

慈濟

Tzu Chi Monthly

一主題報導一

瑪嘎巴嗨孩子團

乘音符起飛



663

2022年2月1日出刊

蒲公英的力量

|| 社·論 ||

慈濟社區歲末祝福去年入冬後陸續展開，年度新芽獎學金頒獎典禮也在全臺各社區舉辦，許多弱勢家庭學子因課業或其他方面表現優異，受到表揚獎勵。

同樣受到矚目的是花蓮「瑪嘎巴嗨孩子團」，他們在耶誕節前夕團聚，團員們在慈濟花蓮本會社福團隊的陪伴下寫許願卡，耶誕樹頂端的「希望之星」被卡片環繞淹沒。

本期主題報導的主角即是「瑪嘎巴嗨孩子團」，其組成出自慈濟花蓮本會的一項兒少培力計畫，於二〇一九年展開；團員主要為慈濟長期陪伴的家庭孩童，透過合唱等多元學習，在學業之外開拓更多探索自我的機會。

教育一向被視為翻轉貧窮的跳板，也是慈濟慈善工作長久以來關注的重點。貧富差距拉大，自近二十年來的全球化及社會變遷可窺知一二，如家計困頓的階層人口，不得已離家赴海外出賣勞力；近兩年新冠肺炎疫情衝擊經濟，也使得中低及低收入的家庭戶數不斷增加。

貧窮家庭的孩童因此得不到充分的教養支持，若是教育中輟或無法繼續升學，未來生計也將受限。相對於中產家庭，弱勢

家庭的下一代對未來無法編織夢想，再加上欠缺與社會資源的連結，更會感到孤獨受創。

有些孩子在學習表現上相當優秀，卻願忌增加家庭負擔，放棄了更好的學習機會，可能感受到與同儕格格不入而自卑。也有些孩子即使面對家庭狀況不堪，因擔心父母而不願接受社福機構的安置。

在學歷至上的社會主流價值中，我們能否引導這些孩子發展其他潛能？在成長過程中，他們應享有「被愛」的感覺；在看似匱乏的環境中，他們仍可開發自我價值感，對自己的生命知道如何掌握方向。

「瑪嘎巴嗨孩子團」在合唱指導老師陳耀笙的教導下，孩子們不僅擁有歌唱的快樂，也在其中學習自律、接納與包容。參與團聚的過程中，孩子感覺到關愛與重視，也逐漸打開心房。這個陪伴歷程十分感人，也給人相當的啟示。

證嚴上人常以蒲公英為喻指出，孩子只要內心充滿愛，即使生在貧瘠的環境，有朝一日仍可長出堅韌的新芽。祈願在困頓中的孩子都能發揮蒲公英百折不撓的力量！



攝影／李白士

螢火微光，群破黢暗

—證嚴上人·靜思晨語—

螢火微光，合群破黢暗，
莫輕小善，眾善行大愛；
涓滴入缸，如池入井，
發心立願，百人千人，
湧泉匯流，代代相傳，
愛與善，千萬年。

再忙都值得

「從現在開始，我要稱呼你師兄了。」通訊軟體上，我對去年十月受證環保志工的阿民這樣說。想也知道，若當著他的面，他一定會靦腆地回應：「感恩啦！」

阿民跟女友阿鳳住在一起，無奈阿鳳被病魔苦纏多年，一年多前往生了；剩下他獨居，生活失去重心、鎮日魂不守舍，很讓人不捨。

我和志工簡淑媛為了不讓他再走上使用毒品的回頭路，頻繁地關心他。好在他也曾說：「我會做慈濟，完成阿鳳的心願……」阿鳳一心一意想穿上慈濟委員旗袍、讓上人授證，她勤奮地投入環保、福田、香積等志工，然而上蒼卻關上了這扇門。

去年中區歲末祝福典禮前，環保幹事林秀滿問阿民：「你不要報名經藏演繹，一起來讓上人祝福？」阿民答應了。

簡淑媛教他：「先把影片

裏的歌詞聽熟，再學手語。」阿民每天起床後、中午休息、傍晚下班回到家，不斷地重複聽〈德行品〉；終於到了第一次彩排，阿民覺得臺中靜思堂的現場很有道氣，很期待演繹那天趕快到來，他說這是自己第一次這麼專心地做一件事。

「我對『恬安淡泊，無為無欲，顛倒亂想，不復得入』這句經文最有感覺，但我能做到嗎？」從國中就是問題學生的阿民，似乎還沒有自信。

我問他懂得經文意思嗎？他說，日子平順知足就好，不追求名利與富貴；無論做任何善行，皆不求回報。「不過我恐怕還做不到『顛倒亂想，不復得入』，但我會繼續努力。」

正當如火如荼茶演練時，忽然傳來變化球，環保志工改為和慈濟委員合併演繹〈文殊答〉，阿民很勇敢，沒有放

棄。但他說：「師姊，經文我

已經聽了好幾次，覺得好難記！」聽得出他有些喪氣，我繼續為他打氣。彩排中場休息的五分鐘，我趕緊找到他，讓他知道陪伴他的訪視志工都在現場。

大家必須著正裝出席總彩排，我特別交代他：「師兄，記得服裝儀容要整齊，有空到淑媛師姊那裏，請她幫你重修頭髮，看起來會更有精神。」

「師姊，想不到我會走進這麼莊嚴又和藹可親的地方，我會珍惜，阿鳳沒做到的，就讓我來完成。感恩師姊不嫌棄，我會聽你的話。」阿民答應道。

總彩排時，阿民非常感動，他說：「我何德何能穿著制服跟大家坐在那裏？」我想，他此刻最掛念的想必是：「阿鳳，要是你還在，該有多好！」

「感恩慈濟的師兄師姊，多年來對阿鳳的照顧和陪伴，還不厭其煩的鼓勵我，我也會

學習你們的善良和愛心去幫助有需要幫助的人。」通訊軟體上傳來阿民的訊息。看到這樣的回饋，再忙都值得。

臺中 林淑媛

知足最富足

路上看見一個熟悉的背影，賴碧玉女士推著清潔車，正在清理社區落葉。我上前招呼，她抬頭微笑說：「師兄！我統一發票中了一萬，領到錢後要捐慈濟；屆時，再請您轉交。」

賴碧玉是多年的慈濟會員，也是社區的清潔人員，更是環保志工；十五年來，她在家中設立環保點，每週讓志工將回收物載到福興環保站。

前年婆婆、先生和公公相繼往生，知足的賴碧玉靠著每月二萬元的收入，省吃儉用，陪伴兩個孩子成長。

這天晚上，她滿心歡喜地送來一萬元現金及一個滿滿的

存錢筒，捐款就以公公、婆婆、先生之名開收據，「上人買新冠病毒疫苗要花很多錢。我和女兒也都打完了兩劑疫苗，這錢本來也不是我的，剛好可以拿來捐疫苗善款！」

彰化 梁安順

愛心翻倍

靜思精舍知客室桌上，整整齊齊擺放著十一個沉甸甸的竹筒，讓人眼睛一亮。

「十個是銅門村照顧戶的竹筒，一個是鄰長的。」帶著十一個竹筒「回娘家」的花蓮志工甘勤香說，她和先生吳家盛在秀林鄉銅門村慈善訪視已有多多年；九十五歲的姆姆，育有二子六女，先生和長子很早就過世，十幾年前，第五個女兒也往生，留下一位幼小的孩子由姆姆撫養。

八、九年前，姆姆的小兒子重病，住在慈濟醫院加護病房。甘勤香、吳家盛到醫院關懷時，也送給姆姆的女兒一個竹筒：「可以每天投一元、五元或十元，做好事為弟弟祝福。」從外地趕回來的四位女兒，也紛紛表示要一起「投竹筒」。

姆姆的小兒子最後還是往生了，當志工關懷時，竹筒陸續送了回來。「姆姆的家族凝聚力很強，只要她說一句『竹筒有沒有回來？』女兒們就會把竹筒送回或寄回來。」吳家盛說。

鄰近的照顧戶也跟著效法姆姆一家。吳家盛說：「照顧戶的銅板很珍貴！曾經有個竹筒裏只有一塊錢，志工同樣也開了收據。下次再去時，銅板就翻倍、再翻倍；現在竹筒很重了，這就是愛心無價！」

這十個翻轉手心的愛心竹筒，無價、無量！

花蓮 王鳳娥

目錄



一群來自不同家庭的孩子，參與慈濟花蓮兒童培力計畫而齊聚歡唱，「瑪嘎巴嗨孩子團」在二〇二〇年里拉傑人盃音樂大賽花蓮區賽勇奪團體合唱冠軍、六座獨唱獎盃，團員們歡喜上臺領獎。
(相片提供／花蓮本會)



101 證嚴上人衲履足跡 釋德伋

【結好人緣，圓滿好事】
去除習氣才能與人合，感恩在心最能得人和。
【黑暗中光芒閃爍】
一群螢火蟲可以照亮一方，群體的力量才能永續。

社論
1 蒲公英的力量
無盡藏

6 今天我要做好事
執行長新年祝福
8 疫情中如常開展大愛
凝聚眾善讓人間平安

證嚴上人

顏博文

10 瑪嘎巴嗨孩子團 乘音符起飛

撰文·張郁梵
攝影·蕭耀華

12 站上舞臺之前

20 爸爸，我得第一名了！

24 計程車上，看孩子們長大

26 音樂魔法師 點燃榮耀那一刻

30 領航員 回溯那個被愛的自己

親師生·坦白話

36 當「滑世代」愛上古典文學

撰文·李秋月 插畫·鍾庭嘉

38 中風復健期 針灸推得動

撰文·廖唯晴 插畫·林家陞

40 撲滅星火

撰文·潘靜涵

特別報導

42 菲律賓 雷伊風災 搶救歲末天災 志工大動員

三萬家庭憂煩重建

圖文提供·慈濟菲律賓分會

46 陽光重返保和島

口述·黃三民 翻譯·許怡樂
採訪整理·廖哲民、李秀玲
撰文·黃樹人

48 無價的一百元

50 馬來西亞 雪隆大水災 九千人齊救援

圖文提供·慈濟雪隆分會

54 十二月我哭了好幾回

撰文·謝亞忠

56 當我也成為受災戶

撰文·許詔玲

58 美國 罕見冬日龍捲風

發放和寒流競速

圖文提供·慈濟美國總會
口述·韋錦全 採訪整理·廖哲民

62 警報再次敲響無常

64 嚴冬加開夜宿者門診

撰文·魏玉縣

慈善臺灣

66 德運輪船員滯留臺北港 從苦海上岸

撰文·葉子豪、林淑真、陳美羿 攝影·蕭耀華

76 本草有情 藥草田這「疫」年

撰文·王鳳娥

農禪生活

84 《東方的一道光》前言

穿梭西醫病房的中醫團隊

撰文·吳立萍 攝影·劉子正

90 八十歲的十八歲少女

撰文·陳佩娟

96 「盤」點生命

撰文·林玲惻

聞思修

100 小而美的人間淨土

撰文·林美容

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·2022年2月1日出版 第663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／林家陞、林順雄、蘇芳霽
校對志工／簡素珠、林美枝、張素卿、陳輝明

印刷廠／中華彩色印刷股份有限公司 編輯部／11259臺北市北投區立德路2號12樓

慈濟人文志業中心慈濟期刊部 電話：(02)28989000 傳真：(02)28989994 讀者索閱電話：(02)28989000轉1165 傳真：(02)28989966

Printed in Taiwan

數位閱讀慈濟月刊



立即體驗
PDF 全螢幕電子書

慈濟月刊免費贈閱

歡迎到各地慈濟會所取閱

如需定期郵寄到府，酌收一年份郵資 NT\$165 元

郵政劃撥帳號：19905781 戶名：慈濟傳播人文基金會

慈濟基金會誠摯邀您加入慈濟會員

- 線上捐款 一指積善共造福緣 一念成功歡喜功德
- 郵政劃撥、銀行轉帳定期定額自動捐款



線上捐款

贊助人文志業

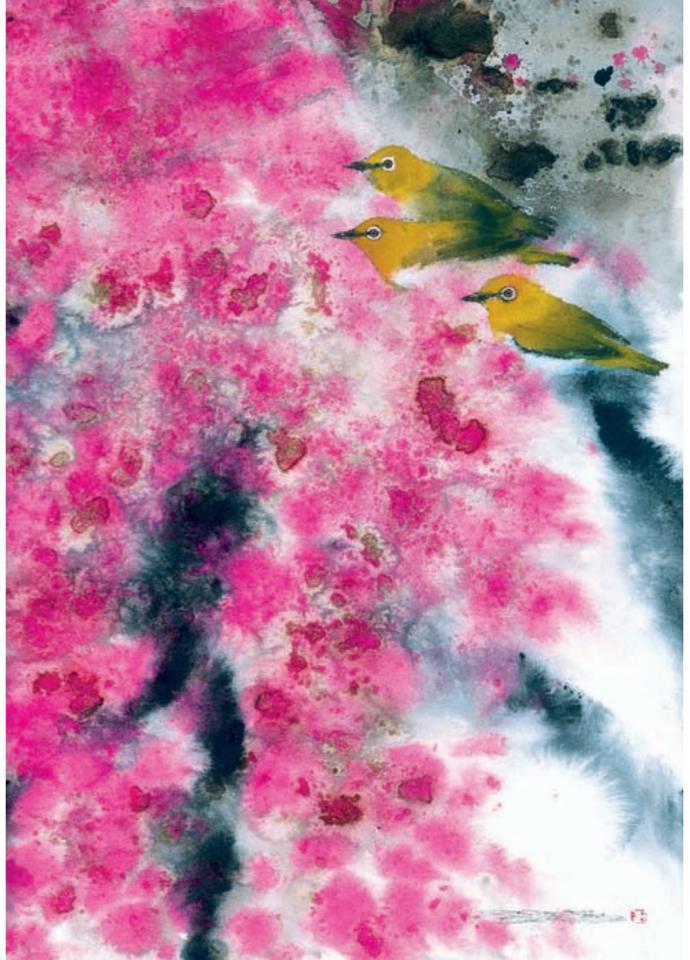
郵政劃撥帳號：19905781
戶名：慈濟傳播人文基金會
請指定用途：

- 隨喜助印《慈濟》月刊或《檀施文庫》
- 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》出版物
- 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：

- 慈善：臺灣貧戶長期濟助、急難救助
- 醫療：推展醫療志業
- 教育：推展完全化教育志業
- 國際：國際救援、災後重建



畫作／林順雄

今天我要做好事

一天八萬六千四百秒，
如果覺得不輕不重，分秒就消耗掉了。
每天發好願：我要當好人、做好事，
一秒鐘也能發揮出生命的價值。

證嚴上人主講 編輯部整理

講於二〇二二年元月一日至十三日

送 舊迎新，用感恩心
送走過去，以虔

誠心迎接未來，是個平安福慧年；祝福人人所在的環境是永遠光明喜氣，身心健康歡喜。年月增長，歲數增長，好事也要增長，大家往善的方向精進，共同造福凝聚吉祥的瑞氣。

一天八萬六千四百秒，分秒很容易過去；如果覺得不輕不重，時間就消耗掉了。時間從來不會等我們，要靠我們自己精進，每秒鐘戒慎虔誠，每天都發願：我要當好人！我要珍惜我的生命，時時說好話、做好事；寶貴時間，就可以做很多事，一秒鐘也能做出我們生命的價值。

為自己生命盤點一

下，功、過有多少。如

果做錯事於人有損，就要虔誠懺悔，有過就改。「功」就是做好事，為家庭、為社區奉獻付出多少。如果此生有「守志奉道」，確實幫助到人間社會，問心無愧、此生無憾，也要向自己說感恩。

我盤點自己這輩子，也覺得很有價值。五十多年前，從三十位家庭主婦每天發一念心、日存五毛錢開始做救濟，「我今天要做好事」的善念，大家響應了，才有現在的「慈濟」。那個時候的一念心，決定了今天的慈濟精神，慈濟慈善從花蓮起步，奠定了四大志業、八大法印，慈濟人的愛心已經鋪向世界地

圖上許許多多角落，足跡走過一百二十六個國家地區。

過完農曆年，再到農曆三月，慈濟就要向五十七年再跨步出去；一路走來，我是捨生命、捨時間，但我得到更多。我要感恩那一群、這一群、一群群的菩薩，總是圍繞在我身邊，從「五毛錢」開始一直幫我添，讓貧病的人早點接受治療，讓更多人能夠及時得到幫助。

不只盤點自己的人，生價值，也要盤點「我們」做了多少；慈濟的精神理念從臺灣走向國際，只說在臺灣，經歷了地、水、火、風各種災難，哪裏受災，慈濟

人就及時出現、投入關懷，走過的身影真真實實。

去年歲末，馬來西亞發生百年大洪水，慈濟志工相互報平安後，就趕緊動員救災。香積團隊先組合起來，提供熱食、支援助災；在水退之後，全馬連心、愛鋪滿地，接力將災區泥濘不堪的家園清掃乾淨。也了解居民災後的生活，貧、病、孤、老會列入長期照顧，如果遭受一時急難，就緊急給予一次補助，讓生活安住。

只要發生災難的地方有慈濟人，大家有共同的心靈默契，趕往同一個方向啟動救災，應人所需快速發放，膚慰

愛護，縮短了人們受苦的時間。所以我天天都向著全球所有的慈濟人說「感恩」，看到藍天白雲從四面八方會合起來，安撫人心、安定生活，就像在人間看到了希望。

一日之間在普天之下有各種不同的人生，有的是一出生睜開眼睛，就生活在非常窮困無奈的環境；也有所在的空間平安幸福，不必擔憂吃、穿、住。生活在祥和的社會中要很感恩，有感恩心就會心滿意足，知福、惜福還要造福。你造福、他造福、我造福，「人託人的福」，人心和睦，氣氛祥和，這分瑞氣能保社會平安。

不僅為我們所在的

地方造福，國際間需要我們的時候，要把握因緣做個能助人的人。集合大家的力量，再遙遠的地方也能伸援，照顧到更苦、更窮、更難度日的人生。有因緣、有力量且願意及時付出，看起來是去幫助人，其實自己造的福自己得，「一分己獲」。能從臺灣關懷到天下，是多麼有福！

不以善小而不為，會合就是大善；愛心點滴結合，就是大愛。人人的心中有一盞燈，要專注讓它發光發亮，即使一人的心光極弱極微，但不孤單，「火金姑」群飛起來點點閃亮，讓人間充滿了愛！

◎

感恩有您 疫情中如常開展大愛 新年祝福 眾善凝聚護天下平安

各位敬愛的會員、捐款人、慈濟師兄師姊、各位好朋友：

迎接二〇二二年，謹用最虔誠的心情向二〇二二年道別——新冠肺炎疫情籠罩全球猶仍未歇，這一年來，慈濟基金會因為您們的信任與支持，疫情中如常開展大愛，慈善足跡累計達一百二十六個國家與地區。

回顧臺灣自二〇二一年五月疫情升溫，史無前例進入三級警戒，慈濟傾注全力，以最大力度守護臺灣，期間援建二十五座篩檢站提升檢疫量能，提供十五個縣市共三十五處靜思堂作為民眾的疫苗接種站；並捐輸防疫物資近兩百六十八萬件至全臺各地，支持防疫第一線。

考量疫情中的失業率升高，慈濟主動展開疾疫紓困，發放逾一百六十七萬份；其中為弱勢學童打造的暑期營養紓困計畫，聯手縣市政府、在地農產及愛心計程車司機，將安心生活箱、健康蔬果箱，逐一送到十五個縣市逾兩百三十個鄉鎮、九萬戶次家庭手中。為協助中小學生線上教育安學，提供無線分享器、新購或二手電腦、青年線上伴學，援助學子停課不停學逾兩萬人次。

至誠感恩來自您們及各界的大愛與捐款，因為有您們的長期護持，讓慈濟擁有堅定的信心，與鴻海暨永齡基金會、台積電共同為臺灣民眾購捐一千五百萬劑新冠病毒BNT疫苗。直至今日，BNT疫苗依然是經得起考驗的選擇：是全球第一支獲得完全授權的疫苗，也是全球第一支青少年與兒童都可以施打的疫苗，更是全美第一支混打或作為第二劑的疫苗。

而在國際間，因新冠肺炎疫情造成國境封鎖、物資難求，慈濟克服重重艱難，動員全球慈濟人的力量，超越國界與疆域，至今已與全球八千七百九十六個宗教、醫療、教育等官方及民間機構合作，進行防疫援助與紓困濟助。累計援助九十六個國家地區，逾四千八百六十七萬件防疫物資；也於四十四個國家地區，進行物資紓困發放，超過五百零八萬戶次受惠。

環境永續，善念永續

在積極防疫的同時，慈濟對環境教育不遺餘力、向下扎根。在教育部、環保署、消防署及各縣市政府指導下，與PaGamO幫你優公司公益合作，為中小學學生設計「環保持災勇士養成計畫」電競遊戲；透過網路打造環保持災遊戲學習平臺，獲全臺超過千所中小學教材引用。

慈濟也在國際領域倡議環保，於二〇二一年十一月出席第二十六屆聯合國氣候峰會（COP26），受邀於四場論壇發表，主辦九場記者會。會中，全方位談及氣候變遷的影響、解方與實際行動，由科學、營養、環保等面向來證實素食是最有效的環保行動！

走過五十六年，慈濟的永續步伐持續精進，以「FUN大視野・想向未來」、「青年公益實踐計畫」，長期支持社會創新、環境保護、循環經濟、青年增能與志工增能，榮獲經濟部中小企業處「Buying Power 社會創新暨新創採購」採購獎首獎及社會共榮組特別獎。

有鑑於印順導師及證嚴上人對當代佛教作出劃時代的貢獻，慈濟與哈佛大學、哥倫比亞大學、普林斯頓大學、牛津大學、劍橋大學、英屬哥倫比亞大學、北京大學共同舉辦「印證佛學傑出學術系列講座」(Yin-Cheng Distinguished Lecture Series on Buddhism)，邀請全球傑出佛教學者研究佛教的思想與實踐，引領當代佛教研究，顯現佛教應眾生所需，拔苦予樂、復為說法的價值與貢獻。

有苦難的地方，就能看到慈濟人的身影，就如暗夜中的螢火蟲，螢光雖微，凝聚眾力也能帶來光亮。展望二〇二二年，我們將致力慈善新創、全球合作、環保推素、防疫備援、法義精進、菩薩招生、防災教育、資訊智慧與國際人才培育，借重科技力量，讓人間愛與善溫暖天下。

新的一年，期待人人平安，疫情早日消弭。上人期勉眾人「茹素護生勤造福，共善愛灑信願行」，透過齋戒茹素，愛護生靈，行善造福，匯聚善念，讓社會祥和、世界平安。

佛教慈濟慈善事業基金會

執行長

張博文

感恩合十



邀請您加入慈濟LINE官方帳號
了解慈濟脈動
更歡迎您一指積善、隨時行善
加入慈濟人的行列

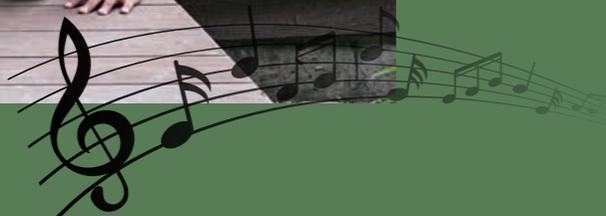
「主題報導」

瑪嘎巴嗨孩子團

乘音符起飛

阿美族語「瑪嘎巴嗨」，意思是「最漂亮、最美麗」，「瑪嘎巴嗨孩子團」也是美好的總和——成員來自花蓮不同家庭，在肩開眼笑中開嗓，無拘無束地唱，綻放天賦，也能縮小自己，與人和聲，共同展現合唱最美好、最迷人的魔力。

撰文·張郁梵 攝影·蕭耀華



從二〇一九年三月開始，「瑪嘎巴嗨孩子團」每週一到慈濟花蓮園區練唱，二〇二一年耶誕節前夕，年度課堂到了尾聲，團員們相互祝福。

站上舞臺之前

從信心不足到大聲歡唱，從怯生生到作伴登上舞臺，歡迎來到「瑪嘎巴嗨孩子團」，成為自己人生的明日之星！

輕

柔舒緩的曲調環繞著，為即將到來的耶誕節增添些許氛圍，二〇二一年最後一堂課，幾名孩子在耶誕樹旁努力踮起腳尖，將許願卡掛上頂端那顆象徵著「希望」的星星上，彷彿只要掛得愈高，願望就愈容易成真。「希望之星」不一會兒就被寫滿心願的卡片淹沒。

有人許願長高到一百八十分、有人希望可以考上夢寐以求的舞團出去表演、還有人祈禱爸媽可以賺大錢……童言童語寫下的純真期待讓人會心

一笑。然而，也有幾張心願令人忍不住斂起笑容——

「希望我能有人愛」、「謝謝你們愛我們」、「大家唱得愈來愈好」，簡單幾句祝福和感謝，描繪著孩子最單純的渴望，不僅傳遞出在合唱團感受到的溫暖，也可以感覺到「瑪嘎巴嗨孩子團」帶給他們的強烈歸屬感。

和助學一樣重要的事

「我們快樂地歌唱，唱出活力和希望……」在指導老師陳



Profile 瑪嘎巴嗨孩子團

成立：2019年3月
對象：花蓮縣北區，慈濟花蓮本會長期陪伴的家庭子女
時間：每隔週六下午
地點：慈濟花蓮園區
課程：合唱練習、潛能探索、人文教育、公益服務、公開表演

耀笙的帶領下，幾十位團員圍成一圈唱起團歌，唱完最後一句「耶！Just瑪嘎巴嗨」，團員扮鬼臉定格，俏皮搞怪卻不失創意。



↑「瑪嘎巴嗨孩子團」團員在打擊樂老師帶領下，拿起鼓棒在桌面練習敲打節奏。

←團員初次上打擊課程，社工員陪伴練習敲打節奏，慢慢跟上進度。

慈濟基金會 教育培力

- ✓ 營養補充需求與課輔師資支持偏鄉48所國中小學生
 - ✓ 暑期弱勢學童營養支持共51,184戶，94,683份
 - ✓ 提供弱勢學童筆電共4,849臺
 - ✓ 新芽獎學金獲獎共9,333人
- 2021年元月至12月統計

助學補助

就學環境改善

學習空間改善、設備補充

偏鄉學校教育關懷

營養餐食、學習設備補助

課輔

營隊成長班

青年學子培力

新芽育才專業、偏鄉學校育才、增能培力專業、結合在地團體公益合作、領航員計畫

「瑪嘎巴嗨」源自阿美族語，意指漂亮美麗，是最好、最美的總稱。二〇一九年三月成團後，指導老師陳耀笙在首次團聚時邀請大家為團隊命名，經過熱烈討論和票選，正式取名為「Just瑪嘎巴嗨合唱團」。

慈濟基金會慈善志業發展處東部社福室社工師蔡惟欣解釋，「瑪嘎巴嗨」是花蓮本會兒少培力專案項目之一，邀約慈濟

長期關懷的弱勢家庭學童，隔週六下午團聚一次；二〇二〇年進一步擴大服務範圍、開發更多元的學習課程，並調整團名為「瑪嘎巴嗨孩子團」，希望啟發團員探索興趣、發展潛能。

之所以成立孩子團，主要來自社工們訪視案家時的觀察。以往社會學研究談到，弱勢者容易因「階層複製」令貧困處境世代延續，變成牢不可破的困境；

十七歲的玫玫跟著弟弟的腳步，加入孩子團；雖比其他團員年長，但認真投入歌唱和舞蹈的態度，是大家的好榜樣。

教育則是協助弱勢兒少脫離貧困的跳板。但實際走入這些家庭關懷，社工員發現，即使父母不再為子女的伙食和學雜費擔憂，也很有心要指導子女課業，但有時受限自身教育程度而無法如願。

慈善團體提供獎助學金，可以鼓勵弱勢學子勤奮向學、專注學習，但依據在校成績的門檻制度難以獎勵多數人。為此，慈濟辦理「新芽獎學金」，包含學業表現在內擴增為五個獎項，試圖在不同的層面予以鼓勵，但獎學金頒獎典禮每年只有一次，平時很少有機會和學子互動，花蓮本會社





福團隊因而有了「兒少培力計畫」的構想。

所謂培力（empowerment），在於讓人們發展出自我的生存優勢和社會競爭力，日後得以自立，這也是近幾年社會工作中很常被提及的概念。慈發處社福室社工師吳承濬說明，天生我材必有用，「兒少培力計畫」提供機會，協助每個孩子在安心就學之外，能夠發展各自的天賦、培養適應未來的能力。

不過，該怎麼讓來自不同家庭、年齡、性格相異的孩子共處同一個課堂？團隊思考後一致同意，「唱歌是最有感染力

去年耶誕節前的團聚，在陳耀笙老師（中）的引導下，團員們圍成一圈、邊唱邊跳，藉著肢體律動、團康遊戲練習合唱發聲。

的媒介。」蔡惟欣補充，這也是為何一開始團名會取「Just 瑪嘎巴嗨合唱團」的原因。

計畫趕不上變化，第一次上課就狀況百出，團員因年齡差距懸殊，招生又沒有經過評選，學習落差之下，表現不如預期。發下歌譜，老師第一段還沒教完，已經有團員耐不住性子，甚至逕自離開座位，或躺或跑，教學秩序全被打亂。

「平日在學校課堂，學生上課時離開座位，可能會被嚴厲糾正或懲罰，但我們不希望為了方便管教，而限制孩子自由發展的機會。」蔡惟欣強調，「瑪嘎巴嗨」的宗旨是在保留孩子本性和特色的同時，找到方法，和他們分享禮節和自律的重要。

讓孩子看見「我可以」

陳耀笙老師的教學經驗超

過四十年，是教育部師鐸獎得主。幾次課堂中，她觀察到孩子們對音樂節奏、肢體表現的敏銳，卻因為缺乏學習機會和音樂環境，而未能受到妥善的指導；原生家庭的處境，也讓多數團員自信心不足而不敢開口歌唱；生活中遇到困難時，也常覺得自己沒有能力處理而選擇退縮。「我們能做的，就是讓孩子可以看見自己的能力！」

小廷熱愛唱歌跳舞，是創團時就參與的團員，表現突出卻很沒自信。陳耀笙看見小廷的潛能，安排她擔綱高音部的發聲角色，給予舞臺並創造機會，協助她在一次次自我挑戰的過程中建立信心。

孩子團二〇一九年在花蓮新芽獎學金頒獎典禮初試啼聲，臺下掌聲熱烈，勇氣倍增的小廷再次挑戰，跟著孩子團到遠雄海洋公園「快閃」唱歌；她

形容這如同走鋼索，需要很大的勇氣，但是在孩子團有夥伴，讓她不害怕！

團員欣欣和妹妹姝姝，每逢假日會到七星潭陪伴媽媽擺攤；有一半阿美族血統的她們，偶爾會穿上傳統族服招呼顧客，吸引許多遊客駐足與她們合影留念。

兩姊妹很活潑，也熱愛表演，但媽媽孫女士忍不住透露，欣欣喜歡唱歌，卻時常搶拍或跟不上，還常常自己升降key，連不善節拍的爸爸也常常欣只敢在家人面前表演舞藝，不敢隨意開口唱歌；直到加入孩子團，不只歌唱進步，也變得更勇敢。

孫女士分享，孩子團在新芽獎學金頒獎典禮初登場時，欣欣剛好站在麥克風旁，「她站定位後，看到麥克風在眼前，很緊張、壓力很大！」不過，

欣欣還是勇敢地完成整場表演。「看她在臺上唱完，壓力瞬間釋放的表情，我知道，那次演出對她來說是很大的突破。」

每回團聚結束，姊妹倆都會開心地和父母分享點滴，「一下說哪個大哥哥或大姊姊怎麼樣，或者老師講了什麼，還有某個同學做了好笑的事……」孫女士笑說，平常上學時，姊妹倆要三催四請，拖到快遲到了才出門；但只要是要去團聚，總是自動自發，前一晚就準備好隔天要帶的東西、想好要穿什麼衣服，出團表演前還會主動在家裏練習。

如今孩子團已經成為她約束兩姊妹的祕密武器，只要欣欣、姝姝沒有乖乖寫作業、東西亂丟或是偷懶沒有洗自己的餐具，而且屢勸不聽時，「我就會警告她們，再不聽話就不能去團聚，她們馬上變乖，生活也比較自律。」

心理學研究指出，「自律」

比智商更能預測一個人未來的學業表現、事業成就及健康情形。所謂的自律，

不只是循規蹈矩或照章行事，而是能夠延緩一時的滿足以做出好的選擇，例如美國史丹佛大學在一九六〇年展開的「棉花糖實驗」證實，一個人愈能「自我控制」與「延遲享樂」，為所期待的獎勵堅持、忍耐，愈可以隨時準備好面對生活中各種挑戰。

自律無法瞬間發生，孩子團希望藉此讓團員在社會支持下養成這項好習慣。就算不喜歡唱歌也沒關係，只要願意參加，「我們就邀他來這邊交朋友！」蔡惟欣說，合唱是讓他們走出家門的媒介，「多與人互動、產生正向連結，建立自信並培養自律，期待每個團員都能在過程中



二〇二一年孩子團歲末團聚，團員們寫下新年希望及感謝話語，高掛在耶誕樹頂端的「希望之星」上。

挑戰自我，活出更好的自己。」

蔡惟欣分享，有些孩子參與後，又帶動家裏其他手足一起來，「甚至有全家的孩子都來了，那種氛圍就蠻不錯的！」去年九月二十八日，團員傳來祝福：「教師節快樂！謝謝你，辛苦了！」讓蔡惟欣熱淚盈眶，「我是社工師，從沒想過做了這些，孩子會把我們當老師……」短短幾句話，對社福團隊來說，是肯定也是鼓勵，讓成員有信心和動力，持續在「兒少培力」上默默耕耘！

二〇二〇年里拉傑人盃音樂大賽花蓮區賽，孩子團表現亮眼，除了團體賽獲得第一名，還奪得六座獨唱獎盃，團員在領航員陪伴下開心上臺領獎。（相片提供／花蓮本會）

爸爸，我得第一名了！

撰文・張郁梵 攝影・蕭耀華

小溢是班上的開心果兼表情包，有他在的地方就有歡樂；但上臺獨唱比賽前，大家不禁為他擔心：「真的可以嗎？」

二〇二〇年八月，里拉傑人盃音樂大賽花蓮區賽在花崗國中演奏廳登場，繫上紅色領巾的小溢，站在舞臺上演唱慈濟歌選〈我願〉，這是他初次登臺獨唱，一雙不知所措的小手緊緊地背在身後，僵直的身體不敢亂動，戰戰兢兢地完成演出。

曲聲甫落，小溢朝著評審及觀眾席鞠躬敬禮，穩健的臺風讓人難以跟他平時調皮搗蛋的模樣聯想在一起，就連指導老師陳耀笙也忍不住驚呼：「這真的是那個活潑好動的小溢嗎？」

這次比賽，「瑪嘎巴嗨孩子團」不僅在演奏表演組勇奪團體賽第一名，個人競賽表現也很亮

眼，分別在國小二、三、四、五、六年級及國中一年級等組別拿了首獎，共奪得六座獨唱獎盃。

摘下二年級組第一名的小溢，在得知獲獎時似乎難以置信，直至領到專屬於獨唱冠軍的獎狀和獎盃，才回過神來，興奮地拿著「戰利品」和同伴們手舞足蹈；也因為太開心了，還沒離開會場，獎狀就已破損。

慈濟基金會慈善志業發展處東部社福室社工蔡惟欣回憶，比賽結束，小巴士逐一送孩子們回家；抵達住家巷口時，小溢還來不及等車門全部打開就衝下車，飛奔向來接他的爸爸分享喜悅。

「他跟爸爸說，他得了第一

名！」蔡惟欣說，被小溢歡樂的情緒感染，大家都忍不住笑出聲來！

社工師吳承濤則認為，這應該是小溢人生第一座獎盃，也是他第一次被肯定，讓他有機會體驗鎂光燈帶來的成就感。

天賦美聲光芒難掩

二〇二〇年加入「瑪嘎巴嗨孩子團」的小溢，在家中排行第五，有四位哥哥、姊姊。家人平日忙於生計，小溢在學校上課調皮好動，不僅難以集中注意力，也容易感到不耐煩，經老師協助後，獲得校內特教資源介入輔導改善。

他也是慈濟「東區領航員線上學伴計畫」陪讀的孩童，透過每週的「線上陪讀」相處時光，社工們一致認為：「小溢其實非常聰明，反應敏捷、學習力也很好！」只是因為難以專注，才會導致學習表現不如預期，小學四年級還無法完整背誦九九乘法表，情緒也因「衝動控制不良」容易急躁，經常與同學起衝突。

蔡惟欣記得，小溢第一次參與孩子團活動就和其他團員吵架，沒多久就打起來，「問他為什麼打人或為什麼生氣？他講不出來，只會情緒高昂地大吼大叫。」

每次孩子團上課，小溢旺盛的精力就像上了發條，不是東張西望，就是離開座位、繞著教室跑來跑去，偶爾還會逗弄其他同學。陳耀笙老師看出，小溢的調

小溢在手心寫下「我愛你」，害羞地對著社工員表達感謝。



皮其實是想吸引他人關注，於是點名他上臺協助打節拍，接著再請他獨唱給大家聽。

「把他叫來站到我旁邊其實是在罰他，但唱完後我會讚美他唱得很好，讓他因為被懲罰而接受讚美，最後再鼓勵他站上舞臺唱歌。」陳耀笙「投其所好」，避免團隊的學習進度受到影響；也在每次的「懲罰」過程中發現，小溢的音感敏銳、歌聲宏亮渾厚，很適合中低音聲部，於是積極鼓勵他報名獨唱比賽，「本來很擔心他真的可以單獨上臺嗎？沒想到表現還不錯，拿了二年級組第一名。」

比賽前一天，蔡惟欣不免緊張，擔心團員們會不會沒有準備好就正式演出；沒想到比賽當天，大家穿上正裝彷彿變了一個人，表現令人驚豔。此後，每當小溢又要開始調皮，「我們會提醒他『你是第一名耶！』他就會比較乖，上課的穩定性也比較

高。感覺得出這個『第一名』對他來說很重要，而且意義非凡！」

孩子的性格是從生活經驗中點滴形塑，國小時期是建立自我概念和自尊很重要的階段。慈濟大學兒童發展與家庭教育學系副教授張麗芬解釋，假如孩子在成長過程中不曾被讚賞或鼓勵，會產生「覺得自己很糟」的自我形象；而透過同儕間的互動，能讓孩子建構正向自我。

華人社會普遍看重學業成就，課業成績好的孩子比較容易受到肯定；當小溢因為天賦歌聲而獲得旁人的肯定，這有助於自我激勵，「得獎」讓他們意識到自己也有與眾不同之處。

讓被愛的能力啟動

「瑪嘎巴嗨孩子團」還有一項特點，引進大學生「領航員」陪伴學員學習。蔡惟欣提到，開團那年暑假，同樣是太魯閣族、

就讀特教系的領航員佩蓮，嘗試了很多方式與小溢對話，在經過兩個月溫柔且耐心的陪伴後，終於讓小溢願意打開心房與外界對談，並且適時表達感恩；暑假最後一次上課時，小溢還主動請社

工員幫忙和佩蓮拍合照，因為「我想跟她說謝謝」。

慈濟的社工員和學校特教老師保持聯繫，共同關懷小溢的學習狀況。社工師吳承濬提到，小溢現在懂得遵守環境規範，知道在課堂上必須先舉手詢問老師，才可以離開座位；學校老師也說，雖然小溢偶爾還是會在課堂中分神或張望，但至少不會調皮，已經是很大的進步了！

長期的陪伴能夠產生情感連結，而透過活動參與，除了可以學習新的知識技能，團體中的正向互動，也讓孩子有機會學習「被愛」。

張麗芬副教授強調，「被愛」不是索取，而是完全的信任；人

只有在完全信任對方的狀態下，才能啟動被愛的能力，「很多平時缺乏關愛的孩子，可能連有人愛他這件事情，都不知道。」

就像小溢在孩子團學習到「原來自己可以被溫柔對待」，而且碰到困難其實有別的表達方

式可以選擇，不是只有肢體語言和情緒表達才能解決問題。

張麗芬以美國心理學家在一九九〇年代於夏威夷考愛島（Kaui）的研究為例，針對七百名成長於原生家庭不健全的「高風險嬰兒」，進行歷時四

十年的追蹤。研究發現，其中有約三分之一的孩童不僅能克服困境，成年後也有相對良好的發展；進一步觀察分析，這些「復原力」良好的孩子身邊都至少有一位「重要他人」，在成長過程中給予穩定支持的力量。

「每個孩子都很期待別人給他正向的鼓勵或對待！」張麗芬說，相對於「被罵」或「缺愛」成為日常，如果能夠持續、穩定地讓孩子知道，有一群人固定會來陪伴自己，他們就能在互動中透過正向的模仿學習如何被愛。

「瑪嘎巴嗨孩子團」的存在讓我們相信，藉由提供機會、契機，讓團員們能夠相聚，彼此成為家人般的存在，才能感受到源源不絕的溫暖！



獨唱比賽所獲得的冠軍獎盃，平時就放在餐桌旁的架子上，父子用餐時抬頭就看得見。

計程車上，看孩子們長大

撰文・張郁梵 攝影・蕭耀華

孩子團團員分散在花蓮縣北端，計程車司機葉美鏢一年多來負責接送，看著他們從低頭不語到懂得彼此分享；
在車上調皮打鬧到彼此提醒：「讓阿姨專心開車！」

小 蔓和四位表兄弟因父母離異、忙於工作，平時由年邁的祖母照顧；每兩週「瑪嘎巴嗨孩子團」團聚前，慈濟社工員會派車接送孩子們，讓老人家享受難得寧靜的「喘息」時光。阿嬤很感謝慈濟，提供孫子和孫女們安全的學習環境，她很安心。

孩子團創立初期，社工員就發現像小蔓這樣因長輩無暇接送的團員不在少數，於是尋找長期配合的合作夥伴，並鎖定以「溫柔細心且有耐性的女性計程車司機」為優先，也幸運地獲得車行司機葉美鏢主動表示願意幫忙。

社工師蔡惟欣說明，孩子團

成員遍布花蓮縣北端的秀林鄉、新城鄉、花蓮市、吉安鄉、壽豐鄉。每次團聚至少有二十名孩子上課，團隊安排兩臺小巴士接送，車上由一位領航員或社工員陪同；有些距離較遠、小巴士不順路的團員，則請機動性較高的計程車司機葉美鏢協助。

前一晚，葉美鏢會收到社員提供的接送名單，開始規畫接送路線並聯繫家長；最遠的一次，四名孩子有兩人分別住在近海的新城鄉北埔村、位在山區的秀林鄉銅門村，「剛好一個南，一個北！」這趟車程共花了兩個半小時。

有時為了接送孩子團，她也會婉拒客人的預約，「錢少賺一點沒關係，我很喜歡小孩，覺得可以幫助他們很開心，這是很有意義的工作。」她替家長關照孩子的狀況，當車程較遠，怕孩子坐不住時，也會在車上播放卡通影片；一名女孩眯著眼、靠螢幕很近，她一問之下原來是近視，「媽媽沒有帶你去配眼鏡嗎？」女孩說：「我們家沒有錢配眼鏡。」那天女孩暈車想吐，她趕緊路邊停車，並告知社工員，評估孩子所需的協助。

一名國小二年級男孩與父親相依為命，很禮貌地應門、收拾



葉美鏢（左）接送團員，也細心觀察他們所需，「處處用心，沒有不成的事。」

背包，對臥病在床的爸爸說：「我先去上課，你在家等我回來喔！」讓在門口等待的葉美鏢很不捨，「孩子的家庭狀況不是很好，參加孩子團可以讓他們的身心靈慢慢成長，我很想支持。」

某次在秀林鄉銅門村等待團員時，有位鄰居主動寒暄，原來這位太太家裏受過慈濟幫助，兒子在社工員鼓勵下經常參與慈濟營隊活動，如今大學畢業成為職業軍人，在母親的叮嚀下，每天投竹筒存錢，準備捐給慈濟幫助更多人，「我們以前也是這樣被幫助的。」葉美鏢聽了很感動！

一年多前，葉美鏢剛接觸孩子們，他們多半很羞澀，一上車就低著頭、悶不吭聲；但現在孩子懂事了，會彼此提醒不要頑皮，「小聲一點，阿姨才能專心開車。」偶爾也會在車上分享零食，「我覺得這些都是很好的成長。也感覺得到，參加孩子團的活動讓他們很快樂。」

音樂魔法師 點燃榮耀那一刻

□述·陳耀笙 採訪整理·張郁梵 攝影·蕭耀華

「瑪嘎巴嗨孩子團」不挑學生，只要會講話就可以唱歌，五音不全也沒關係；如何借重音樂的魔力改變孩子，是為人師者該努力的，我願意試試看！

法 國思想家盧梭（Rousseau）

曾形容，音樂是語言的根基，因為即便語言不通，人們也可以透過音樂來交流，就像我跟慈濟也是靠音樂結緣。一九九一年我還在花蓮高中任教時，每週二下午會到慈濟護專指導合唱團，也在這兩個小時的社團活動中，認識了當時還未出家的靜思精舍德愷法師，我們倆因為一個帶鼓隊、一個帶學生合唱而投緣，至今每當慈濟有活動需要組合唱團上臺表演，她就會向主辦窗口舉薦我擔任指導老師。

德愷法師很堅持，慈濟合唱團不論是演出還是比賽，曲目以慈濟歌選為主，沒有得獎也沒關係，重要的是要把慈濟人文推廣出去，讓更多人了解。

記得有一次出外比賽，我問大家要唱什麼歌？學生說要唱〈美麗晨曦〉，我沒聽過，請她們唱給我聽，結果一聽不得了，只有一個聲部，趕緊改編擴充到三個聲部，後來這首歌也成為團員對外演出時必唱的曲子。

這幾年帶慈濟科技大學合唱團，則經常演唱由慈濟教育志業執行長王本榮作詞、阿彌譜

曲的〈最特別的老師〉，希望透過歌詞的演唱，表達對「無語良師」的尊敬和感恩。每首曲子背後都有感人的故事，漸漸地我也才知道，原來以《靜思語》為題材譜寫的慈濟歌選就超過三百首。

不會唱歌沒關係

合唱團老師除了得依照團員的聲音特質安排聲部，還必須調配團練時間、指導團員正確的發聲方式，進而訓練音準、節奏、拍感和合聲技巧；從分部練習到

整合收斂前，需要花時間緊鑼密鼓地排練，因此要在花東找到願意帶領合唱團的音樂老師並不容易。

我在十三年前結束了三十年的教職生涯，退休前有好幾次慈濟打電話來詢問接團意願時，我都因忙碌抽不出時間而婉拒，但每回只要聽到對方回覆：「如果再找不到指導老師的話，合唱團就要解散了！」我就會很揪心，想到這些孩子肯



Profile

陳耀笙

- 一九九一年起，陸續擔任慈濟護專合唱團、花蓮慈濟快樂兒童合唱團、花蓮慈濟醫院合唱團指導老師
- 一九八六年獲教育部師鐸獎，二〇〇九年自花蓮高中退休，結束三十年教職生涯，仍為推廣音樂而努力，目前為「瑪嘎巴嗨孩子團」合唱指導老師

定是喜歡唱歌才想參加合唱團，我只好想盡辦法擠出時間來幫忙，畢竟如果拒絕接住他們喜愛音樂的熱情，他們可能真的永遠無法體會唱歌的樂趣。

每思及此，我總會想起自己國中時的音樂老師曾美珠女士，她在聽過我的聲音後說：「你的聲音很好，可以來參加合唱團！」這句話鼓舞了我，把我帶進合唱的世界，開懷歌唱。儘管起步比別人晚，每次團練我都是敢放聲開口、不怕唱錯而被嘲笑，只因為「老師說我唱得好聽」。

唱歌是人的本能，但不是每個人天生就會，在我的觀念裏，高低音都可以訓練，只是有些人可能要花比較多時間練習，需要伯樂來指點、替他們雕琢聲音。所以我帶的合唱團從來不挑學生，「瑪嘎巴嗨孩子團」也是，即便不會唱歌、五音不全也沒關係，只要會講話就可以唱歌。



「還有誰願意上臺唱給大家聽？」陳耀笙鼓勵團員勇於表現；去年因疫情難以參加比賽，團員們等待今年再度挑戰音樂大賽。

慈濟基金會慈善志業發展處同仁們事前告知我，「瑪嘎巴嗨孩子團」是由慈濟長期關懷的弱勢家庭子女所組成，很多團員的父母忙於生計、無暇培養子女才藝，團員多半沒有音樂基礎，從幼稚園、國小、國中到高中都有，而且有些可能很好動，「會跟我以前帶的合唱團不太一樣。」但我請對方放心，身為老師就不該放棄任何一個學生，如果這些孩子真的有所謂的偏差行為或想法，那如何借重音樂的力量去改變他們，就是為人師者該努力突破的，所以我願意試試看！

愛玩是孩童的天性，人都是在玩樂中成長、從遊戲中學習，希望孩子來上我的課都可以很快樂，下課後能開開心心、邊唱邊跳地走回家。在我的課堂裏，學生不必正襟危坐，只要不吵鬧就好，甚至當課堂氛圍太壓抑、同學表情太僵硬時，我還

和不同的人相處，並且在每兩週一次的團練過程中，學習如何適當地展現自我，進而培養團隊合作的默契。

合唱不是只要自己唱得好聽，也不是比誰唱得大聲，而是需要團員相互幫助；當其他人聲音很小的時候，該怎麼收斂自己的聲音、透過和聲襯托出對方的聲音，這是合唱最美妙、迷人的地方，每個人都必須學習「縮小自己、放大別人」。

我也常常請團員自行票選演唱的歌曲，並提醒他們「選出來以後就要認真練習」。希望在賦予孩子選擇的權利時，也能訓練他們為自己的決定負責，進而產生「這首歌是我們選擇的，所以我們要唱好，而且歌詞要背熟」的責任感。嘗試幾次後也發現，當孩子因為演唱自己選的曲子而受到讚美時，他們就會變得更團結，然後絞盡腦汁思考下次還可以唱哪首歌。

會做鬼臉想辦法逗他們笑，讓大家high起來，眉開眼笑聲音才會開！

偶爾覺得孩子太吵，我也會跟他們約定：「每個人一堂課有三次發言機會，用完了在這堂課就要當啞巴。」沒想到約法三章後，本來的調皮鬼竟變得乖巧慎重起來，很怕三次機會一下子就浪費掉了，結果到下課都沒有講到話。

有時候課堂中場休息結束，要叫大家回到座位上，我也會心血來潮用「唱歌」的方式引起孩子們的注意力。音樂真的有股魔力，當我大聲歌唱，團員聽到了就會「聞聲」走進教室唱起來，隨著加入和聲的人變多，不知不覺就完成發聲練習。

合唱不是比大聲

合唱團就是教育的場所，教導孩子學會包容、接納、體諒、

有些孩子需要舞臺才會表現得好，有些孩子雖然唱得好卻不敢上臺，該怎麼幫助他們克服恐懼、勇敢地站在舞臺上開口歌唱，甚至可以很有自信地上臺發表，是每次團練時要努力的課題，看到他們在唱歌時充滿自信的表情，我就會覺得很滿足。

每當階段課程結束，我都會鼓勵孩子外出表演或參加比賽驗收成果。我很喜歡帶學生「玩聲音」、用音樂和外界溝通交流，希望藉由不同團體間的碰撞激盪出不一樣的火花，讓這群平時沒有受到太多關注的孩子，可以有表現自己的機會！

二〇二〇年團員參加里拉傑人盃音樂大賽花蓮區賽，不論在團體組合唱還是個人組獨唱競賽，成績都很亮眼。盼望將來有一天，團員可以不用因為家庭背景覺得自卑，反而可以很驕傲：「我是瑪嘎巴嗨孩子團的成員，我覺得很光榮！」

領航員 回溯那個被愛的自己

□述·謝楊鎧 採訪整理·張郁梵 攝影·蕭耀華

聽著孩子們童言童語地聊家裏的種種，偶爾也從他們身上看見自己的影子，讓我更了解小時候的那個我。

在有能力幫助家人之前，我會先照顧好自己，也領悟到如何建立一個溫馨的家，是我們每個人這輩子的功課。

伴

隨著母親哀戚的哭喊聲，父親一邊拳打腳踢，一邊邊揍罵的家暴場景，幾乎是我童年生活的常態。從有記憶以來，母親就時常有一些異於常人的行為，偶爾心血來潮把眉毛剃光，還曾經興奮地拆解機車零件，說要「蓋車子」出去玩；最離譜的一次，是她拿著一塊肥皂走進廚房，說要煮肥皂水來喝！當時我才四歲，看著她把肥皂放進盛滿水的鍋子裏烹煮，再端起滾燙的肥皂水喝，我匪夷所思；長大以後才

明白，原來她得了一種名為「思覺失調症」的精神疾病。

我不知道母親是什麼時候發病的，但在比我年長七、八歲的兩個姊姊印象中，媽媽曾有固定工作和穩定收入，下班回家後也會打理家務、為孩子們料理三餐，只是不知從何時開始變成我記憶裏的模樣。

我們家是三代同堂，爸爸忙著工作，媽媽生病後，全家的伙食幾乎都是阿嬤準備，相較起來母親彷彿都沒在忙家事，所以只要爸爸認為她沒有做好「為人

母」的職責時，就會對她施暴；殊不知這反而讓母親更常出現幻覺、妄想、容易抑鬱、社交意願也很低。

大概從我四、五歲開始，幾乎每天晚上爸爸下班回到家，便會對媽媽拳打腳踢。那時只要聽到爸爸停車的聲音，我就會害怕地蜷縮在角落。每當媽媽哭喊著向我求救，我只能眼睜睜地看著她挨打；我知道她很痛苦，但我也愛莫能助。

有一次，媽媽不經意的一句話傷了爸爸的自尊，爸爸盛怒之

下隨手拿起酒瓶砸媽媽的頭，鮮血汨汨流出，我嚇得發抖、不停哭泣；鄰居大哥打電話報警，社會局才開始派輔導員介入協助。

我的童年在充滿暴力的陰影下度過，偶爾他們吵架，也會把我們姊弟三人打得很慘。個性內向的大姊，也因此變得更加不敢表達自我，總是把自己包裹得很強勢，說話也很有攻擊性，導致她在國中時被霸凌、不敢去上課，停學了八年。

停學後，大姊一整天不活動，



Profile

謝楊鎧

- 家庭困頓，十四歲到夜市打工；一個機緣決定專注於課業，好成績獲得慈濟基金會新芽獎學金，二〇一八年考入國立大學
- 二〇二〇年暑假成為「瑪嘎巴嗨孩子團」領航員，在陪伴小朋友的同時也梳理自我人生

對什麼事情都提不起勁，甚至罹患厭食症。

阿嬤從花蓮慈濟醫院籌建之初就是慈濟會員，眼看大姊瘦到不成人形，她心疼不已，於是主動聯繫，請慈濟志工協助大姊就醫，我們家也因此成為志工定期關懷訪視的個案。

被迫獨立的童年

父親失業後，家裏的經濟陷入困境，國中時每週有兩、三天，我連吃早餐的錢都沒有，學校的營養午餐是每天的第一餐。

正值發育的年紀，餓到受不了時想著：「乾脆自己去打工賺零用錢好了！靠我的雙手賺錢，也不用跟家裏拿……」十四歲那一年，我跟著同學去夜市居酒屋打黑工，一上工就遇到雙十連假，大批外地來的觀光客加上旅行團，讓我有點措手不及。要招呼客人、手腳要快、餐

點又不能送錯，著實經歷了一場震撼教育，沒有人會因為你是第一天上班的小朋友就對你溫和寬容。

為了賺生活費，每天放學後休息不到一個小時，我就要騎二十分鐘的腳踏車到夜市備料，工作至晚上十二點半，收攤回到家大概兩點，洗完澡後只剩不到五個小時睡覺，隔天還要趕在早上七點半早自習前到學校上課。

這樣的日子持續了兩個多月，直到某天快要打烊時，我坐在椅子上休息，店裏的廚師小唐走出廚房，點了根菸坐下來對我說，他很羨慕能夠好好讀書、知識淵博、可以談很多專業的人，他年輕時沒有滿足這個願望，所以希望我能好好培養自己。

那天我們聊了很多，從小唐的童年聊到他進入餐廳當學徒。也不知為何，聽完他這席話，我竟下定決心辭職、專心讀書，也驚喜地發現，只要付出努力、

把自己安定下來，成績就會逐漸進步，慢慢從考六十分變成八十分，進步到有資格領取慈濟基金會頒發的新芽獎學金。

寒暑假沒有獎學金可以領，我就到餐廳打工，廚房內、外場都做過，還曾經下池塘撈客人要吃的吳郭魚，偶爾也去飯店客房幫忙換寢具。

大姊因為躁鬱症，無法克制花錢的衝動，經常跟父母伸手要錢。我常因此心裏不平衡，「我不跟家裏拿錢，姊姊卻這樣亂花！」以至於爸媽把錢借給她後，再轉而向我要錢，如果我不給，又會遭到責罵。

有時覺得心很累，好像我才是家長，對比同學不必為錢煩惱，心中難免委屈。但轉念想，每個人的成長環境本來就不同，實在沒必要比較；與其跟父母較真、埋怨他們，倒不如學習自立。很多人說我獨立、很懂事，其實我只是被環境逼著長大。



疫情前，團聚照常持續，領航員謝楊鎧（左一）被團員的童言童語逗笑；他看似在付出，也是在充電。

（相片提供／花蓮本會）

接納家的不完美

二〇二〇年暑假，因為慈濟「領航員計畫」提供的工讀機會，我進入「瑪嘎巴嗨孩子團」擔任領航員。這是我第一次接觸如此複雜繁瑣、花費心力的工作！雖然高中時曾在其他慈善團體擔任兒童營隊隊輔，但營隊畢竟只有一、兩天，孩子團則是固定兩週一次的長期陪伴，每位領航員還會被安排陪伴一位小朋友。

每次活動結束，把孩子們平安送回家後，社工師就會帶著領航員開會，針對當天陪伴過程中發生的狀況提出來討論，彼此學習、交流；領航員返家後也會寫關懷紀錄，分享陪伴心得。

在孩子團，領航員陪伴孩子，也留意他們在課堂上學習及點心時間的情形。雖然起初對這項工作很生疏、跟孩子互動也有距離感，但隨著相處的時間增加，聽孩子們分享日常生活也成為我的

樂趣，有時候聽著他們童言童語地聊家裏發生的事，我也會回頭檢視自己的原生家庭，偶爾也從孩子身上看見自己的影子。對我來說，了解孩子跟家庭互動的關係，也是某種程度的自我覺察，讓我更了解小時候的自己。

「我們都不完美，卻彼此相愛並接納對方！」我很喜歡美國電視劇《摩登家庭》（Modern Family）傳達的理念，劇中三個有血緣關係的家庭，雖然相互製造麻煩卻又彼此成就，我覺得這跟我們家很像，每個人都有缺點，也有自己的個性和處事方法。

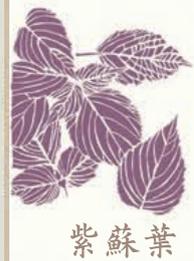
童年時爸爸家暴的記憶讓我害怕，但他並非不愛我。還記得小時候他雖然手頭不寬裕，卻買了一顆籃球給我，只為了讓喜歡打籃球的我開心；大姊「購物狂」的行為雖然讓我心煩，但小時候總愛和她窩在一起打電動，那畫面還很清晰。我相信，儘管

【大地蘊草木、滋養眾生身】

由慈濟醫學中心中西醫團隊嚴選台灣本土八種中草藥成分，並與教授群及五位博士、靜思團隊共同研發。從草藥嚴選、清洗到加工製成，堅持不含防腐劑、不添加人工香料、色素，全素食，提供最純淨的來源。



8種
草本成分



注意事項：

建議如有特殊疾病或服用藥物者，使用前請事先徵詢醫師意見。
一般人皆可適用，體弱、過敏、虛冷、慢性疾病、腎功能不佳者，
三歲以下幼兒、兒童、懷孕、哺乳、生理期等，請慎用；
如有不適，請停止使用。



淨斯本草飲

草木有靈人有情
天然草本益身心



領航員們和社師在孩子團圓聚結
束後，討論陪伴狀況，交流學習。

撥雲見日的那一天到來。

◎

看見孩子天真單純的模樣，總會提醒自己拋開負面情緒、把生活打理好，我也和二姊約定：「幫助家人之前，一定要先照顧好自己。」等今年大學畢業、當完兵就盡快投入職場，期待家裏

偶爾爭吵，但建立一個溫馨的家是我們每個人這輩子都該努力寫好的功課。

我今年大學四年級，只能利用寒暑假回花蓮時擔任孩子團領航員，雖然每次團聚只有半天，但也許是家裏長期低氣壓籠罩，參與活動可以將我從負面環境中暫時抽離，我明顯感覺到自己到在活動結束後幾天，身心狀態都比較穩定。

當「滑世代」愛上古典文學

問：年少時閱讀中西古典文學很有感受，我希望孩子也懂得文字的魅力、享受閱讀樂趣，但他說有需要時上網搜尋就好了……

答：文字的魅力在於讀者能感受作者字裏行間的美妙韻味，不論寫景、寫情都能絲絲扣入讀者的胸懷，這就是一本令人流連忘返的好書；處於3C產品充斥的現代，要讓孩子放下3C而親近古典文學，的確有些難度；但只要用一點方法，事情也沒那麼難。

從「玩」入門

有位爸爸的做法值得

參考：先陪兒子看三

國時代故事的影片，讓孩子對三國人物著迷；接著順勢帶兒子去圖書館找與三國有關的圖書回家研讀；繼而購買以三國為主題的桌遊，陪孩子一起探索、互動；才國小二年級的孩子已經是三國通。

我們若能像這位父

親一樣，用心引導，孩子一定放下3C，投入文學的懷抱！

對孩子的胃口

《孫子兵法》：「知己知彼，百戰百勝。」首先要了解孩子最喜歡哪類型的書？推理小說、言情小說、俠義小說、古典小說……再投其所好，慢慢引導他接觸，他自然而然就會優游在文字的魅力中。

要讓孩子一下子

就接觸古典文學，有點難，個人覺得可以讓他先看有趣的中外

小說，如武俠小說，老

少咸宜，兼具文學、史學；父母可以當個說書人，將劇情概要說給孩子聽；繼而找一部小說拍成的電影，家人一起觀賞，一起討論劇情；等孩子真的喜歡上了，再把您的藏書拿出來，擺在客廳顯眼的地方，當孩子想了解全書的真貌，便會捧起書細讀；文字的魅力、享受閱讀的樂趣就能無形地進入孩子的腦海了！

陪伴是不二法門

俄國文學作家高爾基（Maxim Gorky）曾說過：「書籍是人類進步的階梯，終生的伴侶，誠實的摯友。」父母若希望孩子遠離3C，親近文學作品，請以身作則，放下3C，拿出睜違已久的書籍閱讀，當您沉浸在閱讀的喜樂中，孩子必也能受到影響。

陪伴孩子閱讀，是

養成閱讀習慣與興趣的重要方法。當父母默默陪伴在孩子身邊，各自手攬一卷書，陶醉在文字的世界中，這種方式較能輕鬆沒壓力地養成家中閱讀的氛圍；文字的美妙與吸引力，自然就能鐫刻孩子的心

靈，讓孩子也能享受

與作者的心靈對話。那要用多少時間陪伴呢？建議這樣的陪伴每天至少一小時。

著名兒童文學作家

喬斯坦賈德（Jostein Gaarder）說：「最明智的父母，一旦給孩子吃飽穿暖之後，接下來最重要的事情，就應該去為孩子們選擇出最好的書，帶回家來，放進他們的臥室裏。」

凡事起頭難，但找

到方法與目標，就不怕路遙遠。好的文學種子很重要，要靠父母用心播種、長時間耕耘，相信有一天必能看到文學的綠樹在每個用心經營的家中成林！



中風復健期 針灸推得動

中風後的復原期漫長，讓中醫來幫忙，針灸緩解肌肉緊繃、痠痛、失眠等不適，提高病人的復健意願，就有機會改善生活品質。

黃

太太因中風送醫，雖然度過危險期，也努力復健，但左邊肢體無力的症狀，兩年來卻遲遲未改善。雖然早已過了黃金復健期，黃太太仍來到臺北慈濟醫院求診，希望輔以中醫治療之下，讓復原更順利。

坐著輪椅來到門診，黃太太動作吃力，左手張力過大、攣縮，無法舉起、拿東西的困擾，讓她的生活品質大幅下降。李昌狄醫師為

她針灸頭皮的運動與感覺區穴位，一週治療兩次，配合原有的復健運動；如此持續兩年，她已能用拐杖行走，手也能高舉過肩，恢復日常活動。

在臺灣，腦血管疾病平均每年奪走一萬多條寶貴性命。腦中風的死亡率雖然逐漸降低，但通常會遺留下不同程度的功能障礙，也成為成人殘障的主因之一。在急性期過後，每位病人表現出來的症狀各有

不同，包括常見的肢體無力、肩頸痠痛、不良於行、講話不清楚、消化不良等；不過，這些症狀可不一定都是中風直接造成的。

李昌狄說明，中風後的身體症狀分為核心問題與周邊問題，腦部受損直接造成的是核心問題，例如管理手腳的運動感覺區域受損，導致手腳無力、不良於行等症狀；有些則是疾病衍生出來的周邊問題，例如肌肉緊繃、痠痛、

失眠，進而影響復健的成效。

「大腦受損壞死造成的核心症狀需要長時間修復，並不一定能復原；而中醫的強項是改變周邊問題，若能輔以針灸，緩解周邊問題造成的不適感，便可能提高病人的復健意願與成效，達到良性循環，長時間下來就有機會進一步改善核心症狀。」

李昌狄以黃太太為例，首次看診時除了行動不便的困擾外，尚有

排便不順、頭痛、手麻腳麻的現象，於是利用針灸逐一解決，先讓黃太太的生活品質好轉；而左手無法舉起、伸直、腿部無力、不能站起的情況，再分別針灸位在頭皮的運動與感覺

區穴位、手部的靈骨及大白穴、腿部的腎關穴、四肢穴和足三里等主要穴位，達到改善手腳張力、加強肢體力量、腦神經鎮靜的效果。每次針灸完，黃太太都覺得舒服許多，回

家也願意積極復健。透過針灸的治療，有機會更快地緩解周邊症狀，長期下來也有希望讓核心症狀進步得更好。「針灸跟復健不能相互取代，但是可以相互加強。即便過了

中風後三個月的黃金治療期，若能持治療與復健，仍會有機會改變，所以不要輕言放棄！」李昌狄醫師用車子比喻，身體像一輛車，中風就像出車禍、車子壞了，針灸是幫忙讓車子修復得好一點，可是駕駛人自己還是要做訓練，去適應這臺已經有點損壞的車子，才能操控得好。

此外，李昌狄也提醒民眾，預防中風與避免復發最重要的還是飲食跟危險因子的控制，就切莫因為沒有症狀，就不吃抗凝血藥、高血壓藥物。先做好預防與控制，再搭配針灸才能有更好的復健成效，也才能從根本避免再次中風。





撲滅星火

撰文·潘靜涵

我們每天可能都會遇到出其不意的考驗，心情若是跟著起伏，星星之火也會燎原；時時刻刻自我調整，每個時刻都是修行的好機會。

有一次承擔用餐前的行堂工作，自覺對於流程及分工算是駕輕就熟，當準備早齋的豆漿時，手才剛碰到湯鍋要「上工」時，突然聽到一句：「你不要來鬧了！」當下愣住了，接連生起幾個念頭：「對方是在跟我開玩笑嗎？」「應該不是，她的眼神是嚴厲的……」

以前的自己可能會馬上反駁對方，質問為什麼要這麼說？但當下我選擇了先反省，不是自己的行為讓對方誤會我不認真，接著禮貌地向對方表達我想幫忙的心意。

星星之火可以燎原，我們每天可能都會遇

到出其不意的考驗，心情若是跟著起伏，就無法安定；時刻照顧好自己的心念，確實是非常困難的事情。

唯有甘願修行，才能夠看見自己。一次主持志工早會，聽到慈濟醫院醫療志工分享他們在不同的崗位服務時，所遇到的小故事及體會；最後一位志工提到，他沒有任何定位，因應不同的需求去付出，也是感到很歡喜。

的確是這樣。當我們找不到定位，也許就是最好的「定位」，因為可以有更多方位的學習，發揮慈濟人的「補位哲學」。

殷勤補位，就是願意付出；堅持入群，就是修行的開始。證嚴上人開示：「修行的本分，就是要修得自他兼利。」有人，有事，才有法，要看我們用什麼心態去面对。只要願意打開心門，任何人的一句話，都能夠開啟心中的法門。

在靜思精舍隨眾作息，在基金會承擔海外會務的工作，每一個時刻都是修行的好機會，但也免不了有需要調整心情的時候。在一個繁忙的日子，安排了五個大大小小的會議外，早齋及午齋後還需要協助副執事。與善知識分享自己轉念的心得，善知識問我：「你有在修，還有煩惱喔？」我笑著回答：「當然會呀，還要努力！」找到煩惱的「源頭」，「觀察」自己的起心動念，從學習「轉念」的過程，改善習氣。

天下的事，是我們的事；修行的事，是自己的事。最重要是自我的察覺，有察覺，就有機會改變，讓自己成為一個更好的人。因為每一個當下的察覺，可以帶給別人正向的感覺，將惡轉為善，廣結天下緣。

上人開示：「修行不是只有聽法，一定要身體力行，了解後就要精進，才不會永遠停滯在凡夫的無明中，苦不堪。」要將佛法落實在生活，必須要先從聞法開始，而且不是只有輸入（input），還需要吸收、消化後再輸出（output）。透過入群的人、事、物中，學習事理印證。

照顧好自己的心，到底難不難？只要有心就不難。如學習輸入法一樣，找對了適合自己的方法，勤於練習，一門深入，自然可以遨遊法海，遊戲人間。

◎



法語籤文摘錄自大愛電視《靜思妙蓮華》節目字幕稿，由德懋法師與林翠玉師姊潤編，結合慈濟志工林正龍、許峻嘉、黃文欽專業設計，二〇一九年十一月八日正式上線，有電腦、手機、社群軟體等不同介面，讓民眾隨時隨地可透過網路請法。

本來取名為「靜思妙華籤」，後經上人賜名為「靜思法髓籤」，並為之題字。「髓」，為髓之古字，而頁面選用的則是慈濟人熟悉的「大地之母」及「宇宙大覺者」。



【特別報導】搶救歲末天災 志工大動員

菲律賓 雷伊風災

三萬家庭憂煩重建

超級強颱風伊十度登陸，橫掃中南部群島，志工兵分三路賑災，幫助三萬多戶家庭，破碎大地上，踏出希望之路。

宿霧 霧省拉普拉普市 (Punta Engano Lapu Lapu) 一所殘破的學校，廣場上原本

排隊靜候的千餘民眾，突然間爆出掌聲，許多人甚至歡喜得哭了。

聽到慈濟志工宣布，依照每戶人數可獲得祝福金一至二萬菲幣，羅梅麗查·諾達洛 (Normelia Nodalo) 淚流滿面：「我不敢相信，我們互不認識，但是你們卻願意給我們這麼大的幫助，真的很感動……」

「我工作的家具店，預估要三個月才能恢復電力。沒有收入，三個孩子只能餓肚子。」患有小兒麻痺的雷諾也紅了眼眶，災後失去工作，這筆現金可以解決眼前難關。

二〇二一年歲末，菲律賓遭遇年度最強颱風雷伊 (Rai，菲國稱Oyette) 襲擊，重創七省，造成四百多人死亡，超過六百萬人次受影響。

菲律賓頻繁遭受颱風侵襲，雖然有災害管理系統可提供預警，並將脆弱地區民眾預先撤離，但雷伊仍造成沉重打擊。三天內，從熱帶低氣壓快速轉為超級強颱風，橫掃狹長分布的菲律賓中、南部群島，停電帶來連鎖反應，多處災區通訊中斷。

慈濟鎖定受災嚴重的保和省、宿霧省、南萊特省為勘災重點，目睹沿海城鎮滿目瘡痍，狂風暴潮後，村莊宛如廢墟，人們顧不得防疫，在供水站前大排長龍。保和島北部災區，大船沖進民村，飢餓的人們舉著紙板「我好餓」在路邊求援。

災區飲水、食物短缺、燃料價格飛漲，慈濟緊急採購四十萬公斤白米，匯集企業、愛心人士物資運往重災區。一月上旬展開大型發放，受惠超過三萬戶次，並提供發電機、淨水器讓受災市鎮能有乾淨飲水。

新年開始，領到米糧、祝福金，民眾的心終於安定下來。風雨過後災區長路，愛一直都在。



圖文提供·慈濟菲律賓分會

菲律賓中部的保和島是雷伊颱風重災區之一，颱風登陸點的北部沿海村鎮滿目瘡痍。

(攝影／郭嘉獎)

「我不敢相信，我們互不認識，但是你們卻願意給我們這麼大的幫助，真的很感動……」

宿霧省拉普拉普市市民 蘿梅麗杏·諾達洛 (Normelita Nodalo)



海陸急送米糧

雷伊颱風重災區斷水、斷電，糧食、飲水出現短缺；慈濟在馬尼拉採購的白米、淨水器與善心人士捐贈的物資，有船運公司免費集裝貨櫃，緊急運送至保和省、宿霧省、南萊特省發放。在保和省烏拜鎮，民眾協助搬運一千多戶所需白米（圖1，攝影／郭嘉獎）。

為使愛心資源準確送至受災民眾手中，志工事先進行勘災、造冊；在宿霧省發放現場，受助戶手中高舉發放券（圖2，相片提供／菲律賓分會），得知可領到祝福金歡喜不已。災後百業停頓、收入斷絕，受助戶可至銀行兌領祝福金，用以修建房屋、購買所需物資。

保和省重災區災後持續斷電，志工接力發放，一月中旬統計已有一萬五千戶受災家庭領到二十公斤白米，紓解缺糧危機（圖3，攝影／郭嘉獎），後續並發放鋅板與祝福金。

【賑災小檔案】 雷伊風災

- 地區：南萊特省、保和省、宿霧省
- 物資：9,068份祝福金、400,000公斤白米、3,000條毛毯，五臺發電機、100臺小型淨水器、5,000包日常基本藥物和維他命等
- 受惠：30,210戶次

統計至2022.1.17



■ 受災地區 ■ 慈濟賑災之重災區



陽光重返保和島

疫情是慢性無形的影響，颱風卻是毀滅性的摧毀，這麼大型的災難，只有少數人無法完成賑災，我要再三向全菲律賓慈濟人說，真多謝！

口述·黃三民（保和省慈濟志工）
翻譯·許怡樂（馬尼拉慈濟志工）
採訪整理·廖哲民、李秀玲

我是第四代華人，今年七十歲了，在保和島土生土長。

保和島是菲律賓著名旅遊地點，環島沙灘、潛水活動、世界奇觀巧克力山地景，每年吸引超過一百萬遊客。島上處處是飯店、民宿，居民有一百四十多萬，樂天開朗，營生也大多與觀光相關，僅少部分務農維生。

新冠肺炎疫情兩年以來，歷經幾次封鎖，加上境外人士入境要隔離檢疫十四天，遊客絕跡，保和島居民生計幾乎中斷，在政府的發放補助下苦撐，慈濟也針對特困家庭持續提供糧食紓困。疫情是慢性無形的影響，颱風卻

是毀滅性的摧毀。

雷伊颱風十度登陸菲律賓中南部，保和島是第六、七次登陸地點。那天晚上，強風豪雨比以往的颱風都猛烈，三個小時內電力中斷，我居住的首府塔比拉蘭市（Tagbilaran）陷入黑暗。我心想，塔比拉蘭在島上西南部，離颱風預計登陸的北部還有一百多公里，風雨就已經這麼強，那東北部怎麼辦？

鄰近的洛博克鎮（Loboc）因為河水暴漲傳出災情，等到天亮，我與志工趕緊前去勘查，接著轉往北部，發現受災面積太大，災情非常嚴重。當航班恢

復通行後，馬尼拉慈濟志工許怡樂、郭嘉獎師兄等人很快來到保和島，我們分成兩條路線到重災區域鎮與周邊小島勘災。

強風把北部沿海房屋摧毀、樹木連根拔起，通訊、水電全部中斷，我們所到的城鎮紛紛提出急需糧食和飲水，尤其兩次登陸點中間的烏拜鎮（Ubay）食物短缺，鎮長擔心若不即時援助，民眾會開始搶食物。保和省省長表示，災情前所未有，請求慈濟援助。

十方支援來到

在菲律賓，颱風燈號分成一

到五級，每年颱風頻繁侵襲，民眾早就習以為常，但這次是保和島有史以來，第一次遭遇五級燈號超級強烈颱風的襲擊，風速高達兩百六十公里，民生基礎建設幾乎全毀，百餘人死亡、失蹤，超過十萬戶受災。

許多民眾雖然事先撤離，但是再回去已經沒有家了；部分受災家庭有領到少量食物，但下一餐呢？

二〇一三年的大地震，可說是島上的世紀災難，但是經濟活動還是能繼續，大家有工作可做；疫情下沒有收入，風災後連住處、家當都沒有了，人們眼神茫然絕望。保和本島重創，依賴保和島運輸糧食物資的周邊小島更是直接斷糧，物資與運輸問題，是這次賑災最大的困難。

慈濟馬尼拉分會迅速採購白米，許多善心大德主動捐贈飲用水、淨水器、藥品等，透過慈濟

運送到宿霧、保和島，於二〇二一年末抵達後陸續展開發放。

先前由於封鎖管制，馬尼拉志工無法前來保和島，兩年來紓困發放由島上約三十位志工、職工與一百多位助學生就地承擔。這分因緣起自二〇一三年，馬尼拉慈濟師兄師姊在地震後隨即前來勘災、發放，我那時還沒接觸慈濟，在觀察一段時間後，了解慈濟志工付出無求的精神，很受感動，發心投入志工行列，島上的志業也從二〇一四年起扎根，包括慈善、醫療個案關懷及校舍援建等。

每年有一百多位助學生在慈濟幫助下從大學畢業，他們分布在全島四十七個市鎮，我們除了資助學費，也帶著他們做慈善，很希望這些孩子在訪視中啟發慈悲心。這次重災區集中在北部，助學生與志工全部投入賑災，有的在後勤輸入發放

名單資料、搬運物資入庫，有人在受災的家鄉發放現場支援人力。

兩年來的紓困發放，大家雖有經驗，但這是島上第一次超過萬戶的大型發放，更是戰戰兢兢，每場發放仔細規畫動線、配合軍警，加速讓鄉親領到每戶二十公斤白米；其中重災區更準備祝福金、鋅板建材，後續發放讓民眾修建住處。月初連日陰雨，但是發放時，民眾恢復笑容，陽光也回來了。

災後一個月，電力仍未修復，急難階段先讓民眾有飯吃、有水喝。我要再次說，真多謝！上人總是沒有忘記保和島，這麼大型的賑災，只有少數人沒有辦法做到，是因為有各地師兄師姊的支持；後續還有很多工作，需要大家一起努力。天災愈來愈強烈、人力難以抵抗，但是我們可以設法讓民眾受災程度減低。

無價的一百元

撰文·黃樹人（馬尼拉慈濟志工）

一位離島受災居民捐出菲幣一百元，支持慈濟賑災，在城市中，這只是兩次的停車費或一次洗衣費，卻是他傾其所有的愛心，在我心中，它的價值超過一百萬、一千萬。

低 氣壓盤旋，連日陰天細雨。元月五日，慈濟在保和島的賑災行動繼續兵分兩路，一路在烏拜鎮，另一路向離島牙西亞總統鎮（CPG group of Islands）挺進。

我跟隨著離島的隊伍前進，兩天前剛進災區時，我總是拿著手機拍下受災的畫面，前期進入災區勘災的師兄告訴我，「以後你會見到更加慘烈的場面。」

果不其然，行車二個多小時，只見更多房屋被毀，我不忍也不想把這些畫面留下來了，可是在腦海裏卻無法忘却……

我們上了渡輪，渡海登上CPG島，來到牙西亞總統鎮，

這個有兩萬多人口的小鎮，以菲律賓賓己故總統牙西亞為名。鎮政府辦公大樓屋頂全部沒有了，只有辦公樓前的牙西亞總統的塑像絲毫無損。

二〇二一年十二月十六日晚上，雷伊颱風侵襲時，鎮上有六個人往生，八百七十戶房子全毀；颱風已經離去十九天，政府辦公樓後面一個不到三十平米的地方，成為他們的臨時辦公室。牆上的文件告訴我們，受災居民接受到的救助寥寥無幾。

鎮長費南多（Fernando B. Estavilla）憂心地說，島上恢復供電至少需要半年或者更長的時間，經濟曲（祈禱），我發現一位女士不停地擦眼淚，當她領完兩包米，我走近身邊問候。她叫洛麗塔，今年四十多歲，先生是建築工，家有六個孩子；風災之前，她每天煮著芭蕉，挨家挨戶叫賣，災難來了，房子毀了，芭蕉也沒了，小生意做不成了，生

新臺幣五十四元）投進竹筒，周圍一陣「哇喔」的羨慕讚歎聲。一百元也許是城市中兩次停車費，也許是我平日一次的洗衣費用，而這一百元，對受災居民來說，可能是傾其所有的愛心，它的價值超過一百萬、一千萬。每次發放時，志工會播放慈

活一下沒著落，未來要怎麼辦？這天，慈濟志工帶來二十公斤的米，讓她感到生活有了盼頭，至少還不到走投無路的時候。

出口處，一位七、八十歲的阿公緊緊拽著行動緩慢的阿嬤的手，志工手裏提著兩袋沉沉的米跟在後面，陪他們回家。

黃昏返程，準備前往渡輪碼頭，鄉間小路大同小異，我們的司機迷路了，突然後面有一輛摩托車，騎到我們前面幫忙帶路，讓我們趕上了最後一班渡輪。

這是一個有情的世界，有溫度，有溫暖。腦海裏似乎還可以聽到慈濟人唱著：「我的快樂來自你的笑聲，而你如果流淚，我會比你更心疼……」

聽聞慈濟「竹筒歲月」，援助來自全球各地點滴善款匯聚，牙西亞總統鎮民眾主動響應。

（攝影／Daniel Lazar）





馬來西亞 雪隆大水災

資料提供·慈濟雪隆分會

九千人齊救援

年末雨季是常態，洪水卻罕見地瞬間湧入繁榮發達的市鎮；發放熱食、清理家園、造冊發放，慈濟跨年完成救援。

每

年年底，馬來半島因為東北季風影響進入雨季，二〇二一年十二月十七日降下暴雨，十八日單日雨量超過一個月總和，馬國八州發生水災，彭亨州受災面積最廣，雪蘭莪州出現罕見洪水，災情最嚴重；吉隆坡市區多條河流滿溢，午夜大水勾起老一輩兒時回憶，五十年前那場大水災回來了！

洪水從及腰漲到一樓，接著與屋簷等齊，居民惶恐爬往高處，汪洋中呼喊救命的聲音此起彼落；慈濟會所和志工的手機求助電話響不停。彭亨州與雪隆地區志工設法進入災區和收容中心勘察災情，涉水或乘小艇發放熱食，源源補給乾糧、毛毯、衣物、草席、飲用水等物資。

災區停電，收容中心入夜伸手不見五指，更多人困在災區出不來，而雨還斷斷續續下著……直至二十二日上午傳來令

人振奮的訊息：「水全退了！」厚厚泥濘覆蓋街道任家，清出的廢棄家具、毀壞物品，在巷道堆成一座座小山，滿地垃圾積水，衛生堪虞。

慈濟動員為重災區做大清掃，二十四日起一連三天，各界善心人士、全馬慈濟志工及軍方共六千多人次，清理範圍達二十三萬平方米。不僅鄰近州屬志工加入，北部與南部慈濟人甚至趕路數百公里，自備清掃器材抵達。北部檳城一間企業的工程師尼瑪蘇庫法（Nima Shokouhfar）說：「我們不知道災難什麼時候來臨，今天是別人，下一回可能是自己，人類應該相互幫助。今天的付出是我一個月的勞動量，雖然很累，但今天是個好日子。」

二〇二二年元月一日、二日，兩千人次志工再度走入重災區，家訪逾一萬戶家庭，為接下來的祝福金發放進行造冊。

烏魯冷岳縣斯里南丁花園重災區，家戶門口布滿損壞的家具，志工十二月二十五日持續清掃與清運廢棄物。

（攝影／黎日泉）

「我們不知道災難什麼時候來臨，今天不是別人，下一回可能是自己，人類應該相互幫助。」

檳城市民 尼瑪蘇庫法 (Nima Shokoufar)



水裏來泥裏去

從十二月中旬到跨年期間，全馬多州發生程度不同的水災，各地慈濟志工啟動急難救助。雪蘭莪州雨勢驚人，有的地區水位甚至高達兩層樓。大部分居民困在水中多日，慈濟緊急供應熱食（圖1，攝影／許詠玲）。

東海岸彭亨州低窪地區幾乎逢雨必淹，雙溪必得新村全村受災，災後兩週依舊難以復原，十戶住家堆滿泥漿，向慈濟求助。一百多位雪隆、勞勿和檳城志工元月五日專程馳援清掃。（圖2，攝影／黎日泉）

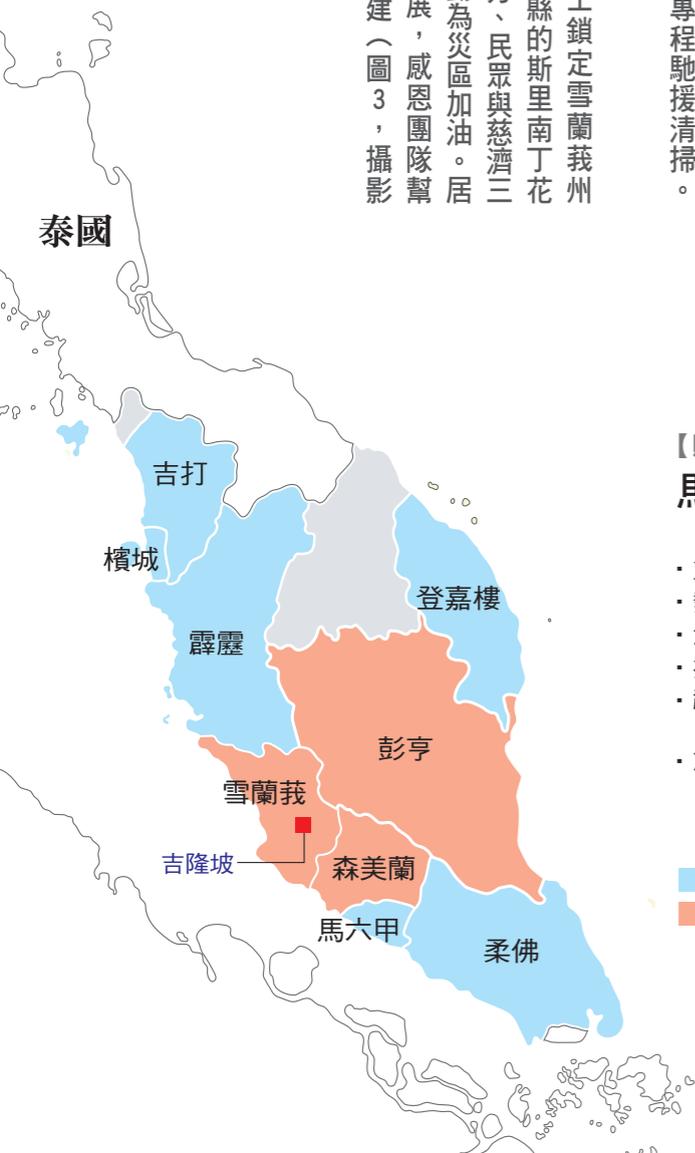
雪蘭莪州洪水消退之後，志工鎖定雪蘭莪州首府莎亞南太子園與烏魯岳縣的斯里南丁花園，連續三天發動大清掃。軍方、民眾與慈濟三方攜手合作，不分種族，以行動為災區加油。居民人力單薄，數日清理毫無進展，感恩團隊幫忙，得以早日恢復生活展開重建（圖3，攝影／黃麗寬）。

【賑災小檔案】 馬來半島・雪隆大水災

- 重點區域：雪蘭莪、吉隆坡、彭亨
- 熱食發放：41,302份
- 清掃家園：2,483戶
- 援助受惠：38,857人次
- 祝福金發放：預計1萬6千戶，農曆年前展開60場發放
- 志工動員：9,075人次

統計至2022.1.10

■ 全馬志工動員出發之州屬
■ 重災區，慈濟賑災與就地動員之州屬



十二月我哭了好幾回

撰文·謝亞忠（雪蘭莪州莎亞南慈濟志工）

十二月老天爺下了好幾天雨，我的眼淚也流了好幾回。冬至那天我們踩在洪水中，平安夜時我們的耶誕樹卻掛滿了一顆顆愛灑人間的心，人們從四面八方湧現伸出援手……

二〇二一年十二月，老天爺下了好多天的雨，而我，流了好多淚水。

十八日，湍急的洪水瞬間高漲，沖走了許多人辛勞一生建立起來的家園。乘著軍車進入災區，我跳進水高及膝的水裏，這兒原是車水馬龍的道路，此時卻成了一片汪洋。我除了發放物資給受災居民，還聽著許多辛酸的傾訴。

各家各戶受災的模樣都類似，也是以一己之力難以恢復的重創。

（攝影／李國強）



家裏，看見所有的家具、電器、廚具等皆浮在水面。她的心碎了！

多年的努力，竟在一個早晨付諸東流。丈夫離世後，她獨自撫養兩名孩子，比別人更堅強，且更勤奮！但這一刻，她撐不下去了。

聽著她的經歷，我的心揪著，眼淚不禁流下。陪伴和關心她多年，我們看著她成長、蛻變、堅強，我們還來不及為她高興，一切就已歸零。文燕拍拍她的背，以行動告訴她，我們依然陪在她身邊，慈濟一定會繼續照顧她。

悲傷無法停留太久，不久後，我隨著志工團隊進入災區進行大清掃。有戶人家，如果他不說，任誰也看不出這是一家人甫搬進來三個月的家——牆壁上油漆是新的，如今卻多了一條洪水淹沒過的痕跡。那一條掛在大門上的紅布，依然任意地隨風

飄揚。

他一臉茫然，雙眼無神地望著前方，似乎想望穿心中的不甘。他無法動手，亦無從動手，身旁慈濟人正在幫忙清理他的屋子。回想那兩個飢寒交迫的夜晚，度日如年，他和家人被高達一層樓的洪水困住，電力中斷了，家人僅剩餅乾得以充飢。他是一家之主，他自責，他害怕，但他必須勇敢。他站在籬笆外等了很久，換來的只有更加落寞。

那些嶄新的家具、廚具與電器都毀了，都是他辛辛苦苦存錢買的。「屋子沒了，車也沒了，一切都消失了！」雖然很沮喪，但他告訴我，他很感謝慈濟人在這個時候伸出援手，並雙手合十表示感恩，此時，眼淚從他臉頰滑落。男兒有淚不輕彈，更何況是在陌生人面前，我明白他必藏著許多無奈和委屈。

我聽著、聽著，心疼與不捨

夜漸漸來臨，這一夜，斷電的居民會如何度過？得知一位照顧戶被救到收容中心，我和同修曾文燕翻遍了幾十個帳棚，愈找愈著急，始終不見她的蹤影。突然間，背後傳來一聲：「Ka Ka（馬來語姊姊的意思）……」多麼熟悉的聲音！她抱著文燕，哭著說她什麼都沒有了！

那一天，雨水已淹過馬路，但為了生活，她冒著風雨回工廠工作；不久，孩子致電告知洪水已沖進屋內，她單薄的身影，推著腳踏車趕路回家，四公里的距離，好像一輩子那麼遙遠。回到

他的遭遇，終於也忍不住哽咽了。多少人努力工作、咬著牙根，就只是為了建立一個溫馨的家園，讓家人過上舒服的日子。但他的好日子只維持了短短時光就化為烏有，現實實在太殘忍了！

他的淚水，我至今依然歷歷在目。我祈盼，人要好好的，挺起胸膛，一切仍舊可以重來。

這個十二月，我的冬至湯圓浸泡在洪水中，然而，我們的耶誕樹卻掛滿了一顆顆愛灑人間的心。在慈濟人號召之下，人們從四方八面湧現前來幫助，大家不分膚色與宗教，放下手中的事務，拿起工具在烈日當空下清掃。他們不為別的，只為了付出自己微薄的力量，讓居民早日重返家園。

平安夜，我伏案撰寫，在夜闌人靜時，我默默祝禱人心淨化、社會祥和，天下不要再有災難了。



當我也成為受災戶

撰文·許詠玲（巴生慈濟志工）

雨還在下，坐困家中，除了等水退也不知道該怎麼辦，但慶幸的是，我還可以把握因緣付出。

二〇二一年十二月十七日，巴生下了一整天的雨；入睡前

還慶幸我所居住的社區沒有傳出災情，但凌晨一點多被轟隆隆的雷聲驚醒，發現先生高泉藝已經起身，原來屋外開始積水，兒子將泊在路上的車子移進屋內。以為水位將隨著時間退去，但事實卻是殘忍的，我們這一帶住戶群組討論的話題，從「誰的家裏淹水」變成「誰的家裏沒有淹水」，才驚覺災情真的很嚴重了。

十八日清晨水湧進屋內，是我住在此地二十三年來首次遭遇水災。屋外水位高達約兩尺，無處竄逃的老鼠躲在輪胎上、水蛇四處游走，水上飄浮著各種離家

出走的垃圾桶、床褥及種著不知名植物的保麗龍盒子。

雨還在下，我們坐困家中，除了等水退，也不知道該怎麼辦。我原本還抱著僥倖心情，以為自己不會受影響，但在大自然的力量下，人類根本無力抵擋。但慶幸的是，我還可以把握因緣付出，與慈濟志工會友勸災、送熟食。

十九日清早，家中水位還處於腳踝高度，先生也一起加入派送熟食的行列。晚上回到家，發現屋內地板已乾淨明亮，原來，在水退過後，孩子們立即著手清理，不必我操心。翌日，我繼續在派送熟食的行列中，當晚回到家，飢腸轆轆的我吃過先生

準備的晚餐後，馬上又投入救災會議。很感恩先生的成就、孩子的懂事，讓我可以將小愛化成大愛，讓受困在水中的人們得到一絲絲的溫暖。

隨後，每一天都有不同的任務在等我，時而化身慈善組志工，為受災的志工打掃；時而恢復真善美志工身分，忙著記錄這些日子資料。二十五日耶誕節當天，我跟著大隊進入重災區——莎亞南太子園，我才了解何謂嚴重受災——當地水位高達九尺甚至更高，志工們踏過的每一寸土地都充滿了泥濘。天氣十分炎熱，戴著口罩並不好受，但至少可以遮擋掉陣陣的腐臭味。心裏暗忖著

二十四日才獲准回到家園的居民，究竟如何度過平安夜？

走進一位馬來同胞的住家，男主人指著毀壞不堪的電視、冰箱，告訴我：「我上個月才剛剛還清這些電器的分期付款，沒想到一場大雨降臨，我們一切歸零，要重新來過。」

我可以感受到他的無奈、傷心與難過，也感恩自己雖然受災，但是依然可以付出小小的力量，這幾天固然疲憊，不過不言苦，因為只有走進人群，才知曉人間疾苦，還要把握因緣造福。

見證了這場大自然的浩劫，更是提醒自己要更加戒慎虔誠，仰頭對天道感恩，低頭向地求懺悔，常懷感恩心去面對身邊的人事物。

志工隊伍浩蕩長，拿著清掃工具，隨著阿兵哥整齊列隊出發，展開這一天的「大清掃」。（攝影／伍詩昱）



美國 罕見冬日龍捲風

發放和寒流競速

罕見的冬季龍捲風席捲八州，十幾萬戶在嚴寒中停電、城鎮宛如戰區。當人們重回破碎的家，在平安夜前收到意外的耶誕禮物……

超過三十個強烈冬季龍捲風，二〇二一年十二月十、十一日連續侵襲美國中部、南部，惡劣天氣造成災難性破壞，其中一處龍捲風路徑超過三百二十公里，橫掃肯塔基州人口密集的城市；許多居民回憶警報響起，龍捲風快到讓人來不及避難，只能抱著孩子趴下。梅菲爾德市（Mayfield）居民迪斯敦·荷姆斯（Dystain Homess）用「瘋狂」來形容災後處境：「這裏的人失去家、失去了工作的地方、甚至失去了生命，從來沒想過這會發生在我居住的地方……」

美國中西部龍捲風大多在四、五月發生，十二月有如此狂暴的龍捲風極為罕見。重災區建築物倒塌以及火災造成多人罹難。慈濟與聯邦急難救助總署（FEMA）、紅十字會合作，在三州展開發放援助，為四百五十五戶房屋

全毀和嚴重毀損的家庭，致贈每戶一千元急難救助金現值卡、生活物資包。堅強面對災況的梅菲爾德市市長凱西·歐南（Kathy Stewart O'nan），在陌生的慈濟志工面前，簌簌流下眼淚：「這幾天在受訪、開會時，我都忍住沒讓情緒潰堤，每天都告訴自己，今天不能哭！但聽到你們的組織特地要為市民帶來物資，好不可思議，特別是急難救助金，我真的忍不住了……」

氣溫攝氏零度以下，慈濟發放與時間賽跑，密西根州、印地安那州、俄亥俄州、密蘇里州、威斯康辛州、伊利諾州志工合作完成任务。最後一場發放於十二月二十四日圓滿，來自各州的志工們在旅館度過平安夜，放下與家人的團聚時光，讓受災家庭收到溫暖祝福。

資料提供·慈濟美國總會

肯塔基州鮑靈格林市一處社區，短短幾小時被龍捲風切為兩半，所到之處房屋殘骸四散。

（攝影／馬樂）

「這裏的人失去家、甚至失去了生命，從來沒想過這會發生在我居住的地方……」

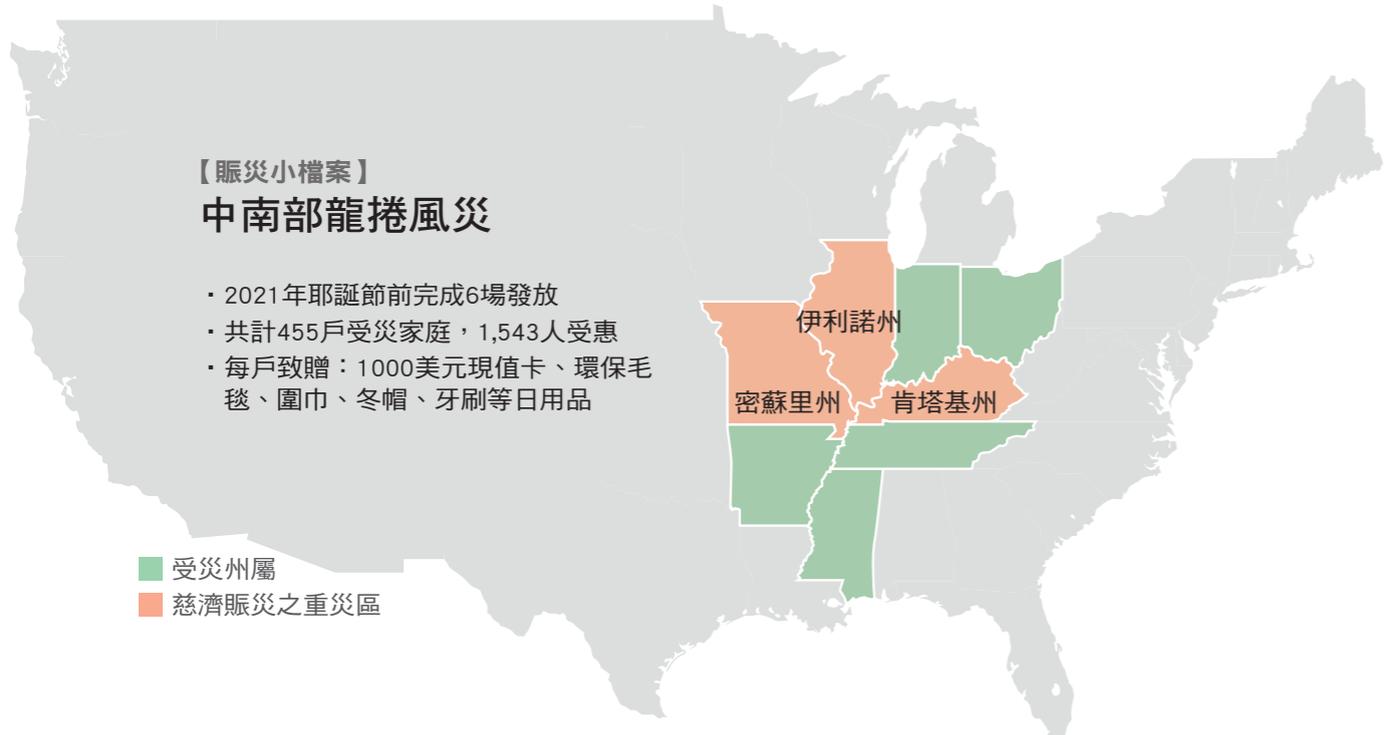
梅菲爾德市民 迪斯敦·荷姆斯 (Dystain Homess)



共同思念故人

罕見冬季龍捲風災侵襲八州，芝加哥慈濟志工團隊趕往重災區勘災，加快腳步在耶誕節前提供受災戶援助。受到重創的肯塔基州梅菲爾德市，各處斷梁殘磚堆前，都有倖存者為罹難親人擺置的花束與照片，慈濟人虔心為往生者祈禱（圖1，攝影／李侑達）。

災後氣溫急降，失去一切的受災家庭同時面臨無電可用的困境，慈濟志工結合紅十字會進行六場發放。在梅菲爾德市發放現場，居民驚恐回憶龍捲風來襲時的無助（圖2），志工傾聽受災戶訴說遭遇，膚慰心靈創痛；在擦乾眼淚後，居民發揮愛心投竹筒撲滿，讓愛與善的循環幫助更多人（圖3）；獲得慈濟致贈的一千美元現值卡與生活包物資（圖4），災後生活稍得安頓。（攝影／馬樂）



警報再次敲響無常

□述·韋錦全（南伊利諾州慈濟志工）
採訪整理·廖哲民

經歷兩次龍捲風賑災之後，只要聽到警報，隨即警覺無常就在身邊；
也更用心傾聽劫後餘生的人們說心內話，讓他們知道世界上有人在乎自己。

我經歷過二〇一一年密蘇里州喬普林市（Joplin）龍捲風的賑災，曾看見最高等級（EF5）龍捲風侵襲城市後的景象，城區一半完好如初，另一半則是全毀。當時我開車到災區勘災，長達六英里沿路建物幾乎無一倖免，房子不是半倒就是全倒。

從那次賑災經驗後，我聽到龍捲風警報，完全不會認為襲擊機率很小，它很可能就發生在自己身邊，也許住在這裏沒問題，但另一邊的房子可能突然就沒了；很多事情沒辦法預測，人生就是這麼無常。

二〇二一年十二月十日晚上，警報一次又一次地響，意味著龍

捲風即將襲擊。每次響起，我不敢大意，所幸最後自己居住的地方無事。不過，離我家八公里遠，跨國電商亞馬遜（Amazon）的物流倉庫，卻被摧毀一半。

人們形容，龍捲風過後像打過仗一樣，不論木造或是磚造房屋，滿目瘡痍。這次與過去龍捲風災的不同，不在於風速等級，而是形成的數量更多，使得掃過的範圍更廣，災害集中在人口密集的城市，讓災情相當慘重。

災難發生得又快又急，我們和慈濟芝加哥分會團隊災後五天內抵達各災區勘災，計畫在耶誕節前完成發放。很多受災民眾去紅十字會登記受災情況、需要哪

些幫忙，這次慈濟也和紅十字會合作，確認受災戶類別與需求。

愛心湧入受災市鎮，街角四處可見慈善團體提供水、乾糧，甚至煮著熱食，因此，我們將發放援助集中在房屋全毀或是無法繼續居住的受災戶，致贈禦寒、生活物資，最重要的是送上一千美元現值卡，讓民眾購買自己需要的東西，像是來不及拿的眼鏡、老人家們的假牙等。倉皇避難，災後不同的切身需求，現值卡可以發揮最大的效用。

在肯塔基州，遇到一位多次在災難現場共事的紅十字會志工，他也是當地居民，當我提到，慈濟在風災後會發放一千美

元現值卡，而且上人告訴我們，要在二十四日之前把物資送到受災民眾手上，讓他們好過節，這位老先生整個人愣住了，含著眼淚說，為什麼慈濟可以把這麼細微的地方都想到了！

感同身受，我們不只是做到幫助，還要讓受災民眾有感，感受那分即時的關懷。

站在第一線的感動

在肯塔基州重災區梅菲爾德市的發放，其中一次我們來到阿米什人（Amish）社區，居民好似與外界隔絕，過著極度簡樸、十九世紀般的生活。風災過後，他們因為不信任外界，沒有接受援助。

當地受災嚴重，好在有熟識的民眾帶著慈濟團隊進去和居民互動。當我們說明發放的物資和現值卡時，他們馬上就問：「是credit card（信用卡）嗎？我們不要！」現值卡上同樣寫著

VISA，但不同的是購買東西時，用的是儲值的現金，志工很有智慧地說：「這不是credit card，這是gift card（禮物卡）！」

居民接受了，但仍有疑問，不知去哪裏使用，志工腦筋一動說：「像你們在重建房子，就可以去買需要的建材啊！」

美國新冠肺炎疫情持續，此次賑災面對龍捲風災情，芝加哥分會團隊做好萬全準備，不僅幫志工準備懸浮微粒防護口罩，每人配發洗手液，賑災團隊每天早上都要做快篩，發放現場每張桌子架起隔板，志工戴手套確認書面資料。做好防護，就可以在第一線付出。

志工送上現值卡和物資，也傾聽人們的遭遇。有位媽媽帶著一個小女孩，她哽咽告訴志工，當天她把小兒子抱在手上，龍捲風一來，屋頂坍塌掉了下來，兒子當場不幸往生了。

梅菲爾德市一間蠟燭工廠死

傷嚴重，有多位員工來到慈濟發放現場。一位高大帥氣的年輕人，進來時如稿木死灰一般，我上前問候：「你還好嗎？」他告訴我，未婚妻當天也在工廠工作，但不幸地往生了。短短幾句話說完，我看得出他的落寞。

志工過來安慰，靜靜地傾聽他說自己的故事。當我看見他領到物資走出去時，神情已和原來的沮喪不同，我想他至少心裏舒緩一點，同時也把悲傷宣洩了。有時我們能做的，就是做一個傾聽和默默陪伴的角色，讓人們有個倚靠。

每一次賑災，站在第一線的人內心都是很感動的，因為民眾需要的不僅是物資、金錢，也希望有人聽自己說說話。在這段互動的時光中，聽著他們講出心事、抒發了原本壓抑的心情，覺得人生還是有希望的，因為世界上有人在乎自己，也許這就是當下最好的愛與關懷。

◎

嚴冬加開夜宿者門診

被褥裏的人們離家在外，不知身有病，讓寒夜上街看診的醫師們，深感焦急與無奈……



臺 中火車站的二樓平臺角落，一團團被褥蜷縮著，定睛往這片黑暗看去，不難看到裏面有人，他們年紀從三、四十歲到八十歲都有，生活有一餐沒一餐的，在這寒流來襲的夜晚，顯然更辛苦了。

二〇二一年十二月二十六日夜間八點，臺中市街友關懷協會、中區慈濟人醫會、慈濟志志工團隊進入地下道，慈濟人醫會紀邦杰醫師蹲跪在街友身旁問診。

工一行近五十人，提著熱食及保暖衣物前往街友聚集的地方關懷。走進位在臺灣大道與民權路路口的地下道，一區區「床位」，有的等著「主人」歸來，有的已經有人坐在那裏，望著這一群志工的靠近。

七十五歲的紀邦杰醫師，蹲跪在四十六歲的汪先生身旁，關心地問：「吃過了嗎？」汪先生原來住在南部，白天在臺中市社會局有一份工作，晚上才回到這裏。他盤坐在地墊上，

回答：「還沒。」旁邊的志工連忙端來一碗熱熱的米粉湯。

紀邦杰再問：「來這裏多久了？」「一年多。」

紀邦杰請葉慧芬護理師幫汪先生量血壓，「一八二、一〇二」，這驚人的數據把所有人嚇了一跳，連汪先生也睜大眼睛，無法置信。

「你沒有感覺不舒服嗎？」紀邦杰連忙問他。

「沒有啊，只是好像有一點睡不著覺。」

汪先生擠出這句話來。

一測血糖，再得到「四〇四」這驚駭的數據，志工趕緊告訴汪先生，人安基金會每月第三個週六下午二點到四點有醫師看診，拿轉診單去診所或醫院拿藥，都是免費的；或者也可以到紀醫師的診所，紀醫師是不會跟他們收費的。

長期關懷弱勢的紀邦杰，在旁人攙扶下起身，嘆道：「他們連自己生病都不知道！」輕輕一句，道盡他對這些街友的不捨。

臺中市街友關懷協會志工們對於街友們的動態瞭若指掌，協會理事長何志成緊緊跟在紀邦杰旁邊，高舉手機手電筒幫忙照光看診。何理事長提到，協會平常供應

街友早餐跟午餐，十二月初就開始發睡袋、保暖衣物；也感恩長期合作夥伴慈濟，多年來提供街友醫療服務。

在中山公園旁大樓的騎樓下，一根根大柱子旁，各自依偎著一戶戶街友，有幾位婉拒志工遞上的保暖用品，「夠用了，再多也帶不走！」原來這裏白天人們穿梭來往，天一亮街友們就必須將所有私人物品帶走，否則會被清潔隊依法清空。

臺中慈濟醫院教學部副主任林忠義醫師，以往歲末即常跟院內同仁街訪街友；他蹲在黃先生旁，輕聲地問：「身體有什麼不舒服嗎？」「沒有，都已經八十多歲了，『自然』

就好啦！」

林忠義伸出手輕握老人家的手臂，探了一下他身上衣服的厚度，「穿得夠暖和嗎？」

「夠啦！」林醫師還是不忘叮嚀：「天氣冷，要好好照顧自己，祝福你喔！」他拿著聽診器，繼續為街友們的健康把關；穿著白袍的身影，在微弱燈光的照射下更顯突出。

這一晚的關懷行動中，越南籍新住民陳氏鴻、陶玉秋的出現，讓紀邦杰醫師很感動。她倆嫁來臺灣，也信仰佛法，每週二、六晚上自製素食便當送給街友，兩年來固定每次發出七十份左右。首次受朋友邀請加入慈濟關懷行列，看到這麼多人一起

✓ 慈濟人醫會志工與多個機構合作，為街友、偏鄉居民、外籍勞工、植物人與教養機構提供健康照護及口腔保健

✓ 2021年義診157場次，5,822人次受益；動員醫護志工2,094人次，慈濟志工3,942人次

統計至2022.1.17

行動，陳氏鴻說：「這分愛心讓人感動，我希望也能加入慈濟。」

凝聚社會多個團體的關懷行動於晚間十一點結束，而慈濟超過十年每月固定的街友醫療服務、逢年過節的物資補給將依舊持續，守護這群夜宿者平安。



德運輪船員滯留臺北港

從苦海上岸

被船東遺棄在臺北港的「德運輪」中國大陸、緬甸籍船員，兩年來困守貨輪與資方談判，爭取拖欠的薪資，想返鄉又因為各國防疫封鎖令難以成行；進退兩難，如同身在飄搖不定的海上監獄……

「二〇二一年十二月十六日凌晨兩點，我到達上海隔離酒店，辦理入住手續。上午八點起床，早餐完畢，向慈濟師兄師姊報平安，讓他們知道我已

經安全降落上海，請師兄師姊們安心。感恩慈濟家人的一路陪伴！緊接著就向家鄉的爸爸、姑姑、女朋友等家人們聯繫，告知他們我已經

到上海，他們都很歡喜，說兩年多了！終於回來了！還說錢沒了再掙，人平安健康回家就行……」

看到關懷長達三個月

的阿樹（化名），捎

阿樹與七名緬甸、中國大陸籍船員，受困船上、滯留臺北港港區及周邊泊地已超過兩年，在二〇二二年元旦前後陸續踏上返鄉路；儘管返國後仍將透過臺灣法扶律師協助索討應有的權益，但最重要的是，終於能離開這艘

「海上監獄」，與親人團聚。

薪水拿不到家也回不去

慈濟志工應航港局之請，進入臺北港關懷八名德運輪船員，是二〇二一年九月下旬的事；船員們當時身心壓力早就不勝負荷。

「我們都是家庭很窮困，才來跑船。薪水拿不到，家也回不去，在家鄉的女朋友一直要求分手……」前途無著的煎熬，把阿樹逼到絕境，兩度尋短。

去年九月下旬起，慈濟志工每週到臺北港關懷德運輪船員，提供生活物資。





家住新北市八里的志工陳麗雯（右一）為關懷團隊主要聯絡人，也帶動其他志工前來陪伴；長期互動下，志工們被船員稱為「慈濟媽媽」。

年多來，船東累積繳交逾千萬，卻一再拖欠薪資，船員憤恨不平，只能困守貨輪與資方談判，想返鄉又因為各國防疫封鎖令難以成行，重重問題讓德運輸及船員進退不得。

為了避免德運輸長久占用貨運碼頭影響營運，港務單位不得已把這條老船安排在北防波堤內側停泊，只有防颱時才能移到臺北港內港避風。

身處港口最邊陲地帶，已經實質進入臺灣卻未正式通關入境的船員們，只能在船上及船舷旁的堤岸邊活動。所需的燃油、飲水、食物，就靠船務代理公司每半個月補給一次，然而糧食、生活用品有

限，衣物破舊也無法出港購買更換。

八名船員的艱困處境，在二〇二一年七月登上臺灣媒體版面，來自河南的阿樹與船長奈翁，都面對鏡頭替船員們發聲。船東出面表示：「願意支付六成到八成的薪水。」但最後只付給緬甸船員少許金額，阿樹與同為中國大陸籍的輪機長，因為上船時都沒有簽合約，一毛錢都領不到。

相約每週三吃飽也穿暖

勞資之間的爭執僵持無解。航港局官員於公出不了太多力，轉而採取私人、民間的管道對船員伸援。

「船員衣不蔽體的窘況，真是令人難以想像。回到辦公室，我們立刻湊合了同仁的衣服，送去讓他們穿上身。」航港局官員登船檢查後，募捐同仁的舊衣以外，也開始請民間慈善團體支援。

二〇二一年九月十一日，他們通過「慈濟通報系統平臺」提報：「有關臺北港停泊多時的德運輸船隻，期待慈濟協助船上外籍船員的返國機票，及檢疫費用。」

由於當時船員尚未獲准離境，暫無交通費需求，慈濟決定先以生活物資和人道關懷為主。九月二十六日，慈濟北區社工同仁轉達淡水、八里區志工就近關懷。

緬甸船員同樣不好過，受困期間緬甸新冠肺炎疫情嚴重，船長奈翁的父親染疫離世，妻子因為他被長期欠薪無法寄錢回家，不得已把房子賣了。奈翁心急如焚，其他的緬甸船員，也有親人因感染新冠肺炎死亡，或是家人被迫變賣田產的變故，大家要求船東把積欠已久的薪資發下來，但對方仍一再推託。

「現在想想，前兩年，我們的光陰都是浪費掉的。」阿樹從頭訴說德運輸事件的始末——

二〇一九年七月下旬，身為輪機人員的他，搭乘接駁船登上了錨泊在浙江海域的德運輸。這一艘長度八十公尺，滿載排水量僅兩千八百

噸的散裝貨輪，船齡已二十八年，工作環境算是比較克難的，但船東承諾阿樹，上船兩週後就可以領到錢。

「本來應該是上船就立刻要簽合同的，但是船東告訴我，到了臺灣再簽也不遲。」由於大學畢業後跑船的七、八年間，從來沒有遇過長期積欠薪資的狀況，阿樹不疑有他。

「剛到臺北港的時候，我們是在外海錨泊，期間有兩次遇到颱風，就開到別的海域躲避。」阿樹記得那年的中秋節是在海上過的，之後才進港停泊。期間人事異動，原來的船長調走了，換成緬甸籍的奈翁，部分緬甸船員也在那時上船。

對略知海事的人來說，貨輪在營運狀態下長時間停泊是很反常的，但當時大家都還能正常領薪，對船東的異常舉動也沒多想，直到二〇二〇年元月才赫然驚覺：薪水沒有入帳！

數月過去，德運輸的處境，很快就符合了「海員遺棄」(Seafarer Abandonment)的定義，航港局也密切關注這艘老船上發生的問題。

但德運輸是中美洲小國貝里斯籍的「權宜船」，當時船東是中國大陸籍，公司則登記在英屬維京群島，八名船員不是中國大陸籍就是緬甸籍，臺灣的行政及司法機關，很難介入這一起沒有臺灣人直接涉入的勞資糾紛。

新冠疫情爆發前，船上船員本可以申請入境，後來臺灣出現疫情，禁止非臺灣籍人士入境。船隻停泊費一天超過兩萬元新臺幣，兩

小辭典
權宜船

根據國際法，民用船舶都要登記國籍並懸掛船籍旗。許多船公司為規避本國較嚴格的海事法規，就把船舶的國籍登記在海事規範寬鬆、稅費低廉的開發中國家以節省成本，例如巴拿馬、賴比瑞亞，甚至是內陸國蒙古等，這類船隻就被稱為權宜船 (Convenient flag ships)。



「那一天我在八里環保站做環保，接到康春德師兄通知後，就會同蔣慶文、葉美慧、邱春瑩、王國民、周明鴻共七位師兄姊，一起前往臺北港。」陳麗雯回憶道。曾居住上海多年的她，並承擔起關懷窗口的任務。

志工們準備了白米、香積飯、麵與豆漿粉等食品，在港務人員陪同下來到北防波堤，看到船員們僅二、三十歲年紀，一個個毫無生氣、又充滿悲憤情緒，心中非常不忍。透過緬甸歸僑志工王國民翻譯詢問，了解需求；接下來又在環保站挑選合適的秋冬服裝，讓船員們換季禦寒。

中秋節剛過不久，

物資補給之外，更

志工特地帶了一箱文旦柚前去。看到柚子，他們喜不自禁，小心翼翼地剝開柚皮，捨不得多吃，感動地說：「謝謝你們，太久沒有吃到水果了！」

每到週三的關懷日，不管海風有多強，家住八里的陳麗雯都會同淡水區志工賴雲新以及緬甸歸僑蘇金國，組成志工團隊基本班底，偕同其他慈濟人來到北防波堤送溫暖。得知德運輪冰箱故障，志工黃秋良、陳建基特別找了一個堪用的二手冰箱，幫船員解決食物冰存問題。

生命最低潮
遇見靜思語

重要的是精神層面的關懷。特別是二〇二一年七月，河南省爆發洪災，阿樹的家鄉也成重災區，儘管父親和九十多歲的祖母經當地政府撤離安置後已經返家，但阿樹掛念不已。關懷團隊於是請住在上海的慈濟志工邱玉芬，聯絡河南省本地志工，於賑災發放完成後，從許昌市跨越半個河南，來到南陽市唐河縣阿樹的老家慰問。

聽到素昧平生的慈濟人，告知小兒子在臺灣的近況，老爸爸爸懇請志工轉告：「請你們告訴我兒子，只要人平安回來就好，家裏再怎麼苦，都能熬得過去！」

慈濟人的關懷如船的錨鍊一環接一環，陳



為了船艙衛生與防疫安全，慈濟志工帶來清潔用品，黃秋良（右一）及緬甸歸僑志工蘇金國（右二）解說漂白水用法，教船員們打掃環境。
（相片提供／陳麗雯）

麗雯把中國大陸志工傳來的訊息與照片轉傳給阿樹，他一看到眼眶就紅了：「沒有想到慈濟這麼神通！居然可以一下子幫我找到家人，並且去關心、照顧他們。」

「你的老家有慈濟人，也希望將來你回去，能夠當幫助人的志工。」在陳麗雯的鼓勵下，身為船員的阿樹，展開了「出苦海入法海」的行動。

志工經常跟阿樹分享上人的開示及慈濟活動影片，也送《慈濟》

緬甸籍船長用慈濟人提供的畫冊，畫出船員船上生活與思鄉之情，志工將緬文譯為中文。

月刊等書刊。其中一段影片，恰是他的心情寫照：「一個人如果不是對生命充滿絕望，怎麼會選擇自殺這一條路？」

阿樹這才哭著告訴陳麗雯，自己在女友離開時，曾經尋短。

「你連死都不怕了，還有什麼好害怕的？」陳麗雯對他說：「回到家鄉自會處處有生機，你千萬不要再為此想不開了。」

見船員們心情鬱悶，志工詢問他們：「要不要抄佛經？回向家人，也祝福自己回家的路途順利。」阿樹用了三天時間抄完一百零八遍《般若波羅蜜多心經》，抄經過程把經文熟背入心，心情也平靜

舒坦許多。

「志工當起老師，每週規定功課，下一次來時，船員會把功課交出來。」陳麗雯與志工們帶來筆記本，引導船員抄寫靜思語；蘇金國把靜思語翻譯成緬甸文，讓緬甸船員抄寫，並請每位都分享心得。久而久之，蘇金國發現，這些緬甸年輕人們學到一些智慧了。

「他們問：『修行要在人群中。』這句靜思語怎麼解釋？我心裏突然間震動起來！」蘇金國表示，緬甸人崇尚遠離人群入山修行，而上人強調在人群中修行，緬甸船員們學到這句靜思語，可說是獲益良多。「他們接觸到菩薩道，一顆種子就要發

芽了！」

船員們感受到志工的真誠，志工們也用心回饋，每一次都規畫不同的功課。陳麗雯笑說，有一次從照片看到他們髒亂不堪的居住空間，志工想到有船員皮膚過敏長瘡，應該是和惡劣的環境有關，就訂出「打掃」的作業，發給他們清潔劑、漂白水，交代他們打掃好了，要拍照分享。

除了每週三的定期關懷，慈濟志工也引導阿樹及緬甸船員，分別離港當天，防疫計程車準備載送阿樹，前往海關、醫院、機場等地辦理必要行政、檢疫事宜，司機在他上車前進行全身消毒。



加入中國大陸及緬甸慈濟志工的「線上品書會」群組，如此就算不得離船，也能超越空間限制優游法海。

慢慢地，兩國船員因為慈濟的影響，生活中有了更多交流。阿樹發現：「緬甸幾個年輕的船員經常失眠，夜晚想家，在聊天當中抱著哭起來。」

兩年來被丟包的痛苦、擔心家人知道自己的處境、無法帶錢回家的憤恨……一個個心結，在相互關懷、靜思語的啟發中打開；每週三與志工的相聚，成了船員們的期待。

緬甸籍船員奈苗圖說：「在生命最低潮、感到最困難的時候，我們得到慈濟的幫助，感

恩慈濟用佛法與靜思語，讓我們的身心有出路。還幫助我們安定下來，脫離之前困頓與艱苦的心境……」

手藝品義賣 回報寶島情

十二月一日，東北季風正凜冽，船員們卻對關懷他們的臺灣社會獻上了最溫暖的祝福；他們用志工提供的材料、模具，製作出晶瑩剔透的手工皂，捐給慈濟義賣，護持勸募新冠疫苗的善行。

「每做一塊香皂，我就起一念祝福；還有這些剪紙，我做了一個小時，做到眼睛都花了。」船長奈奈翁小心翼翼地，拿起自製的手

工皂以及親手剪的紅色「福」字。

風起亦是臨別時，在二〇二一年的最後一個月，阿樹決定不再被船東的推託行為束縛，返鄉與家人團圓，迎娶回心轉意的女友。

提出申請後，航港局、移民署等政府單位跨部會協調、縮減行政程序，幫助阿樹走完必要的流程。志工們為他感到高興，身為民航機師的志工葉燈憲，把自己的英製高級西裝送給他，還準備了全套配件，讓阿樹體面返鄉，當個風光的新郎倌。

「結婚是頭一遭，沒有經驗，但真的很開心。」穿上西裝，阿樹在眾人歡慶聲中站上德運輸的駕駛臺留影，儘

管老舊的船體鏽跡斑斑，卻掩不住海上男兒的風采。

阿樹遵照跨部會擬定的規範，在十二月十五日一天內完成入境、出境、核酸檢測，於當天下午帶著檢測陰性證明，來到桃園機場準備搭機離境，陳麗雯、賴雲新、葉燈憲等志工一路相陪。

「這兩年多的磨練，讓我發現人生無常、世事無常，誰也不知道下一秒會發生什麼？所以我們要珍惜當下，不能浪費光陰。」抵達上海入住防疫旅館後，阿樹立即自拍短片，傳給關懷他的慈濟人報平安：「我帶著滿滿的福氣從臺灣回到大陸，接下來我希望自己

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



更加努力，跟隨師兄師姊的腳步不斷精進，知福惜福再造福！」

志工看著通訊群組裏，每日傳來「隔離日記」；每一篇都是阿樹把握時間自修學法的心得。這何嘗不是一分靠著智慧光明導航，出離苦海行入法海的「航海日誌」？

「女朋友已經說通了，辦素食婚禮，還說有機會要跟我一起去慈濟發放現場幫忙搬運、發放物資。」收到阿樹傳來的好消息，陳麗雯

長期關懷阿樹（左二）的志工陳麗雯（右二）、賴雲新（右一）及葉燈憲（左三）等人，專程到桃園機場送機。

回給他一張豎起大拇指的貼圖。

阿樹返抵故鄉後，其他船員也循著相同模式陸續離臺返鄉。「他們在受苦的時候，有機會讓他們抄經、做手工皂捐疫苗，那是他們最快樂的時候。在做的時候大家都分彼此，很開心。」主責關懷的陳麗雯，幫助船員們轉念突破困境，過程中體會到：「究竟我們要怎麼樣讓火焰化紅蓮？當慈悲心生起，愛展現的時候，那一剎那，就從地獄到天堂了。」

志工們也期許他們歸鄉後，都能與當地慈濟人結不解之緣，加入自度度人的菩薩隊伍，成為真正的一「大船師」。

本草有情

藥草田這「疫」年

艾草、茺草是「淨斯本草飲」的重要配方，部分由靜思精舍常住栽種，疫情期間，南部志工忍受隔離的辛苦，緊接著投入每梯長達一個月的農耕，「回到精舍，就是回到自己的家；家裏有事，當然要幫忙。」

「好香的艾草味！」濃郁的艾草香在空氣中飄著，讓人聞了神清氣爽。

「協力廠在烘乾艾草時，香味也會飄到精舍來！」手中忙著剪艾草的德格師父笑著說。

靜思精舍齋堂外面角落，堆滿著從藥草田裏採摘回來一籬筐一籬筐的新鮮艾草。精舍師父和志工們圍坐，用剪刀仔細剪去老梗和枯葉，留下綠葉和

嫩莖。

挑好的艾草經洗淨烘乾，就可和茺草（魚針草）、麥冬、魚腥草、桔梗、甘草、紫蘇葉、菊花共八種中草藥，做成讓大眾飲用保健的「淨斯本草飲」。

草木蘊藏生機

全球新冠肺炎疫情爆發後，證嚴上人一念悲心，慈示花蓮慈濟醫院醫療團隊，借重中醫藥的智慧，研發出能讓大眾日常保健的茶飲。研究團隊開發多款複方中藥包進行實驗，分享研發進度時，上人提出，古早時期民間用艾草、茺草來去邪避瘟，而新冠病毒也是一種

二〇二一年八月底疫情趨緩，回到靜思精舍的慈濟志工在藥草田出坡除草。

（攝影／釋德宛）



瘟疫，請團隊研究這些藥草是否存在有益人體健康的成分。

研究團隊嘗試將艾草及茛菪加入配方，並進行實驗，「研究顯示，阻斷病毒穿透細胞的現象更突出，出乎團隊意料！」身為中醫部主任的何宗融副院長說。

《本草綱目》記載，艾草入藥，「服之則走三陰，而逐一切寒溼，轉肅殺之氣為融和。灸之則透諸經，而治百種病邪。」而茛菪，客家習俗中又稱「抹草」，民間廣泛作為避邪植物。二〇二〇年十二月，精舍協力廠開始生產淨斯本草飲，隨著其他防疫或援助物資，已送到全球超過四十個國家地區。

量產並不容易，從機器、人力到原料都有很大的困難，於是精舍常住於二〇二一年三月開始種植艾草和茛菪，德格師父說：「第一次種植艾草，

下田前先隔離

二〇二一年五月中旬，全臺進入疫情三級警戒，保健茶飲「淨斯本草飲」的需求量非常大，靜思精舍協力廠二十四小時在生產，常住眾投入支援；同時還要趕製致贈給居家檢疫和弱勢家庭的安心生活箱各項物資。

在防疫考量下，農耕志工停止進精舍，艾草、茛菪田裏出坡人力緊缺；疫情熱區在北部，於是由少數高雄和臺南志工承擔勞務，為了減少人員頻繁移動的風險，每梯次志工均常住精舍一個以上。

高雄志工窗口郝媛媛，篩選沒有接觸史、旅遊史的志工名單，並一一打電話詢問、邀請。

「要回花蓮精舍一個月，你方不方便？」

「沒問題！」

「這段時間有沒有去哪裏啊？」

期間同時在採收薑黃，等到薑黃全部採收完，發現野草已經長得比艾草還高。」在請教淨

皂廠的德塞師父後，先把野草拔完，接著施肥；有水、有肥料、有陽光，艾草繁茂生長。「看到艾草長得漂亮，就很開心，表示『淨斯本草飲』將可以幫助更多人。」

「先抓一把艾草，從根部上面兩公分的地方割去，讓它再長新芽。」精舍種植艾草和茛菪後，臺南志工連麗鐘就常住在精舍幫忙農作，「我都是用恭敬心在割艾草呢！」

「一開始移苗到土裏時，雜草很多，土硬而且石頭多，就要撿石頭。那時還未裝灑水設備，若是沒下雨，就要拿水桶到水溝提山泉水來澆灌。艾草一個月就可收割，茛菪要三個月才能收一次。採收後就要開始拔草，草長得非常快，都要跟它比賽！」

「我都在家裏。」

「現在開始不要出門亂跑喔！」

當時各項活動全部停止，大部分志工待在家中，接到電話都很高興。雖然有些人沒做過



精舍藥草田採自然方式耕耘，不用農藥、除草劑，田間生態豐富（上圖攝影／釋德宛），一月一收的艾草，入冬後依然翠綠茂密。（下圖攝影／鄭啟聰）

農事，且需要離家一個月，還是把握因緣，「去」就對了。然而，在疫情三級警戒之下，從高雄到花蓮這段漫長路程，是一條難行能行之路。

「為了不帶病毒回精舍，我們不敢坐大眾交通工具，自行開車前來。一路上，加油站和便利商店都不提供廁所，六小時的車程，我們不敢喝水。」參加高雄第二梯次農耕志工的王周美玉回憶，疫情下風聲鶴唳，農耕志工程途沿途繃緊神經。

「精舍不能失守，所以我們都很小心。要來精舍之前，大家都在家先隔離一星期以上。抵達精舍外面，首先做全身消毒，快篩陰性才進入。進精舍後，要再隔離三至七天不等。疫情嚴重時，能來一趟精舍很簡單！」回家之後又再度前來的王周美玉，道出護持精舍的一片真誠心。

高雄志工李黎鐘兩度接送志工往返精舍，協助農耕和防疫工作。「第一趟，大家早上七點到高雄大寮捷運站集合等我來接；第二趟，我想大家拖著大行李，也為了避免公共場所群聚，我早上五點多從旗山出發，再往美濃、岡山、高雄、大寮，一個一個去接人，八點半才正式上路。」

第二趟回程時，車子大爆滿了。「除了載人、大行李，還帶回精舍師父滿滿的愛心，有結緣品、便當、水果、農產品……」李黎鐘感恩說：「雖然來回開了十七小時，能平安接送大家，非常開心！」

「當時事先知道沒地方上廁所，沿路嘴唇只能沾一點一點的水來解渴。」高雄志工洪美雪說，抵達精舍後隔離三天，每天要量體溫；三餐有人送便



陽光下，精舍常住師父曬茱萸、紫蘇，兩者均為淨斯本草飲配方用的藥草。（右圖攝影／釋德宛）

新鮮艾草採收後，志工剪去老梗、枯葉，留下綠葉和嫩莖；茱萸則需分成硬枝條和葉子、果實，再送入協力廠磨碎。

（左圖攝影／王鳳娥）



當、點心和茶水。「精舍三點五十分敲板，我們就起床。我帶平板電腦，早上大家連線做早課、聆聽志工早會；中午跟著祈禱、下午晚課、晚上拜《觀世音菩薩普門品》。空檔時，就在房間做做運動，享受難得可以靜心的時間。」

宗教處同仁廖金華也分享說：「我們請志工要每天打電話回家報平安。有一位志工的孩子在電話中跟媽媽說：『我發覺疫情嚴重時，媽媽在精舍會比較平安，等媽媽想回來時再回來。』」

疫情下，能讓家人安心、志工安心，精舍師父也安心了。

家事是我的事

茱萸、艾草田分布在協力廠後方與精舍附近，共有五區，採收期時，每天約二、三十人出坡，大家逐區完成任務；平時除

草人力約十幾人，輪換著在一畦一畦的藥草田間辛勤耕耘。

從六月四日開始，就帶隊來精舍幫忙農耕的高雄志工劉慧玲說，志工們蹲著拔草，自認比較年輕的她，就來回背起一包包雜草集中放置，準備做堆肥用。做了一、二天後，全身僵硬，痛得受不了。

「我們回到寮房，就拚命相互按摩、刮痧，一星期後，身體就適應了。」劉慧玲笑道：「六月初回來幫忙時，哇！草好長，都把艾草淹沒了。在太陽下，師父們戴帽子，我們撐傘，拔草半天下來，全身衣服都汗溼透了。」

「上人說回到精舍，就是回到自己的家，家裏有事，就是要幫忙。做農事其實是法與理的結合，在做的當中，就是在拔除自己的無明心草。這麼大的福田，大家一起來耕耘，法喜滿滿。」



精舍農耕不灑農藥，收成之後，除草工作需日日持續。夏日炎炎，太陽如火，志工們蹲在艾草田拔野草的身影，讓德格師父非常感動：「太陽很曬，志工們汗流浹背，還是殷勤精進，堅守自己的工作。後來就想到用雨傘放背後來遮陽，一邊前進，傘就一邊移動，但只要風一來，傘就被吹走了……」

不斷改良的防曬傘與一張張高低不同讓志工坐著拔草的小凳子，是精舍師父疼惜農耕志工的用心。藥草日日成長，一月一收的艾草收割完，十一月適逢三個月一收的茺蔚採收期，大家再繼續收成茺蔚。

(攝影／江家瑜)

茺蔚枝幹堅硬，要用剪刀採收。田裏的茺蔚尾端都結果實了，小莢果有鉤毛，會黏衣服；收工時，有些志工的衣服上「貼滿」綠色的小莢果，要費一番功夫才能一一摘除；有人身上一片都沒有，一位常來做農耕的志工笑哈哈說：「要有方法『閃』果實啊！」

搶陽光曬艾草

在艾草收成日，精舍各處只要陽光充足的地方，就會看到艾草鋪滿地，連大寮屋頂都在曬艾草，處處聞艾草香。

「協力廠只有一臺乾燥機，排程若排不出來，就先用太陽曬。精舍沒有場地和設備，只能用曬菜乾的網子下面鋪上紙板，或直接鋪紙板來曬艾草。」德格師父說：「清晨五點多，我們開始鋪紙板，再趕快鋪滿艾草，用完早齋，太

陽就出來了。從九月初到十月初，幾乎有一個月時間，整天在搶陽光。」

夏秋之際，花蓮的天氣不穩定，一下出太陽，一下下雨，尤其午後變天如翻書。有段時間，只要曬艾草，師父中午不敢休息，警戒「觀天象」。

「要下雨了！」聽到這一句話，精舍師父及辦公室同仁「急急如律令」般，快速地跑出來搶收艾草。收起來的艾草有熱氣，悶著會變黑，就鋪在人文走廊及不會被雨淋的走道晾著。

德格師父說：「有一次用完午齋，看陽光方向不同了，就去翻動、移動艾草，才剛移好，天色馬上變了，雨也開始滴下來，好緊張！辦公室同仁都出來幫忙。這真的是看天氣吃飯！」

有法水有汗水

入冬後，艾草、茺蔚長得

慢，採收周期變長，志工殷勤耕耘的身影依舊。在艾草田裏拔草的洪美雪，從盛夏到冬天已來精舍出坡好多趟，笑著說：「冬天出坡很涼爽舒服，但時間很短，很快就天黑。有時風很大，就要穿上雨衣來擋寒風。」

在艾草田拔草的連麗鐘，身旁的蓮花播放器，播放著上人的開示。「一面拔草，一面聽上人開示，可以專注在當下，保持清淨心。」連麗鐘感恩道。

中央山脈下，晨起的一群飛鳥，悠然自得地飛向這生機盎然的一片綠中；藍天白雲下，艾草、茺蔚的生長，除了陽光、空氣、水之外，還多了「法水」的滋養。大地蘊草木，能養眾生身；小小一包中草藥茶飲，蘊含醫療研究與眾人的辛勤汗水，期待能幫助更多人守護健康，疫情之下人人平安。

◎

《東方的一道光》前言

穿梭西醫病房的中醫團隊

醫學本無東西方之分，共同的初衷在於救人；講求科學實證的西醫百年來成為主流，如今與疾病思維及治療方式相異的中醫相輔相成，為醫療開展出一道新的曙光。

撰文・吳立萍 攝影・劉子正

週

二早上，花蓮慈濟醫院副院長、中醫師何宗融暫停手上繁忙的事務，抬頭看了一下牆上的時鐘：十點二十八分，他立即站起，快速走出辦公室，來到通往住院部的電梯門口。包括總醫師在內的多位醫師，已經就定位等候，他就像一陣旋風而至，分毫不差，這時正好十點半。

每週一、四、五的早

上十點半，何宗融醫師帶領團隊到各科的住院病房巡視。來到腫瘤科病房，七十八歲的王老先生扶著床邊的護杆，將身體硬撐起來。老先生兩週前接受了腦部腫瘤切除手術，頭顱的左側有一塊明顯凹陷，但精神很好，氣色也不錯。

總醫師拿出問診單，扼要地說明老先生的病況及醫療情形，何宗融

聽完點點頭對老先生說：「進步很多，還有哪裏不舒服要說喔！」

「頭還是會有點痛。」老先生微抬右手靠近頭部示意。「他好很多了，之前神智有點不清楚，現在差不多都恢復了。」一旁的媳婦說明。

何宗融自隨行護理師手上的籃子取針，熟練地在老先生頭部及腳部幾個穴位扎針；其中幾針，老先生可能感覺

痠麻，皺了一下眉頭。不到一分鐘就完成了針灸治療。

老先生露出了笑容，「不痛了、不痛了。」和媳婦不停道謝。對他們來說，每週三次的中醫會診治療，不只是醫治身上的病痛，更是溫暖的心靈撫慰。

猶如大俠的醫者

何宗融的病患分散

在不同的科別，從腦神經外科、腫瘤科，甚至加護病房裏剛接受手術不久的病患，只要是病患或家屬提出中醫會診的需求，都會由他帶領團隊固定巡房會診及針灸治療。

早上十點半到下午一點多，他們旋風似地

走遍了所有的住院病房；何宗融就像武俠小說裏的大俠，白袍下襬時而揚起，猶如一陣和風。午後結束例行的巡房，還未打開辦公桌上的午餐餐盒，兩點的門診馬上又要開始。

穿過候診區，約莫有上百位病患等候，

許多人自海內外不遠千里而來，求診情況從感冒、肌肉痠痛、媽媽手、五十肩，或腦血管術後復健等都有。問診約二、三十位病患之後，何宗融來到候診區為看過診的病患針刺及艾灸。許多人可以立即感覺到症狀改善，尤其

在止痛方面，效果快又顯著。

何宗融自小習武，大學參加比賽時因對手犯規，造成頸椎第五節受傷導致全身癱瘓，原本擔心可能一輩子必須臥床；後來接受一年多的中西醫合療終於復原，這也在他年輕的內心埋下了種子。

許多人生病會選擇看中醫，也有人自行合併中西醫治療，卻刻意不讓西醫知道。其實中西醫各有所長，追溯到最初的起心動念，都是為了救人。

醫學本無東西方之分。遠古時期，人們相信疾病是神靈的懲罰。例如中文「醫」的古字為「醫」，巫者是人與天地鬼神間溝通的橋



東方的一道光

花蓮慈濟醫學中心中西合療之路

主述：花蓮慈濟醫學中心中醫部

撰文：吳立萍

出版：經典雜誌

定價：400元

劃撥帳號：19924552

戶名：經典雜誌

客服專線：02-28989991





梁，是全知全能者，當然也是療癒者；在古希臘，人們生病時則會到神廟祭祀醫神阿斯克勒庇俄斯（Asclepius，又譯為亞希波斯）。直到西元前四百多年，希臘學者希波克拉底（Hippocrates）提出「四體液學說」，主張人體由血液、黏液、黑膽汁和黃膽汁四種體液組成，疾病來自人體的四種體液不平衡，而非鬼神所致；雖然如今看來缺乏科學根據，但代表西方醫學與神鬼之說分道揚鑣。至文藝復興時期，人體解剖學及科學實證興起，直到四百多年前顯微鏡問世，人類可以觀察到肉眼看不見的微生物和細胞。

西醫從生理組織解

剖進行研究，再往病理學、藥物學等慢慢建立基礎，然後發展到臨床；中醫則是觀察臨床的治病療效，再歸納整理建立基礎理論，最早的中醫典籍《黃帝內經》記載著這套理論，代代相傳保留至今。兩者在思維及治療方式不同，彼此卻能互補。

在「眼見為憑」之外

花蓮慈院中醫部婦科主任賴東淵醫師表示，「西醫的檢驗數值是重要參考，大部分患者也很在意；但中醫看的是整體氣血運行，一個器官的病變可能是受其他器官影響，例如肺臟和大腸有關連。西醫

講究分科，有時可能查不出病因。」各種醫學檢驗呈現出來的影像和數據讓人「眼見為憑」，但很多時候，中醫的經驗和專業判斷更凌駕於其上。

賴東淵曾治療一名接受西醫乳癌切除及化療的患者。每次化療後，病人難受得無法形容，又因為服用抗荷爾蒙藥物，導致更年期提早到來；更令她憂心的是，每一次血液檢查癌症指數都偏高，但電腦斷層檢查卻沒有異常。經過三個月的中醫治療，癌症指數從四降到二，讓她對中醫起信心。

據衛生福利部國家中醫藥研究所調查，臺灣目前曾經使用過中藥

的民眾超過八成，當中有一半更是經常性地使用中藥。但一般人認為「西醫主治，中醫調養」，因此常經西醫治療一段時間後，自行尋求中醫調養。

但中醫不僅只能緩解疼痛及調養身體，包括各種急重症等都能治療。二〇一九年世界衛生組織WHO首次將傳統中醫列入年度《全球醫學綱要》中，供全球醫師參考；也已認證針灸可以治療的疾病多達上百種！

疾病，以中醫觀點簡而言之，在於體內的正氣不足，遭邪氣（外因）入侵。人體的氣血透過經絡流通五臟六腑；「經脈」是主幹，「絡脈」是分支，密密

麻麻分布全身。近百年來，講究科學實證的西醫當道；然而，源自中醫「經絡學說」的針灸和推拿等醫療方式仍受國人重視。

針灸，指的是一「針刺」與「艾灸」。「針刺」主要以不鏽鋼針刺入穴道，會有痠、麻、脹、重等感覺；「艾

灸」則是將艾絨揉成小團或長條狀置於穴道上，薰灼之後的溫熱透過穴道進入人體。經絡穴道即便解剖也看不見，但經過數千年來醫者的經驗累積而確認其

門診期間，何宗融每看診到一段落即為病患針灸治療。

存在。

推拿和針灸異曲同工，在穴道上加強按摩，再加上推或抬的手法，治療範圍並不僅限於舒緩筋骨痠痛。中醫師會根據自己的專長，選擇不同的治療方式搭配為患者治療。

中西醫如何合療

中西醫各有所長，該如何結合？臺灣由醫療院所正式推動的中西醫合療，最早在一九八七年從中國醫藥大學附屬醫院開始，當時創立了中西醫結合門診，中醫師和西醫師在同一個診間為病人看診，所開的藥方就是中西藥同時處理。

將中醫從門診推到



感。病人一般在下針時仍可感受到痠、麻、痛、重等感覺；若陷入昏迷、意識不清的病人，在下針時有所反應，更是個好現象。

若以西醫的概念解釋中醫的治病原理，以腦中風患者為例，當腦細胞受損時，會引起身體的再修護系統，產生自由基、一氧化氮、麩胺酸等物質，同時也會產生抑制發炎作用，但這個作用反而會造成腦細胞再次受損。中醫的治療是把這個過程中斷，避免腦細胞死亡，然後再用其他方法活化受傷的腦細胞，並且讓自體的修補功能發揮作用。

「腦中風」這個名詞其實是中醫病名，意

指「風入腦」。腦中風的英文是Cerebrovascular event或Cerebrovascular accident，意思是腦血管意外事件。中醫所講的「風」是指疾病，腦部受風邪入侵，所以稱「腦中風」。

中西醫對病名的稱呼不統一，將會成為結合的一大門檻。因此，中國醫藥大學中醫學系客座教授林昭庚編纂了《中西醫病名對照大辭典》，收錄八百六十四種西醫疾病病名、一千六百七十七種中醫病名，是被聯合國教科文組織列為保護非物質文化遺產的重要資料。

急難醫療當所為

二〇二一年四月二

治療急重症第一線的，則是時任中國醫藥大學北港附設醫院院長的腦神經外科醫師林欣榮；在腦傷病人入院救治的第一時間，醫師詢問家屬的意願後，讓中醫師直接進入急診室或加護病房為病人治療。中西醫合療的模式，後來也隨著林欣榮院長帶入花蓮慈院。

「西醫有各種精密的檢驗儀器，也可在病患危急時立刻手術治療；但以腦中風或車禍腦傷的患者來說，術後通常長期臥床，甚至不

花蓮慈院病房內，中醫師為病人推拿穴位；只要病患中西醫合療的需求，醫師即為之安排。

知道有沒有醒來的一天。如果中醫在手術之後的黃金期立即介入，以針灸和藥物為病患醒腦開竅，可以得到很好的療效。」何宗融表示。

何宗融曾為一名車禍腦傷出血、才開完刀送進加護病房兩、三天的病患針灸。當他扎下第一針，昏迷的病人馬上發出「啊！」的一聲，皺起眉頭，身體稍微動了一下。

中醫認為「不通則痛」，經絡不通，通常人體會感到「痛」。經絡上分布著三百六十一個穴道，透過針灸在穴位上刺激，引起皮膚內的接受器反應，將訊號傳達到大腦皮質區，產生腦內啡，可降低疼痛

日，臺鐵太魯閣號列車在花蓮縣秀林鄉清水隧道口發生意外，花蓮慈院啟動「紅色九號」警戒，醫護人員立刻進駐現場，中西醫合療也隨之啟動。

一位乘客自傷亡最嚴重的第八節車廂，經救難人員救出後送醫。他受到很大的驚嚇，除了表達劇痛以外，無法言語。經過電腦斷層和X光檢查，排除腦出血及骨折，立刻由花蓮慈院中醫師接手，發現他的右肩因為撞擊造成肩胛骨錯位，便以中醫傷科手法幫忙復位，並進行針灸及雷射針灸治療，狀況立刻改善。

有一位乘客不顧自己的傷勢，盡力幫助其他受困在車廂內的乘

客；他的右手因為過度施力，完全無法抬起，也是在中醫師以針灸緊急處置之後，馬上緩解。

花蓮慈院身心醫學科醫師、中醫師隨後在花蓮市立殯儀館外啟動了安心關懷站。刑警人員在殯儀館內三天三夜，協助法官進行存證等作業，沒有辦法好好睡覺，身體極度疲倦；中醫師運用艾灸為他們調補氣血、拔罐放鬆肩頸，又在耳穴貼豆，安神、鎮靜之外也有助睡眠。

醫學的核心在於以人類生命的健康為目標，不分中西方；跨越思維邏輯的隔閡，才能打開視野，共同促進人類的健康。

慈

八十歲的十八歲少女

廈門人陳毛治，是米粉工廠裏的巾幗棟梁，是獨自撫養三個孩子的媽媽；而今是不怕病痛、不愛計較、隨叫隨到的環保志工，八十歲的年齡，卻有十八歲的拚勁。

撰文·陳佩娟（中國大陸福建慈濟志工）



早 晨六點半，福建廈門前埔健身公園裏，晨練的老人和早起的鳥兒已就位，用飽滿的精神和俐落的身姿迎接新的一天。

太極陣中，陳毛治梳著整齊妥帖的髮髻，推手邁步間，手畫虛空，腳跟穩如海中錨，收放來去，四兩撥千斤。太極結束，她又加入廣場舞的方陣，動如脫兔。

陳毛治今年八十歲，除了太極和廣場舞，「一字馬」她也說來就來，柔韌性宛如十八歲少女。一如她在環保志工這個身分上勇猛精進，不怕病痛、不愛計較、不懼風雨酷熱，八旬的年齡，有十八歲的拚勁。

米粉工廠逢雨才休

陳毛治是長女，父母給她取的名字源自閩南方言，「毛」有「帶來」之意，「治」與「弟」同音，在人口就是勞動力的年代，蘊含了樸素的心願。陳毛治爭氣，雖為女子也如男，她力大聲響：「我兒子常開玩笑說，老媽你講話，海堤對面都能聽見，哈哈哈哈哈！」爽朗的笑聲經常活躍在她的話裏。

陳毛治力大志也大，十二、三歲到山裏背柴，十五歲到米粉工廠打工。因為她個子不高，工頭怕她做不久，她向工頭保證：「我不會做兩、三天就走，我要做就是做到底，堅持

做。」她就這麼一直做到退休。

丈夫早年離開家庭，陳毛治要養娘家人，也要養活三個孩子和自己。米粉廠凌晨三點開工，次日下午三點下班；米粉製成後要曬太陽，休假全聽老天安排，只有下雨天，她才能休息。

陳毛治的性格耿直、實在，第三胎即將臨盆時，她還挺著大肚子上班。踏實的作風受工友擁護，也受主管肯定，她一路從小工做到班長、主任，天道酬勤，就這樣撐起家庭。如今，生活無虞，客廳裏錯落有致地擺滿了藝術品，但與之相應的，是使用超過三十年、機身已鏽跡斑斑的

陳毛治隨處做環保，拉著堆疊回收物的小推車，一路撿拾、募回收物。

（攝影／范盛花）

老式立扇；房間裏，一臺三十幾年前用過的電視機還捨不得扔，雖已布滿灰塵，但通電後還能開機。

三兒子從臥室拿出珍藏三十多年的工作證和大大小小的榮譽證書、糧票。陳毛治驚呼：「這些是哪裏找出來的？」聲音裏充滿驚喜。「您看兒子多愛您！他都默默收著。」志工簇擁著陳毛治，陪她憶往昔。

陳毛治翻閱著這些久違的證件，巴掌大的米粉廠工作證和

自行車執照內頁已斑駁，鋼筆字跡卻依然清晰。一九八七年購入的二十八吋黑色自行車，車輪連接著這個家庭的生計和口糧，成了重要的交通工具。

多張獎狀除了年份改變，不變的是陳毛治勤勤勉的付出，志工為不識字的她念出廈門市糧食局授予她的榮譽證書，稱讚她：「你年輕時為國家做貢獻，退休後為環保、為地球做貢獻。」「不是吹牛噢，我做事都是早到晚退。」陳毛治自豪地說。

做弟子要勤勞一點

退休後的陳毛治愛好拜佛，常跟著一群佛友到寺廟誦經。自從

七十一歲那年經慈濟志工王明珠介紹，加入慈濟，她踐行上人「為佛教、為眾生」的志願，也開啟了她心靈富足的晚年生活。身為高齡志工，大家擔心她的身體狀況，讓她注意休息，但她總說：「我不認老，人老心不老，對準方向，跟著上人走就對了。」

早期志工少，陳毛治形容大家就像「游擊隊」，一叫就走；事多人少，但大家一條心，就不怕累。翔安區某間閒置了六年的寺廟有七層樓，陳毛治和三位志工連續回收了四天，「裏面都是蜘蛛絲，很髒很臭。但只要哪裏有拆遷，我們就去收物資。」朋友跟她說做環保髒啊，她回說：「我

不怕髒，我做習慣了，別人是拿筆的，我是拿鋤頭的。」

「我這人，粗皮粗肉的。」陳毛治腳跟長骨刺，一踩地就疼。她貼了一星期膏藥，撕下時血流個不停。儘管如此，還是沒法讓她閒下來。她在家坐不住，又蹣跚著腳跟去做環保，「比起在家裏疼，還不如去做環保。一癩一拐去做也好啊。」

路上，遇到廣場舞伴，問怎麼沒來？陳毛治指著自己的腳，說腳疼跳不了。舞伴好奇：「那你還去做環保嗎？沒休息？」陳毛治說：「堅持！堅持到底身體才會好。」朋友笑她，陳毛治也自得其樂。

一般人吃藥、鍛鍊是為了身體好，陳毛治是為了做環保，「剛才吃了三種，現在要吃兩種，降血壓、血脂、血糖。」

「吃藥還吃得這麼開心？」志工不解。「當然啦！又不是一次兩次，都吃幾年了。」陳毛治覺得能出力才會健康，能做是福氣，不能做就廢氣（閩南語，麻煩之意）了。她感恩上人創辦了慈濟，心疼上人用一人之軀，帶領全球志工，「我們做弟子的，也要勤勞一點，能吃苦一點。」

爭取早點到多做事

三兒子遺傳了母親

的爽朗，有一次回家，他在門口假裝志工：「師姊！開門噢！」陳毛治哭笑不得的說：「我還不知道是你喔！」平日，如果老媽做環保來不及回家，他就自己做飯，讓老媽不要趕時間。

有了堅強的後盾，陳毛治在環保路上更加勇猛。她做事喜歡早到、晚走。星期三早上去七匹狼集團公司環保點做環保，因離家遠要搭車，公交站點多，「去了人家都做一半了！」她主動跟同小區的慈濟志工林玉蓮「預定」順風車，爭取早點到，多做一些。

地下車庫堆滿了七匹狼公司留給慈濟的可回收物，紙箱多又大，

志工搬到面積約五個車位的空地整理。悶熱、空氣不好，但陳毛治說：習慣就好。

弓著腰，麻利地用小刀割開膠帶，拆解、摺疊，一點都不像上了年紀的人。整理完一堆，陳毛治和林玉蓮把紙皮抬到一邊，她邊退後邊中氣十足的說：「來噢，倒倒倒倒，倒倒倒倒。」兩人再「一！二！」合力把一大捆紙皮抬高，疊在一起。

陳毛治堅持晨起健身，打太極、跳廣場舞，舞伴笑她有時腳痛跳不了舞卻還繼續做環保。

（攝影／黃德欣）



聽到上人說「壽量寶藏」，年紀大的人把五十歲的年齡存起來，用年輕的衝勁繼續做事。「所以我現在只有三十歲，」陳毛治看著林玉蓮說：「她還常說我十八歲，更年輕，哈哈！」林玉蓮很佩服這個充滿熱情的老大姊，憶起高林社區拆遷時回收，一大袋舊衣服重得自己搬不動，「一回頭，她拖走了，太佩服她了！所以我常說她十八歲。」

不要害怕被人嫌棄

夜幕四合，晚飯後，陳毛治拉著疊著紙皮、寶特瓶的小推車，步行十五分鐘到文興東

環保點做環保，看到街道上有寶特瓶，她快步小跑過去撿起。一位居民要把紙箱丟棄，陳毛治大步上前：「你要扔掉嗎？給我吧，感恩啊！」

等紅燈時，陳毛治偶遇曾經的鄰居，主動勸說：「有不要的物資可以給我，我拿去慈濟做好事！回收賣的錢，救沒人養的老人和小孩，寶特瓶可以做衣服，不會到處都是垃圾。」有鄰居被她感動，把物資放到她家門口；遇到不理解或鄙夷，陳毛治也不在意：「我沒做壞事，說我壞話不要緊，指頭不同

長，總有人要嫌你，不可能總是順順利利。」

露天的文興東環保點設在居民樓樓道口，陳毛治一頭栽進寶特瓶、塑膠袋、紙盒、紙皮等可回收資源裏，彎腰分類；接著，和慈濟志工周麗琴一起把一大袋半人高裝滿寶特瓶的袋子綁好。

她倆是在前埔健身公園認識的，熟絡之後，陳毛治邀約周麗琴做環保，晨練姊妹成了環保搭檔。在周麗琴眼中，陳毛治幹活有勁兒，也很積極，一有環保任務，總是隨叫隨到。

類中途，狂風暴雨突至。擔心物資被雨泡爛，志工套上雨衣、撐起雨傘，動手搶救。雨愈下愈大，雨滴拍地的聲音，像油在鍋裏炸開一樣劈哩啪啦。

志工快速把紙箱、塑膠瓶、鋁罐丟進不同的塑膠袋、纖維袋中。卡啦、啞啞、叩嚶、噉噉……傳遞瓶瓶罐罐的碰撞聲，捏扁瓶身的漏氣聲，像即興創作的歌。

雨衣只能蓋到膝蓋，陳毛治的小腿和鞋暴露雨中，褲管被淋得貼在腿上，鞋子進了水，行走時發出啾啾聲，腳底的藥膏若即

若離。整理完畢，陳毛治朝大家豎起大拇指，滿臉笑容、聲音洪亮的說：「敬禮，敬禮！高興，太高興了！」志工問她腳痛不痛？她說：「腳痛，熱水洗一洗，藥膏再貼一下就好啦。愈做愈年輕，哈哈！」

夜幕裏，千萬雨線向大地衝鋒，在地上開出硬幣大小的水花。明亮的路燈穿過雨絲，照射著溼漉漉的路面，陳毛治和志工話別，闊步向前，行走在雨裏……

◎

陳毛治（左二）弓著腰拆解紙箱，動作麻利，一點都不像上了年紀的人。

（攝影／黃德欣）



「盤」點生命

這只算盤貼著春聯，橫批是「盤點自己的人生」，上聯「諸惡莫作」、下聯「眾善奉行」；歡迎您來「擲」算盤，盤點自己的生命價值。

歲末祝福經藏演繹，當〈文殊答〉最後一段偈文慢慢停止，燈光轉暗，臺中靜思堂講經堂偌大空間內，一千多位入經藏菩薩們，手中高舉一只只蓮花燈明滅閃爍著。

燈光再度亮起，與此同時，佛教旗飛揚帶頭領眾，中區資深志工推著竹筒、飛機、新冠病毒BNI疫苗瓶等道具，還有一個算盤跟隨其後，走向上人座前。

司儀引領靜思弟子向上人發心立願，人人盤點生命價值，繼續全球共善，弘法利生；在大瘟疫肆虐全球的現在，感恩上人帶領我們以善以愛「顧臺灣」。上

人緩步向前，將這兩天我們彩排時所募得的防疫善款緩緩倒入竹筒中，現場一片歡喜。

我從位置上看見這一幕，感動之餘，心想，竹筒要提醒大家回歸初心，飛機載著疫苗從海外飛來，而那只盤點生命價值的算盤，用藍藍綠綠的寶特瓶製作，果然是「俗擱有力」。

「做」就會了

二〇二一年十一月十七日中午第一場歲末祝福的這個「算盤」，發想人是做慈濟超過四十年的林淑嬌，這也是她轉識成智

的一個小見證。

她先解釋設計理念，「想想我們這一生是做多少好事、多少壞事？所以算盤分兩邊，做多少好事就是眾善奉行，做多少壞事就是諸惡莫作。」

「若有人來環保站參訪，我們可以問：『你今天做多少好的事情？』他若是回答：『有！我有拿回收物去環保站。』就善的這邊撥一顆。」

「你有吃到雞肉、鴨肉嗎？『有！我吃雞肉，也吃鴨肉。』就惡的這邊撥一顆。」淑嬌師姊說：「然後就兩邊比一比，『唉呀！你吃葷比較多，這樣吃

的話對自己身體也不好，我們要愛護動物。好事情這邊做太少，你是不是開始改變自己，改吃素食。」

淑嬌師姊做環保三十年，雖然沒有高學歷，但她邊做邊學，能做到最專業。二〇〇七年，臺中國區「廚餘屋」啟用，她發心長期負責和研發，當時每天下午搭配輪值志工處理廚餘，先切細蔬果根皮，再一層菜葉、一層粗糠菌種，如千層派一般層層堆積，成為品質佳的有機肥。

經驗累積勝過專業研究，漸漸有人前來取經，有臺中市環保局，甚至還有學校租遊覽車，載教授、老師來參訪。上人總是讚歎，環保志工就是老實做，從做中體會，還能對外分享。

林淑嬌（右）將回收寶特瓶打造的「算盤」帶來臺中分會，準備歲末祝福上場。（相片提供／林淑嬌）



做環保也可以很藝術，二〇二〇年二月，臺灣燈會在臺中登場，慈濟基金會也設置展館，參訪民眾都對回收物變成亮麗的裝置藝術感到驚豔。布展共使用約八千個寶特瓶，環保志工將寶特瓶從洗淨、消毒、風乾、除溼、擦拭乾淨等繁瑣過程後，才開始拼裝、設計。當時採訪林淑嬌，她說：「一朵蓮花，層層堆疊，需要六個寶特瓶。每個花瓣再修剪出弧度，完成的蓮花加上燈光閃爍，非常美麗。」

轉知識為智慧

天天薰法，林淑嬌常常聽上人說，佛已得「四智」——成所作智、妙觀察智、平等性智、大圓鏡智，所以心境永遠輕安自在。最近上人一再開示，大疫情期間，大哉教育就是要做大懺悔，也是對自己生命的盤點，來到了人間，對社會有貢獻嗎？有

貢獻，才有生命的真價值。

「要盤點就是用算盤啊，我要做一個盤點生命的算盤。」念頭一起，她開始思索上人所說法，在環保領域中如何具象化呢？

算盤由矩形木框和算珠組成，中間有一道橫梁把算珠分為上下兩部分，串起算珠的叫作「檔」。「上人說，做環保就是要還地球一個藍天綠地，所以環保志工證就是藍綠色組成。」選定主色調後，開始在環保站蒐集藍色、綠色的寶特瓶及舊衣架。把寶特瓶修剪成珠狀，上珠是藍，代表藍天，下珠是綠，代表綠地，舊衣架鐵線拉直是檔；她再找從事裝潢木作的周明忠師兄幫忙成型，他工廠有剩餘木料，用來做算盤的矩形木框剛好。

淑嬌師姊這只算盤的發想，實踐過程即有「四智」——環保老將在做中轉識成智，以智慧利益人間；尋覓可用的資源來聚焦成像，是妙觀察智；歲末祝福中

人人是未來佛，哪裏有災難就無求去付出，都是以成就大圓鏡智為目標的人間菩薩。

可是，其中的平等性智，跟這只算盤有什麼關係呢？她回答，這只算盤雖然都是環保回收物做成的，但它跟真正的算盤一樣可以「擲」（閩南語讀音為^{ㄉㄨㄛˊ}），是平等的，都有它的功能。

我的心念再回到我參與的那一場歲末祝福，入經藏菩薩的慈濟功能有環保志工、有榮董、有委員及慈誠；再細分，這些人中有改過自新的更生人，有走過憂鬱症的病友等等，無論貧賤貴富，在佛的面前都是平等的，都是契佛本懷，發心立願的人間菩薩。

這只算盤上貼有春聯，橫批是「盤點自己的人生」，上聯「諸惡莫作」，下聯「眾善奉行」。如果有因緣，這只算盤推到你面前時，歡迎您來「擲」算盤，盤點自己的生命價值。



草本淨皂惜大地 質樸顏色應自然

「淨斯淨皂」，是純天然植物製作的手工肥皂。「淨」代表清淨無染，「皂」用來洗滌除垢，於是稱為「淨皂」。懷抱著疼惜大地的心，淨皂從取材到製作，全程環保，清淨在源頭，也讓使用的人，成為守護大地的一分子。



小而美的人間淨土

困厄的苦境鍛鍊了人們勇於面對困難的心志，
臺灣人的精神氣質逐漸涵養出獨特性；
內在的良善，在諸多宗教的涵養下處處表露，
也因此能廣結善緣，得道多助。

撰文・林美容（慈濟大學宗教與人文研究所教授）

新

冠肺炎疫情到現在已經兩年了，我們付出了代價，也更加學會了自我保護的安全措施。但臺灣防疫的成功，難道只是政府的有效控管與措施，以及全民的配合與相互警惕嗎？作為宗教學者，我當然會思考物質世界之外，精神世界的作用力。

臺灣是寶島，物產豐富，日治時期的日本學者增田福太郎曾說，臺灣這樣四季常青的地方，人們基本上對自然環境比較順從，不必怎樣的對抗奮鬥，就能取得維生的資源，因此有利於多神信仰的發展；不像沙漠地帶取水不易，食物也不易取得，因此偏向對抗自然的心態，較易發展出一神論的信仰。

這或許是掉了牙的風土論，但是有土斯有民，臺灣多數人所崇信的民俗信仰，就是以農業為基底而發展出來的，社區民眾對於天地神鬼的共同祭祀，即是一種多神信仰的內涵。

臺灣歷經明鄭、清朝、日治與戰後不同時期與形式的政權，直到這二十幾年來充分的民主政治運作；在

過去那麼長的時間，人民基本上處於相對被剝奪的地位，其困厄的苦境也大大鍛鍊了勇於面對困難的心志，臺灣人的精神氣質，也是在這樣的處境中逐漸涵養出獨特性。

臺灣除了原住民原有的部落宗教，漢人傳統的民間信仰、道教，佛教與教派宗教的諸神佛也逐漸茁壯發展，甚至外來的基督教，以及許多新興宗教也得以立足發展。臺灣人的宗教心，讓臺灣成為宗教的寶庫。

民間信仰在精神層面上建構了臺灣各角落、各社區、各地方，乃至全臺層層的保護網，這可由祭祀圈和信仰圈中，各種層級的神明與廟宇及其相關的祭祀與信仰活動，所發揮的境域守護作用來加以理解。

今日的臺灣其實也處在史上未曾有的佛教興盛時期，學佛者眾，吃齋者多，臺灣人內在的良善在諸多宗教的涵養下處處表露，我們也因此能廣結善緣，得道多助。我想，防疫的成功與國運的日漸昌隆，與此宗教力量的無形作用，應該有些關係吧！

◎

淨土上人

衲履足跡

12
122

《農曆十月·二十七至二十八》



黑夜中為人帶路

【靜思小語】帶動利益人間的好事，在苦惡的娑婆世界為人領路。

堅定信任，專心致志

「感恩新發意菩薩對於慈濟的用心，眾志成城，大家同一個願。今天受證的委員、慈誠，不是一朝一日，有的是從慈濟會員與委員接觸，不只關心也護持志業，跟著委員一起做慈濟事，愈投入就愈深入了解慈濟，對慈濟有堅定的信任，所以信、願、行。」

十二月一日，北區第十一場授證暨歲末祝福典禮於新店靜思堂舉行，上人開示，受證志工胸前掛著「佛心師志」

——以佛心為己心，以師志為己志。佛心，是大慈悲心；師志就是發心立願，愛師父所愛的人、做師父想做的好事。「這不是一時的衝動，是長期養成的默契；一直看著慈濟人做慈濟事，評估這是值得盡形壽、獻身命，為天下眾生付出的志業，就專心致志投入。」

上人說，資深慈濟人跟著自己開闢慈濟志業，許多人甚至做慈濟做到最後一口氣，相信他們已經去而再來了，或許等到他們長大，鋪出一條心靈的道路，把菩薩道拓

寬，再將這條路鋪長，等師父再來的時候，不僅有路可走，還有人接引，接力為天下眾生挑米籬。

「我很期待臺灣能向全球發光、發亮，就像螢火蟲可以在黑夜中為人帶路，帶往正確的方向。一隻螢火蟲的光很微弱，但是一整群的螢火蟲飛起來，無數光點閃閃發亮，就很壯觀。現在的人心很需要調和，需要我們在社會上做利益人群的好事，而且要做得讓人看得見，就可以為人帶路，帶往同一個正確的方向。」

上人繞視關渡慈濟人文志業中心二期工程，合心精進長姚仁祿說明二樓大廳的空間配置。(12月1日)



上人說，慈濟從無到有，感恩事多，也有很多值得追溯、留存的起源故事，請資深慈濟人把握因緣「說我所做，做我所說」，向大家分享幾十年的慈濟歷程，也留下慈濟的歷史。

「昨天，精舍的協力廠動土了！精舍常住做工或務農維持這個大家庭，協力廠將來也要做一個很有人文，具有高科技研發空間的規畫，很多食品、用品都在這裏研發，這比較動態的發展；靜態的方面，很期待靜思法脈要傳承，所要在精舍的園地設立靜思學院、研修院，傳續靜思法髓。」上人說，慈濟宗門要打開，靜思法脈要延伸，這都是此時在慈濟發源地要做的事。

志同道合，閃亮人間

十二月二日北區第十二場

授證暨歲末祝福典禮，上人開示，行腳在外的每一天都聽到師兄師姊分享他們用生命投入生命，救拔苦難眾生脫離困境的真實故事。大家「以佛心為己心，以師志為己志」，發揮慈悲智慧，突破重重困難，去愛師父所愛的人，做師父想做的事。

「佛法要廣度眾生，總是要菩薩招生。不是只有勸人捐錢，我要的是人人用菩薩心來付出，用菩薩心啟動別人的愛，有愛心的人還可以勸別人一起付出愛。淨化人心不只是一時的，要讓社會人人有愛，才能讓社會很平安，讓人間大愛代代相傳。以前的人說：『父母之愛長流水。』佛陀如慈父照顧眾生，所傳給眾生的永恆的教育，善法影響天下，讓人間生機生生不息。」

上人自我期許當一隻領路

的螢火蟲，也希望志同道合的螢火蟲愈來愈多，大家的光亮會合起來，可以在黑夜中引導眾生走向正確的方向，而且不斷啟發、吸引更多螢火蟲，在苦惡的娑婆世界發光發亮。

佛陀預言娑婆世間的苦難事會愈來愈多，災情愈來愈嚴重，人心愈來愈不平衡，所以需要佛法教育。此時的眾生之病，要用法藥來醫，用佛法治療眾生無明之病。很多慈濟人說，在人生很痛苦的時候，幸好有師父的法轉了心念，才能將煩惱放下，把握時間去幫助別人，過程中也忘記了自己的痛苦。

上人指出，慈濟人能夠轉心念，除了日常聞法入心，也需要團隊的力量、法親相伴，讓他們去除無明、放下執著。所以說，人間菩薩相互點燈引路，彼此說好話勸導，合

力一起做慈濟事，生活過得很忙碌，但是忙得很充實，歡喜好度日。

社區學堂，調和聲色

與新北市中和、永和慈濟人座談，上人對慈濟人的第二代、第三代說，善要代代相傳，讓子孫多來了解，為何父母、祖父母會如此用心專注投入慈濟？「真正的孝道，就是把父母長輩所做的善行傳下去。人生最有價值的是用生命利益人間，你做得好，你的孩子也會引以為傲，樂於傳承；『積善之家有餘慶』，善要傳，不論什麼宗教都不要緊，只要有善心、善念，真誠的信仰不會障礙行善的方向。」

遲遲無法平息的疫情，是對人類的「大哉教育」，上人請大家用茹素的行動表達虔誠

的心、真誠而完整的愛；素食淨化身心，降低牲畜飼養量，也能淨化空氣、水土。「全球暖化、氣候變遷，國際人士經常在探討污染源，其實污染源在哪裏？就是在人心的欲念，除了口欲以外，就是貪心，為了吃而殺，為了享受而開發、破壞環境，製造很多垃圾，造成嚴重的污染。」

上人強調人人都要重視環保，而慈濟人是以真誠的心、實際的行動在保護環境。而且分布各社區的慈濟環保站如同長照站，有許多高齡志工白天來此付出，與志同道合的法親共同聞法、分享心得，久而久之耳濡目染，回到家也會對家人說好話，凡事感恩，改善了家庭氣氛。「我們每天做好事，彼此之間合和互協，也會帶動社區的祥和。所以地方上有慈濟道場，就有了調和聲色的學堂。」

12
3



《農十月·二十九》

積福再造福

【靜思小語】在人間營利，更要造福在社會，讓福因、福緣不斷。

心境輕安的訣竅

北區第十三場授證暨歲末祝福典禮，上人教大家盤點生命的價值，看看自己這輩子是利益人間或是不利人間？或是渾渾噩噩不知覺，讓生命空過？空過生命也是喪失了此生的價值；有力量就要多付出，總是要關懷人間。

「我們對家庭盡心力，經營好我們的事業，而且是有利於社會的正當事業；還要再進一步，經營事業得來的利益，就要回饋於社會人間，這樣賺

錢才真正有價值。」上人說，難得來人間一趟，就要發揮生命良能為人間付出；在人間營利，更需要造福在社會。

「此生努力做事業而能賺錢，是我們過去生造福因，這輩子人與緣會合，選擇做的事情，做對了、賺錢了，這是『時應運』、『運應時』，時也、命也、運也，缺一項就沒有辦法。能夠應時、應運，就是因為我們過去有種福的因，有積福。過去種了什麼樹就結什麼種子，到了此時有陽光、有空氣、有水分、有土地，應此因

緣時運萌芽茁壯，及時造福人間，人生的價值就是在這裏；有福因、福緣，造福完成了，趕快布善種子。」

上人與眾分享自己保持輕安心境的訣竅，就是從每天起床動動手、腳，動作自如，第一個念頭就是「感恩」，感恩昨晚平安度過，今天還能健康做事；今天的方向要掌握正確，做好自己的功課，與佛、與法會合，禮佛、敬法，遵循佛陀的教育。走出寮房，準備要進大殿的時候，通常天還未亮；有時明月當空，看著月

虧、月圓，感受時日流逝。人生無常、世事無常，萬事萬物都隨著時間在變化中，所以每一刻能夠平安，都要感恩。

「一日之計在於晨，每天一大早起床，就要把心整理好；昨天或過去如果有不如意的事，就要將它摒除，今天已經是新的一天，要讓溫暖明亮的晨曦照入心中。」上人說，晨語開示之前，天還未亮；開示之後走出主堂，已經看見太陽浮上海面，可以直視紅紅、黃黃的太陽，此時光芒還不會刺眼，而且晨曦照耀山壁、大地，境界很美。所以每天都感到很滿足，覺得自己很有福！雖然感到時日已過，年歲增長了，已經是日暮西山，也總是自我鼓勵要把握時間。

「有時行腳從北部南下，車行海線，黃昏時，太陽將要落入大海，我會很注意看太陽到底是什麼時候落下？但任憑

我再如何注意，只要被房屋遮住了，再看到海的時候，太陽就已經下去了，感覺日落很快。所以說來，常常注意著太陽的位置，不會感覺到它在移動；只要稍微不注意就落入海平面了。其實人生也是這樣，所以每天平安過去就要感恩，把握現在，為未來而開道鋪路。」

上人與眾共勉，雖然人生無常而短暫，但也不能輕視這一段人生，不能輕視每個人的力量，即使微弱如小螞蟻，只要認定方向，精進邁步，生生世世矢志不移，終究能夠翻越須彌山。慈濟人就像小螞蟻，在這五十多年來凝聚點點滴滴的力量，成就四大志業、八大法印利益人間。

慈濟人也像螢火蟲，雖然光亮很微弱，但是螢火蟲數量多了，就能在黑夜中構成一片美景。「我們不自大，自大會

屬不捨面對破碎的遺體，於是口述親人的特徵，由慈濟人幫忙辨認。投入第一線救災救難的軍人、消防救難人員，難免也會受到災難景象衝擊而出現心理症狀，慈濟人也曾多次走入軍中，為救難人員舉辦愛灑活動，以父母心膚慰救難人員的心靈創痛。

「每次聽了、看了慈濟人的彙報，我都打從內心敬佩這群慈濟人，他們有些上了年紀了，任何一件事、任何一場災難，不忍眾生受苦受難，所以自動自發，及時動員，秉持一片真誠的心而無私付出，盡力而為。剛剛也聽到消防人員提起，投入災難現場救災，忙碌過後，喝的第一口熱水或吃的第一口熱食，是慈濟人奉上的。」

「慈濟人就如最近常常提起的螢火蟲，雖然光芒很微小，可是大家願意付出愛心，

與志同道合的人共同在黑暗中發光發亮，讓人人知道方向在哪裏、應該怎麼做，共同往前進，不會脫軌。我們共同生活在這片土地上，任何一個地方發生什麼事，人人都應該關心，共同守護這片土地的平安。」

上人說，國際間的慈濟人也有相同的責任感、使命感，就地、就近救苦救難。大家有不同的宗教信仰，但是有相同的無私大愛，依循共同的法脈宗門方向，每一位都是「覺有情」的人間菩薩。

「臺灣真的很有福，社會平安，士農工商都可以各守本分，讓人人安居樂業。不過人間難免有無常災難，無法預測哪個地方會發生什麼災情；一旦有災難發生，就需要啟動人的愛心，合心齊力去付出。要做到這樣，平常就要有一個愛的信仰，不必說非要信仰什麼宗教不可，但是愛的信仰不

驕傲，但是也不能自卑，不要輕視自己，因為我們也能運用生命發出照亮黑暗的光芒。所以我們要看重自己，持續在污濁的世間發出指引方向的閃亮光芒。」上人說，「前人種樹，後人乘涼」，要感恩過去的人為繁榮的社會打下基礎，現在這一輩用心耕耘，再交棒給下一代人，年輕人也要感恩，營造一個不斷在感恩中循環的世界。

愛的信仰不可無

消防署蕭煥章署長暨部會官員來訪，提及消防署與慈濟的合作案，也提到近年來災難事件頻傳，消防救災人員承受高度身心壓力，消防單位也會安排輔導，或尋求醫療協助。上人提到過去臺灣有幾次重大航空事故，慈濟人以菩薩心陪伴罹難者家屬認屍，甚至是家

能沒有。很感恩臺灣社會具有愛的信仰，大家都很願意付出，有錢出錢、有力出力。」

或許大家辛苦救災救難時，也有不明是非的人興風作浪，上人與眾共勉要有定心、定力，一旦認定方向，即使逆風也要用力往前行。慈濟人是用真誠的一念心，「甘願做，歡喜受」，珍惜每一次付出的機會，撥開重重阻力，做好利益社會人間的好事。

「慈濟人付出無所求，還要說感恩，感恩有機會去幫助人，這是很美的心境；感恩，是慈濟人最真誠的祝福。慈濟人信仰佛法，不是獨自端坐念佛，而是走入人群，向人人道感恩；信佛、念佛是要念出自己的佛心，用慈悲心對待人，還要念出菩薩的精神，起於行動救助苦難眾生。」上人鼓勵大家秉持佛心、菩薩志願投入人間。

12
4
5

《農曆十一月·初一至初二》

最佳的時機

【靜思小語】對方向沒有自信，做好事三心二意，提升生命價值的機會轉瞬即逝。

正知、正見、正念、正信

「我知道成立骨髓庫很困難，但是我覺得不做不行，所以很大膽地向慈濟人說我要做這件事。我很感恩慈濟人，大家都說，只要是師父說要做的，做就對了！他們絕對相信師父說的話，也相信師父不會為了救一個生病的人而犧牲健康的人，所以大力向民眾宣導骨髓捐贈是『救人一命，無損己身』，成就慈濟骨髓幹細胞資料庫的建立。」

十二月四日北區第十四場

的事情，做就對了；如果再停一下、考慮一下，容易變得三心二意，遲遲無法決定去做。」

「三心二意，在做與不做之間徘徊的時候，最佳的時機與因緣就過去了，也失去了提升我們生命價值的機會。所以，我們平時就要了解很多的道理，要對自己有信心，但是方向一定要對準，要很正確，如此我們把握因緣，造就功德，成就福緣；若是沒有對準方向，差之毫釐則失以千里。所以要建立正知、正見、正念、正信，所做的事都是利益眾生，這就是慈濟五十多年走過來的路。感恩慈濟人有共同的信念，人多、力大，成就了諸多造福人群的功德。」

北區第十五場授證暨歲末祝福典禮中，上人提到慈濟人平時互動常說「感恩」，這是最好的祝福，有助人間祥和。也再次感恩慈濟人以堅定的志

授證暨歲末祝福典禮中，上人回憶當年罹患白血病的美國華裔溫文玲小姐，在親屬間找不到配型相符的人，美國的資料庫也沒有相合的捐贈者，而臺灣還沒有通過非親屬間器官捐贈相關法令，也沒有成立骨髓幹細胞資料庫，故而與臺灣的血液腫瘤科醫師多方奔走，並前來請求慈濟成立資料庫。在徵詢醫療專業意見後，專家都表示骨髓移植是有效治療血癌的方法，然而民眾對骨髓移植很陌生，也感到害怕；但為了救人，慈濟願意承擔。

願來護持志業，付出無所求，還由衷感恩有機會可以幫助人。大家有錢出錢、有力出力，親自投入也邀約人人共同投入；慈濟世界是感恩的世界，是修菩薩行的人間道場。

敬法、重法、法入心

第一階段的歲末祝福行腳已至尾聲，十二月五日，上人於北區第十六場授證暨歲末祝福典禮談到，自從去年度的歲末祝福行腳之後，因為防疫之故，一整年都沒有外出行腳，所幸臺灣本土疫情趨緩，大致平安，歲末還能行腳出來探望各地的弟子們，向弟子們報平安、說慈濟事；也感恩大家這一年來發揮大愛能量，沒有因為疫情而停歇，反而更踴躍地關心臺灣、關心天下事。

此行從北部到中部，再從中部返回新店靜思堂，每一場

在慈濟人長久以來用心宣導、勸捐之下，慈濟骨髓幹細胞中心成立二十八年以來，已登記志願捐贈者逾四十五萬人，接受慈濟骨髓幹細胞捐贈移植的病患超過六千人。

「回想過去，我也覺得自己很大膽，但也很佩服自己，沒人敢做的事，我就決定要做了；把握了那一瞬間的一念心，確認是應該做的事，方向對了，就要往前走。如果再稍微想一下，那一分熱忱可能就消失了，已經對準的方向也會模糊。所以總是對大家說，對

歲末祝福典禮，都看到人人的「合」，大家虔誠入經藏，身、口、意相合，萬眾一心。上人提及莫三比克本土志工在露天的愛灑活動中，用簡單的道具演出悉達多太子出王城，見到人間苦相而發心修行的故事，以及《法華經》火宅喻。「他們的真誠用心，讓我看到最好的演員，最隆重的劇場。人生如戲，戲如人生；他們把《法華經》的精神演得很有模樣，很真、很實在。」

「慈濟人借重科技，聞法、說法、傳法。在這個時代，要聽聞佛法很簡單，但是大家仍然要敬法、重法，不能因為打開電視或電腦，連上網路就能聞法，就覺得現在不聽法也沒關係，起了輕慢心；或是讓播放器播放師父說法的影音，卻沒有認真聽，一邊聽一邊做著自己的事，或與旁人嘻笑等等，沒有聽法的誠意，法也難

以入心。」

於北區志工感恩會中，上人肯定師兄師姊平時「薰法香」，已經把法吸收入心，不枉自己天天對大家嘮嘮叨叨，大家都很尊重師父，而且是尊師重道，讓自己真正接受到人的法供養——大家聽了師父所說而能理解、受用，落實生活，用於待人接物，遇到境界時用法自我開解，得到很圓滿的結果。聽了大家的分享，就是將聞法的功德回向給師父，這分法的供養，師父都接受到了，覺得此生無憾，而且很有價值！

剛剛聽到志工用心製作歲末祝福道具，其中用環保回收物做出精巧的螢火蟲燈具，讓上人十分讚歎。「你們為什麼會這麼用心呢？因為愛師、敬師，尊重師父說的法，聽了就很用心地做出來，我認為這是最誠意的供養。」

「我過去常說此生不接受供養，但是我這一生接受到的供養最多，而且是每一時刻、每一階段，都受到了至高、至大、至長的供養——人人長久以來用盡心思，用最高的敬意要來供養師父。」上人表示自己也很敬愛慈濟人，大家自從投入慈濟就堅定道心，精進不懈。就像最初只有一隻螢火蟲在黑夜中發出微弱的光芒，隨後一隻再一隻陸續跟進，不斷有新加入者，每一個新進者都自動融入群體，一整群螢火蟲構成讓人無法忽視的美景，群策群力造福、集智慧；又如小螞蟻要翻越須彌山，雖然路途遙遠，但是大家朝著山頂前進，到達一站又一站的「化城」，過程中不斷地累積福慧，直到「寶處在近」，已經可以看到目標，就再鼓起精神力量往前邁進。

「這幾天為完成培訓的委

員、慈誠授證，有一群年輕人走過我的面前，都會說：『上人，您的孩子回來了。』是啊，一個個慈青孩子都回來了，不是窮子，而是豐富人生，回歸了菩薩道場，在這個化城集會。我們有志一同，集會之後，即使各有因緣，年輕人各奔前程，在每一個落腳處，又會帶動出一群閃閃發亮的螢火蟲，將來也會自四面八方飛回來，回歸人人本具的佛性，也就是菩薩道的盡頭，覺悟成佛。」

上人說，慈濟從慈善、醫療、教育到人文，四大志業、八大法印都是「化城」，鼓勵著慈濟人從一處化城再走往下一處化城，終將歸於「寶處」。菩薩道不只有自己要走，必須廣邀天下善士同耕福田，所以呼籲「福田一方邀天下善士」；「心蓮萬蕊造慈濟世界」，人人付出無所求，就像

蓮花一樣，出污泥而不染，在污濁的娑婆世界成就菩薩，將蓮子播入污泥中，種子萌芽以後，莖葉浮上水面，花開同時見果，清淨、美麗的蓮花可以淨化與美化遍布污泥的水池。

禪宗「拈花微笑」的公案，說的是迦葉尊者見到佛陀拈花而微笑，師徒無聲對話，

彼此心意相通。上人表示現在自己也體會到，佛陀覺悟的那一剎那，通達宇宙、人間的所有狀態，其心和宇宙合而為一，慈悲心與智慧相合，悲智雙運走入人間。聞法要契合於心，真正相契，心才能夠合起來。

「和遼闊無邊的宇宙相較，我們很渺小，但是我們很

幸運，百千萬劫難遭遇的微妙法，我們在這個時候聽到了，還能身體力行。所以我天天都感恩此時因緣會合，可以將佛陀在二千五百多年前所說的微妙法引入人心。人人的心中都有靈山塔，請大家用心自我觀照，照出自心的靈山，把握因緣殷勤精進，日日在靈山塔下福慧雙修。」

12
6~7



《農十一月·初三至初四》

守志奉道

【靜思小語】發心不隨著時間消滅，而是長成庇蔭眾生的大樹，不只是小花小草。

以善傳家，和樂融融

十二月六日，宜蘭區第二場授證暨歲末祝福典禮，上

人叮嚀新受證的委員師姊與慈誠師兄，恆持佛心師志，以佛心為己心，以師志為己志。學佛是為了學得佛心，

而非求佛保佑，假如完全沒有付出，就無法憑空求得福報；假如心不虔誠，禮佛也只是是一個表面動作而已，要

用尊重、虔誠的心禮敬三寶，這樣的動作才有價值。

「授證和給大家福慧紅包時，每一位來到我面前，師父都是聲聲虔誠祝福。我現在要發出聲音是很不簡單，但是我對每一位很用力地說『祝福你』，很用力、很虔誠、發自內心。因為我很感恩，因為有各位菩薩最初的發心，多年來身心投入，才能有如今的慈濟。」

上人教大家自我盤點，從發心開始，已經做了多少慈濟事？投入的時間愈長，理應做得愈多；最初投入時的熱忱，不應隨著時間消滅，還是要用積極的態度向大眾募心募愛，邀約人人一起行菩薩道，用佛陀教育的慈悲喜捨精神救度苦難人。大家在慈善訪視中見苦知福，也要自我警惕，在人與人之間多結福緣、廣結善緣。

上人說，在座大多是有福人，與此生的家庭有好因緣，

另一半很支持、孩子很孝順，家庭和睦；如果此時把握好緣、福緣，帶動家人共同投入慈濟，全家都走在菩薩道上，共知、共覺，福慧雙修，就更圓滿了。父母願意布施，孩子隨喜完成父母的心願，孩子就完成了孝道，同時行善造福。如此代代相傳，這個家庭永遠和樂融融，而且家庭成員都是慈濟人，以善傳家。

上人提到北部有一對夫婦賣水煎包，他們租屋而居，一直以來努力工作，就是想要買房子，讓子孫有安定的住處。後來接觸慈濟，知道慈濟要在花蓮蓋醫院，認為買房子的錢再賺就有，護持慈濟建院的因緣稍縱即逝，故而毅然將已經存了一筆數目的購屋基金捐出。從此陸陸續續為家人圓滿了二十幾個榮董，連女婿、孫婿都帶入慈濟。

「所以師父常常說，井水

是汲不乾的。他們不斷地把辛

苦工作的積蓄捐出，兒孫自有兒孫福，沒有因此餐風露宿，還跟著父母、祖父母走入慈濟。三十多年來，他們的發心不變、道心堅定，很令人感動！昨天還有一位九十幾歲的老菩薩提了一籃珠寶，說要捐出來義賣，護持慈濟捐贈新冠疫苗；年紀這麼大了，很願意捨，讓我很感動，所感動的是他們的誠意。這次行腳，在各地的見聞，真的讓我很感動，弟子們就如同在做『活功德』給我，我接收到。」

上人說起早年曾經聽過一位老太太要求子孫們為她做「活功德」，不要等她往生之後再操辦法事，而是現在就請法師來為她做七七四十九天的水陸法會，施粥飯濟貧等等。老太太說，往生後子孫為她把後事做得再好，她都看不到；

趁她還健康，一切都安排好、做好，看了很安心、很滿意，等到自己真正往生以後，就安靜靜地送她走就可以，什麼都不必再做。

「我對每一位慈濟人都很感恩，感恩彼此有過去的因緣，現在共聚在慈濟，看到人人精進，還要叮嚀大家把這分

是汲不乾的。他們不斷地把辛

因緣帶到未來，來生來世接續力行菩薩道，這是師父對大家的交代。就像那位老菩薩做活功德，我這個時候不需要你們如何做，只是要你們真誠立志，守志奉道。」

無量種子；如果無法堅持道心，這顆種子充其量只能長出小草、小花。所以請大家守好志願，聞法、入經藏，要讓法「入骨三寸」，踏實、精進力行菩薩道，福慧增長。

下午離開宜蘭，於傍晚抵達精舍，常住二眾接駕，圓滿為期三十五天行腳行程。

12
8~9



《農十一月·初五至初六》

黑暗中光芒閃爍

【靜思小語】一群螢火蟲可以照亮一方，群體的力量才能永續。

萬物皆有妙用

十二月八日聆聽花蓮慈濟醫院醫療團隊分享，上人感恩林欣榮院長帶動跨科室合和互協投入研發，不為營利，只希

望有益人體健康；剛剛看到中醫科技展中的能量光場儀可以

測出人體的光，聯想到佛典形容佛陀眉間放光，照徹三界；期待醫療科學研究會合佛法道理，讓大眾更加了解人間大地

的生態。

「佛陀覺悟大地眾生皆有如來智性，意思就是說萬物都有其生命的價值，萬物都有妙用，可以發揮良能。所以我很期待慈院團隊把握因

緣，分析各種植物對人體的效用，做出更多有益人間的醫藥研發。」

上人與常住師父們談及對於藥草研究的期望：「林院長談淨斯本草飲雖然含有八種藥草成分，但主要是艾草與茅草在發揮功效。說起來這些植物過去大家覺得是不起眼的小草，也不認識它，而我們發現它對人體有用，會合專業人員分析研究，發現它有大功效。也期待趕快廣為運用在人間，讓缺醫缺藥、貧病苦難人能有因緣受用得到。」

上人說，現在對植物成分研究已經有一個方向，加上醫療學術印證，請大家把握因緣，再接再厲。淨斯有研發團隊，醫療、教育志業也有相關團隊，少數人成不了事，人與人之間、團隊與團隊之間要會合起來，用群體的力量才能永續。「我常常提起『螢火蟲』

的理念，只有一隻螢火蟲，任憑再如何閃爍，也難以讓人注意到，要有一整群螢火蟲，很快就能讓人看到，而且能照亮一方。請大家提起螢火蟲的精神，人人相互尊重，彼此互愛，合心協力共同圓滿。」

菩薩道大事記

十二月九日，上人與文史處主管談到，慈濟讓佛教融入人群，而且引導人群往正確的方向開道鋪路；這條逾半世紀的人間菩薩道，值得用心梳理其發展脈絡，並且展示於公眾面前。

上人提到這次歲末祝福行腳三十五天，每天都有幾百個連線點的慈濟人，透過網路視訊同步聆聽各地法親分享，以及師父對大家說的話，有時候高達二、三十個國家地區的慈濟人上線參與。

「我常常說我的一秒鐘等於八萬六千四百秒，只要大家接上網路線，不論在哪一個時區都可以同時聽得到。像是臺灣清晨五點半『薰法香』，有的海外慈濟人是半夜起床聞法，有的是上午或傍晚，大家同時精進。連線點和人數也是值得記錄、整理的數據與事記。」

過去慈濟人「藍天白雲」整齊列隊前往災區賑災的形象，曾經被形容為「藍螞蟻」；上人最近則形容慈濟人如同「火金姑」，也就是螢火蟲，以群體一閃一閃的柔和光芒，為黑暗中的眾生引路。

與志業體主管談話，上人提及慈濟能夠做這麼多事，是因為有群體的力量、大眾的力量，要有很多人會合起來；慈濟人用生命做慈濟，是無法用金額數據統計的寶貴價值，在有形的、可統計的數據部分，則要明確地統整出來。

12
10



《農十一月·初七》

人人佛心師志

【靜思小語】聚合人力、物力、財力為眾生付出，最重要的是結合心力

——以大慈悲心行菩薩道。

天下有事，有情承擔

已經返回臺灣，正在隔離檢疫中的美國曾慈慧師姊，透過網路視訊，向上人報告美國總會未來推動會務的方向、培育人才等規畫。上人說：「我很安心也很歡喜，我們的人生方向很準確！我常說，個人事小，天下事大，不要輕視自己；天下有事，匹夫有責，人人都有責任。」

上人說，慈濟的慈善、醫療、教育、人文四大志業，都是應人間所需、要救拔人間之

苦而創立。美國慈濟人也就地發展這四大志業，而且重視慈濟人的儀軌與形象，表達慈濟人文精神，大家都做到了。

合抱之木始於毫末，凡事都是從微小的起點開始做起。上人提到剛才在戶外散步，看到精舍庭園裏的二棵茄冬樹長得很高壯，枝葉茂盛，而且根伸得很長、扎得很深。「這二棵樹在精舍幾十年了，感覺它們從微小的種子萌芽，一直成長到現在，扎根扎得很穩。慈濟在美國三十多年了，三十而立，美國慈濟樹的根應該也要

很勇健，在美國穩立；現在開始要讓枝葉普遍開展，而且長得很茂盛。只要大家有共同的心願，合和互協，就可以做到。」

「慈濟人遍布國際，地球上超過一百個國家地區接受過慈濟慈善救助、人道關懷，這是『大事』，意思就是說我們要承擔大責任，現在的天下苦難偏多而且氣候變遷，危機很高，而且全球人口將近八十億，一旦發生災難就會影響很多人，讓我很擔心！」

「但只是擔心也沒有用，

期待大家有志一同，盡每一個人的二分心力，而且要把握因緣去呼籲、去救助。而慈濟現在的因緣很扎實，與很多人結了好緣，只要需再用心呼喚，把久未聯絡的有緣人『筮』回來，讓大家朝一個明確的目標去努力。」上人感恩慈濟人總是聽師父怎麼說就怎麼做，以師志為己志，所以有共同的方向。對於許久沒有投入的資深者，要多予關懷，傳達師父對他們的關心，提醒「莫忘初衷」，要持續增長慧命，提升生命的價值。

上人說，「天下有事，有情承擔」——菩薩「覺有情」，慈濟人要會合這分清淨的長情，當天下有事，覺有情的人間菩薩共同承擔。也因為慈濟是覺有情的菩薩家庭，大家就像一家人，年輕的一輩要敬愛年長者、資深者，年長、資深的慈濟人疼惜年輕人、新進

者；無論資深或新進，都要安排他們做事，讓人人覺得自己很有價值，可以發揮良能為人間付出。上人也提醒本會的同仁，要把握機會，運用網路經常與美國的志工們分享，讓志工們不只知道美國，也能了解全球慈濟人如何做志業。

「我常說的三個『間』，就是時間、空間、人與人之間。我們在哪一年、哪一月做什麼事情，人有多少、事有多大，曾經面對什麼樣的困難，結果用什麼方法做到皆大歡喜，讓人人感受到救人、付出，不辭辛勞，還會彼此說感恩的法喜，就是靠著一個純真的人生宗旨。現在師父在，大家用心付出以後都說，是師父說的、靠著師父的理念、做師父要做的事。」

「這讓我感覺到，我還要不斷再努力，而你們要邀約大家來聽師父說話，或是聽慈濟

人的分享，自然而然將『師父說的』深銘於心，朝共同的方向努力，精神理念根深柢固，就像這二棵樹一樣，根扎得很深、伸得很廣。美國慈濟人要把年輕的一輩，各年齡層都要帶動起來；已經很投入的年輕人，要好好培養他們，讓他們有所負責，並且與本會的同仁密切聯繫。」

上人表示，美國慈濟人在這三十多年來就地發展志業，也有自己一套帶動、培養新進者的系統方法，值得肯定，再更深入就要帶著年輕一代溯源，加深入法脈的根源，在美國留下「為佛教，為眾生」的精神之源，在美國的國際舞臺上，彰顯佛教精神與佛教團體在人間的貢獻。

國際賑災，全球合力

上人指出，這個時代交通

方便、訊息通達，慈濟可以廣傳佛法、廣招人力、發揮實力；現在有逾六十個國家地區有慈濟志工，哪一個國家發生災難，一經呼籲，點點滴滴的愛心聚合，還有因緣相合，就可以讓受災受苦的人迅速得到幫助，甚至從此「翻轉人生」。

「國際賑災是全球合力，不是臺灣只顧臺灣、美國只顧美國，我們可以顧天下，無論在哪裏培養人才，都可以聚合人力、物力、財力，最重要的是心力，心要結合起來，人人都有『佛心師志』，佛心是大慈悲心，師志是行菩薩道，立志要為眾生付出。」

「佛教精神是超越世俗的，而且能夠普遍教育人。我們有明確的宗旨，可以把這個人間教育的宗旨做得很扎實、推展得開闊，只要我們發心立願，真正體會佛心，學習『覺有情』的菩薩精神，為眾生無

私付出，就可以做得到。」

上人說，大家現在還在凡夫地，只是有因緣接觸佛法，發心學佛；學佛就要學佛陀的覺悟，但是要覺悟必須先在眾生群中修行，見到眾生受苦，就要用超越的慈悲大愛，以及菩薩的清淨長情，救拔眾生之苦，為迷茫眾生指引方向。

「並不是有錢就很快樂，有錢人也有他們的苦，苦在他們的心；宗教的教育可以為他們打開心靈煩惱的結，還可以用超脫的覺有情讓生命豐富起來。」上人表示自己教導弟子，其實說的道理都是一樣的，不過大家聽師父說同樣的話聽久了可能也會疲乏，所以經常換一種說法鼓勵大家持續精進。例如最近教大家「盤點生命的價值」，同樣是希望人人「莫忘那一年」，回顧自己

此生因為投入慈濟，做了多少有益人間的好事，要有自信，

繼續發揮生命良能。

「佛法的精神理念是相同的，不過教育的方法很豐富，要看我們如何運用。像從井裏汲水，提再多水，井裏的水位還是一樣的；若沒有人汲水，水位也還是這樣。不增不減的井水，我們要多利用，多花一些力量汲水，就可以滋潤大地的有情眾生；若你不提水，眾生得不到滋潤，井水還是不增不減。所以既然我們現在有慈濟的好因緣，就要借力使力，借人人的心力，多呼籲、多帶動人，讓更多人得到佛法的滋潤。」

上人鼓勵慈慧師姊在美國把握因緣、時間，把人的心結合起來，與本會做好連結，培養感恩、尊重、愛，尊重源頭，即使現在已經有「合抱之木」，也不忘毫芒之始，照顧好人人心中的種子，合大眾之力就地耕耘，讓菩提成林。

12
11

《農十一月·初八》

最高的境界

【靜思小語】救拔眾生的苦，還要耐得住眾生的怨；輕安自在是修行至高的境界。

學佛是學佛的心

志學大愛農場志工團隊與上人座談，師兄師姊們分享投入農禪耕作的法喜。目前農場主要耕作物為稻米和茼蒿，具有農耕專業的曾天寶、康天德、林橙樂師兄提供各項技術指導，其中林師兄也帶動兒子共耕福田。屏東賴松勇師兄與同修邱桂珠師姊常駐農場打理大小事務，臺中團隊亦不定期前來承擔粗重的農耕工作。

上人開示：「每天用餐時，把碗端起來，心中就有無限感恩！要活就要吃，師父一直說『大哉教育，食事為大』，吃的事最大，要吃得飽，還要吃得營養充足，這是最重要的。聽著你們說農耕的甘苦談，每一位都是老闆或是坐辦公桌的，或是已經退休，可以在家享清福了；但是大家都很甘願、很歡喜地回來我們這個家，慈濟家庭實在很溫馨！」

上人期待大家回到這個家，

可以靜下心來吸收法，在佛法中精進。但是何謂精進？真正的精進是要體會真諦道理，也要心有感受，身體力行，最重要的是成為「覺有情」的人間菩薩。所以要廣結善緣，不能只是獨善其身。菩薩法是佛陀到了晚年「開權顯實」，對大眾說的大乘真實法，指出修行不只是為了自己，利己同時要利他，利他才能真正利己。

「聞法修行，最重要的是真正有體會，能夠轉變想法

與觀念，從而改善言行，轉變人生。是否真正有改變？走入人群與人互動，是最好的試驗。過去脾氣很不好，聽聞佛法而了解道理，但是境界一來，按捺不住又與人起衝突，這不算改變，也不算對佛法有真實的體會。如果說過去面對這個境界，會忍不住與人起衝突，而現在吞下來、忍下去，消化了，沒有放在心裏建立怨與仇的念，這才是真修行。」

上人指出修行是擴大愛、拉長情，學佛要學得佛陀的心，不僅要救拔眾生的苦，還要耐得住眾生的怨。如果沒有像佛陀的智慧，無法平等對待眾生，難免會起分別心，只和喜愛的人親近，排斥看不順眼的人。「有人與我們不只說話不投機，甚至針鋒相對，面前就有言語傷害，背後怨對中傷，是非一大堆。對於這些

傷害，我們如果一直耿耿於懷，就表示我們沒有忍。要有辦法將苦轉為甘，對於加諸於我們的傷害，我們的心不難過，而且回過頭來感恩這些人展現負面的言行來警惕我們，不要做出傷人的言行。這樣的人也是我們的老師，值得感恩。」

與菩薩眷屬共聚

「師父這輩子，生命自我盤點，對我自己沒有遺憾，雖然我還是凡夫，但是我沒有做到虧欠人的事。所以有的人說，看到師父就起歡喜心，這有大因緣在，過去是這樣、現在是這樣、未來也是這樣，這是一股『人氣』。天有天氣、地有地氣，像是志學農場的土壤被你們整理到現在種什麼都很好，就是將地氣整理好了。精舍的園地也是經過幾

十年的耕作，包括樹木都長得高大健壯、枝葉旺盛，是因為這裏的地氣、天氣、人氣，對於這些樹木來說，可以安穩、自在地成長。」

上人說，修行要修到無境外境如何，內心都很輕安，輕安是修行最高的境界，沒有粗重的煩惱；而慈濟人能夠將法聽入心、落實人群，在人群複雜的習氣中還能保持輕安自在，這是一個很大的因緣，人人都有長情大愛。

在座師兄們投入慈濟幾十年，慈濟的大小勤務、賑災救難，大家都做過，真的是用照顧自己家的心態投入，人人都是真正的菩薩眷屬。「法親相處，就是與眷屬共聚；就像今天，你們把精舍當作家，師父也把你們當作家中的孩子，而且感受到你們真誠的孝心供養，很親切、很感恩！」

12 / 12



《農曆十一月·初九》

佛法走入人間

【靜思小語】法能受用最寶貴，不但自我轉變也感悟他人，這就是佛法教育。

佛法教育，事理通達

宗教處海外會務組同仁報告美國中西部與中南部共八個州，從十二月十日晚間開始，接連二十四小時連續被三十二個龍捲風襲擊，創下了近世紀以來龍捲風最密集的紀錄，而且移動路徑之遠，相當於繞完臺灣一圈，持續關心收集資料中。

參與晨語開示潤稿的常住師父們、丁章權師兄、邱麗卿以及陳珀玲師姊等人前來報告，上人表示，自己講述佛經，

是希望讓大家通情達理，進而提升「覺有情」——很清楚、很明智，過去糊塗過的人生，現在不再糊塗，人與人之間不再起爭執。

上人說，法說得再深，能讓人受用最重要；若不受用，文章寫得再美也沒有用。大家用心整理的法，就要給人用的；自己講法，也是要轉變人們的看法。這幾年來，有許多人因為投入慈濟，聽到了師父說了某一句話深受用，轉變了心念與行為，改善了夫妻之間、與家人之間

的互動，讓家庭和和睦睦。所以說法是設方法教育人，而且很多人與師父有好緣，所以聽了師父說話就覺得很受用。也很感恩自己過去與這麼多人結好緣，否則擴及天下的慈濟事無從做起。

「法無法，無不是法。我都是講現在世間的事情，無法可根據的說不出來；要求得事理通達，讓大家能聽得懂，還可以用在日常生活，把錯誤的看法導正過來。所以我不必對慈濟人說，佛陀的時代如何，慈濟團體裏有很多脫

離酗酒、賭博的典範人生可以學習；而這些改過自新的人就是接受了師父說的法，他們聽入心，就下定決心改變，又能去輔導犯了相同錯誤的人，人能改變人，也是依從佛法的教育。」

上人教導，整理開示文稿，論法就好，用量米、菜的大秤秤得輕重不差即可，不需要用到秤量金銀的戥子，分厘都要計較。「我也一再說過，我用『靜思法髓妙蓮華』為晨語講經內容命名，就是因為我不是依經文解說《法華經》，所說的是『靜思法髓』，無論談到哪一品停止，都是完整的精神理念。」

「在你們看起來，我總是念一念經文，很快就脫離內文，講我想要說的話，都是現在發生的人與事，就是為了要讓現在的人聽了能接受；我不

是在文字中分析道理，像是在因明學、唯識學等學術論述，可能有很多人很感興趣，但是要傳達的是可以走入人間，人與人之間互動時用得到的法，所以會告訴大家，人間有這麼多種苦，我們可以如何救拔人間苦。」

上人指出，佛陀在經文中談天文、說地理，以現在的科學觀察與發現，可以印證佛經對宇宙、對世界的描述。

「所以我們要讚歎佛陀的智慧，不是讓我們光是在那裏口舌對論。以此類推，我也常說，佛陀講經的時候沒有現場記錄，阿難尊者在佛陀入滅後所述的『如是我聞』經典，也同樣沒有文字記錄，是過一段時間以後，有智慧的人將口耳相傳的法文字化，文章寫得很美。我們就是依據這麼美的文章領會佛法道理，所以我們要尊重經文；讀經

聞法，不是文字對我們說話，最重要的是我們自己要通達道理。」

「我們如果了解這些道理，就要拿來運用，用來改變我們的壞習氣，這是最寶貴的法。常有慈濟人分享：『我過去是怎樣壞，投入慈濟以後改變過來，親友都說我現在改得很好』，這就是見證，這就是法。會用法的人知道人間就是這樣，凡夫都有我執，總是堅持你錯、我對，很少說我錯、你對，總是都有『我』。大家要多看、多了解，不是只有了解文，也要了解人，人與人之間、事與事之間，是要由人來做事，要由人轉事，不是事來轉人；要用法修養德行，付己德行的『付』字旁邊是一個『心』，分寸的心態都要把握好，要好好思考有哪裏漏失，請大家要多用心！」

12
13

《農十一月·初十》

結好人緣，圓滿好事

【靜思小語】去除習氣才能與人合，感恩在心最能得人和。

人間希望在於人

美國今年冬季氣候反常，夏威夷罕見地發出冬季暴風雪警報；在北部的蒙大拿州原本應該是白雪皚皚，卻有野火燎原，直逼民居；而中部有八個州遭到逾三十個龍捲風重創。

志工早會，上人開示，大風、大火的災難已經變成常態，威脅生命財產安全。莫以為這些發生災難的地方距離自己很遙遠，不需要關心；地球只有一個，地、水、火、風四大不調的情況愈來愈頻繁，如果不趕緊做出改變，災難會快速逼近，沒有人可以置身事外。

就好像有菩薩在那裏，所以這是心造萬物。我們心中有佛，用佛心看人，人人皆是佛；心中有愛，人人就是菩薩，言行都能利益眾生。」

「天下有這麼多苦難人，我想要救，我的力不夠，就要廣邀大眾，多一個人投入就多一分力量；就像在志學農場，要讓荒蕪的大地變成良田，出產糧食供應人間，需要很多人用心、合力投入，所以真的要彼此感恩。」

「我們都在地球上生活，要照顧好地球，讓天地空間清淨。所以要不斷宣導，帶動每一個『我』，好事從我做起，好話從我說起，不斷地影響、帶動人人做好事，人間就有希望。我對自己也有希望，要不斷說、不斷做，去影響別人。不要想：我說了，你也不聽，我就不要說。這是不對的！要時常說、見到人就說，聽不聽，由你；說不說，是我自己的責任。」

上人慨嘆，雖然相同的話不斷地說，人們好像聽不大清楚，行為背道而馳；即使有人能響應，但是力量還不夠。「感覺世間的危機就如一片陰暗黑霧快速靠近，讓我很擔憂。最近一直提起的螢火蟲，晚間可以看到黑暗中有一點點燦爛光明，構成一片美景，給人一種生機活躍的希望。哪怕再黑，還有光明的美景，所以我們要有自信，不斷地向大眾呼籲，一個人呼籲的聲音聽不到，就要三、五人，三、五萬人，三、四百萬人發心立願，發出響亮的聲音。一切的希望都在人！只要人人有心，好話不斷宣導，好事不

斷來做，彼此勉勵，共同付出行動，人間豈會沒有希望呢？」

上人提到前天有師兄報告志學農場的耕作情形，農場土地是向政府租用的，原本是一片荒地，還沒有整理之前雜草叢生；經過整地、開溝渠引水，已成良田，從荒地變寶地，可以出產稻米，還有肥美的芥菜、高麗菜等等。看著小小的菜籽長成這麼大株的蔬菜，總是覺得生命很奇妙！

「其實天下事，人人有責，生來人間就要負起『人』的責任。雖然我們的力量很微弱，但即使是螢火蟲也能發揮點滴的光為人照路，所以不要妄自菲薄。好人如果不肯做好事，天下就沒有好事了；好話我們如果不肯說，天底下就沒有道理可說了。所以人人都有辦法說道理，大家都能夠說法，所以不要輕視自己。」

上人說，此時正是需要人人出一分力的時候，只要做得到的，就算只有三兩力，也要盡這三兩的力；各人盡各人的力，合為半斤、十斤、百斤，盡力就是盡責任。

法脈根源不偏離

功德會董事會，上人開示「守志奉道，其道甚大」，學佛不能只在佛法名相上鑽研，更重要的是反觀自照，是否做

到佛法的教導，並且「守志奉道」，認定方向就用心精進。

上人表示自己之所以創立功德會，就是為了做慈善，從最初幾位家庭主婦，每天出門買菜之前存下五毛錢當慈善基金開始做起，這就是法脈起源；不久為了蓋醫院，所以緊接著說「掘井人」，因為靠著每個月收功德會費來做救濟，就像挖水池儲水一樣，有朝一日水池乾了，就沒有辦法持續，所以要挖井，找到持續湧出的水源。而今臺灣的醫療志業已經很穩定，不僅能維持院內運作，還可以到海外義診。

慈濟志業從臺灣擴及海外，都不能忘記根源，「粽串」的總繩結要靠大家把握好，才能立足臺灣、宏觀天下。如果大家不在意法脈根源，或是方向偏差了，將來會出現徒具「慈濟」之名的機構，脫離了法脈精神，也如同脫離粽串的

粽子，沒有與總繩結連接。所以一定要護法，守護好靜思法脈。

上人說，守好法脈的根源，才能綁好宗門的粽串，讓點亮希望的螢火蟲之光，從臺灣的發源地擴及世界各地。「不要輕視自己的點滴力量，黑暗中的小亮點，現在已經是『群』，不是孤星，是星群；希望全球地圖上的慈濟亮點可以更多、更密集，表示有愈多國家有慈濟人，而且就地接引人間菩薩，這樣法脈就有傳承，未來就有希望！」

「過去是我自己一個人開始，現在你們要設法以『群』的互動來推展。佛法說因緣，在創立功德會時，我什麼都不會，但是靠著因緣，大家真誠用心投入慈濟，人人的投入就是無限量的資源。」上人說，雖然人的力量很微弱，但是真誠發願的願力，遍虛空法界，尤其群體的力量很強大，只要

每個人有共同的方向，就可以凝聚造福人間的大力量。所以作為發源地，光芒不但不減弱，還要加強，才能不斷地啟發人、帶動人；人多，福就大，才能夠連接起全球的脈絡，讓天下有福氣。

上人鼓勵弟子們，修行不能只是「獨善其身」，不過要在人群中會合「群力」，首先要去除自己的習氣，才能與人結好緣；修行本來就要修得「大圓鏡智」，但是任憑優點再多，缺了人緣，永遠都圓滿不了，利益人間的好事就沒有辦法完成。自我反省之後要真誠懺悔、修除習氣，否則就像一整塊白布染了污點，不能畫出一整幅優美的圖；煩惱未除、心有雜念，永遠達不到「大圓鏡智」。

習氣難改，所以常常與人對立、結不好的緣，要做事的時候就會有諸多障礙。上人指

出障礙不是別人給的，都是自作自受、自造障礙，所以要常常自我檢討。有知識很好，但是不及智慧之好，如果有豐富的知識卻帶著煩惱，容易與人起爭執；有智慧的人沒有煩惱、心境單純，可以會合眾力成事，所以常常教大家轉煩惱為智慧。「做事要如法、不犯法，人緣就要圓，除了自己要清淨以外，對人還是要圓融，否則難免得罪人，做事會有障礙，總是期待大家修行要先把自已修好。」

慈濟從竹筒歲月募集點滴愛心、「掘井人」直到現在，幾十年來以源源不絕的泉水潤澤群生，一點一滴滋潤大地，使大地有生機。所以莫輕點滴、不忘根源，不要忘記任何人一分一滴的力量付出，對任何人都要感恩。如果常常心存感恩，待人處事就會很圓滿；「感恩」二字常常放在心裏，

最能得人和，很多人在和氣中共事就是「美」。用真誠的心與眾和合，借力使力去付出而得以圓滿，就是真善美。

上人說，慈濟如同一口古

井，已經湧出井水，大家都有責任保護這口古井不受污染，永恆地供應清水給眾生。請大家要立志，「守志奉道，其道甚大」，不要「博聞愛道」，

搬弄口舌徒然造業，要用智慧體會人人本具佛性，對自己「守志奉道」，尊重對待每一個人，同時也是愛惜自己的生命。

度化眾生

《農十一月·十一至十二》
12
14
15



【靜思小語】菩薩救度眾生，拔除痛苦是「救」，啟發愛心是「度」。

發出心聲，招呼人力

十二月十四日，美國慈濟人以視訊連線報告龍捲風災情及勘災、賑災規畫。上人說，天災人禍雖說無常，但是現在氣候變遷，又有瘟疫橫行，災難已經成為人間常態。風災發生後，美國各地的慈濟人很有心要幫助受災居民，就要趕緊

會合在同一個方向，合和互協救災、救急。

慈濟人分布在不同的州郡，與重災區距離最近的也要經過三個小時、五個小時車程。上人說，此時就能體會到慈濟人在美國人力不足，可與其他慈善機構結合，借力使力快速賑災；還要與當地政府單位會合，了解受災範圍、受災

戶數、人口數與物資需求等等，經美國總會與花蓮本會開會決定急難救助事項。

上人期許美國慈濟人平時就要廣招會員，人間菩薩大招生。「無論過去是不是慈濟人、慈濟會員，或是現在才認識慈濟，都要邀請大家發揮愛心；只要願意付出，都可以招呼過來，一起去付出。人總是

由互動中牽起感情，而人間菩薩覺有情，若沒有借重因緣來號召有情人，永遠都度不到人。」

上人說，「度」是心靈的度化；「救」是在人急難時，及時拔除他們的苦。所以菩薩救度眾生，平時就要與人有心靈的互動，讓人人啟發愛心，了解人間無常疾苦；平常累積慈善力量，一旦哪裏發生災難，就能會合人力物力，及時去救助。

瞬間風起，來不及警示，上人請大家以這一波無常災情為鑑，除了盡心力救災以外，也要自我警惕、啟發與佛同等的本性。「要發出自己的心聲，發出呼籲救苦救難的聲音教化眾生。所以說來，這一波是心鏡映照，讓我們知道過去當委員的不積極，所以會員沒有增加。師父對你們用激將法，請你們會合力量；目前需要的是人力，要多呼籲愛心人和慈濟人一起到災區發放，這

是最最直接的教育，讓人見苦知福，更積極地行善造福。」

一音圓演，三根普被

上人對德飢師父、何日生師兄及靜原師姊談晨語講經內容整理出版事宜：「師父不是講解經典的人，我是行者，是為了世間眾生，看到經典中的哪一句話，有教化眾生的方向，我提出來對大家說。『經者，道也；道者，路也』，經典指出方向在哪裏、路要怎麼開，就要有開道、闢路的人，知道這條路從哪裏過去，遇到山要怎麼繞，若要過溪、過河，就要造橋等等。」

「地球是圓的，透過網路視訊直接聽我說話的人來自世界各地，例如今天志工早會就有二十幾個國家、約三千個連線點的人同時在聽，可以說是『一音圓演』。我在這裏把話

講出去，有心的人只要點開手機，就可以聽到聲音、看到影像。所以現在人人都可以善用科技『如是我聞』，但是要將人人的『如是我聞』編輯成書，就要靠大家合和互協。」

上人說，透過科技傳訊，可以「一音圓演」，而弟子們編輯、整理的開示內容，要尊師重道，而且讓人讀得通、看得懂，達到「三根普被」，讓人人都可以體會法髓。

「因為時間有限，我要說出可以讓現在的人用在人間的方法，而我是佛教的出家修行者，所以是用佛法道理來講，讓人能夠深入法，對佛法有所了解，再聽師父說人間的道理，就能兩相結合，通達事理。師父還在，你們就照師父說的好好編輯整理，讓全球慈濟人在社區廣開品書會有所依據，也能幫助佛法落實人間、落實社區。」上人表示網路上的影



花蓮慈院護理部同仁與上人分享獲得醫療人權貢獻獎、十大優良急診護理師的榮耀。
(12月15日)

音、文字資料再多，還是需要有團隊將法髓好好潤文、編輯並出版，要有實體的文本流傳於世。

上人表示投入編輯文稿的人，要很了解師父在做的事，因為自己不是在講經，是在做事。「許多慈濟人讀過許多佛經，聽法師說法，對佛法有豐富的理解，但是我要他們了解法脈宗門，所以我會特別說『靜思法脈勤行道，慈濟宗門人間路』，我們內心一定要用功，不是只有讀書而已，要將法與我們所做的事會合起來，結集留史，有入有出、有出有入，這樣才扎實。若是心內空虛，就沒辦法投入編輯；要編得充實，就要了解慈濟事。」

定位清楚，方向明確

十二月十五日，上人於印證基金會董事會開示，學位、名位都在其次，最重要的是知

道自己的本位，有明確的方向，真誠、積極，步步踏實往前走。教育「慈濟學」，探討慈濟為人間做多少事？僅是追溯慈濟歷史，就包括很多層面，從慈濟草創當時的時空背景談起，一路走過來，如何開展四大志業、八大法印。所以說要「自我盤點」，許多重要的事件與數據資料要收集、整理好。

慈濟志業要有法脈精神，無論經過多久，方向都不偏差。上人談到慈濟學校的師長本身要很用功，用心傳達慈濟理念；教育如果沒有慈濟精神脈絡，只是教導小學、中學、大學的課程而已，這不是慈濟教育要做的。如果就讀慈濟學校，在慈濟受幾年的教育，卻不知道什麼是慈濟，就是慈濟辦學不成功。

上人勉勵大家把握發達的科技，積極做好有益人間的事。譬如網路教學可以跨越國

界、拉近地理距離，發揮教育良能；只要大家合心、用心，可以達到「一音圓演，三根普被」。全球有六十多個國家地

區有慈濟志工，一百二十多個國家地區接受過慈濟人道關懷或援助，與慈濟結緣，透過網路科技，上線就可以即時當面

互動，與許久未曾聯絡的海外人士再續緣。請大家彼此感恩，虔誠積極，將法脈與宗門結合起來。

12
16
17



《農十一月·十三至十四》

只願眾生得離苦

【靜思小語】跳脫凡夫心，承擔起菩薩責任，沒有個人是非，只有天下大事。

愛護資深慈濟人

慈濟醫療志業起源於花蓮，而今加上新北市、臺中市、雲林縣、嘉義縣、臺東縣，共有七所慈濟醫院、一間慈濟診所。十二月十六日醫療董事會，上人開示，最初是為了守護人們的身心健康，要讓人生病了都可以得到醫療而建設花蓮慈濟醫院，這分心念迄今不

變；不過看到當年護持、協助慈濟建院的志工年紀大了，身有病痛，分布各地的環保志工也有很多高齡長者，故望各地的慈濟醫院可以照顧這群志工。

「常聽大家談到老年長照，我就想到資深慈濟人都發願不要被『長照』，要『長照』別人。我讚歎他們有志氣，要提振身心力量，老來還是有用的，可以持續為社會付出；此

外，也請慈濟人關心社區的環保站，讓每一位老人家樂於走入環保站，和一群好人共同照顧地球。」

上人說，許多高齡長者天天到環保站做分類，做得很快樂，而且家人也很安心。否則白天家中年輕人上班、上學，獨留老人家對著電視發呆，很無聊、很孤單；來到環保點，大家有說有笑，而且知道自己

所做的是照顧大地、有益人間的好事，自我肯定且生活有方向。老人家心理健康，身體機能也比較不會衰退。當然，照顧年長者少不了醫療，要靠各地慈濟醫院就近發揮真誠的愛，而且這分長情大愛要長長久久、普及人間。

苦難人正在等待

十二月十七日，美國芝加哥分會執行長謝重輔師兄、蔡雅美師姊等人透過視訊連線報告，至龍捲風災區勘災及發放準備，紅十字會將協助提供發放名單及地點；同步連線的全美各分會執行長也都表達會全力支援。

上人勉勵在前線的志工：「我們在人間行菩薩道，要承擔起菩薩的責任，面對苦難眾生；世間叫作凡間，凡間都是凡人，凡人要做菩薩事，總是要跳

脫凡人心靈的複雜，把心安住下來，將心力集中在苦難人身上。」

上人舉自己早年到屏東為賽洛瑪風災賑災的經驗說，四十多年前的慈濟，人力、物力都很缺乏，但是既然認定要做救濟，就要做到讓受助者真正有感覺受幫助，所以在救濟金與救濟物資方面，都要應受災鄉親所需而付出。慈濟一直以來都是如此，一面抓緊時效賑災，一面向大眾呼籲愛心，凝聚足夠的力量。

「培養人才，就是要培養道心，要鼓勵年輕一輩多多投入賑災。過去說修行菩薩道，大多只是紙上談兵；現在要身體力行，克服一切困難，不為自己求安樂，只願眾生得離苦，所以放下無明煩惱，要往前看，有多少苦難人等待著我們幫助他們安度寒冬，何況美國民眾期盼的耶誕節與新年假期快到了，要幫助他們好過

年。我們能做多少，就要盡量做到，這個時候沒有個人的是非，只有天下災難的大事，要把凡夫心打開，轉為菩薩行。」

上人說，美國是國際賑災舞臺，慈濟人都有豐富的經驗，只要大家發心，可以幫助很多需要的人。「我們捨下一個人的委屈煩惱，把大家的心再凝聚起來救災，該做的我們就去做；當地有很多愛心人，即使過去與我們素不相識，只要我們幾個人發心去做，地方人士自然會來協助。像過去有幾次賑災，都是當地居民看見、感受到慈濟人發放時的真誠尊重、溫馨擁抱，覺得這個團體很好，很樂意投入，這也是我們招募人間菩薩的機會。」

「災難無情，人間有情，我們把這一波災難當成菩薩修行的道場，把愛的能量會合起來，除了召集人力，人與人之間要相互勉勵，大家有志一

同，這一股力量會很大。常說『守志奉道，其道甚大』，幾十年來，你們愛師父、相信師父、做師父想做的事，這一次賑災就是師父很想要做的，因為不忍眾生受苦難，雖然相隔

遙遠，不過我相信弟子們會照著師父的心願去做到。」
上人教美國的弟子們不要擔心人力不足，總是盡心盡力去做，看看有多少人受感動，也願意付出，願意付出的就是

有福人，無論人多、人少，慈濟人都用感恩心接受。「請美國各州慈濟人相互勉勵與關懷，祝福大家都平安，身心都輕安自在，因為行善而法喜充滿。」

12
18
20



《農十一月·十五至十七》

慎勿放逸

【靜思小語】批評別人對錯時，自己已經錯了——因為浪費時間、浪費生命，少做了許多該做的事。

不做無謂計較

時逢農曆十一月十五日，早課後，上人至主堂對眾開示：「時日易逝，不覺已是十一月望日了，農曆十一月過了半個月，再半個月就是十二月。年來月去，時間過得很快，所以

大家要很用心把握，隨著日月過去，道業要增長，人人要日用心，殷勤精進，慎勿放逸！」

上人對德仇師父、何日生師兄及靜原師姊提到，佛陀出現在人間、對眾生說法，就是為了淨化人心，引導眾生去惡向善。所以修行者內修外行，

修自己的內心，向外力行佛法，就是要走入人群，用佛陀的思想淨化人心。在人群中生活、與人互動，要時常懷抱感恩心；尤其慈濟人付出無所求，每一位都值得感恩。要了解自己、感恩他人。
常有高齡慈濟志工分享，

他們沒有受過正規教育，沒讀書、不識字，但是為了「薰法香」，很用心地看著大愛臺或是網路影片，聽著上人開示，不僅學會看字，會讀也學寫，聞法筆記寫得很工整。上人表示，這些高齡志工聞法是最入心的，他們聽了法覺得很受用，也在生活中實踐，改善了待人處事的態度，這也是自己努力講經最希望達到的目的。

「師父現在說的話，能讓未來的人聽了、讀了，知道在某某時代，師父應人間的需要做這樣的事情、講這樣的話，有什麼人、事、物——哪裏有苦難人沒有食物可吃、沒有衣物禦寒、沒有屋舍可住，該如何救助？這都是我重視的人、事、物。慈濟四大志業包含了各種世間法，每一項我們都實際做到了，不是只在口頭論述；我都做了說，或是說了就做。」

「我在新冠肺炎疫情發生

以前就說有難以言喻的心情，而後發生疫情，也說無藥可醫，唯有茹素，斷除人與動物之間的食物鏈。很多事情都是輕輕一說，但發生的都是大事，影響人也很多。大家要好好用心細思，生命隨著時間不斷減少，不要再做無謂的計較，不要浪費生命，該做的、值得做的，趕快去做；也不要去批評別人的對、錯，在批評別人的時候，自己已經錯了，因為浪費時間、浪費生命，少做了許多該做的事，只是空度時光，實在太可惜了。」

十九日，德仇師父、何日生師兄及靜原師姊邀請協助《靜思法髓妙蓮華》順稿的師父及清修士互動討論；將結束時，上人前來關切並簡短開示。

累積無量祝福

二十日，聆聽慈善志業主

管同仁報告後，上人談到美國肯塔基州的龍捲風災難，瞬間狂風席捲，讓許多家庭失去一切，更悲痛的是與親屬永別。「人與大自然比起來實在太渺小了，人力無法勝天。慈濟人即將為受災居民發放毛毯、營養品與一千元現值卡，從大愛新聞畫面，看到重災區的一位市長，抱著慈濟人所贈的物資，含淚感恩慈濟，在天寒地凍中感受到溫暖。」

「慈濟人付出無所求，溫柔擁抱著受助者；被救的人哭了，救人也哭了，那樣親切、溫馨的情，溫暖了被救的人，這都是出於誠之情。任何一個國家慈濟人的行動與心態都是一樣的，同一念慈濟情去付出。每一個國家的弟子，師徒之情拉得多麼緊啊！雖然有形的距離很遙遠，但是無形的心靈很貼近。」
上人說，雖然師徒分隔遙

遠，但都能感受到大家對師父的真誠之情，覺得此生已經很滿足也很感恩：「弟子們的真誠之情、之愛，讓我覺得無論在哪一個地方，每一個地方都是我的家，每一個人都是我的

弟子，這分情、這分愛都是永恆的，如天之寬、地之大，讓我很感動也很感恩！」

上人感恩全球慈濟人愛師、尊師，而且愛護天下人而付出無所求，還真誠地說：「感

恩啊！」無論是真誠感恩別人，還是受到別人的感恩，都在付出的過程不斷累積無量的祝福。期待慈濟人除了為眾生付出無所求，也要用虔誠的心彼此感恩，與法親相互勉勵。

12
21

《農十一月·十八》

走進別人心裏

【靜思小語】「縮小自己」不是縮小眼光，只看到自己；要開闊心胸、眼界，懂得給人空間。

一點一點亮晶晶

馬來西亞暴雨成災，雷伊颱風重創菲律賓中南部多個省份島嶼，慈濟人正啟動救災。志工早會，上人開示：「每當聽到哪個國家發生災難，就會關心當地慈濟人是否平安？聽到慈濟人報平安，先安下一分

心，緊接著聽到災情嚴重，仍感心疼，就會了解慈濟人要如何勘災、賑災？路途有多遠？道路是否安全等等，我都要一一了解、一一叮嚀。若在沒有慈濟人的國家發生災難，鄰近國家的慈濟人也沒有因緣可以進入救助，心情就很沉重了。」

「菩薩所緣，緣苦眾生」，

苦難眾生需要有菩薩救助，所以上人期盼每一個國家的慈濟人都要用心招募、培訓人間菩薩，一來發揮自己的生命價值，二來接引迷茫眾生走入佛法而了解道理，同行菩薩道，也讓眾生得離苦。

「每天都有許多人從海內外各地透過連線聽師父說話，

上人於臺東火車站候車，準備前往高雄，劉文瑞師兄回顧分享上人早期至臺東鹿野苑的相關照片。

(12月21日)



聽了師父說要做什麼事，大家就用心去做，我很感恩；但是我還是要不斷地勉勵大家，也許我所看到的人間苦難，大家還沒有看見；聽了師父提醒，就要看到當地的苦。生活在當地的人要相互呼籲、勉勵、啟動，了解當地所需，趕緊回報本會，聚集財力、物力、人力去救助。」

上人說，天下的範圍很廣闊，需要人間菩薩用愛接力；知道哪裏有苦難，就要讓更多人聽到也看到，將力量結合起來，相互接力去救助，人多力就大。「最近常提到螢火蟲，在黑夜中有一點一點亮晶晶；啟發每一個人的愛心，每一個人都是能發光的螢火蟲，當滿天都是螢火蟲，就可以為人帶路，指引正確的方向。」

聽得到的人情味

上人展開第二階段歲末祝

福行腳，首先搭火車南下到臺東，為臺東師兄師姊舉行授證暨歲末祝福典禮。上人感慨歲月又帶走了貼心的資深弟子，不過轉念想想，弟子先去，應另一段人生因緣再來人間，可以先接棒開道、鋪路。

「我早上要到車站，有個三歲多的孩子（郭宜年），從嬰兒的時候就由媽媽抱著，幾乎天天來精舍，直到現在上幼兒園，可以說一路看著他長大。早上他也跟著搭車，從精舍送我到車站，在車上聽著他介紹精舍種的樹，赤子之心很單純、很清楚。我總是想著，他也是去而再來的弟子，所以精舍的每一個角落他都很清楚、很熟悉，與每一位常住師父都很親。」

「人生總在自然法則中來了又去、去而再來，但是我們要牢牢地記住，要在八識田中種下善種子。就像那個孩子一

樣，帶著這顆種子回來，出生在慈濟家庭，成就他很快就回到精舍，所說的話都不離開法。」

上人回憶，與臺東的緣已經超過半世紀，將近六十年前離家，在鹿野住了一段時間；剛才沿路看著風景，遠望鹿野，同樣這麼美！「過去行腳，還會搭著巴士繞到鹿野，帶著便當在鹿野吃，接著才到臺東，現在連這樣的時間都沒有了。慈濟事愈來愈多、時間愈來愈縮短，無常一直靠近了，人生時間所剩不多，所以我很珍惜時間。」

上人也期許大家珍惜「法脈親緣」，共同行善造福，廣結善緣。「雖然我們在臺東，大家的愛心會合在慈濟，能夠遍及全球；滴水成河、粒米成籬，一整條河的水有我付出的一滴，一整籬米也有我付出的那一粒米，總是要集合起來才

有力量。臺東的菩薩們要精進，把握因緣造福，看人家做，我們的心感動，力量就要發揮出來；不必等人來叫我們做什麼事，是我們要常常去呼喚別人，告訴大家哪一個地方有災難，哪裏需要救助，邀約人人共同付出，這是眼睛看得到、耳朵聽得到，鼻子也聞得到的『人情味』。」

呼朋引伴做好事

「人人都有善心、善念，只是看我們的生活環境，與什麼樣的人在一起，就容易受到善的影響或不好的引誘。我們在臺灣，有這麼多人發心行善，人人呼朋引伴，相互陪伴做好事，所以叫做『共善』，大家共同以愛心善念，凝聚一股祥瑞之氣、祥和之氣，可以沖淡瘟疫的病氣。」

午後與臺東慈濟人座談，

間。所展現出來的態度，不能讓人看了覺得很礙眼，要做到能夠走入別人的眼睛裏，還能鑽進別人的心裏。就像慈濟人心心念念都是師父，師父永遠存在慈濟人的心裏，生生世世結大好緣，生生世世有共同目標，就是菩薩道。

「菩薩在人間，菩薩也在家庭中；我們自己走入菩薩道，也要接引家人同行。我如

果看到夫妻同修，都很為他們歡喜與祝福；看到全家都是慈濟人，就感覺這是過去生中的好緣累積而來的，此生能夠家庭和睦，同心、同師、同志願。有的是好幾代人都有好緣，子孫孝順、父母慈愛，同心造福、同念增長智慧，是福慧雙修的好家庭！」

不修不得」，自己沒有下功夫修行，就無法有成果。招募人間菩薩、修行都是為了自己，為自己在人間結很多好緣，將來要度眾生就有好因緣，也是為自己增長慧命。所以期待人人把握此生，為來生的善緣、慧命而用心精進。

開示畢，上人及隨行眾離開臺東，搭火車至高雄，入住靜思堂。

心力相合

12
22
23

《農十一月·十九至二十》



【靜思小語】眾說紛紜，聲音不合，表示心不合；眾口一音，眾志成城，才能發揮力量。

回想起來很幸福

十二月二十二日，高雄師

兄師姊分享，八月時盧碧颱風的西南氣流造成致災性的豪雨，在高雄山區造成路坍塌斷

的災情，團隊立即動員勘災；市府請慈濟支援生活物資，基金會同仁與志工合和互協打包

「聽了你們分享盧碧風災，就想起二〇〇九年八月的莫拉克風災，高雄慈濟人大動員，從急難救助到中長期的慈善援建，接連忙碌了好幾個月。也因為過去的幾次賑災，我們已經有經驗了，所以這次的人力、物力調度很快速，大家合力援助山區居民，災難很快就過去了。」

除了急難時的動員，平時慈濟人也在社區啟發愛心，募心募愛做義賣，捐錢、捐物等等，拋磚引玉，帶動民眾共襄盛舉。上人說，地方人士踴躍捐輸，愛心旺盛，不是為了自己，都是應社會人間的需要而付出，這個地區就有一股祥和的瑞氣，也就是福氣。有人、有心、有願、有力，人多人大；人人有共同的方向，眾人的心力、人力合起來，就有一股庇蔭地方、抵禦災禍的大力量。

你們報告的八月盧碧風災、十月城中城大火，在不同的國度，無常災難發生後，都有慈濟菩薩及時為人間付出。感覺到菩薩在人間，我很歡喜、很安心！師父想要做的，弟子替師父去做；師父要說的，弟子替師父去說。人人秉持佛心師志，而且每一個人法有入心，所以傳佛法在人間。『人能弘道，非道弘人』，道路是人開出來的，是我們隨應佛陀來人間的一大事因緣，教導眾生行菩薩道，進入悲苦人間膚慰眾生。」



高雄大愛幼兒園小朋友們分享勸募
新冠病毒疫苗善款的心得。
(12月22日)

物資，由市府出動直升機，先運送包含四十箱安心生活箱的民生物資到桃源區樟山國小，由居民接力搬運，區公所統籌配送，以解居民燃眉之急。後續又動員同仁與志工打包，將二百六十箱安心生活箱先送至大社食物銀行倉儲轉運中心，再由社會局與空勤隊接力空運至桃源災區。

上人指出，慈濟歷史就在慈濟人愛的行蹤裏，請大家多分享，也讓人感受到臺灣是這麼美好。「我覺得你們有通天本領，冒著這麼大的危險，路難走，橋又斷了，你們總是以『無緣大慈』的精神去關懷。這不是空洞的形容詞，你們不會說，而是實際做到，現在則是說出你們做到的事，讓大家體會到。」

上人說，在佛經裏，常看見佛陀說：「不可思、不可思議。」既然是想不到、做不到的事，也就無話可說，無法議論；然而慈濟人總是做到一般人難以想像的事，所做的事不可思議，功德無量。「大家很用功、很真誠，而慈濟人的『功』是來自於合和互協，其中『合』很重要，人與人合為一心，沒有眾說紛紜的混亂。聲音不合，表示心不合；心如果沒有合，力要如何發揮出來？慈濟人做到了眾口一音，眾志成城。」

「你們去付出，做得身心勞累，確實辛苦，但是你們都說『幸福』，這是真心話，大家辛苦付出，得來的是幸福的感覺；人人努力、合心做事，得來的結果就是歡喜，而且慈濟人所得的不是只有一時的歡喜，而是回想起來就充滿幸福的法喜。」上人進一步說，慈濟人學佛、行菩薩道，要超越凡夫的俗情小愛，以覺悟的長情，去愛社會、愛天下。

地發揮長情大愛，膚慰人間悲苦。

為人間拓出清流

人文志業董事會因應上人行腳，十二月二十三日在高雄靜思堂召開，上人聆聽報告後，期許人文志業要為人間開拓出一股清流。「四大志業之中，慈善志業是起點，許多慈濟人是從慈善而進入慈濟門，總是一個信——相信師父，師父要做的事，他們就盡心盡力去做到，這五十多年來有豐富而感人的歷史。人文志業就要從頭記錄我們走過的足跡，還要追溯早期的人事，做好慈濟歷史溯源。」

「當下發生的事，更要把握時效記錄，比如現在這一波疫情，臺灣算是平安，但宏觀天下，很多國家很嚴重。人文志業在疫情中要適度報導，

不要加重人們心靈的恐慌，但是要提醒大家做好防範；另一個重點就是推素，素食包含很多的道理，包括淨化空氣、保育大地、愛護生命，保護人體健康等等，都與素食有很大的關係，素食對人間有很大的益處。所以人文志業要把握此時推素，讓大眾領受『大哉教育』，預防病氣入侵。」

上人說，天有天氣、地有地氣、人有人氣，如果人體受到「病氣」感染，就會生病、不健康；如果人的「心氣」不調和，就會在人間引起爭端，使社會動盪不安。人文志業要作大眾的智慧耳目，引導人人宏觀天下，知道世界各地發生的重要的事，還要開啟慧眼，以智慧的目光探討世間萬象，觀察天下眾生的生態，發揮淨化人心的教育。

上人提到前天晚間來到高

雄靜思堂，看到人人舉著手工製作的螢火蟲，形成一片「火金姑」的燈海，一整片閃閃發亮的景象。自己輕輕一說，慈濟人聽入心，不只有臺灣慈濟人發揮螢火蟲精神，海外慈濟人也用螢火蟲自我勉勵，不輕視自己，也不輕視任何事、物。希望人文志業能夠發揮傳播力量，把好的法傳出去，讓人人願意跟隨、實行。

「歲末祝福行腳到各地，都聽到慈濟人唱螢火蟲的兒歌，只要有一個人開頭，人就會唱出整齊的歌聲。所以凡事都要有人引導，只要我們起音，大家都可以來合韻。只要群體合起來，螢火蟲的點點微光也會成為夜空中的閃亮星星，人人合聲也可以在人間吹大法螺；只要我們心正、道正，可以用大愛開大道。」

人間菩薩大招生

12
24
~
25

《農曆十一月·二十一至二十二》



【靜思小語】想著慈悲，也無法形成慈悲的力量；要說出來，呼籲人人愛心啟動。

慈濟樹庇蔭眾生

十二月二十四日，上人至屏東分會，午後座談會開示中「盤點」屏東的慈濟志業因緣，是始於創立慈濟以前，與惟勵法師相識，之後由法師介紹位於「番仔寮」（屏東縣長治鄉繁華村）的圓通寺，及其弟子見慧法師、見淨法師。此後若是為了慈濟志業而至屏東，就借圓通寺處理會務，包括賽洛瑪風災賑災時，也在圓通寺住了一段時

間。

後來有屏東分會現址，在這裏帶動、培育出許多屏東的人間菩薩；目前又在市區建設靜思堂，是從郊區漸漸走入鬧市、深入人群。上人遂言，人間菩薩要廣度眾生，已經有很好的因緣；無論在郊區、在鬧市，慈濟道場都是慈濟人的家，是度化眾生的菩薩道場，每一個家都要持續發揮良能。「座落在不同地點的慈濟道場，應眾生的方便，讓大家就近聚會共修，大活動

時共同集合在靜思堂的大空間。佛度有緣人，但是要投入人群中，才能讓佛法普遍淨化人心。」

慈濟自創立以來，到今年已是第五十六年，上人說，慈濟在屏東起步得很早，這幾年來也安住了不少孤老無依的苦難人，所照顧的家庭，在剛接案時還年幼的孩子，現在已經成家立業。請屏東師兄師姊盤點慈濟在屏東的慈善救助，這幾年來照顧過多少家庭？陪伴過多少老人家？還有屏東

上人自屏東返抵高雄靜思堂，繞視廣場布置，於「健康挑戰二十一」攤位聆聽志工介紹多種蔬果。

(12月24日)



慈濟人自從發心做志業，帶動出多少人間菩薩？有的是全家投入，兄弟姊妹都是慈濟人，而且一代傳一代，代代都是菩薩家庭。

一句閩南語俗話說「好種出好子孫」，上人教師兄師姊要不斷為自己的家庭培育好種子，讓每一顆種子都能從一生無量，讓一個家庭影響整個社區，一個社區再擴大影響到整個社會，讓社會人間得以淨化，這也就是在造福人間；整個社會裏都是好人，人人都行善造福，累積起一股福氣，可以保護地方平安。福要不斷傳，善念要不斷增長，才能夠永保平安。

上人說，雖然慈濟人很用心，但是善種子還不夠多，如同一大片農田還有很大的範圍是雜草叢生的荒廢土地，需要人間菩薩如農夫，用心盡力去整理，讓雜草不再蔓延，還要

讓雜草成為養分，滋養粒粒好種子，整片農田生機盎然大豐收，又能讓善種子從一生無量。

上人指出，師兄師姊向社區民眾勸募，引導大家發揮愛心，成為長期捐款會員，勸募善款不是主要目的，而是要讓民眾有經常與慈濟人互動的機會，聽慈濟人分享慈濟事而起歡喜心，也願意投入志工，增加慈濟力量，同時也讓他們心中的善種子萌芽茁壯，這就是「度眾生」，也是「菩薩招生」。

「人人都有愛心，人人都願意當菩薩，只是因緣未到。我們就要接起因緣，成為人人生命中的貴人，牽引他們增長慧命，用智慧造福人群；有福的人招來大福，可以庇蔭屏東、庇蔭臺灣，還可以救國際。我們有力量去救國際，就表示臺灣有福；臺灣平安福有

高雄區授證暨歲末祝福典禮，慈濟人呈現縮小版「金馬號」客運；一九七〇年代南迴鐵路尚未通車，南部慈濟人主要搭乘金馬號往返靜思精舍。

(12月25日)



餘，所以我們再去造福，是以福增福；從近救到遠，所結的是全球的福緣，而且是生生世世的福緣。」

上人說，人間菩薩不斷度化、接引眾生，受接引的人也成為人間菩薩，又去接引其他人，一棵棵「慈濟樹」就不斷成長、茂盛，長成庇蔭眾生的功德林。期盼屏東慈濟人善用道場，培育無量善種子，在人間造福田、造功德林。

小螞蟻翻越高山

十二月二十五日，高雄第一場、第二場授證暨歲末祝福典禮舉行。上人讚許場內二千多人入經藏，動作很整齊，聲音很宏亮，整體很莊嚴。只憑一個人、少數人，在同樣的場地裏，無法顯出這麼莊嚴的場面，必須整場的每一個人合和互協，那就是莊嚴大道

場。

上人說，地球上天天都有很多的災難，所能知道的只是冰山一角，像一隻小螞蟻能感知的範圍很小，但是牠很盡力要翻越須彌山，雖然很自不量力，但是這一念心要恆持，還要不斷「人間菩薩大招生」；如果人人都能做菩薩，付出愛的能量，救人的力量會更大、救助的範圍會更廣。

「只憑我一個人，哪怕我有再大的慈悲心，也沒有本領去幫助人；就算口頭一直念慈悲，也無法形成慈悲的力量。只是用想的沒有用，還是要說出來，向大家呼籲，人人愛心啟動，可以做多少事、救多少人！」

國際舞臺傳佛法

美國曾慈慧師姊將承擔美

國總會執行長之重任，返臺隔離並隨師數日後，向上人告假返美。上人叮嚀，勇於承擔，還要人和。慈濟不是營利事業，有利可圖才去做事；慈濟所做的事都為了福利天下，沒有營利的得失，但是有維護天下平安的虔誠心。

美國是一個國際交流的大平臺，上人說，慈濟在美國要向大眾展示慈濟的宗教精神，讓人人了解佛教的慈悲大愛，提升「佛教慈濟」的

能見度，讓人人感受到慈濟人的清淨無私、長情大愛；慈濟要為人間寫歷史，人間要為慈濟所做的一切作見證。

「佛法對人生有益無損，因為所宣揚的都是善法，能夠圓融人生。人能弘道，慈濟參加聯合國的經濟社會理事會非政府組織委員會已經十多年了，你們要在聯合國弘揚佛教、慈濟的精神理念，將佛教精神與慈濟在世界上所做的事結合起來，用說故

事的方式傳達，讓國際人士認識佛教。」

「佛教說眾生平等，人人都能成佛，這是佛教的特色；眾生包括所有的生靈，我們尊重生命，所以呼籲素食，不要殺生，吃眾生肉。慈濟的方向就是為佛教、為眾生，你們在美國的國際舞臺要站得穩，就要掌握好慈濟的精神理念，只要站穩了、掌握方向不偏差，不論什麼宗教的信仰者都能融入，慈濟的理念適合所有人。」

12
26
28

《農十一月·二十三至二十五》



世代富有愛

【靜思小語】家庭不只有愛，還要培養善；財富再多也有限量，愛與善會不斷增長，無量無數。

有價值的一秒鐘

十二月二十六日於高雄第三場授證暨歲末祝福典禮中，上人說，一般人重視子嗣傳衍，常有慈濟人歡喜地帶著兒女、媳婦來報喜訊，抱著襁褓中的孫子、孫女來請師太摸摸頭；或是有人愁苦地前來訴說，兒女結婚多年卻沒有生育。「我總是告訴擔心兒女還沒有生育的人說，要等有緣人，有好因緣來成為一家人，這才是福。」

「有子孫的人就歡喜，滿足了嗎？很難！接下來就聽著他們為了孩子、孫子的教育或就業而煩惱，這一代求下一代要更好，若是有一點點不如意，就很埋怨：『我這輩子沒有做壞事，都在做好事，為何會這樣？』此生不知前世事，其實都在因緣果報中，要把握當下、善用時間，發揮

每一秒鐘的價值。」上人說，做好事不是為了自己求福報而做，付出無所求、不計較，沒有得失心，就能輕安自在。

「就像現在有海內外幾百個點同時在網路上聽我說話，我的一秒鐘，在場的幾千人與連線的所有人都聽到師父說的話，這一秒鐘就拉寬、拉闊了。法有沒有入心？如果聽進了師父所說，法入心、能受用，這一秒鐘對你們而言就有價值；不論你們聽不聽得懂我說的話，法有沒有進入心裏，我覺得我這一秒鐘很有價值，因為我分秒不空過，付出無所求，價值難以計量。」

「我們有緣共聚在慈濟，要珍惜這分緣。當然各自家庭眷屬的緣也要照顧好，讓家庭不只有愛，還要培養善，讓每一位家人都有善念，以善傳家，世代都富有愛。如果只是傳財產，金額數字再多都



屏東區授證暨歲末祝福典禮圓滿結束，東港蔡志聰師兄（右一）等人分享精巧製作的「慈濟法船」。

（12月26日）

有限量，子孫坐享其成終究會消耗殆盡；愛與善是無量無數，而且會不斷增長，永遠消耗不盡。人人有愛、家家有善，付出無所求，社會才能平安。」

午後，包括離島小琉球、最南端恆春鎮的一千六百多位屏東慈濟人，至高雄靜思堂舉行授證暨歲末祝福典禮。

能夠懂得「看自己」

十二月二十七日高雄第四場歲末祝福典禮，約有二千五百位環保志工參與。上人說，凡夫心有欲求，求生活過得更好、求家庭平安順遂、求事業成功賺錢等等，都是人之常情；自己的心也有所求，祈求天下平安，弟子精進。佛陀智慧覺悟，同樣心有所願，但是沒有求；佛陀的心願就是希望眾生能夠認識自己，懂得「看

自己」，不要總是向外求，要向內修，消除無明煩惱，浮現清淨的本性。

目前全臺灣有八千多個慈濟環保點，九萬多位環保志工，上人感恩環保志工長年累月維護臺灣的環境，試想如果沒有這九萬多位志工，可能就會看到「垃圾淹腳目」的情況；無論是用掩埋或焚燒的方式處理這麼大量的垃圾，都會是環境的一大負擔。所以大家長年累月做環保的雙手真是功德無量！

「想想看，如果沒有我們這雙手，沒有在我們前面、後面、左右的菩薩，垃圾阻塞街道，不堪設想啊！所以我們要相互感恩，鼓勵人人伸出雙手做環保，讓我們的生活環境很乾淨，讓地球資源不缺乏。此外，許多環保菩薩年紀大了，天天到環保站做分類，讓雙手保持靈活敏捷，身體、腦力都

不退化，讓萬能的雙手持續發揮功能。」上人叮嚀志工們照顧好身心健康，付出的同時也要保護好自身安全，才能長久發揮雙手的價值，愛護地球也淨化人心，福慧雙修。

最莊嚴的慈濟道場

「今年歲末，走出精舍往南行，先到玉里、臺東，看到熟悉的慈濟人，也感覺他們的形貌隨著時間有變化；臺東的市容變了，居民的生活型態也變了，過去純樸，現在街道擴大，市區繁榮起來，建起了高樓大廈。這是因為社會祥和，帶動經濟繁榮。不過問起美智（宋美智師姊），已經不在了；她從年輕就投入慈濟，幾十年來很精進，臺東的慈濟活動都有她的身影，上山、下鄉做訪視，去義診，為照顧戶清理居家環境等等，做

了多少好事。在師父的記憶中，她的形象很清晰，她的生命很豐富。」

十二月二十八日高雄第五場授證暨歲末祝福典禮，上人談起行腳在各地得知多位資深慈濟人老邁凋零，雖然不捨，但這就是人生自然法則，當年和自己一起做慈濟的人已經從壯年進入老年，他們的下一代、再下一代也長大成人了，令人欣慰的是多位資深慈濟人將志業傳承給子孫，以善傳家，一代接著一代不斷走入慈濟。

上人提及高雄靜思堂的興建因緣，是因為舊會所空間不敷使用，杜俊元師兄等人尋找了幾處土地，自己看中此處。「感恩杜榮董，還有好幾位的菩薩，人人用心，發大心、立大願，點點滴滴地匯合，成就了這處莊嚴道場；今天我們能坐在那裏，要感恩的人很多

啊！這幾天我在這裏，看著這個建築，感覺是在全球最莊嚴的慈濟道場，在這麼莊嚴的菩薩道場裏，招來了多少發心的大菩薩，成就了多少有益人間的好事。」

「今年的本土新冠肺炎疫情發生後，各地靜思堂發揮很大功能，提供場地讓社區民眾施打疫苗，慈濟人也發揮了安撫人心的力量，並帶動人造福，福氣能夠穩定社區、穩定社會、穩定國家，讓人人平安、事事順暢、社會祥和。」

「各位與慈濟有緣，合大眾的好緣、善緣來成就善事。這幾天我在高雄，每天都看見發好心、立好願的菩薩，愛的奉獻源源不斷，積少成多；大家發大心、造大福，除了守護臺灣平安，也要救護天下的災難。世界上已經有一百二十多個國家地區，接受過慈濟的人道關懷與照顧；臺灣好人多，

臺灣福氣大，與世界各地的人結大好緣。」

上人鼓勵大家不只是捐款護持，要踏出腳步，參與見習、培訓，和慈濟人一起去做利益人群的好事，發揮生命的價值。「我們的生命不要只局限在一個小家庭、局限在自己的事業，或是整天空閒無事，空過日子。時間總是很快速地過去，如果我們把握正確的方向就精進去走，可以隨著成就一切，讓好事不斷累積；否則時間同樣過去，白白消耗，生命沒有可以盤點的價值。」

「如果有投入去做，就可以盤點：哪一年、哪一月，做了什麼慈濟事，投入多少心力，克服多少困難，有什麼感想與收穫？發好心、做好事，要時時、日日、月月不間斷，生命就會很充實、很有價值。」

12
29

《農十一月·二十六》

覺悟

【靜思小語】能用智慧判斷對與不對，就是覺悟；人生無常，對的事情要及時去做。

環保菩薩智慧高

約上午九點半至十點四十五分，上人繞視「高雄靜思堂環保站」，環保菩薩們歡喜不已；一一參觀衣架、玻璃、紙類和紙容器、腳踏車輪胎、安全帽、塑膠袋、寶特瓶等分類拆解區，來到「二手衣」分類四級區，看到環保菩薩們認真剪布。

回程的散步途中，靜思鼓隊的年輕慈誠委員們列隊恭迎。接續上人突擊參觀廚房大寮，包括洗碗切菜區、打飯便

當區，香積菩薩歡喜相迎。

高雄靜思鼓隊分享參與蔬食市集、青年品書會、歲末祝福、環保等活動心得。上人欣言，年輕人願意為社會人群付出，讓人看見希望：「未來的社會是你們的，需要年輕人延續造福人間的愛與善，永遠都有福氣來庇蔭人間。」

「愛的能量要不斷擴大，最重要就是智慧，要懂得轉生命為慧命，有智慧的生命才有辦法造人間的福。就如剛才到靜思堂後方環保站探視，我很佩服這些環保菩薩的智慧。環

保站裏的回收物繁多，什麼種類都有，新舊交雜，他們分類得清清楚楚，整理得整整齊齊，樣樣都是寶，人人都在造福。」

上人提及上個月行腳到臺北，對大家談到慈濟人如同螢火蟲，雖然一隻螢火蟲的光很微弱，但是有一整群螢火蟲，就可以在黑暗中為人照路。全球慈濟人透過網路視訊或大愛臺的報導聽到了，各自製作螢火蟲道具，藉著有形的道具顯示無形的精神理念，發願讓螢火蟲飛遍世界各地，為人群指路。

「現在科技發達，傳訊快速，慈濟人的智慧轉得很快，用各種方式傳法；人間無法不成事，無事不成法，但是需要有人用智慧去做出來。人心起一念善而行善，這一念就是智慧；若是一念偏差，就會造禍端。所以慈濟人設法為人間做教育，就是希望轉大家造禍端的心，變成造福人間的智慧。」

自不量力但懇切

從精舍行腳南下到今天第九天了，明天將要前往臺南。上人與高雄知音合心、和氣組隊長座談時說，行腳到各地，感覺到每一個地區都有每一個地區的特色，也就是當地的文化；雖然各地文化特色不同，但是各地慈濟道場都有相同的慈濟人文，是慈濟人發自內心、出自真誠所展現出來的善與美。真、善、美就是慈濟人共

同和合起來的慧命。

上人說，無論是五十多年前，號召家庭主婦日存五毛錢，慈善志業從花蓮起步，直到現在捐助新冠病毒疫苗，以一般人的眼光看來都是自不量力之舉。「我這輩子為人間所做的事，只能夠說『自不量力』，但是我有很懇切、誠意的心，認定是對的、應該做的事就去做，不論誰都擋不住我。不管有錢或沒錢，『對的事，做就對了！』」

上人表示自己並非憑著一時衝動做事，而是用清淨無染的心，很細膩地評估、分析過。「師父的心很細膩，時常要求自己的心要真、要純，沒有污染。用純真的心，想到什麼事覺得需要做，就很懇切、很堅持要做下去。師父這輩子，為了做慈濟，開頭實在是步步艱難，遇到很多風風雨雨、是非非。不過我自己會覺得，確

實需要做的事情就要趕快做，因為眾生很需要，我們就要及時去做，有是非我自己承擔。」

「眾生有情，所有的動物都叫做有情眾生，貪生怕死、貪樂避難，不論是動物或人類皆是如此，但是人要多一個『覺』，所以佛陀教導我們如何覺悟，用智慧判斷什麼是對的、什麼是不對的；對的事情，就要及時去做。因為佛陀一直告訴我們人生無常，生命在呼吸間，所以要把握時間、利用生命。師父也很懇切地對大家說『來不及』，這時候更要說『做不及』了！因為現在人口很多，人多事就多；人多、事多，觀念就很複雜，行為就很混亂，世間更加惡濁。所以佛陀用菩薩法教育我們，教大家要覺悟，去除貪、瞋、癡、慢、疑五毒。」

「人與人之間要有感情，但是凡夫的情稍有偏差，麻煩

很大，會受到無明纏身，就像一條繩子將我們纏住；我們要脫垢離塵，『塵』就是人間世事，回復清淨無染的心。」上人說，眾生皆有與佛同等的清淨本性，只是應世間所需要，所以有各種形貌。「師父出家就要有出家的形象，而我出家是要認真於傳佛法；各人有各人的身分，各人在各人的崗位，在家庭要顧家庭，我們出家就要顧天下眾生的心。」

上人指出慈濟的四大志業、八大法印是為了解決人間的各種問題而設立，所做的一切

在為大眾作示範，為人間做教

育，都在淨化人心。「我們有正確的方向，正知、正見、正念、正語，結合起來，是一個真、實、誠、正，真心實意的團體，慈濟人走這條路，是遍及人間的菩薩道。」

「如果是用科學來分析佛學，真的有很多相應之處，可以分析到很細膩。但是我們有多少時間去分析呢？師父說話總是開門見山，教大家說好話、做好事、走好路，利益眾生的事，做就對了。佛法是真的，適合人間，落實在生活中，大

家要多用心。」上人說，讀經

要相應慈濟事，慈濟事相應佛法道理；慈濟人做慈濟事，是身體力行佛陀教育，也在人群中弘揚佛法，帶動人人聞法行道。

上人感恩各功能組的每一位師兄師姊，各自發揮良能照顧高雄靜思堂的大家庭，讓每一位法親都能很放心、很歡喜地做慈濟事；人人都用慈濟的心做慈濟的事，就是方向正確。請大家照顧好身體健康，有健康的身體才能把握時間，在菩薩道上殷勤精進，在人、事、物中體會佛法，福慧雙修。

12
30
~
31



《農十一月·二十七至二十八》

經就是道，道就是路

【靜思小語】看見道路就起步去走，眼前有苦難人就及時扶助，不必等到成佛才來度眾生。

雙手萬能，廢棄物再生

十二月三十日近九點半離開高雄，十點多抵達岡山園區，近中午十二點抵達臺南靜思堂。臺南大愛幼兒園與臺南慈濟小學師生代表獻上竹筒撲滿，幼兒園孩子並且展示相片，介紹他們所種的蔬菜，與上人溫馨互動。

臺南環保志工團隊前來分享，上人說，聽到大家述說各自的人生歷程，酸、甜、苦、辣，有各種滋味。無論過去如何，現在已經學佛、投入慈濟，要身體力行佛法，修行當菩薩。

「大家都沒有閒在家空白度日，每天到環保站付出，生命很有價值。師父自己也很盡心發揮功能，天天都把握時間，清晨起床以後，虔誠禮佛，接下來就很用心看經，思考我要用什麼方法，將深奧的

佛法說給大家聽；我就要先了解社會上很多的事情，才可以告訴大家，現在天下有什麼大事，而佛陀告訴我們道理，教我們發心去付出。」

上人談及此時有馬來西亞、菲律賓、美國等國家的慈濟人，正在為水患、風災的賑災而奔忙，要儘快讓無家可歸、受災受凍的居民得到所需要的物資；還有一些國家地區冬令發放的物資當中，也有回收寶特瓶再製成的環保毛毯，所以從高雄來臺南的路程中，至岡山園區探視，就看到許多志工忙碌車縫、裁剪環保毛毯，要趕著製作裝箱運送到各地，讓受災人們得到來自臺灣的溫暖關懷。

「師父打從內心很佩服環保菩薩，不怕臭、不怕溼、不怕骯髒，仔細地分類，讓回收物乾乾淨淨，才能做出這麼高品質的物品；環保菩薩雙手萬



上人即將離開岡志業園區，前往臺南，張松田師兄呈予割草團隊出坡照片。
(12月30日)

能，可以做很多事，是很有用、很美的手。」上人說，臺灣環保志工的付出，透過網路、大愛臺以及慈濟刊物的報導，讓全球慈濟會眾看到了，也會學習效法，所以臺灣環保志工平時的付出，不只在照顧地球環境，也在對社會大眾做教育。

人人可為，最實用的法

十二月三十一日，臺南善化慈濟人報告「善化環保永續概念館」的布置，希望傳遞清楚的訊息，讓參訪者受到啟發與感動，且願意投入。八十歲的籃義雄師兄分享參與精舍主堂工程的感想，並有知音合心組隊師兄師姊溫馨分享。

上人感恩善化慈濟人將雜草叢生的荒地，變成人間菩薩道場，用心規畫布置，讓人踏上就心生歡喜，這片土地就是

「歡喜地」；土地上花木扶疏，而且綠樹成蔭，也是一片「清涼地」。

上人肯定師兄師姊聞法入心，在布置道場時也將佛法融入其中、展現出來。「世間的道理學不盡，你們所分享的，師父有很多不曾聽過，有很多事情我不懂，所以人與人之間要相互彌補，我聽了你們的分享，就吸收了很多新知；而你們每天晨間聽師父說話，也要認真聽、用心想：人與人之間要如何對待？要如何調伏煩惱雜念？當五根接觸五塵，要如何用意識去善解？例如眼根看到骯髒的廢棄物，身體要發揮力量去動作，將骯髒的變成乾淨的，化無用為有用。」

「知足心常樂，我真的很知足，心靈很滿足，所以時時感恩。現在科技發達，讓我在臺灣說話，全球各地的人都聽得到，真正能夠發揮淨化人心

的力量。你們剛才的分享，也有許多人從海內外各地連線聆聽，你們也發揮了淨化人心的良能。」

「而且你們是那麼地尊重法，精進力行佛法。像籃居士（籃義雄師兄）把法聽入心，在社區道場導覽時，就能夠代替師父說法，信手拈來都可以提到師父現在說什麼。你們接引很多人來接觸慈濟，接觸到慈濟的環境，必定能聽到佛法、聽到你們介紹師父。所以說人能弘道，非道弘人，你們都是聞法者、說法者、傳法者，將精神理念不斷傳下去。」

上人說，要淨化人心，只靠自己一人，是「無法度」，因為說的時間有限、範圍有限、聽得到的人有限；需要慈濟人聽了以後，隨處把握機會對人說法，才能使佛法「廣宣流布」。何況慈濟人不只是聞

法、說法，還能行經、說道，所說的都能用自己所做的事來印證，讓人知道這是最實用的法，人人都可以得到。

「對於天下、大地、人生，我們總是及時付出；慈濟之所以有幫助天下苦難的大力量，是靠我們平時向大眾募心募愛，點滴累積而來。也表示臺灣有福、臺灣平安，才有餘力去幫助國際。所以我們寧可發大願，救濟世間任何一個有需要的地方；能救人的人，才真是福中人。何況我們平時造福，福氣就如同保護膜，可以保護我們平安無災，或是重災輕受。期待大家聞法要接受、用心思考，通達道理；道能通，路才會寬廣。」

真實做到，也可以看到

臺南慈濟人分享品書會心得，人文真善美團隊報告配

合文史處推展「資深委員、慈誠多寶塔」採訪紀錄專案，深入了解資深菩薩的生命故事。看見多幅老照片與影像，都是很寶貴的歷史鏡頭，上人有感而言，大家用真誠的心為慈濟活動、重要的志業事務拍攝相片，讓刹那成為永恆，也讓許多人的一念發心成就永恆。

「以前人說『人力定能勝天』，其實人力無法勝天，但是人的心願諸天所鑑；人人虔誠祈禱，心聲可以上達諸佛菩薩聽，何況慈濟人不是無中求有，而是信、願、行，大家共同一心，為了救助人間苦難而呼籲，得到人人的響應，人間菩薩不斷湧出，就有愈來愈大的力量，讓慈濟慈善關懷由近及遠。」

「就如螢火蟲的極微光不斷湧現，這一群螢火蟲也能讓人看得見，在昏暗中點亮一道

希望的光芒。」上人說，慈濟人拉長情、擴大愛，不斷在人間凝聚愛心行善造福，接引眾生同行菩薩道，讓微如螢火的光芒從臺灣的一個點漸漸拉到國際間的許多國家，多個點構成多條線，愈接愈遠、愈擴愈大。所以「拉長情，擴大愛」不是空話，是慈濟人真實做到，也可以看得到的。

大家在品書會讀經典，可以對照自己平時在做的慈濟事，對佛法加深信心：「經典上的道理，我現在也做得好！不必等到成佛才來度眾生，不必等到修成菩薩才要關懷眾生，「經就是道，道就是路」，從經典掌握方向、看見道路，就要起步去走；苦難人就在面前，可以及時去扶助，這條路要一面走、一面修，還可以與無數眾生結好緣，所以讀經聞法的見聞利益就在一念間。」

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	週一：生活地球村 週二：映照人生 週三：大馬慈濟情 週四：衲履足跡 週五：志為人醫守護愛	05:30	靜思妙蓮華 06:30 大愛早安新聞 07:30 蔬果生活誌 08:00 美善劇場 08:30 一種說法 08:45 靜思妙蓮華 09:45 人間菩提 10:00 靜美好 10:15 唐朝小栗子 10:30 全球視野 11:00 美善劇場 11:30 大愛醫生館 11:45 人間菩提 12:00 大愛午安新聞 12:30 大愛劇場 13:18 高僧行誼 13:33 高僧傳 14:00 全球視野 14:30 美善劇場	15:00	靜思妙蓮華 16:00 大愛劇場 16:49 大愛醫生館 17:00 週一至週四：唐朝小栗子 週五：哎呦喂急診室 17:15 草根菩提 17:45 蔬果生活誌 18:15 高僧行誼 18:30 高僧傳 19:00 大愛夜安新聞 19:45 人間菩提 20:00 大愛劇場 20:50 大愛醫生館 21:00 美善劇場 21:30 靜思妙蓮華 22:30 靜美好 22:45 人間菩提 23:00 大愛劇場 23:49 大愛醫生館
-------	--	-------	---	-------	--

■週六

00:00	人文講堂 00:30 大愛迷你劇場 02:30 中醫出任務 03:00 青春愛讀書 03:48 證嚴法師說故事 04:00 真善美故事館 04:30 法華經序 05:30 衲履足跡 06:00 生活地球村 06:30 大愛早安新聞 07:30 樂事美聲錄 08:30 真善美故事館 08:45 中醫出任務	09:15	衲履足跡 09:45 人間菩提 10:00 靜美好 10:15 大馬慈濟情 10:45 青春愛讀書 11:45 人間菩提 12:00 大愛午安新聞 12:30 志為人醫守護愛 2.0 13:00 中醫出任務 13:33 大愛迷你劇場 15:30 生活地球村 16:00 證嚴法師說故事 16:15 真善美故事館	16:30	樂事美聲錄 17:00 草根菩提 -368 出去走走 18:00 人文講堂 18:30 衲履足跡 19:00 大愛夜安新聞 19:45 人間菩提 20:00 大愛迷你劇場 22:00 志為人醫守護愛 2.0 22:30 靜美好 22:45 人間菩提 23:00 樂事美聲錄
-------	--	-------	---	-------	--

■週日

00:00	人文講堂 00:30 大愛迷你劇場 02:30 草根菩提 -368 出去走走 03:00 樂事美聲錄 03:48 證嚴法師說故事 04:00 真善美故事館 04:30 法華經序 05:30 衲履足跡 06:00 映照人生 06:30 大愛早安新聞 07:30 青春愛讀書 08:30 真善美故事館	08:45	草根菩提 -368 出去走走 09:15 衲履足跡 09:45 人間菩提 10:00 靜美好 10:15 生活地球村 10:45 樂事美聲錄 11:45 人間菩提 12:00 大愛午安新聞 12:30 映照人生 13:00 草根菩提 -368 出去走走 13:33 大愛影展 15:30 大馬慈濟情	16:00	證嚴法師說故事 16:15 真善美故事館 16:30 地球證詞 - 世界紀錄片 17:00 中醫出任務 18:00 青春愛讀書 19:00 大愛夜安新聞 19:45 人間菩提 20:00 大愛影展 22:00 人文講堂 22:30 靜美好 22:45 人間菩提 23:00 地球證詞 - 世界紀錄片
-------	---	-------	--	-------	--

大愛電視官網



Youtube



大愛行



把握天地之間節氣的流動變化
 珍惜日月精華孕育的靈秀草木

淨斯茶



靜思人文
 JING SI CULTURE



■**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:62-31-84754345 FAX:62-31-8475432
 錫江 (Makassar)
 TEL:62-411-36550723 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
 哥登堡 (Goteborg)
 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:1-604-2667699 FAX:1-604-2667511

■**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

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

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

■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：濟雨讀書會
 週四：藍天白雲好時光
 週五：大愛知音
 01:00 真心看世界
 02:00 慈濟歌選
 02:30 無量義經有聲版
 03:00 父母恩重難報經有聲版
 03:30 衲履足跡有聲版
 04:00 慈濟的故事有聲版
 04:30 衲履足跡德禪師父導讀
 05:00 慈濟歌選
 05:30 靜思妙蓮華
 06:30 大愛晨間新聞
 07:00 志工早會連線
 08:00 真心看世界
 09:00 週一：英英有台誌
 週二：9494 愛不礙
 週三：站在時代的渡口
 週四：南西的藝文沙龍
 週五：AE 生活 (第一、三週)

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 9494 愛不礙
 03:30 南西的藝文沙龍
 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
 07:00 志工早會連線
 08:00 濟雨讀書會
 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

■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

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>

音你而唱 (第二、四週)
 學生票上車 (第五週)
 09:30 週一：靜思法髓溯源
 週二：靜思法髓溯源
 週三：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)
 週四：心的力量
 週五：慈濟世界愛在洛城
 10:00 週一：愛灑人間
 週二：用心深呼吸
 週三：濟雨讀書會
 週四：藍天白雲好時光
 週五：大愛知音
 11:00 衲履足跡德禪師父導讀
 11:30 衲履足跡有聲版
 12:00 大愛午間新聞
 12:30 鑼聲若響
 13:00 週一：愛灑人間

12:30 靜思法髓溯源
 13:00 大愛知音
 14:00 AE 生活 (第一、三週)
 音你而唱 (第二、四週)
 學生票上車 (第五週)
 14:30 站在時代的渡口
 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
 17:00 英英有台誌
 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 9494 愛不礙

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

週二：用心深呼吸
 週三：濟雨讀書會
 週四：藍天白雲好時光
 週五：大愛知音
 14:00 真心看世界
 15:00 慈濟歌選
 15:30 無量義經有聲版
 16:00 父母恩重難報經有聲版
 16:30 衲履足跡有聲版
 17:00 慈濟的故事有聲版
 17:30 衲履足跡德禪師父導讀
 18:00 真心看世界
 19:00 大愛全球新聞
 19:45 大愛之歌
 20:00 無噪駕駛
 20:30 週一~週四：每天為你讀一點書
 週五：林安梧教授經典導讀
 21:00 靜思妙蓮華
 22:00 鑼聲若響
 22:30 愛與明光
 23:00 慈濟的故事有聲版
 23:30 衲履足跡有聲版

18:30 南西的藝文沙龍
 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 林安梧教授經典導讀
 22:30 AE 生活 (第一、三週)
 音你而唱 (第二、四週)
 學生票上車 (第五週)
 23:00 站在時代的渡口

大愛網路電臺
 PODCAST



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
 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—靜思堂（靜思書軒）
970花蓮市中央路3段703號
TEL:03-8561825 FAX:03-8560977
100臺北市忠孝東路1段12號1樓（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號（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17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
新泰靜思小築
242新北市新莊區新泰路413巷18號
TEL:02-8992-0484
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
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
中壢聯絡處（靜思書軒）
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: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
249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
FAX: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
中壢聯絡處（靜思書軒）
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）
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
TEL:04-23918130
豐原靜思堂（靜思書軒）
420臺中市豐原區自強南街7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3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）
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456號
TEL:4051-0777轉4402-4405
手機:091241-85555805
FAX:04-26869147
彰化分會（靜思書軒）
504彰化縣秀水鄉鶯鳴村彰鹿路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:049-2241169 FAX:049-2241379
南投聯絡處（靜思書軒）
540南投市東粟路101號
TEL:049-2241169 FAX:049-2241379
草屯聯絡處（靜思小築）
542南投縣草屯鎮碧山路859號
TEL:049-2323249 FAX:049-2300249
埔里聯絡處（靜思小築）
545南投縣埔里鎮中正一路100號
TEL:049-2997296 FAX:049-2997297
竹山聯絡處（靜思小築）
557南投縣竹山鎮延和里大智路52號
TEL:049-2659671 FAX:049-2654709
雲林聯絡處（靜思小築）
630雲林縣斗南鎮新生二路178號
TEL:05-5954196 FAX:05-5954197
西螺聯絡處
648雲林縣西螺鎮大園里10鄰光復東路88號 TEL:05-5880034 FAX:05-5882481
北港聯絡處（靜思小築）
651雲林縣北港鎮草湖里華勝路679號
TEL:05-7832270 FAX:05-7827950
嘉義聯絡處（靜思書軒）
600嘉義市彌陀路26號
TEL:05-2777852
FAX:05-2777853
嘉義志業園區
600嘉義市博愛路2段469巷19號
TEL:05-2353318
FAX:04-24735483
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5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高雄市岡山區岡北路6號
TEL:07-6217555 FAX:07-6232555
岡山共修處
820高雄市岡山區竹園南街97巷20號
TEL:07-6226555 FAX:07-6221555
鳳山聯絡處
830高雄市鳳山區自由路417-6號
TEL:07-7475132 FAX:07-7475517
大寮共修處（靜思小築）
831高雄市中寮區三隆里三隆路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
939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鶴益花園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
975花蓮縣鳳林鎮信義義路321號
TEL:03-876-2578
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:604-51662048 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
高烏（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: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:607-5547038 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

峇株巴轄（Batu Pahat）
TEL: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:606-28

贊助慈濟人文 好事傳全球

護持大愛



歡迎加入 「大愛之友」

不限金額，長長久久
產製好節目、好新聞

郵局劃撥
信用卡
銀行轉帳
LinePay



☎ 客服專線
02-28989000分機1035

出版品

慈濟月刊
慈濟英文雙月刊
慈濟日文月刊
檀施文庫叢書

☎ 索閱或助印專線

02-28989000
分機1165 (月刊)、2145 (叢書)

經典雜誌

☎ 訂閱專線
02-28989991

98-04-43-04 郵政劃撥儲蓄存款單

收帳帳號：19905781

金額：新臺幣 仟 佰 拾 萬 仟 佰 拾 元

通訊欄 (限與本存款有關事項)

慈濟傳播人文基金會

戶名

姓名

地址

電話

地址

共計 位，捐款收據□寄□不寄
索閱出版刊物 (舊讀者編號：)
□慈濟月刊 (國內郵資一年165元)
□慈濟日文月刊 (國內郵資一年120元)
□慈濟英文雙月刊 (國內郵資一年80元)
收件人姓名
地址
電話

□參加大愛之友，贊助大愛電視臺
□參加禮維會每年1200元以上
(每兩個月可獲贈「慈濟道侶叢書」一冊)
□隨書助印「慈濟道侶叢書」
*□不寄書
*□索書，請註明助印書名及冊數
捐助人性名、地址：□同寄款人資料

電話

地址



慈濟大學
Tzu Chi University

人文與學術專業薈萃的典範大學

- 醫學院**
 - 醫學系
 - 醫學檢驗生物技術學系
 - 公共衛生學系
 - 護理學系
 - 醫學資訊學系
 - 物理治療學系
 - 生命科學系
 - 分子生物暨人類遺傳學系
- 人文社會學院**
 - 社會工作學系
 - 人類發展與心理學系
 - 東方語文學系中文組
 - 東方語文學系日文組
- 教育傳播學院**
 - 傳播學系
 - 兒童發展與家庭教育學系
- 國際暨跨領域學院**
 - 英美語文學系
 - 國際服務產業管理學士學位學程
 - 國際數位媒體科技學士學位學程 (110學年起招收境外生)

弱勢學生入學零負擔學雜費政府、慈濟來分攤

自106學年度起，補助低收入戶、中低收入戶、五級弱勢新生學雜費：

- (1) 低收入戶：政府補助全額
- (2) 中低收入戶：政府補助60%、慈濟補助40%
- (3) 五級弱勢：慈濟補足政府補助之差額

繁星推薦
網站連結

申請入學
翔飛AB組
網站連結

- 大學「繁星推薦入學」**
 - ◎ 甄選會辦理報名 (111/3/15-111/3/16)
 - ◎ 第1~7類學群錄取名單及第8類學群通過第1階段篩選結果 (111/3/22)
 - ◎ 本校第8類學群(醫學系)第2階段指定項目報名 (111/3/23-111/4/1)
 - ◎ 本校第8類學群(醫學系)第2階段甄試 (111/5/21)
- 大學「申請入學」**
 - ◎ 甄選會第1階段通過篩選公告 (111/3/31)
 - ◎ 本校第2階段指定項目報名 (111/4/28-111/5/9)

甄試日期	本校甄試學系	合計
111/5/20(五)	醫學資訊學系(含AFCS組)、英美語文學系、翔飛A組、翔飛B組	10名
111/5/21(六)	傳播學系、人類發展與心理學系	8名
111/5/20(五)-111/5/21(六)	醫學系(含公費生)、公共衛生學系、護理學系、物理治療學系、生命科學系、分子生物暨人類遺傳學系、社會工作學系、東方語文學系中文組、東方語文學系日文組	10名
111/5/21(六)-111/5/22(日)	國際服務產業管理學士學位學程	8名
111/5/21(六)-111/5/22(日)	醫學檢驗生物技術學系、兒童發展與家庭教育學系	8名

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

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明

◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲蓄存款收據

收帳帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳



靜思僧團 輯錄



■ 解惑——
證嚴法師答客問 (一)
【生老病死篇】
定價：400元

■ 解惑——
證嚴法師答客問 (二)
【家庭與人際關係篇】
定價：400元



靜思書軒



靜思網路書軒



HYREAD電子書

解惑

解惑——證嚴法師答客問

解惑十書內容收錄證嚴上人針對各類疑問的解惑及開示，主題涵蓋豐富，期待讀者在人生各階段遇到瓶頸和困境時，或可翻開書中的某冊某頁，相信可以獲得解答。

《解惑》家庭與人際關係篇，記錄了證嚴上人的智慧法語——人與人之間彼此感恩互愛，待人圓滿，就是最好的相處方式。面對境界時能忍一時之氣，提起慈悲智慧處理人事，就會有圓滿的結局。

支持慈濟志業 行善聚福氣



12 種捐款方式

| 功德會 |

建立佛教人間道場暨護持推動四大志業

| 臺灣慈善 |

社區及偏鄉扶困脫貧，
長照服務推展，青少年公益發展，
兒少、婦女及身心障礙福利服務，
機構關懷與經費補助，
防災、備災、賑災，環境保護

| 大愛共善 |

以「採購捐贈疫苗」
守護臺灣、守護生命、守護愛

以「災害援助，慈悲行動」
援助全球重大災難

以「安穩家園，美善社區」
扶助弱勢家庭

【專案名稱】

111年度「大愛共善·救拔苦難」

| 國際 |

國際急難之人道救援及
災後中長期重建工作

| 醫療 |

醫療志業及國際災難醫療救援、
國際人文醫療、國際新科技研發平臺

| 教育 |

教育志業及建立國際品德、生活、
科學人文素養交流平臺

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填寫，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新臺幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿折疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收

本聯由儲匯處存查 210x110mm(80g/m²) 保管五年

郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。



| 水上送餐 為你按個讚！ |

馬來裔老先生去年十月因為一場暴雨遭受水患，新年伊始竟再度受災！兩次都看見慈濟志工來勘災發放物資，他豎起大拇指高喊：「謝謝你們！」

雨季期間馬六甲河氾濫成災，馬六甲慈濟志工連續五天為居民送來熟食、協助清掃家園。

(撰文、攝影・楊秀麗 馬來西亞馬六甲萬佳市 2022.1.3)