

慈濟

Tzu Chi Monthly

一特別報導一

關懷烏克蘭難民

流離苦旅



666

2022 年5月1日出刊

鄉關何處

|| 社·論 ||

烏俄戰火持續月餘，據聯合國難民署統計，已有超過四百萬烏克蘭人流亡，多數進入西北邊的鄰國波蘭，進而前往西方國家避難。慈濟在波蘭雖無聯絡據點與在地志工，但也與天主教明愛會、紅十字會合作，陸續資助毛毯，以及購物卡等。

自二戰以來，全球因戰亂造成的難民潮依然延續，此多源於長年的歷史衝突。人民在戰火威脅下，被迫逃離家園，身處異地，充滿未知的挑戰，苦難也未必減少。

許多研究和報導均指出，難民除需了解遵守移居地的各種法律規定外，「在地認同」是他們適應新生活的最大障礙。即便到現代化國家，社會中仍免不了有條隱形的界線難以跨越。他們被期待接受庇護國的文化和價值觀，得奮力應付日常生活所需，顛沛流離的創傷也只能埋藏在內心深處。

因此，「家」已不再限於故土。在本期特別報導中，長年關懷滯留約旦敘利亞難民的慈濟志工陳秋華指出，敘利亞境內雖然戰事已歇，但生活條件惡劣，令流亡在外的人望鄉卻步。又如

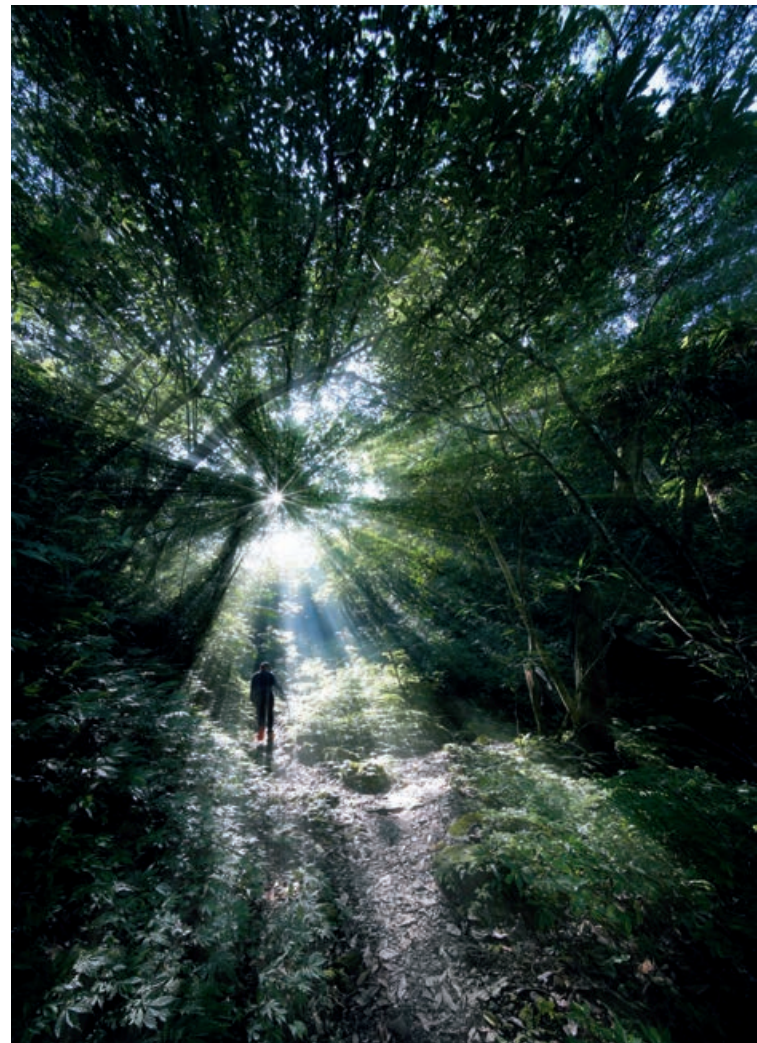
馬來西亞建立家庭的一位羅興亞人告訴慈濟志工，雖然難捨鄉愁，但在異國獲得人身自由和築夢的勇氣。在土耳其，則有敘利亞志工向慈濟人胡光中表示，同樣身為難民，願意前往波蘭，幫助難民精神安穩下來，因為「心」的所在才是「家」的所在。

「家」理應是人穩固的歸屬處，在當今時代卻充滿變數。看看我們周遭，高齡人口多，社會明顯趨少子化，老者的照顧問題常引發悲劇。人口結構老化的日本以「在宅醫療」因應，放棄醫療為主導的「積極治癒」思維，為長者個別訂製照護計畫，溫柔陪伴長者走完人生最後旅程。

在臺灣，「居家醫療」受限於制度條件，服務量能相對稀微，民眾即使需求度高，使用率仍低。本期主題報導中，抱持著讓長者「在宅終老」的理想，大林慈濟醫院輕安居以維持長者基本生活能力為目標，照護長者，也讓家屬得以喘息，許多住民更視此為第二個家。

鄉關何處？我們或可改寫「家」的定義，身心安穩之處便是「家」。

慈濟



攝影／蕭耀華

眾生共福，天堂地獄在人間

—證嚴上人·靜思晨語—

莫輕人力微，勿小覷分毫，
點滴積福，可救濟無量苦難人；
群策群力，愛心能鋪平坎坷路；
「一」生無量福，布善種子度群生。
眾生共業，可造共福，
天堂地獄在人間。

悲憫天下難民

二〇一八年，我有兩次遠行。六月去了美國四十幾天；十一月去了土耳其一個月。這一東一西的旅程中，我遇見了不同年代、不同國家的「難民」。

在美國德州休士頓，嬌小的慈濟志工梁明嫻，熱忱又謙和。聽她的口音，是濃濃的廣東腔，詳談後才知道她來自越南，而且是以「難民」身分來美的。

在委內瑞拉長大的吳冉云則是「經濟難民」。委內瑞拉沒有戰爭，但是經濟崩潰，數百萬人出逃到鄰國。

到了土耳其，在慈濟志工胡光中協助下，我近距離採訪敘利亞難民。因為內戰，數十萬人死於槍砲之下；數百萬人冒死逃離家園。寫他們悲慘的故事，我幾度瀕臨崩潰。

雖然敘利亞內戰目前幾乎

結束了，但是據我所知，難民的返鄉之路還是相當遙遠。「戰爭無情，人間有愛」，我很慶幸把握因緣，為慈濟援助敘利亞難民留下了珍貴的歷史。

也是在土耳其，認識一位來自巴勒斯坦，聰明又帥氣的年輕人。二十五歲的生命，遭遇過四次以色列的大轟炸。雖然逃離故國，卻是魂牽夢縈想回去。兩國千年的世仇，有解嗎？

古今中外，戰爭沒有片刻停息，難民也難以絕跡。戰爭沒有贏家，只有破壞和死亡。看到世界遍地烽火，難民流離失所，反觀臺灣，七十多歲的我，一輩子身處的是「太平盛世」，太珍貴、太難得了。身為臺灣人，不禁要高呼：臺灣人真幸福！

悲憫天下難民多，我有心要把我知道的難民故事寫出來。看看別人的苦難，想想自

己的安定富足。臺灣人，要知道福、惜福啊！更重要的是要多多造福。唯有「有福」的人，才能趨吉避凶；唯有「福地」，才能平安樂利。

臺北 陳美羿

掃心地

靜思精舍的早晨，沙沙聲四方傳來，常住師父與志工們忙著打掃庭園。花蓮慈濟小學退休的楊月鳳校長，一個人在知客室旁的草皮上掃地。「請問，這一株是什麼？好漂亮！」我打開話匣子。

「垂茉莉。」楊校長埋頭掃地，回答簡潔有力，又喃喃說著：「這是煩惱！」我丈二金剛摸不著頭緒。

「你看，花再怎麼美，落在不該落的地方，豈不是變成了煩惱？」她又說：「我要掃這一朵落花，花瓣反而捲成小小的，躲在草裏，讓你幾乎看

不見它的存在！除掉落花要有方法，不是想除就除掉。」

楊校長以竹掃把慢慢挑起落花、掃進畚斗裏。

她示範掃花，分享著她對清除煩惱的體悟：「煩惱，不是你不去想就會不見！它一直存在著，卡在心裏的小小角落，慢慢地累積堆疊，若不除去，就會變成更大的煩惱。」

草皮裏的落花快被楊校長除盡時，一陣風吹來，花朵又紛紛悄然落下……「人的一生，煩惱會一直來，不會停。你的人生不也這樣？」

原來，掃地或掃心地都不能我執，花兒隨時會落下，煩惱永遠清理不完。要學會切割，不深陷泥沼。隨著時間理出對治煩惱的方法，善解煩惱帶給我們的意義，方才成為人生智慧。

花開花落，生住異滅，成住壞空，如此不停循環著。植物說法，唱著生命之歌，世間無常也如常。掃心地，在無常

中如常，是我們要修習的功課。

彰化 張慧蘭

我是虎媽

「你們夠了喔！是要我講幾次？都這麼大了，還要我這樣嗎？」服裝店傳來近似咆哮、罵小孩的碎念，此時，手機來電震動，震停了這位母親的怒火……電話那頭說著：「呵呵……沒事！沒事！我是要送給你四個字，『聲色柔和』啦！」

「啊？師兄您人在哪裏？」剛才還在罵小孩的「母老虎」，瞬間變成慌張的「小兔子」，「我已經離開現場了，想說這個聲音就是你，可是怎麼那麼兇？沒關係啦！孩子很乖了，聲色柔和、聲色柔和……」掛上電話，我內心的羞愧掩蓋了稍早的怒火，身心癱軟地只想趕快回家躲起來呀！

不要懷疑！上面那位兇孩子不遺餘力的「虎媽」，就是

在下我。但卸除了「母親」的角色以後，我就是一個愛笑的「好人」；在學校，我是那個被一群五、六年級小少男、少女圍繞的「親師」；在婆婆面前，我更是一頭溫馴的小綿羊；在慈濟世界，我是合群又配合度高的志工。

唯獨扮演「母親」這個角色時，威嚴不容挑戰！但偶爾還是會被女兒的機智擊敗。「媽！桌上怎麼會有靜思書軒的東西？」「喔！那是師伯今天送給我的！」「我覺得師伯對你好好喔！所以師伯說的話，你真的要聽，『聲—色—柔—和—』。」說完她便一溜煙地迅速逃離現場。

我的人生很平凡、生活很簡單，但我很感恩我有一個完整無缺的家，有一個完全尊重我教養孩子的婆婆，有永遠支持我做自己的先生，還有兩個罵不走的女兒，才能讓我們的生活保有愉悅以及歡笑。

彰化 張翎慧



105

證嚴上人衲履足跡

釋德伋

【善良的「人氣」】

愛心循環不息，形成善良的「人氣」；人間祥和之氣，可以消弭狂亂的惡氣。

【造好因、結好緣】

平安的每一刻都值得感恩，不斷造好因、結好緣，用感恩心把握因緣付出。

目錄

二〇二二年五月一日出版 第666期



位於土耳其的滿納海國際學校，敘利亞難民學生響應慈濟國際賑災，捐款關懷烏克蘭難民，女孩手持自製海報，阿拉伯文寫著「我愛做志工還有行善」，呼籲累積點滴能助人。

(攝影／Abdulmalek Wais)

社論

1 鄉關何處

無盡藏

6 人心能合，人間有福

特別報導

8 流離苦旅

攝影・蕭耀華

10 烽火燃不息 烏克蘭難民望鄉

撰文・葉子豪

18 難民在馬來西亞 追求身為人的尊嚴

20 家是最好的地方

口述・阿里 整理・葉彩雲

22 非政府組織 為難題找解答

撰文・葉彩雲 攝影・覃平福

28 難民在塞爾維亞 等待關卡重啟

撰文・塔瑪拉 翻譯・曾琇菱

32 這一站最寶貴的一課

撰文・拉德 翻譯・陳志彥

36 難民在泰國 一肩扛起全家希望

撰文・桑瑞蓮、黃娟

42 難民在加拿大 安得承平千萬年

撰文・曾永莉

閩法札記

48 相約下輩子

撰文・洪德謙

親師生・坦白話

50 多元學習 上網還是上癮？

撰文・李秋月 插畫・鍾庭嘉

手護大地

52 慈濟XPaGamO

環境防災勇士PK電競賽 誰是第一名

整理・編輯部

56 精彩賽事就在靜思堂

撰文・劉秀雅、張美齡、林玲惻、林淑懷、林美宏、李惠伶

手護大地

60 夜間環保 重返臺中東新公園

撰文・余春芳、詹雅惠 攝影・邱百豐

主題報導

64 大林慈濟醫院輕安居

在宅安老的加油站

撰文・張郁梵 攝影・蕭耀華

74 把自理能力訓練回來 老伴等我回家

78 護理師的成就感 被人想念感覺真好

慈善全球

80 大馬疫情反覆 父愛穩如山

撰文・許靚玲 攝影・覃平福

86 中國大陸福建泉州 雲開「疫」散春暖了

撰文・攝影・陳小婷

94 史瓦帝尼 寶門的愛妻宣言

整理・紀淑貞

98 分享一千場重生的故事

撰文・黃淑真

聞思修

102 消弭心戰

撰文・潘靜涵

百川歸海

104 回家

撰文・盧蕙馨

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5月1日出版 第666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／陳九熹、蘇芳霏

校對志工／簡素珠、林美枝、張素卿、陳輝明

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

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

Printed in Taiwan

數位閱讀慈濟月刊



立即體驗

PDF 全螢幕電子書

慈濟月刊免費贈閱

歡迎到各地慈濟會所取閱

如需定期郵寄到府，酌收一年份郵資 NT\$165 元

郵政劃撥帳號：19905781 戶名：慈濟傳播人文基金會

慈濟基金會誠摯邀您加入慈濟會員

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

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



線上捐款

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



清風弄影（局部）／陳九熹

人心能合，人間有福

生活豐衣足食，居處能遮風蔽雨，是多麼有福，這樣的福也要人心能合；人與人和氣互愛，才是人間的幸福。

證嚴上人主講 編輯部整理

講於二〇二二年四月四日至十八日

當

物資豐富、氣候宜人、生活平安，一般人會覺得身為人很享受，但世間多少苦難人！天下有各形各種的苦，因為人心不調和，貪、瞋、癡造成人禍，無論士農工商，只能拋下一切逃命，居無定所，朝不保夕。還有因為生態被破壞，四大不調和，一陣風摧毀家園，一場洪水淹沒良田；有的地方則是乾旱寸草不生，嚴重饑饉。還有難以想像的貧窮，孩子吃不飽，營養不良；人們只有一頂帳棚安身，冷的時候不能隔風隔寒，熱的時候在大太陽下又是多麼煎熬。

人間疾苦，也是眾生共業。凡夫總是容易忘記好話，但念念不忘

別人的中傷，不只存在心裏，還會再複製。成見已存，一看到對方就排斥不喜歡；即使對方說的是好話，也會曲解，這些都會增加無明煩惱。計較我對他錯，結怨連仇，惡緣累生累世，難以安寧。

不要在無明裏翻攪。以付出無所求的誠意結一分好緣，就能消掉一分惡緣；耕耘自己的心地，啟發愛心，還要開闢福田，布善種子，讓菩提成林，庇蔭人間。

烏克蘭與俄國爭端持續，國家社會不得安寧，再牢固的房屋瞬間崩塌，無辜的老百姓流離失所，還有許多孩子失去了父母。難民潮沒有間斷，綿長相連到國

界邊緣，越過這條線就平安了，但什麼時候才能回家？還有年輕的婦女把孩子安頓

交託給親友，又再回去保護國家。親情別離依依，不知能否再見，宛如生離死別，悲悽令人心疼。

鄰國波蘭展現了愛的能量，有居民讓不相識的難民到家裏安身，或者在沿途提供熱食。德國、英國、法國慈濟人凝聚起來，幫助在波蘭的幾位年輕志工展開發放，給予難民毛毯還有購物卡，就像現金一樣，可以去商店採購生活用品。家鄉遭到轟炸，只能趕快逃命，到了波蘭身無分文；雖然還不知何去何從，但接

到非親非故、來自遠方的愛，他們的心先安穩了下來，展開笑容，淚水在眼眶裏轉。

看到這樣的畫面，很感人但也很感慨。天下本是一家親，卻因為傷了和氣，造成這麼多苦難人。我們無法代替他們形容身心之苦，但一定要「人傷我痛，人苦我悲」，把握因緣給予飽暖。不僅發放物資，還要有溫情，把厚衣披在他們身上，溫馨互動，這就是長情，不只解決一時的寒凍，還要多一分能記憶在心靈的情，有朝一日延續這分溫情去關懷需要幫助的人，如此這個世間才有改變，化戾氣為祥和。

生活豐衣足食，建

築能遮風蔽雨，是多麼有福的人間天堂。這樣的福也要人心能合，小在人與人之間、大至國與國之間，合和互愛，才是人間的幸福。

當國度不平安，社會就動盪，真正是「大哉教育」。要世間和平，就要人心有愛，才能「合」；人人合和互協，就是人生的大福。「好天要積雨來糧」，今日的平安是昨天積福，知福、惜福，還要再造福。人行好事、說好話、做好事，眾生要「共福」。

若執著己見，所能看到的就只有分寸境界，要把心靈世界開闊再開闊。現在的科

技發達，讓我們能透視到遙遠千百公里之外的那一方，他們此刻的這一秒鐘是如何過生活，聽到人間號哭聲，要將心比心，反觀自己要如何見苦知福；不只由我做起，也要啟動「大我」，付出大愛。

人人都有與佛同等的心，就是悲憫眾生、呵護眾生的大愛之心。只要發現自己本具的佛性，要做好事不困難；只要人心淨化，人人都能安居樂業。雖說談何容易，但哪怕是一隻小螞蟻，也願意盡一分生命之力攀爬須彌山。看見世間這麼多苦難人，我們盡一分心力，點滴累積也能救濟無量苦難人。請大家多用心。

流離苦旅

五歲的穆罕默德，從伊拉克出發，長時間徒步經過土耳其、希臘、暫停在塞爾維亞難民營，他認為自己已經環遊全世界了，不想再旅行，想上學。

過去兩年因為新冠肺炎疫情，人們減少跨國跨境移動，但有一群人為了爭取生機，不得不走，長期在流離失所的狀態下生活著。近期的烏俄戰爭、持續十一年的敘利亞內戰，苦難仍是進行式，何處是歸屬……

敘利亞
670
萬人

阿富汗
260
萬人

緬甸
110
萬人

烏克蘭
480
萬人

南蘇丹
220
萬人

委內瑞拉
400
萬人

全球難民主要
來自這幾個國家

- ✓ 2021年年底統計，全球超過**8,400**萬人被迫離開家園
- ✓ **土耳其**收容全球最多的難民，其次為哥倫比亞、巴基斯坦、烏干達和德國
- ✓ 2022年4月統計，逃離**烏克蘭**的人民已超過**480**萬

烽火燃不息 烏克蘭難民望鄉

俄羅斯與烏克蘭爭端日久，於今年二月演變為第二次世界大戰以來，歐洲最大規模的戰爭。波蘭收容最多的烏克蘭難民，也在此凝聚了高濃度的愛。

「烏克蘭仍在世間……命運將再次微笑……」砲彈轟擊之際，在地下室、地鐵站避難的烏克蘭人們合唱國歌，為共度難關的鄉親、保家衛國的軍人打氣。

自今年二月二十四日，俄羅斯入侵烏克蘭以來，首都基輔、東部的頓巴斯、盧甘斯克地區，以及南部的黑海沿岸都成焦土戰區。儘管烏軍守住了首都及大部分國土，多個城市村鎮深陷烽火景象仍震驚全世界。

數以百萬計的烏克蘭民眾被迫離國出走，前往波蘭、斯洛伐克、匈牙利、羅馬尼亞等國避難。根據聯合國統計，從烏俄戰

爭爆發到四月十八日，已超過四百八十萬人離境；其中逾兩百七十萬來到鄰國波蘭，慈濟也在這裏，展開了對烏克蘭難民的第一線關懷。

憑卡購物，減輕行旅負擔

「地緣，可以是愛，而不是政治。我們透過地緣，讓愛心到達需要幫助的地方。」慈濟基金會宗教處海外慈善組呂宗翰說明，英、德、法慈濟人動員，支援環保毛毯、圍巾等物資，所有庫存分別從倫敦、巴黎、慕尼黑集結到德國北部大城漢堡（Hamburg），然後

運進波蘭發放給難民。然而慈濟在波蘭沒有聯絡據點也沒有受證的志工，三月第一波發放關懷仰賴臺灣僑民、留學生以及熱心的波蘭人鼎力相助。

三月五日，在波蘭中部大城波茲南（Poznan），慈濟首次發放生活物資，就由曾任職大愛臺記者的臺灣僑民張淑兒及其波蘭籍夫婿 Lukasz Baranowski，以及一位通曉中文的波蘭籍志工合力進行，踏出難行能行的第一步，截至三月底已進行四次發放。「他們還到『希望之家』送物資，那裏本來照顧戒毒者，現在修女把房間讓給難民，自己搬進

地下室，令人感動。」呂宗翰說道。

西部的斯賽新（Szczecin），由英國慈濟人接引的波蘭籍志工瑪格麗特（Malgorzata Barylszyn），勘查了斯賽新大學的難民收容中心，並代表慈濟致贈一千兩百六十個睡袋，及部分生活物資，接下來預計至少供應三千人份的生活物資。首都華沙部分，則由當地工作的僑民，會同其他組織，聯繫訪視各收容中心，以了解首都區烏克蘭難民的需求。

與此同時，在波東大城盧布林（Lublin），慈濟大學畢業的臺灣留學生 Joey Chen 也積極奔

在波蘭東部盧布林市紅十字會收容所，慈濟志工致贈烏克蘭難民購物卡與環保毛毯；卡片已儲值，可直接在當地特約超市刷卡採購所需物資。（攝影／張淑兒）



關懷烏克蘭難民 慈濟波蘭發放

地點及物資項目：

斯實新：睡袋1,260個，環保毛毯100條，生活日用品一批

波茲南：睡袋200個，糧食生活包440份，生活日用品一批

盧布林：購物卡451張，睡袋1,500個，環保毛毯237條

受惠總人次：3,919人次

（2022.4.13統計）

○ 首都
● 慈濟發放所在地區
■ 物資集結轉運處



走，和當地市政府、紅十字會及天主教明愛會溝通協調，為後續較大規模的發放做準備。四大城市中的投石問路，讓烏克蘭難民第一次接受到來自慈濟的關懷，也讓志工們更加了解難民們的處境與需求。

在波蘭各城市難民登記點，難民能得到接待中心提供食物、基本醫療、庇護所等訊息，協助後續的臨時安置處。然而難民持續湧入，許多安置點物資缺乏，亦無法長期停留。

「難民從東邊逃進來，提著大包小包，如果發十公斤、二十公斤物資，背在身上怎麼走？當地志工和臺灣本會人員討論後，我們決定發放毛毯、睡袋、購物卡。」呂宗翰表示，發放購物卡讓難民朋友到特約商家，購買自己需要、合用的物資，這種救助模式在臺灣與許多國家地區施行良好。

然而在波蘭，慈濟購物卡的籌備發放卻是一波三折。當地製

卡的塑膠原料嚴重短缺，志工於是與合作的連鎖賣場協調，請對方想辦法湊出一萬五千張；所幸最後廠商找到足夠庫存，加印慈濟標誌，成為可以發放給難民使用的購物卡。

善緣四方而來，互動的人、機構愈來愈多，慈濟逐漸摸索出在波蘭援助烏克蘭難民的著力點。就在臺灣清明連假的四月二日、三日，志工在盧布林市展開四場物資及購物卡的發放。其中前三場在盧布林醫學大學的模擬中心、難民收容宿舍以及紅十字

會收容所舉辦，第四場發放則是與天主教明愛會合作進行。

超越語言，苦痛感同身受

為了協助發放順利，德國慈濟志工陳樹微與出身敘利亞難民

位於波茲南市的天主教希望之家，勉力收容烏克蘭難民，欠缺物資，張淑兒與先生偕同當地自行車廠老闆、醫師等五位志工，及時送來食物及用品。

（攝影／張淑兒）





的荷蘭慈濟志工哈迪，特地從慕尼黑駕車十二個小時來到盧布林，陪伴臺灣留學生Joey Chen號召的盧布林醫學大學師生志工展開發放。

擁有多年跨國賑災經驗，多次前往塞爾維亞關懷過境難民營的陳樹微表示，戰爭來得突然，很多波蘭本地非政府組織沒有應對大量難民的經驗，合作夥伴聽到慈濟要發購物卡都感到很震驚，認為有困難，另一個挑戰則是如何進行發放對象造冊。

在依然下著大雪的盧布林，緊鑼密鼓與市府接洽、勘查難民收容處所、招募人手、整理資

德國、荷蘭慈濟志工來到波蘭盧布林，會同當地臺灣、烏克蘭留學生及本地志工，共同圓滿慈濟在波蘭的首場購物卡發放。

（相片提供／張淑兒）

料，為了達成第一批五百張購物卡的「試水溫」發放，陳樹微與盧布林醫學大學的師生志工們忙得沒時間睡覺。師生們的熱忱，特別是烏克蘭籍學生的表現，讓陳樹微動容。

「我和他們說，慈濟會用以工代賑的方式幫助你們；但同學們卻說，你們來幫助我們，我們不要酬勞！這些學生還沒正式工作賺錢，有的還開很遠的車過來，我還是發代賑金給他們。」

在老經驗慈濟人、青年志工，以及合作機構的通力進行下，購物卡及毛毯的發放終於展開。四月二日首場發放，播放英文版〈祈禱〉歌曲時，有烏克蘭阿嬤雙手合十，有人用烏克蘭傳統手勢祈禱，許多媽媽落淚了，小朋友們不知道發生什麼事繼續玩著……

儘管陳樹微與來自臺灣的留學生志工，只能用臨時惡補的烏克蘭語致上問候之意，但受助民

眾卻把他們當同胞親友一樣，邀請合影，甚至請陳樹微來到住宿區，用她聽不懂的烏克蘭語訴說心事。

「他們都是婦女帶著小朋友，還有一些年紀很大的男士，心情真的很需要關懷。」陳樹微心有所感地說。

歐洲志工在波蘭當地第一線匯聚力量展開關懷，而在距離波蘭、烏克蘭八千多公里之外的臺灣本土，也有許多「見苦知福」的慈濟志工，鼎力支持外交部舉辦的「募集民間愛心物資援助烏克蘭難民」活動，為付出愛心的臺灣民眾服務。

經驗累積，打包臺灣愛心

「當時是三月九日下午，外交部募集物資活動已進行兩天，物資數量超乎預期，所以向慈濟請求協助，希望藉由慈濟志工多年國際賑災、物資打包的經驗協

助處理。」負責聯繫的北區慈濟志工吳英美，說明這次挑戰性任務的因緣。

偌大的外交部大樓地下停車場人聲鼎沸，拆開封箱膠帶聲此起彼落。「逃亡過程中會感冒，或是受傷、細菌感染、拉肚子，需要抗生素。」北區慈濟人醫會藥師志工蘇芳霈邊清點藥品數量，邊解說各項藥品的作用。

外交部募集的物資多達二十樣，藥品也有十四類之多。民眾捐輸踴躍，箱中包含不同品項需清點歸類，志工團隊每天協助打包，箱數少則一千餘箱，多則三千多箱，繁重的工作量，讓不少上了年紀的志工手腳痠痛，但第二天還是打起精神繼續「打拚」。家住三峽的曾秋香，就連續三天搭公車、轉捷運前來。志工夥伴們不服老的付出、民眾源源不絕的愛心，在在激勵阿嬤級的她。

「有一天在臺大醫院站一號

出口，有一位孕婦拉著菜籃車，走過來問我：『外交部的地下停車場在哪裏？』她說特別買了新的發熱衣要捐，好感動啊！」曾秋香讚歎道。

掛心祖國與親人的烏克蘭人鄭莎莎焦急悲憤，在慈濟志工友人陪伴下投入打包行動；活動結束之後，她親自來到靜思精舍，向慈濟人致意道：「我會說四種語言，但我找不到有什麼字能真正形容『我有多感謝你們』！」

慈濟志工自三月十一日開始支援外交部整理物資，到三月二十日結束作業，總計投入兩千一百四十八人次，打包兩萬零四百多箱，總重達兩百噸的愛心物資，加速將臺灣民眾的關懷送給需要援助的烏克蘭人。

放眼天下，戰禍幾時能歇

面對充滿不確定性的烏俄戰



況，負責海外會務的慈濟基金會副執行長熊士民表示，慈濟將與聯合國兒童基金會（UNICEF）簽約，一起為婦女兒童居多的烏克蘭難民提供更多元的幫助。

在關懷當前的烏克蘭難民危機之際，慈濟援助敘利亞、緬甸等國難民的行動未曾停歇。以內戰超過十年的敘利亞為例，儘管目前境內大部分地區已不再有戰事，但流亡在外的難民，絕大多數還是難以回國。

「現在敘利亞境內缺水、缺油、缺電，原本約旦幣跟敘利亞幣的匯率是一比六十，現在是一比三千五。一桶瓦斯在約旦約合新臺幣三百元，但在敘利亞卻要一百美金！」慈濟約旦分會負責人陳秋華表示，由於敘利亞現況生活條件太過惡劣，大部分滯留在約旦的敘利亞難民打算留下來，「落地生根，自力更生」成了必須面對的問題。

約旦慈濟在慈善救濟、義診

醫療以及助學之外，結合收容敘利亞難民單親媽媽及孤兒的「慈心之家」等社會資源，開設照護、餐飲、裁縫、美髮等課程，讓難民學習一技之長，用以在約旦本地社會謀生。除了職業培訓，也有「志業」方面的引導，陳秋華表示，目前已有數位敘利亞難民媽媽，加入約旦慈濟關懷南部貝都因人部落的團隊。

由於敘利亞、約旦同屬阿拉伯民族，彼此語言相通，同樣信仰伊斯蘭教，敘利亞媽媽以及她們的青少年孩子，隨著志工來到沙格拉（Al-Thaghrang）、阿巴西亞（Al-Abasyah）等南部貝都因人部落時，不僅可以勝任物資發放、訪視等慈善事務，還能拿著阿拉伯文靜思語繪本，向大人小孩分享證嚴上人的智慧妙語。而對約旦慈濟來說，讓這些難民生力軍來關懷約旦本國貧民，更重要的是讓她們從做中學。

「他們去發放關懷後都很震

撼，」陳秋華說：「看到那麼窮苦的人，現在『見苦知福了』！」

儘管因為約旦國民所得不高，善款籌募不易，但約旦慈濟自一九九七年創立之後，就盡力關懷境內貧苦民眾，其中包括來自加薩走廊、伊拉克等戰亂之地的難民，及至二〇一一年敘利亞內戰爆發後，持續關懷敘利亞難民至今，接引出走出悲情，行善助人的善種子。

地處歐亞交界，收容三百七十多萬敘利亞難民的土耳其，慈濟人也在慈善援助、推動教育的同時，引導受助的敘利亞難民，將行善融入生活。

土耳其慈濟負責人胡光中說明：「現在募心募愛，不是只為一個活動，而是把它變成常態。我們最近買了一萬個豆類罐頭，附上存錢筒蓋子，還有『小錢行大善』貼紙，吃完後，蓋上蓋子、貼上貼紙，就變成存錢筒，學習慈濟的竹筒歲月。」

在新冠肺炎疫情期間，土耳其慈濟志工將每月的難民發放改為兩個月一次，減少群眾聚集的機會；長期關懷的七千六百五十多個敘利亞家庭，包括貧戶、特困戶、打工學生、大學生，以及冬天裏付不出燃料費的難民家庭，每次發放分成四十場，週末亦不停歇在慈濟為難民學子創辦的滿納海國際學校舉行。先前每場發放完畢，志工們都會募心募愛，但並不是每個人都有現成的存錢筒，有人就把零錢裝在塑膠袋、牛奶瓶帶過來。

兩個月一次發放的生活補助，是許多人的救命錢，但難民們不僅受助，也願意助人，同樣

土耳其滿納海國際學校的敘利亞難民師生，多次響應慈濟國際賑災，今年三月發起關懷烏克蘭難民行動，積小錢行大善。

（攝影／Abdulmalek Wais）

身為敘利亞難民的志工們，目睹有人帶了一包零錢，大約五十里拉（約新臺幣一百元），袋中夾了一張紙條寫著：「很對不起，我的錢只有這些，但這是我僅剩的財產。」金額雖不多，全部奉獻的精神仍令人動容。

敘利亞志工們也主動找到剛剛逃至土耳其的烏克蘭難民，提供急難救助；身為逃難過來人，他們比別人更加了解烏克蘭難民的悲苦，更能給予適切的關懷。

緊急援助烏克蘭難民，長伴去國懷鄉的敘利亞人，難民關懷不只需要快速、即時的行動，幫助他們安身安心，也必須有持久關懷的耐力、毅力。在戰爭、衝突仍未止息的二十一世紀，數以千萬計被迫離國出走的難民，仍將是全人類必須面對，無從逃避的難題。慈濟自一九九〇年代投入國際賑災以來，已在多國展開難民關懷，未來也將持續，扶持行在坎坷路上的人們。



難民在馬來西亞

追求身為人的尊嚴



馬來西亞聯合國難民最高專員署統計，馬國共收留了四萬五千多名十八歲以下的難民青少年及兒童，他們大部分都因為各種不同因素而無法就學。慈濟與難民署聯辦兩所難民學校，讓難民孩子擁有追求知識的機會。（攝影／覃平福）

家是最好的地方

在馬來西亞生活好不好？我只能說，至少比較安全。
馬來西亞很自由，但是空氣的味道就是跟緬甸不一樣，
家鄉永遠是最好的。

二〇一七年元月二十二日，我離開了緬甸。在人蛇集團的安排下，我和弟弟及同鄉摸黑上了一艘小木船；船上的一百四十五人，把命運都交給了上蒼。

人們常常問我，為什麼要來馬來西亞？我想，所有同鄉的答案都是一樣的：為了活下來。我們在家鄉被迫害，這是大家都知道的事情。年輕力壯的小伙子、接受教育的人們，都是武裝分子攻擊的目標。只要軍人喜歡，就可以隨時開槍、毆打我們。每一分、每一秒，我們都生活在恐懼之中，生命沒有辦法獲得保障。

有誰願意看到自己的孩子受生命威脅？爸爸、媽媽勸我和弟弟趕緊逃亡，他們變賣家產、花光了儲蓄，支付人蛇集團兩萬八千馬幣（約新臺幣十九萬），好讓我們可以順利上船。

因為錢不夠，爸爸、媽媽和姊姊只能逃到孟加拉難民營，因為費用比較便宜。這真的是孤注一擲的決定，我們什麼都沒有了。

逃亡，是對還是錯？

在上船之前，我以為逃到馬來西亞是唯一的出路；只要能夠入境，應該就可以活下來了。可是坐上船那一刻，我發現我錯

了！船上什麼都沒有，人類最基本的需求都沒有，更別說安全措施。船的引擎只有二十二馬力，船隻超載，漂浮在大海上；只要下起雨，我就覺得船隻好像要被捲入海底了……回想起來，可以活下來除了靠意志力，也真的是上蒼保佑。

按照計畫，應該會在七天內抵達泰國，再步行到馬來西亞；所以上船前，我們準備了七天的糧食。來到泰國，執法人員不讓我們上岸。該怎麼辦？接下來的日子，我們只能在海上漂浮。食物吃完了，有人撐不住，死了。當時我想，這就是未來嗎？我的

逃亡是錯的！

我們兩度被泰國政府禁止入境，前後總共在海上漂流了十六天，只能轉往馬來西亞。二月六日，我們從檳城上岸，第一時間就被捕，在監獄裏度過兩個月、在拘留所待了四個月後，我終於拿到難民卡，可以去投靠其他同鄉。被釋放不久後我收到消息，逃難到孟加拉的爸爸媽媽都過世了……

美好的未來會發生嗎

目前，弟弟在彭亨州謀生；而我在同鄉的介紹下，暫時在宗教學校擔任老師，而這也是我在家鄉的職業。

在馬來西亞生活好不好？我只能說，至少比家鄉安全。如果沒有犯錯，就算見到執法人員也不必過於擔心，最糟糕的情況就是被捕而已，至少還能保住性命！在家鄉，我們的身分不被認

同，社會還會覺得我們是犯人。可是，我還是想念家鄉！自由分很多種，我在這裏也有自由、不用擔心生命安全，但是空氣的味道就是跟緬甸不一樣。馬來西亞很好，但家鄉永遠是最好的。

我跟大家一樣都有夢想，很希望羅興亞人的身分總有一天可以獲得解決、可以回家。當然，我更希望下一代羅興亞人有受教育的機會，可以培養出領導能力、為族群發聲。

在馬來西亞，我認識了太太。她是大馬人，我也當上爸爸了。比起很多同鄉，已經算是很幸運了；至少，我的孩子可以申請成為大馬人，身分、國籍都獲得承認。

即便如此，我還是期待可以回到自己的國家。屆時，太太可以跟我回家鄉生活；想念家人的時候，她可以隨時回到馬來西亞。這樣的未來，不是很好嗎？



馬來西亞有超過十五萬緬甸難民，甚至三代祖孫都在這裏生活。
（攝影／覃平福）

非政府組織 為難題找解答

非政府組織從慈善、醫療、教育，改善難民在異國生活適應的困境，同時協助社會大眾同理他們的處境。
在向難民伸援的過程中體悟到，要解決這世界性的難題，最終還是回到人心……

在 吉隆坡的慈濟合心學習中心（Tzu-Chi Unity Alternative Learning Centre），老師在白板前

專心講課，坐在教室後方、十五歲的歐奈莎（Onaisah Mohamad Harun），一筆一劃仔細抄寫、專心學習。

她在这所由慈濟與聯合國難民最高專員署聯辦的難民學校已就讀四年，學習英語、馬來語，還有機會研習數學、科學等科目。她的志願是成為醫師；但這個夢想很遙遠，因為爸爸和妹妹都生病，也付不起醫療費用，她很可能不能再上學了……

父親病重的交代

近百年來，由於歷史、政治、種族、地緣等因素，緬甸若開邦人與羅興亞人衝突不斷；二〇一七年八月下旬起爆發難民潮，數年來逾百萬羅興亞人逃離緬甸，九成居住在孟加拉東南部的大型難民營，其餘則往東南亞國家，由於信仰伊斯蘭教，馬來西亞是他們目的地之一。

全馬共有超過十八萬位難民及尋求庇護者登記在案，其中十五萬來自緬甸，包括羅興亞人、欽族人。歐奈莎回憶：「爸

爸說家鄉很不平安，所以我們逃到馬來西亞。就好像電影裏演的一樣，員警不讓我們上岸、被驅趕。媽媽說，那時妹妹發燒，可是我們沒辦法讓她看醫生。」

爸爸哈倫（Mohamad Harun Mohamad Hussein）說：「在家鄉的屋子被燒了，我們也不能去祈禱，生活很苦。我帶著妻兒逃出來，可是我的錢不夠，只付得起抵押金，來到馬來西亞後找工作還債。」

生活日漸安定，這個家庭還添了一位小弟弟；但二〇二〇年三月新冠肺炎疫情發生，政府實



施行動管制令，哈倫失業了，全家六口頓失經濟來源，房租也積欠數個月。他向馬來西亞聯合國難民最高專員署求助，合作夥伴慈濟八月起家訪，給予為期半年、每月七百馬幣的現金補助，並定期前來關懷。得知他身體有狀況，也建議他去吉隆坡慈濟義診中心看診，轉介到吉隆坡中央醫院後，確診為口腔癌第三期。慈濟也補助孩子們的交通費。雖然上學已經是難得的幸福，但難民孩子回到家後，其實一刻也不得閒；歐奈莎除了必須照顧手術後的爸爸，幫忙洗傷口、攙扶上下床，還得幫媽媽做家务。

難民署補助哈倫一萬令吉的手術費用，但術後癌症復發，臉

志工每個月的家訪，是哈倫一家期待的日子；在話家常的過程中，彷彿撫平一切傷痛。



上的腫瘤讓他呼吸困難，無法平躺睡覺，再加上擔心妻兒的未來，常常食不下嚥、夜不成眠。

命運無情，但幸好兒女是孝順乖巧的，歐奈莎和哥哥日夜輪流照料爸爸。歐奈莎在難民學校學習馬來語及英語，哈倫進行治療期間，也一直陪伴在側充當翻譯員。看著歐奈莎以雙語對答如流，志工黃明珍感受到她愈來愈有自信，也相當安慰。

黃明珍觀察到，哈倫非常在意臉上的腫瘤，也擔心往後沒辦法再繼續工作；期間因為疫情嚴重無法家訪，訪視志工邀請慈濟人醫會的臨床心理師，透過視訊問診關懷，才慢慢安住哈倫的心。「哈倫告訴我，在家鄉的時候有工作、還有餘錢可以幫助別

馬來西亞吉隆坡兩所難民學校師生將心比心，三月為烏克蘭難民募心募款。

（攝影／劉靖欣）

人；生病後，也會每一天祈禱。所以我鼓勵他，對的事做就對了，會有貴人相助的。」

志工王華成從環保站找來二手躺椅，讓哈倫可以好好睡上一覺，希望傷口更快復原；慈濟也持續補助哈倫和小女兒素薇芭（Sowalbah Mohamad Harun）的醫療費用。

「爸爸告訴我，他這個病可能沒辦法活很久了。但是我們遇到了好人，慈濟與難民署的幫助，我們不能忘。」這一天，歐奈莎帶爸爸去醫院複診。出門前，哈倫對她說的這番話，讓她終於忍不住哭了。

她不停地拭淚、哽咽地說：「雖然爸爸生病了，沒有能力工作賺錢，但還是惦記著沒辦法給我們想要的東西，很內疚。」從一家之主成為負擔，哈倫的痛刻骨銘心。他叮嚀女兒，未來要是真能當上醫師，一定要為苦難人看病、幫助有需要的人。

難民該向誰求援

聯合國難民最高專員署提供難民在馬來西亞的庇護所和食物援助，以維護最基本的人權；其他如醫療援助、婦女及孩童保護、教育計畫等，則與非政府組織（NGO）合作。慈濟基金會是難民署在教育及醫療上的長期夥伴，合作關係可追溯到二〇〇四年十月，雙方首次合辦義診與衛教活動開始；多年來慈濟給予難民的協助範圍也持續擴大。

慈濟雪隆分會執行長簡慈露表示，難民的實際需求就是援助的標準，不會受限於合作項目的範圍，「難民署沒有規定的部分，我們也會多做。」每當有轉介難民個案，慈濟會進行評估、開案，給予更進一步的協助。

難民，是一道難解的題。非政府組織無時無刻面對著各種不同的挑戰，長期投入難民援助的人道關懷組織MYCARE

（Humanitarian Care Malaysia）也不例外；面對社會上各種不同見解，MYCARE執行長哈芝卡瑪魯紮曼（Haji Kamarul Zaman）認為，仍要堅定立場，站穩腳步。

民眾不一定歡迎難民的到來，卡瑪魯紮曼認為，生活在地球上的每個人，都應該向有需要的人伸出援手。馬來西亞不是羅興亞人的家鄉，如果可以的話，誰不想回到家的懷抱？因此，MYCARE抱持著盡地主之誼的立場，把難民當「客人」；若是他們短期內都無法回國，就要將難民可能帶來的社會影響降到最低。

「羅興亞人在大馬的數量龐大，為了活下來，任何人都會不惜一切。如果我們無法讓他們安住，社會上肯定會發生種種問題。MYCARE在能力範圍內給予人道援助，幫助他們適應。」

MYCARE在雪蘭莪州沙登辦理宗教寄宿學校，也接受難民署委

託，接手經營位於柔佛州古來的日間宗教學校。「我們致力於難民教育，提高難民的學識及跟社會互動的技能，減少雙方的鴻溝。若有一天，難民可以回到自己的國家，那至少他們接受過訓練和基礎教育，可以協助國家發展。萬一他們沒辦法回去，而要跟我們一起生活在这片土地上，那至少讓他們可以生存下去。」

MYCARE也與超過二十二個國家的非政府組織合作，包括巴勒斯坦、伊拉克、阿富汗、巴基斯坦、尼泊爾、斯里蘭卡、孟加拉、緬甸、越南及印尼等，為境內難民提供食物、教育、健康、安全庇護及各種設施的援助。

對於難民問題，不少民眾擔心社會資源會被稀釋，並質疑「為什麼不救自己人？」卡瑪魯紮曼苦笑說，作為馬來西亞伊斯蘭友好協會旗下的組織之一，MYCARE本來就是旨在進行國際救援。對於國內有需要的人士，

馬來西亞慈濟關懷難民

CBI援助專案 (Cash-based Interventions)

- 3~6個月不等的現金援助
- 2016年~2021年底統計援助9,875戶次難民家庭
- 志工動員超過29,000人次

教育

- 2008年起與聯合國難民最高專員署聯辦難民學校
- 為4,680人次學生提供就學機會
- 慈濟和氣學習中心（Tzu-Chi Harmony Alternative Learning Centre）、慈濟合心學習中心（Tzu-Chi Unity Alternative Learning Centre）持續運作

醫療

- 2012年~2022年3月統計
- 吉隆坡及巴生的慈濟義診中心共服務超過19萬人次難民
 - 雪隆地區戶外義診共服務超過2萬人次難民

贈人玫瑰有餘香

作為一名虔誠的穆斯林，卡瑪魯紮曼說，幫助有難的人是一種宗教要求（Tuntutan agama），也是義務。在馬來西亞，一些擁有強烈宗教信仰的穆斯林，甚至歡迎穆斯林難民的到來。儘管如此，卡瑪魯紮曼說：「我相信不管是任何宗教，都是導人向善、提倡和諧共處的。而作為人類的一分子，我們

所做的努力可說是贈人玫瑰，手留餘香。」

卡瑪魯紮曼也點出一個不爭的事實，當民眾認為難民搶奪了一部分的社會資源，卻忽略了另一個面貌。他語重心長地說：「到士拉央批發市場去看看吧！是誰在從事著本地人不願意做的工作？難民從自己的國家逃出來，也不過是想生存下來。他們並非來乞討，而是為了活下去付出不努力，我們可以給予他們一個

該協會旗下的馬來西亞伊斯蘭友好協會基金會（Yayasan Ikram Malaysia : i-Bantu），平常都義不容辭給予協助。

「大馬政府為人民提供有系統的援助，以穆斯林為例，每個州屬都有宗教理事會（Majlis

Agama）及天課局（Lembaga Zakat）；非穆斯林除了可以向福利局（JKM）申請援助，甚至還有朋友、親戚與慈善團體可以協助解困。但難民要向誰尋求支援？這也是我們希望讓社會人士理解的其中一點。」



難民的生活艱辛，一般上只能住在窮街陋巷，同鄉之間相互救濟，過一天是一天。

繼續生存的機會。」

孟加拉的科克斯巴札爾難民營（Cox's Bazar）收留了近百萬緬甸難民，規模世界最大。相較之下，馬來西亞仿若天堂；很多緬甸難民都期盼可以來到大馬，就像利比亞人都希望逃到歐洲一樣。可惜的是，求生路迢遙，很多人都不幸葬身大海。

難民問題應該如何獲得解決？卡瑪魯紮曼無奈說：「沒有答案！直到今天為止，世界各地還是有很多難民產生，這是全球性的問題。」卡瑪魯紮曼雙手交握，緩緩吐出一句：「這是人性的貪婪，因為一些人對權力和利益的迷戀，導致種種問題的衍生。如果大家依教奉行，和平共處，則天下太平。這一切都不會發生。」

非政府組織工作者雖然有所感嘆，但他們的存在與努力，或許正是難民期盼的一道希望之光。



難民在塞爾維亞

等待關卡重啟

塞爾維亞的阿德塞微西營區八百位住民均為男性，大多來自阿富汗，等待機會前往歐盟國家；去年十一月底冬雨，難民排隊領取慈濟致贈的外套。敘利亞、伊拉克與阿富汗等國難民取道「巴爾幹之路」，從土耳其渡海至希臘，行經馬其頓、塞爾維亞、匈牙利、克羅埃西亞、斯洛維尼亞、奧地利，最終進入德國或其他西歐國家。塞爾維亞有十八個難民中繼站，慈濟二〇一六年起關懷七個營區。

難民們的夢想是到達德國，全家安頓並且能夠工作。然而逃難通道「巴爾幹之路」沿線各國邊界收緊，導致他們被困在塞爾維亞，等待機會繼續旅程。

從二〇一六年「巴爾幹之路」

沿線國家正式封閉邊境開始，來自世界各地的慈濟志工與塞爾維亞的慈濟團隊，一直關心在塞爾維亞避難所落戶的難民，給予必要的幫助和物資，例如食物、衣服、毯子、床墊、學習材料、嬰兒食品等；最重要的是，慈濟志工盡所能讓失去一切的難民感受到愛與關懷。

難民們為自己的生命而奔跑，被迫離開家園、工作、學校、財物和回憶，只帶得走身上所穿的衣服和少量物品。他們來自敘利亞、阿富汗、巴基斯坦中東等地，試圖從土耳其、保加利亞和希臘穿越巴爾幹半島到達西歐，塞爾維亞是他們的過境國，

越過塞國北部邊境，即可進入匈牙利和克羅埃西亞等歐盟國家。

塞爾維亞慈濟志工與難民委員會合作，接應難民的需求，並為住在臨時避難所的家庭提供緊急援助。僅在二〇二一年，就有超過六萬八千名難民，途經塞爾維亞的移民接待和庇護中心。

在過去幾年裏，很多難民盡力地維持正常生活。他們知道營區裏的生活不比在家裏，但保持

歐洲志工來到塞爾維亞難民營發放冬衣，情誼持續六年不斷，也引領出多位當地與鄰國波士尼亞志工投入。

（攝影／德揚）



積極的態度，讓短暫停留的這段時間盡量愉快。他們把孩子送到塞爾維亞的學校，學習語言，尤其是德語，因為他們希望在德國開始新生活，能夠安頓下來並謀職養家。然而，巴爾幹沿線國家邊界收緊，導致他們被困在塞爾維亞，等待得到允許，繼續他們的旅程。

讓我最感動的是一位六十五歲婦女和她的六歲孫女的故事。她們在過去的一年與親戚住在塞爾維亞的克爾尼亞察（Krnjaca）營區；十六年前，塔利班襲擊了他們的家，並殺害婦人的兩個姊妹和四個兄弟後，倖存的祖孫倆逃離阿富汗加茲尼市。在來到塞爾維亞的路途中，他們看到許多

苦難，也看到慈濟志工給予的善意，這分愛與援助是世界上最珍貴的東西。他們告訴我，上人和志工為他們所做的，比世界上任何人都多。看到我們的微笑，讓他們感到溫暖。

對我和先生鮑里斯（Boris Petrov）來說，在每次與慈濟團隊向難民表達愛、關懷和尊重時，也讓我們成為更好的人。聽到塞爾維亞難民委員會委員長庫希克（Vladimir Cucic）先生說我們是一家人時，這肯定了我們持續的志願工作意義重大。

非常感謝上人讓我們有機會成為更好的人，我們會持續愛灑人間，在塞爾維亞弘揚慈濟使命。



難民們穿著慈濟志工致贈的外套，展示慈濟歐洲聯絡點資訊卡，未來如果如願落腳他鄉，隨時都可以與慈濟接軌。

（攝影／陳樹微）

這一站最寶貴的一課

來自阿富汗的賈米拉告訴我們，每天收到慈濟的愛與關懷，是他們在這一站學到最寶貴的一課。

二〇一六年，我就留意到所居住的塞爾維亞首都貝爾格勒 (Belgrade) 出現難民，開始向親友與鄰居募集舊衣物，捐助給暫留在貝爾格勒車站附近公園的難民，給予他們一絲溫暖。當然，我們也一直不斷思考，還能夠為難民做些什麼。

因此，得知塔瑪拉與先生鮑里斯也在幫助這群受苦難的人民

時，我們便加入慈濟關懷難民的行列。一開始，我們供應給歐普難民營早餐和晚餐；之後也承擔起供應克爾尼亞察 (Krnjaca) 難民營早餐，並致贈孩童學習文具、衣物等物資。克爾尼亞察難民營內，目前安頓了許多失去雙親的孩童，更要用心陪伴和關懷，改善他們的生活。

期間，我們也見證許多感人

的故事。來自阿富汗年輕婦女賈米拉 (Jamila)，總是在我們發放食物時排在第一位；與她同行的兩位女兒，都已經在貝爾格勒當地學校就讀，但每當她想到與先生失去聯繫就鬱鬱寡歡。

連著幾天，志工在排隊隊伍中沒有見到她的身影，大家以為她和女兒們已經前往其他的國家。不久後，透過其他難民輾轉得知她的訊息，並在一處營區碰到她——我們永遠都不會忘記她面露微笑表示，她終於找到先生，一家人團聚了！

賈米拉也很好奇，上人以及慈濟究竟是什麼樣的團體，為什麼會有這麼一群陌生人關心他們，每天供應品質良好的物資？

我們向他們解釋，這些物資都是來自十方大德護持，捐贈者也許並非很富裕，但是人人充滿愛心願意付出；慈濟志工不只是來自臺灣，分散在全世界各個角落的慈濟人，都願意幫助周遭有困難的人們。

賈米拉和她先生聽完後，告訴我們能每天收到慈濟的愛與關懷，是他們這一站學到最寶貴的一課。不久後，輾轉得知賈米拉一家人已前往法國尋找更合適的安頓之處，而我們也將永遠記得他們臉上的笑容，更感恩上人讓我們有機會透過付出，找到人生真正的價值。

在克爾尼亞察營區，塞爾維亞難民委員會委員長庫希克 (後排中)、當地志工塔瑪拉 (後排揮手者) 與小朋友一起玩遊戲，這是疫情後久違的歡樂笑聲。(攝影／王素貞)



給予生存希望

撰文・達利柏（Dalibor，波士尼亞慈濟志工）
翻譯・陳志彥（英國慈濟志工）

從二〇一六年起，我加入了塞爾維亞慈濟志工隊伍，並且在希德（Sid）難民營停留了數月的時間，為他們發放衣物、食物和其他急難救援物資。每當和難民互動，一起玩排球、足球，總希望他們能夠暫時忘掉一絲煩惱；只要見到他們臉上掛著笑容，就是回饋給我們最好的禮物。

二〇一七年，我有幸回到臺灣參加慈濟「全球四合一幹部精

神研習」，親眼見到上人及所有來自海內外的法親家人，並分享彼此的心得。我也在營隊中，聽到許多慈濟人的故事，感受到慈濟人犧牲奉獻的精神。直到現在，我還在學習著慈濟的精神，這是我一生中最高意義的一段時光。

當歐普（Obrenovac）難民營重新開放，我也加入志工行列，每天發放早、晚餐麵包與茶水。我試著和他們溝通交流，記得有一位巴基斯坦的年輕人告訴

我，他感謝慈濟不僅提供物資，還給了他們繼續生存下去的希望，這句話我一直牢牢地記在心裏。

近兩年來，新冠肺炎疫情使得我們的生活大受打擊，但我仍會把慈濟對難民的關懷和愛傳承下去，共同抵抗病毒帶來的威脅。感恩慈濟教會我的一切，讓我成為心存感恩、手心向下的人，期許持續將慈濟的大愛在塞爾維亞傳開。

人，政府難以負荷難民過境或居留期間的人道援助支出。二〇一五年底，慈濟基金會接獲外交部

慈濟一直都在

整理・編輯部

根據國際移民組織（International Organization for Migration, IOM）統計，二〇一五年

約有一百零五萬名難民走上「巴爾幹之路」，其中承接最多難民過境的塞爾維亞就有近五十八萬

解，情況遲早會變得難以忍受。於是在冬季提供外套禦寒，夏季發放夏裝讓他們有衣物替換；難民來來去去，多個營區寢室睡墊破損陳舊，慈濟送去全新床墊和床套，也供應一年份的洗衣粉，讓十八個營區的難民們能洗滌衣物維護衛生。二〇一八年二月起迄今，支持歐普難民營每日早餐、晚餐；此外也捐贈二手電腦，讓許多難民受惠。

來函轉達相關困境，由歐洲志工組成團隊，長期關懷難民營。

這兩年來，難民潮並沒有因為新冠肺炎疫情而減緩，歐洲慈濟志工去年七月和十一月兩度關懷塞爾維亞難民營，看到人數有增無減，不難想像他們正承受著多重的苦難和恐懼。不少人身上帶著傷痕，那是他們冒險離開塞爾維亞闖關的印記，有人成功越過邊境到達下一個國家，有的人被邊境警察攔截，遭到毆打、沒收物資和被羞辱是常態，最後還是被送回難民營。營區容量不足，即使是寒冬，仍有人在戶外駐足無處可去。

這幾年來深刻了解他們的處境，志工知道如果沒有辦法緩

慈濟自二〇一八年二月起提供歐普難民營早、晚餐，四年來未曾間斷；去年夏天志工到訪，了解餐廳防疫措施。

（攝影／哈迪）

開，也希望慈濟不要放棄他們。

塞爾維亞是歐洲第一個讓難民接種新冠疫苗的國家，塞爾維亞難民委員會委員長庫希克說，疫情前有四十多個慈善機構一起關心難民，但到去年七月只剩下三家，他很感恩慈濟一直沒有離開，也希望慈濟不要放棄他們。





難民在泰國

一肩扛起全家希望

新冠肺炎疫情讓離鄉背井的難民生活雪上加霜，慈濟泰國分會今年四月再度展開紓困行動，致贈生活包、口罩、酒精和三千銖生活補助金，幫助來自十幾個國家、超過一千五百戶家庭。志工貼心準備白米和麵粉，讓難民們依照飲食習慣自行選擇。

（攝影／蘇品緹）

非法居留，即使有能力也不被允許打工，隨時可能被捕入獄，每個難民家庭的每一天戰戰兢兢，只有一個期待——獲准前往第三國家安置，重建新家園。

「有一天，子彈和炸彈如雨般落下來，我的兩個哥哥受了重傷，一個往生了，爸爸決定帶著另一個到國外治療，此後他們沒再回來，生死未卜。」

歐馬（Arned Abdillahi Onar）今年三十一歲，來自內戰不斷的非洲國家索馬利亞（Somalia），數十年來每一場衝突總是帶來難以估計的損失，甚至無辜者也難免遭遇殘酷命運。某次戰爭後，歐馬失去了摯愛的家人，生活艱難，身為少數民族的身分也讓他成為武裝團體攻擊的目標。二〇一五年，他無奈地決定與太太涵達（Handa）、太太的弟弟和三個女兒一起逃離故鄉。

大部分逃難的索馬利亞人經由人蛇集團先抵達馬來西亞，再由邊界偷渡至泰國，人蛇集團有時就以一旦被逮捕會遭遣送返國為由，而沒收護照；歐馬當時將泰國的英文國名誤認為歐洲國家芬蘭，直到抵達泰國，才曉得來到了東南亞國度落腳。由於泰國政府並未簽署聯合國難民公約等因素，許多難民在泰國難以取得合法的身分認定，僅能非法居留。

歐馬和家人抵達泰國僅十一天，就因沒有護照且偷渡入境被警察逮捕；在一位穆斯林協助保釋之後，他們依舊沒有合法身分，只得躲躲藏藏地過日子。避免再次被捕，除了盡量少出門，

非不得已外出時也要瞻前顧後，而且無法獲准工作，在異鄉生活真不容易！

以工代賑，翻譯幫助同胞

他們雖然每月都能領取曼谷難民中心（Bangkok Refugee Center, BRC）的補助金，但只夠支付房租。身為家庭支柱的歐馬只能盡力謀生，他先是在曼谷難民中心當翻譯人員，二〇一七年起在慈濟社區醫療服務活動協助翻譯，這也是慈濟和歐馬結善緣的緣起。

二〇一四年，慈濟泰國分會、慈濟美國總會與美國國務院簽訂合作備忘錄，為難民提供醫

療服務；於隔年起至二〇二〇年間，慈濟泰國分會在每個月第四個星期天例行舉辦社區醫療服務，從二〇一八年起，則增加在第二個星期日小型義診，為期共八個月，照顧曼谷境內來自不同國度的難民，並與相關單位協商，讓難民在這些時段能安心外出看診。

由於難民來自三、四十個國家，志工透過「以工代賑」的方式，請不同國籍的難民在義診時協助翻譯，讓他們發揮語言能力，掙錢補助生活。

當時擔任社區醫療服務活動翻譯窗口的志工郭玫君說，

二〇二〇年五月疫情期間，泰國慈濟分會為難民及弱勢者紓困，在位於曼谷的靜思堂發放生活物資，並「以工代賑」請難民（左一）協助翻譯。（攝影／桑瑞蓮）



泰國慈濟關懷難民

醫療

- 2015～2020年每月定期舉辦一次「社區醫療服務」義診，並結合 Thai Harvest-SOS食物銀行進行食物發放
- 2017年每月第一、三個週六提供預約制常態性義診
- 2020年與聯合國難民署合作，針對曼谷境內的國際難民提供醫療協助
- 2021年慈濟義診中心啟用，提供包括難民在內的弱勢者醫療服務

慈善

- 2016年為曼谷境內的國際難民提供物資、補助金等生活長期協助

教育

- 2017年與Fortune Brothers Institute of Technology (FBIT) 非營利組織團隊合作，為難民開辦「電腦繪圖課」
- 2018年與泰國傳統醫療協會合作，展開「泰式按摩教學班」

★ 新冠肺炎疫情期間 ★

- 持續醫療服務，現場分流或線上看診，雇請難民協助送藥
- 透過線上預約提供免費快篩服務，讓難民憑證得以續租住房或打工，確診者則提供藥品
- 2021年四度發放生活包或現金補助

歐馬一家在泰國生活七年，今年終於得到聯合國難民署審核通過，重新安置至第三方國家，他們即將移居加拿大。志工得知好消息後前往祝福，並送來善心人士捐贈的冬季衣物。無論距離多麼遙遠、雪國的氣候多麼寒冷，希望慈濟人的愛能夠溫暖他們的身心。

這三、四年陪伴歐馬一家的王敬閱開心地說，難民因為身分

的關係，即使有能力也無法工作，生活十分煎熬，「他們有機會到另外一個國家，重新開始合法的生活，我覺得非常欣慰。」一家人原本預計三月二十四日啟程，可是在出發的前幾天確診了新冠肺炎，行程於是推遲到五月二十五日。

疫情加上物價飆漲，慈濟泰國分會自一月底展開今年度首波紓困計畫，為六千六百多戶弱勢

家庭送上生活物資；三月時也為在居家隔離的歐馬與家人送來藥包、淨斯本草飲及五穀粉等物資，並且安排他們接受醫師線上看診；隨後不僅症狀改善了，篩檢也呈現陰性。

慈濟泰國分會從二〇一八年至今年元月，為歐馬一家提供長期慈善協助，雖然已經結案，他們一家人也即將遠行，但深信這分善緣會久存於彼此心中。



歐馬的家庭總共有七個人，他和太太、三個女兒、剛出生的兒子，加上需要照顧的妻舅，「歐馬的負擔很重，家裏人口多，還蠻辛苦的，所以經常請他協助翻譯。」

翻譯工作讓歐馬有一些收入，能夠減輕生活重擔，可是過了不久，大考驗又來了。二〇一八年，歐馬再度被關押在移民拘留中心（Immigration Detention Centre, IDC），太太涵達必須單獨負擔重擔，艱難的處境要如何應付呢？

歐馬在被關押的前一天跟郭玫君通電話，並請慈濟志工照顧他的家人。聽歐馬訴說他所面臨

國際難民聚集曼谷，慈濟泰國分會二〇一五年至二〇二〇年定期提供醫療服務，志工為阿富汗難民看診。（攝影／桑瑞蓮）

的困境後，郭玫君嚇了一跳，取得歐馬的地址，立刻通知當區志工王忠炎、王敬閱及謝超。

志工隔天就到歐馬家訪視、啟動關懷，也是在這一天起，歐馬的電話再也撥不通。王敬閱分享，從歐馬被關押開始，慈濟每月為涵達送來兩包米、奶粉及補助金。這分協助讓涵達感動無比：「慈濟來幫助我們那天，是我生命中最美好的一天，我真的很高興，感覺自己像重生一樣！」

美好遠行，重新建立家園

二〇二〇年十月，歐馬終於在一個公益組織的協助下從拘留中心被保釋。在關押的兩年期間，他無法和家人聯絡；當他重獲自由回家，得知家人在慈濟志工的協助之下溫飽無憂，他感動極了：「慈濟會永遠在我們心底，我們不會忘記！」



難民在加拿大

安得承平千萬年



東非厄利垂亞 (Eritrea) 的一位女士剛抵達加拿大，深秋天氣溼冷，她只有單薄衣服；慈濟志工張曉菁帶著先生和兩個兒子，全家出動致贈禦寒用品。

本拿比市是溫哥華地區難民最多的城市，二〇〇七年起，慈濟贊助轄區內百恩中學的難民家庭子女早餐經費、歲末禮品等。

(攝影／吳國榮)

多年來關懷難民，志工一再看見「家徒四壁」的場景；中東和非洲戰事未平，烏克蘭烽煙又起，想起杜甫詩句：「安得廣廈千萬間，大庇天下寒士俱歡顏。」再堅固的建築也經不住砲火的摧殘，志工們深深祝禱：「安得承平千萬年。」

十 八歲的大男孩打開門，歡迎劉憶蓉等三位慈濟志工入內。男孩說，父親已往生，他和十三歲的妹妹剛來加拿大，媽媽還在伊拉克，不知何時能來團聚？妹妹很想媽媽，經常哭泣。劉憶蓉看著害羞的女孩，想起自己剛去英國留學的女兒，常在電話中哭著說：「想媽媽！」

於是劉憶蓉對小女孩說：「我可以代替媽媽抱抱你嗎？」她將女孩擁入懷，感受到瘦小的身軀因啜泣而顫抖。

加拿大重人道關懷，每年接收約三萬名難民，二〇二一年更增至四萬五千人。在慈濟加拿大分會所在的大溫哥華地區，政府安置難民最多的城市是溫哥華東

側的本拿比市（Burnaby）。本拿比市的百恩中學，有上百位來自難民家庭的學生；慈濟贊助百恩中學愛心早餐多年，二〇一五年初，學校社工詢問每週四至學校支援愛心早餐的志工劉憶蓉，慈濟是否可以協助五位剛自伊朗及伊拉克移居加拿大的難民家庭？自此開啟了本拿比志工關懷難民的新頁。

每年歲末，百恩中學為來自低收入或難民背景的學生家庭，募集日用品、食品、應景禮物。二〇一六年起，本拿比慈濟志工成為校方歲末禮籃活動的合作夥伴，每年十二月初，協助校方採購約八十份禮籃的食品，包括米、麵粉、豆類等；也在學期結

束前，根據學校提供的名單，為二十至四十戶難民家庭一一送上禮籃，讓歲末增添一絲溫暖。

二〇一七年，學校社工馬波（Manbo Masinda）先生，希望慈濟協助三個剛從難民營出來的非洲家庭。劉憶蓉等志工進行家訪時，體會何謂「家徒四壁」；三個家庭都有七至十位成員，擠在狹窄的空間，地上鋪著被子即是床，牆邊的行李箱是衣櫥，僅有的椅子上放著書包，是孩子們寫功課的地方。一名孩子告訴劉憶蓉：「我好希望有一張書桌，可以好好寫功課！」

因為看見難民的需要，本拿比志工除了贊助百恩中學的禮籃活動之外，從此每年歲末也固定



與馬波先生合作，為剛來加拿大二或三年的難民家庭，提供超市禮卡、募集冬衣和家具。

落腳後最想要工作

加拿大政府為照顧新落腳的難民家庭，除提供一次性的安家費，也按家庭人數每月提供生活費。但生活費只補助一年的時間，而且獲得私人援助來到加拿大的難民，無法享受這分福利。然而，不論有無政府補助，加拿大生活費高，新到的難民，都希望盡快找到工作。

單親媽媽帶著一對兒女，從戰亂的厄利垂亞輾轉來到加拿大，二〇一八年本拿比志工曾永莉（左起）、簡素珍、劉憶蓉為這家人送去禮卡和應景禮物，其中填充玩具吸引了六歲男孩的目光。

（攝影／王少雄）

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



二〇二〇年，新冠肺炎疫情嚴峻，慈濟志工貼心地為新到的難民家庭準備了最應景的禮物——每位成員五片口罩。疫情對這群新移民而言，不啻雪上加霜，有些人因此失業，顯得神情黯然。幸而，志工造訪的三十戶家庭中，大多數一家之主還是有工作，雖然只是基層勞力，他們已覺得滿足。

一位來自阿富汗的哈比先生原本是醫師，到加拿大已三年多，因無加國行醫證照，只得從事保全工作。在志工造訪前幾個月，他的妻子與五個小孩才來到加拿大與他團聚。哈比太太很熱情，不斷邀請志工到家裏坐坐，但一提到新環境，開朗的她哽咽了！限於疫情，志工只能隔空給她愛的擁抱。

二〇二一年物價大漲，志工決定將超市禮卡的金額由每人加幣二十五元增至五十元，也特別請馬波提供名單時，註明每一戶

大人的衣物尺碼、未成年孩子的年齡。志工根據實際需要募集冬衣，並趕在十一月初冬季來臨前，將合身的保暖衣物送上。這一年的禮物特別豐富——慈濟加拿大分會支援了環保毛毯及圍巾，年輕志工團隊也共襄善舉，自製小抱枕獻上祝福。

這一年關懷的十四戶中，仍與往年一樣，以來自中東和非洲的家庭居多。一位原本在阿富汗擔任記者的先生，三個月前才帶著一家八口抵達加拿大，目前暫無工作。北國冬季天氣溼冷，他仍穿著短袖。

另一戶母子二人，兩個多月前剛自阿富汗來此。媽媽說，他們的家庭成員眾多，為了盡快逃離阿富汗，不得不分散各地，有的去了歐洲，她帶著兒子來到加拿大，但有個女兒還在阿富汗，讓她很擔心。

相對於新到難民的百廢待舉，慈濟提供的物資很有限，重

要的是一分溫暖。馬波說：「難民剛來這裏，會覺得與外界隔絕；沒有什麼比感受到被社區關愛更好的了，因為這帶給他們一絲希望，讓他們相信在這個國家的未來是樂觀的。」馬波當年也是以難民身分，從剛果來到加拿大，取得博士學位後，擔任學校的新移民社工員（settlement worker in school），積極協助和他當年處境一樣的難民。

在戰亂中倉皇逃離的難民，輾轉來到新的國度，幾個行李箱能帶走多少家當？多年來關懷的過程中，志工一再看見「家徒四壁」的場景。而今中東和非洲的戰事仍未平，烏克蘭烽煙又起。杜甫曾寫下這樣的詩句：「安得廣廈千萬間，大庇天下寒士俱歡顏，風雨不動安如山。」

然而，再堅固的建築也經不住砲火的摧殘，志工們深深祝福：「安得承平千萬年，大庇天下眾生俱歡顏。」

歡迎參加



每天清晨5：20到6：10（臺灣時間）
相約線上精進



（攝影／蕭耀華）

相約下輩子

我們談人生、談無常，
談她往生後，我有什麼人生規畫。
師姊發願來生做個良醫，
我告訴她如果碰到一個嗓門很大的出家人，
那一定是我。

撰文・洪德謙（新加坡慈濟志工）



多

年前，我開始在家線上收看《靜思晨語》節目；說來慚愧，當時雖有聞法但沒有真正入心，直到二〇二〇年同修師姊罹患癌症，我陪著她走完人生最後一程，才有很深的感受。

師姊陪著我白手起家，幾十年間在星馬港臺闖南走北，生意逐漸上軌道，日子愈來愈富足，我們還參加了私人俱樂部，不和朋友唱卡拉OK、打麻將就渾身不舒服，畢竟自己辛苦賺錢，當然要享受人生。

二〇〇九年，有位俱樂部的朋友接引師姊認識慈濟，看到她如此投入，好奇的我也跟去「看看」，結果夫妻同進同出，話題都圍繞著慈濟事，不僅放下口欲茹素，俱樂部也不去了。

師姊性情柔順堅韌，就像媽媽一般陪伴新進志工，很受人愛戴。她患病治療期間，志工們每月還會聚集在我家開會討論慈善個案。做化療太辛苦，她都忍耐下來；三十二次化療中，前十四次療效很好，撐過了原本醫師預測的六個月生命期，然而第十五次反彈了，癌細胞病變得更迅速。我們和醫師都盡力了，那就要放下，隨緣消舊業。

病情大大影響了她的睡眠和胃口，為了不打擾我，她讓我睡在書房。很多個夜裏，她無法入眠，就走到書房呆坐，靜靜看著我。起初我有點被驚醒，後來我等著她來，陪她聊上一、兩個小時，直到她有睡意為止。我們談人生、談無常，談她往生後，我自己有什麼人生規畫。師姊說感恩一路有我，我說就是這樣而已，我們能夠珍惜的就是當下。

沒有傷懷但有思念

師姊往生後，有些久未見面的志工也來弔唁；我常收到不同慈善團體的函件，才發現她生前到處布施。證嚴上人教我們付出無所求，助人者也許都忘了，但受助者不會忘。我想我們這輩子碰到那麼多貴

人，就是過去生結下的好緣。

我曾以《無量義經》偈頌「譬如船師身有病，若有堅舟猶度人」來勉勵師姊，雖然她生病，我還有很多習氣，但我們依止於正法，就可以度自己，可以度別人。《法華經》教導我們人間菩薩道，眾生皆有與佛同等的慈悲與智慧，給了我們很大的信心。

新冠肺炎疫情後，大家改在家連線薰法香，彼此心靈交會、法喜分享，形成群體精進的力量。上人把《法華經》結合人間事相一點一滴開展，過去我以為自己聽懂的佛法，原來只停留在文字層面。雖然我做慈濟多年頗有體會，但沒有深入印證法理，也很少用來對治自己的習氣。

以前我脾氣大、聲音大，講不通時就冒起無明火；為了避免起衝突，後來乾脆閉口不言，管好自己就罷。當下雖然可以同理別人的立場，但也只是嘴上講「放下」而已。如今回想，難怪別人都敬而遠之。

漸漸地，我愈來愈能换位思考，了解對方的立場和習性，哪裏還有瞋心？別人的意見我都仔細聆聽，也坦誠說出想法；只要有共識，即便自己的建議沒有被採納，也不會難受或不服氣。

每天薰法香過後，我會去公園運動，或帶著相機出門拍照，然後回家陪伴孫女；更用心做慈濟，承擔了陪伴實業家的崗位。生命的長短不能做主，但我可以善用身體發揮最大的價值。

生死是自然法則，我沒有傷懷但有思念。半輩子同甘共苦，開車去做慈濟事時，師姊總坐在我身邊，現在我還會習慣望向那一邊，但座位空了……我一個人，話也少了，話少就多了時間去思考。

學佛者要守好這一念。如果每天都為人群付出，每個念頭都是救度眾生，當闔上了眼，會隨著慈悲的願力再來娑婆世界。

我曾和師姊相約下輩子，她發願做個良醫，我說如果你碰到一個嗓門很大的出家人，那一定是我。

募集心得

《慈濟月刊》每期精選聞法心得，與讀者紙上共修。投稿地址：

11259臺北市北投區立德路2號12樓 e-mail：tzmonthly@daaitv.com



多元學習 上網還是上癮？

問：現在有許多不錯的線上課程、教育遊戲與知識型網紅分享，該讓孩子收看嗎？如果他上癮怎麼辦？

答：這是一個多元學習的年代，學習的方式不再囿於書本，教育部更有願景：「一班班有網路，生生有平板。」善用數位科技，增進在家與在校的學習勢必成為未來趨勢！但是，這麼多的學習方式，家長難免迷惑：孩子會不會網路上癮？線上學習對孩子真的有助嗎？

為了避免無謂的困擾，家長可以試著做以下幾點：

篩選課程內容

這一代孩子從小就生活在充

滿網路、3C產品的世界，父母與其擔心、禁止，不如引導孩子善用科技。

首先要觀察孩子的注意力是否建構好了。兒童的注意力時間，五到七歲約十分鐘，七到十歲約二十分鐘，隨著年齡增長，十二歲以上可達三十分鐘。可以看看孩子寫作業時是否能專心坐著，集中精神一段時間？否則當他習慣3C的高強度影音刺激後，要再回到靜態的文字閱讀，得花更多的心力。

其次，一定要幫忙孩子篩選

優質的學習平臺。目前有許多網路學習平臺，完備的平臺會分為：國小學程、國中學程、高中學程以及線上遊戲學習等等，家長可以進入口碑較好的教育網站，了解課程規畫是否適合家中的孩子。

全程用心陪伴

當孩子將平板電腦帶回家寫作業或線上學習時，家庭學習的氛圍與家長的參與度，會與孩子的學習成效成正比。

篩選完學習課程，不是就將

孩子丟給電腦、手機，而是陪

孩子養成該動則動、該靜則靜的好習慣。親子間可以一起設計課程——體育時間，跟著影片運動；聽有聲書、分享心得；玩線上遊戲、畫畫……但家長要上

班，或是隔代教養，如何全程用心陪伴孩子？建議從晚上或例假日開始，親子一起上線；阿公阿嬤不會使用電腦，請老師、叔叔阿姨幫忙規畫課程，阿公阿嬤也可在旁邊陪伴。

養成自律性

當孩子動靜皆宜時，就是養成自律性了。

自律性的養成並不容易，然而，這是容易上癮與否的關鍵。以前我用鬧鐘設定時間，該下線沒下線就取消一週玩電腦遊戲的福利，孩子在這樣的約束下，學會遵守約定；現在則有非常人性化的路由器，可以封鎖惡意網站、使用兒童安全預設、排定時

間限制、內容過濾……讓家長

可以確保孩子探索網路的安全，幫助孩子培養負責任的行為，養成自律性。

學習是一輩子的課題，在數位化的現代，知識的取得已不是困難的事，重點在於家長能否隨時察覺孩子的身心健康狀況？網路交友的情況如何？學習是否保持熱情？

有一個家庭在每

年的歲末年終，會一起設計「數位電子祝福卡」，全家人表決、選擇需要幾種類型的卡片，要寄給哪些人。當卡片送出後，總會收到許多人的讚美與回饋，點燃孩子心中的幸福感；水能載舟，亦能覆舟，只要善用科技，它將成為學習的利器！



慈濟×PaGamO

環境防災勇士PK電競賽 誰是第一名

比賽開始，選手將獲得七塊領地，這些領地隨機出現在賽場中，答對題目才能與其他選手搶攻領地，累積遊戲分數。

七百多題涵蓋環保防災多面向，競爭對手多達七萬人，贏得這場電競不容易！

慈濟×PaGamO環保防災勇士PK電競大賽，從班級賽、校內盃到縣市盃，全臺國小高年級好手們一路破關晉級，於三月二十七日在新北市新店靜思堂總決賽中，與美國、加拿大、馬來西亞、新加坡、印尼選手角逐國際盃，由臺北市五常國小陳宥廷拿下臺灣準決賽及國際盃雙料冠軍。

面對新冠肺炎疫情的挑戰，線上學習及環境議題已成現今趨勢，為提升孩子的學習動機，慈濟基金會與PaGamO幫你優公司以公益合作模式，與教育部、環保署、消防署攜手為學生量身訂做「環境防災勇士養成計畫」，透過網路打造環保防災遊戲學習平臺，讓環保防災知識突破時間、場域空間的限制，用最貼近生活的「電競遊戲」方式，讓環境教育從小做起。

很多人以為「PaGamO」是外來語，甚至誤會它是寶可夢；但它其實是「打、Game、學」的閩南語發音。PaGamO就是邊打遊戲邊學習，參賽者同時在線上回答題目互動較勁，題庫七百多題涵蓋了防疫、惜水、海洋污染、氣候變遷、災害防救、循環經濟、節能減碳、空氣污染、資源回收、食物環保九大類。

整體電競賽事超過七萬五千名選手報名參賽。從去年五月活動起跑，九百八十五所學校先舉辦校內賽，前三名代表學校參加縣市盃，晉級產出冠亞季軍，前進臺灣準決賽。在最終的國際盃總決賽中，一百四十五位海內外選手連線一較高下。臺灣包辦前三名取得亮眼成績，分別是冠軍陳宥廷、亞軍南投縣南投國小邱昊均、季軍南投縣埔里國小蔡尚諭。

答對題目，擴展領地

國際盃總決賽開始，主持人再次向選手們確認是否有疑問，可以舉手，會有工作人員前去協助排除；電腦螢幕畫面倒數十秒，現場氣氛頓時緊張，競賽開始，

環保防災電競賽事在全臺十九個縣市進行，選手挑戰回答九大主題七百多題。
(攝影／陳李少民)





臺北市五常國小陳宥廷（左二）拿下慈濟X PaGamO環保防災勇士雙冠軍。（攝影／陳忠華）

每位選手戴著耳機，專注作答。除了快速答題外，也謀略布局擴展領地，在等待能量恢復的時間，選手們有的搔頭、有的托腮，思考如何攻城掠地。二十分鐘比賽結束，螢幕隨即出現積分及名次。

冠軍得主陳宥廷滿臉喜悅及驚訝地分享，當初覺得能擠進前十名就很棒，沒有想到竟能拿兩個第一名。不少參賽者也心服口服，陳宥廷要拿到兩個第一真的不簡單，必須答對所有題目，實至名歸。

陳宥廷感謝老師官宥均常拿許多文章給他閱讀，每天早自習、中午休息時間及放學後會留下來跟老師討論，如此持續兩到三個月，過程真的很辛苦。但透過這個比賽，更知道要怎麼用行動去愛護地球，特別是要珍惜水資源，不少同學會有浪費水的行為，以往雖然覺得可惜，但總想說不要多管閒事；現在會主動提

醒同學要節約用水，分享缺水的嚴重性。

官宥均老師表示，眼前學生們需加強全球環境變遷知識，暖化問題愈來愈嚴重，環境教育向下扎根是刻不容緩的事情；在臺北市盃中，五常國小選手榮獲第一名與第五名、第八名，他肯定孩子們的好成績，是平常用功練習的累積。

拿到總決賽亞軍的南投國小邱昊均，是南投縣盃環保防災勇士PK賽冠軍，他與獲得佳績的同學陳柏穎和蕭宇同，三人每天都利用早自習和午休到電腦教室練習。

邱昊均說，從遊戲中獲得了正確的防災知識，例如遇到油鍋起火，不可以用水滅火，要用滅火器。指導老師林鶴林表示，他親自體驗電競遊戲，發現自己對於環保防災仍有迷思，從答案中學習到正確觀念，相信對孩子們也有幫助。

準備過程中，他收集競賽題目，學生要求練習，他給題目；學生沒體力了，他給能量。學生要求練習答錯的題目，他打包起來給學生反覆練習，「獲得好成績，是學生自己努力的成果。」

思考策略，戰勝自己

臺北市湖山國小的林辰逸，是代表臺北市出賽國際盃的選手之一，媽媽李昀健以他為榮，「他能代表學校，打到臺北市第三名，我們很驚喜。他從過程學到的東西，在日常生活中就會提醒我，『媽媽要記得關燈、媽媽洗米水可以用來澆花』等等。」

成為環保小勇士的林辰逸，從電競遊戲中學到很多環保及防災知識，遇到答錯的題目，也主動找答案；每天清晨五點多就起床練習解題，雖然未能順利晉級國際盃總決賽，但他不覺得難過。「比賽開始不久，我的遊戲能

量就用完了，後面十幾分鐘，我就專心觀察冠軍採取什麼策略，所以他能領先。」林辰逸說，未來若有機會，他還要再來比賽。

學校的電腦老師陳啟明透過任務設定，陪伴林辰逸自主學習，遇到問題，也隨時討論戰術，「名次不是最重要的，希望他在比賽中有所成長，對他未來的人生是有幫助的。」

湖山國小校長翁嘉聲，從縣市盃至國際盃，全程陪伴林辰逸參賽。翁嘉聲表示，疫情以來，很多家長發現孩子學會了線上學習的工具，但也擔心孩子掛在網路玩遊戲。她肯定資訊是很好的工具，「只要善加利用，孩子會獲得很好的學習，PaGamO就是一個例子。」

翁嘉聲也發現，PaGamO的遊戲需要思考及策略，孩子遇到不了解的題目，會想辦法去理解，持續在進步，林辰逸就是很棒的例子。「每個孩子的潛能及擅長的事物不一樣，透過不同類型的比賽找到自己的舞臺。」翁嘉聲很開心慈濟給孩子機會，透過這樣的過程發光發熱。

臺北市學校環境教育中心執行長吳文德，以專家代表於臺北市盃資格賽中總講評：「環保防災題目有深有淺，說真的有些題目大人都一定會，讓我們見證到孩子的厲害，尤其是名列前茅的選手，得到一千多分，是很容易。」

各場比賽的場外休息區，志工布置了環保教育攤位，師生與家長體驗闖關遊戲，玩得開心。太平國小徐昀霖校長笑言：「以前線上遊戲就是戴著耳機在密閉幽暗的空間競賽，學生應該很難想像今天以環保嘉年華會的方式

來呈現，讓他們環保觀念深耕，有創意。」

未來會使用這個地球的人就

是現在的孩子們，就從小開始，學習省水、省電、防災，愛護自然資源，人人是贏家！（資料提

供／黃毓珍、黃淑惠、蘇峻民、曾秀旭、吳珍香、林惠芳、陳嘉玲、施金魚、陳清香）

撰文・劉秀雅、張美齡、林玲俐、林淑懷、林美宏、李惠伶（臺中慈濟志工）

精彩賽事就在靜思堂

環保志工夾道歡迎小勇士們，一起加入搶救地球環境的熱血行列。

二〇二二年三月九日清晨，臺中靜思堂前拉出一條星光大道迎賓，臺中市盃環保防災勇士PK賽隆重登場，六十二所學校、一百八十一位選手陸續進場。

「哈囉！大家好！這裏是慈濟臺中靜思堂，位於文心南路主要幹道，捷運豐樂公園站，就在正對面。」外場主持人張翠娥，動態式地介紹賽事場地，向全球直播。

鏡頭一轉，又切到另一個場地，星光大道主持人李姿穎開始介紹選手入場：「首先進場的是

南屯國小，這一所學校有百年歷史，希望他們今天有很好的成績。」進入一樓大廳，星光大道鋪上紅地毯，氣球拱門深淺綠相間，襯著層層青竹，如走入綠森林般療癒。三十多位六十歲至七十歲的環保志工，夾道兩旁熱情迎接嘉賓到來。

「各位線上觀看直播的大朋友小朋友們，歡迎來到『環保防災勇士PK賽臺中市盃』的現場，我是今天的電競主播榆真，大家都叫我小蘋果。」黃榆真的

左右兩旁分別坐著何厝國小的蔡昌樺主任及進德國小莊慶鑫校長。「感謝校長和主任來到直播現場講評，為大家帶來最即時、熱血又專業的賽況。」

賽事現場鴉雀無聲，無法體會選手正在虛擬戰場攻城掠地；臺中場競爭激烈，同一時間在清水靜思堂現場還有三十八名選手們，一起角逐全臺總決賽的臺中代表。過程中，直播三人組不時寓教於樂地傳達環保知識。

環保防災勇士PK賽所有賽

程均以直播方式傳播到全世界。「直播主」、「網紅」是現今最夯的新名詞，年輕人耳熟能詳，甚至趨之若鶩，但是對慈濟志工而言卻是一個全新的領域。

阿公阿嬤學電競

賽事直播必須經過縝密規畫，八部錄影機坐落在臺中靜思堂外場、兩個賽場、直播小間，分別將訊號匯入音控室、直播小間的導播機及直播軟體，每個地點配備多個工作人員，對於都是志工的他們，這麼複雜的直播軟體操作是全新的經驗。

二月二十五日在苗栗的電競賽事，是張廷旭第一次整場操控，要同步串聯各個現場，處處

六十二所學校師長與選手們經過星光大道進入賽場，環保志工熱情揮手歡迎。（攝影／留榮松）





充滿挑戰。他花了兩、三個月時間摸索學習，並事先做好片頭片尾、直播中的字卡和動畫，這分經驗也運用在南投和臺中港區賽事上。

臺中外場的直播主持人張翠娥說，張廷旭將直播流程寫得很詳細，讓每個人都能清楚掌握，「每一次的承擔，都是我們最好的學習機會。」

然而萬全準備仍有突發狀況，掌管二號機的章宏達回憶上一場苗栗場直播中，突然電池沒電，當下腦筋一片空白，只能直接關機。雖然少了一機的影像，直播仍能進行，但他卻無比懊惱，他說會記住這種遺憾的感覺，每一次都用一期一會的心情用心記錄。

賽程直播工作團隊事前演練，賽事當天各就其位，精準操控。

（攝影／簡明安）

透過電腦遊戲方式PK，對於E世代的孩子輕而易舉，可是五、六十歲的年長志工，對電競賽事完全外行。

去年活動推動期正值新冠肺炎疫情發生，各校限制外人進入校園，志工鏗而不捨，一方面不斷與各校校長、教學處以電話聯絡溝通，一方面著手招募人力，四、五百位志工透過二十五堂線上學習，學會上網，演練如何運作。嫻熟智慧型手機操作的志工們，更承擔賽事隊輔，負責迎接選手完成報到，在他們入座時，協助核對位置與桌牌的號碼是否一致，整場活動必須緊密環扣。

面對新體驗、新挑戰，無論是直播運作或高度資訊化，中區志工自我期許這能成為未來承接更大型、更國際化活動的契機。

知道也親手做到

選手經過半年線上學習、校



內競賽後，來到臺中靜思堂分兩組先進行決賽，各取十名再進行總決賽；年齡已可作為他們爺爺、奶奶的志工，在休息區無限量供應拿手點心和飲料，緩解孩子的緊張心情，讓他們感到這場比賽溫馨又有趣。

靜思堂一樓大廳，臺中市環保局、衛生局、消防局與教育局設置九個有關環保、健康與防災主題的攤位，當賽事場次交換的空檔，隊輔帶領學生實務體驗，將「知道」化為親手「做到」。

豐田國小衛生組長宋汪儒認為這次數位環保教育，是去年行動環保車入校園的延伸，對於那次的「一筷省水」，她印象最深刻。「我們總是一直提醒學生省

在分組競賽交替休息時間，隊輔引導小朋友來到外場互動遊戲攤位參觀，第六救災救護大隊南屯分隊教導防災救護。」（攝影／簡明安）

水：『水關小一點！』但沒有具體標準，他們無法體會，直到行動環保車體驗『一筷省水』後，學生終於明白怎樣才能省水了。」她說，實作遠比說教更有成效，透過電競遊戲，學生從中得到啟發，現在常會聽到他們相互勉勵：「吃多少盛多少」、「不要浪費食物」、「農夫很辛苦、煮食也要耗費很多能源」等等正向的話，比起師長的耳提面命更有效。

擔任賽評的大仁國小劉美芬校長說，這次PK賽有三好：「一是產官學跨域整合好。二是寓教於樂、即時回饋創意好。三是環保知識、防災技能、公民素養教育成效好。」題庫有七百多題，來自研究所教授的智慧，及環保局、消防局、教育局共同出題；劉校長長期許環保防災小勇士，讓知識走出書本，讓能力走進生活，提升公民素養，一起防災，才有平安幸福的未來。

總

夜間環保 重返臺中東新公園

臺中北屯區東新公園，每週三柔美的月色下，居民相約做環保，一度因為新冠肺炎疫情暫停三百天，終於等到重逢之日，邁向下一個十年。

「下午先抽空將所有的小椅子清洗乾淨，好久沒有坐了，有點灰塵。」臺中北屯區慈濟志工徐玉春，語氣顯得有些激動，一邊說、一邊將帶來的椅子卸下，她要以最虔誠的心意，迎接夜間環保重新運作。

二〇二一年五月，臺灣新冠肺炎疫情警戒升到三級；為了顧及大家的健康與安全，臺中東新公園的慈濟夜間環保工作，不得不暫時停止。及至七月下旬降為二級，想再恢復夜間環保，但是因為各回收點的回收物都已經另外找人處理，僅有稀少的物資量不足以召集志工前來分類，只好作罷。

今年二月初，因為志工劉榮

伸居住的社區提出協助清運回收物的需求，因緣具足，所以決定恢復運作。重啟環保工作一週前，志工窗口張仁堂就在群組裏文情並茂地布達著：「夜間環保謹訂於三月九日週三重返東新公園，敬邀大家一起來，繼續點亮東新公園夜空。走過風雨，因為有您。」

當天一早，張仁堂再次展現慣有的熱情，在群組中提醒邀約：「今晚七點三十分，梅川東路與旅順路口的東新公園夜間環保，能夠全程參與最好，做個半小時、一刻鐘也無妨，做好事真快樂，幸福做環保，一起來做幸福的事。」果然，雖然將近三百個日子彼此不見，大家依舊心繫環保，

共有二十五位志工及會眾，陸續前來參加這場星空下的約會。

週三晚間的落寞

東新公園的夜間環保工作，到今年六月將滿十年了。「這是非常不容易的，主要是靠著大家願意一起來付出。」每週三傍晚，張仁堂先到平安環保站做準備，將簽到簿、電燈、腳架、地墊、籃子、網袋和手套搬上小貨車，然後去定點載回收物，送到公園讓大家整理，結束後再開車將物資送回平安環保站，將工具歸位，離開時已近晚間九點半。

「十年來習慣星期三要把所有

工作放下，全心投入夜間環保。」身為上班族的張仁堂表示，「停工」的這些日子，每到週三就會覺得好像有什麼事情沒有完成，心情有點落寞。

受證慈誠隊員將近二十年的志工陳壽蓮，從中華郵政屆齡退休後，即加入夜間環保行列，後來就固定隨車，成為張仁堂的最佳拍檔；疫情間停止回收，同樣有著失落感。

「好高興接到通知，環保要開始運作了，又可以看到許多老『同事』，一起談談天、說說笑，真的很開心……」從他開朗的笑聲中，不難想像環保志工們共聚的溫馨畫面。

「累不累？」「不會啦，這是很輕鬆的工作。」陳壽蓮表示，

臺中北屯區東新公園夜間環保，志工快速做完分類，收起塑膠地墊，還公園本來樣貌。





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



陳壽蓮（左）固定隨車，成為張仁堂（右）的最佳拍檔。



比起每週有三至四天要回彰化老家種田，隨車收資源回收物算是休閒活動了。他說：「做環保是無求的付出，做多做少量力而為，身心靈都自在；而種田就不一樣了，雨水太多太少都教人擔心，總是會有收成的壓力。」

久違的夜間環保重新啟航，原本是七點半開始，七點不到就有多位志工迫不及待地在現場等候。楊阿春說：「疫情期間都待在家裏，有時候看看電視，早早就入睡了。知道環保站要開始運作，就很期待、很開心。」

今年受證慈濟委員的徐玉春，心情最是激動。回想二〇一二年夜間環保成立之初，她就從慈濟會員開始一路走來，精進不懈。環保暫停的這段時間剛好在培訓慈濟委員，利用時間看書、寫心得報告，日子也沒空過；只是每到星期三就有點空虛、鬱卒，除了持續將東新公園的環境整理乾淨，就是祈禱疫情早日趨緩。

家住附近的王先生第一次來做環保，由志工耐心教他如何分類。因為大腦開過刀，平衡感不好，無法騎機車，粗重工作也沒有辦法做；像這種簡單的資源分類，他雖然動作不是很敏捷，還可以完成。王先生感慨地說：「身體好像也剩下這個良能了，就當作是做復健，至少做環保是愛地球的表現。」

年輕時候曾經有段荒唐歲月，現在滿心懺悔的王先生，帶來一個竹筒撲滿交給接引他的志工洪珊珍。雖然此時接受幫助，也希望手心向下，盡微薄的力量助人。

每次工作結束，張仁堂會邀約第一次參與的新朋友自我介紹與分享心得，隨後大家唱著：「再會、再會……雖然暫時欲分開，總是有緣來作伙，期待你我再相會……」在人來人往的公園，他們是活布景，讓鄰里更認識資源回收，進而一起來做環保，讓社區家園更乾淨。（資料提供／陳憶柔）

慈

主題報導

大林慈濟醫院輕安居

撰文・張郁梵 攝影・蕭耀華

在宅安老的加油站

在熟悉的家裏安老，是多數長者的期望，然而當健康狀況出現醫療需求，或者是家庭一時難以提供妥善照顧，住宿式長照機構如大林慈濟醫院輕安居，協助恢復長輩們生活自理能力，達成「在地老化、在家安老」的理想；營運兩年來，住民返家率超過六成，成為長輩溫暖的中繼站，而不是終點站。



天氣晴朗時，大林慈濟醫院輕安居的長者們在社工師陪同下，來到大愛農場採收草莓。

時

序步入三月，揮別沉悶寒冷的冬季，空氣中彌漫的初春氣息帶著些許微溫，漾開人們臉上的笑意。黃爺爺趁著到嘉義大林慈濟醫院回診空檔，在小孫子的陪伴下，坐著輪椅來到輕安居探望好夥伴。

「好久不見！最近還好嗎？」看到曾經朝夕相處的室友，黃爺爺笑得好開心！「都一樣啦！大家都很好，你呢？」謹記「謝絕訪客」的防疫規範，兩位坐在輪椅上的老人家，隔著一扇玻璃門的安全距離，問候彼此近況。去年五月本土疫情升溫後，「隔著玻璃門會客」的情景，經常在此處上演。

老鄰居時隔多日再見，氣氛依舊熱絡，儘管臉上都戴著口罩，但彎成月兒般的眉眼藏不住喜悅。

一走出電梯就看到愉悅的相見歡場景，負責草創籌備輕安居的大林慈院護理部廖慧燕副主任

開心之餘，也不忘和家屬分享照顧的眉角，「弟弟，最近早晚溫差比較大，要多加強阿公脖子的保暖，可以拿個小圍巾幫他圍起來，比較不容易著涼……」

半年前，黃爺爺離開輕安居返家；這間目前嘉義縣唯一立案通過、也是全臺第一家由醫療法人設置的住宿式長照機構，以「在地老化、在家安老」為目標，透過整合營養、復健及中西醫治療等方式，協助長者健康促進、恢復生活自理能力，為回家而努力。

減法照顧，為長者復能

二〇一九年底揭牌、隔年二月底開放入住的輕安居，座落於大林慈院感恩樓七、八、九樓。隨著玻璃門開啟，走進輕安居，映入眼簾的討論室大門緊閉，站在門口隱約還聽得到裏面傳來的談話聲，一場家庭會議正在進

行。

輕安居護理長郭如娟解釋，每位住民入住前，團隊會和家屬召開家庭會議，包含巡診醫師、社工師、照服員及護理人員，大家共同討論長輩入住後的照顧方向，包括擬定照顧計畫及評估返家後的照顧資源，訂定出短、中、長期的照護目標，確定雙方取得共識後，才會安排入住手續。

輕安居以減法照顧為原則，「復能」為目標，住民凡事都靠自己來，包括用餐打菜、洗衣曬衣，盡可能讓長者保持活動力。

廖慧燕舉例說明，原本很多住民因為整日待在冷氣房沒有流汗，會不想換洗衣物，一套衣褲可以連續穿好幾天。團隊想起洗衣機必須投幣才能使用，於是突發奇想，利用每個月發儲值卡的獎勵方式，從住民每月所付的住宿金中挪出兩百元作為洗衣基金，鼓勵住民自己操作洗衣機洗

衣服。由於金額不能累計，時間到了就會歸零，許多節省的老人家因此紛紛響應，開始勤勞清洗穿過的衣物。

郭如娟強調，鼓勵長者盡可能自己來，就是希望能降低住民對照顧者的依賴，讓他們能自理生活、順利返家。輕安居並與政府推動的長照2.0政策結合，構成在宅安老的銀髮照護網絡，「輕安居的目標是成為長輩溫暖的中繼站，而不是終點站！」從二〇二〇年二月大林慈院輕安居開放入住統計至今，住民返家率超過六成。

不過，郭如娟坦言，現實中

輕安居一角，住民們學習凡事自己來，不論進食或堆疊積木，各自忙碌；但只要招手，工作人員就會來協助。



更多的情況是，長者有意在家安享晚年，子女卻不放心年邁的長輩獨居或是雙親兩老照顧，所以「只要家屬明白告知家裏的狀況無法妥善照顧長輩，輕安居就會加強協助長輩適應機構內的新生活。」但難免有部分長者還是不適應。

一名七十多歲的阿公和老伴先前住在老家，平時吃完早餐，阿公就會拄著拐杖外出散步，接近中午時，再回家享用老伴準備好的午餐，偶爾下午小憩一會兒後，還會出門溜達，或坐在客廳看看電視、翻翻報紙，日子過得平淡而愜意。孝順的子女考量媽媽拄著助行器行動不便，還要成家務，也怕老人家跌倒或發生意外時，他們在異鄉打拚無法就近照顧，於是安排兩老入住輕安居。

本以為在機構內有人照料起居，兩老彼此也有照應，應該能住得安穩，沒想到習慣自由的阿

公，總認為只是進來調養身體，怎麼時間都過了那麼久，孩子還不來接回家？去年底入住後不到一個月，歸心似箭的他幾乎每天都往護理站跑，不停對著工作人員鞠躬拜託、詢問「出院」進度。儘管阿嬤住得十分自在，但團隊幾經思量後，還是決定向家屬轉達阿公的意願。

團隊與家屬、兩老多次討論後，家屬達成協議，讓兩老搬去跟女兒同住；但考量女兒近期手術需要療養，「再住三個月，就會接你們回家！」有子女「掛保證」，阿公彷彿吃了定心丸，甘願再住一陣子。

郭如娟強調，輕安居希望成為家屬堅強的後盾，同時也希望長輩都能安心入住，不會有「被遺棄」的感覺，因此每位長者在入住前，團隊會花很多時間和家屬取得目標共識，當雙方期待沒有落差，彼此才不會有不同的作為。

喘息服務，為家屬後盾

「在地老化」是政府自二〇一七年推動「長期照顧服務十年計畫2.0」的高齡政策目標，也是許多國家的趨勢；在不同的研究調查中均顯示，多數的長者期望在熟悉的環境與生活圈中安享晚年。

然而根據內政部統計，臺灣於二〇一八年步入高齡社會，國人平均每戶人口數僅二點七人，許多有二十四小時長照需求的家庭，常因家裏沒有多餘人力，而將照顧重任落在某位家庭成員身上，長期照顧的壓力也常迫使照顧者身心俱疲。

為此，政府從二〇一九年起，將「長照2.0」延伸至住宿式機構服務，並規畫「機構喘息服務」等補助方案，以期能緩解家屬負擔。

嘉義縣是全臺老化指數最高的縣市，大林慈院考量長者多數



老年醫學科主任張舜欽醫師，每兩週固定至輕安居巡診；有時他拿起隨身攜帶的話筒造型擴音器貼在重聽長者耳旁（下圖），耐心溝通。

有老年症候群，容易因中風或跌倒而失能，因而成立輕安居，總計共一百五十床，目前住床數約一百二十床，提供年滿四十五歲者申請入住。空間配置上，分為七樓的「長期照顧」及八樓的「安養照顧」，九樓未來規畫收住失智長輩。「長期照顧」主要入住者，為生活無法自理或有鼻胃管、氣切管及導尿管等管路護理需求者；「安養照顧」則是以亞健康且能自理生活的長者為主。

郭如娟補充，還有一些住民是在慈院接受緊急手術後，有管路照護需求或是開放式傷口，但家屬無法定期換藥、陪伴復健、協助復能活動，或是申請外籍看護的空窗期需要有人照顧，此時就會設定以兩到三個月的短期住宿為主，作為出院後的銜接及返家前的過渡。

住宿式長照機構依照房型有不同的收費標準，配合政府長照

2.0政策，大林慈院輕安居也提供機構喘息服務，家屬可以依被照顧的失能程度，申請每年十四至二十一天的住宿補助費用。

「Thank you for helping me become better than better！」用流利英語道出對醫護團隊的感謝，去年在輕安居慶祝六十歲生日的Judy老師，過去是高中英文老師，幾年前中風後，擔任大學教授的先生每天早上送她到社區日照中心，傍晚再接回家。夫妻倆感情雖好，但長期照顧的壓力讓先生喘不過氣，透過長照2.0提供的「機構喘息服務」，Judy老師住進了輕安居。

體貼的先生幾乎每天來探望，新冠肺炎疫情期間則每天和太太視訊通話，還時常準備日用品、水果及她愛吃的點心，請工作人員轉交。郭如娟說，Judy老師適應得很好，經常帶領其他長者一起在走廊上做運動，還會跟工作人員「烙英文」，如果大家

詞窮回答不出來，她也不忘「重拾教鞭」，鼓勵並建議對方可以怎麼說，讓八樓的工作人員感覺自己英文會話能力進步很多。

高齡是趨勢，第二個家

每隔週三下午，是大林慈院老年醫學科主任張舜欽至輕安居巡診的日子。下午兩點，交誼廳內已坐滿不少長者，排隊等著要向醫師「請教」。每次巡診，張舜欽隨身攜帶一支話筒造型的擴音器，碰到重聽的老人家，便貼心地把話筒輕放在對方耳邊，刻意放慢說話速度，或者再加倍放大音量；有時一趟巡診下來難免「燒聲」，醫師的不厭其煩讓廖慧燕很感動。

輕安居約六成的住民來自大林慈院轉介，很多長者早已是慈院定期回診的老病人。廖慧燕指出，許多家屬就是因為輕安居附設在醫院內，才安心地把長輩送

進來。

老人家有時會有「囤仔性」，一位阿嬤入住前，固定向家庭醫學部孔睦寰醫師報到。家屬曾提及，阿嬤是為了可以更方便回診，才在大家連哄帶騙下，開心地住進輕安居。郭如娟笑說：「假如阿嬤不聽話，只要說是孔醫師說的，她就全盤接受；我們都跟孔醫師說，她是你的粉絲阿嬤！」

環顧輕安居，淡雅柔和的色調，配上溫馨的暖色燈光，營造出像「家」一樣輕鬆自在的氛圍。在這裏，住民稱為「里民」，每一層樓代表一個里。

廖慧燕解釋，七樓以失能

午後陽光燦爛，莊宛螢社工師（中）牽著幾位長者，來到輕安居設置的大愛農場巡視收成，也增加活動量。





24小時住宿式照顧機構



對象	類型		狀況條件
生活 需協助	長期 照顧 機構	長期照護型	罹患長期慢性病需醫療照顧，或需3個管路（鼻胃管、氣切管、導尿管）以內的護理服務
		養護型	缺乏生活自理能力之長輩，或需2個管路以內的護理服務
		失智照顧型	中度以上失智且具行動能力
	護理之家		慢性病等需長期護理，或出院後需要護理； 提供3個管路以內的護理照顧
	身心障礙 福利機構		領有身心障礙手冊者的日間式與住宿式照顧服務
生活 可自理	榮民之家		提供一般或失能榮民入住； 2017年起開放65歲以上民眾自費申請
	安養機構		獨居或親屬無扶養能力，無重大疾病但需他人照顧

大林慈院輕安居為上述中的長期照顧機構，並且提供家屬喘息服務，及45歲以上在手術後、有管路照護需求或開放式傷口的病人，返家前的短期照顧。

（資料參考／衛生福利部 整理／張郁梵）



護理師（中）為住民紀錄照護狀態，並提醒專科實習生看照留意。

臥床的住民為主，取名「美善里」，希望可以把住民照顧到盡善盡美；八樓為「大喜里」，希望仍有生活自理能力的住民每天歡歡喜喜；九樓則是「無憂里」，希望未來入住的失智長者無憂無慮。「有時家屬寫信或寄東西來，也會在收件地址上寫『輕安居大喜里』，感覺很親切，這裏更像是長輩的第二個家。」許多阿公、阿嬤在這裏，也成為像家人一般的至交。

九十二歲、罹患慢性腎臟病多年的劉奶奶，在輕安居住了兩年後，決定不再洗腎；為了圓滿母親返家的心願，子女將媽媽接回家後，輪流向公司請假照顧。在生命進入倒數時，劉奶奶特地

請孩子帶她回輕安居，「因為她覺得這裏就是她的家，她想回來和這邊的兄弟姊妹道別！」

郭如娟回憶，那天大家在交誼廳一起喝下午茶，聊著同住時的快樂時光，氣氛和樂。約兩天後，奶奶在家裏安詳離去。縱然不捨，「但我們很開心，可以圓滿老人家的心願。」

「雖然我們衷心希望能達成讓長者在宅安老的理想，但少子化加上家庭結構的轉變，讓在宅照顧的負擔愈來愈沉重，長者住進機構接受照顧是必然需要的。」張舜欽醫師認為，當老化無法避免，「還未步入老年的我們，能做的就是想辦法增加自己的健康餘命，減少往生前的臥床時間。」

輕安居並非提供善終的場所，而是一個讓家屬在照顧長者之餘，有機會喘息、長者有機會維持生活能力，能夠健康地「在宅終老」的中繼站。

老伴等我回家

從大林慈濟醫院急診、加護病房到輕安居，再進步到能下床走動、自行如廁，模範住民黃勸阿姨，如願回到她最愛的家人身旁一起生活。

改

良式的三合院內矗立著一棟三層高的樓房，氣派新穎，格外引人注目。靜謐的午後，廂型車緩緩駛入，頭髮灰白的劉老師一邊招呼，一邊喊著老伴。不久，一位笑容和善、面色紅潤的阿嬤，在外籍看護的攙扶下從屋內走來。

「阿嬤，我們又來打擾了！今天氣色看起來不錯喔！最近睡得還好嗎？」親切問候的同時，大林慈濟醫院輕安居社工師莊宛螢不忘提醒，見到愛漂亮的黃勸「阿嬤」，要喊她「阿姨」。

「一來，我們去那邊坐，茶已

經泡好了！」劉老師熱情地引領大家。鐵皮屋簷下擺著一張茶几、一張麻將桌、還有兩張餐桌。只要有人來訪，好客的劉老師總是精神抖擻地盛情款待；很難想像幾個月前，他還為了老伴操煩不已，一度消瘦了十公斤！

讓親情沒有距離

去年端午節前夕，七十二歲的黃勸阿姨看電視時突然陷入昏迷，緊急送往大林慈院，急診醫師插管急救，並收治住院治療。在加護病房住了兩個多月，

醫師一度希望能幫助阿姨恢復到可拔管，但礙於她仍無法自主呼吸，最後決定氣切。家屬考量老人家有氣切管，需要連接呼吸器和製氧機，還要定時抽痰，擔心出院後，家裏一時沒有照顧人力及管路照護設備，因此申請讓她住進輕安居，作為外籍看護到任前的中繼銜接。

大林慈院輕安居護理長郭如娟說，家屬在入住前已告知，等黃勸阿姨復原得差不多就會接回家住。護理團隊依照和家屬共同擬定的照護計畫，協助她進行復能運動。除了透過拼圖強化專注

力和認知力，也加強下肢復健，慢慢訓練阿姨下床走動、自行如廁，「阿姨很想回家，所以很認真也很努力。」想起黃勸阿姨入住時的超高配合度，郭如娟忍不住舉起右手比了「讚」。

社工師莊宛螢補充，黃勸阿姨去年九月由慈院轉介入住，三個月後退住。基於防疫規定，家人無法來探視；據阿姨的三個兒子轉述，媽媽住院期間，爸爸常想念得落淚，吃不下也睡不好，

黃勸阿姨按著氣切管的發聲閥，與輕安居護理師視訊通話；短暫住過三個月，她念念不忘工作人員的悉心照顧。



起床就嚷著要去醫院陪老婆。

疫情警戒二級期間，訪客進入住宿式長照機構，必須出具三天內自費節檢的陰性證明，劉老師每週都向護理站索取檢驗單，還買了一支手機給阿姨，方便隨時聯繫。郭如娟笑說，當時常在電梯口看到劉老師和黃勸阿姨隔著玻璃門，拿著手機互望彼此，有時候劉老師看著阿姨邊講邊哭，感覺得出夫妻感情很好！

為了讓劉老師放心，郭如娟和莊宛螢在通訊軟體上成立群組，邀請家屬和照護團隊加入，不僅記錄黃勸阿姨每天的生活，也拍下復健的照片和影音上傳群組；醫師巡診時，照服員會開啟視訊通話，讓家屬清楚知道阿姨現在的狀況。

睡前的兩人時光

信仰媽祖的黃勸阿姨還記得，入住期間每當她失眠，只要「黃

小姐」輪值晚班，每晚十點一定準時來病床旁陪伴，並拜託媽祖關照、保佑黃勸阿姨身體趕快好起來。

老人家慌亂的心有了精神寄託，終於能安穩入睡。離開輕安居至今快半年了，每次回想起這段她和輕安居七樓病房護理師黃勸恩兩人的「睡前時光」，都會感動地熱淚盈眶。

郭如娟強調，黃勸阿姨剛入住時還插著鼻胃管，但因為意識清楚，所以團隊刻意訓練她從口進食，在確認咀嚼和吞嚥功能無礙後，才請醫師替她拆除鼻胃管。後來評估阿姨功能恢復不錯，便開始跟家屬討論後續返家事宜。

莊宛螢補充，輕安居評估返家的條件，除了住民本身健康狀況，也會向家屬確認支持系統是否到位，確保長者回家後有足夠的照顧資源。以黃勸阿姨來說，家裏已有外籍看護可以接替照顧，團隊於是通知家屬進行出院準備。

劉老師提到，太太是家裏的

核心人物，生病以前包含三個兒子和媳婦、七名孫子，一家十五口的晚餐都是她在張羅，三代同堂，感情十分融洽，「她突然病倒了，我們都不知道該怎麼辦，還好有你們幫忙，我們才能度過難關，真的很感謝你們！」回首黃勸阿姨不在家的那段日子，劉老師再苦，也都熬過來了！

「我很思念你們！回家以後常常會想到裏面的護士小姐，我兒子聽了說，不然你再回去住好了？」按住氣切管上的發聲閥，黃勸阿姨開心分享返家後的生括，還舉起另一手指著脖子說：「現在就等這個管子拔掉！上週回診，醫師說等天氣穩定一點，再看能不能摘除，把氣切口縫合。」

久別重逢的喜悅，伴隨著歡笑聲迴盪在三合院內。午後的豔陽照亮門庭，一掃連日的潮溼和陰沉，彷彿訴說著雨過總會天晴。

長照服務這樣申請



整理・張郁梵

問：政府提供的長照資源有哪些？

答：服務項目分為針對受照顧者的「照顧及專業服務」、「輔具租賃購買及居家無障礙環境改善」、「交通接送協助就醫及復健」，對象為六十五歲以上獨居或衰弱長者、領有身心障礙證明或手冊的失能者、五十歲以上失智者。此外，也有為照顧者提供的「喘息服務」。

「照顧及專業服務」方面，民眾可依需求申請受過專業訓練的照顧服務員，到家中協助失能者基本身體清潔、陪同外出及就醫，也可協助進行專業復能照護，或是將受照顧者送至日間照顧中心等長照服務提供單位；照顧者也可透過不同類別的「喘息服務」獲得休息。

若非失能者，也可使用包含社區照顧關懷據點、巷弄長照站等預防或延緩失能的照護服務。

問：如何申請長照資源？

答：可撥打1966長照專線、親自治詢住家附近的照顧管理中心，或至醫院長照出院準備

服務處提出申請，照顧管理專員會到府評估，與家屬共同擬定專屬的照顧計畫，並協助連結合適的長照資源。

問：長照2.0服務是免費的嗎？

答：依失能等級不同，政府提供不同額度補助；個案管理師會依照個案的失能程度釐清「長照需要等級」，並提供政府對應的給付額度；同時按照「低收入戶」、「中低收入戶」、「一般戶」等身分別，也有不同的部分負擔比例。

問：有聘請外籍看護的家庭，也可以申請長照補助嗎？

答：只要符合失能等級，依舊可申請專業服務、交通接送、輔具服務、住宅無障礙環境改善服務及到宅沐浴車服務等。若外籍看護休假返國，或是新舊外籍看護銜接的空窗期滿一個月以上，家屬可申請喘息服務。

被人想念感覺真好

阿姨返家時，泛著淚光、緊握著我的手好久好久；

還有家屬寫卡片感謝我們，讓他們能兼顧家庭與工作；

其實我們所求就是把長者照顧好，如此而已。

兩年前，我慢跑完準備過馬路回家時，被一輛逆向的機車撞飛。急診醫師判斷顱內出血很嚴重，建議趕快開刀；但考量有一定程度的手術風險，我決定暫時不開刀，先觀察再說。

有好長一陣子，我都很怨恨肇事者，但一位熟識多年的醫療志工勸我：「與其執著在眼前的不幸，不如放下、坦然面對。」仔細想想或許真的是老天幫忙，車禍後腦出血，但我還可以回到護理師的工作崗位、如常生活，於是和先生討論後，我

們決定不再追究了。

輕安居剛啟業時，照服員人力有限，所以除了每日例行的護理工作，護理師還須協助照服員替長者翻身、拍背，偶爾也要幫忙住民換尿布、如廁或洗澡，每天都很忙碌，工作八個小時有超過七個小時都在不同的病房內來回穿梭。

來輕安居服務滿一年時，就遇上了緊急狀況。不到十分鐘前，我剛把一位阿公從輪椅扶到床上，才一眨眼他就陷入昏迷，沒有了呼吸、心跳！我趕緊打電

話求救、使勁地為阿公CPR，直到急救小組抵達的那一刻，內心累積已久的情緒瞬間傾洩而出，我放聲大哭。

隨後我打電話給郭如娟護理長，驚魂未定地交代整件事的經過。她堅定而溫柔地安撫我：「你已經做得很好了！」

現在想起，幸好當時我有再到阿公的房間看他，才來得及救回他。每當分身乏術時，看著如娟阿長總是一肩扛起所有重擔，以身作則，讓一起共事的夥伴們很感動：「阿長可以，為什麼我

們不行？」

另一個讓我堅持下來的力量，是這群可愛的長輩，尤其是當住民叫出我們的名字時，真的是很大的成就感！

我照顧黃勸阿姨時，她七十二歲，因呼吸道塌陷導致呼吸困難，在慈院進行氣切等緊急處置後，被送來輕安居銜接照顧。起初她很沒安全感，相較於住院時家人請了看護一對一照顧，她覺得在輕安居沒人理她，經過了一段時間的陪伴與默契培養後，阿姨才逐漸適應。

有次我連續休假三天後上班，她一看到我就說：「很想你！」她還問其他人我去哪裏了？我當下好開心也好感動，感覺所有的辛苦都值得了。

阿姨返家時，大家在電梯口歡送，她緊緊握著我的手好久好久，泛紅的眼眶閃著淚光，她真的把我當成自己的女兒了！後來聽社工師說，阿姨回家後也時常掛念著我，我何德何能可以讓一個非親非故的長輩如此掛念！

長者獨自住在機構裏，最信任的就是工作人員；我也很感恩自己是名護理師，可以運用所學專業幫助人。曾有家屬寫卡片感謝我們，把他的媽媽照顧得很好，讓他們夫妻倆可以兼顧家庭和工作，其實我們所求的也只是這樣而已。

可以在那場車禍中安然無恙，或許是因為我還有未完成的使命，至少現在的我還健康，可以為阿公、阿嬤們服務！

◎



樊曉卉協助長者做復健運動；能被住民記得並準確地叫出名字，是她工作中最大的鼓勵。

大馬疫情反覆 父愛穩如山

「我寧願自己肚子餓，絕不去餓到我的八個孩子；我就算經濟不好，也不願耽誤他們的教育。」——西華古瑪

你看，這裏有三包白米，我都選最便宜的，不用再擔心孩子肚子餓了！」四十四歲的西華古瑪（Sivakumar A/L Raman）一邊對志工說，一邊用力地拍打著白米，臉上盡是笑容。原本捉襟見肘的生活，有了稍微喘息的空間。

二〇二二年三月一日，在雪蘭莪州巴生慈濟志工甫抵達西華古瑪的屋外，發現他的孩子們穿著美麗衣裳，開心地迎接客人。西華古瑪與太太虔誠地拈香膜拜後，他就迫不及待跟志工分享，在獲得二月份慈濟現金補助後，他馬上買了三包白米回家。

西華古瑪說：「我這個月拿

到補助金馬幣九百五十令吉，趕緊打電話問 Mr. Lee（志工李勇甫），才知道補助金裏面包含了三個孩子的開學費用，真的很感謝慈濟。從銀行領錢後，我先買米和乾糧、孩子的校服與文具，剩下的存著以備不時之需。」

看著新書包、新校服及各科的練習簿整齊排在長桌上，孩子們的喜悅之情不言而喻。志工逗孩子說，為何笑得這麼開心？西華的二女兒靦腆回答：「因為我已經很久沒有穿新校服去上學了……」

志工看著小姊弟翻閱新書，也歡喜在心裏，因為一份補助造就了孩子們期待上課的情景，也暫時安住了西華的心。

疫情難平，生活不容易

西華古瑪來自大家庭，有十個兄弟姊妹，從小沒有受教育的機會，就是打工幫補家計，砍樹、照顧牛隻、清掃溝渠的工作他都做過。二十四歲，他在李水吉花園（Lee Chooi Kiat Garden）從事搭建帳棚的工作，至今二十多年來都領日薪過生活。未料，一場突如其來的新冠肺炎疫情，擾亂他原本安寧的生活。

經學校提報，去年十二月，志工初次到訪西華的住處。那是一間由貨櫃搭建而成的木板屋，斑駁脫落的油漆訴說過往二十餘年歲月的痕跡，破舊的木板仍努



力地撐起這個家。步入客廳，只見兩張大小不一的餐桌上，有著家裏唯一的奢侈品——一臺老舊的電視機；客廳一角的鐵架上擱著簡陋的木板，作為神臺，每天早上，西華和太太都會虔誠祈禱。神臺上的竹筒撲滿，是西華的次子八年前獲得慈濟新芽補助金時所領取的。

面對志工訪視，西華從腰包掏出十二月的工作紀錄簿，「一個月工作不到十天，五百元都不到啊！」疫情前的薪資還有兩千令吉（約新臺幣一萬三千元），如今銳減，但有八個孩子等著他撫養，鬱結心情可想而知。「二〇二〇年，老闆的生意最慘澹，我有幾個月是零薪水的。幸好這裏是老闆提供的宿舍，無需租金

自家木板鐵皮屋儘管簡陋，卻是西華古瑪（右一）與太太（左一）為孩子打造出的溫馨家園。



及水電費。」

「我常常跟孩子說多讀一點書，有了知識，至少可以去超市打工，有穩定的收入，不要像我這樣辛苦，日曬雨淋的。如果他們肯讀，我做牛做馬都願意……」窮困人家的心聲，在這個繁華城市的背後，顯得如此微弱。

為了一家十口的生計，西華古瑪很努力謀生，如果得知隔天沒有搭建帳棚的案子，他就到處打聽哪裏需要散工，獲取日薪馬幣三十至五十令吉（約新臺幣兩百至三百五十元）不等的薪酬。就算沒有獲得兄弟姊妹的支援，他毫無怨言，因為疫情下的每個人都不容易，他將現今面對的這一切視為上天給他的考驗；他坦言寧願自己餓肚子，也絕不餓到妻兒。

當搭帳棚的正職工作不穩定時，西華古瑪積極地尋找兼職賺取額外收入，確保妻兒溫飽。

「有米大家一起吃，米不夠，

我餓肚子沒關係，但不能餓到老婆孩子。有工作了，早餐買印度煎餅給孩子們吃，手頭再鬆一點的時候，我會去華人大排檔買炒麵、炒米粉、炒飯給孩子當晚餐，那是他們最期待的了，雖然這種快樂只能一個月甚至兩個月才出現一次，但無妨，最重要是我履行了孩子吃『大餐』的承諾。」西華古瑪微笑說道。

生活或許清苦，但西華古瑪慶幸孩子們都健康。十八歲的長子目前是一名跟車員，和父親一樣過著領日薪的生活。他對長子語重心長地說：「我不奢求什麼，只希望你們都能交到對的朋友，而不是酒肉朋友……你走對路，前途就光明的；如果走歪路，前途就沒了，不是嗎？」

四處打工，換妻兒溫飽

西華用以代步的摩托車，經

不起十年來的奔波已經故障，得花好幾百令吉修理，對他來說又是一筆額外開銷。因此，他積極地找兼職賺外快，以修好他唯一的交通工具。

適逢志工高泉藝需要工人協助安裝鐵架，雖然這不是西華古

瑪的專業，但經過講解後，他隨即投入。「不要緊，我就當成是多學一門手藝。我搭的帳棚有時比這個鐵架還高，所以應該沒問題。」西華古瑪一心跟著老闆和工人的步伐工作，只想著今天有收入了。

西華古瑪無時無刻不牽掛著妻兒的溫飽，朋友們知道他收入不穩定，只要有工作機會，就會喊他一起開工。「坐在家裏不工作，誰來給我錢呢？孩子們還小，萬一生病了怎麼辦？家裏東西壞了，也需要錢來修理……」

「守望相助」慈善紓困計畫 解一時之危

二〇二〇年三月馬來西亞新冠肺炎疫情爆發，行動管制令影響層面廣泛。為了幫助經濟受創的家庭，慈濟雪隆分會於七月啟動「Kita 1 Keluarga 守望相助」紓困計畫。

馬來西亞是多種族國家，「Kita 1 Keluarga」源自馬來文，意即「我們是一家人」。慈濟於九到十一月援助雪隆及布城地區兩千一百七十八戶家庭，提供短期現金補助。隨後因應疫情變化又推出多項專案，包括網課設備補助、食物包發放等。

二〇二一年下半年，有五十八萬戶中等收入家庭跌入低收入群體。慈濟再次啟動「Kita 1 Keluarga 2.0 守望相助」慈善紓困，志工走訪申請者的家，也主動拜訪超過二百六十所校園，由師長協助找出需要援助的家庭。今年二月完成發放，兩千零一十二戶受惠。

（資料提供／馬來西亞慈濟雙月刊）

負責訪視西華古瑪的志工小組長李勇甫，為人夫也為人父，感觸滿滿。「西華一家人住的屋子，如果出現在八十年代，並不出奇；但在二十一世紀的今天來看，是不可思議的。」

看到他們一家十口人的簡單晚餐，李勇甫的心理衝擊更不在話下。清炒青菜、咖哩醬汁及咖哩雞肉分別裝在鐵碗，西華古瑪的太太一一將菜餚放進盤裏，再由大女兒分給已經坐在地上等待的弟妹們。家中沒有多餘的家具，孩子們從小習慣席地而坐，津津有味地享受這一餐。

「我也是一個父親，覺得

解惑

解惑十書——證嚴法師答客問

「人生所遇到的境界，實如過眼雲煙，我們走入雲霧中，霧散復清；霧過之後，其實每一朵花、每一棵樹都很漂亮；只要自己不受阻礙，還有什麼能阻礙我們呢？」
「學佛要不斷精進，時間、因緣不能停也不能等：要上求佛道、下化眾生。」
透過證嚴上人與各界人士的問答，期待眾生在人生、學佛的道路上不再迷惘、徬徨。上人除了教示大家以正確、正信的態度面對人生的困境、修行的魔障外，也提醒，唯有走入人群、利益眾生，藉事練心，才能轉凡夫心為清淨心。



靜思僧團 輯錄
■ 解惑——
證嚴法師答客問 (三)
【人生智慧與修養篇】
定價：400元



■ 解惑——
證嚴法師答客問 (四)
【學佛篇】
定價：420元



靜思書軒



靜思網路書軒



HYREAD電子書



養四個孩子不簡單，更何況西華古瑪要養八個孩子。但在跟他互動時，發現他就算辛苦，還是會給孩子溫飽，重視教育，我很欽佩他。」
三月十八日，志工在第二次家訪時，送上裱框完成的全家福照片，大人小孩皆露出開心的笑容，尤其是最小的兒子更是目不轉睛地盯著照片，喜形於色。這幕讓決定將照片洗出來送給西華當禮物的志工許詠玲很是感動，因為一個微不足道的舉動，圓了西華的心願。
父愛重如山，志工深受西華的精神所感動，在他無助時伸出援手，釋出關懷與愛，讓西華古瑪與家人感受到慈濟志工真摯的情誼。

穿上父親用慈濟補助開學費用所購買的新校服，孩子們雀躍不已，期待著新學期的到來。

中國大陸福建泉州

雲開「疫」散春暖了

沒有絲毫猶豫，我報名承擔核酸採樣點維持秩序的工作；疫情就在身邊，防疫不是一個人或一群人的責任，每個人都可以盡一分力，我也為「我們」感到自豪。



撰文、攝影・陳小婷（泉州慈濟志工）

媽 媽你要去哪裏？」凌晨三點半，清脆的鬧鈴聲把身邊的女兒吵醒，睡眼惺忪地望向正在穿衣的我。

「媽媽你是不是又要去當志願者？」大女兒知道我最近天不亮就出門，懂事的抱了抱我。「我也要跟你去。」小女兒拉著我的衣角不讓走。

怕吵醒家人，安頓好女兒之後，我藉著手機的光亮，輕輕走出家門。三月十三日以來，泉州新冠肺炎疫情不斷迎來確診新

高，為積極應對當前嚴峻的形勢，各區展開核酸檢測工作。南安市石井鎮郭前村展開十輪全員檢測，身為慈濟志工的我們，也從三月十八日開始，前往採樣一線協助維持秩序，共計七輪。

三月二十四日，已是第五輪核酸檢測，我照舊三點半起床，四點出門。不知何時，外頭已下起淅淅瀝瀝的小雨，迎面而來的風帶著絲絲寒意，我拉緊衣領，加快步伐朝前走。

村裏的多個路口已被封，守路的志願者，沒有過多詢問，就放我通行。負責交通的志工吳曉東已在車上等候，一路上陸續有其他志工上車。

四點半之前，我們準時來到核酸採樣現場——郭前小學。一

三月二十日清晨五點，南安市石井鎮郭前村核酸檢測採樣點開始作業，民眾排隊等候檢測。

全市檢測，支援到位

從三月十三日到四月上旬，泉州確診超過兩千例。全員核酸檢測採樣，一輪緊接著一輪，第一線防疫人員工作吃重。慈濟志工後援補位，除了致贈防護面罩、毛毯、多功能福慧床，也在多個採樣點維持秩序、安撫情緒（上圖攝影／莊曉雲）。石獅市德輝廣場，志工王欣治拉著音箱、拿著麥克風，勸導民眾排隊要保持距離（中圖攝影／邱尚益）。

三月二十九日，志工受邀到豐澤區東塗社區後阪新村，逐戶發放家用快篩試劑（下圖攝影／李培民）。



條條紅繩沿著操場跑道，隔成一道道動線，大大的帳棚內，幾張書桌便是資訊輸入櫃檯和檢體採樣臺。昔日的操場，搖身變成了抗疫戰場。

我想看清楚她們的臉

「注意保持一米距離。」民眾早已冒雨前來排隊，很快我們就投入到工作中。身穿防護服的我，已慢慢習慣「全副武裝」的滋味，也學會了要隨時消毒，做好防護。而第一次穿上防護服的滋味，卻並不好受。

三月十七日，看到志工布達，需要到核酸採樣一線協助的資訊時，我毫不猶豫報名。心想，疫情就在身邊，這不是一個人或一群人的責任。此刻，每個人都應盡一分力，更何況我們是慈濟志工，更應該走在最前線。

三月十八日，天氣格外的好，但早起的氣溫還是有點涼，

站在操場上，吹著迎面而來的風，我竊喜自己多穿了件外套。可是當防護服、防護面罩、防護帽、口罩、手套，一件件往身上套時，我卻意識到那件外套是個累贅。

隨著太陽升起，氣溫也不斷上升，我只覺得頭被防護面罩、防護帽勒得難受，有種想要扯掉的衝動。望眼卻見，等候採樣的隊伍如長龍一般，沿著操場直排到校門外，喇叭裏不時傳來：「請戴好口罩，保持一米距離。」

「快十二點了，人還這麼多，幾點才結束啊！」此時的我已是又渴又餓，也開始劇烈頭痛起來，只覺得防護帽的橡皮筋，就像孫悟空的緊箍咒，讓人頭疼欲裂。

採樣工作依然有序的進行著，不遠處的醫務人員，不斷重複著消毒雙手、撕開棉籤等動作。看著他們六、七個小時下來，滴水未進，也不曾休息，不禁有些心疼。

現場，一位婦人懷抱不滿周歲的寶寶走了過來，這時坐在採樣臺的醫務人員，緩緩起身蹲在婦人旁邊，親切的語調、柔和的動作，使我不禁想要上前看清她的臉。只可惜，映在我眼前的只有一雙烏黑的眼睛，和一身白衣。

我被他們感動，想到有這麼一群醫務人員，不顧自己的安危，走到最前線，守護著我們的健康，忽然全身像是注入了一股力量，頭疼也好了一些。下午一點多採樣工作結束，二點多吃午餐，回到家我已全身疲累，但內心卻是十分歡喜。

這幾天，我和吳雪卿都在為長者及行動不便者開道的綠色通道線上，協助維持秩序。七十二歲高齡的她，每次都和大家一樣早起久站，卻從沒聽她喊過累。我有些好奇，這麼大年紀是什麼動力，讓她每次都可以出來付出。

「我以為您今天不會來了，累不累啊！」我向吳雪卿身邊挪

了挪，想探探她的心聲。「不會，疫情就發生在我們身邊，我這麼大年紀還能出來幫忙，感覺很開心。」在聊天中，我才得知吳雪卿一家幾乎全在抗疫一線。家人表示抗疫讓年輕人去做，請她在家好好休息。吳雪卿卻認為防疫不分年齡，是人人應盡的責任。

志工鄭春波的身影也在我的腦海閃過，每次向公司請假兩個

小時，清晨四點多到現場，十點之前趕回去上班。還有吳曉東，無論颳風下雨，都會接志工來回。疫情之下，一群普通人為愛逆行，我為自己是其中的一員而感到自豪。

當天因為封村，流動人口較少，採樣工作到午前十一點多就結束了。脫下防護服，從頭到腳噴上消毒液；回到家中，先生貼心地上前問我累不累。我感到一

股暖流在湧動，回報給他一個大大的微笑。

「媽媽回來了！」女兒雀躍地向我跑來。「什麼時候可以不用上網課？學校裏有體育課、美術課還有音樂課，我想回學校上課。」大女兒仰頭問我。

「快了快了。」我指著門口綻放的香水蘭說：「春天到了，花兒都開了，相信很快就可以春暖『疫』散了。」

撰文・許玉純、陳小婷（泉州慈濟志工）

爐火不停 從早餐到夜宵

第一線防疫人員及醫務工作者幾乎是二十四小時輪班，

志工決定陪著他們一起——從早餐到夜宵，親手現做，趁熱送到，

泉州小吃麵線糊、芋頭丸子花生湯加油條、銀耳羹、關東煮……

吃得下，有體力，暖到心！

凌晨

晨三點，廚房亮起了燈光，如一盞微弱的螢光，劃破了

窗外的靜謐。李育明在廚間忙碌

著，縷縷青煙不斷從蒸鍋向上升

騰，四周散發著一股暖暖的煙火

氣。「菜包熱一下，可以吃得香

又暖胃。」幾個小時前，全家人

才合力做好了菜包、甜包和饅頭

兩百個，準備送去南安市石井鎮

郭前村核酸檢測採樣點。

核酸採樣必須在中午之前全部完成，所以五點開始，四點半就要到現場準備；當李育明得知志工及一線工作人員因早起來不及用早點，心生不忍，幾乎是通宵達旦為大家準備早餐。

菜包餡料有七種食材，香菇、金針菇、胡蘿蔔、高麗菜、素丸子、素三杯雞、生薑。為了讓蒸出來的菜包既營養又美味，李育明不僅精心地把餡料切成絲狀，還動用大灶燒柴火翻炒，「升火是麻煩了點，但是炒起來的口感會更好吃。」

緊接著炒花生米，「炒熟後，去皮，再搗碎，然後均勻地拌上白糖，就是甜包餡料了。」她補充道：「為了不讓醫務人員

李育明（左）和兒媳婦黃秋娜（右）包菜包，作為採樣點工作人員的早餐。（攝影／陳小婷）





(攝影／莊曉雲)

吃膩菜包，需要變換不同口味，

搭配著甜包和饅頭。」在女兒與兒媳婦的幫助下，花了一個下午和一個晚上完成，「我認為這是本分事，我能做到的會盡力去做，甘願付出不覺得累。」

李育明整夜未睡，清晨重新加熱菜包的同時，燒水壺也不甘示弱，開水沸騰翻滾著，她考慮到天氣降溫，貼心煮了薑茶，還加入黃耆、紅棗和枸杞，具有滋補氣血等功效，希望用餐的人有滿滿的能量工作。緊接著她又打了一壺香濃的花生漿，裏面還有燕麥片和黑芝麻。

快四點了，她在電動車後座放上保溫箱，一桶熱飲放在腳踏板上，一束燈光劃破黑暗，照亮她朝著郭前小學前行的路。

郭前小學陳校長笑著說：「大家都在稱讚這幾天的菜包『好呷』。」陳校長邊吃早餐邊與志工分享道。另外三位年輕的防疫一線人員也異口同聲地說：

「包子好吃！」

吃得歡喜，大家歡喜

六十三歲的李育明，從四十三歲到五十九歲這些年以來，因腫瘤共手術過五次。她表示一點也不影響她當志工，看到愛心早餐「被吃光」，滿心歡喜，「防疫是每個人的責任。我是以歡喜心付出，能夠照顧好他們的胃，就值了。」她補充說：「只要防疫工作者不嫌棄，有需求的話，我會繼續為他們提供早點的話，我常想起上人叮嚀的：對的事情，用心去做就對了。」

李育明感恩家人支持她做好事，物資緊缺，先生奔走採購，「我先生把店家僅剩的二十幾斤麵粉全買回來了。」兒媳黃秋娜一下班回來，就幫忙包菜包，「大家愛吃這些菜包，媽媽做得也歡喜，就是有意義的事。」郭前小學偌大的操場，此刻



(攝影／施眾人)



(相片提供／晉江市醫院
晉南分院護理師)

媽媽的愛，暖心暖胃

第一線防疫人員一忙起來就無暇進食，還有超過兩位醫務人員，從福建各地來到泉州協助。考量他們需要補充體力，志工因應不同場合需求，從早餐到宵夜費心準備，還包括受歡迎的多款湯品。從三月十五日統計到四月十四日，已送出熱食、甜點超過二萬份。

變身為採樣點，志工相互協助做好防護措施，便開始一天的工作。李育明分享：「身為慈濟人，得到村幹部的信任邀請，一定要努力做好協助工作。」

志工洪麗珊說，任務結束後感覺很累，但看到大家這麼精進，也是一股推動的力量。她邀約自己的妹妹同來付出，洪小珊一連參加五次；經營理髮店的她分享：「平時比較忙，沒時間參與活動。疫情之下，店鋪暫停營業，就要趕緊把握機會付出。凌晨三點睡得正香，起床的動力是想盡一分力，希望疫情早日結束，祈願山河無恙，人間皆安。」

郭前村村幹部鄭彬彬說：「每一輪的核酸檢測通知下來，書記總會想到慈濟，希望志工參與服務，讓採樣工作井然有序，可以提前完成。」

雨會停，天會晴，期待「疫」散雲開、陽光普照的那一天早日到來。

總

賽門的愛妻宣言

賽門臨終前，告訴慈濟志工，他完全把太太艾瑪捐給慈濟了，支持她專心做好事。感動又感傷的志工們，決定在五天内重建坍塌的房子，讓賽門回家，落葉歸根。

位 於非洲南部內陸的史瓦帝尼，每年十月至翌年三月是雨季，連續數月豪雨狀態對當地人而言，早已司空見慣。

住在曼齊尼市（Mazini）鄉間的艾瑪（Emma Dlanini），不受雨季影響，每週六或日，仍舊提供熱食照顧社區孤兒。這樣的慈濟供食站在史瓦帝尼境內已有八十四處，自二〇一二年南非德本國際志工團隊跨國帶動開始，分布史國各地的供食站，關懷了三千五百多個社區孤兒與貧困家庭。六十五歲的艾瑪是本土見習志工，承擔社區供食站已有多年。

今年的雨季特別長、雨水特別強。元月十三日曼齊尼又降下

大雨，當晚艾瑪全家都在客廳看電視，艾瑪的先生賽門（Sinon Dlanini）說：「好累，我要先回房間休息。」

「轟隆！」一陣震耳欲聾的聲音，嚇壞所有人，艾瑪與家人趕緊衝進房間，「牆壁不見了，也看不到賽門了！」

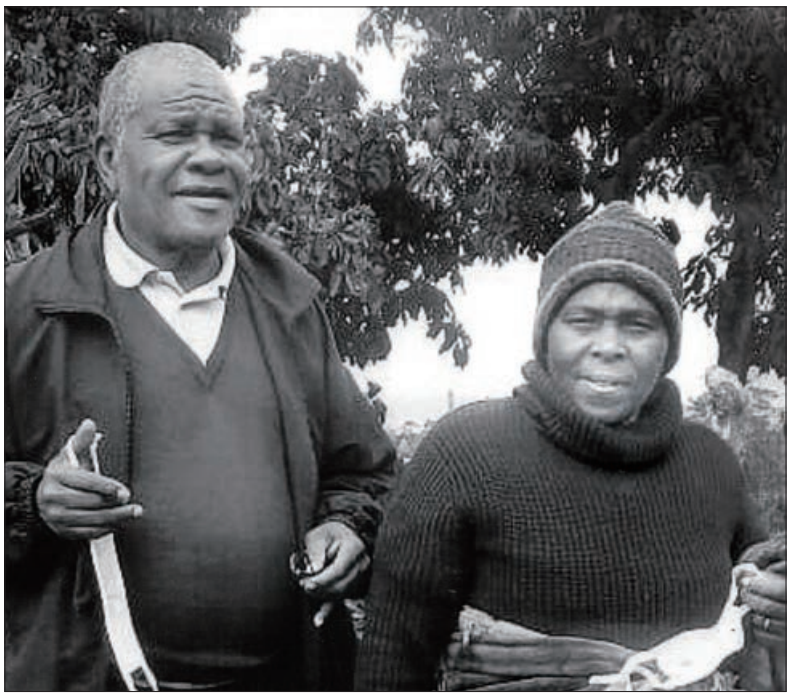
連日下雨，導致房屋部分牆壁、屋頂倒塌，壓在床上。家人趕緊搬開土石、泥磚，費了九牛二虎之力，才救出奄奄一息的賽門，緊急送醫。賽門生命跡象微弱，艾瑪雖然沒有受傷，但因有慢性疾病，又受到驚嚇，也需要住院觀察，家人手足無措，恍如一場惡夢。

全家照顧社區的孩子們

史瓦帝尼慈濟志工得知消息，元月十五日趕往醫院，探望賽門和艾瑪夫妻。躺在病床上的賽門骨折重傷，戴著呼吸器、吊著點滴，十分虛弱。

看見志工前來關懷，他很感動，用盡全身力氣想與志工說話，「我一直很支持我太太做慈濟，我跟她說，以後你都不要再去跑其他團體活動了，專心做慈濟就好。我已經把我太太完全捐給慈濟了……」

看著虛弱的賽門，無視自己的傷勢，心心念念皆是慈濟，志工感動、不捨，籌湊六百鍰（約



賽門（上圖左）雖然經濟不寬裕，但多年來維持妻子艾瑪（上圖右）供食照顧社區孤兒。今年一月賽門往生後，艾瑪守喪期間，即恢復供食站（下圖）。





合新臺幣一千零八十元）急難關懷金交給艾瑪，表達全體法親的祝福。

元月十六日，志工到艾瑪家關懷，了解房子倒塌情況。才知道艾瑪與兒子、女兒還有六個孫子、孫女同住，其中一個孫子智能不足。

艾瑪從來沒有跟大家提起過，家裏有一個發展遲緩兒。她照顧自家孩子，還要承擔供食站去照顧別人的孩子，志工除了感動更是敬佩。看到房子的毀損狀況，大家討論「我們能夠幫忙什麼」時，家屬告訴志工，賽門上午已經在醫院往生了。

原來，一進門看到家屬正在搬東西、清理物品，是因為準備接下來要辦喪禮……此時，大家都忍不住哭了。

有牆、有屋頂、有愛的家

「要讓賽門的棺木，回到

歲本土志工明悌阿嬤。

「明悌阿嬤快來，我們太需要您了，拜託您來陪伴艾瑪師姊吧！」

當所有人為了重建忙進忙出時，明悌阿嬤待在屋內與艾瑪話家常，讓她不孤單、不悲傷，感受溫暖。

中午休息時間，所有志工都擠在艾瑪身邊，大家一起說說笑笑。慈濟家庭和樂的氛圍，溫暖

『有牆、有屋頂的家』。」志工們下定決心一定要趕在隔週舉辦賽門喪禮之前，把房子重建好，讓賽門能夠回到完整的家。

落葉歸根是史瓦帝尼喪禮傳統，人往生後，先停放於殯儀館，直到喪禮前一天才接回家，邀請親友同來追思。安葬墓地則選在住家附近，而舉辦喪禮之日，習慣訂於往生後的第一個週六。

史瓦帝尼經濟發展緩慢，失業率高，民眾普遍貧窮。本土志工雖然經濟能力有限，大家款慷慨解囊一百鍰、二百鍰、五百鍰不等，但是距離重建一間房子，約需八百五十塊空心磚、六十包水泥、兩車砂石、屋頂、門窗等等，差距甚遠。

新冠肺炎疫情爆發以來，南非德本跨國團隊已經兩年多無法前來史瓦帝尼，兩國志工依靠網路聯繫。得知此事，陪伴跨國關懷會務多年的德本志工袁亞棋主動表示，不足之處由慈濟協

艾瑪一家人。

工程期間，除了志工自行排班投入重建工作，三位懂營建的男眾社區志工與艾瑪的兒子，從早到晚趕工；還有一位營建志工曾經於去年協助住屋坍塌的恩馥比阿嬤重建，這次也來幫忙搬磚挖土。工程順利進行，短短五天時間，有窗、有屋頂、牆面穩固的新屋重建起來了！

元月二十二日，如願為賽門移棺「回家」；次日，志工們將合資購買的毛毯，覆蓋於棺木上，在幾位男眾志工幫忙下，將賽門安葬於自家旁，告別式圓滿完成。

史瓦帝尼習俗，婦女在另一半去世後，一個月不得踏出家门，守喪一年期間不能遠行。但是因為家族與子女都能理解，賽

志工齊心重建的住屋以空心磚、水泥為建材，比當地泥土屋牢固。

助。

但史瓦帝尼本土志工堅定表示：「你不要擔心，我們會想辦法。慈濟在史瓦帝尼已經十年了，我們要證明，我們能夠獨立起來、能一起承擔。」

果真，志工非常有效率，聯繫史瓦帝尼國家急難部和總領事阿瑟羅福，分享艾瑪的故事後，他們非常感動，並且信賴慈濟志工的真誠付出，公家部門決定捐助空心磚、水泥、屋頂等主要建材。元月十七日建材送至艾瑪家，隔日即在住家旁空地動工。本土志工幹部彼此號召、社區志工主動幫忙，大家有錢的出錢，沒有錢的人就出力，拿起鐵杵，從挖地基開始建屋。

一盤熱食多年守護孤貧

「我沒有錢，又沒力氣搬，我可不可以去艾瑪師姊家？我能去嗎？」電話那頭是高齡七十四

門遺願就是「把太太捐出去」，所以破例讓艾瑪守喪半年即可，只是服喪期間，艾瑪出門必須以黑布蓋住頭、臉。

然而，元月二十九日，艾瑪在社區的供食站就恢復了，令大家震驚與意外。艾瑪的女兒幫忙煮飯，繼續提供熱食照顧社區的孩子。

大家都很感動，面對這麼多的困境與考驗，艾瑪能如此快速，只用二週時間調適自己，讓生活重歸正軌。

喪禮後，志工接續完成外牆粉刷，二月四日相約幫艾瑪的新家入厝，一早就去打掃得乾乾淨淨，掛上新窗簾、剪綵，還將鑰匙用緞帶綁在門口，正式地交給艾瑪。

儀式很簡單，情卻濃到化不開，有了滿滿的法親愛與慈濟情，所有悲傷與陰霾都過去了，只有滿滿的感動，支持著艾瑪守護先生的遺願：繼續做慈濟。



分享一千場重生的故事

撰文・黃淑真（高雄慈濟志工）

重病突如其來，姊妹間配對不成功，只能苦等非親屬間造血幹細胞捐贈……這樣的苦，一家人銘心刻骨，決心為白血病患發聲請命。

「捐贈造血幹細胞給我的是一位法師，當他知道配對成功，每天做早課、晚課時，會把這個功德回向給我。我何德何能可以接受他這樣的大愛，真的到現在還是非常感謝他。」二〇一〇年接受移植、二〇一七年與捐贈者相見歡的洪郁萱，每每提及救命恩人，總是感動淚流。

二〇〇九年夏天，洪郁萱研究所剛畢業，二十四歲花樣年華，正準備迎接當音樂老師的新生活，一場病讓她差點失去了生命。

這個病起初有些徵兆，但洪郁萱沒警覺，她時常牙齦出血、疲勞、感冒，但不以為意。「你的雙腳怎麼那麼多瘀青，有撞到嗎？」心細的媽媽看到她身上大大小小、無來由的瘀青，察覺不

洪郁萱於二〇一八年受證為慈濟委員，期許自己承擔骨髓關懷小組志工的使命。（相片提供／花蓮本會）

自己的妹妹，只能把希望寄託在非親屬間的造血幹細胞捐贈。

「郁萱是最不舒服的人，都抱持著一定會好起來的心態，家人也不能放棄！往正面看，會有好消息。」兩個姊妹相互打氣著。

相愛的一家人

全家在慌張中，慢慢調整心情面對療程，也每天虔誠誦誦《藥師經》回向給她。愛女心切，爸爸洪連忠每天稀釋消毒水擦拭病房，連冷氣口也不放過；飲食前，將餐具先用熱水燙過。一家人滿滿的愛，她看在眼裏，感動在心裏，儘管不舒服也總是堅強面對，不讓父母難過擔心。

在與慈濟造血幹細胞中心資料庫初步配對時，並沒有相符的志願捐贈者。原先，洪郁萱認為這場病可能就是讓自己休息一、兩個月，但沒料到會這麼久，一

對勁，要她去醫院檢查；直到門診快結束時，抽血檢查報告出來了，「疑似急性白血病」的診斷，讓一旁的姊妹臉色慘白。

洪郁萱上網查詢，了解白血病的存活率好像沒有很理想，但陽光樂觀的她堅信：「我應該是那一個會活下來的人。」醫囑立刻住院，爸爸、媽媽感到錯愕，但先回家整理所需衣物，留下她獨自在病房裏。這是她生平第一次住院，對未來的治療漸漸生起莫名的恐懼。

拿衣物來的卻是姊姊，洪郁萱感受到媽媽的難以承受，「我一定要堅強，一定要樂觀，不能再讓媽媽擔心。」她這樣告訴自己。

化療開始後她持續高燒，醫師換藥也不見起色。後來考慮做造血幹細胞移植，「想說我們家三姊妹，應該蠻有機會可以配對得到；但結果出來了之後，就是沒有辦法成功！覺得很失望。」姊姊洪曉娟悵然，竟然沒辦法救

直等不到配對成功，身體變得很虛弱，最後連拿湯匙的手都是顫抖的，總是睡醒醒……

高雄慈濟骨髓關懷小組志工楊明薰、施明珠常來關心打氣，尤其給予洪郁萱的雙親很大的安慰。心疼年輕的孩子日漸衰弱，楊明薰帶來暖心的陪伴，也漸次引導她要即時說愛，練習四道課題「道歉、道愛、道謝、道別」，學習向摯愛的雙親，把內心想說的話說出來，讓生命不留遺憾。洪郁萱也慢慢理解到：「如果沒有做移植，可能沒有辦法活在這個世界上了！」

「我怎麼這麼不孝，爸爸媽媽栽培我到這麼大，我還來不及回饋，就要跟他們說再見了……」她躺在病床上眼淚直流，卻轉過頭，不想讓父母看見。

等到有緣菩薩

「師父，有個孩子一直配對



洪郁萱（右一）和父親洪連忠（左一）二〇一八年向民眾宣導造血幹細胞捐贈。
（攝影／戚銘芳）

不到造血幹細胞，您可不可以來祝福她一下？」花蓮靜思精舍常住師父來到高雄主持社區歲末祝福，楊明薰把握這個機會請託。

精舍師父來到病房，為洪郁萱打氣：「沒關係，我們一定可以等到跟你很有緣的菩薩。」在眾多的祝福和家人的呵護下，終於幸運地等到配對成功，二〇一〇年三月三日完成移植。

重生後的洪郁萱，對生命充滿著憧憬，在小學當音樂老師，也帶領木笛團；學聲樂的她，課餘參加「紅木展合唱團」，是擁有天籟美聲的女高音。她跟著雙親投入慈濟，常在親子成長班陪伴孩童學習。每當慈濟舉辦造血幹細胞捐贈驗血活動，施明珠總會邀約洪郁萱以「受贈者」的身分見證分享。

了解慈濟愈多，她看到志工年紀漸長，也發願要挑起責任，特別是在推動造血幹細胞捐贈這

項志業。二〇一八年底，她培訓受證為慈濟委員，看到瘦弱的上人為自己別上委員證，她發願要分享一千場自己的生命故事，讓更多人知道捐贈造血幹細胞能「救人一命，無損己身」，並且踴躍加入建檔。

每當驗血活動宣導時，她的真實經歷，格外讓會眾有感受；而她的雙親洪連忠、曾美英也一路支持著，一心為白血病患發聲請命，因為他們一家人都深知這樣的苦。

二〇二〇年七月二十四日對洪郁萱來說，是個特別的日子，這是她第一次陪伴捐贈者到醫院捐出造血幹細胞，當血液分離機運轉時，她突然紅了眼眶，「就是這一滴、這一袋『造血幹細胞』，讓一個人的生命得以光亮，我覺得很感動。」

經歷過生命倒數到重拾健康，洪郁萱知道重獲新生的自己是有使命的！

流著眼淚當志工

撰文・寧蓉（花蓮慈濟志工）

生 病期間，洪郁萱不斷給自己加油打氣，「身體啊，我們要趕快好起來，要用健康的身體去服務更多的人。」而她的雙親在照顧她的同時，也沒落下志工事務。

曾美英、洪連忠常年精進在社區服務，做環保、做點心跟人結好緣，也負責環保站的水電維修，什麼工作都搶著承擔。洪郁萱發病那年，南部發生莫拉克風災，慈濟投入急難救助和高雄杉林區永久屋重建，「師兄就說孩子交給我照顧，他跟著志工們去杉林搬石頭。」曾美英看到師兄焦躁不安的心，選擇支持。

女兒的病時好時壞，也不能與她分擔病痛，又想到災區的居民，很不捨，很傷心，洪連忠難過表示：「簡直是天人交戰！」

得到太太的支持，洪連忠跟女兒講：「把

你的病痛交給醫師，爸爸到災區去幫忙，讓居民們趕快有個乾淨的地方可以住。」

在災區付出的當下，洪連忠自己也分不清，臉上滴下來的是淚水還是汗水，只是一念虔誠地在心裏發願，所做的一切如有功德，全部回向給女兒，希望她趕快好起來。

那段期間，洪連忠騎機車到杉林當志工時，總是邊騎邊掉淚；工作前的祈禱也是飆淚的時刻，只有認真投入工作才會暫時忘掉孩子的病痛。

洪連忠感恩上人的大愛無私，成立造血幹細胞資料庫，也萬分感恩捐贈的法師，如果沒有這分大愛，他們這一家不知道會變成什麼樣子；所以他發願「帶著全家做慈濟，做到不能做」，來回報人間。



想了解更多造血幹細胞捐贈流程，想成為志願捐贈者
歡迎連結慈濟骨髓幹細胞中心
加入造血幹細胞配對資料庫，成為血癌病患的希望

消弭心戰

烏俄爭端造成難民潮，賑災工作跟時間賽跑，如何培養「定力」與「耐性」？

合作夥伴告訴我，慈善是很單純的，做就對了，但不要給自己壓力。

我深有所感，修行，何嘗不是如此？

二 月下旬，從新聞報導看到俄羅斯及烏克蘭爭端擴大，我

聯絡以往認識的一位線上英文老師，他是烏克蘭人，得知他從首都基輔暫時搬到較安全的郊區，與家人都平安，我也放心許多。

從視訊連線的畫面中，看到他少了平常的笑容，訴說著二月局勢開始緊張時，母親詢問是否要離開首都，他還笑著跟她說：「不用擔心，現在是什麼時代，不會發生戰爭的。」沒想到，這場戰爭真的發生了，也改變了大家的生活。

我平日在慈濟基金會宗教處負責海外會務工作，平均每天

都會接收到各國災難訊息；當大批烏克蘭人民逃難到鄰國波蘭，主管們帶領團隊啟動賑災工作模式。同仁們從不同管道聯繫在波蘭的有心人，尋找援助管道。發放行動也一步步踏出去，慢慢成形，終於三月五日在波茲南舉行了慈濟在波蘭的首場發放。

每當海外會務啟動「賑災模式」，就表示不分日夜，團隊全程、全心投入連線、討論、彙整資料、報告等工作；由於臺灣與歐洲有時差，從下午到凌晨都可能是我們連線會議的時間，我同時要兼顧例行會務工作，加上在慈濟大學人文社會學院課業，再

多的時間都不夠用。

當被時間追著跑，如何培養「定力」與「耐性」？想起宋代文學家歐陽修所寫的「賣油翁」，故事中賣油老翁舉杓倒油，透過銅錢孔進葫蘆的技能，說明了「熟能生巧」的道理。想一想，在人群中修行的菩薩道上，我們每一天都在練習什麼？練習轉念的速度？還是將不好的習慣，隨著「練習」，變成不好的習氣？如果無法照顧好心念，其實災難就在我們的心裏。唯有照顧好自己的心，才會有更大助人的力量。

波蘭斯塞新（Szczecin）是



四月初，志工前往波蘭當地紅十字會捐贈睡袋，陳樹微（左二）等志工與紅十字會人員討論，了解難民現況。（攝影／張淑兒）

慈濟援助難民的地區之一，當地志工瑪格麗特女士，在英國接觸慈濟後，非常認同大愛無國界的精神；今年二月底，她決定放下在英國的工作，回到家鄉波蘭，一心想要幫助離鄉背井的烏克蘭人。

一個多月來，瑪格麗特在英國慈濟志工視訊連線陪伴下，獨自在斯塞新作業——代表慈濟與當地市府溝通、尋找供應商、採購物資、招募志工、勘查收容所等等。過程中雖然遇到考驗，但身為天主教徒的她分享，慈善是很單純的，不應該比較、計較，也不需要猶豫，「要多付出、經常反思，應該做的事就要去做，但不要給自己壓力。」

瑪格麗特在英國有建築事業，做事非常謹慎，也常分享要步步踏實，堅固的大樓也是從扎穩地基開始，不能馬虎；與市政府等單位溝通、採購等程序，都希望能夠按部就班。

修行何嘗不是如此？必須打好基礎，急不來。我也提醒自

己，面對每天的工作、課業與家業，不要忘記「靜思」，觀察自己的心，學習圓滿人事物的方法。上人開示，我們要修禪定的功夫，靜而定，要讓心清淨、平靜與安定，才能開啟智慧，發揮清淨無染的愛，讓這分愛擴及天地眾生。

這幾天再與烏克蘭英文老師線上互動，看到他瘦了很多，眉間深鎖。談到家鄉的現況及如何面對這一場無常，他分享有些人平常心以對，而自己會害怕死亡，因為還有很多想做的事情；但現在也無法想太多，只希望早日回家，過平安的生活。

靜思語說：順境有無常觀，逆境有因緣觀。善用人身，創造價值，如何把握健康平安的此刻，為人間付出，將佛法真正落實在生活中，是我們必修的課題。

慈

回家

最早回的是「父母的家」，可以給自己身心庇護的屋宇；
然後是回「心靈歸屬的所在」，如花蓮靜思精舍。
還有一切的人事造就後，清楚明白的內在的「家」，
只能感受，難以言說。

撰文・盧蕙馨（慈濟大學宗教與人文研究所兼任教授）

有一天，接到一則陌生的訊息，邀我加入「六甲——那青澀的甜美歲月」群組，邀請者說是小學同學，我卻怎麼也想不起來，群組中的名字我只記得一二。

好遙遠的同窗歲月啊！都超過半世紀了！畢業後各奔東西，少數人留在家鄉，有些人分赴南北念初中，升學壓力教大家把朝夕相處的友情都拋諸腦後。

我努力追索名字浮現的印象，都像水墨畫般不真切。有人翻攝傳來畢業合照，只見一群鄉下小女孩排排站，不知是緊張還是不快樂，只有一位同學以及前排的老師面露微笑。

有同學說起當年的教室趣事，儘管回應的只是斑駁的拼貼，也談出「記得當時年紀小」的溫存。儘管跳過大半輩子的空白，今日再見已都進入花甲之年，沒人說起有怎樣的功成名就，或曾經歷怎樣的滄桑，好似那些已無足掛齒。

母校明年的建校百年慶，牽起我們童稚的前緣。我有「卻顧所來徑，蒼蒼橫翠微」的慨嘆，也感到「走過繁華與喧囂，終回歸單純」的欣喜。

在雲嘉平原上成長的歲月，雖青澀徬徨，此刻回想，都充滿飲水思源感恩。感恩舊時同窗的召喚，故鄉如此清晰地映現，我有「回家」的安然與踏實。

「回家」的意象豐富，最早回的是「父母的家」，可以給自己身心庇護的屋宇；然後是回「心靈歸屬的所在」，如花蓮靜思精舍。還有一切的人事造就後，清楚明白的內在的「家」，只能感受，難以言說。

證嚴上人常叮嚀：莫忘初心！顯然，初心需要歷練後才得強韌，才得寬廣。

近日看到徹聖上師的一首詩，詩名「向前走」，意境頗堪玩味。詩末云：「您要不停的走，卸下包袱莫負重……走過世俗才安心，走過喧囂才寂靜。若是走累了，要記得回家歇息的路，那是回歸心中安靜的路。那裏有溫馨，有祥和，有自心的樓閣……那是自己的根舍，流浪者的家鄉，莫遺忘了，回家！」

走過世俗後的「初心」，應是單純清淨，沒有是非煩惱。嬰兒時期本具，爾後蒙塵。真需要找到「回家」的路，才不枉為人身啊！

經

證嚴上人

衲履足跡

3
1

《農曆正月·二十九》



拓寬「心眼」

【靜思小語】只關注自己，看到的就是滾滾紅塵；心靈開闊了，所見所聞無不都是真善美。

如同身在極樂淨土

精舍一天的作息，在清晨

四點以前就開始了，大眾隨著敲板聲起床梳洗，接著響起鐘聲、鼓聲，提醒大眾一天又開始了，要進殿做早課。上人在志工早會談到每天清晨，當大眾精進之時，自己也在寧靜的環境中用心感受大自然的變化。透過平板電腦連接架在外面的攝影機，可以看見此時天色還是暗的，即使太陽還沒有升起，環境也漸漸地亮起來了；很用心地注視著，想要看看是何時起了變化，實在看不

出來，只是覺得不斷地變亮了。

這個細微到讓人難以看出哪一分秒所起的變化就是「行蘊」。

「常常說起佛陀覺悟的那一刻，他坐在大樹下，在寧靜的天地間靜坐，眼觀鼻、鼻觀心，心靈非常寧靜，慢慢地睜開了眼睛，看見在黎明之前，夜空中的一顆明亮星星，心就在剎那之間完全敞開。」上人說，佛陀夜睹明星，是用「心眼」感觸宇宙天地，心境與外境融會貫通而覺悟成道。雖然大家仍然是凡夫，但是靜下心來，看見美好的自然景致，也能讓心胸開闊，感受到天地的

生機。

上人提到隨著太陽漸漸升起，照亮了精舍，看著陽光從門窗照到室內，每一個角落的光影變化都很漂亮。「看著看著，我時常覺得自己身在極樂淨土中。有時候在走廊，看著精舍的庭園，也會覺得每個小角落、一花一草、一顆水果，總是美啊！大地的生物實在是不可思議。我們周遭的環境，每一個分秒就有不同的景色，在不變中有變，變中而不變，說來實在很奇妙！」

「虛空法界中的一切都是瞬息萬變，觀普天之下的萬物

萬象，即使盡此一生都無法體

會天地生命的脈絡；其實只看人間，天下就有萬般人生，其中苦難人生偏多。」上人述及昨日看見一則新聞，是一個年幼的孩子坐在草地上，手抓起一把草往嘴裏塞。「這個孩子跟著大人逃難，媽媽帶著他離開出生地，逃到這片土地上，何處是他的家？也許是一頂破爛的塑膠帳棚。他抓著草在吃，眉頭是皺著的，應該是不好吃，為什麼吃得那麼認真？肚子餓、沒得吃。」

「他與你我同樣生活在這個時間，同一個地球上，只是國度不同；他們的國家因為內亂、外患，以致民不聊生。人心若是起了貪、瞋、癡，這『三毒』一啟動，就造成這麼多苦難人生，讓世間天災人禍不斷。這也就是佛陀所說的，人生無常苦空，生滅不住，總是在行蘊之中。」

上人說，眾生的生命都在

不斷變化中，而且有過去生、今生、來生這「三世」，雖然大家只知今生，但是在佛陀的提醒、教導之下，要懂得從今生的遭遇理解過去生的造作，今生要自我警惕，莫為自己的來生造作惡因緣。「在今生所看到的一切都是教育，讓我們了解過去造下什麼因，過去造作的緣也會牽引過去種下的因，今生因緣會合，就得到什麼樣的果報。」

上人說，每個人都有不同的因緣業力，故此此生有不同的家庭生活。有的生活無缺，而且全家和樂美滿，無憂無慮；更有福的人懂得選擇正確的人生方向，發揮生命價值，為社會人群而付出，言行如法不犯戒，天天心情輕安歡喜。假如是懵懵懂懂的人生，一時衝動與人起衝突，難以克服自己的無明衝動犯錯，也會很懊

惱。

上人教導，有幸學佛，就要學得心寬念純，對人要包容，而且樂於付出。這樣的人生不會與人起爭執，無冤無怨，天天都很開心，總是與人歡喜結好緣。這就是「心無罣礙，無罣礙故」，直到人生最後，還是安然自在，輕安灑脫，很優雅地結束今生、往赴來生；而來生的方向已定，也能心無散亂，篤志前行。

上人表示修行重在修心：「我們有因緣接觸佛法，佛法深奧，三大阿僧祇劫說不完，深到什麼程度？直到覺悟為止！假如都沒有覺悟，就如同種子還在虛無飄渺的空間，沒有落地，得不到土壤的養分、水分，曬不到陽光，不能發芽；時間再過久一點，生命力就消失了，被蟲蛀、被細菌腐蝕，種子也會完全消失。」

上人提到慈濟家庭裏的孩

子，自幼在善的環境裏成長，也培養行善助人的習慣，常常看見孩子由長輩陪伴前來捐出平時積存的零用錢，說是「要救人」；這一分要救人的善心，在幼小的心靈已經成熟了，只要長輩好好地教育，不讓他們這分愛心受損，這顆種子就能維持生命力，不被腐蝕，因緣會合而長成大樹。

上人說，不只是孩子，大人也需要好好照顧自己的善心，只要一念善心「生」起，就要讓它長「住」不滅。恆持初心善念的方法，就是時時警惕，時時反省：「我起了這一念，是善或是惡？」看了別人的言行態度，覺得不順眼，就要警覺：「我看別人不順眼，就是自己的心也在動了。」眾生平等，要善解、包容，否則只是看一個人不順眼，之前生起的善心就無法安住了。

上人舉自己為例說，有時

覺得一再勸說的事，對方聽不開心，久而久之也會默然、消極。這時也會自我警覺：不可以消沉！要提升生命力、要有活力，還要繼續發揮生命價值。

「生、老、病、死是人生的自然法則，面對生死要很淡然，但是要重視生命。所謂淡然，就是不要總是用激烈的情緒看待生死，愛恨中起煩惱；與所愛的人死別，就呼天搶地，過了很久仍然牽腸掛肚，大可不必這樣。生命來時，要用無私的愛去愛護他，成就其慧命，使之慧命增長，轉識成智。」

上人期許人人提升智慧，不是只關注自身，只看到近處，要拓寬「心眼」，把眼光放遠；心靈開闊了，眼睛所看到的一切都是美的，也可以從種種世間相體會宇宙人間的真諦。「道理無處不在，用心就體會得到；若不用心，所接觸的還是滾滾紅塵，像在污濁無

明的環境裏。人生有限，可以用多少時間認識天下人間的道理呢？最重要的是守護好這一念心，維持正確的人生方向，只要生命有多長，就在人間做多少事。」

生生世世的菩薩伴

桃園慈濟人返回精舍與上人座談，同時連線桃園靜思堂、中壢園區、八德靜思堂，共同聆聽法親分享以及上人開示。

「桃園有這幾處慈濟道場，都是你們的家，要善用道場在社區招生，招來的就是你們生生世世的菩薩伴，是你們所度的有緣人；來生來世再相見，自然也會跟上你們的腳步。」上人叮嚀，對於身邊的每一位慈濟法親、菩薩伴侶，要多加關懷照顧，對於新進者也多招呼，用菩薩的大愛長情相互陪伴。

「師父不曾教你們非要禮

佛、做法會不可，只是時常叮嚀我們要虔誠，虔誠則佛成，因為我們用至誠的心看每一位都是佛，由衷恭敬尊重，故而見到人就合掌作禮，口說祝福或感恩，這都是慈濟人的互動。」

上人說，與人相處要用開闊的心胸互動，如果總是嫌棄別人，別人也不會來親近，甚至有可能因此脫離這個團體，

那就造了一分損壞菩提苗的惡因緣。「只要有人發心，這分發心就如菩提苗，卻因為我們不小心踩到了，菩提苗被毀壞，我們就結了不好的緣，讓人認定此生被我們阻擋、阻礙，來生也會時時阻擋、障礙我們。」

「大家要珍惜好緣，並且提高警覺，不要結惡緣。聽到一些慈濟人說自己現在比較不

愛與人打招呼，也不愛聽人說話，這就要有所警覺，憂鬱的心要靠自己打開，時時刻刻都要呼籲自己打開心門，向人說好話，不要讓自己的心關閉，要開開心心，把握時間做好事。時間不會多留給我們，唯有實用實做，我們的生命才能隨著時間發揮價值。希望大家要珍惜師徒緣，守好這念心，不要讓時間空過。」

3
2
3

《農曆正月·三十至農曆二月初一》



提升知識為智慧

【靜思小語】會合每個人的心力與專業，個人智慧有增無減，對整體發展有益無損。

時間是無價之寶

三月二日，上人與醫療志

業張聖原策略長談資訊系統，表示大家雖然各有專精，但是有共同的大方向，若能相互了

解，以各自的專業會合起來，智慧有增無減，對整體發展有益無損。

「大家知識很高，但是各人走各人的路，各人鋪各人的職業平臺；為了慈濟，大家有志一同，每一位都很盡心力，可以將知識提升為智慧，合力將慈濟醫療平臺或是四大志業的資訊平臺整合得很好，讓個體運作順暢，整體也能通暢無礙，這是我們現在要努力達到的目標。」

上人說，「四大一體」不是形容詞，要真正做出實質，一定要很多人投入心力以成；一隻螢火蟲的光芒太微弱，但是一整群螢火蟲飛起，可以在黑夜中構成一片美景，吸引許多人的注意。利益大眾的事，要靠許多有志一同的人，群策群力共同達成。

「我平生沒有什麼大志向，只是覺得既然是有益社會人群的事情，就要投入心力去做到；憑一己之力無法達成，就要借力使力，會合每個人的

心力，成就無量功德。」上人表示時間是無價之寶，確立了方向就要趕緊邁開腳步，不能拖延，為未來開道、鋪路，讓後來的人也有明確的方向，走在此時鋪好的道路上，再接著往前開道、鋪路。

「鋪路要向前愈鋪愈長，但是我們要像在水田裏插秧一樣，是倒退著鋪的，鋪得愈長、退得愈遠，才能看著前面有沒有鋪好。意思就是說，我們一面開拓道路，也要不斷培養人才，這是我們這一代人的使命。慈濟有這個環境，讓有心要做事的人投入，不是為了個人的收益，而是讓每個人發揮才華，達成共同的目標。所以要讓大家知道慈濟的目標，讓他們多投入，沒有投入難以發心。」

上人說，要與人合心共事，必須心寬念純，心境要開闊到如同宇宙星空，才能借力的

使力，達成想要為天地眾生付出的心願。「我什麼都不懂，什麼都不會，只是體悟無常，存著一念善，盡形壽、獻身命，要為佛教、為眾生。憑著這一念心，心寬念純地與大家互動，隨著時間與因緣接引、培養人才。世界人口這麼多，與我們有志一同的人沒有多少，所以真的要珍惜這群與我們志向相同、有緣共聚在慈濟的人。」

三月三日，已是農曆二月初一，上人於早課後開示：「不久之前還在說過年，正月已經過去了，今年農曆已過了三十天。天天都是八萬六千四百秒，三十天有二百多萬秒，數字很難算，但是時間就這樣秒秒過去。我們要時時刻刻提高警覺，提醒自己要精進，不可以讓時間空過；把握當下的每一秒鐘，認真、踏實地做好該做的事。」

3
4
5

《農二月·初二至初三》



一念心的力量

【靜思小語】不要輕視看不見的一念心，不能輕視個人的力量微弱。

慈善教育，翻轉人生

三月四日，莫三比克蔡岱霖師姊報告新芽助學金、會務人才培育、農場安生人才培育等會務。提及莫三比克女性識字率低於百分之三十，且僅有百分之一的機會能上大學，傅迪諾師兄感恩上人為伊代風災災區援建二十三所學校，期望在莫國中部樹立完整完善的教育體系。上人說，慈濟志業在非洲已經二十多年，而慈濟與莫三比克有不可思議的好因緣，就是由迪諾師兄與岱霖師姊種下善因、牽起善緣。

「大愛不分種族，而且我有一個很明確的宗旨，就是要尊重生命。生命在人間，可以隨著時間成就一切，成就的是二條路，一條是惡的，一條是善的，所以人間善惡交集。惡的就如現在俄羅斯與烏克蘭的戰爭，讓多少人家破人亡，還在逃難中，這都是極少數人的起心動念而造成的。人不是天生下來就是有這樣的觀念，是隨著成長受到影響，或是教育薰陶。」

上人說，不要輕視看不見的一念心，不能輕視個人的力量微弱，即使是不起眼的小螞

蟻，只要有願力，也能攀越須彌山；慈濟與莫三比克有好因緣，各項慈善重建、教育助學事項，都需要有人就地承擔。而傅迪諾師兄本來就是莫三比克國民，而且有很好的出身背景，又與慈濟有這分緣，只要發心立願，有心、有願力，發自真誠投入，就能承擔重任，隨著時間成就利益莫國居民的好事。

上人鼓勵迪諾師兄勇敢面對挑戰，而且與非洲其他國家相較，莫三比克的社會相對和平，居民很單純，比較不會起爭端，至少莫三比克本土志工

回到精舍舉辦醫師合心共識營，四十六位新進醫師及即將晉升的主治醫師參與。

從錄影畫面看到花蓮慈院第一次動土典禮的影像，上人表示花蓮慈院用地取得過程一波三折，歷經千辛萬苦，就算已經舉行動土典禮，還會有變化。「第一次動土時，我們滿懷期待。雖然當天下著雨，慈濟人用粗糠、稻殼鋪路，遠遠看來如同黃金鋪地一般；從路邊要走到講臺，就是走著一條黃金鋪路的大道，很壯觀。」

上人說，為佛教，很期待廣傳佛法在人間；為眾生，要好好守護眾生的生命。天下眾生那麼多，如何守護？就要從看得到、聽得見的範圍做起。五、六十年前的花蓮缺乏資源，一般人都認為花蓮是偏遠地區而不願意來工作或生活；當年離家來到花蓮，看見居民缺醫缺藥之苦，以及諸多因



在莫三比克索法拉省慈濟援建學校喬輕馬拉小學，志工三月帶動學生在校園周邊植樹。

（相片提供／莫三比克聯絡處）

都很善良，即使本身生活貧困，卻樂於付出助人。這一、二十年來，接受慈濟幫助、常與慈濟人互動的孩子或青少年已經長大了，有的在師兄師姊安排下來到臺灣，就讀慈濟大學，也有幾位學成歸國，能夠分擔志業工作。所以不是要迪諾師兄孤軍奮戰，而是要把握因緣栽培人才，讓莫三比克有一粒粒飽滿的慈濟種子，每一粒種子都能從「一」生無量，就地開展庇蔭眾生的菩提林。

聽岱霖師姊說，在慈濟援建永久住宅以及學校的地區，約有三萬八千個孩子需要教育，上人說，慈濟已經在當地規畫援建四個大愛村、二十三所學校，只要把握好因緣，把相關建設做好，後續也能繼續進行助學、扶貧等慈善工作，讓世代貧苦的居民徹底「翻轉人生」。

緣，促使自己篤定要在此蓋醫院的心志。

「想不到動土以後，突然間通知我們，國福里這片土地是軍事用地，必須收回。這真是晴天霹靂，不知如何是好。後來我到內政部與林洋港先生述說此事，林先生說，這是觀世音菩薩給我的考驗。當時慈濟向大眾募集建院基金，有很多五十元、百元的小額捐款，我對林先生說，假如到最後無法蓋醫院，就要將善款一筆筆還給捐款人，他聽了就起身打電話給國防部長商量解決之道。」

「在建慈濟醫院之前，我一個人人在花蓮修行，也歷經很多坎坷困難，但是在困難中總有不可思議的因緣來成就。第一次動土之後，土地被收回，那時我覺得走投無路，卻是一個轉變的機緣，才能讓我們在靠近市區的土地建醫院與醫學

「所以說，迪諾若是勇敢承擔，你的一念心至少可以幫助這三萬多人，讓這些孩子得到受教育的機會，而且大愛村的建設，可以幫助多少家庭得到安居之所。我們不只要為他們蓋住家，還要安他們的心，就要靠教育安定他們的身心；在工程建設期間，就可以運用靜思語，傳達慈濟人文精神，提升教育人文，做好品格教育，多管齊下，同時進行。」

迪諾師兄及岱霖師姊長跪，迪諾師兄發願承擔莫國的志業使命與責任，為自己的家鄉與同胞奉獻。上人送螢火蟲的模型盒與種子給迪諾師兄，期許師兄讓非洲的螢火蟲之光從莫三比克閃閃發亮。

志為醫療，解除病痛

三月五日，花蓮慈濟醫院

院，現址比第一次動土的位置更好。現在有許多醫師是從慈濟大學畢業之後在慈院任職，從外地來到花蓮讀書、就業、生活，都是有緣；對於花蓮這片土地，也有一片真情。」

上人說，花蓮有好山好水好風光，大家有緣來到慈濟，就要安心住心，在這個優美的環境裏專心求學、就業；而且慈濟是以很真誠實在的心意為醫療而付出、為教育而付出、為人間而付出，大家可以安心在此發揮專長，共同實現志願。

上人教大家不要輕視個人的力量微小，慈濟就是從每人每天存五毛錢的微薄之力開始做起，做出了四大志業、八大法印；雖然過程很辛苦，但是人人的愛心會合起來，就能發揮利益人間的大力量。相對於高聳的須彌山，小小的螞蟻非常不起眼，但只要小螞蟻發心立志，持續不斷地往上爬，最

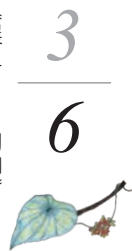
終能夠攀越須彌山。

「我在五、六十年前就有這分心，哪怕我的力量微弱如同小螞蟻，仍然立志要攀越須彌山。雖然今天看到須彌山的山頂還很高、很遠，我在須彌山下只往上爬了分寸而已，只要後面還有人緊接著繼續爬，不斷地接力，就能到達山頂。」

「從影片看到第一次動土

的那一片土地旁邊有一條路，這條路連接到精舍。在慈濟醫院啟用以後，有時沒有搭車，我會從精舍用走的走到醫院去，不覺得辛苦，而且感覺鄉間風光很美；對於這一生，我永遠都不會覺得累或辛苦，我認為我的人生步步踏實，日日精進。」

行儀，讓人一看就感覺到醫師有好品格。年輕人朝氣蓬勃，如同朝陽正要照耀大地，請大家把握時間、善用生命，用於對人間有幫助的好事，給予人間一分愛；從事醫療工作，為解除人間的病痛，不論選擇哪個科別，都要守好行醫救人的志願，而且中醫、西醫要彼此尊重，為有益人間的事共同努力。



《農二月·初四》

善良的「人氣」

【靜思小語】愛心循環不息，形成善良的「人氣」；人間祥和之氣，可以消弭狂亂的惡氣。

現在要為未來爭取生機

全球委員慈誠精進日，有

五十多個國家地區近三萬人連線參與，共同聆聽上人開示。上人期勉師兄師姊挑起人間菩

薩的責任，現在世界上有許多人在飢餓中，或是因為氣候不調、戰爭人禍而流離失所，等

待著有人發揮愛心去幫助。慈濟人聞聲救苦，不只因為悲憫眾生而付出，同時也為地球維護生機。因為慈濟人在人間散發愛心，這是一股祥和之氣，可以消弭狂亂的惡氣。

「戰爭造成許多人的苦，這群人與我們共同生活在此時，生活在地球上，只不過我們在這一方，他們在另一邊。不要以為距離遙遠、互不相干，人們造作的業力如同一股氣流，惡的行為假如不終止，惡的氣流會影響全球，人人自危，難以安定。所以人間真是苦！苦在人心險惡，苦在人心貪婪無度。」

上人感嘆，人的生活其實很簡單，一餐只要一、二碗飯就飽足了，菜根、果蔬足以讓身體健康。但人的貪欲如同無底洞，為了口欲殺害動物，人與人之間相爭，國與國之間也會為了占有領土、爭取資源而

發起戰爭。原本可以各自平安生活，相安無事，只是人心不平衡，一念偏差就造成了多少人間悲劇，生靈塗炭。

「所以人間需要宗教，不只是佛教，只要正知、正見、正念的宗教，可以引導人人有愛，這分愛是開闊的大愛，可以愛每一個人，還要愛天地眾生，與眾生共生息，天為蓋、地為載，人人都能安心生活。就像我們安坐在主堂的大空間，專心、用心聽道理，是最有福的。」

上人鼓勵海內外師兄師姊發心立願，就地力行菩薩道，成為人間菩薩；菩薩不是佛龕裏、圖畫上的菩薩，雕塑、繪畫再莊嚴，塑像、畫像菩薩也不會說話，話要由人來說，而且要說出教導人走正道的好話。所謂好話不是討好人的好聽話，而是發自內心，分享自己體會的道理，「就有道而正

人心」。「對於佛陀說的道理，我們要用心理解，認清佛陀指引的那一條道是正向的大道，就要把握時間，在人間開道、鋪路，引導人人安全地走上這一條菩薩大道。」

上人嘆道：「世間、人間的一切病相已經浮現，天下累積了眾生共業的沉重業力，山河大地被人類開發破壞，讓大地生機就像伐木一樣應聲而倒。人類這樣的作為，自己能享受多少？一切造作都是出自一念心，心念無形，但是所造作的是無量災禍，危害了大地、破壞了森林，為後代子孫惹來很大的災禍，為未來種下受災受難的危機。人們現在必須及時反省，趕快改善行為，為未來盡一分心力，還有一線生機；假如仍然無明迷茫，這一顆地球會提早毀滅。」

「人間要有更多有愛心、做善事的人出現，帶動人人說

好話、做好事，打造祥和的環境，讓人生不出惡念，跟著大多數人行善，自然能使人間的惡念消弭、善念增長。」

平安的人付出力量幫助苦難人，讓接受幫助的人也發心立願行善助人，如此循環不息，在人間帶動起愛的循環，就有一股善良的「人氣」。上人說，這股善的力量愈大，就愈能降伏惡氣，如同黎明日出，就能驅逐黑暗。此時科技發達，可以善用網路傳訊，啟發、帶動人人的善念，匯聚人人的愛心力量，做許多利益人間的好事，讓善與愛普被於世，消滅眾生的惡業力。

慈悲行動要用智慧落實

宗教處同仁報告烏克蘭難民援助等事項，上人指示，非常時期先與當地非政府組織合作，同時收集更多資訊，以評

估未來的援助方向。

「救人不分地域，只要有人需要幫助，我們都要快速做到；但是膽大還要心細，要很細心，因為這不是天災，而且戰爭還在持續中，此時是非常時，要很細心地評估援助的管道與方法，諸事要考量周全。」

「我們很不捨逃難人，餐風露宿，颶風下雨都要承受，日子很難熬。但是難民人數眾多，而且只要戰爭持續，難民人數就會不斷增加，我們準備再多物資，頂多能讓他們得到幾件毛毯、衣物和幾天的糧食；對我們來說，要將大批物資運到陌生的地方，要走什麼路線，有沒有人來接應，這些人承擔的力量有多大，物資通關、發放會不會有風險，許多細節都要考慮。」

上人說，即使波蘭或其他有烏克蘭難民湧入的國家有人

府組織已經開始進行援助，慈濟可以投入一分力量，也許後續就能依照這個脈絡，對難民提供幫助。

上人說，俄烏戰事甫起，烏克蘭民眾不斷往外逃，許多人惶惶然尚不知何處是落腳地點，人與事都還在變動中，必須等待塵埃落定，在保證雙方安全的前提下，做到最有效的慈善援助。「我們現在

可與其他機構合作，借力使力，合力為難民紓解當前的急難，未來可能還有很長的路要走。」

上人表示，天下有災難，匹夫有責；看著國際間的消息，每天都很擔心、很不忍心，但是慈悲行動要用智慧落實，力量才能分分都發揮得很扎實，而不是飄散在空氣中，這也是慈濟的責任。



居住在波蘭波茲南的張淑兒師姊與先生盧卡斯等人，於三月五日發放物資給二百五十戶烏克蘭難民。

（相片提供／張淑兒）

發心，願意承擔慈濟對難民的發放賑濟行動，但是難民多、志工少，志工的承擔很重，也需要有經驗才能應對許多突發狀況；難民居無定所，志工要做事前的勘查、造冊，在此非常時期相對困難。雖然大家看到難民很不忍心，有一股想要幫助他們的熱情，但還是提起智慧分析，找出最好的方法再去執行；若有人道組織、非政

3
7
8

《農二月·初五至初六》



自信、自重、自愛

【靜思小語】服裝儀容維持整齊，既是对人的尊重，也是对自己的尊重。

當心念專注於呼吸
自從新冠肺炎疫情籠罩全球，人人談「疫」色變，三月

七日志工早會，上人教眾持續戒慎虔誠，雖然為了防疫，與人之間要拉開距離，但是不能失去對人的信心；假如

對人沒有信心，彼此提防，人間就會變得冷漠，無形的心靈距離也會拉遠。此時更需要合和互協，提起愛心相互關懷，

如規中矩，走在正確的人生軌道上。

上人強調愛是智慧的表態，所以有智慧的人不冷漠。在日常生活中待人處事，很清淨，不脫軌，疼惜、守護著眾生，就是智慧的愛。

面對驚世災難，要起警世覺悟；有覺悟就要改變生活習慣，從心靈到生活行為都要齋戒、虔誠。上人呼籲人要盡量茹素，轉葷茹素只在一念心而已！這是考驗自己有沒有真誠的愛心，有沒有智慧的願力；有智慧的願力、有真誠的愛心，就能發揮清淨無染的智慧之愛，成就美好人生。

上人說，凡夫總是會被外境迷惑，而佛陀用覺悟的智慧觀天地萬物，能夠察覺到世間萬物都在持續不斷地變化之中。凡夫如何啟發智慧？就要把散亂的心收攝回來，先內觀

自己，就如每天起床後先靜坐數息，將心念專注於呼吸，這時的心很靜、很定，不必看時鐘就知道幾個呼吸以後時間過了好久；不過離開這個境界，和大家互動、說話，注意力分散了，要知道時間過了多久，就要看時鐘。

「眼睛看時鐘，是眼識起作用，還無法達到與天地相合的智慧，所以修行功夫還是不夠。但只要我們將欲念一分一分地消滅，將煩惱一分一分地淡化，自然心靜意定，就可以與天地宇宙合而為一，這就是修行。」上人說，人人都有與佛同等的智慧，但是從凡夫地要達到徹底清淨、覺悟圓滿的佛境界，還有很長的一段距離，需要從現在開始把心願好、注意足下，好好地走人間路，才能接上菩薩道，一步步踏實而穩定地接近成佛的目標。

自我盤點生命價值

三月八日，大林慈濟醫院賴寧生院長帶領團隊返回精舍，報告醫療個案並與上人座談；上人感恩大林慈院團隊合和互協，就地照顧、守護鄉親的身體健康。

「我只有很單純的一念心——守護生命；建醫院就是為了守護生命，因為人間最苦莫過於病痛，尤其衰老又生病，是苦上加苦。大林地區老年人口多，我們要用感恩心面對這群年長的鄉親，沒有老一輩的辛苦，就沒有現在繁榮的社會。」上人教大家抱著感恩心面對所有人，對於自己則要自我盤點，肯定自己的生命價值。生命的價值無法以金錢評估，真正的價值在於發揮生命為人間拔苦予樂，「苦既拔已，復為說法」，讓人人身心安穩，輕安自在而無後顧之

憂，這就是最好的醫療。

上人表示，在自己的心目中，醫師就如活佛，所以稱呼醫師為「大醫王」；救拔病苦的醫師廣受尊崇，醫師們也要自我尊重、自我信任，恆持最初選擇讀醫學系、從事醫療工作的心願與志向。「就如我選擇的志願方向是出家修行，而我修行是為了利益眾生，從最初發了那一念心到現在，我可以自信地說我做到了，四大志業步步踏實，就是因為我從來沒有脫離過那個念頭。」

上人說，培養人才也要給予正確方向，讓他們知道自己受栽培，不是為了成名、得利，只求名利的是庸才；所要栽培的好人才，要有承擔、能負責任，發心立願，對準方向往前精進。購入先進的科學儀器，不只能減輕醫師長時間投入手術的辛苦、減少進行手術

所需要的時間，最重要的是對病患真正有幫助，能減輕他們的痛、減少住院的時間，快速恢復正常生活。

「我常教大家要『感恩、尊重、愛』，這是與人互動、共事，時時都要有的態度。你們能夠合和互協，就表示你們彼此尊重，包括服裝儀容都能維持整齊，既是對人的尊重，也代表自己的人格，即使獨處時也是如此，就是對自己的尊重。」

「要有自信，也要自愛，還要提升自己的生命價值。為人間做事，只靠自己一個人做不到，要彼此合力，相互幫助、相互成就。就如你們為病患開刀，不能只靠主刀醫師，還要有麻醉醫師、護理師等等，而且只要醫師一個手勢，旁邊的人就知道該遞上什麼工具、如何補位等等，這是長久培養的默契，也是合和互協的

精神。」

上人強調成功的手術、優秀的醫療，所倚靠的從來不是儀器而是團隊，優秀的團隊懂得將儀器的功能發揮得淋漓盡致，讓病患得到最佳的醫療效果。所以說最重要的還是人心，人的心念正，就能利益人間；假如人心方向偏差、脫軌，就會造成很嚴重的後果，所以天天都叮嚀大家恆持正向。

要有正念就要有正信，不論信仰什麼宗教，都不能脫離正道。慈濟醫院是基於佛教精神創立的醫院，「為佛教」更不能脫離佛教的宗旨；「為眾生」，眾生苦難偏多，尤其大家在醫療工作中接觸許多病患，有的家貧再加上生病，妻離子散、家庭破碎，他們唯一的希望與依賴就是醫師，殷切期盼經由醫療能恢復身體健康，這就是醫療的價值。

3
9
~
10

《農曆二月·初七至初八》



培育人間希望

【靜思小語】愛與善的教育像雨露滋潤大地，點點滴滴傳播人文之美，為人間滋養生機。

從慈濟人身上找答案

三月九日，聆聽教育志業主管同仁們分享之後，上人開示，教育是付出無所求的大捨志業，雖然無所求，但是有希望，要為人間傳續希望；有云「十年樹木，百年樹人」，要栽培人才所投入的時間與心力非同一般，但是大家志在教育，必須維持這一分願力。

「只要有心、有願就有力，要對自己有信心，朝著既定的目標精進，就能隨著時間成就一切。人人本具有成佛的本性，

要回歸自性、修行成佛，必須行菩薩道，沒有第二條道路；走這一條道路，就要修『六度萬行』，六度就是學習菩薩道的六個大綱領，其中有無數方法，教育也是行菩薩道的方法之一。」

上人指出無論是幼教、小學、中學或大學，不論年齡長幼，都能受用佛法；即使是專業知識高深的博士、教授，假如認真探究佛法，愈是探討愈能知道佛法深奧，路途很遙遠，空間還很大，但是無論道多遠、理多深，探討佛法不會無聊、無趣，而且會研究愈深

入，心靈世界也會更豐富。

如此豐富的佛法，如何鋪在人間路上？上人教大家無須捨近求遠，從慈濟人的身上就能看到解答。慈濟人有志一同，隨時隨地都在實踐佛法、力行菩薩道；他們是以真誠的心為人間付出，也很用心接引、帶動人行菩薩道，靈活運用各種方法，帶得很活潑、很精彩。只要老師們能真切理解慈濟，深入了解法脈的脈絡，就知道慈濟有取之不盡的故事可以運用於教育。

上人指出教育不分年齡，

全球各地都有人期盼接受到慈濟教育，現在有「天空學院」，可以運用網路開通全人教育的管道，只要大家合心就做得得到。「要傳達宗教的精神，引導人人從凡夫變成菩薩，付出無所求，並且打從內心真誠感恩——學校感恩家長信任、學生受教，家長要感恩老師的教育；行善者也要感恩受助者給予做好事的機會，付出者與接受者彼此感恩。能將這樣的觀念傳達給大眾，讓人心淨化，社會豈有什麼大問題呢？我認為只要人間有愛，能夠感動人心的力量提升，人人說好話、做好事，要達到社會祥和就沒有困難。」

業單位的最新訊息。三月十日四大志策會，上人期勉大家把握難得的因緣，善用時間多分享、多交流，四大志業互動更緊密，也增進彼此的情誼，達到四大和合。

上人談到天下災難多、苦難人遍布各地，很需要人間菩薩及時伸援，但是慈濟人實在太少了，人少力就弱，所以慈善志業也很需要人才。期待招募到更多志同道合的人才，各志業體主管也要把握因緣，多對同仁們分享慈濟事，時時受到慈濟法水的滋潤，能夠正確了解慈濟，活化精神能量而真誠投入、勇於承擔。

教育是人間未來的希望，也是慈濟志業的希望。上人肯定各校師長用愛帶動孩子，每當國際間發生災難，也踴躍響應慈善捐款，捐出平日點點滴滴積存的撲滿。

上人說，帶動「竹筒歲月」

每一天發願我要救人

每週四的志策會，各地志業體主管齊聚精舍，報告、分享志業事務，並且了解不同志

日存點滴，所注重的是每天發一念「我要救人」的善心，久而久之養成行善助人的好習慣，可以在家庭中、同儕間帶動愛與善。也希望師長適時引導孩子看見真實存在同一時空的貧病、飢餓人間相，讓孩子的心靈有一分憐憫蒼生之念。

上人表示，愛與善的教育要像雨露時常滋潤大地，讓土地保持溼潤，滋養大地生機；人文志業也要發揮傳播媒體的社會教育力量，點點滴滴、長長久久地傳播人文之美，讓大眾從真實的人生故事感受人間真善美，受到啟發與帶動。

傳法也要善用方法，硬梆梆地講道理難以吸引人，用說故事的方法傳達道理，反而能讓人用心深思。上人指出慈濟世界有許多真實而動人的故事，說故事也如同在講歷史，可以表彰人品典範，教育大眾見賢思齊。

人文志業呈現人品典範故事，教育志業則從幼教到大學都要用心加強品格教育，教

育出人品典範。上人請大家在快速變化的社會風氣中堅守人倫道德，要從學校教育為孩子

打穩人倫禮儀基礎，讓他們無論身在何處都能守禮，為人間培育出有禮、懂理的仁德之才。



《農曆二月·初九至初十》

天下事，匹夫有責

【靜思小語】不輕視自己，不錯失因緣；對的事、好的事，不要等待，做就對了。

雖然簡單但很關鍵

三月十一日，聯合國專案團隊向上人報告第一季工作計畫，美國總會曾慈慧執行長、德國林美鳳師姊等人透過視訊連線與會。上人開示，世界和平與氣候變遷都是很大的議題，但是人間的大問題都是從很細小的點滴累積而成，要解決這些大問題，也要從細微處

做起。推動素食與這些大議題都有關聯，非推不可，也是非素不可。

「只是轉葷為素、少葷多素而已，這麼簡單的事，但是關係很大，因為茹素就代表愛與和平，愛護天下眾生，減少破壞大地、污染空氣，所以只要人人茹素，就會減輕世間的許多災難。說來很簡單，但是要做到不容易，關鍵在於能不

能下定決心克服口欲。」

談及俄羅斯與烏克蘭的戰爭，上人不捨無辜百姓成為逃難中的難民，無論是因為逃避戰禍，或是因為氣候變遷導致缺糧貧苦，到其他國家謀生，天災人禍都與人類行為有關。但是凡夫無明迷茫，這些道理需要有人述說，讓人人樂於接受，願意做出改變。

用說教的方式太過嚴肅，

讓人難以接受；上人教師兄師姊把握機會多分享慈濟是怎麼做的，並且合心、和氣、互愛、協力，人人負起責任，彼此感恩、尊重、愛，合和互協四合一，環環相扣。「天下還缺什麼才能和平、才能平安呢？若把合和互協這四項分散開來，這個也不用、那個也不重視，人與人之間就無法相合，人間也不能平安。和平與愛，才是人類的幸福。」

上人表示，每年的聯合國會議，慈濟都不缺席，而且慈濟的報告內容廣受矚目；不只要增加參與的成員，還要讓主辦方認為慈濟一定要來參加，這才是真正做到受重視、有分量。「凡事都有起步，我們要把握時間，步步踏實，更需要年輕一輩彼此多帶動，接引更多人共同承擔志業重任。因為未來的時代要靠現在的年輕人站起來、挺起胸，而且發願、

出力挑起天下的米籬，不分國籍、種族與宗教，人人彼此尊重、互愛。」

上人殷殷教導，年輕人有高學歷、有豐富的知識，但是表達上總是偏向理性，讓人感覺較為冷漠；年輕人不只要有禮貌、威儀，還要有屬於這個年歲的活潑與熱情，關愛天下眾生。「有熱情就要表態，還要用文字弘揚。所以我們要培養的人才，有人會說、有人會寫、有人會做，說、寫、做，缺一不可！向大眾的呼籲才會有力量，可以引起大家的共鳴。」

上人教大家把握參與聯合國會議的因緣，代表慈濟發聲，傳達宗教理念。要清楚表達「佛教慈濟」為社會人間的貢獻，有自信但不能自傲，用這分謙和自信的態度，呼籲人人發揮完整的愛，愛護眾生，茹素就是最虔誠的表達。

上人教海內外各地慈濟人

加強「人間菩薩招生」，多招募志同道合的夥伴，有群才會有力。個人的力量很微弱，如同一隻小小螢火蟲，只能發出不起眼的光芒；但也不能輕視螢火蟲的光，只要用心招募與引導，帶動出一整群螢火蟲，就可以讓黑夜亮麗起來！

淨化人心就是解方

三月十二日，與志工談及世界現況，指出要解決一切的問題，還是要從淨化人心做起，而且每一個人都有責任，要在力所能及的範圍，不斷地努力，「哪怕是小螞蟻，也能發願爬須彌山，不要輕視我們的力量。」

上人提及近日常有孩童由家長陪伴前來捐出撲滿，說是要把長久以來省下的零用錢捐出來「給師公救人」，或是「要捐疫苗」等等，每一支撲滿都

上人感恩主管同仁們也與慈濟人一樣，總是說「上人怎麼說，我們就怎麼做」；也有不少主管同仁表示因為師父，所以願意來到慈濟任職。大家

三月十三日，花蓮慈濟醫院林欣榮院長等人報告淨斯本草研究及應用中心研究進度。上人感恩醫療主管同仁尊重師父、尊重精舍，沒有師父就沒有靜思也沒有慈濟，有靜思法脈才有慈濟宗門，在人間推展四大志業。

尋找生命脈絡

上人教大家不只是低頭研究草木成分，也要抬頭看宇宙天體。前天看見姚仁祿師兄播放宇宙一百三十億年的影片，將一百三十億年濃縮為十分鐘，包括太陽系的生成，以及

以共同的精神理念投入淨斯本草研發，不為營利，而是為了保護大地眾生。上人說，大地上的花草樹木都有其內涵，有值得研究發現、對人體有益的成分。現在成立小組，設立組織架構，有專業的專家學者投入，有志一同為了利益大地人群而做。

上人教大家不只是低頭研

「我看了這段影像，覺得這不就是佛法的世界嗎？佛陀所說的世界，我要向大家解釋，解釋不盡，影像就是最好的工具。但是我們要先具有這個世界的常識，佛陀說一念之間可以遍覆三千大千世界，天地萬物都有生機；隨著人的心念不斷地生住異滅，世間萬物也在持續不斷的成住壞空循環之中。」

地球上生物的演化，看了覺得很震撼，深感天地萬物有很奧妙的道理，值得深入探討與感受。

造好因、結好緣

《農二月·十一至十二》

3
13
~
14



【靜思小語】平安的每一刻都值得感恩，不斷造好因、結好緣，用感恩心把握因緣付出。



花蓮本會主管同仁報告烏克蘭難民援助進度，規畫於波蘭發放購物卡。
(3月12日)

很重，所累積的一個個銅板，都包含著父母對孩子的用心教導，以及孩子想要救人的真誠愛心。

「大哉教育，這是此時的天下給予凡夫的考題，教我們要真正啟發愛心，不要只為自己。為自己，要看自己有多少福報；一旦天下有災，財產再多、土地再大，都會瞬間歸零。」

「小螞蟻的力量相對於人類，是極微小的力量，但是螞蟻可以靠著群體的力量扛起大餅；人類也要學習螞蟻的合群，用群體向善的力量轉變眾生共業的業力。」上人說，最近每天都看見世間的天災人禍，且新冠肺炎疫情遲遲無法平息，總是想著眾生共業，在劫難逃。到了濁世末法之時，眾生的心態愈來愈偏激，武器的殺傷力愈來愈強大，但同時人口的增加也是前所未有的，一旦人心控制不好而發生戰爭，

就是影響全球的大災難。

「所以淨化人心是最重要的，雖說要淨化複雜的人心是很困難，但是大家要負起責任

——天下事，匹夫有責。不管到底我們這麼做會不會有功效，不必問這些，對的事、好的事，做就對了，即使力弱如螞蟻，終究也付出一分心力；若要等到招募足夠的人，評估有成效才去做，可能永遠等不到付出的機會。有因緣，我們就要把握，堅持去做對的事情，不要等待。」

上人鼓勵師兄師姊要提起螢火蟲的力量，發揮螞蟻團結的精神，有因緣就要好好把握，合人人的力量為天地人間付出。人生無常短暫，要盡此生發揮生命的良能，這也是報父母恩、報天下眾生恩；用父母所生的生命與身體，做有益人間的事，這等於造了功德回報父母。

身行與心念會合

上人於早會談及最近許多國家都有氣候不調的自然災

虔誠之美

《農二月·十三》

3/15



【靜思小語】用禮節規矩表達真誠心意，以美善形象帶動人心虔誠。

情，大雪紛飛的寒凍中，窮困人更為難捱，所幸冬天即將過去，春天氣候回暖，讓窮人的生活好過一點，人人的心情開

朗一點，大地的生機不再被凍住。「其實這也在說我自己的心境，這一段時間，心如同被冬雪凍住，很擔心天下眾生的

人間無常，才懂得珍惜人生，珍惜身邊的人；謹慎於今天造作的因、接觸到的緣，待人處事都要自我提醒，要造好因、結好緣。」
三月十四日志工早會，上人談及當前世間現象：異常氣候、嚴重傳染病、戰爭禍患，都對人們生存造成威脅。看見戰爭的殘酷景象，要自我警惕，照顧好心念，不要與人起衝突；自己有愛心，還要啟發別

人，讓人間隨處都有菩薩，能夠如觀世音菩薩聞聲救苦。
「生命在呼吸間，我們還能呼吸，而且生活在平安的好環境，要用感恩心把握因緣付出；得知世界上哪裏有災難，我們可以作後盾，讓當地慈濟人安心地救苦救難。」上人說，有心就有福，有願就有力，帶動人人發大心、啟發愛心，虔誠的心聲共振，上達諸佛菩薩聽，祈祝天下平安無災。

「每一天、每一個時刻要提醒自己，注意起心動念與行為。譬如遠遠看到有人來了，我們心裏要準備與他打個招呼，臉上展現笑容表達友好，走近了就問個好，這就給予一分好印象，也就是造了好因，進而結好緣；之後別人看到我們需要幫忙，就會主動伸手協助。人與人之間互愛、互助，就會有幸福的感受，很祥和、很平安。」



靜思精舍種作的薑黃持續採收中，常住師父說明採收情形。
(3月13日)

上人談到自己若有機會走到中庭，會認真看庭園中盆栽枝幹、葉片的脈絡，真的感覺到「氣」的運行；尤其晨間很安靜，心也很靜，會聽到好像有聲音，「氣脈」運行也有極微音。每一種鳥類也有不同的鳴叫聲，同一隻鳥有不同的叫聲，也是牠們相互之間傳訊與表達，所以說來眾生的世界很奧妙，連微細到肉眼看不見的細菌、病毒也各有生命的脈絡。
「草木皆有靈性，唱歌給它聽，它也會因為感受到優美的韻律而快樂成長，生命會很活躍；同理，大家也要用很快樂的心情做研究，研究什麼都會很順利。剛才聽你們說，你們是用歡喜的心情，以堅定的信念投入研發工作，這是對的，除此之外還要發願，幫助自己專注朝著志向身體力行，要信、願、行。」

上人說，大家有緣共聚在慈濟，雖然有不同的專業領域，但是因為有相同的目標，共同探討天地宇宙，尋找生命的脈絡，其中有很奧妙、很有趣的道理，需要大家從科學研究的結果表達這些道理，讓一般大眾都能接受與體會。
「四大志業結合起來，不同志業各自發揮長才，彼此輔助，合力為人類、為苦難人、為貧窮的地方付出。我們要有這分願力，運用天地萬物蘊含的寶藏利益人間，這是生機，而不是商機。」
珍惜身邊的人
「平安的任何一刻都值得我們感恩，因為人生無常，一切人、事、物都難保如常，包括自己的呼吸也很難保證在下一秒是否還會繼續。所以佛陀教導我們要有無常觀，要理解

生機也被寒冬凍住。總是說希望、希望，但是一直達不到希望；一直在努力了，好像也看不到成果，難免心寒、心冷，熱忱消退了。但願春天能讓人的心暖和起來，希望在前，大家要戒慎虔誠。」

「清晨聽到鐘聲響起，鼓聲在鼓舞著我們精進。聽到聲音，如臨現場，知道人人已經很有秩序地進入主堂，有規律、有威儀地在佛前站穩，從每個角度看過去都很整齊、很莊嚴。美、善的形象，是打從內心、發自真誠；真誠之美出於一念善心，我們虔誠來到這個真善美的道場，就是要修行。」

上人教導，「修行」是表達彼此同一心念，朝同一個方向努力。大家在中午祈禱的時候，所唱的韻律很美，因為是出於虔誠；虔誠之美，用韻律表達出來，用形態也可以帶動

人。人人身姿端正，前後左右相互對齊，都是用自己的身行做典範，人與人之間相互教導——教，就是身教，只要自己站穩、站對位置，旁人也會照著站穩、站對各自的位置。

待開始念誦經文，人人心靜，每一個字都銘刻入心，很自然地就會隨著韻律而禮佛、問訊，人人自律，動作整齊，一舉手、一投足，都顯示著虔誠的心念，身與心念會合，真誠、善美，這就是最莊嚴的修行道場。「修行不只是進道場拜誦，而是修心養性。修心要修到什麼程度？『止於至善』，身心都要不斷修正，日常生活待人接物都要注意行儀、合乎禮節。」

上人說，全球慈濟人在各地救助苦難人，克服種種困難去付出，而且隊伍井然有序。有時賑災物資運送途經多國、多地，才能集中到災區，一站

過一站，每一站都有慈濟人接應、搬運，再送上卡車運到下一站。

「物資抵達災區，慈濟人面對著來接受援助的貧苦人或受災人，總是以溫柔的態度招呼大家排隊，輕柔地牽扶著年長者坐著等待，按照受助者的家庭人口數給予所需的數量。慈濟人彎腰鞠躬奉上物資以後，還要雙手合十，行禮祝福。每一個步驟，慈濟人都很細心、很虔誠，希望受助者安度難關，並且用行儀、禮節，表達真誠的心意。」

上人指出，慈善濟貧發放之前，慈濟人會先到戶訪視，了解居民的生活與家庭成員狀況。許多貧苦家庭不只是生活困苦，家庭成員有殘、老、病者，慈濟人會視情況給予醫療扶助。要做得這麼細膩周全，不是少數幾人就可以做到，必須有一大群志同道合者，人人

各有專長，共同以誠心、愛心發揮良能。如果社會大眾都具有這分誠心與愛心，人人都是付出無所求、無貪、無染的人間菩薩，這片人間大地就是菩薩淨土！

無常是人間真諦

港區林雪珠師姊等人，陪同已故沙鹿互愛隊長謝俊義師兄的同修張雪梨師姊前來，師姊感恩法親在這段時間的陪伴與關懷；上人對雪梨師姊說，師兄先去，是為了後來的人鋪菩薩道，所以要為他祝福，而不是用不捨的情把他纏住、拉住，不要讓他有牽掛、起煩惱。要祝福他快去快回，心無顛倒地走在菩薩道上。

「你們把師父當成家人，自己的人生面對什麼境界，總是回來告訴師父。聽了大家的分享，師父很感動，師父說的話，

大家都聽進去、用出來，遇到不如意的境界，無可奈何，不過你們都知道因緣果報的道理，能夠理智面對。過去若沒有造這樣的因，此生就不會遇到這樣的緣，因、緣隨著時間會合，就產生現在的果與報。生老病死是自然法則，而且我們要警惕無常，無常是人間的真諦，想得通就放得下，否則徒然讓自己受無明糾纏而痛苦，生生世世都在無明中度過。」

「我們乘著過去的因、現在的緣，結果在這個時候共聚慈濟，為未來再造善因、結善緣。一天八萬六千四百秒，秒秒不斷過去，我們不知不覺，但是每一秒都帶走了我們的生命時間。我們把握每一刻精進，就在用功；現在大家相互分享自己的人生體悟，就有所得——通達了一分道理、增長了一分智慧。得者、德也，功德同樣隨著時間累積。」

上人說，慈濟人聆聽彼此的分享，得知某一位師兄師姊家庭的悲歡離合；與至親摯愛生離死別，確實很難堪受，但若心中有法，會自我開解，對自己說法：「人生本來就是這樣。」若還是無法釋懷，法親可以共同來關懷，陪著他們走出陰霾。「我們帶著過去造的因緣，此生遇到悲苦的境界，有這群人與我們作伴，這一群善知識陪伴我們再精進往前走，邁向未來的果，同時也在造未來的因。」

「自從我們投入慈濟，總共做了多少好事？算不完，無量無數，不過自我盤點，所做的都是好事，就安心了；若回到過去也有做錯的事，要趕快懺悔並改正。而且此生有這麼多人引導我們、陪伴我們行菩薩道，生生世世再接再厲，這就是好因緣。」

上人說，慈濟人都很有福，

互為好因、好緣，也相互成就福的種子；當此生因緣已盡，隨著自然法則捨此投彼，再到有好因緣的地方展開新的一段

人生。在這條長遠的菩薩道上，自己受人接引，也可以帶動別人同行；先去的人已經再來了，還在的人要為他們好好地

鋪路，看到孩子接近，就要疼惜他們，他們都是未來的種子，生生世世都要在好因、好緣、好果、好報的循環中。

3
16
~
17



《農二月·十四至十五》

分工更要合作

【靜思小語】共同承擔，重擔就會減輕；分工還要合作，才能達成目標。

愛的群組，帶動行善

三月十六日，上人與美國慈濟人談話中提到，大家都還是凡夫，難免各執己見；只要考慮所做的事對或不對？做對的事，要很積極，因為天下苦難眾生多；而慈濟人都很有福，能夠在慈濟這個菩薩團體，沒有名利之爭，都是很熱情、很真誠地用愛為人間付出。也因為投入這個菩薩團

體，就要把握因緣，修除凡夫習氣，學習聖賢；聖就是佛，賢就是菩薩，大家都發願行菩薩道、學做菩薩，菩薩道的終點就是成佛。既然是凡夫要學做菩薩，在這個漫長的學習過程，就要與同行、同修的菩薩道侶相互砥礪與扶持。

「以我的角度來看，慈濟很美，因為大家都是付出無所求。慈濟人都說：『感恩師父創造慈濟，讓我們有機會行

善。』抱著感恩心付出。自己平時的生活很勤儉，得知師父要為社會做什麼事，大家就很盡心，趕快匯聚力量，讓師父安心去推行，所以我們要相互感恩。慈濟堪稱是真善美的團體，因為人人無私，很真誠，共同往善的方向走，所以很美。」

上人談及俄烏戰事，烏克蘭民眾逃往鄰近國家，有很大一部分要前往波蘭，基金會主管同仁也與歐洲慈濟人聯繫，



慈濟科技大學印尼專班同學艾菲（右二）為烏克蘭難民募心募愛，捐出竹筒撲滿響應慈濟賑災。

（3月16日）

看看在波蘭是否有人可以就近關心難民，並協助慈濟給予幫助。「歐洲的慈濟志工還是太少了，很需要菩薩招生，可以從當地華裔開始鼓勵與帶動，請大家發揮愛心，合力做好事。也可與當地人道機構合作，一邊付出、一邊讓人看見臺灣慈濟的所作所為，把握機會接引人間菩薩。」

「像你們現在生活在美國，慈濟在美國也超過三十年了，過去大家都平安，不會覺得需要廣邀大眾做好事；雖然如此，還是有責任告訴大家，現在世界上有很多人需要幫助，需要大家合力付出。有了第一次的凝聚，第二次就可以形成『愛的群組』，彼此愈來愈熟悉，就容易帶動行善。」

上人說，臺灣各地的慈濟人都有愛的聯絡網，每一條線都在弘法、傳法，教大家如何做好事，菩薩之間聯絡感情。

美國慈濟人也可以善用網路邀約親友共同上線聞法；只要連線的時間到了，手指一點，就可以通達。「很慶幸生活在科技時代，我現在幾乎每天都與全球慈濟人連線，『一語遍三千』，我在說話時，網路線上有好幾百個甚至幾千個連線點，無論身在何處都能同時聆聽。我們要有信心，好話需要大家來說，不必怕會得罪誰。當然，不好的話、不實的事，我們不說；真實的、善的法，我們要多弘揚。」

要救地球，先救人心

三月十七日慈善志策會，聆聽主管同仁們報告後，上人說，從以前到現在，自己「為佛教，為眾生」的一念心都是很真誠、很單純，虔誠無所求但是很盡心力；現在志業承擔愈重，諸事龐雜，投入的人數

也多，大家的分工很細，之所以要分工，是因為千斤重、萬斤重的擔子，若有千人、萬人共同分擔，各自肩上的重量就能大幅減輕，事半功倍。但是分工之外，最重要的還是合作，共同一心，把握時間積極達成目標。

「千斤重擔，要由萬人來分擔。現在很需要大家用心、用力，挑起天下米籬。幾十年前，我就告訴慈青：『未來的人間社會是你們的，你們有責任挑起未來的天下米籬。』但如果我們沒有用心傳承，他們如何知道挑起天下米籬的方法？傳承也是我們的責任。」

「對於未來，這個地球、人間到底有沒有救？如果大家逃避責任，那就沒有救；大家用清淨無私的心承擔起來，它就有救。所以對於同心同道、同志願的法親，真的要彼此感恩，共同負責，很用心地做

好。」

上人提到昨天看到慈中運動會的旗隊表演畫面，孩子們腳步穩健合齊，整體看來很震撼、很美！從中可以讓觀禮的家長與會眾感受到慈濟教育的精神，讓家長覺得孩子讀慈濟學校是很光榮的，精神也受到鼓舞。

「我們要救地球，要先救人心，要鼓舞人心，還要安撫人心，這就是我們要負的責任；雖然會覺得負擔沉重，千萬斤的重擔就需要大家共同來挑，挑起天下的責任。『天將降大任於斯人』，『斯人』是你、是他也是我，若能挑起責任，我們來人間一趟，生命就有價值。」

「我常常盤點自己的生命，覺得很有價值！『虛空有盡，我願無窮』，大家不要認老，也不要自我局限，把握時間、空間、人與人之間，發揮

良能，用心付出。」上人說，眾生平等，任何人都有與佛同等的清淨智慧，也有無限的潛能，只是需要有人啟發與帶動，所以大家還有很大的空間可以去發揮。

就如粽串的繩子，要有人用心、用力把絲線揉合、編出足以提起粽串的繩束，只要大家發心立願，彼此合和互協，帶動大眾共同保護地球，就能讓污染減輕，回復到藍天白雲、青山綠水的好風景；假如大家都放棄了，只想要享受而肆無忌憚地消耗資源，地球環境很快就會毀壞殆盡。

「慈濟不是只有建醫院救人，四大志業會合力量，救人要救心，連人心都要拯救；救了人心，地球就有救了。請大家負起責任、提起精神，無論是言教或身教，向大眾勸善、勸素，還要弘揚善法淨化人心，請每一位菩薩都要多加油！」

心路歷程

3
18
19



《農曆二月，十六至十七》

【靜思小語】人生路難求平坦，但如果在煩惱中再起無明，路就行不通了。

人身難得，益友難遇

三月十八日，與慈友會師兄師姊等人座談，上人與眾共勉知足常樂，而且是「唯吾知足」，為社會公眾之事能無私付出，對自己則要知足，即使生活條件很不好的情況下也很知足，有這樣的心態，就能保持輕安快樂；心中沒有煩惱，就能清楚辨別是非對錯，知道該往哪個方向走，即邁步前進，步步踏實。

「『信己無私，信人有愛』，很簡單的幾個字，要時

時自我警惕，很淡泊地過生活；既然發了心、立了願，就要恆持志願，心開闊則天地寬，更不會為瑣事計較煩惱，而是時時知足，樂於付出，也能帶動人行善，將每一個人點點滴滴的力量會合起來，滴水成河，流入功德海，可以為天下苦難眾生做事。」

上人表示，慈善救濟不只要用資金還要用佛法，並非要人非信佛教不可，而是希望人人懂得道理，有正確的人生方向。慈濟人有不同的宗教信仰，慈濟在海內外賑災，若是

當地宗教機構毀損，神職人員需要幫助，慈濟也會協助重建、補助物資等等。只要有正確的信仰，人們的心就會有一條道路，不會偏向；心靈有依靠，就不會雜亂。

「佛法指引我們如何走路能走得安心、走向光明，沿途的心靈風光很美，還會有法的香味。看到經文裏的道理，了解以後要趕快做到，而且不是只維持一段時間就放棄了，要『志玄虛漠』，既已立志，這條路就要永恆地走下去。」上人說，長久以來造作

的因緣業力，造就此生的一切境遇；人生路很難求得一直都是平坦的，但是已經知道了道理，遇到煩惱事就不會再讓心起無明，而能平靜以對，運用方法克服困難，繼續精進前行。

「凡夫本來就在煩惱之中，若是再起無明，路就行不通了。如果鑽牛角尖時，聽到有人分享佛法，心開意解，觸類旁通，就又能邁開步伐繼續走這一條路了，這個過程就叫做心路歷程。讀經就要讀出自己的心路歷程，要步步向前，要不然永遠都在原地踏步，走不出困境。」

上人說，「經者，道者；道者，路也」，讀經要用心讀，用心思考，並且時常自問，心路是否暢通？有沒有煩惱放不下？師父平時講經，是用很多方法，要讓人人聽了有印象，把佛法刻入心，還要身

體力行；能夠了解法、運用法的人，生活會很快樂。慈濟人做慈濟事，即使要克服艱辛萬難，做得汗流浹背、身體疲累，但是心靈總是歡喜自在，因為都是在慈濟菩薩群體中，有許多益友、善知識，有時不慎被煩惱綁住了，找法親傾訴，或許法親一、二句話就能讓自己心開意解，不再困擾。

所以說，慈濟團隊是菩薩團隊，大家共同精進、相互勉勵，當下就是修行道場，慈濟就是大家心靈的道場。「人身難得，益友難遇，所以慈濟人很有福，此生能和這群益友共同造福。我相信『入我門不貧，出我門不富』，只要我有正確的方向，相信自己無私，這道無私的大門一開，不僅不會缺乏做事的力量，還會有他人的愛心湧入，這就是一向做事的宗旨。」

「讓我更有信心的是全球

慈濟人都朝同樣的宗旨在走，『為佛教，為眾生』，大家一點一滴的力量會合起來，大愛廣披天下。每一個人都要有信心，該做的事要趕緊做到，這分信心也是一股力量。」

有你、有他、還有我

二〇一五年尼泊爾強震發生後，慈濟前往賑災，馬來西亞慈濟人持續關懷迄今，三月十九日透過視訊連線分享援建案進度與醫療事務。上人感恩馬來西亞慈濟人用心承擔，也感恩當地的麥特立法師、卡費醫師等人協助，請大家持續合和互協，朝既定的目標步步踏實往前進。

「凡事有你、有他、有我，才稱為『我們』，才能稱為『眾』；我們有心、有願，就有力，要合眾人之力，眾志成城。天下苦難真多，從電視新

聞看見苦難眾生，我總是很不捨，也會對自己說，我很有福！知福就要惜福，並且為苦難眾生多造福，這是師父天天的心態。請大家共惜因緣，疼惜好因緣，借力使力，廣邀天下人為天下苦難眾生付出。」

上人說，人間無常、苦難偏多，有很多人需要大家的愛心援助，雖然新冠肺炎疫情仍然籠罩全球，不過大家還是可以發揮菩薩招生的力量，運用

網路多分享，邀約親友共同行善。

「現在的人間所需要的就是淨化人心、增加愛心，只要人人有一念願意幫助人、造福人群的心，力量可以一點一滴積存；一念愛，一分福，聚集人人的點滴愛心力量造福人間。期待各位代替我向大眾呼籲，發揮『竹筒歲月』的精神，自己做也引導大家一起來做，啟發一念、一念的愛心，造一

分、一分的福，才能為天下消弭災難。」

「不要認為自己力量微小，覺得多你一分也沒有用；你的一分、他的一分，大家的一點一滴合起來，是很大的力量！有你、有他，還有我，而且是無數的你、無數的他、無數的我，這都叫做『我們』，有不可思議的力量。請大家共同一心守護天下平安，眾生才有福。」

3
20
21

《農二月·十八至十九》



發心立願，起於行動

【靜思小語】立願做菩薩就從身邊做起，菩薩道就在日常生活中。

走在成佛的路上

三月二十日，中區、宜蘭、

高雄慈濟人返回精舍朝山，在常住師父帶領下，隨著佛號三步一拜，回到主堂及人文講堂

之後，上人對眾開示：「在裏面聽到大家拜誦佛號，從聲音就能感受到你們腳步的整齊；

從腳步的整齊，就體會到大家心靈的虔誠。不論有何宗教信仰，慈濟人都知道，信仰的方嚮要正確，佛法就是指引我們一條正確的道路，將心、腦、身體合一，每天用輕安歡喜心力行菩薩道，走向成佛的目標。」

「菩薩道沒有脫離人間，就在日常生活中；我們要用愛關懷天下眾生事，不只有關心，要有實際行動，就從我們身邊做起——大地需要我們呵護、照顧，所以我們做環保；世間有很多苦難人需要我們關心，所以我們時時關懷與幫助，這就是菩薩，不為自己，而是為天下苦難人。做菩薩就是這麼簡單，只要我們發心立願，起於行動；不過這分心願與行動要長久維持，與法親相伴同行這條長遠的菩薩道。」上人至人文講堂與大家見面並勉勵：「你我師徒

的緣，不是只有今生此世，而是生生世世力行菩薩道。請大家堅定志願，殷勤精進莫放逸。」

有信有願才有力

三月二十一日，聆聽慈濟基金會主管同仁分享後，上人開示，回顧過去，總有快樂的、感傷的記憶，也有感恩的記憶，喜怒哀樂等情緒在心裏不斷地起伏，但是記憶都會存在，這分記憶就是「因」，在剎那間播下一顆種子，無論好壞，只要時機成熟，因緣會合，就會萌芽成長。

最近陸續有慈濟人從各地回到精舍朝山，上人說，朝山是表達虔誠，有信仰的人就有虔誠的心。慈濟人有各種宗教信仰，但是大家來到慈濟，有共同的方向。「靜原與大家分享過，開始是一位善女人（王

游錦女士），常常從臺北坐火車來花蓮，會從精舍街與蘇花公路交接的路口，三步一拜進來精舍，陸續有人效法，直到後來有浩蕩隊伍。過去精舍附近有養豬的豬寮，大家就要忍受那股氣味。這是我們曾經有過的環境，也是要忍耐。」

「回顧過去，看到了現在，大家回來朝山，已經很舒適了，旁邊都有人照顧與關心，有人在旁護法。以前沒有，總是慈濟人各自回來朝山，即使下著雨也不放棄，直到我呼喚著大家：『不要再拜了，進來了！』」

上人談到曾經因為不忍心慈濟人雨中朝山，全身淋溼了，用嚴厲的態度出去把大家帶進來。「過去我對弟子是那樣地嚴格，狠下心來要讓他們知道修行就要堪忍，但是也會不忍心，雨勢愈來愈大，卻沒有柔和聲色，出去叫他們進



文史處主管報告文史結集進度，上人說明老照片中早期委員淺灰帶綠的制服顏色。（3月21日）

來。不過這一群人總是保持著那一分的信，相信人、相信佛而如法修行。對佛法，他們恭敬相信；對人，他們也愛護、恭敬；對於法，表達虔誠。四大志業就是在這一群人無怨無悔，一路跟、一路做，幾十年來一一成就，直到現在，他們的菩薩心不曾間斷，他們的腳步沒有停歇。」

談及過去，上人表示自從發心立願「為佛教，為眾生」，就一心堅持，不願妥協。為眾生，總是應社會人間所需，盡心盡力付出；為佛教，則努力要彰顯佛教在人間的貢獻。「我總是心寬念純，但有時候很固執，是擇善固執，一定要做到『為佛教，為眾生』，就是出於一分信心——信已無私，信人有愛。只要自己無私，就要對自己所說的話負責任，用真誠無私的大愛為眾生付出，這就是我畢生的原則。」

「但是要達成我的心願與志向，如果沒有慈濟人的支援，只靠我一個人也沒有辦法。我所憑藉的還是一個『信』字，有很虔誠的信念，相信我出於無私的心要為社會大眾做事，而人人都會以愛心來支援。所以我很自不量力地在一無所有的情況下，要在花蓮蓋醫院，當時年紀也不大，卻是很大膽，到底為什麼有這樣的膽量？我自己也不清楚。總是如佛法所說，因緣不可思議！」

慈濟五十六年來，四大志業、八大法印都建設完成，不斷地在社會人間發揮良能。上人說，促成慈濟志業的力量，都來自於「人」。人人都有無限的能量與心力，有心，最重要的是有信、有願，才能發揮力量；若沒有信心、不發願，再有才華也發揮不出來，有信心、有願力，並且能夠實行，才有辦法成就一切。

3
22
~
23

《農曆二月·二十至二十一》



造福生慧

【靜思小語】彼此感恩，能捨去一切煩惱；相互祝福，付出無求的人生最
有福。

老之苦，真實相

大愛臺播映的大愛影展影片《我變笨了，請多多指教》，讓人深有感觸。三月二十二日志工早會，上人提到這部紀錄片，對眾談「老」之苦。

片中的老爺爺年事已高，駝著背、彎著腰走路，動作不俐落，走不快了，這是「老」的自然變化，身體不聽使喚，此為一苦；老爺爺回家面對窄小的住家空間，起居不便，且與患有帕金森氏症的妻子相對，老爺爺重聽、老奶奶失智，二人對話如同在吵架，老爺爺

還要照顧失智的老奶奶，實在難以開心快樂，老奶奶也會抱怨：「為什麼要讓我活這麼久？」所以老來身苦心亦苦。

「他們也是從年幼的孩童成長起來的，年輕時上班工作，在廣大的空間揮灑才能，意氣風發；但是曾幾何時變老了，行動不便、頭腦不靈光，活動空間變小了，真的快樂不起來，對生活很厭煩。時間帶走了人生曾經擁有的一切，所以佛陀告訴我們，苦就是人間的真實相。」

上人說，有的人尚未經歷老之苦，得意忘形、不守規矩、

消耗人生；他們在享受中也看不到窮困、飢餓、苦難。無憂

無慮的有福人，隨心所欲在享受，但是人生無常，沒有人能保證下一秒鐘還是如此平安有福。所以常常告訴大家要把握當下，當下把心安住，心無虧欠就能安；有智慧的人能把握因緣做好事、說好話、做好人。能做好人、做好事、說好話，心靈最快樂、最歡喜，輕安無掛礙。

「看到大愛臺播的這部影片，我很感慨。這對老夫妻老態龍鍾，相互扶持，但是在家中的小空間裏，老太太因為失

智，動作總是反反覆覆，也不知道要到哪裏休息，流理臺下躺著就要睡覺了，糊塗起來就是這樣。」上人說，紀錄片記錄的是真實人生，人人都是自己生命的導演，即使已經年老，思考、行動都不由自主，仍然是照著因緣果報過日子。

老了、變笨了，活得不快樂，還會抱怨為什麼要活這麼久，但還是活一天就要過一天，走路走得小心，照樣煮飯、吃飯，維持生命，繼續感受老之苦。上人嘆道，其實不是生病才變笨，凡夫無明，本來就是糊塗愚癡，隨著眼前的環境去分別「這個人我喜歡」、「那個人我討厭」，隨著自己的喜好、厭惡而求取或排斥，不斷隨著時間造業，到最後只能帶著滿心煩惱而去。

上人說，若在上一秒製造煩惱的因，聚集了煩惱的緣，就帶來了下一秒的仇怨。所以

要時時自我警惕：好話多說，不利人間的事不要做，守護此生的生命不犯錯。否則一念偏差，身陷囹圄，一段時間失去自由；若能好好懺悔，人生還有改善的餘地，若不覺得自己做錯了，總覺得是別人害自己的，凡事都是別人錯、自己對，這樣的心態導致人生一錯再錯，總是被煩惱綁住，心靈永難清淨，也難以幸福快樂。

「在人群中，要學好典範，做好事、說好話，很自然就會與人結好緣；結了好緣，你看到我就起歡喜心，我看到你也會很快樂，彼此歡喜快樂，這樣的空間環境不就是天堂、不就是菩薩淨土嗎？所以說，淨土哪裏找？就在你、我、他之間。」上人說，相互感恩的人間最祥和；彼此感恩，就是祥和社會的因。因為感恩，就會主動付出助人；人付出無所求，而且由衷感

恩，感恩的世界最美。

入人群，覺有情

三月二十三日，新北市板橋區、新竹志工參與慈濟五十六周年朝山，返回主堂之後，上人對眾開示：「大家發心立願行菩薩道，菩薩『覺有情』，覺，就要清清楚楚，了解人生無常。無常的人生要去哪裏體會？就要投入人群去付出。」

「人身難得，既得人身，又有因緣能夠付出，這樣的人生最有福。因為我們的付出得來福，所以要感恩，知福、惜福又時時說感恩，捨出了一切的煩惱，為人群付出無所求，所以身心清淨，造福生慧，福慧雙修。」上人提醒大家，走入人群造福，心一定要很清楚，否則容易隨著一念偏差，就步步錯誤。大家同在慈濟大家庭中，法親要彼此勉勵，菩薩道

上勤精進，福與慧要平行並進。

上人說，現在國際間有許多天災人禍，各地慈濟人就地幫助苦難人；雖然身在臺灣，看見遠方的慈濟人做慈濟事，

都要真誠感恩，感恩天下有這群菩薩造福人間，成就慈濟的菩薩道。不論是自己做或別人做，總要相互祝福；從大愛臺看見他們的付出，就如同自己

在做一樣，各地慈濟人所造的福，都如滴水入大海，不分這是哪裏的慈濟人做的好事，都是「我們慈濟」做的。大家要合心用愛付出，彼此鼓勵。

3
24
25



《農二月·二十二至二十三》

止於至善

【靜思小語】往好的方向去看，往好的方向去做，往好的話去說，人人向善，止於至善。

發出愛與善的榮光

三月二十四日，與藝文媒體界訪客談話，上人說：「早年社會雖然經濟不好，不過人心很純樸。現在社會富裕，資訊也很發達，要做事很方便，但是會面對很複雜的狀況。無論是方便還是複雜，我的心一樣單純，就是只有一個『好』」

字。過去很好，單純有單純的好；現在也很好，科技便利生活，不過最重要的是如何讓人間真實的好，就要講究一念心，這念心在佛法來說，就是清淨的本性，在儒家也說，要『止於至善』，人性回歸於善，世間人人都向善，就是最好。」

「很期待人人每一念心都是好念，願意做好事，人間一

定會很祥和。人間多苦，是因為人們原本單純的心，隨著外面形形色色的境界生起欲念，追逐名利，各人居心不同，所思所想皆不相同，所以人間愈來愈複雜。在座從事媒體傳播工作，如果共同一心，這一念心是『止於至善』的愛心善念，一心求『好』——求好人、做好事，大家的力量結合起



全球志工回傳當地日落日出影片或圖檔，豐富人文志業中心影像，合心精進長姚仁祿說明這些作品來自哪些慈濟據點。
(3月24日)

來，為人間苦難而付出，臺灣會更好，還能更進一步讓這個『好』遍及全球。」

上人期勉大家同心協力，即使個人力量薄弱，但若人人都發出螢火蟲之光，也能吸引關注，讓其他人受到啟發與帶動，各地都有閃亮的螢火蟲之光，在黑夜中為大眾指引方向。

上人說，臺灣社會在這五、六十年來，人們善良、樂於互助，慈濟就在如此有愛的氛圍中，從花蓮到全臺各地皆有慈濟人；而今慈濟在國際間的人道關懷，已有一百多個國家地區，都是集合大眾的愛心力量去付出。

海外慈濟人與臺灣慈濟人一樣，雙手合十，彎腰鞠躬，向接受幫助的人說感恩，這個動作不只傳達尊重，也代表真誠的愛，以及溫馨的祝福；慈濟人也會向受助者介紹慈濟，是來自臺灣的人道團體，把臺

灣的愛與善傳達到國際間。

「全球慈濟人在海內外的一切善行，都歸功於臺灣慈濟，讓全球地圖上這麼微小的臺灣發光、發亮，發出愛與善的榮光，所以慈濟也是為臺灣做好事。臺灣很美、很亮麗，只要我們往好的方向去看，往好的方向去做，往好的話去說，說好話、做好事，方向不偏，就會愈來愈好！」

讓廢棄物品「回魂」

三月二十五日，大愛感恩科技公司李鼎銘、黃華德師兄等人報告，並呈原子筆、桌上型立燈、環保站使用之回收置物籃等新產品。上人表示，大愛感恩科技產品的研發，是要啟發創意，而非啟動商機；請大家集思廣益，動腦筋要動得有用、有價值，就像現在垃圾問題很大，垃圾量有增無減，

環保志工把無用東西回收回來，由大愛感恩科技公司製成有用的物品，確認方向是對的，就要做到很精純，讓人人拿到就起歡喜心，不分老少都很愛用。

上人說，之前研發的鉛筆，可以在國際賑災時贈予孩子們使用；環保毛毯可以再提升保暖度，至氣候嚴寒之處運用；亦可再研發禦寒衣物，與毛毯搭配使用，讓苦難人在寒冷天候中保暖。「雖然在每個國家都可以買到毛毯，但是大愛感恩科技公司所製作的毛毯有特殊意義，要把這條毛毯用幾支寶特瓶製作的，以及回收再製的過程都要附上——過去原本是什麼物品，現在成為高品質的新物品，未來損壞了可以再回收、再做其他利用。這是別人不做的，我們用心來做，讓這些已被廢棄的物品『回魂』，物命再生。」

上人鼓勵師兄師姊持續「薰法香」，自己精進也邀約親友共同聞法，參與品書會；聞法入心還要身體力行，佛法就是要在人間使用，讓人照著佛陀所指引的方向不斷精進。慈濟人要善用道場邀約會眾共修分享，相互吸收經驗，也是「驗收」有沒有做到平時吸收的法；若真的做到了、人生轉變了，就會更加堅定地走這條菩薩道路。

有師兄過去抽菸、喝酒，有種種讓家人煩惱的習氣；投入慈濟以後，戒除不良習慣並茹素，他們在共修活動中現身說法，如何「翻轉人生」，認識他們的人可以見證他們的改變，讓見聞者受感動，亦發心學習人品典範。又如大愛感恩科技研發的環保筆，原料來自被人丟棄的塑膠用品，經由環保志工用心回收、整理，讓大愛感恩科技做出這麼好用的

筆，這也是從無形的法翻轉過來，成為有形可利用的物品。上人說，慈濟環保化無用為有用，度化人生、化惡為善，這都是值得用心探討的法。

「很多不可思議的事，只要有人用心、用智慧，就能轉無形為有形。所以《華嚴經》說『一切唯心造』，人人都有覺性，人人都會覺悟，只不過要從迷到覺，就要修行，而我們已經進步到走在菩薩道上，分分寸寸不斷靠近成佛的目標，而且是靠著你我共同的意思、願力同行，彼此度化。其實師父也是被弟子度的，若沒有這麼多慈濟人聽師父講話，我豈有衝勁、有信心去做這麼多事？就是因為有這麼多人聽師父的話，做師父想要做的事情，讓我愈來愈有信心，會更加用心了解天下事，提升我的知識為智慧。所以我們都要珍惜這分好因緣。」

3
26
28



《農二月·二十四至二十六》

心地和風

【靜思小語】煩惱如沙塵，無明風一吹就塵土飛揚；清掃心地，讓春風拂面，清涼、歡喜、自在。

成佛必經之路

三月二十六日，北區、中區、高雄慈濟人返回精舍朝山，大眾分成多條路線虔誠拜誦，分別回到主堂、中庭、人文講堂、慈悲廣場等場地之後，上人對眾開示：「遠遠就聽到你們精進的聲音，從〈爐香讚〉開始，就好像陪著你們一路走過來，每一句佛號都很清楚，可以想像人人心無旁鶩，心心念念皆是佛。」

上人說，大家從起點一路禮拜進來，相信到達目的地以

後，心中充滿法喜，身心輕安。學佛就是如此，每一個時刻都要虔誠精進，從剎那到永恆；菩薩道就是如此，自從發心為人間付出，救助苦難眾生，生生世世永恆精進。

三月二十七日，臺北內湖、桃園、高雄等地志工以及慈警會成員，分成多條路線朝山；當大家回到主堂、人文館、慈悲迴廊等空間以後，上人開示勉勵。

「要成佛，一定要走菩薩道，菩薩道要在人間體會。凡夫在凡塵，『塵』就是無明，

凡夫的境界就是無明的境界；要把煩惱的沙塵掃乾淨，否則『無明風』一吹，心地就塵土飛揚，什麼都看不清楚，這就是凡夫心。」

「要如何令無明風不起？平常就要好好修行，不斷地掃除無明煩惱，修得讓心地沒有沙塵，也讓心中的風都如春風，陣陣吹來都讓我們感受清涼、快樂、自在。要維持剛才在朝山的虔誠歡喜心，步步念佛，心中有佛，漫長的道路也同樣虔誠精進，抵達以後滿心歡喜，這分歡喜就是法喜。」

戰爭人禍影響深遠

根據統計，烏俄戰爭二月下旬開始迄今，已有超過三百萬人逃離烏克蘭的家園，許多人來到波蘭，或是經由波蘭

慈航乘風破浪

《農二月·二十七》

3
29



【靜思小語】心靈慈航救度眾生，要經得起風浪，而不是遇到煩惱就翻覆或迷失方向。

逃往其他國家。由於政府規定，年輕、中壯年男性國民不能離境，所以許多家庭是父親將妻子、兒女送往邊境，委託其他國家的親友照顧，甚至只能委託不認識的人幫忙安

頓家人。

志工早會中，上人說，看到人禍造成骨肉分離的悲慘景象，實在很不捨！戰爭起於人心的動盪，人與人之間的衝突、分裂，演變成國與國之間

開發出人的清淨本性，讓它發揮良能。就如那一片乾旱土地，下功夫整理好，挖出水源滋潤土地，播種之後還要時常澆溼土壤，讓種子萌芽，不久就可以收成青綠的蔬菜。」

時，有一片祥雲遮蓋，讓大地稍感清涼；或是大地缺水，這一片雲帶來溼氣，降雨滋潤大地。人人以愛會合，人間就有祥和瑞氣。」

量，讓大地有蓬勃生機；假如人心不調和，欲念深重，就如現在發生在許多國家地區的劇烈氣候，在某個地區短時間內就下了一整年的雨量，引發洪水、土石流，瞬間淹沒村莊，所以天氣、地氣、人氣都要調和，人間才能平安。



志工三月紛紛回到靜思精舍參與慈濟五十六周年朝山，跟隨精舍師父引領唱誦與禮拜，邁向精舍大殿。
(攝影／李政明)

開發清淨本性

辛巴威天候乾旱，且缺乏基礎建設，底層居民長年用水短缺，沒有乾淨水源，不僅無法耕種，也因為環境衛生惡劣，面臨霍亂等傳染病疫情威脅。慈濟志工多年來幫助地方政府鑿水井，安裝打水幫浦，協助後續維修，並提供淨水劑，減輕經由飲水感染疫病風險。

村莊裏有了水源，志工鼓勵村民參與農耕，開闢一片約一點九公頃的大愛農場，種植玉米、蔬菜等；去年的收成加上來自臺灣的愛心米，每週在社區裏供餐六天，餵飽極為貧苦的三百人。

三月二十八日志工早會，上人談及辛巴威朱金財師兄帶領志工，改善民眾的生活。「朱居士有因緣到辛巴威經商，就在辛巴威生根了。他發

心立願，把慈濟精神理念帶到辛巴威，從一顆種子再產生無量種子，帶出一大群本土志工。」

上人說，朱師兄是先開發人的心地，號召居民成為志工；有了人、有了力，開墾荒蕪的土地成為大愛農場，挖井供水種菜，還可以為窮人供餐，改善生活衛生。有這樣的成果，是從一念心、一個動作開始。如果什麼都不去做，當地居民永遠窮苦；有人發一念善心而且起於行動，輔導他們自立，傳授自給自足的方法，居民就有機會轉貧為富。

辛巴威本土志工的生活大多窮困，但接觸慈濟以後，開發了心地，而且持續用法水滋潤心地，所以心中的「五穀雜糧」豐收，有源源不絕的智慧可以教育、帶動別人，已有多位發心立願、虔誠精進的受證慈濟人。

「要引導出人心的一分愛，

消弭災難。」

修行出於一念誠意

上人與常住師父及宗教處主管同仁談話指出，慈濟一向是秉持感恩、誠意而為公眾做事，這是本分也是目標。「『為佛教』是我們的本分事，『為眾生』是我們修行的目標；所以既然發願『為佛教，為眾生』，就要盡我們的本分，發揚佛法的精神，用虔誠、開闊的心胸去愛天下眾生。」

「眾生平等，無論對方學識高低、有何社會地位，我們都是用很真誠的心與之互動，讓人體會到這是一個有智慧、有愛的團體，心裏可以接受，就建立了信。我們帶動人有信心、能發願，還要身體力行，人人都能信、願、行，則無事不成。」

大動干戈。難民流落異國，即使有親友可以照顧，能依賴多久？終究不是自己的國、自己的家；雖然有人道團體、非政府組織援助難民，也難以普遍救助得到每一個人。

外交部開放接受民間捐贈物資送給烏克蘭難民，慈濟接獲外交部訊息後，自三月十一日起動員人力，與外交部招募的愛心人士組成團隊，分類、打包從各方湧入的糧食、衣物等物資，再經由船運或空運送出至波蘭等地。

上人肯定臺灣民眾很有愛心，慈濟則由最接近難民的國家慈濟人居中聯繫救助事宜，就近採買物資，預計在波蘭發放購物卡、毛毯、生活包、睡袋等物資。

「經過這二、三天的作業，慈善志業執行長辦公室已經把購物卡設計好，並且與在波蘭的企業家或購物商場聯



從三月十一日起連續十天，慈濟志工協助外交部打包民眾捐贈物資，共計超過兩萬箱，將貨運前往波蘭等地援助烏克蘭難民。

（攝影／陳昭實）

「所以凡事要先問自己：我們的『誠』夠不夠？有沒有體會眾生的苦？眾生的苦除了生活上的苦，還有心靈上的苦，凡夫有八萬四千煩惱。有人生長在很好的環境，卻仍不滿足；有的孩子在父母溺愛中成長，但是他們卻因此無法與人合群，無法真正打開心胸，投入社會去做有意義的事。我們是一個修行的團隊，要敞開心門不計較，付出無所求；平時廣結善緣，要做事時就能邀約到與我們結好緣的人共同投入。」

上人表示，人間諸事都在因緣果報的循環中，要成就利益人間的好事，也要有好因緣，而非只靠自己的力量，一意孤行能成。「世間有很多的道理，要靠自己實際去體會，我們可以體會一部分，就要歡喜接受；體會不到、不懂的，就要虛心請教，才會圓滿——

我有不足，由你來補充；你的不足，由我補充，彼此合起來就是圓滿。」

「度人也要有方法，看見什麼人有很好的優點，大家真誠感恩與讚歎；彼此感恩、讚歎優點，各人的優點結合起來，整體就沒有缺點，可以成為典範。」上人說，每個人都要有習氣，所以需要學習、吸收佛法而自我調整，直到圓融；修整自己的缺點，尊重、感恩別人的優點，就是有修養。「在師父的心目中，沒有人有缺點；即使有缺點，我就去看他的優點，所以我能夠常常看到人就說『感恩』，大家相互做典範，師父怎麼教你們，也同樣做給你們看，你們就要趕緊吸收。」

上人教大家反觀自心，要疼惜天下萬物，要先疼惜自己的心，自問抱持什麼心態修行？修行要出自一念誠意——

內心清淨無染，沒有煩惱，只有愛，自然能讓眾生普遍接受到這分清淨的愛。期待大家都要增長愛心造福人間，從而增長智慧，與人互動時自然能夠善解、包容。

抖落煩惱海闊天空

美國王思宏師兄報告投入墨西哥義診工作，蔡慈璽師姊、葉松根師兄等人在座。上人表示大家都是師父的弟子，做師父想要做的事情，愛師父想要愛的人；只因不忍天下眾生苦，起了一念愛心，行佛陀教化的菩薩道，所做的都是好事。

上人提醒大家，天下需要幫助的苦難人很多，人少無法成大事，要人多，志同道合，就可以完成更多有益人間的好事；完成以後，大家心情愉快，也就是法喜充滿。只要方

向正確，是有益人間的好事，要讓大家都知道，共同來祝福，合力來付出，會做得更圓滿。

「我們都是凡夫，學佛的路上才剛起步，難免有人會有不同的意見。發心做事的人心量要開闊，堪忍一切，才能朝著目標不斷往前走。」上人表示自己總是教導弟子，心量大，能堪忍、包容，而且時時感恩、尊重、愛，翻來覆去說的都是這些話，但都是很真誠的法。師父與弟子同樣都是從凡夫地學佛，邊學邊做、邊做邊體會；若沒有去做這些事，就不知道人間有這麼多苦難人，而且造成苦難的原因不只是天災人禍，心靈颳起無明黑風，或是漫淹無明的大水，常起波浪，很容易就讓「慈航」翻覆。

上人教導師兄師姊，要讓心靈的慈航經得起黑風，不

要稍起風浪就沉沒。「學佛就要學行菩薩道，行菩薩道要廣度眾生，不要反而讓很多人無法接受佛法的利益，還在那裏起煩惱，就如在自我的心靈法海起波浪。學佛的『學』字，下面一個『子』，就像剛破殼的小雞，要把身上還沾黏著的蛋殼抖落，從此海闊天空，不受限制；我們也要下功夫從煩惱的殼脫離出來，讓慈航乘風破浪，隨處救度眾生。」

上人說，無論在哪一個國家地區，都需要有發心的人承擔責任，就地帶動出一群志工，要做事才有力量。承擔起責任，還要放下身段，調伏自己的無明習氣，與大家和睦互動。無論過程中有何不如意的狀況，忍一時之氣，可以幫助許多人舒緩生活困境，甚至讓他們世世代代安居樂業，是很值得的！

上人表示，自己這幾十年來在臺灣做這麼多慈濟事，並非暢通無阻，而是不斷面對困難阻礙，只是一再提醒自己要堪忍，也很感恩慈濟人總是全然支援，共同成就師父想要為人間做的事。

人生無常，壽命有限，上

人叮嚀要把握時間發揮生命的價值。此時盤點人生，做了好事、對的事，要自我肯定，優點不要丟失了；聽到別人對自己的批評，也要自我檢討，真的做得不好、有缺失的部分，要趕緊修正。

上人強調，出於真誠無私

的心要為天下眾生做事，方向是正確的，不過做事的人要合心、和氣、互愛、協力；就算感到受委屈了，也要「委屈求全」，不讓心靈的慈航一下子就沉沒了。要學佛陀的覺悟，不要在無明大海中迷失方向，隨著波浪浮浮沉沉。



《農曆二月·二十八至二十九》

教育的尊嚴

【靜思小語】學生能做到尊師重道，有禮、懂理，就達到教育的品質。

感恩平安，發願精進

「我每天清晨醒來，眼睛睜開總是先說『感恩』，感恩我又平安過了一天，現在手腳還可以動，頭腦清楚；感恩之後再起一個念頭：要利益天下

眾生。這念心也是發願，先感恩而後發願，發願當一個生命有價值的人，把握因緣為人間付出。」

三月三十日，上人與返回精舍朝山的北區志工分享，自己每天的功課，就是虔誠感恩

與發願，要發揮每一天的生命價值，為人群付出。既然發心立願，立定了目標，就要時時照顧好自己的心，不要讓方向有偏差，如此才能生生世世行在菩薩道上，生生世世精進修行。

上人說，人生世間，壽命有限，所以要把時間做好該做的事；何況人生無常，這一秒不知下一秒會發生什麼事，要具有無常觀，有無常觀的人就會天天精進。

事關重大，莫忘初衷

教育董事會中，首次正式提出慈濟大學與慈濟科技大學併校，上人表示事關重大，不僅要為當下狀況考慮，還要思考過去，莫忘初衷。「開始要在花蓮辦校，是為了東部的醫療與教育，我沒有考慮其他，只是感受到花東資源匱乏、人才招募不易，所以設立了護專，接著辦醫學院，總是一步一步，應所需要而完成，所以我時常都說因緣不可思議，覺得該做就去做了。幾十年過去了，環境大不相同，需要大家好好分析、思考，共同研

擬出一個很妥當的規畫，才正式發布訊息。」

「這是四大志業當中很重要的事情，尤其教育是人間的希望所寄，常說教育是希望工程，因為教育是人類的希望、社會的希望，在花蓮的教育也是花蓮的希望。無論如何，我們在海山設立大專、大學，也為花蓮引進高知識人才，促進花蓮人口增加、素質提升，這也是慈濟對花蓮的貢獻之一。」

上人說，二校要合併，大家都認為是必須的，要合為一所功能完整的大學，集中心力培養出好人才，這是最重要的目標。很感恩教育志業三十多年來用心辦學，教育成果有目共睹，畢業生廣受讚歎；無論經過大家的思考、討論與規畫，決定該如何合併二所大學，都要維護優良的慈濟教育品質。

作育英才，不求名利

三月三十一日教育志策會中，慈濟大學、慈濟科技大學主管報告人才培育成果，花蓮慈中、臺南慈中分享慈濟人文融入新課綱，印尼分會連線分享慈濟大愛學校、山口洋學校工程進度、印尼慈濟學校等現況。上人開示：「教育是希望，聽到了希望總是滿懷歡喜。不過，大家要認真努力，才能到達我們所希望的目標。慈濟學校不追求名利，但是一定要有品質；我們努力提升品質，不是為了與人競爭，是要盡教育的本分。」

上人請各校聯繫校友會，了解慈濟學校的畢業校友，現在從事什麼行業，並且連接起校友與母校的感情，提起「一日為師，終生為父」的尊師重道之心。

上人說，教育有教育的尊

嚴，學生要有求學、求知的勤勉之心。現在的人或許已經脫離禮節，師生相處沒有禮節也沒有感情，老師沒有尊嚴，學生對老師不尊重，如何提升教育品質？並非強制規定學生上課要起立對老師敬禮，而是要成為一個自然而然的動作，只要大家認知這本來就是教育的禮節，不需要特別地要求，就會展現出來。

例如佛教徒敬仰佛、法、僧三寶，不論職業為何、社會地位高低，每一位進入道場就會禮佛，對於經典也會慎重待之，見到出家僧眾也會尊重行禮，這都沒有特別要求，但是對虔誠的佛教徒來說，自古以來這就是必行之禮；能夠順於禮節，就會讓人感受到佛教徒的精神涵養。

上人指出學生能夠尊重老師，才會認真用功，將老師說的話聽入心，如禮如儀。「禮

者，理也」，禮就是道理；若立志從事教育工作，就要教育學生懂得道理，將來出社會，能夠發揮所學利益人群。「老師心、父母心」，老師總是希望自己所教育的孩子，將來在社會上都能成材；但若脫離了禮節，即使很有才華卻缺乏品德，反而會用自己的知識恣意妄為，危害社會。所以教育不只要傳授知識，更要培養品德。在道德、禮節淡化的現代社會，需要老師用心設法，循循善誘，讓孩子有禮、懂理。

上人提到佛教有很多故事，慈濟大家庭裏也有很豐富的真人實事可以做教材，引導人們提起善良的愛心，走往正確的人生方向。老師可以用活潑、合於現代生活的方式對孩子講故事，或是用可愛的圖片做道德教育，吸引孩子深入體會故事所要表達的精神。

上人勉勵主管們要有信

心，從現在將教育品質照顧好，不斷努力培育英才，將慈濟教育做到讓人以就讀慈濟學校為榮；只要有心、有願，就做得好。「我們要讓人能夠了解，慈濟不是為營利而教育，而是發自真誠要為人間育英才，這是慈濟教育永遠不變的目標，所以要持續不斷地提升品質。」

上人提到印尼慈濟志業有好因緣，多位當地企業家親自投入並大力護持志業，在短短二十多年間就地建設起四大志業。印尼的慈濟學校建立起來以後，慈濟人帶著自己的孩子進去就讀，也代表他們對慈濟教育很有信心。臺灣是慈濟的發源地，主管同仁們更要守護好根源，大家合和互協，認同慈濟的精神方向，培育人才而成就人間的大希望，也讓法脈宗門不斷延續，直到永恆的未來。

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	07:45	蔬果生活誌	15:00	靜思妙蓮華
	週二：映照人生	08:00	美善劇場	16:00	大愛劇場
	週三：大馬慈濟情	08:30	一種說法	16:49	大愛醫生館
	週四：衲履足跡	08:45	靜思妙蓮華	17:00	週一至週四：唐朝小栗子
	週五：志為人醫守護愛	09:45	人間菩提		週五：哎呦喂急診室
00:30	大愛學漢醫	10:00	高僧傳	17:15	草根菩提
00:45	蔬果生活誌	10:30	高僧行誼	17:45	蔬果生活誌
01:00	草根菩提	10:40	仁心慧語	18:00	大愛學漢醫
01:30	靜美好	10:45	靜美好	18:15	高僧行誼
01:45	高僧行誼	11:00	美善劇場	18:25	仁心慧語
02:00	高僧傳	11:30	大愛醫生館	18:30	高僧傳
02:30	美善劇場	11:45	人間菩提	19:00	大愛夜安新聞
03:00	大愛劇場	12:00	大愛午安新聞	19:45	人間菩提
03:49	大愛醫生館	12:30	大愛劇場	20:00	大愛劇場
04:00	週一：人文講堂	13:18	高僧行誼	20:50	大愛醫生館
	週二：志為人醫守護愛	13:18	高僧行誼	21:00	美善劇場
	週三：生活地球村	13:25	仁心慧語	21:30	靜思妙蓮華
	週四：映照人生	14:00	美善劇場	22:30	靜美好
	週五：大馬慈濟情	14:30	週一：人文講堂	22:45	人間菩提
04:30	法華經序		週二：中醫出任務	23:00	大愛劇場
05:30	靜思妙蓮華		週三：志為人醫守護愛	23:49	大愛醫生館
06:30	大愛早安新聞		週四：草根菩提一出去走走		
07:30	大愛學漢醫		週五：衲履足跡		

週六

00:00	人文講堂	09:15	衲履足跡	16:30	樂事美聲錄
00:30	大愛迷你劇場	09:45	人間菩提	17:00	草根菩提 -368 出去走走
02:30	中醫出任務	10:00	靜美好	18:00	人文講堂
03:00	青春愛讀書	10:15	大馬慈濟情	18:30	衲履足跡
03:48	證嚴法師說故事	10:45	青春愛讀書	19:00	大愛夜安新聞
04:00	真善美故事館	11:45	人間菩提	19:45	人間菩提
04:30	法華經序	12:00	大愛午安新聞	20:00	大愛迷你劇場
05:30	衲履足跡	12:30	志為人醫守護愛	22:00	志為人醫守護愛
06:00	生活地球村	13:00	中醫出任務	22:30	靜美好
06:30	大愛早安新聞	13:33	大愛迷你劇場	22:45	人間菩提
07:30	樂事美聲錄	15:30	生活地球村	23:00	樂事美聲錄
08:30	真善美故事館	16:00	證嚴法師說故事		
08:45	中醫出任務	16:15	真善美故事館		

週日

00:00	人文講堂	08:45	草根菩提 -368 出去走走	16:00	證嚴法師說故事
00:30	大愛迷你劇場	09:15	衲履足跡	16:15	真善美故事館
02:30	草根菩提 -368 出去走走	09:45	人間菩提	16:30	地球證詞 - 世界紀錄片
03:00	樂事美聲錄	10:00	靜美好	17:30	中醫出任務
04:00	證嚴法師說故事	10:15	生活地球村	18:00	青春愛讀書
04:15	真善美故事館	10:45	樂事美聲錄	19:00	大愛夜安新聞
04:30	法華經序	11:45	人間菩提	19:45	人間菩提
05:30	衲履足跡	12:00	大愛午安新聞	20:00	大愛影展
06:00	映照人生	12:30	映照人生	22:00	人文講堂
06:30	大愛早安新聞	13:00	草根菩提 -368 出去走走	22:30	靜美好
07:30	青春愛讀書	13:33	大愛影展	22:45	人間菩提
08:30	真善美故事館	15:30	大馬慈濟情	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

薑黃黑胡椒粉 120g/瓶 \$720

母親節新品限時優惠

薑黃黑胡椒粉 120g/瓶 \$720

添加黑胡椒(胡椒鹼)
薑黃素吸收率 UP



新品上市

薑黃黑胡椒粉 120g/瓶 \$720

秋薑黃純粉 120g/瓶 \$720

兩款搭配 \$988

2022/3/29 ~ 2022/6/10



■**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:1-775-7701138 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:1-403-2711748
渥太華（Ottawa）
TEL:1-613-2184660 FAX:1-613-5966177
本拿比（Burnaby）TEL:1-604-4287123

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

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

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

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

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

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

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

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

■**荷屬聖馬丁 St. Maarten**
聖馬丁（St. Maarten）
TEL:1-721-5863019
FAX:1-721-5420523

■**英國 U.K.**
倫敦（London）TEL:44-20-88699864
FAX:44-20-89334262
曼徹斯特（Manchester）
TEL:44-788-4465558

■**法國 France**
巴黎（Paris）
TEL:33-1-45860312 FAX:33-1-45862540

■**德國 Germany**
漢堡（Hamburg）
TEL:49(40)388439 手機:0049-152-2951-9571
慕尼黑（Munich）TEL:49(86)41598432

■**荷蘭 Netherlands**
阿姆斯特丹（Amsterdam）
TEL:1-604-2667699 FAX:1-604-2667511

■**瑞典 Sweden**
哥登堡（Goteborg）
TEL/FAX:46-31-227883

■**奧地利 Austria**
維也納（Vienna）
手機:43-6602053428

■**南非 South Africa**
南非分會（Gauteng）
TEL:27-11-4503365
FAX:27-11-4502256
約翰尼斯堡（Johannesburg）
TEL:27-11-4503365 FAX:27-11-4502256
德本（Durban）
TEL:27-31-5615348 FAX:27-31-5644438
開普敦（Cape Town）
TEL:27-21-9130934 FAX:27-21-9137057
雷地史密斯（Ladysmith）
TEL:27-36-6341333 FAX:27-36-6341261
布魯芳登（Bloemfontein）
TEL:27-51-4366460 FAX:27-51-4368690
新堡（Newcastle）
TEL:27-34-3757408 FAX:27-34-3757709
伊莉莎白港（Port Elizabeth）
TEL/FAX:27-41-3607033
東倫敦（East London）
TEL/FAX:27-43-7222866
普里托利亞（Pretoria）
TEL:27-12-6643888 FAX:27-12-6643705

■**賴索托 Lesotho**
馬賽魯（Maseru）
TEL:266-28312566 FAX:266-22313897

■**澳洲 Australia**
澳洲分會（Sydney）
TEL:61-2-98747666 FAX:61-2-98747611
布里斯本（Brisbane）
TEL:61-7-32727938 FAX:61-7-32727283
墨爾本（Melbourne）
TEL:61-3-98971668 FAX:61-3-98974288
黃金海岸（Gold Coast）
TEL:61-7-55717706 FAX:61-7-55717703
柏斯（Perth）
TEL/FAX:61-8-92278228
阿德雷德（Adelaide）
TEL:61-8-82319008

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

■大愛網路電臺

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：英英有台誌
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）

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

■臺灣地區播送

中廣
愛灑人間：週日 6:10~7:00
真心看世界：週一至週五 6:20~7:00
臺北、基隆、桃園 AM648
宜蘭 AM630、新竹 AM882
苗栗 AM1413、臺中 AM720
嘉義 AM1350、臺南 AM1296
高雄、屏東 AM864
臺東 AM819、花蓮 AM855
埔里 AM1413、金門 FM96.3
用心深呼吸：週六 7:00~8:00 FM103.3
民本電臺臺北 AM1296
真心看世界：週一至週六 6:00~7:00
教育廣播電臺
臺北 AM1494、臺東 FM100.5
彰化 AM1494、高雄 FM105.3
點亮心光：週六 21:00~21:30

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

音你而唱（第二、四週）
學生票上車（第五週）
09:30 週一：靜思法髓溯源
週二：靜思法髓溯源
週三：聽見生命力（第一週）
真是桃花園（第二週）
雲嘉大愛行（第三週）
愛在西拉雅（第四週）
無盡智慧無盡藏（第五週）
週四：心的力量
週五：慈濟世界愛在洛城
10:00 週一：愛灑人間
週二：用心深呼吸
週三：濟雨讀書會
週四：藍天白雲好時光
週五：大愛知音
11:00 衲履足跡德禪師父導讀
11:30 衲履足跡有聲版
12:00 大愛午安新聞
12:30 鐘聲若響
13:00 週一：愛灑人間

12:30 靜思法髓溯源
13:00 大愛知音
14:00 AE 生活（第一、三週）
音你而唱（第二、四週）
學生票上車（第五週）
14:30 站在時代的渡口
15:00 藍天白雲好時光
16:00 慈濟世界愛在洛城
16:30 心的力量
17:00 英英有台誌
17:30 聽見生命力（第一週）
真是桃花園（第二週）
雲嘉大愛行（第三週）
愛在西拉雅（第四週）
無盡智慧無盡藏（第五週）
18:00 9494 愛不礙

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 鐘聲若響
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

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



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
鐘聲若響：13:00~13:30
生活講臺語：18:00~19:00
金馬之聲廣播電臺 FM99.3
真心看世界：週一至週六 2:00~3:00
愛灑人間：週日 00:00~01:00
天南廣播電臺 AM999
藍天白雲好時光：週日 21:00~22:00

慈濟全球聯絡點



■ **臺灣** **Taiwan**

本會（靜思書軒）
971花蓮縣新城鄉康樂村精舍街88巷1號
TEL:03-8266779-03-8059966
0914-009966 FAX:03-8267776
志業中心—靜思堂（靜思書軒）
970花蓮市中央路3段703號
TEL:40510777轉4002、4004（市話直撥）
0912-412600轉4002、4004（手機直撥）
TEL:03-8572890（靜思書軒）
花蓮慈濟醫院（靜思書軒）
970花蓮市中央路3段707號
TEL:03-8561825 FAX:03-8560977
臺北慈濟醫院（靜思書軒）
231新北市新店區建國路289號
TEL:02-66289779
TEL:02-82192217（靜思書軒）
臺中慈濟醫院（靜思書軒）
427臺中市潭子區豐興路1段88號
TEL:04-36060666 FAX:04-36021123
臺中慈濟護理之家（日間照護中心）
427臺中市潭子區豐興路1段66號
TEL:04-36060666 轉3786
日間照護中心轉2151
大林慈濟醫院（靜思書軒）
622嘉義縣大林鎮民生路2號
TEL:05-2648000 FAX:05-2648999
產後護理之家轉3029、3030、3033
住宿長照機構轉3835
嘉義慈濟診所
600嘉義市西區驛站里1鄰仁愛路383號1樓 Tel：05-2167000
斗六慈濟醫院（靜思書軒）
640雲林縣斗六市雲林路2段248號
TEL:05-5372000 FAX:05-5370503
玉里慈濟醫院（靜思書軒）
981花蓮縣玉里鎮民權街1之1號
TEL:03-8882718 FAX:03-8881929
關山慈濟醫院
956臺東縣關山鎮和平路125之5號
TEL:089-814880 FAX:089-814822
慈濟大學
970花蓮市中央路3段701號（校本部）
TEL:03-8565301 FAX:03-8563604
970花蓮市介仁街67號（人文社會學院）
TEL:03-8572677 FAX:03-8567985
慈濟大學附屬高級中學
970花蓮市介仁街17號（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
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）
106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
中壢聯絡處（靜思書軒）
320桃園市中壢區中山路493號
TEL:03-4919962 FAX:03-4919884
新竹聯絡處（靜思書軒）
300新竹市中華路5段208巷20號
TEL:03-5309955 FAX:03-5304999
竹東共修處
310新竹縣竹東鎮文林路168號
TEL:03-5960118
竹南共修處（靜思書軒）
350苗栗縣竹南鎮光復路73號
TEL:037-472462
後龍共修處
356苗栗縣後龍鎮南龍里信義街5鄰57-1號 TEL:037-723602
苑裡共修處（靜思小築）
358苗栗縣苑裡鎮中山路321號
TEL:037-856990
苗栗聯絡處（靜思書軒）
360苗栗市福星里中華路243號
TEL:40510777轉4333、4334（市話直撥）
0912412600轉4333、4334（手機直撥）
民權聯絡處（靜思書軒）
403臺中市西區民權路314巷2號
TEL:04-23054073 FAX:04-23019616
臺中分會（靜思書軒）
408臺中市南屯區文心南路113號
TEL:40510777轉4102-4106（市話直撥）
0912-412600轉4102-4106（手機直撥）
西屯東大園區
407臺中市西屯區國安二路60號
TEL:04-24619497
FAX:04-24618538
大里聯絡處
412臺中市大里區里科街66號
TEL:40510777轉4423-4425（市話直撥）
0912-412600轉4423-4425（手機直撥）
FAX:04-24964626

太平共修處

411臺中市太平區新平路3段394巷16號
TEL:04-23918130
豐原靜思堂（靜思書軒）
420臺中市豐原區自強南街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3段145巷2號
TEL:04-25585261 FAX:04-25585401
東勢聯絡處（靜思小築）
423臺中市東勢區三民街199號
TEL：04-25772167 04-25772030
心田聯絡處
427臺中市潭子區豐興路1段252號
TEL:40510777轉4396（市話直撥）
0921-412600轉4396（手機直撥）
臺中港區聯絡處（靜思小築）
433臺中市沙鹿區鎮南路2段472號
TEL:04-26312728 FAX:04-26318261
清水靜思堂（靜思書軒、日間照顧中心）
436臺中市清水區五權路267號
TEL:04-26283236 FAX:04-26268486
大甲聯絡處（靜思小築）
437臺中市大甲區新政路456號
TEL:4051-0777轉4402-4405
手機:0912410-85555805
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南投市東菓路101號
TEL:049-2241169 FAX:049-2241379
草屯聯絡處（靜思小築）
542南投縣草屯鎮碧山路859號
TEL:049-2323249 FAX:049-2300249
埔里聯絡處（靜思小築）
545南投縣埔里鎮中正一路100號
TEL:049-2997296 FAX:049-2997297
竹山聯絡處（靜思小築）
557南投縣竹山鎮延和里大智路52號
TEL:049-2659671 FAX:049-2654709
雲林聯絡處（靜思小築）
630雲林縣斗南鎮新生二路178號
TEL:05-5954196 FAX:05-5954197
西螺聯絡處
648雲林縣西螺鎮大園里10鄰光復東路88號 TEL:05-5880034 FAX:05-5882481
北港聯絡處（靜思小築）
651雲林縣北港鎮草湖里華勝路679號
TEL:05-7832270 FAX:05-7827950
嘉義聯絡處（靜思書軒）
600嘉義市彌陀路26號
TEL:05-2777852
FAX:05-2777853
嘉義志業園區
600嘉義市博愛路2段469巷19號
TEL:05-2353318
臺南分會（靜思書軒）
717 臺南市仁德區 仁義路222號
TEL: (06) 2792999
FAX: (06) 2493338
安平聯絡處（靜思書軒）
708臺南市安平區國平里國平路211號
TEL:06-2989111 FAX:06-2995111
佳里聯絡處（靜思小築）
722臺南市佳里區民安里同安寮76-1號
TEL:06-7224872

新營共修處（靜思小築）
730臺南市新營區長榮路1段378號
TEL:06-6352150
善化聯絡處（靜思小築）
741臺南市善化區小新里小新營346號
TEL:06-5832330
高雄志業園區（靜思書軒）
807高雄市三民區河堤南路50號
TEL:07-3987667 FAX:07-3987665
新興共修處
800高雄市新興區開平里8鄰河南一路16號 TEL:0912-412600轉4242～4250
苓雅共修處
802高雄市苓雅區苓雅一路2號
TEL:07-5367855
鹽埕共修處
803高雄市鹽埕區必信街150號
TEL:07-5613357
小港聯絡處（靜思小築）
812 高雄市小港區高松路12之9號
TEL:07- 8034311
鼓山聯絡處
804高雄市鼓山區迪化街36-1號
TEL:07-5617156
岡山志業園區（靜思書軒）
820高雄市岡山區岡北路6號
TEL:07-6217555 FAX:07-6232555
岡山共修處
820高雄市岡山區竹園南街97巷20號
831高雄市中寮區三隆里三隆路299號
TEL:07-7819480 07-7820552
杉林大愛園區聯絡處
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井#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

■ **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:66-2-38535001/38535003
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

■ **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
FAX:606-6331935
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

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

 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)

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

- ◎ 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

共計____位，捐款收據□寄□不寄
索閱出版刊物（舊讀者編號：____）
□慈濟月刊（國內郵資一年165元）
□慈濟日文月刊（國內郵資一年120元）
□慈濟英文雙月刊（國內郵資一年80元）
收件人姓名____
地址____
電話____

戶名 慈濟傳播人文基金會		姓名	地址	電話
寄款人		□□□□—□□		
經辦局收款戳				

◎ 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	收據帳號戶名
存款金額	電腦記錄
經辦局收款戳	

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

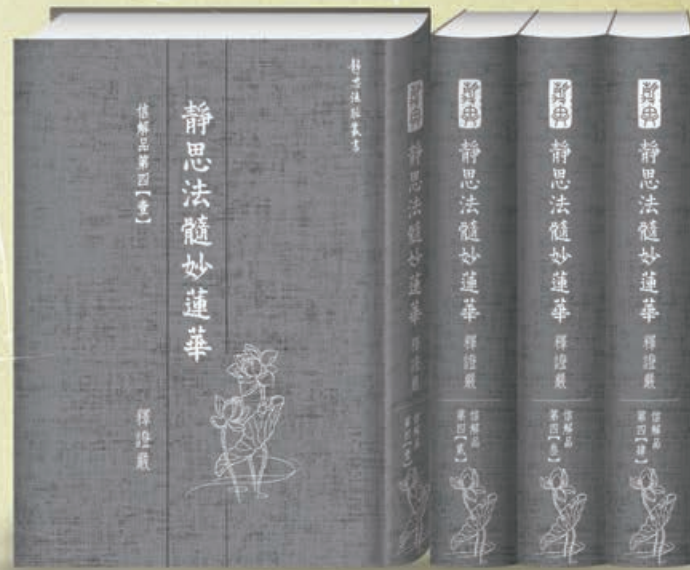


靜思人文虔誠發行

深信往菩提
契心返本處
重頌父子會
法王自然至
喜得眾財寶
誘子歸富宅
逃逝往貧里
相逢不識父
自懺窮子喻
信解入覺道

〈十章章名〉

信解品第四



靜思法髓妙蓮華

靜思法脈叢書

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

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

國際

國際急難之人道救援及
災後中長期重建工作

【專案名稱】

111年度「大愛共善・救拔苦難」

以「安穩家園，美善社區」
扶助弱勢家庭

以「災害援助，慈悲行動」
援助全球重大災難

以「採購捐贈疫苗」
守護臺灣、守護生命、守護愛

大愛共善

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

臺灣慈善

建立佛教人間道場暨護持推動四大志業

功德會



12 種捐款方式

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填寫，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新臺幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿折疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收

本聯由儲匯處存查 210x110mm(80g/m²) 保管五年

郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。



｜ 歡迎來慈濟的家吃飯 ｜

在莫三比克馬普托「慈濟的家」園區，因新冠肺炎疫情而暫停兩年多的社區供食，於今年二月中旬恢復；疫情期間許多家庭失業，弱勢長者難有足夠營養，本土志工每週供應一餐熱食，到三月底已有一千九百位長輩與露宿者受惠。

（莫三比克馬普托 相片提供・莫三比克聯絡處 2022.3.31）