復原之路的祝福

的對待,有人甚至擔憂工作權益被剝奪 會繼續遭受歧視?今年初曾有媒體報導

衍生不少紛擾。 已累積確診時自我照護的心得,

曾經歷重症的民眾可能背負諸多心理

西藥的治療 製,由醫師診斷後開出 的藥方,去年由國家中醫藥研究所研發配 ,提供病人有別

時染疫的年長者在醫療協助下

逐漸擺脫

,也經歷過一段內疚、害怕

心路歷程

在本期疫情相關報導中,去年疫情高峰

狀開方,單一方劑並非人人適用 被哄抬,甚至缺貨。導致有需要者找 並不清楚用的藥 症 不 師出力提供專業建議,加上當事人願意 善知識的持續關懷及陪伴下 再度染疫而自我封閉的

步步打造復元力,建立習慣,就能竟功

慈濟醫院中醫師、

營養師及復健科醫

,終於走出家

另一個需關注的現象是,確診者是否 也有孩童康復後遭同 新冠肺炎的確診者需耐心等待復原

善恶累積,人間禍福,

有一缺九,心無厭足,

多欲為苦,一念之間,

戰火不止, 亂世難安。 懺悔自省, 及時行善,

知足感恩,心富有餘,

安居樂業,無災無難。



禍福之間

減少;其中以婦孺的困境居多, 著戰爭時間拉長,難民獲得的協助已日益 本期烏克蘭難民援助也有持續報導

歸鄉之路漫長迢

力

我都看在眼裏。

請記得還有我

心靈交流道

封親筆書自波蘭以國際快遞 展開 敬愛的證嚴上人及慈濟家人抵臺灣花蓮靜思精舍—— 與國際及在地慈善 工容 陸續於波蘭境內的 俄烏戰爭爆發至今已 物資發 數最多 逃往鄰國 老弱婦孺 放 ;三月 。五 其中 起, 組 ·以波 多的 織 四 個 慈 旬 合 : 蘭烏逾三 作 城 濟 送 市 志

們打從心底的感恩及感謝行間的每一字、每一句, 在此 獻上這封 以感恩信 都是我

資們及 的心。感恩慈濟無私的善舉,克蘭家庭、孩子們及需要的人克蘭家庭、孩子們及需要的人 的帶動及 因為您們對我 工代賑者 **三對我們(烏克蘭人啄我們向慈濟致敬。** 事情,讓我們感受到 忌伸出援手,您們所 八得到了更多;因為投入,讓本來缺乏物 的信 任, 以及您

> 慈濟給 信曾經得到幫助的人會用 方式回饋給社會。 千萬言語道不盡的感 予的感恩 ` 尊重 ` 同 爱 樣 , 的相

果有 慈濟、幫助別人。 助 娜候 的烏克蘭人, ・安娜,還有許多曾經受過幫,請記得還不非 請記得還有我一 一天慈濟也需要協 也會 一起來幫助 塔蒂亞奶的時

塔蒂亞娜·安娜帶留波蘭的烏克蘭人

本想將餐盤及杯子置入水槽中待備早餐等。吃完早餐走進廚房,相同動作,如廁梳洗、供佛、準 洗 洗起來,是不是比較好? , 突然靈光乍現: 一早醒來, **则梳洗、供佛、淮**,重複著長年來始 「如果順手 準 的

我的午覺時間,於是狼藉的杯 完方能收拾;收拾好後又到了 生用餐時間不一 , 必得等他 , 因為與先 等 到 吃 傍

晚備晚餐時再洗,整個盤總是被置入水槽中, 備晚餐時再洗 想起每次午餐後 廚 房

我因此又多出了許多時間寫稿 採嫩葉,順手為午餐做準備 了張目錄,註明中午備菜名單 不到二十分鐘就搞定。 烹煮入菜;再將地瓜葉取 著將黑木耳泡水,靜待 一個杯子、 流理臺一塵不 我輕鬆地洗淨 支 又順 手寫 出 餐 摘 時 接

上井然有序,一道道艺经過一早的「順手」 亂。四菜一湯原本需要花上一在排隊等待烹煮,心不煩意不上井然有序,一道道菜餚彷彿 經過一早的「順手」,流理臺傳送文稿,便早早準備午餐。適逢社區網路斷線,無法 完成,而且心情愉悦 「順手」將加入我的日常中 小時 菜 誰道疫情之下心情 · 時 今天不到四十分鐘 0 ,流理臺 即刻起 更能有效 , 無法 ,就

地對治焦躁, 在生活中品味道理並遵行 ,所以要時刻觀照內心 心之於病

?安定與從容

更能

有

為人師時

,

職生涯,無私付出與盡心盡麼教我的。父親四十二年的教麼做,從小父母的身教就是這 要我在學校裏 學老師的父親 就是占便宜 不要計較 撿撿做 送我 0 意思是 句話 ___ : 任

孩子,無形中自己的孩子會有思是我用心照顧學生、別人的「光光的出,暗暗的來。」竟間和精力;沒想到父親回應: 成家立業,真的很感恩。 也如父親所言,平順地長 菩薩照顧 憂煩操 記得多年後我和父親 談到有些學生的行為讓 心,要花費很 不用我操心 0 多 大 孩 人的 一意 有 時我閒 : 、子

要努 小雖然家境不富裕 仔細想想我是很 有福的 但 一教導 卻 在

有好報;自己也乖巧聽話

不到友好的回應?原來為何自己盡心盡力付出 的到 無所求,還要感恩」,才逐漸 是源自於付出有所求啊 然大悟, 要求時我 心力交瘁 進入慈濟聽到上人說 我以前教學時 會生氣懊惱 ,孩子無法達 _ 「付出 鬱卒 切 卻 到 常感 得 我 都

提遇 淨 這 出 也提升了。 幾年下來 到任何境界 、煩惱變少,感覺智慧好 些人事物可以讓我學習 醒自己好好享受當下 我 甘願做歡喜受, 1何境界、做任何事把這句話刻在心版 發現自己的 並感恩有 慧好像 的付 , 就

子心媳 感恩有更多的 同住 沒任何的糾結;很 一起成長的 近兩年來,搬 , , 整日照顧孫子 結下好因緣 時間可以與媳 歡喜時光 享 ,化 ·受與孫 但內 與兒 也 婦

恩有佛法、有上人是修行的靜寂清澄 付出無所求還要感恩 我 濟 這 感

> 上更殷勤精進 期許自己 道心更堅定, 菩薩

彰化 蔡幼娟

子的角落, 留下的空穀,他總是將其撒在院離去;家裏務農,稻穀經篩除後 竹竿將牠挑至偏僻處,讓蛇自行家附近有蛇出現,父親就會用長 。這讓我回憶小時候 __ 只是形態不同,習性 麻雀會飛下來啄食 蠢動含靈皆有 , 每遇 1也不 住

後與母親站在廚房裏,向外 雀,這時家中有個四歲多的下的空穀。院子只有父親與 去,成群的麻雀正啄食著父親 下子全飛走了。 時受到驚嚇的麻雀飛了起來 童,突然打開紗門走進院子 一個黃昏,我下 班回家 , , 小麻撒望

雀小小的眼睛是認得人的 這位給牠們食物的人,我的父親 當時的我非常驚訝 原來 麻

104 萬

用

N' 做

能做就是福

玟

_ O

無盡藏

贈購物卡讓逃難者購買生活所家地區慈濟人接力展開發放,致家地區慈濟人接力展開發放,致數百萬烏克蘭人逃離俄烏戰爭戰

26 24 18

期待明晨在基輔醒來

16

慈濟援助烏克蘭難民行

動

漫長跋涉

相遇華沙

撰文·周如意

安培得

撰文

攝影 攝影

朱秀蓮

撰文

陳樹微

10

E L

朝日

做得快、跑得遠 撰文慈濟與十一個國際救援組織合作

葉子

豪

30

我在波蘭參加的那三十 志工阿嬤站上邊境前線

撰文 撰文

張堯華 陳淑女



影

培得

郵政劃撥帳號: 06887791

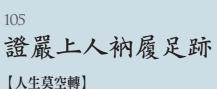
戶名:佛教慈濟基金會

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



每一天都做對的事,每一天的生命就有價 值;若認為好事可有可無,人生也就在加 加減減中消磨

釋德仍

50 花蓮 花蓮

文

陳

炳宏



90

許永祥教授的最後一堂病理解剖

課

整

理

鍾

懷

我們有新家了

歡迎來作客

翻譯

·Metta Wulandari

攝影

Khusnul Khotimah

84

搭錯車

的

人

生

有解

【看見愛的方向】

人人心中有彼此、有天下苦難人、有無私 的爱,世間會很平安。

76 72 66 提升免疫力 惱人後遺症 新冠確診者 這件事值得做

精神科病房居隔花蓮慈濟醫院 最溫暖的語言 記

來電顯示:愛與關懷臺北慈濟醫院居家照護專線

撰文 撰文 廖哲民 攝影

民 攝影 理 編 輯

廖哲 蕭耀華 蕭耀華

中醫來斷根 撰文 廖哲 民 攝影 蕭耀

復

指

南

文 嫣

82

居家防疫

啟

動

心靈排毒

78

喘、悶、

痛

復健科有解方 營養師開菜單

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7月1日出版 第668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 /李委煌 撰述/葉子豪、廖哲民 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

張

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、蘇芳霈

校對志工/簡素珠、林美枝、張素卿、陳輝明

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

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

■數位閱讀慈濟月刊



■ 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

Ⅰ 慈濟基金會誠摯邀您加入慈濟會員

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

▋ 贊助人文志業

文

徐翠芩

郵政劃撥帳號: 19905781 戶名:慈濟傳播人文基金會

44

人在

心也在

李秋

鍾

庭

加拿大志工的購物清單歡迎新移民

撰文

黄淑芳

攝影

甄

粽香千里傳大愛 義賣援助烏克蘭難民

撰

文

攝影

美志工

我的心還留在斯塞新

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



安是因為有福

珍惜生活安然自在,更要造福增福: 在福中知福,就會知足感恩。 人人節省一點點,合心幫助更多人。

講於二○二二年六月六日至十四日

證嚴上人主講 編輯部整理

> 災情 感染,才能保護眾人。 高警覺,保護自己不受 然只要有 知何時能結束;總是談 為天下災難偏多, 冉加上這一波疫情 「疫」色變,常常要提 間過得很快 就會度秒如年, 一絲不調發生 長 大自 不 但 ,

前進 造一切; 認為可以克服一切、創 摸不著也擋不住 己,懺悔有錯 是否貪求享受、沒有節 也要懺悔,是否自大到 戒慎虔誠 制地消耗資源 , 盤點人生該如何重 病毒確實很剛強, 停、聽、 不再往錯的方向 ,真誠反省自 日常生活中, 0 就趕緊 還是要 ,人類 , 停

> 無辜 看了令人心碎。 苦,親人間生離死別 那之間被炸彈或槍砲轟 美好溫馨的家園 分別是非, 人文之美的都會區,剎 人間的爭端 會製造出很大的災 分秒間驚惶受 戰爭以來, 但受災的人 ` 富含 很難 力之

現在當地難民的感受。 今天平安,明天又何去 該回頭還是往前,就是 何從?家還回得去嗎? 這條路途很長很辛苦 出來的多是老弱婦孺, 壯丁固守在國家, 盡戰火, ,進入波蘭等鄰國 數百萬烏克蘭人受 為了保命而 這樣的 能逃 逃

境,時間是多麼難過,

無數人在這個時刻共同 滴,無論距離他們多信心和願力會合點點滴 布施,各地慈濟人也以 即使無法走到那裏親手 援團體一起幫助難民。 區的慈濟志工集合在波 意成就好事,這幾個月 的通道。感恩有好人願 覓可以幫助這群逃難者 到這樣苦不 心靈感受。戰爭亂 都能把愛送到。 我們才有因緣能做 很不忍心,不斷尋 難得安穩人生, 與國際間的人道救 有十二個國家地 堪言的情

慈濟溫馨的牽引, 克蘭人成為志工,雖然 如今也有逃難的鳥 讓他

> 當地社會於未來。 播種、生根,造福 他們就是種子, 一天回到烏克 緣會合在波 落

同一念心、共做一件展開雙手擁抱難民,共 發戰爭,這樣的國際大 很空洞,但是它在人的 從人間事與真理會合, 法就是慈濟法。我也很 能和平。 心態無明惡濁,莫名引 感受中很實在;少數人 了解苦。這個「苦」字 期待慈濟人把握因緣, 念心、 、成就一項法,這個 慈濟人會合在這裏, 天下無爭,天下 更警惕人人守好本

惡累積。起心動念、舉 不斷地累積善

> 起,危機重重。 很難懂得感恩; 己的平安是因為有福 貪瞋癡無窮盡, 無常,就永遠不滿足, 分感恩, 中也不知福 惡者是禍 在因緣果報中會 也不明白· 即使在 不了解自 一念惡 少了這 大部分 善者是 人生

節省 比 增福 救一個飢餓的人。全球 飯,可以讓五個人八分 飽,二分救人好」 人人都有這樣的心念, 比四個人各少吃幾口跑,二分救人好」,好 得福要懂得造福 。過去常說「八分 四個人合心, 樂於付出。如果 心靈滿足就會 能幫助更 就能

> Ŧī. 人份 一永遠缺九 還覺得不夠 , 會很辛

軌道,永遠這麼美。 長久久,在虛空中順著 珍惜愛護它,讓地球長 行,生活安然自在,也會 物,讓我們食、衣、住 疼惜;感恩大地供應萬 的力量,就是愛。 不 傷害彼此 相互 有愛

道上不孤單 也會效法跟 我們的行動起歡喜心, 穩地踏出去, 呼籲人人愛心會合,社 的、說該說的,步步穩 會才能祥和平安。 間與因緣, 好事從好話開始宣 口相傳說好事, 讓人看到 請大家多 做該做 把握 菩薩



1 跑得遠

當藥物、食物已送入烏克蘭,志工也奔走在周邊國家 但隨著戰事膠著,必須同時推展中長期援助方案;十二個國家地區的慈濟志工,齊聚波蘭急難救助, 與合作夥伴共商難民身心靈輔導, 鋪展重建之路

過七百五十萬人,而返國人數 開始返鄉。根據聯合國難民署 許多流落在波蘭 近期也越過邊界回家了 波蘭獲得慈濟援助的烏克蘭人 羅馬尼亞等鄰國的烏克蘭人也 河以西地區,已大致轉危為安, 在激烈攻防, (UNHCR)於六月十五日統 逃出烏克蘭的難民總數已超 達兩百四十多萬。許多在 已超過百日, 烏戰爭二月下 但首都基輔及聶伯 烏東地區仍 摩爾多瓦 旬 爆發至今

「但目前烏克蘭境內除了首

都基輔 宜後 家難歸」的幾個癥結所在 等國與國際慈善組織商議援助事 總會執行長曾慈慧, 幾個重要的水廠跟輸送系統 人面對的難題之一。 水源污染 被飛彈破壞了 現在的戰區,水都不夠用 細說當前烏克蘭難民 不管是烏克蘭西部還是 。所以水是現在烏克蘭 。再加上砲戰造成 在前 」慈濟美國 往波蘭 因為 「有 , 都

住; 被戰爭耽誤, 屋的民眾只能在廢墟旁搭帳棚暫 田園淪為戰場, 民宅被焚燒、炸燬 糧食的倉儲 耕作及收成 失去房 運輸

> 開始出現。這個情況會愈來愈嚴 的通膨及糧荒。 也受到影響, 不僅是在烏克蘭, 0 」曾慈慧憂心地說 甚至加重了全球性 「現在食物短缺 在鄰近國家也

發放, 容難民人數最多的波蘭進行大型 之轉型為中長期模式。除了 在外國, 前往摩爾多瓦、 織合作關懷難民,志工於五月也 百萬烏克蘭難民仍將繼續滯 擴展合作共善的觸角 戰爭終止之日難以預測 與聯合國、 因此慈濟的援助也隨 羅馬尼亞拜會訪 國際非政府組 在收 , 留 數



突破。 現場, 石。 也見識了許多值得借鏡的他 國家慈善組織商議合作細節時, 能把人道救援的物資帶到第 不同國際組織的合作機制, 和波蘭都尚未有據點, 曾慈慧表示,慈濟在烏克蘭 當她代表慈濟本會 是這一次國際賑災最大的 但透過與 **三與多個** 依舊 一線 山之

華沙的中央車站,就看到他們在 照顧專案。當我們四月到波蘭 撥一組人出來,投入緊急的難民 難發生時, 很相似。平常時做慈善訪貧 車站大廳設立諮詢服務站 「靈醫會的作業方式跟慈濟 立刻從慈善訪貧團隊 在外 ,災

> 活必需品 餐熱食,烏克蘭難民只要提出證 糧食包, 面還設了 ,都可以免費取用 另外一個帳棚就提供三 兩個帳棚 如盥洗用具或者輕便 0

大功能。 物用品、諮詢甚至通訊服務,發 些點是烏克蘭難民要前往不同國 羅馬尼亞的火車站設點 的主要火車站,也在摩爾多瓦、 揮了安定難民心情 社福機構以及熱心人士 站點,也提供平臺給電信公司、 城市的轉運站;靈醫會設的 天主教靈醫會不只進駐波 ` 穩定社 , 補給食 因為這 品 蘭

太深 媽媽及小孩 孩子們出於好奇, 容所訪視時, 構空間騰出來,供烏克蘭難民安 會也把收容本國貧民及病人的機 應急的服務外 慈濟志工前去靈醫會街友收 媽媽們第一次看到陌生的 仍不免保持警戒 或許 就遇到許多烏克蘭 很快就接近這 是戰爭的 波蘭的靈醫 創傷

克蘭婦女帶著孩子穿越邊境關卡踏南部與烏克蘭接壤的梅狄卡鎮,烏部分地區戰事威脅降低,在波蘭東 上長路返鄉。

KONTROLA GRANICZNA

們堅強背後的脆弱與傷痛 的兒子還在烏克蘭,守護我們的 就會說我很驕傲,我的先生、 的,很多人提到先生、兒子, 「這些媽媽受的創傷是看不 」曾慈慧聽出了 難民媽媽 我

克蘭婦女及孩子辦活動。 靈醫會收容所,為住在那裏的烏 沙市中心二十分鐘的沃米安基鎮 賑的烏克蘭媽媽們,前往距離華 膚慰,慈濟志工偕同接受以工代 難民需要物資援助以及精神

Malashenko),此刻成了動感十 的志工媽媽黛西(Anastasia 上描繪輪廓,小心翼翼地剪下做 阿姨的引導下,把小手按在色紙 室裏,學齡前的小 足的康樂股長,帶領大人小孩們 送給帶著他們逃難, 場慈濟發放中擔任主持人 「頭兒肩膀膝腳趾……」 彎腰活絡筋骨。 用充滿拙趣的作 小孩在志工 一旁的教

> 一次次清楚展現,成為鼓舞受助者的重要支持力量。長、很需要耐心。在與合作夥伴一起關懷他們的時候,慈濟的特色也會作人員,今天睡一覺,明天就忘記創傷。這條復原之路,會很久、很不可能教一個身心靈受害的小孩,馬上恢復如常;也不可能讓第一線工 慈濟美國總會執行長**曾慈慧**

沛流離之苦的媽媽

的烏克蘭難民做安寧療護之用。 張病床,卻挪出二十張給疾病末期 敦,有一間歷史超過百年的靈醫 首都華沙兩個半小時車程的佳士 醫會也做到「老有所終」。距離 在車站據點、收容所之外,靈 它規模不大,只有六十

床,讓這些人至少往生時還是 容中心,所以靈醫會就提供病 身在屋簷之內,保有應有 」曾慈慧感動地說。 「他們沒有辦法到一般的收 的尊

基督宗教背景的援助團體, 烏克蘭難民來說,靈醫會等具有對於信仰東正教、天主教的 能提供有形的衣食資糧, 更是精 不僅

> 心。 誠以情關懷. 濟 神方面的支持 ,儘管宗教背景不同方面的支持。遠道而 ,同樣能溫暖難民的 來的 , 但 以

援助難民 一蹴可及

國兒童基金會的作法,則以科學 健千萬人受傷的心。 型社會工程,有系統有次第地復 專業化見長,像進行一 個重要國際組織, 項大

到社區, 成的; 流程機制,這是多年經驗累積而 「我感受最深的是, 內政部、外交部等部門溝 比如在波蘭,他們會跟教 它們已有一整套的作業 從國家

決定權。 鄉鎮互動,每個鄉鎮也有自己的 通,之後又回到各個收容難民的

庇護婦女及兒童的服務定點, 基金會的「藍點」。那些專門 民的地方,幾乎都有聯合國兒童 動亂頻仍的非洲蘇丹,全球有難 後,曾慈慧更加體會到難民事務 練的志工,提供心理輔導、 緬甸難民的泰國、馬來西亞 難民寄居的中東地區,大量收留 了基本的食物、住宿等維生保障 「任重道遠」 也有專業的社工員、 接觸聯合國兒童基金會之 、尋親等服務。 的不易, 從敘利亞 受過訓 法律 , 到

看到兒童的活動空間裏,擺滿了 曾慈慧在幾個藍點服務站

> 療癒說不出來的心靈創傷 輔導人員陪著做「遊戲治療」 各式玩具和文具;孩子在這裏有

的輔導機制。」曾慈慧補充道 也有針對第一線工作人員身心靈 這麼多悲慘的故事, 個月就浮現心靈創傷,所以藍點 聽到諸如戰爭、逃難、人口販運 「而這些專業人員,每一天 幾乎是第二

本國, 理輔導及福利服務。 克蘭籍的教師、醫護等專業人 基金會也推動以工代賑,聘僱烏 大,受惠的人很多,卻無法立竿 摩爾多瓦、羅馬尼亞乃至烏克蘭 民自力更生的做法,聯合國兒童 加以訓練之後,投入波蘭、 如同慈濟等慈善團體幫助難 對難民兒童及婦女進行心

看 跟婦女身心靈受到傷害,不是只 是外界想像中那麼快 就會復原,做這個區塊需要 「他們的難民扶困專案,不 接受一次心理輔 0 因為孩子

時休息區「藍點」,慈濟團隊實地童基金會在邊境城市帕蘭卡設立臨摩爾多瓦與烏克蘭接壤,聯合國兒



很多的時間跟耐心。 出了解之後的體悟 」曾慈慧道

重要。

恰物流中

心,它承擔的功能非常

愛的物流

錄 , 不得 管理能力。 援組織(IsraAID)簽署合作備忘 正是因為對方有強大的物流 但救援物資的供應卻是拖延 心靈的復健急不得也不可能 慈濟與以色列國際人道救

後, 單位收受到?在羅馬尼亞的圖爾 需要哪些物資?需要什麼食物? 大家捐贈的物資會由哪一個受贈 清楚告知:現在有哪些醫院 跟法、德、美等國NGO聯

烏克蘭不同醫院的需求,

列冊之

「它透過專門的軟體

, 收集 深入烏克蘭

類, 後, 及環保毛毯,已經進入烏克蘭境 慈濟的食物包、醫療包、藥物以 來自歐洲運輸卡車的物資, 區快速建立大型倉儲物流 駐當地的人員。俄烏戰爭開始 特地前往羅馬尼亞及摩爾多瓦 蘭境內的 拜會以色列國際人道救援組織派 在此卸貨, 發揮救人助人的功能 該組織在羅馬尼亞圖爾恰地 為了打通慈濟物資進入烏克 送到敖德薩、哈爾科 在合作夥伴鼎力相助之下 再運送到烏克蘭南部和東 「人道走廊」 工作人員進行分 曾 接收 夫等 讓他 慈

任重道遠 展現軟實力

真的需要時間來陪伴他們走出傷受害的小孩,馬上恢復如常, 」曾慈慧表示,戰爭還沒有 「你絕不可能教一個身心 靈

民心理關懷服務中心,提供身心關救援組織,在摩爾多瓦七個親子難慈濟透過合作機構以色列國際人道 懷服務。

恩的心, 馬力 場 , 曾慈慧心有所感地說:「路遙知 民發揮愛心回捐 及透過不同的組織機構 的耐心陪伴這些受苦的人們 有單純的給,而是去帶動回饋感 也拿出竹筒撲滿請烏克蘭難 在扶困膚慰的過程 「這是上人一直在提醒我們 日久見成績 所以我們在波蘭發放現 ,幫助彼此 要有很大 , 不是只 分工合 。 ___ 以

資可安全抵達烏克蘭境內需要的難 理與追蹤系統 輸援助物資,慈濟團隊深入了亞圖爾恰地區建立物流倉儲中以色列國際人道救援組織在羅 ,雙方合作讓慈濟物 (入了解管 (儲中心運 ()在羅馬尼

> :來共同 0 推動 這 __ 次的 人道 救

兒童面對面的心靈輔導 助這些機構聘僱烏克蘭社 點服務中心, 也將借重聯合國兒童基金會的藍 心理師幫助同胞 力在難民心理與技能輔導 慈濟與靈醫會的合作 給予流離的婦女及 同 方 工 將著 時資 面; 員

助者:

的重要支持力量

又一次的清楚重現,

成為鼓舞受

慢 。

然而在與合作夥伴

起關懷

難民的同時

慈濟的特色也一次

結束,

這一條重整之路,

會比大

家想像中還要久

`

還要長、還要

的醫療機構 金會合作, 界健康基金會、世界希望國際基 安息日會安澤國際救援協會、世 連結賑災物流基金會 設備、公衛物資等, 針對難民急需的藥品 將物資直送往烏克蘭 慈濟與空運 ` 基督復臨 醫療

對考驗 的協力互助 蘭難民的長路上 的社會困境也愈多、 人有愛」 德不孤必有鄰, 走過的地方愈多愈廣 腳印地實現 的信心, 但本著 拔苦予樂的願 慈濟人勢必面 以及合作夥伴 信已無私 在援助烏克 愈發令人憂 發現 ` 信

慈濟援助烏克蘭難民行動

難民現況 ○

- 2022年2月24日俄烏戰爭爆發,烏克蘭湧現百萬難民潮。6月15日聯合國統計 滯留國外難民人數仍超過500萬
- 烏克蘭政府下令18至60歲男性不得離境,境外難民以老弱婦孺為主,大多滯 留東歐鄰國,其中波蘭收容人數最多,一度將近400萬人
- 另有240萬人進入匈牙利、羅馬尼亞、摩爾多瓦、斯洛伐克4國
- 島西戰火威脅相對降低,外逃難民4.5月間開始回國;但與俄羅斯接壤的烏 東仍在激戰,加上許多住屋、基礎設施毀於戰火,生活物資短缺,仍需國際 补會持續支援

- 蒸濟援助 —○ 3月在波蘭展開首次物資發放
 - 4、5月持續在波蘭境內四城市發放或資助機構物資,致贈購物卡、環保毛毯
 - 與國際慈善組織合作,擴大濟助範圍;5月下旬由以色列國際人道救援組織 陪同, 進入羅馬尼亞、摩爾多瓦勘查
 - 發放場次:190場
 - 受益人次: 52.354人次(物資發放、機構捐贈)
 - 合作機構:在波蘭、羅馬尼亞、摩爾多瓦,與天主教靈醫會、聯合國兒童基 金會、克拉科夫紅十字會、明愛會、波蘭婦女基金會、空運連結 賑災物流基金會等11個國際或在地慈善組織合作,服務據點超過 27個
 - 未來計畫:6月、7月持續發放,及兒童教育、婦女安全、難民醫療等援助

▶購物卡

慈濟與波蘭連鎖超市業者合作, 每張儲值2000波蘭幣(約新臺幣 1萬3千4百元),持卡至超市即可 購買所需物資,已致贈22,267張

> 環保毛毯

寶特瓶回收所製,輕薄保暖。波蘭華沙、盧布林、波茲 南等地今年五月氣溫仍在攝氏10度左右,環保毛毯及時 提供禦寒,已致贈23.711條



統計至2022.6.15



漫長跋涉 相遇華沙

還要從散居的烏克蘭難民中找到最需要幫助的對象,在尚未有慈濟會所的波蘭華沙要展開發放,

人力、物資、場地,一切從零開始;但在與他們相擁那一刻,所有艱難與波折都值得了……

受到它的巨大能量,難怪可以容都市,建築風格簡潔,跟芬蘭、象瞬時改觀,入眼是現代化的大立,讓我腦中留存的二戰時期印立,讓我腦中留存的二戰時期印

對波蘭的好感油然而生。納這麼多的烏克蘭難民!就這樣

情勢和一個月前已經不大一樣。 克蘭的各種車輛卻是大排長龍, 境波蘭的人已少,從波蘭前往烏 跑了一趟邊界,發現從烏克蘭入 整了一趟邊界,發現從烏克蘭入

超市合作的購物卡也已經聯繫到首場志工培訓課。人手有了,與為我們的生力軍,五月初即舉辦合作;陸續有幾位烏克蘭人成靈醫會,也與重要人道組織洽談靈醫會,也與重要人道組織洽談在職主時,我們拜訪紅十字會和在難民收容、集散量龐大的

位,接著就是如何發放。

家訪與普查的方式進行造冊。波蘭人家裏,不便進入,無法用用;但因許多烏克蘭難民寄居在訪敘利亞難民的方式搬到波蘭運

護,同時尊重難民意願的方式。 一。胡光中師兄與土耳其志工團 中。胡光中師兄與土耳其志工團 大「問卷調查」的連結模式,讓 對簡訊後,即可前來領取補助; 對簡訊後,即可前來領取補助; 立資源必須去到需要幫助者的手



開啟長期援助序幕

由慈幼會管理,現由史拉夫彌爾神也就是現今慈濟前線團隊駐守也就是現今慈濟前線團隊駐守程就是明本

忐忑。 本证周如意安撫烏克蘭難民的在波蘭華沙的慈濟發放中,土耳



持 父(Sławomir Szczodrowski)主

沉重的負擔,我們共同攜手幫助 物資幫助了許多烏克蘭人, 後,慈幼會教堂持續提供熱食 這些苦難的人們度過難關 大,「慈濟的援助正好緩解這個 隨之而來的經濟壓力也愈來愈 神父表示,在俄烏戰爭開 0 但是

啟動援助。 二百多個家庭、六百多位難民 沙、盧布林(Lublin)、波茲南 些只是開始。來自十二個國家地 亞難民援助多年的發放經驗,這 登記;根據在土耳其進行敘利 區的慈濟人匯聚波蘭, (Poznan)和斯塞新 (Szczecin) 五月初第一波發放 陸續在華 便有

瓢蟲連鎖超市合作,每張儲值兩著的購物卡,是慈濟與波蘭本土烏克蘭以工代賑志工黛西手中拿

千波蘭幣,便利難民持卡採買

比對;還有事前發送手機簡訊通 出來,與難民在現場提供的證件 以工代賑的烏克蘭志工們才能完 排動線,從進門到領取補助,每 來愈多,每場發放前要一 庭漫長的等待。此外 知發放地點與場次,避免難民家 人都領得安心;這一切也要感恩 區人流不能凌亂 在華沙, 線上問卷回收得愈 , 才能讓每個 發放時安 列印

淚 ; 心的信函,烏克蘭鄉親不禁落 發放現場,聽著上人撫慰人 同為烏克蘭人的志工,

> 饋給幫助過他們的波蘭家庭 塊錢募集而來, 上拿著的竹筒 蘭幣的購物卡 語讓他們了解手上那一張二千波 心人士募集而成,就如同志工手 、紙箱, 也請他們不忘回 是臺灣與全球善 一塊錢一

祝福與溫暖,他們抱在懷裏了。 不遠千里送來的愛與關懷,這分 信封,大家相擁而泣,謝謝慈濟 以工代賑志工們,說著烏克蘭語 「hodovi」(準備)、「jagu-mo」 發放時刻,慈濟人、烏克蘭 即使我回到土耳其了, 雙手奉上裝有購物卡的 還有

> 覺得溫暖。 常擁抱他們 熱情,他們也常常擁抱我 麼不同,我們就是一家人。我時 並肩時, 回去?當我和他們坐在一起、肩 鳥克蘭志工說想念我, 我感覺自己和他們沒什 ,讓他們感受到我的 問我何時

感激從敘利亞鄉親身上學習到這 上,也在眼神中表露無遺。我很 的溫度, 些肢體接觸直接感受到他們身上 其幫助敘利亞鄉親時, 將愛傳遞給烏克蘭鄉親。 樣的互動,藉由這種方式, 兩頰,這是他們的習慣。我從這 女都是這麼擁抱我的,還要親吻 慣這種擁抱方式,但是我在土耳 其實臺灣人很害羞,不大習 他們的感激都寫在臉 敘利亞婦 我也

濟人的愛一直都在,不管是慰問 同樣需要得到安適的身與心;慈 國家的人民。戰爭下的受害者, 購物卡 這趟旅程,讓我看到了不同 我們一直都在! 或是溫暖的擁抱及

我和丈夫有八個孩子,領到購物卡我喜極而泣,這將能讓我們全家半 年得以溫飽。 娜塔莉拉

張購物卡,來幫助其他同胞。 ——茱莉五戶媽媽都收到慈濟援助,因為受到感動,我們決定每一戶各捐出當初我們五個媽媽帶著十二個孩子,開著一臺九人座車子來到波蘭 茱莉亞

天也保護你們。愛可以分享,這也是我現在的人生任務。 —— 沙夏你們給我們的不是錢,是很多很多的愛;我也會為你們祈禱,希望上

感 恩 難 民 幫 助 難 民

他不只對他們的背景如數家珍,還包括他們家中那個體弱的孩子,或病苦中的老母親胡光中和烏克蘭以工代賑志工們培養出極大默契,

他體諒他們 的 問偶爾缺席 更感恩他們晚上為籌備發放主動加班

他給他們證明自己的機會,讓他們知道,這只是一時的落難,而不是比別人低下。

一會教堂內外已經有二十多 至一百一十戶前來領購物卡與毛 放進行準備工作,預估會有一百 位以工代賑的烏克蘭志工聚集, 為即將到來的慈濟第三十五場發 月二日七點二十五分,慈幼

其 中 drive.google.com……」這禮物編 號「w」代表華沙、「35」代表發 訊息請點以下網路連結https:// 物編號是w-35-08156,更多 現場幾乎清一色是女士們 「親愛的尤莉雅,你的禮 一位秀出手機簡訊給我們

> 放場次、 八千一百五十六位預計發放戶。 尤莉雅女士,是慈濟在華沙的第 「08156」則代表這位

先前在土耳其援助敘利亞難民的 日即抵達華沙的胡光中,導入了 『半土耳其式』。 「這次的發放方式,可說是 | 四月二十一

工與土耳其、英國等國慈濟人合作教堂舉辦發放,烏克蘭以工代賑志慈濟五、六月持續在華沙的慈幼會 完成任務

(相片提供/波蘭慈濟志工)



狀況,做了不少的更動。 經驗,並適應波蘭的烏克蘭難民

格外困難。 蘭難民分散落腳在不同的社區。 因此在聯繫和身分核實上,也就 會有清晰的群聚聚落,但是烏克 助與勇敢。另外,敘利亞的難民 也因此更能感受到母親的無 這裏是烏克蘭婦女帶著小 「敘利亞難民是全家逃出

的慈善原則,名單造冊格外重 常嚴格,合作的非營利組織也無 重點、尊重、務實,是必要遵守 但歐洲對於個資蒐集規範非 胡光中表示,慈濟的直接

> 亞難民志工三方聯繫討論, 要如何找到難民?如何造冊?透 法將手中的資料釋出 發展出專屬於此次賑災發放的系 過在土耳其、荷蘭工作的敘利 ,那麼慈濟 才

雅女士與慈濟的連結。 發放空間有限,一戶不得超過兩 間、發放地點,還有需要帶齊的 我們拍攝的手機,看到了點選連 雅女士,氣質優雅, 身分證明,上面也註明: 結後更多的資訊, 這位編號「08156」的尤莉 」這個連結, 也締造了尤莉 包括發放時 透過她借給 因為

感恩他們晚上為籌備發放主動加 這只是一時的落難, 班,不願意準時回家。他給他們 親,他體諒他們的偶爾缺席,更 是他們的職業, 證明自己的機會, 個體弱的孩子, 材行老闆、節目主持人 兒園園長、婦產科醫師 出極大的默契,彼此之間不是勞 克蘭以工代賑的志工們也培養 人低下。 工在烏克蘭的背景如數家珍,幼 資關係,更像家人。他對每位志 、司機員……他所 這段期間以來,胡光中和 或病苦中的老母 包括他們家中那 讓他們知道, 而不是比別 知道的不只 、公司會 、運動器

單。我們在地球的各個地方祝福 你可以愛人;讓你知道,你不孤 說的:「也許今天過後, 的心中已經有分愛,讓你知道, 不會再相見,但是我相信, 如同他在發放時對難民們所 我們一起陪伴著你 你我 在你

黛西

看到,付出可以無所求,我們終於相信世界上真的有不求回報的愛。過去我們認為拿了別人給的東西,自己就會失去東西,但你們讓我們 但你們讓我們

地脫離困境,烏克蘭人很快就可以回家! —— 哈莉納有這麽多人在愛著我們,我們不孤單,也更安心。我相信我們會很快我很高興還活著,而且是在安全的地方;遇到困難才知道,這個世界

條回家的路!

期待明晨在基輔醒來

但她多麽希望明天是在自己熟悉的床鋪上醒來,在波蘭的生活有了安頓的感覺, 在烏克蘭開始一天的生活……

嬰兒車,一邊回頭招呼女兒索菲 採購給小女兒蒂安娜(Tiana)的 蟲(Biedronka)連鎖超市,準備 兒進入校園,瑪麗卡接著換乘另 抵達索菲亞就讀的學校 亞(Sofia)趕緊跟上,在公車駛 副食品。 離前一秒上了車;兩站後,她們 一路線的公車, 月六日 又是一週的開始 前往附近的小瓢 一邊推著 。目送女

是慈濟與當地主要購物超市合作 堂的慈濟發放中領到購物卡,那 的特定卡片,儲值二千元波蘭貨 上週五,她在華沙慈幼會教

> 醫會沃米安基收容中心 年生活的用度。」順利結帳後, 片,足夠我們母女三人在此地半 她推著嬰兒車回現在的家 幣茲羅提(P 萬三千多元, L N 「我領到三張卡),約新臺幣 靈

用英文溝通的烏克蘭人。在家鄉 四口過著幸福快樂的生活。 先生在政府衛生部門工作, 職於一家建設公司的法務部門, 首都基輔,有律師資格的她,任 瑪麗卡是少數能和慈濟志工 一家

置信的戰爭爆發, 活全變了調。 然而,一場令烏克蘭人難以 一夕之間 生

> 為路過的城市被轟炸,十歲的索 逃往較安全的北方 的聲音,都還會很驚恐。 的那三天,瑪麗卡餘悸猶存, 往邊境移動。」回憶抵達波蘭前 後 菲亞被嚇到,至今只要聽到打 且局勢愈來愈不穩定,我們決定 ,發現戰爭好像不會停止 「剛開始,我先生帶著我們 待了三週 , 而 因 雷

生活, 瑪麗卡努力讓孩子能維持戰前的 靈能保有對世界美好的印象。 麼樣殘酷的事,希望她幼小的心 其是她一個人要帶著兩個小孩 「我盡量不告訴她發生了什 儘管那是如此不容易!尤 _



人承擔照顧二個孩子的重擔。讀出烏克蘭文字,暫時忘記一個瑪麗卡拿起先生託人送來的書,

蒂安娜上個月才剛滿一歲。

打地鋪或居無定所的同胞來說 我已經很幸運了。」 書桌椅, 有張嬰兒床,還有衛浴 索菲亞睡上鋪, 感覺。在這約五坪大的套房裏, 底住進收容中心, 起打地鋪;透過為靈醫會神父工 他五戶逃難的同胞寄居一處,一 作的朋友協助, 母女三月底入境波蘭, 「比起那些還在火車站 她睡下: 安排她們於四月 才有了安頓的 -鋪,旁邊 櫥櫃和 和其 ,

好我先生是平安的 月,她不知道何年何月才能一家 業仍有重重關卡。每天和先生 哪裏有可以帶著一歲小孩的律 團聚。「昨天基輔還有戰事 再等等,一日復一日, 視訊時,她重複問著:「我們可 以回去嗎?」先生總是請她們 師工作;更何況非波蘭人 她渴望回到職場,問題是, 。」她安慰自 一月復一 , 就

她為索菲亞報名了波蘭的學

連結愈來愈緊密,會不會有一天 問起回基輔的事。但三十一歲的 回不去了呢? 瑪麗卡茫然了, 上學時看起來多了笑容,沒有再 帶著憂愁表情的她,今天早上要 就讀;索菲亞有了新朋友, 校,這所學校提供烏克蘭人免費 她很怕跟波 蘭的 原本

忘憂。她多麼希望明天是在自己 在寄人籬下 生活,忙碌又充實,而不是像現 熟悉的床鋪上醒來, 方山水雲月躍然紙上,讓她暫時 輕輕讀出烏克蘭文字 她拿起先生託人送來的書 ,無用武之地。 開始一天的 家鄉的

覺得對蒂安娜很抱歉,她生日時 全家為索菲亞慶生的錄影,「我 亞生日時, 有心思為她慶生。」幸好孩子還 因為我們 點開手機相簿,有今年新年 她不敢再想 一個生 剛來到這裏,我完全沒 她們一家還會分隔兩 日 呢?明年索菲 眼眶微微

一邊境前線

但大家有一顆跟著上人做事的心;來自歐洲的我們,都有點年紀了,許多場面也遇過了,

送給難民的購物卡,有一天會用完,而我們給予的那分愛能帶在心裏,永遠用不完。

搭乘列車逃出家園,也有不少人是 個大城之一。 是難民進入波蘭後,最先接觸的幾 開車跨越邊界來到波蘭。盧布林 主義援助重鎮,烏克蘭難民除了 决 這次俄烏戰火中,成為人道 職東部最大城市盧布林,在

裏與年輕人互動,我就是用媽媽 電話給在慈濟大學念書時的懿德 布林,至今已經三個多月。剛開 心疼惜;新冠肺炎疫情下 一分愛心想要幫忙難民。來到這 ,是盧布林的臺灣留學生, 三月中旬,我從德國來到盧 而後聯繫上,學生說也有 打

> 的話題,也尊重年輕人的想法。 的我們要返老還童, 媽」;也因為世代的差距 未回臺與親人相聚, 加入年輕人 直喊我「乾 1,年長

題的地方,很可愛又單純。 察看相關資料,幫我們找出有問 上課時還心繫發放,忍不住線上 力,甚至是主力。有的學生遠距 已是慈濟在盧布林的最大助 如今這群充滿活力的年輕

滴 還有臺灣留學生應屆畢業, ,慢慢溝通,大家也培養出好 國際賑災還要難, 我打趣說,與年輕人磨合, 才有這分特殊的母子情。 但一點一

> 在畢業之前,能投入慈濟,在他 自己的喜悅分享給難民,也覺得 穿著學士服來發放現場,他想把 的生命中,是非常有意義的事

人間的苦, 人生的樂

阿公、 做事的心。 遍歐洲各國。論年紀,我們都是 都很有愛心, 多場面,我們也遇過了,但大家 一二年義大利地震後自動會合賑 後來哪裏有災就去哪裏, 歐洲慈濟志工團隊, 阿嬤級的了,說真的,許 也有一顆跟著上人 從二〇 跑



小朋友飛回烏克蘭 大;我也希望紙鶴飛啊飛, 婉珍,就摺了好幾百隻小紙鶴帶 起來都超過兩百歲。像德國的蔡 蘭等國,隨意挑三個人,年紀加 工,有德國、法國、奧地利 小朋友看到時眼睛都瞪得 這次來波蘭支援的歐洲 能陪 、荷

法國的第一代難民, 想人生中,什麼時候可以遇到這 曾看到一位老太太在發放現場, 熟,無依無靠,語言又不通。她 難民到一個新的地方,人生地不 太的表情,就忍不住落淚了 物卡及環保毛毯,她再看到老太 人,這次發放她感受很深,知道 種因緣,在第一線體會到人生的 一言不發獨坐,稍後領到了購 法國志工匡齡芳, 身為過來 是越南在 。 想

結束,平安返回家園。 烏克蘭難民家庭共同祈禱戰爭早日 盧布林市明愛會教堂慈濟發放中,

人生的樂。

環保毛毯;六月上旬統計 難民名單,由慈濟發放購物卡及 能正式啟動在明愛會的發放。感 在明愛會已發出將近六千張購物 恩明愛會提供場地,彙整烏克蘭 細節都要經過一 要取得信任,一開始的確比較困 慈濟在盧布林最大的合作夥 由於語言、宗教不同,很多 是明愛會盧布林總教區; 次次的說明 ,我們 , 才

手語,學得快又柔軟;也因為他 棒的帶動者, 投注全部人力協助,他們更是最 慈濟與難民之間,沒有距離。 發放過程,明愛會志工幾乎 〈一家人〉歌曲的

聽到慈濟源起的竹筒歲月故 烏克蘭難民也願意投下點滴

媽媽與稚子歡喜道感謝。 棲身的日子暫時溫飽無虞,烏克蘭領到慈濟環保毛毯與購物卡,異鄉



在一個箱子裏,三個阿嬤級志工蘭幣、烏克蘭幣,還有歐元,放意有多珍貴;整理後有美金、波在兩個星期的發放中,難民的心 善款成為助人者。您無法想像

抬都抬不動。

人表示,有很多不同的國際組織會,明愛會盧布林總教區負責我們把難民善款捐給明愛 與他們合作,歐美國家也提供資

淚中的笑容

撰文・蔡婉珍(德國慈濟志工)

的 小的年紀就要承受這戰火之苦,淚水忍不住流下來…… 小朋友在臺上唱歌,但從他們略顯不安的表情,我想到他們 在盧布林的雅諾夫斯基文化中心發放時, 我看到一群可愛

多傷心流淚的臉龐。 動,希望愛與關懷能膚慰那顆牽掛家鄉的心。當志工在朗讀 多是老弱婦孺及殘疾人士。每次發放前,志工與他們溫馨互 慰問函、帶動〈一家人〉手語歌曲及祈禱中,總是會看到許 這些難民朋友忍受離鄉背井與親人相隔兩地之苦, 其中大

數不清有多少次了,那些拿到購物卡和毛毯的難民朋友 因為在這困難的時刻,慈濟物資對他們是非常重要的 不是含著淚道感恩, 就是真誠合掌鞠躬, 表達感恩與感

我們也祈禱世間所有家庭能團聚,過著心無恐懼 殷切地期盼著戰爭快快止息, 想要早日回到家園 、和平安定的

> 裏提供實用的購物卡特別感謝 源幫助難民;他對這次慈濟在這 「希望在未來,和慈濟還能繼續

進入歐盟國家;我們跟塞爾維亞 民,視塞爾維亞為中繼站,等待 經進入第八年。 懷對象。來自敘利亞等國家的難 民,與烏克蘭難民都是慈濟關 政府難民委員會合作,到當地設 幫助難民。 置的難民營關懷、 這並不是慈濟歐洲團隊首次 滯留塞爾維亞的難 提供物資 ,

了解, 完這 難民家庭一個月、兩個月就會用 樣。慈濟所送上的購物卡, 年輕男性為主的中東難民完全不 婦孺占大多數,這和塞爾維亞以 著小孩,還有懷孕的媽媽,老弱 一樣,但我們待他們的心都一 烏克蘭難民大部分是婦女帶 他們並不孤獨,我們會給 但我們想要讓他們 ,這種愛, 或許

帶在心裏,永遠用不完

我在波蘭參 場發放

带著稚子要應付在異鄉生活的各種帳單;徹夜排隊等候發放的婦女們,承受另一半可能隨時為國捐軀的苦

聆聽年輕媽媽們訴說不得不的堅強,我幾乎每一場發放都流下眼淚……

當 供約二千人暫時安住一到二週。 我居住的漢堡市,市政府在大型 蘭邊境,不斷來往接送,為的是 導,有私人驅車前往波蘭 展覽館做好隔間、設置床鋪, 讓更多烏克蘭人能到安全的地方。 .二月二十四日俄烏戰爭發 生後,經常見到德國媒體報 烏克

所以這次事先拜訪提供住宿者的 以往有收容敘利亞難民的經驗, 不同的居所。漢堡市政府因為 定地點登記, 在這段期間,他們可以到特 再為烏克蘭難民分配住所。 家庭成員,初步確認合適 然後會被分配到

> 煮食。 麼?探詢後了解, 很適當,飲食充足,不接受外界 覽館探訪, 抵達漢堡 三月上旬,烏克蘭難民開始 ,黃寶蓮師姊邀我到展 看我們能為難民做什 展覽館的安置

慈濟在波蘭展開發放,希望我有 容所的當下, 內人數最多。探訪漢堡展覽館收 是女性、老人跟幼童, 五月來到離烏克蘭最近的慈濟發 機會參與。很感恩因緣具足, 逃出國境的烏克蘭人 四千多張購物卡的發放 盧布林,前後參與三十 我暗暗祈願 在波蘭境 ,大多 如果

> 開始, 跨宗教合作的各項溝通與籌備。 的我,是最小的晚輩;抵達隔天 各自承擔不同的崗位,年過半百 德國前來,年齡上都很有資歷 志工自奧地利、荷蘭、法國及 連續與盧布林明愛會進行 在緊湊的工作中馬上進入

我們幾位前往了解狀況 排隊人龍!於是陳樹微師姊帶領 路過明愛會教堂發現,已經出現 一晚,有臺灣留學生

乎都是婦女,經志工勸導, 不願意先回去休息, 布林早晚還是非常冷。排隊的幾 時序雖已春末夏初 想徹夜等 但在 依然



候;可見這張二千波蘭幣的 對她們有多麼重要!

臺上臺下, 唱出愛的聲音

工,幾乎都是臺灣留學生承擔重 行。現場除了烏克蘭以工代賑志 容納四十多人 一天,因為場地限制,每場只能 五月十六日在明愛會發放第 當天分成七場進

媽為主,帶著一個、兩個、三個 離別,承受另一半可能隨時為國 甚至四個以上孩子逃出烏克蘭, 有些還有嚴重殘疾。她們與先生 前來領取購物卡的以年輕媽 也面對未知的苦;見到她 的苦、帶著老小遠離家園

發放,讓愛跨越宗教、語言、種工緊密合作,在盧布林進行數十場慈濟、明愛會與烏克蘭以工代賑志 族,匯聚力量。

們不得不的堅強,更是不捨。

到很多抒發情感的淚水 提供住宿 關懷與幫助。 身處境,也因為感恩來自遠方的 受到被尊重。 濟真的不一樣!她們可以深深感 在排隊領卡時就跟志工表示, 五月開始要收費,她們卻沒有經 來源, 感激之情溢於言表。還有人 但時間 剛抵達波蘭時,很多人 ,旅社、飯店、收容所 以能領到慈濟 每一場發放 久, 有些地方 , 因為自 , 都見 購 物 慈

出現狀況, 楚 的購物卡號,做成表格, 每天發放都有固定序號與相對應 重複領取,都能立刻知道。 所發出的物資數量龐大, 深覺這一套管理、 背景出 哪張卡號是發給誰 也因為慈濟捐款來自十 即使有某張購物卡後續 處理,讓難民家庭順 可以馬上知道號碼和 身的我 , 犯了 查核流程 , 是否有 清清楚 職業 財務 仴

> 方大德,得之不易,不只是用在 需要的人身上 , 更需要珍惜一分

們能暫時忘掉戰爭的苦痛。 歌唱大賽由烏克蘭選手奪冠的歌 勇氣拿起麥克風 對臺下的烏克蘭難民家庭 跟師姊們一起帶動 播放今年 希望他 , 鼓起 歐洲

面前 全體馬上起立 上,邊流淚邊大聲唱;站在他們 們會主動要求播放烏克蘭國歌, 根據現場狀況播放曲目 場都忍不住跟著掉淚。 負責音控的鄭慈璐師姊 很愛哭的我 ,將右手放 , 第一 , 週幾乎 有時他 在心口 , 會

每天存一點點買菜錢開始了慈善 著介紹慈濟竹筒歲月 留美好的地球給下一代, 因為悲心帶動三十位家庭主婦, 多是母親, 十年的英語介紹慈濟環保毛毯, 我也硬著頭皮, 知道, 很能夠引起共鳴。接 我們是如何努力保 用生疏了二 在場大

> 志業;每天投零錢時發好願, 著銅板湧到臺前 們則祝福戰爭早日結束 一個投愛心的人。 。」我還沒說完,很多孩子拿 以回到自己的居住地與家人團 每個都想當第 「現在我 大家

出的點滴愛心,接受到幫助。 所收到的每一分善款都拿來幫助 們分享,慈濟志工是自假、自費 所以會有更多人因為他們捐 「這是愛的聲音! 」 我跟 他

有不同信 響起 著烏克蘭語的 紅色的鮮血,天蓋之下、地載之 自不同國家、源於不同種族、也 我們都是一家人。」當音 「我們雖有不同的膚色、 志工帶動〈一家人〉手語 很多人會主動站起來, 仰 〈一家人〉 但是我們流著 同樣 樂

童顏純真 , 願人間無仇恨

發放中的點點滴滴,真的說

不盡、 遠方慈濟人的愛。 笑容;也祝願這場戰爭不 子的心中種下仇恨, , ,讓他們此刻能展現出純真的,母親們把孩子及時帶離戰盡、道不完,最令我感動的 只記得來自 會 在 孩

大愛, 把握機會說,您的心中一定也有 很希望未來烏克蘭能有慈濟 深刻,志工們有一顆大愛的心, 也有受助者說, 是:「該說謝謝的是我們啊 工不斷道感恩, 當難民家庭排隊領卡時 只要隨時付諸行 對慈濟印象非常 收 到 的 動 口 , 應都 ; 我 ! _

天便特別開放教堂的文化大廳讓 很快地,明愛會在發放第二

> 表示 來 著走來;剛好他會說德語, 人的手勢,比著比著就流下淚 中兩位女士迎上前來, 臺記者外出採訪烏克蘭志工 的收容中心拜訪 發放的日子 月二十一日 兩個專門安置烏克蘭難民殘障者 一天只要兩場即可完成發放 慈濟使用 認出 又有一位年約七十多歲的長 用英文單字說謝謝 慈濟給他很大、 我是慈濟志工 可容納一百五十 是兩週內唯一 志工分成兩路 我則陪伴大愛 比著一家 很大、 ,迎面笑 向我 沒有 , 途 到 。 五 很

漾 , 重與愛, 大的幫助!陣陣漣漪在我心中蕩 相信我們對他們的感恩、 都深植他們心中, 才會 尊

愛會 團隊非常有默契,忙碌之中還是 及烏克蘭志工、臺灣留學生、 感恩一切好因緣,有這麼多美好的回應。 感恩能把握因 身體辛苦 能與歐洲 明

難民,提早前來等候隔日的發放,度,以為發放日就要截止的烏克蘭盧布林五月夜間氣溫只有攝氏二 慈濟志工關懷,滿心不捨

我的心還留在斯塞新

那是慈悲的傷痕,我更感恩他們堅持到現在! 當地志工盡一切努力卻還是無能為力,儘管如此還是不放棄為難民找資源

女 位波蘭年輕人在俄烏戰 (Oktan-Us)團體,每週三 天發放食物給來到斯塞新的烏 克蘭難民。透過我們在斯塞新 的志工瑪格麗特(Malgorzata 的志工瑪格麗特(Malgorzata 的志工瑪格麗特(Malgorzata 的志工瑪格麗特(Malgorzata 的志工瑪格麗特(Malgorzata

采購。 了,我們趕在大賣場打烊前完成得知歐坦那斯團體的倉庫都空轉搭兩小時巴士,進入斯塞新;斯特出發,先飛往德國柏林,再

當我們前往斯塞新碼頭提供

體志工。體志工。體志工。體志工。體志工。體志工。體志工。

淚,「今天上帝送來了禮物,我們所想到的都買來了,共有十門所想到的都買來了,共有十門所想到的都買來了,共有十門所想到的都買來了,共有十門,歐坦那斯提供的清單和我可不有一個品項,他們興奮歡呼;我們不不及購入補充,所有品項都買來了,共有大學問。 我們開始卸貨,有人發問:

> 謝謝你們了!」 忘的一天,因為我們有慈濟,太們和難民都富有了,今天將是難

新公布;民間愛心踴躍,有時是物資、並將物資造冊拍照,每日更色採購。但這幾位年輕人並沒有食採購。但這幾位年輕人並沒有的人愈來愈多,加上物價波動,他的人愈來愈多,加上物價波動,他的人愈來愈多,加上物價波動,他

捐贈尿布,偶爾有舊衣或麵包

團體,而且在一個很小的角落……意幫忙,畢竟他們是很新很小的成員之一,他不確定慈濟願不願成員之一,他不確定慈濟願不願上網找到慈濟的馬諦(Ma-

因此視慈濟的捐贈為及時雨!能為力的愧疚,是慈悲的傷痕,也身的身影,對本地志工是一種無說:「對不起,今天沒有物資發放說:「對不起,今天沒有物資發放對他們來說,最艱難的是跟難民

們堅持到現在!
愛共伴,造福行善」,更感恩他得有些晚,但是依舊感恩他們願得有些晚,但是依舊感恩他們願得如於,是是很難忘。我們遺憾來

化創傷為祝福

蘭牽起一條線。 醫、找住所;也透過她,英國慈濟人有因緣與波給難民居住,駕車到邊界去接難民,送他們就以自己僅有的能力去幫助難民。她把住屋讓出來戰事發生後便放下工作,回到故鄉波蘭斯塞新,戰不在英國工作的波蘭人瑪格麗特,在俄烏

幫助更多苦難人呢? 問題,我們前往斯塞新拜訪相關機構, 五月中旬,我們前往斯塞新拜訪相關機構, 五月中旬,我們前往斯塞新拜訪相關機構,

撰文・王素真(英國慈濟志工)

說再等一張文件,就可以全家團聚了。來孩子與妻子在一百公里外的另一個收容所,他了這個,等跟我女兒見面時,可以送給她。」原袋道謝,打開袋子拿出一個布玩偶,說:「我裝袋道謝,打開袋子拿出一個布玩偶,說:「我裝

福,願烏克蘭人家家戶戶能團聚。 起濟為難民做的事,非常感謝。我問題之後,再回想起那幾天是陪伴與關懷是他們更需要的。很感恩有機會近物資因應難民所需,是很多人都做得到的事,但慈濟為難民做的事,非常感謝。我體會到,捐贈背包的「平安」吊飾,於是上網找到慈濟,閱讀背包的「平安」吊飾。於是上網找到慈濟,閱讀

義賣援助烏克蘭難民

(攝影/謝佳成)

2. 疫情嚴峻,臺中大雅共修處關懷烏克蘭難民的心意。 有些改為在家作業,甚至放 有些改為在家作業,甚至放 如數交貨,讓會眾如願表達 如數交貨,讓會眾如願表達 如數交貨,讓會不斷追加的 是,難以供應不斷追加的

(攝影/林慧月)



加拿大志 清單

取得烏克蘭移民各戶所需物資清單,志工察覺這都是一般人日常生活所需湯鍋、刀叉、熱水壺、浴巾、菜籃車…… 卻能讓他們在逃離戰火後重新開始。

↑ (Tetiana)被先生搖醒,告訴她,戰爭開始了,導彈擊中了訴她,戰爭開始了,導彈擊中了

三十九歲的特蒂亞娜,連同

重,路途中充滿了無助與害怕。 三歲的兒子,從基輔出發,先到 三歲的兒子,從基輔出發,先到 三歲的兒子,從基輔出發,先到 輕在不同國家之間的這一段旅 輕不像以前去度假,而是被 戰爭逼著離開家園,一家五口因 戰爭逼著離開家園,一家五口因 大。輾

哥公寓的客廳裏,她說:「我無年輕人,如今一家五口落腳在哥師,和先生是高學歷、高收入的特蒂亞娜在烏克蘭是一位律

有戰爭?」

法想像二十一世紀了,為什麼會

第一步學會英文

有醫療、教育等福利。 一一八十四日代 一八十四日代 一八十四日代 一八十四日代 一八十四日代 一八十四日代 一八二二年二月二十四日代 一八二二年二月二十四日代

北多倫多聯絡點約三公里的列在東岸安大略省,距離慈濟



治文山市烏克蘭裔東正教教堂(Nativity of the Mother of God Orthodox Church, Kiev-Pechersk Lavra),四月開始接納照顧難民;透過轉介,志工向牧師亞民;透過轉介,志工向牧師亞

爾伯特牧師是一位執業的律 師,專長是移民法與家事法,也 師,專長是移民法與家事法,也 師,專長是移民法與家事法,也 加拿大沒有親戚的難民,以婦女 和孩童居多;他們入境時,除了 空空,語言不通,要開始新的生 空空,語言不通,要開始新的生 空空,語言不通,要開始新的生 空空,語言不通,要開始新的生 如家具都需要幫忙。曾有民眾 大到家具都需要幫忙。曾有民眾

提報,慈濟志工家訪關懷。年輕夫婦特蒂亞娜與尤里經由嫂嫂

實用的物資。

會後,慈濟加東分會執行長 學楊河師兄決定盡快伸援;志工 內衣褲等,但每個人的體型不一 內衣褲等,但每個人的體型不一 內衣褲等,但每個人的體型不一 就完增加捐贈禮物現值卡,每人 樣,實在是太難個別採購,所以 樣,實在是太難個別採購,所以

她希望盡快學好英文, 克蘭時是會計 其中一位女士,在物資清單中註 工作來養活孩子們 有嬰幼兒手推車和汽車座椅;志 寶預產期是下 一條慈濟環保毛毯、 別物資外,還有一袋禮品,內裝 戶難民家庭除了獲贈現值卡和個 採購送達時, 一位剛滿十五歲 她有兩個孩子, 四月二十五日首次發放, 一瓶消毒紙巾和 個月 等孩子出生後, 她分享自己在烏 她期待能擁 還有一個寶 一瓶乾洗手 一位兩歲、 一盒口罩 每 0

其實什麼都沒有

他們走路去超市採購日常用品。得到菜籃車(trolly bag),方便庭因為沒有交通工具,所以希望有因為天氣逐漸熱了,兩個家庭中,除了各式衣物鞋襪之外,還開;志工事前收到的物品清單

其他諸如煮菜鍋、湯鍋、刀叉、熱水壺、浴巾等,都是難民們列出來的需求,不過也有清單上附註表示:「沒有特別的請求,只是想表達他們真的什麼都沒有。」(There is no particular request. Family just indicated that they have nothing.)這一句話,狠狠地牽動了志工的心。

所以發放前夕,三位志工花 整齊,再貼上慈濟標籤,代表著 寫著受贈者的姓名,一箱箱排列 品;打包時貼心地在每樣物資上 場,按照每戶的清單買齊所需物 了一整天時間,跑了五家大賣 了一整天時間,跑了五家大賣

五月十五日,第二次發放展

電風扇、菜籃車、熱水壺、浴巾等。戶難民;針對他們實際所需,採購多倫多志工兩度籌備物資,致贈十

個家庭因為疫情居家隔離,臨時無法前來,由安德里(Audrig)無法前來,由安德里(Audrig)無表示,當今世界上正在發生的語表示,當今世界上正在發生的同的答案;很多烏克蘭人民所有同的答案;很多烏克蘭人民所有的東西都留在了原居住地,「讓稅們一起祈禱,加拿大能夠成為他們的新家。」

思法版勤好

大哉教育益群

濟字門

行善人間致祥和

畫來安撫不安的心。下,希望孩子們能透過運動和畫的母親,在遭受人生巨變的當

此刻身安卻心酸

態度, 果符合資格得到慈濟的捐贈 寓客廳住著先生的弟弟和弟媳婦 志工們整齊的隊伍及親切和藹的 對他們一家人將會是很大 她和先生能力不夠安頓他們 一家人,逃離俄烏戰火而來,但 0 來領取物資的一位女士, 在這次的發放中 鼓起勇氣表示 ,陪伴朋友 自己的公 的 看 , 如 到 幫

本,他們努力把環境整理得整整 位於士嘉堡市的一棟大樓,進入 這間一房兩廳的公寓,空間原本 就不大,突然間住進了五個人, 客廳多了一張雙人床和兩張嬰兒 下,入口玄關處還擺了一張沙發 下。雖然擁擠,但志工看得出



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

如何取得

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

慈濟 月 刊 閱





物資,安德里神父帶領祈禱,願烏克蘭難民四、五月獲贈慈濟提 的心路歷程。 願加

拿大能夠成為他們的新家。

長子,剛開始大家互動有點生 馬上提供建議, 誠師兄和年輕爸爸尤里坐在地上 以更順利。 幫他修改履歷表 作經驗,遇到一些困難。朱啟誠 職;但由於缺少了在加拿大的工 工作簽證,所以現在很努力謀 理公司的部門主管, 博士學位,在基輔是一家物流管 聊天,看起來就像朋友。尤里有 快地把大人的距離拉近了 的慮覺師姊與小男孩互動後,很 但在身兼慈濟人文學校老師 特蒂亞娜正在餵飯給三歲的 黃淑珍師姊在 也主動表示願意 讓求職之路可 因為已經有

娜聊天,聽她緩緩道出這段時間 加拿大是一個安全

一家人來說太重要了

爆發,但很感謝逃難過程中幫助 沒想到她第一次翻開, 現值卡,尤其是現值卡,對他們 來的毛毯、 過他們的人;也感恩慈濟志工送 會更堅強。 訴志工,為了兩個孩子, 重,但也不要自輕己靈。 「做人固然不應將自我看得太 告訴她生活中有煩惱時就翻開 珍拿出《靜思語》四國語言本, 特蒂亞娜說,沒想過戰爭會 說不定能讓心靈得到平靜。 口罩、消毒液和禮物 就看到: 她一定

們一家人感受到親人般的溫暖, 烏克蘭文的 〈一家人〉 每個人都露出驚喜的表情;溫柔 離開公寓前,志工們分享了 這首 ,讓他 歌,

回想過

問:防疫遠距教學期間,我才發現孩子在家上課不容易專心、偷看手機, 自律性很差。孩子分不清楚什麼時間該做什麼事, 如何提醒比較好?

答:心理學研究指出,「自律」 比智商更能預測一個人未來學業 表現、事業成就及健康情形。

享樂」 例如史丹佛大學在一九六〇年代 個人愈能「自我控制」與「延遲 展開的「棉花糖實驗」證實,一 時的滿足, 的重要。 活中的各種挑戰。由此可見自律 忍耐,愈可以隨時準備好面對生 矩或照章行事,而是能夠延緩一 所謂的自律,不只是循規蹈 為所期待的獎勵堅持、 以做出最好的選擇,

多孩子從小就被餵養3C,要讓 現在3C產品充斥四周 , 許

的。 他們專心上課不偷看手機,蠻難

樣做: 多與人互動、產生正向連結,建 立自信與自律。家長可以試著這 自律無法瞬間產生,但 可以

做孩子的「模」

境,父母是孩子的第一個老師; 床,該去運動就去運動…… 該睡則睡,不追劇;每天準時起 樣。爸爸媽媽可以先專心做到 家長做好榜樣,孩子自然有樣學 吃飯時不看電視、不看手機; 家庭是孩子第一個學習環

> 提醒。 確的人生觀。」是給家長最好的 『樣』;以好模樣,培育孩子正是孩子的『模』,老師是學生的 證嚴上人的靜思語:「父母

善用工具管理時間

手遊、互傳訊息聊天。 盯著,孩子難免神遊或偷偷玩個 也有休息時間,但老師不在眼前 線上課程有老師按表操課

過程可長可短,也影響孩子「自 循外在規範的「他律」,他律的 時期的「無律」,逐漸發展到遵 孩子的自律行為,是從嬰兒

方面的發展,所以家長幫忙建構 他律到自律的行為是必要的。 」 行為的產生,更影響日後各

日下午一定讓孩子到學校操場打運動節目,一起討論賽事;例假 個半小時;每天安親班放學後, 定固定就寢、起床時間,睡滿八 線,否則取消隔日手遊時間;約 吃完飯、寫完作業,跟著家長看 分鐘,設定鬧鐘,時間到了要下 孩子從小開始,每天只能玩二十 分鐘手遊,週五、週六增長十 **有個家庭的做法值得參考:**

居、同學、老師都喜歡他。 做的事,對運動比賽規則與項 已能自己控制時間,自動做好該 目更是瞭如指掌,心態健康到鄰 這個孩子目前小學三年級,

團體活動力量大

運動是好方法之一;孩子在運動 過程中,會學習團隊合作,這裏 提升孩子的專注力,專家說

補位、謙讓的自律。 面包含守規的他律,以及相互

心 練 完後,孩子也會充滿自信與自 功的宿營活動;但當宿營辦 先規畫、場勘,還要一次次演 心」,孩子無法舉辦一個成 戰的就是「宿營」,必須事 多朋友。童軍活動最有挑 動,邊玩邊學,可以結交很 讓孩子跟著大人參加各種童軍活 如志工、童軍活動等。我蠻推薦 參加各種有益身心的團體活動, 除了運動,也可以讓孩子 每個細節都在考驗孩子的細 用心與耐心,沒有這「三

的養成真的不容易,且須長時間 能培養知足、感恩、善解、包 能察覺自己的行為是否恰當,更 的陪伴;當孩子產生自律行為之 容、尊重的心,讓他成為一個心 看家長是否重視每個環節。自律 教養有方法則事半功倍,端 他會有獨立思考的能力,也

> 胸開放,視野開闊的年輕人。 懂得自律的孩子,他們創造

父母。 好「導師」,引導、陪伴孩子往 的人生會更精彩。讓我們當一個

請假

取得這張假單,朱淇福安心地在這非常時期守護靜思精舍,也感恩家人成就他的志業 「茲同意我家師兄 朱淇福回花蓮精舍護法勤務。同意人:吳小惠」

1月合掌!大北區精舍護法,向

兒、女婿、親家。 的對象換了,是他的太太、女了。不過,這次接受他「假單」 不過,這次接受他「假單」 一個單一個個人 一個個的慈濟志工朱淇

福。」朱淇福說。在靜思精舍以視訊的方式送上祝出嫁的日子,我是主婚人,但我出了五月二十日是大女兒亭儒

陳營基還托他帶了四包茶葉,跟工也給他很多叮嚀和祝福;志工除了家人的諒解外,新竹資深志

的兩滴眼淚,透露不捨女兒出嫁家的畫面?還是擔心不小心滾落上「請假」,是不願看見女兒離的情人。選擇在女兒的結婚典禮

從一梯四天延長到十天。」 擔任護法勤務的領隊林本瑊 時間,屬於非常時期,精舍護法 時間,屬於非常時期,精舍護法 對於資工作,都必須相當謹 以上都不是。

所以我向家人『請假』。」參加婚禮,必須花掉三天時間,緣。」朱淇福說:「如果回新竹護法的勤務,這次我要把握因舊法的勤務,這次我要把握因人家分享。

任務,作為祝福女兒的禮物。就大愛」,留守精舍,承擔執勤朱淇福毅然選擇「捨小愛成

進,亦必當是韋馱菩薩再來!」覺有情人的付出,不惟勤行精父所言:「疫情嚴峻之際,此番朱淇福的能捨,誠如德稱師

遙祝新人互愛

朱淇福此番來精舍出勤務

,

福代為轉達祝福。

選件美事輾轉傳到上人耳

重,精神可嘉。為你們祝福,祝上人稱許朱淇福:「以法為



福這兩位新人。_

簽同意書。」別感動的是,朱師兄還請他師姊一旁的德松師父補充:「特

二〇二二年五月十二日。」 精舍護法勤務。同意人:吳小惠 我家師兄朱淇福在二〇二二年五 我家師兄朱淇福在二〇二二年五 我家師兄朱淇福在二〇二二年五

「你叫師姊寫同意書,有嗎?」上人莞爾一笑,問朱淇福:

揮車輛動線。 (攝影/鐘嘉新)末祝福,負責交通勤務的朱淇福指二〇一七年慈濟新竹聯絡處社區歲

」朱淇福回答

頻頻回應: 朱淇福心中滿滿的感動 予女婿跟女兒是最好的禮物 志業平行 人文之一,家和,對的。家業、 」朱淇福再次向上人表明。 入說: 」「師姊有允許我請 「感恩上人!感恩上 「這種的功德 7,這也是 與感恩, 0 , 給 _

主婚人的他,怎麼可以缺席。 中最重要的日子 是太太也是慈濟人,在女兒一生 的定心丸。而他心裏清 大喜之日的「請假單」,也是他 這份同意書是朱淇福在女兒 結婚,身為 楚,若不

慈誠師兄的另一半,都度進慈濟 才會鋪得平、鋪得遠。」朱淇福 也是慈濟人的時候,這條菩薩道 妻同修的道理。當家裏的另一半 「因此我發願要把新豐和氣 「我深刻體會,上人希望夫

> 慈濟人的慈誠師兄家裏拜訪。 回到社區後,最想要做的事 到太太還不是 , 便

較容易了。」 ,這樣有事要『請假』, ,讓師兄的太太知道自己的先 朱淇福說:「希望透過家 在慈濟這個團體做些什麼 就比

愛車常駐精舍

人的祝福!

啊!等了十年。 五年受證慈誠隊員,慈誠號是 濟的因緣遲遲不具足,等啊!等 和氣隊長的朱淇 1 5 5 . 氣隊長的朱淇福,一九九曾經擔任過五任新竹區新 因為另一半進慈

號也改成「14701」;但他對 惠一同受證慈濟委員,他的委員證 1155」的慈誠號念念不忘。 二〇〇四年,朱淇福跟吳小

做為車號。因為這是我的幸運號 時,我特地挑選了『1155』 「幾年前購買一部廂型車

> 常住師父或志工可以代步 的房車,所以就把才「五歲」 「1155」廂型車開回精舍, 。」去年,朱淇福換了 ,一部新 的

我的車子可以天天住在精舍。 業,我不可能常住精舍,但希望 1155」如今代替他常駐精 朱淇福說:「因為事業、家 從此不用「告假」、 「銷 _

朱淇福邀約父親

朱淇福趕緊向領隊林本瑊提出 的是父親已於六年前過世……」 就像充飽電的電池,法喜充滿。 邊而引以為榮、引以為傲。遺憾 設協力廠, 膀的是有因緣與父親和上人共進 一同回精舍,那時候精舍正在建 回到心靈的故鄉靜思精舍, 「這讓我爸爸常常掛在嘴 有幸同耕福田, 更殊

要向太太「請假」囉! ,務必讓我再來啊!」 想必不久的將來, 朱淇福又

求:「下一梯次的精舍護法勤

十天精舍護法勤務圓滿,

斯 思 是生活 是清淨的 思想 經營

若法脈不受污染,這個法脈就是清流 静思是清淨的思想,是法脈;

淨斯出產的生活用品或飲食

也都是很乾淨之物; 因為淨斯也是脱俗的

其源頭也是來自於清淨思想的靜思

「靜思」是佛教的精神 ,是清流:

「淨斯」是生活的經營,是產品。

「淨斯」之物品,來自於 「靜思」之內涵

「靜思」之精神 ,也需要「淨斯」之生活,

那麼就會是很超越的「靜思」與「淨斯」。 若能清楚明白這二者是共為一體、並不衝突



花蓮慈濟醫院

精神科

平時精神科病人要「關」在病房中二十四小時都非常困難了

更何況要搬遷到陌生環境居隔十天;

若遇上不熟悉的護理師,更難在短時間內接手照顧

病房護理團隊決定:那就一起隔離,把病人照顧好最重要

離之外, 被匡列的精神科病房病人確診 感染事件,隔天四月一日,一位 老人。當三月三十一日傳出院內 除了染疫病人被送往專責病房隔 癮等疾病,年齡從小學生到九旬 在 花蓮慈濟醫院二十西精神科 行居家隔離。 ,全數緊急搬到二五東病房進 失智症、自閉症孩童 焦慮症、思覺失調症 其餘的病人與醫護團 藥酒 躁鬱

病房護理長江國誠指出 , 搬

> 第一天···· 到居隔病房後 等生理需求,病室在吵鬧中度過 飲水機,不能滿足泡 一時沒熱水也沒 麵、 泡牛奶

藍衣面罩的阿修羅」;平常會跟 房得穿隔離衣、戴面罩 雙重隔離;加上護理同仁進入病 有交誼廳,病人不能走出 送達,其中十 不能使用手機, 人們的熱水需求。但居隔病房沒 「白衣天使」看起來都像「裹著 第二天, 生活用品補給陸續 每個人都好像被 個熱茶桶滿足病 , 每 位 病房

> 生而變得冷漠 護理師打招呼的病人, 也都因陌

護理同仁來說,遇到挑戰了…… 因二五東病房無保護室約束, 著……」狀況不斷。其中 同病房的少女小夢又開始自殘, 女士患有嚴重的憂鬱症, 胃痛!」 不少病人反應:「頭痛! 「焦慮! 居隔 睡不 病人

關愛萌生力量

十四歲的小夢住宿在機構



誠說: 著好防護裝備進病房關懷 師只能透過廣播先安撫,之後再 處置。」但到居隔病房後, 以就近照顧,或把她帶進保護室 發現小夢有異常自殘行 信號,在二十西病房時 她送到花蓮慈院住院治療。 來因為自殘嚴重 歷經父母離異、家暴等問題, 「自殘是缺乏關 機構於三月將 為 ,護理師 心的求救 , 還可 護 江國 理

的「日記與心得交換」下 悉的外表,小夢在護理師林麗屏 理師卸下防護裝備,恢復病人熟 用。四月十一日解除隔離後,護 懷比為小夢施打鎮靜劑來得有 醒,她開始與小夢互動,這分關 輪流陪伴吃飯的A女士逐漸清 四月三日起,平常由護理師

(前)及護理團隊準備將病人迎回十餘天的居隔結束,江國誠護理長 二十西病房。

受到她從自殘到關心別人的重大從小夢繪製的心情圖卡,可以感 集其他護理師們寫的祝福卡 她感受到醫護同仁的關愛。 轉變。護理師林麗屛也幫小夢蒐 國誠說, 其中一張寫著: 「各位不要放棄任何機會! 小夢十五日出院前 另一 雖然照顧過程艱辛 「護理師大家辛 勵病友: 還將護 江 , , 讓 但

年過六十歲的醫事人員,完美主 生命,今年三月入院治療。 四處求醫;後來不吃不喝已危及 患嚴重的憂鬱症, 義加上工作狂,讓她在三年前罹 和 小夢同病房的 A 女士,是 在先生陪同下

就算護理師一口一口餵她吃飯、 在藥物效果不佳之下 幫她刷牙、洗澡、餵她吃藥,仍 無法自理, 害怕外出, 「她剛住院時,焦慮、恐 也不知道自己是誰, 吞嚥困難,生活 」江國誠說 般精

> 神科主任趙又麟與病人家屬討論 ECT),病情有了好轉跡象。 ,改用電痙攣療法(電療法

表她恢復正常了!」先生也錄一然連名帶姓叫得出我的名字,代病時都叫我『爸比』,這次居支影片,當場哽咽:「太太生 靈犀 錄了 段影片給A女士:「你要好好加 理長。」 能來看太太;隔天他到院看到這 ,我很好,你放心,也謝謝護 一段影片給先生,彷彿心有 趁著病情好轉, 先生也打電話詢問,能不 護理師幫她

她也跟著流淚,「我們 先生激動流淚喊著自己的 更知道需要好好珍惜對方。」 九日出院;她說,看到影片中 A女士恢復一般社交能力 因為這件事, 夫妻感情 名字

有無限潛能

辛苦 《水光作品。 - 静思瞪 20西域性舒展等 7/11.4.14 タルが正位国

關心 護理師們也書寫小卡片表達對她的少女小夢出院前繪圖感恩護理師,

趙又麟主任說, 病房發生疫

二十西精神科病房病人之前須先 為新冠肺炎輕症專責病房, 部張智容督導表示,二五東病房 美的鼓舞。但回憶這段路 轉出院,對團隊來說是疫情下最 隔離,之後A女士與小夢也好 四月十一日,病房全員解除 ,護理

找回樂觀自信的自己。

出運動、

參與社團活動

一步步

來愈清醒,甚至還跟先生一起外

A 女士

回診時也表示

,

出院後愈

穿戴防護裝備進入病房與病人互動。在二五東病房居隔期間,護理同仁

站等要分區域清消,工程浩大。 包含個別病室、公共區域、 床清空;病人移入後, 原病房 護理

連醫護同

染疫的大陣

手, 所已經洗得比家裏廁所還 神科病房主任李浩銘也一起動 手套清洗護理師休息室廁所, 記主動穿起隔離衣,戴防護帽、 環境整理, 房後,精神醫學部同仁主動協助 蔡欣記主任說, 在總務室清潔消毒二十西病 高齡精神科主任蔡欣 「護理師 精

病人, 境讓

也能當陪伴小夢的長輩,

女士睡眠、

穩定情緒

但病房情

A女士體認到她不是無助

的

儘管居隔期間須調整藥物幫助A

仗,A女士反而表現得

更堅強;

相互扶持、

關懷

反而

激發出其

他能力,並產生正向回饋力量。

力幫助別人是自己的福氣。」他江國誠指出,「上人開示,有能四月一日居隔到十八日才回家的也著裝照護並會談安撫病人。從 認為, 福氣的護理師! 隔離。醫護人員透過視訊 法回家的同仁,每天以篩檢代替病房,以利解隔時復歸;居隔無 二五東上班,晚上回二十 這段時間, 「『護』理師就是『付 有些同仁白天在 自認是最有 看診, 西整 理









我也是防疫小尖兵

藥備用。 藥備用。 藥職五至十七歲學童於五月三十日開 於職五至十七歲學童於五月三十日開

(圖文提供/花蓮慈濟醫院)一百零四人次、行政同仁七十二人次。的施打任務,至六月十七日出動醫護人員花蓮慈院共承接十四場次、四十間學校



(圖文提供/花蓮慈濟醫院)

診

沉。 (攝影/張菊芬、簡惠玲)無休,也會追蹤病人後續用藥狀確診者,及快篩陽性民眾自行掛確診者,及快篩陽性民眾自行掛處。每診由內科醫師、小兒科醫師。每診由內科醫師以上,照顧衛生養託,五月十七日成立「確診者委託,五月常





臺北慈濟醫院居家照護專線

來電顯示 愛與關懷

醫護行政同仁與慈濟志工攜手電訪, 解決確診者疑難雜症,讓愛與關懷觸及更多人。 臺北慈濟醫院居家照護計畫,兩個月已服務逾七萬人,

新 臺最多,五月中旬 區關懷這些個案,並設置專線服 者居家照護; 超過二十萬位輕症或無症狀確診 隔數及居家照護數,都是全 北市的新冠肺炎確診數、居 十二家責任醫院分 單日 一度就

一公里外的新店集中檢疫所接受教居家照護電訪行列,來到距離慈院慈濟志工五月起加入臺北慈濟醫院 並上線排班。

> 蘆洲 千四百一十三人 於六月上旬統計 診者,都能透過專線得到幫助, 同仁傾力讓新店、 起承接計畫,於所承辦的新店集 檢疫所設立Call Center,全院 臺北慈濟醫院於四月十三日 貢寮和瑞芳六個行政區確 0 , 平溪 已服務七萬 雙溪、

接聽電話;並於行前接受教育訓 包含週末假日,每天有八人排班 區慈濟志工也進駐集中檢疫所 護效率,五月九日起, 由於電訪量龐大 結合愛與專業進行電訪關 新店文山 為加 速照

育訓練,

(相片提供/臺北慈濟醫院)

者的焦慮及無助 志工和醫護一起站在第一線,就 憂、自責等種種情緒, 叮囑志工在前往集中檢疫所的路 能關懷照顧更多人 人和家人擔心。 上要保護好自己 ,志工們也溫言暖語安撫 關懷過程中, 文山區朱秀蓮師姊表示 染疫病人可能有惶恐、 ,不要讓 除協助資料核 」趙院長也 因此在電 證嚴上 擔 患

轉

眾就高達三千名,護理同仁即使

區個案,一天需要電話關懷的民 新增個案,再加上先前失聯、

醫院每日接到約兩千五百名

日夜輪班

電話始終處於熱線

也給予心靈膚慰;多數民眾 電訪關懷對象以輕症為主,但很 幫忙,所以接到電訪勤務訊息的 尤其知道臺北慈院很承擔, 忍,一直想著該怎麼盡一分力, 數節節攀升,內心實在很不 看到疫情如海嘯般襲來, 確診 更想

天都能排滿排班,「真的只有感

志工支援至少八線,

而且天

集中檢疫所有二十二支專

使時常要接應來電民眾的情緒

趙有誠院長也表示感恩

即

志工依然如菩薩般傾聽

復。 蔬果、多喝水,祝福他們早 實都很善解 _ 我也鼓勵他們 H 多

懷

?

助。院長的心跟大家在

一起

有

大家的後盾,有困難,慈院來協

果真的有醫療需要,

臺北慈院是

人的關懷能安定許多人的

關心PCR陽性個案的健康 我們是受新北市衛生局委 請問您是〇〇〇先生/小姐「您好,我是臺北慈濟醫

療 程 ; 症」, 手處理。 透過視訊門診看診取藥, 狀較明顯、需藥物持續治療的民 志工朱英彥也表示 接聽後會立刻轉介安排 一旁的護理師也會立刻 電話中若遇到 「疑難 不中斷 少數 , 雜 可

「很多民眾接到健康關懷的

檢日

體狀況以及所需協助等。

吳秋鳳主任說,

疫情高

峰

懷及記錄的重點,包括PCR採

所在位置、居家環境

`

部吳秋鳳主任為志工示範與確診

」順著電訪範例

護理

者的電話互動,逐項說明需

要關

慈善+醫療 慈濟守護全臺

醫療防疫物資:包括快篩試劑 、呼吸器, 共贈出363萬件

•疾疫舒困: 紓困金、生活物資卡·

安心生活箱等,共贈出170萬件

安學計畫:線上伴讀 、上網學用 品, 共提供2萬5千件

2021年元月1日統計至2022年6月12日

2022.7

說 , 為好心情,還對電話這端的我電話,語氣從原本的無精打采轉 交流祝福,讓朱英彥更加希 『你們辛苦了!』」彼此的 望

情況,我會一輪回來再繼續撥 「遇到關機、無人接聽、語音將關懷送到每一位確診者家中 打;若是號碼錯誤或空號,我就 語音等

> 活。 情快快過去,讓全民回歸正常生 默默祝福對方平安。」她祈願疫 (資料提供/朱秀蓮、 曹耘

撰文・廖哲民

攝 影 •

蕭耀華

感恩我的孩子, 相信慈濟會把我照顧得很好

我們帶著愛與祝福來打電話,確診者和家屬們一定要收起來喔!他絕對支持我出門做志工,家裏也不用我擔心。 王美麗



媽撫養三個小孩 慈濟關懷包,也和社工員 出工作,她趕緊為這戶家庭申請 戶,像是有位長期關懷的單親媽 美麗,掛心著時常探訪的照顧 有十多年慈善訪視經驗的志工王

確診後無法外

戶新移民,來自越南的媽媽很 時近端午,她帶著素粽關懷 協助申請房租補助。

報平安:「師姑放心啦!」 媽媽,樂天的孩子在電話另一 訪關懷另一位在工廠工作的單親 感謝 好吃 謝謝你 師姊送的粽子 她 也透過電 女兒說

為 不少案家也相繼確診了! 強病毒Omicron傳染力很強

 \sqsubseteq

始要找人實在不容易, 區的志工窗口。她坦言: 家照護電話關懷勤務,擔任文山 邊工作; 年來疫情起伏,讓她暫時放下手 王美麗從事保母工作 五月起接下臺北慈院居 因為大家 近半

行論

支持我,家裏也不用我擔心。 慈濟會把我照顧得很好,他絕對 志工,都很安全地回到家,他相信 聽到是要來集中檢疫所支援打電 不免擔心,「但是看到我每週做完 多半會害怕……」她的孩子也

我們去照顧生病的人! 服務的人數逐漸足夠。 志工也更有信心支援電話關懷的 出勤的照片: 院絕對會照顧健康的人 謹的防疫措施,她向志工們分享 每天看著Call Center現場嚴 在彼此見證參與下 「我們要相信,醫 八,不會讓 ·」組內的 -, 投入

點半抵達, 王美麗每週排班兩次, 就開始馬不停蹄

> 救, 電話 手機簡訊上有兩支二十 告一段落,王美麗提醒,傳送的 孩子確診在家;等對方情緒宣洩 專線,若有需要一定要打過來求 在加護病房,還有一個兩歲多的 擔憂自己四個月大的小孩確診住 撥通一戶電話,有位媽媽哭訴 地撥打衛生局提供的確診名單 畢竟孩子還未能打疫苗 直到傍晚結束勤務 -四小時: 的

媽:「醫護團隊會盡全力,你要 你一定要收起來喔! 放心、好好照顧家裏的孩子 有的志工會把祝福和愛都給你 王美麗也真誠地安慰這位媽 ; 所

她和王美麗通話時感覺心酸: 餐,兒子帶孩子隨媳婦回娘家; 「我得到這個病,沒有人敢靠近 還有一位阿嬤確診隔離在房 好像很顧人怨一樣。 由住在樓上的女兒定時送三

傳染給他們;孫子年紀都還小 你很疼孩子、疼孫子, 王美麗便開導她: 也不願意 「我相信

> 康復了 恩」中圓滿結束。 濟!」這通電話也在聲 想通了, 福、很好命了啦!」阿嬤聽著也 幫你準備三餐,阿嬤你真的很幸 著媳婦回娘家至少會平安 不是很好嗎?女兒這麼孝順 我也要跟你 開心了起來:「如果 起做慈 聲 \neg

生局的系統上備註。 詢問一旁的護理督導, 很怕媽媽也確診!」王美麗趕緊 我和小孩到防疫旅館隔離嗎?我 家只有一套衛浴設備 弱的媽媽,他哽咽地說: 同住,確診後最擔心會傳染給病 一位單親爸爸和母親 協助 可 「我們 '以安排 小孩 在衛

已十分忙碌了;我們 答各種疑難雜症,王美麗說 問題,看著護理人員耐著性子 心力幫忙分擔,至少讓他們 小時真的不算什麼,只是盡一分 「早上志工才報到,護理師們 有時也會有民眾回撥電話問 天值 班八 就 : 回

會回答:「你們好辛苦喔!感恩 謝謝你們來幫忙! 醫護同仁常對志工說:「師 」王美麗

的持續關懷、支援電訪任務關懷 每一位焦急心慌的確診者,或陪 你們!」不論是疫情間對照顧戶

有感而發: 恩。 就是最溫暖的語言! 醫護人員 「相互道 句『 王美麗

事值

撰文・廖哲民 攝影・蕭耀華

長期擔任醫療志工,我知道每個人每一天都會面對無常, ,難過一下就過去,

還是要趕快打電話,讓更多確診者能安心。 很多事情不用太過計較;即使被當成出氣筒 胡可人



會感到很心酸……」 辛勞: 執勤;但她不時想著醫護同仁的 方為了保護志工, 五月中旬臺灣疫情三級警戒,院 上 工窗口的胡可人回憶,去年期擔任臺北慈濟醫院醫療志 「不幫忙會過意不去 暫停志工 一,也 入院

嗎?」讓她感受到, 護理人員驚呼,「急診有志工 人員送檢體的路上,聽到不 到志工崗位;有次協助急診室 幾天後,她在院方允許下回 、「志工可以回來醫院了 「原來醫院 少

我們回去幫忙。」 真的很需要志工,大家也很期待

勤務;今年四月起,確診人數暴 酒精清消、 恢復排班, 「防疫志工」,承擔動線引導、 疫情警戒降級後, 醫院志工人數再度減少。 刷健保卡查核身分等 每日有二十五位的 志工陸續

笑 : 務, 醫院同仁來講非常辛苦。 裏有將近兩百位志工在各定點服 新店集中檢疫所電話關懷。」 位志工, 可以想像人力突然消失,對 「現在每天可能只有八至十 「沒有疫情的平時,每天院 還有一部分志工要支援 」 她苦

坦言 但想到確診民眾若是沒有接到電 不會因此接觸到確診者?」她在 訪也可以安定人心。 院所承接的確診者集中檢疫所 難免擔憂, 被邀約支援電訪勤務時 ,剛開始聽聞是要去臺北慈 「因為不曉得會 , 她

> 及幼兒 助人,做就對了!」 最後告訴自己:「沒有參與,我 定會後悔。如果有好因緣能 她考慮家中沒有高風險族群 接觸影響的人並不多, 幫

防疫,她更確信臺北慈院對醫護 完全區隔的;看到醫院的高規格 診者的進出動線及使用空間,是 疫所,電話關懷的工作區域和確 行動更是義不容辭 人員與志工的照顧, 實際參與後發現 支援前線的 在集中

醫院會安排附近的藥局幫忙送藥。 狀加劇,胡可人馬上幫她預約線 診了,其中還有個孩子咳嗽的症 示,全家除了一個小孩之外都確 遇上各種狀況。例如有位媽媽表 約要撥打六十至九十通電話, 胡可人指出, 下午醫師視訊看診後 一位志工一天 會

統,告訴對方解隔日期; 隔離書,胡可人便告知改以電子 也有民眾詢問還沒拿到居家 政策,

> 假,不用太擔心!」 機畫面截圖,憑證先跟公司 急的民眾安心:「如果真的不放 心,也可以將陽性確診通知的手

刻應該做好的事情好好完成。」 過一下就算了,還是要將此時此 過計較;即使被當成出氣筒,難 都會面對無常,很多事情不用太 胡可人淡然看待,「我覺得每天 發,而將志工當成了出氣筒 電話,加上在家隔離無人可抒 診者,也許是太晚才接到關懷 有時也會遇到語氣較急的 0 但

援電訪 得為醫護同仁幫了點忙、 論是在醫院承擔醫療志工或是支 遇到的各種狀況。胡可人說,無 讓她能嫻熟地排除親戚一家人所 心」;雖然回到家可能很疲累、 ,由於支援電話關懷的經驗, 六月初,胡可人的親戚確 ,最希望的就是 「安定人 為社會



感覺很像得了超級嚴重的感冒。 先生的症狀持續了三、四天, 了聲,吃飯時喉嚨也會痛。」吳 是撕裂傷一樣,甚至講話也出不 檢,確診新冠肺炎。「喉嚨就像 快篩後隔天到醫院接受PCR採 喉嚨吞嚥時卡卡的,且有發燒 月中旬 下班回到家後 ,臺北市上班族吳先 他

後應該要多多運動,然後調整作 兩次!」吳先生坦言: 力確實沒有以前好,容易感到疲 天喝水兩千毫升,「休養一週 喉片、成藥、保健食品, ,我覺得應該是康復了,但體 把身體調養回來。 有時候也會喘, 居家照護期間,吳先生服用 一天會咳個 __ 「我想之 還有每

結論是:「新冠肺炎畢竟不是感 還會咳嗽;走過這段病程, 新冠肺炎的陳女士,在康復後覺 但就想要休息, 同樣在五月 ,做的事情沒有以前 , 五 十 有些時候也 一歲確診

脆弱的地方。」 ,感覺病毒會亂跑 , 攻擊身體

康復之後,下一個新課題

病毒株的重症率與致死率降低, Delta病毒株相比,Omicron變異 症或無症狀;然而海內外研究指 百分之九十九點六的確診者為輕 三百萬人確診;與過往Alpha、 入高原期,且維持月餘,超過 ,有些人康復後仍有後遺症 臺灣新冠肺炎疫情在五月進

神經認知功能後遺症。 狀、掉髮、紅疹、憂鬱、焦慮、 兩個月。常見包括:呼吸道症 後三個月內發生,影響持續至少 Long COVID),簡稱「長新冠」 正式定義為「長期新冠肺炎」去年十月被世界衛生組織 發炎反應並未完全消失 失眠、心悸、胸痛,還有腦霧等 的症候群, (Post COVID-19 condition or 花蓮慈濟醫院胸腔科張恩庭 引起器官或系統發炎, 通常在感染新冠肺炎

人慢性的發炎狀態。 性期結束逐漸康復時,部分患者 全身細胞,宿主細胞產生免疫反 醫師說明,由於新冠病毒會侵犯 ,而是進 當急

呼吸醫學》 根據知名醫學期刊 (The Lancet Respira-《刺胳針:

小辭典

長新冠 Long COVID

新冠肺炎急性感染後的症候

群,簡稱長新冠,通常在新

冠肺炎出現症狀3個月內發 生,症狀持續至少2個月 並月無法以其他診斷解釋

(資料來源:世界衛生組織)



採檢PCR人龍不斷,確診數暴增的四、五I 共同走過陣痛期。 與快篩試劑供應一度緊繃, 、五月間, 事責病房數日月間,醫院 全民

的一篇英國研究顯示,科學家追 發炎情形有加劇的現象。 出院後一年,仍未感覺到「完全 當中有逾七成新冠肺炎確診者在 二〇二一年間住院的成人患者, 蹤兩千三百二十位在二〇二〇至 tory Medicine)今年四月底刊 康復」,且後遺症較嚴重者, 體內 登

AMA)指出, 類型,第一類是病毒直接造成的 有可能出現後遺症。美國醫學會 (American Medical Association, 感染輕症或是中重症者, 長新冠概分為三種 都

中兩個鍋子燒焦,甚至購物時錢 己有時忘記正在燒開水,曾把家 億力變差……」他忐忑提到 會胸痛咳嗽、 院後感覺後遺症紛紛出現, 醫院隔離治療十天後康復, 去年確診的葉先生, ,卻忘了帶東西回家。 睡眠品質下降 六月在 像是 , 自 記

也會騎腳踏車,並且維持飲用足 體狀態,葉先生調整飲食, 轉素,定期做擴胸運動 為了回復到原先正常的身 「現在的我比以前更注重健 平常也會注意血氧測 下午 由

重回規律作息,紓緩壓力

處在與新冠病毒共存的環境 張恩庭醫師說,首先要避免

> 感染, 為主, 是健走、太極拳都很適合。 對於這類症狀 於染疫康復後 做有氧運動,至少三十分鐘, 肺功能的復健,請患者每天持續 少病人的發炎反應 人在日常活動中 也會偶發咳嗽且感覺有痰; 若狀況變好, 治療初期會先減 臨床上確實有些 會感到比較喘、 後期以排痰 則會朝向心 接種疫苗

支氣管收縮 院胸腔內科主任沈煥庭醫師則提 至於飲食方面,臺中慈濟醫 盡量不要喝冷飲,避免造成 加重咳嗽症狀

期間病情加重 難免承受壓力。 自己的人道感謝, 她走出家門親自和醫護、 的關心;當她痊癒後, 照護的曾女士, 除了生理病症之外, 「擔心又會染疫」・・・・・ 去年確診 期間受過不 一度由加護病房 她心中仍有陰 旁人鼓勵 心理也 幫助過 , 隔離 少人

> 要好好把握機會!」 接觸佛法,逐漸轉念: 出院返家二個月, 人,那要等到什麼時候?我應該 仍害怕得不敢 「現在我 她也

調整回原先的狀態。 集中、焦慮、憂鬱的症狀, 到,染疫後康復的病人,不少會 有創傷後壓力症候群、注意力不 與諮商中心主任林喬祥醫師也提 蓮慈濟醫院精神醫學部心理治療 病」,旁人的關懷更形重要,花 一部分原因,是因為作息尚未 靈同樣需要。 康復之路,身體需要療癒 倘若生了「心 其 中

經染疫驚慌的情緒與壓力紓緩。 朋友聊天交流,這些都可以讓歷 是深呼吸、靜坐或是和好久不見的 用自己覺得舒服的方式放鬆,像 要調整回規律的生活型態,學習 的作息大不相同, 養期間,大多是臥床休息,與過往 林喬祥表示,染疫治療或休 因此康復後首



再安排相關科別醫師會診治療。 整合門診,進一步請醫師診斷,

營養師的專業建議,

胸腔科

在地區的醫院, 合醫療計畫」

康復後的身心調整恢復需要

如果有持續影響生活的後

二〇二一年底,

動,才能讓生活逐漸恢復如常。適度走出戶外運動, 保持人際互歷經居家隔離期,染疫康復者更需 才能讓生活逐漸恢復如常。

提供確診解除隔離後6個月內之康復者 合門診」及「住院整合照護」服務,可上網查詢

Q

除了處方用藥,康復後的調理及後遺症的對治,中醫也有著力處 臺北慈濟醫院謝伯駿中醫師提供臨床經驗,分享如何因應體質調養 中醫藥對治新冠症狀 在今年疫情高峰中引起廣泛注意;

冠肺炎的後遺症? 問:以中醫的角度,如何看待新

眾多的輕症感染者所反應的喘、 疲倦、胸悶、 狀態下降等;另外一種則是今年 呼吸功能衰退、肌肉萎縮、營養 管、長期臥床後的常見症狀,如 略分成兩種情況,一種是重症插 答:染疫康復後的後遺症,可大 咳嗽等長新冠症

冠的相關機轉,以中醫而言 已大致解除,但還沒有「完全復 「瘥」和「癒」的概念,所謂的 目前有許多研究在探討長新 ,就是指病人的臨床症狀 , 有

> 原」; 水平 體的正常功能有沒有回到原本的 所說的「正氣」有沒有恢復,身 體已恢復到原先的體質、狀態。 兩者的差異在哪?其實就是中醫 「癒」則是完全痊癒, 身

調理。 功能尚未恢復,會覺得身體比原 嚴重的感冒時,免疫系統及生理 本還差,這時候就可以接受中醫 就像是,當經歷太多次或太

何治療? 問:如果日常活動仍會喘, 該如

答:在病人染疫康復的前期, 若

> 為是病勢仍在,因此以「祛邪」仍有延續的臨床症狀,中醫會認 藥物治療,可能會選用包括清冠 一號、淨斯本草飲等組成的藥

部分恢復健康,則以「祛邪帶扶 的肺可以好好地補養、呵護。 就以「扶正」為主,服用補益肺 病人如還有些微咳嗽或是會喘, 正」方式補養潤肺;康復後期 呼吸道、肺部以及其他被影響的症狀緩解後,為了讓受損的 氣及潤肺的藥,讓經歷過感染後

中 因為嚴重發炎,導致肺部纖 但是,如果病人在感染過程

理, 湯」等,配以活血化瘀的藥物處 肺的「麥門冬湯」 維化,這時候會評估使用養陰潤 以減緩及治療肺纖維化 、「百合固金

其他周邊神經細胞。感染過程中 統,包含中樞神經系統、大腦及 冠病毒會侵犯身體多重器官、系 答:從海外研究中, Fog)現象,該如何治療?平常 能會有認知、記憶力衰退、注意 問:有海外研究指出,康復後可 可以自我保健嗎? 力不集中, 甚至是腦霧 可以看出新 (Brain

以中醫而言,會針對已受影

及血管內皮受損,也可能影響到 造成的發炎、相關細胞激素上升

> 絡、活化腦部。 竅醒腦」的方式,為不同體質的 在頭部的醒腦穴位,刺激神經網 針灸也是相當適合的方式,下針 是石菖蒲、遠志等;除了藥物 病人,用不同的藥物補養,像 響的認知功能以「養心安神,開

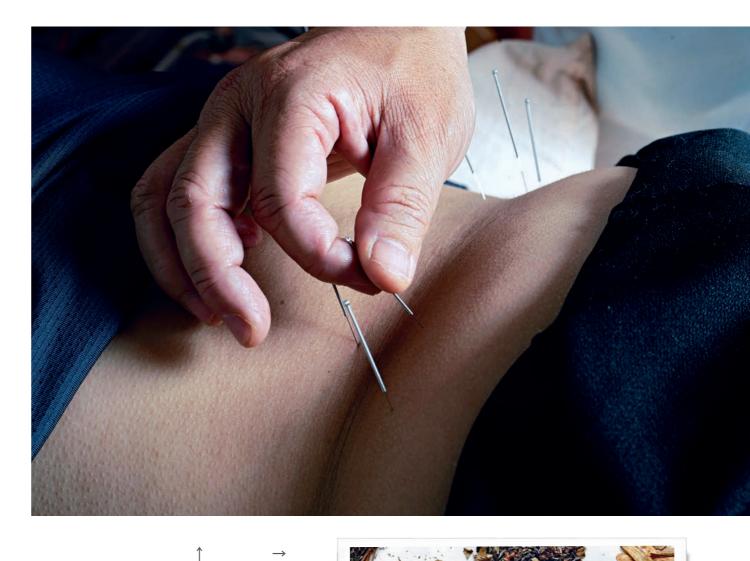
道,不一定要找特定的穴道按 用手指輕敲頭頂;頭部有很多穴如果是自己日常保養,可以 頭部放鬆就會有些幫忙。 壓,單純刺激頭皮本身,自然對 如果是自己日常保養

常、健康的生活步調,不要被疫 情影響,才是正道。 互動、社交、訊息來往,維持正 要維持認知功能,就必須與他人 得疲累就不想出門、不想動。想 恢復過往日常生活,不能因為覺 此外,最重要的是,要盡量

嗎 ? 問:中醫可以治療嗅味覺異

有不錯的效果,但還是要看患者 答:神經性的症狀, 針灸通常

據參考。 (攝影/劉子正)過「望、聞、問、切」作為診斷依把脈是中醫診療方式之一,醫師透



之調整。 (攝影/陳輝明)
時、因地制宜,藥材比例因此隨

紓緩症狀。 (攝影/劉子正)肉痠痛等問題,可透過針灸治療染疫康復者若有焦慮、失眠、肌

藥,對嗅味覺神經恢復有所幫助。也可使用修復神經或活血化瘀的部分人是會恢復的。除了針灸,續幾週或數個月都有,但其實大眾,因嗅味覺異常問題回診,持眾,因嗅味覺異常問題回診,持

痛,怎麼辦?問:康復後持續感覺肌肉關節痠

答:針對痠痛的部位,找到相對應的穴道針灸也是適合的。但如果嚴重,則必須由西醫專科評估,是否有骨骼、肌肉的問題。 家,缺乏走動或運動,或是突然染疫康復後,有的人因為久待在家,缺乏走動或運動,或是突然不便原本運動的強度,反而受傷力,也不無可能。因此建議康復之後,先以基礎的健行、騎腳踏中運動為主,再逐漸增加強度,以免受傷。

問:康復後的調養重點為何?

病,可以「補脾益肺,調和營 答:如果年紀較輕,沒有慢性

「甫卑一簡單而言是衛」的方式來調養身體。

所衛能力及對環境的適應是不是 所衛能力及對環境的適應是不是 實不會打噴嚏,也可以知道身體 大修復身體,並且改善肌肉的力 大修復身體,並且改善肌肉的對 大修復身體,並且改善則肉的營養

更好。 以恢復到生病前的體質或是變得一旦經過調養,身體應當可

預先服用預防染疫嗎?問:平時需要備用清冠一號,

或

體有幫助。 沒有染疫的人服用,不見得對身清冠一號是確診者的處方用藥,

根、厚朴等十種中藥組成的清冠由黃芩、魚腥草、北板藍

處方服用。 處方服用。

是保護自己、保護家人的根本之離,避免在公共場所進食,才勤消毒洗手,保持社交安全距還是做好個人防疫,戴好口罩、還是做好個人股段眾而言,重要的

腸道生態失衡與染疫後 「症狀嚴重程度」 「發炎反應」有高度關聯

要讓腸胃維持健康,從全植物飲食下手是第

吃對食物,

調整作息,才是長久之道

人會強調大病一場後要補,但往 為基底的料理或補湯,花蓮慈濟

食,無油料理或是用好油、少調養身體時,最好採取全植物: 新冠肺炎康復者,蘇真瑩建議,針對罹患高血糖、糖尿病的

究也發現,腸道生態失衡與染疫 復後的六個月內出現至少一種症 力退化、焦慮、睡眠障礙等;研 顯示,逾七成五的確診者, 《Gut》所發表之相關研究結果 ,其中常見的包括疲倦、

攝取的營養也未均衡;

「補」的同時,蔬菜水果更是要

不能缺少!

時候補過頭太過燥熱而不自知, 往都只有補到蛋白質跟油脂,

高纖也是飲

使腸胃維持健康,從「全植物

的膳食纖維,能改善腸道菌種生橄欖油、亞麻仁油等好油;豐富素習慣的民眾也可以從「地中海飲食」下手是第一步,沒有茹 態,抵抗外來病菌 整身體體質的轉機, 「健康『腸』久」的健康養生九 疫後生活重新出發 ,蘇真瑩設計山發,正是調

4.健康餐盤四分法

1.飲食一定要均衡

每餐一定要攝取足夠的熱

量,並且採取均衡的飲食。

如果攝取的熱量不夠,等同

身體所需的基礎營養沒達 到,沒有辦法進一步恢復身

體機能。

每餐採取健康比例的餐盤四 分法 ——盤中2/4是蔬菜水 果,蔬菜分量可多於水果; 1/4是全穀根莖類; 1/4是植 物性蛋白質。



5.有足夠的蛋白質

健康「腸」久九宮格 您今天做到幾格?

三餐要定量、適量攝取,不

要長時間處在空腹飢餓狀

另外,少吃加工食品,而是

以吃「原型食物」為主。

2.餓了認真吃

以體重50公斤的成人為例, 一天需要6到8份蛋白質。 含有植物性蛋白質的食品中 常見的例如豆類食品,豆 干、豆皮50克是1份、板豆 腐80克1份、熟黃豆及毛豆 50克1份、豆漿190克1份。 五穀米飯1碗也有1份蛋白質。

6.六大類營養素

3.每天運動30分鐘

如健走、騎腳踏車,訓練身

體的核心肌群及肺活量,恢 復肌力、肌耐力及心肺功

包括醣類、脂質、蛋白質、 礦物質、維生素及水。尤其 像是維生素中的A、C、E具 有抗氧化等功能,可以幫助 身體調節免疫系統。



7.七彩植化素

「植化素」指的是植物的天 然元素,不同顏色的植物性 食材含有不同功能的「植化 素」。七彩顏色(紅、橙、 黄、綠、紫、黑、白)的食 物,都含有植化素。每天攝 取七色蔬果,補充天然多樣 「植化素」,可降低身體發 炎反應。

8.足量八杯水

每天一定要攝取人體所需的 足量水分,不僅有利排除痰 液,對身體排泄很有幫助

一天水分攝取計算方式,以 自己的體重×30cc。

少量多次喝,平均分配水 量;正常活動下,兩小時一 杯250cc的水。

9.不飲酒

飲酒會破壞人體的免疫系 統,不利抵抗新冠肺炎。





撰文・廖哲民

臺北慈濟醫院復健科張益維醫師、徐于婷物理治療師提供建議, 已經康復一段時間 日常活動還是容易喘、 肌肉痠痛, 體能也明顯下降

不只有助改善症狀,更可作為長期保養。

透過復健改善? 問:染疫康復後,哪些症狀可以

答 : 段時間復原;如果染疫時是中重 體能做比較,並且也要給自己一 的朋友,或是與自己生病之前的 益維醫師建議, 響到心血管或其他身體功能;張 新冠肺炎主要影響呼吸道功 身體狀況一定會下降。 但有不少研究顯示 可以先跟同年齡 也會影

有回復到之前的狀態,可以尋求 「三個月」來看,若自覺還是沒 染疫康復後,一般大概以 問題。 請醫師評估是哪個

> 否有嚴重的肺部纖維化跡象, 成肺功能受損。 功能測試、電腦斷層掃描, 新冠肺炎病人,有時也會進行肺 做胸部x光、心電圖等,因為是 醫師會建議檢查心肺功能, 針對走路會喘、胸悶的現 看是 造

箋 跳數,評估後再進行個人化的訓 者測量個人心肺耐力、最大心 會依據患者狀況開立「運動處方 當診斷需要進行復健, 復健訓練開始前, 先請患 醫師

生活自理能力的問題,在職能治 另外,也有求診者是認知或

> 換衣物或沐浴等基本功能。 療師協助訓練後,大多能恢復更

哪些治療? 問:若評估有復健需求, 會進行

明,會先讓病人將退化的肌力訓 來看診。徐于婷物理治療師說 練回來,能夠順利走路之後, 為長期臥床,肌肉萎縮,坐輪椅 答:臨床上有些中重症病人 可以透過基礎運動去訓練心肺耐 , 因

間持續大概十到十五分鐘, 有助鍛鍊心肺功能。建議時 騎健身腳踏車或是走跑步 視身

先休息,不要勉強。 體情況,若十分鐘就累了 可以

可以用一些很簡單的方式,當病人真的很沒有力氣時, 如彈力帶或是小水瓶、 小沙

則會透過健身器材做重訓 以變多;待肌肉力量逐漸增加, 慢慢增加,提得動的話,次數可 肌耐力,





強化其核心肌群 大腿肌

息之間做交替;後續當身體的肌 採取間歇式的訓練 的時間,強度也會逐漸加強 耐力提升, 徐于婷強調, 就可 以拉長復健訓 最重要的是要 在運動與休

哪些簡單的日常復健? 問:輕症病人康復後,可以進行

反而會讓復原期拖得更久。 益維醫師建議,解除隔離後,就 答:針對居家照護的輕症者 可以開始做簡單的運動,不要把 自己關在家裏;一直待在家中 張

找空曠的地方運動 在符合防疫規範之下, ,最簡單的方 出門

走半小時,走快、走慢量力而為。簡單的方式是走路,醫師建議每天輕症病人康復後,日常保健運動最

(攝影/蕭耀華)

到有點喘又不會太喘,慢慢恢復 體能。適量運動可以增加代謝、 小時,走快、走慢量力而為,走式就是走路,一般建議每天走半 降低發炎,讓自己更健康。

長,並從最簡單的開始,例如走梯當運動,先做到運動時間能拉眾,一開始不要把去爬山、爬樓 平路,體能增加了,再考慮強度 徐于婷物理治療師則提醒民

呼吸訓練:氧氣充足, 心情放鬆

來做簡單的呼吸復健。不同的呼吸方式會用到不同肌肉張益維醫師建議,康復者在日常生活中,以腹式呼吸 ,胸式呼吸是肋間肌,腹式呼吸則是用橫隔膜。

作時,就得訓練其他肌肉來幫忙,以獲取足夠氧氣。訓練呼吸?張益維說明,因為當胸式呼吸還是無法負擔呼吸運 平躺、坐姿皆可練習。 滿升起,橫膈膜下降;反之,吐氣時,腹部會是往內縮 方法很簡單,一手放胸口、另一手放腹部感受,吸氣時腹部飽 一般人較常用胸式呼吸,為什麼需要練習橫膈膜腹式

以多一點;不然體力的持續性沒

工作排在一起,讓休息的時間可 力較好的時候,把必要的事情、

有以前這麼好,可能很快就會累

吸,另外,也可以減少焦慮感。張益維醫師說明,因為腹 以藉由腹式呼吸,練習吸氣吐息,讓心情平靜、放鬆 式呼吸會刺激迷走神經、副交感神經,所以當焦慮時也可 做腹式呼吸訓練的好處,包括增加其他肌肉來幫忙呼

高的運動。

腳踏車,彈性調整車子的阻力、 配速,來強化心肺耐力、 另外,也會建議病人騎健身 肌力

哪些需要注意的事項? 問:從居家照護到重回職場,有

量 。 康復的狀況調整工作量,例如體 不要一次就恢復到原先的工作工作需要體力活動較多的人,先答:雖然生活逐漸恢復常態,但 徐于婷物理治療師建議 視

或檢查,找出身體哪個面向、環 張益維醫師建議還是由醫師評估 節出了問題,並共同討論如何進 醫院,但若有後遺症持續困擾, 行後續的治療。 疫情期間,許多人會避免到

珍惜日月精華孕育的靈把握天地之間節氣的流

靈秀草木

居家防疫 排 毒

「大家小心和我保持距離!」「不知道我能不能順利解隔……」

如何做好心靈排毒,鍛鍊應對生活考驗的能力? 「很怕自己會被感染,被貼上標籤……」這次居隔獨處,發現世界上最難治療莫過於心裏的毒;

頂有塊黑壓壓的烏雲,內心彷彿 走入居隔的房間,發現這裏訊號 不好,看著四面牆,突然發現頭 一秒就要下起傾盆大雨 要隔離時,心情五味雜陳 知道自己因為同事確診 , 需 0

「大家嘗試與我保持距離! 「大家不安的眼神看著我! 陸續收到確診的消息!」 \Box __

上標籤……」 很怕自己會被感染,被貼

面對如此的自己,無助也害怕。 心浮氣躁的情緒悄悄占滿內心; 這些令我焦慮、 不安、委屈

冷靜下來後,自我察覺為

感覺,讓自己感到不舒服 種不確定、不自由和無法掌控的 意識到因為不知能否順利解隔,這 態,試著安撫自己。釐清後,我才 有這些耗盡能量的想法?嘗 「接受自己現在很糟糕」的狀

啟動心靈排毒? 免疫力。當感受到負面情緒, 們的心,其實也要做好排毒,提升 兩年多的口罩,預防病毒侵襲。我 新冠病毒籠罩全球,我們戴了 如何

- 自我察覺
- 接受自己現在糟糕
- 安心五寶 轉+改觀」 信、 運 同

改變觀點。 括:信仰、運動、同伴、 據實務經驗所創,五種 導二十五年的黃龍杰心理師,根 的五種方法,由從事心理諮商輔 安心五寶口訣,是自我調適 轉移 方法 包

緒,平靜與日俱增。 中,不自覺沉澱躁動不安 和晚課、 靜的力量。我是透過線上做早課 自的宗教信仰,來重拾內心寧 「信仰」能安定人心 午間祈禱, 當專注 透過 的 其

限。適度運動可促進腦內啡分 小房間,運動也不會被空間局 再來是「運動」, 即使是在

,身心會感到愉快

注意力從感官接收外在訊息 ,放鬆身心狀態;試著練習將 此外,可以透過深呼吸和按 , 口

忘了和 更要關懷確診者,因為他們內心 友,讓他們感受被支持的力量; 也要關心和自己一樣遭遇的朋 距離,但心可以靠近。居隔不要 到專注內在的身體感受。 一定有很多不得已的擔憂。 口罩雖隔開了人與人之間的 「同伴」保持聯繫, 同時

診的訊息,不由自主陷在複製又 下正在做的事情上。 複製的不安情緒。我趕緊停止負 面思緒,並「**轉移**」注意力到當 居隔期間陸續接到其他人確

②運動:跑步、爬山、游泳、騎車,從事有氧運動,讓自己喘車,從事有氧運動,讓自己喘車,從事有氧運動,讓自己喘力排出體外。

①信仰:禱告、 做禮

會、誦經、

寺望 廟彌

安心五寶

撰文・黃龍杰

照料三餐的夥伴。」..... 的醫療作後盾。」、「感恩有一群 境下練習感恩,就能完成心的 實心是需要天天鍛鍊,在各種情 界,讓心境不復單純美好。 只要欲念一起,就會浮現種種境 「改觀」。我可以告訴自己: 「即使最糟染疫了,感恩有強大 上人開示:「心如工畫師 」 其

往,能轉換心情。 觸大自然。有事情做可以專腦,工作或興趣,或走出去接腦,工作或興趣,或走出去接

專接動

6

更要把握當下,及時行動。」的家人朋友。」「人生無常,的家人朋友。」「人生無常,向思考,從正面的角度來解讀向思考,從正面的角度來解讀

3 同伴:不封閉自己,要倚靠

最有家

做好心靈防護,擋住煩惱無明的侵 與病毒共存的時光,我們要

> 鍛鍊應對生活考驗的能力。 觀點」作為日常的「心靈運動」, 擾,能量才能隨之湧現。把「改變

度看待生命的價值 包容來接納自己, 投足間察覺煩惱, 以提升心靈免疫力,讓我在舉手 在善念與惡念拉拔之間, 界上最難治療莫過於心裏的毒! 這八天的居隔獨處,發現世 站在更高的角 學習以慈悲與 佛法

腳」來不及。 學習,否則無常一到,臨時「抱佛 把佛法運用在生活中,遇到考驗, 也因為這次隔離,才看見自己沒有 翻轉一個想法,讓慧命提升。」 又何用?不如現在這個時候,人人 時,腦海中浮現上人一段開示: 心不堪一擊。佛法,平常就需用心 「在生命中人人都害怕,但是怕 在諸事不順,心情隨風起舞

到平靜的能量。願我們都能在無常 裏,如常,安住,利己,利他。 身事外,一起來做好心靈排毒,找 每個人都無法置

搭錯車

撥開糾纏不清的藤蔓,眾人修繕老屋,石于芳欣慰年輕的單親媽媽因此安身安心, 也將心比心, 回首曾經年少輕狂, 明知是錯的也要變成對的,懵懵懂懂走入絕境……

用力!拉 <u>-</u> -用力點

起,都打結了!」 !這藤蔓和樹幹、枝枒交纏在 「 拉 下 - 來了 -上面還有很

茅草屋簷。 狀般從樹幹底部往上攀爬,沿著 肉桂和甜桃樹,已高過鐵皮屋子,屋外有一大片田園,一棵甜子。屋上棟四、五十年的老房 甜肉桂環繞又纏到另一棵大樹, .邊的樹葉交纏,像一頂搭起的 ;田園上蔓草叢生,藤蔓如蛇

除藤蔓,其他三、 志工爬上樓梯,從樹葉間 大夥兒費了好一番功夫, 如在拔河 四位志工在下 , 使力往下 剪 拉

> 在說:「我們獲得自由了! 葉隨風搖曳,刷刷刷的聲響, 連體樹分割 體樹分割,再砍去岔出的除去大部分的藤蔓,將兩 樹幹終於能夠昂首伸展 隱約 樹 枝 棵

出的激動,哽咽得沒再往下說。 們來幫忙……」看到這些糾纏不 清的藤蔓被根除,石于芳有說不 「哇!好感恩啊!還好有你

清理 間屋子 雜草 挺,單憑我一片炙熱的心,又能 的牆壁,沒水沒電、空蕩蕩的一 棘手的工程,不只如此, 「若不是這三、 清理藤蔓是修繕這間老屋最 一,費用高昂。石于芳想, ` 屋內布滿的蜘蛛網、斑駁 如何能住人?若請人來 四十位志工來相 屋外的

起什麼作用呢?

了! 乾爽清潔的樣貌,為這母子六口少。然而,能夠將這間屋子還回 志工們燦然一笑,說:「終於圓滿 她,看上去比實際年齡蒼老不 心。深深地吸了一口氣,回頭對 人找到安身的地方,她感到好安 髮絲飄散在雙頰, 石于芳此際灰頭土臉 才六十二 斑白 歲 的

不知不覺走到這一

就讀高商期間,認識大她八歲的 三十六歲,已是五個孩子的媽。 走到這一步!」小瑩(化名)才 「若不是被逼到絕境,我不會

戲,賺來的錢只夠自己花用 呵護她;未料,先生沉迷於電動遊 即踏上紅地毯,以為先生能百般 先生,畢業後還未有社會歷練

的怨妒;後來又因為先生和大伯 於是她搬離婆家在附近租屋 習以為常,多年嫌隙愈陷愈深 相處常有疙瘩。先生對她的付出 長輩的建議聽不進去,與家人的 家裏的開銷;但她個性執拗,對 齬。小瑩的收入不錯,幾乎承擔 金錢間的往來,妯娌間有了 公公疼惜小瑩,協助照顧孫 讓她安心上班, 卻引來婆婆 齟

育與請假,最後被公司辭退,而 老四常鬧情緒 先生又無法分擔房租 過一片天,然而,接連而來的生 本來以為靠一己之力就能撐 此際正值叛逆期 蹺課、 經濟陷入 有偷

住。 (攝影/馬俊敏)老屋環境,讓慈濟慈善個案可以入近四十位臺中志工清除蔓草叢生的

時雨 學與老二同讀高商補校 在家顧小弟弟 申請慈善援助 為,改上夜班的小瑩屢被點名 ,讓她鬆了 ,這筆助學金 一口氣, 後來小瑩向慈濟 也被迫休學 老大復 如及

的自己, 促, 被逼到絕境了吧 電話,石于芳想起,三十幾年前 為能力強,最後連健康都快 華硬往那婚姻的黑洞投擲;自以 不多嗎?為了爭面子 石于芳代為在潭子附近找房子 心她蠟燭兩頭燒,於是請熟識的 「現在已經四月中旬了, 她四月底前搬家;娘家媽媽 逼到絕境了吧!」!「將心比心,小瑩應該也是 今年 不一定找得到啊!」放下 不也是跟小瑩的狀況差 ,房東為了賣掉房子 將青春年 這麼急 擔

不甘心感情付諸流水

歲。 那一天,她站在大街上等公認識先生時,石于芳才十八

回臺中 失約,就上了車 在彰化車站見面的時間快到 來,說他載客到員林,順路 班班客滿;正在緊張跟朋友 一部私家叫客車在她面前停 中興號車班,因為是雙十 可以載她;石于芳不想

留下 哥哥, 錢;為了感謝,她沒想太多, 到了目的地, 電話和地址。 甚感羞澀, 不好硬推給他 司機說只是順

店的大小事,一點都難不倒她, 她在臺中學美髮,從燒飯、洗 大哥認識, 加上個性開朗、單純、烏溜溜的 什麼都要做;從小做家事習慣 由於母親反對, 、掃地、帶小孩、洗毛巾等等, 是媽媽的得力助手, 後來交往的兩、三年期間 話到舌尖又給吞了回去。 ,年輕的老闆娘本欲介紹給 可是她的男友追得 髮 - 左 男間, 這美髮

> 找「她」 個人,她會怎麼說? 錯的,但又不甘心,竟天真地去 與「不要」間遲疑;知道 譴責令她輾轉反側,她在「要」 最終,石于芳得知自己是男 一段關係的第三者 ,想了解她是怎樣的 良心的 自己是

進。「雖然我搭錯車了,但是真 讓它變成對的!」糊里糊塗的,石 正錯的人是男友,他不該帶著我 不再那麼驚惶,決定朝著目標前 活的糾葛。因此,石于芳對未來 楚,這也不是他的第一次了!」 說別人的家務事:「你自己想清 就是衣櫥。她傳統、內斂 爐,幾件粗陋的衣裳懸掛竹竿上 沒有任何家當,只有一個瓦斯 于芳就將自己的 削,口氣冷靜、淡淡地好像在述 一直走錯路。」她捨不得放手, 我要力挽狂瀾,總有一天我要 那是一間空蕩蕩的土埆厝 兩人沒有爭吵、也沒有你死我 人生, 往爛泥裏 瘦

改變自己讓家庭和樂

宴請陪嫁的朋友。 娶回來,還烹煮一桌豐盛的菜餚 福他們白頭偕老。 一言,在家裏靜靜地等候他們迎 繫上兩根連根帶葉的甘蔗 媽媽仍依循古禮 沒有聘金也無禮 大姊 在禮車 _ 不發 , 祝 車

買下一間簡陋的平房 姊商量後,在很拮据的狀況下 于芳在兒子出生後, 沒夜三班制的紡織工廠工作。石 看到錢的蹤影;大姊回到她沒日 跑去賭博,天黑才見到人影,很少 續開計程車,但車子開出去後,常 婚後,三人租屋而住,先生繼 和先生、 0 大

兒子, 屋,繼續負擔龐大的房貸 又說服鄰居,將平房改造成新 年後,她在客廳挪出空間 了小本經營的家庭美容院。 為了還房貸,石于芳一邊帶 一邊努力接家庭代工; , 後來 開始

她白天開店做美髮,清早兼

吃藥治療,身體才漸漸恢復。 有一天身體不支,缺血性中風倒 個年幼的孩子 差送報紙、送羊奶 。中風傷到語言神經, 料理家務 ,還要帶著兩 經過 直到

的閒言雜語,也讓她有時鬧彆 感覺身心好疲累。 肩可以扛起一個家, 好強好勝的個性所害,自以為一 一樣,沒日沒夜地轉個不停,她 她意識到,這個身體是被她 經濟壓力之外, 鄰居、 卻是像陀螺 朋友

參加;特別在義賣現場,她的熱 芳認為自己有能力賺錢,付出一 盧素貞邀她加入慈濟會員 性,總引來許多人來共襄善舉。 事等等,每當有慈濟活動就邀她 享做慈濟的法喜、醫療志工的故 心、大方、殷勤,善結人緣 點點並不影響生活。志工常分 在她住家附近,慈濟志工朱 (;石于 的 個

土臉也不喊累。 (攝影/林麗娟)石于芳常常幫個案打掃環境, 灰頭

於辦到(搭上慈濟列車)了!」 雀躍地告訴自己:「石于芳, 委屈隨著熱淚奔洩而出,心裏卻是 根的火車, 奶後幾分鐘,及時趕上回花蓮尋 培訓慈濟委員那一年 對,但他愈是反對,她愈要做。 近;先生基於經濟壓力而極力反 的生活,漸漸地向慈濟走得 享受過如此輕鬆自在、 成為慈濟志工後,先生仍常 結婚十幾年來,石于芳從未 還未坐定,一肚子的 在送完牛 無憂無慮 她想 你終

工具。 方式進行,以後不再成為賺錢投入做慈濟,美髮店以約客戶 達成共識,她要把大部分的時 到大姊的寬宏大量,於是商量後 生和大姊好言相勸她回家, 她難堪,她因此離家。期間 她難堪,她因此離家。期間,先常在她出勤務的時候去鬧場,讓

她也邀請大姊去做環保,法親們 問:「今天不需去做環保嗎? 的事實了,有時沒有勤務,還會 先生慢慢接受石于芳做慈濟

臺灣慈濟慈善重點數字 2022年1~5月

慈善個案關懷

提報個案: 5.773件 長期濟助:52,498戶次 居家關懷:83,226戶次 急難補助:7,274件 居住環境改善: 208件



災害事件關懷

事件背景:火災、車禍、公安意外

訪視統計:78件、186戶次 致贈應急慰問金:104戶次

志工動員:621人次

您或您身邊有人需要幫助嗎

個案提報電話:0800-787-080

(0800-親幫親-鄰幫鄰)

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

心 , 小餘力 的探訪, 心情漸漸穩定下來。爾後每個月 愈穩定!」這位媽媽聽她分析 也可以為自己植福 助人的有福之人。 她也開始翻轉手心, 一個月 彼此就像朋友一樣談 , 出 生活 [會愈來 可

換 四 工 腳

人只有兩隻腳

一個工作做久了

公了,才能 你不要常

到影響,你要為孩子的

將來打算

才是!」

存錢,這樣孩子的心理才不會受

短短幾天內 小瑩的案例也是, 為她奔波找到一間 石于芳在

的我沒有植福,

一心一意被錢財

石于芳舉自己為例

,

以前

不滿的黑洞等著。

你若有

賺得再多,

總有永遠填

房子, 環境。 安心了 內不收押金和房租 收她的押金……」房東答應一年 割除雜草 ,並請法親們 「我們自己找人幫她整理 五十年的老房子 ,是不是可以免 石于芳終於

四十位志工 小瑩的母親看了,熱 洗衣機 ` 門鎖都 應

己,也看得到別人, 女兒也能如你一般,看得見自 生父母,比我還貼心。希望往後 息:「真心感謝,你真是她的再 淚奪眶而出,事後捎給石于芳訊 間孝親房, 換了。樓上四間臥房,樓下 俱全,連破損的門、窗 冰箱、鍋碗瓢盆、瓦斯爐, 站載來二手床、棉被 背,有的裝修水電,有的從環保 人付出。 有能力,



難解的三角難題怎能化解 茶給您喝! 她,彼此和樂融融 感恩大姊的包容, 于芳不再像以前說話帶刺 同話題。 會熱情招呼 「若不是進入慈濟 回到家 「大姊· 凡事都先尊重 也有 來!我 ? 轉 了 _ 念石這 共 泡

理心投注訪視個案

位單親媽媽,扛下先生積欠的債 志工因招架不住,而打退堂鼓 時無,也無法控制情緒;家訪的 務,身心受到重大打擊, 法,將心比心為他們設想。 芳常以自己的心路歷程現身說 在慈善訪視個案面前 工作時有 0

暫時,應該用方法輔導這位媽媽 走出陰霾。於是對她說: 石于芳覺得金錢的補助只是

聯,也在慈濟路上改寫人生石于芳(右)義賣自己書 義賣自己書寫的春

(攝影/周士龍)

望她也能在遇見慈濟後 己的處境,兩人都搭錯車了

, 生命得

, 希 年

石于芳覺得小瑩很像當



是疾病治療方向的指引。 著病理科醫師的參與。病理報告 任何一個人的主治醫師,但許多 就是病理科!病理科醫師不會是 **在** 部位及疾病特性劃分成數十 被醫界視為疾病的最後診斷, 科別的病患在治療過程中,都有 一個病人都不會

生,捐贈大體供病理解剖。他曾 永祥,於去年五月間確診罹患胰 花蓮慈濟醫院病理部教授許

> 滿他為醫療奉獻一生的遺願。 花蓮慈濟醫院解剖病理部副主任 李明勳、數位病理科代理主任陳 是我此生最後,也最榮耀的診 大醫院病理部吳木榮醫師,帶領 友臺北醫學大學陳志榮教授、臺 斷。」五月九日上午,由他的好 。當無語良師課程進行時, 、鄭家鈞三位醫師完成 這是我感到最光榮的於病理,我付出了我的

臺大醫院完成病理專科醫師訓練

老師之所以想要當無語良師,第一,是希望你們可以藉由課程學到解剖技術,其次,由於我這個疾病在臨床表現上是相當罕見的案例,希望藉由這次可以幫助胰臟癌醫學上的研究

他更以自身來教「最後一堂的病理解剖課」

了解胰臟癌的快速轉變

他感恩大體老師無私付出

老師會幫你們加油!
为的油呢 各位醫學系的學生們
希望你們能多用心在病人身上,要當一位視病如親的醫生

同意書,並留下對學生的期許。許永祥在人生的最後簽署大體捐贈

論會,讓病理科「以病為師」的 院與慈濟大學間開設臨床病理討 疾病「千金難買的早知道」, 瘤等檢驗方式或經驗,成為許多 的血管炎、極罕見的血管內淋巴 SARS、恙蟲病、P-ANCA引起 們找出包含狂犬病、狂牛症、 成效發揮到最大。與同事及學生 療的方向。他藉著在花蓮慈濟醫 須靠解剖來解答, 認為即使醫療檢查儀器再先進, 祥身兼病理學科主任、教授。他 多疾病與人體的奧妙還是必 慈濟醫學院成立之後, 為醫師找出治 許永

有機會救活。」

「我們的醫師都學會了,第一,我們的辛苦絕對沒有白費,第一我們的辛苦絕對沒有白費,第一我們的辛苦絕對沒有白費,第一我們的辛苦絕對沒有白費,第四十二例大體病理解剖、八百五四十二例大體病理解剖

實驗室是不滅的燈塔

而已, 醫師碰到棘手病例, 許永祥從未停下腳步,每當臨床 於病理的執著和肩負的責任, 在嘴邊的座右銘,且不僅是說說 幫助別人;只要一日有電 個個揪出答案, 要用功讀書」, [憶, 慈濟大學醫學院院長陳宗鷹 資料的書海中摸索 更是身體力行實踐,對 「只要一日有飯吃 病理實驗室也幾 連學生都形容他 是許永祥時常掛 他立刻全身 燈, 要一 就要 使 就

> 著一盞燈。 乎成為他另一個家,深夜裏常亮

師。」花蓮慈院名譽院長陳英和醫師,就是我們許多醫師的老「許永祥教授身為病理科



身影。 與技術員等人於醫學研究中心工作院轉到花蓮慈院服務,一九九二年許永祥(中)一九九〇年從臺大醫

療方式, 檢驗, 許永祥依然兼顧繁雜的病理作業 即便在當年的一人病理科時期 告,而這個判斷將影響醫師的治 和病理教學,面面俱到, 病理科醫師必須在半小時內完成 在開刀房取出病理冷凍切片後 是急件,以癌症病患為例 作成標本需要經過許多手續 、家人、朋友。 的楷模,也是令人尊 ,在外科病理上 並快速做出判斷、 對病患而言更是關鍵 從收件到製 是醫師 敬的 送出報 ',醫師 若 師

前處理流程。(攝影/顏霖沼)有層學系畢業生張懷仁標本製作物學,二〇〇一年指導慈濟大學第除了投入病理研究,許永祥也熱愛

精深, 日後在各個專業慢慢萌發 給學生, 師將病理學知識深入淺出地傳遞 當大的震撼,驚訝於病理的廣大 鏡泌尿科主任張嘉峰回憶,大學 深,教之切」,是最佳的典範。 修;每年醫學生票選時, 力及時間來補強、補救學生, 「最佳老師」。他就像證嚴上人 年級上病理課 這樣嚴格的老師,都 慈濟大學畢業的泌尿部內視 學會病理知識, 但是更驚訝有這樣一 「老師心、菩薩心 在他們心中埋下種子 , 對他來說是相 不至於被擋 像許永 是當選 , 位老 愛之

再次登上《美國泌尿學期刊》, 年透過檢體發現K他命膀胱炎病人 的共通點,為膀胱中皆有嚴重 研究文章登上《美國泌尿學期 研究文章登上《美國泌尿學期 可以上的間質性膀胱炎病人 中,身上都有EB病毒存在,也 中,身上都有EB病毒存在,也 中,身上都有EB病毒存在,也

093



常帶領慈大學生南征北討、四處參許永祥(戴白帽者)熱愛棒球,時

這一路上都可以不用上廁所! 天,甚至從臺北搭火車到花蓮 饋說從沒想過膀胱會有不痛的 用抗病毒藥物來治療 而泌尿部也運用這研究成果 病 的 口 使 _

三十幾篇,每篇皆具有臨床價值 歸功於許主任的發現, 與許主任陸續合作研究文章共有 張嘉峰感恩表示, 一切都要 而泌尿部

病理科醫師的「身教

此,「這也感恩卓老師跟所有家 來到花蓮,從此和家人定居於 乏醫療資源的居民服務, 著陳英和院長等醫療前輩的腳步 許永祥年輕時就發願到偏鄉為缺 人的支持。」 花蓮慈院林欣榮院長分享 後來跟

邁進。 之憂地在工作上全心投入 妻子卓麗貞,她讓許永祥無後顧 人拿錢來說要還給老師,我才知 「卓老師」即許永祥的結髮 「在病房的最後幾天,有 、大步

> 的零用錢存下來,全部拿去幫助 沒想到許永祥還能把自己每月 他瞞 不出學雜費的學生。 ,包括薪水都是她負責打點 著我 , 幫好多學生付 家裏的大 給 /[\

來的醫師協助更多患者 理科醫師,他都希望幫助這些未 論這些醫學生將來是否會成為病 生,許永祥則一對一指導。他曾 打好了,蓋的房子才夠堅穩,無 ,病理是醫學的基礎, 至於學習上碰到困難的學 把地基

巨大貢獻。 大醫療院所, 長年來分享非常多解剖案例給各 床的交流和教學工作 七、八例,大大影響病理學與臨 少,以臺大醫院為例,已從往日 近年臺灣醫學的解剖案例愈來愈 年有兩百多例銳減至近年僅有 許永祥的好友吳木榮指出 對醫學教育而言是 而許永祥

出大體做病理解剖時 吳木榮談到,許多先進們捐 都發現還

世的消息時,他了解這也是許永 給臨床、學生以及任何需要的人 捐出來,發揚光大,將知識貢獻 來可能捐出遺體貢獻病理界 每位病理研究所學生的共識, 有其他的離世原因;因此 對病理解剖的最後使命。 利他」。當他接到許永祥離 應該要毫不吝嗇的 身體是非常重要的 : 「捨己」 資源寶 , , 是 未

慈院醫務部主任吳雅汝說 院醫務部主任吳雅汝說,許畢業於慈濟大學醫學院的花

> 了「無語良師」第三個身分。 是醫院許多醫師的老師, 水祥既是醫學院學生的老師、也 如 今多

些變化能被記錄下來, 己身上所造成的變化, 希望可以了解細胞治療施作在自 的勉勵話語才慢慢懂了 看到許永祥在無語良師紀錄單上 做細胞治療。」吳雅汝說,後來 明身體狀況不好, 辛苦,之前我不太明白,老師明 「最後的治療階段真的非常 為何還堅持要 成為新 更期盼這 ,「老師

> 機,他更想要透過在他身體裏留 己身上發生醫學奇蹟或有 治療發展的基石;比起期待在自 的證據,繼續教導我們 線生 _

學生所做的最後一次身教 治療的機會。 他胰臟癌病人,尋找一線生機和 理解剖,希望學生們未來能為其 理人的風骨,把遺體捐出來做病 郭漢崇所言, 一位醫師 如同慈濟醫療法人副執行長 效法 許永祥堅持一 「這也是許醫師 個病 為

為 醫療研究再努力

為了醫學教育,許主任總是勇往直前,我能做的就是依照他的心願,圓滿身後事「顏師姊,現在又缺病理解剖案例,學生需要學習,拜託師姊再去找找看。」

□述・顏靜曦(花蓮慈濟醫院常住志工) 整理・陳炳宏(花蓮慈濟醫院公共傳播室)

年五月的第二個星期日, 在花蓮靜思堂道侶 都 可以看到 許永祥的

我知道今年他沒有辦法參加,五主任在人群中,很虔誠地浴佛; 六日下午, 他離開了我們 , 但 五

> 是我也知道 , 「佛已經在他 心中

回想起那天,我接到許主任

話的 <u>些</u>? 去病房看你,我們再來談。」是請你幫我這個忙。」「好, 我知道我再不久會離開人間 大體捐贈、 : 」「我的病情已經不好了 精神很好,怎會跟我談這 我很驚訝他為什麼會打 :主任,你現在跟我講 我要病理解剖。」我 他說:「顏 %師姊我要 , 我 但 ,

上人, 客室,可以開始視訊了。 後,就接到回電,上人已經在會 八,請示靜思精舍師父不久我想,他最想念的應該還是

離開人間之前,還是想跟上人告尊敬,我很感動。許主任在即將看到師徒之間的這種關懷跟 做了很多了,要輕安自在、 「上人,我聽清楚了。」 ……」許主任很尊重地說 主任開示:「你這一生已經 ,說他已經盡力了。上人對 : 放

許主任與家屬簽字,共同成就這 社會服務室拿捐贈同意書 我想他心願圓滿了 , 趕快回 , 讓

> 他處理身後事 學生上這一課, 的許主任;我也依照他的 還不忘叮嚀、不忘獻身、不忘給 提供胰臟癌研究方向,讓其他病 人不要再受這個苦。 。他在同意書寫下的願望 這就是我很尊敬 他到最後, 遺願幫

麼許主任會交代我這件事?應該這幾天,我一直回憶,為什 學習,拜託師姊再找找看。」 在又缺病理解剖案例 幫忙,他總會說:「顏師姊,現 為找不到病理解剖案例 剖的因緣吧!記得許主任常會因 是我跟他合作了一百多例病理解 這幾天,我一直回憶 , 學生需要 來請我

讓家屬安心。

出來; 提供病理解剖研究 當時機成熟,案例就 有時也會分享無語良師的觀念, 無語良師 我跟志工每天和病人互動 因為很多病人或家屬認同 才會願意捐出 一例例浮現 大體

刀醫師以外,現場會有一群志工每當進行病理解剖,除了執 每當進行病理解剖,

> 敬的心把受難的肢體歸位復原 的尊重、不會害怕,讓我們用 伴病理解剖時,培養我們對大體 災難會挺身而出,也是因為在陪 祝福。志工們也從解剖過程中了 開始前,大家雙手合十,虔誠 花蓮慈院後設立的傳統, ,為什麼很多慈濟志工遇到大 就病理科學。這是許主任來到 念,感恩大體老師捨身捐軀 身體只是一個臭皮囊。 在解剖 另 尊

在還能救人喔!」家屬問我 但有件事要讓你知道, 他說:「你當兒子真的很孝順 說已經不行了,我也請了救護 候狀況如何,家屬回答:「醫師 日比較有互動的病人名字時,問 到內科加護病房走一趟,看 剖,連許多學會也有需求。」我 現在不只學生需要學習病理解 「師姊,這陣子都沒有案例了…… ,準備帶爸爸回家了。 有一天,許主任又來找我 你爸爸現 」我跟 到平

理解剖,他的案例可以當作教說:「只要將大體捐出來進行病「他都要走了,怎麼救人?」我 症下藥,這樣你爸爸就能拯救更遇到相同或類似病例,就可以對 多病人了! 讓醫師研究如何醫治,以後

家屬決定幫親人捐出 大

> 忙許主任找到病理解剖個案。 行病理解剖 ,我也跟家屬說 就這樣總是會有好因 讓病人安詳做這件救人的事 , 會請志工在 ,隔天才能進 旁邊念 緣 , 幫

括SARS疑似案例中,我們 犬病及許多令人害怕的病症,包 臺灣第一例狂牛症 ` 境外狂

間進行病理解剖,這就是他在我例,許主任還是不辭辛勞,搶時 乘願再回到慈濟世界 病理解剖大願,我要祝福他早日 心中的偉大形象, 一定要去做。面對再危險的 ,他說為了醫學上追根究柢 主任穿上三層隔離衣仍勇往直 如今他 案

恩師教會我的三件事

他不只教我們病理,還教會我們,愛要及時…… 只要我們用心,再加上他的細心陪伴,一定可以有所突破; 老師對我們非常嚴格,他認為沒有教不會的學生,

口述・劉冠麟(花蓮慈濟醫院骨科醫師)

整理・陳炳宏(花蓮慈濟醫院公共傳播室)

言教教會我三件事 理學老師許永祥主任,以身教 A 慈濟醫院臨床醫師,我的病 於 慈濟大學三年級到成為花蓮 生都用不完的財富, 聞法勤精進。 我也要時時 這是我今 11,我的病 熱忱、愛 `

> 學、研究及生活中傳遞老師的 刻刻以此 自我惕勵, 在臨床、教 精

月奉獻給病理醫學,特別是教育 上,病理科有一個家訓: 老師這一生有超過一半的歲 「子不

要用心 教不會的學生。 有什麼比學生來的重要,也沒有 全放在我們身上,他認為 師對學生非常嚴格,他的 教父之過,教不嚴師之惰 再加上他細心的陪伴 」他覺得我們 :「沒 心思完 。」老

定可以有所突破。

他的目的「不是把你當掉, 是「手把手」,帶領我們從不會 地陪伴我們在醫學之路上成長。 植在每一位學生心裏;亦師亦友 要你學會」。這樣的愛與熱忱深 ,一定要補考到我們會為止; 老師在病理教學的過程可說 但考試時他也不會放 而是

做得更好。 達他的心意: 後又覺得有點太嚴苛,事後傳訊 醫師寫得不清不楚的檢體單,他 要讓大家成長, 息給我,請我後續教導學弟 馬上打電話到開刀房罵人,罵完 有一次,老師收到一張住院 「不是要罵你 知道怎樣把事情 傳 , 是

汝 前在花蓮慈院的醫務部主任吳雅 醫師凌慶賢都是同班同學,也都 他會拎個便當來陪我們吃飯。目 伴我們的大家長。中午的時 腎臟內科醫師林于立、肝膽 內科醫師洪睿勝、 大四以後,老師成為一個陪 一般外科 候

受到老師特別的照顧

北討; 融為一體了 各地比賽,他跟系壘隊學生已經 續每年帶領醫學系學弟妹到全臺 慈醫系壘隊領隊 年級那一年, 師每次都來看我們比賽。在我三 我們進入病理, 起玩棒球。 我畢業之後, 老師被我們 ,

球場上沒有一個 麼重視?他回答說 得榮耀。 發熱,要群體合作, 是一個大家庭, , 整個

暖。 師發來訊息: 位;慈濟志工培訓受證隔天,老 隔天就發訊息恭喜我獲得博士學 在花蓮, 是非常好的朋友,特別是我們 記得我博士班口試完,老師 隨時碰面就可噓寒問 「受證後責任更 都

老師非常熱愛棒球 在慈大壘球隊,老 我們也陪伴老師 跟著我們南征 老師依然持 老師帶 邀請當

有次問老師為什麼對球隊這 和球隊一樣,在 人可以獨自發光 醫療就

老師不只是很好的師長, 才能共同獲 也

大,要多精進。

時地給我鼓勵。 友出去,非常幸福! 他也發了 兩個小朋友從老師家門口經過, 還有一次, 訊息:「看著你帶小 我騎腳踏車帶 」他總是適 朋

息, 天氣的午後, 我跟雅汝醫師決定,趁著一 要多休息?但他擔心:「再休 要去看老師?我問他, 很感恩同學慶賢醫師提醒我,老 我們總想著應該要讓他靜養 師的身體每況愈下 ,到他所熟悉的球場 說愛要及時。老師生病後 可能再也沒機會了。 帶老師和家人出 他問我要不 老師不是 \sqsubseteq 個好 所 , 但 以

場散心 雯學姊 這樣的無常…… 酸,想著這麼好的老師怎麼遭受 的慈濟大學病理科 我跟在臺大醫院外科服務的楊雅 緩解老師插著鼻胃管的痛苦, 在老師身體更差的時候 他靜靜望向他每天上班 帶著他到靜思堂道侶廣 ,讓我不禁鼻 ,



悲的上人在每個人生命最脆弱的 理解剖或模擬手術, 往生者可發揮大愛將大體捐贈病 時候開了兩條非常好的明路 把握好一 對人生無常最好的方法就是「要 無常隨時會出現在我們 體做病理解剖 一個階段發揮良能。 「佛法恆持久,聞法勤精進」 在老師生命的最後 念心, , 精進向道 用身教教導 在人生最後 面前 捐贈 . , , 讓 慈 面 我

生道路上發揮慈悲喜捨四無量 學、同仁,及我的親朋好友。 變成文字,勉勵自己,也分享給同 心。在緬懷恩師許永祥主任的同 制度,我們珍惜這個法緣, 慈濟有很好的法親關懷陪伴 我希望把他教會我的三件事 在人

伴恩師許永祥一家人到球場散心。冠麟(右一)和吳雅汝(左一)陪今年四月間,天氣晴朗的午後,劉 (攝影/林永森)

攝影·Arimami Suryo A翻譯·黃曉倩、陳龍仔(慈濟印尼分會同仁)撰文·Metta Wulandari、Khusnul Khotimah撰文·Metta Wulandari、Khusnul Khotimah

開齋節時,

可以坐在潔淨的地板上,

背倚著堅固的牆壁和親人團聚談天,

慈濟替他們實現了 這是小漁村貧困村民簡單的願望,

一同送走每逢漲潮就淹水的過往吧

後,決定展開扶困援建計畫,第 向慈濟申請援助;志工實地勘查 低於路面,一旦海水漲潮就會淹 座靠海的漁村,村裏的民宅多數 水。二〇一八年,村中一位鄰長 一階段於二〇一九年十一月交 Muara)是印尼北雅加達一 穆阿拉村 (Kamal

志工終於在二〇二一年五月再次 走入村中,進行第二階段援建計 後續受困於新冠肺炎疫情

> 節。 儀式,讓村民歡喜入住,安心過 穆阿拉村的扎米阿户達清真寺 年四月十五日,志工於卡馬爾: 穆斯林新年開齋節前,二〇二二 畫,為五個家戶建設新房。 (Jami Al-Huda)舉辦房屋交接 趕在

告別沒有衛浴的日子

工之間也募集家電或家具捐贈, 慈濟為每戶準備了床具,志

> 全新生活用品。 當受惠者入住, 櫃、桌椅、塑膠衣櫃、寢具等, 包括瓦斯爐、 電鍋、 就有充足齊全的 電風扇

幸福啊!太感謝您了。」志工從工盧德汕說:「真的好開心、好 剪綵時十分緊張,對著身旁的志 走回家。妮寧(Neneng)阿嬤在 分成五組,協助受惠者拿著家具 一開始的勘查、拆屋、重建、油 ,一路陪伴村民到交屋, 新屋交接儀式結束後,





志工在開齋節時來家裏作客。門前,妻子卡蒂妮(右一)邀請穆哈默德(右二)一家站在新家

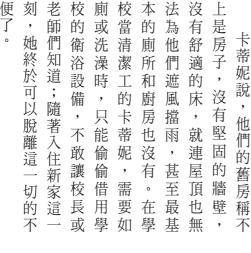
持這來自各方愛心捐助的房舍。靦腆表達感恩,也承諾會好好維志工恭喜受惠者入住新家,住戶

寧開沅矣。再把床鋪送來。」盧德汕對著妮哭。再次恭喜妮寧阿嬤,下週我哭。再次恭喜妮。

在原所前跪下來感恩,這一生在順所前跪下來感恩,這一生在順所前跪下來感恩,這一生在順所前跪下來感恩,這一生在順所前跪下來感恩,這一生

面,志工彎腰低頭入內勘查。 卡瑪爾·穆阿拉村房子多數低於路

(攝影/Anand Yahya)



所需,入住時剛好可以慶祝開齋 節。卡蒂妮開心地說:「現在有 節。卡蒂妮開心地說:「現在有 節。卡蒂妮開心地說:「現在有 虧房,開齋節就能在家用電鍋做 馬來粽,瓦斯爐用起來比之前的 柴油爐方便多了。開齋節時,你

當志工最開心的事

總負責人盧德汕,在第一次勘查卡瑪爾‧穆阿拉村援建計畫

rudin)的家印象深刻。格瑪魯 丁家旁邊原本是空地,因為長期 可是屋頂高度依舊,導致每次進 一片沼澤。為了避免房子淹水塌 一片沼澤。為了避免房子淹水塌 可是屋頂高度依舊,導致每次進

情。」 題傳工經行期待別人的同 沒有看過那樣的房子,「我的 住處再不好,也沒有到這樣的地 住處再不好,也沒有到這樣的地

書。書。一世有一間清真寺經過七年的工程卻遲遲未完工;經過討論之程卻遲遲未完工;經過討論之地有一間清真寺經過七年的工地有一間清真寺經過七年的工程

來。盧德汕說,志工沒有刻意,互動,他們漸漸接受了志工的到濟而產生誤會,但經過長時間的濟能是民因為不認識慈

而是帶著一分誠意,最終讓居民 知下心防,「只要我們獻出愛 社』、『師姑』,因為分不出『師 技『師姑』,因為分不出『師 姑』、『師伯』的稱呼,但我還 是很開心!慈濟有活動,他們也

了大家的衛生和健康著想。」了我們所提醒的事情,這也是為汕很欣慰:「我很感恩他們做到環境現在也變得整齊乾淨,盧德轉眼過了三年,原本髒亂的

他們只要顧好房子,我們就很開帶著兩個黑色提袋,袋子上偶爾帶著兩個黑色提袋,袋子上偶爾居民不知道志工吃素,盧德汕不及拒絕,只好收下轉送其他人,不一之後我們跟居民說:「這是不知道志工吃素,盧德汕不會大調到的魚,要送給您。」原來我們到的魚,要送給您。」原來不知道。工吃素,盧德汕敘述,某一次他正在





用心做,能做就是福

專注於眼前當下的工作,

這念心不住於纏身的病痛,不受生死束縛

即能在無盡的時空中發揮善的效能,品味超脫老死病苦的幸福。

撰文·簡玟玲(慈濟大學宗教與人文研究所副教授)

生活狀態。

充滿希望。雖然病痛纏身,但把「心」 堅定的語調,展現他們對自己生命價值 顧好,無私地付出,讓他們覺得自己常 醒得來」,有那些工作要處理,對未來 終結時,我們還能生起幸福的感受嗎? 滿意現在的生活。 體驗到喜悦、幸福、充滿能量並且非常 粗活,每晚睡前還規畫「如果明天早上 職地到環保站「上班」,承擔拆解區的 食。然而,他們仍每天早八晚五負責盡 到一對夫婦,先生罹患口腔癌已近十 「不能做,就沒效了!」愉悦的笑容及 ,下巴牙床被完全切除無法自然進 走訪大高雄地區的慈濟環保站,遇 「我們如果能做,就是幸福啦!」

的肯定。做環保,是為了留給子孫一個

態進行認知評價後所產生的正向感 福感」則是每個人對自己總體生活狀 受,並肯定其符合自己心目中的理想 當辛勤一生的努力,卻以罹癌病苦 能;子孫也並非僅指自家的後代,而是 出對地球的護衛及後代子孫的關照之 心,透過無私地付出於環保工作,開展 地工作,老夫婦將對家及家人的愛護之 未來居住在地球上的人類。兒孫皆在外 的存在與否,而是能否發揮其應有的效 意義的事」。生命對其而言,並非色身

脫老死病苦的幸福。

「多用心」是其修道的法門,

住於纏身的病痛,不受生死束縛,即能 保志工的人生。訪談結束前,夫婦不約 轉向行善、有意義、有價值的慈濟環 說地、談是論非、浪費時間的人生, 在無盡的時空中發揮善的效能,品味超 而同、異口同聲地說:「用心做事絕對 心修戒定慧的教示,將他從與人談天 當的心才有辦法走正途。」以無私之 這個心顧好……做善事要用心做…… 不會生病」、「勤勞做怎麼會有時間生 心要顧得正……不要有私心……用正 專注於眼前當下的工作,這念心不

/ 黃 蓮

對自己則是「活得有價值,要做一些有

5 1 ♣

《農四月・初一》

成就歷史大事

【靜思小語】接起因與緣才能成就未來的果,不要輕視自己,人人可以 建立「歷史大事」。

過去、現在到未來

是否能覺醒?我時時自問,守 事事用心!」 們能夠做的。我們生活在人 好一念心,看天下人間有什麼 間,做人間事,要時時用 人間的需要而付出,這就是我 事需要去做,就把握時間 文這樣警惕、提醒我們 是日已過,命亦隨減 ,現在已經是四月初 上人對眾開示 已是農曆四月 日月 一了 早課 我們 ,應 , 經 如

曾漢榮主任報告社教課程成志玄文教基金會董事會中,

在。 劫前,不可思、不可議的時 數計的久遠時間之前,我們就 這就是慈濟人共同的方向 漠;守之不動,億百千劫。 會。上人說,社會推廣教 會。上人說,社會推廣教育果,多位師兄師姊透過視訊 候開始,也是佛法常說的無量 叫做『志玄』;不知從什麼時 已經立下志願要為人間付出, 義經》: 「不只是今生,是從過去難以 「志玄」為名,是取自《無量 ,就這樣恆持志願直到現 「靜寂清澄,志玄虚 以與 __

慈濟為人間做了什麼事?一般上人說,很多人想要了解

的社會推廣教育有很多元的課程,而慈濟所辦的社會推廣教育課程,要與慈濟、與社會大眾兵人間世事有關,讓社會大眾不分老幼都接觸得到。尤其社不分老幼都接觸得到。尤其社不分老幼都接觸得到。尤其社不分形。

師、人人也是學生,在道場裏 教育的學習地點,人人都是老 每一個慈濟道場都是社會推廣教 等一個慈濟道場都是社會推廣教 無不相」,不是只有報名志玄

相互教育與學習。

間、為社會而用愛付出。 經臺灣走到國際。上人說,從 要秉持「靜寂清澄,志玄虚 要秉持「靜寂清澄,志玄虚 一志;但願大家不分心,拉長 心志;但願大家不分心,拉長 心志;但願大家不分心,拉長

最初的那一粒種子

設、社區學習中心等專案。世報告,慈濟於尼泊爾已完成用始與慈濟互動,並合作進行時立法師,法師自二○一八年爾的馬來西亞團隊,將拜會麥爾的馬來西亞團隊,將拜會麥爾的與慈濟互動,並合作進行中的援建案;前往尼泊

而馬來西亞慈濟人與自己有心願,這分心願就是「因」,地尼泊爾,是自己一直以來的上人表示,幫助佛陀誕生

真,不要輕視自己,人人可以緣;現在因緣成熟,就要更認 建立「歷史大事」。 想要為藍毗尼付出,但苦無因 推展設立目標。過去即使有心 就要用心規畫,為當地志業的 緣,成就未來的果。所以此時 把握當下, 間、空間、人與人之間, 慈濟,展開共同的因緣 毗尼援助慈善與醫療 「緣」,所以走入佛門 不要輕視自己, 接起過去的因與 0 於時 都要 到藍 投入

尼泊爾的佛教信仰已衰微; 出生地。佛教的正法精神就是 盛行已久 法的人更少,且印度婆羅門教 使是佛陀在世時, 種子,經過了二千五百多年, 子」,讓佛教精神回歸佛陀的 掌握精神主軸,就地「布善種 架構,由一群有心、有願的人 四十多年, 交通不便, 上人期勉建立好「粽串」 佛陀行化恆河兩岸 能聽到 當時的人口 佛陀說 即

佛法普遍流傳。僧三寶的人畢竟不多,難以讓

即失之千里。 指出方向,人們也經常因為心 法鋪入人心;即使已經為人間 「三間」當中,最無奈是人與時間、空間、人與人之間這 佛陀時代更加顯明於世。 法、了解佛法道理,應該會比 的傳播,讓人更容易接觸佛 發達、交通便利,有助於佛法 限寬廣。」上人說,此時科技 界;心胸無量寬廣,世界就無 生無明煩惱而偏差,差之毫釐 人之間無法心意相通,難以將 人間弘傳佛法。有心,才有世 心、有因緣,就要趕緊用 「我很期待此時有 但是 心向

『為佛教,為眾生』的精神就愈來愈大,最初發起的人是這麽來愈大,最初發起的人是這亦年的時間、空間、人間,慈

要讓佛陀精神回歸佛陀故鄉。」 著時日加強。為佛教 是最初的那一顆毫芒種子 們精神溯源的焦點就是在這裏, 迦牟尼佛的出生地是藍毗尼,我 精神起點是釋迦牟尼佛,而釋 分精神至今沒有散失,而且隨 佛教的

災醫療團再度踏上佛陀的故 紹是從臺灣來的,他們回答 望,村裏的孩子聽慈濟人自我介 五年尼泊爾強震受災,慈濟賑 縣的四座慈濟大愛村;二〇一 故鄉,於一九九五年援建三個 嚴重水患,慈濟前往援助佛陀 「我們這裏就是『臺灣村』 也到這幾座慈濟大愛村探 一九九三年,尼泊爾發生

> 生 既是「為佛教」, 做建設,幫助佛陀故鄉的居民, 歸佛陀的故鄉,在佛陀的故鄉 歷史,是由後世的佛弟子,回 上人表示,這是一段很重要的 也是「為眾

菩薩的『一大事因緣』,而這 無量的星球世界 也可以印證佛陀所說,真空妙 千大千世界,現在的天文科技 緣流轉了二千五百多年。」上 群人間菩薩來自臺灣,這分因 助受災受難的人。這也是人間 薩法,回歸佛陀的出生地 人說,佛陀的精神理念普及三 妙有真空,宇宙虚空中有 「我們運用佛陀所教的菩 , 救

> 說, 到的, 把握因緣助益人間,「為佛 指引方向。 種子志工,如同一群螢火蟲在 好緣已經傳播到藍毗尼, 的想法去做到。我也常對你們 無數個『我』,我能想到、做 許多人和我有相同的想法, 黑夜中閃閃發光,可以為大眾 要用心去帶動,帶動出一整群 這裏的因緣比較弱,我們還是 多好緣,直到現在,這些好因 人都在自然法則之中, 7 「個人的 我』在累生累世結了很 就能有無數人都以相同 」上人期待慈濟人 雖然 如果



對社會有所貢獻 教」而自我提升

「為眾生」

警戒星星之火

【靜思小語】人心無明之火難以撲滅,會在世間不斷引發災難

《農四月・初二至初三》

虔誠祈禱

排透過網路,讓家家戶戶 人齊心,共同祈禱。 藏。現在是「大哉教育」 籲大眾虔誠祈禱;可以嘗試安 要更加謹慎 上人重申,在疫情嚴峻時期, 演繹驗收以及浴佛相關規 報告《靜思法髓妙蓮華》經藏 ,不同地點,家家 , 避免群聚, 且呼 、, 人同 入經

儀式 愛臺播出,海外慈濟人可 安排人文真善美志工前往攝 展現他們的法會儀軌,也可以 有佛教道場願意在佛誕節當天 告這是佛教的重要節日。如果 面前;在佛誕節則會有特別的 用影像直播的方式展現於大眾 誠莊嚴,只是沒有將這分形象 叢林都有早晚課,平時就很虔 ,在慈濟浴佛典禮同時由大 上人說,每一個佛教 ,或是敲鐘鼓等,廣為宣 修行

> 直播影像,全球同慶佛誕節 傳浴佛錄影,或是運用即時的

聚眾, 在家虔誠參與。 主管在戶外的浴佛儀式 時疫情嚴重,不要在固定場地 宙大覺者出現於世間。年年浴 嚴的宗教儀式帶領大眾虔誠祈 地慈濟人舉行浴佛典禮,用莊 全球慈濟日「三節合一」 每年的佛誕節、母親節、 觀看精舍常住以及志業體 透過大愛臺轉播及網路直 都讓大眾有此印象,而此 也讓大眾知道,有一位字 可以大愛臺為空中的 各自 , 各 道

舉辦大型浴佛典禮,然而正因 上人叮嚀,今年雖然無法

活的教育,不同宗教信仰者都 儀式,呼籲人人要有宗教觀念。 為天下祈禱;並且藉由祈禱的 更要齊心齊願,同一時間共同 為天災人禍、瘟疫橫行,大家 「宗教是人生的宗旨、生 這分愛是開

> 主聽。」 虔誠心聲上達諸佛、 心,為了天下平安而祈求, **閻無私的,大家要凝聚這分愛** 諸神 天 讓

理苦難, 自我教育

難以撲滅的是人心無明之火 災,也有人為的戰爭之火,更 像在火宅中,有大自然的火 經》譬喻三界如火宅,人生就 然災難不斷發生,就如《法華 然籠罩全球,且四大不調的自 的世間災難,新冠肺炎疫情依 三日志工早會,上人談述此時 大的一場野火,有一個小鎮約 四月初開始延燒,迄今尚未完 一萬四千位居民被撤離。五月 全控制,是今年美國西南部最 美國新墨西哥州野火

好像無限大,所以哪裏有災 好像與自己無關, 「人太渺小了,覺得地球 這是凡夫的

在世間不斷引發災難

夏五月

通達道理還要相互包容

这思。只顧著滿足自己的欲望, 實而無厭,有很多『我愛』、『我 實、瞋、癡造業。最近看到世間 的人禍,無論是內亂或國與國 的人禍,無論是內亂或國與國 的人禍,無論是內亂或國與國 的是設瞬間毀於砲火,美滿的 之間的戰爭,人間的鬥爭讓美好 的建設瞬間毀於砲火,美滿的

> 所有人。 問有人。 所有人。 所有人。 所有人。 所有人。

有愈來愈多烏克蘭人逃出國有愈來愈多烏克蘭人逃出國有愈來愈多烏克蘭人逃出國濟與多個國際慈善團體、非政府組織合作,不分宗教合力付出。上人提到慈濟團隊將協力出。上人提到慈濟團隊將協力性應。這些口糧不只要發給難供應。這些口糧不只要發給難民應。這些口糧不只要發給難民。

到安全的落腳處。 持續補充體力,支援到他們逃身體健康,才可以安然投入。

育,懂得守本分、守規矩。」的心靈,啟發愛心,就要引導人數命。要啟發愛心,就要引導人處誠過生活,愛惜眾生命、愛惜敗命。要啟發愛心,就是真心,愛情的心靈,啟發愛心,就要引導人人。

業,也對地球環境造成嚴重的報的循環,業力愈積愈重。就是持戒。假如缺乏戒慎虔誠的。微語動物,累積了沉重的殺力,隨著因緣果的實際,業力愈積愈重。就就是持戒。假如缺乏戒慎虔誠就是持戒。假如缺乏戒慎虔誠就是持戒。假如缺乏戒慎虔誠

無法安然生存。

憫,懂得用愛撫慰受傷的人民眾的苦,將心比心,心生悲眼光放遠,了解戰火之下無辜上人期待人人把心打開、

大地的平安。 时教育、傳承,才能保得人間間,讓人間充滿愛的力量,好

下華人,我就會想到天下有這麼多 這麼一大群的愛心菩薩。不要 是麼一大群的愛心菩薩。不要 你出一分力、我也出一分力、 你出一分力、我也出一分力、 你出一分力、我也出一分力、 他也出一分力、我也出一分力、 是來,就可以讓救援物資翻山 是來,就可以讓救援物資翻山

苦難人。」際之間有苦難的地方,去幫助

量來救人。

5 4 6

《農四月 ・ 初四至初六》

悲智雙運

【靜思小語】擁有資源而且善用,是智慧;將資源造福人間,就是慈悲

人人都有這念愛心、都 眾生的無明習氣清楚道理,但是

眾生的無明習氣,你看不慣我清楚道理,但是人人也有凡夫很甘願要為苦難人付出,也很

人看到這二個人起摩擦,也會就會彼此計較、產生煩惱,別的習氣、我看不慣你的習氣,

量卻分散了,就是因為心不合。」合起來,就有『眾力』,現在力起煩惱心。原本三個人以上會

個人都心寬念純,合於一念 導,三人以上稱為眾,眾力相 者會覺得我們沒有誠意。」 意見不同、方法不一樣,受助 心,覺得受到尊重;否則彼此 者就能感受到我們真誠的關 形象,去幫助人的時候,受助 有辦法表達出和和氣氣的團體 心。正因為我們相互包容,才 通達道理,就能彼此包容,三 包容;我通達道理,你與他也 心相合,合心要用和氣來表達: 加就是協力,協力的前提是人 「你的習氣、他的習氣,我都能 五月四日與海外志工談 上人以「協」字的字形教

就無法救助世間這麼多苦難人總是無法突破私我融入大我,少大我;如果有心助人的愛心氣,就是因為人人有自我,缺

繼續受苦。」 「我們要把握因緣做菩 整續受苦。」

懷照顧。即因為大家都是發心互重,彼此誠懇尊重、相互關付出,所以法親之間要互愛、發,發大心、立大願要為人間管理,因為人人都是自動自管理,因為一人都是自動自

會疼惜、尊重年輕人。年輕人敬重資深者,資深者也為法親服務,與大家結好緣;參與,提起常不輕菩薩的精神歷,所以舉凡有活動都要積極正願、付出無所求的人間菩立願、付出無所求的人間菩

入人群 生,自然能夠得到人群的尊重。 道這就是佛教的慈悲,愛護眾 苦難人,救人、度人,讓人知 居士可以集合社會力量來幫助 用社會人群的力量,把佛法推 會就是修行的道場,要懂得運 家居士有居士的修行方法,社 賺,但是賺的是功德、品格。在 是要不斷付出,沒有錢可以 多與法親互動;雖然當志工總 人。上人叮嚀慈濟人,多投入、 要有好人緣,否則無法帶動 結善緣,尤其在志工團隊更需 要在人群中領眾,必須廣 人群有苦難,在家

所求還要感恩,所給的物資都尊重而做慈善,慈濟人付出無「當然我們不是為了得到

的心 重人 是表 邀朋 要用 平輩,你們講話投機,互動時 也要讓人知道你們在做慈濟 是品質很好 人人的愛心就是安定社會 企業也能在好環境裏發 達我們尊重的愛。我們尊 股力量。 友共襄盛舉。社會民心平 感恩心來照顧他們; ,尤其對於資深法親 、愛人 , 就要照顧到 、很實用的 這就 對於 人人 , 更 ,

素食是悲智雙運的表達

就是慈悲,「智」就是智慧,教育眾生「悲智雙運」,「悲」差別汲營營謀求利益,擁有很多,相對地負擔、壓力很沉重;擁有資源要懂得利用,這就是智慧;將所擁有的資源用於造福人間,就是慈悲。佛法於造福人間,就是慈悲。所

學生, 是教 生學以致用,利益人間 安自在。 知識的師長 師長將自己所知道的一切傳給 醫療,「喜」是人文, 業的精神就是慈、悲、喜、捨 有智慧者能喜捨。慈濟四大志 - 「慈」是慈善, 育 這即是「捨 。教育是大捨的 會很歡喜, ; 「悲」是 心境輕 看見學 志業, ,傳授 捨

是智慧之舉。是智慧之母。是有充足的營養,對心靈沒糧已有充足的營養,對心靈沒糧已有充足的營養,對心靈沒糧的,有益身體健康,且疼情眾生。所以養成素食的推動也是

慈濟人會合在波蘭,與國際非設法去幫助。像是現在有多國看見了受苦受難中的人,就要人間,所以不忍眾生受苦難,愛,這分愛很開闊,包容天地

理他們的苦而願意前往幫助。各團體成員有不同國籍、種要救助逃出烏克蘭的民眾。雖然要救助逃出烏克蘭的民眾。雖然

上人期盼四大志業共同一人文也要和醫療與教育結合, 人文也要和醫療與教育結合, 共同發揮淨化人心、祥和社會 的良能;也希望主管同仁們, 此時面對人間的種種災禍,都 要有所警覺,帶動大眾虔誠祈 要有所警覺,帶動大眾虔誠祈 要有所警覺,帶動大眾虔誠祈 人身心健康,平身人間災禍與 人身心健康,平息人間災禍與 人身心健康,平息人間災禍與

经藏演绎展现慈濟人文

釋規畫,上人強調經藏演繹要告《靜思法髓妙蓮華》經藏演 五月六日,呂慈悦師姊報

已覺悟的精髓告訴大眾,最後 教導菩薩法,精要就在《法華 改變自己、改善人間。「我們 菩薩法的精髓,這是佛陀一大 一大事因緣出現人間,要將自 整部《法華經》,知道佛陀為 讓大家至少有幾天的時間體會 要把《法華經》的精神凝聚好, 有所體會,也願意付諸行動, 展現出慈濟的人文精神,讓人 ,而《無量義經》顯示了

而入心。我們用了那麼多的精 所以我常常要你們讀《無量義 的唱誦都能感動人 以要用心帶動,讓大眾受感動 惱污染、心念行為不脫軌。所 教人獨善其身,而是要人投入 心無掛礙,而能夠不受無明煩 人群付出,教人如何在人群中 也是菩薩法的精髓,沒有 每一步都踏到實地, ,這部經是慈濟的精神依 「《無量義經》貼近人間 心,讓人確 句句

> 精神鋪路在人間。」 實感受到慈濟用《法華經》的

道, 家永遠都會記得,不只在這一 這就是永恆的淨化人心,讓大 動,也願意身體力行菩薩道, 神教育的成品,做到讓人很感 成就了如此美好的畫面, 得精,做出富有藝術文化、精 上人說,若要做,就要做 曾經有這群人這麼用心, 慈濟人的子子孫孫都知

5 7 8

《農四月・初七至初八》

練縮小自己

【靜思小語】縮小自己、開闊心胸的方法,就是「感恩、尊重、愛」

手牽手,接力付出

「這二個多月以來, 我總

> 眾,他們是如何過日子?看著是掛念著俄烏戰火之下的民 電視新聞畫面,許多人扶老攜

要在何處落腳?又該如何生活? 其他國家,雖然平安了,但是幼,要越過邊境到鄰國,到了

這幾天看到各位菩薩匯聚在華 ,愛的能量在那裏會合起 很感恩也很感動。」

赴波蘭支援發放,人人共同一 的婦孺老幼。 著手,共同擁抱這群顛沛 做師父想做的事。也請大家感 念心,都是愛師父所愛的人 心、同志願,心連著心、手牽 恩前後左右的菩薩夥伴 活的國度救助苦難人,現在遠 上的多國慈濟人,平時在所生 工團隊視訊座談,上人感恩線 五月七日,與波蘭前線志 流離

力,須先合心,『合』字為人、 此把手牽起來,牽起溫暖和諧 們能做多少?就要看我們發多 是感恩,感恩從心發出來,愛 的氣氛,才能協力付出。要協 心、有力,還需要有人手,彼 一、口組成,人人異口同聲總 心,有多大的願力;有 「面對這麼多苦難人 人人共同 , 我

> 堅持,會合人人的心力去做到。 動也有重重困難,仍然要用心 政府組織、人道團體的慈善行 面對這樣的人間苦難, 更遠,步步維艱卻無可奈何。 世界上有這麼多無依無靠的難 明會合起來 當人口多了、人心雜亂了 地,也會造成世間災難 無明造業,污染天空、破壞大 發揮愛心救助苦難眾生; 上人說,人心向善 每跨一步都離自己的家鄉 ,造成了戰亂 雖然非 人可以 所以 譲 無

人。也叮嚀團隊照顧好身體健濟力量,可以接力照顧苦難 志工,讓華沙有一分在地的慈 認識慈濟,啟發他們成為種子 沙當地的華裔人士,邀請他們 營養和水分,做好防疫措施。 食要均衡,忙碌中不忘補充 上人請師兄師姊多接引華 不要熬夜,作息要正常,

> 的菩薩們也要就近表達出這分 盡心力表達愛與關懷 力量,有力的人出力,有錢的 的心也能安定下來。我也不斷 求,也是打從內心的感恩。 人出錢,有時間的人多投入, 呼籲全球,每一個人捨出一分 同體大悲的菩薩心,讓苦難人 護心靈健康,發揮無緣大慈 人人心連心、手牽手, 提升士氣、彼此勉勵,讓 這是我最懇切的 。在波蘭 可以接

誕日,感念三恩

過大愛臺全球直播,讓大眾在 護國禪寺同步連線浴佛,且透浴佛大典,在精舍及臺北臨濟 親節、全球慈濟日」三節合 點,進行今年度「佛誕節、母 的佛誕日,五月八日早上七 農曆四月八日,也是傳統認定 疫情中不群聚,而是各自在家 五月第二個星期日,適逢 _

球直播;上人呼籲大眾茹素護生, 同步連線浴佛典禮,並透過大愛臺全花蓮靜思精舍與臺北臨濟護國禪寺

(5月8日)



以至誠之愛普救眾生。 祈願疫情早日消弭

母恩、眾生恩,並為世界祈 連線參與,共同感念佛恩、

日日祈禱天下調和平安。 僧的敬仰,化為最虔誠的 康。「但願人人對於佛、法 要普及眾生,不只愛人還要愛 用至誠的愛表達虔誠,這分愛 禱,上達諸佛聽。也呼籲大家 刻共同一心,用虔誠的心祈 們用慈悲心帶領佛教徒, 人茹素,茹素也有益身體健 切動物、生靈,所以推動人 上人感恩諸山長老、 法師 在此 Ú

存善念,天天行動

的浴佛,其實是浴自心,唯有人 志業主管談話,上人指出所謂 心淨化,世間才能祥和平安。 與來精舍參加浴佛典禮的

力沒有累積得這麼重。現在人口少、空氣好,眾生所造的業 上人感慨表示 以前的

> 且浪費 象, 惡性循環,業力愈累積愈深重。 牧養殖業要飼養的動物就愈 所見、實際拍攝回來的真實景 在垃圾 多,宰殺的生命也愈多,形成 浪費;吃得多又浪費得多, 以感受到生活富裕的人是如何 孩就這樣吃。這是慈濟人親眼 些雞鴨魚肉都還很完整就被倒 由此可見貧富懸殊, 他們 放在鍋子裏煮滾 有些國家的窮困 撿回去以後用水洗 ,大人小 也可 畜

所以慈濟在世界上發揮愛的教 動不少社區民眾 群中以身作則 内外許多人也能行善 造福人間、愛護人間 麼多好人,也增加了不少素食 在臺灣創立慈濟,讓臺灣有這 人口,而且大家護持四大志業 回過頭來看臺灣,很慶幸 尤其臺灣慈濟人多, ,可以影響、帶 、茹素 影響海 在人

心的 是富而有餘 富的價值, 人強調 不變的是慈濟的精神法脈 人是最富有的 ,不貧則是因為生命有豐 心中有愛最大富,有愛 「入我門不變、不貧 價值來自於無限的 能夠付出救 人,永遠都 人

有付出一分力量要去救人」 元投入撲滿,隨喜就有 育志業各校持續推動 善念存心,就會減少惡念, 隨著這分善念、這個投竹筒的 輕視點滴,五元、十元、五十 天發善念並且付諸行動;不要 較不容易與人計較、起爭 」,養成同仁們、學生們每 上人請醫療志業各院、教 也會自我肯定「我今天 以這也是一種心靈教育 「竹筒歲 功德

疾疫災,大哉教育

長、 感染科黃妙慧醫師,到精花蓮慈濟醫院王志鴻副院

> 想與行為都要戒慎虔誠 的警示,教大家調整心態 法平息的疫情正是天地對 為 什麼不可以」的心態為所 大多抱持著「只要我高興,沒 從疫情爆發以來,不斷提 染力愈強,疫情愈難以控制 冠肺炎病毒經過多次變異 播與防護之道。上人表示 舍與常住師父分享新冠肺炎傳 「大哉教育」,教大家有所警 ,而看不見的病毒、遲遲無 因為現在的人太過自大 人類 , 思 起 欲 ;

弭災疫。孟子也說:「 齋戒茹素,不吃眾生肉以求消 源從何而來,但是有智慧的人 圍是局部的;早年醫學、 瘟疫,但是地大人稀,感染範 知道「病從口入」,就會提倡 不像現在這麼進步,不知感染 小三災, 。上人談到過去世界上也有 佛經指出世間災劫有大 不忍見其死;聞其聲 疾疫災是小三災之 見其 科學

> 說的慈悲心,愛惜眾生命。 是擴及眾生的愛,也是佛陀所 。」這分不忍之心就

習氣, 是真實的「大我」。 清淨的本性愈來愈近;修 斷地消除對自我的執著,就離 胸、縮小自己。上人常教慈濟 練、養成縮小自己的功夫 人感恩、尊重、愛,就是在訓 夫總是自私自利;要修除凡夫 「人傷我痛,人苦我悲」 眾生的生命平等, 自私的習氣,真正達到 就要自我訓練開闊心 但是凡 除自 , 不

生命的價值,守護病患的生 疫,保護自己就是保護別人 是不忍大家染疫之苦,看到別 任與使命,在疫情嚴峻時發揮 醫療工作者更要負起醫者的責 人確診,就像自己與親人患病 一樣,所以日常生活會謹慎防 也讓一般大眾接受防疫教 將這分精神用於防疫 懂得自我預防



《農四月・初九》

看見愛的方向

【靜思小語】人人心中有彼此、有天下苦難人、有無私的愛,世間會很 平安。

回歸道德禮儀教育

人人都有正確的思想觀念,就各有立場、定位與稱呼,然若「我」,彼此互動時都自稱「我」,他、你、我都有各自的

世獨也、覺有情,自古以也愛他,所以要保護好自己,保護他的健康平安,我自然就保護他的健康平安,我自然就好無不染病、不傳染給人,保護你、

> 也會覺得與有榮焉。 父母或祖先,都是感佩、讚歎

在用餐時間教孩子們如何端起就如大愛幼兒園的師長,

謝天下眾生恩」。

謝天下眾生恩」。

謝天下眾生恩」。

觸到如此正向的教育,從而養超到如此正向的教育,從而養起。然而現在的的道德禮儀教育,未來的社的道德禮儀教育,未來的社的道德禮儀教育,未來的社會就能祥和有愛。然而現在的的道德禮儀教育,未來的社會就能祥和有愛。然而現在的人會就能祥和有愛。然而現在的人會就能祥和有愛。然而現在的人會就能祥和有愛。然而現在的人。

方向。 方,共同帶動大眾走上正確的 故勵、邀約他、你與我一起努 的精神,在人群中傳法,並且 成正念、正思惟,行於正道。

苦, 弱,只要有這分心,就會在世 很歡喜。」 哪一年有哪一個地方發生災 間發光發亮。日後回想起來, 自己的生命價值,無論力大力 要教育大眾,讓人人見苦、知 有這麼多的苦難,就是因為人 有人受苦受難,啟發人人的愛 道天下發生了什麼樣的災禍, 即是發揮佛法精神,讓大眾知 心迷失了愛的方向;我們現在 心,點滴合力去救助。 ,自己也付出一分力量去救 起一念幫助人的心, 種好因、結好緣,會覺得 慈濟人向大眾募心募愛, 「天下 發揮

同等的本性,可以在人群中宣上人指出,人人都有與佛

女力 于隹。 也都有天下苦難人,合和互協著融入「大我」,心中有彼此,直的菩薩大道,放下私我的執導佛法教育,帶領大眾走上正

不要白來人間一趟

際組織學習,或是與其他組織 做不可。而邊境的難民援助行 當天下有事,當然要挺身而 際的非政府組織、人道團體, 事情很多,但是慈濟既然是國 動,安全是否有保障?擔心的 鄰近戰爭的國度,又在邊境活 們在疫情中是否做好防護,在 薩自動自發,同時也很掛念他 握因緣去付出;很感恩人間菩 動,有許多事務需要向其他國 此時在波蘭,有多國慈濟人把 行長、何日生副執行長談到 ,把握因緣去付出,所以非 上人與慈善志業顏博文執 , 用心與這些組織的成員

下如何行事。 互動,了解他們在這樣的 狀況

膜 緣。將來的人間,苦難人會愈 雖然在人間做事,難免有很多 大家幾十年來一起做的慈濟 生生世世的緣,師徒共慧命, 人說,慈濟人與師父所結的是 福氣愈大的地方如同有保護 愛心,多造福,讓福氣凝聚, 多,我們必須不斷啟發大眾的 就要把握因緣,有做,就有因 ,盤點起來真的很有價值 ;沒有做,永遠就沒有因 可以保護我們平安。」上 「我們既然要永續經

> 亦隨減」,白來人間一趟。 辛煩惱,但是「是日已過,命 所事事,固然不會有這麼多艱 同達成目標,價值就在這裏。 設法突破, 就是因為有困難, 如果都不要承擔責任,天天無 事煩惱, 然後帶動許多人共 會面對種種困難 ,經過思考、對種種困難;

重,慈濟要向大眾傳達這個理 頂住這一片天,把因緣結合 。眾生的生命都需要平等尊

> 解大道,啟發人人發無上心。 要發揮教育良能,不是用硬梆 動的方法引導,讓人人都能體 梆的「說教」方式,而是用生 念,包括教育 人文志業,

認同,願意共同付出力量去做 家心服口服,所做的事讓大家 夠統理大眾,所說的話讓大 用心了解並實踐道理,才能 辦法啟發智慧。所以我們要很 體解大道,就要入經藏,才有 能帶動人走進去這條大道;要 身體力行做出人品典範,才 「我們要用慈濟人文形象,

撐,是沒有力量的;天降大

要頂起這片天,沒有大家來支

上人直言只靠自己一個人

任,每一個人都要負起責任,

5 10

《農四月・初十

慈悲一 切眾生

【靜思小語】用齋戒表達愛,這分愛是慈愛、仁愛、博愛,也是佛法所

許多人看到蜜蜂總是害怕被螫 果實與種子,延續大地生機 趕緊把蜂趕走;凡夫眼睛 說的慈悲。

天地眾生是生命共同體

足營養,也讓所有的動物 地出產米糧蔬果, 愛護一切眾生。 自然生態生活。 待天地,感恩天候調和,讓大 間的眾生之一,要用感恩心看 談到人類只是生活在天地大空 緣大慈,珍惜天地滋養生機, 也就是佛法所說的慈悲 這分愛是慈愛、仁愛、博愛, 用愛的行動表達虔誠的意念 日都要齋戒。齋就是持齋, 個時間、空間,籠罩在人 人人要戒慎虔誠,時時日 、天下的災情 」上人於早會 供應人們充 隨著 無 要

缺的重要性。例如蜜蜂採蜜時 個地球的自然生態也有不可或 的,天地眾生是生命共同 、平安地生活,不是理所當 即使是微小的昆蟲,對整 上人說,人們過去能夠健 ,植物才能結出

感恩心,感恩天地萬物。 蜂功不可沒 豐富的糧食、蔬果可吃, 思生態道理,其實人類可 所看到的只是自己,沒有去深 !所以要時常懷抱 小蜜 以有

與會眾同時上線參與。為了防 四十 送來至誠的祝福 界人士前來共襄盛舉, 型浴佛典禮,沒有特別邀約各 業的主管領導同仁虔誠浴佛, 在舊大殿前方廣場也有四大志 堂大門開啟 面莊嚴隆重;花蓮靜思精舍主 國禪寺的法師們領眾浴佛,場 家都很自動地來到慈濟道場 海內外慈濟人沒有舉行大 今年佛誕節,臺北臨濟護 八個國家地區的慈濟志工 ,常住整齊走出, 但是大

賓、美國等海外慈濟人陸續回 傳浴佛典禮畫面 上人提到馬來西亞、菲律 都很莊嚴

> 夠安定人心。 操,是多麼美好的人間!人間 重,真的是很高尚的宗教情 的好緣。不同宗教互愛、互 這都是慈濟人平常在人間累積 而且不同宗教人士都來參加 一定要有宗教,正信的宗教

揮無私大愛救助苦難,撫平傷過人人本具清淨佛性,可以發 種種苦、世間有許多苦難, 無私,涵蓋一切。雖然人生有 間的正信宗教都有共同的真 同一個核心,那就是真理; 同的宗教信仰,如同走在不同 的道路上,但是最終都會歸於 那就是愛,這分愛開闊、 上人形容全球人雖然有不 不 世

持著這分心,把握因緣 苦難人的心裏。慈濟人就是抱 量有限,至少將溫暖的愛傳到 苦難,很無奈、很苦 人總是要盡一分心力 上人說,天災人禍讓人受 有福的 即使力

尼虔誠禮佛足、接花香,禮敬諸佛。月八日連線臺灣浴佛大典,沙彌緬甸丹茵鎮柯瑪雅娜寺廟學校五

(攝影/ Saw Tho Han Saw)



禱, 難人 是最佳防疫方法, 發愛心善念, 人多宣導,並且不斷在人間啟是最佳防疫方法,請全球慈濟 大眾依各自的宗教信 炎疫情的特效藥, 創造因緣去救助苦難人 齋戒茹素有助清淨身心, 到現在還沒有 疫情讓人惶恐不安, 凝聚力量幫助苦 此時除了請 阻絕新 仰虔誠祈 上人 冠肺

慈濟醫療的「三個守護

嚴重 他指 慈濟診所「活龄運動中心」, 慈院,透過網路視訊分享。肝 決所有食衣住行的問題。 不必出門 膽腸胃科周宜群醫師承擔嘉義 帶領主管同仁前來精舍 人座談,另有多位醫師在大林 大林慈濟醫院賴寧生院長 ,加上現代人倚賴科技, 出雲嘉地區人 整 用一支手機就 一定會面臨失能 口老化 如果 與上 能解 非常

> 與運動介入。 問題,因此必須要用訓 練科學

動」是對身體輸入的一種強力 象 應, 愈好。晚一天開始訓練, 練是在和時間賽跑,愈早開始 漸向下適應,老年人的肌力訓 且清晰的訊號刺激,讓身體逐 經系統都會產生向上適應現 重量的刺激 骨質和神經系統只對運動起反 系統三方面共同退化。肌肉 一天的退化。 0 ,而是從肌肉、骨質和神經 因此絕對不能不動, 只要在一定的程度下 老化過程不只 ,肌肉、骨質和神 有 是多 - 給予 不不

生病 地、水、火、風四大不調,就上人說,天地大乾坤的 系統失調,水分循環受阻 不調,土壤流失;有的人泌尿 少症,就如同大乾坤的「地大」 樣也是四大假合,若有失調就 會引發災難;人體的小乾坤同 。聽到周宜群醫師提到肌

大」不調;也有人過敏氣喘, 有呼吸系統的問題,是「風大」 才會健康。 組織發炎而發燒,是「火 大」不調 以身體也要四大調 ;有人感冒或器

阻擋的, 活得有價值 死已經很自在了,只要還有 都在盤點自己的生命,對於生 把握因緣發揮良能。像我天天 的價值;盤點自己的生命,要 要守護志業精神,這就是生命 人生的苦痛。大家志在醫療, 生老病死緊密相關,能夠紓解 消逝就不復再現。「人生的生、 長壽的人也有那麼一天,斯人 一輩子都過得很如意,但是再 生命 但是老化 、死都是苦, 時間會帶走人的體力 也會帶走生命 就要發揮這一天的 」上人與眾共勉要 價值就在於為人 、退化是很 而醫療與 即使 難以

> 有很多長者不是生活經濟有問 康 就做好保健,讓人人老 照 與陪伴。其實最好的老年長 題 上 提高警覺,減輕老病之苦。 其他語系的人聽到,讓 保健知識,還可以透過翻譯讓 期待慈濟醫療可以做全球教 是從大家還能自主行 人指出各國的人口高齡化 社區鄰里也能就近關懷照,若不幸患病、年老退化 不只讓全球華人吸收醫療 而是身有病痛需要照顧 「現在網路視訊很方便 而健 大 動 時 家 \sqsubseteq

以保平安等等。 識 排社區課程 分享,大林醫療團隊可以多安 智症中心曹汶龍主任多向民眾 安排保健課程,讓大家吸收知 與人之間相互關懷, 生活上需要注意哪些事項懂得自我訓練心、腦、體 「我們要在社區鄰里提倡 讓大林慈院 」上人鼓勵失 也可以

> 重年長者 活,也提醒社會人士疼惜 患、老弱者看見人生的希望之 讓大眾看見醫療典範, 療志業與人文志業通力合作 雲嘉民眾信賴的杏林典範 讓長者知道如何 健 也讓病 康生 ` 0

典範。 全球。」上人勉勵醫療同 以作為杏林的典範,進而影響 愛心,愛護、疼惜地方, 現出來,表達我們用真誠的 能夠在大林慈院很完整地展 守護生命、守護健康、守護愛 的杏林典範,也是醫療教育 ,就要共同把大林慈院變成 守護愛。這三個守護, 是為了守護生命、守護健 既然已經篤定醫療的志 也認定大林慈院是終身之 「慈濟不是為營利建 也可 若 仁

健康之道, 的時間,向全球慈濟會眾分享 上人提議團隊在志工早會 讓大家知道身體出

症,但不是讓人惶恐不安,而現什麼狀況有可能是什麼病 是提醒大家多注意身體狀況

健康,讓人人信賴慈濟醫療團 還要給予心靈輔導,加強心靈 隊,照著團隊的建議而改善生

功德無量! 如此,醫療主管同仁們真的是 活習慣,救拔人生之苦。若能

5 11 12 12

《農四月・十一至十二》

表達真與誠

【靜思小語】合於無私,互動和氣, 象能教育人心。 貼心互愛,協力付出,展現出的

慈濟的法源是靜思

些話我天天在說,就是日日要 純、不複雜,但是要應現在的 基金會起源於靜思,而靜思的 做,把握時間成就一切。印證 社會做出合於法規的組織架構, 心的宏願,更要身體力行。這 我們要有信的方向,還要有發 基金會中開示:「信、願、行 源是從印證而來。靜思單 五月十一日,上人於印證

> 去做好,才能永續於未來 就需要各位居士與修行者用心

形, 國家、不同語系的學生受教 落實。線上授課也可以讓不同 的時間與心力。 釐、失千里,就枉費了所付出 用心,要求要嚴格,否則差毫 育,而授課的一方教學要真誠 法,真空妙有-在的科技發展印證了佛陀的教 提及天空學院,上人說現 但是可以跨越距離在各地 -精神理念無

始, 果來的會眾多,煮的粥不夠 手工才有辦法買米、買油; 日要煮鹹粥,常住要很辛苦做 屋走出來,克難慈濟功德會開 很感動,就會想到當初從小木 主堂大門開啟時,我很震撼、 五月八日浴佛當天 這一道門是從靜思法脈開啟 也可以傳 吃,只好再多加水,所以清清 可以說是一無所有,發放 「語言可以教,精神理念 。慈濟在人間 ,看到精 立宗 舍 0

當初慈濟委員的精神,延續到 清粥也能啟發人心。我們要把 來之不易,需要長久的時間累 的慈濟精神。」 下一代、再下一代,以善傳 天空。這就是我們常常提起的 的粥湯可以倒映出後面的 一粒米中藏日月』, ,並且弘揚為佛教、為眾生 『半升鍋裏煮山河』,用 一粒米 山與

無所求,那一念心永恆不變, 才會有慈濟。 眾生,才會有靜思,有了靜思 靜思源自印證;要為佛教 好方向,老師也要清楚法脈源 心,還有教育法人從旁協助守 下定決心辦好教育,老師要用 學院可以突破地理、語文隔 盡力為天下育英才,尤其天空 ,有教無類。上人期勉大家 教育是大捨的志業, 知道慈濟的法源是靜思, 付出 、為

自己同時見證的法脈源流 上人說,這是在座各位與

> 共同用心梳理,將這段歷史建 的泉水來滋潤,所以期待大家 理念普及天下 把靜思法脈、慈濟宗門的精神 法都有憑據,才能從天空學院 立好,讓現在到後世的人要傳 空學院建置完成, 井卻沒有出泉,要有法源 未來;若沒有法源,就等於鑿 讓這股法的泉源從現在延伸於 口井才會有湧泉。現在要將天 見證慈濟,慈濟見證法源 同成就五十多年的歷史。時代 也需要法脈 , 那 , 再

宗門,都有責任頂起這一片 灑智慧之水普潤眾生。 雖說人生無常、生命時間有 天,從天空把法灑播於人間; 合起來,發揮自性的力量 限,但是要把握當下,把心會 上人勉勵大家,同在慈濟

慈善要做出世界觀

五月十二日教育董事會

固人心正向。 個資訊時代,更需要靠教育電 生才有正確的方向,尤其在這 培育希望;人間要有教育 中,教育志業為四大志業培育 上人開示,慈濟四大志業之 人才,也是為未來的人間社會 , 人

和氣,法親互愛,協力付出,愛;因為合心,所以能夠互動 但是人人的心都合於無私大 同國家,生活背景各不相同 烏克蘭民眾。雖然志工來自不 波蘭,要幫助逃離俄烏戰火的 彼此都很歡喜。 和氣,法親互愛,協力付出 上人談到多國慈濟人齊集

形象也可以教育天下眾生。 求,感恩、尊重、愛,這樣的 出慈濟的真與誠,付出無所 全球展現慈濟人文形象,表達 付出,與師父貼心,人人共同 十多年來,都是真心誠意地 一念心,真正做到合和互協,在 上人說,慈濟人在發放 「很感恩,慈濟人在這五

感恩,而是要感恩對方給予自們道感恩,這分尊重與感恩是們道感恩,這分尊重與感恩是們道感恩,這分尊重與感恩是明道感恩,這分尊重與感恩是

予自 中,慈善一定要做出世界觀,教万的 工人說,慈濟的四大志業你們 以發揮愛心,幫助需要的人。」愛。 與宗教,即使困苦受助,也可愛。 與宗教,即使困苦受助,也可愛 以發揮愛心,幫助不分國籍、種族對他 幫助人的快樂。天下眾生原本

5 13 14

《農四月・十三至十四》:

刖腳走,後腳放

【靜思小語】培養慈悲還要發揮智慧,不被煩惱卡住,有智慧才有通路

悲智雙運,理相通達

早上飛抵土耳其,預計臺灣時期人文志業採訪團隊已於今天黨人建度:宗教處呂宗翰師兄願與人文志業採訪團隊已於今天東人文志業採訪團隊已,該善志業顏

要悲智雙運,愛心有多寬,力島克蘭民眾開車、搭火車逃到烏克蘭民眾開車、搭火車逃到兵他國家,慈濟作為國際非政府組織,該如何援助這麼多難民,有很多需要考慮的環節,

量就有多大

放的資糧,是來自全球慈濟人說,第一線的慈濟志工們如同說,第一端與本會的繩頭緊密必須結合心力,才能夠讓難民必須結合心力,才能夠讓難民必須結合心力,才能夠讓解

培訓很重要。

法國、英國等國家的慈濟人, 把資糧供應給所需要的人。 楚,合心、和氣、互愛、協力 要綁得扎實,粽繩要梳理清 援物資的供應。粽串的總繩結 意見彙整、精神凝聚,以及救 蘭難民行動中,自己該如何 讓他們了解在慈濟援助烏克 慈濟志工及當地人士互動, 場發放;思賢師兄會與波蘭 這段時間協助波蘭志工進行多 入協力,力量才能夠通達各地, 一不可,而且是「三加一」 來自美國、德國、土耳其、 最重要的是本會要做好 合心、和氣、互愛都要加

> 雕刻的腳掌形狀小石頭,繼 雕刻的腳掌形狀小石頭,繼 雕刻的腳掌形狀小石頭,繼

「我自不量力,雖然我願 意承擔烏克蘭難民援助,但是 事情得要你們做,所以我真 事情得要你們做,所以我真 思議,有在座的執行長、副執 行長可以把粽串的總繩結 好,面對海內外慈濟志工,將 好,面對海內外慈濟志工,將 好,面對海內外慈濟志工,將 打量凝聚起來,從總繩結通達 力量凝聚起來,從總繩結通達 工,就要把握因緣,承擔起天

情嚴峻,還有俄烏戰事令人擔上人說,目前臺灣本土疫

上人拿起由南投志工手工

要;更擔心的是疫情與人禍如是,更精的的資發出去就好了。」 為防疫而停擺,農業、工業缺的問題。「擔心的天下事很多, 需要大家發揮智慧,多與前線 需要大家發揮智慧,多與前線 需要大家發揮智慧,多與前線 需要大家發揮智慧,多與前線 需要大家發揮智慧,多與前線 需要大家發揮智慧, 與前線 看通互動,了解當地實際所 大工業缺 場邊緣,要去了解那裏的苦

人圓、事圓,理相通達。」要悲智雙運,福慧雙修,做到悲才會有資糧,而資糧要用智慧的通路送到難民手裏,所以

穩定人心,啟發愛心

十四日,與慈濟人談話時,上數居高不下,人人自危。五月臺灣本土新冠病毒確診人

善,凝聚人間的福氣。 人人戒慎虔誠,還要發心行仍要打開心門去安慰人,呼籲人表示自己天天都很擔憂,但

哪怕很多人聽了以後只有一個上人也請慈濟人多呼籲,

不知道,這樣的國家會很危就有用,至少多了一個人知道就有用,至少多了一個人知道人願意響應付出,這樣的呼籲

造福,能夠造福的國家才能平要去幫助不平安的人,這就是定,並且啟發愛心,平安的人險間的局勢,民心要自我穩險;大家要睜開眼睛,看看國



《農四月・十五至十六》

一念心

【靜思小語】一念心虔誠可累積功德,一念心放逸則時日空過

有情人的不捨

不知不覺;分秒累積一切,生性,不覺時日迅逝,昨天已經檢,不覺時日迅逝,昨天已經檢,不覺時日迅逝,昨天已經上過去,今天從凌晨到現在已經校,不覺時日迅逝,昨天已經

老過、, 異 動念,也是隨著時間生、住、隨著時間在推進。我們的起心 間的一切成、住、 或是隨著時間造業。是要累積 命也隨著分秒減 滅,一念心虔誠就累積功 病 命亦隨減』, 一念心放逸則時日空過, 、死在時間中 壞、空,也 人生的生、 度過; 『是日 世

們如何把握時間。」業力或是造福人間,就要看我

一年一十一十一十一十一十一十一十一十一十一十一十一十</l>一十一十一十一十一十一十一十一十一十一十一十一十<

之家的修女。 (攝影/安培淂)導黃思賢代表致贈給波蘭華沙婦幼毯,五月十七日,慈濟全球志工總督慈濟向烏克蘭難民發放購物卡及毛



們的志願方向,修行要回饋人 在菩薩道上修福, 互提醒精進修行 期勉大家愛惜彼此的因緣,相 靜思道場的共同心願,也是我 是我們辭親割愛而出家,來到 氣,修得人生無虧欠,還得時 是只為自己;為己是要修習 這麼地和氣,和合眾共處在叢 秒秒把握,每天都像現在一樣 存。人生,我們要時時、分分、 時行善造福 天就會想到,總是有記憶留 。修行是為了造福人群,不 ,守在叢林的本分,用心修 請大家莫忘此念。」上人 福慧雙修 ,自利利他。這就 分分秒秒行 同時提升 智

大時代大因緣

濟人說感恩。在這個大時代,替師父向所接觸到的每一位慈波蘭前線的黃思賢師兄,要代

點,也是慈濟人生命的重點。對目已來說,也是自我生物,要好好把握;這一次在波蘭邊境援助烏克蘭難次在波蘭邊境援助烏克蘭難次在波蘭邊境援助烏克蘭難以在波蘭邊境援助烏克蘭難

「凡夫眾生,每個人都有自己的立場與看法,但是慈濟人有共同的目標,凡夫行賢人之道,要學習聖人,超凡入之道,要學習聖人,超凡之道,要學習聖人,超凡入電,其他宗教信仰者也會向創在佛教觀點,救苦救難,付出在佛教觀點,救苦難,所以慈濟人在佛教觀點,救苦難人,這是慈濟人共同的使命。」

期待那裏的難民能夠很平安,這時候就是要聽師父說,師父不要有你的意見、他的意見,

甘願辛苦, 一路歡喜

上人於慈濟功德會董事會

緣,同時接引菩薩,播下種以要把握因緣,與有緣人結 我們期待人人都接受得到 到幫助。就好像水在流,我們 要讓每一位受災難的人迅速得 有緣才能接受到慈濟的救助, 在某個地方就會變髒。與慈濟 不要因為水路不通而受阻,堵 要讓水保持清澈,暢流而 就地耕耘。」 ,所

的種子,同時也在淨化大地。「耕耘天下大地,播下善 代代傳承的慈濟菩薩。」上人 請思賢師兄鼓勵幾位在地菩 的慈濟據點,而且當地也會有 種子,以使將來能夠成立波蘭 請大家共同一心,在當地播善 承擔起波蘭的慈濟志業。

包容就是師父常說的法,也是 路要走得通,就需要這四種精 菩薩必須力行的道路;菩薩道 容彼此。知足、感恩、善解 心才打得開,才有辦法包 「人與人之間要相互善

次的任務。」

於明祖。請你代為轉達師父對每一次的任務。」

慈航通行全球

的清淨長情彼此相牽,所要牽情、菩薩道」的意識,以覺悟上人其言 動世界,造成許多苦難人。成「敵情」,會作亂人間,擾 人與人之間敵對,彼此的情變此排斥對立,以惡念相牽連, 鄉,逃到其他國家成為難民。 致生活困苦,不得不離開 内戰、外患,或是氣候變遷導 戰火,許多國家的民眾也因為 民潮,不只有烏克蘭人要逃離 後,上人感嘆近年來常聽到難 業主管同仁週一例行的分享 五月十六日,聆聽慈善志 上人期許人人銘刻「覺有 家

> 所造就。」 世間可怕的災禍都是人心無明 說『天子一怒,伏屍萬里』, 難會讓全球都受影響。一句話 久累積成大共業,所導致的災 中。眾生的業力不斷累積,長 來念去,都在因緣果報的循環 「人生的經難念,但是念

唯有用『法藥』來醫;人體生 染人心;有沒有挽救的希望? 壞,污染天空、污染大地、污 間已經造成嚴重的污染與破 就愈縮短, 從「住劫」到「壞劫」的時程 中,只是眾生的業力愈深重, 球空間,也在成住壞空的循環 病有藥可治,人間的業力唯有 生在長時間以來,對這個大空 「空劫」,一切都會毀滅。 「眾 『法』來解。」 上人指出眾生所生活的地 「壞劫」之後就是

要有人接受,聞法入心而且願 在,要如何度?有人說法,還 「要用法度,法本來就存

法, 自己的心,才能發揮出善的能 明。我們要好好地用佛法淨化 陽光普照心地,看見希望光 增加,惡的烏雲就會散開,讓 就要用法藥。這時候需要用善 身體康復;如果是人間有病, 診治,按照醫囑服藥,才能讓 就像人生病了,願意接受醫師 意身體力行,那就『有法度』。 因為世間善、惡對立,善

就跟著漲多高,慈航普度眾 通的大慈航,普度所有 生。期待這是一艘世界行得 慈航在海中,海水有多高,船 聞法、傳法;時代不斷進步, 家都能把握因緣,善用科技 聽,把法度入心中。期待大 家的慈濟人可以同時上線聆 法,突破地理距離,讓不同國 人心的愛也要跟著提升, 上人感恩現代科技幫助傳 就像

> 平安的災難。 救拔生命的急難,平撫天下不 生,為眾生解除心靈的苦難,

造福人間,隨著時間累積福 徹了解佛法道理,把握時間 認識佛法,就要修得解脫,通 擾,導致無明叢生。我們有幸 生住異滅所帶來的苦難與困 離不開生老病死、成住壞空、 「人間多苦,世世代代都



《農四月・十七》

【靜思小語】不要遇到人我是非,就造一堵牆來障礙心靈;心路要通透 如陽光溫暖人間、像大地忍辱負重。

的心來到叢林道場,修行人都 很單純,但我會特別強調 中開示:「大家都是抱著修行

來人間,覺悟成道以後就是要 佛教,為眾生』。佛陀之所以

為人間說法,教導人人知人間

為造作累積而來的。」 為造作累積而來的。」 為造作累積而來的。」 為造作累積而來的。」

明 弘就是廣大,要立誓、發廣大 塵影響,徒然產生許多煩惱無 外。」上人勉眾「發弘誓願」・ 不忍之心,就要運用智慧, 沒有覺悟,就很容易被滾滾紅 堅定行於菩提大道;假如自己 為眾生解決困難,而自己仍然 合和互協,承擔起如來家業 承擔、投入,不能置身事 。所以我們要能夠淨化已 要當『不請之師』,悲智 才能淨化人心;當人間有 互協,承擔起如來家業,「眾生有困難,我們應該 知道人生苦難, 起了

> 正的佛教修行者。 包容。既然發願承擔,就要不包容。既然發願承擔,就要不到不如意事,要用方法善解、

踐 要有堅定的道心, 要有人以居士身分,從法脈中 因為我們要做人間事,所以需 而我們的道場裏還有清修士, 脈世代延續,不斷有人力行實 個字,此生做不盡,必須讓法 心走入社會人群, 法脈要鞏固, 為眾生」,雖然只有這六上人說,領受師囑「為佛 上人說, 「出家弟子都要傳法脈, 、開得方正。 領受師囑「 宗門才能開 立下這分志 但是清修士

業主管同仁一步一步朝向主堂、與,具有慈濟宗門的氣度,看有人門的畫面,很莊嚴、很有道、人門的畫面,很莊嚴、很有道、大門的畫面,很莊嚴、很有道、大門的畫面,很莊嚴、很有道、大門的畫面,也是是

人間,畫面很感人! 修,既已開啟宗門,就要踏出步走出,代表修行不是閉門自

「這麼莊嚴的畫面要靠每一位合和互協來成就,如果少一位合和互協來成就,如果大家嚴的道氣。所以修行要用真置身事外,就無法展現如此莊嚴的道氣。所以修行要用真置。 佛菩薩都在雲端垂禮》:以、要虔誠,如同〈爐香讚〉:以、要虔誠,如同〈爐香讚〉:以、要虔誠,如同〈爐香讚〉:以、要虔誠,如同〈爐香讚〉:以、要人。

門口,將放任眾生墮入地獄,整管置沒我好孤單,就會想到地覺自己肩上擔子怎麼這麼重?能可是有我好孤單,就會想到地是會是有我好孤單,就會想到地學自己有上擔子怎麼這麼重?

發廣大 而來,而主堂的大明發廣大 而來,而主堂的大明

藏王菩薩守住地獄門。」所以不忍眾生苦,也要幫助地

載著慈濟菩薩,人人都很歡 際人士看到「佛教慈濟」 一輛車已經跑進聯合國, 念心:「為佛教,為眾生」,這 怕辛苦。慈濟人秉承師父的一 難人而用心付出,很甘願,不 真的一路很歡喜,為了救助苦 這輛大白牛車載著菩薩,他們 走一步留下八個腳印。」感覺 車向前行〉:「一路上好高興, 喜,就想起一首慈濟歌曲〈拉 車程中透過手機視訊與自己互 蘭逃出的民眾,剛才他們在 慈濟志工在波蘭援助從烏克 ;從視訊畫面看到這輛巴士 上人談到多個國家地區的

唯吾知足,知足常樂

蟲之光,已經開展到國際空歲月為起點,當年微弱的螢火慈濟從五十七年前的竹筒

回容人間,就不會與眾生有計 要度眾,我們自己若沒有一心 時間眾生的心,就要合很多人 憐憫眾生的心,就要合很多人 憐憫眾生的心,就要合很多人 大要合,心就要合,一心一志。 是選子因緣會合,才有 對法心包太虛,做這麼多的事。 人要合,心就要合,一心一志。 一志,眾口一致,就無法帶動 心,說出人間的是非,徒然 心,說出人間的是非,徒然

> 還要更努力為未來鋪路。」 不煩惱,實在很難!就因為 氣和,否則想到天下這麼多事 這麼想,所以我可以保持心平 多,不過我們的心很合,一心很慶幸,起步時雖然人數不 對大家都很感恩!今天慈濟可 恩,人人感恩、事事感恩,我 存感恩,大家共住合心,我們 情,一定要承擔,要讓心靜定 以為人群做這麼多事,我也會 一志建立慈濟志業。我天天都 要問自己有沒有做?大家都為 感恩心;看大家做事很辛苦 事, 「心要合,就要時時提 所以我見人就說 N's

德如海。我們如果沒有用功, 一杯一杯倒入缸裏;後來這個 一杯一杯倒入缸裏;後來這個 大缸無法用一隻手就可以提得 大缸無法用一隻手就可以提得 一杯一杯倒入缸裏;後來這個

責任,做到最後一口氣 世上一天,就要挺起身來承擔 勵資深者不要認老,只要還在 這就是人生的價值。」上人鼓 能夠為人遮陽、遮風、遮雨 哪有德呢?所以期待大家要用 要在自己的心田播下大樹的種 功立德,不用計較自己做了幾 、幾兩,我們清楚因緣果報, 自我期許成為一棵大樹 ,

這是對自己有損傷,這樣的人 人說,若是被批評的人聽了心別人不順眼,會背後批評。上 生不圓滿,因為沒有用善解的 生煩惱、對 凡夫有無明習氣,有的看 人生成見而排斥,

> 切, 多好因緣,與你們分享的一 是真誠在學佛,我很用心,我 固然需要,養德更重要。 也要珍惜這樣的大因緣, 空話,而是真實語。所以你們 有走過、我有做過,我有這麼 功夫,善解才能包容。 你們都可以見證,不是說 養身 <u>___</u>

如太陽為大家帶來光明,但是 子量大,小人氣大』。我們要 路要通透,要有寬大的心胸,『君 道;要推倒心靈的障礙牆,心 養德,不要遇到一點人我是 一生都在養德,你們也一樣要 ,就自己造一堵牆來障礙通 「我很看重『德』, 我這

> 做事情,要有這樣的胸襟。」 地一樣忍辱負重,我們在人間 予世間溫暖的生機;還要如大 陽光不能太熾熱逼人 ,而是給

要空過時日。」 握時間,多發揮慧命良能 給我們的生命,所以要好好把 利益眾生、利益慧命,不要虧 這裏修行,要很知足,並且要 著後腳踏出『知足常樂』 也要學;要學就要踏出腳步 進去,不只是看師父怎麼做, 損眾生、天地,不要虧損父母 知足、要輕安快樂。我們能在 復腳踏出『知足常樂』,要-前一步『唯吾知足』、接 「師父說的話,你們要聽

18

步的動力 《農四月·

【靜思小語】有疑問,就提出來探討;有信心,就要為人解開疑惑, 道理愈來愈明確清晰。

情下的點滴、人才培育、跨院 用心探討草木的成分。 各類疾病之研究與應用進度 區皮膚科整合計畫、中醫藥在 合,就要靠團隊發心、耐心 ,永遠探討不盡;既然因緣 花蓮慈濟醫院團隊分享疫 人間有很多奇妙的事

探討 經由專業團隊的分析 防護力;自己原本一無所知, 物或中藥草,有助於提升 知艾草、茉草等常見的民俗植 波疫情發生後,因緣會遇,得 成分及其功用。上人說, 生靈。現在的科技發達,已經 也提到天地虚空中有看不見的 看不見,但是確實存在;佛經 ,也能夠分析出大地草木的 以觀測到非常微小的微生 病菌、病毒微細到用肉眼 ,就感到有興趣, 假如沒有與 研究與 在這 人體

> 就放下,當然就沒有發展的 趣,也不把它當一回事,聽 人們無心探究,就變得萬事無 ;原本是萬物皆有用 更不知其價值。 只因 空 過

對錯分明

步的動力。 理愈來愈明確清晰,這也是進疑惑。在正反辯證中可以讓道 有疑問,就提出來討論;有信 心投入 心,就要不斷解釋,為人解開 上人勉勵主管同仁們 ,就要趕緊用心探討; , 有

就能清楚理解。 提出詢問,說法者再予解釋 是出詢問,說法者再予解釋,要思考,若有想不通的地方就 聽了就過去,沒有深入思考, 愈辯愈明。否則大家聽法總是 也就無法深刻記憶。聞法之後 人提出疑問或辯駁,因為道理就如講佛法的人很歡迎有

起眼,無法引起一般人的重 環境中常見的植物,看來很不業草、艾草是過去在生活 現在經過科學分析

> 果更加成熟。 助團隊更深入研究,讓研究 識,不過大家各有專精, 主管對於醫療、藥理有專業知 本來就存在,需要有人發現並 視。上人指出世間的無量道理 藉著討論共同了解, 的道理,可以這麼運用 加以運用,做出實際的成果, 時用於防疫, 就引起廣泛重 驗,研發出淨斯本草飲,在此 才能讓大眾了解到原來有這樣 也可以幫 0 可以 在座

療團隊剛柔要會合,對錯要分 痛,需要大醫王分別病相,應 的事都值得支援。病患身有病 接再厲,只要真正對人間有益 的事物還有很多,期待大家再 用愈準,對人體健康更有保障 並濟,相輔相成。上人期勉醫 士呵護病患,膚慰其身心苦 病予藥,住院時也需要白衣大 。所以醫護各有良能,剛柔 對於人類來說,世間未知 讓道理愈辯愈明,醫藥愈

5 19 21 ₩

《農四月・ 十九至二十一》

生命價值觀

讓我能發揮功能,生命更有價值。【靜思小語】發心立願承擔,只有感恩——感恩有這麼多事用得上我

安定社會的菩薩集合點

品質,發揮大愛精神,平等救 是擋不住, 毒看不到、 感恩董事們幫助慈院提升醫療 揮醫療使命,甘願付出,守護 在這個時刻 未有的嚴重傳染病;無形的病 平息的新冠肺炎疫情,是前所 五月十九日醫療董事會, ,籠罩全球二年多來仍無法 各地醫療院所壓力沉重。 臺灣本土確診人數居高不 守護健康、守護愛;也 讓人很擔心。感恩 摸不著,最可怕的 ,醫療主管同仁發

度眾生。

同守護人間。 善、醫療志業於這波疫情中共事會報告後,上人再次感恩慈 五月二十日,聆聽慈善董

道場,就尋覓土地而購入。有土堂、聯絡處作為社區疫苗接種堂,與慈濟人當面互動。上人堂,與慈濟人當面互動。上人別, 靜思堂空間大,是過去的別, 靜思堂空間大,是過去的別, 靜思堂空間大,是過去的別, 靜思堂空間大,是過去的別, 靜思 一次踏入靜思數,有人很信任、護持自己,

的菩薩集合點,也是社會推廣區裏多方運用,不只有施打疫區裏多方運用,不只有施打疫地,可以在社

教育課程的上課地點。

□ 查些長照據點的老菩薩也會來 室村原服員、慈濟志工的關心 還有照服員、慈濟志工的關心 照顧與陪伴,讓他們在子孫白 照顧與陪伴,讓他們在子孫白 要對,在此學習手工藝等等, 一 查數喜度過,晚上由子孫接回 對,讓還能行動的年長者彼此 對,讓還能行動的年長者彼此



在社區裏所發揮的安定力量。」亦,動手同時動腦,也幫助他心,動手同時動腦,也幫助他們保健。這樣的愛心照顧和引導,讓年長者安養身心,讓他們的子孫可以安心,這他們說自己是來慈與我談話。他們說自己是來慈

「慈濟從慈善志業發展到 四大志業,慈善、醫療、教育、 人文志業都需要空間,所以設 可以發揮許多功能,都是有益社 會,所以很值得。我們一路走過 會,所以很值得。我們一路走過 來,點滴都是奉獻給社會人群; 來,點滴都是奉獻給社會人群; 根有承擔,帶著這一群同仁, 盡的力量。感恩顏博文執行長

此生的生命才有價值。 襲我能為這些事發揮功能」, 要感恩「有這麼多事用得上我, 方之麼多事用得上我, 一人鼓勵主管同仁們,即

廣傳活生生的教育議題

森師兄等人亦連線與會。 五月二十一日,慈善志業 京教處、文史處、編纂處、 至、宗教處、文史處、編纂處、 至、宗教處、文史處、編纂處、 至、宗教處、文史處、編纂處、 在波蘭之專案進度的時事報 在波蘭之專案進度的時事報 在波蘭之專案進度的時事報 一一一日,慈善志業

責任記述此一大時代的歷史。 實全球,且國際情勢不平穩, 說的大三災、小三災,瘟疫籠 地、水、火、風的災難時常發 生,所以現在真的是「大哉教 生,所以現在真的是「大哉教

入逃難的境界,跟著他們無奈天天看著新聞畫面,也如同走老百姓被迫逃難,上人嘆道,俄烏戰爭爆發後,無辜的

甘願付出,法喜充滿

悲苦凄慘! 往前走,前途茫茫,沒有目 轉回烏克蘭,這樣的人生真是 生活沒有著落,所以不少人又 標;即使抵達安全地帶, 但是

弱如小螞蟻,也要用心盡力去 差, 做。慈濟人要合心,在這個時 天下災難,小至個人、家庭 逃離烏克蘭的民眾如同一注水 想辦法把人心帶動起來。 危殆的世間。即使知道力量微 細心去分析、了解,設法挽救 大到社會、國家、天下國際, 的水變濁、變髒,使得人性偏 會囤積在某一個角落,讓清澈 流,假如無法妥善疏導,也許 ,應國際、應社會、應人間 也是令人很擔心的隱憂! 戰事不知還要持續多久

同成就四大志業,四大志業的 過去與許多人結好緣,此生共 四大志業都沒有踏空步,步步 ,每一步都很穩;很感恩 「慈濟這五十多年走來

> 念頭:這就是人生的價值!」 麼重的責任?但是接著轉 的時候會想:為什麼要承擔這 完成,所以讓我在近十多年比 建設在慈濟創立後的四十年間 因為在社會人間、在國際 我們的責任愈來愈重 壓力更 個個 。有

有共同的方向。」 都說要做得讓師父安心,大家 定要合、要和;很感恩,他們 背景不同,要在那裏共事, 他們的語言不同,生活、 國家地區,包括運用『以工代 蘭付出的慈濟志工,來自十個 賑』模式聘請的烏克蘭難民。 就是人生之福。現在在波 「人與人之間能合、能 文化

真誠的愛心,自動自發而付 定要合眾人的心力,大家憑著 我自己是沒有辦法提升的,一 還算是有價值,這個價值只靠 這個時代,盤點自己的生命, 「這讓我會感覺到,生在

> 『志願』, 做『志業』呢?都是各人對生 業』,到底要做『職業』還是 命的價值觀。 志願』,被指派的是『職。自動要付出行善的就是

民安。 社會上造福的人多,社會就很 很有福的,要用感恩心造福; 值,經由你們的整理發表,可 大家有機會在那裏發揮生命價 是寶貴的第一手紀錄,很值得 波,用心付出,無論是透過網 有福氣,得以風調雨順、 以啟發社會大眾,能夠平安是 整理留存。 他們書寫傳送回來的文字,都 路視訊述說的當地情形,或是 上人說,波蘭團隊辛苦奔 「生逢這個時代,

往哪裏去;如果要回烏克蘭, 然已經逃出烏克蘭,但是不知 也許已經在戰火中毀壞破碎。雖 活困境,更不捨他們原本的家園 或許也無家可歸了。我設身處 「我很不捨難民在異國的生

地想著他們的處境,很難以安 ,也期待大家共同來關心。

教育不只在學校裏,人文志業可 代給予我們『大哉教育、善哉 方,更要安住人心;此一大時 會教育良能,也盡到傳播媒體 以運用媒體傳播力量,發揮社 人間事,接受教育。」上人說, 家了解時事,知道這個時代的 的教育議題,快點提出來,讓大 教育』,我們看到了這些活生生 但是我們還有福生活在平安的地 「眾生共業的業力現前,

為大眾作耳目的責任。

留下字字珠璣的文史篇章,求上人期待人人心志合一, 聲,無論志工或同仁都是在 各種真實面向,傳達難民的心 起使命,以其專業記錄人間的 的情感;而人文志業同仁是負 由志工的角度轉述,帶有他們 見聞烏克蘭民眾的人生故事, 得很圓滿。在波蘭當地的志工 真、求善,求美,還要多一個 「為時代作見證,為人類寫歷 「誠」字,真誠善美,就能做

> 把握時效、積極投入 而且人人都有參與感,會更加 個人所擔負的重量就能減輕 承擔;愈多人分攤重任, 資料 龐雜, 靠在座大家立即彙整與發表 史」,他們回傳的資料 所以需要大家發 0 每一 Ú

做的,是因為不忍眾生受苦 不願做得不好,反而是多做多 否則不做不得,或是不甘「好事大家做,功德大家 這不是為了個人的利益而 而擔負起責任。」

22 23

《農四月・二十二至二十三》



五月二十二日,本會與烏

華沙的團隊成員 線,分別在盧布林、波茲南及 克蘭難民專案波蘭前線團隊連 ,透過視訊報

起,直接膚慰苦難人,張開雙 也恨不得自己能與大家在一 告發放情形;上人表示,此刻

2022.7

地。」 「期待大家都能把辛苦轉 為幸福,把悲苦轉為法喜,要 養到這個境界,就是要『合』, 人與人同一念心,共同說好 人與人同一念心,共同說好

在自己心目中,都是覺有情的然大家宗教信仰不一樣,但是會、靈醫會、明愛會等等,雖會、波蘭婦女基金會、紅十字學、靈醫會、明愛會等等,雖上人分享昨日與波蘭團隊視訊上人分享時日與波蘭團隊視訊

已經接受到了。」 意。雖然我的手上還是『空』 得到 菩薩,彼此互動溫馨。「在這 但是心中『妙有』 也伸出雙手,收下他們的 昨天在視訊中看到一群烏克蘭 人要獻花給我,表達感恩; 時代,遙遠的地方發生戰 ,就要把握因緣去做到。 有因緣做得到、 這一束花 幫助 N's 我 , ,

付出的 把愛心會合起來,將這一股力 福平安的生活。 受助者安身 量送到前線,支援在前線辛苦 離遙遠,人人都要負起責任, 天下有難、匹夫有責;即使距 「斯人」是你、是他,也是我, 斷,是「天降大任於斯人」,上人說,此時天災人禍不 一位愛心人去擁抱苦難人 每一位愛心人親手布施 早日回歸故土,重建幸 由前線的人代替每 、安心、 安生,期 , 代

上人提到有些接受慈濟

「竹筒歲月」助的窮困人 心」,人與人之間有共同力去幫助人;這也是 力去幫助人;這也是「合的法,鼓勵人人發揮愛心,合 法喜。這也是慈濟人教給大眾 願, 福 累積助人的力量。人人都是甘 許多貧困家庭日存點滴 願喜捨, 願意付出力量去幫助人 樂意響應,即使身無分文,也 , 内心的「合」從言行表達 , 人與人之間有共同 所以付出得很快樂, 點滴累積福緣。因為甘 ,就是美善的人間 窮困人 把握因緣 」的故事,他們很 在貧中造 , ;更有 充滿 長久 一念

十方菩薩,歡喜相見

蘭難民,截至目前已有十一個 西班牙、美國、臺灣、波蘭,爽國、法國、荷蘭、奧地利、英國、法國、荷蘭、奧地利、 慈濟人,來自德國、土耳其、





使有 志工, 相通 菩薩 從東西南北不同方向而來 自不同國家地區約四十位慈濟 合 管同仁分享後 不同 , 卻能 從天 就如佛經所描述的十方 的 。聆聽慈濟基金會主 文化背景 為了 而降 , 上人表示 同 從地涌 一件 :事而 語 文不 出, , 來 ; 會 即

成, 受凡夫無明煩惱所污染 心, 凝聚眾人 以及合心、和氣、互愛、協力 恩、善解、包容的「四神湯」, 表示慈濟人平時飲用知足、感 上人比出「合心」的手勢,並 合 「合」字是人、一、口組合而 」在人群中做人間事 「四物湯」,用這些「慈濟 心合而為一,口就能合。 眾口合一,關鍵也在於 主要是心能合;上人指出 原本互不相識的人們能 的 Ú, 力 , 做得皆 又能 而不 大歡

上人說,這麼多國家的慈

要感恩。 同會合於「慈濟法」,人 是因為彼此心中的法相接 那為什麼大家這麼辛苦 體力 有慈濟精神 在波蘭相見,都是很歡喜?就 像土耳其胡光中師兄自行 而且自掏腰包承擔交通費用 人要到波蘭幫助烏克蘭 必須在百忙中撥出時間 途經幾千公里,也要耗 ,如此往返奔波很辛苦。 , 付 出無所 人都 旦旦 , 共 , 費 開

是神父在此就職二十五周年 在華 愛常 起智慧長情, 慈濟人與當地人士結善緣, 靈膚慰,安定他們惶恐的 只將物資發給難民,也給予心 盧布林、華沙、波茲南 教堂的場地;得知近日 等四個城市發放 近四十位慈濟人 沙的發放,是向神 情永恆留存。例如日 讓這分清淨無私的 也就是「 ` 援助 分 ` 覺有 斯塞 父借 剛 N'S 别 , 大 拉 不 前 ,

慈濟人也代替上人致以真誠祝

子逃難,戰爭讓她深刻體悟人 耀的人生一朝變色,慈濟人聆 知道下一刻會發生什麼事。 生無常,要把握當下,因為不 程,舞蹈家愛瑞娜女士帶著孩 烏克蘭婦女們訴說逃難歷 戰爭讓許多人原本繽紛光

上人說,這是大災難給予

下和平、人人有福。 認真、要造福人間,才能使天 分清楚是非對錯;要感恩、要 真看清楚人間事相 就在人心的一念間。大家要認 人間大教育。中文的「禍」與人們的警醒,這個大時代給予 「福」字形相近, 其實禍、福 , 也要認真

合而成,是會合因緣而成就

世間有形之物都是四大假

真誠。人人用真誠的心,做有益 愛,且付出無所求,還要雙手 大家都有一分真誠無私的大 是「妙有」真誠的心;在慈濟, 其實這些名相也是「空」,但 有」因緣果報的道理。上人指 所以本質是「真空」, 合十道感恩,這分感恩心也很 出世間各宗教有不同的名相, 人間的善事,是最美的人間。 但是「妙

24

立志立典範 《農四月・

【靜思小語】「念」是今之心,「志」是士之心,篤定今日今時這一念心

做出人間典範。

前線與後方,心合在一起

幾個地點進行多次發放, 助從烏克蘭逃出的民眾,已在 多國慈濟人齊集波蘭,援 志工

以及一張波幣二千元面額的資,包括禦寒的環保毛毯, 元,讓他們無論還要走多遠的 購物卡,合臺幣一萬三千多 早會中,上人談到所發放的

月的時間, 度讓他們可以再支撐一、二個 買各自所需的物資。這樣的額 可以持卡到鄰近的連鎖超市購 路,要在波蘭的哪裏落腳, 而非蜻蜓點水般的

所需的水分。 濟所給的是杯清水,可以應急 ,還能在短時間給予身體 ,一點點很快就沒了;慈

在波蘭,但是慈濟能接觸到的 臺灣的團體,用心用愛幫助 們曾經落難,接受到一個來自 拿到這張卡,我們會很安慰 到幫助。」 伸手觸碰不到,他們也接受不 只是少數,若沒有因緣,我們 人從烏克蘭逃出,三百多萬人 過。據統計五月已有六百多萬 這張卡是永遠的紀念,提醒他 也許他們很快就可以回國了 至少能讓他們安度一段時間 是為了他們的感恩;看到他們 「我們如此用 心付出

援前線。」上人提及端午將近 愛,匯集點滴之力,供應、支 盡一分心力,向大眾募心募 布施;而我們身在臺灣,也能 多國家的志工會合在波蘭親手 「來自臺灣的愛,由這麼

> 持援助烏克蘭難民 剪紙做吊飾等等,都做義賣護 美觀實用的袋子,還有人巧手 響應。除了素粽義賣,也有志 的人出力,也有愛心民眾熱情 等等,有錢的人出錢,會綁粽 義賣,有人捐米、有人捐佐料 臺灣各地都有慈濟志工綁粽子 工發揮巧工,拿回收布料做出

災禍、苦難,我們的愛都不缺 就是慈濟愛,是擴及國際的大 濟人、慈濟心,共同一個名稱 愛心,點滴累積慈善力量。慈 人是長年累月都在付出、啟發 席。這不是一時的活動,慈濟 個時代,世界上發生這樣的 以援助遠方的苦難人;在這 都是愛,所募集的力量就可 暖。「大家出工、出力,分分 臺灣民眾的愛心,感到很溫 從大愛新聞看見慈濟人與

同時要感恩在波蘭的慈濟 「我們在這裏盡心力付

> 起;共同一心,把愛宣揚出去, 或是在後方,我們的心都合在一 發揮溫暖的愛。無論是在前線 這也在傳法、弘法,弘揚菩薩 ,代替我們走到難民身邊去

慈青三十年,發揮志願力

碌碌, 就有因緣投入人間菩薩團體 過一生,為了個人的事業忙忙 進。如果只在自己的小家庭裏 握因緣,對準方向就步步精 周年活動。上人鼓勵年輕人把 仁分享慈青現況,及慈青三十 日,慈濟大專青年聯誼會正式 就要把握發心立志的當下 求的一切都毫無意義,這樣的 黃思浩、曹芹甄、賴郁文等同 成立,將屆滿三十年。宗教處 人生價值何在?既然在年輕時 口氣不來時,所在意的、所追 一九九二年五月三十 人生的範圍很狹窄;

143 | 慈濟

「你們也要保護好自己的

的方向邁步前行。 定一念心,持續不斷地往認定

間的是非對錯,篤定這一念心 具有明確的精神理念,明辨人 上來看,『念』是今之心,要 在正確的方向 就是士之心,要做有志之士, 這也是我一生的立志;『志』顧好今日、今時的這一念心, 人認定的人生方向是權力 把握每一個時刻。從字形 有人與世無爭,但是盡本 ,做出人間的典 、名

得珠光寶氣,或是邋遢隨便 特色;假如沒有因緣投 淨自心,從服儀、言行表達清 受純真、清爽,也是清修士的 清修士的制服很莊嚴,讓人感 的拖累,可以全然投入志業, 修士的人格。清修士沒有家庭 是尊稱品德高尚者,所以要清 ,也許隨著社會風氣,打扮 上人說,清修士的「士」

> 志向。 體,能夠維持端莊乾淨的形很不像樣。就因為投入這個團 象,要守護純潔、神聖的修行

不安定。 靜,使得家庭、社會、人間 高智慧,才不會用所學的知 以上的高學歷,上人期盼年 ,滿足自己的欲望,與人相 現在的年輕人普遍有大專 也會讓自己的心難以平 不只有高知識,更要有 都

- 氣」;有「心」之「士」就有 需要群策群力,要有「士 中都不失士氣,為自己的生活 家修行者,在叢林中、在人群 脈宗門精神在人群中扎根,這 體任職,就是走入人群 矩。」上人說,清修士在志業 不離開社會,所以我們很守規 「志氣」,這一股士氣與志氣 ;我們的修行叢林在人間,「我們知本分,所以很自 正思惟。即使是出 ,讓法

> 很有價值 自力更生,還能入人群傳法

助天下苦難人。」 生的身體,承擔天下責任,救 行大善,大孝就是善用父母所 用心,行孝要盡大孝,行善要 最終仍是空過人生。大家要很 掛,卻不願付出、不肯承擔 假如修行是為了無煩惱、無牽 足要很謹慎,不能『失念』「平時起心動念、舉手 ,要不怕辛苦,勇於承擔; 有這分緣,能夠發心修

要去做才能樹立典範,多用 正年輕力壯時,要好好發揮志 發心立志,三十而立,在大家 立三十周年,不要忘記最初的 力來承擔法脈宗門, 慈青夥伴,招集人間菩薩,在 人間行善付出,集大家的志願 ,上人教大家多呼喚過去的 幾位清修士都是畢業慈 甘願做, 歡喜受 「慈青成

5 25 26

《農四月 二十五至二十六

理心

【靜思小語】同理人間苦難,把孝順父母、疼愛子孫的人之常情擴及眾生

仰佛教,而是希望他們體認佛 於善心善念,建立善的友誼。 要不分你我,把心合起來,合 兄師姊用真誠的態度與他們互 上人比出「合」的手勢,教師 到那裏去,並不是要求他們信 重此時的因緣,我們把佛教帶 的慈濟人談話,上人說: ,比出這樣的手勢就是「合」, ,讓他們記得這群人是慈濟 ,用愛顯出佛教的善念。」 ,彼此尊重;我們用愛來顯 五月二十五日,與在波蘭

> 要寬,念要純,我們一心單純情心、悲憫心是對的,但是心相,反而讓自己亂了心。有同 勉勵。用合和互協的團體形 是慈濟人,法親要互愛, 生活背景和文化,不過人人都 大家來自不同國家,有不同的 解,用感恩心相互讚歎;雖然 去幫助人, 信仰佛教的人有這分單純 讓那裏的人了解人間有佛 人與人之間要善 相互

豐富史料,慈善教材

告校務,上人說,要將心靈世 聆聽教育志業主管同仁報

> 寫出來的才是真實的「相」。 濟,才能有最真實的身心體會, 要了解慈濟,就要投入去做慈 要寫慈濟,就要多了解慈濟; 若」,一定要有準確的信念 界化為文字,成為「文字般

路只 文章才值得留存。同理, 如果只是「寫空說有」,這條 條明路,讓人可以積極去走。 文字般若,也是為後人指出一 有寫、有潤、有論,才能留存 文字,才有辦法「潤」與「論」; 短幾十年的人生,也要為自己 無形的精神理念要轉變成 存在虚幻中,如同鏡花水 要「寫真說實」,這樣的 文字寫得再美也無法實 在短

章,才值得流芳文史。的生命留下真善美的歷史篇

會用 助烏 士和受助者互動時,也要讓他 以我要這群慈濟人在與當地人 形容的菩薩從地涌出一般 志工從十方而來,就如同經典 有多個國家的慈濟人在波蘭援 我們可以共同做出值得永 知道佛教的精神。」 消失。這麼多國家的 慈濟所給的物資總有 但是心靈的記憶不會變 完,或是久了會破舊 克蘭難民,對於受助者來 真實歷史篇章 很感恩在茫茫人海 就如現在 慈濟 遠流 , ` 一天 所 毁

菩薩精神;我們先要表達出對救助苦難,具有付出無所求的看到就覺得很親切、很喜愛,看到就覺得很親切、很喜愛,看到就覺得很親切、很喜愛,看到就覺得很親切、很喜愛,

的人生最有價值!」出,才能得到人人的愛,視愛

救助, 育人間的慈善教材。 實歷史,要靠相關志業體單位 援助,每一項都是很重要的真 震災難,慈濟人立即投入 間困苦,僅僅說臺灣,可以去 示 已有一百二十八個。 回顧過去有多少次的風雨 心整理出來,也可以成為教 ,慈濟在這個世紀 道關懷或援助的國家地區 到目前為止,接受過慈濟 後續還有中長期的慈善 上人 解救人 急難 、地 表

正到現在,都不敢有一點偏 整富的史料,可以為人間做正 豐富的史料,可以為人間做正 豐富的史料,可以為人間做正 一的教育。常說要「心包太 一的教育。常說要「心包太 」,虚空有多大,心量就要 」,虚空有多大,心量就要 上人說,慈濟自創立以

承、不斷進行下去。者世界地圖,感覺到還有很大的空間,但是人生時間有限,的空間,但是人生時間有限,的空間,但是人生時間有限,

臺, 生, 天下的慈善 學生,讓學生知道自己所就讀 慈濟時事,師長可以善用大愛慈濟教育志業也不能疏忽 清楚、說分明,把歷史傳給學 奥微妙的道理, 要把來龍去脈講清楚;要將深 的學校是「四合一」,有普及 『家』的認同感,珍惜這分好 讓學生對於慈濟志業有 「做人不忘本,回溯法源 還有環繞全球的人文傳 以及慈濟網頁的資訊傳給 、有遍及全臺的醫 簡潔扼要地講

心更廣,想得更深

五月二十六日,與人文志



人文志業姚仁禄合心精進長導覽屏

值為何 心的使命 句話說 今朝醉 口 高警覺,也不會思考生命的價 他的話好說 中缺乏改善的動力 過且過 來 有的 ,有的 的消 「就是這樣 大愛臺要負 人在安逸的生活中得 引導大眾把愛 極 0 心態 有這種今朝有酒 在困苦的生活 , \sqsubseteq , 就不 常聽到一 起 教 沒 心找 化人 有其 會 提

業主管同仁談話,上

有感而

薄, 細膩 這 切都無所謂,覺得一切『想更深的道理,所以其他 息 佛陀已經覺悟成道 間 樣。 , 都只想著自己和周遭的 只是他的思想比較深 一 樣, 要引導眾 ,凡夫眾生所想的比 「佛陀為 不會關 要進食 心更廣的範圍 一大事因緣來人 生能覺悟 ` ,還是與一 飲水 0 雖然 的人淺 的 λ ` 休 _

力量微薄,難以改變,但也不或許面對大環境,個人的

境、 樣, 已周遭的愛擴大,懂得疼惜 吸引人收看 各自的專長做出美好的畫面 能因此放棄了原本的功能。 全能;要啟發我們的潛能,用 人期勉人 愛護眾生。 毎個 人人都有潛能,但是無法 人把握因緣發揮良 ,讓人把局限在 人的功能都不 __ 環自

苦我悲 已的 承受 導中感受悲苦,慶幸自己沒有 出來 戰爭發生,殘酷地傷害人 苦難。例如報導戰爭 就要引導大家看到畫面有帶入 大。要讓人把親情擴及眾生, 在與自己有關的人,無法擴 子孫,是人之常情 都引發悲情; 能夠以同理心看待人間的 相同的痛苦,故而珍惜自 上人說,孝順父母、疼愛 就不真實。要讓 」的悲情如果沒有報導 並且為受苦的 「人傷我痛 這分情 , 所有的 人從報 間 ` 人 , 只

27 29

《農四月・二十七至二十九〕

生莫空轉

【靜思小語】每一天都做對的事,每一天的生命就有價值;若認為好事 可有可無,人生也就在加加減減中消磨。

幸福不是偶然

長年以來將大眾的愛心會合起 上閃閃發光,這是因為慈濟人 際間這麼多國家地區,在地球 對大家說,慈濟人的螢火蟲之 讀書會團隊與上人座談,上人五月二十七日,高雄線上 可以從小小的臺灣擴及國 為天下眾生而付出

那就是『慈濟法』,學會了如 幾十年來,人人共同一個法, 這分福不是偶然得來的,是這 無所求, 何付出,更難能可貴的是付出 「能夠付出的人很幸福, 而且心心念念都是

> 付出造福的同時,也提升了智 自走入苦難人群中,看見種種 力行佛陀所教導的菩薩法 人間苦難相而有深刻的體會 『感恩』。 有所覺悟。 」上人說,慈濟 , 親

護、 我檢討,若有疏失就提出來討論 在發放時也會用心觀察,之後自 感受到國際間有這麼多人愛 受助者的自尊心,並且讓他們 在付出時亦表達尊重,不傷害 會討論,共商最為合適的方法, 不同的變化和挑戰,必須不斷開 碌籌備、進行發放,且天天面對 撫慰著他們。所以慈濟人 上人談到波蘭團隊除了忙

讓他們至少安心一點。 他們不曉得自己要離鄉生活多 量,畢竟戰爭不知何時平息 物卡,是支撐難民的一股力 上人說,慈濟人給予的購改進,不僅細心也很貼心。 久,手上的這一筆資源,可

找到立足之地,現在惶恐不 難人付出。他們不知何時才能 會合起來,合心協力為天下苦 大眾,只要少吃一口飯,少用 我們要提起悲憫心,多多呼籲 裏沉浮,不知道未來的方向 一點零錢,把省下的點滴力量 很需要有人關心與幫助 「看見他們在悲苦的處

付出的人就是有福人。」助他們,同時是為自己造福 讓他們感受到人間的溫暖;幫

種種現象感到很擔心,慈濟五 估計近百萬人死亡。 慘絕人寰的種族屠殺事件 達在一九九四年的內戰, 盧安達做慈善醫療救助,盧安 師等國際非政府組織合作,到 的民眾, 曾援助因戰亂而缺糧、缺醫藥 十多年的慈善救助史之中,也 上人表示自己對現在世界上的 難民的史料紀錄與整理發表 主管同仁,談慈濟援助烏克蘭 貞主任、文史處賴睿伶主任等 何日生副執行長、編纂處洪素 五月二十八日,慈善志業 例如和法國無國界醫 發生 ,

時我身邊沒有這麼大一群智囊慈濟也去投入救助、付出。那 「這是很悲慘的人間歷史,

> 做的 真誠付出的菩薩, 然慈濟人不多,但仍然有一群 設法去救助。也很感恩當時雖 樣的事,覺得應該做,就想方 團,只是看見了世界上發生這 ,去做就對了。」 認定師父要

『加減做』 整理到字字珠璣,留傳後世。」 把寶貴的歷史記錄詳細,而且 借!所以期待大家把握因 加加減減中消磨了,實在太可 是非裏空轉,好事可有可無, 用智慧在過生活,總是在人我 一天的生命就有價值;若非運 「每一天都做對的事,這 人生的價值就在 緣,

得感想,師父也有滿滿的感 大家走這一趟,有說不盡的心 心得,用錄音存檔。更期待疫可以找空檔寫下來,或是口述 記憶永恆存在;大家要為時 受,雖然一時說不盡,但是 線志工座談,上人說,相信 作見證,為人類寫歷史, 五月二十九日,與波蘭前

> 家的所見所聞。 讓師父當面看看弟子們 情平息後,大家回到臺灣來 ,聽聽大

無用為大用。」 在有需要的人身上,真正是化 洗、分類之後再製的高品質毛 工撿回來的寶特瓶,用心清 臺灣的環保站,一大群環保志 感受真的很難以表達;這是在 彼此身上,擁抱在一起,我的 當地,伸出雙手擁抱、疼惜 剛拿到的環保毛毯展開 膚慰苦難人。看到一對母女把 送到這麼遙遠的地方,披 「我很羨慕你們可以走到 圍在

祝福,並再次叮嚀師兄師姊照 達全球慈濟人對烏克蘭民眾的 禱。」上人請波蘭團隊代為轉 濟菩薩共同的一分祝福與祈 與家人團聚,早日復建在戰火 與家人團系一十一個國家鄉,祈禱著他們能快速回到家鄉, 顧好自身的健康平安 中破碎的家園,這也是天下慈 「我一直都在虔誠祈禱

30 31

《農五月・初一至初二》

去除煩惱的種子

【靜思小語】要讓大地沒有雜草,就要常耕耘;要讓心地不起煩惱, 要勤精進。

以慈悲心投入文史整理

大愛村故事。 尼泊爾大地震賑災時回訪慈濟 波蘭之慈濟情緣;二〇一五年 溫柔的說》將出版;以及烽火 集進度,包括新書《關心的話, 同仁報告慈濟法脈宗門經史結 五月三十日,文史處主管 烏克蘭、俄羅斯、

其所痛,用文字表達情感, 悲」的同理心,苦其所苦、痛 ,能用「人傷我痛,人苦我 ,上人期待大家整理文稿談及逃離戰火的烏克蘭民

> 血淚史。 就是他們這個時代的悲情史 語,對烏克蘭人來說,這本書 值;將來有機會翻譯成烏克蘭 一部援烏的文史書籍會很 有價

是『無緣大慈』,他們與我們 們用「覺有情」的慈悲心投入 情就會很充分。」上人教同仁 理他們的苦,這樣寫出來的感 的經歷,啟發自己的悲心,同 非親非故,我們也要關心他們 情來寫這段人間歷史-是我們可以用智慧,用慈心悲 沒有經歷到這樣的苦 「雖然我們生活在安樂之 慈心 , 但

> 段歷史。 文史整理工作,也等於參與

是如何發心投入, 動人心的故事。可知道裏面很 奔波的人間菩薩事蹟整理成感 回來,把這一群來自不同國 夠拉長情-無法到當地親手付出,但是能 多故事都很有價值,多位慈濟 難民;你們也有好因緣,雖然 人把握因緣,用心盡力援助 人是克服種種困難而去,他們 自掏腰包,不辭辛勞長途 能夠到波蘭付出的慈 -把當地的悲情 都要用心記 拉

這條菩薩道。」 間苦難,並且學習菩薩長情, 的重要篇章,可以讓人看見人 示佛陀教導的菩薩法, 人間菩薩的愛,也是向人間展 馨人情。「這都是慈濟大藏經 難故事充滿悲情,慈濟志工與 人間拔苦予樂。我們寫出 的互動則在悲情中注入溫 顯示出

姓名,為自己留慧命。」上人 什麼程度。每一篇文史是誰整 浪費了慧命資源,我們投入多 資料並深入探討,經由編輯出 多人的苦難。所以要好好收集 行為,一發不可收拾,造成許 悲情歷史,教育人人守好生命 重要,要讓大眾普遍了解這段 理的,或是合寫的,都要留下 久、付出多少,慧命就開闊到 ,大家所做的工作對人間很 「不要空過時間,也不要 ,不要讓心靈煩惱牽動

如農夫在人間廣布善種

受佛法的法香,還能走入田 業園區,有道場可以共修 受到一股很強的生命力。 香;這股大地稻香,也讓 生的菩提林。將來在雲林的志 不只在有形的田園耕種, 法雲,共善愛灑遍成林》。上 絡處慈濟史-人心耕福田 人肯定人間菩薩用 人與上人座談,並恭呈雲林聯 聞大地的土壤香以及稻穗 五月三十一日,雲林慈濟 ,就地開展庇蔭眾 -《深耕二十布 心耕福田, 也在 人感 , 享

業二十年了,要自問是否發心 長了雜草, 是長了無明煩惱的雜草?如果 快警惕,審視自己的心地是不 懈;若發現自己鬆懈了,要趕 道心消失,不能讓精進心鬆 如初?時時提醒自己,不要讓 「你們在雲林耕耘慈濟志 ,要趕快提起信根

> 就要勤耕耘,都要用功、盡力。 就要精進;要讓大地沒有雜草 耕耘,不要起煩惱,留存煩惱 長雜草;自己的心地也要常常 自己的心地也得要好好耕耘 廣布善種子,耕耘眾生的心地, 的種子。若要讓心地沒有雜草, 道田地要常常耕耘,不能閒置 人說,就如大家下田務農,知 人間菩薩如農夫,要在人間

耕耘志業,庇護社區裏的年長 經上了年紀就要休息,仍然要 要繼續努力,不能覺得自己已 以要不斷栽培下一代;但是也 實反觀自照,自己也會老,所捨。看到法親老了、病了,其 者;帶動好社區志工,就能照顧 價值,和師父一樣充分利用時 勇猛精進,把握時間提升生命 暖,也湧現一分一分的不 ,我的内心感受一陣一陣的 」上人鼓勵雲林慈濟人用心 「聽到你們提及法親關

好每一個社區的老人家

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

— <u>)(13</u>	工心44				
00:00	經典劇坊	07:30	大愛學漢醫 蔬果生活誌 美書劇場	16:00	大愛劇場
01:00	週一:志為人醫守護愛	07:45	蔬果生活誌	16:49	
	週二: 衲履足跡	08:00	美善劇場	17:00	週一至週三:孩子看世界
	週三:大愛全紀實	08:30	看見菩提身影		週四: 唐朝小栗子
	週四:人文 講堂	08.45	美善劇場 看見菩提身影 靜思妙蓮華		週五:哎呦喂急診室
	週五:生活地球村	09:45	人間菩提	17:15	證嚴法師説故事
00:50	法合 245 口口麦	10:00	看見菩提身影 靜思妙蓮華 人間菩提 經典劇坊	17:30	看見菩提身影
00:55	仁心慧語	10:50	蔬食 365- 日日素	17:57	大愛真健康
01:30	看見菩提身影	10:55	仁心慧語	18:00	大愛學漢醫
01:45	高僧行誼	11:00	美善劇場	18:15	蔬食 365- 日日素
02:00	(1) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	11:30	大愛醫生館	18:18	仁心慧語
02:30	美善劇場	11:45	人間菩提	18:23	高僧行誼
03:00	大愛劇場	12:00	大愛午安新聞	18:30	高僧傳
03:49	大愛醫生館	12:30	大愛劇場	19:00	大愛夜安新聞
04:00	週一:人文講堂	13:18	蔬食 365- 日日素	19:45	人間菩提 大愛劇場 大愛劇生館
	週二:志為人醫守護愛	13:20	仁心慧語	20:00	大愛劇場
		13:24	高僧行誼	20:50	大愛醫生館
	週四:映照人生	13:33	高僧傳 美善劇場	21:00	美善劇場
	週 五: 大匡兹筂悟	14:00	美善劇場	21:30	靜思妙蓮華
04:30	法華經序	14:30	週一:人文講堂	22:26	仁心慧語
05:30	靜思妙蓮華		週二:行動現場 週三:志為人醫守護愛	22:30	看見菩提身影
	大愛早安新聞		週三:志為人醫守護愛	22:45	人間菩提
	蔬食 365- 日日素		週四:大愛全紀實	23:00	大愛劇場
	大愛真健康		週五:衲履足跡	23:49	大愛醫生館
07:15	法華經序 靜思妙蓮華 大愛早安新聞 蔬食 365- 日日素 大愛真健康 大愛醫生館	15:00	靜思妙蓮華		
■週;					
00.00	人文講堂	08.45	行動現場	16.23	大愛直健康

■週	<u></u>			
00:00	人文講堂	08:45	行動現場	16:23
00:30	大愛迷你劇場	09:15	衲履足跡	16:30
02:30	行動現場	09:45	人間菩提	17:30
03:00	青春愛讀書	10:00	靜美好	18:00
03:48	證嚴法師説故事	10:15	大馬慈濟情	18:30
04:00	真善美故事館	10:40	蔬食 365- 日日素	19:00
04:30	法華經序	10:45	青春愛讀書	19:45
05:30	衲履足跡	11:45	人間菩提	20:00
06:00	生活地球村	12:00	大愛午安新聞	21:55
06:30	大愛早安新聞	12:30	志為人醫守護愛	22:00
07:00	靜美好	13:00	行動現場	22:30
07:13	蔬食 365- 日日素	13:26	蔬食 365- 日日素	22:45
07:15	證嚴法師説故事	13:33	大愛迷你劇場	23:00
07:30	名人書房	15:30	生活地球村	23:30
08:30	大愛真健康	16:00	證嚴法師説故事	
08:38	真善美故事館	16:15	真善美故事館	

23 大愛真健康 30 名人書房

	H/ \H//3
17:30	大愛全紀實
18:00	人文講堂
18:30	衲履足跡
19:00	大愛夜安新聞
19:45	人間菩提
20:00	大愛迷你劇場
21:55	大愛真健康

大爱兵健康 志為人醫守護愛 靜美好 人間菩提 大愛全紀實

07:15 07:30 08:30 08:38	證嚴法帥說故事 名人書房 大愛真健康 真善美故事館	13:33 15:30 16:00 16:15	大愛迷你劇場 生活地球村 證嚴法師説故事 真善美故事館	23:00 23:30	大愛全紀貫 行動現場
■週	目				
00:00 00:30 02:30 03:00 04:00 04:15 04:30 05:30 06:00 07:00 07:13 07:15	人大大名證 講堂 東 東 東 東 東 一 大大名證 東 三 一 一 一 大 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	08:38 08:45 09:15 09:45 10:00 10:15 10:40 10:45 11:45 12:00 12:30 13:26 13:33	真大孫人靜生蔬名人大映大蔬爱斯實 美全全於 大孫復贈等好球 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	20:00 22:00 22:25 22:30 22:45	證嚴法美質證明 語數 語數 語數 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一
08:30	大愛真健康	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





靜思人文 JING JI CULTURE



随時伴隨自己 放鬆舒緩心情 放鬆舒緩心情 能量







紫蘇

抹草

平常可適量塗抹於人中(鼻下)、胸前、耳後、手腕

■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

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/FAX:1-559-2984894

喜瑞都 (Cerritos)

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)

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 奥斯汀 (Austin)

TEL:1-512-4910358 FAX:1-512-9261373 康福 (Point Comfort)

TEL:1-361-9877130 FAX:1-361-9877139 亞特蘭大支會(Atlanta)

TEL:1-770-4581000 邁阿密 (Miami)

TEL:1-954-5381172 FAX:1-317-6459907 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 蘭莘(Lansing) TEL/FAX:1-517-3496441 明尼蘇達 (Minnesota)

TEL:1-6514939388

TEL:1-721-5863019 FAX:1-721-5420523

麥迪遜 (Madison)

克里夫蘭(Cleveland)

TEL/FAX:1-440-6469292

哥倫布 (Columbus)

波特蘭(Portland)

TEL/FAX:1-503-6432130

西雅圖支會 (Seattle)

夏威夷慈濟義診中心

TEL:1-808-7378885

■加拿大 Canada

加東分會(Toronto)

FAX:416-900-2048

TEL:1-647-9313092

愛明頓 (Edmonton)

蒙特婁 (Montreal)

卡加利 (Calgary)

渥太華 (Ottawa)

TEL/FAX:1-403-2711748

■墨西哥 Mexico

TEL:1-809-5300972

墨西加利 (Mexicali)

加拿大分會(Vancouver)

西多倫多 (Mississauga)

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

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

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

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

TEL:1-613-2184660 FAX:1-613-5966177

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

■多明尼加Rep Dominican

聖多明哥 (Santo Domingo)

■薩爾瓦多 El Salvador

■瓜地馬拉 Guatemala

瓜地馬拉 (Guatemala)

聖薩爾瓦多 (San Salvador)

TEL:503-7293905 FAX:503-7293905

本拿比 (Burnaby) TEL:1-604-4287123

北多倫多 (Richmond Hill)

夏威夷分會(Honolulu)

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

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

TEL:1-808-7378885 FAX:1-808-7378889

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

TEL:1-608-2687692

倫敦 (London) TEL:44-20-88699864 FAX:44-20-89334262 曼徹斯特 (Manchester)

■法國 France 巴黎 (Paris)

■英國 U.K.

漢堡(Hamburg) TEL:49(40)388439 手機:0049-152-2951-9571

■荷蘭 Netherlands

阿姆斯特丹 (Amsterdam)

■瑞典 Sweden

■奥地利 Austria

■南非 South Africa

TEL:27-11-4503365 FAX:27-11-4502256

TEL:27-31-5615348 FAX:27-31-5644438 開普敦(Cape Town)

雷地史密斯 (Ladysmith)

布魯芳登 (Bloemfontein) TEL:27-51-4366460 FAX:27-51-4368690

新堡(Newcastle) 伊莉莎白港 (Port Elizabeth) TEL/FAX:27-41-3607033

TEL/FAX:27-43-7222866

普里托利亞 (Pretoria)

馬賽魯 (Maseru) ■巴西 Brazil

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

TEL:502-22327648 FAX:502-23675872

■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:44-788-4465558

TEL:33-1-45860312 FAX:33-1-45862540

■德國 Germany

慕尼黑 (Munich) TEL:49(86)41598432

TEL:31-629-577511

哥登堡 (Goteborg) TEL/FAX:46-31-227883

維也納 (Vienna) 手機:43-6602053428

南非分會(Gauteng)

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

TEL:27-21-9130934 FAX:27-21-9137057 TEL:27-36-6341333 FAX:27-36-6341261

TEL:27-34-3757408 FAX:27-34-3757709

東倫敦(East London)

TEL:27-12-6643888 FAX:27-12-6643705

■賴索托 Lesotho

TEL:266-28312566 FAX:266-22313897

■澳洲 Australia 澳洲分會(Sydney)

TEL:61-2-98747666 FAX:61-2-98747611 布里斯本 (Brisbane) TEL:61-7-32727938 FAX:61-7-32727283 墨爾本 (Melbourne) TEL:61-3-98971668 FAX:61-3-98974288 黃金海岸 (Gold Coast) TEL:61-7-55717706 FAX:61-7-55717703 柏斯 (Perth)

TEL/FAX:61-8-92278228 阿德雷德 (Adelaide) TEL:61-8-82319008

■紐西蘭 New Zealand 紐西蘭分會(Auckland) TEL:64-9-2716976 FAX:64-9-2724639 漢彌頓 (Hamilton) TEL/FAX:64-7-8541496

■大愛網路電臺

调一至调五

00:00 週一:愛灑人間 音你而唱(第二、四週) 调二:用心深呼吸 學生票上車(第五调) 週三:濟雨讀書會 09:30 週一: 靜思法髓溯源 週四:藍天白雲好時光 週二:靜思法髓溯源 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 無盡智慧無盡藏 03:30 衲履足跡有聲版

04:00 慈濟的故事有聲版 调四:心的力量 04:30 衲履足跡德禪師父導讀 05.00 慈濟歌選 10:00 週一:愛灑人間

05:30 靜思妙蓮華 06:30 大愛早安新聞 07:00 志工早會連線 08:00 真心看世界

09:00 週一: 英英冇台誌 週二:9494 愛不礙 週三:站在時代的渡口 週四:南希的藝文沙龍

12:30 鑼聲若響 週五: AE 生活(第一、三週) 13:00 週一: 愛灑人間

週五:大愛知音 週三:聽見生命力(第一週) 14:00 真心看世界 真是桃花園 (第二週) 15:00 慈濟歌選 雲嘉大愛行(第三週) 15:30 無量義經有聲版 愛在西拉雅 (第四週) 16:00 父母恩重難報經有聲版 16:30 衲履足跡有聲版 (第五週) 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 调万: 慈濟世界愛在洛城 19:00 大愛夜安新聞 週二:用心深呼吸 19:45 大愛之歌 週三:濟雨讀書會 20:00 無噪駕駛 週四:藍天白雲好時光 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 週五:大愛知音 11:00 衲履足跡德禪師父導讀 21:00 鑼聲若響 11:30 衲履足跡有聲版 21:30 靜思妙蓮華 12:00 大愛午安新聞 22:30 愛與明光

週六至週日

00:00 用心深呼吸 01:00 大愛知音

02:00 慈濟世界愛在洛城

02:30 心的力量 03:00 9494 愛不礙

03:30 南希的藝文沙龍 04:00 藍天白雲好時光 05:00 無量義經有聲版

05:30 愛灑人間 06:30 大愛早安新聞 07:00 志工早會連線 08:00 濟雨讀書會

09:00 愛灑人間 10:00 用心深呼吸 11:00 藍天白雲好時光

12:00 大愛午安新聞

12:30 靜思法髓溯源 13:00 大愛知音

14:00 AE 生活(第一、三週) 音你而唱(第二、四週) 學生票上車(第五週)

14:30 站在時代的渡口 15:00 藍天白雲好時光 16:00 慈濟世界愛在洛城

16:30 心的力量 17:00 英英冇台誌 17:30 聽見生命力(第一週) 真是桃花園(第二週) 雲嘉大愛行(第三週) 愛在西拉雅 (第四週)

無盡智慧無盡藏(第万调) 18:00 9494 愛不礙

18:30 南希的藝文沙龍 19:00 大愛夜安新聞 19:45 慈濟歌選 20:00 愛灑人間 21:00 藍天白雲好時光

23:00 慈濟的故事有聲版

23:30 衲履足跡有聲版

週二:用心深呼吸

週三: 濟雨讀書會

週四: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(第五调)

23:00 站在時代的渡口

大愛網路電臺

PODCAST



■臺灣地區播送

中席

愛灑人間:週日 6:10~7:00 真心看世界: 週一至週五 6:20~7:00 臺北、基隆、桃園 AM648 宜蘭 AM630、新竹 AM882 苗栗 AM1413、臺中 AM720 嘉義 AM1350、臺南 AM1296 高雄、屏東 AM864 臺東 AM819、花蓮 AM855 埔里 AM1413、金門 FM96.3 用心深呼吸: 週六 7:00~8:00 FM103.3

民本電臺臺北 AM1296 真心看世界: 週一至週六 6:00~7:00 教育廣播電臺

臺北 AM1494、臺東 FM100.5 彰化 AM1494、高雄 FM105.3 點亮心光: 週六 21:00~21:30

鑼聲若響:週日21:00~21:30 桃園先聲雷臺 AM774 愛灑人間:週日7:00~8:00 新竹新農雷臺 FM89.1 慈濟世界: 週一至週五 22:30~23:00

神農電臺中彰投、雲嘉南 FM99.5 真心看世界: 调一至调六 19:00~20:00 生活講臺語: 週日 12:30~13:00 中廣臺灣臺臺中 AM1062 慈濟世界: 週一至週六 6:30~7:00 臺南勝利之聲 AM756 慈濟世界: 调二至调六 5:30~6:00 臺南愛鄉之聲 FM90.7

週一00:00~01:00 花蓮後山電臺 FM89.7 真心看世界: 週一至週六 6:00~7:00

真心看世界:週日 23:00~00:00

花蓮教育電臺 點亮心光在花蓮: 週一至週五 9:00~10:00 點亮心光: 週六 21:00~21:30 花蓮 FM103.7 玉里 FM100.3 慈大之聲 FM88.3 週一至週五 真心看世界:8:00~9:00 大愛來點名:9:00~10:00 大愛下午現場: 19:00~21:00

週六 藍天白雲好時光: 8:00~9:00 愛灑人間:9:00~10:00 鑼聲若響: 13:00~13:30 生活講臺語: 18:00~19:00

金馬之聲廣播電臺 FM99.3 真心看世界: 週一至週六 2:00~3:00 愛灑人間:週日 00:00~01:00

天南廣播電臺 AM999 藍天白雲好時光:週日 21:00~22:00

慈濟全球聯絡點



■臺灣 Taiwan

本會(靜思書軒) 971花蓮縣新城鄉康樂村精舍街88巷1號 TEL:03-8266779~03-8059966

0914-009966 FAX:03-8267776 志業中心一靜思堂(靜思書軒)

970花蓮市中央路3段703號 TEL:40510777轉4002、4004(市話直撥) 0912-412600轉4002、4004(手機直撥 TEL:03-8572890 (靜思書軒) 花蓮慈濟醫學中心(靜思書軒)

970花蓮市中央路3段707號 TEL:03-8561825 FAX:03-8560977 臺北慈濟醫院(靜思書軒) 231新北市新店區建國路289號

TEL:02-66289779 TEL:02-82192217 (靜思書軒) 臺中慈濟醫院(靜思書軒) 427臺中市潭子區豐興路1段88號

TEL:04-36060666 FAX:04-36021123 臺中慈濟護理之家(日間照護中心) 427臺中市潭子區豐興路1段66號 TEL:04-36060666 轉3786

日間照護中心轉2151 大林慈濟醫院(靜思書軒) 622嘉義縣大林鎮民生路2號 TEL:05-2648000 FAX:05-2648999

產後護理之家轉3029、3030、3033 宮長昭機構轉3835

嘉義慈濟診所

600嘉義市西區驛站里1鄰仁愛路383 號1樓 Tel: 05-2167000 斗六慈濟醫院(靜思書軒 640雲林縣斗六市雲林路2段248號 TEL:05-5372000 FAX:05-5370503 **玉里慈濟醫院**(靜思書軒) 981花蓮縣玉里鎮民權街1之1號

TEL:03-8882718 FAX:03-8881929 闊山慈濟醫院

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

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

TEL:03-8572677 FAX:03-8567985 慈濟大學附屬高級中學

970花蓮市介仁街176號(中學部 TEL:03-8572823 FAX:03-8573273 970花蓮市介仁街178號(小學部 TEL:03-8578819 FAX:03-8573697

慈濟科技大學

970花蓮市建國路2段880號 TEL:03-8572158 FAX:03-8577261

臺南慈濟高級中學 708臺南市安平區建平五街111號 (中學部)

TEL:06-2932323 FAX:06-2933838

708臺南市安平區文平路95號(小學部) TEL:06-2959595

FAX:06-2959955 慈濟人文志業中心 (靜思書軒) 112臺北市北投區立德路2號

大愛電視臺 TEL: 02-28989999 FAX: 02-28989966 慈濟期刊部、出版部

TEL:02-28989000 FAX:02-28989994 經典雜誌

TEL:02-28989990 FAX:02-28989994 靜思人文 TEL:02-28989888

FAX:02-28989889

中正紀念堂靜思書軒

100臺北市中山南路21號 TEL:02-23560701

誠品信義靜思書軒

110臺北市松高路11號5樓 TEL:02-27236686 FAX:02-27238182 喜來登靜思書軒

100臺北市忠孝東路1段12號1樓 TEL:02-23222437 FAX:02-23223582

臺北東區聯絡處(靜思書軒) 110臺北市松隆路327號1樓 TEL:02-27660971~5(會所 TEL:02-27662209 (靜思書軒

臺北舊分會(大安聯絡處、靜思書軒 106臺北市忠孝東路3段217巷7弄35號 TEL:4051-0777轉4453 FAX:02-27761244 **臺北分會**(新店靜思堂、靜思書軒) 231新北市新店區建國路279號

TEL:02-22187770 FAX:02-22185852 關渡志業園區

112臺北市北投區大度路3段110號 板橋志業園區(靜思書軒) 220新北市板橋區大觀路2段265巷15號 TEL:02-22753926 FAX:02-22753936

新泰聯絡處 242新北市新莊區福營路165巷20號

TEL:02-8992-0485 新泰靜思小築 242新北市新莊區新泰路413巷18號

TEL:02-8992-0484 三峽志業園區(靜思書軒) 237新北市三峽區介壽路1段498號

TEL:02-86710603 TEL:02-86713481 (靜思書軒)

基隆靜思堂 (靜思書軒) 204基隆市安樂區六合里樂利三街150號

TEL:02-2434-6988

中正聯絡處 100臺北市中正區羅斯福路1段135號 TEL:02-23415238

大同聯絡處(靜思小築) 103臺北市大同區延平北路4段237號

TEL:02-25851001 中山聯絡處(靜思小築)

104臺北市建國北路3段42號 TEL:02-25180269 FAX:02-25180569

中山八德共修處 104臺北市中山區八德路2段118號 TEL:02-27417348

松山聯絡處(靜思書軒) 105臺北市南京東路5段188號16樓 TEL:02-27485692 FAX:02-25283989

師大禮居共修處 106臺北市和平東路1段117號B1

TEL: 02-23922742 萬華聯絡處(靜思書軒) 108臺北市萬華區莒光路222號

TEL:02-23366526~7 FAX:02-23366528 天母共修處 111臺北市中山北路6段161號BI TEL:02-28346755

士林雨農共修處 111臺北市士林區雨農路62號1樓

TFI :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|||株園店永安路189號7|| TEL:03-3371303 FAX:03-3358893

中壢志業園區(靜思書軒) 320桃園市中壢區環中東路701號 TEL:03-4654148 FAX:03-4650001 TEL:03-4387306 (靜思書軒) 中壢聯絡處(靜思小築)

320桃園市中壢區中山路493號 TEL:03-4919962 FAX:03-4919884 新竹聯絡處(靜思書軒) 300新竹市中華路5段208巷20號

TEL:03-5309955 FAX:03-5304999 竹東共修處

310新竹縣竹東鎮文林路168號 TEL:03-5960118 竹南共修處(靜思書軒)

350苗栗縣竹南鎮光復路73號 TEL:037-472462

後龍共修處 356苗栗縣後龍鎮南龍里信義街5鄰 57-1號 TEL:037-723602 苑裡共修處(靜思小築)

358苗栗縣苑裡鎮中山路321號 TEL:037-856990 苗栗聯絡處(靜思書軒) 360苗栗市福星里中華路243號

TEL:40510777轉4333、4334(市話直撥) 0912412600轉4333、4334 (手機直撥) 民權聯絡處(靜思書軒) 403臺中市西區民權路314巷2號 TEL:04-23054073 FAX:04-23019616

臺中分會(靜思書軒) 408臺中市南屯區文心南路113號 TEL:40510777轉4102~4106(市話直撥) 0912-412600轉4102~4106 (手機直撥)

FAX:04-24735483 西屯東大園區

407臺中市西屯區國安二路60號 TEL:04-24619497 FAX:04-24618538

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

太平共修處

411臺中市太平區新平路3段394巷16號 TEL:04-23918130 豐原靜思堂(靜思書軒) 420臺中市豐原區自強南街77號

TEL:04-25131799 FAX:04-25131798 TEL:04-25277019 (靜思書軒) 后里聯絡處 (靜思小築) 421臺中市后里區甲后路三段145巷2號

TEL:04-25585261 FAX:04-25585401 東勢聯絡處(靜思小築) 423臺中市東勢區三民街199號

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)

TEL: 04-25772167 04-25772030

FAX:04-25393059 臺中港區聯絡處(靜思小築) 433臺中市沙鹿區鎮南路2段472號 TEL:04-26312728 FAX:04-2631826 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

手機:0912412600轉4402-4405 FAX:04-26869147 彰化分會(靜思書軒)

504彰化縣秀水鄉鶴鳴村彰鹿路626號 TEL:04-7699340 FAX:04-7686860 員林聯絡處

510彰化縣員林鎮員東路1段465號 TEL:04-8374193 南投聯絡處(靜思書軒)

540南投市菓稟路101號 TEL:049-2241169 FAX:049-2241379 草屯聯絡處(靜思小築) 542南投縣草屯鎮碧山路859號

TEL:049-2323249 FAX:049-2300249 埔里聯絡處(靜思小築) 545南投縣埔里鎮中正一路100號 TEL:049-2997296 FAX:049-2997297

竹山聯絡處(靜思小築) 557南投縣竹山鎮延和里大智路52號 TEL:049-2659671 FAX:049-2654709

雲林聯絡處(靜思小築) 630雲林縣斗南鎮新生二路178號 TEL:05-5954196 FAX:05-5954197

西螺聯絡處 648雲林縣西螺鎮大園里10鄰光復東 路88號 TEL:05-5880034 FAX:05-5882481 **北港聯絡處**(靜思小築) 651雲林縣北港鎮草湖里華勝路679號

TEL:05-7832270 FAX:05-7827950 嘉義聯絡處(靜思書軒) 600嘉義市彌陀路26號 TEL:05-2777852

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)

FAX:05-2777853

717臺南市仁德區仁義路222號 TEL: (06) 2792999 FAX: (06) 2493338 安平聯絡處(靜思書軒)

708臺南市安平區國平里國平路211號 TEL:06-2989111 FAX:06-2995111 **佳里聯絡處**(靜思小築)

722臺南市佳里區民安里同安寮76-1號 TEL:06-7224872

新營共修處(靜思小築)

730臺南市新營區長榮路1段378號 TEL:06-6352150

善化聯絡處(靜思小築) 741臺南市善化區小新里小新營346號 TEL:06-5832330

高雄志業園區(靜思書軒) 807高雄市三民區河堤南路50號 TEL:07-3987667 FAX:07-3987665

新興共修處 800高雄市新興區開平里8鄰河南一路 16號 TEL:0912-412600轉4242~4250 苓雅共修處

802高雄市苓雅區苓雅一路2號 TEL:07-5367855

鹽埕共修處 803高雄市鹽埕區必信街150號 TEL:07-5613357

小港聯絡處(靜思小築) 812 高雄市小港區高松路12之9號 TEL:07-8034311

鼓山聯絡處 804高雄市鼓山區迪化街36-1號 TEL:07-5617156

岡山志業園區(靜思書軒) 820高雄市岡山區岡山北路6號 TEL:07-6217555 FAX:07-6232555 岡山共修處

820高雄市岡山區竹圍南街97巷20號 TEL:07-6226555 FAX:07-6221555

鳳山聯絡處 830高雄市鳳山區自由路417-6號 TEL:07-7475132 FAX:07-7475517

大寮共修處(靜思小築) 831高雄市大寮區三降里三降路299號 TFI -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 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 **官蘭聯絡處**

TEL:03-9370289 羅東聯絡處(靜思書軒) 268官蘭縣五結鄉五結路3段360號 TEL:03-9605711~2 FAX:03-9600396 鳳林共修處

260宜蘭市東港路1段405號

975花蓮縣鳳林鎮信義路321號 TEL:03-876-2578 玉里聯絡處

981花蓮縣玉里鎮民權街56號 TEL:03-8888816 **臺東聯絡處**(靜思小築) 950臺東市四維路2段606號 TEL:089-225229 \ 225279 FAX:089-238928

金門共修處 893金門縣金湖鎮山外里南雄29號 TEL:082-334579

澎湖聯絡處(靜思小築) 880澎湖縣馬公市西文里13之2號 TEL:06-9211557 FAX:06-9211670

■中國大陸 Mainland China

北京靜思書軒 富貴園店:北京東城區東花市大街 118號花市棗苑甲3-7號

TEL: 86-10-51005558 北京書院店:北京市西城區前門西 大街55號 TEL:86-10-83576080

上海靜思書軒 長風店:上海市普陀區大渡河路168 弄??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 濟一樓 TEL:86-20-38208810 深圳靜思書軒(福田店) 深圳市福田區八卦二路鵬益花園1號

群樓104(中信銀行旁) TEL:86-755-22380860 泉州靜思書軒(新門店) 福建省泉州市鯉城區新門街拓改工 程北12#27-29號(梨園古典劇院對

面) TEL:86-595-22850338 福鼎靜思書軒(古城店) 福建省福鼎市古城南路120號 TEL:86-593-7832707

廈門靜思書軒 湖裡店:湖裡區興隆路582號之一A TEL:86-59-25717229 思明店:思明區禾祥西路12號103店 面 TEL:86-592-2285766 嘉禾店:湖裡區嘉禾路586號創新城

大樓3樓 TEL:86-59-25718815 長春靜思書軒(寬城店) 吉林省長春市寬城區北京大街420號 百洋大廈1樓 TEL:86-431-82761800 山東靜思書軒(青島東海店)

山東省青島市市南區東海西路51號16

■香港 Hong Kong 香港分會

棟網點一層C戶

TEL:86-532-58692826

TEL:852-28937166 FAX:852-28937478 灣仔聯絡處 TEL:852-28922578 FAX:852-28922598 大圍聯絡處 TEL:852-23370158 FAX:852-26871889 ■韓國 Korea 京畿道 (Gyeonggi-do)

TEL:82-10-6850-8188

■日本 Japan 日本分會(Tokyo) TEL:81-3-32035651 FAX:81-3-32035674

■菲律賓 Philippines 菲律賓分會(Manila)

TEL/FAX:63-2-7320001 宿霧 (Cebu) TEL/FAX:63-32-3438587 三寶顏 (Zamboanga) TEL:63-62-9910226 FAX:63-62-9911048

■泰國 Thailand

泰國分會(Bangkok) TEL:66-2-3281161-3 FAX:66-2-3281160 芳縣支會(Ampur Fang)暨 清邁慈濟小學 (Chiang Mai) TEL:66-53-382026 FAX:66-53-383059

■越南 Vietnam

胡志明市 (Hochiminh City) TEL:84-28-38535001/38535003 FAX:84-28-38535055

河內 (Hanoi) TEL:84(0)24-35575957

■東埔寨 Cambodia 金邊 (Phnom Penh) TEL:855(23)890126/890211

■緬甸 Myanmar 仰光 (Yangon) TEL:95(9)421131700

■馬來西亞 Malaysia 雪隆分會(KL&Selangor)

TEL:603-62563800 FAX:603-62563801 馬來西亞分會(Penang) TEL:604-2281013 FAX:604-2261013 巴生支會(Klang) TEL:603-51662048 FAX:603-33242218 北海支會(Butterworth) TEL:604-333101 FAX:604-3241013 大山腳(Bukit Mertajam)

TEL:604-5081013 FAX:604-5080013 怡保(Ipoh) TEL:605-2551013 FAX:605-2421013 太平(Taiping)TEL:6012-5200111 巴里文打(Parit Buntar) TEL:605-7162184 FAX:604-5937546

高烏(Pengkalan Hulu) TEL:6019-5918105 吉打分會 (Kedah) TEL:604-7311013 FAX:604-7321013 日得拉(Jitra)

TEL:604-9179013 FAX:604-9170117 蘭卡威(Pulau Langkawi) TEL/FAX:604-9666008 居林(Kulim)TEL:6012-4739931 雙溪大年(Sungai Petani) TEL/FAX:604-4218732

玻璃市(Perlis) TEL/FAX:604-9763208 吉蘭丹支會(Kelantan) TEL:609-7433013 FAX:609-7439013 登嘉樓(Terengganu)

TEL/FAX:609-6317703 彭亨(Pahang) TEL:609-5172969 FAX:609-5172062 關丹(Kuantan) TEL:609-5139061/5132969

FAX:609-5139062

淡馬魯及文德甲 (Temerloh&Mentakab) TEL:609-2778818 勞勿(Raub)

TEL:609-3561040 FAX:609-3563964

芙蓉(Seremban) TEL:606-6331934/6331936 FAX:606-6331935

淡邊(Tampin) TEL:606-4416068 FAX:606-4431068 馬六甲分會(Melaka)

TEL:606-2810818 FAX:606-2812796 新山支會(Johor Baru)

TEL:607-5547703 FAX:607-5541703 麻坡支會(Muar)

TEL:606-9544375 FAX:606-9544377 居鑾(Kluang) TEL:607-7736115 FAX:607-7711266

哥打丁宜(Kota Tinggi) TEL:607-8827736 FAX:607-8827737 峇株巴轄(Batu Pahat)

TEL:607-4311013 FAX:607-4337013 古晉支會(Kuching) TEL:6082-344706/344707 FAX:6082-349707 美里(Miri)

TEL:6085-660013 FAX:6085-650013 **詩巫(Sibu)** TEL/FAX:6084-349712 亞庇(Kota Kinabalu) TEL:6088-381779/8382779

FAX:6088-383013 根地咬(Keningau) Tel/FAX:6087-338838 丹南(Tenom) TEL:6087-737893 山打根(Sandakan)

TEL:6089-212886 FAX:6089-212893 斗湖(Tawau) TEL:6010-4563059 檳城慈濟洗腎中心 TEL:604-2297211 FAX:604-2297213

北海慈濟洗腎中心 TEL:604-3331013 FAX:604-3241013 吉打慈濟洗腎中心

TEL:604-7323604 FAX:604-7358604 吉降坡慈濟義診中心 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)

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)

TFI :606-2866468 新山慈濟幼兒園 TEL/FAX:607-5594768

TEL:603-62563990

■新加坡 Singapore 新加坡分會 TEL:65-65829958 FAX:65-65829952

慈濟義診中心 TEL:65-64758812 FAX:65-64758718

未完,下接155頁

贊助慈濟人文 好事傳全球

護持大愛



哥

海源	
	a sek
i	
• •	

※ 関出版刊物 (舊讀者編號:□ 逸灣月刊 (國內郵資一年165元)□ 逸灣日文月刊 (國內郵資一年120)□ 逸灣日文月刊 (國內郵資一年80) |参加大愛之友、贊助大愛電 |参加檀施會毎年1200元以上 收款帳號 請註明助印書名及冊數 、地址:□同等款人資料 9 , 贊助大愛電視臺 9 款收據□常□不寫 S

					- 1		
 部個	老书		4名	П	7 26		
				等 款 人	慈濟傳播人文	李剛素 (小鸡)	中 大 大
經辨局收款戳		'			基金會	1 1 1 2	₹ *
選						5	1

經辨局收款戳	電腦記錄	存款金额	收款帳號戶名		00
				郵政劃撥儲金存款收據	等款人請注意背面說明 入本收據由電腦印錄請勿填寫

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





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)

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

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

- ◎ 2022世界大學影響力排名,慈大SDG3全球12
- ◎ 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
- ◎ 連續第15年榮獲教育部教學卓越和高教深耕計畫肯定
- ◎ 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







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

支持慈濟志業 行善聚福氣

寄款人姓名通訊處各欄請詳細填明,以免誤寄

天日

存款至少須在新臺幣十五元以上,且限填至

倘金額塗改時請更換存款單重新填寫

本存款單不得黏貼或附寄任何文件

国

如欲查詢存款入帳詳情

保管,以便日後查考

時,請檢附本收據及已填

安之查詢函向各連線郵局

辦理

五六

11 11

本收據請詳加核對並妥為

郵政劃撥存款收據



12 種捐款方式

本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存需由帳戶內扣收手續費。

本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫

城石

<

本收據各項金額、數字係

111

機器印製,如非機器列印

或經塗改或無收款郵局收

記章者無效

2212劃撥票據託收

0503票據存款

交易代號:0501、0502現金存款

本聯由儲匯處存查 210x110mm(80g/m²) 保管五年

影像處理,請以正楷工整書寫並請勿折疊。帳,各欄文字及規格必須與本單完全相符;如有,寄款人更換郵局印製之存款單填寫,以利處

戶如需自印存款單

不祥

各局應城請客款人更換郵局印製之存款單填寫

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

本存款金額業經電腦登帳後,不得申請撤回

功德會

臺灣慈善

長照服務推展,青少年公益發展, 兒少、婦女及身心障礙福利服務, 機構關懷與經費補助, 防災、備災、賑災,環境保護

大愛共善

以「採購捐贈疫苗」 守護臺灣、守護生命、守護愛

援助全球重大災難

以「安穩家園,美善社區」 扶助弱勢家庭

【專案名稱】

111年度「大愛共善・救拔苦難」

國際

國際急難之人道救援及

醫療

醫療志業及國際災難醫療救援 國際人文醫療、國際新科技研發平臺

教育志業及建立國際品德、生活、 科學人文素養交流平臺

建立佛教人間道場暨護持推動四大志業

社區及偏鄉扶困脫貧

以「災害援助,慈悲行動」

災後中長期重建工作

教育

靜思法髓妙蓮華 ^{法華經序品1-181集} 釋證嚴講述 大爱每 16G配银卡 1 邊

念佛

.

意念

「佛心即我心」

性就會顯現出來

心就會互相契合,

本身的佛

想,我們的心跟佛心、

菩薩

在聲聲佛號中

以虔誠心觀

大愛無邊音樂專輯SD卡可搭配福富足小妙音使用

靜思網路書軒豐溫 MORE.JINGM.COM 可是





| 今晚家家米飯香 |

南半球已邁入冬季,南非約堡慈濟志工關懷鄉間貧困家庭及孤兒,連續三週進行冬令發放。在史瓦尼威利社區(Swaneville),兩百多個家庭領得生活包與來自臺灣的白米,慈濟志工合十祝福人人平安。

(攝影、撰文・陳美娟 南非約翰尼斯堡 2022.5.22)