

# 慈濟

Tzu Chi Monthly

半年相約 用愛包圍

一特別報導一

臺東特殊需求者牙科義診

一主題報導一

精神障礙纏縛三代  
十八年的漫長守護

680

2023年7月1日出刊

# 月刊五六，法香如故

編語

《慈濟》月刊在佛教克難慈濟功德會成立翌年創刊，年紀只小了慈濟一歲；今年五月慈濟五十七周年，七月也迎來《慈濟》月刊五十六周年。

最初這本刊物稱為慈濟雜誌，從初始半個月一張到後來每月一本，內容從徵信、善行、佛法到更多元的人物故事、志業脈動、議題探討，儘管紙張、開本、發行週期有階段性的改變，然創刊的初衷本懷——「絕不浪費一字一行，說那無益於人、無利於世的話」，數十年來如昔如常，迄今邁入六百八十期都不曾動搖；但求報真導正，期能令眾展閱時，嗅得人間真善美事蹟之芬芳。

《慈濟》月刊還有一項特色，每期高達三分之一篇幅，是由全球人文真善美志工執筆。本期我們編輯慈濟彰化輔具平臺的故事，其中一篇的記錄者詹大為師兄，曾經是一間證券公司的超級營業員，後來擔任分公司負責人，卻在五十歲毅然退休成為全職志工，從菜鳥開始學習錄影、撰寫新聞稿和文稿，作品常被大愛新聞、《慈濟》月刊、慈濟網頁所採用，可說是成功

轉型為不輸專業的人文真善美志工。

如同全球人文真善美志工一樣，他們不只負責記錄，也承擔所有慈濟志工的職責，包括勸募、訪視及維持會所各項運作在內的勤務。也因此，在他們筆下或鏡頭下的人物和故事，不僅即時而且真實，更是他們近距離觀察所得來的精華。

慈濟環保輔具平臺從二〇一七年三月開辦，目前全臺有二十六個環保輔具平臺，志工消毒、清潔、維修二手輔具，幾乎每一天都有收送輔具的行程。今年四月底統計，共提供五萬多件輔具，幫助超過三萬三千戶家庭；其中元月到四月的關懷戶次，已經超越去年全年的一半，需求程度和臺灣在兩年後邁入超高齡社會的趨勢符合。

環保輔具平臺，是相應時代變遷而出現的新興慈善作為；而訪視志工於各社區扶傾濟貧的慈善工作，是慈濟志業之根本。本期主題報導，記者跟著志工走入脆弱家庭，記錄他們長期陪伴精神疾病患者走過幽谷的故事，也為超過半世紀如一日的扶傾濟貧留下具體身影。



攝影／黃筱哲

## 養心地

培養愛心，培養心靈福地；  
撒播善種，法水灌溉沃土；  
勤耘心田，長養一切善根；  
修福修慧，把握因緣聞法；  
一生無量，菩提綿延成林。

慈濟

## 發願圓滿眾生願

雖然新冠疫情口罩令已經解除，各國也開放旅遊，但是基於自愛愛人，大家進靜思精舍前，還是會先來快篩站報到，確認一下自己最新的身體狀況，不禁感恩師父們對大家的一分關心和照顧。

輪到我入精舍值班的日子，來到快篩站，已有幾位年長的志工在等候結果出爐。「最近有很多師兄弟跟我說，他們如果往生了，後事要託給我。」滿頭白髮、七十七歲的林慧美，感觸良深地說，「其實我自己也有年紀了，誰先走也不知道，是不是能幫他們送終更加難說了。」

「靜思精舍會禮拜《藥師經》，回向給會員；藥師佛的十二大願，願願都是為病苦眾生，我從去年開始也想要來滿人家的願，只要聽到哪裏有困難，我就要去滿他的願，幫助他。」林慧美說，自從發了這

個願，就有很多人來找，一時間變得非常忙碌。

一位慈濟同仁傳來訊息：「雖然我父親才六十多歲，但是若有您的關懷，我想對父親是很大的幫助。」他的父親腳痛不能走，開刀後還變得更嚴重，所以心情低落。他想了很久，還是決定請林慧美去看看他的父親，寬慰他的心。

「以前聽上人說來不及，並沒有特別強烈的感覺，最近才真正體會到上人心裏的著急。」大家一起離開快篩站時，林慧美對著年紀較輕的我說：「你們要認真做，傳承起來。」

這段對話引起我的共鳴，望著站在一旁的筆耕志工陳美羿，她也年逾七十，每天都要看全臺各地寄來的作品加以點評，還要找時間提筆寫作。前陣子頭暈不適，治療了好長一段時間；身體才剛好轉，就馬上投入帶動和接引志工。

從這兩位老菩薩的身上，我深刻感受到「以師志為己

志」的那分使命感。時間分秒飛逝，如此無情，轉眼又過去了一天、一個月、一年，很快一輩子就要過完了；珍惜當下為自己做點什麼、為來生多做點什麼，才是最實在、最要把握的了。

花蓮 林雪儒

## 遇見慈濟

過去和同事拚輸贏，喝酒、抽菸、吸毒樣樣來，爸爸的苦口婆心、媽媽的兩行眼淚，喚不回我的心。直到那一天，「五一二八」變成我的名字，也是我和父親最後的相見，出監之後，這個家早已人事全非了。

高中課業壓力大，導致身體疲累，有位同學給了我一小罐安非他命，就此陷入毒海深淵，也因此被學校退學。哥哥大義滅親把我抓去勒戒，卻沒有成功；我需要錢，盜領爸爸和哥哥的存款，就這樣從吸毒犯變

成竊盜犯，那年我二十一歲。

媽媽走了之後，我也入監服刑。第一年，我幾乎不敢會面；直到那一天爸爸第一次來看我，帶來一本《慈濟》月刊，從此之後，我和慈濟就結下不解之緣了。

吸毒留下來的後遺症，導致我有幻聽和幻覺，回家那一段時間，我是在一個很混亂的時空，里長通報警察把我送到醫院；與我同房的病友，是一位很棒的師姊，她每天都會邀我一起背靜思語。雖然那時候的我，一句都背不起來，但我對她有一種很深的崇拜。

離院後，我住到彰化的康復之家，主動聯絡那一位師姊，我也成為慈濟會員。我第一次去靜思堂，第一次參加浴佛典禮，第一次做環保，第一次參加歲末祝福，都是在彰化。

我患有思覺失調症，現在住在療養機構，有機會我就去做環保，想要沉澱心靈時就到靜思堂，上人給眾生的法與

情，我永遠不會忘記。以前我總在人群中找愛、找關懷；孰不知，在做了那麼多壞事之後，我才知道，慈濟這個大家庭原來一直都在。

因為做了環保，我戒掉多年的菸癮、酒癮，身體也愈來愈健康。感恩慈濟的法親，我會好好地走在這一條菩薩道上，尋找以前沒有的愛與快樂。

彰化 趙嘉瑞

## 聽到，說到，做到

承擔志工早會聽打任務，有一天聽到顏惠美清修士分享，主題是「五毛錢的歲月」，其中一段內容讓我念念不忘。

她提到花蓮慈濟醫院每天都有病人或弱勢團體尋求幫忙，每天也至少有一、二十位來到服務臺詢問醫藥費補助事宜，還有人籌措不出回家的車資，把手揣進褲兜裏也只有為數不多的零錢，或遇經濟窘境，時不時連下一餐都沒有著

落……

顏惠美說，醫院是聞聲救苦的地方，花蓮慈濟醫院每年支付好幾千萬，照顧病人和弱勢團體；為了幫助他們，顏惠美經常號召志工舉辦義賣活動。

我和屏東的姊姊分享這段內容，她知道三餐不濟的苦境，所以連續三個月隨喜捐款，還讓屏東分會財務組的志工來電確認是否有誤；而這分感同身受且真心的「隨喜」，還在進行中。

家人的「相契」，願意用「愛」作為訴說和聆聽人間事的交流橋樑，令我感到幸福的滋味。也想到，倘若找理由搪塞，而沒有承擔志工早會聽打，損失的是我自己；倘若沒有用心體會說法者的描述，阻隔布施的機緣也是我自己。

人間事沒有如果，只有結果。別忘了用溫柔的眼光看待人世間，將「愛」一棒棒傳遞下去。

加拿大溫尼伯 侯宣如

# 目錄



慈濟人醫會牙科團隊每半年至臺東護理機構服務，每一張診療床旁環繞多位醫護人員及志工，同心協力為植物人、失能者等院民診療。  
(攝影/蕭耀華)

## 編語

1 月刊五六，法香如故

## 無盡藏

6 珍愛美好人間

證嚴上人

## 主題報導

8 精神障礙纏縛三代

# 十八年的漫長守護

撰文·洪菁菁 攝影·蕭耀華

14 孩子為何不求助

口述·林麗文 整理·洪菁菁

18 訪視三十年 黃秀燕引光入室

撰文·洪菁菁 攝影·蕭耀華

22 當思覺失調時

口述·李嘉富 整理·洪菁菁

## 大地保母

26 臺中市 吳貞葉

強韌的玻璃人生 撰文·黃筱哲、蔡瑜璇 攝影·黃筱哲

## 老得很健康

36 臺中市 黃淑勤

優雅源於自律 撰文·沈杏宜 攝影·黃筱哲

## 親師生·坦白話

40 職場禮貌，新鮮人準備好了！

撰文·李秋月 插畫·鍾庭嘉

## 生命的禮物

42 阿毛與我

口述·邱建銘 整理·劉萃芬

## 特別報導

44 臺東特殊需求者牙科義診

# 半年相約用愛包圍

撰文·洪菁菁 攝影·蕭耀華

## 人醫之愛

52 每週三 中醫師來我家

撰文、攝影·廖唯晴

## 慈善臺灣

58 不再是牢籠，是我的家

撰文·李明霖、汪奇論、陳怡霖

64 彰化環保輔具平臺

阿公級志工 扛起慈母的愛

撰文·許君玉、張慧蘭 攝影·黃呈燦

72 解除蟲蟲危機

山路不再獨行 撰文·莊雅雯

74 解除蟲蟲危機

山路不再獨行 撰文·陳雪玉

## 慈善全球

76 印尼眼科義診後 牽著孫女進禮堂

撰文、攝影·Metta Wulandari 翻譯·陳龍仔

## 聞思修

78 小羊兒 念親恩

撰文·王慈惟

82 我是人文真善美志工

撰文·詹大為

## 人物誌

84 憲憲兄弟 中年沒有危機

撰文·葉子豪

92 安心放手也是愛

撰文·楊慧盈

## 書訊

96 《長壽樂活：高齡志工的七種思維》

讓生活有趣，讓自己快樂 撰文·吳惠晶

## 人文教育

102 當不畢業的教師 遇上「網路原生代」

撰文·廖哲民

## 百川歸海

106 法門無量誓願學

撰文·簡玟玲

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·2023年7月1日出版 第680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 副總編輯/呂祥芳 編輯/李秀玲、葉又華、蔡嘉琪  
採訪召集人/李委煌 撰述/葉子豪、洪菁菁 攝影召集人/蕭耀華 攝影副召集人/黃筱哲 攝影/顏霖沼  
美術指導/邱宇陞 美術設計/王伶娟、張文華、劉邦志 數位主編/楊舜斌  
感謝 新豪華製版印刷股份有限公司免費製版 繪畫志工/林順雄、陳九熹、蘇芳霽  
校對志工/簡素珠、林美枝、張素卿、陳輝明  
印刷廠/中華彩色印刷股份有限公司 編輯部/11259臺北市北投區立德路8號 Printed in Taiwan  
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

## 數位閱讀慈濟月刊



《慈濟》月刊官網  
全新改版

## 慈濟月刊免費贈閱

歡迎到各地慈濟會所取閱

如需定期郵寄到府，酌收一年份郵資NT\$165元

郵政劃撥帳號：19905781 戶名：慈濟傳播人文基金會

## 慈濟基金會誠摯邀您加入慈濟會員

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



線上捐款

## 贊助人文志業

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

## 贊助慈善、醫療、教育志業

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



畫作／陳九熹

## 珍愛美好人間

人間不可能無病、無苦、無殘、無疾，但人心調和，人間有愛，可以做到平安無戰爭，也能膚慰照顧所有貧病苦難。

證嚴上人主講 編輯部整理

講於二〇二三年六月四日至六日

我思我師，六十年前，我的師父給我六個字：「為佛教，為眾生」，引導我一生的方向，讓我在出家這一條路走正道、守分寸，半分不敢偏差，半步不敢走錯，規規矩矩。

佛陀也是我的導師。佛陀入滅後數百年，高僧賢達將佛法一段段編輯起來，部部經藏難能可貴，句句好話都是教育，讓後人學習如何斷除凡夫的習氣與欲念。在我這一生中，講過幾部重要的經典，《四十二章經》、《佛遺教經》、《八大人覺經》，還有《法華經》、《藥師經》，其中《無量義經》讓我永生守持。

尚未出家前，我在臺中慈雲寺，聽到信徒

匆匆忙忙跟修道法師說，鄰居整修房子，拆開床板發現床底下有一部《法華經》，不知經過了幾代人家，要拿去古物商。聽到《法華經》的名，總是心生法喜，我就趕快將它請回來。

我讀《法華經》、抄《法華經》、說《法華經》，這一生也不離法華道。七十年前所得到的這一部《法華經》，現在翻開書頁時也散了。今年六月，看到國立臺灣圖書館送回他們用心修復的一部《古蘭經》，細膩的真功夫，讓人歎為觀止，很感恩有這樣的因緣，讓我很有信心，所以也將這部《法華經》委託給他們，讓古經康復起來，代代相傳。

我所得到的這部《古

蘭經》手抄本，是二〇二〇年土耳其胡光中居士送給我的，有五百年歷史，紙張已經蛀蝕。這是很珍貴的經典，我很想要好好保存，很感恩現代的科技能修復，可以再延續百年千年。

身處五濁惡世，就像在隧道中一片黑暗，但經典可以幫我們開道，隧道的盡頭就是光明。雖然宗教名稱不同，但內涵道理相同——對人間無益不成經，有道理可以傳給人間，讓不同根機的人受用，這樣的宗教值得弘傳；無論是「大愛」、「仁愛」、「博愛」，都是融通的，只要對人間有益，不分宗教，好事要多弘揚，把道開闊，把路鋪平，這就是人間之福。

天地萬物可以供應人人生活無缺，四大調和就能讓士農工商發展，大家和和氣氣、相互幫忙；天氣、水氣、地氣、人氣和合起來，不就是人間天堂、天堂人間嗎？這麼好的人間，實在是沒有理由要彼此破壞。

好話、好的行動、好的心意，可以造福人間；反之，口說惡言，挑撥離間人與人之間的感情，擾亂社會，甚至使得國與國之間動干戈。人的心若沒合，氣就不會和。只因一念心不調和，昨天握手相抱，今日反目成仇，戰禍中多少人流離失所。要整個人間無病、無苦是不可能的，但是可以平安無戰爭。看不到的心靈欲念，造成擋不住的業力；現

實的人間，總是擔心事很多。特別是氣候變遷，造成風災、水災甚至森林大火，星星之火一起，整片森林延燒，連阻擋都來不及；天下災難一層比一層強，一年比一年增，多少人受災受難。很多人說「人力勝天」，真的能嗎？實在是要好好自我反省，不能自大，要謙卑、要虔誠。

用什麼表達虔誠呢？不是每天一次的祈禱，而是時時刻刻，身、口、意的虔誠：心無貪念，常說好話，與人為善，相互讚歎。我愛我們共同生活的這一片土地，也希望大家共同愛它、珍惜它。你的國家有困難，我的國家有愛心可以順利援助，人民自由來回，沒有是非爭端；世間所有貧窮苦難、病痛殘疾，都能得到膚慰照顧。

要讓全球八十億人同一念心，是求不得；但我們可以求我們自己，每位慈濟人求自己去感動與你有緣的人；要創造因緣，見人說慈濟、說好話，共同立宏願、行好事，普遍救拔苦難。

我心裏最大的掛礙，就是看到世間有人需要幫助，卻接觸不到、幫不到；他們在災難中倖存，但能活下去嗎？想到他們的苦，想到多少芸芸眾生之苦難飢餓中，而我們天天平安自在，真的要知福惜福，還要虔誠招呼更多菩薩走入人群造福。請大家多用心！

慈心



一主題報導

精神障礙纏縛三代

# 十八年的漫長守護

家族有遺傳性的身心障礙，加上嚴重的精神疾病，慈濟志工陪伴這個家庭三代，一代又一代的生命交疊，走過十八個年頭無法結案，但更不願意放棄……

慈濟志工楊清雲（左）和徐柿妹（中）雨夜依舊如約訪視，為這個奮戰不息的家庭帶來溫暖依靠。

撰文・洪菁菁 攝影・蕭耀華

## 客

廳神桌上的香爐插滿香枝，牆壁、天花板盡是經年累月的煙薰污漬，屋內光線十分暗淡，阿玉阿嬤正與臺北慈濟志工楊清雲、徐柿妹話家常。

阿嬤有五個子女，其中四位有思覺失調症、智能障礙、糖尿病等多重共病，唯有已婚的三女兒沒有身心疾病。志工二〇〇五年起關懷這個辛苦的家庭，阿嬤從未抱怨過生活的艱苦，更絕口不提孩子的身心狀況；楊清雲說，大家心照不宣，避免碰觸阿嬤內心隱隱作痛的傷口。直到有一天，志工來訪時發現阿嬤的眼角一片瘀青，阿嬤方才吐露：「二女兒今天發病，把神桌上的供品摔落一地，還動手打我……」

徐柿妹說，阿公一九九五年往生後，阿嬤獨自扶養四個身心障礙的孩子，毫無怨懟，母愛的偉大令人動容。阿嬤一向認命，總是說靠著政府的低收入戶和身

心障礙補助，加上自己撿回收、幫鄰居倒垃圾的收入，日子過得去。

二〇一〇年阿嬤也病倒了，罹患憂鬱症且無法進食，被安置到老人養護中心，也無法再照顧長子，只好將之送往精神療養院。然而這個家，還有阿玉阿嬤放心不下的人，就在那個幾乎從來不開門的房間……

### 女兒發病，媽媽驚恐

「關懷阿玉阿嬤的那幾年，只見過小卿幾次。小卿母女三人幾乎都關在房間裏，從來沒有機會跟他們交談。」楊清雲說，四女兒小卿有輕度智能障礙，常遭前夫酗酒後施暴，離婚後，帶著兩個還未上小學的女兒搬回娘家。就在阿玉阿嬤住進安置機構後，二姊思覺失調症發作時也會動手打小卿，她於是再帶著女兒搬離娘家，租屋而居。

「小卿說，她的小女兒安安發病的樣子，跟她的大哥、二姊發病時一模一樣！」像是解不開的枷鎖、擺脫不掉的宿命，小卿一家三代都遭精神疾患纏身。

小卿原本在學校當廚工，寒暑假期間暫停開伙，她也沒了收入，後來改到飯店當清潔工，收入才算穩定。小卿沉默寡言，反應遲緩、容易緊張焦慮，「最近工作還好嗎？小孩近況如何？」面對楊清雲、徐柿妹的關切，小卿只是點頭、搖頭，更多時候是不斷重複詢問：「你說什麼？再說一次。」最後簡單回答：「就這樣……」再陷入沉默。

兩個孩子總是猶豫、瑟縮地躲在媽媽背後，不願意讓志工靠近，不肯回答任何問題；住處平日無人來走動，母女三人也甚少出門。小女兒安安有家族遺傳性的智能障礙，進入學校特教班就讀；長女跟妹妹衝突不斷，國中時曾到身心科就醫，但未持續，



女兒安安住院治療期間，小卿憂心不已，失眠也沒有食欲，徐柿妹（上圖左）和楊清雲（上圖中）常來探望；這天帶來電鍋和食材（下圖），準備教她料理簡單的日常餐食。

直到五年前輟學，離家出走。

小卿雖然疼愛孩子，但教養上卻力有未逮。新冠肺炎疫情期間，就讀高職的安安暫停到校上課，楊清雲找來志工教她們如何做「電鍋菜」，幾次之後，小卿很客氣地說：「女兒挑食不喜歡。」

訪視志工為兩個孩子費盡心思，鼓勵她們參加慈濟為青少年舉辦的課輔班或活動，幫課業落後的安安申請新芽獎學金，但兩姊妹顯得興趣缺缺。

安安從小少有人際互動，近年來除了更加沉默，也總是一動不動地坐在床沿，兩眼直勾勾地看著志工。徐柿妹鼓勵安安幫忙做家事，也邀她到靜思堂當志工，期盼讓足不出戶的安安可以增加些肌耐力，同時也銜接後續可能的就業輔導、勝任輕度勞動力的工作；可惜的是，二次之後，安安照樣提不起興致，拒絕再參加。



楊清雲和徐柿妹在訪視路上相互扶持和打氣；她們知道如果放棄了，小卿一家人會更難有康復的希望。

風暴捲起，難有寧日

漫長的互動，挫折感多於成就感，需要恆久的愛與耐心。雖然小卿與安安的狀況不同，但相同的是，「他們都需要有人能在身邊耐心陪伴。」楊清雲說。

在小卿的不經意吐露下，楊清雲、徐柿妹猜想，安安可能在學校被同學霸凌；但小卿的理解與表達能力不佳，交代不清事情始末：「她愛發脾氣，愛哭鬧」、「她洗完澡都不穿衣服」……又看到安安日益封閉自己、眼神空洞茫然，「這些年來，我一直隱隱約約感覺好像會出事！」楊清雲說不出口的擔憂終於發生了。

今年三月，安安突然暴怒、發狂，失控亂砸屋裏的東西，還將鈔票撒出窗外、拉扯樓下鐵門；慌亂中，小卿打電話報警，由警察將安安強制送醫。住院期間，安安完全不配合任何治療，

也不打理個人清潔，院方於是建議轉院；到第二家醫院，安安甚至出現躁動、自傷的行為。

不管是陪伴就醫、找尋收容機構、申請社福補助，或是因為房東限期搬遷而幫忙找覓租屋處、協助搬家，訪視團隊加上社工一次次合力動員，幫助他們度過難關。

團隊接力，有路可走

徐柿妹表示，十多年來關懷阿玉阿嬤、小卿等一家人，卻常常得不到回應，難免有無力感，遇到瓶頸無法突破時，也會想打退堂鼓；但她沉澱之後，還是鼓勵訪視志工，只有靠著團隊的接力陪伴，他們未來才有希望。

「孩子罹患精神疾病，是父母一輩子的傷痛！」徐柿妹深有感觸，她的婆家八名子女中，二伯最聰穎、學業成績也最優秀，猜測可能是課業壓力太大，高二

時思覺失調症病發。

徐柿妹當年看著公公看顧二伯，自己也接手照顧了二十五年，其中的挫折與心酸無可言喻，因此更能同理案家的無奈。

早年民眾對精神疾病的了解甚少，婆婆誤以為西醫治療會使用電擊，基於捨不得讓兒子受折磨而延誤就醫。由於不知二伯除了思覺失調症還患有強迫症，一整天占用浴室玩水，父子間為此常起衝突。公公彌留時，牽掛二伯無人照顧，當她告訴公公會承擔起照顧二伯的責任，請公公不要掛礙，他才撒手長辭。

徐柿妹帶著二伯就醫，在藥物控制下，病情得以穩定，但他強迫洗手、身體抹水的慣性無法改變，導致感染蜂窩性組織炎，腳踝因此長期潰爛。徐柿妹早晚幫他擦藥，但才剛敷藥包紮好，頃刻間他又玩水弄溼了傷口。精神病患的日常秩序紊亂，前一天打掃好的浴廁，隔天二伯又把排

泄物弄得到處都是；徐柿妹說，這些都是讓家屬深感沮喪、傷痛難為之處。

社會環境變遷、生活壓力增加，志工接觸到的精神障礙家庭更多了。訪視志工定期研討相關社福議題與關懷技巧，但遇到難題時，則需要專業社工從旁協助。

慈濟臺北分會社工王淑曄說，以小卿家為例，目前以醫療為優先，醫師初步提出，安安的狀況應不只有輕度智障，需再重新鑑定；同時由身障資源中心協助辦理低收補助，並在安安出院後評估安排日照中心；倘若過程中生活發生困難，慈濟可給予急難補助。

十八年來陪伴一家三代，阿玉阿嬤如今已八十高齡，志工黑髮也變白髮；精神障礙的成因多重而複雜，志工只能摸著石頭過河、一步步謹慎應對，楊清雲深信：「總會有路可走的！」



□述·林麗文（張老師基金會心理諮商師）  
採訪整理·洪菁菁

## 孩子為何不求助

如何幫助在原生家庭遭遇創傷經驗的青少年？協助者需要「創傷知情」的概念，想要去理解創傷，了解「你發生什麼事？」而不是問「你到底有什麼問題？」

以前我們都稱「弱勢家庭」，但弱勢兩個字好像帶有同情、階級、無能感、無力感的概念；現在我們說「脆弱青少年」或「脆弱家庭」，這樣的名詞其實比較有正面的觀點，也就是這些人在非常脆弱的情境下，即使環境很糟、資源很不足，還能夠努力地生活，所以他其實有很強大的韌力。而這樣的稱呼，可以幫助我們思考，我們該如何幫助他運用自己的韌力，不被環境打



（攝影／蕭耀華）

敗、折斷。

兒童青少年階段，我們特別重視的是大腦的成熟跟發展。十四歲以前，是大腦急速成長的階段；大腦發展的功能是「用進廢退」，具有可塑性，愈鍛鍊的地方功能愈強，愈沒有鍛鍊的地方，功能可能就消失。

如果先天已有一些遺傳，像是語言的發展遲緩、過動或是自閉的狀況，有些家庭又無法提供良好的教養，甚至未能接受醫療的協助，例如語言治療、感覺統合的刺激，或是各種學前心智醫療評估，了解孩子的發展是否達到同年齡層的水平；這些家庭可能因為社經地位不足，環境的因素，也會讓孩子失去早期療育、復健的機會，影響成長。

這樣的孩子在幼稚園、小學進入團體生活，出現了搶玩具、打人、愛哭鬧等脫序的行為，面對學校生活會有很多挫折，由於還沒有準備好怎麼跟同年齡的孩

子相處，會發現自己無法交朋友、別人都討厭他，或是無法完成功課、考試跟不上，長期的壓力會導致大腦的神經系統受損，甚至演變為精神疾病。

從行為看見他的感覺、需求

美國疾病管制與預防中心發表的童年逆境經驗（Adverse Childhood Experiences，簡稱ACEs）研究，發現當一個人在兒童時期經歷負向逆境經驗較多，日後較易罹患癌症、憂鬱症等疾病，也有較高比例出現肥胖、酗酒、情緒障礙、自殺傾向等問題。

兒童福利聯盟於二〇二一年針對臺灣高中生進行童年逆境經驗的抽樣調查，發現約每三位高三學生就有一位具創傷經驗。在情緒困擾方面，ACE量表滿分為十分，分數達四分以上的高中生，有三成具有重度情緒困擾，

包括逾半數覺得憂鬱、比不上別人，近半數容易緊張不安，近四成會易怒或伴隨睡眠困難；最令人擔憂的是，有自殺意念的比例高達百分之三十一點七，幾乎是每三位中就有一位，我認為實際數字可能更高。

兒福聯盟也調查出，孩子遇到困難時，有七成五會找朋友求助，只有三成左右會向家人求助，推測這群孩子的創傷多是來自家庭。要注意的是，其中還有近兩成的孩子完全不願對外求助；即使求助了，真能得到幫助嗎？他們之中有超過一半比例不覺得求助會有好的結果，足見創傷經驗給孩子帶來相當嚴重的心理衝擊。

ACE  
童年經驗量表





至於會開口求助的孩子，多半說不清楚自己發生的事，只是說自己憂鬱、很煩、很痛苦；因此學校老師、協助者需要有一「創傷知情」的概念，關注對方「發生了什麼事」，而非指責「你有什么問題、怎麼會這樣」。

比如懶惰、手機網路成癮的行為，多半是他們應對壓力、情緒的結果，源頭可能是從小缺乏被照顧、被肯定，缺乏資源所產生的無助感，以至於藉沉迷手機或網路遊戲尋求情緒的出口。找到可能的源頭後，不要以表面的行為為評價、批判他，而是要看看行為的背後到底發生了什麼？原因是什麼？這樣的接納態度，孩子感覺有人懂、被理解，比較有機會開啟對話的可能性。

基於脆弱，孩子會有很多的測試行為，例如對立、反抗、攻擊、指責、憤怒，認為「都是別人的錯」。如果可以不被他的攻擊行為嚇到，穩穩地看出孩子這

些爭強鬥狠的行為背後，是他用來保護自己的面具，通過了這個孩子的測試，才有可能慢慢地協助他的所需；如果他有各種的失控，網路成癮、打電動、滑手機到日夜顛倒，功課不做，也不喜歡跟同儕相處了，就需要特別關注，看看孩子有沒有學習適應的困難，有沒有被看重的能力被忽略、沒有被看重、被引導，以至於缺乏成就感而迷失在網路的世界中。

還有退縮、拒學在家的孩子，則需要社會支援系統，例如學校的輔導諮商中心有社工可以家訪評估，為這個家庭引入適當的社會資源；另外一種是順服的孩子，比如憂鬱，他們很難被社會看見，因為太乖、太安靜了，一旦出事都很嚴重，可能自殺、自傷。

### 培養面對世界的韌力

如果孩子已經出現情緒困

## 心理諮商師叮嚀 當助人者 遇上青少年

● 脆弱青少年即使在惡劣情境下還能夠努力的生活，他其實有很強大的韌力；我們要幫助他運用他的韌力，找出他的內外資源，不被環境所折斷。

● 基於脆弱，孩子會有很多測試行為，例如反抗、指責、憤怒；如果可以被嚇到，穩穩地看出這是他保護自己的面具，才有可能慢慢地對話、建立關係協助他的所需。

● 精神疾病發病會損傷大腦，要提早預防；當孩子出現精神狀況時，一定要就醫。

（相片提供／林麗文）

擾，比如過動，若沒有得到合適的診斷與治療，就容易衝動，甚至放棄學習。我會鼓勵讓孩子藉由接受評估認識自己的行為，知道怎麼合理地運用自己的優勢，例如透過運動，甚至投入運動休閒產業發展長才；不一定要成為運動員，但透過這個體驗，大腦神經發展較成熟之後，再慢慢補足其他的專業學習，一樣可以有所成就。過動症有非常高的機率變成憂鬱、焦慮或強迫症，久了會造成神經損傷，不治療、面對的結果，要付出很大的代價。

精神疾病發病會損傷大腦，要提早去預防；當孩子出現精神狀況時，一定要就醫。若是病症緩解離開急性病房後，醫師評估無法再回到校園承受學習的進度和人際的壓力，則有中介學園可以提供協助。

以臺北來說，例如榮總精神醫學部的向日葵學園，臺北市立療養院的又一村暨蘭亭書苑，能

針對復原的狀況日間留院，有社工師及心理師協助評估，或者是培養發展謀生的技能，如烘焙、木工、園藝等。原先的學籍可以保留，為青少年精神患者做好就學或就業的準備。

### 預防重於後續治療

照顧青少年的心理健康，就要幫助他們培養韌力，預防重於治療。方式有動態的也有靜態的，例如推展接觸大自然的冒險教育，帶孩子划獨木舟、爬山、荒野挑戰，或是街舞大賽、籃球比賽和各式表演藝術，或是如宗教的靜心。讓青少年有展現自己的平臺，在課業之外有正向的目標投入，發揮他們愛秀、想被這個世界看見、喜歡展現自己的特質；當孩子有人際的支持，和有志一同的朋友有共同要完成的事，會感覺自己對世界有貢獻、生命充滿活力。

# 訪視三十年 黃秀燕引光入室

精神疾病患者發病時，幻覺、妄想、行為混亂，往往遭人排斥或被家屬禁錮。黃秀燕推開了那一扇門，去理解這些被視為瘋狂的人，感受他們內心世界所承受的煎熬痛苦，更想帶來改變的契機。

「療

養院有廣播找我，但是我正在跟媽媽講話。」「你跟媽媽講那麼久，害我等好久！」患有思覺失調症的小翁，時不時出現荒誕又怪異的妄想，關懷小翁長達三十年的基隆慈濟志工黃秀燕，知道他又發病了，總是一派輕鬆地回應。

傷，整張臉也扭曲變形，為了恢復肢體活動功能，手部開刀二十多次。

懷，並補助他們的生活與醫療費用。

黃秀燕當時剛受證為慈濟委員一年多，第一次接觸精神疾病個案，她看著資深的訪視志工如何溫言軟語地鼓勵小翁，「他那時真的很想不開，意志消沉，在志工真誠鼓勵下，他後來就敢面對大眾了。」

「他沒有暴力傾向，如果吃了藥，人好好的，是可以跟我們聊。」爸爸往生後，小翁獨居，黃秀燕也從資深訪視志工手中接下此一個案。

同理不否定，建立信任

黃秀燕清楚記得，一九九三年第一次見到小翁的情景，他頭戴一副燒燙傷病人使用的石膏，只露出一雙眼睛。那時他才剛退伍不久，精神就開始失序，幻聽、幻覺的干擾讓他痛苦不堪，決意走向死亡；他開瓦斯自殺，結果嚴重氣爆造成全身嚴重燒燙

小翁年幼時父母離異，由爸爸扶養，瓦斯氣爆燒掉了住家，父子倆只好租房住。爸爸原本擔任工廠的倉庫管理員，為了照顧患有精神疾病的小翁，不得已辭去工作；慈濟人及時介入關

「與精神障礙者相處，跟一般的訪視個案一樣，就是用真誠心對待。」三十年來，小翁曾經車禍撞斷腿，黃秀燕當時幾乎每天為他送三餐；當小翁被送往桃園的一家療養院，訪視團隊接

連多年，每個月一次從基隆到桃園，帶他外出去逛書店或是吃飯，陪他參加慈濟的冬令圍爐；也曾經在宜蘭一家療養院裏，小翁全身感染嚴重疥瘡，黃秀燕陪伴他就醫，幫忙將他的所有衣物煮沸消毒。

小翁身邊已經沒有親人，長期陪伴的黃秀燕是他唯一信任的人。有一回小翁發病非常嚴重，在租屋處所在的社區裏漫無目的地走來走去、胡言亂語，嚇壞了居民，房東緊急通知請她來處理。

小翁眼神都不對了，不過還認得她，黃秀燕問：「你很不舒服喔？是不是被干擾得很嚴重？」他點點頭，又開始語無倫次。黃秀燕接著說：「師姊帶你

一位關懷戶阿嬤患有精神疾病，雙目失明且重聽，慈濟志工黃秀燕蹲在床前和她說話。



去給醫師看好不好？會比較舒服。」小翁再度點頭。

黃秀燕表示，精神障礙者必須按時服藥，一旦停藥就容易發作；所幸小翁不會傷害人，就是喃喃自語、眼神渙散，一看就知道是發病了。

「這一路以來的陪伴，真的是狀況不斷！」黃秀燕回憶，有一次小翁從療養院走失，當時寒流來襲，基隆下大雨，很擔心他如果往深山跑不易被發現；所幸第二天警察發現他赤身裸體、拿著雨傘在街上指揮交通，「他說是神明降駕，他要脫光衣服接駕。」黃秀燕了解，只要同理而不否定，就不會刺激對方的情緒，「我不會講他不正常，我笑著回答他：『你真是虔誠啊！』」

小翁日前安置在花蓮玉里的療養院，黃秀燕固定每個月寄送食物、《慈濟》月刊、佛書等物資給他。旁人的真誠關懷，小翁

其實感受得到；新冠肺炎疫情期間，黃秀燕接到第一通關心的電話竟然是小翁打的，「他很擔心我會感染，叫我口罩要戴好、要用肥皂洗手、不要去人多的地方，也會寫信感謝我對他的照顧。」

身體會生病，精神也是

「但不是每一位精神障礙者都是一樣的。」黃秀燕強調，關懷過程中，隨時要察言觀色，對方如果表情和善，表示內心起伏不大；但如果發病時，會有種種負面、混亂的妄想，旁人難以捉摸，一定要小心應對。

她曾關懷一戶個案，因為按電鈴，驚擾到對方，對著門外的志工破口大罵了半小時；黃秀燕機敏地從半掩的大門瞧見，屋內有個擺放茶具的櫃子，「你好像很會泡茶喔？」黃秀燕和他閒聊，直到對方情緒漸趨緩和，才

讓志工進屋裏。

也曾遇到個案有暴力行為，「他是發了狂準備打人，我們從他家落荒而逃。」黃秀燕說，此時不要繼續關懷，而是請政府單位介入協助，將其強制就醫，並尋找機構收容。

身體會生病，精神也一樣有可能生病，黃秀燕說，生病就是要接受專業的治療。「幫助精神障礙者，最重要的就是協助就醫，其次是幫他們尋求相關的社會福利資源。」

病人跟家屬是命運共同體，在漫長的病程中，黃秀燕看到有些家屬不知道如何「與病共處」，往往讓自己的身心也陷落其中。

「你是誰？你說什麼？」  
「我是慈濟人……」「你說什麼？你是誰？」八十四歲的阿嬤有精神疾病，重聽又雙目失明，任憑黃秀燕扯著嗓門，阿嬤還是聽不見。

屋內屋外堆滿垃圾，里長因而向慈濟提報，五、六十位志工前來清掃；全身癱瘓、長了褥瘡的阿嬤瘦骨嶙峋，原本睡在客廳的木頭長椅上，志工送來電動病床，讓她可以舒服地躺臥。

「媽媽每天伸手挖自己的排泄物，怎麼講都講不聽，我快受不了了，昨天揍了她，很無奈，真想把她趕出去，我覺得自己沒有照顧好媽媽……」阿嬤經常大吼大叫，女兒長期照顧她，長年承受巨大的心理壓力和情感負荷，因此罹患憂鬱症。身心俱疲的女兒絮絮叨叨地抱怨、訴苦，黃秀燕耐心地傾聽，適時安慰和鼓勵。

辛苦的家庭，將心比心

投入訪視工作三十多年，陪伴過無數貧病交迫、啼飢號寒的人家，自己是否會受到負面情緒的影響？黃秀燕說，她一點也不



黃秀燕專注聆聽家屬訴說承擔照顧者的壓力，也協助尋找資源，避免他們身心負荷過重。

擔心，因為她始終將全部的注意力放在如何幫助對方、如何解決問題，而不是將自己困在負面的情緒、情境之中。

當然不可否認，在與精神障礙者的關懷互動中，難免會感到害怕、挫折與無奈，但幸好慈濟逾半世紀來的訪視關懷，是以團隊而非個人方式進行，而且背後也有專業社工輔導與支持，所以一路走來可謂是「難行能行」；志工用心用愛走入許多經濟弱勢或為精神問題所苦的個人與家庭，可說也彌補了政府社福資源的有限與缺口。

人生錯亂、變調，精神疾病患者復原過程既漫長又辛苦，黃秀燕說，有些民眾可能會恐懼或排斥他們，而她一直將對方視為親人、朋友，陪伴就醫，提醒定時吃藥，讓他們不會覺得孤單無援，而是被了解和接納，才能避免病情惡化，在復原的路上繼續前進。

# 當思覺失調時

思覺失調症病人並不會比一般人有較高的暴力行為，幻聽、幻覺起因於多巴胺分泌旺盛，導致大腦接收過量訊息、過度敏感，痛苦的他們，所需要的是醫療和復健。

**問：**如何辨識是否罹患思覺失調症？何時需要就醫？

**答：**臨床上，出現無中生有，信以為真卻又堅信不移的狀態，無論別人透過各種證據理由企圖說服改變，都難以動搖，這就是妄想；而感官知覺能接收到別人接收不到的刺激，但實際的刺激並不存在，這就是幻覺。例如病人可以聽見別人聽不見的說話聲，這種思考與知覺出現失調狀態的症狀若持續出現，並且已明顯影響一個人的現實感、判斷力就是思覺失調。

評估精神狀態有個簡單的方法，是「A B C D」。A是情感

（affect）、專注力（attention）、表象（appearance）、態度（attitude），觀察一個人是否面無表情、過度亢奮、憂鬱或喜怒無常。B是行為表現（behavior）。

思覺失調的病人可能出現急性混亂的矛盾狀態，比如提到爸爸最近才往生，卻是笑著講，也可能講話語無倫次、答非所問。

C是認知（cognition）。處在妄想狀態時，疑心會很重，看見陌生人會懷疑對方是不是要陷害他；最常見的是脫離現實的視幻覺、聽幻覺，沒有的東西或沒人講話，他卻看得見、聽得見。

D是活力（drive）。例如不

想跟人互動，該表露情感時很冷漠；假如你熟識這個人過去的狀態，一段時間沒見卻發現他逐漸離群索居，比如以前是班上第一名，現在卻不想上學，什麼都不想做、比較懶散。

一般人只要覺得情況需要尋求協助，就設法建議對方尋求專業諮詢。關於強制住院治療，《精神衛生法》對於嚴重病人有具體定義，包括明顯脫離現實的奇特思考、怪異行為，以致無法處理自身事務者。而且還需要經過強制審查會委員的審核認定，確實有傷人或自傷行為的危險性才會同意讓病人接受住院治療。

**問：**思覺為什麼會失調？

**答：**思覺失調患者產生幻覺或妄想，在於大腦裏的多巴胺（神經傳導物質之一）過度旺盛。

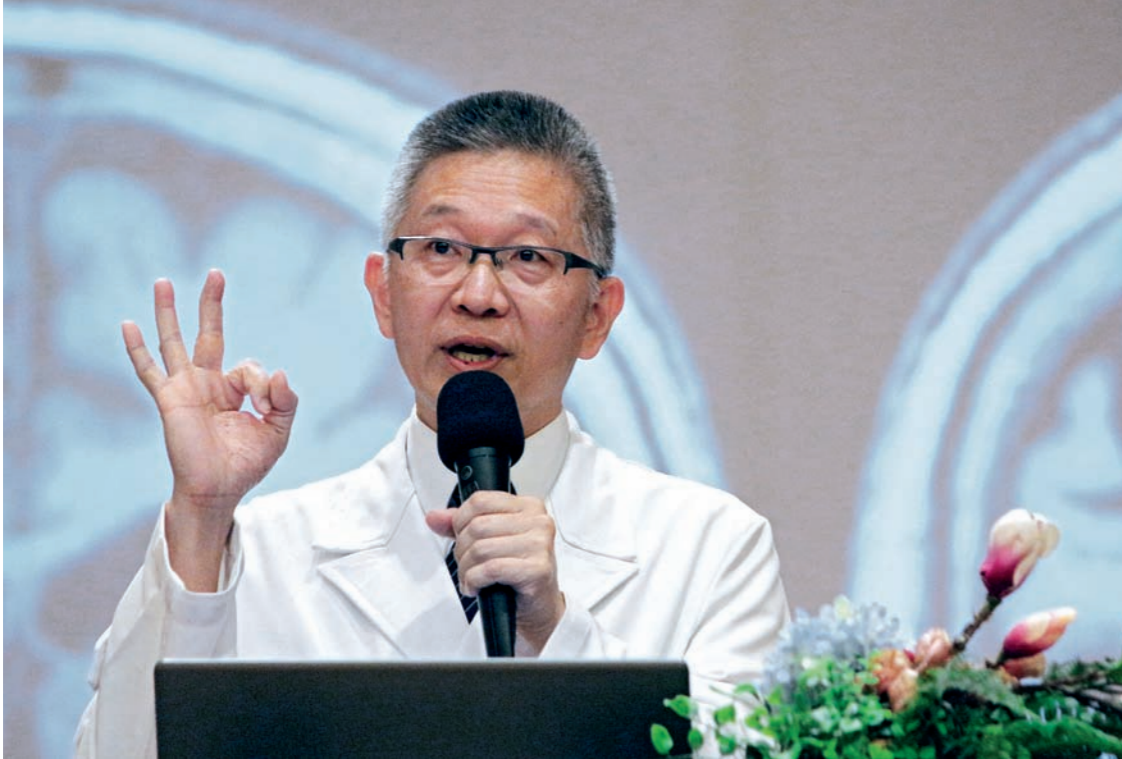
比如若是在捷運站收音，會收錄到很多吵雜的人聲、環境音，把這個錄音開大聲、戴上耳機聽，就像是思覺失調患者感受到的狀態；吵雜聲如果發生在半夜，更會讓人害怕焦慮。

當多巴胺活性太強，導致太過敏感，大腦無法選擇性的分散注意力，不想聽的訊息全部跑進來而無法專注，就像聽見有人在耳邊講話，而且是謾罵指責。

當幻覺或妄想持續，甚至行為出現混亂，超過半年以上，就稱為思覺失調症。好發於十五歲

慈濟人醫會二〇一七年於新北市義診，案家因罹患精神疾患而無法自理生活，李嘉富醫師（中）問診評估。（攝影／蔡淑卿）





到二十五歲，特別是十九、二十歲。例如有些男孩子平常宅在家，服兵役時，團體生活導致高度壓力，症狀就容易被突顯。

問：思覺失調症會好嗎？

答：按過去臨床統計，思覺失調症患者平均有四分之一可能預後恢復良好；另外有三分之二的人會反覆發作，需要長時間的藥物控制；還有四分之一的人藥物治療後恢復還是有限。主因是發病早期缺乏病識感而不願意接受治療，是治療上比較大的困境。

發病最初的二到五年，是治療的最佳黃金期，最好能夠早期發現、早期治療，避免大腦嚴重受損。新一代抗精神病藥物的副作用較少，功能恢復更好，還可以施打長效針劑，依據近期研究顯示，目前因為治療的療效進步很多，初次發病需要以住院方式治療，甚至長時間住院的病人比例相對減少了。

問：思覺失調症會遺傳嗎？

答：在精神疾病中，精神官能症如焦慮、憂鬱等與心理社會壓力較相關的疾病，可能與外在壓力環境關係較大。例如新冠肺炎疫情爆發以來，全世界增加了百分之二十五的焦慮、憂鬱人口；思覺失調症雖然也可能與壓力誘發有關，但與體質更有關。一般人罹患思覺失調的機率是固定的，變動不大，約為百分之一。

一等親裏，如果爸媽其中一人罹病，孩子也罹病的機率約百分之十二；父母兩人皆罹病，孩子也罹病的機率就會高達到百分之四十，但仍不是百分之百都會遺傳。一旦強調遺傳，就會讓有遺傳體質的人感到宿命難抗；要強調的是，如果帶有遺傳體質，能否讓自己有好的抗壓性，不會在有生之年發病。

並非每個有家族史的人都會發病，例如與多巴胺的遺傳基因有關的疾病，後來被發現和創造

### 醫師提醒 關懷陪伴 還要鼓勵就醫

- 大腦的多巴胺分泌太過旺盛，會過度敏感，就好像戴上耳機放大聲量，無法轉移注意力，也無法專注，會感到害怕和焦慮。
- 新一代抗精神病藥物副作用少，功能恢復更好；但治療最大的困境，是發病早期缺乏病識感，不承認自己生病而不願意就醫。
- 罹患思覺失調症與遺傳體質有關，但並非每個人都會發病，關鍵在於能否讓自己有更好的抗壓性。

(攝影／黃永福)

力有關，有人因此成為大學教授、創新發明者，但也有人可能較易形成酒癮、反社會性格，端看如何運用這項特質，天才與疾病往往也可能是一線之隔。

問：當思覺失調者出現症狀時，身邊的人該如何協助？

答：患者並不會因此有較高的暴力行為，當幻聽、幻覺、妄想出現時，不要當場否定，也不要刻意強化。對患者而言，這些感受是真實存在的，一旦被否定就會對人產生不信任感；有些人為了不否定，還表示自己也有相同經驗，這會強化對方的妄想，讓他更信以為真，讓症狀更顯著。

假設對方說：「我親眼看到外星人，你相信有外星人嗎？」可以先了解原因：「你遇過嗎？當時發生什麼狀況？」「原來你一直覺得外星人在你身上裝了竊聽器，所以那種感覺你一定很不舒服，對不對？」不強化，而是

感同身受對方的情緒感受。

問：如何幫助思覺失調者復健？

答：健康的基本原則，就是「正確認識，及早就醫，規律治療，健康作息，重返工作」。目前臺灣的社區精神醫學與復健系統已建構相當完整，包括日間留院、社區復健中心、康復之家，過往透過日間病房復健經驗，我們每年已可協助百分之十的慢性精神病人提供生活訓練，重返社區或職場。

醫界預測，臺灣未來十年內可能因為高齡以及少子化，新發病而需要急性住院的病人會慢慢減少，再加上藥物、針劑治療效果不斷進步，慢性精神科病房數也會愈來愈少；隨著社區醫療的政策，在社區廣設康復之家或復健中心，由心理師、社工師、職能治療師等專業人士協助病人做返家前的準備，也可以協助症狀穩定者為就業做準備。

◎

全臺灣有八萬九千位慈濟環保志工，在八千八百個環保據點孜孜不息地做資源分類；大家不分學歷也不談背景，無薪無酬地投入；不問付出成本更不與艱苦人爭利，只為了鼓勵大眾愛惜物命、疼惜大地，留給代代子孫一個乾淨的地球。

撰文·黃筱哲、蔡瑜璇 攝影·黃筱哲

## 強韌的玻璃人生

臺中市

吳貞葉

你很難不一眼就注意到她，嬌小的身軀，起身時高度僅約一米三，還得拄著兩支拐杖才能緩步前進，仔細看，面容、雙手多處彎曲變形，但她似乎毫不在意自己的外貌與行動，全心投入回收資源分類。

她是臺中長安環保站志工吳貞葉，罹患先天性成骨不全症，也就是俗稱的「玻璃娃娃」。聽她描述九歲那一年，還是一位四肢健全、健康活潑的小孩，在田裏快樂地玩耍，一不小心摔跤，導致左大腿骨折，當時被送去國術館接骨，沒想到一個月後才發現骨頭接歪了，於是又在國術館強將接好的骨頭扳斷重新接上，這是她此生難以忘懷的劇痛。在一旁聽聞的我們，不禁目瞪口呆，這個荒唐的治療過程竟發生在一位小孩身上。若說她的基因有先天缺陷，卻也為她帶來超越常人的「開朗樂觀」特質，與人互動的熱絡自信、隨時洋溢笑容。雖然她的骨骼如玻璃般易碎脆弱，但她的心胸如玻璃般透明清淨，折射著光芒力量！





### 把握當下甘願做

吳貞葉做起環保就像大多數的環保志工一樣，疼惜大地，把握付出的機會會全心投入。早年她會騎著三輪機車到附近熟識店家收取回收物，想盡辦法載滿整臺車。直到環保點撤掉後，加上她的體力較無法搬運重物，因此改在環保站做資源分類。

在他人的眼裏，環保站的環境或許對於玻璃娃娃是較為高風險的地方，需隨時注意避免碰撞。然而在貞葉的眼裏，環保站就是一個大寶庫，讓她可以忘卻自身的侷限，發揮身體的良能精勤付出。時而可以看見貞葉在塑膠袋分類區區辨各種材質，時而在寶特瓶區拆解瓶蓋環，做完分類後，她也會主動拿起掃把協助打掃整理環境。

面對身體大小的磨難與考驗，貞葉有一套超然的處世哲學，她深信「欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生作者是」，於是把握當下的機會，甘願做，歡享受。







### 以殘缺身軀報恩

吳貞葉每週固定有兩天會到長安環保站做資源分類，只要時間允許，便會帶著八十四歲的母親一同前往。雖然貞葉個子小，肢體與動作有許多限制，但她仍克服萬難騎著三輪機車載送母親，過程中為確保彼此的 safety，貞葉總是小心謹慎在每一個步驟，哪怕協助母親上下車得花上一些時間，仍甘之如飴。

貞葉在求學期間由於身體許多不穩定的因素，再加上骨折的機率高，光因受傷就醫或在家休養的日子可說無以計數。僅國小畢業的母親，仍想方設法運用生活中所見的紙媒或電視教導貞葉識字，還親自帶領她書寫及溫習課業，方能彌補錯失學習的缺憾。貞葉感激地說：「媽媽從沒放棄我，她是我人生中最棒的老師！」貞葉沒有埋怨殘缺的身軀，而是更珍惜父母給她的身體去做利益人群的事。母親以慈愛關懷陪伴她，她以實踐力行報親恩。我們從母女倆的親情互動之間，不僅看見愛的流動與循環，更感受到了一分智慧溫暖。



### 一樣過正常生活

跟著吳貞葉回到住家後，才發現她平時的生活跟一般人沒太大差異，在同一層平面空間裏，可用一張裝有輪子的旋轉座椅取代拐杖，僅需用手或腳輕推便能輕鬆移動。舉凡打掃拖地、擦拭傢具、洗衣煮飯等都難不倒她。貞葉年輕時也曾習藝中心學有一身縫紉技術，並在外地從事相關工作幾年，結婚後才輾轉至住家替人修改衣服貼補家用。

剛走進縫紉空間，可看見一幀甜蜜的婚紗照掛在牆上，但那看似幸福的背後，對貞葉而言則是歷經一段苦難波折才重現的笑容。當時才二十七歲的她，剛與先生相識不久卻罹患乳癌，令貞葉再次遭受無情的打擊，所幸接受治療後順利康復。之後兩人共結連理，並在二十九歲產下一位女兒。貞葉十分感恩有幸遇到一位不嫌棄她的先生，從婚前到婚後的陪伴與照顧，相偕共組家庭，過著與一般人相同的生活，即是最大滿足了！



### 強韌的玻璃人生

吳貞葉手指合照中童年的自己：「這  
是小時候的我，還沒變形的樣子，以前  
也是什麼都玩，天不怕、地不怕的……」  
如今已五十七歲的貞葉，從頭部到四肢變  
形、骨折的次數不可勝數，甚至加上腫瘤  
的增生，那如煉獄般的折騰和疼痛印記，  
不但沒有擊倒貞葉的人生，反倒因她全然  
的接納、樂觀、勇敢及善良，成為引度他  
人的菩薩典範。

貞葉某次陪伴關懷想不開的朋友，  
沒想到一聊幾個小時後，貞葉用力撐起身  
驅卻不小心又骨折，所謂「三折肱成良  
醫」，早有豐富經驗的貞葉當場拿起外套  
充當吊臂帶固定。也曾遇到無法走過喪子  
之痛的案主，一見到貞葉的身形，就淚流  
不止，決心振作。

貞葉用親身故事感化許多人，無形中  
也感動家人，如今看見女兒主動到環保站  
幫忙，就像美善的傳承，讓貞葉深感這條  
路走的很艱難但很值得。我們不禁讚歎佩  
服，真是強韌的玻璃人生！

◎

「おはようございます！清安」。

晨燦爛的陽光，灑進文心南路臺中靜思堂一樓東班門口，八十九歲的黃淑勤穿著慈濟委員制服，換好襪套，優雅地走入大廳，用日文向警勤師兄和承擔諮詢勤務的志工夥伴們問聲「早

一九三四年十一月，黃淑勤出生在彰化縣福興鄉，家中手足眾多，父母生了七仙女，再加上三位男丁，非常熱鬧。黃淑勤排行第三，幼時每天要步行二、三十分鐘，到彰化大興國民小學

念書，接受日式教育。國小三年級因為頻頻遇到戰爭空襲，在家休息了一段時間，戰後轉到西勢庄的國小繼續就讀，五、六年級才又轉回大興國小完成學業。爸爸在農會工作，伯父在大興國小教書，所以特別

## 優雅源於自律

臺中市—黃淑勤

- 來靜思堂當志工如果沒有做什麼事情，我就不好意思用餐。
- 身體健康就是福，能做就是福。
- 不知不覺做慈濟也三十年了。做就對了！能做就開心！

注重子女的教育，黃淑勤後來進入彰化女子商業學校就讀。

黃淑勤二十三歲時嫁給在臺灣銀行工作的張建業，生育了四個孩子；她與老伴結婚六十五年，曾獲得臺中市西區區公所頒贈鑽石婚紀念表揚；目前和孫子

同住，相互照顧非常美滿。

樂觀的黃淑琴已忘了哪一年開始成為慈濟會員，只記得想要到位於民權路的慈濟會所繳善款，卻從中華路走到臺中師專，又繞到民權路，迷路許久才找到；當時也不認識慈濟人，剛好

遇到林麗華師姊，就將善款繳給她，也開啟慈濟因緣。

黃淑勤分享，進入慈濟堅持菩薩道的祕訣：「咱有慈濟可以做，不知不覺也做了三十年。做就對了！做就開心！」回想早年濟貧，帶著便當到處訪視一



整天，非常忙碌；或許是喝足了「知足、感恩、善解、包容」的慈濟四神湯，她笑著說自己很少遇到不愉快的人事問題，一路走來一帆風順。

黃淑勤雖然年近九十，但沒有退化的跡象，對談反應與記憶力都很好。茹素三十五年來，沒有特別補充什麼保健品，不但沒有一般長者常見的慢性病，連健保卡也很少使用；幾年前，兒子和媳婦曾安排她去醫院健康檢查，還好都無大礙。新冠肺炎疫情期間，在陸續接種三劑疫苗後，休息一段時間就繼續到靜思堂值勤。

### 風雨無阻，出勤率最佳

這天一大早，黃淑勤剛到靜思堂諮詢臺就位，就有位先生前來捐款，他說：「三十多年來，我固定捐錢給慈濟。人生不要迷迷糊糊，要過得有意義一點。多

餘的錢就把它捐出來。」黃淑勤開心地收下善款，熱心的林陳瑞妍師姊馬上送到二樓財務處繳交開收據。

有段時間，林陳瑞妍的脊椎受傷，戴著護具，仍然跟著黃淑勤同一時段值勤，主動積極幫忙跑腿、接聽電話，處理來自四面八方的疑難雜症。

同時段一起執勤的邱碧玲，讚歎黃淑勤很精進，不僅從來不遲到，而且一定早到；他們這一組七位，黃淑勤的出席率最高，很少請假。邱碧玲很鼓勵老菩薩出來當志工，多飲水不要怕上廁所，也要注意安全及健康保養。

細心的邱碧玲發現，黃淑勤最近都不打餐，推說自己忘了帶餐盒；進一步追問，才知道黃淑勤覺得自己來到靜思堂，沒有做什麼事情，不好意思用餐；就好像靜思精舍常住一日不做、一日不食的精神，深深影響著她。邱碧玲安慰她：「您在這裏讓人家

看就很好、很鼓勵人，也發揮了功能。」

諮詢組組長、南屯區張君玉也分享，認識黃淑勤已有二十多年，她很會招呼人，這麼多年來沒看過她生氣的樣子，都是笑謎。由於諮詢臺距離洗手間較遠，她不太敢喝水，就怕跑廁所，「淑勤師姊是非常精進的菩薩，輪到她值勤時，不曾請過假；即使是颱風天，淑勤師姊看到沒有風雨，計程車搭了下來。她是我們很好的學習楷模。」

十幾年來，謝正永師兄每週二接送黃淑勤和柯王幼師姊來當諮詢志工，上午八點半前抵達，午後一點再來接她們回家；笑容滿面的黃淑勤說，大家來到靜思堂總是很愉快：「能做就是福，身體健康就是福。」

完成今日勤務，黃淑勤跟大家感謝、道別再見。她慢慢地搭上謝正永的計程車，在慈濟家人的關愛及祝福下，滿足回家。



每週二上午定期擔任諮詢志工服務的志工群中，黃淑勤（上圖前排右二）是出席率最高的。

十幾年來，慈誠師兄謝正永無償接送黃淑勤來臺中靜思堂當諮詢志工（下圖）。



# 職場禮貌，新鮮人準備好了！

**問：**有些人會把新鮮人缺乏職場禮貌歸咎於教育失敗。基本道德禮儀，究竟是要在家庭或學校養成呢？

**答：**當初決定嫁給我的先生，很重要的關鍵是，「他的父母相處和諧、感情很好、會相互開玩笑。」我堅信，這樣的家庭教育下，孩子一定不會有暴力傾向、會疼老婆。

結婚後，先生果然把我當女兒疼，從沒有對我大小聲；兩個孩子在耳濡目染之下，說話有分寸、會尊重他人、關懷他人。

家，是一個人社會化的第一站；家人，是唯一不能選擇的群體，是生命中最長久的陪伴。所以家庭教育非常重要！碰到新鮮人缺乏職場禮貌，

家庭教育難辭其咎。職場禮貌是

倫理教育延伸出的一環，而倫理教育中的相互尊重、關懷，來自於家庭教育能落實。根據家庭教育法定義，家庭教育共分親職、子職、性別、婚姻、失親、倫理、多元文化等類型，但無論我們的理論有多精闢、列得多清楚，沒有落實，仍淪為口號！

僅有家庭教育是不夠的，還需學校教育來補不足；兩者要落實哪些面向，才能讓離開學校進入職場的新鮮人，進退有禮，身心靈健康？

家庭教育，品格前哨站

家，是社會最小的單位，家中每一位成員，都有彼此相互交叉學習的影響。歌手范瑋琪唱過一首歌〈最重要的決定〉，其中有段歌詞，深深打動我的心：「幸福沒有捷徑，只有經營。」沒有人天生就會當父母，沒有伴侶天生知道婚姻是什麼，沒有小

孩天生知道婚姻是什麼，沒有小學生就會跟父母溝通。家，需要好好經營。



父母和諧相處，婚姻幸福美

滿，就是最好的家庭教育，也是孩子學習幸福的鑰匙。

有位朋友的父母結婚四十多年，經常意見不合，但從來不大吵。原來他的父母有個協定：當一個人大吼時，另一個就靜靜地聽著。這樣一來，對方吼完就像氣球扎了一針，氣全放光了。現在我的朋友也用這種方式和太太相處，他們的好榜樣，將會傳承到自己孩子身上。

這種婚姻經營模式，教會孩子未來如何跟自己的伴侶相處、教會孩子「感恩、尊重、愛」，也會讓親職教育正常運作；孩子在家中得到完整的愛及照顧，就能維持穩定情緒，而情緒穩定是維持人際關係非常重要的元素。

學校教育，養成基本功

求學時，我在國中的家政課學會各種針法，所以可以幫父

母縫補衣物，現

在能幫先生、小孩縫鈕扣，還有脫線的袖

口；生物課學會葉子的脈絡，出外旅遊可以辨識花木名稱，為生活增添趣味；體育課學會團隊精神勝於個人能力；美術課學會用饅頭擦畫壞的炭筆畫素描的嘴，但過程令人印象

深刻；老師時時刻刻提醒的「請、謝謝、對不起」，讓我的人際關係更上一層樓。細看這些課程，都能緊緊扣著「教育即生活」的理念。德、智、體、群、美五育並進的學校教育，是家庭教育較難達成的；學校教育若能落實，能造就一個人格發展健康的公民，也能補家庭教育的不足。

理想的教育應能讓學子發展自己的獨特性，且能尊重、欣賞



生最終一定要走出學校

的舒適圈，進入社會；所以除了學習知識，在學校也要學習社會規範與人際相處方法。

孩子未來會面對更快速變化的環境，父母、師長是否能提供一片沃土，讓孩子擁有一「感恩、尊重、愛」、「善解、包容」的胸襟，是一輩子的責任；一代一代新鮮人交織而成的社會，也將成為你我的未來。

慈

# 阿毛與我

□述·邱建銘（臺中慈濟醫院直腸外科主任）  
整理·劉萃芬（臺南慈濟志工）  
畫作·林順雄〈虛靈澄靜〉（局部）

得知病情嚴重後，崩潰悲傷是人之常情；

但是否因此就選擇不要提早知道，快快樂樂過日子就好？

我的想法是要平常心——

平常心不是不在乎，是平常時時刻刻都很在乎，才能坦然面對無常。

## 我

們家阿毛，是一隻十歲的馬爾濟斯。牠在上個月就比較

容易咳嗽，有點哮喘聲，觀察一段時間後，送去請獸醫師檢查。

剛開始開了感冒藥，狀況沒有改善；第二次帶去，照X光，發現右上肺葉好像整個變白；再做超音波，肺部疑似有腫瘤。獸醫師判斷，惡性腫瘤的機率高。

聽到這個狀況很震驚。一般人養狗，大部分的機會是送牠走到最後，而不是老狗送我們走；小狗平均壽命大概十幾年，雖然我們最初抱養阿毛時，已經做好心理準備，可是事到臨頭，還是

非常非常難過。

我和太太都為阿毛掉眼淚，

兒子在當兵，回家的時候看著阿毛，跟牠對視，一直哭……阿毛可能覺得有點莫名其妙：「我已是一隻要死的小狗，你不來安慰我，反過頭來要我安慰你？」

連續好幾天，全家人夜裏睡眠不好，白天精神不濟。回過頭來想這個狀況：當初沒有去照X光時，大家都不曉得病情，每天還是很快樂過日子；現在知道之後，為什麼還會沉浸在這樣悲傷的情緒裏？

我仔細想，換成是我們平常

在對病人解釋病情的時候，病症這麼嚴重，到底是提早讓病人跟家屬知道，做最壞的打算？還是寧可不知道，然後快快樂樂過日子就好？

剛開始我心裏也沒有答案，沉澱了兩三天，反省之後覺得，不能再這樣沉浸下去。

仔細想，阿毛與我們生活這幾年來，我們是不是有什麼地方對牠不好？有什麼牠以前該鼓勵的事情，沒有給牠鼓勵？有打過牠？還是有苦毒（閩南語虐待）過牠？還是有什麼地方有遺憾？想想，也沒有啊！

慢慢地就釋懷，因為真的是有做到與阿毛時時結好緣。跟太太分享我的情緒轉折後，我們就先暫時把這件事情放下。

放下，還是平常心過日子。該做什麼事就做什麼事，該疼牠就疼牠，該怎麼照顧牠就照顧牠。後來真切發現到：原來碰到無常，真的要平常心。平常心不在乎，是平常時時刻刻都很在乎，時時善待對方，不要留有遺憾；當事情真的發生後，坦然面對生命法則。

回到醫病之間，同樣的情況，到底要不要讓病人或家屬得知病情，然後震驚和崩潰？每個人的想法不一樣，我自己的結論是：提早知道，讓我們做好心理上的調適；提早知道，讓我們知道要珍惜，所有的遺憾及早去彌補。最重要的是，平常就要做好人生功課，無憾無悔。（摘自二〇二三年五月三日志工早會分享）



以手電筒加上頭燈照亮院  
民口腔，醫師仔細診療；  
每一張洗牙診療床還有護  
理師、牙科助理、管線志  
工，再加上巡床醫師，一  
起為安全把關。

「特別報導」

## 臺東特殊需求者牙科義診

撰文·洪菁菁 攝影·蕭耀華

# 半年相約 用愛包圍

如候鳥般每年兩度的相聚，兩百多位志工自全臺來到臺東三間養護機構，提供植物人、失能及身心障礙者牙科診療；大陣仗包圍每一床，卻有最細微的貼心，解決他們求診之難，減輕家屬的心疼……

「媽在這裏，快好了，不要用力，要變帥哥了！」陳世隆夫妻倆每週都會到創世基金會臺東分院看望兒子泰佑，這一天卻是專程前來；七年前，泰佑騎重機自摔成為植物人，因為牙疾求助過多家牙科院所，由於他無法反應加上氣切，醫師們都表示不適合治療而婉拒。

二〇二二年他轉到創世安養，由於慈濟人醫會定期的牙科義診，泰佑原本又黑又黃的牙齒變白了。

「泰佑，眼睛眨兩下，跟醫師說謝謝！」陳世隆說，兒子發生事故以來，去年十一月是第一次洗牙，他一直期待見到慈濟團隊，終於得償所願，「今天看到

這麼多人為泰佑服務，真是出乎意料，很感謝有這麼好的團隊！」

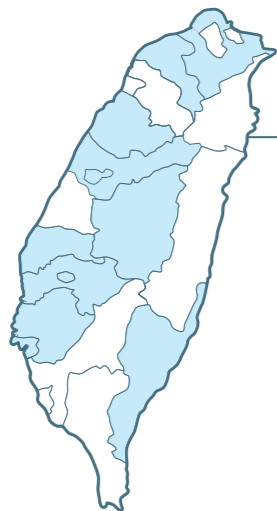
牙結石堆積，有苦說不出

來自北、中、南、東區的慈濟人醫會醫護人員與志工，共兩百一十三人，五月二十、二十一





陳世隆夫婦（右後方）看著慈濟人醫會團隊準備為兒子洗牙。



### 特殊需求者 機構義診與健康照護

對象：身心障礙人士、植物人、特教班、教養機構

區域：新北、桃園、苗栗、臺中、南投、雲林、嘉義、臺南、臺東

場次：30 受惠：2,155人次

動員：醫護465人次，志工767人次

■ 服務區域

慈濟人醫會2022年服務統計

日在臺東仁愛之家養護中心、創世社會福利基金會臺東分院、馬蘭榮家附設慎修養護中心等三家機構，為失能長者、植物人、身心障礙者提供牙科義診，外加耳鼻喉科、外科診療，共計服務約三百人次。

特殊需求的牙科患者需要特別的臨床照護，每一床安排兩位牙醫師相互支援，助理是由護理師或特別訓練過的牙助擔任，約兩到三位，兩邊各站一位，負責吸病人口中的水、遞器械；床尾由一位護理師或醫師監看血氧機，隨時注意血氧濃度；洗牙時一旦有水跑進氣管容易造成呼吸道不順暢，血氧就會降低。還有一位水電專業志工在旁待命，確保機器正常運作。此外，巡床醫師機警補位，如遇緊急狀況可即時應變。大家群策群力，重重保護，確保在最安全的狀態下執行治療。

花蓮慈濟醫院牙科部特殊需

求者牙科主任李彝邦醫師，在二〇〇七年前往日本齒科大學研習口腔居家醫療，隔年慈濟人醫會接到創世基金會臺中南屯分院詢問，表示植物人想看牙科卻到處碰壁，於是中區慈濟人醫會啟動首次植物人機構的義診，由李彝邦與十多位志工為三十位植物人洗牙、治療。

「第一次幫植物人義診，我是哭著回去的，因為我以前從沒看過這麼苦的病人，靈魂像是被關在監獄裏一樣，牙齒痛也不會講，我想這是我們可以幫忙的地方。」

「他們的牙結石幾乎像銅板那麼大塊，蛀牙、牙周病的很多，洗全口的牙，一個人就要花一個多小時，而且有時要洗兩、三次，牙結石才完全掉落。」李彝邦說，口腔護理如果沒有做好，容易產生牙周病與蛀牙，可能進而引起吸入性肺炎等危害；有些牙周病細菌會進入血液循環

影響心臟，或引起腦部的感染例如腦膿瘍，或是造成血管發炎、阻塞，中風機率就會提高。

每進行一個動作前，李彝邦都會尊重地向植物人說明：「洗牙會痛喔，不好意思啊，你忍耐一下！」他說，幫植物人看牙特別需要經驗，例如要盡速抽吸牙結石與洗牙水，防止水滿出口腔，他通常默數十到二十下就先暫停清洗；植物人固定的安全姿勢不能隨意變換，床位須搖高至約四十到六十度，脖子後面再放一個枕頭，讓氣管有個轉折，此時病人是低頭的，因為如果頭是後仰的姿勢，水很容易直接通過氣管進入肺部。

牙醫師配合院民臥床的姿勢彎腰，有時還要俯身到床上，長時間下來造成頸部和腰部痠痛，甚至必須穿戴護腰看診，但每位醫師都做得很歡喜，大家都是自費自假，而且多次報名參與。

從二〇〇八年至今已十五

年，慈濟人醫會每三個月到創世臺中南屯分院義診一次。服務地點也從南屯創世，增加了苗栗創世、南投草屯創世、新竹創世、臺北華山創世、基隆創世、新店創世、臺東創世等地點。植物人牙痛或牙肉發炎時，會一直流水，刷牙之後口中不再發炎而有異味，院內空氣變得清新、不再飄散臭味；口腔細菌變少，感染肺炎而住院的人數也減少了，不但減輕護理人員的工作負擔，家屬探視時也比較容易親近。

不怕辛苦，最怕後繼無人

「被咬會痛啊！但我知道他們都不是故意的，如果換成是我變成這樣，我也會希望醫護人員體諒我。」慎修中心一位阿嬤不停吼叫拒絕看診，緊咬住黃文國醫師的手不願鬆口。

臺北慈濟醫院牙科部主治醫師黃文國，投入特殊需求者牙科

門診超過二十年，來到診間的病人，有半數罹患精神疾病，其次是肢體障礙者；有些身心障礙者即使動用保全人力約束，也無法順利完成診療。

有位躁鬱症病人在診間絮絮叨叨說了一個多小時，助理一度揮手示意他停止，他氣憤地將助理的手揮開；黃文國耐心傾聽，適時開導，病人最後說：「謝謝你聽我講這麼久，我現在不想去殺那個人了。」

還有位病人前來訣別，說自己已經絕食七天，感謝黃醫師多年的照顧，讓他牙齒不再痛。黃文國緊急通知社工，同時安慰他，並把慈院懿德媽媽送給醫護同仁的禮物轉贈給他，病人竟跪下連聲道謝，四天後回診時表示：「我心情變好了。」

黃文國說，從小到大，爸爸諄諄叮囑：照顧好家人，有能力的時候幫助別人。他將父親的話牢記於心，竭盡全力以醫療專業

來助人。「但我慢慢老了，在我們還沒有做不動的時候，希望有年輕人來接棒！」黃文國道出了最大的憂慮。

特殊需求的病人不易配合，醫師收入相對較少，且醫療風險大，新進醫師常待不到三個月就打退堂鼓。黃文國不怕辛苦，只是期盼無論是門診或是義診，都能有年輕的生力軍持續加入。

李姿瑩是高雄醫學大學慈濟青年社的學姊，畢業後進入一般醫學訓練（PGY）時，難以抉擇要走哪一個牙醫專科，驀地腦海中浮現一個場景——她在五大見習時，臺灣特殊需求者牙科的拓荒者、首創身心障礙牙科門診的黃純德醫師，握著一位身障病人的手、唱歌給病人聽的畫面，讓她想起自己曾參加慈青醫療志工隊陪伴病人的經驗，「我想讓人生過得有意義，所以選擇兒童暨特殊需求者牙科！」

二〇一七年，李姿瑩開始投

入慈濟人醫會義診，隔年她還邀請大三的學妹黃子旻參加臺東義診當牙助；黃子旻畢業後，去年

也第一次以牙醫師身分參與臺東義診。

李姿瑩想起上人曾對她說：

「邀約年輕人參加義診，其實沒有那麼困難。」於是今年初她鼓起勇氣，與學姊廖官瑄醫師一起

## 看不到的事情，他們都做到了

資料提供：吳宥霖、王澄琇

●我是機械維護的窗口志工，為了要給無法下床的院民最好的洗牙服務，想方設法改造設備，帶來「移動式洗牙設備」；我們團隊很團結，希望能成為醫師最堅強的後盾，這次還組裝大型吸唾機，可以同時連結三到四臺洗牙診療機，加快效率。

參與義診已經六年多，看到我們的醫師與志工一年比一年老了，器械設備品質水準的提升，可以讓大家做得好、做得快、做得更歡喜，這是我每年一年對自己的期許。

南區志工 陳俊裕

●車票訂購、遊覽車接駁、住房安排、醫護人員排診……籌備義診瑣碎事情相當多，雖然累積多年經驗已經駕輕就熟，但變化球依然接到手軟；不過，這也代表愈來愈多人參與，這就是支持我勇往直前的動力。

北區志工 黃美玲

●我負責牙科義診的管線配置和場地規畫，特別注意洗牙管線在吸唾過程中，污水流量會不會因為管線彎折而受阻塞，也要預防管線造成人員絆倒的危險。過程中機器也可能故障，需立即排除，讓整體醫療運作暢行無阻。每一位病患治療後要清潔跟消毒器材，確保下位病患使用時是最安全的。義診結束後復原場地，交還給機構。我們不是醫療人員出身，只期望協助醫師完成診療，這是身為志工的使命感。

北區志工 郭龍憲

●這次義診是「混搭」——人力來自北、中、南、東，如何將人人安排在最適合的位置發揮所長，還能合作互補，事前確實非常掛心，也很感恩能再一次完成高效率的醫療服務。每一次義診結束，我們會檢討改進，每一次再邀約醫護人員參與，都有意想不到的回應，真的讓人覺得做好事是會上癮的。

南區志工 顏玉雪

在母校的慈青社舉辦青年醫療志工培訓，邀請到十位在校生與畢業生參加，除了安排如何做口腔衛教、跟診技巧等課程，還陸續邀約參與高屏區慈濟人醫會的義診，此次臺東義診也有五位學員加入。

李姿瑩說，年輕人單純、熱情，就如國際知名的人類學家珍古德（Jane Goodall）博士所言，當一群年輕人聚集在一起，就有一股改變世界的力量；而她要成為這股力量的堅強後盾。

陳清家醫師是臺東在地人，也是臺東縣牙醫師公會理事長，曾有三、四年參與健保醫療團在安養院執行特需牙科的診療，二〇二〇年十一月第一次投入慈濟人醫會義診；即使知道機構內有愛滋病人，他也不敢懼，「只要保護好自己即可，大家都在做，我也要。」

義診因為疫情而暫停兩年，二〇二二年十一月，他再度加入

義診行列且第一次到創世為植物人洗牙，心情難免忐忑，還好同組的李彝邦醫師分享許多看診技巧，醫療團隊又有這麼多人共同照護患者，讓他安心不少。

有一位植物人在洗牙時突然流下眼淚，讓他很驚愕，不知道院民是因為疼痛，還是感受到有許多人的關愛而感動，大家溫柔地安慰：「我們都是來幫你的。」

太太吳彥嬋、兒子陳道宜同行來擔任助理，太太非常感恩能與他一起參加義診；道宜剛通過一階國考，還是實習醫師，陳清家希望兒子不只是在義診中觀摩技術、經驗，將來更要把大愛精神融入一生的醫療志業當中。

定期治療，我們還會再來

創世基金會臺東分院院長王玉鳳說，二〇一六年慈濟人醫會第一次前來義診，動員了四十多位醫護人員與志工，她當下感動

落淚，「感覺像是看見一道曙光。」

二〇一四年臺東分院啟業後，她在當地一直連結不到口腔醫療照護的資源，沒想到竟然會有團隊自全臺各地匯集至偏遠的臺東服務院民。活動快結束時，王玉鳳非常擔憂：「還會有下次嗎？」謝金龍、李彝邦等多位醫師篤定地回應：「我們下次一定還會再來！」

每年的五月和十一月，慈濟人醫會固定舉辦臺東特需牙科義診，新冠肺炎疫情嚴峻時，義診被迫暫停，醫療團隊透過通訊軟體群組持續關懷：「昨晚臺東地震比較嚴重，院長跟院民都還好嗎？」「非常想念阿長跟院民們，也擔心院民的口腔健康」、「期盼義診趕快恢復如常」……疫情趨緩後，去年十一月義診重新啟動，王玉鳳說：「看見他們來，我又哭了。他們始終沒有忘記我們！」

李彝邦喜歡唱歌給病人聽，讓病人緩和情緒，「有時候一唱，植物人的血氧濃度就會提高！」年輕的小嘜因車禍腦傷，在創世臺東分院躺了半年，奇蹟似地甦醒；李彝邦知道小嘜喜歡聽周杰倫的歌，特地練唱了一首〈彩虹〉。小嘜一邊聽、一邊

笑，李彝邦鼓勵他認真復健，「只要你能拿拐杖走路，我就帶你去臺中玩！」

「從一開始的十幾個人，到現在兩百多人，我覺得真是另類的奇蹟！」李彝邦說，因為在慈濟，才能找到這麼多志同道合的醫師跟志工，感覺真的很棒，集

合大家的力量，可以一次照顧這麼多人的口腔健康，所有善心、正能量都聚集在這裏，消除他們的病苦，「我覺得在慈濟是很幸福的一件事情！」

義診開始前，志工忙著架設管線設備，方便醫護團隊看診。



# 每週三 中醫師來我家

臺北慈濟醫院每週三下午在新北市平溪衛生所駐診，  
廖振凱中醫師更將診療範圍延伸至出不了家門的住戶，照顧偏鄉長輩。



天燈冉冉升起，每到元宵節，新北市平溪總有上萬名遊客造訪，欣賞百燈齊放之美。但燈熄人散，僅留下熱鬧後的餘韻讓在地孤老者細細品味。土生土長的白石里里長賴明焜便提到：「煤礦產業曾替平溪帶來繁榮，但現今年輕人都得外出討生活，只剩下以前做礦工的老人家；在此生活雖然很快樂，但畢竟當地沒有醫院，出了事情只能送衛生所、叫救護車，真的很不方便。」短短幾句話，道出醫療隱憂。

有感於偏鄉地區交通不便，人口稀少分散，無法吸引醫師前往開設診所，銀髮族又常有就醫

每週三下午固定駐診平溪衛生所的廖振凱醫師，在巡迴醫療服務中往診案家。

需求，政府自二〇〇五年起執行醫療資源不足地區改善方案，提供定時、定點的巡迴醫療服務。臺北慈濟醫院中醫部自二〇一五年加入政府巡迴醫療計畫，並於二〇二〇年起委派中醫師前往平溪診療。

臺北慈濟醫院廖振凱中醫師去年到任後，每週三下午在平溪衛生所駐診；以往僅止於衛生所周圍步行五分鐘內可到的範圍往診，而今他將診療範圍延伸至出不了門的住戶家中，深入更偏遠的角落。

看見醫師就歡喜

炎陽高照，廖振凱醫師從醫院驅車駛上平溪山路，約莫五十

分鐘，車子停妥，他偕同三名志工步上三樓，來到余爸爸的家。

年近七旬的余爸爸，因為心肺功能不佳，仰賴氧氣生活，老伴過世多年，膝下五名子女皆患有智能障礙或身心疾病，從不與鄰居往來，就連前去他家施打疫苗的衛生所人員都有被趕出來的經驗，是當地眾所皆知的「孤僻家庭」；去年底被轉介到慈濟，廖振凱提及：「起初余爸爸不太講話，頭髮長長的，拜訪了很多次以後，他才同意讓志工義剪。」

余爸爸的大兒子四月初過世，還處於傷感中的他，一見到廖振凱，立刻拂去陰霾，開心地說：「我就想這時間你們應該要到了，等了好久，一直在算時間。」兩坪大的小房間裏，廖振

凱屈膝蹲在余爸爸身旁，拿著病歷問診、針灸；同行的志工則在房間外與兒子聊天，溫言軟語的寒暄令這家人高興不已。

余爸爸說：「平溪沒有醫院，只有衛生所，也不是每個來家裏的醫師都這麼親切，廖醫師很尊重人又願意讓人問問題，所以我只要看到他就很開心。」

看到醫師就很開心的人不是只有余爸爸，有一回，廖振凱來到菁桐的長者關懷據點，在地居住超過五十年的胡詹明珠拉著他說個不停：「對面有個人臥床很久，整天躺在沙發不出門，醫師你去給他看一下啦！」廖振凱笑著應允，替兩位長者看診後，起身前往對門住戶家，經過溝通與說明，取得同意後才問診、扎針。



八十多歲的失智阿嬤與六十多歲中風的兒子，住在離衛生所最遠的山上，雖然有外籍看護，但彼此只能倚靠網路翻譯，阿嬤每次看到醫療團隊，都會重新問一次：「你是誰？」兒子則是被失望、憤怒、絕望等情緒影響，足不出戶。然而在廖振凱的屢次造訪下，阿嬤終於記得這位醫師，也成功說服兒子至衛生所復健。

七十來歲的阿公歷經兩次中風，獨自住在白石里的偏僻民宅，甬說沒水沒電了，連門窗都無法好好關上，廖振凱不禁擔憂：「年初的冬天這麼冷，他會不會又冷到中風？」看診後，他將個案轉介至慈濟人醫會，慈濟志工也介入關心，替阿公租到小房間，改善生活品質。

臺北慈濟醫院兒科王緒斌醫師（中）參加義診，檢視郭阿嬤的雙腳，提供復健建議。

（攝影／余錦豪）

溫暖也是一帖藥

「巡迴門診的個案多為老年人，若是六十歲以下的年輕人，有很高的比例是身心障礙者，包括視障、聽障、智能障礙或行動不便以及弱勢族群。」廖振凱說。

承接業務後，他逐步改善看診流程，從手寫病歷到電子設備建置，小小的衛生所診間日漸完

善，在居民口耳相傳下，求診病人持續增加，甚至有人專程從石碇、瑞芳甚至汐止坐車到平溪來看中醫。

老年人常見的疾患不外乎肩頸痠痛、膝蓋痛、失眠、心肺功能不全等，對中醫師而言十分常見，廖振凱分享：「把長者們的身體、心理照顧好，會讓他們覺得人間很有溫暖。」

## 平溪義診 心近路不遠

每兩個月一次，百餘位北區慈濟人醫會志工進入平溪，週日遙遠的一趟路，貼近長輩們的心……

北區慈濟人醫會每兩個月來到新北市平溪提供健康關懷，

以平溪市民活動中心為定點，各隊出發前往長照記憶居家關懷、老街、靜安路、嶺腳南北線、菁桐老街等路線，並於十分成安宮

駐點義診。

往診時，有些老人家盛裝倚門迎接，或熱情邀約留下來午餐；臺北慈濟醫院廖振凱中醫師一行人，安慰依依不捨的阿嬤：「週三下午在衛生所所有巡迴醫

走進偏鄉著實打開了廖振凱的眼界，他說自己在十多年前曾參與規畫義診事務，當時覺得雙北是首善之區，不太可能有偏鄉醫療需求；進入平溪一年多來，他推翻了自己當初的想法：「有苦的人走不出來，只能靠我們走進去，若能從自身做起、拋磚引玉，就能有更多的人力投入偏鄉醫療，造福居民。」

撰文·朱秀蓮、周綉珍、陳美慧  
（新北市慈濟志工）

療，我會在那裏，你可以來看我。」廖振凱請老人家下山走走，也持續追蹤健康照護。

面對長者平日的就醫需求，臺北慈院護理師周碧惠表示，臺北慈院提供失智症照護「綠色通

# 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



慈濟月刊 線上訂閱

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



張其軒醫師（左）為長者檢視藥品、提醒服藥注意事項。

（攝影／林世欽）

關」服務，早期由家屬開車接送長輩，後改由平溪衛生所協助派車集中載送長者，長者抵達慈院後個管師會接手陪伴，帶著阿公

阿嬤從初步心理評估、看診，再去必要的檢查，如抽血檢驗、影像醫學核磁共振檢查等，「一條龍式」的快速作業，省去奔波就診的時間。

平溪是臺灣的超高齡化地區之一，二〇一七年開始，臺北慈院失能服務中心主任李嘉富醫師就將失智關懷帶入平溪，從第一代的樂齡學堂到「長照記憶班」，期藉由建構「超高齡危機救智防護網」，協助老寶貝們「及早救智」。

慈濟人醫會張其軒醫師與長者話家常，藉此了解長者目前與慢性病共處的情況，特別是用藥狀況；例如有些藥物在症狀改善後就不必長期服用，或者是同樣療效的不同藥物混在一起服用，反而傷害身體。他協助重整藥物，也清楚記錄在病歷上，便於下一次訪視的醫師特別注意。

「山上就醫不便，年輕人又多在外打拚，慈濟到偏鄉來給老

人家方便，真的很感恩。我們沒有辦法做到的，慈濟都有服務到。」志工上週末來幫一位獨居長者修繕居家，東勢里里長夫人感恩道：「他很歡喜，說厝像新的一樣！」

「阿菜阿嬤去當大使了……」聽到這個消息，讓關懷這個地區十幾年的資深志工不勝唏噓。擔任靜安路這條路線引導志工的陳雪毓說，訪視的人家從十幾戶到如今剩下五戶，傷感難以言喻；陪伴長者多年來額外的收穫，是跟著醫護人員衛教，知道如何要照顧好自己。

志工簡明耆說，一趟路往往需要攀山越嶺，「時間有限，能做多就做多，不會在乎這一趟路有多遠。」他感受到許多長者不必然有經濟問題，子女多會安排外籍看護照應生活起居，「但老人家翹首期盼的是子孫能常常回來看他們；家人的噓寒問暖，是金錢物質無法取代的。」

# 不再是牢籠，是我的家

癱瘓的他，看到眾人清掃、修繕揮汗如雨，  
暗室慢慢亮了起來，不再是困住自己的牢籠，  
「以前我好好的時候，沒那種感覺；  
等到身體有病痛時，才了解助人的重要！」



在桃園八德一間已歇業數年的小型工廠深處，李先生癱瘓躺在床上，四周牆壁與天花板漆黑，乍看一度以為是火燒過後留下的污漬。「慈濟志工李能芬與訪視團隊疑惑著，經互動了解後，才知因先前工廠砂輪機磨出來的細砂粉附著於牆面，如同暗房。」

李先生骨瘦如柴，二〇二〇年十一月因跌倒開刀，感染脊髓炎以致右腳神經受傷，之後再次跌倒，就此癱瘓，臥床近二年。

五十五歲的他，右腳肌肉萎縮，無法伸直，深受神經抽痛之

苦。僅是中年，就要這樣天天望著天花板過餘生嗎？志工今年三月訪視時，建議尋求長照服務，幫忙撥通一九六六專線，協助他申請長照復健師到府復健。

李先生的哥哥因投資失利負債累累，白天照顧他，傍晚則去上大夜班還債。透天厝一樓是爸爸留下的工廠，兩年前李先生為支付開刀醫藥費已賣掉所有機具。債務問題，讓兄弟倆拮据度日，李先生也對外界稍有戒心，不敢也不懂提出需求，很怕麻煩外人。

二〇二一年，李先生因出院時申請氣墊床輔具而與慈濟結緣。今年，志工為他募得二手筆電，同時送來輪椅輔具及二手家具，包括床邊桌、沙發椅、茶几、

關懷戶李先生住屋樓頂漏水嚴重，無力修繕，桃園慈濟志工五月中旬合力進行頂樓鐵皮屋浪板更換、防水等工程。

（攝影／李明霖）



雜亂、漏水的二樓，眾人分頭刷洗整理（上圖攝影／李昭田），一樓工廠如今不再漆黑，李先生使用志工送來的環保輔具、二手家具，逐漸恢復起居（下圖攝影／李明霖）。



衣櫃與冰箱，在空蕩的一樓一一就定位，志工陳得新鼓勵他用筆電收看大愛臺，可以調適鬱悶的心情。

躺在更新床墊、鋪著枕頭的氣墊床上，李先生感覺舒服多了，「要遇到好人機會較少，有你們的幫助，我心裏很感激；以前我好好的時候，沒那種感覺，等到身體有病痛時，才了解助人的重要。」

看到李先生心情好轉，志工莊天麟更感覺歡喜，「環境髒了，我們幫他打掃整理，空氣流通，光線充足，他會住得舒適一點。」

僅是三月，志工就跑來四趟，補給物資、致贈營養品；在為李先生整理環境時，發現大哥所居住的二樓，廚房、廁所髒亂，房間與客廳漏水嚴重，超過十年無力修復；李先生詢問志工，可以幫忙嗎？志工團隊評估後，決定修繕三樓屋頂，四月二十四日展開前置清理打掃。

#### 復健三個月從臥床到站立

「這麼髒亂，怎麼住？超難過的……」站在廚房，志工張月洙動手打掃前，被眼前一片凌亂，嚇得不知所措，觸目所及厚灰塵蓋滿雜物；李大哥為了避開天花板漏水，把破舊的床移到房間門邊；地板樓梯發黑，曾是一家人使用的大圓桌，也已看不見桌面。

志工劉志庭在破損的三樓鐵皮屋冒雨清掃，不一會兒滿身大汗，「把場地稍微淨空，尤其水泥碎塊要清掉，然後再洗一遍，這樣才能讓師兄後續塗防水漆。」繫著黑色護腰，七十三歲的陳得新埋首付出，「屋頂漏水到二樓，影響到他們的生活起居；我們把防水做好，二樓漏水問題就能解決，他們住著就會舒適多了。」

歷經半天，志工完成二樓、三樓清理；李先生癱瘓後已無法

上樓，志工無所求的付出，讓他很過意不去，「真的很感激，雖然你們認為是歡喜付出，但我只能躺在床上，覺得不好受。」

李先生從三月志工來訪開始，就持續復健，從藉由助行器可站立一分鐘，五月已能單腳來回跳著走；雖只是區區幾步路，但讓他從頹廢晦暗中燃起希望。「居家復健師跟我說，回診時可以請教骨科醫師，看看能不能再把筋放軟一點。」

「我要趕快像個正常人走路。如果沒有志工告訴我我可以申請一九六六長照專線資源，說不定我今天還躺在床上。」李先生難得臉上展露笑容。

案家和自家是沒有分別的

「浪板生鏽先拆掉……」五月十六日，慈濟志工鄭文章與專業鐵工師兄陳萬能等十幾位志工，開始修繕工程；頂著烈日爬



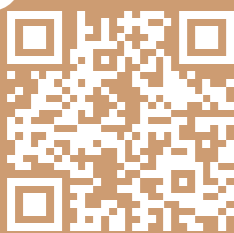
# 慈濟月刊官網

美善故事的心靈故鄉

## 全新上線



月刊新官網



美善故事的心靈故鄉



### 閱讀介面優化

更好的操作體驗與視覺呈現，手機、平板、電腦都能舒適閱讀，走到哪就讀到哪，隨時掌握慈濟脈動



### 聽月刊來說書

一站盡覽圖文、影音、有聲書，享受閱讀的寧靜外，也可以讓月刊說給你聽



### 傳法沒有距離

手指輕輕一點，輕鬆分享美善故事，將感動化為實踐

上爬下，更換屋頂浪板、施作排水等，鐵工專業志工林榮桂很貼心，堅持改裝一條排水管，「先前屋頂排水是排到三樓地面，現在直接排到一樓，避免積水，就會減少樓下漏水。」

志工陳萬能面臨最大的壓力，是鐵皮屋興建已超過二十年，「舊的鐵皮浪板腐蝕，會進水，但現在相同的浪板、螺絲完全找不到，就只能盡量克服。為了讓李先生安心居住，改使用白鐵不鏽鋼浪板，以後就不會造成同樣的問題。」

志工希望做到滴水不漏，將腐蝕的排水溝，更換成白鐵水溝、白鐵螺絲，以防生鏽，並且為鐵皮屋頂與屋前露臺地面分別刷上防水漆、油漆，以延長鐵皮屋的壽命。

隔週，陳萬能、林榮桂、鄭文章三位師兄再度到來，爬上屋頂，為每一顆螺絲上矽膠黏著劑、刷除鐵皮鏽和上油漆。「刷

### 臺灣慈濟慈善重點數字 2023年 元月~5月

#### 慈善個案關懷

提報個案：5,782件  
長期濟助：52,092戶次  
居家關懷：86,116戶次  
急難補助：5,999件  
居住環境改善：179件



#### 災害事件關懷

事件背景：火災、車禍、公安意外  
訪視統計：90件、257戶次  
致贈應急慰問金：115戶  
志工動員：逾991人次

#### 您或您身邊有人需要幫助嗎

個案提報電話：0800-787-080  
(0800-親幫親-鄰幫鄰)

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

一刷，掃乾淨，再刷一層油漆來保護，可以增加使用年限。」

蹲在屋頂上，不停刷油漆，林榮桂表示，白鐵比一般材料貴了近三倍，「我們自己家也是用白鐵，家裏和案家是沒有分別，自己要用好的，做給人家也是要用好的。」

志工們揮汗忙進忙出，三樓內外煥然一新，再也不怕下雨，

一、二樓生活起居也像個家了。李先生感恩在心，「感謝師兄師姊撥時間修繕，讓我的家可以住得舒適，讓我更有信心守護這個家，也能對得起離去的父親。」

節儉的他珍惜每分獲得的幫助，也發願付出，「腳如果好了，我會在能力範圍內，去慈濟做志工，因為他們關懷我，我有能力就要關懷別人！」

慈心

彰化環保輔具平臺

## 阿公級志工 扛起慈母的愛

喪子之痛尚未平復，張媽媽望著那張電動病床，想到了陪伴她一年半的志工，於是慷慨捐給慈濟，去幫助更多需要的家庭。

「師姊，我們家有一張電動病床，只用了幾星期，還很新，想捐給慈濟，可以嗎？」

「好，我來聯絡！」

五月九日，慈濟訪視志工許君玉接到張媽媽電話，她個性一向堅毅，四月初剛圓滿了兒子身後事，白髮人送黑髮人，聲音裏

梯，「電動病床要搬下樓，真是考驗呢！」考量樓梯空間窄小，病床只能以側身搬運，許梅樵立即下樓取來環保車裏面的麻繩，將有經驗地在床架上找出支點，將麻繩打結捆上，在搬運時或可拉住麻繩，多個施力點著力。

含藏著悲傷。她整理兒子遺物，望著將不再會用到的電動病床，就想到慈濟！

搬運一張沉重的床，換成是六位年輕人，相信還是會感到吃力，但吳旭鑄、黃龍吉、許梅樵、黃銘湖、洪永昌、董榮村這六位，不僅不年輕了，甚至都是已到耳順之年的阿公，這一趟說不累也難，更別說運上貨車，要注

五月十一日下午，六位志工抵達彰化市五權里，勘查了張媽媽家的環境，四樓公寓只能走樓

意不磕磕碰碰，保持床架完好，也是考驗。

六位阿公級志工完成搬運勤務，個個汗流浹背，但沒有人喊累；這一天有著微涼和風，吹拂著他們臉上的微笑，與為善最樂的身影。

### 快速援助延續療程

志工和張媽媽相識，是在二〇二〇年十一月。那時因為新冠肺炎疫情肆虐全球，產業發生變化，在工廠工作的張媽媽因此被

辭退；先生早從職場退休，退休金全用以繳房貸；家庭生活費用，就靠女兒在便利商店工作的薪資來支應。

時近年終，找工作著實不易，張媽媽只覓得偶爾打零工的機會；但是兒子九月罹癌，化療不能暫停，醫療費用負擔沉重，向親友借錢皆無果，讓她心急如焚！

這時，慈濟接獲個案通報，志工深入了解得知，兒子停止工作並接受第一次化療，但成效不彰，且考量醫藥費用影響家庭甚鉅，不願再繼續治療；後經醫師勸說，又有了慈濟援助，在十二月住院接續療程。

慈濟先是給予急難救助，後來又提供每月生活補助。但是，

狹窄樓梯間，志工們將沉重床身慢慢迴旋轉身往下搬，途經關卡卡終於搬運到一樓。



他在化療過程中發生諸多副作用，改以造血幹細胞移植，由妹妹捐贈給他。然而又產生嚴重排斥，難以出院。

「張媽媽，兒子最近狀況有好些嗎？醫療費用有如期繳費嗎？」

「你要勇敢喔，全家人及慈濟人都很關心你，希望你能安全度過！」

志工團隊不時關懷打氣，扮演啦啦隊的角色。但在二〇二二年底，病情急轉直下，已經不適合做任何治療，轉往安寧病房，由張媽媽與先生輪流陪伴。

二〇二三年二月，志工接到訊息：張媽媽騎機車出車禍！左手骨折手術，至少要休養半年。這段時間，兒子表達：「媽媽，住院好久喔，我想回家！」「好，我來問醫院可不可行？」

張媽媽知道孩子很虛弱，而自己已有年歲，要攙扶他起身，確實有難度，因此添購一張電動

病床。「他回家使用新病床才二週，因為突然好喘，送醫院急救，想不到回天乏術……幸好兒子走得很安詳，終於解脫了，不

會再受苦了！」

四月中旬，張媽媽和訪視志工商量：「我女兒的收入，足夠養我及我先生，我也可以再去找

## 慈濟環保輔具平臺

2017年3月成立花蓮環保輔具平臺，到2022年全臺已有26個平臺成立6年以來，至今年4月底合計送出51,451件，幫助33,104個家庭



### 慈濟環保輔具平臺送出輔具統計

項目	數量	項目	數量
病床	11,520	特殊（高背）輪椅	2,033
氣墊床	5,158	電動代步車	257
製氧機	1,549	便盆椅	6,201
抽痰機	1,581	Π形四腳助行器	4,530
噴霧化痰機	511	四腳手杖 / 單腳手杖 / 柺杖	3,112
一般輪椅	10,867	其他輔具	4,132

慈濟環保輔具平臺客服



輔具申請與回收服務單



工作；請慈濟把補助款拿去幫助更需要幫助的人。」

許君玉了解張媽媽總是萬事一肩扛，不想依賴援助，款款地對她勸說：「張媽媽，我們社工說，等您的骨折康復了，找到穩定工作了，我們再停止補助。現在先把補助減半，您就安心把手治療好，好嗎？」

張媽媽照顧孩子，送走孩

子，這一路走來，仍腰桿挺直著，這個性讓人心疼！

愛在世間循環不息

阿公級志工們完成任務後，三位隨貨車而去，三位安靜地折返四樓，原來是搬運過程中，聽到張媽媽喃喃說著：「電動床搬走了，想把木床再擺回原位。」

張媽媽的話，志工們放在心裏，將木板床復位，把彈簧床就定位，將床包裹好。老鐵漢，心中依舊有柔情。

世間滄海桑田，志工以愛鋪路。「慈濟環保輔具平臺」匯聚了眾人的良善與愛心，讓愛得以在世間循環不息。志工們也祝福張媽媽的手臂早日康復，日日平安吉祥！

撰文·張翎慧、詹大為（彰化慈濟志工） 攝影·詹大為

## 李威震 轉運福與慧

一臺輪椅壞掉一個輪子，拆解回收就成為廢鐵；但只要修一修，又能堪用很久。基於愛物惜物，李威震開始維修輔具，他很感恩願意捐出輔具也願意接受的家庭……

我

覺得願意將輔具捐出來的

人，很有智慧；而接受且

延續輔具物命的人，則很有福。

所以，我在心裏給了輔具平臺一

個新的名字，叫做『福慧轉運站』。「慈濟彰化輔具平臺窗口

李威震說。「小學二、三年級，有同學



的李威震和弟弟們感情融洽，如今仍和父親一起經營已創立五十一年醬油工廠。

幾年前，他開始有了「祕密」，背著家人「收藏」回收而來的輔具。

「一開始，我擔心家人會有掛慮，因此將輔具載回家裏，很快地用帆布蓋起來。」但這一切都是他多想了，家人不僅沒有反對，連運送醬油的小貨車，也成為載送輔具的專車；每當公司要送貨時，反而要先向他預約使用時間。

有了家人全力護持，李威震將自家庭院變成「輔具轉運站」；尤其是太太賴孟均，比他更早成為慈濟志工，更是他強而有力的助手。「他忙了一整天家回收回來的輔具經過清洗和日曬消毒，李威震再將損壞的功能「維修到好」。

業，到了晚上又摸黑一個人窩在庭院整理輔具，甚至超過十點……我有點起煩惱，覺得他有需要這麼累嗎？後來心念一轉，想說他既然做得這麼法喜，我應該要歡喜才是。所以，我再也不念他，也隨喜他。」

### 相互感動形成團隊

二〇一三年受證慈濟委員的李威震，從環保站看見輔具再造的價值。「一臺輪椅也許就壞掉一個輪子，拆解掉就成為廢鐵，也賣不了多少錢。但只要修一修，又是一個堪用很久的輔具。既然如此，那是不是應該要想辦法讓這些輔具，重拾再被利用的價值？」

擅長維修電器的李威震開始「修理」輔具，從一臺、兩臺，漸漸地堆置了庭院三分之一以上的空間，甚至為此搭了簡易儲存室。

同社區的志工范光文說：

「他家空地上堆滿輪椅、電動床、氣墊床、助行器等，常勸他回收掉一些；但是他很勤儉，捨不得丟，想辦法修到好。」

志工李宗炳對於輔具的運送，也是配合到無話可說。「宗炳師兄常常和我家師兄送輔具，送到府還要搬到定位，一趟路出門就是三、四個小時，過了用餐時間還看不到人影……」賴孟均說。

志工江士偉是專業的噴漆師傅，將修復的輔具上漆，外觀嶄新順眼，他也希望使用者能感受到慈濟輔具平臺的用心和尊重。

社會需求愈來愈多

不分四季、無論晴雨，每日一早五點就到醬油工廠洗豆麴，備妥釀造醬油的工序，是李威震五十年來既定的家務。十點後，他回到電腦工作室，撰寫工商使

用的作帳系統程式，午後再回到工廠繼續做醬油。「家族事業不能放，環保輔具更不能放。想來想去，只好慢慢割捨電腦程式這一部分的時間。」

環保志工蘇家正看到李威震埋首輔具事務，專長機車維修的他，一有空就從員林市莒光路的家，來到李威震位於山腳路的家幫忙修理輪椅，「我之前才修理好二十幾臺，最近他跟我說：『輪椅又不夠了。』需求真的愈來愈多。」

收取和運送過程中，志工們深切感受病患和家屬的需要，很自然形成輔具團隊。十年前就開始修復回收輔具，李威震常感到資源不足，環保輔具平臺成立後，助力變多了；就像南投志工洪錫財，經常傳承技術，節省了很多開銷。

「有時候，案家的需要是臨時性的，我們能做的就是立刻給予幫助。難免會有聯絡不到其他

師兄協助的時候，我就一個人將輔具送過去。」沉重的病床，在李威震手上簡直輕如鴻毛。善用自行設計的兩個滑軌，他就能將一張幾十公斤重的病床，輕而易舉地推上車。

「許多家屬因為輔具，感受到慈濟的好，在使用者往生後，歸還輔具同時包個紅包表心意。再三婉拒不了時，我便以使用者大名，捐贈到慈濟基金會，再將收據送回家屬手中。」

目前彰化輔具平臺有十三個據點，「我們在接到申請案時，會依所屬區域給當地的師兄承擔，他們地頭較熟，也比較親，服務更周到。」李威震感恩各據點菩薩一起護持！

## 免費送到府？這是真的！

撰文·溫燕雪（彰化慈濟志工） 攝影·梁綿彬（彰化慈濟志工）

母親意外受傷，短暫的療養時光需要電動床與輪椅輔助起居；慈濟志工趕在出院前送來，讓孝順的女兒好驚喜！

「你們真的是免費的嗎？要不然要收運費或者是運送工資？」電話中秀麗（化名）多次

向慈濟志工施敬洲確認，得到肯定的答覆，才終於安心。

五月十一日傍晚，五位志工相約在福興鄉外中村豌豆市場門口會合，由施敬洲開著自家貨車

出發。「好像開過頭了！」他下車查看門牌，確認要再往後倒車。

「真是太感謝你們了！」秀麗開門邀志工入內，施敬洲先進屋看場地，一樓靠近牆壁的位置，秀麗已清理出寬敞空間，確認床頭擺放位置有插頭。

電動病床、一般輪椅、便盆

椅……這些二手輔具整理如新，

再消毒滅菌，由施敬洲、陳添財、施宣郁三人合力搬入屋中。

「來試試看病床的遙控如何使用。」「這個我應該沒問題。」秀麗在醫院服務，對於使用輔具有概念。

「這張輪椅比較不一樣。」



電動病床定位了，志工向家屬示範病床的使用，以及新式輪椅握把功能。

施宣郁示範，輪椅把手類似腳踏車的手握剎車裝置，一握輪子就會卡住，上下輪椅才會安全，再握一次就會解開，可以靈活推動輪椅。

「收起來是這樣嗎？」秀麗試試一般輪椅的收合方式，確認是一樣的。

「哇！這個便盆椅好新喔！」秀麗好感動。

施敬洲再次說明，這些都是二手的，有可能使用時間不長，不需要了，就捐出來。

「我媽媽也是短期使用。」秀麗說，媽媽和朋友出去玩，回程斜坡路學人家倒著走，結果跌倒了，已經住院兩週，這幾天會出院返家療養；等到傷勢好了，會再把這些輔具捐出去，她知道一樣在慈濟輔具平臺填單，請志工到府回收。

「我的主管告訴我，慈濟有個二手輔具平臺，是免費的，可以申請看看。」秀麗說，她其實不

抱太大希望，沒想到志工這麼快就跟她聯絡，而且真的送來了。

每次接到申請者的資料，施敬洲會再一次和對方聯絡，確認地址，約定送達時間，也詳細了解使用者病況，再次評估申請的輔具項目是否適用。

「你申請這些夠嗎？想想看還有沒有需要的，可以一併提出來。」施敬洲請秀麗不用介意，只要有需要，志工都會送過去。秀麗很客氣，說這樣就夠了，結果還是自己花錢買了陪病床，準備親自照料。

一人生病，全家生活跟著被打亂，若是輔具都要自行添購，對家庭是一筆很大的開銷，往後用不到了，丟了可惜，留了也占空間。慈濟環保輔具平臺，回收、檢修、消毒、運送甚至安裝教學，眾多志工無私付出，不向申請者收取分毫；不僅是延續物命，也希望減輕病患家屬沉重的負擔。

慈

# 解除蟲蟲危機

臭蟲雖然不會傳染致病，卻叮咬阿公造成全身血痕累累、輾轉反側；志工全副武裝入內消毒環境，不是不害怕，但更不捨……

「像 這樣是要怎麼過日子？」  
一句話透露出慈濟志工蔡

美玉對林阿公的不捨之心。

五月十九日，高雄鹽埕社區慈濟志工為高齡九十歲獨居的林阿公打掃環境。這次不同於以往為照顧戶整理居家衛生，阿公飽受溫帶臭蟲（俗稱床蟲）叮咬之苦已經多時；四位訪視志工清晨集合於阿公家樓下，備妥了全身防護衣、酒精、矽藻土、手套等清潔消毒用具。

志工林怡孜表示，先前訪視以為是小蟑螂，但是看到阿公身上處處被咬得血痕累累的傷口，眾人才發覺原來是繁殖力快速的

臭蟲；如果一不小心把它帶回家，後果不堪設想。

志工們抵達炎熱、潮溼又悶熱的高樓層，先在安全樓梯附近，相互幫對方穿上防護衣，戴妥手套。「還沒有開始勞動，防護衣裏面已經在流汗了，現在終於體會到防疫人員的辛苦了。」

志工協助阿公坐上輪椅，請他先在外面走道等待；然後跟阿公的孫子溝通：「阿祐，你來把神尊請到窗戶旁做日光浴，然後將衣服卸下來消毒清洗。」

志工們禮敬阿公供奉的神像後，拿著黑色塑膠袋，開始大動作地將沾有臭蟲的物品一一消

毒，再詢問阿祐的同意，將它們密封丟棄。

重頭戲上場，志工合力將彈簧床移動，驚見一隻隻臭蟲布滿床上、床單及床底下；先將床單拆下放進垃圾袋內，然後使用噴霧式酒精逐步噴灑彈簧床，再使用透明塑膠袋將床墊套起來，再一次徹底消毒，避免有臭蟲偷跑。

移出了彈簧床，志工也掃出了宛若一座小山的臭蟲。阿祐說：「阿公家環境很不好，我很感恩有你們來幫忙整理。」

經過兩小時打掃乾淨，慈濟環保輔具平臺志工也送來電動醫

療床；為了防止臭蟲再次入侵，志工不只在牆壁四周圍灑下矽藻土，連醫療床的四個角、床墊內也不放過，只為了幫阿公建立起乾淨的防護網。

志工張素霞語帶哽咽地說：「看到這樣，你能不幫他嗎？其實清洗浴室時，我當下是起雞皮疙瘩的；但是看到阿公躺在床上被蟲咬得沒辦法睡覺，就覺得這一點辛苦算不了什麼，一心一意想讓阿公有個舒適的環境。」

阿公看到志工送來新床，雖然沒有表露太多歡喜的情緒，但是不斷指導床頭要放在哪個方向、高度要調多高；等到他慢慢將身體挪到床上，聽著志工教他

臭蟲密密麻麻地遍布在寢具上，身穿防護衣的志工們，將床單、枕頭、床墊、衣物裝入塑膠袋中並綁緊，夏季的高溫可防治臭蟲繁衍。

（攝影／張秋菊）

如何操作，自己也拿起搖控器試了試……林怡孜問：「今天有歡喜嗎？」阿公躺在床上說：「有喔！」

長久以來，阿公因為行動不便，未曾好好洗過澡，志工特地請孫子幫忙，一起為他沐浴一番。

阿公的子女們各在一方，只有大女兒和外孫偶爾會來探望他，志工們就將他當成自己的父親，為他整理家務，他不照顧自己時，還會半開玩笑說不來看他、不帶好吃的來了，阿公就會乖乖聽話，還會跟志工說感恩。

酷熱天氣穿著防護衣，志工幾經暈眩，終於完成任務。阿公住家對面是一片占地廣闊、綠意盎然的公園，這座公園的前身是二〇二一年十月因大火而毀於一旦的「城中城」大樓。一年多後，中城的悲傷已蛻變為美麗綠地；志工站在此處，期望阿公往後也能舒適地安養天年。

慈



# 山路不再獨行

出院時，看到志工來接他回家，他哭了……  
如今還能騎著車外出做環保、購物，他滿足地笑了！

## 車

行在蜿蜒狹窄的山路上，沿路錯落著雪白的油桐花，銜接一三九縣道，在八卦山的稜線上，讓人有豁然開朗的感覺。坍塌的土角厝旁，幾位行動緩慢的老人喃喃地說：「那是慈濟人。」這裏的居民對慈濟並不陌生。

五月四日，慈濟志工洪錫財與陳榮金載著電動代步車，來到縣道上的山村巷內，獨居的許清令正在期待著。

七十三歲的許清令是慈濟關懷戶，也是環保志工，中風多年，左手左腳無法施力，原本有一輛老舊汽車代步，四月時車子意外自燃。「好在人沒事！」他

述說著事發當時，正在做資源分類的半路上，發現車子冒煙後，趕緊將車上的皮包拿下來；等到消防車抵達，整輛車已經完全燒起來了。

許清令很擔憂，「沒了代步工具，生活很不方便，也不能再檢回收物了。」長期關懷他的陳榮金，了解在偏遠山區的交通需求，於是向慈濟環保輔具平臺申請一輛電動代步車。

首次送來時，洪錫財請許清令試乘，發現他只能靠右手施力，左邊前進後退控制器操作時有些不便；具備機械專業的洪錫財，請許清令耐心等待一天，把車載回做客製化的調整。

「上車前一定要先看電源狀況。這是速度操作鍵，你先迴轉一次讓我看看。」洪錫財再次送車上山，請許清令練習操控、倒車、停車等，不厭其煩叮嚀：一定要慢慢騎，注意交通安全。

車子前後還貼心安裝籃子方便置物，許清令露出笑容，「我真歡喜啦！出外買東西就免煩惱。」

許清令是雕刻師傅，年輕時曾風光一時，晚年卻妻離子散，獨自生活，依賴回收所得維生；二〇一六年起接受慈濟關懷，他也提供家門口做為慈濟的環保點。每週約兩車的回收物，由陳榮金載回草屯聯絡處環保站。

「做點功德，不然閒閒也是

在過。回收愈做、身體愈好。」經濟狀況雖然不佳，但許清令善心不減，不定期捐款，護持慈濟做好事。

陪伴近七年來，陳榮金回憶起許清令去年底出院的情景，「他在醫院哭了三次！」去年十一月，許清令煮食時，由於左手施力困難，滾燙湯汁淋到大腿，就醫後沒有遵照醫囑換藥；陳榮金去載回收物時，發現數量減少，一問才知許清令傷口嚴重惡化，立刻送他到臺中慈濟醫院治療。

住院將近一個月，期間進行植皮手術；想到家境困難，醫藥、看護費是一大筆負擔，許清令的焦慮難以言喻。

「每次換藥，讓人痛得擋袂牢！」許清令說，他淚水都忍著，但出院時見到陳榮金一行三人來接他，哭了！志工為他打包衣物、日用品，推著輪椅走到電梯口，他又掉淚；當得知慈濟社

工協助申請社會資源支應醫療費，加上慈濟基金會補助，他不用須付費，可以安心回家，竟感動得在醫院一樓號啕大哭。

許清令屋內雜物堆積如山，蚊蟲蟑螂橫行；為了讓他有個舒適安全的環境療養，今年元月十五日農曆年前，近三十位志工協助清掃；還爬上屋頂，鋸掉雜亂橫生的樹枝。前後屋況有著強烈的對比，讓許清令再三感恩。

「他很堅強啦！成為環保志工後，脾氣也變好了！」陳榮金說起每次訪視，見到他因病而貧，脾氣不好、孤獨寂寞，鼓勵他的時候也是在提醒自己見苦知福，能跟著上人的腳步做慈濟很有福報，要更加認真做。

臺中慈院社工為許清令申請社區長照服務，每日送餐兩次，基本生活無虞。步履蹣跚的許清令如今有了代步車，再度在山間自行來去，他記得跟上人發願過，「我要做到不能做為止！」



慈濟志工洪錫財（右）陪伴許清令（左）練習電動代步車迴轉，熟悉操控。  
（攝影／何宜庭）

## 印尼眼科義診後

# 牽著孫女進禮堂

撰文、攝影・Netta Wulandari (慈濟印尼分會同仁)  
翻譯・陳龍仔 (慈濟印尼分會同仁)

瑪思娃以各種理由推辭白內障手術，不捨孩子們為了醫療費而負債，坦然接受失去視力的痛苦。經由慈濟義診重見光明，她能見到孫女出嫁了！

「感」謝真主阿拉，謝謝慈濟志工，我現在看得很清楚了。」六十五歲的瑪思娃 (Maswah)，感動地抱住雅加達志工蔡菊花說道。

白內障術後檢查，恢復得很好，瑪思娃感動落淚，蔡菊花感同身受，「但請先不要哭，別讓眼睛碰到水。」瑪思娃回答：「我非常開心，而且看到大家都很漂亮、很帥氣、很有禮貌。」

瑪思娃來自西爪哇省新瑞馬優縣，為了參加慈濟義診，特別到雅加達暫住三週；雙眼白內

障，讓她只能分辨光和暗，已看不到東西，讓孩子們實在無法省心。

年輕時，她曾經到沙烏地阿拉伯當勞工，分擔家計也整修了房子；先生已經往生，子女自力更生多住在外地，她與已中風的兒子比鄰而居，由媳婦和孫子照顧起居。

瑪思娃習慣獨立，自覺年邁時日不多了，以各種理由推辭家人自費為她動手術的心意，她不願意孩子為了醫療費而負債，因此坦然接受失去視力的痛

苦。即將步入禮堂的孫女怡茵 (Imroatun Khasanah) 苦苦哀求說：「難道奶奶不想看我出嫁嗎？只要參加慈濟義診，就能見證我的婚禮了。」得知手術免費，不會為兒孫們帶來負擔，瑪思娃終於點頭答應。

擔任小學教師的怡茵說，看著奶奶動手術，既擔心又感動；更感激志工和醫療人員造福病患，翻轉他們的人生，「祝福你們多福多壽，一切順心順利。」

慈濟印尼分會於今年五月二十七日、二十八日，在印尼佛

教慈濟醫院首度舉辦義診，也是印尼慈濟第一百三十八次大型義診，共有八十三位醫護人員與一百二十四人次志工，協助九十五位病患接受白內障或疝氣手術。

五月二十日，醫護團隊為報名參加義診的民眾進行初步檢查。「感恩上帝，讓我通過篩檢，可以動手術了。」六十一歲的塔勒普 (Taleb)，眼眶含淚地重複這句話；志工也叮嚀他要好好保重身體，一週後才能順利接受白內障手術。

塔勒普住在西爪哇省北加西縣 (Bekasi) 芝卡朗市 (Cikarang)，克服遙遠路程，跨省來到北雅加達卡布新村的印尼慈濟醫院檢查。他在一間修車行工作，視力逐漸模糊，先在二〇一九年自費治療幾乎失明的左

孫女怡茵很歡喜阿嬤瑪思娃的白內障手術順利進行。

眼，醫療費用約一千五百萬印尼盾 (約合新臺幣三萬元)；當他再想籌錢治療右眼時，卻因為新冠病毒肺炎疫情影響，經濟困難。後來修車行歇業，他轉行到一間教堂經營的診所擔任清潔人員，診所的牙醫師不僅告知他慈濟義診的訊息，還資助他的交通費。「檢查很順利，志工們人很好，用心陪伴著我！」對於這一切，塔勒普萬分感恩！

八十一歲的赫魯 (Heru Suwardi)，重見光明後，終於能夠輕鬆閱讀先知穆罕默德的傳記；六十三歲的小攤販卡三 (Karsan)，曾經在載著妻子去市場補貨途中摔車，再也不敢騎車，手術成功後，他最開心的是能夠回到工作崗位，不再讓妻兒如此勞累。印尼慈濟醫院謝源生院長虔誠感謝無私付出的醫護團隊，讓眾多病患重見光明；「期許所有病患好好照護眼睛，進而改善生活！」

慈





# 小羊兒 念親恩

尼泊爾藍昆尼浴佛典禮中，小學生受邀演繹〈跪羊圖〉，感念親恩；他們看著影片排練，學習小羊跪哺的動作，眼神停留在羊兒找媽媽的畫面，螢幕燈光映在稚嫩的臉龐上，教室裏安靜得一點的聲音都沒有……

## 去

年五月八日佛誕日、母親節、慈濟日，慈濟舉辦全球線上浴佛，我們正在尼泊爾藍昆尼，為新冠肺炎疫情前所規畫與裝修的國際佛教義診洗腎室，進行完工啟用營運等相關事務，因此與花蓮連線，在悉達多太子廣場舉辦浴佛典禮。

祈禱完畢，大雨隨即傾盆而下；六月與花蓮本會連線分享這段過程，上人說，相信大家都很辛苦，但也法喜充滿，宛如一場大灑淨，也期待法雨遍灑藍昆尼。

今年我們五月十四日連線花蓮靜思堂的全球第一場浴佛大

典，也規畫在藍昆尼國際會議中心辦理浴佛典禮，自我期許——以「大灑淨」為行動方向，以「法雨遍灑」為使命。

這一年來，馬來西亞和新加坡慈濟人駐守在藍昆尼，推動濟貧與教育，我們構想在浴佛典禮時由師生們演繹一段《父母恩重難報經》手語。說明資料是準備周全了，但要如何邁開第一步去邀約分享，大家戰戰兢兢，於是拿給悉達多小學阿達夫（Ataf Husen Khan）校長，請他幫忙看看。

那天，身為穆斯林的阿達夫校長看到我們把手放在胸口，問

候：「願真主賜予您們平安。」他有點驚訝。這是我們第一次感受到身為馬來西亞人的優勢，因為馬來西亞是伊斯蘭國家，大家身邊都有穆斯林朋友或者同事，也了解應該如何禮待。藍昆尼八萬多人口，以穆斯林為主，而那天正是齋戒月開始不久。

「我們想到學校裏帶動《父母恩重難報經》的手語歌曲，可以嗎？」阿達夫校長看過教案，他說：「可以，為什麼不能？」阿達夫校長多次協助慈濟志工聯繫各校，他表達真主阿拉的教導是要啟發愛心，佛陀來到人間也是啟發愛的能量。

四月中旬起，我們進入六所學校帶動手語歌曲〈跪羊圖〉。孩子們完全不懂中文，也是第一次聽到這樣的語調和發聲，只覺得好奇，不明其義，手語更是前所未聞。

因此入校教學前，我們先培訓本地志工；唱到「小羊跪哺，閉目吮母乳」時，把食指彎曲放在嘴邊，志工比斯努學了好幾天，反覆練習時，腦海裏有了熟悉的畫面——那是村裏小羊吮母乳的動作，「就像小羊一樣，每個寶寶都會在媽媽懷裏吮母乳，對我而言，這是歌曲的重點。」

進學校帶動時，孩子們看著影片，用跪坐的姿勢，學習小羊兒跪哺的動作，眼神停留在小羊

志工帶動悉達多小學學童練習〈跪羊圖〉手語歌曲，不只是浴佛當天的演繹，也是親恩教育。

（攝影／攸尼斯）





靜思法藏

# 無量義經偈頌講述



《無量義經》是「法華經義」的精髓，  
每一句話、每一個方向，  
都沒有離開勤行與入群。

「靜思勤行道，慈濟人間路」，  
慈濟四大志業、八大法印  
即是無量義法門的見證。



書名：無量義經偈頌講述  
講述者：證嚴上人

全書三冊  
規格：25開（軟精裝）  
定價：1800元

全臺靜思書軒、靜思小築皆有展售  
讀者服務專線：02-28989888



靜思書軒



靜思網路書軒

靜思人文虔誠發行



慈濟在藍昆尼各校帶動浴足活動，  
教孩子感念親恩，在浴佛典禮當  
天，許多父母首次由孩子為自己浴  
足，感動落淚。

（攝影／Rajkumar）

兒找媽媽的畫面；螢幕燈光映在  
孩子們稚嫩的臉龐上，教室裏安  
靜得一點的聲音都沒有。

面對孩子們左右手會混淆，  
於是志工苦練鏡像動作、對調自  
己左右手動作，以便孩子們學習  
順利；只要學校允許，哪怕是午  
間豔陽炙人，高溫攝氏三十九到  
四十二度，依然在悶熱的教室裏  
努力帶動。

### 慈濟，三點鐘

最初預計有五百人參加浴  
佛，活動前一週，已將近三千人  
報名。我們不斷調整會場布置草  
案，並構思以菩提樹下浴佛的寧  
靜氛圍，呈現道氣。

原本以為在藍昆尼找一棵菩  
提樹應該很容易，得到的回應都  
是沒有問題。日子一天天逼近，  
收到回覆是「已經在樹林裏面找  
了……」這樣又過去多天，最終  
才了解：「長得大的菩提樹都是

有主人的，而中等的很難找，因  
為還沒長大就被拔掉了，大家擔  
心樹長太大，盤在土裏的根會破  
壞建築物。」

終於等到好消息，田邊有一  
棵！與鄰近寺廟商量，確認願意  
給慈濟浴佛使用。我們和菩提樹  
說好了，借它的身形枝葉莊嚴道  
場。

這是慈濟在當地第一場廣邀  
民眾參加的千人浴佛，一個月來  
分秒必爭，入校帶動、邀約、場  
地清掃、交通安排、浴佛臺布  
置……在在是考驗。浴佛前夕，  
上街購買所需物品，店家看到穿  
著藍衣白褲的我們就說：「Ten  
O'Clock」(慈濟，三點  
鐘)，這是志工到各所學校邀請  
師生在五月十四日下午，出發到  
浴佛會場的時間。

這樣簡單的一句話，讓人感  
受到原來藍昆尼已經準備好了！  
而星馬志工團隊終於不負使命，  
圓滿一場浴佛典禮。



# 我是人文真善美志工

二十七年前，我三十八歲，從學習文字輸入開始記錄美善事蹟；我想寫下人品典範，讓這一代的精神標竿，不會隨著時代改變而殞落……

自 一九九五年加入慈濟，至今已滿二十七年。常以「勇於承擔，樂於配合」提醒自己，要承擔才會成長慧命，要樂於配合才能結好人緣。

「你會不會電腦？」當年，資深志工張富田希望有人承擔慈誠隊的文書工作，知道我在金融服務業上班，年紀輕，應該會使用電腦。他輕輕的一句話，讓我想到這將是趨勢，隨即到電腦補習班自費補習。

從製作活動檔案開始，我從做中學，也到慈濟臺中分會參與文宣共修，邊學邊成長。我在一九九七年初受證為慈誠隊員，

上人賜予法號「惟文」；後來承擔培育功能，也常常想到「惟文」二字，自省應該在人文志業多承擔！

此後，只要參與慈濟活動，就會主動撰寫與拍攝，也開始學習剪輯多媒體影片，經常到彰化靜思堂人文真善美工作室，和夥伴們一起做中學、學中覺。

二〇一〇年初，人文真善美功能幹事張義雄表示年紀漸長，身體微恙，需要調養，於是將窗口傳承，我也勇於承擔，期許在人文真善美領域學習成長；張義雄交棒十幾年來，他也一直給予陪伴、指導和關懷。

因為承擔人文真善美志工，二〇〇九年，我有機會到海外出差，見證各地菩提種子落地生根、日益茁壯，也學習各區志工的行儀和精神，每一趟都很有收穫。

其中，二〇一一年十月參與中國大陸汶川震災區的關懷團，我共停留了三十五天；二〇一五年元月第四次海外出差，於海南冬令發放暨歲末祝福行程中，見證海南慈濟志工為生活有困難的人帶來了溫暖和物資，也看到環保志業蓄勢待發。

即將從海南賦歸返臺之際，法親依依不捨，短暫分享中，

隨團總務吳啟明的一段叮嚀：「當你做每一件事時，想一想，上人會怎麼做……」讓海南志工蔣付軍深受感用，謹記在心！

是啊！緊貼上人心，說上人所說的法，做上人所要做的事，心中自有滿滿感動。這點點滴滴的回憶，深銘在我心中……

「在慈濟永續發展道路上，如何把制度建立好？」二〇一四年六月在臺中靜思堂舉辦的「全球人文真善美研習營」中，時任慈濟基金會文發處主任的何日生師兄，以曾經請示上人的問話來開場，說明人文真善美志工的使命。

上人回答他：「要趕快把人文典範記錄下來。」任何制度都會跟著時代的變化而變化，人文則是人格所實踐出來的典範成果，是當代重要的精神標竿，是不會穿越歷史而殞落的。

「那麼，人文典範靠誰記錄？」何日生說，人文真善美志

工就是整個慈濟人文典範的記錄者。可以在任何一個地點，與自己認為值得記錄的典範直接互動，體驗一段豐厚的生命歷程。

何日生以他過去也是傳播人的經驗與大家分享，他認為承擔人文真善美是很有福報的工作，可以接近各種不同的人，拿著麥克風、拿著筆、拿著照相機，聽著受訪者敘說著生命中最精華、最精彩、最深刻、最感動的內心故事，這是非常難得的。

他勉勵人文真善美志工，效法玄奘大師「取經」的精神，效法鑑真大師「傳法」的精神，從每位慈濟人身上取經，記錄人品典範以傳法。這段話讓我如獲至寶，也常與志工夥伴分享互勉。

慈濟人走入人群，在六度萬行中福慧雙修，人人身上都有一部經。身懷人文使命，我期許自己用心耕耘，為時代作見證，為慈濟寫歷史，記錄典範，讓文史流芳。



彰化靜思堂前庭小徑旁的大黑松樹下，小沙彌伏案專注執筆書寫，這座石雕是詹大為最喜歡的一景，時刻提醒自己用心為慈濟寫藏經。

# 憲憲兄弟

## 中年沒有危機

身為專業人士，到了坐五望六的年紀，獲得了高職位與高收入，但高壓力與長工時也是生涯考驗；憲憲兄弟檔該如何破解這中年危機……

中醫師 葉明憲（攝影／于劍興）



民航機師 葉燈憲  
（攝影／蕭耀華）

**通**過嚴格考選，取得證照成為民航機師、中醫師，在一般人眼中可謂鴻圖大展，但並不意味著一勞永逸。

為了確保飛安，民航局規定各航空公司的機師，每年都必須通過嚴格的技能複檢及體格檢查，方能保有飛行執照。因此身為民航公司總機師的葉燈憲，在

並維持健康，生活並非航空圈外人想的那般逍遙。

葉燈憲的大弟葉明憲也過得很不輕鬆，在大林慈濟醫院服務超過二十年，他已是領導全院中醫團隊的資深專科醫師，外加行政、教學、研究、巡房的工作負荷，往往要忙到晚間八、九點才能返家休息。

為了讓各自的職業生涯可長可久服務更多人，「憲憲兄弟」

不約而同地選擇了素食，用不殺生的清淨飲食來保健，不僅讓身體長年維持良好，足以應對繁重的工作與專業考驗，也讓坐五望六的他們，擁有不輸年輕人的精力，能為社會付出更多。

身體輕鬆，才能享受飛行

葉燈憲擔任總機師已超過十五年，因為承擔機隊管理、機

師考核等主管職務，公司將他的飛行時數，從一般機師的每月八十小時降到四十小時。

也因此他總是分外珍惜在天上工作的時光，當飛機升到萬米高空，不管外頭是晴空萬里還是點點繁星，只要身心舒暢，怎麼看都是好風景，「駕駛艙，是我最喜歡的辦公室。」但在二〇一七年參加慈濟志工培訓戒肉茹素前，他卻經常在長途飛行時吃苦頭。

「時差是壓力，當你在飛機上或國外旅館都睡不著的時候，比任何事情都苦。」說到跨越多個時區的長途飛行，葉燈憲透露，某些廣體客機上設有機組員專用的臥鋪，英文叫做 crew bunk，機組員暱稱「蚌殼」；在飛行時間超過十二小時的航班上，航空公司會增派額外執勤組員輪流駕駛機，機師可輪流到「蚌殼」小睡。但有床可躺，不代表每個人都能好好休息。

「有人只要飛機一晃就沒辦法睡。」葉燈憲談及時差關係，晚上睡不著，白天要工作，機組員有難以為外人道的苦，能忍過去撐下來，才能獲得高人一等的薪酬。三十四年前入行受訓後，

葉燈憲一路從副機師、正機師、教學機長晉升到總機師，也讓自己和太太過上優渥生活，品高級紅酒、享星級美食都輕而易舉。所屬集團的總裁茹素，也鼓勵員工素食，但從不強迫，而是要提供美味多樣的素食，營造素食友善環境。然而葉燈憲並未善用這項「福利」，直到二〇一六年在美國德州的那一餐。

「我們去吃巴西窯烤吧！」難得飛到德州休士頓，他一落地就被同事拉去大吃一頓，這餐要價不菲，各式肉品無限量供應，每一口都是高油脂、重口味的燒烤肉類。「我們吃了一個半小時，離

開之後我非常不舒服，覺得消化不良。」逞一時口欲，後果是連續三天食不下嚥。那一次經驗，讓葉燈憲驚覺，大量吃肉不管對自身健康或其他眾生都是不好的。

「因為那個印象還在，我知道吃很多肉的感覺；吃素後最大的改變是消化變好了，身體感覺很清爽、很輕鬆。」葉燈憲說，睡眠的品質、效率也大幅改善。長途飛行時，一進「蚌殼」就能快速入眠，下飛機後也能很快地調整時差。更重要的是，素食讓維持健康變得更容易，這對每年都要通過嚴格體檢的工作來說，尤為重要。

葉燈憲說明，機師如果體檢沒過關，經短期停飛、留職停薪休養後仍無法改善的話，通常得另謀高就。因此各公司的機師們對體檢都不敢掉以輕心，有人甚至會在體檢的前一兩個月刻意節食鍛鍊，而五十八歲的他靠著素



飛航資歷超過三十年，葉燈憲近期奉派赴美接收新機，降落後與試飛員於駕駛艙合影。

（上圖提供／葉燈憲）

葉燈憲（中）二〇一八年與妻子邱春瑩（右）雙雙受證慈濟志工，接觸慈濟也開啟彼此茹素的因緣，感受身心改變。

（下圖提供／葉燈憲）



身為大林慈院中醫部部長，葉明憲的診間不只在醫院，也到大埔醫療站、斗六慈濟醫院等處駐診，每月守護嘉義環保志工健康，工作繁忙。（相片提供／大林慈濟醫院）

食及規律運動就輕鬆過關。  
「過去六年，我都一直維持在七十二公斤左右，航醫中心的醫師說我體重保持得不錯，但會提醒我營養要均衡。」葉燈憲自信地說。

### 吃對營養，均衡才是重點

從二〇一七年加入慈濟志工培訓發願茹素，葉燈憲已戒斷肉食六年了，大弟葉明憲更早在二〇一一年下定決心茹素，然而這條路卻很漫長曲折。

回顧「殺氣騰騰」的年輕歲月，葉明憲說，畜牧系畢業後考入國立醫學院生理研究所，做內分泌的研究時，一個月大概要解剖兩百隻白老鼠，切頭取腦毫不留情，卻沒想夢到血淋淋的白鼠爬上身撕咬，即使碩士畢業入伍當預官，隨軍遠行外地，依然逃不過夢魘。

直到移防高雄縣燕巢鄉的某

一天，葉明憲在部隊起床號前起了個大早，來到營區外圍散步；清晨的霧氣白茫茫一片，讓他感受到前所未有的寧靜，不禁背誦起學生時期接觸的〈大悲咒〉、觀世音菩薩聖號。

從那時起，葉明憲時常誦念大悲咒回向給實驗中喪生的鼠類，同時戒肉茹素；做惡夢的情形慢慢減少，到後來就不再夢到白老鼠了。因此葉明憲語重心長地勸告做研究的人：「要盡可能人道地對待動物，減少無謂的犧牲，並真誠地感恩，祈願動物在輪迴的生命中，有更高的身心層次。」

退伍後，葉明憲考入學士後中醫系，課業繁忙下，漸漸放鬆了對素食的堅持。「無素葷也可」的生活，持續到二〇一一年，身為大林慈院中醫師的他參與慈濟《法譬如水》經藏演繹。

「為什麼素食這件事還是斷斷續續？一點恆心、願力都沒

有？」演繹需齋戒一百零八天的因緣，讓葉明憲自問。

「演繹之後開始吃素，我發現自己的心開始定下來了，飲食欲念也慢慢淡下來。」葉明憲若是到院外用餐，會多看一下菜單，如果店家無法提供素食就換一家，如果只有一兩樣就挑一樣吃，外食的選擇變得單純許多。

擔任大林慈院中醫師多年，葉明憲服務範圍不只限於大林，二十年來每週三要開車至嘉義山區大埔鄉開診，而今雲林斗六慈濟醫院、苗栗三義慈濟中醫醫院也有他的診次。在大林慈院，病人多的時候，甚至得從一大早看到晚上八、九點，經常忙到沒時間進餐廳用午餐。

「其實我大部分時候是有什麼吃什麼，如果怕蛋白質不夠，就沖泡植物性高蛋白補充，比如靜思的薏豆粉、五穀粉。」白天工作繁忙，葉明憲和太太特別注重可以操之在己的早餐，吃進

大部分身體所需的營養素。午餐簡單吃一顆素飯糰，外加補充蛋白質、纖維質的沖泡式飲品；晚餐再視情況做調配。

針對坊間流傳「素食偏寒涼」的迷思，葉明憲指出，從中醫角度來看，植物性食物跟所有食物一樣，都有寒、涼、平、溫、熱等不同的性質。

「好比豆腐製作時有加食品級石膏，屬涼性，但蔬菜、五穀雜糧大部分是平性的食物；薑、辣椒、花椒等辛香料，都是屬於溫性甚至熱性的食物。」葉明憲表示，吃素會吃得體質偏寒，是食性上的偏頗所致，如果各種性質的食材都吃到，就不會有過於

寒涼的問題。相對的，營養均衡與否，更值得關注，可以適當調整營養配比，少吃一點飯、麵，多攝取豆類補充蛋白質，多吃蔬菜補充纖維質、維生素，營養均衡就可活得更健康。

葉明憲進一步說明：「素食跟葷食的差別，就在於蛋白質跟一些維生素的來源，如果配比較均衡的話，那就好辦了。」

母親有願，不養豬種藥草

談到茹素與護生，葉燈憲與葉明憲不約而同講起，老家養豬場變成藥草園的故事。在屏東縣鄉間的葉家，自一九七九年開始投入養豬事業，附帶飼養雞、鴨、羊等禽畜。

「媽媽在一九八七年就接觸慈濟了，但放不下養豬場，因為我們都還沒出社會、還在求學。」葉明憲表示，母親徐雲彩加入慈濟，關懷弱勢學生、濟貧

方面付出甚多，頗受法親讚譽。然而學佛護生與畜牧屠宰的衝突，時常讓她感到糾結；不在家中屠宰殺生是她絕對堅持的底線。

及至一九九七年，臺灣爆發口蹄疫疫情，加上當時三兄弟除了葉明憲還在念中醫，都已出社會工作，養豬場正式關閉，父母把用地轉作環保站，如今還支援種植「本草飲」所需中草藥的藥草園。

徐雲彩在一九九五年時茹素，三兄弟晚了許多年才跟上，葉明憲還以太極拳來保健。太極拳是道家傳統武術也是養生功法，「道家沒有規定一定要素食，但大部分的修道人都是素食。素食絕對有影響，乾淨簡單的食物，讓我的『神』很穩定。」每當有病人抱怨，吃素吃到手軟腳軟全身無力，葉明憲就拍拍自己粗壯的臂膀說：「你看，我也是吃素的喔！」

「三兄弟中，我是最後一個茹素的。」葉燈憲也推薦茹素的優勢——航班出勤時，航空公司的素食「飛機餐」，有亞洲素食、西方素食、印度素食等不同風味，「民眾在買機票訂餐時，可以選擇素食，而且空服員會提早送到座位上，吃素的人等於享有優先用餐的禮遇。」

說起工作之餘，參加志工活動的收穫，葉燈憲表示，在航空業當機師，有時會覺得自己和同事彷彿身在「象牙塔」，這是因為飛行工作者跟外界接觸的機會較少，再者這一行經常被圈外人過高評價。

但他在飛航人員與慈濟志工之間自由切換，工作時駕駛客機載運兩三百名旅客，公餘之暇也駕駛自己的車，接送志工法親、老菩薩往來慈濟會所與交通節點，或是支援訪視關懷。「很少有一個場域，能讓我們完全放下職稱、光環，跟大家一起學習、

一起做。」葉燈憲表示，藉由讀書會共修、社區志工服務，他學到以「利他」之心做管理，理直氣和地協助機隊成員們精進技術提升飛安，達成共好的理想，「在慈濟，有這樣的機會跟師兄師姊學習，是最大的福報。」

走過追尋探索、奮發向上的歷程，「憲憲兄弟」達成了各自的夢想與理想，更難得的是，他們都捨下了過度的、無謂的肉食口欲，用素食清淨身心、長養慧命；不僅助益了自身健康與職業生涯，也與他人與眾生，結下長長久久的善緣。（參考資料：《山上的醫生館》于劍興著）

葉燈憲（左二）、葉明憲（右三）、葉蒼憲（右二）三兄弟在事業上有所成就，也跟隨母親徐雲彩（左一）的腳步成為慈濟志工，年節返鄉，闔家素食。

（相片提供／葉燈憲）



# 安心放手 也是愛

「他好像我的腳，我好像他的腳，慈濟路上相扶相持；沒有他，我就好像沒有辦法『走』。」結縈五十三年，康惠麗最了解蔡德源，在分離那一刻，帶領全家人祝福他們最愛的父親和阿公，完成最後的心願。

撰文·楊慧盈（高雄慈濟志工）



**四** 月十七日來到資深慈濟志工蔡德源師兄家採訪，因為虛弱而躺在床上他看到我們抵達，仍禮數周到、勉力起身招呼。

他罹患膀胱癌，兩、三年來飽受血尿痛苦；早期療治過程還算平順，會在體力能及的情況下，承擔社區任務。直到今年四月初發現癌細胞擴散，病情急轉直下，醫師宣布相當不樂觀……知道我們記錄菩薩身影的目的，與他結縈五十三年的康惠麗負責主述，說話會喘的德源師兄也適時地補上幾句。

回憶超過三十年的志工生涯，康惠麗感性地说：「他好像我的腳，我好像他的腳，慈濟路上經常都是相扶相持，沒有他，我好像沒有辦法『走』。」

「孩子們已向我家師兄承諾，會好好照顧我，未來也會承接他的棒子，載我逐戶去收取善款。他欣慰地说：『我這一生已

經了無罣礙，可以安心了！』」

這段訪談時光，我們談生也說死。康惠麗拿出德源師兄的「遺體捐贈同意卡」，因為隨身攜帶，都已經破損脫膠了，可以看出他想要在百年後奉獻自己的決心。

結髮一輩子，相知相惜，惠麗師姊於四月二十九日下午送別德源師兄時，拄著登山杖支撐身體，猶作堅強地提點家人：「你們的阿爸及阿公準備要回花蓮去做『老師』，完成他的心願了，我們要祝福他，不要在他的面前哭！」

我憨慢講話，但是很實在

蔡德源一九四一年出生於臺南市西港區後營，在七個手足中排行次子。食指浩繁的家庭，父母備極辛苦；在他六歲時，舉家搬到鳳山，十一歲時父親過世，他只念到小學三年級，輟學幫忙

蔡德源、康惠麗夫妻檔於一九九二年在屏東分會受證。

（相片提供／康惠麗）

媽媽在兵營區附近擺攤賣冷飲；服完兵役不久，勞苦的母親也因病往生。

三十歲時與康惠麗相識結婚，後來承接太太娘家位於高雄市三民區大連街的米糕店。由於夫妻倆廚藝精湛，雖然沒有店名招牌，卻是知名的「排隊名店」，顧客絡繹不絕。

在金錢欲海中，他一度失足沉迷於簽賭「大家樂」，夫妻為此經常起口角。康惠麗苦笑地说：「我為了要激他，還故意在他的面前抽菸、喝酒，把自己弄得狠狼；但他賭性堅強，不為所動，我知道這招沒效了，只好摸摸鼻子自動放棄。」

蔡德源的妹妹於靜思精舍出家為德和法師，是上人第七位弟





# 心靈工程的推手 用閱讀淨化人心

慈濟道侶檀施會

不僅希望建立佛書流通的新形象

更期待透過溫柔的文字、素雅且多元的內容  
和讀者一起探索生命的價值

成就慈悲利他的美善社會

## 如何成為檀施會會員？

1. 慈濟委員代收：指定捐款檀施會
2. 信用卡捐款、銀行自動轉帳：線上捐款或下載授權書
3. 郵政劃撥

帳號：19905781

戶名：慈濟傳播人文基金會

註明：加入慈濟道侶檀施會

※ 加入檀施會，每兩個月可獲贈精選好書乙本！ 線上加入



檀一施一文一庫

好書出版



蔡德源（左三）及康惠麗（左二）與志工上街宣導「周邊血幹細胞捐贈」。  
（攝影／林慧盈）

子；和師父一直很希望家人能走入慈濟，終於在一九九〇年等到好因緣，在當時高雄第九組組長林永祥的帶領下，蔡德源體悟

到自己的貪欲如深淵，導致家庭的爭執不斷，從此下定決心，精進守戒，痛改前非，夫妻檔於一九九二年受證慈濟志工。

康惠麗說：「非常感恩上人，救了我們這個家，從此夫妻胼手認真做事業與志業，每天下午三點多店裏打烊後，我們倆就逐戶收善款。花蓮慈濟醫院啟業後，經常邀會員坐遊覽車回精舍了解慈濟，我的會員成長快速，曾高達六百多戶。」

許多顧客看到店裏貼著「歡迎加入慈濟功德會」的字樣，主動捐善款讓慈濟去助人。有時夫妻倆也會安排店休八天，一起到慈濟醫院當醫療志工。哪裏有需要，他們勇於承擔、補位。

二〇〇〇年，康惠麗在一場大病後，決定收掉經營超過二十年的米糕店；病癒後，她認真投入志工任務，蔡德源幾乎天天一早就到環保站分類資源，忙到下午才回家，數年如一日；香積、

福田、助念、社區讀書會等勤務，也能看到他的身影。

入住安寧病房第三天，蔡德源在睡夢中離世，為八十三歲的人生劃下飽滿的句點。護理師為他換上他最愛的「藍天白雲」志工服，康惠麗在他耳際不斷提醒：「別忘記要跟緊上人，來生還要來做慈濟。」家人強忍不捨，不讓哭泣聲羈絆著他遠行的鴻鵠之志，在當晚抵達花蓮慈濟大學，成為「無語良師」。

蔡德源曾形容自己：「很憨慢講話，但是我很實在。」他為人穩重謙遜，不曾道人長短，是老實修行的最佳寫照；儘管已經到了生命盡頭，他心無所懼，堅持努力成為「大體老師」。

回想那一天傍晚在醫院外面送行，我看見夕陽散發的萬道光芒，寧靜祥和；我們深信德源師兄是帶著燦爛的微笑道別家人，牽好菩薩的手，往光亮的方向前去……

《長壽樂活：高齡志工的七種思維》

## 讓生活有趣，讓自己快樂

回收傘布在張糖妹的巧手下，華麗變身為令人驚豔的環保袋，九十二歲的她把日子活得豐富多采，還能教學分享，她的歡喜無憂感染了家人，兒子讚賞她「不像是個老人」！

張

糖妹八十一歲時，在鄰居于媽媽的邀請下，首次踏進慈濟吳興環保站。初來乍到的她不知所措，在看到一大桶的廢棄雨傘後，原本茫然的雙眼，慢慢浮起了光……

「有家庭之後，為了省錢，什麼事都要想辦法自己動手做啊，我就利用時間去學裁縫，像是先生、小孩的衣服，家裏要用的桌巾等，加減啦，我都能做出來。」擅於裁縫的張糖妹，和志工們一起將這些傘清洗乾淨、拆

解、分類回收，而不能回收的傘面呢？

她細細查看這些雨傘布，心想：傘面幾乎都是優質防水布耶，做成環保袋簡直就是一舉好幾得，能裝東西，不怕髒，好清洗，質地又輕盈好攜帶……

這些傘布在她的巧手縫製下，華麗變身成時尚的環保袋。志工們都很驚豔，特地請她到社區分享，教導大愛媽媽們如何製作。「先把尺寸量好，不要的地方剪掉，要剪整齊，不然做出來

會不平。」「這款太花，提把要另外用素色來做，搭配起來才會太花俏。」「這款很素面，可以裁小布來縫個小花，就漂亮了。」

經過她翻製的環保袋，要配色，做內裏，因應花色還會有一番設計；她請小孫女畫大大小小的花朵，再用碎布依樣剪裁，縫在正面，瞬間，環保袋上有了一片小花園。堅固耐用還獨一無二，美麗大方還輕巧可愛。

就算因為白內障動手術，她

出院後還是繼續做；曾經上下公車沒站穩，一不小心摔折了手腕，她左手打著石膏，也不想閒著，一樣繼續裁縫。環保袋蘊藏的心意很簡單、很樸實，卻也很珍貴，「多一個耐用的環保袋，不知能減去多少塑膠袋的使用



張糖妹將無法回收的雨傘布縫製成獨一無二的環保袋。

(攝影／陳韞智)



呢！希望大家出門都要記得帶環保袋喔！」張糖妹微笑地說。

我現在很好，請先生安心

張糖妹五歲時，父母因病往生；那個年代並不寬裕，祖父原本打算把她送給別人當養女，堂兄出面阻止：「我們又不是養不起，小孩子吃不多啊……」再加上伯父、伯母也反對，她才不必和弟弟分開。

張糖妹回憶：「伯父、伯母對我們非常好，很有耐心，什麼事都會好好教，讓我們沒有失去父母的感覺，他們真的是我這一生的恩人。」或許是幼年的經歷，讓她對婚姻有很大的憧憬，既渴望，卻也不隨便。

「認識先生三個月後，就決定嫁給他了，因為他真的待我很好。婚後，他刻了一對圖章送給我：相敬如賓、幸福家庭。意思就是想和我組成和氣美滿的家

庭。我以前聽人家講，家庭都是吵吵鬧鬧的，可是我們結婚後，沒有吵過架，有什麼事都好好地講，好好地溝通，這就是我想要的家庭。」

先生因病過世，好長一段時間她封閉自己，不想出門，不想做事。意志的消沉加快了蒼老的速度，這樣過了一年多，鄰居邀請她參加慈濟的歲末祝福，于媽媽又邀請她去環保站。

其實她心裏是掙扎的，那些人不認識啊，陌生的地方，陌生的人……但她告訴自己，不能再消沉下去了，要找點事情做，所以人家邀請，她就去。結果，被丟棄的雨傘點亮了她眼裏的光，傘布有了新生命，她的心裏也開出了喜悅的花朵。

「先生往生後，我每天都很難過，總是一直想起他，翻看他寫的日記，思念流淚。先生還在建設廳工作時，就是慈濟的會員，每月都會捐善款……」做志

工讓她感受到「老有大用」，老了還能做很多事啊！回到家時，她總是含笑對著先生的照片說：「別擔心，我現在過得很好。」

兒子的肯定，成功的一生

採訪過程中，張糖妹的兒子何啟仁全程陪伴。從事英文與法文翻譯的何啟仁，思考力與專注力特別好，不知是否因為如此，他陪伴母親時也相當沉穩、有耐心，例如他時不時會幫忙媽媽找東西，很準確知道東西放在哪裏，或者補充談話內容，媽媽在回憶過往時，他也靜靜傾聽；儘管已經聽過許多次，也不曾打斷。

問：感覺自己進入晚年後，有什麼變化嗎？

張糖妹說：「以前遇到不愉快的事或人，會很在意，但現在覺得不去理會就好了，要讓自己開心。這是做志工才改變的。」



何啟仁（左）分享母親張糖妹（右）投入志工後如何找到新的人生方向。  
（攝影／石恆毅）

何啟仁補充道：「媽媽過去的性子比較急，做事比較快，也不愛東家長、西家短地聊八卦，所以都不太出門。加入慈濟後，我發現她與人互動比較活潑，整個人完全活起來了，不像是個老人。」

張糖妹說：「對啦，我以前不太愛講話，但是進來慈濟，一切都很容易，從內向變成現在這樣，去教志工做環保袋也不會害羞了。以前想，結婚就是把家照顧好，教養小孩不要變壞……」何啟仁補充說：「你成功了，我們沒有變壞。」張糖妹哈哈大笑，很滿足的樣子。

問：什麼原因，讓您晚年還能維持耳聰目明？

何啟仁毫不猶豫地說：「心態吧，我媽媽一直都是個積極的人。」張糖妹說：「我覺得是菩薩保佑，呵呵，常有人問我怎麼保養的？我說，就是這樣過日子啊，菩薩保佑讓我健康嘛！」

何啟仁補充道：「其實媽媽有自己的生活規律。每次陪媽媽吃飯時，她就會跟我聊最近發生的事情，這也代表她的腦筋一直在轉動，這樣真的很好，想要讓生命和生活都變得有趣，是自己去做才會有的，不是別人給的，我覺得積極的人都過得比較好。」

問：所以您一直都是積極樂觀的個性嗎？

張糖妹說：「也算是，我覺得事情要做，就要做得圓滿，不要半途而廢……」何啟仁補充說：「媽媽很心靈手巧，這跟她的積極也有關係，學什麼都很認真。」

張糖妹不好意思地笑了笑，「以前的人比較苦，要吃飽，活出一條路來，但也因為這樣，生活很簡單，想活著就要積極嘛，遇到困難就去解決，沒有什麼過不去的；現在的人從小比較沒吃苦了，遇到事情如果鑽牛角尖，

容易想不開，就憂鬱了……」

何啟仁補充道：「現代人容易活在別人的眼光中，以及父母、親友的期望裏，壓力來自各方，就容易生病。時代不同，環境不同，但人都要往前走，媽媽這樣就很好。爸爸走了，她會悲傷，但還是能找到方法，讓自己開心起來。」

問：您這一生，還有沒有什麼很想做的，但還無法去做的事？

何啟仁認真地看著母親，想知道她的回答。張糖妹搖搖頭說，「以前受的是日本教育，想過要去日本看一看，但現在不會了，還能做志工，我很滿足了，只想要健康繼續做，多做多得嘛，師父說的，要做起來。」

慈濟的志工項目很多元，她能參與的都盡量去做，例如大愛媽媽進校園說故事、到辦理社會推廣教育的志玄文教基金會服務學員、到吳興環保站與臺北信義

區的地震防災中心做環保、到慈濟醫院做醫療志工……

張糖妹說：「記得最後一次去醫院做志工，是八十九歲的時候，護理師看著我，猶豫了一下，就對主管說：『能不能換個年輕的志工來，我不敢讓老菩薩去送病歷啊！』其實我不覺得辛苦，能服務別人是一件很好的事，但後來我還是放棄醫療志工，擔心反而給醫院添麻煩，護理師如果不好意思找我們做事，那不是耽誤他們的工作嗎？」

何啟仁點點頭，「媽媽的個性就是這樣的，都習慣替別人著想。」放棄醫療志工無妨，因為還有不同的志工活動可以參加，她一樣把生活過得豐富多采。

張糖妹說：「我這一生其實都算順遂平安。以前年輕不會多思考什麼，學佛後就明白了，人喔，只要不做壞事就不必怕，真的，行善不怕，冥冥之中，很多事都自然會化解，不會一條路走

不通。所以我現在很好，想做什麼就去什麼。」何啟仁默默傾聽，含笑看著母親。

父母要努力，兒女要用心

全世界已經邁入高齡的時代了，長壽所要面對的，就是失去視力、聽力、行動力，面對疾病、孤獨、老化，宛如只能等待死亡，然後每天重複回憶過去的悲傷、痛苦、辛酸，那麼，這樣的長壽已經失去了意義。

《百歲時代》這本書的作者卡米拉·卡文迪許說：「老化程度不是先天決定的，並沒有所謂的老化基因，生物學家認為老化是環境導致，環境就是基因以外的一切事物；也就是說，我們不用坐冷板凳看著別人變老，我們可以告訴人們，健康的未來有哪個條件，並確保百歲人瑞的身心靈保持在最佳狀態。」

既然如此，每個人老化的情

況，不就能自己決定了嗎？縱然

行動變慢、髮蒼蒼、視茫茫等，這些是難以抗拒的歷程，但是張糖妹以及眾多長者志工們，都在在向我們證明，擁有一個什麼樣的晚年，是自己的選擇。

當你老了，只想縮在家裏唉聲嘆氣回憶過去，久而久之，難免造成子孫的疏離。你若快樂開

心，子孫就會被感染，願意接近。

當父母的自己要努力，當子女女的更要用心。張糖妹從失去先生的陰霾中走出，在做志工的過程裏變得活潑快樂，她依然耳聰目明、行動自如；何啟仁經常找時間陪伴母親，傾聽她說話，鼓勵她參與活動。因此，「你的歡喜感染了我，我的開心也感染了

你」，母子的感情很是溫馨。

想要讓長壽變成一件幸福的事，就要親手打造自己的晚年。我們想要喜樂無憂，首先就要讓父母的歲月同樣喜樂無憂。就如何啟仁說的：「我現在看母親的晚年生活，就想到四個字，歲月靜好。」（本文摘錄自《長壽樂活：高齡志工的七種思維》）



## 長壽樂活 高齡志工的七種思維

年近九十、甚至過百歲的環保志工，為愛護地球盡心力，是因為健康才能付出，還是因為付出而更健康？他們的樂齡祕訣與生活智慧，值得一探。

作者：吳惠晶  
出版：慈濟傳播人文志業基金會  
歡迎加入慈濟道侶檀施會會員或隨喜助印  
劃撥帳號：19905781  
戶名：慈濟傳播人文基金會  
（註明加入慈濟道侶檀施會）  
專線：02-28989000 轉 2145



當不畢業的教師

## 遇上「網路原生代」

退休後仍活絡於教育現場的教師們，碰上「網路原生代」，英雄更有用武之地，教學創意無窮無盡，成功把孩子從既自由又封閉的網路世界帶回現實。

出

生在數位化時代的國中、小學生，數位工具唾手可得，被喻為「網路原生代」、「滑世代」。任教於桃園一所小學的張惠雯老師直言：「班上二十八個孩子中，有手機的超過二十個，沒有社群軟體或是通訊軟體帳號的，剩不到五個！」

老師們觀察到，孩子優游於網際網路的虛擬世界，無形中不善與人互動，更不喜歡過多的拘束。教學經驗逾三十年、自小學教職退休多年的劉美嬌，深刻感受到網路科技對孩子造成的影響：「在有了手機之後，學生很難靜

下心來聽課，甚至也不常和老師互動、主動發言或回答問題，對於傳統威權的教學方式反感。」

執教二十二年的張惠雯舉例，有些孩子習於在社群媒體上發言，在實體課堂上卻對老師的提問沉默以對；課餘聊起近期有興趣的電玩、動漫則暢所欲言，態度相差十萬八千里。網路世代的的孩子專注力有限，儘管課堂上表現安靜卻未必專心，自己有兩個孩子的張惠雯思考，「對學生來說，老師的教法有沒有吸引到他的興趣？這也是教育現場的一大考驗。」

對資歷豐厚的老師而言，已然已有一套熟稔的教學方法，他們如今比學生更用功，多位退休教師從校園走向社區，規畫室內桌上遊戲、闖關、體驗遊戲、手作課程，戶外自然踏查等，讓孩子透過動手實做、寓教於樂，更貼近生活，激發出主動學習的能力。

不只是一「完成」而已

慈濟志工張淑霞是國中資深教師，退休後是「士林天母親子班暨慈少班」的課程設計團隊之一，她特別設計了「如何整理自



己房間」的收納課程——四張福慧床上擺滿凌亂的衣服、玩偶、書籍，讓孩子依年紀分成三組，依平時的收納習慣整理。有的孩子立刻摺疊、擺放整齊，有的則是將雜亂衣物、書本藏在床底。

張淑霞讓不同年紀的孩子相互讚美彼此的收納「妙招」，隨後邀請有經驗的志工介紹衣物整理方法，如捲筒法、直立擺放法、口袋法、摺疊法等；不少人跟著示範，舉起雙手模擬收納，也紛紛舉手自願上前實作學習。當周穎娟請孩子們再做一次，原本生澀的動作中多了章法，他們也了解「集中擺放、分類、善用容器」等收納原則的重要性了。

彰化教師聯誼會成員謝旻樺，則是讓學生從「眼的體驗」

臺北南港親子成長班設計「Cosplay一日志工」活動，透過角色扮演，小朋友學習如何在災難現場分工合作助人。

(攝影／林美真)



遊戲中練習專心，例如藉由足球比賽影片向學生提問：「某一隊共傳了幾次球？」或是觀察兩幅相似的畫作，找出相異之處。「這些體驗都可以讓孩子學習專注，我們也會告訴孩子，用心看、用心聽、專心做的好習慣養成了，每一件小事才能有效率地『做好』，而不是『做完』而已！」謝旻樺說。

又例如，該如何教導「誠實不說謊」的重要？謝旻樺擺放多張圖卡，讓孩子刻意回答相反與相同答案，思考「心非口是」和「心是口是」何者較容易？許多孩子說：「心裏想的跟說出來的不一樣好難，還是不要說謊好了！」

體驗式教學從實做情境出發，打破了傳統教學方式中先觀

彰化教聯會陳綉蘭和蔡幼娟老師，帶領慈濟「青少年成長班」的孩子走上街頭，前往市場或是火車站宣導環保、茹素，試圖增加孩子與社會互動的機會。

兩人都認為，人文或是品格教育更該跨出教室，引導孩子將自己認同的觀念進一步發展為行動，擴大善的影響力。他們觀察，雖然有些孩子表現生澀，只會照本宣科，但是民眾大多給予機會聆聽分享，也讓孩子更勇於表達。

在學習競爭相對較大的臺北

彰化青少年成長班的孩子二〇二一年四月走上街頭，與民眾分享環保、茹素觀念。（攝影／梁祐榕）

市，松山區教聯會資深老師李美金，陪伴慈濟青少年成長班到社區養老機構關懷獨居長者、到育幼院和小朋友伴玩。

李美金坦言，有的學生會覺得，「為什麼這位阿公一個人住？」或許會進一步想到自己的長輩，認為長大後不能讓父母成為獨居長者；有時也感受到自己的生活其實很幸福！

松山慈少班的陳春美老師設計了陶笛課程，待孩子都學會了，到養老院及機構關懷時，他們大方且有自信地吹奏給爺爺、奶奶聽，當掌聲響起，勇氣和成就感也增加不少。

教學方法不斷更新演進，「翻轉教室」的概念成為趨勢。李美金直言：「翻轉教室的概念是，老師不再是給答案的人，而是要讓學生透過思辨、討論，自己找答案！」

李美金為偏食的孩子講「愛吃青菜的鱷魚」故事時，她展示

著電腦圖檔邊說劇情、隨時提問請不同的孩子回答，如「你覺得鱷魚最愛吃什麼？」國小一年級的小朋友會直接地回答：「牠們最愛吃肉！」

她接著問：「這隻鱷魚很奇怪，為什麼牠愛吃青菜呢？」有的人回答：「牠沒東西吃！」、「小時候，媽媽沒給牠吃過肉！」或是一牠可能便秘了！」藉著問答互動，孩子也會獲得正確的飲食觀念：「要認真吃青菜，回家告訴家人吃青菜才會健康，每天需要吃五蔬果，健康才會跟我走！」

網路原生代、「滑」世代的孩子不好教嗎？對這些退而不休、深具教育熱忱的老師們而言，關鍵在於老師運用了什麼教學方法「因材施教」。

李美金說，教學方法本來就要因應不同世代一直調整，不能總是沿用舊有的教材和觀念，「絕對不能和網路世代孩子脫

節！如果不適應這個時代，就會被淘汰，老師在教育、陪伴孩子的路上也會很痛苦……」

對於在國際網路普遍的初期即已退休的老師們而言，陪伴這個世代的孩子確實很挑戰，但李美金及松山教育功能團隊的老師們反而形容自己是「敗部復活」。基於對教育的熱情，他們努力跨入陌生的網路世代，想把孩子從既自由又封閉的網路世界裏帶回現實。

老師在教職生涯中，送走了無數個畢業的孩子，但教聯會的老師即便退休也不「畢業」，仍堅守在教育的崗位上，持續精進教學方法，陪伴著每個世代的孩子成長！

◎

更多教育錦囊  
請搜尋 慈濟教育平臺



# 法門無量誓願學

學無止盡，我們不排斥學習新科技，  
但不在科技所建構的虛擬世界中迷失方向。  
所有的學習須回歸自心，

自心法門無量誓願學、自心佛道無上誓願成。學佛成佛！

撰文·簡玟玲（慈濟大學宗教與人文研究所副教授）

**鳳** 鳳花開的季節，是許多年輕學子完成學業，歡慶畢業，離開學校的日子。學習之業至此真的圓滿了嗎？畢業是完成學業，什麼樣的學業？學了什麼？

不同於過去的慢活，現代社會是個變遷快速且具多元面向的龐雜機體，日新月異的新知與技術，牽動每個人的生活。世界變得太快，人們需要依憑科技的協助才跟得上變化的腳步。過去，人腦發明了電腦；現在，人腦得靠電腦才能理解世界。

近來 ChatGPT（人工智慧聊天機器人程式）的議題，引起廣泛的討論。我們和它對話，它會回答我們的問題，有時，甚至比真人更專業、更博學，但也會出現十分荒謬的答案和建議，引人誤入歧途。未來的世界會不會由 AI 來主導，人類反而成為被其操控的對象？您與我，是知識與技術的主導者，還是只能受其牽動而不得自在？現代人，佛弟子亦不例外，手機、

電腦、網路不可或缺，得不斷地學習使用新軟體、新的操作介面，以便快速即時取得新資訊，以了解並回應生活世界的動態變化。然而，如何能在瞬息萬變、變化萬千的世俗表相中，學習安住這一念心，「善分別諸法相，於第一義而不動」；學習訓練這一念心能寂而常照、照而常寂，能任心自在以不變應萬變，並創造因緣建設人間美善淨土，是否才是身為佛弟子的我們更應該要學的？是否應該學習如何當生命的主人，而不是被科技所綁架和宰制的奴隸？

法門無量誓願學，學無止盡。我們不排斥學習新科技，但要提醒自己在科技所建構的虛擬世界中迷失了方向。所有的學習總須回歸自心，自心法門無量誓願學、自心佛道無上誓願成。學佛成佛！學佛所學、行佛所行、證佛所證，當拿到這張成佛的畢業證書，才算真正完成學業。共勉之。

◎

證嚴上人

衲履足跡

5  
122

《農曆三月·十二至十三》

## 以德領眾

【靜思小語】放下小我，融入大眾；以德領眾，以群領眾。

相互帶動，令人感動

為慶祝慈濟五十七周年，海內外慈濟人陸續返回精舍朝山，五月一日為第二十二場，已累積一萬二千多人次。參與今日朝山者為常住師父、清修士，還有志業主管同仁及志工，約七百多人。

浩蕩隊伍回到主堂與人文館之後，上人對眾開示：「聽到你們聲聲念佛、看見你們步步精進，我感受到了虔誠之美，相信護法龍天也都感受到了。時常對大家說要虔誠，就如你們在朝山，向前看，隊伍浩蕩長；往後看，也是長長的

整齊隊伍，人與人之間相互帶動，就表達出令人感動的真誠之美。」

「今天是農曆三月十二日，是師公（印順導師）一百一十九歲的生日。一百一十九年前的今天，一大偉人出生在人間，他對於佛法有精湛的理解，其著作寫出人間與佛法緊密相應，有心閱讀的人就會很契機，了解佛法不離人間法，啟動佛法在人間。」

「佛陀出現人間，已經二千五百多年了；這個世紀，慈濟人以實際行動表達人間佛法，將佛法落實在人間，並且弘揚、普及人間，真的很

感恩！就如各位菩薩朝山時，一心精進，步步向前，全球慈濟人專注精進，弘傳佛法在人間，不知有多少苦難人因為人間有慈濟而得到救助。」上人說，大家身在慈濟世界，看到周圍的人在付出，實行菩薩道，要彼此見證，相互褒揚與肯定，佛法才能在人間興盛。

「導師是我師，我的師父在人間，把佛法解說出來，讓人間佛法流傳在人間；我是一條法脈，人人要勤精進，而且走入人間，讓法脈一脈相傳，這就是報師恩。師公的法，我接來了，而且我的弟子們是身體力行，實際做出來，

所以各位要自我讚歎。」

不只在臺灣，海外多國慈濟人就地舉行朝山，上人提到早上看見馬來西亞雪隆慈濟人朝山畫面，平常他們在社區做人間慈濟事，幫助苦難人，今天亦如法精進。「我很感恩所有的慈濟人用心用愛走入人間，幫助需要的人；對的事，做就對了，步步精進，把握寶貴的時間，發揮力量利益人間，提升生命的價值，作為後代的典範，請大家殷勤精進、慎勿放逸。」

內修法脈，外護宗門

五月二日，上人於慈濟功德會董事會開示：「自從創立慈濟，剛開始就是以克難慈濟功德會命名，請大家要記得根源，莫忘當初的克難精神，並且持續不斷地培植菩提種子，延續最初的這分至誠愛心。我

尼泊爾及印度專案團隊報告進度，並呈加德滿都盲童學校的點字感謝函。（5月1日）



們當初很單純，雖然人數不多，但是人人都有廣闊的愛心去救助苦難。常常說『一生無量，無量從一生』，董事會要負起延續法脈的責任，人人都要很用心，並且彼此勉勵。」

「修行在內，也需要行動在外，清修士也是法脈重要的一環。我們『內修法脈』，還要『外護宗門』，內修外護並重。資深者年紀大了，我們要讓未來的法脈湧泉源源不絕，就要讓法脈向下扎根、向上茂盛，一定要有這樣的生命力。」上人說，即使是小小的花草也有堅韌的生命力，大家同在靜思道場、慈濟宗門，更要相互關懷，照顧好自己修行的道心，彼此招呼、鼓勵、互動，人人都要負起責任，使慧命增長。

精舍每天的作息，從清晨三點五十分，大家聽到板聲起床後開始，很順暢地發揮生命力。上人請大家思考，人在天



「我覺得我活一天就要有一天的價值，雖然現在身體狀況大不如前，我還是用精神力提起身體的力量，讓慧命帶著

地間，與萬物共生息，除了自己用心努力，還要有周圍環境的支持，更重要的是有許多人的用心付出，才能讓自己安然生活。所以時時都要懷抱感恩心，與人相互尊重；感恩同時也要互勉精進，讓靜思道場充滿朝氣與活力。

內外慈濟人或會眾返回精舍尋根，很期待與常住師父對話，「飲一杯智慧的水」；而無論是一對一、一對十、一對百，常住都可以為他們說法，而說法有憑據，就是《無量義經》。請大家一定要用心深入《無量義經》，將經文意義融入心中，成為增長慧命的法脈湧泉。

### 讓慧命帶著生命精進

與志業體主管等人談話，上人表示自己經常鼓勵資深慈濟人，即使上了年紀，也不能覺得自己跟不上時代而停下腳步，不要讓腦細胞睡著；假如一時停下腳步，讓腦細胞睡著了，再度醒來時已經落後別人很遠了，要再追趕就很吃力。所以要常保積極的心態，不斷發揮生命的功能，提升生命的價值。

生命精進。」上人指出，現在的世界天災人禍頻繁，慈濟要承擔的事很多，但是自己已經到這個年齡了，很希望未來的法脈宗門不斷有人承繼這分精神，持續在人間發揮力量推展志業。

談及管理，上人說，慈濟團體龐大，要依靠每一位都具有菩薩心腸、發揮菩薩精神，就無所謂上下屬管理，而是人人自我管理，每一個「我」都如規矩，彼此理解、體會與支持，這個大團體的「大我」就能運作得很好。這個世界的運轉也一樣，若是各自分散，各執己見，每一個人的「我」

## 有良知才有良能

《農三月·十四》

53



【靜思小語】為社會培養人才，感恩教育不可少。



臺中市港區慈濟人分享心得，呈手作陶杯。（5月2日）

「靜思法脈有朝氣，才能讓慈濟宗門在人間順利運轉，法輪要天天不斷順暢運轉，長久久救度迷茫眾生、利益眾生。」上人肯定現在每天的志工早會由常住師父與清修士主講，自己聽了很歡喜，很感恩弟子已經可以代替師父講話，講得讓全球慈濟人都願意同時上線聆聽，承接靜思法脈，慈濟宗門就能在各地敞開。

「你們都是師父的弟子，既然有心傳法脈，就要好好用心，培養道德；並非有能力、有才幹就可以領眾，而是要以德領眾。也不是由特定某一個人領眾，而是以『群』來領眾，因為一個人要領眾，會自大傲慢，我們要先把自己的小我放下，融入大眾，與每一個『我』會合成為『大我』，把自己的人生範圍擴大，不要有『我慢』，而是要能夠攝受眾生、度化人群，才是真正的德。要記得，要用功才有辦法得德，才能夠領眾。」

卻互不傷害，可以循著地面的某一條根往上找到那一棵樹。現在的世界也需要像這樣相互包容，所以淨化人心很重要，生命相互包容，各自精進、各自發展而互不相犯，才能給予彼此生機；更進一步，彼此認同、相互支持，人間的氣氛溫馨祥和，才不會相互爭執與傷害。

### 慈濟教育要善用科技

臺灣各級學校即將在六月舉行畢業典禮，與教育志業主管同仁談話時，上人說，無論從哪一個階段畢業，都是學生僅有一次，應該要很重視。學校師長平時認真教學，孩子也認真用功，才是成功的教育；值此畢業季節，師生要彼此感恩與祝福。教育是「大捨」的志業，師長對孩子真誠付出無所求，只要看到孩子學有所

成，學業與品格都得到肯定，對師長而言就是最好的回報。

上人談到現在世界上的天災人禍，都與人類長久以來的造業息息相關。孔子說：「獲罪於天，無所禱也。」就指出人們脫離軌道、脫離人道，做了很多不對的事，所以「獲罪於天」，受災受難才想要禱告、祈求平安，已經來不及了。

要讓人心思想、言語行為不脫軌，就要靠教育。上人說，現在有先進的科技傳播，讓教育場地不必局限在學校課堂，還可以突破地理距離，讓不同國家地區的人同步上課，而且有教無類，不分年齡，只要有心向學，上網就能學習。慈濟教育也要善用科技，例如開設天空學院，讓有心學習者達成求學願望。佛法為眾生指引一條覺悟之道，要讓眾生了解人間的真諦、道理，所以只要網路開通，就能打開「學」門，

圓滿眾生學習道理的心願。在座的師長有心有願，並且起於行動，門開了、跨步了，再長的路程也一定會走得到，請大家要有信心，共同努力。

上人談到，國際間有青年想要到慈濟學校就讀，不論來自哪一個國家，也不分宗教，慈濟都要幫助他們來臺，用尊重的愛照顧他們並悉心教導。「無論對臺灣學生或國際學生，我們付出無所求，但是要让孩子懂得道理，懂得對於我們的付出有感恩心。有感恩心的人就有誠意，才是我們想要成就的人才，能夠有益於人間；假若不知感恩，忘恩負義，將來對社會也無益處。社會上有很多高知識的人在犯罪，那就是少了感恩的教育。」

上人指出，感恩是一種良知，有良知才會在人間發揮良能，因為這樣的人樂於付出。

父母盼望孩子成人，師長盼望學生成器，都是為社會育英才，懂得感恩父母、師長的人，就不會辜負父母師長的期望，這也是慈濟想要培養的人，知恩、感恩，能夠走入人群，為人類服務。

「所以我很期待孩子能從幼教、小學、中學直到大學、

研究所，接受慈濟的一貫教育；若從海外來到慈大醫學院或慈科大的護理系學習，也能在慈濟醫院見習、培訓，帶著慈濟人文精神的心志與意識，無論將來到哪一所醫院任職，或是其他科系的畢業生到各個機構任職，都能在職場上發揮慈濟精神，為人類服務、為社

會付出。」

上人說，不分宗教，都可以發揮慈濟精神，因為宗教是人生的宗旨、生活的教育，只要人生宗旨正確，並且具有好品德，無論信仰什麼宗教都是殊途同歸；用心將慈濟教育做好，帶動提升社會大眾的教育觀念。



《農三月·十五》

## 愛的勇氣

【靜思小語】不隨波逐流，而是提起愛的勇氣，提升自我，逆爭上游。

### 心靜，聽到大地在呼吸

與人文志業合心精進長姚仁祿師兄、臺北慈濟醫院趙有誠院長等人談話時，上人與大家共勉把握當下，還能做事就要做，能做事的人生才有價

值。雖然自己天天總是忙碌，不過看到種種志業成果，還有慈濟學校栽培的孩子有所成就，都覺得很欣慰。

上人談到自己此生總是有陣一陣的「無明風」吹來，面對各種批評的言論，總是無

暇回應，並告訴弟子們，這也是歷史，讓歷史做見證。「人生若一直是風平浪靜，沒有什麼趣味，讓風吹一下，水面起波浪，才是真正的人間。凡事善解，心靈還是很平靜，什麼都清楚；心若不平靜，隨著人

間的形、色、聲起伏，很難看得清楚一切。」

上人說，心靈寧靜，可以聽到大地呼吸聲。「每天早上在廊道散步時，總是會與每一盆花、草『對話』，花草有生氣，就像淨斯本草團隊正在研究菌草，還將同樣的菌草分成二批，為其中一批播放說法的錄音檔，研究其成分有何不同，結果發現『聽法』的那一批營養成分更高。雖然我常說天地萬物，草木皆有情，現在有這樣的實驗佐證，讓我覺得佛法可以用科學研究結果印證，也很安心，過去所說的法不是空談。」

談及社會現象，上人表示這幾十年來，因為有慈濟，翻轉了許多的人生，讓他們轉變了觀念、改善了習氣，個人的言行改變了，就會影響家庭，對社會也有良善的影響，有助社會祥和平安。不過，

眾生共業，眾生可以有善的共鳴，那是一股蓬勃的生氣，讓社會有一股善的氣氛；假如這股善的氣氛愈漸淡薄，心靈的無明煩惱增生，起心動念總有不好的想法，開口動舌總是惡言惡語，隨之起了惡的行動，家庭社會就難以平安，連同整個國家社會都在惡的氣氛中。

慈濟這幾年來不斷在社會上淨化人心、啟發愛心、帶動善行，就是希望維持善的氣氛不要減弱。上人也期待大愛臺節目、戲劇做得好，讓觀眾聽到、看到好的典範，浸潤在善法之中，受到善的影響。方向既然已經對準，就要站定、起步，好好往前邁進；除了做出優質的節目，戲劇也要具有教育性，不能為了戲劇效果而表現出誇張的言行。

「大愛臺戲劇呈現的都是真實人物故事，大愛劇場是委員、慈誠的人生故事，不是杜撰。」

上人叮嚀主管們，要讓整體運作順暢，在人間發揮最大的良能，就要把「情」牽好，要很感恩、很珍惜周圍的每一位，人人有志一同，真誠付出；若有同仁對志業體、對慈濟有誤解，發出不平的聲音，要趕快追尋發聲的源頭，並且解釋清楚。

### 感恩，以身在慈濟為榮

眾做教育的責任，且大愛臺有許多寶貴的紀錄片，可以提供給學校老師教學運用，「說今契古」，從慈濟人踏過的許多國家，述說其地理、歷史，以及當前狀況，慈濟有哪些人道援助行動等，讓孩子開闊眼界與心胸。

聆聽醫療、教育志業主管在院校聯席會報告，上人期待慈濟志業「四大合一」，關鍵就是要「四大合心」，各志業體要彼此了解，相輔相成。「我很慶幸我把這五十多年的時間，將四大志業建立完成，而且這四大志業不是做好一項才做下一項，而是一件事還沒有完成之前，就開始規畫下一步，所以慈濟所做的事總是不斷重疊延續，每一件對社會人群都很有幫助，很有價

撰的；寫故事的人，要用心去體會當事人的人生歷程、心路歷程，把故事聽清楚，表達這個人從幼年到長大的過程，時空背景也要跟上，編劇、導演本身要有內涵，才能呈現出慈濟人文精神。」

上人說，演出幾十年前的時空背景，可以讓觀眾了解父母、祖父母當時的生活，古今對照，差別非常大。現在因為有電梯，人們上下樓都搭電梯，連二、三層樓都不願意爬樓梯；過去的人沒有這麼多電器用品可以使用，而是善用品體力量做許多事，耗用的能源也不多。所以節目與戲劇當中都可以蘊含教育，鼓勵人們維持體力、發揮體能，減少水電的消耗。

這雖然是在生活中很微小的事情，人人都可以盡自己的力量做到節能減碳。上人指出大愛臺作為傳播媒體，有為大

顧。」

上人說，若真正了解慈濟對人間的奉獻與愛護，同仁們、同學們會以身在慈濟為榮。慈濟人為人間付出無所求，時時都感恩，是很美的境界，要好好弘揚這個美好的慈濟世界，也要學習典範、自我提升，不要隨波逐流，即使整個大環境世風日下，也要勇敢逆爭上游，這就是愛的勇氣。

「人性很容易向下墮落，然而人人本具有佛性，不能自我放棄說水一定是往下流的，髒的水可以往下流，清水應該要往上游，好醫師、好護理師，良醫良護，我們應該要加以表揚。大愛劇場呈現的大多是慈濟人的故事，然而志業體裏也有很多菩薩，很多好人，也應該提出來。期待大家共同弘法，弘揚醫療法、弘揚護理愛，讓人看到典範、學習典範。」

5  
5  
6

《農曆三月·十六至十七》

## 有品德才有品質

【靜思小語】教師有品德風範，才能導正教育風氣，也才能提升學生品質。

### 以人文展現品質

五月五日，上人與醫療志業主管談到，慈濟是一個秉持宗教精神成立的慈善組織，醫療、教育志業也緣起於這分宗教精神，也就是慈善、人道精神，很單純、很真誠地應社會的需要而創設，不同於一般企業的規畫，但也不斷跟進政府對於一般企業的管理法規，力求諸事如法如規，要讓四大志業不斷在人間發揮良能。

上人說，行政管理方面有賴主管們用心做好，自己最注重的是「教育培德」，要教育、

栽培人才，而所培養的人才，最重要就是品德。「慈濟教育是為社會培育人才，而我們在社會上也有四大志業，需要培才自用；就像培養自家子弟，培養好以後能夠為自家的事業、志業而發揮所學。當然期待可以培養更多有才華、有德行的人才，能在社會上各行各業發揮良能，這是我們的方向。」

「不只為單一個志業，四大志業一定要會合起來，合和互協培養人才。慈濟志業是四大一體，精神理念、愛的誠意是一貫的、永恆的，四大志業是社會人間永恆需要的。慈濟

慈善已經國際化，醫療更需要與國際交流、共同進步，教育可以為人間培養有才華、有品德的好人才，而慈濟志業也可以吸收別人教育成功的好人才。人才相互培養、互用，心胸更開闊。」

「而慈濟人文是四大志業都要具備的，因為人文是色與聲，聲色要會合，展現慈濟人的威儀；不論是學生、醫師、護理師或行政人員，都可以讓人看到慈濟人的氣質、涵養、人文；聽同仁們說話，或是學生們的表達，都很得體且不做作，這就是慈濟志業的品質，

讓我很感恩！」

### 慈濟教育作典範

慈濟科技大學因疫情而中斷三年的路跑回宿舍活動，今年恢復舉辦，五月六日共一千二百多位師生參與。與師長們談話，上人期勉慈濟教育要作典範，不只教好自己的學生，也要把老師的品德風範拉上來，才有辦法談教學品質，才能提升學生品質。

上人說，臺灣在全球地圖上只是很微小的一點，要讓這一個小點發光發亮，即使如同螢火蟲的微光、小螞蟻那麼微小，只要提起志願力，小螞蟻也可以爬上須彌山，小小螢火蟲也可以遍滿天下閃閃發亮；好事要有人啟動，帶動人人來做。臺灣以善以愛為寶，善與愛要靠教育帶動起來；期盼教育志業由內而外，將教育風氣

導偏回正，要「明明德」，把人的德行重新建立並顯明出來。

上人有感而言，臺灣面積小，雖然人口密度高，但是二千多萬人與超過八十億的全球人口比起來還是很少，要讓臺灣祥和美好，其實不困難，要有人用心教育；只是大家太過放鬆，現在的人缺乏志願力而不願承擔教育重任，所以很感慨也很擔心！人心不調和，已經污染環境、影響氣候而導致災難，其實這就是眾生業力，是人們生活中長久造業的結果。

上人勉勵老師們，雖然要改變大環境，只靠為數甚少的慈濟人是做不到的，但是每個人都要盡責任。「不要妄自菲薄，覺得自己只是在慈濟學校任職而已，影響力不大；只要大家發心立志，有志一同，把慈濟教育做好，就可以作為典範，影響其他學校。」



祝賀慈濟五十七周年，馬來西亞郭濟緣師兄（中）呈陶瓷壽桃。

（5月5日）

5  
7  
8

《農三月·十八至十九》

## 大愛無處不在

【靜思小語】愛可以無限大，但是「我」要無限縮小，才能無處不在，不會相互障礙。

### 有福氣，有人氣

五月七日與馬來西亞慈濟人談話，上人說，馬來西亞的慈濟園區、道場建設，要由馬來西亞慈濟人發心立願，合和互協，共同發揮生命價值，讓佛法的人文藝術、慈濟的精神理念在馬來西亞弘揚起來。

「慈濟人長久以來的付出受肯定、被看重，所以有很多好因緣。我們不是為了與人爭高低，而是自己有願力，想要付出、願意承擔，這分意願很充足，就可以成就因緣。感受到大家很有誠意，師父覺

得因緣具足，所以鼓勵你們去做。」

有心、有願就有力，可以成就一切，但若意志不堅定，也可能遇到困難、挫折就半途而廢。上人說，若大家都真誠發願，並且很有信心要做，絕對不會中途放棄，就能夠成就流傳千古的宗教建設。「西方宗教有幾百年、上千年的歷史建築，很多都是要經過幾十年甚至百年的建設才能完成，都是靠群體的力量，達成共同的心願；我們在這個時代，也要有一群人，以同樣的信心、願力去做。」

上人談到古人在山壁上雕

鑿巨型佛像，或是在石窟內雕刻，沒有電力與高科技工具可以使用，只能一斧一鑿，刻出令人驚歎的生動莊嚴塑像，可能要經過半世紀、一個世紀才能完成。所以這都要信心、願力，不是少數人可以做得起來；目前規畫建設的這座建築在馬來西亞，就要看當地人的信心願力，是否能夠支持與成長時間專注雕琢；現在要先雕琢人心，號召有心投入者，以信心、願力去做。」

上人說，自己認定了佛教

的精神理念，佛法是人間真善美的真實道理，就一心一志朝這個方向走，弘法利生是自己的本分事，所以很誠懇地與大家分享佛法的精神。而慈濟人與師父有緣，在座師兄師姊自馬來西亞前來，也與師父有這分深刻的師徒緣，突破了空間距離。其實大家都是跨越了二千五百多年的時間，一脈相承佛陀的教法。

「從地圖上追溯佛陀的足跡，自出生、成長、出家修行直到覺悟成道，之後對眾生說法，其實範圍不大。在苦行林修行，有時在小洞窟躲避風雨，靜坐思惟；有時行腳在外，樹下一宿，就這樣走過一日、度過一夜，心無其他，生活就靠著托鉢化緣以維持生命，所以還是不離人群，成佛以後更不捨眾生，以其智慧說法度化眾生。佛陀的精神理念很簡單，但要讓佛法傳世，一

定要有道場；佛陀早已入滅，我們現在建設道場，為的是要流傳佛陀的慧命價值。」

「師父不貪不取，與人無爭、與事無爭、與世無爭；只是我很有福，出生在這個時代，得到這麼多好人共同為人間做事，這都是不可思議的因緣。你們與師父有緣，雖然生活在馬來西亞，你們也是有福，才有這麼多人合起來，福氣、人氣很旺盛；你們就是有福氣，才有人氣，這分因緣在馬來西亞已經很不錯，師父為你們祝福，但是不要太著急，想要短時間完成。人人要先發心立願，要有正知正見，眼光看得長遠，當下先把握因緣做好該做的事，這一念心會合起來、腳步踏出去，隨著時間成就未來的志業，世世代代實實在在地傳承下去。」

上人勉眾，自己發願，還要與人合心，靠的就是誠意與

無私的愛，這分愛是大愛，愛可以無限大，但是「我」要無限縮小，才能真正無處不在，而且不會相互障礙。「慈濟人日常生活中必須有感恩心，不論你對我好不好，我都是感恩。就如悉達多與提婆達多是堂兄弟，佛陀成道後，提婆達多也加入僧團，皈依佛。但是提婆達多覺得自己也能像佛陀一樣領眾，而自創僧團，所以鼓吹一群人與佛對立、毀害佛陀。佛陀仍然感恩提婆達多，認為提婆達多造成的困難與障礙，就是自己的修行道場。」

「常說要以佛心為己心，雖然我們還是凡夫，但有因緣了解佛法，體會佛心，就要把它合起來放在心頭。臺灣、馬來西亞的交通很方便，你我這念心合起來，讓慈濟精神在馬來西亞發揚光大，入人間拔除苦難，讓馬來西亞從現在到未來，都有佛法的宗教觀，人們

有機會接受佛法而獲得佛法的利益。」上人鼓勵人人發大心、立大願，不只顧自己的一個小家庭，還要顧社會的大家庭，更進一步擴大到天下的大家庭，同時擴大自己的生命價值。

### 辛與幸，苦與福

五月八日，聆聽主管同仁分享近期慈善志業脈動，上人期勉人文志業同仁們發揮精純的智慧，收集好歷史，發表的影音、文章也能啟發善念，帶

動人人行善，造福人間；人人心中有愛、行動造福，合起一股祥和的福氣、瑞氣，可以消弭天下災難。

上人表示自己一再說這樣的話，也覺得自己很嘮叨，但是知道聽自己說話的人很少能夠深入體會與了解，心與腦還沒有受到浸潤，大多是聽過就算了，所以只好一再對大家說同樣的話，希望能發揮滴水穿石的功效。「我不斷地提，期待大家不斷地聽，聽久了可以點滴入心，牽動善心，合力做善事，讓許多需要幫助的人得

到幸福。」

上人說，生活在平安富足社會的人，體會不到現在遭受天災人禍，流離失所、生活困頓的人們之苦；「辛」與「幸」字形相似，「苦」與「福」讀音類似，其實很多時候，辛苦或幸福只在一念之差，所以在福中要知福感恩，還要謹慎用心，若有機會幫助苦難，就要付出力量去救助；還要發揮智慧，啟發其他人的慈悲心，帶動人人共同伸出雙手，以豐沛的愛心能量扶助苦難人，讓人間充滿愛的氣氛。

5  
9  
~  
10

《農三月·二十至二十一》

## 誠意方殷

【靜思小語】該做、非做不可的事，再困難也堅定心志去做，這分誠意最動人，這樣的人生最有價值。

### 慈濟法髓結合藝文精髓

五月九日，呂慈悅、唐美雲師姊、莊士鉉師兄、編纂處洪靜原主任等人請示經藏演繹內容。上人表示自己對《無量義法髓頌》經藏演繹，抱著很大的期待，要達到很精純，「靜寂清澄」的境界；心要真正靜下來，才有辦法發現、體會天地間的真諦。

上人指出，「靜寂清澄，志玄虛漠，守之不動，億百千劫」，就是《無量義經》的精髓，要真正體會並表達出這樣的境界，這也是修行者希望達到的境界；除了心要靜，還要有「守之不動」的定力，經過「億百千劫」的長久時間都不改變。「劫」是難以計算的長時間，其實時間無盡，無始無終；佛陀說法常常提到無量劫前，就是不可思議的許久之前，表示真理是本來存在，自

古就有。

現在慈濟有因緣，有許多真誠的慈濟人，也會合了二大藝術團隊，大家有志一同投入經藏演繹，希望把握因緣，用影音表達「無量義」的心境與意境，傳揚佛法，弘法利生。要做出最精純的成品，讓人看了覺得想要擁有，會很珍惜且世代相傳；除了現場演繹，還要留影、留聲，經過錄製剪輯，可以提供全球各地的慈濟人保存、推廣、流傳。

上人說，要讓作品感動人心，就要真誠用心去做。常說「用眼睛聽、用耳朵看」，閉著眼睛聽聲音，畫面會浮現腦海，看著影像也能感受聲波的震動，會有旋律響起。期待經藏演繹能做得如此優質，將慈濟的法髓與藝文的精髓結合起來，用聲與色攝受人心。

慈濟在這五十多年來，做到了許多別人認為不可能的



編纂處洪靜原主任說明經藏演繹導讀書籍編輯方向與出版進度。

(5月9日)

事，例如在克難中做慈善，在缺乏人力、物力的狀況下決定要蓋醫院，還有成立骨髓資料庫。「要維持骨髓資料庫，必須投入大量人力物力，我們真的不惜一切，只為了救白血病等血液疾病患者；如果要算成本，實在沒人敢做，但是慈濟不惜成本，成本來自信心。我什麼都沒有，但是有信心、有誠意；錢在哪裏？力量從哪裏來？靠著慈濟人的真誠，相信人人有愛，向大眾募心募愛。你們現在也是一心真誠，而且都是師父的弟子，負起傳法重任，即使這麼困難，仍然同一心志，精益求精，要做出過去沒有人做到，將來可能也很難有人做到的作品。」

上人提及〈爐香讚〉中，「誠意方殷，諸佛現全身」的莊嚴殊勝情景——諸佛從四面八方而來膚慰地球，在宇宙虛空之中膚慰眾生。「我們很有

福生活在地球，更難能可貴地有志一同，所以我們真正地要達到『誠意方殷，諸佛現全身』，這不是演戲，而是要用最虔誠的心，把法表達出來，做出真、誠、善、美。」

「我這輩子，覺得該做、非做不可的事，就堅定去做，是以這分誠意感動人，否則我沒什麼特別的力量可以號召人來做事。說來很簡單，但是現在回顧起來，覺得此生很有價值。」

### 培養能造福人間的人才

「成立印證教育基金會，是想為人間教育盡一分心力。『印證』是法脈宗門精神脈絡的根源，我的師父對我說，要『為佛教，為眾生』，弟子信受奉行，承師志創立了佛教慈濟，舉凡醫院、學校，都以佛教慈濟為名，是佛教為人間創

辦的醫院與學校。」

五月十日，上人於印證教育基金會董事會中開示，先有靜思，才有慈濟；靜思是四大志業最初的種子，從而延伸出慈善、醫療、教育、人文的枝幹，發展出慈濟宗門的脈絡。

創立慈濟時，本來用的是慈濟功德會的名稱，為了建設花蓮慈濟醫院，因應政府法規而成立慈濟基金會。「我們面對著社會，想要達成理想，就要如規如法。一路走到今天，慈善、醫療、教育志業都很穩定地發揮良能，而慈濟人文也在社會上展現美的形象。」

「慈濟之美，是因為我們沒有脫離誠、正、信、實，美在我們發揮內在的人文精神，為天下育英才；而教育志業所栽培的人才，在醫療守護生命、守護身心健康、守護愛。不論是從慈善說到人文，或是從人文說到慈善，都是如此一

貫單純，所以我們是四大連貫、四大一體。」

上人期待教育與人文更為具體，教育培養人才，人文美化社會，要將善念廣為傳播，教化、影響人間。要讓志業普

及國際、恆久造福人間，最需要的就是培養有志一同的人才，思想觀念一定要正確，將慈濟工作視為志業而非職業。

「印證教育基金會是慈濟的法源，若沒有這六個字——

為佛教、為眾生，就沒有慈濟。所以飲水思源，我們也需要建立永恆的人文，期待大家將這分人文精神的傳續，用信心、毅力、勇氣承擔起來，永恆為人間造福。」

5  
11  
~  
12



《農三月·二十二至二十三》

## 自耕耘，自得福

【靜思小語】有福還要造福。掘出心靈湧泉，普及滋潤人間；如果只有自己消受，福也消掉了。

### 將疫情影響降到最低

五月十一日，於醫療董事會中，上人請各位董事持續用愛守護慈濟醫療，也期待每一所慈濟醫院都承擔起在社會、社區裏守護大眾健康平安的責任。

這二、三年來，新冠肺炎

疫情拖得很久，雖然現在世界各國都解封了，其實疫情仍在持續。醫界憂心病毒變異快速，且大眾對於防疫鬆懈，會再造成嚴重的疫病流行。上人說，醫界預測未來的這一波疫情，要設法讓它的影響降到最低，得以平平安安度過，就需要醫療系統加強防疫與宣導，

除了看診時，醫師教病患預防，也要提出預防的方法，由大愛臺用媒體傳播力量呼籲、教育大眾。

「期待各位醫師重視素食、宣導茹素，讓人人知道維護身體健康，飲食是重要的一環。雖然醫師不一定都素食，不過也能常常提倡五穀蔬



臺中慈院簡守信院長(右二)帶領醫院同仁向上人祝壽。

(5月11日)

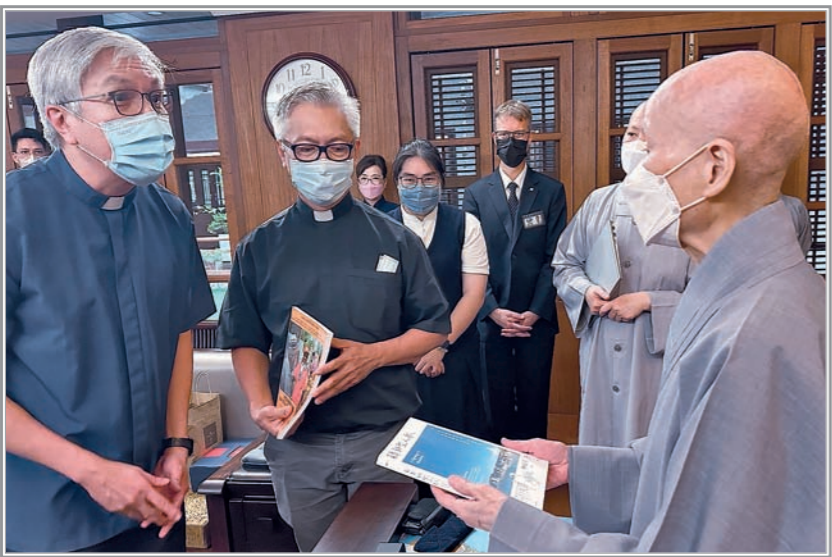
果有益人體健康。」上人說，預防重於治療，所以健康教育、衛生教育也不可少，醫師可以在門診教病患做好預防，保護自身平安。「拜託醫師們替我宣導多素少葷，因為不論是牲畜肉類或水產，多少都帶有病菌，素食是最好。」

### 持續開闢人間好心地

五月十二日與高雄壽桃團隊、海內外慈濟人座談，上人感恩多年來，接近慈濟周年慶的時刻，「壽桃團隊」就從各地會合在精舍，與常住共同做壽桃，與海內外慈濟人結緣；有了福緣，還要用心接受法，將慈濟法帶回居住地，落實在社區。希望大家持續開闢人間的好心地，耕耘慈濟的福田，好話多說、好人多度、好事多做；不貪功德，不過所做功德分分已獲，有造福就有所得。

「我們都是有福的人，所以要多造福。大家心中都有一口古井，你們要用功，將這口井打開，不斷湧出泉水。有了泉水，還要懂得運用才會有福，否則任憑泉水不斷湧出，大地無法受到滋潤，沒有普及在人間，只有自己消受，福也就消掉了。我們把善的種子播入人間，再把心裏的這口井開闢出來，用泉水灌溉人人的心田，也就是造福人間。」

「自耕耘，自得福；不要計較、比較，不要只是想著已經播下幾顆種子、應該得到多少，用付出無所求的心態盡力去做，其實所得無量。尤其是與有志一同的人，心力相互結合，共同造福，力量更大、範圍更廣，所以要招呼人人來做好事，這也是弘法利生，弘揚佛法、弘揚善法，說好話、做好事，帶好人走好路，所走的就是菩薩道。」



天主教靈醫會急難救助委員會執行長阿里斯神父(中)等人前來拜會，上人期待密切合作，造福人群。

(5月12日)

上人教導大家，不要輕視點點滴滴微弱的力量，尤其現在天下災禍這麼多，眾生共業的業力難以阻擋，很令人擔憂，很需要呼喚人人覺醒，人人都要付出力量扭轉頹勢。

「菩薩不捨人間苦難，所以願意捨，付出無所求，而且是生生世世都如此。若看到大家忘記了人間苦，只想要享樂，我會很擔憂，這代表眾生還在迷茫中，不知無常將至而沒有覺悟，只是不斷為自己謀求利益，財產多還要再多，房子一間一間擁有、土地一塊一塊買，到底要住在哪裏？要睡多大張的床？住的空間要大？能夠真正用到多大？」

上人勉勵師兄師姊們，既然有因緣投入慈濟，聽到師父說話，願意跟著師父，與法親一起做好事，已經走上菩薩道，腳步就不要停頓。「即使前路漫長，只要有起步就有進

步；道路已經開闢得很寬大、鋪得很平坦，假如原地踏步或半途停步，不再『行福』，人間無法因為我們得益，而我們自己也無法增福。」

上人強調，有造福才能得福緣，而且人生時間用於利益人間，做有意義的事，則此生無論長短，都很有價值。「要持續發揮菩薩良能，集會的時候不要浪費時間，不要只想著享樂、吃美食。師父總是教我們要『多用心』，就是要你們經常省思自己的心念與行為，造了多少福、犯了多少過錯，警惕自己不要再隨著貪、瞋、癡等無明煩惱造業。有反省還要懺悔，停止一切惡，造一切善與福。造福不是要做來抵罪，是要做來囤積，將善因福緣延續到來生來世；最重要的就是要結好人緣，將來你們說話，才會人人樂於聽從，所以從這輩子就要做好。」



5  
13

《農曆三月·二十四》

## 善與美的形象

【靜思小語】以純真的愛心相合，以整齊與虔誠之美，展現佛教的形象。

從田埂路到八線道大馬路

時值農曆三月二十四日，慈濟五十七周年，上人於早會開示，這五十七年來，全球慈濟人合心，共同把慈濟路從田埂路開拓成現在這條寬敞的八線道大馬路。期盼一代接一代，不斷有人承接前人的志向，承擔志業重任，繼續往前開道鋪路。

這幾天來，只要聽到戶外傳來整齊的佛號聲，就知道來自各地的慈濟志工在朝山，只要聞其聲，就知道人人行儀整齊，聲音與動作一致。能夠這

麼整齊，是因為眾志一心，大家有相同的志願，都是發自一念虔誠的心，讓人聽了感覺充滿希望。上人表示，無論是在精舍或是在海內外各地慈濟道場朝山，慈濟人的浩蕩隊伍都很整齊、很莊嚴，以形象與行動表達佛教徒的虔誠、整齊之美；人人以純真的愛心相合，構成善與美的形象。

從大愛新聞看到法師們與北區慈濟人在中正紀念堂彩排浴佛典禮，上人說，自二〇〇七年以來，「三節合一」的浴佛大典在中正紀念堂兩廳院廣場舉行，二〇〇八年開始有佛

教界長老法師前來領眾浴佛，展現佛法的精神、僧團的莊嚴，由大愛臺直播，讓全球觀眾同步看見臺灣的佛教形象，帶動人人虔誠祈禱。

從二〇二〇年到二〇二二年，因為新冠肺炎疫情肆虐，為了防止群聚感染，接連三年改為線上浴佛；今年疫情緩解，再回到中正紀念堂舉行萬人浴佛大典。「我們要凝聚虔誠的心聲，上達諸佛菩薩聽；萬眾一心，虔誠祈禱天下平安。疫情已經持續三年多，讓全球人心不安，所以也期待藉浴佛典禮安定人心。」

慈濟五十七周年志工早會，教育志業主管同仁獻上感恩與祝福。

(5月13日)



無論是朝山或浴佛，莊嚴的宗教儀式可以提升人們的虔誠心。馬來西亞與新加坡慈濟志工，將在印度菩提迦耶大覺寺舉辦浴佛典禮，預計會有十一個國家地區的法師來參加。上人感恩星馬慈濟人用心帶動，從彩排畫面可以感受到真誠的心與祥和美好的境界。

佛陀在菩提迦耶的菩提樹下成道，據說現在的菩提樹已經是第四代了。上人說，時隔二千五百多年，慈濟人來到第四代的菩提樹下，回傳錄影畫面，讓自己看到這棵第四代菩提樹，並神遊當地。期待經由慈濟人的引導與解說，讓當地居民重新認識佛教，體會佛陀的覺悟智慧。

「藉由浴佛典禮，表達我們虔誠為人間，用愛的能量淨化人心；平時就要不斷用法水淨化己心，提升清淨的本性、佛性，這就是浴佛的意義。」

上人指出人人都有佛性，但都還在凡夫境界，難免有煩惱無明，所以浴佛也是提醒自己回歸清淨本性。

上人說，各地的慈濟浴佛典禮，都要靠慈濟人在事前用心規畫動線、排練隊形與動作，力求每一步走位整齊踏實，每一句唱誦都唱出虔誠的心聲；尤其是中正紀念堂的浴佛大典，法師們也不辭辛勞參與彩排練習。掛在銅門上的佛陀灑淨圖布幔，一直存放在萬華靜思堂，日前師兄將布幔運到中正靜思堂，修補毀損部分，隨後搬運到中正紀念堂，由地面十多位男眾志工，搭配高空作業組，將長達十五點二四公尺的巨幅布幔高掛銅門。

上人感恩師兄師姊的用心，相信明天浴佛的莊嚴畫面，經由大愛臺轉播，能讓全球觀眾共同發起愛的能量，凝聚虔誠的心念。

5  
14

《農曆三月·二十五》

## 人間清涼地

【靜思小語】天降甘霖滋潤大地，讓生機旺盛；佛法潤澤群生，讓人間和睦。

### 佛陀來人間的目標

晨起陰雨連綿，精舍常住師父、清修士、四大志業主管同仁與花蓮慈濟人等，約三千人身穿雨衣，齊集花蓮靜思堂道侶廣場，以至誠恭敬之心投入佛誕節、母親節、全球慈濟日「三節合一」浴佛典禮。

大家以整齊動作禮敬諸佛，虔誠浴佛並繞佛繞法、大回向唱誦〈浴佛偈〉之後，上人開示：「感恩啊！龍天護法，普降甘霖潤澤大地，致法清涼。這個時候我們大家

一起祈禱，一起感恩，感恩二千五百多年前，釋迦牟尼佛誕生在人間，修行、覺悟、說法；我還要感恩僧寶，將佛陀教法攝受於心，身體力行在人間，度化眾生；要再感恩天下慈濟人接受佛法，造福人間。佛陀在人間說法教化，希望人間祥和、大地平安，人人安居樂業，這就是佛陀來人間的目標。」

「我們要感佛恩，更要感父母恩。今天不只慶祝佛誕，也是母親節，讓我們感念父母生育之恩，照顧我們平安健

康，培養我們通情達理；我們還要感恩眾生，共同成就祥和的人間。要有祥和的人間，就需要用佛法淨化人心，去除無明煩惱，共同造福人間。所以我們要時常相互感恩、彼此勉勵，合和互協。」

全球各地慈濟人在社區道場或借用場地舉辦浴佛典禮，帶動會眾同慶佛誕，已知有十四個國家地區的三十六個社區道場，與花蓮靜思堂同步舉行浴佛典禮；其中，佛陀誕生地尼泊爾藍毘尼的摩耶夫人寺，原本早上六點開放且嚴禁

花蓮靜思堂道侶廣場上，三千人排出弘法利生的圖案，為全球浴佛揭開序幕，上人全程觀禮。

(5月14日)



內部拍攝，因當局肯定慈濟在藍毘尼的付出，同意慈濟人於凌晨四點四十五分，即臺灣時間早上七點整，與花蓮連線同步浴佛，並由當地菩提電視臺協助，為上人傳送寺內悉達多太子誕生的印記石（編按：佛陀落地石足印）畫面。「馬來西亞、新加坡慈濟人進入摩耶夫人寺禮拜佛陀的足跡，在廟外也帶動大家浴佛，莊嚴的場面令我感動，也是很感恩！」

「感恩佛陀誕生在人間，讓我們接受佛法，淨化自心，而且造福人間。感恩天降甘霖，讓我們在清涼的氣候中慶祝佛誕，雨水可以滋潤大地，讓大地生機旺盛；佛法的法水可以潤澤群生，讓人間和睦。我們今天慶祝佛誕，還要祈求天下平安，更要祈求人心和睦，讓大愛永遠在人間，智慧也在人間，福慧雙修。」

上人勉勵大家：「不只在

今天，日日都有這分感恩心與造福人間的心；人人合心，彼此和氣互動，還要互愛，這分愛要普及人間，帶動彼此協力互助，讓人間更祥和、更繁榮、更平安，風調雨順，這是我們今天共同的虔誠祈願。祝福普天之下平安，人人互愛，共同造福人間，福慧雙修。」

花蓮慈濟醫院主管同仁喜迎上人來到慈院，為門診大廳的「大愛醫療溯源館」揭牌。上人對眾開示：「每年的今天，三節合一，佛陀在二千五百多年前出生在人間，而且把佛法帶入人間。醫療要有佛心、觀世音菩薩的愛心，守護生命、守護健康、守護愛。」

「花蓮慈濟醫院啟業迄今已經是第三十七年了，慈濟醫療是人人用心用愛，隨著時間點滴累積而成；期待未來，無論過了多久，這分精神如同今天，都是用誠懇的愛來付出。」

5  
15

《農曆三月·二十六》

## 如是虔誠心

【靜思小語】佛法不離心，心不離眾生，為天下人間而付出。

### 慈濟第一場浴佛典禮

昨天，佛誕節、母親節、全球慈濟日「三節合一」，總計有四十六個國家地區的慈濟志工舉辦浴佛典禮，逾十四萬五千多人參與。上人於早會談及「三節合一」的由來，早在一九九六年，慈濟三十周年慶，自己提及為感恩，要在佛誕日浴佛，第一場浴佛典禮在慈濟護專舉辦，讓護專的年輕學子，知道自己在佛教的學校裏，了解佛教的精神來自於二千五百多年前的釋迦族太子，他誕生在農曆四月八日。

感恩當時護專的張英美校長，在校內成就了浴佛儀式，從此開始，年年都有浴佛節的相關活動。

漸漸地，浴佛儀式從護專擴及慈濟醫院等志業體，後來臺灣各地道場都舉行浴佛，演變到現在「三節合一」，還有全球連線的浴佛大典。上人遂言，一切都是由一念心發起行動，從無到有、從小到大，昨天看見花蓮、臺北的浴佛盛況，內心很感恩、很感動！

今年在中正紀念堂的浴佛大典，同時規畫戶外展覽，包括「佛陀八大聖地」，對於佛

陀表達禮敬與感恩，恭請各道場法師前來為民眾導覽解說；浴佛大典也首次以《無量義經·德行品》梵唄，恭迎近四百位諸山長老法師進場。上人非常讚歎法師們以佛教修行者的莊嚴形象，一進場就攝受人心。

「可知道要成就昨天這麼莊嚴的大道場，臺北慈濟人要經過多少天的忙碌？在大熱天清理這麼大的場地，委員、慈誠不怕地面高溫，用心清理，把每一塊地磚掃乾淨，黏在地面的髒污也用力鏟除，直到洗得乾乾淨淨，再一一貼地標。

從大愛臺畫面看到他們頂著大太陽，趴在地上拉繩子、貼地標，我很不捨，也很佩服他們。」

「我這一群弟子們，不分家庭背景、職業或學歷，即使是大學的董事長，或是擺路邊攤的生意人，他們投入慈濟以後，都是不分階級，人人平等。佛陀指出眾生皆有佛性，就是要告訴大家眾生平等，沒有高低之分；而我在慈濟看到了不同社會身分的慈濟人，人人都是覺有情的菩薩，為了人間、為了社會，為了感恩，要求得一個很乾淨、很整齊的浴佛大典，他們願意放下身段如此付出，教我如何不感動、不感恩？相信不只有我一個人說感動，普天之下的佛教徒，或是看到昨天浴佛大典的人都很有感動；即使沒有到現場參與這場浴佛，也會打從內心感動與感恩，感恩佛陀覺悟說法，

將佛法流傳在人間。」

上人說，此時此世因緣殊勝，有這麼多慈濟人，平常用真誠的心，走入人間行菩薩道，為苦難人付出；在佛誕節則大動員，展現這麼美的境界，帶動大眾表達對佛菩薩的感恩。上人並提到有人文真善美志工在傍晚彩排時，拍攝到中正紀念堂上空的雲彩如同一朵蓮花，不禁聯想到，大眾誠意方殷，十方諸佛雲來集，現身靈山大法會。「看到這個畫面，我的精神好像也會合在這個莊嚴的大道場，神遊其中。」

「期待這麼祥和的畫面永恆存在人間，天天都能凝聚大眾虔誠的感恩；也期待各個道場的法師們弘揚佛法，法被人間，讓佛法永恆傳續，讓人間時時都有祥和瑞氣。」上人說，昨天莊嚴的浴佛大典，讓人看見慈濟人長久耕耘的成

果，展現合和互協的默契，融合每一個小我成為大我，這也是對人間的「大哉教育」，讓人看了受啟發、起信心。感恩海內外各道場法師共同成就，感恩全球慈濟人的付出，感恩普天之下大愛能量會合；期待大眾日日感恩，日日都要虔誠念佛恩。

### 浴佛就是浴自己的心

「每個國家地區的慈濟人以恭敬心籌備浴佛典禮，無論是在慈濟道場或是借用場地，事先都要洗刷整理、用心布置，讓內外整潔清淨，境淨、心淨，表達出浴佛其實是浴自己的心，讓人心淨化，共同虔誠祈禱天下平安無災難；要真正達到天下無災難，最需要的是帶動人心向善。」慈善志業主管同仁分享後，上人提到昨天的三節合一浴佛典禮，全臺

灣總共有三百多場，每一區都有很感人的過程與畫面，大家要相互讚歎、彼此學習，凝聚個人的虔誠與愛心。

上人說，浴佛的恭敬虔誠心，不只在昨天，而是要天天、時時維持。「這分虔誠心要天天『如是』，每天都很虔

誠，以佛法為依止，身體力行度化眾生；佛法不離我們的心，我們的心不離眾生，為天下人間而付出。」

5  
16  
~  
17



《農三月·二十七至二十八》

## 讓心明朗

【靜思小語】戰爭沒有贏家，都是輸家，輸給了人心的無明，兩敗俱傷。

### 人人皆有大圓鏡智

佛陀覺悟以後，期待眾生也能有這分覺悟智慧，所以不斷對眾說法，自覺覺他。五月十六日志工早會，上人提到，人人本來就有如來智性，只是長久以來，被自私、貪戀的情愛所迷，使得無明煩惱層層疊疊，覆蓋了清淨無染的本性。

「佛陀已經打破了重重的

無明煩惱，將污染一一淨化破除，心靈就像一片乾淨的大圓鏡，完全明朗，再也沒有污塵，能夠清楚映照一切，這樣的覺悟智慧稱為『大圓鏡智』。最近我重複地說這些話，希望將佛陀覺悟的真諦傳入人間，讓大家知道這分『大圓鏡智』不只佛陀有，原來人人都有，包括我，但我的鏡子還是蒙著塵垢，還沒有擦乾淨，仍要不斷

努力地擦，要藉外境來擦淨我心靈的大圓鏡。」

上人說，要把心靈的圓鏡擦乾淨，需要方法，方法就來自佛法。「佛陀過去說的法，不斷藉由文字流傳，古賢大德看了能覺悟，也將自己的體會用文字留下來，我現在借用著古賢大德的心靈體悟，利用文字啟發我的心，並且以現代的人間環境印證佛法。」

上人感嘆雖然時代進步、科技發達，但是現在人間的苦比過去的農業社會更苦，因為危機四伏，人的欲念深重，想要的都要爭取，據為己有，貪無窮盡，甚至如果爭取不到，就要毀滅它，這就是人性的惡念。人心如果沒有教育淨化，智慧沒有提升，只有知識愈高，科技發展愈先進，地球的毀滅危機就愈高。

上人有感而言，人若少了智慧，就無法發揮大愛，還會因為爭權奪利生起爭端，毀壞世間美好的人事；為了奪取想要的事物而傷害別人，別人也會反抗攻擊，就像戰爭一起，通常是兩敗俱傷，各有損害。所以人實在是愚癡、無明，戰爭沒有贏家，都是輸家，輸給了人心的無明，導致許多家庭破碎，許多人流離失所。

「雖然我們平安，但也要趕快反省、覺悟，愛護好自己

的身與心，讓我們的國度、家鄉平安，平息、消弭人間的爭端，不要起干戈。所以我們要帶動人人用虔誠的心祈禱，消弭惡的念頭、培養愛心，才能真正消災免難。」

### 尋找方法消弭禍端

早期的《慈濟》月刊不只有捐款徵信，也有慈善救濟的紀錄。五月十七日慈善基金會董事會，上人提到慈濟剛成立的時候，每個月對照顧戶發放米糧或救濟金，視人口數給予一斗米或二斗米，還記得當時一斗米二十四元；若照顧戶需要現款幫助，則是六十元、一百元不等。

時隔半世紀，慈濟的志業足跡已經從花蓮擴展到國際，全球慈濟人就地募心募愛推展志業，或是到沒有慈濟人的國家做慈善關懷，皆是自費自

假，無私付出；慈濟志工是秉持對宗教的虔誠信仰，發揮慈悲喜捨精神，用大愛理念為人間付出。

此時有馬來西亞、新加坡慈濟志工在尼泊爾藍尼尼，為了回饋佛陀故鄉而長時間在當地進行相關事務。上人說，即使相隔二千五百多年，在佛陀出生、成長、修行與說法所走過的範圍，底層居民仍然過著非常困苦的日子，村落裏缺乏現代化設施，房屋破舊、環境惡劣。

悉達多太子將來是一國之主，但是這樣的權力無法徹底解決當地的困難，也無法真正淨化人心。人間的苦難起於人心的貪婪，以致爭端頻起；要消弭禍患，就需要普遍教育，不是讓人人變得生活富裕就能平安。所以太子出家修行，尋找方法，要讓人心靈富有，而非只是物質上的富有。

若沒有適當的教育引導，

時代愈進步、科技愈發達，人心的貪婪欲念愈深重，對地球環境的破壞與污染也會愈嚴重；僅是為了滿足口欲，大量飼養牲畜供應肉食，大肆開發林地以應放牧、種植飼料作物，飼養動物消耗的糧食、水資源，還有大量動物呼吸排泄所產生的溫室氣體，皆使地球環境更加惡化。上人嘆言，全球人口增加，而人心不斷惡化，無明濁氣也隨著人口而增長，造成了天下危機；地球生態被破壞，氣候異常的災難愈來愈多、愈來愈嚴重，很令人擔心。

「現在氣候異常，災難很多，只要發生災難的國度有慈濟人，他們就要承擔救濟工作；慈濟人慈悲喜捨，以救濟天下苦難為使命，而且每個國家地區的慈濟人都是就地募集愛心，很少動用本會的國際賑

災力量。」

上人說，慈濟人與自己有很緊密的因緣，他們全然信任師父，每當世間有災難發生，就自動自發去關心與付出，或是發起勸募，支援師父想要做的事，從慈濟剛創立的日存五毛錢直到現在，這分信心就是推動慈濟志業不斷前進的力量。

目前在國際間，有六十七個國家地區有慈濟人，一百二十八个國家地區接受過慈濟的人道關懷或援助；各國慈濟人就地取材，募集愛心力量，長年累月濟貧、賑災，皆歸功於臺灣慈濟。上人說，海內外許多慈濟道場、慈濟據點的土地，都是善心人無償提供、捐贈給慈濟，仔細盤點起來，真的很感恩此時此世有這麼好的因緣，許多人肯定慈濟、護持慈濟；慈濟從無到有、從小而大，就像點點滴滴的水隨著時間不斷匯聚，即有成就志業的力量。

上人提到日前往生的北區

資深委員林勝勝師姊，早期許多慈濟人都像她一樣，為了建慈濟醫院、蓋靜思堂，不只自己付出，也不斷向大眾募心募愛；師兄師姊們心心念念都是慈濟，連走路不小心跌倒，起身以後發現身上沾了塵土，也想要帶回來投入志業建設的工地。「他們用生命投入慈濟，還有一個很大的原因是為了師父，所以我常說，我這輩子欠了很多人情債，我也很感恩大家都很真誠，都是付出無所求的志工，包括顏執行長與幾位副執行長，都是一心一志，用愛付出。」

上人感恩董事們對慈濟的關心與愛護，希望大家常來互動，參與更多、投入更深，會對慈濟更了解，更清楚該如何推展志業，從各方面凝聚力量，朝共同的方向為人間付出。

## 養心

5

18 ~ 19



《農曆三月二十九至農曆四月·初一》

【靜思小語】不是在清幽的地方才能修行，而是動靜之間都能提升修養。

### 道德之風，人文飄香

五月十八日四大志策會，以「深耕慈濟人文，傳承靜思法脈，弘揚慈濟宗門」為主題，主管同仁分享；其中，花蓮慈大附中李玲惠校長提及第一屆慈中的慈懿會慈誠爸爸張廣輝師兄，日前因病往生，學子們感受其大愛，追思時，自願行跪拜禮。土耳其余自成師兄分享陪伴敘利亞難民孩子們長大，二月六日強震後，難民孩子發揮愛心前往災區救助等溫馨故事。

上人感慨言及，早期陪著自己一路走來，創立四大志

業、八大法印的慈濟人，已經和自己一樣年邁，很多位早已往生，剛才聽到李校長提到慈懿會張廣輝師兄，其實日前往生的林勝勝師姊是最早期的懿德媽媽，同期有多位師姊長久陪伴、協助教育志業。許多慈濟人都是默默做事，即使沒有站在人前讓人看見，但是長期發揮實力在做慈濟事。若沒有這一大群人會合起來，就不會有今天的四大志業。他們就像發出「極微光」的螢火蟲，光芒很微細，幾乎看不見，但是有一整群，就能發揮很大的力量。

上人指出慈濟人的「光」，

來自「慈濟魂」，也就是慈濟人的精神、魄力，用這分精神與魄力發宏願、立志願，從此不斷發揮志業精神，精進前行不停滯。

「沒有慈濟人，絕對沒有現在普及國際的慈濟志業；沒有慈濟志業，不知道海內外這麼多國家地區的苦難人、貧病人又會怎麼樣呢？所以有了慈濟，提升了社會風氣，至少真的影響到臺灣的道風、德風，臺灣真的很有福！」

上人說，道風、德風有香味，長久在這樣的社會風氣中薰陶，也很自然會發出道風德香，有道德形象。要建立道德，

就要有人帶動，行之以道、教之以禮，散發出道德香，也就是人文；道德之風，人文飄香——四大志業都要有慈濟人文精神，在人間發揮大愛能量，長情大愛涵蓋了四大志業的人文道香。請四大志業持續精進，人文道香世代傳揚。

### 心無雜念，寧靜安居

五月十九日，農曆四月初一早課後，上人對眾開示：「時光易逝，不覺已經是農曆四月朔旦了，大家要時時念『三間』——時間、空間、人與人之間。時日已過，一天過一天、一月過一月，人生時間不會多留給我們。」

「以往結夏安居從四月十五日開始，要收攝我們的心，寧靜安居。在我們的生活範圍安居，要審視自己的心有沒有雜念？心如果有雜念，

居住的地方再怎麼安靜，也靜不了自己的心；在很吵雜的地方，只要心靜，周圍的境界也吵不到我們，所以說一切唯心造。想要『靜養』我們的心，不是在一個很清幽的地方修行，是要提升我們的修養，無論動靜之間，必定要修養自己的心。」

「不要讓時間空過，我們在人間必定要有作為，所說的作為就是付出再付出，幫助需要的人，這才是入人群修己行。好好將自己的心收攝好，時間把握好，人與人之間好好對待，這就是修行；用時間為人群、修自己，隨處都是修行的道場，請大家時時多用心。」

### 不是演戲，而是演繹

大愛臺《高僧傳》從二〇一六年製作播出到現在，將近七年，團隊分享製作回顧及新

作籌備等事宜。上人說，剛開始決定要做這個節目時，是為了弘揚佛法，再者也要把歌仔戲做好，融合藝文來弘法，讓佛法影像化，用現在的科技傳播。

「我還沒有出家以前，家裏開戲院，有的觀眾看得很入戲，演壞人的演員演得很生動，觀眾看得忿忿不平，竟然跳上舞臺要打人。我們要發揚傳統藝術，演員也要很努力，舞臺上十分鐘，其實臺下不知道幾十年的功夫，所以我們也要珍惜。」上人說，很希望現在的演藝人員也能把角色詮釋得深刻入骨，讓觀眾一再回味，而不是看了就過去了。

「我再強調它不是戲而是法，你們不是在演戲，而是演繹，如同把語言翻譯過，用身形來表態，人與法融為一體，掌握這一齣戲的精髓，演國師就真的像國師。對於現

在的人，我們開這個法門也是方便法之一，但是方便法要用得很精，讓看到的人，可以真正覺得好壞分明，要學好、不可學壞。演戲演到這個程度，就是以身弘法。」

「過去的高僧大德有心弘法，才能把法傳到現在；這時代的人知識程度不同了，我們要為現在與未來而弘傳佛法，不知道用這個方法還能傳多久，也許之後的人也會再因應他們的時空而改變方式，我們所要做的是掌握過去歷代高僧的傳法精髓，編劇編得更感人，讓大眾更能接受真實法；以後的人若要傳法，無論方法如何改變，都不脫離精髓，合情合理，合於菩薩的覺有情，利益眾生，這就是真諦。」

上人說，記錄當下的歷史，就是要讓後代知道此時此世的時空背景，讓他們除了接收到佛法的精神，也能見證時

代。所以演戲不要空洞地演出杜撰的戲劇，要演真實的人間事；寫文章、編劇的人絞盡腦汁在寫，也期待能寫下值得傳世的精鍊文章，有內涵、具故事性，是故事亦是歷史。

要成就一齣經典戲劇，或是一篇值得傳世的文章，只靠一個人用心是不夠的，需要一個團隊，人人都能把握時間，把法吸收入心，用文字、影像表達出來，讓人看到故事受感動，看見戲劇的演繹就了解當時的社會背景，以及戲劇所表達的意涵；投入演繹的人充分掌握精髓，讓觀看的人銘刻入心。

弘法有多門，即使用的是相同的方法，各人也會有各自的想法與意見。上人說，人都是有「我」，這是難免，要自我調適，不要執著；即使自己的方法是對的，也要多聽別人的看法。因為每一個人都有優

缺點，要用開闊的心胸，冷靜下來聽人說話。

「我從年輕到現在，有今天的慈濟，若說都沒有讓人在言語上攻擊過，那是不可能的，如果要在意這些，簡直是千瘡百孔；就是要做到『無我』，否則傷痕累累，如何再面對人間？我就是付出，什麼都沒有計較，無明風起，我也覺得那與我沒有關係，否則只是要回應種種言論，就沒有時間可以做事了。」

「我所在意的是慈濟五十年來為人間所做，有人知道嗎？教大家留歷史，不是為我而留；每次大災難發生後，多少慈濟人為了賑災，沒日沒夜地投入，勸募的人也是盡心盡力在勸募。」上人對年輕的師兄師姊們說，既然有心投入，就要和志同道合的人合和互協，共同負起使命。

上人說，《高僧傳》要顯

揚修行者的德，讓觀眾知道這位法師是如何修行，其德行是如何修來的，而不是強調修行是為了建道場度眾，只教人超脫世俗，自我清修而不管人間

事；要讓大家知道，出家修行也可以自力更生，還能為社會有所貢獻。「我是這麼想的，我就要做到。我也曾講過，我不要求往生西方，我也沒有要

求往生天堂，只想保持人道，發願再來人間，否則不巧生到天堂，樂得享受，就無法修行，最好就行中道而生在人間。」

## 生活中最好的話

5  
20  
~  
21  


《農曆四月·初二至初三》

【靜思小語】「感恩」與「祝福」，是生活中最好的好話。

### 愛與感恩的循環

五月二十日，與印尼石毓達師兄等人談話，上人回憶二、三十年前，印尼歷經亞洲金融危機、嚴重的貧富差距與印華衝突，經濟蕭條；慈濟人沒有因動亂而停下慈善救濟的脚步，且因為聽了師父「用愛化解仇恨」的叮嚀，舉行大型發放。當年發放能夠順利

推動，有賴黃奕聰老先生及一群印尼華裔企業家的支持和投入；居民感受到華裔企業家是真誠關心、愛護他們，心態平伏，社會逐漸安定祥和。現在印尼很繁榮，底層居民的生活也大幅改善。

「唯有愛才能化解仇恨，但是要如何才能被人愛？我們要先去愛別人，別人才會愛我們。老闆與員工的互動也一

樣，老闆要先感恩員工、愛護員工，為他們設想，員工替老闆工作才會歡喜；老闆照顧員工的生活，他們才能安心工作，讓企業發展得更好。所以說，一定要先付出，才能讓社會有愛與感恩的循環，有溫暖、和平的氣氛。」

上人再鼓勵石師兄：「生命的寶貴之處，不是能賺很多錢，而是能為人間做好事；當

德宸師父說明，一位伊朗籍訪客參訪靜思堂及靜思精舍返國後，委請當地地毯廠商織造一幅佛陀灑淨圖呈予上人。  
(5月20日)



然沒有錢就無法做事，但是師父在五十年前，只能靠著少數人每天存五毛錢做慈善，我從來沒有要求別人要捐錢，只是告訴大家，我正在做什麼事，講清楚、說明白，做給人家看，讓人受感動，覺得做這件事很有意義，就會自動響應、願意支持。」

「支持慈濟志業，以及親自投入志業的人，也不會抱著求保佑的心態，因為大家有正知、正見，認定這是自己的人生方向，是應該做的事，去做就對了，不求回報，不過心很虔誠。」上人說，慈濟人並非盲從，而是具有正確的信仰方向，將佛法道理吸收收入，落實在生活中。期待大家發心立願之後，都能朝著認定的方向精進，不只是捐款，要用生命投入志業，隨著時間增長慧命。

師兄二、三十年來大力護

持慈濟志業，上人說，師兄的事業做得很好，世間財很足夠了，現在要努力增長慧命，聽法、聞法，並且將法吸收入心，讓自己的心有很篤定的方向。

### 把師父帶在身邊

從馬來西亞、新加坡來臺參與靜思人文精神研習營的九十位學員，五月二十一日返回精舍舉行圓緣典禮。聆聽分享後，上人叮嚀，在書軒任職，要深入法髓、移植法髓，靜思法髓就是慈濟的精神理念。

上人教大家珍惜生生世世聞法修行的因緣，並且自我盤點生命的價值，這一輩子為人間付出多少？人人都愛自己的家庭，這是人之常情，倫理之愛；既有因緣投入慈濟，就要讓這分局限於家庭的愛擴大，成為開闊的大愛。這一輩子與

五月二十二日下午的慈善志業溫馨分享，有二千七百多個連線點共同聆聽。上人開示，全球慈濟人共同關心慈濟

心念不知足，「貪」變成「貧」

## 極微光，極微亮

5  
22  
~  
23  
農四月·初四至初五

【靜思小語】凝聚點點「極微光」，成為讓人無法忽視的光亮；讓「極微亮」成為無量，照亮天下暗角。

事，也關心師父，所以同時上線，如同經典描述的菩薩從天而降，發揮不可思議的神通妙力。「神」就是精神，人人都

遠弗屆，跨越遙遠的地理距離，關心著人間。菩薩的眼光總是看著苦難的角落，若有因緣即伸手救拔苦難眾生。目前有馬來西亞、新加坡慈濟人在尼泊爾藍尼

書軒的書籍文章裏，可以隨應大眾的根機，取某一段與人分享。慈濟人自己要多用功，無論有什麼人來問難，都要帶著微笑，不失禮節，且時時把心鏡擦得明亮，能夠讓《靜思語》中簡短的某一句話，隨應當下情境浮現，也將法寶送給對方。

上人指出，在末法時代，更需要有人傳正法，而且應現在的人間社會，適應人們的生活背景，說話能與人投機，不惹人煩惱，才能把道理傳給他們。「感恩你們守著靜思法髓，同時身體力行菩薩道，但是要具有靜思的形象，才是合格的慈濟人。」

「請大家持續守護著慈濟，守護著師父，守護著靜思的愛，人人要把力量會合起來，合力須先合心，彼此的心要連起來、菩薩情要拉起來，就能和氣相處，彼此互愛，協力付出，這是我期待的；師徒生生世步步緊跟，步步踏實地走在人間菩薩道上。」



高雄「環保普拉斯」團隊分享心得，林維揚師兄展示以回收牛奶盒製作的提袋。（5月21日）

家人的愛，也是前生結來的緣，今生還要與更多人結好緣。小家庭的責任告一段落，就要把握接下來的生命時間，用心做志業，不要浪費生命。「很感恩你們護持師父，付出很多，我沒有為你們做什麼，可是我給你們的是無形的精神理念，無論走到哪裏，只要把師父的心與觀念帶著走，在哪裏都會得到別人的愛，能夠被尊重。」上人說，自己給大家的是禮節與道理，禮就是理，禮多人不怪，所以要時常說「感恩」、「祝福」，就是最好的好話。對於不同宗教的參訪者，書軒的書籍也能讓他們受用，因為裏面句句好話，說的都是能應用在生活中的道理。即使內容是師父講述經文道理，也不是說文解字在講艱深的佛教名相，而是說出可以讓人安然行走的道路。「這一輩子走到現在，自

我反省還有哪裏做得不好、沒有做錯事？可以說我此生無憾，而且我很有信心，所說的都是真話，沒有虛言，待人處事都是踏踏實實，而我的心永遠都能包容一切，若不是有包容的心，慈濟無法走到現在。」上人說，這一路走來難免要面對難以堪忍的境界，無論如何還是要忍耐；有時「無明風」吹來，也會感受到割體之痛，但是都自我提醒「痛快」過，讓人不愉快的業力，過去所結的惡緣，隨著時間一分一寸過去，自己的心也會因為逆境的磨練，磨去層層無明污垢，讓「心鏡」愈來愈明亮。上人說，生活在娑婆世界，本就很難事事如意，要能夠「逆來順受」，灰塵來就要輕輕拂拭，要靠自己把污垢擦掉，否則沒有其他人可以擦，讓心鏡永遠明亮，不被無明覆蓋。擦拭污垢的方法，就存在



尼，以及印度菩提迦耶，希望能夠幫助佛陀故鄉的人們脫離貧窮困頓的苦境。

上人說，佛陀當時見苦而發心，想要找到徹底解決困苦的方法；你我此時看到佛陀故鄉的苦，也要發那一念心，不是只做幾次發放就好，還要想辦法讓居民的心靈脫貧，鼓勵他們積極面對生活，為改善困境而努力。要鼓勵別人，須先自我做到；守護好自己的初發心，再去啟發別人。例如慈濟人在許多國家救濟貧苦，會運用「竹筒歲月」鼓勵受助者，天天發善心，存下不影響生活的零錢，或是存「米撲滿」，合力行善助人。

其實人人都有苦，只是程度不同，心態不同則感受不同。上人指出，很多貧苦人只要有一碗飯可吃就很滿足，但是三餐無虞的人卻總是覺得不滿足，就是因為貪欲深重。「貪」

與「貧」的字形相近，其實貪心不足就是貧。慈濟人「教富濟貧」且「濟貧教富」，就是為了啟發別人的愛心，無論經濟是貧是富，心能知足、願意付出助人，就是心靈均富。

上人說，緬甸農民響應「米撲滿」，在許多農村帶動善效應，每一戶響應日存一把米的家庭，在做存米這個動作時，心中就存有想要救人的善念，這一分善心、善念，也是自我精進向上的動力；有因緣得到慈濟人的助力，懂得把握改善現況的契機，就能夠徹底轉貧為富。

星馬慈濟人在藍尼尼推動「米撲滿」，在集會場所教在場居民每人抓一把米放在罐子裏，很快就累積了一大罐，可以煮成供應給許多人食用的米飯，用實際行動教育居民每天發心行善。「濟貧不是只有給予物資，而是用方法教育居民，

讓他們從觀念到行為都改變；更進一步，要幫助當地孩子都能接受良好、完整的教育，未來才能徹底脫離貧困。」

「人人本具佛性，大家要用功修行，發揮良能，在人間開道鋪路，讓人人走上這條菩薩道路，救拔苦難。」上人說，要讓天下眾生得離苦，無法只靠少數人發心行善；與天下的大範圍相較，一個人的善心是很微弱的「極微光」，所以要不斷啟發、凝聚點點「極微光」，成為讓人無法忽視的光亮，讓「極微亮」成為無量，照亮天下暗角，引導苦難人打開心門走出來，也將自己的極微光融入群體而發揮良能。

### 培養好人緣，但是不攀緣

五月二十三日，明聖師伯、性濚法師、長叡法師等人前來與上人談話，性濚法師

請上人談談自己的心情。上人說：「心情每天都是這樣，天下事情多，我總是關心天下事，說來比較雜；不過看到全球慈濟菩薩所做，也會覺得很安慰。今年的全球慈濟浴佛，國際間的畫面陸續回傳，比往年更有內容，而且地點也較多，代表更多人開始關心佛法，所以會覺得安慰；但是現在的天下災難這麼多，讓我很憂心，所以說心情兩極。」

長叡法師為厚觀師伯的弟

子，係印順導師之徒孫，上人對長叡法師說，導師的法脈系統，要靠年輕一輩承擔起來。就如自己期待靜思精舍常住與清修士傳承靜思法脈，年輕人要很用心，在人群中要結法緣，不可攀緣。攀緣就是只講社會事而不談佛法，修行者走入人群，要有法給人。導師推行人間佛教，就是希望佛法要進入人間。

「現在的志工早會，我就讓常住分享，聽了覺得他們能夠將人間事融合佛法。但是也常對他們說，要多培養好人緣，但是不攀緣，與人互動要有法度，要有方法去度人；若說無法度，那就很無奈了。我們要自問有沒有方法去度人，有沒有方法去影響人？法在哪裏？就在人間。導師的著述也教我們，修行不只是自利、自修，應該要入人群，要利他；若只有自修，與人隔離，很難說到底能修到什麼程度，總是要把握時間，入人群磨練。」

5  
24 ~ 26



《農曆四月·初六至初八》

## 成就功德

【靜思小語】自己多用「功」，讓人間有所得，就有「德」。

### 探討生機，感恩天地

五月二十四日，花蓮慈濟

醫院團隊分享，包括眼科何明山醫師報告，由慈院中醫部、眼科、慈濟科技大學、慈濟大

學共同研發的「葉下珠熱敷眼罩」，對青光眼眼壓控制及減輕眼藥水副作用的成果；研究



印度菩提伽耶為佛陀成道之地，今年慈濟首次於當地著名的大覺寺舉辦浴佛典禮，近千人參與。

(攝影／林麗齡)

情甘意願，入清涼地

五月二十五日慈善志策會，以「三節合一，虔誠浴佛」為主題分享。上人欣言，今年有馬來西亞、新加坡慈濟人在印度菩提伽耶與尼泊爾藍毘尼舉辦浴佛典禮，對自己來說，意義重大。「馬來西亞的菩薩們慈悲、勇猛，到了尼泊爾，語言不通，但是有心就無障礙，總是看他們一路通達，因為他們秉持著真誠的一念心，很有誠意地去克服。除了溝通上的困難，還要適應當地氣候、相對惡劣的生活環境，但是他們都不說苦，只要看見受助者得救，就很歡喜。尼泊爾本來就熱，尤其今年更高溫，菩薩們如入清涼地，因為他們情甘、意願，火焰也化為紅蓮。」

「悉達多太子誕生在尼泊爾藍毘尼，當時的古印度，宗

團隊報告本草復華飲在脂肪幹細胞抗老化研究進度。

上人感恩大家有心，用心研究，應人類所需要而努力挖掘生機，將原本不起眼的小草，提煉出促進健康的成分而利益人間。大家善用科技，探討大自然的生機，也要尊重天地自然，心中常懷「感恩尊重生命愛」。

「現在科技發達，可以仔細地用科學分析，什麼病症是什麼病菌引起的。不過我會很擔心，科技愈來愈發達，人心會忘本，忘記源頭。所以我支持大家不斷發展科技，運用科技去做研究，但是希望大家不忘本，傳統醫療還有很多值得研究與運用的部分，我們現在才剛起步，前面還有很長遠的路，要繼續努力。天地萬物皆有靈、皆有用，我們很感恩大地的恩德，好好發掘有用的物質，貢獻給人間。」

教信仰繁多，各據一方，即使太子長大以後看見當地民眾的苦，想要幫助他們脫離苦難，但是他很清楚，只給予有形的物質資助，無法永恆地讓苦境轉變過來，所以必須找到方法，轉變居民貧窮的心，讓他們勇敢地站起來。」

上人說，尼泊爾底層居民長久以來生活在貧窮線下，對於一般人難以想像的貧苦習以為常，能夠「安貧」，但談不上「樂道」。所以慈濟人要在尼泊爾開拓、鋪展菩薩道，引導居民勇往精進。期盼有因緣可以在藍毘尼為居民建大愛村、建設學校，幫助他們徹底轉貧為富；現階段要先引導居民積極面對生活，心靈有所成長，這就要從人文與教育方面著手。

「在印度、尼泊爾的菩薩，師父感恩你們到當地付出，而且把握因緣，帶去慈濟

浴佛的人文，看到你們在菩提迦耶大覺寺、藍毘尼摩耶夫人寺前面的大樹下浴佛，真的好感動！相隔二千五百多年，慈濟人間菩薩在佛陀誕生地、成道地浴佛，意義多麼深廣。」

上人請馬來西亞、新加坡慈濟人照顧好自身健康，這條路才可以走得更長遠。人間菩薩所做，皆是實踐菩薩法；無論身在何處，要不斷分享法喜，菩薩道上相互成就。

法傳入家，鋪向人間

五月二十六日，高雄線上讀書會團隊與上人座談。「感恩，因為有你們，讓師父的法更普遍。」上人說，師兄師姊們與師父有緣，尊重師父，把師父的話聽入心，並且運用在生活中，還能與人分享，用各種方式推廣，遂覺得原來自己還有用，所以也要自我珍惜。

然而歲月不饒人，也請大家好好把握因緣，人與人之間要惜緣，珍惜師徒緣、法親緣。

上人強調「人能弘道，非道弘人」，不論師父在或不在，大家要將法永恆流傳下去，不只在你我這一代，要用心傳承給第二代，一代傳給一代，佛法才能永住人間。「要傳法，就要適應人間，不是硬邦邦地說教，讓人很快就失去興趣；要柔軟也要活潑，但是活潑不能離譜，形象要不失規矩莊嚴。假如活潑得離譜，會變得輕浮，難以受尊重；形象要莊嚴，才能被尊重，所以要顯示威儀。像慈濟人身穿制服走在路上，讓人看了心起尊重，如是法、如是行，這就是慈濟人的形象，也是人間菩薩的形象。」

上人叮嚀呂美雲老師等人，要多邀老菩薩參加團隊活動，年輕一輩敬老尊賢，年輕

者讚歎、祝福年輕人，團隊就會很和睦、很完整，也能讓人看了心生歡喜而加入。「這就是人間法，人間法不離『愛』。對於幼小的孩子，我們要給予良好的形象教育；對於老人家，可以安排他們做熟悉的手工藝，例如讓精於縫紉的老人家做小飾品，讓他們動腦、動

手、動心法，覺得自己老來還有用，很有成就感。」  
上人也教師兄師姊，除了法入心、法入行，還要「傳入家」，法傳入家才能鋪向人間，安自家也安人間。感恩大家長久以來的用心，如同挖井、掘井一般，讓愛的能量不斷增長；期待人人心中的智慧

泉水也能源源不斷地湧出，心不偏邪，將正法永傳人間。「不用如何求功德，自己多用『功』，對人間有用，就有『德』；『德者，得也』，要成就功德，就要做得讓人間有所得，要多用心入人群，讓人人有心得，淨化人間，就是我們來人間的一大事因緣。」

5  
27 ~ 28



《農曆四月·初九至初十》

## 安然自在往前走

【靜思小語】為了不如意事而不再往前走，不是別人擋我們的路，是自己退步。

### 一句感恩就皆大歡喜

五月二十七日，上人勉勵資深的海外慈濟人，要照顧慧命，讓慧命持續成長。全球八十多億人口，投入慈濟者是

極為少數，而師兄師姊已經投入將近三十年，這分緣很難得，還要繼續精進，不能鬆懈；人生無常，有因緣就要把握，海外的慈濟志業要靠大家就地承擔。

「其他都不必執著，因緣一定要把握。我們平時相隔遙遠，但是你們與師父有緣，大家都很尊重師父，我也覺得自己很有福，得到很多的福緣，弟子們都說，『不要讓師父擔

印尼慈濟國際學校高中部畢業生返臺尋根，並與上人座談，分享自己所做的手工藝品。（5月27日）



心』，所以很用心承擔。常常聽到慈濟人發願要跟著師父做到最後一口氣，就要把握當下、把握因緣，關心當下的慈濟人、慈濟事。」

「每天看新聞，敘利亞、烏克蘭的人因為戰亂而難以安定，就會想到我們很有福，有福的人就要為苦難人設想，凝聚愛心力量去幫忙。另一方面，看到世間的天災人禍造成苦難，更要自我警惕，與人和睦相處，帶動人行善造福，讓人間有福氣，使社會國家平安祥和。」

「很擔心眾生共業，不論是氣候變遷、天下戰亂，都是擋不住的業力；人心沒有淨化，災難就愈來愈多。只要有心，我們總是盡一分力。就像發願攀爬須彌山的小螞蟻，不論時間還有多久，總是努力往上爬，不只盡此一報身，還有生生世世。」

「你們發願要跟著師父生生世世，卻只是在我之間有小小的不如意事，聽人講一句話就被傷了心，不再往前走，其實是損傷了自己的生命價值。其實很多話是說者無心、聽者有意，覺得對方好像在講我怎麼樣，就退出了。其實他沒有擋我們的路，是我們自己退步，我這幾年來都是這樣想，所以無論如何都不斷往前進。」

「想來我也很佩服自己，自從做慈濟，大約最近十年讓我最安然，因為慈濟已經做到這個地步，再也沒有什麼人可以說我自不量力，要看我有什麼本事做到。其實早年眾人眼睜睜看我做慈濟，我也是安然自在走過來，做給他們看。慈濟是眾志成城，不是我一個人做的，尤其海外的慈濟志業，少不了你們就地付出；你們若認真投入，可以讓慈濟在國際舞臺上做得更好，少了哪一個

人，舞臺總是比較虛。不論誰說什麼，我們總是『感恩、感恩，我盡心力』，一句話過去，皆大歡喜。不要庸人自擾，聖人不做、菩薩不做，只要做凡夫。」

### 捨去一分鐘前的煩惱

五月二十七至二十八日，於精舍舉辦全球清修士說明會。二十八日，與參加清修士說明會的學員座談中，上人提醒大家，時間不會等待人，要有此警惕與覺悟，而能把握當下，對自己的生命負責。發心修行，不是因為這個道場有人招呼，人人都對自己好，就發願在此修行，這樣的心態不是修行的心態；要能時時對別人好，才是真修行者。「我們進慈濟道場，要招呼人、菩薩招生，引導人人進入菩薩道。所謂菩薩道，不是獨善其身，一

定要發心立願走入人群，幫忙世間的苦難人。」

上人說，佛陀為了度眾生而出家，出離自己的小家庭，投入天下人間的大家庭。所以佛弟子秉承佛陀的修行精神，要力行菩薩道，不只自修還要兼利他人，靜觀自己的生命，提升生命的價值。「人生的價值就是要為人間付出，也是最大的報恩心——報父母恩、報師長恩，還要報眾生恩。」

「凡夫迷茫，感恩佛陀傳法，讓我們更清楚人間的意義，有明確的修行方向。慈濟歌選中有一首〈捨〉，歌詞提到要『捨去一分鐘前的煩惱』，這幾個字如果能做得到，就很不了不起了。記得我會說這些話，是在與政府官員談話中，提到人生不要貪求顯達、富裕，要讓人間祥和平安，才能得到幸福。在社會上有影響力的人，假如能捨掉名

利權位的貪著，運用自己的社會地位做幫助人的好事，人間就有福了。」

「郭孟雍居士在場聽到這段談話，很快就寫好這首歌。後來我若聽到這首歌，就會感覺到，這就是歷史，而且是最好的教育；在人間與人互動，要定住自己的心，啟發別人；政府官員身在高位，能夠捨下自己，為民眾說話，會很令人敬佩。」

上人說，平時大家在不同的志業體單位任職，每一個空間、每一項工作、面對的每一個人，都是修行道場，要虔誠用心；清修士共聚時要多分享，談話不是談人我是非，而是要談生命的歷史，讓人人了解清修士的起源；要把握時間、要用心，把生命換成慧命。生命總會隨著時間過去，若能夠把握時間，扎實運用，修福、增慧，可以讓慧命不斷

增長。

「我們生活在人間，在天下大空間，生命的價值不只為

一個小家庭，局限在父母手足之間，而是為普天之下，人人都是我們的眷屬。要好好地為

天下的眷屬付出，但只靠我們的力量是不夠的，還要廣招天下善士，共同承擔責任。」

5  
29 ~ 31

《農曆四月·十一至十三》



## 佛性智慧

【靜思小語】人類智慧可以發展現代科技，還要提起更為深層的佛性智慧，明辨是非善惡。

### 看見佛法在人間

為慶祝「三節合一」，宣揚宇宙大覺者的精神，廣邀大眾同行菩薩道，海外各國慈濟人就地舉行浴佛典禮，浴佛畫面陸續回傳，五月二十九日志工早會，上人感恩全球慈濟人展現佛法精神，讓人看見佛法在人間，以及誠正信實的人間菩薩莊嚴形象。

因緣到海外生活，或是發展事業，也把慈濟種子帶到各個國家。許多國家的居民不認識佛教，慈濟人要傳佛法、做志業，就好像要在乾旱大地耕耘那般艱難；而慈濟人仍然點點滴滴灑下佛法的清淨法水，用耐心、用愛滋潤大地，用佛法潤澤蒼生。

進。上人舉莫三比克為例，今年除了在馬普托「慈濟的家」，當地志工也在索法拉省雅瑪郡舉辦浴佛，大家就地取材，在露天的場地，拿大愛農場所種的蔬果和樹葉布置浴佛臺，以椰子殼盛浴佛用的香湯，居民在志工引導下依序浴佛。

「從錄影畫面看到他們的行動，感受到他們虔誠的一念心，我很感動、很感恩！每一

位都是師父的好弟子，因為他們用感恩心、尊敬心，盡其所能、盡其所有，要完成這一場浴佛。他們事先採下椰子，把椰子水、椰肉取下來，作為供應熱食的食材，接著把切半的椰子殼邊緣磨平，讓大眾浴佛時手沾香湯，不會被割到手，真的很用心。」

「看著那一碗碗清淨的水，我覺得它真能滋潤心地，為人淨心；當浴佛的人，用手碰觸這一碗水，我的心也感覺到清涼，那就是虔誠的感受。」上人說，莫國民眾有自己長久以來的信仰，而慈濟的法來自佛教，但是不拘束他們，莫國志工沒有改變信仰，而是加強正知、正見、正向，心胸開闊，包容所有。「他們正信、虔誠，十幾年來都很精進、很用心，很虔誠地來浴佛。」

上人說，莫三比克本土志工畫地為殿堂，在有樹蔭的地

方，拉線做界線，這條線以內就是道場，人人先在線外集合，脫鞋才進入這條線裏面。其實內外同樣是黃土地，可是他們用這個舉動表達對於道場的虔誠心。從場地到浴佛臺，一切都簡單，但是不失莊嚴；而且人人排列整齊隊伍，心靈道場很莊嚴、很美，讓人很感動！

#### 將知識轉為智慧

七十年前，紐西蘭登山者希拉里和嚮導諾蓋，成功登上聖母峰，創下人類史上第一次的聖母峰登頂紀錄。七十年後的現在，人們在登山節慶祝這項偉大創舉時，聖母峰卻因氣候變遷加劇而面臨危機。科學家指出，聖母峰上冰雪融化速度變快，黑色的岩石裸露，氣候影響已經顯而易見。

五月三十日志工早會，上

人感嘆，現在全球都感受到氣候變遷的壓迫力，這是眾生的共業。人類無知，所以為所欲為，隨著貪欲、貪求，不斷地開發、享受，也不斷地丟棄垃圾，導致惡性循環。其實大地供應給人类的資源很充足，人類卻過度開發享用，且因破壞山林大地造成災禍。

喜馬拉雅山的山峰原本長年受白雪覆蓋，現在卻能看見黑色岩石，這則新聞中也提到，排隊等著爬上聖母峰的登山客愈來愈多，人類活動會對冰川造成傷害。上人感嘆，很多人是抱著征服高山的心態爬山，其實人類所到之處就會造成破壞與污染；征服高山的英雄不斷增加，山林生態就不斷被破壞。所以若說「人力定能勝天」，人類行為導致環境破壞、氣候變化，確實是能勝天，卻是讓災厄降臨人間。

上人談到昨天星馬團隊在

印度鹿野苑，視訊導覽環境現

狀，當地有許多佛塔、寺廟的遺跡。那是佛陀入滅百年後、幾百年後的建設，在這一、二千年來，陸續建設又被破壞，現在所看到的只剩斷垣殘壁或柱子基座。此刻有先進的錄影設備和網路視訊，可以即時回傳影像，還能留存當下的人事物，將最真實的紀錄流傳到後世，或許一、二千年後的人還能看到今天的影像，這是人類智慧發展出來的成果。

現代科技是人類的智慧發展出來的，上人則希望人類能夠提起更為深層的佛性智慧，明辨是非善惡，而非只為滿足欲望、享受，靠著知識運用科技破壞大地山林，讓氣候變化更為劇烈，地球環境更加惡化。期待人人將知識轉為智慧，揚善止惡，不該做的事，要有警惕；該做的，要把握時間趕緊做到。

#### 傳功夫給年輕人

五月三十一日，與臺中林雪珠、尤麗卿師姊等人談話時，上人勉勵座中資深師兄師姊們，無論年紀多大，永遠都有用處；老，是自然法則，只要一年一年平平安安，一日一日清清楚楚，就是人生之福。既然有福得以平平安安，思慮清清楚楚，就要好好運用人生時間，為天地人間付出。

上人教師姊們經常去帶動年長法親，一起走出來探視需要關心協助的照顧戶、關懷

戶，這是慈濟人的責任；而且資深慈濟人也有責任將慈善經驗、帶人的經驗傳給年輕一輩，要把精神、精髓傳承下去。「我們還是要走出來，把握機會分享，做出來、說出來讓人感動，傳功夫給年輕人，慈濟的慧命才不會中斷。」

「四大志業你們都積極參與，不只是向大眾勸募，凝聚力量完成志業體建設，更重要的是你們照顧社區，慈善工作和志工帶動，樣樣都做到。這些功能、良能都還在，不可以放棄。」

#### 本專欄精簡摘錄自靜思人文《證嚴上人衲履足跡》

還有更多重要開示——

五月七日 資深委員林勝勝回到慈濟大學成為大體老師

五月二十六日 清修士團隊報告全球清修士說明會之課程規畫

五月二十七日 臺北中正紀念堂浴佛大典團隊返回精舍分享

完整的每日日記以及師徒間感人對談，請關注靜思人文叢書處每季出版新書

# 大愛電視節目表

海外觀眾（亞洲地區除外）請接收「大愛二臺」訊號  
客服專線：02-28989898

## ■週一至週五

00:00	經典劇坊	07:30	大愛學漢醫	16:49	大愛醫生館
00:50	蔬食 365 - 日日素	07:45	蔬果生活誌	17:00	週一至週二：火金姑的旅程
00:55	仁心慧語	08:00	美善劇場		週三：證嚴法師說故事
01:00	週一：志為人醫守護愛	08:30	看見菩提身影		週四：哎呦喂急診室
	週二：衲履足跡	08:45	靜思妙蓮華		週五：TRY 科學
	週三：大愛全紀實	09:45	人間菩提	17:15	唐朝小栗子
	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	手比嘛會通	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	手比嘛會通
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	手比嘛會通	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
07:03	手比嘛會通	14:57	大愛真健康	23:49	大愛醫生館
07:08	仁心慧語	15:00	靜思妙蓮華		
07:15	大愛醫生館	16:00	大愛劇場		

## ■週六

00:00	人文講堂	09:15	衲履足跡	16:30	名人書房
00:30	大愛迷你劇場	09:45	人間菩提	17:30	大愛全紀實
02:30	行動現場	10:00	楊照十日談	18:00	人文講堂
03:00	青春愛讀書	10:15	大馬慈濟情	18:26	蔬食 365 - 日日素
04:00	證嚴法師說故事	10:40	蔬食 365 - 日日素	18:30	衲履足跡
04:15	火金姑的旅程	10:45	青春愛讀書	19:00	大愛夜安新聞
04:30	法華經序	11:45	人間菩提	19:45	人間菩提
05:30	衲履足跡	12:00	大愛午安新聞	20:00	證嚴法師說故事
06:00	生活地球村	12:30	志為人醫守護愛	20:13	大愛迷你劇場
06:30	大愛早安新聞	13:00	行動現場	21:55	大愛真健康
07:00	孩子看世界	13:26	蔬食 365 - 日日素	22:00	志為人醫守護愛
07:13	蔬食 365 - 日日素	13:33	大愛迷你劇場	22:30	楊照十日談
07:15	證嚴法師說故事	15:30	孩子看世界	22:45	人間菩提
07:30	名人書房	15:45	證嚴法師說故事	23:00	大愛全紀實
08:30	大愛真健康	16:00	楊照十日談	23:30	行動現場
08:38	火金姑的旅程	16:15	火金姑的旅程		
08:45	行動現場	16:23	大愛真健康		

## ■週日

00:00	人文講堂	08:45	大愛全紀實	16:15	火金姑的旅程
00:30	大愛迷你劇場	09:15	衲履足跡	16:23	大愛真健康
02:30	大愛全紀實	09:45	人間菩提	16:30	地球證詞 - 世界紀錄片
03:00	名人書房	10:00	楊照十日談	17:30	行動現場
04:00	證嚴法師說故事	10:15	生活地球村	18:00	青春愛讀書
04:15	火金姑的旅程	10:40	蔬食 365 - 日日素	18:55	蔬食 365 - 日日素
04:30	法華經序	10:45	名人書房	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	映照人生	12:00	大愛午安新聞	20:00	大愛影展
06:30	大愛早安新聞	12:30	映照人生	22:00	人文講堂
07:00	孩子看世界	13:00	大愛全紀實	22:25	大愛真健康
07:13	蔬食 365 - 日日素	13:26	蔬食 365 - 日日素	22:30	楊照十日談
07:15	證嚴法師說故事	13:33	大愛影展	22:45	人間菩提
07:30	青春愛讀書	15:30	孩子看世界	23:00	地球證詞 - 世界紀錄片
08:30	大愛真健康	15:45	證嚴法師說故事		
08:38	火金姑的旅程	16:00	楊照十日談		

大愛電視官網



Youtube



大愛行



靜思人文  
JING NI CULTURE

證嚴上人開示：「有正念而無欲念，就是最好的養生之道。」  
**正念是養生之道**

《黃帝內經》與《無量義經》互照相參，提示出一條身心健康與日常養生之道。

《黃帝內經》：

虛邪賊風，避之有時；恬淡虛無，真氣從之；精神內守，病安從來。

《無量義經》：

其心禪寂，常在三昧；恬安淡泊，無為無欲；顛倒亂想，不復得入；  
靜寂清澄，志玄虛漠；守之不動，億百千劫；無量法門，悉現在前；  
得大智慧，通達諸法。



詳細內容對照解析，  
請先上網後掃描上面網址

攝影：周幸弘師兄

■**印尼 Indonesia**  
**印尼分會（Jakarta）**  
 TEL:62-21-5055999  
 FAX:62-21-5055669/89  
 TEL:62-21-5055889（大愛臺）  
 FAX:62-21-5055889  
**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 Türkiye**  
**伊斯坦堡（Istanbul）**  
 TEL:90-212-4225802 FAX:90-212-4225803

■**美國 United States**  
**慈濟美國總會（San Dimas）**  
 TEL:1-909-4477799 FAX:1-909-4477948  
**洛杉磯慈濟義診中心（Alhambra）**  
 TEL:1-626-2813383 FAX:1-626-2815303  
**佛教慈濟醫療中心（Alhambra）**  
 TEL:1-626-2813383 FAX:1-626-2815303  
**南愛滿地慈濟社區門診中心（S. El Monte）**  
 TEL:1-626-6368701 FAX:1-626-6368739  
**西洛杉磯（West Los Angeles）**  
 TEL:1-310-4735188 FAX:1-310-4779518  
**西北洛杉磯（Northwest Los Angeles）**  
 TEL:1-818-7277689 FAX:1-818-7279272  
**喜瑞都（Cerritos）**  
 TEL:1-562-9266609 FAX:1-562-9261603  
**橙縣（Orange County）**  
 TEL:1-949-9164488 FAX:1-949-9165933  
**聖地牙哥（San Diego）**  
 TEL:1-858-5460578 TAX:1-858-5460573  
**南聖地牙哥（South San Diego）**  
 TEL:1-619-4248443  
**聖地牙哥靜思書軒**  
 TEL:1-619-7566299 FAX:1-619-6773294  
**北加州分會（San Jose）**  
 TEL:1-408-4576969 FAX:1-408-9438420  
**舊金山支會（San Francisco）**  
 TEL:1-415-6820566 FAX:1-415-6820567  
**佛瑞斯諾（Fresno）**  
 TEL/FAX:1-559-2984894

**莫德斯度（Modesto）**  
 TEL:1-209-5292625  
**奧克蘭（Oakland）** TEL:1-510-8790971  
**沙加緬度（Sacramento）**  
 TEL:1-916-5685800  
**士德頓（Stockton）**  
 TEL/FAX:1-209-9577800  
**尤開雅（Ukiah）** TEL/FAX:1-707-4622911  
**鳳凰城（Phoenix）**  
 TEL:1-480-8386556 FAX:1-480-7777665  
**聖塔羅莎（Santa Rosa）**  
**拉斯維加斯（Las Vegas）**  
 TEL/FAX:1-702-8805552  
**德頓（Dayton）**  
 TEL:1-937-4318292 FAX:1-937-4318192  
**雷諾（Reno）**  
 TEL:1-775-7701138 FAX:1-775-7701148  
**紐約分會（New York）**  
 TEL:1-718-8880866 FAX:1-718-4602068  
**長島支會（Long Island）**  
 TEL:1-516-8736888 FAX:1-516-7460626  
**曼哈頓（Manhattan）**  
 TEL:1-212-9651151 FAX:1-212-9651152  
**波士頓（Boston）**  
 TEL:1-617-7620569 FAX:1-617-4314484  
**新澤西分會（New Jersey）**  
 TEL:1-973-8578666 FAX:1-973-8579555  
**新澤西中部（Central Jersey）**  
 TEL:1-732-3321089 FAX:1-732-3321439  
**匹茲堡（Pittsburgh）**  
 TEL:1-412-5318343 FAX:1-412-5318341  
**費城（Philadelphia）**  
 TEL:1-215-6271915 FAX:1-215-6271916  
**華府分會（Washington D.C.）**  
 TEL:1-703-7078606 FAX:1-703-7078607  
**洛麗（Raleigh）**  
 TEL:1-919-8023728 FAX:1-919-3636945  
**夏洛特（Charlotte）**  
 TEL:1-704-2818060 FAX:1-704-9431031  
**瑞其蒙（Richmond）**  
 TEL:1-804-3066037 FAX:1-804-3783520  
**德州分會（Houston）**  
 TEL:1-713-2709988 FAX:1-713-9819008  
**達拉斯分會（Dallas）**  
 TEL:1-972-6808869 FAX:1-972-6807732  
**奧斯汀（Austin）**  
 TEL:1-512-4910358 FAX:1-512-9261373  
**康福（Point Comfort）**  
 TEL:1-361-9877130 FAX:1-361-9877139  
**亞特蘭大支會（Atlanta）**  
 TEL:1-770-4581000  
**邁阿密（Miami）**  
 TEL:1-954-5381172 FAX:1-317-6459907  
**奧蘭多（Orlando）**  
 TEL:1-407-2921146 FAX:1-407-4793662  
**奧克拉荷馬（Oklahoma）**  
 TEL:1-405-7013927  
**紐奧良（New Orleans）**  
 TEL:1-504-7825168 FAX:1-504-8322022  
**芝加哥分會（Chicago）**  
 TEL:1-630-9636601 FAX:1-630-9609360  
**印城（Indianapolis）** TEL:1-317-5800979  
**聖路易（St. Louis）**  
 TEL/FAX:1-314-9941999  
**堪薩斯（Kansas）**  
 TEL:1-913-3976517  
**底特律（Detroit）**  
 TEL/FAX:1-586-7953491  
**蘭辛（Lansing）**  
 TEL/FAX:1-517-3496441  
**明尼蘇達（Minnesota）**  
 TEL:1-6514939388

**麥迪遜（Madison）**  
 TEL:1-608-2687692  
**克里夫蘭（Cleveland）**  
 TEL/FAX:1-440-6469292  
**哥倫布（Columbus）**  
 TEL:1-614-4579215 FAX:1-614-4579217  
**波特蘭（Portland）**  
 TEL/FAX:1-503-6432130  
**西雅圖支會（Seattle）**  
 TEL:1-425-8227678 FAX:1-425-8226169  
**夏威夷分會（Honolulu）**  
 TEL:1-808-7378885 FAX:1-808-7378889  
**夏威夷慈濟義診中心**  
 TEL:1-808-7378885

■**加拿大 Canada**  
**加拿大分會（Vancouver）**  
 TEL:1-604-2667699 FAX:1-604-2667659  
**加東分會（Toronto）**  
 TEL:416-886-8886、905-947-1182  
 FAX:416-900-2048  
**西多倫多（Mississauga）**  
 TEL:1-416-6217996、1-416-6219419  
**北多倫多（Richmond Hill）**  
 TEL:1-647-9313092  
**愛明頓（Edmonton）**  
 TEL:1-780-4639788 FAX:1-780-4621799  
**蒙特婁（Montreal）**  
 TEL:1-514-8442074 FAX:1-514-2889152  
**卡加利（Calgary）**  
 TEL/FAX:1-403-2711748  
**渥太華（Ottawa）**  
 TEL:1-613-2184660 FAX:1-613-5966177  
**本拿比（Burnaby）** TEL:1-604-4287123

■**墨西哥 Mexico**  
**墨西加利（Mexicali）**  
 TEL:1-760-7688998 FAX:1-760-7686631

■**多明尼加Rep Dominican**  
**聖多明哥（Santo Domingo）**  
 TEL:1-809-5300972

■**薩爾瓦多 El Salvador**  
**聖薩爾瓦多（San Salvador）**  
 TEL:503-7293905 FAX:503-7293905

■**瓜地馬拉 Guatemala**  
**瓜地馬拉（Guatemala）**  
 TEL:502-22327648 FAX:502-23675872

■**巴西 Brazil**  
**聖保羅（Sao Paulo）**  
 TEL:55-11-55394091 FAX:55-11-55391683

■**巴拉圭 Paraguay**  
**亞松森（Asuncion）**  
 TEL:595-21-333818 FAX:595-21-310588  
**東方市（Ciudad del Este）**  
 TEL/FAX:595-61-512506

■**玻利維亞 Bolivia**  
**聖塔庫魯茲（Santa Cruz）**  
 TEL:591-3-3422856 FAX:591-3-3434224

■**阿根廷 Argentina**  
**布宜諾斯艾利斯（Buenos Aires）**  
 TEL:54-11-48625770 FAX:54-11-43140252

■**荷屬聖馬丁 St. Maarten**  
**聖馬丁（St. Maarten）**  
 TEL:1-721-5863019  
 FAX:1-721-5420523

■**英國 U.K.**  
**倫敦（London）** TEL:44-20-88699864  
 FAX:44-20-89334262  
**曼徹斯特（Manchester）**  
 TEL:44-788-4465558

■**法國 France**  
**巴黎（Paris）**  
 TEL:33-1-45860312 FAX:33-1-45862540

■**德國 Germany**  
**漢堡（Hamburg）**  
 TEL:49(40)388439 手機:0049-152-2951-9571  
**慕尼黑（Munich）** TEL:49(86)41598432

■**荷蘭 Netherlands**  
**阿姆斯特丹（Amsterdam）**  
 TEL:31-629-577511

■**瑞典 Sweden**  
**哥登堡（Goteborg）**  
 TEL/FAX:46-31-227883

■**奧地利 Austria**  
**維也納（Vienna）**  
 手機:43-6602053428

■**南非 South Africa**  
**南非分會（Gauteng）**  
 TEL:27-11-4503365、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:64-9-2716976FAX: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 週一至週三：真心看世界  
 週四：藍天白雲好時光  
 週五：愛灑人間  
 10:00 週一：心聞螢光筆  
 週二：站在時代的渡口  
 週三：心示代  
 週四：您有一通心留言  
 週五：證嚴法師幸福心法  
 10:30 週一至週三：林安梧教授  
 經典導讀  
 週四：心的力量  
 週五：聽見生命力（第一週）  
 愛在西拉雅（第二週）  
 英英冇台誌（第三週）  
 南希的藝文沙龍（第四週）  
 A E生活（第五週）

01:00 週一：心聞螢光筆  
 週二：站在時代的渡口  
 週三：心示代  
 週四：您有一通心留言  
 週五：證嚴法師幸福心法  
 01:30 濟雨讀書會  
 02:30 人間菩提有聲版  
 03:00 無量義經有聲版  
 03:30 父母恩重難報經有聲版  
 04:00 週一至週三：林安梧教授  
 經典導讀  
 週四：心的力量  
 週五：聽見生命力（第一週）  
 愛在西拉雅（第二週）  
 英英冇台誌（第三週）  
 南希的藝文沙龍（第四週）  
 A E生活（第五週）

04:30 慈濟的故事有聲版  
 05:00 衲履足跡有聲版  
 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 人間菩提有聲版  
 08:30 法音宣流有聲版  
 09:00 週一至週三：真心看世界

週四：藍天白雲好時光  
 週五：愛灑人間  
 10:00 週一：心聞螢光筆  
 週二：站在時代的渡口  
 週三：心示代  
 週四：您有一通心留言  
 週五：證嚴法師幸福心法  
 10:30 週一至週三：林安梧教授  
 經典導讀  
 週四：心的力量  
 週五：聽見生命力（第一週）  
 愛在西拉雅（第二週）  
 英英冇台誌（第三週）  
 南希的藝文沙龍（第四週）  
 A E生活（第五週）

11:00 靜思法髓溯源  
 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 濟雨讀書會  
 14:00 週一至週三：真心看世界  
 週四：藍天白雲好時光  
 週五：愛灑人間  
 15:00 週一：心聞螢光筆  
 週二：站在時代的渡口  
 週三：心示代  
 週四：您有一通心留言  
 週五：證嚴法師幸福心法

15:30 週一至週三：林安梧教授  
 經典導讀  
 週四：心的力量  
 週五：聽見生命力（第一週）  
 愛在西拉雅（第二週）  
 英英冇台誌（第三週）  
 南希的藝文沙龍（第四週）  
 A E生活（第五週）

16:00 人間菩提有聲版  
 16:30 衲履足跡有聲版  
 17:00 慈濟的故事有聲版  
 17:30 法音宣流有聲版  
 18:00 週一至週三：真心看世界  
 週四：藍天白雲好時光  
 週五：愛灑人間  
 19:00 大愛夜安新聞  
 19:45 大愛之歌  
 20:00 無噪駕駛  
 20:30 每天為你讀一點書  
 21:00 週一：心聞螢光筆  
 週二：站在時代的渡口  
 週三：心示代  
 週四：您有一通心留言  
 週五：證嚴法師幸福心法  
 21:30 靜思妙蓮華  
 22:30 法音宣流有聲版  
 23:00 靜思法髓溯源  
 23:30 人間菩提有聲版

### 週六至週日

00:00 用心深呼吸  
 01:00 大愛知音  
 02:00 洛城大愛百寶箱  
 02:30 心的力量  
 03:00 聽見生命力  
 03:30 愛在西拉雅  
 04:00 愛灑人間  
 05:00 藍天白雲好時光  
 06:00 無量義經有聲版  
 06:30 大愛早安新聞  
 07:00 志工早會連線  
 08:00 愛灑人間  
 09:00 洛城大愛百寶箱  
 09:30 大愛知音

10:30 衲履足跡德禪師父導讀  
 11:00 藍天白雲好時光  
 12:00 大愛午安新聞  
 12:30 AE生活（第一、三週）  
 音你而唱（第二、四週）  
 學生票上車（第五週）  
 13:00 9494 愛不礙  
 13:30 南希的藝文沙龍  
 14:00 英英冇台誌  
 14:30 站在時代的渡口  
 15:00 藍天白雲好時光  
 16:00 大愛知音  
 17:00 洛城大愛百寶箱  
 17:30 證嚴法師幸福心法

18:00 您有一通心留言  
 18:30 心聞螢光筆  
 19:00 大愛夜安新聞  
 19:45 大愛之歌  
 20:00 愛灑人間  
 21:00 藍天白雲好時光  
 22:00 洛城大愛百寶箱  
 22:30 大愛知音  
 23:30 慈濟的故事有聲版

朵用心  
 PODCAST



## ■臺灣地區播送

**教育廣播電臺**  
 臺北 AM1494、臺東 FM100.5  
 彰化 AM1494、高雄 FM105.3  
 點亮心光：週六 21:00~21:30  
 鑼聲若響：週日 21:00~21:30  
**桃園先聲電臺 AM774**  
 愛灑人間：週日 7:00~8:00  
**新竹新農電臺 FM89.1**  
 慈濟世界：週一至週五 22:30~23:00  
**神農電臺中彰投、雲嘉南 FM99.5**  
 真心看世界：週一至週六 19:00~20:00  
 生活講臺語：週日 12:30~13:00

**中廣臺灣臺 臺中 AM1062**  
 慈濟世界：週一至週六 6:30~7:00  
**臺南勝利之聲 AM756**  
 慈濟世界：週二至週六 5:30~6:00  
**臺南愛鄉之聲 FM90.7**  
 真心看世界：週日 23:00~00:00  
 週一 00:00~01:00  
**花蓮後山電臺 FM89.7**  
 真心看世界：週一至週六 6:00~7:00  
**花蓮教育電臺**  
 真心看世界：週一至週五 9:00~10:00  
 花蓮 FM103.7 玉里 FM100.3

**慈大之聲 FM88.3**  
 週一至週五 真心看世界：8:00~9:00  
 大愛來點名：9:00~10:00  
 大愛下午現場：19:00~21:00  
 週六 藍天白雲好時光：8:00~9:00  
 愛灑人間：9:00~10:00  
 鑼聲若響：13:00~13:30  
 生活講臺語：18:00~19:00  
**金馬之聲廣播電臺 FM99.3**  
 真心看世界：週一至週六 2:00~3:00  
 愛灑人間：週日 00:00~01:00  
**天南廣播電臺 AM999**  
 藍天白雲好時光：週日 21:00~22:00

# 慈濟全球聯絡點



■**臺灣 Taiwan**
**本會**（靜思書軒）
971花蓮縣新城鄉康樂村精舍街88巷1號
TEL:03-8266779-03-8059966
0914-009966 FAX:03-8267776
**志業中心—靜思堂**（靜思書軒）
970花蓮市中央路3段703號
TEL:40510777轉4002、4004（市話直撥）
0912-412600轉4002、4004（手機直撥）
TEL:03-8460717（靜思書軒）
**花蓮慈濟醫院**（靜思書軒）
970花蓮市中央路3段707號
TEL:03-8561825 FAX:03-8560977
**臺北慈濟醫院**（靜思書軒）
231新北市新店區建國路289號
TEL:02-66289779
TEL:02-82192217（靜思書軒）
**臺中慈濟醫院**（靜思書軒）
427臺中市潭子區豐興路1段88號
TEL:04-36060666 FAX:04-36021123
**臺中慈濟護理之家**（日間照護中心）
427臺中市潭子區豐興路1段66號
TEL:04-36060666 轉3786
日間照護中心轉2151
**大林慈濟醫院**（靜思書軒）
622嘉義縣大林鎮民生路2號
TEL:05-2648000 FAX:05-2648999
產後護理之家轉3029、3030、3033
住宿長照機構轉3835
**嘉義慈濟診所**
600嘉義市西區驛站里1鄰仁愛路383號1樓
Tel：05-2167000
**斗六慈濟醫院**（靜思書軒）
640雲林縣斗六市雲林路2段248號
TEL:05-5372000 FAX:05-5370503
**玉里慈濟醫院**（靜思書軒）
981花蓮縣玉里鎮民權街1之1號
TEL:03-8882718 FAX:03-8881929
**關山慈濟醫院**
956臺東縣關山鎮和平路125之5號
TEL:089-814880 FAX:089-814822
**慈濟大學**
970花蓮市中央路3段701號（校本部）
TEL:03-8565301 FAX:03-8563604
970花蓮市介仁街67號（人文社會學院）
TEL:03-8572677 FAX:03-8567985
**慈濟大學附屬高級中學**
970花蓮市介仁街176號（中學部）
TEL:03-8572823 FAX:03-8573273
970花蓮市介仁街178號（小學部）
TEL:03-8578819 FAX:03-8573697
**慈濟科技大學**
970花蓮市建國路2段880號
TEL:03-8572158 FAX:03-8577261
**臺南慈濟高級中學**
708臺南市安平區建平五街111號（中學部）
TEL:06-2932323 FAX:06-2933838
708臺南市安平區文平路95號（小學部）
TEL:06-2959595 FAX:06-2959955
**慈濟人文志業中心**（靜思書軒）
112臺北市北投區立德路2號
**大爱電視臺**
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
**靜思人天**
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臺北市松蔭路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（手機直撥）
0912-412600轉4453（手機直撥）
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
**關渡園區**（靜思書軒）
112臺北市北投區大度路3段110號
TEL:02-28989999
**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
**新泰靜思書軒**
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
**中壢分會**（靜思書軒）
**基隆靜思堂**（靜思書軒）
204基隆市安樂區六合里樂利三街150號
TEL:02-2434-6988
**中正聯絡處**（靜思書軒）
100臺北市中正區羅斯福路1段135號
TEL:02-23415238
**大同聯絡處**（靜思書軒）
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
**士林南農共修處**
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**
234新北市中和區永和路和路2段92巷1號3樓
TEL:02-29249040 FAX:02-29248935

**永和靜思書軒**
235新北市永和區中山路1段128巷3號
TEL:02-29241370
**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
**三重聯絡處**（靜思書軒）
241新北市三重區中正北路450號
TEL:02-29810310 FAX:02-29869871
**蘆洲聯絡處**（靜思書軒）
247新北市蘆洲區長樂路125號
TEL:02-22891193 FAX:02-82868034
TEL:4051-0777轉4453（手機直撥）
0912-412600轉4453（手機直撥）
**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
**鳳鳴共修處**
239新北市鶯歌區永和街184號
TEL:02-26795254 FAX:02-86776214
**林口靜思書軒**
244新北市林口區佳林路166號1樓
TEL:02-26029409 FAX:02-26027010
**桃園分會**（靜思書軒）
330桃園市桃園區大業路1段307號
TEL:03-35861111 03-3170933（書軒）
FAX:03-3586033（靜思書軒）
**八德聯絡處**
334桃園市八德區興豐路1139號
TEL:03-3689797、03-3731607（靜思小築）
**永安聯絡處**（靜思書軒）
330桃園市桃園區永安路189號7樓
TEL:03-3371303 FAX:03-3358893
**中壢志業園區**（靜思書軒）
320桃園市中壢區環中東路701號
TEL:03-4654148 FAX:03-4650001
TEL:03-4387306（靜思書軒）
**中壢聯絡處**（靜思小築）
320桃園市中壢區中山路493號
TEL:03-4919962 FAX:03-4919884
**新竹聯絡處**（靜思書軒）
300新竹市中華路5段208巷20號
TEL:03-5309955 FAX:03-5304999
**竹東共修處**
310新竹縣竹東鎮文林路168號
TEL:03-5960118
**竹南共修處**（靜思書軒）
350苗栗縣竹南鎮光復路73號
TEL:037-472462
**後龍共修處**
356苗栗縣後龍鎮南龍里信義街5鄰57-1號
TEL:037-723602
**苑裡共修處**（靜思小築）
358苗栗縣苑裡鎮中山路321號
TEL:037-856990
**苗栗聯絡處**（靜思書軒）
360苗栗市福星里中華路243號
TEL:40510777轉4333、4334（市話直撥）
0912412600轉4333、4334（手機直撥）
**三義慈濟中醫醫院**
367苗栗縣三義鄉廣盛村16鄰八股路24之9號
TEL:037-558666
**民權聯絡處**（靜思書軒）
403臺中市西區民權路314巷2號
TEL:04-23054073 FAX:04-23019616
**臺中分會**（靜思書軒）
408臺中市南屯區文心南路113號
TEL:40510777轉4102-4106（市話直撥）
0912-412600轉4102-4106（手機直撥）
FAX:04-24735483
**西屯東大園區**
407臺中市西屯區國安二路60號
TEL:04-24619497 FAX:04-24618538
**大里聯絡處**（靜思書軒）

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）
**太平共修處**
411臺中市太平區新平路3段394巷16號
TEL:04-23918130
**豐原聯絡處**（靜思書軒）
420臺中市豐原區自強南街77號
TEL:04-25131799 FAX:04-25131798
TEL:04-25277019（靜思書軒）
**后里聯絡處**（靜思小築）
421臺中市后里區甲后路三段145巷2號
TEL:04-25585261 FAX:04-25585401
**東勢聯絡處**（靜思小築）
423臺中市東勢區三民街199號
**心門**：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47號
TEL:04-26312728 FAX:04-26318261
**清水聯絡處**（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（市話）
0912412600轉4402-4405（手機）
FAX:04-26869147
**彰化分會**（靜思書軒）
504彰化縣秀水鄉鴿鳴村彰鹿路626號
TEL:04-7693940 FAX:04-7686860
**員林聯絡處**
510彰化縣員林鎮員東路1段465號
TEL:04-8374193
**南投聯絡處**（靜思書軒）
540南投市菓粟路101號
TEL:049-2241169 FAX:049-2241379
**草屯聯絡處**（靜思小築）
542南投縣草屯鎮碧山路89號
TEL:08-7363953 FAX:08-7366853
**埔里聯絡處**（靜思小築）
545南投縣埔里鎮中正一路100號
TEL:08-7932246
**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**（靜思書軒）
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
**澎湖聯絡處**（靜思小築）
730臺南市新營區長樂路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
**高雄分會**（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
0912-412600轉4242～4250（手機）
**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 FAX:07-8034310
**鼓山聯絡處**
804高雄市鼓山區迪化街36-1號
TEL:07-5617156
**岡山聯絡處**（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
**杉林大爱園區聯絡處**
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:08-7932246
**潮州聯絡處**（靜思小築）
920屏東縣潮州鎮永春里志成路46號
TEL:08-7891347 FAX:08-7894545
**里港共修處**
905屏東縣里港鄉鐵店村鐵店路34之28號
TEL:08-7754879
**東港聯絡處**（靜思小築）
928屏東縣東港鎮興東里14鄰沿海路171號
TEL:08-8321045
**宜蘭聯絡處**
260宜蘭市東港路1段405號
TEL:03-9370289
**羅東聯絡處**（靜思書軒）
268宜蘭縣五結鄉五結路3段360號
TEL:03-9605711~2 FAX:03-9600396
**鳳林共修處**
975花蓮縣鳳林鎮信義路321號
TEL:03-876-2578
**玉里聯絡處**
981花蓮縣玉里鎮民權街56號
TEL:03-8888816
**臺東聯絡處**（靜思小築）
950臺東市四維路2段606號
TEL:089-225229、225279
FAX:089-238928

**金門共修處**
893金門縣金湖鎮山外里南雄29號
TEL:082-334579
**澎湖聯絡處**（靜思小築）
880澎湖縣馬公市西文里13之2號
TEL:06-9211557 FAX:06-9211670

■**中國大陸 Mainland China**
**北京靜思書軒**
富貴園店：北京東城區東花市大街118號花市菓苑甲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龍益花園1號群樓104（中信銀行旁）
TEL:86-755-22380860
**泉州靜思書軒**（新門店）
福建省泉州市鯉城區新門街拓改工程北12井#27-29號（梨園古典劇院對面）
TEL:86-595-22850338
**福鼎靜思書軒**（古城店）
福建省福鼎市古城南路120號
TEL:86-593-7832707
**廈門靜思書軒**
湖裡店：湖裡區興隆路582號之一A
TEL:86-59-25717229
思明店：思明區不祥西路12號103店面
TEL:86-592-2285766
嘉禾店：湖裡區嘉禾路586號創新城大樓3樓
TEL:86-59-25718815
**長春靜思書軒**（寬城店）
吉林省長春市寬城區北京大街420號百洋大廈1樓
TEL:86-431-82761800
**山東靜思書軒**（青島東海店）
山東省青島市市南區東海西路51號16棟網點一層C戶
TEL:86-532-58692826
■**香港 Hong Kong**
**香港分會**
TEL:852-28937166 FAX:852-28937478
**灣仔聯絡處**
TEL:852-28922578 FAX:852-28922598

**大圍聯絡處**
TEL:852-23370158 FAX:852-26871889
■**韓國 Korea**
**京畿道**（Gyeonggi-do）
TEL:82-10-6850-8188
■**日本 Japan**
**日本分會**（Tokyo）
TEL:81-3-32035651 FAX:81-3-32035674
■**菲律賓 Philippines**
**菲律賓分會**（Manila）
TEL/FAX:63-2-7320001
**宿霧**（Cebu）TEL/FAX:63-32-3438587
**三寶顏**（Zamboanga）
TEL:63-62-9910226 FAX:63-62-9911048
■**泰國 Thailand**
**泰國分會**（Bangkok）
TEL:66-2-3281161-3 FAX:66-2-3281160
**芳鐸支會**（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)260032810、457496317

■**馬來西亞 Malaysia**
**雪隆分會**（KL&Selangor）
TEL:603-62563800 FAX:603-62563801
**馬來西亞分會**（Penang）
TEL:604-2281013 FAX:604-2261013
**巴生支會**（Klang）
TEL:603-51662048 FAX:603-33242218
**北海支會**（Butterworth）
TEL:604-3331013 FAX:604-3241013
**大山腳**（Bukit Mertajam）
TEL:604-5081013 FAX:604-5080013
**怡保**（Ipoh）
TEL:605-5471013
**太平**（Taiping）TEL:6012-5200111
**巴里文打**（Parit Buntar）
TEL:605-7162184 FAX:604-5937546
**高烏**（Pengkalan Hulu）
TEL:6019-5918105
**吉打分會**（Kedah）
TEL:604-7311013 FAX:604-7321013
**日得拉**（Jitra）
TEL:604-9179013 FAX:604-9170117
**蘭卡威**（Pulau Langkawi）
TEL/FAX:604-9666008
**居林**（Kulim）TEL:6012-4739931
**雙溪大年**（Sungai Petani）
TEL/FAX:604-4218732
**玻璃市**（Perlis）
TEL/FAX:604-9763208
**吉蘭丹支會**（Kelantan）
TEL:609-7433013 FAX:609-7439013
**登嘉樓**（Terengganu）
TEL/FAX:609-6317703
**彭亨**（Pahang）
TEL:609-5172969 FAX:609-5172062
**關丹**（Kuantan）
TEL:609-5139061/5132969
FAX:609-5139062

**淡馬魯**及**文德甲**（Temerloh&Mentakab）
TEL:609-2778818
**勞勿**（Raub）
TEL:609-3561040 FAX:609-3563964
**芙蓉**（Seremban）
TEL:606-6331934/6331936
FAX:606-6331935
**淡邊**（Tampin）
TEL:606-4416068 FAX:606-4431068
**馬六甲分會**（Melaka）
TEL:606-2810818 FAX:606-2812796
**新山支會**（Johor Baru）
TEL:607-5547039 FAX:607-5541703
**麻坡支會**（Muar）
TEL:606-9544375 FAX:606-9544377
**居鑾**（Kluang）
TEL:607-7736115 FAX:607-7711266
**哥打丁宜**（Kota Tinggi）
TEL:607-8827736 FAX:607-8827737
**峇株巴轄**（Batu Pahat）
TEL:607-4311013 FAX:607-4337013
**古晉支會**（Kuching）
TEL:6082-344706/344707 FAX:6082-349707
**美里**（Miri）
TEL:6085-660013 FAX:6085-650013
**詩巫**（Sibu）TEL/FAX:6084-349712
**亞庇**（Kota Kinabalu）
TEL:6088-381779/8382779
FAX:6088-383013
**根地咬**（Keningau）Tel/FAX:6087-338838
**丹南**（Tenom）TEL:6087-737893
**山打根**（Sandakan）
TEL:6089-212886 FAX:6089-212893
**斗湖**（Tawau）TEL:6010-4563059
**檳城慈濟洗腎中心**
TEL:604-2297211 FAX:604-2297213
**北海慈濟洗腎中心**
TEL:604-3331013 FAX:604-3241013
**吉打慈濟洗腎中心**
TEL:604-7323604 FAX:604-7358604
**吉隆坡慈濟義診中心**
TEL:603-21421567
FAX:603-21421569
**巴生慈濟義診中心**
TEL:603-51662048
**馬六甲慈濟義診中心**
TEL:604-6438703
**檳城慈濟幼兒園**
TEL:604-2267703/604-2295054
**峇六拜慈濟幼兒園**（Bayan Lepas）
TEL:604-6438703
**高淵慈濟幼兒園**（Nibong Tebal）
TEL:604-5937703
**北海慈濟幼兒園**（Bagan Ajam）
TEL:604-3317703
**慈濟大爱幼兒園**（吉隆坡甲洞）
TEL:603-62563990
**慈濟大爱幼兒園**（吉隆坡班丹英達）
TEL:603-92016428
**慈濟大爱幼兒園**（淡邊）
TEL:606-4410658
**慈濟大爱幼兒園**（馬六甲）
TEL:606-2866468
**新山慈濟幼兒園**
TEL/FAX:607-5594768

■**新加坡 Singapore**
**新加坡分會**
TEL:65-65829958 FAX:65-65829952
**慈濟義診中心**
TEL:65-64758812 FAX:65-64758718



# 贊助慈濟人文 好事傳全球

護持大愛



## 選擇慈大 人生有導航

### 人文與學術專業薈萃的典範大學

- ◎ 2022世界大學影響力排名，慈大SDG3全球12
- ◎ 2021、2022連續兩年獲TCSA台灣企業永續獎肯定
- ◎ 全球慈濟志業網絡，就業及擴展國際視野之最佳場域
- ◎ 慈濟人才培育計畫，優先提供慈濟志業體之工作機會
- ◎ 系所及中心評鑑全數通過
- ◎ 連續第16年榮獲教育部教學卓越和高教深耕計畫肯定
- ◎ 各類國家證照考試表現優異，名列前茅
- ◎ 融合人文典禮之臨床模擬手術課程，廣受國際肯定
- ◎ 業師引航 實踐理想；全球志業 產學接軌
- ◎ 提供經濟弱勢學生獎助學金與工讀機會：  
生活助學金、書卷獎、慈濟獎助生、慈濟助學金



本校未來學生專區



本校招生訊息連結

- |   |  |
|---|--|
| <b>醫學院</b><br>醫學系<br>醫學檢驗生物技術學系<br>公共衛生學系<br>護理學系<br>醫學資訊學系<br>物理治療學系<br>生物醫學暨工程學系<br>分子生物暨人類遺傳學系 | <b>人文社會學院</b><br>社會工作學系<br>人類發展與心理學系<br>東方語文學系(中文組、日文組)                        |
| <b>教育傳播學院</b><br>傳播學系<br>兒童發展與家庭教育學系  | <b>國際暨跨領域學院</b><br>外國語文學系<br>國際服務產業管理學士學位學程<br>國際數位媒體科技學士學位學程<br>(110學年起招收境外生) |

#### 弱勢學生入學零負擔學雜費政府、慈濟來分攤

- 自106學年度起，補助低收入戶、中低收入戶、五級弱勢新生學雜費：
- (1) 低收入戶：政府補助全額
  - (2) 中低收入戶：政府補助60%、慈濟補助40%
  - (3) 五級弱勢：慈濟補足政府補助之差額

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

### 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

98-0443-04 郵政劃撥 儲蓄存款單

收帳帳號：19905781

金額：新臺幣 (小寫) 仟 佰 拾 萬 仟 佰 拾 元

通訊欄 (限跟本次存款有關事項)

- 參加大愛之夜，贊助大愛電視臺
- 參加檀施會，每年1200元以上 (每兩個月可獲贈「慈濟檀施文庫」一冊)
- 隨喜助印慈濟月刊等平面刊物
- 助印「慈濟檀施文庫」書籍：
- 不索書  索書，「請註明助印書名及冊數」
- 捐助入姓名、地址： 同寄款人資料

捐款收據開立方式： 合開一張  分別開立

捐款收據郵寄方式： 年寄  每次寄

索閱出版刊物 (舊讀者編號：\_\_\_\_\_)

慈濟月刊 (國內郵資一年165元)

慈濟日文月刊 (國內郵資一年120元)

慈濟英文雙月刊 (國內郵資一年80元)

收件人姓名 \_\_\_\_\_

地址 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

戶名：慈濟傳播人文基金會

字號：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

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

收帳帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

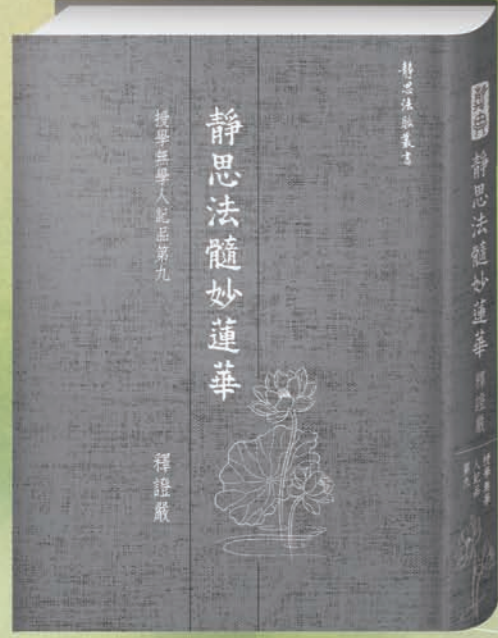
虛線內備供機器印錄用請勿填寫



靜思人文虔誠發行

喜聞授記音  
記說羅睺羅  
宿世樂多聞  
阿難遂本願  
學無學請記

(五章章名)



授學無學人記品第九

靜思法髓妙蓮華

靜思法脈叢書



# 支持慈濟志業 行善聚福氣



13 種捐款方式

## 請寄款人注意

**| 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「教育扶助，陪你發光」  
助弱勢家庭與學子  
以「安美計畫，長者關懷」  
助弱勢長者安心生活  
以「六安行動，即時救援」  
投入重大災難援助  
不分種族、宗教與國界，安貧扶困，  
發揮人道救援精神

**【專案名稱】**  
112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

### 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。

- 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



## 天災下的糧食危機

馬達加斯加多年乾旱，聯合國認為馬達加斯加可能是全球第一個因氣候變遷引發饑荒的國家。慈濟基金會第三度與當地獅子會合作，於今年三月下旬至四月中旬前往馬國東南部及南部區域發放糧食生活包，其中包含由臺灣行政院農業委員會糧食人道援外計畫供應的白米。居民露出難得的笑容，雙手合十表達感謝。

(圖文提供／慈濟基金會 2023.4.1)