為淨化心靈作活水 為祥和社會作磁柱 為聞聲救苦作耳目

慈濟

Tzu Chi Monthly

主題報導

疫路相挺

紓困、伴學、支援前線



657
2021年8月1日出刊

共築柔韌的防疫網

‖社・論‖

臺灣民眾居家防疫逾一個半月後，新冠肺炎疫情相對穩定，政府宣布「微解封」，然而變種病毒持續現蹤，防疫仍須謹慎。

疫情如同一面鏡子，映照出在非常時期，人們更需相互照應。也唯有社會的脆弱處得到修護，社會才有韌性復原。

中研院社會學者林宗弘的研究指出，在社會福利體系相對完整的北歐國家，脆弱性較低，疫情也相對有較好的管控。社會階層相對平等，民眾彼此間，或與政府的合作度愈高的國家，災害下受到的衝擊愈小，災後留下的心理創傷也相對較低。

疫情籠罩，慈濟志工改以電話持續進行慈善訪視。除了關心案家是否生活困頓，協助他們申請補助，更多時候是傾聽，讓對方緊繃的情緒能有抒發的出口。無法親身拜訪，看不見肢體與面部表情，志工常遭案家誤以為是電話詐騙，也因此更留心說話的語氣和溫度。

一位志工談及，曾有案家每天追著新聞而焦慮不已，志工藉由密集的電話關心，傳遞「我們都在」的陪伴訊息，終而讓對方逐漸平靜。也曾有案家事後告知，若非受到即時的援助，走投無路時曾考慮和孩子一同結束生命。這些經歷都讓志工深深感到付出關懷的急迫性。

本期主題報導中，自去年疫情之初，慈濟基金會即與各縣市政府簽訂「合作共善備忘錄」，在疫情緊繃的此刻，也與縣市政府合作提供以米、麵等日常食糧為主的「安心生活箱」，給居家隔離的民眾或有需要的弱勢者。對許多弱勢學童而言，學校的營養午餐是重要的營養來源，考量學校已停課，慈濟亦提供以家戶為單位的「健康蔬果箱」。

慈濟志工電訪關懷持續擴增，在公部門的媒合下，也為相關業者創造了工作機會。在基隆，「健康蔬果箱」打包配送的這天，果菜市場休市，蔬果攤商清晨聚集，選來質量均佳的生鮮蔬果，裝箱後由計程車業者配送至所需的家戶。

「安心生活箱」也送抵照顧東南亞在臺留學生和移工為主的聖多福教堂。阮艷紅修女說，疫情讓人被迫隔離，但人心可以跨越隔離；無論任何宗教，都可以透過同理心，看見他人的需求。

證嚴上人也開示指出，只要人與人間相互疼惜照顧，愛的能量終能驅散疫情的陰霾，看到希望之所在。慈



攝影／蕭耀華

以瑞氣化疫氣

—證嚴上人・靜思晨語—

世紀瘟疫蔓全球，
戒慎虔誠為妙方；
合心鍛鍊承擔力，
付出無求利自他，
化解疫氣為瑞氣。

心靈交流道

跟著校長去外送

七月八日我們從臺南市區來到臺南最東端、群山環繞的南化區，跟著南化國中校長陳榮華等人，親自把慈濟的安心生活箱、白米和健康蔬果箱送到弱勢學子家中。校長與家長話家常，笑著說：「孩子都長高了，很令人高興。」離去前，他還不忘叮嚀孩子要記得寫暑假作業。

南化特產芒果，力媽媽與先生也在山上承租一片果園種植芒果；原本該是慶豐收的時節，疫情卻讓銷往臺北的芒果需求量節節縮減，連帶影響了收入。收到我們送來的食品，力媽媽靦腆地感謝；校長則勉勵孩子：「暑假之後就是國三了，要再加油，也要幫爸媽的忙。」再轉而安慰力媽媽：「孩子很乖，學校會盡心照顧的，不用擔心。」

多年前，支撐家計的兒子因故過往，林阿嬤與媳婦、兩個孫子相依為命，媳婦因視力問題而無法上班，幸有各方的援助，慈濟也因「安穩家園・美善社區」專案協助住宅修繕。兩個孩子，兩份安心禮，林阿嬤直說：「這樣太多了，真不好意思！」

林阿嬤摸著身旁的大孫子說：「我這個孫子讀書比較憨慢，要麻煩老師了。」校長趕緊回應：「阿嬤不用煩惱，我們會慢慢教。」有了校長的允諾，阿嬤的笑意更深了。

「真的很感恩，疫情期間慈濟沒忘記偏鄉的孩子。」主任李宗賢與全校六十多位學生有著如同家人般的感情，無論走到哪戶，總是熱絡地招呼孩子，離去前更叮嚀有事要主動聯絡。跟著師長化身為外送員的我們，也期望能齊力用愛填缺，溫暖每個學子的心。

臺南 吳秀玲

及時雨

七月十五日，嘉義志工駕駛小貨車將安心生活箱送達東石鄉各校途中，大雨竟嘩啦啦地下起來！在國小躲雨期間，擔心生活箱被淋溼，就近聯絡東石區環保志工吳柯醒是否有貨車遮雨布可借用，她馬上回：「有！可以來拿。」原來有「東石媽祖婆」外號的吳柯醒經營超市，幾乎有求必應。

來到東榮國中送出三十八份物資，羅文璟主任感謝慈濟的援助，學校有超過五分之三的學生家庭有斷炊之虞，因為疫情期間餐廳禁止內用，漁民沒有銷售管道，也沒出海捕魚、撈蚵、剖蚵；原本學校有營養午餐，現在停課，學生在家裏真的很難度日。

一路上大雨不斷，志工將拆下的紙箱當傘，繼續送物資。回程路上放晴，大夥兒完成任務笑開懷，也相互預告：下個月還有喔！

嘉義 張小娟

在佛菩薩面前打疫苗

五月底開始，新竹慈濟志工陸續在東區、竹科站、香山站及新竹靜思堂的新冠肺炎疫苗接種站服務，到七月初共投入超過四百人次。

從疫情嚴峻以來，我們一直思考能付出些什麼，因緣就這麼來了，在去年致贈居家防疫便當時，與新竹市政府結下好緣，今年在他們有需要的情況下，第一時間就聯繫慈濟；最初我們擔心招募不到人力，沒想到後來邀約了超過一百四十位儲備志工，全力支援疫苗施打現場服務。

我們第一波服務的地點在新竹市東區，施打的對象是醫護人員；我在留觀區碰到一位醫師，問我他能先離開了嗎？我說可是您才打完五分鐘，需要觀察身體狀況，他接著說：「我有個洗腎的病患在竹東，我必須趕回去照顧他；我覺得我的病人更重要，我的身體還好。」這段對話，讓我感受到醫護人員那分大悲大勇、無所求付出的精神，值得我們尊敬與學習。

新竹靜思堂的疫苗接種站，是全新竹市九個疫苗站中最特別也最溫馨的站別，在市府同仁來場勘時，一眼就相中我們的大廳，決定在佛菩薩面前施打疫苗。當鄉親們走入莊嚴的殿堂，心也安了一半，加上慈濟志工的貼心服務，連市府同仁都說，慈濟站真的太棒了！

雖然我們沒有醫護的專業，卻有安定人心的力量；就像在外站的志工菩薩們，在大雨中守護鄉親的安全，更把這分慈濟的精神堅守住！

新竹 黃文雅

當我也穿上防護裝備

以往只要有災難，藍天白雲志工服一換就趕往現場協助；疫情之下，能付出的最大協助卻是關在家裏。雖然有較多時間讀書、聞法，但內心深處卻空了一大塊。直到接獲通知，板橋靜思堂的新冠肺炎疫苗接種站需要志工，毫不猶豫接下任務！

清晨六點半報到，著裝前相互提醒喝口水、上洗手間，避免防護裝備需再度更換。從民眾報到至完成接種、留觀，每個定點都有志工引導陪伴，同時管控人數。遇到長者心有不安，志工鼓勵他們聽醫師解說，也可跟菩薩說心裏話。

有位年輕人送長輩回家後，冒著大雨專程返回，送來用紅包袋裝著的善款；有位里長在一位長者口袋塞入兩百元，輕聲叮嚀：「待會兒坐計程車回去。」看我一臉疑惑，里長說，老人家只有獨自一人。真是人間處處有溫暖！

當我們卸下防護裝備準備用餐，整件志工服已被汗水滲得快滴出水，頭髮似剛下水洗過，當洗好手、迫不及待灌下開水，突然想到醫護人員天天如此辛苦，真有大聲痛哭的衝動！

板橋 林貴花

PRINTED WITH SOY INK 本雜誌採用環保大豆油墨印製 愛惜資源 請廣為傳閱

目錄

二〇二一年八月一日出版 第657期



慈濟提供靜思堂作為新冠肺炎疫苗接種站，臺南善化聯絡處是全臺第一個支援施打的慈濟會所，醫護人員與民眾在志工用心布置的環境中安心完成作業。（攝影／黃筱哲）



109
證嚴上人衲履足跡 釋德仉

【愛與善有傳人】
見善隨喜，人生歡喜；以善傳家，愛心無價。

【停、聽、看】
停止無明雜念，傾聽天下音聲，多看世間萬象，虔誠受教。

社論
1 共築柔韌的防疫網

無盡藏
6 考驗人類的重大課程 證嚴上人

主題報導
8 疫路相挺 攝影・黃筱哲
疫苗接種・社區動員 配合篩檢・守護彼此
守規自肅・市街日常 營養食糧・配送到府

18 疾疫紓困 跨界合作
弱勢學童暑期營養支持計畫 撰文・廖哲民 攝影・黃筱哲

28 線上超人 接住墜落的家庭 撰文・梁嫣親

32 送餐到前線 「蔬」解困境 撰文・廖哲民 攝影・蕭耀華

42 臺北慈濟醫院 守住這疫線 撰文・葉又華 相片及資料提供・臺北慈濟醫院

52 靜思堂成為新冠肺炎疫苗接種站 撰文・張郁梵 攝影・陳忠華

56 把擔心變愛心 口述・羅美珠 整理・張郁梵

58 鄰居安心的所在 撰文・高玉美 攝影・蕭耀華

62 捐建篩檢站 築起防護網 撰文・廖哲民

66 愛在臺灣 齊心防疫

68 前線見疫勇為 全民分擔壓力 撰文・陳麗安 攝影・蕭耀華
做個「自信舒適人」 口述・潘奕瑄 整理・陳麗安
防疫需要公共衛生 口述・尹立銘 整理・陳麗安

76 上班族應變能力大考驗 撰文・葉子豪

82 職業婦女居家辦公 模式切換祕技 口述・林曉瑩 整理・葉子豪 攝影・黃筱哲

86 與COVID-19共處的日子 撰文・張素雯

91 疫情結束時最想做的事 撰文・葉子豪

線上請法籤
96 療癒之旅 撰文・潘靜涵

聞思修
98 目送 撰文、攝影・梁嫣親

親師生・坦白話
100 不吵的孩子也有糖吃！ 撰文・李秋月 插畫・鍾庭嘉

書摘
102 《咱ㄟ囝仔咱來教 咱來惜——1對1・愛心課輔班》為孩子們再站上講臺 撰文・林佩臻 繪圖・蘇芳霈

百川歸海
108 疫情下的四道人生 撰文・釋純寬

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8月1日出版 第657期
發行人／釋證嚴 人文志業執行長／王端正 平面媒體總監／王志宏 總編輯／王慧萍 主編／呂祥芳 編輯／李秀玲、葉又華
採訪召集人／李委煌 撰述／葉子豪、陳麗安、廖哲民、張郁梵 攝影召集人／蕭耀華 攝影副召集人／黃筱哲 攝影／顏霖沼
美術設計／陳玉凌 數位主編／楊舜斌 企畫撰述／葉文鶯、黃秀花 行政編輯／蔡嘉琪
感謝 新豪華製版印刷股份有限公司免費製版 繪畫志工／林順雄、黃逸樵、蘇芳霈
校對志工／簡素珠、林美枝、張素卿、陳輝明
印刷廠／中華彩色印刷股份有限公司 編輯部／11259臺北市北投區立德路2號12樓
慈濟人文志業中心慈濟期刊部 電話：(02)28989000 傳真：(02)28989994 讀者索閱電話：(02)28989000轉1165 傳真：(02)28989966
Printed in Taiwan

數位閱讀慈濟月刊
立即體驗
PDF全螢幕電子書

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

慈濟基金會誠摯邀您加入慈濟會員
1. 線上捐款 一指積善共造福緣 一念成功歡喜功德
2. 郵政劃撥、銀行轉帳定期定額自動捐款
慈濟線上捐款

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

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



畫作／林順雄

考驗人類的重大課程

人類在這波疫情中付出很高的代價，
也要從中得到教育，止惡從善、轉葷為素，利益人間。

證嚴上人主講　編輯部整理

講於二〇二一年七月一日至十三日

這一波疫情，很多複雜的心情雜揉在一起，每天期待好訊息，確診人數能有減無增，讓緊繃的心靈打開一分、打開一寸。但嚴格防疫還不能放鬆，特別是變種病毒傳播力更為猛烈，要謹慎預防回馬槍，就怕一波未平、更強烈的一波又起。

感恩我們的醫療體系，這段時間很有承擔，每一分情與愛的付出，都是守護生命，夜以繼日很辛苦。但大家分享時都不說苦，而是甘願，甘就是甜，不計較時間，即使很累還是堅持。當聽到接受照顧的病患說感恩，相信醫護人員也會感受到發揮了生命的良能，這就是人生價值的核心。

慈濟慈善更提升了承擔，全方位主動關心不漏失。學生停課不停學，志工整理二手電腦，提供貧困的孩子遠距上課的工具，在家能繼續學習。疫情影響很多人失去工作或減少工時收入，慈濟盡人力物力，把生活箱、蔬果箱送到位，讓家長安心，盡量做到細膩貼心。

在這世界性的疫情中，慈善志業天天都在學習經驗，也鍛鍊出承擔的力道，從一斤加半斤、再增一斤、到百斤而千斤，感恩於人生能夠被利用而充滿價值；也期待更多人能來助力，讓慈濟可以會合點滴的力量去為全球付出。

人類在這波疫情中付出很高的代價，也要從中得到教育；把惶恐轉為受教，以及思考如何來教育世間人心，在受與授之間，讓大眾知曉道理，轉惡為善、轉葷為素，結合善的能量利益人間，轉「疫」為「益」。

或許過去總是認為大自然的事與我無關，天天追逐時間，希望賺更多的錢、得更大的利益，享受更舒服的食、衣、住、行，欲念熾盛，就是造業在進行中。如今疫情在全球大流行，看多、聽多了各國的生態，會感覺印證佛陀所說，人生是苦，人間苦難偏多！把欲念稍停一下，正視為什麼災疫會發生；不再追求太多的物欲，就不會製造很多的貪欲，知足就是要知福，知福就不要浪費，知止能止，止惡從善，隨著時間累積善業。

為了人類的口腹之欲，動物被集中拘束在小小的空間豢養，失去自由，等到被捉了、殺了，倒懸高掛著，任憑消費者選購；回到家，切塊放入沸騰的熱鍋裏，再撈起來送上桌，眾人分食，何其殘忍。

吃牠四兩、還牠半斤，因緣果報總得償還；殘忍造業，人類就共受苦難。不要吃欠人生命的這筆債，不再為貪口欲而讓自己的心狹窄，完全看不到、感受不到動物的苦；放寬自己的心，放生、護生、愛護生靈，與萬物共生息，天地無限寬廣！

不再從口吞生命，而是從口說道理，虔誠地呼籲勸說食事為大、非素不可。先培養好自己的信心願力，自然勸說就會有力量；先相信自己做得到，再來勸別人也做得到。此刻天降大任，需要我們頂天立地承擔起責任，勇敢地穩步向前走；若只是停步不動，時間就徒然流失了。

疫情還在進行中，未來還是未知數。擔心不安無濟於事，最重要的是記得這一波原來是「大哉教育」，是考驗人類的一個重大課程，是給人類重新再來的教育機會。降伏欲念，疼惜生命，災疫自然平息，請大家多用心！慈

主題報導

疫路相挺

疫情警戒第三級四度延長，防疫融入人們生活，工商低度活動，也讓更多人家陷入困境。一通電話，接住墜落的家庭，一針疫苗，醫護守住崗位，人人自律，相挺走過這疫路。

（慈濟臺南善化聯絡處疫苗接種站・攝影／黃筱哲）



（臺南慈中・攝影／黃筱哲）



（新北三重靜思堂・相片提供／羅美珠）

疫苗接種・社區動員

政府六月中旬起加速全民新冠肺炎疫苗接種作業，慈濟十餘處會所與臺南慈濟中學配合提供場地，成立大、中型疫苗接種站，穿戴防護裝備的志工引導民眾依動線進入，在醫師問診後完成接種，用最快的流程做最貼心的服務。



（新北板橋靜思堂・攝影／蕭耀華）



（臺南慈中・攝影／黃筱哲）

配合篩檢・守護彼此

根據七月十日統計，全臺新冠肺炎檢驗人次累積已超過兩百萬；臺南松柏育樂中心篩檢站前，醫師在正壓室內採檢，不用穿戴防護裝備滿身大汗，也避免直接接觸，保護彼此安全。因應採檢量增加，慈濟配合十一個縣市在二十五個場地架設簡易屋篩檢站。

（攝影／黃筱哲）



（臺北木柵・攝影／蕭耀華）



（臺南東區・攝影／黃筱哲）

守規自肅・市街日常

排隊、量體溫、逐一掃QR Code，部分縣市還加上依身分證單雙號分流進入，菜市場不再摩肩接踵，取而代之是實聯制、固定出入口人流管制，採買完不逗留。

（臺南東區・攝影／黃筱哲）

營養食糧・配送到府

位處山區的臺南南化國中，師長與慈濟志工將「安心生活箱」、「健康蔬果箱」及白米送到學生家中。六月底慈濟啟動跨界合作的營養紓困計畫，十四個縣市四萬多戶弱勢學童家庭，七、八月暑期獲配豐富主食以及新鮮蔬果。

（攝影／黃筱哲）

疾疫紓困　跨界合作

弱勢學童暑期營養支持計畫

弱勢學童暑期營養計畫，讓全家吃得健康，過程中更讓在地小農、計程車等業者也獲得收入；愛的禮物送到家，跨界合作力量大！

撰文・廖哲民　攝影・黃筱哲



安靜的上午，計程車停在基隆中正區路邊，司機吳先生向一樓住家喊著：「有人在嗎？陳先生，請出來拿物資喔！」

一個國中男孩應聲出來。「東西很多，要兩個人搬！」吳先生陸續搬下沉重的紙箱，男孩與媽媽忙不迭搬進屋內。

「好了，請簽名！」媽媽一再說著謝謝，司機趕往下一站，手機聯繫著，這趟路還有幾戶的物資要送。

這天稍早，凌晨兩點半，基隆果菜市場裏，蔬果攤商號召家人、志工，把十餘種新鮮蔬菜、菇類、水果撿貨裝箱；準備完成後，天已亮了，從慈濟花蓮本會出發的一千多箱安心生活箱也運抵現場。飽受疫情衝擊收入的計程車隊、團膳業者，這天的運輸工作特別有意義，近百臺車輛展開宅配任務；扎實豐富的物資，每份有一箱主食乾糧、十公斤米、一箱新鮮蔬果，收貨者是基隆當地一千六百四十戶弱勢學童家庭。

今年五月中旬起，全臺疫情警戒升至三級，影響百工百業，根據勞動部七月八日公布無薪假數據，減少工時的事業機構超過一千八百間，工時減少實施人數達兩萬多人；人流消失，自營攤販、打臨時工、從事餐飲服務業等工作的族群，不是取消既有的工作安排就是被迫休息，收入頓時如滑梯般地銳減。

「弱勢學生家長很有可能是位於臺南山區的南化國中，師長與志工致贈學生足供小家庭一個月的食糧。







暑期營養支持計畫每一戶的物資中，包含新鮮蔬果（右上圖，攝影／葉晉宏），安心生活箱共有麵條、穀粉、調味醬料等十三種物資（左上），另外還有白米，由慈濟各地職、志工在會所就近打包（下圖）。

最受疫情影響收入的一群人，我想幫他們爭取社會資源，補足他們的晚餐。」基隆市教育處林祝里處長提出需求，六月初與慈濟討論是否以發送餐券、食物包或送餐方式，擴大幫助弱勢學童。

多個縣市雖然在疫情停課期間發給中低收入戶學童餐券，讓孩子們到鄰近合作商家兌換午餐，或到學校領取飯盒；然而在生計受影響下，全家的三餐更令人憂心。

「我們覺得只有給學生還不夠，要提供一戶家庭的主食份量；考慮到學生的健康，所以也提供健康蔬果箱。」慈濟基金會執行長顏博文表示，二〇二一年臺灣防疫期間，慈濟編列相關慈善經費中，約四分之三均為疾疫紓困，包含學童營養支持、幫助弱勢學子線上學習等。

慈濟基金會副執行長張濟舵說明，這波疫情開始後，慈濟思考如何藉由與公部門合作，擴大關懷範圍，「以往慈濟與公部門的合作，常是社會局等局處，但是最了解孩子狀況的是教育系統，這一次我們與各縣市教育局合作，針對需要幫助的弱勢家庭學童進行營養支持計畫，讓孩子與家人疫情期間在家防疫『停課不停餐』。」

緊鑼密鼓的聯繫下，慈濟接續在全臺十四個縣市跨界合作，推動「弱勢學童暑期營養支持計畫」，讓受助家庭七、八月各可領到豐富、充足的安心生活箱、健康蔬果箱物資。六月二十八日，首站從基隆啟動，各縣市也在七月上旬開始送出。

讓辛苦的媽媽餵飽孩子

住在基隆的阿春（化名），家有從當兵到幼稚園的十一個子女，她和丈夫平時以清潔工和工地板模工維生；五月底，清潔公司派遣的工作已停止，高中以下的幾個孩子全都停課在家，一日三餐食指浩繁，在最拮据的六月下旬，收到生活箱、蔬果箱時，阿春道出聲聲感謝！

生活箱中有紅藜糙米麩、淨斯豆漿粉、海苔素香鬆、調味醬料、麵條、淨斯穀糧，與證嚴上人祝福信和《靜思語》等十三項物資，蔬果箱則是當季新鮮或是耐存放的蔬菜水果，還有四包白米，因為孩子多，學校提報時申請了雙份物資。

「現在外面一顆高麗菜都好貴！感恩您們，東西很豐富，也有豆漿粉可以泡，」阿春說：「這些菜都是小朋友愛吃的，像菇類、大白菜滷一滷，他們吃得

很開心！」

在臺南東南側山區，盛產芒果、龍眼的南化區，不少居民打臨時工、種水果維生。鄭同學的父親沒有固定工作，家中有位身心障礙的姊姊；陳同學的媽媽原在南科工作，後來因疾病失業，跟父親一同做土木與果園零工。慈濟與臺南市政府合作的營養支持計畫，幫助五千八百多戶弱勢學童家庭，其中有八戶來自南化國中提報。

南化國中地處偏遠，志工趕在七月上旬，將生活箱、蔬果箱送上山，並協助校方運送到不便出門領取的家庭，讓他們不用擔心疫情期間食物從哪來。

因應各縣市的特性，蔬果箱有不同的配送方式。在臺北市，生活箱配送至各校，由校方通知家長領取，蔬果箱則用超市禮券方式發出，憑券到超市通路自行購買新鮮蔬果。

臺中於七月十二日展開第一波物資配送，由四十部計程車送達石岡、東勢、和平、新社等山區四百餘戶家庭；為了配合往梨山的道路管制時間，有車隊在清晨就出發。車隊經理張森雄表示，這是一個很成功的跨界計畫，每位運將都懷著感恩的心來完成配送任務。





數量龐大、數以千計的生活箱、白米及蔬果箱，各縣市以不同方式配送。在臺南，生活箱由慈濟志工分區送往兩百六十九所學校（右圖），校方通知家長領取，志工並協助送往不便領取的家庭；在基隆，則由計程車隊宅配到府（左圖，攝影／葉晉宏）。

面幫助弱勢學童，一方面能幫助在地農民的蔬果產品有去處，又減少運送的碳足跡。

每戶物資中的蔬果箱，由縣市政府交託營養師挑選適合品項，委請各地農會或果菜市場採購、打包，安心生活箱則由各地靜思堂職、志工，在防疫考量下以最精簡人力完成。

在南投的安心生活箱打包工作，更有「無肉市集」的年輕人參與，與慈濟志工分工，青銀合力，兩千五百箱安心生活箱在五個小時內打包完成。「透過奉獻自己的一分心力，有機會以無私、利他的精神將滿滿物資送到南投偏鄉，非常感動。」無肉市集創辦人張芷睿與夥伴們，希望善的循環讓暑假中的弱勢家庭及邊緣戶學童，能安心度過疫情時刻。

慈濟基金會慈善志業發展處專員劉秋伶說明，四萬五千多份生活箱，使用物資六十萬件以上，五公斤白米約九萬包，龐大

的數量僅是單月數字，不難想像打包與運送時的辛苦。這份沉甸甸的限時專送禮物，來自各界點滴愛心匯聚，希望學子們在暑期飲食上無後顧之憂。

居家連線上課無落差

溫飽三餐之外，孩子的教育更不能等。五月十九日起全臺大專院校及高中以下學校改採居家遠端學習，但並不是每個孩子都能順利在家上課。

在臺北市中山區，一位和丈夫分居的外籍配偶，平時擺麵攤營生，因為疫情，生意慘澹，日子靠著積蓄撐持。長期關懷她的慈濟志工郭美英多次致電給她都沒接通，才知道小孩需靠著媽媽的手機螢幕連線上課。

看著這般辛苦的學習狀況，郭美英趕緊協助向慈濟基金會社福室申請補助購買筆電；孩子收到後，懂事地說：「我會認真地讀書、聽媽媽的話，更會愛惜電腦，長大之後，有能力也要去幫助需要幫助的人。」郭美英很是欣慰，自己做了及時該做的事情。

家中沒有筆電、平板，或是住處沒有網路，疫情期間，如何讓弱勢家庭孩子「停課不停學」？慈濟與各縣市教育局的合作中，同時提供一萬五千個網路分享器，租用兩個月，無償提供給各縣市弱勢學子使用。

幅員遼闊的高雄，慈濟教育援助的腳步沒有停過。志工許清棕從商時即加入服務性社團——扶輪社。本土疫情爆發後，他開始募集二手電腦，將回收的電腦維修並再生組裝，陸續將七十臺電腦送到高屏兩縣市弱勢學生手中。經營成衣百貨事業的高雄志工潘機利，恰好更新門市電腦設備，遂將有主機、鍵盤、螢幕俱全完好的十五臺舊電腦捐出，「不僅不浪費資源，也將原本要汰舊的電腦，延續了珍貴的物命。」

收到電腦的學童相當開心，有戶家庭兩兄妹因為父親入獄，媽媽上班，平常倚靠奶奶幫忙照顧。志工柯琇環不捨兩個孩子共用一臺手機，輪流看老師上課，於是送上了修好的電腦，協助組裝、接電、連上網路；奶奶回饋：「孫子寫作業方便多了！」看見弱勢的需求，志工用盡全力讓孩子們不因為設備問題，影響學習。

三級警戒四度延長，疫情仍未止息。志工持續以「即時、快速、從寬、有感」的馳援重點，幫助社會需要關懷的角落，正如中區社工員與志工分享所言，「無常是常，把握因緣，做就對了！」難關雖難，但志工腳步不歇，接住最弱勢的一群，陪伴度過這「疫」關！（資料提供／葉晉宏、張如容）



安心物資順利送達，臺南大成國中師長代表感謝各界愛心。

弱勢學童暑期營養支持計畫

對象 14縣市受疫情影響的經濟弱勢學童及家人

內容 安心生活箱7、8月各配發一次，健康蔬果箱每月配送方式依各縣市不同

縣市 基隆、宜蘭、彰化、雲林、嘉義、臺南、花蓮、臺北、新北、臺中、屏東、新竹、南投、高雄

特色 結合在地農產與運輸業者，跨界合作共善

蔬果箱配送方式因地制宜

基隆市、臺中市 花蓮縣	由計程車業者宅配
臺北市	以超市禮券到通路購買
新北市	由物流業者宅配
雲林縣、南投縣 新竹縣、嘉義縣	由農會宅配
彰化縣、屏東縣	蔬果箱提貨券到超市取貨
臺南市	由在地小農每月配送兩次
宜蘭縣	九人座業者專人運送

開箱看見愛

口述・陳志明（慈濟基金會北部社福室高級專員）　整理・廖哲民　攝影・葉晉宏（基隆慈濟志工）

在疫情三級警戒考量下，北桃竹慈善關懷的行動，無法像過往一樣，奔走長街陋巷，可是，愛和關懷可以跨越空間限制。以往訪視志工固定每月探視照顧戶、關懷戶，疫情期間改用電訪替代家訪；在北區的電話關懷中，我們發現，大約有四分之一的家庭，生活及工作因為疫情受到影響；其中有許多家庭有學齡子女，志工更關切他們的學習與營養狀況。

疫情下，落入貧窮線的新貧族倍增；如何精準地找到需要關懷的家庭，在資源不重疊、互補的原則下，讓每一分愛心資源發揮效益？

慈濟跟各縣市有簽署共善合作的備忘錄，這次的暑期營養支持計畫，和多個產業跨界合作，這段艱困的生活大家都相當有感，也因此目標相同，擴大慈善照顧範圍，要找到弱勢底層家戶提供幫助。

六月二十八日從基隆市開跑的「弱勢學童暑期營養支持計畫」，在慈濟花蓮本會、基隆市政府團隊、果菜市場管委會、計程車以及團膳業者緊密聯繫之下，計畫的溝通期程其實不到一個月就展開行動。與市場管委會討論合作方式時，他們特別選擇休市那天，讓打包跟配送蔬果箱各項作業更順暢。攤商們也不計較當天是難得的休息日，凌晨就到現場打包，大家戴著防護面罩，縱使汗流浹背，做得非常開心，裏頭還有三代同堂的，也有孕婦來力挺這次的關懷行動。

市場管委會簡德川主委說，他從小就是在菜市場長大，這是他生平第一次，看到整個果菜市場的攤商，為了一件事情那麼團結，開了三、四次會議，每個攤商依照葉菜類、水果專長分工合作，「這種感覺真的很好！」

當天計程車司機大哥載的不是客人，是愛心，送到每一個家戶；有學校老師跟市府團隊分享，民眾回饋說物資內容很豐富而且很周到，電話中充滿了感謝。我在現場也感受到整個配送行動的氛圍，跨界合作聚集了非常大的善的力量。

不只慈濟，疫情下許多社福資源與慈善機構普遍受到影響，但大家還是竭盡所能照顧弱勢家庭；企業捐贈筆電、電信業者也以公益專案支援弱勢學子。疫情還看不到盡頭，期待我們每一個人都能成為他人的貴人，紓困、解難，行動要即時！



基隆果菜市場六月底最後一個休市日，攤商凌晨開始依照清單打包新鮮蔬果，一起為弱勢家庭學童付出心力。

線上超人 接住墜落的家庭

撰文・梁嫣親（慈濟基金會慈善志業發展處同仁）

疫情警戒期間，我們無法再外出訪視，立刻啟動線上關懷——電話那頭有時是停班停課後的困境，有些是與家人日夜相處的摩擦找尋出口，也有彼此祝福的溫暖……社工員和志工宛如線上超人，交織出保護網，接住疫情之下墜落的家庭。



電話關懷，需要豐富的訪視經驗與同理心，讓受疫情所困的案家，可以得到情緒出口與相關協助。（攝影／蕭耀華）

「您好，我是慈濟基金會社工，疫情期間，想關心您生活是否有受影響？」

「您好，我是慈濟的師姑，想關心最近生活還過得去嗎？有什麼需要我們協助？」

自五月新冠肺炎疫情升溫，全臺進入三級警戒，慈濟社工員和志工都無法外出家訪，遂立即改變關懷模式，啟動線上關懷，熱線不減溫暖。僅宜花東地區，慈濟社工員和志工平均每週打了一千多通電話給本會關懷的家庭，一通又一通的電話背後，有著無數因疫情受困而需要幫忙的人。每一通電話得花上半個小時，有些甚至是兩個小時，社工員和志工的氣要長，學習透過電話在看不到對方的情況下，傳遞我們的誠與情。

一天，徐社工放下電話後，淚水在眼眶裏打轉。這通電話講了約兩個小時，知道此刻的她一定很口渴，我把水遞給她，她咕嚕咕嚕喝，然後說：「還好我有打這通電話，這位媽媽快到了崩潰的邊緣，這電話彷彿是她喘息的出口！」

個案林媽媽是一位幼教教師，與母親同住，並撫養十五歲兒子阿杰。阿杰是有暴力傾向的過動兒，體格壯碩的他很常因為情緒失控，而暴打照顧他的外婆，社工員家訪也曾被阿杰捏到瘀青。阿杰因疫情停學在家後，林媽媽首次體驗二十四小時必須和阿杰處在同個空間下，一家三口全天關在家裏。

無法到學校的阿杰，情緒變得更加暴躁。缺少了學校和居服員的喘息服務，林媽媽說阿杰猶如一個不定時炸彈，隨時會把他們炸得粉身碎骨。林媽媽和六十多歲的母親，一天多次被阿杰暴力相待，林媽媽感覺自己當下孤立無援，在萬念俱灰、歇斯底里狀態下，接到社工員的電話，彷彿抓到了浮木般燃起一絲希望。

接近兩個小時的談話，與其說談話，其實都是林媽媽一直講，社工員在電話另一端只是耐心傾聽並適時給予安撫。在結束會談時，社工員問林媽媽還有什麼需要協助，「經濟上我們過得去，我只要求一星期可以打幾通電話來給我嗎？剛才這一通電話救了我！」社工員放下電話，半晌，心裏都是感動，只是短短兩個小時的傾聽，可以救了一個媽媽，甚至一個家庭。

渺小的我們立志做大事

那天我打給瑞穗的個案，視障者阿勇，關心疫情之下無法外出的他如何生活。電話那一端的他說無法去教堂，居服員也只能送餐無法進來家裏打掃。阿勇說，還好有我們送他的「福富足小妙音」播放器，每天都聽上人開示。

「那有聽到哪一句你很喜歡的？」聽到我問，他說：「上人有說要做好事，我還是一樣每天投零錢到竹筒，竹筒快滿了，你們都沒有來收。」

我告訴他因為疫情，有一段時間都無法過來，請他用空罐

子繼續做好事。結束訪談前，問他還有需要我們協助的地方嗎？他說：「沒有，我只想你們每天可以打電話給我，陪我聊聊天。」

放下電話的我，心潮騰湧，他們的需求如此簡單，只是要求一通電話。

看著窗外的藍天，不知何時我們可以不再戴口罩？可以恢復以前的生活？可以到個案家訪視？一切如常的生活原來是如此珍貴。

看著身旁的夥伴們，每日主動打電話關心長期陪伴的家庭，又或者接聽來自專線的求助，甚至忙到忘了喝水和上洗手間，一天下來說不累是不可能，承接別人負面的情緒，還要保持頭腦清晰、釐清對方的困境，進而理解他們的需求，再提供適合的紓困援助。

這都是我們助人者日常的寫照，每天做著這些毫不起眼的小事，坐在電腦前一直有講不完的電話，不理解的人還以為我們忙著聊天。殊不知每一通電話的背後，需要的是真誠、耐心和時間。氣若不長、心若不強大、沒有時時記得助人的初衷，或許無法一通接著一通的電話持續撥出去。

「社工和師姑們，您們也要多保重！」有一位社工員分享，她最常聽到案家臨掛電話前的祝福，這祝福似乎是一種力量，支撐著她不斷一通又一通未完待續的電話。其實為人點燈也照亮自己，當我們專注在關懷別人時，能感受到人與人互動的溫暖，這溫暖帶給我們希望。

疫情之下，相較接受關懷的一群，我們家庭，我們是幸運的一群，衣食無還能做著助人的工作，衣食無憂。很多家庭因為疫情而停業，經濟陷入困境，孩子因為停學不停課，缺乏資訊設備無法線上上課……失序的生活、接踵而來的問題，會把一個家庭壓垮。

想起在一場中區慈誠隊回眸慈善來時路的分享中，上人開示，「在九二一地震或者是賀伯颱風那個時候，真的是天然災難的威力；這一股威力中感受到人真的是很渺小，但也可以做大事。」

疫情之下的無情，更顯得我們的渺小，但渺小的我們，每日累積助人的能量，透過電訪了解案家的情況是否安好，提醒他們有需要可以隨時找慈濟，慈濟是每一個需要求助家庭的後盾。渺小的你、我、他猶如線上超人，以「愛」作為出發的線上保護網，接住疫情之下墜落的家庭，陪伴他們度過疫情的艱困時期！

在嚴峻疫情之下，我們不需要有超能力的超人：在我們每一個人心中，就有一個超級無敵的超人，可以在別人最需要的時候，拉他一把。

電話問安　把話說到心坎裏

整理・梁嫣親

電話關懷會有壓力，有時拿起話筒，腦袋就一片空白，要如何問候案家和關心近況，如何透過聲音把話說到對方心坎裏，讓對方感受到真摯的關懷？

電訪關懷小撇步：

1 電訪前暖身

- **做功課：**打電話前，可以先看個案的概括狀況資料，在心裏對要電訪的對象有初步的理解。
- **調整自身的身心狀態：**
  - 關照目前生理狀況：

    若口渴先喝水、肚子餓了就先吃點東西、想上廁所就先上廁所、累了就休息一下，把身體調整到較佳的狀態再打電話。
  - 關心目前心理狀況：

    察覺是否陷在先前的情緒，例如被個案無理責備的怒氣、迫在眉睫還未完成的工作等，電訪前先讓這些負面的心情沉澱，讓自己恢復到可以專心聆聽的狀態。

2 電訪當下

- **感恩：**同理對方的困境，理解對方的需求。感恩自己有付出的機會，感恩對方在困境時想到慈濟。
- **尊重：**以傾聽對方為主，不批評、不給予主觀的建議。避免先入為主問得太多。
- **愛：**
  - 溫柔的語氣、接納對方、真誠的關心。
  - 重複對方說過的話，來加強信任與共鳴，同時也確認自己接收的訊息。
  - 不輕易給承諾。
  - 留意危險訊息：從個案談話或非口語的表達中，察覺危險訊息如憂鬱症傾向、輕生可能性等。

3 電訪結束

總結具希望感的地方，讓對方不聚焦在無助無望的事情；約定下次會談時間。

送餐到前線 「蔬」解困境

撰文・廖哲民　攝影・蕭耀華

醫護警消人員守在第一線廢寢忘食，素食店家生意因內用禁令大幅衰退，慈濟志工牽起這兩端——送餐「蔬」解防疫人員辛勞，也幫助運輸業與餐飲業者紓解困境。

疫情升為三級警戒之後，各行各業無不遭受衝擊，多數公司行號實行分流、居家上班，原本熱鬧的街區道路人車稀少，攤販商家不准內用全部改為外帶，餐飲業生意大受影響，素食餐廳更不例外，不少店家甚至直接歇業。

天天看著新聞報導疫情影響廣泛，北區慈濟志工翁千惠也聽聞朋友的姪女，在醫院忙碌照顧病患，一天只睡三個小時：而長期關懷的警局，更傳出有員警確診，防疫資源缺乏，民眾不敢靠近。

需要鼓舞打氣、補充營養的第一線，還有生計受到重創的素食餐飲業者，她想著：「我們能為他們做些什麼？」

多國料理，值得期待

去年新冠肺炎疫情蔓延之始，慈濟志工即在遵守防疫規範前提下，走進社區、機關團體推廣素食，宣導齋戒護生是最好的「放生」，表達虔誠祈求災疫消弭。慈濟志工孫若男當時想要為社區附近的醫院提供素食餐盒，不過被婉拒了，「可能疫情平緩時期，有許多人還割捨不下口欲吧！」她嘆道。

今年五月臺灣染疫人數突增，醫療院所負擔瞬間增大，醫護人員長時間工作，無暇顧及用餐事宜；志工紀雅瑩和翁千惠不忍心前線人員在脫下厚重的防護裝備後，還不能好好吃一頓可以補充體力的餐食，兩人與孫若男談及此事，發現原來熟識的北區志工，每人都有同樣的心念，決定結合慈友會、北區慈濟榮董團隊資源，在這個關鍵時刻，以護持一份餐盒一分愛，為辛勞的醫護團隊加油打氣，「讓慈



北區慈濟志工帶著商家現做的素餐盒，送達新北市消防局新莊分隊，相挺工作辛勞的警消。



北市一處素食餐廳因疫情衝擊暫時停業，六月起配合慈濟志工為醫護、警消供餐組成生產線，員工謹慎防護，讓每個餐盒營養而安全。

悲和平的植物性飲食成為巨大的防護罩，相信力量轉動愈大的時候，就是脫罩的時刻！」紀雅瑩有信心地說。

志工快速組成團隊，聯繫多家蔬食餐廳、願意接受送餐的醫院與警消單位、安排派送人手……五月底啟動送餐挺醫護、警消人員活動。

六月上旬，在一家醫學中心門口等候登記的各部門來取餐時，志工呂梅英發覺臺灣人愛心滿滿，好多民間團體送來各式便當、食品，這才了解到疫情期間醫院地下室餐廳關閉，但每天院內醫護與工作人員仍有六千多人，用餐有許多不便。

隔日門診部的護理師領餐盒時說：「你們送的素食便當好棒！我們部門很多人吃素，可是別人都是送葷的。」當下讓呂梅英萬分懺悔，太晚送了！但她馬上轉念：「還好我們有送喔！大家一定要想辦法幫更多的醫護送餐。」

過程中，不少醫院、餐廳在聽到志工們誠懇地說明，疫情嚴峻之時推動素食的必要後，也都樂意合作共善；聽聞每一份餐盒來自善心的護持，協助運送的計程車隊中，也有司機發心不收運費。

疫情下暫時歇業的餐廳，因為參與送餐重新動起來。臺北市東區的一家純素餐廳，每天以不同的五色蔬果食材搭配有機糙米飯，讓前線防疫人員吃得健康。另一家合作餐廳，老闆連永福曾為生病的母親拜佛祈福，不過當時樓下自家餐廳仍在賣葷食，他被妻子的一句話「樓上拜佛樓下卻殺生，心很不安」而點醒，十年前餐廳因此轉型；這次受志工推素暖醫護行動感動，停業期間全家總動員支援，兒子連宏恩也親自下廚，協助父母準備每日一百份餐點，他感動地分享：「葷轉素不容易，推素很孤單，但因為有慈濟人，讓我覺得更有力量堅持下去。」

推素團隊不只用心還很貼心，紀雅瑩想到可能有許多人平時不常吃素，想要準備有別於中式口味的餐點；經營咖啡廳的陸定亨聽到訊息時，決定用實際行動支持，無償送愛心，提供高營養價值的蔬食松露漢堡、墨西哥花椰米捲，為工作量倍增的前線人員盡心力。

團隊每天統計好隔天需要的數量，統合不同餐廳用交叉方式供應，趕在中午、晚餐前送達醫院門口。忙了一整天，脫下「戰

臺北大同區一間咖啡店店員製作素漢堡，以異國美味和豐富蛋白質幫助醫護人員擁有好體力。







三級警戒期間，慈濟志工持續將溫熱餐盒送到雙北地區二十餘所醫院，榮總醫護同仁（左圖攝影／紀雅瑩）致上感恩；臺北慈濟醫院專責病房護理人員卸下防護裝備，拍下大家回饋的心情小卡（上圖相片提供／臺北慈院）。

袍」後的醫師和護理師們，也用一張張卡片回饋：「雖然不知道你們是誰，但在前線的我們，工作之餘嚐到大家送的餐盒，覺得很溫暖、很感動，謝謝大家的愛，讓我們更加有體力照顧病人，你們的默默付出，我們都有感受到喔！」、「平常吃葷食的人也吃得很開心。」溫馨的回饋也讓志工更有動力開口推素。

吃得開心，媽媽安心

六月十五日警察節這一天，「慈濟警察消防暨眷屬聯誼會」（簡稱慈警會）團隊，也加入這波推素挺警消、醫護的行動。

一大早，北市松山區一家素食餐廳裏眾人忙進忙出，寬闊的宴會廳排出備餐動線，餐廳員工先合掌祈禱，齊心祈求疫情早日消弭。身為慈警會志工的翁千惠，幫忙查看餐盒豐富菜色的擺放方式，希望讓因為疫情比日常更忙碌的警消們，能夠吃上一餐「好料」。志工們每天與餐廳討論不同的主餐、配菜，「怎麼樣讓素食也可以有變化、做得好吃，讓沒吃素的人願意接受，而且吃得飽、有營養。」

員警、消防隊員有輪班需求，往往會輪流用餐，因此志工送餐絕不延遲。接近中午時分，一臺臺自家客車化作「愛心餐車」，從合作餐廳將裝有充足飯量、多色蔬菜、開胃配菜的餐盒，送到社區的警局、消防局。

關心新北市泰山地區員警已有二十二年的郭秀里開心地分享，當餐盒送到時，平時看起來剛強嚴肅的警察們，瞬間像孩子一樣，期待著當天的菜色，「用心地做人民保母的保母，細心相伴，自然他們也是我們的『好厝邊』」。

負責將餐盒送到板橋、中永和、新店一帶的志工丁月娥，陪伴員警也超過十年，身為警眷的她，用著「媽媽的心」陪著這群八〇、九〇年代出生的年輕人，每每抵達時的開場白都是一句句：「阿母來啊！」讓離鄉背井的警察吐露心聲：「師姊，我已經一個月沒有回家了！」

「阿母」傾聽著每個人的辛苦付出，「我們就是做你們最堅強的後盾。」有時收到訊息，餐盒數量臨時要增加，她都會說：「只要你們願意吃，餐盒只會多不會少。吃得開心，就是最滿足的回饋了！」

消防人員除了在社區宣導防疫外，也肩負運送確診者的重任，以往常去隊上幫忙量血壓的慈警會志工蔡春香，送上暖呼呼的餐盒時，新莊消防分隊的隊員趕緊相迎，並主動拿出「全體同仁感謝您的愛心」的看板合照，蔡春香也不忘叮嚀年

為你加油！

撰文・游美雲（松山區慈濟志工）

今天仍然照常送防疫祝福便當到松山區各醫院，但多了一個「小確幸」，這是來自南部的溫情，一位大愛劇場的觀眾看到在臺北嚴峻疫情之下，慈濟人防護好自己還能勇敢向前衝，走到醫院為醫護加油打氣，因此寄來三大箱芒果要跟醫護人員結緣。所以，今天的便當有加菜囉！

輕消防人員天氣熱要多喝水，並結緣自購的點心，讓這分甜甜的愛心留在彼此心中。

圓滿每天的送餐後，晚間八點，志工們上線齊聚雲端，分享當天的溫馨故事或是心得，有時也會提出「哪裏可以做得更好」，討論後改進。負責統計餐盒數量、運送動線規畫的志工蔡雨芳，看著回報的數字逐日增加，心裏很是激動，期盼善念匯聚的力量能讓疫情止息。

「在今年疾疫嚴重的時候，茹素更是非做不可、非推不可。」翁千惠鼓勵團隊成員向警消人員推廣素食對身體的好處；當她看到餐盒數量往上增加，哽咽地說道：「我們只是單純的一念心起，想要藉由推素為臺灣、為世界祈福，沒想到有這麼多人響應。天氣很熱，志工們出門都戴著防護面罩、口罩，雖然很辛苦，但是，再怎麼難行還是會繼續做下去！」

謝謝你們！

在這疫情緊張時期，一般人害怕接近醫院，就在我們堅守崗位、努力照護病人時，有許多默默付出的無名英雄，給予我們精神與體力上的支持，使得我們更加有力量。謝謝你們陪伴我們一同抗疫，在這艱辛的路上不孤單，有你們真好！

資料提供・臺北慈濟醫院

各界善舉，慈悲臺灣

三級防疫警戒四度延長，經濟部預估餐飲業營收將衰退超過三成。截至七月十二日，北區榮董、慈警會團隊，總計提供雙北二十四間醫療院所、六十七處警消單位超過十一萬個素食餐盒，「蔬」解防疫人員辛勞、幫助餐飲業與運輸業紓困經濟。在中區、南區也有志工團隊與餐廳、小店家合作推素，為前線防疫作戰人員獻上點滴感恩。

臺北萬華龍山寺也從五月二十一日起發起「以蒼生為念，奉齋祈化災」的活動，號召信徒與善心人士共同參與，並捐贈上萬個素食餐盒，送至全臺逾一百五十家醫院急診室，龍山寺董事長黃書瑋分享：「這波行動不只是對抗疫英雄們的鼓勵，也要謝謝這麼多素食餐廳參與來共成其事。」

「無肉市集」因為疫情而無法持續巡迴臺灣舉辦，團隊結合長期合作的素食業者，以「取之社會，用之社會」的心念，六月向大臺中地區的醫院送出一千五百個餐盒、兩千份點心，他們說：「感恩每一位醫療英雄在前線守護臺灣人民，而我們會一直在背後守護你們。」

抗疫的長期作戰中，恐懼自古以來從都不缺少，而社會最需要的就是愛與善的循環，點點滴滴在這「疫」刻，漣漪不停……（資料提供／蕭惠玲）

每一餐就像美麗的花園，吃得營養，也滋養心靈

口述・徐立亭（臺北市素食餐廳顧問）　採訪整理・廖哲民

新冠肺炎疫情對於經濟的衝擊，在餐飲業特別明顯，尤其在母親節前後，疫情漸漸嚴重，許多訂單陸續被取消，來客也減少；我們的餐廳是純素餐廳，在五月最後一週休息了，並且擬出了防疫ＳＯＰ，員工進店前要換新的口罩，打餐及料理空間定期消毒，調整步伐，等到未來能提供更健康的餐點。

但是在那一週，我們覺得很難過，嚴峻疫情中，人們需要更健康的餐點，但我們卻只能休息……

很感恩的是，在休息一週後，紀雅瑩師姊聯絡我們，短短二十分鐘線上會議，決定隔天起午餐、晚餐各提供兩百個便當，





臺北市大安區的純素餐廳歡喜為醫護人員製作餐盒。（相片提供／徐立亭）

一切就開始動起來了！這對我們來說，是在缺血的時候，注入滿滿的能量。

想到醫護人員脫下防護衣吃飯、休息的時間很少，喘口氣，又要馬上穿上「戰甲」上場作戰，因此我們將飯量、菜量都增加，也設計了五行餐盒，用五色蔬果、搭配醃漬食材及豆類蛋白質，讓餐盒像美麗的花園，不僅讓他們吃得營養，也滋養心靈。

在店中，大家戴著口罩、面罩，幾乎不交談，但是透過眼神交流，每個人還是很有默契，打包餐盒同時也放入一分祝福的心念，把這分愛帶到前方，傳遞對生命、對健康的慈悲理念。

志工透過集體力量，將我們用心準備的純素餐盒帶到醫院，有很多迴響。像是有位原本不吃素的醫師，嚐過後一直詢問：「這是哪一間餐廳做的便當？」、「菜色好豐富，很好吃！」一次又一次的回饋，再再證明好的食材跟料理，可以改變一個人看待素食的態度。

有時，師姊會分享上人的開示，和我們相互鼓勵打氣，其中有一段開示，大家一聽再聽，上人說，用善業，轉共業，共生息，共殊榮。其中好像能與萬物感受同一個心跳，素食能讓動物不再流淚，這世界也能成為天堂。

疫情真正的戰場是餐桌，用植物性飲食讓我們在餐桌上贏得勝利是有機會的，不論是國外各種報導、醫學期刊論文，都有實證。

「你的小小一個選擇，足以決定世界的樣貌」，在一個缽碗裏，可以聽見萬物的聲音，看見天地世界風景，疼惜土地母親，就從每天的餐桌開始。雖然，我們是少數，但可以是影響社會的關鍵少數，期許有更多這樣的力量，去影響更多人，一起響應植物性的飲食。

相較於前線，我們能「待」在家裏，是何其幸運

口述・孫若男（臺北慈濟志工）　採訪整理・廖哲民

從去年疫情剛剛開始，上人就聲聲呼喚「非素不可」，而且消弭災疫唯一的「靈方妙藥」就是素食。慈友會莊子慧師姊提供他們的素食餐廳場地，慈友會出錢出力，做了好一陣子的素食餐盒，供給願意接受的機關團體。當時我也曾經詢問過某家醫院，想提供餐盒給他們，但是被婉拒了。

今年五月疫情嚴重，北區榮董團隊策畫送素食餐盒給第一線人員，每天送出上千個便當。我懷著忐忑的心再試著聯絡那家醫院，沒想到他們馬上愉快地答應了，我想是這一年來上人的鄭重呼籲，大家聽到了！很多朋友雖然不是慈濟人，但都共襄善舉，資助便當費用，歡喜能與醫護結緣、致上感恩。

六月上旬每天傾盆大雨，雖然外出不便，但是臺灣久旱逢甘霖，有如「見苦知福」，經歷了乾旱的痛苦，有了雨水，人人歡喜。本來「關」在家裏好幾天，有些心煩氣躁了，但是，打開電視看到辛苦的醫護人員，因為怕傳染給家人，就算回到家，也只敢將採買好的物資噴上酒精放在門外，隔著玻璃窗向家人打個招呼，不敢久留，又趕緊奔回醫院再去救人，我眼淚忍不住流下來！

能「待」在家裏，我們是何其幸運啊！

有位朋友住在天母，平時在榮總做志工，她是位虔誠的基督徒，這次送餐盒由她當榮總窗口，送了一百個便當去給醫護人員，她寫訊息給我說，這是她近幾個月來做得最有意義、最開心的事！

這幾年雖然感受「生、老、病、死」是自然法則，但是因為守著戒律，心裏踏實許多，知道因為「無常」，更要付出「如常」！

感恩一切都是好因緣！

臺北慈濟醫院 守住這疫線

撰文・葉又華　相片及資料提供・臺北慈濟醫院

一個病人就是一個家庭，醫療團隊用最大的愛和最強的專業搶救生命，協助餵食沐浴、傷口照護及心靈膚慰，甚至在家人不在身邊的時候，扮演親人的角色。疫情終究會過去，他們在第一線勇敢面對疫病的時候，也為自己的人生寫下歷史！

端午盛夏，暑氣蒸騰；臺灣新冠肺炎疫情進入三級警戒，至六月中已過了近一個月，儘管確診人數有下降的趨勢，情勢依舊不容許人們鬆懈。

六月十八日上午九點，臺北慈濟醫院再度迎來挑戰，準備為新冠肺炎確診的孕婦執行剖腹產手術。疫情下，只有危及生命和攸關器官保存的迫切手術被准許進行；進入手術室前，這組共十人的醫護團隊先是著完「兔寶寶裝」，再戴上防護頭罩，還要再加穿一層防水手術衣，最後，腰上再背一個逾一公斤重的PAPR（動力濾淨式呼吸防護具），黑色的管子連通頭罩，維持空氣的清新、避免視線模糊。

三十二歲、懷孕未滿三十四週的陳太太，除了先生之外全家人確診，分別在不同的醫院治療。陳太太確診時，起初並沒有明確的症狀，但是病情進展迅速。

「懷孕的狀態對媽媽而言心肺負擔較大，同時又感染新冠肺炎，喘的症狀開始出現、呼吸非常費力，媽媽的心理和精神狀態都非常焦慮、緊張！」婦產部主治醫師邱筱宸說，孕婦感染新冠肺炎的症狀和一般人一樣，但是懷孕的狀態會讓病況更為複雜、嚴重，尤其是第二十四週起進入第三孕期，因為橫膈膜上升、腹壓增加，肺部較不易擴張，病況就可能迅速惡化。

從發現病況變差開始，邱筱宸醫師固定每天和在隔離病房的陳太太視訊，除了追蹤病況，也為她加油打氣，同時透過電話向家屬解釋病情。邱筱宸表示，此時必須根據孕婦及胎兒的狀況決定生產的安排，有四分之一的可能會需要進行緊急剖腹產手術。經過醫療團隊與陳太太、家屬多方討論，決定於孕期三十四週時提前剖腹產。

手術進行約半小時，手術刀劃下後約六到七分鐘，隨即聽見嬰兒洪亮的啼哭，是個重達兩千三百五十克的男寶寶，隨即由新生兒科團隊接手照護。

手術順利、母子均安。陳太太也於六月三十日達到了解除隔離的標準，在先生的陪同下步出病房區。這是臺北慈院於疫情爆發以來，收治、執行的第二例確診孕婦剖腹產手術；至六月底，共收治五位產婦，其中有四例確診，一例為居家隔離，五例之中三例為自然產。



醫護人員快步奔走，準備將確診病患接入專責病房。



病房外，醫護人員討論病人照護相關事項；除了穿戴「兔寶寶裝」，有時也穿戴動力濾淨式呼吸防護具，確保吸入空氣的潔淨。

疫情期間能執行手術嗎

疫情嚴峻時期，減少非必要手術，醫療降載，但民眾甚至確診者有時仍會有外科手術的需求，又該如何防止空氣傳染、維持手術執行的安全？

早在三月時，臺北慈院即完成「正負壓手術室」建置。兼任手術委員會主任委員的楊緒棣副院長說明，正壓手術室上方會有二十 Pa 的強力氣體往下吹，避免病菌留置病人身上；再由周圍的負壓前室以負十五 Pa 的氣體將手術室內的空氣吸出、排出主體建築至少五公尺外，空氣循環每小時達到二十五次，如此便可保護手術室內醫護同仁的安全，廢氣也不會傳到其他的開刀房或污染環境。

此外，正負壓手術室必須建置在通氣末端的房間，裏頭不能擺放不相關的物品；而所設的六道氣密門相互連鎖，醫護、病人、清潔人員的進出有固定動線，但只要進出一道門，其他的門便會鎖上，以確保負壓的維持。以往開刀房內時常有人員進出以補充藥品、器械，此時就必須一次把所有物品備齊至剛好，不方便再進出傳遞。

手術團隊穿脫防護衣的訓練也至關重要，除了使用拋棄式布單，術中團隊成員必須穿戴個人防護設備（PPE）。所有參與手術的成員皆須造冊、追蹤 PCR 篩檢的結果。楊緒棣副院長表示，特別是清潔人員的工作負擔重、流動率大，在十八年前 SARS 流行時曾是醫療院所防疫忽略的一部分，因此必須特別留意清潔人員的防護整全，更要時常鼓勵予以支持。

病房到手術室、手術室到加護病房，病人的傳送過程與路線都必須提前規畫。凡病人經過的路線都會安排專門前導人員，確定路線淨空；病人離開後，立即全面消毒，才能確保環境潔淨。

當準媽媽感染新冠肺炎

「新冠肺炎是一人確診、全家受影響，病人和家屬多是分散各院接受治療或隔離。」邱筱宸醫師說，特別是孕婦確診，若加上是新手媽媽，家人間難免相互擔心；因此除了照顧病人本身，適時通知和安撫家屬也十分重要。她想，即便自己是醫療人員，具有充足的醫療知識和背景，仍舊極度焦慮，擔心自己在工作中染疫而危及家人，何況是染疫的病人呢？

邱筱宸也提及，確診產婦發生產後憂鬱症的比例較高，除了需要面對自己身體的不適，還有與寶寶分離的情緒，新手媽媽對新生兒照顧也較陌生，醫療團隊必須予以協助；而對產婦而言，



確診產婦剖腹產手術順利完成，新生兒科醫護人員穿戴防護裝備照顧保溫箱裏的寶寶。



一位醫護人員進入專責病房後，隔著門對外向同伴交託事務；在玻璃窗貼字條是他們常用的溝通方式，避免頻繁進出。

嬰兒仍是最大的支持，哺乳即是媽媽認為現階段可以為孩子做的努力，例如陳太太在產後便積極地擠母乳。

七月初，同樣身為新手媽媽、於五月底進行剖腹產的首例確診孕婦，出院調養、結束了自主健康管理後，再度回到臺北慈院新生兒加護病房，學習如何照顧寶寶。

在當時確診的情況下，她在三十二週時剖腹，孩子早產，一出生即送往新生兒加護病房照顧，只能透過視訊、隔著保溫箱看看寶寶；直到孩子出生後一個多月的此刻，她方才第一次抱著自己的寶寶。「每個寶寶出生，媽媽要抱他、照顧他，在疫情前是很自然的，如今卻變得這麼困難……」新生兒科趙露露主任感嘆。

邱筱宸回憶，疫情下，產婦的照護其實十分複雜，過程中經歷了包括專責病房、感染科、開刀房、新生兒科及婦產科多次的跨團隊討論，讓照護過程得以順利。「突然覺得自己很渺小……」看著感染科等相關科別的同事忙得焦頭爛額，「雖然我是婦產科，但我也一定要站出來幫忙！」

用「媽媽心」化解難題

邱勝康醫師自收到病人病歷後就惶惶不安，他確信自己身為感染科醫師，有能力照顧新冠肺炎患者，但到底要怎麼照顧確診同時又有毒癮、傷害傾向的病人？除了擔心病人溝通困難而出現防疫破口，他更擔心同在病房裏工作的護理同仁會因此受到傷害。

會診的身心醫學科陳益乾主任建議，在病人入住前檢查病房安全，並且開列了處理藥酒癮等相關藥物，初期藥物會開得稍微重些，隨後會再配合病人的節奏調整藥物；陳美慧護理長於是進入病房，收起了點滴架、窗簾線等可能的危險物品。

六月十五日，三十八歲的蔡先生入住專責病房這天，身上因為毒癮引發暴力行為而來的撕裂傷已經縫合，從事重機械工作的雙手顯得粗曠。邱勝康醫師回憶，護理師做的第一件事情是取來麥茶和麵包，病人在急診室待了一天，應該餓了吧！護理師接著為他清潔身上的污漬、血跡，「那是股溫柔又勇敢的力量！」

病房裏，蔡先生來回踱步，顯得躁動不安；忽然一陣巨響，負壓隔離病房的門把被他硬生生拆下。一陣忙亂之後，工務組接獲通知，趕忙到病房門口加裝鎖鍊和警報器。

晨間，陳美慧護理長來到床前給藥，額外遞上了兩根香菸和協助戒斷菸癮的「尼古清」。她搖搖手，「這裏不能抽菸！」所以沒有提供打火機。蔡先生拾起香菸滿足地嗅了起來，泛出淺淺的微笑。

思及病人本身沒有精神疾患，而是有藥癮引發的情緒障礙，平日一天需要抽兩包菸的情況下，住院期間必須抑制強大的菸癮，陳美慧護理長買來蔡先生慣用品牌的香菸，「期望讓他找回熟悉感，去吸替代的尼古



將塑膠袋充氣、畫上表情，醫護團隊嘗試製作氣球人，陪伴頻頻想跑出隔離病房的阿嬤。

清。」醫病間也逐漸打開了溝通的可能。

至六月二十六日出院前，陳美慧護理長不僅帶著蔡先生閱讀靜思語，蔡先生也在病房裏運動復健。然而病人出院後才是考驗，蔡先生儘管在治療期間顯得身心安定，「藥物濫用的病人回到社區，更有機會回頭尋找藥物的來源」，她想著，也唯有跟蔡先生身為護理師的姊姊保持聯繫，試著找方法幫助他度過危險期。

專責病房的護理師來自各個科別，而一位新冠肺炎患者可能同時有其他的共病，令照護的難度增添；陳美慧護理長表示，她所在的10B病房裏，確診病患中有百分之十四點四比例會有行為異常的現象，加上對環境沒有安全感、隔離時的焦慮不安，導致護病間難以溝通，甚至想逃跑，對護理人力是繁重的考驗。

六月初，10B病房團隊曾照顧一位患有恐慌及失智症的七十歲阿嬤，她頻頻想用湯匙撬開門鎖走出病房。阿嬤的女兒告知，只要有人在旁陪伴，即使不說話都可以。護理人力緊張，難以專門陪伴阿嬤，於是他們先是找來兔寶寶玩偶陪伴阿嬤，卻難以發揮效用；護理團隊於是將塑膠袋充氣，戴上手套、腳套，再畫上臉，儼然有一位護理師坐在床邊的陪病椅上。阿嬤不但安靜了下來，還屢屢想跟氣球人一起拍照。

「護理，就是用媽媽的愛、媽媽心……」陳美慧護理長若有所思，許多照護的難題就在這分「媽媽心」下迎刃而解。

只想為病人多做點什麼

在這波本土疫情中，臺北慈院自五月二日收治第一位確診病人，統計至七月九日共收治了四百二十四位住院病人；除了陸續開闢五區專責病房、增設重症加護病房，加上所承接的加強型集中檢疫所共收治了八百六十四位確診病患，內外科醫護同仁合作投入，還有許多不同科別的醫護同仁主動支援社區篩檢、疫苗施打。

「先call保全人員，說我們9A有病人要出院了！」每回協助病人準備出院，賴昱伶護理長的喜悅溢於言表。多數的患者在及早治療下能夠出院、經由持續復健得以康復，然而過程中面對種種未知，內心難免艱辛。

賴昱伶護理長回憶，有位媽媽入院時正在發燒，她懷中還抱著嬰兒、帶著學齡期的幼兒，社工師協助採買日用品後，他們終於在專責病房安頓下來。護理團隊和社工師偶爾帶來零嘴，讓哭鬧不休的孩子頓時開心的尖叫起來，媽媽也在孩子的笑容間得到安慰。

「我時常在走廊上聽見她的哭聲……」賴昱伶流露著不捨，生病的媽媽獨自照顧兩個孩子，擔心未來，沒能把孩子照顧好的自責也沉甸甸地壓在心上，只能任憑無助的淚水直流。她告訴這位媽媽：「你不是只有一個人，我們都是你的後盾；不管發生什麼事，都可以打電話給我們！」

每個病人背後，都有一段難以言說的故事，「疫情很未知，窗戶看出去就只有白天、晚上。」蔡亞珊護理師說，他們總想著若是可以多做一點什麼，病人或許會覺得不一樣。

不同的故事在各個專責病房中上演著，除了歡歡喜喜地送康復的病人出院，醫護團隊也曾經替難以和親人見最後一面的病人更衣、陪伴走完最後一程；義無反顧的勇氣背後，內心的惶恐與煎熬卻被他們悄然收起。

「事實上，我沒有把時間撥給家人，是我對家人的虧欠；但是我覺得這些病人更需要我。」



專責病房裏，準備出院的莊先生望向窗外，訴說劫後重生的感恩之情，護理師鼓勵莊先生透過幫助他人，將愛傳出去。



陳美慧護理長說，五月間，專責病房緊急成立的當下，一些醫護同仁立即申請了醫院的臨時宿舍，二十四小時待命；有家庭的同仁直到晚間才能和孩子視訊。

劉怡秀護理師被稚齡的兒子問起：「什麼時候才回家？」不禁落淚，兒子對她說：「你趕快回來！等外面病毒變少了再去上班，不要再賺錢了，沒有關係！」她則告訴兒子：「媽媽要去消滅病毒，等外面病毒變少的時候，媽媽就會回家了！」

疫情下，黃玥綺護理師只得把一歲大的孩子託給母親照顧，因而深感虧欠。只要休假的空檔，她便採買些食糧、用品帶給母親，順道看看孩子。進門前，她先打電話囑咐母親關好陽臺上的玻璃門，她將手中的蔬果擱置在陽臺上、噴灑酒精消毒，接著轉身敲敲玻璃門、和孩子與母親揮手，「媽媽過一陣子就回來了！再見……」沿著自己踏過的地方再噴灑酒精，她眼裏泛著淚，扣上大門離去。

「這是當初選擇護理師這個職業時的使命感吧！」他們不約而同地說，「若是身為醫護不挺身而出，病人還有誰可以照顧他們呢？」

六月底，新北市石碇區王里長的妻子在隔離期間往生離去；喪偶之痛下，他經過了在臺北慈院十八天的治療後，達到解隔離標準。出院這天，趙有誠院長送上證嚴上人的慰問信和祝福禮；隔著安全的社交距離，王里長深深鞠躬，裏頭包含著無盡感謝，或許也有被他深藏的無盡哀傷。

臺北慈院承接加強型集中檢疫所，多由外科醫護同仁投入；與主要照顧院內確診病患的內科醫護及全院同仁共同擔起防疫任務。

社工師 守候在病房外

為勿忙入院隔離的病人準備生活物資、評估連結社福資源到出院後追蹤關懷，醫療照護之外，藉由社工師的協助，病人除了安心接受治療，也能放心返家邁開下一步。

整理・葉又華

楊惠儀社工師回憶，一位中年男子和八十多歲的父親一同確診入院，兒子的公司在他入院第一天便告知會找人代班，隨後再度告知，「不用再回來了！」接著父親的病況持續惡化，最終在兒子的陪伴下離世。

遺體在法定的二十四小時內火化；無法處理父親的喪禮，讓兒子充滿了極大的遺憾。「他很自責，也會哭泣，為什麼自己沒有把爸爸照顧好？不該讓爸爸再出去買菜、煮飯的……」楊惠儀社工師說，過程中，也多次和他討論解隔離後的生活安排。

經過十四天的治療準備出院，「社工，我身上只有幾百塊，連計程車錢都付不出來，怎麼辦？」楊惠儀連忙安撫他，並且為他申請了慈濟基金會的急難救助金及物資；踏出專責病房時，護理人員抱來一只慈濟基金會的安心生活箱和祝福禮，看著足以支持一個月的食糧，他的眼眶裏布滿了淚。

疫情下，許多人失去工作，甚至失去了親人，即使出院返家，生活也容易遭遇困境，心理狀態也難免受到影響。林家德社工師觀察：「很多人擔心周遭的人不友善，失業之下，包括政府紓困等社會福利資源的連結就十分重要，至少讓他們在居家隔離期間能維持穩定的生活。」

從入院到出院，社工師與病人始終沒有見到面，但憑著電話那頭熟悉的聲音，病人驚惶的心便得以安定。

利商店裏，社工師採購了些許日常用品，為住院前來不及準備生活物資的確診病人送至專責病房護理站。

臺北慈院社服室吳芳茜主任表示，疫情爆發以來，每位社工師同時有好幾十件個案，「專責病房的個案需求和平時的個案需求不同。」

由於病人隔離治療，社工師無法近距離一對一會談；藉著設立社交軟體群組的專屬帳號，得以進入醫療現場了解病人需求。除了住院期間為病人張羅生活物資、悲傷關懷，出院時提供安心生活箱和急難救助金、連結公私立部門的社福資源，也在出院後的一週、二週至一個月關懷追蹤。

靜思堂成為新冠肺炎疫苗接種站

撰文・張郁梵　攝影・陳忠華（新北市三重區慈濟志工）

每一場疫苗接種作業規畫，背後有無盡的用心；在場的每一位工作人員與民眾，也為防疫付出了一分心力！

下午一點多，三重靜思堂停車場內，一名身著全套防護裝備的護理師在大太陽下彎著身體，用棉球沾取酒精，細心地替坐在汽車後座的老人家消毒手臂，為接種疫苗做準備。

輕柔擦拭三十秒後，護理師抬頭看了一下雙眼半睜的林奶奶，溫柔提醒：「要打針囉！忍耐一下喔！」護理師仔細說明每個步驟，讓老太太放心。林奶奶今年九十一歲了，醫療團隊不敢掉以輕心，三名同樣全副武裝的藥師及行政人員，在車旁向家屬說明接種後的注意事項。

自六月十五日起，政府展開全臺新冠肺炎疫苗接種作業，慈濟志工依照地方政府需求，前往政府指定的疫苗接種站協助引導民眾，並於全臺十一個縣市提供二十個慈濟會所場地作為疫苗施打站；臺北慈濟醫院亦自六月十五日起，成為新北市新店、雙和、三重、板橋、蘆洲靜思堂五處施打主力，以專業守護、貼心照顧和舒適環境，加速疫苗覆蓋率。



臥床多年、高齡九十一歲的林奶奶來到三重靜思堂，醫護人員至停車場為她接種。（相片提供／羅美珠）

志工貼心，長輩放心

第一波施打對象為八十五歲以上長輩，在三重靜思堂大廳，慈濟志工穿著全套防護裝備，看見留觀區有長輩準備起身離去便上前關心：「阿嬤路上小心喔！回家要記得多喝水、多休息，感恩喔！」送走長輩後，等候在旁的志工立刻拿著藍光霧化消毒槍和抹布，仔細擦拭座椅，留給下一批使用者乾淨的空間。



從報到、填寫資料、問診、接種到留觀區，全程都有志工及工作人員引導。負責統籌協調的資深志工羅美珠提到，在靜思堂內增設了許多便利長者的貼心設計，像是靜思堂鋪設木製地板，以往入內必須脫鞋，但考量長者穿脫鞋不方便，於是在木製地板上加鋪木板及地墊，讓長者不必脫鞋，若有乘坐輪椅的長者也可直接入內。

為了讓長者減少移動，原地前幾波疫苗接種對象為高齡長輩，志工特別在施打動線上加寬距離，若有乘坐輪椅的長者可無障礙進入大廳，同時原地施打、留觀以減少移動。



醫護人員在胸前貼上照片、姓名增加識別，讓長輩安心接種。

完成問診、注射與留觀，臺北慈濟醫院趙有誠院長表示，在接種人數較多的新店、三重等靜思堂，皆配有醫療行動推車及滾輪式座椅，方便醫護人員仿效日本宇美町「民眾不動，醫護動」的施打方式；動線規畫上，也特別加大留觀區座椅間的距離，每條走道都留下至少一個輪椅的寬度，並設置愛心輪椅區，乘坐輪椅的長輩就定位後原地完成施打。

擔任此次三重靜思堂疫苗接種站指揮官的護理部張凱雁督導說明，民眾抵達靜思堂後，就會有清楚的指引完成報到手續，在確認身分、填寫「疫苗接種評估及意願書」後，諮詢區的醫師會再詢問病史、過敏史及用藥情形，評估是否適合施打。注射前，醫師會解釋可能發生的副作用；注射後，護理人員在表格上註記留觀時間，藥師發給備用的退燒藥物。

疫苗開打首日，清晨六點半，三重靜思堂大門前就已聚集不少民眾等候。「老人家是否接種疫苗，子女都很慎重。」張凱雁督導觀察，許多長輩都是由子女陪同，儘管擔心年長者接種後的風險，但不打又不放心，還有人在意願書上寫下「經全家人討論，願意接種」的字樣。

針對行動困難的接種者，醫護人員也會機動協助。帶著臥床母親前來的林先生笑著說，本來擔心自己一個人分身乏術，沒想到在報到區表明狀況後，醫護人員竟直接來到車旁幫母親施打，留觀休息時，志工也前來敲車窗關心，讓人倍感溫馨。

慈濟支援各縣市疫苗接種站

新北市慈濟三重園區、蘆洲靜思堂、新店靜思堂、慈濟板橋園區、雙和靜思堂、基隆靜思堂、新竹靜思堂、彰化靜思堂、田中環保站、嘉義靜思堂、臺南善化聯絡處、臺南慈中、高雄靜思堂、屏東東港聯絡處、臺東靜思堂、花蓮鳳林靜思堂、玉里靜思堂等（以上場地已使用，施打日依各地衛生單位公告）

醫護出門，守護社區

本土疫情五月升溫，臺北慈濟醫院除了照顧確診病患，承接加強版集中檢疫所、支援社區篩檢站，六月中旬起更配合數波疫苗接種作業；以第一波為例，包括醫師、護理師、藥師及行政人員，每日動員約兩百五十人。

張凱雁督導說明，院內醫療服務因疫情降載，以利人力調度；這次支援疫苗施打的人員招募採自願性質，例如洗腎中心及健檢中心的同仁都主動報名，招募很快就額滿了！

現場志工人力招募，優先考慮長年在慈濟醫院服務的醫療志工，具備感染防護常識，並且以自願和家屬同意為原則。羅美珠提到，每日接種作業預估需十位即可，所以在第一時間詢問已接種過疫苗的醫療志工，並希望以住在靜思堂附近、騎車或開車十分鐘內可以抵達為佳，保護他們不因搭乘大眾運輸工具出勤而增加感染風險。

疫苗接種首日，一眼望去，包括醫護人員在內，所有工作人員都穿著全套防護隔離裝備，難以分辨；第二天，臺北慈院便決定在醫護人員的防護衣外貼上照片及姓名，方便民眾辨別。

趙有誠院長表示，在胸前貼上識別證，是為了表達尊重以示負責，讓長者們知道為自己服務的醫師是誰，增加信任及安全感；注射前，醫師會先簡單自我介紹，再進行問診。陪伴母親前來的陳小姐稱讚，這些安排讓他們更安心。

盛夏氣溫一度飆破攝氏三十六度，志工在戶外帳棚區放置大電風扇與冰塊，藉以降溫，也主動為民眾遞上瓶裝礦泉水。羅美珠在報到區見到很多民眾帶著遮陽傘和童軍椅來，結果完全用不上；還有里長表示，醫護人員笑容親切、沒有距離感，志工不厭其煩地分擔很多事務，覺得自己可以被分配在靜思堂，很幸運！

慢性病患者可以接種嗎？

接種疫苗是醫界公認最有效且重要的防疫武器，但不少民眾擔憂使用中的慢性病藥物，會和新冠肺炎疫苗產生交互作用。臺北慈濟醫院藥師謝珮盈說明，原則上，口服藥物比較沒有接種禁忌，施打前也不須停用；若是注射針劑型藥物，就要注意間隔天數，施打前可以先向醫護人員諮詢。

在新冠肺炎疫苗尚未到位前，有人選擇先接種「肺炎鏈球菌疫苗」，雖然無法防範感染新冠肺炎，卻可能可以降低感染後重症發生機率；謝珮盈提醒，這也是要與新冠疫苗間隔至少十四天施打。（張郁梵整理）

把擔心變愛心

疫情嚴峻的此時，挺身付出的慈濟志工不是沒有擔心，只是懂得把擔心化為愛心。想出來服務卻沒機會的志工，更要好好與家人相聚，珍惜相守的福分！

口述・羅美珠（新北市三重區慈濟志工）　採訪整理・張郁梵

隨著政府宣布全臺實施疫情警戒第三級，慈濟所有活動無限期延期或取消；靜思堂暫停開放，環保站、環保點停止營運，慈濟社教中心也停課。在三重靜思堂，以往每天中午香積志工都必須準備一百五十人份的午餐，現在只剩下四、五位志工留守，協助打包和運送防疫物資。

六月初，我接到慈濟花蓮本會慈發處通知，靜思堂將提供場地作為疫苗接種站，需要「注射過疫苗的醫療志工」協助。以前靜思堂辦活動，我都會在群組發訊息，廣邀志工報名參加，往往香積組、生活組、機動組，加上負責交通指揮、接待和攝影記錄的志工在內，動輒百人參與；考量到疫情嚴峻，這次疫苗站志工招募，我就沒發訊息通知大家，而是一一打電話詢問住在靜思堂附近而且符合條件的志工。

三重區是新北市疫情的熱區之一，所以「志工有意，家人擔心」的情景經常上演，包括我自己的孩子，在知道我要出來做志工後，都會碎念幾句，我總開玩笑解釋：「愈危險的地方愈安全！」想想靜思堂作為疫苗接種站，肯定每天都徹底落實清消工作，哪像家裏除了年底大掃除，怎麼可能這麼大費周章？

只是面對看不見的敵人，家人豈能放心？印象很深刻，有位志工語帶無奈地在電話那頭回我：「美珠師姊，我也很想去幫忙，但我兒子和媳婦一直在我旁邊揮手，叫我不要來，我只好忍痛拒絕啊……」

好在疫情期間，政府要求人力精簡，臺北慈濟醫院、三重區公所和警消單位，派駐靜思堂疫苗站的工作人員足夠，只要再招募十位志工即可。幾通電話打下來，志工人數就已招齊。

很感恩總務志工犧牲端午連假，協助搭設帳棚與布置場地，光是在靜思堂地板鋪設木板，就來來回回鋪了又拆、拆了又鋪，修改五次，卻從不喊累喊苦，在一週內完成所有前置工作，讓靜思堂疫苗站能如期為民眾接種。

六月十五日開放八十五歲以上長者施打疫苗後，發現來到靜思堂的接種量不到預估的三成。明白大家擔心施打後的副作用，許多里長拿著造冊名單，親自登門拜訪還未施打的長輩，用心帶動民眾接種。



年逾七十歲的羅美珠（左）穿戴防護裝備，問候前來三重靜思堂接種疫苗的民眾。（攝影／陳忠華）

我在疫苗站服務時，就碰到一位里長和我分享，只要里民對他表示接種的疑慮，他就會和對方說：「疫苗可不可以打，並不是我們能決定的事！」到了接種站，醫師會針對接種者的健康狀況、病史和過敏史進行評估，假如認為不適合，「就算你很想打，他也不會給你打的！既然如此，何不相信專業呢？」

他說得對極了！疫苗施打與否，自有醫師專業評估，我們何需瞎操心？上人勉勵志工，把握居家防疫的時間多學習，看看公衛專家、醫療人士、政府單位定出來的方向，我們聽話就對了！

同樣都是冠狀病毒引起的非典型肺炎，很多人都會想起二〇〇三年的SARS疫情，臺北和平醫院出現嚴重院內感染，慈濟連續十天在院外設立服務站，我負責慈濟的物資、人力協調，每天戴著口罩坐鎮站內，看到很多生離死別的感傷場面。

某天夜裏，輾轉反側睡不著覺，乾脆起身，將心裏想對孩子說的話寫下來，希望他們明白：「假使媽媽感染到SARS，你們應該感到光榮，千萬不能怪慈濟……媽媽在做對的事，而且無怨無悔。」

相較於當初振筆疾書寫下遺書，十八年後面對日益嚴峻的新冠肺炎疫情，我反而淡定不少！

對比當時製作便當、口罩、防護衣，都是社區志工親力親為，這次疫情期間嚴格不准群聚，防疫物資的打包、運送，花蓮本會和臺北分會同仁都一手包辦，有時我甚至會覺得，如果不是因為靜思堂在這波疫情被徵召作為疫苗站，志工可以做的事真的少之又少！也難怪上人總叮嚀志工，要把握能在人群中付出的機會。

疫情愈是嚴峻，更要守護好自己的心，我始終相信願意在此時挺身付出的慈濟志工不是沒有擔心，只是懂得把擔心化為愛心。至於想出來服務卻沒機會的志工，不妨趁這段時間和家人好好相聚，珍惜疫情下的相守福分！

鄰居安心的所在

疫苗站就在社區，民眾免於舟車勞頓，也減少醫療院所群聚感染的風險；慈濟志工布置優質環境，讓鄰居們放下忐忑，安心接種，一起阻擋疫情的傳播。

撰文・高玉美（新北市板橋區志工）　攝影・蕭耀華

六月底，盛夏的豔陽曬得人頭昏腦脹，慈濟板橋園區支援新北市政府成為新冠肺炎疫苗的接種站，曹聰賢及詹龍禎等近二十位志工忙碌著，準備在靜思堂前的步道增設三頂宮廷式帳棚。

「我們從六月十五日第一批疫苗施打到現在，因應每次對象及人數不同，更換了多次動線，希望讓民眾來到這裏有安定的心情。」從接獲訊息開始，曹聰賢白天以板橋園區為家，從室內地板鋪設、場地整理、桌椅擺設等前置作業到正式進入疫苗接種，幾乎無役不與，也和志工們向臺北慈濟醫院護理部主管學習，如何正確穿卸防護裝備。

疫苗施打第一日，曹聰賢換上全套防護裝備，包含口罩、防護面罩、隔離衣、手套及髮帽，站在第一線服務民眾。許多老人家是第一次來到板橋園區，在志工親切引導下入座福慧廳，接受醫師問診後，再由護理人員注射疫苗，藥劑師發送鎮痛解熱的藥品，休息留觀後再由家人陪同回家休息。

站在福慧廳左側出口處的曹聰賢，手拿酒精噴瓶：「麻煩您手張開，為您噴酒精消毒，保護大家的健康。」遇到推輪椅的陪伴者，更細心地提醒：「小心斜坡！」他雙手自然地扶在輪椅的扶手旁，協助推送長者。

一旁的陳明月也遞上靜思精舍師父結緣的香醇豆漿粉，阿嬤看著手上的豆漿粉問著：「這是什麼？」曹聰賢說：「這是精舍師父祝福大家身體健康的豆漿粉，熱水沖泡就可以喝，是全營養的食物。」阿嬤好開心：「怎麼這麼貼心，疫苗打好了，還有師父的祝福，真好、真好。」

百年難遇，接受挑戰

忙了一上午，總算完成首日第一階段的疫苗施打；午餐後，曹聰賢忙著消毒民眾使用過的寫字板及原子筆，這時手機響起，對話結束後他立刻走向戶外區，「瑞發、來成，結束以後我們留下來，中午臺北慈院趙院長來關懷板橋的接種情形，建議我們的動線需要更動一下……」

那一天，現場服務的志工全員留下，八人一組將架設在步道上的帳棚移到拱橋上，避免老人家入門前被太陽曝曬；另一組人則負責施打現場的座椅更動，「我們發現老人家坐在椅子上等候問診、注射及休息，陪伴的家人只能站在一旁，所以決議要更動候診區的座椅，也增設家屬陪伴椅。」正在移動椅子的曹聰賢說。

隨著六月中ＡＺ疫苗的施打板橋志工不斷調整布置及動線，希望讓民眾下車，進入靜思堂準備接種疫苗前，不必受到日曬或雨淋。





- 身為慈濟人，沒有走在第一線很難過；但我們不能逞匹夫之勇，保護好自己就是保護別人。剛好疫苗站招募志工，我把握這個因緣服務長輩們，讓他們很開心、很溫馨，感覺很踏實，也盡到了慈濟人的責任。

——慈濟志工謝秀華

- 我不是護理人員，無法走到前線幫助病人，但可以在末端照顧醫護人員，在他們休憩時補給飲品。我常想，在疫情非常時期，慈濟可以守護我們，然身為慈濟委員的我可以守護慈濟嗎？所以和生活組團隊把靜思堂的環境防疫做好，廁所消毒乾淨，直到疫苗接種任務圓滿。

——慈濟志工葉水盆

圓滿，七月初接著施打莫德納疫苗，施打的年齡層也下降至七十五歲，民眾須事先上網預約，再到社區的接種站施打疫苗。六月底，正在家中休息的曹聰賢收到訊息：「七月二日至四日板橋園區疫苗接種，每日超過一千五百人預約……」他立刻打電話給陳火全，規畫動線分布。

為了因應接近三倍人數的疫苗施打，趙有誠院長帶著醫療團隊再次蒞臨板橋園區，與志工商討更換新的空間布置。隔天，機動組又集合在板橋園區的步道邊，不到一個小時，三頂宮廷帳棚呈現在南大門邊，民眾到達園區可以先在帳棚下安心等待，加上大型風扇的吹拂，稍解暑熱。

三天完成了三千多劑的接種，看到動線的順暢與民眾的滿

曹聰賢（左一）與志工們因應每日不同狀況機動調整場地配置，完成後旋即轉身引導民眾進入接種流程。



意，曹聰賢說：「很感謝臺北慈院團隊一再前來溝通與指導，加上板橋團隊及時補位，有些人早上擔任醫療志工，下午脫掉防護裝備化身為機動組，隨時接受變化球，看到許多人有疫苗的保護，我們樂意接受挑戰。」

話才剛說完，曹聰賢的手機又傳來疫苗群組的訊息，新北市政場有群聚傳染的趨勢，新北市政府因應疫情，明天請慈濟板橋園區支援，為板橋、樹林、新莊的市場攤商及行政人員施打疫苗。」得知加開場次的訊息，陳火全豪氣地笑著說：「小意思啦！這三天的勤務大家不是就這樣完成了；這個百千萬劫難遭遇的瘟疫，讓我們遇到了，全力以赴配合政府，做就對了。」

長相福泰的李瑞發，從場地布置就參與其中，疫苗施打時他是外場的引導，穿著防護裝備一天下來，汗流浹背，苦不堪言卻又樂在其中，「看到疫情造成那麼多人不幸往生，如果有更多人能儘快接種疫苗，讓疫情控制下來，流一點汗值得的。」

連日來無缺席紀錄的曹聰賢，讓人佩服他的體力及毅力，削瘦的體型包裹在防護裝備內汗如雨下，依然穿梭在每一個場域服務鄉親，「穿上這身裝備更能體會隔離病房醫護人員的辛苦，期望民眾踴躍施打疫苗，讓防疫力增加，減輕疫情。」

傍晚，金黃陽光自板橋靜思堂後方灑下，溫煦和暖；志工忙著將三部大型風扇及樹蔭下的座椅收回到帳棚區，曹聰賢與呂秋霞夫妻倆也擦乾汗水、換上乾爽的衣服賦歸回家，準備迎接明天的勤務。

七月二日至四日在板橋靜思堂有三千多人完成接種，民眾進入大廳坐定位後不需移動，由醫師加上護理人員三人一組完成問診及施打。

捐建篩檢站 築起防護網

疫情警戒期間，篩檢量增加，為了保護採檢的醫護人員也保護受檢者，慈濟根據過往援建組合屋的經驗加以改造，在十一個縣市完成二十五個篩檢站。

撰文・廖哲民

臺灣自五月爆發多起群聚、社區感染，篩檢量激增，慈濟依照各縣市政府的需求、環境的條件迅速搭建篩檢站，不同坪數的快篩站分布在都會中心或偏遠鄉鎮。慈濟基金會營建處副主任張正助很感恩協力廠商們了解社會的需求，幾乎是連夜趕工、備料、組裝，如今在臺北、臺中、臺南、高雄、屏東、臺東等地，都能看到篩檢站為居民服務。

六月上旬，苗栗縣科技大廠爆發移工群聚感染事件，頭份市與竹南鎮疫情升溫。臺中慈濟醫院主動聯繫苗栗縣衛生局，於六月六日出動醫護團隊進入竹南鎮頂埔里的科學園區社區公園協助篩檢。

確診者足跡遍布竹南、頭份等地，周圍居民因為疫情紛紛惶恐不安。竹南鎮公所主祕謝文福得知後，知道「安民心」非常重要，當他看到臺中慈濟醫院協助科學園區篩檢的經驗，於是主動聯繫臺中慈濟醫院莊淑婷副院長，沒想到短短一週完成場地勘查、篩檢流程設計及場地布置，六月十五日慈濟捐贈的「移動式篩檢站」即進駐竹南運動公園籃球場。

臺中慈濟醫院、竹南慈祐醫院、竹南鎮公所攜手合作，為民眾引導排隊動線，從報到處、採檢處、休息區，哪裏有需要幫忙，就會有人伸出援手。

頂著豔陽，現場人人汗水直流已成常態，臺中慈濟醫院社區健康中心行政主任賴怡伶開玩笑說：「曬了這麼多天變黑了，維生素D夠了。」不過，也有醫護團隊成員體能難以負荷高溫，臉色蒼白地倒下。支援急救的慈祐醫院護理部主任鄒智欣不捨地說：「我緊急協助上了點滴及氧氣，那一刻真的很心疼。」

賴怡伶說，大家臨時成軍，但互助補位，也有「此時不做，更待何時」的共識。她在篩檢站；組合屋約三十坪，分為報到區、採檢區、討論區，一天最高可篩檢三百人次以上。

慈濟捐贈臺南市政府兩座篩檢站，六月十日在松柏育樂中心正式開

（攝影／黃筱哲）



站扮演安撫人心的角色，以所學知識與民眾分享如何做好防護及推廣素食的好處，「其實不用害怕，對醫護最好的相挺，就是把自己照顧好。」當她穿著厚重的防護裝備分享完後，全場一片掌聲讓她感動。

順利地為鄰近科技廠的住戶、攤商、科技廠員工同住家人完成近三千人篩檢，鎮公所主祕謝文福說，完全不懂篩檢流程，還好有慈濟的協助，他也體會「有心就不難」，主動出擊與醫院連上線，讓社區民眾安心，自己也放心許多。

快速回應地方需求

屏東縣的屏北里港地區沒有地區醫院，篩檢站必須預備設置以擴大篩檢，慈濟與屏東縣政府選定地點、評估空間後，營建廠商六月一日下午開始施工，徹夜在十二小時之內設置完成。速度之快，也讓原本要來工地準備餐食的志工，臨時更換任務為協助清理周圍環境。志工許美蓮讚歎：「不知道營建處手腳那麼快，我昨天來勘查，他們昨晚就做好了！」

慈濟支援篩檢站數量最多的是高雄，志工鄭楊慶說，高雄市政府與慈濟在今年初即簽署合作共善備忘錄（MOU）後，在慈善關懷、防災教育、公益人文等面向都有很好的合作；疫情間，市府看見慈濟在臺南市支援設立篩檢站，很肯定慈濟的高效率，也提出市區與偏遠區域設立的需求。

除了在市區重點醫院如榮總、長庚醫院的急診室外搭建組合屋式篩檢站，由於路竹、美濃、杉林等偏遠地區醫療資源較不足，市府期望為大量採檢的需求超前部署，因此慈濟共在高雄搭設了五座篩檢站。高雄市杉林區區長劉德旺也回饋：「慈濟的大愛延伸到我們偏遠的杉林，甚至甲仙的民眾都可以過來，鄉親們不用再跑到美濃或旗山。」

高雄靜思堂防災協調指揮中心召集人潘機利分享：「如果地方政府有需求，政府當第一線，慈濟就是後援部隊。」鄭楊慶也說，慈濟期待成為社會一股讓人不孤單的力量。

慈濟已在十一個縣市設置二十五座篩檢站，而臨時支援的「移動式篩檢站」，並沒有隨著緊急任務結束而功成身退，賴怡伶舉苗栗竹南的篩檢站為例，已移到慈院外的廣場上，民眾可以不用靠近院區就完成篩檢，降低接觸風險。善用資源，馳援四方，慈濟為臺灣齊心防疫。



臺中慈濟醫院六月十五日支援苗栗竹南鎮運動公園快篩站，為科學園區電子廠附近里民篩檢。（攝影／賴怡伶）



慈濟支援苗栗縣「移動式篩檢站」，四個篩檢窗可以同時運作。（攝影／曾秀英）

慈濟援建篩檢站

北部

臺北市市立陽明醫院、新北市臺北慈濟醫院、
新竹市香山區南隘路、新竹縣政府前、
竹東沿河街福德祠

中部

苗栗竹南鎮運動公園、臺中慈濟醫院

南部

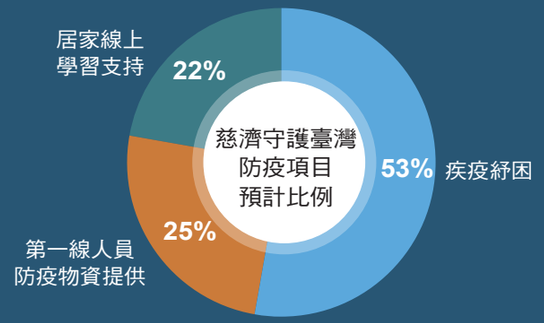
臺南市新化體育公園、松柏育樂中心、
高雄榮民總醫院、長庚紀念醫院、
路竹公園老人活動中心、美濃菸葉輔導站、
杉林大愛園區、屏東里港河濱公園

東部

臺東公教會館、關山慈濟醫院、
花蓮縣衛生局、花蓮慈濟醫院、
玉里慈濟醫院

愛在臺灣 齊心防疫

（7月18日統計）



醫療防疫物資捐贈





- 基本個人防護配備
- 快篩試劑
- 呼吸器、製氧機

總共2,524,214件

篩檢組合屋搭建





- 11個縣市25個場地
- 包括可移動式貨櫃屋、不同坪數的組合屋

疫苗接種場地提供及人力支援





- 合計提供11個縣市20個場地

疾疫紓困







- 7月中旬前已電訪超過25,500戶，逾2成受到疫情影響生計
- 提供疾疫紓困金、與連鎖賣場合作的「生活物資卡」
- 致贈安心生活箱、安心祝福包、防疫物資包、白米等
- 弱勢學童暑期營養補給：提供14個縣市45,339戶，配發安心生活箱與健康蔬果箱各2個月

總共993,455件

安學計畫





- 提供弱勢學童居家上課所需之筆記型電腦425臺、無線分享器15,030臺
- 青年線上伴學趣：大學伴工讀809人
- 青年線上伴學趣：小學伴伴學2,241人

- **更多慈濟援助行動與捐贈物資項目請見「愛在臺灣 齊心防疫」專頁**
- **慈善個案提報專線0800-787-080（0800-親幫親鄰幫鄰）**
- **邀您一起為臺灣和全球防疫加油**

前線見疫勇為　全民分擔壓力

仍難看到戰「疫」終點，第一線防疫人員大多願意持續堅守崗位，但被社會依賴的同時，接納自己會累也會惶恐，需要適時調適；全民更要配合防疫，就能分擔前線人員的壓力。

撰文・陳麗安

今年五月雙北發生嚴重社區感染，中旬全臺更迎來單日本土染疫人數新高點。當市井承受防疫措施所帶來的經濟衝擊，情緒焦慮不安，前線人員面對病毒的威脅更是首當其衝，發揮專業的同時也身在高感染風險中，承受巨大壓力。

這分壓力不單來自於職場或多或少會接觸到確診者，還包括可能受到鄰里或親友排斥、餐飲業者不敢送餐，或者遭到不理智民眾攻擊而受傷等現象。

熱門景點萬華是這波本土疫情最初的熱區，萬華分局龍山派出所副所長陳宏安說明，防疫警戒升級後，員警的勤務內容都變得與疫情有關，協助疫調、追蹤匡列接觸者是否已接受快篩、身體狀況有無異常，還要擔心失聯人口成為防疫破口，同時間轄內又持續有確診案例傳出，工作十分繁忙。

「初期我的心情是真的很煩躁。」陳宏安分享，由於短時間湧入大量疫情相關案件，每天睡眠時間也被壓縮，「那段時間感到很焦慮。」還好防疫工作推動了一段日子後，日漸熟悉忙碌的步調，現在已經調適得不錯。

在疫情緊繃困難時刻勇敢投入防疫，接觸確診者甚至疑似確診往生個案，員警普遍承受心理壓力；期間，還必須支援菜市場人流管制、疫苗施打現場秩序維護，擔心被傳染的念頭也只能擱在一旁，「畢竟警察的工作就是要面對民眾，風險相對高，且二十四小時隨時都有出勤的可能，我們只能提醒彼此防護要做好。」

除了相互鼓勵與打氣，身為重災區的工作者之一，為避免波及親朋好友，休假期間許多老家在外縣市的同仁不敢回家，對家人的思念與關心只能透過電話或視訊來傳遞。

駐地在萬華，陳宏安也不捨居民因為地方嚴重的疫情被另眼看待：曾有民眾反應，想搭計程車回萬華，司機聽到目的地就拒絕載送。這方面，警察同仁反而感受到來自大眾的鼓勵與物資支援，「疫情緩和是大家的共同目標，希望人人共體時艱！」陳宏安呼籲，比起站在對立面，更希望民眾可以多多配合防疫工作，「民眾愈配合，相對就是分擔前線人員的壓力。」



醫療人員站在疫情危機最前線，長時間全員戒備。（相片提供／臺北慈濟醫院）

救護工作不能停

與警察人員一樣必須深入疫情重災區，出勤時暴露在未知風險中的前線還有消防人員。

除了穿梭在火場，事故、急救現場也都有消防員的蹤影，制服上的「ＥＭＴ」是 Emergency medical technician的簡稱，中譯為「緊急救護技術員」，消防



員依取得的技術證照分為初級（EMT1）、中級（EMT2）及高級（EMTP）這三類，當中的高級救護技術員可依照預立醫療流程，執行注射或給藥、施行氣管插管、電擊及使用體外心律器。

臺北市政府消防局原本就有四個高級救護分隊，二〇二〇年疫情於臺灣現跡後，主要是由其中兩個先後擔任防疫專責隊，舉凡居家隔離、檢疫者身體不適或研判高風險者等，皆由高級救護隊負責運送。但隨著需負擔的防疫量能增大，四個高級救護隊在今年五月爆發本土疫情後，全部轉為防疫專責隊，全面負責防疫任務，此外一般分隊也成立防疫備援隊支援。

隸屬高級救護隊建國分隊的謝金明與永吉分隊的李旻倫分享，疫情爆發後，每天出勤量至少十幾至二十趟。「這些趟數背後的意義，代表的是每一趟我們平均要花一至兩小時完成任務，當中包含穿、卸俗稱兔寶寶裝的防護衣、載送個案、消毒車輛、盥洗等流程。」謝金明說。

而勤務量突然提升，謝金明表示，比起心理，身體上受到的壓力更大。前陣子將北部病患送往南部，整趟車程全身包緊緊以外，連水都無法喝，入夏天氣酷熱，此際更是考驗。

還有，長時間高頻率的出勤，體能上的負擔進而影響到心理，他舉例由於案件數增加，變成兩人要分擔正常三到五人團隊要做的事，「例如今天有一位三十歲居家隔離的男性出現心肺停止現象，在平時我們很有機會救活他，然而疫情導致人力、時間都緊迫的情況，同仁會擔心若喪失救回一條性命的機會怎麼辦？這就是我們的心理壓力。」

五月底傳出消防員確診，北市消防人員進行了一次大規模篩檢，李旻倫說：「等待快篩結果出爐的那二十幾分鐘，大概是我人生這十幾年來最緊張的時刻了！」李旻倫坦言在這之前，面對疫情自覺心理調適都做得很好，但當時真的很怕自己會被帶到小房間宣布確診，幸好最後大家都平安。

因應疫情，救護隊運作一年多來，儘管有壓力、有不安、有疲憊，但也因為在工作流程上的專業與出勤時全面的防護，恐慌減少，不論如何，救護的工作還是要繼續。

四面八方壓力源

「不同角色會有不同立場，有些民眾可以同理我們的辛勞，有些人會覺得『這就是你的工作啊，有什麼好抱怨的？』」在臺北慈濟醫院神經外科擔任護理師的黃欣淇，在本土疫情來到高峰後，隨著院內加開專責病房，開始支援照顧確診病患。

「剛開始確實有點負荷不了。」黃欣淇分享自己在專責病房加開後第一天，從早上八點工作到下午四點，為了儘快熟悉流程，與其他同事自發性地加班，當天晚上十二點多才回到宿舍，隔天上午八點前又到醫院。

「本來走外科就是因為捨不得看到病患完全臥床、插管等情況，疫情期間在專責病房聽到有其他護理師照顧的病患往生，蠻受打擊的！」黃欣淇初期面對的確診病患，許多人進來後立即插管，病情狀況十分不好，儘管沒有直接照顧到染疫往生的病患，但她坦言還是會感到憂鬱，也曾在宿舍偷偷哭過。

她回憶第一次到專責病房見習，當時已在「穿脫區」脫下第一層防護裝，聽到病房內有一位中年人不斷地劇烈咳嗽，「當下很慌張，也很糾結自己是否要再進去？還是把剩下的防護衣脫掉

雙和靜思堂疫苗接種站入口處，員警貼心引導長者準備入場。（攝影／陳李少民）



消防人員每次出勤前按照「防疫著裝SOP」的規定著裝，一旁隊員複誦每個步驟，確認全身嚴密著裝。（攝影／黃淑琴）

離開？」還好還在實習階段，「帶我的學姊去，由她處理病人的問題；當時的心情真的只能用『害怕』來形容！」

曾聽同事分享被熟人言語排斥的經驗，哭著表示很挫敗，感覺比被病人攻擊或酸言酸語來得更受打擊；也曾有病患心情低落，頻頻詢問：「我到底要關到什麼時候才可以出去？」黃欣淇表示，疫情期間一線人員真的承擔了來自四面八方的情緒，就算害怕還是要學習調適，不能讓低潮情緒影響到工作；尤其面對病患，更不能表現出恐懼。

也因此前線人員的身心狀態很重要，醫院除了提供舒壓管道，黃欣淇分享自己與其他同事最常在下班後到護理長辦公室發洩情緒，在不曉得這場戰役的終點是何時的此刻，只能在專業上保持冷靜，彼此鼓勵撐過疫情。

職場減壓很正常

儘管不少前線人員都願意繼續守在崗位上，但鮮少人了解，無論海內外相關從業人員，都有不小比例因工作壓力引發身心症狀的現象。根據台灣護師醫療產業工會在六月中旬發表一份針對護理人員的壓力問卷調查，參與調查的三千七百一十七人，只有百分之十六顯示壓力指數尚能負荷，其餘皆為有困擾、須尋求心理諮商治療或已求助精神專科醫師治療。

臺北慈濟醫院身心醫學科臨床心理師潘奕瑄表示，前線人員在職場反覆面對極大身心挑戰或令人怵目驚心的場景，或許是必須符合他人眼中的堅毅形象，多數前線人員會覺得「我應該要非常勇敢、堅強、有能力」、「我是去救人，怎麼可以表現脆弱的一面？」又或許他們也不知如何對他人形容那些常人難以想像的場景，以及這些場景帶來複雜、痛苦、強烈的感受；即便表達，也不一定能被他人理解。因此他們不見得會與同儕、親友表達壓力感受，而若沒有能夠確保隱私且容易觸及的管道，他們也難以自在地尋求專業協助。在獨自面對壓力而又缺乏專業協助的狀況下，長期下來身心就容易出現困擾。

面對疫情時，第一線醫護、警消人員或許會思考「別人都不怕累、不抱怨，我怎麼可以休息……」潘奕瑄建議前線人員在身心調適上，不妨嘗試「有益的思考」，例如：「我已經做了許多事，每個人面對壓力的反應都不一樣，在感到疲勞和有情緒時，我需要照顧自己的身心狀態，這不代表我不專業或無能。」

不論是警消、醫護或任何疫情下心情受影響的人們，潘奕瑄鼓勵，有身心問題不要不好意思求助，可以透過政府的社區心理衛生中心、醫療院所的身心科、心理治療所等管道獲得幫助。「看到有家人、朋友、同事有心理困擾或尋求協助，不要責怪對方抗壓性差或貼標籤認為他有病；同樣地，有壓力時也要好好照顧自己，不論是尋求專業協助或休假、做些放鬆活動等，了解並及時運用屬於自己的舒壓妙方非常重要。只有每個人都好好照顧自己，也允許他人好好自我照顧，我們才能好好地幫助更多的人，讓社會在疫情中共好。」

做個「自信舒適人」

口述・潘奕瑄（臺北慈濟醫院身心醫學科臨床心理師）　採訪整理・陳麗安

進入防疫新生活，勢必要養成防疫好習慣、建立新的生活作息。調整生活步調的過程本身就會帶給我們壓力，再加上疫情起起伏伏，容易使大家感到對於生活失去預測與控制感，所產生的壓力常會引發焦慮與沮喪等反應，所以臺北慈濟醫院身心醫學科臨床心理師團隊推出了一個簡單的口號：做個「自信舒適人」。

自——自我身心健康管理，

除了勤洗手、戴口罩這些防疫新習慣，也能建立新的生活SOP，例如外出回家後衣物如何換洗、工作與家庭生活時間如何劃分等，為自己的生活增加規律感。

信——相信政府、相信專業，並排除掉容易有假訊息的資訊來源。

舒——舒緩身心壓力。除了各種有助於放鬆身心、增加愉快感的活動外，也可以學習舒壓技巧，例如正念呼吸、腹式呼吸、漸進式肌肉放鬆法、靜心冥想等等。防疫、工作、照顧家庭的同時，也要規畫足夠的放鬆時間，及時讓身心排解壓力、獲得片刻寧靜，才能再有滿滿應變力。

適——適量搜集疫情資訊。避免過多不必要、錯誤的訊息，可以減少災難化想法；正確、適量的資訊可以增加控制感。適度調配照顧工作與家庭、從事愉快活動的時間，才能維持身心健康平衡。

人——適量的人際互動有助身心健康。儘管疫情使彼此產生距離，但透過訊息、電話、視訊，也能相互關心、支持彼此。

依循「自信舒適人」的指引外，大家也可以嘗試書寫「心情筆記」，將生活的轉變、各種心情感受、正負面的事情、鼓勵自己的話語等等寫下，為自己創造沉澱、平靜的時光。

根據心理學中的壓力因應概念，人體可以在短期間內動員平時儲存的大量身心資源應對緊急壓力事件，但若壓力遲遲沒有解除，寅吃卯糧的狀況一久，身心能量消耗完畢，就容易有身體與心理的症狀出現。想像自己的身心能量是一個水桶，在應對擔心染疫、生活變化、經濟壓力等等事情時，所消耗的身心能量，就好像水桶內的水嘩啦嘩啦一直流出去，雖然一時看似充裕，但如果沒有隨時補充水進來，這個水桶可能很快就會枯竭，當我們的身心能量消耗殆盡，無以繼續應對壓力，就容易出現身體與心理的不適或困擾。

因此，當我們在面對壓力時，安排愉快活動、為身心補充正能量變得很重要。正向活動有哪些呢？可以先從過往生活經驗中，習慣或從事過的休閒娛樂活動上手，當然也可以開發新的活動。安排時，可以兼顧動、靜態活動、單獨或與人一起從事的活動。每個人適合的放鬆、正向活動不同，多探索並找到符合自己興趣、生活時間安排的活動，是很重要的。

防疫新生活，大家一起面對新的作息、新的生活習慣，學習做一個「自信舒適人」，在壓力沉重時也別忘了向醫師、臨床心理師尋求專業心理支持。這場長期戰「疫」，不能只靠前線人員防堵，大家更可以透過提升自我身心健康，成為社會防疫最好的助力。

防疫需要公共衛生

口述・尹立銘（慈濟大學公共衛生系主任）　採訪整理・陳麗安

在疫情三級警戒的情況下，人身自由難免受影響，但防疫不分你我，也不只是醫護人員的責任。政府與民間單位共同努力，就能盡快回到原來的生活。要知道，病毒的傳播沒有想像中的可怕，但如果輕忽了，病毒就會變成可怕的存在。

公共衛生重點在於「預防」。相安無事時，大家不會覺得公共衛生重要，甚至不感覺它存在，但那同時表示公共衛生做得很好。有一位國際學者曾形容：「贏得戰爭的英雄，通常會有紀念碑，但預防戰爭發生的人不見得有。」而疫情戰役下，不會有紀念碑的正是「公共衛生」，因為「預防」是對看不見的東西投入資源，所以時常被誤解，但預防的行動卻能用最少的資源達到最大的效益。

「公共衛生」是以預防為主要目標，進行評估、執行、協調、溝通衛生與健康事務的科學與藝術；可貴之處在於有跨領域的協調溝通能力。具體來說，含括五個核心專業領域：流行病學、生物統計、衛生行政與管理、環境職業衛生與社會行為科學，這五個領域在這次防疫行動中都有發揮作用。

例如透過疫情的調查與預警，能執行有效的防疫手段防止擴散；還有醫療照護體系的應變能力與規畫，避免醫護量能過載；以及與一般人息息相關的環境消毒，個人做好戴口罩、勤洗手等防護措施。

「社會行為科學」則是指健康促進與教育，舉凡如何讓民眾了解疫情、如何因應可達到最好的預防效果。還有面對疫情的不確定，怎麼與民眾做風險的溝通、降低恐慌，都是要仰賴社會行為科學領域的幫助。

值得一提的是在疫情期間，臺灣於二〇二〇年五月誕生了亞洲第一部「公共衛生師法」，將來當公衛師順利進入政府與社會等體系後，從調查、風險評估到執行等，相信能在不同單位間居中協調，減少嘗試錯誤的冤枉路，讓臺灣的防疫網更完善。

面對疫情發展，雖然是老生常談，但大家真的要團結一心。宋朝理學大師朱熹說：「存天理，去人欲。」如果每個人都能以這六字為箴言，做好應做的防疫準則，戴好口罩、減少群聚等，那疫情發生的機率自然會降低，防疫工作也能水到渠成。

上班族應變能力大考驗

臺灣距離群體免疫仍有不小差距，高度警戒與嚴格措施勢必得持續，工作形式改變成為常態；已歷經幾輪封城與解封的海外「前輩」，向上班族打氣：盡力做好眼前的事，一切會過去的！

撰文・葉子豪

「我們公司本來有A、B班分流的安排，但還沒實施，疫情一來，九成人員就直接在家工作了。」在新竹科學園區IC設計大廠服務的葉建勳，是居家上班政策下少數必須每天到辦公室的主管。由於住家離公司僅兩公里半，他一如往常地走小路步行往返，也觀察到科學園區改變好多，「例如以前每天塞車，現在不會了。」

順暢的車流，顯示眾多開車通勤的科技人，都不上「馬路」改用「網路」居家辦公。為了避免一人染疫全部人隔離影響產能，葉建勳的公司各辦公大樓、廠區嚴禁人員跨棟活動，同一層辦公室的夥伴，也改用內線電話或視訊溝通，如果非得面對面開會，最多只能放三個人進會議室。人與人之間的接觸降到最低，但線上的對話、會議反而大增。葉建勳說：「開視訊會議時，講話會大聲一點，比較吃力，容易喉嚨痛。」

生活上的變化，則是一家人減少到賣場購物的次數，或者改為網購；北上探望父母的聚會暫停，改為多打幾通電話問安；孩子們的慢跑時段，則是從白天改到人流最少的深夜十一點。

透過上網，慈濟竹科讀書會照常進行，「每週二晚上七點半以前，建勳會提前傳訊息提醒今天要共修的內容，時間一到，大家就進入視訊聊天室，分享心得。」同樣身為慈濟竹科讀書會的一員，李建平也盡量撥出時間參與，但不是每一週都能抽得出空檔，因為擔任半導體廠設備工程師的他，現在已從週休二日，改為連上兩天班、接著連休兩天假，兩組人輪值的型態。

疫情影響李建平的工作型態，原本在學校擔任約聘輔導員的太太，也因為停課而回歸家庭，專心照顧一雙子女。雖然少了一份收入，李建平慶幸孩子的生活已能自理，因為看到同事的子女年幼，夫妻得輪流請假照顧，真的比較吃力。

而孩子從每天到校，突然轉變為在家視訊上課，多少需要一點調適，偶爾會離開電腦去做別的事，李建平及時指正：「現在不是放假，老師在講課，你一定要注意聽，這是一種尊重。」

從五月發布三級警戒，到七、八月之交的暑期，李建平一家人已逐漸適應了自我約束的防疫生活，「有時候看新聞媒體報導疫情，會讓自己的心很亂，但心亂了也沒有用啊！」李建平誠懇地說：「這時候應該看一些比較正面的訊息。把心靜下來安定好比較重要。」

儘管行動受限制，李建平始終努力做好分內事，讓事業、家業、志業如常地運行，透過網路維持與志工夥伴的互動，或點閱慈濟網站，心靈的修習完全不受時空限制。

臺灣接種新冠肺炎疫苗的比例，距離群體免疫仍有不小差距，高度警戒、嚴格管制的防疫措施勢必得持續一段長時間。如何因應當前的困難，在過好衛生層面防疫「新」生活的同時，也兼顧身心健康過好防疫「心」生活？海外各國早已度過了與病毒拉鋸的一年多時光，身在其中的慈濟志工感受過一日上千甚至破萬人確診的危機，隨著疫情起伏最終找到調適之道，且聽聽這些



疫情影響生活，人們在家上班也能在家精進。今年五月加拿大志工呂依玲與夫婿賴律安，隨著花蓮靜思堂浴佛大典直播共同祈禱。（相片提供／呂依玲）

過來人的現身說法。

雖然減薪，但我還有工作，親人也健康，我們真的很幸運。

定居在加拿大東部大城蒙特婁的呂依玲和先生賴律安（Luc-Antoine Boulanger），今年五月已接種第一劑疫苗，隨著疫苗覆蓋率提高，加拿大的防疫管制已逐漸鬆綁，蒙特婁市恢復通勤上班的人愈來愈多，餐廳人氣也慢慢回升，工作、生活、休閒活動回歸正軌，和去年三、四月相比，簡直是兩個世界。

在疫情最嚴重的時候，口罩、消毒水等防疫物資都被搶購一空，所幸有些當地慈濟人收到國外親友寄來的口罩，便分一些給他們夫妻倆。蒙特婁市所在的魁北克省，曾有單日多達三、四千人確診，迫使政府祭出嚴格的封城（lockdown）措施，不僅禁止人們探親訪友，限定每戶家裏只能有同住家人，甚至派出警察到公園等公共場所巡邏，阻止人們群聚。「去年年底耶誕節假期結束後，很多人從家鄉返回，所以一月開始又有一個疫情高峰，那時候就有宵禁，有的地方晚上八點之後不可以外出，除非你是醫護或特許行業的人。」呂依玲補充說。

呂依玲的服務單位下令員工在家上班，而賴律安是電子工程師，必須操作實體設備，必要時仍得進公司，但一週還是有幾天在家工作。當時他們租住在只有一個房間、一間客廳的小公寓，如果夫妻倆同時要開視訊會議，就得一人在客廳、一人進房間關起門才不會相互干擾。但這種不方便只是小事，最令夫妻倆感到難捱的是，沒有辦法和至親好友面對面相聚。



丘蕙珊（左）參加芝加哥慈濟人發起的端午節素粽義賣，她與夥伴露臉合照，顯示美國疫情已趨緩，人們在室外可不用戴口罩。（相片提供／丘蕙珊）

因為疫情影響營收下降，賴律安的公司在去年四月到六月，員工減薪百分之二十五，但賴律安仍感到很慶幸：「封城的時候，很多餐廳、公司都破產了，可是我還在上班，我的親人也沒有生病，真的很幸運。」

和其他地區志工一樣，夫妻倆在家上班，也透過視訊聞法、傳法，精通雙語的呂依玲承擔讀書會司儀並導讀，而對電子設備較熟悉的賴律安就負責音控，讓善法傳播暢行無阻，久而久之收穫不少。走過這條路，賴律安的結論是：「已經看見曙光了，大家加油，會過去的！」

很難忘記疫情爆發時的擔憂，要珍惜還能做事，更要做好時間管理。

時至今日，美國依舊是全球新冠肺炎確診人數最多的國家，居住在芝加哥的丘蕙珊，回想從疫情高峰期的緊張戒慎，到一年半後的否極泰來，這一段過程讓她深切體會到，在人生的「時間管理」方面，真的要把握當下。

她的先生是研究微生物的學者，在實驗室工作之餘也支援採檢工作，對新冠病毒的凶險了解更多，戒慎也更高一層。「疫情最危急的時候，我們完全買不到口罩，非常感恩慈濟花蓮本會寄口罩到芝加哥，讓我們可以幫助前線醫護和社區大德。」

當時臺灣管制醫用口罩輸出，慈濟花蓮本會特別寄來精舍師父、臺灣志工縫製的布口罩，志工們於是做最好的防備、冒最大的風險「雪中送炭」，把慈濟援助的防護面罩、隔離衣等物資送到防疫第一線。

「我們請醫院填表，讓慈濟知道他們需要什麼物資和數量，然後志工把物資載到醫院，放在大門口交付，全程都沒有近距離的接觸。」丘蕙珊表示，援助照顧戶也是一樣：「我們把物資放在他們家的門口，然後打電話通知，他們就在家裏跟我們揮揮手。」

今年五月，臺灣疫情升溫，芝加哥慈濟人有感於花蓮本會去年在美國疫情最緊急時伸出援手，於是發起素粽義賣回饋臺灣，支援防疫。很多人已經打完兩劑疫苗，就到靜思堂幫忙包粽，不辭辛勞地把多達七種穀類的食材包進粽葉裏，讓每顆義賣價五元美金的愛心粽物超所值。「芝加哥慈濟總共包了四千多顆粽子義賣，大家做得很累，可是啟發很多人的愛心。」丘蕙珊歡喜地說。

一年多來，芝加哥慈濟讀書會沒有中斷，從原先在靜思堂聚

會改為線上進行，反而更多人參加，甚至擴及美國中西部，大家共同讀完了六本上人的著作。丘蕙珊還帶動慈濟大專青年的英文《無量義經》讀書會，在宣講上人教法的同時，也把視訊的鏡頭拉到自家的廚房，教慈青們做美味素食。

拜疫苗大量生產、廣泛施打之賜，美國病故人數大幅下降，美國疾病管制暨預防中心（CDC）在五月十三日宣布，接種過兩劑疫苗的人在室外及大部分室內場所，可以不戴口罩。打完兩劑疫苗的丘蕙珊，重拾了久違的行動自由，也不曾忘卻疫情剛爆發時的緊張、擔憂。「要感恩每一天的平安，感恩自己還能付出。不能等明天、下一次或是下個週日，該上班就上班，做慈濟就認真做。特別是在家工作，省了通勤的時間，更應該好好聞法。」



鍾佳玲指著螢幕畫面，和東京志工商討慈濟線上活動直播事宜。（攝影／吳慈涓）

害怕也不是辦法，
日子還是要過，
盡力去做自己可以做到的事吧！

相較於美加在戶外大口呼吸的近況，東亞地區目前仍不能稍有鬆懈。韓國慈濟負責人朴東燮，以及太太嚴淑齡、小女兒朴修民工作生活如常，但是該做的防疫事項一樣也不少。

「政府規定，五個人以上不能聚集，我們公司規模小，比較容易處理，但是大公司客戶就非常嚴格，我們只能到外圍的接待室拜會。」朴東燮從事國際貿易，與韓國知名科技廠商合作多年默契良好，但為了防疫也無法顧及原有的禮數，不僅接洽生意時要算好人數，雙方加總最多四人，就連喝咖啡、握手都不行。而且這種群聚限制不僅在職場、公領域，就連中秋返鄉陪媽媽也要精算人數，晚輩們必須分家、分批前往，不能共聚一堂。

限制五人的群聚規定，讓朴東燮在工作及生活方面遇到了一些不方便，但對慈濟的外勤幾乎不構成阻礙，因為韓國慈濟關懷的對象，大多是獨居長輩，兩、三位志工前去拜訪，人數也還合乎規定。

嚴淑齡認為疫情讓韓國過快的生活步調慢了下來，她也善用這段時光，「好好讀書、品書，分享慈濟的法。」朴修民表示，疫情爆發之後，很多人不能隨意外出，形同困在家中，有人告訴她感覺快「發霉」了！她就趁機鼓勵他們響應素食，「人類所吃的動物，也是被關在小小的地方，而且被關了一輩子。我就從這個層面，跟朋友們分享，我為什麼吃素。」

臺灣女孩嫁作日本媳婦，住在神奈川縣的慈濟志工鍾佳玲，道出了去年疫情初起時的恐懼感：「剛開始大家並不知道，這個病毒會造成那麼多人死亡，直到看到有些名人，像志村健（日本知名諧星）確診突然往生，我才覺得蠻害怕的，原來病毒離我們那麼近！」

及至二〇二〇年四月上旬，日本發布第一則因應新冠疫情的「緊急事態宣言」，原本有禮有節、井然有序的日本民眾，把藥局和藥妝店的貨架一掃而空時，鍾佳玲的憂慮又更深一層。為了避免相互傳染，索性連慈濟會所都不去了；但是靜下來想想後，發現「怕也不是辦法，你還是要過日子啊。」

放下於事無補的憂慮，鍾佳玲以平常心面對「防疫新生活」，以前每逢假日常到會所當志工，疫情升溫後大多在家與法親線上互動。原本一年回臺灣兩次的安排也取消了，省下的時間恰可投入自身專業及慈濟志業的精進，承擔讀書、翻譯、為本土法親說故事的另類志工服務。

她往往要兩、三個月才能完成一個譯本，對本土志工分享一次，一本書也要講兩、三次才能告個段落，但閱聽者的熱烈迴響，讓她感受到自己所作的事很有意義，而且本身也獲益不少：「這些書把上人的開示整理得很好，讀到上人成立慈濟的理念，覺得收穫蠻多的。」

一年多來經歷數次「緊急事態宣言」發布後疫情降溫，解除後又回升的起伏循環，鍾佳玲已不再隨之提心吊膽。她在七月上旬完成第一劑疫苗接種，獲得基本抵抗力後，心情也更安定了。她告訴自己，也建議心懷憂慮的人們：「不用把事情想得太糟，就盡力去做自己可以做到的事吧！」

隨著疫苗問世，人類面對新冠病毒時，已不再居於一直挨打的劣勢，此際應過好防疫「心」生活，在等待疫苗接種、疫情消弭的同時，過好每一天。

職業婦女居家辦公 模式切換祕技

口述・林曉瑩（臺南慈濟高中人文室同仁）採訪整理・葉子豪　攝影・黃筱哲

・在家同時扮演媽媽與上班族，還是要設立工作空間，給自己一個心靈界線。

・讓孩子們參與家事，自己動手，會學到不是什麼事都得求父母幫忙，生活經驗和自理能力都增加了。

・不要把自己當超人，而是提升心靈強度，善解另一半的碎碎念，維持好夥伴情感。

我是一般的上班族，任職於臺南慈濟中學人文室，主要負責慈濟跨志業體間的活動協調，把學校、慈濟基金會及其他志業體的資源連結起來。在還沒宣布三級警戒的時候，校長就告訴我們要有心理準備，要開始熟悉線上教學的運作，於是，老師們馬上練習使用相關的科技設備和軟體，比較熟悉科技產品的高三生也來幫忙。

三級警戒發布後，校長就讓教職同仁申請居家上班以維安全，大部分的教師用視訊方式進行遠距教學；但還是有一些學生沒辦法在家接受遠距教學，所以學校還是會安排師長到校輪值陪伴。

沒有輪值到的時候居家上班，每天線上簽到簽退，然後寫日誌回報工作內容和進度，而且外出一樣要填假單；好比有一天我的手機壞了，我上線填一小時的假單才出外處理，不會因為居家上班就隨便。

在家工作，對女性來說比較辛苦一點。以往在職場會有很完整的時間和狀態去工作，現在則是工作和生活融合在一起，變得沒有喘息的空間，因為進房間就是工作，踏出房門就是媽媽的樣態。好比我有時候在構思人文課程的計畫，但偶爾要看一下孩子，幫他們調整一下視訊的畫面，不可能像在辦公室完全專注。即使如此，我還是在有限的家居範圍設了一個工作空間，給自己一個心靈界線。

我們家的一對小姊弟分別是小學三年級和二年級，起床刷牙洗臉吃早餐後，就打開筆電及平板連線上課，先看一下老師公

姊弟倆分別在家中不同空間參與線上課程，林曉瑩居家工作之餘，偶爾起身倒茶水，順便看看孩子的學習狀態，協助排除視訊連線問題。

告的事項，然後抄在自己的聯絡簿上。我也要求他們在家裏的壁報寫下一整週視訊上課的課表，把規律作息視覺化地呈現在生活中。

什麼時候要做什麼事，其實跟在學校一樣，只是變成數位化。但有時還是會小小違規，好比看到好久不見的同學上線了，會用打字留言的方式講一下話，老師會制止：「現在不准打字、不准留言喔。」我覺得這正好可以讓他們學習運用資訊的能力和禮儀。

因為老師會注意防疫的時事，提醒學生不能亂跑，要戴口罩，所以孩子們都知道沒事不要出門，要和別人保持社交距離；但我們還是每天安排他們有一點運動，好比到大樓中庭跳繩踢球，或是到家附近的公園走一走。有事情給孩子們做，他們反而會比較有動力，我就讓他們在家事上參與多一點，比如今天煮咖哩飯，就教他們洗菜、切菜。



姊弟倆進廚房學習簡單的烹飪，既能舒緩情緒，也在這段居家時光練習生活自理。

想要吃點心，徵得同意後就可以開冰箱、切奇異果做水果優格。自己動手，他們會學到不是什麼事都得求父母幫忙，生活經驗和自理能力都增加了。

在三月到五月的每個假日，因為活動多，我幾乎都在外面跑，那種衝刺的型態，其實是沒辦法讓心沉澱下來。反而在居家工作這段時間，我可以把書拿出來再讀一讀，或者收集相關的影音資源，規畫新學期教師研習課程。

我的先生在科技業服務，三級警戒後也曾經居家上班。共同撫育孩子的雙薪夫妻，無論是家務或育兒的分工，其實添了分夥伴的革命情感；但在太太居家上班後，讓伴侶有種老婆放「育嬰假」的錯覺，碎念今天沒有倒垃圾喔！或是沒有洗衣服……卻沒看見我們在上班時間的空檔衝刺做家事，煮飯和清掃需求都倍增，還要時時刻刻解決孩子數位學習所遇到的問題。

雖然家是自己的，無所謂誰多做少做，但為了維持新時代女性的身心靈健康，扛不了另一半原本該負責的家務時，也慢慢不愧疚了。我覺得每個居家上班的媽媽們不要把自己當成超人，而是提升心靈的強度，善解另一半因錯覺而碎碎念，如此一來夫妻又能達到家務和育兒分工平衡了，依舊是完美的夥伴關係。



林曉瑩在家居範圍設立一個工作空間，給自己心靈界線；孩子偶爾遇到課業問題時，林曉瑩仍會耐心地為他們解答。

與COVID-19共處的日子

撰文・張素雯（加拿大多倫多慈濟志工）

每當聽到臺灣新聞報導確診者猝逝、老人院爆發感染，以及人們感到悲傷憤怒……總會讓我想到加拿大疫情初始人心惶惶的景象——臺灣，正在經歷我們去年走過的路。

震耳欲聾的鼓樂聲，熙來攘往的街道，伴著六月清風，吹在多倫多市中心央街（Yonge Street）上，漫步的人們不僅換上夏衣，更有人摘下口罩。經過近四個月的封城，六月十一日，多倫多的市民在政府宣布第一階段解封後，迫不及待地踏出家門，三五成群的聚集，互道好久不見。雖然此刻戶外還不能超過十人聚集，但眾人雀躍的心情，就如不遠處霓虹看板上的鮮紅大字：「Welcome back, Toronto！」

六月以來，加拿大新冠肺炎確診累計人數徘徊在一百四十萬上下，單日確診從月初三千降到不到八百人，跟早前每天一至兩萬的數字比起來，已經是從紅色警戒幾乎轉為綠燈的狀態。安大略省宣布六月十一日起啟動三階段解封，不再像去年五月因為一次開放過於放鬆，導致疫情隨著九月氣溫下降而捲土重來。這次政府的做法明顯要保守謹慎許多，分三階段、每次間隔二十一天來開放復甦經濟。

回想二月變種病毒侵入安省，傳染力與致死率更高，瞬間讓確診人數飆升，讓省府不得不緊急封城。那時的心情真的跌到谷底！不知道這個疫情還要持續多久。

三月初政府拿到疫苗開始分批施打，從一線的醫療人員及高危險族群優先開始，再按年紀往下分批施打。如今超過七成人民都打過第一劑疫苗了，安省政府決定加快第二劑接種速度，預計夏季結束前完成。我幸運排到四月二十三日打第一劑，六月下旬也完成第二劑。終於否極泰來，感覺我們好像要從谷底開始往上爬了。



因為疫情，多倫多Loft街友中心獲贈的物資減少，一年多來慈濟補給沒有中斷，今年二月再度送來地墊等日用品。（攝影／丘啟源）

總會找到辦法

回顧這一年多來，隨著政府封鎖、開放、封城、解封而心情起伏。不過，戴口罩，保持安全距離，已經成為我們日常生活的一部分了。人類的適應力是如此之強，曾哀怨地表示快關出病來，現在我們已找到許多居家的樂趣。人與人之間少了面對面往來，但拜科技之賜，並沒有少聯絡。由於不必天天出門上班，交通費、治裝費全都省了。中午時分，我也會利用空檔上線練習瑜伽來舒展身心。

之前配合公司政策調到公共衛生部門協助，所造成的工作壓力，因為僱用更多的員工而得到緩解。公司也很鄭重地做調查，詢問員工回到實體工作的意願，然估計在今年底前依舊維持原狀，保持居家或部分居家的工作狀態。

經過兩個寒暑的疫情生活，安省的家庭結構正靜悄悄調整，兩代或三代同堂增加了。有許多年輕的男女朋友加快速度，進入只容三個人觀禮的結婚禮堂，這兩、三個月也誕生了不少疫情寶寶。隔壁鄰居七十歲的瓊安（Joan），把她高齡一百零一歲的媽媽從養老院接回家頤養天年，畢竟在養老院裏面病毒傳播得更快，為安全起見，一家人還是住在一起吧！

但是，也有許多家庭因為家人不住在同一省，而超過一年都未見面；也有許多弱勢家庭變得更加三餐難以為繼，需要社會更

多的救助。由於多倫多市中心的疫情比較嚴重，因此街友也逐步遷往北邊的約克郡，以往約克郡的食物銀行常常有剩餘的存貨，而今架上空空，竟然也開始對外求助。

在二〇二〇年疫情的初始，我們先努力讓自己身心安頓，夏季第一次解封時，以為跟二〇〇三年的SARS一樣，病毒就此消失；直到九月病毒捲土重來，我們才驚覺到可能要跟這個病毒共處一段時日了。在這個時點，慈濟加東分會正式成立，正好也給我一個契機，學習如何與我們的會員及照顧戶繼續互動。線上會議及線上課程勢在必行，但是我們每一位都是新手，不論年齡，大家都重新摸索。

過去長期用心經營，會員大德普遍表達對慈濟的信任，在疫情嚴重時，我們發起的防護衣與呼吸器募款都慷慨解囊；到了傳達上人「非素不可」的理念，推廣蔬食餐券時，也是熱烈響應。

經過幾次線上會議的經驗之後，活動組、人文推廣組、香積組與實業家組也推出線上「慈濟人文才藝教室」，以及取名為「哞哞遊藝園」的少兒遊藝班活動，來回饋支持我們的會眾，讓大家在居家防疫時找到心靈的出口。

慈濟人信己無私，信人有愛，自始至終對弱勢團體不離不棄。縱然疫情嚴峻，從去年三月至今，我們一次都沒有落下對街友志工站的協助，即使沒有辦法進去整理物資，也透過線上的互動了解他們的現況，準備實際需要的物資。熱食發放也改變方



從曾經單日萬人染疫到如今數百人，加拿大長達一年多的疫情已到下半場，張素雯也在六月下旬完成第二劑疫苗接種，迎接解封生活。（相片提供／張素雯）

式，雖然沒有現場煮食，但是打包餐盒仍是愛心加分。多位年紀大無法出門參與發放的師姊們，在家裏縫製一百多條圍巾，為在寒冬中蜷曲於街邊的街友們送上溫暖。

志工們常常關懷獨居長輩，代為採購。我也不時隔著圍牆，問候隔壁兩位高齡老人家的近況。

當加拿大雁再次歸來，劃過長空時，已經是四月天。慈濟人繼續遵守戶外防疫法規，依舊是戴口罩、戴手套，保持兩公尺社交距離；十位北多倫多慈濟志工也走出門，清掃社區。有心付出，怎麼樣都找得到方法。

加東三所慈濟人文學校在進行了一年多的遠距教學之後，也逐漸獲得學生與家長的認可。感恩用心的教育團隊，讓孩子的學習在疫情下不打折，雖然少了實體的互動，老師用於線上教學付出的心力卻要加倍許多。有願就有力，老師各出奇招，讓孩子快樂而有效地學習中文與人文，終在今年六月初的畢業結業典禮獻出了亮眼的成績單。

期盼疫情終戰

六月三十日，安省拋給省民第二個禮物：第二階段解封！政府積極推動疫苗施打，在大型體育館Scotiabank Arena的疫苗診所，先是送免費的球迷毛巾，又加上送出楓葉隊和猛龍隊籃球比賽的門票，在六月二十七日於多倫多市開展的「Our Winning Shot」活動中，共接種了兩萬六千七百七十一劑疫苗，市長莊德利宣布這天為「多倫多疫苗日」。

疫苗運送有時因各種因素而有所延誤，即使預約網站老是塞車，民眾們還是耐心的等候；許多人更願意先將輝瑞疫苗留給十二到十七歲的青少年，而接受莫德納疫苗。我在淳樸的加拿大人身上看到了人性的光輝。

這兩個月臺灣進入疫情警戒，萬事嘎然停止，大家開始學會獨處了，彼此提醒居家為上。每當聽到臺灣新聞有染疫猝逝者出現，老人院爆發感染，以及種種意見分歧、彼此

疫情改變生活

- 家庭結構漸漸調整，小家庭或三代同堂增加了。
- 疫情雖然緩解，但依舊維持居家或部分居家的工作狀態。
- 需要援助的家庭更多，但慈善機構獲得的資源減少。



今年五月多倫多第三波疫情高峰期間，志工前往多間大型超市採購物資捐贈食物銀行，幫助低收入家庭與少數族裔勞工。（攝影／甄月群）

埋怨、悲傷憤怒等等，總會讓我想到加拿大疫情初始人心惶惶的景象——臺灣，正在經歷我們去年走過的路。

在崇尚自由的北美，我們摔了狠狠的一跤，但爬起來了，我相信堅毅的臺灣人比歐美人士要自律多了，五、六月在政府呼籲下，臺北瞬間空城，大家都乖乖居家避疫。

加拿大的疫情已經來到下半場，隨著疫苗的施打率提高，我們期待終場的到來；但病毒是如此揶揄人們的掉以輕心，Delta變種病毒正悄悄地在其他省分反覆。我們有心理準備，這是一個持久戰，可能要與病毒並存。

此時的臺灣才剛開始上半場，當過往世界一片哀鴻遍野，臺灣偏安一方，應該已經吸取各國經驗，了解該怎麼做。只是現在首要安撫人心的對象是我們臺灣人民自己。在朝野達成共識前，大家必須有患難意識，自覺自主遵守防疫規定。再也沒有所謂的僥倖，當病例出現在您周遭時，就不只是單純的數字，而是活生生的警示。在拿到疫苗之前，提升自身的免疫力才是強者！

臺灣也會像加拿大經歷一輪寒暑到下一個驚蟄嗎？我沒有答案。但，我深信，在臺灣這塊以愛以善為寶的土地醞釀出的人們，是飽含韌性的。就如後院草地上的蒲公英，經過嚴冬冰雪，只要春風再臨，飽受摧殘的大地定會再次冒出新芽！在此獻上深深的祝福，願天佑我的家鄉臺灣。

疫情結束時最想做的事

無論確診或病故人數，巴西一年多來都位居世界前幾名，慈濟人勉力維持慈善與防疫的平衡；隨著疫苗覆蓋率增加，已有效降低每日確診數，志工也期待早日回應貧苦病患的期待，重啟大型義診。

撰文・葉子豪　相片提供・慈濟巴西聯絡處

臺灣時間早上七點半，位於新北市板橋、新店及高雄等靜思堂的新冠肺炎疫苗接種站，慈濟志工就定位，準備引導民眾完成報到、就位、施打程序，用日積月累的人數，建構臺灣的群體免疫力。

與此同時，與臺灣有十一個小時時差的南半球巴西，第一大城聖保羅市已入夜，慈濟本土志工正在市區及鄰近的聖保羅州市鎮進行街友發放。他們通常一行五人乘坐一輛車，帶著六、七十人份的蔬食便當及物資，在夜間攝氏八、九度的氣溫中，走到大路邊小巷，盡快把還有溫度的熱食，送到街友朋友手上。

今年三月到五月，巴西單日確診人數多則十萬、少則三萬。這是志工們有感於疫情衝擊之下，流浪者處境更為艱困而加碼的冬令濟助行動，從六月至今已進行了近兩個月。

「你送他食物籃沒有用，他住在街上沒有地方煮啊，所以我們都是在家裏煮好後，裝進便當盒。」巴西慈濟負責人陳守永，說明了一般濟貧發放跟街友發放的區別。之所以選在夜間進行，是因為街友白天打工謀生，直到夜幕低垂返回餐風露宿的處所，志工也才找得到他們。

為了讓街友們得到足夠的熱量及營養增加免疫力，志工們特別選用比手掌還大的圓形餐盒，裝進豆醬、薑黃飯、茄汁麵及馬鈴薯塊，相當於常人一餐半到兩餐的大份量，足以讓經常沒東西吃的街友們飽足一整天。

除了熱食，志工們發放的禦寒用品也別具巧思，有感街友們居無定所，隨身物品容易遺失，於是透過網路學習他人經驗，把用過的保久乳鋁箔包拆開洗乾



夜幕低垂，聖保羅街頭街友回到露宿處，慈濟志工也開始發送蔬食飯盒。

淨，再車縫成單人棉被大小的鋁箔毯，並縫上綁帶，使用過後就可捲起來帶著走，大大降低了遺失的問題。

儘管這種「土製」蓋毯的耐久性，比不上由紡織廠織造的環保毛毯，但它在一定期間內可防雨水、擋寒風、保溫暖的機能，依舊深受街友歡迎。

六、七月間，每週不間斷的冬夜發放活動，不僅溫暖街友的身心，也振奮了志工們，大家興致勃勃地煮熱食，車縫鋁箔毯，體驗付出的快樂。「我們都是夜晚的天使，具有無限的愛心與勇氣！」葉斯蝶（Ester）在志工群組分享了歡喜的字句。

不請之師關懷貧童

除了每週例行的夜間街友發放，巴西慈濟人也下鄉到聖保羅市外圍的市鎮發放食物籃給貧困家庭。四、五月時，志工團隊在伊塔瓜克賽圖巴市（Itaquaquecetuba）、佛郎西斯科莫拉多市（Francisco Morato）及更偏遠的郭蓋亞奧多市（Cocaia Alto）進行發放。兩位加入慈濟志工行列的小學校長，特地帶著老師來當志工服務鄉親，是名副其實的「不請之師」。

「學校因為疫情關閉，娜姬（Nadir）校長特別開放校園，讓慈濟發放食物籃，幫助伊塔瓜克賽圖巴市貧困學生的家庭。」陳守永特別讚許這位校長，不僅向老師們傳揚「竹筒歲月」的慈濟慈善精神，還善用學校空地帶領師生種菜，將收成的蔬果做成蔬食便當，搭配食物籃一起發放。

郭蓋亞奧多市的甘比尼亞（Campininha）小學校長克勞蒂亞（Claudinea），也是同樣關心貧困學生的「校長媽媽」，她曾在去年帶領學校老師，會同市府教育局祕書來到臺灣拜見證嚴上人。了解「苦難的人無法出來，有福的人就要走進去」，於是聯絡聖保羅市慈濟志工，相約在今年五月十二日教育局分發教科書的同時，發放七十個食物籃給清寒學生。



巴西聯絡處捐贈防疫物資給可地亞（Cotia）市政府，由市政府祕書馬西亞（左二）代表接受。（攝影／李金滿）

陳守永補充說：「副校長葉蘭妮（Eliane）見苦知福，號召當地年輕志工在自家做便當，晚上開車兩小時送來聖保羅市區，參與街頭發放活動。」

巴西疫情無論確診或病故人數，一年多來都位居世界前幾名，慈濟人勉力維持慈善與防疫的平衡，曾經耗費整整七天的時間發放六十一個食物籃，只為了壓低每一場次聚集的人數，以避免群聚感染。儘管大家做足了防疫措施，戒慎再戒慎，有些重要活動還是因為風險太高而停辦了。資深志工方麗蓉說：「以前我們下鄉義診，浩浩蕩蕩十幾部車，裝載醫療器材和人員過去，但現在不可能去，太危險了！」

義診改為線上問診

身為「醫師娘」的方麗蓉表示，巴西慈濟在一九九二年正式成立，迄今已近三十年了，志工們在九四、九五年就展開下鄉義診。由於巴西貧富差距大，私立醫院收費昂貴，公立醫療體系資源不足，窮人難以獲得好的醫療，因此慈濟的義診活動一開始，就廣受聖保羅市及周邊偏鄉民眾歡迎。

從一開始一位放射科醫師外加三、四位牙醫，借用小教堂開診的小規模，經過二十多年的募心募愛，巴西慈濟的義診團隊已擴展成包含內科、婦科、兒科、眼科（包含配眼鏡）、牙科、身心科、中醫等科別的「行動醫院」等級。由於醫師、志工、就診民眾人數眾多，加上超音波機、牙科器械、眼科儀器需要空間擺放，志工們於是改為借用空間更大的學校來辦義診，幾位發

心當志工的校長，也是因為出借學校辦義診的因緣而認識慈濟。

但從二〇二〇年三月，巴西疫情爆發後，動輒出動上百位醫師、志工，吸引五百多人前來就醫的下鄉義診，就不能再辦了；就算地方人士、合作夥伴頻頻請求復辦，也必須忍痛拒絕。「大家打電話來問，什麼時候恢復義診？我都說慢一點，現在疫情那麼嚴重，如果辦義診發生群聚感染，問題就嚴重了！」負責醫療事務的資深志工林合緡說。

對於華人志工及本土志工來說，停辦下鄉義診，可說是一大憾事，畢竟二十多年來慈濟義診沒有中斷過，如今有需要的人們，要怎麼取得慈濟的醫療援助呢？「我們四月開始進行線上義診，除了內科是兩週一次，眼科跟身心科都是每週都有。」方麗蓉說明。

「醫師透過視訊連線問診，開立處方箋傳給病患後，他們就可以到藥房買藥，如果是抗生素或管制藥品，我們就郵寄過去。」陳守永補充道。

也是透過慈濟人醫會醫師幫助，在去年三月底疫情爆發期間，調查聖保羅州幾所主要醫療院所防疫物資狀況，發現嚴重短缺口罩、手套、護目鏡、防護服，就連歷史長達四百年的聖家醫院（Santa Casa Hospital），也名列求援名單之中。

「我們跟聖家醫院的互動很早就開始了，之前巴拉圭送兩個『象腳』慈善醫療個案過來，我們也是商請他們治療。院方幫忙我們辦理醫療進口的手續。」陳守永道出了慈濟與這家巴西醫界「百年老店」合作的概況。

在聖家醫院以及僑務委員的協助下，第一批慈濟花蓮本會提供的防疫物資於五月發送給七所公私立醫療院所、養護機構及政府衛生單位；其中規模最大、收治確診病人最多的聖家醫院，獲捐九萬個口罩、六千雙手套、三千三百多件防護服。院長安東尼奧賓夏多（Antonio Penteado）醫師表示：「從太平洋那端的臺灣，到大西洋這端的巴西，能夠伸出援手，讓我們的同仁增進了防護，增加了安全感，這是對他們最重要的幫助，可以更安全地去面對這種可怕的病毒！」

自去年五月至今，巴西慈濟人對於本土的醫療物資需求都盡力滿足，「守」到今年此時，還是不敢放鬆，但已開始有樂觀的期待。

「之前因染疫送急診、住院的，大多是六十歲以上，往往一進去沒幾天就走了；後來聖保羅州在一個月內，為六十五歲以上的人打疫苗，染病老人的死亡率，就從百分之六十降到百分之十九、二十。」

見證聖保羅州因疫苗施打率提升，重症及死亡率明顯下降，資深志工林合緡急切地呼籲臺灣



聖保羅州義大貝蜜市安東尼社區水災，加上疫情，許多家庭斷炊，慈濟志工送來民生物資。（攝影／陳守永）

法親朋友們，一定要接種疫苗，不管什麼廠牌，能打就趕快打！

正確防疫就不害怕

回顧一年多的防疫生活，陳守永、方麗蓉都不禁感嘆，要教巴西人戴口罩真的不容易，一般民眾甚至政治人物也沒有這種基本的防疫觀念。

林合緡表示，在疫情大爆發時，聖保羅各大醫院的病房、急診室乃至走廊，滿滿都是重症病人，政府還特地開設「方艙醫院」收治症狀較輕的患者。「直到身邊有人住院了，他們才知道該警惕！」

林合緡說，臺灣的親戚很擔心，要他們回臺灣，但想到周折轉機返臺風險不低，他和家人還是選擇留下來，可是面對未知的疫情仍是充滿不安。這一年多驚心、戒慎的防疫生活，是巴西慈濟人畢生難忘的共同記憶。「我太太因此經常失眠，這裏痛那裏痛，甚至去看心理科。但現在大家都了解怎麼防疫，又有疫苗，就不會那麼緊張了。」

巴西有超過五十萬人染疫病逝，僅次於美國位居世界第二。但目前巴西兩億一千萬人口中，施打過一劑疫苗的人數已經超過八千萬，接種的年齡層也降到四十歲以下。超過三成八、不斷增長的疫苗覆蓋率，已經有效降低每日確診病例數；巴西人對抗病毒的艱苦奮鬥，在今年的南半球之冬，露出了否極泰來的曙光。

「現在人們見面，都會問你打疫苗了嗎？這個星期是打幾歲到幾歲的？」林合緡表示，如果疫苗覆蓋率能達到百分之八十以上，疫情下降到學校可以復課，則停辦長達一年以上的下鄉義診活動將可望恢復，這也是所有巴西慈濟人、受惠的地方鄉親們最引頸企盼的。



療癒之旅

撰文・潘靜涵

我到底在追求什麼？何處才是心靈依止處？從只為自己到服務他人，從「知道」到「做到」，身體力行走過來，才看到風景何等美麗！

二十多年前，獨自上路前往日本九州旅行，在東京車站搭上夜行列車，經過七個多小時的車程，在清晨將近六點抵達目的地，下榻在車站附近民宿。每天興奮地拿著地圖，遊訪著名景點，覺得很享受、好幸福，終於能夠來到嚮往已久的長崎。

到了準備離開的當天早上，發現皮膚出現異樣，不只手、腳，臉上也出現紅疹，而且很癢。從小就有濕疹體質，知道如果不處理，無法強撐著在第二天搭飛機回香港。民宿的老闆親切告知，附近有一間小醫院，可以去看看。趕緊提著行李，往醫院出發。

第一次在日本就醫，以當時的日文程度無法詳細說明清楚，我只能告訴醫師：「一番強い薬をください（請給我藥性最強的藥）。」醫師笑笑說，不是最強的藥就好，要看適不適合。醫師給了我一些藥膏，並請護理師幫我注射一支直徑約兩公分粗的「大」針，可能是想讓我這位異鄉遊人安心吧。

未學佛前的人生，為生活而工作，每天努力平衡著生活的基本品質與經濟的壓力。為了獎勵那樣辛苦的自己，總是「勉強」地追求每年出國旅行。這種短暫逃避現實的作法，現在回想起來，真的是很愚蠢。而且，旅遊途中曾遭遇數次大小的無常事，不只看醫師要花錢，更是讓家人擔心。

加入慈濟的初期，雖然仍持續這樣的療癒之旅，但隨著每一次的出遊，心中都會想：這樣做真的對嗎？與其把時間花在「為自己」，更應該善用分享去服務他人。我到底在追求著什麼？何處才是心靈的依止處？

證嚴上人開示：「經者道也，道者路也。路上的心靈風光，必須親身走過來，才能看得到法的真實相；若不親自走到路上來，則這條路上有何種樹，這樹如何茂盛，長得何等美麗，就只是知道而已，但看不到。」

如果只追求經文的意涵，忘了身體力行，就只是「知道」，無法將事理印證；如果只是追求付出的事相，而忘記感恩才是真理，也無法看到及體會修行過程的心靈風光。

前一陣子，制服上的徽章掉了，原來是它後面的別針脫落了；我趕緊去買了迷你裝的多用途「瞬間黏著劑」，把它黏回去，還自信滿滿地協助其他遇到同樣問題的人。怎知過了一、兩天，被告知修理過的別針又脫落了……

心想，不對，可能是黏著劑力道不夠，趕緊又去買了正常容量的尺寸，想說功效會更好。看著一大一小的黏著劑並排在一起，突然「悟」到了！原來忘記去評估徽章的材質，應該選用適合的黏著劑，才能夠發揮其效用。

正如，法不是愈多愈好，能夠受用才是妙法。法不只自己受用，對他人要應機逗教，因人、因時、因地施以方便，讓人圓，事圓，理更圓。

在人間修行的路上，總會遇到不同的障礙與困難，如何讓這條路走得順、走得平坦，必須要在人事物中下功夫。每一天、每一刻，照顧好自己的心，是非常重要的；生活上的點點滴滴，修行上的團體互動應對，都不要輕視自己那微細的起心動念。是精進？是懈怠？只要方向明確，分毫無差，並用心在每天的八萬六千四百秒，必能走出一條平坦的康莊大道。慈

・法語籤文摘錄自大愛電視《靜思妙蓮華》節目字幕稿，由德懋法師與林翠玉師姊潤編，結合慈濟志工林正龍、許峻嘉、黃文欽專業設計，二〇一九年十一月八日正式上線，有電腦、手機、社群軟體等不同介面，讓民眾隨時隨地可透過網路請法
・本來取名為「靜思妙華籤」，後經上人賜名為「靜思法髓籤」，並為之題字。「髓」，為髓之古字，而頁面選用的則是慈濟人熟悉的「宇宙大覺者」

請法籤

目送

大部分的人會把事業、結婚、生子放入人生的行事曆，但很少人把「陪伴父母」規畫在內，一次次忽視雙親落寞的「目送」……

撰文、攝影・梁嫣親（慈濟基金會慈善志業發展處同仁）

「媽親，工具包帶了嗎？裏面的東西齊全嗎？」我身上掛著「獨居長者營養方案」工具包，裏面有體重計、捲尺、血壓計、淨手液等，準備出門家訪，為花蓮、臺東、宜蘭等東部慈濟關懷的獨居長輩進行營養檢測。

以往社工人員和慈濟志工訪視時，發現大多數長輩平日不會特別注意營養訊息，飲食偏向高脂、高膽固醇或含糖飲料；此方案搭配營養師進行家訪，希望改善他們的營養攝取，減緩失能，維持生活品質。

訪視印象最深刻的是，大多數長輩都獨自住在幽暗、破舊的鐵皮老屋。當聽到慈濟人在屋外呼喚，屋裏傳來長者咯咯的笑聲說：「你們來啦！」阿公或阿嬤很自然地握住我們的手侃侃而談，感覺特別溫馨。

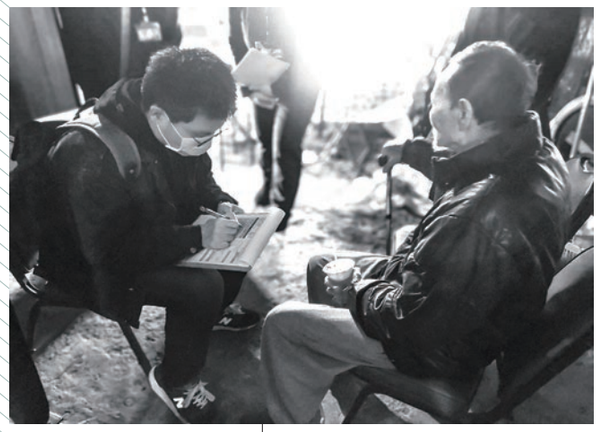
我們根據營養評估量表，針對長者過去三個月飲食和行動力做調查。測量血壓、上臂圍、小腿圍等這些肢體動作，讓阿公、阿嬤有被關懷的幸福感。

這個方案期待將訪視做得更細緻，像是送來心靈的補品，讓阿公、阿嬤深切感受到慈濟祝福他們健康長壽。

當我們準備離開，阿公或阿嬤依依不捨出門相送，在車子後照鏡中看到他們一直揮手目送我們遠行，這個畫面，讓我想起作家龍應台女士的《目送》一段話：「我慢慢地、慢慢地了解到，所謂父女母子一場，只不過意味著，你和他的緣分就是今生不斷地在目送他的背影漸行漸遠。」

小時候，爸爸、媽媽送我上學，都是目送我安全進入校園才離開，長大後第一次離家讀大學，爸爸目送我上機，不捨盡在不言中。畢業後，被調派在他鄉服務，爸爸也是一次又一次送我上機，每次進入安檢，回頭肯定看到爸爸還在的身影。爸爸溫柔注視著我，我從他的眼眸看到了一絲絲的落寞。

我和雙親的回憶建立在無數次目送中，我還未準備說再見，就要目送爸爸和媽媽永遠地睡去，握著他們沒有溫度的手，我知道生命已逝，唯有留下的回憶永不消逝。父母的愛，如同冬天裏的太陽，溫暖著我。



臺灣預計在二〇二六年進入超高齡社會，加上撫養比不斷上升，很多家庭沒有多餘的心力照顧長輩，只能讓長輩獨自生活。一如我們那天訪視的獨居長者，也都有子女，只是孩子無法照顧他們。長者到了晚年，失去工作能力，只能依靠儲蓄或補助；身體狀況也開始走下坡，隨時將面對病苦；失去孩子的陪伴，長者盡顯暮年的滄桑。

父母陪伴孩子長大，孩子卻無法陪伴父母老去。長輩守候在老家，等候外地打拚的孩兒歸來，已是現代社會的一景。但真正能與父母相守的時間又有多少？我曾經看過網路流傳這樣一個計算公式：假如一年中，只有過年七天才能回家陪父母，一天在一起頂多相處十一小時。若父母現在六十歲，以活到八十歲計算，我們實際和父母在一起的時間，約莫一千五百四十個小時，也是六十四天。

當我們希望時光慢些吧，讓我們可以多陪陪父母，但現實中，陪伴父母的時間往往趕不上父母老去的速度。大部分的人會把夢想、事業、結婚、生子等重要的事情，放入人生的行事曆，但很少人會把「陪伴父母」規畫在行事曆。孩子的成長只有一次，父母的老去同樣也只有一次；陪伴與照顧父母，也是在為將來的道別做準備，讓彼此沒有遺憾。

此時此刻父母還健在的你，趕緊把陪伴父母這件事規畫在你人生的行事曆，讓父母預約幸福，歡愉面對即將老去的自己，把父母每次落寞的目送，轉化為期待的目送，因為父母知道，你很快又再回來陪他們。父母不在的我們，更要善用父母給予健康的身體，去關懷更多有需要幫忙的家庭，一起陪伴獨居的阿公、阿嬤，即使只是微小的付出，便足以讓長者感受到快樂，而支撐這龐大荒涼的人生。

今年五月前的家訪中，慈濟志工與營養師合作，以居家諮詢與衛教形式，關心獨居長輩飲食狀況，測量血壓、上臂圍、小腿圍。

不吵的孩子也有糖吃！

撰文・李秋月（高雄慈濟教師聯誼會志工）　插畫・鍾庭嘉

問：我努力讀書不讓大人操心，但為什麼爸爸媽媽反而比較關心經常惹麻煩的弟弟？

答：看到這個問題，不知大家心中會不會浮現幾個答案？會吵的孩子有糖吃、乖小孩得不到垂愛、父母偏心不公平！父母的確會花較多時間照顧令人操心的孩子，不自覺忽略那個乖巧、聽話，什麼都按照我們的意思去做的孩子，總是要到了手足不合、兄弟鬩牆才會有所驚覺。

到底該如何做才會圓滿？

爸爸媽媽，請想想：

即使是小孩子，仍希望自己的存在是被重視的，對於家中特別乖巧、用心讀書、不讓人操心的孩子，我們是否也該固定撥時間陪伴？常擁抱、讚美，讓他覺得父母的愛是公平的，孩子一定會表現得更好，才不會發生：那我也使壞，讓爸爸媽媽的注意力轉移到我身上，爸媽愈罵我代表愈愛我；最後自暴自棄，走上偏差路的憾事。

有位好友的兩個小孩，老大讀書、工作都不令人操心，老二雖沒那麼優秀，但也很努力；家中長輩特別疼愛老大，但好友夫妻倆用心經營，常故意在親戚、朋友面前誇老二貼心、有上進心、很會待人處事，讓老二覺得家是一個充滿愛與歸屬感的地方。現在老二已在外地工作，仍常打電話跟父母聊天、任何雞毛蒜皮的事都會分享：他成為一個貼心、有理想的年輕人，正朝著自己的目標在努力！

非常欣賞這對父母的做法，用實質公平的方式對待孩子，兩個孩子都受到肯定，讓手足不但沒有心結，感情反而更好。

給乖孩子的真心話：

知道你的內心常為父母著想：只要我多做一點、再努力一點、成績再好一些，爸媽就會開心，家中氣氛也會好一點……

但事實常常不是這樣。你看到愛惹事的弟弟常得到最好的手機、衣服、鞋子，而你所做，好像理所當然，爸爸媽媽彷彿視而不見；你也需要關愛的眼神、讚美肯定的話語，開始懷疑自己「還要繼續當一個乖小孩嗎？」

首先要讓你知道，今天你的努力，一切都會回到自己身上！所以一定要讓自己過好每一天，明白自己最想要的生活、最想要的互動，而不是刻意去符合父母的期待或安撫父母的情緒。

其次是繼續往自己想要走的方向努力，這輩子唯有善待自己、聽自己內心的聲音，才會得到真正的快樂；不要讓情緒陷入批判、生氣、不甘之中，這樣對自己來說是傷害，對家庭而言是損失。所以，請隨時保持正能量，學著照顧好自己的心念，照顧好自己的健康。

●

家是個溫暖的堡壘，可以為我們遮風擋雨；家也像充滿愛和安全的大地，可以讓每一個家人感到放鬆、幸福；一旦父母偏心，家可能變為核爆場，會摧毀家人之間的情感。所以教導孩子如何彼此照顧、分享，培養親密的手足之情是父母的重要功課！

請避免表面的公平，表達真正的愛與關懷；手足之間會相互比較，很容易有忌妒、衝突，這是很正常的現象，請不要讓會吵的孩子有糖吃、乖孩子覺得委屈，這才是讓家成為堡壘、大地的不二法門。



《咱ㄟ囝仔咱來教　咱來惜——1對1・愛心課輔班》

為孩子們再站上講臺

廖淑里脫離補教界多年，卻遇到慈濟志工江柑鍥而不捨邀約，原本只想來「三重新芽課輔班」教一次就好，卻留了下來，這些孩子成為她放不下的甜蜜負擔。

撰文・林佩臻（人文真善美志工）　繪圖・蘇芳霈

「為什麼不進教室？」「門沒開。」一九九三年，補習班老師廖淑里依往常來到補習班，卻看到一群學生站在外面，無法進去。

補習班因為經營不善，班主任在無預警之下，預收學生四個月費用後，私下將補習班轉讓，家長再次被要求收費，原班主任避不見面，學生也沒地方去。

廖淑里知道，補習費是很多家長做手工或粗工，一點一滴存下來的辛苦錢；不時遭到黑道背景家長「問候」的那段日子，她身心備受煎熬。

從小深受父母疼愛的廖淑里，生活養尊處優，只想自由自在當個上班族，沒想到自己會遭遇這種事。不過，危機也是轉機，一個善念，想著這十九位學生何去何從？從此，她的人生產生巨變。

月考要到了，為了幫十九個學生免費補習，廖淑里和弟弟自掏腰包、各出一半租金，租下新北市三重的精華區一處大樓充當教室，「租金好貴，我那時候鐵了心，想說四個月教完就不教了。簡單擺了十張桌子，開始幫學生上課，計畫四個月一到就換工作，重新開始。」

沒想到，家長們看到廖淑里的認真與真誠，開始情義相挺，要求她繼續為孩子補習。就這樣，廖淑里從一九九四年開辦補習班，一做二十多年，沒有招生、沒有廣告，靠著口碑一個傳一個，擴張到最多時有一百多個學生。

一九九五年，廖淑里拿到介紹慈濟的書刊，看了很感動。她打電話到慈濟臺北分會表示要捐款，志工親自來補習班收善款，見她忙不過來，還陪伴協助打掃，她從此和慈濟結下深厚的緣分。

「她笑得好大聲，好開朗。」廖淑里在三重慈少班當隊輔媽媽，早已耳聞過同在慈少班的江柑，彼此雖不相識，對江柑爽朗的笑聲卻留下特別的印象。

二〇〇七年，慈濟照顧戶的子女、國小六年級的濟正，父母短時間內相繼往生，遭受打擊與驚嚇而封閉自己。江柑透過志工林律均找到廖淑里，想讓濟正到她的班上補習。

廖淑里和國小主任退休的廖媽媽，了解濟正的背景後，認為書讀得好不好還在其次，但是品德絕不能變壞。

剛到補習班上課的濟正，連加減法都有問題，廖淑里運用同儕的力量，請功課很好的學生吳小翰提早到補習班，教濟正功課。但小翰下午四點多就到補習班，晚上九點才下課，晚餐怎麼解決？

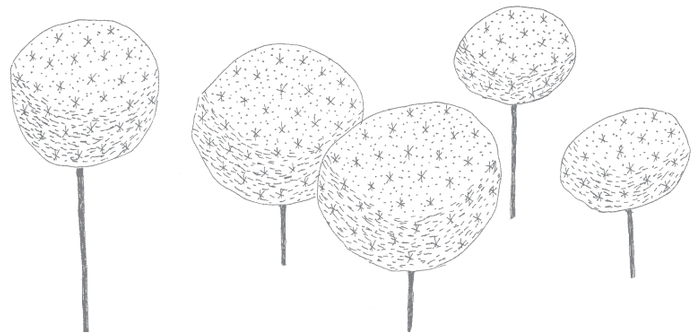
在志工余美惠的牽線下，長泰派出所供應晚餐並熱心送到補習班，解決了小翰的晚餐問題。

經過一段時間的學習互動，廖淑里發現濟正不一樣了：「他剛來時眼神飄忽，後來變得愛說話，人也開朗了，還交到了無話不談的好朋友小翰。」

廖淑里的補習班只教國小學生，濟正國小畢業，江柑又開始緊張了。先是請人到濟正家裏陪讀，幾經考量移至慈濟三重園區，最後，她把濟正帶到家裏，並請慈青蘇建凱來教他，



出版：慈濟傳播人文志業基金會
定價：320元
劃撥帳號：19924552
客服專線：02-28989991
戶名：經典雜誌



蘇建凱的室友也一起過來教導；江柑覺得不能浪費人力，就讓慈濟訪視志工把照顧戶的孩子都送過來。

隨著孩子人數愈來愈多，「三重新芽課輔班」因此成立。不僅為孩子輔導功課，每星期還有人文課，加強品德教育。廖淑里為了導正補習班部分偏差的學生，也會讓他們去課輔班上品德教育課。

而江柑也開始遊說廖淑里加入課輔班，但當時廖淑里的學生很多，加上廖媽媽開始出現失智症狀，她實在分不開身。

為了照顧母親，廖淑里二〇一四年全面結束補習班的事業；她研讀失智相關書籍，還考了照顧服務員證照；這段時間壓力龐大，讓她身心俱疲：「母親往生後，自己也生病了。」

快樂的童年回憶

因緣奇妙，後來廖淑里與正在找課輔老師的江柑巧遇，江柑一見她便說：「就是你了！」

江柑不斷遊說邀請，廖淑里卻是能推就推，兩人展開攻防戰。很少上菜市場的廖淑里，那段時間只要到市場就會遇到江柑；有一次廖淑里去淨灘，又遇到江柑在後面一直喊：「淑里老師，你什麼時候要去課輔班？」

「唉喲！我不想去啦！」

「一天就好，一天就好，星期一或星期三讓你選。」江柑笑說：「拜託人家，是我的專長。」最後，江柑的真誠感動了廖淑里，但她暗自打算先來上一次課程就婉拒邀約。

可是，當她看到國小一年級的子偉，又了解孩子的身世背景後，她就不再想著離開了，從此抱著「阿嬤疼孫」的心情來上課。「以前補習班有來自家長的壓力，所以對學生的功課、成績要求十分嚴格；現在，看到課輔班孩子的背後都有故事，不忍心再加苛責。」

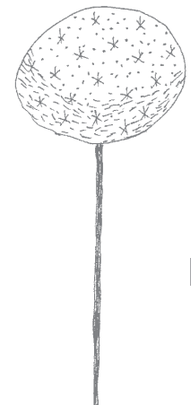
子偉是廖淑里在課輔班的第一個學生，和從前的濟正遭遇頗為類似；注音符號都識不全，令人頗為頭疼。廖淑里想著：「這孩子要怎麼教啊？」後來轉念，心想濟正當初功課也不好，現在已是兩個孩子的爸爸，有一個很不錯的家庭，廖淑里決定：「我要讓子偉和濟正一樣，以後回想起來，曾經在這邊有一段快樂的日子，這樣就好了。」

廖淑里發現子偉很喜歡畫畫，便自掏腰包買練習簿和圖畫本；又準備子偉喜歡吃的小點心，看他吃得好滿足。

她再度發現子偉變得不一樣了，從不喜歡上課到漸漸活潑了，對視覺的記憶組織能力很不錯。

「原本只想來教一次，之後時間到就準時出現，同時想著，今天要為學生準備什麼，讓他喜歡來這裏？」課輔班是廖淑里放不下的甜蜜負擔，留下來深耕教育，為孩子們，再戰。





呵護荊棘中的玫瑰

三重新芽課輔班，不是補習班，也不是安親班；不只是一對一的補救教學，更多的是陪伴與關懷。

撰文・陳美羿（資深筆耕志工）

大概八年前吧，慈濟人文志業中心期刊部委託我帶實習生去採訪，幾次到三重新芽課輔班，我都深深被震撼、被感動，心裏默默地想為他們企畫一本書。

因緣直到二〇二〇年底才成熟。為了讓更多人參與，我在文字志工群組發出訊息，徵求採訪撰稿者，沒想到回響熱烈，總共有二十多人「舉手」。

課輔班從二〇〇八年開始，到二〇二〇年因為防疫暫停，總共經營了十二年。學生是慈濟照顧戶家庭的孩子，來課輔完全免費；老師來自社會各界，來教學也完全無償。

「課輔班一路向前走，現在回頭一看，怎麼一晃就是十二年了？好快啊！」江柑說：「課輔的老師來來去去，前後有四百多位，總共陪伴了一百三十多個孩子。」老師之所以「來來去去」，是因為

有的人出國，有的人調職、換工作，或結婚、生子，所以流動率比較高。而有的孩子從幼稚園就跟著哥哥、姊姊來課輔班，現在都已經上大學了。

二〇二〇年一月十五日，衛生福利部疾病管制署將新冠肺炎列為法定傳染病，疫情出現，課輔班也因此停課，但是愛不止息，反而化整為零，發展出更多的「居家課輔」。

訪視志工劉玉珍不捨菲律賓來的娟娟，資質優秀，但功課卻跟不上，把她叫來家裏，自己為她補習。後來更徵求各科老師，每天晚上全方位地為她加油。

黃家四個孩子的新住民媽媽，向訪視志工呂敏惠求助，呂敏惠和兒子張志強義不容辭「到宅服務」，之後志工老師聞訊也紛紛加入……外籍老師布蘭德從林口來三重，在課輔教室單獨為高中的智萍加強英文；喜愛繪畫的婉婷大姊姊，陪伴同樣喜愛繪畫的妹妹智茵，兩人一起彩繪生命……

提供自家場地的志工江柑，是課輔班的大家長，觀前顧後，十二年來，她沒有外出旅遊，一心一意為了課輔班順利運作。「我們對孩子無所求，只期望他們健健康康，平安快樂。能夠體恤父母的辛苦，做個孝順、有禮的人。」江柑說：「長大後，不要走偏了，安分守己，做個對社會有貢獻的人。」

較之一般坊間的安親班、補習班，免收費的新芽課輔班採一對一的教學，而且更殊勝的是，它對弱勢家庭的孩子，多了真心的關懷、陪伴和疼惜。

十二年了，很多在惡劣環境中長大的孩子，沒有走上歧途，反而力爭上游，令人激賞讚歎。就像出於汙泥的清蓮，荊棘中的玫瑰一樣。

採訪的過程中，江柑和我幾乎全程陪伴。原本不熟悉的三重，那段時間我幾乎天天報到。去過每個孩子的家，訪談過每一位發心的老師，每每都讓我動容無比。

課輔班和江柑的付出無法被量化，但是我們知道，拯救一個孩子就是拯救一個家庭，也應該會減少很多很多社會問題。因為生命中曾被愛過，長大後也才知道怎麼去愛人。

我希望課輔班的故事能夠讓大家都知道，要做善事，不必遠求。就在身邊，如果發現需要幫助的人，不要冷漠，不要視若無睹，特別是孩子，他們是這麼弱小，多一點關注和善待，不是很難吧？

江柑沒有強求什麼，因緣來了，她沒有拒絕而已。希望這個世界上有更多這樣的人。

最後我要感謝所有的作者，您們真是太讚了！另外要感謝陳婉婷姊姊，她也一直陪伴，並提供資料給我們。

感恩說不盡！感恩再感恩！

慈



由慈濟醫學中心中西醫團隊以及教授群、五位博士，與靜思團隊共同研發《淨斯本草飲》，期待能匯聚眾善、草本護身

大地蘊草木，滋養眾生身
匯聚眾善、草本護身

淨斯本草飲
濃縮液
LIQUID PACKETS

15ml/包 x 15包
售價 900

WWW.JINGSI.ORG

購物網 各地書軒

靜思人文
JING SI CULTURE

疫情下的四道人生

疫情讓人有來不及的遺憾感，
道謝、道愛、道歉、道別，並非臨終時才做；
在日常生活中珍惜與善待身邊的人，更為重要。

撰文・釋純寬（慈濟大學宗教與人文研究所副教授）

道謝、道愛、道歉、道別，這是在安寧病房或長者尚有意識時，鼓勵與陪伴完成的四道人生習題。但隨著新冠肺炎疫情嚴峻，愈來愈多的計畫趕不上變化的非預期事件，在我們還在調適疫情訊息的同時，可能就要面對隔離，甚至與親人告別。這讓我們不僅思索，四道人生並非臨終時才做，若在日常生活中，也能珍惜與善待身邊的人是更為重要。

在一線做防疫的工作者，面對疫情的升溫，照顧他人之餘，家人也是他們的掛念。疫情中，許多人突然面臨染疫隔離、住院，甚至與家人連最後一面都無法相見，連最後的陪伴都無法做到；相較於安寧病房還有一點時間進行四道人生，算是預期性的悲傷，而疫情的非預期與種種來不及反應的變化，讓人更有來不及的遺憾感。

疫情發生前，大家生活自由與工作自在，平時有家人的陪伴與照顧，這些理所當然的日常，慣常的互動與相處，現在因為防疫造成與家人互動改變及生活採購的不便等等，但這一切相較於與家人永別的家庭，我們都是幸運的。雖然宅在家和家人間有起起伏伏的情緒，但也意味著都平安與健康。所以佛法說珍惜當下很重要，現在的不方便讓我們看到過去的便利性，家裏的熱鬧與繁忙，讓我們看到有家人一起是多麼美好的事。

心態很重要。我們個人無法改變與控制疫情，但是做好外在的生活防護，和調伏內在的心念也很重要。身心是互為影響的，若能在日常生活中，好好跟身邊的人說謝謝，媽媽煮飯很辛苦，吃飯時說聲辛苦了、感恩，媽媽也會化辛苦為甘甜。遇到生活衝突時，若能婉轉退一步，善解及包容致歉，退一步則海闊天空。

或許每天寫三則道謝、道愛、道歉的話，把喜歡、受用、正向、勉勵的話跟身邊的人分享。常常這樣練習，那麼感恩心、知足心、惜福心就充滿在生活中，也可以為彼此打造優質的互動空間。

慈



撰文／釋德侃　內文照片／花蓮本會提供
題字／林美娥　刊頭攝影／黃錦益

6/1～2 心靈均富，大眾均安

《農四月・二十一至二十二》

【靜思小語】人人心靈均富，則社會大眾均安。

志工早會，社會教育

每天的志工早會，全球慈濟人與會眾透過網路視訊同步參與，無論當地時間是白天、夜晚或凌晨，許多海外慈濟人準時上線，聆聽上人、常住師父開示，以及四大志業主管同仁分享最新慈濟志業訊息。六月一日早會，上人開示提到有許多海外華人與會，是因為大家都很關心臺灣現況，也想要了解慈濟為社會大眾的付出。有些人回饋參與志工早會連線的心得，皆表示聽到各慈濟醫院主管同仁分享醫療健康常識而獲益良多，從而看見「健康之道」，懂得養生、護生。所以每天的志工早會皆在利益眾生，應人間的需求而發揮教育良能。

「慈濟五十多年來所做，皆在教富濟貧。物質生活的貧與富是有形的，心靈的貧與富有的人，擁有再多也無法滿足，心念無形，貪念無窮，所以需要佛法教導，讓富人知足常樂；心能知足，就常在歡喜中。窮困的人也要知足，安貧心富，生活雖貧，心很富有。」

慈濟在五十多年的海內外慈善濟貧行動中，看到許多心無掛礙的貧人，安貧樂道、安分守己，天天勞動換取微薄的生活費，只要能吃得飽就很滿足，日日快樂無憂慮。反而是家財萬貫的富人，事業做得愈大，煩惱就愈多，得失心愈重，不只是賠錢時懊惱，賺錢時也不歡喜，想要得到更多，時時刻刻都在計較。

慈濟起步時，教家庭主婦在每天出門買菜以前，先在竹筒存下五毛錢，這個方法不影響生活，無分貧富都做得到，又能天天自我提醒「要救人、做好事」，培養愛心，無論經濟貧富，人人心靈均富。此法延續迄今，已經由海外慈濟人帶到世界各地，在救助受災人、貧苦人的同時，也鼓勵他們運用「竹筒歲月」的方法，啟發人人行善付出，累積心靈財富。

「從臺灣花蓮開始，每人每天存五毛錢，到現在慈濟慈善關懷百多個國家地區，都是會合全球的愛心力量所致。臺灣真的是福地，這分福氣要靠人人見善響應、發心造福而鞏固；有福之地就能平安，平安就是福，少欲知足、樂於付出就是富。」

「我很擔憂現在的社會人心，人人追逐己利，會慢慢淡忘了會集群力做好事。與師父同步走過來的慈濟人年紀大了，漸漸凋零了，慈濟這棵菩提樹是否能再長出新芽，枝、葉是否能夠不斷擴展？現在要關心的天下事愈來愈多，只要看到天下有苦難，不去幫助心不安。慈濟人遍布國際，就地啟發愛心、就地取材，會合人人的點滴心力，就地耕耘志業；不只有富人能付出，貧人也可以每天省下一點點做救濟。」

上人例舉緬甸農戶存「米撲滿」，只要家家每天存下一把米，吃八分飽、二分助人，每四戶所存的米可以供應另一個家庭吃八分飽；響應的家庭愈多，就有愈多貧困家庭得救，如此就能達到人間均富。

「生而為人，要具有人倫禮義，孝、善為宗；行善知禮義，才能稱為人。現在人心已經脫軌，隨著貪、瞋、癡造惡業，所以社會亂序、災難偏多。面對如同海嘯洶湧撲來的業力災難，需要人人虔誠發願持齋戒，愛護生靈，安人心也安生命。」上人期許全球慈濟人持續用心努力，讓人心轉貧為富，讓社會平安、大眾均安，為人間造福祉。

真才實學，學以致用

六月二日，與教育志業體主管同仁談話，上人期許慈濟教育系統要落實靜思法脈的宗教精神，培育具有真才實學、對世間有大用的人才。

上人說，師長盡心於教育，不只是發揮教育功能而已，還得顧及師生之情；師長對學生如父亦母，學生感念師恩深厚，師生相處如溫馨的家庭，這就是真誠的教育。

「現代社會重視文憑與學位，為了因應社會趨向，不能忽視這些名位，這就是身為博士或學者的價值；但不能只是流於虛名，必得真有實力才是真正的價值。世上任何學問，不論是哲學、心理學或宗教學等等，能夠落實、實用最重要；慈濟的教育，就是要教育出具有真才實學、能學以致用的人。」

上人說，社會為教育投注

很多資源，興學辦校得珍惜教育資源。想要落實教育，就得視人子為己子，能培養出有大用的人，運用所學為人間付出，這才是真正培育人才；若所教育的人，只是空有學位卻不務正業，這並非教育的正途。

教育是百年樹人的漫長歲月，在慈濟教育系統，要重視的是如何將靜思法脈的精神落實在人間。靜思法脈來自於佛教的宗教觀，佛法講的是三世因果——過去的因、現在的緣、未來的果，自己的遭遇不論是順緣或逆緣，莫不在因緣果報之中，皆是自作自受。佛法是理智的，是哲學、心理學也是生命學，請大家對佛教的宗教觀要多用心了解與體會。

「我這一生待人以誠，別無所求；只為了利益人間，要為人間鋪路，讓人走上這條路去做好事。只要有誠懇的心，天下沒有做不到的事；若我們是真誠在辦教育，是真心為人間培養人才，有這分信心與願力，並且能身體力行，就必定能做得到。」上人強調教育是社會的命脈、是人間的希望，只要大家共同用心，所走的每一步都是腳踏實地，不論是為臺灣或國際培育人才，因緣必然成就。

6/3～4 永續成長

《農四月．二十三至二十四》



【靜思小語】心思和眼光自我局限，如同在盆栽中，成長有限；廣納包容，才能融入環境，生生不息。

「這波疫情，用眼來看，看不到；用手觸摸，摸不著。看不到、摸不著，卻是前前後後、在左在右，讓人懼怕觸碰到受感染，感覺上總是很恐慌。」

「諸佛菩薩來人間，是為了救度眾生；眾生身有病痛、心有不安，身心皆苦，諸佛菩薩現身膚慰眾生苦、去除眾生病。現在全球人都為疫情惶恐不安，面對這波大災疫，總是想起『天將降大任於斯人也』這句話。天，就是天時；此時正是老天在考驗著人間，是否有大反省、大懺悔！頂著上天降下這分大任務的人，就是無數的我、你與他，天下大事匹夫有責，人人都必須勇於承擔時代的重任。」

上人說，動物被殺害後，含冤死去化為幽靈反撲人間，幽靈似乎就在前後左右跟隨，造成人人的恐慌與懼怕。此時要消弭疫病，除非人人茹素，並沒有其他的靈方妙藥。愛護眾生、庇護眾生，是上天的教育，也就是佛陀的教育；茹素即是表達愛護生命的心，發揮愛心不食眾生命，就是順天命。

《無量義經》形容菩薩救度眾生，就如行船在汪洋大海中，必須沉穩掌舵渡過洶湧的波濤、猛烈的浪潮，才能運載眾生到風平浪靜的彼岸。上人表示修行也有諸多考驗，必須擋住煩惱無明的侵擾，如勇將降伏魔軍，才能守護關卡；面對這波疫情大敵，人人都要做好自我防護，不讓敵軍湧入侵犯，才能守住城門。

疫情如魔軍幽靈，忽焉在前、忽焉在後；也如濤天的浪潮，鋪天蓋地而來。人人都要如英勇的戰士擋退敵人，也要如堅毅的舵手渡過險浪，唯有大家合心齊力、同舟共濟，才能保護社會平安。

承天時，順天命

六月三日於防疫視訊會議中，上人聽取各院報告後開示：

看得開，想得遠

於慈善志策會，基金會主管同仁分享慈濟支援海內外防疫及紓困援助概況。上人開示：「一路走過來，跌跌撞撞、是是非非，總是隨著時間過去了。現在回頭看，五十多年前的慈濟在克難中起步，缺人力、缺資源，而且很孤單；雖然現在還是孤單，但是有很多好緣成就慈濟志業。」

上人說，世間諸事皆是因緣成就，但若要讓法脈宗門永續傳承，世世代代都能在世間發揮良能，就需要人人開闊心胸與眼界，看得更全面、思考更周全。例如面前的小盆栽，花盆裏有土，把種子種入土中，給予水分，種子會生根發芽，但是空間有限，根局限在盆子裏伸不出去，只能長到某個程度。

大家投入慈濟，付出的心很真誠，做事也很認真，每一項都安排得很好；但如果只顧著自己負責的「盆子」，心思局限在某一個範圍，眼光無法透視外界，人人各做各的，無法連通整體、廣納包容，這一盆盆的「盆栽」不能融入整個環境，就無法長久維持。所以希望大家打破個人的固有思維，放寬心胸與眼界，超脫私我、



花蓮慈院因應疫情改良醫療器材，醫療志業研究專員藍陳淯分享麻醉部研發的「氣管內管呼吸系統」，確保運送確診病患時的防護安全。（6月4日）

顧及整體。

「即使我一直說感覺自己很孤單，其實凡事都無法只靠自己孤身一人做到，僅是生活就要依賴眾生，要有農人生產糧食、有人製作生活物資，才能讓我們安然生活；要生要活，一定離不開群眾，所以再怎麼樣都無法獨善其身。我也是把握因緣，把握最初的一念之間，請人人捐小錢行大善，五毛錢的『竹筒歲月』就集合了很多的因緣，一路走到今天。」上人期勉主管同仁們把握當下因緣，善用科技，合人人的身心力量，圓滿成就利益人間、流芳百世的志業事務。

疫情當前，慈濟除了醫療志業守在防疫第一線，慈善志業也應各方所需提供防疫物資，還有地方政府商請慈濟提供組合屋作為篩檢站等等，各地師兄師姊用心盡力快速供應。「只要還有用、被需要、被重視的，就有價值。慈濟應社會所需而做事，無論如何總是默默付出；我們的心境是『三輪體空』無所求，放下一切計較與執著，看得開、想得遠。除了臺灣，得知海外哪個國家有需要，我們有因緣可以做得到，也要把握因緣、突破重重困難去付出。」

「欣聞原本沒有慈濟志工，因緣還不具足的國家，經過這次慈濟援助防疫物資、慈善紓困的生活物資，當地人士受感動而發心。很期待這分愛心力量擴及更廣闊的範圍，號召更多人間菩薩投入，就地播下善種子；宗教處要持續不斷地與他們互動，用視訊鼓勵他們集合本土志工，與臺灣本會現場連線，讓他們更了解慈濟，學會如何做一位人間菩薩，讓他們將精神理念移植到居住地，佛菩薩的精神理念不會局限在『花盆』裏，而能在天地人間傳揚開來，讓菩薩種子在世界各地生生不息。」

「天生我材必有用；『天將降大任於斯人也』，我們都是承擔大任的人，必定有大用，此時正是我們發揮大用的時候。每一個人都有這樣的觀念，能夠『大我無私』，盡人人的心力，開闊心胸與眼界，與每一個人合和互協，才有辦法能消弭災難。請大家用心廣招人間菩薩，善用方法，讓世界各地發心投入的新發意菩薩成為一顆顆飽滿的種子，就地取材、就地付出，讓慈濟大愛就地播種發芽。」

高風險，高難度

六月四日，於防疫視訊會議中，醫療志業各院代表報告後，上人開示：「新冠肺炎疫情是世界性的大災難，而且人們無法看見病毒在哪裏，難以預防；有些人染疫但是沒有症狀，或是因為病毒的潛伏期很長還沒有發病，要經過篩檢才知道是否確診，所以目前防疫的方法就是人與人之間保持距離，不要群聚。」

「醫療必須面對未知的病患，要提起大慈、大悲、大喜、大捨的精神，積極承擔使命，盡量多照顧幾位病患，若經過篩檢，確定是新冠肺炎患者，就把他們安頓好；若經檢驗非確診，我們安心歡喜，也讓他們安心。面對高感染風險，醫護人員真的很難為，任務很艱鉅，但是大家勇於承擔，我很敬佩也很感恩！」

6/5～6 天生我材必有用

《農四月．二十五至二十六》



【靜思小語】搶時間、盡心力，做天下的好事，讓生命有大用。

師徒之情天長地久

「這個時代、這個世紀有這一波空前的瘟疫，到現在還沒有平息，全球各國都很擔心，現在臺灣社區感染情況嚴峻，人人如臨大敵，醫護要披戰甲上沙場，醫療志業承擔甚重；美國的弟子也同

樣勇於承擔，秉持著師父的精神，做師父想要做的事，為法精進。」

六月五日，本會與美國總會行政科室連線會議，上人說，此時天降大任，一定要善用此生，真誠地為人間而承擔重任。

「你們給予師父生命的勇氣，有弟子們增加我的生命力量，我還會再努力、更用心，『天生我材必有用』，這個『我』包括你與他；有他、有你，讓我更有信心。請大家用與師父同樣的心情，戒慎虔誠，多呼籲素食，發揮完整的大愛。我們盡人事、聽天命，但願能讓我們平平安安，快速度過疫情。」

與醫療法人資訊室應詩白主任及同修何淑蓉師姊談話，上人談到早上與美國總會連線，每一次與海外慈濟人在視訊畫面中見面互動，都覺得很感恩，幸好現在有這麼發達的科技，有便利的通訊工具，在疫情中能夠跨越千山萬水，和遠方的弟子們及時相見並交談。

「慈濟人都說，照著師父所說，做師父要做的事，所以我會覺得因緣不可思議，我不曾去過這些國家，卻與這麼多人有那麼深的緣。海外慈濟人來皈依，回去就擔起責任，開始就地傳法脈。大家晨間都有『薰法香』，而且聞法之後就身體力行。所以菩薩法在慈濟菩薩身上並非虛構。二千五百多年前的佛世時代，雖然佛陀的智慧超越，但是交通不便、科技不發達，所以佛法無法普及大眾；現在我們可以利用科技，師徒在雲端相會，瞬間就可以互通訊息。」

「不論遠近，弟子們與我的心恆相牽繫，這是因為生生世世，我們都是志在為天下眾生。師徒之情天長地久，累劫以前即相約在此時，在這個世紀共同承擔天下大任。我是出家人，世事與我有何相關？但既然生在人間，就要做個對世間有用的人，讓生命有大用。弟子給了我生命的勇氣，增加了我生命的力量，讓我更有信心！我感到自己還不老，會更努力、更用心，希望大家和我一樣，認為天生我材必有用，把握因緣，搶時間、盡心力，做天下的好事、做對的事。」

求真、求實再求美

六月六日，德傳師父等編輯團隊報告晨語開示《靜思法髓妙蓮華》文稿之修潤進度。

上人說，自己對文稿編修的要求，是求真、求實，最後才求美。

「《靜思法髓妙蓮華偈頌》的每一個字，都是我親自寫的，沒有參考過去其他人的講法，也沒有經過編輯刪減。每天清晨上臺講經，我會先說我心裏的思與想，不一定與經文有關聯，所說的是現在的人間社會現象。在每一刻的時間、空間、人與人之間，我的心總是憂人、憂國、憂天地。五十多年來，天天看見天下多少苦難事，就如現在我的面前有一張世界地圖，我的心天天都在這裏，要從新聞報導知道哪一個地方有苦有難，慈濟能給予什麼援助。」

「出家人本應出世，我一生與人無爭、與事無爭、與世無爭，沒有高學歷也沒有大學問，只是抓緊人間的脈絡，把握因緣，盡此一生都是『為佛教，為眾生』而努力。雖然我們出家修行，但我認為我們何德何能接受在家居士供養？要修行，就要自己做、自己吃、自己生活，這就是靜思道場、靜思法脈的精神。」

「五十五年前，我本來要離開花蓮，三十位居士要寫陳情書給師公，懇求我不要離開，我只有一個條件——只要幫我做救濟，我永遠不離開。一直到現在，我都留在臺灣、住在花蓮，沒有到哪裏求學，我沒有向外求，只求近、不求遠，要把自己的本分事做好。」

上人感恩隨師的常住將自己所說的話逐字記錄下來，這就是歷史，是最原始也最實在的文稿。有的人逐字記錄，有的人用心編輯，有的人來讀、來看，都是出自真心誠意，所以自己對每一位投入者由衷感恩。

上人表示對於文稿整理，自己注重的是真實與完整，不需要像文學創作般字句推敲或刪減；看到弟子們以恭敬心為師父留下講經的字字句句，自己會感到很安慰、很歡喜。

「慈濟文史紀錄力求真實，所以請大家把握此一原則，一邊做、一邊寫、一邊用心編輯，為我留下真實的歷史，美不美尚在其次，先求真、求實，再求美。不論你們怎麼寫，只要真誠用心，我都歡喜接受，所接受的是弟子們『敬』的供養。」

「此時師父所說的話，弟子要以珍惜的心留存；如果不珍惜、不尊重而漏失了，就是弟子之過。相對地，若師父對弟子沒有用心，師徒之情沒有建立起來，也就難怪弟子不重視師父所說的話，沒有用心留存。對你們說這些，就是要你們切莫執著，總是在名相上鑽研，或是拿其他法師大

德的說法來對比，品頭論足，實在不尊重。既然要聽我講經，一開始我就說，我不是照著過去古賢大德講經的方式，而是用我自己的理解，融合現在的人間事講佛法道理，尤其我從五十五年前，就用《法華經》字字鋪路，一路走到今天。」

「我有責任讓弟子們的思想、見解正確，不要人云亦云，自己要有自己的思想、理想，這個理想要合乎實際，這就是真實路。期待弟子們要尊師、要重道，要順理、順法。每天晨語的手札是我親手寫的，任何人都無法替我解釋或修改，這就是我的心、我的念、我的思、我的想。」

上人說，對於文稿整理，各人有各人的見解，若人人堅持己見而與人論理就會亂，亂就失真，就會起無明，無法忠於師父的思想理念。要收起個人的成見，不需要咬文嚼字，在字句上探討研究，所重視的是當下的紀錄要正確；弟子們正確理解師父的精神理念，傳法的方向也很正確，如此就能讓自己很安心。

6/7～8 一日之計在於晨

《農四月．二十七至二十八》

【靜思小語】每天的開始，感恩自己又有新的一天，要創造這一天的生命價值。

與眾共勉「守志奉道，其道甚大」，守持修行的方向，走自己所選擇的路，這條路就是終身之道，要步步踏實精進，寸步毫釐不偏差。若是「博聞愛道」，雖然對佛法很有興趣，一直想要聽得更多、知道更多、理解更多，總是在字面上做學問，沒有身體力行，則「道必難會」，無法體會精神理念，看不見這條道路的風光。

「我們守志奉道，走這條道路就會很踏實，身體力行的體會很真實。從一開始就要確認方向，抓得準、站得穩，很謹慎，不能行差踏錯。『一日之計在於晨』，一大早起床，就開始創造這一天的生命價值；在每一天的開始，就要把身、心調整好。」上人說，每天睜眼醒來，都要感恩自己又有一天的生命可以做事，要好好把握時間、善加利用。人生自然法則無法逆轉，只要在還能呼吸、做事的時候，發揮生命利益社會人群，則無論此生長短皆無遺憾。

稍後於醫療志業各院防疫視訊會議，上人開示期勉「大愛真誠，守志奉道」，在「醫護同仁們自從就學時之道」上穩步精進。「面對嚴峻的疫情，社會人人心都很惶恐，但是驚慌害怕都沒有用，要虛心受教，接受這一波『大哉教育』，戒慎虔誠，發心立願並身體力行。」

「醫護同仁們自從就學時選擇學醫、學護理，就篤定將來要從事醫療工作。發自真誠，為了救護病患而就讀醫療科系，那一念心很單純，也有一分純潔的願力；學成畢業以後，進入慈濟醫院付出，從院長、主管到每一位同仁，人人齊心同志願，共同擔負重任，守護生命、守護健康、守護愛，教我如何不感動！」

「慈濟四大志業是一個大團隊，也是一個天下的大家庭，相信大家共同一心，朝同一個方向走同一條道路，守志奉道，一定能夠走得很穩。感恩各志業體主管們，掌握志業方向，用愛照顧、帶領同仁，讓我有依靠、有信心，所以我天天都感恩。」

「我也要感恩各地慈濟人，隊組合心，動員志工在家製作防護面罩，還有供應素食給醫院或機關團體，讓大家知道素食也能做到色香味俱全，願意長久茹素，維持健康的飲食習慣。感恩各位用愛付出，大家幸福了！」

大愛真誠，守志奉道

六月七日志工早會，上人印下順師公上人於二〇〇五年六月四日（農曆四月二十八日）圓寂。六月八日志工早會，上人緬懷導師，且有感而發地說，人生短暫，時間快速過去，過去就無法再回頭。人生來時來、去時去，來去之間，卻能發揮人生的價值，寫下讓人懷念的歷史。

來去之間，同在慈濟

「我的師父盡其一生，把

人間佛法留於人間，讓我們理解如何應用佛法，佛法為苦難人間帶來希望。人間何處沒有苦？有的是貧窮，病而無醫、居無住處，這樣的人生比比皆是。尤其現在科技發達，從新聞媒體可以看見，世界上許多國家的民眾過著困苦的生活。」

上人提及二〇一四年受證慈濟委員的南非本土志工慮莎師姊（Theresa Chamane），日前以九十歲高齡安詳往生。她的丈夫是牧師，擁有一片土地，原本要蓋教堂，她對丈夫說，非洲的慈濟志工很需要有集會、共修的道場，可以培育人間菩薩造福地方，讓丈夫同意提供這片土地，給慈濟蓋Nsimbini社區中心，護持慈濟關懷社區。社區中心不僅成為當區的菩薩道場，南非慈濟人每年二次舉辦多國本土幹部研習會，Nsimbini社區中心都是女眾的安單處、研習會的大寮，發揮很大的功能。

「非洲的慈濟人，雖然種族、膚色、生活習慣與我們不一樣，可是有共同的慈濟情、菩薩心。為了救助苦難人，即使身有病痛，要走過崎嶇山路，實在舉步難行，他們仍然勇往直前，翻山越嶺去看個案、去付出。他們不但不喊苦，還能苦中作樂，歡歡喜喜地唱歌、跳舞自娛。」

「幾天前得知慮莎往生了，九十歲無疾而終；我想她沒有離開，還會找到與自己有好因緣的家庭，會再受慈濟緣牽引而回到慈濟世界來。對於她的往生，我很不捨，可是想到她那樣輕安自在地走了，總是安心歡喜地為她祝福，她一定會再回來，期盼她平安幸福長大，與慈濟的因緣牽得更牢固，延續慈濟慧命。」

上人說，人生幾十年一晃過去了，是否留下有價值的足跡，這段生命留下多少事蹟？就要看自己在生與死之間，如何運用時間為人間付出。

「從影片中看到導師，我在他六十幾歲時拜師皈依，開始做慈濟，之後每回行腳到臺中，總是去拜見師公，偶有照相留影，雖然不是很刻意，但是現在看到這一段段影像，就覺得很親切，這都是歷史。」

「說起對於一個人的思念，應該是腦海中只要想到這個人，這個人的形象就會快速地浮現面前，活生生地如同還在人世。那麼，這個人其實並沒有離開過，一直都在身邊。多少人就這麼讓我永遠地記憶著、回憶著，從來不曾離開。那些已經在慈濟世界，再回到我身邊的人，他們心心念念，很貼心地說師父要說的話、做師父要做的事，殷勤地為人群付出；這些人必定是在八識田中，總是記掛著要再回來慈濟菩薩道，接續不斷地開道鋪路。」上人期許年輕一代殷勤精進，承接法脈宗門精神；一代接著一代的慈濟人，能夠法脈相傳、宗門相續，生生不息地護持慈濟世界。

心靈富有，救拔苦難

辛巴威慈濟志工透過網路視訊與本會連線，一百多位本土志工在一大早就來到會所，克服種種困難，與上人在空中相會。艾德溫（Edwin Chanakira）師兄為了不錯過聽上人開示，每次共修都會騎著腳踏車到九十公里外的會所。他所住的區域有超過六十位志工，所以他一定要把自己聽到的法帶回去和法親們分享，邀約更多人一起耕福田。

上人請朱金財師兄向本土志工轉達自己的感動與歡喜：「面前這一群都是師父的弟子，他們聽師父的話，做師父想做的事，而且很精進，走人間菩薩該走的道路，我很開心、很歡喜！真的要感恩朱居士發大心、立大願，如地藏王是救度苦難眾生，用生命耕耘辛巴威的福田。」

上人說，雖然辛巴威是世界上排名在前頭的貧困國家，透過畫面所看到的也是窮困的景象，但是今天看見了富有的心靈境界。「辛巴威志工身體力行菩薩道，用法轉變居民的生活，給予正確的方向，引導他們墾荒地、種糧食蔬菜，飲食上也轉葷為素。人要與大地共生息，大地供應給人類很寶貴、很足夠的資糧；人要知恩，要珍惜大地。」

「朱居士，師父佩服你也感恩你，把師父的法用在當地，聽到靜思語從他們的口中說出來，我很震撼、很感動。有人說：『不要小看自己，因為人有無限的可能。』這句話已經在他們的身上印證了，人人有常識、肯努力，就有無限的可能；加上你教他們耕耘荒地，培養他們自力更生，還帶他們挖井取水，有水幫助農耕，有糧食就能改善生活，帶給他們很大的福。」

「辛巴威苦難人多，只靠一個人、少數人無法承擔這麼重的擔子。你在當地結了很多好緣，此刻看到約百位志工虔誠合十，靜靜地聽師父的聲音。其實我說的話，他們無法直接聽懂，需要翻譯，就要靠你好好栽培這群志工。辛巴威很需要慈濟人發揮大愛能量，為當地苦難人拔苦；要徹底拔苦，就要靠教育，教育是翻轉貧窮的希望。」

6/9～11 修行真功夫

《農四月・二十九至農五月・初二》

【靜思小語】為眾生拔苦予樂，是我們的本分；入人群不受污染，就是我們的真功夫。

為懼怕、惶恐，所以彼此提防。與其相互懷疑、彼此懼怕，不如人人自我提高警覺，做好自我防護，就是一分愛心。人人都有保護別人的責任，先自愛才能愛人。

「若有自我防範的心態，在事情還沒有發生之前，就會有所預防，不敢去觸犯不宜的、錯誤的事情。就如孔子的學生有子也說，有孝心的人，必定守孝、守善不敢犯上，會用心避免犯錯，不讓自己的行為有過失。」上人說，自我戒慎，虔誠茹素，就是防患於未然的正確心態與防疫方法。

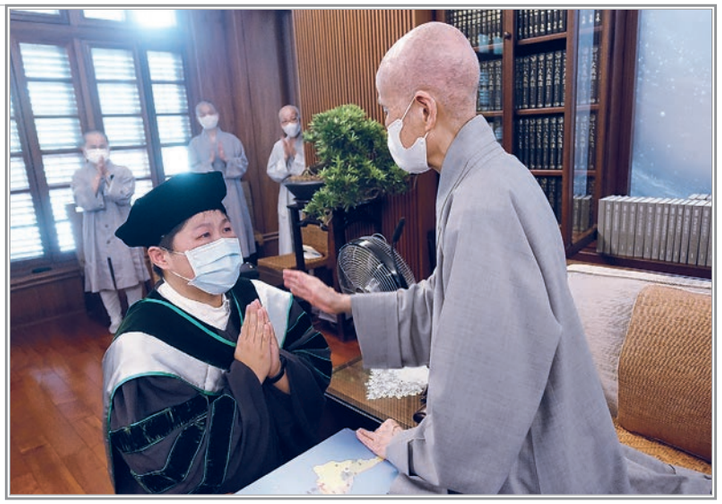
為自己讚歎，願天下平安

「醫王、菩薩們，幸福了！新冠肺炎疫情是全球大事，當這一樁大事臨頭，我們的能力派上用場，生命就有價值；雖然很辛苦，但也要為自己祝福、為自己讚歎！我難免也會覺得好累、好辛苦，但會自我鼓勵做個對世間有用的人，付出再付出，別無所求，只求天下平安。」

六月九日醫療志業防疫視訊會議，上人說，疫情的擴散讓人與人之間相互懷疑：和這個人靠近一點，安全嗎？走到那個地方去，會被感染嗎？因為自己讚歎，願天下平安

疫情如海嘯，莫造作業浪

六月十日，農曆五月朔旦，上人於早課後至主堂開示勉眾：「時日已過，已經是五月初一，再來就是六月，一年也只有十二個月，時間過得快，所以我們要自我警惕，每天的每一秒鐘，都要守好原來的清淨本性，不受外面煩惱境界干擾，堅定力行菩薩大道。人間本就苦難多，我們不受種種苦難相影響己心，只為行菩薩道而勤精進，為眾生拔苦予樂，這就是我們的本分；入人群不受污染，就是我們的真功夫。



花蓮慈院護理部督導戴佳惠身著博士服，由上人撥穗祝福。她十八年前自慈濟護專畢業後即投入臨床工作，並於慈濟大學完成碩士及博士學位。（6月9日）

祝福大家用心修行，時時精進，保護這一念心。」

於醫療志業防疫會議中，上人表示，這波瘟疫大災如海嘯來襲時捲起的波濤，鋪天蓋地般籠罩全球，有時海面看來似乎平息，其實還得密切戒備，嚴防波浪再次襲捲而來。一波疫情消退後，或許又有一波再起，所以全球都不能鬆懈，還是必須提高警覺，做好防疫措施；並明白疫情的發生，是眾生過去的無明造作，惹來現在灰濛不明的災難；所以要自我降伏剛強、頑固的心，虔誠向天求懺悔。

防疫是全民之責，各界紛紛以不同專業支援醫療第一線，有企業捐贈智慧機器人服務病患，同時降低醫護感染風險。上人贊同表示，機器人不怕感染病毒，此時「無情勝有情」，可以發揮很大的功能，而且如同臺中慈院簡守信院長所說，機器人任勞任怨、不鬧情緒，定時自動回到充電座充電，這都是現代科技的智慧運用，為人們增添很大的力量。

醫療之道是守護生命的大道，善用科技輔助可以更加有效地防治疾病；此時人人為了看不見的病毒而惶恐，也需要有人指引方向，善用方法安定人心。上人表示，佛陀曾經譬喻，手持燈火走入黑暗的室內，只要一盞燈就能破除百千年以來的黑暗；在昏暗看不見前景的疫情當中，人們要回過頭來觀自性，止息貪欲，讓本性的這盞燈發光發亮，破除無明。

新冠肺炎疫情是對人們的警示，要人們知曉眾生共業，業風一吹，業相現前，就形成大災難。此時此刻，必須廣為呼籲人人聞法、持法，身體力行持齋戒，才不會攪動業風、造作業浪；否則波浪愈來愈高漲，會更加危險。唯有心心念

念都在真理中，回歸樸素生活，才能在人生的大海裏，穩穩地向前航行。

六月十一日醫療志業防疫視訊會議，上人再次叮嚀，面對如海嘯般的疫情，要同舟共度；不只自己持齋茹素，還要勸素、推素。「這幾天我都反覆說著同樣的話，疫情會持續到何時才會結束？沒有人知道；也不要以為疫情已經過去那麼久的時間，即將結束了，這還是未知數。但可以相信的是，唯有大部分的人都覺醒，能向天地求饒，真心懺悔說：『不敢了！』誠心承認說：『我錯了！』知錯而後能改，戒除貪欲、茹素推素；並且提高警覺加強防護，付諸行動有備無患，才能讓疫情真正平息。」

6/12～14 醫護之光

《農五月．初三至初五》……



【靜思小語】如勇將應敵軍，如父母疼惜赤子，醫護人員發揮生命光芒，如螢火蟲在夜間晶瑩閃爍。

高度挑戰，合心面對

六月十二日，關山慈濟醫院潘永謙院長於醫療志業防疫視訊會議中報告，關山慈院除了設置篩檢站，也配合政府的大型新冠肺炎疫苗接種，在臺東靜思堂為民眾施打疫苗。

上人對大家說，很期待這波疫情能平安快速地過去，但在感覺上時間似乎很漫長。在這難過的時刻裏，更需要大家合和互協，合心面對高度挑戰；和能致祥，人人一團和氣，就會覺得愉快，不會有難過的感受；遇事彼此勉勵、互愛協力，就能發揮很大的力量。不只要發揮身體力量、挹注資源，最重要的是提振、發揮心靈的力量，需要人人虔誠，內外相應。



慈濟基金會積極展開各項疾疫紓困，同仁報告各縣市府提出的防疫需求事項、目前物資庫存數量等事務。（6月12日）

上人表示關山慈院為了守護社區做好萬全準備，有備則無患，令人感到安心。有心、用心、細心，就能克服困難，每個細節都能設想周到、各方面都能準備周全。

臺中慈濟醫院簡守信院長，於六月十三日醫療志業防疫視訊會議中分享，在炎熱氣候下，同仁支援快篩檢測，在層層防護中，隔離衣內汗如雨下，把溼透的衣服拿去秤重，一件大約吸了一百六十四公克的汗水，院內總共支援戶外快篩的總人次為五百一十五人，這分汗水與愛的加總約等於八十四公斤。

上人開示慰勉醫療同仁們「幸福了」！身體感受上是真的很辛苦，但是人人都懷著慈悲心，勇敢披盔甲上陣，而且士氣高昂。俗話說「兵來將擋，水來土掩」，現在新冠肺炎疫情的「兵」來了，是否人人都是「將」，願意去抵擋、去承擔呢？在這波疾疫中所見的慈濟醫護同仁，都是以父母疼惜赤子的愛心，去付出、去膚慰；盡心竭力，讓人感動而難以言喻！

「佛陀當年在菩提樹下靜坐修行，夜晚四周寧靜，專心一致、將成佛的剎那間，魔軍自四面八方包圍過來；佛陀身心掙扎，必須運用正念、正思惟去降伏魔軍，才能通過這關艱難的考驗，徹悟天地宇宙的道理。醫師就如佛陀，必須以正破邪，發心立願救拔眾生，以保護生命免於病苦為使命；當大敵臨頭，也要迎敵應戰，直至擋退敵軍。慈悲為眾生，勇敢應敵軍，很辛苦，也很讓人敬佩！」

上人說，疾病流行時期，人人恐懼、人人自危，所依賴的是醫護菩薩的庇護與呵護。醫護同仁安撫人心、療治人

「**禮之用，和為貴；先王之道，斯為美。**」上人於六月十四日一直說『大哉教育』，人要虔誠受教，若真正希望全臺灣平安，為了避免交叉感染，盡量不要出外活動，不要搭交通工具來來回回。」

上人也指出，人們若不改變生活習慣，還是「無肉不歡」，所隱藏的危機更可怕。「今天是農曆五月初五，正是端午節，接下來是農曆七月的中元節。俗話說：『七月半鴨仔，毋知死活。』（閩南語俗諺，意指不知大難臨頭），以前的人七月普度大拜拜，總是要殺雞鴨當牲禮。眾生顛倒，佛陀所說的普度眾生，是希望所有的生命都能安然自在，與天地共生息；人要苦眾生之苦，不要讓眾生受虐待，還要疼惜、愛護眾生命，怎麼能夠為了口欲、為了祈求平安富貴，而以很不人道的方式飼養動物、宰殺動物呢？」

「很多人說，自己只是吃肉而已，又沒有親自殺害這些動物，但就是因為這麼多人要吃肉，所以成了殘害動物的幫兇。所以此時面對人人懼怕的傳染病，我們都要反省，從生活上做出改變。」上人教大家除了齋戒茹素，也要注意日常生活衛生，保持社交距離，在家用餐也要做到公筷母匙，避免交叉感染。

「用餐有用餐的規矩與禮節，生活中待人接物都有需要遵守的規矩，才是最優雅的生活，有禮節之美。古人說：『**禮之用，和為貴；先王之道，斯為美。**』食衣住行有禮節、守規矩，人人相處和諧是最美的生活。臺灣俗諺有『新例不設，舊例不滅』的說法，寄語後輩行事要依循舊俗，尊重長輩設制的禮節，不宜任意更改。例如在端午節時，世代沿用的習俗，是家家戶戶綁粽子，並將艾草、菖蒲等植物綁紮成束懸掛在門上，用以避邪。」

「在禮俗典故中，綁粽子是源於古時有位賢者投河明志，後人不因賢者已逝去就不再紀念，所以形成傳統風俗留存下來。現在的人對於許多美好的古禮、文化都不了解，不知禮節是一種危機。若人欠缺人文禮節，實在枉為人，而是如動物般，是無明眾生之一。所以我們要好好保護自己的人格、品德。」

「過年、過節，就是循古禮；以前的人鋪過來的大道，就是後來的人要走的路，若是依此受持，就是『守志奉道，其道甚大』；若只是博聞愛道，聽到、知道、也能說，但是並沒有做到，這也還是不懂理。希望大家要會理、懂事，要多用心！」



印尼慈濟醫院首日試營運，從九樓開始啟用，古納萬院長透過視訊報告。上人肯定印尼慈濟人恆持初心，並祝福這座守護生命的磐石久久長長。（6月14日）

疼惜生命，普度眾生

《論語．學而篇》有子曰：

6/15 《農五月・初六》

翻轉苦難的力量

【靜思小語】無私無所求的大愛，能翻轉苦難人生、讓社會平安祥和。

來的付出表達佩服與感恩：「他們有心、有願、有力，只要發這一分心，人人的愛心力量集合起來，其力量之大，可以翻轉雅加達紅溪河沿岸違章居民的人生，讓他們安居樂業，也讓紅溪河從髒亂回復清澈，兩岸已有新建設，整個環境變亮麗了。這樣的轉變是隨著時間一秒一分累積，人人的心與力量會合起來，改善了大眾的生活，真的很令人佩服啊！」

「我很佩服當地實業家的合心，彼此互動很和氣，相親相愛，牽手連心，因為這一群都是慈濟人，真正做到合和互協，發揮的力量非常可觀。假如每一個國家都有如此合和互協的企業家，朝正確的方向共同努力，相信世界能夠和平、淨化、富有如天堂。」

上人說，印尼慈濟人有不同的宗教信仰，所幫助的居民大多信仰伊斯蘭教，慈濟沒有改變他們的宗教信仰，只有促成人心和合，讓大家對未來提起希望，努力讓生活安定下來。

「要如何才能夠讓社會穩定？用什麼力量能夠讓大家連結起來？唯有愛能撫平傷痛、撫平仇恨，要用愛才有力量讓社會真正地繁榮起來。」上人說，翻轉苦難人生、讓社會平安祥和的愛，是付出無所求的大愛；正因為付出無所求，所以沒有私己的考量，能夠合心協力成就志業、造福社會，使社會安定，也讓企業家安心發展事業，使社會繁榮。

慎防疫情回馬槍

於醫療志業防疫視訊會議中，各院報告後，上人開示時提到，往年此時正在行腳，今年為了防疫不出門，但是心中總是惦念著各地的慈濟人與志業體；雖然臺灣的疫情似乎趨緩了，但還不能鬆懈，還要再呼籲人人戒慎虔誠，謹慎防範有可能出現的「回馬槍」。

「新冠肺炎疫情仍然籠罩在全球，臺灣土地小，人口稠密，所以更容易廣泛傳染。去年臺灣平安，現在災難臨頭，懺悔與覺悟應該要抬頭，不能再仗著臺灣一直很平安而恣意妄為。」

上人說，即使現在人人聞疫色變，怕受感染卻無法提起勇氣阻絕瘟疫根源；就算知道應該虔誠懺悔、茹素齋戒，卻不願去做，或不相信需要這麼做，這是比較令人擔心的。

「大家有志一同，要共同表達虔誠心聲，懺悔的心聲要喊出來，不要放在心裏而不願意表達。表達虔誠懺悔的行動，就是茹素齋戒；集合人人的虔誠行動，用恭敬心送走這一波疫情。」上人教大家用虔誠、感恩、敬畏的態度做好防疫。

「我們要向天地自然喊『不敢』，懺悔求饒，同時要表達：我會認真反省，身體力行做出改變。再者，醫療系統面對這波疫情，非常努力防治，很辛苦，很值得社會人人尊敬與感恩，幫助醫療系統鞏固起來，共同用愛打造一座很堅固的城池，讓敵人無法攻入。醫療守護大眾的生命健康，人間菩薩要用佛法教育、淨化人心，將人心的無明欲念洗淨，喚醒大眾的清淨善念，順天理、聽天命，不要悖逆人倫道德。」

回報社會的愛心

基金會主管同仁報告臺灣防疫之慈濟行動，談及二手電腦、平板的募集與發送，上人表示，此時學生因防疫規定不能到校學習，必須在家上網上課，有些家庭缺乏電腦、網路等設施，可募集其他家庭現有閒置設備，整理之後提供缺乏的家庭使用，就無需購買新品，鼓勵大眾環保惜福，延續物命再利用。此舉兼具慈善與環保，富有教育意義，要記錄這些真實而溫馨的人間互助故事，運用科技弘法，對社會做「大哉教育」，也向大眾說明慈濟目前正在進行的慈善事務，鼓勵人人發揮愛心，匯聚

點滴形成救助苦難的大力量。

「要知己知彼，知道在這一波疫情發生後，我們做到什麼程度，以及整個社會的生態，有故事、有數據，這就是歷史；披露出來讓慈濟人與會眾知道，也是一種回報、回饋。受惠的人有感恩心，能夠回饋感想，也能感動其他人，活絡社會大眾的感情，帶動人人發一念善心。」

上人形容社會大眾的點滴愛心善念，就像瀰漫在空中的溼氣，一點一滴會合凝聚，可以滋潤大地草木，使泥土裏的種子萌芽茁壯。在土裏播下種子，這是因；會合陽光、空氣等等的緣，成長之後就有作用——稻子有稻子的作用，蔬菜有蔬菜的作用，水果有水果的作用，天地萬物都有其用，即使是小小的芥菜籽也很有用處。不要輕視種子微小，就如芥菜的種子非常小，但芥菜長成後是多麼大棵！這也是「大哉教育」，教育人們，即使如芥菜籽般微細之事物，也不能輕忽。

6/16～17 減惡增善



《農曆五月．初七至初八》……

【靜思小語】多一個人願意茹素，為了口欲而造殺業的人就少了一個。

福氣與正氣

六月十六日醫療志業防疫視訊會議中，上人期待人文志業把醫療人員辛苦守護大眾健康的狀況報導出來，讓社會人士知道，當瘟疫發生，大眾生命健康受威脅，惶惶不安的時候，生命所依靠的就是醫護人員，要真誠感恩與尊重。

上人說，四大志業為社會人群的付出，都需要人文志業報導，讓大家看見現在的人間生態，多聽聽苦難人呼救的聲音，了解世界上還有這麼多人需要支援，為他們盡一分心力，藉著慈濟行動啟發更多有志一同的人發揮愛心，共同造福。

人人造福，讓社會有福氣，且人人心正氣盛，沒有邪思，不會只為謀取自身利益而恣意妄為；有健康的環境、清淨的空氣、健康的社會，才能有健康的工商業。上人表示，現在各國為了防疫管控交通，工商業停擺，經濟受影響；其實全球人應該要趁這個機會，暫停過去忙碌不堪的生活，也停止欲念的擴張，打開心胸、開闊眼界，耳聰目明，多聽、多看正確的訊息，用心思考道理，不要人云亦云，要去邪扶正，把偏邪的人心扶正起來，為救助天地間的苦難而發心、出力，讓正氣、福氣更旺盛，使瘟疫的邪氣不近身。

回母校尋根

慈濟科技大學劉威忠、耿念慈老師報告慈善農耕推廣成果與應用；慈濟大學醫學院陳宗鷹院長報告院務，人文室劉議鐘主任報告線上抗疫音樂會之規畫。慈大附中報告「愛不止息，代代相傳」，疫情期間，透過慈大「天空學院」，用繪本說故事，增進親子交流，並帶動學生與社會正向互動。

上人對校長、老師們說，從新冠肺炎疫情爆發後，看到慈濟學校教育出來的孩子們成為大醫王與白衣大士，在醫院裏盡心負責，感到教育志業讓自己很有成就感，不悔今生路！

「慈濟的教育是完整教育，從幼教開始，有小學、中學、大學，再到碩士、博士。對於設校辦學，我們要自我尊重，也要很有信心。雖然慈濟學校不比其他學府歷史悠久，但我們也要心存『別人做得到，為何我們不行』的信念，步步踏實地做，每一步踏出去，都要很篤定。」

上人說，每一所慈濟學校的慈誠爸爸、懿德媽媽們，都是付出無所求，將同學們當作親生孩子般疼惜；許多年後，同學們成家立業，帶著自己的孩子回來相見，慈懿爸媽們也將這些孩童視為自己的孫子般愛護。這分法親情不亞於親情，真摯、深厚、清淨有智慧的情誼，一代延續一代，不只有大愛，且長情不斷。慈懿爸媽們以身作則尊重老師、愛護學校，為孩子們作典範，無形中也在教育孩子們要尊師重道。所以學校要很感恩他們真誠用愛付出，要更用心辦教育，讓孩子們從小學、中學而大學，以考上慈大為榮；讓孩子們感到能成為慈大的學生真是不容易，所以內心珍惜。

上人指出慈濟教育的特色與目標，是要教導孩子們具有溫良恭儉讓的美好品質，待人接物知進退，言談舉止有禮

儀，品格端正的形象，讓人看來心生歡喜，覺得很順眼、很得人緣。品德教育是從禮儀教育做起，不論人在何處，都得慎其獨，就好像牆壁上有眼在看、有手在指，所以時時都要照顧好自己的儀態，不能放縱失態、損及威儀。

「我們要發揮教育的真諦，教育孩子們能夠自愛愛人、具有倫理道德並且事理圓融。該教的要教、該疼的要疼，要引導孩子們走在正確的人生方向。人生的方向要正確，生命的時間要把握，每一天都過得很扎實，不能虛度光陰。要教育學生具有歷史觀，有歷史觀的人會認真看待此生，讓生命的每分每秒，都成為有價值的歷史。」

上人表示，小學教育是根、是種子，要養成一棵大樹，就要從根本、從種子悉心栽培。看到老師們帶著孩子去親近土地，摸著土壤親手種樹，展現與大地共舞的活力，真正是人親土親。畢業後的孩子們，他日再回校園尋根，或者已經成家，再帶著自己的孩子回來，年年來看看樹又長多大了。回校尋根的意義，就是讓孩子們對學校有很親的感受，這也在教育孩子們莫忘教育之根，要體認自己的根源在教育。

所以要勉勵孩子們長大成家之後，再帶著自己的孩子回來母校尋根，看看爸爸或媽媽當年種下的那棵樹苗，現在樹根已經伸展多長了，也去抱抱那棵樹，或許得要有二個人才能合抱。孩子們對於母校有「根」的親切感，才能體會「合抱之木始於毫芒」的道理，才不會忘記自己現在長成大樹，也是從一粒種子在學校受教開始。

「在過去，我覺得自己還有時間，但我現在都說要把握因緣、把握時間，因為人生很無常，不知今天沒有說的話，明天是否還有機會說？對於自己已經歷的過程，有人事物作見證，才能展現人生的價值；若沒有人事物的見證，人生沒有歷史也就沒有價值。教育志業的校長們和老師們都很認真辦教育，所以我覺得自己很有福氣，能夠和校長及老師們有緣、有志一同，把握時間共同為教育努力，成就可貴的人生歷史，請大家再接再厲！」

善惡的天平

六月十七日醫療志業防疫視訊會議中，上人開示：「五十五年前，慈濟開始起步時，我就很期待要宣導完整的善、完整的愛，要愛人及物，愛一切動物，愛天下萬物。天下沒有無用之物，何況天生我材必有用，只要我們勇於承擔，每個人都可以發揮很大的功能，都能對人間、對社會有很大的影響。舉醫護為例，他們及時拔除病人的苦，待其痊癒後，期待他能從此健康，就要警告他再也不要病從口入，不要再吞食動物而惹禍上身。」

「病患總是比較相信醫護同仁所說的話，要把握機會推動素食。聽到一些病患已經發心茹素，不論有幾個人願意做到，只要有人把我們的話聽入心，願意實踐，在善惡的天平上，多一個願意茹素的人，善的這一邊多一分重量；為了口欲而造殺業的人就少了一個，惡的業力就會減輕一分。每一天在這個天平上，惡的減一點、善的增一點，我們也會愈來愈有信心。」

「要勸人茹素，這波疫情正是最好的教育時機；對我來說，也是讓我幾十年來說不出口的話，有很好的因緣來暢所欲言。期待人人有志一同，用戒慎虔誠的心，呼喚人人從善止惡。」

在印度、英國等地的確診案例中，發現到新的變種病毒，來勢更為兇猛。上人教大家做好防範：「我們應該謹慎面對疫情，不能惶恐，只要有準備，做好妥善防護，人人善念共振，信、願、行，讓人間惡業減輕、善業福報增加，合大眾誠懇祈禱的心聲，上達諸天、諸佛菩薩聽。」

祝福最親愛的人

6/18～20



《農五月・初九至十一》

【靜思小語】最虔誠的祈求與表達，就是齋戒茹素；護生不殺生，就是最大的愛心。

相信、發願、力行

六月十八日醫療志業防疫視訊會議中，得知臺灣各地多座靜思堂出借場地成為疫苗接種站，上人表示臺灣的醫療衛生單位很用心防疫，慈濟能夠應社會所需提供場地，也是為防疫盡一分心力。



慈濟提供全臺多處靜思堂場地成立新冠肺炎疫苗接種站，在雙和靜思堂，臺北慈院醫護和志工攜手服務長者。（攝影／陳李少民）

上人說，不只有第一線防疫人員，全民都要提高警覺，做好自我管理、嚴格防護。「大哉教育，難以言喻，需要人人各自保護自己，人人虔誠祈禱，不論有什麼宗教信仰，祈禱就是心靈的歸向，也是一股平安的大力量。」

「變種病毒有更強的感染力，我們還是要戒慎虔誠，盡量平伏口欲，最好是斷葷茹素，品嚐蔬果菜根香，就有很豐富的營養，而且有助體內清淨。請大家要相『信』、要發『願』，而且身體力『行』，信願行就是平息災疫的靈方妙藥。」

一把種子到一片田地

六月十九日，莫三比克蔡岱霖師姊報告當地會務推展現況以及溫馨故事。中部的梅圖希拉大愛農場原本有二公頃土地，志工們尋覓了幾個農地，並和地主愛灑分享慈濟；聽聞慈濟在莫三比克的付出，地主都無條件出讓土地給慈濟耕種。目前志工共覓得三個農場，總共有十九公頃土地。

本土志工保羅帶領耕耘大愛農場，如今農場擴充，約一千七百位志工投入耕種。保羅每天清晨五點出發到大愛農場，因為沒有上人法照，出門前必定恭敬地對著志工背心彎腰感恩，才穿起背心，帶著葡萄牙語的靜思語繪本出發，邊走邊傳法。

南部馬普托志工則分享編草蓆義賣響應國際賑災的經驗，讓梅圖希拉村志工學會付出的大愛精神，自動組隊自製草蓆，捐贈給梅圖希拉村的長輩。愛的漣漪層層擴大，善的效應持續開展，梅圖希拉志工的慈善經驗，激勵拉梅高鎮、雅瑪郡本土志工用心耕耘大愛農場，計有拉梅高鎮二個、雅瑪郡二個，加上梅圖希拉三個，索法拉省共有七個大愛農場，收成自助也助人。

上人說，莫三比克土地廣大，這麼廣大的範圍裏有許多苦難人，處處都很需要慈濟。所以要把幾位很有心、很優秀的本土志工培養好，讓他們就地帶動居民、發揮菩薩良能，才能讓更多苦難人得到幫助。

「給他們一把種子，就可以撒播到一整片的土地，因為他們很善良，而且很受教。從錄影畫面看到本土志工在『慈濟的家』共修，是坐在沙地上，他們也很守規矩，把鞋子脫下才走進共修場地，而且鞋子排列整齊，莊嚴共修道場，可以看得出他們內心有法，很用心規畫，很不簡單！」

「又如另一張相片，在河邊帶動志工溫習靜思語，天為蓋、地為載，人在中間，如規如律；天空有雲隨風而飄，地上有水川流不息，人在其間活動，這是一片能呼吸的大地，具有生命活力，境界很美！這些影像要好好收集、整理並發表，也等於是一種教育，讓大家見苦知福，而且知道長久貧困的人生並非不能翻轉，從心靈到生活，他們已經逐漸轉貧為富。」

「最起碼你們已經將他們撫平，開始有善種子不斷成長，成為一片綠油油的，生機盎然的土地，蘊含著很豐碩的種子。所以要把握好因緣，讓莫三比克整片土地肥沃、富有起來。」

上人也提到，並非從政才能造福人群，反而會受到諸多限制，也無法得到人們真正的敬愛；像本土志工這樣，從自身、自家到社區，不斷地相互帶動、共同造福，就會有改變現狀的大力量。「當官當到很高的職位，會讓人畏懼，那時心就不由自主了；要照顧好自己的心，守住清淨佛性，這樣才有價值。」

應對疫情的心理建設

從五月二十三日開始，上人日日主持醫療防疫視訊會議，已經將近一個月。於六月二十日會議中，上人感嘆，疫情來勢洶洶，不知從何而來？疫情讓人不安，不知何時消散？既然躲不過，就得將心理建設好。心要怎麼建設？就要用愛——人與人之間彼此呵護，以誠以愛相互提醒，保持社交距離，不要太靠近。

雖然知道日常應該保持距離或作必要的隔離，但是一旦家裏有人確診，親人便得遙遠相隔，至親牽掛卻不能相見，充滿矛盾、無奈與悲苦。「最近不斷說『大哉教育』，大哉教育也包括心靈教育；世間可貴的是情與愛，所以要用虔誠

的心為最親愛的人、所牽掛的人祝福，祈求彼此平安。最虔誠的祈求與表達，就是齋戒茹素；愛護眾生命、不吃眾生肉，護生不殺生，就是最大的愛心。這陣子我不斷地重複說起這些事，聽到的人請不要嫌我嘮叨，沒聽到的人請趕快聽入心。幾部佛典都記載著，戒除口欲不殺生，就是放生；放生功德大，能消災延壽。也因此，在這波疫情中，我總是非說不可！」

「很感恩每一所慈濟醫院的院長及各單位，很認真地推動素食。期待能從此起步，拒絕任何葷食進入院內。作為佛教醫院，這本是理所當然之事，過去覺得即使說了也難被完全執行；但因為這波疫情，徹底執行的因緣已經成熟。院長們和各單位主管同仁，『為佛教、為眾生』的心很懇切；同時也理解病毒無所不在、病從口入的道理。」

根據學者研究，在說話間也有病菌從口吐納，所以人與人之間要保持適當的距離。上人說，既然知道此時要與人保持距離以策安全，卻仍為了口欲吞食眾生命，如何保護自己和別人的健康？不要吞食動物，人與動物也要保持適當距離，才能徹底防疫，遠離病毒侵犯，使這波疫情在毫無因緣牽連之下快速消除。

「齋戒茹素，才能消弭災疫，這是真實的道理；但人的無明扭曲了道理，所造作的業力引來這波鋪天蓋地的疫情。現在要呼籲、勸導人人順天理，唯有順天地的道理，戒除葷食、茹素護生，才能淨化整個環境，消散病毒的陰霾與煙霧。希望大家提起大仁慈的心，勇敢拒絕葷食；要精進，發揮大仁、大勇，以身作則，帶動人人戒殺，轉葷為素。」

6/21～22 愛成就一切

《農五月．十二至十三》……

【靜思小語】心中有愛，就不覺匱乏；樂於付出，就是富有的人。



大哉教育，通情達理

「這波疫情是『大哉教育』，教育我們通情達理，作為一個人，不只是愛自己，還要愛別人；愛人的同時就是愛己。因為我們生活在天地之間，在疫病流行期，每個人在呼吸、說話、咳嗽、打噴嚏時，從體內臟腑呼出的氣體交雜在空氣中，使得病毒無處不在。所以人人要彼此保護，一罩在口，保護著自己也保護著別人，生活更安全。」六月二十一日志工早會，上人表示，人類社會的平安，要從自己做起。合每一個「我」，就是大家；大家的平安，就從「我」做起。

上人說，人與動物也同樣相處在同一個地球的大空間中，應該相互尊重地生活在各自的自然環境裏。但人類卻放縱口欲，吃進的每一塊肉，都是活生生的生命，牠們被飼養的環境與被殺害的過程極為殘忍，生命完全不由自主，被殺之後被刀剁成一塊塊塊，放進油鍋裏煎、煮、炸。人們言歡談笑，將一塊一塊的肉分屍吃下，也因此隨著口欲造下業力。

「『大哉教育』就是覺悟的教育，要好好封住這貪欲之口、吃盡眾生之口。同樣這張口，不吃肉，也可以吃盡山珍海味——海苔是海味，山珍有薑、蔬菜、水果、五穀雜糧等等，這些蔬果清香、乾淨又營養，足以讓我們生活得很自在。」

上人提到，時常聽聞動物對待主人忠心耿耿，會如影隨形地跟隨、保護著主人，有很多這類的事例。生命有情，應該彼此尊重；人與萬物共生息，自然就會平安。在疫情期間少活動，要定心、靜心聽聞佛法，幫助自己走往善的方向，步步踏實；否則人生迷茫，一個心念沒有顧好，往惡的方向走去，就會衍生無盡的煩惱與惡業。只要人人付出一分愛，會合起來就是無量大愛；人人發揮長情大愛，會合起來就成菩薩世界！

增長愛心，開闊道心

莫三比克與慈濟有特殊的因緣，在二〇一九年伊代風災之前，蔡岱霖師姊與先生迪諾師兄已經在南部馬普托耕耘多年，還有陳春發師兄捐贈土地作為「慈濟的家」，帶動出許多精進的本土志工。伊代風災後，慈濟從急難救助到中長期援助，持續關懷中部災區雅瑪郡，慈濟種子落地生根，又再開花結果。

二十二日志工早會，上人談起有了慈濟帶動善念，就能在當地集合這麼多善良的志工；有這麼多志工發揮愛心力量，就可以開墾荒地種菜、種



莫三比克本土志工採收大愛農場作物，享受付出就有收成還能助人的喜悅。（相片提供／慈濟莫三比克聯絡處）

糧食，在濟貧、救災時供給貧病殘老與飢餓孩童。雖然志工大多窮苦，可是都很願意付出身心力量；從受助的人變成自力更生，也能去幫助別人的人，這都是從一念心的改變開始，也需要經過慈濟人的用心引導和教育。

「莫三比克志工在露天場地集會共修，畫了一條界線，把鞋子整齊脫放在一邊，大家安坐在線的另一邊專心聽講。我看了很感動，雖然沒有遮蔽的房屋、教室，可是他們有一座很神聖的心靈殿堂。」

索法拉省的年輕本土志工保羅，是梅圖希拉村的第一顆慈濟種子，負責打理當地的大愛農場，也發願要把法傳出去。「他身體力行靜思語的道理，而且做得很有心得，所以有這分使命感，即使是不認識的人，他也親切招呼；看到背著孩子、提著物資的母親，他會上前幫忙，邊走邊談慈濟、分享靜思語。這就是有心求法，而且身體力行，並能弘法利生。《法華經》不也這麼說嗎？聞法還要說法、傳法，自行善道，還要把這條善道開拓得更寬廣，指引人人來走。」

上人肯定大家有心、有愛且起於行動，人與人之間相互幫助，就沒有困苦到活不下去的人了。「我們幫助人，不是一下子為他們蓋了很豪華、很穩固的房屋，必須循序漸進，持續陪伴著他們，為他們提升知識與行善的希望，不是只想要改善自己的生活，這是欲望而非希望；莫國志工是發心改變別人，讓別人改善生活，讓社會整體都變得更好，這分發心才是善念。」

「人只要心中有愛，就不覺得自己窮；能夠付出力量幫助別人，就是很富有的人。」上人說，本土志工開墾田地耕種，收成自給自足，還能付出助人；在錄影畫面中，看到他們唱著自己編的慈濟歌收割蔬菜等作物，能夠感受到他們很快樂；慈濟要再進一步為他們建設堅固的學校校舍，讓孩子接受完整的教育，讓社會的未來有希望，一代接著一代過得愈來愈好，不只改善莫三比克的整體環境，還能「翻轉非洲」。

「要隨順眾生的環境，隨順他們所需要的，一步步地給予協助，讓這片土地吸收點點滴滴的愛心能量、智慧法水，而不是一下子給予很多，反而吸收不了，很快就乾了。要先教育他們認知『我也有力量幫助學校的興建，我不窮！』慈濟起初不也是這樣嗎？每一個志業建設都是呼籲人人發揮愛心來成就，少力捐少量，大力捐大量，人人都能出一分力，此舉亦是引導人增長愛心、開闊道心，這也是對社會大眾的『大哉教育』。」

「此時此刻，請大家都要停、聽、看——停息心靈的欲念，靜下心來聽道理，用心看這些人間事相，感恩自己的平安幸福，見證人間互助的真誠大愛。有感恩心的人，才會有真誠的愛；有真誠的愛，永遠都有力量可以付出。」

感恩天地滋養

六月二十三日，教育志業主管同仁報告校務，其中，慈濟大學黃舜平研發長報告黃芩茶與珠仔草蒸氣眼罩研發進度，以及紫雲膏的製作與功效。

上人說，用心去分析花花草草，找出有益人體的成分，加以

6/23～24

《農五月・十四至十五》



自尊自重

【靜思小語】保持儀容整潔，是尊重自己的人格；唯有尊重自己，才會得到別人尊重。

合成，無論是飲料、藥膳，總是有益無損。研發、應用這些植物並非為了量產營利，而是將智慧與愛用於正向，這些隨處可以取得的花草就有妙用。

「天地萬物無不是藥，五穀雜糧是食物也是藥，可以讓人溫飽有營養，療治飢餓苦患；所以要敬天愛地，感恩天地的滋養，供給我們五穀雜糧，但是要節制不過量。總而言之，要感恩尊重天地人間之愛，知道它有益人群，繼續積極研發就對了。」

聽取慈濟科技大學分享疫情期間學校相關防疫工作，上人說，海外或臺灣偏遠地區的同學們前來慈濟學校求學，疫情期間，宿舍管理得很好，讓孩子們以校為家，家長也會很安心。「慈濟老師不僅用心教育，還有一個特質就是用父母之愛關心、照顧學生。好的校風要建立起來，愛的教育要延續下去。」

此時天降大任

六月二十四日防疫視訊會議中，上人說，防疫不僅要靠醫療人員在前線努力，所需要的是全民合和互協；維護社會的健康平安，人人都有責任。各縣市依次安排民眾接種疫苗，由年長者先開始，「若鄰里長通知接種，就要主動出來接受注射，讓兒孫們安心，也讓鄰居們安心，最重要的是保護好自己的健康。年輕人也要多鼓勵長輩們，愈來愈多人接種，才能使疫情消減，早日恢復社會的繁榮。」

「年輕人要盡孝道，要想想如果父母無法與我們住在一起，會不會很孤單？要常常關懷他們。所以說這一波疫情是『大哉教育』，再次提醒我們負起做人的責任；除了疼愛妻兒以外，要記得尊重父母，守孝道，這也是社會的倫理教育。」

「此時天降大任，我們要自我審視：自己是否盡到責任？有對社會做有益的事情嗎？從個人的修養到照顧家庭，也要安定社會人人的身心健康，安心、安身，讓人人都能平安。人人負責任，待疫情平伏，就能恢復過去的自由、平安，各行各業也能夠恢復繁榮。」

上人教大家布施、持戒、愛語、利行，行善造福社會，還要守戒律，約束自己的身心行為，守好規矩；利行，所做的事都是利益人間的事，人與人之間相互扶持、關懷；愛語，培養柔和善順的說話習慣，彼此尊重與勉勵。無論是年長或年輕，能在人群中表達出這四種修養，彰顯有品德的人格，自然能夠受人敬愛。



慈濟科技大學二年制日間部長期照護科菲律賓籍專班，採公費全額助學制度，第一屆畢業生在疫情前已完成長達十六週長照機構第一線實習，六月學成返國。（攝影／徐瑩芷）

牆壁有眼睛

十八位菲律賓奧莫克市、保和島及大馬尼拉的年輕人，自二〇一九年十月來到臺灣，成為慈濟科技大學長照班的學生，經過兩年學習取得學位後，在回菲律賓之前，回到靜思精舍跟著常住師父出坡作務，而今來向上人告假，並逐一用中文分享學習心得，菲律賓慈濟人透過視訊連線聆聽。

上人勉勵同學們，要把來臺灣學會的一切帶回菲律賓運用，尤其要把在慈濟學會的愛與感恩發揮出來。感恩是發自真誠，以尊敬的態度與愛的回饋來表達，要永遠保持這一分愛心與感恩心照顧長輩們。

「一個良好的社會，是長輩們年輕時努力付出所成；他們就如我們的父母、阿公阿嬤，沒有他們過往的努力，哪有今日社會的安定與繁榮？所以年輕人要對父母、對長輩有愛的回饋、敬的感恩，誠心誠意的敬愛，才能表達出那分報恩的心意。人生一代接一代，學會敬愛、感恩父母及長輩，才能教育好下一代，將來下一代對我們也有回報之情，這就是人間愛的循環。」

上人鼓勵大家持續學習華語，人生諸事都要認真以對，就如跟著常住師父到田裏耕作，要學會拿鋤頭的正確姿勢，才能順利耕耘田地；寫字時也要學會正確的拿筆姿勢，才能把字寫好，學習各種技能都要用心學會最正確的做法，學習過程中若有錯誤，就要接受師長的糾正。學習原本陌生的語言確實不容易，剛開始要慢慢說，把每一個字說清楚，這也表示尊重聆聽的人。

有同學說，來到慈濟學習以後，不好的生活習慣改變了。上人教同學們要保持好習

慣，維持整潔的服裝儀容；不僅在參加活動時服儀整齊，平時也不能邋邋遢遢，因為「牆壁有眼睛」，時時刻刻都有人看著，所以不能人前整潔、人後邋遢，這就是尊重自己的人格；唯有尊重自己，才會得到別人尊重。

「要尊敬師長，即使老師不在身邊，也要如同老師在旁邊看著我們一樣，不敢鬆懈；不只在校接受師長的教育，最重要的是自我教育。」上人叮嚀同學們，返回菲律賓以後，發揮在慈濟所學，愛護所照顧的長輩，就是對慈濟老師以及成就大家來臺學習的師姑、師伯最好的回饋。

6/25 愛與善有傳人

《農五月・十六》

【靜思小語】見善隨喜，人生歡喜；以善傳家，愛心無價。

生於太平要感恩

於防疫視訊會議中，上人開示，常說這波疫情是「大哉教育」，教育的重要一關，就是要守好人的口。這張口就如無底洞，自從出生以來，吞進了多少五穀雜糧，吞食了無以數計的動物命；天天開口吃肉，仍不滿足，為了這個無底洞，造作了多少業力？今生造作了惡因業緣，來生就得承受痛苦惡果。

在不知不覺中，一代一代的人造因造業，代代不斷地延續、積聚業力，最終即導致大三災與小三災。大三災是地水火風四大不調引發的災難，小三災是刀兵、瘟疫、饑饉等災禍，造成人間的危機。刀兵就是戰爭，不只破壞山河大地，血淋淋的景象更帶來心靈的恐懼。所以說，能生長在平安的時代、富足的社會，非常不簡單。現在的年輕人與中年人，都是共享太平之年的人，物資豐富、科技發達，生活得多麼享受！

上人說，年輕世代要懂得感恩長輩們過去對社會的付出。老人家早年很殷勤地為社會造福，但現在的世代，老人家卻變成社會的累贅，實在讓人無奈慨嘆。佛教以「草露風燈」譬喻人生無常——草尖的露水，只要太陽一照就消失了；風前的燈燭，風一吹起就熄滅了。草上露與風前燈，轉瞬即逝不久長。

小草雖微，但在陽光熾熱時，庇護著大地；白天出太陽時，小草吸收空氣中的溼氣，在夜間凝聚成草上的露水，清晨就飄落下來滋潤大地。對於草木滋潤大地之恩，人們已經遺忘不知。總說後浪推著前浪，但前浪也是帶著後浪；有前人付出在先，才有後人得其利益在後。所以說，草露風燈、人生無常，這淺白話語的內在，其實蘊含深奧的道理。

「許多學佛的人說的是念佛，而我天天心所念的是感恩、尊重、愛，這五個字陪伴著我從年輕至今，最後也將陪伴著我終此一生。這五個字也可說是成功之道，待人處事唯以感恩、尊重、愛，與人無爭、與事無爭、與世無爭，雖然一切無所爭，但一心所想的是要利益世間、成就眾生。」

「孔子說『學而時習之，不亦說乎』，在這個大時代，年輕人對於老人家的教導，能聽入心，好好學習，學得人生的道理，不是很喜悅嗎？就如對於佛法能受教，道理通徹後，人生無比輕安自在。『有朋自遠方來，不亦樂乎』，本來不相識但現在已相識，好人得識好人，對於造福人間的人能見善隨喜，人生不是很快樂嗎？」

上人感嘆新冠肺炎疫情不但沒有平息的趨勢，而且疫情的「回馬槍」一波比一波強，對治之道唯有茹素。素食的動物溫馴、健壯有耐力，食肉的動物如猛虎獵食，總是兇殘、暴躁。人們應該從世間萬物、萬象思考人生道理，好好地學習，改善自己的心念、生活以及飲食習慣；期待人人透過茹素淨化身心，使自己更健康，世世代代以善傳家，與萬物共生息，使世間祥和無災難。

感覺大地有救了

北一合心區、北三合心區榮董團隊透過網路視訊與本會連線，向上人報告近期勸素關懷行動，師兄師姊發心為前線醫護團隊送餐，從五月三十一日至今，送餐到雙北超過二十家醫療院所，三十餘個警消單位，送出素食餐盒已四萬多份。也有一群年輕人用



北區慈濟志工贈送蔬食餐盒給警消單位，感恩他們在疫情期間的付出，也邀約他們共善共素。（攝影／蕭耀華）

心推動素食，用行動愛生護生。《純素天堂》作者徐立亭小姐與十幾位夥伴推動純素飲食，平均年齡二十六歲，人人都吃素。

上人說，新冠肺炎疫情顯示人生無常，以及生命平等的道理；病毒感染人，不分貧富貴賤。此時有大因緣可以大力推動素食，欣見年輕人彼此分享茹素、推素的心路歷程，具有愛護動物的善心，呼籲大家身體力行，還能做出色香味俱全的素食餐飲，覺得很有希望！

根據聯合國糧農組織的統計數據，全球人為了吃，平均每秒鐘殺了二千五百五十六隻牲畜，每天就有二億多條動物的生命因此消亡。可觀的數字代表人們為了吃，累積了很沉重的殺業，世間災禍由此而起。上人表示，自己這一輩的人宣導素食，似乎較難以說服人；年輕人願意站出來推動素食，而且方法多元，活潑有朝氣，能以同儕之力帶動人、說服人。看到年輕人投入素食推動，就感覺大地有救了！

上人對幾個推動素食的年輕團隊寄予厚望，期待愛與善有傳人，「我從十幾歲就開始茹素到現在，不斷發揮愛的能量，直到現在沒有停過。只要有機會能接引人，任何一個人，我都很期待能投入慈濟，讓愛的能量一波接一波，永恆地傳下去。」

「很感恩榮董菩薩們，憑著他們的善良與愛心，陪伴師父走過幾十年。相信這一股愛綿綿不斷，代代相傳，是每一個家庭的傳家寶，真正的無價之寶。請大家共同愛護地球、愛護社會，共善、共素，愛人也愛動物，讓大愛無量無邊。」

6/26 承擔社會重任

《農五月・十七》

【靜思小語】應社會所需承擔重任，以慈悲圓融好事、以智慧帶動力行。

廣招年輕菩薩傳美善

蔡英文總統透過網路視訊與上人通話，感恩慈濟捐贈新冠肺炎疫苗。蔡總統說，前一陣子還說要找時間來拜會，但是現在疫情比較嚴重，也比較忙，等情況較穩定再來；慈濟捐贈疫苗已申請送件，中央流行疫情指揮中心會來處理，今天打電話主要就是對上人說聲謝謝。

上人感恩總統，為了保護全臺灣民眾的健康，慈濟如果有因緣可以做得到，會很歡喜、很樂意。蔡總統表示最希望的就是買到疫苗，會用到最需要、最有效的地方；後續還有一些事務需要討論，也請上人放心，這件事情會盡心去做；等疫情比較穩定，一定會到花蓮拜會，也希望上人健康，臺灣平安。上人亦祝福總統，也祝福臺灣。

臺南慈濟人與本會視訊連線，分享疫情期間的慈善關懷行動。善化聯絡處提供臺南市政府作為疫苗接種場地，是全臺灣第一個支援施打疫苗的慈濟會所，師兄師姊從清掃消毒、停車規畫到施打動線，都事先經過沙盤推演，疫苗施打期間更把握機會推廣素食。

從十年前開始，每逢臺南土城聖母廟有慶典，慈濟人就帶動志工做環保；今年四月底，於三年一科的香醮，慈濟人亦帶動社區志工進駐洗碗，用高溫殺菌過的碗，取代一次性餐具，大量減少垃圾，減輕地球環境的負擔。志工洗得很開心，廟方更是認同與讚歎。

上人開示，面對新冠肺炎疫情，人人惶恐不安。慈濟人以大無畏的慈悲勇猛與智慧，承擔起重任，應社會所需而付出，甚至不眠不休、風雨無阻，儘速搭起簡易屋做篩檢站，以及清掃、消毒靜思堂作為疫苗接種站，規畫、安排動線等等，很令人感動與不捨。希望師兄師姊一定要做好防護，人與人



疫情爆發前夕、四月底，臺南土城聖母廟香醮慶典期間，慈濟人帶動社區志工進駐洗碗，並提供環保餐具給廟方使用。每一只碗、筷、盤都經由志工用心洗淨並高溫殺菌，讓信眾安心使用之餘，也提倡環保。（攝影／黃筱哲）

之間同心協力分擔重任。

慈濟人支援廟會洗碗，是用智慧提倡環保，身體力行作典範，帶動人人一起做，不是只有口頭宣導而已；讓參與廟會的信眾知道要用智慧信仰宗教，大型活動的飲食必須講究衛生與環保，年年都做到了智慧的帶動。

而且隨著本土疫情延燒，師兄師姊要更加用心帶動素食，把握「大哉教育」的因緣推動齋戒、防止殺生。「為了滿足人類的口欲，一天之內殺盡多少動物！其實人們只是不清楚因緣果報的道理，而非不善良。所以在這一波疫情中，我們要把握因緣推動素食、啟發愛心。」

「大地出產的五穀雜糧，有菜根蔬果香，色香味齊全，營養足夠。我們祈求天下無災，一定要先啟發人人的愛心，帶動茹素，才能讓虔誠的心聲上達諸佛菩薩、龍天護法聽。」

上人說，提倡茹素是很重要卻也是很困難的事情。約二年來，心裏總是有股難以言喻的糾結，常感到憂思難安，不知從何說起，不知道該用什麼方法來推素？如何讓人人信受奉行？現在疫情明顯發生了，已是非素不可、非說不可、非推不可！所以要呼籲人人從自己做起，再從家人、身邊的朋友、鄰里社區，一步一步從內往外推，只要看到人就勸說茹素。只要慈濟人發揮智慧，做到慈悲圓融，茹素的風氣必定會有所改善。

上人也教大家廣招人間菩薩，人多力大；若能帶動年輕人為社會付出，就可以減輕資深慈濟人的負荷，並能使大愛的精神相傳延續，一代一代的人再來人間行菩薩道，就能成就永恆的美善社會，創造山河大地乾淨健康的人間淨土。

6/27 隨喜功德無量

《農五月・十八》

【靜思小語】歡喜祝福、讚歎善行，使人間充滿吉祥瑞氣。

堅忍之心擁抱蒼生

「在這天下人人都有責任的時候，大家都應該相互關心，彼此勉勵提起善念。唯有人心提升虔誠善念，響應『大哉教育』、『善哉教育』，鼓勵人人發善心、立善願，聽聞善行隨喜讚歎，口中常出良善的聲音，才能撥開烏雲，看見滿天光明。」

聆聽各慈濟醫院主管報告防疫工作，上人說，善與惡會帶來不同的氣氛，若臉色很難看，就給人一種陰霾的氣息；若是為人開朗，就會讓人看了心生歡喜。善念之心是一股祥和之氣，也就是佛經中所說的瑞氣；人與人之間彼此祝福、相互讚歎，聽人做好事隨喜功德，就能使人間充滿吉祥的瑞氣。如何做到隨喜功德？就要培養歡喜心，心中要常感歡喜。

喜的相對是怒，是對誰生怒氣呢？遇到境界反觀自省，人生無常，何須計較；何況現在他人的排斥，也許未來對自己是一大助緣，此時能藉此隨機教育，長養歡喜心——只要聽到有人做好事，就歡喜讚歎；也期待人人聽到慈濟為社會付出，能夠讚歎一聲。

「慈濟的發祥地在臺灣，是臺灣所有人的慈濟；而慈濟關懷的是全天下，並不只局限於臺灣。就這波疫情來說，疾疫之氣籠罩的是全球，因為地球在轉動、空氣在流通，大家生活在同一片天空之下，所以不論世界上哪裏有瘟疫，我們都要提高警覺做好防護；同時也要發揮愛心，救濟世上無所依的苦難民眾，以防堵疫情擴散、蔓延，如此自然能共享平安。」

上人強調防疫除了要重視生活衛生，還必須茹素護生，愛護一切生靈。動物隨著自身的因緣業力而生於畜生道，人類飼養、主宰著牠的生命。從新聞畫面看到動物被宰殺的影像，總是讓人於心不忍。

上人以「忍」之字形教眾提起不忍之心悲憫眾生，對於人間的種種不如意事百般堪忍。「在人間多少年的歲月走過來，哪一天能不忍呢？忍字是心上一把刀，刀上有一點；意思就是刀成為刃插在心上，心還必須忍住、不能淌血，直至忍而無忍，忍得無形無蹤，忍得乾乾淨淨，還是要憐視天下蒼生，憐憫蒼生無知，用大慈大悲、大仁大勇的精神擁抱蒼生。」

「慈濟醫院的醫護人員不會逃避病人，總是以不忍之心、堅忍之心擁抱蒼生；雖然無法預知前來就診的人是否帶有病毒，或是明知病人確診，但他們都不顧一切去扶持，近身、彎身去溫柔膚慰，施醫治療。這些大慈大悲、大仁大勇的醫護人員，是真正的『大偉大』，大哉偉哉！」

「這波現前的疫情，讓大家都從那群志為醫護的人身上，從他們沒日沒夜、無懼向前守護病人的身影，真實看見什麼叫做大偉大、大精進！醫護人員發揮佛心、菩薩心，讓人發自內心不捨，也讓人發自內心讚歎、感恩，真的值得我們深深地、誠摯地向他們致上敬意。」

上人擔憂新冠肺炎疫情變成常態，成為年年都會發生的事，這是最不樂見的情況。為了維護社會的平安，保護全臺民眾的健康，慈濟能有因緣取得疫苗，讓人人得以安心、安身，期待大家共同來祝福，共同來努力！「對於這波疫情，有待努力的事情還很多，我有心但無力，還請大家給我力量，讓我能多盡些心。願人人共同出力，也願人人隨喜功德，功德無量！」

環保就在我們心中

宜蘭合心組隊的師兄師姊與各環保站站長、環保志工，與本會視訊連線，向上人報告宜蘭近期慈善關懷行動，高齡志工們與上人歡喜互動。

上人對各個環保點的志工們打招呼：「透過鏡頭，我就像到了宜蘭，去到冬山、羅東、三星等等，跟著你們走，也跟著你們看；看到每個環保站，最重要的是看到你們健康、平安，我就很歡喜！」

「雖然因為防疫，限制很嚴格，讓我們無法聚在一起做回收，不過大家要繼續在生活中做環保，讓環保就在我們的生活中、在我們的心中——心不可有煩惱，煩惱就是我們內心的垃圾，所以要聽法，用法清除內心的垃圾。」

聽到幾位師兄師姊提到家人生病或家中有不如意事，上人勸勉，這是過去的因緣，現在要歡喜接受；隨著時間過去，業力也漸漸消滅。雖然在逆境中，心也要打開，「甘願做、歡喜受」，隨機應時，盡心力甘願付出，無論如何都歡喜接受，苦就不會留在心裏；不好的業報、苦報終將過去，把握當下將法水吸收入心，讓智慧成長，留在心中的都是法喜。

相續在同一條大道

新加坡慈濟人透過網路視訊與上人座談，報告疫情爆發以來，許多弱勢家庭無暇關心孩子的學業，八十五位慈青與有志一同的年輕人啟動線上課輔，為小朋友解決功課上的難題；不少人的心理健康也因為疫情受到衝擊，慈濟人文青年中心團隊積極推動青少年心理健康和環保意識。

聽到師兄師姊不捨談及六月六日往生的沈喜洲師兄，上人對其同修蔡雅歲師姊與其家人說：「人生來有時、去有日，自然法則無可避免，而他很有福，沒有經歷病痛，投入慈濟這麼多年，一心一志為社會、為人間在付出，所以心毫無掛礙，在睡夢中逍遙而去，大家一定要為他祝福。」

「他有好因緣，已經再來了，還會回來承擔慈濟志業。他對佛法的信仰很深，跟隨師父的志願很真，所以我相信他已經在某一個家庭裏，見人就笑，人人看到他就歡喜。不要太掛念他，雖然不捨，但是我真的很羨慕他來得自在、去得自由，輕無縹緲，多麼幸福！他先我而去，替我鋪路，我們會在同一條路、同一個大道再相見。」

「雖然我們失去了喜洲，不過又增加了菩薩，有多位實業家投入，還有一大群年輕菩薩，而且喜洲的兒女也會和媽媽一起行菩薩道。相信你們用心為新加坡社會開大道、鋪平路，新加坡慈濟志業會愈做愈好，志工也會帶得更好。」上人譬喻，即使土地不大，但是播入土中的每一粒種子都很有生命力，只要農夫用心耕耘，也可以有豐富的收穫；大家把握好因、好緣，就能讓法脈宗門生生不息。請新加坡慈濟人再接再厲，合和互協，讓慈濟大愛能量普及新加坡。

6/28~29 停、聽、看

《農五月・十九至二十》……

【靜思小語】停止無明雜念，傾聽天下音聲，多看世間萬象，虔誠受教。

吵雜擁擠的社交活動，停下無明雜念；用心傾聽全世界的聲音，心靜下來，多看世間萬象，把握時間多學習，包括科學、人文、禮儀，此時正是虔誠受教的好機會。不只在疫情期間要保持社交距離、互動有禮，即使將來疫情平息，也要維持彼此尊重、以禮相待的好習慣。

上人形容現在疫情籠罩，讓人間如同烏雲密布，又如四周煙霧瀰漫，讓人人如處暗室。在黑暗的室內，只要點亮一支燭光，千年的暗室就會隨之明亮。現在需要的就是一支燭光、一道曙光，那就是教育的力量。「我們的心宅向來塞滿無明，必須運用智慧掃除，才能照亮黑暗。只要透過教育讓道理進入人心，就能撥開眾生共業的黑暗與濃霧，為天地人間帶來微微的和風、清朗的陽光。受教育增長智慧、培養德行，有德就有得，自然得來健康與平安。」

瑞氣擋病氣

新冠肺炎病毒的 Delta 變異株，已在臺灣社區出現感染病例，二十九日志工早會，上人表達憂心、擔心，也再度叮嚀大家提高警覺，如法如規，盡量減少外出，避免病毒隨著人們移動傳播而使疫情惡化。

「社會大眾要共同清楚明白，忍耐這一段時間，有形的社交距離要保持；但無形的心不能有距離，可以打電話問候父母長輩，多和他們聊聊天。好好想一想，誰是我們生命中曾經密切互動的親戚、朋友，但是許久沒有聯絡了，趕快再把感情接起來。靜心回憶一下，讓頭腦活動一下，淨化內心無明，提升本性之愛。年輕人也趁著在家不外出的機會，多想一想，在網路上多傳一些輕鬆的故事，短短幾句話讓人會心一笑，心情會輕鬆一點，不要總是壓力沉重、惶惶不安。」

「人人守規矩，還要發揮愛心、善念，將多數人的虔誠善念會合起來，就有一股瑞氣，可以抵擋瘟疫的病氣。」上人形容人人虔誠的愛心善念就如一道曙光，可以穿透濃霧；也像在黑暗房間內點起一支蠟燭，可以照亮周圍。或許一支蠟燭還不夠，需要人人點起手中的蠟燭，就能照亮整個空間。

「人人的心中都有一盞燭燈，只是過去迷茫無明，沒有點亮。一旦將心中的燭燈點燃，不只可以照亮自己的心地，還可以讓別人引火點燃他們心中的燭燈；無論引燃多少盞燈，自己這盞燈的光亮不減，而且隨著引燃的燭燈愈多，照亮的範圍愈大，就可以破除陰鬱的霧氣。」

品味禪悅食

姚仁祿師兄、慈善志業執行長辦公室邱國氣、張芷睿等人透過視訊，向上人報告臺北東區會所空間之規畫與應用。上人表示，道場空間要由人來運用，所以要以人的需求為主，且空間規畫與布置都要發揮教育良能，讓人來到這個空間，就受到潛移默化，教育出很誠懇的心，培養出很純淨的生活習慣。

「此時受到疫情的『大哉教育』，要把它融入生活教育，讓導致人們生病的瘟疫，也能讓人受益，讓理想化為現實，提升社會大眾的人文素養。」上人說，素食的推動也是疫情對人間的一大教育，因為「食事為大」，吃對人來說很重要，但是如何吃得利益身心，就是一大學問。

「過去的人會為了虔誠祈願而素食，吃早齋或是一段時間天天茹素；素食齋戒是發好心、立好願的古老人文，也是

疫情這堂課

「天天所聽到的話題，眼睛所看到的新聞都是新冠肺炎疫情，令人惶恐。有些國家封鎖過一陣子，覺得已經沒有危險就解封，但是確診人數又很快攀升，而且有變種病毒，感染力更強，更容易致病。所以我們還是要表達虔誠懺悔，人與人之間相互尊敬、愛護，彼此感恩。」

二十八日志工早會，上人叮嚀，這波疫情是「大哉教育」，要停、聽、看——暫停

古代的善意教育。我們現在推動素食，要傳達素食的道理，讓人一聽就清楚明白素食對人體、對心靈、對環境有何益處，落實以後覺得名副其實。」

「『素』就是很清淨，回歸古樸。有形的建設造型古樸，回歸於古代的素雅；人性也要回歸素雅，從生活飲食習慣的改變做起。借重這個地點，用飲食教育大眾，也是大哉教育、精實教育，讓人吃得清淨，吃得很斯文。」

「禪悅食，就是讓心很寧靜、清淨、歡喜。現在有這麼具有人文氣息的空間，在人潮旺盛的鬧區，更要合和互協，以感恩、尊重、愛會合各方因緣，廣招人間菩薩，讓人人樂於來此品嘗蔬食的清淨美味，也能深入品味佛法。」上人鼓勵人人集思廣益，廣邀大眾前來品法與品味；期待年輕人多帶動同儕，一起茹素發揮尊重生命的愛，這是最大的大哉教育。

6/30 為自己做主

《農五月．二十一》

【靜思小語】給所有生命一條生路，給一切生靈有生存空間，同時也讓自己增長智慧。

院主管報告及各志業體主管同仁分享後，上人開示，世間形形色色的生物都有其存在的道理。病毒在天地自然之中，與眾生生命共同存在；在自然法則的循環中，平時相安無事並不相違，一旦彼此逆向發展，或有微細的不調和，就導致疾病的產生。就如一部機器，被微細塵沙卡住，再巨大精密的機器也會出毛病；同理，每個人身體裏的細菌、病毒是那麼微細，但只要擾動它，破壞體內微生物與細胞的平衡，生活與健康就受到影響。

連呼吸也值得感恩

於防疫視訊會議中聆聽各

「常說生命在呼吸間，平時呼吸順暢無礙，不覺得自己是靠著呼吸在生存，也不曉得呼吸中止時的窒息感受。能夠健康地活著，其實是種恩惠，只是在身體調和順暢時，對這一切並沒有特別知覺。就如我們天天吃飯，分秒消化，幾個鐘頭以後，食物拿到眼前來，飲食的欲望又生起，人的身體就如同永遠都無法填滿的無底洞；在人的一生中，就是如此不知吞食了多少食物，消耗了多少資源，卻還以為是理所當然。在平安的日子裏，我們天天在呼吸，也天天在飲食，習以為常而忘了感恩；一旦不順調時，疾病產生，就感到很懼怕。」

「這波疫情就是如此，讓全球人惶恐不安。在佛陀時代，就已經在警告著，瘟疫流行時，散毒在人間；《地藏經》裏有散殃鬼王、行病鬼王，出沒無常，世人造作的業力都在鬼王掌握中，了了分明、分毫不疏；若世間造業深重時，鬼王就散播瘟疫災變示警，提醒人要好好接受教育、多行善事，才能免於災疫之苦。新冠肺炎疫情就在警告我們，要守護生命的平安，最簡單自然的方法就是愛；人人發揮愛心，彼此相互照應，以使外物、都是多餘的。要守護好健康與平安，就要謹慎病從口入，絕對不要逞一時口欲的快樂，吞食眾生命而吞進很多病菌，以致惹禍上身。

「過去的人若希望疾病痊癒，就會特意放生以消災延壽；但時代不同了，有些人聽了認為這是迷信，所以覺得說了也沒有用。此時是非說不可了，茹素就是真正的放生，若能多放生，給所有的生命一條生路，給一切生靈有生存的空間，真正是功德無量，也使自己增長智慧——能夠知道天下萬物事理的人，一定是有智慧的人，是最了解自己的人。我們不要成為一個由不得自己的人，不要成為一個無法自知的人。對於自己該做什麼、不該做什麼，都要很清楚分明，這就是生命教育，也就是大哉教育！」

上人說，人在生死存亡難料時，名利追求再多，都是身



全面上線 期刊索閱系統

慈濟月刊。如何取得

歡迎到各地慈濟會所 免費索取
如需直送到府，酌收運費如下：

《慈濟》月刊，郵寄到府

單本一年份郵資：NTS165
同一地址每期索取6本以上，貨運到府
全年運費：NTS999
20本以上，請洽讀者服務專線

《慈濟》英文雙月刊，郵寄到府

單本一年份郵資：NTS80 其他數量需求 請洽讀者服務專線

《慈濟》日文月刊，郵寄到府

單本一年份郵資：NTS120 其他數量需求 請洽讀者服務專線

郵政劃撥帳號：19905781 戶名：慈濟傳播人文基金會
讀者服務專線：02-28989000 分機1165
以上方案限臺灣本島，海外及離島地區請洽服務專線

Tzu Chi Offices Worldwide

（上接 158 頁）

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
柏斯（Perth）
TEL/FAX:61-8-92278228
阿德雷德（Adelaide）
TEL:61-8-82319008

紐西蘭 New Zealand

紐西蘭分會（Auckland）
TEL:64-9-2716976
FAX:64-9-2724639
漢彌頓（Hamilton）
TEL/FAX:64-7-8541496

Tzu Chi Radio Programs

【大愛廣播節目時刻表】

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

中廣

愛灑人間：週日 6:10~7:00
真心看世界：週一至週五 6:20~7:00
臺北、基隆、桃園／AM648、宜蘭／AM630
新竹／AM882、苗栗／AM1413
臺中／AM720、嘉義／AM1350
臺南／AM1296、高雄、屏東／AM864
臺東／AM819、花蓮／AM855
埔里／AM1413、金門／FM96.3
用心深呼吸：週六 7:00~8:00 FM103.3

民本電臺 ▌臺北／AM1296

真心看世界：週一至週六 6:00~7:00

教育廣播電臺

臺北／AM1494 臺東／FM100.5 彰化／AM1494
高雄／FM105.3
點亮心光：週六 21:00~21:30
鑼聲若響：週日 21:00~21:30

桃園先聲電臺 ▌AM774

愛灑人間：週日 7:00~8:00

新竹新農電臺 ▌FM89.1

慈濟世界：週一至週五 22:30~23:00

神農電臺 ▌中彰投、雲嘉南／FM99.5

真心看世界：週一至週六 19:00~20:00
生活講臺語：週日 12:30~13:00

中廣臺灣臺 臺中 ▌AM1062

慈濟世界：週一至週六 6:30~7:00

臺南勝利之聲 ▌AM756

慈濟世界：週二至週六 5:30~6:00

臺南愛鄉之聲 ▌FM90.7

真心看世界：週日 23:00~00:00
週一 00:00~01:00

花蓮後山電臺 ▌FM89.7

真心看世界：週一至週六 6:00~7:00

花蓮教育電臺

點亮心光在花蓮：週一至週五 9:00~10:00
點亮心光：週六 21:00~21:30
花蓮 FM103.7 玉里 FM100.3

慈大之聲 ▌FM88.3

週一至週五 **真心看世界**：8:00~9:00
大愛來點名：9:00~10:00
大愛下午現場：19:00~21:00
週六 **藍天白雲好時光**：8:00~9:00
愛灑人間：9:00~10:00 **鑼聲若響**：13:00~13:30
生活講臺語：18:00~19:00（週三）

金馬之聲廣播電臺 ▌FM99.3

真心看世界：週一至週六 2:00~3:00
愛灑人間：週日 00:00~01:00

天南廣播電臺 ▌AM999

藍天白雲好時光：週日 21:00~22:00

【大愛網路電臺節目時刻表】

http://daairadio.tw

【週一至週五】

00:00 週一：愛灑人間 週二：用心深呼吸 週三：站在時代的渡口（第一、二週）、笑談人生（第三～五週）
週四：藍天白雲好時光 週五：大愛知音
01:00 真心看世界
02:00 衲履足跡有聲版
02:30 慈濟的故事有聲版
03:00 藍天白雲好時光序品
04:00 大愛來點名
05:00 鑼聲若響
05:30 靜思妙蓮華
06:30 大愛晨間新聞
07:30 週一：心的力量 週二：心蓮朵朵開 週三：英文新視界 週四：聽見生命力（第一週）、真是桃花園（第二週）、雲嘉大愛行（第三週）、愛在西拉雅（第四週）、無盡智慧無盡藏（第五週） 週五：慈濟世界愛在洛城
08:00 真心看世界
09:00 大愛來點名
10:00 週一：愛灑人間 週二：用心深呼吸 週三：站在時代的渡口（第一、二週）、笑談人生（第三、四、五週）
週四：藍天白雲好時光 週五：大愛知音
11:00 週一：心的力量 週二：心蓮朵朵開 週三：英文新視界 週四：聽見生命力（第一週）、真是桃花園（第二週）、雲嘉大愛行（第三週）、愛在西拉雅（第四週）、無盡智慧無盡藏（第五週） 週五：慈濟世界愛在洛城
11:30 衲履足跡 德禪師父導讀（首）
12:00 大愛午間新聞
12:30 衲履足跡有聲版
13:00 藍天白雲好時光序品（首）
14:00 大愛串起來
15:00 週一：愛灑人間 週二：用心深呼吸 週三：站在時代的渡口（第一、二週）、笑談人生（第三、四、五週）
週四：藍天白雲好時光 週五：大愛知音
16:00 大愛來點名
17:00 真心看世界
18:00 鑼聲若響
18:30 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）、真是桃花園（第二週）、雲嘉大愛行（第三週）、愛在西拉雅（第四週）、無盡智慧無盡藏（第五週） 週五：慈濟世界愛在洛城

【週六、週日】

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

Da-Ai Television【大愛電視臺節目表】

本表為臺灣播出時間

週一至週五

00:00 *Da Ai Headlines*
00:30 全球視野
01:00 靜思妙蓮華
02:00 立德路 *2* 號（週一）
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）
草根菩提環保走透透（週五）
08:00 *Da Ai Headlines*
08:30 志工早會（週一至週二）
志為人醫守護愛（週三）
中醫出任務（週四）
行動現場（週五）
09:05 高僧行誼
09:20 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 疫情最速報 *Live*
14:15 高僧傳
14:42 經典劇坊
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 伯源哥哥的祕密屋（週二）
17:05 小主播看天下 *wow*（週一）
TRY 科學（週三）
妙博士的異想世界（週四）
生活地球村（週五）
17:30 草根菩提（週一至週四）
草根菩提環保走透透（週五）
18:05 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 *Da Ai 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 草根菩提環保走透透
03:00 大愛劇場（重播）
03:50 大愛會客室
04:00 全球視野
04:30 法華經序
05:30 衲履足跡
06:00 志為人醫守護愛
06:30 大愛晨間新聞 *Live*
07:30 人文講堂
08:00 *Da Ai Headlines*
08:30 衲履足跡
08:55 映照人生
09:20 大馬慈濟情
09:45 人間菩提
10:00 大愛十點新聞 *Live*
10:30 立德路 *2* 號
11:18 人間菩提
11:30 志為人醫守護愛
12:00 大愛午間新聞 *Live*
12:30 大愛迷你劇院
13:18 真善美故事館
13:30 中醫出任務
14:00 疫情最速報 *Live*
14:12 青春愛讀書
15:00 大愛全紀錄
16:00 點燈 ―人生好風景
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 *Da Ai Headlines*
00:30 大馬慈濟情
01:05 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 *Da Ai Headlines*
08:30 證嚴法師菩提心要
08:55 圓夢心舞臺
09:45 人間菩提
10:00 大愛十點新聞 *Live*
10:30 人文講堂
11:05 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 疫情最速報 *Live*
14:15 地球證詞＋導讀
16:00 點燈 ―人生好風景
16:50 真善美故事館
17:00 立德路 *2* 號
18:00 青春愛讀書
19:05 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 ＊

Tzu Chi Offices Worldwide ● 慈濟海外聯絡點詳細住址請上網查詢：www.tzuchi.org.tw

【慈濟海內外聯絡點】

臺灣 Taiwan

本會（靜思書軒）
971 花蓮縣新城鄉康樂村精舍街 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
住宿長照機構轉 3835
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
956 臺東縣關山鎮和平路 125 之 5 號
TEL:089-814880 FAX:089-814822
慈濟大學
970 花蓮市中央路 3 段 701（校本部）
TEL:03-8565301 FAX:03-8563604
970 花蓮市介仁街 67 號（人文社會學院）
TEL:03-8572677 FAX:03-8567985
慈濟大學附屬高級中學
970 花蓮市介仁街 176 號（中學部）
TEL:03-8572823 FAX:03-8573273
970 花蓮市介仁街 178 號（小學部）
TEL:03-8578819 FAX:03-8573697
慈濟科技大學
970 花蓮市建國路 2 段 880 號
TEL:03-8572158 FAX:03-8577261
臺南慈濟高級中學
708 臺南市安平區建平五街 111 號（中學部）
TEL:06-2932323 FAX:06-2933838
708 臺南市安平區文平路 95 號（小學部）
TEL:06-2959595 FAX:06-2959955
慈濟人文志業中心（靜思書軒）
112 臺北市北投區立德路 2 號
大愛電視臺
TEL:02-28989999 FAX:02-28989966
經典雜誌
TEL:02-28989990 FAX:02-28989994
慈濟期刊部、出版部
TEL:02-28989000 FAX:02-28989994
靜思人文
TEL:02-28989888 FAX:02-28989889
中正紀念堂靜思書軒
100 臺北市中山南路 21 號
TEL:02-23560701
誠品信義靜思書軒
110 臺北市松高路 11 號 5 樓
TEL:02-27236686 FAX:02-27238182
喜來登靜思書軒
100 臺北市忠孝東路 1 段 12 號 1 樓
TEL:02-23222437 FAX:02-23223582
臺北東區聯絡處（靜思書軒）
110 臺北市松隆路 327 號 1 樓
TEL:02-27660971 ~5（會所）
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、靜思書軒）
231 新北市新店區建國路 279 號
TEL:02-22187770 FAX:02-22185852
關渡志業園區
112 臺北市北投區大度路 3 段 110 號
板橋志業園區（靜思書軒）
220 新北市板橋區大觀路 2 段 265 巷 15 號
TEL:02-22753926 FAX:02-22753936
新泰聯絡處
242 新北市新莊區福營路 165 巷 20 號 TEL:02-8992-0485
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
TEL：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
天母共修處
111 臺北市中山北路 6 段 161 號 B1
TEL:02-28346755
士林雨農共修處
111 臺北市士林區雨農路 62 號 1 樓
TEL:02-28314676
內湖聯絡處（靜思書軒）
114 臺北市內湖區成功路 5 段 168 號
TEL:02-27938563 FAX:02-27938565
汐止聯絡處（靜思小築）
221 新北市汐止區福德一路 392 巷 50 號
TEL:02-26953366 FAX:02-26953377
永和聯絡處（靜思書軒）
234 新北市永和區中山路 1 段 130 號
TEL:02-29249040 FAX:02-29248935
雙和聯絡處（靜思書軒）
235 新北市中和區中山路 3 段 41 號
TEL:02-82281628 FAX:02-82281528
鳳鳴共修處
239 新北市鶯歌區永和街 184 號
TEL:02-26795254 FAX:02-86776214
三重志業園區（靜思書軒）
241 新北市三重區中正北路 450 號
TEL:02-29810310 FAX:02-29869871
林口靜思書軒
244 新北市林口區佳林路 166 號 1 樓
TEL:02-26029409 FAX:02-26027010
蘆洲聯絡處（靜思書軒）
247 新北市蘆洲區長樂路 125 號
TEL:02-22891193 FAX:02-82868034
TEL:02-82860597（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）
八德聯絡處
334 桃園市八德區興豐路 1139 號
TEL:03-3689797、03-3731607（靜思小築）
永安聯絡處（靜思書軒）
330 桃園市桃園區永安路 189 號 7 樓
TEL:03-3371303 FAX:03-3358893
中壢志業園區（靜思書軒）
320 桃園市中壢區環中東路 701 號
TEL:03-4654148 FAX:03-4650001
TEL:03-4387306（靜思書軒）
中壢聯絡處（靜思小築）
320 桃園市中壢區中山路 493 號
TEL:03-4919962 FAX:03-4919884
新竹聯絡處（靜思書軒）
300 新竹市中華路 5 段 208 巷 20 號
TEL:03-5309955 FAX:03-5304999
竹東共修處
310 新竹縣竹東鎮文林路 168 號
TEL:03-5960118
竹南共修處（靜思書軒）
350 苗栗縣竹南鎮光復路 73 號
TEL:037-472462
後龍共修處
356 苗栗縣後龍鎮南龍里信義街 5 鄰 57-1 號 TEL:037-723602
苑裡共修處（靜思小築）
358 苗栗縣苑裡鎮中山路 321 號
TEL:037-856990
苗栗聯絡處（靜思書軒）
360 苗栗市福星里中華路 243 號
TEL:40510777 轉 4333、4334（市話直撥）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:04-25131799 FAX:04-25131798
TEL:04-25277019（靜思書軒）
后里聯絡處（靜思小築）
421 臺中市后里區甲后路三段 145 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
心田聯絡處
427 臺中市潭子區豐興路 1 段 252 號
TEL:40510777 轉 4396（市話直撥）0921-412600 轉 4396（手機直撥）
FAX:04-25393059
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 南投市菓稹路 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）
557 南投縣竹山鎮延和里大智路 52 號
TEL:049-2659671 FAX:049-2654709
雲林聯絡處（靜思小築）
630 雲林縣斗南鎮新生二路 178 號
TEL:05-5954196 FAX:05-5954197
西螺聯絡處
648 雲林縣西螺鎮大圍里 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 臺南市仁德區 仁義路 222 號
TEL: (06) 2792999 FAX: (06) 2493338
安平聯絡處（靜思書軒）
708臺南市安平區國平里國平路 211號TEL:06-2989111 FAX:06-2995111
佳里聯絡處（靜思小築）
722 臺南市佳里區民安里同安寮 76-1 號 TEL:06-7224872
新營共修處（靜思小築）
730 臺南市新營區長榮路 1 段 378 號
TEL:06-6352150
善化聯絡處（靜思小築）
741 臺南市善化區小新里小新營 346 號 TEL:06-5832330
高雄志業園區（靜思書軒）
807 高雄市三民區河堤南路 50 號
TEL:07-3987667 FAX:07-3987665
新興共修處
800 高雄市新興區開平里 8 鄰河南一路 16 號
TEL:0912-412600 轉 4242 ～ 4250
苓雅共修處
802 高雄市苓雅區苓雅一路 2 號
TEL:07-5367855
鹽埕共修處
803 高雄市鹽埕區必信街 150 號
TEL:07-5613357
小港聯絡處（靜思小築）
812 高雄市小港區高松路 12 之 9 號
TEL:07-8034311
鼓山聯絡處
804 高雄市鼓山區迪化街 36-1 號
TEL:07-5617156
岡山志業園區（靜思書軒）
820 高雄市岡山區岡山北路 6 號
TEL:07-6217555 FAX:07-6232555
岡山共修處
820 高雄市岡山區竹圍南街 97 巷 20 號 TEL:07-6226555 FAX:07-6221555
鳳山聯絡處
830 高雄市鳳山區自由路 417-6 號
TEL:07-7475585 FAX:07-7475517
大寮共修處（靜思小築）
831 高雄市大寮區三隆里三隆路 299 號 TEL:07-7819480 07-7820552
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（靜思書軒）
920 屏東縣潮州鎮永春里志成路 46 號
TEL:08-7891347 FAX:08-7894545
里港共修處
905 屏東縣里港鄉鐵店村鐵店路 34 之 28 號 TEL:08-7754879
東港聯絡處（靜思小築）
928 屏東縣東港鎮興東里 14 鄰沿海路 171 號 TEL:08-8321045
宜蘭聯絡處
260 宜蘭市東港路 1 段 405 號
TEL:03-9370289
羅東聯絡處（靜思書軒）
268 宜蘭縣五結鄉五結路 3 段 360 號
TEL:03-9605711~2 FAX:03-9600396
鳳林共修處
975 花蓮縣鳳林鎮信義路 321 號
TEL:03-876-2578
玉里聯絡處
981 花蓮縣玉里鎮民權街 56 號
TEL:03-8888816
臺東聯絡處（靜思小築）
950 臺東市四維路 2 段 606 號
TEL:089-225229～225279
FAX:089-238928
金門共修處
893 金門縣金湖鎮山外里南雄 29 號
TEL:082-334579
澎湖聯絡處（靜思小築）
880 澎湖縣馬公市西文里 13 之 2 號
TEL:06-9211557 FAX:06-9211670

中國大陸 Mainland China

北京靜思書軒
富貴園店：北京東城區東花市大街 118 號花市棗苑甲 3-7 號
TEL：86-10-51005558
北京書院店：北京市西城區前門西大街 55 號 TEL:86-10-83576080
上海靜思書軒
長風店：上海市普陀區大渡河路 168 弄 22 號 H 棟 1 樓 101 室
TEL：86-21-61231841
昌化店：上海市普陀區昌化路 826 號 1 幢 104 號漢臣酒店 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
TEL:86-512-65816171 分機3102
蘇州慈濟志業園區（景德靜思書軒）
蘇州市姑蘇區景德路 367 號
TEL:86-512-80990980
FAX:86-512-65162885
TEL:86-512-80990980 分機4202（書軒）
無錫靜思書軒（湖濱店）
無錫市濱湖區山水東路 98 號
TEL:86-0510-85555805
杭州靜思書軒（南宋御街店）
杭州市上城區南宋御街大井巷 20 號 TEL:86-571-86573839
浙江靜思書軒（紹興店）
浙江省紹興市越城區客運西站（幸福財富中心）11 幢 1 號
TEL:86-575-85133292
廣州靜思書軒（天河店）
廣州市天河區華景新城華景路 33 號慈濟二樓 TEL:86-20-38208810
深圳靜思書軒（福田店）
深圳市福田區八卦二路鵬益花園 1 號群樓 104（中信銀行旁）
TEL:86-755-22380860
泉州靜思書軒（新門店）
福建省泉州市鯉城區新門街拓改工程北 12 # 27-29 號（梨園古典劇院對面） TEL:86-595-22850338
福鼎靜思書軒（古城店）
福建省福鼎市古城南路 120 號
TEL:86-593-7832707
廈門靜思書軒
湖裡店：湖裡區興隆路 582 號之一 A TEL:86-59-25717229
思明店：思明區禾祥西路 12 號 103 店面 TEL:86-592-2285766
嘉禾店：湖裡區嘉禾路 586 號創新城大樓 3 樓 TEL:86-59-25718815
長春靜思書軒（寬城店）
吉林省長春市寬城區北京大街 420 號百洋大廈 1 樓
TEL:86-431-82761800
山東靜思書軒（青島東海店）
山東省青島市市南區東海西路 51 號 16 棟網點一層 C 戶
TEL:86-532-58692826

美國 United States

慈濟美國總會（San Dimas）
TEL:1-909-4477799
FAX:1-909-4477948
洛杉磯慈濟義診中心（Alhambra）
TEL:1-626-2813383
FAX:1-626-2815303
佛教慈濟醫療中心（Alhambra）
TEL:1-626-2813383
FAX:1-626-2815303
南愛蒲地慈濟社區門診中心（S. El Monte）
TEL:1-626-6368701
FAX:1-626-6368739
西洛杉磯（West Los Angeles）
TEL:1-310-4735188
FAX:1-310-4779518
西北洛杉磯（Northwest Los Angeles）
TEL:1-818-7277689
FAX:1-818-7279272
喜瑞都（Cerritos）
TEL:1-562-9266609
FAX:1-562-9261603
橙縣（Orange County）
TEL:1-949-9164488
FAX:1-949-9165933
聖地牙哥（San Diego）
TEL:1-858-5460578
TAX:1-858-5460573
南聖地牙哥（South San Diego）
TEL:1-619-4248443
聖地牙哥靜思書軒
TEL:1-619-7566299
FAX:1-619-6773294
北加州分會（San Jose）
TEL:1-408-4576969
FAX:1-408-9438420
舊金山支會（San Francisco）
TEL:1-415-6820566
FAX:1-415-6820567
佛瑞斯諾（Fresno）
TEL/FAX:1-559-2984894
莫德斯度（Modesto）
TEL:1-209-5292625
奧克蘭（Oakland）
TEL:1-510-8790971
沙加緬度（Sacramento）
TEL:1-916-5685800
士德頓（Stockton）
TEL/FAX:1-209-9577800
尤開雅（Ukiah）
TEL/FAX:1-707-4622911
鳳凰城（Phoenix）
TEL:1-480-8386556
FAX:1-480-7777665
聖塔羅莎（Santa Rosa）
TEL/FAX:1-707-5461945
拉斯維加斯（Las Vegas）
TEL/FAX: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:1-718-8880866
FAX:1-718-4602068
長島支會（Long Island）
TEL:1-516-8736888
FAX:1-516-7460626
曼哈頓（Manhattan）
TEL:1-212-9651151
FAX:1-212-9651152
波士頓（Boston）
TEL:1-617-7620569
FAX:1-617-4314484
新澤西分會（New Jersey）
TEL:1-973-8578666
FAX:1-973-8579555
新澤西中部（Central Jersey）
TEL:1-732-3321089
FAX:1-732-3321439
匹茲堡（Pittsburgh）
TEL:1-412-5318343
FAX:1-412-5318341
費城（Philadelphia）
TEL:1-215-6271915
FAX:1-215-6271916
華府分會（Washington D.C.）
TEL:1-703-7078606
FAX:1-703-7078607
洛麗（Raleigh）
TEL:1-919-8023728
FAX:1-919-3636945
夏洛特（Charlotte）
TEL:1-704-2818060
FAX:1-704-9431031
瑞其蒙（Richmond）
TEL:1-804-3066037
FAX:1-804-3783520
德州分會（Houston）
TEL:1-713-2709988
FAX:1-713-9819008
達拉斯分會（Dallas）
TEL:1-972-6808869
FAX:1-972-6807732
奧斯汀（Austin）
TEL:1-512-4910358
FAX:1-512-9261373
康福（Point Comfort）
TEL:1-361-9877130
FAX:1-361-9877139
亞特蘭大支會（Atlanta）
TEL:1-770-4581000
邁阿密（Miami）
TEL:1-954-5381172
FAX:1-317-6459907
奧蘭多（Orlando）
TEL:1-407-2921146
FAX:1-407-4793662
奧克拉荷馬（Oklahoma）
TEL:1-405-7013927
紐奧良（New Orleans）
TEL:1-504-7825168
FAX:1-504-8322022
芝加哥分會（Chicago）
TEL:1-630-9636601
FAX:1-630-9609360
印城（Indianapolis）
TEL:1-317-5800979
聖路易（St. Louis）
TEL/FAX:1-314-9941999
堪薩斯（Kansas）
TEL:1-913-3976517
底特律（Detroit）
TEL/FAX:1-586-7953491
蘭辛（Lansing）
TEL/FAX:1-517-3496441
明尼蘇達（Minnesota）
TEL:1-6514939388
麥迪遜（Madison）
TEL:1-608-2687692
克里夫蘭（Cleveland）
TEL/FAX:1-440-6469292
哥倫布（Columbus）
TEL:1-614-4579215
FAX:1-614-4579217
波特蘭（Portland）
TEL/FAX:1-503-6432130
西雅圖支會（Seattle）
TEL:1-425-8227678
FAX:1-425-8226169
夏威夷分會（Honolulu）
TEL:1-808-7378885
FAX:1-808-7378889
夏威夷慈濟義診中心
TEL:1-808-7378885

加拿大 Canada

加拿大分會（Vancouver）
TEL:1-604-2667699
FAX:1-604-2667659
加東分會（Toronto）
TEL:416-886-8886、905-947-1182
FAX:416-900-2048
西多倫多（Mississauga）
TEL:1-416-6217996、1-416-6219419
北多倫多（Richmond Hill）
TEL:1-647-9313092
愛明頓（Edmonton）
TEL:1-780-4639788
FAX:1-780-4621799
蒙特婁（Montreal）
TEL:1-514-8442074
FAX:1-514-2889152
卡加利（Calgary）
TEL/FAX:1-403-2711748
渥太華（Ottawa）
TEL:1-613-2184660FAX:1-613-5966177
本拿比（Burnaby）
TEL:1-604-4287123

墨西哥 Mexico

墨西加利（Mexicali）
TEL:1-760-7688998FAX:1-760-7686631

多明尼加 Rep Dominican

聖多明哥（Santo Domingo）
TEL:1-809-5300972

薩爾瓦多 El Salvador

聖薩爾瓦多（San Salvador）
TEL:503-7293905 FAX:503-7293905

瓜地馬拉 Guatemala

瓜地馬拉（Guatemala）
TEL:502-22327648 FAX:502-23675872

巴西 Brazil

聖保羅（Sao Paulo）
TEL:55-11-55394091
FAX:55-11-55391683

巴拉圭 Paraguay

亞松森（Asuncion）
TEL:595-21-333818 FAX:595-21-310588
東方市（Ciudad del Este）
TEL/FAX:595-61-512506

玻利維亞 Bolivia

聖塔庫魯茲（Santa Cruz）
TEL:591-3-3422856
FAX:591-3-3434224

阿根廷 Argentina

布宜諾斯艾利斯（Buenos Aires）
TEL:54-11-48625770
FAX:54-11-43140252

荷屬聖馬丁 St. Maarten

聖馬丁（St. Maarten）
TEL:1-721-5863019FAX:1-721-5420523

英國 U.K.

倫敦（London）
TEL:44-20-88699864
FAX:44-20-89334262
曼徹斯特（Manchester）
TEL:44-788-4465558

法國 France

巴黎（Paris）
TEL:33-1-45860312FAX:33-1-45862540

德國 Germany

漢堡（Hamburg）
TEL:49(40)388439
手機 :0049-152-2951-9571
慕尼黑（Munich）
TEL:49(86)41598432

荷蘭 Netherlands

阿姆斯特丹（Amsterdam）
TEL:31-629-577511

瑞典 Sweden

哥登堡（Goteborg）
TEL/FAX:46-31-227883

奧地利 Austria

維也納（Vienna）
手機 :43-6602053428

南非 South Africa

南非分會（Gauteng）
TEL:27-11-4503365FAX:27-11-4502256
約翰尼斯堡（Johannesburg）
TEL:27-11-4503365
FAX:27-11-4502256
德本（Durban）
TEL:27-31-5615348
FAX:27-31-5644438
開普敦（Cape Town）
TEL:27-21-9130934
FAX:27-21-9137057
雷地史密斯（Ladysmith）
TEL:27-36-6341333
FAX:27-36-6341261
布魯芳登（Bloemfontein）
TEL:27-51-4366460
FAX:27-51-4368690
新堡（Newcastle）
TEL:27-34-3757408
FAX:27-34-3757709
伊莉莎白港（Port Elizabeth）
TEL/FAX:27-41-3607033
東倫敦（East London）
TEL/FAX:27-43-7222866
普里托利亞（Pretoria）
TEL:27-12-6643888
FAX:27-12-6643705

賴索托 Lesotho

馬賽魯（Maseru）
TEL:266-28312566 FAX:266-22313897

韓國 Korea

京畿道（Gyeonggi-do）
TEL:82-10-6850-8188

日本 Japan

日本分會（Tokyo）
TEL:81-3-32035651FAX:81-3-32035674

香港 Hong Kong

香港分會
TEL:852-28937166 FAX:852-28937478
灣仔聯絡處
TEL:852-28922578 FAX:852-28922598
大圍聯絡處
TEL:852-23370158
FAX:852-26871889

菲律賓 Philippines

菲律賓分會（Manila）
TEL/FAX:63-2-7320001
宿霧（Cebu）
TEL/FAX:63-32-3438587
三寶顏（Zamboanga）
TEL:63-62-9910226
FAX:63-62-9911048

泰國 Thailand

泰國分會（Bangkok）
TEL:66-2-3281161-3
FAX:66-2-3281160
芳縣支會（Ampur Fang）**暨清邁慈濟小學**（Chiang Mai）
TEL:66-53-382026
FAX:66-53-383059

越南 Vietnam

胡志明市（Hochiminh City）
TEL:84-28-38535001/38535003
FAX:84-28-38535055
河內（Hanoi）
TEL:84(0)24-35575957

柬埔寨 Cambodia

金邊（Phnom Penh）
TEL:855(23)890126/890211

緬甸 Myanmar

仰光（Yangon）
TEL:95(9)421131700

馬來西亞 Malaysia

雪隆分會(KL&Selangor)
TEL:603-62563800 FAX:603-62563801
馬來西亞分會(Penang)
TEL:604-2281013 FAX:604-2261013
巴生支會(Klang)
TEL:603-51662048 FAX:603-33242218
北海支會(Butterworth)
TEL:604-3331013 FAX:604-3241013
大山腳(Bukit Mertajam)
TEL:604-5081013 FAX:604-5080013
怡保(Ipoh)
TEL:605-2551013 FAX:605-2421013
太平(Taiping)
TEL:6012-5200111
巴里文打(Parit Buntar)
TEL:605-7162184 FAX:604-5937546
高島(Pengkalan Hulu)
TEL:6019-5918105
吉打分會(Kedah)
TEL:604-7311013 FAX:604-7321013
日得拉(Jitra)
TEL:604-9179013 FAX:604-9170117
蘭卡威(Pulau Langkawi)
TEL/FAX:604-9666008
居林(Kulim)
TEL:6012-4739931
雙溪大年(Sungai Petani)
TEL/FAX:604-4218732
玻璃市(Perlis)
TEL/FAX:604-9763208
吉蘭丹支會(Kelantan)
TEL:609-7433013 FAX:609-7439013
登嘉樓(Terengganu)
TEL/FAX:609-6317703
彭亨(Pahang)
TEL:609-5172969 FAX:609-5172062
關丹(Kuantan)
TEL:609-5139061/5132969
FAX:609-5139062
淡馬魯及文德甲(Temerloh&Mentakab)
TEL:609-2778818
勞勿(Raub)
TEL:609-3561040 FAX:609-3563964
芙蓉(Seremban)
TEL:606-6331934/6331936
FAX:606-6331935
淡邊(Tampin)
TEL:606-4416068 FAX:606-4431068
馬六甲分會(Melaka)
TEL:606-2810818 FAX:606-2812796
新山支會(Johor Baru)
TEL:607-5547703 FAX:607-5541703
麻坡支會(Muar)
TEL:606-9544375 FAX:606-9544377
居鑾(Kluang)
TEL:607-7736115 FAX:607-7711266
哥打丁宜(Kota Tinggi)
TEL:607-8827736 FAX:607-8827737
峇株巴轄(Batu Pahat)
TEL:607-4311013 FAX:607-4337013
古晉支會(Kuching)
TEL:6082-344706/344707
FAX:6082-349707
美里(Miri)
TEL:6085-660013 FAX:6085-650013
詩巫(Sibu)
TEL/FAX:6084-349712
亞庇(Kota Kinabalu)
TEL:6088-381779/8382779
FAX:6088-383013
根地咬(Keningau)
Tel/FAX:6087-338838
丹南(Tenom)
TEL:6087-737893
山打根(Sandakan)
TEL:6089-212886 FAX:6089-212893
斗湖(Tawau)
TEL:6010-4563059
檳城慈濟洗腎中心
TEL:604-2297211 FAX:604-2297213
北海慈濟洗腎中心
TEL:604-3331013 FAX:604-3241013
吉打慈濟洗腎中心
TEL:604-7323604 FAX:604-7358604
吉隆坡慈濟義診中心
TEL:603-21421567 FAX:603-21421569
巴生慈濟義診中心
TEL:603-51662048
馬六甲慈濟義診中心
TEL:606-2866469
檳城慈濟幼兒園
TEL:604-2267703/604-2295054
峇六拜慈濟幼兒園(Bayan Lepas)
TEL:604-6438703
高淵慈濟幼兒園(Nibong Tebal)
TEL:604-5937703
北海慈濟幼兒園(Bagan Ajam)
TEL:604-3317703
慈濟大愛幼兒園（吉隆坡甲洞）
TEL:603-62563990
慈濟大愛幼兒園（吉隆坡班丹美達）
TEL:603-92016428
慈濟大愛幼兒園（淡邊）
TEL:606-4410658
慈濟大愛幼兒園（馬六甲）
TEL:606-2866468
新山慈濟幼兒園
TEL/FAX:607-5594768

（未完，下接 157 頁）

靜思人文
JING SI CULTURE

五五周年 音樂專輯

是諸菩薩，莫不皆是法身大士，或定慧解脫，解脫知見之所成就。其心禪寂常在三昧，恬安澹泊，無為無欲，顧倒亂想，不復得入。靜寂清蕩，志玄虛漠，守之不動，億百千劫，無量法門，悉現在前，得大智慧，通達諸法，曉了分別，性相真實，有無長短，明顯現前，又能善知諸根性欲，以陀羅尼無礙辯才，請佛轉法輪，隨順能轉，微淨先隨，以滅欲塵，開涅槃門，扇解脫風，除世煩惱，救法清涼，次降甚深十二因緣，用灑無明老病死等猛熾盛，普雨大法雷，震吼遍滿諸

五五周年 音樂專輯

【法華七喻】

如來說法實不虛
以智方便演說之
觀知諸法所歸趣
亦知眾生諸根機
隨其因緣說譬喻
種種無量味如一
聞者法喜得善利
究竟至於一切智

靜思書軒全球門市
歡迎蒞臨請購典藏

靜思人文官方網站
線上認識靜思理念

靜思網路書軒網站
透過線上請購典藏

靜思人文・虔誠發行



慈濟大學
Tzu Chi University

人文與學術專業薈萃的典範大學

醫學院
醫學系
醫學檢驗生物技術學系
公共衛生學系
護理學系
醫學資訊學系
物理治療學系
生命科學系
分子生物暨人類遺傳學系

人文社會學院
社會工作學系
人類發展與心理學系
東方語文學系(中文組，日文組)

教育傳播學院
傳播學系
兒童發展與家庭教育學系

國際暨跨領域學院
英美語文學系
國際服務產業管理學士學位學程
國際數位媒體科技學士學位學程
(110學年招收境外生)

◎ 全球慈濟志業網絡，就業及擴展國際視野之最佳場域
◎ 慈濟人才培育計畫，優先提供慈濟志業體之工作機會
◎ 系所及中心評鑑全數通過
◎ 連續十年教育部教學卓越計畫學校
◎ 高教深耕-主冊計畫補助金額花東地區大學校院最高
◎ 各類國家證照考試表現優異，名列前茅
◎ 融合人文典禮之臨床模擬手術課程，廣受國際肯定
◎ 業師引航 實踐理想；全球志業 產學接軌
◎ 提供經濟弱勢學生各項獎助學金與工讀機會：
生活助學金、書卷獎、慈濟獎助生、慈濟助學金

弱勢學生入學零負擔學雜費政府、慈濟來分攤

自106學年度起，補助低收入戶、中低收入戶、五級弱勢新生學雜費：
(1) 低收入戶：政府補助全額
(2) 中低收入戶：政府補助60%、慈濟補助40%
(3) 五級弱勢：慈濟補足政府補助之差額

弱勢入學措施連結

慈濟大學首頁連結

慈濟大學網站：https://www.tcu.edu.tw
校本部：花蓮市中央路三段701號 886-3-856-5301
人文社會校區：花蓮市介仁街67號 886-3-857-2677



長輩們走出靜思堂在門口留影，向大家宣告：「我們打疫苗了！」新北市蘆洲靜思堂配合政府規畫成為接種站，慈濟志工設計打卡區，民眾歡喜獲得疫苗保護力，更願選擇蔬食顧健康。

（攝影／蕭耀華　新北市蘆洲區 2021.7.4）