為淨化心靈作活水 為祥和社會作磐石 為開發救苦作耳目

慈濟

Tzu Chi Monthly



封面故事

全球善念挹注 劑劑疫苗護校園

660

2021年11月1日出刊

匯聚共善能量

‖社・論‖

自從新冠肺炎疫情爆發以來，疫苗被視為是終結這場世紀之疫的關鍵。科技傾各種可能測試，打破疫苗至少需經過十年研發的傳統，新冠疫苗只經過一年多的臨床試驗就被認可，進行大規模施打。

儘管這是人類醫學史上的一大躍進，然而全球疫苗產能有限，加上政治、經濟等諸多因素，購買疫苗的機會並不均等。

面對國際處境的艱難，臺灣在疫苗取得上亦是困難重重。儘管臺灣一度藉著公衛措施而防疫得當，五月進入三級警戒期間，疫情的緊張仍突顯疫苗施打的重要。

在本期封面故事中，「疫苗購捐」是今年度慈濟擴展慈善關懷的一大重點，七月在政府的授權下，與鴻海暨永齡、台積電合作採購共一千五百萬劑，共同捐贈主管機關，終得在九月開始為民眾接種。

慈濟決定投入疫苗購捐，源於證嚴上人一貫的心念，如同三十五年前不畏艱難，在醫療匱乏的花蓮蓋醫院，九二一震災後也援建五十一所「希望工程」學校一樣，上人曾說：「不知道錢在哪裏，但是知道愛在哪裏！」「對的事情，做就對了！」除了企業善心人士的大力護持，全球慈濟志工也共同勸募愛心。

疫苗能防止重症及死亡，減輕醫療系統的負擔，對飽受衝擊的低收入者而言，助益必然大過各種紓困協助。然而許多疫苗覆蓋率上升的國家，仍會因為病毒變異株擴散，社會交流增加，或過早放寬公衛管制措施，致疫情回升，足見防疫依舊不可輕忽。

面對新冠病毒的一再變異，是否能達到「群體免疫」的目標仍未可知。專家直言，當施打速度趕不上病毒變異時，反而削弱疫苗的保護力。國際貨幣基金（IMF）經濟學者則警告，疫苗接種的機會不均等，連帶也令全球經濟復甦更緩慢且不均衡。

目前海內外都出現民眾抗疫疲勞現象，在施打疫苗後，需戒慎勿放鬆防疫心態。證嚴上人一再強調，眾人需居安思危，做好自我防護，自愛愛人才能換得全家、全社會的平安。

慈濟志工也響應上人呼籲，藉這波疫情推廣尊重生命的素食，以尊重動物的虔誠愛心，匯聚共善能量，以打造真正的身心防護網。



攝影／蕭耀華

一人一善　鋪滿全球

‖證嚴上人・靜思晨語‖

合心虔祈天下無災，
人間有愛虔誠付出，
涓滴甘露匯入河海，
一人一善愛心無量，
感恩造福鋪滿全球。

心靈交流道

預約粽串，愛心成串

沒冰箱借冰箱、沒冷凍櫃載冷凍櫃、沒快速爐搬快速爐……高雄鳳山五甲慈濟志工為慈濟購捐新冠疫苗而義賣是美事一樁，各方聽聞都歡喜出借。

「綁過粽的知道困難都不敢提，就我這憨憨不知驚。」志工陳惠英回想當初太天真了，綁粽很繁瑣，做了才知道，很感恩這麼多志工大力協助。「那天開會就不知怎麼的，說誰要捐五百斤白糯米、誰要捐五穀米的……」志工陳月意頭低低看地上，果然還是被點到名幫忙備料。

陳月意接著說，自從把「預訂粽串的名單接龍」轉貼到通訊軟體群組，「結果真的就像粽子一大串連接起來，到截止日共有六百一十九串預約，陸續仍有候補，超乎我們預估。」

備料、浸米、炒米、炸菇、洗葉、綁粽、蒸粽、瀝粽、盤點、裝箱、外送；流汗、淋雨、碰撞、燙傷、割傷、流血、瘀青、肌肉痠、閃到腰，沒人喊苦。「個人力量是有限的……」這句話為隨時補位的志工們找了個打氣的發語詞，一連好幾天在慈濟五甲共修處此起彼落迴盪著。

高雄　李冠慶、李建宏

分一碗飯給鄰居

菲律賓新冠肺炎疫情開始後，政府禁止六十歲以上長者出門，我們這個社區的志工以年長者居多，出勤發放不容易，但大家仍是想為貧困的司機做些什麼，於是就在里長辦公室或三輪車站、吉普尼車站等據點來關懷。蒐集名單後，每次的發放小而巧，該有的規則大家遵守，愛灑大愛精神不簡略，讓受惠者也有機會感受到翻轉手心向下的快樂。

回想去年八月，馬尼拉封城已然半年，慈濟志工訪視吉普尼司機，苦難的情形令人難過。中年的司機因為疫情頓失收入，沒錢付房租被趕出租屋處，一家五口擠在吉普尼車內，他每天找些散工或者向人討錢，能有一百披索（約新臺幣五十五元）的收入算是很好了。

另一部吉普尼車上同樣也住著一家五口，司機身體不好，靠妻子打零工養育三個女兒。這日中午，我們到訪時，司機的妻子正要吃午飯，隔壁一家圍過來，她很自然地裝飯給對方。我驚訝地問：「您們都這麼苦了，還分午餐給隔壁？」司機回答：「對方比我更困難，我也同情他們的處境！」我對這位司機由衷敬佩，他自顧不暇之下還能幫助鄰居，讓慈濟發送的生活包和愛心米，藉由這些受惠者的手再傳送出去。

每場發放中，我們看到很多人響應小錢行大善，他們感恩慈濟雪中送炭，盡力想回饋。其中一位司機當時失業，他想表達感恩，於是畫出證嚴上人的畫像，寫上英文字感謝上人和志工。還有一位三輪車司機經歷火災，自家中逃出來時，只記得帶著要回饋給慈濟的竹筒撲滿，這些銅板都已經焦黑，但心意十足。

為了防疫，志工們將善款清洗、曬太陽、消毒後再點算。年長志工們雖然沒辦法出門，但是他們默默付出、關懷和補位，凝聚了愛的力量，讓愛菲揚！

菲律賓　柯晶晶

買下一只有意義的手錶

菲律賓三寶顏市在去年三月因疫情首次封城，楊偉順師兄發起製作可重複使用的布口罩，招募有縫紉技能的長輩和身障人士來縫製，補貼他們在疫情間的生活費；兩個月就發給窮困者一萬三千多個口罩。慈濟也首次與當地穆斯林機構合作，由穆斯林學生會出動年輕志工協助。

住在三寶顏海邊穆斯林社區的非法居留者，難以獲得援助，生活在岸邊的他們連基本的衛生設施都沒有，是疫情下最沒有防護力的一群。穆斯林學生會志工得知慈濟願意援助這些居民，迅速動員起來，挨家挨戶分發口罩，耐心地解釋為什麼以及如何正確配戴口罩。當時是伊斯蘭齋戒月期間，他們從黎明到日落不能進食和喝水，但幫助人的渴望極度迫切。

今年慈濟以吉普尼、三輪車司機為紓困主要對象，發放持續三個月，許多學生、受過援助的人來協助打包，雖然我們只有大約十七名志工，卻在四天內完成包裝，幫助了四千五百多戶家庭。

穆納茲林・伊帕是協助慈濟發放的穆斯林學生會主席，上個月，他突然發了簡訊問我是否想買他父親送給他的錶，那是他的高中畢業禮物，因為他需要一臺筆記型電腦完成大學最後一年的作業，但家裏經濟因為疫情受了重創。當我提出願意相贈時，他堅定地拒絕了：「如果這筆錢是幫助別人，我會接受；如果是為了幫我，我不能接受。」最終，我買了他的錶，看到這麼年輕如此無私的人，真是太不可思議了！

上人說，信已無私，信人有愛；我親身感受到了。希望我們可以幫助更多人，特別是那些身處國境邊緣的人們。我想許多人並不是壞人，而是因為他們感到絕望、被遺忘和被拋棄；如果能讓他們感受到真誠的關愛，也許有一天，我們也能達到為菲律賓安邦定國的理想。

菲律賓　洪振鴻

目錄

二〇二一年十一月一日出版 第660期



由慈濟等三個民間機構捐贈的BNT新冠病毒疫苗，於中秋連假前後分批抵臺，全臺國高中生十月已完成第一劑接種，獲得防疫保護力。（攝影／黃筱哲）

社論 1 匯聚共善能量 證嚴上人

無盡藏 6 善行如常 日日有福

封面故事 8 **慈濟購捐新冠病毒疫苗**
劑劑愛心護校園 攝影・黃筱哲

10 因為堅持，所以看見希望 口述・顏博文 整理・葉子豪

16 土耳其滿納海國際學校
敘利亞難民 以善回報善 撰文、攝影・穆罕默德・阿爾・傑麥爾、艾哈邁德・謝希

20 大林、斗六慈濟醫院
呼喚無數「一個人」 撰文・江珮如、黃小娟

22 美國北加州
心繫故鄉疫情 義賣接力賽 撰文・李娉瑤、陳麗香、謝宜瑾

親師生・坦白話 26 當志工，到底幫助了誰？ 撰文・李秋月 插畫・鍾庭嘉

生命的禮物 28 診間的會心一笑 口述・陳相如 整理・魏玉縣

慈善臺灣 30 兩坪房的獨居歲月 撰文・吳珍香 攝影・林家如

大地保母 34 疫情下的環保心 撰文・黃筱哲、蔡瑜璇 攝影・黃筱哲

人物誌 44 感恩有夠好的另一半 撰文・葉文鶯 攝影・蕭耀華

52 我還記得 我的願 口述・賴楊素梅 整理・林玲惘

62 蘇霏安創業成功記 撰文、攝影・Khusnul Khotimah 翻譯・陳龍仔

人醫之愛 66 臺北慈濟醫院「預立醫療照護諮商門診」 撰文・廖唯晴 攝影・盧義泓

書訊 74 《五十六個生命的省思——攜手走過COVID-19》序 撰文・顏博文

疫情下 慈悲的腳印

78 《人間・診間：簡守信院長行醫ing》作者序 主述・簡守信 撰文・何姿儀

行到水窮處

82 《當忘記成為現實——失智照護筆記》推薦序 撰文・蔡淑鳳

即使忘記自己，還是會記得愛

90 《維小的我 想撼動這個世界》編者的話 撰文・梁嫣親 攝影・蕭耀華

維維的夢想清單

特別報導 98 高雄市鹽埕區「城中城」大樓火災 撰文・莊雅雯

扶持在艱難時刻

今日餐桌 104 我從五歲吃素 希望動物別再痛 撰文、攝影・尤靜蓓

撰文・簡玟玲

百川歸海 108 感恩

109 **證嚴上人納履足跡** 釋德伃



【善的總源頭】
有愛心就會保護眾生，護生就是善的總源頭。

【我關心、我要付出】
減輕欲念，人心才能淨化；彼此關心，社會就能祥和。

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11月1日出版 第660期
發行人／釋證嚴 人文志業執行長／王端正 平面媒體總監／王志宏 總編輯／王慧萍 主編／呂祥芳 編輯／李秀玲、葉又華
採訪召集人／李委煌 撰述／葉子豪、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、陳舜芝
校對志工／簡素珠、林美枝、張素卿、陳輝明
印刷廠／中華彩色印刷股份有限公司 編輯部／11259臺北市北投區立德路2號12樓
慈濟人文志業中心慈濟期刊部 電話：(02)28989000 傳真：(02)28989994 讀者索閱電話：(02)28989000轉1165 傳真：(02)28989966
Printed in Taiwan

數位閱讀慈濟月刊
立即體驗
PDF 全螢幕電子書

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

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

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

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



畫作／林順雄

善行如常 日日有福

天天起一念善心，就是為自己造福，每個人也都能行善，滴水入江河大海，能凝聚起無量數的力量救人。

證嚴上人主講　編輯部整理

講於二〇二一年十月二日至十八日

一年多以來，新冠肺炎疫情持續，許多國家陸續封城，生計受影響的家庭生活陷入困頓。慈濟人紓困發放沒有停止，還設法送到苦難人的家門口。菲律賓吉普尼車、三輪車車夫，因為遊客乘客減少而失業，感恩能獲得慈濟援助，於是在車子貼上勸素貼紙，也領取竹筒存錢助人。

從視訊連線聽到慈濟人分享，這分愛如此真誠，總是打從內心千萬聲的感恩：感恩人間菩薩拯救天下苦難眾生，感恩辛苦打拚的司機用好話布施。這群愛心人雖然不富有，但樂於付出，令人感動，也想到了慈濟五十多年前，同樣也是從「零」、從「無」，從五毛錢的竹筒歲月開始。如今每個國家的慈濟菩薩一步一腳印踏得比我更深、走得比我更穩，如果沒有這群菩薩，慈濟如何走得更遠、更普遍造福人間。

這波疫情，看到了人心之美、本性的善，許多人盡所能、盡心意喜捨支持慈濟。臺灣為天下人付出，天下也把愛會合在臺灣。每劑新冠疫苗都很貴，這個時候採購是為了救人，我相信人人有愛，只要我們啟動，人人一定會合來幫助。海內外慈濟人用種種方式義賣，慈濟醫院主管同仁發心付出，還有很多人捐出數百、數千元，也有企業家匯來善款。這點點滴滴，我都很感動、很感恩。如果沒有這些點點滴滴，哪有今天的慈濟？

最近疫苗陸續進來了，從青少年開始施打，逐步到中年、老年人，期待能更普及。各靜思堂持續提供空間給民眾接種，志工人力也投入。更感恩醫療志業系統，醫護團隊守住第一線，也動員施打疫苗。大家出錢又出力，這一波，我覺得慈濟真的有為臺灣做到了。

全球慈濟人踴躍來保護臺灣，我們也要表達虔誠的心，人人造福集福，齋戒茹素。每一個人都能行善，每天發心投一個銅板到竹筒，想要做善事的這分善念就是為自己造福，點滴入江河大海，就能凝聚起無量數的力量救人。

普天之下都是生命共同體，在這個時代會合在地球村，透過科技能宏觀天下生態，更要時刻提醒自己感恩有福。

在富有的國度，生活豐富，吃的、剩的、丟的都很多。在窮困的國家，飢餓的貧民不知道飯的滋味，根本無法享受一餐飽足。

現代媒體資訊發達，「一指」就可以看見天下，卻很少有人能看見苦難人這麼多，與己無關，視而不見。全球七十多億人口，有八億多人在飢餓中；如果我們能了解許多人正在飢餓邊緣生死喘息，十個人每人少吃一口飯，十口飯就能累積成一碗，供應一個人吃得飽。

少吃一點點、少浪費一點食物，這對一般人來說並不困難，卻可以讓與飢餓搏鬥的人安全地生活下去。不要小看自己，不是富有的人才能做善事，有心願意付出，就能讓天下人有福。心念一轉，天下均安；不只是幫助了苦難人，也增長社會祥和，因為翻轉了人人貪欲之念，增長愛的慧命。

無常事時刻都在發生。不只疫情，氣候變遷，四大不調，土石流從高而降、激烈林火威脅民居，瞬間災禍，驚心動魄。地球人口多，生活的習氣破壞了自然生態，一切只為了享受，但又能享受多久？即使富有一切也不安心，因為還是覺得不夠。

天天看天下事，焦急憂鬱，難以言喻；不只是這樣的心情累積，也要很用氣力說話。但我時常對自己說：「盡此一報身」，願人人啟發清淨無染的大愛，願眾生同行菩薩道。

時間飛秒過去，停不住、擋不下、抓不住，唯有精進；若是原地踏步，隨著時間此生也會消逝。把光明不斷普及到人間，在苦難黑暗處點一盞燭光，為人引路；給貧病苦難者一杯水、一把米，度過貧窮甚至翻轉人生。普天之下平安共生息，呼喚人人停止造業的欲念，為自己的生命寫下為人間付出的歷史。請大家多用心。

慈

封面故事

慈濟購捐新冠病毒疫苗
劑劑愛心護校園

全臺校園ＢＮＴ新冠病毒疫苗接種，十月中旬已完成第一劑，讓十二歲到十七歲的學子獲得基本保護力，預防疫情在校園蔓延。每一針劑得來不易——由鴻海暨永齡、台積電及慈濟基金會克服萬難合力捐贈；還有全球愛心人士共同與慈濟承擔龐大經費，大學生和上班族捐出打工月薪，企業領袖拋磚引玉，市井商家義賣護持，海外僑民襄助家鄉防疫，長期接受慈濟關懷的敘利亞難民也慷慨解囊，以善回報善……



九月二十二日校園接種作業首日，臺南慈濟中學國、高中共有九百九十九位學生造冊施打，在醫護人員問診後接種疫苗。（攝影／黃筱哲）

因為堅持，所以看見希望

口述・顏博文（慈濟慈善事業基金會執行長）　採訪整理・葉子豪

從去年一月本土疫情出現開始，慈濟防疫與紓困行動不曾停止，今年五月則是擴大慈善關懷，更增加了新冠疫苗的購捐；這是很單純的人道救援行動，但也是很大的挑戰，要跟病毒傳播競速，而且只許成功不許失敗……

臺灣在今年五月中旬出現新型冠狀病毒肺炎本土社區感染，疫情警戒提升到第三級；很多行業與一般民眾生活經濟受到衝擊，還有醫療警消等單位壓力緊繃，上人指示要擴大兩個計畫——防疫物資的支援以及紓困行動。

其實從去年一月底疫情出現開始，慈濟全球動員做這些慈善關懷，沒有停止過，今年這次在臺灣是「擴大」，更增加了一個重點，就是新冠病毒疫苗的購捐。

我們觀察到疫苗施打率比較高的國家，對疫情的防護力比較好，而「變種病毒」也有愈來愈多、傳播愈快的趨勢，各國對疫苗持續有需求；感受到臺灣疫情升溫但疫苗不足，我們開始思考與評估，是不是該購買疫苗來提升防疫保護力。

五月三十一日，慈濟宣布採購疫苗。當時臺灣疫情是很緊張的，甚至可能更惡化，但全臺第一劑疫苗施打率只有百分之三到四，遠低於全世界平均值百分之十。疫苗非常重要，最主要是可以防止重症跟死亡；上人對這件事情，沒有考慮多久就答應了，還提醒我們愈快愈好。

特別是慈濟醫療志業在疫情期間負擔非常重，花蓮、臺北、臺中、大林四所大型慈濟醫院，經常是當區收治確診病患最多的醫院，每一位醫護人員都非常辛苦。如果有足夠的疫苗讓疫情獲得控制，減少重症患者的數量，也能減輕醫療資源的壓力。

而且第三級的疫情警戒，對很多人尤其是低收入者的衝擊是很大的，如果疫苗買夠了，大家趕快施打，讓確診者減少，生活、工作早日恢復正常，會比紓困計畫的幫助還要大。我們認為這件事是很單純的人道救援，也是慈善志業要努力的部分。

從五月底宣布採購，到七月二十一日完成程序，這五十二天非常煎熬，因為救人如救火，加上國、高中開學在即，疫苗的施打很迫切。慈濟也在六月五日起開放各地靜思堂讓政府成立疫苗接種站，希望從各方面為防疫盡一分心力。很高興在九月二日清晨，第一批ＢＮＴ疫苗抵達臺灣，九月二十二日終於能為民眾接種慈濟所購捐的疫苗！



ＢＮＴ疫苗是世界上最早確定，可施打於十二至十七歲青少年的新冠病毒疫苗；臺灣所用的一千五百萬劑，由民間團體和企業在政府指導下合力購得，每一劑都來之不易。（攝影／蕭耀華）

讓學子優先接種

在六月二十三日遞送疫苗採購申請書的時候，就有媒體好奇訪問，為什麼慈濟要買ＢＮＴ疫苗？為什麼要買五百萬劑？

第一，ＢＮＴ是我們所知最好的新冠病毒疫苗之一，高保護力及低副作用，還有混打的彈性比較高。第二，它是可以給十二到十七歲青少年施打的疫苗。

這很重要，因為很多國家疫苗施打率雖然很高，但確診數還是升上來，最主要就是在學生這個族群開始傳播的。年輕人活動力強且容易群聚，如果感染了可能自己沒感覺，卻會傳染給其他人。

我們的國高中生，只要有一位確診，他的學校師生可能就要停止上課，不但本人要被隔離，他的同住家人也要被隔離，整體影響層面是很廣的。全臺灣有將近一百二十五萬位國高中生，如果一人打兩劑，就要兩百五十萬劑。所以我們計畫如果能買到五

百萬劑，希望把一半留給國高中生施打。

第三，就是ＢＮＴ的產能與交期比較符合我們的需求。當時我們掌握到，ＢＮＴ疫苗最低的訂貨量是兩百五十萬劑，如果購買數量少，談判時就比較不利。鴻海暨永齡基金會、台積電跟慈濟三個捐贈單位，加起來總共購買一千五百萬劑，就有比較大的協商空間，能夠要求比較好的交期和價格。

慈濟選購ＢＮＴ疫苗的理由，是非常科學而且方向正確的，絕不是盲目跟從。但購買疫苗是高度敏感的事，我們一開始並不敢抱很大的希望，也知道一旦講出去若沒有做到，後果是無法想像的。就算能買到，但數量不夠多，交貨不夠快，也不算成功；另外，在各方合作努力的過程中，如果慈濟沒有辦法廣結善緣，即使買到疫苗但造成很多不愉快，一樣不能算成功。





承擔疫苗接種任務的各醫療院所團隊，於中秋節連假後進入國高中校園作業，如臺北慈濟醫院就派員前往新北市深坑國中施打（左圖攝影／蕭耀華），臺南慈濟中學則由政府特約的診所負責（右圖攝影／黃筱哲）。

疫苗採購是一件只許成功不許失敗的事。雖然一路上很多人不看好，但是上人跟我提醒這句話：「我們不是看到希望才堅持。」真的，一開始我是看不到希望，所以我們戒慎虔誠，低調溫和但很努力地做，是因為堅持才看得到希望。

當然也要歸功於鴻海創辦人郭台銘董事長及台積電這兩大可敬的合作夥伴，他們花了很多時間跟政府及相關單位協商，花了很大力氣解決法律相關問題；郭董事長甚至親自去歐洲，確認我們三方所訂的一千五百萬劑疫苗可以如期進口。

而在處理民間購買疫苗方面，政府有最高層級的考量和思維，要考慮的問題很多，也是非常用心來做多方的溝通。七月九日政府正式同意授權慈濟可以採購疫苗，接著在七月二十一日，慈濟等五方正式簽署了疫苗購買合約。

九月二日清晨七點左右，第一批ＢＮＴ疫苗抵達臺灣，這是重要的一個里程碑。很榮幸能與兩大夥伴：鴻海暨永齡基金會以及台積電代表一起接機，也感恩ＢＮＴ原廠跟總代理，比原來的交期提早一個月送達，這對臺灣有很大的幫助；感恩政府，把十二到十七歲的青少年列入施打對象，而且第一批就提供給他們！

向全球善士感恩

慈濟用很單純的信念去思維、去做這件事，有很多企業界、醫界人士給予我們一些指教，有些出於同理心來關懷，或以自己的經驗來提醒要有失敗的準備，當然也有質疑或不看好的聲音。還有一些很堅定支持的，大部分都是慈濟人，表達如果能買成，他們願意大力協助籌措購買這五百萬劑疫苗的經費。



臺灣訂購的首批BNT疫苗於九月二日上午抵臺，台積電慈善基金會董事長張淑芬、中央流行疫情指揮中心指揮官陳時中及慈濟基金會執行長顏博文（由左至右）代表接機。（相片提供／慈濟基金會）

我們是有點不自量力去做這件事情，秉承上人救災救人的信念，就義無反顧，沒有問有沒有錢、有多困難，就想把它完成。我也要特別感恩，這一路走來，很多慈濟人及認同慈濟的企業領袖，大家的大力護持。例如慈濟美國總會，透過正確的管道把臺灣的需求，傳達給美國聯邦政府及相關救援組織，美國政府後來捐贈疫苗給臺灣，我相信在這部分，可能就有美國慈濟人的一點貢獻。

而在企業護持部分，這些善心企業非常注重公司治理，對外的大筆捐贈都一定要公開透明，慈濟也向他們的善行公開表達誠摯感恩；也有些是個人的捐助，但低調不願張揚，我們也尊重他們的意願。

雖然慈濟在這段期間，投入許多經費進行防疫物資支援、紓困、伴學計畫、購買疫苗等，志工們勸募的壓力不小，上人卻慈示大家「如常」募心募愛。就好比九二一大地震後，上人決定要援建五十一所「希望工程」時，並沒有考慮到經費的問題，而是在最困難的時候，慈濟就站出來，創造一個機會讓大家共同行善。

我個人的體會也是如此，因為小時候接受過基督教、天主教的關懷和幫助，所以當我有工作能力後就回饋，全臺灣各大基督教、天主教醫院，我都曾長期捐助，這就是「拉長情，擴大愛」。所以大家要看得比較遠，不必太憂慮現在錢夠不夠，因為善的回饋也許在十年或二十年後，會細細長長久久遠遠，最重要的是讓大家有機會來植福。

時到今日，全球疫情仍然不是那麼容易控制，每天依舊有數十萬人感染。像Delta變種病毒傳播力更強，即使打了兩劑疫苗，如果沒有戴口罩，它還是會透過飛沫進到鼻腔；也許年輕人免疫力比較好、無症狀，但很容易傳染給同住的長者，所以大家還是要遵守防疫措施。

上人則是一再提醒我們戒慎虔誠，行善茹素不殺生。而且我們從醫學報告也可以看到，蔬食真的對人的免疫力很有幫助，根據美國約翰霍普金斯大學的研究，全素的人如果確診染上新冠病毒，發展成重症及死亡的機率，比一般人少了百分之七十三，很接近打疫苗的保護效果；而且如果大家能走向蔬食的話，能減少和病毒接觸的機率，也是這波疫情給我們的「大哉教育」。

臺灣疫情數字

16,337人確診

846人病歿

- **共有783名學生染疫**
  大專校院271人、高中119人、國中114人、國小及幼稚園279人
- 疫苗接種人口涵蓋率第一劑6成、第二劑2成

統計日期：2021.10.17

慈濟防疫數字

疾疫紓困 共1,669,775件

- 致贈紓困金9,532戶
- 致贈安心生活箱111,874箱
- 其他：健康蔬果箱、防疫包、白米、生活物資卡等

疫苗採購捐贈

- 採購500萬劑輝瑞/BioNTech
- 9.22起全臺國中、高中生接種

疫苗接種站支援

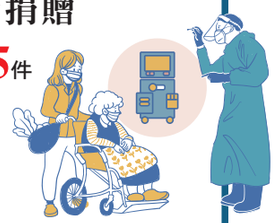
- 共提供33處場地
- 志工承擔外場服務人力

安學計畫 共提供23,881件

- 致贈電腦設備及無線分享器，支援遠距課程
- 青年線上伴學趣：小學生線上學習、大學生伴學工讀

第一線醫療物資捐贈

共提供2,662,215件



- 個人防護裝備
- 快篩試劑
- 呼吸器、製氧機
- 在10個縣市架設25個篩檢站

統計日期：2021.10.17

土耳其滿納海國際學校
敘利亞難民 以善回報善

撰文、攝影・穆罕默德・阿爾・傑麥爾（Mohammed Nimr AlJamal）、艾佁邁德・謝希（Ahmed Seyhi）
翻譯・胡光中、余自成

「終於到了回饋的時刻！」滿納海國際學校學生在返校日帶回竹筒響應慈濟購捐疫苗，教職員在發薪日捐出部分的薪水，校長代表感恩臺灣慈濟一直以來不離不棄，盡其所能幫助流離失所的敘利亞人！



九月六日，土耳其滿納海國際學校發薪日，教職員今天要完成一件重要的大事——護持臺灣慈濟購捐疫苗。雖然過往經常發起募捐活動，但這次感受特別不同，老師們表達無比的幸福和喜悅，因為他們有機會回報慈濟一直以來為敘利亞難民所付出的滿滿大愛。

馬格德（Magd Mohammed Bagdadi）老師分享：「多年來，慈濟一直很在乎我們，提供義診、救濟補助和教育援助。我們一定要回報此恩情，表達心中那分深刻的感受。」

澤克里亞（Zekeriya Fustik）老師在敘利亞執教超過四十年，得以在土耳其重執教鞭，他感觸深刻。「無論捐多少，都回報不了這些年來，持續站在我們身邊的全球慈濟人恩情。臺灣人做到了我們國家沒做的。」

教職員們捐出兩百、四百、六百里拉不等，這筆金額等於多日的日薪。慈濟志工胡光中說明：「老師們的月薪平均是新臺幣一萬元，約三千到四千里拉，一千里拉差不多是新臺幣三千元，對他們來說是生活必需的。但老師們說，看到臺灣人對他們的愛，有機會就要回饋。」

真心的奉獻，也是教義的實踐。法蒂瑪老師則表示，「我們為臺灣人民捐贈疫苗，正如真主在祂的聖書中所說：因為祂讓一個人復活，就像讓整個人類復活一樣。」

苦過，要把慈善變成習慣

二〇一五年元月，照顧敘利亞難民的滿納海中小學在伊斯坦堡省蘇丹加濟市成立，由慈濟補助學生學費；二〇一八年正式更名為滿納海國際學校，並得到美國教育機構認證，學生畢業時可拿到美國和土耳其認可的證書。原本要在工廠打工養家的學子，終於再度能透過教育成為難民家庭未來的希望；而流落他鄉的知

疫情趨緩，滿納海國際學校學生九月恢復上課，也捐出一點一滴存下的零用錢，捐助慈濟購買疫苗。

識分子，在滿納海執教的同時也找回了尊嚴。

三千位學生、六千戶家庭，是慈濟每個月勉力照顧的一群。胡光中說，疫情出現後無法群聚，但針對難民特困戶每月生活費發放沒有停止，改成由志工親送補助金到家裏；直到九月疫苗接種率已達到七成，各行各業恢復營運，學校師生面對面教學，室內限制人數鬆綁，大家學習與病毒共存後，慈濟也重啟現場發放，在兩週內完成六千戶、共二十九場現值卡發放，不只幫助原先的照顧戶，也補助因疫情失業的難民家庭度過難關。

紫珊（Zi Shan）在敘利亞是一位校長，但戰爭殘酷地結束了她的教職，毀了她的房子，被綁架的丈夫杳無音信。二〇一三年她帶著兩個孩子偷渡到土耳其，但沒有學校接納她成為老師，一度被迫成為清潔工；二〇一七年，她從鄰居那裏聽說了慈濟，就一直靠著這分補助生活，志工還為她空無一物的租屋提供衣櫃、壁櫥和爐子。紫珊說：「孩子們不認識他們的父親，慈濟基金會就像是他們的父親和母親。」

體弱的紫珊沒有穩定收入，但她教導孩子買東西後把找回的零錢放進存錢筒；在發放現場，紫珊拿出了竹筒，「這是一個機會，不只幫助有需要的人，還能提高他們的信心。把做慈善當成一種習慣吧！」她的話觸動了在場的難民家庭，大家踴躍地把自己的竹筒投入慈善功德海。

她最小的兒子薩米（Sameh）這學期轉學到滿納海學校，成績優異的他夢想成為牙醫，「我第二個夢想，是將來成為這所學校的志工，像胡光中先生對我們所做的那樣做好事。」

返校，背著書包和存錢筒

去年三月，土耳其出現首例新冠肺炎確診案例後，政府旋即下令全國學校停課，這段期間，滿納海國際學校老師照常到校上課，學生則改採在家視訊學習。在歷經十八個月遠距教學後，今年九月七日重新返校正常上課，學生們難掩興奮之情：「用手機上課很傷眼睛，我想念老師，我很愛我的學校，也終於見到朋友們。」「我很高興在一年半後能回到學校與看見我的老師，覺得老師們變得更漂亮。」

學生們不只背起久違的書包到校，也帶來愛心竹筒捐款回娘家，支援慈濟購捐新冠疫苗幫助臺灣人。艾哈邁德（Ahmet）說：「我想回報慈濟給我們的恩惠。與他們支持我們的方式相比，我的付出微不足道，但這件小事我們會努力做下去。」

滿納海學生法蒂瑪貝圖的父親在戰爭中往生，她和兩個妹妹與母親相依為命，也是慈濟補助生活的對象之一。法蒂瑪貝圖



早在七月，滿納海國際學校教職員得知慈濟將購捐疫苗，就表達想捐款援助的心意，他們在九月發薪日完成願望。

說：「雖然我們的狀況也很不容易，但是我們從慈濟學到了不間斷地募心募愛，我們小小的心意是向世界傳達愛與和平的信息。我們懷著真摯的愛，站在慈濟家人的旁邊，為尊貴的臺灣兄弟姊妹爭取疫苗。慈濟一直以來幫助敘利亞人和世界上所有需要幫助的人，我們的愛心是對慈濟所給予恩惠的回應。」

這段時間，滿納海師生捐出約兩萬多美金支持慈濟購捐疫苗，「有人問，為什麼難民生活這麼辛苦，還要向他們募款？但我們想要分享的是，滴水入到大海，一個月投捐三十個銅板，加起來雖然不到五塊錢新臺幣，但當他每天發出一個善念、當他把錢投入竹筒，就從手心向上變成手心向下，翻轉自己的人生。」胡光中說。

這並不是滿納海國際學校師生第一次向世界伸援，這幾年臺灣多次重大風災或震災、東非三國伊代風災，他們都率先主動支持慈濟賑災行動。校長主麻教授說，這次的募心募愛與之前募款不同之處，在於那分兄弟情誼，「和慈濟遇見這七年來，我們一直在焦急地等待能有機會回報，感恩臺灣善心人士不離不棄，盡一切可能幫助流離失所的敘利亞人。」

主麻教授說，今天是歷史性的一天，讓人看到愛遇見了愛，用善回饋善，「我們用微薄的捐贈寫下了最美麗的感謝，記錄了我們對慈濟的愛和感激。從現在開始，我們有資格對臺灣兄弟姊妹說，我們對你們是有愛、有兄弟情誼、是忠誠的。我們匯集了每個人的愛心，我們不會為了您的生命和安全而吝嗇任何東西，因為您的生命就是我們的生命，您的安全就是我們的安全。因為你們是我們的兄弟姊妹，因為我們是一家人！」

大林、斗六慈濟醫院

呼喚無數「一個人」

撰文・江珮如、黃小娟（大林慈濟醫院公共傳播室）

疫情緊繃期間，嘉義大林慈濟醫院和雲林斗六慈濟醫院，守住院內也守護了社區；當疫苗陸續到貨，醫療團隊投入接種作業，更挺身勸募愛心，期待全民早日恢復健康生活，莘莘學子平安上學去。

噗啦啦的清脆聲不斷響起，人人手中的愛心竹筒，讓大林慈濟醫院大廳洋溢著一股溫暖氣氛。一場「愛在臺灣，齊心防疫」募心募愛護持疫苗活動，九月三十日午後由擔任活動主持的志工組成員陳鶯鶯揭開序幕，「一個人的力量雖小，但是很多一個人加乘起來的『愛的能量』卻可以無限大！」

大林慈濟住宿長照機構護理長郭如娟表示，自己家中也有一位就讀國中的孩子，即將接受疫苗注射，但若是疫苗不夠，就不是每個人都能擁有這層保護力，所以希望自己的一點力量能拋磚引玉，捐出竹筒匯聚更多愛心。

今年大林慈濟醫院度過二十一周年，在長照服務、教學研究與社區醫療有所成就，更是重度級急救責任醫院。急診部主任李宜恭在面對疫情的第一線時，看見每個人心中的苦，而這個苦如要得到解脫，就要用愛膚慰，化解種種不調和，作為穩定的力量。同時，他更號召急診同仁一起加入募心募愛的行列，一起協助臺灣度過難關。

總務室事務股股長蔡正偉與妻子神經外科專師洪美玲，存竹筒也有十年的時間，早已變成每日習慣。這次他將存了半年的竹筒拿出來，罐子裏滿滿的銅板，就像是夫妻倆長年源源不絕的愛心，在必要時發揮救人功能。

院長賴寧生也給予勉勵：「疫情對於全球經濟與社會面造成嚴峻的衝擊，同仁除了堅守崗位，更要以愛築起防護，只要方向一致，每個人出一點力做好事，就如同集合眾人一根手指的力量，也能凝聚善念，造福人間。」



雲林國中足球隊十七位隊員為準備十月比賽，提前到斗六慈濟醫院接種ＢＮＴ疫苗，並參與在醫院大廳舉辦的「濟劑愛心・齊心防疫」募心募愛祈福會，除感謝得之不易的疫苗，師生更慷慨捐出身上的零用錢。院長簡瑞騰與同仁祝福球隊旗開得勝，為雲林爭光。

簡院長指出，ＢＮＴ疫苗得來不易，是很多善心團體包括慈濟勸募購得，希望見證到今天祈福會的每個人，能夠回去與家人分享，善事需要大家共同來成就，點點滴滴都是愛，心心念念都是善，把愛的漣漪散播出去！

雲林國中足球隊在斗六慈濟醫院接種ＢＮＴ疫苗後，參與祈福活動，也捐出零用錢支持防疫。（攝影／于劍興）

美國北加州
心繫故鄉疫情 義賣接力賽

撰文・李媲瑤、陳麗香、謝宜瑾（美國慈濟志工） 相片提供・慈濟美國北加州分會

充滿懷舊風味的臺灣小吃，自宅庭院生產的水果與蜂蜜，還架設網站奉獻自家珍藏的寶貝……為籌募慈濟防疫經費所舉辦的大大小小義賣，什麼都能賣，每件都是感同身受的祝福！

去年三月開始，美國遭遇嚴峻的新冠肺炎疫情，歷時一年半；今年五月中旬臺灣疫情爆發，對臺灣民眾所面臨的情況，我們感同身受，也非常關切。慈濟美國總會期盼僑胞伸出援手，幫助臺灣度過這一波疫情困境，北加州志工開始發起各種義賣，攜手守護臺灣、也守護全球慈濟人的心靈故鄉。

首先由奧克蘭（Oakland）聯絡處起跑，規畫義賣一千顆素粽，竟在三天內就收到近四千顆的訂購量，而且持續地湧進訂單。會員蔡文成發心購置冰櫃贈予奧克蘭會所，所有素粽得以保持鮮美也護持愛心，志工范俊賢甚至提供新宅空









間，做為中央廚房製作素粽。

第一天開始製作素粽時，志工們虔誠合掌唱誦慈濟歌曲〈愛與關懷〉，在祥和的歌聲中，祈禱眾生健康、全球平安；包粽的現場也持續播送著佛號，祈願每一顆素粽都承載著慈濟人的祝福。

陳麗香是庫菩提諾市（Cupertino）桑尼維爾（Sunnyvale）的志工，與團隊討論之後，成立一個社區義賣推廣小組，號召廚藝高手製作食品。

志工江佳陵的雙親——七十七歲的江世顯和七十三歲的莊鳳珠，是新北市新店區的慈誠和委員，這次來美國探望女兒，也參與素食製作；古早味口感十足的菜包和南瓜饅頭，麵皮軟又Q彈，餡料是滿滿懷念的臺灣味，滿足海外遊子的味蕾。

廚藝高超的志工吳寶秀，完全看不出已年近八旬，曾多次擔任慈濟北加州分會會所的中央廚房主廚，她所製作的古早味大溪豆乾遠近馳名，這次不負眾多粉絲的期待，決定製作一百份大溪豆乾義賣，一推出便被搶購一空，訂單不斷追加，最終完成一百六十二份。

吳寶秀謙虛地說，這項手藝是從臺灣拜師學藝而來，製作過程雖簡單，但需要兩小時溫柔地不停攪拌，宛如慈濟志工對需要者長期關懷一樣，要用心、耐心守候，讓訂購者吃得到濃濃的豆香和桂皮八角的



香氣。期間，吳寶秀還動了白內障手術，略事休息後又繼續製作豆乾，真是菩薩大發心，願力強大。

北加州「幸福校園」志工長期走入新移民低收入家庭聚集的東帕洛阿圖社區（E. Palo Alto），扶助弱勢學子，支援「食物銀行」發放，參與服務十多年如一日的志工楊韻璇，文武才藝雙全，電機工程師出身的她擅長西式料理，秉持工程師的做事特質，試作不同配方的無油低糖橘香杏仁脆餅，央請多位志工試吃，健康酥脆又夾帶一股橘皮的清香風味，義賣廣受好評。

從八月下旬起跑的各項義賣，十月進入衝刺；北加州分會志工自製各種素食餐點，圓滿為臺灣疫情的募心募愛。（攝影／朱文廣）

手工皂達人志工陳瑪妮，第一次學習做皂就是在慈濟北加州分會的社會教育推廣中心，後來也與各國製皂人不斷切磋；這次所製作的手工皂，選用頂級的油品，經過三週冷卻定型，沒有華麗多采的顏色，用最真誠的態度製造完成；她希望訂購者拿在手上，有溫潤如玉的感覺。

陳麗香、汪清炘義賣家中庭院的百香果；志工李佳錦則在前院大樹下放置養蜂箱，每天可看到蜜蜂成群飛進飛出，忙碌勤做工，「和善之蜜」是她家所生產出來的蜂蜜，蜜純剔透，有股特別的清新花香味。她和先生以單純的和善之心，盡一分綿薄之力，就如他們的蜂蜜一樣，濃純又清澈。

志工周莎妃廚藝精湛，曾任慈濟社教素食課程講師，平時忙於上班，這次也把握機會參加義賣，推出自己眾多拿手菜之一的韓式冬粉，健康低脂、色香味俱全，推出當天被秒速訂購一空。

志工方寶珠喜歡下廚做點心。此次也顧不得手臂痠痛，製作抹茶紅豆蛋糕捲。她說一定要使用有機材料，宛如做給家人吃一樣，不僅做得開心，收到的人也要歡喜。

長年參加桑尼維爾社區街友早餐發放的白斌，平時喜歡動手做木工，常幫助個案家庭修繕家具。這次捐出四個自製的平板電腦支撐架，一推出即刻售罄，是搶手的義賣品之一。

舊金山是多元文化的城市，志工來自不同的國家，所以義賣的食物也具備異國風味；慈濟舊金山支會十月推出「國際美食素食週」義賣活動，四週有不同主題美食呈現——臺灣、緬甸、香港與越南。

另外也特別架設網站義賣物品，有紙雕、羅漢木雕、玉墜子、奇石、瓷器、墨竹掛畫，都是自家珍藏的寶貝。社區志工滿滿的愛，濃濃的情，有人勇於承擔，有人認真護持購買。

北加州灣區還有佛利蒙（Fremont）、聖荷西（San Jose）、庫菩提諾西聖荷西（W. San Jose），都分別推出具有口碑、志工拿手的素食來義賣。他們不僅獻出優質的手藝，從材料、製作、包裝均用四心級的規格來呈現——愛心、用心、貼心、感恩心，讓口中物食之有愛，行之有善，共同圓滿義賣。 慈



當志工，到底幫助了誰？

撰文・李秋月（高雄慈濟教師聯誼會志工）　插畫・鍾庭嘉

問：學校的服務教育，有時候讓學生感覺就是賺得時數；身為教育工作者，如何讓下一代做志工不是三分鐘熱度，而是持之以恆？

答：學校的服務教育，顧名思義就是「服務」與「教育」相結合，也就是希望學生在服務的過程中，可達到學習的效果，就如證嚴上人說的「做中學，學中覺」，立意是非常好的；但如果沒有好好引導，有可能會讓學生誤以為這只是為了升學，賺得時數的方法，所以師長的引導非常重要。

事前一起做功課

洪蘭教授在「學習主題必須立基於生活經驗」一文中曾說，學習新知」的面向，師長要先和孩子一起研究服務的項目與內容，再把該項志工的意義分享給孩子，讓孩子「心甘情願」去做，這才能達到學習的動機。

給具體的肯定與鼓勵

孩子踏出第一步之後，不會馬上就愛上服務，過程中一定會遇到困難，也會遇到與人相處、磨合的困擾，這時候非常需要師長的肯定與鼓勵，才能做得快樂、走得遠。

每次孩子服務完，一定要靜心傾聽他的心得，若沒有心得，可以引導他說，並且適時讚美；當孩子碰到困擾，問他：「下次你會如何處理？怎麼樣面對比較好？」讓孩子覺得師長很重視他，會一直陪伴他，這樣他會更有信心。

引導孩子做得更好

如何能夠在既有的基礎上做得更好，是讓孩子願意一次又一次去當志工的重要關鍵；許多企業徵才時，都希望應徵者具有團隊合作的精神，孩子在做志工時會學到這點，但還是需要師長的肯定與引導。

可以設定一些問題來引導孩子思考，如：「從協助他人中獲得什麼？」、「什麼事或誰讓你變得不一樣？」、「什麼價值和信念在服務他人時最重要？」……經由問題的反覆思考與確認，孩子必能從中獲得好的態度與人生觀，這才能促使他持續投入志工行列。

最近在《國語日報》看到一則很感人的新聞：兩位嘉義市嘉北國小的應屆畢業生，疫情期間返校，看見缺乏人手，主動協助師長做資源回收與整理環境，暑假也不中斷，校方覺得兩位學生的態度主動積極；兩位學生在做的過程中也覺得很開心。

這就是志工的魔力！它帶來師生關係的改變，使學生成為主動的學習夥伴；不但能培育學生勤勞工作的態度與團隊精神，也能營造充滿人文關懷的校園環境、培養學生表達能力、溝通技巧、抗壓性、情緒管理等軟實力，這樣的軟實力，會讓孩子一生受用。

能當一個快樂志工，他已經把握終身學習之鑰！



診間的會心一笑

醫師講的醫理，病人聽得懂；病人說的，醫師也有共鳴；彼此會心一笑，或許就是最好的醫病關係。

口述・陳相如（臺中慈濟醫院中醫部主治醫師）
整理・魏玉縣（臺中慈濟志工）　畫作・陳舜芝

一位許久不見的病人傳來一則訊息：「血壓高、盜汗，身體很不舒服的我，現在完全好了，百分之百健康了，非常感恩你。一路走來就是不斷學習，愛學習的我，找到了健康的重要，希望大家都能夠健康。」

她住在南投，一年前每週來臺中慈濟醫院中醫門診，第一次進診間時，看起來非常不高興，好像對全世界都有怒氣，對我也眼神飄移，聳著肩，呼吸急促。

她坐下來，開始自顧自講病情。通常遇到這種狀況，我知道患者可能對醫師沒有什麼信任感。把脈時，她的脈象在中醫來講，是肝火上亢、心神不寧。

就像人家說的，男女朋友吵架，最怕女朋友說「沒事」。如果患者說他沒事，醫師也沒有辦法解開問題所在。

我慢慢對她說：「最近有沒有遇到什麼狀況？有時候你覺得很不舒服、很不順心，這可能是身體正在發炎，生理會影響心理，讓你覺得做什麼都不順心。我幫你把身體調一調，如果比較舒服一點，你會覺得做事情比較順心一點。」

她跟我說，她失業了，也有合併典型的更年期症狀，像潮熱、盜汗，脈象上胃火比較旺。第二次來看診時，她說身體比較舒服了，開始正眼看我；我也感覺到她有比較接納自己的狀態。

有時候醫師是當一面鏡子，讓患者看到自己真實的樣子。人要能夠接受自己的狀態，然後再去思考，「我現在遇到了什麼的狀況？」「為什麼會有這種情緒？」

看診幾次之後，她說開始去找工作了，也報名照服員培訓班，「而且我主動當了班長！」雖然她覺得當班長很忙，可是從中重新找到了自己的價值，眼裏有閃亮的光芒。

大約一個月之後，她的身體狀況穩定很多，很高興地說，照服員培訓班還沒畢業，就已經找到工作了。



聽她講起人生重新步入正軌，蠻替她開心的。雖然失業了，可是她沒有氣餒，很快找到契機重新開始，而且全力以赴。疫情期間很多人失業，後來碰到有相同處境的病人，我也會分享她的故事；她跟我說，希望自己的故事可以鼓舞更多的人。

想起一位慢性腳痛的患者，講了一段話讓我很有感觸。他說：「所謂的醫病關係，就是你講的醫理，我聽得懂；我說的你也知道。」診間輕鬆溝通，哈哈大笑，他就知道在醫師這邊得到共鳴。醫病關係，就是在會心一笑中吧。（摘自二〇二一年六月十二日志工早會分享）

兩坪房的獨居歲月

約定見面的時間，獨居的林先生卻失聯，志工警覺異狀，聯繫家屬協同里長、警消開鎖，進入兩坪大的租屋，搶救了微弱的生命，但眼前景物、氣味，讓人不捨又擔憂……

撰文・吳珍香（新北市慈濟志工）　攝影・林家如（新北市慈濟志工）

十月二日，七位志工帶著清掃工具，依約到達汐止中興路，準備協助獨居的六十歲照顧戶林先生改善環境衛生，但無論按電鈴、打電話、敲門均無回應。志工略感不安，程秋絨趕緊聯繫林有財里長商討。

找到了房東，但在外地無法趕回，要等到房東兒子晚上九點下班才能開門查看。志工們為此討論：「若林先生外出，忘記我們要來打掃這件事，倒沒關係；若在屋子裏發生意外，就很有關係。」

程秋絨回想，上個月例行居家關懷和送中秋禮品給林先生，就發現他的腳有水腫。林先生罹患帕金森氏症，長期服藥，走路搖晃很不穩，無法外出買東西，所以都叫外賣食品或上網購物，也因此堆積很多垃圾沒有清理，幾乎快滿屋了；於互動中，他跟志工說：「可以幫忙清理屋內嗎？」志工允諾這一天來做整理，但遇到失聯，一切只能暫停。

程秋絨回到慈濟汐止聯絡處，愈想愈不對勁，警覺會不會林先生身體出異狀。因為根據以往經驗，只要林先生沒接到電話，隔一會兒就會回撥，因此她趕緊輾轉尋人，終於找到林先生的姊姊，再會同里長與男眾志工到警察局備案，找鎖匠開門。門開了，林先生倒臥在房內！

警察呼喚林先生，幸有微弱聲回應，趕緊請救護車送醫院急救。醫師診斷，脫水已經三天了，跌臥在地板上多時，若沒被發現送醫，再晚些，可能就難救了。

不去想有多臭
只想對個案好

林先生曾經有正常工作，但因為生病，脊椎側彎，走路不穩，致使無法再就業；有一段時間在慈濟環保站做環保，志工貼心為他準備午晚餐便當攜回。但因疫情蔓延，慈濟環保暫停，他也配合政令宅在家，期間生活、健康都受到影響，因此七月主動求助慈濟。程秋絨隨即電訪，並會同訪視團隊前往關懷探視，及時送上急難生活補助金一萬元，解困頓之急。

林先生就醫後在急診留觀區治療，家人無法前來照顧，志工時常去探視關懷，送麵包、飲料、便當、熱粥，為他帶去乾淨衣物更換。程秋絨說：「他的衣褲和床單都溼答答，不替他換，真的不忍心。」

送醫當天，林姊姊詢問能否協助清掃屋內堆積物，於是七位志工十月三日前往打掃。房門一開，惡臭滿盈，除了紙盒四處堆放，櫸木地板上更是溼溼黏黏，罐頭、湯汁、吃剩的食物散落在地上和四周，把不到二坪的住處堆放得沒有一處可行走的空間，難以想像林先生是如何生活在其中。

程秋絨很不捨此情此景，推測林先生雙腳水腫不適，又遇到疫



志工忍著五味雜陳，蹲身、彎腰清除雜物及擦拭地板。





志工聯繫家屬協同里長到警察局備案找鎖匠開門，將昏倒的林先生送醫急救。（相片提供／程秋絨）

情，沒辦法到環保站做環保、運動，這幾個月都待在窄小的屋內，身體怎會好，心情也會受影響。

連續兩天協助送醫、清掃和訪視的六十五歲志工顏裕榮有感而發：「見苦知福，趁現在身體還硬朗，要多出來做好事，不要宅在家，要活就要動，才有朝氣；我也跟兒子說，獨居很危險，你要照顧爸爸！」

協助清運分類的六十六歲志工墜秋永說：「林先生獨居又生病，我們幫忙打掃環境，他出院後回到住處，看到房間變乾淨，心情也會變好，會感覺有人在關懷他。」

呂瑞珍忙著清掃與擦拭，「屋內真的很臭很臭，但要忍耐，不要去想它臭，而是想到林先生回家有個乾淨的空間，就好了。」

工作結束，住處清爽多了，連空氣也變好了。程秋絨說：「看到林先生的環境，感覺到他似乎是在自我放逐，對未來沒抱持希望。期望幫他整理環境和勸慰鼓勵，能讓他重拾對人生的希望，也不要否定自己。」

十月九日志工協助辦理出院，也持續多日居家關懷和送餐。林先生流下眼淚說：「這十多天來，志工送來的是我吃過最好吃的東西。」復原後他不只要回到環保站當志工，還要成為慈濟會員！慈

2021年1～8月 慈濟臺灣慈善重點數據

慈善個案關懷

提報個案：11,485件
長期濟助：88,224戶次
居家關懷：119,833戶次
急難補助：14,719件
居住環境改善：331件
助學補助：4,120件

災害事件關懷

事件背景：火災、車禍、公安意外
訪視統計：130件、405戶次
致贈應急慰問金：201戶
志工動員：5,771人次



疫情下的環保心

全臺灣有超過九萬位慈濟環保志工，在七千多個環保據點孜孜不息地做資源分類；大家不分學歷也不談背景，無薪無酬地投入；不問付出成本更不與艱苦人爭利，只為了鼓勵大眾愛惜物命、疼惜大地，留給代代子孫一個乾淨的地球。

撰文・黃筱哲、蔡瑜璇　攝影・黃筱哲

投入環保故事拍攝以來，我們似乎不曾在各地環保站看見「暫停回收」的標示。在新冠病毒疫情的蔓延之下，今年五月十九日中央流行疫情指揮中心提升全臺疫情警戒到第三級，持續兩個多月後，疫情才逐漸趨緩下來，總算在七月二十七日調降為二級。

回顧三級警戒期間，不僅各行各業都受到影響，就連不曾停歇的環保站也在這波疫情之下被迫暫停回收。向來視資源回收為生活日常的環保菩薩們，在面對這波突如其來的變化時，該如何因應與調整呢？

當我們回到熟悉的家鄉探訪幾個環保站才知道，這些環保幹事不約而同地收到其他志工「想做而無法去」的迫切與無奈。相較於染疫的風險，環保志工們更關心回收物沒人收或當垃圾丟棄所衍生的環境問題。大家那一念「環保心」真令我們感動。這一趟記錄下來，我們從各地的環保菩薩身上看見，比起在面對病毒的恐懼，他們似乎更堅信——疼惜大地的環保事可不能停！



落實管制不馬虎

耳聞臺南的人和環保教育站防疫做得很確實，因此我們特地前往了解。擔任環保幹事的劉玉文師兄娓娓道來防疫措施，自五月十九日三級警戒發布，師兄立刻暫停各環保點的回收並安排站內噴藥消毒。沒想到在管制初期，仍見環保志工跑來協助分類，這才知道許多志工擁有大門鑰匙，師兄只好將大門鎖頭換掉，直到七月十二日微解封後，才將鎖頭換回來。

雖然環保站暫停對外開放，但考量少部分民眾仍堅持將回收物拿到慈濟環保站，於是志工想出妙招：在半開的門口處放置一臺四輪推車讓民眾置放回收物，並利用回收的人形立牌加註告示文字，一來避免資源被丟棄在門外，二來可減少人與人的接觸，真是一舉兩得。

微解封後，已經在家待了兩個月的環保志工早已按捺不住，紛紛詢問師兄何時可到環保站。為了管制人流，每天僅能讓五位環保志工輪班，雖然如此，一心只想回到崗位的志工，都願意乖乖配合防疫規範，等待輪班的日子。



空蕩蕩的回收區

七月下旬，回到熟悉的安南環保站，猶記在三級警戒之前，無論我們何時造訪鐵皮屋內的分類區，總是看見一座堆得比人還高的回收物小山，每天似乎都有分類不完的資源。然而在三級警戒期間，環保站配合防疫暫停回收，鐵皮屋下的空間顯得空曠許多，黑色塑膠籃堆疊的比盛裝物資的多，原本那座回收物小山不見了，就連前來的環保志工也遵守著室內不得超過五人的限制。

此時映入眼簾的風景可說大不相同，我們正感到些許陌生寂寥時，便聽見志工們邊分類零星回收物邊念著：「外頭的回收物那麼多，沒人收怎麼辦？」語氣無奈之餘，更說出環保菩薩的共同心聲！只能期盼疫情緩解，早日恢復正常回收。







很會沒事找事做

二〇一六年在頂美環保站記錄的環保人物——蘇玉雲師姊，至今我們仍對她印象深刻，在凌晨暗黑中回收夜店空酒瓶的身影，已成阿雲的專屬形象。疫情期間，酒吧暫停營業，我們好奇向來以收空酒瓶為主的阿雲，是否受到「衝擊」？阿雲直說：「目前沒有空酒瓶可回收呀！」隨後跟她的腳步來到放置回收玻璃瓶的區域，才發現之前堆滿空瓶的景象已不見，如今難得露出閒置的空地。當我們正暗自心想，阿雲可以趁這時間休息一下，沒想到她卻說：「我現在還是一樣每天凌晨一點多就出門，沿途會載一些固定點的回收物來環保站……」我們一聽不免驚呼又讚歎，阿雲真是一刻不得清閒！

加上三級警戒期間的人數限制，身為固定班底的阿雲就像小螞蟻般忙個不停，一人承擔多樣事，這裏才整理好塑膠袋，馬上又換到寶特瓶區搬運裝滿的太空包，不到一會兒又走到分類區清掃。「看來『暫停回收』似乎未減少您的工作量？」我問。結果阿雲卻一派淡然地回：「我光是環保站裏的大小事務就做不完了呀！」



總算盼到這一天

疫情警戒降到二級後，各地環保站總算恢復運作。這天上午，位於南區鯤鯓環保站的兩輛環保車全出動，負責開車的師兄們陸續從許多定點載回好幾趟的回收物，才一會兒功夫，環保站裏的空地馬上堆起一座小山。而在一旁的師姊們也沒得閒，回收物不宜久放，得接著進行分類。自三級疫情警戒兩個月以來，如今能再看見環保志工們馬不停蹄付出的景象，內心真是感動！這其中最歡喜的，肯定莫過於環保菩薩了！

照片中的蔡玉梅老菩薩，已經八十二歲，能再度回到環保站的她，臉上充滿喜悅之情。回想那段待在家的時間，老菩薩說：「在家不曉得要做什麼，覺得很無聊，一心只盼能早點回環保站。為了不讓孩子擔心，我還乖乖去打了疫苗，現在能在這裏做環保真是歡喜呀！」 慈



感恩有夠好的另一半

許瑛麗慶幸自己嫁到好尪，
感恩他照顧家庭；
林坤養則佩服太太「拜託別人」、
邀人行善的勇氣，樂於成為她的後盾！

撰文・葉文鶯　攝影・蕭耀華

下車前得知她的姓名，原來前不久出版的慈濟書刊，主人翁的故事也提到她。慈濟道侶叢書《一方淨土在山城》，記錄苗栗客家子弟溫送珍一生奮鬥有成的故事，以及慈濟基隆靜思堂成立的因緣；背後促成他捐獻一萬三千多坪土地的因緣之一，就是慈濟委員許瑛麗。

溫先生是許瑛麗位在南昌路老家對面大樓的老鄰居，某日聽說她六十歲公職退休後又在自家公寓當管理員，做著打掃、倒垃圾、收發信件等工作，見多識廣的他怎麼也想不通！

許瑛麗本來希望運用退休金捐出百萬做好事，由於女兒一片孝心，替兩老買下新店一棟別墅還拿出頭期款，許瑛麗不忍女兒背負貸款壓力，拿出退休金繳納房屋貸款，但沒有忘記心願。

「如果讓我找到工作，我要捐一百萬，圓滿『慈濟榮董』！」許瑛麗那時因自家公寓管理員請病假，管委會主委請她幫忙代班，她在掃地時仰望天空許下心願，沒想到三天後代班竟然變成一份正職的工作。

「啊，有願就有力！上人的『靜思語』真的很好用！」退休前，許瑛麗將多年的積蓄以先生和孩子的名義圓滿榮董，化為對先生照顧家庭的感恩之情；退休後，她按月將管理員薪資再添上一點零用是三年前在臺北的公車上，那時坐在後門邊，見老人家上車來，人還沒站穩，車身已經移動了。她看起來有八十歲，身材相當嬌小，投來的一抹微笑，令人心湖泛起漣漪。

牽著她在身旁坐下，端詳長者的儀態，她戴著小小的珍珠耳環，穿著棗紅色外套，髮髻也屬同色系，直覺告訴我這個人是慈濟委員。

沒錯，她早上從新店家中搭公車到天母向會員收善款，接下來的這趟路是到衡陽路再收另一戶，「不只收善款，也代表上人關心會員。」她總和會員閒話家常，這一天只收兩戶。

醫院偌大的招牌就在不遠，攙著步態飄移的老人家往前走，她一路沒有喊疼。

十分鐘前見她用大拇指指甲刮破紙箱底部的膠帶，再用力將箱子扯開拉平，建議改用刀片既省力又快速，沒想到不出兩分鐘聽見她低聲說：「啊！我割到了！」

幸好街口就有醫院，醫師拆開臨時包紮的紙膠，鮮血瞬間湧出，他吩咐護理師抽取麻醉針劑，決定縫合。「不是擦一擦藥就好了？」老人家面露憂色，「星期四我還要做環保！」她掛心兩天後的事。

圓滿「百萬」心願

第一次牽這雙手，

錢，準備用三年存到「一桶金」，希望如願以償。

她的願力讓溫送珍夫婦大為感動，陸續參加志工活動，後來發心捐獻位在八堵的一塊土地，也催生了基隆靜思堂的興建，以善傳家，一時傳為佳話。

在許瑛麗回到南昌路老家做環保街頭回收不慎受傷的這一天，溫送珍先生甫去世，享壽九十七歲。當醫師告知一週後傷口可以拆線，許瑛麗語帶傷感地說：「那天正好是溫老先生的告別式！」



阿嬤祝福，嫁到好厝

搬到新店之後，許瑛麗每週四在慈濟安坑環保教育站做志工；重感情的她即使老家出租也不做管理員了，每週二依然不惜老遠地回來參與街頭環保回收。

傷口包紮後回到南昌路上，在等候先生到來的空檔，許瑛麗不知何時又在地上收收撿撿，忘了醫師交代要盡量維持傷口的清潔，最好也不要碰到水，一刻不得閒的樣子。我們趕緊上前「取締」，請她好好坐下來休息。

八十七歲的林坤養雖然沒有參加慈濟，卻支持太太做想做的事。電話中得知太太受了傷，還是安安穩穩開著車來接回太太。

他開車和做了一輩子的冷氣空調專業技術一樣有自信。他說，七十五歲以上只要接受體檢通過就能繼續使用駕照，他的效期還有兩年。在職場服務，由於他的高度專業，在美商公司服務至七十一歲退休，偶有老同事來電請教，他也無不傾囊相授。他常說，五名子女都是公司幫忙養大的，他必須回饋，足見為人重情重義。

三十多年前花蓮慈濟醫院啟業初期，因購置該公司的產品，他出差到過慈院，後來聽主管說醫院啟業後一直在賠錢，「很多民眾看病付不起錢，醫院呆帳的數字很可怕，當時都是功德會在補貼。」林坤養那時便肯定上人的魄力，「這是一般人不敢做的事，出家人怎有辦法？難怪當時有人反對上人蓋醫院。」

太太熱衷於慈濟善事，也是為了減輕上人的負擔。為了布施，許瑛麗積極開源節流，多年來她出門自備開水，從不買飲料；她不上美容院而且自行修剪頭髮，連參加女兒的婚宴也只是將頭髮梳挽成髻，就跟平常一樣；她不添購新衣，還說以前上班穿的那些衣服足夠她穿到九十歲了！

「他讓我開心的是天天載我來慈濟。」許瑛麗不吝於稱讚另一半，感謝他認真工作養家，她想捐錢做好事，他從來不反對，還幫她整理會員的捐款明細；若她未留意大愛電視即將播出上人開示的時段，老伴也會提醒她：「上人來囉！」他還自行煮飯，讓她放心在外當志工。

「老人家說的話不會錯，我的阿嬤往生前

許瑛麗投入環保已有二十年，如今高齡八十四歲，仍每週固定兩天做環保。

告訴我：麗將，你以後一定會嫁好尪！我真的很幸運。」許瑛麗說話時，眉眼都在笑！

母妹陪嫁，先生雅量

一九三八年出生的許瑛麗，父親被日本人派至南洋當軍伕未歸，她家有四姊妹，排行老三的她當時六歲，妹妹才一歲多，家計全仰賴母親到工廠工作，以及阿嬤替人挑撿茶葉賺取微薄工錢，一邊照顧她們。

許瑛麗童年經常到果菜市場撿拾剩菜和煤炭渣回來給阿嬤煮菜，「我們家一整年都不用買菜，阿嬤好高興喔！」小學畢業後，她跟著姊姊到工業檢驗所工作，半工半讀念完初中，後來進入農林廳漁業局工作，直到六十歲退休。

在她十七歲時，阿嬤因營養不良而跌倒，之後中風臥床三年。許瑛麗起早熬粥，餵阿嬤吃過飯也換好尿布再去上班；中午帶回飯菜餵過阿嬤又換好尿布，下班後也趕著回家照顧阿嬤，並清洗一堆尿布。睡覺時，她將自己的手和阿嬤的手綁在一起，只要阿嬤有任何動靜，她立刻起身。

前後照顧阿嬤四年，她永遠記得阿嬤生前對她的祝福。在兩位姊姊出嫁後，她盤算著日後結婚一定要將媽媽帶在身邊，經人介紹與林坤養認識，「他白和芸娘的閨房記樂，雖然在一旁自在喝茶、吃著茶點的林坤養，看起來並不像是特別浪漫的人。

先生幫太太梳頭確實沒有特別浪漫，許瑛麗道出原委，說是三、四年前跌傷手臂，之後右手無法高舉，「沒辦法，我不梳頭就不能出門，他都會幫我。」那是先生的體貼。

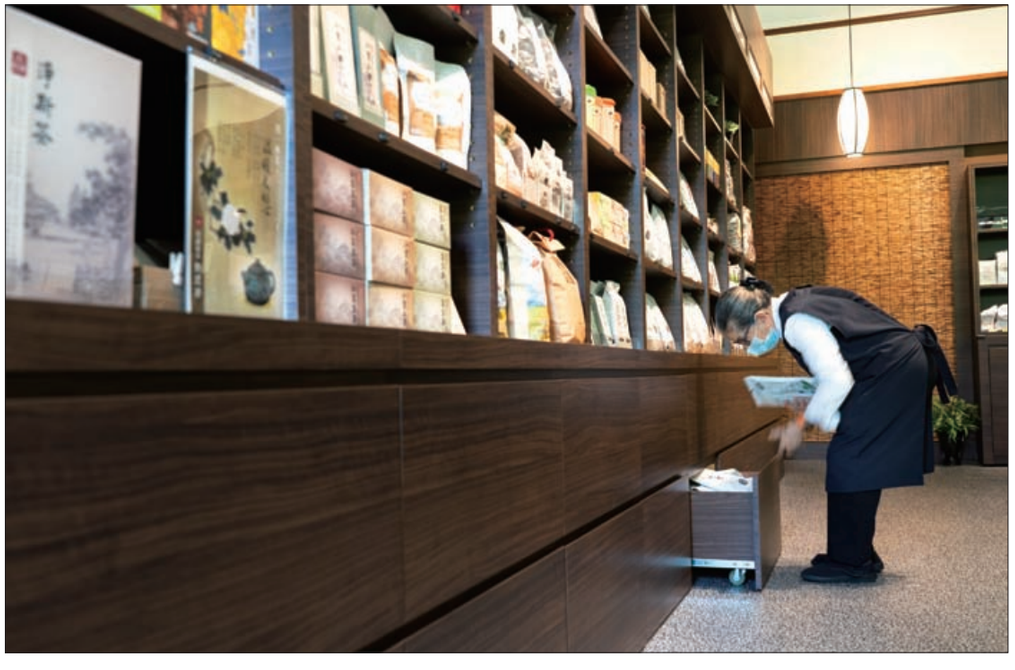
不停不歇，鮮明形象

隨著年事已高，許瑛麗將部分會員逐年轉給自己帶出來的慈濟委員，卻還是維持一百多戶會員，只是將按月改為每半年收一次善款。最遠的會員是先生宜蘭老家的親戚，每年利用清明掃墓順便收；散居大臺北的會員或新增會員則依區域，由先生開車載她分成幾天去拜訪。

她每週固定兩天做環保，一天在靜思書軒當志工，她還參與慈濟的長照課程和電話諮詢志工，社區有助念或告別式，她也經常去結緣。她對人自然流露的愛與關懷，讓許多鄰居和同事樂意成為她的會員；自一九九〇年加入慈濟，至今八十四歲仍然四處募心募款，即使離開職場多年，還是利用搭乘公車、捷運的時間召募新會員。

「慈濟要蓋醫院，一包水泥一百五十元。」在臺北慈濟醫院興建期間，她經常在公車上募款，乘客多半願意響應，留下地址讓她去收善款。雖然在捷運車廂與人互動的時間大幅縮短了，她善用智慧型手機彼此留下通訊方式，透過便捷的社群網路也能分享好文章或是活動訊息，與人為善讓她隨時都能跟上時代。「若是叫我去拜託別人，我做不到！」在邀人做好事這一點上，林坤養佩服太太的勇氣。

自從在公車上相遇，許瑛麗鮮明的慈濟委員形象不僅吸引我，第一次相約看她做環



到靜思書軒擔任志工，是許瑛麗日常志工事務之一。

保，我的粗心讓她細瘦的小指縫了六針，沒想到即使負傷，她隔天照常到靜思書軒當志工。原本憂心後天週四無法到安坑環保站當志工，結果還是去幫忙打開寶特瓶的瓶蓋，讓另一位志工剪去瓶蓋剩餘的塑膠套環，依瓶身顏色確實做好分類，從上午九點做到下午三、四點才結束。退休後，她為了更加把握時間做志工，從來不睡午覺，光是這一分精進的毅力就令人敬佩！

「做慈濟，愈做愈歡喜！」她回顧成長過程雖然也有艱辛，卻從來不認為「歹命」，反而心存感恩。從忙碌的中年步入晚年，她認為無所求的付出才是人生最歡喜的階段。

「不要歇，因為一歇就停了！」上人經常叮嚀年長志工注意安全，但也勉勵他們不要服老。許瑛麗貴在實踐的善行，上人說什麼、她就怎麼做，這樣的委員形象足以代表慈濟的精神品牌，難怪在公車上不消言語，便教人一眼認出並且念念不忘！

街頭快閃　環保行動

撰文・葉文鶯　攝影・蕭耀華

第一次去南昌路看許瑛麗做環保，因為來早了，沒有發現志工身影，一旁的水果行老闆指著銀行前面的紅磚道說：「是在這裏沒錯！每週二下午慈濟在這裏做環保，有一位好像已經九十幾歲了還在做，我很佩服他們！」

兩點左右，穿著圍裙的女人戴著口罩、頂著白帽朝公車站牌走來，她將推車上拆解好的一落紙箱堆放在紅磚道上，緊靠著銀行騎樓的柱子；對面巷子也走出一個男人，同樣以推車載著一落紙箱走來。站牌前一小塊紅磚道很快堆滿各式大小的紙箱，像從銀行大樓柱子長出來的蕈菇似地。

「嗨，師姊！」穿著便服的婦女們宛如一樹花開，歡喜打招呼。相當於「街頭快閃」的環保回收，參與志工多為年長女性，從六十到八、九十歲不等，他們要讓垃圾變「黃金」！

水果行老闆所指的九十幾歲志工是一九二二年出生的黃勉，依照農民曆的算法，二〇二一年二月過完年，她就是百歲人瑞了！耳聰目明的她戴著白色慈濟環保志工帽自行前來，坐在志工自備的椅子上，她在一袋袋夾雜著各式廣告單張、影印紙、雜誌紙張和紙製餐盒中，區分白紙、雜紙、紙箱或垃圾，動作相當熟練！



天色暗了，志工們陸續回家，有著「環保小巨人」稱號的莊春桃，留下來做零星善後，同時等候最後一趟環保車直接來運載至回收紙廠變賣。

莊春桃在中正區開闢十多個環保點，帶出一百五十多位環保志工，其中三分之一受證為慈濟委員、慈誠隊員，是慈濟環保點的重要推手。她的家不但做到幾乎零垃圾，還將回收來的塑膠袋帶回家清洗晾乾後再利用。

南昌路這裏，是中正區第一個慈濟街頭環保回收點。即使新冠肺炎疫情期間，志工並沒有停止環保回收工作。看著瞬間湧現街頭的各式紙類和塑膠袋等，特別是用過的餐盒、紙杯，披薩紙盒更黏附食物殘渣和濃厚的氣味，這許多容器若是沒有回收，全都變成垃圾，唯有環保志工能在其中找到「黃金」！

慈濟環保志工雖年長，每週仍固定在臺北中正區「街頭快閃」，迅速收集大樓住商的紙類資源進行分類，由慈濟環保車載送回收，希望帶動民眾建立環保意識，一起減少垃圾量。

我還記得 我的願

三十多年前，我聽見上人的呼喚，
發願要幫助老牛推車上坡，
邀約更多人來做慈濟；
現在我年近九十，還記得我的願，
我的子輩、孫輩也都來幫忙，
拉車向前行的手沒有放下來，腳步不會停！

口述・賴楊素梅　整理・林玲惘（臺中慈濟志工）

（攝影／周士龍）

那是一個夢。

「我真的好累了！」上人倚在我的肩膀上，輕聲地說。旁邊還有好多慈濟師姊也在，我大聲呼喚她們：「你們照顧好師父，我去叫人。」

我拚命往前跑，腳底下是肥沃的黑土，那一條路又長又直。兩旁盡是結穗纍纍的稻子，稻浪隨風搖曳，前方愈來愈亮，路愈跑愈寬廣，我一直跑，要去呼喚更多人來幫助上人。

夢醒了，這個景象是警惕我；這個夢很好，我一定要認真做慈濟。

師父，我會啦！

我叫賴楊素梅，一九三三年出生於臺南小康家庭，父母受日式教育，家教很嚴，從小被教導說話要輕聲細語，生活起居上也像日本人一樣跪著（座る），跪久了腳偷偷伸直，爸爸就會低咳一聲，我就趕快把腳收回來跪坐（正坐）。

我從尾廣國民學校畢業後，一九四五年考上臺南家政女學校；這所學校專收日本人子弟，臺灣人能考上的很少。初中畢業以後待在家，父親從日本訂《婦人俱樂部》、《主婦之友》等月刊給我，內容有插花、打毛線、做衣服等，學到最後我也會打毛線。

我的爸爸是會計主任，公公是工程師，兩個人是同事，小時候我就常常看到他來家裏出入；他跟爸爸說：「你第二個女兒要給我當媳婦，我會把她當女兒一樣疼。」

我在十九歲那一年訂婚，一九五四年，先生賴秋陽讀臺灣大學土木系三年級的時候，我們才結婚。後來他還到美國做土木工程相關研究，回臺後參與各大水庫的建設，是水利署副總工程師。七十年代，我們搬到臺中黎明新村。

一九八六年，我在公車上認識郭淑子師姊，她知道我們是同一個社區，向我介紹慈濟功德會這個團體。又過了一些時日，對門鄰居林玉雲打電話過來說，看到報紙刊登一則消息，慈濟要冬令救濟，想買些東西去贊助。我跟林玉雲平時買菜、逛街都在一起，後來我們就去採購一些東西，送到當時民權路的慈濟臺中分會，才知道冬令發放是在花蓮辦理。

從小，只要看到比較可憐、衣服穿得很破爛的老人，心裏都暗暗發願：「如果有能力，我要去老人院幫他們補衣服。」知道遠在花蓮後山，有一位法師辛辛苦苦募款為窮人蓋醫院，我想這就是我要做的事、我要跟的師父。

這一年三月十日，慈濟臺中分會成立，每月農曆初一，上人會行腳臺中，講《四十二章經》。我和林玉雲總是



早早就到會所幫忙洗菜、揀菜，忙完便趕緊到大殿坐好，等上人開示。

顏惠美師姊和當時尚未出家的德普師父，從臺北到臺中分會來教插花，我去當助手。普師父常常利用插花時講一些佛法，我聽得滿心歡喜。一九八七年有一天，顏惠美師姊拿一本勸募本給我，鼓勵我出來當慈濟委員。

我極力推辭，因為我有一家子老小要照顧，哪有可能當委員，成為上人所描述，做一個為天下提菜籃的女人？

「有福報，為什麼不接受呢？」上人剛好走出來，聽到我們的對話，就對我這樣說。我只好跟上人說：「我試試看！」

那時候我每天早上聽《慈濟世界》廣播，有一天節目中，上人說：「有一頭稚牛，來到一片豐沃的草原上，水塘處處、青草茂盛，稚牛優游其上，自在地耕地犁田。慢慢地，牛長大了，被人穿上鼻環，開始拖車，車上載著收成的穀穗。牛愈老、車愈重、路愈陡峭……」

我心想，「師父今天的開示有點沉重啊！」上人說：「在慈濟剛起步的時候，我好比是這頭稚牛，一直犁田；到花蓮慈院蓋好後，開始發揮搶救生命的功能，大家看到成果，也知道佛教能為社會付出，這時我的肩膀上像是掛上一輛牛車，穀穗一直放進來，車子愈來愈重、山路愈走愈陡。」我聽著聽著心好酸，師父今天為何這樣說。

賴楊素梅（前排左二）及中區委員與上人合影。（相片提供／賴楊素梅）

上人說：「我的年紀也逐漸增加，真像是老牛拖車，很辛苦……大家若能在後面，一人一隻手指頭幫我推一下，愈多人的手指出力，我這頭老牛啊！向前爬坡會比較輕鬆。」

我在收音機旁很大聲地回答：「師父，我會啦！我會啦！」

先生的一句話

先生是大男人主義，日常生活點點滴滴都要我打理，我如果沒有幫他準備好，他自己完全不動手。每天清晨七點聽完廣播，我起身下樓，為先生準備早餐，用完餐，再恭送先生上班，跟他說：「行ってらしゃい（請慢走）」太陽下山，下班了，家中門鈴響時，我打開門，拿拖鞋給他，跟他說：「お帰りなさい（歡迎回來）」

先生不反對我拿勸募本、做慈濟，但跟我約束：「我八點去上班，你就可以出去；我下班五分鐘之前，你要在家裏等我，幫我開門，拿鞋子給我換。」

平日早餐要有一杯柳丁汁、稀飯還有蛋，有一天，我飯菜擺好讓他吃，就趕著去換衣服準備出門。換好出來，看見他面對一桌早餐如如不動。我問他：「爸爸（對先生的暱稱），你為什麼還沒有吃飯。」他說：「你又沒有拿筷子，我要怎麼吃飯？」我說：「你怎麼不去拿一下。」他回答：「哪有男人去廚房的？」我就說：「歹勢、歹勢。」趕快進廚房拿一雙筷子給他。

拿到勸募本後，我把全家人全部寫上去，會員也真的一直來了。我每天都會去分會，有人走進來，說想要了解慈濟，或是心裏有煩惱想要找人說話，我都很熱忱地接待他們。從小的家教關係，我待人就是很有禮貌，跟我接觸過的會眾都很喜歡我；我每天早上聽《慈濟世界》廣播，聽得很入心，所以我也很會說慈濟給他們聽。

這些人都覺得我很親切，說我有氣質，成為我的會員。我跟他們說：「我不知道要去哪裏收錢？」有的指點我如何搭公車去，有的說可以幫我收善款，還有幫我介紹會員的，後來我拿的勸募本多達十幾本。

上人要做的事情，每一項我都做。臺中醫療志工隊成立，我每個月都回花蓮慈濟醫院當志工。一九八九年慈濟護專創校，我也擔任懿德媽媽，來關懷這群十

五、六歲離家在外求學的孩子。

每一次去花蓮當醫療志工，頭尾天需要八天。我做慈濟，不管看到什麼，回來都會跟家人分享。我拿《慈濟》月刊、上人的書回來，也都是先生在看，他很讚歎上人；有時候，我有一點鬆懈，他就會鼓勵我。所以先生是我背後的大助力。

先生慢慢地、慢慢地讓步，後來我可以一早就出門，做到晚上，有時半夜兩點多有助念也去。他看我做慈濟很忙，又做得很高興，還愈做身體愈好，我回家他就說：「你先去洗澡，那個菜我熱一熱，一起來吃。」我聽了嚇一跳，他不是說男人不進廚房的，為什麼會講這一句話。



賴秋陽、賴楊素梅與孫兒輩合影。在民風保守的時代，賴秋陽支持太太出門當志工，也成就她的菩薩道。（相片提供／賴楊素梅）

來不及當委員

上人推動環保，我也響應，每天晚飯後我就出去撿紙類回收，先生也跟我出去，幫我搬。鄰居們看見了都說：「賴伯伯一百八十度大轉變喔！」

家裏院子放了一臺嬰兒車，左鄰右舍會拿紙類來這裏放；有一次我去花蓮當志工，一週後回來，回收物多到快把門口堵住，先生下班車推到巷子口的時候，人家還跟他說：「阿伯你怎麼那麼晚了還在拾荒，我這裏有一些廣告單給你，你趕快回去啊！」

在黎明新村剛開始推動環保，覺得很不好意思，好像在拾荒；後來大家就說，賴伯伯都可以彎下腰去做了，為什麼他們不可以，所以就慢慢能敞開心去做環保。

每回臺灣有颱風過境造成災難，或是海外有災難，上人公開呼籲幫忙，慈濟人總是發起義賣。默默看著大家忙進忙出，炒米粉、蒸米糕，先生會問我預計要募多少。他平常很樸實，一件夾克便是日常衣著，義賣當天，他會很慎重地換上西裝到現場，去每個攤位的募款箱投錢當酵母，祝福每一個攤位義賣成功。義賣尾聲，他再到每個攤位去走動，不足額的，他便掏錢補足。所以每一次義賣，大家都很高興看到他，說：「賴爸爸來了！」

一九九一年大陸華東發生水災，上人決定對重災區伸出援手。兩岸關係緊張，社會上有很多反對的聲浪，一九九二年某一天，先生把存摺、印章交給女兒，只說：「去領一百萬出來，讓媽媽拿去捐，師父很需要。」

災難是無常，生命也是無常，一週後，先生就心肌梗塞，往生了。他跟大家結好緣，每一天都好多人來助念，尤其是曾欽瑞師兄，佛學根基深厚，帶領慈濟人誦《阿彌陀經》，一直到頭七。

曾欽瑞和莊雪夫妻倆，與先生是同一個辦公室的同事，也幫忙募善款。一九八九年，回花蓮受證慈濟委員的時間快到了，曾欽瑞卻還在猶豫，我就拜託先生去說服他。先生一直對他說：「你去受證啦！」曾欽瑞反問他：「你自己怎麼不去？」先生回說：「慈濟這麼嚴，不能抽菸。」這對好朋友、好同事，都愛慈濟，一個去受證了，一個還來不及把菸戒掉讓上人授證，便往生了……

上人打電話給我，我忍不住問：「師父，我該怎麼辦？」上人安慰我：「你要寬心，他走得這麼灑脫。」我聽上人的話，沒有傷心太久，更用心去勸募，參加義賣。

有工廠免費提供鞋子義賣，把家裏堆得滿坑滿谷。但是，花蓮醫療志工也要做，一去八天，我望著一屋子商品發愁。女兒淑暖跟我說：「媽媽，您放心去，我幫您賣。」

那時女兒三十七歲，星期天把孩子托給保姆之後，帶著相差十二歲的妹妹上市場賣鞋去。黎明新村的市場不大，沿著街道，攤販各自擺攤，女兒平日在銀行上班，市場賣鞋實在有點膽怯，不知從何開始。她找個空位，跟兩邊的攤主打招呼；大家人都很好，東挪西挪就空出一個位置給她。

兩個女孩臉皮薄，不敢叫賣。隔壁攤位的老闆就幫忙喊：「來喔！慈濟義賣，趕快來買喔！」有出聲，就能吸引大家前來觀看，的時間快到了，曾欽瑞姊妹倆很快被認出來，「這不是賴桑的女兒嗎？爸爸往生沒多久，女兒就要出來擺攤賣鞋，真可憐！」她們急著解釋：「不是啦，這是幫慈濟義賣的。」



賴楊素梅（左）和志工在臺中南屯黎明新村做環保。她生長於日治時代，深受日式教養方式影響，舉止溫柔和雅，只要是上人說的，她都認真去做，邀約許多人來做慈濟。（相片提供／花蓮本會）

「沒關係，我去叫辦公廳的人都來買。」熱心的老同事不止一個，大家都來助一臂之力，不多久就把鞋子賣完了。

客廳像柑仔店

如果沒有去花蓮當醫療志工，我每天會到分會當諮詢志工，接會眾打來的電話，或接待走進分會的民眾。某一天，一位老先生拿著枴杖慢慢走進來，我很親切招呼他。他說：「我姓洪，我去美國，聽說臺灣有慈濟功德會，做得很好。我是臺灣人，居然不知道慈濟，你們誰來跟我介紹？」老先生說話中氣十足，又有權威。

「好！我來說給你聽。」我帶他參觀會所，詳細說明慈濟。老先生很感動，要離開時拿一張名片給我。他說：「這是我公司的名片，你們如果要義賣，我有很多產品可以提供，你就打上面的電話，跟總機說要找我。」

後來辦義賣時，我就找出名片打電話過去，果然轉了幾個分機等到賣完之後再跟您結清費用，然後再跟您叫後面的貨嗎？」他回答可以！

每次義賣，我家裏都被義賣品堆到沒有路可以走，連椅子上都是，一個客廳像柑仔店一樣！

不是夢而是願

做慈濟還有很重要的一件事便是訪視。記得一九九〇年三月，我和莊雪、曾欽瑞到東海大學西側蔗廍村探視案主，那間屋子四周排水不良，污水泥濘，聞起來很臭，大家踏著墊腳的磚塊小心行走。

案主長期臥病在床，先生已去世多年，長女智能不足，長子厭惡這樣的家，離家出走了。案主的棉被油膩，沾滿汗漬屎尿；其實我們才為她換新的棉被，只不過三個多月就變得污穢。三餐由女兒料理，餐桌上一鍋粥，碟子上的剩菜，碗內的殘湯，都不知已放了多久，上面長滿黴菌，才掀開就透出酸腐味；桌上的豆腐生了蛆，多到掉到地上爬行。大家動手為他們打掃環境，幫助他們脫離糞尿地獄。

我們回到黎明新村時已是傍晚，曾欽瑞說看到個案的情景快吐了，今晚沒辦法吃飯了。他才受證不久，還在感受這群婆婆媽媽後，就找到他。他的企業出產各式油品，從炒菜用的沙拉油到橄欖油、麻油、香油一應俱全，是每一個家庭都會用到的必需品。我已經記不清他的名字，後來知道他的子姪輩洪志成就是慈濟中區榮譽董事的召集人。

我是家庭主婦，本來這些事情都不會做，但是為了義賣就變得很勇敢、很能幹。有一次我買一罐紅毛苔，在吃飯的時候，看到上面有電話、店名，就打電話去詢問還有什麼產品，對方回答：「素食的東西，我這裏都有。」我跟他說：「我是慈濟人，要辦園遊會，不知道能不能先跟您叫貨？

口中的「做慈濟」到底在做什麼；跟著看幾次個案後，信心就很堅定了。

孫女吳玉華從小跟著我做慈濟，有一天她很認真地說：「阿嬤，我要皈依！」才六、七歲，談皈依太早了，我說：「等你長大再自己找師公皈依。」

先生往生後，我跟女兒住。我老了，換孫女成為我的小護法，接送我出入做慈濟。

二〇一六年無明風起，慈濟無由受殃。孫女吳玉華已經三十四歲，跟我的女兒賴淑暖說：「媽媽，我們去培訓，用行動表示支持。」她們母女二〇一七年同時受證。



我們祖孫三代做慈濟的因緣不同，但這分「佛心師志」是相同的，我想起一九八七年回花蓮做的那個夢。當時參加慈濟委員聯誼會，入夜安單在靜思精舍，晚間九點四十分安板止靜，我聽著寮房此起彼落的鼾聲，安心地入睡，還做了一個夢。夢裏，上人說：「我真的好累了！」我跟上人說，我再去叫更多人來。

夢醒了，我清楚記得我跑的那一條路那麼寬、那麼直。我心裏想：「這是一個好夢，我要認真跟著師父。」我沒有告訴旁人這個夢，只是放在心裏默默發願。

我還記得上人「拉車向前行」的呼籲，我也記得我的願，要邀約更多人來做慈濟，我的子輩、孫輩都來幫助慈濟志業。即使我年近九十，現在依然天天做慈濟，還守在諮詢臺說慈濟，也當長照志工，照顧比我年輕的長者。

三十多年前，我聽見上人的呼喚，發願要伸出一隻手幫助老牛推車上坡；現在，雖然我年紀大了，但是，推車向前行的手沒有放下來，腳步不會停！慈

女兒賴淑暖（左）、孫女吳玉華（右）二〇一七年受證慈濟委員，三代傳承師父所託。（相片提供／賴淑暖）

淨斯資糧 安生福足

萬法靜思
以寧靜的心思考
萬法都是和合以成
徹見因緣假合以長慧命

萬物淨斯
萬物本質是清淨無染
產於自然環境
水土與草木皆自然生成

回歸真如本性，淨化欲念
生活儉約，珍惜大地資源
使萬物不受污染
就能清淨在源頭
過著健康自然的生活

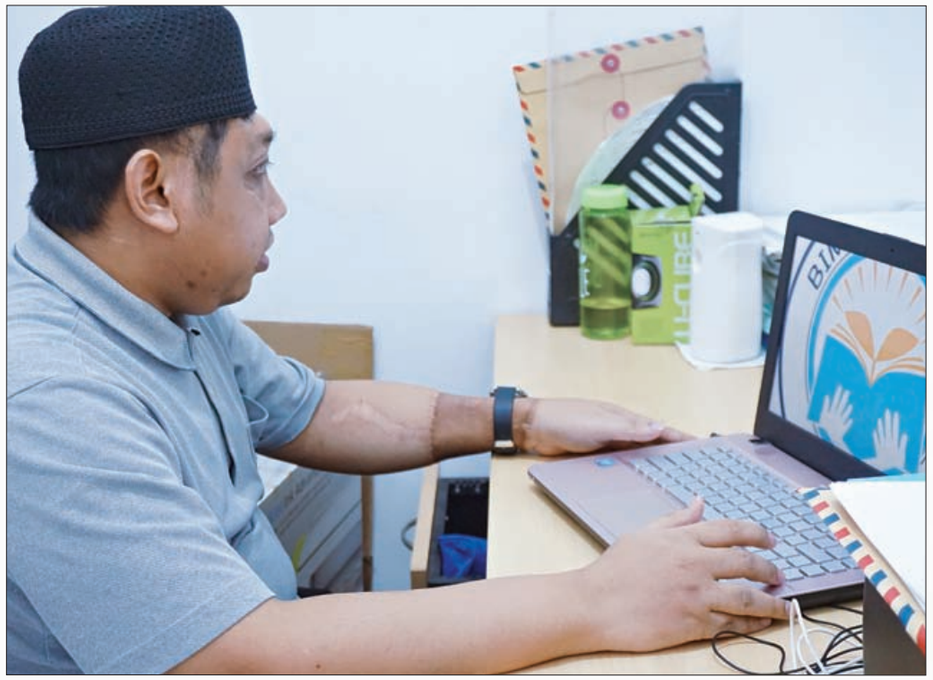


靜思網路書軒 STORE.JINGSI.COM
靜思書軒 JING SI BOOKS & CAFE

蘇霏安創業成功記

曾五度來到臺灣花蓮慈濟醫院治療腫瘤的蘇霏安，如今已成家立業，在妻女支持下，經營視障者電腦補習班，用專業為他人點亮希望。

撰文、攝影・Khusnul Khotimah（印尼《慈濟世界》記者）
翻譯・陳龍仔（慈濟印尼分會翻譯組同仁）



蘇霏安正準備更新他YouTube頻道的影片，今年元月開始經營，已有兩千多人訂閱。

「這是視障朋友們平常使用的螢幕閱讀程式，如果想更了解如何安裝二〇二一年口袋版，請繼續觀看到影片結束。」蘇霏安（Sofyan Sukmana）正在準備上傳影片到他所開設的頻道。

難以想像，從決定主題、錄音、錄影、上字幕到上傳影片，接近失明的他是如何獨立完成的。他所經營的「Dunia Netra（視障世界）」頻道，從今年一月開始經營，八個月已超過兩千一百多人訂閱，真的好酷！

教視障者學習電腦

蘇霏安幼時罹患「纖維性再生不良」，右臉十五公分巨大腫瘤的擠壓，使得右眼重凸出，雙眼視力均受損；十五歲時，印尼慈濟人在一場義診中發現了他，二〇〇五年起助他多次來到臺灣花蓮慈濟醫院治療。

雖然視力微弱，但蘇霏安始終好學，持續挖掘自己的潛能，渴望透過努力能夠獨立生活；今年三十四歲的他，曾在銀行擔任櫃員，在印尼國家海運公司工作，也經營過小生意。

當他還住在雅加達北區時，為了到南加達印德臘貝拉斯達的密特拉盲人基金會（Mitra Netra）上課，即使要轉好幾次公車才能到達，他還是堅持前往。「學會用電腦，以找工作、上大學，我學到的知識，對視障朋友們很重要，我也想提供他們一個學習的地方。」

二〇一八年從雅加達印德臘貝拉斯達教育大學（Universitas Indraprasta）心理與輔導學系畢業後，蘇霏安在金卡蓮慈濟大愛一村創業，經營專為視障人士授課的電腦補習班「希望之燈」，以盲用電腦設備幫助他們熟悉各種文書軟體操作。有需求的人很多，因此補習班為幼兒園、小學和國中的學生加開班級，他的妻子安娜瓦蒂（Februari Anawati）也會協助授課。

去年新冠肺炎疫情出現後，補習班的學生人數銳減，原本一班五十人，現在只剩下五位學生，他笑著說：「感覺好像跳傘，就那樣掉了下來……頓時多了很多空閒時間，所以就想著要做點什麼。」

他嘗試網路教學，透過印尼政府通信和信息部（Kominfo）的協助計畫，接通印尼東部、蘇門答臘島及巴里島的視障學生，讓他們也可以上課。連線授課時，他才發現原來學生們都認識他，因為他們都有訂閱蘇霏安的網路頻道。

蘇霏安原本只是



蘇霏安所經營的電腦補習班專為視障人士服務，妻子也時常協助授課。

利用網路頻道儲存課程資料，沒想到影片上傳後獲得許多好評。目前固定參與他網路授課的學生有十位，中爪哇省北加浪岸（Pekalongan）的法伊進（Faizin），正在學習製作電子表格，「蘇霏安老師的說明和用詞簡單易懂，上課很輕鬆有趣，有時候我們還會一起說說笑笑。」

障礙其實是墊腳石

蘇霏安的精神讓人欽佩。幼年時父母為了他散盡家產積極求醫，也曾兩度手術，但始終沒辦法好轉；雖然有機會到臺灣就醫，也曾有過語言不通的困擾和憂心；每當腫瘤復發，就要接受手術，視力從失而復得，又漸漸退化。歷經種種辛苦，他曾說：「雖然我看不到，但心裏能感覺到愛。」而他也一直不放棄夢想：有朝一日能以專業助人。

「我有一個座右銘：別把身體的障礙當成絆腳石，而是要當成墊腳石，這是通往美好未來的橋梁。」他期待，自己的座右銘也能鼓勵其他身心障礙朋友重新振作。他說，接受自己的現狀極為重要，心態調整好，才能平靜地過新生活。

常來關懷蘇霏安的志工梁國瑞，非常欣賞他正向思考和持續學習的精神，「蘇霏安真的很厲害，如果有更多年輕人也像他一樣有求進步的決心，相信印尼一定會變得更繁榮、進步。」

蘇霏安告訴志工，慈濟和證嚴上人對他和家人的好，他永遠銘記於心。從十五歲起，十一年間數次到臺灣花蓮慈濟醫院手術治療，志工至今也持續陪伴，就如自己的家人般親切。「爸爸生前一直要我堅定信念，因為有很多人支持著我，所以要證明自己是可以的。」

蘇霏安也回想起當年見到上人的感動，「上人曾叮嚀，『雖然你看到的世界是黑暗的，但一定要保持心的明亮。』這句話，我永遠記在心裏。」慈

慈濟月刊。

如何取得



歡迎到各地慈濟會所 免費索取
如需直送到府，酌收運費如下：

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

《慈濟》英文雙月刊，郵寄到府
單本一年份郵資：NT$80 其他數量需求 請洽讀者服務專線

《慈濟》日文月刊，郵寄到府
單本一年份郵資：NT$120 其他數量需求 請洽讀者服務專線

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

線上訂閱
慈濟月刊

撰文・廖唯晴　攝影・盧義泓

臺北慈濟醫院「預立醫療照護諮商門診」

不治病的診間

死亡就像一道強光，讓我們難以直視，
但可以試著想像它、接近它。
我們諮商團隊就像生命魔法師，
在這充滿挑戰和驚喜的人生旅程上，
陪伴意願人和家屬靈性成長，成為更好的人。

——常佑康醫師



「張爸爸、張媽媽好，我是常醫師，這是我們的護理師、社工師，今天大家約在這裏，是為了一件很重要的事情……」在臺北慈濟醫院「預立醫療照護諮商門診」診間，醫師的任務不再是幫病人診斷、治療，而是與護理師、社工師或心理師一起，頻繁地提起「最後」、「末期」、「死亡」、「結束」……等字眼，搭起意願人和家屬的溝通橋梁。

二〇一九年一月，亞洲第一部完整保障病人自主權利的專法、臺灣第一部以病人為主體的醫療法規「病人自主權利法」正式上路。臺北慈濟醫院放射腫瘤科主治醫師常佑康，是院內「預立醫療照護諮商門診」的種子醫師，在病主法通過的那年，毅然接受相關培訓，走入這個不一樣的領域。

三年以來，臺北慈院諮商團隊從新手到依照病人意願見證他們走完餘生，已經接觸逾千名意願人。今年五月中旬因應嚴峻疫情，並有視訊諮商門診，讓醫療團隊、諮商者與重要親屬能在雲端進行溝通、討論，順利完成諮商；簽署預立醫療決定者中，一成左右是重症及罕見疾病，健康或慢性病民眾占九成。

目前全臺逾一百八十家醫療院所提供諮商門診服務，統計至二〇二一年十月，簽署「預立醫療決定」者已超過兩萬七千人。

這天，一對耄耋之年的老夫婦與兒子一起來到門診，一個小時的諮商過程中，在「預立醫療決定書」上，兩老都勾選「限時醫療嘗試」，並在維持生命治療的時限格上填入「兩週」，老爸爸告訴諮商團隊：「三個兒子都在國外，如果我們有狀況，他們安排工作、請假、買機票回臺灣大概要兩週，這樣就不會有見不到面的遺憾。」

另一位前來諮商的中年女士，知道肌肉萎縮症會讓自己慢慢癱瘓，不希望人生的最後，家人因為捨不得而讓她接受氣切；看著淚流滿面的女兒，她說：「我知道你們為我好，可是這是我唯一的要求。」

打破死亡禁忌開啟對話、開辦全新的醫療工作並不容易；生死兩相安的願望，在臨終時能否實現？回想「病人自主權利法」公布之初在醫療界造成的衝擊，常佑康醫師說：

小辭典

限時醫療嘗試

疾病或傷害剛發生，還無法確認進入不可逆階段，可在瞭解病情後接受一段時間的維持生命治療。如在約定時間內惡化進入不可逆階段，再依照本人意願中止或撤除治療，接受自然死亡。

替未來的自己作主

年近而立的年輕人在母親的陪伴下坐著輪椅來到「預立醫療照護諮商門診」診間，「先天性多發性關節攣縮症」讓他手腳的關節一出生就有著非進展性的攣縮，導致肌肉發育不全、骨瘦如柴。縱使積極看待生命，但在疾病變化下，他的關節愈漸變形，難以活動，營養狀態漸差，影響呼吸功能，一度心肺衰竭、插管搶救、命危氣切。堵住氣切孔洞，年輕人靠著氧氣瓶發出微弱聲音：「醫師，我的病沒有列入『病主法』第五款公告的項目，這樣我要怎麼適用？」

這個問題不好回答，家庭醫學科主治醫師劉子弘僅能明白地告訴他：「在某些可預見的疾病情況下，病主法臨床條件第一款的『末期病人』會有裁量空間，到時候，你可能也有適用的機會。」病人和醫師都知道，這句話背後的事實是——大部分醫師在面對沒有明確條文訂定的疾病時，還是會為病人急救。

或許瞥見了病人眼裏的落寞，劉子弘不知哪裏來的勇氣，跟他說：「我試著幫你申請，把你的疾病列到第五款的公告項目裏，讓你未來可以自己作主。」

「病主法」適用於五類臨床條件，其中第五類病人須為「經中央主管機關公告之病人疾病狀況或痛苦難以忍受、疾病無法治癒且依當時醫療水準無其他合適解決方法之情形」。

截至二〇二〇年底，僅有十一類疾病是被政府認定並公告適用列入「病主法」第五類臨床條件。天下罕病何其多，其他法定罕見疾病的病症輕重因人而異，更遑論那些未達罕病標準，卻備受疾病煎熬的病患。

幾個月後，劉子弘從慈院個案管理師口中得知，衛生福利部將舉辦一年一度的「病主法提案徵詢」，不是罕病專家的劉子弘開始遍尋文獻，著手提案。

「先天性多發性關節攣縮症」在歐美的發生率約三千分之一，多數患者在適當治療後仍能有良好預後；若是肌肉、關節影響較嚴重，或合併神經病變的病患，就需要靠呼吸器維持生命，甚至有死亡風險。

二〇二〇年三月，劉子弘遞交提案，希望將此項疾病納入「病主法」第五款。同時，他也提到罕病種類繁多但患者人數有限，個別病患的權益容易被忽視，因此進一步建議，將同



在預立醫療照護諮商中，由醫師、社工師及護理師組成團隊充分說明，與意願人、家屬溝通，確認醫療自主決定。

（攝影／蕭耀華）

小辭典

病人自主權利法

- 亞洲第一部完整保障病人自主權利及善終權的專法
- 民眾在意識清醒健康或疾病初期時，由二親等家屬陪同，與醫療人員進行預立醫療照護諮商，並簽署「預立醫療決定」，在將來被確診為五種特定臨床狀況：末期疾病、不可逆轉昏迷、永久植物人狀態、極重度失智及經中央主管機關公告之疾病時，擁有「特殊醫療拒絕權」，可拒絕或撤除維持生命治療（如插管、洗腎、抗生素）、人工營養及流體餵養（如鼻胃管、營養針），達成善終。

類型的罕病設定成一組功能性的臨床條件，未來，只要符合條件並搭配任何一種罕病診斷即可適用，可為罕病病人爭取時間，及早落實自主權、善終權。

正因為此類疾病的表現落差大，為求慎重，衛福部凡是收到提案，都會徵詢相關學會的意見，並邀請提案單位、病友團體、法律、醫學倫理專家及相關專業醫學會召開會議，逐條審查以獲得共識。二〇二〇年年底，劉子弘來到會議現場備詢，在座委員就他的報告，為病人自主權把關。

「三千分之一？這個疾病沒有那麼罕見，嚴重度更是因人而異，如果我們把條件設得太輕，是否會導致未來疾病的浮濫申請？」在場委員提出疑義。

但也有委員強調：「病主法就是病人自己做決定的概念，不該用法條加以限制，只要執行條件夠清楚就可以；畢竟真的等到病情嚴重需要急救時，可能早已錯過病人展現自主意識的時機了。」正反方各自有理，花上近一個半小時的討論，將條件微幅修正，最後提案終於順利通過。今年一月，衛福部正式公告，新增「先天性多發性關節攣縮症」為「病人自主權利法」的適用疾病。

「我很慶幸自己沒有成為一個食言的醫師。」得知年輕人一家人欣然看待提案通過的同時，劉子弘知道，以後這個個案走到生命的重要決策點，將能依照自己想要的方式做決定，而且不會再受到阻礙；「只要病人清楚什麼是自己要的，並且跟親友明確溝通過，就是一個好決定；真正的難是難在病人有想法，我們卻沒有辦法透過『病主法』為他落實他的希望。」他也知道，在尊重病人自主的理念上，醫療人員可以做的事情還有很多。

高齡社會善終議題

諮商門診開辦以來，失智症患者也是諮商團隊重點關心的對象。

截至二〇二〇年年底，臺灣失智症人口已逾三十萬，約占全臺人口的百分之一點二九。當疾病進展至末期，失智患者將僅存片斷記憶，喪失認知行為能力，無法自理，甚至會忘了怎麼吃飯，吞嚥困難無法進食，必須仰賴鼻胃管灌食。為此，「極重度失智」被納入「病人自主權利法」五種臨床條件中的一種，民眾可以提早為自己做選擇，尊嚴善終。

「失智症患者會因症狀嚴重度不一，而有不同程度的理解跟決策力。」劉子弘醫師提到：「若醫師用正常速度解釋，容易導致患者根本沒有掌握到我們想傳達的資訊，更不用說有效溝通了。」因此，諮商前，團隊除了參考患者「臨床失智評估量表」的分數外，諮商過程中，意願人「有沒有聽懂？」「能不能記住？」「可不可以利用醫師給的資訊清楚判斷？」和「有沒有辦法清楚說出自己的想法？」也成為重要的評估線索。

高齡九十四歲的方爺爺罹患中度失智症，他曾經與家人提過自己渴望善終的心願，因此，身心醫學科醫師將他轉介到預立醫療照護諮商門診，希望方爺爺能在尚有能力時，寫下自己想要的醫療決定，讓家人、醫護人員以後有正式的依據。

諮商門診收到方爺爺的病歷資料時，負責個案管理工作的個管師湯雅婷也接到病人兒子的電話，想先了解爸爸的情況能否完成諮商程序。憶及當時，湯雅婷坦言：「其實我沒有把握，但他們家裏還有一位長期洗腎、九十多歲的奶奶，而且也有早期失智的症狀，所以我請他們趕快帶奶奶來諮商，至於爺爺能不能完成則要現場評估。」與家屬達成共識的一週後，兒子與女兒帶著兩個老人家來到預立醫療照護諮商診間。



劉子弘（左）直言預立醫療的推廣是一場「社會運動」，只要病人自主的觀念普及了，身邊的人學會放下了，醫病兩端的衝突自然能減少。

「爸爸以前就提醒我們好幾次，老了或怎麼了都不要積極治療，而且他平常在家裏，有時候還是能做簡單的決定……」用比平常多出一倍的時間，諮商團隊耐心地解釋，一度以為記憶力甚差的方爺爺無法完成簽署；但考量兒女再三強調爸爸過去的心願，諮商團隊決定再試試看，並改用簡單的問句引導，評估老人家的觀念和判斷力。

「爺爺，下雨天出門你要不要帶雨傘？」

「當然要啊！不過下雨天就不要出去了，危險啦。」

「那馬路上遇到紅燈要怎麼辦？」

「紅燈喔？停下來不能走，不然會被車撞。」

看到長者的判斷力後，醫師進一步詢問：「爺爺，如果人老了，不能吃東西了，要從鼻子插一根管子進去身體裏，灌牛奶才能活下來，你想要這樣的生活嗎？」爺爺斬釘截鐵的拒絕。

老夫妻完成簽署「預立醫療決定書」一個月後，奶奶迷迷糊糊地在睡夢中自行剪斷洗腎導管，大喊救命，被兒子送到急診室；穩定生命徵象後，原本要送至開刀房重新裝回洗腎導管，孰料清醒後的奶奶對於繼續洗腎的意願反反覆覆，在多次與本人確認意願後，最後家屬與醫療團隊討論，決定讓奶奶不再繼續洗腎，並順從她的心願，安排安寧照護，用最自然的狀態走完餘生。

好好對話好好道別

奶奶辭世後的八個月，方爺爺跌倒骨折，住院手術後，身體機能日漸退化，意識改變，湯雅婷得到消息與這家人再見面時，方爺爺已是日薄西山。而最後這段時光，家屬選擇不再積極檢查與治療，只要求醫護用最舒服的方式照顧老爸爸，讓他平順離開。兒子告訴湯雅婷：「真的很謝謝預立醫療照護諮商的團隊，讓爸爸媽媽人生的最後一哩路走得很圓滿。」

湯雅婷好奇反問：「如果今天是爸爸媽媽瞞著你們完成簽署，之後才發生這些狀況，你能接受並尊重不再急救的決定嗎？」兒子遲疑了一會兒，回答：「可能沒辦法！」

從宣導、掛號、安排諮商門診到上傳簽署文件，個管師的工作讓湯雅婷有機會陪伴這些家庭面對生命課題，但「預立醫療」的精神到底是什麼？

「我希望來簽署的人都能好好跟家人溝通，不懂『病主法』沒關係，但是一定要靜下心聽專業的人說明；如此一來，碰到狀況時才能協助親人完成最後的心願，走到最後。」湯雅婷說明，諮商的過程，不只是單純的文件簽署與醫病溝通，「大家坐下來聊聊」，更有著提醒自己珍惜、把握當下的深層含意。

看著諮商診間來來去去的家庭，湯雅婷感觸甚深地表示：「我就像他們的家人一樣，畢竟意願人把人生最重要的事情交給我們，我就有義務做好這件事。簽署相對簡單，但如果當下無法協助他們好好溝通，一旦狀況發生，誰來圓滿這一切？所以我們才要不斷地推廣，耐心地告訴民眾溝通的重要性，唯有這樣，才能真正拉近我們與善終的距離。」

從預立醫療到安寧照護

撰文・廖唯晴

在現行的醫療體制下，怎麼啟動預立醫療決定，銜接至最後一哩路的緩和醫療照顧，是諮商門診醫師要面臨的一大難題。

這天，常佑康收到阿鳳姨女兒寄來的訃聞。去年門診諮商後簽下「預立醫療決定」的阿鳳姨，在病況惡化的生命末期堅持不住院，選擇在宅善終。

他們的住所超出醫院居家安寧的服務範圍，詢問周邊可支援在宅醫療的診所，卻被婉拒……女兒面對媽媽返家後的種種狀況，只能透過通訊軟體詢問常佑康。從臥床褥瘡、餵食技巧到與家中長輩的溝通，常佑康知無不言，處理家屬內心的焦慮與預期性哀傷反應；此外，他與慈濟志工多次前往關懷探視。一個半月後，阿鳳姨在家中嚥下最後一口氣，如願跟著菩薩修行去了。

看著訃聞，常佑康心想：「或許以後醫師們的成就不再只有治癒疾病和病家的感謝，受邀參加告別式也是對我們的另一種肯定，因為我把這個家庭照顧得很好！」

常佑康說，安寧療護的理想是所有科別、病房都能做，而不是只在安寧病房裏；他慶幸自己也是安寧團隊的一員，協助啟動預立醫療決定的人們接受安寧團隊的照護。「醫學有極限，但那天來臨前，我們仍然可以陪伴病人，給予真誠的安慰。我永遠記得當我出現在安寧病房，探視曾經照顧過的病人時，他們眼中露出的光芒。」

慈

《五十六個生命的省思——攜手走過COVID-19》序

疫情下 慈悲的腳印

每天的志工早會中，我們聽到慈濟志工面對疫情的跌宕定靜，以及慈濟四大志業的沉著付出；每一則分享，是大災疫情的縮影、是大哉教育的力行。

撰文・顏博文（慈濟慈善事業基金會執行長）

靜思精舍每天早晨七點的「志工早會」，至今已邁入第三十五年，由花蓮慈濟醫院醫療志工與證嚴上人之間的見聞分享與應機開示，逐步演變為全球慈濟人連線齊聚，上人與精舍師父開示關注人間天地萬象、四大志業分享志業脈動的一朝一會，即時反應著當下的社會需要與慈濟援助。

二〇二〇年，隨著新冠肺炎疫情襲捲全球，原本平靜的臺灣也在二〇二一年五、六月間疫情嚴峻，一度進入三級警戒逾兩個月。志工早會中，我們聽到慈濟志工面對疫情的跌宕定靜，以及四大志業在疫情中的沉著付出。尤其臺北、花蓮及各地慈濟醫院醫護團隊的分享，讓人感受到抗疫如戰役，他們擎起捍衛生命的艱鉅大任，而對病患細緻的照護，又暖心得令人動容。

每一則分享，是大災疫情的縮影、是大哉教育的力行，慈濟人文真善美團隊與本會文史處擇五十六篇深刻而精要的分享集結成冊，讓銘刻心版的經歷化成永恆文字，為時代做見證，為慈濟寫歷史。

回顧過去兩年，新冠肺炎疫情襲捲海外之初，世界各國為防堵疫情而封城鎖國，救援物資調度、即時運送極度困難；慈濟與NGO、基督教、天主教等宗教組織跨界合作，集全球慈濟人的資源與力量，向全球九十三個國家地區提供防疫物資，並在四十一國家地區進行紓困發放。

二〇二一年五月上旬，臺灣的社區感染迅速升溫，慈濟立即擴大推動前一年二月即開始實施的「防疫物資支援」與「經濟弱勢紓困」。包括由海內外採購調度防疫物資，兩個月內即捐贈二百六十二萬件各式防疫物資、專業醫材給臺灣各個防疫前線單位、警消人員及醫療院所；提供二十五處靜思堂給民眾接種新冠疫苗。與十八縣市政府合作的「紓困行動」，則嘉惠近十四萬戶次低收入戶及弱勢學童家庭，希望為臺灣寶島守護平安、守護愛。

教育不能等，慈濟與「PaGamO線上學習平臺」及教育部合作「安學計畫」，提供弱勢家庭學童遠距上課必備的無線網路分享器，以及全新及二手電腦；啟動「青年線上伴學趣」，招募大學生線上陪讀，從學科到人文，輔導兩千多位弱勢家庭中、小學生學習。

而慈濟決定採購五百萬劑BNT疫苗，全數捐給主管機關提供民眾施打，是為搶救生命的人道精神。如何幫助臺灣的新冠疫情盡早獲得控制，讓民眾盡速恢復健康生活與正常經濟活動，並讓莘莘學子平安地回學校上課？疫苗是關鍵，提升疫苗施打率刻不容緩。感恩政府鼎力支持，所有工作與流程，分秒必爭推進，讓採購的第一批BNT疫苗終於在二〇二一年九月二日抵達臺灣。

臺北慈濟醫院趙有誠院長曾在七月間寫給全院同仁一封信，感恩、敬佩醫護同仁不畏疫情的大仁與大勇；信的尾聲，趙院長寫著「期盼在不久的未來，



慈濟文史・集藏系列

56個生命的省思
——攜手走過COVID-19

彙編：慈濟真善美志工
出版：布克文化
定價：480元

我們就能在靜思堂，親自為鄉親接種慈濟基金會捐贈買進來的疫苗。」這正是我們共同的盼望。

防疫馳援全球的過程中，我時常想起證嚴上人的話：「不是看到希望才堅持，而是堅持才看得到希望。」感恩上人及全球慈濟人的支持，還有各相關合作夥伴的力挺，讓慈濟基金會善盡慈善組織的職責。謹以此書，向所有在疫情中搶救生命、支援防疫、自愛愛人的人間菩薩們致敬，並虔誠祝福新冠肺炎疫情早日消弭。

成為更有福的人

疫情緊張的五、六月間，我們接了六百件的新個案，無法出門訪視，但透過電話關懷一樣能了解實際所需，更深刻感受到，此時能夠助人的我們，是多麼有福的人。

口述・黃郁雅（慈濟臺中分會社工員）

和訪視志工團隊一同前去關懷個案時，師姑特別交代要戴上口罩，因為個案腳上有牛皮癬，傷口因為糖尿病的關係久久無法癒合，房間裏有不好聞的氣味。

到了個案家，只見客廳裏坐著一個人，表情茫然、看起來很失意。客廳裏有異味，但是師姑直接走到他身旁說：「請你給慈濟一個機會，帶你去看醫生，這個家還需要你。」這位先生的眼眶泛出了淚水。

我的媽媽是慈濟會員，我從小就認識慈濟，畢業後到慈濟當社工人員，這才了解個案訪視是這樣做的。

疫情之下，師姑、師伯無法出門訪視，正是社工員發揮良能的時候。透過電話關懷個案的過程，也了解到證嚴上人常說「無常是常」，要把握每一天，關懷需要關懷的人。

疫情緊張的五、六月間，我們接了六百件的新個案。有位七十三歲的伯伯打電話來表示，自己已經離婚，和妻小沒有聯絡，這幾年是靠著打零工和政府的社會補助過生活，而疫情讓他失去了工作，他說著、說著就哭了。除了在電話裏溫暖的關懷和安慰，和師姑、師伯討論後，也將慈濟的慈善補助款匯入他的帳戶，讓他的生活多一分穩定。



透過電匯現金，我們快速地幫助許多弱勢家庭；針對人口眾多及子女較多的家庭，則寄上慈濟「慈善物資卡」，讓他們可以到連鎖超市購買生活所需；我們也放入上人的慰問信，同時附上各慈濟會所的聯絡方式，讓他們知道只要有需要，慈濟一直都在。

至於孩子「停課不停學」的遠距教學所需，師姑、師伯協助補充電腦設備或解決連線困擾。有位師伯到電器行，詳細地問了一些電腦通訊方面的問題，引起老闆的好奇，師伯便分享慈濟在這段期間對孩子的協助；老闆聽了很感動，表示自己剛好有一臺用不到的二手筆記型電腦，想整理一下，再請慈濟志工幫忙送給需要的人，老闆後來也加入了慈濟會員。

不論是志工或是社工員，都希望能夠即時為苦難人緩解困苦。靜思精舍常住師父說，能夠受到幫助的苦難人是有福之人，我也體會到，能夠幫助別人的我們，是更有福的人。

（本文摘自《五十六個生命的省思——攜手走過COVID-19》）

疫情暫停許多活動，但慈善補助不能停，臺中分會職志工動員打包物資。（攝影／章宏達）

《人間・診間：簡守信院長行醫ing》作者序

行到水窮處

主述・簡守信（臺中慈濟醫院院長）　撰文・何姿儀

跨國醫療的重重影像非但沒有隨著時光消逝，那些故事、那些人都成為心中永遠的牽掛。用長情弭平世間的種種無情，是醫療積極而動人的一面，這本書留下的不是我個人的行醫足跡，而是我追隨全球慈濟人醫與志工們的歷史印記。

在莫三比克結束定點的義診與發放，座車緩緩駛離村莊。孩童們不捨得我們將要離去，一窩蜂追了上來，跟著車子跑了好長一段距離。他們飛快的腳步，天真的身影，彷彿歷歷在前，但仔細回想，時間竟已過去整整兩年。

二〇二〇年初開始的新冠肺炎（COVID-19）疫情全球大流行，改變了人們跨國實質交流的機會，發生在前一年的莫三比克之行，成為我在疫情前的最後一次海外義診。

然而隨著時間流去，跨國醫療的重重影像非但沒有消逝，記憶還不斷發酵、滋長。自一九九七年初次跨國參與菲律賓慈濟義診至今，曾經走過的每一個地方，那些故事、那些人，都成為心中永遠的牽掛，造就了這本書從發想到付諸實現的契機。

當醫者成為行者

儘管跨國義診受到疫情影響，但未曾改變的是慈濟人克服疫情，關心居民與當地社會的行動。在海外義診機緣變得彌足珍貴的此時，更深刻體會到，若沒有機會親身看到這些孩童與病人，地球村的概念是不存在的。

唯有真正的牽起彼此的手、觸摸那些創痛的傷口，才能產生真實的連結，而這個連結是人與人之間、人與社會之間，人存在於地球上最重要的動力，絕非數據、目標管理可以取代。

親身走到每個需要的地方，往往能發現出發前想像不到的問題和機會，在各方因緣會合下，即使在迷霧中也能找出方向，建立起適合當地的最佳模式。彷彿已是山窮水盡，卻能在後來見證他們生命力的改變，因為在關鍵時刻有人帶來了希望，陪伴他們跨越，因此「行到水窮處」，後來便能「坐看雲起時」。

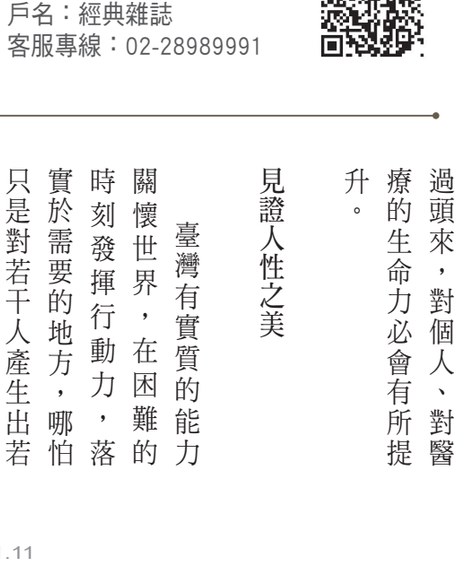
現今臺灣是一個專注自己生活領域的社會，倘若只是接收制式的資訊供應，而沒有將視野拉開來，容易產生對立與爭執。

儘管現實困境多，但將注意力從那些複雜的因素中轉移，單純回到人與人真誠的互動關懷時，反倒能走出一條真正不一樣的道路。在工商社會，人們往往會先評估價值效益，再決定是否行動，但這樣的思維卻也可能成為我們親自去探索、去跋涉、去感受、去昇華的障礙。

當醫者成為行者，感受到的就不會只是醫療，而是整個社會，回過頭來，對個人、對醫療的生命力必會有所提升。

見證人性之美

臺灣有實質的能力關懷世界，在困難的時刻發揮行動力，落實於需要的地方，哪怕只是對若干人產生出若干影響，都具有撼動人



人間・診間：
簡守信院長行醫 ing

出版：經典雜誌
定價：420元
劃撥帳號：19924552
戶名：經典雜誌
客服專線：02-28989991

心的生命力，更能見證這座島嶼可貴的人性之美。

慈濟在世界各地的義診與關懷，就是從臺灣鋪展走向世界的通道，不論從醫師個人的角度，從醫療的角度，或從臺灣的角度出發，都深具意義，讓我們對世界更懷抱希望。困厄、災難固然令人不捨，但它是一個引子，引起許多人的關心和注意，但因為有慈濟，這分關注不會因為災情的結束而消失，反而會持續不斷往未來延伸。

以印尼為例，引子是當時醫療資源不足，臺灣醫師跨國支援，與當地醫師、志工交流後產生出各種火花，而成就更好的慈善醫療模式與志業體。投入義診的我們之於當地也是引子，促使當地的善良種子萌芽、茁壯，聚集起來，善的力量擴大，社會就會改變。

最終引子不在了，但點燃的火種卻能造就日後的發光發熱，在當地持續發揮影響力。



二〇一九年三月，伊代氣旋重創非洲東南部國家，慈濟人醫會志工於災後前往當地義診，簡守信透過翻譯和病患溝通。（攝影／蕭耀華）

牽起醫病真情

疫情也使得各國慈濟人醫會聚首變得困難，心中思念不由得更加綿長了。想起那些為了做好義診服務，彼此如切如磋，如琢如磨，在世界不同角落同心努力的好朋友們，總是備感溫暖與激勵——

在菲律賓義診時，呂秀泉副院長及當地醫師們開刀時的專注、笑容裏的爽朗；在柬埔寨義診時，新加坡醫師因牽念上人法體而流淚的至情至性；在菲律賓海燕颱風後的世紀災難裏，深夜被美國陳福民醫師抱著痛哭的相濡以沫；每次人醫會年會與美國廖敬興醫師碰面時，彼此親切擁抱中有著惺惺相惜的感動……

本身是基督教徒的新加坡醫師林深耀，在去世之前還與我聯絡，商討如何將唇顎裂修補手術做得更好，照顧更多需要的人。儘管他已是胰臟癌末期，依然念茲在茲要服務眾生，這分用心影響所及不只在於個人與病人，更是整個群體的提升。

國際慈濟人醫會牽起的不只是與各地民眾的情分，牽起的更是全球醫師的情，而這個情字都出於真，真情，最能代表人醫會為我帶來的感動。

醫師們用真心、初發心對待病人、受災民眾，衍伸出來的不只是醫病之情，衍伸出的更是與當地志工、醫護人員之間的密切連結。日後回想那些曾經受傷、悲慟的人與大地，也會浮現更多真情流露的畫面，暖暖圍繞在他們周圍。

受苦者有「醫靠」

過去每年中秋前夕，人醫會醫師們從世界各國相約抵達臺灣，賞月時談的不是文人的雅致閒情，而是如何用慈悲溫潤的心光映照世界，這讓我在世界各地茲在茲要服務眾生，這分用心影響所及不只在於個人與病人，更是整個群體的提升。

「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全，但願人長久，千里共嬋娟。」蘇東坡在將近千年前就寫出人們心中共同的願望，而今因為人醫會，我們更願能「千里共慈濟」，無論相隔多遠，都能將同一分誠摯之愛，送往需要醫療的地方。

這分用心不只一個人、少數人，全球有上萬名人醫會醫師，懷抱同一分心願而投入，一棒接一棒，讓需要醫療的地方、讓受苦的人們有「醫靠」，用長情弭平世間的種種無情，這是醫療積極而動人的一面，這本書留下的不是我個人的醫療足跡，而是我追隨全球慈濟人醫與志工們的歷史印記。

《當忘記成為現實——失智照護筆記》推薦序

即使忘記自己，還是會記得愛

這本書分享了慈濟在花蓮的不同失智照護據點，透過關懷與課程賦予失智長者和家屬的培力，更可貴的是，融入被照顧者與照顧者的生活方式和生命歷程，一起學會去生活，去愛。

撰文・蔡淑鳳（衛生福利部護理及健康照護司司長）

二〇一七年五月，我在日內瓦會見國際失智症聯盟（Dementia Alliance International, DAI）創會主席凱特・斯瓦弗（Kate Swaffer），她說：「請別給失智者退場處方（Prescribed Disengagement）。」

凱特四十九歲時被診斷為「年輕型失智症」，原本記憶力超強的她，變得健忘、空間錯亂、讀寫困難，連過馬路都有危險。醫護人員勸她放棄工作、放棄一切，好好享受餘年；她不甘心，準備和這個病正面對決，但得到的建議是預做臨終安排，儘早了解老年照護、喘息日間照護及養護機構等。她說那些建議是退場處方，而她需要的是——回到診斷前一樣的生活。

能不能完全恢復生活，她沒把握，但能掌握的事先做；創立失智人權全球性非營利組織，由不分年齡的失智者組成。目標是支持、教育各類型失智者，為失智者代言，並針對其個人自主權與生活品質提出一致的主張，長期倡導失智者應與一般人享有相同的人權保障，不應該因為疾病而有所改變。

凱特被確診時正在念研究所，是全職工作者，還擔任志工，並教養兩個青少年兒子，與丈夫共同分擔家務。但退場處方要她瞬間放棄一切原本熟悉的生活，雖然是好意，卻是出於對失智症的刻板印象，反而讓失智症患者活在沒有希望、沒有明天、失去生活品質的日子。

從日內瓦返臺，我一直思索退場處方引發的連鎖反應，包括無望、恐懼、無助，以及對個人正向能力、復原能力、主動處理能力的打擊；如何讓失智症患者能過正向、有意義與主動參與的生活？

六個月後，我受邀參加慈濟大學「護理引領全球健康」國際研討會，在專題演講中，我引用凱特的理念「把注意力從生病與死亡轉向成就」，提倡失智症不只是談論醫療，失智者的人權、需求與想法更應被正視。具體做法是邀請失智症患者組成工作坊，透過每月實體或網路碰面，分享看法，並適時安排復健人員、行政人員共同參與，讓他們回饋需求。他們表示，希望在相關照護服務中，能有更多參與及貢獻；失智者的需求與失智者家屬需求不一樣，可分兩個工作坊進行。

研討會後，我參觀在慈濟醫院門診區長廊展出的高齡長者自畫像，看到導入社區失智據點、輕安居日照中心的藝術課程，透過作品感受到社區高齡長者在參加據點活動的歡喜與自信。

欣聞《當忘記成為現實——失智照護筆記》一書，以花蓮慈濟醫院輕安居、慈濟同心圓日照中心及社區服務據點的十九個故事，串連出高齡老人的失智現象與症狀，從而觸及照顧者的處境、長照中心照護員所面臨的問題，以及專業領域知性與技術的提升，可為面臨此必然所趨的社會現象，提供可具備之態度參考。

每個故事都扣人心弦，藉此摘要個人感受分享給讀者——

避免對失智者污名化，包括照護方面的刻板印象。很多人誤認為失智症患者無法溝通、



當忘記成為現實
——失智照護筆記

出版：經典雜誌
作者：王竹語
定價：320元
劃撥帳號：19924552
戶名：經典雜誌
客服專線：02-28989991

聽不懂或是講不通，於是禁止他們做事。美其名是為了他們安全，殊不知長久下來，他們會感到無助，進而不想說話，變得更加疏離與孤獨，認知功能退化得更快。

事實上，失智症患者的能力經常被低估，社會必須改變對失智症的看法，失智症友善社區應倡議社區能支持患者獨立生活，不單是提升關注而已。失智照護有如變奏曲，退化的速度有時像溜滑梯，家屬的負荷不是外人能想像，如何適時與適當的提供友善協助，顯得更為重要。

本書最後一個案例，充分展現慈濟醫療人文的特色，即使是在人生最後一段的照顧，仍以生活品質、生命尊嚴，實踐以人為本的理念，不因疾病而有所差別。

這本書分享了慈濟在花蓮的不同失智照護據點，透過關懷與課程賦予失智長者和家屬的培力，更可貴的是，融入被照顧者與照顧者的生活方式和生命歷程，很有特色。這讓我想起我的導師（Mentor）羅斯瑪麗．古德伊爾博士（Dr. Rosemary Goodyear）說過的話：

Go to the people（走入人群）

Live among them（在人群中生活）

Learn from them（在人群中學習）

Love them（愛他們）

Serve them（服務他們）

Plan with them（與他們共同計畫）

Start with what they know（從他們所知開始）

Build on what they have（以他們所有來建構）

失智照護沒有人是局外人！失智者即使忘了自己是誰，也仍然會有感受，他們會記得「愛」，我們也不要忘了對失智者及照護者表達我們內心的愛！

阿嬤活在「真實」的世界

「媽媽白天在輕安居很正常，為什麼回家後一直出現妄想？」不預設立場，試著想想長輩的生命歷程跟背景，就比較能夠善解，為什麼他們面對一些狀況，會有情緒起伏？

口述・張幸齡（慈濟同心圓日間照顧中心主任） 撰文・王竹語

阿嬤來輕安居時剛過九十大壽，每天都是兒子送她來。她穿中式玉扣斜襟改良旗袍，古典優雅，人很客氣，是一位很配合的長者。無論做活動、領材料或排隊做復健，阿嬤都讓別人先，自己最後一個。下午四點一到，她就乖乖坐著，規規矩矩地等兒子來接。

別人像跑馬燈一樣在她面前走來走去，但她不吵不鬧，像一尊「望兒石」，彷彿世界是以她為中心在轉，形成一個非常奇特的畫面。這樣的失智長輩，我們其實不太容易理解她的實際狀況，反而更不能掉以輕心。

阿嬤跟兒子住，晚上回到家，有很多被害妄想、嫉妒妄想：總覺得有人偷她錢、有人想殺她、丈夫有外遇，諸如此類。有一次兒子開車經過隧道，阿嬤忽然開口：「你知道嗎？剛剛撞到一個小女孩。」

兒子早就習以為常，他知道媽媽又在幻想，所以完全不介意，



失智症患者仍有遠期記憶力，懷舊治療是非藥物性治療之一，可透過老照片、音樂等，引導回想過去的活動，或用素材進行創作。（攝影／王竹語）

至少媽媽願意去輕安居，這樣子他也能安心去工作。

他是公司董事長，每隔一段時間必須到國外出差一星期，這段期間就由妹妹接手照顧母親。而且妹妹會提前回來，跟哥哥重疊兩天，因為阿嬤會忘記來的人是她女兒。

善用健忘，轉移注意力

有一天午睡後，阿嬤哭得很傷心，邊哭邊走到門口，要衝出去。

「阿嬤，你怎麼了？」

「趕快放我出去！我兒子和丈夫都死了，我要立刻回去辦喪事，不然我婆婆會罵我、打我。我要回家，快放我出去！」

平常安靜溫柔的阿嬤，怎麼突然歇斯底里？我們輪番上陣安撫：「兒子在出差啊，很安全」、「沒事，下午的活動要開始了」。阿嬤還是狂哭，哭得非常真實，要不是我們知道她的兒子出差中，任誰都會信以為真。

雖然阿嬤沒有職員證，無法刷卡出去，我們還是守在門口，緊緊拉住她。我想，這樣攔住她也不是辦法，只能打電話給她兒子，請他和媽媽說說話。兒子沒接電話。糟糕，這下換我急了！怎麼辦？

輕安居是醫療型的照顧中心，這時候可以做的事要先做。我拿起電話，請醫師過來，並交代同仁：「安全第一，一定要有人擋在門口，如果她還是要拉門，你們護著，最起碼她不會受傷。」

再度打電話給她兒子，還是沒接。

醫師來了，擔心衝撞門口的阿嬤有突發激烈行為，會傷到自己，考量要用約束帶或鎮靜劑，我請醫師再等一下，電話終於通了！趕緊告訴兒子，先安撫阿嬤，「兒子來了，阿嬤，他要跟你說話呢！」

有了手機視訊畫面，阿嬤願意回到沙發區坐下，我一顆心正要放下，阿嬤忽然大叫：「啊啊，你真的死了！我聽不到你聲音。」

我接過電話，原來兒子開會中，無法大聲說話。我請他先離開辦公室，到走廊正常說話，讓阿嬤放心。

阿嬤聽了一陣，終於安靜下來，同仁鬆了一口氣，說：「還好現在可以視訊，要是早個幾年沒有智慧型手機，無法視訊怎麼辦？」

這就是為什麼思想永遠要正向，不要有預設立場。但不到三分鐘，阿嬤又哭了：「我丈夫死了，我還是要回去辦喪事。」

她丈夫往生二十年，如何能視訊？

我對阿嬤說：「你要回去辦喪事，那好，我等一下幫你叫車，你先到桌子旁邊坐下，把要買的東西寫下來。」

阿嬤很認真在寫。我知道「乘機轉移」已發揮第一步功效。阿嬤安定下來，因為她想做的事有在處理。

通常我們午休結束，放音樂，準備接下來的暖身活動。另一位與阿嬤較熟的長輩跑來問她：「哎呦，你今天怎麼沒午睡了？」

這突然一問，阿嬤停了下來，抬頭，欲言又止，表情似乎是反問：「對啊，接下來是體操時間。」

我知道二次轉移發生了，機不可失，就跟照服員說：「快快快，時空背景已經轉到現在，她一定會參加活動，帶過去跟大家一起……」

四點多，女兒來接，阿嬤要回去前，追著我要手機，又想跟她兒子說話。我打給她兒子，錄了幾段畫面，找了衛教用的平板電腦，存在裏面，交給女兒說：「她回去如果有問，你再打開給她看；如果沒有問，就當作沒有這件事情。」

戰戰兢兢，如履薄冰，從家庭聯絡簿記載看來，還好之後阿嬤很平靜，直到兒子返家。

換位思考，讓她自己來

之後個案檢討，我跟照服員說，失智是遠期記憶力很好，雖然有



從醫院內「輕安居」走向社區的花蓮慈濟同心圓日間照顧中心，每天設計不同主題課程，帶動長者上課或做活動。（攝影／徐政裕）

的，等全家吃完，才能坐下。她在輕安居常常跟工作人員說，不行，婆婆會責罵。」但她婆婆早在二十多年前就過世了。

阿嬤也許在年輕時受到一些創傷，現在年老了跟兒子同住，從輕安居回去後會出現不穩定狀態，因為兒子是她的情緒出口。

我跟兒子提到，「其實媽媽很難得，白天都很配合。她看到你，會想起婆婆，怕因為你而被婆婆罵；她想起婆婆，畏懼的情緒會投在你身上。」這就是家屬跟長輩之間的情感糾結，有些會很強烈。

兒子說：「原來我在媽媽的生命裏，是很重要的人。但我還是心疼，媽媽以前那麼辛苦，會想讓她少做一些事。」

「但那不是媽媽想要的，反而會讓她更焦慮。」我說，「其實長者背後都有故事，每一位長輩來輕安居之後，我會儘可能去問他們年輕時做什麼？本來住在哪裏、生活狀況等。你對他了解的時候，才能站在他的立場，去同理他的需求。」

兒子又說：「以前我們那種大家族，表面很富裕，但精神壓力很大。爸爸很威嚴，過度權威，無法談心，我們被期待很高。爸爸娶小老婆，小老婆地位比我媽高，因為媽媽是童養媳，從小不受重視。我真是意不能平，我不是自卑，我是為媽媽不平，她受那麼多苦。明明那些造成她痛苦的人都走了，為什麼還要這樣折磨自己？」

「有時如果你認真去跟媽媽探討，反而會把她以前的傷痛帶出來。」

「請問這真的是生病了？」兒子認真問。

從學理來說叫做「失智」，但對兒子而言，他聽到都是媽媽記得以前那些陳年舊事，到底是現在發生，還是以前發生，媽媽有時也不清楚；如果不去探討，有時媽媽的行為言語無法控制，對家屬其實也很折磨。

對照顧者而言，我們常常要在「同理」跟「同情」兩邊拿捏好。

過度同情，會把情緒一直投入，有時晚上睡前，還在想白天這個阿公怎麼會這樣？那個阿嬤怎麼會那樣？

阿嬤已九十歲，因為老化而無力自己洗澡，也不願意讓兒子幫忙。七十歲的兒子問：「如果她在家又不平靜，我該怎麼做？」

「換個方式，她如果想做事，讓她做；她想煮飯就讓她煮，她需要洗衣服就讓她洗，因為在她眼中，不覺得你是兒子，是她丈夫。你說投射也好，轉移也行，她就是無法接受你幫她做那些事情。你一禁止她，她會很急，也會很氣，對立就出來了，衝突也會增多，這是我們要避免的。」

輕安居的家庭聯絡簿

家人上班期間，把失智長者送來「老人學校」輕安居，下班再接回家，享受天倫之樂。老人家就像每天要去上學的小朋友，護理人員就像學校的老師，「聯絡簿」就成為同仁與家人溝通的橋梁。

失智症是因腦部病變造成的疾病。臨床症狀表現是以記憶力減退為主的認知功能障礙，病程進展緩慢，且伴隨妄想、幻覺、錯認、睡眠障礙、重複動作、遊走和攻擊等異常精神行為障礙。由於失智症患者通常有口語表達能力的問題，一些常見的疾病或疼痛容易被忽略。

護理團隊貼心地為每位長輩準備了一本聯絡簿，經過一再改良，內容含括：生命徵象、情緒變化、復健治療、娛樂活動項目，食欲、服藥、午休情形，解尿、解便等狀況，工作人員細心評估及實際監測下，能協助早期發現異常表徵，早期介入處理，使長者有更好的晚年生活品質。

對於聯絡簿的使用，家屬也回應，每天看到聯絡簿的內容，讓他們更清楚長者的狀況。輕安居護理團隊具體的記錄，家人即時的回覆，達到以病人為中心的充分關懷與照護；且有助於每週兩次的團隊會議，傳達家屬的第一手資訊給醫療團隊，避免傳話及轉述所造成的錯誤，達到病人安全的目標；能夠直接促進家屬、失智症長者、輕安居日間病房三者間的互動，讓三方關係更為緊密。（本文摘自《當忘記成為現實——失智照護筆記》）

《維小的我　想撼動這個世界》編者的話

維維的夢想清單

大學畢業、順利出書、上ＴＥＤ講座和成立居家行銷工作室，是脊髓性肌肉萎縮症患者陳景維的夢想清單；全身唯一能動的右手食指僵硬無法操控滑鼠，寫書一度難產，終於在十月圓滿出版，維維要繼續實現下一個夢想！

撰文・梁媽親（慈濟基金會慈善志業發展處同仁）　攝影・蕭耀華

《維小的我　想撼動這個世界》，是慈濟慈善基金會贊助出版，圓一個脊髓性肌肉萎縮症男孩陳景維出書的夢想。維維不知道自己能活多久，面對生命倒數計時，伴隨他一生的罕見疾病，每天都帶給他不同的功課，即使步履維艱，他微笑面對，正如書裏他提到「與其逃避，不如面對；唯有面對，才能看到希望」。

罕病讓維維失去所有自理能力，靈魂被囚禁在身體裏；但也看見他從沮喪、痛苦到自信發光的轉變。其實我們每一人何嘗不是每一天都是生命倒數計時？生活並不是每一天都能如自己所願，誰都會遇到困難與挫折。當挫折如黑洞，不斷消耗你的熱忱，壓得你喘不過氣、力不從心……推薦你這本好書，從維維的生命故事中，你會發現生活有時雖然煎熬，但希望總會從你改變心態的細縫走進來，發現美好的事一直都在四周。

這本書中的四十七篇暖心故事，有很多話說入我的心坎，分享其中一段：「一直以為自己的世界就是這樣小，藉著出書，也許世界可以變大一些，直到遇到慈濟人，才知道：心有多大，世界就有多大。」大多數人總是窮其一生去追求自己想要的，成就、富貴、享受……很多時候，局限我們的，不是周遭的環境，也不是他人的評價，而是我們自己。維維從追夢開始發現自己真正的方向，也因為勇敢追夢而發現這過程有很多的貴人成就；也是因為心存感恩，才能影響更多人一起來珍愛生命也幫助他人。



「呼吸是一個人存在世界上的證明。」聽起來很俗套的大道理，透過閱讀這本書走入維維的生命，會有全然不同的體悟——例如順暢地呼吸，平安健康地醒來，自由自在地行走，這些常被認為理所當然的事，其實都是一種得來不易的幸福！

無常就是日常，活著就是幸福，維維的故事充滿了這樣的力量。

「為什麼想出書？」某次家訪，負責圓夢企畫的我問維維第一句話。

「希望用自己生命的故事激勵影響更多人。」維維眼神澄澈，自信洋溢，一副對未來充滿憧憬的神情。看到他帶著陽光的笑容，回想第一次和他相遇，他駕駛電動輪椅昂揚出發的姿勢，在我眼中，這是一幅療癒人心的畫。

十個月來，寫書編稿充滿變數。由於維維需要頻繁復健治療以延緩病程，加上忙於學業、演講與證照考試，剩餘寫稿時間不多。今年三月初，唯一能動的右手食指又突然僵硬，無法操控滑鼠，導致進度嚴重落後，幾度難產。所幸在維維與編輯共同努力之下，終於圓滿成書。

一根手指頭出書，動人暖心的奮鬥歷程，大學四年級學生陳景維人生第一本書出版，所得捐給慈濟防疫，也回饋給脊髓性肌肉萎縮症協會、罕病基金會等機構，希望啟發讀者一起做公益。

見證所有生命都需要溫暖的愛與真實的理解。當你在自怨自艾為什麼遇不到貴人，維維的故事就會告訴你要遇到貴人之前，首先要成為自己的貴人。維維真誠地做好每一件事情，正直善良的對待身邊的人，感動了身邊的人願意在他需要時扶他一把。無論遇到任何困境，維維充分展現生命的韌性，足以帶給他人啟發，這是本書價值所在。

再微小的生命也能發光

我一直以為脊髓性肌肉萎縮是我最大的阻礙，但是剛好相反，原來失去才是上天給我的禮物，造就我突破框架、追求夢想！

撰文・陳景維

希望把這本書獻給每一個生而獨特的您，從維維的故事中找到最真實的自己，時時回歸本心，活出無限可能。

晚餐時，一旁的阿嬤接起電話，驚慌說著：「怎麼會這樣！我立即趕去！」阿嬤一邊整理行李、一邊對阿公說：「趕快！我們一起去臺北。」原來，爸爸因為工作意外受傷，需要緊急動手術，醫院正在等家人簽署手術同意書。這時候，阿公突然冒出一句話：「維維該怎麼辦？誰來照顧？」

聽到這話，阿嬤冷靜下來。一邊是等著動手術的兒子，另一邊是需要照顧的孫子，究竟該如何選擇？我突然覺得自己是拖油瓶，綁住了阿公阿嬤，真想脫口而出：「你們快去，別擔心我，我會照顧自己的！」但我始終說不出口，因為我知道我不可能獨力生活。

那一晚，是我的高中老師郭老師伸出援手，把我接回家照顧。第一次在別人家過夜，怎麼都難入睡，想阿嬤、想阿公、想爸爸，想起了很多很多人……

活著，因為有阿嬤的愛

不到一歲，我被確診罹患「脊髓性肌肉萎縮症（SMA）」遺傳性罕見疾病。當時，阿嬤完全聽不懂這個醫學名詞，只反問醫師：「如果這是與生俱來的疾病，我的孫子可以活多久？」醫師坦白向她解釋，這種病無藥可醫，平均只能活到十幾歲，唯一能做的就是照顧好我的身體，降低併發症發生的機率。醫師也提醒阿嬤，隨著年紀增長，我的身軀會愈來愈歪斜，五臟六腑也可能因為身體變形而受到壓迫，屆時呼吸系統的照顧也會變得很重要。

聽到醫師的診斷宣告，阿嬤崩潰痛哭了。但她不讓自己難過太久，一一記下醫囑，決心盡力照料我。我抵抗力弱，是醫院常客，為了看護我，阿嬤經常一天往返住家、醫院奔波好幾趟。我的醫療費和生活輔具開銷，讓家庭經濟壓力沉重，阿嬤卻從來不喊苦。

當準備讀國小時，身體開始出現些微歪斜，阿嬤特定訂做一件防止脊椎側彎的矯正衣；在十幾年前，一件矯正衣要價九千元，在不了解社會資源的狀況下，阿嬤和阿公得到處籌錢才買得起。

阿嬤犧牲了享樂，照顧生活無法自理的我，每天清晨抱我起床梳洗、換衣服、餵食、接送上下學，回來打點家裏，下午放學後忙著我的事，直到晚上九點入睡，就趕去卡拉ＯＫ店做清潔工，直到深夜三點多才回到家。

隨著身體彎曲變形，我晚上需要配戴呼吸器睡覺，才可以避免



陳景維與阿嬤（右二）、慈濟基金會社工同仁梁嫣親（右一）今年八月受邀到大愛電視臺錄製《圓夢心舞臺》節目，與主持人劉銘（左一）分享圓夢故事。

換氣不足；阿嬤還需要不定時來協助我翻身，不能一覺到天亮。我好難想像，沒有阿嬤的日子會是什麼模樣。

每次深夜聽到開門聲，惺忪睡眼，會看到剛工作回來的阿嬤摸黑進來房裏，溫柔地幫我蓋好被，摸摸我的頭。阿嬤一天睡眠時間不到幾小時，一雙被歲月留下無數痕跡的手，它皺皺的，每一道細小的掌紋都流淌著辛酸的汗水來撫養我長大。這雙手永遠在我心中散發光彩，成為不可動搖的支柱。相信我之所以活著，是因為擁有阿嬤滿滿的愛。

貴人，在每個難關出現

自小我因為疾病關係而承受異樣的眼光，愈來愈沒有自信，心很疲憊，覺得自己不可能好起來。很幸運地，我遇到很多好老師，其中，高中的郭老師可以說我生命中數一數二的恩師。

老師陪著我不斷去向不可能挑戰，讓無法「動手」的我成功完成人生第一份點心蝴蝶酥，陪著我第一次「開車」，駕駛電動輪椅到馬路上體驗外出購物。老師讓我有機會挖掘課堂外的各種可能，在遇到生活困難時也適時扶我一把，例如幫剪指甲、找人理髮。老師知道我心中有夢卻沒有勇氣行動，鼓勵我築夢並大力推薦我申請總統教育獎。落選失去信心時，老師把我牢牢牽著。能夠當郭老師的學生，我很幸運。

高中畢業，身邊的師長親友都推薦我就讀空中大學。不用離家求學，就能獲得學位，一舉數得！這些我都明白，但我還是想走出舒適圈，因為如果選擇就讀空中大學，我未來會不會對世界感到陌生？會不會開始在意旁人異樣的眼光？甚至逐漸與人群之間有距離感？

放榜時我考取了第一志願：蘭陽技術學院數位行銷系，這樣每天都可以通車回家了。阿嬤難掩激動，熱淚盈眶地抱著我說：「恭喜！你是我們家第一位大學生喔！」

雖然成功拿到大學的門票，緊接著龐大學費哪裏來？我開始編列「大學圓夢預算表」，列出每月所需花費。

家住冬山鄉，前往蘭陽技術學院的路程超過四十公里。宜蘭縣復康巴士以醫療用途為優先，因此決定搭乘無障礙計程車，每日來回共一千六百元。

此外，日常移動都需要仰賴他人協助，上課期間也會需要陪讀助理，這筆費用，每小時以一百五十元計算。搭配課表計算，每個月竟然接近五萬元！對家裏可說是一筆沉重的負擔，我是不是無法再繼續往夢想邁進？

我積極尋找有可能提供資源的單位，一一撥號詢問，包括政府機關、各大基金會、大型企業贊助；每當掛斷一通電話，都像洗三溫暖。終於有一位企業家願意資助我完成大學學業，助學人是一位和藹可親的阿姨，初次見面，阿姨輕輕摸我的頭說：「你很棒！別擔心學費，只要好好讀書就好！」聽見這段話，我內心有種被理解的感動，不禁哽咽：「阿姨是我的貴人！」阿嬤對我說：「給阿姨最大的回饋就是好好讀書！」



宜蘭志工吳宏泰（右）為陳景維量身定做頸枕，讓他坐在車上首次可以看見車窗外的風景。（攝影／李世清）

飛翔，慈濟是我的翅膀

二〇一九年十一月底，慈濟人第一次來訪，短短一小時，他們就發現我使用超過十年的電動輪椅坐墊和輪胎已不堪使用，需要維修，回去後就約了廠商一同協助更換；也在校實地了解就學環境的無障礙設施，還補助安裝倒車感測器，免得我撞到人或牆壁。

那天過後，師姑們不定時到家裏關心，一天發現進入我家大門的斜坡板因白蟻侵蝕塌陷，導致出入動線受阻，請師伯來改善居家安全，讓電動輪椅通行無阻。

每當電動輪椅行進轉彎或煞車，我的頭



部瞬間落在雙腿上，身體也傾倒在另一側。為了安全，我會躺著或趴著，用安全帶固定身體，再搭配枕頭填滿與輪椅間的空隙。宏泰師伯決定幫我做一個合適的護枕來穩住並支撐頭部，與我討論、畫設計圖，來來回回幾個月做了無數次的調整，嘗試各種不同材質、角度、固定方式等，最終做了最適合的兩個U型枕頭。當搭上無障礙計程車，首次使用師伯設計的頸枕，看見車窗外的風景一掠而過，似乎全身細胞都在歡樂地蹦蹦跳跳。

二〇二〇年榮獲總統教育獎時，評審委員鼓勵我把夢想擴大。我希望能寫一本記錄個人生命故事的書，立志登上國際舞臺TED演講，分享自己真實的生命故事，帶給他人力量，在世界各個角落傳遞溫暖。

我積極寫電郵給多家出版社推薦自己的故事，但都音訊全無。慈濟人除了協助我生活上的困難，竟然也把我所說的願望放在心上，啟動了圓夢計畫——幫助我出書、站上講臺。

圓夢第一步，是讓我登上宜蘭新芽獎學金頒發典禮分享，接下

今年三月陳景維與阿嬤拜訪花蓮靜思精舍，行程中並安排了最想要去的海洋公園，志工與社工同仁用心規畫交通、住宿到輔具、膳食。（攝影／李世清）

來榮登二〇二〇年十一月《慈濟》月刊封面人物，收到很多讀者回饋，逐漸擴大影響力。

每次家訪，慈濟師姑和社工姊姊都會分享證嚴法師與慈濟的故事。聽了日存五毛錢助人的源起，我也開始每日投竹筒。第一次把存滿的竹筒捐出來，那種感覺真的很好，原來自己也可以助人！不僅這樣，我後來才知道師姑們平時都在上班，利用假日當志工服務他人，自掏腰包關心社會上有需要的家庭。

今年三月，我終於有機會來到朝思暮想的靜思精舍，也準備了一場演講。晚上是師父們休息的時間，我正在擔心聽眾會不會少之又少，然而時間一到，好多師父紛紛熱情地與我打招呼，數秒間全場無一空席。演講完畢，「維維，你看外面。」社工姊姊指向走廊外，站滿了師父，大家的愛瞬間湧入我的心中……

這一次行程原本想跟師公上人見面，湊巧碰上師公上人打點滴，因此我請師父代為轉交卡片，並透過麥克風念出我的祝福。然而，當我念到：「親愛的上人……」不敢置信的是，師公上人打著點滴從我的眼前走出來，靠近我，摸摸我的頭，祝福我：「以後不能再說辛苦了，要說幸福了，自然也就幸福了。」

師公上人這句祝福，至今仍深深地影響著我，慈濟人不說「辛苦」，都說「幸福」。師公上人教誨，愈是付出愈覺得幸福，能付出的人，表示有能力、有愛心，並且身體健康。

我一直以為脊髓性肌肉萎縮是我最大的阻礙，但是剛好相反，原來失去才是上天給我的禮物，造就我突破框架、完成夢想的開始。我自信滿滿地回應：「沒問題，師公上人我們要一起加油！」

感謝阿嬤、感謝親人、感謝每一位幫助過我的貴人，我就是在很多很多人不吝於給予協助、鼓勵和溫暖之下長大的。去靜思精舍那次，慈濟人陪我去了海洋公園，還坐上摩天輪，一眺太平洋廣闊的風光，他們的愛如海洋一樣遼闊，無條件為我忙碌，只想完成我無法實現的夢想。再次感謝慈濟基金會幫我圓夢，感謝正在看這本書的你，希望我的故事能帶你找到生活的動力！

（本文摘自《維小的我想撼動這個世界》）慈



・出書與演講訊息請搜尋
「維維是我喔」臉書粉絲頁

高雄市鹽埕區「城中城」大樓火災

特別報導

扶持在艱難時刻

在大樓外高舉寫著門牌號碼，等待搜救人員逐戶搜索帶出家人，在殯儀館審視相片後到寄棺室確認大體，再重回傷心地呼喚親人……這些家屬最難受的時刻，身旁都有一雙溫暖的手扶持陪伴著。

撰文・莊雅雯（高雄慈濟志工）

夜空靜謐，眾人沉睡，十月十四日凌晨兩點五十四分，突如其來的火光將高雄市鹽埕區超過四十年歷史的「城中城」住商混合大樓燒得火紅。消防車、雲梯車、救護車、警車的鳴笛聲響徹整個市區街道，救難人員以火箭般的速度抵達現場，愛河周邊道路很快就被黃色封鎖條圍住，人車已無法通行。

大火猛烈往上竄燒，濃煙密布，一條又一條的消防水柱不停地往大樓裏面穿梭噴灑，直至早上火勢才漸漸趨緩，附近民眾仰望大樓，細語詢問狀況：「還有人在裏面嗎？」、「是怎麼燒起來的？」……

封鎖線外的另一頭，慈濟志工早已備好礦泉水及早餐，要讓所有辛苦的工作人員取用。手中張羅食糧，也不停地聯絡各種事項，同時等待並膚慰趕來的家屬，誠心祝福罹難者能夠靈安。

坐在便利商店的臺階上，身穿深藍上衣、一頭短髮的女孩抬頭看著志工張慧蘭，靜靜地聽著安慰的話，偶爾點點頭或回答問題。張慧蘭說，自己是看著孩子們長大的，他們兄妹倆孝順又懂事，在慈濟關懷期間還曾獲慈濟「新芽獎學金」，是相當令人疼惜的孩子。

聽到意外發生，女孩從臺南直奔火災現場，不知所措，只能高舉白紙寫上門牌號碼，或跪或站在大樓前，渴望著救難人員能救救她的父母。但隨著時間的流逝，希望像浮在水面上的泡泡，一下子就破滅了。她不知道自己還能做什麼，只能在現場來回走動，一會兒走到



聯合招魂法會中，慈濟志工張慧蘭緊靠在女孩身邊，情緒相互感染也支持彼此。（攝影／張建崑）





救災指揮中心，看看白板上是否有父母親的訊息；一會兒又聽聞大樓後方的雲梯車運下兩具大體，快步穿越封鎖線想辨識尋親。情緒交雜，步伐混亂。

張慧蘭拿著水、帶著中餐勸她要吃東西。女孩說，找不到父母，我不吃。張慧蘭於是將食物默默拿在自己手上，無聲地站在她的身旁，陪伴。

快速成軍援前線

這場火災造成四十六人罹難，隨著雲梯車起落，送下一具又一具的大體，佛號聲響起，志工們誠摯地雙手合

超過兩百多位消防人員從深夜忙到午後救災，控制火勢後灑水降溫；志工設立服務中心提供餐點及茶水。（上圖攝影／潘機利、下圖攝影／莊雅雯）

慈濟關懷日誌

10. 14
- 高雄市鹽埕區「城中城」大樓凌晨發生火警，全棟 12 層樓陷入火海與煙霧中。共造成 41 人受傷，46 人罹難
- 鹽埕區志工張建崑第一時間到達現場，發現災況嚴重，立即向慈濟防災協調中心群組發布訊息
- 醫院因疫情管制，志工暫無法探望，於是分頭前往火災現場及殯儀館關懷
- 警消人員徹夜至天亮投入救援，體力耗盡，志工徵得消防局同意，成立救災服務中心，提供餐飲
- 遺體陸續送出，消防局提出屍袋需求，志工緊急聯絡因應現場所需
- 下午 3 點起，罹難者遺體持續送達殯儀館，志工等候並指引家屬指認，開始致贈慰問金，於 10 點半撤離

10. 15
- 清晨起於殯儀館陪伴家屬全程指認親人遺體
- 準備素食便當、麵包及礦泉水，提供各團體志工、社會局社工員、殯葬處工作人員取用
- 準備 200 份平安吊飾及平安糕，致贈社會局社工員及犯罪被害人保護協會工作人員，安住大家的心

10. 16
- 持續在殯儀館陪伴家屬，支援工作人員餐飲
- 應社會局邀請支援下午 2 點現場招魂儀式

10. 17
- 持續在殯儀館定點服務，另準備關懷受災戶

10. 18
- 統計已關懷罹難者家庭 40 戶，致贈慰問金。連日共動員志工 546 人次，陸續發出物資包括便當、麵包、礦泉水等
- 殯儀館仍有家屬前往，進行助念、頭七儀式及聯合公祭；慈濟每日由 2 位社工員及 2 位志工於定點服務，並與社會局保持聯繫，一同關懷家屬



十，齊心助念，鞠躬祈禱往生者靈安。

期間，慈濟環保車緩緩地開進停車場，志工們火速搬下桌子、帳棚骨架、拿出鐵架，合力組裝定位，慈濟服務中心即刻成立。現場提供的物資包括早餐、礦泉水、一百一十個午餐便當，天氣炎熱，還有三十箱飲品。

一位剛卸下厚重消防裝備的打火弟兄，走來慈濟服務中心，「師姊，有可以充電的電源嗎？我的手機沒電了。」這位弟兄在大樓內進行搜救時間很長，他擔心家人打不通他的手機，因此想要報平安，以免親人憂心掛念。志工說，服務中心沒有充電設備，但下一秒志工直接將自己的手機拿給他使用。

搜救工作到下午四點多告一段落，志工收拾與分類餐盒、飲料罐、寶特瓶，將環境恢復原樣，以感恩願意提供停車場場地給慈濟使用的老闆。

父母最後的身影

志工再次回到災害現場，是為了十月十六日下午兩點的聯合招魂法會。白幡隨風擺盪，家屬的心早已不知該飄到何方；大聲地呼喚著親人的名字，彷彿只有這樣才能把被挖空的心填補回來。

張慧蘭依舊緊靠在那位女孩的身邊，左手掌輕握在她的左上臂，與她一起低頭，似乎只有將眼淚宣洩才能讓她彌補自己的愧疚。

女孩的哥哥說：「就差那十幾分鐘，說不定媽媽還有機會……」淚或許早已流乾，也或許知道自責於事無補，哥哥看著張慧蘭，用著沒有高低起伏的語調，訴說著心情。

火災前一天，他下午五點多上班，晚上十一點多回到家，心想洗個澡，休息一下，打算二點四十分出門。外出前，他打開父母的房門，兩人已熟睡，他輕輕地把門閣上。出門沒多久，接近三點，手機響了，那頭傳來：「你家火燒啊！」他立刻調轉機車方向回家，腦海中浮現的是熟睡的父母……「吸—吐—吸—吐」坐在家屬休息區的長髮小姐，雙手抓著塑膠袋練習呼氣；她傷心過度，導致喘不過氣，擁有護理背景的慈濟志工蘇美月趕緊協助她順暢呼吸；但因她本身有氣喘又沒有帶藥，經過十多分鐘，症狀沒有緩解，因而緊急送醫。還有家屬因站不住，幾近暈眩，志工們趕緊拿椅子請家屬坐下來，並在身旁守望。

法會結束後，慈濟志工又前往市立殯儀館，繼續陪伴家屬，直到夜間才結束任務。大家心裏都明白，家屬的心傷短期內無法癒合，災難無情，人間有愛，用愛止息傷痛，抹去淚光，接下來他們依舊會盡力而為。

我從五歲吃素　希望動物別再痛

一次被香茅的葉子割傷指頭，智茵痛得哇哇叫，感受到動物被宰殺時刀子劃在身體的痛苦，「如果我吃小雞的話，牠的媽媽找不到牠的孩子，牠就傷心了……」感性的她忍不住哭了，更堅定茹素，不願讓動物一家被迫分離！

撰文、攝影・尤靜蓓（馬來西亞慈濟吉打分會同仁）

「這」是埋小鳥和蝴蝶的地方，然後上面有一個蠟燭，我要祈禱，讓牠們在裏面平平安安，不會受到傷害。」張智茵蹲在草地旁，娓娓道來她與小鳥及蝴蝶的故事。

死亡對於年僅六歲的智茵而言，只是生命的短暫休息，她清澈的眼眸敘述著協助小動物入土為安，是她能力所及的方式。這一切都是源自於她那一分尊重生命的單純心念：希望動物不再痛。

切膚之痛將心比心

「我是張智茵，從五歲就開始吃素。」二〇一九年，四歲的張智茵參加馬來西亞吉打慈濟幼兒園的年度大型活動《蔬果星球》，茹素護生的善良種子悄然落在心田，但面對口欲與悲心的拔河賽，這一年的素食路走走停停。有一次家人買了沙嗲（Satay）雞肉串回來，面對喜歡的食物，媽媽不想她壓抑自己，說想吃就吃。最後她伸出舌頭舔了一口，就離開餐桌，從此再也沒有想要吃沙嗲的念頭。

平日外婆到菜園勞作，智茵與弟弟偶爾充當小助手、幫忙澆水、拔草、掘土。這一天收割蔬菜時，香茅銳利的葉子劃破了智茵的手指頭；雖然傷口不大，只有微微血絲滲出，卻足以讓她痛得哇哇叫，這才感受到動物被宰殺時刀子劃在身體的痛苦。

「如果我吃小雞的話，牠的媽媽就找不到牠的孩子，牠就傷心了。就像我找不到媽咪的時候會傷心，會哭。」感性的她一想到若與媽媽分開，就忍不住哭了。這一哭，也讓她更堅定要保護動物，不讓動物一家被迫分離。

相較四歲時的懵懵懂懂，五歲的智茵更加了解素食的意義。當她得知自己最愛的魚丸竟是魚肉製作而成，她將心比心體會與家人分離的痛苦，當下果斷戒掉。

智茵決定茹素，一開始的確讓媽媽林佳渝亂了套：「一定會擔心她營養不良，我們就到處去問那些有經驗的人，要怎樣補充素食者的營養。」相較之下，她更佩服孩子的堅持，就算是一家人同桌用餐時，她也只享用素食料理；為此甚少接觸素食的媽媽及外婆，開始認真研究素食食譜。

為最愛的家人下廚

在慈濟幼兒園學習，智茵開始對烹飪有了興趣；只要是在學校所學的簡單素食料理，都想要與家人分享。有一次，她堅持為全家人準備午餐，結果忙了半天，只弄了一盤水果沙拉，就這樣一家人享用了簡單又美味的午餐。

媽媽甚至報名親子烹飪課，學習素食料理。智茵說：「我喜歡煮菜，因為我希望全家人跟我一起吃素。」慶幸的是隨著時間累積，智茵的廚藝愈來愈進步，基本的炒飯、炒菜已難不倒她。近期更提升自己的口袋食譜，在外婆的指導下挑戰工序繁多的馬來西亞國民美食椰漿飯（Nasi Lemak）。

智茵知道單靠自己微弱的力量並不足夠，所以鼓起勇氣逢人就勸素推素。「我可以邀你一起吃素嗎？你先試試一天吃素好嗎？」女孩子愛美麗，智茵就把握機會告訴表姊、表妹要為最愛的家人下廚



在外婆的指導下，六歲的張智茵完成了工序繁多的馬來西亞國民美食椰漿飯。

順應節氣，敬天愛地；
大地健康，衆生平安。

——— 證嚴上人開示

茶樹採自然有機農耕法
不施農藥、除草劑與化肥
在霧氣中生長茁壯



玫瑰蜜香紅茶
不含防腐劑｜不添加人工香料｜無添加人工色素

靜思網路書軒 STORE.JINGSI.COM
靜思書軒 JING SI BOOKS & CAFE



多吃蔬菜水果，尤其是胡蘿蔔會讓眼睛更漂亮。

從同齡的表兄弟姊妹到才藝班老師，智茵總會找到符合對方生活方式的勸素方法；也會巧妙將環保議題融入在談話中，希望大家一起用實際行動來愛健康、愛動物、愛地球。

平日喜歡畫畫的智茵，還特別畫了一幅蔬果畫，畫中的番薯葉、帝王菜、茄子等等，都是她喜歡吃的蔬菜，而且都能在外婆的菜園找到。她特意將畫貼在廚房最顯眼的位置，提醒外婆只能煮素食。

媽媽偶爾會購買一些素食乾糧或即食品備用，試到味道不錯的，智茵也會分享給獨自在檳城工作的爸爸，鼓勵爸爸多茹素。女兒的一舉一動，媽媽都看在眼裏，也影響了一家人在餐桌上的飲食：「我覺得我的女兒應該是來度我們全家的。從以前的大魚大肉，到現在吃素的比例多過吃肉，我們期待有一天可以跟她一起吃全素。」

「我想吃素到我往生，因為我想要保護動物嘛，我不想動物每一天都很痛，受到傷害。」智茵眼神堅定，大聲說出自己的心願。其實只要一念心，就能與天地萬物共生息。慈

張智茵特別畫了一幅蔬果畫貼在廚房，提醒外婆只能烹飪素食料理。

感恩

當接受他人協助時，我們說「感恩」；
當我們幫助他人時，也說「感恩」。
所謂的「付出」，實是「受恩」於十方，
只能期許自己回報十方，何敢希求自己接受回報？

撰文・簡玟玲（慈濟大學宗教與人文研究所副教授）

「感恩」是我們常掛在嘴邊的一句話。當我們隨口說「感恩」時，起的是怎樣的心念？是一種習慣？一句禮貌性的謝詞？只是感謝眼前的人、事、物？還是這一念感恩心正擴展至盡虛空、遍法界的一切因緣？

當接受他人的贈禮或協助時，我們說「感恩」。感謝的對象不只是送禮的人，還有所收受的禮品。無論是送禮者或是禮品，都是依緣而生。

假設我們收到一包淨斯小葉紅茶，這包紅茶是怎麼來的？從促使茶樹生長的土地、陽光、空氣、水分到採茶、製茶、包裝、運送等等作業，運輸過程中也需要道路、車輛、司機，開道鋪路、車輛製造都需要工人，工人需要食物才有體力上工，車輛需要汽油才能上路，汽油得從遠方的國度開採，經油輪運送，再經提煉才能使用……

如此，光是一包淨斯紅茶，其所需的因緣含括了世界一切的一切。當收到這包淨斯紅茶時，我們受恩於世界各個角落人、事、物的共同努力；當我們說感恩時，我們的感恩心理當遍及全球，乃至空中的雨水及天邊的太陽。

當我們付出而幫助他人時，我們也說「感恩」。我們為什麼能付出行善？圓滿付出的功德，除了必須付出所需的財力、物資，還要有接受幫助的人。如同淨斯紅茶一般，需仰賴無窮無盡的因緣才能完備這些資財。

孟子說：「一日之所需，百工斯為備。」佛教因緣法則說，一善之所需，全球斯為備。我的一分付出而來的功德，仰仗十方無量無邊因緣的聚合方能成就。「大捨無求恩無量」，所謂的「付出」，實是「受恩」於十方，只能期許自己回報十方，何敢希求自己接受回報？

無論自己是受者或施者，真誠的一念感恩，將我們的心與盡遍虛空法界的一切因緣連結。祈願：施者、受者與所施物，透過感恩的連結，福緣共善，在菩薩道上共伴前行，以至菩提。



撰文／釋德侃　內文照片／花蓮本會提供
題字／林美娥　刊頭攝影／黃錦益

9/1～2 心念轉則業力轉

《農七月・二十五至二十六》

【靜思小語】人力不能勝天，但是人心可以轉變，以行善的福氣轉化業力。

佛陀說世間無常，國土危脆，其實人的生命就是無常而脆弱的，輕易就染病、受傷甚至喪命。上人說，醫療志業要守護生命、守護健康、守護愛，就要把握現在的慈濟因緣，在全球慈濟人與愛心人的心力護持下，為守護人間、守護全人類生命健康而努力。只要有德、有才華、有清淨無染的智慧與大愛，運用發達的科技，可以合力做到利益天下眾生的好事。

就如一帖中藥是由多種藥草搭配而成，只憑一種藥草是無法發揮療效的，要由不同藥草的不同功能會合起來，缺一不可；一個團隊裏，每一個人都有一分才華與能力，人人都很重要、人人都要尊重，彼此感恩、尊重，就能以無私大愛會合而發揮良能。

上人亦期許醫療資訊系統在大家通力合作下建置完善，用方便、快速的網路科技輔助醫療，搶時間搶救生命。不只是醫療，四大志業都需要整合資訊系統；靜思法脈精神是慈濟志業的精神主軸，所以四大志業不能偏離法脈，故而也需要資訊系統的橫向連結與溝通。

相互感恩，更有力量

九月一日，花蓮慈濟醫院團隊報告院務並分享心得以後，上人開示，天地之間很奧妙，有認識不盡的道理，學識再豐富的人也還是有不知道的事物，所以待人處事要心寬念純，包容一切。人生在世，生活、做事，都需要其他人的力量，所以人與人之間要相互包容，而且時常感恩。知識永遠吸收不盡，有知識不一定有實力，但若有知識、有實力，卻缺少因緣，也難以圓滿事。

常對大家說的「粽串」結構，也需要資訊系統不斷地發展；而無論志業如何發展，法脈精神脈絡分明，都回歸靜思法脈的法源中心。

醫療志業尊重靜思法脈的精神中心，也尊重慈濟志工；慈濟人在各所慈濟醫院當醫療志工，做醫病橋梁，也帶入法脈宗門精神。醫療同仁以各自的專業投入，醫療志工則發揮慈濟精神，讓醫院有祥和、和諧的氣氛。上人說，無論是醫療運作或促進祥和，都需要足夠的人力，各人有各人的功能與良能。

「慈善志業早已全球化，醫療、教育志業也要走入國際；慈善、醫療、教育志業都少不了人文，要靠人文志業把慈濟四大志業的形象廣傳全球。」上人表示，四大志業的主管都要有執行力，領導者如果有正確的理念，在事務處理與未來規畫上就不會偏離慈濟精神。所以慈濟志業一定要有法脈精神，院長、校長等領導者要將法脈當成自己的慧命，與師父有相同的生命價值觀。

發心出力，誠懇祈求

上人日日關注全球天災人禍，以及慈濟的慈善援助行動，九月二日於醫療董事會中對眾談到，天天看著面前的全球地圖，聽著主管同仁彙報哪個國家發生哪些災難，不由得感嘆天下災難多、苦難人亦多；幸有慈濟人聞聲救苦，人間菩薩足跡遍及國際，真誠的付出溫暖著茫然無措的心靈。

上人指出，慈濟之所以有力量關懷全球，是因為慈濟人合心，如果人人都發心出力，力量就很大；借重人人的無私大愛、誠懇的願力，虔誠的心聲可以上達諸佛菩薩聽。人力不能勝天，但是人心可以轉變，心念轉則業力轉，才能使天下平安；假如沒有發善心，沒有善的行動，沒有造大福業，人間的運氣難轉天氣，災難就難以平息。

新冠肺炎疫情覆蓋全球，已經一年多了，還有變種病毒掀起新的感染高峰，超出各國醫療負荷；許多國家封城、鎖國以阻止病毒擴散，工商停擺，失業家庭愈多，生活難以為繼。疫情拖延愈久，對人體健康、經濟民生的影響愈嚴重，即使已經有疫苗，仍然無法抵擋病毒散播。所以還是要呼籲大家茹素齋戒，用清淨的愛心為社會人間做好事，期盼能以行善的福氣轉化、減輕眾生共業的業力。

上人說，為了供應人類吃肉，畜牧業者工廠化的大量飼養，對大地、水源、空氣造成很大的污染；而且許多動物自

從出生就被限制在狹小的空間裏，成長到一定程度就被宰殺。人類如此對待活生生的動物，實為殘忍。動物在惡劣的環境成長，有苦說不出；知道自己即將被宰殺，也會驚慌、怨恨，然而人們為了口欲食肉卻覺得理所當然，在不知不覺中造作沉重的業力。

上人說，疫情非人能擋，需要人人提起誠懇大愛，齋戒茹素不殺生，才能平息疫情。「防止病從口入，素食是靈方妙藥。教人吃素，不是為了求自身平安，而是要讓大家好好思考，接受『大哉教育』。」

上人很感恩院長、校長們能夠落實全院、全校素食，讓自己不用擔心；也很感恩這段時間，各志業體主管們勇於承擔重任、全球慈濟人盡心盡力為社會人群而付出，有餘力能助人，就是大家的福，有福人有大福報；期盼大家相互啟發與帶動，讓疫情早日平息，讓全球人恢復平安健康的生活。

9/3 翻轉人生境界

《農七月・二十七》

【靜思小語】凡事執著「我」，會畫地自限；無我才有無量功德。

內心世界，寬大無邊

臺中第六聯區知音合心及和氣組隊長返回精舍與上人座談，報告東大園區的運用與規畫。上人對師兄師姊們說，大家幾十年來跟著師父做慈濟，總是無私付出而不會執著；若是有「我」，思想、行動會受到局限，凡事計較，執著於：這些事是我做的、我是哪一區、哪一個道場是我們的，我們有權利……這就是著相。然而大家都做到了「真實無我」，這種「無我」的真實相，就是真實的妙法，真正有無量功德。

上人說，每一個慈濟道場都是慈濟人的「家」，當區的慈濟人責無旁貸要照顧當區的慈濟道場。就如《法華經》中，佛陀期待聞法眾在將來佛入滅後，在人間承擔傳揚《法華經》的重任，外來的菩薩很踴躍表達願意承擔，但是佛陀沒有應答，而是一直等待著娑婆世界的菩薩與弟子們發願承擔。

「佛陀是娑婆世界的教主，所期待的是娑婆世界的人發心，娑婆世界就在地球上，要淨化地球、教育人心，還是需要地球人來做，所以佛陀等待著人間菩薩發願承擔。」上人說，佛陀在靈鷲山說法時，有許多他方世界的菩薩來聞法，還有彌勒菩薩、文殊菩薩、觀世音菩薩等大菩薩。文殊菩薩是過去龍種上尊王佛，觀世音菩薩是過去正法明如來，在過去久遠劫早已成佛，而來娑婆世界為釋迦牟尼佛助道場；釋迦牟尼佛是現在佛，彌勒菩薩是未來佛，過去、現在、未來的佛同在一處，代表精神、經驗、智慧的傳承。

「不論是過去、現在、未來，菩薩的精神連接不斷，也就是師父常說的拉長情，不能有中斷；感恩過去，現在要付出，傳承於未來。人人皆可成佛，但是各人因緣不同。釋迦牟尼佛和我們一樣出生於人間，同樣感受生老病死，同樣有喜怒哀樂，只是生生世世都有修行的因緣，為了過去的發願而要承擔。」

「人人都是未來佛，人人都有責任，彌勒菩薩不是還沒有來到人間，而是不斷地在人間鍛鍊、結好緣、拉長情。」上人說，要覺悟成道，就要福慧雙修；福與慧就像人的雙



花蓮慈院外科部張睿智主任分享新作《拉動命運的心弦》，書中記述自慈大醫學系畢業成為心臟外科醫師的生命歷程。（9月3日）

腳，雙腳健全，能夠站得穩，立地才能頂天，站穩以後就要邁出腳步，實際去走這條覺道，才能不斷地增福、增慧。

學佛須信、願、行，有信心、能發願，最重要的還是身體力行，不能只將信與願放在心裏想想而已。「想」是把「相」放在「心」上，「思」則是心上有一畦田，需要靠自己播種、耕耘；就如大家在東大園區開闢農園，若沒有人日日照顧，菜畦很快就長滿雜草，所以不只要在心田裏播善種，還要勤耕這畝心靈的福田。

「我常常覺得很滿足，有這麼多好弟子，師徒之間有好緣，那分誠心、那分愛是永恆的，彼此真誠互動，所說的都是真實語。修行要培養真誠的心，也就是修行的大道心，而且將緣鋪得透，從臺灣鋪到國際。無論是臺灣的大小災難，或是國際賑災，只要有投入去做，當時的境界就會存在我們的腦海，成為難以抹滅的記憶；在我們的內心會有寬大無邊際的世界，除了走過的空間、做過的事，還有無數眾生與我們結福緣。」

「因為我們的付出，利益多少眾生？安住多少眾生？真的要好好思考。過去師父對大家說『前腳走，後腳放』，不要執著；現在師父要教大家盤點生命的價值，加強我們的記憶，成為深入八識田的因緣種子，生生世世力行菩薩道，從菩薩再進步，回歸最清淨的第九識，到成佛的境界。要到何時能成佛？無論有多麼久遠，即使是無量無邊，也要以無量的願力堅定前行。」

上人說，「心包太虛，量周沙界」，心量可以無限開闊，無私大愛鋪天蓋地；只要普天之下，人人有這分愛心，無論哪裏發生苦難，都可以走得到、救助得到。許多慈濟人的心量過去只局限在小小的家庭裏，隨著眼前的人而起喜怒哀樂的情緒與種種煩惱；投入慈濟以後，眼界與心量都打開了，人生境界也從此「翻轉」，與許多眾生結好緣。

上人希望大家要用這分無限開闊的心胸，善用社區道場的大空間，為人介紹慈濟、說慈濟事，牽引社區會眾來做慈濟。「要讓人真正腳踏慈濟的地，才能對慈濟有真切感受；要讓人發自內心生起法喜，不只是歡喜而已。我們對人談法，講的不是艱深的佛言佛語，而是說菩薩法，因為慈濟道場是覺有情的道場、人間菩薩訓練場，所以要談的是用大愛救助苦難眾生的慈濟事，在這片土地上拉長情、擴大愛，讓菩薩種子從『一』生無量，而且代代相續，生機不斷。」

法喜永恆

9/4 《農七月・二十八》



【靜思小語】不隨著人我是非起心動念，就是修行要下功夫的地方。

師父的生命價值

與紀雅瑩師姊及其同修陳植英師兄、唐美雲師姊等人談話，上人說，短短的人生，真正能為人間做事的時間並不多，現在還有健康的身體、清晰的頭腦，一定要把握分秒做事，如果想著自己老了，走不動、做不了了，這樣就會提早衰退。

「我們為人間付出、做事，功德分分己獲，怎麼做都是自己的；付出助人，同時為自己增長功德，所以要做得法喜充滿。假如永遠都有這分法喜心，道心就會很穩固。『發心如初，成佛有餘』，發心以後要長久維持，無論如何都不起煩惱，這確實很不簡單，因為難免時間久了，會隨著人我是非起心動念，這就是修行要下功夫的地方。」

上人期許，要培養長久永恆的真實法喜，「盤點我們從小到大與人群的互動，累積的是歡喜或是煩惱？或許有的人覺得生活過得很享受、很快樂，但是仔細想想，人生總是為了名利、享樂而爭取，有所求就有得失，求不得、不滿足，就是苦；再者，人生自然法則無法逃避，老病衰弱是最無奈的苦。不過，回過頭來想想自己，幸好有這麼多好弟子，常常聽到十方菩薩回歸靜思道場來分享，他們在某一個國家面對著人間苦難，如何撥開困難去付出；對方接受到慈濟的幫助，是如何歡喜與感恩。聽著、看著，我稱讚慈濟人的生命很有價值，也會對自己說，我的生命也很有價值！」

「我的生命價值在於弟子們聽師父的話，師父怎麼說，弟子就怎麼做。我很感恩，我說的話有人聽，而且弟子的道心堅定，所做的一切讓眾生得福，故而覺得不悔此生。」

上人對唐美雲師姊說：「你們在舞臺上演繹修行人的覺悟，覺悟了什麼？是不是一覺千悟呢？或許在瞬間有所體悟，這只是一個起點，還需要持續不斷地修行。人生無常，就如閩南語俗話說：『千算萬算，毋值天一劃。』很多事情人力難為，但是我們要重視因緣果報，不要種下不好的因，牽來不好的緣。」

「山上有千年樹，世俗少有百歲人，人生比一棵樹的壽命短暫多了。要如何讓我們的生命永恆在人間？就要在活著的時候，發揮生命的價值。你們所演的高僧，他對人間的貢獻，讓他的故事流傳逾千年，他的人生歷程由你們用戲劇演出來，他就還活在人間。」

「我這輩子從出家以前直到現在，都無所求，總是與人無爭、與事無爭、與世無爭，我只要求自己要有獅子的勇猛、駱駝的耐力，保持著純淨的赤子之心，不會去求我要得到什麼。我們的身體是父精母血所成，真正的盡孝就是用這副身體去為人間做好事，以報父母恩。我們的意識是借這個身體在人間發揮作用，行善或作惡都是出於意識，又再隨著起心動念在八識田裏種下業的種子。要明辨善惡，好好地培養善的種子，不斷去付出、又再收入善的種子。就像種稻，藉著大地、空氣、雨水、陽光的好因緣，讓一顆顆稻種變成一串串稻穗，收穫無量善種子。」

醫人、醫病、醫心

四十九位即將投入臨床實習的慈濟大學醫學系五年級同學，在師長帶領下回到精舍舉行授袍暨宣誓典禮，聆聽師長與畢業學長分享經驗並勉勵。在透過視訊線上觀禮的家長見證下，同學們鄭重宣誓後，上人逐一為同學們掛上聽診器，開示期勉莫忘從醫初心，用愛救拔眾生的身心病苦。

「我用很虔誠的心，為每一位準醫師戴上聽筒，心裏有萬千祝福：祝福將來的大醫王，用愛心面對病人。人生最苦的就是身有病痛，而能幫忙療治病苦、解除病痛的就是醫師。佛陀來人間，是為了拔除人生的苦難，讓人人身心得到解脫；『大醫王』是佛的別稱，所以我稱呼解救病苦的醫師為大醫王，大家在我的心目中就是活佛。期待各位準醫師，將來要成為守護生命、守護健康、守護愛的大醫王；人生有愛才能成就美善人生。要善、要美，就要有真誠的心念。相信你們是以真誠的心念選擇就讀醫學系，目標就是要救人。」

上人期許實習醫學生們活出有價值的人生，就是對父母最好的回報。「要把握生命、善用時間，只要能呼吸、能走路、可說話、能做事，都要多一個『好』——呼吸好、走好路、做好事、說好話。」

「當我把聽筒掛在你們的肩上，同時希望你們挑起醫人、醫病、醫心的使命——要醫病，拔除他身體的病苦；還要醫心，膚慰他的心，不要讓他病得苦，心裏又惶恐。要讓他知道，雖然有病，但是有醫師盡心力來治療，讓他信任醫師，身心都有所依靠。你們將來就要當一位被人依靠、信賴的醫師；能夠付出、受人信任與依靠的人生，很有價值！」

上人指出身有病痛已是苦，若加上生活貧窮更苦；早期臺灣沒有全民健保，窮苦家庭無力負擔診療費用而延誤醫治，一家之主病倒，全家陷入困境。記憶中有許多慈濟的慈善個案，都是貧病交加，慈濟長期救濟其生活，也協助送醫治療，而後促成醫療志業從東部、南部、北部、中部都設立慈濟醫院，就近而及時地救助貧病，讓病人有所依靠。

救命、治病都要及時，若沒有把握因緣及時救治，也許就錯過了最佳搶救時機，會留下遺憾。上人期待同學們將來學成以後，無論在哪一所醫院任職，都要記得平等尊重生命、及時救人；懷抱善心、善念，發揮大醫王的精神，拯救天下苦難眾生。



上人為慈濟大學實習醫學生掛上聽診器，期勉成為受病人信任與依靠的好醫師。（9月4日）

9/5～6 從學子到覺者

《農七月・二十九至三十》

【靜思小語】以清淨如赤子之心學習，一步步接近覺悟的佛心。

人人都是帶路人

九月五日聆聽北區慈警會團隊分享推素，上人感恩大家把素食推到各警局、派出所；即使很多人無法堅持長久茹素，但是一段時間少吃、不吃肉，讓許多動物不被宰殺，無形中就是在放生、護生。無論成效如何，都要持續推素，因為這不是一時的活動，而是要長時間教育、提醒大眾，眾生的業力是人人共同造作、累積的，要減少殺生、共同造福，才能消弭災難。

「眾生會造成共業，也可以共成福業，有福就能消災難；若是殺業重，就會增加災難，這都是因緣果報。好話要多說，勉勵人人守護生命，才能守護人體健康，也成就真正的大愛——不只愛人，也要愛動物，平等尊重、愛護眾生。」

上人教大家珍惜身在慈濟的善因福緣，要天天啟動腦神經反應區的慈悲利他區域，不要讓這一個區塊沉睡。要啟動它，不是只有想想而已，而是要身體力行，落實慈悲利他的善行。「功德是自造自得；沒有去做，即無所得。」

上人肯定並感恩慈濟人都是信、願、行，大家與師父有緣，相信師父，聽了師父所說，就發心立願、身體力行；若是無緣的人，或是結了不好的緣，聽了不但不相信，還會生毀謗。幾十年來，無論聽到什麼言論，自己總是修一「忍」字，不與人爭，只管守好自己的身、口、意，做好該做的事，堅定信心，恆持所發的願，帶領大家往前行。

「現在的世間災難多，臺灣相對平安，我們要很感恩，因為臺灣造福的人多。但是感恩之餘，還要很慎重，畢竟臺灣如同大海中的一艘小船，而現在海浪洶湧，船上的人要共同守護這艘船，讓它乘風破浪，所以大家都要小心謹慎，做好防護。不只是防護病毒，最需要防護的是自己的心，時時警惕自己，不要有貪、瞋、癡、慢、疑，要起正信、行正道，在菩薩道上精進往前行。」

上人說，疫情尚未過去，生活中要持續提高警覺，避免群聚，如法不違法，還要把握機會用心推素、呼籲向善。現在科技發達，網路無遠弗屆，或許此時海外有人連線聆聽慈警會的分享而受到啟發和鼓勵，也向慈警會看齊。能在人間帶動善的方向，就有無量功德！期待人人都是「帶路人」，要走對的路，認定方向正確就要往前邁進，邁出一步造福，接著再邁出一步修慧，天天精進、福慧雙修。



全球委員慈誠精進研習，上人隨機抽籤海內外志工線上分享心得。（9月5日）

菩薩心是父母心

九月六日，聆聽慈濟基金會主管同仁分享後，上人開示，佛法真理永恆存在，但是需要有人傳法，才能永住人間，讓眾生聞法受用而起信、發願、力行。然而「發心容易恆心難，發願容易行願難」，一時受感動而發心立願，這一念很真誠，但是事過境遷，這一念心很快就淡化、消失了，難以身體力行。期盼大家能克服反反覆覆的凡夫心，提升人人本具的清淨佛性，以慈悲、智慧在人間堅定力行菩薩道。

「佛陀慈悲，不忍眾生受苦難，所以明知娑婆世界很苦，也知道娑婆的眾生剛強難調伏，還是來到娑婆。在晚年說《法華經》，希望弟子們承擔將來在娑婆傳法的重任，這是佛陀的心願。」上人說，即因娑婆眾生很苦，故而需要菩

薩救度，所以佛陀說《法華經》就是教菩薩法。

「我一直稱呼大家是『菩薩』，就是期待大家從耳朵聽入了八識田，還要貫穿到第九識，啟動那一分清淨無染的佛性、悲心，為苦難眾生而甘願付出。甘就是甜，不怕苦，所以轉苦為甘。雖然付出很辛苦，眾生剛強難調，仍然不畏懼，是因為有一股無私的大愛。」

「菩薩心就是父母心；父母心、菩薩心，就是佛陀的心。我們既要學佛，就要以佛陀為典範，學習佛陀如何面對群眾，看見眾生的苦而啟發悲心去救度。」上人以「學」與「覺」的字形闡釋，學佛要以單純清淨如赤「子」之心學習，直到明心「見」性。

走入人群中，可以看見世間有種種苦難，都起源於人心的種種煩惱；各人的煩惱不同，習氣不一樣，總是在人我是非中計較、爭執，衍生出更多煩惱纏擾身心。上人說，眾生的無明愚癡令人悲憫，但若不覺悟、不知道理，就無法起悲心；而覺悟的人看著人間種種眾生相，悲心油然而起。也有人是在走入人群付出時，看見各種苦難相，分析眾生受苦難的原因而覺悟；原本自己也煩惱重重，而今想通了，不再計較「我是他非」，煩惱也不存在了。

「懵懂人生是凡夫，如同稚子懵懂，才需要教育啟蒙；其實教育孩子的人，也是經過別人的教導、自己下功夫學習，才有辦法來教人。」上人期盼主管同仁們了解自己急切要向大眾呼籲的事，把握機會引導大眾領受「大哉教育」，從醫學、生理學、生態環境保育和宗教等各個角度，引述研究數據，對眾宣說素食的重要性，「非素不可」。

上人教大家不要小看自己，雖然宇宙虛空廣無邊際，人類只是浩瀚星空中小小一顆星球裏的微小存在，但是人的心也可以無限開闊，要學習佛陀「心包太虛，量周沙界」；要珍惜這一輩子生在人間，能夠走入慈濟，與一群志同道合的人間菩薩同行。珍惜因緣，就要用心學習，讓懵懂稚「子」成為明心「見」性的覺有情人，不要像火宅裏沉迷的孩子，任憑長者在屋外呼喊都不聽。一定要把佛法吸收入心，睜開眼睛看見道理，不再糾纏於人我是非而受人悲憫，趕緊走出火宅，發揮悲心救度無明眾生。

「是日已過，命亦隨減」，上人期勉慈濟人要每過一天就增長一分智慧，再多一分願力。發心立願更要身體力行，能行才能進步，心要專，精而不雜、進而不退，就是「精進」，一步一步愈來愈接近覺悟的佛心。

9/7～9 有德才有所得

《農八月・初一至初三》



【靜思小語】清淨無私就能心胸開闊，先付出愛才能帶動大愛。

精神凝聚，合眾之力

九月七日，與慈善志業顏博文執行長等主管談話時，上人說，慈濟志業是會合大眾之力成就的，無法單憑一個人做到；這五十多年來能聚合這麼多慈濟人來做事，不是自己有什麼功能，而是有良能，可以淨化人人的心，讓大家付出無所求。現在這群慈濟人年紀大了，要將這分清淨無私的大愛傳承給年輕一輩，所以不只有辦活動、帶活動，要真正把人帶進慈濟，教導年輕一輩如何承擔慈濟事務，既是為慈濟招募新血，也是在度人。

「要無私，才有辦法真正開闊心胸發揮大愛。不是我一個人就有辦法帶動大愛，是需要大眾來愛我；但若沒有付出愛，能得到誰的愛？所以要有寬大的心胸，心胸寬大就是德，『德者，得也』，有德才有所得。」

「佛法講因緣，我們種善因，還要有很多善緣來會合。師父的精神理念方向很清楚，才有辦法接近人，讓人一接觸就有感受，也願意投入；投入的人為人間付出，功德分分已獲，我只是呼籲大家多做好事，在人間多看、多了解，增長智慧，不是只對著經文背誦文字。」

上人說，人生時間很有限，而大家要感恩自己的生命，有因緣投入慈濟，做到這麼多有益人間的好事。現在的年輕人都有高學歷，要學道理、背文字都難不倒他們，重要的是將書面文字與實際生活結合起來，才能真正凝聚精神力量。幾十年來，師父帶動慈濟人，都是有教、有法、有行；對於志業體同仁，也要用相同的帶動方式，帶動人人信、願、行——教，就要相信；法，就要



臺中港區慈濟人帶回以植物種子製成的吊飾，以及用鴨腱籐、平安豆拼貼刻成的慈濟志言。（9月7日）

有願；有信、有願，就要力行。

認真誠懇，自然而然

九月八日，聆聽教育志業主管分享，上人說，常聽現在少子化，學校招生困難，然而自己總是認為，只要教育品質好，老師真誠教學，把學生當成親生兒女般教育，首先是學生家長有感受，而且將慈濟學校的教育品質口耳相傳，家長們會放心把兒女送來就讀。所以慈濟教育志業要以認真而誠懇的心辦學，建立有品質、有名譽的好學校。

何謂認真誠懇？就如慈誠懿德會的師兄師姊，他們各有家業、事業，平時的委員、慈誠勤務也不少，仍然克服諸多困難，撥出時間來到慈濟學校關懷師生。「他們是愛慈濟、護學校，再者是真誠愛護這群未來社會的好人才，所以用父母心付出，我非常感恩。」

「這分真誠用心，是他們平常的習慣；老師們也一樣，平時就是很真誠地用生命投入教育，習慣成自然，孩子也會感覺得到老師對他們的真誠付出，會和老師很親近。」

談及素食推廣，上人請師長們以科學、醫學角度提出素食對人體的益處，教大家吃出真誠、無負擔、沒有欠生命債的健康餐。「各種蔬果都有不同的滋味，只要用心品嚐，可以吃得很歡喜；素食利樂眾生，讓人得到飲食的利益與快樂，吃得飽且身心輕安。」

「為了吃肉，就要宰殺動物，聽到『殺』字，就感覺到兇惡、不平安。我們要重視因緣果報，即使是學科學的人，也一定要有因緣觀；開設素食

的課程，就要由有智慧的人，從各個角度分析，引導學生護命、救命，這是『大哉教育』，尤其此時天災人禍頻繁、疾疫流行，要引導人們覺醒。」上人請校長、老師們多用心，可以從宗教學與生命學研究、探討素食對於人間的重要性，並教大家茹素以使身心輕安、天下平安。「世間之病一定有藥可醫，有的病是心理病，也要用智慧來療治，撥開無明，身心輕安自在就健康。」

四大志業，都很重要

教育志業與醫療志業主管九月九日在校院聯席會議中，報告雙方共同合作成果。上人欣慰表示：「四大一體，缺一不可，我們有相同的生命願力方向，現在雙腳已經站穩，只要邁開腳步、步步踏實，此生的生命會很有意義。」

上人指出，四大志業都是為了利樂眾生——利益社會人群，讓人人身心健康快樂；雖然慈善、醫療、教育、人文志業的主管同仁們各有專精，功能不同，但是大家同在慈濟，有誠正信實的精神，有相同的方向，所以能夠合和互協利益眾生。

上人提到常住師父收養了精舍同仁在路上撿到的一隻沒有毛的小雞，在牠很虛弱時，師父用注射針筒為牠灌食、餵藥，很有耐心地照顧牠。現在小雞已經長成一隻漂亮的公雞，羽毛很光亮，清晨還會飛到高處鳴叫。眾生各有其生命價值，小小的動物也都希望自己能活得平安健康。

生命是世間最有價值的，因為沒有生命就無法談論其他；所以眾生都怕死，即使過得再苦都要求生。從人的感受來說，生病受苦時，心心念念都想要有人幫助自己拔除病苦，心中所求唯有健康平安，所以醫療就是他們求生的希望。上人說，要為人拔除病苦，不只靠醫護人員，醫院中的每一個科室都很重要；要為人類拔除身、心、靈的各種苦難，也無法只靠醫療，四大志業都很重要。

慈濟應社會人間所需，而成立四大志業、八大法印，志業足跡從臺灣擴及國際，是從無到有，起於一念心，憑著信、願、行而成就。上人表示，「信」是相信人人有愛心，也做到讓人人相信慈濟，就會願意付出；志業體主管同仁們有信心、有願力、行得正、做得好，做出讓人肯定的品質，自然就有人發心護持。

「慈濟醫療與教育志業都是信、願、行，主管同仁們相信慈濟，願意為慈濟合和互協，共同付出；不只在花蓮，還要

做出國際間的典範。慈濟志業都不為營利而做，是出自真誠要為人間付出，所以主管同仁們也要秉持真誠的愛投入工作。」

上人也請人文志業發揮弘法良能，運用無遠弗屆的科技傳播，利益全球各地的慈濟人與會眾。「每當聽到慈濟醫院的醫師分享如何預防疾病，或是發現什麼樣的身體狀況，可以找哪一科看診、如何求醫治療等等，我就很希望全球慈濟人都能聽得到，這是很好的健康教育；面對新冠肺炎疫情，也很需要教導大家如何預防，安大家的心。四大志業安撫眾生心，也是為眾生療治身心病苦。」

「很感恩醫療志業為人拔除病苦，還要更上一層樓，做教育、做研究，培養出優良的醫療師資，帶領年輕後輩走上正確的方向；不論是為天下育英才，或者是為志業體培養人才，都是為了守護生命、守護健康、守護愛。」

典範恆流傳

9 10～11

《農八月・初四至初五》



【靜思小語】守住最初的志願，負起使命與責任，樹立起代代相傳的典範。

慶幸社區有慈濟

九月十日，臺南慈濟人與上人座談，張文郎師兄請示會所裝修相關事宜。上人說，社區會所是慈濟人的家，要用心維護和經營，只要沒有脫離慈濟精神，相信運用師兄師姊的巧思巧手，發揮人文素養，都可以布置得很好；空間要好好運用，最重要的是用於人間菩薩大招生。首先要常常鼓勵慈濟法親，道心不能失，珍惜力行菩薩道的殊勝因緣；大家同心、同道、同志願，就要共同承擔責任，接引社區會眾，也不忘將慈濟精神傳承給下一代，以善傳家。

上人有感而言，五十五年來，慈濟為臺灣造福，帶動許多人發菩提心，讓臺灣好人更多、更加祥和平安。這分福氣要延續下去，就要靠第一代慈濟人用心傳承。上人教師兄師姊們仔細盤點自己的人生，為慈濟做了多少事？做慈濟事也是為社會做事，而且無私付出、勇於承擔。回想自己做過的事，也要把握機會告訴子女、兒孫，並且向社區會眾分享。

「我們不是要邀功，而是要傳承這分生命力量，請大家把愛心結合起來，為臺南、為臺灣造福。『里仁為美』，社區鄰里都有愛心、都是好人，彼此教育與帶動，這個社區就會很美好，具有文化氣質、人文素養。」

上人說，造福不是為了自己要得福，如果是為了得福才行善，還是為了小愛，怎麼求還是空；行善付出重在善念的啟動，這是個人的修養。個人有修養，家庭很和樂，可以成為鄰里的典範，讓其他家庭效法；社區裏家家和樂，則社會祥和平安，這就是造福人間，也是真正的度眾生。上人並且教導，要做到讓人學習效法，「見善思齊」，就要讓別人看了很想親近，不會讓人害怕、排斥。

要讓社會永久和樂平安，就要不斷接引人間菩薩，一代傳一代。「人人都希望有健康的身心，但是身心健康也需要有平安祥和的環境，才能保障個人的健康與安全。不論是社會氣氛或是自然氣候，和順與否都在人人的一念心。此時雖然年紀大了，但是只要我們有



強颱燦樹自臺灣東部近海通過，基金會同仁報告颱風動態。（9月10日）

健康的身心，就可以去照顧有需要的人。我們把慈濟園區照顧好，好環境、好人生，可以造福其他家庭，讓民眾慶幸社區裏有慈濟會所、有慈濟人。」

為修行而入人群

九月十一日，上人教導常住師父們：「感恩大家體會師父的心，與師父入世同行，但是要記得我們是為修行而入人群，為人群付出也是修行的課題。修行不是獨善其身，生活在這個大空間的人與人之間，跟著時間而過，我們的生命是依賴這個空間的生機而活，所以要感恩天地萬物，感恩有這麼多人與我們有志一同，成就我們的心願。」

「眾生煩惱無邊，我們發願『眾生無邊誓願度』，不辭辛勞度眾生，不要忘記我們也是其中之一。他、你、我三人就是眾，要度眾生，若連自己也度不成，就更無法度別人；只有那二個人清淨無煩惱，自己一個人偏偏煩惱重重，豈有這樣的道理？總而言之，要先度自己才能度他人，己才能淨化他人，自己要做出典範來帶動人；所以從修行面來看，自己要修，才有辦法叫別人修。」

「我們發心入道場修行，要先修除己心煩惱，學習佛陀『心包太虛，量周沙界』的開闊心胸。」上人說，佛陀悲憫眾生，所以現相於人間修行成佛，又走入人群說法度眾。「我覺得《無量義經》是我修行的方向。師父對我說『為佛教，為眾生』，所以要發弘誓願救度眾生，今天做不到，明天繼續努力；此生無法達成，來生要接著做到。

佛菩薩所發的誓願都是生生世世的大願，像是地藏王菩薩「地獄未空，誓不成佛」，不捨眾生的大悲心，促成利益眾生的大願力。「要利益眾生，就不怕辛苦，這就是我的志願，也是靜思道場的精神，我們不怕辛苦、做得很甘願，這也是我們的法義、教義，大家要服膺，如是信解、如是願行。」

慈濟人走共同的一條慈濟路，在人間實踐菩薩行。上人指出慈濟宗門人間路，是從靜思法脈勤行道開出來的，而靜思法脈依從佛陀所說法，以《無量義經》的大乘法義為宗旨。「我覺得《無量義經》是我修行的方向。師父對我說『為佛教，為眾生』，與《無量義經》所說相通，船師即使自身患病，也還能掌舵，載人渡過江河到達彼岸。」

慈濟四大志業，慈善救助苦難，醫療救治疾病，教育教化眾生，人文接引眾生，都在發揮慈悲喜捨的佛教精神。上人感恩志業體的醫師、教授、專業人士都能認同慈濟，即使並非佛教徒，也能彼此尊重、合和互協。「大家共乘一艘船，這艘慈航要普度眾生，共同用心用愛守護人間、淨化人心。慈善、醫療、教育、人文這四大志業都以靜思法脈貫串，所以靜思法脈何其重要！」

上人期許常住師父們永遠守護、鞏固好清淨無私的修行之心，具有「心包太虛」的包容力，而且要有恬靜、靜寂的心境和形象；以柔和的聲色待人處事，也是修行的功夫。能夠用功修行，才有辦法成為他人學習的典範。「德者，得也」，要接引人、得人才，就要培養德行；有德者能得人心，需要帶動人做事時就可以一呼萬應。

生命與生命對話

馬來西亞檳城與吉打慈濟人透過網路視訊與上人座談，上人欣言原來馬來西亞有這麼多從事醫療工作的貼心弟子，在醫療崗位上發揮慈濟精神。「天下之大，要求得知心、貼心，同願、同道的人，談何容易！而我竟然能有這麼多貼心弟子，同心、同道、同志願，不受有形的距離隔閡，心貼著心，承擔起了天下的責任、使命，我真的非常感恩！」

上人說，這兩個小時分享的真人實事，讓人直接看見與聽見生命與生命的對話，「不只是醫護的故事感人，每一位發心立願，字字珠璣，非常有價值。從醫療工作中接觸、了解病患的家庭苦難，所以醫療也可以看見人間疾苦，而且醫病之情很貼切，由醫護向慈濟提報個案，幫助他們度過困境。」上人說，「家家有本難念的經」，或許每個家庭都覺得不足為外人道；而今這一部部家庭的經典，隨著病患就醫的因緣，讓慈濟人聽到了，每一則活生生的故事呈現在面前，都是生命的教育，更能提醒醫療人員認清人間疾苦，提升生命價值。

上人指出修行有各種法門，然而「博聞愛道，道必難會」——想要聽很多法，很容易一邊聽一邊漏，求得愈多愈求不得；要「守志奉道，其道甚大」，所要守的志就是最初的心願，而且是「眾生無邊誓願度」的宏願，力行菩薩道，慈悲喜捨拯救眾生、拔除苦難。

就如疫情嚴峻時，確診病患暴增，超出醫療負荷，有許多醫療人員仍然「守志奉道」——既然發心立願從事醫療工

作，就要認清使命，負起醫療責任。就如佛陀發心求佛道，道已成，就要在人間說法，直到八十歲入滅，而後有弟子傳法，讓佛陀慧命永住人間；好醫師的典範也會永恆流傳，即使隨著自然法則，此生的肉體也會消失，此生言行可以影響人、感動人，讓人學習效法，傳續清淨無染的慧命。所以要把握最初的發心立願，在人間樹立典範，讓下一代、再下一代學習，精神理念與菩薩行誼代代相傳。

上人期許「大馬連心」，全馬慈濟人有共同的慧命，也就是同一個大生命。無論個人的壽命長短，要把握此時，將生命連結起來，成為一個名為「慈濟」的大我，行於慈濟菩薩大道，把愛鋪得廣、情拉得長，持續發揮善的影響力，淨化人心、廣度眾生，讓馬來西亞成為菩薩淨土。

9/12～13 希望在教育

《農八月．初六至初七》

【靜思小語】培養菩薩心走出慈善之路，凝聚力量以教育轉變苦難。

在地有心人，深入苦難地

海地在八月十四日早上八點二十九分發生芮氏規模七點二的極淺層強震，造成逾二千人往生、一萬二千多人受傷，建築毀損嚴重。慈濟海地賑災關懷團在當地時間九月一日抵達首都太子港，展開為期十六天的賑災行動。九月十二日，團隊透過視訊和精舍連線分享。

天災、疫情、社會動盪，此際在海地賑災須步步為營，美國陳健、邢敏師兄、范婷師姊報告，在萊凱市與幾個人道組織合作發放大米與糧食袋，同時也為五十五位本土志工舉辦培訓課程。早在二〇〇八年就與慈濟結緣的海外工程公司張士錡副總經理也參與視訊會議，上人感恩張副總經理十多年來在海地幫慈濟鋪路，協助賑災物資順利通關；請張副總經理繼續協助慈濟，也為海地的苦難居民，將這一條路鋪得更長遠、更平坦。



上人也感恩美國慈濟人的用心，長年在美國、海地來回奔波救助貧苦居民，即使這條慈善之路很難走，仍然用愛心克服困難。尤其是陳健師兄，已經上了年紀，還是發心立願，為了賑災、重建事務到海地七十九次，「發心如初，成佛有餘」；也請大家在海地要注意安全，做好防疫。



齊齊物資供應商副總裁達絲卡女士，在二〇一六年馬修颶風風災後與慈濟結緣，她說身為海地人，深知此時要在海地進行大型發放極具危險與挑戰性，然而慈濟志工永不放棄，合和互協而完成發放，她也從未在海地目睹如此有次序、平和及相互尊重的捐贈行動。

海地西南部強震後，慈濟持續大型賑災。九月底於災區博蒙特市為本土志工培訓（上圖），由美國志工線上授課；十月一日首場發放（下圖），超過兩千戶領取糧食袋、白米與醫療急救包。（攝影／凱辛亞）

海外工程公司張永忠師兄報告後，上人說，從慈濟人走入海地迄今，整體環境都沒有改變，天災人禍不斷，居民真的很苦，要有更多人共同來關心，最重要的希望在教育，要培養當地人才。「做好事不是有錢人的專利，是有心人的權利，只要把居民的菩薩心培養起來，我們就更有機會深入幫助海地，接觸到各方面的人才，還能凝聚力量做教育。」

聆聽美國多位志工分享動員支援賑災的心得，及紐約分會執行長蘇濟義師兄報告當地九月初的水患災況後，上人對線上美國慈濟人說，在美國這個國際平臺，慈善工作要做到面面俱到，確實很辛苦，但是慈濟人的默契都不說苦，而是幸福；因為有福，才能為天下苦難人付出。

「現在臺灣是九月十日，美國是九月十一日，二十年前的九月十一日，美國遭遇恐怖攻擊，飛機撞擊紐約雙子星大樓，瞬間造成許多人間悲劇。這都是人為之禍，這種人禍很可怕，像海地現在人人自危，當地社會很不平安。人生之所以苦，是苦在人心難調伏，所以慈濟人總是很努力要淨化人心，從根本幫助苦難人，就要用教育轉變人生。」

「你們把握因緣做慈濟事，時常都在付出，就是為自己的生命寫下歷史；現在盤點起來，人人的生命歷史都很精彩，而且在我們周圍的人都是很善良的人，像經典所說的，與『諸上善人，俱會一處』，所以你們都是諸上善人，都是菩薩，平時的付出都在增長智慧、造福人間，福慧雙修！」

把心靜下來，懺悔則清淨

九月十三日，慈濟基金會主管同仁分享後，上人開示，佛陀來人間就是為了教育眾生，教育的方法是引領眾生行菩薩道；菩薩道要如何走、從何起步？從全球地圖上看，臺灣是非常微小的一個點，可見臺灣面積很渺小。相對於虛空之大、大地之廣，人類本來就很渺小，沒有一個人有資格說「我」，偏偏人類非「我」不可，都以自我為本位去看待、處理人間世事，為了自我而爭取、追求一切。佛法則教導眾生捨除我相、我執，捨去一分鐘前的煩惱，輕安自在。

「把心中的煩惱執著放下、捨掉了，還有什麼可煩惱呢？人身難得，難得生在人間，生活在人與人之間，有人就會有煩惱；再加上我執，總是覺得人生不如意事十有八九，有許許多多的無明煩惱，解不開、放不下。」上人提到最近教慈濟人盤點自己的生命，這也是要大家好好自我反省：這一生中有沒有做錯事？承認錯才會有懺悔心，懺悔則清淨。勇於認錯者令人佩服，若是做錯事了還不認錯，總是說「我、我、我」，自我辯解、自我解套，掩覆自己的錯誤，更加無法服人。

人間事總有人我是非，如果都以自我的角度來看，通常都是自己對、他人錯；唯有放下、超脫「我」，才能平心靜氣看待人事。上人指出人生短短幾十年，而且生命很脆弱，只要一口氣上不來，呼吸中斷、心跳中止，這一生就結束了；如此無常的人生，還有什麼好計較呢？愈是計較，煩惱愈多，業力不斷累積，以致生生世世煩惱不斷，不斷受業力糾纏。人總是為了滿足自己的欲望而造業，所以隨著世界人口愈多，業力的累積就像滾雪球一樣愈滾愈大。

上人說，人心欲念永遠填不滿，僅僅是為了這一張嘴，一天要吃多少食物。有些貧窮、苦難人缺糧飢餓，為了活下去，哪怕是草根、樹根、野草，都拿來果腹。「有的人為了活命，過得這麼艱難，卻有人吃得挑剔，每一餐所吃的山珍海味，不知道將多少生命吞入口中。為了供應這麼多人的口腹之欲，就要有人飼養、捕獵、宰殺許多動物，到市場販賣，再到每一家的餐桌上，送到每個人的嘴裏。這樣一層又一層，每一條生命的殺業有這麼多人負擔，這就是共業。」

「所以盤點此生，我們在世間消耗了多少資源、殺害了多少生命？茹素的人不食眾生肉，愛生、放生，疼惜生命；但是有更多人葷食，認為吃肉是理所當然，在不知不覺中造業。本來大自然很祥和，但是人心的貪、瞋、癡、慢、疑，長久以來不斷累積，製造業力，使得地球環境變得愈來愈污濁，災難也愈來愈多。」

「常教大家要停、聽、看，停就是把心靜下來，停下欲念，關閉欲念之門，開啟信心門，仰頭懺悔、低頭感恩；能懺悔，世間的濁氣才能清淨。懺悔、改過，還要開啟諸善門，引導更多人行善。」上人期許慈濟人把握這個科技發達的時代，投下靈方妙藥，說法、傳法，為人間做「善哉教育」，關閉欲門，靜下心來思考道理，遵守生活規則，多發揮愛心；人人不犯規、多行善，就能聚集福氣，得以消弭災難。

清淨食

9/14～15

《農八月・初八至初九》

【靜思小語】茹素營養充足，善念綿延不斷，身心都健康。

卻讓人們陷入無明昏暗之中，讓人在無明中累積業力，不知不覺就此過一生。生生世世的無明業力愈積愈重，將來更加難以覺醒。」

上人說，為了供應這麼多人吃肉，飼養大量牲畜，僅是動物的呼吸、排泄就對地球環境造成沉重的負擔與污染，溫室氣體的增加更加重溫室效應，四大不調的災難愈來愈頻繁、愈來愈嚴重。

世間有形之物，包括人類所生活的地球，都在成、住、壞、空的自然法則中。上人說，地球早在四十多億年前已「成」，動植物等生物生態逐漸發展齊全，安「住」迄今，卻在眾生的破壞與業力的造作之下加速破「壞」而終至「空」無。佛陀在《法華經》中即形容世間如同火宅，處處潛藏危機，但是人們仍然無法覺醒，在火宅中玩火而加速大宅的毀壞。

要挽救地球環境，素食是非常重要的靈方妙藥，上人教師兄師姊多推廣素食，同時要告訴大家為何非素不可；不要只是讓人參加二十一天的活動，之後又回復吃葷，把過去

對自己好，對眾生更好

花蓮慈誠委員九月十四日返回精舍與上人座談，並連線玉里靜思堂。座談中報告八月二日至二十二日，連續二十一天的「健康挑戰二十一」活動，由慈濟主辦、花蓮慈濟醫院協辦，以全植物飲食管理計畫，帶著挑戰者吃出營養與健康。上人鼓勵參與者再接再厲：「不只是二十一天，應該要堅持二十一年，或者是二十一輩子，善念要綿延不斷，身心都要健康。」

「草木皆有生機，草木的生機可以給予人類健康；葷食葷食在體內累積的垃圾又囤積回來，那就很可惜了。「素食不是只為了自身健康，也為了疼惜眾生命；天地之間的生物健康，人類自然健康。」

用心品嘗，蔬果有清香

九月十五日教育志業校務報告中，慈濟科技大學郭又銘副教授分享特「蔬」任務，從四正勤與消費者心理學觀點推動素食；並偕五位印尼金光專班獎助生報告學期收穫：利用暑假，分成四組，各自構思素食產品從生產到包裝、銷售，其中陳高力同學分享選擇炸香蕉片，是因為香蕉片是印尼特色點心，再者臺灣香蕉供過於求，價格便宜，蕉農需要協助銷售，所以想要解決這些問題。

上人肯定年輕學子有心，希望解決農作物產量過剩的問題，也感嘆有些國家缺糧，有些國家農作物盛產卻被糟蹋，若能善用食品加工技術，延長保存效期，可以運送到缺糧國家幫助貧窮飢餓的人。

上人也讚許慈濟大學同學們設計的茹素、節水書籤：「要讓學生們用心從食物、植物、動物各方面分析素食的道理，知道天地自然出產的糧食予人生活健康，是清淨食，且懂得愛護眾生命。植物提供人體所需的營養，人類愛護動物，天地之間會很祥和、很美滿。」「為了吃，傷、殺動物，很殘酷！其實素菜、蔬果都有清香，用心去品嚐，可以吃出菜的香味，那才是人生的享受。光是吃一口飯，糙米飯有糙米飯的香味，白米飯有白米飯的香味，連稻米脫殼後掉下來的米糠，炒一炒也很香、很有營養。對於飢餓的人來說，這都是寶。」

上人期待大家共同努力，將所學的知識和技術用於利益人間，將所吸收的道理再傳給其他人。「大哉教育，食事為大」，飲食有很大的學問，吃是很重要的事，但是該如何吃則需要教育。

「物資豐足的國家，人們挑剔食物；長久飢餓的人連樹根、樹葉都拿來裹腹，哪能體會什麼好吃、不好吃？所以我們要珍惜五穀雜糧，糧食很豐盛的時候，要來研究可以長久儲存的方法，哪裏有需要，就可以運送到當地，讓飢餓的人得以飽腹，且能吸收到食物的營養。」

上人對校長、老師們說，要把握此時為年輕孩子們建立惜福愛物的好觀念，讓他們認知天地萬物皆有用，要用心探討、用愛研發，發揮良能利益人間，關懷、幫助天下飢餓、貧困、缺醫缺藥的眾生，這也是慈濟四大志業的方向。

9/16～17 我關心、我要付出

《農八月・初十至十一》

【靜思小語】減輕欲念，人心才能淨化；彼此關心，社會就能祥和。



造福更有福

九月十六日，建築委員王明德、朱章麟師兄等一行人前來，師兄們為護持疫苗捐善款。上人感恩慈濟人長年來對志業的護持，尤其幾位建築委員們在各地慈濟醫院建設時，都去採看、照顧品質，憑著一分對慈濟的情而投入。

「回顧過去，感覺那分情愈疊愈高，高如泰山，讓我更加感恩！雖然做的是慈濟事，然而大家也是因為愛師父、支援師父，要讓師父不擔心，所以盡心盡力付出。師父感恩你們的付出，你們也要感恩有此因緣可以造福，幫助很多人，所捐的款項可以做很大的利用。」

新冠肺炎疫情隨著便利的交通蔓延、覆蓋全球，是前所未有的情形。上人說，慈濟慈善關懷全球，而五月臺灣本土疫情惡化之後，也有全球各地人士關懷臺灣、為臺灣祝福；臺灣疫情在二、三個月內獲得控制，大致上還算平安。「我常呼籲人人要發揮愛心，不論捐多、捐少，只要有那念心，想著『我關心、我有愛、我要付出』，盡心力造福德，凝聚福緣就會讓災難減輕、減少。這麼多年來，一直期待淨化人心、祥和社會。人心要淨化，就要減輕欲念；社會要祥和，人與人之間要和睦相處、彼此關心。」

感恩、尊重、愛

莫三比克在二〇一九年受伊代氣旋重創，慈濟在重災區雅瑪郡計畫興建四座大愛村共三千戶房屋和二十三所學校。庫拉大愛村已有二戶樣品屋完工，交由慈濟志工和重建委員會及市長驗收，希望能夠為當地居民提供優質的居住環境。

九月十七日，在庫拉大愛村的傅迪諾師兄透過視訊連線，為上人導覽介紹這二間分別為九坪、十二坪的樣品屋。四十八歲的志工路易特地穿上結婚時的西裝，到連線現場與上人分享，他目前與母親、太太還有十六歲的孩子一起住；今年初接連有二個氣旋侵襲雅瑪郡，他們也是受災戶，得到慈濟發放的芝麻種子，耕耘收穫一百公斤芝麻，賣出九十公斤後，終於有錢修復因風災受損的房屋，還有能力買一臺機車代步；剩下的十公斤打算當成種子，再播入土中耕耘，和其他鄰居一起生產大量芝麻，去幫助其他需要幫助的人。

梅圖希拉村志工亦連線分享，庫拉村小朋友合唱：「雖然簡短幾個字但意義深重，我們在慈濟裏學會愛、感恩和尊重。」

上人期許在各方真誠關懷的愛心支援下，學校莫三比克的愛心支援下，學校儘快建設完成，讓孩子可以接受良好教育，為莫三比克社會帶來希望與福祉。要達到這個目標，現在就要先在莫三比克培養好本土志工。莫三比克的年輕人很善良、有智慧，只要給予良好的教育，用愛培養他們，就會像路易的耕耘成果一樣，讓希望種子從「一」生無量，有很豐富的收穫。

目前施工中的庫拉大愛村，有一百七十五戶與一片很大的土地，看到大愛村的規畫，上人期待居民聚居一處，在整體建設中繁榮發展。所以要請大家共同努力，只要人人有信心、很認真地耕耘，當地就有無限的希望。

「本土志工有愛心，而且對慈濟有信心，把我說的話聽入心。要請大家繼續用功，學好靜思語，了解每一句話的意義。記得有個孩子拿到一本葡萄牙語的《靜思語》，很珍惜地收在衣服裏；還有一個孩子說，得到一本《靜思語》如同帶回一座學校。我看了覺得很有希望！」蔡岱霖師姊向上人介紹這二個孩子都來到連線現場。上人勉勵小朋友們要認真、加油；讀了《靜思語》以後要分享心得。小朋友以當地方言分享：「要感恩、尊重、愛，要知福、惜福，保持感恩的心。」

上人欣言，在慈濟志工引導下，孩子懂得感恩父母、老師以及周圍的人；有感恩心是最美好的人生。請孩子們保持這分心，將來入住大愛村，學校也建設完成，就要用功讀書，為自己、為社區民眾「翻轉人生」，讓國家社會變得更好。

善的總源頭

9/18～19

《農八月・十二至十三》……

【靜思小語】有愛心就會保護眾生，護生就是善的總源頭。



醫病、醫貧、醫心

今年國際慈濟人醫會年會以「防疫有情，醫療之愛」為主題，於九月十八、十九日接連二天，由課程講師透過視訊連線或預錄影片的方式，與全球慈濟志工分享。十九日上午，全球人醫與上人座談，並以影片剪輯回顧與緬懷人醫典範。

上人開示：「以往此時全球人醫菩薩回歸臺灣心靈故鄉，共同欣賞中秋月；今年很特殊，中秋月亮依然圓，天空一片清朗，但是我們只能在線上聽著聲音、看著身影，彼此的地理距離遙遠，但是這分情還是很貼近。」

上人說，疫情阻斷了各國人醫回歸心靈故鄉的路途，但這只是一時的；期待大家就地帶動人人虔誠齋戒，讓疫情的浪潮早日平息，就可以見面了。這波疫情是眾生過去造的「因」，導致現在的「果」，共同承受果報。要讓不好的因緣果報在此時了結，起一個健康、善、美的因。

這波新冠肺炎疫情不僅限於某個地區，全球都籠罩在陰霾裏，全人類都要有所警惕。

「看不見的病毒，讓大家覺得緊張、有壓力。要如何解開這樣的困境？唯有行善、付出、護生，保護眾生就是善的總源頭；真有愛心，就要保護眾生。」

上人期待人人都不吃肉，與世間眾生和平相處，用愛疼惜生命；不再因貪著口欲而傷殺動物，就能避免蓄養許多牲畜製造污染、影響生態環境，使得地水火風四大不調的災難頻生。「希望四大調和，就要調整好人心的觀念，才能保護身體平安，進而使世間平和。」

上人說，平安健康是人人的希望，但是人生本無常，從有共同的一分心念，醫病還要醫貧、醫心，最重要是將人們偏差的心輔導回歸正軌。要把握因緣、把握時間，作別人生命中的貴人，聞聲救苦，付出無所求，這就是最扎實的功德。」



菲律賓慈濟人醫會志工九月十八日於計順市阿拉內塔體育館，支援衛生局施打新冠疫苗，現場連線參與國際慈濟人醫會年會課程。（相片提供／慈濟菲律賓分會）

事醫療工作的人醫會菩薩們應該感受最深。「各位都是充滿愛心、熱情，為了守護人類的健康，而志願學醫、從醫。既發了這一念心，堅持、堅定走這一條路，用心用愛投入，才能療治病苦、挽救生命。」

上人表示，人生最重要的是生命，慈善志業也是為了救人而設立。慈善志業面對的是窮苦人，早期慈善訪視常見貧、病、殘、老同在一家，許多照顧戶是「因貧而病」或「因病而貧」——因家貧無力就醫，小病拖成大病；一家之主病倒，連帶拖垮家庭經濟，形成惡性循環。為了從根本解救貧病之家，除了協助送醫，也設立貧民施醫義診所；然而嚴重的病症並非義診可以救治，同時深感花東醫療匱乏，故決心在花蓮蓋醫院。

「各位人醫菩薩，我們要

引導人人尊重生命

下午人醫會年會課程，包括辛巴威朱金財師兄、厄瓜多珍妮弗師姊分享「蔬醒時代」，美國陳健師兄、范婷師姊分享「祈福募愛援海地」。上人開示，在這二天的課程中，可以看見天下苦難偏多，也看見人間菩薩守護在居住地，用心用愛付出，或者是無懼路途危機重重而跨國救災救難。

辛巴威貧苦居民缺糧飢餓，挖白蟻窩找蟲蛹來吃，讓人看了很不捨；海地社會整體環境因為政治動盪而難以改

善，民眾生活長年困苦，又逢天災，雖然有慈濟人用心救濟，仍無法幫助他們翻轉人生。

上人說，佛法注重因緣觀，有福的人能夠平安度日，要把握因緣幫助苦難人，為他們補充物資；更進一步可以在思想上給予引導，或是用宗教的道理，讓他們心靈上的苦也得到救拔。「任何宗教，只要教導人心向善都是好宗教。佛教除了引導人向善，還要給予尊重生命的教育，引導人人尊重生命，發揮完整的愛。」

「請大家好好凝聚愛的能量，彼此互動互愛。感恩思晟（陳健師兄）、范婷等人發心賑災，這一趟能讓多少人不至於挨餓，並且回傳當地真實情況，以及人間菩薩足跡。看到這麼多人間苦難，大家要多發心，再接再厲！」

9/20 忍而無忍

《農八月・十四》

【靜思小語】好事為所當為，無得無失、忍而無忍，只有滿心感恩這一生很有價值。

為什麼而貪

新冠肺炎是全球性的瘟疫，需要全球人同心協力，謹慎以對。上人於早會時談及遲遲未能平息的疫情，指出人人都怕疾病纏身，有這分懼怕之心才能謹慎防範；假如還是不懼、不怕，這種自大的心態是更令人擔憂的大病。

「人要縮小自己，不要太自大，傲慢自大會讓真諦被無明掩蓋，讓人更看不到真理。經過這一波疫情將無明稍微震盪開來，就像動物平時舒適安逸的生活過久了，放鬆了警惕，不慎跌入水中，趕緊爬起來，將身體抖一抖，身上的水和髒污就被震掉了；精神振奮起來，身體也乾淨了。」

「同理，長年以來的安逸會使人怠惰，而且欲念愈大、貪念愈深。這種永無止境、填不滿的欲念，也是沒有界限的無明，讓人最害怕。」上人擔憂人心欲望無窮，隨之造作的業力會加速世間的壞滅：「世間有形之物都在成、住、壞、空的過程，已成的物質，時間久了愈沒有人照顧，腐敗的速度會愈快；長年累月累積污垢，又被水分沾溼，污垢愈來愈厚，溼氣愈來愈重，會被腐蝕得愈嚴重。」

曾有一個譬喻故事，擁有家產的富翁，很希望眼睛所見的土地都成為自己的；他得到一個機會，國王答應他，從日出直到日落，只要他走得到的範圍，土地都歸他所有。他一早就迫不及待出發，快步向前邁進，為了爭取時間，連停下來休息或喝口水都不願意；直到太陽西下，他也體力透支而倒下。他想看看到底跑了多遠，卻連回頭看的力量都沒有，頭一低就斷氣了。

「命都沒了，那一片土地還是他的嗎？人總是貪無止境，到底為什麼而貪？為了滿足自己的貪欲，難免會破壞大地。現在人口多了，大樓一棟比一棟高大，未曾開發的土地也被開發了；平地開發完了，還要往山上開發，建設居高臨下的豪宅，讓森林面積愈來愈小，禍延後代；森林被破壞，山體的水土保持就破壞了，連人類的生機也會破壞。」

天地氣候四大不調，使得許多人受苦受難，探究造成此等苦相的根源，就是因為人類不愛護大地，也不懂得疼惜生命，累積很沉重的業力。上人說，眾生共業，業力是自作自受，有些業報是突如其來的大災難，有些業報會慢慢折磨人，讓人盡此生都要承受病苦。

「人生知足最富有，日日滿足與感恩，人間才會平安。」上人說，觀賞未受破壞的大自然美景就是人生的一大享受，不需要非納為自己所有不可。心境海闊天空，輕安歡喜，就是最美的風景；心中有佛、有菩薩，時時都能感受到佛國土、菩薩淨土之美。

上人說，若希望人間平安，就要人人轉心境，轉欲念為善行；希望疫情趕快平息，就要人人覺醒、懺悔，茹素禁口欲，不吃動物，大地提供這麼多的穀糧、蔬菜、水果，有各種香甜滋味，應該滿足。期盼人們不再執迷不悟，就像故事裏那位想要占土地的人一

樣，貪欲驅使他不斷往前走，有了很多還要更多，直到人生最後還在追求，但是所求的一切在生命中止之後已經毫無意義。

「我們要好好地保護身體，用這副身體把握機會學習、力行佛法，體悟人間的真諦。此身不向今生度，更向何生度此身？要將有限的生命增長無限的慧命，好話多說、好事多做，樹立起人間的好典範。」

寫人類歷史

聆聽陳美羿師姊與筆耕志工團隊分享後，上人感恩大家為慈濟法親在人間留下歷史，同時是為慈濟留歷史，也為臺灣留歷史。從全球地圖看來，臺灣面積很小，幾乎看不見，但慈濟就是從臺灣這麼一個小島發揮大愛，擴及全球一百二十多個國家地區。

五十多年間，慈濟人在海內外濟貧助苦、救災救難，有說不完、寫不盡的真實故事，每一則都是很有價值的歷史紀錄，既是個人的生命價值，也是臺灣的價值。經由大家用心編輯整理，能建立豐富的歷史寶庫，讓後人學習效法，從這些人間菩薩的生命中吸收經驗，成長自己的慧命。

上人說，在座師姊們如果沒有投入慈濟，只在個人的生活範圍，看不到、接觸不到這麼多不同的人生；投入慈濟以後，接觸的人多、見聞範圍廣闊，而且所做的都是利益人群的好事，這一段生命很有價值！

要做利益大眾的好事，會面對許多困難與挑戰，然而慈濟人總是說「使命必達」，發心立願以後就精進不懈，做慈濟做到最後一口氣，這一生總是為人群在付出，也是為人類在留歷史。上人遂言，許多慈濟人都慶幸自己因為投入慈濟，提升了生命價值、增長了慧命；人生短暫無常，慧命才能跟著自己走過生生世世的生死輪迴。

眾生隨業受生在佛教所說的六道，其中，天道是人人嚮往的天堂，卻不是菩薩修行者的理想皈處；為了救度眾生，即使是最苦的地獄，菩薩行者都願意前往。上人提到早期與臺北老大、老二、老三師姊（陳美珠、楊玉雪、胡玉珠）談話時，她們表示希望將來往生淨土，至少要生為天人，一定不要下地獄。

「我對她們說，我的願是要來人間，而且要守在地獄門口，也甘願到地獄去，因為人間、地獄才有需要救度的眾生，『我不入地獄，誰入地獄』？捨我其誰。既然我們已經來到人間，若不受人間所用，等於沒有價值；人身難得，更難得的是這一生有利用價值，即使不為人所利用，也要自我利用，為人間付出。」

上人說，三界如火宅，而人們生活的娑婆世界，苦難程度如同火宅中的地獄，才需要菩薩來人間救拔苦難。發心立願行菩薩道，要有此心理準備——這是非常苦、很惡劣的環境，要堪忍，不能一遇到困難或覺得麻煩就退縮。

「你們一路看著師父走過來，覺得我很能忍耐，但我自己覺得『忍而無忍』，該做的事就去做，做到了就很感恩，沒有受到風風雨雨衝擊。逆風揚塵，我們在路上走，對方從逆風處抓一把沙撒過來，完全撒不到我們身上，所以我們沒有感覺，無得無失，只有滿心感恩，這一生時間用得很扎實。所有的慈濟人與師父同一個生命方向——守護生命、守護健康、守護愛，很有價值！」

陳美羿師姊表示，在整理文案時，看到上人曾經說，不知道慈濟、沒有做慈濟，是很可惜；已經知道慈濟，卻不做慈濟，是更可惜。故以此自我勉勵，知道慈濟、身在慈濟，如果不做就真的太可惜了，所以要很努力做，使命必達。

心月圓滿

9/21～23

《農八月・十五至十七》



【靜思小語】清淨本性不外求，心月永遠清朗圓滿。

從零到有，相互託福

已是農曆八月十五中秋節，上人於早課之後對眾開示：「光陰似箭，已是中秋月圓日。每個月十五都可以看見滿月，然而八月十五中秋月是在秋高氣爽之時，不冷不熱，氣候宜人，滿月高懸天際，感覺很清朗，這應該是地球自轉、公轉，四季輪替給我們的感覺，覺得秋天的月很特

殊。」

「其實我們自己的心月是永遠圓滿，永遠都清朗而不受污染，沒有四季的分別；只要維持我們的真心，找出自己本具的清淨本性，就不需要向外求明月。祝福大家造福人間、增長智慧，福慧雙修。」

上人於早會時亦言，月月都有月圓日，中秋月更圓；清空、圓月，氣候不冷也不熱，是很舒服的氣候，環境很美，讓人感覺到詩情畫意。尤其在東部海岸可以看見月亮升起時浮在海面上，景象很美。

昨日上人看見臺東鹿野的相片，勾起剛到鹿野時的回憶，還有曾經到都蘭山「尋仙」的過往，已是五、六十年前的往事，印象仍然深刻。「當時連目的地都不知道，很盲目地跟著跑江湖的人涉溪、上山。從岸邊看溪水很淺，但是走到中間發現腳踏不到地，水流很強，一行人手牽著手，虔誠念著〈大悲咒〉硬是渡過，到另一邊時全身都溼了，很狼狽！」

「往都蘭山上爬，是完全沒有路徑的，還會走到懸崖，往下就是大海，還要貼靠著山壁走，很危險！現在想來也覺得很奇妙，很盲目、很茫然，到底為什麼會去爬那一座山？好在平安度過來，今天坐在這裏與大家提起中秋月與現在沒有說，當年的中秋月更圓，什麼不同，但是時間已經過了約六十年。

人生是分分秒秒累積而成，如果每一分每一秒都好好把握，就能寫下很扎實的歷史。上人表示，慈濟志業從零到有，從小小的臺灣做到國際間，這五十多年來有非常值得整理並流傳的寶貴歷史；現在全球有這麼多慈濟人，是很不可思議的因緣！

許多國家的慈濟慈善行動因為疫情增加諸多困難，但是慈濟人不忍心許多人因為疫情而失業，家庭陷入困境，故而用心克服困難，持續進行紓困發放；之前因為防疫規定，民眾無法前來領物資，由慈濟志工送到家；不只是幫助貧苦家庭，也幫助農產品因防疫滯銷的果農、菜農，由慈濟向他們購買蔬果，發放給貧苦人，一舉二得。

「人間苦難多，需要有心人來解困。即使只能付出一點點力量，只要願意付出的人多，滴水可以成河、粒米可以成籮；人人發自真誠，一點一滴的付出，都是功德無量。普天之下，人同此心，此心就是佛心。」

上人鼓勵大家成為心中有愛的「富中人」，人託人的福，會合人人的愛心力量，可以做很多利益眾生的好事。盤點五十多年來慈濟為臺灣、為國際的付出，都有慈濟人、慈濟會員、善心捐款者的一分力量。今天是臺灣九二一大地震二十二周年，當時慈濟認養援建的幾十所希望工程學校，造福許多受災學校師生，當年搬入新校舍就讀的孩子，現在都出社會了，已經是社會的中堅分子。所以大家回想過去，應該自我肯定，走入慈濟造福甚多！

「五十五年前，慈濟還是『零』，五十五年後的現在，慈濟為臺灣的付出已經難以計算；還有在國際間，慈濟人的慈善腳步走到了許多國家，功德無量！沒有人人的一分力量，哪有今天？慈濟的歷史有你而成就，而你的生命歷史是自己身體力行做出來的，所以要向自己說感恩。」上人請慈濟人把握因緣發揮生命良能造福人間，且要相互記錄彼此的生命歷史，收錄慈濟大藏經，讓這座增長慧命的寶庫更豐富、更完整。

中西合璧，醫療普及

九月二十二日，與醫療志業主管談話，上人開示，醫療中西合璧是自己一直以來的期待，西醫已經發展得很好，在中醫藥方面還有待努力。很感恩慈院中醫團隊以及研發團隊為中醫藥的研發投入心力，要讓中華傳統醫療精髓再昇華。

中醫看診的望聞問切，有很深奧的道理，期待接受現代醫學教育的主管同仁們，用現代科學論述呈現中醫精髓，用現代的科學研究提升中醫的醫療地位。此舉不為營利，是為了延續慧命；人的生命有限，但是精神慧命是無限的，就像中醫的醫理與藥理可以流傳幾千年，而現在慈濟有一群有心人，不僅要傳承，還要將中醫弘揚光大。

慈濟慈善國際化，面對許多資源匱乏的國家，無力防治疾病。上人也希望慈濟醫療、教育志業所研發的藥草及營養食品，可以用於國際慈善與醫療救助。希望大家加緊腳步，已經確定有功效的研發成果，要趕緊運用，並且普及化。

愛的連線，情誼可貴

「有人、有事、有情，才是真正的人間。就如我們會合在這裏，說起這一波疫情中，如何牽起臺灣民眾的愛心能量，以及人間菩薩大招生，邀約人人發揮愛心。所以我總是不斷地感恩，感恩因緣不可思議，感恩人人的愛心護持，讓慈濟在這五十多年來，有力量成就這麼多利益人間的好

事。」

九月二十三日慈善志策會，線上有二十六個國家地區的三千六百四十多個連線點同步聆聽，上人感恩「愛的連線」拉近了彼此的心，無論地理距離有多遙遠，人人的心永遠會合在大愛之中。

上人說，人間的好事無法只憑一個人做到，每一個人在不同的專業領域發揮良能，而慈濟團體中有不同專長的人，可以將慈善志業做得更細緻、更完整。人與人之間本來就可以親和互愛，只因個人的思想觀念不同，起了分別心，而用國家、地域劃分開來，把人與人的距離推遠了，甚至彼此排斥。若希望人間幸福，就要打破人我的觀念、消除人心的隔閡，像在慈濟大家庭裏，不論地理距離有多遠，無論語言是否相通，種族、宗教或許不一樣，但是大家有共同的信念，都是生命共同體。

「並非只有人類，地球上的生物都是生命共同體。慈濟之所以大力推動素食，就是期待人們都能體會『大哉教育』，發揮『無緣大慈，同體大悲』的智慧與愛，拉近人與人之間的距離，與天地眾生共生共榮，與天地共生息。」

「現在因為無形的疫情把我們隔離開來，但是我們要拉長情、擴大愛，這分超越地理距離的愛很珍貴；因為這一波疫情，讓我們更能理解無常，更能體會人間情誼的可貴，所以要彼此珍惜、彼此感恩，也要珍惜自己、對自己道感恩，照顧好自己的生命健康，才能更長久地為人間而付出，讓大愛普及人間、長情拉向全球，而且要拉得很緊密。」

9/24～25 有你真好

《農八月・十八至十九》



【靜思小語】感恩這條路上有你、有他，才能為人間做這麼多好事，也成就了自己的生命價值。



菲律賓許多載客司機生活受疫情影響，慈濟菲律賓分會五月為計順市四百多位駕駛帶來白米及物資紓困。（攝影／Jamaica Digo）

福中福，善中善

九月二十四日，菲律賓慈濟人透過視訊連線分享在大馬尼拉地區、保和島、三寶顏、奧莫克等地區進行的慈善紓困發放。聽到師兄師姊提到在疫情中失業的「吉普尼」司機生活的困苦情況，讓上人想起日前看到新聞報導，泰國曼谷有一群計程車司機因疫情失業，為了維持生計想盡辦法，在計程車車頂種菜。

「世界上吃不飽的苦難人這麼多，所以我每天用餐時端起碗來，總是真誠地說感恩。現在在線上的各位，你我都是福中之福的人，因為我們能夠幫助別人，總是比受助者更有福；即使像緬甸農民生活清貧，他們也能每天存一把米到米撲滿裏，把家家戶戶所存的米集合起來，可以救助許多更為貧苦的人。」

上人說，只要發一念「要救人」的善心，就有辦法起於行動去幫助有需要的人；人人都有這分心，人人的力量會合起來，就足以幫助世間的飢餓苦難人。聽到弟子們分享行善助人的過程，以及募心募愛的感人點滴，讓師父覺得很欣慰，因為大家把師父平時說的話聽入心、做出來，還能對眾分享身體力行之後的心得，深感師徒同心、同志願，有共同的慧命。雖然每個人有不同的人生境界，但是慈濟人有共同的心靈境界，有共同的願力，這分精神願力是出於「愛」。

「要感恩這條路上有你、有他，有這麼多人共同一心，才有辦法做這麼多利益人間的慈濟事，也成就了我們自己的生命價值。」上人說，慈濟為人間付出的力量來自點點滴滴的匯聚，滴水成河，可以潤漬眾生。現在世界上飢餓的人很

多，只靠慈濟人的付出，就如杯水車薪，力量太微弱，所以要不斷地招募人間菩薩，邀約人人行善，只要每天省下一點點，可以和大家的力量會合起來幫助需要的人；多付出一些心力，就能多救一些人。

上人感恩蔡青山師兄經常前往保和島關心居民、帶動志工，如果慈濟只是單方面的一直做發放，力量總是有限，還是要鼓勵當地人互助，窮人也可以救窮人，此舉能夠安撫人心；也可以輔導貧苦居民種菜、種瓜果，只要勤奮、認真，願意付出勞力，就可以安定生活；至於老病殘疾人，還是少不了愛心人的照顧，所以要多鼓勵當地企業家、居民發揮愛心能量，不求付出很多，只是要呼籲人人發心，引導人心向善，有善就有福，可以減輕災難。

「人間苦難何其多，我們要翻轉苦難，肩上的負擔很重！但還是要有信心，要不斷邀約大眾發心立願，共同承擔、分攤重任；愈多人造福，福氣愈大，才能減輕災難。否則人的貪心欲望愈來愈大，業力愈造愈重，隨著人口增加，會導致不堪設想的後果。」

「所以我們現在要輔導人人茹素，減輕地球的負擔，不要讓畜牧業飼養的牲口再增加；再者，要啟發人人的愛心善行，生活無虞就要知足、感恩並布施。」上人說，生活富足而且富有愛心，就是「福中福」；即使生活不富裕，但是知足常樂，又樂於布施，就是「善中善」。慈濟人要帶動人人成為「福中福」與「善中善」。

「大家要多盡一分力，我也勉勵自己要加強力量。雖然生命是隨著分秒消滅，更要讓它發光、發亮；就如蠟燭，要讓蠟燭發揮價值，一定要把它點燃起來，照亮黑暗之處，點燃一支可以引燃很多支蠟燭，讓愈來愈大的範圍都明亮起來。」上人與眾共勉啟發人人的生命之光，讓社會有善、有福，善與福如同一股氣流，也像一層保護膜，可以保護人間平安。

縮小自己，放大別人

每個人的生長環境、生活背景不同，養成不同的習氣，各有優缺點，在共事時總是需要磨合。九月二十五日與志工談話，上人說，大家都是凡夫，如果沒有缺點就已經成佛了；人人本具清淨佛性，只是習氣未斷，所以要彼此包容。或許過去與人結了不好的緣，此生總是在人事上遇到挫折；要知道佛陀與眾生的因緣是多生累劫培養的，所以不能氣餒，還要自我勉勵，從現在開始就要在人間結好因緣。

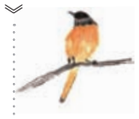
上人教導師兄師姊打開心門、縮小自己，縮小到讓任何人都感覺到受尊重；心中常常有放大鏡，這個放大鏡是要放大別人。只要能夠縮小自己，無論身在何處，都有很大的空間；如果不斷放大自己、縮小別人，會讓自己沒有空間可轉圜。

慈濟團體中，人人縮小自己、放大別人，就能合和互協，讓其他人看見、感受到這個團體很溫馨；來到會所聽到慈濟人說話，看到慈濟人互動，就深受感動，很想要加入這個團體，這個團體自然而然會從少少幾個人，漸漸變得愈來愈多人，很有人氣。「天有天氣、地有地氣、人有人氣，我們要用真誠的心，讓慈濟團體自然形成祥和的氣氛。」

心有所得

9/26～27

《農八月・二十至二十一》



【靜思小語】愛心是用不完的，而且愈付出愈富有，還會得到由衷歡喜。

身心奉獻，報答師恩

慈濟醫療法人於九月二十五至二十六日舉辦「醫療志業主管共識營」，邀請董監事、執行長辦公室以及慈濟醫療七家院所的主管團隊及工作人員共七十四人齊聚花蓮，對醫療特色、研究發展、臨床教學及醫療品質提升等進行詳細討論。

九月二十六日上人開示，回顧青年時期選擇了人生方向，北上受戒時，因為沒有皈依師父而離開戒場，在慧日講堂見到上印下順師公上人，請求皈依在師公上人座下——

「我是為了請購《太虛大

師全書》而到慧日講堂，要離開時外面正在下雨，印海法師幫我叫計程車，在等待的那短短幾分鐘，剛好導師從樓上書房走下來，我就請帶我去慧日講堂的慧音法師代為轉達，希望能皈依在導師座下。慧音法師說：『不太可能，導師一向不輕易收弟子。』我再對他說：『既然來了，有緣看到導師，是不是幫我稟告一下？』他就從講堂後面走到導師身邊。」

「我遠遠看著，導師轉過頭來，看看我，帶著微笑點個頭，我知道導師允許了；隨後慧音法師向我招手，我真的很開心！回憶那時候的心境，真的是無上甚深微妙。」

「我趕快走到導師面前，導師問我：『你想皈依嗎？』我說：『是的，請允許。』導師教我去佛前禮佛，我轉身向佛像頂禮三拜，再回過頭來向導師頂禮，他還是帶著微笑說：『你我師徒有緣，因緣不可思議，時間緊迫，我給你法號。』他走入書房寫出了法名『證嚴』，號『慧璋』，隨後我趕緊進戒場。就這樣，我覺得我出家得之不易，差一點時間就沒有辦法受戒，是我的師父成就我出家的願望。」

「因為師父開特例收我這個弟子，所以我很感恩。入戒場以後，我就立下心願，一定要身心奉道。所以我這一輩子都是規規矩矩，我要做的、應該做的事，都要認認真真、很誠意的把它做好。今天向大家很真誠說起這一段經過，即因深感師恩難報，所以我身心奉獻，盡此生報師恩。」

上人談到慈濟志業從慈善起步，接著做醫療、教育、人文志業，都是見到人間之苦、應社會所需而彙集愛心力量一一成就。醫療志業在花蓮慈濟醫院籌建直到啟業，可說是從無到有，歷經千辛萬苦；也很感恩臺灣各地的每一所慈濟醫院，出於一分真誠的情，就地、就近照顧慈濟法親。

「我們的情是覺有情，我們的路是菩提道，菩提就是覺，這是一條覺悟的大路；慈濟建立醫療志業，不為營利，為的是守護生命、守護健康、守護愛，我們有共同的方向，走在同一條覺悟的菩提大道上。」

聽到主管們報告共同願景，上人表示，慈濟醫療的願力方向是「守護生命、守護健康、守護愛」，相信在座各位有志一同。「我的師父叮嚀我『為佛教，為眾生』，是我這一輩子努力的方向；而我秉持佛教精神創立了四大志業，沒有愧對佛法。在醫療方面，很感恩各位院長、大醫王、菩薩們，與師父會合在同一個精神方向而努力；我們把醫療做好，人的生命、生活品質也會提升。菩提大直道，既然確定方向對了，就要步步踏實往前精進，達成菩薩的願景。」

典範引導，為善競爭

疫情期間，菲律賓街頭有很多吉普尼車和三輪車司機因為失去生計而乞討，慈濟與政府及司機工會合作，展開連續三個月的大米、物資紓困發放；司機們也帶動慈濟的推素理念，在吉普尼車身貼推素貼紙。自去年四月至今年九月二十一日止，菲律賓慈濟人向貧苦家庭發放二十一萬一千二百六十四戶次，物資包括米、油、鹽、糖、醋、麵等。

九月二十七日志工早會，上人讚歎：「慈濟人不忍心吉普尼司機陷入困境而伸出援手，吉普尼司機感恩慈濟人，盡其所能回報。如果人與人之間都能如此以愛互動，人間豈會不和平、不平安呢？假如隨處都有像慈濟人這樣的愛心人，心心念念都要幫助人、為人間造福，世間哪裏會有窮困人？」

「不因善小而不為；只要有心，就要開口說、動身做，即使只有付出一點一滴的能力，與其他人的力量會合，點點滴滴也可以累積救助天下災難的大力量。」

上人說，無論個人的經濟狀況是貧是富，發心救人的人，都是富有的人。企業家放下身段，願意走到每一戶困苦家庭去付出，他們的行動可以感動一般人；一般人受到帶動行善，生活清貧的人也願意付出力量，人人都富有愛心，不為物質享受而爭，而是為善競爭，貧病殘疾人就能得救了。

「愛心是用不完的，而且愈付出愈富有；因為回過頭來盤點自己的生命，不但不缺乏，而且付出難以計量，所以心有所得。『德者，得也』，我們用愛付出，受苦的人得到的是物質，付出的人得到的是法喜；因為善法教導我們往善的方向去做，看見苦難人得救，菩薩由衷歡喜，這就是行菩薩道。」

「我們做到了，要自愛、自我讚歎；別人也做到了，值得我愛、值得我讚歎。人間菩薩彼此歡喜讚歎，這是最美好的菩薩清涼地，心境安然自在，心安自然涼。」上人教慈濟人善用方法啟發人人的善心、帶動人人的善行，還要有愛心的典範來引導，教人去除貪念，心不貪就能樂於付出；讓貪的業減一分、再減一分，人間的善業就能夠多一分、再多一分。請大家用心修行，縮小自己天地寬。

9/28～30

培植菩提林

《農八月・二十二至二十四》

【靜思小語】培育帶動人才如同植樹耐心呵護，往下扎根、往上茂盛，終有一天綠蔭成林。

穩健站立才不怕風雨

九月二十八日，加拿大慈濟人透過視訊連線與上人座談，分享疫情下的慈善行動、品書會心得與推素行動。盧文川師兄在線上導覽列治文教育中心的愛心農園，處處都有精舍的味道，讓人聞到靜思法脈的法味。上人說，園區裏的樹木還沒有長大，要耐心栽培，讓樹木往下扎根、往上茂盛，終有一天綠蔭成林。志工的帶動和人才的栽培與種樹的道理一樣，精神理念的根要很扎實，才能穩健地站立在這片土地上，不怕風雨，還能讓人在樹蔭下乘涼。

「慈濟人也需要彼此庇蔭。很多人在聽到慈濟人分享時，覺得某一句話讓自己很受用，受到了鼓勵，以歡喜心投入慈濟並發心立願；但是時間久了，在人群中，也許聽到一句話不順己意而聲色不佳，與人起摩擦，擾亂了自己的心。慈濟是一個修行道場，法親要彼此關懷，有人受到心靈的創傷，就要有人趕快來膚慰；或是警覺自己的起心動念，要自我勉勵，立志為菩薩，遇到逆境也要感恩，感恩別人讓自己有修行的機會，克服自己的心靈障礙。」

上人說，修行要培養慈悲仁德，慈悲仁德容易培養，但是還要有大忍與大勇，不忍就是沒有勇氣；沒有勇氣，菩薩道就走不下去。所以要培養慈悲，更需要培養大忍辱力，才能在人間承擔起天下的米籮。即使負擔沉重，但是既來人間，不可以空過時間，要把握因緣，發揮大力量。

資深者接引年輕人，年輕人要感恩資深者，共同守護慈濟大家庭、發展志業，就地播種、就地耕耘，無論是播下蔬菜種子或樹木種子，只要因緣會合，都會有收穫；期待加拿大慈濟人繼續努力，用心布善種子，殷勤耕耘，也能成就庇蔭當地眾生的菩提林。

醫療非職業而是志業

九月二十九日聆聽教育志業各校主管分享校務後，上人指出，慈濟不是企業而是志業，因為很重視生命，一向以「守護生命、守護健康、守護愛」為目標，所以在花蓮建設醫院；而要讓醫院很穩定，就要把醫學、醫療品質守護得好，所以再創立教育志業，培養理想中具有真誠大愛的醫療人員，能夠以志業精神面對醫療工作，用生命走入生命去搶救生命。

上人說，從選填志願、決心從醫開始，醫療理應是畢生的志願也是志業。慈濟教育要讓同學認定志業方向，師長除了傳授知識與技術，也要讓學生很清楚，醫療非職業而是志業。若只把醫療工作當成職業，就會追求工作輕鬆又有高收入；醫療是要承擔責任的志業，因為人命關天，即使只在一個小小的環節出錯，也有可能讓人喪失性命。所以醫療工作者一定要有使命感，有守護生命的志業精神，更要重視大眾的健康，要有真誠的愛。守護生命、守護健康、守護愛，是使命也是願力。

慈濟教育要有人文精神，所謂的人文精神就是愛。常聽到醫療人員提到史懷哲、



上人繞視精舍，巧遇精舍常住師父收留的小公雞「吉祥」，和謁叮嚀：「你要皈依三寶，生生世世行菩薩道。」（9月29日）

南丁格爾，一位是醫師典範、一位是護理典範。其實這二位所代表的就是真誠的醫療之愛，勉勵醫護學習他們的精神。

「虛空有盡，我們的心力、志願力無窮，比天空更開闊，一念心就能超越虛空。人人本具佛性，人人有神通，剎那間的起心動念可以伸展到幾億萬年，志願也能不斷延續、無窮無盡，就像史懷哲、南丁格爾已經是久遠以前的人，但是他們的精神理念還在人間，現在的醫護人員都知曉他們的故事。」

現代有很多輔助醫療的尖端科技工具，上人遂言學醫者、從醫者更要虛心學習，除了增進醫療技術，也要用心研究，研發出能夠預防疾病、對治疾病或增進健康的藥物和保健方法。傳承過去人們的經驗與智慧，在現有的基礎上更精進，為未來而努力。

天地間蘊藏奧妙生機

「醫療面對的就是苦難人；生病最苦，要拔除病苦，就需要醫與藥，要有醫師，也要有治病的藥，而藥來自天地間的生機。天地人間總有一片生機，草木皆有情。天天我都會在外面的天井，抬頭看著天空，低頭凝視這一小片草地，想著幾天前這一叢枝葉還沒有花苞，隔一天就看到花苞冒出來，接著就開始認真想要觀察它到底什麼時候開花？再隔一天就看到花開。大了，但是天天都見面的時而且法無法可說。」

九月三十日醫療志策會，上人說，推進植物生長的動力就是生機，生機無形無相，但是感受得到。用佛法名詞來說，天地萬物皆有「行蘊」變化，沒有一刻不在變動中，微細到讓人不知不覺，就如特意要看出植物的生長是看不出來的，但是只要隔一段時間就可以看出變化。

《般若波羅蜜多心經》說「五蘊皆空」，指出世間的有為法，都是色、受、想、行、識蘊積而成；既有諸多元素蘊積，但經徹底分析，本質卻又是空。上人舉常到精舍親近師公的孩子為例，每天中午，小男孩都會讓師公搭著他的肩膀，穩步走向齋堂，漸漸地手必須搭得愈來愈高，愈來愈摸不到孩子的頭。孩子長候，察覺不到他的成長變化，猛然察覺時，小小孩童已經成為青少年。

這一切無常變化都是很微細而分秒不斷地進行，雖然無法在短時間看見，但是時間拉長了再做前後比較，就會很明



顯。所以不要輕視分秒，長遠劫也是從短暫的分秒累積而成的；世間萬物皆有其用，也不能輕視，只要有人有心去研究，找出有益人體健康或治療疾病的成分，就能利益人間。

上人談到淨斯本草飲的研發，就是起於自己一念間所說的一句話，花蓮慈院林欣榮院長等人聽了放在心上，合研究團隊之力所研發。艾草、茉草等植物，是過去臺灣民間常用以驅邪辟疫的民俗植物，而今運用科學技術分析研究，找出能夠增加防護力的成分，經科學實驗確定功效，就能加以推廣應用。

「這些植物本來就存在，只是沒有去發現它的成分；不只是草木，其實連土石都能入藥，天地之間還有很多奧祕等待人們發現與探討。我只是一念心、一句話提起了，而你們與師父有一分緊密的師徒緣，所以聽了師父的話，基於對師父的尊重與愛，就開始身體力行、發揮智慧、利用科技去分析而有此研發成果，真的是不可思議的因緣！」

善用天地萬物，能增進人間生機。上人說，不只因為現在新冠肺炎疫情當前，需要研究哪些植物有相應的預防或治療成分，在高齡化社會中，也很需要研發緩和老化、衰退的保健食品，以減輕因為高齡化引發的社會問題。所以還需要大家有志一同，再接再厲，讓有益於人體的研發實用於人間，拔除眾生苦難。

花蓮慈濟醫院團隊致力研發中草藥，十月並獲國際期刊邀請撰專文，分享包括以茉草、艾草為例治療新冠肺炎等研究。（相片提供／花蓮慈院）

大愛電視節目表

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

00:00 DaAi Headlines
00:30 全球視野
01:00 靜思妙蓮華
02:00 立德路 2 號（週一）
經典 .TV（週二）
中醫出任務（週三）
志為人醫守護愛（週四）
行動現場（週五）
02:30 草根菩提（週二至週五）
03:00 大愛年度劇展（重播）
03:48 大愛會客室
04:00 人文講堂（週一）
全球視野（週二至週五）
04:30 法華經序
05:30 靜思妙蓮華
06:30 大愛晨間新聞 Live
07:25 人間菩薩
07:30 草根菩提（週一至週四）
草根菩提環保走透透（週五）
08:00 DaAi Headlines
08:30 志工早會（週一至週二）
志為人醫守護愛（週三）
中醫出任務（週四）
行動現場（週五）
09:00 高僧行誼
09:15 高僧傳
09:45 人間菩提
10:00 大愛十點新聞 Live
10:30 經典劇坊
11:18 人間菩提
11:30 全球視野
11:45 人間菩提
12:00 大愛午間新聞 Live
12:28 大愛年度劇展
13:17 大愛會客室
13:33 蔬果生活誌
13:45 高僧行誼
14:00 高僧傳
14:30 經典劇坊
15:19 大愛醫生館
15:30 大愛午後新聞 Live
16:00 大愛年度劇展（重播）
16:48 大愛會客室
17:00 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）
17:30 草根菩提（週一至週四）
草根菩提環保走透透（週五）
18:00 蔬果生活誌
18:15 高僧行誼
18:30 高僧傳（重播）
19:00 大愛全球新聞 Live
19:45 人間菩提
20:00 大愛年度劇展
20:50 大愛醫生館
21:00 靜思妙蓮華
22:00 大愛晚間十點新聞 Live
22:22 全球視野
22:47 人間菩提
23:00 大愛年度劇展
23:48 大愛會客室

■週六

00:00 DaAi Headlines
00:30 中醫出任務
01:00 證嚴法師菩提心要
01:30 青春愛讀書
02:30 草根菩提環保走透透
03:00 大愛年度劇展（重播）
03:50 大愛會客室
04:00 全球視野
04:30 法華經序
05:30 衲履足跡
06:00 志為人醫守護愛
06:30 大愛晨間新聞 Live
07:30 人文講堂
08:00 DaAi Headlines
08:30 衲履足跡
08:55 映照人生
09:20 大馬慈濟情
09:45 人間菩提
10:00 大愛十點新聞 Live
10:30 立德路 2 號
11:18 人間菩提
11:30 志為人醫守護愛
12:00 大愛午間新聞 Live
12:30 大愛迷你劇院
13:18 真善美故事館
13:30 中醫出任務
14:00 青春愛讀書
15:00 大愛全紀錄
16:00 點燈 —人生好風景
16:50 真善美故事館
17:00 人文講堂
17:30 志為人醫守護愛
18:00 證嚴法師菩提心要
18:30 衲履足跡
19:00 大愛全球新聞 Live
19:45 人間菩提
20:00 大愛迷你劇院
20:48 證嚴法師說故事
21:01 圓夢心舞臺
22:00 大愛晚間十點新聞 Live
22:24 行動現場
22:47 人間菩提
23:00 大愛迷你劇院
23:48 真善美故事館

■週日

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

大愛電視一、二臺官網　Youtube　大愛行



15ml/包 x 15包

售價 900

購物網　各地書軒

靜思人文 JING SI CULTURE

大地蘊草木，滋養眾生身
匯聚眾善、草本護身

慈濟全球聯絡點

上接158頁

■印尼 Indonesia
印尼分會（Jakarta）
TEL:62-21-50559999
FAX:62-21-50556699/89
TEL:62-21-50558889（大愛臺）
FAX:62-21-50558890
慈濟醫院（Jakarta）
TEL:62-21-55963680 FAX:62-21-55963681
慈濟中小學（Jakarta）
TEL:62-21-54397565/70608949
FAX:62-21-54397573
泗水（Surabaya）
TEL:62-31-8475434^5 FAX:62-31-8475432
錫江（Makassar）
TEL:62-411-3655072^3 FAX:62-411-3655074
棉蘭（Medan）
TEL:62-61-6638986 FAX:62-61-6638986
TEL:62-61-80501846（大愛臺）
FAX:62-61-80501847
萬隆（Bandung）
TEL:62-22-2534020 FAX:62-22-2534052
巴淡（Batam）
TEL:62-778-7037037
FAX:62-778-450332/450335
當格朗（Tangerang）
TEL:62-21-55778361/71 FAX:62-21-55778413
北干巴盧（Pekan Baru）
TEL/FAX:62-761-857855

■汶萊 Brunei
馬拉奕（Kuala Belait）
TEL/FAX:673-3336779

■斯里蘭卡 Sri Lanka
漢班托塔（Hambantota）
TEL/FAX:94（0）472256422
可倫坡（Colombo）
TEL/FAX:94（0）112620133

■約旦 Jordan
安曼（Amman）TEL/FAX:962-6-5817305

■土耳其 Turkey
伊斯坦堡（Istanbul）
TEL:90-212-4225802 FAX:90-212-4225803

■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
長島支會（Long Island）
TEL:1-516-8736888 FAX:1-516-7460626
曼哈頓（Manhattan）
TEL:1-212-9651151 FAX:1-212-9651152
波士頓（Boston）
TEL:1-617-7620569 FAX:1-617-4314484
新澤西分會（New Jersey）
TEL:1-973-8578666 FAX:1-973-8579555
新澤西中部（Central Jersey）
TEL:1-732-3321089 FAX:1-732-3321439
匹茲堡（Pittsburgh）
TEL:1-412-5318343 FAX:1-412-5318341
費城（Philadelphia）
TEL:1-215-6271915 FAX:1-215-6271916
華府分會（Washington D.C.）
TEL:1-703-7078606 FAX:1-703-7078607
洛麗（Raleigh）
TEL:1-919-8023728 FAX:1-919-3636945
夏洛特（Charlotte）
TEL:1-704-2818060 FAX:1-704-9431031
瑞其蒙（Richmond）
TEL:1-804-3066037 FAX:1-804-3783520
德州分會（Houston）
TEL:1-713-2709988 FAX:1-713-9819008
達拉斯分會（Dallas）
TEL:1-972-6808869 FAX:1-972-6807732
奧斯汀（Austin）
TEL:1-512-4910358 FAX:1-512-9261373
康福（Point Comfort）
TEL:1-361-9877130 FAX:1-361-9877139
亞特蘭大支會（Atlanta）
TEL:1-770-4581000
邁阿密（Miami）
TEL:1-954-5381172 FAX:1-317-6459907
奧蘭多（Orlando）
TEL:1-407-2921146 FAX:1-407-4793662
奧克拉荷馬（Oklahoma）
TEL:1-405-7013927
紐奧良（New Orleans）
TEL:1-504-7825168 FAX:1-504-8322022
芝加哥分會（Chicago）
TEL:1-630-9636601 FAX:1-630-9609360
印城（Indianapolis）TEL:1-317-5800979
聖路易（St. Louis）
TEL/FAX:1-314-9941999
堪薩斯（Kansas）
TEL:1-913-3976517
底特律（Detroit）
TEL/FAX:1-586-7953491
蘭辛（Lansing）
TEL/FAX:1-517-3496441
明尼蘇達（Minnesota）
TEL:1-6514939388
麥迪遜（Madison）
TEL:1-608-2687692
克里夫蘭（Cleveland）
TEL/FAX:1-440-6469292
哥倫布（Columbus）
TEL:1-614-4579215 FAX:1-614-4579217
波特蘭（Portland）
TEL/FAX:1-503-6432130
西雅圖支會（Seattle）
TEL:1-425-8227678 FAX:1-425-8226169
夏威夷分會（Honolulu）
TEL:1-808-7378885 FAX:1-808-7378889
夏威夷慈濟義診中心
TEL:1-808-7378885

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

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

■多明尼加Rep Dominican
聖多明哥（Santo Domingo）
TEL:1-809-5300972

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

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

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

■巴拉圭 Paraguay
亞松森（Asuncion）
TEL:595-21-333818 FAX:595-21-310588
東方市（Ciudad del Este）
TEL/FAX:595-61-512506

■玻利維亞 Bolivia
聖塔庫魯茲（Santa Cruz）
TEL:591-3-3422856 FAX:591-3-3434224

■阿根廷 Argentina
布宜諾斯艾利斯（Buenos Aires）
TEL:54-11-48625770 FAX:54-11-43140252

■荷屬聖馬丁 St. Maarten
聖馬丁（St. Maarten）
TEL:1-721-5863019
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）
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

大愛廣播節目表

慈濟廣播、大愛網路電臺
電話：02-28989999 轉 1041~1043
大愛網路電臺 *http://daairadio.tw*

■大愛網路電臺

週一至週五

00:00 週一：愛灑人間
週二：用心深呼吸
週三：站在時代的渡口（第一、二週）、笑談人生（第三～五週）
週四：藍天白雲好時光
週五：大愛知音
01:00 真心看世界
02:00 衲履足跡有聲版
02:30 慈濟的故事有聲版
03:00 藍天白雲好時光序品
04:00 大愛來點名
05:00 鑼聲若響
05:30 靜思妙蓮華
06:30 大愛晨間新聞
07:30 週一：心的力量
週二：心蓮朵朵開
週三：英文新視界
週四：聽見生命力（第一週）
真是桃花園（第二週）
雲嘉大愛行（第三週）
愛在西拉雅（第四週）
無盡智慧無盡藏（第五週）
週五：慈濟世界愛在洛城
08:00 真心看世界
09:00 大愛來點名
10:00 週一：愛灑人間
週二：用心深呼吸
週三：站在時代的渡口（第一、二週）、笑談人生（第三、四、五週）
週四：藍天白雲好時光
週五：大愛知音
11:00 週一：心的力量
週二：心蓮朵朵開
週三：英文新視界
週四：聽見生命力（第一週）
真是桃花園（第二週）
雲嘉大愛行（第三週）
愛在西拉雅（第四週）
無盡智慧無盡藏（第五週）
週五：慈濟世界愛在洛城
11:30 衲履足跡　德禪師父導讀（首）
12:00 大愛午間新聞
12:30 衲履足跡有聲版
13:00 藍天白雲好時光序品（首）
14:00 大愛串起來
15:00 週一：愛灑人間
週二：用心深呼吸
週三：站在時代的渡口（第一、二週）、笑談人生（第三、四、五週）
週四：藍天白雲好時光
週五：大愛知音
16:00 大愛來點名
17:00 真心看世界
18:00 鑼聲若響
18:30 慈濟的故事有聲版
19:00 大愛全球新聞
19:45 大愛之歌
20:00 週一：愛灑人間
週二：用心深呼吸
週三：站在時代的渡口（第一、二週）、笑談人生（第三、四、五週）
週四：藍天白雲好時光
週五：大愛知音
21:00 靜思妙蓮華
22:00 大愛夜間新聞
22:30 真心看世界
23:00 週一：心的力量
週二：心蓮朵朵開
週三：英文新視界
週四：聽見生命力（第一週）
真是桃花園（第二週）
雲嘉大愛行（第三週）
愛在西拉雅（第四週）
無盡智慧無盡藏（第五週）
週五：慈濟世界愛在洛城

週六至週日

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

大愛網路電臺
APPLE PODCAST

■臺灣地區播送

中廣
愛灑人間：週日 6:10~7:00
真心看世界：週一至週五 6:20~7:00
臺北、基隆、桃園 AM648
宜蘭 AM630、新竹 AM882
苗栗 AM1413、臺中 AM720
嘉義 AM1350、臺南 AM1296
高雄、屏東 AM864
臺東 AM819、花蓮 AM855
埔里 AM1413、金門 FM96.3
用心深呼吸：週六 7:00~8:00 FM103.3
民本電臺臺北 AM1296
真心看世界：週一至週六 6:00~7:00
教育廣播電臺
臺北 AM1494、臺東 FM100.5
彰化 AM1494、高雄 FM105.3
點亮心光：週六 21:00~21:30
鑼聲若響：週日 21:00~21:30
桃園先聲電臺 AM774
愛灑人間：週日 7:00~8:00
新竹新農電臺 FM89.1
慈濟世界：週一至週五 22:30~23:00
神農電臺中彰投、雲嘉南 FM99.5
真心看世界：週一至週六 19:00~20:00
生活講臺語：週日 12:30~13:00
中廣臺灣臺 臺中 AM1062
慈濟世界：週一至週六 6:30~7:00
臺南勝利之聲 AM756
慈濟世界：週二至週六 5:30~6:00
臺南愛鄉之聲 FM90.7
真心看世界：週日 23:00~00:00
週一 00:00~01:00
花蓮後山電臺 FM89.7
真心看世界：週一至週六 6:00~7:00
花蓮教育電臺
點亮心光在花蓮：週一至週五 9:00~10:00
點亮心光：週六 21:00~21:30
花蓮 FM103.7 玉里 FM100.3
慈大之聲 FM88.3
週一至週五 真心看世界：8:00~9:00
大愛來點名：9:00~10:00
大愛下午現場：19:00~21:00
週六 藍天白雲好時光：8:00~9:00
愛灑人間：9:00~10:00
鑼聲若響：13:00~13:30
生活講臺語：18:00~19:00（週三）
金馬之聲廣播電臺 FM99.3
真心看世界：週一至週六 2:00~3:00
愛灑人間：週日 00:00~01:00
天南廣播電臺 AM999
藍天白雲好時光：週日 21:00~22:00

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
住宿長照機構轉3835

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

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

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

關山慈濟醫院
956臺東縣關山鎮和平路125之5號
TEL:089-814880 FAX:089-814822

慈濟大學
970花蓮市中央路3段701（校本部）
TEL:03-8565301 FAX:03-8563604
970花蓮市介仁街67號（人文社會學院）
TEL:03-8572677 FAX:03-8567985

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

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

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

慈濟人文志業中心（靜思書軒）
112臺北市北投區立德路2號

大愛電視臺
TEL:02-28989999 FAX:02-28989966

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

經典雜誌
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）

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

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

關渡志業園區
112臺北市北投區大度路3段110號

板橋志業園區（靜思書軒）
220新北市板橋區大觀路2段265巷15號
TEL:02-22753926 FAX:02-22753936

新泰聯絡處
242新北市新莊區福營路165巷20號
TEL:02-8992-0485

三峽志業園區（靜思書軒）
237新北市三峽區介壽路1段498號
TEL:02-86710603
TEL:02-86713481（靜思書軒）

基隆聯絡處（靜思書軒）
204基隆市安樂區六合里樂利三街150號
TEL:02-2434-6988

中正共修處（靜思小築）
100臺北市中正區杭州南路2段50之1號
TEL:02-23513837 FAX:02-23514455

大同聯絡處（靜思小築）
103臺北市大同區延平北路4段237號
TEL:02-25851001

中山聯絡處（靜思小築）
104臺北市建國北路3段42號
TEL:02-25180269 FAX:02-25180569

中山八德共修處
104臺北市中山區八德路2段118號
TEL:02-27417348

松山聯絡處（靜思書軒）
105臺北市南京東路5段188號16樓
TEL:02-27485692 FAX:02-25283989

師大禮居共修處
106臺北市和平東路1段117號B1
TEL：02-23922742

萬華聯絡處（靜思書軒）
108臺北市萬華區莒光路222號
TEL:02-23366526 ~7 FAX:02-23366528

天母共修處
111臺北市中山北路6段161號B1
TEL:02-28346755

士林雨農共修處
111臺北市士林區雨農路62號1樓
TEL:02-28314676

內湖聯絡處（靜思書軒）
114臺北市內湖區成功路5段168號
TEL:02-27938563 FAX:02-27938565

汐止聯絡處（靜思小築）
221新北市汐止區福德一路392巷50號
TEL:02-26953366
FAX:02-26953377

永和聯絡處（靜思書軒）
234新北市永和區中山路1段130號
TEL:02-29249040
FAX:02-29248935

雙和聯絡處（靜思書軒）
235新北市中和區中山路3段41號
TEL:02-82281628 FAX:02-82281528

鳳鳴共修處
239新北市鶯歌區永和街184號
TEL:02-26795254 FAX:02-86776214

三重志業園區（靜思書軒）
241新北市三重區中正北路450號
TEL:02-29810310 FAX:02-29869871

林口靜思書軒
244新北市林口區佳林路166號1樓
TEL:02-26029409 FAX:02-26027010

蘆洲聯絡處（靜思書軒）
247新北市蘆洲區長樂路125號
TEL:02-22891193
FAX:02-82868034
TEL:02-82860597（靜思書軒）

淡水共修處
251新北市淡水區中山北路3段102號
TEL:02-26290507 TEL:02-26290597

桃園分會（靜思書軒）
330桃園市桃園區大業路1段307號
TEL:03-3586111 03-3170933（書軒）
FAX:03-3586033（靜思書軒）

八德聯絡處
334桃園市八德區興豐路1139號
TEL:03-3689797、03-3731607（靜思小築）

永安聯絡處（靜思書軒）
330桃園市桃園區永安路189號7樓
TEL:03-3371303 FAX:03-3358893

中壢志業園區（靜思書軒）
320桃園市中壢區環中東路701號
TEL:03-4654148 FAX:03-4650001
TEL:03-4387306（靜思書軒）

中壢聯絡處（靜思小築）
320桃園市中壢區中山路493號
TEL:03-4919962 FAX:03-4919884

新竹聯絡處（靜思書軒）
300新竹市中華路5段208巷20號
TEL:03-5309955 FAX:03-5304999

竹東共修處
310新竹縣竹東鎮文林路168號
TEL:03-5960118

竹南共修處（靜思書軒）
350苗栗縣竹南鎮光復路73號
TEL:037-472462

後龍共修處
356苗栗縣後龍鎮南龍里信義街5鄰57-1號 TEL:037-723602

苑裡共修處（靜思小築）
358苗栗縣苑裡鎮中山路321號
TEL:037-856990

苗栗聯絡處（靜思書軒）
360苗栗市福星里中華路243號
TEL:40510777轉4333、4334（市話直撥）
0912412600轉4333、4334（手機直撥）

民權聯絡處（靜思書軒）
403臺中市西區民權路314巷2號
TEL:04-23054073 FAX:04-23019616

臺中分會（靜思書軒）
408臺中市南屯區文心南路113號
TEL:40510777轉4102-4106（市話直撥）
0912-412600轉4102~4106（手機直撥）
FAX:04-24735483

西屯東大園區
407臺中市西屯區國安二路60號
TEL:04-24619497 FAX:04-24618538

大里聯絡處
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

太平共修處
411臺中市太平區新平路3段394巷16號

豐原靜思堂（靜思書軒）
420臺中市豐原區自強南街77號
TEL:04-25131799 FAX:04-25131798
TEL:04-25277019（靜思書軒）

后里聯絡處（靜思小築）
421臺中市后里區甲后路三段145巷2號
TEL:04-25585261 FAX:04-25585401

東勢聯絡處（靜思小築）
423臺中市東勢區三民街199號
TEL：04-25772167 04-25772030

心田聯絡處
427臺中市潭子區豐興路1段252號
TEL:40510777轉4396（市話直撥）
0921-412600轉4396（手機直撥）
FAX:04-25393059

臺中港區聯絡處（靜思小築）
433臺中市沙鹿區鎮南路2段472號
TEL:04-26312728 FAX:04-26318261

清水靜思堂（靜思書軒、日間照顧中心）
436臺中市清水區五權路267號
TEL:04-26283236 FAX:04-26268486

大甲聯絡處（靜思小築）
437臺中市大甲區新政路460號
TEL:04-26860548 FAX:04-26869147

彰化分會（靜思書軒）
504彰化縣秀水鄉鶴鳴村彰鹿路626號
TEL:04-7699340 FAX:04-7686860

員林聯絡處
510彰化縣員林鎮員東路1段465號
TEL:04-8374193

南投聯絡處（靜思書軒）
540南投市菓葉路101號
TEL:049-2241169 FAX:049-2241379

草屯聯絡處（靜思小築）
542南投縣草屯鎮碧山路859號
TEL:049-2323249 FAX:049-2300249

埔里聯絡處（靜思小築）
545南投縣埔里鎮中正一路100號
TEL:049-2997296 FAX:049-2997297

竹山聯絡處（靜思小築）
557南投縣竹山鎮延和里大智路52號
TEL:049-2659671 FAX:049-2654709

雲林聯絡處（靜思小築）
630雲林縣斗南鎮新生二路178號
TEL:05-5954196 FAX:05-5954197

西螺聯絡處
648雲林縣西螺鎮大圍里10鄰光復東路88號 TEL:05-5880034 FAX:05-5882481

北港聯絡處（靜思小築）
651雲林縣北港鎮草湖里華勝路679號
TEL:05-7832270 FAX:05-7827950

嘉義聯絡處（靜思書軒）
600嘉義市彌陀路26號
TEL:05-2777852 FAX:05-2777853

嘉義志業園區
600嘉義市博愛路2段469巷19號
TEL:05-2353318

臺南分會（靜思書軒）
717 臺南市仁德區 仁義路222號
TEL: (06) 2792999 FAX: (06) 2493338

安平聯絡處（靜思書軒）
708臺南市安平區國平里國平路211號
TEL:06-2989111
FAX:06-2995111

佳里聯絡處（靜思小築）
722臺南市佳里區民安里同安寮76-1號
TEL:06-7224872

新營共修處（靜思小築）
730臺南市新營區長榮路1段378號
TEL:06-6352150

善化聯絡處（靜思小築）
741臺南市善化區小新里小新營346號
TEL:06-5832330

高雄志業園區（靜思書軒）
807高雄市三民區河堤南路50號
TEL:07-3987667 FAX:07-3987665

新興共修處
800高雄市新興區開平里8鄰河南一路16號 TEL:0912-412600轉4242～4250

苓雅共修處
802高雄市苓雅區苓雅一路2號
TEL:07-5367855

鹽埕共修處
803高雄市鹽埕區必信街150號
TEL:07-5613357

小港聯絡處（靜思小築）
812 高雄市小港區高松路12之9號
TEL:07- 8034311

鼓山聯絡處
804高雄市鼓山區迪化街36-1號
TEL:07-5617156

岡山志業園區（靜思書軒）
820高雄市岡山區岡山北路6號
TEL:07-6217555 FAX:07-6232555

岡山共修處
820高雄市岡山區竹圍南街97巷20號
TEL:07-6226555 FAX:07-6221555

鳳山聯絡處
830高雄市鳳山區自由路417-6號
TEL:07-7475132 FAX:07-7475517

大寮共修處（靜思小築）
831高雄市大寮區三隆里三隆路299號
TEL:07-7819480 07-7820552

杉林大愛園區聯絡點
846高雄市杉林區月眉里大愛路3號
TEL:07-6775668 FAX:07-6775670

屏東分會（靜思書軒）
908屏東縣長治鄉長興村中興路83號之1
TEL:08-7363953 FAX:08-7366853

鹽埔聯絡處（靜思小築）
907屏東縣鹽埔鄉新二村德協路100號
TEL:08-7933252

潮州聯絡處（靜思小築）
920屏東縣潮州鎮永春里志成路46號
TEL:08-7891347 FAX:08-7894545

里港共修處
905屏東縣里港鄉鐵店村鐵店路34之28號 TEL:08-7754879

東港聯絡處（靜思小築）
928屏東縣東港鎮興東里14鄰沿海路171號 TEL:08-8321045

宜蘭聯絡處
260宜蘭市東港路1段405號
TEL:03-9370289

羅東聯絡處（靜思書軒）
268宜蘭縣五結鄉五結路3段360號
TEL:03-9605711~2 FAX:03-9600396

鳳林共修處
975花蓮縣鳳林鎮信義路321號
TEL:03-876-2578

玉里聯絡處
981花蓮縣玉里鎮民權街56號
TEL:03-8888816

臺東聯絡處（靜思小築）
950臺東市四維路2段606號
TEL:089-225229、225279 FAX:089-238928

金門共修處
893金門縣金湖鎮山外里南雄29號
TEL:082-334579

澎湖聯絡處（靜思小築）
880澎湖縣馬公市西文里13之2號
TEL:06-9211557 FAX:06-9211670

■中國大陸 Mainland China

北京靜思書軒
富貴園店：北京東城區東花市大街118號花市棗苑甲3-7號
TEL：86-10-51005558
北京書院店：北京市西城區前門西大街55號 TEL:86-10-83576080

上海靜思書軒
長風店：上海市普陀區大渡河路168弄22號H棟1樓101室
TEL：86-21-61231841
昌化店：上海市普陀區昌化路826號1幢104號漢庭酒店1樓
TEL:86-21-52735827

蘇州靜思書院
江蘇省蘇州市姑蘇區滾繡坊41號
TEL:86-512-65816171分機3102

蘇州慈濟志業園區（景德靜思書軒）
蘇州市姑蘇區景德路367號
TEL:86-512-80990980 FAX:86-512-65162885
TEL:86-512-80990980分機4202（書軒）

無錫靜思書軒(湖濱店)
無錫市濱湖區山水東路98號
TEL:86-0510-85555805

杭州靜思書軒(南宋御街店)
杭州市上城區南宋御街大井巷20號
TEL:86-571-86573839

浙江靜思書軒(紹興店)
浙江省紹興市越城區客運西站（幸福財富中心）11幢1號
TEL:86-575-85133292

廣州靜思書軒(天河店)
廣州市天河區華景新城華景路33號慈濟二樓 TEL:86-20-38208810

深圳靜思書軒(福田店)
深圳市福田區八卦二路鵬益花園1號群樓104（中信銀行旁）
TEL:86-755-22380860

泉州靜思書軒(新門店)
福建省泉州市鯉城區新門街拓改工程北12＃27-29號（梨園古典劇院對面）TEL:86-595-22850338

福鼎靜思書軒(古城店)
福建省福鼎市古城南路120號
TEL:86-593-7832707

廈門靜思書軒
湖裡店：湖裡區興隆路582號之一A
TEL:86-59-25717229
思明店：思明區禾祥西路12號103店面 TEL:86-592-2285766
嘉禾店：湖裡區嘉禾路586號創新城大樓3樓 TEL:86-59-25718815

長春靜思書軒(寬城店)
吉林省長春市寬城區北京大街420號百洋大廈1樓
TEL:86-431-82761800

山東靜思書軒(青島東海店)
山東省青島市市南區東海西路51號16棟網點一層C戶
TEL:86-532-58692826

■香港 Hong Kong

香港分會
TEL:852-28937166 FAX:852-28937478

灣仔聯絡處
TEL:852-28922578 FAX:852-28922598

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

■韓國 Korea

京畿道（Gyeonggi-do）
TEL:82-10-6850-8188

■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

泰國分會（Bangkok）
TEL:66-2-3281161-3 FAX:66-2-3281160

芳縣支會（Ampur Fang）暨清邁慈濟小學（Chiang Mai）
TEL:66-53-382026 FAX:66-53-383059

■越南 Vietnam

胡志明市（Hochiminh City）
TEL:84-28-38535001/38535003
FAX:84-28-38535055

河內（Hanoi）
TEL:84(0)24-35575957

■柬埔寨 Cambodia

金邊（Phnom Penh）
TEL:855(23)890126/890211

■緬甸 Myanmar

仰光（Yangon）TEL:95(9)421131700

■馬來西亞 Malaysia

雪隆分會(KL&Selangor)
TEL:603-62563800 FAX:603-62563801

馬來西亞分會(Penang)
TEL:604-2281013 FAX:604-2261013

巴生支會(Klang)
TEL:603-51662048
FAX:603-33242218

北海支會(Butterworth)
TEL:604-333101 FAX:604-3241013

大山腳(Bukit Mertajam)
TEL:604-5081013 FAX:604-5080013

怡保(Ipoh)
TEL:605-2551013 FAX:605-2421013

太平(Taiping)TEL:6012-5200111

巴里文打(Parit Buntar)
TEL:605-7162184 FAX:604-5937546

高鳥(Pengkalan Hulu)
TEL:6019-5918105

吉打分會（Kedah）
TEL:604-7311013 FAX:604-7321013

日得拉(Jitra)
TEL:604-9179013 FAX:604-9170117

蘭卡威(Pulau Langkawi)
TEL/FAX:604-9666008

居林(Kulim)
TEL:6012-4739931

雙溪大年(Sungai Petani)
TEL/FAX:604-4218732

玻璃市(Perlis)
TEL/FAX:604-9763208

吉蘭丹支會(Kelantan)
TEL:609-7433013 FAX:609-7439013

登嘉樓(Terengganu)
TEL/FAX:609-6317703

彭亨(Pahang)
TEL:609-5172969 FAX:609-5172062

關丹(Kuantan)
TEL:609-5139061/5132969
FAX:609-5139062

淡馬魯及文德甲(Temerloh&Mentakab)
TEL:609-2778818

勞勿(Raub)
TEL:609-3561040 FAX:609-3563964

芙蓉(Seremban)
TEL:606-6331934/6331936
FAX:606-6331935

淡邊(Tampin)
TEL:606-4416068 FAX:606-4431068

馬六甲分會(Melaka)
TEL:606-2810818 FAX:606-2812796

新山支會(Johor Baru)
TEL:607-5547703 FAX:607-5541703

麻坡支會(Muar)
TEL:606-9544375 FAX:606-9544377

居鑾(Kluang)
TEL:607-7736115 FAX:607-7711266

哥打丁宜(Kota Tinggi)
TEL:607-8827736 FAX:607-8827737

峇株巴轄(Batu Pahat)
TEL:607-4311013 FAX:607-4337013

古晉支會(Kuching)
TEL:6082-344706/344707
FAX:6082-349707

美里(Miri)
TEL:6085-660013 FAX:6085-650013

詩巫(Sibu) TEL/FAX:6084-349712

亞庇(Kota Kinabalu)
TEL:6088-381779/8382779
FAX:6088-383013

根地咬(Keningau) Tel/FAX:6087-338838

丹南(Tenom) TEL:6087-737893

山打根(Sandakan)
TEL:6089-212886 FAX:6089-212893

斗湖(Tawau)
TEL:6010-4563059

檳城慈濟洗腎中心
TEL:604-2297211 FAX:604-2297213

北海慈濟洗腎中心
TEL:604-3331013 FAX:604-3241013

吉打慈濟洗腎中心
TEL:604-7323604 FAX:604-7358604

吉隆坡慈濟義診中心
TEL:603-21421567 FAX:603-21421569

巴生慈濟義診中心
TEL:603-51662048

馬六甲慈濟義診中心
TEL:606-2866469

檳城慈濟幼兒園
TEL:604-2267703/604-2295054

峇六拜慈濟幼兒園（Bayan Lepas）
TEL:604-6438703

高淵慈濟幼兒園(Nibong Tebal)
TEL:604-5937703

北海慈濟幼兒園(Bagan Ajam)
TEL:604-3317703

慈濟大愛幼兒園（吉隆坡甲洞）
TEL:603-62563990

慈濟大愛幼兒園（吉隆坡班丹英達）TEL:603-92016428

慈濟大愛幼兒園（淡邊）
TEL:606-4410658

慈濟大愛幼兒園（馬六甲）
TEL:606-2866468

新山慈濟幼兒園 TEL/FAX:607-5594768

■新加坡 Singapore

新加坡分會
TEL:65-65829958 FAX:65-65829952

慈濟義診中心
TEL:65-64758812 FAX:65-64758718

未完，下接157頁

靜思人文
虔誠發行

靜思法脈叢書

辛丑夏秋大疫大教育

二〇二一年

釋證嚴 講述

靜寂清澄志玄虛漢守之不動億百千劫無量法門悉現在前得大智慧通達諸法

釋德伃隨師小記

二〇二一年五月十六日至八月三十一日
一〇八天、一〇八篇
證嚴上人有關疫情之重要開示



慈濟大學
Tzu Chi University

人文與學術專業薈萃的典範大學

111學年度碩博士班、博士學位學程
暨碩士在職專班考試入學

醫學院

醫學科學研究所博士班
轉譯醫學博士學位學程
醫學系生物醫學碩士班
醫學系藥理暨毒理學碩士班/博士班
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/在職進修專班
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碩士班

人文社會學院

宗教與人文研究所碩士班
東方語文學系碩士班
人類發展與心理學系碩士班（應用人類學組、臨床心理學組）
社會工作學系碩士班

教育傳播學院

教育研究所碩士班
教育研究所在職進修專班
傳播學系碩士班

簡章下載：https://admissions.tcu.edu.tw/?page_id=5029
◎ 一律採網路填表及通信報名
◎ 報名日期：110年12月20日~111年1月7日
◎ 考試日期：111年3月4日~3月6日
◎ 放榜日期：111年3月21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	書面審查
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	
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



｜疫情下的環保心｜

精彩內容請見本期「大地保母」專欄

回收物堆如小山、日日人氣鼎盛的頂美環保站，罕見地靜悄悄。從疫情三級警戒期間掛起「暫停回收」公告，到七月二十七日降為二級，全臺慈濟環保據點配合政府防疫措施逐日恢復作業，環保志工耐心等待，也始終堅信——疼惜大地的環保工作可不能停！

（撰文、攝影・黃筱哲　臺南市中西區　2021.7.22）