為淨化心靈作活水 為祥和社會作砥柱 為開聲救苦作耳目

慈濟

Tzu Chi Monthly

屏東希望工程・挺過強震

慈善臺灣・老屋新房

主題報導

南臺震災 馳援

本刊榮獲行政院新聞局金鼎獎

591

2016年2月25日出刊

「同體大悲」的至情

‖社・論‖

小年夜清晨三點五十七分，靜思精舍方才敲板，準備早課。南臺灣一陣劇晃，發生芮氏規模六點四的地震，有大樓轟然倒塌，百餘人被壓在水泥塊中。年節的團圓喜氣，霎時被震碎。全臺籠罩在驚愕與同禱的沈痛氛圍中，十方救援的力量往災區匯集。

家屬焦灼期盼生死未卜的親人被救出，分秒都是煎熬，他們苦盼奇蹟，身心幾至崩潰。隨著時間流逝，最終給許多人帶來撕心裂肺的無情打擊。

證嚴上人難掩悲痛地說，久盼的人最辛苦，瓦礫堆裏每鑽出一個洞，就期待能發現一絲光亮，縱然盡了人事心力，希望越發渺茫，卻依然不放棄。儘管信仰能使人歷練出生命的豁達，但對當事人而言又談何容易？

佛法在此刻並非無用，但是能「接應」的不是語言文字，而是「無緣大慈，同體大悲」的實際行動。

當天清晨四點起，臺南慈濟志工開始動員。他們先是供應熱食，探視傷者，發給生活包和祝福慰問金，毛毯、福慧床、汽化爐等禦寒物資也同時送入災區，供搜救人員和等待的家屬保暖。

慈濟隨後自臺灣各地調度物資和人力，志工分成百餘條路線，地毯式訪視重災區以外的家戶，為屋損而難以居住的民眾提供修繕資源。災後一週的急難援助期，慈濟志工前後動員了一萬多人次；各級學校開學前一天，更協助清理受損嚴重的玉井國小，並且準備投入中長期的學校與社區關懷。

前來救援的有諸多民間團體，包括非營利組織，專業的社工、心理諮商師也至災區輪值陪伴。有從事餐飲業的民眾在現場持續供應熱食，有農人送來自己種的蔬菜，有曾受震災所苦的尼泊爾僧侶為受難者誦經祈福，遠方日本民眾也發起募款活動。

不畏天寒，許多人放棄圍爐以及年假，盡己之力「接應」撫慰傷痛。在慈濟所辦的安心祈福會上，「同體大悲」的至情流漾。有消防人員流淚訴說：「當用盡了所有方法與力量，聽得見呼救聲，卻看不到，也救不到，真不知該如何是好……」會場下著雨，卻座無虛席，無人離去。

我們原就處在相互接應的社會，受難的人得膚慰，充盈的物資流向匱乏處。國土儘管危脆，愛與關懷的柔韌可以超越。

‖證嚴上人・靜思晨語‖

人間典範

一念心善，能撒播無量善種，
萌芽茁壯，以滋養眾生；
一念心惡，如含毒雜草蔓延，
爭奪養分，致糧作歉收。
聞法覺悟，轉惡為善，
真誠付出，人間典範。

（攝影／楊秀麗）

【慈濟月刊・歡迎投稿】
投稿地址：11259臺北市北投區立德路二號十二樓
慈濟月刊編輯部 傳真電話：02-28989994 e-mail：reader@tzuchi.org.tw

心靈交流道

見證臺灣善與愛

「徐媽媽的兒子往生了！」二月十二日，臺南震災後第七天，收到這則簡訊。

地震後，我從臺中趕往臺南參加賑災，在搜救現場認識了徐媽媽；陪伴過程中，她跟我說，孩子很乖，利用寒假打工，工作結束幫好友慶生，回到維冠金龍大樓才不到五分鐘，就發生地震了！前五分鐘，孩子還有報平安……

看到這則簡訊，知道徐媽媽終於等到了兒子的遺體，我不禁放聲哭了出來。

回首這次救災，我深深感受到證嚴上人所言「臺灣以善以愛為寶」。來自全臺各地的救災團體、慈善機構、民間組織、升斗小民……只要尋一處方便之地，便開始工作，提供熱食、咖啡、民生必需品等，應有盡有。

臺南市政府設置的諮詢中心，面對家屬們的著急等待，氛圍凝結而緊張；對面的法鼓山、佛光山、慈濟服務站，志工聲聲佛號，不間斷在災區縈繞，無形中安定人心，讓人感受到慈悲膚慰。

善的大力量，正是臺灣所需要的。十七年前的九二一大地震，我經歷過，十七年後的臺南震災，我再次見證臺灣社會之善！

臺中 林瑋馨

一樣心痛一起流淚

連續兩天，我在維冠大樓附近的慈濟服務站記錄救災過程，可以感受到現場的緊張氣氛。忽然，市府官員面色凝重、眼眶微溼地對慈濟志工表示，已經連續七、八個小時都無法找到生還者或遺體，家屬一定很難過；希望在政府召開的說明會上，能夠透過宗教力量給他們支撐，安定心神。值班的師姊當下決定帶動大家齊唱「祈禱」。

說明會現場，架滿各家媒體攝影機，家屬們低頭不語。「我的心念充滿虔誠，大家一起來祈禱，從不同角落地點，祈求平安吉祥滿人間……」我也雙手合十，唱著唱著，一陣鼻酸襲來，淚水在眼眶打轉，視線愈來愈模糊。

這一刻是一定要記錄的。但相機始終背在肩上，我沒有拍下任何畫面，我知道現在他們最需要的是膚慰與祝福。我終於體會何謂「無緣大慈，同體大悲」，在理性與感性衝突的同時，我寧願選擇放下鏡頭。

震災現場，十方應援不及備載，他們感人的善行都收錄在我的相機裏。臺灣是個寶地，一個善念共聚、有愛的地方；身為慈濟人文真善美志工的我，記錄這人間美善，讓後人能追溯他們所留下的足跡典範。

臺南 王章伍

沈重的年夜飯

平安的人在過年，受災民眾在受難，救災人員在搶救生命……我能幫什麼忙呢？大清早，雙腳步入市場，心卻早已在災區，想買的沒買到，用不到的卻放入環保袋。吃著團圓飯，我的心好沈重；心想若有機會，我要去盡一分心力！

終於接到訊息，大年初四出發支援賑災；家人擔心，詢問不能過完年再去嗎？我堅決表示，機會不是給有時間的人，而是給有願的人。安排好家裏，帶著先生的叮嚀出發。

看到慈濟人手中拿著造冊好的資料、提著結緣品查看門牌，路過的謝太太好奇發問：「你們要去哪裏？」志工回覆，正在進行「安心關懷」的訪視行程。她說，這幾天很心痛，哭不出也睡不著。我們送上證嚴上人的慰問信函，她緊握手中：「我要帶回家好好閱讀並留存。」

三天後回到臺中的家，女兒已備好晚餐，我也分享感受。女兒說，這三天她去捐了善款；三姑拿來年度善款，說餘下的捐作賑災。三姑的愛心歷年不間斷，一方有難一定解囊。踏實走過災區，這天晚餐，我的心不再沈重。

臺中 林淑懷

祝福直送臺南

「你什麼時候要出發去臺南？」看著擺在房間內的行李箱，家人不只一次問我。隨時可能出發，等候通知的心情比任何時候都煎熬。

二月十二日，北臺灣晴空朗朗，愈往南天空愈灰暗，抵達臺南竟飄起細雨。這天慈濟啟動「安心家訪」，全臺慈濟志工按門鈴送祝福；永康區大仁街附近多是自建的住宅，堅固地躲過地震，雖然人屋平安，志工依然逐戶關懷。

「我們不需要物資，請轉送給更需要的人，你們的祝福與關心，就是新年最好的禮物。」幾乎每一戶都這麼告訴志工，並且一一傾吐這些天的驚恐。特別是年長者，話才到嘴邊，眼淚就簌簌地掉。志工逐一擁抱、握手，盼短暫的陪伴能給他們一點有力的依靠。

一場天災讓許多家庭天倫夢難以修補，慈濟志工的每一個腳步，都踩得沈痛，除了體悟世間無常、國土危脆外，也上了一堂寶貴的生命課程。

臺北 涂鳳美

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

目錄

二〇一六年二月二十五日出版 第591期

二月六日清晨三點五十七分高雄美濃發生芮氏規模六點四地震，震盪南臺灣；臺南永康區維冠金龍大樓倒塌，各界馳援救災，陪伴家屬共度這艱難時刻。當天傍晚五點多，救難人員反覆清查建築體，深怕錯過一絲生機。

（攝影／黃筱哲）

社論

1 「同體大悲」的至情 證嚴上人

無盡藏

6 出生入死，無怖畏想

【主題報導】

10 馳援 南臺震災 撰文・鄭雅嬌 攝影・黃筱哲

26 爸爸帶你回家 撰文・林婉宜

28 此刻，只有「我們」 撰文・孫麗蓮

【支援前線】

31 緊握鍋鏟 料理百家菜 撰文・陳淑貞、王鳳香、蘇湘允、蘇慧智

36 毛帽千頂擋風寒 撰文・林淑白

38 義診團 支持救人的人 撰文・人文真善美志工

40 每個角色都很重要 撰文・林玲悧

【安心家訪】

43 走入安南 傾聽憂懼 撰文・黃惠珠

48 家還在，卻不再是家 撰文・張麗雲

50 清晨三點五十七分之後 撰文・沈雅慧

【我在現場】

56 故鄉臺南我的家 撰文・王貴南

無私 撰文・王惠香

慈善臺灣

86 踏出家門後 撰文・廖玉茹

90 庇蔭 撰文・李穆齡、溫燕雪

96 老屋新房 撰文・曾千瑜

希望工程

60 慈濟屏東減災希望工程 挺過強震 撰文・黃秀花 攝影・顏霖沼

助人線上

62 楊密 雨後見晴天 撰文・邱如蓮 攝影・邱祥山

天涯共此情・馬來西亞

80 第一張「全家福」 撰文・羅秀娟、彭依翔

天涯共此情・大陸雲南

84 相憶念 撰文・人文真善美志工

慈濟文字志工作品展

98 看見世界無限大 撰文・袁明妍

阿板薰法香

108 誰綁住誰 撰文、繪圖・阿板

書訊・《續 人世間：人啊》

110 沙彌尼意外之旅 撰文、攝影・蕭耀華

健康百寶箱

114 彩虹蔬食 給餐桌一點顏色 撰文・黃小娟

生命的禮物

116 阿嬤的計畫 口述・陳鶯鶯 整理・許竹宜、黃玉櫻

百川歸海

118 經典即是一個生活世界 撰文・林安梧

119 證嚴上人衲履足跡 釋德仉

聞法札記

72 有錢才能布施嗎 撰文・商大曄

74 誰能戰勝無常 撰文・林瑋馨

76 心的面貌 口述・賴美秀 整理・鄭慧敏

79 為什麼是我 眼耳手心的專注 撰文・盧淑惠 撰文・謝本溫

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・2016年2月25日出版 第591期
發行人／釋證嚴 人文志業執行長／王端正 總編輯／王慧萍 主編／呂祥芳 撰述／黃秀花、李委煌、邱如蓮、鄭雅嬌、楊舜斌
編輯／蔡嘉琪、李秀玲、葉又華 攝影組／蕭耀華、顏霖沼 叢書主編／陳玫君 叢書編撰／葉文鶯、邱淑絹、葉子豪、吳翰有、何姿儀
叢書編輯／涂慶鐘 專案出版主編／洪淑芬 感謝 新豪華製版印刷股份有限公司免費製版
感謝 攝影志工 黃筱哲 文字志工 蔡瑜璇 繪畫志工 林淑女、林建宏、陳舜芝 校對志工 廖信吉、張勝美、林美枝
印刷廠／中華彩色印刷股份有限公司 美術設計／色・相・聲・劇 企畫設計 編輯部／11259臺北市北投區立德路2號12樓
慈濟人文志業中心中文期刊部 電話：(02)28989000 傳真：(02)28989994 讀者索閱專線／電話：(02)28989000轉1165 傳真：(02)28989966
＊如欲轉載本刊文章，請洽詢 (02)28989000轉2055 中文期刊部蔡嘉琪小姐
Printed in Taiwan

數位閱讀 慈濟月刊

歡迎進入慈濟月刊新網頁
http://web.tzuchiculture.org.tw
立即體驗PDF全螢幕電子書
或加入慈濟月刊 臉書粉絲專頁
http://www.facebook.com/TzuChiMonthlyFans

行動APP
大愛人文書城：
Android iOS

畫作／林淑女

出生入死，無怖畏想

「出生入死，無怖畏想，於諸眾生，生憐愍心。」
《無量義經・十功德品》中描述的菩薩功德，
在救難人員身上看到了！
地震讓許多人天倫夢碎，
卻也展現人心至誠之愛。

證嚴上人主講　編輯部整理　講於二〇一六年二月一日至十九日

除夕前一天，二月六日清晨三點五十七分，高雄美濃發生芮氏規模六點四地震，在臺南地區造成嚴重災情；其中，永康區維冠金龍大樓倒塌，傷亡嚴重。

多數人仍沈睡在美夢中，突然間天搖地動，夢碎了！大樓人口密集，救災困難；瓦礫下埋了許多人，受驚、受傷、受難……度秒如日。

救難人員冒著危險，在搖搖欲墜的倒屋裏聚精會神、傾聽動靜，找尋每一線生機；不得已動用到大機具，還要小心翼翼不傷害到失聯者，謹慎拿捏輕重。

時值華人年節，本是家人團聚的歡樂時刻，救難人員卻無法過年，必須分秒必爭、過「秒」關搶救生命。守候在旁的家屬，看著至親至愛的親人被埋在瓦礫下、生死未卜，那分著急實在很煎熬、很折磨人心。

救難人員絲毫不肯放鬆，期待每鑽一個洞，都能發現一絲絲的光芒。無奈隨著時間流逝，希望也跟著渺茫了；救難人員了解家屬的期待——最壞的打算是能見到親人的遺體；因此沒人肯放棄，堅持找到每一位失聯者……這就是同理心，也是人間之愛。

六十六歲的義消蔡重義，曾參與過九二一及高雄氣爆救難工作，平日是慈濟環保志工；這次臺南強震，他清晨四點多就趕到現場救災。連續一週投入搶救工作，搜救告一段落時，他哽咽地說，穿梭在瓦礫之間，每次聽到一點點風吹草動、似乎有些微生命跡象，大家就很振奮，但卻一次次失望。「我們盡力了，卻救不出所有人……」他邊哭邊說。

他把每一位受困者，都當成自己的親人一樣，不忍不捨，所以全心全力投入救災；這分「人傷我痛」的心，實在讓人感動！還有救難人員受傷，簡單敷藥包紮後，就重回瓦礫堆中繼續搜救……只因為在他們心中，「救人第一」。

正如《無量義經・十功德品》中，描述菩薩德行：「出生入死，無怖畏想；於諸眾生，生憐愍心；於一切法，得勇健想，如壯力士，能擔能持諸有重者。」救難人員平日接受的專業訓練，就是在災難發生時，深入第一線救人；這分不顧危險、出入生死救度眾生的心，就是菩薩心。

在寒冷的天候裏，一大群救難人員放棄與家人團聚圍爐，在第一線不眠不休、足足搶救七天半。政府與民間相關團體，也守在現場，彼此合作，盡力提供救難所需。救人的人不顧自己、關懷的人四面八方湧進，人人的心凝聚在一起，展現了臺灣社會的高度愛心。

雖然搜救結果令人心痛，但這分至誠至愛的人性之美，令人感動。

悲智雙運，發揮光熱，
膚慰心靈創傷。

地震發生在清晨將近

四點時，精舍已經敲板，大眾如常到主堂做早課。災情陸續傳來，志工早會後便透過視訊連線，看到臺南分會已經成立救災協調指揮中心。

臺南慈濟志工同樣經歷強震、驚魂未定，有些人家中也受災，但大家第一個念頭，就是趕快啟動關懷，有人到靜思堂集合、有人直接趕赴災區膚慰。

因為「悲眾生的悲、痛眾生的痛」，他們無心過年，連日在災難現場陪伴家屬、提供飲食照顧救難人員的體力；也到醫院關懷傷患，或是在殯儀館日夜輪班，挺起肩膀讓罹難者家屬宣洩、依靠……

花蓮本會成立總協調中心，將毛毯、汽化爐、福慧床等物資集中送往災區。各地志工也前往臺南支援，接力付出，關懷投入救災的年輕阿兵哥，安定他們的心。慈濟人醫會也駐站服務，中醫師為心力交瘁的家屬按摩、治療，舒緩身心。

人生無常，國土危脆。災難發生時，需要每個人愛的付出。二月十二日罹難者頭七前夕，慈濟舉辦「安心祈福會」，凝聚人人的虔誠——但願出現奇蹟，能找到失聯的人，也為罹難者祈禱，祈求臺南、臺灣平安。

地震讓許多人飽受驚嚇，甚至家中受損。慈濟人分成一百多條路線，到玉井、永康、安南、歸仁等地區家訪關懷，了解住戶損失情形，以及需要經濟補助或心靈撫慰，作為後續長期協助的重點。

建築物傾毀受損，可以重建；但看不見的心靈創傷，需要長期陪伴。希望社會大眾以「人傷我痛，人苦我悲」的同理心，持續給予關懷；人人發揮生命的光與熱，溫暖每一個需要幫助的人。

人心有愛，單純美善，天涯若比鄰。

聽聞臺灣地震，許多曾經受臺灣幫助國家的民眾，紛紛表達關心，甚至街頭募款、支援賑災。

尼泊爾去年發生大地震，目前還住在帳棚區的人們，想到在他們最困難的時候，是來自臺灣的慈濟人陪伴度過，所以齊聚點燈祈禱，虔誠祝福臺灣民眾。

在馬來西亞，檳城慈濟洗腎中心的病友原本生活就清寒，但他們「苦人之苦，痛人之痛」，多人捐款要幫助慈濟賑災；非洲的莫三比克，居民經歷過內戰，也了解失去親人的痛苦，他們虔誠禱告且捐出零錢……

由此可見，「布施」不是有錢人的專利；只要有心，再貧窮的人也能付出一分愛，為自己、也為人間造福。

敘利亞內戰將近五年了，高達四十七萬人喪命、一百九十萬人受傷，人民為求生存，不得不逃往國外。面對著成千上萬難民，要如何幫助？實在很無奈，不過慈濟人還是很努力。敘利亞難民孩童經歷了殘酷戰火、艱辛的逃難過程、處處被拒的眼光，心靈難免受傷；慈濟在土耳其設立滿納海小學，讓難民學童重拾學業，也希望他們能感受到人間有愛。

聽到臺灣這波災難，這群流落土耳其的難民家庭雖然生活拮据，卻合力捐出相當於臺幣五萬七千元，要幫助遠方的臺灣。這就是愛的能量會合！因為他們從慈濟人身上了解到——能付出就是福，能救人比被救有福；所以「見善隨喜」，盡一己之力付出。教育，就是撒下愛的種子，如今看到愛心萌芽、產生愛的循環，實在令人欣慰。

面對這些「天涯若比鄰」之愛，讓人有說不盡的感恩、感動——人性是如此單純、如此善而美！

正如敘利亞主麻教授所說，天地之間，有一個無形的家，可以容納幾千人、幾萬人、幾億人。這個無形的家，就是「愛」——小到一個家庭間人人互愛；大到整個社會、國際間的善與愛。地不分遠近、人不分貧富，只要人人開啟心中愛，就能超越種族、國界，天下人人都是一家人。

氣象學家預告，今年全球聖嬰現象更甚以往。衣索比亞久旱地區，正受飢荒之苦；玻利維亞第二大湖「波波湖」，因為高溫缺雨已完全蒸發；還有些國家飽受洪災，農作毀損……近期世界衛生組織（WHO）更將茲卡病毒，列為全球緊急公共衛生事件。

面對極端氣候、天災不斷，要提高警覺，里幫里、鄰幫鄰，人與人之間互愛，會更有人情味。還要力行減碳，培養惜福、造福的心態與生活，讓地球降溫，才能減少災難。

四大不調，釀天災；人心不順，造人禍。期待人人虔誠覺悟，生活與心靈不要脫軌。調和人心，減少浪費、與萬物共生息，才能調和天地氣候，讓人人平平安安。

●

年關已過、新春開始，古人說「一年之計在於春」，莫忘初發心。人間悲歡離合難免，心，若停留在悲傷中走不過來，會很苦。要讓「心春永駐」——心靈日日如春。

人間是修行道場，無論順逆境，都要視為「增上緣」，心存感恩；如果過去生沒有與人結好緣，此生處處受障礙，這輩子要趕緊彌補。

「一日之計在於晨」，每天的開始，要反省昨日所做，方向是否正確？是否有善用時間？若有疏失或怠惰，要立即改往修來，殷勤精進。

空過時間、追逐無明，彷彿沈淪夢寐中，就是懈怠，會障礙道心、腐敗慧命。睡不醒的人生，身心沈重，煩惱益增。

要醫治懈怠、煩惱病，唯有精勤「四修」——無餘修、長時修、無間修、尊重修。勇猛精進，沒有剎那荒廢，道心綿綿連接，修行才能進步；去除無明，恭敬所學不憍慢，福慧雙修造福人間，就能增長慧命。

請大家多用心！

主題報導

南臺地震災

馳援

二月六日農曆小年夜，高雄美濃發生強震，震撼南臺灣；臺南永康維冠金龍大樓倒塌，十方馳援，馬拉松搜救超過一百八十小時；災區這個農曆年不好過，但人與人之間有愛流動，相濡以沫、共度難關。

撰文•鄭雅嬬　攝影•黃筱哲

維冠金龍大樓倒塌後，百餘位住戶失聯。從小年夜到年初六，救難人員連續八天日夜接力投入救援，冒著餘震與二次坍塌的危險和時間賽跑，攀爬在斷垣殘壁上，不放棄任何一線生機。

維冠金龍大樓位於永大路二段和國光五街口，倒塌現場，警察與國軍拉起封鎖線，只許搜救團隊進入，封鎖線外，是家屬日夜的等待。

小年夜前，他們是與你我一般等著與家族團聚過年的尋常百姓。

二月六日清晨三點五十七分，多數人酣睡正甜之際，高雄市美濃區發生芮氏規模六點四的地震，一陣天搖地動後，臺南釀出多處樓房或倒塌或傾斜的災情；其中永康區十六層樓高的維冠金龍大樓造成最多傷亡，大樓從底部硬生生斷裂橫倒在地，上百個家庭位移，剎那間，改變了許多人的生命。

住家在維冠大樓附近的義消蔡重義，在睡夢中被地震驚醒，心裏有不好的預感，接獲消防友人的災情通知後，四點多摸黑騎著摩托車前往維冠大樓，爬上傾頹的土石礫堆中見一個救一個；不久救護、消防車的聲響由遠而近，愈來愈多的救護、警消、搜救隊和國軍等人力抵達災區。

陳美惠和男友陳百成，住在倒塌相對不那麼嚴重的區域，得以自行脫逃出來；陳百成循著兩個孩子的呼救聲，冒險回頭從土石中努力地扒出一個洞，救出孩子們；一家四口平安脫危，但耳畔盡是求救的哀號聲。

慈濟志工李咨蓉住在永康區，她確認家裏沒事後，警醒地換上慈濟制服，五點抵達災區，遇到好幾位同樣主動前來待命的慈濟志工，分頭在災區尋覓設立慈濟服務中心的地點。

李咨蓉接著守在服務中心，

除夕前夕

維冠金龍大樓坍塌時的重力加速度，造成鄰近一戶透天厝內部被土石衝撞毀壞，房子硬生生破了一道大口，冷風無情竄入。屋主感嘆房子不能住了，卻也慶幸一家九口平安。二月七日除夕夜，房子斷水、斷電、斷瓦斯，現場供應的熱食就是他們的年夜飯，陪伴他們的是來自十方的救難人員與慈善團體。

忙著統籌來自街坊鄰居的善心物資和調配志工人力，同時協助前來詢問各式問題的警消救難人員和受災家屬。

第一時間災難現場兵荒馬亂，志工亂中有序的補位：有的在趕來的路上順手買了五十份早餐；有的主動向警消救難團隊詢問需求；有的拎著蓄滿水的桶子清掃流動廁所；有的前往鄰近的環保站熬煮熱薑茶供應……

六點二十分，慈濟臺南靜思堂緊急成立「合心防災協調中心」，志工網絡相互關懷報平安，並分頭前往臺南各災區了解情況，評估接下來需投入的協助。

資訊組、香積組、訪視組、行政組等功能各司其職，蒐集最新救災資訊、準備便當與生活包，向東部、南部調度救災物資，備妥應急慰問金，在重災區及各大醫院陪伴家屬和傷者。

志工輪流在小年夜和除夕夜回家團圓，李咨蓉甚至忙到無暇張羅年夜飯，幸好公婆體諒，她回家簡單吃完團圓飯後，向家人請假，又趕回災區值夜班。

她知道這個年對受災家庭而言特別難過，這樣艱難的時刻更需要志工的支持。

民間動員做搜救後盾

維冠大樓災區西側的街區裏，有間供奉玉皇大帝的「大灣凌霄寶殿武龍宮」，習稱天公廟，宮前的廣場和旁邊的民宅，都掛上來自四面八方的大小團體旗幟。

包括真佛宗華光功德會、一貫道總會、基督教救助協會、法鼓山慈善基金會等宗教團體，以及獅子會、國泰人壽慈善基金會等機構，義工們捨下年節與家人團圓的時間，帶著愛心與關懷進入災區，分頭烹煮熱食，分送熱飲，備妥乾糧、禦寒衣物和簡單的醫療用品。

他們多數是臺南在地人，對長時間的焦急等待讓人心力交瘁，慈濟志工陪伴在失蹤者家屬身邊，留意他們的情緒與飲食狀況。

於自己的付出，總是很謙遜的說：「救災阮袂曉，看到救難人員足辛苦，毋甘啦！煮一點燒，乎個身體溫暖。」（閩南語：煮一點熱的，給他們身體溫暖）

林家位在災區東側，一樓車庫成了搜救隊員休息、用餐、存放裝備的地方。地震當時，三層樓的透天厝一半以上被維冠大樓倒下的水泥、石塊衝撞掩沒，所幸三代九口都平安。林先生善解的說：「救人要緊，這幾天風大天冷，讓他們可以進來休息。」

住在林家斜對角的住戶陳進發，住屋距離災難現場只有幾十公尺的距離，他感恩家裏和家人平安無恙，大方提供騎樓、客廳和頂樓等空間，讓媒體記者工作、休息和拍攝。「拄著這款代誌無法度，不管恁何時來，阮這裏都袜關門！」

災區的搜救過程總共歷時八天，來自全臺二十縣市兩千多位搜救菁英，二十四小時不分晝夜地輪番接力投入救援。

對於搜救團隊，住戶陳美惠有著滿滿的感激：「我們在驚嚇中沒有穿鞋子，他們擔心我們的腳刺傷，直接伸出手，讓我們踩過去……」

共同祈禱出現奇蹟

天氣時雨時晴，日夜溫差大，為前線救援帶來考驗，慈濟志工林秀卿向熱心的友人募了上千個禦寒毛帽，全數贈予搜救隊員，讓低溫不至於影響搜救進度。

起初搜救隊員換班小憩時，只能在躺椅上補眠，或者僅用工具箱權充成座椅，志工逐一關心，統計需求，提供可坐可躺的「多功能福慧床」。來自臺中、大林慈濟醫院的醫護與心理諮商專業人員，也駐站給予中西醫治

夜晚氣溫驟降，慈濟人醫會醫師與志工拿著毛毯耐心等候，要在第一時間給予獲救的住戶溫暖。

療和諮商服務，守護搜救隊員的身心健康。

有了來自各方的充分後盾，搜救隊員補充熱食，稍做休息後，又投入分秒必爭的搜救行列。

然而更多時候是徒勞無功，義消蔡重義語帶哽咽地說：「聽得到聲音找不到人，很心酸，很著急啦！縫隙很窄，我們不得已有時候會踩到大體，但是真的沒辦法，只能說對不起，等一下就把你帶出去。」

他的母親在加護病房，他為了救災，沒有時間去探望，後來義消的任務告一段落，他從災區撤出，年初七母親便往生了，「我參與過九二一地震和莫拉克風災的救援，近幾年在安寧病房當志工，體會很多無常。當下就是盡力做該做的事。」

盡力做該做的事，是許多在前線搜救人員的心聲，衣褲破、身體累、精神傷，他們都不在意，只盼與時間拔河，能救出更多生還者。

大年初四，震後第六天，慈濟志工在「凌霄寶殿」的廣場舉辦祈福晚會，邀請搜救隊員、國軍弟兄、受災家屬、附近住戶及各宗教團體志工，一起匯集善念為受災家庭祈福。那晚，臺南下起間歇性的大雨，彷彿在為受傷的土地與人們落淚……

全天候陪伴失蹤者家屬

隨著時間分秒流逝，災區的搜救情況愈顯膠著，被找到的罹難者人數不斷攀升。許多家屬在等候區看著電視新聞不斷輪播罹難者的故事，身心俱疲。

慈濟志工二十四小時在家屬等候區陪伴，來自臺北的資深訪視志工潘廖葉，拿著臺中慈濟醫院調製的「寬心油」，為一位母親刮痧。

「抹一抹，刮一刮，順一下她的頭肩頸，就會慢慢放鬆。」潘廖葉認為關懷即是了解對方此刻的需要，同理家屬等候多時卻希望落空的懸念和疲憊，不多做私事的探詢，透過適度的肌膚撫慰，讓家屬釋放緊繃的情緒，「那位媽媽後來主動跟我談她在等候的家人，和他們的故事。」

同樣來自臺北的志工林春金和林秋鳳則是分頭陪伴一對父子，六十多歲的老父親在災區現場整整守候七天，浮腫的雙眼布滿血絲。他的妻子五年前癌症往生，還未走過喪妻之痛，又面臨兒子生死未卜。

「他的心裏有最壞的打算，開始跟我們說要如何撫養兩個孫子，想得很遠。」林春金說有些家屬除了傷痛難抑之外，也開始擔心房貸、撫養、住所等即將實際要面對的問題。

一貫道、佛光山、法鼓山等團體主動前來災區現場，盡己所能協助救難隊與受災家屬，給予熱食、誦經、醫療等後援與支持。

志工的人生歷練和過往在社區的訪視經驗，使她們的思考能與家屬同步；除了慈濟獻上祝福金之外，再加上政府單位的安排，一起為家屬找出階段性妥適安頓的方法。

林秋鳳分享自己拿水關懷一位媽媽時，那位媽媽也反過來提醒她記得多喝水，「家屬其實都很理性、很感恩，他們都希望家人可以趕快被找到，不要讓搜救人員以及志工團體這麼辛苦。」

攙扶蹣跚身影送行

震災中，有一百一十七人罹難。慈濟志工在臺南殯儀館二十四小時輪班照料家屬，市政府在殯儀館設立安心關懷站，嘉南療養院、社會局員工與慈濟志工隨侍在側，在大體冷凍櫃運抵殯儀館後，陪伴家屬走完司法相驗、大體美容修復和靈堂追思等環節。

一時間，悲慟的家屬無法接受親人逝世，有的還為稚子沖泡熱牛奶；有的擔心孩子受寒，向志工索取毛毯墊在遺體之下；有的則是短暫停留，又重返災區等待其他親人的一線生機。

震後第七天，各界法師在景行廳為罹難者舉辦頭七超薦法會，罹難者家屬泣不成聲，當日天氣淒風苦雨，有如大地同悲。

志工除了協助布置靈堂，也用心準備供奉罹難者的飯菜，供養法師的午餐與茶水，接著在靈堂外圍加入經文誦念。

靈堂旁側擺放一桌桌準備要火化的追思物品，包括罹難者愛吃的食物、親友追念的卡片、全家福合影、學童上學的書包、課本、稚童的玩具與奶瓶……

賴冠戎是賴家六口中唯一逃過災難的成員，她在紙條上寫下爸媽與手足的名字，並叮囑：「記得吃飽穿暖、別浪費食物、別吵架。」簡單的隻字片語，背後都是親人之間的情感羈絆。

志工李雅貞的嫂嫂林雪貞，與受困超過五十小時獲救的曹瑋瓴情同母女，林雪貞接連數天在殯儀館為曹瑋瓴陸續找到的家人助念。李雅貞說：「嫂嫂與他們沒有血緣關係只是同事，但是心中有很多牽掛和不捨，很關心未來陪伴瑋瓴的路。」

過年期間巷弄問安

醫院急診室外的白板上，記錄著一位位從災區入院急救的傷者名字，傷者受傷的程度不一，每天都有進出院的變動。志工分布在永康奇美、成大、高榮、衛福部臺南醫院，一面更新名單，一面在醫院守候，隨時關心住院傷患及家屬。

在成大醫院待命的志工曾貴雀說：「我們固定關心已轉入普通病房的傷患，看他們從沒食欲到可以進食，從悶悶不樂到願意開口說話，每天都有進步。」

黃洸偉受困於碎瓦斷壁時，聽到牆壁的另一方傳來兩位女童的哭聲，心想有人與他一樣還活著，開始在黑暗中為她們加油打氣，彼此也都循聲獲得安慰。後來三人皆獲救，在成大醫院相見歡。

黃寶月幸運僅受到輕傷，然她在去年剛繳完二十年房貸的房子瞬間化為沙塵；入院的第一晚，她驚魂未定，輾轉反側，無法入眠。在志工的鼓勵與自我轉念之下，心情漸漸好轉，「感恩我還很平安，錢再賺就有了！」

突然失去原要團圓、出遊的家人，罹難者家屬悲慟不已，志工在殯儀館二十四小時輪班陪伴。

震後第五天，慈濟啟動「安心關懷」家訪計畫，接連四天拜訪永康維冠大樓重災區以及安南、玉井、新化、歸仁等災區住戶。其中大年初五全臺志工前來支援，分成了一百五十餘條動線，挨家挨戶的走訪，奉上證嚴上人慰問信函及多項慈濟自製食品禮，表達一分全球慈濟人的祝福。

「過年期間你們還這麼關心我們！真的很感謝。」在維冠大樓外圍的住戶中，有一婦人見到志工專程按鈴關心他們一家的狀況，她感動的掉下眼淚，盛情地

震後第六天，慈濟舉辦安心祈福會，雨中眾人齊心為受災家庭祈禱，願生者心安，亡者靈安。

邀請志工入內歇息。

志工因此觀察到客廳擺著枕頭與棉被，原來他們心有餘悸，晚上都還不敢回二、三樓的房間就寢。志工噓寒問暖為婦人「壓驚」，聆聽他們這些天的心聲與恐懼。

有的住戶則向志工訴說，家裏雖平安，但是罹難者中有不少是學校熟識的學弟妹與朋友，「每看一次新聞，心裏都很難受。」志工於是也設想到，開學後孩子面對失去同學的心情，未來在地的慈濟志工將會針對這些面向繼續陪伴。也有不少家庭按鈴未應，志工善解的心想：「可能是出門走春了，這也表示這個家庭都很平安。」

慈濟隊伍行走在巷弄街坊間，有的民眾熱心騎車指引方向，有的民眾因為連日看見志工在災區的身影，還特地停車搖下窗戶，想要親口道謝。

截至二月十四日，慈濟志工在重災區與次災區走訪三千多戶，完成一千八百多戶關懷。

年初六，震後第八天，下午三點五十七分，救難隊員尋獲最後一位住戶罹難者，搜救任務告一段落。一批批特搜隊員輪番來到凌霄寶殿向「天公」報告任務完成。

地震發生後，來自十方的馳援綿延不絕，大家無不匯聚善念，奉獻己力；揭示了人與人之間有愛的流動，可以相濡以沫，可以共體時艱。

接下來，慈濟志工與各機關單位也將繼續陪伴所有此次身心受傷的人們，走向下一段長長的療傷之路。

爸爸帶你回家

撰文・林婉宜

入夜的永大路，重機械嘈雜的碰撞聲，與沈寂的家屬等待區構成強烈對比；機具往內深掘一吋，未知的結果就明朗一分。年近七旬的鄭阿公，靜靜坐在角落，稀疏的白髮微亂，臉上難掩些許倦容。

「阿公，你晚餐吃了嗎？」慈濟志工趨前蹲在身旁，鄭阿公搖搖頭表示不餓，拿出一張微皺的小白紙，上頭寫了幾句話：「新年家家慶團圓，災場日夜等兒歸，欲哭無淚心已碎，人生何奈又奈何？」親筆寫下的詩句，道盡他此刻無奈又落寞的心情，令人揪心。

阿公是位鐘錶師傅，定居高雄，三個兒女事業有成，讓他安心享受退休生活。小年夜清晨被地震搖醒，「女兒急忙告訴我，臺南弟弟家裏電話沒人接聽。看到新聞報導永康有大樓倒塌，我開始覺得情況不對勁。」

鄭阿公守在電視機前，看見躺在擔架上準備送醫的竟是自己的兩個寶貝孫女，糾結的情緒頓時舒緩一大半，「小孩出來了，我想大人不久後也能夠得救，叫我大兒子開車載我去永康，小年夜我來接他們一起回去！」鄭阿公匆忙出門，就穿著一件夾克，連假牙都沒有戴上，殷切期盼與子女平安相聚。

迎接破曉，又盼到天黑，日復一日，鄭阿公與大兒子持續守候，原本滿懷希望卻不斷落空。鄭阿公神情堅定地告訴慈濟人：「我抱持一個態度：『爸爸會一直在這裏，等你回去過年，這是我對你的承諾！』半夜睡不著時，我就走到瓦礫堆前對他喊一下，和他做心靈溝通。」

談起小兒子，鄭阿公說：「我們感情很好，最有默契，只要我一句話、一個眼神，他就知道我在想什麼。」四十年來的父子情深溢於言表。一旁的大兒子則滿臉心疼：「我弟很忠厚老實，對家庭、妻兒有責任；弟媳三年前受洗為基督徒，在媽媽生病期間，經常上教會為媽媽祈福祝禱。」

大兒子靦腆地向慈濟人說，好幾天沒有洗澡了：「一開始以為很快他們就會出來了，沒想到一等就是一星期……」他忍不住哽咽，志工輕輕拍他的背。他整理情緒後，繼續說著：「我們很珍惜各界物資，也感激借出房子作為家屬等待區的屋主，要避免激動的情緒，更不能指責批評救災。」

十三日清晨，終於找到弟弟夫婦遺體。大兒子說，在這裏等待的家庭，戶戶都有屬於自己的故事；有些家庭好幾人都葬身於此，但至少弟弟的兩個女兒在第一天就順利獲救，「可能再晚一天就不是這樣，非常感謝醫護人員和搜救人員，更感受到臺灣人共體時艱，團結一心。」

鄭阿公並不埋怨晚年際遇：「那幾天，我在那張椅子上倚著、趴著，心不得自在，這是一個最難忘的年……我們無法預料無常何時會到，只能活在當下，心中不要有恨。」

此刻，只有「我們」

撰文・孫麗蓮

一具具罹難者遺體送抵殯儀館，家屬已哀傷地說不出言語。在場所有人只有一個共同心念，就是盡最大力量幫助他們熬過此刻……

隨著手中不斷轉動著慈濟志工致贈的佛珠，阿嬤的淚水也不斷地從臉頰滑落。

「阿嬤，想要哭就哭出來，我知道您心裏一定很痛苦；真的很難受就念佛，祝福孫子。」看著孫子的遺體送進殯儀館，阿嬤從頭至尾不發一語，只是默默地哭泣，持續撥動佛珠；身旁的慈濟志工也靜默地抱著阿嬤，此時任何言語都是多餘。

這是臺南大地震發生後的第六天，臺南殯儀館裏一位位前來認屍的家屬，已然哀傷地說不出話語。這情、這景，不管是看在慈濟志工或任何人的眼裏，都會為之鼻酸、心疼。

發生如此嚴重的災難，來自四面八方的愛心團體一一湧入，此時此刻，沒有任何宗教與理念的分別，人人只有共同的心念，那就是「如何盡最大的力量協助受災鄉親」。

穿著黃色背心，背心後面寫著「基督教救助協會」的義工來自全臺；他們每天至少動員五、六十人，在整個災區共設四個站，殯儀館是其中一個，只要家屬一進來，義工們馬上趨前關懷。拿著手機不斷聯絡及協調服務細節的孫碩鴻說：「不管是我們基督徒或佛教的慈濟人，其實都是一樣的，這次受難都是我們最親愛的鄉親。雖然這個過年沒有休假，但是，受災民眾比我們更苦。」

家住臺南歸仁的林如玲，過年前幾天公公病逝，她每天都在靈堂守靈；這次地震雖然家中也有些微的損害，但是她覺得比較起受難家屬，這一切都太微不足道了。「從公公往生至今，我在殯儀館每天看著一具具遺體被送進來，雖然與我非親非故，但是我的心卻好痛。」她邊說著，淚水止不住地從眼眶滾下。

「師姊，我可以助念嗎？或做任何事都可以，只要能為受難者或家屬盡一分力，我們都願意。」林如玲和妯娌主動前來慈濟在殯儀館的服務站詢問。

「感恩您，這麼有愛心，願意為家屬盡一分力量。我們可以一起念佛，透過人人善念的共振，為往生者與家屬祈福。我們今晚在永大路的天公廟也有祈福晚會，歡迎您們一起前來參與。」看到社會大眾的愛心，慈濟志工的心中充滿了感恩與感動。

慈濟志工捧著托盤裏的熱食便當，穿梭在殯儀館各角落，關心著家屬、誦經道士、政府或社會義工團體人員、媒體記者等，「這裏有熱騰騰的便當，要照顧好自己喔。」

每天準備至少兩百個便當，慈濟志工們覺得這是本分事，林雪娥說：「在這裏的每個人，對於受災民眾的苦感同身受，也盡心盡力服務。所以每一個人都很重要，照顧好大家是我們應該做的，因為我們都是一家人。」

別擔心，我們來幫忙

阿公看著孫子遺體送抵殯儀館，向志工哭訴著：「無法養育他長大了……」志工劉銘正觀察到，家屬覺得親人好像還活著，會感到寒冷，所以志工趕緊提供毛毯，將孩子包裹住。

志工也發現，安置遺體的臨時冰櫃貨櫃離地面太高，原先使用鋁梯，不方便又危險；殯儀館人員也擔心如此會讓遺體再次受到傷害，二月九日下午五點與志工商議後，決定趕緊為放置遺體的兩座貨櫃製作樓梯。

劉銘正隨即聯絡志工陳金福前來丈量，年節期間，材料取得不易，但他們多方設法，連夜趕工，二月十日清晨前，將木製階梯送至殯儀館，安置在冰貨櫃前，並加鋪木板，防止地面不平坦，讓工作人員能將遺體安全穩重地送入冰櫃。劉銘正說，無論對往生者或親屬，都希望能做到尊重與膚慰。

（撰文／林香秀、張逢德）

別怕，一切都過去了

口述・郭世德（救護車司機）

平常我在醫院服務，負責運送或救護工作，每當有急難就會被派遣去支援。這次地震運送遺體，我就當成是平常人一樣，在車上對他講一些安撫的話，讓他知道事情都過了，等下就可以看到親人了；讓他心境更平和，能得到安寧。我也會在路上念「往生咒」，比較短也很好背，念完回向給他。

一對母女被找到，媽媽還緊緊抱住小孩，但一輛車只能送一位，所以我和同事努力安撫她們先分開。她們已經沒辦法再照顧對方，只能靠我們這些外人，就盡量做能做的。

震災第六天早上下大雨，我們不太好做工作，有點礙手礙腳。一位慈濟師姊看到我，直接把她頭上的帽子摘下來送給我。那原本是她要遮雨的帽子，足甘心啊！非常感謝這位師姊的愛心，也讓我看到人性光輝的一面。

（整理／張桂梅、賴荻）

緊握鍋鏟　料理百家菜

撰文・陳淑貞、王鳳香
蘇湘允、蘇慧智
攝影・黃筱哲

地震後幾小時，慈濟將數百份熱稀飯送抵災區；此後，超過百名志工每天製作數千個便當，將來自各界捐輸及善款採買的食材化為補給的能量。

除夕下午六時許，慈濟臺南分會餐廳內擺設火鍋料理，還有香噴噴的藥膳鍋，等待著因地震受災而屋損或斷水的兩戶人家來吃年夜飯。

負責掌廚的志工李慶揚，仍在廚房忙碌準備明日便當食材，右手緊抓鍋鏟，不停攪拌「八角竹筍干」。地震發生後半個小時，李慶揚與工作伙伴吳俊廷就一直處在備戰狀態，以應付災區隨時所需的便當、茶水和點心；而陪伴在他們身邊的「小幫手」，則由附近仁德、歸仁、東區志工輪值接力。

災情來得突然，當李慶揚趕來分會，打開冰箱一看，要什麼、沒什麼，經驗老道的他以身邊現有的慈濟「香積飯」應變，快速煮成數百人份的「香積粥」分送到災區當早餐。

李慶揚說，許多生意人早已收攤回家過年，蔬菜、食材都不好採購；正在苦惱之際，災後幾小時內陸續有善心人士送來高麗菜、大白菜、花椰菜、紅蘿蔔、白蘿蔔、馬鈴薯、番茄……甚至包括老薑、薑汁，剛好可以支應地震後第一個午餐約七百人份便當所需。

李慶揚從香積志工中分配一組人員專門負責採購，他說：「我們盡量買足存放冰箱保鮮，以便取用；更感謝善心人士，發心送蔬菜甚至白米來靜思堂。」

整個年節期間，由李慶揚率領的香積團隊不敢鬆手，大清早即堅守崗位，為今天、為明天、為每位奔忙於第一線的人員及飽受驚嚇的民眾奉獻良能，在所不惜。

迅速轉移

二月十日，大臺南區天然氣公司為配合倒塌的維冠金龍大樓搶救作業，凌晨停止供應天然氣，避免機具作業時發生危險，

（攝影／黃筱哲）

支援前線

慈濟是急難救助第二線的團體，全力支援第一線人員需求，並配合救難人員分配關懷動線，膚慰受災鄉親。

慈濟志工平日均有功能編組，遇到災難時即能迅速動員、分工合作；臺南分會與花蓮本會保持聯繫，成為志工在前線災區的後盾，隨時供應物資、調度人力。

身在災區，不分你我，今年的圍爐年菜就是便當，卻飽含濃濃的祝福與大愛。

位於仁德區的慈濟分會受到影響，災後第七日，轉移到安平區慈濟中學的中央廚房繼續供餐。

負責臺南慈中中央廚房的志工蔡岳勳，清晨四點左右接到分會總務同仁電話告知，馬上前往慈中，準備鍋爐炊具，將米淘洗乾淨等候志工抵達。統籌便當數量的志工鄭素月，清晨五點緊急聯絡食材改運送到臺南慈中，並將近百位人力移往協助，只留小部分人員在仁德分會清洗前一天送回的空便當盒。

因為臨時的變化，有心想幫忙煮熱食的民眾撲了空，七十二歲的梁玉美一早六點多就從住家搭公車出發，到了分會靜寂一片，得知原委後，不想返家白白浪費時間，「能做多少就做多少，我愈做愈健康。」於是梁玉美請求志工幫忙載送到慈濟中學，如願幫上忙。

廚房裏人人手不停歇，林福裕將打包好的便當送上車，「看到那麼多人搶著做，真的是很感動。」

災區周邊許多店家及居民提供空間讓大家使用，搜救隊員蜷坐在門口小憩，慈濟志工主動關心是否需要補充熱食。

調整口味

「剛開始，不知道救難人員的口味。」送出去的飯菜，他們吃了反應回來說，「味道淡了一點，不夠鹹。」李慶揚仔細思考，體會救難人員體力上消耗很多，於是貼心調整口味，要盡量讓他們吃得順口。

忙著在紫米糕上撒糖的林玉英，已經在靜思堂廚房做香積十五年之久，每年她都會做這一道很受大家喜愛又代表吉祥的甜點。「祝福災區的會眾平安，趕快膚平驚嚇、恢復正常生活。」

數百名志工每天製作數千個便當，供應救災現場搜救人員、家屬與殯儀館罹難者親人、義工及各機關團體工作人員等……洗菜、切菜，掌廚、打餐，裝箱、搬上車，每個人接力遞送的不只是飯盒，更是愛。

菜蔬新鮮直送

撰文・蘇慧智

一輛滿載著高麗菜、大白菜及大頭菜的小客車，二月九日傍晚六點多緩緩駛入慈濟臺南靜思堂停車場。彭麗貞及女婿彭彥皓微笑地說：「送來一些菜，這是我們自己種的。」下午兩點多，他們從苗栗啟程，運來有機蔬菜，讓志工煮熱食。

志工鄭素月看到彭麗貞的發心好開心，直引領著一起用餐。這天大年初二，正是回娘家的日子。彭麗貞感受到志工的熱情招待，解釋著：「我們還要趕著回苗栗，不能耽擱太久。」

彭麗貞在苗栗縣大湖鄉經營休閒農場，地震隔日即將自家種的薑打成二十幾斤薑汁，直接送來慈濟臺南靜思堂，希望讓救災現場的人們禦寒暖身。儘管路途遙遠，又再度運來蔬菜，彭麗貞說：「大家一同來努力，把災難減到最小。我們是後援，如果把這個角色扮演好，也是很好。」

出身農家的彭麗貞，於一九六三年四歲時遇到葛樂禮颱風侵襲，「我們住在河床邊，颱風一來，屋子全毀，爸爸差點命都沒了；還好有鄰居發心，出力的出力，出竹子的出竹子，幫我們把房子蓋起來。很感恩鄰居的付出，所以將這分付出的力量及感恩的心回饋給大家。」

「九二一時，我看到第一個進駐災區的慈善團體就是慈濟人，支援物資、撫慰、醫療……非常周全，讓我衷心感佩。」彭麗貞有感而發：「人的一生，很難預料誰會誰不會，遇到了那是沒辦法的。沒有遇到的人，是很幸運的，有能力就盡量付出。雖然很微薄，但是真正要靠大家！」

行動廚房　靠近一點

行動廚房的發明，源於九二一大地震時救災經驗，
經過不斷改良，機動性強且能提供大量餐食，
讓熱食更趨近於需要的人們，也讓彼此的心更靠近。

撰文・林婉宜、洪淑真、林柏吟　攝影・黃筱哲

永康區永大路寬敞熱鬧，地震後開始進行車輛管制，路面兩側停放著大大小小的警消專車，所有車頭皆朝向維冠大樓方向，像萬眾一心的善念，在此刻交會、用力凝聚，願將最誠摯的祝福傳達給所有受災者。

傍晚時分，距離倒塌現場不遠的天公廟，屋簷上點亮了一盞盞小黃燈，點點光芒耀眼卻溫和。來自各地的慈善團體陸續在廟宇周圍駐紮，全力啟動資源支援，做不請自來的慈悲菩薩，甘願同舟共濟。

天公廟旁邊，停了一輛掛著「佛教慈濟行動廚房」布條的餐車，慈濟志工王翠杏熱情招呼大家用餐；她掀起大鍋蓋的瞬間，濃密的白色蒸氣立刻從隙縫中往外竄出，是一大鍋加入豐富餡料的熱羹湯，「喝熱湯啦！這鍋剛煮起來的比較燙！」王翠杏腳踏雨鞋，手持著大湯杓為大家裝添。

這是新竹慈濟志工團隊於二〇一三年研發的第二代行動廚房，可深入運至災區現場烹煮熱食，一車共有六個鍋爐，煮飯、炒菜、燉湯所需的功能樣樣具備，蒸籠也是亮點之一，水箱蓄水量更高達一公噸，號稱三小時內可做出九百份四菜一湯的餐盒，是賑災行動的一大幫手。行動廚房還有LED照明的設備，夜間依舊可以運作。

深夜食堂

行動廚房二月十日送抵臺南開始服務，志工在車子前方擺放「淨斯福慧桌椅」；幾位守候在現場的家屬主動前來，志工雙手奉上一碗熱湯，也送出一分虔誠的祝福。

臺南市消防員廖峰谷在地震發生的第一時間，就接獲通報出勤救援，連日行動消耗體力，一時也找不到乾爽衣物可替換，自己也因此發燒；來到行動廚房旁，接過慈濟人手上的熱湯麵時，他臉上滿是謝意，一口接一口，滿足地送進嘴裏。

「有這樣的行動廚房實在提高很大的便利性，可以在災區立即烹煮，和塵土瀰漫的現場也保持一段距離，食物乾淨又衛生，大家吃了也很安心。能讓需要用餐的人吃到一頓熱騰騰又美味的晚飯，真的很棒！」

十二日清晨四點，災區現場依舊燈火通明，怪手的機械聲整夜沒停過，空氣中瀰漫著塵灰，幾位沿途收垃圾的義工，在經過行動廚房服務站時詢問：「還有素食熱湯嗎？」接著表示在附近的崑山國小休息區，有員警問起是否有素食的熱食。

慈濟志工馬上回答：「有，知道需要幾份嗎？待會就送去。」志工貼心地將麵和湯分裝，並蓋上蓋子，裝入保溫盒中隨即快步送達指定地點。

在靠近怪手作業的慈濟服務站，半夜值班的志工也非常熱心，每一小時會端著熱湯，詢問救難人員是否有需要；也有值夜員警來服務站訂餐：「我們要十份，多久可以來拿？」

白色外殼的行動廚房，像臺路邊臨停的小餐車，提供熱麵、熱湯、熱茶、熱咖啡，沒有打烊的時間，就像慈濟人的愛心全年無休，默默守候，為需要食物果腹的弟兄，留一碗麵，為需要給予溫暖的鄉親，點一盞燈。

●

二月十三日搜救任務結束，當晚行動廚房關上，退場時仍有許多人好奇想了解它的功能。

「要放掉裏面的水喔！」關閉行動廚房前必須傾洩水箱，像是隱忍多日的淚水，任務暫時圓滿的同時卻也有著另一分感慨，畢竟每次出勤，即代表著災難的發生。

從遠處望向天公廟，整座廟宇燈火依然通明矗立在彼處，玉皇大帝仍然眷顧著臺南土地上生長的純樸子民。在最艱難的時刻，臺灣人愛心匯聚，寶島情餘韻綿長，慈濟人善念共振，長情亙古流淌。

毛帽千頂擋風寒

撰文・林淑白　攝影・郭明娟

救難人員穿戴溫暖些，才有足夠能量救援失聯者；
但各行各業春節休假，要到哪裏找毛帽廠商呢？
救人第一的心念，讓林秀卿鼓起勇氣打了電話……

二月六日上午，家住永康區埔園街的林秀卿，毅然放下剛好坐滿月子的二女兒，對她說：「媽媽雖然答應要幫你進補四十天，剩下的十天就讓你自己來吧！今天我要去做更重要的事。」旋即騎上機車，直奔慈濟設於永大路的服務中心。

「一開始就有救難人員前來詢問是否有香蕉，我愣了一下；看著其他志工忙進忙出，不知所措之下，想到上人常叮嚀的一句話『做就對了』，就讓我把心鎮定下來了，告訴自己現在『站就對了』，先把需求登記下來，一定會有人來圓滿這件事。」

果然不久，就有一位善心人士前來詢問，需要提供任何物資嗎？一會兒，一串串黃澄澄的香蕉，就出現在眼前；不一會兒也不用告知，救難人員就主動前來把香蕉取走了。

接著陸陸續續需要的OK繃、礦泉水、口罩等，只要有應急的需求就有即時的供給，事與人完全搭配。林秀卿說，好像是一條千處祈求千處現的菩薩供應鏈一樣。而這福至心靈的感應，讓桌上一頂看似不起眼的套頭毛帽，小兵立大功。

謙稱自己曾是路邊董事長的秀卿，多年前做過紡織品買賣；她看著桌上不知何時出現的藍色套頭毛帽，回想起這曾是經手過最暢銷的帽子，既保暖又輕便，非常適合救難人員使用。

就在當下，近晚上十點，她試著撥出許久未曾聯絡的廠商，想不到以往晚上九點就不接手機的陳老闆，竟然豪爽答應免費出貨，第一批是一百多頂；送抵後，在救難人員爭相走告之下，不到一小時就被索取一空。

秀卿自忖著，「事實上，現場應該還有很多救難人員需要這頂套頭毛帽。」而陳老闆最近營運不是很順利，但他堅持想盡一分心意不收費，這下可讓她猶豫了。

「天氣這麼惡劣，救難人員穿戴溫暖一些，才有足夠的能量救援被困在大樓底下的人啊。但夜已深，到那裏找第二家廠商呢？」救人第一的心念，讓秀卿鼓起勇氣，打了第二通電話。

時近晚上十一點，再次被打擾而行善意志依然堅定的陳老闆，捐了第二批兩百多頂的毛帽。二月七日早上在電話中，還是一樣二話不說捐了第三批三百多頂的毛帽。

二月八日，又進駐了好幾批各縣市的救難人員，入夜後還是寒意冷冽。在各行各業關門過春節的大年初一，秀卿別無選擇，還是找了陳老闆，對方一如初衷投以滿滿喜悅回應說：「難得過年第一天，可以讓我廣結善緣做好事，感恩喔！」雖然秀卿極力要陳老闆收費，但被他婉拒了；前前後後共捐贈一千一百頂。

患有自律神經不調的秀卿，忙到撐著半瞇的眼睛說：「除夕夜的團圓飯，是第一次向我家師兄請假，而且請他自理。將近深夜十二點回到家，家裏很安靜，心裏很祥和。明天初二女兒回娘家，我請假一天，初三會再來報到！」

義診團　支持救人的人

撰文・人文真善美志工
攝影・林碧枝

救災結束，看得見的傷，需要療治；
看不見的傷，更需要長期陪伴。

維冠金龍大樓倒塌現場塵土飛揚，等候親人訊息的部分家屬已負傷，搜救人員穿梭瓦礫也難免掛彩；因此從二月六日到十四日，包括慈濟醫療志業體及慈濟人醫會，總計動員一百七十四人次醫護人員，服務超過四百人次，提供中醫、簡單外傷治療、復健及心理重建。

人人情緒緊繃

大林慈院葉明憲中醫師說：「這邊的志工、軍警、醫護人員，都撐了幾天，真的很疲勞，中醫有很多方法來協助舒緩。」中醫師們以按摩、刮痧、針灸幫助他們支撐下去，也改善中暑或感冒症狀。

家屬即使身上沒有太大傷害，心理創傷卻很明顯；中醫師張長志傾聽也鼓勵，「有吃東西才有營養、有體力，才可以繼續等待家人被救出來。」張長志體恤家屬因擔憂而無心進食，有時為他們在腸胃蠕動的反射區刮痧，促進食欲，並適度地按摩放鬆，緩解不適。

大林慈院物理治療師蔡明倫，指導志工、救災人員與家屬按壓痠痛點，舒緩痠痛，也教導伸展動作，放鬆肌肉。原本擔心會被婉拒，但出乎意料地，大多數人都樂於接受，還會反映想要多複習一次，「能幫對忙、幫上忙，自己也覺得很有收穫。」

臨床心理師周映妤、黃昱翔，則與慈濟志工一起陪伴家屬，「在談話過程中，感覺到他們有釋放壓力出來。」

中醫師張長志說，每次聽到救難人員治療後說「可以再回去拚了」，就很感動，「永遠有人比我還要累，所以不會覺得累。」中醫師陳韋任也敬佩救難人員堅守崗位，「努力說服他們接受醫療處置，但聽到召集令，身上的針灸針就要趕緊拔掉，真的很辛苦！」

「要去醫院再做進一步的檢查喔！」中醫師陳韋任勸著，但救難隊員姚俊得並不打算離開現場，只說：「回家休息，也是滿腦子想著救援的事情，倒不如來這邊，等工作完成再去醫院治療。」

姚俊得在兩天前進入倒塌的維冠大樓搜救時，被落下的大石塊砸中背部，痛得當場倒下，呼吸困難。他來到義診區，脫下制服，背部有明顯傷痕，陳韋任小心地幫他清理傷口、擦藥，暫予包紮後殷殷囑咐就醫。姚俊得說：「今天能有醫師在這裏義診，真的非常感謝！」休息片刻，又起身加入搜救。

心靈慢慢脫困

帳棚下一位婦人，總是低著頭茫然無措，像在尋找著，無力又絕望……原來，她在等待先生和孩子從瓦礫堆中歸來。

七天了，鮮少進食的古女士，在慈濟志工不間斷的陪伴，與大林慈院賴寧生院長用心地傾聽下，終於打開心房，抬起頭來。

「雖然沒有辦法幫他們承擔什麼，但是大家的陪伴能支持他們度過這段難過的日子。」賴院長深深的感觸。

「這樣的救助不只是一兩天而已，必須有長遠的打算。」與社區師兄師姊討論醫療需求時，賴院長發現除了家屬與救難隊員，國軍亦有心理輔導服務的需要。

年紀輕輕的國軍弟兄協助運出遺體，有些在梁柱下，有些在書櫃下；有一位接受輔導的士兵向賴院長表示，自己連對家具都感到恐懼，覺得沙發、書櫃會殺人，這些情緒需要被處理。

「心理輔導的目的不是輔導搬運遺體的恐懼，而是解除對現有事物所產生的陰影。」賴院長以心讀心，隨即帶領心理師等人，主動與軍方聯繫，表示全力支持提供心理輔導服務；大林慈濟醫院也將啟動「災難心理重建計畫」，針對志工、家屬、社區居民等人調適壓力。

臺南冬陽下，前一刻，還是天晴，轉眼間烏雲蓋頂，傾盆大雨。沒有人知曉，下一秒會發生什麼事。但是四面湧來的真誠陪伴，療癒身心創傷，但願烏雲過去，能再次看見陽光。

（資料提供／林惠萍、黃小娟、張菊芬、李迎禎、涂賢照、凌瑄憶）

每個角色都很重要

撰文‧林玲悧

我們無法在第一線搶救生命、膚慰家屬，但我們能站在任何位置盡己力而付出，一起支援前線，作為堅強的後盾。

大年初五，若是人間無災難，應該是農民曆上「開市吉日」的大好日子。

但是，這是災後第七天，臺南市政府統計截至二月十二日上午止，震災已造成九十四人罹難。中華佛教理事會於臺南市立殯儀館為罹難者舉辦頭七超薦法會，來自全臺各地三百多位法師與會，慈濟志工協助接待法師及供應法會物資。

臺南慈濟中學負責籌辦兩百多位法師午膳事宜；還有五十份餐盒，在十點以前要送往法會現場，供養五十位過午不食的師父；更有一千兩百份便當，要提供給受難家屬及現場陪伴的志工。這天並有高雄喜捨環保站五十位志工前來支援。

走進臺南慈濟中學中央廚房，只見大鼎蒸騰，炊煙裊裊，由兩位男眾師兄推鏟掌杓，這區在切菜，那區在打飯盒，頭巾、口罩及丟棄式衛生手套是標準配備，廚房整體氛圍是忙而不亂。

「沒有戴帽子、口罩不能進來。」人文真善美志工一組三人，相機、錄影機拿起來正要拍攝，突然間有人發聲了。

「是！」緊急狀況下還能不失常規，才是真修行，我心內佩服。

「阿嬤，暫時撿菜沒代誌，你的防塵帽借他們一下好嗎？」說話的志工除了出借自己頭上這一頂，再幫忙跟老菩薩借一頂，「他們做記錄嘛蓋重要！」

趕緊戴好帽子、口罩，開始記錄。「過年過節店家都放假，食材取得困難。好在有志工知道訊息，親自回屏東萬丹摘自種的蔬菜。」香積志工不說自己辛苦，反而感恩臺灣寶島的人情敦厚，在大難時相互幫忙。「其實，慈濟需要蔬菜提供災區之用的消息一出，有更多農民主動送菜到靜思堂。」

「師姊，帽子還我啦，都來到這裏了，不能閒在這裏。」老菩薩用南部特有的腔調，急急地向我說。我能理解她的心情。阿嬤來自高雄喜捨環保站，平常孜孜矻矻做環保，總是謙說「我什麼都不會」，現在災難發生在自家隔壁，怎能不趕緊來幫忙。

用心當下

走出廚房，天空昏暗，大雨仍無停歇之意。慈濟中學活動中心內，已然打起二十五個大圓桌，準備接待法師們在法會中場休息時間至此用午齋。負責布置的慈濟志工馬秀珠說：「雖然只有短短兩小時，但是我們要當成辦一場神聖的法會般用心。」

曾耀松校長坐鎮指揮，老師、同學、家長都來幫忙接待事宜。除承擔香積及人文真善美的志工外，其餘慈濟人皆著西裝、旗袍，用恭敬心接待法師。突然發現有一例外，是高雄劉丹莉師姊。「你為什麼沒有穿旗袍。」和她有去北朝鮮、菲律賓、尼泊爾幾次國際賑災的因緣，算是很熟的法親了，我直接問。

「災難發生，幾套藍天白雲一帶就來了，一直到今天。」

「參加國際賑災和濟助自己家園的災難，在心情上有什麼不同？」訪問的同時，我想著，丹莉師姊會給我一個慈悲等觀、眾生平等之類的標準答案嗎？

「自己的家園發生災難，只要接獲通知，知道鄉親有需要，人人伸手可及。國際賑災則是代表全球慈濟人的愛到第一線。當一件環保毛毯送到鄉親手上時，就好像環保志工平時整理寶特瓶，就是在做國際賑災。」聽到丹莉師姊的回答，我突然想起昨天早上的一件事。

災後第一時刻起，每天至少一次，臺南與花蓮視訊連線，無論地角天涯，靜思弟子賑災的腳步都有上人陪伴。昨天，上人很關心地問，「高雄的志工到了、中區的志工到了，還有許多國際賑災的老將都在現場，黃福全居士呢？」

當下，黃福全師兄不在連線現場，但是，他也的確是一直都在。賑災老將參加過的賑災次數難以計算，這幾天，臺南靜思堂經手的物資也難以計數，那天早上我看到他時，他正在某個角落，整理沒有被注意、散落的紙箱。站出去，當受難人堅實的肩膀；退回來，站在任何位置盡其力而付出，就是第一線救災人員堅強的後盾。

我們非救難隊，沒有在第一線搶救生命；我們也非封鎖線外，那個為救難隊員披上禦寒毛毯、用媽媽心陪伴家屬的第一線志工。我們可以是環保站裏，新年期間仍在分類回收的志工；可以是為啟動安心家訪，前來繪製地圖的慈青；可以是犧牲陪伴家人的時間，前來靜思堂洗菜、撿菜的婆婆媽媽，我們一起支援前線，打了一場美好的仗。

（攝影／黃裕雄）

安心家訪

災後第一時間，志工趕赴受災社區關懷，及時送出祝福金讓住戶應急；二月中旬更動員大量志工、分社區、分動線進行「安心家訪」，針對永康、東區等重災區，及外圍仁德、歸仁、玉井等地區普查，記錄下需要助學、經濟補助與修繕補助的家戶，後續關懷。

有住戶表示，災後立即獲得慈濟致贈現金，馬上用來租房子、買孩子的寢具，一家人不用四散寄居他處，可以團聚，已屬幸運。

（資料提供／陳啟惠、徐麗華）

走入安南　傾聽憂懼

撰文・黃惠珠

臺南市安南區土壤液化，下陷、隆起、迸裂、湧泥；人們踏在熟悉的故土上，此刻卻感覺陌生與疏離……

雖是在過年，但是府城的鄉親腳踩破碎的土地，眼眶含著淚水，為驚世災難同哀悼。悲極！痛極！每一聲哀號、每一柬噩耗，都迫使鄉民心碎。

在淚灑成河的當下，可記得，我們曾經共同擁有光輝與燦爛，也曾經共同走過歡喜與憂傷，此刻必須擦乾眼淚，乘長風、破巨浪。您看，那一串串愛的珍珠，正圍繞著府城，閃耀著金光，臺灣人的愛，正如陽光普照大地，同聲為「臺南加油」。

「踩我過去」，是這次災難所發出的最美麗的聲音，那位趴在玻璃碎片上、讓居民從廢墟中解危逃出的搜救人員，是嚴父，是慈母，是觀音。而每位走入災區的慈濟人，就像那位英勇的搜救人員，只要能減輕受災居民的一絲絲痛楚，也都願意在玻璃碎片上趴下來，讓您「踩我過去」，扶您走向平安。

「慈濟人，在這裏。」慈濟人不想一直說這句話，也不捨得說這句話，卻在災難發生的當下，忍痛大聲說這句話，為每一顆受創的心靈。

重災區，志工二十四小時待命；靜思堂的廚房，裊裊炊煙不間斷；巷弄裏每一寸碎裂的土地，志工的腳步不曾停；來自全臺各地的慈濟家庭，在此關鍵時刻多了一分同理心，共同護持家人走入災區去膚慰……

沒人看出她也受災

重災區在永康，或大或小的災情卻遍及各處，安南區堅實的柏油路面，正如人聲鼎沸的市場裏拜年的發糕般，一路裂開。家家戶戶，或地面隆起，或地層下陷，牆壁傾斜、裂開、剝落，幾乎無一倖免，為地震後土壤液化所導致。

安南心，漁火情。安南社區過去是魚塭之鄉。滄海桑田，魚

塭變宅第，取而代之的是都市化的水泥叢林。雖然如此，地底下軟泥的魚塭本質仍在；這次地震，即有多處地層下陷並溢出泥漿。

先生剛往生不久的慈濟委員周秀卿，獨自住在安和路一段巷底，當睡夢中被地震搖醒，她把心安住，坐在床上靜心念佛。因為心靜，她聽到地層板塊擠壓所發出的「嗶嗶！啵啵！」聲音，她一心不亂，祈求天下平安。

她不想逃，因為根本來不及逃，也不會怕，因為她的人生早已歷經太多的無常。「該來的總是會來，該還的，還是要還，一切早有定數。如果就這樣走了，也是輕安自在。」因為有無常觀，所以周秀卿沒有恐懼感。

地震過後，她下樓來，發現整個水泥圍牆向外傾斜幾十度、牆上壁畫掉落、地板有的凸起、有的下陷、門只能半開……她不在意自己屋況的毀損，忙進忙出地關懷左鄰右舍，因不熟悉剛變形的凹凸路面，額頭撞了一個包，恰似隆起的地板。

清晨，在瑟瑟寒風的竄流之下，她換上慈濟制服，頂著額頭上的小包，前往災區關懷，沒有人看得出她也是受災戶。所到之處，發現無一處比自家嚴重，她安下了心，並用同理心膚慰受災居民。

八十歲的黃爺爺，一臉慈祥，卻神情落寞，地震發生時他正起床如廁，強烈的搖晃，嚇得他不知是該跑出去或做些什麼，一顆心昏昏沈沈。

黃爺爺一家三代同堂，子孝孫賢，曾經營成衣工廠不順遂，他們省吃儉用，好不容易於十年前攢錢買了這棟三層樓房。貸款才繳一半，幾秒鐘搖晃，整棟房子傾斜成危樓，坐在裏面，令人提心吊膽。

「這房子是靠雙手打拚，辛辛苦苦賺來的。」眼看著一生的心血付諸東流，黃爺爺言下不勝唏噓；而兒子目前失業，媳婦剛生下七個月的早產兒。

「平安就是福。」志工致上祝福金，雖然不捨，仍安慰黃爺爺，平安是最大的財富，只要心念轉，世界會變得較開闊。聽了志工一番勸解，黃爺爺黯淡的眼神漸漸出現了光彩，想到更嚴重的災區，他點頭表示自己還算是幸運的。

「您們實在很有心，冒著寒風前來關心我們。您們來，我的心情好了一大半，足感恩！」看著黃爺爺臉上的烏雲散去，志工的腳步也輕快了起來。

勸慰他人也警醒自己

大年初三，家住安南區府安路四段的葛春美，看到慈濟志工走入社區，放聲哭泣。

受到了關懷，這是受災居民最深切感動的心情，或許沒有貴重豐厚的物資金錢，或許只是一個寒暄、一個握手、一個微笑，但那分真與誠，人們是收到了。

藍天白雲的身影，自有一分安定人心的力量。

「您們來，阮足歡喜！」情緒獲得了紓解，葛春美吐露了心聲。

凌晨的地震，家中廚房的地面迅速迸裂，眼看著泥漿不斷冒上來，葛春美受到了極度的驚嚇，對一生平順的她來說，這無疑是畢生最重大的災難。此刻，可愛的小狗兒正依偎在她懷裏撒嬌，牠叫樂樂，地震時，樂樂驚聲尖叫，隨即跳上主人的床鋪尋求保護。

驚懼過後，環視著心愛的房子傷痕累累，修繕費用所費不貲，葛春美一臉的茫然。她坦言，這棟房子是她生命的全部。

「世間有形的物質是虛幻的，終將消逝。『萬般帶不去，唯有業隨身。』發揮生命的良能，寫好來生的劇本。」志工和她分享自己的體會，樂樂安安靜靜地聆聽著，葛春美若有所思，若有所悟，心海裏，羅盤的方向將重新對準。

擦乾淚水，痛定思痛，將更懂得「平安」多麼不容易。無常是導師，為我們打破迷障。親身入苦去感受，教育自己，也影響別人，這是慈濟人的腳步堅定不移之所在。

溫暖人情患難與共

與九十一歲的老母親相依相守的慈濟委員王紅瑛，也是受災戶，地震過後，當泥漿迅速覆蓋家中廚房的地板，她穩住陣腳不慌亂，唯一的念頭就是讓母親安

疑似因地震土壤液化造成的災損區域，包括安南區、新市區、中西區約五百戶，有些房屋甚至嚴重下陷或傾斜。

（攝影／黃裕銘）

慈濟針對永康、東區等重災區，及外圍仁德、歸仁、玉井等災區，啟動安心家訪關懷行動，志工送上祝福，或許沒有貴重豐厚的物資金錢，只是一個寒暄、一個微笑，但那分真與誠，住戶收到了。（攝影／黃筱哲）

心。

看著滿地泥濘，心情錯綜複雜。要哭嗎？除了消耗淚水，能改變什麼？念頭一轉，逢人就說：「我家變成夏威夷海灘。」

因為有了「夏威夷海灘」，心情也變得亮麗了，她捲起衣袖，開始一把一把捧泥沙往外送。大地已被污染，泥沙是毒沙，她費了好多力氣，手被割得傷痕累累，卻仍汪洋一片。此情此景，讓她體悟到娑婆世界的污濁，不就像這片污泥一樣嗎？淨化人心，談何容易！然而，只要堅持下去，總有一天，娑婆也會成淨土。

幽默風趣的王紅瑛，所到之處，總不忘記把歡樂帶給大家。滿腔歡喜，笑開天下古今愁的彌勒菩薩情懷，讓她在人群中廣結好緣。會員之多，曾經一個月當中，有半個月都在收善款，而鄰里情誼，自是不在話下。

後院變沙灘，而前庭路面下陷又似縮小版的斷崖，雖只是六點五公分落差，但對每天還能撿回收當運動的王媽媽來說，進進出出，不等於埋下了不定時炸彈？鄰居見狀，隨即攪拌起水泥，將斷崖修補成斜坡，老菩薩的安全獲得了保障。

而那來勢洶洶，威力無法擋的「夏威夷海灘」，在快速形成的同一時間，鄰居也發揮巧思，在中央開闢出一條河流，將滾滾泥沙引流出去，不讓它隆起成山丘。

災難，雖可恨，也可愛，表面上看似破壞，卻將人性最真摯的情感激發出來，千顆心，萬顆心，化為一顆心，你的事，他的事，都是我的事，我們都是一家人，我們只有一條心，彼此相依、相惜。

不記得地震搖晃有多厲害，不記得被毒沙割傷的手有多痛，在王紅瑛的心版上，只烙下鄰里守望相助、患難與共的溫暖人情。心，獲得了救拔，環境的破壞，已無足輕重。當志工鄭素月等膚慰團隊走過，提議發動法親協助清理，王紅瑛婉謝，希望在此緊要時刻，將人力留給更需要的人。

●

每一分慰問金，都是一分深情的祝福，是千千萬萬人愛心的匯聚。或許數字上無力解決眼前的困頓，但會帶來扶持的力量，走過苦難，浴火重生。

有受災民眾頻頻詢問捐款專線，進而擴大愛心成為慈濟會員；有繳交善款多年的會員屋損須搬遷，見慈濟人送來祝福金，同理心表示將這筆錢留給更需要的人，展現「知足最大富」；也有去年年初因謠言風波停繳善款的會員，見慈濟人第一時間走入社區關懷，深受感動，願將中斷的因緣再接續起來……

愛如春櫻，花開遍地，然而這一切如繁花盛開的溫馨故事，怎奈得了「遺忘」這兩個字的摧殘。而人文真善美志工走入災區記錄，回家後才是大工程的開始，整理圖檔、撰寫成篇，有的人還得趕著去上班，緊要關頭，幾乎二十四小時不闔眼；這麼辛苦，不也是擔心這兩個字？

我們曾經遺忘過多少重大的事件？再過多久，我們是否又會忘記今天的事件？

那災地菩薩捨身示現人生無常，用血淚告訴我們要把握當下，這分心意，究竟在我們的生命底層，起了多少作用？當忙碌的腳步告一段落，我們必須把心靜下來，面對自己。願一切的發生，對每個人都產生了正面的影響，在懺悔與感恩交織的當下，衷心為災地菩薩致上最高的敬意。

家還在，卻不再是家

撰文・張麗雲

從新聞報導到走進臺南街巷，
鏡頭外，裂縫中，
還有更多需要持續關注的人與家。

眺望疾駛的高鐵窗外，嘉南平原一畝畝稻田就像電影倒帶般快速飛馳。只不過去了臺南三天，怎麼感覺好長好長？不過過了個農曆年，卻好像已歷經一段漫長歲月。

過年期間，全家都鎖定新聞節目，盼望每天搜救進度有奇蹟出現，每一秒都過得很慢。大年初四，與臺中慈濟志工南下，參與臺南「安心家訪」。來到市郊一條窄巷，兩排座落如眷村的矮房，牆面斑駁，是四、五十年歷史的老房子。有一戶正在搬家，巷子裏積著泥沙，每一戶家裏都是溼答答的。「哪來的泥水？」志工關心著。

「我們家裏的門檻已經下沈與地面同高了。」一位先生指著門前的泥灰痕跡，要我們看看其他家沒沈的門檻相比較。

另一戶的夏女士家裏，四處堆著雜物，她要我們陪她上二樓。「地震一搖後，這房間整個往後傾斜，還裂了一個大洞，從我們家可以看到隔壁家了！」想到地震當時，她語帶哽咽，心有餘悸：「本來我和先生、孩子想要逃出去，但是下樓一看，客廳已滲進來好多的泥沙水，外面小巷子也是滿滿的泥水……」

她的丈夫也說：「其實這地底下都是泥沙，是淘空的！」原來地面底下已液化成沼泥。他們說：「我們賺的是辛苦錢，沒有能力買一棟房子啊，是父母留下這一間，要我們將就住下來，可是現在什麼都沒了……」

關廟是臺南的老鎮，土角厝、磚瓦屋參差不齊。羅先生看到我們出現，第一句話就說：「我的房子已經不能住了，一世人打拚的都沒了！」他聲淚俱下說著。這棟三層樓的房子，是年輕時從事建築一磚一瓦砌成的，四十幾年前多風光，然而地震一搖，鋼筋裸露，牆壁剝落透空，通往二樓樓梯也龜裂，後面的鐵皮屋全數坍塌；羅太太也是一把鼻涕一把淚，抓著慈濟志工的手說：「咱們一生的心血都放水流啦！」

「一家人平安就好！房子還可以再修理。家裏兒子、孫子都好嗎？」志工握著她的手，聽她細訴經過，最後她才慢慢靜下心來，破涕為笑。羅先生就說：「好家在！幸好磚塊是從我身邊掉下去，沒有砸到頭，要不然就沒命了！」

羅先生半年前才動過癌症手術，地震後與太太、兒孫及外勞暫租朋友的房屋。自己的房子已圍起來被貼上危樓標示，但是羅先生還是捨不得，每天都讓外勞推著輪椅，在馬路對面望著殘破不堪的房子暗自落淚。

臺南市政府進行屋損評估，分為輕、中、重度，黃單代表應暫時停止使用，等待排除危險中。（攝影／郭明娟）

雨中祈禱，天地傾聽

二月十一日，慈濟在臺南市永大路武龍宮凌霄寶殿（天公廟）廣場舉辦安心祈福會。開始前下起滂沱大雨，數百人穿著雨衣，和著淚水祝禱。身為消防人員的莊金生訴說二月六日第一時間趕到現場救災，「一開始就往上面一直爬、一直爬，爬到最頂端，看到對面一堆人在求救……」他泣不成聲地回憶。

隔天，將近三百多位法師為罹難者舉行頭七法會，一大早雨愈下愈大，家屬的臉上分不清是雨還是淚，淒風苦雨好似天人共泣，業力的牽引，任老天爺都無能為力。

災區三天歸來，高鐵站，返回工作崗位的行人匆匆，我在想，他們當中如果有親人，或者同事、朋友是罹難者，情何以堪？短短九天年假，恍如世紀之隔，這個年，過得真久啊！

清晨三點五十七分之後

撰文・沈雅慧
攝影・張文祥

當救災結束，恢復上班日後，
這場春節期間發生的震災，似乎暫告一段落。
然而，真是這樣嗎？
經過搶修，我們終究等到了自來水，
但再如何戮力搶救，許多人卻永遠盼不到他們的親人。
這麼痛心的傷，該如何撫平？

歸仁區幸福大樓傾斜，區公所將拆除全棟建築物。二月十四日，每層樓住戶在消防隊員陪伴下，有二十到三十分鐘時間進入屋內將重要物品帶出，志工全程陪伴協助。

寒風簌簌的清晨，大多數人還沈睡夢鄉，我也一樣。天還沒亮，三點五十七分，一陣天搖地動襲來，現在回想起來有些片段已經空白，記得的只有房屋似乎要被扯裂開的聲音，那種恐懼讓我完全無法動彈，唯一湧上的念頭是母親會不會出事。

當一切搖動停止，立即撥電話給獨居的母親，電話通了卻沒人接，我腦袋閃過的全是不祥的念頭。重撥幾次終於接通，因為母親住的歸仁區已經停電，她說聽到電話響卻因一片漆黑摸不著話機。稍晚弟弟接她過去，有弟弟一家的陪伴，我才放下一顆心。

檢視家中，只有櫥櫃抽屜被搖出，其餘都還好，心想這場地震還不至於造成太大傷害吧！才這麼想，開始聽到許多消防車的鳴笛聲響起。「難道是瓦斯管破掉造成火災嗎？」我拉開窗簾，什麼也沒有，只是更清楚聽到窗外狂嘯的寒風。

上網查看訊息，看到有人傳出新化區京城銀行大樓傾斜照片，正詫異時，消防車更是絡繹不絕呼嘯著，那些聲音似乎就在不遠處停住了。「到底是多嚴重的火災呀？」我開始擔心了。

災情陸續傳出，原來離我所住不遠處的維冠金龍大樓倒塌了，接下來，歸仁區一棟大樓也傳出塌陷傾斜。從那一刻起，年節喜慶變了調。

為幸福奔走籌措

我著裝趕回歸仁，直接到「幸福大樓」塌陷的現場。警察已圍起封鎖線，那棟二十多年的大樓不算舊建築，地上七層樓，也不算很高，如今一、二樓往下陷，三樓成了一樓還嚴重傾斜。現場區長與里長，焦急確認其中一戶是否有安全撤出。

慶幸所有住戶安全，但驚惶逃出，經過幾小時折騰，在寒風吹襲下，提供熱食先壓壓驚是必要的。志工在幸福大樓對面商借了避風處所，先讓他們休息，並準備熱食、薑茶到現場。

許多人看著自己殘破的家園，不禁潸然淚下：「貸款都還沒繳清，接下來該怎麼辦？」、「我們急著逃出來，小寶寶的衣服、奶粉都沒帶出來，也沒帶錢，能不能幫我們……」這些心聲志工都聽到了，除了安慰，做得到的都立刻去做。

慈濟花蓮本會緊急備妥祝福金及物資，讓隻身逃出的受災戶能應變，稍稍安定心情。有住戶說：「師姊一聽到我的困難，就說『我來找、我去買』，真的好窩心。」

這一天是小年夜，許多人要大清掃、要準備拜祖先、要採買年夜飯食材，志工卻放下一切，他們知道此刻這些受災戶更需要溫暖。

志工之中，有些人家裏是做市場生意的，小年夜正是大發利市的時候；有些人平日忙於工作不見得常參加活動，有的人寡言少語個性木訥，如今他們都站了出來，為這些受難的民眾奔走籌措。我想，大家都謹記上人的教誨：「人傷我痛、人苦我悲。」

菩薩從地湧出

晚上八點，我們前往永康區維冠金龍大樓旁服務中心支援。這是我有生以來看過最慘烈的災況，尤其當我們繞過去元帥壇那一區，更清楚地看到原本頂樓的陽臺如今竟就在眼前，不規則的坍塌，更是顯現出搶救的困難。

這一夜的風好大，我不斷想

著當樓倒塌時，裏面的人有多害怕？地震時，我的恐懼其實只在那八秒，而他們歷經了多少煎熬？有多少人還活著？這麼冷的天氣該怎樣快點把他們救出來！

警消第一時間就到現場，隨著訊息的傳播，各地民間搜救隊也陸續趕到，與政府單位會商如何救援，並劃分好區域使人力不重疊；各方慈善團體也動員抵達，提供熱食及各項物資，作救難人員及軍警堅強有力的後援。

現場有大樓逃離的住戶、有從外區趕來焦急等候的家屬，許多志工陪伴他們，遞茶奉食安慰，傾聽心情，一起等待消息。在這災區看得到的全是愛，是「無緣大慈，同體大悲」的最佳寫照。

就在搜救的日子裏，許多慈濟志工放棄年假，放棄與家人同聚的歡樂，二十四小時輪班。大家都清楚這麼大的災難，自己是相當幸運了，急切地要付出一分心力；不能到災區服務的，也都集合到靜思堂協助做便當、搬運物資、協調各項事務，全員內外都動了起來，自動自發爭取工作，充分發揮自己的職責。

這些各自默默付出的美善，都是身為人文真善美志工的我記錄的重點。人若無悲心是不會有善舉的，無論是周邊的商家、出借土地讓救難隊駐守的老先生、各方熱心的志工及自動供應資源的大眾，我在他們身上看到無私的光輝，菩薩從地湧出！

年節家訪壓驚

就在持續救災的同時，「安心家訪」也同步進行，北中南慈濟志工，集合到臺南靜思堂等候分配路線，承擔訪視的、攜帶器材做真善美記錄的，連慈青也來幫忙繕打文字、建立訪視資料。

高雄慈濟志工接連有石化氣爆及澎湖空難的訪視及膚慰經驗，也動員前來分享並參與家訪。所有的福慧伴手禮，就在精舍打包後運送到高雄靜思堂，再由高雄區志工分裝好送到臺南來；我們知道要面對這場災難，人力相當吃緊，這分善解之情正是上人所要的「和」。

每一天的家訪，我隨著訪視志工走入受災的家庭，他們的驚恐不是短時間能平復的，面對受損的家，之後要如何修復，要支出多少錢，在在使他們憂心。

許多偏鄉老人家，拉著志工述說害怕，看家中的每一道裂縫、每一塊掉落的磚瓦，說他們的孩子要他們搬出老房子，他們卻丟不下這生活一輩子的地方。在旁記錄的我，常常忍不住上前安慰，真的好捨不得。

「你們要再來玩喔。」老人家依依不捨和志工道別：「有你們來看我，我很歡喜，房子的事沒關係，以後再處理就好了。」老人家是需要陪伴關懷的，他們知道下一代需要出去討生活，他們就安分獨居在老家，一臺電視機就是最好的伴；他們都希望子女過得好，自己無所謂，然而寂寞還是在的。

二月十三日，自來水恢復供應了，維冠金龍大樓住戶最後一名失蹤者也被找到了，時間就在這天下午的三點五十七分，都說是冥冥中的巧合。傾倒的大樓已差不多清理完畢，救難隊一一撤離，政府說要在週一正式上班前讓永大路恢復通車……

當一切恢復，這場在年假中發生的震災也就此告一段落，有如一場夢，夢醒了似乎什麼事也沒發生過。然而是這樣嗎？

我們終究等到了自來水，而維冠的許多住戶再也等不到他們的親人。未來是一條漫長的路，那樣的傷痛要如何才能平復？我想唯有愛與關懷，真心的陪伴，才能讓那分希望永不凋零。

當看到媽媽捧著祖先牌位走出，樓下等候的家人也哭了；安全踏在土地上那一刻，家人更是相擁而泣。

急難救助結束
展開安生、安學、安心

南臺震災·慈濟關懷統計

事　　件　2016.2.6 AM 3:57
於高雄美濃發生芮氏規模6.4地震
罹　　難　117人
受　　傷　510人
危　　樓　151間
學校受損　1億395萬元

■ 慈濟安心家訪區域

慈濟志工動員15,462人次
（統計至2.19）

熱食供應 23,247人次
2.10兩臺行動餐車抵達維冠大樓搜救
現場附近提供即時熱食

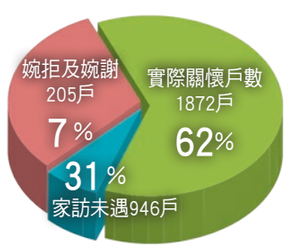
物資供應
環保毛毯1,839件　圍巾560條
毛帽301頂　保暖手套400雙
暖暖包3箱　雨衣2,600件
生活包及祝福禮品3,591份
福慧床660床　現場提供汽化爐5座

關懷傷者
院訪248人，致贈78份祝福金，
1,465,000元。

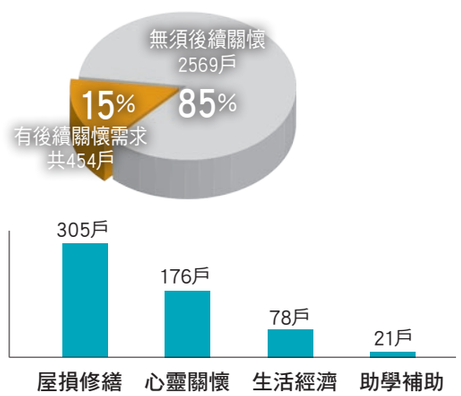
關懷災戶
關懷2,189戶，
致贈176戶祝福金，3,060,000元。

協助開學
2.14 協助玉井國小清理

2.10~13安心家訪　走訪3,023戶



■ 安心家訪—有後續關懷需求



個案提報、助學服務電話
（06）2792999轉314～319社服組

臺南市玉井區玉井國小因地震受損，梁柱位移、教室牆壁龜裂、輕鋼架天花板裸露，磁磚碎片隨處可見。慈濟勘災後，二月十四日動員志工八十人，協助學校整頓清理掉落物和校園環境，讓六百位學童二月十五日能安心開學。

二月十五日起，慈濟急難關懷階段也轉為中長期援助，持續進行安心助學、家訪關懷、屋損評估、校園建築勘查，以及災後心靈重建等工作。

慈濟教師聯誼會志工彙編各式災後創傷症候群關懷教案，陪伴學子走出地震陰霾；而大愛媽媽志工、教聯會志工也於平日即有互動的受災學校，了解受損狀況。

在志工安心家訪關懷實際走訪一千八百多戶後，初步評估其中四百五十四戶有持續關懷的需要，各社區慈善訪視團隊，將再次拜訪及評估，提供經濟補助、屋損重建與心靈膚慰等工作。

此外，社區民眾對於地震餘悸猶存，慈濟也陸續舉辦社區祈福會，透過人人的虔誠祈禱、善念凝聚，安定鄉親鄰里的心。

（資料提供／溫寶琴、鍾易叡
攝影／鍾易叡）

故鄉臺南我的家

撰文・王貴南

前腳走，後腳放。
但我們不忍離開，為我的故鄉臺南。

剛走進臺南靜思堂人文真善美志工工作室，聽到有人在哭，也有人在安撫著：「你就哭出來，沒關係……」蘇慧智被王淑樺抱著，兩個人都坐在地上；原來是慧智暈倒了，大家嚇壞了！醫護組趕緊過來處理，「師姊請您將身子放鬆，別緊張。」站在一旁的我一陣鼻酸，跟著啜泣，眼淚一直流……慧智因為災難現場一位媽媽等不到兒子哭斷腸的畫面，一時激動難忍，我也深深感受到擔任文字記錄窗口的慧智連日來的精神壓力。

慧智的兩個孩子在花蓮教育志業體就學，她平常陪著他們；這次回到臺南與先生一起過年，但二月六日強震後，全家一起投入志工工作。

慧智在休息後慢慢甦醒，向大家表示很「失禮」，到洗手間去做梳理，回來後二話不說又一頭栽入文字大海裏，在電腦螢幕前瞇著眼，繼續彙整文字志工的文稿，進行編修及上傳基金會網站。當天晚上，慈濟基金會和臺南市政府在永大路倒塌的維冠金龍大樓附近合辦安心祈福會，她依舊出班採訪記錄。

二月十四日，慧智原本要按照計畫回花蓮，在火車駛進站的剎那，她卻猶豫了！「前腳似乎踏不出去，猶豫間還是先上了到高雄轉車的區間車。想想，打了通電話給提前一晚跟同學到臺北一遊的兒子，請他同學先陪他在花蓮過一夜，他答應了！當下，我哭了，然後隨即從岡山站下車，重新買票回到臺南，一顆放不下的心，也不想一走了之。」

二月十四日下午，臺南全體夥伴和證嚴上人視訊，進行溫馨分享，對賑災救護做一個小圓緣；之後慧智才放心地，在二月十五日回花蓮。

記錄災區故事，把心繫在一起

二月十一日上午，我和師兄與訪視組走訪仁德區，記錄「安心家訪」關懷；在大愛臺南部新聞中心任職的潘俞臻告訴我們，訪視動線中有慈濟志工住家已經鑑定是危樓，但仍一直在災區當志工，希望可以支援記錄。俞臻是記者，休假還要來陪著志工一起完成記錄使命，協助剪帶子、撰寫新聞稿、提供採訪提問，這陣子也辛苦了。

當晚祈福會結束，我已經站不住了，全身痠痛、頭暈、胃痛、背脊一陣陣的冷；回到靜思堂，吳珮婕給我幾包藥粉要我馬上服用。

經營藥品代理的珮婕，從慈濟救災中心成立後，即與王淑樺承擔人文志工人力派班與收集所有文字、平面攝影、錄影志工資料存檔。我問她們是否有心得讓我記錄，兩人都說：「我們做得去年四月二十五日尼泊爾發生芮氏規模七點八強震，造成八千多人罹難；今年二月，居民感同身受臺南地震受災居民之苦，在帳棚區點起燭火為臺灣祈福。（攝影／Suman Prajapati）

微不足道，是本分事；能為慈濟與受災戶鄉親做點事，是幸福的事。」

二月六日到十四日，包含重災區域、殯儀館等七個慈濟定點，以及十一個訪視區域與將近兩百條動線，共派遣八百三十四人次人文志工。珮婕每天都半夜才回家，她吐吐舌頭：「剛好在物流上班的先生也沒放假，我才能完全投入。」

王淑樺就沒這麼「剛好」，她當聽話的媳婦，陪著長輩回鄉下，然而還是可以常常看到她跑回靜思堂，手上拿著幾個硬碟追資料。問她怎麼可以出來？開朗的淑樺總是一副樂天：「就回家都吃椪餅囉！」她把家人不喜悅的臉，善解為圓圓凸凸的椪餅。

沒有老闆架式的珮婕，盡可能縮小自己，深怕不好的聲色會讓人有不舒服的感覺。我看到她的自信但沒有自大，她最讚歎的是訪視志工，密切與社工、花蓮本會、臺南救災協調中心保持互動，另一邊要面對受災家屬與受傷住院者，關懷與膚慰，隨時隨地都要隨機應變。

珮婕是每天都要等著孩子回家才會放心睡覺的媽媽，除夕當天，當她到永大路災難現場時，剛巧看到兒子和幾個朋友輪班供應熱食服務；講到這裏，她忍不住淚水，只好讓它流了。

出班第二天，我就發燒了。但我還能在家休息，有被窩可以取暖，想到失去家園的鄉親，在這麼溼冷的天氣，守在搜救現場期待親人音訊，那種心情真的是很難說看開就會看開的；也是因為這分不忍，志工們始終堅守崗位。

二月十五日，慧智回花蓮途中，分享了她的心情——

「早上九點零五分的火車往高雄正要開，這次離開臺南的心情較昨天穩定。車窗外，風景依舊，一幕幕景色飛快奔馳，好山好水卻似夢幻一般，不再令人流連，心空蕩蕩的，帶不走任何的雲彩……

下午三點半了，再半個小時就到花蓮了，真正要落腳在另一個平靜的天地。受災居民的撕裂傷仍待平撫，期待所有一切能和花蓮的一草一木那麼寧靜安祥，也祈福受災受難的鄉親們早日恢復安定的生活，不再傷心流淚。

這幾天的日子，忙著、動著、思緒不曾安靜停過，反而不會胡思亂想。如今，外境靜止了，內心卻澎湃了起來。付出釋放能量，才能獲得心靈的平衡，此刻是真實的印證了。

祝福臺南的鄉親及所有的夥伴，安然平安，相聚一起，結合一條心，相互勉勵，相互疼惜。我親愛的家人。

下一站花蓮站了，下次臺南再會。」

我們無怨無尤，甘願付出，為故鄉臺南我的家。

無私

撰文・王惠香

持續長達八秒的強烈震動，讓人再也睡不著；多年來擔任志工的經驗告訴我，要待命出勤。天逐漸亮了，災情也陸續傳出，我告訴先生：「不好意思呢，這幾天不能陪你們過年了。永大路維冠大樓受災嚴重，我想去幫忙。」先生很體恤，「我跟孩子回舊家跟爸媽一起吃團圓飯，你開車注意安全。」

來自全臺的軍警消，全力投入倒塌的維冠大樓搜救任務；臺南市義消蔡重義，凌晨四點多就進入協助救援；扭曲變形的建築裏，空間狹窄，搜救工作困難且危險，他一心只想著：「趕快救人出來，多救一個是一個！」下午將近一點，隊友接力換班，他才爬出大樓，來到慈濟服務中心用午餐，休息片刻補充體力。

參加過九二一震災及莫拉克風災搜救任務的他，樂於助人，除了擔任義消，也在奇美醫院急診室及安寧病房擔任醫療志工長達十多年，同時亦是慈濟環保志工。這些經驗讓他對人生無常有深刻的體會，也對受苦難的人更有同理心。

低頭吃著便當，他略帶哽咽地對我說：「過年期間看到這樣的災難很難過。我媽媽目前住在加護病房，本來我要去陪她，但是她在醫院有醫護人員照顧，倒塌的大樓裏有許多人需要搶救，所以我就放下媽媽，先到這邊幫忙。」

上午他和隊友合力救出一對夫婦，但是夫婦倆的老父親下半身卡在塌陷的水泥牆下；他趴在地上透過牆壁的裂縫，看到老人家就在牆的另一頭，卻無法在短時間內將他救出來……交班走出大樓後，他傷心地流下眼淚。

幸好隊友破壞牆體，順利將老人家救出；得知好消息，蔡重義露出笑容，替他們一家人感到慶幸。他說：「將心比心啊！能夠將人救出來，心裏很高興；雖然會累，休息一下就好了。」

幾天後，再遇見蔡重義，得知他的母親往生了；志工向他表達前往助念的心意，但他婉拒好意，「慈濟人去做你們該做的事情，把時間和精神放在災區。」他的無私大愛讓人動容，也激勵大家要更努力做好後勤支援，不能辜負他的心意。

有人說，臺灣最美的風景是人。證嚴上人也說，臺灣以愛以善為寶。我在救災現場看到「天災無情，人間有愛，一方有難，十方馳援」，臺灣人濃厚的人情味與熱誠的大愛，確實溫暖。慈

慈濟屏東減災希望工程 挺過強震

美濃強震造成南臺灣四百餘間學校受損，災損超過一億新臺幣；天災難以避免，更突顯平日減災與預防的重要性。

撰文・黃秀花　攝影・顏霖沼

慈濟在屏東援建的五所減災希望工程學校皆已完工，近日即將搬遷，建築物穩固扎實，圖為高泰國中新舊大樓一景。

「還好舊大樓已拆除」、「還好不是在學生上課期間」……小年夜凌晨發生的美濃大地震，南臺灣各縣市同感震盪，而慈濟於屏東援建的五所「減災希望工程」，包含里港國中、高泰國中、公正國中、內埔國中及枋寮高中皆安然無恙，多位校長及行政主管同感幸運，並期待早日搬進新校舍，讓學生就學更加安全和有保障。

屏東減災希望工程的啟動，與二〇〇九年莫拉克風災息息相關，當年慈濟除了援建屏東、高雄、臺南等共四處永久屋，餘款獲得政府同意，用來修建二十一所屏東、高雄及花東等學校老舊校舍。其中第一階段屏東縣五所學校已完工，待取得使用執照，馬上可遷入使用。

公正國中校長陳朝賢表示，校舍四十多年來只做過修繕，從未改建，早就不堪一擊，「每遇颱風，必定漏水，鋼筋也裸露，有些教室乾脆棄置不用或當作倉庫。」他說，甲仙大地震時，還見整塊水泥板掉落，十分驚險，幸好沒砸到人；美濃大震後，他趕緊打電話給學校留守人員，確認慈濟所援建的新校舍通過考驗，一切平安。

為了加強學生的避震觀念，二月十五日開學典禮時，校方又進行一次防災演練，叮嚀師生當成真實情境，謹慎以對，不得輕忽。

「平安最是重要！」高泰國中校長印永生說，看到臺南維冠大樓倒塌後，幾十位孩子不幸罹難，他同感沈重，並稱當初堅持將危險校舍打掉重建的想法是正確的。

印校長說，二〇一二年，求助於縣府希望改建，然而屏東縣全年重建經費僅約兩億元，不敷兩百多所縣屬學校使用；當時的補助經費僅能提供舊大樓進行補強工程，但還是覺得很擔心，因而尋求重建，幸好不久就等到慈濟援建，更因學校多元發展與照顧偏遠弱勢學生，增建了學生宿舍。

印校長談起，高泰國中緊臨大武山，位處於高雄六龜一路延伸到屏東潮州的斷層帶邊緣；且高樹鄉又靠五座橋梁對外聯繫，一旦發生規模六以上地震，橋梁坍垮，後果將不堪設想。

「慈濟援建設計時，特別在地下室設立雨水蓄水池，這一點很貼心。」總務主任吳英仲覺得這是深謀遠慮，據評估，只要發生芮氏規模六以上地震，高樹鄉對外橋梁便會中斷，立刻變成孤島，即便工兵緊急搭設倍力橋，最快也要三至五天，這期間勢必得自救。而當地又屬水源保護區，平日抽地下水飲用，若電停了，無法抽水，真遇到這種情形，學校蓄水池即可派上用場。

慈濟營建處南部辦公室主任林守義和工地主任黃鎮生，這幾年來全程監工，謹遵證嚴上人指示，嚴格把關建築品質，他們都認定希望工程是百年大業，「地震來時，醫院和學校都不能倒，一是救人、一是避難，要蓋得很堅固。」

屏東減災希望工程學子，不久將遷入新校舍，花東和高雄的工程也如火如荼展開，慈濟期待能守護校園安全，不僅提供師生優質的學習環境，也能成為社區居民最穩固的庇護所。

助人線上——資深志工走入貧病案家，長期陪伴關懷，以生命來幫助生命

楊密 雨後見晴天

楊密求神問卜，
卻總是得到「苦命」的回答；
放下包袱，她才找到答案；
換個心境，
原來陰雨天也有它的意義。

撰文・邱如蓮　攝影・邱祥山

臨海的臺中清水，夏天吹來的海風潮溼黏膩，冬天颳起的東北季風又螫人皮膚；看似不適人居，但其實這裏土地肥沃，水質清澈，從清朝起就陸續開墾，成為白米集散地，商業熱絡，日治時期更是相當繁華。

不過隨著城市發展，清水繁華落盡，成為以農為重的小鎮。一九五四年，小鎮裏有戶人家喜獲新生命，但希望女兒個性低調，不與人爭，平安長大，因而取名楊密。

生為長女，楊密自小就懂事負責，國小畢業時，更是成績優異，班導師力勸報考初中，但楊密不忍父親為她的學費操勞，雖然聽從老師建議應試，卻已有盤算，「回家後我告訴爸爸我還是不讀了。但是一轉身，眼淚就掉下來了。」

楊密捨棄升學，幫忙家計，到臺北親戚經營的西點麵包店工作，站櫃檯結帳、沖泡咖啡、清洗杯子；因為鄰近學區，麵包店的生意非常好，楊密經常忙得頭昏眼花，但也看盡人生的不公平；有錢人家的孩子，早餐是買著三明治配咖啡，而窮人家的孩子，則是一份一元的吐司度三餐，她常常想：「以後我若有能力，一定要幫助有需要的人。」

銷售業，好員工

在麵包店做了六年，楊密逢年過節也少有休假，連生病發燒都捨不得請假，如此辛苦，薪水雖然穩定，但楊密經常想：「我難道只能這樣嗎？」楊密希望自己的人生有更多的可能，於是離開麵包店，在朋友介紹下，到當時全臺唯一的超級市場工作。

「那時找工作，需要保證人，我只好請以前麵包店的廠商幫忙作保。」楊密如願獲得工作，腳踏實地從基礎學起，沒想到一個月後，老闆就跟她說：「我想升你做幹部。」才小學畢業，沒學

阿琴（化名）的兒子相繼往生，她開始外出拾荒，漸漸堆滿房屋，她日夜與垃圾生活，鄰人不敢靠近。楊密（右）與慈濟志工定期來訪，送上關心與溫暖。

過會計，也不懂行政的楊密，嚇得直說：「不行、不行，我什麼都還不會。」但老闆還是發布人事命令，楊密不得已，只好請室友教她打算盤、記帳，強背英文，好記得商品品名。

家鄉的弟弟保送師範學院及臺北工專，爸爸希望弟弟可以念師範學院，節省生活費也能有份穩定的教職，但弟弟的志趣卻是在工科。楊密想起自己當年失學的心情，於是跟家人商量，讓弟弟上臺北讀書，由她負責生活費。為此，楊密在超級市場一直做到弟弟臺北工專畢業了，才辭職回到臺中。

離鄉那年十四歲，再回到清水已經是二十四歲了。楊密很快找到百貨專櫃的工作，因為她的負責態度，讓臺北的舊東家捨不得放，頻頻南下清水找她，希望她能回公司上班；而新東家怕這個好員工跑了，直接開設一間新門市給楊密管理。

新嫁娘，心茫然

總是汲汲營營為生活打拚，楊密沒有想過自己的婚事；雖然在臺北工作時，不停有人追求或介紹，但都被她拒絕了。唯有小學同學卓清龍，不知道從哪兒得知她的行蹤，經常上臺北邀約她出遊，回到清水後，邀約更為頻繁。

「我都沒有答應跟他出去，只有一次他已經來到家門口，怕他一直待下去，才答應跟他去吃晚餐。」楊密說，再怎麼跟爸爸解釋，還是被認為正在跟卓清龍交往，而那個保守的年代，消息也早已傳遍鄰里。

卓家來提親，兩人就這麼結婚成家。婚後，楊密辭去工作，照顧身體不好的婆婆。個性安靜的她，常在房間裏踩著縫紉機做家庭代工，多攢一些生活費。

楊密還沒適應大家庭的生活，緊接著面對先生經常與朋友喝得醉醺醺晚歸；「無論怎麼問他，他都不說原因。」楊密愁苦無處可訴，懷著身孕四處求神問卜，好想有人可以告訴她答案，「告訴我，我哪裏做得不好？」卻總是得到「苦命」的回答。

心結一直打不開，懷孕後期，體重甚至只剩下四十八公斤。娘家爸爸心疼女兒，建議他們搬離婆家改變生活。楊密將婆婆接到新家來照顧，這個小家庭終於逐日步上正軌。

省一點，做好事

一天，楊密從《聯合報》副刊看到慈濟功德會的故事，身為創辦人的法師也是清水人，而且致力慈善志業；她徵詢先生意見，能不能也捐款助人。卓清龍回答：「自己都吃不飽了，還想顧別人！」

但楊密想，如果自己省一點，生活還是過得去，省下的錢就能助人。於是她打電話聯繫慈濟，開始有位慈濟志工每月上門收善款。

那時，小兒子念小學，楊密和幾位家長組成愛心媽媽團隊，到校幫忙。媽媽們聽到楊密分享「慈濟」，也生起助人的原本規畫好的生前告別式，在卓清龍往生後變成追思會。一路支持楊密做志工的卓清龍，在生命的最後也接引了三個孩子，跟隨媽媽的腳步投入慈善。

（攝影／曾秀英）

上：楊密（右）在孩子的學校組織愛心媽媽，後來也陪伴中輟生，把握因緣助人。（相片提供／楊密）

下：楊密（左）受邀與慈濟教師聯誼會分享以愛陪伴孩子的經驗。（相片提供／楊密）

獨居長者缺乏熱水器、洗衣機，生活諸多不便，志工協助安裝，讓長者生活便利不少；楊密（左）教他使用洗衣機。（攝影／童正雄）

好念，於是每月將善款交給楊密一起捐出。

來向楊密收款的委員，於是交給她一本勸募本，她開始承擔責任，沒多久也參與訪視，跟著臺中資深志工張雲蘭四處看貧困個案，最遠曾到雲林。

每次志工邀約訪貧，楊密從沒拒絕，搭車去豐原會合，再自己搭車回家。一九九五年，四十一歲的她，受證為慈濟委員。

一邊做著訪視，一邊持續擔任愛心媽媽，楊密培養出了助人的敏感，不時在校園裏發現需要關心的孩子。有一回，只是看見一位孩子拿早餐時神色不對，她深入探問，得知來自發生困難的單親家庭，趕緊通報學校老師家庭訪問。

楊密回家，和先生講起這件事情，沒想到他竟然哭了起來，說：「我以前如果有你這樣的媽媽在身邊，我就不會把事情都放在心裏。」

楊密說，那時已經結婚十年了，才聽到先生說出心中的結。原來有次，公公不知道什麼原因，對著先生大發雷霆，拿著扁擔打他，打到先生都躲去雞寮了，還是繼續追著打。婆婆身體不好，也不能護著他，卻讓他從此以後關上心門，再也不把事情說出口。

別離苦，同理心

漸漸地，卓清龍支持楊密做志工，有回夫妻倆帶著孩子一起參與委員聯誼會，會中，證嚴上人開示：「我們是活生生的人，為什麼要被八字壓著？」

楊密聽到，想起自己揹著「命苦」的包袱，淚如雨下；一上車就告訴卓清龍：「我今天要把包袱丟掉，我揹得好累！」

二〇〇九年，楊密發現卓清龍走路時，姿勢有點怪；問他是否不舒服，他卻說沒有。某天晚上，楊密與孩子在客廳聊天，卓清龍下樓說自己心悸很不舒服，楊密送他急診，一照斷層掃描，發現了腦瘤。

住院檢查，是肺腺癌轉移到腦部，醫師判斷約只剩半年生命。楊密當時已經投入訪視多年，經驗告訴她，要讓病人心境安定，才能讓治療順利；所以她花了很多時間平靜先生的惶恐，鼓勵他要有好念，開刀才會順利。而卓清龍也慢慢放下過去的壞脾氣，心念安定地療養著。

「後來，他主動跟我說，想要辦一場感恩會，感恩醫護的照顧。」楊密說，先生選定了六月六日辦感恩會，也作為他的生前告別式；他參與每件事的討論，卻在感恩會前跟楊密說，想回家了。

「我知道告別的時間到了，可是，心裏還是很痛。」楊密說，怕干擾他的心，每每都躲在車上哭；三天後，卓清龍在睡夢中安詳往生，也完成大體捐贈的大願。

卓清龍走後，楊密始終記得當時自己希望先生心安的那一念，後來也接續關懷了好幾位臨終病人。她知道陪伴病人安心地走，家屬也才能安心地過往後的日子。

今年六十三歲的楊密，過去的日子看起來平順無風，心中卻其實辛苦難熬。她曾經問老天爺，為什麼要給她這麼多課題？但走過人生半百，楊密想，也許上天希望她能夠做得更多——體會過那樣的苦，更知道要如何陪伴度過。如此換個心境，陰雨天也有它的意義，雨後的晴天顯得更為美麗。

僅有小學學歷，楊密的人生卻走出了更多可能。跟她一起訪視的志工常說：「她只是欠栽培，不然肯定很有成就。」但楊密認為，人生因緣早已注定，還是慶幸自己此生走上助人這條路。

Q&A

預防社會悲劇

口述・楊密　整理・邱如蓮

訪視志工楊密

一九五四年出生

一九九五年受證慈濟委員

訪視資歷：二十五年

訪視祕訣：訪視工作也是希望避免社會悲劇出現。我們盡心盡力，若還是發生，就是因緣；若沒有盡力，就會是遺憾了。

問：如何走進個案的心？

答：人跟人之間有沒有「誠」，是可以感受得到。包括說話的語氣、眼神的溫度，都能傳達真誠。

我們走進案家前，也一定要清楚知道自己是來關心他，不是來調查他的。永遠要把關心放在前面。

小陳年輕時候不會想，丟下妻兒，又染上吸毒惡習，老來罹患愛滋、癌症，獨居在殘破的祖厝裏。開始關懷他時，明顯感覺到他也知道自己過去不對，總想隱瞞荒唐事；在我們陪伴的幾年裏，小陳有過兩次吸毒入獄的紀錄；一次次的惡習未斷，但我們從未放棄他，只要得知他出獄了，就會再到家中看他。他曾說：「從來沒有人對我這麼好。」

他知道我們把他當作家人關心，也漸漸地袒露真正的想法；認為自己必須要改變，不該再做不好的事。

我想一個再怎麼不好的人，都還是有善的可能。在人的心中種下一顆善種子，也許今生不會發芽，但來生遇到善的環境，自然就會發芽。

問：助人時，難免希望對方愈來愈好；是否有好方法？

答：做訪視要看因緣，也要觀機逗教，不可能一套方法行遍天下，更不能希望短期就能看到成果。必須花時間來了解對方的背景與個性，才能視他的情況來引導；同樣地，我們方向要抓準，想清楚才付諸行動。

阿軍從國小起就偷竊不斷，經常進出警局，每次警察會通知我將他保釋出來。他其實是個辛苦的孩子，從小受到爸爸的同居人家暴，打到他的手慣性脫臼，因此只要有人靠近他，他就全身防備。

跟他互動多年，曾為了他沒有回家四處找他，他還說：「師姑，你好厲害，怎麼我躲到哪裏，你都找得到我？」他反覆進警局太多次，最後一次我告訴他：「你答應我的如果沒有做到，師姑這一次就不再幫你了。」當他再度犯錯，那一次我就很狠，沒有去保他出來。

他知道這次真的要被關了，法警帶他出來時，他哭得很傷心，我請法警給我一些時間跟他說話。我告訴他：「你安心在裏面學習，師姑一定說到做到，會去看你。」他在誠正高中念書，起碼有規範的生活；與我互動時肯讓我擁抱，也是很大的進步了。

我習慣在做每個決定前，先想好每一步才行動，我們的心一定要「定」，才不會讓同情心轉走了慈悲心；也是上人常說的，慈悲需要智慧，相輔相成才能真正幫助到對方。

問：苦有很多種，心靈或生理層面，有時補助可以解除困境，有時是病苦難以化解。該如何幫助有重病患者的家庭呢？

答：家中有生病的人，其實苦的不只有病人，還有家屬；我們會讓家屬知道，慈濟是後盾，支持他們安心照顧病患。

美君畢業才剛工作，就遭遇嚴重車禍，對方肇事逃逸，美君則成了植物人。美君的媽媽為了隨時照顧女兒，以海灘床睡在病床邊，長年腰痠背痛，背都駝了；我們觀察到了，趕緊送去摺疊床，讓媽媽晚上能有較好的休息。

有時，我也會邀約王佳玲師姊一同家訪，她具美君的青春年華才要開始，卻遭遇嚴重車禍成為植物人；楊密陪伴多年，替美君打氣，也安定家屬的心。

有護理背景，可以幫助家屬建立更好的護理常識，也能帶給家屬信心。

我相信植物人只是身體被禁錮，心智還是正常的，雖然無法言語，我想她也會掛念雙親。為讓她安心，我常常靠在她的耳邊，輕聲訴說慈濟人來訪了，家裏有我們一起照顧，不要擔心，也讓她感受到這個社會很溫暖。

問：您擔任學校愛心媽媽多年，成為慈濟志工後也推動「大手牽小手」課程，您覺得孩子們需要的是什麼？

答：慈濟針對照顧戶子女提供助學補助和新芽獎學金，這些專案是希望縮短案家的苦，讓孩子安心就學，家長也能減輕壓力；當孩子畢業就業後，有能力照顧家庭，就能脫離苦難。

但給予獎助學金，更重要的是「教育」，讓孩子知道社會上有許多人願意捐出辛苦賺來的錢，一起幫助他繼續求學。懂得這些，孩子才懂得感恩，未來也會回饋家庭和社會。

訪視必須配合個案的時間，白天或晚上不一定，要見到案家的孩子也要憑運氣，如果孩子到外地念書，那見面的機會更是渺茫。所以我就在想，有沒有好方法能與他們多聚聚。

剛好，以前我擔任愛心媽媽的學校，希望我回去陪伴學習環境較弱勢的學生，於是在慈濟社工及學校支持下，我結合兩者，在清水開啟「大手牽小手」的課程——案家的孩子年紀稍長，小學生與他們相處，比較願意吐露心事；同樣地，這些大哥哥、大姊姊在付出的過程中，學習與人互動，甚至知道如何付出愛。

「大手牽小手」推動起來，其實並不輕鬆，卻能陪著孩子們成長；如果上一代現況已經無法改變，在下一代的身上或許能看到希望。

問：我們如何祝福將離開人世的親人？

答：師兄生病時，我問自己的第一個問題就是，我在助人時說給大家聽的，自己能不能做到？當下，我就知道我要做什麼了。

雖然要割捨感情是很不容易，不過我清楚知道，我希望師兄能心安自在，帶著善與愛離開，再來時能夠去到好人家。我常常對他說：「你心中要有愛，當張開眼睛看到人時，就要先學會笑，你會看到每個人都愛你。」

師兄在簽放棄急救同意書時，名字疊在一起，我問他是不是看不見了，他卻回答我說沒有啊；後來，我發現他會循著聲音找人，眼睛也無法對焦，我想那是一種漸進的臨終過程。

後來關懷臨終病人時，我會引導家屬將心安定下來，如此病人也才能不惶恐；病人往生前，我們說話要放慢，聲音要放柔，牽著他的手，讓他知道你在身邊，他就會心安。

問：助人工作勞心勞力，平凡如我們真的能改變這個世間嗎？

答：自己年輕時許願：「未來有能力要助人。」沒想到如今有這樣的機會，來面對苦難無盡的人間。無論因緣好壞，總是盡力去做，嘗試每一個可能，但不強求一定要有結果，而是抱持著「遊戲人間」的心境。

常從新聞上看到悲劇，例如精神不穩的年輕人引發家庭不幸或社會不安。這也提醒我，關心個案不只是案主一個人，而是全家，因為家庭的每個成員都可能有他困難的部分。我們曾協助案家的孩子就醫，才發現有精神疾病，得以及時治療。

訪視工作除了幫助個案站起來，也是希望避免社會悲劇發生。我們盡心盡力，若還是發生，就是因緣；若沒有盡力，就會是遺憾了。

小陳年輕時荒唐，與家人失聯，獨自居住在破敗的祖厝；每回見到如家人般的慈濟志工來訪，都開心分享近況。

晨起薰法，培養好習慣
心靈喜悅，法香遍十方

歡迎參加

目前全球共有近三百個社區道場與靜思精舍連線「靜思晨語」
歡迎就近諮詢您所在地的慈濟會所參與
每天清晨5：20到6：20（臺灣時間）一同聞法

有錢才能布施嗎？

計程車司機問我：「有錢人才能做慈濟嗎？」
我說明投入慈濟志工與捐款金額多寡無關，最重要的是付出的心意；
下車前我感恩他願意花時間耐心聽我解答，
這就是在付出、在布施。重要的是心，不是錢！

撰文．商大曄

一日，窮婆病重到沒有體力，乞不到飯食；她衣著破爛，難以蔽體，倒臥在一戶人家後門邊。屋裏的傭人見著窮婆，於是將準備倒掉的洗米水，倒入她那破了一半的碗裏。

窮婆轉頭看見一身襤褸的僧侶——迦葉尊者，她說：「難道天下眾多的人群裏，竟沒有一人可以供養尊者嗎？沒有人比我更窮苦了啊！」迦葉尊者蹲在她身旁說道：「你比富者更需要機會造福，我特地來向你托缽，願助你造福生功德。」窮婆聞言慚愧，深感自己身無一物。迦葉尊者接著說：「慚愧心是最莊嚴的袈裟，布施的心意最為高貴；洗米水你能喝，我也能喝。」

窮婆歡喜供養僅有的洗米水，含笑往生，生忉利天，成為莊嚴的天女。

晨語時，上人說起迦葉尊者度貧婆生天的故事，使我有深刻的感觸。

世俗大眾以為捐錢才算是「布施」，但上人經常教導我們。無論貧富，只要有誠與情、有心意的人都可以布施。例如「顏布施」指的是和顏悅色、微笑待人，「言布施」是說好話稱讚人，「身布施」則是做好事，行好義，乃至「頭目髓腦悉施人」等等。

我期許自己用心理解、力行佛法，並且時時刻刻把握機會和人分享佛法，成為說法、傳法者。若能如此，即是所謂的「法布施」。

有一次在計程車上，司機先生問我：「是不是有錢人才能做慈濟？」我解釋「百萬旗袍」謠言，不僅沒有此事，投入慈濟志工更與捐款金額多寡無關，最重要的是願意付出的心意。一路上分享，他也聽得很歡喜，車子愈開愈慢，到了我家門口，他還不捨離開，繼續聽我說慈濟。

最後我謝謝他：「你願意花這個時間和顏悅色地問我問題，並耐心聽我解答，這就是在付出、在布施。重要的是心，不是錢！」

他臨走時歡喜地說：「我相信你說的一切。我也很後悔怎麼會聽信電視上名嘴的話，誤會了這麼慈祥慈悲的法師。我會恢復繳善款！」我請他和朋友澄清，他欣然同意。

我想起表演工作者席曼寧在一篇受訪報導中談到，她學佛是因為父親的一句話：「累世不布施，轉身不見貴人影。」身為上人的弟子，我們更要謹記貧婆一無所有也能布施的故事，隨時隨地以各種形式不吝付出，勤植福田，滋養慧命！

（攝影／陳李少民）

晨起薰法，培養好習慣
心靈喜悅，法香遍十方

誰能戰勝無常

一場天災，讓人深思誰能戰勝無常。
面對苦難偏多的世間，
還是要懂得堅持、調適內心，
只要精進不息，終究能越過一層層、一關關。

撰文．林瑋馨

每天早上五點二十分薰法香，六點二十分結束，接著到公園運動十分鐘，剛好來得及七點聆聽志工早會。如此開始美好的一天，是我的福報！

上人的講經說法，是我面對人事物的心靈導師，是慧命的活水源頭，是我每天活力的來源；好像手機昨晚充飽了電，備好第二天滿滿的能量一樣。

二〇一五年十二月十六日晨語，上人說，修行的方向，所求的是真實法，也就是目的地；修行日久，或許頓乏退還；《法華經．化城喻品》：「寶處在近，向者大城，我所化作，為止息耳。」所以導師靈機一動，幻化出大城，讓大家稍微休息，再繼續往前走。

想到上人說，因為路走遠，人累了，所以那念向前精進的心志就薄弱了。聽經也是一樣，我以前也會睏倦，特別是前一晚熬夜太晚睡，就給自己藉口：「沒關係，多睡一下，睡眠要夠，才有精神。」就這樣，一天沒去，第二天就又開始善與惡的拔河了……其實，這就是懈怠的開始；還是要持之以恆，而不是天人交戰。

從上人講述《法華經》以來，我看著自己寫下的九大本筆記，懺悔寫得多、做得少；修行不夠、昏沈太多。每當昏沈時，我就快快翻閱筆記，提醒自己「佛心師志慈濟路，堅固道心不退轉」。我不能怠惰，要學佛修行就要腳踏實地、身體力行。

人人本具有清淨佛性，但卻「背覺合塵」，和外面的無明塵境會合；佛陀為了接引眾生，循循善誘，就像化城一樣，給我們一段又一段的過程。我以前知道修福，現在明白要福與慧雙足修。

今年二月六日臺南震災，永康區十六層樓高的「維冠金龍」大樓倒塌；我前往支援賑災，深感國土危脆，人生無常；前一秒、後一秒，一轉身就相隔兩個世界。

在這個世間，誰會知道哪兒會發生地震？哪兒是平安？誰又能事先預防、戰勝無常呢？很多人原本是要回家快樂過新年，誰知會變成身處災區。

二月十四日，大樓坍塌的鋼筋水泥逐一被清理，復為平地。天地妙法似幻化之城，一百多位罹難者示現世間無常，而來自全臺各地的救難英雄，在過年期間，放下與家人圍爐團圓，出生入死，在瓦礫堆中搶救生命，他們是最懂得「此身非我有，用情在人間」的菩薩行者。

我也明白了，〈化城喻品〉就是要引導我們轉迷向覺的道路。世間苦難偏多，佛陀教導我們懂得如何堅持、內心如何調適。所謂「一勤天下無難事」，只要我們精進不息，再困難的事也能得到解決。

逝者如斯，來者可追，滾滾紅塵中的化城，就像登山，一層越一層、一關過一關，只要發心立願，恆持初心，就能看到清淨的心地風光，即是上人所言，「寶處在近著眼可望不遠。」慈

誠邀心得

《慈濟月刊》每期精選聞法心得，與讀者紙上共修。投稿地址：
11259臺北市北投區立德路2號12樓 e-mail：reader@tzuchi.org.tw

（攝影／劉森雲）

心的面貌

上人經由佛典故事告訴我們，
「布施」讓別人領受的是謙卑和恭敬，
而不是輕慢心。
我感覺，上人說的正是身處憂鬱的我……

口述．賴美秀　整理．鄭慧敏

薰法香後，深切感受到這是上人送給弟子的禮物，於是發願承擔音控，每天清晨三點多進音控室準備。

上人曾講述〈乞丐變皇后〉、〈賣身割肉供養聞法誓成佛〉兩則佛典故事，我深有感觸——

貧窮的女孩經過一座寺廟，盛逢法會期間，她看到很多人做種種的結緣布施，心裏很羨慕；而自己靠乞討過日子，哪裏有錢可以布施呢？有一天，她幫忙人家清理糞坑，在糞桶的最底下倒出兩枚銅錢，她將這污穢而沒人願意撿拾的銅錢洗淨，原想乞不到飯食時可以應急，但她隨著鄰人走進寺院，看著住持的莊嚴相貌，決心供養僅有的兩枚銅錢。寺裏的住持為她的真心所感，親自為她誦經、祝福。

有日，國王到民間巡視，看見這位衣衫襤褸、滿面污垢的女孩身上竟發著金光！國王把她帶回皇宮，讓她沐浴，換上新裝，女孩更顯高貴秀麗。國王不久以後立她為后。

從乞討的貧女，搖身一變成為皇后之尊，女孩心想：「一定是布施的功德，才有此福德因緣。」於是她準備了十大車的金錢寶物載運到寺廟供僧，但這回只有知客師父出來。

她央求要見住持，知客師父答道：「住持表示，當初你的布施雖然微少，卻是你的所有。那時候，你的心清淨虔誠；此時，雖然你帶著十大車的金錢，但是住持看不到你供養的心，只見你的驕恃和傲慢。」

上人經由故事告訴我們，「布施」讓別人領受的是謙卑和恭敬，而不是醜陋的輕心和慢心。我感覺，上人說的正是當時身處憂鬱的我。

我原本是個早餐店的老闆娘，決心不再賣葷食而結束了早餐店，經濟困頓；後來找到洗廁所的清潔工作，在慈濟東區會所那棟大樓打掃，這工作像是要我藉此洗滌內心的污穢。最初，看到慈濟人，我總覺得很自卑；我如同幼小孩子的懵懂無知，身受無明煩惱束縛，貪、瞋、癡、慢、疑五毒熾盛，我真的是現苦相給大家看。

聞法後，我決心要「脫纏解縛斷習氣」，當下發「四弘誓願、四無量心」，願自己別像這位乞丐一樣心起傲慢，要安住願力，用純淨的心以智照理，心中的那面明鏡才能現前。

每天清晨薰法香的時刻，從〈叩鐘偈〉開始，我虔誠懺悔。起初，我如〈賣身割肉供養聞法誓成佛〉故事裏的貧人，聽不懂佛法。貧人只記得一段偈文：「如來證涅槃，永斷於生死，若有至心聽，常得無量樂。」受憂鬱所苦，幾乎記不住事情的我，花了三個月才熟背這段偈文。儘管一無所有，我仍發願圓滿榮董。日復一日，哭著跪誦經文時，總覺得上人正和自己對話，感覺聽法愈來愈明白了。

有一位師姊最近也有心病，法親們的鼓勵難以貼近她的心情。東區會所歲末祝福時，我與她巧遇，師姊看到我很歡喜；幾天後，我陪她去看醫師，我請她安住己心，並和她分享我所理解的法，我過去的心病那麼嚴重，也是因為聞法，決心堪忍、轉念。陪伴師姊的這段過程，也給我很多啟示，其實師姊只是希望別人懂她。

日日聞法，點滴銘記，讓法入骨髓、入生活處事中。累世的業由不得自己，我甘願受；每天在慚愧懺悔中洗滌錯誤，用願力抵業力，日漸少欲知足、輕安自在。相信憂鬱如我，能如故事裏的貧人和乞丐一樣聞法轉念，其他人也有機會做得到。

遭逢考驗時，從上人的開示裏豁然開朗；答案，上人全告訴我

（攝影／王賢煌）

了，遇到逆境，常修忍辱。一路走來，我深信上人，而且是甚深的深信；也感恩逆增上緣，忍得過，業就消，很開心我的苦都過了。

整理・編輯部

【賣身割肉供養聞法誓成佛】

出於《大般涅槃經．卷二十二》。

一日，貧人聽聞古釋迦佛將宣說《大涅槃經》，深感因緣殊勝，卻苦惱家貧如洗，難以供佛。苦思良久，決定賣身換取錢財。奈何孤苦貧窮，沒有人願意買。

此時，有一人上前對他表示，自己身有痼疾，良醫開的處方裏有一味藥極難取得，就是每日服人肉三兩；若貧人願意日日割捨三兩肉供他治病，願給五錠金子作為酬謝。貧人急欲供佛，加上對他的病苦心生悲憫，不假思索答應了，先拿著五錠金奔向精舍，虔誠供佛，聆聽《大涅槃經》。

貧人難解《大涅槃經》的義理，唯獨熟記偈語：「如來證涅槃，永斷於生死；若有至心聽，常得無量樂。」貧人聞法後回到買主家，日割三兩肉為他醫病，心中專注持念偈語，竟絲毫不覺苦痛。待買主痊癒，貧人身上的傷口也平復無恙。

貧人趕緊前往道場，求佛讓他出家。無量劫後，貧人成佛，號釋迦牟尼。

佛陀不捨眾生受苦難，經歷無央數劫，從古釋迦佛的時代到現在，堅守本懷，為廣度眾生乘願再來。修行即是要堅守初發心，付出無求，這麼單純清淨。

慈

為什麼是我

撰文・盧淑惠

那年冬天特別冷，幾位親戚在淒冷的一年相繼往生；無常不再是個無關痛癢的名詞，警醒自己不該將生命揮霍在讀書及工作上。我走入慈濟，以「對的事做就對了」的心態往前衝，對「法」就猶如吃點心般可有可無，因此只要境界一來，往往火燒功德林，不但無法水可澆熄瞋怒之火，亦不懂得將境界轉為智慧資糧。

薰法香前，我成長相當緩慢，對人對事執著，總愛問為何是我，讓自己不自在。而今聞法，懂得放下，對一切加諸在身上的種種好與不好的事，或許當下有些不愉快，卻可快速轉換。也因此我體會為何有人將薰法香當作一日中必食的第一餐。因為有了這餐法食，不論遭遇到何種境界，皆較不易被境所轉。

外公辭世後，我接手照顧外婆；剛開始自問：「為什麼是我？」現在我了解這是我的福報。也因為是我，外婆的最後一程得以照我的心意莊嚴圓滿。而這一切感恩有法，感恩那些想盡辦法拉著我聞法薰法的善知識。

慈

眼耳手心的專注

撰文・謝本溫

平常忙於工作，很少讓心靜下來；如今薰法香，終於讓身心沈浸法海中。上人說法時，我的眼睛看經文，耳朵聽經文，手在寫經文，聽一句、寫一句，訓練專注力，覺得當下境界就如禪定，身在靈山法會中。

上人將深奧的佛法用淺顯易懂的方式說給我們聽懂；我也了解佛法是在人群裏，要從待人處事中去磨練，身體力行，才可體會真理。

生活中，我們通常會觀察別人的聲色、言行，卻忘了別人也在觀察我們，忽略要自我反省。以前開車時，看到黃燈就衝過去，前面有車就按喇叭，前車開太慢就開口罵；薰法香後，了解開車如在行經，要顧好自己的身口意。

上人說：「要守上上戒，要修上上善。」我謹記在心。改掉壞習氣，不犯相同錯誤；珍惜身體健康有用時付出，人生就沒有遺憾。

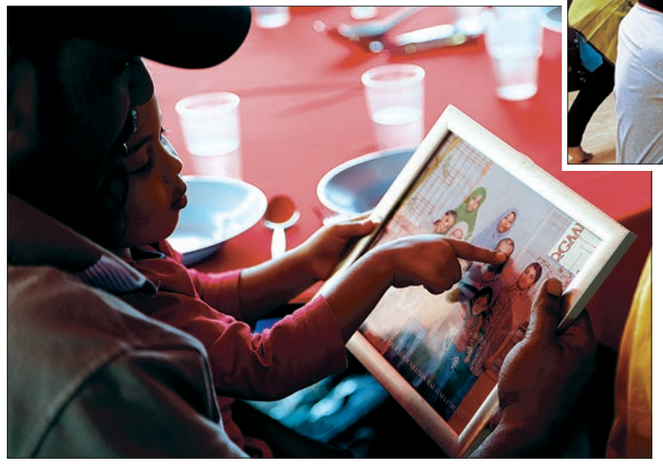
慈

第一張全家福

撰文・羅秀娟、彭依翔

有的夫妻上次合影，是數十年前的結婚照；有些家庭則是第一次合照，表情僵硬，肢體緊張。對捉襟見肘的人家來說，上相館拍全家福是奢侈品；所以當他們收到這個禮物，感覺貼心又珍貴……

（攝影／楊秀麗）



拍攝全家福前，圖像團隊先協助他們整理儀容、呈現最美的一刻。（攝影／陳延北）

圍爐後、回家前，照顧戶們收到鑲框好的照片。（攝影／錢福權）

「我好多年都沒搽胭脂了。」

「頭髮亂了，來梳一梳。」

「來，整理好衣服領子。」

「到鏡子前看一下，是否滿意自己的儀容。」

二〇一六年元月十七日，馬來西亞慈濟馬六甲分會歲末發放，馬六甲慈濟園區的社教課室經過簡單布置成為臨時攝影棚，迎來一個又一個家庭，有些人還穿上印裔傳統的莎麗或馬來服裝。

四個攝影棚的工作人員準備就緒，在志工李獻雄的安排下，照顧戶們井然有序地朝各攝影棚走去。「媽媽的手放在孩子肩上」、「大家站近一些」、「來，笑一個」！

有些人緊張僵硬得擠不出笑容，有的手腳不知擺哪裏；志工及攝影師積極為他們調整肢體、指導最自然的動作。

「每次在別人家裏看到掛著全家福，我很羨慕……」說起心中的遺憾，莫哈末（Mohamad bin Sham）有點落寞。這一天，他們一家八口幸福留影；他開心說道：「終於有一張全家福了！」幼兒甫出生兩個月，原本太太要留在家中照顧，但為了拍攝全家福，她帶著小寶寶一起來。

「我們生活困苦，家裏成員多，平常要一家人出遊也不是件容易的事。今天因為有免費巴士接送，我們才能來到這裏。」莫哈末已在家中牆上預留位置，掛上全家福。他說，希望下一代也能見證，慈濟曾在他們最需要的時刻，伸出援手。

家人最珍貴

近八十歲的陳金來夫妻倆，拄著助行器，舉步維艱走來攝影區。在志工的鼓勵下，阿公靦腆地牽起阿嬤的手，留下幸福的時刻。陳金來阿公說，拍結婚照已是四十多年前的事了，夫妻倆很久沒有合照，阿嬤甚至記不得上次拍照是什麼時候了。

瓦珊蒂（Vasanthi A/P Poduvanabu）與兩個女兒拍下了溫馨的母女情，只見影中人笑得格外燦爛。單親媽媽瓦珊蒂平常以割橡膠賺取生計，兩個女兒尚在念書，家裏還有年邁又殘障的老父要照顧，忙碌的生活及經濟壓力讓她透不過氣來。

逢此機會，她又喜又悲，「我傷心是因為想到父親行動不便，沒能一起來拍照，有點遺憾。」但她轉悲為喜地說：「志工很熱心幫助我們，雖然彼此不同種族，但比家人更親。」

穆哈默扎瑪尼（Muhd Zamani）帶著一家大小盛裝打扮前來，「一直以來都希望能拍一張全家福，但經濟不允許，只好把願望放在心中。」終於如願以償的他表示，「這是一份意義非凡的禮物，它將成為我和孩子們心中美好的回憶。」

陳金鈴拿到照片後，眼睛緊緊盯著無法移開視線，直說：「很美啊！我很喜歡！謝謝你們！」平常雖偶有拍照，但從未正式拍過全家福，「以前都不敢想要去相館拍照，因為很貴。」她回家將掛上這幀別具意義的紀念品。

團隊力量大

看著一幀幀照片送到照顧戶手上，人文真善美志工李獻雄抹一抹額上的汗珠，嘴角掛上淺淺的笑容：「再辛苦也值得！」

為了籌備此次的拍攝，他花了兩個月，與志工團隊溝通、協調、規畫。最考驗的是時間緊迫，團隊必須在約兩個小時內完成拍攝、處理，並且將成品送到照顧戶手上。前置作業包括設定作業流程、彩排拍攝、網路測試等，甚至邀請專業攝影師來助緣拍攝，務求提供盡善盡美的服務。

當天，從整理儀容、動線安排、攝影、編輯、沖洗、裝進相框等，共動員五十人，為七十七戶家庭留下全家福。

人文真善美志工鄧遂嶸說，平時家訪時，看到照顧戶家裏一張照片都沒有，他會拿起相機替他們留影。「每當照顧戶收到照片時都很高興，可以看得出這是他們多麼希望擁有的紀念品。」歲末發放這天，他雖然忙得團團轉，但甘之如飴，更深刻感受到團隊的力量，才能圓滿活動。

其中一間攝影棚裏，有兩位穿著志工背心的年輕攝影師，陳俊欽負責拍攝，由徐錦泉編輯處理照片，兩人合作無間，且速度快捷。

他們開設攝影工作室，接案拍攝婚禮、大壽或收工宴等案件，這是第一次義務為弱勢族群拍攝全家福；雖然不收費，但他們也不馬虎，燈光、角度、整體美都要顧及。

「我原以為只有華人，沒想到慈濟幫助的對象各種族都有，展現『一個馬來西亞』的精神。而且聽說有些人是第一次拍照。我覺得很欣慰，因為能幫別人留下人生中第一張全家福。」徐錦泉說。

陳俊欽每年新年都會和家人拍全家福，聽聞照顧戶鮮少與家人合照，替他們惋惜，他認為這是紀念人生每個階段最好的方式。為彌補遺憾，他用心為他們安排位置，調整角度，希望拍下最美的剎那。

若在相館拍攝全家福，再加上沖洗裝裱，約一百八十馬來西亞幣（約新臺幣一千五百元），對許多生活捉襟見肘的家庭來說，這是一件奢侈品。

在歲末發放現場，當照顧戶們收到全家福時都不禁展露燦爛笑顏，並珍而重之地收起來。這是他們收到最貼心的禮物，其中也滿載著慈濟人的愛與祝福。

長期作伴
共聚迎春

五百四十六位慈濟常年關懷的照顧戶，來到歲末發放會場；今年還邀請吉里望殘智障院、馬接峇汝敬老院和釋迦院喜心之家的成員參與，共享新年之樂。

每年的發放現場，馬來、印度和華人，三大民族一家慶新春。依例，志工在義剪區為赴會者理髮好過年，義診中心的慈濟人醫會志工為他們的健康把關調理，惜福區擺滿琳瑯滿目的物品任君挑選，佛堂內的人文節目精彩歡樂。著名餐館廚師義務悉心準備色香味俱全的各族佳餚，每桌有一至兩位志工把菜餚平均分配，盡可能讓每一桌「光盤」。

由志工裝扮的「財神」，頗受照顧戶歡迎；八十四歲的志工邱金娘，與她全程陪伴的照顧戶黎輝鑾，接過由周福興扮成的財神爺送的糖果，笑得合不攏嘴，兩個白髮蒼蒼的老人家，彷彿變回天真的小孩。

（資料提供／江新慧、李淑蘭、陳立萍、羅秀蓮、楊秀麗
攝影／楊秀麗）

（攝影／陳忠華）

相憶念

頭一次見面，老人家卻直說：「我認識你！」
身上穿著三年前慈濟發放的棉外套，
心底始終記得那藍天白雲身影。

撰文・雲南人文真善美志工

彩旗飄揚，人頭鑽動，雲南華寧縣青龍鎮廣場上，站滿遠道而來、等候已久的鄉親。元月十六日，是二〇一三年以來，慈濟在華西地區第二次大型冬令發放；寒冬裏大家滿懷希望，翹首以盼。

當地山區連續幾年天災，貧困家庭需關懷援助。半年來多次勘查訪視及造冊，雲南志工會同臺灣慈濟人，帶來白米、棉被、棉衣、菜油等物資，兩天共發放兩千兩百九十六戶，七千一百八十七人受惠。

志工送上熱茶點心，撫慰鄉親們耐心等待，也不時用凡士林滋潤鄉親們粗糙的雙手。發放隔天就是臘八節，受助家庭歡喜準備過年。多位居民領了物資後，隔天加入發放現場幫忙搬米；幾位長期照顧戶，也到現場手心向下助人。

人群中，兩位奶奶站累了，一個席地而坐，笑瞇瞇的表情吸引了志工；其中七十五歲的胡桂英奶奶，雖然第一次見到志工劉宇庭，卻連聲說：「我認識你！」

湊巧地，志工在另一頭發現行動遲緩、嚴重聽障的爺爺掉隊了，他就是胡桂英奶奶的先生張有會。當七十九歲的張爺爺顫巍巍地歸隊，劉宇庭看見爺爺身上穿著二〇一三年慈濟發的棉服，衣服雖已破舊，但是慈濟標誌仍然顯眼。

「謝謝你們，感恩你們！」奶奶一直重複這句話。雖然慈濟人只做了一點點，但在鄉親們心中卻留下深深的愛，這身藍衣白褲制服烙印在奶奶心中。

胡桂英奶奶把志工當成自家人傾訴：「現在農活做不動了，自己身體也帶病，家裏已經沒錢買米了。兒子打工長年不在家，媳婦有精神病，常常丟下四歲的小孫子……」

奶奶一家人住在青龍鎮落梅牙口村，這次領到五包白米、兩瓶菜油、兩床棉被、五套棉內衣、四件棉服，志工親自送他們及物資回家。

小小的土胚房，門已變形，屋內昏暗，屋頂破洞透著星點光亮；後半間堆著高高的柴火，邊上就是爺爺的小床。志工問奶奶：「您在哪兒睡覺？」她俐落地爬上灶上又窄又陡的木樓梯，志工跟上，想幫奶奶鋪新棉被，她一再推脫；環視床上凌亂堆著棉被及衣物，想必奶奶覺得不好意思吧！

說起風雨飄搖的家，奶奶多次含淚；志工只期待物資與關懷可以溫暖這冰冷的小屋。離去時，奶奶堅持送志工上車，穿過幽深小巷，車前揮手道別。在奶奶心裏，看見慈濟人就是親人，就感受到愛。

坎坷無怨，轉念助人

住在海鏡村的陳躍波，罹患小兒麻痹，行動不便，一大早與三位村民合租了一輛車前來領取物資。「今天特別高興，終於可以過一個好年。」他說：「感恩慈濟的關愛，我也要學會去關愛別人。」

四十八歲的他，婚後生下女兒，被診斷罹患小兒麻痹，妻子不堪生活艱苦而離家，他與七十歲的父親承擔養家責任。小孫女雖是殘疾，但在爺爺照顧下一身乾淨整齊；爺爺戴上慈濟志工結緣的毛線帽，開心地笑了。

志工跟陳家父子相約，從小小竹筒開始，作青龍鎮的一粒善種子，哪怕是一毛錢，也能一生無量，改變自己和周圍鄉親的命運，匯集點滴善念作別人生命中的貴人。

兩天發放完畢，天色已晚，車輛的閃光燈在山間小路分外明亮。慈濟的旗子和佛教的彩旗飄揚在青龍鎮，猶如吉祥的祝福，迴盪在山坳裏……

踏出家門後

阿漢擁有愛他的家人，還有慈濟志工四年來的陪伴，他終於能再次走出家門，還成為助人者。

撰文・廖玉茹

二〇一六年元月二十三日慈濟在基隆舉辦冬令發放，阿漢捐出竹筒撲滿助人。（攝影／劉振江）

萬里街上的大馬路邊，一間約十坪左右的破舊紅磚屋，屋子低於路面，屋頂水塔內雜草叢生；屋主阿漢已十多年不曾工作，全靠親人及鄰居資助生活；他髮長齒黃，身上衣服黑得發亮，由於自我封閉，害怕外出，活在自己的世界裏。

里長說：「他才五十三歲，但看起來像個老頭子。」

阿漢以前是油漆師傅，工作認真；大哥在家開設神壇，結交一群朋友，常來喝酒聊天；大哥往生後，喝酒的好朋友也在一次酒駕意外中往生，從此阿漢關上了那扇門。

二姊有時來看他，提供少許物資援助；但長期的關懷，並沒有改善阿漢的狀況，關懷他的耐心也被消磨殆盡了。

有一次，二姊的女兒來看舅舅，舅舅竟然不認識她。她不捨舅舅頹廢喪志，也不忍媽媽為弟弟擔憂，因而想到慈濟，希望志工能給舅舅一些陪伴。

牽著他的手出門看病

「家訪當天，雨下得很大。」基隆慈濟訪視志工高麗紅回憶二〇一二年初，第一次見到阿漢的情形，「他頭髮很長，坐在屋裏，燈光灰暗，好像看不到未來。」

在地勢低窪、破舊昏暗、到處漏水的屋內，志工與阿漢說話，發現他心地善良，但卻十分不安。他訴說恐懼和焦慮，也很害怕外出，萬一走路跌倒怎麼辦？

高麗紅直覺阿漢是生病了，更不能放棄，「訪視志工團隊討論，怎樣才能走進他的內心世界，然後引導他就醫。」

陪伴就醫是首要的任務，然而阿漢沒有健保，志工們分頭與里幹事、區公所及社福單位聯繫，積極拜訪市府社會處及地方醫院，尋求協助。過程中，連提報人都想放棄了，但高麗紅想到，上人叮嚀志工不要輕忽任何一個需要幫助的個案，所以持續尋求方法。多方奔走與合作下，終於幫阿漢申請到社會補助，並能以健保就醫。

高麗紅常鼓勵阿漢要修行也要有健康的身體，鼓勵他外出就醫；他終於願意在志工的陪伴下到附近衛生所看病。萬里沒有醫院，但每週有來自基隆南光醫院的醫師駐診；經過診斷，確認了阿漢罹患精神疾病，也有幻聽幻覺，於是讓他接受治療。

志工們陪伴阿漢持續就醫，也讓他學習外出，先陪他模擬兩次路線，「這間店開很久了喔。你以前有來買過東西嗎？」志工劉瑞強牽著阿漢的手，捨棄新鋪好的柏油大馬路，改走舊的省道。劉瑞強邊走、邊閒聊附近景物，期待能讓阿漢熟悉環境，建立對道路的記憶。

經過四個月的陪伴，阿漢終於可以獨自出門看診；縱使如此，劉瑞強仍默默跟在後面守護。志工感嘆地說：「前往衛生所就醫的路短短一百公尺，阿漢整整花了十年。」

引導他恢復自理能力

阿漢按時服藥，精神狀況逐漸好轉，志工更進一步計畫以正常的飲食與作息，改善阿漢的健康。

基隆志工陳怡君有著一手好廚藝，常常帶著親手製作的點心送給阿漢。第一次送食時，可能因為彼此間缺乏信任，阿漢不太肯吃；但第二次去看他，阿漢開心地享用。陳怡君露出笑容說：「他整碗都吃完了。」

志工也帶著阿漢去買便當，鼓勵他每天一定要出去走動；期待阿漢能因此與人群接觸，並藉此練腳力，活絡筋骨。

志工們輪流接力，陪著長年茹素的阿漢到市場去買青菜，教他使用電鍋做簡單的料理；也以漸進的方式，慢慢和阿漢分享衛生觀念，希望能協助他做到最基本的自我照顧。

附近的鄰居，看到有

人頻繁出入阿漢家，覺得奇怪；後來發現造訪的都是慈濟志工，也會上前寒暄。有鄰居表示，阿漢家髒亂的程度已經到了「大門開開，小偷也不想進去」的地步。

在志工與阿漢及家屬溝通後，決定由家屬出資修繕房屋，二、三十位萬里及金山地區志工前來清理環境。屋內有臺老舊冰箱要拆解才能抬出，於是找來在金山開設水電行、也是慈濟會員的李老闆幫忙；老闆說，以前常在大愛臺看到慈濟人幫個案居家打掃的畫面，沒想到自己身歷其境了。

高麗紅也帶著阿漢一起刷洗，與他聊天，然後要他跟著複誦：「我要趕快好起來，我要和大家一起做志工。」高麗紅說，這是在喚起他內在的動力。

環保局載走約兩車垃圾，志工方金來等人擺設床鋪與家具，讓阿漢的家煥然一新。二姊高興地直說感謝，外甥女說：「真的要感謝麗紅師姊，她看的地方跟我們不一樣，她看到的是舅舅生病了，而不是我們認為的懶惰。」

如同身受不離不棄

從慈濟接案到阿漢願意就醫，一年不到，阿漢已改變許多。慈濟志工的關懷，也讓鄰居受到感動，平日守望相助，會主動向志工通報阿漢的近況。

「一次鄰居打電話來說，好像幾天都沒有看到阿漢出門，我們馬上就動員當地的志工去了解。」這件事讓高麗紅深深感受到「就近照顧」的重要性，有感而發地說：「個案關懷，一定要落實到社區。」

在金山開修車廠，三天兩頭就往阿漢家跑的志工劉瑞強，是阿漢最信任的伙伴。有次，阿漢在服藥時出現精神不佳的狀況；高麗紅知道後，趕緊請劉瑞強送阿漢就醫。揹著阿漢上車時，他默默發願：「我想著，無論如何一定要揹著、帶著，把他帶出來！」

為了提醒阿漢就醫，細心的劉瑞強會在阿漢家的日曆上標註回診日期。每次到阿漢家，劉瑞強一定先檢查阿漢有沒有撕日曆，以免錯過就診時間。

颱風來襲的前一晚，想到阿漢可能無法出外買菜，劉瑞強總先為阿漢送來食糧。

夏日炎炎，劉瑞強發現阿漢家的通風不佳，下班後就跑來安裝通風扇。看著劉瑞強在光線昏暗的屋內固定風扇電線與開關，阿漢擔心他釘釘子時會敲到手，趕快拿著燈照明。兩人相惜之情，可見一斑。

劉瑞強也帶著阿漢到金山老街的老店去理髮，牽著他的手逛逛老街的攤位。理髮店的老闆娘說，劉瑞強第一次帶阿漢來剪頭髮時，看到兩人互動，老闆娘問：「這是你爸爸啊？」憨厚的劉瑞強還笑著點點頭說：「對啊！」

劉瑞強教他念佛、協助他送走家中供奉的大部份神像。「瑞強很關懷我，若經過就會來看我。」談到劉瑞強，阿漢總是滿臉笑容：「瑞強也會帶我出去散步，開車帶我去海邊啦！」每次離開阿漢家時，劉瑞強都會給阿漢一個大擁抱，阿漢也開心地回應。

問劉瑞強為何能這麼不離不棄陪伴著阿漢？曾是慈濟關懷戶的劉瑞強，毫不猶豫地說：「我曾經因為生活的不如意、孩子與經濟問題而想不開，還好有慈濟志工和方金來師兄，不眠不休的陪伴。」看著阿漢漸漸康復，劉瑞強有感而發：「這就好像方師兄牽著我的手，我的手牽著阿漢的手，手牽手，把愛傳下去！」

●

在志工的努力下，阿漢的身影已經出現在慈濟環保站，或者幫忙打包要送給照顧戶的過年物資；他說：「現在的心情像外面的天氣一樣。」那是個露出暖陽的一月天。

阿漢也在高麗紅的邀約下，前往關懷慈濟其他弱勢家庭，甚至翻轉手心成為慈濟的會員。就在二〇一五年，媒體輿論對慈濟誤解時，阿漢主動與劉瑞強提起：「這對你們影響有沒有很大？」從此阿漢增加他的捐款，支持慈濟的慈善志業。

訪視精神就是「深入社會暗角、關懷貧病」；不僅給予實質補助，更重要的是陪他一步步重返社會，重新經營人生。高麗紅堅定地說，訪視團隊不願放棄助人機會，因此無論遇到任何瓶頸，總是勇往直前。因為他們知道，慈濟的慈善志業，就是為天下苦難眾生在最黑暗的角落，點一盞燈，在最淒寒的路上，生一堆火。慈

劉瑞強（右）從阿漢低矮的小屋搬出廢棄冰箱，準備打掃環境。（攝影／彭美蘭）

志工陪伴阿漢重拾生活點滴，與他外出選購衣物。（攝影／陳怡君）

庇蔭

西瓜伯夫婦勞碌到老，依舊勤苦農耕、庇蔭孩子；老屋頂樓漏水，就讓慈濟人來幫忙擋一程風雨。

撰文・李穆齡、溫燕雪

「一輩子勤儉，但命運如此，可能是天意吧；還好有慈濟救了我……」說著說著，西瓜姆哭了起來。

西瓜伯夫婦是彰化慈濟志工自二〇〇七年關懷至今的個案；他們有三子一女，長子病逝，次子小兒麻痹、二〇一四年又罹患肝癌，兩老的財產和積蓄因為這兩個兒子投資失利和疾病纏身而花用殆盡，兩個家庭的經濟現在都靠媳婦支撐；至於最小的兒子，因故對家庭不諒解而少來往。

七十多歲的兩老生活簡樸，且享有老農津貼，但為了協助兒子治病及償債，為人父母無悔的愛，讓他們不顧病痛，仍然勞碌，栽種西瓜等農作。

西瓜姆洗腎多年，右肩又習慣性脫臼，醫師也評估甲狀腺毛病需要開刀，「不知做了什麼『歹失德』，這世人拖磨。」西瓜姆淚水在眼中打轉，志工勸她放寬心；但看著她僅使用左手，還是每日下田，十分心疼，不禁勸她少做點農事，或者改為受雇於人，賺工資比較沒壓力。

「老囉！沒人要雇用，親戚無償借用的田地加減做，希望能多賺點錢，早點把債務還清。欠親戚這麼久，自己也很不好意思。唉！去年歹收成，連本錢都收不回。」西瓜姆又是一陣感慨。

二〇一五年因為兩次颱風及炎熱天氣，造成兩季西瓜即將收成卻腐爛或長不大，農損嚴重，西瓜伯經濟狀況更不佳。一次志工訪視時，巧遇次子打電話給西瓜姆；仔細旁聽下，理出了西瓜姆當下的困境。

罹癌的次子籌不出每月近一萬元的醫藥費，常打電話求助母親。西瓜姆無能為力的心情，令志工們不捨。經討論及實際探訪次子後，決議先提供一萬元的急難救助金。西瓜伯夫婦如此勞碌，來自於孩子陷困，志工決定為次子另開個案，由當地志工陪伴他們脫困。

訪視志工高秀玲說：「慈濟善款大多來自於一百、五十元的捐獻，累積起來也可以支應照顧戶這些緊急或長期的需要。」

連日下雨，志工練體力

二〇一五年十二月二十三日，志工與慈濟基金會社工人員、營建處人員來到彰化福興鄉，勘查西瓜伯受颱風毀損的住家屋頂，評估修繕。

在人煙稀少的郊區，道路旁長滿比人還高的雜草，雜草中聳立著巨大的高壓電塔，電塔後是一望無際的田地，正是西瓜伯夫妻長時間耕作的地方。在近一甲的田地上，兩老

西瓜伯頂樓的瓦片被風吹落，只好先用帆布遮蓋，經過長時間風吹日曬雨淋，帆布破舊不堪。慈濟人丈量屋瓦長度，評估修繕。（攝影／溫燕雪）

西瓜伯夫妻清早就到田裏工作，慈濟志工憑印象來到偌大的田裏接他們回家勘查修繕事宜，「人到底在哪裏啊？」（攝影／溫燕雪）

拖著老邁身軀，努力地耕作著。忙著採收豌豆的西瓜伯，看到志工來到，遠遠地高舉著手打招呼，接著一起回到住處。

頂樓圍牆傾倒、地面龜裂，多年前補強的地方已不堪風雨，雨水順裂縫滲入屋內，嚴重漏水。營建處高專陳文亮勘查，並仔細和屋主確認管線，社工員劉秋函、劉乃慈記錄結構數據。「屋瓦部分，因為梁柱還在，只需蓋上烤漆浪板，圍牆改為欄杆，水泥屋頂裂縫以特殊材質填補。」陳文亮和志工黃錫加敲定動工日期，討論如何動員志工人力，提前拆除舊屋瓦及圍牆。

經驗豐富的陳文亮叮嚀著：「進行拆除時，第一要務就是安全。樓下要有人看顧，施工區域禁止人車……」志工黃錫加也請教：「這結構適合吊掛廢料下樓嗎？」陳文亮評估後認為：「結構太脆弱，我們盡量動員人力搬運。」

元旦連續假期最後一天、元月三日，六位師兄穿著雨鞋，備上手套、工作帽、鏟子等用具，或騎機車、或開著自己工地用的小貨車，來進行修繕前置作業。

下了一夜的雨，早上七點依舊淅瀝，淋溼了二樓頂樓水泥牆碎裂剝落的泥塊，師兄把它們一一鏟進預先準備好的小型飼料袋中，扛上肩頭；就這麼扛著一袋二、三十公斤的水泥塊，來來回回二樓頂樓與地面之間，著實不輕鬆；泥水滲透袋子，沿著肩膀順滑而下，「這是鍛鍊體魄，身體可以更健康。」師兄抖抖肩，吃苦當作吃補。

志工持續忙碌兩個半小時，終於清除頂樓上老舊不用的雜物及腐木。元月二十日，志工與營建處同仁再次來到西瓜伯家，修補頂樓地面，整個樓面都上防水漆；顧及安全，將頂樓剝落的水泥牆淨空後，做了白鐵欄杆圍籬，看起來煥然一新，不用再擔心下雨了。

寒流來了，志工也來了

元月二十五日，十六位志工和營建處兩位專業人員前來為工程收尾；西瓜伯正準備拿著兩小包豌豆和甜豆去批發市場販售，他看到這麼多志工來到，想要先為大家張羅午餐。志工告知已經自備，他點點頭，有點不好意思。

西瓜姆圍著披風瑟縮在沙發上，嘴裏嚼著藥，「昨天晚上差點喘不過氣來，趕緊服藥，這幾天沒辦法下田……」

志工分為兩組，男眾負責頂樓樓梯口斜屋頂修繕，將舊屋瓦取下，釘上全新烤漆板；女眾志工在西瓜姆同意下整理客廳和廚房。

「這些東西要不要？這個回收好嗎？」志工一一請示過西瓜姆，才將物品做最適當的處置。「沙發上這床棉被好舊，我們換新的好嗎？」「不用，它是墊在沙發上保暖，舊沒關係。」原來這床棉被是西瓜姆的嫁妝，有紀念價值，要保留。

兩位老人家的各種藥物散布椅子上，有過期藥、塗抹的藥膏、痠痛貼布、口服藥，林林總總，志工整理歸類，「這些藥都放在袋子裏，有分類清楚，阿伯回來告訴他，他不會找不到藥。」

志工扶著西瓜姆，走過兩間房間的距離，她已經走不動，坐下來休息片刻，再繼續走到廚房，緩緩在椅子上坐下，翻弄著流理臺上鋪著破舊報紙的桌面……志工以為她要幫忙整理，結果她從中翻出紅包、信封袋等重要物品。志工也更加學習到「尊重」，付出同時必須具備同理心的智慧。

忙碌一個上午，客廳與廚房煥然一新，西瓜伯老人家平時忙於工作與醫院治療，無暇整理居家，志工們協助清理雜物。（攝影／梁綿彬）

志工將二樓圍牆剝落的磚石裝入布袋，每袋約二十到三十公斤，以人力搬運到樓下。（攝影／黃平禮）

志工拆除頂樓樓梯間破損屋瓦，再由慈濟營建處同仁換上烤漆板，日後不怕下雨了。（攝影／梁綿彬）

也回來了；多日的超強寒流，蔬菜欠收，菜價揚升，豌豆賣出的價格相當好，回來看到家裏這麼乾淨，兩位老人家很高興。

再到頂樓看看，舊屋瓦都已卸下，換上新的烤漆板，師傅還在施工；西瓜伯拿起掃把跟著志工把周遭掃乾淨，師傅的工作還得延伸到下午，志工請大家先下樓用餐。

「來來來，這是李穆齡師姊準備的杏仁五穀茶、黃素貞師姊煮的桂圓紅豆甜粥、洪秋婷師姊自己做的水煎包、還有蘿蔔糕……」用餐時就像慶賀修繕完成，適逢舊曆年前，志工也祝福兩位老人家圓圓滿滿過好年。

●

九年來，慈濟志工接力，陪伴西瓜伯夫婦走過兩子同時罹癌的打擊；熬過長子往生，白髮送黑髮的悲慟。無論是物質上的急難救助，或是每月經濟援助，還是生活平穩時的精神關懷，志工始終守護著。

西瓜伯夫婦也以身教教示志工們，面對逆境時能隨順，以超越年紀病痛的毅力歡喜甘願。而其如菩薩般對孩子無比寬容、無私、無悔的愛，也讓志工著實地上了一課。慈

慈濟協助臺灣**弱勢家庭修繕**每年平均五百戶

慈濟每年平均為五百戶弱勢家庭進行居家安全修繕或房屋修繕，對象包括為獨居長輩加裝走道或浴廁安全扶手，屋內線路重新規畫，增進明亮度，改善老人家生活品質、提升安全。有些照顧戶或居家關懷戶的住房為颱風所毀損，或是遭遇火災，無力修繕，志工關懷時發現即會提報評估。

慈濟基金會營建處高專陳文亮表示，二〇一五年僅在中部地區，就拆除了超過二十戶屋頂，「有些是火災，還有些是房屋老舊不堪居住；這些受助戶分布在雲林的海邊、苗栗的山區，甚至遠達南投信義鄉的深山部落……」他說，有些村里長發現有需要幫助的個案，就會想到慈濟，提報後經過慈濟志工實際訪視，覺得有援建必要，通報慈濟基金會社工人員，再連同營建處同仁場勘深入了解，給予幫助。

修繕時，會選擇品質好且耐用的建材，當地無論專業或非專業志工都會投入工程，盡速完成。陳文亮覺得居住是人最基本的需求，他懇切地說：「上人常常講，要給他們一個安身立命、健康安全的生活環境；上人還要求，要幫他們蓋最好的，像蓋自己的家一樣。」

（資料提供／袁淑珍）

老屋新房

不只屋頂整修好了，
房間也煥然一新，
不堪使用的家具就更換，
還特地舉辦入厝，
志工讓獨居的老伯心房暖了。

撰文・曾千瑜

（攝影／林世淵）

二〇一五年七月到九月之間，蘇迪勒、杜鵑颱風侵襲臺灣，南投市永興里陳阿伯所居住的老舊三合院不堪風雨侵襲，臥室屋頂破了一個大洞；慈濟志工接獲提報，訪視評估後決定協助修繕，二〇一五年十二月十八日動工。

陳阿伯看到二十位慈濟志工到來，露出高興的笑容，他說：「自從屋頂破掉後，就一直睡在客廳的行軍床上，很不方便，但是我又沒能力修理屋頂，只好將就拖著；每當下雨了，房子就一直漏水，也不知道要怎麼辦。還好有你們幫忙，真的很謝謝大家。」

志工楊展榮在長梯下扶好固定，陳國義和林錦炎沿著長梯爬上屋頂，其他人排成一列長長人龍，大家將可以再利用的屋瓦接力移下；一旁的沈秋雲利用小鏟子小心翼翼將瓦片旁的水泥敲下，里長鄭龍合也拿著小鐵鎚幫忙敲打，並擺放整齊，準備修補廚房屋頂時再利用。

志工們分工拆除屋頂瓦片、屋梁，有的拿起掃把掃除掉落的瓦片；范良福邊掃邊說：「人人有事做，事事有人做，這就是慈濟人。」

志工架立八支H鋼工字鐵柱子及橫梁，支撐補強老房子的屋頂承載力。在鐵工專業的賴玉昆師兄帶領下，志工合力接駁琉璃鋼瓦上屋頂鋪好；屋頂翻新後，接著進行電路配線、天花板輕鋼架施工、油漆粉刷；再補齊彈簧床具、瓦斯爐、烘碗機、衣架等生活用品後，就大功告成了。

二〇一六年元月八日上午，慈濟志工前來幫阿伯辦入厝，搓湯圓、煮湯圓、貼春聯，為古厝增添喜氣，並邀請左鄰右舍一起來祝福。獨居的陳阿伯看到這麼多人到來，高興笑開懷，也帶著訪客參觀修繕整理好的房間。

大家齊聚在三合院前的庭院吃湯圓，陳阿伯感動地說：「屋頂修理好了，房間也整理得很舒適，還好有慈濟。」志工吳碧琴說：「你就像我們的長輩，你高興，我們大家都歡喜。」

陳阿伯的堂弟陳先生，在每次的修繕工程都從臺北回來幫忙；他看到這麼多慈濟人無怨無悔的付出覺得感動，也希望能當志工。

慈濟營建處陳文亮和在座鄉親分享：「我負責嘉義到苗栗的弱勢家庭修繕工程，二〇一五年度已經完成七十多件。在修繕過程中，考慮到阿伯實際的需要去做規畫和設計，最重要的是讓阿伯有個健康和安全的居家環境。」他也說，南投志工積極參與和配合，加速了工程在一個月內就完成。

吳碧琴說，看到阿公獨居在這樣的環境中非常不捨，所以大家努力讓他早日有個安身住所，「大家都是很歡喜來做這件事，也感恩很多人的成就。」

看見世界無限大

年少嚮往自由，
想像自己馳騁於大漠；
步入婚姻後，
為先生與孩子們而存在；
我覺得失去「我」的人生好苦。

這些年照顧家庭也投入志工，
筆耕記錄真實人生，
忙得不亦樂乎；
捨去對「我」的執著，
我覺得好自在。

撰文・袁明妍

袁明妍（左）採訪帶著孫女做慈濟的志工曾德利。（攝影／李文善）

「老師！要寫喔！」有一次在臺中縣豐東國中巧遇證嚴上人行腳，上人從我面前經過，很清楚地對著我說，目光溫柔而堅定。那一幕距今快十年了，一字一句還是令我記憶猶新。

雖說身為教師的我對於寫作並不陌生，但我還是從最基本的活動流程開始記錄，不斷地摸索學習，才發覺要實現上人期勉我們人文真善美志工「為慈濟寫歷史」的使命，實在不簡單。

一枝筆，千斤重

喜歡寫散文的我，不大習慣記錄新聞性的活動報導，「如何讓文字說話、現場重現，讓人有親臨會場的感覺？」用文字重現當下，而不是只有感性地寫自己的心情，對我來說實在是很難的課題。

二〇一一年《法譬如水》經藏演繹，苗栗人文真善美志工窗口章麗玉邀約我採訪入經藏的會眾，一連串的問號在我腦海迴盪：「人物報導要怎麼寫？」「要如何開頭，怎麼結束？」「怎樣記錄才完整？」我拾起筆，卻不知從何寫起，感受到這枝筆的沈重。

有機會參加資深文字志工陳美羿老師的「採訪寫作課程」，讓我在報導寫作的茫然裏突然覺得眼前出現一道曙光。「採訪前做功課，上網查資料；採訪先擬定訪問大綱，依序進行。」「文章結尾，要讓人有深思、遐想的空間，避免僵化。寫作無竅門，就是『多寫』、『用心去寫』。」陳美羿老師的授課活潑，且多以實例分享，讓我對人物報導寫作生起信心，之後更把握機會積極參與各種進修課程。

二〇一二年六月，苗栗十八位志工到大湖鄉照顧戶家中打掃，是我第一次跟著訪視志工做採訪記錄，印象很深刻。

案家吳女士駝背、雙腳微曲，住在老舊瓦片平房，屋子裏面不時傳來惡臭味，即使隔著口罩仍然難以抵擋。廚房布滿油垢，陳年不曾打掃，到處都是蟑螂；沒有裝抽油煙機，牆壁被黏答答、黑壓壓的油煙及蜘蛛網占據，打開壞掉的冰箱，裏面有許多老鼠屎；廁所沒有水龍頭，馬桶沒水箱，仰賴從廚房拉水管清洗。

屋裏，志工拿著加壓噴水槍，用強大的水柱刷洗廁所、廚房牆壁和地面；屋外，志工汗流浹背，蹲在一大堆碗盤中拚命洗刷，想把鍋子都刷得亮晶晶；但老舊的鍋底，黑色油垢怎麼刷也刷不掉，最後還用菜刀來刮。

那一刻，大家彎下身軀，為素昧平生的吳女士埋首刷洗，那畫面一直在我的腦海迴盪。我總覺得慈濟志工作為苦難人的「不請之師」，主動付出無所求的身影是最美的姿勢；洗掉髒亂、洗掉苦難的手是最美的手。

真正想要的生活

年少時，我嚮往自由自在的生活，喜歡待在書桌前看梅濟民教授的《北大荒》、《牧野》、《藍色玫瑰》，想像自己也

年少的袁明妍嚮往自由，喜愛閱讀，這也令她一度難以適應走入家庭後的忙碌，感覺失去自我。（相片提供／袁明妍）

騎著馬兒，梳著兩條辮子，化身為蒙古姑娘，馳騁在北大荒的綠色草原上。喜歡看書、品嘗咖啡，聽著西洋老歌和民歌，享受孤獨卻不寂寞的感覺。

結婚後，忙著進修考教師資格，陪三個孩子成長，沒有了「我」。先生忙著交際應酬，常常深夜才回家。等待的夜晚，似乎特別漫長，輾轉難以成眠。「我存在的意義是什麼？」我不斷問自己。「這樣的日子是我想要的嗎？」「我還能撐多久？」

九二一大地震那一年，八月考上正式教師，那時我是慈濟會員，有一天應志工劉美蓮邀約，參加慈濟慈誠委員聯誼。我帶著五歲的小兒子，懷著好奇的心，到苗栗火車站站前十五樓，看到一張張微笑的臉環繞周遭，我撇下平日的沈悶，頓時覺得很歡喜。

活動將近尾聲時，大家跪地齊聲唱誦〈誠心祈三願〉，不知道為什麼，當我聽到「佛陀啊！我們祈禱千萬聲，我們心願千萬層，層層聲聲上人心……」的歌詞時，眼淚嘩啦嘩啦地流。

之後劉美蓮不斷邀約，我開始參加社區志工、教師聯誼會，回花蓮靜思精舍「尋根」。花蓮的教師培訓營隊，每堂課都讓我感動落淚；圓緣時，當上人為我戴上佛珠，那一刻，我知道，慈濟這條菩薩道是我要走的路。

這些年來，我用筆耕心田，透過不同受訪者的人生分享，從中覺察人間確是苦難偏多；也深刻體會，原來「苦」有很多面貌；即使是外表亮麗，大家眼中的「好命人」也有苦；有人為身、為心，或為愛所苦，人生考題只能自己面對。

培養心念好習慣

「四十幾年前，殺雞、殺鴨，一天殺一隻，殺到怕……」採訪中，我聽著志工羅翊嫙哽咽訴說著，因為媽媽連生十個孩子，身為長女的她，十幾歲時就要殺雞鴨，幫媽媽坐月子。她害怕殺雞，就對著雞說話：「我真的不想殺你，可是媽媽要坐月子，沒辦法。」

媽媽又聾又啞，也無法教育孩子；羅翊嫙放學後要做家事，功課不好，常常被取笑，童年就在自卑中度過。可是她又說：「但如果沒有小時候那樣艱苦的環境，婚姻這個難過的關卡，我大概也走不過去。」面對丈夫好賭、婆婆嚴厲，她不得不武裝自己，希望給兩個孩子完整的家；也曾因為婚姻不如意，只想求死解脫。

羅翊嫙說自己「真正看透人生」，是因為走入慈濟。剛開始只是想了解人生為什麼這麼苦？她把上人的話放在心上，期勉自己「要入人群去磨練，去增長智慧，去修福」。投入志工，走入人群，當她不再把心念綑綁在婚姻、家庭上所遭受的苦，父母、婆婆和前夫現在反而變成了她感恩的對象——感恩他們讓自己經歷波折，增加對人生的體悟。如果「怨恨」是一種心念的習慣，「感恩」也可以是。她提起上人的話有感而發：「命好不如每當袁明妍（左一）遇到記錄寫作的瓶頸，章麗玉（中）時常以上人當時對她的叮嚀：「老師！要寫喔！」鼓舞她持續寫下去。（攝影／陳寶滿）

袁明妍第一次記錄志工為照顧戶居家打掃。志工作為「不請之師」為行動不便的吳女士清理惡臭的環境，讓她留下深刻的印象，認為那是最美的身影。（攝影／袁明妍）

習慣好，從好習慣去積福德！」

羅翊嫙擔任看守所教誨志工十幾年，分享生命故事、上人法語還有做志工的心得。她說：「只要看到苦難的人離苦得樂，再辛苦的陪伴都值得。」

同樣是面對婚姻、家庭的苦，羅翊嫙可以化怨恨為感恩，而我只是忙著照顧孩子、等應酬的先生回家，就覺得失去了自由。採訪的過程中，我跟著她淚眼婆娑，更因為見到她的苦而知足惜福。

歡喜心來自感恩

志工窗口章麗玉總是給我任何可以出勤的機會，「二〇一二年三月『全球實業家靜思生活營』輪到中區做紀錄，我幫你報名文字採訪。」那一次我也幫先生報名參加生活營。我勇敢地對他說：「錢已經繳了，你一定要去！」

「我那麼忙，哪有空去？」先生只回應這句話。他是土木包工業的負責人，常常交際應酬很晚回家。我在心裏祈求佛菩薩幫忙，希望先生跟我一起走菩薩道。

有一天，先生難得沒有應酬，問了我：「是哪一天？要幾點出發？」「太好了！」我在心底開心地吶喊。

先生從花蓮回來後，法喜充滿，也陸續參加了「社區志工培訓」和「歲末祝福」，也向親友分享慈濟。我們因為「慈濟」，生活又有了交集。

過去，我覺得失去「我」的人生好苦；如今，除了家庭也投入志工，忙得不亦樂乎，捨去對「我」的執著，我覺得好自在。

袁明妍（左一）在書寫慈濟報導中照見自己的幸福；也感恩家人成就她的志工生涯。（相片提供／袁明妍）

感恩兒子、女兒乖巧懂事沒有叛逆期，讓我有較多的心思好好寫文字做紀錄；感恩婆婆知道我做慈濟很忙碌，她總是善解地說：「你儘管去。」

為了完成人文真善美志工的工作，常常要挑燈夜戰，有時難免腸枯思竭，不知如何下筆。

這時，我會把自己放空，上網去看看別人寫的文章，翻翻《慈濟》月刊、《慈濟道侶》叢書、上人的《衲履足跡》等出版品。泡一杯咖啡，聽一聽慈濟歌曲，往往就會有靈感。

章麗玉在我遇到瓶頸的時候，總會提醒我不要忘了上人的殷殷叮嚀。我也自我期許精進不懈怠，寫下一篇又一篇感動別人的生命故事，在慈濟的大藏經裏，我絕不缺席。

秋遊

志工抵達明德水庫，
沿著環湖公路，
繞進蜿蜒曲折的產業道路，
在濃密樹林的深處停車，
案主謝先生對志工遠途來打掃表達感激，
卻也充滿不安……

撰文・袁明妍　攝影・張海濤

秋日陽光穿過山林，車子沿著山路蜿蜒而上，十月十八日深秋午後，九位慈濟志工再度來到照顧戶謝先生的家。上次來打掃時，謝先生不讓志工清理廚房，說他會慢慢整理；沒想到半個月後的今天，廚房鍋碗瓢盆依舊布滿油垢塵埃。

案家整體生活環境的樣貌，是累積十幾年的結果，志工不求一蹴可及，而是按部就班讓他們擁有比較健康的居家環境。志工劉美蓮說明今天的任務：「除了幫忙開墾屋旁空地種菜，還要修繕案主的紗門及打掃廚房。」

紗門破了個大洞，紗網上面堆積陳年累月的灰塵，紗框漆色斑駁脫落。志工問謝先生：「這扇紗門有多久歷史了，曾不曾換過？」

「蓋房子時就有這個紗門，從沒換過。」謝先生說還沒蓋明德水庫時，他就住在這了。因為紗門有破洞，為了防蚊子叮咬，他睡覺前會先在屋裏噴驅蚊水。

修繕紗門的慈濟志工謝瑛壎，在鐵路局上班三十多年了，主要工作是維修火車。他望著破舊的紗門說：「窗框還可以，紗網裝修後，防蚊還是有效。」謝瑛壎把破舊的紗網整個拆除乾淨，小鐵釘一根一根仔細去除，再把新的紗網裝好以後釘壓條，花了將近兩個小時。

謝瑛壎雖然不是專業木工，但做事細心，紗網上的壓條釘得很整齊。在慈濟苗栗志業園區當志工十幾年，他把所學會修繕的本領，在照顧戶需要時發揮得淋漓盡致，材料紗網也是他自己買來的。

協助紗門修繕的志工羅吉郎，參與過謝家的訪視工作，他感嘆地說：「謝先生七十幾歲了，跌倒後腳開刀，現在需靠助行器行走。雖然有三兒一女，但兩個兒子車禍往生，女兒嫁人，一年回來一次，還好他很樂觀。」

一縷陽光斜射在快修繕完成的紗門上，全新的紗網閃爍著亮光。

耐煩・安心

「八月蘇迪勒颱風過後，案家謝先生請求慈濟志工來幫忙打掃阻塞的水溝。我來看過後，覺得不只水溝的問題，周邊的雜草叢生，長得快跟屋頂一樣高，看不到外面，彷彿與世隔絕……」劉美蓮當時偕同三位志工一起來清水溝和除草。

十月三日，二十多位志工分乘六輛車再度前來大掃除。「到了，就是這兒。」志工們瞧見老舊屋瓦磚砌的房子，兩旁搭蓋鐵皮屋，屋前還有兩個貨櫃屋，外頭的廚房堆滿雜物。颱風連日豪雨，讓屋外堆置的瓶瓶罐罐還有好幾個大塑膠桶都裝滿了水，孳生許多孑孓。

謝先生拄著四腳助行器，無法動手幫忙，但一直陪伴志工身旁，叮嚀這個留著、那個不要丟掉。身心障礙的謝太太也跟著忙上忙下，這裏看看，那裏瞧瞧。志工劉筱菁說：「每個人的價值觀不同，在清理前一定要先問案家。有時我們覺得不重要的東西對案家也許是有意義、捨不得丟的。」

房間床鋪坍塌了，棉

志工十月兩度來到照顧戶謝先生家中清掃，清除屋外積水的桶子，避免孳生蚊蟲，預防登革熱；裝設紗窗，防止蚊子入侵。（右圖攝影／袁明妍）

被枕頭巾發黴烏黑，衣物散置堆積；謝先生夫妻擔心志工整理後，他們會沒衣服穿。志工甘金菊耐心和謝太太溝通，有些髒衣服已經不適合再穿了，整理過後會幫她準備更適合她的衣服，讓她安心。至於棉被和枕頭發黑不堪使用，也會準備乾淨的床組，她這才同意整理。

從事美髮的志工劉碧蓮，放下店裏工作來打掃。「看到枕頭變成黑色而且黏黏的，謝太太卻是經年累月這樣睡；堆積的衣服、棉被上面有許多螞蟻及泥塊，這樣的人生真的好苦。幫他們整理後，覺得心比較安一點。」

中午前，志工即讓屋內屋外乾淨明亮，也清除了積水的桶子。謝先生不斷地說：「一句話，承蒙大家，按仔細（客語謝謝之意）」。

劉碧蓮發揮專長，幫夫妻倆剪頭髮，發現他們的頭皮都是污垢。她也深深體會人能健健康康打理好自己，真的是一件很幸福的事。

尊重・放下

兩週後志工再次來到謝先生家打掃廚房。「第一次看到廚房在屋外，小冰箱、爐灶、廚櫃緊靠牆壁。」志工吳淑照說，廚櫃一移動，蟑螂、老鼠、蜈蚣全跑出來；醬油瓶、沙拉油罐上面滿是油垢，還有許多瓶瓶罐罐都發黴了。

志工們掃去塵土，用抹布擦拭爐灶，整理置物櫃，「不可以丟，這些都還有用。」謝先生很不開心；吳淑照輕聲告訴他：「你看！這麵線都發黴不能吃了。太白粉也過期了，而且有很多被蟲咬破的洞。」他怕志工們把他的東西丟掉，吳淑照跟他說：「一定會問過你才丟，不用擔心。」這些尊重、關懷的話語安住了他的心；他坐在一旁，讓志工幫忙清理。

「一開始看到廚房又髒又亂，心想這怎麼清理。而且謝先生一直說這個可以用，那個也是，不能丟……最後還是依著他的意思，先把瓶瓶罐罐的油垢擦掉，蜘蛛網清掉，再把鍋碗瓢盆一一洗乾淨歸位，告訴他們什麼東西擺在什麼地方。」吳淑照感慨的說。

「碗盤、鍋蓋、茶具很多，很髒！」一直蹲在地上清洗的涂美蓉，站起來才發現腰又痠又痛；而鍋碗瓢盆正在陽光下閃閃發亮。

先前的清掃行動中，謝先生提到屋旁空地如果能開墾種菜，他可以負責澆水。此行，志工即將荒廢的土地一鏟一鏟去除雜草，挖成一畦畦的菜園；並灑上有機肥，將菠菜、油菜、白菜等菜苗種下去後澆水，再用防護網覆蓋，大功告成。

大家在謝先生家門口，用清澈的山泉洗淨臉上的汗珠，洗淨雙手的污垢；已近黃昏，夕陽光影，霞光山色，志工此刻才發覺山區空氣好清新。

慈

志工把泥土鏟平分出溝渠，灑上有機肥，將菠菜、油菜、白菜等菜苗種下去再澆水，然後用藍色防護網覆蓋，讓謝先生平常澆水照顧。

慈濟大學
Tzu Chi University

學士後中醫學系

依慈悲喜捨之精神，繼承和發展中國傳統醫學並結合現代醫學科技研究中醫，以達到濟世救人之目的。

特 色

◎ 以「慈悲喜捨」之精神，培育術德兼備之現代化中西醫整合之醫療人才。
◎ 課程配合現代醫學教育，加強實證醫學的訓練，以達到中醫為軸西醫為輔之臨床診斷與治療。
◎ 著重人文藝術及醫學倫理素養，積極培育具自我學習之優秀醫師。
◎ 與慈濟四大志業體合作之機會豐沛，提供學生健全之中西醫見實習訓練。
◎ 以現代科學方法研究中醫理論及治療模式，進行臨床醫學及研究。
◎ 建立跨領域之研究團隊，針對針灸及傳統中醫藥對各種急性與慢性病之臨床療效進行科學性評估。
◎ 結合慈濟志業發展，隨著慈善志業全球化、人醫會國際化的腳步，將中醫推展到國際，照顧全人類。

招 生 資 訊

（以公告之簡章為主）

報名時間：105年4月18日至105年4月22日
考試日期：105年6月25日
修業年限：修業五年（含西醫見習、中醫實習），至多可延長二年。
報名資格：凡具學士（含）以上學位者，對中醫藥有興趣者皆可報名。
報名方試：一律採網路報名（單獨招生）
報名資訊：慈大招生專區（http://www.enroll.tcu.edu.tw/）→「學士後中醫考試」
諮詢專線：(03)8565301轉1102～1105

招生資訊連結

地址：花蓮市中央路三段701號
網址：http://www.cmst101.tcu.edu.tw/
聯絡電話：03-8565301 分機 2511

誰綁住誰？

上人開示：「不執著別人，其實也是不執著自己。」
我想起上人在晨語中說過一個故事——
有一黑一白兩頭牛，用一條皮帶綁著，
大家問是黑牛綁住白牛，還是白牛綁住黑牛？
其實，是那條皮帶綁住了雙方。
黑白牛的故事比喻，一念欲心起，才是纏縛的原因。

複習以前的晨語時，看到一段開示：
人間菩薩就是了解道理，
就是忘情，把你我的情，完全平等觀；
雖然我們彼此有聯結的生活著，
但其實每個人都是一個個體，
若已明確自己該走的方向，
就不需「執著」他人的言語，
而自己，也要隨喜他人，
因為那樣一定也是隨喜了自己。

當了解一切都平等的時候，
我想，
一定可以看見遼闊的心境界吧！

阿板（凌宛琪），慈濟基金會同仁，承擔薰法香開機任務，每天以漫畫方式呈現聞法心得，上網分享。

▌慈濟道侶叢書 生命系列▐

續 人世間 **人啊** 蕭耀華作品集

歡迎隨喜助印索閱本書

郵政劃撥帳號：19905781 戶名：慈濟傳播人文基金會

（請註明「加入慈濟道侶檀施會」）

每月一百元加入「慈濟道侶檀施會」

每兩個月可獲贈一本最新出版叢書

洽詢專線：02-28989000分機2145

沙彌尼意外之旅

撰文、攝影・蕭耀華

2015.06.27 尼泊爾 加德滿都

沙彌尼從小寄寓靈山秀水之間，不聞凡塵俗事；一場地震，避禍紅塵，暫居都會加德滿都，棲身車水馬龍之中。

二〇一五年尼泊爾這場大地震，也把我帶進這個佛國之都，用相機記錄自然力量與人類歷史相互碰撞的結果。鎮日奔走於殘垣敗瓦裏，尋尋覓覓，企圖找出碰撞前後的異同。

在蜿蜒曲折陋街巷弄內，與這群身穿紅袍的小朋友不期而遇。這群長住佛門清修的沙彌尼，少見凡夫，更別提外邦俗子。市井邂逅，讓彼此開了眼界，原來滾滾人世，還有不食人間煙火，不沾塵俗的桃源之地，而清修境外，竟有繽紛人生。

藍天白雲匆匆過，萍水相逢，不知有否影響到他們在修行道上的方向？也許各人頭上一片天，自己的路自己走，心的方向，誰也改變不了。

意外之旅，只是增點見聞，什麼都沒發生，是我想得太天真，別當真。

The Magic Moment

我懷念在巴札內與小精靈邂逅的美妙時光。

出差土耳其伊斯坦堡，朋友推薦務必到大巴札（Grand Bazaar，即大市場）走一回，於是那個早上，我走進那個像迷宮一樣，號稱全球最大之一、有幾百年歷史的巴札，一探究竟。

只見昏暗偌大的空間裏，一束束的晨光，透過樓頂錯落的小窗戶，像精靈般，遊走在地上，在貨物上，在遊人身上。就這樣，整個早上，我在迷宮中和這些小精靈玩捉迷藏，拐個彎，轉過身都有驚喜。我貪婪地追逐，唯恐老天變臉，浮雲蔽日，那就大事不妙。小精靈給我遇到了，我就把祂放在相機裏，如是者躲躲藏藏，尋尋覓覓，追逐整個早上，拍個不亦樂乎。

意猶未盡的，隔天早晨，我又來到尋夢園，希望與這些小精靈再碰面，續前緣。孰料，找遍整個巴札都不見祂們芳蹤。天氣與昨天無異，市場外旭日東昇，朝陽普照，小精靈跑到哪去了？百思不解，回旅館翻閱昨天影像圖檔，才恍然大悟。

原來昨天早上巴札停電，昏暗的空間成了小精靈的表演舞臺，讓祂們盡情起舞耍樂，肆意戲弄遊人，揮金灑墨，照亮人間煙火。

今天供電正常，整個巴札又變回人造光明的空間，精靈們都被燈光所欺，黯然失色，徘徊在樓頂小窗戶旁。

有關光，那不是由神來掌控的嗎？《創世紀》裏提到，混沌初開，一片漆黑，神令，要有光（Let there be light），光就來。這個不變定律，終究被稱之為萬物之靈的物種打破。他們發明電，於是不論是天才或白癡，不管是白晝或黑夜，隨時隨地，只要打開電源，光就來。光出現，改變千百年來，那種日出而作，日入而息的生活常態。神失業了，但此刻誰也不在意誰失業、誰在樓頂上徘徊等問題，只在意貨色如何？價錢如何？生意如何？

電來了，巴札發亮，遊人一群一群的，燈蛾般趨光而至。生意第一，店家總是笑臉迎人，和藹可親，遊人也大可肆意地挑三揀四，

求得心儀貨色。於是交易熱絡，討價還價，彼起此落，各國語言，似乎都能溝通無礙，皆大歡喜。一趟旅行，一種體會，買一件紀念，留一個回憶，這是旅行者的心願，這心願在巴札內，透過以買賣營生的在地人熱心幫忙下，輕而易舉地達成，這也是幾百年來大巴札存在的意義。

從無電到有電，從自然採光到人造光源，大巴札從未沈寂過，一樣熱鬧，一樣光明，只是今日燈火更繽紛璀璨，迷人眼目。但少了活潑精靈的蹤影，就是缺了那分自然的黑白分明，讓人有點索然無味。我離開巴札，再也沒有回去過。

人世間，原來就存在可遇不可求這檔事，那些求之不得的人、事、物，不期而遇，那是運，那是緣，遇到了，可讓人得意一生，珍惜一輩子；遇不到，也是緣，是無緣。無緣無體會，也就無所謂遺憾不遺憾了，攝影如是，生活亦然。慈

（本圖文收錄於最新出版《續人世間：人啊》）

慈濟醫療志業體分享專業
助您安心睡、快樂吃、
歡喜笑、健康做好事

彩虹蔬食 給餐桌一點顏色

植物營養素減緩老化、抑制癌細胞、提高免疫力，好處多多；均衡攝取紅、綠、黑、黃、白色的蔬果，營養豐富，遠離疾病。

撰文・黃小娟

（攝影／陳輝明）

新年開春，今年起讓家中餐桌上多點顏色。

許多人對素食有誤解，擔心吃素食會造成營養不足，大林慈濟醫院營養師黃金環說明，植物食物含各式「植物營養素（植化素）」，加入彩虹飲食的觀念，營養更優於葷食。

黃金環營養師建議素食者的食物種類盡量多樣化，吃全穀搭配豆類，以堅果種子取代部分烹調油脂，多吃深色蔬菜、水果，選擇當季在地食材，簡單烹調，素食更健康。

衛生福利部素食營養指標有「怎麼健康吃素」的原則：

全穀至少三分一，搭配豆類食更佳；

烹調用油常變化，堅果種子不可少；

深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全；

水果正餐同食用，當季在地分量足；

口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖；

粗食原味少精緻，加工食品慎選食；

健康運動三十分，適度日曬二十分。

均衡飲食，包括水果、蔬菜、全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類等，各大類營養都要攝取。黃金環說明，素食者在五大類營養中，只有蛋白質的來源與葷食者不同，是以豆類食品做為蛋白質。

若是怕鈣質不足，可以多吃深色蔬菜，例如綠色的黑甜菜、芥藍菜、川七、山芹菜，黑色的木耳、紫菜、海帶、黑芝麻，紅色的紅鳳菜、紅莧菜以及果乾類的無花果、紅棗，都含有豐富鈣質，並搭配富含維生素C、可生吃的食物，如芭樂、棗子、柑橘、甜椒幫助鈣質吸收，不一定要藉由喝牛奶補充。

除選擇天然、不加工的食物外，適量的飲食同樣重要。

所謂「適量」，要視每個人的活動量而定，若非從事勞力工作者，每餐一碗飯、一碗菜、半碗豆製品，再加上八分滿的水果即可，每天最多兩湯匙油，或是將一湯匙油代換成三匙堅果種子類；再好的東西，吃過量也是不好。

植化素，自然界珍寶

植物蘊含了豐富的營養，除熟知的維生素、礦物質，還有「植化素」，如花青素、葉黃素、茄紅素等。

近年來科學家不斷研究植化素的領域，並認為植化素的重要性如同二十一世紀的維他命，可調節身體機能，具有重要的保健功效。植化素蘊藏在五顏六色的植物與蔬果中，為了補充多元化的植物營養，應均衡攝取紅、綠、黑、黃、白等各種不同顏色的蔬果，即所謂的「彩虹飲食攝取原則」。

無論是全穀、豆類、蔬菜、水果都可以採用彩虹飲食，例如全穀中，黃色的玉米，黑色的紫米，白色的糙米，豆類也有紅豆，黑豆、黃豆、毛豆等不同顏色的選擇，蔬菜、水果更是繽紛多彩。

黃金環說明，彩虹飲食具有抗氧化作用，減緩老化，降低致癌物對人體的影響，如抑制癌血管增生、驅使體內癌細胞凋亡、誘導體內癌細胞良性分化及提高人體免疫力，好處多多。

大林慈濟醫院營養治療科特別分享「和風芝麻蔬食刈包」食譜，歡迎讀者和家人一起動手做，簡單容易又營養可口，讓素食成為餐桌上補給元氣的最佳來源。

和風芝麻蔬食刈包

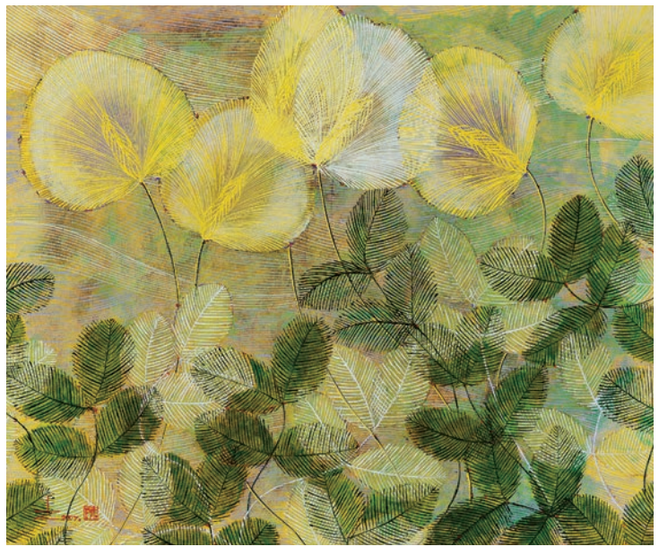
食材：全麥饅頭或刈包
豌豆苗洗淨、高麗菜川燙、舞菇或其他菇類川燙、大番茄切片，胡蘿蔔川燙切絲、豆干適量
醬料：黑芝麻醬、白芝麻醬加上和風醬油適量，製成芝麻醬
作法：全麥饅頭切開，食材夾入，淋上醬料

（相片提供／大林慈濟醫院）

阿嬤的計畫

阿嬤這裏不舒服、那裏不舒服，常要看醫師，兒子卻說，沒事情不要花車錢跑醫院；讓平日孤單的阿嬤，有了不好的想法……

口述・陳鶯鶯（大林慈院常住志工）
記錄整理・許竹宜、黃玉櫻
畫作・陳舜芝



大清早，一位阿嬤獨自坐在藥局櫃檯前，師姊上前關心，阿嬤說：「啊！活到這麼老都沒路用，死死ㄟ較快活！」

接著說要怎麼個死法；師姊很擔心，請我過去陪伴。

阿嬤有一兒三女，長子夫妻在北部工作，每週回鄉一次或兩次。「他不是回來看我，他是回來看田和厝！」

老么比較孝順，但住在臺北也無法常常回來；阿嬤和小嬸兩個老人家同住，但小嬸清晨出門做生意到晚上才回來，阿嬤整天坐在屋子裏，沒人可以講話。

我問阿嬤，剛剛說要死，真正的原因是為什麼？「你不知啦！」阿嬤說，她膝蓋開過刀，又有老人病，就是因為這裏不舒服、那裏不舒服，才要來看醫師；她住在鄰鎮山區，坐一趟車下山要五、六百元，兒子想說沒什麼事，就不需要常常來醫院，才不會花很多車錢。阿嬤心情很低落，想說有病不會好，八十六歲了，不用再活下去了。

「這世人你很打拚，將兒女養大，他們也很有成就。你有想過要怎樣死比較有價值？」我問。

阿嬤說上次吃過十多顆藥，哪知道睡兩天後又醒過來，「這次我準備了四十多顆，還要喝除草劑。」阿嬤說她探聽過了，隔壁村也有一位老人家喝了除草劑，隔天被發現時已經往生，「所以這次我一定死會去（閩南語）。」

「聽了內心很艱苦！」我跟阿嬤說，人總是會碰到困難也有寂寞時；當不好的想法萌生時，不妨來念佛。阿嬤從包包拿出一大串佛珠，說：「有啊有啊！我也有念佛啊！」

我跟阿嬤說，我們念佛的人，是佛祖的弟子，要等佛祖跟我們說，「弟子某某人，世緣已盡，功課都已經圓滿，現在回到我的身邊再修行，繼續等領到任務再來。」

「要等喔？」阿嬤說。

「對啊！我們叫佛祖好像在叫爸爸媽媽一樣，他會來跟我們幫忙。不過，現在最重要的是如何死才不會後悔。」我說起自己的媽媽九十八歲才往生，她常常說一句話：「人再怎麼辛苦，絕對不能失德，不能做讓子孫代代都讓人笑的事情。」

「如果你這樣做，以後代代子孫都會捧個『痰罐』。古早有這種習俗，阿嬤你知道嗎？」

「我知，讓子孫給人吐痰、給人笑，就是沒孝順，才會讓長輩這樣結束自己的生命。」

「這樣你肯嗎？我們都疼自己的子孫，往生之後，說不定再回來成為子孫的子孫也不一定啊！」我接著說，這樣自殺真的會讓面目很難看，而且除草劑吃下去不一定會死，在加護病房有一位身上到處插管，痛苦到甚至要用麻醉藥。阿嬤憂心地問：「真的是這樣嗎？那要怎麼辦？」

「沒怎麼辦，就是要等佛祖的『調單』（閩南語）來，你才能回去。念佛要念到心裏，知道嗎？」我跟阿嬤說，兒子可能有他的困難，最重要的就是顧好自己的心，這就是「疼子的心」。

我請社工通知阿嬤家附近的志工進一步關懷；兩、三天後她又回診。「師姊，我聽了你的話後，有好好想，女兒也剛好打電話回來，說對啦，哥哥就是跌入『子窟』，也有孩子要扶養，所以比較無法照顧我，我想一想也好啦。師姊我有聽你的話，每天都有在竹筒投一塊錢，請佛祖給我智慧、子孫都順心。」

阿嬤的念頭已經轉了，我們還是持續陪伴。回頭看我們這一群白髮志工，每天在環保站或其他區塊發揮功能，在慈濟世界裏，愈老愈是「寶」，我們真的很幸運，隨時隨地都可以在慈濟世界裏老有所用，感恩！

（摘自二〇一五年九月二十日志工早會）

經典即是一個生活世界

經典與人是互不相離的，
沒有了經典，人的精神資源因之而枯竭；
沒有了人，經典亦可能因之而掛空。

撰文・林安梧（慈濟大學宗教與人文研究所所長）

經典之為經典，是在吾人的參與中，它自如其如的開顯自己，我們自然而然有存在的真實感去親近它、成為知心朋友，讓我們的生命得到永恆的支柱。

經典之為人文教養是不離自然的，我們將經由儒、釋、道諸經典的講習，效法它的實在、學習天的真誠、歸返於常理常道、使生命回到自己，物各付物，返樸歸真，自自然然。

經典與人是互不相離的，沒有了經典，人的精神資源因之而枯竭；沒有了人，經典亦可能因之而掛空。

邁向現代乃至之後，臺灣人、中國人，凡是人都需要經典，經典絕不因為政治的差異而有所別，經典正是人們調節一切紛爭的根源、締造一切新生的可能。

孔子是華人的孔子，亦是日本人、美國人乃至全人類，不是少數人的孔子；老、莊是全華人的，亦可以是日本人、美國人、全人類，不是少數人的老、莊；釋迦牟尼起先是印度人的，後來已成為華人的，當然他也是整個東亞乃至全人類的。儒、釋、道三教，他們在華人文化的土壤中發榮、滋長、茁壯；他們是華人文化的精華所在，是全人類最重要的精神資源之一。而今，華人逐漸崛起，可能成為世界未來的新標竿，我們除了有經濟的實力做後盾，更重要的是如何開發新的精神資源去面對嶄新的全世界。儒、釋、道三教的文化精髓必將成為整個華人乃至全人類思考問題的新指標之一。

沒有說教、訓誥，只有講習，活潑潑地進入經典，成為我們思維一切問題的思維憑依（Horizon of Understanding），我們才可能有一創造性的文化思考；成為我們面對自我的存在憑依（Horizon of Existence），我們才是踏實而真誠的頂天立地的文化存在。

最後，我們要呼籲儘管人種互異，政權各別，意識型態有分，但經典之為經典則是全人類所共享、共通的。是的，讓它說話吧，讓它自如其如的開顯其自己吧！

1/1 歡喜心，得大自在

《農十一月・二十二》

【靜思小語】「布施」得大富，「持戒」如明珠，「忍辱」離瞋恚，「精進」具功德，「禪定」息散亂，「智慧」捨煩惱。

啟六度萬行

「佛陀在塵點劫的長時間，為眾生付出無怨無悔，只有一個目的——期待眾生法入心，除盡塵沙煩惱，恆住安穩真實法中。」

元旦晨語，上人開示，佛陀的慈心廣大而深切，視眾生如至親至愛，循循善誘而不願捨棄任何一位，希望人人造福、得福；佛陀的悲心，則是「人傷我痛，人苦我悲」的同理心。

「就如父母不捨孩子生病、受傷或心靈受苦，願意代為承受一切，付出再辛苦都無怨無悔；這分傾盡所有，無私、無怨、無尤、無悔的心，就是佛陀的大慈悲心。」

佛陀的教育不離四諦、十二因緣、六度萬行。上人解說「六度」，教眾體念佛心，把握時間用心精進；「眾生得度，佛陀才能安心喜悅。」

「布施得大富」：行善就有福，有福就有富。

「持戒如明珠」，走入人群付出，唯有持戒嚴謹，才能不受眾生的煩惱污染；就如珍珠滾入污濁塵土，只要用法水洗淨，依然亮麗。

「忍辱離瞋恚」，要與人和平相處，就要修忍辱；待人寬容忍讓、改除壞脾氣，久而久之就能一一去除瞋恚煩惱。

「精進具功德」，有善心若沒有付諸行動，最終仍是一事無成；把握時間，用心精進，當「不請之師」解救眾生苦。造善因，即能得福業。

「禪定息散亂」，眾生於煩惱生死中浮浮沈沈，精進時浮出煩惱苦海，懈怠時又沈溺於種種煩惱無明，如此起落不定、散亂不安。「禪」是正念，「定」不動搖；心安住於正念、維持初發心，面對境界就不致輕易轉變、散失。

「智慧捨煩惱」，有正念、心能定，就能提升智慧、明辨是非，而以堅定的意志，去除散亂、息滅煩惱，認清方向，恆持正道。

上人教眾信受奉行佛所說法，去除無明，穩定心志，六度萬行。「走入人群為眾拔苦，見眾生離苦得樂，己心亦得輕安歡喜；天天生活在佛法中，心靈歡喜，得大自在。」

追大士芳蹤

「為什麼需要大愛臺？因為『人能弘道』——藉由影音傳播人間的善心善行，可以啟發人心潛藏的善念，感動更多人起於行動。」大愛臺創臺十八周年慶，早會時間，上人祝福大愛臺「生日快樂」，並寄予深切期許。

人心本具真如本性，然而凡夫眾生的心久受無明覆蓋，上人感嘆：「人心思想偏差，在人我之間產生煩惱，在家庭、社會中發生種種不愉快的事，以致家庭倫理、社會秩序紊亂，需要佛法的清流法水，不斷洗滌人心無明濁氣。」

四十九年前《慈濟》月刊創刊時，上印下順導師親筆寫下「體佛陀之悲懷，追大士之芳蹤」期許，上人言，這也是慈濟人文志業的宗旨。

過去十七年來，人文志業中心同仁守護大愛、守護慧命；全球幾千位真善美志工為記錄慈濟事，自掏腰包、花時間、出體力，付出無所求。上人感恩大家不只「追尋菩薩芳蹤」——透過傳播科技，將真實人物的現身說法傳遞到每一個家庭裏，為時代作見證、為慈濟寫歷史，見證人間菩薩善行；同時也「體證佛陀悲懷」——將善法傳播到全球，就連非洲貧苦地區的人們也能接收得到，啟發心靈善種、再生無量種子。

「雖然天下四大不調，災難頻繁，無法靠個人力量轉變；只要人人志同道合，啟發共知、凝聚共事、帶動共行，就有可能改善天地人間的大環境。」

「真人實事最能感動人心，每一則人間善事都是法；人間典範、好人好事，都需要報導。」上人致勉人文志業中心同仁，把握當下，共同成就大愛清流繞全球，帶動人人行善、造福，修上上善，得無量福。

媒體，淨心活泉

1/2

《農十一月・二十三》

【靜思小語】祈願社會祥和、天下無災，須從淨化人心做起。

苦難，宣揚人間溫暖情事，淨化濁亂世間，讓社會更祥和。」

人間混亂、濁氣濃重，上人感恩同仁們用心製作啟發人心的節目，發揮淨化人心良能，也期待人人用心收看，宏觀天下、平衡心念，累積點點滴滴的愛心付出，造福天下苦難人。

淨天下人心

「慈濟歷史上的今天」——一九八三年一月二日，上人於慈濟聯誼會首次以「三不求」自勉：「不求身體健康，只求智慧敏睿；不求事事如意，只求毅力勇氣；不求減輕負擔，只求力量增加。」十二年後，上人又於晨語提出「新春三願」，希望人心淨化、社會祥和、天下無災難。

與知名歌仔戲演藝人員楊麗花女士談話，上人表示，無論「三不求」或「三願」，皆是為天下人間而發願。「要使社會祥和、天下無災，須從淨化人心做起——大愛臺負有淨化人心使命，期待透過正向的新聞與節目，平衡世間衝突暴亂，調伏人心惡念。」

「人心污染、造作惡業，讓天地之間的大空間也受污染。佛法將眾生造因、結緣、得果、受報的道理分析得很清楚，若能讓大家明白因緣果報的道理，就比較容易有共知、共識與共行。」

上人說明，大愛臺《菩提禪心》節目，就是基於這個想法，希望讓觀眾透過欣賞歌仔戲演繹而了解佛法道理，以佛法的靈方妙藥對治心靈的煩惱無明。

「佛法並非無中生有的神話故事，而是真正能身體力行的道理。」上人言，《菩提禪心》節目內容並非杜撰的戲劇，而是出於佛典故事或慈濟人的真人實事，期待演出者皆能抱持「演繹」而非「演戲」的心態投入，以說法、傳法的心情慎重以待，吸引更多觀眾接觸佛法、思考道理，身體力行。

發正義之聲

科技發達，網路傳訊無遠弗屆，任何人在網路平臺上張貼聳動、不實的訊息，都會讓許多人受煽動而隨之起舞。二〇一五年最後一天，天主教教宗方濟各在年終文告中呼籲，媒體應多報導正面、啟發性新聞，以平衡世界上邪惡、暴力及仇恨的盛行。

早會時間，上人有感現今社會「無明網」鋪天蓋地，讓人思緒紊亂，分不清是非對錯：「若世上有影響力的人能多發出正義之聲，帶動全球人自我反省、改變行為，就能消滅惡的力量。」

「大愛臺負有廣傳清流淨化人心的使命，希望以愛平衡人間愛天下眾生，我問心無愧；即使面對種種困難與批評，都自勉『能受天磨方鐵漢』，提起感恩心以對；看到慈濟人天天為了救助苦難而付出，人人放下身段，發揮良能，心中更為感恩！」

全球慈濟人秉持菩薩心，走入苦難之處救度眾生，天天都有許多感人的真人實事，每一則都是值得傳揚的人間藏經。上人表示，走入人群修行，遇他人阻撓行善，要自我提醒：這是過去生所結的惡緣，要以柔軟謙卑態度轉惡緣為善緣，不再隨境起煩惱。「能夠如此，則無論再辛苦都能甘之如飴，安穩行走大乘菩薩道，以甘願歡喜心為眾生付出無所求。」

人間苦難事多，尤其地球發燒、生病了，這是天下大事。上人感嘆，氣候變遷、環境惡化，起因於人心貪欲無窮；「媒體是淨化人心的活泉，佛法則是教化人心的妙方，期待運用源源不絕的清淨法水洗滌人心，讓人人接受教化、心生警惕，起於行動，幫助地球退燒。」

恆守一念愛

3/4

《農十一月・二十四至二十五》

【靜思小語】有情有愛、樂於付出，人生真價值。

人來臺參與全球慈青日活動，並到花蓮慈濟醫院擔任醫療志工、到榮民之家與老人家互動，學習慈濟人付出無所求的精神。今日分享心得，並把握機會向上人請法。

付出才能平安

尼泊爾慈青攸尼斯、羅傑等

▼上人叮囑尼泊爾慈青尼德拉、攸尼斯、羅傑（左起）等人，在去年的大地震中體會「無常」，更要守護心念，把握時間做好事。（1 月 3 日）

攸尼斯發願茹素，也期待能帶動親友一起茹素。他請示上人：「尼泊爾傳統上有宰殺動物供養神祇的習俗，該如何轉變這種習俗，影響人人不再殺生？」

「假如殺生祭祀能得保佑，人類宰殺那麼多生靈，照理說應該都很平安，但是全球暖化、氣候變遷，還是讓許多人受災喪生。若人心不能覺醒，一面造業、一面供養神，豈能求得庇佑？」

佛法強調尊重生命、平等愛護一切眾生。上人以因緣果報觀教導，動物皆有貪生畏死的生物本能，一旦要被宰殺，也會驚恐反擊、產生負面情緒；帶著仇怨的意識往生，將來業報顯發，會讓世間愈來愈不平靜。

人類傷害大地、危害眾生命；眾生共業愈重，一旦災難發生，天地之間難以平安。上人表示，要讓天地平安，人人都要提高警覺、提升智慧。

「為了口欲宰殺動物，是缺乏同情心、缺乏愛的觀念；要讓大眾理解眾生平等，疼惜所有生命，素食同樣能維持身體健康。」

上人教攸尼斯謹記三點：做環保、身體健康、發揮愛心。「自己先下定決心、恆持發心，吃素吃得健康；做好事、結好緣，愛人也愛動物，就能讓人深受感動、樂於響應。」

小愛擴成大愛

來臺灣十天，羅傑表示，剛開始體驗精舍修行生活，覺得非常辛苦，卻又感受到慈濟是無法拒絕的一股力量，讓人一接觸就被深深吸引。

他請教上人：「如何恆持天天規律而緊湊的生活？自己在臺灣學習到的許多觀念與作法，如何分享給更多人，讓大家都能受用？」

「尼泊爾吸引慈濟人前往付出，臺灣吸引你們前來取法，都是出於一分真誠的情誼；各位來到慈濟所感受到的吸引力，就是愛，而且是真誠、平等的愛。」

上人言，慈濟人用誠懇之愛相互對待，所以彼此之間，即使語言不通，也能相處融洽。

精舍常住每天清晨三點多起床做早課，在最寧靜的時刻吸收最美好的道理，接著展開一天生活。上人分享，「白天用心工作，晚上靜心休息，這般生活作息並非刻意維持，而是發自內心、甘願去做；心態甘願，自然時間一到就會起床做事。」

四個月前，曾投入慈濟志工的堂姊希潔那意外往生，羅傑感恩上人安慰傷心的家人並給予祝福。上人請羅傑代轉問候，請希潔那的父母放寬心，擴大對女兒的愛，持續投入慈濟去愛更多人。

「佛陀說『無常』，體會生命無常短暫，更要守護心念，把握時間做好事。」上人表示，廣大的尼泊爾同胞都很需要這分愛的力量，要轉化不捨、思念之情，為苦難同胞付出。

愛心永不超時

四日晨語，上人教眾體會佛陀說法用心良苦：「聞法要深心生信、吸收入心，不能放任流過——日日聽、時時記，還要秒秒用。」

現代人每天、每月工作不能超時，休假日愈來愈多。早會時間，上人表示，對慈濟人而言，每天諸事忙碌，總覺得時間不夠用，每一秒鐘都要扎實運用。「做慈濟、造福修慧，沒有時數限制；恆守一念單純愛心，菩薩道上腳步不停歇，就無所謂超不超時。」

許多人認為人生苦短，所以要盡情享樂，卻常因一己之享樂而造成環境負擔，或是樂極生悲。上人勉眾要有正確的人生目標，「有情、有愛且樂於為人付出，才是真正有價值的人生。」

慈濟歷史上的今天——一九九二年一月四日，慈濟援助中國大陸華東水災，為安徽省全椒縣受災民眾民援建九百四十五戶大愛屋正式啟用。

上人回憶，當時兩岸關係敏感，慈濟人要到大陸賑災非常困難；但因不忍心民眾受苦，因而誠懇溝通、克服重重難關，終能前往付出。

那年冬天氣候寒冷，又常下雨，為了讓受災民眾早日入住、安心過年，慈濟人與當地領導溝通，動員五、六千人，「搶晴天、戰雨天」，挑燈夜戰，日夜趕工，終於在農曆年前讓九百多戶入住。

上人感恩多位慈濟人長期投入大陸賑災與後續援建事務，促合多方因緣，讓受災民眾安身、安心、安生；二十四年來愛的種子已就地萌發，慈濟人的愛不曾離開中國大陸。

近年來，大陸賑災、發放事務，已有愈來愈多當地志工承擔。上人表示，大愛無疆、長情無際，只要更多人的愛心受啟發，具有「天下一家」的觀念而無私付出，世間的苦難人就有福了！

常懷感恩

1/5

《農十一月・二十六》

【靜思小語】聞法增智慧，付出增福德。

事在人為

第二梯次歲末祝福行腳即將展開，上人出門前叮嚀常住師父：「人與人之間就是修行道場，要常懷感恩，出於真誠關懷、協助他人。」

「要得人信任，不是用『一指神功』建立威權，而是抱持感恩心，以慈善之愛與人互動，讓人身心安住。」上人教眾用心體會佛陀所說之法，「聞法有心得要經常分享，傳承法脈，鞏固宗門，事在人為。」

來到羅東聯絡處進行兩場歲末祝福典禮，上人鼓勵大家合力救度人間苦難，且要精進「薰法香」，由平時所見的人間萬象，印證法理、提升智慧，增福增慧。

「人身難得、佛法難聞，大家要珍惜人生，把握時間聞法精進、力行大乘佛法。要感恩過去的每一天平平安安，有機會為天下人付出。有做就有福！就如環保志工天天投入資源回收工作，身體好、心靈無煩惱，健康歡喜就是福！」

人與人之間，難免會有認知不同、見解不合時。上人表示，若發現對方見解偏差，要發揮智慧，引導走上正確道路。「建立信心、發大願、能力行，『信、願、行』具足，才能學得佛陀的智慧與精神。」

從每年「慈濟大藏經」影片中，可見一幕幕天災人禍苦相，也看見全球慈濟人應世間苦難投入救助的菩薩身影。

「人生苦，苦於迷茫煩惱，看不清眼前道路，不斷地起煩惱、造業力，又再承受苦報。慈濟人為救眾生苦，付出無所求，做得再如何辛苦，仍然甘願歡喜。」

上人說明，「福從做中得歡喜」——甘願付出，自然做得歡喜；「慧從善解得自在」——善解人意、穩定苦難人的身心與生活，付出之後心靈輕安自在。

「期待大家『以佛心為己心』，承擔如來家業，將天下眾生視同一家人；『以師志為己志』，同行菩薩道，在人群中歷練，見苦知福，把握因緣多造福。」

走入人群、接觸苦難，印證佛法道理而有所體悟，即得「轉煩惱成菩提」，上人表示，這就是自己帶領弟子做慈濟的用意。

「過去人生迷茫、犯錯，走入慈濟，知道理、守戒律，有正知、正見、正信，與師父志同道合，要把握當下增福、增慧——用心聽法，增加智慧；身體力行，增加福德，如此方能福慧雙修。」

上人以「耕福田、結善緣」勉勵大家，天天用愛付出，就能「賺」得福與慧，日日充實、人人富足。

紅塵典範

為了籌建花蓮慈濟醫院，一九八三年十一月六日，慈濟在臺北舉辦首次大型義賣會，上人提出「福田一方邀天下善士，心蓮萬蕊造慈濟世界」呼籲。

與宜蘭慈濟人溫馨座談，上人開示，娑婆世界如淤泥池，菩薩就如生長在池中的朵朵蓮花；走入人群，難免要面對人多口雜、人多煩惱多的境界，要如蓮花出淤泥而不染，吸收淤泥養分而成長，進而淨化、美化淤泥池。

「遇到境界莫逃避，要冷靜以對、明辨是非，了解問題發生的原因，運用智慧解決，莫輕易受他人的無明煩惱影響；人人知道理、斷煩惱，就不會被無明網困縛，只是看表相、聽聲音，就聞聲起舞。」

行走慈濟菩薩道，除了要在滾滾紅塵中結善緣、造福德，上人教眾要深入了解人心的種種煩惱，智慧由此而生。

「我是真心疼惜弟子，希望大家一入佛門，就進入佛法中心、力行菩薩道；身心入經藏，自然得以『智慧如海』。」

上人言，想要增加知識、提升智慧，就要多了解人間事，從而體會佛陀教育的法。「慈濟五十年來，師父所說的話，慈濟人所做的事，點點滴滴感動人心的真人實事，都收錄靜思電子書中，期待大家善加利用、舊法新知。」

上人勉勵大家，天天精進「薰法香」，不只聞法，還要說法、傳法，再將吸收入心的法與人分享、做出典範感化他人。

信、願、行

1/6~8

《農十一月・二十七至二十九》

【靜思小語】聞法要深信、要發願，更要身體力行。

萬法皆「空」，空中妙「有」

美國量子物理學家卡法托斯（Menas Kafatos）教授六日來訪。教授分享，世間萬物皆由肉眼看不見的量子組成，粒子與粒子之間存有空隙，就如外表看起來結構扎實的木桌，其實九成以上是空的。

上人肯定，科學家發現世間種種道理，讓人更了解佛法，也證明宗教真理。「佛法說世間萬物本質皆空，因緣相合而生成，就如地、水、火、風四大假合即『空中妙有』；『妙有』的是永存不變的道理。」

「真理無形無相，看不到、摸不著，但是恆住不變，只要有人加以運用，就能發揮很大的力量。」上人說明，佛法雖然指出萬法皆空，但人們的起心動念會聚因緣，就「有」人間萬物萬象。

教授引申說明，量子雖是肉眼不可見的微細顆粒，卻具有很大的能量，可運用在監測地球氣候變化、預測農作物產量，讓人預先做好防範、減輕災害。

「宗教重視生命、重視愛，因而對世間災難施以人道救援；若能會合科學力量，就能防患未然，利益世間、安穩大眾。」

上人表示，人心隨著欲念而轉，不願意為整體環境、長遠的未來而降低欲念、放棄眼前的利益，「世間最大的力量在人心，無論佛教、天主教、基督教、伊斯蘭教等，宗教本質相同、都強調『愛』——秉持大愛、起於行動，注重對人類的服務。」

世間的種種問題，都要回歸人心來解決。上人表示，面對愈來愈劇烈的氣候變化，需要人人改變觀念才能預防災難，期待藉助科學觀測提醒大眾做好防範。

與訪客談話，上人再次強調，科學與佛法看似兩個極端，其實道理互通。「善與惡也是兩極，用善良眼光看地球，就會改變生活習慣保護環境；用惡的眼光看地球，則會想到大肆挖取資源以牟利；人們用得不多卻取得太多，徒然浪費資源。」

上人認為，科學與宗教可以相輔相成——透過科學觀測了解氣候變化，預測災害；而慈、悲、喜、捨的宗教精神，正是驅動人們運用科學服務大眾的動力。

平等付出，暢通心路

與訪客談話，上人指出，人間苦，苦在人間心路難通，觀念見解不同，難以凝聚共識，故而產生種種衝突，造作種種業力。

「正信佛法宣示人性平等，但是凡夫心總有貧富、階級、宗教等重重分別；一旦地、水、火、風不調和，災難來襲，不分種族、階級，人人共同受災受苦。」

去年尼泊爾強震過後，慈濟人跨國前往救災，了解當地階級觀念根深柢固，富貴人排斥貧苦人，是阻礙社會進步的一大原因。上人表示，慈濟在當地援建希望工程，即是希望讓貧苦孩子也有機會受高等教育，憑著學識、能力突破階級桎梏，做出一番成就、改變階級觀念。

又如菲律賓海燕風災後，慈濟人到獨魯萬市賑災，看到一片殘破狼藉景象，連天主教堂都毀壞了。上人認為，宗教是民眾災後心靈的重要依靠，所以指示優先協助教堂修繕復原；當地神父非常感動，親自到花蓮表達感恩。

「慈濟雖以佛教精神為本，但是面對天下苦難眾生，不分宗教、種族，傾力援助。」上人言，要做利益天下眾生之事，須提起宗教精神、掌握正確方向。

「凡夫眾生總是執著於『你錯我對』，彼此爭執衝突，又或是難捨富貴名利，因且隨著欲念不斷追求。」與人文志業同仁談話，上人感嘆，佛陀覺悟人人都有平等佛性，期待打破自古流傳的階級觀念；可惜佛陀入滅後，正法衰微，無從改變人心觀念。

「佛陀說法度眾生，希望人人敞開心門，以真誠的愛平等互待。佛法傳到中國、來到臺灣，慈濟人身體力行菩薩道，在每一次的濟貧救苦行動中，體現慈悲等觀的菩薩心懷。」

上人舉例，全臺各地慈濟人經常接獲鄰里長提報需要援助的個案，也經常動員志工協助無力自理的住戶清掃住家。去年十二月底，嘉義慈濟人為智能障礙的照顧戶清掃家園，三十多歲的案主平日會尿床、房間充斥尿騷味，師兄師姊以不捨之心為他清理；過程中排水孔一度阻塞，楊清龍師兄不畏髒臭，趴在地上以鐵絲清通惡臭的水溝排水孔洞，做得滿心歡喜！

上人肯定，慈濟人親自走入苦難地，將髒亂的住家清理得整潔亮麗，還教導其維護居家環境清潔，如此即是最真實的人間菩

▼巴麥欽哲仁波切來訪，與上人分享尼泊爾目前的佛教發展、種姓制度以及學校教育狀況。（1月8日）

讓世間充滿善與愛的循環。

守護心念，降伏毒獸

宜蘭陳清琴師姊平日晨起「薰法香」後，就在路邊擺攤賣早餐展開一天生活；她經常與客人分享晨間所聽之法，不僅餵飽客人的肚子，也充實他們的心靈，攤位上有菜香也有法香。歲末祝福典禮中，清琴師姊帶著整群志工上臺分享，每一位都感恩她用心接引，成就自己的菩薩道行。

「五十年來帶領慈濟人以分分愛心、寸寸感情行菩薩道，即是希望將這條路鋪得平坦寬廣；看見法親之間相互勉勵、提攜，不只是手心向下救濟貧苦，還向上提升愛心能量、淨化人心，令人欣喜！」

與北區慈誠委員座談，上人以清琴師姊的故事鼓勵大家，要以「母雞帶小雞」的精神帶動人，時時刻刻用心照顧，合心傳承慈濟精神，鼓勵人人發揮良能。

「先去愛人、先付出，自然得到人人的愛。期待社會上有眾多人間菩薩，以無私大愛奉獻社會人群，必須由資深慈濟人用心帶動、提拔人才。」

上人叮嚀師兄師姊，天天早起聞法，更要用心跟隨；「不能只是腳步跟隨，最重要的是心念要跟隨——信心堅定、方向不能偏差。」

佛陀在經典裏述說種種菩薩故事，如文殊菩薩、觀音菩薩等，皆是勉勵大眾開闊心胸、宏觀天下，提升智慧，發揮良能；只要知道何處有苦難人，立即以愛關懷救助。

上人言，經典形容人間有各種危險，如同走在險道上，若是言行不謹慎、沒有守護好自我心念，就會受到毒獸毒害，或是偏差出錯。

《法華經．譬喻品》中，長者呼喚屋內玩耍的孩子出離火宅，且給大家最安穩、莊嚴的大白牛車；但並不是每個人都坐上大白牛車，有人只願意搭上羊車或鹿車——意指跟隨導師走過險道的人，心靈還有毒獸潛伏，不時擾亂己心，菩薩道上難免心起煩惱。

上人說明，「險道」不在外境，而在內心——心靈潛藏許多毒蛇猛獸，心念無法安定；「想要降伏毒獸、突破每一個關卡，就要聞法。」

「人生短暫，菩薩道長遠，希望志業長久流傳，人間永遠都有救苦救難的菩薩，人人都要顧好心念，莫因疲累就想要停滯或是走回頭路，放任自我不斷造業受苦。」

慈濟道場皆是培養人間菩薩的道場，上人教師兄師姊們用心照顧好各地的「家」，展現出合心和氣氣氛、廣招來眾，還要用慧眼識人才，帶動人人守護道場、承擔重任，讓志業落地生根，持續發揮接引人間菩薩良能。

上人指出，合心組隊不只負有傳承功能，也有「知音」良能。「法入心、心寬念純，自然懂得招呼人、培養人，能以寬大心量帶人同行菩薩道。」

「要合眾人的心，就要投入協力組隊關懷、帶動新進者。」上人叮囑，人人都是福田菩薩，不只用心維護有形道場，更要維持心靈道場乾淨無染，才能將靜思法脈、慈濟宗門平行落實在人間。

菩薩無量，福氣無量

北區歲末祝福典禮中，上人

▼與北區慈濟人座談，上人敦勉大家，不只是手心向下救濟貧苦，還要向上提升愛心能量，加強淨化人心。（1月8日）

薩行。

「慈濟人行走在佛心本懷的大乘佛法中，打破種種執著，無私付出，這就是佛陀希望落實在人間的菩薩精神。」上人期勉同仁們用心記錄一則則真實的人間菩薩事，帶動更多人起而效法，

勉眾投入慈濟、體會佛法，堅定力行菩薩道，再牽引他人同行。

「期待菩薩種子一生無量，世間多一個好人，就多造一分福；人間菩薩愈多，則福氣無量。」

慈濟從五十年前一路走來，匯聚臺灣民眾的愛心，就如早期的《慈濟》月刊中，登載捐款人姓名與金額，每筆捐款多是五元、十元等，雖然數目不多，但是點點滴滴累積起來，造福許多生活困難的家庭，愛心很大！

「小錢行大善，分分毫毫都來自『誠之情誼』——人人用最誠懇的心，付出無私大愛，連接起五十年的慈濟道路。」上人期許要延續「竹筒歲月」精神，不斷鼓勵、帶動大眾點滴累積愛心，付出力量。

慈濟大愛從花蓮為起點而遍及全臺、廣及國際；如今國際間發生災難，慈濟人總是就地、就近投入救災，將愛心能量鋪展到全球九十多個國家地區。上人期許大家不斷傳續「覺有情」的菩薩長情，讓誠之情誼綿延生生世世，讓「大愛之道廣披寰宇，長情之路古往今來」。

「發心培訓而受證慈誠、委員，是必須慎重以待的人生大事。受證之後，要負起慈濟人的責任，學習佛法、入世面對貧窮苦難的眾生。」

上人表示，發願行菩薩道，就要真誠地為苦難人付出；「大家從見習、培訓到受證，都是以世間法會合佛法，以佛法精神來帶動世間法，這就是師父要帶你們走的道。」

慈濟志業事務繁多，無法僅靠少數人撐持，需要有人氣旺盛的團隊，照顧好每一件事，讓所有人皆大歡喜投入。上人教導，要帶動人就要尊重人，「帶人要帶心，且要帶得徹底，讓人人發揮良能，做得歡喜，還能再招呼別人一起投入；凝聚起愈多人的心力，就有愈大的力量。」

美國國家航空暨太空總署（NASA）近日發表觀測紀錄，認為今年的「聖嬰現象」可能成為氣候破壞力最大的一年。上人表示，只是擔心於事無補，需要人人提高宗教情操，戒慎虔誠、做出改變；人心淨化，人人依法行事，才能緩和氣候變化、減輕災難。

「得知有人受苦難，只是起悲憫心卻沒有行動，無法發揮作用；有良知、有善心，還要伸出援手、付諸行動。」上人期勉師兄師姊，珍惜聞法修行的因緣，把握每一天為人間付出，提升自我生命價值。

「學佛修行，最重要的就是信、願、行——要相信、發願，更要身體力行。」上人期待人人存有良知且發揮良能，菩薩道上步步踏實，日日精進。

合和互協聚眾力

1/9～11

《農十一月・三十至十二月・初二》

【靜思小語】合心最虔誠，和氣最真善，互愛最輕安，協力最自在。

醫療有愛，人品典範

臺北慈濟醫院同仁於九日歲末祝福典禮中，演繹《藥師如來十二大願》片段，趙有誠院長帶領大家至誠發三大願——

「第一願，全院同仁攜手合心，代代相傳，用心膚慰、用愛守護每一位病患的身心靈，達成全人醫療。

第二願，無論臺灣或海外發生災難、需要醫療救護，立刻馳援，付出無所求。

第三願，內修誠正信實，外行慈悲喜捨，帶領全院同仁成為標準的慈濟人，讓上人安心歡喜。勤修正法，勇猛精進，生生世世追隨上人。」

臺北慈院年年都有同仁受證慈誠、委員，上人肯定大家秉持佛心師志，不只在工作上守護生命，也把握因緣、善用時間，為天下蒼生付出；就如「慈濟大藏經」影片中，分秒的呈現皆是同仁們救拔病苦的忙碌與辛勞。

「看到大家以『人傷我痛、人苦我悲』的大愛精神投入醫療、搶救生命，在醫病之間鋪展大愛長情，天天發揮生命價值，我安心又感恩；只要人人把醫院當成自己的家、自己的志業，這三願皆能實現。」

九位八仙塵爆傷患和家屬，上臺感恩住院期間醫療團隊用心照顧，以及慈濟人持續不斷的膚慰與陪伴，並捐出半年多來所存的竹筒撲滿，回饋社會。

上人肯定：「身體受傷了，心靈不受傷，一定能再站起來；全球慈濟人也會持續祝福、疼惜，讓大家不孤單。」

「過去為了成就這一所醫院，慈濟人從一片瓦、一塊磚，點點滴滴匯聚大愛，人人『幸福』、甘願付出：而今看見大家在此發揮良能，我很欣慰！」

慈濟人付出無所求，盡心盡力救助苦難；醫療同仁也是不辭辛勞搶救生命，上人肯定每一位都是人品典範。

今年歲末祝福主題：「大愛

之道廣披寰宇，長情之路古往今來」，上人勉眾恆持長情大愛，持續鋪展到長久的未來。「即使外境有風浪起伏，只要自問做到『誠正信實』，就要安穩心緒，持續為人間付出，讓社會祥和平安。」

美善大愛，臺灣之寶

去年八月蘇迪勒風災過後，慈濟人前往新北市烏來、新店土石流災區協助清掃，讓滿目瘡痍的街道與住家，短時間內清理乾淨。許多年長志工不落人後，自認有體力、能付出就主動投入，他們說：「年紀大了，更不能空過時日。」

十日在板橋靜思堂歲末祝福典禮中，上人開示：「人生時間寶貴，放任時間流逝、人生空過，實在可惜！既得人身，又能聽聞佛法，就要依教奉行『諸惡莫作，眾善奉行』——不只不做壞事，還要積極行善。」

上人教導：「行善付出，就是造福人間，也與眾生結好緣；不斷地造福人間、廣結好緣，就不虛度此生，日日踏實。」

座中有許多環保志工，教聯會、慈警會成員與榮譽董事們，上人肯定大家，天天用心用愛為社會人群付出，彰顯臺灣的愛與善，人人都是臺灣最珍貴的寶。

「慈濟發源於臺灣，募集臺灣鄉親的愛心，成就如今遍及國際的志業；而這五十年歲月走來，既是取於臺灣，也用於臺灣社會，誠正信實，問心無愧。」上人致勉師兄師姊，用心精進，守護好臺灣這片土地，更要疼惜臺灣子弟。

閩南語俗諺云：「人若不照道理，天就不照甲子。」喻人若不按天理行事，大自然必定反撲。科學家預測，今年全球災難會比去年更多、更嚴重……人心背離倫理道德，恣意破壞污染環境，致使全球氣候劇烈變化，災難頻多。上人教眾毋須惶恐，但應戒慎虔誠；「戒慎虔誠的實際行動就是茹素，傳法淨人心。」

上人教眾從改變飲食習慣做起，人人茹素，相對減少牲畜飼養量，「若能大幅降低甲烷等溫室氣體的排放量，相信就能減少災難。」

慈濟人發願「以佛心為己心，以師志為己志」，上人教眾要做到合心、和氣、互愛、協力。

「**合心最虔誠**」——人人合心、以誠相待，就沒有種族、國籍、宗教等分別；「**和氣最真善**」——和和氣氣，以最真最善的態度互動，就能共同為天下付出；「**互愛最輕安**」——有緣同行菩薩道，隊組合心耕福田，彼此勉勵互愛，就沒有人我是非煩惱；「**協力最自在**」——聚合力量，協力成就人間善事，人人輕安自在、心無障礙。

上人勉眾合和互協，「聚合虔誠心力供養諸佛菩薩，即能得龍天護法庇佑，感得平安無災。」

誠正信實，堅定信心

十一日於三重靜思堂歲末祝福典禮，上人強調，菩薩精神要從「誠正信實」開始培養，「內修誠正信實，外行慈悲喜捨，就是慈濟人的修行根本。」

上人以「誠正戒定慧，法脈傳承；信實法無漏，宗門鞏固」說明，慈濟人要堅守誠正信實原則，聞法入心，信受奉行，世代傳承靜思法脈，弘揚慈濟宗門。

「大家從見習、培訓了解慈濟，清楚慈濟的精神方向；受證委員、慈誠之後，遵守『慈濟十戒』也是誠正信實的表現。」

慈濟十戒中，除了戒殺、盜、淫、妄、酒這基本五項，還有應社會現象而制定：遵守交通規則、不抽菸、不嚼檳榔、不參與政治活動及示威遊行等戒律。上人說明，遵守交通規則是保障自他安全；抽菸、嚼檳榔有害健康也損形象；示威遊行造成社會不安、人心浮動，與慈濟淨化人心、祥和社會的宗旨相悖。

「關心國事，就要守好自我本分、守好身為公民應守的法則，為天下苦難人付出。守戒能穩住自心、加強定力；心不定，一遇境界就會動搖心志。」

上人勉眾恆持初心、用心「薰法香」。「戒、定、慧具足，才能走入人群，用愛寸寸鋪路，以長情分分導向，永續傳承靜思法脈。」

合天下人心

1 12～14

《農十二月．初三至初五》

【靜思小語】放大「我」，壓縮心靈空間；縮小「我」，擴大容人心量。

會大環境，都要給予正向，讓年輕人具有明辨是非的清楚思維，將來面對形形色色的人與事，就能穩定心志，不受影響。」

與媒體人談話，上人認為，在科技發達、資訊爆炸的時代，

誠意，做慈濟祕訣

「無論是學校教育，或是社

年輕人容易聞聲起舞、心念不定，「只要給予正確的方向、指引人生目標，就能穩定心緒。」

人間需要宗教喚起深藏於人心的良知，帶動發揮利益天地人群的良能，上人期待媒體也能承擔起「報真導正」的責任，以傳播力量淨化人心。

「宗教發揮教化良能，媒體也要負起教育責任。要多傳播好事或是富教育性的資訊，鼓舞遭遇挫折的人，轉變心念、走出憂鬱、用愛付出。」

一般認為，貧、病、老，都是社區的問題。與行政院毛治國院長、蔡玉玲政務委員與臺灣省林政則主席談話，上人表示，許多老人家一生辛苦勞碌，是臺灣經濟起飛的主要推動力量；他們年輕時養育孩子長大成家，老來還持續為社會人群付出，不僅不是社會的問題，還是穩定社會的力量。

年長者若成天無所事事呆坐家中，腦力與身體活動力很容易退化。上人言，在慈濟環保站裏，有許多高齡志工天天歡喜付出，不僅思考反應敏捷，肢體動作俐落，且從付出中自我肯定，做得很開心，每一位都是社會的寶。

教育部吳思華部長、監察院張博雅院長及外交部非政府組織國際事務周麟執行長來訪，上人談及，二〇〇八年莫拉克風災後，全球五十二個國家地區的慈濟人在各地募集愛心救助臺灣；國際間發生大災難，海外慈濟人亦是「一手動時千手動」，就地發起愛心勸募，合力救助受災民眾。

「慈濟人分布不同國度，皆秉持『取於當地，用於當地』的感恩心回饋，且向受助者介紹慈濟是來自臺灣的團體，功德回向臺灣，彰顯臺灣的愛與善，提升臺灣的國際形象。」

上人與眾分享：「做慈濟沒有祕訣，最重要的是誠意——用至誠之心付出，關懷社會、關懷天下。歡迎大家一起來做好事。」

無我，廣納眾生緣

「現代人動不動就說壓力大，身心容易出狀況。大家投入人間菩薩團體，就要學得心靈超脫，不受凡夫見解擾亂。」與北區合心師兄師姊座談，上人教勉大家，持續精進，自我提升，走入人群中修行。

「不與群眾相處，不必擔負人與事的責任，自然輕鬆自在無煩惱；但若遭遇突如其來的境界，就又起煩惱、生無明，這樣的修行還是不究竟。」

境界來時，有人韌力很強，「兵來將擋，水來土掩」，用心度過重重難關；有人則是無法應變、無法接受現實，接不了忽然拋出的變化球。

上人強調，就如雙眼視物，必須隔一段距離才能看得清楚；「與人相處要懂得拿捏距離，言行舉止有分寸，才能看清楚狀況，不讓事態失控。」

曾有老師傾訴：「教別人的孩子很有辦法，自己的孩子卻怎麼都教不好。」上人教其轉換心態，將學生當成自己的孩子般疼愛，將自己的孩子當成學生般教導。

「菩薩不捨眾生，盡心盡力教化、接引，若是眾生不受教，也不起得失心。將自己的孩子視同課堂上的學生，就會保持距離，看清楚彼此。」上人表示，入群修行等同此理，彼此的距離調整好，言談互動自然有分寸。

人與人之間，若因太過熟稔，就不拘禮節，容易逾越分寸；彼此太過拘謹，也無法談出心裏話，所以尺度要拿捏得宜。

「總是把『我』放得很大，會壓縮到別人的空間，無法得到他人認同與善意對待；縮小自己，退後一步，就有更廣大的空間可以容納人、與人結好緣。」上人叮囑，境界來時要先靜下心，不受煩惱無明干擾，寧靜的心靈最貼近智慧覺性。

修行是為了消弭煩惱，上人教眾，莫「拿別人的錯誤來懲罰自己」，要從對方的言行舉止，反省自我是否犯了相同錯誤，趕緊修正；用心聽法，臨事時就「有法度」——不僅不起煩惱，還能用法膚慰人、導正人。

「未成佛前要先結好人緣。走入人群、與眾生相處，才能廣結善緣。」上人教眾將各地道場當成自己的「家」，彼此招呼、相互照顧。「人人是主人，人人都能招呼人，以真誠的言行接引大眾；道場興旺，就能成就更多人間菩薩發揮淨化人心、利益大眾的良能。」

合心，貼人人的心

十三日與北區合心慈濟人座談，上人感恩師兄師姊與己貼心、師徒知心。「大家都是師父的知音，要發揮至誠無私之心，用法度天下眾生。」

慈濟是人間菩薩的修行團體，人人都有承擔如來家業與慈濟志業的責任與義務；上人表示，團體雖然有分工，但人人都要相互合作、合和互協。

「心念一致、有共同的方向，付出後產生歡喜、幸福、美滿的感受，就是『合心』。」上人舉例，日前在臺北的十三場歲末祝福典禮中，有四萬一千多人參與經藏演繹，人人唱誦、動作合齊，實在不簡單！

▼行腳所到之處，皆能看到豐富的薰法香筆記。上人鼓勵大家，多多與人分享法益，邀約更多人聞法，讓慧命生生世世延續。（1月14日）

「合心」是深入心中、看不到的道理，「和氣」則是聲色言行表達。上人言，「合心」、「和氣」就如左右手，雙手健全還須心正、方向正，這雙手才能做出利益天下眾生事；又如飛鳥翅膀，左右翅膀健康，才能飛得順、飛得遠。

「總是繃著臉、說話口氣欠佳，言語沒有修飾，彼此相處就無法和氣；人人真誠相待、柔和互動，讓人感覺如沐春風，身心平齊，才是真和氣。」

上人教眾時時反思自省，修除壞習氣，「修而無修」——修到無形無相。「和顏悅色、輕聲細語，讓人一見就歡喜；否則，只要尚存習氣，就會從臉色、言語顯現，讓人感受得到。」

「師父別無長處，唯有誠正信實；大家與師父知心，也要與師父合心。合心、和氣一體相連、理念契合、相處融洽，即能互愛——以身行為典範，合天下人心。」

現今大自然不調和，來自人心不調，彼此對立衝突、傷害自然環境。上人勉眾提起最真誠的善心，心合於法，展現於言行，法理圓融才能度化眾生。

釋迦牟尼佛在久遠前曾於地獄中代替眾生受苦刑，剝自己身上的皮、拖著被烈火燒紅的火車，最後被執刑的夜叉瞋怒鞭打而死，往生天界。生天之後，深刻體會到天堂與地獄的差別——地獄極苦而天堂享樂，但只是享受生活毫無意義，所以發心立願，生生世世都要度化眾生。

「佛陀的大願難行能行，就如同在地獄拖火車一般，只憑一個人拖一輛車很辛苦。」上人言，體念佛心，就要合心、和氣、互愛、協力，共同成就天下事，源源不絕利益天下眾生。

「合心」也是「協力」。上人叮嚀，要以佛心、父母心平等愛護年輕新進的慈濟人，並且呵護、招呼年長的法親，讓人人有機會付出，不起分別心。

「『人』的字形，是兩個人相互依靠。」上人叮囑，人與人之間要相互信任、彼此互愛，以輕安歡喜的心共修，安心入法藏，心靈自在無礙。

典範，愛與善是寶

一月十二日、十三日在關渡志業園區進行三場歲末祝福，每場約有三千人參與，坐滿了佛堂、人文走廊以及大愛臺地下一樓福慧廳。上人感恩大家用愛鋪路、用情連接，將慈濟志業從臺灣鋪展到全球，救拔人間苦，利益天下人。

現今全球環境受破壞，劇烈氣候頻繁釀災，上人勉眾匯聚力量，鋪展「大愛之道廣披寰宇」，延續「長情之路古往今來」，廣傳真、善、美，帶動人心淨化，社會平安。

在慈濟世界裏，可看見不同生活背景的志工，親自走入貧困家庭、貼近苦難人；也有許多高齡志工把握人生使用權，日日投入環保工作。上人肯定：「臺灣無以為寶，以善以愛為寶；每一位無私付出的人，都是苦難人生命中的貴人，也是大地環境的貴人，無論貧富，生命都很高貴。」

「慈悲等觀」是佛法中難以達到的修行境界。上人言，世間眾生相有貧、有富，有惡、有善，但是在慈濟世界裏，人人言行合齊、平等互動，教富濟貧、濟貧教富，帶動人人成為富有愛心的「富中之富」或「貧中之富」，真正落實「慈悲等觀」的精神。

就如南非慈濟人在當地深耕二十餘年，帶動出許多本土志工從受助者轉變成助人者；雖然物質生活貧窮，但心念一轉，樂於付出助人，心靈無限富有。

上人指出，非洲本土志工不諳華語，平時由慈濟人翻譯大愛臺《人間菩提》、《靜思晨語》等節目的英文字幕，轉換成當地慣用語言給大家共修，人人用心吸收，不僅將法運用在生活中，還能跨區、跨國帶動，將「心靈財富」帶給各地的貧苦居民，如一粒粒的黑珍珠，在非洲大地閃閃發光。

這群非洲弟子知道理、守紀律，長期在居住地助人，更跨國愛灑；即使行走在崎嶇道路上跌倒了也不以為苦，站起身來、背起米，又唱著歌歡喜前進，在非洲大地帶動起愛心能量。

上人肯定：「個人的修養，在與人相處、共事的細節中展現；人人合齊心念，合於毫無偏差的一念心，共同發好願、做好事，就能成就全球典範。」

半世紀的慈濟路，是寸寸大愛鋪路走、分分長情相連接，上人期待人間菩薩勤耕福田，牽起人間清淨長情，從過去、現在，延續到未來。

1/15~17

《農十二月・初六至初八》

包容得人愛，善解得人和

【靜思小語】開闊胸襟，合心耕福田；勇於承擔，利益天下人。

公修公得，婆修婆得

桃園歲末祝福典禮上，莊福源、陳線妹夫婦分享，自從受資深委員周淑卿師姊接引投入慈濟，就精進不懈，陸續接引出二十多位慈誠、委員。「家族」成員上臺見證，堅定高呼「我們永遠都在」。

「弟子一直都在，是因為大家以真誠心投入，拉長情、擴大愛。」與桃園慈濟人溫馨座談，上人教導負責培訓工作的師兄師姊，用心揣摩「大愛之道廣披寰宇，長情之路古往今來」，「無論時空、人事如何轉變，『用愛鋪路、用情牽動』的宗旨永不變。」

上人叮囑，誠正信實，是慈濟人內修的功課；慈悲喜捨，則是在人間鋪設菩提大道的情懷。「內修外行兼顧，所做的一切即在正確方向上。」

莊福源伉儷分享，過去經常鬥嘴「修理」對方，現在夫妻同行慈濟路，天天精勤「薰法香」，知道應該「修行」的是自己，彼此退讓，相處更為和諧融洽。

上人趣談「公修公得，婆修婆得」，過去夫妻彼此「修理」，現在同師、同道、同志願，同在菩薩道上修行，仍然在修「理」——共同修學靜思法脈、慈濟宗門的道理。以「理」互動、彼此合心，就能感動他人也樂於加入慈濟大家庭。

新任四合一組隊幹部表示，承接幹部感到責任重大，擔心不能把慈濟事做好。上人勉勵，慈濟事不離利益眾生之事，無論是否擔任幹部，都要心懷使命，用心做事，提拔人才。

「要用心觀察，依組隊員的專長給予發揮機會、培養各方面的人才。用心傳承，適才適用，就是真正誠懇地在為慈濟團體做事。」

上人鼓勵大家學習桃園第一顆慈濟種子楊金雪師姊，四十年來精進不懈，貫徹「合心就是協力」原則，無論是否擔任幹部，都融入團隊共事，且能帶動他人。

「慈濟是菩薩團體，大家共同聞法、共做慈濟事，要學習開闊的菩薩心懷；有寬廣的心胸，能包容人、栽培人才；對於法脈與宗門，能夠全盤理解、如數家珍，則事事都會做得圓滿。」

上人教導師兄師姊去除我執、我相，讓心地與天地同寬；「團體中只要有一個人心態不平衡，就無法合力成事；期待人人開闊心胸包容每一個人，當『不請之師』，主動積極承擔責任、合心耕福田，發揮人生力量。」

「與人相處時，聽到一句無心的話，或是看到一個無心舉動，就起煩惱，這是自我障礙；對方或許完全不知道自己的言行惹人不悅，心境還是開闊如天空，己心卻為之氣憤、糾結，實是自討苦吃。」

上人勉眾，真正珍惜生命、珍惜力量，就應勇於承擔；「承擔了多少，就能利益多少人。受人推薦，就表示自己得人疼惜與敬重，要自我磨練。」

「剛開始經驗不足，要承擔難免忐忑不安，但是自問：有沒有與人結好緣？如果答案是肯定的，就不必害怕。凡事不恥下問，就能得到他人的教導與分享。」

上人指出，「包容得人愛，善解得人和」——心寬包容一切，真誠地愛人，自然能夠得人愛、得到助力；凡事善解，即得人和。

「待人處事常用知足、感恩、善解、包容的『四神湯』，廣結善緣，則諸事都能合力完成。」

感恩歡喜，心靈德香

一月十五、十六日在桃園靜思堂進行三場歲末祝福，上人肯定桃園慈濟人聞法增智慧，付出勤造福，善用生命，日日以虔誠歡喜心，踏實力行菩薩道。

「何謂修行？每天感恩、虔誠、歡喜，就是修行的心，也是幸福、快樂的祕訣。」上人肯定大家做環保護大地、茹素護生，天天都在修健康長壽的福因。

「感恩大家用誠懇的心面對會員，用大愛無私的念相信師父，舉凡做慈善、蓋醫院、建學校、護持大愛臺等，都有大家的一分力量。」

身處菩薩團體，上人教眾彼此扶持、同行菩薩道，且要時時分享豐富的聞法心得；「『得者，德也』，期待慈濟道場有法香，也有人人從心靈散發、展現於言行的德香。」

「大家長時間為社會大眾付出，師父唯有以法回報，期待人人以精進供養。」上人教眾善用靜思電子書，吸收法理、了解天下慈濟事，增長智慧，保護自我道心。「只要心靈富有，再坎坷

的道路都願意走，再困難的事都可以克服。」

「內修誠正信實——以至誠之心待人處事，與人建立誠之情誼，就能化解無明黑風，讓人間平靜祥和；外行慈悲喜捨——以身作則為典範，就能夠『教之殷實』，讓人見聞感動、共同造福人間。」

上人期待人人秉持慈濟宗門精神，踏實力行靜思法脈道路，不斷接引人間菩薩，讓法脈永傳續，宗門恆穩固。

人生劇本，用心譜寫

新竹徐清一師兄於一九七七年就接觸慈濟，早年因為二兒子年幼多病，他特地帶到花蓮想讓上人「加持」。上人告訴他，孩子生病就要求醫診療，不要迷信也不要執著。「師父這股正信正念，讓我認定要一輩子跟隨。」

三年前師兄中風、行動不便，當年令他操心的二兒子，經常接送父親做復健，法親也不時到訪關懷，讓他感受溫暖之情。十七日在新竹靜思堂舉行的歲末祝福典禮，徐師兄由法親陪伴上臺分享。

「時間過得很快，過去抱在手裏的孩子已長大成人，溫馨的反哺之情，讓人看見人間的愛與福。」上人教眾珍惜時間，將生命發揮得淋漓盡致，用心譜寫未來劇本，寫出色彩繽紛的精彩好人生。

有環保志工表示，曾經遭遇不如意之事而陷入憂鬱，慈濟人一路陪伴、輔導，帶他走出家門，到環保站和大家一起做好事。

「遇到境界心打不開、起煩惱，久了就會生病。人生有宗旨，經常接受法的教育，遇事就容易看得開、想得通。」

上人感恩大家天天投入利益大地人群之事，做得歡喜快樂；「心靈有依靠，自然沒有煩惱、不會憂鬱。」

良知良能，用愛啟動

1/18

《農十二月．初九》

【靜思小語】心起煩惱，自我障礙；合和互協，諸事無礙。

煩惱，自我障礙

晨間與臺中慈濟醫院簡守信院長等人談話，上人表示，科學有功能——讓人類生活更便利，還能藉由科技觀測預先防災；宗教有良能——啟發人心潛在良知、啟動良能，為人指引真理。

「科學研究發現世間萬物本質皆『空』，佛法則言『空中妙有』，教人從心中發揮慈悲喜捨精神，以『覺有情』的同理心無私付出。」

「大家身在菩薩道場中心，要發揮良能，切莫自我障礙，還沒做事就先起煩惱，或是擔憂事多忙碌；只要人人合和互協，凡事沒有障礙。」

與大愛臺中部新聞中心同仁座談，上人叮嚀，全球暖化，災難愈來愈多，各國對環保問題都有「共知」，卻因「共業」深重，無法凝聚「共識」，更不能「共行」有效的節能減碳措施。媒體工作者要用心關注環保議題、了解環境變化。

「環境惡化起於人為破壞，要徹底解決環保問題，必先淨化人心；人人了解道理，不再奢侈浪費，就能減輕環境負擔。」

《易經》說金、木、水、火、土「五行」，佛法則有地、水、火、風、空「五大」，都是組成大、小乾坤的基本元素。上人教眾用心探究，以深入淺出的方法讓人了解道理、身體力行，為地球降溫。

行善，心靈道路

楊冠新師兄與呂清音師姊介紹中區新任功能組隊幹部，上人欣言：「看見弟子們合和互協、一心一志，不斷培養出優秀人才承擔志業重任，是師父的福！」

「福從做中得歡喜，慧從善解得自在」，上人勉眾以身作則、自我訓練，修養品德典範，才能帶動他人。

「走入人群修行，唯有『善解』才能和和氣氣；有智慧才能招呼更多人共同投入，合力為天下人做天下事；做得甘願、歡喜，就是福慧雙修。」

上人叮囑，無論是否承擔幹部，菩薩道上都要持續精進。「合心原來是協力，協力彼此要互愛，互愛更要和氣，和氣要合佛心，菩薩道永不退轉。」

臺中靜思堂第一場歲末祝福典禮，環保志工詹淑琴師姊由人醫會劉增安醫師伉儷陪伴上臺分享心情。她在短短半年內接連失去三位至親，唯一的兒子又不知去向，加上身有病痛，使她意志消沈，恐懼面對人群。幸而劉醫師夫婦了解她的人生際遇，接引她投入環保站，逐漸治癒她的身病與心病。

人生多苦難，上人感恩慈濟人醫會醫師不只醫治病患身體病痛，也用愛與真誠的心，陪伴走

出心靈陰霾；「能與有志一同者合心做好事，天天都會快樂、歡喜！」

環保志工用愛疼惜地球，天天回收資源，讓「垃圾變黃金，黃金變愛心，愛心化清流，清流繞全球」；上人感恩大家維護大地清淨、減少資源消耗，同時護持大愛臺做優質報導與節目，淨化人心、度化眾生，功德無量！

「生在臺灣很有福，有眾多環保菩薩天天維護地球健康，也做得身心健康，這就是愛的循環、健康的循環。」

慈濟人做環保救地球已經二十六年，上人感恩大家長年累月發揮智慧、愛心、耐心，用雙手保護大地，期許將這分愛從臺灣擴及國際，讓菩薩長情普及全球。

習氣如塵埃

1/19～22

《農十二月．初十至十三》

【靜思小語】習氣如塵埃，遮蔽本性；清淨「覺有情」，淨化心靈。

上人以「大愛之道廣披寰宇，長情之路古往今來」勉眾，拉長情、擴大愛，長久行走菩薩道路，膚慰世間苦難人，牽引走出開闊的心靈道路。

「五十年來，慈濟四大志業、八大法印已做出全球矚目的成果，要再接再厲，不只在臺灣鋪路，還要鋪向全球，帶動他人身體力行。」

牽繫古今，導向未來

三十多年前，南投慈濟志業從徐瑞宏居士開始，一群男眾委員走遍山區與鄉間，每月送油、鹽、米等物資幫助窮困家庭，無論路途多遠都不辭辛勞。

一九九四年道格風災後，南投慈濟人為山區民眾援建永久住宅；五年後，又因九二一大地震，與許多受災民眾、「希望工程」援建學校師生結繫深緣……

十九日與南投慈濟人座談，上人感恩大家以菩薩的「覺有情」，堅定走過坎坷的救災、重建道路；儘管步步艱辛困難，回首來時路依舊滿懷愛與感恩，分分長情牽繫古今，導向未來。

「五十年來，各地慈濟人都以相同的大愛長情救苦救難；將誠正信實鋪在內心，將慈悲喜捨鋪展在人間，一寸一寸用愛鋪路。」上人感恩慈濟人以救助苦難為己任，出錢出力，在人間造福、結緣。

佛陀在兩千五百多年前預告，未來人間是「五濁惡世」，有很多災難，但也會有很多賢人出現。上人叮嚀慈濟人：「大家既懷抱使命救助苦難，莫存有習氣；習氣如塵埃、霧霾，會遮蔽清淨本性，無法顯現與佛同等的本覺慧海。」

一般學佛修行者說「禪」，上人則教大家要「靜思」——向內自修，修除覆蓋在清淨本性上的無明習氣，顯露智慧覺性。

「『靈山』就在每個人的心裏，無須外求；心靜下來『思惟修』，就是禪定。」上人言，閉門自修無法去除習氣，唯有打開心門，相互接引、彼此砥礪，以感恩、尊重、愛與眾同行菩薩道，才能朝「覺有情」的道路持續精進。

佛陀宣講《法華經》，鼓勵大眾行菩薩道。上人肯定，慈濟人常懷付出助人之心，發大願救度世間苦難，拉長情、擴大愛，實現佛陀的理想。

「慈濟人對人、對物都有『誠之情誼』，不僅付出造福，惜福惜物，且疼惜眾生、愛護大地。」正因為親自投入、了解愈深，上人勉眾應清楚為人解說，從自身為起點，將愛心無限擴大。

造福聞法，福慧雙修

一九九九年「九二一大地震」發生後，南投災情慘重，全臺慈濟人聚集中部救助受災鄉親。不捨受災鄉親棲居帳棚，難禦暑熱冬寒，晴雨皆苦，遂由政府提供土地，慈濟人援建大愛村簡易屋，讓鄉親有安穩棲身處；並且承擔災區學校援建重任，兩年多後重建完成五十所學校。海外十三個國家地區的慈濟人就地募款援助臺灣鄉親……

二十日在豐原靜思堂歲末祝福典禮，上人欣言，每每行腳到臺中、南投，車行經過當年援建的希望工程學校，看到建築依然穩重樸素，校園美觀，即感欣慰。

回顧過往，感恩現在，展望未來，上人感恩大家凝聚愛心力量，寸寸鋪展大愛之道，分分連接菩薩長情，亦叮嚀要善用人生時間做好事，為生命累積福與慧；「造福且聞法，才能福慧雙修。」

「慈濟人入群修行，具有淨化人心使命，因此，道場要設在人群中，才有辦法接引人、度化人。」二十一日與訪客談話，上人表示，建蓋靜思堂是應各地需求，讓大家就近有淨化人心的道

▼與環保志工座談，上人讚歎大家愛地球、愛人類，勇猛精進，叮囑「疼惜地球，更要疼惜自我慧命。」（1月19日）

場，且因應急難事故立即發揮慈善良能。

上人言，臺灣幾次大災難後，慈濟皆匯集全球多國愛心力量「救臺灣」，「這是所有人都不希望看到的，寧可平安有能力助人，也不願要人來救自己。」

「要用平靜的心，為我們所居住的地方祝福；只要所在地平安，就能發揮更大的愛心，為其他地區付出。」

把握當下，恆持剎那

二十一日臺中慈濟醫院歲末祝福所分享的人品典範，是前年往生的吳永康主任。透過螢幕看到吳主任在手術房專注守護生命的身影，許多同仁忍不住流淚。

「人生在世，有緣共聚，就要珍惜情誼、彼此互愛，也要認知生命脆弱，莫在有限的生命中，與人斤斤計較、結惡緣。」上人教眾，利益人群，廣結善緣，分秒不空過，則無論此生長短，都很有價值！

日前，臺中慈院簡守信院長探訪七十七歲的黃桂子老太太。四十年前，家住臺東的黃桂子因右下顎腫瘤不斷流血，整張臉腫脹；經師兄師姊多方奔走，協助她前往高雄左營海軍總醫院切除腫瘤，由高雄慈濟人接力照顧。

一路走來，慈濟人的愛未曾間斷。黃桂子隨孩子來到西部發展，豐原慈濟人持續照顧；得知她舊疾復發，右臉頰又長出腫瘤，簡院長前往探視，再為她安排檢查。

慈濟人以真誠之心為苦難眾生付出，在人間連接起大愛長情，救助範圍從小到大、人數從少到多。上人欣言：「把握當下，恆持剎那，以真誠之愛扶持貧病人，就是慈濟慈善五十年來不變的目標。」

守戒行善，付出減災

來自清水、梧棲、沙鹿、龍井、大甲及苗栗的慈濟志工，二十二日齊聚清水靜思堂參與歲末祝福。上人教眾：「每天早起，在寧靜的清晨聽法，讓法水天天滋潤心田，增長智慧，也讓慧命生生世世延續。」

幾位環保志工分享自己不受病痛、困難阻礙，堅定做環保的心志。上人讚歎大家為了愛地球、愛人類，勇猛精進；「疼惜地球，更要疼惜自我慧命。」

「難得人身，還有因緣接受佛法，要聞法入心，增長智慧；還要行善、守戒，做好人，與人互愛。」

「人類活動破壞環境，以致氣候變化、災難愈多。環境受污染，也會影響人體健康；我很重視環保，希望人人做環保，讓地球健康，人體才能健康。」

上人談到，慈濟推動環保也用心防災，就如在屏東、臺東、花蓮正在進行的「減災希望工程」，就是為了防患未然；慈濟主動援建老舊校舍，希望減輕大風、大雨、強震造成的災害，保護臺灣子弟，讓師生在穩固的校舍裏安心上課。

「要防災、減災，除了有形的硬體建設穩固，還需要人人從生活中做好環保。茹素降低溫室氣體排放量，讓地球降溫，也有益身體健康；吃素的人多，就能減少殺生、少造業力，疼惜生命、愛護動物，讓眾生平安。」

上人表示，使用靜思電子書勸募、精進，能減少紙張用量，也是力行環保。「為了守護慈濟的誠正信實、保護會員資料；為了『舊法新知』，知天下事且與法親互動，請大家都能使用電子書。」

做環保，救地球

美國加州四十四歲的大猩猩可可（Koko），一歲開始學習手語，至今已學會一千個手語單字，也能聽懂兩千個英文單字。保育機構為可可錄製手語影片，只見牠比手畫腳說：「我是大猩猩、我是花、動物，我是大自然。」

付出無量，福無量

1/23～24

《農十二月．十四至十五》

【靜思小語】「布施」真誠助人；「愛語」說話如法；「利行」利益眾生；「同事」以身作則。

可可喜歡人類，也喜歡地球，但是人類笨笨，讓可可很難過。時間緊迫，快救地球、幫助地球、保護地球，大自然正在看著你，謝謝！」

與馬來西亞實業家談話，上人教大家將可可這段話帶回居住地分享，帶動人人提起愛護環境的環保意識。「連猩猩都關心環保，人類更要關心天下事、結合力量淨化人心，地球的未來才有希望。」

科學家預測未來全球氣候變化將愈來愈劇烈，但是各國以經濟利益為先，無法謀求節能減碳的共識，也無法起於行動有效減緩環境與氣候惡化。

上人感嘆，環保是天下大事，地球的未來取決於人類現在的作為；「希望地球平安，大家要提起使命、下定決心，為全球眾生付出。」

在臺灣各社區的環保站裏，有許多高齡志工無論冷熱晴雨，天天用心、用愛回收資源、為大地付出。此次行腳到豐原，一位七十多歲的老菩薩分享，即使不小心跌倒受傷、坐著輪椅，也要天天來做分類。上人肯定環保志工為大地、為人群付出的一念心很虔誠。

「眾生皆有佛性，但是在所有動物中，唯有人類無所不會，也無所不要，造作了深重業力；人類覺醒，地球才有希望。」上人籲請慈濟人加快淨化人心的腳步，帶動人人做環保、救地球。

戒定慧，行四攝

臺中靜思堂歲末祝福典禮，上人欣見慈濟大家庭再添丁，也欣慰資深慈濟人精進不退轉，勉眾秉持佛心師志，延續大愛長情。

「佛陀說法度眾，是為了讓眾生了解天下道理；而天下苦難偏多，唯有人類互愛，才能離苦得樂。」上人說明，要與人和睦共處，須善用「四攝法」——布施、愛語、利行、同事。

「布施」：用真誠的心助人，付出金錢，還要付出力量；「愛語」：說話應如說法般謹慎，說有益人心的話，避免不經意的一句話傷人；「利行」：做利益眾生之事；「同事」：以身作則，帶動大眾同受法益、同行菩薩道。

臺中志工薛淑貞師姊分享，三十多年前投入慈濟後，從自己開始，已帶出十五代受證慈濟人、逾四百位委員，大家一棒接著一棒，不斷傳承菩薩大愛。

上人讚歎師姊「一生無量」，一人接引多人，為人間增加無量菩薩，增添無量福；「人人發揮淨化人心的菩薩良能，就能讓社會不斷湧現好人。」

佛陀在《法華經．化城喻品》中談及，自己在久遠的塵點劫前就開始修行、度眾生；看遍了眾生相，了解眾生剛強頑固，因此發願生生世世前來人間。上人期許座中慈濟人：「身為佛弟子、發心立願行菩薩道，遇到有緣眾生，要提起愛與耐心陪伴，以身作則去感化。」

慈濟志業由慈善起家，五十年來以愛救助苦難，也以耐心陪伴苦難人。上人言：「大家既已發心立願投入慈濟，就要不怕麻煩，以『誠之情誼』為苦難人付出心力。」

上人叮囑，「誠、正、信、實」是慈濟人的精神理念，也是行事原則；除了行善造福，且要以身作則教之慰實，邀請人人共同造福，讓人間有福而富足。

「法脈是精神，宗門是力行；傳承法脈、鞏固宗門，都離不開大愛長情。」上人勉眾修持戒、定、慧；有戒才能定心，心定才能增長智慧；「期待人人聞法不漏失，鞏固靜思法脈，讓慈濟宗門在人間長久發揮良能。」

臺中慈院歲末祝福中，醫療團隊的經藏演繹充分展現「四攝法」。上人表示，大醫王以震撼人心的力道，穩駕「大慈航」，努力突破重重難關，傳達大船師渡眾到彼岸的發心立願與真情。

「只要人人恆持剎那初心，提起夸父的堅定、佛陀的大捨，就能匯合眾人愛的能量，成就利益天下眾生事。」上人感恩各地慈濟人在每一場歲末祝福典禮中，都以合齊的演繹、堅定的發願，表達出至誠的心志。

離開臺中靜思堂，在嚴寒冷冽的天候裏北上，於午後簡短繞視臺北分會後，一路火車返花，於近晚時抵精舍，常住二眾接駕，圓滿今年的歲末祝福行程。

▼「地球的未來，取決於人類現在的作為。環保，是天下大事！」上人鼓勵馬來西亞實業家多多了解慈濟志業，投入愈深，收穫愈多。（1 月 23 日）

人生經濟學

1/25～27

《農十二月．十六至十八》

【靜思小語】珍惜分秒，堅定行善。

天寒地凍，人情溫暖

強烈寒流來襲，讓位處亞熱帶的臺灣平地氣溫逼近攝氏零度，全臺皆感寒凍，就連精舍後山也白了頭。甫結束二十一天行腳，上人於連續兩日志工早會開示：「低溫來勢兇猛，身體實際感受到的不只是冷，而是凍；想到臺灣尚且如此，世間還有更冷、更凍的地方，貧苦人怎麼受得了？」

「相較於民眾興奮地上山追雪、賞雪，可知有許多窮困人瑟縮街頭，所要追尋的，是一處可以躲避寒凍的溫暖棲身之所！」

各地慈濟人在寒風冷雨中走上街頭幫助街友度過寒冬。臺中榮董團隊準備了薑湯、熱食、圍巾、毛毯等禦寒物品，親自送到街友手中；社會局人員也和慈濟人一起拜訪街友，勸導他們到收容中心度過這一波寒流。

臺南慈濟志工、人醫會與人安基金會合作，前往地下道關懷、義診，發現許多街友有感冒症狀，醫師看診後，由藥師現場配藥，給予及時援助。

高雄人醫會與實業家志工深入甲仙山區，為獨居長者義診、清掃環境，並幫忙修繕破漏的屋頂、粉刷牆面……

天寒地凍，幸有人情溫暖。上人感恩慈濟人發揮良能關心無家可歸者與貧病人，讓他們身心皆暖，「臺灣真是充滿愛與善的寶島，感恩大家以慈悲等觀，付出無私大愛。」

極端氣候已成人類無法漠視的災難成因，上人強調，人心必須提升一分溫暖之情，愛護地球、關懷天下苦難人；否則人心無情，如瞋火猛烈、如冰雪冷漠，將會造成嚴重災情。

見多數人仍無知無覺、懵懵懂懂過日子，上人憂心而言：「要加強淨化人心！再不做就『來不及』，『快救地球』，是我對大家的呼籲。」

以身作則，以善傳家

臺北八十歲的陳阿秋師兄與七十歲的太太陳吳雪師姊，育有七女一男，兩人以替人照顧墓地、打零工、種田維生，雖然辛苦卻甘之如飴。

一九九三年認識慈濟後，他們二十三年來省吃儉用，日存三百元布施行善，並且在整理墓地時隨手撿拾回收物做環保；兒子出社會工作後，聽從父母叮嚀，不沾染菸、酒、檳榔等惡習，還效法父母存錢行善。

阿秋師兄長年為脊椎側彎所苦，去年十一月於臺北慈院接受手術治療後康復；歲末祝福時，夫妻倆親自上臺感恩大醫王拔苦，快樂、歡喜之情溢於言表。

二十七日早會，上人欣言，父母以身作則，孩子自然學習效法。「不論生活如何辛苦，歷經多少風風雨雨，他們對慈濟信心不移，也從不動搖對師父的信任，日日付出得歡喜快樂，祕訣就是『心寬念純』。」

桃園高齡九十歲的黃洪栖師姊，七十五歲時受證委員，自覺太晚認識慈濟而積極投入各項工作；每天清晨三點半出門做早課、聽晨語，接著投入打掃、香積志工行列，一刻不得閒。

「慈濟菩薩道上，無分長幼，人人都能發揮大愛能量，也能開啟智慧；只要有定力，把握正確方向，即使天天忙碌，也能歡喜、健康地為大地人群付出。」上人肯定這群年長志工分秒不空過，是「時間經濟學」的模範！

▲花蓮慈濟醫院高瑞和院長介紹骨髓海報展，分享二十三年來、四千多例配對成功個案；一幅幅海報訴說人間真情，令人動容。

「醫載三十，初心如一」座談會，上人勉勵全院同仁合和互協，「守護生命，守護健康，守護愛」，將優質的醫療成果，從臺灣發揚至國際。（1月27日）

覺悟有情人

1/28～29

《農十二月．十九至二十》

【靜思小語】付出力量，善待彼此，真誠造福。

守護生命，堅定初衷

近幾年來，醫療志業收治多例遠自海外前來求醫的特殊個案。與花蓮慈濟醫院同仁座談，上人表示：「生命平等，愛的付出沒有貧富、種族差別，這是慈濟永遠不變的方向。」

胸腔內科結核病實驗室李仁智主任，去年榮獲第二十五屆醫療奉獻獎之個人醫療奉獻獎。李主任於一九八八年到花蓮慈院就職，致力於結核病防治工作，引進「送藥到手、看藥入口」的肺結核治療模式「DOTS都治計畫」，長年奔走於崎嶇山路，走近病患、親切互動，大幅降低花東民眾罹患肺結核比例，並提升肺結核治癒率。

病理醫學科許永祥主任去年底亦獲得花蓮縣醫師公會頒發之醫療奉獻獎。許主任長年投入病理研究與教學，一九九〇年從臺大轉任花蓮慈院服務，將病理科「以病為師」的成效發揮到最大，不藏私、不居功，讓臨床醫師能對症下藥、對症治療。

「生命無價！感恩大家合和互協，讓病患解除病苦，還能重回工作崗位、重新扛起家庭責任，甚至投入人間菩薩團隊、為社會付出，真的非常感恩！」

慈院即將屆滿三十周年，上人勉勵全院共同成就「守護生命，守護健康，守護愛」的使命，發揮醫療的最高價值。

大愛長情濟貧苦

歐洲白鶴每年冬天都會飛越撒哈拉沙漠，前往非洲南部避冬，最近科學家卻發現，許多白鶴捨棄耗費體力的遷徙路線，停留在西南歐或北非的垃圾場內覓食。國際自然保育專家表示，氣候變遷是擾亂動物遷徙最關鍵的因素之一。

早會時間，上人感嘆，全球氣候變化影響自然生態，也威脅人類生存；「人心若不覺醒，地球環境就將難以挽救。」

北半球時序已入冬，許多國家籠罩在天寒地凍中。土耳其西部愛琴海域，日前有一艘難民偷渡船沈沒，造成五人死亡、十六人失蹤。上人感嘆，難民為了保命，在惡劣氣候中冒險趕路，或在海中漂流，生活多麼苦！許多國家開始管制或封鎖邊境，難民處境更加艱難……

臺灣經歷罕見寒凍，美國許多州郡也經歷暴風雪，慈濟人在風雪過後關懷街友並展開發放；大陸冬令發放持續進行，嚴寒天候為交通多添變數，但是慈濟人想著貧苦鄉親，排除一切困難溫暖鄉親的身與心……上人感恩慈濟人發揮大愛長情濟助貧苦，也啟發受助者的愛與同情心，改變許多人生。

「看到世間苦難、貧寒，甚至流離失所的人，假如人人都能感恩自身平安、富有，打開心門、付出力量、善待彼此；天下平安，人間即是淨土！」

做對的事是智慧

印尼李麗英師姊偕家人與公司主管共四十人，二十九日返回精舍拜會。聽聞眾人分享在公司推動環保的成果，上人肯定：「不只是做外境的環保，最重要的是心境的環保。」

「世間事都是人所為，心靈有環保，就會身體力行外在環保，帶動人人維護大地環境。」

麗英師姊在公司推動「竹筒歲月」，鼓勵員工戒菸、戒酒、戒除賭博等惡習，節省花費、累積濟貧助苦的力量。上人感恩師姊伉儷將社會公益放在事業經營之前，心量大、肚量大，福就大。

「大家遠在海外宣揚慈濟精神，淨化人心、導正生活習慣，累積小錢行大善。有好因緣、能得人心，就能讓人樂於聽從教導、響應善行。」

「這都是對的事，要再繼續努力，做就對了！」上人言，人人做對的事，就是智慧。

珍惜己福勤付出

菲律賓帕洛鎮長瑞瑪蒂斯女

▼菲律賓帕洛鎮長瑞瑪蒂斯女士（左二）與當地志工、實業家，由菲國慈濟人陪同拜會上人，感恩慈濟在海燕風災後援助菲律賓受災民眾。（1月29日）

士與當地志工、實業家，由李偉嵩師兄等人陪同拜會上人，感恩慈濟在海燕風災後援助菲律賓受災民眾。

二〇一三年海燕颱風在萊特省獨魯萬市、奧莫克市及帕洛鎮造成嚴重災難，菲國慈濟志工以至誠之愛，不辭辛勞、克服萬難前往災區救助，長時間投入賑災。

上人感恩在座許多實業家以愛心支援慈濟，才能在廣大的災區範圍裏，救援為數眾多的受災人；災區人士認同慈濟精神理念，發心投入、付出力量，才能就地帶動起災後復甦生機。

「人間有難，需要人人付出大愛救助。」上人表示，天地間，不分國界、種族，人人都是一家人，平安的人要救拔受災人，也希望受助者從災難復原後，能伸手救拔其他受災受苦人。

「有心助人，只憑少數人的力量，做不了多少事、救不了多少人，需要匯集人間菩薩的力量，才能救度天下苦難眾生。」

上人言，菩薩是覺悟的有情人——覺悟世間多苦，而己身有福，真誠付出助人。祝福大家都能成為人間菩薩！

長情大愛

1 30～31

《農十二月．二十一至二十二》

【靜思小語】誠正信實，行長情之路；慈悲喜捨，鋪大愛之道。

愛心日日增

今日於花蓮靜思堂圓滿今年度五十三場歲末祝福典禮，上人為座中四大志業同仁及花蓮區慈濟志工開示時，肯定臺灣無以為寶，以善以愛為寶。

半個世紀以來，慈濟人皆以「誠之情誼」淨化人心、祥和社會，並且以身作則「教之慇實」，帶動人人「造福富足」。上人言：「這分愛與善，長長久久，恆持不變。」

五十多年前來到花蓮，上人見聞感受當地資源匱乏，窮與病一體相連，因而創立慈濟；從慈善志業而發展醫療志業，而後為了培養醫療人才，漸次發展教育志業，栽培東臺灣子弟，也為他們提供就業機會。

上人回憶，雖然當時一無所有，但憑著「信己無私、信人有愛」的自信心，也相信「入我門不貧，出我門不富」，只要虔誠為公眾利益付出、無私無欺，相信發願要做的事一定會成功。「一路走來，心志堅定，信、願、行，終於走出一條寬廣大道。」

上人指出，「內修誠正信實，外行慈悲喜捨」，是慈濟五十年來不變的精神宗旨；「大慈無悔，大悲無怨，大喜無憂，大捨無求」，則是慈濟人努力的方向。

今天有七個國家地區的新發意菩薩共聚花蓮靜思堂，受證為委員、慈誠或榮董。上人表示，慈濟是從最初的一粒種子開始，產生無量種子，再撒播、萌發茁壯，又生更多種子；每一位慈濟人的發心立願、虔誠付出，都為地球增添一分愛的能量。

「天災人禍愈多，救世救人的時間緊迫，必須加緊腳步。」上人教勉，發願救人救世，要把握時間、空間、人與人之間，投入菩薩大道；用誠正信實面對人生，用慈悲喜捨在人間鋪路。

「慈濟人平時就地發揮愛心，還能跨國賑災，『大愛之道廣披寰宇』名副其實；希望人人發心立願，啟發愛心，不斷接引人間菩薩，讓全球都有慈濟人，及時救苦救難。」

上人祝福大家，修福修慧，永不退轉，菩薩道上日日精進。

溫柔軟實力

一九九九年八月十七日，土耳其發生死傷慘重的大地震，當時謝景貴師兄、陳竹琪師姊等人，正在科索沃援助因戰亂受苦的居民；一行人正要從馬其頓回臺灣時，上人囑咐師兄師姊轉往土耳其勘災，臺灣慈濟人也為土耳其受災民眾發起街頭勸募。

慈濟人舉著標語、手捧愛心箱上街勸募，許多民眾質疑慈濟為何要救助遙遠的國度？為什麼不救臺灣？面對責罵甚至動手，慈濟人皆以忍讓、感恩心相對。

一個多月後，臺灣發生九二一大地震，全臺慈濟人大動員，投入中部受災地區進行急難救助；之後還搭建簡易屋安頓無家可歸的鄉親，接著援建震毀的學校、投入「希望工程」建設，前後歷時兩年多時間……

三十一日與訪客談話，上人表示，五十年來，慈濟人為了救助全球受災受苦人，提起忍辱的精神、練就了耐心毅力，這分無私之愛未曾改變，人人以柔和而堅定的「軟實力」，發揮安定社會的大力量。

「自身平安能助人，就是福。」上人期待人人知福、惜福，共同造福，為人間平安祥和盡心力。

Tzu Chi Offices Worldwide

（上接 158 頁）

【慈濟海內外聯絡點】

勞勿（Raub）
TEL:609-3561040 FAX:609-3563964
古晉支會 (Kuching)
TEL:608-2344706/344707
FAX:608-2349707
TEL:608-2251013（靜思書軒）
美里 (Miri)
TEL:608-5419753 FAX:608-5420232
詩巫 (Sibu)
TELFAX:608-4349712
亞庇 (Kota Kinabalu)
TEL:608-8381779/8382779
FAX:608-8383013
TEL:608-8250626（靜思書軒）
根地咬 (Keningau)
Tel/FAX:608-7333893
丹南 (Tenom)
TEL:608-7736001 FAX:608-7736002
山打根 (Sandakan)
TEL:608-9212886 FAX:608-9212893
斗湖 (Tawau)
TEL:608-9911896 FAX:608-9911895

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

印尼 Indonesia

印尼分會（Jakarta）
TEL:62-21-5055999
FAX:62-21-5055699/89
TEL:62-21-50558889（大愛臺）
FAX:62-21-50558890
慈濟醫院（Jakarta）
TEL:62-21-55963680
FAX:62-21-55963681
慈濟中小學（Jakarta）
TEL:62-21-54397565/70608949
FAX:62-21-54397573
泗水（Surabaya）
TEL:62-31-8475434~5
FAX:62-31-8475432
錫江（Makassar）
TEL:62-411-3655072~3
FAX:62-411-3655074
棉蘭（Medan）
TEL:62-61-6638986
FAX:62-61-6638986
TEL:62-61-80501846（大愛臺）
FAX:62-61-80501847
萬隆（Bandung）
TEL:62-22-2534020
FAX:62-22-2534052
巴淡（Batam）
TEL:62-778-7037037
FAX:62-778-450332/450335
當格郎（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:94474378676
FAX:94474378675

約旦 Jordan

安曼（Amman）
TEL/FAX:962-6-5817305

土耳其 Turkey

伊斯坦堡（Istanbul）
TEL:90-212-4225802
FAX:90-212-4225803

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

紐西蘭 New Zealand

紐西蘭分會（Auckland）
TEL:64-9-2716976
FAX:64-9-2724639
漢彌頓（Hamilton）
TEL/FAX:64-7-8541496

Tzu Chi Radio Programs

慈濟廣播、大愛網路電臺
電話：02-28989999 轉 1041~1043

【慈濟廣播節目時刻表】

中廣新聞網

真心看世界：週一至週五 23:10~24:00
愛灑人間：週日 6:10~7:00
臺北、基隆、桃園／AM648、宜蘭／AM630
新竹／AM882、苗栗／AM1413
臺中／AM720、嘉義／AM1350
臺南／AM1296 高雄、屏東／AM864
臺東／AM819、花蓮／AM855
埔里／AM1413 金門／FM96.3

中廣寶島廣播網

慈濟世界：週日 6:30~7:00
臺北、基隆、桃園、高屏／FM105.9
新竹、苗栗／FM101.5
臺中、花蓮、臺東／FM106.9
嘉義、臺南／FM104.3、宜蘭／FM102.9

民本電臺 臺北／AM1296

真心看世界：週一至週六 6:00~7:00

教育廣播電臺

臺北／AM1494 臺東／FM100.5 高雄／FM105.3
點亮心光：週六 21:00~21:30
鑼聲若響：週日 21:00~21:30 彰化／AM1494

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：週一至週二 20:00~21:00

高雄漁業臺 AM738、AM1143、AM1593

點亮心光：週一至週五 06: 20~07:00
鑼聲若響：週一至週五 00:30~01:00
音樂共和國：週六 00:30~01:00
生活講臺語：週日 00:30~01:00

花蓮後山電臺 FM89.7

真心看世界：週一至週六 6:00~7:00

花蓮教育電臺

點亮心光：週一至週五 09:00~10:00
週六 21:00~21:30
鑼聲若響：週一至週五 11:30~12:00
週日 21:00~21:30
花蓮 FM103.7 玉里 FM100.3

花蓮慈大實習電臺 FM88.3

週一至週五
真心看世界：08:00~09:00
點亮心光：19:00~21:00 週六
藍天白雲好時光：08:00~09:00
愛灑人間：09:00~10:00 **鑼聲若響：**13:00~13:30
生活講臺語： 18:00~19:00（週三）

金馬之聲廣播電臺 FM99.3

真心看世界：週一至週六 02:00~03:00
愛灑人間：週日 00:00~01:00

【大愛網路電臺節目時刻表】

http://daairadio.tw

【週一至週五】

00：00 大愛一同 Live Show
02：00 真心看世界
03：00 點亮心光
05：00 音樂共和國
06：00 靜思妙蓮華（首播）
06：30 大愛晨間新聞（電視聯播）
07：30 慈濟世界愛在洛城（週一）
生活講臺語（週二）英文新視界（週三）
心的力量（週四）藝朵心蓮（週五）
08：00 真心看世界
09：00 大愛一同 Live Show（Live 首播）
11：00 大愛知音（週一） 愛灑人間（週二）
人文聽講（週三） 藍天白雲好時光（週四）
鑼聲若響 & 無盡智慧無盡藏（週五）
12：00 大愛午間新聞（電視聯播）
12：30 靜思妙蓮華
13：00 音樂共和國（首播）
14：00 點亮心光（Live 首播）
16：00 真心看世界（首播）
17：00 大愛知音（週一） 愛灑人間（週二）
人文聽講（週三） 藍天白雲好時光（週四）
鑼聲若響 & 無盡智慧無盡藏（週五）
18：00 音樂共和國
18：55 大愛全球新聞（電視聯播）
19：45 慈濟歌選
20：00 慈濟世界愛在洛城（週一）
生活講臺語（週二） 英文新視界（週三）
心的力量（週四） 藝朵心蓮（週五）
20：30 真心看世界
21：30 靜思妙蓮華
22：00 大愛知音（週一） 愛灑人間（週二）
人文聽講（週三） 藍天白雲好時光（週四）
鑼聲若響 & 無盡智慧無盡藏（週五）
23：00 大愛夜間新聞（電視聯播）
23：30 慈濟世界愛在洛城（週一）
生活講臺語（週二） 英文新視界（週三）
心的力量（週四） 藝朵心蓮（週五）

【週六、週日】

00：00 愛灑人間
01：00 大愛知音
02：00 慈濟世界愛在洛城
02：30 無盡智慧無盡藏
03：00 藍天白雲好時光
04：00 人文聽講
05：00 心的力量
05：30 鑼聲若響週六版
06：30 大愛晨間新聞（電視聯播）
07：30 英文新視界
08：00 藍天白雲好時光
09：00 愛灑人間（首播）
10：00 無盡智慧無盡藏（首播）
10：30 心的力量（首播）
11：00 鑼聲若響週六版（首播）
12：00 大愛午間新聞（電視聯播）
12：30 生活講臺語（首播）
13：00 大愛知音（首播）
14：00 慈濟世界 愛在洛城（首播）
14：30 英文新視界（首播）
15：00 藍天白雲好時光（首播）
16：00 人文聽講
17：00 鑼聲若響週六版
18：00 愛灑人間
18：55 大愛全球新聞（電視聯播）
19：45 慈濟歌選
20：00 人文聽講
21：00 藍天白雲好時光
22：00 心的力量
22：30 英文新視界
23：00 大愛夜間新聞（電視聯播）
23：30 無盡智慧無盡藏

Da-Ai Television

本表為臺灣播出時間

【大愛電視臺節目表】

週一至週五

00:19 大愛會客室
00:30 *Da Ai Headlines*
01:00 大愛人物誌
01:30 草根菩提
02:00 戲說人生（週一）
長情劇展（週二至週五）
02:30 音樂有愛
03:00 大愛劇場（重播）
03:49 大愛會客室
04:00 行動現場（週一）
志為人醫守護愛
（週二至週五）
04:30 法華經序
05:30 靜思妙蓮華
05:56 人間菩薩
06:00 草根菩提
06:30 大愛晨間新聞 *Live*
07:33 *Da Ai Headlines*
08:00 靜思妙蓮華
08:30 慈濟新聞深度報導 *Live*
08:55 菩提禪心
09:20 呼叫妙博士（週一）
地球的孩子（週二）
當我們童在一起（週三）
小主播看天下（週四）
生活裡的科學（週五）
09:45 人間菩提
10:00 大愛十點新聞 *Live*
10:26 人間菩薩
10:30 大愛人物誌（週一至週四）
大愛人物誌～人間真藏（週五）
11:00 現代心素派（週一至週四）
蔬果生活誌（週五）
11:30 大愛醫生館
11:45 人間菩提
12:00 大愛午間新聞 *Live*
12:26 妙手入經藏
12:30 長情劇展
13:35 行動現場（週一）
志為人醫守護愛（週二至週五）
13:55 人間菩薩
14:00 菩提禪心（首播）
14:30 大愛人物誌（週一至週四首播）
大愛人物誌～人間真藏（週五）
15:00 彩繪人文地圖（週一）
悲智印記（週二）
回眸來時路（週三）
三代之間（週四）
看中醫（週五）
15:30 大愛午後新聞 *Live*
16:00 大愛劇場（重播）
16:49 大愛會客室
17:00 現代心素派（週一至週四）
蔬果生活誌（週五）
17:25 妙手入經藏
17:30 地球的孩子（週一）
當我們童在一起（週二）
小主播看天下（週三）
生活裡的科學（週四）
呼叫妙博士（週五）
18:00 草根菩提
18:30 菩提禪心（重播）
18:55 大愛全球新聞 *Live*
19:45 人間菩提
20:00 大愛劇場
20:50 大愛醫生館
21:00 靜思妙蓮華
21:25 人間菩薩
21:30 大愛探索周報（週五）
志為人醫守護愛
（週一至週四）
22:00 長情劇展
22:48 人間菩提
23:00 大愛夜間新聞 *Live*
23:30 大愛劇場

週六

00:19 大愛會客室
00:30 殷瑗小聚
01:00 證嚴法師菩提心要
02:00 長情劇展
03:00 大愛劇場（重播）
03:49 大愛會客室
04:00 靜思書軒心靈講座
04:30 法華經序
05:30 衲履足跡
06:00 草根菩提
06:30 大愛晨間新聞 *Live*
07:30 *Tzu Chi This Week*
08:00 看中醫
08:30 慈濟新聞深度報導 *Live*
08:55 印尼大愛週刊
09:20 大馬慈濟情
09:45 人間菩提
10:00 大愛十點新聞 *Live*
10:30 農夫與他的田
11:30 唐朝小栗子（臺語）
11:45 人間菩提
12:00 大愛午間新聞 *Live*
12:30 人間渡・覺有情
13:30 行動現場
13:56 人間菩薩
14:00 經典 *.TV*
14:25 大愛全紀錄
15:30 音樂有愛
16:00 大愛劇場（重播）
16:49 大愛會客室
17:00 證嚴法師菩提心要
17:50 妙手入經藏
17:56 人間菩薩
18:00 回眸來時路
18:30 衲履足跡
18:55 大愛全球新聞 *Live*
19:45 人間菩提
20:00 大愛劇場
20:48 證嚴法師說故事
21:00 發現
21:55 妙手入經藏
22:00 人間渡・覺有情
22:48 人間菩提
23:00 大愛夜間新聞 *Live*
23:30 大愛劇場

週日

00:19 大愛會客室
00:30 音樂有愛
01:00 週日劇場
02:00 人間渡・覺有情
03:00 大愛劇場（重播）
03:49 大愛會客室
04:00 殷瑗小聚
04:30 法華經序
05:30 衲履足跡
06:00 經典 *.TV*
06:30 大愛晨間新聞 *Live*
07:30 行動現場
08:00 證嚴法師菩提心要
08:55 見證臺灣生命力
09:45 人間菩提
10:00 大愛十點新聞 *Live*
10:30 殷瑗小聚
10:55 發現
11:45 人間菩提
12:00 大愛午間新聞 *Live*
12:30 年輕人讚起來
13:00 悲智印記
13:33 農夫與他的田
14:25 週日劇場
15:15 唐朝小栗子
15:35 靜思書軒心靈講座
16:00 大愛劇場
16:49 大愛會客室
17:00 三代之間（首播）
17:30 彩繪人文地圖
17:55 人間菩薩
18:00 見證臺灣生命力
18:55 大愛全球新聞 *Live*
19:45 人間菩提
20:00 大愛劇場
20:48 證嚴法師說故事
21:00 戲說人生
21:26 人間菩薩
21:30 經典 *.TV*
21:55 妙手入經藏
22:00 大愛全紀錄
22:48 人間菩提
23:00 大愛夜間新聞 *Live*
23:30 大愛劇場

海外觀眾（亞洲地區除外）請接收「大愛二臺」訊號。大愛電視ＨＤ高畫質頻道節目及各時區節目表請參考大愛電視網站 http://www.newdaai.tv 客服專線：02-28989898
＊ 如有更動，請以網頁之節目表為主 ＊

【慈濟海內外聯絡點】

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）
花蓮慈濟醫學中心（靜思書軒）
970 花蓮市中央路 3 段 707 號
TEL:03-8561825 FAX:03-8560977
臺北慈濟醫院（靜思書軒）
231 新北市新店區建國路 289 號
TEL:02-66289779
TEL:02-82192217（靜思書軒）
臺中慈濟醫院（靜思書軒）
427 臺中市潭子區豐興路 1 段 88 號
TEL:04-36060666 FAX:04-36021123
臺中慈濟護理之家
427 臺中市潭子區豐興路 1 段 66 號 TEL:04-36060666 轉 3786
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
大林慈濟醫院斗六門診中心
（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
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（校本部）
TEL:03-8565301 FAX:03-8563604
970 花蓮市介仁街 67 號
（人文社會學院）
TEL:03-8572677 FAX:03-8567985
慈濟大學附屬高級中學
970 花蓮市介仁街 176 號（中學部）
TEL:03-8572823 FAX:03-8573273
970 花蓮市介仁街 178 號（小學部）
TEL:03-8578819 FAX:03-8573697
慈濟科技大學
970 花蓮市建國路 2 段 880 號
TEL:03-8572158 FAX:03-8577261
臺南慈濟高級中學
708 臺南市安平區建平五街 111 號（中學部）
TEL:06-2932323 FAX:06-2933838
708 臺南市安平區文平路 95 號
（小學部）
TEL:06-2959595 FAX:06-2959955
慈濟人文志業中心（靜思書軒）
112 臺北市北投區立德路 2 號
大愛電視臺
TEL:02-28989999 FAX:02-28989966
經典雜誌
TEL:02-28989990 FAX:02-28989994
中文期刊部、出版部
TEL:02-28989000 FAX:02-28989994
靜思人文
TEL:02-28989888 FAX:02-28989889
中正紀念堂靜思書軒
100 臺北市中山南路 21 號
TEL:02-23560701
誠品信義靜思書軒
110 臺北市松高路 11 號 5 樓
TEL:02-27236686 FAX:02-27238182
喜來登靜思書軒
100 臺北市忠孝東路 1 段 12 號 1 樓
TEL:02-23222437 FAX:02-23223582
臺北東區聯絡處（靜思書軒）
110 臺北市松隆路 327 號 1 樓
TEL:02-27660971~5（會所）
TEL:02-27662209（靜思書軒）
臺北分會（靜思書軒）
106 臺北市忠孝東路 3 段 217 巷 7 弄 35 號
TEL:02-27760111 FAX:02-27761244
關渡志業園區（靜思書軒）
112 臺北市北投區大度路 3 段 110 號
TEL:02-28969977 FAX:02-28969155
板橋志業園區（靜思書軒）
220 新北市板橋區大觀路 2 段 265 巷 5 號
TEL:02-22753926 FAX:02-22753936
三峽志業園區（靜思書軒）
237 新北市三峽區介壽路 1 段 498 號
TEL:02-86710603
TEL:02-86713481（靜思小築）
基隆聯絡處（靜思書軒）
202 基隆市中正路 34 號 8 樓之 6
TEL:02-24222380 FAX:02-24222585
基隆共修處
204 基隆市基金一路 34 號 2 樓
TEL:02-24346988 FAX:02-24346989
中正共修處（靜思小築）
100 臺北市中正區杭州南路 2 段 50 之 1 號
TEL:02-23513837 FAX:02-23514455
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
松山聯絡處（靜思書軒）
105 臺北市南京東路 5 段 188 號 16 樓
TEL:02-27485692 FAX:02-25283989
師大禮居共修處
106 臺北市和平東路 1 段 117 號 B1
TEL：02-23922742
中正萬華聯絡處（靜思書軒）
108 臺北市萬華區莒光路 222 號
TEL:02-23366526 ~7
FAX:02-23366528
天母共修處
111 臺北市中山北路 6 段 161 號 B1
TEL:02-28346755
士林雨農共修處
111 臺北市士林區雨農路 62 號 1 樓
TEL:02-28314676
內湖聯絡處（靜思書軒）
114 臺北市內湖區成功路 5 段 168 號
TEL:02-27938563 FAX:02-27938565
汐止聯絡處（靜思小築）
221 新北市汐止區福德一路 392 巷 50 號
TEL:02-26953366 FAX:02-26953377
永和聯絡處（靜思書軒）
234 新北市永和區中山路 1 段 130 號
TEL:02-29249040 FAX:02-29248935
雙和聯絡處（靜思書軒）
235 新北市中和區中山路 3 段 41 號
TEL:02-82281628 FAX:02-82281528
鳳鳴共修處
239 新北市鶯歌區永和街 184 號
TEL:02-26795254 FAX:02-86776214
三重志業園區（靜思書軒）
241 新北市三重區中正北路 450 號
TEL:02-29810310 FAX:02-29869871
新泰聯絡處（靜思小築）
242 新北市新莊區新泰路 421 號 B1
TEL:02-89920484~5 FAX:02-89920474
林口靜思書軒
244 新北市林口區佳林路 166 號 1 樓
TEL:02-26029409 FAX:02-26027010
蘆洲聯絡處（靜思書軒）
247 新北市蘆洲區長樂路 125 號
TEL:02-22891193 FAX:02-22835599
TEL:02-82860597（靜思書軒）
淡水共修處
251 新北市淡水區中山北路 3 段 102 號
TEL:02-26290507 TEL:02-26290597
桃園分會（靜思書軒）
330 桃園市大業路 1 段 307 號
TEL:03-3586111 03-3170933
（靜思書軒）
FAX:03-3586033
永安聯絡處（靜思書軒）
330 桃園市永安路 189 號 7 樓
TEL:03-3371303 FAX:03-3358893
桃園統領靜思書軒
330 桃園市中正路 61 號 8 樓
TEL/FAX:03-3376339
中壢志業園區（靜思書軒）
320 桃園縣中壢市環中東路 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 桃園縣中壢市中山路 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
竹北靜思書軒
302 新竹縣竹北市縣政二路 60 號 1 樓
TEL:03-5589638 FAX:03-5589639
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（靜思小築）
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:037-273996 FAX:037-266958
TEL:037-261052（靜思書軒）
臺中分會舊會所（靜思書軒）
403 臺中市民權路 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
西屯逢甲共修處（靜思書軒）
407 臺中市西屯路 2 段 269 之 43 號
TEL:04-27019489 FAX:04-27019537
大里共修處
412 臺中市大里區國中路 176 巷 14 號
TEL:04-24061276 FAX:04-24071277
豐原靜思堂（靜思書軒）
420 臺中市豐原區自強南街 77 號
TEL:04-25131799 FAX:04-25131798
TEL:04-25277019（靜思書軒）
后里聯絡處
421 臺中市后里區甲后路 1197 號
TEL:04-25585261 FAX:04-25585401
東勢聯絡處
423 臺中市東勢區三民街 199 號
TEL：04-25772167 04-25772030
臺中港區聯絡處（靜思小築）
433 臺中市沙鹿區鎮南路 2 段 472 號
TEL:04-26312728 FAX:04-26318261
清水靜思堂（靜思書軒）
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 460 號
TEL:04-26860548 FAX:04-26869147
彰化分會（靜思書軒）
504 彰化縣秀水鄉鶴鳴村彰鹿路 626 號
TEL:04-7699340 FAX:04-7686860
員林聯絡處（靜思書軒）
510 彰化縣員林鎮員東路 1 段 465 號 TEL:04-8374193
南投聯絡處（靜思書軒）
540 南投市菓園路 101 號
TEL:049-2241169 FAX:049-2241379
草屯聯絡處
542 南投縣草屯鎮碧山路 859 號
TEL:049-2323249 FAX:049-2300249
埔里聯絡處（靜思小築）
545 南投縣埔里鎮中正一路 100 號
TEL:049-2997296 FAX:049-2997297
竹山聯絡處
557 南投縣竹山鎮延和里大智路 52 號
TEL:049-2659671 FAX:049-2654709
雲林聯絡處（靜思小築）
630 雲林縣斗南鎮新生二路 178 號
TEL:05-5954196 FAX:05-5954197
西螺聯絡處
648 雲林縣西螺鎮大園里 10 鄰光復東路 88 號
TEL:05-5880034 FAX:05-5882481
北港聯絡處（靜思小築）
651 雲林縣北港鎮草湖里華勝路 679 號
TEL:05-7832270 FAX:05-7827950
嘉義聯絡處（靜思書軒）
600 嘉義市彌陀路 26 號
TEL:05-2777852 FAX:05-2777853
嘉義志業園區
600 嘉義市博愛路 2 段 469 巷 19 號
TEL:05-2353318
臺南分會（靜思書軒）
717 臺南市仁德區仁義路 222 號
TEL:06-2792999 FAX:06-2493338
安平聯絡處（靜思書軒）
708 臺南市安平區國平里國平路 211 號
TEL:06-2989111 FAX:06-2995111
佳里聯絡處
722 臺南市佳里區民安里同安寮 76-1 號 TEL:06-7224872
新營共修處
730 臺南市新營區長榮路 1 段 378 號
TEL:06-6352150
高雄志業園區（靜思書軒）
807 高雄市三民區河堤南路 50 號
TEL:07-3987667 FAX:07-3987665
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
鼓山聯絡處
804 高雄市鼓山區迪化街 36-1 號
TEL:07-5617156
岡山志業園區（靜思書軒）
820 高雄市岡山區岡山北路 6 號
TEL:07-6217555 FAX:07-6232555
岡山共修處
820 高雄市岡山區竹圍南街 97 巷 20 號
TEL:07-6226555 FAX:07-6221555
鳳山聯絡處（靜思書軒）
830 高雄市鳳山區自由路 417-6 號
TEL:07-7475585 FAX:07-7475517
大寮共修處
831 高雄市大寮區三隆里三隆路 299 號 TEL:07-7819480 07-7820552
旗山聯絡處
842 高雄市旗山區旗文路 123-8 號
TEL:07-6621162
杉林聯絡點
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（靜思小築）
908 屏東縣長治鄉長興村中興路 83 號之 1
TEL:08-7363953 FAX:08-7366853
鹽埔聯絡處（靜思小築）
907 屏東縣鹽埔鄉新二村德協路 100 號 TEL:08-7933252
潮州聯絡處（靜思小築）
920 屏東縣潮州鎮永春里志成路 46 號
TEL:08-7891347 FAX:08-7894545
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（靜思書軒）
260 宜蘭市東港路 9-44 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
花蓮美侖靜思書軒
970 花蓮市林園 1-1 號
TEL:03-8235259 FAX:03-8235396
吉安共修處
973 花蓮縣吉安鄉明仁三街 305 巷 12 號
鳳林共修處
975 花蓮縣鳳林鎮信義路 321 號
TEL:03-876-2578
玉里靜思堂（靜思書軒）
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
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
金門共修處
893 金門縣金城鎮民權路 90 之 6 號 2 樓
TEL:082-371801 FAX:082-371416

中國 China

北京靜思書軒
北京東城區東花市大街 118 號花市棗苑甲 3-7 號
TEL：86-10-51005558
上海靜思書軒
上海市普陀區大渡河路 168 弄 22 號 H 棟 1 樓 101 室
TEL：86-21-61231841
靜思書院
江蘇省蘇州市姑蘇區十全街滾繡坊 41 號（十全街南林飯店西側）
TEL:86-512-65816171
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）
杭州靜思書軒
浙江省杭州市上城區建國南路 280 號紅星文化大廈 1 樓
TEL：86-571-81908107
深圳靜思書軒
深圳市福田區園嶺街道八卦一路鵬益花園 1 號群樓 104
TEL:86-755-22380860
泉州新門靜思書軒
福建省泉州市鯉城區新門街拓改工程北＃ 27-29 號（梨園高甲戲院正對面） TEL:86-595-22850338
福鼎古城靜思書軒
福建省福鼎市古城南路 120 號
TEL:86-593-7832707
長春靜思書軒
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
廈門靜思書軒
湖里店：廈門市湖里區興隆路 582 號之一 A
TEL:86-59-25717716
FAX:86-59-25716656
思明店：廈門市思明區禾祥西路 12 號 103 店面 TEL:86-592-2285766
五緣灣店：
廈門市五緣灣商業街Ｂ區Ｂ 3 棟
TEL:86-592-5717706
山東靜思書軒
山東省青島市市南區東海西路 51 號 16 棟網點一層Ｃ戶
TEL:0532-58692826

美國 United States

慈濟美國總會（San Dimas）
TEL:1-909-4477799
FAX:1-909-4477948
洛杉磯慈濟義診中心
（Alhambra）
TEL:1-626-2813383
FAX:1-626-2815303
佛教慈濟醫療中心
（Alhambra）
TEL:1-626-2813383
FAX:1-626-2815303
南愛滿地慈濟社區門診中心
（S. El Monte）
TEL:1-626-6368701
FAX:1-626-6368739
西洛杉磯（West Los Angeles）
TEL:1-310-4735188
FAX:1-310-4779518
西北洛杉磯
（Northwest Los Angeles）
TEL:1-818-7277689
FAX:1-818-7279272
喜瑞都（Cerritos）
TEL:1-562-9266609
FAX:1-562-9261603
橙縣（Orange County）
TEL:1-949-9164488
FAX:1-949-9165933
聖地牙哥（San Diego）
TEL:1-858-5460578
TAX:1-858-5460573
南聖地牙哥
（South San Diego）
TEL:1-619-4248443
聖地牙哥靜思書軒
TEL:1-619-7566299
FAX:1-619-6773294
北加州分會（San Jose）
TEL:1-408-4576969
FAX:1-408-9438420
舊金山支會（San Francisco）
TEL:1-415-6820566
FAX:1-415-6820567
佛瑞斯諾（Fresno）
TEL/FAX:1-559-2984894
莫德斯度（Modesto）
TEL:1-209-5292625
奧克蘭（Oakland）
TEL:1-510-8790971
沙加緬度（Sacramento）
TEL:1-916-5685800
士德頓（Stockton）
TEL/FAX:1-209-9577800
尤開雅（Ukiah）
TEL/FAX:1-707-4622911
鳳凰城（Phoenix）
TEL:1-480-8386556
FAX:1-480-7777665
聖塔羅莎（Santa Rosa）
TEL/FAX:1-707-5461945
拉斯維加斯（Las Vegas）
TEL/FAX:1-702-8805552
德頓（Dayton）
TEL:1-937-4318292
FAX:1-937-4318192
雷諾（Reno）
TEL:1-775-7701138
FAX:1-775-7701148
紐約分會（New York）
TEL:1-718-8880866
FAX:1-718-4602068
長島支會（Long Island）
TEL:1-516-8736888
FAX:1-516-7460626
曼哈頓（Manhattan）
TEL:1-212-9651151
FAX:1-212-9651152
波士頓（Boston）
TEL:1-617-7620569
FAX:1-617-4314484
新澤西分會（New Jersey）
TEL:1-973-8578666
FAX:1-973-8579555
新澤西中部（Central Jersey）
TEL:1-732-3321089
FAX:1-732-3321439
匹茲堡（Pittsburgh）
TEL:1-412-5318343
FAX:1-412-5318341
費城（Philadelphia）
TEL:1-215-6271915
FAX:1-215-6271916
華府分會（Washington D.C.）
TEL:1-703-7078606
FAX:1-703-7078607
洛麗（Raleigh）
TEL:1-919-8023728
FAX:1-919-3636945
夏洛特（Charlotte）
TEL:1-704-2818060
FAX:1-704-9431031
瑞其蒙（Richmond）
TEL:1-804-3066037
FAX:1-804-3783520
德州分會（Houston）
TEL:1-713-2709988
FAX:1-713-9819008
達拉斯分會（Dallas）
TEL:1-972-6808869
FAX:1-972-6807732
奧斯汀（Austin）
TEL:1-512-4910358
FAX:1-512-9261373
康福（Point Comfort）
TEL:1-361-9877130
FAX:1-361-9877139
亞特蘭大支會（Atlanta）
TEL:1-770-4581000
邁阿密（Miami）
TEL:1-954-5381172
FAX:1-317-6459907
奧蘭多（Orlando）
TEL:1-407-2921146
FAX:1-407-2921146
奧克拉荷馬（Oklahoma）
TEL:1-405-7013927
紐奧良（New Orleans）
TEL:1-504-7825168
FAX:1-504-8322022
芝加哥分會（Chicago）
TEL:1-630-9636601
FAX:1-630-9609360
印城（Indianapolis）
TEL:1-317-5800979
聖路易（St. Louis）
TEL/FAX:1-314-9941999
堪薩斯（Kansas）
TEL:1-913-3976517
底特律（Detroit）
TEL/FAX:1-586-7953491
蘭莘（Lansing）
TEL/FAX:1-517-3496441
明尼蘇達（Minnesota）
TEL:1-6514939388
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
多倫多支會（Toronto）
TEL:416-886-8886、905-947-1182
FAX:416-900-2048
密西沙加（Mississauga）
TEL:1-416-6217996
FAX:1-416-6219419
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

墨西哥 Mexico

墨西加利（Mexicali）
TEL:1-760-7688998FAX: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:1-721-5863019FAX: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:33-1-45860312FAX:33-1-45862540

德國 Germany

漢堡（Hamburg）
TEL:49-40-336806
FAX:49-40-72919975
法蘭克福（Frankfurt）
TEL:49-1573-8986067

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）
TEL/FAX:43-1-7346988

南非 South Africa

南非分會（Gauteng）
TEL:27-11-4503365FAX:27-11-4502256
約翰尼斯堡（Johannesburg）
TEL:27-11-4503365
FAX:27-11-4502256
德本（Durban）
TEL:27-31-5615348
FAX:27-31-5644438
開普敦（Cape Town）
TEL:27-21-9130934
FAX:27-21-9137057
雷地史密斯（Ladysmith）
TEL:27-36-6341333
FAX:27-36-6341261
布魯芳登（Bloemfontein）
TEL:27-51-4366460
FAX:27-51-4368690
新堡（Newcastle）
TEL:27-34-3757408
FAX:27-34-3757709
伊莉莎白港（Port Elizabeth）
TEL/FAX:27-41-3607033
東倫敦（East London）
TEL/FAX:27-43-7222866
普里托利亞（Pretoria）
TEL:27-12-6643888
FAX:27-12-6643705

賴索托 Lesotho

馬賽魯（Maseru）
TEL:266-28312566
FAX:266-22313897

日本 Japan

日本分會（Tokyo）
TEL:81-3-32035651
FAX:81-3-32035674

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

菲律賓 Philippines

菲律賓分會（Manila）
TEL/FAX:63-2-7320001
宿霧（Cebu）
TEL/FAX:63-32-3438587
三寶顏（Zamboanga）
TEL:63-62-9910226
FAX:63-62-9911048

泰國 Thailand

泰國分會（Bangkok）
TEL:66-2-3281161-3
FAX:66-2-3281160
芳縣支會（Ampur Fang）暨
清邁慈濟小學（Chiang Mai）
TEL:66-53-382026
FAX:66-53-383059

越南 Vietnam

胡志明市（Hochiminh City）
TEL:84-8-38535001/38535003
FAX:84-8-38535055

馬來西亞 Malaysia

馬來西亞分會（Penang）
TEL:604-2281013
FAX:604-2261013
TEL:604-2616561（靜思書軒）
FAX:604-2616661
檳城慈濟洗腎中心
TEL:604-2297211 FAX:604-2297213
檳城慈濟幼兒園
TEL:604-2267703/604-2295054
峇六拜慈濟幼兒園
（Bayan Lepas）
TEL/FAX:604-6438703
高淵慈濟幼兒園
（Nibong Tebal）
TEL:604-5937703
北海聯絡處暨慈濟洗腎中心
（Butterworth）
TEL:604-3331013 FAX:604-3241013
北海慈濟幼兒園（Bagan Ajam）
TEL:604-3317703
居林（Kulim）
TEL:601-24739931
太平（Taiping）
TEL:604-2281013 FAX:604-2261013
大山腳（Bukit Mertajam）
TEL:604-5081013 FAX:604-5080013
高烏（Pengkalan Hulu）
TEL:604-4778102 FAX:604-4770906
雙溪大年（Sungai Petani）
TEL/FAX:604-4218732
巴里文打（Parit Buntar）
TEL:605-7162184 FAX:604-5937546
怡保（Ipoh）（靜思書軒）
TEL:605-2551013
FAX:605-2421013
登嘉樓（Terengganu）
TEL/FAX:609-6317703
彭亨（Pahang）
TEL:609-5172969 FAX:609-5172062
TEL/FAX:609-5172013（靜思書軒）
吉蘭丹支會（Kelantan）
TEL:609-7433013 FAX:609-7439013
新山支會（Johor Baru）
（靜思書軒）
TEL:607-5547703 FAX:607-5541703
新山慈濟幼兒園
TEL/FAX:607-5594768
峇株巴轄（Batu Pahat）
TEL:607-4311013 FAX:607-4337013
TEL:607-4381013（靜思書軒）
吉打分會暨慈濟洗腎中心
（Kedah）
TEL:604-7311013 FAX:604-7321013
TEL:604-7323604（洗腎中心）
FAX:604-7358604
TEL:604-7332567（靜思書軒）
日得拉（Jitra）
TEL:604-9179013 FAX:604-9170117
TEL:604-9174567（靜思書軒）
蘭卡威（Pulau Langkawi）
TEL/FAX:604-9666008
玻璃市（Perlis）
TEL/FAX:604-9763208
馬六甲分會暨慈濟義診中心
（Melaka）
TEL:606-2810818
FAX:606-2812796
TEL:606-2866468
（大愛兒童教育中心）
TEL:606-2866469（義診中心）
TEL:606-2866470（靜思書軒）
麻坡支會（Muar）
TEL:606-9544375
FAX:606-9544377
芙蓉（Seremban）
TEL:606-6331934/6331936
FAX:606-6331935
TEL:606-6016431（靜思書軒）
淡邊（Tampin）
TEL:606-4416068 FAX:606-4431068
居鑾（Kluang）
TEL:607-7736115 FAX:607-7711266
哥打丁宜（Kota Tinggi）
TEL:607-8827736
FAX:607-8827737
雪隆分會（KL&Selangor）
TEL:03-6256 3800
FAX:03-6256 3801
靜思書軒（吉隆坡店）
TEL:603-21447780
靜思書軒
（Tropicana City Mall 店）
TEL:60-3-77311640
靜思書軒（蒲種店）
TEL:60-3-80790850
靜思書軒（八打靈店）
TEL:60-3-78871013
吉隆坡慈濟義診中心
TEL:603-21421567
（Kuala Lumpur）
FAX:603-21421569
吉隆坡大愛兒童教育中心
TEL:603-92741484
巴生支會暨慈濟義診中心
（Klang）
TEL:603-51612048
FAX:603-51617686
TEL:603-33248001（靜思書軒）
FAX:603-33242218
關丹（Kuantan）
TEL:609-5139061/5132969
FAX:609-5139062
淡屬（Temerloh&Mentakab）
TEL:609-2778818
靜思書軒（文德甲店）
TEL:609-2772599

緬甸 Myanmar

仰光（Yangon）
TEL:95-1-541494/541496

（未完・下接 157 頁）

靜思法藏

藥師經講述

什麼是病苦？什麼是苦難？
佛陀認為人生最苦，莫過於病痛，
所以用種種方法調配，
教導我們如何調和身心。
藥就是法，
「藥師」二字是佛陀、也是
每一尊佛的德，
上等的藥師能本末兼治，
修行是學習世間種種妙法，
運用在日常生活，
也用在眾生的種種痛苦上。

書名：藥師經講述
講述者：證嚴上人

全套三書
規格：25開（軟精裝）／16開（軟精裝）／16開（精裝）
定價：1100元／ 1600元 ／1800元

劃撥帳號：06677883 互愛人文志業股份有限公司
郵購依定價9折優惠，請另加郵資100元
全臺靜思書軒、靜思小築皆可請購
讀者服務專線：02-28989888

Tzu Chi Recruitment Ads
【慈濟志業體徵才】

● 慈濟志業體人才招募網址：www.tzuchi.org.tw

財團法人佛教慈濟慈善事業基金會

營建企畫人員、營建機電人員、營建結構人員、園藝景觀設計人員、室內裝修設計人員、建築工程人員、營建專員、庶務人員、系統工程人員、系統分析師、教保人員、廚工、約聘托育人員、帳務人員、財務主管、會計人員、出納人員、多媒體與美編設計師、影視史料分析師、文史編輯約聘人員、警勤人員、保管人員、程式設計師、總務水電人員、社工員、法務人員
◎意者請至本會網站
http://124.219.23.205/moghuman/PERWhiteCardT.nsf/Entry.xsp 完整登錄應徵人員履歷表相關資料。請於履歷登錄完成後的次日，來電：40510777 轉 4209、0912412600 轉 4209　王小姐確認履歷是否已送達

花蓮慈濟醫學中心

醫師類
各科主治醫師、各科各級住院醫師、教學型主治醫師
護理類
各科病房護理人員、急診護理人員、部分工時（兼職）護理人員、門診兼職護理人員、內外科加護病房護理人員、手術室護理人員、預防醫學中心護理師／佐理員、婦產科／血液腫瘤科病房護理人員
醫技類
檢驗醫學科醫檢師、藥劑部藥師（中、西醫）、血液透析室護理技術師、復健科成人／兒童語言治療師、耳鼻喉科聽力師、牙科技術員、胸腔內科技術員、臨床麻醉科麻醉學員、衛福部計畫 TB 實驗室醫檢師、精神醫學部臨床心理師、乳房攝影巡迴車計畫放射師、影像醫學部護理技術員
行政類
骨髓幹細胞中心資料庫暨行政組組員、總務室營養組營養師／作業員／助廚／供膳組作業員／廚師、總務室工務組長期工讀生、病例組保險申報員／檔案管理股長期工讀生、教學部教材室組員、衛福部計畫個案管理師（癌症醫學中心）／研究助理（癌症醫學中心、品管中心、TB 實驗室）、院外合聘計畫臨床研究護理師（眼科）、院內計畫統計師／研究行營養室、院內計畫專任研究助理（腸胃內科檢查室）、人力資源室組員、臺大醫院暨花蓮慈院聯合徵聘碩士級研究助理、職業安全衛生室健康管理師、醫務部組員、資訊室定期契約程式設計師
◎意者請備歷照傳（五百字）相關證書影本，註明應徵類別，寄〈970 花蓮市中央路三段 707 號〉花蓮慈濟醫院人力資源室收
合者約談，不合者恕不退件
電話：03-8561825 分機 3609
身心障礙者經甄試合適者優先錄取，歡迎踴躍來函

臺北慈濟醫院

醫師類
各科主治醫師、住院醫師
護理類
專科（資深）護理師：急診、外科、內科、身心醫學科、手術室
護理人員：一般病房、身心科病房、產房、呼吸照護中心、手術室、急診、內外科加護病房、放射腫瘤科、臨床常日班、門診正職、門診部份工時人員
醫技類
麻醉部麻醉技術師、耳鼻喉科聽力師／兼職技術員、復健科語言治療師、檢驗科醫檢師、癌症中心個案管理師、藥學部藥師、腎臟內科血液透析師、解剖病理科細胞醫檢師、呼吸治療室約聘呼吸治療師、眼科約聘技術員
◎意者請備歷照傳（五百字）相關證書影本，註明應徵類別，寄〈231 新北市新店區建國路 289 號〉臺北慈濟醫院人力資源室收；或 e-mail:xdhr@tzuchi.com.tw
合者約談，不合者恕不退件

臺中慈濟醫院

醫師類
各科主治醫師、各級住院醫師、105 年度 PGY 住院醫師、105 年度各專科住院醫師（內、外、核醫科）
護理類
急診／加護病房／內外科病房／安寧病房護理人員、內科／外科／神經團隊專科護理師、佐理員、臺中慈濟護理之家護理人員／照顧服務員
醫技類
臨床藥師、西藥師、中藥師、耳鼻喉科語言治療師
行政類
供膳作業員、健保門診申報／申覆人員
◎意者請備歷照傳（五百字）、相關證書影本，寄〈427 臺中市潭子區豐興路一段 88 號〉臺中慈濟醫院人力資源室呂小姐收
合者約談，不合者恕不退件
電話：04-36060666 分機 3672
身心障礙者經甄試合適者優先錄取，歡迎踴躍來函

大林慈濟醫院

醫師類
主治醫師：皮膚科、血腫科、婦產科、骨關節中心、小兒心臟科、重症專責醫師、新生兒科、精神科、神經外科、眼科、解剖病理科、一般牙科、齒顎矯正科、影像科
斗六門診部主治醫師：新陳代謝科、耳鼻喉科、眼科
護理類
各類護理人員（加護病房、內外科病房、產兒病房、HDR、斗六 HDR)、開刀房手術助理、內外科病房護理佐理員、外科加護病房專科護理師、內外科病房專科護理師、斗六慈濟診所兼職護士、供應中心技術員、氣喘個案管理師、婦產科／身心科專科護理師、門診兼職護士
醫技類
藥劑部藥師、營養治療科作業員、耳鼻喉科語言治療師、營養治療科廚師、預防醫學中心行政組辦事員、內視鏡室技術員、核子醫學科醫檢師
行政類
大林大愛幼兒園教保人員、托育人員、工務室消防技術員、企畫室績效管理組組員、社區醫療部約聘人員、資訊室醫療資訊發展組組員
◎意者請備歷照傳（五百字）、相關證書影本，註明應徵類別，寄〈622 嘉義縣大林鎮民生路 2 號〉大林慈濟醫院人力資源室收，或 e-mail: dalin-hr@tzuchi.org.tw
電話：05-2648000 分機 5165-5170
合者約談，不合者恕不退件
原住民或身心障礙者經甄試合適者優先錄取，歡迎踴躍來函

玉里慈濟醫院

專科護理師、護理人員、藥師
◎意者請備歷照傳（五百字）、相關證書影本，註明應徵類別，寄〈981 花蓮縣玉里鎮民權街 1 之 1 號〉玉里慈濟醫院管理室收
合者約談，不合者恕不退件
電話：03-8882718 分機 70

關山慈濟醫院

腎臟內科專科醫師、家庭醫學科醫師
◎意者請備歷照傳（五百字）、相關證書影本，註明應徵類別，寄〈956 臺東縣關山鎮和平路 125 之 5 號〉關山慈濟醫院人事室收
合者約談，不合者恕不退件

慈濟大學

傳播學系專任助理教授以上教師、實驗動物中心技士、媒體製作暨教學中心專案教學人員、電算中心軟體開發人員、系統管理人員、語言教學中心華語教師、國際事務中心行政助理
◎詳情請上慈濟大學網站 http://www.tcu.edu.tw

慈濟科技大學（原慈濟技術學院）

教師：護理系、通識教育中心、醫學影像暨放射醫學系、醫務管理系、行銷與流通管理系、資訊科技與管理系
總務處營繕組約聘辦事員／採購組約聘辦事員、學務處女學生約聘辦事員／學諮中心輔導員、電算專案外包人員、教學中心教學卓越計畫約聘專案助理、國際暨兩岸教學資源中心約聘辦事員
◎意者請備歷照傳（五百字）、畢業證書影本、成績單、著作目錄和相關工作證明影本，寄〈970 花蓮市建國路二段 880 號〉慈濟科技大學人事室收
合者約談，不合者恕不退件
電話：03-8572158 分機 2351、2328
慈濟科技大學「徵才訊息」網頁
http://per.tccn.edu.tw/front/bin/home.phtml

慈濟大學附屬高級中學

學務處生輔組約聘生活輔導員（女生宿舍）
◎意者請至慈大附中網站查閱
http://www.tcsh.hlc.edu.tw/default.asp

靜思人文

叢書部責任／文字編輯（工作地點：花蓮）、企劃部商品企劃專員（靜思品類、淨斯品類）、資訊處組員
營運部門市組員（全臺門市）
◎意者請備歷照傳（五百字）、檢附兩吋半身照片、畢業證書影本，專業證照等資料（均以 A4 直式格式），請將電子檔 e-mail 寄至：yumay_tsao@tzuchi.org.tw
人力資源處收 電話：03-8266779 分機 533
合者約談，不合者恕不退件
（詳細說明請上慈濟網站查閱）

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：國內長期貧戶濟助、急難救助、居家關懷
2. 醫療：推展醫療志業
3. 教育：推展完全化教育志業
4. 國際：國際救援基金

贊助人文志業出版

郵政劃撥帳號：19905781
戶名：慈濟傳播人文基金會

請指定用途：1. 加入「檀施會」會員，每年 1200 元以上（每月 100 元以上），每兩個月可獲一本「慈濟道侶叢書」2. 隨喜助印《慈濟月刊》和「慈濟道侶叢書」3.《慈濟月刊》郵資一年份：國內 165 元，國外 500 元
●讀者服務專線：02-28989000
分機 1165（慈濟月刊）
分機 1168（慈濟道侶叢書）

參加「大愛之友」贊助大愛電視臺

郵政劃撥帳號：19905781
戶名：慈濟傳播人文基金會

再看一眼我的家

臺南歸仁區幸福大樓，在二月六日南臺灣大地震中受損；震後第九天、危樓拆除前夕，住戶在消防隊員陪伴下進屋拿取重要物品，志工全程陪伴。
當再次回到家園，許多住戶激動落淚、痛心無語；志工感同身受，靜靜膚慰。

（撰文／陳令凰　攝影／蔡明典　臺灣臺南 2016.2.14）