

慈濟

Tzu Chi Monthly

慈濟SDGs

環境教育 不只說說而已



一 主題報導

一 農禪生活

靜思精舍糧倉
留學花蓮·慈大附中

698

2025年1月1日出刊



—證嚴上人·靜思晨語—

造福人間

以虔誠心，緩和天氣地氣，
培養愛心，扭轉眾生業力；
敬天愛地，惜福愛物護生，
念眾生恩，合心造福人間。

攝影／蕭耀華

編者的話

珍惜分秒，疼惜環境

副總編輯

呂祥芳

——〇二四年歲末，節氣跨過「冬至」邁向「小寒」，從最短白晝進入一年最冷時節；上人也再次行腳，主持第二梯次歲末祝福與授證典禮。邁入二〇二五年，即將迎接農曆年關，然而，上人不談年關，總是強調「秒關」，提醒眾人警惕分秒流逝，因為一切成就都源於點滴累聚，萬不可輕忽細微。

這次歲末祝福，有二十五個國家地區志工返臺受證，並且與上人溫馨敘話。宏都拉斯志工轉機加上航程，一趟路高達五十七小時；南非佛羅倫斯（Florence Moloko）師姊有恐高症，克服障礙來與上人見面，她為社區孤兒供餐十餘年，發願不讓任何孩子餓著肚子入睡。

二十三位來自土耳其的志工，大部分是滿納海國際學校教

職員；他們在敘利亞內戰期間避居鄰國土耳其，飽嘗難民身分的苦楚，得緣遇上慈濟；正因為苦過，所以也發願服務苦難眾生。就在來臺參加海外培訓委員慈誠精神研習營隊期間，敘國阿塞德總統失去政權，十三年漫長內戰倏忽結束；中學校長穆尼爾說，敘利亞現在已經是個自由的國家，他們也不再是難民；他感恩臺灣、全世界為滿納海國際學校所募的每一分錢，幫助敘利亞孩童在流離期間依舊可以讀書。

在編輯本期「衲履足跡」專欄，從上人對於教育志業體主管同仁的談話中，再次重溫慈濟的教育理念：「慈濟辦學不為營利，而是至誠地要成就人間的希望。」「我們對學子要負責任，教導他們利益人間；要利益人間，就要發揮覺有情的菩薩精

神。」「我們要輔導孩子的生命價值觀，發揮愛的能量，凝聚善良的『人氣』，調和失衡的天氣與地氣。」

無論是戰火無情或環境惡劣，可說皆源於貪欲難息，為一己之私爭奪，或貪圖享受、消耗資源。本期慈濟SDGs系列報導，闡釋「環境教育」的重要性，也看到慈濟人在致力人類永續的各種創意作為，期待利益社會與友善大地的願景不要流於空談。

慈濟每一個慈善行動，也顧慮著行動背後的意義、影響及其永續之道。例如各地靜思堂，先後申請並獲行政院環境部認證為「環境教育設施場所」；慈濟各志業這幾年也陸續獲得環境教育獎項，以行動來證明環境永續人人有責且人人可行。

◎

我是莫三比克螢火蟲

來到臺灣參加慈濟海外培訓委員慈誠精神研習，有機會參觀環保站，看到很多環保志工跟我做一樣的事，非常高興；以前我回收紙類，別人小看我，但現在我知道做環保是一件有意義的事情。

十二年前，岱霖師姊走入馬普托馬夏奇尼，我們都覺得很奇怪，為什麼她要來這裏？因為這是一個很危險的社區。我們聽說東方人什麼動物都吃，很害怕，所以有時候我們會趕她走，但是她沒有放棄，不斷來關懷；直到有一回她的師兄傅迪諾跟著來了，我們才放心自己不會被吃掉。岱霖幫助我醫治我的腳，還帶來我們沒有看過的「電腦」，在裏面看到上人，教我們愛護環境，資源回收，化廢為寶，還有

很多我們沒有學過的觀念。

兒子往生後，我扶養六個孫子，向學校回收廢紙、去木炭行回收炭渣，加水揉成球、擰水曬乾，能生火燒飯給孫子吃。兩年多前，我開始賣木炭球，生意很好，比起買木炭只要四分之一的錢，就足夠一天使用。我把收入的一半存竹筒助人；跟志工訪視時，如果家需要，我就主動送木炭球給他們。社區志工也一起來做木炭球，賣一顆就存一元莫幣，村裏一個月可以存一千多莫幣幫助人。

以前我總是自怨自艾，覺得年紀大了，腳又不舒服，可是當我專心去想要怎麼幫助更多人的時候，我的腳就好了，而且常常笑，我現在覺得我好年輕啊。許多文具店或學校打電話給我，說要送回收紙來，他們不喊我的名字，而是叫我「螢火蟲」，因為

我和他們分享上人的法，我們每個人都是螢火蟲，聚在一起就能照亮別人。我發願把社區變得很乾淨，把每個社區變成螢火蟲！

（蔡岱霖翻譯 李秀玲整理）

莫三比克 艾達

我的家鄉，緬甸金耳環村

我十五歲時，父親烏善丁與慈濟結緣，後來也成為慈濟志工。我所居住的金耳環村，有幾百年歷史了，但因為貧窮，一直沒有外人來；慈濟人從馬來西亞和仰光而來，也改變我們世世代代的命運。

慈濟人帶動日存一把米，鼓勵用竹筒歲月的精神來幫助鄰居，大家力量結合起來濟貧，有多餘的就用來建設村莊，後來還能援助臨近村莊。

慈濟帶動基礎建設，包括援建水泥路、安裝太陽能板，使村莊從泥濘與黑暗中改變；志工也在村裏設立聯絡處和課輔班，讓孩子們有機會學習英語和靜思語。我們的村落太偏遠，感恩師公上人讓慈濟人想辦法，在仰光說服優秀的老師來教書。

小時候聽村裏長輩說，早年發生過一場火災，但是因為消防車進不來，大家只能眼睜睜地看著整個村子燒得連一根柱子都不剩。路修好後，不只牛車、三輪車，消防車、救護車都可以進來，村人生病也可以去醫院就醫。現在家家戶戶都有電，父母們也重視教育，送孩子去上學。

以前，我認為做慈濟是大人做的事，後來父親鼓勵我參與慈善訪視，漸漸了解「見苦知福，惜福再造福」的意義。我們家務農，常受天災打擊，我很了解農民的困難；我半工半讀在仰光完成大學課業，成為村中兩位大學

畢業生之一。來臺灣受證慈濟委員後，與爸爸一樣是上人的弟子了，我發願做好本分事，做好慈濟事，生生世世追隨上人。

緬甸 蘇沁安

我還有雙手和一張嘴

我不能行走，不能控制大小便，上下車也要人幫忙，但這些無法阻撓我想做的事情——二〇二四年十二月，我從馬來西亞來到臺灣受證為慈誠隊員。

我原本從事餐飲業，二〇二〇年意外受傷癱瘓。那一跌，跌了我的人生、跌了我的事業、我的行動能力。太太的付出，激勵了我不能再消沉下去；沒有想到無常再次敲門，心臟病將太太帶走，兩週後，孩子被確診過動症。我覺得天已經塌下來了。

我做生意時，利益排第一，把錢看得比命還重，很不認同姊姊在慈濟當志工。第一次去吉

隆坡靜思堂，坡道前，一位婆婆要幫我推輪椅上去，我加上輪椅是一百多公斤，我問她怎麼推？婆婆說她可以的。那分心意打動我，讓我覺得慈濟好像是一個家。

一次和花蓮本會連線分享，上人跟我說：「你不要放棄，要用你的生命來感動別人的生命。」當時我不明白上人的話，後來志工帶著我去訪視，我和一位癌症個案說了自己的故事，他說：「師兄，當我聽到你的分享，我覺得我的問題不是問題了。」

剎那間，我明白了！我還有雙手和一張嘴可以用。我參加培訓，去做上人要我做的事；我上大學修社工課、心理學，去學身障駕駛，因為我想幫助人，我需要學會更多事。今天我走出來，希望別人也走出來；沒有人看到，我也會自己爬起來，因為上人沒有放棄我！如今我可以很驕傲地說，我是慈濟人！

馬來西亞 黃觀進



慈濟月刊
取閱方式

1. 掃描左方QRcode 數位閱讀《慈濟》月刊
2. 《慈濟》月刊免費贈閱 歡迎到各地慈濟會所取閱
3. 如需定期郵寄到府 酌收1年份郵資NT\$165元
郵政劃撥帳號：19905781 戶名：慈濟傳播人文志業基金會

ISSUE 698

1/1
二〇二五年

目錄

編者的話
珍惜分秒，疼惜環境

無盡藏

傳無私大愛，濟世間苦難 —— 證嚴上人

慈濟誌 天下事 —— 整理·編輯部

慈濟SDGs

環境教育 不只說說而已 —— 撰文·葉子豪

盤點、轉型、碳排放零成長 —— 口述·劉效成 撰文·葉子豪

親師生·坦白話

志為人師的提起與放下 —— 撰文·李秋月 插畫·鍾庭嘉

生命的禮物

讓愛陪伴到最後 —— 口述·沈煥庭 整理·楊士杰、藍明姮

農禪生活

志學大愛農場 精舍糧倉 感恩天地餵養 —— 撰文·釋德淶

主題報導

留學花蓮 慈大附中 —— 撰文·周傳斌

從學生走向人生 這堂課沒有標準答案 —— 撰文·周傳斌

暖似春陽 我們不只是一所學校 —— 撰文·李玲惠

人醫之愛
我願為花蓮多助一分力 牙醫師的接棒與傳承 —— 撰文·張麗雲

慈善臺灣
手足相依 老宅風雨無憂 —— 撰文·吳秀玲 攝影·林根本

人物誌
母親與我 —— 撰文·張麗雲 攝影·顏霖沼

聞思修
見苦知福，分享幸福 —— 撰文·吳志怡 攝影·楊文輝

人品典範
醫療志工領隊 帶著心願再回來 —— 撰文·呂榮浩、張淑宜

書訊
《毫芒微光一念間》
伊人衣情 常在我心 —— 撰文·靜淇

百川歸海
只念恩不說過 —— 撰文·林建德

93 證嚴上人衲履足跡 —— 撰文·釋德仇

【一時念感恩】只要前一秒鐘能平安過去，就值得說感恩。
【人類共同的生機】保護環境不分地域或國家，人類共同生活在地球上，要共同延續生機。

慈濟基金會誠摯邀您加入慈濟會員

您的捐助，照亮他的未來，定期定額或單筆隨喜，共造福緣

■ 專案捐款

安美計畫 長者關懷、教育扶助、翻轉非洲、全球難民關懷、愛在佛陀故鄉、敘利亞難民學童慈善教育支援計畫等

■ 一般捐款

慈善：臺灣慈善、國際慈善、大愛共善 救拔苦難
醫療：佛教慈濟醫療財團法人
教育：慈濟學校財團法人
人文：慈濟傳播人文志業基金會

■ 贊助人志業

郵政劃撥帳號：19905781
戶名：慈濟傳播人文志業基金會

請指定用途：

1. 隨喜助印《慈濟》月刊或《檀施文庫》
2. 每月捐助100元（一年1200元）以上，加入「慈濟道侶檀施會」，每兩個月可獲贈一本《檀施文庫》出版品
3. 參加「大愛之友」贊助大愛電視



慈濟多元化推廣環境教育，關渡靜思堂舉辦環保防災教育展，展現寶特瓶經環保站回收整理，後續製成瓶磚、瓶片、酯粒、織紗到成為布料的歷程。（攝影/蕭耀華）

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·2025年1月1日出版 第698期
發行人/釋證嚴 人文志業執行長/王端正 合心精進長/姚仁祿 慈濟期刊部主責長/何建明
副總編輯/呂祥芳 編輯/李秀玲、葉又華、蔡嘉琪 採訪召集人/李委煌 撰述/葉子豪、周傳斌
攝影召集人/蕭耀華 攝影副召集人/黃筱哲 攝影/顏霖沼 美術指導/邱宇陸 美術設計/歐陽婉茹
數位主編/楊舜斌 數位編輯/黃若欣 感謝 新豪華製版印刷股份有限公司免費製版 繪畫志工/黃逸樵
溫牧、蘇芳霽 校對志工/簡素珠、林美枝、張素卿、陳輝明 印刷廠/中華彩色印刷股份有限公司
編輯部/11259臺北市北投區立德路8號 慈濟傳播人文志業基金會 慈濟期刊部 Printed in Taiwan
電話：(02)28989000 傳真：(02)28989994 讀者索閱電話：(02)28989000轉1165 傳真：(02)28989966



傳無私大愛，濟世間苦難

佛陀的愛遍虛空法界，我的心願也是無窮盡，一個人做不到，人人會合就有力量；這一生做不到，我還要來生；生生世世與大家結好緣，共同造福！

十二月歲末祝福與慈誠委員授證，看到二十幾個國家地區的慈濟人回來了；有的相距千萬公里，花了五十幾個小時、轉機三個國家才到臺灣，不惜辛苦，有緣相會。有些語言不相同，但是溫馨分享時，看到他們在臺上的表情、發出的聲音，我雖然聽不懂，但我很歡喜，因為他們心中有愛，選擇了一條正確的道路，我相信是最快樂、有福的人。

授證時，每位菩薩走過我面前，我總是會說：「祝福你，要一羣接一羣，踏進尼泊爾和印度貧窮的村莊，濟貧、義診、建大愛村、舉辦職訓、建設學校。感恩這一大群菩薩發大心，會合為佛陀故鄉造福。

時常想到窮困國家貧苦人的生活，實在很心疼。乾旱的地方，連一枝草都長不出來，何況耕種五穀雜糧；人要去取水，水質汙濁，沿途也有動物傷人。辛巴威的朱金財居士從二〇一三年起，新建和修復共兩千餘口井；每週一到週六都要提供午餐，每天約有一萬七千人依賴這一餐。常想這一、二十年來，他是如何堅持下來？跟我們有緣的、能拿到米糧的人又有多少呢？還有我們沒有看到、也給不到的苦難人，到底有多少？

每天晚上看國際間大事，氣候變遷、天災很多；還有些國家陷入危機，人心不平和，你爭我奪，人民不得安寧，苦在危危不安。我心裏很悲也很痛，為什麼

精進喔！」看到每位慈濟人，我都是心念「感恩」。天下苦難人那麼多，一個人如何能幫助得到？我感恩慈濟人——你我有緣，你走近我的身邊，也貼近我的心，不分宗教、不分國籍，我們共同一個使命，為人間所需來付出，一起幫助更多需要的人。

慈青學長來到我面前說：「上人，您的孩子回來了。」聽到這句話，多麼貼心啊！我也是佛陀的孩子，傳承佛陀的志業，傳無私的大愛，濟世間的苦難。

人與人之間這樣的分歧，相爭相鬥；沒有和平的日子，就算擁有萬貫錢財也完全沒有價值。

大地生機繁榮，五穀雜糧充分，供應人類生活沒有問題；只要人心有愛，彼此勉勵，相互祝福，開闊包容，沒有隔閡，世界就是天堂、就是淨土。

五十多年前，慈濟草創時期很艱鉅、很困難，不過總是想：是自己的發心，自我勉勵堅持下去。漸漸地，心靈的呼聲，大家聽到了；看到了有意義的好事，也湧了上來。微小的「火金姑」發出微光，就像信號，會合成群，在黑夜中一閃一閃，成為人間美事。

每位慈濟人的家庭背景、事業職業都不同，各有生活規則，但都按照佛陀所說法，不是隨著社會生態懵懵懂懂過日子，而是有目標、有方向，彼此相牽、相帶、相惜，共同度化眾生。

我自我盤點，來人間有什麼

價值？我跟大家說：「有價值！」最初那一念——愛與善，大愛的心打開了，善的方向抓直了，一路走過來都沒有後悔。每一天，我所說的話大同小異，就是因為從開頭方向就定了，沒有偏差。

佛陀的愛，遍虛空法界；我的心願也是無窮盡，這一生做不到，我還要來生；但如果來生一個人太孤單，哪怕有再大的心願也做不了事，我一定要生生世世跟大家結大好緣，你們這一生做慈濟，肯定你我來生同樣也是做慈濟。

一個人的力量做不到什麼事，也不要擔心自己的力量不夠，人人愛的能量會合起來，沒有事做不到。幫助的人是最快樂的，造福的人生最有福！



慈濟月刊

天下事

11/15
—
12/21

臺灣

Taiwan



● 慈濟2015年在土耳其創建的滿納海國際學校即將屆滿10周年，陪伴超過30萬人次難民學童，文憑受到美國教育認證機構與土耳其政府認證。學生以《古蘭經》與「靜思語」創作53幅畫，並在慈濟人文志業中心舉辦特展

(12月15日~2025年2月6日)

● 第17屆TCSA台灣企業永續獎，《慈濟基金會2022-2023年永續報告書》獲企業永續報告獎最高榮譽白金獎，也是NGO與政府類唯一白金獎

(12月11日)

● 慈濟基金會榮獲經濟部中小及新創企業署「113年Buying Power社會創新產品及服務採購獎勵」採購獎首獎、多元響應獎雙項肯定

(12月6日)

● 慈濟基金會以「慈濟青年伴學計畫促進社會共融與國際交流」，獲GCSA全球企業永續獎「社會共融類—社會共融領袖獎」肯定

(11月20日)

● 第9屆慈濟論壇以「善經濟：永續、均富、共善」為主題，於新店靜思堂舉辦，產官學界發表專題演講及研討

(12月6、7日)

● 臺北慈濟醫院張淑惠個管師於長照服務領域中深耕鄰里、用心服務長輩，獲頒衛生福利部「第十屆社區金點獎」的「金點英雄獎」

(12月3日)

● 慈濟基金會長照推展中心「關懷全臺獨居長者」活動進入第6年，啟動全臺18間慈濟居家長照機構訪視團隊，前往照顧個案家中慰問，並致贈長照據點長者編織的「毛帽圍巾套組」

(12月6日)

● 慈濟基金會捐贈新竹縣偏鄉原鄉鴻海數位健康設備，於新竹靜思堂舉行說明會，嘉惠尖石鄉、五峰鄉、關西鄉、峨眉鄉、北埔鄉、寶山鄉及橫山鄉等7個衛生所

(11月29日)

● 臺中大肚區連鎖超市倉儲工地大火，造成9人罹難。龍井、清水、沙鹿、梧棲志工動員支援搜救，考量天氣寒冷，志工提供警消人員薑茶熱食，並準備福慧床及毛毯，供上百位救災人員輪流休息使用；罹難者遺體陸續接出火場，慈濟人陪伴在場家屬

(12月19日)

● 慈濟慈善、醫療、教育志業與國立中正大學簽訂合作備忘錄，在學術研究、實務應用、教育資源有更多的搭配與支援，為培育優質人才而努力

(12月12日)

● 第29屆亞洲電視大獎於印尼雅加達頒獎，大愛電視大愛劇《打怪任務》黃靜怡獲得最佳女配角

(11月30日)

二〇二四年

1~11月

臺灣慈善數據

居家關懷
187,791 戶次

提報個案
13,725 件

助學
6,411 件

急難補助
15,149 件

長期濟助
123,719 戶次

動員志工逾
43,609 人次

關懷災害意外
24,804 戶次

發放應急慰問金
2,848 戶

居住環境改善
492 件



整理·編輯部

緬甸

Myanmar



● 9月初全國64個鄉鎮因摩揭颶風嚴重受災，慈濟9月28日至10月2日到重災區之一的首都那比都勘災，於德貢鎮分兩階段展開援助，帶動以工代賑清掃家園共**6917**人次；援建及修繕房屋**33**戶、修建村莊聯外主要道路**2520**公尺；發放祝福金**307**戶、學童文具**1203**位及糧食、種子、熱食、廚具、學校電腦設備等；援助**15**個村莊共**2355**戶

(10月7~27日、11月15~25日)

菲律賓

Philippines



● 呂宋島北部卡加延省11月連續被6個颱風襲擊，超過5萬戶受災；志工奔波**500**公里抵達重災區，5天內完成勘災與發放，**4450**戶獲贈大米與生活物資，並補助**93**戶房屋全倒家庭建材費用

(11月20~23日)

馬來西亞

Malaysia



● 11月28日全國雨滂成災，超過15萬人緊急撤離，是近10年最嚴重水患；重災區為吉蘭丹州、登嘉樓州、吉打州，慈濟前往政府安置中心、收容受災者的寺廟關懷，提供約**3500**戶毛毯、福慧床、糧食及日用品等物資應急，並設置醫療站提供協助；2025年1月起進行第二階段發放

(11月28日~12月6日)

亞塞拜然

Republic of Azerbaijan



● 慈濟基金會代表出席於亞塞拜然首都巴庫舉辦的聯合國氣候變化綱要公約第二十九次締約方會議(COP29，簡稱聯合國氣候變遷大會)，參與周邊論壇，與各組織交流

(11月11~22日)

辛巴威

Zimbabwe



● 乾旱加劇糧荒，政府計畫捕殺大象分食；慈濟守護生命，11月下旬起分成兩階段，陸續發放**6**百公噸玉米粉，共計救援**7**個省、約**3**萬戶受益

美國

USA



● 慈濟在海外成立的第一個分支機構——美國慈濟志業12月屆滿35周年，期間除了舉辦志工精進營外，也發行《家譜》系列叢書；為表揚慈濟對美國社會的貢獻，12月21日白宮亞太裔代表張克塵代表美國總統拜登致贈賀函

環境教育 不只說說而已

環境教育已成當代必修課，慈濟不只說說而已——
三部行動環保教育車，二〇二五年上半年預約已滿，開放「候補」；
多間靜思堂正在申請「環境教育設施場所」的國家認證；
並廣邀學子們加入環保防災勇士C.A.S賽，第四屆熱烈展開中！



慈濟行動環保教育車來到汐止長安國小，學生手中各項行動標語是回收材料所製。
（攝影／蕭耀華）



【慈濟行動X聯合國永續發展目標】系列報導

「什麼東西不要用？免洗碗筷好，那我問你們，我們一年用掉的飲料杯，可以堆出幾棟……」

慈濟志工曾秀旭還沒把題目講完，反應快的同學們，就迫不及待地把答案講出來。在帶動「環保五R」時，曾秀旭先讓好動的小朋友們發洩精力幾秒鐘，接著請大家舉起雙手跟著念出：「不用、少用、重複用、修理再利用……」

這是慈濟行動環保教育車「淨零未來館」，來到新北市汐止區長安國小巡展的熱鬧景象。儘管空間條件不比室內展區，但重點一樣不少，舉凡「淨零四大轉型：生活、產業、能源、社

會」以及自然碳匯、人工碳匯的介紹等，都能一目了然。教育車由舊貨櫃改裝，志工們只要經過三小時的講習，就能按照簡明的看板圖文、短片，對中小學階段的孩子解說環保、淨零、永續。

長安國小長年與汐止慈濟志工互動，得知有此「神器」後，就早早提出申請，並提供鄰近校門口的空地安放。在為期一週的展期中，不僅各年級師生分批參觀，進行環境教育，就連進入學校的家長、廠商、鄰里鄉親，也可一起來聆聽體驗。

自一九八〇年代，到二〇〇五年員山仔分洪道完工啟用的二十多年間，長安國小每逢強颱必淹水；許多上了年紀的汐止慈

濟人及北部慈濟志工，都曾進入長安國小校園，一鏟鏟清淤復原。

記取災害高峰期的歷史教訓，校方至今都還把行政處室及電腦教室設置在三樓以上，以防校務因洪災而癱瘓，並特別重視環保、防災教育。「我們的運動會、園遊會都會來一千多人，如果能透過活動做結合，會有更大的影響效應。」校長包志強如是期盼。

身體力行 永續人類未來

除了「淨零未來館」，慈濟還有「KOKO的淨零綠生活館」，以及二〇二四年十一月剛啟用的

「循環經濟館」。目前這三部行動環保教育車，預約的行程已排到二〇二五年中以後，還有許多機關、學校在「候補」。

為什麼環境教育在臺灣，會有如此龐大的需求呢？這或許可以從二〇一一年說起，政府六月正式頒布《環境教育法》，成為

關渡靜思堂環保防災教育展，參訪同學吸收循環經濟等永續知識，留下童趣身影。

(攝影/蕭耀華)



1 環保站
Recycling Station

2 瓶磚
BALE

3 瓶片
FLAKE

4 酯粒
CHIP

5 大愛紗
GUAJIAN

6 環保布料
ECO FABRIC

7 成品
Eco Product



全球少數實施環境教育專法的先行國度。

根據環教法規定，高中以下學校的學生及教職員，每年都要接受至少四小時的環境教育課程；加上一〇八新課綱，將環境教育的核心素養納入中小學教育內容，以及社會對永續發展與SDG的要求日益提升，教育界與社會人士對環境教育，或稱永續發展教育的需求，也就更加急切了。

為了幫助教師提升環境、永續、防災方面的教育學能，慈濟基金會與嘉義縣政府合作，於二〇二四年十一月，會同嘉義縣教育處，對縣內的中小學教師舉辦「嘉義縣ZMMO融入校訂課程撰寫工作坊推動計畫」。這是慈濟自一九九〇年推動環保志業及環境教育以來，首次與政府單位合作，對現職教師進行三場次的「工作坊」訓練課程。

負責授課的講師，是榮獲國

二〇二四年，行動環保教育車參加嘉義市科學一六八教育博覽會，導覽志工與參訪師生透過互動、解說，收穫滿滿。

（攝影／蕭智嘉）

家環境教育獎個人組優等獎的慈濟基金會專員陳哲霖。他自電信業退休後才接觸環保，取得國立臺灣師範大學永續管理與環境教育研究所碩士學位；儘管年紀相當於現職老師的叔叔，但他的環境教育教學始終堅持「簡單、有趣、有用」，還傳授許多口訣與遊戲，幫老師們寓教於樂，讓孩子們容易學習。

「人類的永續，是校長到學生都要清楚的事情。慈濟有慈善、有環保，如果環保、環境教育沒有做在前面，後面就有救不完的災。專家警告，氣候變遷繼續惡化，人類的文明將終結。即使你教再好的學生，工作再好、賺再多錢，有幾棟豪宅，都可能

小辭典 | 環境教育

- 2011年政府實施《環境教育法》，而聯合國2016年始推動17項永續發展目標。因此現行環境教育雖仍以「環境」為名，但內容已包含永續發展
- 環境教育在108新課綱中分為五大主題——環境倫理、永續發展、氣候變遷、災害防治、永續資源和能源利用
- 依環境教育法規定，公務機關、公營事業機構、高級中等以下學校，及政府捐助基金累計超過50%之財團法人，其所有員工、教師、學生均應參加4小時以上環境教育課程

像夏威夷大火一樣，一夕之間變成零。」

陳哲霖以慈濟人從事國際賑災時，親眼見證的驚世災情為例，語重心長地建請參與研習的老師、主任，不要再分環保、永續的教學該由哪一個處室負責，每位師長都要承擔起教育的責任，而且身體力行帶動學生，把所學的知識實踐在生活中。

老師做到 學生跟著做到

在環教達人帶動下，各校師長暫時放下了繁忙的校務、教務，動手做、玩遊戲。與時俱進的環境教育知識，加上簡單有趣的又實用的遊戲教材，讓慈濟開設的工作坊課程，成為嘉義縣教育人員的熱門培訓課。

就內容而言，慈濟的環境教育課程可謂溫故知新，因為很多重點如十七項永續發展目標、環保五R、氣候變遷等，早已列入



學校課程內容，講過、教過了。但是把自己歸零，學習新教材教法後，老師們就能在教育現場發揮得更好。

「今天的研習讓我收穫很多。像那個『氣候時鐘』，是我以前不知道的；我們如果帶孩子去看，他會有感覺的，因為它是連秒都在動的。」嘉義縣竹崎鄉桃源國小教導主任呂淑女，分享以身份則帶動的經驗。畢業旅行時，師生來到羅東夜市，呂淑女自備保溫罐，同學們也帶上慣用的容器，把想吃的佳餚裝起來帶回旅館享用，不使用一次性餐具。

「因為我這樣做，所以要求孩子們的時候，他們就很自然跟著做。」呂淑女表示，行動是要讓學生打從心裏覺察，真的願意慈濟為嘉義縣中小學教師開辦工作坊課程，在陳哲霖（中）帶領下，學員用口訣搭配遊戲將永續知識化繁為簡，並可在教學中應用。（攝影／黃筱哲）

才能做到。「當你覺得減塑、愛護地球很重要，對這個環境有感覺，各種方法自然就會出來。」

國家認證 靜思堂小學堂

從聯合國十七項永續發展目標的內容來看，環境教育是SDG4「優質教育」中不可或缺的一環，其細項目標就明確宣示：在二〇三〇年以前，應確保所有學習者，獲得促進永續發展所需的知識和技能。

目前臺灣環境教育的內容，較為偏重保育環境生態、應對氣候變遷，但能發揮多大的影響力，則有賴受教者上完課後，在SDG12「負責任的消費與生產」方面的實踐程度。

為了讓更多學子與社會人士了解環境問題、永續發展，慈濟除了讓較具規模的環保站具備展示教學、實作體驗功能，成為「環保教育站」外，也以高標準

優化各地靜思堂的設備條件、展覽水準，爭取成為符合國家標準的「環境教育設施場所」。目前高雄靜思堂及臺中靜思堂已通過認證，北部的關渡、雙和等靜思堂，則正在準備申請中。

以高雄靜思堂為例，內部有三個教育館區，其中「低碳生活館」及「氣候變遷館」，幾乎是每個環境教育場所都會展示的主題；較為特別的是「慈悲科技館」，展出的福慧隔屏、福慧床、急難救助淨水艇、TAK全地形工作車等，都是慈濟「現役」的賑災救助用具。

「慈濟的亮點就是慈悲科技，輔導單位曾說，如果不申請這項的話，可能提早半年就通過了，可是我們把它堅持下來。」主責認證作業的慈濟基金會專員陳哲霖回憶道。

臺中靜思堂一樣是三個展館的配置，其中「友善大地館」內，展出九二一地震的歷史紀錄

及相關科學知識，搭配「開創永續生命之路」的課程，可以讓中小學生學到應對地震災害的常識；見識「綠建築」的理念如何落實在災後建置的大愛屋、希望工程學校，達到通風、綠化、回收再利用的效益。

關渡展場 高規格高人氣

在慈濟現有已認證及「準」環境教育設施場所中，位於關渡靜思堂的「環保防災教育展」，無疑是人氣最旺的展區。自二〇二四年十月開展以來，每週有各級學校師生進行校外教學。在聽完簡報開始進場「玩」之前，主持人特別提醒同學們，把外套脫下來放在椅子上，「因為待會兒一定會流汗。」

「環保防災教育展」展區總計有十個關卡，除了靜態的看板，還有虛擬實境、跳舞機、防災TTC等互動設施。在「地球發



臺中靜思堂展館中，學生用七巧板桌遊拼出「緊急避難包」(上圖)；關渡環保防災教育展(下圖)以<u>K</u>讓人跟著海龜優游；環境教育可透過課程、戶外教學、參訪等方式進行。(上／吳麗華提供 下／蕭耀華攝影)

燒了」這一關，同學們要猜猜看，誰才是溫室氣體排放的「大魔王」，究竟是牛羊豬雞鴨組成的畜牧業？還是運輸業的飛機汽車輪船？

謎底揭曉，畜牧業以百分之十八的溫室氣體排放占比，「險勝」運輸業的百分之十四；看到這裏，孩子就知道，多吃素食少吃肉，多搭乘大眾運輸工具，就可以一次打倒兩個魔王，成為守護地球的小英雄。

遊戲闖關結束，最大的收穫不是有形的獎品，而是無形的新知與省思。明德國小五年級的思嘉就表示：「原來肉食會讓地球暖化，因為畜牧業的動物會產生溫室氣體，我有了新的發現。」而同班的尹睿，則是對不斷讀秒倒數的「氣候時鐘」印象深刻：「它讓我發覺原來『世界末日』離我們已經非常近了！我以為那是好幾百年以後才會發生的。」

氣候時鐘顯示，距離地球升

溫攝氏一點五度年限，僅剩不到五年，如果情況不見改善，未來會變成什麼樣？尹睿一開始也覺得非常可怕，但他說：「會有辦法克服的，應該幫助世界做資源回收、少吃肉，不要讓冰川繼續融化。」

綠色人才 接軌國際趨勢

十年樹木百年樹人，教育的影響不是一朝一夕可以看得出來，環境教育、永續教育也一樣；但把時間尺度拉長，隨著世代交替、觀念變遷，也許不用二、三十年，就能看到轉變。

根據環境部統計，公元兩千年時，臺灣的資源回收率僅有百分之九點七八，但二〇一一年時就達百分之五十以上且持續至今，可見教育宣導搭配政策鼓勵的成效。若國人能在環保永續方面再次凝聚共識付諸共行，不無可能再創新猷。

目前全球已經有超過一百四十個國家地區，宣示於二〇五〇年前達到淨零排放目標。歐盟更將於二〇二六年開始，正式實施碳邊境調整機制(CBAM)，也就是所謂的「碳關稅」。種種變遷皆顯示，不論是政府、企業或個人，都不能對淨零、永續一無所知，或視而不見了。

慈濟大學永續發展辦公室主任江允智補充，金管會規定，二〇二五年底，臺灣所有股票上市公司都要發布永續報告書；而且報告書裏一定要做溫室氣體盤查的揭露，還有SDGs影響力的說明，「所以大部分的上市公司會成立永續辦公室，中小企業即使沒有設置，也會派員接受相關訓練；間接來說，會有相應的工作機會。」

江允智表示，慈大已將永續發展的通識，加入校訂必修課「慈濟人文」的教學內容，「永續暨防災碩士學位學程」也開設



八學分的微學程供大三、大四學生選修。學術課程之外，慈大也開設了溫室氣體盤查、永續報告書撰寫的培訓班。「二〇二五年，我們會在慈濟關渡園區開班；各企業若有溫室氣體盤查等需求，就可以派人來上這個課。」江允智預告道。

慈濟基金會環保推展組組長張涵鈞也說明，為了讓更多學子了解環境問題、深化環境教育，慈濟二〇二四年展開「環保防災勇士養成專案——校園深耕計畫」。除了持續推動淨零永續環境教育培訓，鼓勵各師帶師生到慈濟環保教育站實作體驗；並提供環教資源，支持學校舉辦無塑膠、推廣蔬食的「環保校園遊會」。「也歡迎各校在舉辦畢業旅行、校外教學時，到慈濟的環境教育場所參訪，並在行程中落實利用大眾交通工具、減少一次性用品的『綠色旅遊概念』。」

從以鼓掌的雙手做環保，到

慈濟環保教育平臺



1 行動環保教育車巡展

「淨零未來館」、「KOKO的淨零綠生活館」、「循環經濟館」三輛第二代行動環保教育車巡迴全臺

累積場次

130場

志工投入

32,747人次

導覽志工培訓

5,608人次

巡展互動

200,936人次

2 來一場環保畢業旅行

高雄靜思堂

環教設施場所：氣候變遷館、低碳生活館、慈悲科技館

臺中靜思堂

環教設施場所：友善大地館、綠生活館、永續未來館

關渡靜思堂

環保防災教育展：防災follow me, 環保Let's go!



高雄



臺中



關渡

3 環保防災勇士PK賽

參賽資格

- 縣市盃（校園限定）：國小6年級學生
- 國際盃：不限年齡

1至3屆統計

海內外31萬人次參賽

最新賽事

第4屆進行中，2024年12月中旬統計全臺約1,550校參與、海外2國參與



第四屆官網

什麼是淨零？

撰文：葉子豪（慈濟月刊撰述）

「淨零」已是當代熱門話題，但一知半解的仍大有人在。

「全球一年排放約五百億噸溫室氣體，怎麼可能變成零呢？」陳哲霖精要地說明，所謂淨零排放不是完全不排放溫室氣體，而是要努力使排放量「極小化」，降到森林、海洋、土壤等「自然碳匯」，加上碳捕捉、碳儲存設施等「人工碳匯」可以完全吸收的程度。

知道何謂「淨零」，就不難理解為什麼茹素不吃肉、搭乘大眾運輸工具、隨手關燈省電等個

人的行動，積少成多，就能為地球與人類的永續做出貢獻。

而應對自然資源耗竭的問題，則須一改從原料、製作、使用、丟棄、污染，一路不回頭的「線性經濟」模式，走上減少消耗、降低污染、化廢為寶的「循環經濟」新路。

陳哲霖舉某科技大廠為例，該公司以製造電燈泡聞名於世，但後來開發出新的商業模式，他們和荷蘭史基浦國際機場簽約，承包整座機場的照明服務，包含了燈具的更換及維修。當獲利來

源從販賣商品轉為提供服務，為了節省維護成本，經營者把物品做得更好更耐用，原物料及能源的耗用，也就隨之降低了。

「淨零是為了解決全球暖化，循環經濟對應地球資源匱乏的問題，有淨零有循環，地球跟人類才有可能永續。永續發展不只談環境，經濟的發展、社會的進步都涵蓋在裏面，我們要知道它核心的精神：多樣性、包容性，最重要是不遺漏任何人。」陳哲霖道出了慈濟環境教育的要點與次序。

盤點、轉型、碳排放零成長

口述・劉效成（慈濟慈善事業基金會副執行長）
撰文・葉子豪（慈濟月刊撰述）

四年前開始，慈濟啟動自主盤查，計算各會所能源、營運等面向所產生的溫室氣體，依循國家環境政策推動四大轉型，跟進國際趨勢。

淨 零排放、SDGs跟ESG是全球都在進行的議題跟趨勢，慈濟在二〇二二年就決定，要達成二〇五〇淨零排放的目標；而且所有資料都要經過國際認證，確認數據合乎國際標準。

第一步就是做溫室氣體排放量的盤查，到現在已經進入第四年了。這就像是量體重，先知道自己的體重多少才能計畫減重。第一年，慈濟先從花蓮靜思堂開始，二〇二四及二〇二五年，就會擴及二十三個靜思堂。因為

這二十幾個大型會所，大概已占慈濟基金會所有溫室氣體排放量的百分之九十，所以我們把它們列為盤查的「邊界」；盤點完成後，總排放量就估算得出來。

溫室氣體盤查的項目，近期改為類別一到六，以類別二「外購電力」為例，慈濟基金會的溫室氣體排放中，有六成源自外購電力，也就是向電力公司購買的電；其他的四成來自同仁的交通、志工的活動、柴油發電機、鍋爐等，連滅火器也會產生溫室

氣體。於是我們按照所占比例比大小，先從電力方面去做減量，這就是一般所謂的「節能減碳」。

慈濟的淨零排放路徑，是依循國家「能源轉型、營運轉型、生活轉型、社會轉型」四大策略



（攝影／蕭耀華）

制定的。其中「能源轉型」的重點，就是盡量不要使用石油、天然氣、煤炭等會排放溫室氣體的化石燃料，最好是用乾淨的、低碳的再生能源，例如由太陽能、風力、水力、地熱產生的一「綠電」。

所以慈濟在各地會所的屋頂、空地建置太陽能發電的案場，二〇二四年底統計，已有四十六座太陽能案場「掛表」啟用。其中，有三十四個是慈濟與太陽能業者合建，慈濟提供空間，業者出資建置，完工啟用後，我們不收租金，而是要求業者將發出綠電的百分之十五到二十轉給慈濟使用，並提供「綠電憑證」。

慈濟現在已有三十四個會所可以分享到綠電，減少了向電力公司購買「灰電」所產生的排放。而另外十二個比較小型的太陽能案場，就採用「自發自建」模式，由慈濟出資建蓋，發出來



相片提供／慈濟基金會
花蓮慈濟園區同心圓餐廳

天賜日光 轉綠電

2024年12月統計

- 46處光電案場建置完成
- 再生綠電738萬度／年
- 總容量6,524峰瓩
- 減少碳排3,647噸／年

Follow me on Disaster Prevention
Let's start on environmental protection

環保·防災·教育展



防災 Follow me, 環保 Let's go!



究竟地球發生了什麼事！
為什麼會出現災害，我們又可以怎麼幫忙呢？
歡迎您跟著可愛的圈圈貓、叉叉狗一起去冒險！

主辦：財團法人慈濟傳播人文志業基金會 佛教慈濟基金會

展出時間地點：慈濟關渡靜思堂B2 (台北市北投區立德路8號) 週一至週日 09:00~16:00



的綠電歸慈濟自用。好比臺北市萬華靜思堂的屋頂、新竹靜思堂的停車場，都有慈濟自建的中小型太陽能案場。

依科學數據做減排決策

除了能源結構的轉型，慈濟也在「營運轉型」方面，力求清淨在源頭。好比使用能源管理系統，收集各類設備用電的情況，然後彙整到系統儀表中，就能知道電為什麼用那麼多？用在哪裏？能不能減量？

第一個採用能源管理系統的地點，是位在臺北市東區會所地下樓的「植境」複合式活動空間；到二〇二四年底為止，全臺已有十個大型會所，導入能源管理系統。

以植境、桃園靜思堂及新店靜思堂為例，在盤點分析後，發現空調設備用電量占比最高，達到百分之六十，再來是照明明

電，事務機器用電排第三。有了這些科學資訊，我們就可以做減排的決策，例如汰換掉比較老舊、效率差的空調設備，將馬達換成最高效率等級的新品。

慈濟基金會也導入ISO50001的能源管理標準。以往，節能是醫院評鑑的重要項目，所以各所慈院早已導入，但慈善團體還沒有被要求；我們自發自主地做，先從北部的靜思堂做起，目前新店、桃園靜思堂，已取得英國BSI認證機構的ISO50001認證，之後就會推廣到花蓮、臺中、高雄等地靜思堂施行。

而在「生活轉型」方面，則包含改用「低碳載具」。目前花蓮本會已將幾部公務車汰換成電動車，並建置充電樁；也鼓勵同仁、志工多多共乘，以線上會議減少交通往返的碳排放。

最後「社會轉型」的部分，慈濟大力推動環保永續的社會倡議，好比高雄靜思堂、臺中靜思

堂，都取得環境教育設施場所的國家認證，其他靜思堂也在努力中。志工們也配合行動環保教育車、PaGano環保防災勇士PK賽，進中小學校園宣導環保、永續及防災知識。

我們認為節能減碳、環保永續，不只是總務部門的責任，也不只是永續辦公室的工作，而是每個組織、每個人都要有的意識。證嚴上人的方向也是如此，一直都秉持宗教家的精神，推動環保、蔬食茹素、戒慎虔誠。我們要把上人、慈濟的核心理念，和現代的ESG和SDGs結合起來，用全球性的語彙表達出來，讓大家知道慈濟都一直在做，而且是順應著世界的潮流，一步步往前走。

延伸閱讀
慈濟SDGs系列報導



志爲人師的提起與放下

問 常說「春風化雨」，也有云「一日爲師，終生爲父」；但教職也是一種職業，該設定界線嗎？什麼時候該提起或放下？

答 記得當老師時常自稱「ㄟ」，早上七點到晚上十一點都可以打電話給我，讓學生和家長在這段時間範圍內，打電話溝通或傾訴孩子在家裏或學校發生的行為；只有一次例外，畢業兩年的學生阿枝（化名）發生嚴重車禍，知道事情的其他孩子急得不知如何是好？半夜兩點趕快通知「如母」的我。那個夜晚，我和學生都在焦慮、不安、無眠中度過。

證嚴上人說：「老師心菩薩心，愛之深教之切。」確實，「教師」是一個特殊的職業，也是一分志業。

提升自律及自愛

為了照顧每一位學生不同的需求，我自願犧牲午休時間，將不想睡午覺、卻會吵到其他同學的學生，帶到老師辦公室練習數學題目、背英文單字；或是為了

讓學生「見苦知福」，利用假日帶他們去當志工……這種種行為的背後，都是發自內心愛孩子的心。

為了培養青春孩子自律與良好的人際關係，我會跟學生「共同」訂定班規，一方面尊重孩子來自不同的環境，其次建構守法的觀念。提升自律，孩子才能有好的習慣、好的品格，也才能自尊自愛。

班規訂定之後，我會寫一封

信給學生和家長，一方面告知家長，我們的班規，希望家長能了解並配合；其次是提醒學生，班規是他們自訂的，在規範的範圍內是自由的，不用擔心動輒得咎；但是只要超過規範之外，就要按校規處理。

老師媽媽的責任

在學校，我就是學生的媽媽，等學生畢業，我便放下這分責任。經過時間的洗鍊，緣深的孩子自然會回來；這種緣分比較深的善緣是禮物，不強求。其他緣淺的孩子也會走出自己的人生：各自經歷酸、甜、苦、辣、折騰，各自安好。

擔任三年班級導師，是上天安排的一段緣分，這一段路我陪著學生一起走過。職責所在，我提起當老師該負的責任；該放下得靠時間和情境的到來，最後一定會放下！

有愛也要有制度

任何成功的企業最重要的是「人」，念管理學的都知道，每個人都需要被尊重，所以上人說：「以戒為制度，以愛為管理。」

念心理學的人也都知道，「沒有內在的控制，外在的控制不會產生。」所以在教室裏，老師是建立、執行規矩的人，當孩子年紀愈小，這分權力影響就愈長久。對孩子多用一點心，但一定要堅持原則，這是我當老師的底線。

現代社會少子化，孩子需要正確的教導，此時教學品質更顯重要，所以為了公民的素質，當老師的一定要有適當的管教底線；家長也請給老師尊重與尊嚴，因為老師在學生畢業之後，就會放下孩子，而家長是生養孩子的人，孩子是家長一輩子的「甜蜜負擔」。



讓愛陪伴到最後

在加護病房工作近十五個年頭，在病人的生死一線間來回穿梭；儘管卯足全力、奮鬥不懈，也不免會遇到無法挽回的時刻……這一次，我沒能替病人做到的事，心蓮病房團隊做到了，讓愛陪伴到最後。

「不想，再迷戀成為一個問題解決的專家，只想，當一個生命的陪伴者。不想，再沉迷於扮演一個拯救生命的英雄，只想，與你平起平坐、望著你、聽你說故事。不想，要再去改變別人的生命，只想，走入生命的更底層，深深的聆聽。」偶然讀到這篇「祈禱文」，深深地觸動了我。

在加護病房工作將近十五個

年頭，我和醫護團隊經常在病人的生死一線間來回穿梭；儘管我們卯足全力、奮鬥不懈，但也不會遇到無法挽回的時刻。

四十八歲的陳先生，五年前遭遇一場嚴重車禍，造成創傷性腦損傷，緊急手術做了氣切造口，裝上呼吸器以維持身體運作，也從此長期臥床，基本上已經認不得人。一次因緣，他從養護機構來到臺中慈院住院治療，

管抽掉胃液，同時透過十二指腸管灌食，胃潰瘍因此反覆發作。此外，他還併發了不明原因的肝硬化、脾臟腫大、糖尿病腎病變、慢性貧血、血小板減少，以及自律神經失調等問題造成血壓忽高忽低，照顧的難度不斷在增加。

那次出院之後，太太不捨他孤身一人在機構裏，毅然決定把他接回家照顧。說真的，照護者的壓力非常大，太太每天幫他翻身、拍背、抽痰、換藥，甚至還學會一些居家呼吸器的基本操作跟處理。

最近三年多來，陳先生出入醫院前後後十五次，其中十三次都是我負責。有人會說：會不會是因為家人照顧不好，所以才頻繁地進出醫院？其實並不是。舉個例子來說，陳先生原本尾椎、薦椎的褥瘡有拳頭般大，在太太用心照顧下，縮小約五十塊錢硬幣大小，絕對是照顧得非常好的證明。

但是這場車禍徹底改變了陳先生的身體狀況，所以有愈來愈多的器官陸續衰竭。無法言語的他，究竟承受了什麼樣的苦難？他在腦出血後，依靠呼吸器維生，又面臨左眼慢性膿瘍；胃部排空功能不正常，必須使用鼻胃

不多了，於是跟學校請假，專心陪伴。當心蓮病房團隊聽到孩子的感傷：「以後再也沒辦法握到爸爸的手。」於是想出一個辦法——依著陳先生的左手形狀，製成石膏模型，送給孩子們。孩子們說：「以後在心中沒有力量的時候，還可以握著爸爸的手想念他。」

我參與了一些後續的會議討論，了解到心蓮病房團隊竭盡所能——讓陳先生洗了一次非常舒服的泡澡，這對於長期依賴呼吸器的病人來說，是多麼困難的事情；團隊也陪伴孩子一起完成爸爸的生命畢業紀念冊。而陳太太從一開始內心抗拒，不願意讓先生轉到心蓮病房，到最後感恩團隊的陪伴。

我非常感動，因為在加護病房，我沒能替病人做到的，心蓮病房團隊做到了！感謝同仁們讓愛陪伴到最後。（二〇二四年六月十五日志工早會分享）



畫作·溫牧/那一道光

去年下半年，我們開始發現這樣的跡象，感受到家屬的焦慮不安和沉重壓力，及時有過幾次懇談，我們的居家安寧團隊也很早介入了。家屬清楚知道陳先生的狀況持續變差，到今年二月肝臟跟腎臟幾乎都徹底衰竭了。在已經無法逆轉的情況下，不建議進一步的維生治療或洗腎等措施。同時考慮到居家照護有其限制，心蓮病房團隊對於這類需要呼吸照護的患者，提供了細心的照顧，在和家人溝通後，由心蓮病房團隊接手，將他接去照顧。

陳先生有兩個就讀國、高中的孩子，在知道爸爸剩下的日子

精舍糧倉 感恩天地餵養



坐 落於花蓮縣壽豐鄉鯉魚山腳下的志學大愛農場，是靜思精舍的「糧倉」，也是全球慈濟人的「糧倉」。十二公頃田地，是精舍向台糖承租，從二〇一六年開始規畫、耕耘，以友善方式耕作，獲有機認證。

精舍是全球慈濟人的心靈故鄉。包括精舍二百多位常住眾、清修士，與在精舍上班的同仁，加上自海內外歸來的慈濟人，一年用餐約需收成五十噸稻穀。二師兄德昭師父回憶，近十年前未有大愛農場時，他每十天仍需向碾米廠買米，每袋三十公斤的糙米、白米，三十至五十袋不等，應平常日、年節或營隊的需求而調整。

安住精舍修行四十年，主責志學農場的德恆師父表示，耕耘這大片土地，一方面是為了精舍平常需求，一方面作為濟貧之用；上人擔憂未來的糧食危機，多次叮嚀要儲備存糧，以備不時之需。

關懷志學農場團隊之一的德愉師父，謹記上人教誡，「晴天要積雨來糧」，走過早期艱苦歲月，大師兄德慈師父等四位師兄弟，辛勤耕耘九分地的水田，「現在耕耘這片農場，是使命也是傳承。」



荒地成良田

八年多來，屏東、臺中、桃園、苗栗等地慈濟志工，輪流回來插秧、除草等。「當時的水道像一座叢林，上游堵塞，水都流失了。」臺中志工甘清文回想二〇一九年，農場有溝無水，草比稻子高，二十八位臺中志工清理長達四百二十公尺的圳溝（右下圖），終於找到源頭，從木瓜溪引來溪水灌溉，志工敬稱這條形狀如一尊觀世音菩薩像的水道為「水觀音」（左圖）；水脈一通，水田水源充足（右上圖）。

更早從整地、撿石頭開始，眾人一步步將荒蕪的溪灘地化為良田。農耕經驗豐富的屏東志工曾天寶、賴松勇師兄最先投入，承擔規畫、種植、機具操作；花蓮康天德居士是志學農場的顧問，何時該插秧、掌草，傾囊相授；桃園團隊負責撿石頭、掌草、拉防護網防雁鴨；臺中團隊承擔開通、維護灌溉水道、施有機肥等粗重工作；每月的田埂除草，由苗栗團隊承擔；臺北團隊搭建農舍；嘉義志工葉麗卿為了農場的行政事務去考證照，花蓮志工陳慕湘也一起承擔行政作業流程……

志工團隊合和互協的接力付出，讓農場的運作更加順暢，並由常住農場五年的賴松勇師兄及同修邱桂珠師姊，與同仁吳紹民日日看顧巡田水。恆師父讚歎大家默默耕耘，守護福田；愉師父也有說不盡的感恩：「志工唯一的心念：這是精舍要用的，一定要顧好。如果沒有那分心力，是辦不到的。」

（相片提供／甘清文）



茅草了！

志學農場距離精舍約半小時車程，前幾年由慈師父與主責農場的恆師父、愉師父、禪師父、寧師父、守師父、勤師父、霈師父、恬師父，帶領常住師父們準備餐點與結緣品，到農場感恩志工。

為讓後輩的常住眾更了解農場的運作與收成、體驗務農辛勞，這兩年八位主責師父也帶領大家加入「茅草」（閩南語：跪行田間除草）的行列。二〇二四年八月中旬，常住眾前往農場「茅草」，大家一字排開，踏入田裏的剎那，好像陷入泥沼中，要提起腳來，真的「難以自拔」。

插秧後一星期左右，就要開始「茅草」。「一般農田大多使用慣行農法，透過農藥除病蟲害、遏阻雜草生長。」恆師父說明，使用農藥不必「茅草」，但會破壞生態；有機農法不施農藥、化肥，尊重生命，完好保持生態，所以容易滋生「稗子」，形似水稻的雜草，必須及時拔除。

二〇一四年七月二十八日，上人講述《法華經·譬喻品》，提到「稗子」看起來和秧苗幾乎一樣，如何分別？用手摸，稗子的葉子光滑，稻葉則有一點點粗糙感；「要有經驗，要會選擇；若稗子不拔卻將稻子拔掉，就麻煩了。」

稗子的種子細小緊密，發育得比稻子更快，落入土裏就快速成長。上人再強調，拔掉稗子，田裏的養分會讓稻子成長得更漂亮，「好的朋友是善知識，就像稻子，共同分享這片天地，相互增長；惡知識就像稗子，無益這塊土地，還會占領善種成長的空間。」

「耕耘土地的農夫，要好好珍惜善種子，收獲有益的資糧。」上人愷示，大家要懂得「捨惡知識慎勿近」，「一發現對心田、善種有損的雜草，就要趕快除掉，好好護住善念，不讓惡念生起。」



（攝影／釋德信）

自造福田，自得福緣

三十多位桃園志工回來掌草，一連七天；接著苗栗團隊每月來除草、撿田螺，稻子逐漸成長，不再下田擾動，十六位師兄揹著十幾公斤的割草機，一步步割除田埂的雜草。

為了不用彎腰掌草，志工發明了長長的「漏勺」，將稗子壓入泥中，一方面除草，同時也幫秧苗扎根、增加含氧量，讓它能承受風雨，穩健成長。

呂春桃六年來邀約志工從桃園到花蓮務農，路途遙遠，必須善用分秒，天剛亮大家就下田，黃昏才收工，水壺就背在身上；掌草期間，每天近二萬步，夏天汗流浹背到眼睛睜不開，還因為穿著雨鞋過久，腳趾頭發紫；不停「掌草」，端碗時手顫抖不停，每晚幾乎要擦痠痛藥品才能入睡。

種種辛苦，只希望減輕一點常住師父的負擔；談到二〇二四年十月底，康芮颱風壓倒稻穗，呂春桃不捨哽咽……即使如此，沒有打退志工們守護糧倉的決心，「能夠與全球慈濟法親家人結好緣，再累也甘願。」



(攝影／釋德信)

盤中飧，粒粒皆辛苦

有機農法的水田生態豐富，也是雁鴨戲水及麻雀覓食的最佳地點。

為了避免尚未扎根的秧苗遭破壞傾倒，插秧之後就要在稻田周圍牽起「愛的防護網」。志工呂春桃分享：「如果沒有牽細線，傍晚到天亮，志工需要徹夜排班輪值趕雁鴨。」

農場一年兩期稻作，上半年在立春、下半年在大暑節氣前後插秧，會牽起防護網防雁鴨；一週後要「葦草」，就將細線收起；二個多月後，稻穀開始黃熟，就再度拉起鋼索、展開間隔三十公分的一條條細線（左圖），以防麻雀吃了稻穀。支撐鋼索的幾百根鋼管，是二〇一九年由臺中、桃園志工人工槌打、牢牢鎖住固定的。

雖然有防護網，恆師父說，小鳥很聰明，牠們會彼此護航，站在細線上，以成群的力量將線壓低，以便上百成千的家族成員闖關成功，大快朵頤。但恆師父也慈悲地說：「就讓牠們吃了，不要全部吃光就好。」這也是上人曾對常住的教誨，「小鳥吃剩的，就是我們的。」

（右／甘清文提供、左／蕭耀華攝影）





資糧飽滿米飯香

二〇二四年十一月中旬，連日陰雨，收割延至下旬展開。桃園團隊及屏東、高雄志工前來收整防護網，待到雨停，當收割機開入金黃色稻田中，眾人心中滿是感動，歷經風災考驗，留下的稻穗粒粒結實；將收割機遺落田中的稻穗仔細拾起，手中這把稻穗，得來多麼不易！

在齋堂常聽到訪客對精舍米飯讚歎有加，德倩師父也分享，一位印尼慈濟人在飯桌上詢問，「這米在哪裏買的？煮出來的飯真是好吃！」

這不是形容詞，是真實、真誠用心實踐出來的資糧。大寮中米飯起鍋，飯香四溢，恆師父感恩志工辛勤耕種。「不只是有機，我們自己碾米，現碾現煮，就不易氧化，營養不流失，吃起來又甜又香。」

體驗汗流浹背的「幸福」，每一粒米是長期付出的成果。當我們口中咀嚼米飯香，就要知福、惜福，再造福。



(右／蕭耀華攝影、左／釋德澡攝影)



留學花蓮

慈大附中

在少子化浪潮下，
花蓮慈濟大學附屬高級中學招生穩定，
甚至迎來歷年高峰；
校長李玲惠帶領全校盡力實現最理想的教學方式，
無論作為老師或學生，「都要活出豪氣！」

撰文・周傳斌（慈濟月刊撰述）

（相片提供／慈大附中）



二〇二四年十一月，大學學測倒數八十天備考講座結束後，學生上前向李玲惠「討抱抱」。
（攝影／蕭耀華）



——〇二四年十一月，花蓮慈濟大學附屬高級中學校園裏，面向中央山脈的天文樓，校方為高三學生舉辦學測倒數八十天的備考講座。老師們提供學測相關資訊，叮嚀備考注意事項；校長李玲惠壓軸登場，分享讀書方法、心態，以及最重要的——師長對學生全面支持的承諾。

「你們要記得，全校的老師都會支持你們，如果你們有什麼需求，可以跟老師、輔導室說。」李玲惠個子不高，說話中氣十足，洪亮且自信：「如果要校長陪你熬夜讀書也是可以。」講座結束後，幾位女同學上前與校長擁抱，有兩位男同學悄悄折返，靦腆地也要校長抱一下，蹭些勇氣。

「學生在接近考試期間容易緊張、放棄。」李玲惠聲音沙

啞，這才顯露出疲憊。日前，她到尼泊爾藍昆尼參與慈濟援建學校事宜，接受採訪的這天早上，剛返回花蓮，儘管尚有不適，但為了準備給高三學生的演講，一直忙碌到現在，「學測階段的高三學生，最需要師長關注。」

李玲惠為我們導覽校園的同時，路過的學生紛紛上前與她打招呼、開玩笑，甚至擁抱。一幕幕，顛覆我對校長威嚴而有距離感的刻板印象。「老師一定要與學生親近，太過潔癖或完美主義，難當好老師。」她突然話鋒一轉，「不過，老師如果不能善待學生，我可不能接受喔！」

傳教士與求道者

二〇一七年八月一日，慈大附中王佩茹祕書開車到火車站，迎接新一任校長。在這之前她並不認識新校長，只知道校長被原單位的長官慰留不成。見到隻身

前來的校長彷彿就準備開始工作，她忽然想到前一位祕書叮嚀，校長是一個忙起來連飯都會忘記吃的人。

和其他學校一樣，慈大附中也面臨少子化衝擊，當時中學部沒有減班，但人數沒有達標；李玲惠憂心道：「最嚴重的少子化還沒到呢！」

同時為了趕上教育部新頒布的一〇八新課綱，李玲惠要求老師們設計出符合「素養導向」的選修課程，即使在慈濟教育志業歷史悠久的茶道、花道課程也不例外，務求讓學生擁有世界觀、跨領域、跨語言的學習。

一連串的改革，讓老師們精神緊繃，有人提議不如暫緩一年再推出新課程，但是李玲惠不為

二〇一八年李玲惠（左前）與老師們為馬來西亞慈濟國際學校教育團隊導覽，在比鄰中央山脈的校園裏合影。

（攝影／詹進德）



慈大附中學生在寒暑假自主報名修學旅行，二〇二四年七月，師生前往英國交流，與志工於倫敦街頭為街友發熱食。
（右圖／慈大附中提供）
二〇一七年七月，師生來到韓國臨泉書院學習傳統樂器。
（左圖／許俊吉攝影）

「第一，要無私。」李玲惠來到慈大附中原先計畫不領薪，但為了符合勞健保制度，月領數千元臺幣。這筆錢對於像她這樣年資超過二十年的校長而言，大概是一場講座的講師費；但她樂在其中，每天一早在門口迎接學生，常為工作忙活到深夜。

「第二，是要讓老師看見價值與成果。」無論是課程獲得教育部肯定，或是招生人數增加，對老師而言都是最直接的回饋；李玲惠笑說：「當然平時還是要找機會請大家吃美食。」

讓孩子感覺被愛

李玲惠擔任校長的經歷，從一九九九年任職平溪國中開始。這所位於北部山區偏鄉的學校，校內設有「慈輝班」，學生占全校三分之一，是從外地安置的住校生。無論是本地生或慈輝生，「要讓鄉下孩子可以活出豪氣！」這是李玲惠渴望達成的。

她將慈輝專案變成一所能提供「暫代性親情」的學校，也就是下課後，學校改以家的方式經營，讓住校生感受家庭溫暖；她與留校的孩子一起生活，會到寢室陪伴，唱催眠曲；孩子也會撒嬌，向「阿母」討拍拍。不擔心遭人誤解，她一心想與慈輝生建立親子般的關係，只因她深知這些孩子不曾被家人這樣對待過。

李玲惠也了解，如果一所學校的教師流動率高，師生感情就無法建立。她和老師懇談，留下志同道合的夥伴，請走不看重學生



所動，「那活該這些孩子，如果他們晚出生一年，就可以享受到新課程了！」她近乎苛刻地要求主任級同仁帶領各自的團隊前進，甚至不惜花心力，親自帶領課程設計的工作坊，更期許同仁成為能擔任校長的人。

辛苦堅持沒有白費。高中、國中和小學，都被教育部評選為品德教育特色學校，以三滿貫之姿兩度獲此殊榮。還通過教育部核定，為第一批成立雙語實驗班的學校，也是一〇八新課綱上路六年來，花東地區的前導學校，有分享課程設計與示範的責任。儘管少子化的大環境浪潮難擋，但慈大附中幼稚園、小學部及中學部的招生人數維持穩定，二〇二四年的一一三學年度更達到近二千人，創下歷年高峰。

源於上宗教情懷的啟發，李玲惠自我定位，教育工作者要像傳教士一樣，必須是奉獻自我、教化他人的求道者。



慈大附中首重多元發展與品德教育，二〇一八年高中部學生獲「iCC智慧鐵人創意競賽」冠軍（右圖）；二〇二四年小學至高中部獲頒教育部品德教育特色學校（左圖）。

（相片提供／慈大附中）

未來的老師，「當老師一定要有宗教情懷、愛的能量，還有正義感，你要看清楚誰是弱勢！」

第二年，李玲惠帶著新加入的老師一起做家庭拜訪，逐一了解每個學生的家庭狀況；她和老師們思考，透過帶孩子掃街，或設計融合當地煤礦文化的相關課程與英語話劇，或協辦天燈節等方式，幫助外來的慈輝生融入社區。

當然也有被學生辜負的時候。有學生偷竊，李玲惠了解後得知，原來是因為羨慕同學有零用錢可以買零食，而選擇了錯誤的方式；她決定提供這些孩子零用錢，但約法三章，孩子必須告知將如何使用這筆錢。這樣做的目的，是為了讓孩子學會負責，以及知道自己有人疼。

當學生再想起你

「教育不是要教出聖人，如

果你讓一名未來的犯罪者在犯罪的當下，因為想到老師而下手輕了，這樣教育就算成功。」李玲惠回想起一九八七年任職臺北縣瑞芳欽賢國中，楊仁華校長所說的話。

當時三十多歲，方才新婚的李玲惠，擔任欽賢國中鼻頭分校主任；隨著校本部楊仁華校長家訪，學生林同學雖然考取高職建教班，但因為父親意外受傷失業，必須輟學分擔家務。

楊仁華為了說服家長，向林家祖宗牌位跪下行禮；林同學的父親痛哭，請楊仁華和李玲惠起身，表示自己也是迫於無奈，實在沒有能力讓孩子升學。最後，林同學還是沒去學校了。這讓李玲惠體悟到，原來不是每一個家庭都以孩子的教育為先；原來一位師長是可以為了學生前途做到

膝蓋著地。

在欽賢國中任教的那幾年，李玲惠勤於家訪，還特別徵求家長同意讓孩子留校免費補課；平日教學嚴格，假日和學生出遊，對學生的用心陪伴，贏得了家長們的尊敬。當年的學生中，有人成為老師、有人當上警察局副局長，老師認真教學的樣子，讓他們記憶猶新。

後來李玲惠得知，當年中途輟學的林同學，出社會後又回到學校完成課業，還考取了好幾個證照，她感到特別欣慰。

士不可以不弘毅

在旁人眼裏，李玲惠總是在衝刺，她認為：「做老師就是要有豪氣！」做事不可以不弘毅，她跟緊政府教育政策的腳步，帶





(攝影／蕭耀華)

小檔案 | 慈濟大學附屬高級中學

- 2000年9月慈濟中小學正式開學；2002年8月附設幼稚園招生開學；2011年合校為慈大附中，學生包含幼稚園至高中，接續上慈濟大學高等教育，實現慈濟教育「完全化」的理念
- 2020年及2024年，小學至高中部二度同時獲得教育部「品德教育特色學校」；2022年獲國家環境教育獎優等獎
- 2024年的113學年度，全校共1988位學生，境外學生有7人；歷屆畢業生共8,618人

2024.09.30統計



學生向巡堂路過的李玲惠比出「愛心」招呼。

(攝影／蕭耀華)

領老師們勇敢嘗試、實現心中最理想的教學方式。

「如果明天就是人生的最後一天，我要怎麼過？」大學時期的李玲惠，曾經這樣問過自己。那時她讀存在主義也讀佛學，認真思考想要過一個什麼樣的人生。

剛過六十七歲的她，回顧過往，認為自己遇到很多貴人。高中時，為她抄寫下四十本書單的帥氣國文老師，只因她曾為了不知如何入門閱讀而請教；還有位歐巴桑國文老師，請班上同學朗誦她的小說體文章，只因老師欣賞自己的作文……這些真心對待學生的老師，塑造了李玲惠心中為人師表該有的態度。

還有一路陪伴、在關鍵時刻督促自己的丈夫，以及聽話上進

的女兒，都是讓她全心投入慈濟教育志業的貴人。

追溯到李玲惠的原生家庭，她感恩她的警察父親，對她作為長女的期許，不是世俗成功的期待，而是為人正直的道德要求；也感念擔任信用合作社總經理的外公，讓她看見發揮影響力行善的可能性。

「憑什麼我有這麼好的爸爸，這麼好的家世？」這分感恩讓她有更強烈的使命感付出，也令她不敢懈怠，猶如精進的求道者，致力創造愛與尊重的教學環境，讓每個學生都能擁有最好的教育，更期許以自身為學生的榜樣，「在慈濟，我們強調的是：潛移默化。」

「用心的靈魂，值得被尊重。」李玲惠堅定地說，「這就是我想要學生明白的事，我希望學生可以用心地活一輩子。」

(資料參考／慈濟人文志業戲劇內容創作中心)

從學生走向人生

這堂課沒有標準答案

撰文・周傳斌（慈濟月刊撰述）

從種不出玉米開始，師生發現自己不夠理解大自然，願意「弄髒雙手」，去鍛鍊解決問題的能力；學生自主學習，不只完成自己的作業，還與同組同學共好。與時俱進的課程沒有標準答案，卻是一段驚豔彼此的學習歷程。



食農教育課程開始進行的前幾年，學生利用回收布袋種植萵苣菜苗（右圖）。
二〇二四年七月，風災吹倒樹木，師生整地、以連鎖磚建立生態區（左圖）。

（攝影／徐振家）

直直立在慈大附中旁的青山，雲層環繞，壯闊而神祕，這般景象令人自覺渺小。慈大附中天文館有張牌匾，寫著「巍峨超越中央山」，取自校歌，大意是期許學生有高遠志向。

慈大附中二〇〇〇年創校招生，為慈濟教育完全化理想的完整實現；辦學初衷以品德為典範，培育品學兼優的學子。在一〇八新課綱實施，也就是十二年國教的「素養導向」

（competence）教學政策變革中，慈大附中這幾年又如何將品德與素養融入教育之中呢？

承認失敗，不算失敗

「慈濟附中擁有很好的生態，」輔導主任徐振家說：「慈中土地的活用度很高，地面多鋪設透水的連鎖磚，樹木也很多。」他開設了一門食農教育課，才剛起步，師生就面臨挑戰。「我們在校園種玉米，可是土地太硬，小石頭也特別多，勢必要先把土養起來！」短暫的失落中，師生都讓大自然上了一課：「原來我們都沒有認識這片土地與氣候。」

為了嘗試培育有機土，徐振家帶領學生養殖黑水虻，進而分解廚餘、製作堆肥，但黑水虻到了冬天就紛紛死去……他們又轉而設立堆肥區，運用校園裏本來就有的不同物種孕育堆肥，包括

黑水虻、蚯蚓、落葉等，「這是一個很好的生態循環。」

這堂課由跨領域科目的老師們蒐集資料，在慈濟大學「全球永續發展目標教研總中心」邱奕儒老師指導下進行。徐振家帶著學生在失敗中發現問題、找方法，過程看似「充滿失敗」，卻引發了學生對食農議題的興趣。

一〇八新課綱將課程分為教育部規畫必修的「部訂課程」，以及依各校願景及特色開設的「校訂課程」；並將必修課程比例降低，提升選修課程的比重。徐振家在高中部開設的這堂「食農藝術」課，屬於多元選修課程，讓學生依照自己感興趣的方向選讀；課程設計跨科別，有靜態學習，也會有實做、外出參訪，讓學生能從多個角度探索同個問題。

不過，選修課程無法用傳統方式進行評量。慈大附中總務主任蕭湘樺說：「帶領這類課程，就不會有標準答案，而是要看學生

實際操作與解決問題的能力。」

不夠完美，才是現實

蕭湘樺是慈大附中首批設計選修課的團隊成員之一，他們當時還設計了「樂活花蓮」課程，其中一項作業是要學生撰寫一日旅遊計畫書。

「網路上有很多資料，但是每個地點代表不同的人文歷史，準備介紹哪個時期的花蓮？為什麼選這幾個地點就可以認識花蓮？在這幾個地點停留多久？這是學生要思考的重點。」

蕭湘樺說明，相較於傳統「量化」結果的紙筆測驗，「質化」的評比給予學生更多空間，用自己擅長的方式進行表達。

「這不就像是在職場或是研究所寫企畫書的過程嗎？期待學生的作品一出來就會完美，是不實際的；可是學生們透過小組合作、戶外踏查，解決問題和產出作

品，他們會有成就感，老師看了也會感動。」

傳統教學上，即使學生有這樣的能力，老師也未必能夠看得見，「過去我們只能看到考試的成績而已。」蕭湘樺說，這就像是將實際社會上的運作，轉化為教育現場的教學設計，看著學生操作、思考以及解決問題，是讓老師很驚豔的過程，師生也會更投入課程；在教與學之間，就會形成一個善循環。

學生不只完成了自己的作品，還因團隊合作而有所交流和相互學習。蕭湘樺十分認同課程改革帶來的影響：「李玲惠校長也帶給我們共好。她作為領導者，會隨時去更新，很願意與時並進，帶著我們前進。」

自主學習，學習自主

慈大附中為高一和高二的學生安排了四個學期共一百四十四

小時的「自主學習」，是教育部規定高中三年至少十八小時的八倍。

自主學習在傳統教育觀念裏充滿顧慮，擔心學生沒有善用時間的能力，荒廢掉可以用作上課的時段。對此，圖書館吳思寰主任說明，自主學習等同放任，反而需要更多的準備，老師尋找可以使用的學習資源，包括介紹不同的筆記方法，或是免費的線上學習網站，甚至協助學生商請校外師資支援；引導學生完成完整的學習計畫，未來成為申請大學時的必要審查資料之一。

高二的江祐賢利用陽明交通大學設立的線上開放教育平臺Ewant系統，學習菇類知識，還讀了其中的兩本相關書目，獨自完成了一段充實的生物學知識之

旅。

李研頤在高二時運用自主學習時間製作宮廟模型，用A4紙、色筆和毛線，臨摹出一個手掌大小的宮廟旗幟，她逐一介紹：「這是三十六官將，這是枷大將，是負責抓鬼的，這是鎖大將……」豐富的知識、完整的說明，表現出對傳統宮廟文化濃厚的興趣。

高二的李念蓁與魏苡涵，則利用該時段經營校刊。魏苡涵利用線上軟體免費功能輔助，以電子畫板繪校刊插圖和封面，完成美編；李念蓁則是主編，甚至早上五點就起床投入編務。他們合力編了一本又一本小而精美的刊物，記載著師生投稿的溫馨文字和影像畫面。

學生在自主學習的過程，學習善用時間，利用資源，去探索自身感興趣的事物，這是老師們最樂見的樣子。「這也是他們的權益。」吳思寰說道。



高二的李念蓁（左）和魏苡涵（右）運用自主學習時間討論校刊編務。（攝影／蕭耀華）



學生們整理鄰近校園的社區環境，以回饋在地的方式慶祝校慶。
（相片提供／慈大附中）

國際公民，社區幫手

每週至少一節的慈濟人文課程是創校以來的傳統，內容包含茶道、花道、書法、靜思語教學、志工服務等課程；也在一〇八新課綱之下，設為彰顯學校特色的校訂必修課程，並且轉化。

在「全球公民」課程中，以高二的「國際關懷與行動」為例，分別讓五個班各自負責一個永續發展目標（SDGs）主題，例如難民議題、水資源及糧食問題等，進行一學期的討論。

學校也有回應全球飢餓問題的活動，例如一年一度、連續八年的「感飢12送愛國際」，參加的師生從早上六點到下午六點不進食固體食物，體驗十二小時的飢餓，以「我少吃一口，讓他們

多吃一餐」的精神，省下當日餐費，捐作慈濟國際賑災。

慈大附中校慶也與眾不同，學生以感恩回饋的方式慶祝學校生日。教務主任洪振斌曾將校慶活動擴大規模，學生不只清掃校園及周邊社區，高年級生還到了花蓮車站、果菜市場、慈濟醫院及旅遊景點如七星潭等地撿垃圾；另一方面，師生也回到慈濟人的心靈故鄉靜思精舍，跟隨常住師父出坡，一同為「家務事」忙碌，體驗一日不做、一日不食的農禪生活。

李玲惠及洪振斌回憶，改變校慶方式的第一年，當學生清掃到警局附近時，警察嚇了一跳，還拿出飲料慰勞學生，互動十分有趣。

形象整齊，校風深化

慈大附中與多個海外姊妹校維持線上與實體交流，學生也能在寒暑假自主報名海外修學旅

行。李玲惠印象深刻，有次學生們制服筆挺、整齊列隊，日本海關人員主動禮遇師生通關。

還有一次到馬來西亞養老院服務，她叮嚀準備上臺表演才藝的學生不要炫技演出，忘詞、搞笑都沒關係，最重要的是娛樂長者們。而慈大附中的學生也領會了校長的意思，學生洪為亨回憶當時：「要站在婆婆的角度，而不是我們自己的角度。」

學生的善舉與貼心，是李玲惠覺得他們與眾不同的地方；「教育，在學校的校風、環境建築、情境的布置、老師的背影裏，那些可能你看不到實際用處的，都會讓一個人改變。」

二〇二二年的「感飢12送愛國際」，串聯大愛感恩科技及部分九一八池上地震受災學校等共三千多人參與，募集款項捐予慈濟基金會援助烏克蘭難民。
（攝影／廖文聰）





暖似春陽

我們不只是一所學校

撰文・李玲惠（慈大附中校長）
相片提供・慈大附中

慈濟大學附屬高級中學包括幼兒園、小學、國中、高中，共有六十六班，擁有慈濟大學豐厚資源做後盾；逾十六公頃校地，依傍中央山脈，鄰近美崙溪畔，校園郁郁青青，被形容就像在國家公園內求學。

相對於西部城市，花蓮偏遠，地震頻發，也經常受颱風環流影響，然而慈大附中一千九百多位學生中，就有一半以上來自非花蓮地區甚至海外，中學生以住宿為主。

李玲惠二〇一七年從新北市公立中學校長一職提早退休，遷居花蓮，從此以慈大附中為家。李校長受邀撰文，回憶二〇二四年〇四〇三大地震後，全校師生如何互助穩住身心，讓家長放心。

人 間四月天，朝陽暖暖亮亮地照拂著校園，孩子們表情雀躍，因為，小學生將迎接兒童節，中學部學生也將度過連續幾天的孝親假，即將返家的愉悅心情寫在臉上，校內瀰漫歡喜與期待的情緒。

四月三日星期三，一如往昔，七點五十分鐘響，小學各班展開晨讀，中學部學生魚貫進入校園清掃，校長室和會議室也有高二同學在抹桌掃地。突然天搖地動，彷彿地表上的群山峻谷正在捶胸頓足似地，劇烈的搖晃讓人無法安穩站立，我怔了一下：「糟了，是大地震！」學務處的廣播響起，我抓起

「指揮官」背心和手機準備往外衝，「孩子，疏散了，動作快！」沒想到學生回了一句：「我先去通知會議室的同學！」同仁們分頭動起來，我奮力地跑向操場，心裏嘀咕著，這校園真是廣闊，而我的腿為什麼那麼短小！

讓家長少一分驚慌

幼兒園前草坪上，老師牽著一群小娃娃移動後蹲下，他們彼此緊靠，彷彿母雞保護著一群小雞；小學生也安住在指定的疏散空間；操場上，中學部各班已完成集合並進行點名，依循著平日的防救災演練程序，各組同仁各就各位。

慈大附中的同學們竟然在四分鐘內就快速疏散。我在臺上集合班長，叮嚀師生，做好面對餘震的準備，學校將打開校門讓社區民眾可以入校避難；因為在



二〇二四年九月國家防災日避難演習警報響起，學生井然有序地就地掩護（右圖）並疏散（左圖）。



九二一地震後興建的慈大附中，每一棟校舍都是堅固耐震的SRC（鋼骨鋼筋混凝土）結構！

陸續傳來花蓮有大樓傾斜、鐵路公路中斷等災情，教務主任和我討論後續因應；而各班導師已通知家長，校舍無損、師生平安。此時，我接到了上人電話：「有平安嗎？」「有！請上人放心，都平安。」

我感恩眼前的大家都平安，但密集的餘震卻讓人憂心與害怕……此刻，耳畔突然響起熟悉的旋律：「我的心在靜思中感恩，我的心念充滿虔誠……」

中學部、小學部、幼兒園雖分散在不同區域，卻不約而同地雙手合十，唱著〈祈禱〉這首歌。整齊嘹亮的歌聲，傳遞著虔誠、恭敬，我抬頭望著蔚藍的天空，默念著：「請天佑臺灣、天佑眾生！」

八點四十四分，教務主任回報，縣政府宣布即刻起停課。這

是意料中事，在確定妙膳廳供餐無虞後，我立刻向家長布達：「慈中在十點放學，無法在此時

接回孩子的，也不用擔心，學校會將學生安置在安全地方，一定有師長陪伴，並且中午供餐，中學生宿舍一律留宿。」

當時雖然無法知道花蓮市區的狀況，但我不忍也不願意，讓家長為了接送孩子，暴露在另一個風險中；相信多一小時緩衝，家長可以少一分驚慌，多一分安定！

救護車鳴笛聲忽遠忽近，小學部教務主任佩茹告知：「校長，我們透過班群布達了，如果家長在醫院或救災相關單位工作，以他們方便的時間接回孩子喔，我們都會陪伴！」

就是要這樣做！慈濟志業體及志工要啟動救災了，一定要讓他們無後顧之憂；我們雖然只是學校，也可以成為慈善的另一隻手！

當全校親師生靠山

總務處夥伴巡視校舍，回報大多無損，我決定驅車回靜思精舍看看。平常路況順暢，但這天國福橋封了，我東繞西轉地回到精舍。

精舍在空地搭起帳棚作為本會災害應變中心，上人看到我，揮著手，示意我向前：「還好嗎？」此際，我彷彿是在外流浪的孩子，歷經辛苦才回到家、回到母親跟前，不知如何言語！我頂禮後起身，輕輕卻清楚地說：「感恩上人，學校很平安；很感恩上人，給我們這麼堅固的校舍！」上人輕聲說道：「那就好，回去交代老師、學生，還是有餘震，要注意喔。」

原來，上人平常聲聲呼籲的「國土危脆」，離我們這麼近；原來，「平安」從來就不是理所當然，原來，「大小平安」是如此珍貴！

在上午的驚慌之後，午餐時間，中學住校生於宿舍一樓享用四菜一湯。小學部午餐則移到感恩亭，小朋友在老師呵護下用餐完畢；還不能回到教室，正好可以大大方方地和同學在遊樂器材區玩起遊戲。

其中的他們，有些父母正在執行救災緊急任務，還有的家園受創，暫時回不去了。導師與家長以手機聯繫討論時嚴肅的表情，與小朋友純真無憂的嬉戲，形成強烈的對比。

事後統計，當日午間全校逾五百人留校，中學住宿生人數最多。由於北迴、蘇花公路坍方中斷，我們緊盯交通情況，也掌握妙膳廳備糧狀況因應。

依據標準作業流程，在重大天災後召開緊急防災小組會議，檢修校舍、照護住校師生外，我們同時成立了「關懷小組」，掌握每位家長和教職同仁家中災損情況，由人文室每日彙整，聯結

慈濟救災中心，以最快速度關懷與慰問。

地震當天，一位小學部導師就接到家長哭泣的電話：「怎麼辦？我家傾斜了，被貼紅單了！」「不可以先別讓孩子知道，我怕孩子嚇到，我們家快倒了！」「我們的家當都在房子裏面，拿不出來……」導師安撫家長的情緒，同時思索如何在這段時間照顧小朋友，以及在何時、以什麼方式讓孩子知曉家中的狀態。

下午，孩子繼續留校，導師則陪著家長，在警察指揮下走過斷垣傾壁，先回到家中取出重要物品和衣物。

平常會接小一學生小君（化名）放學的媽媽，地震當天並沒有出現在校門口；導師詢問來接小君的外婆，才得知媽媽在太魯閣工作，災後失去音訊。隔天，導師看到媒體拍攝的照片，再透過慈濟救災中心居中聯繫，確認小君的母親雖然受困在山區，但

是人很平安，馬上轉達請外婆安心。

就讀三年級的轉學生小華（化名），住家大樓受損無法居住，一家人在學校附近租房暫時安身；訪視關懷後，慈濟志工送來「福慧床」，解除祖孫三代共擠一張床的窘境。

慶幸是警察的女兒

在災後關懷的過程中，每一次伸手，就握住親師生的一分因緣，接住他們的驚慌無助，同時傳遞著溫暖、傳遞出支持的力量。

記得地震那天下午，站在警衛室旁的我接到電話，是我九十一歲高齡母親打來：「電視一直報，你們花蓮地震很嚴重，你有沒有怎樣？學校有沒有怎樣？你都沒有消息，我足煩惱耶！」我一直對著老媽道歉：「請您放心，平安啦，學校的厝『足勇』耶！」

當我穿上那件指揮官的紅背心時，我真的忘了，我有個高齡的母親，住在南部，而臺北的家，還有一位重要家人，我的先生。

愛本該平等；但災難來臨時，愛也有輕重緩急，考驗著人性，也驗證著慈濟精神的實現。

那幾晚餘震不斷，也住在宿舍的我不敢回房睡覺，就坐在門口的椅子上，一手拉著外套、一手握著手機；夜裏若是震動大了些，就直覺往外衝，立刻打電話到宿舍櫃臺關切。我不禁想起，住在警察宿舍的童年歲月，逢年過節，爸爸不在家，颱風警報響起，爸爸更不在家。我們和媽媽只能縮在一起，望著窗外的花樹在狂風中搖顫，聽媽媽說著「想當年」……

「八七水災的時候，我挺著肚子，一個人在宿舍，水淹進屋子，你爸爸去值勤了，我很害怕；後來是另一位警察拆下門



板，把我扛上門板，在大水中推出去……」

不管擔任哪一所學校的老師、校長，我不變的身分是「警察的女兒」，感恩爸爸在我的血液中，留下「勇敢」！感恩穿起慈濟制服的我，更無懼、更勇敢！

強震雖然給美麗的花蓮留下山崩地裂、土石流的傷痕，但是在慈中校園，因為愛，留下親師生美善的印證——

學生在地震當下靜定的表現，高二大男孩雙手環抱守護幼兒園的小弟弟、小妹妹；全校祈禱的虔誠；親師以愛陪伴、協力守護的點滴，都是另一種生命的印痕。

人間四月天，春陽暖暖，因為愛轉動、因為善永續，更顯人間美好，教育靜好！



小學部老師帶動學生一起祈禱
天地平安。

我願為花蓮多助一分力 牙醫師的接棒與傳承

「多一位醫師，對醫療資源缺乏的東部就多一分幫助。」十三年前，李彝邦加入花蓮慈濟醫院牙科團隊，而今更進一步栽培口腔醫學專才，期待完整傳承對花蓮這片土地的歸屬感。

慈濟大學醫學院口腔醫學暨材料研究所二〇二四年九月迎來首批學生，為籌備未來牙醫系培養師資、儲蓄教學資源。所長

李彝邦醫師說明東部地區地形狹長，牙醫師資源不均，慈濟大學希望開創完整的口腔醫學體系，更加全面培育專業人才，造福更多東部居民。

李彝邦日前擔任花蓮慈濟醫院牙科部特殊需求者口腔醫學科主任，他的願景是希望學生從碩

士一路進修到博士，成為具備慈濟醫療人文精神的專業人才與師資，推動牙科領域的創新研發與學術研究發展。

「口腔醫學暨材料研究所專業人才，畢業後可選擇擔任教職，或到生技公司、牙科材料公司服務，前途寬廣且多元。」李彝邦表示，除了有首屆學生「搶頭香」，第二屆的甄試口試

也已完成，「歡迎大家來花東地區一邊進修，一邊領略山水之

美！」這分至誠的邀請，就如同他當初決定來花東貢獻所學的那一念心。

從當志工開始行醫之路

「我當初會來東部行醫，跟許多落腳於東部的醫界前輩想法一樣，多一位醫師，對醫療資源缺乏的東部就多一分幫助。」李彝邦二〇一二年加入花蓮慈濟醫院牙科團隊，已邁入第十三個年頭。

一九七四年出生於臺南鄉下，他是道地的「庄腳囡仔」，父親是鑲牙師，雖然收入不豐，卻很重視教育，咬緊牙關攢錢、向親友借貸，讓四個孩子都受高等教育，對長子李彝邦更是寄予厚望，期許他將來開業行醫，「當醫師賺大錢，有社會地位又受人尊重。」

李彝邦進入中山醫學大學就讀牙醫學系，就在大一時於校門口發生嚴重車禍，被後方汽車追撞，他所騎的機車成為廢鐵，在醫院醒來時，看到兩位身穿慈濟制服的志工站在病床前；父母還沒趕到，志工的溫言暖語，暖了他的心。

原來是車禍當下，被同班同學朱清玄碰個正著，他不只通報

二〇一〇年，李彝邦與中區慈濟人醫會至臺中創世基金會為住民洗牙。

（攝影／許載福）





送醫，還告訴自己身為慈濟志工的母親林玉雲，牽上了慈濟因緣。李彝邦想要報恩，也參加了校內的慈濟青年社，聽聞證嚴上人籌建花蓮慈濟醫院的過程極為艱辛，他常利用寒暑假跟慈青夥伴們回花蓮慈院當醫療志工。

「慈青們，我們今天去居家關懷，也帶大家去『浴佛』！」李彝邦疑惑：「浴佛是什麼？」那次關懷的對象，在二十幾歲因為工作意外，造成脊椎損傷，身為獨子的他臥床近二十年；照顧他的父母，都已經七十幾歲了，連為他翻身都很吃力，更何況為他清潔身體。在長照未普遍的年代，慈濟志工每隔一段時間就前去探訪。

慈青遵循志工的指導，將他抬至浴室為他沐浴，讓李彝邦很震撼，「這是第一次看見一個人全身赤裸裸地在我面前，讓我見識到什麼是『見苦知福』。洗澡這麼簡單的事，在這位病人的身

上卻是那麼不容易，這個印象一直深植在我腦海中。」

當志工老兵顏惠美師姊說：「你們唱歌給患者聽，帶給他們快樂，他們的病就好一半了！」李彝邦深深感受到，「原來當志工，可以讓病人減輕痛苦。」舉手之勞就可以付出愛，付出當下獲得滿心喜悅，讓他因此篤定，慈濟是這一生的人生方向。

致力於特殊需求者醫療

於中山醫院擔任實習醫師期間，李彝邦參與慈濟在九二一地震後的南投災區發放，和關懷受災者的「安心計畫」；他和志同道合的另一半鄭雅蓉，假日常常帶著兒子去當志工，在「慈濟大家庭」互助互愛。

他二〇〇三年升任主治醫師，同時就讀博士班；後來指導教授周明勇醫師推薦他到日本，學習針對身心障礙等特殊需求者

的口腔居家醫療。這項專長，也應用在志工服務；二〇〇八年起，他與中區慈濟人醫會團隊到臺中創世基金會為病友服務。

二〇一二年，李彝邦取得中山醫學大學第一屆口腔醫學博士學位，「感恩母校的培育，讓我能以更周全的醫療服務更多人，特別是一些長期臥床、身心障礙或脊椎損傷的病患，都能受到完整的照護。」

舉凡關懷弱勢、賑災、義診，排滿了李彝邦的週末假日。但最讓他難忘的，是二〇〇八年五月十二日汶川大地震之後，他在隨團賑災、義診任務結束的前一天，得知父親重病，匆忙返臺，趕上了見父親的最後一面。

父親彌留時，中區慈濟志工一路念佛護送他回到臺南老家，再由當地的慈濟人接力陪伴，直到後事圓滿；慈濟志工持續陪伴關懷，感動媽媽由董轉素，也成為慈濟的環保志工。

李彝邦感念父親，讓他們在無憂無缺的環境中長大；雖然父親期許孩子們可以過上富裕的生活，但李彝邦認為，錢夠用就好，不希望自己的一生被金錢束縛。「用得掉的是錢，用不掉的就成了遺產。將興趣與工作結合，並從工作中嘉惠他人，這才是生命的真正價值。」

一九九二年，就讀中山醫學大學的李彝邦參加慈青社歡迎茶會（右圖左）；二〇一二年取得博士學位，致力照護特殊需求病友（左圖）。

（相片提供／李彝邦）





1
月號

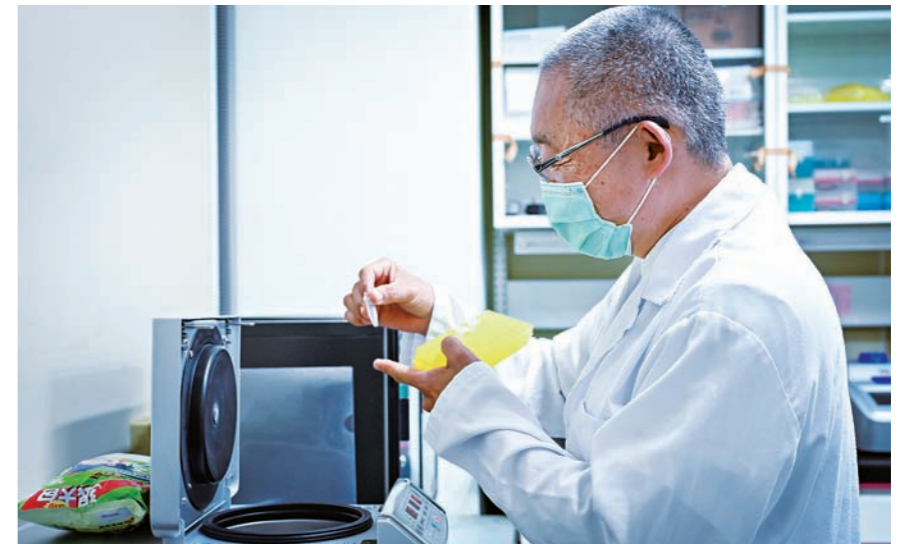
《慈濟》月刊

美善故事的心靈故鄉 有聲有影雲端交流



- 中、英、日三份刊物一站盡覽
 - 圖文、影音、有聲書，讓您一次看到
 - 透過手機、平板、電腦舒適閱讀，隨時掌握慈濟脈動
 - 慈濟月刊 線上閱讀，請掃左側 QR code
- 手指輕輕一點，輕鬆分享美善故事，將感動化為實踐

李彝邦從事牙科臨床服務，也踏入教職，進行實驗研究及教學。
(攝影/李彥繪)



李彝邦更進一步投入慈濟大學新設立的口腔醫學暨材料研究所，致力於提升口腔醫療專業人才對花蓮這片土地的歸屬感，實現在地培育、在地服務，進一步達成在地口腔醫療的全人化、專業化與完整化。

李彝邦說，花蓮慈濟醫院動土紀錄畫面中，上人歷經千辛萬苦、咬牙含淚的那一幕，在他腦海中揮之不去。上人為了東部居民建院的決心，感動了他，二〇一二年帶著妻兒和母親定居花蓮，成為花蓮慈院醫療團隊一員。李彝邦殷勤參加偏鄉與離島義診，也在臨床上遇到一些罕見案例或困難病例，因此再進修，二〇一四年考取特殊需求者口腔醫學專科醫師資格；在他的診間裏，就有一臺由慈濟基金會捐贈、從英國進口的電動輪椅架，便於身障患者接受診療。慈善與醫療的結合，嘉惠不少特殊需求的病患。

慈濟大學口腔醫學暨材料研究所 師資堅強

(張麗雲整理)



李彝邦 | 所長

特殊需求口腔醫學、口腔病理與家庭牙醫學專科醫師，研究領域為牙科材料、口腔病理、抗癌基轉與高齡口腔醫學；花蓮慈院特殊口腔醫學科主任

林俊彬 | 特聘教授

臺大牙醫專業學院創院長，教學研究及臨床四十多年，專長領域包括牙髓病學、硬組織及生物礦化學、生物材料及力學、奈米科技與醫學工程

江俊斌 | 教授

專長為診斷與治療難治的口腔黏膜病變，曾獲「全球前2%頂尖科學家」；花蓮慈院口腔病理科教授級主治醫師及科主任

許博智 | 助理教授

專長為口腔癌及顛顏面畸形治療、3D及手術導航運用；臺北慈院牙科部暨口腔面頰外科主任



手足相依 老宅風雨無憂

全家人擠在唯一不會漏水的客廳睡覺，
雖然生活不易，但不離不棄的手足情讓人感動；
志工發動大掃除，再一點點將殘破的家修補完善，
讓每個人都有獨立房間，居室明亮整齊，入厝當天，比主人家更歡喜！

撰文・吳秀玲（臺南慈濟志工） 攝影・林根本（臺南慈濟志工）

臺 南慈濟訪視志工第一次走進
張家，難以想像，在繁榮市

區竟隱藏暗角——

一棟磚造鐵皮骨架的兩層樓老宅，緊鄰鐵道旁，由於長年失修，窗戶殘缺只剩窗框，天花板塌陷崩落，牆基滲水，地面凹凸不平，到處堆滿雜物。前庭參天的大樹，樹枝肆意生竄；廚房天花板破了大洞，枯葉垂掛屋內。殘敗的景象，令人不勝唏噓！

家中唯一不會漏水的地方只剩客廳，全家人擠在這小小空間睡覺，姊姊睡醫療床，妹妹睡行軍床，而弟弟就著桌子底下打地鋪。張家大姊領有重度身心障礙證明，因病纏身，早已不能行走，需有人日夜照料；手足親情，不捨將姊姊送至安養院，弟弟因而離職扛起照護重擔，一家生計落在小妹身上，雖有社會福利支援，但日子還是清苦。

訪視志工每個月關懷，主責志工李幸娟、黃威然，更是走

過、路過不錯過，常常進門探視。弟弟原本只想將廚房屋頂破洞修復，後來全然信任，讓愛走進來。

集結人力，說做就做

志工二〇二四年四月初訪後，考量姊姊必須要有適合安養的環境，於是和慈濟社工、里長商議，大家都認為修繕才能解決根本問題。

幾番周折，才發現房屋土地是由弟弟跟市政府租賃，並無設定地上權，難以修繕施工。志工不放棄，找出稅籍證明及水電單據，協助弟弟向市府陳情，才拿到修繕核准證明。社工葉雅玲說明，為了合法，志工這段過程很辛苦，但一心只想改善張家人的生活品質；社工周珠蘭也補充，王聰明和黃威然兩位師兄為此跑公部門的次數已經難以計算，「因為他們的用心，這個家變得

很有溫度。」

七月底凱米颱風來襲，大雨直下，志工著急，致電關心，所幸房子除了漏水滲水，沒有造成更大損害。

修繕前夕，八月三十一日，六十多位志工先來清空堆積的雜物、破舊家具，整理出三間房間，讓三人有獨立的起居空間。數十年未曾大掃除，塵埃瀰漫中，只見志工雙手不停歇地清運廢棄物；烈日當空，長長的搬運人龍從屋內延伸至屋外。連接二樓的，是一座近乎九十度陡峭的鐵樓梯，志工想方設法，從陽臺垂掛帆布，成為一道輸送帶，將陳年物品、櫃子、木板……一件件清運下樓。志工先行分類，不一會兒功夫，屋前就成了垃圾山、回收山；而事前向臺南市環保局申請，垃圾車、資源回收車也來到收取。

一組志工反覆清洗沖刷廚房、廁所，褪去陳年污垢，露出

原本的顏色。另一組訪視志工陪伴弟弟和坐著輪椅的大姊到鄰近空地等待。「實在不好意思，這麼多志工來幫忙，慈濟師兄姊沒話講。」憨厚的弟弟語未盡便紅了眼眶，從未曾對外尋求幫助，沒想到慈濟人做得超乎他想像。

張家小妹早在一個月前便開始著手整理環境，她無奈地靦腆提及，自己一天工作十二小時，對於打掃有心無力，多年下來，家就成了這個樣子。

大同里里長侯雲靚看見這麼多志工動員，語帶哽咽激動說著：「張家的案子延宕很多年，若要幫他們搬家，其實困難重重，沒想到師兄姊一來，說做就做；慈濟這麼有愛心，真的是感恩證嚴上人。」

家庭吉慶，迎接新年

在慈濟資助下，九月底開始修繕，拆卸損壞的窗戶，安裝鋁

第一階段大清掃，六十多位志工合作，清運堆積多年的雜物，整理出合宜的起居空間。

窗；拆除廚房、浴室天花板，改成鍍鋅鋼板；浴室門及廁所門板換新；廚房外牆整理、清潔、抹平；房間、客廳油漆；修剪造成鄰居困擾的參天大樹；騎樓左側破碎的地面挖除鋪平。除了硬體修繕，還安裝電熱水器、排油煙機，添置盥洗用具。

「七個多月來，從清掃到修繕，感恩有這個因緣讓志工來付出；看到現在潔亮的環境，相信他們歡喜，我們也法喜；也感恩社區的里長、鄰長來協助。」十一月三十日，二十多位慈濟志工及二位社工、四位里民，在張家的院子舉辦入厝儀式；志工王聰明在一片掌聲中，感恩所有的好因善緣。

「平安！吉祥！來囉！」志

工手捧祝福禮，鍋具、米糧、月曆、碗筷、蘋果、橘子等，人人進門的當下說一句好話。志工也帶來了春聯，上聯「世事亨通皆為福」；下聯「家庭吉慶總是春」，橫批「春風淑氣萬象新」，由張家弟弟及志工貼上門楣，為即將來到的新年迎春納福，祈願一家平安。

「真的足感心，有師兄姊幫忙，今天才能有這樣的房子可以住。」從頭到尾笑容藏不住的張家弟弟，由衷說著感恩。而一掃愁容的妹妹也告訴志工：「以前真的不知道要怎麼整理混亂的家，現在房子不再漏水，空間整齊明亮，我一定會好好打掃，維持下去。」充滿自信的語氣，讓志工不由得感染她的快樂。

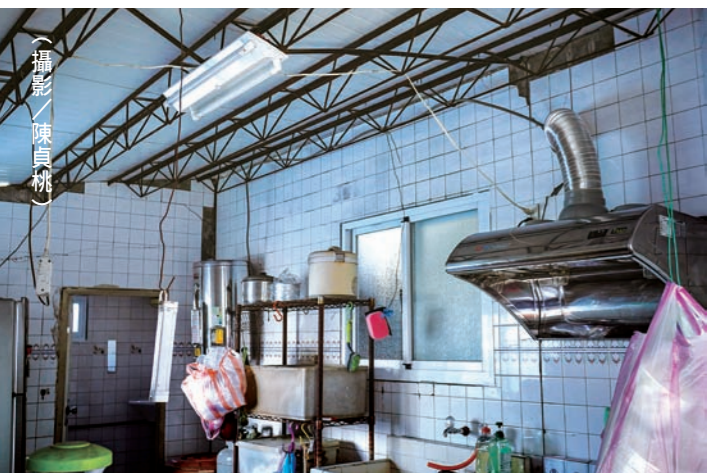
黃威然陪同弟弟來到鄰居家，為修繕期間所造成的噪音，致上歉意，也送上甜甜的湯圓，分享入厝喜悅。從探訪、監工到完工，黃威然的懸念與牽掛總算

放下。「雖然他們的物質條件不豐，生活不易，但不離不棄的手足情讓人感動！這段時間幾次颱風來襲，修繕工程還沒做好，我都很擔心房子會漏水，但他們非常樂觀，說還有一間不會漏就行！」

李幸娟下班後，時不時就來張家探望關心；只要她摩托車一到，張家弟妹聽聲辨人，便主動開門迎接。真心實意的付出，讓張家已視她為家人。

原本全擠在客廳睡覺的一家人，如今都有各自的房間，環境舒適整潔。志工以操辦自家修繕的心，讓整個家煥然一新，且趕在寒冬來臨前完工；日後也會持續陪伴，期待溫暖一家人的嚴冬。

志工找來施作廠商全面修繕，其中廚房天花板更新，鋁門窗更換，安裝排油煙機。



母親與我

一百零二歲的陳林水錦，在逐漸退化的歲月中，牢記助人和勞動的歡喜；她傳承給女兒陳洽的，不只有刻苦耐勞，還有樂善好施的自在。

細 數陳林水錦一世紀的人
生，就是不停地做事——

出生在南投竹山豬頭棕山上崎仔寮的農家子弟，能填飽肚子就很幸運了，遑論上學識字；婚後下山定居廊埕仔，濱鄰水域，先生以水耕空心菜為業。每天清晨

三、四點，她摸黑到田裏，踩在水中採收鮮嫩的空心菜，天亮後，讓先生送去菜市場批發。

孩子一個個出生，販售空心菜已填不飽一家六口的胃，先生開設木頭加工廠，陳林水錦自起身兼菜農和工廠女工。直到卸下

養家重擔後，她還是閒不住，有空就四處撿拾廢棄紙箱或破銅爛鐵轉賣，賺自己的零用錢；女兒陳洽在竹山經營百貨店，紙箱理所當然由她收走。

二十餘年前，陳洽問她：「那些紙箱頂多賣幾百元而已，拿來捐給慈濟好嗎？」她不僅欣然同意，如果變賣所得不足千元，還自行湊足捐出。

她每週三和週六去竹山環保站做環保，其餘日子在家裏，手腳也停不下來，看到桌上的水果，就伸手去捏；每走一遍就

捏一次，反覆詢問：「這是什麼？」發現她的記憶力漸漸退化，和她同住的二媳婦與陳洽商量後，安排她每週一到週五在慈濟南投竹山日照中心「上學」，週六再去環保站。

高齡已逾百歲的她，在環保站就像設定好的機器，哪個瓶子該放哪個籃子，分類毫不含糊，報紙也摺得整整齊齊，腦筋裏只有環保。陳洽說，母親不懂什麼大道理，也不認識字，但心心念念：「做環保很好啊，能救人！」





心甘情願償還就打八折

陳洽一九五三年出生，幼年的記憶中，還是個小學生就在工廠幫父親推木材，再加工製成衣架、飯勺、勺子的木把手內銷。父親的右手在孩提時被油燈燒傷，傷勢嚴重，送羅東聖母醫院醫治，家境窮困而沒有錢付醫藥費，醫院也沒有為難他們，康復後就給出院了。後來，父親的四根手指頭逐漸萎縮，只剩大拇指可靈活運用，但不影響他研發技術，幾年後還製作水果籃、水果盤和手提袋等竹藝品外銷。

未嫁之前，陳洽是父親的左右手，輔助工廠事務和家務事，久而久之養成和母親一樣個性，吃苦耐劳；婚後，她侍奉年邁的公公和大婆婆、小婆婆，無

陳林水錦（左三）辛苦操持整個家，陳洽（左二）依偎在母親身旁。
（相片提供／陳洽）

法再幫忙父親經營工廠，又逢臺灣經濟轉型，工廠外移，娘家只得改行開雜貨店。

一九九八年左右，陳洽被倒會，她對先生說，「我是會頭，不能對繳會錢的人沒有信用。我一定會想辦法擔起這個爛攤子，錢再賺就有，拚一下就過去了。」她不希望這場劫難波及他人，尤其逃避責任不能解決事情，只會斷了往下走的路。事情既已發生，只有想辦法解決；只要有賺錢的機會，她就勇往直前。為了還債，即使犧牲睡眠、身軀再疲累，她也不畏辛苦。

屋漏偏逢連夜雨。一九九九年九二一強震重創南投竹山，陳洽的百貨店倉庫和房子受損，商品傾覆十四坪大的倉儲空間，花了一、兩個月才整理就緒；修繕費用和欠債的雙重壓力，壓得她幾乎喘不過氣來。

被倒債，又受災，逆境繼續

考驗著陳洽。公公在一九九八年往生後，大婆婆生活失去重心，漸漸失智，接著小婆婆也出現症狀，陳洽和大嫂輪流照顧長輩們十餘年。堅忍的她，蠟燭多頭燒，但沒有因此中斷長期對家扶中心的贊助，也在上游批發商臺南謝金木的引薦下，定期捐款成為慈濟會員。

有一天，竹山的慈濟委員尤淑娟來店裏購物，看到牆上懸掛著上上法照，好奇地問她從何而來？陳洽說，是謝金木所結緣。兩人相談甚歡，陳洽聊起自己面臨債務和家務等種種壓力，言談間難免有所怨懟。尤淑娟開導她，「上人說，這就是『共業』，甘願還，打八折，不甘願就得加倍付利息，划不來喔！」

尤淑娟鼓勵陳洽打開心胸，廣結善緣，以職場為道場，向顧客說慈濟，募心募款。「世間還有更苦的人，不要時時糾結在自身的苦，日子才會好過。」陳洽豁然

開朗，之後每當有苦有怨，就立刻轉念，漸漸感覺輕安自在。她努力經營百貨店，空暇時也開始投入做慈濟、檢回收物做環保。閒在家不如做環保救人

陳洽不只承襲母親的勤勉堅毅，還包括了樂善好施。陳林水錦只要聽聞有人需要幫助，就將自己辛苦存下來的私房錢慷慨捐出；窮苦人往生，她將省下的老農年金布施棺槨。

陳洽說：「父親給母親的生活費並不多，所以母親沒有很多錢；為了布施，有時候伸手從爸爸的口袋掏錢去捐；兩人的互動，讓人看了會心一笑！」當得知變賣紙箱可以捐給慈濟助人，陳林水錦加入行列，還學會如何分類資源。

晚間打烊，陳洽把店門關了，和鄰居各拿一個袋子，沿著大明路一邊散步一邊檢回收物，



來到黃昏市場更像是挖到寶，紙箱、瓶罐滿地都是，一個袋子不夠裝，隔天再多帶幾個。一個晚上檢回的物資，將父親木材工廠的空地堆得像一座山，讓母親隔天一早就有「工」可做。

當時是二〇〇二年，陳林水錦七十幾歲，就像在工廠做工，手腳俐落，毫不猶豫地細分紙類、鐵、鋁罐和寶特瓶。當分類完成，她不管陳洽在店裏有多忙，打電話一再催促，「趕快把物資載去環保站！」「快點載回收物回來！」

陳洽常邀母親去慈濟環保站分類，但她找了很多藉口不想去，就是擔心不認識人而感生疏；直到有次感受到環保站志工溫馨招呼，氣氛好熱絡，她回過頭來怪女兒：「怎麼不早點帶我來？」從此日日前往。有時陳洽生意忙，無法載她去環保站，她就吵著：「在家很無聊！有夠無聊！」

年輕時長時間泡在水田裏摘空心菜，陳林水錦晚年常感雙腳腫脹到無法入眠，有時半夜起來走路消腫，才勉強再入睡，甚至去爬學校圍牆或睡在路邊，令家人很困擾。她安眠藥量愈吃愈重，記性也愈來愈差；明明晚飯後已經吃過藥，睡前還嚷著要再吃一次。做環保後，她回家累了就休息，日久安眠藥也少吃了。

最煎熬也最自在的時光

「爸爸八十九歲往生，媽媽已經一百零二歲了，他們都高壽。曾聽說要幫父母積德，我覺得媽媽的福報是她自己做來的！」陳洽很慶幸自己沒有遠嫁，能夠照料母親，這一生最感幸福的就是將母親帶入慈濟，母女攜手做環保。這二十幾年來雖然是陳洽最煎熬的時光，但她肯定自己做了最有價值的選擇。

感念當年羅東聖母醫院救治

父親，不問費用，於是她定期捐獻給聖母醫院，「學佛後懂得因果報的道理，這一生不欠人，才是智慧的抉擇。」

陳洽說，人生好像一連串的考驗，一開始將心念轉為甘願，現在則是已經習慣付出。即使因搬運回收物資而傷了右手，左手板機指也動過三次手術，但只要有人來電通報載回收物，再多、再重她都不退縮，以感恩的心承擔環保幹事，愈挫愈勇。「環保站就像我的第二個事業，就算每天做得像頭牛，我當成修行，把該做的工作做好，心甘情願。」

她的百貨店像是社區中的慈濟環保點；她也從未想過「休息」二字，先生無怨無悔支持，讓她很滿足，「慈濟是我生活的一部分，是我的人生。」

一百零二歲的陳林水錦做起環保毫不含糊，每樣物資清清楚楚地放入各自的籃子裏。

見苦知福，分享幸福

在大愛電視服務二十年，每一次的採訪經歷，看見不同的人間相；在佛陀故鄉，感受到貧困造成的影響，比我想像得更加深遠，也從志工們無私奉獻中，學習利他與布施，是此行最有意義的收穫。

十年來，在大愛電視服務的
——職涯中，我隨著許多慈濟志

工踏上不同的國度，有強震或颶風肆虐後的災區，也有貧苦或被遺忘的世界一角；每一次都讓我看見不同苦難的人間相。二〇二四年十、十一月，我跟隨慈濟人來到佛陀的故鄉——印度與尼泊爾，採訪見證了歷史的時刻。

十月二十七日，慈濟在印度菩提迦耶興建的「思龍加大愛村」，首批三十六戶完工移交。入厝前一天，村民一早歡喜走出

家門，要簽署生活公約；一位村民說：「現在我跟每一個人拜託，我們要素食，也不要喝酒，要學習如何幫助其他人。」

低種姓居民向來以茅草、土牆為家，入厝前的這些話是深刻的承諾，他們明白，這個新家得來不易，承載著無數人的愛與期盼。

卡車運來要給居民的入厝禮，還有清潔工具。馬來西亞蘇祈逢師兄和他們相約：「你們喜歡你們的房子，對不對？一年、兩年、三年後，也要一樣漂亮，

好不好？」

從印度轉往尼泊爾，十一月五日參加慈濟在藍毘尼援建悉達多學校動工典禮；簡陋的校舍將變身為一所從幼兒園到高中的學習殿堂，也會是當地孩子們改變命運的起點。

我們也跟隨慈濟志工前往洪災重創的馬漢卡鄉（Mahankai）勘災，車子在顛簸山路上前行，途中遇到一位小女孩，我搖下車窗，遞給她一隻粉紅熊；小女孩接過後，將手裏的小白花送了給

我。小小的交換，承載了彼此滿滿的善意與溫暖。

為心愛的玩具找新主人

每回出國採訪前，我都會問兒子：「媽媽要去的地方，小朋友沒有玩具，你願意和他們分享自己的玩具嗎？」捐出心愛的玩具，年幼的他總有些不捨，會偷偷把一些才放入行李箱的玩具再拿出來；如今他十四歲了，那些玩具雖然承載著珍貴的童年記憶，但他願意讓它們找到新主人。

在他的愛護和珍惜之下，這些玩具外觀和狀況都保持得很不錯；我們一起整理，把行李箱裝得滿滿地，我也希望把他的愛心和幸福分享出去。

以往我讓小朋友挑選自己喜愛的玩具，有些靦腆的孩子，不敢直接拿取，往往等我主動遞上，方才害羞地伸手接過，並回予我一個開懷的笑容。然而這次在印

度，當我掏出袋子裏的玩具，才幾秒的時間，一群孩子蜂擁而至圍著我，在我還來不及反應的瞬間，人群和玩具已消失無蹤。

孩子們渴望的眼神震撼了我，原來貧困造成的影響遠比我所能想像的更加深遠。這短短的剎那讓我目睹了物質的匱乏，也看到了苦；我們的日常是別人冀求不到的天堂；唯有接觸真實的貧窮，才能覺察到我是如何富足。

見苦知福！這讓我更虔敬地感恩所擁有的幸福。雖然看見苦，但同時也看到志工無私的奉獻，從中學習到利他與布施，從證嚴上人的開示中，引動出慈悲與智慧。這是我在工作中的學習與成長，也是此次佛鄉之行最有意義的收穫！

慈心



印度菩提迦耶貧民村落，吳志怡（左四）和大愛電視團隊採訪。

更多感人故事請見
〈佛鄉印記 印度·
尼泊爾善足跡〉



醫療志工領隊

帶著心願再回來

撰文·呂榮浩（臺中慈濟醫院公傳室）、張淑宜（臺中慈濟志工）



（相片提供／黃郁雯）

擔任臺中慈濟醫院心蓮病房志工十七年，也在心蓮病房走完人生最後一段路，曾益冰的「三慢茶」令人懷念——他常自嘲手慢、腳慢，泡茶也慢；他是服務超過萬餘小時的醫療志工領隊，也是同仁心中的典範「曾爸」。

九十一歲的曾益冰師兄是臺中慈濟醫院醫療志工團隊的寶，二〇二四年十一月十二日下午三點，在他愛護了十七年的臺中慈院心蓮病房安詳往生。醫療志工壓抑悲傷，接力為他念誦佛號回向。

曾益冰是南投埔里人，早期投入慈濟環保志工，也是慈濟環保史上第一部環保回收車的發起人，更吸引了數百位環保志工。一九八六年，花蓮慈濟醫院啟業，此後他承擔中區醫療志工領隊，每月往返臺中、花蓮，完成

一梯次為期八天的勤務。臺中慈院二〇〇七年啟業，同年社會服務室在醫療志工功能新增癌症關懷，曾益冰回歸臺中慈院，到病房陪伴癌症病人，在心蓮病房固定輪班，每週三或四必定出現。他是法親稱頌的醫療志工典範，同仁更暱稱他「曾爸」。

在離開慈院最後一刻，志工和家屬唱著他生前最愛的慈誠隊隊歌，期望著「曾爸」乘願再來。

懺悔做得還不夠

曾益冰待過台電工程處，參與花蓮龍澗水力發電廠水壩建造，具有營建專長，在九二一大地震後投入慈濟希望工程好幾年；這輩子四次出國，也都是為了慈濟國際賑災。

曾益冰跟隨上人奉獻慈濟四十年，「我做慈濟不分晝夜，有時做到晚上十二點多，從來沒怨

言，也不喊累，早上還是照常五點起來做早課。上人講的每一句話，我都去實行；雖然沒辦法做得很完美，但就是去做好。」想到高齡的上人每天忙碌的行程，他懺悔自己「還沒做夠」，也不忘叮囑後進：「上人的精神，我們不能忘記。」

臺中慈院動工後，苗栗、東勢、水里、埔里的師兄們紛紛發心送來青草茶原料，曾益冰每日清晨三點起床煮茶，慰勞辛勞的工地人員，直到醫院完工。臺中慈院啟業後，各種活動常看見他的身影，同仁的慈懿日、浴佛典禮等人文活動，配合醫院評鑑等各種勤務。他早已把臺中慈院當成第二個家。

和曾益冰同為臺中慈院癌症關懷志工的劉玉珠說，無論出院病患是在南投縣中寮鄉山上或彰化二林鎮的海邊，只要對方有需要，就有曾益冰帶領團隊志工關懷的足跡，「就像觀世音菩薩一

樣，千處祈求千處現。」

頭頸癌病患手術切除下顎，產生嚴重自卑，曾益冰以自己十個月大時嚴重燙傷造成左手掌攣縮變形的生命故事激勵對方，「這殘障的手，摻進了福慧，幾十年來還能開環保車載回收物。」聽得一旁後進志工大受感動。

「永遠沒做夠」的志工精神，是團隊學習的典範。當他在病房關懷，仍不時接到環保定點回收物的載運邀約，劉玉珠後來明白，原來曾益冰載回收時，總不忘順手將回收物放置地點清潔乾淨，做事認真的態度深獲口碑。

曾益冰愛當志工，醫院同仁眾所皆知。社會服務室高專吳宛育還曾阻止他：「不要再來了！」因為他生病後的狀況，讓心蓮病房和社服同仁很擔心，可他依然堅持，自己騎單車來當志工。

雖然曾益冰的這些小固執，

讓敬愛他的同仁很頭疼，但如同吳宛育強調：「曾爸真的很靠得住，需要他幫忙，從來不拒絕。」心蓮病房護理長黃美玲體恤他，偷偷讓他到心蓮病房做些少量的志工服務工作，直到二〇二四年五月病況變差才停止。

穿著西裝去住院

二〇二四年五月入住心蓮病房，曾益冰依然保持活力有精神，幾日調養好身體，就出院在家休養。黃美玲護理長和資深癌關志工蔡月女，每週固定到曾家探望，曾益冰暢談當志工的趣事，茶餘飯後還有說有笑。即使在家休養，曾益冰也不懈怠，依舊精進念佛。

黃美玲指出，她沒看過安寧階段的病人，不因即將消逝而失意，還想著當志工的事；曾益冰常說著說著，就問何時可以回慈院當志工。

生老病死皆自然法則，年邁

的曾益冰抵擋不住疾病侵蝕，十一月八日再次入住心蓮病房，這一回，同仁心裏都已經有底。心蓮病房護理師王怡蓁回想他第一次入住心蓮病房時，西裝筆挺的模樣，讓人分不清楚他是來做志工，還是要入住病房，「但這就是曾爸呀！總是給人端莊的形象。」

十一月再到心蓮病房，很快進入彌留狀態；王怡蓁冷靜且稱職的持續護理，內心明白這是生命的過程，默默祝願那位口袋總是滿滿糖果餅乾，有活力又幽默的老爺爺，能善終沒有遺憾。

護理部專師黃郁雯說，曾爸經常教導心蓮病房同仁說日文，還會不時抽考；她就有幾次躲起來，怕被考倒。她翻閱照片，看到曾爸推著推車，車上面那支茶壺：「懷念他泡很貴的『三萬茶』……說來好笑，是我們聽錯，其實是『三慢茶』——因

曾益冰是「醫療老兵」，也是「環保尖兵」，不因左手掌攣縮變形而退卻，近四十年全然身心奉獻。

(攝影／黃世澤)



為他常自嘲手慢、腳慢，泡茶也慢；可是他不介意自己手部殘疾，總是笑瞇瞇地對病人和同仁雙手奉茶。」

無上榮耀傳家寶

十一月十一日下午，社會服務室主任林怡嘉帶著感謝狀來到心蓮病房，表揚曾益冰醫療志工服務時數達到五千小時。林怡嘉與曾益冰的家人哼著頒獎配樂，大聲念出感謝狀內容——

「花蓮、大林和臺中慈院醫療志工服務時數，加總一萬三千個小時，曾爸在臺中就有五千八百個小時，這是臺中慈院全體同仁與病人的福氣！你是第一名啦！獎狀是傳家寶喔。」同修師姊潘連卿代曾益冰領感謝狀，在場眾人賀曾爸無上榮耀，溫暖氣氛暫時驅散沉重心情。

往例每年元月，臺中慈院會舉辦感恩餐會，表揚醫療志工一

整年的付出；但二〇一九年十二月新冠肺炎疫情爆發至今停辦四年，疫情緩和後，預計二〇二五年元月將重啟餐會。社服室提前也可說是遲來的慶祝，感恩曾益冰為臺中慈院的默默奉獻。

十一月隨著上人行腳來臺中的幾位靜思精舍常住師父，前來慈院探望曾益冰及家屬。德寧師父在曾益冰耳邊輕輕說話：「師兄你很精進，這輩子生命很有價值、圓滿，既然身體敗壞了就要放下，輕安自在，睡著後，我們換個健康身體，再回到上人身邊行菩薩道。」彌留狀態的曾益冰，似乎領受到祝福，臉龐輕輕動了一下。

十二日下午，曾益冰帶著行菩薩道的心願，沉沉睡去；十一月二十三日，法親從各處趕來參加追思告別式，現場滿座的殊勝因緣可想而知，他是多麼令人讚歎的典範長者；而他在人間所留下善與愛的腳步，深印永不褪。

◎

《毫芒微光一念間》

伊人衣情 常在我心

二〇二三年接到德仰師父捨報的訊息，我回想四十八年來與師相遇、相處的那段時光，與人無爭、任勞任怨、老實修行、尊師重道的身教，是德仰師父留給世人的風範。



兩套「蝦仔衫（押胸衫的俗稱）」，隨我從花蓮越過中央山脈調職省政府，至定居臺中，歲月匆匆已過了四十年，但那兩套「蝦仔衫」依然珍藏在衣櫃裏。回憶起二〇二三年四月六日，接到群組傳來靜思精舍德仰師父捨報的訊息，翻出「衣情」，瞬間淚崩。

記得一九七六年，那個寂靜

的週末午後，我一個人尋尋覓覓，初次造訪靜思精舍，見到親切、慈祥的大師兄紹惟師父（德慈師父）出來打招呼之外，還有一位在非常簡陋的工作間裏踩著針車的師父對我點頭微笑；後來才知道他就是「做裁縫很厲害」的五師兄紹惺師父（德仰師父）。

許是宿世因緣，自此虔敬皈

手套縫得又快又平整，而一向木訥寡言的他，總會細膩地讚美幾句。

有天，德仰師父叫住我，拿著布尺說要量身長及三圍，我乖乖聽話也沒多問。就在淡忘這件事的一個週末午後，從仁愛街義診所載文瑛師姊回精舍時，德仰師父交給我一個袋子，說袋內的東西是要送我的。打開一看，竟是兩套當時近住女穿的居士服——灰色的「蝦仔衫」。從此，只要是進精舍打佛七或有活動，都會穿上它，即便當時已是人妻人母。

看著已經泛黃的衣服，除了深感內疚外，依稀聽到記憶裏的聲音迴盪在精舍：「五師兄，我回來了。」還有仰師父的回應：「就知道是你，現在會這樣叫我的在家居士，也只有你們這幾位早期的老委員了。」

仰師父中風後，健康狀態每況愈下，曾住院多時；但只要他

人在精舍，即便坐在輪椅上，雙手還是沒閒著，一起和德昭師父剝印加果殼。兩位同甘共苦超過半世紀的長老師兄弟，神情專注在一顆顆印加果的畫面，現在想來，也是精舍最美的風景。

看著他勤勉不倦，勸著多休息，回答總是：「上人說過『身雖有病痛，心無有苦受』，我還很好啦。」說話的聲音相當吃力，也有些模糊，但我懂，甚至感恩他願意一口氣說這麼多的話。因為認識他四十多年來，「憨厚寡言，老實做事」，一直是他的標記。

如果這兩套「蝦仔衫」是溯返我走過的慈濟路，更是在衣衫上看到一位與人無爭、任勞任怨、老實修行、忠於慈濟、孝敬上人的人品典範。「伊人，衣情」正在對我無聲說法，說著慈濟的每個故事，都有生生不息、亙古常新的感動。（本文摘自《毫芒微光一念間》）

毫芒微光一念間

【作者簡介】

靜淇，家庭教育研究所碩士，慈濟大學通識教育中心兼任講師。

一九七六年起成為慈濟人，後有因緣成為慈濟廣播志工，製作主持中廣臺灣臺「慈濟世界」節目迄今逾三十八年。為首位出書的慈濟委員，著有《如是我聞》、《人間園丁》。

- 插畫：黃逸樵
- 出版：慈濟傳播人文志業基金會
- 客服專線：02-28989000
- 分機 1165、2145

本叢書定期寄贈「慈濟道侶檀施會」會員歡迎加入
每年1200元
每2個月獲贈一本好書

浪漫的時空穿越者

這本文集，時序從一九九一到二〇二四年。一篇篇的散文，除了讓人感受到靜淇師姊的文字簡練，一篇篇由人、事、物鋪展出來的「意猶未盡」，不只是動人的故事和讓人好奇的標題，更是讓人千迴百轉的深刻。

臺

中慈濟醫院每每有大型活動時，一定會出現在現場，不管是親自主持，或是默默地現身

在某個角落，提點院內主持同仁

某些細節，這就是靜淇師姊。她的

的出現，不但是以實際行動表達

對醫院的支持，更有著穩定軍心

的效果，各種活動因此也得以順

利進行。讓人驚奇的是：這些活

動種類琳瑯滿目，從歲末祝福、

感恩餐會、追思會、賑災義賣、

吉祥月到簽書會、幼兒園畢業典

禮，都能在她條理分明，國臺語

雙聲帶的溫柔細語中感動人心。

秀外慧中、思路清晰、口條

便給，可能是許多人對靜淇師姊

的印象。

「浪漫的時空穿越者」，我

覺得可能更適合形容這位俠女般

的師姊。

「慈濟人文」的課程一上

二十年，這是何等的不容易！現

在的大學生，有些在課堂上，不

滑手機、不吃泡麵、不打瞌睡都

已經很困難，還要他們聚焦在國

際、關懷在鄉里，那是一種光想

就會讓老師卻步的無力感。靜淇

師姊如果沒有一點浪漫情懷，怎

敢二十年不間斷地在擁抱蒼生中

擁抱大學生，又怎會推陳出新地

運用各種不同的教學互動方式，

讓同學們的同理心和慈濟情在熱

血奔放的年輕歲月就得以啟發。

這一切的一切，可能就是因

為靜淇師姊的浪漫情懷！她的浪

漫情懷讓泡麵變成火種，讓滑手

機變成直指人心！

溫馨小品，穿越時空

這本文集，時序從一九九一

到二〇二四年。一篇篇的散文，



除了讓人感受到靜淇師姊文字的簡練卻含意深遠外；一篇篇由人、事、物鋪展出來的「意猶未盡」更是讓人佩服。七十元的快樂、一杯來不及的熱牛奶、一條放在冷凍櫃捨不得吃的麵包、會禮讓排隊等吃飯的小貓……不只是動人的故事和讓人好奇的標題，更是讓人千迴百轉的深刻。

「藉事練心見自性」單元，將她多年在靜思精舍，隨師證嚴上人身邊的法喜感受，讓讀者彷彿身臨其境，有畫面、有微光、有沉澱、有體悟，更是處在現在快轉世界的我們，可以回歸到有自轉更有公轉的人生靜思秩序。

這是本妮妮道來不見激情，卻滿是心情漣漪的穿越時空溫馨小品。讓我們一起來「風簷展書讀，古道照顏色」吧！

靜淇參與慈濟四十多年，以寫作和主持專長廣傳慈濟人文。
（攝影／陳仲銘）

不說人過、只念人恩，是證嚴上人道德人格的展現，不願道人過失、非議點評他人，凡事反求諸己、反求於心，安忍及至安然地度過困境難關。

撰文·林建德（慈濟大學宗教與人文研究所教授）

關。因此，慈濟有些歷史是模糊的，甚至必須留白；這些模糊與空白，在於上人不願意道人過失、非議點評他人，而且即便說也不會指名道姓。猶如當年的「一攤血」事件，上人只陳述自己眼見的事實，卻沒有特定的指涉。

慈濟即將邁入六十周年，證嚴上人很重視這一路走過來的點點滴滴，曾經參與的人以及發生的事，多次告訴弟子要盡力詳實地記錄下來，作為未來慈濟的史料。

如果要完整呈現歷史，這些

挫折、不愉快的事，是否也要一筆一筆忠實記錄？慈濟一路走來肯定吃了不少苦頭，當有求於人而對方又無理刁難，這是讓人心灰意冷的。

然而慈濟發展過程中，一些環節未必明朗，尤其草創時期的重重考驗，只有當事人最清楚。數十年前臺灣環境普遍來說經濟狀況不好，佛教的形象以及僧人的地位也不比現在，因此上人作為一介尼師想要從事慈善工作普濟蒼生，所遇到的險阻挑戰可想而知。

然而對「逆增上緣」的人事

物，上人「普天三無」的開闊胸襟，不會把這些過往牢記於心，即便駐留陰影亦不會輕易表述出來，保護曾經的阻礙者，甚至感恩之。

「不求事事如意，只求毅力勇氣」，凡事反求諸己、反求於心，安忍及至安然地度過困境難

不說人過、只念人恩，這是上人道德人格的展現。就像慈濟人文志業重視世間美善以及人性光輝，很少看到暗黑一面，畢竟這世界已足夠混亂，只期望帶來正向清新的訊息。

是以慈濟的出版物、傳播媒

體，除了「報真導正」也「報真導善」，倘若負面的新聞以及節目無助於發人省思、人心淨化，那倒不如不用報導、不必宣傳。如果要為上人立傳、作年譜，將有一些部分無法清楚記載；只念恩不說過，曾經的傷害絕口不提，上人的寬大為懷可能讓這部分的歷史長久地留白。

◎

證嚴上人

袖履足跡

撰文·釋德侃

最實在的收穫

11

1

《農十月·初一》



發心精進菩薩道

時逢農曆十月初一，隨師行腳的常住師父們於早課後頂禮上人。

上人簡短叮嚀：「時間過得很快，這回師父出門，是很『拖命』，你們也要好好用心。慈濟菩薩們很虔誠地付出，這分精神要延續，需要有人帶動，讓菩薩道在人間不中斷，請大家要多發心、勤精進！」

編撰慈濟現代史

聆聽北區資深慈濟人分享，

包括早期帶「慈濟列車」回花蓮尋根的趣事；上人說，之所以會有慈濟列車，是籌建花蓮慈濟醫院時，很需要讓大眾知道訊息，但是當時的交通與傳播不像現在這麼方便，所以要讓大眾聽到師父的呼籲，就要靠各地慈濟人分享，募集點點滴滴愛心，並且帶著會眾來到花蓮參訪，聽師父說話。

為了讓這麼多人一起回來花蓮尋根，在確定時間與人數以後，師兄師姊們就要趕緊動員買火車票，才能讓每一梯次順利成行。在火車上，慈濟人揹著擴音器向會眾分享慈濟故事，說明師父為何要在花蓮建醫院，艱辛的過程

點滴。「搭過慈濟列車的人，不論是帶車的人，或是被帶的人，都要再回憶當時，是否因此受感動而加入？總是莫忘那一年、莫忘那一人。」

「因為師父要建醫院，湧出了一群貴人幫助師父，很辛苦啊！慈濟人揹著提袋，街頭巷尾去勸募，靠著小額捐款慢慢累積，成就如今的慈濟醫院；回想起當時，一幕幕景象都很珍貴。現在這一群菩薩還健在，我一直期待大家把記憶再找回來，自我回顧生命歷史，還要寫下來，讓文史同仁編輯出版，一冊一冊收錄，這就是『慈濟現代史』。」



鳳甲美術館創辦人邱再興先生（左二）來到關渡靜思堂，簡介所蒐藏的刺繡藝品。

（11月1日）

早期慈濟志工人數不多，慈濟人身兼數職，只要有益人間的好事，事事都能做；尤其慈誠師兄承擔重任，即使平時是坐辦公室的上班族、公司大老闆，也融入群體一起承擔勤務、在環保站扛重物等等，放下身段造福人間。上人表示，早期沒有如今這麼舒適便利的環境，但是大家有緊密凝聚的向心力，在各種境界中都能專注用心做好慈濟事。大家要將這分精神傳承下去，讓年輕一輩知道過去慈濟人怎麼做慈濟事。

「你們的過去，就是他們現在要學習的法；你們說法傳到他們的耳朵，聽入他們的心，就是在教育後來的人，讓他們學習；像我們三、四十年前開始發心，同樣要從頭做起，只不過我們已經累積了三、四十年的經驗，讓他們接受我們的法，可以繼續往

前鋪路。」

「我一直覺得，我這輩子實在很有福，能夠生在這個時代，透過便利的科技與全球慈濟人分享，最重要的是身邊有一群菩薩見證過去，而且每一位菩薩也大顯神通，跟著師父到每一個國家，讓全球各地的慈濟人與會眾看到這個道場有多少菩薩。我們過去是開道，現在要鋪路，讓更多人走得更安穩，方向要掌握得更正確，這是我們的責任。」

鑽石花永不磨滅

聆聽香積團隊歡喜分享，上人開示：「雖然人間難免有缺陷，富有的人心有煩惱，窮困的人生活很艱難，而我們有因緣走入慈濟，去幫助苦難人，見苦知福，比上不足、比下有餘，知足心常樂；知足、感恩，樂於付出，就

能與人和氣互動，帶動人行菩薩道，讓人間祥和有愛。」

上人說，福不是求來的，就如各人吃飯各人飽，要靠自己造福才能得福；只看別人做事，自己不投入，就沒有心得，所以一定要做，而且付出無所求，否則掛礙著自己做多少能得多少，有所求就永遠不滿足。反而是無所求，放下執著專心去做，會做得很歡喜，當下就得到歡喜心、得到好友誼，和自己一起做好事的都是好人，這就是最實在的收穫。即使不少資深慈濟人上了年

紀，體力不如從前，也要顧好心臟不能亂，堅定地走這條路，常常對人談慈濟，加強行菩薩道的記憶；不要只是在家無事做，覺得孤單而生悶氣。

「年輕人白天去上班上課，沒有人與我們說話，我們就要出去找人說話，而且要說好話，講慈濟事，談自己如何走進慈濟，帶動了什麼人，有什麼改變。無論是被人帶的心得，或帶人的心得，都有很多好話可說，能夠帶領人走菩薩道。」

「走在佛法開闢的道路上，

也就是菩薩的軌道上，人生不會

走錯路，而且是覺有情，這分覺悟讓我們清清楚楚、明明白白；假如還是迷迷糊糊，就會迷失，有的人迷失在金錢、物欲當中，有錢亂花，不懂得如何使用，反而多造業。賺了錢要花，而且要花得對；都說鑽石很有價值，其實人人心中都有一顆『鑽石花』，又美又堅硬，又很有價值，而且生生世世不會磨滅。我們已經在八識田中種下福慧種子，要把意識照顧好，還要勤精進，直到回歸佛的本性。」

當下盡心

11 2 3

《農曆十月·初二至初三》



【靜思小語】不要想失去的，當下盡心盡責，未來就會更好。

銀髮莊嚴，氣質美好

十一月二日，上人即將行腳南下，於北區感恩時間對眾開示，慈濟歷史是慈濟人長久以來真誠付出，分分秒秒、重重疊疊的愛所成就。師兄師姊們用心投入，出錢出力，成就每一件有益人間的好事，即使身體疲累，但是滿心歡喜，亦不居功；而現在很希望大家多回憶、多分享過去所做的慈濟事，以及心得感想，有人分享、有人聆聽、有人記錄，將「慈濟大藏經」編輯得更完整。

此外，慈濟人的精神與氣質，也要靠著資深者的分享與帶動，一代傳一代。「資深的慈濟人，雖然年紀與師父差不多，不過我看大家的氣質還是很好的，身姿仍然挺直，只是頭髮白了，不要染，銀髮很莊嚴。雖然年老，但是我們過去做了那麼多事，生

命很有價值；現在各組隊由中生代承擔重任，要敬老尊賢，尊重、照顧老菩薩，接引、帶動年輕人，延續人間的希望。」

上人提到前幾天康芮颱風來襲，花蓮的志業體大多安然無恙，精舍除了建築稍有受損，只是許多幾十年的樹木被連根拔起，令人惋惜不捨。「昨天看到精舍樹木傾倒的相片，雖然不捨，但是念頭一轉：平安就好，大自然的法則，該來時就要接受。現在要再種樹，還要經過幾十年，才能有受災前的茂盛。其實人生就是如此，所以師父常常告訴大家要把握當下，不用想將來如何，只要當下盡心，盡我們的責任去做，未來會更好。就如現在要重建，未來的人就能在更穩固、更優美的環境裏生活；不要去想失去的、被破壞的，用歡喜心為未來好好規畫。」



上人行腳新竹靜思堂，讚歎鼓勵九十多歲的環保志工陳榮寬師兄。
(11月2日)



上人於桃園靜思堂主持歲末祝福暨授證典禮，小志工們向前問候。
(11月3日)

「慈濟的菩提林，就是將近六十年來，靠著慈濟人不斷在人間撒播種子，隨著時日，菩提苗從地生長，菩提根往下扎根。雖然此時遇到大風大雨，折損了樹體，但也要知道這是自然法則，把握當下，想得開、解得開，就沒有煩惱；但要記取教育、經驗，為了未來把周圍環境整理得更好；將我們的心境照顧好，外面的境界才能維護好。」

不敢造業，共襄善力

至新竹靜思堂，與新竹師兄師姊座談；下午在新竹靜思堂舉辦今年度全臺第一場歲末祝福暨授證典禮，上人談到康芮颱風的風力強大，暴風半徑也很大，在首當其衝的花東地區造成災害，慈濟人已經展開關懷。「面對天地之力，不可說不怕，要敬畏，

說『不敢』，不敢造業，不敢再放縱；大家好好反省、懺悔，要共善——共襄善力。」

「社會的未來要靠年輕人，而年輕人才的養成要靠教育，讓他們無論將來從事什麼工作，都能以誠意用心投入，這樣社會就很有希望。前面人的努力，後面人的付出，更後面的成就，固守臺灣社會的平安祥和，提升臺灣的人文、道德。」上人表達對臺灣社會的期許。

「我常常抱著這樣的心情，不只對過去的五十多年不後悔，對自己也說感恩；現在年紀大了，更要把握因緣付出。我感恩父母，所以用父母所生的身體為人間付出，就是回報父母恩；感恩有慈濟，感恩全球慈濟人，讓慈濟大愛的力量從臺灣開展到國際。我們招呼千千萬萬人走入慈濟，合大眾之力，世世代代都為

天下眾生而付出。」

上人帶領大眾祈禱、點亮心燈，並祝福大家傳承法脈宗門精神，讓佛法走入人間，把握因緣為人間造福，構成一股善的氣氛，也就是福氣，形成一片保護膜，讓地方平安；還要讓這分造福的愛更開闊，推及國際間；世界平安，也保障了每一個人的平安。

感念佛恩，設法回報

慈濟在印度菩提迦耶龍加村建設的首座大愛村，三十六戶嶄新住屋於十月二十七日正式移交。十一月三日於桃園靜思堂舉辦兩場歲末祝福典禮，上人與大家分享這歷史一刻。

「移交之後，房屋已經是居民所有，他們說好像在作夢，因為當地工資很低，即使很努力工作，經過三代仍無法建好一棟房

子；尤其印度的種姓階級觀念仍然根深柢固，最底層的居民世代難以翻身。我很感恩星馬慈濟人，為了達成師父回饋佛陀故鄉的心願，長時間投入當地付出，要翻轉居民的貧困生活。佛陀在藍毘尼出生，在菩提迦耶成道，傳法給予我們慧命，所以我們感念佛恩，就要設法回報。」

「時隔二千五百年，佛陀的相貌不復得見，即使是佛陀在世時，能見到佛陀的人並不多，大部分的人也不知道有這位大覺者，已經為天下傳達正知、正見的正覺悟。我們現在將佛法再傳回佛陀故鄉，要很感恩有發達的科技可以即時傳訊，也有便利的交通，讓慈濟人快速踏上這片土地，接起因緣，造福當地；只要慈濟菩薩走到，就留下福的足跡。」

上人說，看到孩子穿起整齊

的制服，有書包、有鞋子，乾淨上學去，總是非常感恩。「感恩各位菩薩給我力量，點滴匯聚，救助天下苦難人。請各位勤精進，不只是今天來聽師父說話，更要發心立願，深入慈濟，學習如何當菩薩，帶動大眾行善造福。」

上人教導大家，感恩佛陀說法，也要感恩父母養育、師長教育，以及眾生在社會上各行各業的心力付出，才能讓人人安然生活。用感恩心面對一切，自然會疼惜、愛護天下萬物。「要愛人、愛物，愛護我們的道場空間，來到這裏就要精進修行，待人接物有禮儀，做出典範帶動人，讓人接受，也會將我們所傳的方法再傳給其他人，這就是弘法利生。只要你們向大家分享對的事情、好的事情，都具有教育性，時時都在弘法，增長智慧同時造福人間，福慧雙修。」

慈悲增長勇氣

11 4

《農十月·初四》



為大家庭共同出力

桃園榮董晨間座談，分享到花蓮志學大愛農場下田的心得，上人說：「種稻，我也做過呢！年輕時在慈雲寺，從插秧、掌草、灌水、割稻都做過。種田很辛苦，不過那時一心想修行，就不覺得苦，反而感到很踏實、很歡喜。所以說，甘願去做就不覺得苦，『甘願做，歡喜受』。」

「很感恩你們回去幫助精舍常住師父出坡，也投入農務，減輕他們的體力負擔。就像幾天前，康芮颱風把精舍園區的樹木颯倒了，各地慈濟人陸續回精舍

幫忙整理環境，鋸斷已經無法重種的樹木；每一棵都是幾十年的大樹，樹幹很粗，就這麼鋸斷了，看了很不捨也很無奈。」

「它已經被強風連根拔起，不捨又奈何，只好轉念善解：已經維護了五、六十年的園區環境，這時候重新再來，也許將來會呈現不同美好的景觀。能善解，心就沒有掛礙。很感恩各地慈濟人回精舍幫忙常住，為這個家共同出力。」

聞法力行才能見道

桃園師兄師姊分享一九九八

有我相，顧念著『我』，就會猶豫，不敢踏出這一步；慈濟人在緊急時，連『我』都沒有去想到，也就無所謂敢不敢，只有一念不忍、不捨的菩薩心。」

上人表示，每一次發生重大空難，不只是家屬悲慟，旁人也同樣悲悽，那段時間感覺很漫長，總有沉甸甸的壓力在心頭。不過二十多年後再回憶當時，要自我讚歎，平凡的家庭主婦、市井小民，竟能有這分勇氣，投入這樣的工作，去膚慰悲傷的家屬，陪伴他們面對親人殘破不全的遺體。

「慈濟人就是救苦救難的菩薩，慈悲喜捨，勇敢無畏。師父雖然這樣稱呼你們，但是大家不可自大，要做菩薩之前要有赤子之心，用真誠、清淨如赤子的態度認真學習，學會付出無所求，用愛膚慰苦難人，在長遠的菩薩道上勇猛精進。」

「要一步一步踏實走，邊聽、邊看、邊做——聽法、看人間、身體力行去做到，這就是在菩薩道上要學的，直到見真理，那就是『覺』。」上人強調，學菩薩道不能只在經典中鑽研文字，必須身體力行，所以聽了法就要去做，才能「見道」。

「學佛就像爬山，只看著山頂不去走，是到不了的；雖然從山下要爬到山頂會很辛苦，但是不斷往上爬，超越了五濁惡世的濁氣，心境很清淨、很開闊，看見人間萬象，苦樂參半，悲喜相接，我們有所體會，還要不斷提升、不斷超越，來到頂點，看見無限開闊的境界。」

學習佛法的四步驟

歲末祝福典禮中，播放年度《慈濟大藏經》影片，看見全球

年二月十六日華航大園空難，以及二〇〇〇年十月三十一日新航在桃園機場發生空難，當時動員協助救難以及膚慰家屬、陪伴認屍的情景，至今仍然印象深刻。

上人說，意外發生在瞬間，悲慘的情景不堪回想，但是慈濟人「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖」，勇敢向前的力量，是來自慈悲，對於罹難者與家屬有一分不忍之心，這分不忍的愛，增長了勇氣，很自然地靠近膚慰，為罹難者虔誠祝禱。

「平時或許做不到，一旦事情發生了，勇氣提起來，無我相而投入，成就了一分功德。假如

慈濟人在海內外行善付出的菩薩身影，上人感恩慈濟人從「竹筒歲月」直到現在，持續啟發大眾的愛，凝聚點點滴滴力量，為天下苦難人而付出。

人間苦、空、無常，沒有恆住不變的事物，從人體的生、老、病、死，以及萬物的成、住、壞、空，就可以體會無常。上人指出，時間秒秒不斷過去，人們通常不知不覺，任憑時間流逝，生命也隨之消逝，如《普賢菩薩警眾偈》云：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？」魚在水缸裏悠游，好像很快樂，但是水缸會漏水，水漸漸變少，水位不斷降低，魚卻不知不覺，等到水漏光了，魚的生命也停止了。

「空氣對於我們來說，就像水對於魚一樣，若沒有空氣，我們也無法生活。而我們活在人間要做什麼？要常常自我盤點，當

一天即將過去，回想這一天做了多少事，有沒有犯錯。像是今天大家在這裏聽師父說話，有沒有把法聽入心？人生很短暫，我們很幸運能夠學習佛法；全球超過

八十億人口，真的能聽到佛法的人很少，就像大缸裏面的一顆小珠子而已。聽到佛法、了解佛法，就要實行佛法，能做到也能對人分享，這樣記憶最深刻。」

上人表示，學習佛法的四個步驟，聽法之後能力行，同時對人說法、帶動別人一起做到，這就是精進。請大家珍惜在慈濟相會的因緣，堅定實行菩薩道。

【靜思小語】勇於翻轉錯誤為正向人生，是值得讚歎的典範，也是對大眾的教育。

人間隨處都有法

11 5 6

《農曆十月·初五至初六》



殊勝因緣生生世世

十一月五日，上人即將繼續南下，於桃園感恩時刻對師兄師姊們開示：「師父每一次來桃園，都會用眼睛點名，難免也會點不

到人，問起來，若聽到哪一位已經再也看不到了，總是感到不捨，但接著我會想：應該又再來了，而且出生在慈濟家庭。」

慈濟的法親；如果看到有慈濟人抱著嬰孩前來，我們也要疼愛他們，也許他們曾經疼惜過我們，而抱著他們前來的年輕父母，我們也要招呼他們，他們因為孩子而走入慈濟門，我們要接著這分

因緣度他們。」

慈濟人醫會團隊從東埔寨義診返臺，敬呈當地結緣品「甘瑪」並分享心得。

(11月5日)



「菩薩招生要不斷。佛陀講《法華經》，希望聞法者廣度眾生，邀人來聽法，從第一位一直邀約到第五十位；師父則希望慈濟人不斷接引人間菩薩，而且志業代代相傳，直到第五十代。」

上人表示，佛法流傳迄今，雖然將至「末法」，然而一切唯心造，佛法在人間到了最低點，就是要再起的時候；當前的佛弟子則要自我警惕，發心立願，不讓佛法在人間消失，要發揮菩薩良能。

上人指出，不能只靠口頭弘法，必須身體力行，行在法中；「說我所做」、「做我所說」，才能說服人，讓人願意受帶動，又能牽引他人同行，就這樣一直不斷地接引人，一起走這條路，並且繼續往前開道鋪路，讓後來的人有平坦的康莊大道可走。

「師父盤點這輩子，感覺生

命很有價值，價值在這麼多人與師父結很深的緣；你們也與眾生結了好緣，要『藉緣』，藉著苦難人與我們有緣，才能讓我們接觸得到、幫助得到。所以我們付出無所求，還要向受助者說感恩，因為我們發心要行菩薩道，苦難人給我們機會，所以要感恩。」

上人談到自己的體力隨著年齡衰退，顯示出老相與病相，大家要有所警覺，要把握因緣接引人、度化人，但是不要溺愛，捨不得讓年輕人做事，而是要讓他們跟著一起做，把經驗傳承給他們，才能夠讓慈濟慧命代代相傳。對於年長的法親，也要替師父照顧，呼喚他們一起參加慈濟活動，鼓勵他們繼續走菩薩道。

道心不退最為珍貴

抵達臺中靜思堂，上人與中

區慈濟人座談，肯定臺中靜思堂人氣旺盛；這個大家庭人氣旺，志業才有力量往前推展。「臺中是師父的故鄉，而且臺中在慈濟起步時，大家很踴躍、很用心，步步踏實走過來。師父看到資深慈濟人，都很讚歎你們從開始到現在道心不退，這是最珍貴的。」

「做慈濟很忙碌，但是大家做得很歡喜，因為有一群志同道合的法親，相約為需要的人付出，做完之後滿心歡喜，可以再與大家分享，所分享的都是真實的法，是『活』的法，活的宗教精神。宗就是宗旨，教則是教育，我們有正確的宗旨，秉持著佛陀教育眾生行菩薩道的方法，走入人群救助苦難。」

上人說，人間有各種苦難，不只貧困的人苦，有錢人也苦，因為他們擁有很多，所以煩惱很多。「你們相互牽引、相互啟發，

如果有人有煩惱，也可以及時勸解。常常聽到年紀大的擔憂子孫，連誦經回向也說要回向給子孫，其實各人做各人得，兒孫自有兒孫福；誦經要懂得經文道理，接受佛法教育。經文當中的一句一偈都能清楚理解，很自然就會放下煩惱，將這分擔憂放大在天下，為天下眾生設想，就不會讓自己的心打結。我們將愛子孫的心擴及天下，是真正的回向；我們用付出的行動為天下祈求平安，若天下平安，我們的子孫一定平安。」

到處都有眾生可度

十一月六日，中區法親關懷團隊、長照團隊與上人座談，聆聽座中資深慈濟人分享後，上人勉勵師兄師姊，即使年紀大了，也要愛惜自己，而愛惜自己是為

了運用身體做更多好事；可以就近到鄰近的社區慈濟道場，對新進者、會眾談過去與現在的慈濟事，傳承經驗，同時說法度人。

「此時我們還有人文志業，尤其有大愛臺，只要打開電視，法就進入人家的家；或是用手機上網，隨時都可接收人文志業傳播的訊息，讓我們到處都有法可說，到處都有眾生可度。」上人說，慈濟人分享自己的人生經歷，也是引人深思的法，即使過去懵懂犯錯、無明迷茫，有因緣走入慈濟以後全然改變，也能勇於發露，對眾分享，讓人有所警惕，藉以勉勵、輔導大眾回歸正向。

「展示過去的錯誤，也是對人做教育，從反面回過頭來，成為正面的人生，這就是翻轉人生，就是我們要精進努力的方向。如果沒有你們過去那些故事，就沒有人間的法可以說給人聽。慈濟

人隨身都有法，要多利用、多分

享，招呼大家來聽，取得法髓活泉。如果聽的人把法髓移入心中，他們的心就充滿法水，還可以再傳給其他人。一滴法水如甘露，有人聽了很受用，這滴水就是他們所需要的，也就與人結了好

緣。」

「我們要感恩這輩子真有福，走入慈濟這個大團體，隨處結好緣，任何一個人都是我們的善知識，即使有人過去懵懂犯錯，現在改過向善，也是值得讚歎的好典範。人人本具佛性，而佛性

被煩惱無明掩蓋，曾經有錯誤的習氣，用慈濟的方法把負面翻轉成正面，這是現在的人間很需要的法。人間隨處都有法，就如大地上的植物，若懂得運用，都是對人有益的草藥，請大家善加利用『法藥』，自然身心健康。」

【靜思小語】保護環境不分地域或國家，人類共同生活在地球上，要共同延續生機。

人類共同的生機

11 7、8

《農十月·初七至初八》



菩薩家庭添丁

十一月七日，中區第一場授證暨歲末祝福典禮，上人談到佛

陀覺悟之前，在菩提樹下靜坐，心很寧靜，但是有很多境界浮現腦海，有他身為太子在王宮裏的享受生活，也有他出城時看到的

人間苦相；人間貧富苦樂的極端，以及生老病死這個難以脫離的自法則，促使他深思人生意義，並尋求徹底解救人間苦難的方

法。

古印度的種姓制度階級分明，可以說自從出生就被歸類，富裕的人很享受，最底層的貧苦民眾永遠困苦，世世代代都無法翻身；這是悉達多太子將來繼承王位，擁有統治國家的權力，也無法改變的社會現實，所以他毅然出家求道，要讓社會人人能生而平等的對待。

「有經典記載，佛陀從出家到成佛有十一年的時間，也有經典寫六年。就算是六年，憑著徒步能走多遠的路？從佛陀離開王宮，自城內走到村莊，走入叢林，無論是十一年或六年，他在這段時間看了很多事物並思考，即使是路邊的一草一木，也能給予啟發。」

上人談到自己很喜歡看植物生長的狀態，有時在精舍廊道看著盆栽的枝條吐新芽，隔天就看

到二片葉子長出來，再隔一天又多了幾片葉子，過不久整盆都非常茂盛，讓人驚歎其生命力。佛陀覺悟大地眾生皆有如來智慧德相，這就是眾生平等的基礎。所以要善待一切生物，愛惜物命，不斷提升自我的覺性。

世間萬物皆在成住壞空的循環中，而生物世代交替、生生不息的生命力，讓世界充滿蓬勃生機。上人表示，貧窮苦難或是天災受難，都可以在眾人的愛心助力下重獲新生，但是現在許多國家陷入戰亂，家園破碎、親人離散，逃離戰火的人在異國成為難民，身心皆苦，在戰亂平息之前，實在看不見未來的希望。

「能生活在和平、繁榮的社會，很有福，所以要感恩——時時感恩、事事感恩、人人感恩，首先要感恩父母，若沒有父母生下我們，就沒有因緣生活在

這個時代；接著要感恩佛陀，傳佛法教育我們；還要感恩師恩，我感恩導師接受我成為弟子；感恩眾生，我與大家有緣，能夠有這麼多慈濟人支持我、幫助我做慈濟。」

上人說起印順導師原本在大陸，隨著特殊的因緣來到臺灣；而自己在出家以前，就在慈雲寺看到導師著作《佛法概論》，北上受戒時，因為沒有師父無法受戒，就決定先到慧日講堂請一部太虛大師的「小藏經」——《太虛大師全書》，因此見到印順導師，起念請求拜師皈依。

「那時陪伴我的慧音法師說，導師不輕易收弟子，希望不大，我還是請他幫我向導師提起。導師看向我，微微笑著點頭，我就快步走到導師的前面，他說：『你要拜我為師，那你趕快佛前頂禮。』我就趕快向佛頂禮三拜，

大甲蘭草團隊來到臺中靜思堂，展示蘭草手工藝品。
(11月7日)



回過頭來向導師叩頭，跪在他的面前。他就說：『你我師徒有緣，因緣特殊，你要入戒壇，我趕快為你寫一封信。』他入書房寫一封介紹信拿給我，因為當時超過十二點，要我趕緊回戒場，將介紹信拿給戒師，我就趕快再回借住的菩提講堂背起行囊去戒場。」

「那時候有幾位戒師，我第一次進去時，對我說，我沒有師父，無法入戒場。所以他們看到我拿著那封介紹信，再次進來受戒，都覺得很不可思議。」

「今天我在這裏，來到臺上，向佛問訊，感恩佛、感恩我的師父，感恩我的父母，回過頭來，感恩眾生，有大家的支持，讓慈濟幾十年的道路穩定走來，有力量將志業擴及國際；今天為大家授證，菩薩家庭添丁，師父為你們祝福、為佛教祝福，也向佛教說感恩，人間道上增加菩薩，

法喜充滿！」

聽到大地呼吸

十一月八日歲末祝福典禮，上人談到這二天在臺中聽慈濟人分享，大家都精進，對臺灣社會的付出不曾停歇，所以感到很充實也很感恩。臺灣曾經歷第二次世界大戰，不過接下來的太平年代，建設穩定，人口愈來愈多，工商業愈來愈發達，民眾的生活益趨安穩，但要懂得惜福，生活用品都不能浪費。上人提醒大家盡量避免使用一次性物品，尤其要少用塑膠袋，不要讓難以分解的塑膠垃圾污染大地，阻礙大地的呼吸。

「大地有呼吸喔！若是夜深人靜，我在精舍靜坐，身心清淨，總是會聽到大地呼吸聲；而且草木皆有情，它們同樣都有呼吸，

有呼吸才有生機。然而地球人口愈多，眾生造的業愈重，因為人們不斷開發地球環境，不斷砍伐森林，有的為了建屋，有的為了放牧。有時行腳到每一個地區的靜思堂，我也會很感慨，靜思堂的建築用了很多木板，即使是鋼筋水泥也是取自大地資源。此時科技發達，人的生活很享受，我們會不會用過頭，連子孫後代需要的資源也用掉了？」

上人說，保護地球環境，沒有國家、地域的限制，因為全球人共同生活在地球上，空氣是連通的，氣候的變化也是全球性的，所以不只要在臺灣做好環保，還要帶動國際，讓地球的生機延續不斷，生命力蓬勃旺盛。

現在有便利的工具，幾百年、幾十年的合抱之木，只要幾分鐘就砍倒了，但是再種的樹木，要等到它們長成可以涵養水源、

保護水土的大樹，卻還需要幾十年、幾百年，真的來不及！「看到世界上大水、大風的災難愈多、愈嚴重，但是人們對環境的開發與污染沒有減少，所以我很憂心、很擔心，只能不斷呼籲，行事要謹慎節約，用物要珍惜，還要好好利用生命，讓生命價值不斷提升。」

上人指出，有用的人生才有價值，否則徒然消耗大地資源，多造業力。就如佛教修行道場的齋堂總有「食存五觀」的偈句，第一句是「計功多少，量彼來處」：吃這一頓飯時，要回想自己今天做了什麼事，對人有利益嗎？面前這碗飯來之不易，農人耕種很辛苦，所以要感恩。

「忖己德行，全缺應供」：反思自己有沒有德行，能夠接受這麼多人辛苦勞動的成果；平時生活行為、與人應對進退，都要

有分寸，就是修德。要用感恩心、慚愧心面對天地人間，有清新的空氣、乾淨的土地，才能養育出清淨的糧食供應自己生活，所以要用心努力，回饋天地人間。

「防心離過，貪等為宗」：要有警覺心，預防自己犯錯，說話、做事都不能逾越規矩，不能貪求享受。如果今生有福，是過去生造福；此生得福，還要再造福，不能視為理所當然，甚至有了還要求更多，貪得太過頭，違背了善良的本性，言行愈來愈偏差，業力累積得愈來愈沉重。

上人說，願意幫助人，為人間而付出，造福才会有福；否則只是標榜自己事業做得很大，錢賺了很多，也只是破壞環境、消耗物資，沒有增加善與福，只有累積惡業力。請大家多用心，守好本分、涵養品德，帶動人群多造福。

【靜思小語】不簡單的事情，有心就簡單；人人合心，就能突破萬難。

有心就不難

11月9、10

《農十月·初九至初十》



感恩，幸好有慈濟

全球有二百多個國家，慈濟人分布在六十八個國家地區，將近六十年來，對一百三十六個國家地區的苦難人給予人道關懷或援助；有些國家沒有慈濟人，就需要跨國合力去賑災或義診。

十一月九日，上人於歲末祝福典禮開示：「我若是看到國際間慈濟人回傳的消息，腦中就會浮現『幸好』二個字，人間苦難這麼多，幸好有慈濟，尤其是有人

慈濟人的國家，災難發生後，能夠比較快速去救濟受災的人；沒有慈濟人的國家發生災難，鄰近國家慈濟人會合力，去做慈善救助，即使災難已經過去一段時間，也能給予擁抱與安慰，平復受災人悲悽痛苦的心情，並給予能夠度過一段時間的生活援助。」

「師父常告訴你們，去幫助受災難的人，要做得讓他們『有感覺』，意思就是說，讓他們接到慈濟的救濟金或購物卡，額度讓他們覺得真的有用，能紓解困

難，而非蜻蜓點水，也不枉我們這麼多人，花時間、費心力，到那麼遠的地方去付出。」

上人談到這次行腳，從花蓮搭車北上，看著窗外原本綠油油的山壁，變得土黃灰白，因為四月三日的花蓮地震，還有幾次大雨，讓山壁的草木隨著土石崩落，也影響鐵路交通。行經崇德路段，臺灣鐵路工會花蓮分會理事長沈劍平先生從旁解說，地震導致山崩，對鐵路傷害很大，鐵工局動員幾千人次日夜搶修，以求儘速

通車，不過仍有幾站，列車必須緩速通過。

「我看到窗外山壁的災後景象，又聽到理事長如此詳細的解釋，心裏很感傷，想著我們生活在人間，將原始的大地叢林開拓成道路，興建高樓大廈；隨著人口增加，人心欲念不斷增長，對大地的破壞就更加嚴重。」

「現在的許多人間現象讓我很有擔憂，所以更努力淨化人心，引導人人回歸本分，不要隨著欲念爭奪。人很渺小，卻認為人力定能勝天，相互爭鬥、占領土地。少數人為了爭權利，心念一動，大地、人群就不平安。」

上人提到自己幼年時經歷過太平洋戰爭，只要聽到防空警報響起，大家就要趕緊躲到防空壕，有的家庭主婦正在煮飯，匆匆忙忙逃命連菜刀都帶著到防空壕。「戰時的生活，連煮一頓

飯、吃一頓飯都不安心。戰爭過後，臺灣也經歷一段經濟困頓的時期，到處都得到用竹子夾泥土蓋的簡陋草屋；現在已經看不到這種建築，而是高樓林立，代表社會繁榮。」

上人說，能在平安繁榮的社會安然生活，要知福、惜福、再造福。「點滴匯集，可以造福人群；我們有能力救人，是我們的福。臺灣好人多，在力所能及的範圍行善造福，不但不影響生活，還能廣結天下眾生緣；看到被幫助的人轉危為安，我們心安、快樂、無所求，這樣的心境最快樂，這也就是菩薩心。」

感動，人文總動員

十一月十日，簡守信院長領臺中慈院主管同仁前來臺中靜思堂，與上人分享醫療個案及醫病

溫馨互動，還有對於慈濟人文精神的體會。上人說，身心健康才是真正快樂的人生，而醫療同仁每天面對受到疾病、傷痛困擾的人，尤其是本來在其他醫院治療沒有起色，輾轉前來求醫的疑難雜症，病人無奈無助，很希望得到有效的治療。

「雖說死生有命，不過我們不能只是消極接受命運，要積極設法『運命』，且需要許多有志一同的人會合起來，才有運轉的力量，在佛法稱為『轉法輪』，醫療也有醫療的法輪可以轉。聽著大家的分享，我心裏想，若可以將八所慈濟醫院、一間慈濟診所的同仁們會合起來，彼此交流之間相互體諒與協助，各科室合和互協，應該會很有幫助。」

上人讚歎臺中慈院「人文總動員」，讓人感受到真情與愛；

多個美國急難救助組織來訪，紐約跨宗教災難援助服務中心Peter Gudaitis執行長致贈自製的慈濟LOGO餅乾。

(11月10日)



醫護合心、各科室合心，讓病人得救。「現在的醫療很進步，還有精密的儀器輔助，只要醫療同仁有心，發揮大醫王的志願力，人人的心力會合起來，就可以達到很好的治療效果。當然，再好的醫術也敵不過自然法則，不過年輕人患重病或遭遇意外，我們用心盡力把他們的生命拉回來，而且讓他們恢復到行動自如，實在很不簡單！不簡單的事情，只要有心就會簡單；最難的是這麼多人要合心，只要合心就可以突破萬難，否則事事都困難。」

上人聽到簡院長等人說起，一次外科手術有三十五位醫療人員投入，還不包括消毒器械的人員，這麼多人要共同成就一次成功的手術，如果意見不合，彼此衝突，或是一個細節沒有照顧好，都可能造成無法挽救的後果；除了手術中需要全員合心，

分工合作顧及每一個細節，術後的照護還需要護理同仁細心、耐心投入，加上復健科的協助，才能讓病人順利康復，並且回歸正常生活。

上人說，人生在世，總是非醫療不可，而醫療同仁面對生命、守護生命健康，是很重要的責任與使命，也是人生的一大事；要圓滿這一大事，無法只靠自己，要靠整個醫療團隊，包括清潔醫院環境的工作人員，要靠他們用心、細心地清理，才能讓醫院保持整潔，減少病菌感染。此外，醫師很細心、很有愛心，具有妙手妙法，也需要有精密的儀器，才能為病人做最好的治療，所以只要用得到，能讓醫師發揮良能，都要增購，但不是跟隨流行而添購用不到的設備。總是需要人員有實力，使用的儀器能精準，用該用的儀器，做該做的事。

如《無量義經》所述，大醫王分別病相，曉了藥性，隨病授藥，也能是大船師，在風浪中運

載眾生到彼岸。上人肯定慈院團隊做到了守護生命、守護健康、守護愛，每一位都是妙手妙法妙

人醫；前提是團隊大合心，才能讓每一位發揮妙手妙法，以精純的技術救治傷病。

【靜思小語】無爭、無私，有德、有緣，能與人合，也才能領眾。

承擔力

11 11

《農十月·十一》



慈濟醫療之美

晨間，臺中慈濟醫院團隊與上人座談，上人欣言，昨天在歲末祝福典禮中看到「整合之美」，這分美來自人人的真誠，真誠才能合，人人的心腦合一，所以動作整齊劃一。

「醫療工作很忙碌、也很緊張，面對著生命，分分秒秒都不能有絲毫差錯。尤其看到、聽到外科醫師報告他們手術的情形，我常常覺得很不可思議，好像在創造天地一樣。宇宙的大乾坤很遼闊，容納無數星球；人體的小乾坤看似空間不大，卻容納了這

麼多器官、組織，還有無數有益或有害的細菌等微生物，可以說人體的每一處都有生命存在。微細到看不見的病菌，或隱藏在器官組織裏的腫瘤，醫師運用高科技儀器發現它，並以其巧手妙法移除，實在很不簡單！」

「令我最感動的是醫療團隊

有深厚的感情，因為這分情誼而合心。期待所有的慈濟醫院都能夠這樣，或許可以安排各院聯誼、互動，把這分人文精神凝聚起來，把這分情誼跨院連結起來，展現慈濟醫療的整體美，從臺灣到海外，表達人文、傳揚醫道。」上人指出醫療團隊的「合」，是因為大家有相同的心志與意願，合於無私大愛，期待這分長情大愛、人文精神，能夠代代相傳，並且普及醫界、深入人間，讓醫療不只醫身體，還能醫心腦，將人心導往善的方向。

缺你一個不行

上人與美國總會執行長曾慈慧師姊談到，美國幅員廣大，慈濟人的精神要合一，倘若精神沒有凝聚，就提不起力量。美國慈濟志業起步後，隨著因緣發展到

現在，資深者凡事都是親力親為，與師父的緣很深，不過歲月不饒人，社會各行業也變得很競爭，中生代、年輕一輩忙於事業，難免會有斷層之感。

很多基金會都是開創的時候，參與的人很多而蓬勃發展，到後來就要靠組織架構維持運作。所以一直教大家把組織架構做好，但最重要的是建立真誠的愛。「我們要有付出，才能讓人家聽到、看到，不過並非為了知名度才做，確實是因為人間有需要而付出，只是我們所做的一切讓人受感動，比較容易吸引人一起來做。」

上人說，慈濟要做的事需要會合眾力才能成就，做事的人很辛苦，領眾的人也不容易，要有德、有緣。「我沒有什麼才華，但是我的思想很乾淨，身、心、行都乾淨，很守規矩，我對人間

無所求，所以與人無爭、與事無爭、與世無爭；而我與大家有緣，大家相信我、信任我，有共同的信念，所以會主動靠近我。不論他們過去有何習氣、有什麼行為，進來慈濟，最起碼我們看到的都是慈濟人，服裝、言行都讓我發自內心感恩與尊重。」

「佛法有很多方便法門，我有因緣創立慈濟，讓這麼多高知識分子、專業人士來接觸佛法，真的很感恩。不過我也很認真，從一開始修行，進入《法華經》的精神，用《無量義經》的總綱，一直行在人間的菩薩道上。像慈悅這個團隊，還可以把經典做得有聲有色，讓這麼多人共同演繹，傳達佛法意義，因緣也很特殊。要把經藏演繹做得好，也需要很多人，甚至不同的團隊來結合，或許起初各有各的想法，但是會合起來以後，會發現『缺你一個

不行』，主動招呼其他人來參與，這也是我們的人文精神。」

上人說，美國是影響國際的世界大國，慈濟要在那麼廣大的國家做事，必須讓慈濟人的人數更多，但要讓這麼多人很合，就需要有人提起「粽串」的繩頭，領導的人身心負擔很重，要很有承擔力。

「我們知道理、做本分事，能知多少，以我們的能量可以做多少？那就要靠因緣，大家會合心力來做；這麼多人要一起做事，首先要開闊心量，學習師父

用單純的心面對大眾，帶大家行菩薩道。」

「菩薩不只是佛陀的理想，在座的都是為人間付出的菩薩；要在人間做事都很辛苦，你們一直以來也很努力，不是為自己而是為社會，要將慈濟做好，要淨化人心。所以，我們一定會受委屈，也一定會被人批評，但因為我們的心很單純，所以無得失，無論如何都要好好做。」

「我們的願有多大，人就要有多少，才能夠做多少事；我們盡本分，安住世間，並非為自己。假

如世間不平靜，我們連自身安危都無法顧及。總而言之，淨化人心很重要，而我們現在的辛苦是值得的，被批評，也是值得的。」

上人再言，慈濟要時常參與聯合國活動，接收最新訊息，不與國際脫節，大家接引後進、舉薦人才，不只栽培現有的團隊成員，也要請他們接引同儕投入，讓青年才俊倍增。「年輕人很活潑，培德也很重要，要讓他們學習穩重，但並非硬邦邦的，而是要有親和感，讓人看了就歡喜親近。」

【靜思小語】以誠以愛廣鋪天下，在走過的地方，踏下福的腳印。

誠與愛

11
12
13

《農十月·十二至十三》



張煥奇師兄（左一）介紹苗栗歲末祝福法具，以中藥櫃結合古董鍋作為「鍋撲滿」，上人執起硬幣投入。

（11月12日）

成為充滿「法氣」的道場

十一月十二日，苗栗合心組隊與上人座談，並連線三義聯絡處，讓上人看見當地師兄師姊，以及長照據點的長者，與大家親切互動。上人回憶早期每個月從花蓮回臺中，從臺北搭李清波師兄的車南下，苗栗是必經之路，經過三義鄉，看到沿路都是藝品店，而且是木料的手工藝品。雖然看到木雕很美，但是沒有能力買，有因緣去欣賞一下也很歡喜。

「李居士知道我很喜歡從這條街經過，他就把車開到山上，讓我在中華藝品店下車，店面很大，欣賞的東西很多，我最愛看的就是那張桌子，它的設計能讓人掀開，也有精細的雕刻，要用的時候掀下來就可以寫字。」

上人對開設中華藝品店的陳衍儒師姊與同修黃吉盛師兄說：

「會跟你們買那張桌子，那是有次師媽（王沈月桂師姊）跟我一起去，看我在那裏摸那張桌子，她問：『你喜歡這張桌子嗎？』我說：『我走過好幾次，都會來摸一摸。』她就替我買下那張桌子，現在還放在我房間裏使用。」

「所以師父不只路過、經過苗栗，也有因緣能在苗栗平地獲得這片土地建設園區，地大而且人氣旺，讓我們在那裏發揮很大的良能。苗栗鄉親很單純也很精進，苗栗富有人文且有佛法，需要慈濟人用誠意，誠懇地去帶動他們。」上人說，三義鄉親有好手藝，會做筷子、布袋，也會刻筆，小工藝品都做得很精巧。讓老人家在園區上課，動腦、動手，對他們的身心健康很有幫助。

除了上手工藝的課程，也可以讓老人家或來訪鄉親聽聽慈濟人說故事，或透過影片聽師父說話。

上人期勉三義聯絡處成為一個充滿「法氣」的道場，很有法的氣氛；旁邊的慈濟中醫院已經啟業將近二年，就地發揮守護健康的愛。三義這個苗栗山城很有福，慈濟人走過的地方，就踏下福的腳印；請苗栗慈濟人要虔誠用心，合和互協且世代相傳，永遠在此造福鄉親。

感恩大家都是師父的知音

十一月十三日，離開臺中靜思堂以前，師兄師姊在感恩時刻虔誠發願。上人對大家說，來到臺中靜思堂這九天，大家每一天都給師父滿滿的誠與愛——人人用真誠的心，愛護師父的慧命，還要相傳慧命。「慈濟的慧命來自《無量義經》。師父這輩子，開法華門入《無量義經》；佛陀在講《法華經》前，眉間發毫

相光，在默語之中，展示『離言法華』，當中的涵義就是『無量義』。」

上人指出《法華經》七卷，內容龐大；《無量義經》一卷三品，教菩薩法，教導菩薩入人間度眾生，《無量義經》貼近人間。臺中有好因緣，得以在潭子建設慈濟醫院，讓「分別病相，曉了藥性，隨病授藥」的大醫王齊聚於此，除了天時地利人和，最重要的是慈濟人帶動民眾造福，所以臺中有福氣。

慈濟醫院搶救生命，而靜思堂則是讓慈濟人發揮慈善力量，傳承精神理念、傳承慧命的根據地，上人叮嚀師兄師姊，無論是慈善或醫療志業，大家都要好好守護。慈濟人要在人群中淨化人心，要自我淨化，才能作為典範，淨化他人。

上人期勉師兄師姊經常在

共修時，分段練習《無量義法髓頌》，讓經文深銘於心。「我知道我在歲末祝福典禮中看到你們的經藏演繹，動作那麼整齊，我很震撼、很感恩！看到慈濟在人間傳法髓，這是最欣慰的；而且你們一舉手、一投足，都表達出整齊之美；手一舉起來，大家衣袖整齊，如同千手千眼，莊嚴的觀世音菩薩。期待『人人觀世音，戶戶彌陀佛』，阿彌陀佛的佛號意謂無量，而觀世音菩薩是慈悲的代表，所以我們要走入人群，發揮無量慈悲。」

「師父看到大家平時深入社區在做慈善，關懷貧病苦難，我很安心，也請你們要時常關心各社區道場，讓每一處社區道場都穩定運作，由當地慈濟人接引社區裏的人間菩薩，讓慈濟慧命不斷延續。大家都是師父的知音，很貼心地說師父要說的話，做師



上人繞視臺中民權會所溯源館，瀏覽展出的慈濟史料。

(11月13日)

父要做的事情，讓法廣傳、讓志業永恆，所以我很滿足、很感恩！」

以慈悲喜捨廣濟無量眾生

離開臺中靜思堂北上途中，繞至位於民權路的舊會所，上人簡語勉勵在場的師兄師姊：「菩薩們，師父回到我們的家，覺得很溫馨。我來臺中九天了，你們也到靜思堂去看師父、聽師父說話，師父要對你們說的話是說不完，不過一切都在一念中，那就是真誠之愛。這幾十年來，我們所做的一切都是出自真誠與愛，這分愛不是小愛，而是廣鋪天下的大愛。」

「難得人身，難會菩薩道，而我們已得人身，而且在慈濟同行菩薩道，『慈』是慈悲喜捨，『濟』是廣濟無量眾生。大家要

記得，人生無常短暫，隨著每天的時間，生命不斷減少，而我們要让慧命隨著時間增長，要靠自己精進，把握好因緣，投入人間廣度眾生。」

只有少數人做不了慈濟事

抵達新店靜思堂之後，上人與基隆、內湖及板橋區慈濟人座談；師兄師姊們不捨上人勞累奔波，全體長跪祈請上人保重法體。上人對大家說：「生命總是會隨著自然法則消逝，慧命則是生生世世。我們有緣共聚在此時，靠著科技能夠讓師父在這裏說話，大家都聽得清楚，我很感恩；你們不只是聽清楚，而且身體力行，所以我很安心。」

「慈濟延續著佛陀二千五百年前來到人間，入世救眾生的心願。不過佛陀在世時，交通不

方便，而且人口不多，佛陀的精神思想難廣為傳達開來；我們現在能學習佛法，要感恩歷代祖師大德傳法，而且我們也有責任將法傳下去。」

「當初拜師時，導師（印順導師）叮嚀我『為佛教，為眾生』，延續佛陀的慧命，是師徒

【靜思小語】有「情」還要「覺」——不受迷情纏縛，而是自在來去。

有「情」還要「覺」

11
14
15

《農曆十月·十四至十五》

天氣、地氣、人氣

十一月十四日，上人與人文志業王端正執行長、姚仁祿合心精進長、慈善志業顏博文執行長、

人有人氣，這些「氣」如果不調和，都會造成災難；尤其近幾年，全球氣候變遷的現象已經很明顯，這就是一股看不到、擋不住，但是很強大的業力逼近，讓人很擔心卻也很無奈。上人交代人文志業要用簡單易懂的方式，讓大眾能知道地球環境的危機，建立環保意識。

慈濟推行環保三十多年，志工將「垃圾變黃金，黃金變愛心，愛心化清流，清流繞全球」的口號琅琅上口，臺灣各地都有許多年長的志工長期認真投入，對於回收物的材質瞭若指掌，用手一摸就能立刻做好分類，讓上人很佩服。「我一直說，要尊敬老人，因為他們隨著年歲累積了經驗與智慧，而且心性純樸；年輕人若凡事倚靠科技，只在網路上溝通，人情就會淡薄。所以期待人文志業發揮媒體傳播力量，設法守護

相傳的使命，所以看到你們精進，師父很歡喜，不過要記得把身體照顧好，慧命才能鞏固、永續；法親要多關懷，天下慈濟人一家親，如果沒有這麼多法親在慈濟，只有師父單獨一個，做不了這麼多慈濟事。」

上人對師兄師姊們說，慈濟

林靜憫師姊等人談話中，提到現在的社會結構與科技發展，讓年輕人比起上一代人，在人與人之間的互動比較沒有「溫度」。期盼要帶動的不是一時的熱情，而

好眾生清淨善良的本性。」

上人說，菩薩是「覺有情」，不只要有覺悟的智慧，還要有情。王端正執行長提到，上人常以「人」、「入」的手勢對眾開示。上人說，還有「八」，就是八正道。「人」的這二撇如果沒有寫好，就會有出「入」，人生有偏差；「人」若有覺悟，開了修行的門，就要勤修「八」正道，不再迷失。所以只求知識是不夠的，要提升智慧。

大仁、大勇、大無畏

十一月十五日，臺北慈濟醫院胸腔科團隊分享後，上人讚歎醫師們在忙碌的醫療工作中，還能做研究、寫論文，時間把握得很好，也是因為出於真誠的意願，所以灌注身心力量投入，真正是用生命走入生命、搶救生命。

是敦厚的誠與情。如果只追求高知識、高科技，少了溫情互動，將來的人間氣氛愈趨冷漠，會很令人擔心。

常說天有天氣、地有地氣、

「若沒有生命，一切都沒有意義；有了生命還要有健康，否則總是承受病痛，是很辛苦，需要醫療拔除苦難。不需要良醫對症下藥，還要有護理師輕柔的膚慰，而我們的醫療同仁平時真誠對待病人，即使在新冠肺炎疫情期間，也無畏懼，同樣親切接近，用心救治傷病，都是大仁、大勇、大無畏的大醫王！這不是口頭的形容，同仁是真正實際做出這分品德。」

「行腳到臺中，也是天天都聽到醫王的分享，讓我感受到臺中慈院的人文醫護情，臺中慈濟人也很感恩。慈濟人、法親情，年老、生病的法親，可以有慈濟醫院的守護與照顧。所以看到醫療團隊和互協，像一個大家庭一樣，我覺得在那裏蓋醫院真的很值得，臺北慈院也一樣，大家都做得很好，對我來說是一種享

受。」

上人欣慰表示：「過去我曾對慈濟人說，師父在做的事，不論是獲得讚歎或受到批評，總是要做到讓大家最後不後悔。現在我可以很肯定地說，慈濟人為了成就醫療志業的一切付出，沒有後悔。看到醫療同仁這麼用心，臨床診療之外，還要做研究、寫論文，且做出成果、得到肯定，這是很大的成就；醫療團隊的品質不斷提升，而且提升品質是為了普庇眾生，真的是很感恩、很歡喜！」

灑脫隨著好因緣而去

一位師兄的同修日前突然離世，上人開導師兄，生老病死都是很自然的人生法則，雖然不捨，但是這一天到來，仍然要接受，而且要祝福她，祝福的方法就是把牽掛不捨的心放下，不要拉著她，讓這分情纏著她，讓她灑脫地隨著因緣而去；她此生造福，來生一定有福緣，所以要放心。

「人與人之間有各種的緣，夫妻、親子，都是隨著過去很密切的因與緣而在此生延續；放

眼天下，一個『情』字，人間有千千萬萬類，善惡苦樂各不相同。想想自己，有很好的緣、很好的情，你們夫妻這分情，不論在事業、家庭，她都給你很好的助力。你們有很好的『情』，還要『覺』，不要用情再拖著她，讓她歡歡喜喜地出生在另一個家庭，成為愛笑的可愛孩子，受人疼愛，很快就接起慈濟因緣，再回到慈濟大家庭，行菩薩道。」

上人說，可以體會師兄的不捨，但若迷在這分情，就會一直受纏縛；若能覺，彼此都能解脫自在。

【靜思小語】不計較被批評、也不障礙自己，為人間付出，腳步更要踏得穩、做得好。

堪得忍耐

11
16

《農十月·十六》



一念心，一秒間，一輩子

臺北慈濟醫院腸胃肝膽科、一般外科、大腸直腸外科團隊晨間分享後，上人說，人生苦，但是平安無事時不覺得，直到無常現前，身有病痛，或年老衰弱，感受就很深刻了。認知苦、空、無常的真實相，更要把握時間，把握那一秒鐘所發的一念心，那一秒鐘就是一輩子，因為那一念間的一秒鐘，所發的這一念，也許就是一生的方向。

「感覺這一輩子，活得很充分，也是很滿足，因為我每一分秒的生命沒有空過，而且腳踏實地，不是踏不到地面的太空漫步。」上人提到，七年前行腳到臺中，與烏克蘭籍的前蘇聯太空人卡德尼克談話，詢問他太空漫步的感覺，經由翻譯解說，歸納起來就是輕無飄渺之感。那次的

對談讓自己印象深刻，但過不久驚聞他有一天出門晨跑，回程時在家門前倒下，經搶救不治往生。

「每一個人來到人間，都有各人的生命形態與因緣。而慈濟人有不同的生活背景，早期的資深慈濟人大多是家庭主婦，她們提著菜籃到市場買菜，記著師父說要省下五毛錢做慈善，在與菜販、攤商互動時自然提起，大家聽到五毛錢也可以救人，都踴躍響應。所以我很珍惜這群提菜籃的婆婆媽媽，有她們當初的行動，才有現在的慈濟。」

上人說，大家投入經藏演繹，要理解《無量義經》的經文意義，這部經可以說是《法華經》的精髓，也就是大乘菩薩法的精髓，而自己這輩子所走的路，就是從《法華經》深入，用《無量義經》帶著大家走菩薩道。

上人請大家用心讀，與醫療



臺北慈濟醫院同仁十一月下旬歲末祝福，演繹《法華經》的火宅喻、醫子喻，及《無量義經·德行品》梵唄。

(攝影/余錦豪)

工作及日常生活面對的人事物結合，會很有心得。「不論你們信仰什麼宗教，都可以讀。我尊重所有的宗教，我的桌上有新舊約《聖經》，我不排斥其他宗教的經典，也希望大家不要排斥《無量義經》，這是慈濟的法髓。看大家投入經藏演繹，每一回我都

很感恩，因為慈濟慧命在流傳；聽到梵唄的韻律，看到臺上大醫王、白衣大士整齊的隊伍，好有道氣！我總是深感震撼。」上人說，若醫師們讀《無量義經》，與生活見聞對照、印證而有心得，可以把握志工早會或座談時與師父分享，彼此以慧命相對，將有限的生命轉為永恆的慧命。

很感恩，很慶幸，很佩服

北區師兄師姊分享「溫妮颱風——汐止林肯大郡救災」、「納

莉颱風——基隆團隊運送物資難行能行」、「象神颱風——內湖成立中央廚房」等北區慈濟團隊賑災歷史事蹟。

上人開示，回想過去，每一個災難畫面歷歷在目，都很感恩、很慶幸有慈濟，慈濟人勇於承擔。昨天也聽到二〇一五年復興航空在基隆河南港段墜機事件發生後，臺北慈濟人在河岸成立服務中心，為搜救人員供應薑湯、熱食，並至多所醫院關懷傷患。「那時毛毛細雨，天氣很冷，人間菩薩不畏風寒且很勇敢，要照顧搜救人員，也膚慰著急痛苦的家屬。所以說，師父很佩服也很感恩慈濟人，感覺到臺灣有慈濟很好。」

「我們在人間付出，也要堪得忍耐，不只是忍著寒風刺骨、忍著日曬雨淋，還要忍受無明風；一邊做，一邊被人罵、被批評。如果去計較，反而障礙自己；總是

提高警覺，不要得罪人，人家說什麼，我們雙手合十，彎腰鞠躬，虔誠感恩。總有批評的人，後來也改觀，對慈濟說：『了不起！』慈濟人在臺灣，腳步踏得穩，而且做得好，國際也看見了。」

上人表示，平安就是福，而有福的人，知道世界上哪裏有需要，就去哪裏幫助苦難人。很感恩慈濟人一直以來支持師父，去做師父想要做的事，去關懷師父想要關懷的苦難人，慈濟人都是救苦救難的真實人間菩薩。

溫暖手，溫暖心，溫暖身

日本能登半島在今年元旦發生強震災難後，日本慈濟團隊從元月十三日開始，於重災區穴水町提供熱食；在當地的二階段熱食發放，到三月二十九日圓滿，共提供熱食一萬三千零九十七

份。日本石川縣穴水町町長吉村光輝等人，由日本分會執行長許麗香師姊等人陪同，前來新店靜思堂拜會上人，代表穴水町鄉親表達感恩之意。

上人說，慈濟人以真誠的心去關懷、幫助受災鄉親，而與鄉親建立真情。災難發生在寒冬，天氣很冷，慈濟人遠赴災區，供應熱騰騰的麵、飯食，讓鄉親的

身心都得到溫暖的撫慰。「我看到當時回傳的畫面，一碗碗的熱麵或熱粥，端在鄉親的手中，感覺是先溫暖了手，進而溫暖了心，才溫暖到口腹。」

「我在臺灣看了很感恩，日本慈濟人將慈濟精神展現出來了。不過災後幾個月，發現受災鄉親仍然住在組合屋，重建之路漫長，慈濟雖然發放見舞金，可

以在二、三個月的時間，讓他們過得比較輕鬆，接下來還是很期待，在日本政府決定如何安置這群受災的老人家以後，慈濟也可以盡一分心，讓他們有安穩的生活。」上人教日本慈濟人除了持續關心、幫助受災的年長者，亦密切注意當地政府的後續安排，與町長等人多互動，及時將訊息回傳本會。

【靜思小語】回憶來時路，看見自己真誠的付出，也會看見同行的典範，要彼此讚歎與感恩。

莫忘來時路

11
17

《農十月·十七》



感念樂生療養院院友

三重、蘆洲、新泰區的師兄

師姊，及樂生療養院院友前來分享。上人教師兄師姊經常邀請會眾大德來社區道場聚會，相互分

享，談談曾經參與的慈濟事，莫忘來時路。

「慈濟在這個時代，真正開

關了一條人間菩薩道。佛陀來人間的一大事因緣，就是要入人群度眾生，怎麼度？教菩薩法。你們想一想，自己是不是菩薩？因為虔誠無所求，一直在付出。幫助困苦人，恭敬送上物資，且向對方雙手合十，鞠躬感恩，這樣的態度和舉動，都是發自於內心的真誠表達。」

「慈濟人分享過去，並非誇耀自己，而是以身作則，讓人看到我們是真誠為社會而付出，且有慈濟法親同行，彼此讚歎，每一位都是好典範，聽到的人會覺得很感動，口耳相傳，所以這既是度眾生，也在弘揚佛法——『經者，道也；道者，路也』，慈濟人走的就是菩薩道。」

聽到慈濟人與樂生療養院院友的溫馨互動、真摯情誼，上人也想起最初走進樂生療養院，與院友親近對談的情景。那時一般

大眾對於漢生病（痲瘋病）不了解，不敢靠近病患，當時去探望樂生院友，主動靠近老人家，他們反而畏縮閃避；但自己拉過老人家的手，靠近他們重聽的耳邊說話，後來互動就愈來愈自然。

「人人本具有佛性，他們在那個地方休養，也是一個修行的道場，所以我們需要讓他們脫離自卑感；我們愈靠近，他們會愈自在。看看金阿伯（金義楨）度了許多人，還有林葉，她打開了心門，走入人群『募心蓮』，唱了一首又一首歌，分享樂生院友『買心蓮、賣心蓮』為慈濟建醫院募款，這都是很可貴的歷史。」

「在座多位都曾參與樂生院友的生命歷史，你們走進樂生，打開了一道一道心門，靠近他們、攙扶著他們、擁抱著他們，讓他們心自在；感恩他們示現病相，讓我們成就菩薩道。其實他們都

是菩薩，你看他們走入人群，現身說法，度多少人啊！師父要建醫院，他們發揮很大的良能，慈濟醫院的一磚、一瓦都有他們的愛，真的是很感念他們。也感恩菩薩們的愛，幫助師父做很多事，從臺灣做到國外，所以我們要相互感恩。」

上人說，未來的社會，眾生共業，既是共善業，也是共惡業，因為當前科技發達，將人心一直引向迷茫的道路；「大眾在迷茫中，我們要保持著清醒，用菩薩的覺有情引導大眾。我們用赤子之心，誠懇地學菩薩道，在菩薩道上才能明心見性，才會真正覺悟；凡夫就像孩子一樣，假如少走這條路，永遠懵懂。我們勤行菩薩道，看著沿路風光，看到多少苦難人，可以見苦知福而能了解佛法；我們很有福，不需要埋怨、感嘆，還要更用心造福。」

【靜思小語】無論家庭教育、社區教育、社會教育，教善、教孝還要教禮。

百善孝為先

11
18

《農十月·十八》



靜思是法脈，慈濟是宗門

上人對王端正、姚仁祿師兄說起「粽串」的組織架構理念：「靜思與慈濟，靜思是法脈，慈濟是宗門；靜思是修慧，宗門是修福，但都要有一個匯整的中樞；我們向內自修身心，對外做人間事。既然向內要修行，就要有出家眾以佛教修行者的形象，展現宗教的精神，宗教的門要立。」

「我們沒有排斥其他宗教，

但是我們立起宗教這個門檻，『為佛教，為眾生』，我們有責任傳佛法，慈濟的宗教形象以出家修行者為主，但我們需要走入人群做人間事，所以有清修士，以居士的形象與社會人士互動，就像靜憫，可以將法脈與宗門要做的事情，直接與公部門接洽。志業要延續，清修士的人才也需要延續，以傳法脈、弘宗門，福慧並進。」

「粽串」的中心鞏固，接下來是四大志業、八大法印，已經

發展得很完整。上人期勉精神理念貫通各志業，同時培養出具有精神理念的人才，都不能只在口頭空泛地述說，要有實質與形象，所以架構要做好，職稱分明、職掌分明。

上人指出，靜思、慈濟的團隊，本質是慈善，人人發心良善；雖然各有不同的生活背景，養成不同的習氣，要與這麼多人共事，就要運用知足、感恩、善解、包容的「四神湯」，這也是自己一輩子走來的方法。「大家有志一

同，會合共事，應該法喜充滿；我們要把世間當成學佛的舞臺，實行佛陀來人間的一大事；人間若沒有這麼濃厚的濁氣，佛陀也不需要來度化人間。師父這幾年來所做的一切，不離淨化人心、祥和社會，以求天下無災難。說來簡單，但是需要人人從自身做起；我們共同把『粽串』綁好，雖然負擔很沉重，為天下，為了要成就四大，過程中，也需要堪忍、包容，讓事情圓滿。」

知慈濟緣起，知精神起源

聆聽教育志業主管報告後，上人開示，教育是希望，慈濟辦學不為營利，而是至誠地要成就人間的希望，所以常說教育是希望工程；至於要在科技發達的時代，如何辦學、辦出什麼樣的學校，都要靠主管同仁們發揮至誠

之愛，用心為孩子的未來而設想。

時代變化很快，年輕人對於自己為何求學，是否有明確的人生方向，無論思想是成熟或茫然，都需要師長的引導。上人指出，慈濟教育要有清楚的軸心，讓孩子看得清楚，了解未來的方向，所以請主管同仁們掌握好方向，讓軸心更穩固，每一位都要很清楚慈濟的精神理念。

「精舍在花蓮，慈濟大學、中小學也在花蓮，環境很單純，我也很期待慈濟學校與精舍建立精神脈絡，貫通法脈宗門；教育是宗門，靜思是法脈，靜思創辦的志業，不能脫離法脈精神。所以校長要讓老師們知道，我不分別宗教，沒有要求他們一定要信仰佛教，但很期待他們要了解法脈宗門，也要讓學生知道精神理念。」

「慈濟大愛已經普及世界上

少要在「學」的起點有起步，才能有一「覺」的希望。期盼校長、老師們要讓學生知慈濟之緣起、知精神的起源，這麼漫長的學習道路，慈濟學校與精舍的連結要更緊密，軌道相接，正向不偏。

心口要合一，互動要和氣

上人於教育董事會開示：「四十年前，能讓孩子上中學已經不簡單；能讀大學，這個家庭就會被左鄰右舍羨慕。但是現在臺灣的教育已經很普遍了，大學學歷很平常，碩士、博士也不稀罕了。孩子的知識很高，更需要建立正確的價值觀。」

慈濟從慈善志業開始，每人每天存五毛錢做起。「為何我不斷提起五毛錢？因為每天存五毛錢救人的那一念，假如能恆持，經過這幾十年，沒有偏差，就最

這麼廣闊的範圍，我們也有教育

志業，若校長能更重視慈濟，將慈濟學系落實，也會讓國際間的慈濟人很重視，讓子弟回來受教育，所以要有慈濟的學門，讓有心學習的人進來學習靜思法脈，這樣的慈濟宗門才有精神主軸，法脈才能建立穩固。四大一體，絕對不能分開，不能認為慈濟學校只要專注於辦學，與靜思無關，必須緊密相關。我們對學子要負責任，教導他們利益人間；要利益人間，就要發揮覺有情的菩薩精神。」

「我不曾排斥其他宗教，只覺得要自我尊重，佛教、佛法值得研究，它充滿了智慧，也包含哲學、心理學、科學等世間的學問，值得我們探討，也要教學子們來探討，才能覺悟，否則人們總是迷迷糊糊，危機甚大。」上人敦勉，從「學」到「覺」，至

有價值。這不是只靠一個人可以做到，慈濟四大志業是眾人共同成就。」上人說，慈善志業起步不久，就建立醫療志業守護生命，但在慈濟醫院啟業之後，深感醫療人才得之不易，且若徒具醫療功能而缺乏愛心，醫療就只是工具，所以教育志業從護理學校做起；但若教育缺乏人文，就沒有內容，只是一個空殼。

「教育的內容就是情，要有情，而且是覺有情。對於孩子的教育，我們要教善、教孝，百善孝為先，孝還要有禮；這部分在家庭教育、社區教育、社會教育，都很重要。慈濟從慈善起步，就是用日存五毛錢的方法，從社區裏、菜市場開始引導民眾，點滴匯集愛心力量，濟貧、救病。」

上人會教三十位家庭主婦每天出門買菜以前投五毛錢進竹筒，是因為師公上人（印順導師）

當時應文化大學聘請，要北上任教，故修書要上人帶著弟子前往嘉義妙雲蘭若。聽上人講經的花蓮信眾不捨，請代書寫妥三十人聯名陳情書，希望師公上人「緩調三年」。上人遂對這群居士大德們說，假如大家都能幫助其做慈善救濟工作，師父就永遠不會離開花蓮，「竹筒歲月」就此開始。

「我以花蓮為重，所以去向師父道歉，說花蓮這裏需要我。後來導師真的來花蓮看，那時候還沒有建靜思精舍，就請導師去住花蓮的『第一旅館』。我們曾經這麼刻苦，不過現在回憶起來，真的感覺人生如夢也如戲，這些都過去了，我很珍惜現在；就是因為有過去如夢如幻的經歷，所以此時既然有因緣成就志業，就要把握。」

「教育是希望，我們要抓住

希望，扎扎实實地培養人才；我們也要好好盤點，自從慈濟教育志業成立以來，已經培育了多少人才？對人間有沒有什麼幫助？希望教育志業的校友會，無論是小學、中學或大學，可以跨校連結起來。」

上人表示，每個行業都是促進社會順利運作的一部分，沒有高低之分，都要用心努力過生活；而慈濟教育從醫療做起，也很用心培育師資，是因為醫療工作者是生命的守護者，教育工作者促進慧命的增長。「教育要守

護慧命，要守護良知與良善，所以「養之以德」，注重品德教育，才能達到這個目標，這就是慈濟的價值。」

「期待大家要合心，凡夫難免有我知、我見，不要爭『我』，不能自大、自傲，要學師父，用感恩心面對一切，即使受到無明風吹襲，對我來說一點都沒有影響。我能做到，你們也能，彼此要合，同口一聲，不是你說你的、我說我的，心口都要合一，互動要和和氣氣，沒有什麼人贏、沒有什麼人輸，總是『心、佛、眾

生三無差別』，大家為了人間的希望而做教育，為了後代子孫，以及我們的生生世世，讓慈濟教育永遠在人間，所以大家要打開私我的局限，具有大我的開闊心胸，無私付出。」

「我們要培養學子的覺悟，教育赤子來學菩薩道，看見真諦，也就是做人的道理與價值，要輔導孩子的生命價值觀，發揮愛的能量，凝聚善良的『人氣』，調和失衡的天氣與地氣。只要各位菩薩合和互協，就有無限力量，也是功德無量。」

【靜思小語】彼此合心，互動和氣，互愛關懷，就能協力成就一切好事。

合力爲人間做事

11
19
20

《農曆十月·十九至二十》



邊走、邊說、邊寫

十一月十九日，優人神鼓劉若瑀老師及黃誌群老師分享〈說法品〉梵唄音樂。上人說，劉老師與黃老師自從三年前投入經藏演繹的音樂譜曲、舞臺動作的製作，相信對於《無量義經》不僅很熟悉，也應該很有情，而且是「覺有情」，有所體悟了。這部經是能讓人運用在生活中，腳踏實地去走的道路；只要真誠發心去走，就能領會這條道路的光。

「我剛出家，功德會還沒有那麼忙時，我將《無量義經》一字字抄錄出來；對於經典所指引的道路，我邊走、邊說、邊寫，所以對這部經很有情。很感恩一群法師參與《無量義經》梵唄與錄製，還有尼泊爾創古度母寺的比丘尼誦《無量義經》，雖然我聽不懂，但是唱誦的韻律讓我很

感動、很親切，這就是法音相契。」

上人提到佛陀曾在叢林中修苦行，但是他發現苦行林的修行不究竟，故而捨去苦行，獨自到了菩提迦耶，菩提樹下靜坐思惟，最終覺悟成道。如果能夠在韻律中搭配印度實景，可以讓人遙想佛陀出離王宮而修行的經歷。

佛陀出家以後，見到「生老病死、成住壞空、生住異滅」的三理四相，其中包含苦、集、滅、道四諦法，從而探討無常、苦、空的人間相。無論是生理、物理或心理，都隨著時間在變化，都離不開「過去、現在、未來」。可以融合景物與梵唄，透過科技傳播影音，讓法音宣流，為迷茫眾生指路。

「我的心願是讓佛法傳遍虛空法界，只用說的太單調，我們做出音律，唱誦佛法，讓大家可



於新店靜思堂，李民子師姊（左一）、黃胡攏（左二）師姊分享北投隊組設置「幸福咖啡館」的招牌。

（11月20日）

以聽得很清楚，還可以看到背景畫面。現在人手一機，只要上網就可以看、可以聽。現代科技成就我的心願，成就這一群有心人，共同完成《無量義法髓頌》。」

上人說，自己從日文版《法華經大講座》發現《無量義經》，並且一字一字抄寫。起初是用過期的日曆紙，先用鉛筆抄一遍經文，再用原子筆複寫，最後用需要沾水的鋼筆寫；後來要講經，讓人人都能看見經文，就刻鋼板，再用油墨印刷。因為一字一字用力刻，以致右手指受傷。

「過去，我很用心對大家講《無量義經》，現在因緣成熟，遇到一群貴人，聞法且法入心，錄影、錄音、做文字記錄，並且彙整編輯出版；又有優人神鼓的加入，擊大法鼓，呼喚大眾專注聞法，且有電子產品可以重複播放影音，讓大眾便於深入法藏；

在背景呈現佛陀故鄉的實景，讓大眾更深入其境。」

「雖然常說時間可以成就一切，但是有時間還要有緣，有緣來時就要立即把握。我們在分秒間發一念心，就恆持這分心願，彼此凝聚起來，可以發揮我們生命的價值，共同成就精心之作，廣傳全球且代代相傳。很期待將來在臺灣的大街小巷，都可以聽到《無量義法髓頌》的音律。『人能弘道，非道弘人』，道已經開了，若沒有人走、沒有人說，就會雜草叢生而荒廢。所以我們要發心、用心，凝聚力量，將一條條道路開通，通往佛陀的覺悟境界，讓佛法廣傳人間。」

每天加強這一念善

十一月二十日，美國漢傳佛教國際文教中心振冠法師、荷蘭

提醒自己「要救人」。

「剛開始，我要他們每天存五毛錢，有人說，一個月捐十五元不就好了？我說，天天投五毛錢，天天隨著這個舉動發揮愛心，每天都加強這一念愛，行善助人的意識會愈來愈深刻。所以，雖然是帶動人行善，其實是要淨化人人的心，啟動他們的愛心、善念。直到現在，慈濟將近六十年了，慈濟人將愛與善落實在生活中，這分精神都沒有變動。」

上人表示太虛大師的人間佛教，由印順導師繼續發揚光大；而自己在拜師時，導師簡單地叮嚀「為佛教，為眾生」，自己信受奉行，亦秉持這分精神而創立慈濟，直到現在依然不變，慈濟人也傳承這分精神。「這群在家居士，都啟發了一念真誠的愛心，很自然地，日常生活都在念念的善念中。有愛心、有善念，就能

與人合。」

合，不只是形式上的會合，心連接在一起，口也要合。上人提到慈濟人能夠合力為人間做這麼多事，是因為合和互協，彼此合心，互動和氣，互愛關懷、協力成就一切為人間的好事。「我沒有太深的法給大家，只是告訴他們很簡單的話，教他們如何相處得快樂歡喜。」

每天要聽師父說話

大北區法親關懷團隊與上人分享和年長法親溫馨互動點滴，上人叮嚀，除了照顧年長法親，招呼、凝聚新進者，對於共同做慈濟事的夥伴更要珍惜與愛護。

「法親是生生世世的菩薩道侶，心最乾淨、愛最密切。現在的社會，年輕人有事業、有自己的家庭，難以長時間陪伴在父母、祖

阿姆斯特丹自由大學宗教與神學學院黃穎思教授等人，由慈善志業何日生副執行長陪同前來拜會上人。

上人說，人間的確是苦，這也是佛陀對人間的看法。看看現代世間仍是天災人禍不斷，探究其因，都是人心的無明欲念，造成了苦；除了位高權重者有很大的權力、影響力，一般市井小民也會因為一念貪心與人爭奪，以致世間不得安寧。

人心因貪而貧，因為貪欲深重，所以心態上永不滿足，就如填不滿的無底洞，總是貧乏、不足。如果能有方法去除貪念，人與人之間和平相處，社會平安，個人與家庭也會比較富足。慈濟鼓勵人行善付出，而且從每人日存五毛錢的方法，讓大家在不受影響生活的前提下，天天發善心，以投零錢到竹筒裏的行動，不斷

父母身邊，幸好我們慈濟大家庭，有法親相互關懷。」

上人勉勵資深慈濟人，年紀大是自然法則；看到大家從黑髮變白髮，這是很自然的顏色，身心健康就是福。自己要把身體照顧好，若有法親身體病弱，就常去關心和照顧。此外，遠親不如近鄰，要常與鄰居互動，亦請託他們多關心年長者，若有狀況可聯絡慈濟人。

「師父覺得自己很有福，因為過去與這麼多人結過福緣，所以現在大家如果聽到：『師父要來了！』就彼此通知，讓師父到的時候總是看到這麼多人在，還可以看到我的老弟子，大家都很歡喜。」

「法親沒有比家中的親屬差，因為法親有共同的話題可說，法親也有親身經歷可與大家相互勉勵。我們這麼珍貴的法門要永

恆傳續，不要讓它衰弱，就要靠大家虔誠用心。看到大家那分緊密的法親情，師父是最高興；記

得天天說好話，經常與人分享慈濟訊息，請親友收看大愛臺，你們自己更要看，每天聽師父的話，

與師父貼心，不要與師父脫離了，法親情要生生世世相連，生生世世都是法親。」

【靜思小語】翻轉觀念，心靈轉貧為富，就能翻轉人生。

翻轉手心

11 21

《農曆十月·二十一》



自我成就更美好的人生

上人與臺北慈濟醫院醫療團隊座談，慈濟人在二〇二〇年開始關懷的「阿富」也來參加。慈濟剛接案時，阿富的體重高達二百八十多公斤，不僅生活不便，健康也出問題。慈濟人設法協助送醫，由臺北慈濟醫院團隊用醫療方法助其減重，並且在師兄師

姊持續鼓勵與關懷下，從飲食、運動等方面多管齊下，到現在他已經成功減重至九十四公斤。阿富感恩師兄師姊和慈濟醫院這幾年來的照顧，讓自己重獲新生，也開始工作，要成為讓父母可以倚靠的好兒子，且手心向下，為人間付出。

上人勉勵阿富，現在很帥、很高挑，和以前比起來真的是轉變很大。這幾年來，慈濟人的愛都跟在他身旁，醫療團隊很用心，最重要的是他自已有志氣、肯努力，才能重拾健康，且人生希望無窮。

陳玉芬師姊敬呈菩提葉雕刻作品。
(11月21日)



觸到慈濟人，在慈濟人的輔導與帶動下，他轉變了觀念，積極面對生活，也穿起志工背心，跟著慈濟人去幫助村落裏的貧病苦難人，從手心向上變成手心向下。

「他願意聽慈濟人的勸導，努力翻轉過來，現在已經是抬頭挺胸，在他們的村落裏，去關心別人、鼓勵別人，變得很有自信。所以說，只要有因緣，而且他能把握因緣，就能翻轉人生。假如自己不改變，再好的環境也無法成就人，要自我成就。」

上人感恩醫療團隊搶救生命、守護健康，守護著真誠無私的愛，要與慈濟人一起整理過去的慈濟歷史，把每一則寶貴的真實故事串起來，將慈濟大藏經編輯完整，這是一部現代的大藏經。

「佛陀成道以後對眾生說法，然而當時交通不方便，能走到的範圍有限，能接觸到的人也不多；

現在慈濟人分布在國際間，就地發揮佛陀的精神理念，各行各業都願意投入、願意分享，讓大眾知道慈濟在這幾十年來，真的為人間做了不少事，但不是一個人、少數人做的，而是需要很多人投入。」

上人舉慈誠師兄為例，「大隊長」黎逢時師兄以身作則，其言行感動人，接引各行各業的師兄們投入慈濟，之後慈誠隊成立，委員分組、慈誠分隊，也有不同的功能團體成立；後來慈濟隊伍愈來愈長，組隊回歸社區，建立四法四門四合一的組織架構。在座多位資深慈濟人都經歷、見證這個過程，師父也一路陪伴著大家走過來，此時組隊落實、功能會合，力量很大。

「慈濟的合和互協之美，是出自人人的一念真與誠，大家共同行善，展現出來的人文氣質，

就是那麼美。我們有這麼美好的形象，要主動積極，向社會人群展現慈濟的真善美，接引大眾同行這條菩薩大道。」上人表示自己很擔心未來的大地與人間，會被善惡拔河中的惡業力拉走，所以現在要很努力，多啟發人心向善，讓善的一方增添力量，否則直到有一天，福報已盡，眾生共惡業，世間就無平靜之日。大家此時努力淨化人心，才能讓子孫後代有和平美好的生活環境。

人心的愛讓地球亮起來

中山、大安、新泰、板橋區的師兄師姊，以及富有愛心店家前來分享。「人間最美是溫情，而愛就是人間的價值。」提及大家手上由英文的「LOVE」與心臟的「心」，加上數學的無限符號「∞」組成，意謂愛心無限的

「愛」字吊飾，上人說，這是大林慈濟醫院林名男副院長的太太褚秋華師姊設計，讓師父與大家結緣，期待大愛普及人間，所以大家要珍惜並慎重使用。

上人表示，眾生所生活的地球，是在無垠宇宙中無數星星的其中之一，而人心的愛讓地球亮起來；慈濟讓這分光亮從臺灣發出，漸漸擴及國際，隨著慈濟人所到之處，一點點亮地球的黑暗角落。「透過科技傳播，可以見證慈濟人在人間，如是法、如是道、如是行。慈濟人走入大街小巷，看見種種人間的苦相，即使是生活富裕的人，因為覺得擁有的還不夠多，永遠不滿足，也是苦。」

「貪無窮盡的心態，就是『貧』，也是『負』，永遠都是缺乏，所以總是與人爭。慈濟人淨化人心，就是希望讓人心轉貧

為富。」上人說，慈濟人在世界各地「濟貧教富」，不只引導有能力的人啟發愛心助人，也教導窮困的人轉變觀念，積極謀生，而非消極等待援助，更進一步翻轉手心向下，也能付出力量幫助別人，心靈轉貧為富。

上人提到馬來西亞、新加坡慈濟人最近二、三年來，輪流前往尼泊爾藍昆尼與印度菩提迦耶，投入佛陀故鄉專案，從慈善、醫療、教育等方面，協助翻轉窮鄉。這些長駐當地的志工，有多位是企業家，有的將企業交託給合夥人、下屬，或是把生意結束，專心致志投入佛陀故鄉專案；其中也有夫妻同修，平時在馬來西亞、新加坡的生活環境很好、很舒適，但到了尼泊爾、印度，即使是住在旅館裏，空間狹小且衛生不佳，飲食也很簡單，但是他們很勇敢，用心設法克服不適與

不便，靠近、貼近當地居民的生活。

「這一群菩薩，夫妻同修，甘願放下享受的生活去吃苦，因為不忍、不捨佛陀故鄉的居民，到現在還是這麼貧苦，要幫助他們徹底轉變過來，師父如何不疼惜、不讚歎他們呢？你們若有因緣，也可以去投入，不過要做好

吃苦的準備。」

上人感恩慈濟人發揮愛心也啟發人人的愛心，讓地球上的愛心光點愈來愈多、愈來愈密集；師兄師姊走入大街小巷，向店家推廣愛心竹筒，響應的店家不自己發揮愛心，也能接引顧客成為愛心人。「期待這些愛心店家，要讓愛心長駐，真正落實。不要

勉強，只要他們願意，歡喜響應，我們才把竹筒給他們，我們要度有緣人。」

上人讚歎大家把愛鋪出去，用慈悲把人度進來，「聽你們的分享，師父很歡喜，雖然時間在過，生命也在溜滑梯，不過慧命在成長；希望大家要與師父一樣，時間不空過，慧命要成長。」

【靜思小語】真誠發願、認真投入，即使辛苦也會感受甘甜。

甘願、無怨

11
22
23

《農曆十月·二十二至二十三》



正信宗教，不離善與愛

十一月二十二日，國立臺灣

圖書館「臺灣圖書醫院」團隊，說明七冊《法華經》經書修復的進度，上人感恩並表示，保護經

典也是保護佛法；人的生活不能脫離法，無論信奉哪一個宗教，都要依教奉行，朝著明確的方向



九十六歲的陳秀鳳師姊接人文志業彙編的「傳家寶系列」書籍，感恩上人接引行善，提升生命價值。

(11月22日)

精進。正信宗教的方向，都不離善與愛，這就是宗教對人們的教育。

上人指出，《法華經》的道理含括天地宇宙，是佛陀說法四十多年以後，「開權顯實」宣說的本懷之法，教育眾生行菩薩道。「人心的思想觀念各不相同，尤其若是心有貪欲，就會去求、去爭取，求而不得就容易與人起爭端，甚至會影響社會、國家動亂不安。所以宗教傳法，就是期待人人能了解道理；只要人們有虔誠的信仰，就可以深入體會道理，導正自己的觀念與行為。」

上人表示自己很重視這部《法華經》，除了經文傳達的道理，也重視它的歷史。團隊已經知道它的出版年代，若更進一步探討這部經所用的木板、紙張的原料，能讓這部經的歷史更完整。「我很愛探討物品的來源，想知

道是用什麼原料製作、合成的，哪一個時期製作完成的，從而探討這些物品的道理。事有源頭，我們把它的源頭找回來，讓這部經更有價值。」

上人說，這部《法華經》經書曾經遭遇劫難，被閒置、忽視，甚至放在床底下，要被賣掉。自己在慈雲寺偶然聽說這個訊息，趕緊請託說出這個訊息的人，用八百元買到這部已經破舊的經典。離開家與修道法師到東部時，也只帶著這部經。「這部經對我來說很重要，除了我讀以外，沒有其他的人能觸碰。以前我如果要讀這本經，我是很小心翼翼地用一枝薄薄的竹片翻頁，深怕弄破它。若可以將它修補好，讓它的壽命延長，我就能夠安心傳給下一代。看到破損的紙張修復了，紙面乾淨多了，很歡喜、很感恩！」

竹筒歲月，志業的基礎

歲末祝福典禮中，上人提醒大家，「竹筒歲月」是慈濟起步的克難歲月，每人每天節省五毛錢，凝聚大家的點滴力量去幫助貧病困苦人，「五毛錢」的起源不只是慈濟歷史，也是慈濟志業的基礎，這分精神要世代傳承。

上人說，有當初三十位家庭主婦，將每天存五毛錢救人的方法，從菜市場傳揚開來、帶動起來，才有今天慈濟在國際間、人道關懷一百三十六個國家地區，慈濟人分布在六十八個國家地區，接受過慈濟人醫義診則有五十八個國家地區，在十七個國家地區，援建二百五十七所學校。

「你們要不斷廣招人間菩薩，讓人的點滴愛心細水長流，不要輕視每一分力量。現在各社區都有很多孤獨老者，或是雙老相依，

很需要社區裏的愛心人就近關心與照顧；不少慈濟人也是年紀大了，身體機能難免衰退，但是我們要日日鍛鍊，除了肢體經常活動，最重要的是要動腦筋，不要讓腦細胞睡著了，讓意識渾沌。」

「師父不希望你們空過時日，希望你們的腦細胞要時常運轉，所以我會聲聲呼喚，你們一定要出來，與人說話，同時多聽聽外面的社會人間事；多與鄰里親友說慈濟，不一定向他們勸募，我們要讓他們知道臺灣真的很美，需要人人共同珍惜與愛護。」

上人教慈濟人向大眾分享，要疼惜生命、疼惜物命，從改變生活習慣做起，培養寡欲、知足的心態，不要恣意浪費；即使現在的物資很豐富，如果大家不懂得惜福愛物，物品總是用不了多久就要淘汰換新，有限的地球資源被大量消耗，將來的人間會沒

有物資可用。且因為大量製造物品、大量丟棄垃圾，污染了大地，尤其塑膠垃圾經久不腐，是難以解決的環境問題。「慈濟人代替師父說法，代替師父弘法利生，要弘什麼法？就是這些，很簡單，只要做得到，就是惜福；我們自己做得到，帶動別人一起做，這就是弘法利生。」

「你們如果已經拿到《無量義經》，不是讓你們拿回去放在佛桌上供著而已，真的要拿來讀，一天讀一句、一偈，只要眼睛與文字接觸，將每天看的這一句多了解，入了經藏，就要行這一條道。想想自己為什麼要受證當委員？為什麼要受證慈誠？是要守護著法，身體力行，從家庭做起，在街頭巷尾做起，推展到社會人間。我們這幾十年在臺灣這麼做，才能到現在地球上還有這麼多國家有慈濟人，讓更多國家的苦難人

得到關懷與幫助。」

上人感恩自己這輩子得到全球慈濟人的護持，得到大眾的愛心力量，才能從臺灣弘揚佛法，從臺灣推動《法華經》、守護《無量義經》，不斷帶動有志一同的人共同走這條菩薩大道。

法會莊嚴，法刻骨入心

十一月二十三日歲末祝福典禮，臺北慈院醫護團隊經藏演繹並發願，上人肯定主管同仁們精進虔誠入經藏，用真誠的心，以善以愛投入，展現整體之美。大家經過一次又一次的練習，人人動作合齊，而且念念虔誠，相信《無量義法髓頌》的字句已經刻骨入心。

「醫王大醫王，分別病相，曉了藥性，隨病授藥，令眾樂服」，《無量義經》這段經文

貼切表達出醫療為眾生拔除病苦的良能，也是形容佛菩薩為人群拔苦予樂的慈悲智慧。上人說，人生至苦莫過於身有病痛難以恢復，而醫療人員就是病人脫離苦難的希望。但願人人日日維持此刻的虔誠，為拔除人間的病苦而付出，這也是各位醫療同仁從醫的心願，「守志奉道，其道甚大」，造福人間，守護生命，功德無量！

午後，臺北慈院主管同仁與上人座談，提及投入經藏演繹，經過一遍又一遍的排練動作與走位，克服痠痛練成肢體肌肉的記憶，也將經文熟記，有時在工作中或生活中面對一些狀況時，演繹的旋律和字句就會浮現腦海。

上人欣言，聽來人人都很有感受，不離感恩與感動。雖然聽到大家因為一再練習動作而感到痠痛、疼痛，也感到不捨，但大家都有

滿滿的體會，相信都是「甘願做，歡喜受」，因為人人都是發願投入，所以感受甘甜。

「大家平常守護生命、守護健康、守護著愛，這就是醫療的使命；人人都有這分使命感，彼此自然合心，互動和氣，在忙碌的醫療工作中，相信每一位都是歡喜、無怨、很甘願，這就是慈濟醫療團隊的成功。」

「醫王們那樣用心，真誠入經藏，讓我很感動，覺得自己很有福，有誠、守信——臺北慈院趙有誠院長，還有臺中慈院簡守信院長，都很用心入經藏，並且帶領同仁真誠發願。人間苦、空、無常，所以不需要執著，但是要讓法深入意識，讓行菩薩道的因緣生生世世延續。」

「自從我在日文版《法華經大講座》發現《無量義經》，我就一字字抄錄出來，先用鉛筆抄，

再用原子筆寫，還用紅色的簽字

筆再寫一遍，最後用毛筆寫；直到我要講經，就用鐵筆刻鋼版，刻到手受傷，現在手還會抽痛，但是很快樂，因為看到過去辛苦

的成果。」

上人說，從自己離家、出家到創立克難慈濟功德會的那段時期，雖然走過很辛苦的路，但是現在回想起來，隨著時間累積了

很寶貴的歷史，留下歡喜的感受；就如大家為了經藏演繹，利用空檔時間不斷練習，磨破皮膚仍然堅持下去，成就了真善美的莊嚴法會，在心中留下感動與法喜。

【靜思小語】增強善與福的氣流，讓人間的運氣變好。

善業轉動福氣

11
24

《農曆十月·二十四》



成功要靠自己努力

北區訪視團隊、北部社福室同仁、新芽學子與家屬分享後，上人勉勵新芽學子，慈濟師姑師伯真誠關懷、愛護大家，不求回報，但是希望每一位將來都能發

揮所學，為社會奉獻，成為人間的希望。慈濟人疼惜年輕孩子們，不亞於疼愛自己的孩子；幫助這群孩子度過家庭的難關，能夠安心就學、升學，也是為社會育英才。

「聽到孩子的家庭遭遇無常

變故，總是很不捨；單親養育孩子，讓他們完成學業，實在很簡單。所以孩子要很爭氣，要自愛、上進有作為。可知道單親爸爸或媽媽，失去了最愛的另一半，而孩子還小，要養育、培養孩子，他們總是苦在心裏，還要表現堅



北區第七場歲末祝福暨授證典禮，慈濟人發願弘法利生，持續召募富有愛心店共同行善造福。（11月24日）

強來陪伴孩子長大；所以身為人子，要更體貼父親或母親的辛苦。」

上人說，很多孩子當家中發生變故後，更加懂事，更有責任感；即使生活比較困難，他們也很想趕快替父親或母親分擔重任，慈濟人能與這些孩子結緣，是彼此的福。「慈濟人能陪伴這群孩子長大，也是一分福，應該要歡喜，自己有因緣為人間育英才；孩子們與慈濟人非親非故，能得到他們如此真誠的陪伴，也要珍惜這分緣。過去的每一天都是生命的歷史，所以年輕人要好好寫日誌，銘記這分溫情，記得自己得到這麼多人愛，將來你們長大以後，就要換你們去愛別人、成就別人。」

上人期待年輕孩子們懂事也知恩，回報恩惠在人間。「你們的感恩與回報，不是回報給慈

濟人，而是應社會的需要，回報給大眾。如果社會上，人人都是好人，就是人間淨土；假如社會隨著不好的因緣，讓惡的行為不斷擴散開來，將來狀況是不堪設想。」

「無論是天災人禍，都是眾生業力造成，造成了社會惡的氣運。眾生作惡的濁氣，會影響氣候，所以如果惡的氣愈聚愈多，就會讓災難愈來愈頻繁、災情愈來愈嚴重。常有人說成功靠運氣，其實是自己要努力，而且要朝善的方向努力，增強善與福的氣流，才能讓人間的運氣變好。」

上人說，天有天氣、地有地氣，人間需要好的人氣，這股氣就是佛教所謂的業力，行善就有福業，可以減輕惡業造成的災難；假如人心傾向惡或貪，構成的社會是黑暗的，危機重重。所以宗教總是教育人人要行善，讓

善的業轉動福的氣運，讓人間平和、讓氣候順暢，就不會有災難。

「臺灣這幾十年來大致平安，這是我們的福，未來的福就

要靠年輕人好好來做，有力量就回饋社會，也能幫助其他國家的苦難人。若說臺灣憑什麼救濟外國？憑我們有福，假如不再造福，

就不得福；要多做好事，幫助其他的人，而且將這分愛推展到國際間，讓身陷黑暗的人得到溫暖、看見光明，這就是人間之福。」

【靜思小語】只要前一秒鐘能平安過去，就值得說感恩。

時時念感恩

11
25
26

《農曆十月·二十五至二十六》



一人一善，遠離災難

十一月二十五日，即將返回花蓮，上人於感恩時刻對北區師兄師姊們說：「佛陀來人間就是要入世度眾生，度就是教的意思；要教化根機各不相同，而且

充滿煩惱無明的剛強眾生，佛陀也感覺到難以讓眾生體會佛的覺悟心境。假如佛陀放棄了，沒有佛法傳世，濁氣深重的世間就真的『無法度』了。」

「這次出門，看到各地的菩薩群那樣地合，經藏演繹的動作

是那樣整齊，我就想：要度人，只靠二、三人，確實很困難；會合眾力，就不困難——在群體中，我看著你、你看著我，彼此鼓勵、彼此學習，就會讓朝氣蓬勃起來。最重要的，我們要教育年輕人以及年幼的孩子，讓未來的社會永

遠都有度化人間的菩薩。」

上人說，教慈濟人回憶過去、整理慈濟歷史，也是見證時代，讓後世了解曾經有過這樣的時空背景。例如「一人一善」運動，是在美國遭遇「九一一」恐怖攻擊後，對阿富汗發動戰爭，一時間全球人心不安，故而聯合各宗教代表，在二〇〇一年十月十三日舉行祈福會，帶領大眾虔誠祈禱，並呼籲「一人一善，遠離災難」。此一活動在當天從靜思精舍，由印順導師帶領常住啟動，並且從臺灣連線到美國，全球慈濟人展開募心募愛，擴大善的能量，共同為天下祈福。

「記得那天，我行腳在外，從彰化出發要回到關渡，那時關渡園區一切還很簡陋，但大家很用心準備晚間的祈福活動。杜俊元居士在樹下敲響和平鐘，在全球各地的活動地點，透過大愛

臺直播，都同時聽到了關渡的鐘聲。」

上人說，每天聽著慈濟人分享過去，自己也不斷回憶，想著父母、想著師父，想著年輕時代離開故鄉，看起來很荒唐的舉動，自己的態度是很認真；若沒有在那個時代起了一念心，並且付諸行動，就沒有今天的慈濟，以及遍布國際的慈濟人。所以那念心、那一個動作，真的很重要，只要方向對準，可以成就利益世間的好事；那一念、一個動作錯了，很可能會造成人間的苦難，讓許多寶貴的生命喪失，全球人心惶惶。

「在幾次社會上發生重大事故，人心惶恐的時候，慈濟人都設法走入人群，啟發大眾的愛心、善念，讓大眾踴躍響應齋戒茹素、行善造福，也將心安定下來，感恩的事很多。我希望將這些歷史一段段寫下來、整理好，編輯

成冊，成為慈濟大藏經。這是為慈濟人留下生命歷史，更重要的是『為佛教，為眾生』，讓佛法精神遍及人間。」上人指出，許多人對於佛教信仰的印象仍然停留在跑道場、拜求平安；想要祈求平安，若不虔誠、沒有作為，是求不來的。

上人叮嚀師兄師姊，希望社會平安祥和，就要持續推動齋戒茹素，若能夠茹素護生，這一念心、這一個舉動就是善行。疼惜生命，不忍眾生因為自己的口欲被殺，人間的殺業因而減輕，且能淨化人心；唯有人們不隨著欲念造業，才能真正防非止惡，減輕惡的共業，讓人間平安，所以非推素不可，非教育不可。

「慈濟向來發起的活動，不是只有一時熱鬧而已，我們要維持剛發起活動時的虔誠、用心，把愛的能量會合起來，將記憶拾

十月下旬康芮颱風造成花蓮多處毀損，靜思精舍同樣受災，志業體同仁合力清運被吹倒的樹木。（攝影／楊寶月）



回來，口口相傳，並且身體力行。感恩菩薩們，幾十年如一日，永不退轉；更佩服你們以善傳家，代代相傳，都是慈濟人。如果每一個家庭都能如此，人間就會淨化。」

上人繞視東區會所，何陳美盈師姊簡述會所活動情況。搭火車返抵精舍後，簡短繞視感恩樓、新講堂外迴廊之園藝。

風雨過後，重整人心

十一月二十六日，常住師父彙報康芮颱風精舍受災情形，以及結合志工、志業體同仁整理環境等園區復原的過程。上人開示，颱風的狂風暴雨在短時間造成災情，是非常時、非常事，考驗大家的應變能力；守護大家庭，是每一個成員的本分事。

「人生無常，天地威力不可

抗拒，不過我們若平時就有戒慎虔誠的心，總是會增加安全感。所謂戒慎，就是裏外前後都要注意。我在出門前，對大家說『門窗戶牖要關好』，上車前也說『那些樹可能也要固定好』，多嘮叨幾句話。說起來你們也很有承擔，我要對你們說感恩；但若沒有這群慈濟人，面對滿目瘡痍的園區，我們實在無從做起，所以很感恩慈濟人。」

「我在臺中，他們已經來精舍幫忙把樹都整理好，再回去臺中，也沒有對我說什麼，只是說『我們幾位回去，都整理得差不多了』，我也還沒有感覺精舍園區裏的樹倒了多少棵，所以很安心地走完行程。」

上人說，常住日日出坡勞動，算是訓練有素，堪忍風吹、日曬、雨淋，所以這一回也很有承擔力，讓自己很安心。「這

次風災對我們來說，是『大哉教育』，不是一陣風過去以後，大家用力把環境恢復就好了；我們要做好準備，法末惡世，災難會愈來愈頻繁、愈來愈嚴重。」

上人表示，康芮颱風過去了，這一段受災、復原的過程就是歷史，已經是過去所造的「果」。所以要回顧來時路，當颱風警報發布，那陣風還沒有來，大家對於相關訊息知道多少、關心多少、預防多少？要再回顧、彙整，將這段經驗作為警惕，成為未來防災的「因」。

「那時候，大家合心、和氣、互愛、協力，共度災難，想一想，的確要彼此感恩，那分感恩的心有沒有一直延續到現在？還有沒有這分很溫馨的感受？園區現在看起來都很整齊了，這就是大家合和互協的成果，雖然很捨不得鋸掉幾十年的老樹，但也留下一

些珍貴的樹木；重種了幾棵樹，是哪些樹種，有沒有規畫再種其他的樹？倒地再種的樹有沒有繼續存活的跡象？都要仔細統整，關心、照顧受傷的樹木。」

「雖然風災過去了，我們現在要再用心，將精舍的環境恢復起來。雖然『多用心』是師父的口頭禪，但也是我心裏時時都存在的自我提醒，更期待大家，既是師父的弟子，這分精神要相傳，彼此都要多用心，要學師父。」

「我常說，我一無所長，但是我有一個修養——與人無爭、與事無爭、與世無爭，無論如何總要與人和睦相處。情很重要，而且這分情是覺有情，要覺悟、覺醒，提起智慧走菩薩道，用赤子心在菩薩道上學習。要記得『活到老，學到老』，師父年近九十，仍覺得需要學的還很多，學無止境啊！」

「這一波天地無明風，是日積月累而成，就像我們的無明習氣不斷累積，修行就是要把累積的無明煩惱不斷去除，讓迷的出去、覺的進來。所以說『大哉教育』，只要用心觀察與思考，凡事都在教育我們。」上人肯定常住面對強風肆虐，首先保護好自身安全，待在室內，風雨平靜之後再出外整理；且接下來很快就有各地趕回精舍的慈濟人來幫忙，常住要心存感恩。

「我行腳要從北部回來時，也做好心理準備，可能會看到光禿禿的場景，但是遠遠地在路上看過來，覺得還算很不錯，就不斷念感恩。我時時都是念感恩，只要前一秒鐘平安過去，時間、空間、人與人之間能調和，就值得感恩。」

風雨過後，大樹倒了，在常住與慈濟人的努力下，園區已

經種下不少樹苗。上人表示災難

已過，環境重新再養復，人心也要重整，如同期待小樹能隨著時間再茂盛一樣，道心也要好好培養；反省過去是否有放縱過，現在看見世間無常的示相，要虔誠

精進。

「看見天地大乾坤不調和的後果，我們要更謹慎保護身體的小乾坤，身體的機能運作很精密，不能有一點偏差、錯誤，否則就會導致疾病的發生。所以我

們要讓器官、組織的運作有次序，心腦的思想也要有次序，大小乾坤都要好好愛護與珍惜；守護好自己的身心，也要維持團體的合和互協，表達靜思道場的虔誠道氣。」

【靜思小語】茹素能保護動物、維護環境，對人間、社會、健康、教育都有正向影響。

以科學和醫學推素

11
27
29

《農十月·二十七至二十九》

盤點慈濟教育價值

十一月二十七日，慈濟大學主管報告校務，慈大附中第二十五屆校慶系列活動中，雙語

班英語劇公演，六年級孩子以土耳其滿納海國際學校為主題演出《星月下的愛》，還有回饋佛陀故鄉，從悉達多太子演到王舍城小男孩山迪普的故事。

上人說，小學部的小小孩子演繹偉大的佛陀，很不簡單；雖然是戲劇，舉手投足無不都是在教育，他們用純真的赤子心演出，能感動、淨化人心。「我總是教

大家盤點生命的價值，也應該盤點教育的價值——對臺灣或是對國際有沒有什麼影響？這樣的盤點並非炫耀，而是自我肯定，為自己留歷史；有缺點的部分，亦須及時改進。做得好的，我們要獎勵，而且要留存優良的教育方式，建立好校風，成就享譽國際的風範；我們把孩子教得好，也會很有成就感。」

上人提起二、三十年前，教聯會老師們在臺灣各級學校推行靜思語教學，老師們定期聚會精進，彼此交流、相互鼓勵，對臺灣的教育風氣有正向的影響。期盼教聯會能從慈濟學校為根據地，再度凝聚教育界人士，提振「教風」。

上人並叮嚀要繼續「推素」，從環境污染、氣候變化的科學研究，分析人類飲食對地球環境的影響，以及素食減碳、降低污染

的效率，用科學數據的分析比較取信於人。也可以從醫學、生理學觀點，用研究數據說明素食有益身體健康；願意為了保護動物、維護環境而茹素的人，善良、有愛心。素食的推動，對人間、對社會、對身體、對教育，都能有正向的影響與提升。

放眼國際，可以從新聞報導看見種種令人擔憂的現象，上人期盼慈濟學校帶動師生提升虔誠的心意，將人心導向愛與善。花蓮是「日頭浮海，先照到山」，陽光自海面升起，表示光明，而慈濟教育從花蓮起源，總是有這分責任與使命，帶動光明、善良的教育風氣。「只要有信心、願意做，這個時候起步還不遲，如果再拖延下去就『無法度』，拉不起下沉的教育風氣。要在此時做好教育傳承，這也是一股庇護人間的力量。」

苦難人依靠有情人

十一月二十八日，來臺與慈濟學校進行教育交流的莫三比克教育團隊，包括莫三比克教育部副次長，馬普托、索法拉教育廳官員，慈濟援建學校之校長、老師，慈濟英文、課輔、識字班老師及教育專員，本土慈濟職工等人，前來精舍與上人座談，分享自十月二十七日來臺後，參訪志業體、與慈濟學校師生及教聯會交流的心得與感動，發願將此行所學帶回莫國落實，並有幾位請求皈依。

上人說，很感恩蔡岱霖師姊與傅迪諾師兄，將慈濟志業落實在莫三比克；自從與莫國牽起慈濟因緣，多年來若聽到當地發生災難，總是很掛念，不過很快就看到當地志工坐獨木舟或徒步涉水去幫忙。也常看見志工在露天

的環境中，在大樹下圍著圈圈席地而坐，彼此分享，岱霖師姊都在其中和大家一起互動。

「她是臺灣姑娘，而迪諾來臺灣讀書，因此結緣，岱霖婚後跟著迪諾回莫三比克，這是一個不可思議的好因緣，因為他們後來也把慈濟帶到莫三比克，帶動出很精進、很真誠的志工，關懷、幫助貧病人。」

「慈濟人是我心目中的菩薩，就如天主教、基督教的天使；菩薩是覺悟的有情人，所謂覺悟，就是體會到苦難人之苦，放下身段，走近他們身邊去幫助、膚慰。就如在座幾位是政府人士，以及校長、老師們，在社會上有身分地位，願意來到臺灣了解慈濟，把慈濟精神帶回去落實，我真的很感動與感恩。」

「有幾位要皈依，我也很歡喜，因為皈依以後，彼此的因緣

會更深一層，以師志為己志，在當地做我想要做的事，幫助我想

【更正啟事】

六九七期第一一八頁「衲履足跡」專欄描述印尼婆羅浮屠的浮雕，證明印尼的佛教曾經很興盛，才會有這麼多佛教建築。修正內容為：

「我們不忘歷史，並且尊重各正信宗教；看到那些遺跡，聽到專家發表的研究報告，也有這分緣可以讓我們參加寶頂安座儀式，讓我們更有信心，可以凝聚更多力量，多一點參與，但不是參與政治，而是參與正法復興。」

「唐代玄奘法師為了取經西行，在現代，你們也是取經傳法，要與當前的社會結合，讓慈濟用佛法走入社會，把四大志業建設起來。」



慈濟莫三比克聯絡處十一月一日捐贈恩佳小學教室座椅，讓師生能有更舒適的學習環境。（攝影／Ezra Millise）

要幫助的苦難人。慈濟志工就如兄弟姊妹一樣，你們若發現有人需要幫助，或是發生了災難，可以馬上聯絡通知，把大家會合起來，力量會更大，而且互動起來會更親。」

上人解說皈依的意義，「皈」字是「反」黑歸「白」，反惡向善。也許過去有不好的習氣，或是不關心社會，現在皈依了，就要改變過來，守好規矩，真誠關懷社會，提升行善的力量。「看到苦難人，就要提報，與岱霖、迪諾會合，和臺灣本會聯合，快速去幫助。所以我很歡喜，多了慈濟人，多了人間菩薩，就能幫助更多需要的人。」

上人說，在非洲有多個國家有慈濟志工，若非洲哪一個國家地區有災難，大家也可以跨國相互聯絡，臺灣本會也會與大家互動，若有因緣，就能會合力量去

勘災、賑災。無論身在何處，慈濟人都是法親，要牽緊彼此的法親情。

皈依的「依」字，是人與衣物不需要穿衣服，唯有人類要穿衣服，有禮義廉恥的道德觀念，走在人的軌道上，用善的心念來做人；依是依靠之意，苦難人要依靠有情人，也就是有善心、有愛心的人。慈濟人身穿「藍天白雲」志工服，能讓人一看就知道「這是慈濟人」，穿上這一套制服，行動都要規規矩矩，身與心都歸於善，用愛在人間行動。

「在座都是莫三比克教育界有心、有愛的人，慈濟精神要靠你們帶回去，當地有很多無法上學的孩子，讓我們合力幫助他們上學；我們讓所有的孩子都有受教育的機會，將來莫三比克的社會品質一定能提升。」

實體的感恩與肯定

十一月二十九日，慈善志業主管同仁盤點慈善志業今年度榮獲多項肯定，包括亞太永續行動獎之銀獎、臺灣永續行動獎之金獎、SGS臺灣年度「ESG Awards：永續治理獎」等。上人說：「感恩執行長、副執行長以及各部門的主管同仁們，大家合和互協；在國際間，則有賴各國慈濟人承擔重任，像非洲的幾個國家及中南美洲宏都拉斯等國慈濟人，雖然離我們很遠，可是這幾年來在當地做得很多也很歡喜。」

「他們做得那麼好，我們要如何表達肯定，用什麼方式來鼓勵他們？不只是用口頭讚歎，也要用實體的表達。我們應該把這些人事物盤點好，做出實質、實體的鼓勵。」上人說，慈濟即將

屆滿六十年，這一甲子的時間，在各地有這麼多利益人間的成就，大家要共同用心，以最佳的方式，對各地慈濟人表達誠摯的感恩與肯定。

上人也叮嚀常住師父，精舍

【靜思小語】為利益人間而發願付出，天下平安和樂，受益的就是自己。

成就最初的心願

11
30

《農十月·三十》



把握此時刻相互成就

透過網路視訊，上人聆聽美國慈濟董事會上，美國總會及各州慈濟人的報告與分享，之後對眾開示，慈濟志業在美國已經推

展三十五年了，以人生的過程來比喻，三十五歲是人生見識很飽滿、且累積了一定的經驗，功能、良能應該是最有力的時刻；大家要把握此時刻，共同成就投入慈濟時的發心立願。

上人指出，「慈濟」是人間的菩薩道，菩薩覺有情，要覺悟人生無常，把握當下積極精進。「大家有共同的心願，不是為自己，是為了利益人間；但是話說回來，利益人間，人間已受益，

慈濟要做得讓大家無憾，我們肯定他們，他們也會自我肯定。如今的一切成就，得到人人的讚歎，都是慈濟人合和互協所得來的。不過人家讚歎我們，我們更要自我提升，做得更完美、無缺點。」

自己當然就平安。能夠心平氣和，日子過得很安樂，就是平安；如果人人有此共識，就能達成天下和平的理想。」

「美國慈濟三十五年，你們從開始投入，就持續精進不退轉，這就表示大家的方向很穩固。不過，期待還要吸引更多人間菩薩，凝聚更多力量，讓慈濟在美國的分量更重一點、更穩固一點。因為美國的國土範圍廣大，慈濟人相對稀少，很需要分布各州的慈濟人用心、盡心多接引。度人不需要很刻意，只要你們有心、只要你們關心，只要你們願意，在與人互動交談時，提起當前所做的慈濟事，讓人多一分了解、多一分關心，就是一股很大的力量。」

「最擔心的是，已經進來慈濟，卻認為『慈濟與我無關』。我相信各位對慈濟都已經很清楚了解，我們付出無所求，只期待

人人合和互協，共同走這一條修行的道路；學習佛法，就是要修菩薩行，不是只顧自己要成佛、成道。若不負起人間的責任，哪有成佛的方向呢？要成佛，一定要對準人間的正確方向。」

凡夫習氣走一步退兩步

慈濟在國際間成立的第一個海外據點就在美國，上人感恩最初的幾位師兄師姊在當地開拓志業，並接引人間菩薩，讓慈濟種子漸漸擴及多州，大家都在居住地用心耕耘，讓菩提苗扶疏增長，菩提林庇蔭眾生。

「一句話說『發心如初，成佛有餘』，只要恆持最初的那一念發心，成佛不困難。然而凡夫習氣總是走一步、退二步，人與人之間難免因為習氣不同而起摩擦，有的時候就因此退轉了。師

父年紀大了，此時最希望看到慈濟人都能合和互協，力行人間菩薩道。」上人對大家說，要與人合，就要放下「我」。人人本具有佛性，本性都是清淨無染，彼此的心應該通達無礙，只因為各自有執著而成煩惱，這分煩惱讓人的心無法擴展開來，使得彼此有隔閡。

「既然學佛，就要排除對人的成見。師父常說，我這一輩子總是與人無爭、與世無爭、與事無爭；凡事既成，且是利益人間的事，我都發自內心真誠感恩。美國各州的菩薩們都是發心立願，用心耕耘慈濟志業，期待你們經常在社區道場舉辦活動，對當地居民分享，讓他們受感動，願意加入慈濟會員。」

上人指出，招募會員除了發人人人的愛心，邀請大家共同造福，主要還是牽起慈濟與當地的

因緣，讓居民經常聽到慈濟人的分享，掌握正確的人生方向。「人間菩薩度眾生，是將人心從過去的煩惱無明，因為慈濟人的引導，轉為智慧明朗，擴展心胸，發揮愛的能量，覺有情、擴大愛。」

看見美國總會的宇宙大覺者佛像，上人說，雖然佛法本無相，但是「真空妙有」，借相傳達無形的精神與道理。宇宙大覺者的造像慈悲莊嚴，淨澈如琉璃，身在虛空膚慰地球，因為地球是眾

生生活的世界，需要所有的人共同愛護，使地球生機蓬勃，才能讓人間平安富足。

「我們尊重、祝福所有的宗教，但是更要珍惜我們的信仰。佛陀是人間的大覺者，佛教徒要傳承佛陀的精神，成就清淨美好的人間。」上人肯定美國總會的道場布置莊嚴祥和，相信大家在此精進共修亦是道氣莊嚴。「既有莊嚴的道場，更需要有虔誠的心念，禮佛雖然是儀式，卻是表

達虔誠，有其重要意義。加州是美國志業的起點，大家要共同愛護這個道場，相互支持與勉勵。」

「難得來人間一趟，更難得走入慈濟大家庭，帶動人群走入佛法，很不簡單，但是你們做得很好。」上人肯定大家因應當地社會人群所需，而發揮慈善、醫療、教育等方面的良能，更傳達慈濟人文精神，帶動善的循環，請大家再接再厲，精神再凝聚，不分地點，合和互協，利益人間。

（刊頭題字／胡念祖 刊頭攝影／蕭耀華 相片提供／花蓮本會 插圖／蘇芳霽）

《證嚴上人衲履足跡》，是「上人之日記」。

靜思精舍常住每日敬侍師側、記錄言行，經融會貫通於心，轉化為字字珠璣，彙整結集，每年四冊，依春、夏、秋、冬四季出版。

本專欄即精簡摘錄自《證嚴上人衲履足跡》，完整版本請關注每季最新出版品。

《二〇二四年【秋之卷】》裝訂：精裝本 定價：四〇〇元



大愛電視節目表

海外觀眾（亞洲地區除外）請接收「大愛二臺」訊號
 客服專線：02-28989898

■週一至週五

00:00 經典劇坊	10:00 經典劇坊	17:00 週一：世界的孩子
00:50 365 日日素	10:50 365 日日素	週二：小主播看天下 WOW
00:55 仁心慧語	10:55 仁心慧語	週三：童在一起+
01:00 大愛地球村	11:00 看美善學美善 - 美善劇場	週四：呼叫妙博士
03:00 大愛劇	11:24 大愛真健康	週五：生活裡的科學
03:50 大愛醫生館	11:30 大愛醫生館	17:24 大愛真健康
04:00 週一：人文講堂	11:45 人間菩提	17:30 現代心素派
週二：志為人醫守護愛 2.0	12:00 大愛午安新聞	17:54 大愛真健康
週三：生活地球村	12:30 大愛劇	18:00 大愛學漢醫
週四：映照人生	13:19 365 日日素	18:15 365 日日素
週五：大馬慈濟情	13:25 仁心慧語	18:19 仁心慧語
04:30 法華經序	13:33 高僧傳	18:25 慈濟充滿愛
05:30 靜思妙蓮華	14:00 看美善學美善 - 美善劇場	18:30 高僧傳
06:30 大愛真健康	14:24 慈濟充滿愛	19:00 大愛夜安新聞
06:35 大愛早安新聞	14:30 週一：人文講堂	19:45 人間菩提
07:00 365 日日素	週二：行動現場	20:00 大愛劇
07:08 仁心慧語	週三：志為人醫守護愛 2.0	20:50 大愛醫生館
07:15 大愛醫生館	週四：大愛全紀實	21:00 看美善學美善 - 美善劇場
07:30 現代心素派	週五：靜心瑜伽	21:24 大愛真健康
08:00 看美善學美善 - 美善劇場	14:57 大愛真健康	21:30 靜思妙蓮華
08:25 慈濟充滿愛	15:00 靜思妙蓮華	22:26 仁心慧語
08:30 大愛學漢醫	16:00 大愛劇	22:30 大愛學漢醫
08:45 靜思妙蓮華	16:50 大愛醫生館	22:45 人間菩提
09:45 人間菩提		23:00 大愛劇
		23:50 大愛醫生館

■週六

00:00 人文講堂	09:15 衲履足跡	17:00 群島印華記
00:30 大愛迷你劇場	09:45 人間菩提	17:30 大愛全紀實
02:30 行動現場	10:00 大愛學漢醫	18:00 人文講堂
03:00 青春愛讀書	10:15 大馬慈濟情	18:26 365 日日素
04:00 證嚴上人說故事	10:40 365 日日素	18:30 衲履足跡
04:15 365 日日素	10:45 青春愛讀書	19:00 大愛夜安新聞
04:30 法華經序	11:39 大愛真健康	19:45 人間菩提
05:30 衲履足跡	11:45 人間菩提	20:00 證嚴上人說故事
06:00 生活地球村	12:00 大愛午安新聞	20:13 大愛迷你劇場
06:30 大愛真健康	12:30 志為人醫守護愛 2.0	21:55 大愛真健康
06:35 大愛早安新聞	13:00 行動現場	22:00 志為人醫守護愛 2.0
07:00 365 日日素	13:33 大愛迷你劇場	22:30 大愛學漢醫
07:15 證嚴上人說故事	15:30 證嚴上人說故事	22:45 人間菩提
07:30 靜思書軒心靈講座	16:00 大愛學漢醫	23:00 大愛全紀實
08:30 大愛真健康	16:15 365 日日素	23:30 行動現場
08:38 365 日日素	16:23 大愛真健康	
08:45 靜心瑜伽	16:30 映照人生	

■週日

00:00 人文講堂	08:38 365 日日素	16:00 大愛學漢醫
00:30 大愛迷你劇場	08:45 群島印華記	16:15 365 日日素
02:30 大愛全紀實	09:15 衲履足跡	16:23 大愛真健康
03:00 名人書房	09:45 人間菩提	16:30 靜思書軒心靈講座
04:00 證嚴上人說故事	10:00 大愛學漢醫	17:30 行動現場
04:15 365 日日素	10:15 生活地球村	18:00 青春愛讀書
04:30 法華經序	10:40 365 日日素	18:55 365 日日素
05:30 衲履足跡	10:45 靜思書軒心靈講座	19:00 大愛夜安新聞
06:00 映照人生	11:39 大愛真健康	19:45 人間菩提
06:30 大愛真健康	11:45 人間菩提	20:00 大愛影展
06:35 大愛早安新聞	12:00 大愛午安新聞	22:00 人文講堂
07:00 365 日日素	12:30 人文講堂	22:25 大愛真健康
07:15 證嚴上人說故事	13:00 大愛全紀實	22:30 大愛學漢醫
07:30 青春愛讀書	13:33 大愛影展	22:45 人間菩提
08:30 大愛真健康	15:45 證嚴上人說故事	23:00 青春愛讀書

大愛電視官網



Youtube



大愛行



靜思書軒
 JING SI BOOKS & CAFE



小巧隨身
 安心防護

淨斯隨身皂系列



隨身皂護組

【任選三件】艾草/本草/抹草/左手香

皂意共享組 (整盒24入)

【四選一】艾草/本草/抹草/左手香

慈濟全球聯絡點

慈濟大愛幼兒園（淡邊）
TEL:606-4410658
慈濟大愛幼兒園（馬六甲）
TEL:606-2866468
新山慈濟幼兒園
TEL/FAX:607-5594768

■**新加坡 Singapore**
新加坡分會
TEL:65-65829958 FAX:65-65829952
慈濟義診中心
TEL:65-64758812 FAX:65-64758718

■**印尼 Indonesia**
印尼分會（Jakarta）
TEL:62-21-50559999
FAX:62-21-50556699/89
TEL:62-21-50558889（大愛臺）
FAX:62-21-50558890
慈濟醫院（Jakarta）
TEL:62-21-55963680 FAX:62-21-55963681
慈濟中小學（Jakarta）
TEL:62-21-54397565/70608949
FAX:62-21-54397573
泗水（Surabaya）
TEL:62-31-8475434*5 FAX:62-31-8475432
錫江（Makassar）
TEL:62-411-3655072*3 FAX:62-411-3655074
棉蘭（Medan）
TEL:62-61-6638986 FAX:62-61-6638986
TEL:62-61-80501846（大愛臺）
FAX:62-61-80501847
萬隆（Bandung）
TEL:62-22-2534020 FAX:62-22-2534052
巴淡（Batam）
TEL:62-778-7037037
FAX:62-778-450332/450335
當格朗（Tangerang）
TEL:62-21-55778361/71 FAX:62-21-55778413
北干巴魯（Pekan Baru）
TEL/FAX:62-761-857855

■**汶萊 Brunei**
馬拉奕（Kuala Belait）
TEL/FAX:673-3336779

■**斯里蘭卡 Sri Lanka**
漢班托塔（Hambantota）
TEL/FAX:94（0）472256422
可倫坡（Colombo）
TEL/FAX:94（0）112620133

■**約旦 Jordan**
安曼（Amman）TEL/FAX:962-6-58171305

■**土耳其 Türkiye**
伊斯坦堡（Istanbul）
TEL:90-212-4225802 FAX:90-212-4225803

■**美國 United States**
美國總會（San Dimas）
TEL:1-909-4477799 FAX:1-909-4477948
洛杉磯慈濟義診中心（Alhambra）
TEL:1-626-2813383 FAX:1-626-2815303
佛教慈濟醫療中心（Alhambra）
TEL:1-626-2813383 FAX:1-626-2815303
南愛滿地慈濟社區門診中心
（S. El Monte）
TEL:1-626-6368701 FAX:1-626-6368739
西洛杉磯（West Los Angeles）
TEL:1-310-4735188 FAX:1-310-4779518
西北洛杉磯（Northwest Los Angeles）
TEL:1-818-7277689 FAX:1-818-7279272
喜瑞都（Cerritos）
TEL:1-562-9266609 FAX:1-562-9261603

橙縣（Orange County）
TEL:1-949-9164488 FAX:1-949-9165933
聖地牙哥（San Diego）
TEL:1-858-5460578 TAX:1-858-5460573
南聖地牙哥（South San Diego）
TEL:1-619-4248443
聖地牙哥靜思書軒
TEL:1-619-7566299 FAX:1-619-6773294
北加州分會（San Jose）
TEL:1-408-4576969 FAX:1-408-9438420
舊金山支會（San Francisco）
TEL:1-415-6820566 FAX:1-415-6820567
佛瑞斯諾（Fresno）
TEL/FAX:1-559-2984894
莫德斯度（Modesto）
TEL:1-209-5292625
奧克蘭（Oakland）TEL:1-510-8790971
沙加緬度（Sacramento）
TEL:1-916-5685800
士德頓（Stockton）
TEL/FAX:1-209-9577800
尤開雅（Ukiah）TEL/FAX:1-707-4622911
鳳凰城（Phoenix）
TEL:1-480-8386556 FAX:1-480-7777665
聖塔羅莎（Santa Rosa）
TEL/FAX:1-707-5461945
拉斯維加斯（Las Vegas）
TEL/FAX:1-702-8805552

德頓（Dayton）
TEL:1-937-4318292 FAX:1-937-4318192
雷諾（Reno）
TEL:1-775-7701138 FAX:1-775-7701148
紐約分會（New York）
TEL:1-718-8880866 FAX:1-718-4602068
長島支會（Long Island）
TEL:1-516-8736888 FAX:1-516-7460626
曼哈頓（Manhattan）
TEL:1-212-9651151 FAX:1-212-9651152
波士頓（Boston）
TEL:1-617-7620569 FAX:1-617-4314484
新澤西分會（New Jersey）
TEL:1-973-8578666 FAX:1-973-8579555
新澤西中部（Central Jersey）
TEL:1-732-3321089 FAX:1-732-3321439
匹茲堡（Pittsburgh）
TEL:1-412-5318343 FAX:1-412-5318341
費城（Philadelphia）
TEL:1-215-6271915 FAX:1-215-6271916
華府分會（Washington D.C.）
TEL:1-703-7078606 FAX:1-703-7078607
洛麗（Raleigh）
TEL:1-919-8023728 FAX:1-919-3636945
夏洛特（Charlotte）
TEL:1-704-2818060 FAX:1-704-9431031
瑞其蒙（Richmond）
TEL:1-804-3066037 FAX:1-804-3783520
德州分會（Houston）
TEL:1-713-2709988 FAX:1-713-9819008
達拉斯分會（Dallas）
TEL:1-972-6808869 FAX:1-972-6807732
奧斯汀（Austin）
TEL:1-512-4910358 FAX:1-512-9261373
康福（Point Comfort）
TEL:1-361-9877130 FAX:1-361-9877139
亞特蘭大支會（Atlanta）
TEL:1-770-4581000
邁阿密（Miami）
TEL:1-954-5381172 FAX:1-317-6459907
奧蘭多（Orlando）
TEL:1-407-2921146 FAX:1-407-4793662
奧克拉荷馬（Oklahoma）
TEL:1-405-7013927
紐奧良（New Orleans）
TEL:1-504-7825168 FAX:1-504-8322022

■**加拿大 Canada**
加拿大分會（Vancouver）
TEL:1-604-2667699 FAX:1-604-2667659
加東分會（Toronto）
TEL:416-886-8886、905-947-1182
FAX:416-900-2048
西多倫多（Mississauga）
TEL:1-416-6217996、1-416-6219419
北多倫多（Richmond Hill）
TEL:1-647-9313092
愛明頓（Edmonton）
TEL:1-780-4639788 FAX:1-780-4621799
蒙特婁（Montreal）
TEL:1-514-8442074 FAX:1-514-2889152
卡加利（Calgary）
TEL/FAX:1-403-2711748
渥太華（Ottawa）
TEL:1-613-2184660 FAX:1-613-5966177
本拿比（Burnaby）TEL:1-604-4287123

■**墨西哥 Mexico**
墨西加利（Mexicali）
TEL:1-760-7688998 FAX:1-760-7686631

■**多明尼加Rep Dominican**
聖多明哥（Santo Domingo）
TEL:1-809-5300972

■**薩爾瓦多 El Salvador**
聖薩爾瓦多（San Salvador）
TEL:503-7293905 FAX:503-7293905

■**瓜地馬拉 Guatemala**
瓜地馬拉（Guatemala）
TEL:502-22327648 FAX:502-23675872

■**巴西 Brazil**
聖保羅（Sao Paulo）
TEL:55-11-55394091 FAX:55-11-55391683

■**巴拉圭 Paraguay**
亞松森（Asuncion）
TEL:595-21-333818 FAX:595-21-310588
東方市（Ciudad del Este）
TEL/FAX:595-61-512506

■**阿根廷 Argentina**
布宜諾斯艾利斯（Buenos Aires）
TEL:54-11-48625770 FAX:54-11-43140252

■**荷屬聖馬丁 St. Maarten**
聖馬丁（St. Maarten）
TEL:1-721-5863019
FAX:1-721-5420523

■**英國 U.K.**
倫敦（London）TEL:44-20-88699864
FAX:44-20-89334262
曼徹斯特（Manchester）
TEL:44-788-4465558

■**法國 France**
巴黎（Paris）
TEL:33-1-45860312 FAX:33-1-45862540

■**德國 Germany**
漢堡（Hamburg）
TEL:49(40)388439 手機:0049-152-2951-9571
慕尼黑（Munich）TEL:49(86)41598432

■**荷蘭 Netherlands**
阿姆斯特丹（Amsterdam）
TEL:31-629-577511

■**瑞典 Sweden**
哥登堡（Goteborg）
TEL/FAX:46-31-227883

■**奧地利 Austria**
維也納（Vienna）
手機:43-6602053428

■**南非 South Africa**
南非分會（Gauteng）
TEL:27-11-4503365
TEL:27-11-4502256
德本（Durban）
TEL:27-31-5615348 FAX:27-31-5644438
開普敦（Cape Town）
TEL:27-21-9130934 FAX:27-21-9137057
雷地史密斯（Ladysmith）
TEL:27-36-6341333 FAX:27-36-6341261
布魯芳登（Bloemfontein）
TEL:27-51-4366460 FAX:27-51-4368690
新堡（Newcastle）
TEL:27-34-3757408 FAX:27-34-3757709
伊莉莎白港（Port Elizabeth）
TEL/FAX:27-41-3607033
東倫敦（East London）
TEL/FAX:27-43-7222866
普里托利亞（Pretoria）
TEL:27-12-6643888 FAX:27-12-6643705

■**賴索托 Lesotho**
馬賽魯（Maseru）
TEL:266-28312566 FAX:266-22313897

■**澳洲 Australia**
澳洲分會（Sydney）
TEL:61-2-98747666 FAX:61-2-98747611
布里斯本（Brisbane）
TEL:61-7-32727938 FAX:61-7-32727283
墨爾本（Melbourne）
TEL:61-3-98971668 FAX:61-3-98974288
黃金海岸（Gold Coast）
TEL:61-7-55717706 FAX:61-7-55717703
柏斯（Perth）
TEL/FAX:61-8-92278228
阿德雷德（Adelaide）
TEL:61-8-82319008

■**紐西蘭 New Zealand**
紐西蘭分會（Auckland）
TEL:64-9-2716976FAX:64-9-2724639
漢彌頓（Hamilton）
TEL/FAX:64-7-8541496

■**玻利維亞 Bolivia**
聖塔庫魯茲（Santa Cruz）
TEL:591-3-3422856 FAX:591-3-3434224

■**阿根廷 Argentina**
布宜諾斯艾利斯（Buenos Aires）
TEL:54-11-48625770 FAX:54-11-43140252

■**荷屬聖馬丁 St. Maarten**
聖馬丁（St. Maarten）
TEL:1-721-5863019
FAX:1-721-5420523

■**英國 U.K.**
倫敦（London）TEL:44-20-88699864
FAX:44-20-89334262
曼徹斯特（Manchester）
TEL:44-788-4465558

■**法國 France**
巴黎（Paris）
TEL:33-1-45860312 FAX:33-1-45862540

■**德國 Germany**
漢堡（Hamburg）
TEL:49(40)388439 手機:0049-152-2951-9571
慕尼黑（Munich）TEL:49(86)41598432

■**荷蘭 Netherlands**
阿姆斯特丹（Amsterdam）
TEL:31-629-577511

■**瑞典 Sweden**
哥登堡（Goteborg）
TEL/FAX:46-31-227883

■**奧地利 Austria**
維也納（Vienna）
手機:43-6602053428

■**南非 South Africa**
南非分會（Gauteng）
TEL:27-11-4503365
TEL:27-11-4502256
德本（Durban）
TEL:27-31-5615348 FAX:27-31-5644438
開普敦（Cape Town）
TEL:27-21-9130934 FAX:27-21-9137057
雷地史密斯（Ladysmith）
TEL:27-36-6341333 FAX:27-36-6341261
布魯芳登（Bloemfontein）
TEL:27-51-4366460 FAX:27-51-4368690
新堡（Newcastle）
TEL:27-34-3757408 FAX:27-34-3757709
伊莉莎白港（Port Elizabeth）
TEL/FAX:27-41-3607033
東倫敦（East London）
TEL/FAX:27-43-7222866
普里托利亞（Pretoria）
TEL:27-12-6643888 FAX:27-12-6643705

■**賴索托 Lesotho**
馬賽魯（Maseru）
TEL:266-28312566 FAX:266-22313897

■**澳洲 Australia**
澳洲分會（Sydney）
TEL:61-2-98747666 FAX:61-2-98747611
布里斯本（Brisbane）
TEL:61-7-32727938 FAX:61-7-32727283
墨爾本（Melbourne）
TEL:61-3-98971668 FAX:61-3-98974288
黃金海岸（Gold Coast）
TEL:61-7-55717706 FAX:61-7-55717703
柏斯（Perth）
TEL/FAX:61-8-92278228
阿德雷德（Adelaide）
TEL:61-8-82319008

■**紐西蘭 New Zealand**
紐西蘭分會（Auckland）
TEL:64-9-2716976FAX:64-9-2724639
漢彌頓（Hamilton）
TEL/FAX:64-7-8541496

■**玻利維亞 Bolivia**
聖塔庫魯茲（Santa Cruz）
TEL:591-3-3422856 FAX:591-3-3434224

大愛廣播節目表

■大愛網路電臺

週一至週五

00:00 真心看世界
01:00 週一：愛灑人間
週二：大愛知音
週三：健康100分
週四：藍天白雲好時光
週五：聽見生命力
愛在西拉雅
02:00 濟雨讀書會
03:00 無量義經有聲版
03:30 父母恩重難報經有聲版
04:00 林安梧教授經典導讀
04:30 慈濟的故事有聲版
05:00 衲履足跡有聲版
05:30 靜思妙蓮華
06:30 大愛早安新聞
07:00 志工早會連線
08:00 濟雨讀書會
09:00 真心看世界
10:00 週一：愛灑人間
週二：大愛知音
週三：健康100分
洛城大愛百寶箱

週四：藍天白雲好時光
週五：聽見生命力
愛在西拉雅
11:00 靜思法髓溯源
11:30 衲履足跡有聲版
12:00 大愛午安新聞
12:30 點亮心光
13:00 濟雨讀書會
14:00 真心看世界
15:00 週一：愛灑人間
週二：大愛知音
週三：健康100分
洛城大愛百寶箱
週四：藍天白雲好時光
週五：聽見生命力
愛在西拉雅
16:00 林安梧教授經典導讀
16:30 衲履足跡有聲版
17:00 週一：心聞螢光筆
週二：站在時代的渡口
週三：心示代
週四：您有一通心留言
週五：證嚴法師幸福心法

週六至週日

00:00 用心深呼吸
01:00 大愛知音
02:00 洛城大愛百寶箱
02:30 您有一通心留言
03:00 聽見生命力
03:30 愛在西拉雅
04:00 愛灑人間
05:00 藍天白雲好時光
06:00 無量義經有聲版
06:30 大愛早安新聞
07:00 志工早會連線
08:00 愛灑人間
09:00 洛城大愛百寶箱
09:30 大愛知音

10:30 衲履足跡禪師父導讀
11:00 藍天白雲好時光
12:00 大愛午安新聞
12:30 心聞螢光筆
13:00 證嚴法師幸福心法
13:30 您有一通心留言
14:00 心示代
14:30 站在時代的渡口
15:00 藍天白雲好時光
16:00 大愛知音
17:00 洛城大愛百寶箱
17:30 證嚴法師幸福心法
18:00 您有一通心留言
18:30 心示代

■臺灣地區播送

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
桃園先聲電臺 AM774
愛灑人間 週一 4:00-5:00
新竹新農電臺 FM89.1
慈濟世界 週一至週五 22:30-23:00
神農電臺中彰投、雲嘉南 FM99.5
真心看世界 週一至週六 19:00-20:00
生活講臺語 週日 12:30-13:00

中廣臺灣臺 臺中 AM1062
慈濟世界 週一至週六 6:30-7:00
臺南勝利之聲 AM756
慈濟世界 週二至週六 5:30-6:00
臺南愛鄉之聲 FM90.7
真心看世界 週日 23:00-00:00
週一 00:00-01:00
花蓮後山電臺 FM89.7
真心看世界 週一至週六 6:00-7:00
花蓮教育電臺
真心看世界 週一至週五 22:00-23:00
花蓮 FM103.7 玉里 FM100.3

慈濟廣播、大愛網路電臺
電話：02-28989999
大愛網路電臺 <http://daairadio.tw>

17:30 鑼聲若響
18:00 真心看世界
19:00 大愛夜安新聞
19:45 大愛之歌
20:00 週一：愛灑人間
週二：大愛知音
週三：健康100分
洛城大愛百寶箱
週四：藍天白雲好時光
週五：聽見生命力
愛在西拉雅
21:00 週一：心聞螢光筆
週二：站在時代的渡口
週三：心示代
週四：您有一通心留言
週五：證嚴法師幸福心法
21:30 靜思妙蓮華
22:30 衲履足跡有聲版
23:00 靜思法髓溯源
23:30 無噪駕駛

19:00 大愛夜安新聞
19:45 大愛之歌
20:00 愛灑人間
21:00 藍天白雲好時光
22:00 洛城大愛百寶箱
22:30 大愛知音
23:30 慈濟的故事有聲版

朵用心
PODCAST



慈大之聲 FM88.3
週一至週五 真心看世界 8:00-9:00
大愛來點名 9:00-10:00
大愛下午現場 19:00-21:00
週六 藍天白雲好時光 8:00-9:00
愛灑人間 9:00-10:00
鑼聲若響 13:00-13:30
生活講臺語 18:00-19:00
金馬之聲廣播電臺 FM99.3
真心看世界 週一至週六 2:00-3:00
愛灑人間 週日 00:00-01:00
天南廣播電臺 AM999
藍天白雲好時光 週日 21:00-22:00

慈濟全球聯絡點



本會設於：
 台灣 台北

■**臺灣** **Taiwan****本會**（靜思書軒）
971花蓮縣新城鄉康樂村精舍街88巷13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
三義慈濟中醫醫院
367苗栗縣三義鄉廣盛村16鄰八股路24之9號 TEL:037-558666
臺中慈濟護理之家（日間照護中心）
427臺中市潭子區豐興路1段66號
TEL:04-36060666 轉3786
日間照護中心轉2151
大林慈濟醫院（靜思書軒）
622嘉義縣大林鎮民生路2號
TEL:05-2648000 FAX:05-2648999
產後護理之家轉3029、3030、3033
住宿長照機構轉3835
嘉義慈濟診所
600嘉義市西區驛站里1鄰仁愛路383號1樓 TEL:05-2167000
斗六慈濟醫院（靜思書軒）
640雲林縣斗六市雲林路2段248號
TEL:05-5372000 FAX:05-5370503
玉里慈濟醫院（靜思書軒）
981花蓮縣玉里鎮民權街1之1號
TEL:03-8882718 FAX:03-8881929
關山慈濟醫院
956臺東縣關山鎮和平路125之5號
TEL:089-814880 FAX:089-814822
慈濟大學
970花蓮市中央路3段701號（中央校區）
TEL:03-8565301 FAX:03-8563604
970花蓮市介仁街67號（介仁校區）
TEL:03-8572677 FAX:03-8567985
970花蓮市建國路2段880號（建國校區）
TEL:03-8572158 FAX:03-8577261
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
TEL:03-8578819轉351（幼兒園）
FAX:03-8573697
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
TEL:06-2959230（幼兒園）
花蓮大愛幼兒園
花蓮市中山路一段3巷182號1樓之7
TEL:02-40510777轉4063
臺北大愛幼兒園
新北市新店區建國路279號1樓
TEL:02-40510777轉4237
臺中大愛幼兒園
臺中市潭子區豐興路一段192巷62號
TEL:02-40510777轉4417

大林大愛幼兒園

嘉義縣大林鎮平林里下潭底81號
TEL:05-2648000轉8459
臺南大愛幼兒園
臺南市仁德區仁義路226號
TEL:06-2493578
高雄大愛幼兒園
高雄市三民區河堤南路50號
TEL:07-3987667轉4560
慈濟人文志業中心（靜思書軒）
112臺北市北投區立德路8號
TEL:02-28989000
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
喜來登靜思書軒
100臺北市忠孝東路1段12號1樓
TEL:02-23222437 FAX:02-23223582
臺北東區聯絡處（靜思書軒）
110臺北市松隆路327號1樓
TEL:02-27660971~5（會所）
TEL:02-27662209（靜思書軒）
臺北舊分會（大安聯絡處、靜思書軒）
106臺北市忠孝東路3段217巷7弄35號
TEL:4051-0777轉4453
0912-412600轉4453（手機直撥）
FAX:02-27761244
臺北分會（新店靜思堂、靜思書軒）
231新北市新店區建國路279號
TEL:02-22187770 FAX:02-22185852
關渡志業園區
112臺北市北投區立德路8號
TEL:02-28989999
關渡靜思書軒
112臺北市北投區立德路2號1樓
TEL:02-28989968
板橋志業園區（靜思書軒）
220新北市板橋區大觀路2段265巷15號
TEL:02-22753926 FAX:02-22753936
新泰聯絡處
242新北市新莊區福營路165巷20號
TEL:02-8992-0485
新泰靜思小築
242新北市新莊區新泰路413巷18號
TEL:02-8992-0484
三峽志業園區（靜思書軒）
237新北市三峽區介壽路1段498號
TEL:02-86710603
TEL:02-86713481（靜思書軒）
基隆靜思堂（靜思書軒）
204基隆市安樂區六合里樂利三街150號
TEL:02-2434-6988
中正聯絡處（靜思書軒）
100臺北市中正區羅斯福路1段135號
TEL:02-23415238
大同聯絡處（靜思書軒）
103臺北市大同區延平北路4段237號
TEL:02-25851001
中山聯絡處（靜思小築）
104臺北市建國北路3段42號
TEL:02-25180269 FAX:02-25180569
中山八德共修處
104臺北市中山區八德路2段118號
TEL:02-27417348
松山聯絡處（靜思書軒）
105臺北市南京東路5段188號16樓
TEL:02-27485692 FAX:02-25283989
師大禪居共修處
106臺北市和平東路1段117號B1
TEL：02-23922742
萬華聯絡處（靜思書軒）
108臺北市萬華區莒光路222號
TEL:02-23366526 ~7 FAX:02-23366528

天母共修處

111臺北市中山北路6段161號B1
TEL:05-264846755
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
234新北市永和區永和路2段92巷1號3樓
TEL:02-29249040 FAX:02-29248935
永和靜思書軒
235新北市永和區中山路1段128巷3號
TEL:02-29241370
雙和聯絡處（靜思書軒）
235新北市中和區中山路3段41號
TEL:02-82281628 FAX:02-82281528
三重聯絡處（靜思書軒）
241新北市三重區中正北路450號
TEL:02-29810310 FAX:02-29869871
蘆洲聯絡處（靜思書軒）
247新北市蘆洲區長樂路125號
TEL:02-22891193 FAX:02-82868034
TEL:02-82860597（靜思書軒）
鳳鳴共修處
239新北市鶯歌區永和街184號
TEL:02-26795254 FAX:02-86776214
林口靜思書軒
244新北市林口區佳林路166號1樓
TEL:02-26029409 FAX:02-26027010
桃園分會（靜思書軒）
330桃園市桃園區大業路1段307號
TEL:03-3586111 03-3170933（書軒）
FAX:03-3586033（靜思書軒）
八德聯絡處
334桃園市八德區興豐路1139號
TEL:03-3689797、03-3731607（靜思書軒）
永安聯絡處（靜思書軒）
330桃園市桃園區永安路189號7樓
TEL:03-3371303 FAX:03-3358893
中壢志業園區（靜思書軒）
320桃園市中壢區環中東路701號
TEL:03-4654148 FAX:03-4650001
TEL:03-4387306（靜思書軒）
中壢聯絡處（靜思小築）
320桃園市中壢區中山路493號
TEL:03-4919962 FAX:03-4919884
新竹聯絡處（靜思書軒）
300新竹市中華路5段208巷20號
TEL:03-5309955 FAX:03-5304999
竹東共修處
310新竹縣竹東鎮文林路168號
TEL:03-5960118
竹南共修處（靜思書軒）
350苗栗縣竹南鎮光復路73號
TEL:037-472462
三義聯絡處
367苗栗縣三義鄉廣盛村16鄰八股路24之15號
TEL:40510777轉4581~4582(市話直撥)
0912-412600轉4581-4582(手機直撥)
FAX:037-876453
後龍共修處
356苗栗縣後龍鎮南龍里信義街5鄰57-1號 TEL:037-723602
苑裡共修處（靜思小築）
358苗栗縣苑裡鎮中山路321號
TEL:037-856990
苗栗聯絡處（靜思書軒）

360苗栗市福星里中華路243號
TEL:40510777轉4333、4334（市話直撥）
0912412600轉4333、4334（手機直撥）
民權聯絡處（靜思書軒）
403臺中市西區民權路314巷2號
TEL:04-23054073 FAX:04-23019616
臺中分會（靜思書軒）
408臺中市南屯區文心南路113號
TEL:40510777轉4102-4106（市話直撥）
0912-412600轉4102-4106（手機直撥）
FAX:04-24735483
東大聯絡處（靜思書軒）
407臺中市西屯區東大路一段888號
TEL:04-24619497、04-24639407（書軒）
FAX:04-24618538
大里聯絡處（靜思書軒）
412臺中市大里區里科街66號
TEL:40510777轉4423-4425（市話直撥）
0912-412600轉4423-4425（手機直撥）
FAX:04-24964626
太平共修處
411臺中市太平區新平路3段394巷16號
TEL:04-23918130
豐原聯絡處（靜思書軒）
420臺中市豐原區自強南街77號
TEL:04-25131799 FAX:04-25131798
TEL:04-25277019（靜思書軒）
后里聯絡處（靜思小築）
421臺中市后里區甲后路三段145巷2號
TEL:04-25585261 FAX:04-25585401
東勢聯絡處（靜思小築）
423臺中市東勢區三民街199號
TEL：04-25772167 04-25772030
心田聯絡處
427臺中市潭子區豐興路1段252號
TEL:40510777轉4396（市話直撥）
0912-412600轉4396（手機直撥）
FAX:04-25393059
臺中港區聯絡處（靜思小築）
433臺中市沙鹿區鎮南路2段472號
TEL:04-26312728 FAX:04-26318261
清水聯絡處（靜思書軒、日間照護中心）
436臺中市清水區五權路267號
TEL:04-26283236 FAX:04-26268486
大甲聯絡處（靜思小築）
437臺中市大甲區新政路456號
TEL:4051-0777轉4402-4405（市話）
0912412600轉4402-4405（手機）
FAX:04-26869147
彰化分會（靜思書軒）
504彰化縣秀水鄉鵝鳴村彰鹿路626號
TEL:04-7699340 FAX:04-7686860
員林聯絡處
510彰化縣員林鎮員東路1段465號
TEL:04-8374193
南投聯絡處（靜思書軒）
540南投市菓菜路101號
TEL:049-2241169 FAX:049-2241379
草屯聯絡處（靜思小築）
542南投縣草屯鎮碧山路859號
TEL:049-2323249 FAX:049-2300249
埔里聯絡處（靜思書軒）
545南投縣埔里鎮中正一路100號
TEL:049-2997296 FAX:049-2997297
竹山聯絡處（靜思小築）
557南投縣竹山鎮延和里大智路52號
TEL:049-2659671 FAX:049-2654709
雲林聯絡處（靜思小築）
630雲林縣斗南鎮新生二路178號
TEL:05-5954196 FAX:05-5954197
西螺聯絡處
648雲林縣西螺鎮大園里10鄰光復東路88號 TEL:05-5880034 FAX:05-5882481

北港聯絡處（靜思小築）
651雲林縣北港鎮草湖里華勝路679號
TEL:05-7832270 FAX:05-7827950
嘉義聯絡處（靜思書軒）
600嘉義市彌陀路26號
TEL:05-2777852 FAX:05-2777853
嘉義志業園區
600嘉義市博愛路2段469巷19號
TEL:05-2353318
臺南分會（靜思書軒）
717臺南市仁德區仁義路222號
TEL: 06-2792999 FAX:06-2493338
安平聯絡處（靜思書軒）
708臺南市安平區國平里國平路211號
TEL:06-2989111
FAX:06-2995111
佳里聯絡處（靜思小築）
722臺南市佳里區民安里同安寮7-1號
TEL:06-7224872
新營共修處（靜思小築）
730臺南市新營區長樂路1段378號
TEL:06-6352150
善化聯絡處（靜思小築）
741臺南市善化區小新里小新營346號
TEL:06-5832330
高雄分會（靜思書軒）
807高雄市三民區河堤南路50號
TEL:07-3987666 FAX:07-3987665
新興共修處
800高雄市新興區開平里8鄰河南一路16號 0912-412600轉4242~4250（手機）
苓雅共修處
802高雄市苓雅區苓雅一路2號
TEL:07-5367855
鹽埕共修處
803高雄市鹽埕區必信街150號
TEL:07-5613357
小港聯絡處（靜思小築）
812高雄市小港區高松路12之9號
TEL:07-8034311 FAX:07-8034310
鼓山聯絡處
804高雄市鼓山區迪化街36-1號
TEL:07-5617156
岡山聯絡處（靜思書軒）
820高雄市岡山區岡山北路6號
TEL:07-6217555 FAX:07-6232555
岡山共修處
820高雄市岡山區竹圍南街97巷20號
TEL:07-6226555 FAX:07-6221555
鳳山聯絡處
830高雄市鳳山區國泰路二段396號
TEL:07-7475132 FAX:07-7475517
大寮共修處（靜思小築）
831高雄市大寮區三隆里三隆路299號
TEL:07-7819480 07-7820552
大樹共修處
840高雄市大樹區中正一路385號
TEL:07-4051-0777（市話直撥）
0912412600轉4264（手機直撥）
草屯聯絡處（靜思小築）
542南投縣草屯鎮碧山路859號
TEL:049-2323249 FAX:049-2300249
埔里聯絡處（靜思書軒）
545南投縣埔里鎮中正一路100號
TEL:049-2997296 FAX:049-2997297
竹山聯絡處（靜思小築）
557南投縣竹山鎮延和里大智路52號
TEL:049-2659671 FAX:049-2654709
雲林聯絡處（靜思小築）
630雲林縣斗南鎮新生二路178號
TEL:05-5954196 FAX:05-5954197
西螺聯絡處
648雲林縣西螺鎮大園里10鄰光復東路88號 TEL:05-5880034 FAX:05-5882481

東港聯絡處（靜思小築）
928屏東縣東港鎮興東里14鄰沿海路171號 TEL:08-8321045
宜蘭聯絡處
260宜蘭市東港路1段405號
TEL:03-9370289
羅東聯絡處（靜思書軒）
268宜蘭縣五結鄉五結路3段360號
TEL:03-9605711~2 FAX:03-9600396
鳳林共修處
975花蓮縣鳳林鎮信義路321號
TEL:03-876-2578
玉里聯絡處
981花蓮縣玉里鎮民權街56號
TEL:03-8888816
臺東聯絡處（靜思小築）
950臺東市四維路2段606號
TEL:089-225229、225279
FAX:089-238928
金門共修處
893金門縣金湖鎮山外里南雄29號
TEL:082-334579
澎湖聯絡處（靜思小築）
880澎湖縣馬公市西文里13之2號
TEL:06-9211557 FAX:06-9211670

■**中國大陸** **Mainland China**
北京靜思書軒
富貴園店：北京東城區東花市大街118號花市棗苑甲3-7號
TEL：86-10-51005558
北京書院店：北京市西城區前門西大街55號 TEL:86-10-83576080
上海靜思書軒
長風店：上海市普陀區大渡河路168弄22號H棟1樓101室
TEL：86-21-61231841
昌化店：上海市普陀區昌化路826號1幢104號漢庭酒店1樓
TEL:86-21-52735827
蘇州靜思書院
江蘇省蘇州市姑蘇區滾繡坊41號
TEL:86-512-65816171分機3102
蘇州慈濟志業園區（景德靜思書軒）
蘇州市姑蘇區景德路367號
TEL:86-512-80990980 FAX:86-512-65162885
TEL:86-512-80990980分機4202（書軒）
無錫靜思書軒（湖濱店）
無錫市濱湖區山水東路98號
TEL:86-0510-85555805
杭州靜思書軒（南宋御街店）
杭州市上城區南宋御街大井巷20號
TEL:86-571-86573839
浙江靜思書軒（紹興店）
浙江省紹興市越城區客運西站（幸福財富中心）11幢1號
TEL:86-575-85133292
廣州靜思書軒（天河店）
廣州市天河區華景新城華景路33號慈濟二樓 TEL:86-20-38208810
深圳靜思書軒（福田店）
深圳市福田區八卦二路鵬益花園1號群樓104（中信銀行旁）
TEL:86-755-22380860
泉州靜思書軒（新門店）
福建省泉州市鯉城區新門街拓改工程北12# 27-29號（梨園古典劇院對面）
TEL:86-595-22850338
福鼎靜思書軒（古城店）
福建省福鼎市古城南路120號
TEL:86-593-7832707
廈門靜思書軒
湖裡店：湖裡區興隆路582號之一A
TEL:86-595-25717229
思明店：思明區禾祥西路12號103店

面 TEL:86-592-2285766
嘉禾店：湖裡區嘉禾路586號創新城大樓3樓
TEL:86-59-25718815
長春靜思書軒（寬城店）
吉林省長春市寬城區北京大街420號百洋大廈1樓
TEL:86-431-82761800
山東靜思書軒（青島東海店）
山東省青島市市南區東海西路51號16棟網點一層C戶
TEL:86-532-58692826

■**香港** **Hong Kong**
香港分會
TEL:852-28937166 FAX:852-28937478
灣仔聯絡處
TEL:852-28922578 FAX:852-28922598
大圍聯絡處
TEL:852-23370158 FAX:852-26871889

■**韓國** **Korea**
京畿道（Gyeonggi-do）
TEL:82-10-6850-8188

■**日本** **Japan**
日本分會（Tokyo）
TEL:81-3-32035651 FAX:81-3-32035674

■**菲律賓** **Philippines**
菲律賓分會（Manila）
TEL/FAX:63-2-7320001
宿霧（Cebu）TEL/FAX:63-32-3438587
三寶顏（Zamboanga）
TEL:63-62-9910226 FAX:63-62-9911048

■**泰國** **Thailand**
泰國分會（Bangkok）
TEL:66-2-3281161-3 FAX:66-2-3281160
芳艷支會（Ampur Fang）暨**清邁慈濟小學**（Chiang Mai）
TEL:66-53-382026 FAX:66-53-383059

■**越南** **Vietnam**
胡志明市（Hochiminh City）
TEL:84-28-38535001/38535003
FAX:84-28-38535055
河內（Hanoi）TEL:84(0)24-35575957

■**柬埔寨** **Cambodia**
金邊（Phnom Penh）
TEL:855(23)890126/890211

■**緬甸** **Myanmar**
仰光（Yangon）
TEL:95(9)260032810、457496317

■**馬來西亞** **Malaysia**
雪隆分會（KL&Selangor）
TEL:603-62563800 FAX:603-62563801
馬來西亞分會（Penang）
TEL:604-2281013 FAX:604-2261013
巴生支會（Klang）
TEL:603-51662048 FAX:603-33242218
北海支會（Butterworth）
TEL:604-333101 FAX:604-3241013
大山腳（Bukit Mertajam）
TEL:604-5081013 FAX:604-5080013
怡保（Ipoh）
TEL:605-5471013
太平（Taiping）TEL:6012-5200111
巴里文打（Parit Buntar）
TEL:605-7162184 FAX:604-5937546
高淵慈濟洗腎中心（Nibong Tebal）
TEL:604-5937703
北海慈濟幼生中心（Bagan Ajam）
TEL:604-3317703

蘭卡威（Pulau Langkawi）

TEL/FAX:604-9666008
居林（Kulim）TEL:6012-4739931
雙溪大年（Sungai Petani）
TEL/FAX:604-4218732
玻璃市（Perlis）
TEL/FAX:604-9763208
吉蘭丹支會（Kelantan）
TEL:609-7433013 FAX:609-7439013
登嘉樓（Terengganu）
TEL/FAX:609-6317703
彭亨（Pahang）
TEL:609-5172969 FAX:609-5172062
關丹（Kuantan）
TEL:609-5139061/5132969
FAX:609-5139062
淡馬魯及文德甲（Temerloh&Mentakab）
TEL:609-2778818
勞勿（Raub）
TEL:609-3561040 FAX:609-3563964
芙蓉（Seremban）
TEL:606-6331934/6331936
FAX:606-6331935
淡邊（Tampin）
TEL:606-4416068 FAX:606-4431068
馬六甲分會（Melaka）
TEL:606-2810818 FAX:606-2812796
新山支會（Johor Baru）
TEL:607-5547703 FAX:607-5541703
麻坡支會（Muar）
TEL:606-9544375 FAX:606-9544377
居鑾（Kluang）
TEL:607-7736115 FAX:607-7711266
哥打丁宜（Kota Tinggi）
TEL:607-8827736 FAX:607-8827737
峇株巴轄（Batu Pahat）
TEL:607-4311013 FAX:607-4337013
古晉支會（Kuching）
TEL:6082-344706/344707 FAX:6082-349707
美里（Miri）
TEL:6085-660013 FAX:6085-650013
詩巫（Sibu）TEL/FAX:6084-349712
亞庇（Kota Kinabalu）
TEL:6088-381779/8382779
FAX:6088-383013

根地咬（Keningau）TEL/FAX:6087-338838
丹南（Tenom） TEL:6087-737893
山打根（Sandakan）
TEL:6089-212886 FAX:6089-212893
斗湖（Tawau）TEL:6010-4563059
檳城慈濟洗腎中心
TEL:604-2297211 FAX:604-2297213
北海慈濟洗腎中心
TEL:604-3331013 FAX:604-3241013
吉隆坡慈濟養珍中心
TEL:603-21421567
FAX:603-21421569
巴生慈濟義診中心
TEL:603-51662048
馬六甲慈濟義診中心
TEL:606-2866469
檳城慈濟幼兒園
TEL:604-2267703/604-2295054
峇六拜慈濟幼兒園（Bayan Lepas）
TEL:604-6438703
高淵慈濟洗腎中心（Nibong Tebal）
TEL:604-5937703
北海慈濟幼生中心（Bagan Ajam）
TEL:604-3317703
慈濟大愛幼兒園（吉隆坡甲洞）
TEL:603-62563990
慈濟大愛幼兒園（吉隆坡班丹英達）
TEL:603-92016428

丹南（Tenom） TEL:6087-737893
山打根（Sandakan）
TEL:6089-212886 FAX:6089-212893
斗湖（Tawau）TEL:6010-4563059
檳城慈濟洗腎中心
TEL:604-2297211 FAX:604-2297213
北海慈濟洗腎中心
TEL:604-3331013 FAX:604-3241013
吉隆坡慈濟養珍中心
TEL:603-21421567
FAX:603-21421569
巴生慈濟義診中心
TEL:603-51662048
馬六甲慈濟義診中心
TEL:606-2866469
檳城慈濟幼兒園
TEL:604-2267703/604-2295054
峇六拜慈濟幼兒園（Bayan Lepas）
TEL:604-6438703
高淵慈濟洗腎中心（Nibong Tebal）
TEL:604-5937703
北海慈濟幼生中心（Bagan Ajam）
TEL:604-3317703
慈濟大愛幼兒園（吉隆坡甲洞）
TEL:603-62563990
慈濟大愛幼兒園（吉隆坡班丹英達）
TEL:603-92016428

未完，下接 155 頁

贊助慈濟人文 好事傳全球

大愛之友



歡迎加入 「大愛之友」

不限金額，長長久久
產製好節目、好新聞

郵局劃撥
信用卡
銀行轉帳
LinePay



☎ 客服專線
02-28989000分機1035

出版品

慈濟月刊
慈濟英文雙月刊
慈濟日文月刊
檀施文庫叢書

☎ 索閱或助印專線

02-28989000
分機1165 (月刊)、2145 (叢書)

經典雜誌

☎ 訂閱專線

02-28989991



慈濟大學
TZU CHI UNIVERSITY

教研與實作兼備 科學與人文互融 具有國際競爭力的慈濟大學

醫學院

醫學系
藥學系
醫學檢驗生物技術學系
物理治療學系
公共衛生學系
分子生物暨人類遺傳學系
醫學影像暨放射科學系

護理學院

護理學系

生物醫學科技學院

醫學資訊學系
生物醫學暨工程學系



繁星推薦連結



申請入學連結



相關獎助訊息

人文傳播暨社會科學院

傳播學系
兒童發展與家庭教育學系
社會工作學系
人類發展與心理學系
東方語文學系
外國語文學系

智慧永續管理學院

資訊科技與管理學系
醫務暨健康管理學系
經營管理學系
國際服務產業管理學士學位學程

114學年度大學「繁星推薦」

- ◎ 甄選會辦理報名 (114/3/11-114/3/12)
- ◎ 第1~7類學群錄取名單及第8類學群通過第1階段篩選結果 (114/3/18)
- ◎ 本校第8類學群(醫學系)第2階段指定項目報名 (114/3/19-114/4/7)
- ◎ 本校第8類學群(醫學系)第2階段甄試 (114/5/17)

114學年度大學「申請入學」

- ◎ 甄選會第1階段通過篩選公告 (114/3/27)
- ◎ 本校第2階段指定項目報名 (114/4/8-114/5/7)
- ◎ 本校第2階段指定項甄試 (114/5/16-114/5/24)

甄試日期	本校甄試學系	
書面審查	外國語文學系、資訊科技與管理學系、醫務暨健康管理學系、經營管理學系、國際服務產業管理學士學位學程、翔飛A組	
5/16(五)-5/17(六)	醫學檢驗生物技術學系、醫學影像暨放射科學系、生物醫學暨工程學系	
5/16(五)-5/18(日)	物理治療學系	
5/17(六)-5/18(日)	公共衛生學系、醫學資訊學系、東方語文學系	
5/17(六)	醫學系(含公費生)、分子生物暨人類遺傳學系、護理學系、傳播學系、兒童發展與家庭教育學系、社會工作學系、人類發展與心理學系	
5/24(六)	藥學系	
組別	學系	合計
翔飛A組	醫學檢驗生物技術學系1名、護理學系2名、醫學資訊學系1名、物理治療學系2名	6名

慈濟大學網站：<https://www.tcu.edu.tw>
中央校區：970374 花蓮市中央路三段701號 03-8565301
介仁校區：970048 花蓮市介仁街67號 03-8572677
建國校區：970302 花蓮市建國路二段880號 03-8572158

捐款收據開立方式： 合開一張 分別開立
捐款收據郵寄方式： 年寄 每次寄 不寄
索閱出版刊物 (舊讀者編號：_____)

慈濟月刊 (國內郵資一年165元)
 慈濟日文月刊 (國內郵資一年120元)
 慈濟英文雙月刊 (國內郵資一年80元)

收件人姓名：_____

地址：_____

電話：_____

戶名：慈濟傳播人文志業基金會

姓名：_____

地址：_____

電話：_____

經辦局收款戳

◎ 寄款人請注意背面說明

◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收據帳號戶名：_____

存款金額：_____

電話記錄：_____

經辦局收款戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫



支持慈濟志業 行善聚福氣



捐款方式

二〇二四年【秋之卷】
釋德仇 編撰

證嚴上人袖履足跡

靜寂清堂志玄虛
守之不動億百劫
無量法門悉現在
得大智慧通達諸法

靜思法脈叢書

攝影／蔡中欽

靜思人文虔誠發行



| 功德會 |

建立佛教人間道場暨護持推動四大志業

| 臺灣慈善 |

社區及偏鄉扶困脫貧，
長照服務推展，青少年公益發展，
兒少、婦女及身心障礙福利服務，
機構關懷與經費補助，
防災、備災、賑災，環境保護

| 大愛共善 |

以「教育扶助·陪你發光」
助弱勢學子
以「安美計畫·長者關懷」
助弱勢長者
以「災害防救·六安行動」
即時災害救援
以「重大災難·全球共善」、
「終結貧窮·消除飢餓」
啟動全球人道救援行動

【專案名稱】

114年度「大愛共善·救拔苦難」

| 國際 |

國際急難之人道救援及
災後中長期重建工作

| 醫療 |

醫療志業及國際災難醫療救援、
國際人文醫療、國際新科技研發平臺

| 教育 |

教育志業及建立國際品德、生活、
科學人文素養交流平臺

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填寫，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新臺幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿折疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收

本聯由儲匯處存查 210x110mm(80g/m²) 保管五年

郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。



｜ 報佳音、傳好事 ｜

耶誕節是天主教國家菲律賓非常重要的節日。近幾年，位在中部地區的保和島，當地慈濟助學生固定在佳節前夕走入社區報佳音。為了募心募愛、幫社區長者與貧困家庭建設「安心修繕」屋，他們以輕快活潑的歌聲唱出歲末年終的祝福。當天色漸暗，他們打開手機燈光、宛如黑夜中溫暖的星光，社區居民也報以感恩。參與這次活動的助學生表示，能在耶誕節前夕去幫助更弱勢的家庭，他們覺得格外開心！

（攝影／蕭耀華 撰文／江季芳 菲律賓保和島 2024.12.19）