為淨化心靈作活水 為祥和社會作磁柱 為開聲救苦作耳目

慈濟

Tzu Chi Monthly

封面故事

長住久安新原鄉

慈濟援建臺中市花東、自強新村啟用

665

2022 年4月1日出刊

祈願安住人間

‖社・論‖

二月初，在烏俄戰火的威脅下，眾多烏克蘭民眾倉惶逃離家園。慈濟展開人道救援行動，初步於鄰國波蘭邊界提供緊急物資，祈願烽火早日平息，還給他們安居的家園。

人禍與天災始終是人類生存嚴酷的考驗，需要各方對受難者伸援，時間可能長達數十年。臺中市霧峰區花東新村及太平區自強新村居民新家園最近落成，就是一例。

兩村都是都市邊緣的原民部落，居民大多是花東的阿美族人。一九九九年九二一地震後，他們住居和生活都陷入困境，在國有土地上搭建臨時屋，二十多年來無法重建，安全堪慮。臺中市政府與慈濟合作，在兩村原址以社會住宅精神援建永久屋。

都市原民部落始自一九六〇年代起，臺灣經濟起飛，帶動了勞動需求；此外，商品消費方式衝擊部落社會自給自足的經濟模式，傳統生計難以應付生活。因此族人陸續遷徙至都會區尋求就業、就學機會，至今都市原住民人口已占原民人口逾六成，以阿美族人居多。

由於社經及教育背景相對弱勢，大部分族人當年從事如礦工、營造工人或遠洋漁業等高風險職業，女性則投入紡織廠作業員、美髮等工作；以多數阿美族人投入營造業，成為板模師傅而言，原住民為臺灣經濟建設留下了不可抹滅的貢獻。

都市較高的生活支出，令族人購屋、租屋也相對困難。他們在都市邊緣的河岸搭建自己的聚落，集結成彼此互助的紐帶；然而，此住居型態也引發公共安全的風險。

本期封面故事報導，居民在震災後，生計雪上加霜，憑著巧手以撿拾來的廢棄建材，在極短時間內搭建了棲身之所。

如今兩村以社會住宅精神重建，則有多方考量。即在購屋與租屋市場之外，政府必須掌握一定數量有基本居住品質的住屋，在經濟弱勢者可負擔之範圍，採「只租不賣」方式，搭起社會安全網。

臺灣直到近十年才開始推動社會住宅，雖然面臨都市空間緊縮等挑戰，以致存量難以提升，卻也在建築規畫及社區營造上有更多空間。此次兩村的重建，也顧及原民文化傳承及社福資源的挹注。

慈濟援建永久屋最早可溯及一九六七年，為獨居於茅草屋的失明老人李阿拋建屋；往後更在莫拉克風災，與政府合作為受災居民援建永久住宅。願一本初衷，將十方之愛點滴匯聚，祈願受災者安住人間。慈

攝影／蕭耀華

修己和合，共善天下

珍視分秒，利濟蒼生，
付出有「功」，利人有「德」；
修己和合，典範帶動，
世世菩薩緣，共善天下安。

═證嚴上人・靜思晨語═

心靈交流道

忍耐生智慧

香港新冠肺炎疫情元月起升溫，我先是因為氣溫突然下降而感冒，初癒後又確診染疫，病情嚴重且反覆，居家隔離了近一個月。

第一天快篩呈「陽性」，隔天變為「陰性」；第四天滿懷歡喜，期望著七天後能再到社區發放防疫物資，可惜才第五天又再「復陽性」，心情像從山頂跌落谷底。

想不到第九天，同住的八十五歲母親確診了，害怕親人離別的不安，牽動著長久壓抑的壓力頓時爆發，令我難以承受。不知自己何時能痊癒，家母又染病，我們該何去何從？

睡不著，走到佛前虔誠合十：「不求自身安否，只求年邁母親早日痊癒。兒子願折十年壽，祈願老人家健康長壽、永遠快樂。」我在第十二天痊癒後繼續居家隔離，且全力照顧病情日漸穩定的媽媽。

這次我更明白，行善、行孝是不能等的，逆境中更要沉住氣，忍耐才能長出智慧，才知道路該如何走。

感恩慈濟人的問候與關懷，為我們送物資和食物到家門口的貼心，法親之情無言感激。願疫情早日弭退，人人生活安定、無災無難。

香港　吳萬里

還好我有留下來

這天在臺中慈濟醫院擔任醫療志工，一位小姐拄著枴杖、抬頭張望，她微微一顫，我趕緊上前攙扶。小姐叫做「小慧」，原本想帶她到了檢查處，就可以回定點繼續服務；突然想起志工黃明月說：「透過與你生命短暫的相遇給愛，或許她正面臨困難，正在等待你……」

念頭一轉，我留下來陪伴小慧填寫資料，才發現她右手掌變形，右腳踝架著護具，左腳微顫。小慧客氣地拒絕坐輪椅，我再次誠懇說道：「不會麻煩，我很快就回來，等我喔！」她坐上輪椅：「終於可以坐下了！腳好痠，太謝謝師姊了！」

和小慧聊起日常生活，她說居服員每週來協助洗澡和整理家務兩次，雖然生活無虞，但自己車禍後無法工作，「一起租房子的弟弟常說，沒有義務要養我，我也沒有要他養啊！」她含著淚。

家裏養了三隻貓，她的雙腳有多處被跳蚤叮咬的痕跡，自己又強迫似地整晚清理，也就整晚沒睡；她的雙手好冰，身體也瘦，平時只吃些營養餅乾，就怕胖了會讓這雙腿更吃力！

小慧的生活與就醫真的需要協助，我推著她到社服室，讓她單獨與社工師談談，再陪著她釐清混亂的思緒。她決定只留一隻貓陪伴，好先把家裏跳蚤的問題解決；我說，如果之後再來慈濟醫院就醫，志工可以協助推輪椅！

小慧說：「今天能遇到師姊真是太感謝了！不然自己一個人，真不知道怎麼完成檢查……」送走她，一種安心的感覺上來！還好，今天有留下來陪伴小慧。

黃明月師姊說的對，在醫院裏有很多飽受病苦的人，需要志工用慈悲喜捨的心疼惜、給愛。我做到了，心也跟著安了，能把肩膀給人靠是一種幸福！

彰化　黃麗玉

我做到了耶！

去年十月承擔靜思精舍防疫志工勤務，一日早齋後，廊道遠處聽見陳美羿老師喚著同行的梁安順師兄，原來是美羿老師曾向證嚴上人發願，要邀請全臺的人文真善美志工，發掘當區溫馨感人的篇章，由她每天列印出一篇文稿呈給上人。

「我想邀請梁師兄提供一篇文章。」梁安順師兄不假思索地點頭答應；一旁的我看著他每天忙完志工勤務，不論睡前或是工作空閒，便埋首記錄溫馨故事和精舍生活，讓我也想提筆試試，但左思右想，總是沒有動筆。

十四天的精舍防疫志工結束後，接著趕到靜思堂參加慈誠委員培訓尋根精進研習營。回到彰化的家，同修簡淑絲問：「收穫肯定很多喔！」

我描述著，看見年輕人接棒，還有我們從小看著長大的孩子上臺分享後，到上人座前頂禮，上人欣慰叮嚀，我真的很感動！「感覺很有畫面耶！趕快去寫一篇……」

什麼？我不會寫，過幾天等我有空再慢慢寫……淑絲緊追著：「不行！有了感動就要趕快寫，不然會忘了。」我躲進書房看書，一會兒累了正準備休息，腳步聲與催促同時傳來……

我忍著疲憊，努力張大雙眼，腦海又浮現了當時的感動，開始下筆。分秒不停過去，天色未亮時終於完成了，馬上關掉電腦休息。

每一回，看到美羿老師在通訊軟體群組中無私傳授與鼓勵，以及彰化筆耕志工們認真學習的精神，還有一篇篇好作品的呈現，我也運用手機記下感動的小故事，回家後再用電腦整理成篇。害怕書寫的我克服障礙，無論是拍照、撰稿，也協助聽打常住師父的開示稿。

上人曾對中區人文真善美志工開示：「莫忘那一年、那一人、那一件事，更不要忘掉為自己寫歷史，人人心中都有一座莊嚴的寶塔，請大家讓自己的這一座靈山塔湧現。」

為慈濟寫歷史，也為自己留足跡。很感恩美羿老師帶動大家當「快樂筆耕團隊」，我想大聲說：「上人，我做到了耶！」

彰化　陳春來

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

目錄

二〇二二年四月一日出版 第665期

九二一震災後，中部受災原住民搭建了霧峰花東新村及太平自強新村兩個臨時聚落安身；歷經二十二年各界努力，慈濟受政府之託原地重建永久性住宅，今年春季落成啟用，住民遷入穩固新居。（攝影／黃筱哲）

社論
1 祈願安住人間 證嚴上人

無盡藏
6 用愛庇護天下平安

封面故事
8 長住久安新原鄉 慈濟援建臺中市花東、自強新村啟用 撰文・葉子豪 攝影・黃筱哲

20 頭目帶部落入新屋 撰文・臺中慈濟志工 攝影・黃筱哲

親師生・坦白話
24 能不能好好說話？ 撰文・李秋月 插畫・鍾庭嘉

健康百寶箱
26 你累了嗎？上班族提神指南 撰文・林惠敏 插畫・林家陞

線上請法籤
28 修行的「靈感」 撰文・潘靜涵

助人線上
30 當病魔意外降臨 口述・卓麗珠 採訪整理・廖哲民

特別報導
36 流浪天涯有醫靠 撰文・張麗雲 攝影・黃筱哲

48 正視痛苦 關懷如平常 口述・吳平常 採訪整理・張麗雲

50 我的朋友 紀邦杰醫師 撰文・張麗雲 攝影・黃筱哲

慈善臺灣
54 臺中興中街大火 支援救災前線 撰文、攝影・臺中慈濟志工

慈善國際
56 香港第五波疫情 衝向高峰 撰文・李寒梅

60 荒涼戰場 螢火微光閃耀 撰文、攝影・謝勤

64 齊心防疫 不忘環保 撰文、攝影・林惠鴻

慈善國際
66 從「德運輪」下船返回緬甸 昨日船長 今日志工 撰文・郭敏姿

寰宇映像
70 中國大陸四川 偏鄉學童享用淨水 撰文・葉萍、邊靜

72 菲律賓計順市 疫苗派對初體驗 撰文、攝影・Jamaica Digo

慈善國際
74 臺灣 打包全臺愛心，馳援烏克蘭難民 撰文・葉子豪 攝影・蕭耀華

人物誌
78 做「傻事」的人 撰文・王燕玲

84 從三十年酒癮清醒 撰文・施金魚 攝影・潘常光

88 用打人的雙手擁抱愛 撰文・寧容

受用的一句話
96 當靜思語走入校園 撰文・林雪儒

百川歸海
100 「覺性的宗教」對人類和平應有的使命 撰文・林安梧

101

證嚴上人衲履足跡

釋德伃

【平安之道】
茹素護生、放生，種下健康的因，播下愛的種子。

【堪得忍耐】
不忍人間苦難，堪忍各種境界，為眾生鋪出一條路。

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4月1日出版 第665期
發行人／釋證嚴 人文志業執行長／王端正 平面內容創作中心傳播長／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、林淑女、蘇芳霈
校對志工／簡素珠、林美枝、張素卿、陳輝明
印刷廠／中華彩色印刷股份有限公司 編輯部／11259臺北市北投區立德路2號12樓
慈濟人文志業中心慈濟期刊部 電話：(02)28989000 傳真：(02)28989994 讀者索閱電話：(02)28989000轉1165 傳真：(02)28989966
Printed in Taiwan

數位閱讀慈濟月刊

立即體驗
PDF 全螢幕電子書

慈濟月刊免費贈閱

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

慈濟基金會誠摯邀您加入慈濟會員

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

線上捐款

贊助人文志業

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

贊助慈善、 醫療、 教育志業

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

用愛庇護天下平安

這一秒鐘、同在天地之間，
有多少苦難人正等待著我們伸出援手？
提起悲憫心、挑起責任，呼籲愛心更普遍。

證嚴上人主講　編輯部整理
二〇二二年二月二十八日至三月十五日

流光過隙（局部）／林淑女

氣候變遷、瘟疫難平，再加上人禍戰爭，四大不調、人心不調，這個時代有多重的人間苦難。近期因為俄羅斯與烏克蘭的爭端，造成幾百萬人的難民潮；他們所有的一切都帶不走，只求全家平安，行經幾十公里、幾百公里到鄰國避難，隊伍漫長擁擠，有的揹著、抱著幼小的嬰兒，手裏還牽著已經會走路的孩子，年齡較大的在後面跟著，攜家帶眷，跟著人潮走；感覺逃難的路途沒有盡頭，遼闊的大地，何處可依止？

每一回感覺時間過得很快，馬上腦海中就會轉過來，對有福的人來說確實如此，但在烽火中的人每一刻都很「難過」。這一秒鐘，跟你我同在天地之間，有多少苦難人正等待著我們伸出援手？此時此刻要提起悲憫心、同理心，挑起責任，再呼籲愛心更普遍，菩薩情拉得更長。當善念從四面八方匯聚起來，就能做很多好事；如果人人有同樣一念心、一分愛，愛的能量擴大，能夠幫助更多人到達身心安穩的地方。

善與愛的這念心能包容一切，可以調和出好天氣、好生態。我們要虔誠祈禱，以善念之氣、清流之氣來減輕沉重的業力，讓祥和瑞氣消滅狂亂濁氣；祈禱塵埃落定，人人安穩樂處。

人的心念與動作是善或惡，都是差之毫釐。人人的心維持平靜，人間平平安安，大家好過日子；若有少數人心念一動，有權力的人一個決策就讓很多老百姓不知為何社會動盪不安，生活窮困、物資缺乏，戰火一起，就再也沒有好日子過。

一念不平衡，想要占為己有，原本不該做的事，卻隨著欲念去做了，造作很多傷害別人的事，最終造成人人自危難安。想到那些逃難的家庭前途茫茫，沿途飽受心靈驚惶，分秒提心吊膽，寸步無法停留，即使至親摯愛在身邊倒下，還是只能往前走。這是多麼難以描述的心境，很苦、很不捨、很不忍。更要時時警惕，人間不能再有衝突；心中要有愛，用愛來庇護天下平安，不要再讓這樣悲慽的畫面出現。

人心平靜和氣，才能讓人禍消弭。將欲念一分分減掉、煩惱一分分淡掉，自然心靜意定；能夠愛人、原諒人、寬以待人，所做的都是造福人間的好事，人與人彼此相見，都是笑顏以對，互動溫馨和諧，天下才能太平。

世間人、事、物，包括自己的呼吸、生活的環境，難保如常，平安的任何一刻都值得我們說感恩。理解了人間無常，知福、感恩，還要珍惜身邊的人、珍惜人生、珍惜生命。

不要輕視一點愛，一點一滴的亮光也能給予苦難人方向和希望。要不斷啟發愛心，願意付出行善的人愈多，眼界愈寬廣，可以聽到各個角落裏有人呼救的聲音，看到苦難人在哪裏，迅速伸出雙手扶助他們。

每天在人群中，關懷人間、關懷大地，能開啟我們的見識；如果自我封閉，如同把窗戶關起來，看不到外面的光明，不知道時間的流逝。心腦封閉了，智慧也會慢慢消失。

反省心胸是否開闊足以包容天下，行為有無偏頗；修行在自己，但是力量要付出於大眾，做出典範帶動，營造出祥和的境界，讓人心隨著多數人行善，自然惡念消弭、善念增長。

菩薩道離我們不遠，在我們的腳底下、在我們發一念心，舉足動手都是好事，就是這麼簡單。守己修行，共善天下，一個個典範彼此感動，就從孤單變成群眾，讓愛從我們的範圍開始普遍擴大。

學習千手千眼觀世音菩薩，伸出雙手來救人，還要有地藏王菩薩的大願力，有願就有力，有心就能造福。當人人無所求付出，無貪無染，你心、我心、他的心會合在一起，處處是菩薩淨土。請大家多用心。

封面故事

長住久安新原鄉

慈濟援建臺中市花東、自強新村啟用

九二一震災後，臺中出現兩個原住民部落——霧峰吉峰村的花東新村，太平頭汴坑溪畔的自強新村。當年拾掇廢棄建材應急拼起的家園，歷經二十二年各界努力，變身為堅固堡壘，守護世代安居。

撰文・葉子豪　攝影・黃筱哲

市府與慈濟合作重建臺中太平區的自強新村，從九二一震災後的臨時居所成為嶄新住宅區。

自強新村住民楊志豪（左一）搬入新居，高齡九十一歲，也住在自強新村的外公（坐者）來訪，同享喬遷之喜。

三

月初春，時雨時晴，若逢陽光露臉，搬家的人們就得把握好天氣加快進度。頂著有點熱度的豔陽，臺中市太平區自強新村住戶楊志豪，與太太小心翼翼地把床架從小貨車上搬下來，暫放在新家大門旁的空地。一位長者坐在塑膠椅上，靜靜看著他們忙進忙出，流露出「老神在在」的安適。

「這是我外公，九十一歲了，跟我舅舅住。」身為後生晚輩的楊志豪，大略說明一家人在自強新村居住的概況。

四十五歲的他，是家中主要經濟支柱，三個孩子中，長女已出社會工作，很難想像九二一大地震當下，年僅二十多歲的夫妻倆，是如何克服從未遭遇的危險與驚恐，保護才出生兩個月的她。二十二年過去了，昔日倖免於難的小女娃，已長成比媽媽還高的成年人；次女與獨子，也分別就讀大一和高一。

「這裏本來是廣場，然後旁邊都是住家。」楊家大姊略說舊自強新村拆除前的景況，三個孩子有記憶以來，對家的印象就是一整排由鐵皮、木板搭蓋而成的臨時屋，以及可以舉辦豐年祭，讓孩子遊玩的廣場。至二〇一七年十一月拆除，一家人搬出去租房子，再回到原地入住新房，那簡陋但充滿兒時歡笑的場域，也只能從記憶裏去追尋了。

「我總共隔了四間，每間放一張床，可以睡就好了。」遷入慈濟援建的自強新村，楊志豪為了容納一家三代六口人以及寄居的姪子，在分配到的二十八坪、兩層樓的新屋，隔出四間臥房，空間其實有一點擠，但比起九二一震災後急就章搭成的舊家，真是好太多了。不僅不用煩惱下大雨漏水、颱風侵襲，更重要的是可以住一輩子，並傳承給下一代。

居民入住後需要自行承擔土地租金、房屋稅、社區管理費等費用，但換算下來，仍然比在外面租房子便宜許多，而且不必擔憂租約到期。

二十二年的期盼

三月六日啟用典禮當天，走進嶄新的自強新村，眼前所見的住宅，不管是面積十四坪的平房，還是可容納較多人口的二十八坪兩層樓房，樸實而堅固，社區旁有公園供休憩，消防分隊近在咫尺。

看到如此優美舒適的居住空間，不少經歷過九二一地震，走過二十多年「苦日子」的年長居民心情激動，在完成點交接過鑰匙的那一刻，甚至是雙手顫抖，眼眶含淚。

「有點不可思議，有一段時間我也是懷疑『可能嗎？』能夠爭取到，一路上真的很辛酸啦！」來自高雄的布農族媽媽趙秀珍表示，自己的娘家就是在莫拉克風災中被土石掩埋的小林村，早年從故鄉嫁到中部，和先生打拚多年，好不容易買了房，卻在九二一大地震時毀於一旦！

大災之後謀生不易，夫妻倆無力重建，只能帶著孩子到頭汴坑溪畔的自強新村現址暫時安身。來到這個阿美族人占大多數的臨時聚落，一家人與左鄰右舍相處融洽，沒有族群的隔閡，大家煮大鍋菜吃大鍋飯，甚至一起冒險進入危樓做「資源回收」。

「哪個地方有地震後倒塌的公寓大樓，就去那裏拆大門、拆窗戶啊。我們白天要上班，就利用晚上或週日休息的時候蓋房子。」趙秀珍訴說災後克難生活，同甘共苦的鄰居們也打開話匣子。不知不覺聊到中午時分，有人提醒道：「準備去花東新村啦！」

午後天氣受到鋒面及冷氣團攪局，從晴朗轉為陰霾，然而花東、自強兩個原住民新村的九十五戶居民們，依舊以太陽般的熱情克服陰天與低溫，熱熱鬧鬧地參與新居落成慶祝儀式，從年事已高的耆老到被媽媽抱在懷中的嬰兒，都穿上傳統服飾盛裝與會。

不同於自強新村連棟式的建築群，位於霧峰區草湖溪畔的花東新村，因基地面積較小，改採一般集合式住宅的形式。整個社區以活動中心及廣場為核心，左右兩側各建一棟樓高三層的住宅。由於活動空間較為緊縮，特地前來的自強新村村民，與下樓

自強新村（上圖提供／臺中人文真善美志工）及花東新村永久屋三月啟用；居民揮別住了十八年的鐵皮木板屋（下圖提供／陳玉蘭），租屋四年後遷回新居。

慈濟援建小檔案

自強新村

- 地點：太平區福隆里，頭汴坑溪畔
- 戶數：49戶
  連棟式樓房，依每戶人口分為14、28坪二種規格
  活動中心1座

花東新村

- 地點：霧峰區吉峰里，草湖溪畔
- 戶數：46戶
  集合式住宅共2棟，有電梯及無障礙設施，依每戶人口分為14、28坪二種規格
  活動中心1座

參加慶典的花東新村住戶，一下就把現場擠得人山人海。

數百名穿著傳統族服的阿美族人，與「藍天白雲」的慈濟志工團隊，共同構成了喜氣洋洋的人文美景。這一天，慈濟人等了四年多，而兩村的原住民族人從九二一大地震發生至今，足足盼了二十二年，終於等到了可以「長住久安」的新家。

是異鄉也是原鄉

「這是臺中市做得最久的建設，超過十年以上，經過三個市長，三任原住民主委，從二〇一一年開始啟動……」臺中市長盧秀燕首先帶領眾人向慈濟和證嚴上人致謝。

慈濟基金會副總執行長林碧玉，接著講述上人對鄉親們的關懷：「上人在整個設計的過程中，和建築師討論超過二十次。他說這不只是一棟房子，更要讓流離在外的遊子能落地生根；而且不只是這一代，是世世代代在這裏成家立業。」

花東、自強兩原住民新村的援建案，堪稱民間團體與政府協力合作，造福弱勢民眾的指標性案例，慈濟志工的關心，營建團隊的用心，以及各級公務員戮力從公的辛勞都功不可沒。

花東新村的永久屋為三層樓高的集合式住宅，內部設有電梯及無障礙設施，照顧年長者行動。

然而最關鍵的一點，仍在原住民鄉親們自立自強重建家園與部落的堅持。

「是九二一地震造就了這兩個村！」花東新村住民陳玉蘭直白地說。身為阿美族族語老師、臺中市都市原住民族部落文化發展協會前理事長，她同樣是離開原鄉部落、到都市謀生的「都市原住民」，年近七十的她敘述自己在他鄉落地生根的故事，與花東新村一路走來的歷程。

「在原鄉沒有什麼謀生的機會，光靠農作已經不夠養家活口，很多人跑到北部去討生活。」陳玉蘭高中畢業後離開了花蓮縣玉里鎮的原鄉，到臺北擔任百貨公司銷售員，後來隨著漢人丈夫帶著兩個女兒移居臺中。

一九九七年，陳玉蘭的妹妹車禍全身癱瘓，妹夫受不了照顧的壓力離家出走，她與大姊於是代替妹妹撫育五個還是嬰兒、稚子的小孩。對於尊崇母系的阿美族人來說，娘家有困難，嫁出去的女兒鼎力相助是理所當然，但漢人丈夫卻無法接受而離婚。

租屋處在九二一震災後毀損，他們暫居帳棚，後來得知同為阿美族人的「原住民生活教育協進會」顧問潘天明，號召族人到當時的霧峰鄉草湖橋下的溪床蓋臨時屋，他們也跟著搬過去安身。

臨時屋的位置，在草湖溪兩岸堤防間的行水區，水利局擔心颱風、豪雨來襲時會有危險，於是要求族人搬遷，最後眾人在花東新村現址落腳。許多族人在工地工作，他們帶回堪用的板模當作房子的牆，門、窗或家具，大家就到危樓裏搬廢棄不要的。

地震後僅僅一個月，一個完

兩村皆設有活動中心及廣場等公共空間，因應村民舉辦歲時祭儀、幼兒托育、青少年課輔及長者照護等需求。

全由族人自己動手搭建的新部落，就在當時霧峰鄉吉峰村水利局大樓旁的空地建成了。由於村民大多來自花蓮、臺東的阿美族人，於是將社區定名為「花東新村」。

住家臨時由鐵皮、木板搭成，飲用水要花錢購買，用電得靠租借的發電機，生活中充滿了諸多不便與困難，然而卻意外地創造了一個讓族人們可以按照原鄉文化、想法生活的環境。左鄰右舍多是有著共同語言、文化、生活經驗的阿美族人，重要的文化習俗也因為族人聚居在一起而更能傳承。

陳玉蘭表示：「以前族人只有一年一次的聯合豐年祭才能聚在一起，這裏雖然住得很簡陋，可是一起生活，凝聚力就愈來愈強，好像回到了原鄉部落！」

落成啟用典禮當日，花東新村一戶住家裏，肩背「情人袋」的父親（左）忙著整理家當，兒子（右）早已穿好族服，向族語老師學習。

各方為重建解套

花東新村建成不久，慈善組織也開始關注。慈濟志工訪視後，向村民們提議援建組合屋社區。但村民們對於未來能否在此久居感到不確定，現有的住家雖然克難，但畢竟是費盡心血搭建而成，沒有必要拆除重建；慈濟於是改為援建一座組合屋式的活動中心。

這座活動中心是村裏唯一用全新建材搭建的房舍，為村民提供了一處良好的公共空間，「我們開辦幼兒托育、邀請大學生為孩子課輔，還有老人的照顧也在那裏。」陳玉蘭深表感謝。

在臺北生活多年的陳玉蘭，深知要在現代社會立足，改變以往原住民多數以勞力換取生計的處境，下一代的教育至關重要；但是九二一地震後的狀況讓她更感憂心。「很多父母沒辦法讓孩子上幼兒園，上班時就把小小孩帶到工地去，這樣很危險！還有很多孩子讀國中時就輟學了，甚至有女孩子才國中畢業就嫁人了……」

也因為知道教育的重要，陳玉蘭不僅培養女兒成為花東新村第一位大學生，五位外甥、外甥女也各有一片天，過著比上一代更好的生活。

然而用鐵片與木板拼湊成的應急居所畢竟無法耐久，而且就情、理、法各層面來看，政府主管機關與居民本身，都無法容許這種情況持續下去。

兩村位在國有地，實屬違法；只因當年的九二一地震是突發的重大災難，政府寬容以對，後來也為兩村搭接水電、給予臨時門牌，盡力在災後協助村民回復日常，但這特例並不能長久維持。

原本互不相識的村民因為震災相聚，胼手胝足、從無到有打造出新家園，已把這裏當成了永遠的家、視彼此為家人。但應急住屋難以經年久居，每逢颱風逼近，村裏的壯丁們都得拉繩索加固，預防鐵皮屋頂被強風颳掀，「屋外下大雨，屋內下小雨」更是常態；隨著孩子長大交友，也常為破落的環境感到難堪。

讓村民可以合法、安全居住，原址改建永久屋是最理想的解決方案，但做起來卻不容易。

盧秀燕市長表示，二〇一一年胡志強市長啟動計畫時，因國產署難以將土地無償撥交臺中市政府運用，因此市府自二〇一四年起，編列預算幫兩村村民進行租賃，兩村土地便從非法「占用」轉為合法「租用」；至今年援建完工、點交後，改由村民自行支付租金。土地問題解決，重建就可大刀闊斧地進行了。

建造有溫度的家

二〇一五年，時任臺中市長的林佳龍尋求慈濟合作，參照臺灣近十年開始推動的「社會住宅」精神援建兩村。

慈濟基金會慈善志業發展處主任呂芳川說明，此一援建方式讓村民擁有房屋的「終身使用權」。村民如果沒有購買其他房屋，就能在此居住到終老，身故後可由沒有房產的直系親屬繼承使用；若日後有能力另購房產，或是身故後沒有人繼承、無人有資格繼承，房屋則由政府收回，安置其他符合入住資格的弱勢者，照顧弱勢的層面也更寬廣。

二〇一八年十月十九日動土後，先由政府施作周邊的公共工程，並鋪設水、電、電信、消防四大管線。二〇一九年九月、十月，實體建設工程終於正式展開，但此時臺灣不僅遭新冠肺炎疫情籠罩，又遇上大缺工潮。

「這一、兩年以來，全臺缺工、缺料很嚴重，但營造廠商用心克服非常困難的條件，把品質做得很好。」慈濟營建處主任林敏朝表示，包括門框、磁磚、油漆的陰陽角、燈、窗戶的施作都很細膩，更特別的是把屋頂當作結構體，上頭施作抿石子保護層，「一次做好，以後什麼維護都免了！」

看著當初推動的援建案具體實現，前臺中市長林佳龍不禁讚歎：「外表是美觀安全的房子，裏面是有溫度的家。」啟用典禮的尾聲，行政院原住民族委員會主任委員夷將・拔路兒宣示，政府將為兩村的族人提供最好的就業服務、提供孩子學習族語的環境、文化傳承和長者照顧。

與此同時，數以百計的慈濟志工及社工員也備妥棉被、檯燈、快煮壺、牙刷、毛巾等十二樣入住禮，逐戶祝福村民。

走過艱苦歲月的原住民長者們，也期勉年輕人莫負族人長輩及社會期待。陳玉蘭說：「我們為他們爭取好的環境，希望孩子們可以為自己更加努力，也要為部落把好的文化流傳下去！」

慈濟志工為各戶帶來祝福禮，同享新居落成的喜悅。

頭目帶部落入新屋

撰文・臺中慈濟人文真善美志工　攝影・黃筱哲

從鐵皮屋蛻變為全新鋼筋混凝土建物，
從無助徬徨到歡喜洋溢的笑容，
頭目帶著部落居民在大災後一路克難前行，也一起迎接幸福。

「謝謝慈濟，自九二一震災開始，你們始終沒有忘記我們，還協助重建家園。」自強新村頭目連金江的二兒子連志瑋說，第一次踏進新屋時，立刻感覺到一種幸福滋味。他說：「比起此時正飽受戰亂之苦的烏克蘭難民，我們實在無比幸福！」

近五十戶原住民家庭在震災後餐風露宿，頭目連金江號召大家前來開墾，暫時棲身在簡易的鐵皮屋，沒想到一住就將近二十年；在克難中建立的「自強新村」，他們習慣稱之為「部落」。

臺中慈濟人帶著上人囑託的「入住禮」和「祝福禮」，逐戶分送，於自強新村首先即來到連金江的家；大兒子與二兒子正在安置家務，帥氣高大的大哥連智豪歡喜地說：「以前住的鐵皮屋悶熱難當，這裏非常舒服，空間舒適，採光通風良好，好像住在天堂！」

此時，頭目連金江伉儷剛從霧峰花東新村參加啟用典禮回來，很高興地牽手並肩，唱跳阿美族慶豐收的歌舞；志工熱情鼓掌，氣氛溫馨和樂。連金江說：「感恩慈濟帶領我們從災難中重拾信心，與政府合作蓋這麼舒適的房子，大家心都安住了。」

連太太帶著志工參觀新居設施，一樓客廳空間明亮，後方規畫為餐廳及廚房，樓梯間有儲藏室，二樓則隔成三房，還有個小陽臺可遠眺。前庭停車空間及後方工作間與鄰居相接，沒有圍牆，充分展現原住民好客與相互扶持的部落精神。

自強不息享天倫

志工所到的家家戶戶，有些仍在搬遷，有些進行裝修；當一一介紹所準備的十二項入住禮物，包括提鍋、悶燒鍋、檯燈、盥洗用品、手電筒、電風扇、棉被、還有保健箱……一位屋主眼睛一亮：「這個需要！因為我手已經受傷了。」

七十七歲的陳秋發，急著要搬回這個住了近二十年的部落；即使內裝還沒完成，也要在一樓客廳擺一張床先住進來；他將與大女兒、外孫共同住在這幢二層樓、共二十八坪的新家。

志工來到陳秋雄的新家，陳太太特別提到，九二一震災後租屋處傾倒，一家人暫居坪林營區，「當時慈濟煮的熱食，溫暖了身與心，一碗熱粥暖呼呼的，就覺得很幸福了。」

為了帶孫子，夫妻倆外出收資源回收，他們說知足常樂，能

自強新村一戶住家前，鄰里愜意閒談，笑容洋溢。

過日子就好；目前也準備把住在花蓮老家九十多歲的婆婆接過來同住，共享天倫樂。

陳昌明的家，擺著木工裝潢臺及滿滿的木板材料。一問之下，原來他是板模師傅，也會木工。他跟志工說：自己的家，自己裝修，可以省下費用。

陳太太說，二十幾年來只要下雨，屋頂就漏水，鐵皮屋破洞補了又補，冬天冷颼颼、夏天高溫難耐，苦不堪言；如今有這美麗溫馨的家園，得來不易，會好好守護。

家裏有六個孩子，陳太太希望能做點小生意幫助家中經濟。志工關心生活還可以嗎？知足的他們回答：「夠用就好。」因為經歷過苦難，特別明白那種心酸，即使能力有限，也會不吝給人溫暖。

「踏入新家大門的剎那，感覺很踏實，終於有了自己的房子。」「現在有了新房，可以趕快給兒子討媳婦，新居新人居，新氣象！」「終於有個家，孫子們回來時不用擔心沒有地方住了。」聆聽一戶戶住戶分享新希望，志工們也準備離開；夕陽西下，鄰里們拿出板凳，在沒有圍牆的前庭坐著聊天，愜意自在，但願愛與溫暖，能在世代間延續得更深更遠。（資料提供／林百脩、張淑宜、宋克家、何姵瑩、吳陳梅燕、張麗雲、劉玉英、張芸芝、張美齡）

慈

當慈濟師姊交給我一串鎖匙，我用顫抖的手去開門，當門打開，我才相信：這真的是我的房子！

九二一震災後我們雖然有了落腳的地方，但只能到處撿材料回來，慢慢將家的雛型補齊。我的娘家在高雄那瑪夏區，父母在莫拉克風災中往生，我知道慈濟當時也有建設永久屋給族人。今天我特別穿上布農族傳統服飾參加啟用典禮，因為有漂亮的房子住，是多麼幸福啊。

——自強新村住戶　趙秀珍

二十年前我們的家，外面下雨，裏面也下雨，孫子拿著臉盆接漏水，晚上風大、雨大，沒得睡，很疲累，隔天上課只能讀半天；老師問起，我只好解釋給他們聽……這幾年在外租屋，等待完工，很感恩如今慈濟讓我們的家比較穩定。我告訴孩子們，家蓋好了，要好好上學；年輕人也要好好上班，不要再東想西想，有好房子要愛護自己的家。

——花東新村頭目　王志雄

慈濟援建臺灣永久屋大事記

1967年　第一間慈濟屋

為81歲失明獨居老人李阿拋覓地建屋，是首次為貧民建屋

（相片提供／花蓮本會）

1971年　第一次因天災而興建

娜定風災後，花蓮3戶長期照顧戶的草屋被毀，於花蓮新城鄉嘉里村購地興建3棟水泥屋，慈善工作從基本衣食照顧延伸到長久安居考量

1975年　再次為風災戶建屋

強颱妮娜造成花蓮17年來最大風災，包括靜思精舍超過2300戶房屋受損。為安置無家可歸的孤兒寡母、獨居長者，分2期興建共9間、可入住15戶的水泥磚房，1976年啟用

1994年　於南投翠巒部落首次慈善建村

1994年道格颱風造成南投嚴重災情，政府為有地層滑動威脅的仁愛鄉翠巒部落遷村重建，由慈濟覓地興建31棟雙併、兩層樓鋼骨結構鐵皮屋共35戶家庭，1996年1月8日完工

（攝影／何貞青）

2009年　莫拉克風災援建 6 處千戶永久屋

莫拉克風災為氣象史上傷亡最慘重的侵臺颱風，為使居住在危險地區的民眾世代有安全居所，慈濟於高雄杉林、臺南玉井、屏東高樹、長治、滿州、新來義興建完成永久屋1,298間、教堂2間、活動中心3棟、耆老中心4棟等

2015年　重建桃園合流部落「離災不離村」

桃園市復興區羅浮里合流部落因蘇迪勒風災土石流受創，慈濟與桃園市政府合作，本著「離災不離村」，兼顧生活、生產、生態的「三生」原則選址重建，2017年15棟住屋共14戶啟用

（攝影／顏霖沼）

2016年　遷建臺東愛國蒲部落遠離災害

臺東愛國蒲部落原址於莫蘭蒂風災後被列為土石流危險區，慈濟遷建安置，2018年47戶啟用

（攝影／劉玫足）

2017年　首次以社會住宅模式援建臺中花東新村、自強新村

行政院原住民族委員會為協助921震災後形成的2個臨時聚落就地重建，2017年由臺中市政府與慈濟簽約合作，2022年3月落成，讓兩村居民、共計95戶獲得安全處所

能不能好好說話？

撰文・李秋月（高雄慈濟教師聯誼會志工）　插畫・鍾庭嘉

問：孩子喜歡說我聽不懂的網路語言，有些覺得不是很恰當，糾正他又說我跟不上流行。我真的落伍了嗎？

答：九到十年級的孩子大約是國、高中生，他們的世界充斥著社群網站與線上遊戲，同儕間的流行語、網路用語時時更新，許多就像無字天書，令人摸不著頭緒；有些字眼還算典雅，如520代表「我愛你」，7998「去走走吧」；但如果諧音是罵人之意，師長要不要糾正？還是為了跟上流行，也跟著用網路字眼對話？

以下幾個原則是師長與家長該嚴守的：

爸媽是鏡子　口語這樣說

大人在對話時用詞也需拿捏分寸，提醒自己以身作則，千萬不要認為孩子還小聽不懂，沒關係！有一對家長在三歲孩子面前對話，言語間穿插俗俚用詞，隔天孩子在每句話都加上了這個用語！不但「舉一反三」，還用得「青出於藍，勝於藍」。

還好家長有警覺心，相互約束要儘量說好話，並馬上教孩子如何說好話。

有些長輩在自己忘了做什麼事時會說自己：「阿公、阿嬤真『飯桶』、糊塗，竟忘了帶……」，心情不佳時粗鄙口語脫口而出，孩子聽久了，也學著說這些用詞。

我們改變不了長輩，卻可以改變家中的小孩，只要他跟著這樣說，馬上提醒他改為文雅的用字來表達。多留心、常提醒，孩子的用語也會養成習慣。

分級記得守

前陣子一齣網路平臺上的遊戲競爭韓劇非常夯，許多孩子在校園中學劇中人物講話；體育課拔河時，有學生說：「是不是手要先放掉才會贏？」完全沒有考慮到運動時也會造成傷害。小學生下課玩起劇中木頭人遊戲，用手中的紙槍「射爆」輸家；萬聖節前夕，國小學生看著大人身著類似服裝，扮演殺手等等。

一窩蜂學影集劇情的跟風，家長們開始憂心暴力已經進入校園，更怕後續帶來模仿與校園霸凌。

電視、電影有分級標示，標明輔導級或是有年齡限制的影片，必須到達一定年齡的孩子才可以觀看；所以家長們是否要嚴守分級，不在孩子旁邊追劇，或家長孩子一起看，看完後討論剛剛演的內容，彼此看到什麼、某一段是什麼意思？不要讓幼小的心靈蒙上性、暴力、死亡的陰影。

我們都很希望孩子講話優雅、得體、有禮，但如果家長無法以身作則、適時引導孩子說話的內容與語氣，一切都是「緣木求魚」。

證嚴上人說：「人生幾十年的成就，都是由每天的言行累積而成，所以，要照顧好每一天的言行。」這句話提醒不經意間一言一行的重要性。

期待我們的社會人人有禮，言語有節，就從每一天的言行舉止守禮節開始。

健康百寶箱

你累了嗎？上班族提神指南

週一上班就感覺疲憊，午後在辦公桌前昏昏欲睡，要改善以上症狀，可以從調整三餐菜單開始。

撰文・林惠敏（花蓮慈濟醫院營養師）　插畫・林家陞

難得休假，明明睡眠足夠、餐餐飽食，週一上班的時候卻發現更疲憊了，氣色也沒有變好；下午時，在辦公桌前昏昏欲睡……上班族可能需要反思，是否飲食失衡，增加身體的發炎狀況了？

常常感覺累，可能是慢性發炎的症狀。慢性發炎會讓身體的細胞受損，長期下來容易產生糖尿病、心血管疾病等慢性疾病和神經系統疾病。青壯年人們仰賴著身體機能良好，細胞尚年輕，可能還沒有生病的感受，但是請好好照顧自己，選對食物，降低身體的發炎，生活才能有好體能。

我曾經在門診遇到每天都吃炸物，不吃蔬菜水果的青壯年上班族，苦惱於自己容易拉肚子、喘，注意力不集中，有時候會想使力卻使不上力氣。抽血報告一看，三酸甘油脂過高，缺乏鉀、鎂等幫助肌肉收縮的礦物質，腸道壞菌過多，而腹瀉正是跟腸黏膜稀疏短小有關，這也是因為缺乏蔬果所致。

得知自己最在意的沒有體力、拉肚子，是因為飲食的原因，病人很願意把油炸物戒除、多吃蔬菜水果，身體健康也獲得改善。

療癒性的油炸食物，如果以往每天一次，可以先降低到每三天一次，每週一次降低為每兩週一次，慢慢讓自己減少對油炸物的需求。吃炸物，當下一定要補充新鮮水果，降低身體的發炎因子。

便當挑菜不NG

想要減少疲憊感，飲食上首先注意熱量，避免攝取的熱量超過身體需求。

除了從皮帶、衣服鬆緊感受體型變化，每週規律的量體重，可以幫忙注意維持體重，藉此督促自己不吃太飽，並且只有在用餐時間才進食。

想降低卡路里攝取，不妨從蔬食早餐開始。植物性蛋白質非常適合上班族，沒有慢性疾病、身體機能良好的人，可以嘗試豆漿綠拿鐵，無糖豆漿加燙過的青菜、堅果打成一杯飲品。

察覺體重超標了，短期可以用淨斯纖蔬青汁搭配豆漿粉，這樣的早餐組合富含植物性蛋白質、豐富多酚，膳食纖維能幫助排出宿便。

市面上有多種豆漿，若平日豆製品吃得較少，可以選擇標榜特濃、全豆的無糖豆漿，一罐三百七十五毫升約有二十克蛋白質。有便祕困擾的人，可以選擇高纖豆漿，增加膳食纖維。

沒有時間準備早餐的外食族，一罐無糖豆漿加蔬菜烤土司、雜糧歐式麵包或菜包，也是不錯的選擇。

奮戰半日，飢腸轆轆打開午餐便當，這一餐的蔬菜分量、蛋白質足夠嗎？便當菜要怎麼挑？

走進自助餐店，捨棄油膩的葷食主餐，豆腐、豆包、豆干、干絲、毛豆、天貝這類豆製品配菜選擇兩種，加上兩樣不同顏色的蔬菜，搭配五穀飯。常感覺身體沉重者，一定要試試看五穀的力量；不習慣吃全穀雜糧類，從早餐麵包改為吃地瓜開始嘗試，午餐試試看糙米飯。

各色豆類如鷹嘴豆、薏仁、皇帝豆、米豆、碗豆、紅豆等，很鼓勵大家挑選，這些豆類富含植物多酚、鐵質、鈣質，當成部分主食，可以讓我們攝取更豐富的營養素，預防肌少症、貧血、骨質疏鬆、黃斑部病變。

日日繁忙的工作，我們的體能會因為睡眠、感染、缺乏運動、生活壓力、高脂肪跟高糖飲食喜好等因素時時變化，三餐飲食為自己多用點心，上班族也可以用蔬食吃出好體力！

趕走昏沉Tips

- 思路混沌時，試試一小把堅果或毛豆，有豐富蛋白質跟植物多酚，幫大腦思路清醒
- 減少油炸物、餅乾、糕點類等高熱量、高糖食物，過多熱量會讓身體更疲倦
- 正餐吃足兩份植物蛋白質、兩份不同顏色蔬菜搭配糙米飯

線上請法籤

修行的「靈感」

洗碗、刮菜、打掃齋堂……
靜思精舍每天家事看似規律，
但透過人、事、物不同組合的共事，
每每能找到修行的「靈感」。

撰文・潘靜涵

最近看到一段影片，一位日本設計師每天去同一家麵店，吃同樣的拉麵；每天去同一間咖啡店，喝同款的咖啡；每天去遛狗，也是走同一條路線。正因為生活平凡且規律，他觀察到身邊細微的改變，也成為他創作靈感的來源。

他從生活中所發現的創作要點，讓我很有同感：第一，Never focus，不需要刻意專注；第二，Try not to find，不要去尋找。第三，Treasure the boring routine，珍惜平淡的生活規律。

這使我聯想到在靜思精舍規律的生活，而我們要如何從這樣的平凡中，體會「事理印證」的法喜？

記得剛回精舍，有一段時間非常焦急，真希望有佛法的「速成班」，讓自己更提升，追得上大家的腳步。漸漸地才領悟，在隨眾作息的生活中，先安住自己的身與心「老實修行」，在日常中累積生命的歷程，才是最好的方法。

的確，在靜思精舍每天聽著板聲作息，如果太刻意去尋找「佛法」，反而徒勞無功。日日重複的流程，看似沒有什麼特別，但用「心」體會，就可以觀察到當中細微的改變，這就是「法」。也因為修行如常，不需要「刻意」做些什麼，所以不會感到疲累。

說到疲憊，一般人對於我們一年三百六十五天，都需要做大家庭的「家事」，會說：「你辛苦了！」「每天這麼忙，應該很累吧！」但對我來說，投入「大家庭」的家事，是很好的修行功課，無論是洗碗、刮菜、擦桌子、洗抹布、打掃齋堂等，透過人、事、物不同組合的共事，每每找到修行的「靈感」。

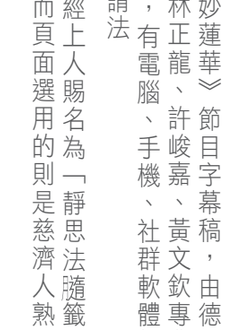
最近有機會在洗碗的六人動線中，承擔「過水」的崗位。當看到淺盤、深盤、湯瓢、筷子、湯鍋、飯勺等不斷地輸送過來，但因為自己洗碗的「功力」還追不上，心裏很有壓力。在那當下，自我提醒不要因為外面的境界，讓內在心境也著急起來。要練習「境轉心不轉」，把心安住，自然能夠從容地面對水浪中的鍋碗瓢盆。

轉念，就會帶來正向的力量，也多了一分餘裕，我開玩笑地說：「這麼多東西，看來要洗到天荒地老了。」身邊的師父幽默地回答：「不用擔心，一定會洗到你成佛的那一天。」

看似平凡瑣碎的家事，對自己來說，是學習「面對」、「調整」、「配合」及「感恩」的人間事：積極面對當下的事相，調整起伏的心態、配合整體的運作、感恩有團隊的陪伴。而一條洗碗的動線，不只每個人謹守崗位、做好本分事，還需要觀察身邊夥伴的速度，彼此補位與支持，做到環環相扣，才能讓動線順暢，人與事圓滿。

證嚴上人開示：「無處不佛法，無處不道場」，即使獨處時，心念散逸、懈怠，舉止動作隨便，也會養成惡習。所以，不論任何時間、空間、人與人之間，都要謹慎用心。謹慎每一個起心動念與舉手投足，就是修行。

生命的每一天，反覆地迎接了無數的晨曦，也送走了無盡的夕陽，在這每分每秒的過程中，到底我們學習了什麼？體會到什麼？佛法無處不在，當我們能夠看到平淡生活中的不平凡，觀察到自己起心動念的細微之處，從「學」中「覺」，「覺」中「悟」，相信就是真正甘願修行的開始，向著成佛之道前進。慈



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

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

當病魔意外降臨

六十歲生了這場大病，讓我深知可以平安過每一天是很棒的事；也發覺以往我在關懷病人和家屬時，對於他們的無助與孤單，同理得還不夠……

口述、相片提供・卓麗珠　採訪整理・廖哲民

二〇一九年的一個秋日，突然覺得腳痛，起初以為是幾天前爬山造成的，不以為意，但幾天後身體僵硬得愈來愈厲害，甚至從椅子上站起來也很費力。診所醫師看診後，判斷是關節退化，開了肌肉鬆弛劑、止痛藥給我，但效果有限。

我是慈濟骨髓關懷小組志工，為了順利參加隔天的造血幹細胞捐贈驗血建檔活動，去診所打了強效止痛藥。活動圓滿結束，那晚半夜上床睡覺，才覺得身體不對勁！孩子送我住院時，我已經姿勢僵硬、痛到無法翻身，醫師只得為我打嗎啡類的藥物止痛。

住院的二十多天裏，我每天到固定時間就發燒，手上滿是抽血檢驗的針孔，超音波、斷層掃描……該做的檢查都做了，期間接受骨髓穿刺檢驗，椎心之痛連陪伴我的看護都暈了過去。

來探望的朋友以為我快走了，我也一度這樣以為。檢查結果卻是一切正常，找不出病因，只得出院。回家休養那三週心裏很恐慌、半夜沒辦法睡，全身浮腫、沒有力氣站起來，什麼事也做不了，讓照顧我的先生很辛苦。

我的病因，最終是在臺北慈濟醫院風濕免疫科陳政宏主任的門診找出答案——名為抗磷脂抗體症候群（antiphospholipid syndrome）的自體免疫疾病，白血球大量製造抗體攻打自己的身體，若是侵犯了肌肉、關節、神經系統，就演變成全身僵硬及疼痛。這個疾病通常很難查得出來；醫師說，如果這次真的能夠對症下藥，那一定得感謝佛祖。

「裝備」已經用完

二十多年前、還未踏入慈濟之前，我曾經很怨懟先生跟著朋友投資而讓家裏負了重債，我一度覺得活不下去。我當過外商公司主管，工作嚴謹也強勢，後來靠著經營早餐店還清了債務，那時我自認是家裏最了不起的人，只要我一進家門，兩個孩子一見我聲色不對，就立刻躲回房裏，

每半年施打一次生物製劑的治療於是展開，前後經歷了約兩年。我也開始學習站立、練習走路，從扶著把手到可以走個一、二步，都覺得好開心！在醫師的同意下，我參與醫院許多復健課程，後來也不用枴杖了，可以行走自如。

我覺得自己非常有福氣，因為治療得早，雖然現在還是必須吃藥，但生病讓我深知，可以平安過每一天是很棒的事。

二十多年前、還未踏入慈濟之前，我曾經很怨懟先生跟著朋友投資而讓家裏負了重債，我一度覺得活不下去。我當過外商公司主管，工作嚴謹也強勢，後來靠著經營早餐店還清了債務，那時我自認是家裏最了不起的人，只要我一進家門，兩個孩子一見我聲色不對，就立刻躲回房裏，

Profile

志工 卓麗珠

新北市淡水區慈濟委員
慈濟骨髓關懷小組志工
陪伴捐受贈者資歷逾15年

卓麗珠（左一）二〇一七年與骨髓關懷小組志工呼籲大眾加入志願捐贈者。（攝影／呂品佳）

只剩下先生沒處躲，繼續留在客廳。先生覺得對家裏有虧欠，常想幫忙家務，但我總有無明火、對他講話很刻薄，展現我很獨立，先生很沒用。

那時我就像刺蝟，很自負、很不好相處，也很不喜歡這樣的自己，覺得自己的心病了。直到讀到證嚴上人的靜思語：「原諒別人就是善待自己。」我深深自責，表面上我是原諒了先生，但卻是這麼不厚道。

年輕時我從事過護理工作，走入慈濟後投入骨髓關懷小組，陪伴等待造血幹細胞捐贈移植的病人和家屬。我雖然知道「關懷、陪伴」必須是站在對方的角度理解他們所需，卻覺得自己並不是真的做得到，雖然在知識上可以理解病患的痛苦，但也不是真的理解；我總是勸慰對方要正面、積極，但說出口的話好像少了些力量，覺得自己的「裝備」已經用完了。大約發病前半年多，我才只是這樣一想，沒想到上天就給了我親身體會的答案。

我一向自認是照顧別人的人，從突然發病、住院開始需要被照顧，感覺很不自在，必須坐輪椅就更不自在了。雖然有人來探望讓我很開心，但當大家離去、只剩我一個人在病房，看著天色暗了卻才六點，我洗好了澡，躺在床上，連翻身都做不到；當打掃阿姨拿著拖把忙進忙出，我好羨慕她。吃不下、睡不著只能眼睜睜地等著天亮，有時以為自己睡著了，實際上卻只睡了幾分鐘。

這使我想到接受造血幹細胞移植的病人，不曾想過血癌會找上他，就突如其來了一場大病；也是一個人躺在無菌室，不僅食不知味，也不知道移植後好的細胞會不會長出來，那分孤獨、無助和害怕，現在的我能體會了。

身不由己的苦

我是個這麼獨立的人，卻完全無法自主，生病期間，大概是我這輩子哭得最慘的時候，也從來不知道自己這麼愛哭。出院後有將近一個月的時間，我躺在客廳的沙發上，無法控制身體的不舒服，對未來很茫然，負面的想法不時襲來，一切身不由己，就像身處在《地藏經》描述的地獄裏，只能不斷念誦著〈懺悔文〉、不斷落淚。

走過這段路，如今我看待事物的態度變得比較寬鬆，如果死亡是底限，很多事情其實都不嚴重啊！上人曾說，一念間是天堂，也可以是地獄。遇到再不好的事只要懂得轉念，就可以自己決定不要待在地獄裏。只要覺察意念不好，我就告訴自己：「這不對！」趕緊唸誦佛號讓它過去；工作很忙時，我就開始唱歌，用各種方法調整心念，不讓自己心慌。

只要我可以動，我願意付出，只要能發揮生命的價值也就好了，不需要追求什麼成就；我今年六十三歲，今生不論身為女兒、妻子、母親的任何一個角色，所做無愧於心，就是善用了這輩子，即使無常到來、明天馬上就是下輩子，也沒有關係了。

大概是過往對人生目標追求的執著幾乎放下了，我的心也更柔軟、更能夠傾聽。生病前，我關懷的一位癌末病人，不斷向我訴說對兩個孩子的牽掛，我只是要他別想太多。但現在回想，如果當時我能牽起他的手，關心他：「你是不是感受到了什麼呢？」或許會更好。生病的那種徬徨無助我也體會過了，若能與他同感，也會更貼近他。

Q&A

病苦時刻，感同身受

口述・卓麗珠　整理・廖哲民

問：從助人者變成受助者、依賴者，如何不讓生病變成心病？

答：沒有人可以決定自己要不要生病，當病痛找上門、躺在床上難以動彈，一定會有負面情緒，感到害怕、無助、徬徨、孤單、茫然……就是接受它、面對它。

對家人、朋友的照顧則要以「感恩心」享受自己被服務、被照顧，相信他們都帶著善意和祝福，沒有人會讓自己愛的人難過、受苦。「感恩」該怎麼表達呢？我認為應該善用「道愛」、「道謝」、「道歉」來表達。

問：身為骨髓關懷小組志工，可以如何表達對病患的關心？

答：一句話或一個眼神其實就可以讓對方有不同感受。當我們實際面對病痛考驗後，通常就不會再向生病的人說：「你真的好可憐！」、「你不是學佛了嗎，怎麼還想不開？」、「生死皆自在，看開一點就好了。」這樣的話。

同理他人其實不用說太多，有時病人寧願不要我們開口說話，往往只是需要一個眼神或擁抱，表達出「你很辛苦，我了解」就夠了。

對於臨終病患來說，我們幫不上忙，就是靜靜地聽著他回憶與傾訴不捨。關懷陪伴的這分誠情，有時不需過多的言語，相信對方能感受到。

生病期間，看著從前被我惡言相向的先生辛苦地照顧我，我只有無盡的感恩，「我一直認為會是我照顧你一輩子，我也願意；但沒想到是你先照顧我……」身不由己的當下，我只有聲聲的「對不起」和「謝謝」；當我一直喊痛，他總是安慰我：「沒有關係，痛就哭出來，一定很快就過去了。」

照顧者的辛勞難以言說，他們若是發脾氣也是要體諒的；成為病人之後，我也體悟了那種不希望家人為自己折騰的愧疚。

病痛讓我「身受」了，也因此更能夠「感同」以往從未體會過的苦。六十歲生這場病，是在當年生日的那個月，或許這是上天給予我的生命禮物吧！

靜思人文・虔誠發行

三好三願

淨斯茶禮盒

靜思

紅水烏龍茶
遵循古法，以傳統凍頂式反覆焙揉製程。
茶湯—橙黃明亮
茶香—熟果花蜜香
茶味—醇和柔順

金萱烏龍茶
台茶十二號，以淡淡奶香著名。
茶湯—淺黃清透
茶香—柔雅花香
茶味—清甜柔和

翠玉烏龍茶
台茶十三號，以高雅花香著名。
茶湯—清澈透亮
茶香—清淡花香
茶味—甘醇圓滑

靜思網路書軒 STORE.JINGSI.COM

靜思書軒 JING SI BOOKS & CAFE

特別報導

流浪天涯有醫靠

在民間社福組織支援下，街友尚可度日，然而一旦生病就是問題，小病拖延就醫成大病；中區慈濟人醫會十二年來定期定點義診，提供慢性病給藥追蹤、外科治療、洗牙保健，為他們的街頭生活降低風險。

撰文・張麗雲（臺中慈濟志工）　攝影・黃筱哲

天亮提著家當離開棲身處，街頭踽踽獨行；全臺列冊街友近三千人，實際數目不只於此，是城市角落需要關注的一群。

在人安基金會臺中平安站，中區慈濟人醫會紀邦杰（左立）、劉增安（中）等醫師為街友看診。

二〇二二年二月十九日，是農曆年後第一次臺中街友義診日。冷風颼颼，細雨中的民權路小巷內，人安基金會臺中平安站傳來熱鬧人聲，大門口有慈濟志工提供義剪，街友陸續報到、量血壓，內科、外科、牙科同時上線了。

人安基金會長年關心街友，提供食物衣物、臨時安置、協助就業等服務，其中與慈濟合作義診行之有年。穿著紫色志工背心的阿武（化名），勤快地整理報到名單，一面和其他同伴引導看診者入座。他說：「以前街友若生病，有錢就直接去西藥房買藥；若更嚴重的，就打一一九送他們到臺中醫院或澄清醫院。」

現場幾位穿著紫色背心的志工，是曾經流浪在外、餐風露宿的街友。十幾年前，阿武有案在身，桃園地方法院判決後，他以社會勞動取代短期服刑，在離臺中法院兩條街外的人安基金會做勞動服務。期滿後，沒有一技之長的他，年紀也大了，找工作不易，索性留下來在人安基金會服務。他說：「我以前做錯事，現在做志工服務街友，算是補償過去的錯吧！感謝紀醫師來幫忙義診，現在街友比較幸福。」

紀邦杰醫師從診所下診，匆匆趕來，拿起麥克風就問候「老朋友」，「最近那麼冷，你們有棉被嗎？有睡袋嗎？睡哪裏？」有人說睡在東海大學的山上、有人睡鐵道旁。紀醫師又問：「有人去車站睡嗎？或去土地公廟靠牆睡，但是那裏五、六點就要起來。」又問另一位：「有去找工作嗎？」對方說有，紀醫師就拿出竹筒撲滿讓他投下零錢捐款植福，「祝福你！」

溫馨診療室每月開張

二〇一〇年八月起，慈濟人醫會每月第三週週六固定在臺中平安站義診，不問身分，免費領藥，每次約有四、五十人求診。街友只要肯來看病，健康狀況就會明顯改善，內科醫師蕭瑞和說：「有些街友雖然還是愛喝酒，不見得聽進醫師的勸，但看到他們能定期回診，身為醫師的我們，能幫他們當然很高興。」多次參加義診，他觀察到，街友會持續來看病代表能愛惜身體，知道什麼該吃、什麼不該吃，有時候是環境或其他因素，讓他們不得已而身體狀況變差。

每個月這一天，鄰近的慈濟志工主動準備茶水、帶活動，協助做機動的工作，歌聲、薩克斯風、各種樂器聲和熱情招呼，讓義診現場被暖意包圍；附近的弱勢族群，也會聞風而來。只要需

要，人醫會醫師們一視同仁為他們服務。

一位八十幾歲的婦人，述說自己肩頸和腰背痠痛，走路無力；曾景新醫師教她做簡單的聳肩動作復健，也教她練習原地抬腳，加強下肢肌肉的力量。但怕老人家站不穩，他再次細心叮嚀，「兩手要扶著桌子或牆壁，把腳提高，每天都要做，膝蓋才不會沒力氣。」婦人離去前，盡掃來時的愁容，頻頻向醫師和護理人員、志工道謝：「謝謝，感恩，你們慈濟真好！」

曾景新醫師說：「除了給予藥物治療，也要從心理上全面性地陪伴他們。」即使每次來的醫師不同，慈濟人也不見得是同一批，但是愛心沒有變，長時間接力，讓街友每月像看到親人般感受到溫暖。

牙科是義診必備科別，街友居無定所，難以顧及口腔清潔，通常都等到牙痛難忍才去診所，掉牙比例也相當高。牙醫師林涼祺說：「剛開始，街友一張開嘴，滿口牙結石，有的牙齒已經鬆動。」醫師不只幫他們洗牙，也做衛教，「口腔不好，身體也會跟著差，用完餐至少要漱漱口、刷刷牙！」醫師殷殷叮嚀，固定來義診的街友，牙齒健康多了。

街友掉牙的比率相當高，牙科診間裏器械、沖水設備均有，醫師處理問題並叮嚀衛教（左圖）。義診同時，慈濟志工在平安站大門外進行義剪（上圖）。

百樣來時路街頭為家

目前全臺列冊街友近三千名，其中，根據臺中市政府社會局統計，臺中市列冊街友約三百人，超過六成來自外縣市。在臺中市街友關懷協會服務十餘年的社工人員黃天時說，九二一地震之後，臺中市提供以工代賑機會，鄰近縣市湧進一波人潮前來找工作，二〇〇三年SARS過後又是另一波；這兩、三年來的新冠肺炎疫情，造成另一波街友高峰，臺中公園、臺中車站地下道，甚至中興堂的騎樓、陸橋下，都成為街友露宿的地方。

深夜街頭，每個蜷縮的身影都有不為人知的辛酸。「他們大部分因為經濟問題，少部分則是家庭因素離家出走，或受傷無法再工作，流落街頭。」長時間接觸，黃天時說，街友各有原因難以盡述，因居無定所，睡眠不足，許多人搞壞身體，也有人擔心工作被雇主嫌棄、缺乏安全感，有輕微憂鬱症；不少人就在貧病循環中勉強度日。

「社會上有些人對於好手好腳、不去工作的街友不認同，街友關懷協會提供他們吃、住，但也希望他們在短時間內能游上岸；要不然時間一久，習慣養成後，就更不容易了。」

在社會局規定下，街友收容處所提供街友安置三個月的短期住宿，期間社工會鼓勵街友去找工作自立，如果作息符合規定，開始工作，可以延長住宿時間；有了固定收入，則可自行租屋。要脫離街頭生活，需要個人毅

紀邦杰醫師的紀外科泌尿科診所，長年免費為街友看診，在每月臺中平安站義診日之外，是無力就醫的街友可求助的所在。

力，也需要善緣相助。

五十二歲的阿寶，二〇二〇年發生車禍，頭部受傷嚴重，經手術治療後，外觀恢復如正常人，但因有後遺症，常感覺頭暈，無法回到保全工作崗位，抑鬱寡歡。阿寶的父母早逝，兄弟姊妹久未聯絡，積蓄用完後，再也租不起房子，在外面流浪了一段時間，來到街友關懷協會。

在黃天時的鼓勵下，阿寶在這裏住了下來，協助管理住宿、發餐與雜務工作。生活有目標，不再胡思亂想，心情也漸漸調適，「希望將來能再工作賺錢，回到正軌的生活。」阿寶說。

打工討生活就怕病磨

沒有固定地址，一般長期工作雇主不願任用，街友能做的幾乎都是靠體力的臨時粗工或廣告舉牌員，打零工一天約可賺得一千多元。

根據街友關懷協會統計，臺中超過五成的街友有工作。街友社福組織扮演連接社會資源的橋梁，標下掃街、小農或聯繫廟宇陣頭等臨時工，社工員鼓勵街友把握機會工作，早日與社會接軌，活得更有尊嚴。

在臺中六個服務街友、弱勢族群的社福組織中，提供男性街友住宿的街友關懷協會、服務女性街友為主的慈善撒瑪黎雅婦女關懷協會，以及據點遍布全臺的人安基金會，均有供餐、盥洗、短期住宿服務與就業輔導。

在民間社福組織、宗教團體協助下，街友解決三餐尚可度日，然而一旦生病就是大問題。

在早期欠繳健保費會遭鎖卡、看病需全額自費的年代，投入街友關懷逾二十年的臺中慈濟志工吳平常，會帶著無力就診的街友求醫，因此接繫起慈濟人醫會紀邦杰醫師與街友社福組織的因緣。十二年來，慈濟人醫會每月固定在人安基金會臺中平安站義診，解決許多街友就醫的困境。

人安基金會社工員說明，早期遇到街友健保卡遭鎖卡付不起錢看病時，只能尋求願意服務的診所或部分天主教院所協助看診，有些基金會也有善心人士捐款，社工員居中連結社會資源，向民間基金會申請補貼。

直至二〇一六年六月，政府實施「健保欠費與就醫權脫鉤案」，推動健保全面解卡，給予國人就醫權益的公平性保障。民眾若無能力繳納積欠的健保費，因應措施包括設有紓困基金、提供健保費無息貸款，或是轉介社會公益團體、企業及個人熱心捐款補助，也可申請分期攤繳。

政府修改健保福利的措施，為弱勢者解決就醫困境，持健保卡即可就診。然而到醫療院所看診另需掛號費、部分自費，仍有街友無力負擔，慈濟在人安基金會臺中平安站的義診，統計至二〇二二年二月已經服務超過五千人次。對於罹患慢性疾病的街友來說，透過長期的追蹤與服藥，病情通常都能獲得改善。

臺中街友求助管道

專門機構　臺中市街友關懷協會、慈善撒瑪黎雅婦女關懷協會、人安基金會、台灣喜信家庭關懷協會、臺灣社區家庭關懷協會、恩友中心

服務項目　供餐、沐浴盥洗、急難救助、臨時安置、就業就醫協助；其中慈濟人醫會每月在人安基金會臺中平安站義診

疫情警戒下守護依舊

街友棲身街頭或公共場所，衛生條件不佳，受到氣溫變化的影響較大，也是傳染性疾病的高危險群。臺中市社會局提供定期篩檢，每週有公立醫院醫師至街友關懷協會開設門診業務，以及定期護送就醫的服務。

人安基金會站長蔡文豪說：「臺中社會局發給街友關懷協會和人安基金會臺中站每月五張看診單，到醫院看診免掛號費和部分負擔，但畢竟是少數，碰到需

街友不一定無家可歸，有各種原因讓他們生活在街頭，許多人一樣有工作，以些許收入餬口度日。

要緊急看病、沒有健保卡，或連付掛號費、部分負擔都付不起的狀況，我們就請他到紀邦杰醫師的診所，或每個月來人安平安站義診，免得小病延誤成大病。」蔡站長很感恩紀醫師和慈濟人的愛心，幫街友和社會局很大的忙。義診現場，人安基金會所關注的單親媽媽、社會邊緣人也會來看診，人醫會醫師同樣服務。

二〇二一年五、六月期間，新冠疫情在雙北擴散開來，熱區之一是街友常聚集的萬華地區，街友棲身處無所屏障，防疫安全堪虞，幸而有社福組織、民間力量及時提供協助。

臺中當時疫情雖沒有雙北嚴重，身為第一線的服務人員，也需要後援支持。慈濟基金會與社會局配合，發放防疫物資包，並和人安基金會、臺中市街友關懷協會、台灣喜信家庭關懷協會、慈善撒瑪黎雅婦女關懷協會等單位，不間斷關懷與慰問街友，持續發送物資及防疫用品，在疫情三級警戒期間讓街友仍能維持基本生活所需。社會局並視街友的意願和身心狀況，協助媒合入住收容處所，提供必要的協助。

寒流來襲，夜晚低溫，慈濟志工前往臺中火車站前地下道關懷街友，致贈物資與熱食。（攝影／鄒忠宏）

紀邦杰醫師叮嚀街友關懷協會等單位社工員預防之道，幫助他們做好個人防護，前往公園為街友發餐，或與部分餐廳合作，讓街友憑餐券自取。在疫情嚴峻時，並沒有發生街友群聚感染或飢餓無助的情況；眾人共同的守護，讓無名的小人物們安度疫情，在街頭繼續尋找安身的一角，等待天明。

慈濟人醫會全臺義診

- 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，5,926人次受益；動員醫護志工2,094人次，慈濟志工3,942人次

餘生

二十多年沒回家，未來茫茫然；還好能遇到一些貴人，只求有得吃住，這樣就夠了。

口述・阿廉（化名）　採訪整理・張麗雲（臺中慈濟志工）

我是臺南人，流浪到臺中；我有嚴重的糖尿病，二〇二一年一月從工地回來，騎機車到住宿的小旅館前突然昏倒，旅館幫我叫一一九送到臺中醫院。

在醫院住了十天後，欠下一筆醫藥費，我也繳不起；出院前，醫院社工員問我：「你以後要住哪裏？」我六十多歲了，未來茫茫然，在臺中人生地不熟，不知道該怎麼辦？眼看我就要流落街頭，社工員說：「要不然我幫你安排暫時去住在人安基金會？至少那裏有得吃、有得住，過一段時間再說。」

我因做生意失敗，在外生活了二十幾年，努力工作還債，債還清後有了點積蓄，又與朋友做玉石、水晶買賣，幾年前不幸又被朋友倒帳，從此一蹶不振。

二十多年來，我都沒有拿錢回家。因為有家族性的糖尿病，有一次在臺南也嚴重到昏倒，住進加護病房，最鍾愛的女兒來看我，只丟下一句話：「我要脫離父女關係，你不要再回來了！」

太太和女兒一直無法原諒我生意失敗、屢次積欠債務沒有養家，又跟女兒借錢未還，我自認理虧，闖下的禍要自己承擔，來到臺中暫住在親戚租來的房子。住了幾個月，房東要收回房子轉賣，親戚搬去臺北與子女同住；我沒有工作，也租不起房子，到處打零工，一天如果能賺一千多元，就花六百多元住到小旅館，過一天是一天。

去年出院後，我開始在人安基金會服務，身體還是時好時壞，人安基金會平安站站長和街友志工告訴我，可以去紀邦杰醫師的診所看病。紀醫師很熱心，對街友的健康和生活都很關照；街友去診所看病他不收費，輕聲細語問我的身體狀況，過年過節送街友物資、紅包，從來沒有看過這麼好的醫師。

我現在六十八歲了，在人安基金會什麼都做，有得吃有得住，這樣就夠了，人安基金會的主管對我也很好，我很感恩能遇到這些貴人，真的感激不盡！自從第二次發病後，我無法再做粗工，只要能順順利利過一生，我就很滿足了。

正視痛苦 關懷如平常

最初投入街友關懷，連太太也問我，
「這些人好手好腳，為什麼不去找事做，
哪有辦法幫他們一輩子？」
我認為，不能因為十個當中有一、兩個人如此，
就無視所有街友的痛苦。

口述・吳平常（臺中慈濟志工）
採訪整理・張麗雲（臺中慈濟志工）

約莫一九九六年間，我在臺中柳川西路的慈光圖書館，擔任遊民供餐的志工。

每個星期六，蓮友們拜經供佛後，遊民大排長龍在圖書館前等著領餐。館長朱家豐覺得，這些無家可歸的人，迫不得已才流落街頭，是暫時以街頭為家的朋友，呼籲蓮友們尊稱他們為「街友」，後來社會也漸漸以此稱呼。

因為這個因緣，我開始接觸街友；供餐後來因故停辦，我利用假日騎著機車到臺中車站、臺中公園，看到街友沒有飯吃，就自掏腰包買個便當送他們。

當時，還在大公街舊址的街友關懷協會地方狹小，只能提供廁所給街友使用，附近麵包店賣剩的麵包會放在協會讓街友自取，但數量不多。我看了很不忍心，募集麵包一段時間後，跟關懷協會建議，是否能煮餐給這些艱苦人吃？

想要供餐，但沒有設備。二〇〇一年我加入慈濟，就從慈濟環保回收站尋找二手冰箱、廚具提供關懷協會使用，再到附近的建國市場、十甲黃昏市場，等到攤販收攤前，用最便宜的價格收購剩餘的菜，大約兩、三百元就可以買到一大堆。然而，一已的力量難以持續，總是不太順利。

二〇〇六年我從逢甲大學總教官退休後，全心投入做慈濟和關懷街友，為了持續協助街友供餐，我在旱溪旁找廢棄地，當起耕農種菜，每天忙得灰頭土臉。太太勸阻我：「不要再去種了，你又沒有務農過，再這樣下去，菜還沒種成，人就先倒了！」

邀約愛心不容易、種菜又使不上力。掛心街友，我還是去臺中車站繞，每次都會看到有些人小病成大病，小傷口拖到潰爛的狀況。尤其皮膚病，需天天消毒和擦藥，怎麼辦？我想到中區慈濟人醫會召集人紀邦杰醫師。

二〇〇八年第一次帶街友去給紀醫師看，他就說：「以後街友來看病，不收掛號費和醫藥費！」紀醫師還準備食物送給他們。這分悲心讓我非常感動，也激發我繼續往前的力量。

一時落難，拉他一把

最初投入街友關懷，連我的太太也質疑，「這些人好手好腳，為什麼不去找事做，他們一輩子？」

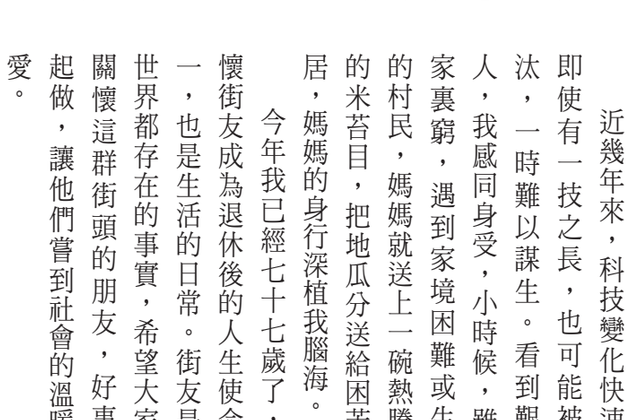
我認為，不能因為十個當中有一、兩個人如此，就無視所有街友的痛苦。街友中的確有少數人放棄自己，但是有許多是因為轉業不成功，求職不順而成為街友；這些就是需要關懷的對象。

經我慢慢溝通，太太終於認同；這十幾年來，有紀邦杰醫師幫忙帶動，很多人醫會成員、慈濟人和親朋好友發心，護持街友關懷協會週一到週六供餐用的青菜食材，每餐約有五、六十位街友、弱勢族群可以獲得溫飽。

二〇一〇年起，應街友關懷協會的需求，紀邦杰醫師號召醫護志工，每個月定期幫街友義診。當時的街友關懷協會空間，連一張病床都擺不下，我們就改在民權路的人安基金會舉辦義診；其他街友關懷團體也會介紹街友過來看診。

近幾年來，科技變化快速，即使有一技之長，也可能被淘汰，一時難以謀生。看到艱苦人，我感同身受，小時候，雖然家裏窮，遇到家境困難或生病的村民，媽媽就送上一碗熱騰騰的米苔目，把地瓜分送給困苦鄰居，媽媽的身行深植我腦海。

今年我已經七十七歲了，關懷街友成為退休後的人生使命之一，也是生活的日常。街友是全世界都存在的事實，希望大家能關懷這群街頭的朋友，好事一起做，讓他們嘗到社會的溫暖與愛。



逢甲大學總教官退休的吳平常（左一），是中區第一位投入關懷街友的慈濟志工，牽繫起中區慈濟人醫會街友義診因緣，帶動許多人關心街友所需。（攝影／葉唐銘）

我的朋友紀邦杰醫師

紀醫師有很多街頭的老朋友，
這些朋友即使脫離了街友身分，
還是習慣來找他敘舊，
診所的大門永遠為需要的人敞開。

撰文・張麗雲（臺中慈濟志工）　攝影・黃筱哲

臺中市北區的紀外科開業四十年，是社區居民依賴的家庭診所，也是街友等弱勢族群最熟悉的老地方。

「唉唷！很痛耶，你卡輕欸啦！」

「這些舊皮要先洗掉，要不然九天後，我要拿洗衣刷來刷了！」

「唷唷唷，很痛啊……」街友阿義（化名）天天來紀外科敷藥，和護理師都熟了，傷口疼歸疼，說說笑笑，苦中作樂。

農曆年將近九天的假期，中區慈濟人醫會召集人紀邦杰醫師，從大年初一到初五帶團隊回花蓮靜思精舍駐站五天。除夕早上，診所擠滿了人，街友阿義選一張靠牆的椅子坐著，深怕被人群踩到還未完全復原的雙腳，等著給護理師消毒、上藥。

紀醫師有很多街友老朋友，阿義也是其中之一。一早他就在紀外科診所外的騎樓，坐著打盹

等開門；輪到他看診時，紀邦杰開玩笑地說：「他每天都來幫我顧門。」轉頭吩咐護理師，「去拿個麵包給他。」

一年多前，阿義因長時間居無定所，時而睡騎樓，時而睡公園，沐浴盥洗不方便，雙腳開始出現皮膚病。雖然阿義比其他街友好些，有健保卡，可是到醫院看病，掛號費和其他醫療負擔，長期下來會是一筆不小的花費，因此他遲遲未去就醫，最後造成蜂窩性組織炎。最嚴重時，雙腳潰爛，流出的膿汁把兩條褲管都浸溼了。

街頭的朋友看他連走路都寸步難行，告訴他有一位善心的紀醫師，不收街友的掛號醫療費，阿義才捨得花錢坐計程車，趕來紀外科看診。

第一次來到紀外科，護理師幫他清創、消毒、去除壞死的皮膚就花了近一小時。紀邦杰擔心讓其他病患等太久，特別叮嚀以後早點到，讓護理師先為他消毒、敷藥，而且要他盡量每天都來。

從此，阿義幾乎天一亮就到紀外科的騎樓下等開門。紀邦杰索性放一張回收來的辦公桌和靠背的椅子，讓他坐著補眠。看診一年多，阿義雙腳傷口漸漸癒合，表面仍有硬皮，內層組織還未完全長好，但是已行走無礙。

街友進進出出診所，對護理師來說，早已司空見慣。然而，在十幾年前，可不是這樣。

上班看診，週日義診

露宿街頭，吃、住、睡不固定，街友即使有慢性病或皮膚病，許多人身上卻連健保卡都沒有。十四年前，長期關懷街友的慈濟人吳平常，帶著街友來到紀邦杰的診所，一開始，護理師看到外表髒污、皮膚生瘡的街友來看診，很不習慣，有的傷口長蛆，嚇得她們退後三步，「有蟲耶！」

「有蟲就拿鑷子來夾呀！傷口洗一洗、消毒就好了。我在看病，你可不能走開！」紀邦杰教她們要以平常心看待，「街友也是病人，我們是外科，要以平等心看待每個人。」

街友看完病要離開，紀邦杰還交代紀太太或護理師：「拿個麵包、拿份水果給他！」但一次不會給太多，他說：「要不然會讓他們養成習慣，不想去找工作。」

二〇一〇年，紀邦杰受街友關懷協會社工之託，希望能為街友辦義診，他內心盤算，每月有三週的星期假日要去偏鄉義診，又有慈濟會務、創世基金會植物人洗牙、脊椎損傷患者義診，剩下的第三週星期六下午時段，就留給了街友，也帶動中區慈濟人醫會醫護投入服務。

義診之外的平常日，街友如果身體有小毛病，人安基金會或街友關懷協會的志工，也會載他們到紀醫師的診所看病。紀邦杰覺得：「眾生平等，如果不幫他們醫治，可能會惡化到送急診或病死街頭，給他們一些溫暖，一點希望，他們就有站起來的力量。」有了紀邦杰如長輩的關懷，許多人即使脫離街友生活，找到工作了，還是習慣回來給紀邦杰看病。

診所看外科、泌尿科、家醫科等，當街友生重病時，必須轉診到大醫院。紀邦杰說：「臺中慈濟醫院啟業後，我盡量將他們轉到慈院，這樣我們關照得到。需要較大費用時，就交給社工員評估，由慈濟基金會或其他社會資源處理。」慈悲的他時時關心街友的身心狀況，「既然人家找上我，我就要幫，義診都在做了，為慈濟的照顧戶看病我也沒有收費啊，街友也是人！」

布施助人，心靈治療

二〇二一年五月中旬，新冠肺炎疫情在臺灣攀升，醫療院所的醫護人員一方面服務病患，一方面戰戰兢兢防疫；人與人之間拉起社交距離，更遑論接近街友。但是紀外科仍然讓慢性病患者、需日日換藥的街友來看診。

謹慎遵守政府的防疫規定，做好個人防護，一切按照程序作業就好，紀邦杰覺得不用過度擔心。「我是醫師啊，怎能臨陣脫逃？要不然這些有皮膚病的街友，須天天消毒，要怎麼辦？」

除了募集口罩給街友使用，去年八、九月新冠肺炎疫苗還短缺時，紀邦杰便關心街友接種疫苗的需求與困難，因為一般人可以上預約平臺登記，街友沒電腦、有的沒手機，預約名額快速額滿，哪有辦法約到？後來，臺中社會局申請六十支疫苗，委託紀邦杰為街友施打；紀邦杰認為這是社會工作，本來就應該大家一起來做。

苦既拔已，復為說法。不管到苗栗南庄、新社或卓蘭義診，紀邦杰一定隨身帶著竹筒，讓病苦人植福。街友、病人來診所看病，也會主動地掏出身上的零錢投竹筒。有的人已謀職就業，脫離街友身分，紀邦杰會鼓勵他們付出點滴愛心來助人。曾是街友的阿廉、阿珠、阿忠等等，都是紀邦杰的慈濟會員。

紀邦杰說：「我為他們看健康，也讓他們賺功德財，這是心靈治療，人人都可以來布施！」

行醫五十年，今年七十六歲的紀邦杰依舊守在老診所，心裏惦記著老病患怎麼沒出現，手邊繼續招呼、問診檢查；街友左一聲「紀醫師」、右一聲「紀醫師」，紀邦杰一刻不停，診所大門永遠為需要的人敞開。

臺中興中街大火 支援救災前線

撰文・朱怡樺、王淑美、林惠玲、賴宛柔、江美芳（臺中慈濟志工）
攝影・劉本介（臺中慈濟志工）

大火中，有人耐不住高溫與濃煙，
直接從六樓往下跳，
百餘位消防隊員
背著氧氣筒、戴上面罩及探照燈，
在火場中來回滅火，
斷電後的大樓一片黑暗，
窗戶隱約傳出搜救的燈光。
當他們下樓更換裝備，
準備再度上場救援的空檔，
慈濟志工快步遞上餐點……

臺中市中區興中街一棟套房大樓，三月六日下午四點半發生大火，釀成六死六傷；當區慈濟志工半小時內抵達現場支援救災，補充飲料、麵包、熱食、口罩給警消人員，直到搜救行動收隊，晚間十一點半才撤退。十餘位居民暫時安置在大誠里活動中心，志工也送去湯麵。

三月七日志工再次集合，由里長陪伴家訪關懷火災現場的左鄰右舍，致贈祝福禮。有住戶說昨天驚嚇之餘，顧不得晚餐，拿到慈濟人送上的食物與水，感動不知如何表達，哽咽地表示還好有你們；也有居民回憶自家牆壁被大火烤到發燙，擔心火勢延燒，感謝消防人員努力滅火，再看到夜間依舊有慈濟身影，也感覺安心了。

「當天聞到燒焦味，打開門一看，都是濃煙！立刻帶著女兒往外逃，生活用品、女兒的書包及制服什麼都沒帶，前一天下班領到的薪水，現金兩萬五千元也燒成灰了；想到就後悔，大夜班下班太累，沒先拿去銀行存……」三月八日，志工來到社會局安置受災戶的飯店大廳，與一位年輕的單親爸爸相見。

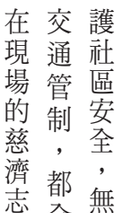
這兩天他忙著找尋合適的租屋，也感謝學校老師幫忙補齊女兒的課本。志工拉著他的手，安慰他經過此劫就會迎來福氣；他眼眶紅了，感恩慈濟提供的急難救助金，讓他的租金押金有著落，驚慌心情跟經濟壓力終於可以放下，也自嘲所有家當都燒光了，沒有東西可以搬家，「找到房子就直接住進去了。」

慈濟的急難關懷行動結束，但不忘警消弟兄辛勞，三月九日午後前往大誠街消防局的中區分隊、大誠派出所，感恩弟兄們守護社區安全，無論是火場救援或交通管制，都全力以赴，包括在現場的慈濟志工也受到周全照顧。

中區分隊小隊長洪銘瑞說：「火災那天，看到慈濟的師兄、師姊第一時間來到，像菩薩一樣聞聲救苦，不僅為打火弟兄們提供熱食和礦泉水，也安慰往生者的家屬，讓我很感動，謝謝各位！」

2022年1～2月 臺灣慈濟慈善重點數字

慈善個案關懷



提報個案：2,107件
長期濟助：20,942戶次
居家關懷：33,442戶次
急難補助：2,588件
居住環境改善：81件

災害事件關懷

事件背景：火災、車禍、公安意外
訪視統計：38件、62戶次
致贈應急慰問金：41戶次
志工動員：逾270人次

您或您身邊有人需要幫助嗎

個案提報電話：**0800-787-080**
（0800-親幫親-鄰幫鄰）

- 慈濟慈善以「家庭」為單位，全家、全人、全面、全程陪伴
- 及時、務實、直接提供協助
- 援助方式包括長期濟助、居家關懷、急難補助、房屋修繕、獎助學金等，以期提升家庭功能

香港第五波疫情 衝向高峰

會輪到我們社區圍封和強制採檢嗎？
如果家人確診，在這麼小的居住空間該如何隔離？
與我擦身而過的路人，會是確診者嗎？
香港第五波疫情，將人心推向恐慌的高峰……

撰文・李寒梅（香港慈濟志工）

新冠肺炎疫情陰霾籠罩全球超過兩年，香港經歷四波疫情起起伏伏，好不容易稍稍紓緩，維持好一段時間零確診的狀態，政府也逐步放寬防疫措施。二〇二一年初夏起慢慢恢復常軌，偶有零星病例，但不影響人們正常生活，我們也開始接受這後疫情時代的新常態。

我的孩子五歲，就讀幼稚園K3（大班）。在疫情中，幾乎是在家完成幼稚園K2（中班）階段，終於可以返回校園和老師、同學面對面。開心上學、放學，到了下午，媽媽們相約帶孩子到公園嬉戲，互聊著媽媽經，這是再平凡不過的日常。

那時，覺得在香港的我們很幸運，因為其他國家城市確診人數，都是以千以萬來計算。就當我還沉浸於小確幸的時候，二〇二一年底，香港開始出現第五波疫情，發現首例感染Omicron變種病毒；此時大家仍未有危機意識，雖然政府實施人流管制，但值農曆除夕前夕，民眾為採買年貨、年花，商場與花市依然人潮不斷。

病毒迅速在社區傳播，一發不可收拾，確診人數急速攀升，從百到千到萬，僅短短兩個月時間。後來幼稚園停課了，孩子在家遠距上課，卻也只上了五天；二月二十二日，政府宣布全港學校提前在三、四月放暑假。

二月十一日，一名四歲男童因感染新冠肺炎而病逝，隔週又一名三歲女童病逝。全世界抗疫兩年多，疫情之下寶寶牙牙學語時就要戴上口罩，從排斥到不得不習慣，現在爸媽出門若忘了戴口罩，小小的他們還會主動提醒。出門戴口罩、回家勤洗手，是兩、三歲的孩子在這個時代必須要學會和做到的自我保護與生活常識。

在這彈丸之地的香港，住有七百五十萬人，高密度人口也是疫情失控的原因之一。變種病毒傳染迅速又無形，做父母的保護孩子的能力實在有限，當疫苗施打年齡下降到三歲，原本還在猶豫的我不再多想，決定帶孩子去接種。

全港確診人數急遽上升，老人院工作人員如臨大敵，堅守崗位守護院民，慈濟志工支援防疫物資。（攝影／謝勤）

風聲鶴唳，人人自危

去年二月，香港政府免費替民眾接種疫苗，但許多人尤其是長者不願領情，主要是因為疫苗

副作用的報導讓他們沒有信心。

我苦口婆心勸公公、婆婆去接種，也舉了臺灣家人的例子，即使有慢性病也可以施打，甚至能完成三劑注射。

儘管香港政府不斷宣導打疫苗才能預防重症，在第五波疫情下，更是提出新的防疫措施，商場、超市、餐廳等地方都要打針才得進入，卻不見奏效。家裏平常早上一定要去飲茶的兩位老人家，寧可放棄最愛的飲茶，也不願打疫苗；身為晚輩的我們只能尊重，所能做的就是保護他們；我向慈濟香港分會請購淨斯本草飲，一週煮五次請公公、婆婆務必要喝，非常感恩兩位老菩薩願意飲用保健。

公共屋邨社區疫情爆發的訊息不斷傳出，政府開始大動作實施五天圍封樓宇、強制居民進行篩檢等措施。被圍封的居民必須待在家中，只有接受檢測時才能出來。二月天氣溼冷，強制檢測區大排長龍，難以保持社交距離，好多人等了一、兩小時才排到，其中不少是老人家。

同樣也是住公共屋邨的我們，也好憂心，恐慌哪一天會不會輪到我們這裏圍封、強檢？家中有兩位老人家、一名五歲幼兒，若要在外吹風雨淋排隊等檢測，該怎麼辦？

當確診病例來到單日千位數，公家醫療系統超出負荷，醫護人手告急，急診人滿為患，很多患者躺在急診室外搭的棚架下苦等，飽受錐心刺骨的冷。如果家有重症患者，家屬打電話叫救護車，卻召喚不到。政府專線經常忙線無人接聽，民眾只能自救；很多確診者家裏有老有小，輕症者只能硬著頭皮出門採買食物及民生用品。

出門買菜時，對於擦身而過的路人，心中難免產生恐懼，會想對方是不是確診者。如果我們家六口中有人確診，在這麼小的居住空間該如何隔離、保護孩子和老人家？如果孩子確診需要送急診或住進隔離病房，父母不能陪伴照顧，孩子得要一個人度過……種種假設和猜疑，讓我惶恐不安。

小檔案 香港新冠肺炎疫情

- 第5波疫情於3月4日達到頂峰，連續數天單日確診數突破5萬例
- 3月下旬累計逾百萬例確診，港大推估全港人口近一半已感染
- 第5波疫情超過4,000人病故，有9成沒有接種疫苗或未完整接種2劑疫苗，死亡人數超越過去4波總和
- 港府應變，將快篩陽性者列為確診個案，啟建「方艙醫院」

將心比心，人人互助

身處異鄉的我，幸好有慈濟法親的關懷，上人法語甘露也安住心靈。

上人開示叮嚀，在疫情中更要安住身心，用正知正見去思惟，停下慌亂懼怕的心，停下貪欲吞食生靈的念，要齋戒茹素，愛護自己，愛護他人，愛護天地萬物，在融和的環境中共同生息。

鄰居朋友來電告訴我，她的五歲孩子發燒，他們自行篩檢，發現全家都確診了，但是現在診所和私立醫院不收上呼吸道感染、發燒和確診者；她只能打電話給孩子固定看診的診所，請家醫科醫師針對孩子過往病歷開藥。但是，因為他們全家確診，沒人能去診所拿藥，請我能否幫助她。在疫情中，更需要人與人之間的互助，換作是我們，一定也很希望在無助時，有人能伸出援手。

我也很感恩朋友與我分享，他們居家治療的過程。小孩服用醫師開的退燒藥、止咳化痰藥緩解症狀，大人有打疫苗，自行服用止痛的成藥，一家四口多喝水、休息，讓身體慢慢恢復，終於平安度過。這也讓我不再那麼恐慌，在幫助他人的過程，其實也幫助到自己，若是不幸遇到了，可以如何面對和處理。

香港跨境貨車司機接連確診，令內地供港蔬菜供應受影響，菜價從過去一斤十幾元港幣，漲到最貴一斤四十元、甚至七十元，如何買得下手呀！「蔬菜荒」之後，沒多久香港兩間屠房群聚感染，近百名屠夫確診，一時之間市面沒有新鮮豬肉；有研究調查，香港人肉食比例占全球前幾名。

這使我想到上人開示，這世上最填不滿的就是鼻下這一橫——口。為了滿足味覺口感，將大地上不同形態的生命都吃入腹中，牛、豬、雞、鴨，無所不吃；回首疫情的開端，也就是人類的貪欲，病從口入，吃野生動物也將病毒吃進肚裏。

慈濟香港分會在這一波疫情下，積極推動「大哉教育 非素不可」，鼓勵人人齋戒茹素，誠心祈禱共聚善念，願早日消除疫情、世界無災無難。

疫情日益嚴重，政府不排除進行封城，消息一出引起民眾恐慌，出現搶購潮，不只民生用品，藥房賣的止痛藥、感冒藥、退燒藥更是一掃而空，所有防疫物資物價攀升。在臺灣的家人和慈濟法親紛紛主動關心，並詢問是否要寄物資來港給我。

二〇一八年隨著丈夫移居香港，短短的三年多，經歷了二〇一九年社運、二〇二〇年疫情迄今。在這混亂和疫情蔓延的世代中，更讓我體會到愛與關懷，才能帶來力量，因為有愛，才能讓所有人一起度過。

荒涼戰場 螢火微光閃耀

撰文、攝影・謝勤（香港慈濟志工）

我們在高風險下到各機構派發防疫物資，雖然不是戰場，但所到之處令人感覺到無比蒼涼，也看到可敬的前線人員依舊堅守崗位。願這點點愛心如螢火微光，閃耀遍香江每一吋天空。

去年下半年，香港第四波疫情陰霾逐漸消散，已經好幾個月沒有本地個案，限聚令逐步放寬，宗教場所有限度的開放，我們期待著香港已兩年未能如期舉辦的慈濟歲末祝福，就計畫在今年元月進行八場小型祝福會。

可惜世事無常，第五波疫情短時間內迅速惡化，元月五日政府收緊多項社交活動措施，分會隨即宣布取消歲末祝福。

而我已經快兩年沒能回老家看望年邁的父母。他們都已是耄耋之年，每天還要為我這個女兒擔心，就算生病也不准姊妹們告訴我，還安慰我，他們都很好，讓我照顧好自己和孩子們，等疫情過後，不用隔離了才返回福建老家。

這是一個悠長而又鬱悶的冬天，確診個案、疑似個案、死亡個案、死亡率……每天都要面對這樣的數字。

隨著疫情加劇，身邊愈來愈多人染疫；剛開始，病毒檢測當天就可以出報告，後來要再等二、三天，甚至一週，香港的醫療負擔顯然十分沉重。大量民眾需要接受篩檢，各個檢測中心、流動採樣站都幾近飽和，除了口罩成為日常必需，快篩試劑的需求量也愈來愈大。

慈濟香港分會靜思堂雖然在限聚令下被迫暫停開放，但慈善的步伐並未停滯。大家加緊募心募愛，不斷通過各種途徑去採辦防疫所需物品。

二月二十四日，由廣東省的師兄替我們採購的五萬支新型冠狀病毒抗原試劑到港，另有大德捐贈的四千支政府指定牌子的檢測試劑也同時送達分會。

慈濟花蓮本會支援香港的一個二十呎貨櫃的物資，包括七百四十六箱的淨斯本草飲，有冲泡包、濃縮液及滴露，和九萬劑快篩試劑等，已由臺灣來港；有大德捐贈四萬支新型冠狀病毒抗原試劑也即將到達，另分會訂購五萬個口罩三月二日由韓國到港……

當林惠鴻師姊告訴我這個消息，我非常感動，原來這麼多師兄師姊都一直在精進，而我什麼都沒做。於是我跟惠鴻師姊商量，我可以出班，記錄慈濟防疫慈善行動。

我和大女兒一起住，她是個所有防疫物品都是志工一戶戶聯繫，按弱勢家庭所需分配，打包前仔細地核對資料。

（攝影／徐淑琴）

鋼琴老師，上課要接觸很多學生，我也要上班，我們都不可能做到零接觸，出班對我來說沒有太多顧慮。

訪視志工同步不斷聯絡居家關懷戶、照顧戶、三無家庭（沒有公屋、綜合社會保障援助、獨立電錶），以及各機構、院舍，了解他們的情況，確認防疫物資是否足夠，有沒有急需我們的支援。

於是，我有幸參與了分會兩天的包裝、三天派送防疫物資，親眼見證師兄師姊的精進，用最少的人手，用最快的速度，用心完成物資的打包和派送。

可敬的夥伴們

二月下旬到三月上旬，疫情已經十分嚴峻，每天新增個案都是數以萬計，情況很令人擔心。但是正如慈濟香港分會執行長施頌鈴師姊說的，雖然疫情嚴重，但是要做什麼事情，志工都是一呼百應。志工梁潤雄、何俊佑師兄家中都有兩個小孩子，他們的家人都不希望他們出來，怕接觸到病毒傳染給小孩，但他們勇敢承擔。

這次物資派送面對的風險很高，對於已過花甲之年的這些師兄們不是輕鬆的事情，但是他們無怨無悔。派送過程中，更是令我們看到了疫情下的苦難。

盲人院、老人院等各種院舍，都有院友染疫，他們大多數只能留在院舍原房隔離；再加上護理等工作人員也有染疫，要維持院舍運作，人手嚴重不足，工作就非常繁重。

雖然沒能看望這些老人家，但從和各院舍的負責人、護理員、社工員、職員的接觸中，深深感受到他們對疫情的擔憂、對老人家的擔憂，也能感受到這些從業者都有一分大愛的情懷，這是最令人感動的。

前線人員看著同事陸續受感染，但依舊堅守崗位，他們都是最可敬的人。

所以在這個艱難的時期，能夠為他們提供一些幫助，透過他們把上人的愛、慈濟人的愛傳遞出去，相信我們所有的人都會覺得，所付出的一點點愛，所出的一點點力都是很值得的。

防疫物資缺乏的情況，每一間都不相同，快篩試劑、口罩、防護衣、手套、酒精洗手液……我們盡量提供支援。受疫情影響，貨運受阻，很多物品不能運來香港，蔬菜、副食品價格升了很多，基層的家庭很辛苦；志工李國富說，完成防疫物資派送後，緊接著準備祝福包，包括食物和超市禮券，送給機構分發給有需要的家庭。

人間多苦難，只要菩薩在人間，只要愛在人間，再多的苦難我們都可以克服。祝福香港，祝願災疫消弭。

將安心及祝福送到家

待人處事溫和有禮，笑容可掬平易近人，是慈濟志工王純純給人的印象；在香港第五波疫情中，她貼心積極，先是與社區志工主動聯繫機構和關懷戶，報告給訪視組，以最快速度將防疫物資送達，以解燃眉之急。

市面上出現快篩試劑搶購潮，她也一一詢問志工或慈濟會員是否需要；一位無症狀的會員因此而得知自己確診，及早治療。

有位會員收到慈濟提供快篩試劑，她的先生非常感動，提及在這個艱難的時候，他們沒能幫社會做些什麼，慈濟居然挺身快速地幫助大家。以往曾經誤解慈濟，他們不願再捐款，王純純以慈悲與智慧鼓勵會員，別因為流言停止善心，希望會員把本來要捐給慈濟的錢，用來支持其他機構，繼續發揮菩提心。此次，先生見證到慈濟善行，主動表達共襄善舉！

在王純純居住的馬鞍山，有不少志工確診。她開車去分會載回防疫物資，然後由呂美慧負責大圍和沙田區派發；馬鞍山區由仇文英、馮少蘭派送；將軍澳區由施淑卿和黃金珠取回再到社區派發，讓志工們在第一時間收到。

疫路關懷不間斷，王純純時時關心確診的法親和會員。在超市打工的蔡師姊，確診隔離期滿後檢驗陰性，雖然身體虛弱，但因為超市缺乏人手，她只能回去上班；王純純特地帶了蔡秀蓮師姊手作的防疫香包到超市探望，讓蔡師姊感動又感恩。

有會員與王純純分享，居家隔離時感覺好像自生自滅，還好有慈濟人每天關心，及王純純為她提供淨斯本草飲、檢測試劑，才能度過這疫關。

這一波海嘯式的疫情危機，不僅拉開人與人的社交距離，更對現時狀況感到徬徨無助。慈濟志工做好防疫措施，以行動付出，用無私的愛與關懷將彼此的距離拉近了。

整理・林惠鴻（香港慈濟志工）

齊心防疫 不忘環保

得知「綠在鯽魚涌」回收便利點有員工確診，有民眾在社群粉絲頁留言鼓勵打氣；營運一年來，我們深耕社區推動環保，也與市民建立了良好的關係。

撰文、攝影・林惠鴻（香港慈濟志工）

「請問今天有開門營運嗎？」「星期二在芬尼街的回收流動點有沒有暫停？」位於港島區的「綠在鯽魚涌」回收便利點，每天都接到不少市民查詢的電話，職工忙個不停。

二〇二〇年十二月，慈濟加入香港政府「綠在區區」計畫，營辦「綠在鯽魚涌」回收便利點（Recycling Stores），民眾送來資源回收物，包括廢紙、金屬、塑膠、玻璃瓶、小型電器等，可累積積分兌換生活用品；這樣的回收點由環保署委聘非營利機構在全港設立，已超過三十處。

今年元月第五波疫情爆發，「綠在鯽魚涌」回收便利點配合環保署，仍維持運作；全部員工已經接種兩劑疫苗，並採取嚴謹的防疫措施，叮嚀市民排隊時必須保持社交距離。多處「綠在區區」回收點傳出員工確診，我們更加強防護，戴護目鏡、N95口罩等，全副裝備不容有失。

環保署「綠在區區」轄下「回收便利點」滿一年，店鋪設計簡約清爽，榮獲「DFA亞洲最具影響力設計獎」大獎，環保署

二月二十六日「綠在鯽魚涌」有員工確診，為保障民眾健康，改為二十四小時自助回收服務；二月二十八日完成消毒後恢復營運。

於是推出「回收便利點」綠綠無窮——推廣期內送回收物來可以獲得六倍積分，及使用六折積分換領禮品。面對此一誘人利多，前來的民眾不減反增，完全無懼疫情的升溫！尤其是今年農曆過年前，元月二十三日甚至創下單日超過一千七百人次。

據環保署統計，綠在鯽魚涌回收便利點，在去年第三、四季，榮登最受街坊歡迎的排行榜第一名！也因此，前臺回收及儲存積分、後臺分類的所有員工，面對排山倒海而來的回收量，每天都「手」不停蹄忙碌著。農曆新年後又出現排隊人龍，來使用六折積分兌換禮物；僅是二月六日就換走三分之一的禮物，員工們忙到都說不出話了。

二月十九日到二十一日，低溫僅有攝氏七、八度，一整天下著雨，偶爾幾位民眾前來，難得有時間小坐片刻，欣賞雨景，真有點小確幸啊！

但是，終於還是失守了。

我們雖然做好所有的防疫措施，二月二十六日有一位後臺員工，快篩檢測呈陽性確診；全體員工當場做檢測，結果又多了一位呈陽性，原來早已有病毒潛伏在周遭。為保障民眾健康，現場立即封鎖，改為二十四小時在門口自助回收服務，同時暫停儲存積分及兌換禮物。有位女同事擔心連累家中三個孩子，著急地如熱鍋上的螞蟻坐立不安。

二月二十八日，我們將全區各角落消毒及噴灑霧化防護塗層，三月一日恢復正常服務，員工每天上班前必須先自行檢測，並將陰性結果在工作群組貼出。

得知「綠在鯽魚涌」回收便利點有員工確診，有民眾在我們的社群粉絲頁留言鼓勵打氣。這是營運一年來，深耕社區推動環保，與市民建立了良好的關係，也讓大眾更了解環保的重要性。

聽到有兩位同事確診，我不免擔心自己。未與我同住的兒子，在檢測中心上班，二月二十四日確診後居家隔離；白天由遠距上班的女兒在家煲好中藥，交由我下班後連同晚餐送過去給兒子。

若是我確診了，他該怎麼辦？內心忐忑了好幾天，所幸一切正常。但就在兒子痊癒後，接著輪到我及同住的兩個女兒確診，症狀輕微，只是咳嗽加上輕微發燒，精神還可以！

很感恩慈濟法親的關懷，除了電話、短訊慰問，梁榮錦師兄更親自送來防疫物資掛在門口；遠遠目送他離去，內心無言感激！兒子放假時，特別採購物資送過來。雖然我嘴巴說怎麼買了那麼多、冰箱放不下了，但內心是高興的……

疫情雖然讓彼此相聚困難，但只要一通電話、一個短訊，不需多言，就已經明白、足夠了！

從「德運輪」下船返回緬甸

昨日船長 今日志工

滯留臺灣兩年多終於返回家鄉緬甸，德運輪船長銘記慈濟志工在他們落難時的關懷，如今換他做助人的人，就從慈善開始！

撰文・郭敏姿（緬甸慈濟志工）

二〇一九年十月，貝里斯籍「德運輪」停靠臺灣臺北港，八名船員因為船東積欠薪資而滯留船上，兩年間由於薪資談判延宕、各國新冠肺炎疫情管制等因素，領不到薪水亦無法返鄉。二〇二一年九月，慈濟志工應航港局之請，就此開啟近四個月的陪伴之路，每週三前往臺北港關懷船上中國大陸、緬甸籍船員；精通緬甸語的志工蘇金國將靜思語翻譯成緬文，在一句句上人法語中逐漸解開船員困頓心境。

其中六名緬甸船員在慈濟的協助、政府單位跨部門協調下，今年元月中旬如願返回故鄉；我與同修蔡重吉等仰光慈濟志工一行人，來到一間防疫旅館大廳，為六位船員送上水果與關懷。

素未謀面、正在大廳辦理手續的船員，看見我們穿著「藍天白雲」出現，傳來一陣歡呼聲；緬甸疫情趨緩，旅館大廳短短一面雖未近身關懷，但從他們的表情能感受到船員們想念臺灣師兄、師姊的心情，當下非常感動，更珍惜身上穿的慈濟志工服。

十天隔離檢疫結束，船員們歸心似箭，家屬們也前來迎接。他們將回到四個不同省分，省際之間距離遙遠，臨別前船長奈奈翁（Naingnaing Aung）跟船員交談，像大哥哥照顧弟弟叮嚀般；船上兩年多的共患難終於結束，不捨與欣喜交集。

助人因緣來叩門

在船員們離臺前，慈濟志工陳麗雯等人最後一次關懷時，為他們別上小螢火蟲燈飾，告訴他們未來無論到哪裏，不要輕視己能，要成為幫助人的人；他們肯定地告訴志工，一定會把握機會幫助人。慈濟人點點滴滴的愛，在船員們的心裏播入善種子。

二月上旬，我們拜訪船長奈奈翁與船員肯昌（Kan Chun），了解生活狀況。奈奈翁回到仰光老家後，逢人就說慈濟，分享在臺灣遇到慈濟人的經過，他的母親杜瑪瑪（Daw Ma Ma）向來熱心助人，二〇〇八年納吉斯風災後，便曾籌款前往災區援助米糧物資；奈奈翁當時也跟隨母親前往重災區坤仰公發放。如今感受慈濟人的身體力行，助人的願心堅定，因緣也來叩門。

二月初，得知妹妹的鄰居德溫屯（Thet Win Tun）罹患口腔癌亟需關懷，奈奈翁隨即與妹妹前往探視。在了解病情與家境後，將所拍攝的照片放在船員與志工的通訊群組，希望大家共同幫忙。因此我們與奈奈翁來到德溫屯家拜訪，奈奈翁還約了住在附近的主治醫師過來一起討論。

有多年菸癮的德溫屯，去年五月檢查出臉部病灶，如今癌症已經介於二至三期，醫師評估不能再拖延，安排三天後住院切除腫瘤。

德溫屯的嘴唇已經斷裂，臉部腫脹潰爛，半年來化療多次，夫妻倆已耗盡積蓄，然而惡化情況未見改善；為了籌措手術費用，太太向親朋借了金條。緬甸政經情勢變動，通貨膨脹嚴重，二月時價五百萬緬幣（約新臺幣八萬元）的金條，未來仍需以金條還款。船員們也募了幾十萬緬幣，大家合力想幫助這對陷入貧病困境的夫妻。

我們先送上急難救助金給德溫屯，並向醫師介紹慈濟善款來自十方點滴愛心；醫師收下志工送上的竹筒撲滿，也跟德溫屯說：「這個時候您也要發願做好事，自然會有善因緣。」

慈濟志工拜訪船長奈奈翁（左二）一家人，船長母親杜瑪瑪（左三）感恩慈濟人關懷，亦與志工分享納吉斯風災援助經驗。（攝影／蔡重吉）

螢火蟲發出光芒

在德溫屯（右）等待手術時，奈奈翁（左）守候陪伴。（攝影／MA Zar Ni Khaing）

回到船長妹妹家，我們討論如何陪伴德溫屯一家人；也鼓勵奈奈翁與家人投竹筒，每天發一個好願，帶動其他人付出愛心，「面對困境，我們先做到自助，慈濟也會評估援助。」

鄰里互助下，船長妹妹跟家人、朋友募款幫助德溫屯家人生活；德溫屯手術前，和他血型相同的船長太太也到醫院捐血，作為備用血漿。我們準備了米、油、雞蛋等糧食，送到德溫屯家，德溫屯的媽媽住隔壁，一對年幼女兒就托媽媽照顧。

奈奈翁在開刀房外等到深夜，直到德溫屯手術結束；緬甸慈濟同仁也到醫院開案，提供長期關懷。我們帶去食物攪碎機，讓德溫屯療養時可以進食流質食物，養好體力準備三週後的植皮手術。

病房費一天緬幣三萬元（約新臺幣四百八十元），德溫屯的太太憂慮繳不出費用；奈奈翁用心地跟醫師討論，溝通過後，院方決定通融給予協助，五天後每天病房費只需緬幣兩萬元。

慈濟補助德溫屯部分手術費用、每月生活費、還有兩個孩子的教育補助。及時雨的到來，讓夫妻倆放下心中大石頭，奈奈翁更是感恩慈濟的幫助！

看到奔走多日的奈奈翁如此歡喜，我讚歎他做到自助助人，在鄰里亟需幫助時，先訪視、了解狀況，並帶動募心募愛，手術前後關懷案家所需，同時記錄過程，發揮了很大的功能。

「你有無緣大慈、同體大悲的精神，將這家的責任放在肩上，如同臺灣慈濟人對船員們的陪伴，很令人感動！」奈奈翁很謙虛地回答：「我很高興能按照證嚴法師的教導，成為一隻螢火蟲，幫助需要幫助的人！」慈

慈濟月刊。如何取得

歡迎到各地慈濟會所 免費索取
如需直送到府，酌收運費如下：

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

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

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

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

線上訂閱
慈濟月刊

【中國大陸四川】偏鄉學童享用淨水

撰文・葉萍、邊靜（中國大陸四川慈濟志工）
攝影・葉萍

四川涼山州喜德縣以彝族為主，鄉村學校普遍缺乏淨水設備，師生生活用水均為山泉水，雨季時水質變黃還有泥沙。慈濟啟動健康飲水計畫，二〇二一年七月至十二月分批致贈飲水機設備到喜德縣三十所學校，配合當地世代喝冷水的習慣，設定為攝氏三十五度，冬天亦可喝到溫開水，有一萬四千名師生受益。

從山下遠途運來裝設的飲水機可以穩定、大量出水，李子卿愛心小學學童好奇觀看（右圖）。以往孩子打開水龍頭直接用口喝水（上圖），志工送上每人專屬水杯，建立健康飲水習慣。

【菲律賓計順市】疫苗派對初體驗

撰文、攝影・Jamaica Digo（慈濟菲律賓分會同仁）

走進歡樂派對般的場地，有吉祥物迎接孩子們完成報到——計順市開始為五至十一歲兒童施打新冠病毒疫苗，慈濟義診中心醫護與志工去年已投入多場疫苗注射，今年二月這場是截然不同的挑戰。

孩子害怕打針，百餘位醫護及志工參加兒科注射新冠疫苗線上培訓，演練各種狀況；當天打扮成不同造型，希望讓孩子們的疫苗接種變成有趣的體驗。「我真的很害怕針頭，但是醫師很好，打很快！」瑪姬（Maggie）抹去眼淚說，媽媽泰瑞莎（Therese Lat）也如釋重負。親子拿著裝有小禮物的戰利品袋賦歸，為未來孩子恢復實體上課的校園生活提升保護力。

PHILIPPINE

【臺灣】
打包全臺愛心，馳援烏克蘭難民

撰文・葉子豪　攝影・蕭耀華

烏俄戰爭於今年二月二十四日爆發，超過三百萬烏克蘭人民逃往鄰國躲避戰火，全球紛紛展開人道救援。

外交部於三月發起「募集民間愛心物資援助烏克蘭難民」活動，開放接受民間捐贈二十類物品及十四類藥品。一箱一箱物資，民眾手拉、車運，源源不絕地送來，數量超乎預期，外交部商請慈濟支援；北區慈濟志工自三月十一日開始，前往外交部大樓投入打包整理工作。

TAIWAN

對國際賑災、急難救助經驗豐富的慈濟人來說，這次的打包整理工作有其挑戰性，由於個別民眾、機關團體捐贈物資的尺寸、規格、保存期限不同，必須一一確認、妥善分類、丈量尺寸、秤重，方能順利地交由物流業者運輸。三月二十日打包完成，總計兩萬零四百多箱，慈濟志工共動員兩千一百四十八人次，熱心民眾和外交部同仁也一起投入。外交部將這批物資寄送至烏克蘭鄰國如波蘭，再透過當地救濟單位發放。

與此同時，慈濟已在烏克蘭難民聚集的波蘭展開小型發放，勘查、援助收容所，英、德等國慈濟志工支援採購物資，另也從臺灣趕製環保毛毯送往援助。

TAIWAN

做傻事的人

環保站好不容易從無到有，
又從有到無，
佘玉雄仍堅持做環保。
她說，從來沒想過不做慈濟，
只要有一片地，蹲著就能做環保。

撰文・王燕玲（中國大陸廈門慈濟志工）

五十四歲的佘玉雄充滿力量，勇敢走出喪夫打擊，也帶著婆婆做環保走出喪子之痛。（攝影／江采曄）

酷暑的午後，陽光晃得眼睛都睜不開，大榕樹旁，廈門和通里小區七十五之一棟的樓梯下，幾塊藍色鐵皮封成一個小房間，是慈濟環保志工回收物資臨時存放點；兩幢樓之間的通道空地上，陽光被擋住，剛好用來做資源分類。佘玉雄將放在小房間的一袋袋瓶瓶罐罐往外搬，迅速倒在空地上，她說：「不要小看這個鐵皮屋，有它在，就像有個根在這裏，希望不要再被拆了。」

佘玉雄的思緒拉回到二〇一二年初冬，因市政施工，和通里部分道路封閉管制，不斷囤積的回收物資無法照常送到禾祥苑慈濟環保站。正當大家發愁時，最早響應資源回收的居民王素惠提議：「我們自己分類，直接送到附近的廢品回收站賣掉。」

一開始，先將回收物堆放在社區的兩棵樹旁；每週二下午，志工將物資拉到空地上分類，結束後清理現場，恢復原貌，再用自製板車將物資送到回收站，來回一趟要走半個多小時。

分類時，有時會妨礙車輛通行，就要趕緊挪移；有時居民提出：「這些垃圾不能堆在我家附近。」志工一次次尋覓存放點，儘管如此，大家從未想過放棄。

二〇一四年，終於在社區一個角落，找到一片雜草叢生的空地，志工當即申請用於堆放回收物資。取得社區許可後，大家動手清除雜草、整理場地，籌集資金購買水泥、地磚，在改造後的空地上，就著牆邊撐起一塊篷布，為回收物資遮雨。

只是，沒想到一年多後，因示範社區評比，和通里社區也要進行整頓，堆放回收物資的空地將改造成停車位。志工一直請求能否保留空地，讓社區居民能繼續做環保。

幾經商量，只有在空地上搭蓋組合屋，建成規範的環保點，空地才有可能不被收回，且要提供安全保證函給社區。

張杜梅、佘玉雄、吳麗永三位志工渾身「傻」膽，就這樣簽了保證函給社區居委會和業主委員會。她們彼此打氣說：「有什麼事，我們三人一起承擔。為了做環保，一定要有個落腳點。」

不到二十坪的「和通里環保點」，只花了兩天時間就搭建好了。從無到有，志工從少到多，人人一把鑰匙，環保點成了隨時可以回來的家。

原本以為可以就此天長地久的環保點，在二〇一九年年末，因社區住戶發生火災，被消防部門列為消防隱患，拆除改為社區停車場。

從無到有又從有到無，佘玉雄依舊想著環保怎麼做：「大不了就回到以前，只要有一片地，隨便蹲著也能做環保。」

不怕苦就怕人不惜資源

和通里一間無法兩人並排走的小麵包店，佘玉雄高舉著幾個紙箱走出來，麵包店老闆歐陽真真也舉著紙箱緊隨其後。佘玉雄說：「這家店面空間小，能借放物資已很好了，附近的商家都會拿來這裏放，是個集合點。」

歐陽真真在這條街開麵包店也有些年頭了，說起佘玉雄，那是讚不絕口。

二〇〇六年，在廈門工程機械廠當噴漆工人的佘玉雄失業了，那年她三十八歲，經常到歐陽真真的麵包店買麵包。歐陽真真二〇〇三年開始看大愛電視臺，有一天對佘玉雄說日存五毛錢也可以救人的竹筒歲月故事；那段時間，佘玉雄心情很不好，一聽說有好事可以做，立馬回應。

歐陽真真說：「玉雄真正是實在人，她說若是有找到工作，第一個月的工資就拿來裝大愛電視臺。也希望這份工作能有時間做志工，不管工作有多髒

和通里小區七十二到七十五號旁的空地，演繹著有無之道，環保站從有到無，卻有了無障礙的環保之道，志工有默契地埋首分類。（攝影／黃德欣）

多累。」如佘玉雄所願，她在二〇〇八年七月成為清潔樓的環衛工人，當月五百元工資全部用於裝設大愛臺，而且做一天休一天，圓了有時間做志工的心願。

從二〇一八年三月開始，和通里志工每週一上午到周邊店家宣導環保、帶動資源回收，回收量與日俱增。「這一天我是一定要在的，沒人的時候就自己做，有時候做到一、二點。做慈濟事我從來不會生氣，只問自己會不會做。」佘玉雄邊說邊朝著海嘉麵粉廠的廠房走去。

海嘉麵粉廠廠房駐著幾家食品飲料批發商，他們的紙箱、瓶瓶罐罐大都也提供給慈濟。廠區內的榕樹下，參與回收物資就地分類的志工又多了兩位，堆高機來來回回的轟鳴聲絲毫沒有影響到她們，佘玉雄單腳一跪，繩子一拉，順溜把半人高的一大捆紙箱捆實了。她說自己會常常念一句靜思好話，「心量大，福報就大」，不管遇到什麼境界，放下了，就不會去生氣。

佘玉雄來到隔壁的快遞站回收飲料瓶，但收完了還不走，說：「你們礦泉水要喝完！太可惜了，花兩塊錢買一瓶水才喝一半，賺錢這麼辛苦。」快遞小哥趕忙說：「不是我喝的，是老闆喝的。」「老闆是哪位？」「老闆不在。」「那也要轉告老闆喔！」

「水是寶貴的資源，可供人類直接利用的淡水只占地球總水量的百分之一還不到。看到沒喝完的水，我都會笑著很溫和地勸導，請他們喝完。」佘玉雄心疼地說。

刷子在塑膠瓶裏不停旋轉，她覺得這樣做一點都不麻煩，「大家這麼有愛心地撿回來，如果不清洗乾淨去做毛毯，會辜負人家的心意。」佘玉雄很嚴肅地說。

志工陳甦妤說：「即使我們覺得很髒洗不掉，她還是會把它拉，拖車拉不完，換成三輪電動車載。

各式各樣物資匯集在榕樹下、通道邊、停車場的空地上。大家各司其職，分類寶特瓶、拆紙箱、挑撿塑膠袋……嗶嗶嘞嘞、劈劈啪啪、叩叩聲此起彼伏。

其中分類塑膠瓶的流水線快速運轉著，佘玉雄不停地將瓶子放進水桶裏，裝點水，搖一搖，倒出來再敲打兩下，好似洗好的瓶子是要帶回自家用的。一直浸泡在水桶的手發白起皺，但看到瓶身仍有一點點貼紙，還是一點點摳掉，她說做環保毛毯的瓶子肯定不能沾有這些東西。

嚴格的「糾察隊隊長」

每週二下午二點，志工和社區居民提著環保物資前來和通里環保點，還有一組人頂著烈日穿梭在各樓回收物資，一趟趟來回，編織袋裝不完，拖著拖車

剪開，洗得很乾淨。她是這麼的惜福愛物，我們都被她感動。」因此佘玉雄得到「糾察隊隊長」的稱號。

「不會的事，就是學嘛。」佘玉雄單膝脆在一個回收來的方向盤上，一手按，一手靈巧旋轉螺絲刀，將方向盤上的螺絲和塑膠一一分解開，各自分類回收。

志工吳麗永一手扶著佘玉雄，讓她能穩穩地將碎紙在紙箱裏踩實。在她的心目中，佘玉雄是很有力量的人，「看到她遇到那麼大的變故，還能繼續出來做環保，沒有在我們面前流過眼淚，是個很能忍、堅忍、吞忍的人，是我們學習的榜樣。」

佘玉雄與婆婆王亞美清晨五點出門，繞著村道走上一大圈撿拾物資；臨海的翔安新店白頭社近年興起海鮮大排檔生意，產生大量酒瓶，也是她們回收的大宗。

（攝影／王燕玲）

做環保是最好的「藥」

佘玉雄看著先生留下的「情書」，談起五十歲那年，先生病危時，仍堅持不讓佘玉雄過多陪護他，要她繼續做環保。點點滴滴憶心頭，她忍不住抽噎起來，但欣慰先生走得自在、安詳，沒有痛苦。

「想慈濟的事情，想著要去哪裏收環保，沒時間想自己的事，煩惱也忘記了。」佘玉雄覺得這是最好的「藥」。

在農村，白髮人送黑髮人，還是長子，對婆婆的打擊極大，佘玉雄每週回翔安新店白頭社的婆家住上兩天，陪著婆婆阿美在村中拾撿可回收物，讓她有機會走出去多跟大家交流。

滿頭銀髮配上紅色碎花布衣褲，神采奕奕的婆婆阿美帶著佘玉雄，拉著小巧的拖車，帶上麻袋與繩索，穿過紅磚瓦房的小巷弄，開始美好的晨旅。

婆媳兩人一路走，不時翻翻村道邊的垃圾桶，一無所獲。「今天出來比較晚，環衛工人已經把東西都清走了。」婆婆惋惜地說。

路邊牡蠣殼堆成的小山，夾雜著廚餘垃圾，散發出陣陣惡臭；婆媳埋首在其中，看看是否還有可以回收的東西。

扒扒草叢，花兒笑，狗尾巴草俏，婆媳倆說說笑笑，不覺已繞著村子走了一大圈，來到村裏的玉石廟，把回收來的玻璃瓶暫存在廟邊的大榕樹下；拾到的紙箱、瓶罐則帶回家中，集到一定量時，再由翔安的志工載走。

才剛坐下吃早餐，涼快一會兒，就接到大排檔有酒瓶可回收的電話，婆婆說：「趕緊走。」

日頭正豔，大排檔裏滿場狼藉，酒瓶到處散落。婆婆拾起酒瓶裝入網袋，酒瓶碰撞發出的聲響，她聽著覺得像唱歌。「以前待在家裏，想東想西沒事做，煩惱一大堆。若沒做環保，就得愁眉苦臉到『走掉』。」婆婆邊紮緊袋口，邊樂呵呵地自我調侃，「出來做才會清心，做環保像在玩，消磨時間。」

她倆拉著一車滿滿當當四網袋的酒瓶外加一網袋的易開罐，還有紙箱，依舊經過牡蠣殼堆成的小山，眼尖的婆婆，發現又有新的垃圾袋，爬上山將裏面的東西倒出，「不倒出來，怎麼知道有礦泉水瓶啊。」婆婆很有經驗地說。

婆婆雙手抱起一網袋的酒瓶，朝大榕樹大步走去，提起來倒下去，微喘著說：「力是訓練出來的，以前一點力氣都沒有。有一日做一日，瘋的、憨的也是這樣過。」右手疼痛無力的婆婆說她沒有硬撐，因為做時就忘記疼痛，若閒著沒事，就會想起痛了。

那天，天很藍很藍，海岸線拉得很遠很遠，婆婆與玉雄的悲傷，都看不見了。

從三十年酒癮清醒

近三十年的酒癮，
讓賴進聰懊悔醉後醜態百出，
讓媽媽傷心，讓孩子受苦，
也讓妻子打算一走了之……

撰文・施金魚（南投慈濟志工）
攝影・潘常光（南投慈濟志工）

賴進聰不願再做後悔的事情，認真做環保，對自己好、對別人也好，做的當下會感覺很踏實。

「我和同學相邀到酒店打工、當圍事。」賴進聰說，「喝酒、打架，錢賺得快，去得也快，換來的是許多不良習氣。」

一九九九年九二一震災後，爸爸健康走下坡，賴進聰回到埔里老家，接下祖傳三代的國術館，也娶了來自越南的潘紅絨。但他貪杯依舊，只要人家一誇讚：「你都喝不醉，怎麼這麼厲害！」他更自鳴得意、喝得愈兇，朋友都戲謔：「你可以當公賣局的股東了！」最後他往往以醉倒收場。

有時宿醉未醒，又出門喝酒；或連喝三天，然後在家躺個兩、三天，待體力恢復又再去喝。一次酒醉後摔倒，潘紅絨將他送醫，護理師問：「他是你先生嗎？剛才打點滴時，他還跟我說：『兩罐五十八度（高粱酒）的啦！』」潘紅絨聽了又氣又無奈。還有一次他酒後開車撞到人，是媽媽出了一大筆錢賠償才了事。

從十八歲開始喝酒，日日沉迷於酒國，家人總是掛心他在外頭的安危，惶惶不可終日。「當初嫁到臺灣，就是想擺脫過去的苦日子，沒想到卻嫁了一個酒鬼。」潘紅絨身心俱疲，幾次想要一走了之，卻又放不下孩子。其實，賴進聰清醒的時候也會懊悔，尤其常有朋友告訴他酒後的荒唐事，讓他感到羞愧。

忙別人的事好過去喝酒

二〇〇九年，媽媽頻繁出入醫院，一度在手術後陷入昏迷，讓他心如刀割，他為媽媽捐善款植福。後來媽媽的病情好轉，他也有行善的念頭，二〇一一年主動找到慈濟埔里聯絡處，在志工邀約下參加歲末祝福經藏演繹，這個新奇的體驗，引領他加入了社區志工行列。

慈濟十戒之一是「不飲酒」，擔任鄰長的他在鄰里長聚會被邀酒時，還是沒有勇氣說不，但不免懊惱：「媽媽生病，不能再讓媽媽為我擔心了！」二〇一三年他婉拒續任鄰長，參加慈誠隊員培訓，嚴守戒律的約束。

培訓後，每當接到勤務邀約，他時常將國術館的大門一關，當志工去。潘紅絨在家附近的早餐店工作、照顧臥病在床的婆婆，整天忙得團團轉，先生卻是去忙別人的事，她實在無法認同。但轉念一想，先生做慈濟總比去喝酒好。

賴進聰日日歡喜付出，身旁又有志工時時給他正能量，這一年他成功擺脫三十年的酒癮，找回了自信心。潘紅絨有感而發：

「如果沒有慈濟，可能我們就分手了。」隔年，賴進聰接下慈濟人醫會幹事，慈善個案訪視、兒童成長班隊輔、慈誠懿德會的慈誠爸爸等，只要哪裏有需要，都能看到他的身影。

原本讓潘紅絨擔心的家業，也有了轉機，她報名推拿課程，老師得知她是新住民，特別傾囊相授，讓她順利拿到國際整復師的證照。「現在先生出去做慈濟，有時候我一個人跑前跑後，幫人推拿、貼藥布，從早忙到晚，心裏很踏實！」潘紅絨說得眉眼都笑了。

夫妻理念一致更好溝通

每天一早，賴進聰端坐電視機前聆聽證嚴上人開示。過去他以為做人只要不害人就好，聞法之後才知道五毒——貪、瞋、癡、慢、疑之可怕，更注意自己的起心動念。他漸漸收起自以為是的個性，學會感恩、尊重家人，女兒說：「以前爸爸很愛生氣，現在會好好跟我們講。」

賴進聰帶領孩子做環保、擔任小志工、參加浴佛等活動，「讓孩子盡量接觸善的人事物，就不擔心他們會學壞。」

早上兩個孩子上學去，夫婦倆一起到環保站做分類，九點再回家開門做生意，假日則開環保車一起載回收物。慈濟人醫會定期到移民署南投收容所舉辦義診，潘紅絨常去協助翻譯，「為語言不通的同鄉服務，讓他們順利看病，他們開心，我也很開心。」

潘紅絨在二〇一九年參加慈濟委員培訓，夫妻同師同道，「現在我們理念一致，更好溝通

潘紅絨與賴進聰共同撐起一個家，也支持彼此投入志業。

了。」從小跟著做慈濟的兒子，也從慈濟中學一路念到慈濟科技大學，讓夫妻很安心。

如今，賴進聰夫婦感受到人生未曾有過的幸福，但他們不以一家子的幸福為滿足。潘紅絨為客人推拿時說慈濟，許多越南姊妹也會藉著去推拿時向她訴苦或請教，她分享上人的法，給予安慰與鼓勵。

潘紅絨發願接引越南姊妹做慈濟，「我們來臺灣沒有親人，如果她們加入慈濟，慈濟就可以成為她們的娘家；遇到困難或委屈，也有慈濟人可以幫忙了。」

上人的開示刻在賴進聰的心版上，他時時提醒自己消除過去累積的習氣，還要當苦難人的守護者，就像媽媽當年守候自己一樣，希望有一天能接引他們同行菩薩道。

「慈濟改變了他，也豐富了他的人生。」和他一起當志工的吳鼎隆不禁讚歎：「慈濟的每一步他都跟得緊，而且對人客氣、和藹可親，他是一個真正的人品典範。」

過去，他是一個酒鬼。現在，他是一個人人讚歎的典範。他是賴進聰。

推先生出門做慈濟

口述・潘紅絨

我十八歲嫁來臺灣，為了先生喝酒的習慣，我們常吵架、打架，頻率愈來愈高。我在臺灣沒有親人，往前走下去很難，退回去也不行，因為我有兩個小孩，進退不得，很苦。而且還不只我和先生苦，孩子和家裏的長輩也苦。這幾年來薰法香入經藏，回想當時的我們很像窮子，在苦中等待是否有人能拉拔我們脫離苦海。

那時我打算，等到孩子長大，我就要離開。後來婆婆往生，慈濟人來助念，他們之中有幾位年紀都很大了，還是穿著整齊莊嚴來幫忙我們。我就決定我們來依靠慈濟，我去學推拿，來護持先生，師兄師姊來拉他，我也幫忙推他進慈濟。

如今有客人來我們家推拿，聽到我先生在外面和孩子或客人說話，會說同樣是越南人嫁來這裏，我最好命；我問為什麼？客人說你先生有耐心、脾氣好，小孩又乖。我說你看到的是現在的我們，沒看到以前的我們——人家工作是週休二日，先生則是喝酒只週休二日，一天兩包菸，過年還增加一個活動去打牌，不回家睡覺。

客人說我很會管，把先生管到這麼乖，我說是慈濟的。如果我管得住，我還會苦了十幾年嗎？

用打人的雙手擁抱愛

撰文・寧蓉（花蓮慈濟志工）
相片提供・慈濟莫三比克聯絡點

「曾經疑惑我的人生為什麼這麼苦，也用暴力傷害人。現在我用雙手去擁抱人，原來我是有能力去付出的。」——阿梅里亞

如果，每天要往返約五十分鐘，才能帶回一桶水供日常使用，你願不願意把水分給別人？或者，從住處到慈濟會所，要步行兩個多小時，再搭四班公車，會持續去嗎？再如果，當一手斷了，繼續用另一手做慈濟，嘴巴也可以說慈濟。你，願意嗎？

在靜思精舍上人會客室中，莫三比克的蔡岱霖師姊為大家分享一個特別的故事，故事中的主角，是莫三比克馬普托地區鄉間村民心中，曾經的「惡霸」——阿梅里亞（Amelia Fabiao Chirindza）。

怒看世間　加倍奉還

位於非洲大陸東南部的莫三比克，是世界上最貧窮國家之一。出生在貧困家庭的阿梅里亞，沒有上學念書的機會，從小受到家暴的她，為了離開家而早婚，並一度從軍，卻在軍中遭受磨難，退伍後被丈夫拋棄、甚至被逐出家族；為此，她心裏充滿怨恨。每一次有人嘲諷或侮辱，她採取的反應便是動手打人，甚至在衝突中曾經揮刀傷害對方，因為「比較兇，人家就會怕。」凶暴的形象，讓許多人畏懼。

對於生活中的苦，她靠著酒精和香菸來麻痺自己。一次跟村裏一位異性喝酒時，在酒精的迷茫下，差一點遭性侵，幸好成功逃脫。她很憤怒，心想：「你怎麼可以這樣欺負我？」

復仇怒火在心中愈燒愈旺，一天夜深人靜時，她偷偷跑去對方住家放火，想要「把他燒了」；那人驚醒後幸運逃離火場，僅受皮肉傷。警方找不到縱火者，無法破案。當時的她，認為自己並沒有犯錯。

在獨子犯罪入獄後，她扶養兩個孫女，情緒非常不穩；二〇一三年，慈濟志工聽聞她的狀況，主動關懷，熱情邀約她來馬普托「慈濟的家」參加共修。蔡岱霖到現在都還記得當時的情景，「她不信任別人，眼神非常凶惡。」

沒想到，在慈濟的家，她聽蔡岱霖分享證嚴上人的開示及慈濟十戒，聽得入心，此後也開始來參與活動。幾次聽志工翻譯上人開示，有一回主動舉手分享，說她一直不明白，「為什麼自己的人生遭遇到這麼多的苦？」

那段時期，上人持續講人心的「貪、瞋、癡、慢、疑」五毒。大家聚在一起分享心得時，阿梅里亞坦承：「其實，這五毒，我都有！」她說她這麼苦的人生，就是因為「一直在造業，過去可能做了更多。」

上人的法，點亮了阿梅里亞的心燈，讓黑暗迷茫的心明亮起來。恍如夢中驚醒，她這才發現，自己曾經做出許多錯事。

她感到很慚愧，當眾流下懺悔的眼淚，開始反思：「我該怎麼辦？難道這輩子，沒有辦法改變嗎？」

如夢初醒　當眾自首

聽見上人教導大家，要懂得去付出，「做來囤，不是做來抵」，讓阿梅里亞也慢慢去理解，佛法所說的「因緣果報」，自己應該要放下惡念，痛下決心去改變。「有願就有力」，她勇敢跨出第一步。首先，不再抽菸、喝酒，同時開始在村鎮關懷別人。

每一次的共修，透過《靜思語》，阿梅里亞明白了一個又一個做人的道理，也慢慢有了信心跟大家分享心得。她沒受過教育，不識字，但真誠地拜託慈濟志工教她認字，因為自己一定要把《靜思語》繪本裏上人說的話讀出來，「希望能夠跟別人分享。」

令蔡岱霖印象深刻的是，有一則《證嚴法師說故事》影片，讓阿梅里亞感到震撼。故事講述一位富人，因為自己的傲慢、各種惡習，最後失去所有的財富。

這故事對阿梅里亞影響很深。她重新審視過往，同時也看見自己的惡習。在持續投入訪視關懷、共修聞法的過程中，深深覺得對不起曾經被她傷害過的人。在二〇一九年即將回臺灣，接受上人祝福並受證成為慈濟委員時，更感到懺悔。

她用虔誠的心跟大家分享：「我即將要成為上人的弟子了，這件事情，我從來都沒有做好，我一定要去跟他們道歉求原諒。」

於是，阿梅里亞主動來到她用刀傷害過的婦女家，及被她縱火的村人家，真誠道歉，祈求原諒。

兩人非常生氣，告訴阿梅里亞：「不可能，我們不會原諒你！這樣根本沒有要道歉的意思！」

阿梅里亞誠懇地問：「我應該要怎麼做？」

兩人要求她向員警自首，並召集全村，再向他們兩人道歉。

阿梅里亞甘願接受，並找到酋長、村長，召集全村人；在大樹下，當著員警的面，對所有人講出自己過去做的種種壞事，並祈求大家的原諒。

她同時坦白告訴員警，當年那個縱火的人，就是她。

這樣的勇氣、虔誠的懺悔，令現場每一個人激動不已，終於相信她是真心懺悔，得到眾人的諒解；員警深受震動，從寬處理，最後並沒有逮捕她。

之後，當村民之間發生衝突和紛爭時，員警都會打電話請她出面幫忙調解，因為阿梅里亞自身的故事，是最好的勸導。

阿梅里亞說：「現在員警已經成了我的好朋友，我也跟他們分享上人的《靜思語》。」

物資有盡　愛不枯竭

阿梅里亞以耕種維生，撫育兩個孫女；去監獄探望兒子時，也不忘帶上《靜思語》繪本，與監獄工作人員及兒子分享。因為媽媽的教導與帶動，兒子點點滴滴地改變，也表示希望出獄後跟著媽媽來慈濟，做志工。

心轉境轉，家人跟著改變。阿梅里亞說，其實她真正要感恩的，是慈濟大家庭「這樣的包容我、接納我。」

「在村裏，大家都知道我是一個惡霸。過往大家嫌棄我，不敢靠近，但是慈濟家人卻真心對待我，陪伴我，讓我真正的改過。」

莫三比克屬熱帶草原氣候，常因氣候乾旱而缺水。幾年前，臺灣慈濟志工來到馬普托參訪慈濟會務，也前往馬虎博地區第一顆本土種子志工——阿梅里亞的家拜訪，才知道她生活的辛苦。

大家行經偏僻的草叢莽原，抵達阿梅里亞用木頭及泥土搭蓋的住處，屋內沒什麼家具，只有

阿梅里亞與兩個孫女在馬普托的住處簡陋，生活雖苦，但她總是願意幫助比自己更辛苦的人。

一個隔間，放著一張床，旁邊是茅草搭建的廁所。平日的生活用水，要走二十幾分鐘路程，去池塘或河邊取水；水質渾濁，提回家需要靜置才可以使用。每桶水得來不易，但阿梅里亞將水分給附近一老一小相依的鄰居，真誠關心、照顧他們。

問阿梅里亞生活這麼辛苦，為什麼不接受幫助成為慈濟照顧戶？

阿梅里亞一臉認真的回答：「如果我成為照顧戶，領的物資總有一天會用完。而我做志工，付出愛，會得到更多的愛。上人完全轉變了我的生命，上人教我學會用有限生命去付出，原來，我是有能力付出的。不要以自我為重，要先為別人著想，要用無私的大愛去

中部雅瑪郡二〇二〇年風災，阿梅里亞（右二）帶領志工勘災、供應熱食，發放白米時關懷受災居民。
（攝影／蘇柏嘉）

原諒、去愛、去關懷。我希望，更多人跟我一樣，因為這樣的改變，變得更快樂、更平和。」

在阿梅里亞的影響與帶動下，至今在馬虎博地區已帶出五十二位志工，照顧超過三百多位照顧戶。

分享好事　見人就說

九年來，阿梅里亞改往修來的過程，一點都不輕鬆，甚至可以說是非常不容易。

為了了解阿梅里亞平日如何來慈濟會所，志工們隨著她回家，親自走一趟她走過的路，體驗求法艱辛。

從馬虎博住處到慈濟的家，單程開車就要兩個小時，貧困的阿梅里亞並沒有車，只能靠走路和搭公車。每一次共修，她凌晨約三點二十五分出門，摸黑走去車站，中途要涉水過河，路程約需二小時二十分，之後再轉搭四班公車，才能到達慈濟的家。

但「心近路不遠」，阿梅里亞並沒有覺得苦，也從不抱怨。她渴望來到慈濟的家付出，也認為有因緣學習上人的法很難得，要把握。

上人說：「見人說慈濟，見人說環保。」阿梅里亞「依教奉行」，也跟另一位精進的志工保羅一樣，在步行的二個多小時裏，只要看到人，就上前分享、邀約，等公車的時間，她也邀請其他人一起來慈濟的家學習。

靜思語：「人生富足之道，不在於物質，而在於自心。」已深植在阿梅里亞心中，她也更用心去愛別人。

二〇一九年，強烈熱帶氣旋伊代重創莫三比克、辛巴威等國家；慈濟在莫三比克中部重災區急難救助後展開重建，需要慈濟人常駐支援，阿梅里亞主動舉手發願，從南部馬普托移居中部做慈濟，「要把慈濟精神帶到當地。」

沒想到，她剛去中部災區第一週，在雅瑪郡村子拜訪村民介紹慈濟，回程路上被超速的機車撞倒，左手臂受傷骨折，緊急送醫打上石膏。

但阿梅里亞並不想回鄉休養，「才剛從南部上來，要做的事情那麼多。」蔡岱霖想到上人的教導：「我們要去看有的，不要去看沒有的。」鼓勵阿梅里亞：「你還有另一隻手，可以做事啊。」

阿梅里亞馬上回答：「對，而且，我還有嘴巴可以跟人家邀約做慈濟。」

有一天，阿梅里亞說，她其實對撞倒她的人「很不好意思。」如果是以前，她一定會很生氣地怪對方，可是現在，她想到的是對方應該也被嚇到，而且他的腳也受傷了。

阿梅里亞到處打聽撞她的人，她說不是要「算帳」，而是想要向他道歉，「是我自己走路不小心，害他撞倒我。」

靜思書軒
JING SI BOOKS & CAFE

草木有靈人有情

淨斯本草
大地蘊草木 滋養眾生身
JING SI HERBAL

天然草本益身心

由慈濟醫學中心中西醫合療研發團隊
融合傳統經驗與現代科技
與靜思團隊共同開發淨斯本草系列
全方位守護每一個人

淨斯本草飲(14gx12包)

由研發團隊嚴選出
八種中草藥
期盼大眾保養身體外
也感受到祝福，身心安康

淨斯本草飲
濃縮液-盒裝(15入)

方便攜帶，隨開即飲
或加入200-300 ml溫熱水
攪拌均勻後，即可飲用

淨斯本草滴露

含天然植物濃縮精萃
補充多種人體所需營養素

淨斯本草滾珠露

純植物萃取精華
方便隨身攜帶
放鬆舒緩心情
感受到草本正能量
隨時伴隨自己

淨斯本草淨皂

結合八種本草入皂
本草顆粒紋路清晰可見
天然原料不破壞生態
用愛皂福，用心護大地

阿梅里亞認真精進、豁達寬大的胸襟，給同行的馬普托本土慈濟志工，更給雅瑪郡當地新進的志工，很大的震撼教育。哪怕她的生活還是很貧困，但阿梅里亞說，在慈濟，她看到還有很多人比自己更辛苦，「其實，我還有能力，可以幫助別人。」

如今六十六歲的她，希望能夠把握人生，做慈濟做到最後一刻。而她的故事，也影響啟發了更多人的愛。

「現在我們可以看到，阿梅里亞幸福又可愛的笑容，大家常常覺得她的笑容『很療癒』！」蔡岱霖感恩上人的耐心教導，慈濟志工溫暖無私的長期陪伴，讓阿梅里亞重新做一個全新的人，勇於付出，愛永不枯竭。 慈

阿梅里亞（中）二〇一九年來到臺灣受證成為慈濟委員，蔡岱霖（右一）見證她的改變。

（攝影／梁榮為）

受用的一句話

當靜思語走入校園

「師姑，我跟爸爸、媽媽說『生氣是短暫的發瘋』，他們就不吵了。」「師姑，我回家有隨手關燈，我說這樣是愛地球，姥姥就誇我。」在孩子心田播下善的種子，會驚喜看到希望的新芽。

撰文・林雪儒（花蓮慈濟志工）

慈濟教師聯誼會成立至今將屆三十周年，多位志工在今年二月十五日來到靜思精舍，向上人報告集結歷年來靜思語教學的成果。我回想在二〇〇七年，參加上海慈濟舉辦的「大愛媽媽班」，一群來自臺灣及其他國家的華人女性，離開職場隨夫奔赴上海。年齡相仿的婦女因為這個課程齊聚一堂，學習靜思語「五段式教學」，大家最先收穫的是快樂與充實。

想在上海走入校園並不容易，所以大家學習之後，都是用在教育自己的孩子。

「媽媽，為什麼都是我在做？妹妹和弟弟怎麼都不做？」五年級的大兒子邊做家事、邊感到心理不平衡；弟弟、妹妹時常耍賴，所以最後都是他一個人在承包。

「師公上人說『多做多得，少做多失』，你幫忙做家事很棒，他們不乖，我會要求他們。」

我用一句靜思語安撫他，大兒子聽著乖乖的再去洗碗、擦地，手上做著事，嘴上還不忘叨念著：「多做多得，多做多得……」

小兒子肇元到了就學年齡，進入上海長寧區的公立幼兒園；那陣子慈濟在昆山包愛心粽義賣，支援偏鄉助學和希望工程，我買了三串愛心粽，送給學校的師生享用，順便跟老師提到這個愛心粽的來由。

老師聽了很感動，我於是提議為孩子們辦一場與環保有關的活動。二〇一〇年環保議題在上海很前衛，家長紛紛表示支持。

那時我才加入慈濟沒多久，資深的志工們知道有這樣一場活動，大家同心協力一起規畫。課程首先以〈一個乾淨的地球〉手語帶動唱開場，話劇「環保孫悟空」及環保十指口訣、「化廢為寶」手作DIY相框，讓親師生收穫滿滿。之後教育局舉辦校際環保比賽，學校還央請我們讓他們以「環保孫悟空」小品參賽。

隨著孩子即將畢業，邀集同班的家長再辦了一場愛灑活動，還有環保分類實作。很多家長第一次聽聞上人的開示，內心觸動很大；孩子跪地奉茶的孝敬之舉，一改在家小霸王的姿態，家長感動得頻頻拭淚。活動之後，四位家長白天有空閒，便隨我一起參加慈濟的活動。

孩子畢業了，是不是意味著走進校園的機會就此停止？我不想放棄這個好不容易才開啟的因緣，便再向老師提議。

老師很歡喜：「這是很好的品格教育，但肇元畢業了，我還在想肇元媽媽和慈濟是不是就不會再來了。」原來我們都有相同的想法，只差開口問一句。

邀集志工重新走進校園，各班老師耳聞有這樣的品格教學，都爭相邀請我們，中、大班的孩子成了我們愛灑的對象。

「大愛引航」教材及大愛電視節目《唐朝小栗子》、《地球的孩子》以及小品話劇、布偶，成為我們帶動靜思語的最佳工具。一時間，社區志工都想把靜思語教學推進自己孩子的學校。

稚子啟發愛

年幼孩子的心靈清澈無染，在他們心田裏播下愛的、善的種子，他們很快就會展現。

「師姑，我回家有隨手關燈，我說這樣是愛地球，姥姥就誇我。」中班的小男生，舉手向慈濟志工報告，他在生活中力行的環保。

上海慈濟志工二〇一一年進入幼稚園帶動環保，林雪儒（左）與小朋友互動。（攝影／許堯）

「師姑，我爸爸、媽媽在吵架，我說『生氣是短暫的發瘋』，他們就不吵了。」誰家沒有點爭吵，可愛的小孩開心他可以用一句靜思語勸阻父母的爭執。

透過《一支鉛筆心》的影片，讓孩子們看見自己的幸福，也看到甘肅孩子求學的艱辛、匱乏的資源和對知識的渴望。臺灣的師生曾為此發起捐助書包、文具的行動，孩子們看著心裏很觸動：「為什麼不買新的筆？」因為沒錢買啊，孩子。

一名大班的小女生下了決心，回到家她幫爸媽捶背，請爸媽給她一點「辛苦費」，她要助人。她把父母給的二毛錢交給老師，說是要幫助甘肅的孩子。

老師誇讚小女孩的這分善念，並在班級裏放了一個存錢筒，同學們紛紛參與這個善舉；從發起到畢業前的一個多月，一共募得十七元五角人民幣（約新臺幣七十八元）。

「雖然錢不多，但這是孩子們自發的，所以我覺得特別有意義，我相信您聽到一定會很開心。」班導師轉給我這筆善款，我欣喜若狂，努力還是能看到希望。走進校園的過程中難免有磕碰，但這樣的結果對我是最大的鼓舞。

園丁的使命

在過去的三十年間，靜思語教學不僅在臺灣，也走入海外的校園，撒播愛的種子，接引了不少志工。

在上人會客室裏，我聽著教聯會師們報告團隊集結的成果，才深刻感受，最初有這麼一群慈濟教聯會的老師發心立願，用自己的專長把靜思語化成一個個教案，才有我們後來的靜思語教學模版。

上人說：「時間過得真的很快，盤點自己的生命所剩不多，打從內心的著急，過去撒了那麼多的種子，這些種子有入土、有發芽嗎？過去散播種子的人在哪？這些老師就是園丁，有沒有回頭關心，這才是負責任的園丁。」

隨著歲月的流逝，上人要我們不能只是一直向前走，要記得回頭看看撒下的種子是否發芽茁壯，時時刻刻都要關心。不禁慚愧自回臺後，再沒回頭看看當年那些人。

老師的使命絕不是退休即止，一日為師，終身為師。過去那段大家一起推動靜思語入校園的歲月，上人說：「當時老師用心地教育這代的人，受慈濟教育的人，人生觀和生活品質都很優秀；而慈二代、慈三代要好好教化、要優化，要保持優良。」在在提醒我們莫忘那一年、莫忘那一人、莫忘那一件事，繼續不間斷地執行老師與生俱來的使命，這才是園丁的生命價值。 慈

討厭啦！好好吃喔！

★創意蔬菜抽拉圖卡＋中英雙語＋注音設計
★有趣又好玩，適讀年齡廣，耐讀性更高！

集結臺灣優秀的繪本插畫家，
聯手打造一系列以蔬果
為主題的食育繪本！

首波「討厭啦！好好吃喔！」系列，
挑選胡蘿蔔、茄子、青椒、苦瓜等10種
孩子普遍不喜愛吃的蔬菜，
打造出各種富想像力的故事，
引發孩子想吃蔬菜的興趣。

每本定價：450元
每本均56頁/22.7X22.7cm
精裝附抽拉卡

經典

「覺性的宗教」對人類和平應有的使命

「覺性的宗教」，強調每一個人都有覺性的主體，
是以人的生命為啟動點，以天地為場域，甚至擴及於十方法界的哲學。
而所謂宗教最重要的是：喚醒你那覺性的主體，
彰顯出交光互網，自照照人，己立立人。

撰文・林安梧（慈濟大學宗教與人文研究所教授）

這些年來，我常用「覺性的宗教」與「信靠的宗教」來作為東西方宗教的對比。這是說，東方是以「覺性」作為終極點，西方則是「信靠」。這是宗教類型的分別，是研究宗教所必須要用到的方法。

「覺性的宗教」強調每一個人都有覺性的主體，而所謂宗教最重要的是：喚醒你那覺性的主體，彰顯出交光互網，自照照人，己立立人。以儒道佛三教來說，可匯歸到「明心見性」，彼此因而能夠共生共長，共存共榮。顯然地，三教都是以人的生命為啟動點，以天地為場域，甚至擴及於十方法界的哲學。

「信靠的宗教」是以那超越至上、絕對唯一的人格神為終極目標，強調對上帝的絕對臣服，而不是覺性的根源喚醒。但當世俗人們的現實力量生長到了一個地步，加上近現代所興起的國族主義，民族國家，就容易產生嚴重「道的誤置」（misplaced Tao）的後果。

這是指人們由於現代性造成的權力與龐大現世的利益，誤認為自己可以取代，甚至代替上帝發號施令。原來基督教經典說：「我就是真理、道路、生命」，在人們自由意志、國族主義精神的高張底下，擴張主義興盛起來了，殖民主義仍然方興未艾。儘管到二次大戰後有所收斂、調整，但骨子裏世界的霸權邏輯卻不曾停歇，這個世界竟然為著絕對、專制的權力中心，深染暴力性的意識形態在鬥爭著，拚得你死我活，毫無人性。

烏俄戰爭讓流離失所的難民，在攝氏零下的氣溫被迫要逃離自己的家園，是何道理，真是天道寧論。宗教的修持，以人品為典範，才能文史真流芳，這才是真正的人文。以人生為宗旨，以生活為教育，這才是彼此可以融通的宗教。宗教融通、文明互鑒，人們彼此相知相惜，但願這世界無災無難，天下平安。現代性之後，「覺性的宗教」必須主動開啟更多的宗教對話與文明交談，讓世界真正能邁向和平。

撰文／釋德侃　內文照片／花蓮本會提供
題字／林美娥　刊頭攝影／黃錦益

2/1~2 真誠的愛，緊密的情

《農正月・初一至初二》……

【靜思小語】以長情牽起長遠的因緣，將開闊的大愛廣披天下。

心、時時立願，走入人間、利益人間，菩薩道上步步精進。

一年一度農曆年節，人人歡喜過年，但是受到入境防疫隔離影響，許多海外遊子只能暫緩回家團圓的腳步。上人於志工早會安慰海外的慈濟弟子，雖然地理距離相隔遙遠，但是彼此的情仍然很緊密；師徒之間的法親之情是生生世世的，慈濟人同心、同志願，要在各地殷勤精進行菩薩道，把「覺有情」的清淨無私大愛與長情推展到很廣大的範圍。

上人提到昨天與約旦、土耳其慈濟人在視訊中見面，看到一群很純真、很可愛的敘利亞孩子，他們從幾年前跟著父母逃難，親眼看到血淋淋的戰爭景象，度過一段悲慘的逃難生活，逃到約旦或土耳其也過得很困苦。慈濟人接案關懷、幫助時，孩子都還很年幼，昨天看到他們都長大了，而且穿起慈濟志工背心，跟著慈濟人去當志工，扶助年長者、病弱者。

幾年來慈濟人與當地居民以及幾個人道組織很合心，共同幫助苦難的敘利亞孩童。上人說，人心有愛，願意付出，還要有因緣，感恩在約旦有陳秋華師兄，在土耳其有胡

有愛也有因緣

農曆壬寅年正月初一，上人於早課後開示：「時間分秒飛逝過去，每過一秒，我們應該讓慧命成長一分，分分秒秒都要精進，不可放逸！要成就道業，非把握時間不可；時間成就人間的一切，大自然的生機隨著時間遷變，人的生命也隨著時間漸漸減少，唯有慧命長存。我們要在日常生活的人、事、物中體會道理，不斷用心精進，直到對人、對事、對物都能圓融，也就見證我們的慧命成長。」上人期勉大家日日發光中師兄、余自成師兄等人，才能讓這一群逃難的苦難人得到慈濟的幫助，得以身心安穩。

土耳其滿納海國際學校的孩子受到慈濟人的啟發，也會省下零錢存到撲滿，只要知道哪裏發生災難需要救助，他們就會把存了一段時間的撲滿捐出來。上人說，雖然孩子們力量有限，但是他們想要救人的這分愛心很寶貴，代表他們心中有愛，懂得道理，沒有辜負老師們與慈濟人的愛心教育。

「昨天聽敘利亞孩子讀靜思語，唱〈一家人〉，雖然是用他們的語言表達，可是看到他們比手語，就覺得很親切，這分長情大愛從臺灣已經拉到中東，相信他們會永遠記得這分情。」

上人說，透過翻譯，自己能了解敘利亞孩子們的分享內容，孩子們也了解自己所說，所以要感恩現代科技即時傳訊，也很歡喜彼此都很真誠，雖然語言不同，可以「用眼睛聽」、「用耳朵看」而心意相通。假如沒有全球慈濟人長年累月的付出，豈能有這分長情牽起如此長遠的因緣？哪有這麼開闊的大愛廣披天下？感恩慈濟人長久以來為人間的奉獻，祝福大家新年好，來年也要把握因緣，福慧雙修。

菩薩願力不斷

紐西蘭、泰國、尼泊爾、印度、斯里蘭卡及南非慈濟人，接連透過視訊向上人拜年。

上人感恩潘明水、張敏輝、施鴻棋等多位南非慈濟人，在過去二十多年來深入耕耘，讓許多貧苦居民得到救助，更進一步翻轉手心，成為付出助人的人間菩薩。

南非本土志工跟著慈濟人上山、下鄉做慈善訪視，邊走邊唱歌的快樂情景，讓上人印象深刻。「希望由你們帶動出來的資深本土志工，也能就地帶動其他志工，將法脈精神落實在南非。雖然幾位菩薩已經返回臺灣定居，不過與南非還是有很深的因緣；現在有年輕一輩承擔，資深慈濟人不可中斷這分緣，要繼續陪伴他們，替師父傳法脈，讓年輕人的道心更堅固，才能夠就地播種。」

上人以種樹形容法脈傳承，所播的是大樹的種子，要讓種子確實播入土中，就要好好陪伴，適時灌溉法水，用法水滋潤人人的心地。「你們要經常與南非的年輕人聯絡並鼓勵他們，連結好法脈；已經定居臺灣的人，要回來花蓮看看師父。我們過去生有因，這輩子有緣，這分因緣要延續到來生來世，菩薩願力持續不斷。」

返回精舍過年與協助防疫事務的志工，向上人告假。（2月2日）

分享心路風光

二月二日，新加坡、越南、辛巴威等國家地區慈濟人視訊拜年。聆聽中國大陸華西慈濟人分享，上人對眾開示：「你們聞法、讀書，在慈濟的任何一本書裏，都可以『聽到』師父的話，而且只要收看得到大愛臺，也可以從中吸收靜思語。現在科技很發達，全球慈濟人在不同的地點都可以及時聯絡、相互勉勵，看見彼此都是一心一志行菩薩道。就如你們此時的分享，線上的全球慈濟人都聽到，也看到你們很用心做資源回收，做得受人肯定。」

上人說，環保是現在人間的大問題，所以很需要啟發大眾的環保精神，改變生活習慣，淨化污染的空氣，還有一個很重要的方法就是「素」，要戒慎、要茹素。慈濟人不只是自修身心，還要利益眾生，帶動大眾同行菩薩道；菩薩「覺有情」，要引導人人起覺悟，願意改善心念與行為，天下才能平安。

「現在的消費者多，人人都在享受中不知不覺浪費了有限的地球資源。我們要不斷呼籲大眾啟發愛心，愛護眾生命、愛惜物命；人人心中的愛就像一盞燈光，若能共同將這盞燈點亮，就可以照耀人間，讓無明的心打開，成就清淨無染的人間世界。」上人說，啟發愛心的同時，也要下功夫，將心靈的無明雜草連根拔起，才能讓這顆愛的種子健康成長。

「期待疫情快速過去，各位菩薩可以回來臺灣，讓師父看看弟子們的精進，聽聽你們分享行菩薩道的心得。不過，你們在當地也要時常相互分享心得，可以化為筆記寄回來，讓師父從文字上看見你們的心路風光。」

日日守齋戒，長素不間斷

自從新冠肺炎疫情發生後，印尼慈濟人不斷進行慈善紓困行動，受助家庭超過三百六十二萬戶次。推素活動也一期接著一期，教導大家如何吃素吃得健康，並且製作愛心便當幫助弱勢族群。

二月三日，印尼四大志業主管同仁及慈濟志工透過網路視訊拜年，上人問候大家，也感恩人人精進行菩薩道，與師父貼心。

「茹素是愛惜生命的表現。我們愛惜自己的生命，也愛其他人的生命，還要愛眾生的生命。雖然過去就想呼籲茹素，但是我說不出口，因為我知道大家做不到，說了也沒有用；但是現在非說不可，也是非推不可、非素不可！因為唯有素食，才能真正表達完整的愛。」

聽到印尼慈濟人從去年八月到十二月，累計發放四萬四千五百八十多個便當，上人請師兄師姊推算這麼多個便當都是素食，可以讓多少人少吃多少動物？只要人人少吃或不吃肉，就能減少牲畜飼養也減少屠宰的數量。

「只要保持素食，就是放生；勸更多人茹素，放生的動物更多，這也在造福人間。我們不吃，畜牧業就養得少，不養牲畜也就不會殺牠們。否則一天之中，為了供應人們吃肉，要殺多少動物，這麼沉重的殺業都是從人的口欲造出來的，眾生沉重的共業惹來天下大災難，人禍天災不斷，世間難以太平。」

「聽到你們在推素，我心安歡喜，但是慈濟人推素的力量像螢火蟲的光那樣微弱；天下人口這麼多，到底有多少人茹素呢？請你們要日日守齋戒，長素不間斷，而且不斷推

2 3～4 平安之道

《農正月・初三至初四》

【靜思小語】茹素護生、放生，種下健康的因，播下愛的種子。

素，才能幫助改善大地環境，並且淨化人心。」上人指出淨化人心是讓人堅持茹素，進而改善天地人間的永久之道。但是只靠現有的慈濟人，力量還是太微弱了，螢火蟲的光還不夠亮，要啟發更多人，帶動更多人同造善業，多善就能少惡，消減惡業造成的影響。

上人叮嚀師兄師姊持續吃素、推素，才是真正與師父同心；不只是口頭發願，一定要身體力行。希望人人都了解為何素食可以淨化大地與人心，用心思考並推廣。若對於素食的道理有所體會，可以多多分享，讓大家看見印尼慈濟人的用心並且見賢思齊。

「印尼慈濟人在這二十多年來造福社會，為印尼『興邦定國』的貢獻有目共睹；假如能用相同的精神再推素，茹素也『如是』，如是茹素，就會有大功德，而且成果會很亮麗，因為你們團結的心強而有力。」上人期望印尼慈濟人提升推動素食的成效。

從花蓮起源，面向著國際

二月四日，前花蓮縣長吳水雲、陳清水、吳國棟、王慶豐來訪。上人喜見四位老縣長，都是協助與見證慈濟志業在花蓮發展、成長的地方首長。現在慈濟人遍布國際，天天都與各國慈濟人透過視訊相見、交談；國際間能有這麼多慈濟人，最初的那一顆種子是從臺灣花蓮萌芽茁壯，花蓮就是全球慈濟志業的發源地。

「慈濟可以從花蓮發展起來，面向著國際，要感恩幾位縣長。當初我很自不量力，克難中要做慈善，接著想要蓋醫院，再來要蓋學校，舉凡醫院與學校的土地取得，都經過一番辛苦努力。幸好那時有縣長在各方面的幫助，讓醫院建設完成，學校也設立起來，現在教育方面，從幼稚園直到大學，全都建設完備。」

上人說，這一路走來，有很多的因緣會合，讓慈濟從無到有、從小而大，很感恩地方首長的關心與協助，陪伴著自己將四大志業設立完善，讓慈濟一點一滴匯聚愛的能量，就像螢火蟲從花蓮飛向全臺灣，從臺灣飛向國際，有慈濟人的地方就有溫暖的光芒。

在座的四位縣長在任時期橫跨二十四年，這二十四年之間，花蓮的一切不斷改變，過去西部人印象中偏遠的「後山」變得繁華，交通愈來愈便利，且因為慈濟在花蓮蓋醫院、設學校，也有來自臺灣各地，甚至從海外返臺的高知識分子在花蓮落地生根，提升了花蓮的知識水準、人文素養。

「雖然對西部的人來說，這裏是後山，不過日出東方，太陽浮出海面是先照到花東的土地，照到東部的山。現在花蓮有很多人才，醫師、教授們覺得花蓮空氣好，人情也很溫馨，帶動很多人移居，所以花蓮也熱鬧多了。」

人人表虔誠，上達諸天聽

陸續聆聽加拿大、中國大陸與菲律賓慈濟人視訊拜年，上人叮嚀大家，面對天地災難，要自我警惕、用茹素齋戒的行動表達虔誠；人人虔誠的心聲共振，才能上達諸佛菩薩聽，求得天地人間的平安。齋戒也是表達對眾生的愛，人們不吃肉，動物就不會被殺，沒有殺戮的人間就有祥和的氣氛，自然平安無災。「要齋戒、要多推素，素食是非說不可也非推不可，人們素食才能護生、放生，種下健康的因，播下愛的種子。」

上人期許慈濟人能聽到師父的呼喚，感受到自己很懇切的心，不為一時口欲而殺生食肉；人人更要彼此呼喚，茹素保平安，保護好自己的身體健康，也培養愛心，愛護大地也愛護眾生，這就是健康之道，也是讓天下平安之道。

2/5～6 感恩心，平常心

《農正月・初五至初六》

【靜思小語】用感恩心面對一天的開始與結束，面對生死亦如是。

全球一心，愛鋪滿地

二月五日，日本慈濟人透過網路視訊向上人拜年，上人勉勵大家，雖然日本土地面積狹長，志工彼此相距遙遠，只要大家合和互協，也可以在日本各地發出螢火蟲的光芒。但願慈濟情永存日本，讓螢火蟲的光芒化成天上的星光，讓人抬頭就能看見點點閃亮。

澳洲慈濟人視訊拜年，上人叮嚀，對於疫情要持續提高警覺，做好防範；疫情障礙著大家的歸鄉路，無形的重重障礙，就是眾生的業力，所以此時需要眾生虔誠地發揮愛心，護生、放生，愛惜一切眾生，用齋戒茹素的行動表達至誠懺悔，才能平息業力；佛法有一句話說「懺悔則清淨」，但是需要人人至誠懺悔，將人人的心淨化，才能平息災疫。

馬來西亞檳城、吉打慈濟人視訊拜年，聽到幾位師兄師姊分享濟航（郭秋明）師兄剛開始如何帶動馬來西亞慈濟人，上人說，師兄很守規則，連念珠要如何戴、鞋子要如何穿、制服的鈕扣扣法都有規定，就這樣帶動大家展現慈濟人的威儀，在馬來西亞樹立起慈濟形象。不過，外在的形象威儀還是其次，最重要的是馬來西亞慈濟人的言行表達出內心的真誠。「我們要得到別人的尊敬與愛護，唯有自己內修外行。外在的形象讓人家看得到，但是內心假如沒有誠意，那也只不過是過眼即忘的形象而已，最重要的是有真誠的心。」

上人期勉「大馬連心，愛鋪滿地」，「要運用佛法精神打開心門，心寬念純，相互勉勵，才能讓無私的大愛擴及全馬，將長情連接起來。」也勉勵上線聆聽分享的全球慈濟人，共同達成「全球一心，愛鋪滿地」。

人生過程，自然法則

二月六日，上人與紀邦杰醫師等人漫談，談及生死，上人表示這是每個人都要經歷的人生過程、自然法則，只要懂得道理、看得開，其實是很平常。就如每天從睡夢中醒來，眼睛睜開，發現自己還能行動自如，就要感恩，因為又能展開一天的生活，把握分分秒秒做事；到了晚上該休息了，還是抱著感恩心，眾緣放下安心睡覺，對於生死要有相同的心態去面對。

上人且言念「感恩」比念佛更重要，若認為自己是佛教徒，往生時要等佛來接引，所以要念佛，其實無論有沒有佛菩薩接引，因緣盡了總是非走不可，自己造了什麼樣的因緣，就要順因緣而去。心懷感恩，就能安然自在地面對一切，學佛就是要學到這分功夫。

常聽到慈濟人發願生生世世跟隨師父，要生生世世做慈濟。上人說，雖然各人有各人的因緣，不一定誰先去、誰先來，但是大家都有這分意識，先去的人就接著走菩薩道，而且繼續在人間開道、鋪路；一句話說「五百年前師度徒，五百年後徒度師」，總是彼此結好緣，共同發一個最真、最誠的願，就是行菩薩道，這是師徒之間生生世世的方向。

「當然，此生的因緣未盡，還沒有到最後那一天，身體有病痛，心裏有煩惱，這都很正常。」上人談到有些人乍然聽到醫師判定自己患了絕症，一時接受不了，會說：「怎麼會是我？」不相信這樣的事發生在自己身上，深受打擊。

上人說，人生在世，要用平常心面對每一天；不能只看到自己、只在乎自己，要放寬眼界看世界，天下災難很多，比自己更苦的人更多。許多慈濟人就是因為投入慈濟，做慈善救助而見苦知福，轉變了心態也轉變了人生，還能影響別人，幫助其他人轉苦為福，這就是生命的價值。

2/7 《農正月・初七》

彼此感恩的人間最美

【靜思小語】助人者與受助者互為貴人，相互感恩的境界，是最美的人間生態。

今天是農曆初七，從一般習俗看來，農曆年已經過了，大家開始回歸工作崗位，進入日常軌道。過年只是提醒我們「時日已過」，時間在分秒間消逝。有智慧的人，視時間如黃金，時間過去了，表示黃金漏失了；能夠把握時間，即能成就一切。

對我而言，我也感覺到時日已過，還剩下多少時日？不要使之空過，每一分秒都要吸

人人都能付出助人

臺灣各公司行號、機關單位於今天結束春節休假，恢復正常工作。上人在志工早會開示勉勵大家——

收更多人間的常識，把眼界開拓得更廣闊，更深入人間的生態；對於過去要感恩，對於現在要把握，立願精進於未來。

用全球地圖看慈濟志業的足跡，這五十多年來，慈濟從無到有，從「五毛錢」的竹筒歲月，不斷地累積點滴，一分一寸，扎扎實實地跨步走來；從最初的三十位會員走到現在，幾十個國家有慈濟菩薩群，不知有多少苦難人因此得救。就如螢火蟲很微小，所發出的亮光也很微弱，但是一隻一隻展翅飛起來，一整群會合起來，就能在黑夜中構成一幅美景，如同點點柔和的星光，讓人看見大地之美；螢火蟲的生命力點綴了大地，很令人感動！

要尊重生命，也要愛惜自己這一生的生命，把握因緣、會合心力，將慈濟大愛從小小一片土地鋪到遙遠的國度，不分種族、不分膚色，展開了生命教育，帶動人人彼此珍惜，能幫助人的人要尊重被幫助的人，幫助人的人要感恩被幫助的人，給予有心、有願、有力的人，有付出的機會，成就其菩薩道業。

能夠成就菩薩道業，要感恩貧窮、苦難人，這些人都是菩薩們生命中的貴人；但是從這些苦難人的角度來看，這群人間菩薩就是他們生命中的貴人。所以無論是助人者或受助者，彼此互為貴人、相互感恩。相互感恩的境界，是最美的人間生態。

佛法教導眾生，把五濁惡世、苦難的世界，轉變成菩薩極樂世界。菩薩極樂，很歡喜、很快樂，不受面前重重的困難所阻礙，人人的心總是很歡喜。就如莫三比克本土志工心無煩惱，即使生活貧苦，也不受障礙；他們以天為蓋、以地為家，席地而坐，有大樹為他們遮蔭，就很歡喜滿足，讓人看了也跟著他們快樂起來。

莫三比克志工連線拜年時，看到他們用一張小小的桌子，拿地上的沙鋪在桌面上，用沙鋪成了地圖，比照我書桌上的全球地圖，他們用石頭為界，用花標示有慈濟人的地點，巧思很令人佩服；他們虔誠地請師父到莫三比克去，把這張桌子排好，還要搬椅子過來，布置得很溫馨，用一杯清水奉茶。看到他們那分清淨無染的愛心與虔誠，愛師、敬師，讓我感受到他們的誠意，這就是最虔誠的供養！

幾位莫三比克青年幾年前來到臺灣，在慈濟大學讀書，現在回國，他們發心立願，要用慈濟精神、慈濟的慈善救助方法幫助苦難同胞。慈濟在莫三比克有好因緣，相信在迪諾（傅迪諾師兄）發心、用心溝通之下，可以讓慈濟慈善工作落實在莫三比克，開展慈善、教育，同時帶動慈濟人文。

過去我常說要翻轉非洲苦難民眾的人生，現在已經一步一步展開了；有了一片土地，要教他們去開墾，改善土質，接著播下種子、用心耕耘。在這片土地播下什麼種子，就會長出什麼成果。各種蔬菜、果實豐收了，他們手舞足蹈，很快樂！隨著時間，他們的生活也漸漸改善。

慈濟人在任何一個國家幫助人，會適應當地的需要，用不同的方式去救助。如同《法華經》「火宅喻」故事中，長者設羊車、鹿車、牛車引導孩子出離火宅。這也是教導我們，獨善其身、自我清淨是不夠的，安住自己的生活，還要安頓大眾的生活，故而供應身心資糧，提供知識、提升智慧、啟發愛心，讓人人都知道自己有能力幫助他人。慈濟人如同人生導師，啟發人人的良知、良能，滿足自己，也滿足更多人的生活，讓人人身心安樂。

佛陀教菩薩法，要眾生豐富自己的生命，不受外境的物質、名利地位所障礙；只要安住自己的心，知足常樂，內心充滿法喜，對己無所求，還能把自己所有的一切分享給大眾，人人都可以付出助人。我們要自我感恩，也要感恩接受我們幫助的人；接受幫助的人也不能忘恩，不論是生活上的救濟，或是教育之恩，彼此感恩的人間最美。

新曆年過去一個多月，農曆年也已經第七天了，現在要把心收回來，如規如律地生活；還要殷勤精進，努力於事業、職業、志業。要隨著時間成就菩薩道業，把這條菩薩大道開拓得更寬闊，讓更多人同行；人心淨化，就是菩薩極樂，很歡喜、很快樂的人間。

莫三比克馬普托慈濟志工二月二日視訊拜年，精心布置桌椅，桌上用沙、石、花朵排成世界地圖，並奉茶恭請上人入座。（相片提供／慈濟莫三比克聯絡點）

2/8 《農正月・初八》

莫輕細微

【靜思小語】不輕視分毫微末、短暫分秒，更不要輕視看不見的一念心。

而很生氣，口氣很重地說，這二顆高麗菜是要讓她分三天煮來吃的，竟然被她一餐煮完，實在不體諒他熬夜賺錢的辛苦。」

「先生說了氣話，飯也沒吃，掉頭就走了；太太的心多麼委屈啊！跟著先生辛辛苦苦生養孩子，眼睛又幾乎看不到，過著暗無天日、貧窮困苦的日子，卻讓先生這麼責備。她覺得自己很沒有用，無法持家，無法幫助先生，就這樣想不開輕生了。」

上人說，事發以後是一個慈濟人的孩子對媽媽提起，同學的媽媽往生了，沒有棺木可以收埋，師姊們去了解，才發現是過去曾經幫助的醫療個案。回到精舍開會時提起此事，探討當時慈濟協助就醫之後，認為先生工作穩定，生活還過得去，於是就結案了。想不到後續竟然發生這樣的憾事，心理上也有愧疚感。所以就此訂下至少三個月複查一次的規則，慈濟人要定期了解照顧戶的生活情形。

上人指出，許多影響很大的事，都起於一件很小的事，就像二顆高麗菜竟然讓一個家庭失去女主人，孩子失去了母

經一事，長一智

慈濟第一個醫療個案盧丹桂女士，除了承受眼疾的病苦，還有家庭生活貧窮之苦；她的先生是報社印刷撿字的工人，熬夜工作，才能在一早派報、送報。一次他買了高麗菜回家，盧丹桂雖然眼睛幾乎看不到，用摸的也將二顆高麗菜煮好，讓孩子吃了一頓飽飯。

志工早會中，上人回憶這個故事：「等到先生上了餐桌，盧丹桂很歡喜地說孩子吃得很開心。本來太太想要讓先生也高興，沒想到先生聽了反親，背後的原因讓慈濟慈善工作從此調整得更完善。「不要輕視起因，哪怕微如毫芒的小事也可能造成大影響；在黑暗中看見螢火蟲的極微光，也能給人希望。」

上人說，從此以後，慈濟人對於長期關懷的慈善個案，都很積極了解他們的家庭，持續追蹤個案現況，而且常常到案家去拜訪，幫助他們的孩子上學、陪伴長大，建立了親厚的感情。

人生就是隨著時間不斷學習、累積經驗，上人強調學習不只在課堂上學白紙黑字所寫的知識，要實際投入去做才會有經驗；經一事、長一智，要學會的不只是做事的流程，還要體察社會人情，人與人之間要有情感的互動。

「人間需要有情，就如一滴滴清水可以滋潤大地，讓大地有生機；假如少了那一分情，少了那一點點的滋潤，會讓土地乾旱，毫無生機。」上人說，不只是下雨才會溼潤土壤，空氣中也有水分，會凝結成露水、霧氣滋潤大地；水資源不斷在地表、大氣中循環，如同人體的血液循環要順暢，生命才能健康。大地、人體要有順暢的循環，人心也要有希望的循環，心理、生理與物理的「三理四相」隨著時間不斷變化，也造成生生不息的循環。

上人說，人的心念總是快速地生滅變異，如果在分秒之間，一念想通了，就能將人生的道路開得很寬廣、鋪得很長遠，甚至可以讓世世代代有路可走；假如在分秒間念頭一偏，也可能把自己的路堵住了，陷入絕境。所以不要輕視短暫分秒，更不要輕視看不見的一念心。

「剛剛提起的小人物，讓我下定決心，往後的慈善要怎麼做、方向要如何走；就是小小、微末的故事，讓慈濟用愛鋪路直到現在，成就了四大志業，慈善更是遍及國際，慈濟人在世界各地做慈善，而且以善傳家，他們的下一代、再下一代，全家人都投入慈濟，很幸福！」

「回想過去，的確要說因緣不可思議！一念含融三千大千世界，雖然我們同樣生活在地球上，但是慈濟人分布在不同國家，有不同的生活型態，這幾天與各地慈濟人從網路視訊相見，就看到了不同的形態。很感恩現在的科技發達，更感恩有志一同的慈濟人，師徒同心、同志願，會合大愛，悲智雙運造福人間。」

善因緣，莫中斷

北區、中區資深慈濟人返

回精舍與上人座談。師兄師姊們回憶過往，有師姊述及上人有次行腳到臺北時受了風寒，另一位師姊說若站著喝中藥會失藥效，上人聞言後指出並非不能站著喝，而是用餐、喝水都要坐下來才對。上人總是觀機逗教，導正大家的觀念，所說的話讓人很受用，所以自己也常常請購上人法語書籍贈送親友或會員。

上人說，早期慈濟出版社所出版的書籍，都是慈濟歷史的一部分，師父說的話都是慈濟人在做的事，後來的人可以從中看到過去的慈濟人怎麼做慈濟事，身在其中的人也能從書籍的紀錄中盤點自己的生命，回想自己做了多少利益人間的好事。

上人指出，《無量義經》是慈濟人必須詳讀的經典，六度十二因緣法都在其中，教導如何修行，讓心清淨。讀經聞法一定要實際運用，有路卻不去走，就永遠到達不了目的地；《法華經》也說，要持續不斷地往前走，「寶處在近」，不可停歇。

慈濟四大志業就像菩薩道中途的一座又一座「化城」，讓慈濟人有明確的目標不斷往前精進。上人舉例說，靜思堂是慈善的堡壘，慈濟醫院是守護生命的磐石，有形的建設要在社會人群中發揮良能，最重要的是要有人來運用志業建設。例如臺北有多處靜思堂、志業園區，每一處慈濟道場都是慈濟人的家，要靠各社區的慈濟人發心守護。

上人說，為子孫捐榮董，不如將他們帶進慈濟，闔家共同做志業。對於能夠大喜大捨的榮董，當然很感恩也很讚歎，不過自己更希望募集大眾點點滴滴、日積月累的愛心善念。每個人的經濟狀況不同，要量力而為，「竹筒歲月」的方法就是教大家在不影響生活的前提之下，長久積存行善付出的力量，而且天天發好願、做好事。

「有力量就要付出，否則何以號召大家凝聚力量，並且不斷帶動別人；自己種善因，還要集合善緣，因緣會合才能讓種子萌芽，並且長成大樹，還能不斷產生無量種子。所以說發心就要發永恆的心，此時教你們盤點生命的價值，就要回顧當初你們發大心有沒有實踐，在人間種了多少善因、結了多少福緣。」

上人說，人間菩薩彼此接引，各有各的福德因緣，每一位自己修行、造福的德讓人受感動而共同投入，有緣人會合起來，就有大力量，還可以從「一一」生無量，不會只有一顆小小的菜籽，播種之後只能收成一次。要發大心、立大願，讓播入心田的是飽滿的樹種，可以長成百年、千年的大樹，不斷開花結果，年年結出好種子，在人間長成菩提林。

「希望大家不要讓會員流失，也不要漏失人間的好因緣；還有很多人等著慈濟人來收善款，不要讓他們中斷了好因緣；可以帶動年輕的一輩，讓他們隨著各自的善因緣，啟發帶動更多人的善心善行。」

上人說，有許多精進的慈濟人發願作度人之師，要生生世世度化人間；只要心志堅定，盡此生用心力行，相信有些已經往生的慈濟人已經去而再來了。請大家持續用心精進，好人就在面前、好緣等著牽引，只要慈濟人說一句話度他們、抬起手來招呼一下，就有志同道合者投入。請大家把握因緣，引導人說好話、走好路、做好事，不要中斷。

人氣旺，吉祥地

與志工談及勸素與勸善，上人表示向大眾推素，主要是要讓人知道為什麼非素不可；邀約大眾共同行善，也要讓人了解慈濟人為什麼這麼努力在付出，而且付出無所求？要讓人知其然亦知其所以然，修行就是要利益眾生。如果辦了素食餐會，讓人只是來吃一餐，慧命沒有增長，只是多浪費心力。要運用生命增長慧命，就要讓眾生接受法；提供滋養身體的食糧，更要給予增長慧命的資糧，讓人感受法喜，不只是覺得素食很好吃的歡喜，要讓人懂得愛護眾生命，培養完整的愛。

上人說，接引民眾來到慈濟道場，就要用心引導，讓人知道人間疾苦，啟發慈悲心。大愛臺有許多優質節目，可以讓人知道重要的天下事，也能看見人間苦難，知道慈濟目前在海內外的志業行動。「慈濟人一定要知慈濟事，而且不斷地把法輸入我們的心裏、我們的家裏，才有辦法不斷地對人說慈濟事，邀約人人共襄盛舉。」

上人說，在臺灣各地有許多社區裏的慈濟大家庭，有些慈濟人特地提供自家場地，讓當區慈濟法親有共修聯誼的空間，漸漸成為一個人氣旺盛的菩薩道場，人人在道場裏說好話、談佛法，自然就有護法神守護當地，讓人感受到與好人共同做好事的歡喜。

「希望大家要把好人集中，天有天氣、地有地氣，我們要在人間營造好的人氣，讓好的人氣旺盛，人間就有福，造福破災難，維護地方的平安。」上人與眾共勉，處處是道場、人人是菩薩，只要慈濟人所在的地方就是菩薩道場，這個道場就是吉祥地。

2/9～10 永續地球生機

《農正月・初九至初十》

【靜思小語】只求近利，難談永續；這一代要負起責任，而不是寄望下一代改善環境。

思想無形，要用天地人間的人事物表達出來。整理、翻譯佛法的高僧大德文思敏捷，都很令人佩服。」上人說，佛法最初是靠口耳相傳，佛陀入滅幾百年後才有文字流傳，整理佛經的人也要追溯幾百年的時代事物與文化背景；現在的人要追溯佛陀時代，也要追溯佛入滅後幾百年當時的人事景物，實地勘察靈鷲山說法臺等佛教遺蹟，對照佛典紀錄，探討為何會有這些看來不可思議的文詞形容。

「二千五百多年前，人間有這位大覺者出現，當時的社會環境，印度有很多種宗教，每一個宗教都有自己的修行方法，各立山頭互不相容，這也讓我們體會到，人都有我見、我執，堅持自己所體會的道理是對的，自己的修行方法是最好的，希望人人都照自己說的做。在那樣的環境之下，佛法還能流傳至今，而我們現在科技發達，就要負起責任，運用科技溯源。」

追溯佛教歷史，探討佛法源頭，也要把握當下，將慈濟歷史記錄、整理完整，讓現在與後世的人知道，慈濟如何從無到有、從小到大，慈濟人如何從少到多，且分布在國際間；而且除了量的提升，慈濟的「質」在這五十多年來也維護得很好。

「每次看到大愛臺的慈濟活動畫面，我都很讚歎，無論在何處，慈濟人總是這麼整齊，慈濟人文的環境真的很攝心，這樣的宗教生態也是自古以來所沒有的；每一位慈濟人都很自律，能夠約束自己，願意為了團隊的整齊而排在別人後面，不會爭先恐後。慈濟人什麼年齡都有，各人的家庭背景、生活習慣都不一樣，但都能融入團隊、自願自律，整體看來這麼整齊，我覺得很不可思議！」

「最近，師父的心情很複雜，這麼複雜的心情整理、歸納起來，就只是『感恩』，再無其他好要求的。探討師父為何感恩、感恩什麼？這五十幾年走來，環境、時代的變化等等，有時候跳脫出來看，我覺得很了不起，能夠做出這樣的成果，力量從哪裏來？真的要感恩的是慈濟人的付出，這是慈濟的精髓與價值所在。」

「沒有靜思就沒有慈濟，我們是用靜思法脈開啟慈濟宗門，從過去到現在，我對大家說話，都不離開這些；有時歸納在毫芒，有時展開到宇宙，有時講到一支草一點露，我平時說話就是這樣很自然、很草根，沒有局限在『如是我聞』的經文內容裏。我覺得人間事也很重要，否則今天沒有四大志業。」

上人期許大家所整理的文章要真實還要有內涵，達到真善美，行行句句都是教育，可以入人的心，並且能夠在生活中運用。

「我很感恩慈濟人，他們會抓住師父說的話去發揮，像我最近經常提起螢火蟲，各地慈濟人就發揮巧思巧藝做出手工螢火蟲，行腳到各地都有螢火蟲一閃一閃的光亮；現在螢火蟲已經飛到國際間，海外慈濟人也用螢火蟲的精神相互勉勵。如果有心描寫這分精神，可以從許多角度著墨，讓大家知道這股精神力量收攝起來如毫芒，發展出去如合抱之木，可以年年開花、結果，產生無量種子，又能落地生根，長成合抱之木。」上人說，世間事總是果中有因、因中有果，或是一因多果、一果多因，整理文字不只是平鋪直述，要展現出如此豐富的意涵。

大哉教育就是生命的教育

二月十日，人文志業合心精進長姚仁祿師兄報告蔬食推動等專案。上人說，新冠肺炎

疫情真的是對人間的「大哉教育」，只憑自己大聲疾呼，成效有限；而慈濟有醫療、教育和人文志業，都可以憑著專業的力量影響人群，讓人認知素食的重要性。

「師父已經向大眾呼喊出來，志業體也要跟進，醫師可以勸病人茹素，但畢竟接觸到、影響到的人有限；人文志業可以發揮傳播媒體的力量，傳達素食有益健康的資訊。」

「我也說過不要吃欠債餐，這都可加以解說，顯示全球人口以及供應肉食而宰殺的動物數量等統計數據，深入探討畜牧養殖業為了供應這麼多人的肉食需求，如何飼養這麼大量的動物，在一塊肉入口以前要耗費多少地球資源。」上人感嘆人為了吃肉而大量宰殺動物，所欠的不只是眾生的命債，還透支了地球資源。

上人有感而發，世界各國都知道工商業的發展加速了地球環境惡化，但是無法停下為了牟利而開發、破壞環境的腳步，只能撥出經費作為環保回饋金，無法有效落實環保；大家只能看到眼前的利益，如何談「永續」？

所以一再強調的「大哉教育」是生命的教育，醫師從生命健康的角度談素食，不去傷害、殺害動物的生命，也能吃出健康；有知識的人也可以計算肉食的環境成本，讓大家知道自己一日三餐吃多少肉，要先付出多少環境代價？若是將來氣候變遷，四大不調，缺水大旱或暴雨大澇，連人的糧食都無法出產，更不用說要供應畜牧業的飼料；大地的生機中斷了，地球上的生物都無法生存。

「我們這個時候如果不負起責任，趁此機會做好教育，就更不能寄望下一代可以改善環境了。」上人表示現在的社會風氣趨於功利，大多數人汲汲營營追求利益，心心念念都是「我」能如何獲利，不關注無利可圖的事物；現在許多行業缺工，並不是沒有人失業、待業，而是人們總是想著不勞而獲，不想要付出心力辛苦謀生，這樣的趨勢很令人憂心。

「看看許多國家有這麼多窮人，長年飢餓，又遭遇風雨災難，連一口食物都求不可得，而我們在這裏過著安逸的生活，卻斤斤計較，索求利益無限度，會覺得很累、很無奈。無論如何，就算我們的力量只像微小的螢火蟲之光，但只要有志一同的人愈多，點點微光也可以構成一片美景，總是要盡心盡力去帶動、去教育。」

保護身心健康的靈方妙藥

上人於醫療志策會開示，

花蓮慈濟醫院從專業角度推動茹素，營養科團隊於營養師節製作全植物手工餅乾義賣，募心募愛捐新冠疫苗。（相片提供／花蓮慈院）

現在臺灣社會的經濟發展得很好，政府的福利政策從各方面照顧民眾，醫療網絡很密集，資源也很豐富，但是民眾生病了到醫院求治，不能將醫療視為工具，醫病之間還要有「信」，互信、互重，才能醫人、醫病又醫心。

現在的醫療很先進，醫療科技也精益求精，心臟有破洞可以透過手術補好，但是無形的心病難以根治；大腦長了腫瘤也可以透過高超的手術移除，但是人的思想偏差卻難以導正。上人表示，有形有相的器官功能失調，可以經由醫療矯治；無形無色，看不到、摸不著的人心思想生病了，卻「無法度」，是因為心不對心。

上人說，生命會隨著時間消逝，但是佛陀說法給予的慧命，可以生生世世延續。要延續慧命，就要把握此時發心立願，會合各方因緣，與有志一同的人心力合一，共同發揮生命價值。

「在座的每一位都是有福人，共同在慈濟，所做的事都很有價值，得到很多人的肯定。並非得到很多獎就是受肯定，看到你們幫助病人，讓他們建立信心，覺得自己的病可以得到治療，對我來說這是最重要的。」

上人說，四大志業都是為人間社會而建立，成立大愛臺，也要做到每一幕畫面都有教育性，可以讓人看了受吸引、有感觸，能夠學習人品典範，這就是慈濟人文志業在人間的價值；雖然「人文人」不是醫師、不是教育工作者，卻可以治療人心之病，可以轉變人心。

自從花蓮慈院啟業這三十多年來，各地慈濟醫院都是當地守護生命的磐石，上人肯定每一所慈濟醫院都做出典範，即使位處花東的玉里、關山慈

院，營運情形比不上位於西部大城市的醫院，主管同仁們皆是以真誠的心守護偏鄉，要靠醫療志業羣固花蓮慈院的醫療實力，讓大眾信任慈濟醫療；玉里、關山也需要醫療志業合力支援，照顧好偏鄉的鄉親。

上人說，慈濟建醫院不為營利，而是為救命、治病而真誠付出；只要各院認真朝著共同的方向與目標前進，以真誠意做到師父想做的事，慈濟人都會感恩護持。

新冠肺炎疫情尚未平息，上人感恩各院守在防疫第一線的辛苦與努力，現在還不能放鬆，更要加強力量帶動大眾戒慎虔誠，並且推動素食。「戒慎就是信，心靈的方向與力量的發揮要有一個主軸，這個主軸就是宗教精神，不論大家信仰什麼宗教，都要虔誠祈禱。即使大家分處各地，中午一點半的時段共同虔誠唱出祈禱的聲音，讓這股虔誠的心聲共達諸天、諸佛菩薩聽。此外，淨化人心也是我們的目標，不要讓人心的貪欲愈來愈大，首先要節制的就是口欲，所以我們共同呼籲茹素，有益身體健康，也可以淨化大地空氣，素食就是保護身心健康的靈方妙藥。」

2/11～12 素食道理深

《農正月・十一至十二》

【靜思小語】環保的源頭要從素食做起，淨化人心、淨化身體、淨化大自然環境。

雙修的慧命之家。二月十一日，上人與高雄方漢武、潘機利、王獻聰、楊勝傑師兄等人談及慈濟道場要日日有慈濟人守護與照顧，還要主動邀約民眾前往參訪，也要有師兄師姊用心導覽與接待，許多細節都需要慈濟團隊合和互協才能面面俱到。

靜思堂是慧命之家

各地的慈濟道場是當地慈濟人溫馨共聚的家，也是福慧內容，上人也期盼社區環保站就地發揮環保教育良能，邀約來賓一起動手做分類。「被民眾棄置的物品，如果沒有分類回收，都是垃圾；而我們用方法把垃圾變成有用的物品，營造一個大環境，可以向大眾提倡資源回收，讓環境整潔，教育人人懂得惜福、愛物、惜物。所以在這個部分也要多用心、用方法推動，讓大眾具有環保觀念，並且落實於日常生活。」

「所以在靜思堂也可以做教育，除了說佛法，也能做大地的教育；傳法給人是為人的心地做環保，教人做資源回收分類是做大地的環保，推動素食更是做淨化人心、淨化身體、淨化大自然環境的教育。」上人指出環保的源頭要從素食做起，此時瘟疫橫行，素食更是非推不可，而且素食有很深的道理可以讓人探究，從細微到宏觀，可以說出很完整的法。

與馬來西亞馬六甲慈濟人連線座談，從視訊畫面看見麻坡靜思堂的環境很寧靜，道場建設很莊嚴，上人叮嚀師兄師姊照顧好這個莊嚴道場，讓靜思堂成為當地的菩薩大家庭，也是人人的慧命之家。「你們都有自己的小家庭，但是大家要共同來關懷並守護著這個慧命的大家庭，這是你們對師父的承諾。我很相信各位菩薩，你們一定會延續師父的慧命，生生世世行於菩薩道上，永不退轉，而且步步精進，六度萬行，布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧這六法，有各種實踐的方法，方便法、真實心，要會合起來。」

上人期許大家讓靜思堂成為名副其實的「慧命大道場」，凝聚、傳承永恆的菩薩精神。來到靜思堂就是要修行，修行就是要度眾，法親彼此相度——有人起無明、起煩惱，旁邊的法親趕快來陪伴、撫慰。人間菩薩要彼此成就道心與慧命。

上人說，天有天氣、地有地氣、人有人氣，眾生共業顯現時，那一股人氣就變成病氣。眾生既是造了惡的共業，現在「大哉教育」現前了，要趕緊懺悔，共造福業，不要再累積惡業。每天從睡夢中醒來，睜開眼睛，第一個念頭是感恩，緊接著要懺悔。想想自己昨天有沒有說話得罪人，或是失言，講了不對的話？若有就要懺悔。其實累生累劫難免起心動念，所以不能說自己從來沒有做錯事，過去的無明習氣很難完全消除，何況還有很微細而難以察覺的煩惱。所以要時時反省，不斷吸收佛法，用法水洗滌心靈塵垢。

記錄屏東慈濟人從一生無量、開枝散葉的「慈濟樹」正在進行數位化製作，志工報告設計方向。（2月12日）

上人勉勵師兄師姊們：「要學習付出無所求，而且達到三輪體空的境界，念念都為了愛護眾生，所以不為自己叫委屈，永遠是發心為人群。慈濟道場很莊嚴，我很期待你們能夠讓它成為清淨無染、大愛長情的大道場。」

慈濟樹長成菩提林

「慈濟樹是從一顆種子成長為合抱之木，由小到大，開枝散葉，產生無量種子，種子再一一發芽成長。沒有資深慈濟人的帶動，後面無法有這麼多人跟上腳步，就沒有今天的慈濟。所以我們要感恩資深的師兄師姊，並且把這分法親情牽得更緊密，一代接著一代，不斷在各地帶動出菩薩群。」

二月十二日，屏東慈濟人請示「屏東慈濟樹」觸控程式調整，包括架構及美化，上人期盼慈濟樹開枝散葉，殿勉師兄師姊用心培養下一代，就像自己陪伴靜思法脈的出家修行者，師兄師姊要陪伴慈濟宗門的法親。師徒都是法脈宗門的第一代，要相互疼惜，成就第一代的佛法志業在人間。

上人說，早期慈濟人招募人間菩薩，讓慈濟樹茁壯繁茂，每一棵慈濟樹都可以產生無量種子，就地開展菩提林，成為庇蔭當地的叢林，所以現在師兄師姊製作的慈濟樹樹型，可比照菩提樹，菩提林立同根生。慈濟人招募長期捐款的會員，持續不斷地與會員互動，邀約會員一起做慈濟事，會員進一步培訓、受證成為慈濟委員，再邀約與自己有緣的人成為會員、培訓受證，這分「一」生無量，積極帶動人人同行菩薩道的精神，要永遠存在。

製作「慈濟樹」，不只為慈濟留史，也是要展現慈濟人的生命價值。「慈濟人的生命都在為人間付出，而且有各種不同的功能。所以要你們自我盤點，曾經在慈濟負責什麼功能，參與什麼活動，投入哪一次海內外的慈善救助、大型賑災等等，這都是寶。」

「這幾十年來，國際間有很多的災情，臺灣慈濟人就像螢火蟲，飛到受災難的國度，或是有多個國家的三、五隻螢火蟲飛出來，飛越虛空大海，會合在受災難的國度發光發亮，這都是慈濟人的生命價值。」

上人也期勉屏東慈濟人承先啟後，即使有些資深慈濟人已經往生，也要把他們早期投入的資料找出來，為他們留下慈濟歷史的足跡，這也是對他們的感恩回報。

2 13～14 堪得忍耐

《農正月・十三至十四》

【靜思小語】不忍人間苦難，堪忍各種境界，為眾生鋪出一條路。

法脈宗門第一代

在醫療法人郭漢崇副執行長的推動之下，花蓮、大林、臺北、臺中四大院區啟動「跨院區臨床科整合計畫」，各科召集人承擔整合四院同科內的教學、研究與服務計畫，支援彼此、互助合作，並往資源共享的目標前進。二月十三日，醫療法人與各院院長室主管、慈濟大學醫學院與資深指導醫師、各科召集人，回到精舍報告各科整合的工作內容，並由上人頒發聘書，勉勵眾人有志一同、守志奉道，共創慈濟醫療志業未來之路。

上人談到臺灣有七所慈濟醫院，都是為了守護生命、守護健康、守護愛而建立，一心只為人間付出，要為苦難人拔除苦難；這一念心無私，但是要展開大愛，就要向大眾呼籲，很感恩有這麼多愛心人響應，讓各地的慈濟醫院一一建設完成。

「許多人都是因為相信師

父、愛護著師父，所以盡心力護持志業，甚至把長久以來的積蓄捐出，要幫師父蓋醫院，讓我感覺到這一輩子承受了多少人的大愛與長情，該如何回報？唯有期望、寄託醫療志業承擔守護生命的重任。大家除了堅守崗位，也很感恩各位院長會帶著同仁到偏遠山鄉探望無法出門看病的年長者，或是跟著慈濟人做居家關懷，每每看到這些訊息，我都很感恩，感覺很有價值！」

上人期盼各院院長與主管同仁能夠體會自己想要回饋慈濟人的心情，了解師兄師姊們自從投入慈濟以後，總是付出無所求，盡心盡力救助貧病苦難人，這分情此生難報，唯有依賴各地慈濟醫院團隊代替師父到法親家中與他們互動，特別是關懷生病、衰老的慈濟人，給予醫療建議，讓他們感受慈濟大家庭的溫情。

上人表示，慈善、醫療、教育、人文四大志業其實是四大一體，用靜思法脈的精神貫串相合，慈濟醫院發揮宗門的良能，而慈濟志工帶入法脈的精神，給予一股無形的力量，也是一股吉祥、和氣的能量。院內如果有這股祥和的氣氛，凡事都會很順暢。

「醫院不是冷冰冰的空間而已，病患身有病痛前來求治，就是希望得到明確的診斷，並且心靈也得到慰藉，身體與心靈都獲得照顧而減輕折磨；慈濟志工可以擔任關心、膚慰的角色，或是作為醫病之間的橋梁，讓醫療同仁專心投入醫護工作，也讓病患安心接受治療，這也是一股穩定的力量。」上人請各院尊重靜思精舍的法源，也就是法脈宗門的精神根源。

「對自己，我毫無所求，依我的個性可以天天獨處，一句話都不說。雖然是這樣的個性，但是想到了人間的苦難，有人孤老無依，有人窮困飢餓，總是於心不忍；既然起了一念不忍之心，決定要做慈濟，我就不斷鼓勵自己要堪得忍耐，堪忍、堪忍！這幾十年來有許多境界真的需要堪得忍耐，才能為苦難眾生鋪出一條路。」

這五十多年來，慈濟從臺灣將志業腳步擴及全球，讓國際看見臺灣慈濟。上人殷勉醫療志業主管與師父有志一同，並且「守志奉道」，所開闢的這條慈濟醫療志業的道路，要與慈善結合，如果要去任何一個國家做慈善工作，醫療也能給予支援。

「要把握現在，把法脈連接好，認定靜思法脈就是慈濟宗門的精神脈絡，而且將此脈絡代代相傳，這條路就會開拓得很寬廣、鋪展得很平坦，持續不斷地栽培有心、有情、有愛的醫療人員，讓慈濟醫療穩定延續。教育志業也要與醫療志業結合，醫教合一；人文志業與醫療志業結合，透過大愛臺無遠弗屆的媒體傳播力量彰顯慈濟醫療人文。」上人期許各志業培養後進、鞏固現在，讓慈濟的質與量同步提升，也讓慈濟人的生命價值因為慈濟志業而不斷提升。

「慈濟志業鋪展到全球，全球慈濟人支援四大志業、八大法印；只要法脈永存、精神一致，海內外的慈濟志業就能恆久鞏固。」上人說，大家都是法脈宗門的第一代，有責任將脈絡連結堅固，才有辦法讓每一個志業健全發展。

同心同道同志願

二月十四日，每週一下午的慈濟基金會主管同仁溫馨分享中，靜原師姊提及花蓮慈院建設用地的取得一波三折，上人說，為了慈院的土地，自己曾到內政部、省政府拜會首長。第一次動土的國福里土地被收回以後，就在內政部與林洋港先生提起，土地既然沒有了，要把愛心捐款還給每一位捐款者，不論五元、十元，每一筆都要好好地整理出來，一一退回。林先生聽了就馬上站起來撥電話給國防部長宋長志先生洽談，表示軍方既然以國防用地為由收回土地，要予以相應的補救辦法。

「每一次搭車到慈院或返回精舍，經過國福橋，看著那一片土地，都會回憶當時在此舉辦動土典禮的畫面。很多慈濟人來除草、砍除銀合歡等等，把這片地整理得很漂亮；動土典禮前幾天冬雨連綿，李登輝先生與不少長老法師事先來到花蓮。前一天晚上還是下著毛毛雨，整理好的土地潮溼，慈濟人去載稻殼來鋪地。」

「前一天晚上在精舍與李登輝先生用餐，他說：『明天就要動工了，您應該安心。』其實我的心情很難過，我說：『下雨要如何動土？』他是基督徒，竟然安慰我說：『菩薩會保佑您。』即使隔天還是下著雨，動土典禮仍要進行，諸山長老都來了，中央的官員也來了，這等於是花蓮的一大盛事。你們應該都看到動土當時的影片，我咬著牙根、含著淚水，因為一旦動工就要付工錢，而慈濟所募得的資金遠遠不及建院預算，到底該怎麼辦？再如何擔憂，也是咬著牙根撐下去。回顧當時的心情，以及慈濟建院的過程，確實可說是歷經千辛萬苦。」

上人說，不只是醫療志業，成立四大志業、八大法印都經歷千辛萬苦，而且不是憑著自己一人之力，是許許多多慈濟人認定「師父說要做的，做就

對了」，盡心盡力、募心募愛以成。「我真的很感恩，我的力量很薄弱，而且什麼事都無法做，竟然能夠得到這麼多人的愛護與支援，有這麼多人共同完成四大志業。這一路走來的歷程，是很寶貴的歷史，很值得用心整理與留存，為此一時代作見證，也可以為後世作教育。」

花蓮慈院的土地問題解決以後，上人堅持醫院要以「佛教慈濟」為名。到臺中向師公上人報告此事，師公上人勸說：「政府能夠撥出土地，你就要很感恩了，不要堅持一定要用『佛教』這二個字。」但是上人表示既然決心「為佛教，為眾生」而付出，這一點一定要堅持，要把佛法精神帶入人間、利益眾生，所以會盡力爭取醫院之名保存「佛教」二字。到省政府辦理手續時，也表明慈濟醫院若沒有「佛教」二字，建這所醫院也就沒有意義了。

上人說，人間事態很複雜，所以要在人間做事會遇到很多困難，但是再困難的事，還是要一一克服，才能不斷前進。現在四大志業完成了，自己心無所欲，而且人生也已經到了這個年齡。

已往生的陳燦暉教授，曾與聖嚴法師談及慈濟在花蓮建院之事，並且說：「師父身體不好，萬一有那麼一天，慈濟該怎麼辦？」聖嚴法師回答：「只要有五十個人有證嚴法師的思想理念，這五十個人合起來就是一個證嚴法師。」

上人說，二位對談的這段話，自己一直放在腦海中。與師父同心、同道、同志願的人，不只有五十位，只要人人合心，精舍常住與四大志業主管同仁凝聚法脈宗門的精神力量，讓原有的基礎更加鞏固，根源健全才能向外推展，並且世代傳續。

2/15 認真每一刻

《農正月・十五》

【靜思小語】日常生活要認真——認得真理、顯現清淨本性，轉迷為智。

在笑談虛假中空過時日。

思想不能老化

時逢農曆正月十五元宵節，上人於早課後對眾開示：「時日匆匆，已是過年後的第一個月圓日。師父在每月的初一、十五都教大家要愛惜時間，分秒飛逝，時間擋不住也抓不到，我們的生命也是如此，色、受、想、行、識這五蘊很微細，但也同樣擋不住，人就在不知不覺中老去了。身體可以老去，但是思想不能老化，要永保年輕，積極運用分秒發揮生命的價值。」

「時間是生命中最寶貴的，它牽因引果，含藏未來的希望。我們的希望在哪裏？修行就要修得清淨無染穢，顯示出我們的如來自性；學佛就是要轉迷為智，日常生活要認真——認得真理、找出真如本性。」上人勉勵人人認真運用每一刻修福增慧，不要

教師如同園丁

一九九二年慈濟教師聯誼會成立，很多老師在班級推廣靜思語教學；北區老師將靜思語編成教材，融入各科教學，一句話、幾個字，改變了教學的方式，讓師生感情變好，親子關係更密切。時值教聯會三十周年，北區教聯會擬收集靜思語教學經驗與溫馨故事，在靜思語資源中心建置一個服務平臺，共享靜思語的真善美，也提供教育工作者和關心教育者了解靜思語教學，並加以運用。

聆聽老師們分享，上人說：「我最近有一種很著急的盼望，所著急的是過去所播下的種子，有沒有播入土中、有沒有生根發芽，是否長成一片樹林？希望大家共同盤點過去撒下的種子在哪裏？把菩提苗

靜思語教學由教師或大愛媽媽帶進校園，於斗六市溝壩國小附設幼兒園，志工與小朋友分享靜思語。（攝影／張國徽）

種在哪裏？老師如同園丁，種子既然種下去了，園丁要再回頭關心，持續灌溉耕耘，這就是負責任的園丁。」

「你們現在回顧二、三十年前剛投入教聯會的人與事，像屏東尤老師（尤振卿）運用靜思語教學，把頑皮的孩子教得很懂事、有禮貌，而且全校老師都運用靜思語帶學生。那一段時間臺灣各地有很多老師像他一樣，而且大家很合心，所以教聯會蓬勃發展，靜思語教學在許多學校都帶動得很好。」

上人說，經過那一段時間的推廣與運用，直接或間接地促成《靜思語》有許多語文翻譯，靜思語教學的教材也由各國慈濟人帶到世界各地運用與推廣。這些都很有價值，沒有時空的局限，所以大家要把握此一因緣，把過去整理出來的教材和相關資料再經過彙整和編排，整理成較合乎現在社會民情的內容，舊法新知，用舊的資料讓人見證過去的歷史，還有當事人可以現身說法，彼此見證，是最有價值的歷史、最有價值的文章。

「你們過去很積極地推動靜思語教學，現在也同樣要推動；你們所教的學生，有些現在也從事教職，可以關心他們的教育現況，與他們互動分享，回憶當初你們如何發揮靜思語教學，現在還是可以舊法新用。」上人說，無論時代如何變化，教育的基本精神不變，端視老師們如何用心、用智慧去發揮教育良能；只要守住教育原則，方法可以求新求變。慈濟教育理念與方法要代代相傳，而且經由每一代的老師不斷吸收優點、隨時改進，永遠保持優質的教育。

2/16～18 萬善從素起

《農正月・十六至十八》……

【靜思小語】不忍吃眾生肉而素食，表達出真實的愛及人生的素養。

愛的教育，愛護眾生

二月十六日，教育志業主管同仁返回精舍報告校務，上人表示自己常常看著全球地圖，期許慈濟的螢火蟲之光，從臺灣飛向全世界，在每一個國家地區帶動起一群一群閃亮的螢火蟲，讓世界亮起來；教育志業也要做出典範，讓全球看得到。慈大設立天空學院，可以讓許多課程經過多種語文翻譯，從慈濟教育系統開始，漸次鋪展與落實，將慈濟教育傳到世界各地。

再遠大的目標，都要從當下啟動，朝正確的方向邁出腳步。上人說自己的目標是大我的目標，小我的生命總是有時限，但是大我的慧命可以無量延續；大我就是人人有我，而我的生命有大家，共同朝已知是正確的方向前進，也將大眾帶上一條真實的美善道路。

烏克蘭與俄羅斯對立情勢愈來愈緊張，上人談到近日晚間看國際新聞，總是很憂心。「同在一艘船上，即使海浪很大、波濤洶湧，只要大家規規矩矩共乘，同心協力不慌亂，也可以安然渡過。但是人間總是無法安然相處，我的憂心無法對人宣說，即使說了，也很少有人認同，所以我常說，既知講了也沒有人會聽、聽了也做不到，那就不必講了。」

「不過今天聽到校長老師們提起素食推廣，稍感安慰。萬善從素起，因為不忍吃眾生肉而素食，就表達出一分愛，表達我們的人生素養；養身、養心，茹素是很重要。孟子也說『見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉』，聖人都有愛生、護生的心念，即使一念也值得學習，何況佛陀是大覺悟者，我們也可以有小覺悟。」

上人指出教育要為人啟蒙、懂得道理，所以有淨化人心的重要功能；假如人心無法淨化，如何達到教育的目的？「大家都強調愛的教育，就要教人愛護天地萬物，不只愛人也要愛動物；人不吃肉，就不會有人飼養牲畜，讓眾生依循自然法則而消長。」

明朝願雲禪師作戒殺詩云：「千百年來碗裏羹，怨聲如海恨難平；欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」上人說，若要知道何時沒有人禍、刀兵劫，除非不再聽到屠宰場殺生的哀號聲；雖然現在屠宰場也工廠化、電氣化，讓動物在不知不覺中被宰殺，但是試想人類是將科技用於屠殺，無論用什麼方式都為了殺生取肉，同樣是視生命為無物的殘酷屠戮，逃脫不了因緣果報的循環。回歸宗教精神，回歸善的教育、愛的教育，人間才會

達到真善美。

「不是做不到，要有人願意啟動、有人願意響應；假如帶動不起來，覺得太孤單了，就會很消極，但是人多就會積極了。如果大家認為未來的環境好壞與己無關，放任社會不斷惡化，人心無明、不講道理，將來就沒有道理好說；道理無法傳承，社會風氣敗壞，禍延子孫，後果很可怕！所以我們還是要抱著希望，由『我』做起，人人有共同的方向，你我同心，都有『大我』的觀念，只怕不起步，不怕路遠走不到目標。」

「慈善、醫療、教育、人文四大志業為一體，我此生將慈濟路開拓得很寬大、鋪得很平了，期待大家邁開腳步精進向善，『就有道而正焉』，我們走的是正路，而且一邊走、一邊鋪，把路鋪得更長，讓人人依循這條路往前走，我們的後代子孫以及我們『再來』時，都有很明確的道路可以接著走。所以我現在要做好，老師們現在要把學生教好，當我們下一段人生再來時，換學生來教我們，也給我們一條路走，不斷接力向前鋪路。」

導之正向，分寸不差

於二月十七日教育志策會，上人提到，教育要從小就為孩子建立正確的方向，導之正向。「導」字是一個「道」字、下面一個「寸」字，從起步就要對準方向，不能有分寸偏差。

上人形容無明的人心就像眼睛視力劣化，看不清楚面前的景物，清淨的赤子之心被欲念遮蓋，朦朦朧朧，不明道理。現在有許多人還沒有醒悟，心靈之「道」少了「寸」，缺乏明確「導」向；需要有已經醒悟的人行於大道，掌握正確方向，並且發心引導其他人。

上人期待教育能為人間導正向，引導孩子茹素也是方法之一，從幼教、小學開始，讓孩子懂得尊重生命；尊重生命才能對人有尊重的愛，這才是真實的愛、真正的德，也就是人的本性。「大學之道，在明明德」，教育要引導學生，經由不斷的學習與自我修正，直到「止於至善」，也就是回歸自己清淨無染的本性。

守好本分，共度難關

臺灣在年初爆發的這波本土疫情迅速控制，相關防疫措施可望調整。二月十八日，上人與承擔佛誕節邀約法師的翁千惠師姊、柯武雄、陳勗修師兄等人談話時表示，即使政府開放宗教活動，但是國際間的疫情還不穩定，新冠肺炎的「病氣」仍然籠罩全球，今年浴佛典禮要在哪裏舉行、該如何進行，還是需要大家密切注意疫情發展，隨時商討調整。

「這一波疫情很嚴重，我們要很感恩臺灣還算平安。但是全球惶惶不安，我們豈能理所當然永保平安？要時常戒慎虔誠，做好該做的防範，而非動輒說神通感應、佛菩薩保佑。就如共同乘船在大海中航行，乘客如果沒有守好本分，不守規矩，那艘船很容易會在海浪中翻覆。」上人說，滔天大浪打來，如果船上的乘客都驚慌奔跑，只靠船長無法穩定船身；所有人都要安定、穩定，幫助船長掌舵運行，才能共度難關。

上人肯定師兄師姊推素、勸素的用心，也教大家不要忘記貧病苦難人，勸素也要勸善，要帶動親友共同行善。「常說臺灣以善、以愛為寶；我們的善與愛要對誰發揮？錦上添花不如無，所要愛的就是那些生活困頓，臥病孤苦的人，他們在社會的各個角落裏等待我們發現、幫助他們。所以我很期待各位再加強對貧窮苦難、貧病殘疾人的關心，讓苦難人得到他們很需要的幫助，是真實功德。」

2/19～20 好緣共聚

《農正月・十九至二十》……

【靜思小語】好緣就是人氣，讓人歡喜親近，一起投入利益大眾的好事。

我還記得你

二月十九日，與資深美國慈濟人談話，談及生死，上人表示各宗教都說死亡以後有靈魂的歸依處，佛陀沒有說信佛就可以往生善處，佛陀是為眾生指引生命的方向，教大家如何做人，在人與人之間結好

緣。孔子也說：「未知生，焉知死？」不懂得如何做人，怎麼會知道死了以後歸向何方？

上人說，學佛法知因緣，雖然有隔陰之迷，不知道過去彼此如何結緣，但肯定是好緣、菩薩緣，今生此世才會共聚在慈濟。「大家住在不同的地點，也沒有什麼親緣，卻能聽到慈濟就心生歡喜；而且有因緣讓你們看到這群慈濟人在做的事，很認同、很佩服而喜歡接近，一起投入利益大眾的好事，這就是緣。」

「緣就像一股氣，叫做人氣。你很有人氣，大家都要跟你合在一起；就如磁鐵，只要是鐵類，就會被磁鐵吸住，但是這股磁力是無形的。我們就是有緣，彼此之間因為慈濟緣而共同在這個時間、空間、人間行菩薩道，看到有人需要幫助，我們主動且歡喜付出，而且是付出無所求，還要感恩；即使宗教信仰不同，但是有了因緣，我心裏、意識裏一定會記得你，自然見面時起好感、生歡喜心，這中間就已經造了一股人氣，也就是因緣。」

慈濟在臺灣、在國際間受到肯定，所有的慈濟人都要感到與有榮焉，因為慈濟事都是慈濟人會合心力所做的。「師父教你們盤點生命，仔細想想投入慈濟以後，是不是做到了很多好事？不要輕視每個人的力量，一點一滴會合起來，可以成就人間的大好事。現在大家看到穿著『藍天白雲』慈濟制服的人，就知道那是慈濟人，也知道慈濟是佛教團體，在聯合國等國際平臺顯示佛教為人間的貢獻。慈濟是一個名稱，佛教是我們的精神。」

上人提到常聽很多人說，許多要動員人力、匯集物力的公眾之事，要請慈濟來做才做得到。慈濟之所以做得到，是因為有一群慈濟人，一呼百應，就像一整群螢火蟲在黑夜中閃閃發光。

值此交通便利、科技發達之時，要做慈濟事可以結合十方之力，而且在人間廣為傳播愛與善，上人請大家把握因緣，借力使力——人間菩薩彼此借力，為現在與未來的人間鋪展菩薩道路。

上人說，天下災難很多，苦難人亟待救助，慈濟要將來自十方的力量，點滴都用在很需要的地方。所以慈濟人都要有正知、正見、正思惟，用真誠的善念、善心，扶助天下苦難人。

「佛陀說眾生平等，眾生皆有佛性，人人可成佛。其實貧病苦難人愈沒有機會造惡，他們不奢侈、不浪費，人生承受很多苦難，是現相來教育我們的菩薩，讓我們知道人生實苦。師父沒有安排什麼課程，教你們要來上課，最好的課程就是慈善訪視，要你們實際去幫助苦難眾生，見苦知福，回過頭來要知足，把握機會造福人間。」

「人生無常，我們有機會造福，做到了我們就有所得，功德分分已獲，不會有其他人來瓜分；同樣地，造惡的惡果也要自己承受，沒有人能夠代替。佛陀說法度眾生，三藏十二部經，不論大乘、中乘、小乘，沒有離開因緣果報，所以期待大家都能明白道理，做一個正信的佛教徒。」

大地會呼吸

二月二十日，聆聽花蓮慈濟醫院團隊報告中醫藥在各類疾病之研究與應用，上人與眾談到草木皆有情，環境的吵雜或寧靜會影響生物的生長：

「在一個很寧靜的環境，大家靜下心來聽師父說話，沒有其他吵雜的聲音，這個大空間有靈性，如果我們的心很靜，靈性的頻率高；如果我們心很雜亂，頻率就會被打碎。」

「就如我經常提起，每天清晨，我把心靜下來，能感受到大地的呼吸。大地會呼吸，如果用水泥鋪在土地上，大地就難以呼吸；在很自然的地方，靜靜聆聽環境的聲音，與在一大片水泥空地感受到的聲音是不一樣的。」

「常常說人體是小乾坤，天地的大空間是大乾坤；人體也像大地，有很多細菌、微生物存在其中，你們都是生命科學的專家，更了解人體的世界，一個人的身體裏有許多生命存在。在自然界，草木也是有靈性，能感應外在環境，在好的環境成長，就會比較健康，具有很充足的養分，沒有被破壞與污染，能讓我們提取比較精純的成分。」

上人表示自己不具有專業的科學知識，對行政管理、組織經營也一概不懂，對大家都沒有什麼要求，只是一直覺得很感恩，能夠得到大家對師父的尊重與愛，聽到師父怎麼說，就用心去做到。淨斯本草飲就是慈院團隊對師父的尊重與愛，用心分析、研發而成。

「精舍師父們也與你們有互動，彼此尊重、相互感恩，我聽了也很安慰；大家有不同的專長，彼此尊重、互愛，就可以為了同一個目標而會合。」上人說，除了因應當前的疫情研發相關食品，未來還要繼續研發草木的藥性，找出對人體有益的成分。天地大空間與人間，草木與人之間，都含藏很奧妙的法，需要大家合和互協，深入探討與應用。

2/21

《農正月・二十一》

菩薩人間化

【靜思小語】不只在口頭說道理，而是說到就做到，腳踏實地走真實路。

護，不要畏懼。我們面對現實，兵來將擋，人生有任何境界都要抬頭挺胸勇敢面對；無論如何，時間同樣是一天八萬六千四百秒，不增不減；只有我們把握生命時間做事，己做己獲，自己做的就是自己得，要多結好緣。」

上人教導師兄不要因身體之病而使心有掛礙，徒然使自己驚惶不安；「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖」，也就輕安自在。

上人提到濟舵師兄在幾年前曾經病重昏迷，在花蓮慈院加護病房治療二十多天，而後平安出院。問他這二十幾天有沒有記憶，面對什麼境界？濟舵師兄表示他都在過去做國際賑災的場景裏。

「他的病況一度危急，醫療團隊設法搶救他的生命，但是他安然自在，輕無飄渺；他過去投入國際賑災，此時記憶重現，覺得自己還在救災，這就是意識的作用。我們的身體從出生開始，就在不斷變化中，這些變化很微細，察覺不了，但是等到一段時間以後驚覺形貌變了、身體衰老了，生命隨著時間流逝。有形的一切都在變化中，生命

現在能為未來做的事

中區一位師兄因身體不適就醫而檢查出罹癌，上人教勉：「要正常、如常生活，該做什麼事就去做，師父最近常說生命盤點、盤點生命，要思考自己有什麼還沒做到，有什麼做錯的地方，趕快改過；若沒有做錯，就安心自在，過我們該過的日子，把握時間做我們該做的事。」

「去年臺北疫情很緊張，我每天早上與臺北慈院團隊開視訊會議，就對他們說要如同披戰甲上戰場，做好嚴密防

文史處、編纂處主管同仁報告文史結集進度，呈慈濟年譜、慈濟年表予上人過目。（2月21日）

總有一天會消失，但是無形的業會跟著我們；無論是造福或者是造惡，過去所做的一切會像精化、淬鍊過以後的精髓，留存我們的意識，這就是業的種子。」

「假使這顆種子播入土中，有水、有空氣還有陽光，就能成就它的生命，萌芽成長為小樹，直到長成合抱之木，這就是行蘊。那顆種子有生命力，只要因緣具足，就會有盎然生機。所以我們要造福，種下福的種子，將來乘著福業因緣而去。這是我們現在能為未來所做的，其他一切交給自然法則；我們要對準方向，絲毫不能偏差，否則不但沒有造福，惡業卻增加了。」

上人教師兄想想，此生很有福，因為慈濟而認識很多好人，做了很多好事、造了許多福因、結了很多福緣，所以要安心，每天都要很快樂。此時已經可以將事業交給孩子，趕快將時間用於志業，為自己鋪平路，把菩薩大道拓寬，不斷往前精進；慧命健康，生命就健康。「我們將生命交給菩薩，配合醫師為我們安排的療程；我們的心就是菩薩，菩薩的種子在我們的意識中，生生世世永不磨滅。」

上人談到往生就像晚上進入睡眠，平時睡醒了睜開眼睛，又是新的一天開始，往生則是一睜開眼睛出生在有因緣的家庭，又是一段新的人生。「師父對大家講生死，過去都講生來時的感覺，現在要說死去時的輕飄自在，是要大家以平常心面對死亡。然而不能刻意傷害自己，自殺是重罪，殺害了父母給我們的生命，亦是不孝，這般非自然死亡，會承受如同在地獄受刑、被夜叉惡鬼施刑的掙扎痛苦。」

「我們平時都在造福人

間，日日的心境如同在人間天堂，更灑脫的就是在人間淨土。所以我們真的很有福，要很慶幸，輕安自在，放心以對。」

生生世世的菩薩眷屬

受強烈冷氣團影響，臺灣北部、東北部陰雨溼冷，在慈濟志業分享中，編纂處洪靜原主任提到早期中國大陸賑災，慈濟為受災居民興建的房屋還沒有蓋好，發放的物資亦未準備齊全，即使天氣已經轉冷了，上人仍堅持不穿保暖的衛生衣，以及禦寒的外衣。上人告訴大家，大陸的氣候更冷，受災居民的感受更加寒凍，要等待禦寒衣物送到他們手上、穿在他們身上，自己才要穿上冬衣。

上人開示時提到當年做大陸賑災有重重困難，但是不捨受災居民挨餓受凍，用實際行動去同理他們的感受，也表達這分不忍的心情。

慈濟一路走過來，無論在臺灣或國際，只要知道哪裏有苦難人很需要救助，到當地去付出，走過的步步足跡如朵朵蓮花，踏步生蓮。如同剛剛宗教處同仁分享，墨西哥在二〇一七年發生強震，美洲多國的慈濟人會合力量前往勘災、賑災；按照慈濟慈善發放模式，訪視、造冊，依照每戶人口數準備相應的物資數量，讓人人有得吃、有得穿；急難救助過後，慈濟也在災區援建校舍。

「慈濟人難為能為，別人做不到的，我們做到了；別人不能堪忍的，我們能忍耐；即使面前無路，我們也要把路開通，而且拓寬大道走過來。最初為了救濟大陸水患，有不同的聲音；東日本大震災發生後，慈濟前往救助，同樣有不認同的聲音。其實對慈濟來說，需要救助的人，不論他們有何身分背景，總是出於人道精神，要發揮『覺有情』的菩薩精神救度眾生。」

上人教大家盤點自己的生命，彙整慈濟超過半世紀的歷史。人類歷史難免有打打殺殺、改朝換代的歷史，而且寫的都是偉人事蹟；慈濟是平凡人做平凡事，但是腳踏實地走真實路。慈濟歷史之所以可貴，除了真實，更因為慈濟人是用生命走入苦難人的生命，救拔他們出離苦難；大家不只在口頭說道理，說到就做到，真的很不簡單！

「我們都在菩薩群中，與菩薩為伴侶，菩薩不是放在佛龕裏的雕像或畫像，而是活生生的，肚子餓要吃飯、口渴要喝茶的慈濟人。因為是活生生的人，生命有限，所以這一群菩薩要與時間賽跑，隨著時間來，慈濟沒有浪費時間，運用了不知多少物資，救濟過多少人，實在難以計算；從慈善、醫療、教育、人文志業一路走過來，投入多少人力物力，發揮多少心力，都難以評估，都是慈濟人匯聚點滴力量去做、去成就的。」

上人表示，許多慈濟人都說，自己在人間的付出，都是說師父要說的話、做師父要做的事、去愛師父要愛的人；師徒之間的這分情，此生難以回報，來生來世也要和這群「覺有情」的人間菩薩當法親眷屬；在無量世界無量生，不斷地結好緣，成為生生世世的菩薩眷屬。

2/22 溫而厲，威而不猛

《農正月・二十二》

【靜思小語】廣度來眾，要有功與德——內修為功、外行為德，讓人敬愛、歡喜親近。

感恩與堪忍

昨天下午聆聽洪靜原主任等人談及早期大陸賑災點滴，許多深刻的記憶又浮現腦海。上人於志工早會對大家談到，成就一切，也成就生命的價值。」

上人說，慈濟歷史中有慈濟人的生命足跡，所以文史單位整理「慈濟大藏經」，不能漏掉每一位慈濟人，人人的人生故事都是值得珍藏的寶。

「慈濟把諸多因緣會合起來，共創菩薩淨土，讓佛法生活化、菩薩人間化。這幾十年大約三十年前，要向大眾呼籲大陸賑災，慈濟人要前往華中、華東的水患災區發放，都遭遇重重困難阻礙，面對許多難堪的境界。

「苦難人正在挨餓受凍，若不把握時間幫助他們，氣候愈來愈冷，受災的居民受不了。所以無論如何，我們還是硬著頭皮，撐開了心胸，忍受一切批評，排除一切困難，只要慈濟人走得到、看得到的範圍，

一九九一年華東、華中水患，慈濟自此展開大陸賑災，克服重重困難，把棉衣棉被送達受災居民手中。（相片提供／花蓮本會）

我們都要救。要發放的物資數量龐大，採購、運送都是問題，都要一一克服。對於響應我們呼籲、護持大陸賑災的人，我一直心存感恩；對於批評，我們還要堪忍，要堪得忍耐、要撐得住。」

「所以昨天聽他們回顧過去，內心浮現複雜的心情，但還是很安慰，因為我們隨著時間建立歷史；雖然是很艱鉅的路，人間菩薩也走過來了，讓很多苦難人得救。常說，做好事要把握機會，現在時代不一樣了，大陸的交通很發達，當時要走崎嶇的山路到災區，現在已經有寬廣平坦的大馬路；而且慈濟為災區孩童援建學校，孩子們已經長大了，受災的鄉村、小鎮變得繁榮，居民的生活也改善了。時代在進步，生活在改變，已經從貧轉富，安定、平安，看了很歡喜。」

上人感恩、讚歎所有的慈濟人，聽了師父的呼喚，就起於行動，出錢出力，募心募愛，匯集點點滴滴的力量，從慈善到醫療、從醫療到教育、從教育到人文，不斷地用心去做，不斷地招募人間菩薩。「我就好像帶著大家爬坡，一站接著一站，中途讓大家休息，喝杯水、停歇一下，很快又要起身，再向前攀爬，要再爬上更高的山；慈濟人總是不怕苦，不斷地鍛鍊體力，承擔愈來愈重。不過，爬得愈高，回頭可以看到更遼闊的範圍；宏觀天下，看見人間疾苦，更能啟發智慧造福人間，福慧雙修。」

心的歸依處

靜思弘法團隊會務關懷組、宗教處主管同仁報告法親關懷事宜、三月精進日規畫，以及慈濟五十六周年規畫草案。上人開示——

慈濟人平常忙於社區活動、日常勤務、慈善訪視關懷等等，他們周年慶要回來精舍，我們不必限制，可以規畫分成幾梯次回來。我聽到常住師父們還有清修士，對法脈與宗門都有一個定向的規畫，也覺得很歡喜。因為你們對這些事有規畫，就是負起責任；有負責任，就表示心有定向。你們已經安排好如何集眾，「眾」就是靜思法脈的常住眾，對法脈有同感，所以會說「我們」，這裏就是我們的家。

家能讓人有歸屬感，慈濟人承認這個道場是他們心靈的歸依處。既是道場，而且是心的歸依處，法的定向就要像你們現在這樣來討論，依往年的經驗去蕪存菁，哪一年做的有哪些優點，那就是菁；有哪幾點不太理想，就要記得今年要改進或刪除。記取經驗就要做到很精純，把不好的去掉、好的留住，如此累積的都是優點；現在定下方向，明年還是照著這個方向走，這就表示靜思法脈的精神方向已經定型。

若說朝山是為了見師一面，應該是敬師、近師；平時離很遠，為了尊敬師父，所以他們用禮拜朝山的方式進門來，也表達對三寶的尊重——用靜思法脈的方法，敬佛、敬僧、敬師。我們要讓他們知道這就是靜思法脈，虔誠心靈的歸依處。師父還在是這樣，師父不在也同樣讓法要延續下去，除了紀念師父，僧脈還是不斷，你們都是法脈傳承人，還要繼續敬師。

平時大家要回來，各自歸期不定、時間長短不定，若每年總是在這個時候回來朝山，表達對三寶的敬重，敬師、敬法。我們的宗門已立、法脈已傳，大家回來就是敬佛、禮佛、歸法，朝山表達虔誠，從虔誠的行動回歸心靈的道場。

我們要用感恩心「擴大菩薩招生」，這是必然的，菩薩人數要有增加，才是有進步。若說近二年的停滯是因為疫情，但是現在科技很發達，雖然為了防疫不聚眾，但是線上精進、品書會可以很蓬勃，讓大家用心品嚐法味，總是要引導他們在線上也可以精進，並且邀約會眾共同投入。

有些地區的慈濟人除了參與線上品書會，在社區裏也各自邀約少少幾個人共聚分享，見面三分情，比較容易接引人；線上的品書分享是表示我們沒有漏掉法，也要鼓勵他們在社區裏經常見面互動，彼此接引，不只是讀書而已，菩薩招生也要實名制，線上接引、線上培訓。如果有會眾報名培訓，我們也要設法讓他們得到實質的培訓，學會慈濟人的威

儀與規矩，讓人看了就會說：「你是慈濟人喔？慈濟做得很好。」所以，慈濟人的行儀也是活動的看板，也能弘法，弘揚慈濟精神。

我們要引導人走入法喜，法喜的快樂就是法入心來的快樂。要如何讓大家分享得到、感受得到這分法喜？我們就要做到「柔和忍辱衣，諸法空為座，處此為說法」，這一段經文對慈濟人很重要。所以我們要不斷外修、內斂，要讓人知道佛教的規矩，我們自己就要用功做到。內修為功、外行為德，我們的行為要讓人看了歡喜、尊重。

旁人形容孔子「溫而厲，威而不猛」，這也是我們待人處事要有的態度，雖然很溫和，但是要讓人覺得很有威儀；哪怕有人平時邋裡邋遢，但是來到這裏如入聖地，自然就會端正言行、禮敬三寶，不敢顯現邋裡邋遢的模樣，這就是對我們的尊重。

慈濟五十多年來，已經把佛教與慈濟合為一體。雖然世界各地的慈濟人有不同的宗教信仰，但是人人都用法脈精神做慈濟。宗教只是名相，精神理念、法脈思想的方向很篤定，你們要很珍惜。

《無量義經》的「恬安淡泊」就是我的人生，所以有今天的慈濟；若非這樣的人生態度，就沒有今天的慈濟。請大家愛惜時間，內修外行，要度眾，就要讓人敬愛，讓人歡喜親近。

就像我桌上的米籮擺設，人人都有責任挑天下的米籮；給大家「想師豆」的結緣品，不只是想著師父，要記得傳法脈。這一顆顆小紅豆都是種子，如果把它們種入土中，發芽成長，可以長成大樹。所以相思、想師，紅豆代表法脈，要敬師、近師；米籮就是宗門，要入人群承擔度眾生的責任。佛教的三寶是佛寶、法寶、僧寶，所以我們要尊重自己；要攝眾、廣度眾，我們就要有功與德，內修外行，建立起崇高的品德。

對於眾生，其實我也「所作皆辦」了，慈善、醫療、教育、人文四大志業合起來，都是為佛教、為眾生。許多畢業慈青，現在在社會的機構、單位當主管，或是在志業體也很有成就，所以我創立教育志業，也為社會培養人才。這一生，我沒有後悔，該做的我都做了。

清修士也要傳法脈，因為出家修行者要走入社會人群，比較不方便，清修士以居士形象方便接近大眾。法脈宗門是我們開創的，有內修外行，有法脈、有宗門，還有四合一架構，你們要用法脈精神來合眾，就要讓人歡喜親近，「內修是功，外行是德」，期待大家要用心。

2 23～24

《農正月・二十三至二十四》

為善競爭

【靜思小語】在人與人之間化干戈爭鬥為精進的力量——沒有人事的競爭，而是共同在菩薩道精進。

經由教育讓愛循環

二月二十三日，聆聽慈濟大學、慈濟科技大學主管同仁分享，上人說，慈善、醫療、教育、人文四大志業如同人體四肢，四肢要健全，而且要用精神能量連結起來，才能安然行走、做事。隨著社會發展，教育也要多元化，但是四大合一的精神必須鞏固；教育也要有慈善精神，要發揮愛的教育、要做生命的教育，亦不可少人文之美。

「我們不是開學店，並非因利而教育，我們要經由教育讓愛循環、智慧提升。」教育是社會的希望，培育出社會需要的人才，上人說，慈濟學校的師長用愛教育、引導學生，也期許同學們將來在各行各業，都能用愛回饋。

上人指出教育要由人造境，引導人們從接觸外境而有所感悟，再回過頭來找出自己的清淨智慧。「人人本具有清淨的智慧，只是先覺與後覺的差別。你們接受高等教育，擁有高學歷，現在承擔教育責任，無論是老師、教授、校長、各科室主任，人人各在其位，都要負起責任，學校才能發揮完整的教育功能。」

上人鼓勵教授、老師們常到精舍與師父、與常住互動，彼此多親近。精舍是大家心靈的故鄉，精舍也是啟發智慧的源頭；精舍是靜思法脈所在之處，也是慈濟宗門的精神起源，為人間做心靈的教育，有很多人因為走入慈濟而轉變人生，所以要彼此感恩、尊重、愛。「我對任何人永遠都是尊重與感恩；感恩、尊重、愛是我這一生的座右銘，

也期待各位要有共同的方向。」

上人請老師們一同推動素食，從生命科學的角度探討素食對人的身心與自然環境的好處。每一門學科都有很深的學問，但是素食攸關生命，將素食的道理開設的課程，要讓人人都聽得懂、能受用，才有價值。所以請老師們用心設計教案，用深入淺出的說法讓大家了解其中的道理；給予知識，還要提升智慧。

慈濟故事真誠善美

二月二十四日於人文志策會聆聽主管同仁們報告後，上人開示，人文志業所製作的影音、文字作品，內容都不離四大志業，所呈現的都是真善美的人間實事。應該要說，慈濟在這幾十年來每一分秒的每一個步驟都是真、是善、是美——都是真人實事，是善人做善事，而且付出無所求，用生命投入，展現人性之美！

上人說，志工做慈濟的時間，如果要用工時來計算工資，每一天要付出的人工成本很可觀，但是大家付出無所求，而且盡心盡力要做到最好，這都是出於一分情，這分情就是「覺有情」，總是為了救助世間苦難人而甘願付出；即使過程會面對種種困難，要突破重重艱辛阻礙，但是大家都很甘願，這分精神很真、很誠、很善、很美。

上人說，學習佛法是要用佛法去除無明，在人與人之間化干戈爭鬥為精進的力量——沒有人事的競爭，而是在菩薩道上精進；「菩薩所緣，緣苦眾生」，不是為了利益而爭，是為眾生而付出。「如果要盤點慈濟有多少人，這五十多年來為人間做了多少事，實在是難以計算。天下事，一個人做不起來；擴及一百多個國家地區的慈濟事，是全球慈濟人做出來的。這麼龐大的數據，是從最初的少少幾個人，每天存五毛錢起步的，微弱的力量就如一隻不起眼的螢火蟲，現在則有一整群在人間閃閃發光。」

上人期勉人文志業為四大志業做紀錄，也是為天下人間做一部很精彩的紀錄片；把握時間，分秒都要做到真，大家很認真、很誠意所做出的成品，自然會獲得肯定，讓人覺得幸好人間有這樣的團體。尤其去年臺灣本土疫情嚴峻之時，醫療志業主管同仁如何「披戰甲入戰場」，有許多感動人心的真實故事，可加以採訪、深入探討這波瘟疫對人間的影響，呈現醫病之間合力抗疫的溫馨實事。「感恩同仁們用心做出真善美的作品，而且這些戲劇有當事人見證，也可以被見證，很有價值！」

2/25～26 付出真情，得到法喜

《農正月・二十五至二十六》

【靜思小語】以真誠的愛、感恩的心、尊重的態度付出，才是真功德。

有事大家共同承擔

去年十二月十日深夜，龍捲風襲擊美國中西部八個州，其中肯塔基州梅菲爾德市、鮑爾格林市、道森普林斯市最為嚴重。以芝加哥慈濟人為主的賑災團隊，謹記上人叮嚀，合中西部慈濟法親之力，在耶誕節前完成二個城市四百五十八戶的發放，約一千七百人得到慈濟的祝福金、物資。

耶誕節對天主教徒、基督徒而言是很重要的節日，大多數美國民眾都展開了年末長假，然而受災居民仍然絡繹不絕前來領取賑濟金與物資，也感恩慈濟人帶給他們溫馨的愛。

美國芝加哥慈濟人二月二十五日透過視訊連線與上人分享賑災點滴，上人叮嚀法親之間要彼此感恩、尊重、愛——感恩在這個時代，彼此有共同的好因緣，師徒之間有志一同，人人合和互協，會合愛心為人間做好事。

「賑災行動從去年十二月持續到現在，鍥而不捨，很難能可貴，而且去發放的金額與物資真的對受災居民有很大的幫助，更重要的是大家用尊重的愛以待，居民也對慈濟人真誠感恩。」

「我們也要感恩他們願意接受我們的幫助，讓我們有因緣行菩薩真實道。用真誠的心、尊重的愛付出，這才是真功德。」上人說，慈濟人很真誠、很用心地考慮與籌備，用尊重的態度付出，這就是「功」；受助者感動於慈濟人的真情，得到真正能夠紓解急難的金額和物資，真誠感恩、尊重慈濟人，這就是慈濟人的「德」。所以「功德」是功在己，德在行於人。

上人指出「德者，得也」，師兄師姊無私付出，發放圓滿

完成，內心也有滿滿的心得，還有別人對慈濟人的尊重與敬愛。雖然慈濟人不求回饋，但歷經一段時間費心盡力，終於完成發放，讓居民安心過新年，自己也感到心安；好事完成了，心靈總是歡喜，這分歡喜是修菩薩行的法喜。

美國國土廣大，慈濟人分散在不同的州郡，一旦有需要，大家不辭路遠，從各地趕往災區會合賑災，這是一分很難得的菩薩長情。「有事，大家共同承擔，路雖然很遠，菩薩同心願來作伴，與菩薩伴侶同行菩薩道，是很可貴的。所以我感恩、感動，也祝福、佩服你們難行能行。請大家出門在外，交通、飲食方面都要謹慎，照顧好自己的安全與健康，法親之間也要彼此照顧。」

「同樣遭遇這波災難，生活陷入困境，有的人有福遇到慈濟人而解除燃眉之急，也讓他們還有一點力量規畫後續的生活。所以師父總是要你們多給一點，就像多給一顆種子，這顆種子就有可能再產生無量種子。」

「災難發生後，慈濟人投入賑災，同時也要廣招人間菩薩，這也是度眾的因緣，可以向親友募心募愛，不只是募善款，最重要的是把慈濟的行動推展出去，將人間菩薩招募回來，讓人認識慈濟或成為志工，這也是『化緣』，度化眾生、廣結善緣。」

上人說，新冠肺炎疫情與四大不調的災難，都是對人類的「大哉教育」，慈濟人要度化眾生，倡導「大哉茹素」，教育大眾茹素不僅表達對動物的愛心，最重要的是能淨化身心、開闊大愛。請大家發揮智慧宣導茹素，啟發大愛，邀約大眾同行菩薩道。「感恩你們發揮愛心，啟發、幫助了很多人，我代替被幫助的人對大家說感恩；大家有志一同，要再接再厲，相互勉勵。祝福大家平安，福慧雙修！」

對自己的生命認真

二月二十六日，與德伉師父、靜原師姊談出版相關，上人期勉把握此時將文史資料整理完善，才能夠設計相關研習課程，讓後人有方向、有明確的道路可走。

上人指出，自己過去講的話，有人做紀錄，隨著時間不斷宣講、不斷累積；現在要「盤點」，也就是追尋過去的紀錄再做統整，要如淘金一般不斷篩選，去蕪存菁，所留存的就是慈濟的思想理念精髓。

上人感恩隨師常住即時記錄：「就是因為有這些弟子，我走到哪裏，與誰談話，哪一天說什麼話，都存在資料庫，也有定期整理出版。經過印刷的紙本若妥善保存，至少可以留存幾百年；雖然紙張也會腐壞，有形之物總有毀壞之時，無論是存於電腦或付梓印刷，都希望能盡量留住此一時代的歷史。」

上人說，慈濟歷史不只是慈濟人做慈濟事，慈濟事與天下國際事緊密相關；晨語講經時，也會扣合當前的人間事相，由事顯理。譬如講《水懺》，主要說社會人間惡濁，就是因為心被無明污垢染著，所以要用法水洗心，真誠懺悔；講《法華經》，是教大家成為「覺有情」的人間菩薩，身體力行菩薩道，無我付出，付出無所求還要說感恩；講《藥師經》亦是應時代、應病予藥。或許內容都差不多，但是時代不同，有不同的社會時事，會提到不同的慈濟人、不同的家庭，每一個家庭都有難念的經。無論是慈濟人的故事或是社會時事，都可以看出時代背景，所以慈濟史也是近百年的時代史。

上人表示以自己的年紀，可以回憶日治時代的社會情況，以及遭遇空襲時的戰爭景象，這是現在大部分人不曾經歷過的，自己有機會對大家述說，可以讓人了解原來過去曾有這樣的事，所以歷史也是一個時代的教育。人文志業要把握現在的因緣，重整過去，舊法要新知；採訪資深者，記錄口述歷史，補足過去沒有記錄到的部分，這是此時該要做好的事，也是大家的責任。

「所說的潤飾，就是事情都要留住，刪除不成文章的口語，但是『意』要留住，要讓後代的人閱讀起來覺得文章通順，內容也是真實事，這樣就有價值。否則如果逐字留存，拉拉雜雜地讓人看不懂、讀不通，就枉費我這輩子用生命做

翻閱慈濟三十周年影像輯，上人與眾人回憶老照片的歷史。（2月26日）

了這麼多事，這就是虧損——損了師父的品格，也虧了這些人間的史實，明明可以做得更精純，卻如同沙金還混在河沙裏，沒有篩過，雜質還在，就不成金，沒有價值。所以還是要潤飾、整理，整理到讓人覺得是寶貴的史實而懂得珍惜；但也不能刪減過當，篩沙金不只篩除河沙，到連金粉都漏失了。」

下午繼續談文史出版事宜，上人表示慈濟文史資料很豐富，都是真正與人間有關係，臺灣曾經有災難，人間菩薩從地湧出，自己還沒有致電關心，當地慈濟人已經動員勘查並展開救助行動，這都是必須留存的慈濟歷史。

「我有想法，才有做法；你們一定要與師父的想法同步，和師父同步走。」上人說，許多慈濟人聽了師父說要做什麼事，就立即去做；他們很尊重師父，對於師父的提議都認真嘗試，要做到讓師父滿意，這些慈濟人很有心，也是成就慈濟歷史的菩薩。

上人也勉勵大家要「撿寶」，常聽慈濟人分享時說師父講的話都是寶，他們聽了以後就運用在生活中，進而「翻轉人生」——過去脾氣不好，常與人吵架，現在能夠耐心溝通，改善了人際關係，這就是轉法輪。大家投入慈濟文史的記錄與編輯出版工作，更要珍惜法、運用法。

「慈濟人很認真聽師父講話，並且認真去做，他們對自己的生命也很認真，聽了法以後有真實的改變，很不簡單！希望大家要知道珍惜，法若有用在我們的心，得益的是自己。譬如有人過去愛罵人，讓人不願意與這個人講話；若是他的心輪轉了，態度改變了，就會讓人看到他起歡喜心，想要向他請法，所以不要自我放棄。」

上人提到精舍後續的建設，會有「靜思閣」的空間規畫，典藏靜思法脈與慈濟宗門思想的歷史。「我們都沒有離開靜思法髓，即使是最初起步時生活清苦，做嬰兒鞋、糊水泥袋等手工時，都是想著，要修行也要自食其力，而且不是口頭說，而是從最初到現在都是這麼做的。」

「慈濟從開始的克難直到現在，大愛擴及全球，過程中有多少值得深思探討的人與事。整理文稿不能像機器做的一樣，將現有資料收集之後，條列編輯就去印刷，沒有感情。所以我常對你們說，不要像水管，只是讓水藉管道流過去，自己都沒有受用到；水如果積在某一處沒有被人使用，過不久就髒了。若能重視法，才有法入心，才能真正翻轉我們的人生，轉凡為賢、為聖。」

淘出真金

2
27～28

《農正月・二十七至二十八》

【靜思小語】在五濁惡世中找出清淨本性，就像淘洗沙金一樣篩除雜質，留下真金。

習性不好，不是本性不好

二月二十七日，唐美雲師姊與優人神鼓黃誌群、劉若瑀老師等人回到精舍體驗早、晚課誦，並與上人談話。

常常聽到慈濟人分享，他們聽聞師父說法而改變心態、改變形態、改變人生，上人說：「佛陀說法是要以法化世，度化人間。有的人習性不好，不是本性不好；人人本具佛性，本來都很單純，是因為生生世世不斷在人間的染缸裏，被無明煩惱污染了。所以佛法就像清水，用以洗淨受污染的心地。」

「傳佛法要用多種方法，用說的要讓人聽進去，行動的行儀也要讓人看得進去，從耳朵聽、眼睛看，將道理吸收入內心，才能得到感化與淨化。」上人說，只靠說法要說到讓人人都聽懂，就已經花了很多時間；讓人聽懂了，要等他們慢慢改變行為，也會來不及，因為人生很有限，無法慢慢等待人人聞法覺悟而改變。幸好現在科技發達，可以讓人從影像看見、從聲音聽到佛法，影音也能快速觸動人心，讓人因感動而起於行動。

上人提到馬達加斯加的民眾生活大多貧困且缺乏糧食，日前看到一段影片，飢餓的居民吃樹皮，甚至收集被丟棄的皮鞋，拿回來剝成一條一條，煮出皮革的膠質來吃。這段影片讓人看了很不忍、很震撼！在你我共住的天地間、在同一時間，馬達加斯加的居民卻過著這樣的生活。如果可以將這些真實的人間相展示給人人看得到，就能教育、引導大眾知足惜福，不要再隨著欲念，無止盡地追求。

在慈濟大家庭裏，有世界排名在前頭的富豪，更多的是靠勞力辛苦謀生的市井小民，

不過大家的愛心相同，都願意盡己所能行善付出。上人指出，如果心靈不滿足，世間財賺得再多，永遠都嫌不夠；只要啟發愛心，願意善用生命去付出，心靈的財富取之不盡。

此時天災人禍層出不窮，還有瘟疫籠罩全球，愈是如此不安的時代，愈要累積人人的愛心，戒慎虔誠，不要讓地球的濁氣愈來愈重。上人說，星球的運轉、氣候的循環、人體的新陳代謝都有一股無形的「氣」在推動，氣能調和順暢，大小乾坤也就平安健康。現在科技可以用縮時攝影讓人看見日月星辰的起落變化，看見天空雲層的捲動與舒展；佛陀夜睹明星而覺悟、與天地宇宙合而為一的開闊心境，要下功夫訓練身心靜定才能去體會。

人們總是忙於追逐利益而變得苦，心有欲念，就會被欲念控制，靜不下心來，就體會不到

「真」。上人期待經由人文志業與各藝文團體的用心，可以讓大眾從經藏演繹中體會到佛法的真，以及很自然的善，感覺到宇宙人間本來是很美的。

心懷真善美，釐清人事物

二月二十八日，聆聽文史處主管同仁報告經史結集規畫與進度，圖像組主管同仁展示相片分享故事後，上人開示：「人間其實是很美，卻因煩惱擾動而變得醜陋。我們現在從事人文，就是要心懷真善美，釐清人事物，像是淘洗沙金一樣，將雜質篩除，留下金子。首先要篤定相信這一盆沙裏面一定有金子，不斷地淘洗、篩選，從裏面淘出真金，也就是在五濁惡世中找出清淨本性。」

上人翻看《慈濟影像三十》，其中有花蓮慈濟醫院啟業之前，內部還在裝修時的相片。

上人提及大廳的「佛陀問病圖」馬賽克壁畫施工時，與負責的顏水龍先生站在壁畫前面，站在二樓的陳英和醫師忽然說：「師父，原來佛陀是骨科醫師。」問他為什麼這麼說？他走下樓解釋，因為佛陀的動作看來像是摸著生病比丘的膝蓋，就像骨科醫師在看診。這是臨近啟業時一個趣味的小插曲。

「我很感恩陳英和院長，花蓮慈濟醫院啟業之前，他主動表達要到花蓮服務的意願，他還說，『我一旦去了，就永遠不會離開』，這句話我永銘於心，而且我常常提出來講，他不怕我醫院蓋不起來，也不知道慈濟醫院做不做得下去，他已經立下一個很篤定的方向。」

「也看到陳楷模醫師的照片，據說他是臺大出名的『雷公』，講話很大聲，但是我與他互動時，他總是輕聲細語，

什麼都說好；師父要做的，再困難也是要做。慈濟醫院建設完成以後，幸好有他帶很多醫療專業人員來投入，這是一分很難忘的恩情。」

「還有國泰醫院王欲明副院長，協助慈院的行政工作，記得他曾問我：『師父，您要蓋醫院，預估要有多少資金？』我回答他說八千萬或是六千萬，他說：『那怎麼夠！要用一張病床一百萬去計算。』臺北慈濟人才開始舉辦義賣籌募建院基金。那時我一邊到省政府談土地，一邊就是準備在臺北空軍活動中心舉辦義賣。」

上人談到規畫建設花蓮慈院時，幾位籌備委員如杜詩綿、曾文賓、王欲明醫師及高而潘建築師等人，都是借用鄭柏處長在臺北濟南路的住所開會；他們下午下班後就來到濟南路住所，晚餐用過便當，一直開會開到隔天凌晨才散會回家。

「那時沒有人、沒有錢，只有一念很堅定的心，要在花蓮蓋醫院。感恩有這群人肯陪伴我，對我有信心，尤其他們都是醫界、建築界的佼佼者。」上人說，在臺北還有濟南路的場地可以開會，回到精舍要開會，是在中庭鐵皮屋頂下，將外面的防颱板拆下來，鋪在鐵架上當桌子，再鋪一層塑膠布，就可以開會了。當年力量這麼單薄，場地這麼簡陋，竟然有這麼多人用心支援，現在想來真的不可思議。

上人說，一幀幀當年的相片、錄影畫面都會喚起點點滴滴的回憶，每一個畫面都是寶；若沒有過去這些小事，無法成就如今的志業。不論是全然信任、大力幫助也好，或是遭遇障礙，總是秉持著一分真誠無私的愛；再大的障礙總是會過去，歷史是永恆存在的。

「慈濟的歷史只有五十多年而已，但是這五十多年來，慈濟的大愛足跡跨及世界地圖上這麼多地方，真的很有價值！莫忘那一年，不要輕視最初那隻螢火蟲的微弱光芒，請大家盤點生命，把這五十多年的歷史趕緊用心整理好。」

上人說，慈濟對臺灣、對佛教有很大的影響，從臺灣發展四大志業、八大法印是「為眾生」而奉獻；「為佛教」，則是讓慈濟這個佛教團體登上國際舞臺，在國際會議中讓大眾看見佛教在人間，如何利益社會人群、守護地球環境。

上人期勉精舍常住與人文志業主管同仁們，共同發心立願，彙整寶貴的歷史資料，整理出一部完整的慈濟史，讓人看見慈濟如何從臺灣發祥，並且將佛法普及在人間。精舍將要規畫建蓋「靜思閣」，若經由大家的努力，建立很可觀的文史紀實，就可以收入靜思閣。

慈濟科技大學

111 學年度入學招生

學校網站　　招生網頁

大學部

四技獨立招生 NEW!

系所｜護理系

招生管道｜新住民子女單獨招生

四技 / 日間部

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

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

二技 / 日間部

系所｜護理系

招生管道
- 聯合申請入學
- 技優甄審
- 技優保送

進修部

二技

系所｜護理系〔花蓮班、大林班〕

招生管道｜獨立招生

專科部 - 五年制

系所｜護理科

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

研究所

系所
- 長期照護研究所
- 護理系碩士班
- 醫學影像暨放射科學系碩士班
- 資訊科技與管理系碩士班

高額補助國際交流

在學期間與學校出國補助每位學生最高達四萬元！

獎助學金超優厚

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

詳細內容請詳閱本校網站

揚帆啟航圓夢計畫 大學四年免學雜費

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

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

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

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

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
00:30 蔬果生活誌
01:00 草根菩提
01:30 靜美好
01:45 高僧行誼
02:00 高僧傳
02:30 美善劇場
03:00 大愛劇場
03:49 大愛醫生館
04:00 週一：人文講堂
週二：志為人醫守護愛
週三：生活地球村
週四：映照人生
週五：大馬慈濟情
04:30 法華經序
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
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 -319 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
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 -319 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 -319 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 -319 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

靜思人文・虔誠發行

淨斯・清淨
淨化於斯，清淨於斯

全方位日常保養
潔淨 保溼
潤澤 淨化

靜思網路書軒
STORE.JINGSI.COM

靜思書軒
JING SI BOOKS & CAFE

慈濟全球聯絡點

上接158頁

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

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

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

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

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

■美國 United States
慈濟美國總會（San Dimas）
TEL:1-909-4477799 FAX:1-909-4477948
洛杉磯慈濟義診中心（Alhambra）
TEL:1-626-2813383 FAX:1-626-2815303
佛教慈濟醫療中心（Alhambra）
TEL:1-626-2813383 FAX:1-626-2815303
南愛滿地慈濟社區門診中心
（S. El Monte）
TEL:1-626-6368701 FAX:1-626-6368739
西洛杉磯（West Los Angeles）
TEL:1-310-4735188 FAX:1-310-4779518
西北洛杉磯（Northwest Los Angeles）
TEL:1-818-7277689 FAX:1-818-7279272
喜瑞都（Cerritos）
TEL:1-562-9266609 FAX:1-562-9261603
橙縣（Orange County）
TEL:1-949-9164488 FAX:1-949-9165933
聖地牙哥（San Diego）
TEL:1-858-5460578 TAX:1-858-5460573
南聖地牙哥（South San Diego）
TEL:1-619-4248443
聖地牙哥靜思書軒
TEL:1-619-7566299 FAX:1-619-6773294
北加州分會（San Jose）
TEL:1-408-4576969 FAX:1-408-9438420
舊金山支會（San Francisco）
TEL:1-415-6820566 FAX:1-415-6820567
佛瑞斯諾（Fresno）
TEL/FAX:1-559-2984894
莫德斯度（Modesto）
TEL:1-209-5292625
奧克蘭（Oakland）TEL:1-510-8790971
沙加緬度（Sacramento）
TEL:1-916-5685800
士德頓（Stockton）
TEL/FAX:1-209-9577800
尤開雅（Ukiah）TEL/FAX:1-707-4622911
鳳凰城（Phoenix）
TEL:1-480-8386556 FAX:1-480-7777665
聖塔羅莎（Santa Rosa）
TEL/FAX:1-707-5461945
拉斯維加斯（Las Vegas）
TEL/FAX:1-702-8805552
德頓（Dayton）
TEL:1-937-4318292 FAX:1-937-4318192
雷諾（Reno）
TEL:1-775-7701138 FAX:1-775-7701148
紐約分會（New York）
TEL:1-718-8880866 FAX:1-718-4602068
長島支會（Long Island）
TEL:1-516-8736888 FAX:1-516-7460626
曼哈頓（Manhattan）
TEL:1-212-9651151 FAX:1-212-9651152
波士頓（Boston）
TEL:1-617-7620569 FAX:1-617-4314484
新澤西分會（New Jersey）
TEL:1-973-8578666 FAX:1-973-8579555
新澤西中部（Central Jersey）
TEL:1-732-3321089 FAX:1-732-3321439
匹茲堡（Pittsburgh）
TEL:1-412-5318343 FAX:1-412-5318341
費城（Philadelphia）
TEL:1-215-6271915 FAX:1-215-6271916
華府分會（Washington D.C.）
TEL:1-703-7078606 FAX:1-703-7078607
洛麗（Raleigh）
TEL:1-919-8023728 FAX:1-919-3636945
夏洛特（Charlotte）
TEL:1-704-2818060 FAX:1-704-9431031
瑞其蒙（Richmond）
TEL:1-804-3066037 FAX:1-804-3783520
德州分會（Houston）
TEL:1-713-2709988 FAX:1-713-9819008
達拉斯分會（Dallas）
TEL:1-972-6808869 FAX:1-972-6807732
奧斯汀（Austin）
TEL:1-512-4910358 FAX:1-512-9261373
康福（Point Comfort）
TEL:1-361-9877130 FAX:1-361-9877139
亞特蘭大支會（Atlanta）
TEL:1-770-4581000
邁阿密（Miami）
TEL:1-954-5381172 FAX:1-317-6459907
奧蘭多（Orlando）
TEL:1-407-2921146 FAX:1-407-4793662
奧克拉荷馬（Oklahoma）
TEL:1-405-7013927
紐奧良（New Orleans）
TEL:1-504-7825168 FAX:1-504-8322022
芝加哥分會（Chicago）
TEL:1-630-9636601 FAX:1-630-9609360
印城（Indianapolis）TEL:1-317-5800979
聖路易（St. Louis）
TEL/FAX:1-314-9941999
堪薩斯（Kansas）
TEL:1-913-3976517
底特律（Detroit）
TEL/FAX:1-586-7953491
蘭辛（Lansing）
TEL/FAX:1-517-3496441
明尼蘇達（Minnesota）
TEL:1-6514939388
麥迪遜（Madison）
TEL:1-608-2687692
克里夫蘭（Cleveland）
TEL/FAX:1-440-6469292
哥倫布（Columbus）
TEL:1-614-4579215 FAX:1-614-4579217
波特蘭（Portland）
TEL/FAX:1-503-6432130
西雅圖支會（Seattle）
TEL:1-425-8227678 FAX:1-425-8226169
夏威夷分會（Honolulu）
TEL:1-808-7378885 FAX:1-808-7378889
夏威夷慈濟義診中心
TEL:1-808-7378885

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

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

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

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

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

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

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

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

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

■荷屬聖馬丁 St. Maarten
聖馬丁（St. Maarten）
TEL:1-721-5863019
FAX:1-721-5420523

■英國 U.K.
倫敦（London）TEL:44-20-88699864
FAX:44-20-89334262
曼徹斯特（Manchester）
TEL:44-788-4465558

■法國 France
巴黎（Paris）
TEL:33-1-45860312 FAX:33-1-45862540

■德國 Germany
漢堡（Hamburg）
TEL:49(40)388439 手機:0049-152-2951-9571
慕尼黑（Munich）TEL:49(86)41598432

■荷蘭 Netherlands
阿姆斯特丹（Amsterdam）
TEL:31-629-577511

■瑞典 Sweden
哥登堡（Goteborg）
TEL/FAX:46-31-227883

■奧地利 Austria
維也納（Vienna）
手機:43-6602053428

■南非 South Africa
南非分會（Gauteng）
TEL:27-11-4503365
FAX:27-11-4502256
約翰尼斯堡（Johannesburg）
TEL:27-11-4503365 FAX:27-11-4502256
德本（Durban）
TEL:27-31-5615348 FAX:27-31-5644438
開普敦（Cape Town）
TEL:27-21-9130934 FAX:27-21-9137057
雷地史密斯（Ladysmith）
TEL:27-36-6341333 FAX:27-36-6341261
布魯芳登（Bloemfontein）
TEL:27-51-4366460 FAX:27-51-4368690
新堡（Newcastle）
TEL:27-34-3757408 FAX:27-34-3757709
伊莉莎白港（Port Elizabeth）
TEL/FAX:27-41-3607033
東倫敦（East London）
TEL/FAX:27-43-7222866
普里托利亞（Pretoria）
TEL:27-12-6643888 FAX:27-12-6643705

■賴索托 Lesotho
馬賽魯（Maseru）
TEL:266-28312566 FAX:266-22313897

■澳洲 Australia
澳洲分會（Sydney）
TEL:61-2-98747666 FAX:61-2-98747611
布里斯本（Brisbane）
TEL:61-7-32727938 FAX:61-7-32727283
墨爾本（Melbourne）
TEL:61-3-98971668 FAX:61-3-98974288
黃金海岸（Gold Coast）
TEL:61-7-55717706 FAX:61-7-55717703
柏斯（Perth）
TEL/FAX:61-8-92278228
阿德雷德（Adelaide）
TEL:61-8-82319008

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

大愛廣播節目表

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

■大愛網路電臺

週一至週五

00:00 週一：愛灑人間
週二：用心深呼吸
週三：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 大愛早安新聞
07:00 志工早會連線
08:00 真心看世界
09:00 週一：英英冇台誌
週二：9494 愛不礙
週三：站在時代的渡口
週四：南希的藝文沙龍
週五：AE 生活（第一、三週）
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 大愛午安新聞
12:30 鑼聲若響
13:00 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
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 大愛夜安新聞
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 鑼聲若響
21:30 靜思妙蓮華
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

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 南希的藝文沙龍
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 大愛早安新聞
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 大愛午安新聞
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 英英冇台誌
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
18:30 南希的藝文沙龍
19:00 大愛夜安新聞
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

■臺灣地區播送

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

慈濟全球聯絡點

■臺灣 Taiwan

本會（靜思書軒）
971花蓮縣新城鄉康樂村精舍街88巷1號
TEL:03-8266779~03-8059966
0914-009966 FAX:03-8267776

志業中心一靜思堂（靜思書軒）
970花蓮市中央路3段703號
TEL:40510777轉4002、4004（市話直撥）
0912-412600轉4002、4004（手機直撥）
TEL:03-8572890（靜思書軒）

花蓮慈濟醫學中心（靜思書軒）
970花蓮市中央路3段707號
TEL:03-8561825 FAX:03-8560977

臺北慈濟醫院（靜思書軒）
231新北市新店區建國路289號
TEL:02-66289779
TEL:02-82192217（靜思書軒）

臺中慈濟醫院（靜思書軒）
427臺中市潭子區豐興路1段88號
TEL:04-36060666 FAX:04-36021123

臺中慈濟護理之家（日間照護中心）
427臺中市潭子區豐興路1段66號
TEL:04-36060666 轉3786
日間照護中心轉2151

大林慈濟醫院（靜思書軒）
622嘉義縣大林鎮民生路2號
TEL:05-2648000 FAX:05-2648999
產後護理之家轉3029、3030、3033
住宿長照機構轉3835

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

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

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

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

慈濟大學
970花蓮市中央路3段701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176號（中學部）
TEL:03-8572823 FAX:03-8573273
970花蓮市介仁街178號（小學部）
TEL:03-8578819 FAX:03-8573697

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

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

慈濟人文志業中心（靜思書軒）
112臺北市北投區立德路2號

大愛電視臺
TEL:02-28989999 FAX:02-28989966

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

經典雜誌
TEL:02-28989990 FAX:02-28989994

靜思人文
TEL:02-28989888
FAX:02-28989889

中正紀念堂靜思書軒
100臺北市中山南路21號
TEL:02-23560701

誠品信義靜思書軒
110臺北市松高路11號5樓
TEL:02-27236686 FAX:02-27238182

喜來登靜思書軒
100臺北市忠孝東路1段12號1樓
TEL:02-23222437 FAX:02-23223582

臺北東區聯絡處（靜思書軒）
110臺北市松隆路327號1樓
TEL:02-27660971 ~5（會所）
TEL:02-27662209（靜思書軒）

臺北舊分會（大安聯絡處、靜思書軒）
106臺北市忠孝東路3段217巷7弄35號
TEL:4051-0777轉4453 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
TEL:02-86713481（靜思書軒）

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

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

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

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

中山八德共修處
104臺北市中山區八德路2段118號
TEL:02-27417348

松山聯絡處（靜思書軒）
105臺北市南京東路5段188號16樓
TEL:02-27485692 FAX:02-25283989

師大禮居共修處
106臺北市和平東路1段117號B1
TEL：02-23922742

萬華聯絡處（靜思書軒）
108臺北市萬華區莒光路222號
TEL:02-23366526 ~7 FAX:02-23366528

天母共修處
111臺北市中山北路6段161號B1
TEL:02-28346755

士林雨農共修處
111臺北市士林區雨農路62號1樓
TEL:02-28314676

內湖聯絡處（靜思書軒）
114臺北市內湖區成功路5段168號
TEL:02-27938563 FAX:02-27938565

汐止聯絡處（靜思小築）
221新北市汐止區福德一路392巷50號
TEL:02-26953366 FAX:02-26953377

永和聯絡處（靜思書軒）
234新北市永和區永和路2段92巷1號3樓
TEL:02-29249040 FAX:02-29248935

雙和聯絡處（靜思書軒）
235新北市中和區中山路3段41號
TEL:02-82281628 FAX:02-82281528

鳳鳴共修處
239新北市鶯歌區永和街184號
TEL:02-26795254 FAX:02-86776214

三重志業園區（靜思書軒）
241新北市三重區中正北路450號
TEL:02-29810310 FAX:02-29869871

林口靜思書軒
244新北市林口區佳林路166號1樓
TEL:02-26029409 FAX:02-26027010

蘆洲聯絡處（靜思書軒）
247新北市蘆洲區長樂路125號
TEL:02-22891193
FAX:02-82868034
TEL:02-82860597（靜思書軒）

淡水共修處
251新北市淡水區中山北路3段102號
TEL:02-26290507 TEL:02-26290597

桃園分會（靜思書軒）
330桃園市桃園區大業路1段307號
TEL:03-3586111 03-3170933（書軒）
FAX:03-3586033（靜思書軒）

八德聯絡處
334桃園市八德區興豐路1139號
TEL:03-3689797、03-3731607（靜思小築）

永安聯絡處（靜思書軒）
330桃園市桃園區永安路189號7樓
TEL:03-3371303 FAX:03-3358893

中壢志業園區（靜思書軒）
320桃園市中壢區環中東路701號
TEL:03-4654148 FAX:03-4650001
TEL:03-4387306（靜思書軒）

中壢聯絡處（靜思小築）
320桃園市中壢區中山路493號
TEL:03-4919962 FAX:03-4919884

新竹聯絡處（靜思書軒）
300新竹市中華路5段208巷20號
TEL:03-5309955 FAX:03-5304999

竹東共修處
310新竹縣竹東鎮文林路168號
TEL:03-5960118

竹南共修處（靜思書軒）
350苗栗縣竹南鎮光復路73號
TEL:037-472462

後龍共修處
356苗栗縣後龍鎮南龍里信義街5鄰57-1號 TEL:037-723602

苑裡共修處（靜思小築）
358苗栗縣苑裡鎮中山路321號
TEL:037-856990

苗栗聯絡處（靜思書軒）
360苗栗市福星里中華路243號
TEL:40510777轉4333、4334（市話直撥）
0912412600轉4333、4334（手機直撥）

民權聯絡處（靜思書軒）
403臺中市西區民權路314巷2號
TEL:04-23054073 FAX:04-23019616

臺中分會（靜思書軒）
408臺中市南屯區文心南路113號
TEL:40510777轉4102-4106（市話直撥）
0912-412600轉4102~4106（手機直撥）
FAX:04-24735483

西屯東大園區
407臺中市西屯區國安二路60號
TEL:04-24619497
FAX:04-24618538

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

太平共修處
411臺中市太平區新平路3段394巷16號
TEL:04-23918130

豐原靜思堂（靜思書軒）
420臺中市豐原區自強南街77號
TEL:04-25131799 FAX:04-25131798
TEL:04-25277019（靜思書軒）

后里聯絡處（靜思小築）
421臺中市后里區甲后路三段145巷2號
TEL:04-25585261 FAX:04-25585401

東勢聯絡處（靜思小築）
423臺中市東勢區三民街199號
TEL：04-25772167 04-25772030

心田聯絡處
427臺中市潭子區豐興路1段252號
TEL:40510777轉4396（市話直撥）
0921-412600轉4396（手機直撥）
FAX:04-25393059

臺中港區聯絡處（靜思小築）
433臺中市沙鹿區鎮南路2段472號
TEL:04-26312728 FAX:04-26318261

清水靜思堂（靜思書軒、日間照顧中心）
436臺中市清水區五權路267號
TEL:04-26283236 FAX:04-26268486

大甲聯絡處（靜思小築）
437臺中市大甲區新政路456號
TEL:4051-0777轉4402-4405
手機:0912412600轉4402-4405
FAX:04-26869147

彰化分會（靜思書軒）
504彰化縣秀水鄉鶴鳴村彰鹿路626號
TEL:04-7699340 FAX:04-7686860

員林聯絡處
510彰化縣員林鎮員東路1段465號
TEL:04-8374193

南投聯絡處（靜思書軒）
540南投市菓園路101號
TEL:049-2241169 FAX:049-2241379

草屯聯絡處（靜思小築）
542南投縣草屯鎮碧山路859號
TEL:049-2323249 FAX:049-2300249

埔里聯絡處（靜思小築）
545南投縣埔里鎮中正一路100號
TEL:049-2997296 FAX:049-2997297

竹山聯絡處（靜思小築）
557南投縣竹山鎮延和里大智路52號
TEL:049-2659671 FAX:049-2654709

雲林聯絡處（靜思小築）
630雲林縣斗南鎮新生二路178號
TEL:05-5954196 FAX:05-5954197

西螺聯絡處
648雲林縣西螺鎮大圍里10鄰光復東路88號 TEL:05-5880034 FAX:05-5882481

北港聯絡處（靜思小築）
651雲林縣北港鎮草湖里華勝路670號
TEL:05-7832270 FAX:05-7827950

嘉義聯絡處（靜思書軒）
600嘉義市彌陀路26號
TEL:05-2777852
FAX:05-2777853

嘉義志業園區
600嘉義市博愛路2段469巷19號
TEL:05-2353318

臺南分會（靜思書軒）
717臺南市仁德區 仁義路222號
TEL: (06) 2792999
FAX: (06) 2493338

安平聯絡處（靜思書軒）
708臺南市安平區國平里國平路211號
TEL:06-2989111 FAX:06-2995111

佳里聯絡處（靜思小築）
722臺南市佳里區民安里同安寮76-1號
TEL:06-7224872

新營共修處（靜思小築）
730臺南市新營區長榮路1段378號
TEL:06-6352150

善化聯絡處（靜思小築）
741臺南市善化區小新里小新營346號
TEL:06-5832330

高雄志業園區（靜思書軒）
807高雄市三民區河堤南路50號
TEL:07-3987667 FAX:07-3987665

新興共修處
800高雄市新興區開平里8鄰河南一路16號 TEL:0912-412600轉4242～4250

苓雅共修處
802高雄市苓雅區苓雅一路2號
TEL:07-5367855

鹽埕共修處
803高雄市鹽埕區必信街150號
TEL:07-5613357

小港聯絡處（靜思小築）
812 高雄市小港區高松路12之9號
TEL:07- 8034311

鼓山聯絡處
804高雄市鼓山區迪化街36-1號
TEL:07-5617156

岡山志業園區（靜思書軒）
820高雄市岡山區岡山北路6號
TEL:07-6217555 FAX:07-6232555

岡山共修處
820高雄市岡山區竹圍南街97巷20號
TEL:07-6226555 FAX:07-6221555

鳳山聯絡處
830高雄市鳳山區自由路417-6號
TEL:07-7475132 FAX:07-7475517

大寮共修處（靜思小築）
831高雄市大寮區三隆里三隆路299號
TEL:07-7819480 07-7820552

杉林大愛園區聯絡處
846高雄市杉林區月眉里大愛路3號
TEL:07-6775668 FAX:07-6775670

屏東分會（靜思書軒）
908屏東縣長治鄉長興村中興路83號之1
TEL:08-7363953 FAX:08-7366853

鹽埔聯絡處（靜思小築）
907屏東縣鹽埔鄉新二村德協路100號
TEL:08-7933252

潮州聯絡處（靜思小築）
920屏東縣潮州鎮永春里志成路46號
TEL:08-7891347 FAX:08-7894545

里港共修處
905屏東縣里港鄉鐵店村鐵店路34之28號 TEL:08-7754879

東港聯絡處（靜思小築）
928屏東縣東港鎮興東里14鄰沿海路171號 TEL:08-8321045

宜蘭聯絡處
260宜蘭市東港路1段405號
TEL:03-9370289

羅東聯絡處（靜思書軒）
268宜蘭縣五結鄉五結路3段360號
TEL:03-9605711~2 FAX:03-9600396

鳳林共修處
975花蓮縣鳳林鎮信義路321號
TEL:03-876-2578

玉里聯絡處
981花蓮縣玉里鎮民權街56號
TEL:03-8888816

臺東聯絡處（靜思小築）
950臺東市四維路2段606號
TEL:089-225229、225279
FAX:089-238928

金門共修處
893金門縣金湖鎮山外里南雄29號
TEL:082-334579

澎湖聯絡處（靜思小築）
880澎湖縣馬公市西文里13之2號
TEL:06-9211557 FAX:06-9211670

■中國大陸 Mainland China

北京靜思書軒
富貴園店：北京東城區東花市大街118號花市棗苑甲3-7號
TEL：86-10-51005558
北京書院店：北京市西城區前門西大街55號 TEL:86-10-83576080

上海靜思書軒
長風店：上海市普陀區大渡河路168弄22號H棟1樓101室
TEL：86-21-61231841
昌化店：上海市普陀區昌化路826號1幢104號漢庭酒店1樓
TEL:86-21-52735827

蘇州靜思書院
江蘇省蘇州市姑蘇區滾繡坊41號
TEL:86-512-65816171分機3102

蘇州慈濟志業園區（景德靜思書軒）
蘇州市姑蘇區景德路367號
TEL:86-512-80990980 FAX:86-512-65162885
TEL:86-512-80990980分機4202（書軒）

無錫靜思書軒(湖濱店)
無錫市濱湖區山水東路98號
TEL:86-0510-85555805

杭州靜思書軒(南宋御街店)
杭州市上城區南宋御街大井巷20號
TEL:86-571-86573839

浙江靜思書軒(紹興店)
浙江省紹興市越城區客運西站（幸福財富中心）11幢1號
TEL:86-575-85133292

廣州靜思書軒(天河店)
廣州市天河區華景新城華景路33號慈濟二樓 TEL:86-20-38208810

深圳靜思書軒(福田店)
深圳市福田區八卦二路鵬益花園1號群樓104（中信銀行旁）
TEL:86-755-22380860

泉州靜思書軒(新門店)
福建省泉州市鯉城區新門街拓改工程北12＃27-29號（梨園古典劇院對面）TEL:86-595-22850338

福鼎靜思書軒(古城店)
福建省福鼎市古城南路120號
TEL:86-593-7832707

廈門靜思書軒
湖裡店：湖裡區興隆路582號之一A
TEL:86-59-25717229
思明店：思明區禾祥西路12號103店面 TEL:86-592-2285766
嘉禾店：湖裡區嘉禾路586號創新城大樓3樓
TEL:86-59-25718815

長春靜思書軒(寬城店)
吉林省長春市寬城區北京大街420號百洋大廈1樓
TEL:86-431-82761800

山東靜思書軒(青島東海店)
山東省青島市市南區東海西路51號16棟網點一層C戶
TEL:86-532-58692826

■香港 Hong Kong

香港分會
TEL:852-28937166 FAX:852-28937478

灣仔聯絡處
TEL:852-28922578 FAX:852-28922598

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

■韓國 Korea

京畿道（Gyeonggi-do）
TEL:82-10-6850-8188

■日本 Japan

日本分會（Tokyo）
TEL:81-3-32035651 FAX:81-3-32035674

■菲律賓 Philippines

菲律賓分會（Manila）
TEL/FAX:63-2-7320001

宿霧（Cebu）TEL/FAX:63-32-3438587

三寶顏（Zamboanga）
TEL:63-62-9910226 FAX:63-62-9911048

■泰國 Thailand

泰國分會（Bangkok）
TEL:66-2-3281161-3 FAX:66-2-3281160

芳縣支會（Ampur Fang）暨清邁慈濟小學（Chiang Mai）
TEL:66-53-382026 FAX:66-53-383059

■越南 Vietnam

胡志明市（Hochiminh City）
TEL:84-28-38535001/38535003
FAX:84-28-38535055

河內（Hanoi）TEL:84(0)24-35575957

■柬埔寨 Cambodia

金邊（Phnom Penh）
TEL:855(23)890126/890211

■緬甸 Myanmar

仰光（Yangon）TEL:95(9)421131700

■馬來西亞 Malaysia

雪隆分會(KL&Selangor)
TEL:603-62563800 FAX:603-62563801

馬來西亞分會(Penang)
TEL:604-2281013 FAX:604-2261013

巴生支會(Klang)
TEL:603-51662048 FAX:603-33242218

北海支會(Butterworth)
TEL:604-333101 FAX:604-3241013

大山腳(Bukit Mertajam)
TEL:604-5081013 FAX:604-5080013

怡保(Ipoh)
TEL:605-2551013 FAX:605-2421013

太平(Taiping)TEL:6012-5200111

巴里文打(Parit Buntar)
TEL:605-7162184 FAX:604-5937546

高烏(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/FAX:604-4218732

玻璃市(Perlis)
TEL/FAX:604-9763208

吉蘭丹支會(Kelantan)
TEL:609-7433013 FAX:609-7439013

登嘉樓(Terengganu)
TEL/FAX:609-6317703

彭亨(Pahang)
TEL:609-5172969 FAX:609-5172062

關丹(Kuantan)
TEL:609-5139061/5132969
FAX:609-5139062

淡馬魯及文德甲(Temerloh&Mentakab)
TEL:609-2778818

勞勿(Raub)
TEL:609-3561040 FAX:609-3563964

芙蓉(Seremban)
TEL:606-6331934/6331936
FAX:606-6331935

淡邊(Tampin)
TEL:606-4416068 FAX:606-4431068

馬六甲分會(Melaka)
TEL:606-2810818 FAX:606-2812796

新山支會(Johor Baru)
TEL:607-5547703 FAX:607-5541703

麻坡支會(Muar)
TEL:606-9544375 FAX:606-9544377

居鑾(Kluang)
TEL:607-7736115 FAX:607-7711266

哥打丁宜(Kota Tinggi)
TEL:607-8827736 FAX:607-8827737

峇株巴轄(Batu Pahat)
TEL:607-4311013 FAX:607-4337013

古晉支會(Kuching)
TEL:6082-344706/344707 FAX:6082-349707

美里(Miri)
TEL:6085-660013 FAX:6085-650013

詩巫(Sibu) TEL/FAX:6084-349712

亞庇(Kota Kinabalu)
TEL:6088-381779/8382779
FAX:6088-383013

根地咬(Keningau) Tel/FAX:6087-338838

丹南(Tenom) TEL:6087-737893

山打根(Sandakan)
TEL:6089-212886 FAX:6089-212893

斗湖(Tawau) TEL:6010-4563059

檳城慈濟洗腎中心
TEL:604-2297211 FAX:604-2297213

北海慈濟洗腎中心
TEL:604-3331013 FAX:604-3241013

吉打慈濟洗腎中心
TEL:604-7323604 FAX:604-7358604

吉隆坡慈濟義診中心
TEL:603-21421567
FAX:603-21421569

巴生慈濟義診中心
TEL:603-51662048

馬六甲慈濟義診中心
TEL:606-2866469

檳城慈濟幼兒園
TEL:604-2267703/604-2295054

峇六拜慈濟幼兒園 (Bayan Lepas)
TEL:604-6438703

高淵慈濟幼兒園(Nibong Tebal)
TEL:604-5937703

北海慈濟幼兒園(Bagan Ajam)
TEL:604-3317703

慈濟大愛幼兒園（吉隆坡甲洞）
TEL:603-62563990

慈濟大愛幼兒園（吉隆坡班丹英達）TEL:603-92016428

慈濟大愛幼兒園（淡邊）
TEL:606-4410658

慈濟大愛幼兒園（馬六甲）
TEL:606-2866468

新山慈濟幼兒園
TEL/FAX:607-5594768

■新加坡 Singapore

新加坡分會
TEL:65-65829958 FAX:65-65829952

慈濟義診中心
TEL:65-64758812 FAX:65-64758718

未完，下接155頁

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 郵政劃撥儲金存款單

收款帳號 19905781

金額新臺幣（小寫） 仟 佰 拾 萬 仟 佰 拾 元

通訊欄（限跟本次存款有關事項）

□參加大愛之友，贊助大愛電視臺
□參加檀施會每年1200元以上
（每兩個月可獲贈「慈濟檀施文庫」一冊）
□隨喜助印「慈濟檀施文庫」
*□不索書
*□索書，請註明助印書名及冊數
捐助人姓名、地址：□同寄款人資料
_____
_____
共計____位，捐款收據□寄□不寄
索閱出版刊物（寄讀者編號：_____）
□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_____

慈濟傳播人文基金會

寄款人 戶名

姓名

□□□-□□

地址

電話

經辦局收款戳

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

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名	存款金額	電腦記錄	經辦局收款戳

慈濟大學
Tzu Chi University

選擇慈大
人生有導航

人文與學術專業薈萃的典範大學

醫學院
醫學系
醫學檢驗生物技術學系
公共衛生學系
護理學系
醫學資訊學系
物理治療學系
生命科學系
分子生物暨人類遺傳學系

人文社會學院
社會工作學系
人類發展與心理學系
東方語文學系(中文組，日文組)

教育傳播學院
傳播學系
兒童發展與家庭教育學系

國際暨跨領域學院
英美語文學系
國際服務產業管理學士學位學程
國際數位媒體科技學士學位學程
(110學年起招收境外生)

◎ 全球慈濟志業網絡，就業及擴展國際視野之最佳場域
◎ 慈濟人才培育計畫，優先提供慈濟志業體之工作機會
◎ 系所及中心評鑑全數通過
◎ 連續十年教育部教學卓越計畫學校
◎ 高教深耕-主冊計畫補助金額花東地區大學校院最高
◎ 各類國家證照考試表現優異，名列前茅
◎ 融合人文典禮之臨床模擬手術課程，廣受國際肯定
◎ 業師引航 實踐理想；全球志業 產學接軌
◎ 提供經濟弱勢學生獎助學金與工讀機會：
生活助學金、書卷獎、慈濟獎助生、慈濟助學金

弱勢學生入學零負擔學雜費政府、慈濟來分攤

自106學年度起，補助低收入戶、中低收入戶、五級弱勢新生學雜費：
(1) 低收入戶：政府補助全額
(2) 中低收入戶：政府補助60%、慈濟補助40%
(3) 五級弱勢：慈濟補足政府補助之差額

弱勢入學措施連結

本校招生訊息連結

慈濟大學網站：https://www.tcu.edu.tw
校本部：花蓮市中央路三段701號 886-3-856-5301
人文社會校區：花蓮市介仁街67號 886-3-857-2677

宗教

人生的宗旨・生活的教育

「宗」是人生的宗旨，
「教」是生活的教育。
人生若沒有宗旨，
如無舵之舟，無銜之馬，
漂蕩奔逸，不知何去何從？

要從生活教育中學習，
拉長情、擴大愛，
使身心安頓，
挺立人間、得大自在。

作者：證嚴上人
規格：25開（軟精裝）

靜思人文虔誠發行

靜思書軒

靜思網路書軒

劃撥帳號：06677883
戶名：互愛人文志業股份有限公司
郵購依定價9折優惠，請另加郵資

歡迎至全球靜思書軒／靜思網路書軒請購
讀者服務專線：02-28989888

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明，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

本聯由儲區處存查　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。

｜援助烏克蘭難民｜

因俄國與烏克蘭爭端而逃離烏克蘭的民眾，已超過三百萬人，歐洲國家慈濟人就近啟動人道救援行動——於鄰國波蘭展開小型發放，英國整備禦寒物資，另也正從臺灣趕製環保毛毯送往賑災。此外，北區慈濟志工於三月十一日起連續十天，動員逾兩千人次協助外交部整理民間捐贈物資，分類、丈量尺寸、秤重、造冊，希望及早把愛送達難民手中。

（攝影・李政明　臺北　2022.3.12）