久久，從資深菩薩傳給中生代，中生代就要用心承接，再傳承給年輕一輩，由過去、現在到未來，分分寸寸連接不斷，成就祥和平安的社會。

1  
21  
22



《農曆十二月·初九至初十》

## 回報父母恩

【靜思小語】用父母所生的身體利益眾生，就在實踐孝道；孝與善，要

永恆不間斷。

### 栽培後進，醫脈相承

二十一日早齋後，於溫馨的氣氛中與大林慈濟醫院主管同仁座談，上人感恩年輕醫師願意來到大林，守在老年人口較多的鄉鎮，於醫療工作盡職業精神，但是更重要的是志業精神，志願守在這裏，大林鄉親很有福氣！

「我覺得我最有福，因為大家心志合一，方向正確，穩步前進，讓我很安心，來到大林慈院，總是感到很安穩。」上人說，大林慈院有許多良醫典範，可以帶領、培養後進，是培育好醫師的搖籃，請主管們用心栽培慈濟大學的實習醫師，讓他們認定要留在慈濟醫院服務，就不枉費師父為建立四大志業而辛苦走來，不辜負慈濟人長久以來點點滴滴向大眾募集愛心支持志業。

聆聽大林慈院醫療報告後，

上人對主管同仁們開示：「大林慈院是我行腳時最喜歡的地點，因為這裏有家的溫馨感。

每天晨間在宿舍樓上往下看，有些夜班同仁剛從醫院回來，也有早班同仁從宿舍走向醫院，宿舍與醫院同在院區裏，感覺醫院就是一個家，家人們有志一同，發心立願『守護生命、守護健康、守護愛』。」

大林慈院啟業已逾二十年，多位同仁自慈濟學校醫療相關科系畢業後，投入志業體工作，就安住於此，而且承擔主管，栽培後進，可謂「醫脈傳承」。午後續與腎臟內科主任蔡任弼等醫療主管談話，上人猶記得慈濟醫學院甫招生開學時，曾到宿舍探視大家，看到蔡主任的身高，趕緊叮嚀校方再做一張加長的床。

「這所『田中央的大醫院』，剛啟業時周遭少有屋舍，醫護同仁願意來到這裏服務，



「青草伯」鄧清山、鄧許書滿夫妻長年呵護大林慈院，捐地建院，為大眾奉茶，每回見到上人總是不斷感恩。（1月21日）

都不是求名、求利，但是現在已經把慈濟醫療的『名』做出來了，這是真實名，在地鄉親信任我們，還有遠方的病患慕名而來，是因為我們建立起溫馨醫病情，名副其實。」

「而且同仁們感情好，比親兄弟還要親，這讓我很歡喜，並且引以為榮。有這麼多的好醫師，沒有高知識分子的傲氣，下鄉為行動不便的鄉親看診，蹲在病人身前與他們親切互動，是真正的『人醫』，與病人建立很真誠的情感，常有務農的病患或家屬提著番薯、芋頭等農作物來與你們分享，聽了很感動。」

### 人生舞臺，成功演出

「人生如夢，人生也像一場戲，在這人生舞臺上，我們要扮演好自己的角色。各位在大林慈院發揮醫療良能，所扮

演的角色都很成功，每一科在這裏發揮到很重要的功用。師父很感恩，期待這片『大林』要從樹根、樹幹到枝葉都很健康，生生不息，不斷地開花結果，愈來愈茂盛。」

下午在大林慈院舉行歲末祝福典禮，上人開示，雖說人生如夢，但是付出心力，為人間所做的一切不是虛假的。

「今天的人、事、物，到了明天就已經是歷史；而我們在慈濟，為人間寫下的歷史，真的很有價值！」

上人說，一路從花蓮、臺東、屏東、高雄、臺南而來，天天都聽到慈濟人分享，投入慈濟以後懺悔改過、轉變人生，讓家庭和睦，連周圍親友都受影響，讓社區變得祥和平安。

「慈濟真正帶來了人間的幸福，就像在座各位，從事醫療工作，是高知識分子，但是人謙和有禮，都是視病如親的

良醫、良護。我要向大家說感恩，不只感恩醫師、護理師、各科同仁，連維護院區整潔衛生的清潔人員，我也真誠感恩；唯有全院合和互協，彼此感恩、互愛，才能發揮拔除苦難、救度眾生的志業良能。」

### 醫病之間，相互教育

二十二日與大林慈院主管同仁、醫療志工座談，上人肯定大家用心拔除病苦、膚慰病患的身心苦痛，雖然醫海無涯，醫學研究與醫療技術不斷突破與提升，人上有人、天外有天，但是慈濟醫療之愛是難以企及的。

主管與同仁的分享中，讓人感受到慈院各科的合和互協，醫師們彼此讚歎；大家所說的都不是「我」怎麼做，而是「哪一科的某某人」發揮智慧與良能，才能讓病患轉危為

安、恢復良好。不居功而讚歎他人，讓聽者也能感受到分享者的內在美德。

上人說，行腳到南部，常常會有慈濟志工感恩大林慈院的醫療照顧，很感恩大林慈院照顧法親，讓自己安心，也期待醫療同仁與慈濟志工合力推動素食，素食有益身體健康，而且減少動物飼養量，減輕地球環境的負擔。

上人說，生活在人間，要感恩父母生養、感恩天地供應糧食、感恩眾生在各各行各業的努力，才能保障自己的生命健康；此生有因緣聽聞佛法、領受佛教，要感念佛恩，使自己慧命增長。若是父母健在，當然要及時把握機會，孝養堂上活佛；若是父母不在了，大家在醫療崗位上照顧病患，就是用父母所生的身體利益眾生，這就在實踐孝道，回報、感恩父母。孝與善，要永恆不間斷。

「每天都對自己說：要盡孝道，雖然父母已經不在，我也要多利用我的身體，為佛教、為眾生而付出，直到最後一口氣，這就是回報父母恩，也是回報佛恩。」上人指出，眾生有許多煩惱疾病，而佛陀是大醫王，來人間運用法藥醫治眾生病；醫療同仁為病患治療，面對各種病症，要應病予藥，對醫師來說，病患也是自己的老師。人與人之間都能相互教育、彼此學習。

臺灣本土新冠肺炎確診患者增加，下午至雲林聯絡處，上人於歲末祝福典禮提醒大家要謹慎防疫但是莫驚慌，帶動人人戒慎虔誠，共同祝福臺灣平安。年節將至，上人也請大家把握機會與家人團圓，減少外出，可以闔家收看大愛臺，與家人分享慈濟人行菩薩道的真實事，也讓家人了解天下慈濟事。



元月二十二日雲林聯絡處授證暨歲末祝福典禮，志工深入經藏演繹《文殊答》。（攝影／蔡宜達）

1  
23

《農十二月·十一》

## 美麗的黃昏

【靜思小語】迎接旭日東昇，充實運用這一天；即使一日將盡，也會感受到夕陽之美。

### 菩薩醫師，度化人間

晨間與大林慈濟醫院主管同仁座談，上人欣言慈濟醫療充滿人情味，尤其大林慈濟院具有家庭的親和力、親切感，這裏是一個很好的工作場所，更是一個優良的生活環境。

一般外科手術室林俊宏主任提到，有一個好朋友對他說，這輩子之所以會當醫師，是因為前世傷天害理的事情做得比較多，所以此世才當醫師來彌補。聽了以後雖然有戒慎恐懼之感，但仍然希望下輩子還要

繼續從事醫療工作。

上人問：「會覺得當醫師很痛苦嗎？」林主任回答，當醫師要對行醫有興趣，不然就會很痛苦。對於剛畢業的年輕醫師，選擇科別也很重要，譬如對外科如果沒有興趣，硬要他們來走外科，就真的會做得很痛苦了。

上人聞言道，有心要做，就有願力。地藏菩薩一直都在地獄，並不是因為造業受報，而是憑其願力到地獄度眾生。同理，醫師即因不忍眾生受苦難，想要救助受病痛所苦的人，

故而發心立願從醫。

「人生多苦難，病苦最苦；當醫師面對的就是最痛苦的人。能救人的人是有福的人，如果為了生活，不得已才選擇醫療工作，用不甘願的心情在做事，不論做什麼工作都會很痛苦。如果覺得當醫師能救人，做得很快樂，不論選擇哪一科，只要面對病人，就會想著該如何幫助他們，救拔眾生苦，即使工作量大，難免疲累，但是心還是會很歡喜，這分心就是菩薩心，你們是發菩薩心而選擇當醫師的。」

上人勉勵醫師們，以救苦救難的菩薩志向選擇從醫，不做得很甘願，還要做得法喜充滿，那就要深入佛法，了解道理，心安志定，而且為病患拔除病苦以後，「苦既拔已，復為說法」，救其身也救其心，引導他們去做有益人間的事，這就是度化人間的菩薩醫師。

### 珍惜有緣，普愛眾生

離開大林北上彰化，於靜思堂舉行彰化第一場歲末祝福典禮。七十一歲的環保志工謝珍英師姊，在彰化大村鄉做環保十多年，從小勤儉，習慣不穿鞋，即使天氣寒冷，她同樣打赤腳做回收。她的生活不好過，還得照顧生病的丈夫，但是她不埋怨，天天歡喜付出，環保回收所得全部捐出行善。

看到「赤腳阿嬤」謝珍英

師姊的人生故事，上人敬佩她勤儉、認真過生活的精神，也提起早年行腳到大林慈院，經過大廳，遇到一位打赤腳的老先生，就走近對他說：「阿公，你這樣打赤腳難道不會冷嗎？穿鞋比較保暖。」他指著自己的腳說：「師父，我這雙鞋已經穿七十多年了，是我的父母給我最好、最自然的一雙鞋。」

上人說：「他感念父母給他的，與生俱來的這雙腳，是最好的『皮鞋』。確實要珍惜父母給我們的身體，善用這個身體做好事，利益人群，就是回報父母恩，是最好的行孝。」

「生、老、病、死是人生自然法則，生、離、死、別也是自然的，所以我們要把握因緣，愛護、疼惜現在與我們有緣，在我們身邊的至親之人，相互善解、包容，最重要的是相互感恩。除了珍惜家人、有緣人，還要珍惜在天地之間與

我們共生存的眾生，把愛普遍擴展出去。」

上人說，普及天地眾生的愛，要從小培養起；慈濟人以善、以德傳家，帶領子女、兒孫走入慈濟，一家人甚至是整個家族共同行善造福，在這樣的家庭裏成長的孩子很有福。

來到彰化總是能看見逾百歲的黃蔡寬師姊，不僅是家庭的寶，也是慈濟的寶。上人讚佩師姊身姿挺拔，行動俐落，看起來比師父更年輕，而且總是笑咪咪，很慈祥，讓人樂於親近，是「國寶級」的人間典範！「她用身教傳家、善傳家，從年輕的時候為人接生，即使颳風下雨也會出門，用愛去幫助人；她在外面溫和待人，在家也一樣疼愛子孫，所以子孫後輩與她都很親近，無論對內、對外都是一樣慈愛。她此生活出了很高的生命價值，我們要向你看齊。」

「回想我這輩子，也覺得沒有後悔。從回顧影片看到早期做訪視的影像，很年輕、動作很敏捷，雖然小病不斷，但是脚步穩健，而現在的身體狀況早已不如當初。」上人形容人生在年輕健康時就如旭日東昇，一天的開始就要好好地運

用；到了晚年，就像是在花蓮時，每天下午日落西山，夕陽映晚霞，雖然代表一天將盡，但是這一天運用得很充實，做了很多事，在日暮黃昏也會感受到很美的境界。

上人鼓勵「赤腳阿嬤」從環保門入慈濟門，既然與慈濟

結緣已久，就應當走入慈濟委員的行列，年歲不是問題。「這幾年為慈誠、委員授證，也有高齡九十多歲的弟子，總是把握因緣，持續精進；無論如何，在此生此世，於八識田裏播下一顆種子，生生世世力行菩薩道。」

1  
24  
~  
25



《農曆十二月·十二至十三》

## 善哉教育益群生

【靜思小語】用真誠的心、善的形象和人文之美，為社會大眾做教育。

### 完整的愛，祝福人間

「前天到達彰化靜思堂時，看到從幼小的孩子到高齡長者，都是那樣地健康，而且行儀很整齊。大家很熱情，在前庭的天井和廊道念著童

謠，念出了鹿港傳統文化的韻味。早上看到你們整理的彰化慈濟二十年檔案，慈濟在彰化已過了二十年，這二十年的志業足跡，你們整理得很精細、很齊全。」二十四日於彰化舉辦兩場歲末祝福典禮，上人

稱許彰化慈濟人用心整理彰化慈濟歷史，亦完整保存早期的慈濟出版品，讓慈濟文史與人品典範世代流傳。

慈濟發源於臺灣，上人期待臺灣慈濟人以善傳家，而且要世世代代傳承大愛衣鉢，代

代子孫都能培訓、受證成為慈誠、委員，傳承法脈、發揚宗門，將菩薩道落實在臺灣，真、善、美的菩提種子從「一生無量，向世界各地撒播，就地開展庇蔭蒼生的菩提林，讓源自臺灣的這分無私大愛，在人間永恆不斷。」

二十五日晨間與慈濟醫療志業主管談話，上人表示自己近日身體有恙，深刻感受到病痛之苦；這次歲末祝福行腳，是努力提振體力與精神出門的，因為各地資深慈濟人都盼望與師父相見；且因新冠肺炎疫情讓人心惶恐不安，行腳到各地與慈濟人見面談話，也能發揮安撫人心的作用。「我們要嚴格防疫，但是心要安定下來，不能惶恐。」

上人說，這一年多來天天透過網路視訊與海內外慈濟人互動，也讓他們安心，這是前所未有的情況，只能盡一分責任、盡一分心意。也期

待每一所慈濟醫院要提高警覺，救人的人要先自救，要教人做好防護，對自己更要嚴格。這是「大哉教育」，醫師不只為人看病，還要教育生活。

「若要天地平安，就要普遍去愛世間眾生，不只愛人，還要愛動物，不要傷害牠們。人類茹素，就對動物表達出善意的愛，也就是完整的愛，對天下和平是一分最大的祝福。所以，非素不可、非推不可，也非說不可。」上人請醫師們多下功夫研究病人的素食膳食營養補充，和慈濟人共同勸素，成就充滿善與愛的人間。

### 甘願歡喜，轉怨為法

彰化慈濟人分享法親關懷，一對夫妻同修的慈濟人分享，自從師姊患病之後，雖然了解因緣果報，知道「甘願還，打八折」，但心裏總有一關過不了。為了不把福氣往外推，

師兄更加積極承擔志業。

上人教導：「過去生帶來的業力，不能用『做來抵』的心態行善，要甘願接受，隨著時間消除過去的業力；在這輩子聽聞佛法，心能穩定，就不再造新殃。」

「過去歡喜做，現在就要甘願受；所說的歡喜做就是『撥無因果』，尚未接觸佛法、投入慈濟，憑著自己的欲望、喜好做事，不知不覺中造下惡因惡緣；現在面對境界，要甘願承受果報，才能一筆勾銷，否則所欠下的罪業，這輩子還不完，下輩子也跑不掉。」

上人對師姊說，若是覺得痛，就趕快想：「甘願、歡喜」，讓心情平靜下來，痛就會快快過。若是不甘願、不歡喜，除了痛還會苦，心中生起一股怨氣，就會把氣出在最關心自己的家人、親友身上。要「轉怨為法」，將病痛當作教育，知道過去，提醒未來。

就像新冠肺炎疫情，是對人類的「大哉教育」；人們沉迷不悟，才會不斷造業。此時發生疫情，就要喚醒大家，提高警覺，嚴格防範，不要再犯無明罪業，以保未來的平安。「保持歡喜心，多聽法、多讀書，專注精進會讓人忘記病痛。要評估自己的體力，做慈濟事、承擔勤務，絕對不要超出身體負荷；修行是要修心養性、端正行為，不要犯錯造業，這是師父最期待慈濟人做到的。」

### 家庭和和，社會之福

第二梯次歲末祝福行腳的授證暨歲末祝福典禮，在昨天

圓滿，上人明日要再啟程北上。

與彰化慈濟人談話，上人說：「師父很感恩大家聽師父的話，這次出來，我感受最深。我覺得我這輩子都在享受，享受著弟子們精神上的供養。過去生如果沒有結好緣，我們在這一生相遇，哪有辦法這麼合心、同志願而同行菩薩道呢？所以見到人、與人互動時，就要發自內心感恩他、感恩你；幸好有他、有你一起做好事，才有足夠的力量圓滿。因為有他、有你，而且夫妻同修，全家合和，這是家庭之福，也是社會之福。」

「雖然大家很虔誠、懇切，請求師父續講法華，實在要說《法華經》是永遠說不完的，

需要一代接一代，不斷傳承下

去。所以要讓佛法不中斷，就要由人間菩薩來接法、傳法，用真誠的心，以真、善、美的形象教育大眾。」

上人以歲末祝福主題「善哉教育益群生，行善人間致祥和」教導大家，要在人間做教育，除了展現善的形象，還要展現人文之美，讓人看得到而且深受感動。彰化慈濟人富有文化底蘊，還有美術巧工，能賦詩文、顯手藝，所整理的文史檔案都做得很好，要再接再厲。聽到大家的分享，可以知道慈濟人的日常言行都在為大眾做教育，是送給師父最好的「法的供養」，帶給師父滿滿的法喜。

## 持戒

《農十二月·十四》

1  
26



【靜思小語】合群不脫軌，獨處守規矩，就是持戒。

### 福慧自修自得

「你們把《法華經》聽入心，用方法度人，聽法、說法、傳法，要不斷地傳下去，不只是一代傳一代，至少要傳五十代。所以大家要顧惜身體，好用心傳法，讓《法華經》在你們的時代再度興盛。」

於彰化感恩時刻，上人表示，雖然每一位慈濟人都是不同的生命個體，各有不同的人際遇，但是慧命同入法海，無法分割，《法華經》也與自己的生命不可分割。在出家之前，聽說有一戶人家從床底找到一部清朝的《法華經》，要當廢紙販賣，便用八百元請購回家，經頁紙張已經泛黃，也有蟲蛀痕跡，但是一看到這部經，還未看到內容，心中的法喜就油然而生，離家時也只帶著這部經。

上人說，愈是了解《法華

經》，愈覺得經文所指的道路是真實路，可以讓人自修，也可以用於與人應對，用在生活中，永遠不會與人間社會脫節。「這五、六十年來，我用《法華經》自修、教人修，因緣愈來愈成熟。很感恩科技發達，廣傳佛法；也感恩大家有心把法聽進去，並且身體力行。」

「法譬如水，凡夫的煩惱無明，要用法水洗滌。過去大家共修《水懺》，是一句一句點出人心的煩惱、無明，這是我們思想的病源；《法華經》可以將法化成了平易近人的道理，融入生活中。」上人肯定彰化慈濟人法入心，舉手投足顯人文；匯聚點點滴滴的愛，會合成沒有縫隙的大愛，庇蔭天地眾生。期待人間菩薩愈多，愛心、福氣愈大，讓天下更平安。

上人說，信佛、學佛不是為了求保佑，而是為了懂道理，用佛法修正自己的心念與

行為；福與慧都要靠自己修、自己得。「常常展現發自真誠的笑容，讓人看到就覺得很親切、樂於接近，才能度得到人。我們度人、接引人，不是要人感謝，而是要感謝對方成就我們的慧命，成就我們來生來世有好因緣，人人見了就歡喜。師父是過去就結了很多的好緣，否則你們為何會這麼在意師父，將師父放在心裏呢？師父說的話，你們都願意接受，而且身體力行，讓社會大眾能夠信賴慈濟人。」

「慈濟人要自我認知：我是菩薩，就要守戒律，一旦犯了戒就失格了。所以要持無漏法——戒、定、慧。若經常接近經典，法入心，行為就不會偏差，我們的思想不脫軌，就像地球繞著太陽自轉、公轉，自轉就是我們自修，即使在家庭獨處，也能守規矩；公轉則是



1  
27

《農十二月·十五》



## 真功夫

【靜思小語】縮小自己到能夠鑽進別人的心裏，而且因為想到你而受感動、跟著行動，這就是真功夫。

### 開道鋪路，回歸本性

南投慈濟人來到臺中靜思堂，與上人座談。聆聽師兄師姊報告對當地獨居長者的關懷，以及對外籍收容人的慈善、醫療行動以後，上人感恩大家所做的，就是師父想要做的；大家去關懷的，就是師父想要關懷的人。只憑一個人無法做這麼多事，無法去疼惜這麼多人，幸好有這麼多貼心弟子，替師父走到也做到，去愛這麼多需要關懷的人，讓自己很感動、很佩服也很感恩。

「人人本具有佛性，佛陀

小到能夠鑽進別人的眼睛裏，鑽入人心，不但不會讓人覺得礙眼，而且時常因為想到你而受感動，也在自己心中種下一顆善種子，這顆種子還可以從『一生無量，這才是真功夫！』

### 敬天愛地，誠懇受教

上人與中區慈濟人、慈發處劉慧芳師姊等人談冬令發放與圍爐，叮嚀若要帶著熱食送到照顧戶家中，要注意不要有過多包裝，為了送餐反而製造大量垃圾。

慧芳師姊說，有師兄師姊計畫自己煮食，再送到照顧戶家去圍爐。上人表示，本來就是為了避免群聚才取消在會所圍爐，目前疫情嚴峻，今年一定要提高防疫規格。「要用智慧思考，不是說我們煮一煮，拿去他家圍爐。我們事先依各家人口數準備好食材，早一點

是為我們指出方向，接著要靠我們自己開道、鋪路，朝著佛陀指引的方向不斷前進，直到回歸本性，明心見性，也就是回歸清淨的佛心本願。你們平時聽師父說話，相信師父所說，即發心立願，又能身體力行；信、願、行，你們都做到了！」

上人說，大家不辭辛勞，付出身心力量去幫助苦難人，讓欠缺物資的人得到所需物資，還有一群人間菩薩時常關心與扶助，直到他們足以自立；老人家孤苦無依，慈濟人就成為他們的依靠。世間苦難人很多，有福緣的人能夠讓慈

送去，回來我們晚上還可以在自家圍爐，每一個家庭都可以享受過年圍爐，吃得很豐盛，只是沒有集中舉辦圍爐活動，因為今年不允許。」

「我們要穩定人心，不要讓人心驚惶，但是要做好預防，大家安住家中，盡量少出門，這也表示我們敬畏天地，誠懇受教。以前我就說過，不要說『我不怕』，不怕還是堪不起。這個時候我們要相互教育，真誠懺悔與感恩，懺悔過去太自大，感恩大地供應糧食。」上人說，雖然為了防疫改變發放與圍爐的方式，但是慈濟人的愛沒有減少。對於照顧戶，慈濟人的「愛無漏」；對天地，要「覺有情」，要合乎環保。

### 打開「小心」，合成「大心」

與中區資深慈濟人談話，上人教大家做好傳承，耐心引

濟人發現而受到幫助，困苦人生就得以改善。人與人之間的緣各不相同，所以要不斷地接引人、度化人，讓人間菩薩遍布各地，有因緣及時發現、救助需要的人。

上人勉勵曾經接受慈濟助學的年輕人，將來事業穩定，要投入慈濟，與所有的慈濟人會合愛的能量去幫助人。「大家要用很純潔的心，很誠懇地面對人生，形象也要照顧好，有自信但是不驕傲；即使事業做得很成功，也不能自滿，否則得不到別人的尊敬。」

「要不斷地縮小自己，縮

導、陪伴後進同行菩薩道。過去大家自我要求、彼此提醒，人人都具有正知、正見、正念、正精進；現在時代不同了，要用年輕人能接受的方法，和他們一起討論，取彼此的優點，制定最好的團體規範與做事方式。

「慈濟與一般的社會團體不同，我們不是企業創立的慈善基金會，純粹是聚合大眾點滴善款，用於社會公益的志業。我們的點滴資源得來不易，要很珍惜，但是我們要展開大愛，還要拉長情，讓佛陀所教育的菩薩法與菩薩行，長長久久傳承下去。」

「人生無常，很多事情難以預料，要把握此刻，還可以做事，就要趕快做。行腳到各地，大家都有共同的心聲，要請師父常住在世，續講《法華經》，我很感恩，弟子對師父那分很誠懇的愛，很貼師父的心。」

上人說，借重所有慈濟人的力量，我們才能實踐佛陀的教法；身體力行菩薩道，還要領眾同行。「每一個人都有各自的脾氣，心地很好，只是脾氣不好。修行就是要把不好的脾氣調整過來，打開自己小小的心，與每一個人的『小心』合成『大心』。原本是執著於自己的想法，希望別人跟著我的方式做，要別人來合我的心；如果打開心門去聽別人的想法，認為這麼做有道理，就能相互配合，發揮無私大愛。」

上人表示，與人溝通重在坦誠，不要怕「漏氣」，否則人人心中有氣憋著不說，憋久

了會如同沼氣爆發，後果不堪設想。有事要攤開來說，何況大家在慈濟都是做志業、做有益人間的好事，不是修獨善其身的行，而是要走兼利他人的菩薩道，若沒有與其他法親合和互協，做不好法脈宗門傳承，未來的社會沒有人間菩薩關懷愛護，難以祥和平安。

「無論有什麼事，都要把心打開，『氣』要通透，說明清楚，把大愛再合起來，人與人之間要合心、和氣、互愛，力量才提得起來。」上人叮嚀大家不要忘記服用知足、感恩、善解、包容的「四神湯」，以及合心、和氣、互愛、協力的

「四物湯」。

座中許多慈濟人都是從臺中志業剛起步時就投入了，「莫忘那一年」，也「莫忘那一年」，直到現在心志不變。上人請大家珍惜殊勝因緣，用感恩心看待一切人與事；將平時吸收的佛法用於人間事，從人間事回歸真實理。

「你們都曾陪著師父走過風災、地震後柔腸寸斷的道路，再難走的路，我們都一起作伴走過來，所以我們要很珍惜這一世，與這麼多法親牽起來的菩薩情，心要更合，更加珍惜、把握時間，認定是對的事，繼續用心去做就對了。」

1  
28



《農十二月·十六》

## 醫療人文精神

【靜思小語】視病如親也要視病如己，以同理心建立醫病情。

### 聽到「慈濟」就安心

上人與中區和氣組隊師兄師姊談話，請大家善用各社區道場，就地招募人間菩薩；「眾生無邊誓願度」，還有很多人不知識慈濟，或者聽聞傳言而對慈濟有誤解，要盡量讓人來了解慈濟，也讓人有因緣解開誤會。

「若聽到不實訊息，就要了解、追究訊息來源，要將事實講清楚、說明白。要真誠護法，不是與人爭執，怒目相視，而要用菩薩的溫言軟語說道理。雖然不會因為別人對我們的曲解起瞋恚心，但是我們要起慈悲心，不要讓人造口業，將錯誤的言論糾正過來，這也是我們的責任。」

上人說，臺中有多處社區道場，都是臺中慈濟人的家，大家雖然分區但是不分家，每一個道場都需要大家的關心，

若有活動，可以視情況調配人力，相互支援。「社會是大家的社會，行菩薩道就是要面對人間，多做多得。」

上人再次叮嚀各區慈濟人做好法親關懷，無論是慈誠或委員，年紀大了，就要如同關心自家長輩般地關懷。能夠出來參與活動的，要陪伴與照顧；比較不常出來活動的，就要主動前往關心，傳達菩薩家庭的溫馨長情。

「在慈濟這個大家庭，兄弟姊妹的力量合起來，慈濟網絡鋪展到社會上，可以發揮很大的安定力量。這五十五年來，慈濟為臺灣做了很多好事；因為有慈濟，因為我們大家的付出，人間菩薩大招生，人人聞法入心，臺灣社會才能這麼祥和。不論是在付出的慈濟人，或是接受慈濟幫助的人，聽到慈濟之名就有福。每一尊佛來人間，就是做到讓人聽到佛的

名字，心裏就會很平順；我們無法用個人的名字讓大家心安，但是我們有一個共同的名字，讓社會能夠祥和，讓人聽到『慈濟』就感覺到溫馨。」

### 科技時代的大哉教育

聆聽臺北慈濟醫院防疫團隊報告後，上人開示：「疫情確實很嚴峻，我們不能慌張，但是要不斷地提醒大家，自我管理很重要，自我防範更重要。醫療同仁在第一線面對病患，風險最高，更不能漏掉每一個細節，不讓任何一個地方有疏漏。」

「新冠肺炎疫情是時代的考驗；我不斷地對大家說，這是『大哉教育』，這個時代在教育我們，給予警告的訊息，教我們要警惕。」上人引述佛典所言，濁世法末之時，天下災難頻起，有大三災、小三災，



上人將離開臺中北上，檢視靜思堂大廳展示回收紙張所製之藝品。  
(1月28日)

疾疫災是小三災之一。而今，新冠肺炎不只是讓大家緊張的流行病，已是威脅生命的瘟疫。在二千五百多年前的佛陀時代，人口少、交通不便，瘟疫只發生在局部地區；現在人口密度高、交通便利，疾病的傳播快速而普遍，像是新冠肺炎這樣的傳染病，隨著人們交通往來而散播，難以阻擋。

上人說，無論是疾疫災、饑饉災、刀兵劫的「小三災」，或是大水、大風、大火「大三災」，發生的原因都與人有關；是因為人們長久以來造作惡業，眾生共業的業力所致。據佛典所述，僅是小三災，就對人間造成毀滅性的大災難，直到倖存者真誠懺悔、改過，災難才會平復。對照此時新冠肺炎的傳播無可阻擋，除了謹慎防疫，人人都要提起虔誠心，懺悔過去無明造業，感恩天地資源供應生活所需，人與人之

間互愛、互助。

現在是科技時代，網路突破地理距離，資訊傳播迅速。上人提醒，科技發達，人與人之間的互動更方便，感情要更緊密，要好好維持友誼之情、佛心之愛，好人、好意相互對待，每一個動作都在利益人群，否則科技愈發達，人間的煩惱會愈多，這也是科技時代的「大哉教育」。

醫病之間要建立起真誠的醫病情，有時病患本身對病症表述不清楚，家屬比病患還要急，醫療同仁不只要引導病患，也要同理家屬的心情，視病如親或「視病如己」，如此才能將醫病情建立得好，這也就是慈濟醫療人文精神。「師父不是醫師，但是我關心病苦的人，總是希望大家有志一同，用真誠的愛從事醫療工作，讓善與愛的能量深入病患與家屬的心。用專業、用愛心照顧病患，

還要讓他們的心受到膚慰而定下來，慈濟醫療真正做到了疼惜與膚慰的全人照護，這是最讓我歡喜的。」

「我們用真誠的心付出，旁人也會被我們的言行感動，願意一起付出。感恩、尊重、愛，就是慈濟四大志業的共同

特點，能夠影響社會各階層。對的事情，我們把握時間去做，利益人間，同時提升我們的生命價值。」

## 善念共振



《農十二月·十七》

【靜思小語】一個人的聲音微弱，所有人共同發出虔誠的心聲，可以感動天地人心。

### 福延子孫，慧命相傳

捐出基隆靜思堂土地的溫送珍老先生，在今年一月十九日辭世，享壽九十七歲；北區師兄師姊陪同溫老先生的家屬前來見上人。上人說：「溫老先生真是一位令人尊敬的長者，也是很有福的人。雖然年輕時也很辛苦，白手起家，並且教育出

這麼有成就的子女，家教很好，就是因為他的方向很正確。」

上人對溫老先生的子女說：「留土地給子女，或許子女會很開心；但是他捐給慈濟，那是讓天下人歡喜，至少是造福基隆，就地培育人間菩薩，讓許多人很歡喜、很感恩。對於爸爸的付出，你們歡喜支持，因為你們很孝順，尊

重父親的決定，而且認同這是好事，福延子孫；爸爸的身教可以世代傳承，讓他的智慧延續下去，成就福與慧，我很讚歎也很感動。」

北區資深慈濟委員魏滿子師姊在今年一月十九日，因心肺疾病在臺北慈濟醫院安詳往生，師兄師姊們深感不捨。上人對師姊的家屬與在場的慈濟

人說：「聽說這幾天，幾位都  
很不捨地哭泣。我接到這個訊  
息，首先是覺得她有福，應該  
要向她祝福才對。任何一個人  
總是會有這一天，她也算是長  
壽了，而且很好命。她很逍  
遙、自在、輕安，又很善良，  
可以做她想做的事，這輩子絕  
對沒有後悔，所以人生最後她  
還是笑著，相信她還會再回  
來，先幫我們開道、鋪路，將  
來我也要走她鋪的路。」

「要用感恩與祝福的心，  
感恩她過去對家庭、對慈濟、  
對法親，都是讓人很開心、安  
心，都能做別人的善知識，所  
以我們要轉悲傷、不捨為快樂與祝  
福。而子女就要接著走媽媽的  
慈濟路，師姑師伯要將他們帶  
好；她的生命告一段落，但是慧  
命還可以由子女延續下去。」

上人對在座的北區慈誠委  
員及幾位往生的慈濟人之家屬  
說：「人生本來就是延續過去  
的因，結合現在的緣，未來還

會帶著此生種下的因緣，產生  
果與報，如同果樹結實累累，  
不斷延續下去。」

上人說，就像寫文章有段  
落，人生同樣也會告一段落，  
滿子師姊的人生篇章是寫得又  
真、又精，一輩子也結了很多好  
緣，她會帶著好因、善緣再來。

「經常看見一些慈濟人的  
孩子，只要聽到慈濟、師公或  
是師太，小小孩子就會虔誠合  
十，很不可思議。我覺得這  
都是去而再來的慈濟人，相信  
他們先走一步，將來我們還會  
相遇，總是不會迷失，會很快  
再找到這條菩薩道。」上人再  
叮嚀大家收拾悲傷不捨的心  
情，為家人、為法親祝福，讓  
他們趕快乘願應緣而來。

### 師徒因緣，不可思議

姚仁祿師兄與其團隊報告  
慈濟五十五周年電影、策展及  
全球祈願影片之規畫，人文志

存在人的思想中。凡夫總是帶  
著無明煩惱輪迴，每一個人有  
不同的習氣、有不一樣的想

法，然而慈濟人有共同的方向，自  
從發心以後，就以真誠的愛心  
付出；聽到師父說要做什麼  
事，大家克服困難、使命必達。

這樣的觀念與想法也是深刻存  
在腦海裏，師徒之間有很不可  
思議的因緣，盡心盡力要做到  
師父想做的事，做事的過程也

業王端正執行長等人在座。上  
人談到，自創立慈濟這五十多  
年來，時代進步、科技發達，  
世界有很大的變化，然而自己  
的心境自始至終都覺得很孤  
單，也很寧靜，「靜寂清澄」  
的境界從內心世界一直擴及宇  
宙。

現在科技發達，能快速而  
普遍地傳播影音，聲波共振也  
可能震動天地。但是一個人、  
少數人微弱而孤單的聲音，無  
法產生共振，需要每一個人同  
一念心，所有人發出虔誠的心  
聲，可以感動人心、震動大地，  
也能傳遞聲波到宇宙。

慈濟志業起於一念心，這  
一念心是不忍眾生受苦難的慈  
悲心，始於看見貧病無助的人  
間苦相，從一無所有的克難中  
起步，走過五十五年，有許多  
人、事至今仍在此，可以見證歷  
史，加上當時留存的影音資料  
佐證，是最寶貴的真實史料，  
證明慈濟人所走的是真實道，

會感動、影響周遭的人，再帶  
動他們投入。」

上人說，從孤單一個人出  
家修行，隨著因緣創立慈濟，  
從日存五毛錢，極弱、極微的  
力量做起，慢慢形成如今的慈  
濟志業，期待大家要整理好影  
音、相片、文字記錄，現在還  
可以用科技展現過去，將起初  
這股極弱、極微的力量延伸到  
未來，延續精神的傳承。

1  
30  
31

《農十一月·十八至十九》

## 傳播真、善、美

【靜思小語】事實要清楚、善惡要分明，在濁亂人間導正人心，是傳播  
媒體的責任。

慈濟人座談時鼓勵大家，要讓  
慈濟慧命、人文精神世代傳  
續；現在科技發達，有助快速而

普遍地傳達訊息，讓慈濟能夠  
發揮更大的力量度化人間，用  
「法藥」醫治人間的無明心病。

### 讓善念走在惡念前

三十日，上人與資深臺北

過去積極投入的人，一旦

較久沒有參與慈濟活動，或是將幹部責任交接給其他人以後，就很可能身心都鬆懈下來，熱情也會冷卻了。此時此刻更需要人間菩薩淨化人心、安定社會民心，資深慈濟人要多對人說慈濟，邀約人人共同行善；也要對年輕一輩分享自己如何投入慈濟，一路走來幾十年不曾退轉的心路歷程，讓大家知道，是什麼樣的感情，自從發心投入就長長久久，還能不斷吸引人間菩薩，這些委員、慈誠為社會做了多少事情，就表示慈濟為社會付出了多少。

經常讚歎慈濟人醫「用生命走入生命，搶救生命」，慈濟人是「用慧命投入慧命，延長慧命」；若沒有智慧，就無法將「付出無所求，還要向人說感恩」的慈濟情延續下去。慈濟人是「做中學」也是「做

中覺」，得知何處有苦難人，就把握因緣去付出；付出以後，看見受助者得救了，自己也感到安心、歡喜，所以由衷感恩，也會更加肯定自己，更加精進力行菩薩道。

慈濟志工走入菜市场推行環保，剛開始放眼望去很雜亂，經過志工沿路撿拾回收物，教導店家與顧客做好資源回收分類，漸漸地，複雜髒亂的環境也會變乾淨。大家專心致志往前精進，不會去想自己做了多少、貢獻多大，總是付出無所求，走過以後再回頭看，環境乾淨多了，就會覺得很有價值。

「再髒亂的環境，只要慈濟人的脚步踏過，那一片土地就乾淨了；心地也如同土地，有人過去充滿無明煩惱，習氣深重，以致家庭不睦，只要與慈濟人有緣，經由慈濟人的化度，就能淨化人心，挽救許多

人的人生與家庭幸福。」

「資深委員跟著師父一路走過來，情很長、愛很大；要把這分情再拉得更緊密，法親多關懷，過去的經驗要多分享，不要讓腦細胞睡著了。人人都有慈悲利他的神經反應區域，符合佛法所說，人人皆有如來智性，眾生本性清淨。要時時啟動這個區域的腦細胞，讓善心、善念不斷；若是沒有啟動它，貪、瞋、癡等無明惡念就會隨著習氣不斷產生，把清淨本性埋得更深。」

上人鼓勵大家善用科技，在人與人之間傳遞愛與善的好訊息，相互啟動、共同發揮「慈悲利他」精神，讓善念走在惡念之前，人心向善，社會祥和，各行各業才能穩定發展。

### 感恩善人共聚付出

因應防疫，各區取消歲末

各區歲末圍爐因應防疫升級而取消，板橋慈濟人料理年菜、裝入保溫鍋，準備送往照顧戶家中。

(攝影／黃筱哲)



圍爐，而是由慈濟人將熱騰騰的美味食物送到照顧戶家，也將慈濟家人的真誠關懷與祝福送到家。北區慈濟人向上人報告到偏遠山鄉送熱食，與照顧戶的孩子或新芽助學的孩子溫馨互動。

上人提醒，大家都是用父母心去愛這些孩子，照顧得無微不至，但是愛他們就要教育他們，不可以讓他們有攀比的心態，覺得自己的父母平時無力提供的物質享受，慈濟人來了就可以得到。其實以現在的臺灣福利政策來說，孩子的家庭經濟再如何窘迫，都不至於沒得吃；要教他們如何吃才能健康、安心，並且引導他們見苦知福，懂得知足、惜福。

上人指出，若是心不滿足，物質生活再豐富都還會覺得有所欠缺。可以運用手機播放大愛新聞，讓孩子看見世界上還有很多同齡的小朋友缺

衣、缺糧，天天都在飢餓當中；而自家即使生活清寒，也不曾挨餓受凍，已經很有福。要教導孩子知足、感恩、善解、包容，生活再苦，也能由衷感恩父母，不會自怨自艾。「師父教給大家的『四神湯』與『四物湯』，比你們用保溫鍋裝的大補湯更重要。」

「不過你們送得很好，今年的冬令發放，師父對你們很讚歎，除了大補湯、油飯以外，過年的物資我們照常送，只是取消了圍爐，但物資更豐富，能讓他們安心過年。」上人肯定各地慈濟人因應今年冬令發放方式改變而「集思廣益，大愛會合」；也教導要相互感恩，感恩自己能與「諸上善人」共聚，時時以「感恩、尊重、愛」與人互動，合和互協的「四物湯」和知足、感恩、善解、包容的「四神湯」也要時時飲用。

## 慈濟藏經，人間史實

三十一日與北區慈濟人座談，上人期盼以「剝皮為紙，抽骨作筆，滴血為墨」的精神，為慈濟人記錄史實，存入「慈濟藏經塔」。「每一次聽慈濟人分享，我都很感動！假如沒有各位菩薩，就沒有今天的慈濟，我只能很孤單地一路走過來，慈濟歷史因為每一位的投入而豐富。然而真實、豐富的慈濟歷史，需要靠你們用心留存，才能讓後來的人知道，慈濟志業是如何從無到有、從小到大，每一位是有什麼因緣而投入慈濟，如何為人間奉獻；更寶貴的是你們的心中都有一座靈山塔，心靈的收穫都很豐富。」

上人說，「慈濟藏經塔」所存的不是寫著「如是我聞」的一本本經典，而是「如是我

做」、「如是我見」的人間史實，可以見證佛法道理的真實人間藏經。

上人言及早年離家時帶著《法華經》到東部，從此抄經、拜經都以《法華經》為主，覺得這就是自己未來要走的路。現在，這條路已經由每一位慈濟人一字一步印下足跡，用愛鋪路走過來。「慈濟人用生命做慈濟，付出無所求，還要說感恩；不只要對受助者說感恩，更要對自己的生命說感恩，感恩在茫茫人海中，我們共住在臺灣，還能投入慈濟，做了這麼多利益人間的好事。過去與大家結這一分緣，所以共同生在這個時代，共聚在慈濟為眾生付出，我對每一位都很感恩！」

上人期勉人文真善美志工抱持「永不放棄」的精神，即使面對重重困難，也要把慈濟

人的生命歷史記錄下來，讓慈濟慧命長久流傳。

與大愛臺主管同仁談話，上人提到此行在各地聽慈濟人用心說故事，而且所說的都是真實事；慈濟人回憶的「那一年」、「那一群人」、「那一件事」，真是說不完、聽不完、看不完，都是很寶貴的人間歷史，需要靠人文志業記錄與整理，而且一字一句都要仔細斟酌，力求真實無誤。

並非每一個國家地區的慈濟團隊都有人文真善美志工的編制，然而各地慈濟人都會記錄當地的人間菩薩行跡。「慈濟人走到苦難人身邊，彎下腰溫柔膚慰與扶助，回傳一幕幕影像都很動人；踏上苦難之地，看見人間苦難相，就會上前關懷，都是很真實的反應。」

上人說，慈濟人來自不同的社會階層、有不同的生活背



王國揚師兄（右二）展示收集三十多年來的歲末祝福紀念幣，及北區慈誠隊與上人合影的歷史照片。（1月31日）

景，有些人自幼至長生活平順，不知苦也不知福，或是覺得自己很苦，總是遭遇不如意事，直到走入慈濟，參與訪視、賑災，才真正「見苦知福」，知道還有人過得這麼苦，也知道自己實在是幸福的。這個「見苦知福」的過程，是對慈濟人自己的教育，讓自己有所成長；人文志業也要「報真導正」，讓大眾看見人間苦難的真實相，發揮社會教育良能。

上人表示，傳播真、善、美是慈濟人文志業的堅持；事實要清楚、善惡要分明，否則是非善惡的觀念混淆，會為社會注入動亂的因子，亂象叢生。傳播媒體有責任為見解渾亂的人間做調整，調整到人心向善，所運用的方法就是知足、感恩、善解、包容「四神湯」，讓人靜下心來，看得清楚方向，不再放任習氣，隨著貪、瞋、

癡、慢、疑等煩惱造作惡業。

上人說，這一趟行腳，看到許多資深慈濟人已經年老，有的已經往生，再也見不到他們的人、聽不到他們的分享；很多位都帶著寶貴的慈濟故事離開了，可以留故事的人不在了，很遺憾無法在他們還在世的時候，將他們腦海中的珍貴歷史留下來。

「我們要把握當下，不論哪一位慈濟人的故事，有資料就趕快寫，從他們開始投入的因緣，在克難中如何做慈濟，用過去的人生來教導、用現在的典範傳後世——過去的人生有錯誤，可以教人反思；現在改過向善，就是人品典範。」上人叮嚀，時間總是有限，不能等待，要趕緊引導人往善的方向走，讓人間平安祥和。不要輕視點滴，即使力量微如螢火，只要螢火蟲多，也能創造美妙夜空。

靜思書軒
日得拉店 Tel:60-4-9174567
吉打店 Tel:60-4-7332567
吉蘭丹店 Tel:60-9-7433013
Gurney Paragon 店 Tel:60-4-2189311
檳城洗腎中心 Tel:604-226 2601
檳城店 Tel:60-4-2616561
北海店 Tel:60-4-3331013
怡保店 Tel:60-5-2551013
彭亨店 Tel:60-9-5172013
淡屬店 Tel:609-277 2599
吉隆坡靜思堂店 Tel:60-3-62563888
吉隆坡店 Tel:60-3-21447780
Tropicana City Mall 店
Tel:60-3-77311640
八打靈店 Tel:60-3-78871013
雪蘭莪店 Tel:603-79832190
蒲種店 Tel: 603-80805510
巴生店 Tel:60-3-3324 8001
芙蓉店 Tel:606-601 6431
馬六甲店 Tel:60-6-2866470
峇株巴轄店 Tel:60-7-4381013
新山金山園店 Tel:607-5581814

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

泗水 (Surabaya)
TEL:62-31-8475434\*5
FAX:62-31-8475432
錫江 (Makassar)
TEL:62-411-3655072\*3
FAX:62-411-3655074
棉蘭 (Medan)
TEL:62-61-6638986
FAX:62-61-6638986
TEL:62-61-80501846 (大愛臺)
FAX:62-61-80501847
萬隆 (Bandung)
TEL:62-22-2534020
FAX:62-22-2534052
巴淡 (Batam)
TEL:62-778-7037037
FAX:62-778-450332/450335
當格朗 (Tangerang)
TEL:62-21-55778361/71
FAX:62-21-55778413
北干巴盧 (Pekan Baru)
TEL/FAX:62-761-857855

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

FAX:61-2-98747611
布里斯本 (Brisbane)
TEL:61-7-32727938
FAX:61-7-32727283
墨爾本 (Melbourne)
TEL:61-3-98971668
FAX:61-3-98974288
黃金海岸 (Gold Coast)
TEL:61-7-55717706
FAX:61-7-55717703
珀斯 (Perth)
TEL/FAX:61-8-92278228
阿德雷德 (Adelaide)
TEL:61-8-82319008

紐西蘭 New Zealand
紐西蘭分會 (Auckland)
TEL:90-212-4225802
FAX:90-212-4225803
漢彌頓 (Hamilton)
TEL/FAX:64-7-8541496

Tzu Chi Radio Programs (大愛廣播節目時刻表) 慈濟廣播、大愛網路電臺 電話：02-28989999 轉 1041-1043

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

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

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

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

阿明來報喜環保站走透透(週五)
18:00 蔬果生活誌
18:15 高僧行誼
18:30 高僧傳(重播)
19:00 大愛全球新聞 Live
19:45 人間菩提
20:00 大愛劇場
20:50 大愛醫生館
21:00 靜思妙蓮華
22:00 大愛晚間十點新聞 Live
22:22 全球視野
22:47 人間菩提
23:00 大愛劇場
23:48 大愛會客室
【週六】
00:00 DaAi Headlines
00:30 中醫出任務
01:00 證嚴法師菩提心要
01:30 青春愛讀書
02:30 阿明來報喜環保站走透透
03:00 大愛劇場(重播)
03:50 真善美故事館
04:00 全球視野
04:30 法華經序
05:30 衲履足跡
06:00 志為人醫守護愛
06:30 大愛晨間新聞 Live
07:30 人文講堂
08:00 DaAi Headlines
08:30 衲履足跡
08:55 映照人生
09:20 大馬慈濟情
09:45 人間菩提
10:00 大愛十點新聞 Live
10:30 立德路 2 號
11:18 人間菩提
11:30 志為人醫守護愛
12:00 大愛午間新聞 Live
12:30 大愛迷你劇院
13:18 真善美故事館
13:30 中醫出任務
14:00 青春愛讀書
15:00 大愛全紀錄
16:00 點燈
16:50 真善美故事館
17:00 人文講堂
17:30 志為人醫守護愛
18:00 證嚴法師菩提心要
18:30 衲履足跡
19:00 大愛全球新聞 Live

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

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

## 【慈濟海內外聯絡點】

### ■ 臺灣 *Taiwan*

**本會**（靜思書軒）

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

**志業中心－靜思堂**（靜思書軒）

970 花蓮市中央路 3 段 703 號
TEL:40510777 轉 4002、4004（市話直撥）

0912-412600 轉 4002、4004（手機直撥）

TEL:03-8572890（靜思書軒）

**花蓮慈濟醫學中心**（靜思書軒）

970 花蓮市中央路 3 段 707 號
TEL:03-8561825 FAX:03-8560977

**臺北慈濟醫院**（靜思書軒）

231 新北市新店區建國路 289 號
TEL:02-66289779

TEL:02-82192217（靜思書軒）

**臺中慈濟醫院**（靜思書軒）

427 臺中市潭子區豐興路 1 段 88 號
TEL:04-36060666 FAX:04-36021123

**臺中慈濟護理之家**（日間照護中心）

427 臺中市潭子區豐興路 1 段 66 號
TEL:04-36060666 轉 3786

日間照護中心轉 2151

**大林慈濟醫院**（靜思書軒）

622 嘉義縣大林鎮民生路 2 號
TEL:05-2648000 FAX:05-2648999

產後護理之家轉 3029、3030、3033

**嘉義慈濟診所**

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

**斗六慈濟醫院**（靜思書軒）

640 雲林縣斗六市雲林路 2 段 248 號
TEL:05-5372000 FAX:05-5370503

**玉里慈濟醫院**（靜思書軒）

981 花蓮縣玉里鎮民權街 1 之 1 號
TEL:03-8882718 FAX:03-8881929

**關山慈濟醫院**

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

**慈濟大學**

970 花蓮市中央路 3 段 701（校本部）
TEL:03-8563301 FAX:03-8563604

970 花蓮市介仁街 67 號（人文社會學院）
TEL:03-8572677 FAX:03-8567985

**慈濟大學附屬高級中學**

970 花蓮市介仁街 176 號（中學部）
TEL:03-8572823 FAX:03-8573273

970 花蓮市介仁街 178 號（小學部）
TEL:03-8578819 FAX:03-8573697

**慈濟科技大學**

970 花蓮市建國路 2 段 880 號
TEL:03-8572158 FAX:03-8577261

**臺南慈濟高級中學**

708 臺南市安平區建平五街 111 號（中學部）
TEL:06-2932323 FAX:06-2933838

708 臺南市安平區文平路 95 號（小學部）
TEL:06-2959595 FAX:06-2959955

**慈濟人文志業中心**（靜思書軒）

112 臺北市北投區立德路 2 號
**大愛電視臺**
TEL:02-28989999 FAX:02-28989966

**經典雜誌**
TEL:02-28989990 FAX:02-28989994

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

**靜思人文**
TEL:02-28989888 FAX:02-28989889

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

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

**喜來登靜思書軒**
TEL: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）
TEL: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）

**八德聯絡處**
334 桃園市八德區興豐路 1139 號
TEL:03-3689797

**永安聯絡處**（靜思書軒）
330 桃園市桃園區永安路 189 號 7 樓

TEL:03-3371303 FAX:03-3358893

**中壢志業園區**（靜思書軒）
320 桃園市中壢區環中東路 701 號
TEL:03-4654148 FAX:03-4650001

**西螺聯絡處**
648 雲林縣西螺鎮大園里 10 鄰光復東路 88 號
TEL:05-5880034 FAX:05-5882481

**北港聯絡處**（靜思小築）
651 雲林縣北港鎮草湖里華勝路 679 號
TEL:05-7832270 FAX:05-7827950

**嘉義聯絡處**（靜思書軒）
600 嘉義市彌陀路 26 號
TEL:05-2777852 FAX:05-2777853

**嘉義志業園區**
600 嘉義市博愛路 2 段 469 巷 19 號
TEL:05-2353318

**臺南分會**（靜思書軒）
717 台南市仁德區 仁義路 222 號
TEL:06-2792999 FAX:(06) 2493338

**安平聯絡處**（靜思書軒）
708 臺南市安平區國平里國平路 211 號
TEL:06-2989111 FAX:06-2995111

**苗栗聯絡處**（靜思書軒）
320 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:04-25171799 FAX:04-25131798

TEL:04-25277019（靜思書軒）

**后里聯絡處**（靜思小築）
421 臺中市后里區甲后路三段 145 巷 2 號
TEL:04-25585261 FAX:04-25585401

**東勢聯絡處**（靜思小築）
423 臺中市東勢區三民街 199 號
TEL：04-25772167 04-25772030

**臺中港區聯絡處**（靜思小築）
433 臺中市沙鹿區鎮南路 2 段 472 號
TEL:04-26312728 FAX:04-26318261

**清水靜思堂**（靜思書軒、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: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

**莫德斯德**（Modesto）
TEL:1-209-5292625

**奧克蘭**（Oakland）
TEL:1-510-8790971

**沙加細德**（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:1-516-7466026

**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）

■ **中國大陸 *Mainland China***

**北京靜思書軒**
富貴園社：北京東城區東花市大街 118 號
花市花市裏苑甲 3-7 號
TEL：86-10-51005558

北京書院社：北京市西城區前門西大街 55 號
TEL:86-10-8357680

**上海靜思書軒**
長風店：上海市普陀區大渡河路 168 弄 22 號 H 棟 1 樓 101 室
TEL：86-21-61231841

昌化店：上海市普陀區昌化路 826 號 1 幢 104 號漢庭酒店 1 樓
TEL:86-21-52735827

**蘇州靜思書院**
江蘇省蘇州市姑蘇區滾繡坊 41 號（十全街南林飯店西側）
TEL:86-512-65816171 分機3102

**蘇州慈濟志業園區**（景德靜思書軒）
蘇州市姑蘇區景德路 367 號
TEL:86-512-8099080

FAX:86-512-65162885

TEL:86-512-8099080 分機4202（書軒）

**無錫靜思書軒**（湖濱店）
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:1-909-4477799

FAX:1-909-4477948

TEL:1-919-8023728

FAX:1-919-3636945

**夏洛特**（Charlotte）
TEL:1-704-2818060

**佛敦慈濟醫療中心**（Alhambra）
TEL:1-626-2813383

FAX:1-626-2815303

**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

**莫德斯德**（Modesto）
TEL:1-209-5292625

**奧克蘭**（Oakland）
TEL:1-510-8790971

**沙加細德**（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:1-516-7466026

**曼哈頓**（Manhattan）
TEL:1-212-9651151

FAX:1-212-9651152

**波士頓**（Boston）
TEL:1-617-7620569

FAX:1-617-4314484

**新澤西分會**（New Jersey）
TEL:1-973-8578666

FAX:1-973-8579555

**新澤西中部**（Central Jersey）
TEL:1-732-3321089

FAX:1-732-3321439

**匹茲堡**（Pittsburgh）
TEL:1-412-5318343

FAX:1-412-5318341

**費城**（Philadelphia）
TEL:1-215-6271915

FAX:1-215-6271916

**華府分會**（Washington D.C.）
TEL:1-703-7078606

FAX:1-703-7078607

**洛麗**（Raleigh）

TEL:1-919-8023728

FAX:1-919-3636945

**夏洛特**（Charlotte）
TEL:1-704-2818060

**佛敦慈濟醫療中心**（Alhambra）
TEL:1-626-2813383

FAX:1-626-2815303

**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

**莫德斯德**（Modesto）
TEL:1-209-5292625

**奧克蘭**（Oakland）
TEL:1-510-8790971

**沙加細德**（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:1-516-7466026

**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

# 110學年度學士後中醫學系招生



## 遠見雜誌公布的「2020年台灣最佳大學排行榜」

獲醫科大學第6名、生師比第7名、財務體質第10名，為宜花東地區優質的大學。

| 醫科大學排名 | 生師比TOP30 | 財務體質TOP30 |
|--------|----------|-----------|
| 6      | 7        | 10        |

### 特色

- ◎ 依慈悲喜捨之精神，繼承和發展中國傳統醫學並結合現代醫學科技研究中醫，以達到濟世救人之目的。
- ◎ 課程配合現代醫學教育，加強實證醫學的訓練，以達到中醫為軸、西醫為輔之臨床診斷與治療。
- ◎ 著重人文藝術及醫學倫理素養，積極培育具自我學習之優秀醫師。
- ◎ 與慈濟四大志業體合作之機會豐沛，提供學生健全之中西醫臨床見實習訓練。
- ◎ 以現代科學方法研究中醫理論及治療模式，進行臨床醫學及研究。

### 招生資訊

(以公告之簡章為主)

- ◎ 報名日期：110年3月22日至3月26日
- ◎ 考試日期：110年5月29日
- ◎ 修業年限：修業五年（含西醫見習、中醫實習），至多可延長二年。
- ◎ 報名資格：凡具學士（含）以上學位者，對中醫藥有興趣者皆可報名。
- ◎ 報名方試：一律採網路報名（單獨招生）
- ◎ 報名資訊：慈濟大學招生專區  
<http://www.enroll.tcu.edu.tw/> → 「學士後中醫考試」
- ◎ 中低收入戶考生減免報名費優待。
- ◎ 專線：(03)8565301 轉1138、1104、1105



後中醫招生資訊連結

靜思法脈叢書

二〇二〇年【冬之卷】 釋德仇 編撰

證嚴上人 衲履足跡

是諸菩薩莫不皆是法身大士，戒定慧解脫解脫知見之可成，就其心禪寂常在三昧，恬安澹泊，無為無欲，顛倒亂想不復得入，靜寂清淨，志在虛空，守之不動，德百十劫無量法門悉現，在前得大智慧，通達諸法，脫了分別性，相真實有無長短，明顯現色，又能善知諸根性，欲以陀羅尼無礙辯才，請佛轉法輪，運履能轉微滯先隨，以淹欲塵，開涅槃門，扇解脫風，除世熱惱，故法清涼，次第甚深，十二因緣，用盡無明老病死。

靜思人文虔誠發行



慈濟大學學士後中醫學系：<http://chinesemed.tcu.edu.tw>  
 校本部：花蓮市中央路三段701號  
 聯絡電話：03-8565301 分機 2511、2514



## 防疫面罩護前線 新春加開生產線

衛福部桃園醫院元月發生源內新冠肺炎群聚感染，慈濟支援桃園市政府防疫，分批致贈萬餘片防護面罩。大年初五，高雄志工依舊在高雄靜思堂趕製面罩，人人歡喜能有付出行善的機會。

(攝影／黃筱哲 2021.02.16 高雄)

更多志工動員故事，請見本期特別報導「愛在疫起時」