

為淨化心靈作活水 為祥和社會作砥柱 為聞聲救苦作耳目

# 慈濟

Tzu Chi Monthly

微光  
力量

二〇二二慈濟慈善足跡



673

2022年12月1日出刊

# 社區韌性的所在

社·論

## 暮

秋之際，○九一八池上地震已過月餘，結束了急難援助及慈善訪視，慈濟基金會召集全臺相關專業人士組成志工團隊修繕民宅，並且認養修繕四所學校；十一月中旬已竣工一百六十餘戶，在全臺工程缺人手之際，為災區民眾解燃眉之急。

災區位於斷層交會、地震頻繁的農業鄉鎮，暴露出值得警惕的課題。一九八〇年代以來，臺灣在全球資本主義的浪潮下經濟轉型，農村人口外移，傳統產業式微，公共建設落後，擴大了城鄉差距，農村的人際網絡益顯薄弱。

勞動人口不足，農產為因應商品化的消費潮流，大量使用化肥及農藥，作物類別集中；又為了發展觀光，過度消耗自然環境。休耕的田地增加，務農者高齡化且人數漸少，也造成國家糧食自給不足的隱憂。這些因素讓作為都市屏障的農村在面對災害時更為脆弱，也是許多國家發展經濟時的困境。

天災頻繁和人口老化，都是城鄉共同面對的問題。此時需盡速培養社區韌性（resilience），以適應各種衝擊，災後能迅速復原。韌性建立在居民互動的緊密連結，互信協力的「共生」共識，以締結全

面的社會安全網絡，讓最弱勢的底層居民受到關照。不只是防災，包括長照等社區議題，「韌性」更是促成社區永續發展的一大關鍵。

位於這次震央的臺東池上，是值得借鏡的範例。池上同樣面臨人口結構失衡的困境，又因應一九九〇年代臺灣加入WTO，開放農產品進口的衝擊，部分農戶轉型為有機稻作，爭取「池上米」認證，以品質而非產量的目標，提高種稻所得，提升鄉民的榮譽感。

池上鄉民積極參與公共事務，曾多次抵擋外來的經濟開發，守護良好的自然環境，更帶動觀光，宛若資本社會裏的烏托邦。農民對土地的熱愛使之堅信，土地是向下一代借來使用的，萬不可耗盡土地的資源和能量。

本期特別報導持續追蹤池上地震以來的慈濟慈善行動；此外，慈濟志工平日即在所居住的社區投入慈善關懷，慈濟基金會防災士培訓，今年度進一步展開關懷士的培訓認證。

助人工作、災害救助等基礎專業訓練，不僅讓慈濟志工在關懷服務上更深入落實，也為社區韌性注入支持的力量。

慈



關渡靜思堂建築人文之美系列 攝影／許俊吉

## 戒慎虔誠 行善造福

歲末除舊迎新年，  
虔誠發心立願——  
道心精進不懈，步步踏實不虛，  
行善利濟眾生，福慧雙修圓滿。  
祈願天下平安——  
世間風調雨順，社會吉祥和氣，  
人心清淨無染，處處無災無難。

## 做環保，月「賺」三萬

十月下旬，證嚴上人來到高雄靜思堂，與環保志工溫馨座談。九十歲的龔金釵，投入環保二十多年，五年前雙膝蓋退化、不利行走。志工陳翠紅說，龔金釵為了堅持做環保，很有智慧地對子女說：「若請外籍看護來陪我，你們一個月要花費三萬元；如果載我到環保站，不但我身體好，還替你們每個月『賺』三萬元！」

哇！超級有智慧的阿嬤，她的一番話讓全場哄堂大笑、掌聲如雷，果然是「家有一老，如有一寶」。

「兒子每天早上七時半載她到環保站，十一點載她回家吃午飯；中午小憩片刻後，下午二時又載她來做環保，五點才載她回家。」陳翠紅讚歎龔金釵的子女非常孝順，日復一日、年復一年，風雨無阻。

今年初，龔金釵的膝關節疾病更加惡化，陳翠紅心生不捨，請她在家休息。龔金釵卻認為過年期間回收量最多、人力最短缺，因此堅持做到農曆年後才動手術；休息半年後，她推著特製的推車，緩步到環保站繼續守護大地。

陳翠紅代表所有環保志工發願：「希望我們這些小小螢火蟲可以在環保站發光發亮，招募更多的菩薩來做環保、護持慈濟！」

「來到環保站不但有伴，而且是真正賺功德，還能身體健康。」聆聽完大家的分享，上人讚歎道：「不要怕老！你們過去為家庭、為社會做很多，現在要為自己，為自己鋪一條福慧的道路。」

「做環保，身體好、沒煩惱！」不但讓銀髮族更健康、更快樂，也讓子女可以安心於事業、家業甚至是志業，真是

一舉數得啊！

高雄 張貽翔

## 成為理想的人才

敬愛的上人，您是最敬愛的老師，虔誠向阿拉祈願，賜予您平安與幸福。

我今年二十歲，來自敘利亞，目前就讀於土耳其伊斯坦堡的Zuhammad Al-Fatih大學，主修計算機工程，是慈濟獎助學金的學生之一。當我們的兄弟在土耳其面臨困難時，慈濟志工給我們無私的愛與付出，大家非常感動；但令人感到難過的是，逃亡海外的敘利亞人內心，似乎都有與眾不同的悲傷故事。

過去的五年，我用心跟著其他志工學習，學到很多慈濟人文精神及做紀錄的實用技巧；現在我是人文真善美志工，這是我夢寐以求的。我願努力成

為您們理想中的志工人才，培養自己有一雙觀察真理的雙眼；更發心向您學習，把美善傳遞到世界各地。

土耳其 穆斯塔法(Mustafa Hamwi)

(王明萌／翻譯整理)

## 有他陪伴，我就不怕

六年來，我的同修師兄經歷過膀胱癌、髖關節、腦積水三次的手術，出門必須以輪椅代步。每週二，我帶他到慈濟宜蘭聯絡處參與長照活動，許多師兄姊姊都會主動來幫忙他下車、推輪椅迎接他，讓我可以喘息一下；偶爾會有小確幸，某位師姊塞給他一包糖果或餅乾，他會微笑，雙手合十說感恩。

未生病前，他總是背著相機，開著九人座車，接送大愛媽媽到校園辦活動，幫她們拍照留下足跡，因此結了很多好緣；現在大家見到他來，親切

地喊他「鄭爸」，所以每次他到聯絡處都很開心。

師兄姊姊看到我身子瘦弱，勸我找外籍看護幫忙。那時我覺得身體還可以撐，自己照顧，把錢省起來，三年後幫他圓滿榮董。後來我真的力不從心，才請外籍看護分擔。

今年外籍看護辭職回國，我申請長照2.0，居服員來幫師兄沐浴，但他還是漸漸退化至肌無力，動作緩慢，也需要協助餵食；但新冠疫情之故，只能一直撐著，等待再有外籍看護入境幫忙。

每次出門買東西，我會將他帶在身邊照顧；我方向感不好，需要他當「導航」，雖然他偶爾也會指錯方向，但是他陪伴，我就不會害怕。

有一次他指錯方向，車子開到陌生的地方迷路。「糟了！這是哪裏呀？」師兄指示：「倒車！」我不會倒車啊！他說：「好，那向前走。」前面有又

路，結果亂走一通、繞不出來；後來在小巷中看到前面有車，才跟著走了出來。

在臺北，都是師兄載我做慈濟，搬到宜蘭也是。從頭城到蘇澳，只要有活動，他都義不容辭專程護送。十多年前師兄教我開車，那時我六十七歲，為了做慈濟，我提起勇氣學開車；還好那時有學會開車，現在可以載師兄就醫或者去復健。

某日不經意看到師兄受證時我們的合照。當時我們才四、五十歲，挺拔有精神；經過歲月的流逝，我們已經變成髮白面皺的老者。

人生路上有伴就是圓滿，不論路是平坦或崎嶇，沿途風景可以一起欣賞，菩薩道也是一樣。現在回頭想想，今生此世能做慈濟，有這麼多同修同道的伴侶，自己真是個有福報的人。

宜蘭 郭馨心

# 目錄



慈濟從日存五毛錢起步，五十七年來慈善足跡邁向一百二十餘國，如同螢光雖微，但點點匯聚成群，也能為人引路；須彌山雖高，但人人心力會合，朝向陽光邁進，可成為照亮世界的希望。  
(封面設計／黃筱哲)



## 95 證嚴上人衲履足跡 釋德佩

【一分愛心，一分祝福】  
發願做個有餘力能救人的人，是祝福自己，也是為自己造福。

【不可或缺的存在】  
水氣滋潤大地，清水維持生機；即使微小，也能成為人間不可或缺的存在。

### 社論

1 社區韌性的所在

### 無盡藏

6 生生世世的覺悟之道

證嚴上人

### 專題報導

8 二〇二二慈濟慈善足跡

# 微光力量

10 戰爭、瘟疫及氣候變遷  
2022我們所面對的重大挑戰

12 新冠疫情的一千多天

14 兒科醫師震撼教育  
慈濟醫院防疫志工  
最少人力最大誠意

22 兒科醫師震撼教育  
慈濟醫院防疫志工  
最少人力最大誠意  
撰文、攝影：張小娟

26 世界難民隆冬難過

28 烏克蘭人在波蘭  
我不是難民，是志工  
撰文：葉子豪 攝影：安培得  
口述：Hanna Mankus 翻譯：冷君暉 整理：葉子豪

34 我不是難民，是志工  
口述：Hanna Mankus 翻譯：冷君暉 整理：葉子豪

36 媽媽姊姊站起來  
撰文：Natalia Starovoirova 整理：編輯部

38 我們擁有的那二十分鐘  
國際賑災的難與不難  
口述：鄭秋娣 撰文：陳翊暉  
撰文：朱秀蓮 撰文：張資芳

42 我們共同的名字

44 永續生存的考驗  
保持精進 與時代接軌  
做環保也說環保  
愛棒球，更愛地球  
口述：顏博文 整理：葉子豪  
撰文：凌涵沛

52 愛棒球，更愛地球  
撰文：凌涵沛

56 重返尼泊爾藍毗尼  
開道鋪路回饋佛陀故鄉  
撰文：葉子豪

62 慈濟環保輔員平臺  
讓照顧者有依靠  
撰文：施金魚

66 慈濟行動中  
把對的事，做得更好

68 把對的事，做得更好  
【慈善再進階】  
關懷士上線 用心就是專業  
整理：編輯部 攝影：陳信安

70 環保再進階  
愛地球的N種方式  
整理：編輯部 攝影：蕭耀華

72 推素再進階  
健康，不只二十一天  
整理：編輯部 攝影：洪德謙

74 修繕志工隊 穿梭花東小鎮  
不拚事業，來賺歡喜  
撰文：張麗雲、施金魚

76 不拚事業，來賺歡喜  
撰文：張麗雲、施金魚

82 高雄到臺東 行動建材行  
當成自己要住的來施工  
撰文：羅克洲 攝影：鐘耀賢  
撰文：吳珍香 攝影：林家如

84 當成自己要住的來施工  
撰文：吳珍香 攝影：林家如

86 路永遠不遠，娘子軍出發  
出任任務，不能少我一個  
撰文：林淑懷、張麗雲 攝影：楊凱誠  
撰文：林淑懷 攝影：陳麗雪

88 出任任務，不能少我一個  
撰文：林淑懷 攝影：陳麗雪

90 如果你還在，多好  
百川歸海  
撰文：陳樹微

94 智者調身  
撰文：盧蕙馨

94 智者調身  
撰文：盧蕙馨

中華郵政臺北誌字第886號執照登記為雜誌交寄 1967年7月創刊·2022年12月1日出版 第673期  
發行人／釋證嚴 人文志業執行長／王端正 平面內容創作中心傳播長／王志宏 總編輯／王慧萍 主編／呂祥芳 編輯／李秀玲、葉又華  
採訪召集人／李委煌 撰述／葉子豪 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 封面設計／黃筱哲 數位主編／楊舜斌 企畫撰述／黃秀花 行政編輯／蔡嘉琪  
感謝 新豪華製版印刷股份有限公司免費製版 繪畫志工／陳九熹、蘇芳霏  
校對志工／簡素珠、林美枝、張素卿、陳輝明  
印刷廠／中華彩色印刷股份有限公司 編輯部／11259臺北市北投區立德路2號12樓  
慈濟人文志業中心慈濟期刊部 電話：(02)28989000 傳真：(02)28989994 讀者索閱電話：(02)28989000轉1165 傳真：(02)28989966  
Printed in Taiwan

### 數位閱讀慈濟月刊



立即體驗  
PDF全螢幕電子書

### 慈濟月刊免費贈閱

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

### 慈濟基金會誠摯邀您加入慈濟會員

- 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、銀行轉帳定期定期額自動捐款



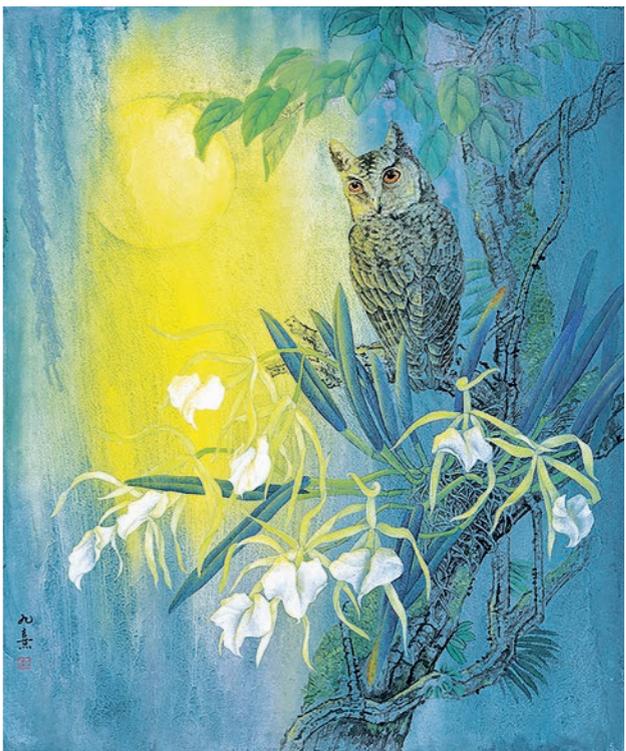
線上捐款

### 贊助人文志業

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

### 贊助慈善、醫療、教育志業

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



畫作／陳九熹

## 生生世世的覺悟之道

翻轉苦難，其實是要翻轉全球、轉動人生，讓人人體悟人生無常、苦、空的道理，將不滿足的欲念轉為無所求的付出，走入一條生生世世不迷失的覺悟之道。

證嚴上人主講 編輯部整理

講於二〇二二年十月三十日至十一月九日

一年一度的歲末祝福，十月下旬開始，從東部、南部一站站往北行；這次出門更歡喜的就是授證，又再一梯次的菩薩招生，受證後才是真正行入菩薩道的起點，要更精進。

所謂的「志工」，就是發心立願，志入人間，行菩薩道。只要哪一個地方有需要，就立即行動，讓人在困難的時候獲得鼓勵和力量；最重要的是給予虔誠真誠的愛，會讓人感受到原來人間充滿了溫馨，感覺溫暖。

五十幾年來，心心念念為佛教、為眾生，慈濟人跟著師父這樣做；各場歲末祝福入經藏，看到大家這麼整齊莊嚴，很感恩、很感謝。

要站直，雖然老、病、衰邁是苦，但還是歡喜感恩，回想當時孤單一個人、兩腳踏出去，如今回頭一看，千千萬萬的腳步整齊走出來，浩浩蕩蕩的隊伍啊！一隻隻「螢火蟲」亮亮麗麗地浮起來，在黑暗中提燈照路，在五濁惡世中淨化人心、祥和社會，真、善、美！

所以老菩薩不要認老，我們沒有老的權益，但有發菩薩心的大願、有走入人群的使命。我雖然走得慢，但是腳踏大步，這樣才能夠練出腳力。有心有願，一定能練出力量，不只是臺灣需要我們，世界上還有很多國家也需要我們。

只有我的力量、你動，師父如是願，弟子如是行；師父如是信，弟子如是解，信、願、行，這麼貼心、和合，讓我感覺這輩子很有價值。

兩千五百多年前，佛陀從皇宮出城門，看見人間疾苦；兩千五百年後，我們也看到了，佛陀的故鄉尼泊爾藍毗尼，鄉間樸素沒有發展，窮困落後。一般人都以為生活就是日日這樣生、月月這樣活，一年後再一年，理所當然。我貧困，就覺得我永遠是一個貧困的人；我富有，代代就是富有。佛陀看到貧、病、老、死的無奈，細細深思，人間的苦不只是物質上的欠缺，還有心靈上的欠缺。這不是用財

物有辦法幫助的，一定要很徹底讓人體悟生命的真理，打開執著的無明，引導人人走一條生生世世不迷失的覺悟之道。

心有煩惱、有貪欲，永遠不滿足，永遠有得失心；得到的時候歡喜，還希望一切都

是「我」所擁有，但再如何求取，永遠還是欠缺，無法圓滿。永不滿足的心境，讓眾生感受苦。佛陀要轉化眾生的心境，讓人人知道人生無常、苦、空的道理，能夠及時覺悟，停止追求欲念，消除無明，讓心知足，知足的人就懂得造福；願意付出造福，就是富而有餘的人生。

我的心願是翻轉尼泊爾、翻轉苦難，其實

是要翻轉全球、轉動人生；將欲念翻轉成為愛，變成付出的心念。出門一路走來，一直聽翻轉人生的菩薩分享過去的偏差，心態偏向就是造業；糾正到對的方向，就是佛法菩薩道。善念最盡頭的地方就是無所求，雖然無求，但法喜常樂。也因為心門打開，沒有愛的放不下、捨不得，沒有與人相處的不如意，就沒有煩惱會來困擾。

聽到老菩薩們分享，年紀大了，心很想要往前走，但是兩隻腳無力。我也感受到了，上次出門走路還很自如，爬高爬低，沒有障礙；現在即使走平的路，也有點吃力。我不時提醒自己：要挺胸、

的力量不夠，還要菩薩招生。不要忘記當初帶你的那位資深委員，要像他一樣那麼熱心去找人、去度人，慈濟的法脈宗門需要這樣環環相扣，代代相傳，大家的肩膀共同挑起度化眾生、淨化人間的責任。

我把一隻手工編成的小螞蟻放在時鐘上，覺得自己就像這隻螞蟻認真上進，總是與時間賽跑；雖然是這麼渺小、是這樣的年齡了，也不要放棄。要時時感恩我們共同在慈濟，菩薩道我們走到做到，還要做到最後一口氣，盡頭到了，記得再起步還是接續著道心，再開始人生路。請大家精進不停歇，為未來的人間傳承愛的力量！

證

二〇二二慈濟慈善足跡

# 微光 力量



從日存五毛錢的竹筒歲月做起，五十七年來，慈濟走出了四大志業、八大法印，六十七個國家地區有慈濟志工，慈善愛心足跡鋪展到一百二十八個國家地區。  
瘟疫、戰爭與氣候變遷，當前世間有種種難關。不要輕視自己力量微弱，一群群會合起來，小螞蟻能翻越須彌山，螢火蟲可以照亮黑夜，在濁世中發光，為人指引方向！

# 戰爭、瘟疫及氣候變遷 我們所面對的重大挑戰

## 2022

### 1月 全球新冠疫情新高

- 新冠肺炎確診全球突破3億例，34國單週病例創新高；2年多來疫情所造成的衝擊，不只限於經濟損失，影響全球9成學童無法正常上學，1億多人陷入極端貧窮，全球永續發展多項目標進度延宕

### 2月 俄烏戰爭爆發

- 24日 俄軍入侵烏克蘭，迅速發展為第二次世界大戰以來歐洲最大規模戰爭，烏克蘭婦孺老弱出逃歐洲各國，是21世紀以來全球最大難民危機之一
- 28日 聯合國政府間氣候變遷專門委員會（IPCC）發布最新氣候報告，指出人類活動引起的氣候變遷現象，已在世界各地造成不可逆的環境危機，危及物種生存，每一個有人居住的地方，都無法逃過升溫與極端天氣帶來的衝擊，全球已有近半人口，33至36億人生活在高度氣候脆弱地區

### 3月 全球人道組織救援難民

- 5日 慈濟在烏克蘭難民人數最多的波蘭啟動人道援助行動，於波茲南首次發放

### 4月 南非暴雨、土石流

- 中旬，德本破紀錄豪雨，造成南非60年來最嚴重土石流災情，4百多人死亡。本土慈濟志工迅速將食材與毛毯送達重災區，協助社區關懷點供應熱食
- 4月起，慈濟援助烏克蘭難民行動在波蘭5地陸續展開；8月底急難階段結束，截至11月受益逾8萬人次；慈濟並與11個國際NGO組織攜手，針對分布5國的難民中心、服務據點，投入關懷、收容、生活物資發放、健康醫療等服務

### 5月 臺灣新冠疫情攀向高峰

- 新冠病毒Omicron變異株1月進入社區，4月下旬起疫情快速升溫，5月20日單日破9萬例，全臺居家照護、隔離人數激增，專責病房、快篩試劑一度緊縮
- 17日 印度新德里測得攝氏49度高溫，3月以來，印度與巴基斯坦出現罕見熱浪，損害農作物，百萬人生命陷入危機

### 6月 巴基斯坦世紀洪災

- 中旬起，巴基斯坦季風降雨，造成嚴重洪災，3分之1國土被淹沒，累計1,739人死亡、逾3千3百萬人受影響，50多萬人無家可歸。聯合國祕書長古特雷斯形容這是氣候大屠殺，「人類已經向自然宣戰，自然正在反擊。」
- 慈濟援助巴基斯坦水患重災區醫藥品，並與5個NGO機構合作，10月下旬起預計發放3萬戶糧食生活包與環保毛毯2萬2千6百多條、衛生用品包9千份

### 7月 百年熱浪、乾旱

- 連續數週高溫無雨，歐洲大陸遭逢近5百年來最嚴重乾旱，萊茵河等大河乾涸斷航；缺雨和熱浪並導致美國、亞洲、中東河水枯竭，衝擊內陸航運、發電及農作物。中國大陸高溫天氣持續2個多月，長江流域出現1961年以來最嚴峻的乾旱

### 8月 歐洲能源危機

- 俄烏戰爭以來，多國對俄進行經貿、能源制裁，俄國對歐洲多國斷供天然氣，後續引發歐洲能源危機。德、法、義、奧、荷宣布重啟舊燃煤電廠計畫，德國原承諾2030年底前8成發電來自再生能源，因碳排量增加，更難實現氣候目標
- 巴西亞馬遜雨林8月火災逾3萬起，12年來同期最嚴重，今年上半年已損失約3,988平方公里森林面積，是巴西2016年開始收集資料以來最高紀錄
- 中、西非雨季遭遇強降雨，17國約73萬人受影響；其中獅子山共和國16日發生嚴重水患。慈濟於首都自由城3個貧民窟提供1萬4千人次熱食，10月下旬並發放糧食包及嬰兒用品

### 9月 臺灣池上強震

- 18日 臺東池上發生芮氏規模6.8淺層地震，造成1人死亡，146人受傷。慈濟基金會於花東展開大規模民宅修繕工事，來自全臺的專業志工駐留災區趕工，11月中旬統計已竣工163戶
- 19至25日 「紐約氣候週」召開之際，慈濟邀請30個非政府組織、超過80位專家學者，在紐約舉行「全面應對氣候變遷峰會」，研議行動方案
- 29日 4級颶風「伊恩」橫掃美國佛羅里達州、3度登陸，暴雨與風暴潮造成嚴重洪水，2百萬戶停電、8萬戶房屋受損。慈濟於10月10日入駐佛州李郡災難恢復中心設服務站，為移動農工與外裔低收入家庭發放急難慰問金

### 10月 出現Omicron亞變異株

- 26個國家出現多個Omicron亞變異株，具備高度免疫逃脫能力。世界衛生組織表示，即便防疫有所進展，新冠疫情仍是全球公共衛生緊急事件，降低警戒層級仍言之過早

### 11月 聯合國氣候變遷會議

- 6至18日 COP27會議於埃及舉行；慈濟組團參與。極端氣候在各大洲造成災情日益加劇，將全球升溫控制在攝氏1.5度成為會議的重中之重。為了減少衝擊，各國必須擬定因應策略；非洲國家與其他開發中國家歷史排碳量低，如今成為氣候危機前線，損害資金議題首次成為議程主軸

（參考資料來源：中央社、慈濟基金會、維基百科、綠色和平）

# 新冠疫情的一千多天

歷經三年的新冠肺炎疫情，走到尾聲了嗎？人們準備好應對下一個未知的傳染病嗎？病毒株不斷變異，傳染力更強，又以輕症居多，民眾注意的焦點逐漸轉移到其他事件。然而，全球超過六億人確診，六百五十七萬人因染疫而病故，回望人類共同經歷的這場戰疫，大家領悟在心頭。



臺北市萬華社福中心門外，民眾排隊接受檢測。此情此景已成歷史，社區篩檢站與防疫旅館退場，專責病房開設減量，國境開放，民眾生活已與病毒共存。

（攝影／蕭耀華）

# 兒科醫師震撼教育

撰文・廖唯晴、曹耘綺（臺北慈濟醫院公共傳播室）

新冠肺炎Omicron變異株疫情今年大爆發，

全臺兒童重症超過兩百五十例，可說是帶給兒科醫師「震撼教育」；

面對新興疾病、教科書上沒有教的病程，第一線醫護戰戰兢兢地調整防疫心態，努力找到重症患者、及時治療。

三 歲的哥哥和四個月大的弟弟，五月底接觸了染疫的家

人，隔天開始高燒，來到臺北慈濟醫院急診，採檢後確診，兒科團隊研判要收住院觀察。「傍晚六點多抵達急診，告知晚上十點半就會有病床。這個過程裏，兩個小朋友已經撐不住了，一定要人抱著才行。那時有位女生員工，我不知道她是誰，但她帶我們到一個有冷氣的小房間，跟我們說，如果小朋友真的戴不住，口罩可以先拿下來，休息一下。」王媽媽回憶那晚的情景。為了方便照顧，爸爸媽媽也

一起住進病房，而後也相繼出現症狀，使用家用快篩陽性確診。

經過四天的照顧，兄弟兩人元氣滿滿出院。王媽媽分享：「第一天真的很緊張，兄弟倆都在昏睡，尤其是哥哥，他平常是超級活潑的小孩，可是那兩天幾乎都沒吃，一直發燒、昏睡，讓我們很擔心，三不五時就會喊他，看看反應，很怕他一睡不醒……」

去年，全臺約有九百五十位兒童確診新冠肺炎，臺北慈濟醫院收治其中一百零四位；Omicron病毒來勢洶洶，確診者從成人延燒至嬰幼兒，截至今年十月

底統計，臺北慈院專責病房照顧超過兩千一百位確診病患，近四百五十位為兒童，最小的只有出生一個月。

兒科部余俊賢主任回憶，在五月二十六日民眾快篩陽性即視同確診的政策前，急診室滿是人潮，「四月時，兒科急診一天最多可以收到一百三十五位病人，其中九成是有症狀來做PCR採檢的，確診率高達八成。」不像大人可以忍耐，高燒、發冷、全身痠痛、頭痛、喉嚨痛等諸多症狀讓孩子極度不適、哭鬧、昏睡；好不容易看到診，醫師也只能隔著透

明壓克力板，快速觀察他們的精神、活動、膚色及呼吸狀況，然後再採檢並開藥。

「我總是不斷地想，我會不會漏了其實很嚴重的病童？」余俊賢說，在當時疫情的混亂下，如何替小病人完整評估，令醫護人員很兩難，因此盡可能藉由衛教提醒家長，孩子出現哪些狀況必須盡速回診。

考量兩歲以下的孩子表達能力有限，兒科團隊與急診護理團隊共識——在急診室建置嬰幼兒專用的快速通道，兩歲以下的嬰幼兒先由急診護理師檢傷，再由醫師評估、採檢、看診。

期間，重症兒童往生的事件陸續發生，更加重第一線人員的

臺北慈院疫情期間增設兒童黃昏疫病門診，兒科部主任余俊賢向家長說明照顧病童的注意事項。

（攝影／盧義泓）



心理負擔。臺北慈院四月中旬再增設兒童專屬的「黃昏疫病門診」，整合PCR篩檢、診斷治療、領藥，提供一診式服務，強化分流、減少等候的時間，也紓緩急診緊繃的醫療量能。

### 虛心向新疾病學習

「兒童新冠的表現，以上呼吸道症狀為主，部分則會出現哮喘病程。」余俊賢說，隨著疫情進展，醫護人員對Omicron病毒的反應愈來愈了解，原本預估百分之二到五的孩子將出現熱性痙攣，確實也相差無幾；反倒是併發猛爆性腦炎的孩子，多得出乎意料。

六月中旬，兩歲半的揚揚因為高燒、痙攣、意識不清被送到急診，經電腦斷層後發現腦水腫，懷疑是急性腦炎，遂收治加護病房；所幸，四天即轉至一般專責病房，病況穩定後平安出

院。用細心、耐心照顧每個孩子，謹慎因應瞬息萬變的疾病。

吳秉昇指出，過去常有流感併發橫紋肌溶解症的病例，新冠病毒併發的病例雖然在文獻上有出現過，但很罕見，而且多出現在急性症狀改善之後，因為居家照護就醫不便，容易被家長忽略。因此，一旦確診症狀好轉，但雙腳出現劇烈疼痛、無法站立或伴隨尿液減少的情形，就要評估尋求醫療協助。

### 醫師可以做更多事

疫情爆發初期，多數臨床醫護的共同心聲都是：「沒有想到確診數量會增加得這麼大，這麼快！」從每日幾十例演變至幾千例甚至幾萬例，面對病毒的高傳染力、確保中重症醫療量能，輕症者「居家照護」勢在必行。

視訊門診是這段時間的一大任務，隔著螢幕，醫師要問診、

## 臺北慈院三年考驗

· 新北市是全臺確診人數最多的縣市，位於新店的臺北慈濟醫院為新北市7所責任醫院之一。10月底統計，居家照護派案電話關懷就有8萬多位，實際收案超過6萬人，院內收治病患逾2100人

· 相較於去年疫情3級警戒，非緊急醫療服務降載，今年醫療服務如常，同時設立社區篩檢站、專責病房、加強型集中檢疫所、居家照護關懷中心與疫苗接種作業，全院醫療人員3年來承受高度身心壓力

院。兒科吳秉昇醫師解釋，急性腦炎是「細胞激素風暴」致使的全身性發炎，只要控制及時，就不致惡化到呼吸衰竭、休克等情形。

另一個特別的個案是六歲的暄暄，接受居家照護；退燒兩天後，雙腳小腿疼痛，無法站立、行走，甚至一碰就痛得受不了。媽媽以為是抽筋，替女兒按摩雙腳，雖然稍得舒緩，但仍然沒辦法站立跟行走，於是預約隔天臺北慈院視訊門診，並在醫師建議下住院。吳秉昇抽血

觀察，找出可能的重症患者，讓他們及時送醫治療。兒科醫師鄭敬楓副院長指出，針對狀況不穩定的病童，醫療團隊於當日下午或隔天早上會再次追蹤。有一回，他為一個六歲多的孩子複診時，跟孩子的媽媽說到：「弟弟的雙眼皮很漂亮。」媽媽卻說：

「弟弟天生單眼皮，是今天才變成雙眼皮的。」進一步詢問，得知小病人因為高燒已經一天沒吃東西了，加上回答問題的速度緩慢，診斷為脫水合併電解質不平衡，於是立即安排孩子住院。

視訊門診考驗醫師的觀察力、判斷力，有時小朋友剛睡醒、看診到一半要上廁所等各種突發情況，更可能延長門診的時間；儘管如此，兒科團隊依舊盡心評估，就怕一個疏漏，延誤治療。

有個三歲小孩高燒數天，服用家中常備的孩童用退燒藥都無效，鄭敬楓認為不合理，細問之

發現，暄暄血液中的磷酸肌酸激酶（CPK），超出正常值二十多倍，診斷為染疫後併發的「橫紋肌溶解症」。為避免併發急性腎衰竭，醫療團隊即時以點滴輸注大量的生理食鹽水補充水分、幫助代謝，疼痛情況在隔天便大幅改善，暄暄不僅能下床行走，三天後也恢復了活力，返家隔離。

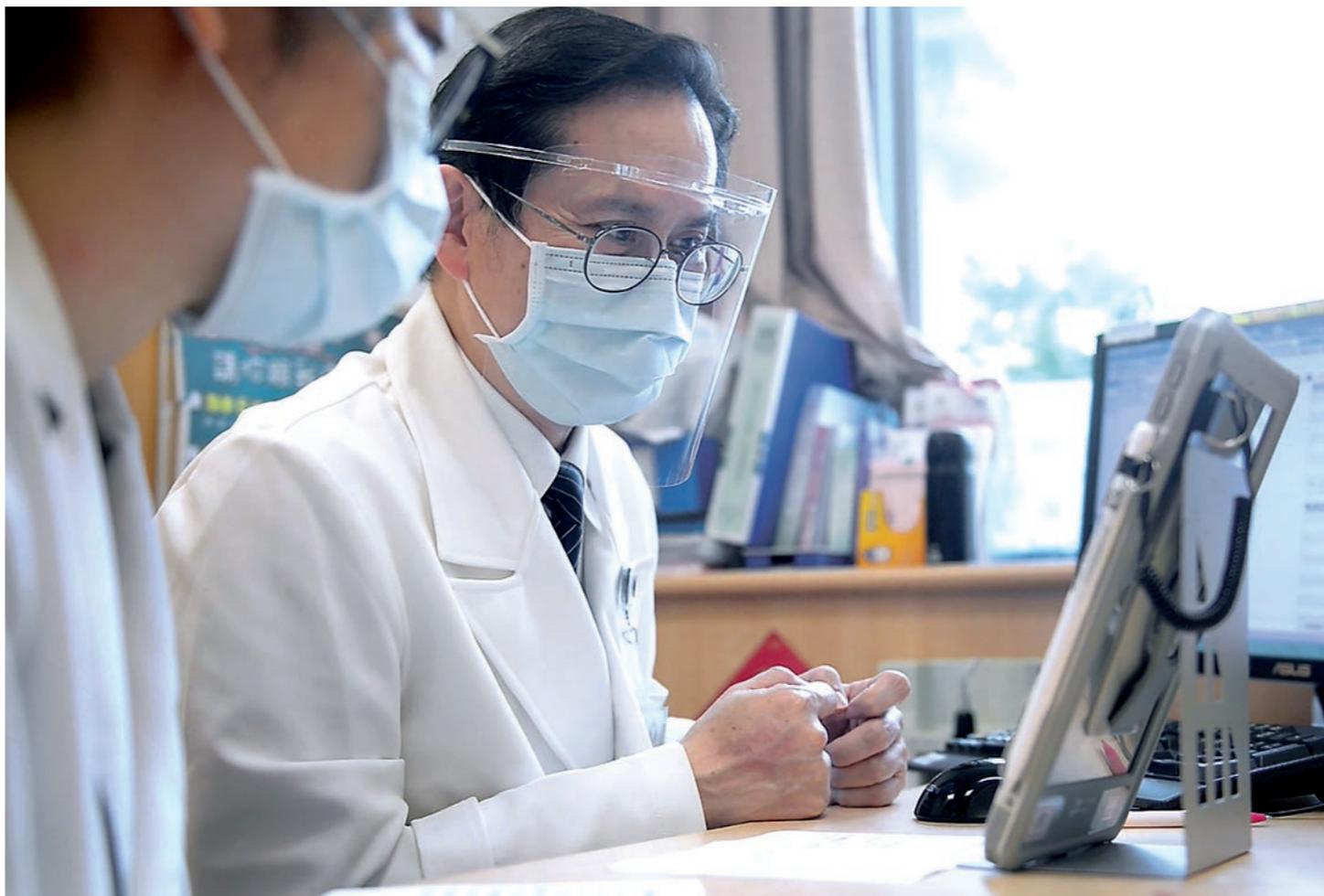
在當時的臺灣，確診後出現橫紋肌溶解症的孩童案例屈指可數，媒體又大篇幅報導腦炎死亡案例，無一不加重照護者的心理壓力；不過兒科醫護仍是翻遍文

下發現是媽媽給錯了劑量；他以孩子體重計算了正確劑量並衛教用藥，兩天後，小孩順利退燒。

「家長的焦慮主要來自於不清楚病程有多久。」鄭敬楓表示，家庭多有常備用藥，所以「仔細問」、「認真看」、「確實互動」、「了解問題」是視訊門診的不二法門，看過他們家中既有的常備藥物，問清過去的吃法，才能順利衛教。

「有時候真的會想哭。」身累、心累，兩個多月的視訊門診，讓鄭敬楓看過各式各樣的家庭，他坦言：「兒科醫師面對家長是非常緊張的，有時候想請媽媽不要緊張，但這是視訊門診，講了這句話，萬一出事了，這句『不要緊張』就會造成延誤。」只能重新學習，面對陌生疾病、教科書上沒有教的病程，第一線醫護再再調整心態，將防疫重點放在「找到重症，及時治療」。

Omicron疫情的大爆發，可



## 照顧小孩也照顧家長

我們照護住進兒科專責病房的病童，也關照陪同住院的家長、打理生活所需，感同身受那分牽掛子女的無助……

□述·何愉懷（花蓮慈濟醫院感染科醫師、傳染病防治醫療網東區副指揮官）  
整理·洪靜茹（慈濟醫療法大人文傳播室）

這波疫情中，兒童確診併發腦炎的比例確實高了一點；病程變化迅速，要提早發現是比較困難的。發高燒、意識混亂、步態不穩、躁動等，都可能是腦炎的前驅跡象。

以花東地區而言，花蓮慈濟醫院是花蓮縣收治兒科確診者的兩家醫院之一，在疫情演變中成立了兒科專責病房，從五月十一日開始收治病人。

醫療照護團隊集聚了兒科、小兒感染、小兒重症、小兒心臟科、小兒神經科等專科，是比較少見、專為守護花東小朋友而打

造的專責病房任務編組。

起初由我、兒童心臟科與有兒童急重症照護專長的秦家翊醫師輪值，之後再邀請小兒部周威志醫師加入，加上兒童重症專家裘品筠醫師等人，可即時處理腦炎、心肌炎、肌肉溶解等併發症；更有受過兒科訓練的護理師團隊相照應，是一個能力和能量都很強大的團隊。

兒科專責病房除了關注小孩子的病況，也要撫慰家長的心情。這次疫情常見的是，小朋友確診發燒的體溫都比較高，然後引起熱痙攣、抽筋。浩浩便是如此，雖

說是帶給兒科醫師一門「震撼教育」。從擔心自己會不會被傳染、學習「隔空看診」、到牽掛病人是否會變成重症……余俊賢已經不記得有過多少次，自己回到家、坐在椅子上便直接入睡的情況。可是現在回頭看，他發現——原來，醫師可以做的事情這麼多！

疫情趨緩，專責病房陸續關閉，身為部主任，余俊賢相當感恩兒科團隊這段時間的全力以赴，相互支援。他有感而發地說道：「『醫師』是我們當年的選擇，選擇做這件事，選擇付出。但直到如今，投身參與這樣一個新興傳染病的戰疫，在戰疫中學習，我才真正覺得不虛此生。」

兒科醫師鄭敬楓為確診兒童視訊看診；相對於實體門診，視訊門診增加了醫師診斷的挑戰，他強調其中與家長仔細溝通的重要。

（攝影／盧義泓）

然媽媽是護理師，但遇到自己的孩子嚴重染疫，還是慌張到不知該如何是好；浩浩住院後，媽媽深怕只有自己一個人照顧不來，希望先生也能進到病房幫忙。

但專責病房規定陪病家屬僅限一人，我們只能好好向她說明，隨時表達關懷，經過數日療養後，浩浩康復出院了。護理長在通訊群組裏傳來浩浩的媽媽感謝醫護團隊的訊息，「我真的很害怕失去兒子，你們已經很忙，還要一直安撫家屬擔憂的心情……」醫病之間真誠的互動和回饋，溫馨動人，再怎麼忙碌、

疲累都置之腦後了。

### 戰疫中累積寶貴經驗

兒童染疫症狀和大人還是有差別，比如孩子的腸胃症狀較明顯，發高燒的情況也可能多一點，甚或出現起紅疹的非典型症狀；症狀演變速度很快，為了防範重症發生，還是鼓勵家長讓小朋友接種疫苗，平日更要戴好口罩、勤洗手，減少染疫機率。

回顧兒科專責病房運作期間，有許多可貴的經驗。硬體上，總務室搶時間進行改裝工程，立刻為病房加裝抽風設備，動線規畫也在短時間內安排出來；出生一個月到十八歲都可以算是兒科照護的範圍，光是病床，到底要備妥多少數量？什麼尺寸？相關的配件組裝？怎麼擺放？都要想仔細。企畫室邱聖豪主任很厲害，要我們儘管提出需求，院方一定全力支持。

### 防疫紓困 慈濟守護全球

於97個國家地區援助包含防護裝備、快篩試劑、口罩、醫療設備等醫療防疫物資；於44個國家地區援助包含紓困金、安心生活箱等生活物資

2020年元月至2022年9月統計，捐贈全球防疫物資，共5千7百萬件

兒科病人一定會有一位成人照顧者，多數是爸爸或媽媽。由於床簾容易成為污染源，基於風險控管原則，在專責病房內是不設床簾的，顧及不同性別照顧者的隱私需求，因此避免混合同室。

對護理師來說，本來只需要照顧病童，此時變成必須照顧一大一小，要做的事也變得包羅萬象，不只要幫忙送餐給家長，也要張羅幼童的生活，例如泡奶、補給尿布之類的。大人是照顧者，但不能出病室，只能仰賴護理師代勞；此外，陪病家屬可能也是確診者，雖然多屬輕症，不

過醫師查房時，除了看顧小孩的病症，同時也關心大人的健康，必要時協助安排視訊門診。

感謝李淑禎護理長，不論是護理人力或是病家所需，謹慎周密、有求必應。例如從急診送病人至兒科專責病房這段路程，有的小孩戴不上口罩，便另外準備一個防護罩；但是大部分那樣小的孩子都是父母親抱著，防護罩其實罩不太起來，李護理長於是查找到各式兒科相關用品，再委由醫院請購，並且貼心預留一部分放在急診備用。

五月時，花蓮慈院在急診設

置「兒科綠色通道」，為染疫幼童優先看診，若經診斷收住院，就立即直送兒科專責病房，爭取治療時機。

花蓮慈院在東部地區屬於重度急救責任醫院，也是唯一的醫學中心，透過「重症綠色通道」，當他院要轉送重症確診病人過來時，經聯繫確認，這端病房備好，雙方就在一樓會合，兩邊醫院護理師交班完成，就直接送病人進專責病房，不需再經急診流程，一方面降低急診負荷，也減少病人等待的時間。在疫情起伏跌宕、暫無休止之際，我們希望至少讓花蓮鄉親很安心！（摘自《人醫心傳》第222期）

感染科醫師何愉懷（左一）二〇二〇年針對E-2流感為兒童進行衛教；面對新冠肺炎症狀演變迅速，她表示，除了鼓勵家長讓孩童接種疫苗，平時養成衛生習慣仍是防疫關鍵。（攝影／彭薇勻）



# 最少人力最大誠意

每週一到週三在大林慈濟醫院擔任防疫志工，「流動服務臺」是林秀月對自己的期許，看到鄉間長輩求診的辛苦，膝蓋退化的她在行善路上更加緊腳步。

五月間，新冠肺炎疫情進入大規模流行，嘉義大林慈濟醫院為了保護志工，暫停了門診區等單位的醫療志工服務，僅保留批價、掛號、抽血站、影像醫學

檢查及住院服務中心等定點，由少數的防疫志工協助，六十八歲的林秀月，就是其中一位。她聽聞每週一到週三來院病人較多，志工人力又吃緊，於是和邱淑玲師姊商量，決定這三天一起投入防疫志工。

林秀月觀察，新冠肺炎疫情持續至今兩年多，起初民眾難免因為害怕而避免前往醫院；然而一旦生病了，還是不得不到醫院看醫師，有些人戴著防護面罩加

上口罩，蒙得只剩下一雙眼睛，她可以理解他們恐慌的心情。

今年四月二十八日，單日確診人數首度破萬例，到五月下旬甚至高達單日九萬例，直到十月依舊每天有超過三到四萬人染疫，但民眾已經習慣與疫情共存，也更為了解該如何自我保護，醫院人流逐漸回復。但有些年長者不習慣戴口罩，覺得影響呼吸，林秀月好言相勸：「阿伯，我們把口罩戴起來，保護你也保護別人喔！」身為防疫志工，她覺得自己有義務勸導，而年長者也多半會接受。

林秀月依照院方規定，穿著防護裝備，在抽血站協助引導患

者掃描檢驗單及抽號碼牌，有些阿公阿嬤重聽或視力不好，她會幫忙留意是否已經到號。對許多年長者來說，醫院很大，即使已經來過，還是會忘記路怎麼走；有些第一次來院的病人因為心不安、急著看診，儘管醫院裏的每個單位都有清楚標示，還是會找不到，這時她就協助引路。

尤其是失智長者常說：「明明路就是這一條，怎麼都找不到？」其實是記錯了路，讓她很心疼；常有長者對她說：「師姊，你有夠好！我們都不識字，是『青瞑牛』（閩南語，意指文盲）」，如果沒有你這樣帶我們，不知道要摸多久？」這讓林

秀月更覺得一定要來陪伴這些老人家，就把自己當成是「流動服務臺」。

但這位「流動服務臺」其實行動不太方便。林秀月幼時罹患小兒麻痺症，近年來右邊膝蓋疼痛，醫師判斷退化程度已難以開刀，加上小兒麻痺讓她腳部的結構和常人不同，也無法置換人工關節；今年四月到嘉義慈濟診所「活齡運動中心」接受肌力訓練，復健後終於比較能走路。

擔任防疫志工的這三天，每天從志工寮房下樓，走到位於地下室餐廳用餐，讓個性行動派的她很辛苦。她笑著說：「腳已經被醫師判了死刑，只能好自為之、自己想辦法了！為了走菩薩道，一定要繼續走入人群，唯有克服萬難，不要被難克服！」

林秀月說，趁著還能走、還能做事，就把握因緣趕緊做。疫情期間，許多慈濟人因為家人擔心而難以投入志工勤務；單身的

她認為自己沒有家累，更應該加緊腳步，「所以我一定要來當防疫志工！」

林秀月一九九一年接觸慈濟後，就常常遠從嘉義到花蓮慈濟醫院擔任醫療志工，父親一度因為家裏的小吃店少了人手而嘀咕，但她時常分享在醫院的見聞與感受，終而獲得父親認同。有一回她發生車禍，在醫療人員救治下，一週後便回復步行的能力，讓她更積極投入慈濟，希望藉此回饋。

林秀月說，上人為了蓋醫院非常辛苦，所以除非她身體不舒服，否則都一定會來大林慈濟當志工；看到來求診的老人家，早年辛苦持家和工作，老了全身病痛，所以她突破萬難來幫助他們。「我來當志工，也是訓練自己的反應力，比較不會退化。雖然我沒辦法一直走來走去，但回家休息一下，隔天就恢復體力了！」



疫情期間醫療人員負擔沉重，林秀月（左）支援補位，協助病患抽號碼牌等待抽血。



### 醫療與慈善攜手

## 與新生活磨合

新型變種病毒快速傳播，四、五月間各地社區篩檢站與急診室外，出現等待PCR檢驗的人潮；政府防疫策略調整為輕重分流、維持醫療量能、藥物準備與疫苗施打，其中無症狀和輕症確診者改為居家照護。面對全民與新生活的磨合，慈濟持續致贈快篩試劑支援各縣市政府及機構單位，為確診者及居家隔離者提供「安心祝禮」及「安心生活箱」，醫療與慈善攜手，守護社區健康。

→ 慈濟志工五月起前往新北市居家照護關懷中心值勤，接聽記錄確診者或居家隔離者來電內容，包括支援衛生所電話關懷，慈濟與其他團體到六月底共經手超過十二萬通電話。

(攝影／蕭耀華)

↑ 花蓮慈濟醫院四月下旬於靜思堂前廣場設立快篩站，為快篩陽性或有感染疑慮的民眾做PCR檢測；身穿全套防護裝備的醫護人員忍住汗流浹背的不適，加開動線縮短民眾等待的時間。

(攝影／江家瑜)

# 世界難民隆冬難過

全球因衝突、迫害而被迫流離失所的人數，在二〇二一年底達到八千九百多萬；二〇二二年俄烏戰爭爆發，更導致第二次世界大戰以來規模最大難民潮。對境外暫時棲身、境內流離失所的烏克蘭人民，以及受到戰爭影響而飽受能源危機、糧食價格飆升、通貨膨脹之苦的各國民眾來說，這個冬天相當難過。

烏克蘭出逃難民九成為婦女及兒童；五月在波蘭華沙慈濟發放現場，以工代賑烏克蘭志工陪伴受助家庭的嬰兒。

（攝影／安培得）



# 烏克蘭人在波蘭

撰文・葉子豪 攝影・安培得

滯留在波蘭的烏克蘭難民，平均每百人就有兩到三位曾獲得慈濟援助；對於家鄉仍陷交戰區、家園破碎無法歸去的人們，慈濟已展開中長期關懷。

俄烏戰爭牽動全球局勢，隨著時序接近歲末，鏖戰逾九個月的俄烏雙方，再次面臨嚴酷天候的考驗，歐俄、烏克蘭及波蘭所處的東歐大平原一旦入冬，將會被凜冽風雪無情地吞噬。

「我們一般是用電力或瓦斯取暖，也有人燒柴火。」現就讀

慈濟大學的烏克蘭學生鄧都兵（Danyś Dubin）表示，戰事爆發後，依賴電力或瓦斯供暖的人們，就面臨了極高的風險。「你不知道飛彈什麼時候會射過來？如果電力或供暖設施被炸毀，那麼當地的人就要受凍了。」遊子的擔憂，在凜冬將至時

益發沉重，特別是十月中旬，俄羅斯對烏克蘭的電力設施展開猛烈攻擊，摧毀多座發電廠，導致包含首都基輔在內的許多地區，都陷入限電或無電可用的困境。沒電、缺瓦斯，暖氣設施就無法供暖祛寒，加上基礎設施破壞、房舍毀損，人們就算有柴可燒，日子也相當難過。

## 急難物資，雪中送暖

為了平安度過這個冬季，求一處不被戰火威脅，有暖氣不會受凍的安身之所，烏克蘭難民人數再度回升。波蘭籍慈濟志工盧卡斯（Lukasz Baranowski）表示，

入冬前估計會再有五十萬烏克蘭人，越界來到波蘭。

然而難民來到波蘭，一樣要面臨許多困難，戰爭重創了糧食及能源供應，刺激物價上漲，就連生活在承平狀態的波蘭百姓，也感受到生活壓力遽增，連帶拖累了整個社會支援難民的力道。

「能源短缺的問題影響到全歐洲，波蘭本地很多私人瓦斯公司就地起價，有的甚至漲到百分之五百！有人重啟爐灶燒柴火，但又擔心製造空污。」同為慈濟志工的妻子張淑兒，說到受戰爭影響而飽受能源危機、通貨膨脹之苦的各國現況，盧卡斯也不禁嘆道：「因為戰爭，波蘭及其他歐洲國家得不到足夠的天然氣，我們預期這個冬天會非常難熬，

二月開戰後，基輔郊區的Hostonec機場與社區已成斷垣殘壁。烏克蘭境內民眾在持續的戰火下生活，平安過冬成為共同的難題。



不只是烏克蘭難民，其他歐洲人也一樣。」

有感於烏克蘭境內無家可歸的民眾急需度冬物資，慈濟已送出毛毯、冬季被服等禦寒用品，經由國際航空聯盟（AIRLINK）免費空運送抵波蘭，再交由回國返鄉的難民帶進烏克蘭境內，送到需要的人手上。承擔物資入烏事務的慈濟美國總會執行長曾慈慧並說明，藥品部分則是與以色列國際人道救援組織合作，從位在摩爾多瓦及羅馬尼亞的倉儲物流中心送進烏克蘭境內，發揮救人助人的功能。

因應嚴冬送物資進烏克蘭之外，慈濟援助烏克蘭難民的重點，持續投注在收容難民人數最多的波蘭。根據聯合國十一月上旬統計，波蘭境內登記在案的烏克蘭難民仍有一百四十多萬人；對於有家歸不得的難民來說，接下來必須面對的是，如何在波蘭站穩腳跟展開新生活？

### 關懷烏克蘭難民 慈濟援助統計

- ▶ 志工投入：來自 **12** 個國家地區
- ▶ 重點地區：波蘭盧布林、華沙、波茲南、斯塞新、奧坡雷
- ▶ 發放場次：**363** 場
- ▶ 購物卡：**24,995** 張
- ▶ 現值卡：**13,982** 張
- ▶ 毛毯：**40,137** 條
- ▶ 穀餅：**11,703** 袋
- ▶ 糧食生活物資包：**17,800** 包
- ▶ 受益人次：**81,006** 人次
- ▶ 合作共善：  
分布 **5** 國，**11** 個 **NGO** 組織，內容包括健康醫療照顧、醫藥用品支援、兒童心理輔導、法律諮詢、經濟補助等
- ▶ 購物卡每張儲值 **2,000** 波蘭幣（約新臺幣 **13,400** 元），持卡可在波蘭特約超市購物



2022.11.17統計

### 融入波蘭，下一步路

「緊急援助的階段已經在八月底結束，從八月底到今年年底，是過渡階段，接下來就是中長期的援助。」慈濟慈善事業基金會副執行長熊士民說明，截至

十一月中旬，援助行動逾八萬人次受益，接下來援助烏克蘭難民的做法，會沿用約旦、土耳其慈濟援助敘利亞難民的模式，在有慈濟志工駐點的波蘭城市，如首

都華沙、大城波茲南等地，與合作組織協力，為烏克蘭難民開設波蘭語文及職業訓練課程，幫助他們早日融入波蘭社會，謀職安身。

在這方面，慈濟與波蘭婦女基金會（Polish Women Can Foundation）的合作已見明顯成果，雙方攜手對難民展開以工代賑的援助，其中一個重要的項目，就是幫助逃到波蘭的烏克蘭醫師，為難民同胞提供醫療服

務，特別是家醫科和婦產科。

「人們像被連根拔起，放到一個全新的環境，要適應是非常辛苦的。」以工代賑的歐沙娜（Oksana）說。在慈濟的輔導下，若干熱心的烏克蘭婦女已接受志工培訓，具備訪視發放、個案關懷的良能，穿上慈濟志工背心，深入街巷關懷難民同胞，協助就學、就醫。慈濟基金會宗教處專員高薇琍說：「在華沙，慈濟與波蘭婦女基金會共同成立據點，志工展開家訪，將需要長期協助的家庭列入關懷戶，遇有法律、心理諮商、醫療等需求者，則轉給波蘭婦女基金會進一步協助。」

在波茲南，志工團隊持續家訪，得知有後送到波蘭的烏軍傷兵，也會把這些已成為殘障人士的弟兄，列為訪視關懷個案，致贈購物卡幫助他們度過難關。

「傷兵都是透過不同管道輾轉出來的，有的人是在三到五月



慈濟與多個宗教、NGO組織攜手在波蘭援助難民，志工黃思賢感恩華沙慈幼會教堂神父，五、六月間以此為據點展開大型發放。

時就來到波蘭，烏克蘭志工家訪時發現他們，大家努力去協助。」

曾慈慧表示，來到波蘭的烏克蘭難民，透過通訊軟體的群組連結，誰家有什麼困難？小孩子可去哪間學校讀書？誰家的爸爸被炸傷要送哪家醫院？同胞們相互聯繫找幫手、找資源。加入慈濟「以工代賑」志工行列的烏克蘭姊妹們，也成為同胞們尋求幫助的窗口，發揮了自助助人的良能。

「簡單地說就是在地化，把援助難民的事務轉變成一國之內的會務。」熊士民期許：「希望在地的華人、在地的慈濟志工，能夠把波蘭的援助點變成慈濟在歐洲的新據點。」

因應烏克蘭難民群體老弱婦孺占大多數的現況，慈濟在波蘭的援助，著重在幫助婦女安身安生，以及學童的就學、心理輔導方面。而在臺灣本地，除了為烏克蘭募心募愛以外，也不遺餘力協助烏克蘭學生，讓他們在慈濟的高等院

校中安心就學。

### 戰地學子，負笈花蓮

「同學們在我們這邊念書，也同時修烏克蘭的連線課程。他們來慈大，主要是為了生命安全，求一個安穩的，沒有砲彈攻擊的學習空間。」慈濟大學國際長蕭心怡說明，三月初慈大即表明歡迎烏克蘭難民學生，消息發布後，中研院國際事務處轉來近兩百份申請資料。

經過頻繁的線上面試後，慈濟大學招收了二十四位烏克蘭學生，並邀請六位烏克蘭學者到校。十一月初已有十位學位生及十三位進修華語的學子就讀，其餘將在農曆年後來臺。

說起烏克蘭同學的遭遇，蕭心怡相當心疼。曾有同學告訴她，為了避免俄軍發現火車車廂裏有人，載運難民的火車車窗，都貼上了不透光膠帶以防燈光外

洩，一整車的人就在完全不知外頭狀況，提心吊膽的情況下逃出俄軍控制區。

「還有人住進臺灣的防疫旅館隔離期間，聽到飛機飛過的聲音就很害怕，上線問我：『是不是又戰爭了？』我趕緊告訴她，沒事，就只是軍機操練而已。」蕭心怡不捨地說。

經歷生死交關的逃難過程，目睹殘酷的交戰實況，多位烏克蘭學生有程度不一的創傷後壓力症候群，慈大校方特別加強輔導，也敦請通曉英文、輔導經驗豐富的慈濟志工，擔任同學們的「慈誠爸爸」、「懿德媽媽」。

中文名為江秀英的 Anna Maria Chечina 表示，慈大平靜的校園生活，正是逃離戰火的她，當下最需要的。而開學前有機會與同學們拜訪上人，親自聆聽開示之後，江秀英分享：「上人真的是一位擁有改變人生力量的傑出人物。他的善良和慷慨感動

我，讓我忍不住流下眼淚……」

### 以愛永續，自助助人

戰火持續，跨宗教、不分國籍的援助未曾中斷。慈濟當下為烏克蘭難民所做的，包含物資發放、語言及職業訓練、獎助學等措施，都不只為了撫平現在的戰爭傷痕，更是為和平再次降臨的未來做準備，在最艱難時刻播下善種子。

在發放物資、購物卡同時，志工不忘分享慈濟人傳承的「竹筒歲月」精神，讓接受幫助的難民們了解，手中那張購物卡，是臺灣與全球善心人士募集而成。

「慈濟有別於其他 NGO 組織，最震撼人心的是理念分享與竹筒歲月募款。」波蘭奧坡雷市實業家夫妻安德克與陳惠如，邀請慈濟共同舉行發放，陳惠如親見當地烏克蘭志工聽著一場場慈濟人分享募集小錢匯聚助人力

量，到最後幾天搶著要拿竹筒讓鄉親投錢，說：「我們也想參與！」

「我原本不明白，難民不是來接受幫助的嗎？為什麼邀請他們投竹筒？但看到他們的笑容，能夠自救救人、紓解情緒的感動淚水，我明白了。」陳惠如說。

「滯留波蘭的烏克蘭難民，大概每一百個人就有兩、三個人拿到慈濟購物卡。」熊士民說明，援助的購物卡、物資，總有一天會用完，在受助民眾心中激發的愛與善，將是永續的力量，「希望愛心善種生根，接受過慈濟幫助的人，未來能幫助我們，在烏克蘭進一步地進行援助。」

華沙發放現場，慈濟志工與烏克蘭志工共同唱著〈一家人〉手語歌曲；難民除了領到有形物資，更感受關懷與自助助人的力量。



# 我不是難民，是志工

口述：Hanna Markus（烏克蘭志工）

翻譯：涂君暉（慈濟慈善事業基金會執行長辦公室助理專員） 整理：葉子豪

我們一起哭、一起笑，一起討論如何幫助老人、孩子，以及更困難的同胞家庭。波蘭或許不是我們的家，但我們好像在這裏，找到一個家了。

我是漢娜，來自烏克蘭東南部、靠近邊界的札波羅熱，

家鄉的名字，如今舉世皆知了。

今年的生日，我永生難忘。那天一早有許多未接來電，本以為是朋友為我慶生，但接起電話時，他們卻對我大喊：「快逃！戰爭爆發了！」

開戰前，我是英文老師，住在市區最高的大樓，有兩個兒子和一個領養的女兒，工作與生活都很完美。札波羅熱是俄語區，我從來沒想過戰爭會發生，但那天，我從大樓往外看，戰鬥機向我們飛過來，接著傳來爆炸聲。我帶著孩子先

逃到朋友家的小地下室，躲了九天。

我們不想離開家鄉，但當俄軍包圍了歐洲最大的札波羅熱核能發電廠，我知道我們終於還是要離開。當時只能用一小時收拾行李，趕到火車站搭任何一班能離開的火車。車站人山人海，車一靠站，大家搶著上車。

在推擠的人潮中，我跟小兒子走散了幾分鐘，那是我生命中最高也最漫長的一段時間！上車後人擠人，我們不知這班車開往哪裏，只能相信司機會帶我們到安全的地方。晚上一片黑暗，經過交戰區時，

火車被迫停下來，我們被告知要坐在地上，雙手抱頭。每當望向車窗外，遠方的城市火光沖天，我只能緊抱著孩子們。

讓我最感傷的一幕，是火車有一次減速準備進站，但空襲警報響起，火車又加速離開，我看到月臺上的人們全扔下行李追火車；車內的孩子們不懂發生什麼事，還隔著窗對人群揮手……

我們搭火車到一千公里外的利沃夫，然後再跋涉四百公里到波蘭首都華沙。一路上我常想，離開烏克蘭是最好的決定嗎？但到波蘭的第一天晚上，

我看到孩子穿著睡衣入睡，不用再穿著厚外套隨時準備逃，我相信我的選擇是對的。

大家原以為戰爭一、兩個月就會結束，但漸漸地我們意識到必須長住波蘭的現實，於是開始上社群平臺找工作。我看到慈濟在招募會講英文的以工

代賑志工，打電話應徵，這是讓我展開新生最重要的關鍵。

在華沙的慈濟據點，我們現在有七位以工代賑的志工，大家背景各不相同，原本是護理師、導遊、醫師、幼教老師、記者，我們把自己當成慈濟大家庭的一分子，在這裏一起哭、一起笑，一起開會討論慈善個案，幫助有需要的烏克蘭家庭，還有為孩子設計品格教育課程。

今年七月，波蘭靈醫會轉介一個來自西烏克蘭的家庭，東正教牧師那舍與妻子帶著五個孩子，生活困難，其中兩歲小兒子丹尼爾有先天疾病。

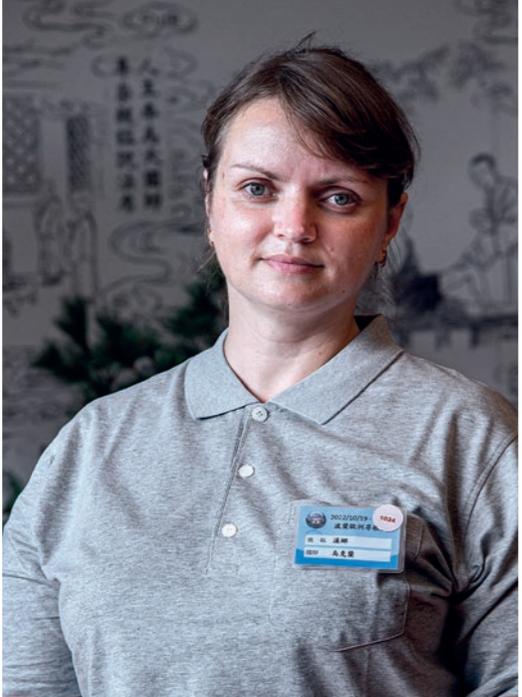
第一次家訪時，丹尼爾需要靠輔具才能坐起，手不能握也不會講話。媽媽說孩子需要復健，但是來到波蘭，他們還沒找到做復健的地方，也沒有錢做復健，慈濟於是援助丹尼爾的復健療程。

每當我們到他家時，遠遠就

看到孩子們在陽臺上等我們。做復健其實很痛苦，丹尼爾以前做復健時常常會哭，但是有志工的陪伴，他開朗許多，手也漸漸有力，現在可以靠自己的力量坐起來，也開始學走路，會說單字。我很感恩，因為有慈濟，我們才有機會陪伴這個很努力的家庭。

家訪中，看到老人家徬徨無助，在異鄉彷彿與世隔絕，怎樣能幫他們走出來？我們忽然想到包烏克蘭餃子，推動素食，也讓老人家聚會互動。包好的餃子，有兩份會捐給需要的家庭，另外八份讓爺爺奶奶們有一點收入，很有成就感。

在波蘭，我一直覺得沒有家。但每次在慈濟幫忙發放物資和購物卡時，我注意到同胞臉上露出的笑容，每一場，我都被感動。波蘭或許不是我們的家，但我們好像在這裏，找到一個家了。



原為英文老師的漢娜，如今在華沙與多位同胞成為以工代賑志工，幫助更多烏克蘭人。

（攝影／黃筱哲）

# 媽媽姊姊站起來

撰文・Natalia Starovitova (烏克蘭志工) 整理・編輯部

我們一逃再逃，直到有天炸彈落在避難所旁邊，再也沒有真正安全的地方，為了孩子，必須離開烏克蘭。從來沒有想過有一天要在波蘭開始新生活，也沒有想到，走入了另一個大家庭……

**我**是娜塔莉亞，今年三十五歲，從烏克蘭首都基輔來到波蘭。

二月二十四日戰爭爆發，當天我立刻帶著十一歲的女兒離開家。

在絕望和恐懼中，什麼都來不及帶，甚至連衣服都沒有多拿，拋下一切。最初的十天，我們往西到距離基輔一百二十公里的日托米爾投奔親戚。但是沒有幾天，這個城市也變得不安全，我們幾乎整天躲在寒冷的地下室，接連不斷的警報和爆炸聲，日夜恐懼，完全無法入睡……

撐到三月四日，轟然巨響，被飛彈擊中爆炸的學校就在我們

住處旁邊，當下決定必須再逃到更安全的地方。開車去波蘭歷經四十九個小時，一路上沒有睡，筋疲力盡；三月九日，我們終於抵達波茲南。

在基輔的時候，我在一間為餐飲業配備專業設備的公司擔任高階經理，工作十二年了，女兒亞莉珊德拉上四年級，我們喜歡一起去電影、散步、運動，有時候去旅行，平安的日子，生活幸福。從來沒有想到過，有一天，我們不得不開始「新」生活……

我們在波茲南租了公寓，四月時聽到慈濟志工幫助同胞，我很開心地加入。在那裏我遇到

了帶動發放援助的Monica（張淑兒）和Lukas（盧卡斯）——他們真誠和善良的心，讓我印象深刻。

從第一天到現在，我一直在慈濟波茲南團隊，我們已有六十多位烏克蘭志工，一起發放購物卡、毛毯，並由我們四位主要的烏克蘭志工，帶著隨喜志工進行家訪。身在異鄉，這真的成了我的新生活。每次數百人的發放結束，回到住處我都筋疲力盡，但很高興我們能做得這麼出色，能支持同胞——他們和我一樣，為了生命安全、為了孩子，被迫留在波蘭。

雖然有同胞陸續回家鄉，波茲南仍有許多烏克蘭人滯留。我們到同胞所住的旅館、教堂、收容所以及私人住家等地方拜訪，了解他們的現況、家庭成員，與領到慈濟購物卡或現值卡後，生活是否獲得改善。

志工同伴拜訪的一戶家庭，讓我印象深刻。媽媽娜麗雅與先生照顧著十四個孩子，其中有四個親生，十個是領養。戰爭剛發生時，她帶著孩子們躲在地下室三個多星期，沒水、沒電、無法取暖，一直到三月，俄軍機槍掃射聲傳遍附近，再不想辦法離開，孩子們會有生命危險；依照烏克蘭法律規定，三個已成年的兒子必須留在家鄉保衛國土，娜麗雅雅忍住悲傷，還來不及與孩子好好道別，就踏上三天三夜的旅程，終於安全抵達波蘭，懸著的心才剛要定下來，卻收到二兒子戰死的消息……

目前他們一家人與二十幾位

烏克蘭同胞，住在教堂提供的房間，幸而有慈濟購物卡讓他們支撐一段時日溫飽；然而語言不通等因素，在這裏找工作很困難。娜麗雅和家人的處境，不是個案，在波蘭有成千上萬的烏克蘭家庭，家園在戰爭中被摧毀，無處可去、沒有工作，不知道明天該怎麼辦？還有一個烏克蘭家庭，一家五口都是執業律師，卻因為語言以及法律的隔閡，完全無法發揮所長；於是慈濟在波茲南開始提供波蘭語課程，讓需要的家庭可以學習。

我們持續訪視、記錄，非常感謝慈濟在這麼艱難的時刻給予我的同胞支持。在這裏，我找到了真正的朋友，所有志工已經是一個大家庭，因為大家有一個共同點——助人；很高興我的女兒也一起當志工，孩子有孩子能做的事，也成為團隊的一員，力量雖小，我們一起幫助人！（資料提供／張淑兒）



六月初，波茲南團隊為以工代賑的烏克蘭志工進行培訓課程，為接續的大型發放做準備。

（相片提供／張淑兒）

# 我們擁有的那二十分鐘

撰文、相片提供：陳翊暉（英國慈濟志工）

他們走出這個房間，將繼續面對殘酷的現實，我們所共同擁有的就只有發放這短短二十分鐘，所以我把每個人都緊緊擁入懷裏，我願成為他們獲得短暫平靜的避風港。

## 面

對烏克蘭難民，我無法向他們說出，一切都會變好的。

因為我也不明白，為什麼擁有自己的家，吃得飽、睡得好，這麼基本簡單的權利，他們也無法擁有。大半夜兩手空空地慌亂逃難，戰戰兢兢地躲過俄羅斯軍隊

徒步來到異鄉，身上穿著不合身的捐贈舊衣，頂著大太陽排隊領取物資——這一切換作是我，能勇敢面對嗎？

正因為這樣，我想把所有的愛跟溫暖都傳遞給他們，希望能逗每一個孩子笑，期待成為他們獲得平靜的避風港。我們所共同擁有的只有發放這短短二十分

鐘，走出這個房間，現實依舊殘酷，環境依然惡劣，他們還是得獨自面對人生中的困難；散場時，我把每個人擁入懷裏緊緊抱住，雖然聽不懂他們邊流淚邊跟我說的話，但就更緊緊地抱著吧。

在斯塞新，與慈濟合作的歐坦那斯基金會難民服務點空間有限，每一場發放只能容納二十五人，一天發放三百五十至四百五十位。發放點離市區有一段距離，難民們早上八點前就來等，太陽下又渴又餓，一群群站在陰涼處，其中包括老人與孩子，我們趕緊追加食物；熱茶那麼燙，天氣那麼熱，但他們渴

了，也顧不了滾燙，有得喝水潤潤喉嚨就好了。

每次把食物端出來，看到被迅速搶空，我們於心不忍，知道他們是真的餓了；同時也擔心坐在角落的老人沒力氣來拿，預先留幾份，悄悄拿到角落給他們。物資怎麼準備都不夠，志工拿出自己的銀行卡給當地合作夥伴，交代不管多少錢，我們想辦法再多買一點吧，不忍心看到最後一塊餅乾被拿走了，旁邊還在排隊卻拿不到的人失望的眼神。後來志工們都捨不得吃中餐，自己那一份還可以多給一位難民。

孩子拿到了食物，總是會說

謝謝。幾個月前，他們還是過著富足的生活，有吃不完的餅乾和飲料，現在的他們懂得感恩自己所擁有的，很不容易。也因為他們曾擁有過，所以那分痛更深，一夕之間失去所有，眼睜睜看著戰爭進行著，親人、朋友、鄰居逃出來了嗎？他們過得好嗎？

發放時，每次介紹志工來自不同的地方，難民開心地看著我們，揮揮手點點頭，雖然語言不同，表達著「謝謝你來」；在唱〈一家人〉時，握著他們的手圍圈，感受彼此如家人般親近。有一位老奶奶，兩次發放都緊緊抱著我，流下淚水，說覺得來到這裏像是倍受尊重的客人。

我參與過塞爾維亞的難民營發放，也見過英國的經濟難民。給我感觸最深的是，烏克蘭人沒有把自己當作難民，他們不甘於做手心向上的人，每當看到物資貨車抵達，自動排成人龍搬運，把握機會回報志工們的幫助；看

到志工搬桌子布置場地，連忙來搬著熱熱的大茶壺；他們不是坐等物資、拿了就走，而是和志工互動，陪孩子們玩一會兒。他們盡量保持樂觀，口中常常謝謝波蘭人借他們住處，也謝謝臺灣人大老遠來關心。

雖然慈濟在斯塞新的發放告一段落，但在我內心深處有個位置留給了難民，每一張臉孔都捨不得忘記。回到英國後，每次和人說起難民的苦，就忍不住哽咽；去超市購物時，我也會想起他們，為什麼我能過這麼好，而他們不行？我還能為他們做些什麼？

後來我決定，要認真把拍攝到的照片跟錄影畫面，跟身邊每個人分享，讓更多人看見烏克蘭，看見地處波蘭西北的斯塞新，也住著一大群不知道未來何去何從的難民。就像〈一家人〉歌詞說的「分擔分享，彼此的人生」，與他們結緣了，期待能夠持續下去。



陳翊暉（右一）身旁的難民聽到烏克蘭語（一家人），每句歌詞觸動心頭，不禁擔心還在家鄉的家人。

# 國際賑災的難與不難

□述·鄭秋娣（荷蘭慈濟志工） 撰文·朱秀蓮（臺北慈濟志工）

最初波蘭沒有慈濟人，要去發放，是相當困難的，  
抱持「慈濟人應該做慈濟事」，哪裏有需要，做就對了，  
歐洲慈濟志工會一起合作，不讓上人擔心！

我是在二〇一二年第一次參與  
慈濟國際賑災，為八月遭受  
大地震的義大利災區辦募款音樂  
會。在歐洲打拚、生活了三十八  
年，對於任何一個要開疆闢土的  
地方，我不會覺得有什麼害怕，  
愈困難愈要去克服；只要得知歐  
洲發生災難或難民需要援助，抱  
持「慈濟人應該做慈濟事」，哪  
裏有需要，做就對了，歐洲慈濟  
志工都會一起合作。

俄烏戰爭爆發時，在波蘭沒  
有慈濟人、慈濟據點，要去發放援  
助，是相當困難的。德國陳樹微  
師姊三月底到盧布林，我在四月  
一日抵達，到七月時一共去了五

趟。最記得五月在明愛會的發放  
現場，我承擔音控、場控，從進  
場的等候、中間的祈禱、到結束  
的祝福，每一段音樂、影片，  
如出錯就會影響整場活動，除  
了要熟悉電腦和設備操作，也  
需要全神貫注，臨場應變。以  
往我會在旁邊空間獨立作業，  
但因為明愛會場地的關係，那  
段期間只能在臺上操作。當我  
從臺上看下去的時候，那一幕  
真的令我震撼！

我清楚看到每一個人臉上的  
表情，忍不住起雞皮疙瘩。因  
為全部都是老弱婦孺，年輕媽媽  
帶著小孩居多，很少有男人或是

年輕男孩。她們進場的時候，眼  
神空洞，看起來心情很沉重。我  
也是母親，很不捨，想到如果今  
天我的女兒需要像這樣帶著小寶  
寶逃難，會是多麼辛苦的一件  
事！

盧布林發放看似很順利，  
其實過程中，樹微師姊和留學  
生代表Joy就像常不輕菩薩，忍  
辱負重，很令人敬佩，於是我們  
就做後盾，隨時補位。儘管  
和烏克蘭鄉親語言不通，無法  
直接交流，但透過明愛會和烏  
克蘭以工代賑志工的協助，加  
上臺灣留學生的熱心投入，我們  
一場一場地圓滿，盡力不讓上人

擔心。看到他們領到物資後的笑  
容，有時會來跟我們擁抱，所有  
的辛苦就都拋諸腦後。

經歷過義大利二次地震、德  
國水患、波士尼亞水患、塞爾維  
亞境內中東難民和烏克蘭難民的  
國際援助，我深刻體會到「第一  
步的重要」。「萬事起頭難」，  
慈濟雖然援助過一百多個國家地  
區，但在歐洲，絕大多數的人並  
不認識我們；加上慈濟是佛教  
團體，和他們主要的信仰不同，  
合作組織會擔心，是不是要來傳  
教？一開始接洽，往往會被拒於  
門外。若能邁出第一步，有了突  
破點，善的漣漪就能擴散。

因此，如果能夠找到當地政  
府或是難民委員會的溝通管道，  
建立信任，後續的發放作業就會  
比較容易。賑災需要採購物資，  
能有菩薩從地涌出，與當地商家  
建立合作模式，之後就能比照辦  
理。

遇到與合作夥伴的磨合和事

相的挑戰時，我會拿出皮夾中上  
人的法照，看著上人，觀想：「如  
果是上人，遇到這樣的境界，他  
會如何做？」想到上人的「十在  
心路」：「在變數中考驗智慧；  
在艱難中激發韌力；在繁瑣中學  
習耐性……」難與不難，就在一  
念之間。

國際賑災常需要因地制宜，  
以二〇二一年德國遇到百年水患  
為例，重災區的水電、瓦斯管路  
俱遭毀壞，居民無法煮食三餐，  
看到大家只能啃著冷冷的麵包，  
當下我們決定租用行動餐車開到  
災區煮熱食供餐；當看到民眾領  
到熱食時的那種喜悅，我們知  
道，做對了！

每次發放需要動員許多人，  
志工合心接力，用有限的人力，  
去達成最大效益。「要克服難，  
不要被難克服。」感恩和我們一  
起走過的十二國菩薩家人，一起  
在海外做上人要做的事，拔苦予  
樂，再難的事，有心就不難。



鄭秋娣（右）從荷蘭來到波蘭奧坡  
雷市參與發放，為烏克蘭鄉親送上  
購物卡。（攝影／呂佩玲）

# 我們共同的名字

撰文·張資芳（臺北慈濟志工）

寫下難民逃難故事的同時，我也想起在家鄉南投歷經九二一地震的畫面，二十幾年過去，徒步走至村落裏的藍衣白褲志工身影，雖然不知道您們的名字，但我一直記得；相信烏克蘭難民一定也會在心中烙印下那相同的身影，愛的記憶，有共同的名字。

「小資，有機會去波蘭，您去嗎？」一場世紀人禍、新冠疫情下居家上班的狀態，一通電話，讓兩年多未出國的我踏出國門。

記得二個月前才在外交部跟著一群年輕人為了烏克蘭難民，打包一箱箱的物資，當時心中喃喃問著：「科技發達民生富足的現代，為什麼還會有戰爭？」那通電話距離啟程只有一週時間，但我把握住首次出國賑災的機會。入境波蘭，離開機場直奔華沙慈幼會，還來不及安置行

囊、認識夥伴，隨即跟著土耳其胡光中師兄一起上臺，進行購物卡發放；接著，展開一連串如同電影《艾蜜莉的異想世界》般曲折的行程，用英文加肢體語言溝通，除了圖文、錄影，也快速學習賑災的環節。

在波蘭中部大城波茲南，與來自法國的黃行德師兄和曾金華師姊合作，法親間不用暖場自然熟絡；雖然文史記錄是我此行的主要工作，但志工勤務無差別，我們協助在地承擔的志工張淑兒與盧卡斯夫妻成就一場場發放，

援難民籌募善款，每一塊錢的捐助，都是臺灣人民無遠弗屆的愛心。

當身在波蘭，聽著眼前「不可思議」的逃難故事，孤兒寡母、老弱身障的種種遭遇，鏡頭後的我強忍著鼻酸與淚水記錄著。夜深人靜，敲打鍵盤寫下報導，腦海中偶爾閃過當年在家鄉南投，歷經九二一地震的畫面：路斷橋毀、樓房倒塌、死傷無數。二十幾年過去，徒步走至村落裏的藍衣白褲志工身影，雖然不知道您們的名字，但我心中一直記得。

回神過來，相信未來烏克蘭及波蘭的鄉親，一定也會在心中烙下相同的身影，沒有名字，也

在華沙慈幼會，以工代賑烏克蘭志工與張資芳（前排左二）等慈濟志工，歡喜共同圓滿發放。

（相片提供／波蘭慈濟志工）

也一起承擔起烏克蘭志工培訓課程！

慈濟所致贈的購物卡，是烏克蘭家庭一份重要的助力，記得那一句句的謝謝和誠摯的擁抱，一位難民媽媽說：「臺灣在哪裏我們都不知道，您們居然願意來幫助我們，感謝您們！」

是呀！臺灣在世界地圖上毫不起眼，卻擁有著兩千多萬顆熱情的心，從難民潮出現後，熱烈捐贈到外交部的物資、包裝上一句句祝福與鼓勵，還有從北到南的慈濟人，在社區發起義賣為救

不知道對方是誰，僅留「慈濟」二字回憶。二十九歲那年受證成為慈濟志工，親身付出得以回報所有臺灣人對家鄉的捐助與無私的愛。回首來時，我最大的感恩莫過於此。

然而此行，收穫最大的還是自己，從未想過，有一天會用著僅有的裝備「手機」採訪，守住報真導正的初衷，「克難」地專訪政府官員、記錄眼前的一切，傳到大愛臺成為新聞。慈濟早期的「克難」來不及參與，走進資源有限的海外，真正感受到「靜思家風」所教導我們的人文精神。

能在自己的床上醒來、與家人共度一天，如此簡單的心願，在烏克蘭民眾心中成為奢侈；因為親身參與，我感同身受。倘若再有機會，我還是會不加思索地答應，再度成為國際賑災團隊中的一員，穿上藍天白雲制服，為慈濟寫下另一頁的歷史篇章。





教育加上義診

## 不僅一時 長路相伴

慈濟在加拿大、美國、英國、法國、塞爾維亞、土耳其、約旦、泰國、馬來西亞和澳洲，均有提供難民慈善補助或醫療照顧；其中土耳其、泰國、馬來西亞，並設有常態的學校或義診中心，長期扶助。

→ 約旦虎威賈村位處荒漠，慈濟以簡易屋教室做為行動診間，看診的敘利亞民眾大多來自鄰近的札塔里難民營。約旦慈濟人關懷敘利亞難民逾十年，八年前開始舉辦義診，並帶動約旦醫師與受助的難民媽媽，一起服務難民。

（攝影／陳秋華·約旦馬弗拉克）

↑ 目前收容中東與非洲難民居多的塞爾維亞克爾尼亞難民營，為歐洲慈濟志工長期關懷的對象，慈濟也是此地唯一持續提供物資實際救濟難民的組織。今年九月再度關懷，並致贈在柏蘭科·比栖小學就讀的難民學童文具與書包。

（攝影／Zako·塞爾維亞）



# 永續生存的考驗

非營利組織世界經濟論壇，二〇二二年列出未來十年的全球風險排名，包括氣候行動失敗、極端天氣、社會凝聚力減弱、傳染病等。當舉世皆知工商業發展加速環境破壞，卻無法停下腳步；貧富差距與人口老化的惡化速度加劇，正考驗著每一天的生活。只看近利就難談永續，下一代將從我們手裏，繼承什麼樣的地球呢？



慈濟志工於澎湖湖西鄉東北海岸淨灘；根據統計，海漂垃圾以寶特瓶、保麗龍、浮球、廢棄漁網和漁具為大宗。

（攝影／黃筱哲）

新冠疫情

世界難民

人類永續

慈濟行動

# 保持精進 與時代接軌

□述·顏博文(慈濟慈善事業基金會執行長) 整理·葉子豪

當很多人疾呼轉型，以因應氣候災難與人道危機，我發現在證嚴上人教導之下，很多事情慈濟人已經在做，而且做了很久。慈濟「淨化人心、祥和社會、天下無災」這三願，與聯合國的十七項永續發展目標密切相關，我們會與時俱新、永續影響力，讓「感恩、尊重、愛」成為主流。

## 過

去兩年多來，全球除了新冠肺炎疫情，還有氣候變遷造成天災不斷，氣候難民愈來愈多。根據一項國際調查，多國意見領袖對當今世界最憂慮的依序為通貨膨脹、貧富不均及貧窮；近期還有因為政治衝突，大批難民流離失所。

「菩薩畏因，眾生畏果」，這些現象的原因來自哪裏？起因於過度的經濟活動造成氣候變遷，以及人類紛爭衍生戰爭等等。當很多人疾呼淨零排放的四大轉型——能源轉型、產業轉型、生活轉型、社會轉型時，我

發現在證嚴上人的教導之下，很多事情慈濟人已經在做，而且做了很久。

企業組織的永續經營，強調 ESG，也就是環境保護 (Environment)、社會責任 (Social) 以及公司治理 (Governance)；慈濟的 ESG 在環保方面，特色是「環保一條龍」，將回收物精緻再生成環保產品，所獲得的利益支持人文志業，報導更多友善環境的事情，所形成的雙循環即是「經濟循環」和「精神循環」。

環保志工的身影不但是「呵護地球、健康免長照」的寫照，

規模完整的慈濟環保站更兼具環境教育基地，有些還提供輔具循環、保健、長照 C 據點、供餐服務等多元功能。

在社會永續行動中，慈濟慈善關懷普及全人、全家、全年齡層。新冠肺炎疫情讓生活貧困或居家安全修繕個案增加，慈濟除了支援防疫物資，也啟動「疾疫紓困計畫」。因應氣候變遷，特別加強防災、減災、備災，以及災後應變、復原、長期重建等。

慈濟平常就在做災難關懷跟慈善訪視，將來希望做到「三師一體」，在急難救助時，有宗教

師、社工師和關懷士，共同依照個案的情況提供精準的服務。

防災士的角色更是關鍵，未來社區的災害防救會透過認證的防災士執行，否則可能無法進入災區現場。慈濟基金會大力推動防災士、關懷士的課程與認證，學界、政府各界都十分肯定。

過去兩年多來，包括離島的澎湖，慈濟基金會已和二十一個縣市政府簽署合作共善備忘錄；也跟環保署、水利署、消防署、國家防災中心、中央氣象局、工研院等十四個專業機構簽約合作，希望更為專業地服務社會。

在國際慈善方面，慈濟跟全球二十一個 NGO 組織合作共善，例如聯合國環境計畫署、天主教明愛會、世界宗教信仰組織、世界人道救援組織、聯合國衛生組織等，借力使力，跨宗教、跨領域，援助需要的人。

慈濟組織治理制定短、中、長期計畫，期許二〇五〇年達成

淨零排放。行政院在二〇二一年提出「公司治理 3.0」，慈濟將組織治理好，志業的根基才會好，因此推動「志業治理 3.0」，其中強調五大重點：包括董事會的職能，資訊透明度，利害關係人也就是所謂的「公益專注者」，盡職治理及永續治理文化。

慈濟近年創辦「全球青年線上伴學」與「全球青年論壇」、「青年公益實踐計畫」拓展至亞洲、「國際青年領袖人才培育」以及在臺灣由青年著手「環保站 2.0」改造，以國際視野、公益創新培植人才、培力永續。

證嚴上人一生為佛教、為眾生，歲歲年年祈求「淨化人心、祥和社會、天下無災難」的三願，透過慈濟四大志業在全球力行，落實的正是聯合國十七項永續發展目標的要義。我們要保持精進、永續這股影響力，讓生態環境恢復健康，讓「感恩、尊重、愛」成為主流。



0918池上地震後，顏博文執行長(右一)與志工探訪花蓮玉里鎮受災民眾。(攝影/鄭啟聰)



## 天災示警 爭取生機

全球進入「氣候緊急時代」。年初四個熱帶氣旋接連衝擊馬達加斯加，數十萬人受災，貧者更苦；美國加州中央谷地夏日發生森林大火，罕見地逼近優勝美地國家公園，並吞噬民居與商業大樓。無論貧富同遭氣候災難衝擊，也考驗慈濟志工救災、備災能力。

→ 今年五月，持續且高強度的大雨導致印尼東加里曼丹省特倫河（Sungai Telun）周圍的村莊淹水；慈濟志工前往東加里曼丹省東庫臺縣（Kutai Timur）加殼魯埃村（Jax Jay）勘災並發放生活物資，村莊陷入一片汪洋，僅能乘小船進入。（相片提供／慈濟印尼分會）

↑ 泰國雨季今年雨量比往年多，十月又遇到諾盧颱風來襲，造成蒙河（Mun）附近村莊被水淹沒，水位及受災範圍較以往更高更廣，成為烏汶府（Ubon Ratchathani）史上最嚴重的一次水災。大水不退，居民寄居收容中心甚至超過半個月，志工致贈糧食，也乘船將物資送給留守家園的受災戶。（攝影／蘇品緹）

# 愛棒球，更愛地球

天災與環保究竟有什麼關係？人類生活習慣又如何影響氣候變遷？

慈濟志工說給你聽——

受邀進駐臺北市天母棒球場，宣導垃圾減量，  
一年半來動員千餘人次，疾呼：愛棒球更愛地球！

## 臺

北市立天母棒球場裏，場上打得精彩，場邊的慈濟志工也同樣熱血！他們在比賽一個半小時前就定位，分上、下半场輪值，在入口處親切提醒觀眾垃圾不落地，期間手持環保宣導標語穿梭在觀眾席中，散場時引導民眾將手中的垃圾放入不同類別的回收袋中。當曲終人散夜已深，志工還在路邊趕工，將回收物一袋袋送上車運往環保站，月色下的身影令人感動！

二〇二一年三月二十六日起，經過整修、煥然一新的天母棒球場，迎來主場球隊味全龍的

開幕戰；在味全龍球隊認養天母棒球場後，邀請鄰近的士林區慈濟志工來宣導環保。志工雀躍接下任務，努力做到垃圾減量、宣導「清淨在源頭」，陳清標歡喜地說：「今後味全龍主場的五到十年內，只要有球賽，我們都有福報進去做環保。」負責總策畫的志工李梨瑟說，進駐球場最大的心願是鼓勵球迷養成隨手分類的習慣，把環保融入家家戶戶；現在即便志工不在場，球迷也都能隨手分類，「觀眾做的不錯喔！已經有八十分了。」李梨瑟說。

每場比賽的進場人數高達六、七千人，但球場維持得相當乾淨，過去球賽完畢後，滿場垃圾的情景不再復見。棒球迷呂媽媽帶著兒女連續三天來看球賽，「近年來環保意識高漲，在家或學校會習慣分類，但在大型活動

中就忘了應做的事；志工能進駐提醒大家，很感激也很支持。」

「其他球場就是把垃圾桶和回收桶放在一個地方，雖然有分類標示，但是一般球迷沒辦法做得那麼細。」資深球迷許水龍看到慈濟志工用心指導分類，覺得非常敬佩。

球場乾淨、球迷開心，環保教育的成效也會逐漸發酵，味全龍隊發言人歐陽劭璋說：「龍迷看到場地因志工的投入變得如此乾淨，都給予很高的評價！希望球迷們也能夠自備環保餐具，不要製造太多垃圾，愛棒球也能夠愛地球！」

志工不只有賽事進行時來到球場，球隊選定球場地下一樓一處空間，供慈濟設立環保教育站，平時可在此分類；去年十月一日啟用後，志工方榮輝分享，球場附近有七所小學、二所國中、二所大學，還有大型企業及百貨公司，商家及居民無數，再

結合鄰近的芝山文化生態綠園、內雙溪自然中心，形成完整環境教育地帶。「我們有福在這麼完善的環境中做環保，必能將環保推動得淋漓盡致！」

有些民眾會攜帶瓶裝水入場飲用，志工今年四月底打造一隻用近千個回收寶特瓶製成的「環保海鯨魚」，「游」入天母棒球場。創作者周秀琴說，鯨魚原本自由自在生活於大海中，但因誤食不屬於海洋的塑膠製品等垃圾而死亡；環保海鯨魚裝置藝術，能快速讓人理解環保概念，發揮無聲說法的良能。

今年十月統計，志工共宣導五十九場賽事、動員一千四百多人次。場地遼闊，球賽開打時間多在晚間，對於普遍年長的志工來說，體能考驗很大。近八十歲的洪玉珠，身材嬌小瘦弱，不時舉著宣導牌走在觀眾席，「我們很珍惜這個因緣來球場做好事，還能做就要感恩啦！」



臺北市士林區慈濟志工去年三月起受邀進駐天母棒球場，於賽事間舉辦宣導環保。（攝影／賴大轟）



## 補給窮鄉 支援糧倉

全球面臨近十年來最嚴重的糧價危機，氣候變遷影響收成、新冠肺炎疫情導致供應鏈中斷，引發通貨膨脹；今年再加上俄烏戰爭，令糧食價格屢創新高，即使是富有國家也深受影響；糧食分布不均，非洲等貧窮國家的缺糧問題更是雪上加霜。

→ 二〇一五年緬甸發生嚴重水患，慈濟在仰光省岱枝縣瑞那滾村發放稻種，自此結下善緣。受新冠肺炎疫情影响，肥料價格上漲，志工今年元月發放肥料，農民有了品質好的稻種加上足夠的肥料，收成愈來愈好，志工七月再度前往關心農民施肥狀況。

（攝影／Saw Tho Han Saw）

↑ 非洲史瓦帝尼共有八十多個慈濟供食站，本土志工經濟狀況普遍不佳，但設法耕種菜蔬照顧社區內的貧童。七月下旬於樂言果（Luyengo）供食站，自澳洲來史瓦帝尼工作的本壩師兄（右一），穿著當地志工致贈的傳統布巾，分送熱食。（相片提供／花蓮本會）



# 開道鋪路回饋佛陀故鄉

佛陀教導佛弟子覺悟之道，兩千五百年後，全球慈濟人回饋佛陀故鄉，星馬志工一再來回奔波尼泊爾藍毗尼，設法走出慈善、醫療、教育之路，帶動民眾一起成為「人間菩薩」。

佛 教四大聖地中，唯獨藍毗尼位在尼泊爾境內，來自各國佛教徒捐獻所建的佛寺、佛塔遍布古蹟園區；園區外圍的市鎮依舊貧窮落後，食物、醫藥以及教育資源極度缺乏，偏遠的角落甚至還有簡陋的草屋。

「我蠻震撼的，如果根據佛陀時代對當時社會的描述，這裏兩千五百年以來幾乎都一樣！」今年八月中旬開始，長駐藍毗尼的新加坡慈濟志工邱建義感嘆地說。

「聽見」好人來了

二〇一五年尼泊爾強震，

慈濟投入災區的慈善、義診行動，並展開中、長期援助計畫；去年九月，慈濟於加德滿都特里布文大學（Tribhuvan University）教學醫院洗腎室的援建工程，在今年三月正式啟用；四月及七月，慈濟又分別為「天堂兒童之家」及「潘達兒童之家」提供資金及糧食，預計持續到十二月。

當時同樣是關懷重點的藍毗尼，儘管受災相對輕微，但長年貧困以及近年的新冠肺炎疫情，讓慈濟援助之路充滿困難與挑戰。

二〇一六年，大林慈濟醫

院與該國的健康照護基金會（HECAF）、馬來西亞慈濟洗腎中心簽署備忘錄；三方的交流，促成了星馬地區慈濟志工重返藍毗尼的契機。

之後當地國際佛教協會的麥特立法師，捐出協會在藍毗尼文化市的義診中心，交由健康照護基金會改建為洗腎中心，慈濟去年十一月協助協會興建新的義診中心，於今年十一月完工；為藍毗尼市政府援建十五床規模的健康中心，則在今年三月完工。

志工團隊在慈善關懷期間確診新冠肺炎，更感受到當地醫療的匱乏，「藍毗尼文化市內沒有



醫院，只有八間診所或衛生所，要出藍毗尼到接近機場的地方才有醫院；確診後必須趕快到加德滿都，以免病況惡化時無法治療。」

花蓮本會宗教處同仁蕭靜媛表示，曾有志工在當地診所拍X光，結果顯示肺部都布滿白點，提心吊膽地在加德滿都大醫院重新檢查，結果正常，「這才知道是藍毗尼的機器太老舊！」蕭靜媛補充說。

志工團隊成員康復後，五月時重回當地展開慈善訪視。盲眼婦人夏拉達（Sharada Harijan）從小失明，與精神狀態略有異常的丈夫生下一雙兒女，由於夫妻倆缺乏謀生能力，年事已高的婆婆不時得外出乞討，勉強維生。

慈濟志工九月訪視藍毗尼一戶世代以乞討為業的貧困人家。

（攝影／邱建義）



藍毗尼悲心女子學校致力為女性提供教育機會，然而有些學生卻因為路途遙遠而失學。慈濟九月贈送兩輛校車，志工將鑰匙交予校長善卡（右一）。（攝影／杜西）

邱建義有感而發地說：「這裏的人們貧窮但也很認命，連乞討都被當成是一種『職業』。」

夏拉達的大女兒雅妮卡今年滿六歲，卻因家境太過貧困而無法上學；三歲的小兒子阿曼出生後不久就發高燒、癩癩，無法正常走路和說話。志工將阿曼列為醫療援助個案，並且贈予一家人米糧、油、鹽、堅果等食物。

當慈濟人於六月十九日第二次造訪時，夏拉達「聽見」那群好人又來了，她請求志工幫助雅妮卡就學。在志工奔走下，兩天後，雅妮卡開始上學了，「我們也為阿曼提供治癩癩的藥物。」邱建義說明援助近況。

另一位個案畢祖的父親早逝，唯一的姊姊遠嫁印度，畢祖靠著鋪地磚賺辛苦錢，讓妻小過上當地人眼中的好日子。去年十二月的一場車禍，讓正值青壯年的他昏迷了近四個月，一家人的生計陷入困境。

「幸運的是，有個遠親願意幫他。可以做到這樣是很感人的！」邱建義十分敬佩那位願意的！「挺到底」的親人蘇仁達，每天騎摩托車跑二十公里的路程，載畢祖到佛教協會的義診中心做針灸治療，花光了自己的積蓄幫他買藥，甚至連地也賣了。所幸他們前往義診中心時遇到了慈濟志工，自此被列為照顧關懷的對象。

畢祖的預後情況讓志工感到樂觀，「他還年輕、孩子還小，他意志力很強，想把自己的傷醫好，我們幫忙他自立的成功機會很高！」邱建義表示，幫助長期臥床的畢祖復健，第一步是提供成人尿布，同時教導他重新鍛鍊、恢復控制排尿的能力。

在親友及慈濟人的鼓勵下，他逐步找回生活自理的能力。「現在他已經不用包尿布，可以走路了！蘇仁達也恢復做生意

了。」邱建義歡喜地說。

女孩們安心上學去

藍毗尼文化市內許多學校校舍年久失修、設備老舊破敗。多方了解後，慈濟於今年七月初步選定以「悲心女子學校」作為重點援助對象。由於學生人數眾多，原本只有兩層樓的校舍必須增建，卻因經費不足被迫停工。

看著三樓牆面已立起，卻遲遲無法封頂，慈濟志工除了提供經費協助工程完工，還捐贈兩輛小巴士當校車。今年九月底，當校車開進校園，同學們興奮地坐在還未拆除塑膠包膜的車椅上，歡笑聲響徹整個校園。

對於必須長途步行或騎單車通勤的女學生，搭校車可以確保安全，「安全是家長們最大的擔憂，所以不太願意讓孩子來學

校。」校長善卡解說道：「很開心有這兩輛校車，我們計畫增加招收藍毗尼周邊的學生，讓她們有接受教育的機會。」

慈濟志工並且提供貧困學生獎助學金，接著推動學前教育及社區的職訓教育，「我們最近買了幾臺縫紉機，跟社區中心合作，為婦女提供職訓課程。」蕭靜媛說，二〇二〇年歲末，臺灣限制醫療級口罩輸出，麥特立法師請求慈濟支援一萬兩個口罩供六千位學童應急，志工於是建議法師培訓在地婦女「以工代賑」，縫製布口罩。在各方護持挹注下，不僅支援了防疫所需，婦女們還學到了縫紉技術得以改善家計。

今年十月，慈濟開設縫紉培訓班，每梯次包括初級班和高級班，為期共六個月，原本預計招收十二位學員，後來有三十七人報名。「未來我們還會開辦適合村民就業的課程，如電腦班、水

電維修班等。」志工吳南凱表示。

志工還有一項「菩薩招生」的重要任務，接引當地人認識慈濟、投入志工服務。對本地佛教徒來說，慈濟所展現的是另一種佛教徒的樣貌，「他們多半是辦法會，我們邀請民眾來參加活動，比如熱食發放。」邱建義表示，志工仍須積極了解當地的宗教信仰和風俗民情，收集資訊做為將來援助計畫的參考。

「未來要建大愛村、建學校。」蕭靜媛道出中、長期的援助方向，也以夏拉達為例說明教育的重要，有人告訴夏拉達最好住在屋外一陣子避免犯沖神明，她就帶著全家在外餐風露宿，「上人期待翻轉居民的生活，更要帶入『正法』。」蕭靜媛補充說。

藍毗尼的慈濟會所已於八月啟用，志工在尼泊爾推展四大志業的腳步也將大步邁進。



## 社區長照 健康老化

在熟悉的家裏安老，是多數長者的期望，慈濟「長照推展中心」的個案管理、居家機構、日照中心和長照據點，已擴展鋪入各縣市；此外，醫療住宿式機構與慈濟輔具平臺，在改善照顧者與被照顧者生活品質已有明顯成果。

→ 大林慈濟醫院輕安居，醫師固定巡診；嘉義是全臺老化指數最高的縣市，住宿式長照機構輕安居於二〇二〇年開放，提供長者入住、家屬喘息服務，以及術後返家前特殊護理的中繼站。  
（攝影／蕭耀華）

↑ 南投草屯一戶兩老相依的夫婦家門口，斜坡道陡又短，今年三月，志工前來裝設走道扶手。二〇二〇年起，慈濟結合鄰里長推動「安穩家園，美善社區」專案，提供照明改善、止滑措施、無障礙坡道、更改為坐式馬桶等居家安全修繕。  
（攝影／林志勇）



## 讓照顧者有倚靠

到宅送輔具時，看到老人照顧老人、甚至是老人照顧年輕人，洪錫財總想著，如何減輕照顧者的負擔……  
他用心貼心，換來一張張轉悲為喜的歡顏，無論再辛苦，他告訴自己：做就對了。

「你好，跟你確認一下，輔具是下午幫你們送過去嗎？」出發前，洪錫財心血來潮再打電話

確認，卻聽到電話那頭焦急的聲音：「師兄，你能現在過來嗎？我先生昨晚摔下床……」洪錫財立即邀了搭檔黃裕仁趕去。

長期臥床的患者體重一百多公斤，不慎滑下床去，整個人就像木樁一樣，杵在床與牆的夾縫中動彈不得，兩人趕緊扶他坐上床。

原先那張彈簧床都被尿漬腐蝕了，他身上飄散出濃濃的尿騷味。經過太太一番清洗，當他躺在志工送來的電動病床那一刻，

綻開了幸福的笑容，頻頻道謝：

「感恩、感恩，沒有慈濟，我不知道該怎麼辦？」

正是一個又一個轉悲為喜的歡顏，鼓舞著洪錫財堅定這一條輔具之路。

用心，換來受贈者驚喜

在加入「慈濟環保輔具平臺」之前，洪錫財做環保，在拆解回收物時，看見許多被丟棄的醫療輔具外觀尚稱完好，卻被當成廢鐵賣掉，感到十分可惜。身為機械維修師傅，他於是動手修復，讓有需要的人免費取走。

社區增設一個慈濟環保站之後，回收的輔具更多了，洪錫財

找來幾位朋友幫忙維修。老家庭院鐵皮廊道空間大，他也會把物品帶回家維修，這裏就成了「惜福站」。

二手物免費結緣，口耳相傳下，許多人紛紛來尋寶，照服員來找輔具，慈濟志工也會轉運給照顧戶。一、二十年來，看著自己的一點心力，讓廢棄物重獲新生，又能幫上別人的忙，洪錫財樂此不疲。

二〇一九年，洪錫財輾轉聽聞大愛臺節目〈行動現場〉報導臺北慈濟志工謝國榮致力推動

「環保輔具平臺」，內心無比雀躍：「原來也有人跟我做著相同的事，我卻不知道！」

他主動聯繫謝國榮，想進一步了解，正巧，謝國榮要送一張病床到魚池鄉，兩人在草屯聯絡處見了面。洪錫財驚訝於謝國榮全臺到處奔波，一念不捨便主動提議：「中區由我們來負責，你就不用這麼辛苦、跑那麼遠了。」

二〇二〇年元月農曆年前，洪錫財、黃裕仁與草屯慈濟志工一行回到花蓮靜思精舍出坡，花蓮環保輔具平臺志工邱雲瑩與他們深談，鼓勵他們正式成立平臺。洪錫財思考，成立環保輔具平臺需要倉庫，想到志工黃裕仁有個四百坪的閒置工廠，兩人一拍即合，於隔年四月成立「慈濟送輔具的經歷讓洪錫財看見案家的難處，也讓他更堅持投入環保輔具平臺。」

大中區環保輔具平臺」，對外接受中、苗、投、彰、雲、嘉各地鄉親申請輔具；兩年內雲林、彰化、苗栗、嘉義在地慈濟志工也相繼成立平臺，彼此串連與支援。

從回收、曝曬、清洗、消毒、檢修、貼上慈濟標誌、二次消毒，最後入庫，環保輔具平臺建立了一套標準作業流程，以確保輔具的安全與功能。

洪錫財堅持每個細節一定要做到最好，因而有人說他很「龜毛」，但他不為所動。「上人說過，給人家物資，要給最好的！我敢貼上慈濟標誌，就是品質保證。」他又說：「如果我們馬馬虎虎就送出去，對方不歡喜就結了惡緣，不如不送，否則對慈濟也是一種傷害。」

用心之重要，親自送輔具到案家的他最有感。他時常聽到案家驚歎：「哇！你們的東西像新的一樣！」甚至還有人說：「師



兄，我要舊的就好，你怎麼送新的給我？」能換來案家的驚喜，就是這分用心。

貼心，二十四小時開機

洪錫財除了做事用心，更是貼心。走入案家，他觀察到一個社會現象——老人照顧老人，甚至是老人照顧年輕人的情況。當聽過患者說：「照顧我的另一半，先走了。」洪錫財思考，若有電動病床，患者可以自己調整高度，照顧者也能夠喘息。

但電動病床經常供不應求，而手動病床常閒置。他於是和電工師傅洪宏宗一起改裝手動病床為電動，至今已改了二百多床；許多輔具志工紛紛來取經。

不過，手動病床仍有用武之地，洪錫財說：「山上、海邊，環境比較潮溼，電子控制器容易受潮，或是患者會任意拉扯

線路，就會建議案家使用手動病床。」

「輔具申請沒有條件限制，只要願意惜福，我們都樂意服務到家。收輔具也是配合人家，即使半夜來電說要捐病床，我也會立刻出門。」每天，洪錫財二十四小時電話開機服務，奔走在大街小巷中。

慈濟環保輔具平臺，結合了慈善，適時地給予弱勢家庭最厚實的依靠。有位老先生照顧車禍全身癱瘓的兒子，租用氧氣製造機、抽痰機及呼吸器，每月負擔沉重。洪錫財送去氧氣製造機和抽痰機時，了解案家還得租呼吸器，於是提報為慈濟訪視個案，給予長期濟助。

又有一次，洪錫財送病床到眷村。一進門，老太太熱情招呼：「師兄，你們辛苦了，先喝個涼水。」只見桌上擺了菸、酒、檳榔等五樣東西，洪錫財婉謝她的好意：「很抱歉，慈濟有

就對了！」

愛心，能啟動更多善心

洪錫財老家的輔具倉庫，整齊排放著病床、輪椅、助行器……琳琅滿目，有如一間百貨商場。不送輔具時，洪錫財不是載運環保回收物資，就是埋首維修、清洗輔具。九十五歲的母親有時就在旁邊車縫環保袋，她腳踏縫紉機，動作依然靈活，穿針引線快又準。

洪家三兄弟各自住在老家附近，輪流照料母親，洪錫財比兩個哥哥有更多的機會陪伴母親。有一天，母親喜孜孜地說：

「阿財，我現在九十五歲，我還可以活十幾年喔！」六十三歲的洪錫財，感恩母親給他更多的時間盡孝，歡喜祝福母親「健康呷百二」。

洪錫財心中其實深藏著一個遺憾，一向樂善好施的父親，

十戒，這些我們不能吃。」

病床安裝完成，老太太頻頻道謝，還遞上一個紅包：「師兄，這是我的一點心意。」洪錫財合十婉拒：「慈濟環保輔具平臺有兩個共同的默契：滴水不沾，分文不取。」

老太太感動莫名：「我做了三十年的慈濟會員，在我最需要的時候，還是慈濟來幫助我！」洪錫財告訴自己：「對的事，做

六十歲時意外往生，給了他生命無常的深刻領悟。因此他在五十九歲那年毅然退休，成為全職志工，「上人說，這輩子的人生是上輩子寫的劇本，即使行善，也難保不會遭遇無常。」他語氣堅定：「這輩子要『做起來』，結更多的善緣，積來世福。」

二手輔具是回收而來，不用花錢，然而維修需要零件，洪錫財平時總是把無法修復的輔具拆下零件備用，但是改裝病床需要購買馬達、主機和控制器；維修氧氣製造機，所需的分子篩也要一筆費用。真誠的付出總是能感動人心，許多志工樂於捐助，輔具受益者也會發心護持，甚至加入協助輔具清洗的行列。愛與善的循環，散發出人性的光輝，溫暖著洪錫財的心田。

一個人走得快，一群人走得遠，洪錫財期盼有更多人加入，讓這分愛生生不息。



中區環保輔具平臺倉庫裏，洪錫財解說每件環保輔具維修的標準流程。（攝影／林榮標）

### 慈濟環保輔具平臺

26個平臺於全臺陸續成立  
2017.3~2022.10統計

✓ 累計送出**37,387**件環保輔具

✓ 關懷**23,831**戶次

輔具平臺  
客服

輔具申請與  
回收服務單



慈濟行動中

# 把對的事，做得更好

新冠疫情

70,660,168 人次  
全球服務／受益

15,191,123 人次  
慈濟志工動員

## 臺灣在地

### ✓ 防疫關懷

- 醫療防疫：提供製氧機、快篩試劑、防護隔離衣帽鞋等，合計 **2,677,215** 件
- 疫苗採購捐贈：**500** 萬劑 BNT 疫苗
- 疾疫紓困：疾疫紓困金、生活物資卡、安心生活箱、米等，合計 **1,670,332** 件
- 安學計畫：無線分享器、電腦、青年線上伴學，合計 **24,221** 件
- 社區防護：設置 **25** 個篩檢站、**36** 處靜思堂成立新冠疫苗接種站

### ✓ 慈善關懷

- 濟貧扶困：**1,167,582** 人次受益，志工動員 **1,865,843** 人次
- 助學培力：**149,557** 人次受益，志工動員 **12,647** 人次
- 長者關懷：**1,427,966** 人次受益，志工動員 **9,176,299** 人次
- 青年公益：**734,768** 人次受益，志工動員 **49,760** 人次
- 與中央及地方機構簽訂合作共善：**20** 縣市

世界難民

人類永續

慈濟行動



慈濟援助國家地區

NT**107** 億元  
慈濟志工無償付出  
等同經濟貢獻

**128** 個  
累計援助  
國家地區  
(至 2022.10)

**67** 個  
慈濟人分布  
國家地區  
(至 2022.10)

## 全球行動

- 新冠肺炎疫情醫療物資支援：**52** 國家地區，**20,596,624** 件
- 新冠肺炎疫情紓困：**38** 國家地區，**3,968,770** 戶次受益
- 災害救助：**3,073,910** 人次受益
- 濟貧扶困：**26,637,906** 人次受益
- 土耳其、約旦、塞爾維亞境內難民關懷：**1,280,362** 人次

資料來源：2021年慈濟基金會年度報告書

# 關懷士上線 用心就是專業

聞聲救苦，真誠的愛，是慈濟志工基本配件，來自不同家庭、年齡與背景各異的他們，也要跟上時代的改變、社會的進步與政策的規範，慈濟首開「關懷士」培訓認證，讓慈善工作因為專業更圓滿。

「面

對突如其來的災害，我們準備好了嗎？」、「如何用團隊力量提供家屬最適切的關懷？」這兩個問題，在二〇二一年「0402 臺鐵408次太魯閣號事故」後，慈濟基金會慈善志業發展處同仁持續思考，慘烈的災難現場，即使受過專業訓練的救難和消防人員都難以承受，更何況是志工。

如何為有心投入的志工增能

培力？基金會積極尋求與縣市政府合作，於二〇二〇年起舉辦「防災士」培訓，讓志工經專業訓練合格後，成為政府認證的防

災士；二〇二二年再與教育部、衛福部、消防署與民間防災、社工組織合作，舉辦「關懷士」培訓課程。

這項由慈濟推動的首創課程，二〇二二年六月下旬起在全臺各地展開，已培訓超過二千四百人，希望將過去志工「應機參與、隨緣關懷、自願學習」，轉化為「團隊模式、合作機制、認證訓練」。

災害發生時，關懷士主要服務的場域包括災變現場、殯儀館、醫院、收容安置場所，課程中透過重大災難情境模擬提問，

加深學員記

憶該找哪些單

位或主事者

協調，才能

順利推動各

項關懷工

作。

「現在是知

識爆炸的時代，慈濟的標

誌已是國際化，外部對我們會

有相當的期待。志工不能只是有

愛心和熱心，我們必須自我充實

專業知能，一旦災難來時，才能

派上用場。」每一堂課聽著講師

的解說，對照著提供給學員的簡

報，資深志工游美雲專注聆聽，動作筆記，希望能將慈善之路走向更深更廣的境界。

總計三十小時的關懷士培力

課程，包含基礎課程的志願服務倫理法規、關懷者的自我了解與陪伴技巧等；特殊課程則有社會福利、災難管理，以及心理急救、悲傷關懷，並以案例討論演練。

投入訪視近三十年的桃園訪

視志工陳玉美說，關懷士課程印證慈濟慈善一路走來，秉持著上人教導，其實都沒有偏差，但未來陪伴案家時會更加柔和及溫暖，「『傾聽』要聽到重點，不急著講話，是多數人都要學習的重要課題。」

「我們平常內心有多強大，

在災難時就是一個考驗。」有次陪伴重大車禍家屬，這位媽媽從屏東趕過來，一直哭泣不講話，當時陳玉美如同講師所講的，先一旁適時地遞衛生紙，就是等待與陪伴，後來媽媽才慢慢訴說連著兩年失去四位親人的痛。陳玉美說：「這時候就是抱著她，肩膀給她依靠，不多言。」等她哭完後，就主動提及往生者的點滴，臉上的線條也柔和下來了。

慈濟基金會顏博文執行長表示，災難救助需要宗教師、社工師及專業的志工關懷士「三師一體」共同關懷。「幾次大型災難現場的情景，志工在沒有防備下也會受到創傷，需要再提升精進的能量；萬一大災難再來臨時，我們才會有更多的準備，包括訪視也是一樣，要更精進、更專業，將慈善做得更好。」（資料提供／朱秀蓮、游采潔、彭鳳英、陳秋華、陳美慧、陳素蘭、何錦霞、陳秀貴）

## ✓什麼是防災士？

- 平時為民間自主防災種子，災害發生時，能進行初期救助、避難疏導、有效降低傷亡損失
- 完成培訓課程，並通過急救術科及學科測驗，由內政部核發訓練合格證書
- 慈濟志工認證防災士：2,215人

## ✓什麼是關懷士？

- 具備專業素養，災難時與社政系統、社工專業單位、醫療系統合作，為受災者及家屬提供適切關懷、心靈支持與資源連結
- 完成30小時課程，通過測驗，由慈濟基金會、社會工作教育協會、中華民國志願服務協會共同發給證書。證書有效期為2年，領證後每年接受複訓課程至少滿8小時，以及參與實際服務24小時以上，滿2年時經過面談及考核通過後即可換證
- 慈濟志工認證關懷士：1,493人

2022.11.22 統計

您或您身邊有人需要幫助嗎

個案提報電話  0800-787-080



# 愛地球的N種方式

慈濟推動環保三十二年，歷經「垃圾變黃金」、「清淨在源頭」等不同階段，而今面對更嚴峻的環境挑戰，必須擴大影響力，培養小學生成為環保勇士，老舊環保站再造變年輕，愛地球，腳步更加快。

二〇二二年八月底開學，孩子重回校園，慈濟志工也積極跟各縣市國小聯繫，展開入校任務，「慈濟×PaGamO環保防災勇士PK賽」第二屆賽事開跑，「第一屆海內外超過七萬五千人參加，臺灣有九百多所學校舉辦校內賽；今年預計目標是邀請兩千所學校！」慈濟基金會環保推展組組長張涵鈞說。

這項環保防災勇士PK賽，是慈濟基金會與PaGamO幫你優公司以公益合作模式，與教育部、環保署、消防署攜手，用貼近孩子生活的「電競遊戲」，讓

環境教育從小做起。從校內盃到縣市盃，參賽的國小好手們一路闖關，今年三月誕生第一屆臺灣盃、國際盃冠軍，小勇士們透過競賽，挑戰七百題的環保與防災題庫，藉由答題強化惜水、海洋污染、災害防救、節能減碳、氣候變遷等各領域環保防災知識。

「玩環保闖關遊戲後，讓我知道除了節約能源、用水以外，還要多吃綠色蔬菜，少吃肉類，減少二氧化碳的產生。」桐林國小小白睿煬興致勃勃地說。

另一項把環保和推素觀念帶入校園與社區的創舉，是全臺首

「很多人以為慈濟做環保，只做資源回收，其實我們的重點是在教育。」張涵鈞說明。透過環保防災小勇士養成計畫、巡迴各校的行動環保車、環境教育志工結合學校課程，帶孩子到靜思堂環境教育場所、環保站實地體驗等，讓環保教育從小扎根；兩年來，慈濟更啟動環保站2.0變身行動，打造進階版環保站。

一般民眾對環保站的刻板印象，或許是堆滿回收物，連走路

都要當心，二〇二〇年底慈濟和「5% Design Action 社會設計平臺」合作，邀請設計師、環保站志工一起討論「環保站如何可以更好」，並選定雙北地區三個環保教育站試行，今年八月開箱設計成果。年輕的設計團隊歷經半年多到各環保站蹲點、訪談，與年長環保志工磨合，完成適合志工使用的設計。

「多元變化桌板」，讓志工不用彎腰就能分類紙張、塑膠袋，「底盤推車」也改良成輕巧版，搬運回收物時能省力，也避免扭傷；透過志工回饋經驗，與設計團隊一起創造改變。

「明亮的空間、顏色識別系統，希望吸引更多青壯年民眾走進感受環保站的魅力，除了在站內做環保，更能在日常生活中，成為落實環保的生力軍！」張涵鈞說。

環保升級 跨界合作	
<b>環保站 2.0</b>	板橋忠孝、木柵、三重共三站試行
<b>慈濟 × PaGamO 環保防災</b>	第一屆臺灣盃、國際盃結果出爐，第二屆賽事開跑，目標 <b>2,000</b> 校
<b>行動環保教育車</b>	持續巡迴全臺，2020年至2022年11月累積 <b>47</b> 場次， <b>64,000</b> 人次參訪
<b>臺中靜思堂環境教育場所</b>	繼高雄靜思堂通過認證，9月揭幕
<b>環境教育志工培訓</b>	慈濟與國立科學工藝博物館、高雄市政府教育局合作首屆EST環境教育志工培訓
<b>淨零排放啟動</b>	從花蓮靜思堂起步，展開慈濟志業溫室氣體排放盤查，2050年達成淨零排放

愛護這片大地有許多方法，然而腳步必須加快。地球持續升溫，面對二十一世紀的淨零排放挑戰，慈濟立下「二〇五〇淨零排放」目標，並執行減量計畫，二〇二三年將陸續展開全臺十處靜思堂溫室氣體排放盤查及改善；淨零排放目標不容易達成，但慈濟人相信「只要找到路就不怕路遙遠。」對的事，做就對了。（資料提供／吳珍香、黃淑媛、許麗珠、黃愛惠）



創EST環境教育志工培訓課程，九月在高雄靜思堂展開，由國立科學工藝博物館、高雄市政府教育局與慈濟基金會跨界合作，吸引高雄市各校愛心媽媽和社區志工參與，成為環境教育的種子。

## 健康，不只二十一天

茹素是慈悲心最具體的表現，也是每個人能減緩氣候變遷最有效的方式；「健康挑戰21」更用科學方法證明，這樣吃素最健康。

## 住

在桃園的黃東梅參加「健康挑戰21」，吃完第一個餐盒，回家開始清理冰箱，看到許多加工品和不必要的調味料，甚至放了很久的食材，「這些完全不及格，『健康挑戰21』的餐盤內容都是用新鮮的原型食材，不油膩，不過度烹煮，各種顏色都有，吃完後完全沒有負擔。」

「三酸甘油酯，原本三百多降到一百八；尿酸從九點六降到七點六；膽固醇正常了，體重也減了六公斤。」彰化慈濟志工楊美月說：「參加健康挑戰21後，檢驗結果讓醫師吃驚，還問我

有沒有吃藥？」

藉由調整飲食內容，品嚐原型食物魅力的同時，看見蔬食的力量。「這是用科學的方式在推素。」慈濟慈善事業基金會執行長辦公室組員吳佩珊說明，「健康挑戰21」活動，參加者用二十一天體驗全植物飲食。「很多人不相信吃素可以改善健康，參加挑戰者就用抽血檢驗方式，先進行前測，二十一天後再測，看自己的健檢報告，你就會有答案了！」

全臺已有十九個縣市慈濟志工帶動健康挑戰21活動，除了可

「為了讓它普及化，我們就彈性提供七天、十四天的選項，並且教人自己煮。」

原本即在志玄文教基金會彰化中心茶道課程的游素貞，自備料理，先帶兩班學員實際吃一餐，感受滋味，「包括我自己，很慚愧，雖然素食多年，但我很喜歡炸物，接觸全植物飲食後，

才發現吃得很不健康。」游素貞想及，如果更多香積志工能接觸全植物飲食，可以幫助他們調整觀念，讓自己與家人更健康，「我們要為全家的餐食把關，如果可以煮出健康飲食讓家人享用，這會是家庭幸福的源頭。」

在彰化，志工進入社區推廣示範教學、舉辦體驗營；在高

報名自費訂餐，中、晚餐有由合作餐廳烹煮、營養師把關的餐盒，也可以選擇在家自行烹煮落實生活。

彰化志工游素貞分享，由於彰化鄉鎮幅員分散，難找到餐廳配合供應餐盒、持續定點送餐，



## 我的餐盤 全植物飲食

## 我想嘗試，不知如何開始？

檢視餐盤：每餐 1/4 全穀根莖類，1/4 植物性蛋白質，1/2 蔬菜，1 份水果

調整食材：全素、原型天然食物，無白米、白麵等精緻澱粉

烹調方式：少油、少糖、少鹽，不大量使用添加糖及高鈉的市售醬料



水炒法



如何煮豆子、雜糧飯



好食力

## 我想要食譜，變化口味

健康挑戰21  
食譜蔬食365  
「健康全植物專區」「健康挑戰21系列」

好煮意

## 我想上課學習自己煮

全植物飲食健康料理：

志玄文教基金會彰化中心公益課程

電話：04-7689531

相關課程請查詢志玄文教基金會各地開課中心

包括臺灣、馬來西亞及新加坡的十八個國家地區，十一月初圓滿的「萬人減碳·食回活力——健康挑戰21」活動，跨國同步進行二十一天挑戰，並在社群平臺建置資源，讓民眾了解全植物飲食，有超過兩千六百人一起參加，並透過線上分享如何備餐及飲食改變的感受。

「太多人親身見證飲食帶來的健康改變。身體最誠實，你怎麼對待它，它就怎麼回饋你！」吳佩珊說，掌握重點就可以開始嘗試，「了解全植物飲食正確觀念，學會自己煮真的很容易，全家一起吃出健康！」（資料提供／張玉美、陳秀嫻）

慈濟

# 修繕志心工隊 穿梭花東小鎮

「特別報導」

0918 池上震災



在花蓮玉里鎮一戶重災戶，專業志工以電動錘打除破裂的花崗石壁面，粉塵瀰漫。

（攝影／李弘文）

池上強震發生兩個月以來，慈濟啟動在臺灣首次大規模災後民宅修繕，各區專業志工湧入花東，解決一時缺工缺料的困難，讓一百六十餘戶居民能安心迎接冬日。

# 不拚事業，來賺歡喜

撰文：張麗雲、施金魚（臺中慈濟志工）

他們平日各有事業，各有志工勤務，如今默契成軍，齊聚震災區效力；今天不談進帳，只賺歡喜。

花蓮東縱谷上，大自然景色秀麗、蔚藍海岸線一望無際，遊客流連忘返；八、九月間，花蓮玉里熱門的「赤柯山金針花季」，更吸引大批觀光客取景。來到玉里遠離喧囂，生活步調也慢了下來。

然而，一場地震讓悠閒鄉間生活走調。芮氏規模六點八的○九一八池上地震，雖未釀成重大傷亡，卻讓距離震央三、四十公里的花蓮玉里鎮與緊鄰池上的富里鄉，民宅受災嚴重；志工家訪，發現許多房屋老舊，加上餘震不斷，鄉親其實是在憂懼中過日。

多位里長也陸續接到里民反應，房子龜裂、圍牆倒塌、水溝堵塞、漏水、水塔掉落，狀況不一的損毀漸漸浮現。根據花蓮縣府十一月一日統計，在密集強震後，全縣通報危險建築物總件數為六百六十件，經評估後有八十一件重災戶張貼紅單、一百零五件中災戶張貼黃單，四百八十六件為輕微受損。

紅單的判定，為建築物主結構，如柱、梁、外牆、樓板、基礎掏空或出現損壞，又或建物傾斜達一定程度；黃單則是建築物室內隔間或天花板等非主要結構損壞，或鄰近建物傾斜達一定

程度以上；至於輕損戶，雖然房屋牆面或地面有裂縫，但無傷結構。

地震過後，玉里鎮通報危險建築的家戶即超過三百戶，居民要找人修繕，等待多日但還是等不到。泰昌里里長李家樑走訪里內每一戶後，發現有些老人家根本不知道去哪裏找師傅，即使有錢請人，也面對缺工問題。

玉里鎮人口兩萬多，營建、水電等專業師傅數量有限，災後一時連材料都欠缺。房子裂痕、漏水，秋末時有颱風來襲，鄉親的擔憂可想而知。慈濟號召全臺



## 0918 池上地震

- 時間：2022年9月18日14時44分
- 規模：震央位於池上鄉，芮氏規模6.8
- 災情：1人罹難、全臺549所學校受災，花東900多戶民宅受損

## 慈濟支援災後重建



2022.11.9 統計

專業志工前來花東，十月一日展開修繕工程。「還好有慈濟和台積電慈善基金會的幫忙！」李家樑里長說：「尤其許多慈濟師兄師姊本身就是師傅，從各地過來的專業工班團隊，連材料採買都是慈濟自己來，一點都沒有增加我們的負擔。」

笑著流淚，長輩安心

十月一日起，修繕重點以輕、中損戶為主，共動員北、中、南區志工逾兩千六百人次。十月下旬，由中區慈濟志工組成的修繕團隊再次前來花蓮，張富進叮嚀眾人，此次修繕屬於「紅單」重損戶，有伸縮縫位移或結構問題的修繕具危險性，將由慈濟基金會營建處負責，牆壁、地磚裂縫等修繕，才由志工承擔。他強調：「一定要戴安全帽，注意安全，看清楚再行動。」



七十五歲的資深泥作師傅林金讚，為玉里鎮一戶屋損戶龜裂的前廊重鋪水泥、仔細抹平。

(攝影／張麗雲)

「今天看到這麼多人來，一直想要流眼淚；本來很擔心不能住了，很感謝慈濟師兄師姊，讓我可以繼續住下去！」七十歲的屋主張女士，獨居在往赤科山路旁的一個小山坡上；強震使得她的住屋傾斜向一邊，背山的牆角與地面接連的水泥也有多處裂口。十月中旬，颱風環流帶來豐沛的雨水，屋裏就出現一窪積水。

受損嚴重的住屋被鑑定為「紅單」，張女士哽咽地說：「很恐慌，地震當時想要奪門而出，搖了幾次決定跑出來。」屋旁倉庫緊臨溪流，圍牆斷裂一半，一塊搖搖欲墜的大水泥塊懸在約三米高的溪溝旁，看了膽顫



心驚。

慈濟志工先修復圍牆和填補裂縫，房屋結構補強後續交給慈濟基金會營建處專業工班進行。斷裂的圍牆水泥塊，部分掉落溪底，志工甘清文擔心堵住水流，拿來梯子爬下溪底，由志工在上面接應，用繩子將磚塊一塊塊吊上來。

女眾也不讓鬚眉，林文秀和楊麗華推來單輪手推車，疊上碎磚塊，再推到大門口置放等待清運；還將倉庫裏的廢棄木頭一一搬出，堆疊好讓屋主燒柴煮飯用。林文秀說：「我是庄腳囡仔，看到屋主有座大灶，就知道她有燒柴，留這些起來有用處的。」

修繕團隊分工合作，師兄們進行機具操作、泥作、水電等工作，師姊們搬運敲除的壁磚、清運廢棄物。

(攝影／李弘文)

另一組人馬敲開屋內裂開和隆起的地磚，並將斷裂的長廊打掉，再打底鋪上水泥。

張女士的孩子都成家在外地生活，東豐里代理里長俞玉華感謝慈濟人在張女士無助的時候，伸出溫暖援手，讓長者在驚恐中能夠安定，「看到師兄師姊挽起衣袖，親力親為地做泥工、清理環境，揮汗如雨，真的很感動，也替我們的居民感恩！」

張女士走了過來，見地面恢復平整、圍牆完工，前院雜草也已修除，還有一張被藤蔓遮蔽的石椅重現眼前，她忍著淚水，感動與感激深藏心窩，久久說不出話來。

修繕工作接近尾聲，營建處人員轉往屋後勘查，在牆面與地表有裂縫的地方，除了將注入軟性發泡劑，也評估是否施作一條引水道，讓雨水不因地面高低落差而滲入屋內。



### 頭家出馬，主動加班

十月二十五日下午，一組志工來到位於玉里鎮國武里的曾女士家。「地震讓你受驚了！」面對志工的關心，曾女士說，花蓮地震頻繁，她早已習以為常，豈知九月十八日那天搖晃愈來愈厲害，她站也站不住，更可怕的是傳來房子扯裂的聲音，家具、擺飾、玻璃……倒的倒、破的破，她嚇得哭了。

才剛上火車離開花蓮的兒女，聯繫家中並立即折返，看到屋子滿目瘡痍，也嚇到了，只能先合力將物品歸位。隔天兒子趕回臺北上班，女兒留下，二姊也過來陪伴。雖然有家人相伴，但住家嚴重龜裂，震後玉里鎮上房子普遍受損，找不到師傅修繕，

臺中志工團隊十月下旬再次進駐玉里，協助重災戶修繕，幫助居民重獲安全的家。（攝影／張麗雲）

曾女士的心始終憂慮難安。

曾女士哽咽地說：「感恩慈濟人來幫助，心慌的情緒終於可以安定下來了。」牆面磁磚有的龜裂或破碎，幾位志工輪流打除，一旁有人拿著照明燈補足光線。體格勇壯的邱銘文戴著護目鏡、緊握電動鏈，與堅硬的花崗石牆面奮戰，一陣陣粉塵迎面噴來，他整個身上彷彿被撒了麵粉一般。

從事模具事業的邱銘文，是第二次來修繕，他說：「需要人手就來了，六十五歲了，還要拚什麼事業，現在是拚慈濟而已！」不僅自己來，他還邀了十多位曾參與菲律賓海海燕風災援助的夥伴一起投入。

泥作師傅吳金定放下事業，第二次帶著兒子吳博皓來到玉里。有四十六年專業資歷的他，只要是大面積的打底、貼大塊磁磚的工作，非他莫屬，背部上衣經常是一片汗漬。

曾女士的二姊看著吳金定施作，讚歎地說：「一看動作，就知道是大師傅。做得好細心，即使是請人來做，可能也沒辦法做得這麼密合，真的很厲害。」互動中她得知有多位志工是公司或工廠的老闆，感到驚訝，「他們都是頭家，願意做慈濟，很難得。」

在分工合作下，歷經三天，志工修繕完工，伸縮縫位移及深長裂縫的修繕，則由營建處接手後續施作。曾女士看到多處受損已恢復原狀，感動落淚，擁抱志工道感謝。志工知道她是慈濟的長期會員，邀請她：「歡迎加入我們的隊伍，等你喔！」

玉里鎮上，震後一個多月，許多建築仍在趕工搶修。慈濟基金會與玉里鎮當地建材行洽談配合，修繕所需材料可在配合的商家領取。志工開車繞過半個臺灣前來，合力投入修繕，「地圖上看，臺中與花蓮直線很近，但實

際路程卻是最遠。」志工洪武正分享，修繕志工僅中區即有近兩百人，車程累積的里程數，已超過三萬七千公里。

志工一直希望讓鄉親能夠在過年前有個完好如初的房子安身，以充足人力加快施工速度；全臺專業志工輪番前來，一早從玉里靜思堂出發，傍晚五點多收工，有的甚至加班，就靠著微弱的光線來為細節處收尾，隔天好繼續修繕新的一戶。受災戶李先生災後至靜思堂協助為修繕志工供餐，當聽到許多人開六、七小時車趕來，無償付出，他感恩地說：「只有慈濟志工才會這樣！」

十一月中旬統計，慈濟完成一百六十三戶修繕。十一月初舉辦的玉里祈福會中，居民共聚，多位里長也特來致謝。互助的力量，有愛的支撐，幫助鄉親從震災陰霾中走出來，家園恢復也就近在眼前。

# 高雄到臺東 行動建材行

撰文·羅克洲（高雄慈濟志工） 攝影·鐘耀賢（高雄慈濟志工）

狹長的臺東縣，受災戶分散各鄉鎮，高雄團隊開來一輛大貨車，滿載備料，隨時接受指令，沿途即時補貨；還搭配一輛機車，機動管控各宅各戶施工進度與人力調度。

「在」山區，住址的號碼是不管用的，差兩號，往往是盤

過一個山頭。「家住高雄左營的慈濟志工楊銘欽，開著客貨兩用車，帶著修繕專業志工與訪視志工等一行人，從池上轉入山區小路，在臺東縣延平鄉勘查七處屋損戶。一路在山巒林道間穿梭，有時還得找上派出所求助，因為進入部落，常常是路找到了，卻找不到提報名單上的住家。

來到武陵村一戶，腿部重殘的王先生騎著代步電動車回來，志工上前關懷受災與生活狀況，

得知他過兩天要去花蓮慈濟醫院住院治療。

「屋子用空心磚加蓋，經不起地震搖撼，所以拉出長長的裂痕。」從事營建業的志工江清松仔細勘查、記錄，很有把握地承諾，在王先生去花蓮就醫之前，一定會盡快復原受損的壁面。當王先生知道志工還在尋找幾戶受災戶，主動騎車引路，讓志工省卻找路的时间。

臺東縣政府提報的受災屋損戶，零散分布在延平、鹿野、長濱、成功等各鄉鎮，十月中旬，訪視團隊配合勘災與修繕工程，

分成數條動線家訪；工班到位，好幾個工地同時展開作業。高雄

施作團隊包括多種專業的師傅，還有一部運送材料的大貨車，車上漆作、泥作、水電等備料齊全，隨時接受指令，沿路即時補貨。隨車並載有一輛機車，這是志工何萬春用來管控各個工地進度，隨時搭載調派的人手，機動能力強大，成為這一團隊的特色。

「修繕的工法與新造的當然不同，破裂處的破口必須清除乾淨，水泥打底要順應原材質，並且一定要混合黏著劑，



臺東山區村鎮缺乏材料工具行，志工團隊以一部大貨車為各個工地機動補給。

裂縫處要用手提唧筒加壓灌漿，撕裂處最好還鋪上等寬的細網，用以增加張力。「何萬春說，填補裂縫大有學問，否則只要有小小地震，舊傷會再度出現。

午休時間，整個工班移動到鹿野鄉臨時設置的指揮中心，場勘志工歸納了延平鄉七戶輕災戶的勘查資料，下午選定情況最複雜的永樂村胡家與王家先行修繕。訪視志工也分派好任務，在工程期間與家家深入互動。

胡家一樓有臥病老人家，胡女士回來了，隨即有孩童過來買零食。沒有招牌，看不出這裏其實是山間的小雜貨鋪。勘查時，他們提到樓上天花板掉落，志工上樓確認輕鋼架脫落，將會另外僱工裝修；看到水塔受震傾倒，儲水外漏馬路，嘩嘩不停，志工合力予以扶正。

來到王女士家，面目黧黑的大女兒幾次從志工身邊走過，瘦

弱身影令人心生不忍。志工陳淑芬聞知她每週洗腎三次，與她分享自己的家人有二十多年洗腎經驗，但每天依舊做環保、當志工，鼓勵她從飲食、運動、醫療、睡眠各方面去改善；得知同是洗腎病患，有人可以是快樂的志工，她的臉上揚起笑容，竟然也開口說心事，兩人就像好友深談許久。屋主王女士看在眼里，又驚又喜。

王女士陪著修繕志工，在住家裏外指出震後的傷痕。不久，裂縫修補好，專業師傅粉刷後牆面平整光潔，王女士非常歡喜滿意。志工送上掛著貓頭鷹吊飾的結緣品時，她感謝上人與慈濟人的祝福，說：「貓頭鷹是布農族的吉祥物，今天真是恩典日。」志工以為正好趕上特別的節慶，忙著問節慶內容，她笑著說，「因為你們像是上帝派來的天使，讓我們晚上睡覺都是美夢！」

# 當成自己要住的來施工

撰文·吳珍香（新北市慈濟志工） 攝影·林家如（新北市慈濟志工）

修繕施作是硬體，暖語關懷是軟體，當成自己的家和家人，工程求快還要求好，房子會漸漸老去，人與人之間的情久久長長。

天 空烏雲增厚，下起點點小雨，正在玉里鎮建國五街巷弄埋頭趕工修繕的志工，彼此提醒：「趕快，搶時間做，雨若再大，屋外就不能做焊接。」騎車、開車經過的居民，看到志工忙碌工事，也轉頭遞上一句：「師兄！辛苦了。感謝你們的幫忙！」

玉里受災戶顏女士，從十月初志工前來勘查起，每天清早送水果到玉里靜思堂結緣，風雨無阻，只為向志工說感謝。自小重聽的她，為了與來到家裏的志工互動，戴上助聽器，「感恩慈濟

師兄姊，幫忙修繕龜裂的牆壁、浴室，也把屋外倒塌的圍牆重新築起。原本心想都壞了，就由它去，因為先生三度中風，呈半昏迷，我實在無心去想如何做，很無力；沒想到慈濟主動來幫忙，還做得那麼好！」

修繕完工，志工葉晉宏進屋記錄完工區域，看到顏女士的先生躺在床上，關懷地問：「需要輔具嗎？」顏女士高興地說：「需要。」葉晉宏隨即聯繫慈濟關山輔具平臺志工，送來呼吸器、製氧機、氣墊床、高背輪椅、紙尿褲等用品。顏女士感恩

慈濟減輕她租借輔具的經濟壓力，將自購但用不到的扶手和學步車輔具捐給慈濟，轉送給需要的人，「我要學習慈濟『付出無所求』的精神。」

## 安心安居，相疼惜

每一住戶修繕需求不同，關懷也不同。范先生因超重的體重與身形影響生活起居，行動不便，也無法平躺在床上睡覺。志工修繕屋損處後，又幫他安放牢固的木板床，並安排到玉里慈濟醫院做減重治療。

訪視志工翌日再來訪，已多

年末躺床的范先生說換了新床，「好舒服喔！太好睡了。」范先生換上志工特製的加大尺寸藍衣，跟志工呂秋霞約定好，每天把買檳榔、飲料、餅乾的錢都存起來做好事，有健康的身體，就能去做志工。連日來與范先生互動的基隆志工曾賢明鼓勵他：「不用等到變瘦，一邊減重一邊做志工，也是在運動，大家幫你加油！」

在各戶施作中有滿滿感受的志工蔣慶文說：「為玉里鄉親做修繕的主要目的，是拉近人與人之間的情感結合。房屋修繕是硬體，隨著時間消逝、屋齡漸漸老去，也會毀壞，但人與人之間的

搭砌圍牆，以水平尺量測、角鋼鑽洞、二支角鋼焊接，並將角鋼立柱二側及底座安置；當角鋼上架，專業志工合力調整水平。

互動交流，才是長期的。」

無論是路過或刻意走來看慈濟施工的鄰居，都表示：「你們不是隨便做做，比想像的還要好。」蔣慶文感覺很欣慰，「我是做土水，包工程；在玉里做的當下，是當成自己的家在做，不賺錢但是賺歡喜。」

不分老師傅或是協助做小工，期望早日幫受災戶修繕完工，讓他們恢復以前的生活，大家把握時間付出。六十七歲的志工周清輝是退休警察，在雨中賣力刷著油漆。他說當群組中看到邀約修繕的訊息，報名很快額滿，他體會到：「能做就是福，在慈濟團體中，還能獲得『不會學到會，又免學費』的機會。」

志工團隊逐戶簽署完工單時，也送上祝福禮祝福「平安吉祥」，並詢問：「做的修繕工程都可以嗎？有不足的地方嗎？」受災戶說：「都太好了，感謝你們的幫忙，安心了，安心了！」



# 路永遠不遠，娘子軍出發

撰文：林淑懷、張麗雲（臺中慈濟志工） 攝影：楊凱誠（臺中慈濟志工）

從九二一到池上強震，當年衝到第一線的資深志工髮已銀白，二十餘年來沒有改變的是，只要災難發生，她們總是自問：「我能做什麼？」

吱吱——屋內傳來打磚牆

的張碧珠，震耳欲聾；身材嬌小的張碧珠，把碎磁磚塊一片片疊入推車，從屋內推到屋外。慈濟修繕志工為受災戶魏老伯伯整修房子第三天了，團隊裏兩位訪視志工——張碧珠和陳秀鷹，是泥作師傅副手，也是團隊的補給尖兵。

「地震發生的第一時間，我有一股衝動想與當年九二一一樣，號召志工到花蓮救災。」一九九九年九二一地震發生時，張碧珠四十五歲，是臺中后里、豐原、潭子地區志工組長。凌

晨得知東勢地區災情嚴重，張碧珠立即打電話給東勢慈濟志工姚淑娥。姚淑娥哭泣著說：「很嚴重……」「我們等一下就進去！」張碧珠話還沒說完，那端就斷訊了。擔心東勢民眾的安危，她號召九位志工，開兩部車載物資，從后里摸黑上山，有路走到沒路，跋山涉水進入重災區。

那一場世紀震災已經過二十幾年，在〇九一八池上地震的一陣大搖晃後，深陷在骨髓的夢魘又回到眼前。

十月初，中區慈濟志工團隊

前往玉里修繕，髮已銀白的張碧珠把握機會，開車載著好夥伴陳秀鷹、王郁清等人直驅玉里。當男眾志工們做粗重的泥作時，她與陳秀鷹拿圓鋤剔除砂土，手腳俐落，時而備茶水、掏腰包買燒仙草或水煎包給大家補充體力，瞻前顧後地照顧團隊。

經常臺灣、中國大陸兩地跑，在汶川大地震後關懷四川當地志工的陳秀鷹，隨時打包、隨時上陣做慈濟事，從九二一地震以來，早已是她的日常。

有豐富訪視經驗的她是全職志工，不但用心做，也用心說，

哪裏有需要，就有她的身影。有人問，又不是泥水師傅，也不是專業人員，去玉里能做什麼？但陳秀鷹深知，玉里志工人數少，很多地方都需人力，除了膚慰鄉親驚惶的心，她與張碧珠也當副手，拿圓鋤、提鏟子、推著推車載運砂土，一點也不輸男眾。陳秀鷹同時身兼攝影、整理簡報，讓慈濟歷史不留白。

九月十八日地震瞬間的大搖晃，讓遠在西部的每一個人，都擔心是否「九二一」又回來了。染疫隔離結束後，仍在家休養的王郁清打開電視一看，花東災情嚴重，玉里路段部分鐵路軌道受損、交通中斷，人們受到驚嚇，聚集在東里火車站，憂心等著接駁車輛。

玉里慈濟志工忙著採買點心、飲水等物資，又要將一些學生安排在家裏住宿。王郁清問自己：「我能做些什麼？」她知道應該挺身而進。

九二一地震後，王郁清投入賑災訪視、蓋大愛屋、義賣、希望工程鋪連鎖磚等工作，帶領志工在南投、霧峰與臺中間奔波，甚至假日家人也很難見到她的身影。

池上地震，受損的地方大都是鄉間房舍，很多人不知道這一次地震的嚴重性。王郁清從大愛臺報導中看到熟悉的靜思精舍師父，在現場領眾膚慰和入戶訪視，她趕緊聯繫師父：「不管您們在哪裏，我都可以！」

震後第三天，王郁清與陳秀鷹即抵達玉里投入訪視，十月初修繕工作啟動後，她們再度來到玉里，王郁清承擔繁雜的後勤行政事務。將近半個月時間，經驗豐富的她，覺得有任務就做，沒有一「困難」二字。三位歷經九二一地震的好夥伴深知，時間不等人，人生沒法把握生命長度，但能把握住深度的時候，就要趕緊在當下付出！



工程施工要師傅也需要副手，六十八歲的志工張碧珠（右）推起單輪推車清運盜磚等廢棄物，身手俐落。

# 出任務，不能少我一個

撰文·林淑懷（臺中慈濟志工） 攝影·陳麗雪（臺中慈濟志工）

友情愈陳愈香，默契全在不言中，昔日的菲律賓海燕風災組合屋團隊再次上陣，「因緣不會等人，一定要把握！」

「我一個邀一個，大家自己帶工具；雖然我們不是專業，但很專心。」修繕志工黃裕仁說：

「洪武正師兄要我邀曾去過菲律賓蓋組合屋的團隊來花蓮，才有今天又聚在一起工作的因緣。」

二〇一三年海燕颱風重創菲律賓，多國慈濟志工輪番前往勘災、救災、建蓋組合屋等，當時來自臺中的組合屋團隊，平均年齡四十幾歲，已各自事業有成。九年前建立的深厚感情至今不變，團隊有默契、速度快，十月間，為玉里鎮多戶進行修繕。

「我做印刷，現場這些工作都是來慈濟才學的。」隨時補位的黃裕仁，與團隊合力為受

災戶組立圍牆浪板、安裝竹節鋼筋、鋪預拌混凝土。印刷事業如今有晚輩負責，夫妻兩人專職慈濟事，黃裕仁除了承擔人文真善美錄影工作，還擔任「中區輔具平臺」窗口，帶動環保志工將回收病床、輪椅等清洗、消毒、維修，再由各社區志工運送給有需要的家庭。中部輔具申請量日增，他並將一千兩百坪的公司廠房，騰出四百坪做輔具倉儲。

進入慈濟超過十年，黃裕仁覺得，自己最大的收穫，就是還給太太一個完好如初的先生，一個溫馨完整的家。早年做生意經常應酬，喝到凌晨一、兩點，讓太太找不到人。進入慈濟後，他

改掉喝酒習性，把時間全放在當志工，「做慈濟不困難，想不想做，完全在自己。」

來自草屯區，經營機車維修的曾明松，也曾經是酒國中人。跟九年前去菲律賓一樣，到玉里參加修繕志工，太太洪彩媚高興地說：「你去、你去，店我來顧……」

一九九五年，洪彩媚在朋友介紹下認識慈濟，一心一意想度先生。曾明松脾氣暴躁，而且愛喝酒，洪彩媚擔心，「如果沒有讓他進來，這樣喝早晚會沒命的。」洪彩媚鼓勵他參加慈濟列車，但曾明松認為機車維修生意很好，去慈濟兩天就少賺，不划

算，不去！

在洪彩媚溫言鼓勵下，曾明松一次次帶隊坐列車去花蓮，總算於一九九九年受證，夫妻先後成為慈濟志工；今年九月，曾明松店休九天，到花蓮參加國家防災日演練，接著在慈濟志工培訓尋根活動負責機動、交通、總務人員，還投入池上地震修繕，算做慈濟的時間，比顧機車行的時間還長。他早已將經營四十年的機車行生意當副業，做慈濟才是正業。

因做慈濟而改變的，還有做「黑手」的模具師傅邱銘文。以前長年抽菸、喝酒、吃檳榔，一九九八年就醫才發現口腔長白斑，「如果變紅斑，口腔癌機率很高。」醫師的話讓他非常震

邱銘文（左起）、莊堯舜、曾明松、黃裕仁、巫建龍、李界育、徐樹蘭等志工，共同投入玉里鎮受損民宅修繕工作。

撼。

為了確定病況，醫師取下一小塊舌肉做化驗，讓他痛到無法形容。舌頭傷口遲遲無法癒合。太太憂心，要邱銘文不要再工作了，命都快沒了，錢賺再多有何用？

邱銘文接觸慈濟，做環保，也改掉幾十年抽菸、喝酒、吃檳榔的習慣，茹素至今，並受證成慈濟志工，模具生意也日漸穩定。

「因緣不會等人，一定要把握時間，如果說沒時間，就會錯過了！」邱銘文語重心長地說，不是緣分在等人，是自己要把握還能做的因緣，「有能力一定要幫助人，義不容辭地付出，無形中都會回饋在自己的身上。」

用心做的他們，如今平均年齡已有五、六十歲了，彼此情感愈來愈濃厚，並一起加入「慈濟中區急難救助隊」。當災難來臨，挽起衣袖，繼續幫助有需要的苦難人。



# 如果你還在，多好

三月時，歐洲仍在冬天的尾巴，波蘭到處都是烏克蘭難民，但這裏沒有慈濟人，該怎麼辦呢？  
我想起了范師兄，他還在的話多好，我的心會比較安……

今年帶著一群烏克蘭、波蘭志  
工，回來臺灣拜見上人。看  
著他們年輕的肩膀，願意共同承  
擔起遙遠異地、烏克蘭難民援助  
的繁瑣工作，讓上人不要那麼擔  
心，我真是鬆了一口氣；痛了幾  
個月的膝蓋，好像也沒那麼難受  
了。在上人面前，大家分享著一  
路的甘苦，我轉過頭，看看旁邊  
的那個位置，好像他還在、他也  
在現場般，對我說：「Susan，  
這趟沒有陪你，你辛苦了。」

是啊，時間真快，范德祿師  
兄離開兩年多了。  
不管是二〇一二年地震後的  
義大利、二〇一四年水患的波士  
尼亞、還是二〇一五年難民潮的

塞爾維亞，兩個六、七十歲的  
人，一路開十幾個小時車，一路  
傻傻地衝。臺灣跟歐洲國家幾乎  
沒有邦交，想進行賑災幫助人  
家，要解釋很多，而且我們還是  
來自東方的佛教團體。那個時候  
我脾氣不太好，有時「有嘴講甲  
無涎」，氣到說，算了算了！是  
范師兄鎮住我。一開始我還覺  
得，因為范師兄是德國人，歐洲  
人跟歐洲人比較講得通。

現在想來，懺悔、懺悔。  
俄烏戰爭後來到波蘭，停留  
長達一百八十天，常常獨自從德  
國一路開車前往；三月時，歐洲  
還在冬天的尾巴，波蘭到處都是  
難民，當時沒有慈濟人，該怎麼

辦呢？我想起了范師兄，他在的  
話多好，我的心會比較安；他不  
在了，我又是外國人，只能一步  
一步來了。

上人很想幫忙這些無家可  
歸、惶恐不安的鄉親，做弟子的  
要想辦法加快腳步，從波蘭華  
沙、波茲南到盧布林，和很多當  
地人、NGO組織、留學生碰面、  
會談。從三月五日在波茲南的第  
一場發放之後，陸續有歐洲各地  
的法親抵達支援，我們親手將上  
人和全球慈濟人的祝福送上，臺  
灣的愛心也在後面接力，趕工、  
打包好幾萬條毛毯送到波蘭來。  
我們的誠意、努力都被看到了。  
一場場發放像馬拉松一樣，

在波蘭進行了多少場？都記不  
得了，大家又是抱、又是哭、又  
是笑，為什麼會笑呢？因為烏克  
蘭志工說，慈濟人有種神奇的力量，  
讓悲傷的淚水停下來。

我不是第一次見到難民了。  
在德國我的住家附近，就有一  
座難民營，住了很多來自非  
洲、阿富汗、伊拉克、敘利亞等  
國難民，范師兄在的時候，我們  
常常去關懷。二〇一五年，進入  
歐洲的難民創下新紀錄，歐洲志  
工輪流接力，在塞爾維亞難民營  
待了一個多月，為滯留的中東難  
民發冬衣、煮熱食；即使到了現  
在，我們還在幫忙當地，世界不  
平安，難民還是一波一波湧入。

而這一次的俄烏戰爭，幾百  
萬的難民，幾乎都是女人和小

陳樹微遠嫁德國慕尼黑，和先生范  
德祿（Rudi Willi Pfaff）開創田園  
生活，也在歐洲開闢慈濟志業。

（攝影／蕭耀華）



# 慈濟月刊。

## 如何取得

歡迎到各地慈濟會所 免費索取  
如需直送到府，酌收運費如下：

《慈濟》月刊，郵寄到府

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

《慈濟》英文雙月刊，郵寄到府

單本一年份郵資：NT\$80 其他數量需求 請洽讀者服務專線

《慈濟》日文月刊，郵寄到府

單本一年份郵資：NT\$120 其他數量需求 請洽讀者服務專線

郵政劃撥帳號：19905781 戶名：慈濟傳播人文基金會

讀者服務專線：02-28989000 分機1165

以上方案限臺灣本島，海外及離島地區請洽服務專線



線上訂閱  
慈濟月刊



二〇一七年，德國慈濟志工范德祿（前右四）、陳樹微（前右五）夫妻，與歐洲慈濟人至義大利中部援助地震受災戶。（攝影／王素真）



孩，媽媽抱著孩子、拖著行李、倉皇跑出來，戒嚴令禁止十八至六十歲男性公民離境，先生必須去當兵，能再見面嗎？不知道；什麼時候會為國犧牲？不知道……看到他們的擔心、害怕，我也為他們感覺很心痛。

真正改變我的，也是最讓我感到不捨的，是在波蘭盧布林的「小王子兒童臨終關懷中心」，這裏收留的，全是不能自理的烏克蘭病童，他們不是坐輪椅、就是躺在病床上，有的一出生就無法說話，憨憨地笑著。同樣為人母，我真的好心酸，他們的母親，怎麼樣都不放棄這些孩子啊！母愛的偉大，讓我非常感動。那段時間我每天都好想回去抱抱我女兒，感恩她，能跟我「鬥嘴鼓」（閩南語「鬥嘴」）。女兒，你健康康、平平安安，媽媽就感到很幸福了，我還要要求什麼呢？

這樣看來，我的命，好像還

是不錯的。

從二〇一二年范師兄生病後，還陪了我那麼久、做了那麼多慈濟事，才離開人世。

我的孩子大了，也能自力更生了。眼前的烏克蘭婆婆媽媽，他們哪一天才能家庭團圓呢？做愈多、我是愈懺悔。

人世間的緣分，是多麼的難能可貴，我們不能選擇和誰相遇，但是我們可以選擇，珍惜每一次的相遇。

波蘭待了一百八十天，到後來，倒吃甘蔗，我也愈來愈心靜。難民的苦，教會我很多事，難民的笑容，也讓我看見，有愛付出、真美。

活到六十四歲了，人生要翻轉什麼？世間無常，我還剩下多少日子呢？

我只知道，我要把握我能做的每一天。和范師兄再碰面的那一天，我想我會跟他說：「你看，我做的棒不棒？」

## 智者調身

傾聽內在的真實渴求，是所有宗教致力的所在，  
幫助人們發現天性中本具的單純與寧靜，  
用心體會感受：生命的力量源泉來自於自身。  
只要當下轉念都是契機，都可轉識成智。

撰文・盧蕙馨（慈濟大學宗教與人文研究所兼任教授）

這

兩年來，新冠肺炎疫情改變了人們的活動作息，也限制了人際交流，對人心最大的影響是：大家都嚇壞了！儘管盡力防護，日復一日仍被生存的焦慮籠罩。

焦慮也來自關於防疫的資訊爆炸，不出門也能靠網路接收各種訊息，手機上的人際互動也離不開這類話題。世紀的疫情蔓延無終日，不免令人感嘆生命不可承受之輕，小小的病毒竟然翻天覆地，倏爾奪去無數人命。

都說人是萬物之靈，何以如此做不了主，恐懼之下似無尊嚴可言。那麼，修行千日，如何用在此時？

這是值得反思琢磨的課題，需要向內觀照：清淨的本心如何被熏染遮蔽？是否我們都習慣聽外在的聲音，在別人的眼中尋求被接納、被肯定，在噪音中不及傾聽自己內在最真實的渴求。

這分渴求是所有宗教都致力的所在，就是幫助人們發現天性中本具的單純與寧靜，雖然各有教化語言，但無非都要用心體會感受：生命的力量源泉來自於自身。

《法句譬喻經》有云：「弓匠調角，

水人調船，巧匠調木，智者調身；譬如厚石，風不能移，智者意重，毀譽不傾；譬如深淵，澄靜清明，慧人聞道，心淨歡然。」這是佛陀給一位年輕外道的偈語。這位外道精通六藝雜術，人間事難不了他，不免心高氣傲。見到化身沙門的佛陀後，為其形象氣質折服，問佛陀為何能與眾不同。

佛陀答道：「我是『調身』的人。」以偈語指出，有智慧的人善於調伏五蘊色身，而世間種種競藝無非是綺飾華譽，令人徒然放蕩於生死之路。「調身之法」是五戒、十善、四無量心、六度等。

這段經典故事對現代人的啟發是，我們已習慣於在人間事中追求成功卓越，外求安頓生活的資源，以致沉浮於世事的動盪中，不得安穩。疫情的衝擊何以如此大，一大因素是我們已久積習於外求。

只有回歸內在智慧的調養，方是究竟。這未必得花一輩子的功夫，當下的轉念都是契機，都可轉識成智。

疫情的挑戰照見五蘊皆空，給我們上了寶貴的一課。

經

證嚴上人

衲履足跡

10  
1

《農曆九月·初六》

## 心湖靜如鏡

【靜思小語】修行要修到塵埃落定、心湖如鏡；若還有一絲煩惱，一粒細沙也會讓平靜水面起波瀾。

### 修行的心，修行的格

四位近住女以及六位清修士向上人發願，並請求圓頂與受證。上人說，大家選擇修行為人生方向，不只是出家圓頂，清修士在志業體任職，有各自的職責，同時還要承擔靜思法脈的傳承，「非清修士的同仁也在做慈濟事，但是清修士是以天下大家庭為家，為天下眾生挑米籬，要有這分志願力。」

上人提到座中顏靜曦、黃靜力等幾位長年在各所慈濟醫

院擔任醫療志工的清修士，她們走入複雜的人群，面對著窮、病、殘、老等人生苦相，天天與這些苦難人互動，真正磨練出了耐心、愛心。「醫院是修行的大道場，她們能這樣堅持走這一條道路，天天都要很謹慎。醫病之間起爭執，她們聽到、看到了，就要當醫病橋梁，這是很大的考驗，她們都通過了。」

「你們今天發心要出家，也有人發心當清修士，要對自己的心仔細盤點清楚，能不能經得起種種考驗？其實大家在

度眾生，所以心如明鏡，清清楚楚照見天下萬物形相。心念若常常糾纏在情，或者是交群結黨，都不是修行的心，如同讓這一面鏡子沾了污垢卻沒有

擦拭，即使淋了雨水，仍然模糊不清，甚至沾黏上更多灰塵。」上人說，假如沒有用功，心中的煩惱執著沒有去除，聽了再多的法也沒有用；反而因為知道許多世間事，吸收了許多知識，覺得自己懂得很多，假借因緣而四處攀緣，遂失去了修行的「格」。

上人形容修行要「降魔軍」，魔軍不是外來的，而是在自己的心裏；損壞道業的從來不是別人，而是自己。所以要自我省思，與自己內心的「魔軍」對陣，有沒有戰勝的把握？面對任何境界，有沒有堪忍的功夫？「其實真正的修行，忍而無忍就是大忍。我這一輩子不只是堪忍，覺得『這

也沒什麼』，就過去了；假如覺得自己在忍，總是氣不消、計較多，儘管表面上說『我沒事』，其實事還在，重重疊疊，自我壓抑，有朝一日真的不堪忍了，就會自我傷害、傷害別人，也傷害佛法的形象。」

「我常常說要正信、不要迷信，還會加一句——要相信因果。所以請大家要記得，尊重自己的生命，回報父母恩，出家乃大丈夫事，既然是大丈夫，就要抬頭挺胸，宏觀天下；我們要用出世的精神，勇敢入世為眾生付出，要相信自己不會受到世間的塵埃染著，要對自己有信心。」

「清修士與出家人一樣，只是保留著在家居士身，心態已經靜如井水，有人需要水，就把桶子丟下去，將水提上來，井底的水不減也不增。這樣的心就是清淨心，無所求，但是具有一分能量，願意發揮

良能為人間付出，這分能量就是修行者的內涵。」

上人教導大家堅定道心：「既入如來室、著如來衣，要了解法、善用法，不要執著，但是要定心；定心與執著是不同的，心要定，慧才能生。要定心就要守戒，戒、定、慧缺一不可。出家若不守戒，就已經偏向了，徒然具有出家的形象，但是行為舉止都被人看在眼里，所說的話也被人聽在耳裏，佛教出家人就被貶低，慧命也受污染，生生世世雖然都有那分要修行的心，但是業力的污垢還是跟著生生世世，困擾自己也困擾別人。所以我們也要自我提醒，遇到這樣的人，要訓練自己的心能定，不要因人亂了心。」

上人說，清修士身著柔和忍辱衣的法服，諸法空為座，不要執著，但是要有智慧，不是萬法皆空就把法漏掉，如同

用菜籃子提水，卻把水漏得空空。要當水桶提水，用法水滋潤己心，不讓心地稍有風起就灰飛塵揚；持續提法水來自淨其意，可以滋長慧命，還能潤澤群生。要成就「法器」，心要有法才是真正的人才，才是傳承佛法的法器。

「在靜思精舍出家，不是脫離人群，還要走入人群，為人群而承擔，這才是靜思法脈所

需要的人才，就是『法器』。」

上人舉道場裏的罄與鐘，這是有形的法器，鐘聲在響亮中很柔和，鐘聲起能傳遍十方法界，讓所有聽到聲音的眾生，心會柔軟、安定，所以說鐘聲可以淨佛國土。要作「法器」，就要修養出這樣的內涵，融入群體，合和互協，合心弘法，展現這個修行團體的清淨大愛，才有辦法散播真誠

的大愛給天下眾生。

「在慈濟，不論是志工還是志業體同仁，每一位的儀容、談吐之美，是真誠之美，讓人看了就心生歡喜。這就是慈濟，內外都很真、很誠、很美。而我們走入靜思法脈，既然發心就要有承擔，支持慈濟四大志業為天下苦難人付出，要有肩挑天下米籬的責任。」

10  
23



《農曆九月·初七至初八》

## 一分愛心，一分祝福

【靜思小語】發願做個有餘力能救人的人，是祝福自己，也是為自己造福。

### 幸福得來不易

十月二日，土耳其余自成師兄與上人分享，二十年前即

發願要把土耳其人間菩薩行留錄在慈濟大藏經，細數自二〇一四年十月六日，慈濟首次為敘利亞難民舉行發放，而後上

人叮嚀教育不能等，要讓孩子放下仇恨，在心田埋下愛的種子，志工遂為難民孩童奔走，成立滿納海國際學校。

三十一位土耳其滿納海國際學校學子二〇二一年準備進入大學，收到畢業證書同時也致贈老師們筆記本為禮物。（攝影／Mohammed Nimri Aljama）



八年前，在工廠裏工作的小男孩阿里受訪時說，常自問為何土耳其的小孩去上學，而自己卻要去打工；二〇一五年，阿里開始就讀滿納海中小學，如今全家搬到加濟安太普省，阿里也特別錄製一段影片問候上人，並希望攻讀資訊工程發揮所長，亦發願將來當一個慈濟人，回饋社會，成為別人生命中的貴人。

透過一張張今昔相比的照片，許多敘利亞孩童因為教育而重拾歡顏，統計至今年九月初，滿納海畢業生及大學助學生，共有十五位就讀醫學系、十位牙醫系、十位護理系及四十六位醫療相關科系。滿納海國際學校副校長穆尼爾分享：「當我得知自己的一對子女，分別考上醫學院和牙醫專科時，我很感謝真主；幾十年來，我從來沒有像現在這樣開心，這是流落他鄉得來不易的

幸福。」

被薩卡里亞大學醫學院錄取的于婕安，也專程回到母校滿納海國際學校，對著上人法照報告這個好消息，並發願在未來行醫路上，要與慈濟合作，為經濟困頓的病人義診。另一位考上醫學系的畢業生阿布分享，如果沒有滿納海，自己依舊是個在工廠打工的輟學生。

上人對余師兄說：「真的要把慈濟歷史留下來，就需要好好盤點每一個人的生命歷史。你現在也在盤點生命的歷史，因為投入慈濟，所以你的生命價值與慈濟會合在一起，所以要好好把握因緣。你有特殊的因緣到土耳其，而且遇到敘利亞難民孩子，這幾年的過程有很豐富、很有價值的故事。孩子們與他們的父母都經歷過戰亂的血淚歷史，很多人原本在敘利亞的生活都很

不錯，卻因為少數人的心靈無明惹戰禍，讓許多家庭陷入苦難。」

「你接觸到的這個孩子願意投入慈濟，用他的生命、發揮他的願力，所以他與慈濟、與你特別有緣，這段故事很有價值。」上人說，慈濟人分布在許多國家，在慈善救助的過程接觸到許多悲歡離合的人生故事，如果當下就能用影音、文字記錄下來，就是最真實的寶貴歷史紀錄；很希望慈濟人用心回憶過去，把缺漏的生命歷史補充完整，也把慈濟歷史補充完整，同時見證慈濟人的生命價值。

余師兄說，除了簡報中提及的這幾位，還有很多位滿納海學子都發心要成為慈濟人。上人肯定慈濟人的愛跨越了宗教隔閡，尤其土耳其慈濟人的形象，讓這群孩子印象深刻，這分愛就此從「一」生無量，相

逗留，要趕快出來。」

上人說，無論是臺灣或海外發生災難，總是教慈濟人，勘災、賑災要以自身安全為重。最近許多國家也發生風災、水災，在災區附近的慈濟人啟動慈善救助，其他地區的慈濟人就地募心募愛，打包物資支援前線。雖然天地威力強大，造成嚴重災情，但只要人心有愛，不論受災受苦的人與自己有沒有關係，都能提起「覺有情」的菩薩精神，用同理心，克服萬難前往幫助，讓苦難的人間也因為這分精神而美好，有無限希望！

上人說，佛陀說法四十多年，到最後教導大乘菩薩法，就是希望啟發人人的愛心，一旦天下有苦，就有菩薩動員救助苦難眾生，慈濟人在這五十多年來都在實踐佛陀的這分理想，出錢出力，甚至為了到遙遠的地方付出而請假做志工，

信每一位滿納海學校畢業的孩子，都帶著一顆愛的種子，不論將來去到何處，都能讓這顆種子落地生根，就地點亮希望，這也是慈濟人慧命的價值。

上人指出，生命讓身體運作，慧命則是精神理念。精神理念從眼、耳、鼻、舌、身、意六識發展，對於善惡有初步的分別，接著進入第七識去了解，應該要做什麼事情才是對的，經過思考之後而有所行動。就像土耳其慈濟人在看到敘利亞難民的苦相以後，經過思考，就開始積極行動，疼惜孩子，同時教他怎麼做才是對的，一切行為動作的結果都歸入第八識。所以說「萬般帶不去，唯有業隨身」，第八識就是業識，所造作的是善業的意識，也會生生世世跟隨。

上人勉勵余師兄深入體解佛法精神，慈濟人的付出雖然無所求，還要向人傳達真

或是先把自己的事業放下，以慈濟事為先。這分慈濟情之長、菩薩愛之廣，都讓自己很讚歎、很感恩！

而當海外慈濟志工得知臺灣發生地震災難，也紛紛關心臺灣、為臺灣祈福，並且為了幫助受災居民而發起勸募。上人說，即使是捐零錢投竹筒，亦包含了一分愛心與祝福；「做好事不能少我一人」，人人恆持此心，一點一滴累積善與福，為天下苦難付出力量，才能有足夠的福氣保護天下平安。「如果沒有造福，人人造惡業，破壞大地、污染空氣，毫無祥和瑞氣，充斥烏煙瘴氣，怎麼會平安呢？需要人人用虔誠的心、真誠的愛、菩薩的情，以實際行動而付出，才能平伏天下災禍。」

上人說，臺灣要平安有福，才有餘力救濟別人；要發願當永遠有餘力救人的人，不

理，拉長情、擴大愛；真理不分宗教，但是要掌握正確方向，教導善與愛，並且用感恩、尊重、愛的精神，帶動、培育人間菩薩。只要盤點自己生活中的言行，如法合理而問心無愧，就能輕安歡喜、法喜無量。

### 實踐佛陀理想

連日來，具有建築專長與經驗的慈濟人，從北部、中部、南部會集到玉里靜思堂，關懷○九一八池上地震受災鄉親，查看房屋受損程度並展開修繕。十月三日志工早會，上人說：「我在精舍與他們視訊互動，也看到了受災戶的狀況，感到擔憂。地震後這十多天仍有餘震，且地震專家也說還要密切注意強震發生，所以我就對志工說，如果房屋嚴重受損甚至傾斜，就不要在裏面

分國界，只要有災、有苦難，就可以付出，這是祝福自己，也是為自己造福。「我們付出物資給需要的人，自己得到了歡喜與福氣，人人都平安、付出造福，天天彼此歡喜祝福，人間就有祥瑞的好氣氛。」

會後，聆聽慈善志業主管同仁報告池上地震援助事項。上人說，災難無法預期，但是四大志業在平常要培養好默契，一旦有急難事故發生，包括法脈、賑災指揮中心、志工與志業體同仁如何來會合、互動。就像人體動作要順暢，從頭腦到四肢的神經傳導都要通暢無礙，才能走得穩、走得遠，準確地把事情做好。

「我們要負起永恆的責任，希望大家好好為未來做好永續的安排。」上人表示此時要留下慈善救濟的典範經驗，讓世世代代的人有實例可以依循。

10  
4

《農曆九月·初九》

## 大愛無礙

【靜思小語】如同水無法用刀分割開來，心中有開闊無私的大愛，就沒有隔閡與分別。

### 滿納海的孩子長大了

土耳其會務報告，胡光中師兄、周如意師姊連線與會，余自成師兄盤點滿納海國際學校學生人數，最多時共有四千三百一十二位學生，其中一千二百位線上上課。然而自二〇一八年開始，學校按照規定，只能招收五百三十一名學生。至今已從滿納海畢業的學生共三百三十三位，其中有二百三十二位繼續升學。當年背著書包逃難的傑內德，把慈濟每個月的助學金金額記下，發願未來有能力要加倍回饋給慈濟。

這個心願在上個月實現了，傑內德將其第一筆薪水捐給慈濟援助烏克蘭難民，並懇切表達希望能給他感恩報答的機會，將來也能告訴下一代，人生中遇到考驗時，得到他人幫助，要懂得感恩回饋，將善與愛傳給有需要的人，遂讓原本不忍拿取的胡光中師兄落淚收下。

滿納海國際學校覓得新校地，師生也趁著新校舍動土前，安排一趟巡禮。馬力克老師感恩上人與全球慈濟人的幫助，讓他們能有一個新校園；學生扎伊德說：「感恩慈濟找了這塊土地，要蓋學校讓我們

讀書，我也會做一個勤奮的學生，包括我的所有同學，都會報答你們給我們的這分恩情。」

上人讚歎土耳其慈濟志工真的做到跨宗教、跨種族、跨國籍而連結大愛，世間的正信宗教都宣揚開闊無私的愛，這分愛就像水是無法用刀分割的；宗教是人生的宗旨、生活的教育，不會因為宗教信仰不同就把人群分隔開來。人們不因宗教名相而起分別心，彼此相處、互動就很自然，不會有掛礙。「心中有愛，就沒有掛礙、沒有隔閡。人間苦難多，有許多苦是因為人的心靈自我

矛盾、自我煩惱，所以造成了人我是非的紛爭，大到變成國與國之間相互傷害。」

「正信宗教都是教人走正確的方向，只是人的執著，用名相把彼此分開了；各宗教的教義都是教人把惡的去除、把善的弘揚起來，人人都走上同一條大道，這條大道就是大愛的正道。」上人說，余師兄與胡師兄夫妻有因緣到土耳其生活，又有因緣接觸到敘利亞或其他國

家的難民，用方便法引導他們脫離困境；舉凡濟助生活或是幫孩子讀書受教育，都對他們有很大的幫助，很令人讚歎。也因為土耳其有這三位慈濟人，慈濟才有辦法在當地深入幫助這麼多苦難人。師兄師姊在土耳其面對不同宗教信仰的人，要帶動大家合和互協，讓慈濟道場成為一個善的道場，不分宗教，只要有人有需要，而慈濟能照顧得到，就盡量去做到。

「你我雖然距離遙遠，我們的心都貼在一起。現在的科技發達，你們可以時常與本會聯絡，及時回報當地狀況，商討如何付出；土耳其有需要我們幫助的人，就請你們承擔起來。」上人對胡師兄說，即使師徒之間有不同的宗教信仰，但是彼此心意相通；世間有苦難，只要聽到、看到，能做到的，對的事，就把握因緣，盡心盡力去做。

10  
5~6

《農曆九月·初十至十一》

## 高品質教育

【靜思小語】教育是志業不是職業，要啟發人性之愛，為社會培育希望。

### 真誠負起教育責任

十月五日，教育志業王本

榮執行長、慈濟大學劉怡均校長、慈濟科技大學陳清漂教務長等人，報告志業展望與新年

度招生策略。上人說，教育是希望工程，是為人間帶來希望的百年樹人大業，對慈濟志業

而言，教育志業不只為人間，也是為各志業體培養人才，為志業帶來希望。雖說少子化造成招生壓力，若是慈濟學校的品質維持優質，還是會有對慈濟教育心生嚮往的學子前來就讀。

「慈濟向來就是真誠為人間，就如池上地震後，全臺有營建專業的慈誠、榮董們很踴躍，來到花蓮玉里、臺東災區，勘查房屋受損狀況、協助修繕。大家都很關心社會，所以若有需要就自動自發付出。慈濟教育也是為社會付出的志業，很希望主管同仁們都用做志業的心態真誠投入教育工作，照顧好慈濟教育的品質是最重要的；要用真誠的心，為花東的孩子負起教育責任，而非以應付職業的形式教育，讓東部的孩子覺得到西部才能受到高品質的教育。」

上人希望大家把教育當成志業，不要當成職業；大家是

立志而投入教育，若只為了擁有一份職業而任教，對自己生命盤點起來實在說不過去。

「我一直對慈濟人說要自我生命盤點，要知道自己的生命價值。我們既在東部設學校，就要好好做教育，不需要競爭，只要維持優良的品質，大家還是會到花蓮來就讀。」

上人說，在座多位主管同仁都是職志合一，也是已皈依的弟子，以師志為己志，與師父志同道合，抱持志業的精神而來投入。「大家既是靜思弟子，也在慈濟宗門承擔教育志業，要共同會合起來，有缺點要趕快改進，優點更要提升。要讓學生知道慈濟在這個地球上做了什麼，啟發人性之愛、之美，也能關心世界上發生了什麼事，且願意付出。假如愛的志願沒有提升起來，只是為了拿文憑而讀大學，當然無法在國際打響慈濟大學的名聲。」

所以大家要了解慈濟本身的優點在哪裏，讓優點更加突出，如同養護好一棵大樹的樹根，才不會禁不起風吹而倒。」

### 媒體必須指引正向

十月六日，與人文志業主管談話，上人說，世間萬象繽紛多元，然而三理四相都指出萬事萬物本來為空，但是真奇妙有，妙有的是永恆不變的道理，只是道理無形無相，若要向人宣說道理，就需要有名相、文字相；而人文志業還可以運用影像、聲音，讓人耳目接觸外境而體會道理。

「人文志業要淨化人間，可以將道理用影像表達出來，包括戲劇，用說故事的方法講道理，尤其大愛劇場很特殊，劇本都不是杜撰的，是真實人生故事，是用戲劇說法，說真實法。雖然時代轉變快速，許

多事不得不因環境而變，我們還是要用心調整，讓人人看了都可以接受，在感動中有歡喜，流淚時還可以微笑，這都很美。人文就要展示出真、善、美的一條大道，引導人向上、向善。」上人指出，人間善惡交雜，凡夫心常在善惡之間拉拔，人文志業要發揮報真導正的良能，提醒大眾分清善與惡，鼓勵人人往善的方向精進，就不會後悔與懊惱，心安理得、理得心安。

上人說，用慈濟人的人生故事製作戲劇，同時也是為慈濟做歷史紀錄，而且是一部部很精采的慈濟歷史劇。人生如戲、戲如人生，要將時間、空間、人與人之間所發生的事用戲劇表達出來；空間從臺灣開始，可以從中了解臺灣歷史，並且兼顧每個年代的世界背景。如果人文團隊用心追溯與呈現，就能有很完整而真善美的歷史紀錄。

上人勉勵大家，慈濟志業

四大合一，彼此都要關心，也彼此讚歎，更要相互真誠地感恩，感恩彼此用愛會合，身心合一，共同達成志願，也就是四弘誓願——眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。佛法道理無量無邊，所以要不斷地虛心求法與學習，在高度上要不斷地自我提升，在廣度上要不斷開拓；一切的用心用力，都不是為名為利，只為度化眾生、淨化人心。

10  
7  
2  
9



《農曆九月·十二至十四》

## 惜情惜緣

【靜思小語】感恩、尊重、愛，是一分情，用這分情把人群會聚起來做好事。

### 說人間事，講佛法道理

十月七日，常住師父、編

纂處洪素貞主任報告《靜思法髓妙蓮華日誌典藏版》相關出版事宜。上人說：「我講這些

都不是為說法而說法，裏面包含當時的社會人間事；前一天社會上發生什麼事情，我這一

天經文講到某一段，就把法套用這些事相來說，讓大家知道現在的人間有這樣的事，佛陀在二千五百多年前就已經說了其中的道理。」

「佛陀當時說法，沒有人當場記錄，佛陀入滅以後，佛法口耳相傳，經過一段時間才有文字流傳。現在的人去到佛陀講《法華經》的靈鷲山，其實說法臺空間不大，容納不了多少人。我們傳法是要傳達佛陀的思想，表達出來的內容要合乎邏輯、要務實。雖然我講經不脫離經文，但也會說出我對經文的感覺，而且現在科技發達、交通便利，可以實際走到印度，看到佛世遺蹟，時間、空間、人與人之間都要合理。」

「所以我從一開始講《法華經》，就是講靜思法髓，是我把法吸收入心再講出來，用世間法教菩薩道，教人人力行菩薩道，因為眾生苦難多，故

要呼籲大家發心去付出，付出還要無所求、說感恩，慈濟人的這分感恩心是真誠的，所以慈濟世界這麼美，我們真的要珍惜。」

「從過去的錄音、錄影聽我自己講話，我也聽得很歡喜，有時候我沒有把講話的人當成是我，會覺得當時譬喻得很好，能將佛法用這樣的方式來教化，聽的人應該會很受用。我對我自己講的話有信心，當然我不是自誇，而是很希望實現佛陀的理想。《法華經》就是用蓮花出污泥而不染的特質，教大家走入人群去付出；雖然人間無明煩惱偏多，佛陀來人間就是要引導大眾去除無明，用我的說法就是淨化人心。」

### 精神鞏固，傳靜思家風

十月八日，上人期勉負責

人體健康有益的植物成分。」

「大家都要有責任，師父是要讓你們知道常住的價值就在這裏。我們是很虔誠在修行，為了利益人群，付出身心力量做事，修行就要修得精神清清楚楚。」上人談到自己很擔心未來很可能發生的糧食問題，因為天地四大不調，氣候變化愈來愈劇烈，一定會影響農糧生產。慈濟作為國際性的人道組織、慈善機構，也要設法儲存糧食，在國際間有需要糧食援助之處，就趕快給予援助，而且能讓逃難中或是極貧者，在缺乏一切物資與能源的狀況下，能夠不必煮就能吃，還能隨身存放。

上人說，臺灣常有作物盛產卻因價格便宜而遭棄置的狀況，若有辦法在盛產時做好處理，讓食物保存一段時間，「晴天要積雨來糧」，既是未雨綢繆，也能應國際所需而援助飢

協力廠工作的德盼師父等常住眾：「常住在靜思法脈中心，為了這個家，要將精神理念會合，讓法脈宗門的『家教』、規章健全，讓後世後代的精神

理念都很鞏固，可以不斷傳下去；我們的生活方法也要穩定延續，把家風不斷傳下去。所以大家都要有共識，我們的家風是要為人群付出，名副其實是救度眾生。」

「佛陀的精神理念傳到我們這一代，我們實際做到；我們身體力行走入人群，有這分因緣將人群會聚起來，就要把握好這分緣。我們這個家要為志業作慈濟宗門的靠山，所以這個大家庭一定要有鞏固的生產力。對於做研究的團隊，我們給予肯定，也要感恩、尊重、愛，這分愛就是人的情；我們尊重他們的專業學識，用這分情將他們的專業學識結合起來，持續研究、發現大地上對

貧苦難人。

### 生生世世，緣結得更深

屏東教聯會老師們與上人座談，上人欣見徐雲彩、戴敦仁等多位資深老師，肯定大家在這幾十年的時間，道心堅定，精進不退，自從發心就步步踏實走過來，也將愛的教育、靜思語教學方法傳承給年輕一代。

「這幾十年，許多老師發心投入教聯會，頑劣的孩子受到慈濟老師的教導而轉變，畢業後走入社會，也改變了社會，在各行各業發揮影響力。」上人教老師們盤點自己的教育生涯，教過幾屆、幾個班級，共有多少學生；也許當年的學生，現在也在學校任教，還有人成為校長，各行各業的主管等等，想想自己為社會培育了多少人才，會覺得很有成就



《無量義經》為「靜思法脈，慈濟宗門」所依循的重要法藏；黃文欽師兄（左一）與張銀燈師兄（右一）說明《無量義經》轉經輪樣本。  
(10月8日)

感。

「老師心是菩薩心，亦如父母心，你們疼惜學生的生命，指引他們的人生方向；對於先天不足的特殊學生，就像媽媽一樣陪伴他們，照顧生活起居，我每次聽了都覺得很溫馨。這樣的老師，被學生依靠、被家長需要，是家長特別為孩子選擇的老師，讓孩子安心讀書、成長；從幼教、小學、中學的老師，直到大學、研究所的教授，都是人師，是人間的老師。」

「我也是老師之一，而且是老師的老師，所以我要將自己的本分事做好；我疼惜大家的，不只是生命而已，更疼惜大家的慧命，期待每一位老師，每一位慈濟菩薩、靜思弟子，生命方向正確之外，慧命要不斷增長。因為生命會跟著時間過去，慧命是生生世世的，要帶著好的種子到來生。」

慈濟老師們掌握了正確的

方向，而且在慈濟有志同道合的老師相伴，同師、同道、同志願，同行菩薩道。上人期勉尚未受證委員、慈誠的教聯會老師把握因緣培訓受證，把這分緣結得更深，共同傳承法脈、弘揚宗門，並且不斷接引後輩，將這分精神傳續下去。

「你們與學生過去有結緣，此生才會成為師生，這不只是一分師生情，也是同修情。此生有緣相會的每一位，我們都要當成有緣人，用這分心情再接再厲，無論你們現在是否還在教職或已退休，有機會就要向在職的老師說你們過去的經驗，牽引他們未來與你我同行，延續教育的慧命。」

上人說，即使面對非教育工作者，也要把握機會多分享，提起老師的心，當成在為學生上課；坐在臺下聽其他人的分享，也要如同聽老師上

課，相互學習。「你們尊重師

父，認為師父是你們的老師；對於我來說，你們也是師父的老師。人人相互為師，而且要謙卑，自認為是人人學生，彼此之間以感恩、尊重、愛相互對待，共同提升教育的力量。透過科技傳訊，在國際間很多人都聽到你們的分享，也許你們的精神、教育的方法，能讓他們用來落實當地，提升品德教育。」

### 研發藥草，實用益人間

十月九日，淨斯本草團隊報告研究進度、醫療科技展成果發表、本草藥典撰寫進度。

上人肯定團隊裏年輕的博士們心態很單純，不是為營利，是為了真正利益人群而發揮學識、運用科技，分析植物成分，研究其藥性、藥理，直到確認對人體有益無損，沒有副作用，將這個團隊的系統建立完整，無論時間過了多久，都可以持續不斷地做研究。

用，即普遍推廣應用。

上人提到茅草、艾草、車前草等植物，中藥皆有運用，民眾也認為這些草可以祛疫辟邪，但是知其然卻不知其所以然。現在因緣具足，可用科學儀器分析其成分，經過反覆的實驗證明其效用並發表論文，得到學術認證，就可以將研發成品推出，讓人安心實用。

上人說，天地萬物都有生

機，含藏對人體有益的成分。

有些植物不僅有藥性也有毒性，有的還可能致命，所以認識植物並了解它們的特性也是很重要的。期待慈院研發團隊與精舍常住緊密互動，共同投入本草研發，從已發現、當發現、未發現的植物中找出有益人體健康的成分。天地之間尚未發現的植物成分還很多，所以要把握現在的因緣，會合力

量，將這個團隊的系統建立完

整，無論時間過了多久，都可以持續不斷地做研究。上人進一步言，「已發現」的，已經研發有成，就要趕快運用，來幫助人；「當發現」的還在分析實驗中，要加緊腳步，直到研發出穩定的成果；「未發現」的占了大部分，所以需要大家持續用心投入，不斷做出利益人間的成果。

10  
10



《農九月·十五》

## 佛心相護

【靜思小語】尊重自己本具佛性，也要愛護彼此的佛心，相互感恩與成就。

### 把佛心念入己心

時至農曆九月十五日，上人於早課後對眾開示：「時光

匆匆，覺得不久之前才剛過新春，沒多久又過端午，又沒多久過八月中秋，現在已經是九月半，接著又要準備過年了；

現在算時間已經無法算日，而是過節氣，從春天到現在，冬天即將來臨。所以我們要好好珍惜、善用時間，做對人有益

的事，提升生命的價值。」

上人說，不只要做好事，還要與人結好緣，與人相見、互動歡喜，彼此感恩，這就是修行；大家學佛法、知道理，懂得愛護一切眾生，何況與自己已有緣的人，更要珍惜因緣，彼此尊重、相互感恩，相互成就道業。

「請各位要用心啊！時時感恩人人相護一念佛心；若懂得保護自己的佛心，自然就能愛護一切眾生；我們有緣共住靜思道場，自然能夠恭敬尊重、感恩彼此，生活和睦。修行不是只有念佛而已，要深思法理，把佛心念入己心，摒除凡夫心。」上人說，「念佛」的心不可無，要尊重自己本具佛性；既有佛性，哪能沒有慈悲？有慈悲心就要愛護一切眾生。生活中有很深的學問，需要時時用心觀察、思考與體會，這就是大修行、大精進！

家互助行善，而使社會祥和、平安和樂，就是真正的菩薩淨土。」

上人提及泰國在六月到十月間，因為雨季而大雨不斷，還有颱風侵襲，造成大範圍嚴重水災，有四萬多戶受災。泰國慈濟人回報平安以後，就準備勘災、賑災。「我聽到他們的報告，就是二個心情——大家平安，我安心了，不過大家會合起來要救災，一則歡喜、一則擔心，歡喜的是慈濟人發菩薩心，而且已經養成默契，知道哪裏有災，自動會合起來要去救災，苦難人可以得到救；擔心的是水還未退盡，要去勘災就要涉水搭船，還是有危險。」

「所以若說心要保持清淨、無雜念，才能往生西方淨土，對我來說是不太可能。我自己有所覺悟：要生生世世都來人間，不墮地獄、畜生道，只

### 生生世世不離棄

韶光似箭，數十年匆匆過去，許多資深慈濟人已經從剛投入慈濟時的青壯年華邁入老年，上人於早會與全球的弟子們共勉，身體雖然隨著自然法則老去，體力、行動大不如前，但是思想意識可以自我鍛鍊，一直維持清楚、明朗；不要覺得自己年紀大了，就放任身心退化。之所以要求慈濟人盤點過去，就是要大家透過不斷地回憶，回想自己投入慈濟的因緣，對慈濟的護持，如何走入人群付出，藉以訓練自己的腦力，喚醒記憶的腦細胞。

上人說，過去的事記得清楚，下一刻要做的事也能趕緊把握時間去做，不讓腦細胞停頓而忘掉一切。盤點自己過去沒有做錯事，而且所做的事都是利益人群，就自我讚歎，這

要我保持人身，生生世世不要忘記人間的緣，我還是要再來人間，繼續與大家結好緣。」

「很盼望現在這一群菩薩不要捨棄我，生生世世不斷地會合在一起，不論是我跟著我們的腳步，或是你們跟著我，我們互結菩薩群，成群同行菩薩道。常常聽慈濟人發願要生生世世跟著師父走，我也發願：要生生世世互為菩薩、相互度化，走前面的人要牽後面的人，後面的人要支援前面的人，這就是我最近的心態。菩薩情，要拉長情；人間愛，要擴大愛。」

### 教育之道有傳人

彰化、南投教聯會老師們與上人座談，上人看到大家展示出的早期相片，感於時光在人們身上留下痕跡，當年的形貌已經與現在大不相同。

不是自大，而是欣慰自己的生命沒有空過；過去做的沒有錯，未來還是對的事做就對了，這樣的人生就不用擔心，將來一定是帶著福與慧的種子而去，有善因、福緣而出生於平安祥和的好環境，與有緣人再續善緣，繼續同行菩薩道，不斷造福、修慧。

「我們都是有福報的人，過去生造了福因，今生得以共聚，相互勉勵，成為人間好菩薩；人間菩薩是你、他、我，人群、大眾會合而成就，我們一起做幫助人間的好事，彼此之間就此結下福緣。有福的人還要繼續造福，不只自己付出，還要鼓勵大眾共同做好事，不斷在人間種好因、結好緣，讓我們的生活範圍充滿好因緣，整個環境就會很平安，這就是福果、福報。樂於付出、無所求，就是有智慧的人，而且是福慧雙修；因為大

「和過去的形貌比起來，真的變老了，不變的是智慧、記憶。雖然有人會說，我們年紀大了，每次講話都說過去的事，而現在的馬上就忘記了。是啊，我們總要講過去，因為過去的人生很有價值，大家都把握當時的因緣，把心力凝聚起來，做了許多值得留史在人間的好事。」上人拿起老師們所呈，記錄教聯會活動的檔案本，表示這就是最好的見證。

厚厚的檔案本，記載了溫馨人情。上人說，這分情不是無明糾纏的情，否則只會招來仇怨煩惱，留下的都是仇、怨、恨的記憶；菩薩情是清淨的覺有情，老師們用這分心情教導學生，像父母一樣疼愛學生，愛之深、教之切，用心盡力，設法將頑劣、走偏了的孩子拉回正軌道。相信當年讓老師們付出心力教導的學生，現

在都是社會上的優秀人才。

「老師們的那一分情感，不是在職場的情感，而是對志業的情感，你們相互勉勵、彼此分享，用什麼教育方法會對學生有幫助。也許那個時候，是你們用靜思語教學，翻轉了頑固孩子的人生方向，才能讓現在的人間多幾分祥和平安，讓社會上多了一群各行各業的中流砥柱；即使不是出類拔萃，至少安分守己，就能穩定

社會。」

上人提到多位教聯會老師分享，過去所教的學生，現在也從事教育工作，其中已有人成為校長，聽了也覺得教育之道有傳人而深感欣慰。「你們是學生的典範，也是人間典範，為教育、為社會貢獻良多，所以不要輕視自己，但不可自大，而是要對自己說感恩，這一生沒有空過，而且真正對人間有所奉獻。」

上人鼓勵退休老師們，教

育是終身的志業，年紀大了也要持續發揮良能，陪伴在職老師；年輕的老師要向資深教聯會老師學習，感恩、尊重、疼惜他們。「我們要愛惜人才，優良的教育方法也要代代相傳，子子孫孫才能生活在平安的社會，接受好教育。請大家持續凝聚、照顧、帶動教聯會老師，燈燈相傳，延續慧命。」

10  
11



《農九月·十六》

## 小螞蟻，大良能

【靜思小語】修行的功夫在於能自我縮小到像小螞蟻，整體合起來就會發揮利益人間的大良能。

### 培養長情厚愛菩薩心

九月十八日午後發生的池

上地震，規模六點八的淺層強震在花東區造成屋損橋斷的災情。志工早會，上人開示，如

此強力的搖撼雖然造成災情，也有人員傷亡，所幸大致平安，可謂重業輕受，大家都要

感恩平安度過災難，並且提起「人傷我痛、人苦我悲」的同理心，為人間付出愛。

上人請大家培養「長情厚愛」的菩薩心，就如災後全臺各地有建築修繕專業的慈濟志工，自動自發集合到花蓮玉里及臺東等受災地區，很多師兄都是放下自己的事業，或是向公司請假而來；委員師姊也發揮長年來的訪視、關懷良能，探望、膚慰受災鄉親。

「據說慈濟人為地震受損的家庭修繕，還特地去找和原來花樣、顏色相同的地磚來鋪；有的磁磚花樣已經沒有了，他們就去找出現近的樣子。所以說慈濟人不只是盡力，還很盡心，要將災害造成的傷痕盡量撫平。這分長情大愛，難以言喻，只能用『感恩』二個字表達。期待所有的慈濟人，都與師父一樣，看到這群慈濟人付出的畫面，就要生起

上人來到玉里慈濟醫院，感恩同仁於池上地震後的付出，並繞視六樓洗腎室。  
(10月11日)



感恩心，感恩他們讓住戶的心安定下來；慈院大醫王也為這群上了年紀的修繕志工針灸保養，舒緩他們的腰痠背痛；人與人之間相互關心與支持，很溫馨，很令人感恩！」

### 玉里慈院的燈不熄滅

志工早會結束後，上人驅車啟程往玉里而行，於鳳林靜思堂、瑞穗環保站停留片刻，復前往地震中受損的春日國小及松浦部落，午間抵達玉里慈濟醫院。

陳岩碧院長在座談中感恩同仁這段期間堅守崗位，守護著鄉親與醫院。強震後，休假同仁陸續返院支援，行政同仁第一時間確認醫院建築物無立即性危險之虞，讓醫護能安心地守在急診室搶救生命。

當天在急診室值班的林志晏副院長，描述地震發生當

下，搖晃到無法站穩，只能扶著病床欄杆穩住病人，接著就有傷者陸續湧入急診室，遂一路忙到深夜十一點多，才有辦法打電話回家關心妻小。護理科郭雅萍主任感恩全院團隊圓滿這一次守護生命的重要任務：「這是玉里慈院守護當地二十三年來，最重要的使命。地震過後到現在，街頭巷尾還是可以聽到鄉親在討論災情，表達擔心受怕、不安的心情；玉里慈院的燈不熄滅，我們會如常地守護大家的健康和愛。」

上人開示：「醫療是救命的地方。我時常說，大災難中有二種建築不能倒，一個是醫院、一個是學校，所以醫院和學校建築要很堅固。這次地震也是給我們再次檢視建築安全的機會，請大家用心做好全院的總體檢，補充不足之處，守護生命的堡壘要很穩固。醫院安全、同仁平安，才能好好地

盡到守護生命、守護健康、守護愛的責任；醫療同仁健康，才能長久地救苦、救難、救傷、救病，救護更多民眾的生命健康。很感恩全院同仁合和互協，有事大家一起投入，彼此關懷、相互愛的鼓勵，提振元氣，就有充足的力量擔起守護當地的重任。」

### 用福氣庇護大地平安

上人到玉里靜思堂，與玉里慈濟人及來自臺灣多地的修繕志工座談。據統計，目前有一千三百多人次志工，陸續完成一百二十多戶輕度受損的房屋修補。林永彰師兄說，修繕工作看似輕鬆，但有許多細節都需要注意；譬如一個小小十幾公尺的圍牆，有十多個團隊成員投入，一個早上還做不出來，因為要顧及水溝的清潔、周邊環境的維護，真的不容

易。潘機利師兄代表大家感恩有此機會付出。  
上人感恩大家自動自發、及時付出，讓師父安心。慈濟人的修行功夫，可以自我縮小到像小螞蟻，整體合起來卻能發揮利益人間的大良能；花東慈濟人不僅要感恩法親的愛護與關心，同時要學習他們的用心。

「『人能弘道，非道弘人』，師父雖然能對大家講經，呼籲大家行善造福，但是我無法做到，要靠慈濟人去做。而慈濟人與師父有很深的緣，只是聽到師父說的話，就去愛師父所要愛的人、做師父想做的事，如同一尊尊千手千眼觀世音菩薩，也讓許多人因為看到你們的動作、聽到你們所說的話而受感動，而被度化，所以人人都是觀世音。」  
上人說，常常在災難發生後，聽到民眾說：「慈濟人來

了，『藍天白雲』出現了，我們得救了！」讓自己如同身受，和受災民眾一樣覺得很感恩、很讚歎慈濟人，也很慶幸五十多年前創立了慈濟。

「佛陀出現在人間，就是要救度苦難的眾生；人間眾生有的是心靈的苦難，有的是生活的苦難，有的是遭受人禍、天災的苦難，都需要有愛心的

人救助，所以我們要拉長情，也要擴大愛，情要長、愛要厚，用愛撫平災難造成的傷痛，讓大地恢復生機。」

上人說這次地震災難也是「大哉教育」，教育大眾知曉世間無常、國土危脆。知無常，就要把握當下、把握因緣，對的事，做就對了！無論大家來自何處，都要合和互協，用感恩與

人合心；與人互動要和氣，不論如何做，都要做得很歡喜，但也得量力而為，不要過於疲累或受傷。大家相互感恩與支援，就是最美的人間。也請大家無論是交通往返或是入戶修繕，都要做好各方面的防護措施，維護好自身安全與健康，同時帶動人行善造福，用福氣庇護大地平安。



《農曆九月·十七至十八》

## 不可或缺的存在

【靜思小語】水氣滋潤大地，清水維持生機；即使微小，也能成為人間不可或缺的存在。

### 佛法的理想就在眼前

十月十二日，花蓮慈濟醫院團隊分享近期醫療成果及所

獲獎項。慈濟科技大學畢業校友宋景歡副護理長獲選第六十屆十大傑出青年，特別穿著排灣族服裝來到精舍獻獎，也用

閩南語分享，讓上人想起自己剛來到東部時，結交了三位原住民少女，彼此很談得來，言談中可以感受到她們的純樸，

她們也會講閩南語，雖然有口音，有時講不標準，但是聽起來很親切，與她們互動總是笑聲連連。

「當時離家是為了求佛法，尋找人生的方向。昨天我到玉里，看到沿途的風景，也想到剛來東部時，所見的環境是那樣的遼闊，一大片綠色的山景與平原景觀，看了就能把一切煩惱放下，感覺到生機蓬勃，好像佛法的理想就在我的面前。」

「當時的理想，現在已經實現，雖然我天天坐在這裏，無法走到外面去看綠色大地，卻能透過視訊鏡頭看到遼闊的世界、聽到國際間慈濟人的聲音。慈濟已經國際化，有不同種族、國籍的志工，也在慈濟人救助苦難的過程中看見各種人間苦相，聽到種種悲歡離合的人生故事。」

上人說，看見多彩多姿的

自己還覺得老人家哪有什麼問題，可是現在深刻感受到老年人問題多，不只在臺灣，已經是全球性的議題。而且四大不調的災難愈來愈頻繁，感覺地球也在快速老化中。天地人間都告急了，到底要如何去關心、幫助？雖然一直自我提醒要說「感恩」，心要平靜，但總有一分無能為力的悲情，只能一再呼喚大家，要知無常，把握因緣，可以做到的就趕快去做。

回顧過去，慈濟做得很多，光是盤點慈濟每年的今天，就有很豐富的大事。就如二〇〇一年十月十三日，當天晚間，臺灣慈濟人在臺北關渡園區舉行跨宗教聯合祈福晚會，而美國慈濟人在新澤西自由州立公園同步領眾祈禱世界和平。那一天早上，上人行腳在大林慈濟醫院，透過連線畫面，看見駐錫在靜思精舍的印

世界，回頭看自己的人生，就像一杯井水一樣，清淡無味，不過這杯水可以維持生機；亦如看不見的霧氣、水氣，可以滋潤大地，讓大地綠意盎然。上人鼓勵大家要成為人間不可或缺的存在，即使不起眼、微小如螞蟻，但是認定對的事，就要把握機會去做；立志攀越須彌山，也要從起點邁步往上爬，才能愈來愈接近目標。

要完成對人間有益無損的好事，需要合團隊之力，人人有志一同而共同努力。上人指出團隊最重要的就是人和，人與人之間相互勉勵、彼此成就。看到政府與社會團體給予慈濟醫療獎項肯定，無論是團隊或個人，都覺得與有榮焉；雖然慈濟為社會人群付出，目標不在得獎，但是得獎代表社會大眾的肯定，所以很歡喜且祝福，請大家再接再

順導師坐在輪椅上，拿著愛心箱，傳給常住師父；常住師父一一往後傳，直到傳給慈濟委員，帶領大家共同祈福，啟動「一人一善」募心募愛運動。「看到這個畫面，我真的很感動，覺得這是我的師父給予我最大的鼓勵，原來我做慈濟，他是肯定的。」

上人說，回顧過去，總會讓自己覺得不悔今生，雖然幾十年來都很辛苦，不過真的是「幸福」；如果沒有過去苦苦的付出，豈能有今天「慈濟」這二個字，可以在多少國家的民眾遭遇苦難時得到救助。慈濟從日存五毛錢的克難中起步，就像小小螢火蟲，盡牠的生命力量發出一閃一閃的微弱亮光，想要照亮黑夜；一隻螢火蟲固然很不起眼，但是有愈來愈多的螢火蟲飛起來，點點螢光能夠吸引人們的目光，為人指引方向。

厲，對的事，做就對了，還要號召更多有志一同的人，人間菩薩大招生。「看到孩子長大了，能夠獨當一面，就會想到當初我在花蓮設立學校，畢業生成才，也是我最大的安慰與歡喜；愛的能量要代代相續，一代傳一代，所以請院長與副院長們要持續培養、提拔好人才。」

### 盡生命發揮微亮光芒

十月十三日慈善志策會中，主管同仁們報告池上地震之慈濟援助進度、「慈濟論述與研究國際化」、國際青年領袖培育計畫、紐約氣候週成果，以及近期國際災難援助進度。

上人說，每週一慈善志業主管同仁分享，都會聽到慈濟人關懷、照顧老人家；二、三年前聽大家談論「老人問題」，

「在家居士智慧長，慈濟世界是所有的慈濟人，也就是在家居士們發心力行，實際去做而成就的，我真的很感恩！當然，沒有佛法就沒有今天的慈濟，是因為有佛法，還有師父叮嚀我的『為佛教，為眾生』，讓我這一輩子朝此方向不斷前進。只憑我一個人，無法做什麼事；必須靠著這麼多與我有緣的人，提起人人本具有的佛性，以佛心師志去做到。」

上人談到「國際青年領袖培育」，不只要培育領袖，沒有好成員，無法成就好領袖，要有整體教育。慈濟志業很需要培養人才，而且志業國際化，更需要在許多國家都有人力，才能及時救助苦難。請大家用心帶動，常與各地慈濟人聯絡，運用科技傳訊工具傳法，凝聚人人的心力。內修誠正信實、外行慈悲喜捨，這是

全球慈濟人都不能脫離的精神力量；否則只在口頭發願，沒有心、不肯出力，說得再多都是紙上談兵。

上人敦促慈濟文史整理要加緊腳步，早日做出成品，讓自己安心，將慈濟歷史完整流傳後世，讓世世代代的法脈宗

門人把握精神主軸，行事有所依據，也能不斷教育、培養人間菩薩，持續淨化人心，朝社會祥和、天下無災的目標精進。

10  
14

《農九月·十九》



## 心如井水，慧如湧泉

【靜思小語】守好清淨本性，心如井水，淨無波浪；慧如湧泉，不斷增長智慧，利益人群。

### 發心出家，廣度眾生

逢農曆九月十九日，為觀世音菩薩出家紀念日，上人為四位新發意出家者圓頂，並且為六位清修士授證。上人於儀式中開示：「『心源湛寂，法海淵深；迷之者，永劫沉淪，悟之者，當處解脫。是故三世諸佛，離塵成道。歷代

祖師，不染世緣，故得天魔外道，拱手歸正。』你們立願出家，出家乃是大丈夫事，有心、有願入佛門，要永遠以佛法為方向、為目標、為宗旨。」

「出家之德是『上報四重恩，下濟三塗苦，念佛如是，禮佛常情。』你們發心出家，也有徵得父母同意，父母願意

用愛付出，讓誠心的子女奉獻於佛法，行法、入人群，廣度眾生。」上人說，父母對於子女的生育恩情深重，要好好回報父母恩，感恩父母養育，又順大家的心、滿大家的願，同意子女出家，為人群、為佛教、為眾生而入道修行。

新發意佛子拜別父母後，上人再叮嚀，要反省過去在人

群中，待人處事有沒有與人過不去？若有，就要虔誠懺悔，捨棄得失之心，重新為未來向佛、向法求真道，真實行入人群，依師親、近法友，發心立願，廣度眾生。

新發意佛子依儀軌，懺悔、皈依後，上人教導：「從你們初發心那時開始，一心向道，直到現在初衷不變，令人可敬可佩。今天已經拜謝父母，辭別親恩，入佛門、受師教，奉行佛所教育，戒律是讓我們維持慧命最重要的法衣。披起袈裟，就像戰士穿起盔甲入戰場，抵禦外來的敵人侵犯；而我們修行已經換下世俗衣，披上出家的袈裟，從今以後，沙彌尼、清修士，就要自守戒律。」

「師父引入門，修行在弟子。父母將你們養育長大成人，成就你們出家，你們要用慧命的成長，上報四重恩、下

濟三塗苦，不怕辛苦，荷擔如來家業；即使是千斤重擔，都要發心挑起，傳承眾生所需要的真實法，給予眾生增長慧命所需要的資糧。」

「發心盡形壽，要求無上道。世間無常的事情很多，出家就要了脫人間的世俗事，即使我們發心走入人群度眾生，仍要守持清淨戒律。千斤擔、萬斤法，我們要慈悲、勇敢，為佛教、為眾生而身體力行。」

剃度、頒證儀式後，上人教導：「從今以後，過去的人生煩惱已經去除，一定要守好清淨的本性，心如井水，淨無波浪；志如湧泉，不斷使智慧成長，剃掉頂上髮，表示身心清淨了；清修士也是放下小家庭，立志行人間菩薩道，雖未現出家相，但是與出家修行者的心是一樣的，同樣要為佛教、為眾生。」

「既捨去俗家，也捨去一

切名與利；入佛門，則一切言行要如法，亦要合群、合心；合和互協是靜思道場的規矩，也是我們生活的宗旨。『靜思法脈勤行道，慈濟宗門人間路』，我們勤行在菩薩道上，不得懈怠；還要發心立願，大開菩薩門，度化一切眾生。祝福大家，福慧雙具，心如井水，慧如湧泉；好好淨心，發揮智慧利益人群。」新發意佛子、新受證清修士發心立願後，上人叮嚀莫忘初心，堅持自己的誓願。

### 奉獻佛法，歡喜成就

前來觀禮的家屬、法親們於人文講堂分享心得後，上人对眾開示：「大家來參加今天圓頂盛會，看到他們圓頂、看到他們成就，相信親友們都是歡喜，而且法喜充滿；師父是很感恩成就他們出家圓頂的家

屬，最感恩的就是父母，父母生育他們，給予完整的人生，再給予自由的人生選擇，而他們所選擇的，就是出家與淨修這一條路。」

上人說，人生苦，來人間本來就有生、老、病、死的苦，過程中還有愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五蘊熾盛之苦；各自成家立業，難免會為家業、為子孫操心煩惱。而孩子選擇修行的道路，是一條真正的康莊大道，也是菩薩的大直道。他們發心行菩薩道，篤志精進，此生都要「為佛教，為眾生」；親友要為他們歡喜祝福，隨喜也是功德。

父母、親友大捨，祝福、成就新發意佛子的志願，他們將身心奉獻給佛法，入人群度眾生，讓大眾看到他們莊嚴的威儀，願意聽他們說話，起歡喜、尊重的心態，也願意照著

他們的指引，做利益人群的事，這就是「度化眾生」。

在靜思道場，大家有共同的志向，要為天下眾生挑米籬。上人說，要為天下而承擔，這分責任很重，需要更多人與師父同心、同志願，出力共擔。所以要相傳法脈，「靜思法脈勤行道」，既然為「靜思」的理念而來，篤定了志向，且今天圓頂、受證，就要一心無二志，勤行在這條大直道上。

「我很歡喜也很感恩，歡喜的是他們來精舍好幾年了，精舍的生活很辛苦，而他們甘願、不怕苦，篤定心志，直到今天出家，相信他們的道心一定很堅固。弟子的道心堅固，師父就安心，因為他們會將佛法慧命傳下去，不只是我歡喜，諸佛菩薩、天龍八部都歡喜，因為佛法在人間，眾生就能夠得度；佛法代代相傳，眾

生就有更多的因緣接受佛法而受益。」

上人指出，出家不是為了求自己了脫生死，而是要兼利天下；清修士也同樣要守節、守志，在人群中做事也是為了盡這分心志。「清修士的心志與出家人一樣，雖然他們現在家相，但是穿起清修士的制服，也是靜思精舍的一員，身體力行菩薩道，所以我也很歡喜。他們以在家居士的身分，方便入人群做事，在各個志業體的單位任職，職志平行；他們篤定了這念心，而且已經受證，身心安住在精舍，所以也要向他們的父母、兄弟姊妹說感恩，感恩大家成就他們走入這個大家庭。也期待親屬們將靜思精舍當成你們的家，這個家是普天之下人間菩薩、慈濟人的家。很歡迎大家多投入，來了解慈濟，感受入慈濟門的法喜。」

10  
15  
~  
16



《農曆九月·二十至二十一》

## 張開眼就是新生

【靜思小語】生死是必然，最重要的是把握當下；每天醒來就要感恩，再善用新的一天做好事。

### 生生世世相續好因緣

十月十五日，上人安慰一位因癌症多次接受手術治療的海外慈濟人：「既來之則安之，先把心安下來，身體交給醫師診治。自從病症發現已有十年，你把自己照顧得很好，醫師也很盡心力，所以說要先用感恩心安住自己的心，安心來面對，配合醫師的治療。」

「師父天天都在談生死，不要忌諱談死，因為生死是必然的人生過程，我天天都在做準備，不知哪一天我就會輕無

飄渺而去。其實人們每天都要小死一番，晚上睡著了，就知道身外事了，長眠與小死是同樣的道理，也是同樣的感覺，睡著了，輕安飄渺，靈魂

脫體，就像做了一場夢，就是這麼簡單。其實最重要的是我們現在該做什麼，就把握當下做好；把身體照顧好，並且建立信心，平安過一天，隔天早上醒來就要感恩，再把握新的一天多做些好事，增加自己的福報與慧命。」

「『不經一事，不長一智』，師父哪裏都沒有去過，說要見

識天下，談何容易啊！我天天都坐在這裏，聽著、看著大家的報告與分享，而且我常說要『用眼睛聽、用耳朵看』，就是

把人間事相用心收納在我的心裏，意識要保持著很明朗；只要心無煩惱、無明，就會保持得很平靜。『萬般帶不去，唯有業隨身』，即使此生壽命長，但是心念偏差，活得愈久，不好的事做得愈多，累積的惡業也愈多；我們心存善念，就會隨著時間累積福報，若能下功夫去除無明，也能隨著時間增長智慧。」

「只要我們善念長存於心，灌輸到自己的八識田中，不論人生是長是短，最後輕無飄渺，隨著好因緣而去，眼睛再睜開的時候，就是新生，而且有好因緣，菩薩道會走得更長遠。」

### 不要輕視滴水粒米

十月十六日，臺北、新竹、宜蘭、花蓮、臺東、高雄培訓委員慈誠尋根並於花蓮靜思堂舉行圓緣典禮，即將受證的師兄師姊分享投入慈濟的因緣，以及見習培訓的心得感想，並真誠發願。

上人談到慈濟剛起步時，邀約大眾「日存五毛錢」，用不影響生活的方式行善造福，這也是招募人間菩薩的方法，一點一滴凝聚力量，從少數人漸漸帶動許多人投入志業，一步一腳印走出當地的志業大道。

上人舉述緬甸慈濟人援助貧窮農村，分享「竹筒歲月」故事與行善方法，帶動出烏善丁師兄等精進的本土志工，邀約家家戶戶「日存一把米」，已經有二百多個村莊響應。烏善丁師兄所生活的瑞那滾村，原本家家戶戶皆窮困，許多農人總是借貸買穀種，長期處於負債狀態；他們的住屋破舊，且村內缺乏基礎建設，甚至只有一條田埂路可以通往村外。幾年前水患之後，因慈濟發放稻種，生活逐漸改善，他們遂將慈濟發放的稻種稱為「福種」，並積極響應存「米撲滿」行善，且在慈濟人的協助與帶動下，合眾人的力量，鋪出一條安全平坦的聯外道路。

「昨天聽緬甸慈濟人分享，從簡報中看到村民的生活改善了，有能力蓋起堅固的房屋。瑞那滾村有慈濟共修處，平時開職訓班還有課輔班，讓輟學

的孩子可以繼續升學；多年來，村民們從貧窮無助，翻轉到有田可耕，也有人做小生意，孩子可以上小學、中學，現在讀高中，還立志要上大學，能發願、立志，他們就會有希望了！我聽得很開心，也覺得很放心，這都是歲月累積。」

上人經常在對眾開示時提起緬甸農家日存一把米的善行，此事已經成為全球慈濟人「濟貧教富」的典範。到現在響應米撲滿的緬甸家庭已有八萬多戶次，累積的米糧幫助近四千戶次貧困、孤老家庭，由此可見「一把米」有大力量。「這就是慈濟精神！還記得籌建花蓮慈院之初，有日本企業家表示想要捐助二億美金，我婉拒了，因為我所希望的是臺灣民眾都來響應，即使只有五元、十元，都代表一分愛心；假如我接受了這二億美金，固然慈濟醫院可以順利建

設完成，但是社會大眾就沒有參與的因緣，也就沒有接引人間菩薩的因緣了。」

上人表示慈濟志業就是滴水成河、粒米成籬的真實見

證，所以不要輕視滴水、粒米，不要小看慈濟起步時的五毛錢，這是慈濟志業的根本，而全球慈濟人都要效法、運用「竹筒歲月」的方法，帶動大

眾行善造福，大家在慈濟發源地臺灣，更要做出典範。「期待臺灣慈濟人成為全球典範，將慈濟精神從臺灣弘揚到全世界。」

## 向全球推素

10  
17  
~  
18

《農九月·二十二至二十三》



【靜思小語】人人茹素，讓人心向善、悲心提升，緩解世間危機。

### 欣慰法脈宗門有傳人

十月十七日，聆聽基金會主管同仁分享，上人提到昨天到花蓮靜思堂，聆聽培訓圓緣的師兄師姊們分享心得，今年有多位企業家與卸任政府官員參加委員或慈誠培訓，他們融入團隊，如規矩，參與慈善訪視，投入環保回收等等，也

學習慈濟人文儀軌，與其他慈濟法親相互配合，沒有地位高低之分。

佛陀指出眾生平等，因為人人本具佛性，本性都是清淨無染，有無量的智慧潛能；然而凡夫眾生久受世間的無明熏染，養成錯誤的見解與觀念，需要覺者智慧輔導人心，開闢大愛。上人欣言培訓圓緣的隊

伍中有不少年輕人，聽他們發心立願，讓自己覺得希望無窮，且深感法脈宗門有傳人而安心歡喜。

「最歡喜的是我有這麼多富有愛心的弟子，與師父貼心、同願，付出無所求。雖然現在的社會亂象，會讓我覺得很擔心，不過看見這麼多有心人同行慈濟道路，而且邊走邊

拓寬、鋪平這條道路，讓後來的人更好走，讓我很安心，覺得在濁亂的人間，還有這條真誠的菩薩道可以延續下去。」

「這條路從五十多年前開闢，起初的坎坷路，一分一寸、一步一腳印走過來，到現在慈濟慈善普及天下，每一個國家的慈濟人所做的慈善事難以道盡。剛才聽到印尼慈濟人分享，他們二十多年來利益印尼社會，讓走過金融危機的印尼富有生機；現在印尼四大志業建設完成，並且運作得很好，安邦定國、繁榮社會，讓我很欣慰、很感恩！」

上人提到海外慈濟人很愛唱慈濟歌選〈想師豆〉，總是唱著唱著就流淚，傳達他們最深摯的想師之情；馬來西亞檳城靜思堂還有一處「想師館」，由郭濟緣師兄等慈濟人返臺隨師，帶回師父用過的杯子、衣鞋等舊物，放在想師館中展

示，還收集相思豆鋪出一條回歸心靈故鄉的道路，表達思念與敬愛、尊師之情。

上人表示自己很感念慈濟人對師父的那一分情，更歡喜的是看到慈濟人聽法入心且身體力行而法喜充滿。「有形的財產累積得再多，如果慳吝而不懂得運用，累積再多也沒有意義；許多慈濟人生活不富裕，靠著勞力工作賺取微薄生活費，仍然點點滴滴累積善款布施造福。慈濟人的真誠付出，讓我覺得自己很富有，擁有這麼多好弟子，師徒之間所結的是生生世世的緣，生生世世都要凝聚菩薩的力量，為佛教、為眾生而奉獻。」

上人期望趕緊整理完成「慈濟大藏經」，這是慈濟人「如是我做」的真實人間藏經，為現在與未來的眾生指出一條人間真實道。現在師父與許多當事人都還在，可以相互

見證、印證真實性，請大家好盤點生命，留下慈濟人做慈濟事最實在的紀錄。

「盤點起來，我覺得自己這一輩子很有價值，世界各地有這麼多的弟子們愛護師父，而且為師父把心靈的靈山寶塔建立起來。多寶佛塔裏共坐說法的二尊佛，多寶佛是過去佛、釋迦牟尼佛是現在佛，我也期待未來能成佛。這是我對自己的期許與信心，只要我認真精進，菩薩道走得好好、走得穩，生生世世都來鋪這一條菩薩道，生生世世都有人與我相伴同行，不斷開道鋪路，總有一天可以到達成佛的目的地。」

上人與全球慈濟人共勉，菩薩道上同伴同行，要相互照顧，而且不斷接引、度化眾生，人人都要培養並發揮慈悲喜捨的精神，讓人間充滿愛。像印尼、緬甸慈濟人都是因為

用愛無私付出，才能帶動當地居民共同行善；行善造福的人多，才有力量翻轉苦難人生。

### 警覺氣候時鐘倒數中

十月十八日，全球合作事務發展室同仁褚于嘉、清修士陳思育、鄒靜儒，報告前往美國參與「紐約氣候週」會後心得；涂君曄師姊報告即將於十一月六日至十八日，在埃及沙姆沙伊赫舉辦的第二十七屆聯合國氣候變遷大會之會議規畫及慈濟與會人員。

褚于嘉師姊提到，在紐約聯合廣場看到氣候時鐘上日益減少的秒數，警惕著全人類，愛護地球是每一個人的責任。氣候時鐘是以碳排放速度計算，倒數距離地球平均溫度昇溫攝氏一點五度的時間，現在只剩下六年三百零六天七小時三十二分十秒，不到七年！

負責紐約慈濟大愛人文中心運作以及志工陪伴窗口的沈慈知師姊分享，位於紐約曼哈頓的大愛人文中心，距離聯合國總部大樓一點六公里，走路約二十分鐘，是慈濟與許多聯合國單位及非政府組織交流很重要的樞紐。

去年十二月，慈濟被聯合國多元信仰顧問委員會，任命為信仰組織評議會（MFAIC）的聯合主席之一，由慈濟聯合國團隊召集人曾慈慧師姊代表。今年慈慧師姊向評議會建議，四月的年度大會在慈濟大愛人文中心以現場同時採用線上的方式舉辦，共有二十三個宗教組織人員與會。

此次紐約氣候週活動，有一群年輕的慈青學長們共同努力，在短短一個月內籌備出七天二十二場的活動，讓三十多個組織來到大愛人文中心發表，把有限的人力與空間發揮

到最大效果。很感恩所有的志工和互協，期待大愛人文中心能發揮更大的效用，接引更多人間菩薩。

上人開示，聯合國總部在紐約，很需要紐約慈濟人多發心、立宏願，承擔起慈濟在聯合國平臺與各界交流、代表慈濟發聲的重任。尤其此時地球環境被嚴重破壞、污染，剛才看到氣候時鐘只剩不到七年時間，全球就要面對無法扭轉的氣候災難，更令人擔心，很需要呼喚全球人警覺此一迫在眉睫的危機；只是緊張、擔憂是沒有用的，要積極面對現實，趕快做出改變，讓空氣淨化、讓地球平安。

其實減少碳排放最快速的方法之一，就是素食。上人表示要向全球推素，就要講出素食為何可以減碳的道理；而且人類茹素，就可以不要畜養那麼多牲畜，避免動物與人爭

糧，也能保存大量地球資源。若能引導人人不因口欲而殺生，培養愛心、呵護生靈，且保護身體健康，就是功德。

上人說，素食有大學問，請年輕人多多用心探討，將知識轉為智慧，可以發揮很大的良能，淨化人心、保健人體，還可以保護地球；最好的帶動，就是身體力行，做出典範。「現在的人心危機很高，

而且氣候變得很極端，所以我一直說『來不及了』！要緩解危機，唯有人人戒慎虔誠、人人茹素，才能讓大自然淨化，讓人心向善、悲心提升。」

不只是氣候時鐘不斷倒數，所剩時間愈來愈少；「是日已過，命亦隨滅」，上人教大家要有危機意識，人生時間一點一滴減少，一定要好好把握當下吸收法水，了解道理、

提高智慧，不要讓智慧流失。生命一天天減少，但是慧命要一天天增長，要抓緊因緣廣傳善法在人間，以身作則引導人人去除煩惱無明。「若說垃圾減量、資源回收再利用，慈濟已經實際做出成果，我們很珍惜，將慈濟的方法廣傳於人間；你們是慈濟人，而且都是年輕人，要好好運用慈濟法帶動同儕，推及全人類。」

10  
19

《農九月·二十四》

## 從「學者」變「覺者」

【靜思小語】愈是鑽研，愈局限眼界和心胸；去除執著，宏觀天地萬物，也會見到自己善的本性。

### 慈濟歷史也是臺灣歷史

「聽到老師、教授們有心

深入研究慈濟，我真的很感恩！雖然『為佛教，為眾生』是我畢生的志向，慈濟是我創

立的，不過我一向不會要求志業體主管同仁一定要信仰佛教；設立慈濟學校，是要為

半年多來關懷烏克蘭難民的歐洲慈濟志工返臺座談，波蘭波茲南張淑兒師姊（立者左一）一家人分享。（10月19日）



社會培育人才，沒有宗教的分別，但是我內心很期待會有人探討慈濟。慈濟走過半世紀，為臺灣做多少事，這五十多年的慈濟歷史，也是臺灣歷史，臺灣遭遇多少次的大災大難，都有『藍天白雲』的身影快速湧現，救苦救難。為何能夠做到這樣，都值得深入探討。」

上人與教育志業體主管談話，表示慈濟人並非人人都有高學歷，而且最初是從一群婆婆媽媽開始做起，不要輕視那一群婆婆媽媽、擺路邊攤的小生意人，也不要輕視在做資源回收分類的那一群環保志工，他們是滴水成河、粒米成籬的實踐者與見證者，慈濟志業就是全球慈濟人匯聚點點滴滴力量而成就。要讓慈濟的愛心力量泉湧不絕，就要傳承靜思法脈，在世間廣開慈濟宗門，慈善、醫療、教育、人文四大志

業的門都要開得正。只靠這一代人是無法延續的，所以要代代相傳，且不斷培養人才，而培養人才的希望就在教育。

「期待在座的教授、老師們，要與師父共同一心，與師父同樣發四弘誓願；願很大，要做的事很多，若說都沒有煩惱是不可能的。像是莫拉克風災後要救助南部受災鄉親，就有重重困難要克服；面對人我是非，心靈壓力也很大，所以說出『十在心路』自我提醒，也與同心同道同志願的慈濟人相互勉勵。這『十在心路』也可以讓大家運用在教育的路上，既然發心立志，就要在苦難中長養慈悲；人我是非的變數很多，在變數中要考驗智慧，在艱難中要激發韌力，還要在繁瑣中學習耐力，在複雜中要欣賞優點。」上人說，人人見解不同，做事的人難免面對批評，要當作這是批評的人在激

勵、鼓勵自己，並且從中找到優點。

還有「在理想中追求進步，在人我中相互感恩，在社會中祥和無爭，在大地中長期養息，在天下中消弭災難」之句，上人說：「我時時心存感恩，感恩許多人的護持與成就；對於社會，只盼望能夠祥和無爭，我一生中與人無爭、與事無爭、與世無爭，遇到境界，退一步海闊天空。地球環境被破壞了，需要長期養息，才能讓人安然生活。其實只要人人安分守己，相互幫助與付出，彼此感恩，不要為了自己的貪

欲而爭，就不會再傷害地球環境，也不會傷害別人，就能消弭天下災難，這都是我們要努力的方向。」

上人以「學」與「覺」的字形勉勵教授老師們，要從「學者」變「覺者」，不要只是鑽研在某個特定範圍的學識中，像是一個在框框中的囚仔，眼界與心胸都被限制住了；要去除煩惱執著，見到自己心中善的本性，宏觀天地宇宙，知天文還要懂地理，能夠珍惜大地、調和人間。

上人說，即使大家都還在凡夫地，無法快速修得如佛陀

徹悟一切的智慧覺性，但可以

保持著善念，因為人人皆有佛性，也就是善的本性。慈濟就是許多人恆持初心善念，才能克服重重困難一路走來，以四大志業、八大法印不斷利益人間。有心要研究慈濟，就要很了解慈濟，才不會人云亦云，讓那一念心變異、消失。「是要造福人間還是為禍人間，都在學與覺之間。若用批判的態度做學問，會擾動人心，唯有善與愛才能撫平人心；期待大家發揮良知與正見，慈濟學要用良知良見好好做教育。」

10  
20



《農九月·二十五》

## 福與慧，自修自得

【靜思小語】見苦知福、行善助人的感受，會成為生生世世福與慧的種子。

### 展開今年度歲末祝福

即將展開今年度歲末祝福行腳，上人於行前在主堂對常住二眾開示：「時間過得真快啊，已近年終，又要進行一年一度歲末祝福；時日已過，一天天地過去，年關就又到來了。這一次出門差不多要一個月，回來之後再過不久又要出門，在外迎接新的一年。儘管有這樣的安排，是否能如我所說般，按照時間如常進行呢？我不知。我心中一直都有無常觀，人人也都要有無常觀，才能精進。天天做晚課的時候，一定會誦『是日已過，命亦隨減，如少水魚，斯有何樂；大眾當勤精進，如救頭然，但念無常，慎勿放逸。』時間不要空過，分分秒秒要把握，踏踏實實，殷勤精進！」

車行南下至臺東縣池上鄉杜園。杜園是杜俊元榮董紀念

雙親的兩千坪祖厝，園內的活動中心成為「慈濟○九一八地震災後重建協調中心」，上人在此與關山慈濟醫院主管同仁座談，池上鄉張堯城鄉長亦為感恩慈濟在池上地震後提供多方協助，而來拜會上人。

聆聽分享後，上人提到自己已經有一、二十年沒有走進杜園了，今天再次踏入，看著環境在熟悉中也有陌生，過去是古厝，現在完全不一樣了，不過新建築也很有人情味，庭園草木很美；剛剛聽到大家的分享，亦感覺到溫馨人情。

上人感恩關山慈院團隊長年在此守護生命、照顧鄉親，尤其關山鎮有許多老人家，身體有恙時，就近有慈院的大醫王、白衣大士照護，讓自己很放心。「剛剛看到牆上寫著：『若無閒事掛心頭，便是人間好時節』；我說『若無煩惱掛心頭』，真正讓我不用擔憂，



上人歲末祝福行腳首站抵達臺東靜思堂，資深慈濟人黃玉女師姊前來問候。（10月20日）

我就真誠感恩！感恩大醫王與護理菩薩，守志奉道，在關山照顧鄉親。」

上人說，醫療同仁們都守住了最初選擇就讀醫療相關科系時的志願，守護生命、保護健康；既然發心立願要走這一條路，就腳踏實地，認真地走，做自己要做的，「守志奉道，其道甚大」，自己的生命很有價值，也做出典範，為後來的人鋪出一條大道，讓後面的人看到這一條路的生命希望，也願意跟上。

### 溫馨人情比風景更美

中午抵達臺東靜思堂，年邁且已有重聽的九十五歲黃玉女師姊，由兒子王壽榮師兄推輪椅來拜見。

上人於今年度第一場歲末祝福暨授證典禮對眾開示：「今天從花蓮南下，看著沿路

風景，花蓮、臺東很純樸，還是有鄉村的味道，尤其是走在綠色隧道裏，遠遠看過去就像綠色的拱門，經過隧道時感覺很清涼。人間風景美，人情更美啊！」

「來臺東之前，先到池上杜園，那是高雄杜俊元居士的老家所在地。舊地重遊，時間過了一、二十年，景象已經有變化，但還是很有親切感，我很感念杜榮董投入慈濟以後，盡心用力護持志業，高雄靜思堂的土地也是他發心捐贈，成就莊嚴的菩薩道場。」

隨著時間流逝，記憶中的景物大不相同；看見過去經常一起做慈濟事的資深慈濟人，從黑髮變白髮，形貌也變了。上人遂言，世間無常，本來就不斷在變化中，不過人與人之間的情同樣溫馨。

「五十多年前，師父每次來臺東，總是住在王校長（王

道一定要傳，從第一代傳給第二代，代代相傳，這才是人間的大福。」

### 為天下眾生肩挑重擔

臺東慈誠委員與上人座談，師兄師姊們分享投入慈濟的因緣及心得。上人說，每個人都有不同的人生際遇，或許曾經走過艱辛坎坷路，不過人生本是苦，師父也是有苦，是苦天下眾生所苦；師兄師姊們各自家庭的擔子，一肩就能挑起，而師父所挑的是天下眾生苦難偏多的重擔。

「從當年離家來到臺東，就奠定了我要走的路；後來因緣而在花蓮落實慈濟，開始就是志在天下。每天我看著全球地圖，聽人報告哪一個國家發生災難，是人禍或天災，就從地圖上了解這個國家在哪裏，或是看著大愛新聞了解天下

添丁師兄）與黃老師（黃玉女師姊）家裏，因為當時是王校長負責臺東的慈濟會務。他很慈悲，每個月騎著摩托車上山、下鄉去看貧戶，而且歲末冬令發放時，也是親自用摩托車載著物資，挨家挨戶去發放。」

「真誠的愛會在人群中相互影響，也會有人受到帶動。我住在他們家裏的時候，對面的郭居士（郭恆敏師兄）每天都會過來聽師父說話，還有隔壁的腳踏車行，以及周圍鄰居都會來。臺東的慈濟人從一、二顆種子慢慢地成長起來，人人發心，力量會合起來，臺東的志業就這樣一步步發展起來。」

上人談到自己與臺東有很深的因緣，當初離家往東走，第一站就是臺東鹿野。從剛剛劉文瑞師兄所呈《一步一腳印：臺東縣珍貴老照片專輯》中，看見鹿野的老社區相片，

事。你們一定要看大愛臺，大愛臺的新聞與節目都是真實的教育，讓我們看到真實的人間，還有世界各地的慈濟人在哪一個地方付出；看了心有所感，身就要行動。」

上人說，既發菩薩心，就要行菩薩道；就像孩子立志要當教授，就要從小學、中學、大學，一直認真用功，才有辦法不斷升學，且從事教職也要持續精進，才能獲得資格。慈濟人做慈濟事，修學佛法、付出行善，自做自得，福與慧都是分分已獲。

有人畢生汲汲營營為了賺錢，上人教大家思考，錢要賺多少才夠用？到最後能否帶著所賺的錢財而去？其實人的一ance不能只是耗用資糧，要多用心與力，多做一些好事，見苦知福、行善助人的感受與心得，會成為福與慧的種子，深入意識，將來隨著自己到下一

很有親切感，不過相片裏景象也與自己記憶中的不一樣了。「雖然景象變了，資深菩薩的形貌也隨著自然法則變化，但是看見人人平安，我就歡喜；外相有變，不過護持慈濟的精神沒有變，菩薩情拉得很長，讓我安心，更期待人人真誠傳菩薩道，生生世世都帶著福慧的種子，菩薩法緣不斷延續。」

今年歲末祝福主題是「慈悲行善福滿門，智慧處世德傳家」，在臺東慈濟人經藏演繹並發願之後，上人再叮嚀師兄師姊們：「菩薩道不是為師父而行，是為自己慧命增長而行菩薩道。要走入人群，才能見聞廣闊、見苦知福，看見人間苦難而去關懷、幫助苦難人。請大家一定要精進，有做才真有福；若沒有付出，沒有與人結好緣，只是用口說，還是得不到福。臺東與師父的緣這麼深，你們更要殷勤精進，菩薩

生、下一世。

上人肯定臺東慈濟人舉辦讀書會凝聚精神力量，也要到社區裏帶動，招募人間菩薩，

讓菩薩種子從「一」生無量，讓地方上有許多好人，才會平安。

下午三時許離開臺東，傍

晚抵達高雄靜思堂，師兄師姊們歡喜接駕。杜俊元榮董與同修楊美瑳師姊也歡喜接駕並感恩上人親臨至杜園參繞。

10  
21



《農曆九月·二十六》

## 不離菩薩道

【靜思小語】記得發心的因緣，放棄過去的煩惱，還要珍惜現在，延續好緣到未來。

### 此生價值寫在歷史中

高雄區環保團隊與上人分享，高雄靜思堂環保站的志工們懷念今年八月因病往生的吳水木師兄，同修吳黃麗玉師姊感恩法親一路陪伴與照顧，發願繼續精進做慈濟，直到最後一口氣。上人說，吳師兄平時的精進付出，與許多人結了好緣，讓很多人思念他，他的身

影還活在大家的心中，這就是他此生的價值，值得讓人家追思、讚歎；更有價值的是他做出典範，可以帶動人，告訴大家這條路的方向是對的。

「昨天從花蓮到臺東，看著沿途的景象，農田開闊，已經結實纍纍，快要可以收割了，只要四大調和、風調雨順，就能大豐收；再經過碾米、包裝、販賣，就可以讓許

多家庭飄出米飯香。」

上人說，人們能夠安然生活，衣食無缺，都要感恩許多人的心力付出而成就。大地農夫辛勤耕種，日日辛勞，最大的回報就是看到農作物豐收；人間菩薩則是耕耘心靈福田的農夫，從師父這裏傳承的慈濟種子就像稻穀，可以長出一把秧苗，之後分株插秧，又可以培育出許多稻穀，每一顆都很



高雄教育團隊與上人座談，大愛媽媽分享如何以布板戲說演繪本故事。  
(10月21日)

飽滿，由菩薩農夫持續耕耘照顧，再從「一」生無量，不斷拓展。

昨天在臺東看到一群資深慈濟人，感慨很深，彼此相識時都正值壯年，他們現在頭髮白了、背駝了，像黃玉女師姊坐著輪椅來相見。「我離家到臺東時，還沒有出家，先暫住臺東佛教蓮社，黃老師他們是蓮友，就這樣認識。當時修道法師在蓮社講經，廣播電臺也要我去講經，我就用說故事的方式講《阿彌陀經》。回想起來，當時在廣播電臺講故事的經驗，是為我自己鋪路；大家聽著故事，在腦海中有一幅一幅圖像，從而認識佛法，也認識講佛法故事的『靜思』，這是當時我給自己取的名字。」

「過了一段時間，我在花蓮出家了，之後北上受戒，再回花蓮成立佛教克難慈濟功德會。黃老師他們在臺東知道花

蓮有這個功德會在做救濟，所以在得知有一個住在墓地的失明老人以後，就通報給功德會，我們再次見面。」

上人說，接案後帶老人去看醫師，希望將他眼睛醫好。醫師為他檢查，認為他年紀大了，開刀有危險，所以沒有動手術。從此慈濟每個月濟助生活，也給他一個安身的小木屋。「人生總有第一次的發現，總要跨出第一步，你我都靠著因緣共聚在慈濟；雖然我發心立願要救人，但只憑我一個人的力量做不到，要連接起在每個地方與許多人的因緣；也因為有這麼多人的加入和護持，讓我堅定心志、發揮願力。因為做慈善，看見貧病人無力就醫之苦，所以決心建醫院。因緣重重疊疊，隨著時間累積豐富的慈濟歷史。」

上人談到大家所懷念的吳水木師兄就在歷史中，他的生

命與慈濟歷史重疊；這一代慈濟人所接引的人間菩薩，也將法脈宗門的慧命延續下去，就能不斷會合因緣，世世代代延續慈濟歷史。「隨著時間過去，人變老了，生命被時間分分秒

秒帶走了。師父一直教大家回憶過去，是要大家記得發心的因緣，但是要放棄過去的煩惱，珍惜現在，延續好因緣到未來。菩薩道是永恆的，先去的人先替師父鋪路，師父與

你們會跟在他們後面，前前後後接力，不離開這一條菩薩大道。我們要祝福往生的法親，自己則要把法刻入心，人生最後法喜充滿，輕安自在而去。」

10  
22

《農曆九月·二十七》

## 傳承

【靜思小語】做事同時培養人才，交託責任後還要陪伴，共同承擔與分擔。

### 卸任不是放手，更上層樓

高雄合心團隊及左楠、三民、苓雅、前鎮小港四大聯區的新舊和氣組隊長分享「志業大承擔，陪伴與傳承」。上人勉勵師兄師姊，在無常人間，要珍惜共聚在慈濟的因緣。承擔幹部的時候，負起相應的責

任，做事同時培養人才；人才培養起來以後，把幹部責任交託給他們，卸任以後的慈濟人還要不斷陪伴，分擔愈來愈多的慈濟事。

「幹部卸任並不是放手，而是要更上一層樓，除了傳承自己過去的經驗，也要和現任的幹部一起面對、因應當前的

狀況，共同進步。所以雖然沒有幹部的名相，責任仍在，何況現在的社會很需要慈濟人發揮菩薩良能。我們是社會的一分子，還是人間菩薩，要自我期許脫離凡夫心，在人間道場廣度眾生、成就眾生。雖然各人有自己的事業，但是發心走入慈濟，事業固然不放，志業

更要承擔，而且是雙肩挑雙擔，四大志業都要關心、都要承擔。」上人說，「四合一」不只是四大志業合一，也是合心、和氣、互愛、協力四大合一，要承擔責任，也要用心傳承。

聆聽湖內、大社、鳳山五甲、大樹、鼓山區的新舊組隊長分享後，上人開示，資深者一路走來，成就了溫馨有愛的社區，受到地方肯定；請師兄師姊再接再厲，把慈濟情再拉長，讓大愛疊得更厚，讓社區、社會更加祥和。

「師父稱呼大家為『菩薩』，是發自內心表達尊重，因為你們實際走入人群救助苦難，師父只是比你們更早接觸到佛法理念，且有因緣出家，擔起如來家業。如來的家業是我的本分事，而你們替師父承擔人間眾生的事業，做人間事，去輔導人心、去照顧

苦難人，這就是真實的人間菩薩行。」

「聽你們分享，我一直在心裏說：『做得對、做得對！』確認方向對了，就要殷勤精進，慎勿放逸；不要讓心散掉了，不要讓法漏掉。已經接受的菩薩法，就要不斷在人群中運用，看見人間種種苦，會感覺自己很有福。所說的有福，不是賺很多錢，而是心靈富有，有無量的愛。」上人教導大家要拉長情、擴大愛，將情與愛從自己的家庭、事業擴展到社會大眾，幫助社會祥和，自己的家庭、事業就能平安順利。

### 見天下眾生苦，知福造福

「每一次來到高雄，總是看到一大群菩薩，有資深的老菩薩，還有中壯年、年輕人、年幼的孩子，排成浩蕩隊伍，

從門外走進來，人人都說要讓師父不擔憂，會合心、和氣、互愛、協力，心心相連、燈燈相傳。剛剛看到你們彩排經藏演繹，過程也要合和互協，才能按照步驟，該合的時候合、該圓的時候圓、該方的時候方，整體展現出整齊之美，也展現出慈濟人平時互動的默契。」

於高雄第一場歲末祝福典禮，上人對眾開示：「在人間做人間事，必須與人互動，要與人合，要走的路才會平坦，不要因為自己的心路不平，讓自己走得不順、跌倒了，就此停下腳步。慈濟大家庭的法親要相互扶持，看到有人跌倒了就上前扶起，鼓勵他們繼續前進。」

上人勉勵慈濟人要當彼此的善知識，就像《法華經》「化城喻」裏的導師，當大家累得走不動，想要放棄時，變現化

城讓大家休息；待大家恢復精神體力以後，滅去化城，告訴大家「寶處在近」，剩沒多遠，再走一段路就到達目的地了。

上人談到自創立慈濟以來，走過五十多年，面對難以道盡的艱辛困苦，難免也會感覺疲累，不過會自我提醒：「寶處」還未到達，這輩子走不到，且發願來世要繼續走。要接續這分因緣，就要把這個念頭牢牢記住，深入八識田，生生世世都要在這條長遠路上不斷往前進。

在歲末年終回顧這一年的慈濟歷史，可以看見世間頻傳

天災人禍，受災受難人的苦，

還有救苦救難的人間菩薩身影。上人教大家見天下眾生之苦，自知己身之福；臺灣的大環境很平安，民眾豐衣足食，這是幾十年來臺灣民眾努力的成果。不要以為享受這一切是理所當然，若只是享受而不付出，會讓善良的本性被無明欲念抹殺，將自己的福報消耗殆盡，將來就只能承受苦果、苦報；要為來生種福田，還要增長慧命，才不會迷失、不會走錯路。慈濟人都走在同一條道路上，這條路就是慧命的大道，最終回歸眾生本具有的清

淨善良本性。

「我們已經接受佛法，且走入佛法中，還有投入慈濟的大因緣，在全球地圖上看來，人間菩薩如同點點螢火蟲的亮光，不斷在地球上浮現。只有一隻螢火蟲是很不起眼的，讓人注意到；要有一大群螢火蟲，才能讓人看見，為人引路。」上人期勉師兄師姊們合和互協，成為在無明人間指引正向、正道的螢火蟲，並且駕駛《法華經》「火宅喻」中的大白牛車，自度度人，接引大眾同聞佛法、同行菩薩道，回歸清淨佛性。

10  
23



《農曆九月·二十八》

## 祥和人間

【靜思小語】忍一時之氣，把不好的話吞下去；先改變自己，就能轉變氣氛。

### 人人點亮手中這盞燈

兩場歲末祝福典禮於高雄靜思堂舉行。高雄地區場次，師兄師姊們經藏演繹之後，上人為眾點傳心燈，祝福大家諸願圓滿，並讚歎大家深入《無量義經》，不是為了今天的演繹才讀經文、練動作，而是慈濟人長年累月照著經文道理而行，不斷地造福人群。「我很震撼啊！在場約三千人，能夠人人同一個聲音、同一個動作，真不簡單！大家表達出了整齊之美，也讓人感受到很真誠的心意。你們現在點亮了手中這一盞燈，三千盞燈光共聚，也是一片莊嚴美景，達到至誠、至善、至美。感恩你們發心護持志業，所凝聚起來的愛心能量，能夠在世界各地發光發亮，讓苦難人得救。祝福家家平安，日日吉祥，人人福慧雙修！」

午後，一千多位屏東慈濟

志工搭車來到高雄靜思堂參與歲末祝福典禮，包括恆春、小琉球慈濟人，大家珍惜一年一度的歲末祝福，不辭路遠而來共聚。上人開示，歲末祝福的意義不只是領福慧紅包，福慧紅包是慈濟人的智慧紅包，近幾年來的圖案都是「佛陀灑淨圖」，是為了提醒大家，要提起人人本具有的佛性，發心立願，關懷人間；不只是布施財物幫助生活，還要布施法，讓人人提起佛心智慧，福慧雙修。

上人說，慈濟人依循佛陀的教育精神，發心立願行菩薩法。假如人人發心以後，各做各的，方向不一致，就無法發揮大力量；而慈濟有好因緣，把佛教徒、非佛教徒會合起來，共同走在菩薩道上，就能在世界上的許多國家地區救度苦難眾生。

五十多年來，慈濟的人道

關懷已經普及國際間的一百多個國家地區；現在若得知災難訊息，當地慈濟人會先彼此確認平安，並向本會回報平安，表示要動員前往勘災、賑災。「我會一再叮嚀他們，要確認災情已經穩定，交通安全無虞才可以去，到了災區仍然要提高警覺等等，嘮嘮叨叨總是這些話，說過了還要再說。所以即使我天天都在精舍裏，但是我的心天天都這麼忙碌。雖然忙，但是心要很清楚，要忙得有價值。」

「大家常常聽到師父說要盤點生命的價值，你們回想自己的人生，如果把『慈濟』拿掉，還剩下什麼呢？可能是為了生活而忙，沒有什麼回憶的價值；投入慈濟以後，和一群人間菩薩在一起，彼此有共同的方向，庇護、愛護眾生，而且教育眾生，以正知、正見，開拓一條正道接引、度化眾

生。」

上人談到有許多人投入慈濟以後，聞法入心，會先轉變自己，進而影響家人，改善了家庭氣氛；在外與人互動時，遇到過去與自己有摩擦的人，會多想一想，忍下一時之氣，不再與之惡言相對。「二個人吵架，哪一個人勝利？是能忍的人、有愛心的人，最終對方受到感動，也會被度化，讓社會又多一位人間菩薩。」

「要如何才能讓人間祥和平安？在瞋心熾盛、火冒三丈時，就要靠法水來滋潤。生氣時要想到師父說的，要吞忍，把不好的話吞下去，忍住發脾氣的衝動，消除人與人之間的衝突。只要轉一個心念，過去聽過的每一句法從腦海浮現，就知道自己應該怎麼做，這就是聞法的好處。」

慈濟道場道氣莊嚴，會讓走入其中的人有很深切的感

受。上人說，莊嚴的道場不是形式而已，是建立於慈濟人的真誠之心，從心靈展現於形象，所以能夠感動人；慈濟人以身作則，所以能夠帶動人，響應慈濟人的募心募愛，以及素食的推動。「我最期待的是淨化人心，請大家發心立願，菩薩大招生，才有足夠的力量淨化社會人間，這就是菩薩在人間的目標，也是佛陀出現人間的一大事。」

10  
24  
~  
26



《農曆九月二十九至農曆十月初二》

## 冤可解，怨可消

【靜思小語】聲色柔和，自己的心也會自在；消怨解冤，轉化人心讓社會和樂。

### 苦難起於人心不調和

參與慈濟在波蘭援助烏克蘭

蘭難民的歐洲九國志工返回臺灣，十月二十四日來到高雄靜思堂與上人座談。烏克蘭志工

漢娜談到逃離俄烏戰火的過程仍忍不住流淚，她感恩能夠遇到慈濟並投入志工，關懷惶然

無助的烏克蘭鄉親。

上人感恩歐洲慈濟人從三月迄今，多次前往波蘭付出，去愛師父所愛的人，去做師父想做的事；很慶幸波蘭有張淑兒師姊、盧卡斯師兄、陳惠如師姊等在地種子，才能讓慈濟有因緣、有方向，得以幫助烏克蘭難民。

「一直很不捨逃難的人，這一次大家回來面對面地分享，等於是印證、見證戰爭的慘烈與悲悽苦難；被轟炸的建築瞬間破碎，實在很可怕，最可怕的是人的心，因為這樣的苦難起源於人心。人心不調和，一念無明起衝突，讓多少美好的家庭瞬間破碎，與親人生離死別。在悲悽苦難中，有一群菩薩用心、用愛去幫助他們，即使宗教信仰不同，但是這分無私的愛沒有分別，會合彼此的心力，共同付出助人。」

逃出烏克蘭的民眾就不知何時能返鄉，未來又將安住何處；假如他們短時間回不去，沒有地方投靠，波蘭能不能永遠容納他們？若波蘭能夠接納他們，又會如何安排住處？假如他們有需要，政府提供土地，慈濟可以援建住屋。這就要靠波蘭志工就地了解狀況，收集更多更詳細的資料。」上人請盧卡斯先生多用心，以在地力量多投入，讓全球慈濟人凝聚的愛心為難民安定身心。

上人也請幾位新發意菩薩把握來臺灣期間，深入了解慈濟精神方向，帶回飽滿的種子，在自己生活的國家播種，廣招人間菩薩，落實慈濟志業；不分種族、宗教，都合於同一分大愛，聚集好人做好事。

上人為請求皈依的張淑兒師姊與同修盧卡斯師兄開示：「皈依沒有特別的儀式；要皈依就要下定決心，因為菩薩道



「師公我愛您！」波蘭志工張淑兒分享女兒寫給上人的卡片。

(10月24日)

「常有人請師父為他們祝福，以消災解難；而師父所能做到的，就是教導人人解冤釋結——心若起煩惱，要趕快轉過來，善解、包容，將原本心中怨懟的人度進來，同行慈濟的菩薩大道，轉變成與自己最貼心的人。」

「過去結了惡緣的人，我

憎會苦」；要轉一個念頭，想到彼此有因緣同在慈濟大家庭裏，一起做慈濟事，要合和互協，這是師父的期盼、叮嚀與交代。

起了這個念頭，即使看到這個人還是不歡喜，仍然要柔和聲色，為之前的不愉快道歉，將來見面時也能和氣互動，心會很自在。「冤可解，怨也可消，共同歡喜行菩薩道。既然大家都發願要跟著師父走，彼此也會生生世世同行菩薩道，來人間度眾生，就要珍惜這分法緣。」

### 最美的雙手有舍利

十月二十六日，來自高雄各區的環保志工齊集靜思堂，歡喜參與下午的歲末祝福典禮。上人開示時提到波蘭張淑兒師姊等人分享，慈濟在波蘭為烏克蘭難民發放購物卡及環

保毛毯等物資；來到臺灣看見環保志工是這麼用心，不辭辛勞地做資源回收與分類，會合許多人的心力，才能製作出這麼溫暖的毛毯，送到需要的人手上，覺得十分感恩與感動。

上人說，在高雄、屏東看到高齡環保志工的雙手，手指因為長年勞動而彎曲變形，在自己的眼中，見證了老菩薩們幾十年的辛勤付出，真的是最美的雙手。「他們分享從年輕做事到老，現在繼續做環保。雙手伸出來給我，我拉著他們的手，手指關節都如同有一粒粒骨珠，所以我說他們每隻手指頭都有舍利。他們這輩子從小時候幫助父母做家務，長大成家還要為家庭勞碌，養大孩子以後還要幫助孩子成就事業；現在孩子都很成功，子孫向外發展，老人家投入環保，有一群菩薩相伴，人生過得很精彩、



屏東環保志工曾八妹（右二）今年九十二歲，每天出門當志工，「沒有去做環保就很孤單，回來就覺得又賺了一天。」（10月25日）

難行，要很有心、很誠意地發揮大愛，一定要有很堅定的志願。慈濟人與師父同心、同志願，祝福你們永遠都是慈濟人，行菩薩道，投入人間去幫助苦難人。」

張淑兒與盧卡斯頂禮上人，上人再叮嚀：「只要你們肯發心，慈濟會作你們的後盾；你們回去以後要菩薩招生，在你們的身邊要有很多人願意合心、合作，才能幫助更多苦難人。祝福你們，夫妻同心，同行菩薩道，福慧雙修。」

歐洲慈濟志工共同參加下午舉行的高雄區第三場歲末祝福典禮，波蘭張淑兒師姊、盧卡斯師兄及烏克蘭志工漢娜也分享慈濟在波蘭對難民的援助行動。

### 生命價值隨時間增加

十月二十五日來到屏東分

會，喜見多位資深的屏東慈濟人身體健康，上人於屏東慈濟人聯誼會開示，大家平安健康，讓師父放心；人人用心精進，合和互協，就讓人感覺到慈濟道場道氣旺盛；聽到大家的分享，看見法親互愛、相互讚歎，感受到很祥和的氣氛，覺得很欣慰。「法親同心、同道、同志願，一路走過來，彼此合心，實在很不簡單；期待能有更多年輕人、中壯年人投入，讓慧命相傳。」

上人說，人生無常，一天二十四小時，到底能做多少事情？生命價值是隨著時間耗損還是增加？之所以教大家盤點生命價值，就是要大家時常自我反省：做了多少對人間有益的事，有沒有做錯事，有錯就要趕快懺悔、改正，時常警惕自己不要再犯。過去曾經起衝突，現在還見得到面的人，也許一見面又起煩惱心，承受「怨

很快樂，是值得大家學習的典範。」

上人說，有用的生命才有價值，所以每天都不能懈怠，要善用每一刻。像師父即使要

很用力才能讓人聽到自己說話，也要抽氣、拖命對大家說法，說到最後一口氣，許多慈濟人都發願做慈濟要做到最後一口氣，能夠這樣是最有福的

人，輕安來、輕鬆去；現在所做的都是為未來鋪路，鋪出一條菩薩大道，邊鋪邊走，來生來世繼續與菩薩法親相伴，同行菩薩道。

10  
27  
~  
28



《農十月·初三至初四》

## 持一切善

【靜思小語】勸善容易，勸素不簡單；堅持素食，對眾生的愛會很完整，善心也能圓滿。

### 資深慈濟人更要說慈濟

十月二十七日，社區「弘法利生」團隊分享募心募愛心得。師兄師姊發揮長才，做包子、綁粽子等素食小吃義賣，不僅凝聚愛心，也帶動社區志工，彼此歡喜互動，把善因緣結得更深。

上人肯定大家的用心，也

叮嚀不只在世間有事時發起活動、帶動善行，平時就要經常與鄰里互動，邀約人人來參與慈濟活動，聞法入心以淨化人心；人間菩薩度眾生，要時時發揮這股淨化人間的力量。

資深慈濟人涂茂興、馬長成、鄭添吉、吳天池師兄、游月鶴師姊等人，以及長照中心、志玄中心團隊與上人座

談。上人欣言：「看到這麼多資深菩薩在高雄，過去大家常常回到花蓮，很親近也很貼心；三、四十年的法親情很深刻，而且這分情是生生世世的長情，我們發同一念心，走同一條菩薩道路。」

「師父也八、九十歲了，算一算覺得這輩子來得有價值，價值在緣廣、緣深。雖然

高雄大愛幼兒園小朋友分享自己做的蔬食點心，還把存有平時幫忙做家事、幫長輩按摩得到零用錢的竹筒捐出做好事。  
(10月27日)



我像小螞蟻爬須彌山，很自力量力，不過有這麼多慈濟人與師父同心、同志願，生生世世都朝著同一個目標不斷向上攀爬，一重山再過一重山，山路再陡、再崎嶇，我們都一起走，直到登上須彌山頂，直到超脫三界。」上人明言，跟著師父走，就是要行菩薩道，到達佛的境界；而菩薩緣苦眾生，生生世世都要關心、幫助貧窮苦難的眾生。

上人鼓勵資深師兄師姊，年紀大了要更精進，心不退轉，力也要發揮出來，否則時間一直過去，如果沒有出力，儘管慈濟情還在，卻沒有結很多緣，將來能接引的眾生就少了；經常來到靜思堂、社區的慈濟會所，和青壯年、年輕的慈濟人見面，自然就會相互認識，知道這是很久以前就投入慈濟的師兄師姊，也能從資深者的分享了解早期精舍常住如

何克難生活，又如何克服克難推展慈濟志業，而至今日慈濟人遍布國際，精舍成為天下慈濟人的家。

精舍是法脈宗門源頭，各地慈濟人從源頭帶回慈濟種子，用心播種、耕耘，就能在居住地培植一棵棵大樹，這些大樹又能開花結果，產生無量種子，就地長成一片庇蔭眾生的菩提林。上人指出在座每一位資深慈濟人都是「一」生無量的慈濟大樹，要持續耕耘福田，接引、成就人間菩薩，不要鬆懈。

「我們還是可以像以前一樣，找機會向人介紹慈濟，讓他們發心；不是只有帶人做點心、做香積而已，要將他們帶進來，了解為什麼要素食，素食如何有益身體、淨化心理，人人都有這樣的觀念而茹素，則人人身體健康，社會就健康。天有天氣、地有地氣，人

參與經藏演繹的大成鋼公司同仁，來到臺南靜思堂分享心得，上人讚歎大家都很發心，也很有福，在謝榮坤總經理的用心之下，得到人生向善的方法。其實勸善容易，勸素是很不簡單；若能堅持素食，

### 老闆與員工要相互感恩

「即使外面有大太陽，我們在樹下也很清涼，可以時常共聚分享，談談每個人聽到師父說的話，有什麼感受；或是過去有想不開的心結，聽到師父說法以後，人生改變了，心胸開闊，看到每一位都是菩薩，很自然地尊重人、愛人，而且時時感恩。祝福人人合心、和氣、互愛、協力，將這個大道場建設完成，且經由大家的用心布置，每一個角落都能對人說法，很有教育性、很有人文、很健康。」

上人說，老闆接引員工入經藏，大家很認真入法，感受很深，而且肯定、支持老闆，老闆也要很疼惜員工。企業要成功，就是要從老闆到員工，人人同心，事業做起來就能安穩。所以老闆要常常向員工感恩，而員工也要用感恩心為老

的資深菩薩，要時時來靜思堂，靜思堂是我們的家；二十多年的中生代，過去的都清楚、現在的都知道，要發願再度化，還有很多有緣人等著你們接引。」

「合心、和氣、互愛、協力，是師父對弟子最深切的期待；如果弟子都能做到，就是對師父最大的供養。你們要讓師父歡喜、安心，就要用真誠的心做到合和互協，在人間身體力行菩薩道，當人間典範。」

至岡山園區，上人提到日前歐洲尋根團的九個國家慈濟志工，到杉林大愛園區及岡山園區等地參訪後回到靜思堂分享，看到岡山園區的大榕樹，拉著長長的鬚根覺得很新奇。現在園區正在規畫興建道場建築，相信這個道場將是莊嚴的菩薩聚集地，從現在到將來都需要人間菩薩來守護與照顧。



上人即將從高雄靜思堂出發前往臺南，慈濟人及大愛幼兒園小朋友依依不捨。  
(10月28日)

### 弟子對師父最大的供養

也有人氣，人人行善造福，就有福氣。」

十月二十八日，即將離開高雄靜思堂前往臺南，上人於感恩時刻對高雄師兄姊說，大家是名副其實的人間菩薩，以各種各樣的社會身分、人生形態度化人間；無論是「富中之富」或「貧中之富」，各盡己能發揮愛心，都是人間典範。

上人鼓勵資深慈濟人把握機會多分享自己的生命歷史，講述走入慈濟行菩薩道以後，有怎樣的改變、如何度化別人。「這幾天聽你們分享，我很歡喜、很感動！希望人人要再發願，在慈濟是『老資格』。不是說資歷很深，希望大家來尊重自己；真正的老資格，是菩薩心愈來愈成長，度化眾生的心愈懇切。所以期待老資格

對眾生的愛就很完整，善心也能圓滿。

上人感恩大成鋼勝利廠提供場地，且經過裝修，讓慈濟人練習經藏演繹。「這次在高雄，歲末祝福時全場投入《無量義經》演繹，讓我很感動！真的覺得佛法在這個時代，能夠有這麼多人，不是讀經而已，是誦出來、念出來，而且舉手投足，每一個手勢、每一個腳步，字字句句帶入佛法之中，這就是持智慧。帶動素食是持一切善，又將佛法從我們身上表達出來，總一切法、持一切善，這都在造福修慧。」

稍後與大成鋼創辦人謝榮坤師兄談話，上人說：「你鼓勵員工素食，一餐就可以救多少生命，讓大家發善心，去做對的事情，而他們感佩你能行善，對你忠誠，共同把事業做得很好，就有更多力量可以付出。身心健康就是福，有餘力來造福人群，這也是智慧，所以你們都是福慧雙修。」

上人談到無論氣候或人心，天下有很多現象讓自己很憂心，很需要大家用虔誠的心持齋戒、多造福。「你的員工很尊重你、感恩你，你讓這二千多個家庭安穩過生活，他們忠心耿耿跟著你，讓你安心投入志業，商界的好朋友看了也很佩服。若能接引商界朋友投入，讓他們了解慈濟為社會做了多少事，也願意一起來做，就有更大的力量可以為臺灣造福。」

10  
29

《農曆十月·初五》

## 續福緣如湧泉

【靜思小語】今生有福要感恩過去生造福，還要延伸福緣到來生，讓這分福像井水泉湧不絕。

### 最佳造福機會在慈濟

中華醫事科技大學孫逸民校長等人前來臺南靜思堂拜會，上人肯定校長真誠、熱情投入教育，給予孩子正向的學習觀念。環保是現在很需要的教育，各地慈濟會所都有展覽布置，而環保站更是實做的教育道場，歡迎同學們參訪，看看慈濟環保志工是怎麼做的，也可以實際動手做分類整理工作，體會更深。

於臺南第一場歲末祝福典禮，上人談到佛陀講《無量義

經》，之後說《法華經》，講大乘菩薩法，這是佛陀本懷的真實法，要教眾生身體力行菩薩道。

「無論是委員、慈誠、榮董、會員，都是對慈濟很信任而且真誠付出無所求，看來是不斷地付出時間、金錢、心力，但也不斷有收穫，而且是自己做、自己得，得到的是福與慧。常常說起挖水井的觀念，只要挖到水脈，就能不斷湧出清水，任憑人們一桶接一桶不斷提出井水，水位仍然沒有降低。這就像我們過去生造福，今生就

帶著福來，要讓這分福像井水泉湧不絕，就要持續造福人間。」

「我們此生帶了多少福來？在我們出生之前，父母或祖先已經將家業建設好了，而我們若是過去生造福，與此生的父母結了好緣，生來這個家庭，一來就享福，享受富足的生活，接受很好的教育；成年以後也有很好的事業，可以說是一帆風順，所以一定要感恩再感恩，感恩自己過去有造福、結福緣，要把握因緣再添福，將福緣從此生延續到未來。」

上人說，延伸福緣，要傳

家業更要傳志業，最佳的造福機會在慈濟，而且此時慈濟人已經合力鋪出一條道路，大家要沿著這條路不斷精進，並且邀約更多人同行，繼續往前開道鋪路，從小小的田埂路開拓為寬廣的大道，不只人能安心走，還可以開車上路。

「《法華經》當中用羊車、鹿車與大白牛車譬喻小乘、中乘、大乘，這三輛車讓我們選，是要選擇小車獨善其身，或是選擇大車廣度眾生？」上人說，一個人自修、少數人共修，力量很有限；就像羊車、鹿車雖然找到水草豐美之地，在環境改變時只能再往其他地方找資源；而大白牛車可以凝聚大眾的力量，不只能運載很多人，還能運載水來滋潤大地，讓大家共享資源。「我們已經認識佛法，也已經在造福人群，還要廣招來眾、化度眾生同行菩薩道，目的地就是佛的境界，

讓人心開意解，創造佛菩薩的淨土。」

上人說，慈濟志業就是許多人共同成就的，人人在慈濟菩薩道上精進，也輔導有緣人，轉化了他們的煩惱，傳予智慧的種子，接引他們同行菩薩道，就這樣不斷地度化人、接引人，讓社會上有很多說好話、做好事的好人，而且一代接著一代不斷傳承下去，就能長久維持社會的祥和平安。

「每一年師父歲末祝福，總是不離開淨化人心、祥和社會，祈願天下風調雨順、人人平安。其實這不只是每年的心願，而是時時刻刻對天下人間的祝福；但是只有我一個人有這分心，力量太微弱，要合許多人的虔誠心念，大家戒慎虔誠，行善造福，才能讓人間有福氣，保護人間平安。所以人與人之間要相互教育、勉勵，將社會風氣轉為行善的風氣。」



於臺南靜思堂，宗教處主管同仁說明菲律賓奈格颱風受災情形。  
(10月29日)

10  
30

《農曆十月·初六》

## 此身與此生

【靜思小語】善用此身走對路、做對事，無論生命長短，為此生留住價值、為後代做典範。

### 他的身影在人人心中

用生命守護臺南靜思堂的資深委員許明賢師兄，在今年七月圓滿這一世的人生。許師兄的同修陳錦師姊帶著兒子兒媳來感恩上人與慈濟法親，並回顧許師兄的慈濟足跡。

上人對師姊說：「人生這條路，總有走得早的、走得晚的，最重要的是走得有價值的，最用心跟著師父走，而且替師父到前面開路。過去一到臺

南靜思堂就會看到他，雖然這次來沒有看到他，但是心裏還有他的身影，法親也都很不捨，他在人人的心裏，永遠都是帶著笑臉，很負責任地走這條慈濟路，所以因緣不會斷。你的心要放開，他還沒有做完的，要由你繼續做，常常來靜思堂與師兄師姊在一起，在這個大家庭裏不會孤單，法親彼此多照顧，也照顧好靜思堂。」

媳婦楊宜儒分享公公多年來即使病痛纏身，依然每天早

上五點多出門做慈濟，曾經問他這樣不辛苦嗎？公公回答自己歡喜自在。在告別式中，看到許多人文真善美志工拍攝的珍貴畫面，才了解到公公所做的點滴；整理遺物時，發現公公直到人生最後，都還在張羅慈濟相關的事宜，她也發願接著走公公所行的這條慈濟道路。上人肯定宜儒很有智慧，許師兄為子孫後代做了很好的典範，他的人生時間沒有空過；並叮嚀陳錦師姊把身體照顧好，才不會

讓孩子擔心，更重要的是有這一大群法親相伴，要更精進走慈濟路。

### 慈悲心和勇猛心並進

在臺南慈濟人聯誼會聆聽師兄師姊們的分享後，上人表示自己見證了人間菩薩行，發自內心讚歎與感恩。菩薩聞聲救苦，而慈濟人總是得知何處有災難，或是接獲訊息了解社區裏有哪個家庭需要幫助，就前往探視、給予所需的援助，就如經文所說的菩薩德行，千處祈求千處現。

剛才聽到師兄師姊分享，接獲個案提報以後，依照地址去找案家，有時案家住在很偏僻的地方，提報者的資訊不夠清楚，大家「有巷子找到沒巷子，有路走到沒路」，還是不放棄，直到找到為止；

只因不忍眾生受苦難，所以不辭辛勞。上人讚歎大家具有觀世音菩薩的慈悲心，也有地藏王菩薩的勇猛心，這二位菩薩與娑婆世界的眾生最有緣，觀世音菩薩聞聲救苦，地藏王菩薩入地獄救拔眾生，而慈濟人要幫助地藏王菩薩守在地獄門前，引導眾生向善，不造惡業，就不墮地獄。

每一天，全球慈濟人合心盡力為天下苦難人付出。上人表示自己很有福，因為想要為天下眾生做很多事情，但是自己走不到也做不了，幸好天下有這麼多慈濟人，以師志為己志，去做師父想要做的事。「其實我真的很不自量力，都沒有思考自己有沒有辦法去做這些事、力量要從哪裏來？只有一念信心——信己無私，信人有愛。最初也是從克難中起步，常住在清苦的

生活中做手工，耐勞刻苦也要做慈善，直到現在，看到各地有這麼莊嚴的慈濟道場，有這麼多慈濟菩薩，早上歲末祝福，看到人人整齊入經藏，真的很感動。」

上人感恩慈濟人用心守護、照顧各地的慈濟道場，雖然很不捨資深慈濟人漸漸隨著自然法則老邁、凋零，不過無論人生長短，大家都善用此身，掌握正確方向，走對路、做對事，這也是在回報父母恩。「這一天看到慈濟人帶著他們的第二代、第三代甚至第四代前來，全家都是慈濟人，連親家、親家母都是慈濟人，感覺到這是很溫馨的菩薩世界，很感動也很感恩。要記得，志業要世代相傳；師父為你們作見證，你們的方向很正確，朝這個方向往前直走，生生世世都在菩薩道上，不會走錯路。」

10  
31

《農曆十月初七》

## 走在道理上

【靜思小語】小小的貪念也會引發人間動亂。不要想「不差我一個」，而是想「做好事不能少我一人」。

佛也是人，人也是佛

上人與臺南慈濟人座談，聆聽分享之後，肯定大家平時聞法入心，並且將法用於內心、行於外。「法不只是用聽的，而是要身體力行，行得讓別人歡喜，自己也法喜，因為你們把師父的話聽進去，用方法去傳、去度人，看到別人被你度進來了，你一定是很歡喜的；被你度的人也會很歡喜，因為他們進來以後見聞的一切，印證你所說的，所以他們也能真心用力去做，做了之後更是法喜充滿。期待人人相互勉勵，

法法相傳，傳得皆大歡喜！」

上人說，佛陀為人間開闢出一條正信的道路，讓人人具有正知、正見與正行。從四諦、十二因緣，講人人最能看得見、感受得到的人間現象，漸次引導深入法藏。「人間真的是苦，僅是要談四諦、十二因緣，都很難一一說盡它的道理。只是一個『苦』字就述說不盡，要探討苦的源頭，是『集』種種因緣業力而致，所以『萬般帶不去，唯有業隨身』，要滅苦、消業，就是要修行。」

「大家分享的條條都是道，你們現在已經走在菩薩道上，

只是自己不知。『佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭』，要修得回歸自己本來就有的佛心本性，所以不必向外面找，從自己的內心去找。」

上人叮嚀師兄師姊把握因緣度化人，度人要度心，讓人懂道理、體會真諦，去除無明，行善造福。要啟發人人的愛心，讓心清淨、無染著，莫讓小小的貪念引發人間動亂。不要想「不差我一個」，要有正確的觀念——「做好事不能少我一人，做壞事絕不能多我一人」，人人消除惡念、多行善事，世間就能充滿善與福。



臺南慈濟中小學的小學部同學，為上人導覽布展、分享環保知識。  
(10月31日)

即將離開臺南靜思堂，上人於感恩時刻開示，大家用心入經藏，不只眾口一音、動作整齊，身與口都在說法；其實大家平時就在說法，所說的不是師父長久以來對大家說的法，還有自己受用、力行佛法體會，讓師父聽了覺得自己的人生很有價值，要繼續努力！

上人說，大家都很有智慧，聽法之後能夠各自發揮，用不同的方法在度人，應機施教，轉變了許多人的習氣，讓許多家庭轉苦為樂。

「大家學佛，就要向佛的精神看齊；佛做得到，我們也要做得到。佛也是人，人也是佛，只要我們能覺悟，在菩薩道上精進，就能一步一步接近佛的境界。我在年輕的時候對人生有所思考，發現佛法就是我要走的路，所以我很用心在走這條路，又有因緣看到《法華經》，覺得這條路的風景很

美，是我篤定要走的路。」

「我覺得自己獨行很可惜，所以要邀請大家一起來走，讓人人認識佛法，聽得到也看得到的真實的人間。大家都是生活無虞的有福人，投入慈濟以後，能夠看到不足、欠缺、飢餓的貧苦人生，或是老病、孤苦的人生，這些人都需要幫助，這就是菩薩的資糧。」上人說，要成就菩薩道，就要付出造福；人間有苦難人，才能讓菩薩有救助苦難、付出造福的機會。造福之外，最重要的是印證佛法道理、印證自己所走的是對的路，從而福慧雙修。

出發前往臺南慈濟中小學，聆聽師生活動與分享；近傍晚六點半，抵達大林慈院宿舍樓。

本專欄為靜思人文出版之《證嚴上人衲履足跡》精簡版；更完整的慈濟脈動與開示內容、師徒之間的感人對談，請見每季出版的《證嚴上人衲履足跡》

## ■週一至週五

00:00	經典劇坊	07:30	大愛學漢醫	16:00	大愛劇場
00:50	蔬食 365- 日日素	07:45	蔬果生活誌	16:49	大愛醫生館
00:55	仁心慧語	08:00	美善劇場	17:00	週一至週三：孩子看世界
01:00	週一：志為人醫守護愛	08:30	看見菩提身影	週四：唐朝小栗子	
	週二：衲履足跡	08:45	靜思妙蓮華	週五：哎呦喂急診室	
	週三：大愛全紀實	09:45	人間菩提	17:15	證嚴法師說故事
	週四：人文講堂	10:00	經典劇坊	17:30	看見菩提身影
	週五：生活地球村	10:50	蔬食 365- 日日素	17:45	蔬果生活誌
01:30	看見菩提身影	10:55	仁心慧語	17:57	大愛真健康
01:45	高僧行誼	11:00	美善劇場	18:00	大愛學漢醫
02:00	高僧傳	11:30	大愛醫生館	18:15	蔬食 365- 日日素
02:30	美善劇場	11:45	人間菩提	18:18	仁心慧語
03:00	大愛劇場	12:00	大愛午安新聞	18:23	高僧行誼
03:49	大愛醫生館	12:30	大愛劇場	18:30	高僧傳
04:00	週一：人文講堂	13:18	蔬食 365- 日日素	19:00	大愛夜安新聞
	週二：志為人醫守護愛	13:20	仁心慧語	19:45	人間菩提
	週三：生活地球村	13:24	高僧行誼	20:00	大愛劇場
	週四：映照人生	13:33	高僧傳	20:48	大愛醫生館
	週五：大馬慈濟情	14:00	美善劇場	21:00	美善劇場
04:30	法華經序	14:30	週一：人文講堂	21:30	靜思妙蓮華
05:30	靜思妙蓮華		週二：行動現場	22:26	仁心慧語
06:30	大愛真健康		週三：志為人醫守護愛	22:30	看見菩提身影
06:33	大愛早安新聞		週四：大愛全紀實	22:45	人間菩提
07:00	蔬食 365- 日日素		週五：衲履足跡	23:00	大愛劇場
07:08	仁心慧語	14:57	大愛真健康	23:49	大愛醫生館
07:15	大愛醫生館	15:00	靜思妙蓮華		

## ■週六

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

## ■週日

00:00	人文講堂	08:38	真善美故事館	16:00	證嚴法師說故事
00:30	大愛迷你劇場	08:45	大愛全紀實	16:15	真善美故事館
02:30	大愛全紀實	09:15	衲履足跡	16:23	大愛真健康
03:00	名人書房	09:45	人間菩提	16:30	地球證詞 - 世界紀錄片
04:00	證嚴法師說故事	10:00	靜美好	17:30	行動現場
04:15	真善美故事館	10:15	生活地球村	18:00	青春愛讀書
04:30	法華經序	10:40	蔬食 365- 日日素	18:55	蔬食 365- 日日素
05:30	衲履足跡	10:45	名人書房	19:00	大愛夜安新聞
06:00	映照人生	11:45	人間菩提	19:45	人間菩提
06:30	大愛早安新聞	12:00	大愛午安新聞	20:00	大愛影展
07:00	靜美好	12:30	映照人生	22:00	人文講堂
07:13	蔬食 365- 日日素	13:00	大愛全紀實	22:25	大愛真健康
07:15	證嚴法師說故事	13:26	蔬食 365- 日日素	22:30	靜美好
07:30	青春愛讀書	13:33	大愛影展	22:45	人間菩提
08:30	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



大愛行



靜思書軒



靜思網路書軒



HYREAD電子書

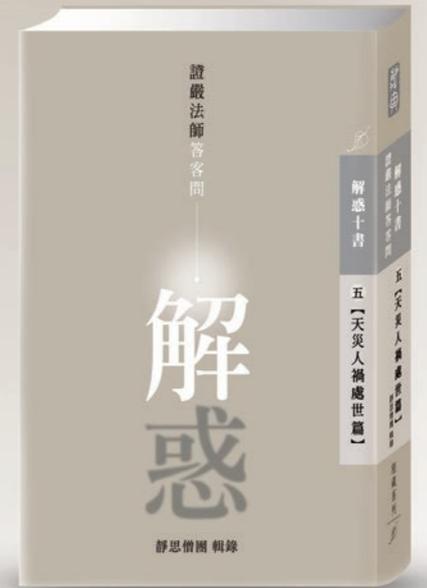
# 解惑

解惑十書——證嚴法師答客問

面對接連不斷的天災人禍，  
「看」證嚴法師怎麼說？

花東九一八地震近在眼前，大地發出悲鳴，面對無常、不可抗拒的天災，我們該如何面對？俄烏戰事還未止息，面對人類貪欲帶來的烽火，我們該如何懺悔？

證嚴法師開示：「人人心念向善，化戾氣為和氣，共同行善造福，就能減少天災人禍。」



■ 解惑——  
證嚴法師答客問（五）  
【天災人禍處世篇】  
定價：420元

■**印尼 Indonesia**  
 印尼分會 (Jakarta)  
 TEL:62-21-50559999  
 FAX:62-21-50556699/89  
 TEL:62-21-50558889 (大愛臺)  
 FAX:62-21-50558890  
 慈濟醫院 (Jakarta)  
 TEL:62-21-55963680 FAX:62-21-55963681  
 慈濟中小學 (Jakarta)  
 TEL:62-21-54397565/70608949  
 FAX:62-21-54397573  
 泗水 (Surabaya)  
 TEL:62-31-84754345 FAX:62-31-8475432  
 錫江 (Makassar)  
 TEL:62-411-36550723 FAX:62-411-3655074  
 棉蘭 (Medan)  
 TEL:62-61-6638986 FAX:62-61-6638986  
 TEL:62-61-80501846 (大愛臺)  
 FAX:62-61-80501847  
 萬隆 (Bandung)  
 TEL:62-22-2534020 FAX:62-22-2534052  
 巴淡 (Batam)  
 TEL:62-778-7037037  
 FAX:62-778-450332/450335  
 當格朗 (Tangerang)  
 TEL:62-21-55778361/71 FAX:62-21-55778413  
 北干巴盧 (Pekan Baru)  
 TEL/FAX:62-761-857855

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

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

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

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

■**美國 United States**  
 慈濟美國總會 (San Dimas)  
 TEL:1-909-4477799 FAX:1-909-4477948  
 洛杉磯慈濟義診中心 (Alhambra)  
 TEL:1-626-2813383 FAX:1-626-2815303  
 佛教慈濟醫療中心 (Alhambra)  
 TEL:1-626-2813383 FAX:1-626-2815303  
 南愛滿地慈濟社區門診中心  
 (S. El Monte)  
 TEL:1-626-6368701 FAX:1-626-6368739  
 西洛杉磯 (West Los Angeles)  
 TEL:1-310-4735188 FAX:1-310-4779518  
 西北洛杉磯 (Northwest Los Angeles)  
 TEL:1-818-7277689 FAX:1-818-7279272  
 喜瑞都 (Cerritos)  
 TEL:1-562-9266609 FAX:1-562-9261603  
 橙縣 (Orange County)  
 TEL:1-949-9164488 FAX:1-949-9165933  
 聖地牙哥 (San Diego)  
 TEL:1-858-5460578 FAX:1-858-5460573  
 南聖地牙哥 (South San Diego)  
 TEL:1-619-4248443  
 聖地牙哥靜思書軒  
 TEL:1-619-7566299 FAX:1-619-6773294  
 北加州分會 (San Jose)  
 TEL:1-408-4576969 FAX:1-408-9438420  
 舊金山支會 (San Francisco)  
 TEL:1-415-6820566 FAX:1-415-6820567  
 佛瑞斯諾 (Fresno)  
 TEL/FAX:1-559-2984894

莫德斯度 (Modesto)  
 TEL:1-209-5292625  
 奧克蘭 (Oakland) TEL:1-510-8790971  
 沙加緬度 (Sacramento)  
 TEL:1-916-5685800  
 士德頓 (Stockton)  
 TEL/FAX:1-209-9577800  
 尤開雅 (Ukiah) TEL/FAX:1-707-4622911  
 鳳凰城 (Phoenix)  
 TEL:1-480-8386556 FAX:1-480-7777665  
 聖塔羅莎 (Santa Rosa)  
 TEL/FAX:1-707-5461945  
 拉斯維加斯 (Las Vegas)  
 TEL/FAX:1-702-8805552  
 德頓 (Dayton)  
 TEL:1-937-4318292 FAX:1-937-4318192  
 雷諾 (Reno)  
 TEL:1-775-7701138 FAX:1-775-7701148  
 紐約分會 (New York)  
 TEL:1-718-8880866 FAX:1-718-4602068  
 長島支會 (Long Island)  
 TEL:1-516-8736888 FAX:1-516-7460626  
 曼哈頓 (Manhattan)  
 TEL:1-212-9651151 FAX:1-212-9651152  
 波士頓 (Boston)  
 TEL:1-617-7620569 FAX:1-617-4314484  
 新澤西分會 (New Jersey)  
 TEL:1-973-8578666 FAX:1-973-8579555  
 新澤西中部 (Central Jersey)  
 TEL:1-732-3321089 FAX:1-732-3321439  
 匹茲堡 (Pittsburgh)  
 TEL:1-412-5318343 FAX:1-412-5318341  
 費城 (Philadelphia)  
 TEL:1-215-6271915 FAX:1-215-6271916  
 華府分會 (Washington D.C.)  
 TEL:1-703-7078606 FAX:1-703-7078607  
 洛麗 (Raleigh)  
 TEL:1-919-8023728 FAX:1-919-3636945  
 夏洛特 (Charlotte)  
 TEL:1-704-2818060 FAX:1-704-9431031  
 瑞其蒙 (Richmond)  
 TEL:1-804-3066037 FAX:1-804-3783520  
 德州分會 (Houston)  
 TEL:1-713-2709988 FAX:1-713-9819008  
 達拉斯分會 (Dallas)  
 TEL:1-972-6808869 FAX:1-972-6807732  
 奧斯汀 (Austin)  
 TEL:1-512-4910358 FAX:1-512-9261373  
 康福 (Point Comfort)  
 TEL:1-361-9877130 FAX:1-361-9877139  
 亞特蘭大支會 (Atlanta)  
 TEL:1-770-4581000  
 邁阿密 (Miami)  
 TEL:1-954-5381172 FAX:1-317-6459907  
 奧蘭多 (Orlando)  
 TEL:1-407-2921146 FAX:1-407-4793662  
 奧克拉荷馬 (Oklahoma)  
 TEL:1-405-7013927  
 紐奧良 (New Orleans)  
 TEL:1-504-7825168 FAX:1-504-8322022  
 芝加哥分會 (Chicago)  
 TEL:1-630-9636601 FAX:1-630-9609360  
 印城 (Indianapolis) TEL:1-317-5800979  
 聖路易 (St. Louis)  
 TEL/FAX:1-314-9941999  
 堪薩斯 (Kansas)  
 TEL:1-913-3976517  
 底特律 (Detroit)  
 TEL/FAX:1-586-7953491  
 蘭辛 (Lansing)  
 TEL/FAX:1-517-3496441  
 明尼蘇達 (Minnesota)  
 TEL:1-6514939388

麥迪遜 (Madison)  
 TEL:1-608-2687692  
 克里夫蘭 (Cleveland)  
 TEL/FAX:1-440-6469292  
 哥倫布 (Columbus)  
 TEL:1-614-4579215 FAX:1-614-4579217  
 波特蘭 (Portland)  
 TEL/FAX:1-503-6432130  
 西雅圖支會 (Seattle)  
 TEL:1-425-8227678 FAX:1-425-8226169  
 夏威夷分會 (Honolulu)  
 TEL:1-808-7378885 FAX:1-808-7378889  
 夏威夷慈濟義診中心  
 TEL:1-808-7378885

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

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

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

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

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

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

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

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

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

■**荷屬聖馬丁 St. Maarten**  
 聖馬丁 (St. Maarten)  
 TEL:1-721-5863019  
 FAX:1-721-5420523

■**英國 U.K.**  
 倫敦 (London) TEL:44-20-88699864  
 FAX:44-20-89334262  
 曼徹斯特 (Manchester)  
 TEL:44-788-4465558

■**法國 France**  
 巴黎 (Paris)  
 TEL:33-1-45860312 FAX:33-1-45862540

■**德國 Germany**  
 漢堡 (Hamburg)  
 TEL:49(40)388439 手機:0049-152-2951-9571  
 慕尼黑 (Munich) TEL:49(86)41598432

■**荷蘭 Netherlands**  
 阿姆斯特丹 (Amsterdam)  
 TEL:1-604-2667699 FAX:1-604-2667511

■**瑞典 Sweden**  
 哥登堡 (Goteborg)  
 TEL/FAX:46-31-227883

■**奧地利 Austria**  
 維也納 (Vienna)  
 手機:43-6602053428

■**南非 South Africa**  
 南非分會 (Gauteng)  
 TEL:27-11-4503365  
 FAX:27-11-4502256  
 德本 (Durban)  
 TEL:27-31-5615348 FAX:27-31-5644438  
 開普敦 (Cape Town)  
 TEL:27-21-9130934 FAX:27-21-9137057  
 雷地史密斯 (Ladysmith)  
 TEL:27-36-6341333 FAX:27-36-6341261  
 布魯芳登 (Bloemfontein)  
 TEL:27-51-4366460 FAX:27-51-4368690  
 新堡 (Newcastle)  
 TEL:27-34-3757408 FAX:27-34-3757709  
 伊莉莎白港 (Port Elizabeth)  
 TEL/FAX:27-41-3607033  
 東倫敦 (East London)  
 TEL/FAX:27-43-7222866  
 普里托利亞 (Pretoria)  
 TEL:27-12-6643888 FAX:27-12-6643705

■**賴索托 Lesotho**  
 馬賽魯 (Maseru)  
 TEL:266-28312566 FAX:266-22313897

■**澳洲 Australia**  
 澳洲分會 (Sydney)  
 TEL:61-2-98747666 FAX:61-2-98747611  
 布里斯本 (Brisbane)  
 TEL:61-7-32727938 FAX:61-7-32727283  
 墨爾本 (Melbourne)  
 TEL:61-3-98971668 FAX:61-3-98974288  
 黃金海岸 (Gold Coast)  
 TEL:61-7-55717706 FAX:61-7-55717703  
 柏斯 (Perth)  
 TEL/FAX:61-8-92278228  
 阿德雷德 (Adelaide)  
 TEL:61-8-82319008

■**紐西蘭 New Zealand**  
 紐西蘭分會 (Auckland)  
 TEL:64-9-2716976 FAX:64-9-2726439  
 漢彌頓 (Hamilton)  
 TEL/FAX:64-7-8541496

## ■大愛網路電臺

### 週一至週五

00:00 週一：愛灑人間  
 週二：用心深呼吸  
 週三：濟雨讀書會  
 週四：藍天白雲好時光  
 週五：大愛知音  
 01:00 真心看世界  
 02:00 慈濟歌選  
 02:30 無量義經有聲版  
 03:00 父母恩重難報經有聲版  
 03:30 衲履足跡有聲版  
 04:00 慈濟的故事有聲版  
 04:30 衲履足跡德禪師父導讀  
 05:00 慈濟歌選  
 05:30 靜思妙蓮華  
 06:30 大愛早安新聞  
 07:00 志工早會連線  
 08:00 真心看世界  
 09:00 週一：英英有台誌  
 週二：9494 愛不礙  
 週三：站在時代的渡口  
 週四：南希的藝文沙龍  
 週五：AE 生活 (第一、三週)

### 週六至週日

00:00 用心深呼吸  
 01:00 大愛知音  
 02:00 慈濟世界愛在洛城  
 02:30 心的力量  
 03:00 9494 愛不礙  
 03:30 南希的藝文沙龍  
 04:00 藍天白雲好時光  
 05:00 無量義經有聲版  
 05:30 愛灑人間  
 06:30 大愛早安新聞  
 07:00 志工早會連線  
 08:00 濟雨讀書會  
 09:00 愛灑人間  
 10:00 用心深呼吸  
 11:00 藍天白雲好時光  
 12:00 大愛午安新聞

### ■臺灣地區播送

中廣  
 愛灑人間：週日 6:10~7:00  
 真心看世界：週一至週五 6:20~7:00  
 臺北、基隆、桃園 AM648  
 宜蘭 AM630、新竹 AM882  
 苗栗 AM1413、臺中 AM720  
 嘉義 AM1350、臺南 AM1296  
 高雄、屏東 AM864  
 臺東 AM819、花蓮 AM855  
 埔里 AM1413、金門 FM96.3  
 用心深呼吸：週六 7:00~8:00 FM103.3  
 民本電臺臺北 AM1296  
 真心看世界：週一至週六 6:00~7:00  
 教育廣播電臺  
 臺北 AM1494、臺東 FM100.5  
 彰化 AM1494、高雄 FM105.3  
 點亮心光：週六 21:00~21:30

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

音你而唱 (第二、四週)  
 學生票上車 (第五週)  
 09:30 週一：靜思法髓溯源  
 週二：靜思法髓溯源  
 週三：聽見生命力 (第一週)  
 真是桃花園 (第二週)  
 雲嘉大愛行 (第三週)  
 愛在西拉雅 (第四週)  
 無盡智慧無盡藏 (第五週)  
 週四：心的力量  
 週五：慈濟世界愛在洛城  
 10:00 週一：愛灑人間  
 週二：用心深呼吸  
 週三：濟雨讀書會  
 週四：藍天白雲好時光  
 週五：大愛知音  
 11:00 衲履足跡德禪師父導讀  
 11:30 衲履足跡有聲版  
 12:00 大愛午安新聞  
 12:30 鑼聲若響  
 13:00 週一：愛灑人間

12:30 靜思法髓溯源  
 13:00 大愛知音  
 14:00 AE 生活 (第一、三週)  
 音你而唱 (第二、四週)  
 學生票上車 (第五週)  
 14:30 站在時代的渡口  
 15:00 藍天白雲好時光  
 16:00 慈濟世界愛在洛城  
 16:30 心的力量  
 17:00 英英有台誌  
 17:30 聽見生命力 (第一週)  
 真是桃花園 (第二週)  
 雲嘉大愛行 (第三週)  
 愛在西拉雅 (第四週)  
 無盡智慧無盡藏 (第五週)  
 18:00 9494 愛不礙

鑼聲若響：週日 21:00~21:30  
 桃園先聲電臺 AM774  
 愛灑人間：週日 7:00~8:00  
 新竹新農電臺 FM89.1  
 慈濟世界：週一至週五 22:30~23:00  
 神農電臺中彰投、雲嘉南 FM99.5  
 真心看世界：週一至週六 19:00~20:00  
 生活講臺語：週日 12:30~13:00  
 中廣臺灣臺 臺中 AM1062  
 慈濟世界：週一至週六 6:30~7:00  
 臺南勝利之聲 AM756  
 慈濟世界：週二至週六 5:30~6:00  
 臺南愛鄉之聲 FM90.7  
 真心看世界：週日 23:00~00:00  
 週一 00:00~01:00  
 花蓮後山電臺 FM89.7  
 真心看世界：週一至週六 6:00~7:00

週二：用心深呼吸  
 週三：濟雨讀書會  
 週四：藍天白雲好時光  
 週五：大愛知音  
 14:00 真心看世界  
 15:00 慈濟歌選  
 15:30 無量義經有聲版  
 16:00 父母恩重難報經有聲版  
 16:30 衲履足跡有聲版  
 17:00 慈濟的故事有聲版  
 17:30 衲履足跡德禪師父導讀  
 18:00 真心看世界  
 19:00 大愛夜安新聞  
 19:45 大愛之歌  
 20:00 無噪駕駛  
 20:30 週一~週四：每天為你讀一點書  
 週五：林安梧教授經典導讀  
 21:00 鑼聲若響  
 21:30 靜思妙蓮華  
 22:30 愛與明光  
 23:00 慈濟的故事有聲版  
 23:30 衲履足跡有聲版

18:30 南希的藝文沙龍  
 19:00 大愛夜安新聞  
 19:45 慈濟歌選  
 20:00 愛灑人間  
 21:00 藍天白雲好時光  
 22:00 林安梧教授經典導讀  
 22:30 AE 生活 (第一、三週)  
 音你而唱 (第二、四週)  
 學生票上車 (第五週)  
 23:00 站在時代的渡口

大愛網路電臺  
 PODCAST



花蓮教育電臺  
 點亮心光在花蓮：週一至週五 9:00~10:00  
 點亮心光：週六 21:00~21:30  
 花蓮 FM103.7 玉里 FM100.3  
 慈大之聲 FM88.3  
 週一至週五 真心看世界：8:00~9:00  
 大愛來點名：9:00~10:00  
 大愛下午現場：19:00~21:00  
 週六 藍天白雲好時光：8:00~9:00  
 愛灑人間：9:00~10:00  
 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

● **全球** ● **聯絡點** ● **服務項目**

■ **臺灣 Taiwan**  
**本會**（靜思書軒）  
971花蓮縣新城鄉康樂村精舍街88巷1號  
TEL:03-8266779-03-8059966  
0914-009966 FAX:03-8267776

**志業中心一靜思堂**（靜思書軒）  
970花蓮市中央路3段703號  
TEL:40510777轉4002、4004（市話直撥）  
0912-412600轉4002、4004（手機直撥）  
TEL:03-8572890（靜思書軒）  
**花蓮慈濟醫學中心**（靜思書軒）  
970花蓮市中央路3段707號

TEL:03-8561825 FAX:03-8560977  
**臺北慈濟醫院**（靜思書軒）  
231新北市新店區建國路289號  
TEL:02-66289779  
TEL:02-82192217（靜思書軒）  
**臺中慈濟醫院**（靜思書軒）  
427臺中市潭子區豐興路1段88號  
TEL:04-36060666 FAX:04-36021123  
**臺中慈濟護理之家**（日間照護中心）  
427臺中市潭子區豐興路1段66號  
TEL:04-36060666 轉3786  
日間照護中心轉2151

**大林慈濟醫院**（靜思書軒）  
622嘉義縣大林鎮民生路2號  
TEL:05-2648000 FAX:05-2648999  
產後護理之家轉3029、3030、3033  
住宿長照機構轉3835  
**嘉義慈濟診所**

600嘉義市西區驛站里1鄰仁愛路383號1樓 Tel：05-2167000  
**斗六慈濟醫院**（靜思書軒）  
640雲林縣斗六市雲林路2段248號  
TEL:05-5372000 FAX:05-5370503  
**玉里慈濟醫院**（靜思書軒）  
981花蓮縣玉里鎮民權街1之1號  
TEL:03-8882718 FAX:03-8881929

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

**慈濟大學**  
970花蓮市中央路3段701號（校本部）  
TEL:03-8565301 FAX:03-8563604  
970花蓮市介仁街67號（人文社會學院）  
TEL:03-8572677 FAX:03-8567985  
**慈濟大學附屬高級中學**  
970花蓮市介仁街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  
**中壢聯絡處**（靜思書軒）  
204基隆市安樂區六合里樂利三街150號  
TEL:02-2434-6988  
**中正聯絡處**  
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）  
106臺北市南京東路5段188號16樓  
TEL:02-27485692 FAX:02-25283989  
**師大禮居共修處**  
106臺北市和平東路1段117號B1  
TEL：02-23922742  
**萬華聯絡處**（靜思書軒）  
108臺北市萬華區莒光路222號  
TEL:02-23366526 ~7 FAX:02-23366528  
**天母共修處**  
111臺北市中山北路6段161號B1  
TEL:02-28346755  
**士林雨農共修處**  
111臺北市士林區雨農路62號1樓  
TEL:02-28314676  
**內湖聯絡處**（靜思書軒）  
114臺北市內湖區成功路5段168號  
TEL:02-27938563 FAX:02-27938565  
**汐止聯絡處**（靜思小築）  
221新北市汐止區福德一路392巷50號  
TEL:02-26953366 FAX:02-26953377  
**永和聯絡處**（靜思書軒）  
234新北市永和區永和路2段9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**  
249新北市林口區佳林路166號1樓  
TEL:02-26029409 FAX:02-26027010  
**蘆洲聯絡處**（靜思書軒）  
247新北市蘆洲區長樂路125號  
TEL:02-22891193  
FAX:02-82868034  
**淡水共修處**  
251新北市淡水區中山北路3段102號  
TEL:02-26290507 TEL:02-26290597  
**桃園分會**（靜思書軒）  
330桃園市桃園區大業路1段307號  
FAX:03-3586111 03-3170933（書軒）  
TEL:02-82860597（靜思書軒）  
**淡水共修處**  
251新北市淡水區中山北路3段102號  
TEL:02-26290507 TEL:02-26290597

**桃園分會**（靜思書軒）  
330桃園市桃園區大業路1段307號  
FAX:03-3586033（靜思書軒）  
**八德聯絡處**  
334桃園市八德區興豐路1139號  
TEL:03-3689797、03-3731607（靜思小築）  
**永安聯絡處**（靜思書軒）  
330桃園市桃園區永安路189號7樓  
TEL:03-3371303 FAX:03-3358893  
**中壢志業園區**（靜思書軒）  
320桃園市中壢區環中東路701號  
TEL:03-4654148 FAX:03-4650001  
**中壢聯絡處**（靜思書軒）  
320桃園市中壢區區環中東路701號  
TEL:03-4654148 FAX:03-4650001  
**中壢聯絡處**（靜思書軒）  
320桃園市中壢區中山路493號  
TEL:03-4919962 FAX:03-4919884  
**新竹聯絡處**（靜思書軒）  
300新竹市中華路5段208巷20號  
TEL:03-5309955 FAX:03-5304999

**竹東共修處**  
310新竹縣竹東鎮文林路168號  
TEL:03-5960118  
**竹南共修處**（靜思書軒）  
350苗栗縣竹南鎮光復路73號  
TEL:037-472462  
**後龍共修處**  
356苗栗縣後龍鎮南龍里信義街5鄰57-1號 TEL:037-723602  
**苑裡共修處**（靜思小築）  
358苗栗縣苑裡鎮中山路321號  
TEL:037-856990  
**苗栗聯絡處**（靜思書軒）  
360苗栗市福星里中華路243號  
TEL:40510777轉4333、4334（市話直撥）  
0912412600轉4333、4334（手機直撥）  
**民權聯絡處**（靜思書軒）  
403臺中市西區民權路314巷2號  
TEL:04-23054073 FAX:04-23019616

**臺中分會**（靜思書軒）  
408臺中市南屯區文心南路113號  
TEL:40510777轉4102-4106（市話直撥）  
0912-412600轉4102-4106（手機直撥）  
**西屯東大園區**  
407臺中市西屯區國安二路60號  
TEL:04-24619497  
FAX:04-24618538  
**大里聯絡處**  
412臺中市大里區里科街66號  
TEL:40510777轉4423-4425（市話直撥）  
0912-412600轉4423-4425（手機直撥）  
FAX:04-24964626

**太平共修處**  
411臺中市太平區新平路3段394巷16號  
TEL:04-23918130  
**豐原靜思堂**（靜思書軒）  
420臺中市豐原區自強南街7號  
TEL:04-25131799 FAX:04-25131798  
TEL:04-25277019（靜思書軒）  
**后里聯絡處**（靜思小築）  
421臺中市后里區甲后路3段145巷2號  
TEL:04-25585261 FAX:04-25585401  
**東勢聯絡處**（靜思小築）  
423臺中市東勢區三民街199號  
TEL：04-25772167 04-25772030  
**心田聯絡處**  
427臺中市潭子區豐興路1段252號  
TEL:40510777轉4396（市話直撥）  
0921-412600轉4396（手機直撥）  
FAX:04-25393059

**臺中港區聯絡處**（靜思小築）  
433臺中市沙鹿區鎮南路2段472號  
TEL:04-26312728 FAX:04-26318261  
**清水靜思堂**（靜思書軒、日間照顧中心）  
436臺中市清水區五權路267號  
TEL:04-26283236 FAX:04-26268486  
**大甲聯絡處**（靜思小築）  
437臺中市大甲區新政路456號  
TEL:4051-0777轉4402-4405  
手機:0912412600轉4402-4405  
FAX:04-26869147  
**彰化分會**（靜思書軒）  
504彰化縣秀水鄉鶯鳴村彰鹿路626號  
TEL:04-7699340 FAX:04-7686860  
**員林聯絡處**  
510彰化縣員林鎮員東路1段465號  
TEL:08-7933252  
**南投聯絡處**（靜思書軒）  
TEL:049-2241169 FAX:049-2241379  
**草屯聯絡處**（靜思小築）  
542南投縣草屯鎮碧山路859號  
TEL:049-2323249 FAX:049-2300249  
**埔里聯絡處**（靜思小築）  
545南投縣埔里鎮中正一路100號  
TEL:049-2997296 FAX:049-2997297  
**竹山聯絡處**（靜思小築）  
557南投縣竹山鎮延和里大智路52號  
TEL:049-2659671 FAX:049-2654709

**雲林聯絡處**（靜思小築）  
630雲林縣斗南鎮新生二路178號  
TEL:05-5954196 FAX:05-5954197  
**西螺聯絡處**  
648雲林縣西螺鎮大園里10鄰光復東路88號 TEL:05-5880034 FAX:05-5882481  
**北港聯絡處**（靜思小築）  
651雲林縣北港鎮草湖里華勝路679號  
TEL:05-7832270 FAX:05-7827950  
**嘉義聯絡處**（靜思書軒）  
600嘉義市彌陀路26號  
TEL:05-2777852  
FAX:05-2777853  
**嘉義志業園區**  
600嘉義市博愛路2段469巷19號  
TEL:05-2353318  
**臺南分會**（靜思書軒）  
717臺南市仁德區仁義路222號  
TEL:（06）2792999  
FAX:（06）2493338  
**安平聯絡處**（靜思書軒）  
708臺南市安平區國平里國平路211號  
TEL:06-2989111 FAX:06-2995111  
**佳里聯絡處**（靜思小築）  
722臺南市佳里區民安里同安寮76-1號  
TEL:06-7224872

**新營共修處**（靜思小築）  
730臺南市新營區長榮路1段378號  
TEL:06-6352150  
**善化聯絡處**（靜思小築）  
741臺南市善化區小新里小新營346號  
TEL:06-5832330  
**高雄志業園區**（靜思書軒）  
807高雄市三民區河堤南路50號  
TEL:07-3987667 FAX:07-3987665

**新興共修處**  
800高雄市新興區開平里8鄰河南一路16號 TEL:0912-412600轉4242～4250  
**苓雅共修處**  
802高雄市苓雅區苓雅一路2號  
TEL:07-5367855  
**鹽埕共修處**  
803高雄市鹽埕區必信街150號  
TEL:07-5613357  
**小港聯絡處**（靜思小築）  
812 高雄市小港區高松路12之9號  
TEL:07-8034311

**鼓山聯絡處**  
804高雄市鼓山區迪化街36-1號  
TEL:07-5617156  
**岡山志業園區**（靜思書軒）  
820高雄市岡山區岡北路6號  
TEL:07-6217555 FAX:07-6232555  
**岡山共修處**  
820高雄市岡山區竹園南街97巷20號  
TEL:07-6226555 FAX:07-6221555  
**鳳山聯絡處**  
830高雄市鳳山區自由路417-6號  
TEL:07-7475132 FAX:07-7475517  
**大寮共修處**（靜思小築）  
831高雄市中寮區三隆里三隆路299號  
TEL:07-7819480 07-7820552

**杉林大愛園區聯絡處**  
846高雄市杉林區月眉里大愛路3號  
TEL:07-6775668 FAX:07-6775670  
**屏東分會**（靜思書軒）  
908屏東縣長治鄉長興村中興路83號之1  
TEL:08-7363953 FAX:08-7366853  
**鹽埔聯絡處**（靜思小築）  
907屏東縣鹽埔鄉新二村德協路100號  
TEL:08-7933252  
**潮州聯絡處**（靜思小築）  
920屏東縣潮州鎮永春里志成路46號  
TEL:08-7891347 FAX:08-7894545

**里港共修處**  
905屏東縣里港鄉鐵店村鐵店路34之28號 TEL:08-7754879  
**東港聯絡處**（靜思小築）  
928屏東縣東港鎮興東里14鄰沿海路171號 TEL:08-8321045  
**宜蘭聯絡處**  
260宜蘭市東港路1段405號  
TEL:03-9370289  
**羅東聯絡處**（靜思書軒）  
268宜蘭縣五結鄉五結路3段360號  
TEL:03-9605711~2 FAX:03-9600396  
**鳳林共修處**  
975花蓮縣鳳林鎮信義義路321號  
TEL:03-876-2578  
**玉里聯絡處**  
981花蓮縣玉里鎮民權街56號  
TEL:03-8888816

**臺東聯絡處**（靜思小築）  
950臺東市四維路2段606號  
TEL:089-225229、225279  
FAX:089-238928  
**金門共修處**  
935金門縣金湖鎮山外里南雄29號  
TEL:082-334579

**澎湖聯絡處**（靜思小築）  
880澎湖縣馬公市西文里13之2號  
TEL:06-9211557 FAX:06-9211670

■ **中國大陸 Mainland China**  
**北京靜思書軒**  
富貴園店：北京東城區東花市大街118號花市棗苑甲3-7號  
TEL：86-10-51005558  
北京書院店：北京市西城區前門西大街55號 TEL:86-10-83576080  
**上海靜思書軒**  
長風店：上海市普陀區大渡河路168弄22號H棟1樓101室  
TEL：86-21-61231841  
昌化店：上海市普陀區昌化路826號1幢104號漢庭酒店1樓  
TEL:86-21-52735827  
**蘇州靜思書院**  
江蘇省蘇州市姑蘇區滾繡坊41號  
TEL:86-512-65816171分機3102  
**蘇州慈濟志業園區**（景德靜思書軒）  
蘇州市姑蘇區景德路367號  
TEL:86-512-80990980 FAX:86-512-65162885  
TEL:86-512-80990980分機4202（書軒）  
**無錫靜思書軒**（湖濱店）  
無錫市濱湖區山水東路98號  
TEL:86-0510-85555805

**杭州靜思書軒**（南宋御街店）  
杭州市上城區南宋御街大井巷20號  
TEL:86-571-86573839  
**浙江靜思書軒**（紹興店）  
浙江省紹興市越城區客運西站（幸福財富中心）11幢1號  
TEL:86-575-85133292  
**廣州靜思書軒**（天河店）  
廣州市天河區華景新城華景路33號慈濟二樓 TEL:86-20-38208810  
**深圳靜思書軒**（福田店）  
深圳市福田區八卦二路鶴益花園1號群樓104（中信銀行旁）  
TEL:86-755-22380860  
**泉州靜思書軒**（新門店）  
福建省泉州市鯉城區新門街拓改工程北12# 27-29號（梨園古典劇院對面）TEL:86-595-22850338

**福鼎靜思書軒**（古城店）  
福建省福鼎市古城南路120號  
TEL:86-593-7832707  
**廈門靜思書軒**  
湖裡店：湖裡區興隆路582號之一A  
TEL:86-59-25717229  
思明店：思明區禾祥西路12號103店面 TEL:86-592-2285766  
嘉禾店：湖裡區嘉禾路586號創新城大樓3樓  
TEL:86-59-25718815  
**長春靜思書軒**（寬城店）  
吉林省長春市寬城區北京大街420號百洋大廈1樓  
TEL:86-431-82761800  
975花蓮縣鳳林鎮信義義路321號

**山東靜思書軒**（青島東海店）  
山東省青島市市南區東海西路51號16棟網點一層C戶  
TEL:86-532-58692826

■ **香港 Hong Kong**  
**香港分會**  
TEL:852-28937166 FAX:852-28937478  
**灣仔聯絡處**  
TEL:852-28922578 FAX:852-28922598  
**大圖聯絡處**  
TEL:852-23370158 FAX:852-26871889

■ **韓國 Korea**  
**京畿道**（Gyeonggi-do）  
TEL:82-10-6850-8188

■ **日本 Japan**  
**日本分會**（Tokyo）  
TEL:81-3-32035651 FAX:81-3-32035674

■ **菲律賓 Philippines**  
**菲律賓分會**（Manila）  
TEL/FAX:63-2-7320001  
**宿霧**（Cebu）TEL/FAX:63-32-3438587  
**三寶顏**（Zamboanga）  
TEL:63-62-9910226 FAX:63-62-9911048

■ **泰國 Thailand**  
**泰國分會**（Bangkok）  
TEL:66-2-3281161-3 FAX:66-2-3281160  
**芳縣支會**（Ampur Fang）暨  
**清邁慈濟小學**（Chiang Mai）  
TEL:66-53-382026 FAX:66-53-383059

■ **越南 Vietnam**  
**胡志明市**（Hochiminh City）  
TEL:84-28-38535001/38535003  
FAX:84-28-38535055  
**河內**（Hanoi）TEL:84(0)24-35575957

■ **柬埔寨 Cambodia**  
**金邊**（Phnom Penh）  
TEL:855(23)890126/890211

■ **緬甸 Myanmar**  
**仰光**（Yangon）TEL:95(9)421131700

■ **馬來西亞 Malaysia**  
**雪隆分會**（KL&Selangor）  
TEL:603-62563800 FAX:603-62563801  
**馬來西亞分會**（Penang）  
TEL:604-2281013 FAX:604-2261013  
**巴生支會**（Klang）  
TEL:604-51662048 FAX:603-33242218  
**北海支會**（Butterworth）  
TEL:604-333101 FAX:604-3241013  
**大山腳**（Bukit Mertajam）  
TEL:604-5081013 FAX:604-5080013  
**怡保**（Ipoh）  
TEL:605-2551013 FAX:605-2421013  
**太平**（Taiping）TEL:6012-5200111  
**巴里文打**（Parit Buntar）  
TEL:605-7162184 FAX:604-5937546  
**高烏**（Pengkalan Hulu）  
TEL:6019-5918105  
**吉打分會**（Kedah）  
TEL:604-7311013 FAX:604-7321013  
**日得拉**（Jitra）  
TEL:604-9179013 FAX:604-9170117  
**蘭卡威**（Pulau Langkawi）  
TEL/FAX:604-9666008  
**居林**（Kulim）TEL:6012-4739931  
**雙溪大年**（Sungai Petani）  
TEL/FAX:604-4218732  
**玻璃市**（Perlis）  
TEL:604-9763208  
**吉蘭丹支會**（Kelantan）  
TEL:609-7433013 FAX:609-7439013  
**登嘉樓**（Terengganu）  
TEL/FAX:609-6317703  
**彭亨**（Pahang）  
TEL:609-5172969 FAX:609-5172062  
**關丹**（Kuantan）  
TEL:609-5139061/5132969  
FAX:609-5139062

**淡馬魯及文德甲**（Temerloh&Mentakab）  
TEL:609-2778818  
**勞勿**（Raub）  
TEL:609-3561040 FAX:609-3563964  
**芙蓉**（Seremban）  
TEL:606-6331934/6331936  
FAX:606-6331935

**淡邊**（Tampin）  
TEL:606-4416068 FAX:606-4431068  
**馬六甲分會**（Melaka）  
TEL:606-2810818 FAX:606-2812796  
**新山支會**（Johor Baru）  
TEL:607-5547038 FAX:607-5541703  
**麻坡支會**（Muar）  
TEL:606-9544375 FAX:606-9544377  
**居鑾**（Kluang）  
TEL:607-7736115 FAX:607-7711266  
**哥打丁宜**（Kota Tinggi）  
TEL:607-8827736 FAX:607-8827737  
**峇株巴轄**（Batu Pahat）  
TEL:607-4311013 FAX:607-4337013  
**古晉支會**（Kuching）  
TEL:6082-344706/344707 FAX:6082-349707

**美里**（Miri）  
TEL:6085-660013 FAX:6085-650013  
**詩巫**（Sibu）TEL/FAX:6084-349712  
**亞庇**（Kota Kinabalu）  
TEL:6088-381779/8382779  
FAX:6088-383013

**根地咬**（Keningau）Tel/FAX:6087-338838  
**丹南**（Tenom）TEL:6087-737893  
**山打根**（Sandakan）  
TEL:6089-212886 FAX:6089-212893

**斗湖**（Tawau）TEL:6010-4563059  
**檳城慈濟洗腎中心**  
TEL:604-2297211 FAX:604-2297213  
**北海慈濟洗腎中心**  
TEL:604-3331013 FAX:604-3241013  
**吉打慈濟洗腎中心**  
TEL:604-7323604 FAX:604-7358604  
**吉隆坡慈濟義診中心**  
TEL:603-21421567  
FAX:603-21421569  
**巴生慈濟義診**

# 贊助慈濟人文 好事傳全球

護持大愛



## 選擇慈大 人生有導航



### 歡迎加入 「大愛之友」

不限金額，長長久久  
產製好節目、好新聞

郵局劃撥  
信用卡  
銀行轉帳  
LinePay



☎ 客服專線  
02-28989000分機1035

### 出版品

慈濟月刊  
慈濟英文雙月刊  
慈濟日文月刊  
檀施文庫叢書

☎ 索閱或助印專線

02-28989000  
分機1165 (月刊)、2145 (叢書)

### 經典雜誌

☎ 訂閱專線  
02-28989991

98-04-43-04 郵政劃撥儲蓄存款單

收帳帳號：19905781

金額：新臺幣 仟 佰 拾 萬 仟 佰 拾 元

通訊欄 (限跟本次存款有關事項)

慈濟傳播人文基金會

字款人

- 參加大愛之友，贊助大愛電視臺
- 參加禮施會每年1200元以上
- (每兩個月可獲贈「慈濟禮施文庫」一冊)
- 隨書助印「慈濟禮施文庫」
- 不索書
- \* 索書，請註明助印書名及冊數
- 捐助人性名、地址： 同寄款人資料

共計 位，捐款收據  寄  不寄

- 索閱出版刊物 (舊讀者編號： )
- 慈濟月刊 (國內郵資一年165元)
- 慈濟日文月刊 (國內郵資一年120元)
- 慈濟英文雙月刊 (國內郵資一年80元)

收件人性名  
地址  
電話

戶名	姓名	地址	電話
慈濟傳播人文基金會	□□□□-□□		
字款人			
經辦局收款戳			

收帳帳號戶名	存款金額	電腦記錄	經辦局收款戳

◎寄款人請注意背面說明  
◎本收據由電腦印錄請勿填寫  
郵政劃撥儲蓄存款收據

### 112學年度碩士班甄試入學

#### 醫學院

- 醫學系生物醫學碩士班
- 醫學系藥理暨毒理學碩士班
- 臨床藥學研究所碩士班
- 醫學資訊學系碩士班
- 醫學檢驗生物技術學系醫學生物技術碩士班
- 護理學系碩士班
- 公共衛生學系碩士班
- 物理治療學系碩士班
- 生物醫學暨工程學系碩士班
- 分子生物暨人類遺傳學系碩士班
- 學士後中醫學系碩士班

#### 人文社會學院

- 宗教與人文研究所碩士班
- 東方語文學系碩士班
- 人類發展與心理學系碩士班 (應用人類學組、臨床心理學組)
- 社會工作學系碩士班

#### 教育傳播學院

- 教育研究所碩士班
- 傳播學系碩士班

#### 國際暨跨領域學院

- 永續暨防災碩士學位學程

簡章下載：[https://admissions.tcu.edu.tw/?page\\_id=5152](https://admissions.tcu.edu.tw/?page_id=5152)

- ◎ 一律採網路填表及通信報名
- ◎ 報名日期：111年10月19日~10月28日
- ◎ 考試日期：111年11月18日~11月19日
- ◎ 放榜日期：111年12月5日
- ※ 實際報名、考試、放榜日期以簡章公告為主



### 112學年度特殊選才

歡迎各類特殊領域專長有卓越潛能及特殊優良表現之學生、不同教育資歷並具中華民國國籍者 (境外臺生、新住民及其子女、經濟弱勢學生、實驗教育學生、持有境外學歷報考且同時持國外具公信力之入學用大型測驗成績者，其他-設籍花、東、金、馬、澎地區者或上述縣市高中就讀者) 踴躍報考。

招生系所	招生名額	考試方式
公共衛生學系	1	書面審查
醫學資訊學系	2	
生物醫學暨工程學系	1	
分子生物暨人類遺傳學系	1	
傳播學系	3	
兒童發展與家庭教育學系	6	
人類發展與心理學系	1	
東方語文學系中文組	1	
東方語文學系日文組	1	

簡章下載：[https://admissions.tcu.edu.tw/?page\\_id=5305](https://admissions.tcu.edu.tw/?page_id=5305)

- ◎ 一律採網路填表及通信報名
- ◎ 簡章公告：111年9月5日
- ◎ 報名：111年10月17日~11月18日
- ◎ 放榜、寄發成績單：111年12月26日
- ※ 報名、考試、放榜日期以簡章公告為主



慈濟大學網站：<https://www.tcu.edu.tw>  
校本部：花蓮市中央路三段701號 886-3-856-5301  
人文社會校區：花蓮市介仁街67號 886-3-857-2677

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

# 支持慈濟志業 行善聚福氣



13 種捐款方式



## | 功德會 |

建立佛教人間道場暨護持推動四大志業

## | 臺灣慈善 |

社區及偏鄉扶困脫貧，  
長照服務推展，青少年公益發展，  
兒少、婦女及身心障礙福利服務，  
機構關懷與經費補助，  
防災、備災、賑災，環境保護

## | 大愛共善 |

以「採購捐贈疫苗」  
守護臺灣、守護生命、守護愛

以「災害援助，慈悲行動」  
援助全球重大災難

以「安穩家園，美善社區」  
扶助弱勢家庭

### 【專案名稱】

111年度「大愛共善·救拔苦難」

## | 國際 |

國際急難之人道救援及  
災後中長期重建工作

## | 醫療 |

醫療志業及國際災難醫療救援、  
國際人文醫療、國際新科技研發平臺

## | 教育 |

教育志業及建立國際品德、生活、  
科學人文素養交流平臺

## 請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填寫，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新臺幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿折疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收

本聯由儲匯處存查 210x110mm(80g/m<sup>2</sup>) 保管五年

### 郵政劃撥存款收據

#### 注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

## 證嚴上人袖履足跡

二〇二二年【秋之卷】

釋德仇 編撰

靜思法脈叢書

是諸菩薩莫不皆是法身大士，或定慧解脫解脫知見之所成就，其心禪寂常在，三昧恬安，澹泊無為，無欲顛倒亂想，不復得入靜寂清淨，志玄虛，漢守之不動，億百千劫無量法門悉現，在前得大智慧，通達諸法，曉了分別，性相真實，有無長短，明顯現白，又能善知諸根性，欲以陀羅尼無礙辯才，請佛轉法輪，隨順

靜思人文虔誠發行





## ｜ 去淤除煩惱 ｜

尼莎颱風外圍環流與東北季風共伴效應帶來豪雨，新北市汐止多處土石坍方沖進民宅，慈濟志工家訪關懷、致贈祝福金或協助清除淤泥。汐平路一戶民宅土石淤積，里長向慈濟求援，近五十位志工動員清掃，並將底層已乾硬的泥土灌水軟化、合力鏟起清運，幫助受災戶恢復生活。

（撰文／曾秀旭 攝影／吳逸民 新北市汐止 2022.10.23）