

湾

Tzu Chi Monthly

659

2021年10月1日出刊

飲食的智慧

大的目標。大規模生產造成環境衝擊 暢通熱絡,降低成本、追求利潤是商 失調是一大因素。 在全球化時代,食物已轉為商品 慢性病常自中壯年階段逐漸形成

品的速食化與不當加工也產生食安問題 熱門話題。 烹調方式多所討論,成為出版及網路上的 不只造成營養失衡,甚而危害健康。 面對此種食物危機,當今已興起「

」以前屢遭質疑,近年來現代

以提高基礎體溫,提升免疫

寒的調理方式。身體會隨著飲食習慣逐漸 内的熱性;日本飲食多有不需加熱的寒涼 溫食主義」便是彌補體質因而虚

經由智慧的抉擇和應用,讓食物真正滋養

及營養師提供飲食搭配的資訊,並為參與受健康狀況如何因飲食而改變。藉由醫師 應以全植物飲食為基礎的「健康挑戰 在本期主題報導中



攝影/蕭耀華

成就生命的歷史

認真生命、認真時間, 勤耕福田,分秒不空過; 付出愛的能量,無愧天地人間, 成就生命的歷史。

得好不好,是否平安無恙

人扛起

,她還掛念著我過

生活 歉疚

起居

多年來

都靠

居 為

因疫情而回不

家

小女兒

得快跟我已升上小品

一樣高

大女兒甚

業

3

速,一年

多

沒

驚 見

速

已升上小學三年級,與孩子們歡聚的時光

兒子

也長

了至,都

之憂;一旦家

知道家

人平安

人有什

有

後

麼

時刻

,就會難過、憂慮。看

視 病

長難 競 競 麗 之 憂

鏡頭裏另

八一半憔悴的:

身

,

個孩

子 影 到

和

和幸福的時刻。 哲中的點點滴滴

才能感覺溫暖

我們 人視訊

分

享生

無

有每晚與家

笑聲,是一天中最

最讓 著

我孩

放子們

伴父親的日子總是有

限

,

以

特別珍惜。

飯、睡覺……使我感在異鄉日復一日地工

通到作

付 防

疫隔離將近

一個月

還要支,需要

但一想到往返新馬

上飛回家

住宿

、旅費

和

- 病毒檢

測

的

回家裏 ; 我只

好打生

不就

消 活

這 費

切

實

曾

經

先

話寂

心靈交流道

當意志力匱乏時

或增設 症 起 患者大幅增 再度啟 八千例, 臨 時加護病房 少醫院 全面 負 荷 加 不 原 全 得 六 有 不 的 療 後 一度 擴 加 充護 體 重

面的支持 的意志力真的不夠 大醫療機構 資源 這段時間 慈濟不只送來防護衣 B療機構,密切關心醫療需慈濟雪隆分會主動聯繫各 一段落 我 餐 了表士拉央醫院 指贈醫療設備及 1 ,也提供素食餐點 半 疫情從 在精神 多時 我們 7 醫 要 醫護 說是 去年至今已 和 這場仗 - 物質 物資 員種;等醫工精熱醫 上全 自 謝 0 己 慈 我

要再找食 房出來 物真

> 西再進去戰鬥 的很難;這讓 這讓我 們 可 以 吃

下險 想給病人最好的醫療的那下,但還是很想去看病人 看 衣 深夜, ,但還是很想去看 病人?我不想他們冒生命 , 我明白在沒有 、N95口罩、面 同事問我 罩 防疫 有 物 防 ` 心很 資 危 麼 護

說方 才們病 資 你 麼 需 ,都有需要的物資;對我 不要害羞、不用擔心……」 ?讓我們可以一次送過來 要的東西了嗎 ,如果連最少量都不夠的 人、保護我的同事和戰 、提最少量的需求, 我只 問醫院都有困難的 找最 求救 迫切需要的 ?還需 來拯救 濟 友 物 來地 話

學醫的初衷就是想幫助 更

東

記得去年三到 , 四 沒月 間

, 反而會問我:「真的沒有慈濟從來不會對我們說 要什

苦苦捐款來的 2也來自大眾7會向慈濟求2 ,是每個人,救,因為慈 辛

很專於 助更多 散我 0 期望未來 我很麽的 以賞結 幫 · ·

馬來西 亞

回不了家的 日子

肺炎疫情趨緩的一 異鄉工作,時時期 已不知是什麼時程 想到 匆匆啟 這次 短暫相 與 八家鄉馬 聚 候 之後 都 來 一天…… 加坡新 在 ? 西 期 亞 盼個 再 新人 相 家 冠在見人,,

在

興球直 請 播 假回去陪父親一起觀 直 心,我是球員好 , • 到凌晨都不喊累 父親和我都是標準 也很快樂 晚父親真 哪個不 好 , 的 的很高 評很的 那天父 為 陪到論 一 , 親

際的念頭。 香 子望 好還 多 的 開 愛 愛電視節目的 上 复電視節目的精神食糧工人法語甘露的相伴。 電視 自己不會丢失工作員、解雇。我惶恐 心情 示 ,幸好有慈濟法親的 每次值完夜班,正好是大 感恩聞法讓我轉念 一份工作可做,知比我更苦的人很多, 豁然開朗 我把握因緣 《靜思妙蓮華 0 這世間災難 上線 薰法 糧 , 那段日 關 安 鬱 懷 , 後 及 就恩 希

家人。每逢佳節倍思親時恩有人情味的屋主,把我住在小小的出租房間 當 他成感

> 我積 邊 加 0 感到很充實,也把 , 業 投入。日 投 λ 爾時間配合得上,我很多慈濟活動都無法 的一 忙 温暖吃 碌 的志 因為輪,讓我 I 鄉 一讓就 參班感

該如何是好?唯有疫苗?是否平安? 免 太 《次屬咐家人》 我憂心家人是否已嚴重了,害怕、惶恐 0 最近馬來西亞的 外沒出 事 要 在 — 恐疫 巨電話中 就戴 經施 情 不口 實 要 罩 出,一,打難在

留 心生 家 命, 工作 在新 都 ,盡心盡力照顧病患 感恩馬國 ,迎接我們的一定是信疫情終將過去,同都思念著家鄉的親-1、還有很多像我一樣滯避心盡力照顧病患,搶救盈心盡力照顧病患,搶救 讓身在異鄉的 一定是亮麗 親國民 的過我大滯

新加坡 周俊文

108 萬

最後的蛻變

撰文

盧蕙馨

德國西部水災

海地強震

90 書

84 81

日久異鄉成家鄉

不要忘記回家的路

程



109

證嚴上人衲履足跡 釋德侃

【每天的開始】

每天醒來第一個念頭,就是祝福天下平安, 這念心會回饋給自己,身心輕安快樂。

【真實之路】

不怕路遠,只怕不邁步;專心足下,有進步 就有收穫。



18

志工的挑戰

誠徴勇士

做出改變

D

述

歐于菁

整

理

廖

哲民

_ 0 _

日

6

無盡藏 自我盤點生命價值

飲食的智慧

證嚴上人

10 自我挑戰 身體與蔬食 團隊陪跑

對話

攝影

黃筱哲

花蓮百號慈濟委員口述歷史五毛錢的力量 馳援賑災的兩道難題

餐車應援重建 攝影 撰 文

亞 汶

劉晃 凱 辛 76 74 72 70 68

78

從一個意外的決定啟 【去留之間,前輩經驗】 另一種離鄉 青春的倔强與堅強 比上一代走得更遠 讓大學重新來過 從花蓮走向世界

大馬青年留學臺灣

56 憑著

憑著願力在進步

鄭驊琪

哲

蔡瑜璇

攝影

黄筱哲

攝 影 顏 霖

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10月1日出版 第659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 /李委煌 撰述/葉子豪、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、葉晉宏

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



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

- 2. 郵政劃撥、 銀行轉帳定期定額自動捐款
- 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:

50

如果我有

一臺新電腦

透過大螢幕

世界更清楚

撰文。

吳珍香

秀旭

整理

編輯部

48

三餐變了

媽媽為什麼要這樣

李秋

插

鍾

庭

親師生・坦白話

馬來西亞經驗

讓數字說話

文

林麗珍

21天之後怎麼吃

專家建議

撰文

張郁梵

文

葉子豪

選對食物,學員的挑戰

把健康吃回

釋放天然食材真滋大廚的挑戰

- 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



文

廖哲民

■ 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



反省今天盡了多少時間為人間做事? 為自己生命盤點,有歷史的人生很有價值 生有沒有穩健行路、步步踏實?

證 嚴 上 人主講 編輯部整理

講於二〇二一年九月六日至十四日

生強震 入危 常困難,這波救災真的援或物資的運輸,都非 是很吃力。 屋毀滿目瘡痍 會不平安, 萬多人受傷 兩千兩百人往生 ,但無論是人力的支,慈濟人雖然已經進會不平安,人人自 一大地震 規模接近臺 ;當地 ,災區

慈濟. 陳健居士到海地關懷來 幾位美國志工在完整接 鎖國防疫,志工發心要 來回回七十九次了,十 種疫苗後前往,與當地 去發放也難跨國行動; 新冠肺炎疫情中,封城 賑災,但全球仍在 美國慈濟人動員支 人合作救助,其中 來接引出本地志

長期守護。 但克服在海地的辛苦 在美國有很好的生活 他已經七十幾歲

無明染著,還能發揮 充分的智慧才能入 菩薩造福人間,也要有 自在,是菩薩的任務; 苦、願人人身心平安得 發放完成。願眾生得離 機重重,志工今天不災區,因為動亂而危 也篤定要在那裏把物資 下一刻;雖然心慌 知道明天、這一刻不知 波波跋涉百公里運到 鍛鍊自己不受煩惱 , 但

行慈濟人不僅賑災 海地人長年累月的 加上這波災難 也

> 在地菩薩及時拯救苦 起來,培育愛的能量 難,社會好人變多, 來才會有希望

悲憫心 這麼多, 道理, 再因為「我是他非 間的苦、煩惱無明的事 子,而是睜開眼睛看見 為人生製造莫須有的 如何面對眾生, 火宅裏那一群冥頑的孩 「見」」 覺」悟,讓「子 人皆有佛性 ,要用心「學」習 「明心見性」。 也想通了 油然而起一分 -不要成為 , 看見世 學習佛 是凡 , 成

不斷稱呼大家為菩 娑婆世界需要菩 田 ,而且還要貫

蔓延到其他州 岸加州林火延燒 及發放。不只東岸,西 大城市,也禁不起狂風 |達颶風八日 ,即使高度建設的侵襲美國南部和選颶風八月下旬 安後,展開勘災 水勢如瀑布衝破 毀壞家園; 志工持 甚至 志工 就 地、水

續關懷。 火宅, 孩子們不知要逃出 老宅著火,宅中懵懂的 火宅譬喻,年久失修的 情偏多。 水深火熱 脫離險境。 不斷呼喚著孩子們出離 引以為樂,長者在屋外 大自然氣候不調 終於吸引孩子們 還以裝滿玩具的 鹿車及牛車為 《法華經》有 , 人間就災 , 仍

孩子們聽不見慈父

宅中,不知道環境狀況 著人口增加,加速破 大水升漲淹蓋一切,增長,如大火無明、 已經危急。 度;但人們迷失在火 壞地球, 如是。 火 狂妄沉; 加速災難強 放任欲, 如 隨 念

諸善門 清楚, **貪無窮盡的欲門,開啟業就增加,要趕緊關閉** 起了 要大覺醒、大覺悟,用 生活 污染,讓大自然反撲; 天下這麼多災難已經很 心在日常生活中。 、行動錯誤了 用愛的能量去付 如何長期製造出 要聯想到人如何 ,分秒都對人間 惡念 , 惡

為大地苦難眾 無染的佛性悲 表達出 生 甘 願

己的生命盤點 路、步步踏實?如果有 事?一生有沒有穩健行 盡了多少時間為人間做 沒有固定的長短, 呼吸之間。要反省今天 中,也為自己的人生寫 做錯事要趕快改過,懺 這麼多苦難,覺悟生命 卜精采的歷史。見證了 福才能為天下苦難 **个說苦,是福,** 付出,用心出力參與其 慈善工作要面面俱 真的非常辛苦 日日 因為 為自 就在 0 有 但

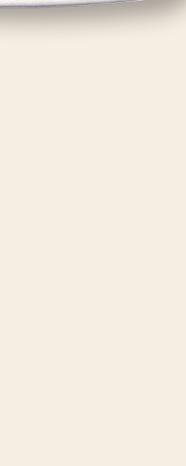


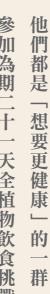












參加為期二十一天全植物飲食挑戰,

由全穀類、豆類蛋白質和蔬菜、水果所組成的午、晚餐餐盒,

少油、少鹽、少糖,顛覆以往口感,但身體卻很有感,

驗證了透過食物獲得健康的可能性!







這不僅是一場以全植物飲食挑戰自我的修煉, 擺脫重口味的欲望、多喝水不喝含糖飲料、多運動, 更是人與人相互陪伴、幫助彼此堅持下去的過程。

想做。 也常過高,必須長期倚靠藥物控 數更是高得嚇人…… 酬中吸菸、飲酒,三酸甘油脂指 先生,自出社會以來, 制;而六十歲從事營造工作的沈 胃不好的女士,三酸甘油脂指數 活得更健康,因為還有太多事情 家人都說是遺傳,不用太介 「我不想長期吃藥,但想要 」另一位有乳癌病史且腸 時常在應

的邀請,參加為期二十一天的健 一群,於是接受了高雄慈濟志工他們都是「想要更健康」的

> 不吃精緻加工食品及蛋奶。 飲食方式,少油、少鹽、 康挑戰,期間必須落實全植物的 少糖

應感到驚奇:「晚上比較好入 的一週,多數人都對身體的反 蕾不大習慣」;然而才經過短短 堅持下去的動力。 同體會多是:「口味淡很多,味 大部分參與的學員最初的共 ,這些正向感受讓他們有了 、「不易疲倦」、「體力變

吃出好反應

二十一天後,許多學員原

梯次間的空檔維持全植物的 是簡單的料理方式,可以讓她在 地報名第二梯次的「健康挑戰 21」活動, 一百一十七的正常值,她更欣喜 蛋白膽固醇從一百八十八降至 本超標的 數值有所改善, 歸正常。林女士的低密度脂 並詢問有無食材包或 或者

三酸甘油脂數值竟然從原先的 高問題,長期服藥控制, 薦下參與挑戰,驗血後發現, 旺醫師的病人,也在陳醫師推 以來都是高雄慈濟人醫會陳登 原是葷食者的沈先生, 許久 有三



「怎麼可能!」於是繼續參加的七百四十多;沈先生驚呼:一千八百多,下降到前所未見 下一梯次。

覺。 這二十一天裏,精神還有腸胃 指甲也會有毛躁感,「參加活動 前總感覺自己一蹲下來就喘、白 到腳底,每一寸的肌膚都很有感 態都非常舒服,可以說從頭頂 頭髮日益增多、皮膚有老人斑、 感到驚奇,年齡近六十的他,以 協助驗血的莊章銓醫檢師也 狀

指甲更是變得平滑有光澤。 暢,皮膚上的斑點也多有淡化 力也大為改善,日常排便更順 黑髮增加,體重減了三公斤,體 莊章銓觀察到,白髮變少、

挑戰21」的學員到定點領取餐盒。每天中午及傍晚時分,參與「健康

挑戰21」,但飲食也跟著清淡, 家人,雖然家人沒有參加「健康品、減少過多的調味,也影響了 太太瘦了兩公斤,兒女們的健康 也有微幅改善。 他說,不吃任何精緻加工食 減少過多的調味, 也影響了

動,了解每個人的用餐狀況、身比例,也透過每天與學員的互營養師,費心調整餐盒食材種類 志工團隊更有信心而持續推動; 體變化。 他們和餐廳、慈濟人醫會醫師、 眾多學員的正向回饋 ,也讓

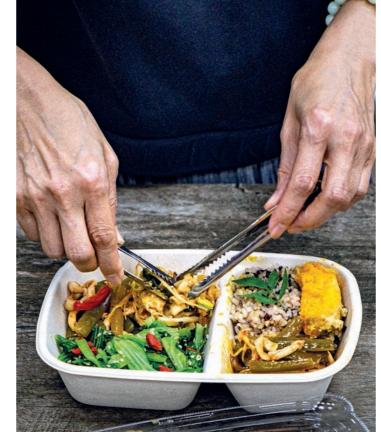
康修煉,試著擺脫重口味的欲伴、以全植物飲食鍛鍊身心的健這是一場人與人之間相互陪 望、多喝水不喝含糖飲料 挑戰讓身體更健康!

色、口味及營養。前,與營養師試菜,討論餐盒的菜戰21」執行團隊,在每一梯次開跑由高雄慈濟志工所組成的「健康挑









運動不可缺

若染疫,是易發展為重症的高計,慢性疾病及「三高」族群新冠肺炎疫情持續,根據統

壓性疾病,罹病原因之一是飲食臟、腦血管疾病、糖尿病、高血 年臺灣十大死因統計,結果顯 風險者。此外,根據二〇二〇

習慣所致。

天執行全植物的飲食,搭配抽康挑戰21」活動,持續二十一聞馬來西亞慈濟志工分享「健聞馬來西亞慈濟志工分享「健



品管組、 展開行動 改變。 協調組、 多人的健檢指數全面發生正向的 進行前後測比較 ` 節目活動組、文宣美編組 」這讓歐于菁很有感 人文真善美組等。 關懷組、行政組、 、組成團隊,分成飲食 ,驗證各項健 就看到這麼 從來沒有 醫療 , 也

國子菁與志工團隊成員蔡雅 歌于菁與志工團隊成員蔡雅 與一至週五每天午、晚兩餐的學員 到一至週五每天午、晚兩餐的學員 對論餐盒製作,提供參與的學員 對論餐盒製作,提供參與的學員 對論餐盒製作,提供參與的學員 對論餐會製作,提供參與的學員 對為

有人發問就有人幫忙解答。」很看見廚師們在通訊軟體群組裏,們溝通的難題。「感動的是,我是一大考驗,更是歐于菁與廚師是以天然食材調味,對餐廳而言是以天然食材調味,對餐廳而言

服、迎刃而解。多的「難」和「挑戰」逐一克

來判斷各類別是否超出規範。 材比例一再修改 的數量龐大,餐廳也難以負荷食 分是否符合標準。 **柈量每道菜的重量,** 團隊起初非常嚴格 食品管組黃美樺營養師也表示, 員自行準備 蔬果合計為二分之一, 个易保鮮的考量,所以餐盒中將 四分之一 蛋白質和蔬菜、 全植物飲食每餐組成為全穀 基於水果在炎熱天氣下 蔬菜可多於水果;歐 負責檢視食材的飲 , 最後改以體積 」但每天餐盒 算出營養成 「我們用磅 水果由學

本茸炊飯」、「酪梨豆腐抹醬」一個製作的早餐食譜給予每一位學頭,讓彼此共同學習,像是有人員,也鼓勵大家分享早餐吃了什麼,讓彼此共同學習,像是有人質,也鼓勵大家分享早餐吃了什麼,讓彼此共同學習,像是有人學

兄 等豐富的食譜

足無措。 至於沒有供餐的週六、日, 室的冷凍料理包、食材包,讓學 自在家也可以動手做,不至於手 以表別的題次、日, 一至於沒有供餐的週六、日,

汗!」 運動也很重要,團隊邀請原是高中體育老師的曾英嘉,線上年數學員分享,如何伸展肢體及鍛品,并拉弓箭、左右手交換」,一個人。 一、我做了幾次,每次都做到流是高中體育老師的曾英嘉,線上

在中午、傍晚取餐時,關懷



天挑戰這樣做



	週一到週五	週六、日
早餐	· 團隊發送「健康挑戰激勵卡」 · 營養師分享早餐食譜、學員上傳自製早餐照片分享	
午餐	餐盒	以料理包或食材包自行加熱
下午	・團隊發送「營養知識」圖卡 ・13:30 起線上播放「核心基礎運動教學短片」 ・週日 15:00 ~ 16:00 學員、營養師、醫師線上交流	
晚餐	餐盒	以料理包或食材包自行加熱
晚間	· 團隊發送「醫學小常識」圖卡 · 週五團隊發送「大廚到我家」食材料理 DIY 教學影片	

・週一至週五 21:00 ~ 21:15 老師線上帶動核心肌群鍛鍊運動

加工食品含有人工脂肪 員 : 提醒嗜吃甜食、 :嗜吃甜食、飲料、水果的學肝膽專科的謝明裕醫師時常 「沒吃鹹不會活, 造成身體負擔 , 多油 沒吃甜不 不僅易 .炸類或

挑戰只是個「楔子」,

與改善健康並不違背

相信每個人都會願意嘗試。蔬食

然食物,則非常不建議。

食的生活方式可以讓人更健康痛!」歐于菁說,如果全植物.

!」歐于菁說,如果全植物飲『非常』健康、不怕任何病「我相信沒有人敢大聲說自

式,建議可選擇天然海鹽,以一產生發炎反應。補充電解質的方荷,這對身體絕對是壓力,也會 缺乏,但不建議運動量超過負飲食絕不會造成電解質、礦物質 情況下, 的植物纖維,應該會有所改善的酶充分作用,腸胃逐漸適應 的高雄慈濟人醫會邱聖聰醫師線 動飲料由於多是化學合成而非天小匙兌五百毫升的水;市售的運 素?」邱聖聰醫師說,全植物的 也有人提問:「搭配運動的 餐盒中豆類的攝取比以往 該如何補充適合的營養 如果細嚼慢嚥, 腸胃逐漸適應新 讓唾液

> 參加過的學員持續報名,沒有參 在高雄經歷了兩個梯次,志工團 影響力!」蔡雅純如是說 隊持續規畫新的梯次, 相信可以對身體發揮極大改變從來都不難,「吃對 同樣歡迎 的食

的地區, 作為全臺灣第一個發起「挑戰」 嘉義慈濟診所等地相繼舉辦。 加過的也可以來親身體驗。高雄 也帶動了花蓮、 新竹及

調味;更鼓勵大家選擇全麥的蔬菜有自然的甜味,不須過 的好味道 包,仔細咀嚼也能吃出食物本 不須過度 身麵



我為了健康,

還是會堅持

咀嚼好味道

有些學員也笑說:「對啊!

但是

泡麵啊?」

食品管組成員、餐廳廚師及營養師工團隊持續規畫新的活動梯次,飲在學員的眾多正向回饋中,高雄志

何識讀食品成分、來源

何識讀食品成分、來源,也有人線上交流會中,營養師分享如期難免不適應。每週日下午的許多學員原先習慣葷食,初

一起試菜

組的志工陳春杏聲聲問候:

·」有的

人吃了兩週就

談 徴 勇 士

做出改變

但廚師們不藏私、相互幫忙,我覺得很幸運也很感恩,可以碰到願意嘗試的他們

→ ○一一年慈濟人「入經藏」 | ○一一年慈濟人「入經藏」 | 演繹《慈悲三昧水懺》,證 | 我也在自己的公司提供員工蔬食 | 在會己的公司提供員工蔬食 | 在會已的公司提供員工蔬食 | 在會已的公司提供員工蔬食 | 在會已的公司提供員工蔬食 | 在數層時間 | 一個多月,出院後,他發願要請會

顧病人,兩千桌素食換成送給醫期間,醫師、護理師很辛苦地照群聚用餐了。我跟他說,疫情經開始有新冠肺炎疫情,不能

位兩萬個蔬食餐盒好不好?護、警消還有政府機關等防疫單

所疫單位,特地請營養師調配無 防疫單位,特地請營養師調配会 。 一家也都請營養師試菜,讓營 養師告訴廚師們,餐盒中需要從 養師告訴廚師們,餐盒中需要從 不必不可以 一家餐廳配合, 一家也都請營養師調配無 一家也都請營養師調配無 一家也都請營養師調配無

了這麼多餐盒,但會因為一餐蔬各地仍持續送餐;我思考過去送今年疫情持續升溫,志工在

挑戰21」,引起了我的好奇。 到馬來西亞慈濟志工分享「健康應該很少;今年六月,在線上聽食而改變飲食習慣為素食的例子

在 一樣的,只是連續吃二十一天的 一樣的,只是連續吃二十一天的 一樣的,只是連續吃二十一天的 一樣的,只是連續吃二十一天的 一樣的,只是連續吃二十一天的 一樣的,只是連續吃二十一天的

比懷石料理還難

關「健康挑戰21」。沒想到,廚再次向馬來西亞志工團隊請益有蔬食餐廳,邀請他們一起上線,

說:「這很像日本的懷石料理,精,不能使用加工品,也不能法!」另一間日本料理店隔天也法。」另一間日本料理店隔天也就,好、炒,紛紛打退堂鼓;

戰2]推手之一。 蔬食與健康,也成為「健康挑高雄慈濟志工歐于菁喜歡研究



說太難了!」完全是原食物的料理,對我們來

最後剩下三間餐廳願意接受

在地的異國料理店。廳的主廚胡財賓,和一間高雄的主廚迪立、日式蔬食料理餐原「挑戰」,包括印度料理餐廳

到技巧後,糙米飯變好吃了!打電話教阿賓怎麼煮糙米飯,抓煮比較好吃?」結果迪立私下就賓有一次提問:「糙米飯要怎麼通訊軟體群組上相互交流,像阿通訊軟體

阿賓說:「慘了!日本料理非常享想法;有次讓我印象很深刻,師們也會思考料理方式、相互分正人比如糙米麵條的料理,廚

要把洋蔥熬久一 迪立告訴他: 不用. 蔬菜本身的甜味, 用天然食材 重視糖, 卜影片分享:「你看!我在熬洋 加 但是餐盒不能加糖 \sqsubseteq 幾天後 「我媽媽教我,只 而且一滴水都 迪立自 就 ? 一於是, 可 以熬出 三錄 , 要

有一次我問他:「可不可以

大廚們。 大廚們。

餐廳老闆變型男

加腰果、紅棗煮也是很好吃。 很小,也都吃不完,所以會把五 吃不完!」我就分享, 穀類存一半直接冷凍, 有人說: : 有沒有什麼變化呢? 等待學員取餐時 「餐盒吃得怎麼樣? 「飯量太多, 我的 我每次都 我會主動 」也遇到 隔天再 · 」 「身 食量

有位習慣服用安眠藥的女士說,身體變輕盈、排便也順暢了;也甚至短短兩、三天後就表示,每位學員都有正向的回饋,



不再用藥。 食餐盒,她自然就能睡得很好,不曉得是不是因為吃了全植物飲

「受」改成「瘦」!歡喜受」,團隊夥伴還打趣地把為了自己的健康真的「甘願做、為到學員的改變,我發現,

色、料理包的想法。時常到合作店家與廚師討論餐盒菜歐于菁(右二)和蔡雅純(右一)

釋放天然食材真滋味

並多以蒸煮取代炒炸,全植物飲食不僅無蛋奶,還要兼顧天然原型、營養均衡、低油鹽糖,

對以美味為優先的廚師來說是很大的挑戰。

個不容易的挑戰。 與高雄「健康挑戰21」的三 與實三十位學員的午、晚餐;在 負責三十位學員的午、晚餐;在 疫情震盪起伏、餐飲業舉步維艱 的這段期間,這筆為期三週的訂 可,雖然能讓業者緩口氣,卻是

人也有不同以往的省思。走過二十一天的料理大考驗,兩顧客更反應了廚藝的好評。然而

從「自廢武功」開始

費开日本科里迢過二十年,還是以「自廢武功」來形容。儘管他在蔬食料理下過苦功,但儘管他在蔬食料理下過苦功,但如果那時候知道那麼困難,我可能就不接了。」胡財賓

緻料理闖出名號,除了知名壽司這位臺南子弟靠著嚴選食材、精鑽研日本料理超過二十年,

為了吸引葷食者上門吃蔬家全蔬食的日本料理店。餐廳,去年在高雄左營區開了一

帶著客人玩「猜猜看」遊戲,增 時不時期實全心全力研發,終於 食,胡財賓全心全力研發,終於 一、干員,其實是甜椒、杏鮑 一、干員,其實是甜椒、杏鮑 一、干員,其實是甜椒、杏鮑 一、干員,其實是甜椒、杏鮑 一、干員,其實是甜椒、杏鮑 一、干」,其實是甜椒、杏鮑 一、干」,其實是甜椒、杏鮑

食材盡顯天然好滋味。物飲食,也要從摸索中著手,讓儘管是廚房裏的熟手,遇到全植



添用餐趣味。

過兩克!

成功,就毀了!」

「置個不行、那個不許」的諸多限制,讓身為餐廳經營者的他不禁擔心,好不容易立起來的相解,會不會在這次搞砸了?招牌,會不會在這次搞砸了?

個挑戰有多大?我超有感的!」糖,然後加在一道鹹的菜上,那現在你就只能擠檸檬汁再加椰「以前是醋加糖做出酸甜味道,數可使用的調味料戮力調配,數可使用的調味料

但有時也會有意外的驚奇!

等比例的,很有趣!」 等比例的,很有趣!」 等比例的,很有趣!」

再擦亮日本料理招牌

就連晚睡的習慣也不改變。 就連晚睡的習慣也不改變。 一健康挑戰21」的行列;為了確能,胡財賓特別加入第二梯次 能,胡財賓特別加入第二梯次 能,胡財賓特別加入第二梯次

的,卻是精神、情緒的變化,以往圍少了一吋左右。但令他最有感的他,體重竟然降了三公斤,腰開始出現變化,原本就身形削瘦

一些健檢的紅字也好轉了。」間,我早上的情緒都非常穩定,起精神。「可是參加活動那段時自早上起床,要到下午才能慢慢打

腐而已。」他分享道。 意裏的蛋白質食物,不是只有豆豆、黑豆、黄豆芽是『菜』,但意,人工的知識,「我們以為毛道也。」 這也讓胡財賓增長了不少營

二十一天是要讓大家看見,透過的飲食習慣來評斷好不好吃,這好有人對口味不適應,但是經過二十一天的全植物飲食後,大公會人對口味不適應,但是經過時已沒有「砸招牌」,儘管一開始,數員的回饋更讓胡財賓確認

保分量足夠。和烹調後也各自秤重一次,以確用量、調味比例等細節,下鍋前胡財寶(著廚師服者)記錄食材







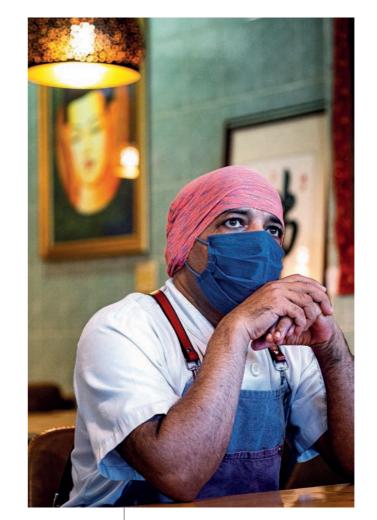
食物獲得健康的可能性!」

從容許多。「我平常煮的料理, 就是蔬菜而已,沒有什麼添加 第 我也學到很大的一個學問。 食的迪立來說,製作餐盒就顯得 的印度,從小就吃素、煮素 對於出身素食人口號稱世界 但餐盒必須標示營養成分,

迪立的日常飲食其實與「健

餐, 遠 加 粉與蛋,就連調味的沙拉醬都不 常以兩、三盤生鮮蔬果當作早 如是形容自己。 康挑戰21」活動的餐食相去不 不僅沒有經過汆燙、 甚至更貼近自然, 「就像羊吃草一樣。 好比他通 沒有麵 __ 迪立

人的口味。所幸開業前幾年,身為 以餐飲為業, 總是要照顧客



佛教徒的他在高雄的佛學院裏讀 ·幾年, ,掌握了臺灣素食的烹調要領 也藉由到廚房幫忙的

言, 擔, 用加工食品, 工素料用量 備高雄餐旅大學研究所的入學事 。有感於臺灣素食料理大量使 時任廚房組長的他就提出建 減少了廚房裏一半以上的 佛學院畢業後, 一邊繼續承擔原本的香積工 容易對人體造成負 迪立 一邊準 加

蔬果, 業 、 物,就算成本增加 在地小農採購有機、無農藥的 自行創業開餐廳, 賺得少一點, 爾後完成餐旅管理研究所學 烹調時堅持不用人工添加 也依舊堅持 口味不那麼大 , 賣得貴一 迪立 更向

歷練,接觸料理三十多年,仍堅信進廚房,成年後在飯店與道場大寮迪立來自印度佛教家庭,七歲時就 天然的素食最好



香料高手的飲食哲學

理 念 付時, 擅長使用印度香料的優勢 基於保留食物原型、 不僅毋須特別調適, 迪立在承接慈濟志工的託於保留食物原型、原味的 0 還有

甜度 我把香料加進去, 「我可以用香料調出鹹度和 個便當規定只能用兩克 可能用不

> 滿自信地說 口味一樣,讓你吃得很開心。到一克的鹽,就能做得跟外面: 店裏存放了數十種香料 讓你吃得很開心。」 , 迪立充 的

好重量,一份一百一十克, 要來源的豆腐,必須在料理前就算 差;油脂只能藉由堅果攝取,但考 還是得費一番心思。好比蛋白質重 要兼顧餐盒的營養與美味 分毫不

> 香料提味 餐廳架上擺滿香料 減少鹽 , 糖用量 他擅長用 用植物 、薑

倍的椰棗、無花果乾代替 堅果打成醬拌進麵裏; 砂糖不可用, 慮部分年長者牙口不好 有時就得用貴好 加工 就得把 一過的

開醫院轉至診所工作,生活作息 忙碌常以餅乾零食果腹, 立的太太李芳如就表示, 的健康相比, 較正常, 任護理人員時也吃素, 「比葷食便當還貴。 有員工私下替他估算成本: 「垃圾食物」的習慣沒變 但喜歡吃高鹽、高油 簡直無比便宜。迪 _ 但因工作 但和 以前擔 即使離 無價 , ,

包藥上 化妝品、保養品,我卻是帶一大 著他吃沒有添加物的飲 「別的女生出國是帶一大包 飛機;直到認識迪立 食, 用食 ,

身體狀況依舊很糟糕

生病了 療調整身體才改善;現在不太會

腸胃就是老天爺給予最好的「醫 對身體健康的認知,迪立表示, 醫師」。 ,而且每個人就是自己最好 身體就會不好。 「食物本來就是藥,藥吃錯 」談到自己

服;一段時間以後慢慢就接受法接受髒亂的環境,就會不舒 病都來了。」 糖尿病、高血壓,什麼慢性 「我們的肚子剛開始沒有辦

從二十多歲的青年留學生

立的身形依舊保持精壯, 對東西」的利益。 他以理想的健康狀況示現了「吃 總是落在標準範圍;十多年來, 體重也

到年過四十的資深蔬食主廚,迪

得許多學員的好評,「我們的手而此次受託製作餐盒,也獲 的一件事。 有賣?這就是我們做廚師最開心 藝他們接受,還會問這餐盒有沒 」迪立歡喜地說。

賓與迪立忙著整頓店面,迎接可二級,餐廳內用限制放寬,胡財 七月底,臺灣疫情警戒降為

> 讓學員們自行料理健康餐。 在「健康挑戰21」第二梯次進行 志工團隊與學員們在圓緣 提供週六、日的料理包,

時,透過視訊向胡財賓與迪立表 獻料理蔬食的智慧。 飲同業,也將盡己所能,持續貢 示感恩;兩位料理達人與眾多餐

能增加的客流量,他們因此改為 蔬果占一半的營養黃金比例



手中;從菜色分布可看出五穀根餐盒配菜完畢,等待遞送至學員 莖類、植物性蛋白質各四分之一,

劉

這成果得來不易,只是吃對食物,就看見健檢指數改善

但觀念的改變才是最大的收穫。

低了罹患急性胰臟炎的風險。以下相比仍是太高,卻已大幅降以下相比仍是太高,卻已大幅降

自己也很有感。
到健康狀況的顯著改進,蔡金英安全範圍,甚至回復正常,參與安全範圍,甚至回復正常,參與

別讓體內細胞不高興

概患慢性腎衰竭,這個慢性病無 不月,得知高雄志工即將舉辦 於腎的時間點往後推遲。今年 が月,得知高雄志工即將舉辦 方月,得知高雄志工即將舉辦 方月,得知高雄志工即將舉辦 方月,得知高雄志工即將舉辦 有人 一健康挑戰21」活動,蔡金英認 為這是個改善身體狀況的良機,

會,最後答應,但為安全起見,和慈濟人醫會醫師、營養師開但我請求他們讓我試看看!團隊「一開始主辦單位有顧慮,

每週要抽血檢驗一次。

一週之後,她發現味覺變了,的第二梯次活動,拿到第一個的第二梯次活動,拿到第一個 為了健康仍堅
一週之後,她不下,但為了健康仍堅
一週之後,她發現,拿到第一個
一週之後,她發現味覺變了,

參與,身體同樣變得更好。(前排右)為了學習營養新知而況。長年投入香積志工的簡麗香戰21」,改變飲食也改善身體狀戰。



任,也跟著她吃出健康。 一起當「同學」的另一半莊明告和親身感受都有明顯的改善, 老毛病不再有了。每週的體檢報 以往頭暈、頻繁作夢、睡不好的 以待頭暈、頻繁作夢、睡不好的

物,但真的可以影響健康。」

對方改善,可見雖然只是一口食

一人,和正常值七相比,是非常漂亮

「一人,和正常值七相比,是非常漂亮

「一人,和正常值七相比,是非常漂亮

「一人,和正常值七相比,是非常漂亮

「一人,和正常值七相比,是非常漂亮

「一人,和正常值七相比,是非常漂亮

「一人,和正常值七相比,是非常漂亮

「一人,和正常值七相比,是非常漂亮

「一人,和正常值一相比,是非常漂亮

「一人,和正常值一相比,是非常漂亮

油、少鹽、少糖的清淡原則。 時,吃素十多年,過往卻喜好重口 以至於造成身體的負擔,腎臟也 以至於造成身體的負擔,腎臟也 以至於造成身體的負擔,腎臟也 以至於造成身體的負擔,腎臟也 以至於造成身體的負擔,腎臟也

的體檢數字變化沒有那麼明顯。已及家人吃出健康。

和蔡金英夫婦相比,簡麗香設,並表示今後將持續努力讓自

揚夫婦, 摩不同餐飲師傅製作的餐盒外 康食品。 其中有很多學問。因此她除了觀 要做到少油 香開口提問、用心品嘗, 也與從事烘焙業的蔡雅純、林維 會:就食材而言 般的素食沒有太大的差異 秉持取經學習的態度, 試做無人工添加物的健 ` 低鹽又不失美味 ,全植物飲食和 逐漸領 簡麗 , 但 ,

拌下去。」簡麗香舀起一小匙細的味道喔!如果有飯,就熱熱的味來自腰果和營養酵母,有特別「這是『帕馬森起司』,香

「藉由食物來啟動身體,

她的用心與創意。 製品般醇厚,令人打從心底佩服些許乾辣椒的紅豔,口感有如奶

觀念的改變才是最大的收穫。 體看表示,體重雖然沒有變化, 說起參加活動的體會與改變,簡 覺得手變柔軟、人也輕鬆了。」 覺得手變柔軟、人也輕鬆了。」 所都很用心。吃了一個星期,我 問題縮小、褲子變鬆了, 質得不習慣

時道也不錯。 時期 一來,就能兼顧少油、少鹽, 就會有一點鹹味,如 就會有一點鹹味,如 就會有一點鹹味,如 就會有一點鹹味,如 就會有一點鹹味,如 就會有一點鹹味,如

高興啊!就會這邊痠、那邊痛、身體負擔,體內的細胞當然會不「重口味的東西吃了會造成



呼籲大家一起響應全植物飲食。說明自己對健康飲食的心得,也想睡覺。」簡麗香用擬人的方式

「戰果」失而復得

于隴就是典型的例子。 等加「健康挑戰21」的學 等加「健康挑戰21」的學

度參與慈濟在花蓮、高雄的素食品「天貝」為主業。啟業後,數年前與朋友合夥在高雄成立公年前與朋友合夥在高雄成立公

分享數據好轉的喜悅。檢驗所領取體檢報告後前來取餐,第二梯次挑戰圓緣前幾天,學員到

此次活動的訊息,於是報名參加推廣活動,也因此透過志工得知 、二梯次的活動,嘗試用吃

然。 告訴自己,天生如此只得順其自關係,年輕的他無計可施,只好膽固醇偏高,可能是先天體質的 我曾 指數沒有降多少。」黃于隴表 整降了七十幾。」 二百五十五降到一百八十四 回歸正常,「總膽固醇指數就從 沒想到參加第一梯次挑戰 降不下來的膽固醇數值竟然 當年醫師告訴他, 連吃三個月的燕麥片 「大學時膽固醇就偏高了 有的人 但

活動開始前,他測得的收縮壓 一百四十五,舒張壓則高 黃于隴的血壓也改善許多, 達

的堅果取代起司粉,兼顧營養與簡麗香製作無奶蛋佐料,以磨碎

以前 收縮壓降到一百三十五 八十九,雖然還是紅字, 一百零二;第一梯次結束後 尤其早上特別有精神, 身體和精神狀態也變好了 一樣必須喝咖啡提神。 值相去不遠。 血壓下降之 不用像 但已與 舒張壓 _

雖然不像市售的食物那樣好入盡力保存食物天然原始的樣貌, 盡力保存食物天然原始的樣貌 加口感,此次提供的餐盒,則是 雜修飾澱粉、糖類等添加物以增 的差異,黃于隴表示,一般市售 食品,為了 談到全植物飲食和一般飲食 但對身體更好。 好吃,通常都會摻

破百, 飲料的習慣,結果在第二梯次開 暫恢復了以往愛吃零食、喝含糖 其實需要堅持。黃于隴就坦然而要持之以恆地降低口 自己在兩梯次間的空檔,短 總膽固醇又出現紅字。 赫然發現舒張壓再 度

吃全植物飲食,還跟著線 因此更加戒慎

> 得的 降到八十四, 終於在第二梯次結束後,把收 無糖豆漿,還保持運動習慣 束後也不敢鬆懈,不僅節制吃零 一百六十九。而為了保持失而復 縮壓降到一百三十一, 上健身課程做核心肌群訓 「戰果」,黃于隴在活動結 糖飲料, 總膽固醇也降到 改為多喝水 舒張壓 練

難在擇「善糧」

緣後增為四十三人,顯示全植物 飲食搭配生活習慣的調整以及運 正常的人數有三十三人,活動圓 兩到三公斤。活動開始前,血壓 都有下降的趨勢,平均每 據發現,參與者不分男女 統計第二梯次學員的健檢數 的確能改善健康狀態。 高雄慈濟人醫會黃蘭媖中醫 人少了 , 體重

檢師甚至驚訝地表示, 負責為學員驗血的莊章銓醫 「和教科書記載的 檢驗數 大不

> 肚指數從七、八十降到四、五十。 功能指數異常者,參加兩梯次後,

示體內的毒素都降低了。 充分的休息;少吃脂肪後,肝的 指數,也回到很漂亮的數字,表 負擔也變小。大部分人的尿素氮 沒有毒素進去, 「因為不再吃進加工食品, 肝臟就可以得到

參與者, 我提醒。 走出檢驗所時面帶笑容。成果得 明顯處, 來不易, 健康情況改善了,每位學員 每天都看一下 莊章銓醫檢師特別建議 把檢驗報告裱褙、 ,藉此自 掛在

是最能利益身心的資糧。若能屏 也證明了清淨無染的全植物飲食 都締造了有目共睹 獲益良多 性病所苦的人找到努力的方向, 21」活動,自馬來西亞至臺灣, 慈濟志工帶動的 的成績,為慢 「健康挑戰 食



況也都往好的方向變化。特別是肝 同」,不僅改善非常多,身體狀

專家建

花蓮慈濟醫院心臟內科張懷仁醫師及蘇真瑩營養師,從專業角度指點迷津全植物飲食可否自行實施?不吃肉、蛋、奶,營養會不均嗎?邀請民眾一起感受全植物飲食對健康的改變。花蓮慈濟醫院與花蓮慈濟志工團隊在八月發起「健康挑戰2」,

難以長久執行?問:全植物飲食是否條件嚴苛

答:比起長久執行,藉由三週挑 建立健康的飲食習慣更重要

美國責任醫師協會(Physicians 來進食,依照食物體積,把每餐 須按照協會設計的「健康餐盤」 發起的網路衛教活動,參與者必 Medicine, PCRM)在二〇〇九年 Committee for Responsible 榖根莖類、豆類蛋白質、蔬菜類 餐盤等比例分成四個部分 「健康挑戰21」最早源自 | 全

及水果類。

且蔬菜可多於水果,注意均衡 的攝取比例必須各占四分之一, 挨餓的前提下,注意四大類食物 熱量的食物,所以只要在吃飽不 計較,因為吃的都是高纖維、低 的健康飲食計畫都會強調熱量的 不偏食即可。 植物飲食,對熱量計算不須斤斤 計算,但「健康挑戰21」強調全 張懷仁醫師指出 ,以往提到

少糖的蒸、煮、滷、拌、烤為主, 方式有嚴謹定義,以少油、少鹽、 此外,全植物飲食對於烹調

> 炸、焗烤、醃製及熱炒料理。 避免高油、高鹽、高糖的糖醋、油

公斤體重至少要喝滿三十毫升的 是黑咖啡,而且不鼓勵喝果汁。 水,例如體重六十公斤的成人每 大量飲水取代含糖飲料,建議每 真的想喝飲料,可選擇無糖茶飲或 日至少得喝滿一千八百毫升。假如 超過六克食鹽的飲食規範,並以 每餐不超過一茶匙的油、每天不 二十一天的活動中,參與者遵守 蘇真瑩營養師說明,在為期

天?張懷仁醫師解釋,這是可以 為何設定挑戰時間為二十一

短時間,加上從心理學的角度來看出許多健檢指標明顯變化的最 的壓力,不如先嘗試完成二十一子的全植物飲食,會給自己很大 短週期。若馬上下定決心吃一輩 也是一個習慣養成所需的最

健康習慣培養成長期的生活方天挑戰後,再決定是否把短期的

進行身高、 開始前及活動結束時都會為他們 為了讓參與者更有感,挑戰 體重及血壓的量測

> 值,對比前後的變化並抽血檢驗血糖、 ,對比前後的變化 血脂 等

的差異為何? 問:全植物飲食與傳統純素飲食

答:全植物飲食以原型食物

主,避免食用精緻加工品

吃地瓜不吃地瓜酥、吃馬鈴薯代 如直接吃水果而非以果汁取代 型食物(Whole food)為主,例 擇上,以盡量接近食物原貌的原 替薯條或薯餅…… 全植物飲食主張在食材的選

分愈單純、添加物愈少愈好的食的精緻加工製品,盡量選擇成 」,避開含高油、高鹽、高糖 ,而是提倡要挑選「對的食加工製品在此並非全然禁

經過加工,而是指未經過度加工 過程沒有過多添加物,在不標示 而失去營養素與纖維質,且烹調 所謂原型食物並非完全沒有



製過的白米和白麵。 根莖類來說,建議選擇糙米、 「成分」之下也可透過外觀辨識 分來源的 初級加工品 燕麥等, 取代脫殼精 以全穀 //\

雜糧類時不錯的選擇。 它保留了全穀雜糧所有的營養 之百全麥製成的麵條或麵包,在 法國麵包,都是民眾在挑選全穀 不含油脂的麵粉製作而成的全穀 全麥義大利麵、全麥麵包以及用 度加工;坊間常見的糙米麵條、 全植物飲食是可以吃的。」因為 只是基於追求形體軟化而輕 蘇真瑩營養師說明: 「百分

多食品必須經過初步加工才能食 營養素,像是豆漿、豆腐、日本 納豆和低鹽味噌、 如何加工」是選擇的關鍵, 未經染色或漂白的豆乾。 但加工後仍保有食材本身的 張懷仁醫師強調, 東南亞的天 食物被 許

攝取的重要來源之一,蘇真瑩營 **貞豆是全植物飲食中蛋白質**

> 富的蛋白質與肉類所含的相當。 性蛋白質(如一般豆類) 養師解釋,黃豆含有人體所需的 種以上的必需胺基酸, 種必需胺基酸,不像 會缺少 黃 植物 豆豐

性、失去作用,避免生食所導致 步驟,使胰蛋白酶抑制劑受熱變 抑制蛋白質分解,若直接生食, 的消化不良。 腐,在產製的過程中會經過加熱 容易脹氣、消化不良;而黃豆加 工製品, 酶抑制劑(trypsin inhibitor)」,會 然而,黃豆因含有「胰蛋白 包括豆漿、豆花及豆

含鈣的凝固劑,鈣 豆腐,傳統豆腐在製作時會添加 只經過初步加工的板豆腐或嫩豆 者很好的鈣質來源;此外, 以保護骨骼健康, 接吃黃豆和喝豆漿高出許多 ,也是很好的選擇。 相較於高度加工製成的百頁 是全植物飲食 鎂含量比直 同樣 , 可

少了 魚 肉 蛋類和乳製

,營養會不均嗎?

答 : 素,再注意攝取富含Omega-3的植 物性脂肪及維生素B12 全植物飲 食足供人體營

水果類、 蔬菜類、 比例分析 均衡與否應從「六大營養素」總 大類食物」是否齊備評斷。 養嗎?蘇真瑩營養師聲明 全植物飲食能提供足夠的 油脂與堅果種子類「六 豆魚蛋肉類、 , 而非以全穀根莖類 乳品類 營養

量型營養素,從飲食中攝取後, 類 演調節生理機能的角色;水則能 所需的能量;維生素和礦物質扮 經過體內化學反應, 或缺的物質。其中前三者屬於熱 調細胞汰舊換新、維持運轉不可 促進消化吸收 ` (碳水化合物)、蛋白質、脂 維生素、礦物質 「六大營養素」 、維持人體機能正 , 八、水, 可產生人體 指的是醣 是協

「選擇食物首要考慮的是

奶類和 養分 Dietetics)已指出,經過合理計 畫設計與執行的全植物飲食, Dietetic Association)、美國營養與 植物飲食仍能補充人體所需的 大類營養素 蘇真瑩營養師強調 肉類等動物性食品,全營養師強調,即便少了 英國飲食協會 (Academy of Nutrition and 也就是有無涵蓋六 而不是種類 (British ! \sqsubseteq

滿足各年齡層的健康需求。

三酸甘油脂,保護心血管健康 Omega-3是一種多元不飽和脂肪 飲食中攝取。 但因人體無法自行合成, 可以抗發炎、降低血液中的 張懷仁醫師特別提到 必須從 ,

取Omega-3的唯一途徑; 富含魚油的魚類, Omega-3的主要來源之一是 但魚肉並非攝 ,對全植

> 要一茶匙就足以供應一般成年 麻油酸」, 子製成的油品都含有豐富的 核桃、亞麻籽、 Omega-3的植物性脂肪 物飲食者而言 一日所需的劑量 以亞麻籽油 奇亞籽、 須留意能夠提供 為例 芥花種 像是以 亞亞

配開水吞服。」這樣還能避免食 建議每天吃一茶匙的亞麻籽粉 提下,張懷仁醫師以自身為例 入油脂榨取過程中添加的化合物 在飲品或飯裏一起吃,或是直接 「可以把亞麻籽磨成粉以後,加 在全植物飲食「少油 的

蔬果並不含維生素B12,但即使是 肉食者也可能面臨匱乏的問題。 整吸收,就隨著糞便排出體外 維生素B12,但往往還未被人體完 雖然人體腸道菌可以自行發酵生成 補細胞DNA所需的重要營養素; 維生素B12是製造紅血球和修

B12必須在十二指腸 胞分泌的黏液蛋白「內因子」結 張懷仁醫師強調 與胃壁細 維生素

花蓮慈濟醫院營養師

分析, 食物 材,全植物飲食適用於各年齡層礦物質、水;依此原則選擇食 食物種類齊備來評斷 的健康需求。 物)、蛋白質、脂肪、維生素、 營養均衡或足夠與否,不是依照 析,也就是醣類(碳水化合物「六大營養素」總比例來物種類齊備來評斷,而是從 (攝影/蕭耀華)

健康餐盤

便供全身使用。然而,包括胃潰人體吸收,再運送至肝臟儲存以合之後,往下運送到迴腸才能被 正在服用制酸劑或是曾做過

> 取維生素B12的補充劑。 分泌不佳,導致匱乏,應額外攝 胃切除手術者,都容易因內因子

負責訂定營養素建議量的美

充維生素B12的補充劑 Medicine)則建議, 素食者,五十歲以上成人都應補 國國家醫學研究院(Institute 不論是否 為 of

為自己準備全植物飲食

撰文·張郁梵

於水果。 來定量 拳頭大的全穀雜糧類 建議 質、蔬菜和水果,其中蔬菜可多 飲食料理呢?蘇真瑩營養師常生活中該如何準備全植物 ,可以用自己的拳頭為單位 ,每餐攝取體積各為一個 ` 豆類蛋白

像是薑、辣椒、八角、薑黃 然的香草或植物辛香料來提味, 須避免使用味精、白糖,改用天 是將芝麻、腰果、核桃等香氣十 式料理常見的羅勒、迷迭香 水滷、涼拌 京拌、水煮為主;調味烹調方式上,以低溫烘烤 ;調味則 、義 或

醬油 鮮味,也可使用天然釀造的低鹽 般建議以昆布、 蘇真瑩補充,全植物飲食一 美味又能攝取足夠的營養。 海帶取代醬油 的

吃十克原型堅果, 洗湯匙的份量,也可用五克、 約等於一個免

和玉米筍做成「青醬蔬菜義大利 麵」,或是將水煮馬鈴薯淋上青 大利麵搭配蘑菇、甜椒、花椰菜加上九層塔製兒青春。」 足的堅果類攪打成 蘇真瑩推薦,可把堅果種子 以全麥義

油脂攝取方面,則建議每餐

拉油 每天建議攝取四到六份為宜。 依照個人體型,堅果種子油脂類 生油等以物理方式榨取的油品。 免使用棕櫚油 壓橄欖油、芥花油、苦茶油 一茶匙的油來取代 、葵花油等精製油 ` 椰子油 一份堅果 室果,避 , 改用冷 、花

停。新鮮、天然、未加工、適度挑選:綠燈行、黃燈注意、紅燈建議,依照「紅綠燈食物」原則 烹煮調味的綠燈食物營養密度較 菜、各式菇藻類、新鮮水果可 關於食材選擇,張懷仁醫師 如糙米豆飯、燙或水炒青 以

蔬菜 水果類 藻菇類

豆類

蛋白質

吃植物,不吃動物

全穀

根莖類

- 吃原型食物 ,不吃精緻澱粉或加工品 ▶ 不挨餓, 烹煮方式少鹽少油少糖 適量攝取堅果種子
- 補充維生素B12、Omega-3、維生素D
- 多喝水,適當日曬與運動

度加工品 應盡量忌口。 , 熱量高 ` 營養 密度

化素」,可以降低身體的發炎反果為佳,補充天然多樣化的「植 只吃特定蔬菜,每天攝取 應、抑制癌症發生。 蘇真瑩營養師也提醒 七色蔬 一,避免

然元素,不同顏色的植物性食材「植化素」指的是植物的天

即可

;在烹調或加工時加入大量醃辣蘿蔔、豆腐乳等,淺嚐 醃辣蘿蔔、豆腐乳等,

食物

,包括白米、白麵、百頁豆

豆腐、豆乾、豆皮、天貝等;含製品也是綠燈食物,如豆漿、

多吃,其他像是低度加工的黃豆

稍高油、糖、鹽加工製作的黃燈

麵包

起司蛋糕、

鹽的紅燈食物

、精緻糕點等高短食物,如奶酥

眼睛的傷害;還有白色蔬菜如素及玉米黄素,可減少藍光對色蔬果如南瓜、玉米中的葉黃 蔬果中: 青 茄素 子 能。 身細胞不同的營養價值與保護功 花青素,能協助平穩血糖;黃能;黑色蔬果如木耳、黑豆的有葉綠素,有助於人體造血功 高麗菜、白蘿蔔中的硫化物, 管老化;菠菜、芹菜等綠色蔬菜含有豐富的茄紅素,可以防止血 含有不同 如番茄、 的多醣體,都可以提供全 葡萄等紫色蔬果中的花 以及菇類、牛蒡等褐色 功能的 紅椒等 (等紅色蔬果內的「植化素」,

飲食,就如同吃下大地飽含的豐的誘人食材;當人們吃下植物性 美養分、沉浸在上萬種植物的芳 是養分、是良藥,更是氣味多變 tarian Flavor Bible)提及,植物 《蔬食風味聖經》 (The Vege-

香氣味中 為了健康而吃吧! 。從此刻起, 就讓

近一年超過一千八百人參與,勇敢面對「三高」,驗血數據最終更感動了自己。馬來西亞長期嚴峻的疫情,催生出「健康挑戰21」行動,

並非素食者; 至今年九月上旬已有 社區接力進行。 八十五歲長者不等,其中近半數 七人參與,年齡從七歲小朋友到 辦的「健康挑戰21」活動展開, 亞雪隆慈濟 〇二〇年十一月 目前仍持續在多處 人醫會和志工舉 一千八百零 由馬來西

行醫二 部的指數。 讓我非常感動,很振奮人心。我 「看過大家的驗血報告後, 看到那麼多人一起正向的 而且不是一個指數,是全 十年還是第一次在三個星 _

林磊君醫師看到五十份驗血 去年首次舉辦線上圓緣分享

> 累積,需求更加殷切。 實戰經驗,於新冠肺炎疫情期間 豔,紛紛跟進;這項健康挑戰的 聆聽的臺灣與各國慈濟志工驚 告,並在線上分享成效,讓隔海 富的經驗以及八百餘份驗血報 報告成績後, 梯次至今,志工團隊累積了豐 激動地說著。 從第

冠肺炎病故案例中,近九成患有 增加新冠肺炎重症和死亡的風 四分之一患有心臟病、 五為高血壓、近半數有糖尿病、 一種以上慢性疾病,其中有六成 根據馬來西亞官方統計 研究已證實,慢性疾病大幅 百分之十七膽固醇過高 兩成患有 , 新

> 過兩百萬人感染,二萬二千人病 問專科陳沱良副教授,每天救治 故;馬來西亞國大醫院急症部顧 想要這一切。」 承受插管的痛苦,「你絕對不會 患呼吸困難猶如溺水,有些還得 體訪問時表示,新冠肺炎重症病 新冠重肺炎症病患,他在接受媒 至平均日增兩萬例,九月統計已超 西亞疫情快速攀升,八月下旬甚 特別是今年七、八月間,馬來

高膽固醇、高尿酸?」身為雪隆 帶來的重症風險。 可以同時控制高血 種疫苗,還要設法降低慢性病所 眼前急務除了避免感染、 「有什麼方法 高血





QUIKSTINE

開始積極帶動這個觀念 他發現透過植物性飲食調整, 學顧問。閱讀許多研究報告後, 營養醫學、生活醫學及抗衰老醫 夠控制甚至逆轉慢性疾病 康,除了是小兒專科醫師,也是 多年來站在講臺前分享素食與健 慈濟人醫會召集人的陳成亨 於是 能

不能取代醫療 一種飲食選擇

令,很多地區持續封鎖。陳成亨 決定結合雪隆慈濟人醫會及社區 來西亞政府數度啟動行動管制 一年多來疫情幾度升溫,

片提供/右圖黃良榮、左上圖黃漢 動更多人了解如何健康茹素。 與挑戰者背後是一千多個家庭,一親子、婆媳、夫妻……一千多個參 明、左下圖官佩娟) 起因為身體健康改善而歡喜 也帶 相

月,從社區開始惟動全重刃志工的力量,於二〇二〇年十 食,透過飲食管理三高與體重 讓參與者找回健康 飲

舉辦這項活動面對的挑戰之一, 擬出二十一天的健康挑戰計畫: 求的餐食,或經常外食,團隊研 就是許多人不知如何烹煮合乎要 辣、酸、甜與醬料不可或缺。 馬來西亞種族多元,料理中香

計食譜洽談餐廳供餐。 倡導的健康餐盤概念為標準,設 College of Lifestyle Medicine) 所 國生活方式醫學學院 (American ·每天午、晚餐食譜,以美

參與者辦公室、住處,或者定點自 參與者只需自備素食早餐。 合作餐廳業者將餐盒送到

取, 鼓勵參與者通過驗血了解

採用全植物飲食前後的轉變。

需要試吃餐廳的菜色,檢查分 廳試吃四、五次,都沒有通過 擺盤和味道等等。有些餐 「活動進行前,飲食品管組

> 差。」「健康挑戰21」中央團隊協 程中,我們跟餐廳一起來學習。」 廳來說比較陌生,不太會烹煮。過 個全植物飲食的概念對本地的餐 從事素食餐飲工作,他說 調姜志濠,本身茹素十七年,也曾 對全植物飲食的認知和我們有落 「這

式, 飪好手、營養師、醫師等專業人 飲食品管組、推廣組和節目組志組、協調組、醫療組、行政組、 項活動,疫情期間遠距溝通的模 者吃到健康又美味的食物。 士組成,仔細把關, 工的支持,其中飲食品管組由烹 有著中央團隊為後盾,包含諮詢 等地,社區紛紛組成團隊舉辦這 讓各地志工不受距離所限, 從雪蘭莪州、吉隆坡到古晉 務必讓參與

分析參與者的整體表現, 二十一天圓緣分享,由一位醫師項,並汲取健康飲食知識。當第 參與者分享各自準備的早餐品 「最佳血壓改善」、「最佳膽固 每個週末的線上交流會, 並頒發

常高 醇改善 分享,參與者降低三高的成功率 油脂改善」獎。經歷一次次的圓緣 最佳血糖改善」和「最佳三酸甘 ,並有許多意外的收穫。 「最佳體重改善」

照片, 沒有囉。」六十歲的實業家黃漢 二十一天,嚴守飲食方式,滴酒不 度降低,此外,還瘦了五公斤 密度膽固醇、三酸甘油脂指數大幅 沾。第二次驗血報告出爐後, 明,拿出事業拚搏精神參與挑戰 「現在我都不想看到以前的 以前我有個大肚腩,現在 0 低

於他的三酸甘油脂數值過高,連 表示,這項活動救了他一命,由 的風險非常高。 這種情況下引發各種心血管疾病 帶低密度膽固醇高到無法測量, 看過黃漢明驗血報告的醫師

明學習當一名素食者,太太看到 我健康,我一定要持續下去。」 黃漢明說:「這個飲食方式可以讓 他的改變,也報名參加這項活動 二十一天挑戰結束後,黃漢

1,807人參與「健康挑戰21」 21天挑戰 60%年齡介於40至59歲 成績出爐 851人完成前後2次體檢報告 ■體重(BMI值) 挑戰前超標 56% 挑戰後減少 恢復正常值 20% 挑戰前超標 46% 挑戰後減少 恢復正常值 81% 挑戰前超標 61% 挑戰後減少 恢復正常值 52% (插畫/葉晉宏) ■高血糖 挑戰前超標 20% 83% 挑戰後減少 恢復正常值 65% 2021.09.02 統計

扮演協調的角色,很少能看到病 情逆轉的現象。而在健康挑戰 壓、高尿酸的問題,飲食調整只是去控制高膽固醇、高血糖、高血 四高逆轉的例子比比皆是。」 21

和先生也一起報名參加挑戰

「現代醫學一般只能靠藥物

成功改善身體狀況的案例員的營養師余奕倩,見證

,於是 一個個 身為志工團隊飲食品管組一

大眾了解的還要多。因此,率愈低。植物所蘊含的營養

她在比

五年前成為一名素食者。

性食物的人

,

罹患慢性疾病的機

養研究報告,發現攝取較多植物

人類營養學碩士時,

讀過許多營

余奕倩在德國波恩大學研修

須留意的是,全植物飲食只是生

志工團隊也提醒參與者

, 必

活方式的一

部分。

「健康挑戰

21」提供實際體驗和一種飲食選

, 並非取代治療,

所以需要服

後如何「自力更生」, 是好的食物、如何烹煮,活動結束 達健康訊息, 除了給予參與者精神鼓勵,更傳 讓參與者了解什麼

接著自力更生認識好的食物 預約複診 二十一天的健康飲食計

藥的參與者必須持續服藥,

按照

如今,這項健康挑戰行動不

大陸、新加坡、美國、日只在馬來西亞推展,臺灣 的馬來西亞,「健康挑戰21」累 印尼等地慈濟人紛紛推動。先行 積的數據吸引了當地大學與慈濟 、新加坡、美國、 加拿大、 '、中國

> 醫護人員,也思考如何把這個健究之用;砂拉越州政府衛生部的 康飲食計畫帶入醫院, **雪隆分會洽談合作,作為科學研** 照顧醫療

團隊健康

同的機構和地區,「期許更多人 把健康蔬食的觀念推廣到更多不 了解植物性飲食可 為社會帶來改變!」 陳成亨醫師與團隊期許著 以改善健康,

撰文、相片提供·龍嘉文(馬來西亞醫師)

9 吃什麼好?

手上的咖啡是否要加糖,那一碟炸物要吃嗎?今晚,二十一天後,要放多少鹽煮一道菜, 吃什麼好?

幾乎人人都有血壓、血糖、膽固 看到四十到六十歲間的中年人, 詢問接種者是否患有慢性疾病 服用三種藥物。 醇過高問題,許多人每天至少要 堂疫苗中心擔任諮詢醫師 個多月來,我在吉隆坡靜思 ,

高糖 心血管疾病 人都愛追求美食, 、高鹽、高油帶來的後 忽略

八月五日,馬來西亞新冠肺

萬一千三百三十人死於心血管疾 者一年半間已累積一萬多人 病,數目相當於新冠肺炎。 二〇一九年一整年,全馬就有一 炎確診人數單日超過兩萬,病故 人們畏懼病毒, 卻對三高問 0 但

之色變,始終沒有對治的辦法 從飲食做起。 但是三高我們還能夠掌控 題視而不見。新冠病毒讓大家聞 就是 ,

身為醫師,我常會勸勉罹患

康飲食。茹素這十年來, 自己卻沒有深入了解真正的健 三高病人從飲食開始改變,

題。 發現,素食者也有肥胖、三高問

吃素就等同吃得健康,但是漸漸

我以為

但我

就能夠為令醫師頭疼的慢性病患 當聽到這個活動在短短三週

地引導病人,從飲食中改善三高習慣,希望未來能夠更有說服力親自了解,除了改變自己的飲食者帶來正向的改變,我覺得必須

善待身體,它絕不虧待你

的客家人基因,平日愛好重口味 只吃菜,吃飽後總覺得消化不良, 食物。每天晚飯後,我習慣泡一 一杯普洱茶,會讓我覺得解膩。 杯熱茶。雖然晚餐幾乎不吃米飯 我是馬來西亞人,又有一半

油對 於平常清淡許多,少油、無 兩餐都吃米飯,也吃到八分 參加挑戰期間, 但是能夠吃到蔬菜的清甜。 午晚兩餐相

> 洗餐具時,幾乎不需要清潔劑就飽,卻不覺得消化不良,而且清 不再需要普洱茶了! 能洗乾淨。相信這也是為什麼我

> > 是更清楚知道,我們的飲食習慣

們在這三週改善了「數字

的開始也充滿活力! 第一餐有豐富顏色、營養,一天 和堅果,好好地擺盤,看到早上 好放冰箱;用餐時搭配新鮮水果 果早起趕時間,可以前一晚先泡 豆漿粉泡成植物奶加燕麥片 至於早餐,我用淨斯穀粉 , 如

起,不能再碰垃圾食物了嗎? 那麼容易堅持了。難道從現在 天都有標準的午、晚餐可以吃, 結束後怎麼辦?要自己煮, 只是,二十一天活動中 就沒 , 每

我覺得這個挑戰重要的不是讓我 這也是許多人擔心的問題

> 的咖啡是否要加糖, 後,要放多少鹽煮一道菜,手上 自己的手裏。所以,二十一天 善,這說明了,健康操控在我們 飲食讓體重和三高問題得 還有另一種選擇,而這一種選擇 決定了自己的健康。 當數據放在眼前,這三週的 那一碟炸物 以改

味,但是這個挑戰的食物告訴我 要吃嗎?決定權在你的手裏。 理、印度香料飯,或炒米粉等。 還是有酸甜苦辣,營養師審查過 屬於健康,也更清楚了解原來健康 可以更有信心知道怎麼樣的鹹度 的菜單從不同廚師烹煮出來,大家 不只是三菜一飯,還可以是日本料 ,健康還是可以色彩繽紛,健康 很多人以為健康就是淡而無

善心態。健康,是我們自己的責 對不會虧待你! 所以,這個挑戰重要的是改 當你用心對待身體,它也絕

是三高問題我們還能夠掌控,就從飲食做起。 者。新冠病毒讓大家聞之色變,始終沒有對治的辦法; 去年一年往生於心血管疾病的人數,相當於新冠肺炎病故 但

047

048

7 媽媽為 什麼要這樣

問:媽媽宣布以後家裏只煮素食, 為什麼她要干涉我們的飲食自由?

也會哀號:「為什麼媽 媽要這樣! 1:如果我是這家小

廚者喜歡吃肉,孩子會 家中掌廚的人有關 想推素食時,應該取得 花一段時間;所以當媽媽 養成習慣,要改變需要 多吃蔬菜。孩子飲食習 煮蔬菜,孩子也會跟著 跟著喜歡肉食;每餐都 孩子的共識之後才做 ,是父母形塑的, 小孩的飲食習慣跟 , <u>一</u> 旦 掌

的科學資料

餇

料需求也讓

救地球。 但能保護自己,還可以分之七十三;不吃肉不 使罹患新冠肺炎,素食 者可降低重症風險達百 享:醫學研究顯示, 可以和家中孩子分年輕人較相信數 縱

例如每公斤牛 腐的十倍;畜牧業量二十七公斤,是 排碳量遠高於素食常見食物中,肉 牧 , 肉 , 是 排 牧 豆 碳 食

> 的數據不只是爸媽說 抑制氣候變遷。客觀 均衡飲食,可以幫助 類飲食轉成蔬食為主的 府間氣候變遷問題小 二〇一九年聯合國「政 動手蒐集。 的 報告, 孩子也可以自己 加速全球暖化 人們若從肉 被 侵 地

學做素食

以前的素食很

否則只會得到反效果!

孩子的胃,反彈的聲音色,讓美味的蔬食抓住 受素食,煮食者要勤 快地上網學煮、變化菜 的食譜;想讓孩子接 多人研發出美味可 吃素兼顧健康,所以許 自然會降低。 只吃豆腐乳、 、筍乾;現在

餐廳吃飯,讓餐廳各兩個月帶孩子去蔬食 分 種誘人的料理幫忙加 其 次 , 孩子會對吃素 不妨

循序漸進

大朋友要由# 素,慢慢增加蔬食的天餐素,進而每週一天 蔬食時,就習慣成自 蔬食時,就習慣成自然數;等到孩子能適應全 樣;可以 循序漸進的方法, 小朋友要斷奶 先每週一 , 需

道菜,孩子就歡呼拍 菜食,營養、色彩繽紛 菜食,營養、色彩繽紛 **葷轉素的方法,她常智慧的媽媽讓孩子由** 煮 接受了蔬食。 」。孩子就在無形 時將麵改為「什 「什錦麵」給孩子 為了變換口味, 中

> 願之下,自然會接受 另在沒壓力又心甘情 要想方設法,讓孩子用強行干涉的方式, 食的飲食習慣。

何含有動物成分的食意,不吃、不使用任護自然環境與動物為信 吃素,成為「Vegan」 而是為了捍衛動物權益 (純素者),他們以保 人不是為了宗教因素 、產品。 近年來, 有許多

非常欣賞一位

以能跟上素食的溫室氣體的排放 減少地球資源耗損 ,就是一種很棒的能跟上素食的風 ,吃素最終都可以無論是什麼樣的動 0 所 •

飲食習慣和其他生

049 慈濟 2021.10



(攝影/李雅貞・臺南

真學習做個修車達人,未來讓爸爸過好日子。 功能。接下來我會更有勇氣面對新學校新學期 小小的螢幕看得眼睛疲累不堪。終於有自己的電腦 疫情停課期間,我用手機來上學校的線上課程 很高興不過也有點疑惑,好多按鍵不知是什麼 , 認

臺南·高職汽車修護科一年級陳同學

了. 下載列印電子檔出來寫。現在有筆電,我就可以做吃力,也容易分心,老師交代的作業,只能去超商 簡報和上傳作業,太便利了 因為沒有電腦 ,用手機線上上課,螢幕小、 眼睛很

臺中·高商幼保科三年級黃同學

練習操作,所學局限在課堂高一時期雖然有上過電腦課, 懷,今天還載我和弟弟來靜思堂領電腦,我們會努 發揮最大的功能。也感恩師姑、師伯常常來家裏關 機來查詢資料。擁有人生第一臺電腦後,我會讓它 不辜負大家的期望。 所學局限在課堂上, 但家中沒有電腦能供 平常只能透過手

臺南・ 高中二年級張同學

級,學校全部轉為線上課 取。各地資訊志工到府幫忙 在澎湖,甚至有三代同堂的 型電腦送出應急,緊接著與 理妥當的二手筆記型或桌上 甚至請假成為常態。當時電 電腦,用父母的手機上課, 程,許多弱勢家庭學童沒有 五月中旬疫情警戒升至第三 們順利開學! 或在靜思堂協助開機 冊完畢的各縣市受助學子; 起將趕工出貨的筆電送達造 華碩文教基金會合作,八月 腦大缺貨,慈濟志工先以整 一家人從離島七美搭船兩小 慎重專程前往馬公領

提供了寬容的醫療補助,也讓我的計畫實現,擁有 外也讓原本要買電腦的計畫泡湯。但也因為爸爸住 爸爸車禍後,插管意識不清住在護理之家,這場意 一臺筆電,在製作簡報和剪輯有更好的應用。 師姑來關懷,在我們最徬徨無助時, 感恩慈濟

臺北·國立大學中文系一年級劉同學

充分的時間作報告、找資料、寫小論文 網查找資料 電腦使用 自從改成新課綱以後, 時數有限 ,做一些課外作業,然而學校圖書館的 。有了自己專屬的電腦 學習的範圍更廣了 , 可以有 需要上

彰 化 高職二年級余同學

課不用再瞇瞇眼了 用手機上課,字太小,看不清楚;有了 讀幼稚園的弟弟常和我爭奪平板電腦 寫功課有疑問時, \pm 讓我們學習更進步 ,可以清楚看到老師和其他同 也能上網查詢答案 電腦,上 大 0 為 我想 如果

基隆·小學四年級陳同學

透過大 八螢幕 世界更清楚

停課不停學,這群孩子每天都盯著手機看

家裏只有這個工具可以加入學校線上課程,

小小的螢幕看不全題目,要滑好幾次才能寫完一題作業;

但是當父母工作時把手機帶出門,

就連上課的機會也沒有了……

子們現在都用什麼 計話訪視時,我問孩 志工程秋絨立刻展開行 方案,新北市汐止訪視 弱勢學子防疫不停學的 知慈濟與華碩攜手協助 他們申請筆電 方式和學校老師視訊上 了很不捨,因此趕緊為 又擔心弄壞要賠償 或者跟朋友借電腦 八月中旬讓長期關 他們說, 用手機 一得 , , 聽 但

懷的幾個家庭都獲贈筆

查資料 除使用 高興。」 藏不住的,已經寫在他 裝和解說,幫助學童排 們的臉上了,我也跟著 能擁有線上學習資源、 程秋絨的二兒子張 協助電腦程式安 題, 「那種喜悅是 看到他們

守疫情二級警戒規定, 汐止區慈濟志工遵

> 悅 我們都感染到那分喜 靦腆到綻放燦爛笑容 走進來到拿到電腦,由 爸爸或媽媽陪同前來 慈濟汐止聯絡處, 學生。訪視志工洪玉蕊 給大學生、中學生及小 分兩階段將電腦致贈 孩子們 由阿嬤 一從

說,用手機上課時 要將螢幕放大才能看到 國中二年級黃同學 都

> 課, 阿嬤養育我。」 書,考出好成績, 好好應用筆電視訊上 字,非常不舒服,他會 「我要用功努力讀

心的富有

三十九歲的她從中國大 特別安排到府捐贈 筆 法前來汐止聯絡處領取 電的王女士,志 白天必須工作, 工 無



報慈濟關懷。 有里長簽名,里長因此 請中低收入戶時 兒,在到汐止區公所申 異後獨自扶養兩個女 陸遠嫁來臺,與先生離 知悉她的狀況 , 隨即提

讓她的夢想憧憬破滅 課,讓學習不中斷。 能及時與老師連線上 在疫情期間不用煩惱, 育補助及筆電,讓孩子 送上孩子的國 慈濟志工迅即拜訪,還 了。「今年三月與先生 王女士說, 婚後現實的生活 ` 高中教

°

家庭,協助裝設軟體。工(左)來到獲贈電腦的汐止區訪視志工與資訊志 (攝影/葉晉宏)

沒想到 必須 個孩子 們姊妹,我已擁有一切 去。我對孩子說,有你 怕苦,生活是可 我要拚命賺錢;只要不 孩子是我的責任, 活下去的力量,養育 養;但我很愛我的孩 她們是我的支柱和 也不負擔 他不要二

所以

以挺過

富有。」 能走出陰影,心打開 親和慈濟人的陪伴,已 流,但感謝一貫道的道 王女士,眼淚撲簌簌地 在她很富有 了,感受到「愛」,現 人關懷,是一 娓娓敘述起遭遇的 種暖 「有很多 心

的她,得到身邊朋友的 關係被迫失業, 小時的王女士 原本一天工作十 , 因疫情 不氣餒







行政院環境保護署



內政部消防署

主辦單位



◆ 慈濟基金會 PaGamÇ 線上遊戲學習平臺





國立臺灣師範大學環境教育研究所



大愛感恩科技公司

贊助單位



財團法人華碩文教基金會



九乘九文具專家

工們八月下旬專程來看山環繞的社區,訪視志路上,拐個彎進入被青 一,拐個彎進入被青車子行駛在新臺五 自己的兒子未來能回饋 社會暖流讓爸爸感動 他謝謝慈濟幫忙這些不 **抦痛雖然折磨,** 我現在沒錢……

保管愛心

以紓發心情

一臺都要兩

歡唱歌和跳舞帶動

大姊姊互動,最喜

,因為電腦實在太貴 三 要出力。 就算沒有錢

也

成為警察

你們送我的愛心,查詢,「我會好好」 他計畫先從練習打字開 好幾次才能做完題目, 看不到視訊內容 ,手機螢幕比較小 「我會好好保管 進而學會 要看

壓力, 軌道,慈濟願為他們在領孩子接上通往世界的 追夢的路上減少阻力與 可以幫助更多人 的目標是當醫師 哥就升上六年級了 小小的電腦 , 享受專注學習的 能帶 希望 , 他

爸只有無奈:「沒辦 機上網。說到這裏,爸 等媽媽下班,用她的手 好使用,兄弟倆主要是 看得很清楚。」 大,直接在電腦螢幕上以前 一樣 把手機字放 他們寫功課,不用再像 因為爸爸的手機不

三、五都與線上的大哥問,她參加慈濟的「線下,她參加慈濟的「線來,很苦悶;在這期來,很這期

慈濟慈善照顧弱勢家庭學子

示她很愛做吃的,日辣椒醬和素料理;她表鼓勵,試做素煎餅、素

關心新電腦使用情

示她很愛做吃的

很開心看到志工 罹患口腔癌的爸

後要以素料理為研發方

王女士的小女兒說

腦對學業有幫助,至少

- ✓ 暑期學童營養支持計畫 推動至15縣市94,683戶次
- ✓ 提供電腦用品4,074臺
- ✔ 無線分享器15,027臺
- ✓ 青年線上伴學趣: 大學伴工讀1,041人 小學伴2,629人
- ✓ 安心就學補助進行中

2021.09.17統計

【疾疫紓困過難關 生活就學不耽擱】 專線申請電話:

> 0800-787-080 (0800親幫親鄰幫鄰)

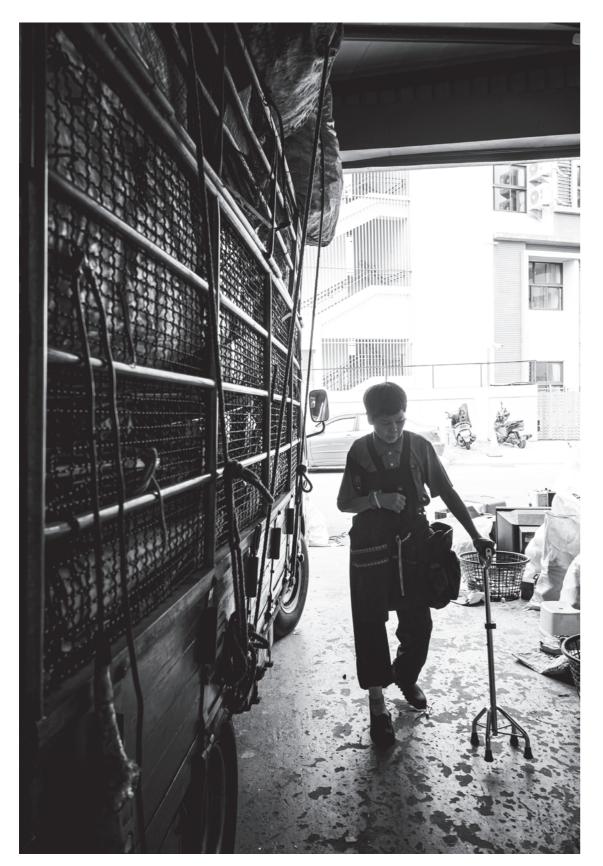
憑著願力在進步

鄭驊琪

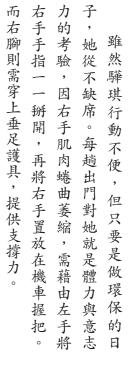
化 母 地

期陪伴與關懷之下,才讓驊琪漸漸走出低潮,重新找回人生度對人生感到絕望,並有輕生的念頭!後來在慈濟志工的長 運之神卻給她考驗,竟在一年內發生兩次中風,結果造成身 的希望。 體右半邊的手腳癱瘓,讓原本生活就拮据的她更陷困境,一 緣。今年四月初造訪臺中福興環保站認識的鄭驊琪,她是慈 琪同為花甲之年的長輩,有的人早在享受退休生活,但是命 濟長期的照顧戶,也是不折不扣的環保志工。七年前,與驊 每一位環保志工都有屬於自己的生命故事及「環保」因

著助人願力跨出每一步,展現難行能行的菩薩精神! 施。從照片中的逆光身影可看出,驊琪就算走得吃力,仍憑 她每天努力復健、勤做環保,哪怕生活不寬裕,仍喜捨布 「如果我有好轉也要去幫助別人,並撿拾回收物給慈濟做善 。」驊琪中風後至今七年,雖然手腳還無法自由伸展,但 驊琪受人點滴之恩,有說不盡的感動,默默許下心願







早上七點多就能看見她在塑膠袋分類區就定位,平時話不多,總是坐在一旁靜靜地分類,即位,平時話不多,總是坐在一旁靜靜地分類,即位,平時話不多,總是坐在一旁靜靜地分類,即位,平時話不多,總是坐在一旁靜靜地分類,即於此之變,好在接觸環保後有用的日子在中風後從此改變,好在接觸環保後有用的日子在中風後從此改變,好在接觸環保後有了新目標,每天騎三輪機車到她熟悉的八斗子漁港或深澳漁港,撿拾被丟棄的回收物,就連附近被魚鉤刺傷等狀況,都不影響驊琪想付出的決心,就算轉換地點來到臺中,仍把握當下,積極心,就算轉換地點來到臺中,仍把握當下,積極心,就算轉換地點來到臺中,仍把握當下,積極心,就算轉換地點來到臺中,仍把握當下,積極心,就算轉換地點來到臺中,仍把握當下,積極心,就算轉換地點來到臺中,仍把握當下,積極心,就算轉換地點來到臺中,仍把握當下,積極





化 母 地



不放棄的復健路

的疼痛。 能,並搭配中醫針灸治療,幫助舒緩肌肉緊繃瘓的部位萎縮之外,就是希望能恢復最大的功驊琪一週有五天需到醫院做復健,避免癱

驊琪身心的苦痛,數年來是如何與自己的身體氣、強忍疼痛才勉強躺著。旁人實在難以體會是「躺上床」這簡單的動作,對一般人來說僅是「躺上床」這簡單的動作,對一般人來說僅我更深刻體會到她平時生活的艱辛與不便。當 同甘共苦熬過每一天、每一刻、每一秒。 腳功能訓練等, 伴完成所有療程 這天上午 ,在一旁近距離記錄與觀察後,程。看見驊琪從關節拉筋到手、我當下決定和她一起前往,並陪十一點,驊琪正要離開環保站前往

把握半邊身體的功能行善,更是令人佩服 苦,反而視為修行功課, 反而視為修行功課,學習轉換心境,並且復原之路是如此遙遠又漫長,但驊琪不以為



貴人相助過難關

琪說 琪覺得在環保站就像一個溫暖的大家庭。 心地教她、鼓勵她,並給予信心, 也較遲緩,志工不但沒有排斥,反而很有耐 對她很好。想到當初不會分類塑膠袋,動作 站,雖然和志工們彼此不熟悉,但大家都說,去年隻身從基隆來到臺中,在福興環一見的歡喜笑容,一臉很滿足的模樣。驊 左手握住助行器,從矮凳上緩緩站了起那天上午,當驊琪結束塑膠袋的分類 因此讓驊 人,露出難

的鼓勵,並從此轉念要做一個手心向下的電視上聽見證嚴上人的開示後,帶給她很大不會發願行善做環保。在住院那段期間,從醫院一個多月,要不是被慈濟人所感動,也 人。如今驊琪已能用自身的故事鼓勵他人,的鼓勵,並從此轉念要做一個手心向下的 路走來有賣人目內突然指著手上的佛珠有感而發地分享,突然指著手上的佛珠有感而發地分享, 在歷經各種身心靈的苦難煎熬後,真心祝福 路走來有貴人相助,當年中風後住在基隆的 「這兩條都是上人和我結緣的! 這驊一琪

tense in suarry of the state of

聚 丙烯 西西利用植物菜

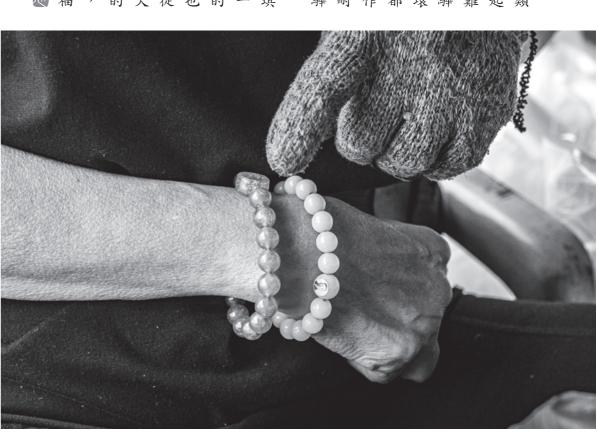
网络拉金鞋

五聚品 配如度 五聚品 於城市

複合科画加隆

盆花袋

體 随







生穿著一身黑袍,頂著四方帽 在慈大校本部的和敬樓前集合, 攝氏三十 年來的夏季那一日 ,慈濟大學應屆畢業 幾度大太陽底

長卻也是最受矚目的環節 優秀生獎勵,而最後即是最漫 歌響起、師長致辭、手語表演、 引領,向莊嚴的靜思堂走去。校 接著由一名前來工讀的舉牌學生 | 撥

長姊在父母的眼前接過鮮花、在 最初支持他們的人一起見證。 長路上的重要時刻,是多麼想跟 跨海而來的境外生而言,這求學 靜思堂前拍下燦爛的全家福。 改為線上舉行;畢業生未能如學 為新冠肺炎疫情,今年畢業典禮 到我的那一日。誰也沒料到, 觀禮;因照常理而言,總會有輪 兩年的舉牌人,不曾想要留下來 從大學一年級起,我擔任了 對 因

父母的到來對畢業生而言意 採訪過程,當被問到畢業典

> 年的付出,成就了一個孩子。」 果展吧!也是一種感謝,父母四 嚴,對父母而言,算是另類的成 友伍耀群給出了這樣的答案: 味著什麼時,來自馬來西亞的 「見證與祝福吧!慈大畢典很莊

過的地方。」 好幾年,我希望和他們分享我去 馬來西亞趕來,「我在臺灣生活 、博班畢典時,父母都專程從 同為校友的楊子慶,大學及

有,同樣身為外籍生的我,最常 強烈的情感,又說明了什麼?還 三百人,大多數來自馬來西亞。 在臺灣發展嗎? 被問到的問題之一:畢業後會想 求學?他們與父母間流露真實且 這群學子為什麼要漂洋過海來臺 慈濟大學目前境外學生近

獨中),以華語作為主要學習語 言,然而獨中的學歷不受官方承 南亞地區非常成功的典範,至今 有六十餘所華文獨立中學(簡稱 在馬來西亞,華語教育是東

> 文中學(SMJK),華文課是必 流利中文。 要以馬來語上課;另有國民型華 修課程。華人子弟多能練就 (SMK) ;許多華人子弟亦就讀國民中 除語文課之外 _ ,

才、延續傳統,或者送孩子到海 城,看到華人教育體系和政府教憶,他們從吉隆坡一路北上到檳 外念書,父母非常辛苦。賴威任 育體系的不同,華人辦校培養人 事務中心教育組組長賴威任回 了分情感。 感受到其中的不易,也對他們 個國家招生的前任慈濟大學國際 十七年前,奉命到東南亞六

是,去留之間 化上更能發揮所長的地方。但 馬學子更有機會來到在語言及文 及工作居留的機會大幅提升,大 捨得過往呢? 來政策改變,僑外生在臺升學 西亞華人學生來臺就學;近年 早在半個世紀前,就有馬 ,又有多少

位留臺生,一個故事

就讀 體會到,長輩們是多麼地重視華 學生人數太少,無法申請華語教 師來教課。我也是在那時第一次 因很多,主要是原本學校的華人 人居多的國立學校上課;轉學原 來人,直到第四年才轉學,到華 ,身邊近九成的同學都是馬

> 進行此次大馬學子報導。 業,繼續留在慈大攻讀人類發 臺就讀慈濟大學,完成大學學 展與心理學系碩士班。去年曾在 《慈濟》月刊實習,今年有機會 中學畢業後,父母支持我來

學前三年的時間,我在國民中學 著我的父母、兄長還有妹妹。中

我也來自馬來西亞,那裏住

個同鄉人的位置出發,盡可能地 女兒、丈夫、父親;我希望以 謝他們願意相信我。 呈現出這群異鄉人的輪廓,也謝 工程師、醫師,同時也是兒子 是在這裏生活的學生、研究員 受訪者們是馬來西亞華人 `

於大馬國民有著一番意義,就是象 身為馬來西亞人,倒是對大紅花 南洋都能活下來,紅紅的外表之 頑強的生命力較有感,它横跨東亞 著五大「國家原則」的大紅花 地產生連結。我想到在大馬象徵 官方賦予了高尚的情操及價值; 人前輩藉由努力付出,與這片土 訪談中,我看到許許多多華

這是大紅花唯一的意義嗎?

以安身立命的地方。

同的意涵。 訝,畢竟在馬來西亞有著全然不 己醜,還要自我炫耀。我頗為驚 朱槿):「大紅花毋知穤,圓 次讀到臺灣俗諺詮釋大紅花(即 仔花穤毋知。」此語諷人不知道 當然不是,在不同社會的語言結 構自然有其不同的意義。就像我初

化彼此的差距,在兩者的張力間 真正了解與欣賞。 徘徊,才能有所互動與影響。在 意義會豐富起來。唯有承認異文 不斷交談間,或許終有一日,能 但,我相信透過交談,它的

及異鄉客,能在未來,找到自己可 導,希望讓一些根深柢固的標 及家人的期望。寫下這幾篇報 或多或少都背負著自己的夢想 得以浮現。更願漂洋過海的同鄉 籤剝落,讓旅臺的故鄉人面 個故事。」所有出國留學的人 師時,他說:「一位留臺生, 採訪臺北慈濟醫院黃文國醫 _ 目

小辭典 華文獨立中學

要以華語教學

語言為馬來文;在華人民眾的

華文獨立中學的文憑不被馬 來西亞官方承認,無法申請 國立大學,畢業生多選擇私 立學院或海外大學繼續升學

,官方

種族多元的馬來西亞

努力下,保留華文教育 馬有61所華文獨立中學,主



性,與父親的教育脫不了關係。 系會長。他敢於嘗試及努力的個 創立慈大登山社,大四當上醫學 的大學生活過得異常豐富:大二 作就先掛了電話。「我知道他是 聞後說了句「恭喜」,因忙於工 獲十一個A佳績,父親在電話中聽 西亞教育文憑考試(SPM)中考 加上說話謙卑,乍看難以聯想他 十七歲那年,黃捷傳在馬來 忙於臨床實習及準備醫 師國考。大大的黑眼圈

友六個A、七個A上醫學系了,我 知馬來友人錄取了國立大學醫學 學醫學院,結果卻令人失望。得 黃捷傳滿心期待能申請國立大 一個A都沒上……」 從國民型華文中學畢業前, 對此他難以釋懷:「我的朋

學許可的優勢,在經濟上,私人 馬國憲法保留對馬來民族入

> 境遇。 馬來民族;因種族不同而落選國企業的部分股權與聘用需保留給 立大學,這是華人學子常發生的

學貸才能就學。 學費比起國立大學昂貴數倍 需要二十五萬馬幣(約新臺幣 為 五 年, 馬來西亞英國學制的醫學訓練 百六十幾萬) 黃捷傳來到私立大學就讀 黃捷傳預計五年學費 ,為此他需要借 0

醫院見習。大一、大二,每日課 說:『這就是醫學系』,但之後 程早八晚九,黃捷傳十分疲憊, 完基礎科學及基礎醫學,大三到 就發現真的不行。」 「一開始或許你還會很勵志地 馬來西亞醫學生在前兩年修

黃捷傳帶著一絲尷尬地說道。

開心的,只是沒有表現出來。

 \sqsubseteq

個月。 陽明大學上醫學實驗課,為期兩 大二時,黃捷傳申請到臺灣

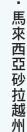
他們很輕鬆;上課我也聽不懂, 讀論文,怎麼讀都讀不懂, 「我與大四、碩班學生一起 可是

> 要進入臨床訓練的醫學生,這是 合理的嗎?」就在大三他做出重 就會問很多『為什麼』 大決定,休學到臺灣讀書。 。同樣是

我就支持你啊! 著;當他把決定告訴父親時,父 逝去。關於這件事,他心頭斟酌 父親的溫柔:「你有什麼決定, 親仍舊寡言,但還是給出了 馬幣的學貸也將與時光一樣白白 新來過,此外,兩年多來近七萬 這意味著過往的學習必須重 作為

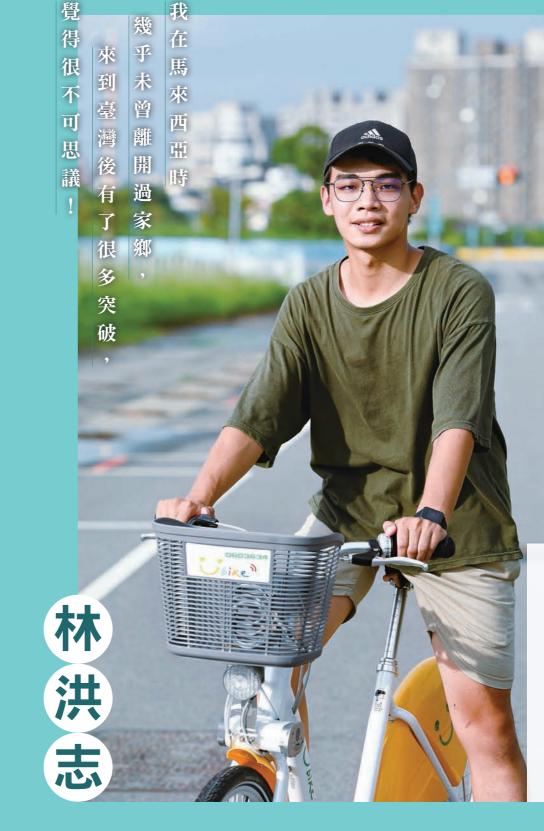
生聯合會會長。今年九月,黃捷傳 灣,在學期間甚至獲選為臺灣醫學 學醫學系,於二〇一五年來到臺 成為臺北慈院住院醫師。 擬手術教學聞名的大學 黃捷傳申請了一所以大體模 -慈濟大

謝我爸,他一直都相信我做的每 個決定,沒有任何怨言。」 他更想努力工作照顧每 事情,也不需要再考慮種族。」 人,以回報父親的支持, 「在臺灣我可以做我想做的 「很感 一位病



慈濟科技大學資訊科技與管理系

中興大學科技管理研究所研究生



穿著相同校服的學生,不過採訪當 是讓人一眼就能認出。 切笑容,典型的陽光少年形象, 日,林洪志古銅色的皮膚配上親 濟科技大學校園裏都是 洪志穿著一身灰色休閒 服,迎面向我招手。慈 還

補助。 以良好成績獲得境外生的最高獎 科技大學資訊科技與管理系 洪志考量學費負擔,申請了慈濟 從華文獨立中學畢業後,林 學雜費全免還有每月生活費

享著這四年來的「意外收穫」: 寬鬆,他更投入校內外活動,大 西馬。」 同的出團交流。他興致勃勃地分 吉他社、國際服務隊,並參與不 學四年間多方面嘗試: 「最有趣的是,居然還因而到過 有了獎助學金後, 鋼琴社、 經濟較為

中間隔著海域,在馬來半島的 一州稱「西馬」,在婆羅州島 馬來西亞有兩片主要國土,

> 往,飛機航程單趟也需要兩小 人民因這片海域阻隔而少有來 兩地在一九六三年組成國家,但 的沙巴和砂拉越州稱 「東馬」。

教育等各項資源以西馬發展為 西馬或海外求學、工作 主,不少東馬青年會離開家鄉到 多歷史條件下,馬來西亞經濟、 由於中央政府位於西馬 , 諸

問,巡迴演出品德教育兒童歌舞 場了六次。回憶臺下親子觀眾的 並非主角, 容,穿上一身綠蛙戲服,雖然他 流團隊,因此到西馬及新加坡訪 了自己。」 拉越,他參與慈科大國際志工交 「表演兒童劇是我之前從來沒做 、也很想做的事情,算是突破 《小綠公主》。畫上濃厚的妝 林洪志的家鄉,就在東馬砂 林洪志語帶亢奮地說: 但劇中十四幕歌舞出

藉由學校的補助方案,到了中國 在大一、大二兩年間, 他也

> 九校聯盟聚會,匯集了中國頂尖大陸兩次,其中一次在西安的 反應啞然失笑。 啊!」說到這,林洪志也為事 大學的學生,出團前不免緊張, 會提問,氛圍並沒想像中嚴峻 「雖然在場學生聽講座時著實較

取。 吧!當我知道學校有很多補助出 的自我期許。他說: 事物,是林洪志最初遠渡臺灣時 國的方案後,我就很積極主動爭 大,我就告訴自己,不要留遺憾 努力參與不同活動、探索新 「來到慈科

後能有如此豐富的經驗及嘗試, 過家鄉東馬,來到臺灣就讀大學 那麼多!」 不可思議!在我身上竟然能經歷 林洪志說:「我覺得很奇妙!很 在馬來西亞時幾乎未曾離開

國立中興大學科技管理研究所的 機會的土地十分喜愛。如今錄取 他,將展開另一段旅程。 洪志對於這片賦予他很多

比上一代走得更遠

·慈濟大學護理系

·馬來西亞砂拉越州

• 分別於花蓮慈院、臺中慈院

是 時候就決定的 擔任護理師

年應屆畢業的黃勤智 年應屆畢業的黃勤智 年應屆畢業的黃勤智 等好,遠渡來臺學護理,兩人原 本都有著擔憂。倒不是擔心適應 本都有著擔憂。倒不是擔心適應 都曾到臺灣就學,而是怕文科班 都曾到臺灣就學,而是怕文科班 出身,會跟不上護理醫科的學習 能到更遠的

後

, 我 們

希望有一

甘貝

勤

智

国 自幼在耳濡目染下,出國到 自幼在耳濡目染下,出國到 自幼在耳濡目染下,出國到 自幼在耳濡目染下,出國到 自幼在耳濡目染下,出國到

理。」

中聲畢業前,他們準備資料中請臺灣學校時,早在臺灣落地中請臺灣學校時,早在臺灣落地中請臺灣學校時,早在臺灣落地

供「公費生」選項,學期間免介紹了慈大醫學系、護理系會提在臺從事護理工作的叔叔,

弟,也決定申請護理系了。 生活費,畢業學生在通過面試 身分履行護理工作的簽約年分 身分履行護理工作的簽約年分 以正職 等等報費,每學期還有兩萬元

位僑外生裏的二位成員。生,是班上四十多位同學中,三角一份穩定、專業的工作,讓兄弟願四年前成為慈大護理系新浪漫是奢侈的;減輕經濟負擔,

的華文報章、電臺、電視頻道,文獨立中學,還有屬於自己民族的堡壘;除了擁有華文小學及華的六百萬華裔人口,堅守著教育的六百萬華裔人口,堅守著教育

點檔、韓劇或陸劇。藝,還會在黃金時段播放臺灣八電視節目中除了本地的新聞、綜

人才外流的現象頻頻出現。 數,新世代因工作待遇等問題, 辦等國家繼續求學的人也不在少 搬等國家繼續求學的人也不在少 對,前往新加

驗一下不一樣的生活!」 驗一下不一樣的生活!」 驗一下不一樣的生活!」 驗一下不一樣的生活!」 驗一下不一樣的生活!」 一個夢想, 一看能不能存到一些錢,我們希 會院,預計十月正式工作。兄弟 個對於未來,還有另一個夢想, 一個夢想, 一個夢想, 一個夢想, 一個夢想, 一個夢想, 一個夢想, 一個夢想, 一個夢想,



又是一個活脫脫的大馬女孩。 雖然血緣上是半個臺灣人,但卻 彭敬惠的母親是臺灣人, •影響之下,努力求職。 屆畢業生一樣,在疫情

於升學一直有所保留。 由於家庭經濟不算富裕,讓她對 父親。彭敬惠備受家人寵愛,但 西亞結識了擔任旅遊巴士司機的 四十歲時因為導遊工作,在馬來

關鍵科目包括馬來文不及格 文憑考試成績公布,彭敬惠幾科 惠就讀國民中學,必須以馬來 「我甚至對自己能否進大學沒有 、英語學習各科。畢業前教育 與許多華人學子一樣,彭敬

是申請了臺灣學校。 協;在母親的堅持下 但對於教育這事,母親不肯妥 ,彭敬惠還

原先她想,就直接工作吧。

的啊!你這樣活潑,想法這樣跳 「你去念傳播,還蠻適合你

> 大學傳播學系;很幸運地錄取 上」的心態,在志願中填了慈濟 建議。彭敬惠抱著「也未必會 」母親給拿不定主意的女兒

月底,彭敬惠像許多應

九十多分。家人聽到了,也為我 麼差啦!現在成績可以八十多、 敬惠學習的動力, 開心!」 有興趣,發現其實自己也沒有那 對不起你的家人?」中學成績像 這個地方念書,不好好念,不是 一根心頭刺,這根刺也成了彭 「你會覺得家裏給了你錢來 「後來愈讀愈

受到人與人之間相處方式畢竟不 望在他鄉尋回相似溫暖, 這似乎也是常有的青春往事:夢 朋友間一貫的方式熱情待友,希 的人都很好。來臺灣念書,她用 ,長輩很疼她,當時覺得臺灣 新環境適應過程是艱辛的。 小時候每年隨母親回臺探 與淚水。 但也感

視訊通話時,看著孩子的淚

甘的倔強,最後留了下來。 回家吧!」或許彭敬惠是出於不 , 父母心有不捨, 「累的話就

標準,「我會擔心自己的能力文字敘述方式未能符合旁人的 拚,就算是不吃飯、不睡覺也要 外籍實習生,彭敬惠雖然中文 流利,但感受到自己的口音與 不足,被別人看不起, 學習傳播行銷,部門第一次有 大四實習在一家廣播電臺, 所以我很

案,這也是從事行銷行業要學的上學到很多,例如更多的解決方 得這會讓你成長。我就從他們身 比較理性,有時候是好的 重點。」 關領域,累積經驗。「臺灣的人 彭敬惠計畫走入行銷企畫相 1,我覺

也有等著她的家人和朋友。 工作,同時可以照顧回到臺灣養 有僑胞身分的彭敬惠, 不同於其他人離鄉背井, 相互作伴;而家鄉 選擇留臺

天 種 調 郷

是真的想回去陪伴 É 頭 髮 變 他們 • 慈濟大學社會工作學系 花蓮社福機構社工

全工 文的 紀佩柔,及肩頭 業五年的她,已是一位獨當一面 業五年的她,已是一位獨當一面 工人員的「高能動性」打扮。畢 工人員的「高能動性」打扮。畢 工人員的「高能動性」打扮。畢

但至少希望在社工服務制度相對性到期,家人的關切慰問一度讓快到期,家人的關切慰問一度讓人。「那時候就覺得很大到工作、家人又一直叫我回去,可是我還不知道自己想要什麼?」紀佩柔雖然還不可想要什麼?」紀佩柔雖然還不可是我還不知道自己過,居留證也不順利,六個月已過,居留證也不順利,六個月已過,居留證也不順利,六個月已過,居留證也

作經驗。較為完善的臺灣,好好地累積工

月獲聘。

在學姊與老師的鼓勵下,她在學姊與老師的鼓勵下,她配別在居留證截止前一個然構由於是非營利性質,聘請機構由於是非營利性質,聘請機構的機構。這次遇上了貴人,此試著應徵一家主要服務身心障礙

社區獨立生活了。

本 到 這 處機構的 身 心障 礙 來 到 這 處機構的 身 心障 礙 不 到 這 處機構的 身 心障 礙 不 到 這 處機構的 身 心障 礙 來 到 這 處機構的 身 心障 礙 來 到 這 處機構的 身 心障 礙

「爸媽年紀好像真的有了,白頭亞的工作及生活。」她接著說:他覺得若沒有想要在臺灣永久了,「我爸非常強烈要我回家,了,「我爸非常強烈要我回家,」

陪伴他們。」 髮也變多了……我是真的想回去

文留下來。」 準備離開這住了近九年的土準備離開這住了近九年的土 準,可以不是,身為外籍人士 等,如果外國人沒有永久居留證 的她,仍有諸多考量,「在臺 的,仍有諸多考量,「在臺 等,如果外國人沒有永久居留證 也,對於才二十多歲的紀佩柔而

度有點高。

永久居留證影響到工作證,
每年離境時間也有限制,並牽涉
每年離境時間也有限制,並牽涉
有滿五年,收入必須達前一年基
本薪資兩倍,此政策傾向於招留
本薪資兩倍,此政策傾向於招留
本薪資兩倍,此政策傾向於招留
有領外籍人士。這對於在非營利

言,回鄉還是她最佳的決定。的職涯。無論就眼前或長久而來西亞疫情趨緩,即結束在臺灣明年評鑑的相關事項後,等待馬

·馬來西亞吉隆坡

去留之間,前輩經驗 相片提供·伍耀群

• 馬來西亞檳城,來臺17年 ·科技公司退料審查工程師 ·慈濟大學醫學資訊學系



笑說,若非母親不斷叨念,或許 他根本不會來臺灣。 這樣安排的。」伍耀群 >原本嚮往的地方是澳 洲,當時身邊同學也是

是不適應。 婚;之後,她隨夫回馬定居。在 爸早期來臺讀書時兩人相識結 對多種語言、多元種族的社會還 業有一份工作,但人在異鄉, 馬來西亞時,雖然在先生家族事 伍媽媽是臺灣女兒,在伍爸 面

試這所大學。 傳說明,了解慈濟辦大學的理念 慈濟大學海外招生團隊進行宣 會擔任志工的夫妻倆,熱心協助 地影響了家人。那年,在檳城分 觸慈濟後投入志工行列,也慢慢 會,有著一分熟悉及親近感,接 ,很希望自己的孩子能前去嘗 耳聞馬來西亞也有慈濟分 伍媽媽在臺灣就已經知曉慈

已有二十歲,長了同學兩 七年前, 伍耀群來臺就

> 選讀電腦資訊相關科系,但必須 業,若前往慈濟大學,雖然依舊 依照臺灣學制,完整讀完四年大 到澳洲再讀兩年學士學程就可畢 歲。當時他已經是大學生,

他不曾想到隨後自己的態度會有 初來臺時是心不甘情不願;但 一百八十度的轉變。 伍耀群拗不過母親的勸告,

比在馬來西亞就讀私立大學的 enjoyable的大學生活。」他對 在馬來西亞不會想到有這麼 得到一個美好的回憶!是你 會三者打轉。 的生活,僅在於上課、打工、約 時光,覺得原本自己及身邊友人 我很慶幸當時選擇過來, 「這裏的大學生活非常豐

無直接相關、 通識課程;這種與自身專業學程 校園中豐富的課外活動與多樣的 開啟他的視野:「我覺得蠻 伍耀群非常喜歡臺灣的大學 僅為興趣而學的課

> 好。 用,就是為興趣,了解、略懂 過法文,也不知道學來做什麼 新鮮的, 可以學很多。我還上

的人教打鼓,還自己製作了鼓 只有武術表演,慈大僑外生想加 環保鼓上場,效果十足。 於是用半個人高的橘色大桶做成 上打鼓;經費有限買不了新鼓, 桶!」當年,其他學校隊伍僅僅 「我們請了一位高雄體育學校 加了本土的宋江陣表演活動。 有一年,校內僑外生斗膽參

伍耀群也因此提早成為這項瑞 外了解原來兩校皆有電腦資訊 署姊妹校,身為國際接待員的伍 又去了不同國家,義大利 典交換生方案的第一人。他 課,可以商討學程合作方案, 四那年,瑞典哈爾姆斯塔德大學 津津樂道地說:「當中從瑞典 耀群,在與瑞典教授交談中,意 (Halmstad University)與慈大簽 最讓他意想不到的是,在大



聚。從馬來西亞前來參加典禮,歡喜共十三年前伍耀群大學畢業時,家人

各地的國際學生交會。」 馬、威尼斯、英國、丹麥……跟

憶。當年去不成澳洲,卻因此到當年去不成澳洲,卻因此到當年去不成澳洲,卻因此到了更遙遠、文化底蘊更豐沛的大學可以可以到,當年去不成澳洲,卻因此到

不同世代,相同父母心

是人生最自由、美好的時光。出是人生最自由、美好的時光。出是人生最自由、美好的時光。出重擔,但這分壓力承載著溫馨。伍耀群如今和當年父親一樣,結立一位臺灣女孩,兩人的孩子面質了。他也為了孩子,計畫回憶往事,伍耀群感嘆,那回憶往事,伍耀群感嘆,那

也太大。」伍耀群希望女兒直讀得很深,但孩子付出的代價卻

助。」
更多元的環境成長,會更有幫小的馬來西亞學習,「在語言到大學前,能在課業壓力相對

旁。 天與妻子回到臺灣生活,但這至 觀,他已經爭取到公司在大馬 少是在女兒高中畢業之後的事 是妻子沒法陪伴在她的父母身 媽能照應她。唯一較憂心的, 工 作 他們的家族企業繼續從事會計 的分公司職務,而妻子也能在 應問題。對此,伍耀群表示樂 面臨和伍媽媽當年一樣的文化適 味著要重新找工作, 因此,伍耀群還是計畫有一 但,回去也非易事 ,同樣是大馬媳婦的伍媽 而妻子也會 。畢竟意

母一點時間……」

到『要回家』的感覺,要多給父想要回來。像是燕子回巢,體會的,但是真的『出去』過後,會

去留之間,前輩經驗

期 珍 借 喜歡 無論選 接受 要忘記回家的路 在哪裏生 • 馬來西亞霹靂州,來臺15年 慈濟大學醫學檢驗生物技術學系 慈濟大學醫學科學研究所博士班 博士後研究員 楊子

主動幫忙,便與他聊了起來。 學生的迎新茶會上,大家 學生的迎新茶會上,大家 學生的迎新茶會上,大家 學生的迎新茶會上,大家

讀書的料。」楊子慶說著。 「其實,我曾認為自己不是

林口的國立僑生大學先修班一起十多年前,來臺的僑生都在

以心無旁騖、專心讀書的花蓮。 與一個手,也將他順利送到了那可是他在第二順位填下慈濟大學醫 是他在第二順位填下慈濟大學醫 是他在第二順位填下發

物技術學系碩士班論文時,老物技術學系碩士班論文時,因為修了一堂科學班完法課程,為科學研究著了好學大學四年級,他是當時慈大力學就此畢業的他決定再戰碩士打算就此畢業的他決定再戰碩士工。當他快完成慈大醫學檢驗生

究生。 了?他也就這樣一路成為博士研師又問,要不就把博士班一併讀

海外遊子最擔心的事

楊子慶目前擔任慈濟大學博士後研究員,對於專注做醫學科學領域研究與教學的日子,尚學領域研究與教學的日子,尚學領域研究與教學的日子,尚問是有另一個看法:「我們在實的學弟妹。一般人眼裏,研究的是有另一個看法:「我們在實的是有另一個看法:「我們在實的。要怎麼在失敗過程當中去堅的。要怎麼在失敗過程當中去堅的。要怎麼在失敗過程當中去壓的,保持著那個熱忱的話,就能

發工作或是擔任教職。作正式工作,期望未來能進入研只能視為能力的培養,並不能當只能視為實明白,博士後研究員

「年輕的時候,第一個是工

某日能以某種方式回饋故鄉。」拚,「無論如何,我也希望自己是健康,讓他能在這裏為自己打要多嘗試。」他慶幸父母身體還這是闖蕩最黃金的時間,應該

莫泰熙老師來到花蓮演講,讓更有一年,馬來西亞華教鬥士

將「華教精神」傳承出去。

時莫泰熙老師對他們的囑咐:要文化的艱辛歷史。楊子慶仍記得當多人知道在馬來西亞有著守護華人

由、機會受教育。」
一體有同等的自一體,再到我們這一輩。我是從以前那一代,到我們老師的是從以前那一代,到我們老師的是從以前那一代,到我們老師的

手,易子慶邓會回郎深見哀人, 電,也期許終有一日能回去故鄉。 等,也期許終有一日能回去故鄉。 等:「教育就是希望」。楊子慶 場此惦記在心,提醒自己要善待後 等:「教育就是希望」。楊子慶 塊七星潭的鵝卵石,上面題了

是工作、結婚,再下來幾年的聚也看到親友經歷不同的階段,先年,楊子慶都會回鄉探視家人,

友間開始聊起父母的健康。今自己最擔心的是,有朝一日親會,話題離不開孩子。他說,如

應要不要回去。」 「出門在外的遊子,最怕的 是最好,但是到了他們年紀大 是最好,但是到了他們年紀大 是最好,但是到了他們年紀大 是最好,但是到了他們年紀大 了、需要照顧時,你就會開始 了、需要照顧時,你就會開始 了、需要照顧時,你就會開始 。」他接著

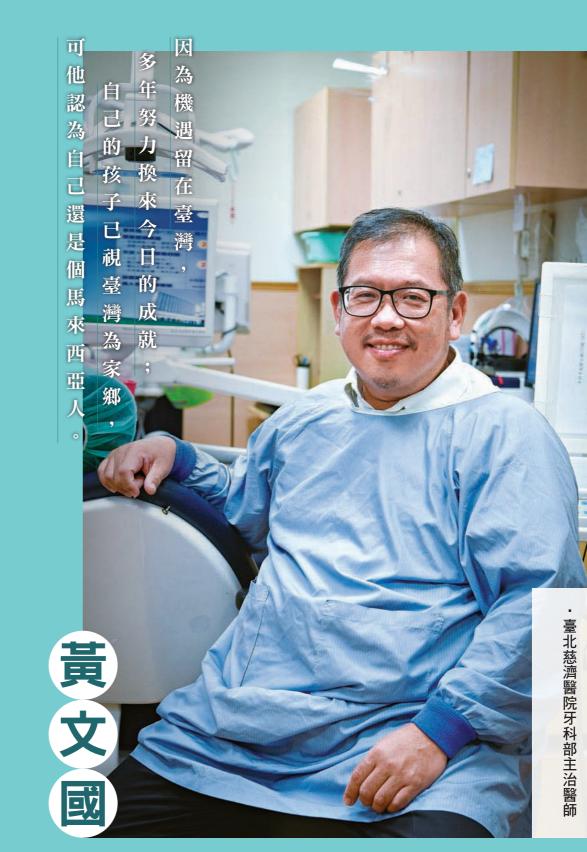
能忘記的,不要忘記家在哪裏就 是會繼續留在花蓮,一個近山、 上會繼續留在花蓮,一個近山、 是會繼續留在花蓮,一個近山、 是會繼續留在花蓮,一個近山、 是會繼續留在花蓮,一個近山、 是會繼續留在花蓮,一個近山、 是會繼續留在花蓮,一個近山、

慶的案前,日日提醒著。泰熙老師致贈的箴言,至今在楊子畢生為馬來西亞華文教育奔走的莫

日久異郷成家郷

• 馬來西亞柔佛州,來臺30年

• 陽明大學牙醫學系



埋頭苦幹為生活

時有了新的目標。努力用功之

之隔的馬來西亞柔佛。自小成績 之隔的馬來西亞柔佛。自小成績 業那年,家裏經濟出現瓶頸,眼 業那年,家裏經濟出現瓶頸,眼 人工工馬幣(當時幣值約新臺幣 也五千馬幣(當時幣值約新臺幣 是自己升學無望,高中老師借了 也五千馬幣(當時幣值約新臺幣

兒子的學業一向有黃文國輔導,老師是臺灣人,嫁到大馬,

然後帶著剩下的錢隻身離鄉。 一里的錢留給了家人, 是把將近一半的錢留給了家人,而 是把將近一半的錢留給了家人, 是把將近一半的錢留給了家人, 是把將近一半的錢留給了家人,

領他一生走向何處呢?的少年,可知道這分努力將會引後,順利考上陽明大學牙醫系。後,順利考上陽明大學牙醫系。

病患不便外出就診、口腔狀況慈濟義診,看到社會暗角弱勢黃文國在大學畢業後就參與

勢病患!」「這輩子,要盡自己所能幫助弱極差,年輕的他默默下定決心:

當臺北慈濟醫院啟業後,黃 當臺北慈濟醫院啟業後,黃 當臺北慈濟醫院啟業後,黃 內國以兼任醫師身分在牙科部股牙。前些年,慈院特殊需求牙科牙。前些年,慈院特殊需求牙科好。前些年,慈院特殊需求牙科人醫院轉到慈院任職。轉任私人醫院轉到慈院任職。轉任私人醫院轉到慈院任職。轉任人 國人醫院轉到慈院任職。轉任人國人醫院轉到慈院任職。轉任人國人權。

離鄉背井來臺後就不曾改變的。一個更好的生活,這一點是從他這也攸關他一路走來所期望的——逗趣的黃文國老愛談薪水,但

的?」此時倒是有兩三個人舉手周圍,無人舉手。「誰是被迫選自願念牙醫系的?」黃文國看了群青澀的學子問道:「你們誰是明大學的一件趣事。老師對著一明大學的一件趣事。

氛隨著大家的竊笑歡樂了起來。的?」這次所有人都舉手了,氣了,「 誰是分 數到了就進來念

確定了,畢竟這是屬於未來的事。不要當牙醫啊?」這問題大家倒不苦,大家紛紛認同。「那以後還要苦,大家紛紛認同。「那以後還要

你說我們還要培養什麼興趣?」你說我們還要培養什麼興趣?」你說了,手腳也沒力了,那個緩下來,再慢慢說道:「家裏不去做牙醫其實浪費。」接著稍培養這個興趣!讀了那麼多年,是時間不會等你,一分一秒過去不去做牙醫其實浪費。」接著稍培養這個興趣!前以只好強迫自己昂地說道:「對啊!當時我對牙學的說我們還要培養什麼興趣?」

作是興趣最好;如果不是,工作許就如他在訪談時所說的:「工室,他一直持續著義診服務。或追求和守護的。正如這二十多年除了工作外,有些事仍是自己想

要的,人生才不會有遺憾嘛。」己的目標努力,我覺得才是最重趣直接變成工作。至少可以朝自之餘培養興趣;要不然就是把興

驀然回首緣已滅

關於遺憾這事,與其說是在

工作,更多的其實是對於家鄉。 工作,更多的其實是對於家鄉。 工作,更多的其實是對於家鄉。 工作,更多的其實是對於家鄉。 工作,更多的其實是對於家鄉。

一年便可回國執業,但名額有限。畢業生向大馬牙醫學會註冊後,院等臺灣七所大學牙醫系學位,年,馬來西亞宣布承認陽明醫學年,馬來西亞宣布承認陽明醫學

在這之前,黃文國曾經回國是就回不來了?」「對啊……」到結束當天才知道!」「那是不登記?」黃文國又急又氣:「我登記?」黃文國又急又氣:「我話,母親問道:「你怎麼沒有去話,母親問道:「你怎麼沒有去

在這之前,黃文國曾經回國 在這之前,黃文國曾經回國 在這之前,黃文國曾經回國 是無法回國執業的,種種事情讓 是無法回國執業的,種種事情讓 是無法回國執業的,種種事情讓 是無法回國執業的,種種事情讓 是無法回國執業的,種種事情讓

母親那人的近況,才了解到對方可是件值得驕傲的事。黃文國問版。那是家鄉有名的高材生,考服。那是家鄉有名的高材生,考服。那是家鄉有名的高材生,考別人了新加坡的南洋理工大學,這個人才是。有次在家後面洗衣家人才是。有次在家後面洗衣



「你自己還不是一樣!」在那裏洗衣服。」母親回了句:「書讀多厲害也是沒用,還不是狀態。黃文國起了頑心,笑說:狀態。黃文國起了頑心,笑說:

未來將會被人如何看待?自己。而此刻若真放棄了學業,嗎?黃文國驚覺,眼前的人正是明己不也是在做著同一件事

來就連爭取的機會都沒有。 未知數,但他更清楚如果放棄,未習道路,即使在兩地能否從醫都是

新政策,僑生可以留臺工作一年;的那班車。但也在同年臺灣有了過了第一次登記回馬執醫註冊回臺灣。沒想到,隔年居然錯回臺灣。沒想到,隔年居然錯

診,必要時掀開面罩詳細解說。國做好防護,為特殊需求患者看牙醫師需與患者近距離接觸,黃文



憶是黃文國 (後排左二)多年前的全家福已泛黃, 的鄉愁。 (相片提供/黃文國) 心底永遠 溫暖的記

作准證,正式開放讓僑外生留臺執 隔年,政府又公布僑生可以申請工

的家庭與生活,年邁的母親是黃文 國回馬的唯一「正當」理由。 庭。父親已離去了,手足有了自己 如今,黃文國醫師在臺建立家

此,他的故鄉是馬來西亞。他哀哀 是家鄉。但對黃文國而言並非如 即使那是三十年前的馬來西亞。 說道:「就算我待那麼久,還是認 興趣,畢竟對他們而言,臺灣才 親人彼此相聚機會逐漸減少; 為我還是一個馬來西亞人啊。 而孩子對於回馬探親也不怎麼有 隨著時間的流逝,和故鄉

弟一起走過那段路,不過這一次光餅。他說小時候常和母親、姊

家餅鋪,入店買了福州

小吃

心底永遠的牽繫

年, 當初所付出的努力,終於也 在種種機遇下成功地留了下 當年在陽明大學苦讀的少 但黃文國依舊需要忙於工採訪結束後,雖當日為假

> 來愈有機會獲得,居留工作的機 換來今日的能力與成就 如今的學子卻 。那時求 愈

會也較前人寬鬆 但是,關於過去, 這些學子

又有多少人能捨得呢? 探親的小故事:那天林洪志陪著 學生林洪志提及,在大二時回馬 媽媽走很長的一段路, 採訪中,今年畢業的慈科大 經過了一

他那分緬懷,在某個時刻彷彿這 些點心。我沒到過砂拉越古晉, 就只有他和母親;兩人一起走在 也是我的故事 也沒吃過光餅, 回家的路上,沿路小聊著,也吃 因為這分緬懷,有些人選擇 一般。 但似乎感受到了

要學著一生與這分緬懷共處。經 決定在這片土地生活,他們則需 年輕時多培養及發揮所學,或是 了回去;而留下來的,或是想在



草

皂

樸

顏

色

應

靜思網路書軒學網 MORE.JINGM.COM 可認

頭,也讓使用的人,成為守護

到製作,全程環保,清淨在源

大地的一分子。

著疼惜大地的

心,淨皂從取材

垢,於是稱為「淨皂」。懷抱

製作的手工肥皂。

「淨」代表

「淨斯淨皂」,是純天然植物

清淨無染,

「皂」用來洗滌除

靜思書軒 JING JI BOOK! & CAFE

毛錢的力量

花蓮百號慈濟委員口述歷史

而這分推動的力量,所需要的支持不是來自大筆大筆的善款,而是來自點點滴滴的五毛錢。他們是最早期的行動者,更是當代的見證者,見證慈濟從臺灣一隅的花蓮走向全球的歷程。

(A) 半世紀以來,慈濟 說起。 證嚴上人,拓展至身在 根源要從最早期的志工各行各業的慈濟志工? 力量是如何從創辦人代佛教的本懷。這股 求的利他精神體現當 家地區,透過付出無所

庭主婦、自營商、護理 的志工。他們有的是家委員號前一百號、花蓮 人員、經營小餐館 本書採訪的是慈濟

> 工作。 錢、展開了濟貧訪視的 號召下,他們日存五毛 路局員工……在一九六 在「農場師父」年代相對貧窮的後

是當代的見證者,見證 的追隨者、行動者,更 濟。他們不僅是最早期 的人用一輩子投入慈 緣,有的人將上人視作 重的悲心受啟發、 情同父子的「阿爸」、 有的人隨上人訪視後深 這段特殊的師徒情 更有

> 慈濟從 錢 來自大筆大筆的善款 而是來自點滴的五 時、而這分推動的力為
> 一個
> 一個</ ,所需要的支持不是 毛 ,

> > 條件,

「你們若做得

師父— 追隨上人的三十位弟 往嘉義妙雲蘭若。 前往臺北文化大學擔任 客座教授,囑咐上人遷 一段紀錄。上人的皈依慈濟歷史中有過這 央求上人留駐花 --印順導師受邀 當時

> 再讓師父在這裏三年 嗎 ? 蓮 , 上人當時提出 甚至表示要聯名向 個

做慈善。」 五毛錢的菜錢, 蓮。你們三十個人, 到,我永遠不會離開花 人拿一支竹筒, 幫助我 一天存 _

蓮,他們戮力而行 困難,有人問:「可 下每天五毛買菜錢不是 為了將上人留在花 。省 以

錢;這五毛錢不影響家 家有餘慶,每當提起菜 庭生活,但天天能起那 上人表示:「積善之 一念善心。」 一個月交十五元嗎?」 就要記得省下五毛

沒有確切的名單,然而 濟全球慈善的行動 他們的精神已然成為慈 在慈濟的文史紀錄裏並 這三十位家庭主婦

> 彙編本書時,編輯團隊 耋 談中則著重個人 命的感悟。 濟的生命轉變、所體悟 大量參考過往史料 脈絡已記憶模糊。 員中,如今多已年近耄 , 但許多事物的時間 這群前一百號的委 往事歷歷雖銘刻於 以及對自身生 八參與慈 因此 , 訪

本書十位主人翁都

過往同行的志工們協助 召 些生命中因投入慈濟而 善工作。有些則囿於健 本書最要感謝其子女或 但由其子女克紹箕裘。 康因素無法自如行動 後認識上人 有因緣於慈濟草創的前 是在人生的黃金時期 ,至今仍投入各項慈 1、拾遺 ` 受到感 讓這 ,

慈濟文史·子藏系列

五毛錢的力量 -花蓮百號慈濟委員口述歷史

出版:布克文化 定價:580元

口述歷史

師志為己志」 們「以佛心為己心,以 那一分初心, 慈濟之間難得的因緣與 此書時,志工們的口述 喻為佛法難聞 頭正巧伸過朽木孔洞 寫到,汪洋大海中有 不禁令人深思 百千萬劫難遭遇。彙編 易,若是失去了機會, 這是多麼不容易!這也 朽木,朽木上有一孔 一隻盲龜浮出水面時 佛典中曾有 的堅定願 更體 ` 得之不 他們與 會他 塊

情。(本文摘自《五毛 念初發心, 傳承慈濟 感念已逝的志工們, 有口述的資深志工,並 慈濟委員口述歷史》出 的力量一 謹以此書,感恩所 -花蓮百號

版緣起)

091

海地強震

馳援賑災的

防疫是救災第一道必須克服的難題。 海地新冠肺炎疫情嚴峻,進口疫苗有限,居民對於預防傳染病傳播觀念薄弱

志工也繞遠路以避開幫派掌控的路段,深夜抵達災區,準備隔天發放…… 第二道難題,則是連軍警都難以壓制的幫派,不僅物資運輸需防範搶劫,

萬受災居民亟需援助。 月七日遭刺殺,動盪局 海島國海地的總統,七 三萬間房屋毀損,六十五 導致兩千多人死亡,近十 芮氏規模七點二強震, 勢中,八月十四日發生 球的天災人禍, ○二一年夏,新冠 亞洲又爆發震驚全 加勒比

緊接著八月十五日

極端組織塔利班奪得政 訝的目光,也把海地災 逃亡潮,攫取了 權,政治巨變及大規模 情擠出了國際焦點。 阿富汗首都喀布爾易幟 世人驚

關懷團於九月一日抵達 爆發後展開勘災、救 首都太子港,旋即進駐 助行動,美國慈濟賑災 區待援的海地人, 但慈濟沒有忘記災 強震

> 災區-型發放。 等人共商大計。在海地 忠、本土志工如濟神父 凱市(Les Cayes)展開大 時間九月八日起,於重 職該公司的慈濟志工張永 合作夥伴海外工程公司 (Father Zucchi Olibrice) (OECC)園區,並與任 -西南部大城萊

心力交瘁的神父、 對守護受災居民而 修女

球善心人士的關懷。 民眾流離失所 有如天助。強震過後 來說 會及民眾感受到來自全 帶來米糧物資, 醫療, ,慈濟志工的到 「地震後我們沒有 而慈濟不僅 ,急需物 也讓教

居民來說實在太重要 整個救援行動 放 了! 」 萊凱市慈幼修女會 (Soeurs Salésiennes) 何物資可以即時發 慈濟來了 , 這對 啟動



說。 Monique Jolicoeur)歡喜地 負責人蘿絲修女(Rose

的態度,步步前行 與合作夥伴,都以最戒慎 的風險,也因此前線志工 重,甚至有染疫、被劫掠 的賑災行,一路險阻重 然而看似水到渠成

疫情、颶風與強震

二年了 以那次沒碰到,這是第 震時正好休假返臺,所 一次感受到大地震! 「我來到這邊二十 ,二〇一〇年強

協助採購打包,並動員人購救濟物資,供應商不僅賑災關懷團在海地就地採 來自全球愛心 上,讓受助民眾知道物資力將慈濟標誌貼在糧食袋



堂及民房倒塌。 知震央在西南部 下震撼,接近中午時得 張永忠表示,強震在上 間爆發, 有教

離震央約有一百二十公 損壞。由於太子港市距 學校,了解建築物是否有 Sisters of St. Anne) 三所 里,很幸運地沒有志工 濟援建的單位,包括聖恩 電二〇一〇年強震後受慈 本土志工是否平安?並致 震後第一件事就是詢問 修女會(Congregation of 身為海地慈濟志工,

災,當地因為貧窮,民宅志工張永忠深入萊凱市勘 筋,難抵強震而毀損或倒工,以彎曲的樹幹代替鋼 多半無法按照建築規範施 _ouissaint Junior) (攝影/Réginald

> 完好。 慈濟海地志業園區也都 受傷,援建的各校以及

部卻是死傷慘重,此次 大城萊凱市、傑洛米市 地震釋放的能量是二〇一 ○年強震的兩倍,西南部 (Jérémie) 等地災情嚴 但震央所在的西南

務的總理阿里爾・亨利 即調撥五百條環保毛毯給 到慈濟海地園區接洽, 防局與中華民國駐海地 國際社會援助。海地民 身亡,八月中又遭強 袋等安身用品,張永忠立 大使館, 海地無法獨力應對接踵 而至的危機,代理總統職 (Ariel Henry) 於是尋求 知災區急需帳棚、睡 颶風襲擊,貧弱的 七月上旬總統被刺 很快就派員來



民防局應急。

神父語重心長地解釋。 候,救災最重要!」如濟 賑災,「現在是救命的時 餐的糧食,先行調撥投入 後,提供學童當營養午 抵達前,把預計在開學 也在美國賑災關懷團 本土志工如濟神父,

艱難的還是貧窮的鄉村 已知至少有三家飯店、 擁有五百年歷史,風景 張永忠於八月二十一日南 兩座教堂倒塌,前市長 優美的港都萊凱, 殘壁,居民棲身帳棚; 个幸喪生,醫院擠滿受 卜勘災,舉目所見,斷垣 送出第一批毛毯後, 當時

上,居民無以為家。 佩林營市一處民房瓦礫

(攝影/范婷)



2021年海地地震·慈濟賑災

8月14日當地上午8時29分,發生芮氏 規模7.2強震,震央在海地西南部距離 首都太子港120公里處,屬於極淺層地 ,釋放能量是11年前摧毀太子港的大 地震的兩倍,重創西南部各省



死亡人數 2,207

受傷人數 12,268

毀損房屋 約13萬間 待援人數 65萬

■慈濟賑災統計

慈濟捐贈糧食、醫療包、香積飯、福慧床、環保毛毯等物資,陸續運抵海地或就地採購 在重災區萊凱市、傑洛米市將發放14,000戶,9月中旬統計已發出

日期	合作夥伴	戶數	 致贈物資
9月 3、6日	慈幼會	2,000戶	4,000包白米
9月8日	慈幼修女會	1,000戶	2,000包白米
9月10日	海地明愛會	1,250戶	1,250包白米、1,250袋糧食袋
9月11日	慈幼會	1,000戶	1,000包白米、1,000袋糧食袋
9月15日	農技團	1,000戶	2,000包白米

■關懷海地大事記

1998年10月 ▶ 海地、多明尼加等國9月遭喬治颶風重創,慈濟基金會與6個民間慈善 團體組聯合勘災團前往勘災,隔年慈濟展開「賑濟中美洲,衣靠有情 人」物資援助

2008年8、9月 ② 四度遭受風災襲擊

2009年1月 ▶ 慈濟啟動「海地人道援助與賑災計畫」

2010年1月 12日發生芮氏規模7.0強烈地震,150多萬人受災、逾30萬人罹難。慈 濟展開77天急難階段救援,進行義診、大型發放,以工供糧等援助

▶ 連續5天豪雨,第二大城市海地角嚴重水災。本土志工勘災,獨立完成 2012年11月

▶ 援建海地聖恩修女會3所學校啟用 2013年5月

2013年8月 向臺灣農委會申請援外大米,爾後年年申請,援助當地赤貧家庭、殘疾 孤寡等

▶ 太子港及海地角暴雨水患賑災 2014年11月

2015年7月 援建索立諾區杜柫榭幼兒園啟用

2021年8月 ▶ 14日發生芮氏規模7.2強震,新冠肺炎疫情下展開賑災

立承擔的信願與能力。 行長曾慈慧鄭重地說 來!」慈濟美國總會副執 「海地一定要自己站起

強震中幾乎無一倖免。

身為專業土木工程

地區,農民們自行搭建的

害的能力,幫助他們建多當地志工增進應對災

既要防疫也要防搶

做足個人防護。 團員每人都完整接種疫 克服的難題。美國賑災 成了前線賑災第一道必須 率低等因素,如何防疫, 苗,戴口罩、監測體溫, 資源匱乏、 高到第四級,當地醫療 念薄弱,加上疫苗接種 中心將海地旅遊警示調 八月下旬,美國疾控 人民防疫觀

也沒按比例去拌,地震 枝當柱子,水泥和砂石

一來根本無法承受。」

,慈濟啟動美國志工支

動盪時局、災情嚴

房子,

往往拿彎曲的樹

比較好的鋼筋水泥去蓋 們又無法按照法規,用 能擋風的房子。

「但他

襲,就算再窮也得建蓋 當地人為了避免颶風侵 南北都有高山可以擋風, 部地區不像首都太子港, 帥的張永忠表示,由於南

連軍警都難以壓制的幫 。張永忠就表示,之 以遲至八月二十 第二道難題, 則是

派

配負責攝影紀錄的門海

公前往賑災,還要帶動更

年海地強震賑災的資深志 援賑災,曾參與二〇一〇

> 美軍護衛,幫派不敢越 段,就可能被勒索搶劫。 旦誤入被黑幫封鎖的路 獲得聯合國維和部隊及 離,滿載物資的貨車 雷池一步,如今外軍撤 較於二〇一〇年海地強

九 月 應 港時 六千五百多個家庭醫療 援助海地的物資也在同 穩打 工與合作夥伴採取穩紮 由美國慈濟志工打包的 日送抵慈濟海地園區。 也已裝進貨櫃準備 除了接收臺、美資 _ 隨時機動的策略 慈濟及紅十字會 日下午抵達太子 當美國團成員於

型。 就 相 是

這款淨水錠在海地原本 攝影師凱辛亞(Keziah 放物資中,隨行的當地 濟提供淨水錠打包至發 十八公升)的水。得知慈 淨化一百加侖(約三百七 二十錠的淨水藥劑,足可 法提供淨水藥劑,一包 生問題,慈濟志工也設 Jean)既驚又喜, 考量到災區飲水衛

二十五公斤糧食袋。 利麵、通心粉、食用油的 內裝豆子、玉米碎、義大 斤物資組合:一袋十二 愛會(Caritas Ayiti Haiti 資,並與天主教海地明 公斤半的白米,加上一個 配出每戶重達三十七公 大量、多樣的食品,搭 應商鼎力相助下 助的物資,志工積極聯)商討發放事宜。 在供 籌獲

險性的變化球, 面對這具有高度危 慈濟志

更是缺貨。 因為喝了不乾淨的水生 有飲用水問題,很多人高興,海地長期以來都 糧食袋的居民一定非常更是缺貨。「拿到慈濟 病往生, 點真的非常貼心。 慈濟考慮到這 ,強震過後

不忍再讓居民苦等

供應商倉庫,物資整備 橘、黄、藍各色提袋,方 份物資分裝在紅、綠、 緊湊地進行著,五千 節都顧及受贈者所需。 糧食的種類與包裝的環 便民眾單手即可提起, 位在太子港的糧食

裁達絲卡·班奈特女士日,物資供應商的副總 而發地對他們說: (Dashka Bennett) 有感 與慈濟志工共事多







的熱食發放做準備。 速烹煮香積飯, 展開帶動當地志工的培 我也應該做得更多!」 香積種子志工 的疑問與意見,也教導 訓課程,聽取本土志工 資深志工們把握時間, 然而, 在準備發放之外 變化球一 一,如何快 為之後

果你們都能離開自己的

國和家,到這裏來助人

因幫派封鎖道路

接著一顆來。

方維安下,領得及時送達會代表的修女,民眾在警工將白米捐贈給慈幼修女萊凱市九月八日發放,志 災區缺糧嚴重,的白米。(右上、方維安下,領得足 需。 (左 糧 食 包 、 一家六至八口一個月所 (左圖攝影/范婷) (右上、右下圖) 一 包白米,足嚴重,一袋綜合

的名單 期盼在當天領到物資。 都發出去了,鄉親們都 修女已經確認了 延後。但聯繫時得知, 與萊凱市慈幼修女會合 物資無法如期 , 並 且 一把發放券 到位 可 '能需要 一千戶

日早 所需的白米? 萊凱市附近採購一千戶 提供兩千袋,每袋重十 終於找到當地廠商可以 能否臨時在發放地點 緊請糧食供應商尋找 全運出, 二點五公斤的白米。 日早上的發放不到四十九月六日,距離九月八宗成交易當天已是 備好的物資無法安 一家家廠商聯繫, 賑災關懷團趕 兩千包白米能 ·一通通電 ,

否及時運抵發放地點仍

有許多不確定。

這些物資,我每晚都緊 定下心, 關懷團,只能強迫自 揚言封鎖太子港, 健回憶道。 張到睡不著 。身在太子港的賑災 日任何人都別想出 海地幫派公然 「那幾天為了 」領隊陳 九月 己

與會, 達了 資, 午四點從太子港動身南 爾・亨利在中華民國駐 舉行物資捐贈儀式 與本土志工們於當日下 儀式結束後 海地大使古文劍陪同下 情出席。海地總理阿里 濟志工帶著忐忑的心 會合力捐贈二十五噸物 國政府、慈濟與紅十字 此次震災,中華民 九月七日在太子港 海地政府的感謝 以元首級高度表 慈濟團隊 慈

> 外的萊凱市 前往一百五十公里

場。 米搬出,放置到發放 米搬出,放置到發放會早,一起把沉甸甸的白 熱心的教友也起了個大 二點了。運米車於凌晨 修女奮力進貨櫃卸貨, 六點抵達,上了年紀的 避開幫派掌控的路段, 已經是深夜十 批人員抵達萊凱市 行程特別繞遠路 以

達 能的任務!」 放,幾乎可以說是不可 的情形,這一次的發 發放的米當天早上才到 發放,從來沒有遇過要 健終於鬆了一口氣: 「我做了不知道多少場 廠商及時、全數抵 擔心了好幾天的陳

為了確保人 員

看到兩千包米從不

為長期賑災揭序幕

眾一解愁容,把兩 密維持秩序下進場。 重二十五公斤的白 學校外等候, 回棲身處。 九月八日上午 的發放終於如期 一早受災鄉親就在 在警察嚴 米扛 包總 民 展

謝你們 糧食不足,民眾急需食 民阿爾方斯表示, 來幫助海地 來幫助我們。 女士語帶盼望地說。居 重新安家。 食物價格飆漲 在都還露宿街頭, 腿也被壓傷了 力量,讓他們 「希望神能賜給志 「我的房子倒了 ,希望有更多人 」民眾蘿斯 , 幫助我們 ;直到現 ,我要謝 災區 災後

除了受災民眾獲得

我很高興能來這裏付出 說我年紀太小, 量!」志工珍妮瓦• 經想要做志工,但爸爸 出的過程中 森語帶自豪地說。 十六歲,現在他答應了, 海地「慈二代 人的喜悅。 了急需的糧食 ,獲得了助 以前我曾 一也在: , 年輕的 當時我才 歐 付

隊的資深志工陳健(左培訓課程後合影;承擔領成員,與海地本土志工在成員,與海地本土志工在 de Don Bosco)合作, 愛會、慈幼會(Salésien 為二千多戶送上應急糧 賑災關懷團緊接著與明 食袋終於運抵萊凱市 貼著慈濟標誌的米和糧 九月八日發放後 0

二),此番已第七十九 前來海地。 次

0

定要算我一份喔!

著兩大袋食物走在極度 緊合乘當地的載客小貨 躁。領到物資後大多趕 常危險。 缺乏糧食的災區街頭非 車Tap Tap返家,畢竟拿 平和地等待,並沒有因 隊伍太長而 民眾手持發放單 情 緒焦

流的達絲卡・班奈特表 的歷程,承擔採購、物望!」走過艱苦又危險 讓我們感動、改變了許 的地方, 多家庭,給了他們希 容。這次特別的任務, 滿滿的食物, 接受了這份沉重但愛心 相互尊重的發放 睹如此有秩序 很榮幸能跟上慈濟 「我從未在 一定全力以赴, 展露了笑 海地目 平和且 , 居民

身 。 _

與二〇 然嚴重 用棕櫚葉潦草搭起棲 還有一個帳棚區大多是 很不同, 隊陳健眼裏十分不忍; 布的都變成 缺乏糧食醫藥的情 但災區居民流離失所 「此行訪視的帳棚區, 災後已逾一個月 ,看在賑災團領 一〇年大地震後 如今連有塑膠 『豪宅』 況依

受災居民度過災後艱 教的善能量, 本土志工 地的教會人士密切合 ,未來也持續培訓帶 資以應急難救助之需 ,除了即時提供糧食 從震殤大地再度站 慈濟將持續與深耕 效能, ,結合跨宗 發揮 幫助 加加

德國 餐車應援重建

讓工頭滿意地統一訂餐,居民也在等待瓦斯水電復原的時光中享用熱食。慈濟志工開來餐車為他們做飯,飽足的中式麵飯、不同大廚烹調的美味,歐洲各國工程人員湧入德國水患災區,協助漫長的重建工事,

大家每日共同的期待:今天菜色是什麽?

時,我們與陳樹微師姊近 到德國,清晨八 會合, 由我駕駛九人座

發 。 城科隆(Köln)方向出小巴士,往德國西部大 慕尼黑市(München) 一個多小時後進入

午餐;之後繞行三百多 瑙河畔的烏爾姆(Ulm) 速度極慢,午後轉進多 開始堵車, 車行

TZU CHI

公里 頗未老! 點自我感覺良好 二小時、近千公里 科隆。這一天我開車 ,終於在晚間抵達 , 有

災的情況。 我們,敘述半個月前 國多個城市及奧地利 面。這位女士向來自德 絡,相約在一家餐廳會 社會局工作人員取得聯 微師姊與偉立 (Weilerswist)派來的 翌日十點半 一市市府 的

七月十四日開始下

大洪水, 車……全部沖毀。 道路、樹木、河堤、 把整個地區的農地 還沒心理準備,洪水就 的民房淹沒, 洩洪,馬上把地勢較低 雨,隔天清晨突然出現 水勢猶如水庫 居民根本

所見的災後慘狀觸目 Münstereifel)等市鎮, 巴特明斯特艾費爾(Bad Neuenahr - Ahrweiler) 、 巴特諾爾,阿委勒(Bad 視重災區的情況,走訪 接連幾天,我們探 簡直無法言語

五百份不等。 日菜色,每日供應一百到工在車外的小黑板寫上今 特艾費爾市政府廣場,志慈濟餐車停靠在巴特明斯 志

(相片提供/林美鳳)



德國西部水災·慈濟賑災

7月中旬:

- ·暴雨襲擊西歐多國,德國、比利時、荷蘭出 現極端降雨,24小時降下超過該地區一個月 的總雨量
- ·德國西部北萊茵州(Nordrhein-Westfalen) 與萊茵蘭州(Rheinland-Pfalz)河水暴漲淹 沒城鎮、土石流造成建築物倒塌,超過170 人罹難,數萬人被迫撤離家園,德國氣象局 稱為「世紀洪禍」



8月3日~5日

· 德國漢堡、慕尼黑、法蘭克福及奧地利慈濟人會合於西部大城科隆, 拜訪 多個災區勘災, 鎖定北萊茵州巴特明斯特艾費爾為重點關懷區域

8月13日~9月11日

- · 位於科隆南方的巴特明斯特艾費爾,是風光明媚的歷史古城,人口約17,000人。居民倚賴觀光或小型工廠生活,大水毀壞家園與經濟活動,估計2,500戶受災,市長形容這場水患是德國在二次世界大戰以來最嚴重的災害
- ·軍隊、工程隊、民間團體駐紮災區協助復原,飲食簡單,志工供應熱食作 為陪伴與鼓舞
- ·志工來自德國漢堡、慕尼黑、法蘭克福、科隆及奧地利、荷蘭,共動員303 人次

較不同的午餐

即提議慈濟能否提供比

· 供餐10,021份

該廠的移動廚房專 殊用途的汽車工廠 聯絡到科隆專門從事 法蘭克福時, 勘災返程, 這臺餐車帶有 八月六日上午結束 決定租用 在即將經過 樹微師姊 探 四 車 , 我 特

(Sabine Preiser-Marian) 重災區的水電、瓦無法正常煮食三餐,有無法正常煮食三餐,有經德國香腸及薯條,受避過兩週連續取用同災居民及工程人員已經機的食物。八月四日,程過兩調連續取用同級局限。八月四日,程過兩時,市長莎賓娜市長莎賓爾時,市長莎賓娜(Sabine Preiser-Marian)

不捨說再見

不適合居住。不適合居住。不適合居住。不適合居住。

(攝影/劉晃汶)

也 濘 裸露在外。商店區的 毁;滔天洪水對小橋梁 行步道,滿地狼藉 的根基沖出大窟窿 否來得及逃脫? 斷;有些房子被洪水揉 不堪, 毫不客氣, 瓦斯 不知道屋裏的人是 管、 勢滿過河渠兩 商店內外全 水管全部 攔腰撕 房子 , 泥

牢靠,有些牆裏的水泥,歷史,建材不似現在的董名單,有兩、三百年董名單,有兩

片水中…… 湧澎湃的洪 全地區, 將十六位住民疏散到安 哮的夜晚,救難人員先 標高至二樓 心救援時, 十二位住民 間照顧二十八位長輩 殘障人士的健康中 在洪水湍急奔騰咆 在辛契鎮 最讓人欲哭無淚的 再回到健康中 也淹沒· 眼前竟是洶 那餘下 (Sinzig) 水位已 在 的

也被洪水淹毁掉落。泡,包括天花板在內,板的牆也撐不住洪水浸都在大水中化了,石膏

105



服務,居民也對於不同 利和荷蘭志工輪梯前來

德國各城市、奧地

首開爐灶,就提供了兩 文村、林森喜、繆連煌 位大師級的師兄一 充分了解餐車功能。八月 往巴特明斯特艾費爾, 月十二日志工們再次前 工作檯,一應俱全;八箱、烤箱、排油煙機、 百多份的素炒麵。 十三日首日供餐, 斯爐、 洗菜槽 德國三 楊 冰

的工程人員感激在災區仍已不用戴口罩,來自各國 利維也納志工 團隊, 鮮。八月二十一日,奧地 廚藝的烹飪方式感覺新 推廣素食對地球有益。 能吃到熱食, 已不用戴口罩,來自各國德國政府放寬規定,戶外 也認同慈濟

(相片提供/林美鳳)

爽許多,也頗獲好評。 域,全部大清洗,環境清 方的腳踏車停放區及市政 劉建國師兄領軍出發 府臨時擺放長型桌椅的區 並帶去各式烹飪用 米糧及義大利 餐前還把餐車

兩年, 鬧非凡 但願相逢有期! 後的爐灶,我不忍看到 午餐、不捨那祥和的氣 不捨,不捨慈濟的美味 餐車時,他們肯定會很 鍋子來裝午餐;供餐期 的服務在九月十 間宛如小型餐會,熱 讚不絕口,還有人拿 的復建工作 還好不是我關掉最 我知道當我們撤走 居民對慈濟的素食 難過的神情 再會吧朋友們 。慈濟提供熱食 估計長達 一日結 災後

五 炎 变 青 一 年 半 的 新 冠 肺 營關懷 們再度參加勘災行動。 歐洲慈濟車司機。七月 劉晃汶師兄同行,承擔 到今年七月上旬,終於 中旬德國百年水患,我 再度前往塞爾維亞難民 人的腳步停歇了 ,欣喜的是同修 , 直

來不及、來不及…… 微師姊會合,四天的勘 慕尼黑格拉紹,與陳樹 八苦口婆心, 日日叮嚀 鷩心動魄,警覺到上 月初來到德國

原工作人員最為務實。構 溫暖受災居民及災區復 隊決定先煮熱食供餐, 災區無水無電, 積極進行,回程 專

> 再邀前 兄毫不猶豫接下重任。 路上選定餐車 也納第三天 往接餐車 樹微師姊 返抵維 劉師

使用方法、注意事項傳 說:疫情期間不外出。 但接到的回覆訊息均 也納,廣招煮熱食志工, 次熱食,他將餐車功能、 漢堡三位師兄承擔第一梯 也很快明白使用方法。 一次接觸行動餐車, 上機械工程師,雖第 一切就緒,即返回維 劉師兄早期職業是 但

陳秀花師姊是切菜能手, 也願意來付出。我的心立 願意一起來承擔大廚, 何承擔?終於接到一通 正著急沒有志工如 會員劉建國大德

> 奧地利承擔第二梯次。 在報名表填

蛋白質 拉 以 飯 過中餐廳的我們 疲勞一掃而空。 利五位志工疲憊不已, 每天超過五百份。奧地 來取餐的 外國人能接受的口 員個個豎大拇指 但是看到居民及工作 个同蔬食菜色。 三週, 中式炒麵搭配芽菜沙 加鷹嘴豆 辣白菜, 我們每天供應 人非常踴躍, 鈣質等營養, , 菜色注重 番茄蛋炒 曾經開 日起為 , , 味, 了解

德國漢堡志工承擔第三 九月十一日供餐結束, 月二十九日

三日方回到維也納

撰文・游月英(奧地利慈濟志工)

支持我走在這條燦爛的 緣;感恩愛我的家人, 輸任何師兄師姊; 年紀最老,但是體力不 在超市採買完趕至餐車備 擔香積;每天早上七點多 返六次, 幸福。從八月初至九月 自己還有好體力付出, 了十一鍋!整個團隊我 天七至八鍋,有一天煮 利志工承擔的那週,每 料,站八、九小時。四十 中,近一千公里路程,往 食,已暮年的我,感到很 人生無常, 六人份大電鍋,在奧地 能參與此次 」行動餐車煮熱 整整二十三天承 時時把握 感恩

最後的蛻變

世間最難形容的是澽然喪親的痛,深情頓入空茫 無邊的失落最不堪忍,卻也由此開啟生命最深的蛻變。

代不必急救,後事從簡,家祭即可。

我們萬分掙扎,不敢相信八年來成功

苦,他對子女家庭已很滿足;且再三交

撰文 · 盧蕙馨 (慈濟大學宗教與人文研究所兼任教授)

我們揮手告別。 們心碎不已。半天後,父親在喘氣中跟 慈父用生命最後的力氣做此告白,令我 從前未給金錢支援的歉意。勤奮養家的 美國的大弟視訊連線,向弟弟妹妹表達 知天命的清明,忍悲遵從父囑。 說:「讓它自然凋零。」我們震攝於父親 受折磨,精神卻灑脫平和,不願再進食, 的巨人父親就這樣放棄!但看父親肉體深 抗癌,長年日行六千步,有自信活到百歲 兩天後,父親再次跟我們,以及在

我們嘴上念佛,行禮如儀,心中卻被巨 於四小時後送出家門,從此死生契闊, 這一切都措手不及啊!父親的大體

大 拖延多天後住院,一再手術,兩週親在今年七月初血尿不止,因疫情 地說他的時候到了,我們無法代他受 在返家幾天後,將我們叫到床前,平靜 後出院,已虚弱到無法行走,情況未見 我們準備再將他送進醫院,父親卻 世卻像儒家。 生,以及國語文教育,心性雖向佛, 律,一生的心力都給手足、妻兒、學 方淨土」不求甚解。父親為人厚道自 大的悲傷淹沒:父親去哪裏了? 我一向深信「佛在人間」,對「西

好轉,尿中甚至排出血塊。

否明白接受呢? 指向「往生佛國淨土」。父親的神識是 何處去的話題。一切喪事儀禮,皆方便 與父情深,但也還未及跟他提起死後往 的是,多半時間與他相隔兩地的我 懼,是智者的身教。然而 父親以九二高齡謝世,走前不憂不 , 我難以放下 , 雖

華年。」「華年」徒增傷悲,幻化無常的 有詩:「錦瑟無端五十弦,一弦一柱思 得同步進入解脫眷戀的蛻變中。李商隱 我念經回向祝福父親,也體悟自己

的蜕變依此得到生機力量 種種功德的典範。」也深信,生命最後 佛與淨土為增上緣,作為開發自心光明 師所言:「佛法的深義,是以外在的諸 無需外求助力。我至此虚心領受印順導 「流年」才真切反映我們所處的世間。 生死流轉,其間的擺渡並不神秘,

8 1 2 2

《農六月・二十三至二十四》

大智若愚

【靜思小語】聰明的人追求欲念,有智慧的人造福人群

勉勵自己更精進

譯之一度「全球四合一幹部學上精進研習」,共有四十八個國家地區的慈濟志工報名,獨志工,雖未報名亦參與線上獨志工,雖未報名亦參與線上課程,總計五十二個國家的慈濟志工,雖未報名亦參與線上共二萬六千八百五十人同步精進,課程中使用十一種語文翻進,課程中使用十一種語文翻

這個小空間,可以面對全球四、過視訊,我在花蓮靜思精舍的八月一日,上人開示:「透

苦救難。」 『慈濟』,才有許多慈濟人在難眾生,為了救助苦難才會有 的菩薩心。菩薩所緣是天下苦 同的一分心,就是『覺有情』 的人種,膚色不一樣,但有共 種不同的語言,也有各種不同 有定時、無法定相;我們有各 或是你們都來到臺灣呢?無論 大!是我到了這麼多國家去, 實在不可思議 五十個國家地區的兩萬多人 全球許多國家朝共同的方向救 分情很真誠。所說的虛,是沒 是我去或你來都是虛,但有一 慈濟』,才有許多慈濟人在 ,的確是神通廣

天凌晨連線聞法。」

從視訊畫面上看到莫三比

於濟志工為了學習佛陀教

有、吸收慈濟精神,克服一切

有、吸收慈濟精神,克服一切

有難而用心精進。「每一次的

對進,有些非洲志工要走幾十

大數之里,從白天走到晚上,來到

於聲點打地鋪休息,等待著隔

於聲點打地鋪休息,等待著隔

精進。雖然現在年紀大了,總群精進菩薩,就鼓勵自己要更看到、聽到、知道了有這麼一一、二十年來如一日。所以我一、二十年來如一日。所以我

路。」的佛法,還有慈濟要往前走的是把握著每一天,分享我了解

多人比我更精進、比我更有愛 只有我拚命做慈濟而已,有更 成使命,我真的很感動;不是 響應慈濟,再如何困難也要達 地。看到普天之下有這麼多人 冒險要把這些物資送達目的 運送物資的人員用心、耐心, 救命。「從錄影畫面可以看到 物資爬險峻山路,因為 爾山鄉,必須用驢子駝著沉重 領受『大哉教育』。」 一邊有很多人在等待這些物資 送慈濟援助的防疫物資到尼泊 口氣對大家說話,希望大家 前幾天同仁報告,為了 我會更用心,努力撐著這 比我更拚命,所以我很感 的那

勵,共同會合力量,除了救拔人人類;人與人之間可以相互勉濟,就是要拯救眾生,不只是救濟、就是要拯救工生,不只是救

生,發揮完整的愛。」食,保護自身健康,而且庇護眾護世間眾生,所以我們提倡素的苦難,還要感化人們幫助、愛

可以不吃動物,保護自己的健安規矩,人人戴起口罩,保護自己同時保護別人;人人自會已同時保護別人;人人自會已同時保護別人;人人自有可以不能再沉迷口欲;期待不能再沉迷口欲;人人自有時保護別人;人人自有過程,不能再沉迷口徵,與是人人遊素,只要下定決心,

康。

是誠發心,彼此勉勵,自己 實境的破壞與污染。請大家 畜牧養殖業的發展而對地球 實境的破壞與污染。請大家 實號發心,彼此勉勵,自己 是誠發心,彼此勉勵,自己 於難消弭,素食是一帖靈方 於藥,而且要全球多數人素 於藥,而且要全球多數人 於藥,而且要全球多數人 於藥,而且要全球多數人 於藥,而且要全球多數人 於藥,而且要全球多數人 於藥,而且要全球多數人 於藥,而且要全球多數人 於藥,而且要全球多數人 於藥,而且要全球多數人 於藥,才會讓天下多一分平安的

下器生,人間自然祥和平 以淨化人心;只要能夠發心拯 以淨化人心;只要能夠發心拯 以淨化人心;只要能夠發心拯 對天下眾生,人人就是救苦救 大下歌生,人人就是救苦救 對於下歌生,人人就是救苦救

救人的人要平安

眾透過網路視訊參與全球四合近日,各國慈濟志工、會

112

此分享,八月二日志工早會 這確實是應該知道也要關心的 人在哪些國家地區付 展到世界上的哪個角落,慈濟 球慈濟事,想要知道慈濟情擴 上人欣言,慈濟人都很關心全 一幹部精進研習課程,聆聽彼 出等等,

付出無所求,彼此說感恩。」 界各地的人 球,智慧擴及人間;人間菩薩 法到世界各地,讓慈悲普及全 在同一時間聽師父說話。在這 息做著相同的慈濟事,也可以 條人間軌道上,隨著各自的作 「慈濟是人間菩薩道,世 有發達的科技協助傳 間菩薩共同走在這

的物資,由當地志工與合作機 是我希望救人的人要先保護好 菩薩克服萬難、使命必達,但 但那是很危險的山路啊!人間 構冒險送往山鄉部落,「他們 心想要救人,要把物資送到。 上人提及慈濟援助尼泊爾

> 就是永遠的遺憾。」 自身安全,否則萬一發生事故

說,面對大自然地、水、火、 很不忍心、壓力很大!」上人 切災難都起於人心。 天,但是人的心力很強,一 渺而無法抵禦;人力無法勝 風四大不調的大災難,人力微 災的人冒著危險,實在很擔心、 多,但是要救災卻困難重重。 眼睜睜地看著人們受苦,要救 疫情嚴重,受災受難的人很 可見氣候變遷的災難,再加上 「偏偏在這個時代,舉目

缺少智慧,想要的就運用聰明現在的人有高知識,很聰明卻 去取得,輕鬆地得來、大量地 還有很多人沒得吃、沒得用。 造成環境的傷害,何況世界上 了很多糧食、物品,卻不知道 上人嘆道,生活無虞的人浪費 的都丢棄,製造了很多的垃圾。 想要的很多,吃不完、用不了 人們隨著心靈的欲念享樂,

拋棄,造成嚴重的環境污染。

向人彎腰鞠躬說感恩。 在市集裏勸說、去做回收 保護環境的道理,不辭辛勞, 資源循環再利用;無論晴雨, 種回收物分門別類整理好 臭也無所畏懼,總是耐心將各 做好資源回收,甚至忍受髒 各地的慈濟環保志工懂得 , 還 , 讓

菩薩! 感恩對方願意讓自己來回收。 育人 智若愚,這一群都是有大智慧 濟人為何那麼傻?』這叫做大 在我看來,每一位都是常不輕 鼓勵家家戶戶做環保,還真誠 的人,他們以自身的言行在教 ,把握機會傳達環保觀念, 「有的人會說:『你們慈

同愛護大地、為人間付出。所 的科技傳播,讓我們知道很多 薩道,現在因緣成熟,有發達 五百多年前,佛陀所教導的菩 可以動員大家的力量,共 「我總是對大家說 5,二千

非說不可、非推不可、非做不 動大眾起覺悟、能懺悔,戒慎 以師父一直說『大哉教育』, ,要不斷對大眾做教育 ,带

實際行動造福人間。 以要感恩、要覺悟、多護生, 要自知生活在臺灣很有福,所 多少人在飢餓中,悲苦過生活, 全的便當;再想一想世界上有 與人互愛,也要愛動物,以

「愛護、保護眾生的道理

智慧過生活。」 體病苦也會愈來愈複雜。請大 染、破壞愈多,衍生影響的人 死業報之苦;人對環境的污 所以會造作業力,讓自己受生 很明確,只是人心欲念難調伏 家用心、用智慧去分析

推動素食,用心準備色香味俱 上人說,各地慈濟人為了

3 ≥ 4

《農六月・二十五至二十六》

探究生命學

【靜思小語】為尊重生命而做教育,不只愛人也愛動物

真誠付出就有「徳」

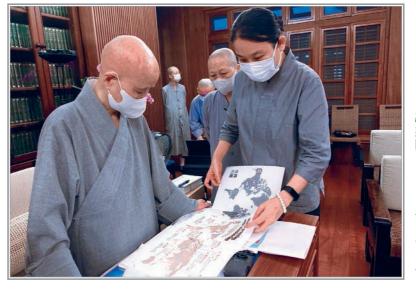
務的方向與他人不同所面臨 力量如活泉一般泉湧不絕,就 的困難。上人說,若希望慈善 上人談話時,提到因為推動會 八月三日,海外慈濟人與

> 且把堵住泉源的髒垢清理乾 要從根源找出堵塞的原因 , 並

目標 是要菩薩招生;勸募慈濟會 員,就要讓人了解我們救濟的 。人們如果覺得只是付出 「我們不是在做生意,而

> 去做,當然沒有人看得到慈濟 的力量,該做的事情沒有積極 量;假如我們不尊重這些點滴 粒米成籮,不要輕視小小的力 大,很自然會點滴長久捐輸 一點點,但是幫助的力量很





沒有得,而且也沒有『德』;「有做就有得,沒有做就 得者德也』。」 就無所得,不去付出就沒有 展現了『德』。人如果缺德行 就是德行。大家的力量合起來, 是發自真誠的愛心去付出,也 讓人看得見、有感受的德, 『德』,所以說『德者得也 一起用無私的心去做善事,就 ,

的力量去救助,與彼此的交需要幫助,趕緊會合慈濟人 你就起歡喜心,聽到他做好 做事;是因為他需要,所以我「不是你對我好,我才來 事也很讚歎。人與人之間彼此 還會結好果與好報 希望,也封閉了慈濟在當地的 等於是封閉掉了等待救濟者的 如果喊著困難就止步不前 情無關。」上人繼續教導, 要認真去做,而且是發自內心, 善因緣。「造福因才能得福緣, 了解個案的情況,知道他們很 -我看到

> 結果,那就是愛,有愛最 彼此感恩、相互尊重,最後的讚歎,就會很開心、很歡喜,

難, 蜘蛛絲斷掉,所以攻擊下面的 緊了往上爬就會得救,他卻擔 個深陷地獄的人抓著天上降下 長地用一則佛教故事教導,淪,拉不起來!」上人語重 我不是擔心當地慈善救濟有困 是會沉淪,這就讓我很擔心 被拉下水、落在污泥中?若還 體力行;境界來時 斷了,大家又重新掉落地獄受 心爬上蜘蛛絲的人太多 來的一條蜘蛛絲, 拉不起來!」上人語重心 而是擔心這些弟子永遠沉 這個心念一動,蜘蛛絲就 「聽法要聽入心 明明只要抓 , 會不會再 , 會讓 且身 _

以說凡夫難成菩提,難以行無明惡念,就會造業力,所 道 、難以回歸覺性 「起了一念貪 就會造業力 ` 瞋 、癡的 實在 所

一代做出典範,接引年輕的下緊、這一條路開大,從你們這重新掌握方向,把這一條線拉 執著 到 難人 到那裏去付出。請大家放下地沒有人,慈濟也就沒有緣 的慈善志業,去幫助這麼多苦 代投入。」 / 悲 憫 1、超越私心、撥開煩惱, ,其實事在人為,如果當 。你們要成就真誠

所有動物都是生命

人分布在全球許多國家,面臨氣候變遷的大問題。 示 們發心立願,就地發揮菩薩精 會擔心他們,同時也很感恩他 不 同 八月四日,聆聽教育志業 「近來我的心裏始終放 候變遷的大問題。慈濟放不下的是現在全球 仁分享校務,上人開 我都

上人說 佛陀教育大眾行 看

更深入了解眾生的生命,平等是希望所有的宗教信仰者都能 的 地愛護眾生。 慈濟學校是由宗教團體所設立 救度眾生,就包括一切動物 用生命利益眾生。眾生包括動 菩薩道,教人體會眾生的苦 ,了解生命的真諦,懂得善 但是並沒有分別宗教 所以佛法教導尊重生命、 , 而 0

更影響環境生態。 存在地球上,需要大量飲 業平常飼養的動物數量更多, 天要宰殺二億多隻動物 大家感覺這沒什麼 天要宰殺二億多的牲畜。 可能要養幾十億、 。這麼多動物與你我共同生 。其實從另一方面來想 「為了供應人類吃肉 排泄的污染與溫室 幾百億 , 不過是動 或許 畜牧 隻動 氣 水 , 每 , 每 體

多少

生命。 必設 個目標,就要愛護生命 個目標,就要愛護生命、淨化興隆、讓世間淨化。要達到這 其要把人教育好, 更深 有的 嚴重 們是為了生命而做教育 視生命, 學不只針對人 些動物造成 教 生物 、更廣的研究 這也是 因為 不需要有教育 ,要對世間生物做 沒有生命就不 的 生命學 才能讓天下 。要很 廣及所 生命 ; 尤 ; 我 重

在同 喜捨救濟眾生,就是慈濟 待你我有志一同,即使各有偏 重、愛,是我一生的目標。期要談愛,是談大愛,感恩、尊 命,連草木我都尊重。所以我 尊重大自然,尊重所有的 ,有共同的教育方向, 愛,是我一生的目標 也能共同會合成為大愛 一個教育系統裏發揮良 「大自然萬物都有用 生

少少人口吃多少動物,請各位教授們計算看

5 ≥

《農六月・二十七至二十

間溫情可貴

【靜思小語】人與人真誠互動,這分人間溫情就是最珍貴的歷史

留住寶貴歷史見證

道弘人」,慈濟人做善事 善良的好人 貢獻,也了解社會上有這麼多 了解慈濟志業為社會的付出與 要把握時效用心報導,讓觀眾 新訊息也是重要的新聞訊 、為人類寫歷史。 精準,真正做到為時代作見 上人表示慈濟四大志業的 與姚仁祿師兄談及大愛新 「人文志業分分秒秒都要 , 假如沒有報導, 不只 慈濟歷史,更是讓寶 一般人難以想像的細 。「人能弘道 一八月五 息

貴的人間歷史流失了

其中的「貧窮布施難」與「富 願意付出,那就是轉貧為富了。 能轉一念心,不貪、不貧,還 者永不滿足,永遠都是貧;若 人心的貪念。常說「貪」與 善也鼓勵他人行善, 願行善而且起於行動,自己行 芒,要恆持初心更不容易。發 且發願行善的那一念心微如毫 「貧」的字形很像,因為貪心 佛法說「人有二十難」, 上人說,肯發心就不簡單 都在破除

有一對夫妻在新北市賣水煎 **貴學道難」**,在慈濟都不難。 慢慢累積微薄的收入,已

> 不分貧富貴賤,都是覺悟的有 教,實踐佛陀教導的菩薩法, 或富貴學道,都是真正聞法受 董;也有企業家投入慈濟,夫經為自己和家人陸續圓滿榮 友共同行善。無論是貧窮布施 妻精進聞法而且身體力行,放 身段向人募心募愛,邀約親

事, 為善,我們要因應時代 知道以前的人是怎麼做的, 下了時代的見證,讓後來的人 何轉苦為樂、轉貧為富 很細心地傳達。很困難的 我們用心做出成果,就留 「人間真是苦難多 7,很用 ` , 轉惡 要如

業的使命。」 傳續精神理念,這就是人文志 步一步追著足跡走過來, 永恆

私的情就是大爱

特地把災後收到的毛毯呈給上 這段寶貴歷史。 後,當年的受災戶沈為信伉儷 放,後來也為了救助風災再度 的火災受災居民, 久,就為了援助臺東縣大南村 行動,上人說,慈濟剛成 主管同仁報告分享早期的慈善 ,陳列於花蓮靜思堂,見證 往大南村發放。二十多年 於慈善志策會聽到基金會 展開大型發 立不

是我和修道法師從豐原出走 物。還有 變成薄薄的 慈濟呢?那一條毯子已經磨損 了五十多年,到底幫助了多少 人?被幫助的人還記不記得有 「有時候我會想,慈濟走 一件長衫(旗袍), 一層,是一個見證

> 北與我見面,帶了那件旗袍 在花蓮靜思堂。」 粗粗的白布做的,現在也陳列 還有一件被單,是用以前那種 修道法師離開了。後來她在臺 但是還來不及拿給我,我就與 太(周沈金汝女士)為我做的, 暫住臺東鹿野時,有一位周太

救災的時候,慈濟實在是沒有 的慈濟歷史,無論是受助者、 力量去做到。 愛要做利益眾生的事,向大眾 信人有愛』,只要出於無私的 要去救助;我一向『信已無私, 錢,但總是認為眾生有難,就 情就是『覺有情』。去大南村 溫柔擁抱、幫助他們,這一分 太太就有這一分情;現在慈濟 臺東,當地鄉親來關心,像周 呼籲愛心,就能匯集大眾點滴 人在各地做訪視,疼惜苦難人, 人者,人與人之間的真誠互 () 世間有情,那時候我在 」上人說,早期

> 是最珍貴的歷史。 私的情就是大愛,這分人情 籲,真誠付出無所求,這分無 間溫情;許多人響應慈濟呼

間大愛,證明只要有心就不難。 布施難」與「富貴學道難」, 很令人感動!佛典中說「貧窮 有企業家發揮大愛捐助慈濟投 大多是一元、五元的點滴 然而社會各階層的付出展現人 輸;最近因為新冠肺炎疫情, 月刊作為徵信刊出民眾捐款 入防疫,也是出於真誠的愛心, 上人說,最早期的《慈濟

每一分秒穩健前進,隨著時間 秒,不要讓時間空白過去;在 邁進。上人期勉大家把握分 志業、八大法印也是大步穩定 步都是跨大步在走;現在四大 行,但是步步踏實,而且每一 荊棘的荒地拓墾,起初寸步難 早期開拓志業如同在遍布 就能留下至真、至善

本 於響應行善,有人捐出積攢 I 業良能而無後顧之憂,是點 業建設,讓各單位安心發揮專 志業成果,有力量做好各項志 真誠付出與信任,認真、 管同仁時時顧念著這麼多人的 定要把握……故請各志業主 尤其許多慈濟委員、會員或 點滴滴匯集各界的愛心力量, 賺微薄薪資過生活,也樂 要買房子的款項,並表示 久的存款,也有人捐出原 般民眾,是「磨手皮」做 再赚就有 上人說,慈濟能有今天的 , 行善的機會一

推行志業諸事

把握機會「說故事」

不平安,除了疫情以外,地 法出門行腳,天天都坐在同 水、火、風很不調和,災難偏 在雲端視訊座談。現在天下很 腳返回精舍以後,迄今還無 炎疫情,自從年初歲末祝福行 員座談,上人說,因為新冠肺 一張椅子上,和全球慈濟人 ,聽著世界各地的慈濟人;天天在這個室內的小空間 八月六日,與北區慈誠委

> 量安定人心。 碌,也很感恩大家發揮愛的 回報的消息,日子過得很忙 力

應行善 受感動、體會道理,也願意響 歲月」累積到現在,讓人從而 真實足跡,從起步時的「竹筒 要說的是慈濟五十多年來的 握機會向人「說故事」 來愈廣闊。也請慈濟人要把 能讓慈濟大愛所及的空間愈 動人人發心、人人付出,才人與人之間建立了信心,帶 際,都是經過時間的累積 都是經過時間的累積,在上人說,大愛行跡遍及國 , 所

感恩心,啟善念 《農六月・二十九至七月・初二》

【靜思小語】心存感恩,就能感受溫馨幸福;心有善念,就能欣賞萬物 美好。

眾生是我們的老師

的願 續這分精神和做法,所以請資生,且要一代接著一代不斷延 以真誠的心長久扶持、度化眾 慈善救助不只在於一時,而是 陪伴,因為所發的是生生世世 勵年輕人承擔,但是資深者要 讓年輕人去做就好;確實要鼓 深者不要以為自己年紀大了, 而付出,有很充分的愛;慈濟 指出,慈濟盡所能應社會所需 榮董團隊視訊連線座談,上人 人。」八月七日,與高雄環保、 陪伴,直到苦難人有朝一日翻 救苦救難,並且以真誠 有因緣,慈濟人就走到當地去 人生,也能成 ,當下的分分秒秒都要把 知哪裏有苦難,只要 為

愛的行動永不中止,菩薩種子生」的人數沒有上限,募心募 上人說,「人間菩薩大招

> 偏,總是『為佛教,為眾生』。」 五十多年來,我的方向分寸不 師父值得你們追隨!因為這 麼多年了,我也要告訴你們 們發心立願要追隨師父,這是佛心,一志就是師志。「你 「一」是心,一心一志;一心 「一」生無量。所說

有的 就是菩薩使命,一個都不可漏 補其缺陷。心有佛法是最富 接觸到了,就可以用佛法彌 缺陷的人生,師兄師姊有緣 有的是煩惱無盡,這也是有 乏之苦,有的是心靈空虚, 失。眾生之苦不只是貧困匱 上人表示救助苦難、度化人間 間 人 讓人智慧增長 「菩薩所緣,緣苦眾生」, 人智慧增長,懂得 因為佛法讓人 心知

法師講經,觀察世間的種種人上人說,聞法並非只有聽 事物,傾聽不同的人談話,都 可以增長見聞。所以說要在人

> 我師焉 不善者而改之」。 各色的人間相, 間學菩薩道,因為人間 ,擇其善者而 古者而從之,其 一三人行必有 有各形

生來世而鋪展度人的因緣。」 且菩薩廣結善緣,是為我們來 道,眾生都是我們的老師;而 們學習。我們走入人群行菩薩 們的典範,更要以感恩心向他 的現相教育;修養好的人是我 要趕緊改正,所以要感恩他們 態警惕我們 師,習氣不好的人用不好的形 好話。這二種人都是我們的老 胸,能善解一切,所說的都是 窄,開口所說都是不好的話 人很有修養,有寬廣的 「有人習氣不佳,心量狹 ,若有相同的習氣

普遍接引,淨化 二千三百多萬人口, 接引眾生、廣結善緣 大道場,成為最真、最善 上人期勉大家持續不斷地 臺灣成為菩薩 ,臺灣的

秋八月

持續呼喚大哉教育

了解慈濟所做的一切。 以月八日,與中區榮董團 以月八日,與中區榮董團 以月八日,與中區榮董團 以月八日,與中區榮董團

飼養牲畜而造成環境負擔。「大哉教育」,這波疫情是為 天不知吃掉多少生命,更不用 天不知吃掉多少生命,更不用 大不知吃掉多少生命,要不用 、一大哉教育」,這波疫情是為

念,不斷地勸善、勸愛。不是與萬物共生息;還要培養善心調和,讓生活其上的人平安,調和,讓生活其上的人平安,運行;若希望地球運轉間四大運行。

只邀人捐善款,而是希望大家民數人捐善款,而且要長久幾塊錢作為善款,而且要長久保持。「我們勸募長期捐款的會員,要讓他們知道慈濟如何會員,要讓他們知道慈濟如何意濟正在做的事、慈濟人如何做

福、惜福、節約,還要多造福。」
「還有人吃不完將食物丢難求;反觀我們每天都吃得很豐華,實在浪費!要引導人人知養,看到天下苦難人何其多,

矶好話安天下人心

啊!」八月九日志工早會,上起來,『口』的確是大問題早日拿下口罩,但是現在還沒早日拿下口罩,但是現在還沒

無數動物命。 無數動物命。 無數動物命。

上人說,人生無常,不知也無法健康平安。 也無法健康平安。 是,但現在天下很不平安,天處,但現在天下很不平安,天處,但現在天下很不平安,天處,但現在天下很不平安,天

時會發生何事,每天能平安上人說,人生無常,不知

都會很祥和、平靜與自在,不要感恩自幼至長所接觸到的每要感恩自幼至長所接觸到的每四人。心存感恩,事事感思,一個人。心存感恩、時時感恩,一個人。心存感恩、專事感要的感受會很溫馨、很幸福;一感恩」二字常存心裏,更

會起煩惱。

大地,並且有益人體健康,還養、生長種種米糧蔬果,讓人攝取足夠營養而健康成長。「最近一直推素,素食非推不「最近一直推素,素食非推不「最近一直推大」。

境的美好,生活悠然自在。」下眾生和平相處,安然欣賞環可以讓人培養愛心善念,與天

就有價值的人生。 人對於大自然的「大哉教育」 可以庇護所有的動物,期許人 可以庇護所有的動物,期許人

8 10

《農七月・初三》:

調正心路

【靜思小語】開拓善的道路,讓人走好路;每天心路對正,造福增智慧

善種子,菩提林

確診者已經超過二億人,染疫的新冠肺炎疫情還是很嚴重,「天下災難這麼多,全球

然法則,守好規矩、做好保健;裡會開示,人們平時要順著自裏真的很不安!」上人於志工新聞報導了解目前的狀況,心

因應疫情中有許多人失業之,人與人之間就能安然互動。自他健康。人人做好防護不感護,並接受疫苗施打,以保護

121 慈 濟

苦難 師姊 救助 還有 菩薩及時現身救助。」 安;若不幸發生災難,也會有 朋好友, 多做好事,讓那個地方祥和平 庇蔭當地,帶動居民多說好話、 棵棵慈濟樹,直到菩提林立, 大家想一想,哪 怎麼還沒有慈濟人呢?也希望 為什麼沒有與當地結緣?那裏 不具足的地方,我會很自責, 才有因緣造福人間;看到因緣 有慈濟人的國度畢竟是少數 善紓困。上人感恩各地的師兄 們培養慈濟種子, 很多國家的民眾身陷 ,全球慈濟人就地展開慈 但是慈濟沒有因緣前往 「常說我們要多結好緣, 可以接起慈濟因緣, 一個國家有親 培植 飢餓 _

開闢這一條善的道路,引導大 植菩提林。菩提就是『覺』, 就是布善種子,接著要用心培 對人談慈濟,談大愛精神 「平時我們就要把握時間, ,這

> 智慧 來世 造福 力 行菩薩道時, 若能把握時間 麼都帶不走,唯有業力隨 字變化; 再多,只不過看著存款簿的數 生汲汲營營只為 家走上善道 人間的好事, ` 物力來成就。 人間 ;此生鋪好善因緣 ,福慧種子也會帶到來生 人生無常 」上人說 自然就有多少人 想要做多少造福 付出 從而覺悟道理 造福、 到最 若是畢 錢賺得 提升 來生 身。 後什

的「心路」方向 誠 增長智慧 以愛付出的同時, 業即自受業報;上人提醒大家 地照顧好心念 自造福則自得福報 還要戒慎虔 日日造福 調整好自己 自造

不

種子拼貼出來的 吊飾、粽串及運用十四種植物 堂掛畫。 精舍大殿及 主

行跡。 扶困、 麼遠了 說, 也參與過國際賑災,幫助許多 濟三十多年,除了在社區濟貧 過一段時間回頭看,原來走這 開始邁出腳步, 觸到 住, 們不說老,要說資深,只要接 人度過最辛苦困難的日子,每 一段回憶都是寶貴的人間菩薩 在座多位師兄師姊投入慈 不知不覺, 「時日一直過,分秒擋不 聽到了法,就趕快投入, 在臺灣各地救災救難, , 這就是資深。」上人 一步一腳印 人就老了

道上,讓人間淨化成為菩提林, 是今生開、來生走,就看我們 繼續走這條菩薩道路;菩薩道 不要變,才有辦法到來生來世 這一念心是一顆種子,需要人 人用心培養,逢人說慈濟,心 「希望生生世世行在菩薩

說老,是資深

與上人座談,分享疫情下的法 親關懷,並呈藺草書籤、 臺中港區慈濟人返回精舍 種子

ari m in man

就有多開闊的路可走。」

這輩子開到多寬、多大,來世

費。 粽串, 你們的點點滴滴付出也沒 讓我覺得我這輩子沒有白 大家用心 脈的精神中心。 好 脈的繩子鄉好 粽串與人結緣,自己也要把法 心連結成一條心, 再不斷去募集資源、延伸 上人拿著粽串飾品說 人 你們 一心, , 人與人整體串 的 「師父很感恩 合於靜思法 心心連結 心與師父的 有浪 費 ,

工藝品。 (8月10日)貼而成的精舍大殿及主堂掛畫等手上不可能區慈濟人敬呈以植物種子拼

都要像粽串一樣彼此連結起 結來生緣、造來生福。」上人 但是生生世世的分段生死中 與弟子們共勉,雖然人生短暫, 續招募會員,讓粽串愈來愈大, 還要拿著這條線繼續綁粽子,持 們自己還要繼續與人群結緣, 放手給年輕人去做就好了 的第二代、第三代 ,合力度眾生;虚空有盡而 「要記得傳承 2。傳承不是次,傳給你們 ,

> 窮,所願就是度盡一切眾生。 眾生無量,眾生無量則我願無

結 好 緣, 投好

北投區 與上人分享各區帶動品 永和區慈濟人透過視訊連線 舍現場 紀靜暘、林智慧師姊等 臺北市內湖區、信義區 ` 士林區 以及 書會 新 北 人心

彼此推動 是說法者、傳法者,身體力行、 將法聽入心,不只是聞法者也用菜籃提水,邊裝邊漏掉,要 修福還要修慧。「聽法不要像 法親之間要彼此關懷與鼓勵, 們更了解慈濟,把握因緣把他 要讓會眾看見慈濟,還要讓他 中斷,善用科技 招入門來做慈濟,在人 上人肯定大家的精進心不 擴大愛。」 人間菩薩大招生; 聞法不間斷 間拉

師姊分享先生外遇, 自己

124

選擇原諒第三者。上人回應: 讓自己沒有空間快要窒息。」 有人想盡辦法要鑽進去,鑽得 好纏?有什麼好牽掛?卻總是 馬虎虎。』一丈之外,有什麼 們也常說:『師父告訴過我們 的,我們要把自己的緣守好。你 人各有不同的緣分,最重要 纏、被情拉得團團轉 「凡夫反反覆覆,都是被情所 一丈之内是丈夫,一丈之外就馬 人與

為人間說法,也沒有因緣,沒 得佛法,發心要行菩薩道,要 有相應的法可以度人。」 若不是生在這個時代,即使懂 非。從另一方面來說,我們假 懂得佛法,知道要放下人我是 「你們要慶幸自己很有福,

在人群中應機說法、應時施教, 放得下,心無掛礙,沒有煩惱。 佛陀教育,能夠真正看得開 對應其根機而說法,讓人領受 同的煩惱,要說法度人,就要 上人表示,眾生有各種不

> 師父最近的心念。」 還能代替師父去傳法。師徒之 你們的分享,我都會為你們見 各地慈濟人在線上談話,聽了 也在培養福緣。「最近天天與 間有好因緣,要惜福,這也是 』見證你們聞法、說法, 『對,這是師父說過的

跳不起來,所以要學會柔軟應 子, 高;如果把球丢在棉被上,球 會反彈,丢得愈大力,反彈愈 說過,把球丢在水泥地上,球 在柔軟的棉被上。以前師父也 受腳下是踏在水泥地上或是踏 們看了很多事情,走了很多路, 師父,讓你們心念解脫,讓你 而且是腳踏實地在走,真正感 而你們也會慶幸此生遇到「我很欣慰有你們這些弟

就是在地上鋪棉被,球丢過來 彈不起來, 教你們平時要對先生好一點,上人對師姊們說:「師父 你們柔和忍辱,忍

> 說法呢?總是在一對一的小愛 豈能靜下心來體會道理、對人 之計較,徒然惹來滿心煩惱 很成功而且常獲喝彩的菩薩。 地接球,而且不斷投出好球,是 我們現在的人生很開闊,不斷 糾纏,人生時間很快就過了; 像顆球不斷在水泥地上跳著

有價值! **積了不少好因、好緣,真的很** 條菩薩道,你們走了二、三十 豈不是高出很多?不必一個對 菩薩入人群,這樣的人生價值 化多少人成為好人,牽引多少 空出手來接球、丢出好球,度 一個,一樣隨著時間老去。這 ,才懂得鋪軟的棉被,才能 不斷地造福、增慧,也累 「所以,幸好你們遇到師

之內」處處管著丈夫,還是要 虎」,並非教師姊們在「一丈 内是丈夫, 上人且言,雖說「一丈之 一丈之外馬馬虎

菩薩道;在今生此世結好因 讓他輕安自在,要感恩他 這就是真感恩。」 要跟他結好緣,真心度他進入 人聽來歡喜,「真正愛他,就 ,生生世世都不會漏掉他 「感恩」出自真誠,才能讓);這

無論是與身邊親友談慈濟

做到的 得自心清淨無煩惱,不讓情纏 有纏縛於心的情 就要將恩怨糾葛一筆勾銷 活上的心得;若能聞法覺悟, 上人教師兄師姊要說自己真正 事,或在線上分享讀書心得 人間菩薩要有情,但是沒 ,將聽入心的法用在生 ,所要走的是 , 换

讓它永遠都是一顆很飽滿的好

濟、為志業的精進心不要散失、 要漏掉度眾生的緣,過去為慈

不能變色,要保護內心的種子,

菩薩道。每一位慈濟人都有各

很長遠的、生生世世的覺有情

自與眾生的因緣,希望大家不

11 12

《農七月· 初四至初五》

至真至誠至善

【靜思小語】醫護人員至真至誠守護生命,讓人看見人性美善

教育是希望,人間不能沒有教 始聽到主管同仁分享時提到 管同仁報告校務,上人開示, ,而且要有善的教育。剛開 八月十一日,教育志業主

之情 就說「好,需要一群懿德母 顧出外就讀的孩子,心念一動要辦教育很不容易,也想要照 很深刻的記憶,也是一種思念 「懿德母姊會」,就湧上一股 ,不只要有懿德媽媽、 。慈濟護專初創時,知道

們一個完整的慈懿會家庭,所 慈濟醫學院,就想要給予同學 專招收的學生愈多,又設立了 顧,給予心靈的依靠。後來護 學們像是家中母親、姊姊般照 有年紀比較相近的姊姊,對同 以也有慈誠爸爸,如同親子般

的互動, 氣氛很溫馨

姊會』 師管教 真 時間 還有一個避風港。 去對待學生。 子除了原生家庭、學校以 度從旁給予關心和輔導 家與父母常起衝突,也不服老 不會對學生說學問 是怎麼做的 很純 就是用父母對子女的真情 學校樹立起典範。 常有教育界人士問 很感恩這一路走過 辦起來?我說,慈濟人 懿德爸媽用第三種角 、很誠,有些孩子在 能夠把 慈濟 , 人的愛很 而是談真 。 慈濟 譲孩 德母 外 來 一段

與教育品質 長年以來對慈濟學校學生的照 還維持著慈濟學校的 讓慈濟學校建立起優質形 上人感恩慈懿會師兄 也感恩校長與老師們 形象 師姊 , 到

分享香蕉皮產物研發與應用 人說,天地萬物皆有其用 緣於慈濟大學劉怡均

> 皮來萃 家用 些花 地花 看是否有益於人間的用處 毒的花草植物, 有毒,可以提醒大眾 所吃的香蕉 花草草蘊含著深奧的 天文地理與生活密不可分 心分析 草含有毒性, 草 取有 益人 , 加 能發現哪些花草 也可以剝下香蕉 (體的 也可以研究看 或許經由大 小 成分 道理 連平 Ú ; 0 有 有 常

秀人才 成就 忱 要有 法,把握時間為社會教育出優 待慈濟教 且研發成 若有心、有熱忱深 不過是學過了、知道了而已; 人才 即使有知識、 上人指出 心還要有熱忱 讓人可用 ,讓其學以 志業用 , 這樣的研究需 之物 有見識 入研究,並 , 若缺乏熱 Úν 致用 亦是 也 0

真正偉大

主管同 聆聽 參與 來的抗疫點滴 帶領部分同仁回到靜思精舍與 上人座談 臺北慈濟醫院趙有誠院長 海內外各地慈濟 仁在院內 分享這二個 另有臺北慈院 透過網 路視訊 多 上線 月 以

辛,但隨著任務一一圓滿 在室內增建隔離防護設施 的負擔相對沉重 惜病患。 論如何都以真誠的愛照護 明有願就有力;大家深知沒有 一位病患是自願染病, 外搭建檢疫空間。護理部吳 鳳主任分享, 北部疫情嚴重,臺北慈院 雖然過程艱 工務處同 所以無 , ` ` 到 疼 證 仁

急, 中首 料下順利生產、平安出院 情期間共有六位確診及疑似確 診的產婦,在醫護團隊悉 須儘速插管;為保母嬰雙 婦產部邱筱宸醫師報告疫 團隊經多次討論與沙盤推 位確診孕婦病況 十分危 心照 0 其

近日疫情趨緩, 八月十



的失智症病人免於不安,上人輕拍娃 娃娃,陪伴住在新冠肺炎專責病房臺北慈院團隊自製真人大小的醫護 負壓前室的正壓手術室進行剖演,最終團隊全副武裝,在具 腹生產,母嬰平安

解 與療護時,必須穿上的裝備 理長穿戴動力濾淨式呼吸 醫療團隊為確診病患診治 讓上人及在場主管同仁了 在精舍現場,張君瑜副 防 0 護 護

「你發揮很大的功能喔!

顧人 喻 ! 護 熱 的感恩與感動,實在難以 難眾生,冒著危險,辛苦地守 勇,也是大慈、大悲,為了 誰能做得到呢?既是大仁、大 師父對大醫王、白衣大士 穿了這一身裝備,又要照 ,的確,不是大仁、大勇, 說:「天氣 這麼炎 苦 言

況 至誠 心中想著這是百年不遇的 同仁報告醫護與病患的互動 這麼勇敢的醫護人員, !疫情讓人心驚惶, 上人說,聽著、看著主管 而大家現在在臺灣遇到 意,用生命 但是有 以至真 情

> 不是用 面, 所做的事就是拯救眾生。」 大,如活佛、活菩薩。 達人性之美,表達醫 是一部部美好的劇本, 之善、之美! 我覺得每一 守護生命 口說的 , 看著 讓人 則真實 是做出來的 看見 一幕幕畫 護之 佛菩薩 故事 可 以表 人 偉 都

時, 自己: 生命中為人間付出 是值得恭喜的人 為造福的人 命就是偉大 是再次來感受人生, 人人恭喜 「生命有長有短, 偉大 。所以大家要讚 , 生命有價值 有價值!」 ,其實就我的感 生; , 這樣的生 在有限的 生命來 要成 , 才 歎

般純真 生到 氣污染 很美, 對著這麼不乾淨的身體 成長 人身不淨 老來 人說 在人群中受到彼此 人剛出生時就如日出那 ` 愈來愈不可愛了 美好;然而隨著時間 而醫療 生病了 太陽升起的 人員都要面 就體會到 的習 過程 ;

守護著,把這麼不乾淨的身體 照顧得乾乾淨淨,真是聞聲救 不能嫌棄,還要保護、搶救

> 苦的活佛、菩薩!「醫療人員 真的很偉大,所以我由衷尊敬。

感恩你們守護生命、守護健康、

價值。

期待人人健康,發揮生命的大 守護愛!也虔誠為大家祝福

13 14

因力微而 《農七月・初六至初七》 放棄

【靜思小語】不自大、不自滿,也不小看自己,認真做每一天該做的事

感恩一路上扶持的人。

組織架構不離法脈宗門

濟歷史。起初,只要是認定社 體主管談組織架構時,提醒大 會需要、必須做的事,師父說 才會有五十多年的慈濟事與慈 、人與人之間,從此開始, 初起了那一念的時間、空 弟子就依照師父的志向去 追溯慈濟起源, 八月十三日, 不能忘記

> 宗門, 延伸 源, 宗門,所以組織架構也要由此 對了。那時做慈濟就是如此簡 有了靜思法脈才開啟慈濟 師徒之間相互配合 並沒有什麼職稱 一直提起靜思法脈、 靜思法脈是慈濟的法 。近年 慈濟

道場裏的出家弟子,出離了個 人的小家庭,投入如來大家 「靜思法脈勤行道,靜思

> 精神 菩薩,要守戒清淨,具有佛法 施行教化 都是修行者 身分便於走入社會人群互動、 士雖然沒有現出家相 庭,清淨無染著的 在人群中展現威儀。」 ,是覺有情的大士、 , 只是在家居士的 但身心

任職的主管同仁, 的人互動,包括在慈濟志業體 各種行業,要與不同社會背景 「在家居士在社會上從事 不 一定是佛

公仔。 (8月1日)年的資深同仁獲贈特別訂製的人物花蓮慈院三十五周年,服務滿三十



濟宗門 固與維護,宗門裏不同信仰者 彼此尊重,但是要共同守護慈 法脈要由出家弟子與清修士鞏 仁與志工們一定要清楚記得 仰佛教才能投入,但是主管同 上人說,慈濟沒有限制必須信 以投入慈濟宗門的大愛志業。」 但他們認同慈濟精神理念,所 教徒,各種宗教信仰者皆有 「靜思法脈」與「慈濟宗門」,

而不受他人影響。我就是這 自己的堅持,保持著我的方向 做;我尊重一切宗教,但我有 已認定要做的事,都會堅定去 事的魄力。 精進,保持著內心的清淨、處 繩結;靜思法脈勤行道,要勤 是精神系統,猶如「粽串」的 慈濟人各自的因緣,將慈濟種 觀天下」,緣起於臺灣, 子撒播在國際間 法脈宗門「立足臺灣,宏 弘揚宗門。上人指出法脈 「就如師父對於自 就地傳承法 隨著

> 濟,我們要很珍惜。 與支援,所以能有今天的 樣,一路走來有很多人來響應 慈

勵他們也給予助力。 訊息,我們就要趕快回應 慈濟人,如果他們從各地回傳 就放棄;臺灣本會要鼓勵全球 難,慈濟人都想著如何匯集愛 心去救助,從不因為力量微小 情,面對世間四大不調的災 「小小的慈濟關心全球的 , 鼓

在為人間盡心力 很有價值,知道慈濟是真正地 是點滴的付出或是大力的護 社會大眾對於慈濟志業, 過來幫助臺灣。五十多年來, 灣有需要時, 慈濟從臺灣救到國際;而當臺 也都表明用在國際救災,所以 上人表示,很多人捐善款 慈濟都要做到讓他們覺得 國際間也自然回 不論

的源頭, 串,從法脈起始,要追溯法脈 上人再言慈濟架構就如粽 就要用 「佛心師志

統的中心主軸,人 編成「粽串」的總繩結, 法脈,以清淨心投入宗門事 編出粽串。靜思法脈是精神系 才能使法脈與宗門世代傳續 人都要勤行 才能

花蓮慈濟醫院三十五載

的真誠分享。 醫病溫馨互動、聆聽資深同仁 球慈濟人與會眾共同連線觀看 主管及資深同仁回到精舍,全 五周年慶活動,林欣榮院長率 疫,八月十四日舉辦線上三十 八月十七日啟業,因應防花蓮慈濟醫院在一九八六

上人開示: 「不知不覺,

> 來撐才會穩;撐著我的小石 的心裏仍然很鮮明。 我做志業的長者,雖然已經往 量。還有多位過去支援、幫助 護著我,而且給予我很大的力 這五十多年來一直支援著、愛 才有如今的慈濟。 有這麼多人的點滴力量付出, 從日存五毛錢的 花蓮慈院三十五年了;慈濟 一句話說,大石頭也要小石頭 開始,走過了五十五年 ,已經堆起一座座大山,在 ,但是每一位的形像在我 『竹筒歲月』 以前的人有 感恩

年前將花蓮慈院建設完成,所 已什麼都沒有,卻能在三十五上人說,五十五年前,自 上人說,五十五年前

> 貴、很令人感動的一分情。」 師父的呼籲就去做,這都是很可 懷感恩,感恩這一路上有很多 全球,我也不會自滿,只有滿 而堅定前行。現在慈濟足跡繞 認定該做的事, 做的事;我認定要走的方向, 慕別人,總是很認真做每一天該 自已,但是我不自大,也不會羨 以不要小看自己。 人成就,而且慈濟人都是聽到 就不會怕困難 「我不小看

和互協,精進再精進。 出;四大志業要四大一體 志業良能,共同為人類而付 去的用心與努力,期勉人人未 來更要把握好因緣,發揮慈濟 上人感恩全院主管同仁過

15 16

《農七月・ 初八至初九

真實之路 【靜思小語】不怕路遠,只怕不邁步;專心足下,有進步就有收穫

二強震,熱帶風暴亦同步襲來,宗海地八月十四日發生芮氏規模七點

八月十五日,宗教處主管

教處同仁報告當地受災情況。 (8月15日) 文教育;靜思法脈的繩結要鞏 說,要讓慈濟宗門世代傳續, 規畫、精進活動等事宜。 同仁請示七月吉祥月線上祈福 不僅要做好慈善, 而且在全球各地不斷延 才能貫串慈濟宗門

也要著重人

的

粽

起全球的粽串。 在臺灣本會,本會要有力量串 國家有慈濟志工,精神根源都 貫通無礙;無論國際間有多少 固,才能讓慈濟人的精神理念 人文。靜思法脈的繩結要穩 體會法脈宗門精神,涵養慈濟 的精進共修與慈善行動 幾年的學習,參與各種動靜態 以要見習與培訓,就是要經過 成為慈濟委員、慈誠之所 深入

大課題,這是『大哉 疫情是給我們的大考 教

> 我們要有此認知,用感恩、尊 無用之物,天生我材必有用 動物、愛天地。天地之間沒有 連起來。要藉此因緣培養愛 心,養成完整的愛,愛人 』,讓我們有機會把愛心串

忍,就是這樣走過來的。 什麼境界,我不會埋怨, 持去做對的事情, 的成功;對於自己, 這都是做人的原則。無論面對 如何成功,我讚歎、祝福他們 與人合-就要響應,去合、去和 愛看待天地萬物 「我這輩子不會羨慕別人 -了解別人是對 但是要與人 一定要堅 只是 ___

脈絡分明不紊亂。

以我們要持續提高警覺 面積不大,但是人口不少,所 安,要由衷感恩。「臺灣土地 而臺灣大多數人能夠健康平 較國際疫情,臺灣可謂平安, 疫,也有很多人因而往生; 罩全球經時日久,許多人染 上人說,新冠肺炎疫情籠 相



下雖然師父已經很長一段 整濟醫院主管同仁皆甘願、歡 喜承擔重任,這就是我們平時 累積的德。『德者,得也』, 就是在不斷付出中成就德行, 才有辦法得到人心;一旦要做 什麼事,一經呼籲,大家就能

師命必達

跡從臺灣走向國際。「不怕路握時空、因緣,才能讓慈濟足就像過去五十多年來,自己把家把握時間,步步踏實向前走,家把握時間,步步踏實向前走,

造遠,只怕站著不邁步;只要起 時種子已經成長到什麼程度。」 專心足下,經過一段時間回頭 看去,可以看到過去沿路播下 有去,可以看到過去沿路播下 有去,可以看到過去沿路播下

業。 送防護物資到醫院等等 與其他志工一起做紓困發放 在心版,返回緬甸用心做志 把師父告訴他的話深深地烙印 兄,只是來臺見了幾次面,就 很真實。就如緬甸林銘慶師 路走來,步步踏實,每一步都 收穫。許多慈濟人跟著師父一 五穀雜糧都經過悉心耕耘而有 論是插秧種稻或種豆子等等, 過,應季節而播種、插秧 得福緣」,慈濟五十多年來就 心惶恐不安,師兄即使身有病 如農夫耕田,每一季都沒有空 而緬甸政局動盪、社會民 仍然堅持「師命必達」 近二年來疫情影響民生經 , 不

緬甸留下菩薩足跡。」菩薩道,用愛在當地付出,在獻身命要做到師父的叮嚀,行有這麼貼心的弟子,盡形壽、拾,但是很佩服,同時很感恩捨,但是很佩服,同時很感恩

一段生命就有價值。 上人期許全球慈濟人精進 上人期許全球慈濟人精進 上,連接起過去的因、今生的 出,連接起世世的師徒緣。此生的 出,連接起過去的因、今生的 出,連接 一人期許全球慈濟人精進

世界 一里在有多個國家遭受四大 一里在勘災、賑災。上人說, 一經在勘災、賑災。上人說, 一經在勘災、賑災。上人說, 一經在勘災、賑災。上人說, 一個是慈濟人仍然把握因 一個是慈濟人仍然把握因 一個是慈濟人仍然把握因 一個人間菩薩歷史,請文史單 一個人間菩薩歷史,請文史單 一個人間菩薩歷史,請文史單 一個人間菩薩歷史,請文史單

8 17

護生養生

【靜思小語】素食是護生放生,就是造福;護生就是養生,養護自身健康

最好的人品典範

經是令人感恩! 四八月十七日,全臺培育團 四的慈濟人則透過連線,在各 區的慈濟人則透過連線,在各 區的慈濟人則透過連線,在各 時伴培訓學員,愛的關懷不間 時件培訓學員,愛的關懷不間 時中培訓學員,愛的關懷不間 對、培育出一屆又一屆的授證 委員;這一群又一群的人間菩 養員,為人間做了多少事,想來

培訓共修課程因為疫情有

所改變,上人感恩現在有便 門過去的聞法筆記,溫故知 問過去的聞法筆記,溫故知 體過去的聞法等記,過是翻 層過去的聞法學記,過是翻

礙;師父對大家談的法,是可期 通,而要求精神專注,通達無界;現在的人知識很高,要引力體會佛陀的智慧。慈濟是界;現在的人知識很高,要引力。 上人說,大家聞法是要了

到的道理。 以走的菩薩道,是可以實際做

整濟人行儀端正、形象莊 整濟人行儀端正、形象莊 規矩,上人說,無論是否在師 規矩,上人說,無論是否在師 規矩,上人說,無論是否在師 親之間彼此為師,大家的心中 親之間彼此為師,大家的心中 親之間彼此為師,大家的心中 親之間彼此為師,大家的心中 親之間彼此為師,大家的心中 親之間彼此為師,大家的心中 親之間彼此為師,大家的心中 親之間彼此為師,大家的心中 親之間彼此為師,大家的心中 是習、培訓學員上課的時候, 是習、培訓學員上課的時候, 是習、培訓學員上課的時候,

133 慈 濟

地傳續法脈宗門慧命,方向永能讓後面的人照著準繩來走,也能讓各地慈濟人帶著法到世界能讓各地慈濟人帶著法到世界能讓後面的人照著準繩來走,也

抬頭挺胸說好事

北區慈濟人與上人座談, 是民眾的情形,與社區會 人員及民眾的情形,與社區會 人員及民眾的情形,與社區會 是一些有年輕人運用假日前來當志 工。上人肯定並鼓勵大家: 工。上人肯定並鼓勵大家: 工。上人肯定並鼓勵大家: 「要把握因緣,有願就有力; 出,所做的一切讓人看見了, 就能感動人。」

有緣人自然而然會跟進,付出師父怎麼說,就照著做,其他上人說,慈濟人一向是聽

自做自得,今生如何做,

生的因果循環。因緣果報都是

無所求,還要說「感恩」,這 是慈濟人長年累月用心付出的 世頭做事,認定對的事,做就 對了;但是慈濟人在這五十多 手來為臺灣做了多少事?有機

這身『柔 養護自身健康。只要人不吃 是在造福;護生就在養生, 的生命,要發揮大愛多造福。」 生命,也要照顧好其他動物 持健康,動物也想要健康活 把愛心展現出來。人體要維 胸來對眾說法,勸大眾茹素, 人類要保護的不只有自己的 下去, 眾生的生命是平等的 ,就不會讓動物被飼養 『柔和忍辱衣』,挺起 「此時疾疫流行,是『大 「素食是護生、放生,就 就沒有為了吃而殺 我們要趕緊穿起

報。」

個好人 能多淨化一分。請大家把握因 球。多一位慈濟人、多接引一 是為了安定社會、為了守護地 薩大招生,不是為了慈濟,而 用社區道場接引民眾,人間菩 是有益無損。」上人教大家善 接受於我們也沒有損失, 人,肯接受那是他的福,不肯趕快把我們覺悟的道理告訴別 多一個家庭茹素,地球環境就 自覺,有因緣還要『覺他 心,這就是一個善因。我們有 在人群中多互動、 「我們 , 社會就多淨化一分 現在表達出了愛 所以 不肯

8 18 20

《農七月・十一至十三》

從五毛錢開始

也是從零開始。【靜思小語】現在的成就要感恩過去的努力。不要輕視小數點,「大數據」

对准前人方向更精進

就一切事、完美一切物。」就一切事、完美一切物。」八月十八日,聆聽花蓮慈院在昨日度過三十五時。「目前的一切成就,都是在。「目前的一切成就,都是在。「目前的一切成就,都是有。「目前的一切成就,要有人以真誠的心努力而成就;要有人以真誠的心努力而成就;要有人

曾文賓院長,包括我的師父,杜詩綿院長、楊思標教授、【要感恩的人很多,像是

選有好幾位同參道友,總是 隨著時間過去,已經無法再 見面,我雖然很思念他們, 但總感覺他們都沒有離開我。 首路都是準確的,所以我們 不偏移這一條道路,方向、 不偏移這一條道路,所以我們 不偏移這一條道路,所以我們 不偏移這一條道路,所以我們 不偏移這一條道路,所以我們

後。走在前面的人是那麼真要很積極地去做,以承先啟上人與眾共勉,對的事,

始。

所以常說要以「感恩、尊重、有許多人來共同成就許多事。是由許多小小的因緣牽引,而上人說,慈濟四大志業都





念而有分別心,其實生命是超 尊重。生命平等,是人起心動 之高或沙粒之小 的是生命, 恩尊重生命愛」 一「生命 」與人互動相處;後來再加 世間的一切,即使如 所要愛的也是生命 」二字,教大家「 感 所要尊重的是生 同樣都要很 要感恩 泰山

療最主要的方向 病患的身心病痛 安撫惶然不安的心, 身體之病,也要兼顧心理 生命,解除人體病痛之苦 痛,所以醫療的使命就是守護 重要的是生命,最苦的是病 上人指出, 人生在世,最 這是慈濟醫 徹底療治 ; 治

電視 聞、 間 展到立體、立即的電視傳播 力 會大眾引導正確方向, 性的出版品與電視節目 文志業要做出高品質、有教育 視品質,我很在意大愛臺的新 「我不注重收視率,但是我重 ` 0 心、度化人間。 精神力量的鞏固與增進 。談及收視率,上人說 意識迅速接觸到 傳播的 由各單位主管報告人文志 讓人眼睛看到、耳朵聽 人文志業從平面出版品發 劇等節目有沒有影響 影響在分秒刹那 。所以人 以淨 , 為社 化

越大小

, 並無大小之別,

於

一切眾生,都應予以平

等尊 對

重,

這就是佛法的教育。

球祈願 來圍著師父,讓您不要吹到寒 邊?他們說:『風很強, 旦 中正紀念堂參加開播儀式及全 ,有一群慈誠隊圍在我身 我問他們為何忽然來到身 上人回憶一九九八年元、度化人間。」 大愛臺創臺開播,晚間 **飛會**。 「那天陰雨 我們 寒 至

淨化人心靠傳播教育

八月十九日人文志策會

「我這一生中,認定要做 ,就心無旁騖;慈濟 師父對 , 為眾生 我也從來不羨 我 人 五十 的 事 , 只 立

是秉持拜師時, 就這樣一路走過來。 多年來,我都不會去管人 上人表示 過程中, 不會想要學別 , 自己出家後沒 , 叮 響並帶動 真實道路 願、

慕別

文傳播與教育。此時就 傳播與教育。此時就是「要淨化全球人心,要靠

生活很孤單,不過心很冷靜 眾在關心慈濟事 個連線點的海內外慈濟人 在 上 創立慈濟以後,走這條路 有在叢林中與許多人一起 Ú 透過網路視訊, 有很多人很支援。 靈感受很孤單,不過 ,而是受戒後就回到花蓮 就 六 如現 實際 千 與 會 , 多 ,

多愛護師父的人,使之一一成

利的科 的 這條路愈開拓愈寬廣, 而且在這條路上踏實走。將來 内容,在人間鋪好美善教育 眼睛看、耳朵聽、意識感觸到 有大力量;人文志業要讓大家 好把握時機凝聚力量,人多才 讓人相信慈濟所做 都是很精、 「我很感恩現在有如此便 身體力行。 技可以傳法 , 全球人信 讓人受教、受益,間鋪好美善教育、 很有教育 , ` 我們 可 以影 性的 要好 心行

著慈濟

,和慈濟一起為臺灣守

還是有不

少人如此熱情

愛護 原來

護生命、守護愛。

 \sqsubseteq

單

,本來以為會很冷淡,

大家呼籲,就可以看見很多愛

我真的很感恩,

師

父

一向

能量浮現。我以為我很孤

支援慈濟在疫情中對社會的付

文執行長提起,有多位菩薩來

「剛剛聽到慈善志業顏博

也都是很 素不殺生,發揮完整的愛 要讓人認知『大哉食事『大哉教育』的大時代 家時時多用 重要的教育 Ú ! ,期待大 而且 茹 這

以風

來大家都是如此愛著

1、護著

』讓我感覺被愛護

0

一直

父

;四大志業也就是有這麼

追本溯源清流的源頭

生活, 精舍, 濟從無到有的過程。」 我和常住做嬰兒鞋等手工 竹筒歲月開始做慈善救濟了 精舍開始。慈濟起步時還沒有 會主管談組織架 ,就要講故事,讓人知 宗門追本溯源 就已經從日存五毛錢的 同時要做慈濟。要溯 構: 人與基 要從靜 「要為法 道慈 維持 ;

員看見成果, 做的 能自卑;我們不去對人炫耀 過自己要知道從開頭是怎麼 ,讓現在的慈濟志工 「我們可以謙虚 也對後世的 說 但是不 人有 與會 ,

138

特色 樣的 從最初起步直到現在,要把這 的心護持志業,點點滴滴的微 捐款的志工與會員 力量,代表的是一分長情 脈絡留下來,這是慈濟的 ,都以真誠 ,

是為了傳承,讓後世的法脈宗上人表示,為法脈溯源也 濟世精神與形象都要世代傳 事作為有所依循;慈濟的慈悲 服 人具有相同的精神理念 。所以自己會很重視慈濟 ,慈濟人一定要有整齊 也是要讓大家的精神 「我們為法脈宗門 7,行

> 就合像一 水從何而來,要讓大家認同法大家都要看見源頭,知道泉 匯入 脈源流。」 八江 河, 泉水從山脈流到平地,合於最精純的源頭 無論流到 哪裏

菜錢裏撥出來的,真的很 每天投入竹筒的五毛錢是從買 時空背景啟動慈善救濟,她們 濟尚不富裕。所以要在這樣的 很好,因為當時的臺灣整體經 三十位家庭主婦,家境都不是 「教富濟貧」, 教富濟貧」,其實最初的上人談到慈濟起步時若說 各個時代有不同的社會情 克

> 濟「教富大捨」 喜大捨,所以這時真的看見慈 企業家樂於付出大力量,也很 有勇氣;若不勇敢 ,在此時「教富濟貧」 , 就無法大

貴, 入慈濟造福人群,此生就很有 變,無常在瞬間,能有因緣投得乾淨與透明。時代快速轉 眾喜捨的善款,點滴不漏,用 工作,都是可見證的歷史;大 在,應社會需要所從事的救濟 的事作見證。慈濟從過去到現 在於有人、有物可為當時 上人說,歷史的真實與可

《農七月 · 十四至十五

點生命

【靜思小語】盤點自己的生命,做了多少利益人間、值得回憶分享的 事,也對自己道一聲感恩。

幸福還要為大眾造福

使語文 靈相通,可以感受到人人的真 誠與用心。 在天地之間,都是一家人;即 際學校的老師們說 教的志工們以及吉隆坡慈濟國 雪隆慈濟人透過網路視訊 座談,上人對不同種族 八月二十一日,馬來西亞 ` 信仰不相同 , 人們 但是心 共住 與上 、宗

福是個人的事,造福是為大 互鼓勵,共同朝著愛的方向努 啟發愛心,才能真正造福。幸 能接受教育很幸福,但是能夠 ,有愛心的人彼此影響、 輔導人心向善更為重要; 就能對人間有益。 上人強調,傳授知識很重 相

道教或民間 有信仰者不少,不論是佛教、 亞勸素較容易,因為當地華人 勉勵、共同推素。「在馬來西 上人鼓勵全馬慈濟人 信仰 普遍都有共 相互

> 人間。 且不是只有少數人,要多數人 素。也期待大家長久持素,而 同的觀念,就是求平安就要茹 都吃素,才能消弭災難, 祥和

傷害萬物的和諧,對環境污染 營養;葷食反而會損傷身體, 穀雜糧已足以提供人類均衡的 缺乏蛋白質,只要不挑食 很足夠。所以不用擔心茹素會 選手里奧·梅西是素食者,上 素,可見素食者體力、耐力都 人遂言,有不少運動選手茹 由於師姊提到著名的足球 , 五

會有所貢獻,這段生命就很有真誠無染的菩薩心,對人間社 染的善念,就是菩薩心。發揮 是最純真、最誠意的愛心。上 都有其生機;愛護天地生機, 人表示這分真誠的愛、清淨無 不論是人類 、動物 、植物

「我們應該對自己做生命

生命, 史。 於奉獻人間 好事,這都是寶貴的生命歷 值得回憶、值得與大家分享的 確是好事,而值得對自己的生 中,做了多少對人間有利益的 的盤點:想一想自己這一生 命道一聲感恩;回想此生做了 」上人期勉人人認真對待 讓自己真實感覺到這些的 也要認真把握時間

每一天都在創造歷史

對協力廠工務事宜進行討論。 返回精舍,將與精舍師父們針 世傑師兄等人,八月二十二日 王維洲、蔣慶文、陳重光、林 慈誠黎逢時、陳清波、蔡中和、 多次協助精舍工程的北區

誠師兄們投入精舍工程時創 因緣很深, 跟著師父二、三十年了,師徒 獨一無二,也是見證慈濟 上人說,多位慈誠師兄都 「慈誠瓦」是在慈

139 慈濟

法,就是慈誠隊的優良傳統。 歷史之物。師兄們也仔細細地回 以及援建學校校舍完工,簡易 屋功成身退,師兄們也仔細拆 除、回收簡易屋建材,在各地 環保站及有需要的場地運用, で、回收簡易屋建材,在各地 環保站及有需要的場地運用, 大愛村、希望工

做到最後一口氣,慈濟的緣不入。「在有生之年,我們為自業而付出時間、心力,親自投業的人。」

做事沒有歡喜心,是因為法不有名稱而已;缺乏慈誠精神,有熟誠隊的精神,否則只是空上人強調受證慈誠就要具

天都在創造歷史。」 大心,與生命脫節,沒有付出 就沒有感受,所以不知道何謂 就是因為親自去做到了,記憶 就是因為親自去做到了,記憶 就是因為親自去做到了,記憶 就是因為親自去做到了,記憶 就是因為親自去做到了的慈濟事 在心中;每一位分享的慈濟事

長久役人。 付出無所求的輕安歡喜,而能 以身作則帶動人,讓人體會到 要認老,持續參與慈濟活動, 照顧好健康與體力,心態上不 照顧好健康與體力,心態上不

以菩薩長情救度眾生。【靜思小語】起心動念是種子,起一念愛心,就愛無量;起一分覺悟

下定決心,就是發願

還是有希望可以改變。

上人佩服愛女孩協會的年程,但若後天願意自我努力,與時間,想辦法輔導、教育婦女,改變她們的觀察親自走到苦難之地,看見許家親自走到苦難之地,看見許多人間苦相,有很深刻的感受。他們自從出生就在這樣的一段時間,但若後天願意自我努力,且若後天願意自我努力,是是有希望可以改變。

濟,他們自己也很努力學習,年,有好因緣認識並投入慈就如在座三位莫三比克青

華也發揮不了。 華也發揮不了。 華也發揮不了。 華也發揮不了。 華也發揮不了。

任,幫助、帶動同胞,將來可 大眾,並且承擔起慈濟志業責 的知識與智慧,投入社會教育 培養愛心, 不願意回饋社會也沒有用。」 已,將來事業做得再成功 比克居民的生活,否則即使有 們的下定決心也就是佛教說的灣,而且很用心努力學習;他 以就地發揮很大的愛心力量 良的種子,帶回在臺灣學習到 上人叮嚀三位莫國青年要好好 機會出國進修,也只是為了自 發願,有心、有願要轉變莫三 而且很用心努力學習; 「他們是下定決心來到臺 照顧好自己這顆善 ,若

難人付出,更重要的是培養當濟共同在非洲發揮良能,為苦上人期待愛女孩協會與慈

要教導、傳承人文精神。 地居民自立、改善生活,並且

生態告急,非信不可

「大家可能會想:師父沒 實我也知道要教大家茹素,說 為地球生態告急,大空間四大 不調,還有人與人之間的心態 也需要導向,所以非說不可!因 也需要導向,所以非說不可!因 大空間四大 本書五素,才能讓人間 以安安穩穩地過日子。」

命,就與道理相違背。此人開示,災難臨頭,覺悟要 抬頭;茹素是順理成章,否則 的是血淋淋、活生生的動物 的是血淋淋、活生生的動物

多做善事。茹素就是善事之一,解,就要勇敢呼籲人人從善,「我們自己有感受、能理

管氧氣機使用狀況。 護確診病患的點滴,說明高流量導臺北慈濟醫院團隊分享疫情期間照 (8月24日)



的業報。

敗不堪,同樣要承受過去造業 過,「再來」時的地球環境壞 永遠平安;就算此生安然度 不要以為自己現在平安,就能 禍不斷發生,人類一定要覺悟, 命安全沒有保障。此時天災人 間災禍,在動亂的社會中,生 越了生活軌道,就可以造成人 際;只要一個人心念一動,超 人人明道理,不是做不到的。 都有平安自在的生活空間 自然法則生活,讓人類與動物 生,不忍眾生受苦難,所以不 表達最完整的愛;因為愛護眾 每一個人的心欲大無邊 。只要 __

將來隨著因緣牽引到來生,因為 緣成熟,會帶著業識投生。所以 今生不造福緣、不結好緣,也許 失;但是此死彼生,另一邊的因 我們一定要相信,此生長短不 總有一天我們會在這一生消 「因緣果報是真實的道理,

> 點點的偏差錯誤。」 惡報。所以要有因緣果報的觀 此生的惡因、惡緣,承受惡果 念,時時警惕,不讓這一生有

在欲望、無明中的苦難眾生。 把握機會說法、傳法,度化沉迷 情。人間菩薩要發揮長情大愛, 起一分覺悟,就有覺有情的長 子,起一念愛心,那就愛無量; 行化在人間,不只獨善其身,要 「起心動念都是一顆顆種

規如律,方向不偏。茹素,愛 都從一個心念開始;心念要如 傳法度人,勸素護生。 意識;還要從意識中,藉著口 的惡言、惡語、無明音聲進入 要像用口罩阻隔般,不讓外面 「健康之道、幸福之道

教育」中,身口意更要淨化,

上人說,在疫情的「大哉

生、 再惹來煩惱在心裏,生生世世 不再造惡因、結惡緣,不 護生、放生,與眾生結好

《農七月・ 八至十九)

志為良師

【靜思小語】教育工作者最重要的是赤誠的心,也就是為天下眾生的菩 薩心。

出「慈濟教育品牌」

學第五學院,期盼透過數位 准通過「天空學院」為慈濟大 上課程與資源,近日教育部核 近年且陸續推出並整合諸多線 始製作全線上的開放式課程, ,將知識力量擴展到世界各 慈濟大學自二〇一五年開

放給全球人,要有多種語文翻 主管同仁報告天空學院相關事 上人開示,天空學院要開 八月二十五日, 語言的 聆聽慈大

> 程, 得懂課程內容;即使是線上課 看見慈濟教育品質。 ,從學生的學習成果讓人 也要做出「慈濟教 育品

研究的 中心」 源於「為佛教,為眾生」,為 精神源自於佛教。 宗門源遠流長,就要做好精神 佛教,就要將佛法列入教育 揮實質教育,慈濟四大志業起 育課程,上人期勉教研中心發 慈濟大學有「慈濟學教研 一部分 讓學生了解法脈宗門的 ,正式將慈濟學排 。且為了使法脈 入教

> 的教育 能讓慧命世代傳續。 精神能量是為了救慧命 發放糧食是為了救命, 慧的資糧,要代代相傳 度眾生最重要的就是精神理念 陀來人間 我所做的事是為佛教 給予精神的資糧、智 就是要救度眾生, , 不過佛 但是傳 :。我們 佛法

自己不想走到某處去, 沒有從生活中做出典範 育,很自然地說起佛教 自然會將佛教精神理念帶入教 授們尊重慈濟的精神理念,很上人明言,假如校長、教 只是用 老師 如果

143 | 慈濟 2021.10

雖然我沒有時常提起

前面沒有帶路人,很難讓人走 到目的地。

本性,發揮完整的愛。」 具有高智慧,且能夠保持善良 知識分子,還要更上一層樓, 要轉識成智。 本上的知識,而佛法教育眾生 希望大學培育的不只是高 老師教育學生,傳授課 我創立慈濟大

教授們有志一同承擔重任 控制不了口欲。病從口入、禍 有益環保,道理都清楚, 齋戒茹素。但是長時間的呼籲, 染,也要人人約制口欲,都能 戴起口罩保護口鼻以防病毒感 就是給予人類受教、覺醒的機 新冠肺炎疫情是「大哉教育」, 就是沒有缺漏、沒有缺失的愛。 ;即使知道素食有益健康、 夠響應、做到的人仍是少 ;要大家「封口」,不只是 上人指出,所謂完整的愛 ,希望慈濟學校的老師、 好的思想理念也是從 但是

「真空妙有」的大學

育培養 健康的 業 會中 起責任, 要教育培養 命的醫師不是天生的 所以醫療很重要; 師, 生而為人 而且要當一位好老師 。各行各業的 人 從事教育要誠 上人期勉慈濟學校的 讓學生畢業後各就 生 二十六日於教育志策 、有健康的身體, , 要靠為 首先要讓自己 但是搶救生 人 N's 師者負 才都需 要靠教 立願 老 各 有 0 為

教育 幸各校的 感恩教育志業的用心,也很慶 就是為天下眾生的菩薩 赤誠的心, シ 發四弘誓願 上的孩子們都受到良好的 上人表示 , 父母 教育最 在師長的引導下成為好 校長 這分誠怨的 心教育孩子 重要的就是要有 人間 老師與師父貼 , 用真誠的菩 的 希望在 Ú Ú 0 若是 0 很 也

天下就會有希望

濟世界 育學分。慈濟教育普及天下 習,完成學程以後能夠得到教 就能與世界各地的人共同學 無論身在何處,只要連上線 將課程內容翻譯成多種語文 實「空中妙有」的學院 空學院」 在慈大上課, 人人有一個主軸方向,就是慈 談到慈大第五個學院 人說這是名 同時有翻譯志工 ,老師

意進一步了解而前來接受「佛 年百分之百通過醫師國考。 畢業生於醫師國考百分之百通 心師志」的醫學教育, 母長輩認識慈濟醫療教育 從醫的年輕人 可以好好宣傳 過;醫學系畢業生已經連 長報告,今年醫學系 欣言這也是慈濟教育成果 緣於慈大醫學院陳宗鷹院 守護健康 或是他們 讓海內外有心 守護愛 四十二位 也是守 的父 續二 , 願 上





污染源,破壞生態

0

大量動物,會成為大地空氣的

茹素

疫

大家

教育可 教育 多 了解為滿足人類肉食所畜養的 情 惜萬物生命。所以茹素是大哉 等慧, 天地萬物皆有其生機;慧是平 犯罪行為。智是分別智 知識轉為智慧,否則書讀得再 ,對孩子做茹素教育。 就容易做出損人不利己的 上人強調教育要加強道德 學歷再高, 能夠愛惜天地生機 引導孩子將學習吸收的 以從環保切 請老師們藉著這波 若是徒具 入,讓

、愛

明瞭

強佛教教育 源於佛教,所以慈濟教育 揚正確的宗教 人說,很盼望慈大多注重宗教 上人對慈大劉怡均校長等 慈濟尊重所有的宗教 ,然而慈濟精神 要加 弘

慈濟志業的專業人士對 ;志業的專業人士對上人過去常有來訪者或要投入

> 教,佛教徒的心要寬,要開闊 為佛教本就是非常包 總是對他們說:「我不在意你 不分人種,都能歸於無私大愛。 到能包容宇宙天地,不分宗教 真切,都是很好的!」上人認 的宗教不同,只要你能 說,自己並非佛教徒 ,而上人 容的宗 信仰得

聰

真誠的生命教育

教包容 並且開立宗教大門 生」的志節與信念代代相傳 教育能將師父 愛心無限擴大 的愛,能將太虛包容起來,將 包容所有宗教的學校 上人表示 結所有的宗教 個正信宗教給予肯定;而且佛 分理想, 間拉起長遠的情誼;要完成這 拉長情,希望能用這分大愛連 人間的大福, 「我今生很期待擴大愛、 「真空妙有 一切,對世間具有通盤 就要從教育做起。 ,慈濟要興辦的是能 而慈大也就是名 「為佛教 0 所以希望慈濟 並且在各宗教 ,如此 , 對每一 , 為眾 就是 \sqsubseteq

146

別智、 平等慧

【靜思小語】有智慧的人不執於一時之爭,能夠分別是非對錯,也能平 等尊重所有人。

自我盤點,自我頒獎

天都在盤點全球慈濟事,從全五十五年到底做了什麼?我每 並加以整理,收錄於慈濟大藏 將過去所做的慈濟事、靜思語 深老師們不要認老,而且天天 精舍與上人座談,上人鼓勵資 了多少國家地區?總是覺得很 援助行動抵達哪些國家?走過 球地圖看看慈濟的慈善關懷與 教學的資料與成果收集完整, 都要「自我盤點、自我頒獎」, 全臺資深教聯會老師返回 「慈濟走過五十五年,這

> 是人間菩薩!」 了不起、很感恩,慈濟人真的

貴的歷史可說。有歷史的人學生的觀念與行為,有很多寶 致力於靜思語教學,轉變許多 在教育這個部分,老師們過去 年齡都已經是中年以上。 生,就有大價值。 為大家都活得很有價值!僅是 不再年輕,但是要很感恩,因 入二、三十年的資深慈濟 上人說,在座老師都是投 雖然

發出來,之後的生命時間大多 都是在慈濟。當你們還沒有從 「你們接觸慈濟 ,善心啟

> 也』,真正是我的心路歷程。」 跡都不離開經典。所以師父常 很感動,這一段人生,步步足 生命中。我自己也是很感恩、 靜思語,將句句靜思語銘刻在 教育崗位退休時,每天 到教室,就會在黑板上寫一句 經者,道也 ;道者,路

真追隨,因為時間緊迫,不容 父對你們說,要靠你們自己認 跟著,一直跟到了某一年,師 到哪裏,一開口呼籲,就有人 許我回頭看大家有沒有跟上, 蕩長的隊伍跟著師父走,我走 「五十五年來,已經有浩

曾經有過的生命歷史,認知自大,但是要自我尊重,要回顧 人為臺灣做多少事?我們不自 己的生命價值。 生無量的飽滿種子。想想慈濟 來加入的人帶好。你們都做到 ,面前的每一位都是『 家要跟好、要把後 ___

愛心,就會用心找出好方法。」 真誠的情世世代代傳承下去。 不變,老師在教育上有真誠的 有對於教育的熱情,要把這分 教聯會蓬勃發展時,人人都懷 輕老師,除了傳承靜思語教學 「時代在變,教育的精神永遠 上人請資深老師們帶動年 也要帶動教學熱忱,像

地。而我們已經走了一段很長的 不斷接引後面的人跟進。 出最早的一步,腳步如何邁進, 路,現在也要展示出我們如何踏 遠都停在原點,永遠到不了目的 途再長遠,腳若沒有跨出去,永 「千里之路始於初步,路

> 由你們 走這條人間菩薩道。 已盡,去而再來時,還要接著 球寄託了很大的希望,當此生 慧的生命不老,而且我們對地 要有熱情,因為慧命不老,智 年輕,才更要積極做事;還是 要總是說自己老了 我們的經驗還很有用,所以不 們發揮智慧引導現在的孩子。 以啟發年輕老師,也能激勵他 會道理,孩子學得很歡喜 教案,每天給學生一句靜思 學生,所以大家都很認真設 是為了激勵你們用心設法引導 老師不會教 說過,不是孩子教不會, 用講故事的方式教他們體 的回憶與分享,或許可 「說那樣的話 , 就是不再 而是 。經 計

要認定方向,盡其一生不斷往 小螞蟻要爬上須彌山 不要輕視自己的生命很微 上人以小螞蟻爬須彌山譬 , 只

> 走。 單,到了最後那天也是自己 是『血統』的眷屬,而是要有 所以子孫再多,老來還是孤 就外出獨立,留下年邁雙親 會型態與風氣使然,孩子長大 奉養自己的晚年。然而現在社 財、子、壽,不少人寄望孩子 世世,永遠沒有「退休 有來生來世;行菩薩道是生生 『法統』的眷屬,那就是菩 人盡此一生所追求的不外乎 「我們要找法親眷屬,不

隨師父,就要學習師父的精 的因緣;你們既然發心立願跟 共同做慈濟,這是過去生結來 只是與師父同世,又跟著師父 要發揮生命利益人間 最有價值的是什麼,講故事給 自己做而已,也要傳善給子 人生的最後一口氣。不是我 把握因緣,不要放棄,做 讓他們知道父母長輩此生 軍生命利益人間。你們不「佛陀教我們行菩薩道,

148

子孫聽,腦力激盪,活絡我們 的心腦功能。

佛教精神,安定人心

動世世代代的年輕人。 也要繼續傳承下去,影響 出社會,成家立業,這分精神 校成立慈青社,把佛教、慈濟 學歷,過去慈青們在各大專院 精神帶到校園,現在大家已經 ,現在的孩子大多具有大專 指出慈青這一代教育普 上人與資深慈青學長座

「現在的年輕人知識不斷

許多『高滋事分子』 道,也會造大禍。禍、福總是 提升,是這代人的福,但是我 的大動亂, 擦,就可能造成影響整個社會 惹事生非,有時候起一點點摩 養,不一定靠教育,要在人與 在一念間, 但是一念偏差,脫離了正軌 也很擔心,假如具有高知識 多高知識分子,同時也培養出 別得清楚。現在的教育培養許 人之間相互勉勵,善與惡要分 這很危險也很 善心、好念的 , 在人間 培 可

「所以要教育『堪忍』

不該衝動、不知教人懂得忍耐 也能平等尊重所有人 平等慧,能夠分別是非對錯 一個道理;有智慧的人不執於 時之爭, 就很容易衝 智是分別智 不能衝動。徒具知 控制好自己 要與人爭 0 __ 慧是

安定社會的一股力量。 社會各階層多提倡佛法, 較,惹出許多事端。所以要在 易生疑心, 多卻欠缺光明智慧,無明愚癡 不受無明習氣蒙蔽。 是不衝動,具有明朗的心境, 上人指出學佛者的特質就 就會處處與人計 「知」得



【靜思小語】人我之間有三關難過-重重煩惱。 不斷計較是你、是我、是他,惹來



承擔慈濟人心靈之家

分享畫作及聞法心得。 積極勸素的吳柏謙小朋友,與上人

言語態度,就會時時覺得不快 種煩惱執著,總是在人我之間 我見,開口閉口都是「我」; 明,要好好自我檢視與修正。 是我、是他,惹來重重煩惱無 這三關難過 樂、不舒服。在大眾中,總有 起分別心,在意別人對自己的 如果調伏不了自己,放不下種 易事,因為人都有我執、我相、 自己,要能真正放下一 修行是為眾生,但其實也是為 掛自己 同的是心量要開闊,不只是記 求受證的清修士向上人發心立 。上人指出,修行與在家不 三位求圓頂的近住女以及 ,要關懷的是天下事。 -不斷計較是你、 切並非

出家就終生定型,離開各自的 對自己的生命而言是一大事, 小家庭。 上人對近住女們說,出家 ,假如多一個『女』 「世俗人要離

> 的家, 出家才有意義。」 有走入眾生門的決心, 大家,這才是真正立下志願 們所選擇的是不屬於哪一個人 出嫁 父母之家與夫家都是小家;你 個家都要下決心離開、放下, 夫家。要出家的人,對於這二 旁就是『嫁』,出了自己的家 , 到了另一邊的門 而是要走入為天下眾生的 不走入哪一個小家的 離開出生之家,去依靠 , 那就是 這樣的

慈濟人的心靈之家、 為眾生付出;靜思精舍是全球 其力,但是要投入眾生群中 「耕」生,從事農、工,自食人說,靜思道場的生活是自力的力量會合,就是協力。」上 家 來維持;三人成眾,三人以上 處,是天下眾生的大家庭 ,我們的生活需要眾人協力 精舍這個家是天下眾生 心靈的 皈

包括清修士,要讓來自全 教示, 精舍的修

149 慈 濟

用功,善用時間成就慧命。有一個「家」的歸屬感,所以有一個「家」的歸屬感,所以是為了天下事而做。除了日常職是為了天下事而做。除了日常職是為了天下事而做。除了日常職大早就上早課;自己也是天天隨大早就上早課;自己也是天天隨

下大家有出家修行的心思,就要有放棄一切世俗享受的心理準備,生活要回歸簡的心理準備,生活要回歸簡常知足,否則無法在這樣的環就知足,否則無法在這樣的環境中生活這麼久。我也很佩服、很讚歎常住,都是如此少欲知足。」

為度化眾生選擇出家

是非的煩惱?修行要斷是非。要常常自問已心,是否有人我

覺世界崩壞的速度變快了,已是現在災難一波接著一波,感 能,否則就「來不及」了;但 經「做不及」了! 趕緊發揮淨化人心的菩薩良 種種世間現象,總是教慈濟人 所改變。」上人慨嘆過去看到 難緊迫,很想要淨化人心,讓 我有一點放不下,因為天下災 闊 不求,所以覺得我的天地很開 與人無爭 我這一輩子堪做你們 人人體會到濁世的壓迫力而有 0 倒是最近這一、二年來, 我沒有名利得失,什麼都 、與事無爭 的典範 、與世無

是帶動人人發揮大愛,這分愛 要有一分永恆的長情,出家修行 要有一分永恆的長情,出家修行 是完整無染、無漏失的愛,還 是完整無染、無漏失的愛,還

緣,才能篤定來生。「我們要感片刻鬆懈;今生拉緊修行的因但是修行的力道要抓緊,不可有

上人兒, 孔夫又又夏夏, 有好因好緣,才能廣度眾生。」 因、緣延續到未來,生生世世都 因、緣延續到未來,生生世世都

腦,還可以影響他人。」 上人說,凡夫反反覆覆, 是很複雜,我們要保護自己, 是很複雜,我們要保護自己, 是很複雜,我們要保護自己, 是很複雜,我們要保護自己, 是很複雜,我們要保護自己, 是很複雜,我們要保護自己, 是很複雜,我們要保護自己 是很複雜,我們要保護自己

「眾生無邊誓願度,絕對 為了自了,還要投入人群、 對人群、陪伴人群。但若心志 對人群、陪伴人群。但若心志 不堅定,『本欲度眾生,反被 不堅定,『本欲度眾生,反被 不堅定,『本欲度眾生,反被 不輕度』,忍不了一時之氣, 又衝動造業。所以要堪忍,忍 又衝動造業。所以要堪忍,忍

是非,那一念就是『忍』。」夠。要修得不衝動,還能分明什麼會衝動?就是功夫還不

就自己的好修養;但是身體也的人,身心霜要忍,這也是修的人,身心都要忍,這也是修的人,身心都要忍,這也是修的是不可理喻,要陪伴這樣

陪伴照顧。 親道友生病了,也要疼惜關心、要就醫治療,得知道場裏的法要照顧好,生病不能忍,一定

本的二人就比較輕鬆。所以大力範圍共同承擔。例如扛重物,與工人也願意來出一點力,原外二人也願意來出一點力,原外二人也願意來出一點力,原



《農七月・二十二至二十四》

每天的開始

《靜思小語》每天醒來第一個念頭,就是祝福天下平安,這念心會回

人人可當菩薩

募愛心,是為了度人,讓人人「不斷招募慈濟會員、勸

生心一一牽引入佛法。」八月心的是有多少人發心,要把眾不是你們募得多少善款,所關得以了解真理;師父所注重的

量的菩薩種子,一人接引多許在座每一位都是「一」生無以及苗栗慈濟人座談,上人期二十九日,與南投、臺中港區

151 慈 濟

在世間帶動無量大愛。人,被接引者又再接引親友

念,將愛心一層一層堆疊起來。 教大家一層一層去除煩惱雜 是對治人間之病的靈方妙藥, 是對治人間之病的靈方妙藥, 是對治人間之病的靈方妙藥, 是對治人間之病的靈方妙藥,

佛法指出眾生皆有佛性, 就算微小如蚊蠅,也都貪生畏 不,人感覺到蚊子叮咬,手一 看來,人很巨大,輕輕一打就 看來,人很巨大,輕輕一打就 能夠毀滅其生命。所以佛陀指 出眾生平等,就是要人人培養 出眾生平等,就是要人人培養 豐佛陀教育,普愛一切眾生, 就要茹素。

路、電腦設備,讓他們安心學連線上課的照顧戶孩童架設網戶送去生活物資,為必須在家投票的照顧戶孩童架設網

で表表的一次

盤點每日生命

天下災難多,讓我們 忘不了 大自己,所以很自大,永遠都 禍端,真的要好好反省 毛;但是凡夫顛倒 ;這 \neg 我 一波疫情真正是大哉 們 」,才會 看見人間無常 的生命輕如鴻 , 看重 在 0 間惹 ___ 、放

窮困愈是動亂,愈是動亂就愈等,生命安全毫無保障,愈是貧起盜心,動輒偷竊、搶劫等也因為社會動盪不安,民眾飢是天災頻繁、民眾缺糧飢餓,後,上人感嘆,有些國家不只後,上人感嘆,有些國家不只

我警惕 業眾生所居處,承受苦報。 將來隨著業力,就要受生在惡 平安的環境;另一 自己有善緣福報 這些國家的 間苦相 ,不要隨欲造業 要反思自身 人很苦! 方面 可以生活在 ·看 ,否則 1到這些 也要自

沒造業,總是空過、消耗了 都應該有『一大事』,是什麼 為人典範:我做得到這樣的好 應該要有所回饋,把自己與他 接受天地資糧、享用天地資源 生,也消耗了大地資源。我們 大自然的資糧,不管有造業、 樣的一大事呢?集善法的大事 生命的價值;每一個人來人間 這種享受徒然空過人生,消耗 而不是自己享受了造業的大事 人能做得到,我應該也可以做 人生帶上正向。人 「請大家珍重自己,重視 也做得到; 人之間彼此 人都可 看到別

音菩薩,隨處聞聲救苦。」相互接引,成就千手千眼觀出

提路 顆成 在菩薩道上,啟發人人心中那 與陽光的照耀,永遠都無法發芽 善用生命,每天都要盤點自己 一天的生命有沒有紮實地運 廣招人間菩薩,身體力行 ,祝福大家福慧雙修 。期待人人行菩薩道、鋪菩 在心地,缺少水分的 佛的種子。否則這顆種子 上人勉勵大家把握當 ,不要消極沉 「期待任何一個國家的慈 默 , 要發大 滋潤 下

無量愛無量福

助人的希望。慈濟人在臺灣、 居書會、人間菩薩招生等心得。 是久護持;也有人是點滴累積 長久護持;也有人是點滴累積 長久護持;也有人是點滴累積

人,力量遠遠不夠,要世界上天、諸佛菩薩聽。若只靠慈濟誠齋戒,讓真誠心念上達諸 要堅定心念,不斷努力向上爬 天聽的力道。「雖然付出無所 多數人的虔誠心聲,才有上達 對全球性的 瘟疫, 臺灣的健康平安。上人說 臺灣社會所需而付 臺灣有需要時,慈濟也立即應 助國際,是臺灣的福 志向遠大,要爬上須彌山 力量遠遠不夠,要世界上 臺灣平安,而且有能力救 但是我們祈求天下平安; 螞蟻雖然身體很小 需要人 出,守護著 ; 然 但是 人虔 , 面 而 在

就可以到達山頂。

安祥和,讓自己平安快樂。 人就能平安。每天的開始都起 這一念, 回饋自己 天下平安, 天醒來第 念很虔誠的心為天下祝福; 的心念 「所以我們要不斷凝聚虔 _ , ,要每人每天都以 整天的心情都會 個念頭 只要天下平安, 這也是祝福自己、 就是祝 __ 輕

加強愛心善念;還要不斷地呼 可以天天投零錢到撲滿裏, 安, 募得多少善款 募長久的愛心善行 養行善助人的好習慣 一分、再多一分善念 帶動別人共同行善 起了善念也要起於善行 上人說,每天祝福天下 再多 人多 一個善 臺灣社會才能 而是希望 , 重點不在 、,不斷地 Ú 直 , 一到無 一人間 要勸 ,多 培 平

大愛電視臺節目表

海外觀眾(亞洲地區除外)請接收「大愛二臺」訊號

客服專線:02-28989898

■週一至週五

00:30 01:00	靜思妙蓮華	09:20	志為人醫守護愛(週三) 中醫出任務(週四) 行動現場(週五) 高僧僧有 人間菩提 大愛十點新聞 Live	17:00	大愛會客室 小主播看天下 wow (週一) 伯源哥哥的祕密屋(週二) TRY 科學(週三) 妙博士的異想世界(週四) 生活地球村(週五)
	志為人醫守護愛(週四)	10:00		17:30	草根菩提(週一至週四)
	行動現場(週五)		經典劇坊		草根菩提環保走透透(週五)
02:30	草根菩提(週二至週五)		人間菩提	18:00	蔬果生活誌
03:00	大愛年度劇展(重播)	11:30	全球視野	18:15	高僧行誼
03:48	大愛會客室	11:45	人間菩提	18:30	高僧傳(重播)
04:00	人文講堂(週一)	12:00	大愛午間新聞 Live	19:00	大愛全球新聞 Live
	全球視野(週二至週五)	12.28	大愛劇場		人間菩提
04:30	法華經序	13:17	大愛會客室		大愛年度劇展
05:30	靜思妙蓮華	13.33	蔬果生活誌	20:50	大愛醫生館
06:30	大愛晨間新聞 Live		高僧行誼		所 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一
00.30	人間菩薩		高僧傳		大愛晚間十點新聞 Live
07.20	八川古雁	14.00	何由身		
07.30	草根菩提(週一至週四)	14.30	經典劇坊		全球視野
	草根菩提環保走透透(週五)		大愛醫生館		人間菩提
			大愛午後新聞 Live		大愛年度劇展
08:30	志工早會(週一至週二)	16:00	大愛年度劇展(重播)	23:48	大愛會客室

■週六

■週日

00:00 Da Ai Headlines	08:55 圓夢心舞臺	16:50 真善美故事館
00:30 大馬慈濟情	09:45 人間菩提	17:00 立德路 2 號
01:05 證嚴法師菩提心要	10:00 大愛十點新聞 Live	18:00 青春愛讀書
01:30 行動現場	10:30 人文講堂	19:05 大愛全球新聞 Live
02:00 圓夢心舞臺	11:05 證嚴法師説故事	19:45 人間菩提
03:00 大愛迷你劇院	11:18 人間菩提	20:00 大愛迷你劇院
04:30 法華經序	11:30 中醫出任務	20:48 證嚴法師說故事
05:30 衲履足跡	12:00 大愛午間新聞 Live	21:01 大愛全紀錄
06:00 中醫出任務	12:30 大愛迷你事館	22:00 大愛晚間十點新聞 Live
06:30 大愛農間新聞 Live	13:18 真善美人醫司	22:24 經典.TV
07:30 經典.TV	13:30 志為人醫司	22:47 人間菩提
08:00 Da Ai Headlines	14:00 地球證詞+導讀	23:00 大愛迷你劇院
08:00 DaAi Headlines	14:00 地球證詞+導讀	23:00 大愛迷你劇院
08:30 證嚴法師菩提心要	16:00 點燈 一人生好風景	23:48 真善美故事館

大愛電視一、二臺官網











23:30 週一:心的力量

週二:心蓮朵朵開

调三:英文新視界

週四:聽見生命力(第一週)

週五: 慈濟世界愛在洛城

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)

慈濟廣播、大愛網路電臺

北海慈濟幼兒園(Bagan Ajam) TEL:604-3317703 慈濟大愛幼兒園(吉隆坡甲洞) TFI :603-62563990 慈濟大愛幼兒園(吉隆坡班丹英達) TEL:603-92016428 慈濟大愛幼兒園(淡邊)

■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

■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 南愛滿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 夏威夷慈濟義診中心

■加拿大 Canada

加東分會(Toronto)

FAX:416-900-2048

TEL:1-647-9313092

愛明頓 (Edmonton)

蒙特婁 (Montreal)

卡加利 (Calgary)

渥太華(Ottawa)

TEL:1-613-2184660

FAX:1-613-5966177

TEL:1-604-4287123

TEL:1-809-5300972

本拿比(Burnaby)

■墨西哥 Mexico

墨西加利 (Mexicali)

TEL/FAX:1-403-2711748

加拿大分會(Vancouver)

西多倫多 (Mississauga)

TEL:416-886-8886 > 905-947-1182

TEL:1-416-6217996 \ 1-416-6219419

TEL:1-780-4639788 FAX:1-780-4621799

TEL:1-514-8442074 FAX:1-514-2889152

TEL:1-760-7688998 FAX:1-760-7686631

聖多明哥 (Santo Domingo)

■薩爾瓦多 El Salvador

■瓜地馬拉 Guatemala

瓜地馬拉 (Guatemala)

■巴拉圭 Paraguay

■玻利維亞 Bolivia

TEL:591-3-3422856

FAX:591-3-3434224

聖塔庫魯茲 (Santa Cruz)

亞松森 (Asuncion)

■巴西 Brazil

聖薩爾瓦多 (San Salvador)

TEL:503-7293905 FAX:503-7293905

TEL:502-22327648 FAX:502-23675872

北多倫多(Richmond Hill)

TEL:1-604-2667699 FAX:1-604-2667659

TFI:1-808-7378885

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

奥斯汀 (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

奥蘭多(Orlando)

TEL:1-407-2921146 FAX:1-407-4793662 奧克拉荷馬(Oklahoma) TEL:1-405-7013927

聖保羅 (Sao Paulo) TEL:55-11-55394091 FAX:55-11-55391683 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:595-21-333818 TEL:1-317-5800979 FAX:595-21-310588 聖路易 (St. Louis) 東方市 (Ciudad del Este) TEL/FAX:595-61-512506 TEL/FAX:1-314-9941999

堪薩斯 (Kansas) TEL:1-913-3976517 底特律(Detroit)

TEL/FAX:1-586-7953491 蘭莘(Lansing) TEL/FAX:1-517-3496441

TEL:1-608-2687692

TEL/FAX:1-440-6469292

哥倫布 (Columbus)

波特蘭 (Portland)

TEL:1-808-7378885

FAX:1-808-7378889

TEL/FAX:1-503-6432130

西雅圖支會 (Seattle)

夏威夷分會(Honolulu)

TEL:1-614-4579215 FAX:1-614-4579217

TEL:1-425-8227678 FAX:1-425-8226169

明尼蘇達 (Minnesota) ■阿根廷 Argentina TEL:1-6514939388 布宜諾斯艾利斯(Buenos Aires) 麥迪遜 (Madison)

TEL:54-11-48625770 FAX:54-11-43140252 克里夫蘭 (Cleveland) ■荷屬聖馬丁 St. Maarten

聖馬丁 (St. Maarten) TEL:1-721-5863019 FAX: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:33-1-45860312

FAX: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:27-11-4503365 FAX:27-11-4502256 約翰尼斯堡(Johannesburg)

■多明尼加Rep Dominican 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

■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

■大愛網路電臺

调一至调五

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)		真心看世界
	週四:藍天白雲好時光		週四:藍天白雲好時光	18:30	慈濟的故事有聲版
	週五:大愛知音		週五:大愛知音	19:00	大愛全球新聞
01:00	真心看世界	11:00	週一:心的力量	19:45	大愛之歌
02:00	衲履足跡有聲版			20:00	週一:愛灑人間
02:30	慈濟的故事有聲版		週三:英文新視界		週二:用心深呼吸
03:00	藍天白雲好時光序品		週四:聽見生命力(第一週)		週三:站在時代的渡口(第一、二
04:00	大愛來點名		真是桃花園(第二週)		週)、笑談人生(第三、四、
05:00	鑼聲若響		雲嘉大愛行(第三週)		五週)
05:30	靜思妙蓮華		愛在西拉雅 (第四週)		週四:藍天白雲好時光
06:30	大愛晨間新聞		無盡智慧無盡藏(第五週)		週五:大愛知音
07:30				21:00	靜思妙蓮華
	週二:心蓮朵朵開	11:30	納履足跡 徳禪師父導讀(首)	22:00	大愛夜間新聞
	週三:英文新視界	12:00	大愛午間新聞	22:30	真心看世界
	"国四·叶口华人士/姓"(国)	40.00		00.00	''' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '

12:30 衲履足跡有聲版

15:00 週一:愛灑人間 週二:用心深呼吸

14:00 大愛串起來

13:00 藍天白雲好時光序品(首)

週四:藍天白雲好時光

週三:站在時代的渡口(第一、二

週)、笑談人生(第三、四、

週六至週日

08:00 真心看世界

09:00 大愛來點名

10:00 週一: 愛灑人間

週四:聽見生命力(第一週)

週五:慈濟世界愛在洛城

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(第五调)

00:00 用心深呼吸 12:00 大愛午間新聞 19:00 大愛全球新聞 01:00 大愛知音 12:30 聽見生命力(第一週)、真是桃 19:45 慈濟歌選 花園(第二週)、雲嘉大愛行(第 02:00 慈濟世界愛在洛城 20:00 愛灑人間 三週)、愛在西拉雅(第四週) 02:30 心的力量 21:00 藍天白雲好時光 03:00 站在時代的渡口(第一、二週) 無盡智慧無盡藏(第五週) 22:00 大愛夜間新聞 笑談人生(第三、四、五週) 大愛知音 22:30 站在時代的渡口(第一、二週) 14:00 耳目一新開麥秀 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 15:00 藍天白雲好時光 23:30 無量義經有聲版 16:00 慈濟世界愛在洛城 05:30 愛灑人間 06:30 大愛晨間新聞 16:30 心的力量(首)

17:00 英文新視界(首)

笑談人生(第三、四、五週) 愛灑人間 10:00 用心深呼吸 18:00 耳目一新開麥秀 11:00 藍天白雲好時光

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)、 大愛網路電臺 無盡智慧無盡藏(第万调) APPLE PODCAST



■臺灣地區播送

07:30 英文新視界

08:00 站在時代的渡口(第一、二週)

中席 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 AN/1296 真心看世界:週一至週六 6:00~7:00 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 花蓮後山雷臺 FM897 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 藍天白雲好時光:週日 21:00~22:00

慈濟全球聯絡點



■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 志業中心一靜思堂(靜思書軒)

970花蓮市中央路3段703號 TEL:40510777轉4002、4004(市話直撥) 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 宮長昭機構轉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 闊山慈濟醫院

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 內湖聯絡處(靜思書軒) **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 **汐止聯絡處**(靜思小築) 慈濟期刊部、出版部

TEL:02-28989000 FAX:02-28989994 TEL:02-26953366 經典雜誌 FAX:02-26953377

TEL:02-28989990 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基降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BI

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 114臺北市內湖區成功路5段168號

TEL:02-27938563 FAX:02-27938565 221新北市汐止區福德一路392巷50號

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||株園市||株園區永安路||89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 大里聯絡處

412臺中市大里區里科街66號 TEL:40510777轉4423~4425(市話直撥 0912-412600轉4423~4425 (手機直撥) FAX:04-24964626

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)

TEL: 04-25772167 04-25772030 心田聯絡處

423臺中市東勢區三民街199號

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南投市菓稟路101號 TEL:049-2241169 FAX:049-2241379 草屯聯絡處 (靜思小築)

542南投縣草屯鎮碧山路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雲林縣西螺鎮大園里10鄰光復東 路88號 TEL:05-5880034 FAX:05-5882481 北港聯絡處(靜思小築) 651雲林縣北港鎮草湖里華勝路679號

TEL:05-7832270 FAX:05-7827950 嘉義聯絡處(靜思書軒)

600嘉義市彌陀路26號 TEL:05-2777852 FAX:05-2777853 嘉義志業園區

600嘉義市博愛路2段469巷19號 TEL:05-2353318

臺南分會(靜思書軒) 717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高雄市大寮區三降里三降路299號 TFI -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 908屏東縣長治鄉長興村中興路83號之1 TEL:08-7363953

FAX:08-7366853 鹽埔聯絡處(靜思小築) 907屏東縣鹽埔鄉新二村德協路100號

TEL:08-7933252 潮州聯絡處(靜思小築) 920屏東縣潮州鎮永春里志成路46號 TFI: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 官蘭聯絡處 260宜蘭市東港路1段405號 TEL:03-9370289

羅東聯絡處(靜思書軒) 268官蘭縣五結鄉五結路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 香港分會 FAX:089-238928 TEL:852-28937166 FAX:852-28937478

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號漢庭酒店1樓 TEL:86-21-52735827

泰國分會(Bangkok) 蘇州靜思書院 江蘇省蘇州市姑蘇區滾繡坊41號 TFI:86-512-65816171分機3102 蘇州慈濟志業園區(景德靜思書軒) 清邁慈濟小學 (Chiang Mai) TEL:66-53-382026 FAX:66-53-383059

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) 河内 (Hanoi) 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:855(23)890126/890211

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 仰光 (Yangon) 濟二樓 TEL:86-20-38208810 TEL:95(9)421131700 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 ■馬來西亞 Malaysia 群樓104(中信銀行旁) 雪隆分會(KL&Selangor) TEL:86-755-22380860

泉州靜思書軒(新門店) 馬來西亞分會(Penang) 福建省泉州市鯉城區新門街拓改工 TEL:604-2281013 FAX:604-2261013 程北12#27-29號(梨園古典劇院對 巴生支會(Klang) 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 北海支會(Butterworth) TEL:86-593-7832707 廈門靜思書軒 大山腳(Bukit Mertajam) 湖裡店:湖裡區興隆路582號之一A TEL:604-5081013 FAX:604-5080013

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 TFI -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

TEL:86-532-58692826 ■香港 Hong Kong

棟網點-層C戶

TEL:82-10-6850-8188

灣仔聯絡處

TEL:852-28922578 FAX:852-28922598 大圍聯絡處 TEL:852-23370158 FAX:852-26871889

■韓國 Korea 京畿道(Gyeonggi-do)

■日本 Japan 日本分會(Tokyo)

TEL:81-3-32035651 FAX:81-3-32035674

■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 TEL:66-2-3281161-3 FAX:66-2-3281160 芳縣支會(Ampur Fang)暨

■越南 Vietnam

胡志明市(Hochiminh City) TEL:84-28-38535001/38535003 FAX:84-28-38535055 TEL:84(0)24-35575957

■柬埔寨 Cambodia 金邊 (Phnom Penh)

■緬甸 Myanmar

TEL:603-62563800 FAX:603-62563801

TEL:603-51662048 FAX:603-33242218 TEL:604-333101 FAX:604-3241013

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 高烏(Pengkalan Hulu) TEL:6019-5918105 吉打分會 (Kedah) TEL:604-7311013 FAX:604-7321013

居林(Kulim)

TEL:6012-4739931

日得拉(Jitra) TEL:604-9179013 FAX:604-9170117 蘭卡威(Pulau Langkawi) TEL/FAX:604-9666008

雙溪大年(Sungai Petani) TEL/FAX:604-4218732 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)

斗湖(Tawau)

TEL:6087-737893 山打根(Sandakan) TEL:6089-212886 FAX:6089-212893

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

吉降坡慈濟義診中心 TEL:603-21421567 FAX:603-21421569 巴生慈濟義診中心

TFI :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

未完,下接157頁



解惑十書內容收錄證嚴 及接受全球重要媒體之 主題涵蓋: 壓涵蓋:生老病 人生智慧與修 、民間信仰



10

解惑

證

嚴法師答客問









歡迎至靜思書軒、靜思網路書軒、 HYREAD購買

靜思僧團 輯錄

■ 解惑——證嚴法師答客問(一) 【生老病死篇】 定價:400元

> 生命有限,慧命永存,正因人生如燭 更要惜時、惜因、惜緣,利益衆生。



人文與學術專業薈萃的典範大學

111學年度碩士班甄試入學

醫學院

醫學系生物醫學碩士班 醫學系藥理暨毒理學碩士班 臨床藥學研究所學碩士班 醫學資訊學系碩士班 醫學檢驗生物技術學系醫學 生物技術碩士班 護理學系碩士班 公共衛生學系碩士班 物理治療學系碩士班 生命科學系碩士班 分子生物暨人類遺傳學系

人文社會學院

宗教與人文研究所碩士班 東方語文學系碩士班 人類發展與心理學系碩士班 (應用人類學組、臨床心理學組) 社會工作學系碩士班

教育傳播學院

教育研究所碩士班 傳播學系碩士班

簡章下載:https://admissions.tcu.edu.tw/?page_id=5152

○ 一律採網路填表及通信報名

碩士班

- ◎ 報名日期:110年10月20日~10月29日
- ◎ 考試日期:110年11月19日~11月20日
- ◎ 放榜日期:110年12月6日
- ※ 報名、考試、放榜日期以簡章公告為主

111學年度特殊選才

歡迎各類特殊領域專長有卓越潛能及特殊優良表現之學 生、不同教育資歷並具中華民國國籍者(境外臺生,新住 民及其子女、經濟弱勢學生,實驗教育學生,持有境外 學歷報考且同時持國外具公信力之入學用大型測驗成績 者,其他-設籍花、東、金、馬、澎地區者或上述縣市高 中就讀者)踴躍報考。

招生系所	招生名額	考試方式
公共衛生學系	1	
醫學資訊學系	2	
生命科學系	1	
分子生物暨人類遺傳學系	1	
傳播學系	3	書面審查
兒童發展與家庭教育學系	6	
人類發展與心理學系	1	
東方語文學系中文組	1	
東方語文學系日文組	1	

簡章下載:https://admissions.tcu.edu.tw/?page_id=5305

- ◎ 一律採網路填表及通信報名
- ◎ 簡章公告:110年10月4日
- ◎ 報名:110年11月1日~11月26日
- ◎ 放榜、寄發成績單:111年1月7日
- ※ 報名、考試、放榜日期以簡章公告為主



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



慈濟馳援海地震災

相關感人報導請見本期

八月中旬芮氏規模7.2強震重創海地西南部,災區民房倒塌、嚴重缺糧,加上新冠肺炎疫情、社會長期動盪不安,賑災路困難重重。慈濟團隊九月完成第一階段大規模發放,為受災家庭帶來足夠一個月的米糧;頭頂沉甸甸的糧食袋,另外還有一大包白米,民眾一展愁眉,家人終於能溫飽了!

(攝影/范婷 海地萊凱市 2021.9.11)