

為淨化心靈作活水 為祥和社會作砥柱 為聞聲救苦作耳目

慈濟

Tzu Chi Monthly

主題報導

愛的臂膀 棲息在 海燕過後



本刊榮獲行政院新聞局金鼎獎



580

2015年3月25日出刊

佛道無上誓願成

|| 社·論 ||

《維摩詰經》中記載，佛陀請文殊師利菩薩去維摩詰居士住處探病，文殊菩薩原以為維摩詰這位「上人」善說諸法精要，恐怕難以應對。結果兩人在對答間，開展出足供後世菩薩行者依循的中道，即離內見，離外見，斷攀緣，無所得，「雖身有疾，常在生死，饒益一切，而不厭倦」。

維摩詰居士提示，需以智慧觀照一切事物真相。內心的妄念，以及對外界色相上的執著，皆依因緣而變現；菩薩和眾生的身體和病痛，非真也非有，新也不舊，皆起因於無常。

在有形有相的器世間，這些道理難以理解，但對菩薩道上的修行者而言，則是點滴在心頭的體會與箴言。

慈濟即將進入第五十年，當初證嚴上人以悲心宏願，在偏遠的臺灣東部踏出第一步，立志救濟苦難眾生，而今從國內延伸到海外，這單純的目標未變。因為災難偏多，人心不調，契機發展出多元志業。

無數人出錢出力，海內外眾多志工辛勤地長年投入，才成就今日超越宗教和種族的慈濟。善心善行的召喚與共鳴，使「慈濟」兩個字成為寶島共有的美善象徵。淨除身口意諸多習性，走出小情小愛，廣學覺有情，是慈濟志工最

堅實的精神動力。

在十方善士志願和合的社群，菩薩精神相互薰習，素樸平凡的小人物也成為典範，影響更多人加入，實現《無量義經》所言「一生無量」的精義。志工群以戒以道制心，所發願力無窮，非任何制度所能管理。

菩薩行者在人我關係密切的現代社會，遭逢比過去更多的考驗，自身需調伏凡夫仍有的瞋慢、貪欲和執見，同時以誠信超越、止息外界的誤解和責難。修持印順導師所指「無煩惱惱亂」的心地和平，也致力於人世的和平，這是慈濟所依循的大乘行。

我們服膺導師所言，信解在變化無常、種種相對差別中，有永恆的不變、平等無差別的真理。許多人在慈濟菩薩道上轉化煩惱執著、了悟眾生平等，救度自己，也救度他人。

遠古以來的清淨梵唱「四弘誓願」：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」慈濟志工已力行在人間。近半世紀的足跡，綿延千萬里，膚慰為天災和人禍摧殘的人心和大地。

我們堅信，以深心定力依佛道而行，善的潛能將持續自無數心田湧出，大愛的循環必在人間流轉不息。

慈濟

—證嚴上人·靜思晨語—

真正的功德

內修善，念念戒慎不間斷；
外利群，身體力行啟大愛。

內修善，即功，增長智慧；
外利群，即德，造福人間。

修功立德，眾善奉行，
福慧雙修，功德圓滿。



【穿透雲霧】攝影／李白士

幸福的磁場

香港人曾被形容為「人情薄如紙」。身為香港人，回想自己從小在那大環境的熏染下，也漸漸染上冷漠的習氣卻不自知。因為大家都是這樣，一切理所當然。

感恩有佛法，讓自己找回心靈的溫度；因為有慈濟，找回了埋藏內心深處已久的愛心。人人的愛心都可以被啟發，只要願意打開心胸，以真心去看身邊的人事物，這個世界何其的真、善、美。

我的大嫂是花蓮人，我們少有機會碰面，偶爾的交談中她總說：「你們的靜思堂……」、「你們慈濟人……」後來我離開香港遷居臺灣，在花蓮慈濟志業體服務，開始在較多的互動中，看到了不一樣的大嫂。

看到電視播放災難的新聞，大嫂主動提起：「災難的現場，你們慈濟人都是第一個

抵達幫忙。」大嫂陪伴務農的母親去看病，開心的說：「你們的慈濟醫院很貼心耶，早上六點就開診了。」

什麼讓大嫂對慈濟的觀感改變了，我不知道，也許家裏出現了我這位身著「藍天白雲」的慈濟志工，讓她想多了解慈濟；因為多看多聽，而開始留意社區志工付出的身影。

去年八月，哥哥與大嫂帶著女兒，第一次來靜思精舍探望我。談話中，知道大嫂在公司一直有在做環保，把資源回收物交給慈濟志工，平常也有當區的師姊與她互動。雖然大嫂口口聲聲還是「你們慈濟」、「你們的師姊」，但我知道，大嫂親身體會到、感受到「慈濟」。

揮手送別哥哥一家人，大嫂隨即傳來短訊：「我想每個月捐一些些善款給慈濟，只是想回饋。因為現在還沒有空做志工，等我有空了，就會加入你們的志工行列。」另一封來

訊：「你真的變了，穩！就這個字。你平靜的心，能穩住很多的事，而且會影響旁邊的人。在你旁邊，能感受到那分平靜，是舒服的磁場。」

對於大嫂的稱讚，我並不覺得是自己有什麼過人之處，而是我身邊的慈濟人，本身就有一股讓人安定的力量，大嫂感受到的那股磁場，相信是靜思精舍源源不絕的正能量——一個能夠讓人感到寧靜、幸福的力量。

花蓮 潘翠微

不曾忘懷的面容

春節這段團圓的日子，我常想起馬航MH370的乘客家屬。回想去年三月八日早上接到客機失聯的消息，我趕到慈濟雪隆分會上交上護照，答應即刻前往北京陪伴乘客家屬。我並不知道要去多少天，但是慈濟的動員必須要「快」。

這是我搭過無數次飛機，

心情最沈重的一次。抵達北京後，我被分配到的關懷點，是最多家屬聚集的飯店，現場有位二十多歲的年輕人，他獨自坐著有一段時間了，我走過去問他是否用了早餐，他說沒有胃口；我拿了一杯熱茶給他，靜靜坐著陪他，等他慢慢把茶喝完，我們開始聊了起來。

他父親在馬航北京單位工作幾十年，過幾天就要退休了；在他印象中，父母從來沒有一起出國旅行，所以父親趁退休前，與母親一同去馬來西亞旅遊，沒想到返程時飛機卻不見了。

身為獨子的他，擔心家裏的老奶奶受不了打擊，因此沒有告訴她這個消息。他是個大學生，面對這樁意外，不知何去何從，昨天一整晚都在床上哭，無法入睡。我把手搭在他的肩膀上，安慰他，他則靠著我默默流淚。

這次事件，讓一個還在求學的孩子被迫迅速成長，我深

感不捨，鼓勵他一定要堅強，接下來的路還很長，奶奶很需要他陪伴。我也囑咐他，需要任何協助，一定要告訴我們。

這件事已經一年了，失聯之謎還是謎，但我學習要珍惜有限的生命，也更把握當下。正如上人所教導的「多用心」；認清無常真的在分秒中發生，必須更積極修行付出，不讓自己白來人間一趟。雖然有些事情難以改變，相信只要懷抱「感恩、尊重、愛」面對，會有不一樣的結果。

馬來西亞 鄭順吉

愛在世界盡頭的角落

我們是一群罪人，身在「世界盡頭的角落：監獄」。這個被人鄙視的角落，少有人真心來關愛我們；所以，當一群施恩卻口說感恩的慈濟人，不為名、不為利，無所求地來關心我們時，深深震撼了我們的心。

監獄不是地獄，不過同樣帶走許多人的希望；而這群人告訴我們：不要放棄希望。生離不同於死別，但兩面的折磨遠遠超過單方面的哀傷；而這群人廣慰了我們的哀傷。

是什麼力量，支持這群人做這吃力不討好的事？是信念。每個人心中都有神，來支持他們的脆弱；我們相信慈濟人的無私付出，來自他們心中堅定的信念：「慈悲為懷，濟世救人。」這八個字，令人深深感動，也牽引了我們的心。

身在獄中的我們，也許不學無術、也許人微言輕，但是此刻的我們，心是最清澈、眼是最明白，因為我們體會最多，我們明白是非。

不用渾泥揚波，無須鋪糟吸醜。我們相信，只要信念還在，沒有人能使我們倒下，風雨終會過去，明日太陽依舊會升起。

臺東監獄受刑人 歸人

【慈濟月刊·歡迎投稿】

投稿地址：11259臺北市北投區立德路二號十二樓

慈濟月刊編輯部 傳真電話：02-28989994 e-mail：reader@tzuchi.org.tw

主・題・報・導

海燕過後

棲息在 愛的臂彎



- 12 【安身】
以工代賑建屋 振奮人心
- 22 【安生】
希望我的父母有工作
- 32 【入厝】
艾琳娜的徬徨
- 38 【推手】
先蓋別人的房子 楊國英安心

撰文・李委煌 攝影・黃筱哲

封面圖說

在菲律賓政府提供的土地上，慈濟為海燕風災區帕洛鎮援建的組合屋社區，二月中旬全數完工。在藍天白雲、綠樹椰林環抱的大愛村中，村民參加慈濟以工代賑，在大愛農夫園種菜種花，安身也安生。

(攝影／黃筱哲)



目錄

二〇一五年三月二十五日出版 第580期

社論

1 佛道無上誓願成

無盡藏

6 深信信解 厚植善念

證嚴上人

助人線上

44 彭瑞芬 珍惜生命交集時

撰文・邱如蓮

攝影・顏霖沼

人間問路

53 誰可以做好事？

撰文・蕭惠玲

慈善臺灣

54 泰順，別哭

撰文・張麗珠、洪淑真

攝影・陳麗雪

慈濟道侶叢書書訊

60 營養蔬園

撰文・伍卉苓

祝福傳遞

65 演好人生下半場

撰文・高肇良

草根菩提

70 改運 蘇玉雲成就美事

撰文・林碧枝、徐麗華

人文教育

76 慈濟大學・學士後中醫學系

學貫中西 養成現代

華佗人

撰文・葉子豪
攝影・顏霖沼

人醫之愛

90 再披白袍 江俊廷珍惜第二輩子

撰文・邱如蓮

攝影・林炎煌

晨鐘起・薰法香

97 當無明火生起時

撰文・羅秀娟、高美麗

生命的禮物

100 讓他走好路

分享・吳秀蜜

整理・林怡利、曾怡琪

晶瑩童心

102 我們想的不一樣

撰文・蘇美娟、楊凱丞

百川歸海

106 慎終追遠

撰文・林美容

107 證嚴上人衲履足跡

釋德伋

《內容提要》

・春天是四季之首，氣候宜人，天地萬物萌發繁盛。上人勉眾「心如春田」，把握時節因緣，播善種，勤耕耘，成就一切法種。「自我付出造福，還要帶動他人行善。見人為善，隨喜功德，彼此讚歎，社會就能祥和平安。」

・末法時代，人心不存法理，只存無明欲念。上人感嘆，心靈失衡，就會引發種種人禍災難。「雨水滋養大地五穀雜糧，法水增長慧命資糧；水潤大地，法潤人心。法譬如水，能洗滌眾生心靈的煩惱垢穢；期待人人聞法入心，調和心念，天地人間才能平安。」

中華郵政臺北誌字第886號執照登記為雜誌交寄 一九六七年七月創刊・二〇一五年三月二十五日出版 第580期
發行人／釋證嚴 人文志業執行長／王端正 總編輯／王慧萍 主編／呂祥芳 撰述／黃秀花、李委煌、邱如蓮、鄭雅嫻
編輯／蔡嘉琪、李秀玲 攝影組／蕭耀華、顏霖沼 叢書主編／陳玖君 叢書編撰／葉文鶯、邱淑娟、葉子豪、吳翰有
叢書編輯／涂慶鐘 專案出版主編／洪淑芬 感謝 新豪華製版印刷股份有限公司免費製版
感謝 攝影志工 阮義忠 文字志工 袁瑤瑤 繪畫志工 林建宏、林淑女、陳舜芝 校對志工 廖信吉、張勝美、簡素珠、林美枝、蔡宗恩、楊翠玉
印刷廠／中華彩色印刷股份有限公司 美術設計／色・相・聲・劇 企畫設計 編輯部／1 1 2 臺北市北投區立德路2號1 2樓
慈濟人文志業中心中文期刊部 電話：(02)28989000 傳真：(02)28989994 讀者索閱專線／電話：(02)28989000轉1165 傳真：(02)28989966
*如欲轉載本刊文章，請洽詢 (02)28989000轉2055 中文期刊部蔡嘉琪小姐

Printed in Taiwan

數位閱讀
慈濟月刊

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

行動APP
大愛人文書城：



Android



iOS



隨・師・行・腳 攝影筆記

147 人間祥兆

・除舊歲迎新年
・再忙再累也笑臉迎人
・心如春田
・人間祥兆

撰文・袁瑤瑤 攝影・阮義忠



解信深 念善植厚

深信正法，
厚植善念，
恆持付出，
以善以愛守護人間。

證嚴上人主講 編輯部整理

講於二〇一五年三月一日至二十日

臺灣正面臨嚴重乾旱，水庫即將見底，農地休耕，民生用水不足；人人期待天降甘霖，能紓解旱象。

水是人類的大生命、地球的大生命，一旦無水，萬物生命就乾枯了；人人要有生命共同體的觀念，惜水如金。

古早人說：「好天要積雨來糧。」不只乾旱時惜水，平常生活中就要培養節約的習慣，惜福愛物、降低欲望，珍惜大地一切資源。

地、水、火、風、空，這「五大」乘載眾生、滋養生命、成熟萬物——雨水滋潤草木，森林吐新納垢，土地洋溢生機，自然界萬物相生相長。依止在這片美好的天地間，要有反哺之心——調和己心，不破壞大地，還要珍惜、善用自然資

源，回報天地之恩。

要順應天理，也要遵循人間道理，莫暢一時之快而為所欲為；若行為脫離正軌、逆了道理，會陷入許多危機。

各行各業守在崗位上善盡本分，社會才能順暢運轉，才能滿足人人生活中食、衣、住、行所需，所以要感恩眾生恩，也要回饋人群。若人人能事事感恩、彼此互愛、疼惜萬物，社會上洋溢善的氛圍，天時、地利加上人和，人間就能祥和平安。

平安是福，
平安且有能力助人，
是「福中之富」。

第三屆世界減災大會三月中旬在日本舉行。其實最根本的減災，是調和人心——心，能少欲知足；身，能力行環保。人

人調順身心，大自然就能調順。

二〇〇八年五月納吉斯風災重創緬甸，鄰近的馬來西亞慈濟人肩負起賑災任務，將近七年來持續關懷；這分長情大愛感動了當地人，發心立願成為緬甸的慈濟種子，定期關懷照顧貧病鄉親。

三個多月前馬來西亞東海岸發生大水患，當地慈濟人投入賑災重建，換成緬甸人來幫忙。為支持馬來西亞慈濟人賑災，他們捧著愛心箱下鄉，走在田埂上，村民彼此招呼相偕來捐款。一位農民說，以往下大雨就淹沒田埂路，慈濟人來鋪路造橋、甚至蓋學校；今年稻米豐收，也來自慈濟過去致贈的稻種，所以他要回饋。生活在同一片天空下，地球上人人都是生命

共同體，莫因國界、種族之別，而隔絕、分別你我；人人互助互愛，才能減輕災難。

根據世界衛生組織統計，西非這一年多來，有近萬人感染伊波拉病毒而喪命，疫情最嚴重的三國是：獅子山共和國、賴比瑞亞、幾內亞。

面積約臺灣兩倍大的獅子山共和國，六百多萬人口中多數是窮人，國內醫療建設落後、物資缺乏，已有一萬一千多人感染伊波拉病毒，其中超過三千六百人死亡。透過新聞畫面，看到當地醫院環境簡陋，病患只能躺在破舊床墊上或坐在地上，隔離病房也僅有布簾相隔；實在讓人心疼。

臺灣與西非距離遙遠，當地也沒有慈濟人，加上又是疫區……要伸

援，困難重重。

感恩因緣出現——在獅子山共和國援助多年、且在當地設有醫院的美國希利國際賑災基金會（Healey Foundation），以及天主教明愛基金會（Caritas Foundation）與慈濟合作，提供物資給獅子山共和國，協助照顧社區醫療站及隔離中心病患。

不忍病患躺在潮溼地上，慈濟準備了福慧床與環保毛毯，再加上香積飯為他們補充營養；這批物資已在元月起陸續海運到當地。慈濟也聘請出生獅子山共和國的美籍人士史蒂芬·豐巴先生擔任專案負責人，回國服務同胞。

希利基金會總裁及執行長，三月三日專程來臺與慈濟簽署合作備忘錄。他們參觀慈濟志業體，感受到祥和溫馨的氣氛，也

了解慈濟從事國際賑災的真誠與人文，承諾將用尊重的態度，把物資送達病患手中。

這是超越宗教藩籬、跨越國界的人道援助；希望這分愛的能量，能幫助獅子山共和國的病患紓解苦難。

普天之下多苦難；有心靈煩惱之苦、有身體病痛之苦、有人身心俱苦，還有天地不調引發的災難之苦、人心不調造成的人禍之苦……慈濟成立近四十九年來，致力於救貧救苦，面對這麼多苦難蒼生，只能不斷把愛延伸出去；更希望啟發人心，讓人人心中愛的種子萌芽。

平安是福。身在平安之地，還有能力幫助苦難人，更是福中之富。當人人愛心匯聚，達成救人使命，也富足了自我生命。

時時問心：是否無愧？無愧於心，就要守護道心，隔離惡法，堅定善法。

佛陀十大弟子中，「苦行」第一的迦葉尊者，物質欲望淡薄、喜歡離群索居，總是身著陋衣在荒郊野外修行；他不去有錢人家托鉢，總是向貧窮人化緣，希望給予種福田的機會。這種修行方式引人質疑。

有一天他來見佛，佛陀看他全身邈邈、年歲又長，請他在僧團專心修行。迦葉尊者感謝佛陀關心，也秉告佛陀——除了衣、鉢，他身無長物，以天地為家，從不擔心沒得吃、沒得住，也與人無爭，感到無比輕安自在。不同於一般人以物質匱乏為苦，佛陀肯定迦葉尊者堪忍一切，不受人、

事、物影響，定心專念修苦行，從中體會到禪悅法喜；故尊重他的決定。

佛陀告訴弟子，迦葉尊者如此清淨、不放逸的修行態度，真正能延續佛法慧命。

修行最重要的就是「戒、定、慧」；守戒，能防非止惡；心定心靜，才能產生清明的智慧。

佛陀成佛前，也有魔軍來擾亂，但他心能靜定，終於降伏了魔軍。成佛後，曾遭遇他人障礙、誣陷，但佛陀以「因緣果報」看待，不浪費時間與人爭辯、增加對立，也不會沈浸在煩惱痛苦中，而是以甘願心面對。

現代網路科技發達，善用能增長智慧、利益人間；若沈迷在虛擬世界中，對各種言論信以為真，就會亂了心，甚至聞聲起舞。人心如果不安、

不平，社會就難以安寧。

莫將視野縮在小小的洞裏，要開闊心胸與眼界；還要以法水滋潤心地，掃除內心無明、不平，才不會釀成心靈災難。

出家五十多年來，我時時刻刻戰戰兢兢，守護著自己的身、口、意，不使有絲毫偏差。但天下事一個人做不完，需要會合愛心人一起付出；所以我對每一位慈濟人一再強調「以戒為制度，以愛為管理」，希望人人守好戒律，沒有絲毫偏差。

慈濟人的無私大愛，以及願意盡形壽、獻身命付出的心，無庸置疑。然而，人人都還是凡夫，難免有習氣，導致行事有瑕疵，或是不圓融。

慈濟是修行團體，每位慈濟人要謹記「修心養性，端正行為」，恆持

「戒、定、慧」，時時觀照起心動念，虔誠反省、懺悔，及時修正瑕疵。

對的事，不只做就對了，還要再精進，做得更好。慈濟不是十全十美，但願意盡心盡力。

深信信解，守護清淨身口意，感恩逆增上緣。

迷者在苦中作樂，覺者在苦中說法。佛陀不斷來回娑婆世界，為苦難眾生說法，希望人人聞法覺悟，自度度人。

聽聞佛法，首先要「信解」。就像移植樹木，若時間不夠長、根還沒有深入土地，樹體不穩，風一吹就倒了。同理，對法一知半解，就容易人云亦云，讓信心動搖。信根一旦動搖，一點風吹草動就會起疑，使道

心退轉，甚至自斷善根。

信根若深，契法無礙。以堅固的信心接受正法，信根扎穩，根深柢固，就不會受外境左右。

信願堅定之外，還要起感恩心——感恩逆境提醒自己，要更精進修行。

菩薩道是難行道。慈濟人志行菩薩道，以利益人群為目標，不論遭逢任何困難，都要殷勤前行，堅定不動搖；遇到再大的逆境，都要維持心的清明，才不會被無明煩惱籠罩。

世間事難以盡如人意，要時時問心——是否無愧？只要問心無愧，就要守護道心；不只要隔離惡法，還要堅定善法，專心向善。

就如種子入土，被石頭或雜草壓住，難以萌芽；受無明覆蔽，心地乾燥，智慧資糧就會枯竭。

佛法能撥開無明雜草、移除沈重頑固的石頭；以清淨法水自我灌溉，時時勤耕耘，去除無明雜草，使心地回歸純淨，才能長養福慧資糧。心中有法，就能心平氣和、心安知足，不受煩惱障礙。

佛典中記載一段故事——

一位比丘靜坐時，忽然聽到一陣低沈的聲音由遠而近，他環顧四周，發現一條蟒蛇在他身旁。

比丘大驚。蟒蛇開口說話：「請不要驚惶，我不會傷害你，我只是想聽你說法。」比丘靜下心來問：「你為什麼會變成蟒蛇呢？」

「你聽過阿耆達王嗎？」蟒蛇問。
比丘回答：「我知

道，他常善心布施，很護持佛法。」

「我就是阿耆達王。」
「怎麼可能？」比丘說，阿耆達王經常布施，造立佛塔無數，供養三寶、護持正法，「以此善行，理應往生天界，怎會墮落為蟒身？」

蟒蛇回答：「在我重病臨終之前，侍衛日夜來伺候我，當時天氣炎熱，他為我搗風，扇子不小心掉到我的臉上，我非常生氣，氣絕命終。往生後就變成蟒蛇。」

比丘感嘆，即使造無數功德，一念瞋怒，就墮落為蟒蛇身，「這就是因果報啊！」

修行，最重要是照顧好自己的起心動念；不要隨境而起瞋恨、怨怒心。星星之火，足以燎原，一念瞋心，可能釀成大災；心靈的無明火，會燒毀整

片功德林。

慈濟人不忍眾生受苦難，發心立願菩薩道；然而入人群修行，要能不受眾生習氣染著，鍛鍊出殷實的定力與智慧——心靈靜、寂、清、澄，謹守戒律、方向不偏；無論遭遇什麼境界，都要安忍，堅定守護初心；照顧好身、口、意，莫增添人我對立。

民心良善是國本，是社會祥和的基礎，也是人間幸福的基本；一旦國家動盪，無論貧與富，人人都難以安居樂業。愛的能量不能只靠少數人，需要人人共同的善念與身體力行，才能成就。

期待人人培養愛心，也維護社會的善與愛——人人一起做好事、說好話、結好緣，伸出雙手利益眾生、呵護大地。
請大家多用心！

慈濟

海燕強颳來了又去，
寫下當年全球最嚴重天災紀錄；
一年多來慈濟不曾離去，
陪伴村民再造家園。
告別由木頭、茅草、帆布、鐵皮「混搭」成的陋屋，
搬進潔白通風採光佳的穩固小屋，
棲息在綠山環抱的臨時社區中，
為新生活開出復甦之路！

海燕過後

主題報導

棲息在愛的臂彎

撰文・李委煌
攝影・黃筱哲



以工代賑建屋 振奮人心

雖然是「簡易屋」
但比災前所居住的房屋更好
足以伴他們數年光陰，完成重建
更可貴的是這個社區是親手打造
他們不是受助者
而是面對人生風雨的勇者



二次大戰期間，美國在菲律賓防禦失守，麥克阿瑟將軍在撤離時說下著名誓言：「我將再返（I shall return）。」兩年多後，他從菲律賓中部萊特省帕洛鎮（Pallo）登陸，反擊日軍並奪回菲律賓。

而今，「麥克阿瑟登陸紀念公園」早已成為帕洛鎮名聞遐邇的造訪景點；公園所在地的帕洛鎮坎達胡（Candahug）里，卻不復當年奏著凱旋歌的氣勢，在二〇一三年十一月八日海燕（Haiyan）颱風過境後幾乎全毀。

帕洛鎮僅四萬多人口，比鄰著災後宛如棄城的重災區獨魯萬（Tacloban）市，兩者因海燕颱風而成了難兄難弟。時隔一年三個月，占地三點三畝、擁有兩百五十五間簡易屋的慈濟大愛村麥克阿瑟將軍的「我將再返」名句，彷彿為帕洛小鎮的歷史景點做了代言；而慈濟大愛村的基地位置，距離當年美軍登陸海灘僅有幾公里之遙。

（Tzu Chi great love village）完工啟用，它距離麥克阿瑟登陸處僅幾公里之遙，但對一千五百位入住受災居民來說，卻是邁向新生的一大步。

不願坐困愁城

根據統計，二〇一三年全球受氣候變遷影響排名第一的國家即為菲律賓；當年從中部穿越而過的超級強颱風海燕，至少造成七千人罹難或失蹤，近百萬房屋受損。它所畫下的傷痕至今依舊清晰可見，災區仍有許多人頭頂著鋅板、塑膠布生活。

家就住在坎達胡的喬爾（Joel Daga），災後至少還有個屋頂可庇蔭，他和媽媽、哥哥、兩位妹妹及姪女等六人，被安置到政府搭的臨時房（bunk house）——數百戶小屋以木板隔間，如廁、煮食則需到公共空間。

每間約莫三坪的方形空間，一格格相連，一點點聲響便眾人

皆知；喬爾無奈地說：「很不習慣，悶熱、沒電，吵雜又無隱私，而且容易生病。」所以當他們得知可以入住包含三房、一廳、一衛、一廚的八坪簡易屋，簡直難以置信；這樣的隔間對於六口之家來說，甚至比他們災前的住房更好。

更讓他們驚喜的是，還能夠參加「以工代賑」搭蓋簡易屋，入住由自己雙手參與打造的社區。大愛村兩百五十五戶中，即有近一百戶來自坎達胡里，左鄰右舍多為舊識。

去年九月起，喬爾來到慈濟大愛村基地上工，負責拉鋼索裝地錨，每日薪水兩百五十披索（約新臺幣一百六十七元），比當地最低工資還要高些，因此他六十一歲的媽媽隨後也加入以工代賑。

二〇一四年十二月十七日，大愛村迎來第一批約一百戶入住，喬爾一家人遷入新居，媽媽和妹妹同一間房，方便日常的陪

伴與家人間的隱私。

喬爾的這個妹妹智力受損、患有癲癇，需人照顧。每天他和媽媽上工後，不得不將妹妹鎖在房裏免得亂跑，只能利用工作空檔，就近跑回屋裏照護。慈濟在帕洛援建的兩百五十五間簡易屋，就是由兩百位像喬爾這樣的入住者、當地村民或其他NGO志工們，在慈濟志工的指導與帶動下，以不到半年時間親力親為建造成型。

克服萬難建房

無論是建設永久屋或簡易屋，菲律賓政府在土地的取得上都極為困難。因為從西班牙、美國、日本的殖民乃至菲律賓獨立建國以來，國家土地就不斷被轉賣到私人手上。

慈濟菲律賓分會執行長李偉嵩說，原先獨魯萬、帕洛政府曾提供五塊土地，希望慈濟協助援建簡易屋；經志工勘察了解後，

位置條件與現況性質都不適合，最終只剩下位於帕洛鎮聖荷西里（San Jose）的這一處基地。

政府提供住戶名單，讓志工分組家訪，期望每一戶都確實有此需要；他們或住在政府臨時住房，或是因無處可去、無能重建而回到海邊危厝；訪視時，志工更把單親家庭或是家有老幼殘疾弱勢者，列為優先遷入對象。

二〇一四年七月，菲律賓人口正式破億，成為全球人口數排名第十二的國家；在慈濟簡易屋住民裏，生養十個、八個孩子的家庭並不少見；風災後一無所有，每天光吃飯都成問題，許多人白飯摻混點糖或醋，就是可口的一餐了。不難想見，養育壓力沈重的父母們若能得到免費的一棟簡易屋，在生計負擔上將可紓壓許多。

慈濟簡易屋有六坪、八坪兩種格局，依入住家庭成員人數作分配；每間簡易屋都是獨棟，還有屋前一米半、屋後兩米、屋旁



兩百五十五間簡易屋幾乎是在雨季裏趕工完成；以工代賑村民多是受災戶，特別能同理那一分亟需。

【海燕風災·慈濟賑災區域】

以工代賑：帶動獨魯萬30萬人次，以23天清理主要道路，恢復市容與交通
致贈祝福金與物資：近7萬戶
協助修繕：提供經費修繕受損校舍，以及獨魯萬市聖嬰教堂
援建簡易教室：兩百餘間
援建簡易屋大愛村：帕洛鎮255戶已完工交屋；奧莫克市2000戶營建中
經費來源：超過46個國家地區專案募款



大愛村內四處可見回收椰木所削鋸而成的木樁、木板，輔助房屋或溝渠工程之用；另外還有水泥塊、紙箱、水泥袋等，都成了廢物再利用的工地環保。



各一米的開闊空間。臺灣志工潘信成從整地開始就在帕洛工地駐守，足足有七個月之久，他說：「搭建期間歷經兩、三次颱風，強度完全沒問題！」

為未來畫藍圖

住在帕洛鎮塔古朗嘎（Tacuranga）里的克利斯（Kris Corpin）及嘎比（Gabby Corpin）兄弟，兩人一起參加以工代賑，一起從政府臨時房搬進慈濟大愛村，也先後誕育小嬰孩。

二十五歲的克利斯負責立屋架，二十四歲的嘎比則安裝屋門，兄弟倆樂在工作，不只幫助鄉親也幫到了自己。因為以工代賑之緣，克利斯終於能存點錢了，他未來想學習技藝做個理髮師，為大家修整美好的髮型。

克利斯一家三口分配到六坪兩房的屋型，「比我災前

所住的房子，災後暫住的政府臨時房都還大！」嘎比在屋內客廳以繩索做成吊床，成為嬰孩的舒適搖籃。兄弟比鄰而居、相互照顧，父母偶來探訪也覺得安心。

和兄弟倆來自同一個村落的傑森（Jason Delector），長相頗似臺灣原住民，五官深邃帥氣，在工地裏跟著師傅學習電鋸的操作與使用；由於這是一項涉及混油、保養與切割技巧的專業項目，他珍惜有薪水領又有技藝可學的以工代賑機會。

「若有錢買建材，我們早就原地重建了，不會想住進擁擠的臨時房。」年輕的傑森，已是三個孩子的爸爸；過去他的工作是爬椰子樹採收汁液，再製作為當地頗富盛名、由椰子汁發酵而成的酒精飲料。無奈海燕風災摧毀大量椰樹，採椰汁及釀製椰酒的業者因此失業，大多選擇三輪車載客、賣零貨或打零工等勞力工作掙錢。

身型結實的傑森，延續在慈

濟以工代賑所學，對往後工作也有了藍圖。「未來，我想做木工。」傑森說，以前撿木頭生火，現在以工代賑賺了點錢，家人不但改用瓦斯煮飯，他也有能力幫女兒買點文具用品。「有了這個家，生活安定多了！」

工地環保創意

志工潘信成說，簡易屋趕工期間，每天大愛村工地有二十八個施工組別在運作；像是克利斯兄弟倆所負責的房屋骨架及門窗，喬爾負責防颱鋼索及地錨，還有更多諸如屋頂天窗、雨水回收、泥磚鋪製、水溝工程、工具管理乃至周邊的園藝植栽等。

其中最為特殊且引人注意的，就是傑森所參與的這一組——上山砍鋸已死去的椰子樹木，將這些災後被視為廢料的木

傑森（手拿電鋸者）的工班約十多位村民，有人先拿柴刀劈草開路，然後他跟著師傅以電鋸砍倒椰木，再一片片削出適合尺寸。



頭回收利用，再依工程所需，量身訂製鋸成大小不等的椰木。放眼望去，工地各處都是這些回收木塊的創意運用，例如大家用餐時的大量桌椅，或是作為簡易屋基座及排水溝的擋土牆等。

潘信成說，當初詢價，得知購買一根椰子木材需六百五十披索（約新臺幣四百三十三元），若要削鋸成木塊，則需另付七百披索（新臺幣四百六十七元），而且這還沒算入運費。

後來他們發現，其實在工地周邊山坡，滿滿都是因為狂風暴雨而死去的椰子樹林，仍一棵棵孤傲挺直地站著；在徵得土地主人同意無償供給慈濟使用，又獲得華商捐贈的一支電鋸後，十多位以工代賑工人齊力上山，鋸下椰木、削片回收使用。潘信成估算，整體工程使用了不下一千棵廢棄椰樹，也節省下不少費用。

事實上，不少大愛村住民在風災前的工作就和椰子相關；喬爾的媽媽維吉妮亞（Virginia

Das）說，她做椰子買賣有十年了，過去一顆椰子買進七披索、賣出十五披索，每天若賣三十顆左右，也有兩百多披索利潤。

海燕颱風重創椰林，一顆椰子的買進價格高漲為二十五披索，就算維吉妮亞以三十披索賣出，也少有人願意購買；何況，她也沒本錢進貨，不得不結束這件生意。

一株椰子樹從種植到能結果，需耗時六到八年之久；根據世界糧農組織（FAO）統計，海燕風災嚴重毀損了菲律賓四千四百萬棵椰子樹，而椰子果樹相關產業在當地是極為重要的農業項目，影響層面之廣泛也就不難想像了。

同甘共苦最樂

帕洛慈濟大愛村在今年二月十四日全數完工，考量政府供電工程進度配合不及，臺灣實業家志工蔡豐賜提供每兩戶加裝上一

大片太陽能板，好讓家家戶戶在日落後，能有足夠的電力來使用照明。

兩百五十五間簡易屋，PP板材料來自美國志工產製運送、骨架零件由臺灣志工合力加工，為一千五百位居民撐起家園，也彷彿打造出一個災後臨時社區的典範平臺。因為在這半年施工期間，許多NGO人士紛紛親蒞工地參訪，或好奇慈濟房型設計，或親自參與搭建、提供部分物資、協助設計廣場等。即便工程結束，仍有些NGO與慈濟洽談，合作進行後續援助計畫。

營建期間恰逢雨季，經常在熱得咬人的晴空炙陽後，下一刻像變臉般忽地下起傾盆大雨，基地泥濘不堪，出入極為不便；大家一下戴帽遮陽、一會兒換穿雨衣，工程不得不在搶晴天、戰雨天的克難條件下進行著。

雖然辛苦，但上工前，以工代賑村民開心地結集歡唱、一起祈禱分享，工地氛圍讓NGO組

織人員感到好奇。黃昏時夕陽迤邐灑進大愛村，似乎村裏所有孩子都冒出來了，怡然自得地嬉戲；隨著一批批房屋完工，大家分批遷入，新來後到，雞犬相聞，門不閉戶地串門子，頗有災後同甘共苦之情。每週六晚間，志工在村裏為孩子們播放電影，連大愛村外居民也跑來湊熱鬧。

海燕風災災區廣大，重建難以速成，不少村民亟需安定的住房、飲水、衛生、食物及工作；聯合國援助機構讚許菲律賓人民「在災害面前表現出異常頑強的復原力」。

曾經，傑森跟志工分享說，災後舉家兩度遷徙，「入住大愛村，才開始有一種『擁有的幸福感』。而且慈濟志工教導他們要用心維護生活環境，「村裏的乾淨、安全與紀律，大家都很清楚也很認同！」也因此，沒能遷

簡易屋工程完成，身著工地制服的以工代賑村民，在大愛村神木廣場前展現「幸福的臉」。



入大愛村的親友都很羨慕他。
今年二十五歲的喬爾，白天參加以工代賑，晚上製作果凍零食，在家門前販賣；一個賣五元，可淨賺兩塊半，若能賣出一百個，就可有額外的兩百五十披索利潤了。「每月都要幫妹妹

買藥，也要給媽媽生活費，所以我設法多賺一點。」
喬爾是個懂事孝順又認真的人，許許多多像他這樣用己雙手打造安身之處的受災村民，全新的生活正從慈濟大愛村展開！

克利斯（右二）抱著八個月大嬰兒，到隔壁的弟弟嘎比（左二）家串門子。兄弟倆在大愛村裏比鄰而居，安居樂業，展開海燕後的新人生。



希望我的父母有工作

一項針對海燕風災災區兒童調查結果
當前他們最在乎的是「希望父母能有份工作」
早熟的孩子們主動幫忙做家事
更渴望看到雙親下班後踏實的笑意



週日上午，孩子們不用上學，但依舊早早起床，在簡易屋後門外空間，幫忙大人處理日常家務。

三十五歲的格蘭達（Glenda Divino）正準備用碎木材生火煮飯，一旁十三歲的大女兒以簡易屋緣收集回收的雨水，清洗著一大臉盆的衣褲；格蘭達的六個孩子很乖巧，懂得體恤父母養家的辛苦。

格蘭達說，住在政府臨時屋時，無論洗澡、煮飯或上廁所都在屋外解決，有時甚至得排隊使用；搬進慈濟大愛村後，浴廁、廚房空間在家裏面，方便又安全。

只是，有了安居之處，她依舊難掩對生計的憂慮。她幫人洗衣，每週工作三天，一天薪水三百五十披索（約臺幣兩

育有六個孩子的頗西瓦爾（Pecival），在搬進擁有三房的大愛屋後，留了一個房間經營小雜貨店。在家做生意還能照顧子女，他有說不出的安心與感恩。

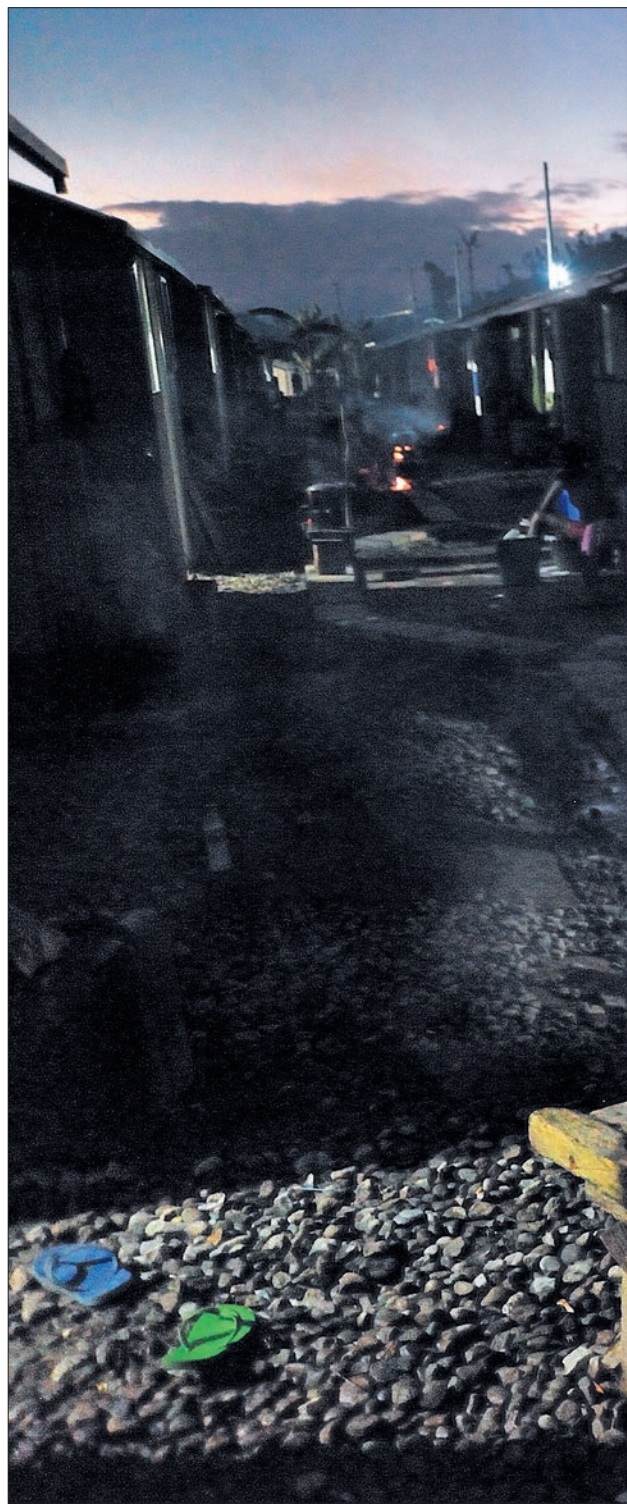
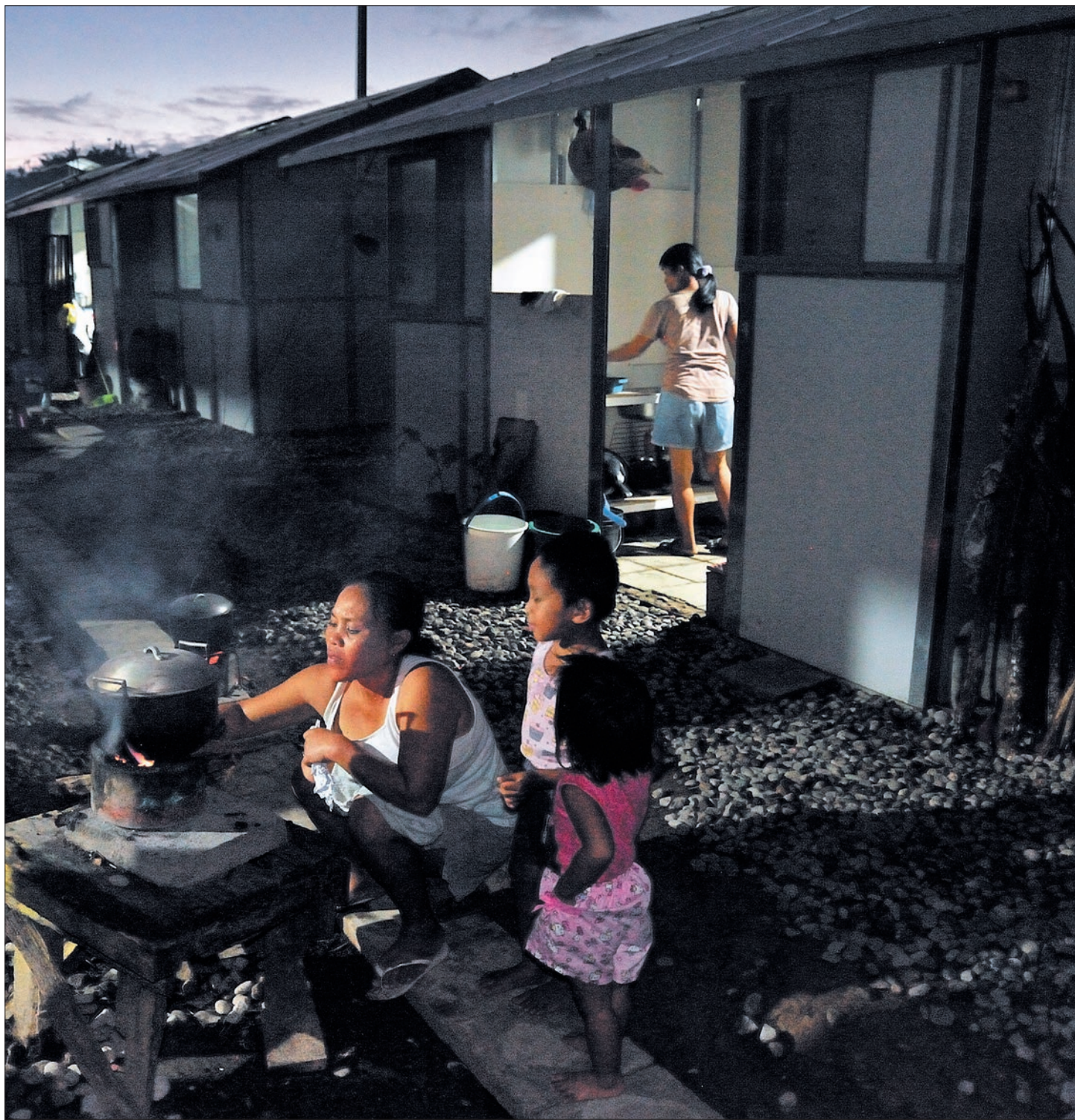
百三十三元）；一家八口人，每天吃米三公斤，每公斤米價四十六披索，僅僅是白飯就要花去一百三十八披索，她所賺的錢剛好應付一天三餐。

格蘭達的先生踩三輪車載客，工作十二年來，扣掉每日六十披索的三輪車租金，應付家用已顯拮据，哪敢奢言存錢？

災後從零開始，有了簡易屋可「安身」之後，緊接而來的就是「安生」考驗；而這正是村民們普遍面對的現實。

阿玲存錢 給先生生日驚喜

菲律賓人天性樂觀認命，雖擁有不多卻很樂意與人分享。或許是賺得少，也可能是花得率性，比較沒有存錢習慣，災後普遍過得更加清貧。馬尼拉志工施菱菱，長達數月駐守帕洛大愛村工地，帶動幾位媽媽以工代賑學習烹煮素食，提供大愛村施工人員每日常餐，也鼓勵她們做些素



食點心外賣；若未來能有來自公司、學校的穩定訂單，或可成為大愛村內一項生計來源。

不僅如此，施菱菱更絞盡腦汁為他們設想，如何能有收入「開源」又能存錢「節流」，雙管齊下才可能改善家庭生活。

菲律賓的街頭巷尾常可見到當地人稱為沙麗小店（sari-sari store）的雜貨店，就像臺灣便利商店普遍，它們對於市井小民的日常生活所需，扮演著很重要的

角色。由於窮人比例很高，無法採購充裕物資，雜貨店裏的生活食用品，幾乎分裝成一小包一小包在賣，於是單價相對就比大賣場貴上許多。

施菱菱嘗試從大賣場買進一些米、糖、鹽、咖啡等常用物資，再貼出公告請大愛村民可來此以較低價格購買；因為與在沙麗小店購買相同品項，每公斤差價可達十元披索不等。她當然沒有從中獲利，甚至可以說是賠本

入夜後，大愛村民在後巷燒柴火煮晚餐，經濟能力好一點的在廚房裏使用便利瓦斯；家家戶戶飯香飄送，像是個夜不閉戶的社區大家庭。

生意，因為她的用意是鼓勵村民能省則省，畢竟累積多了也是一筆錢。

沒多久，就有二十多位村婦響應存錢計畫，不時將她們來此買東西的差價、以工代賑金或生活餘錢挪出部分，然後交給她們所信任的施菱菱代為保管儲存，

並且設下各人存款的未來目標；大多數人想買的是電動摩托車或腳踏車，因為這是當地重要的交通工具，同時也是個生財器具。

參與以工代賑的阿玲（Arlene Colinao）說，慈濟每隔兩天發一次薪水給以工代賑居民，每到發薪日的隔天，她就會揣著兩百披索來找施菱菱，說她又要有錢了！她刻意強迫自己這麼做，「而且存錢在她那邊，就不好意思常常討回來。」

海燕風災前，阿玲的住房是由竹枝、茅草搭成，災後全家五人住進政府臨時房，「睡覺時連腳都得跨到牆上去！」空間實在太小，她和先生側身斜睡，讓出空間給孩子們。

搬進大愛村，女兒、兒子各得一間房，老公則和爸媽同一間，雖說是「簡易屋」，但已是阿玲一家人擁有過最好的房子了。

為了照顧三個年幼的孩子，阿玲只能在家幫人洗衣貼補家



用；搬入簡易屋後，以工代賑就在大愛村裏，她更能就近兼顧孩子及家務。阿玲的先生平日打零工，騎著借來的三輪腳踏車當交通工具；阿玲存錢的目標就是想買輛三輪腳踏車給先生，希望他能較舒適、平安地出入工作。

阿玲想要的那款腳踏車，約需要三千兩百披索（約新臺幣兩千一百三十三元）；她說，即使以工代賑結束，她也會設法再找工作、繼續存錢。這個計畫先生並不知道，她希望在先生生日當天，給他一個大大的驚喜！

羅力托的腳踏車 轉出希望

海燕風災重創農漁業，影響到許多家庭生計；拯救兒童基金會（Save the Children）曾針對災區孩童調查，得知他們眼前最在乎的，就是「希望父母能有份工作」。

施菱菱想起了依賽爾（Ehel），一位有九個孩子的媽

阿玲參加以工代賑，在忙完大愛農夫園工作後，也學習草編，希望多一技在身；她盤算著未來利用空檔做些手工編織來賺外快。

羅力托災後得到一輛慈濟捐贈的三輪腳踏車，又有機緣搬進慈濟大愛村裏；他極為寶貝這輛車，更加認真地用雙腳踩出新生活。



媽，她也多次來購買米和咖啡，然後將省下的零錢存起來，雖然五次只存了一百五十披索，不過她的目標是逾萬元披索的摩托車，但總是有心就有希望；有了車，可以把在家做好的點心拿去更遠的地方叫賣，甚至能兼顧其他工作。

去年十月，慈濟提供了兩百輛三輪腳踏車（Peticab），給予獨魯萬、帕洛等地受災居民，希望已無生意資本的他們，能用腳力踩出新的生機。

也住在慈濟簡易屋的羅力托（Rolito Barca），身材一般卻肌

肉結實，看得出平時有在鍛鍊；原來在風災前，他擁有百棵椰子樹，從小就習慣爬上椰樹採汁，然後自製椰酒販賣。無奈海燕摧毀他所有的椰樹，他有機會得到慈濟捐贈的三輪腳踏車，於是開始踩車做生意。

羅力托每天清晨六點出門，載著大愛村裏的孩子們上學，這是固定客源；之後繼續載客，直到黃昏五點回家，一天收入約有兩百多披索，生活也算穩定了。他坦言，這半年剛好是雨季，有



搬進大愛村後，孩子們的朋友比以前更多了；簡易屋門前的黃土路，任他們隨時進行跳格子遊戲。

一位國際ZOO人士來到大愛村，和慈濟合作設計村內遊樂廣場。他希望這座廣場由全村孩子共同參與、一起討論，打造出屬於自己的活動空間。



時豔陽炙烈，有時久雨不歇，騎車載人真的很辛苦；而且風災後許多人失去工作，也以踩三輪車為業，職場競爭跟著增加。

羅力托很珍惜這輛生財工具，每天出門前都會各處細細檢查，清潔保養後再出發。「要照顾好照顧，才能用得久。」週日上午更是「大保養」時間，羅力托為車子擦拭、灌氣、上鏈條油、清潔輪框，每個細節都不放過，對這輛慈濟腳踏車的愛惜之情可見一斑。

愛琳娜造景 勤耕農夫園

施菱菱、楊嫻兒、潘信成等志工長期在工地，關照家家戶戶的疑難雜症，除了為他們設想謀生問題外，也和許多理念相近的慈善組織洽談，希望結合更多的力量一起來協助村民。

像是請專人來指導村婦編織坐墊、草蓆，或是送來縫紉機製做環保袋、包包等，只要編縫品



質夠好，志工也許可與各組織、公司協商後續行銷管道，增加村民的收入平臺與機會。此外，有善心人士捐贈蔬菜種子，也可分送給大愛村民一起來種植。

大愛村基地上有處邊坡，村民們與志工合力闢為「大愛農夫園」。愛琳娜（Elena）原本從事花卉、園藝相關工作，參與以工代賑時，她帶領一組人力整地、圍籬、搭架、堆肥、種植蔬果花卉等。愛琳娜也為整個大愛村做園藝造景，植栽花卉後再分枝給村民接手培養，試著藉此方式來販賣花草盆景，希望能成為村民的收入來源之一。

在慈濟大愛村基地，有一株百年老樹筆直衝天，志工設計簡易屋配置時，決定保存並不移動老樹，因為它的昂然存在，象徵著海燕受災居民不被打倒的精神。

慈濟準備在這株樹的四周空間打造「以老樹為中心」的遊樂廣場，並和其他NGO組織合

作，邀集村童們繪出夢想中的遊樂場，然後融入孩子對樹屋、蹺蹺板等「期待元素」。

這座大愛村的遊樂廣場，未來或許也可作為村民親製點心、蔬菜、水果、花卉、編織、縫紉、工藝品等物買賣的「市集區」，發展成類似信用合作社般的聯合經營模式。

上述種種想法，都是慈濟志工在完成簡易屋任務後，接續陪伴大愛村民推展安生計畫之參考項目。不僅如此，已有些慈善機構針對大愛村孩子營養補給、婦女在職訓練、村民衛生教育等面向，正和慈濟志工合作進行中。

慈濟大愛村也預留了幾處空間，做為健康中心、職訓場所或日間托育場所，讓單親爸媽可以安心外出工作。正所謂的一授之以魚，不如授之以漁，安生計畫其實就是村民自給自足的希望。

在大愛村以工代賑期間，阿玲先是投入大愛農夫園的翻土、栽植，後來又學習竹編手藝，才練習一週就頗為上手；只要能找到適合的銷售管道，她盤算著可利用晚上時間做編藝賺點錢。

阿玲坦言，海燕風災讓她一夕間失去所有，她也曾經很怨嘆；但入住大愛村後，聽聞許多慈濟理念與故事，而一起以工代賑的夥伴在風災時失去丈夫，獨自帶著三個幼子，她肚裏還懷著小生命……

阿玲說，那一刻她突然懂得志工常說的「見苦知福」和「感恩」，她感恩家人平安，感恩先生努力工作養家，孩子們乖巧懂事，歷經無常後如今還能安居樂業，「其實，我們很有福氣了。」

家住大愛村的孩子們開心站在大愛農夫園山坡上，遠眺新社區：天晴時藍天白雲、綠樹山林清晰可見，是個不必再讓受災居民每逢颱風必擔憂的安身之處。



「入厝」

艾琳娜的徬徨

在風災中失去兩個孩子後
艾琳娜害怕擁擠的空間
害怕風雨來襲的氣息
還有未來嗎
搬進大愛村會比較好嗎
她猶豫著……

在

西洋情人節當天，慈濟搭建的兩百五十五間簡易屋，全數移交給海燕颱風受災家庭，並由帕洛鎮長瑞美迪歐斯（Remedios Petilla）代為接受房屋權狀。

每戶簡易屋裏已置放了「入厝禮」，包括可供坐臥而且摺疊便利的慈濟「福慧床」、環保毛毯以及一大臉盆的各式生活用品與食物。移交典禮前大雨滂沱，四十一歲的艾琳娜（Arlene Baguion），坐在先生的三輪摩托車上，頂著風雨拚命趕來，兩人都不想錯過這紀念性一刻；因為，他們也是幸運的入住者之一。

在今天之前，他們和四個孩子仍住在海燕重創後的海邊陋房裏，只要外頭一下雨，屋內就跟著漏水，全家人只能相擁躲在角落……

海燕暴潮心中翻攪

大愛村入住戶，大部分來自政府臨時屋的居民，少數則是像艾琳娜那樣，住在災後明令禁住的沿海處；他們毫無復原能力，只能撿拾廢材遮補毀壞的違章舊房。

事實上，艾琳娜一家人也曾住在臨時房裏長達半年，「屋內很悶熱，每天都睡不好。」政府固定時間發放白米，居民們對改善生活無能為力，每日無所事事，只是煩惱三餐與未來；艾琳娜決定搬回帕洛鎮巴拉斯（Baras）里的海邊老家，儘管那裏已不宜居住，也得跟鄰人借用水電，但至少環境熟悉。

巴拉斯村民在海燕颱風時，不知暴潮（storm surge）即將來襲，以為如同往常一樣，只要爬上高處避難即可，哪知會連二樓屋頂都被狂風吹掀。艾琳娜的鄰居說，眼前這條街上就有二十多

間門走進新居，艾琳娜（左一）和先生難掩欣喜之情；慈濟捐贈的多張摺疊床、毛毯及生活物資就在眼前，這些「入厝禮」貼心又實用。

棲息在

032

愛的
臂
3



人往生，其中包括艾琳娜的兩個孩子。

艾琳娜的先生諾爾（Noel Baguion）低估海燕颱風威力，在風雨來臨前將三個孩子放進一輛小貨車裏，沒想到整輛車被大水沖走，只有九歲的大兒子文森（Vincent）倖存，三歲、五歲的兒女則不幸往生。

災後帶著自責與創傷，艾琳娜不但變得敏感，情緒也易受環境影響波動，所以特別受不了住在狹窄嘈雜、缺乏隱私的臨時房裏。但搬回海邊舊居也不是長久之計，尤其每當颱風來襲時，她都感覺到兒子文森很緊張，甚至獨自在房裏顫抖；母子兩人飽受災難後創傷所苦……

在搬進大愛村前，艾琳娜一家人的海邊舊居，是由撿來的各式材料「混搭」起的木房，逢雨必漏，且因距海岸太近，基本上不宜人居。

交屋典禮後翌日，許多村民趁著雨後天晴之際，趕緊將家當打包好載來大愛村。有人合租大車載運，有人則搭三輪車搬家；儘管只是些破舊桌椅，卻是他們的所有。

眼見為憑真心歡喜

災後，慈濟針對重災區居民致贈祝福金，艾琳娜也在領到一萬五千披索後，隔天即入住醫院治療心臟疾病，儘管最後醫療費用不只一萬五千披索；她感恩地說，若不是這筆宛如及時雨的補助，她就得四處跟親友們借貸了。

多年來，艾琳娜、諾爾在帕洛教堂旁幫人賣鳳梨維生，如果當天營業額一千披索，那他們可抽三百披索左右，但收入很不穩定，難以應付每日飲食與孩子們上下學的交通費。災後，他們依

舊投入這項入不敷出的小生意，「讓自己忙碌點，比較不會胡思亂想。」

在得知可搬進慈濟簡易屋時，艾琳娜仍是猶豫的，甚至和先生的想法不同調，因為她不知改變現況是否會更好？但諾爾卻覺得，離開海邊老家，對全家人而言比較安全。

這樣的不確定感，直到交屋典禮前一天的入住說明會，艾琳娜來到慈濟大愛村後，才真正放下心來。那天午後一點半，正好是以工代賑村民集合唱歌、準備上工的時間，無論是社區活絡氛圍或是簡易屋型，都讓艾琳娜感

受歡迎。

艾琳娜突然想起，曾聽住在政府臨時屋的婦人說過，她們也好想住進慈濟大愛村，因為可以學習謀生技能，也開始有辦法存錢；如今踏進來後，她發現那些聽聞果然是真的！

若不是那一天大雨不停，艾琳娜本打算在典禮結束後，就立即返家打包搬進大愛村，「當然是住在這裏好啊！」衣前掛著墨鏡、手持把扇子的她，一改過去猶豫語氣，講話來連眼神都不同了；雖還沒正式走進屋內，但她開心地說：「無論是兩房、三房都好！」

屋內屋外規畫布置

移交典禮翌日，漸漸雨過天晴，艾琳娜、諾爾與孩子搬進新家；風災後身無長物，所謂家當就是些衣物而已，搬家工程並不費事。諾爾用他的摩托車載來了些舊地墊，打算一片片鋪在水泥

磚上防潮。

簡易屋外有塊空地，他們很喜歡，因為以後可種些蔬菜；兒子則發現鄰居竟有位同校同學，兩人便開心玩了起來。

同樣在這一天，許多住民也陸續搬了進來，村裏喜氣洋溢，幾輛大車駛進，車上載著破舊桌椅、床墊等，看得出大家都很珍惜手邊僅有的一點物品，因為海燕風災幾乎摧毀了所有；他們跟艾琳娜一家人相同，急著想成為大愛村民的一員。

告別由木頭、茅草、帆布、鐵皮「混搭」成的破舊老屋，風災後一年三個月搬進潔白通風採光佳的穩固小屋，全新的生活即將展開；艾琳娜一改愁容、綻放難得笑顏說：「終於有個像『家』的地方了！」

交屋典禮進行時傾盆大雨，帕洛鎮長（前排手掛包者）與志工們依舊滿懷歡喜剪綵，祝福即將入住大愛村的住民。



「推手」

先蓋別人的房子 楊國英安心

海燕受災居民遷入新屋的同時
志工楊國英一家人還在外租屋
這一年多來他們擱置老家翻修工程
全心投入賑災
直到貧苦人安居，他們才真正安心



海

燕風災後，慈濟在獨魯萬發動以工代賑清掃家園，從十一月二十日到十二月十三日，二十三天共動員近三十萬人次居民參與。從事重機具進出口的馬尼拉志工楊國英，第一時間就忙著協助找卡車、山貓、船艇等大型運載工具，並思索如何將它們順利運進災區，將大批廢棄物清理出去。

憑著業界人脈，他調來五十輛大卡車，其中四十輛可供慈濟免費使用；好不容易，災後堆積如山的髒污垃圾與斷垣殘瓦，終於被清運出市區，短時間內恢復路面車道與基本市容。

以工代賑、祝福金發放期間，楊國英又與志工勘察受損學校，準備為師生搭建簡易教室，希望孩子的受教權別受海燕影響。簡易教室完成後，工作還沒結束，緊接著他又投入帕洛鎮災區簡易屋興建，直到兩百五十五間房子順利完成並移交。

海燕颱風距今多久，楊國英

就忙碌了多久，完全沒空喘氣。一年多來，他已不記得搭機往返馬尼拉與災區多少趟了，更沒去計算自費刷卡花了多少機票錢，只知道去年十二月的某一天，他突然被升等為金卡貴賓會員……

為了儘快完成簡易屋讓居民安身，雖然華人重視的農曆年節將屆，楊國英仍攜著太太、女兒等人住在獨魯萬，方便每日就近前往帕洛工地盯緊進度。他不時拿著手機聯繫，螢幕上的未讀郵件數字，竟顯示著一千七百二十八封。

驚人的未讀信件，也許是不必理會的廣告郵件，又或是待處理的次要事務，但這對習慣面對龐雜事務的楊國英而言，他總能夠「亂中有序」地理出輕重頭緒，然後再一一化解，一如繁瑣的簡易屋住房工程，又或如他過往的人生……

簡易屋即將完工前，以工代賑村民給了楊國英一個突來的驚喜，大家唱歌歡呼並獻上自製海報，感恩「Uncle Henry」這幾個月來的陪伴。

棲息在

038

愛的
臂膀

獲利大、投資多、損失重

楊國英祖籍大陸福建泉州晉江，在菲律賓土生土長；父親雖然從事貿易，但並沒能賺到什麼錢；他記得幼時家境不好，連繳學費都是筆負擔，媽媽只好赴校為他申請補助。

同父異母的一位哥哥且不論，楊國英有兩位姊姊、五位妹妹，也可算是在女生堆中成長的獨子；母親對他管教特別嚴格，犯了錯也會綁起來打，免得太受寵而不成器。

他從亞洲最古老、創校已逾四百年歷史的馬尼拉聖多瑪斯（Santo Tomas）大學電子工程系畢業後，開始做進口生意，之後的人生、事業可說是一帆風順。

他到處出差做生意，也大啖各國飲食，在日本品嚐生魚片、魚卵，到香港吃生牛肉、牛肝，反正是客戶招待，再昂貴、再特別都要品味看看；久而久之，儼然成了位飛禽走獸游魚都吃的美

楊國英掛起老花眼鏡，秉持誠正信實理念，和當地志工就著家訪記錄，一戶戶評估並討論入住大愛村者的家庭現況與必要性。

食專家。

由於從事進口事業，若見到特別的車款，也會留下來自用，最多時曾坐擁十四輛車，享受駕駛各式跑車的快感。

獲利愈多就投資更大，楊國英頻繁跟銀行借款，然後投入土地開發事業；他從沒想過多年戮力所得碩果，竟會在一九九七年亞洲金融風暴被摧毀殆盡，甚至還欠下大筆款項。

轉瞬間，楊國英的大筆土地不值錢了，借款數字跟著浮動增幅，利息也遭風暴波及倍增；原



本屬於「人生勝利組」的他，像從高峰被重擊落谷底，只能跟銀行好好溝通，再將手邊土地一塊塊便宜釋出當還款。

「信用好的人最慘，因為跟

楊國英忙著督促簡易屋工程，太太施菱菱則默默在背後打點工地眾人伙食，經常上菜市場大量採購蔬果。夫妻倆放下馬尼拉舒適的生活，與居民同甘共苦。



銀行借最多錢。」楊國英感慨，過去曾是銀行大客戶的他，風暴後卻狼狽著被追債啊。

正視苦、救濟苦、種善因

在事業一落千丈時，楊國英卻有機會接觸慈濟。他獨自跑去當年設在小公寓裏的志工聚會所，就靜靜地坐在眾人中聆聽分享，有時是真實人生經驗，有些是充滿智慧的道理；正為經濟問題所苦的他，因此若有所思、若有所悟。

他感覺這團體很不錯，於是繼續跟著志工參與每週在醫院的施藥服務，以及每一季的大型義診等活動，甚至就在那一年的中秋節，帶著媽媽、女兒隨志工前往臺灣花蓮，到靜思精舍拜見證嚴上人。

「參加義診感覺很好，回到辦公室就很鬱悶。」楊國英以志工活動淡化、轉移經濟風暴的創傷，在訪貧時看到窮人生活在人

家住宅的屋頂上，窩居的牆與頂就只是幾張鋅片，「而且根本連門都沒有！」狹隘的空間鋪著紙箱當地板，志工們走進去幾乎無法站直。

訪視一家雜貨店，約三坪大小，全家八口人吃睡及做生意就全在這方寸之地上。儘管菲律賓貧窮人極多，貧富差距之大也是眾所皆知，但對生活富裕的楊國英來說，也不曾這樣赤裸地見識到困苦！

雖然就讀基督教中學、天主教大學，但楊國英年輕時就好奇佛教所謂的輪迴觀念。

「為何菲律賓那麼多窮人？為何有的人天生那麼苦？榮華富貴又是怎麼一回事？」他感覺通過佛教的詮釋及做志工的慈善服務，具體看到這些問題的解答與回應。

楊國英參與慈濟後，毅然放下過去美食習慣，成了全家第一位素食者；這十多年來，楊家眾人也跟進他腳步，包括太太、兩

位女兒，以及自己的老母親、大姊、幾位妹妹、妹婿等共十一位家族成員全是慈濟人，同行慈善路。

甘願做，得歡喜

楊國英在十多歲時曾隨著家人去臺灣旅遊。一九六〇年代時的菲律賓，是東南亞經濟條件較好的國家，他還記得一披索可以兌換臺幣十元；半個世紀過去，環境因緣丕變，如今的一塊五披索只能兌換臺幣一元。儘管近年菲律賓經濟成長率高，然貧窮依舊是個現實問題。

只是窮歸窮，菲律賓人的快樂指數相當高，楊國英在賑災中接觸村民後常感疑惑：「他們這樣像是受災嗎？」

有些人只要一點白飯加些醋或水就可吃飽，還有一家人以白飯配泡麵，也同樣吃得津津有味。樂天知足的民族性，似乎也多少感染、影響了楊國英的人生

觀。

這些年來，楊國英參與過多次菲國大型賑災，也曾代表慈濟前往中東伊朗（Iran）多次，協助巴姆（Bam）古城在地震後的學校援建事宜。

即便是慈善援助，想取得伊朗簽證也不容易。楊國英在三年內出入伊朗巴姆不下十次，每每飛抵杜拜後，接著轉機飛往首都德黑蘭（Tehran），再繼續轉機到巴姆；有時若遇狀況無法降落，還得轉往其他城市機場，再改搭車趕往目的地。

轉機來轉機去，有時甚至得在機場裏睡覺；抵達援建學校工地後，馬不停蹄地檢查工程並與包商開會，把握好大老遠跑來的寶貴時間。

光是往返馬尼拉、伊朗的一趟班機，就要花去美金兩千元左右，身為志工的楊國英，自掏腰包支付機票與食宿，但他甘願代表慈濟到遙遠的中東災區，為師生們盡一分綿薄心力。

全家人，樂行善

一九九〇年代期間，菲律賓政經與治安不穩定，華人被綁票之事亦時有所聞，在這樣環境背景下，有能力的華人多半會設想「退路」，移民澳洲、加拿大或美國是他們的首選；楊國英坦言，他當然也不例外。

對於綁票，大家總覺得不會發生在自家人身上，直到幾位朋友相繼被綁後付贖款了事，楊國英才感覺事態嚴重，不能不去正視。於是他安排妻小移民到加拿大，他獨自留在菲國工作賺錢。在移民前夕，他告訴兒女，未來學業完成後，一定要再回菲律賓付出！

如今兩位女兒不但回國定居，甚至跟著爸爸媽媽成了慈善委員，在經營事業之餘投入慈善志業。大女兒楊嫻思還比爸爸花更多時間留駐帕洛大愛村工地，每天陪著以工代賑村民們打造簡易屋，更利用空檔教導村裏孩子

手語歌曲，讓全村充滿著大家均能朗朗上口的美好旋律。

海燕颱風前，楊國英拆掉自家老宅準備翻修，全家人於是遷出租屋居住；不意風災後，賑災任務接踵而來，在全家人的理解與支持下，楊國英集中心力先為災區人們做事，自己的家事暫擱一邊。只是沒想到這一擱就是一年多，老宅連地基都尚未打好，楊家人迄今也仍租屋在外，而災區居民已歡喜遷入新房。即使如此，楊家人卻感到心安。

楊國英有了女兒楊嫻思、太太施菱菱作為幫手，對帕洛工地放心多了。簡易屋即將完成前，以工代賑村民為他們口中的「Uncle Henry」設計了一場歡送驚喜；無論是這一年白髮頻生的楊國英，或者皮膚黝黑的村民們，彼此就像一家人般邊唱歌、邊拭淚，那是長久真心相伴才可能建立起的感情；而這也是六十五歲的楊國英，在人生過盡千帆後所獲得的無價之寶。



大愛村移交典禮當天，楊國英家族三代共十一位慈濟人，一同來到帕洛共襄盛舉；他們是一家人，更是並肩付出的法親。

彭瑞芬 珍惜生命交集時

撰文・邱如蓮 攝影・顏霖沼

人生歷程：1964年出生，2003年受證慈濟委員

訪視資歷：13年

訪視祕訣：對初次見面的個案來說，你是陌生人，即使有再多的善意，他也不會放心跟你傾訴苦處；唯有認真的傾聽，獲得他的信任，才能真正走進他的心裏。

志工心得：人生的曲折就像蜿蜒的山路，永遠不知道下一個轉彎後是枯萎的樹還是嬌豔的花。所以十分感恩及珍惜能夠做別人生命中貴人的機會，把握時間去付出。

霜

降後，氣溫逐漸降低，有風城之名的新竹，吹起乾燥的九降風，吹得行人瑟縮；山區部落裏幽靜如昔，唯有汪汪的狗吠聲，通知主人有客來訪。正納悶誰會上山來？就看見穿著藍天白雲的慈濟志工彭瑞芬出現在門口，有別於一般的遊客，喧譁來去，志工們像是親友一般，來訪時總是帶上溫暖。

新竹尖石鄉，近年因觀光而聲名大噪，但鮮少有人知道，在這風景宜人的山村裏，有許多家庭正面臨人生關卡。今年五十歲的彭瑞芬，參與慈濟訪視志工的工作已有十三年，從初接觸訪視開始，她就跟著資深的志工一起走入尖石鄉，至今仍然維持一個月上

山一次，關心偏遠少人聞問的案家。

因緣際會

組成五口之家

彭瑞芬是土生土長的新竹人，阿公時代即定居在新竹南寮，是少數的大戶人家。彭瑞芬猶記得小時候，家族裏的孩子不分男女都要到幼兒園上課，她說：「我小時候，可是坐著人力三輪車的娃娃車上課呢。」

家族大，繁瑣事務也多，母親不僅操持家務，還經營一間小雜貨店，「家裏的大小事都由媽媽一手包辦。」彭瑞芬回憶，相較於不管事的父親，母親很能幹，一家子舉凡吃的、用的她都準備妥當，管

教孩子也非常嚴格。

彭瑞芬笑說，能幹的母親，卻養成了有點低能的女兒，「我一直到結婚了，才有自己決定過事情。」二十二歲那年，經由郊遊聯誼認識了大兩歲的先生，在空軍服務的他身材高壯，個性憨厚，做事負責的態度讓彭瑞芬傾心；交往兩年後決定共組家庭，婚後育有兩男。

彭瑞芬的小妹未婚，因緣際會下認識一位未婚媽媽，因為無力撫養孩子而想要出養，「小妹很想收養，卻礙於法令規定單身不能收養小孩，不知道怎麼辦才好。」彭瑞芬與先生商量後，就收養了小女嬰。

說也奇怪，在原生家庭總是大病小病不斷的娃娃，來到彭瑞芬家後，就很好養育，夜裏也不再哭鬧，彷彿是天生與這家人有緣，就這樣，娃娃成了彭瑞芬的小女兒。

繼承夫志 全職投入訪視

家庭生活平凡順遂，彭瑞芬在孩子們上學後，回到了職場，在百貨公司週年慶時擔任櫃檯銷售，平日則是以家庭為重。

彭瑞芬在大妹的牽引下，接觸佛教，經常參與朝山、法會、走訪道場；一九九九年，大妹罹患肝癌，祈求佛菩薩，若能好就讓她好，

若不能，就讓她「好走」。也許心願讓菩薩聽見，從就醫到病危僅僅半年，大妹在睡夢中安然往生。

至親的離世，讓彭瑞芬很傷心，不明白為什麼一心向善的大妹，會年紀輕輕就往生？然而悲傷還沒調適過來，隔年十月，先生在上班值勤任務中出意外，來不及道別就陰陽兩隔。

夫妻緣分短短十二年，當時才三十六歲的彭瑞芬，面對妹妹、先生的接連往生，難以接受；她不知道自己該往何處去，心中像是空了一個洞。

渾渾噩噩地將先生的後事辦妥，彭瑞芬開始不喜歡待在家中，因為家裏的每個角落、每

件物品，都會勾起她的傷心，於是她把孩子交給阿姨照顧，自己逃離開家。「我一直出國，一個國家換過一個國家。」彭瑞芬說，原以為旅行可以忘記痛，但每每回到家，就更覺空虛。

有一天，她突然想起，過去與先生閒聊時，問到退休後想要做什麼，先生告訴她：「我想去做志工。」這段對話讓她心中冒出一個聲音：「也許我應該代替先生完成他的願。」

彭瑞芬四處尋找哪裏可以做志工，同事介紹她認識慈濟志工古和珍；她選擇了可以彈性調配時間的「訪視」區塊來投入，跟著資深慈

濟志工吳壬妹走訪尖石鄉。

彭瑞芬說，前往尖石的山路蜿蜒，每每上山一次就是半天或一天，很多志工礙於時間難以參與；說也巧合，就在彭瑞芬投入尖石訪視的第二年，公司調整人事進行裁員，彭瑞芬就直接辭職，成為全職志工。

認真生活 珍惜才能幸福

彭瑞芬上尖石鄉訪視長達十多年，彷彿自己家一樣熟悉；遇上喪夫的單親個案，總是讓她分外心疼，尤其山上工作不好找，還得要顧著年幼的孩子，也因此很多時候，有些單親媽媽在頓失依靠後選擇再



彭瑞芬對於尖石鄉有難以言喻的感情，穿梭部落，關懷鄉親，結下彷彿家人的情誼。



嫁。

與她們初次相見時，彭瑞芬總是先傾聽對方的悲傷，「一定要讓她先宣洩。心中的苦沒有吐露，你說得再多，她也聽不進去。」彭瑞芬說，在悲傷之後，緊接而來的就是生活的煩惱，例如家庭經濟、孩子教育等等。

彭瑞芬以過來人的心情，鼓勵媽媽們運用社會資源，謀得工作或取得學費補助；若希望再尋得伴侶，可以考慮先讓生活上軌道，這樣對孩子比較好。

「從這些媽媽身上看見苦，我才明白自己的幸福。」彭瑞芬反觀自己，先生因公殉職，孩子有國家照顧，她不用擔心學費，孩子們也很獨立，沒讓她操心，

志工買來菜籽，送給鄉親種植，之後再來拜訪，不僅購回新鮮蔬菜，也間接協助個案自立。

是何等的好福氣。

先生已經走了十五年，兩個兒子在外地求學，剩下小女兒還在身邊陪伴，當初陰錯陽差獲得的貼心寶貝，如今也經常笑說：「媽媽做慈濟比其他事都還認真。」

彭瑞芬生活中的每一天，都少不了志工任務，更經常為了個案東奔西跑不得閒，不過，也因為參與慈濟，才讓她找到了生命的方向。

山路蜿蜒，沿路點綴的山櫻花宣布冬天即將遠去，春天來臨；就像彭瑞芬走過人生帶來的考驗，而今將對家人的愛擴大，在山村部落裏撒播溫暖。

Q&A

關心多一點

助人工作難以速成，
多一點努力試試看，多一點耐心等待。

問：部落不同於城市，訪視時有哪些難處？

答：部落位於偏遠的山區，我們無法時刻陪在個案身邊，對他們的了解有限，也需要時間來建立互信。如果訪視的家庭中有就學的孩子，我們通常會去學校拜訪，透過老師來了解孩子的學習狀況，也能側面觀察孩子的生活與家庭是否需要進一步關心。

有次慈濟義診，一位父親牽著兩個孩子來，不是就醫而是找東西吃；孩子蓬頭垢面，衣著骯髒，父親丟下孩子就離去。察覺這個家庭需要幫助，我跟著他

過年前，尖石鄉訪視志工上山送上過年物資及福慧紅包，居民歡喜將紅包供奉神明前，祈禱來年風調雨順，家人平安。



們回家一趟，發現衣服雜物堆滿整間房屋，單親爸爸酗酒沒有工作，就靠部落裏的族人接濟，有一餐沒一餐過著。

年幼的四個孩子常是醬油拌稀飯過一餐，

我們不捨，多次拜訪學校，得知孩子們經常缺課，於是透過師長協助，讓孩子正常就學，每天有營養午餐可以吃，另一方面也輔導父親戒酒。

歷經十年，終於一步步將這個家庭導向正軌。剛開始，這位爸爸會對我們說：「師姊，我昨天跟上帝禱告說沒有米了，你今天就來了。」如今，他和我分

享的是打零工的工作點滴，還有最大的孩子考上不錯的高中，開始能照顧家庭，也讓我們看見這個家的希望。

問：觀念、背景、年紀

會造成距離，如何跨越鴻溝，傳達真心？

答：在陪伴個案家庭時，青春期的孩子聽到部落裏有人說：「我們是天主教，你怎麼接受佛教徒的照顧？」於是孩子對我說：「師姊，請您以後不要再來了。」最初，我不清楚如何讓孩子理解慈濟是真心關懷，而不傳教；後來透過與年紀相仿的慈青討論，了解到孩子還小，我們不需要多做解釋，這樣只會挑起他的情緒，就跟往常一樣給予愛和溫暖；等孩子長大，眼界開闊，自然可以體會志工的用心。直到現在，這個孩子仍然與我們十分貼近，連報考高中填寫志願，都會打電話來商量。

當然，我們也會遇到價值觀差距很大的個

案；例如有位單親媽媽，三個孩子的父親都不一樣，我一直努力希望她能專心照顧孩子，但她還是走回脫軌的生活模式。即使想把他們拉向正軌，卻很無奈總是沒多久又回到原點；我還是沒有放棄關懷，叮嚀她正值青春期的女兒，要保護好自己。

上人曾說：「寧願錯救也不願失救。」即使挫折不斷，我仍然希望可以再多一點努力試試看，讓苦難不再循環。其實，人人都希望被鼓勵、被讚歎，陪伴個案不要覺得一定要快快改掉他的習慣或觀念，針對他做得好的地方鼓勵，理解他的個性，耐著性子，因應不同方式與他互動；雖然不會馬上看到效果，卻只要用心陪伴，都能看到改變。

Q&A

悲傷這一刻

真正的安慰，有時是把肩膀借給他；
或者是靜靜地陪伴與傾聽。

問：志工與個案初見面猶如陌生人，如何走進他的內心，了解他的需求？

答：雖然我們本著善意，帶著溫暖去關懷，但對個案來說，你是一個闖進他們家的陌生人；設身處地，初次見面，有可能告訴對方自己的遭遇跟需要嗎？這是多麼難以啟口！

以前的我不懂得，帶著「慈善的驕傲」去訪視，想著：「我是來幫你的，你為什麼不好好跟我說？你為什麼怎麼說都不願意改變？」這樣的態度，把我們彼此的距離愈拉愈遠。

站在他的角度去想，傾聽他想告訴你的話，也許很片面，也許很委婉而沒有太多資訊，不過只要願意多去幾次，每一次的一點點訊息，就增加一點點的信任，慢慢地就



年前的冬令團
爐，許多平日
關懷的尖石
孩子也下山共
聚，彭瑞芬見
到趕緊招呼入
座，也在孩子
耳邊細細叮
嚀：「等等團
爐，一定要吃
飽飽喔！」

誰可以做好事？

Q

職業婦女想做志工，
有可能同時兼顧家業和事業嗎？

臺北慈濟委員蕭惠玲分享：

三十年前，由公務員子弟嫁入生意之家，夫家是經營鋸木廠的傳統家庭事業，我對此完全一竅不通，幾尺、幾釐米……連聽都聽不懂，更別說了解一大堆五金材料的樣式用途以及複雜規格。但長媳、長孫媳的身分，讓我在婚姻之路從零學習，每日眼睛睜開不只拚經濟，還要為家業疲於奔命，日復一日，是智慧大考驗。

或許是傳統觀念根深於心底，認為這一切理所當然，因此做起任何事，就無過多的抱怨，讓家庭生活相安無事。

娘家母親、舅舅、舅媽皆為慈濟志工，漸漸影響我對志工一詞的了解，懂得原來人不只有小愛，更要有回饋社會的責任及態度；人與人互助，能凝聚善的力量，讓社會環境更為美好。我又親眼目睹母親長年深受病痛折磨，但從上人的法語中得到慰藉，自勉伸手助人，我也慢慢跟上腳步，投入志工行列。

初期我想，只要利用空檔做慈濟事，不刻意，盡己所能；沒想到而後十多年來的志工生涯，讓我忙碌又歡喜。平日從上人的開示中，體悟諸多人生道理，閱讀法語著作一本又一本；法的入心，讓我遇境居然轉念了，我不固執所見，不鑽牛角尖，愈是投入愈明白上人對大環境的憂心與期許。為了兼顧家業事業，我選擇人文真善美志工領域的文字後製勤務，即使不出門也能做慈濟事。

從事文字記錄，對電腦一竅不通的我開始頭痛，電腦不動了、螢幕不亮了、標點符號打不出來了……擅長電腦的先生馬上著手處理，維修軟硬體設備，隨時隨地滿足我作業上的不同需求，使我能完成一篇又一篇的作品，有時更以局外人身分給點小建議，讓記錄客觀且多元，因此我常說先生是我做慈濟的「藏鏡人」。

但時間上的安排，仍時常考驗我的耐力；很感恩先生的極力護持配合，成為我當志工的最好後盾。

這些年體會到，做慈濟不是有錢人或閒人的專利，而是有心人的參與；無論是以職業婦女或家庭主婦哪種身分投入，箇中滋味都只有做了才能深入理解，也才能有豐富的收穫。



能聽見真正的需求。

遇到急難個案，我不只是在送達急難金後就結案，後續還是會關懷多次，確定對方已經度過難關才能放心。

問：恆持訪視十三年，這分力量來自何處？

答：上人常講：「要結緣，不要絕緣。」若沒投入人群，沒有給予關心、無法讓對方感受到愛，也無法結好緣。我們去看個案，其實就是在跟他們結一分善緣。我回想自己發生的這些事，當初如果沒有家人、貴人的協助，自己還不知道在哪裏浮沈；所以可以作人生命中的貴人，與人結善緣的機會，真正要把握。

對個案的大小事，彭瑞芬總是放在心裏，常覺上山的时间不夠用，臨到上車，仍殷殷叮嚀。

這也是我投入慈善的最大原因，當別人需要時，你能拉他一把，是多麼有緣的生命交集，值得好好珍惜。

其實，我人生的經驗，也給我訪視工作很大的力量，經常有志工來問我，遇到喪親的個案該如何關懷；其實，最好的方法就是讓他把心裏的悲苦傾訴；假如我們急於想要安慰，卻忘記在悲傷的這一刻，說得再多，對方聽不進去。真正的安慰，有時是靜靜陪伴。

悲傷過後，接踵而來的往往是經濟困境，我們從陪伴的角色變成給予生活支持的力量，從旁協助尋找工作或申請補助費用。每每看到喪親家庭，全家生活穩定，下一代因此有力量再站起來，就是最大的安慰。

慈

泰順，別哭

食物的香味，溫暖的氣氛，加上歌聲與歡笑聲，這就是圍爐，是泰順想念了二十多年的情景。

短暫的父母親情與夫妻情緣，

甚至連孩子也如同過客，泰順的遺憾很深；病榻旁，慈濟家人陪伴著他，身苦，心不苦……

撰文・張麗珠、洪淑真 攝影・陳麗雪

「我已經有二十多年不曾圍爐了！」臉上漾著靦腆的笑容，參雜著幾許的無奈與感慨，泰順對著在除夕前三天，帶來豐盛年菜與他圍爐的志工說。

不讓泰順有感慨的機會，志工們在用餐時播放著慈濟歌曲，與他閒話家常，不斷地幫他夾菜，餐後還與他合唱老歌、比手語，希望能帶給他一個快樂幸福年。

四十四歲的泰順，即使重病纏身，也希望有機會當志工；師姊們帶來見習志工灰色制服，他歡喜試穿。



親緣薄如紙

泰順出生於一九七一年，父母在他小時候離婚，他跟隨父親生活，母親另組家庭後不再聯繫往來；而父親在泰順十二、三歲時便撒手人寰，留下他獨自生活。泰順有過一段短暫的婚姻，也有有一子，但是離婚之後由前妻撫養孩子，從此了無音訊。

薄如紙張的父母親情與夫妻情緣，甚至連孩子也如同生命過客，這些是泰順最不願提起的事情，也是他心中永遠的傷痛。

九年前泰順罹患鼻咽癌，以化療及電療控制病情；二〇一三年六月，他感覺背部疼痛，以為是工作時刮傷便自行敷藥，後來傷口化膿

且出現異味，才前往就醫；診斷得知癌細胞擴散至背部脊椎，且傷口已經破裂，手術會有風險。

泰順生病後無法工作，失去收入來源，鄰長幫他募款並提報給慈濟；七月二日，志工來到醫院探視，先給予急難補助，並持續關懷。

雖然醫師對泰順的病情表示不樂觀，但是他有堅強的意志力，積極尋求治療。八月中旬他前往另一間醫院求診，醫師立刻安排住院。緊接著，幾乎每隔一週就接受一次手術——

筋膜切除、四根肋骨切除、惡性胸壁切除、清創、微血管游離瓣及死骨切除、肌肉移植、末梢血管移植與修補……兩個月間大大小小九次

手術，泰順已經無法負荷，進入加護病房密切觀察。

泰順飽受病魔摧殘，又看到臨床都有親人探望，自己卻是孤單一人，心情跌入谷底；因此在志工來訪時，他如同見到親人般，拉住志工的手忍不住哭了出來……

熱粥暖胸口

在加護病房待了十天，泰順的狀況趨於穩定；轉至普通病房後，志工探訪時看到他頭髮長了，便幫忙剪頭髮和指甲。在他再一次接受複雜的清創手術後，志工得知他從住院以來不曾洗澡，於是帶來盥洗用具，並用塑膠袋將背部傷口包住之後幫他清

洗。泰順洗完澡後，整个人顯得神清氣爽，容光煥發，直說：「好舒服。」

從八月十六日住院到十月七日，泰順終於出院；房東得知他這五十多天都在醫院療治，深怕他會發生意外，於是請他另外找房子；尋覓多日，終於在臺中大雅區找到住處，十月底由志工幫忙搬遷。

雖說是搬家，但是泰順的家具不多，一個櫃子、一張桌子、一張椅子，一個自己做的垃圾桶，就是全部家當；來到新住處，兩位師兄與他合力組裝桌子，將物品各就各位。

志工廖惠圻告訴泰順：「之前常常一起去醫院看你的張美珠師姊，今天有事不能來，冬天即將到來，她託我

帶了一床羽絨被送給你。」廖惠圻並準備了兩顆蘋果、兩個柿子及一個平安燈，祝福他搬家後平平安安、事事如意。志工王宜榮買了一個蛋糕，張登源師兄帶了自己研磨的咖啡沖泡，屋內頓時充滿了咖啡的香味。

對於志工的幫忙，泰順紅著臉，語帶哽咽地說：「除了感謝，真的不知道該說什麼才好……」看著泰順就要掉下眼淚，志工急忙安撫他說：「只要你往後平安順利，將來有機會你也可以幫忙別人，作個手心向下的人。」

隔月，泰順又接受手術，在病房、加護病房、手術檯之間來來回回幾次，心情也因此起落落。不過，這一路

因為有師兄師姊陪伴，他不再怨天尤人，也比較能以平常心看待病情。

有天晚上，志工準備了鹹稀飯，還有蛋糕、鳳梨酥和水果來探望；泰順說，開刀後味覺大概減少七八分，但是他覺得手中這碗熱熱的稀飯很好吃。

志工曾將證嚴上人所作《生死皆自在》一書贈予他，他看過之後，說以後想要捐贈大體供醫學院學生做研究，麻煩志工將同意書帶來。

他感慨地說：「住在加護病房的時候，旁邊有四、五位病患戴著氧氣罩很痛苦。我知道身體只是個軀殼，怨嘆也沒有用，希望在最後階段，身體能發揮一點功能，對別人有幫助；

也希望醫學生利用我的身體找出病源，讓下位病患得到妥善治療。」

重溫團圓飯

泰順住院時，廖惠圻告訴他，二〇一四年臺中大雅區的照顧戶歲末圍爐時間是元月十九日，「我們是一家人，所以要回來跟我們一起

圍爐。」他點頭答應。

出院後，泰順沒有忘記這個約定，也期盼著歲末圍爐的到來；無奈，醫師安排元月十六日做肺部清創手術。一次又一次，移皮又植肉，泰順看著自己身上已無一處完整肌膚，想要放棄手術，但是廖惠圻在電話中告訴他：「就連一隻螞蟥都會想要生命，更何況是



二〇一四年元月底，除夕前，志工與泰順一同圍爐，為他添菜、添新衣，陪伴他享用久違的團圓飯。

人；請你不要放棄，接受醫師的安排。等你出院時，我們到你家圍爐。」

除夕前三天，志工們準備了火鍋及多種菜餚、水果，一同與泰順吃團圓飯。聽到泰順說，他從十三歲就獨自生活，二十多年來不曾與家人圍爐，志工們心中充滿不捨。

寒流即將來襲，陳麗雪師姊貼心地準備一件黑色外套送給泰順，「穿穿看！」他馬上試穿，外套如同訂做一般，非常合身，讓志工們讚不絕口。蘇萬益師兄開玩笑說：「你不要穿上去就捨不得脫喔！」陳麗雪說：「見你騎機車時穿得薄薄的，這一件很適合你。」溫暖的氣氛，加上歌聲與歡笑聲，這就是圍爐，這就是一家人；

泰順的心情，從滿臉的笑容中表露無遺……

給自己機會

這段時間，泰順受盡病苦，為了延續生命，不斷接受清創手術、移皮植洞；每次傷口疼痛，需藉助安眠藥才能入睡，他也因此在昏沈中騎車外出跌倒，撞傷額頭。一連串的打擊，讓他失去求生意志而服藥輕生，所幸並沒有造成遺憾。

廖惠圻斥責他，自殺是愚癡逃避的行為，凡事要深思慎行才不後悔，「你身上的苦，我們沒辦法幫忙承擔，但心裏的苦說出來，心就能放下，千萬不要再有輕生念頭。」

泰順聞言如孩子般



泰順在普通病房、加護病房、手術檯之間來來回回數次，心情難免跌宕；但也因此對生死有所體會，他請志工帶來大體捐贈同意書，希望自己能對醫療教育有所幫助。（攝影／洪淑貞）



泰順搬到大雅後，在志工的鼓勵下，只要病況許可，會主動到大雅環保教育站做環保。

哭泣，說：「我對不起大家，請再給我一次機會。」志工深知泰順在

多舛的人生旅途中跌跌撞撞，心裏很苦，也為他不捨鼻酸。

志工的不離不棄，感動了泰順，他也發願要參加社區志工見習課；志工很開心，請購制服與他結緣，並邀請他參加讀書會共修，到

環保站做環保，轉移對病痛的注意力。

志工邀約泰順參與安養院關懷活動，靦腆害羞的個性讓他卻步，志工鼓勵他：「可輕輕幫長者按摩……」想不到安養院的阿嬤誇讚他：「力道夠，很舒服！」讓他好感動，想不到自己能有付出的機會、能給人快樂；志工

也欣慰，泰順能翻轉手心助人，真的很難得。

去年六月一日，他再度接受肺癌部分清創手術，傷口難以癒合，一直滲水，於是醫師由左大腿植皮填補傷口，再插引流管；他幽默地說，經歷大小手術已數十次了，「這無大礙啦！只希望能在六月八日能準時參加志工課。」

那一天，他如願參加課程；隊輔是長期用心陪伴他的蘇萬益師兄，特別為他安排舒適的座位；因傷口滲液有異味，志工擔心是否感染，利用午休帶他去急診換藥，讓他倍覺感動。

想家的歲月

七月時，志工邀約泰順一起到案家幫忙粉

刷油漆，他傳簡訊表示身體不適，無法到達。師兄急忙前往關切，敲門許久未回應，只得找來房東開門，只見泰順睡得昏昏沈沈，背部傷口血水已滲透衣服。

待泰順醒轉後，志工帶他去醫院換藥；原來他因傷口痛楚心情低落，與同事小酌貪杯被臨檢，吊銷駕照及扣押機車，必須服刑兩個月又二十天。

十一月中旬出獄後，泰順因傷勢嚴重，住進醫院開刀切除肺部部分組織。志工探視時，送他證嚴上人書籍《年年三好三願》。他看了之後說，這本書讓他看到自己不會口說好話、心想好意、腳走好路。

志工鼓勵他，只要願意，他就是生命的勇

者，能將自己克服病苦的歷程現身說法，鼓勵病友走出陰霾，讓他們更有活下去的勇氣。

二〇一五年元月十日，抗癌成功的臺中慈濟醫院江俊廷醫師受志工邀請，專程來關懷泰順；互動中相談甚歡，江醫師關心他的病情，他笑說：「全身只剩下排泄功能正常，其他皆不好！」話語一出，讓大家笑聲連連，笑裏夾帶著些許傷感。

泰順感動地說：「自己何德何能，讓江醫師親自來探望，真的很歡喜。」翌日，他即跟著志工去關懷獨居長輩，他說此行讓他彷彿回到小時候和爸爸在一起的情境，讓人難忘懷……

泰順的癌細胞已擴散全身，胸腔又有一顆腫瘤，持續接受治療中；疼痛難熬時，依賴醫師開的處方嗎啡來止痛。曾經，志工問泰順有什麼心願；他說，二十幾歲時找過媽媽，但媽媽不願意見他，很希望還有機會再見媽媽一面。

泰順的生命磨難，是他此生的重要課題，而志工一路「旁聽」，也體悟證嚴上人叮嚀「生命無常、把握當下、分秒不空過」的意義。在志工心目中，泰順真的很勇敢，於是更用心呵護他內心善的種子萌芽。他在慈濟家人陪伴中，把握當下參與志工活動，他豁達地說：「來就接受，不去想太多了。」



二〇一五年元月，慈濟志工廖惠圻（左）和泰順（右）一起關懷獨居長輩。泰順說這讓他彷彿回到小時候和爸爸在一起的情境，讓人難以忘懷。（攝影／廖香）

【推薦序】

一本適合大眾的營養書

撰文・韓家慧

慈濟道侶叢書書訊

營養蔬國

不吃肉，蛋白質從哪裏來？
多吃綠葉蔬菜，可以補鈣？

新加坡營養師伍卉苓

解開一般人對素食的疑惑，
也分享如何做好飲食計畫，
攝取充足的營養素，
願大家食得均衡、健康。



卉苓是新加坡少數精通中、英文的

營養師，對營養有深入認識，並樂於分享，是華文報記者很愛的採訪對象；因為公事與她接觸幾次後，我們成了朋友。

她和我想像的營養師不同，我們出外吃飯，她不會說不吃這個、不吃那個，也不會對卡路里斤斤計較。她說，沒有所謂「好食物」或「壞食物」；一般人認為的「好食物」，吃過量未必對身體好，「壞食物」偶爾吃，也不至於危害身體。

六年前她開始茹素

時，我曾經懷疑：「你原本就很瘦了，吃素會不會營養不足、更瘦呢？」和許多人一樣，我們總認為，吃素會營養不良；當然，那是因為吃素方法不對所致。

不過，她是營養師，而且是很好學的營養師，我相信她有能力學習相關知識，為自己和家人提供均衡的營養。

當得知她懷孕了，並決定在懷孕和坐月子期

間依舊吃素時，和其他關心她的家人、朋友一樣，我也曾經擔心。但後來看到她的女兒白白胖胖的可愛模樣，我覺得自己多慮了。

卉苓吃素，但她從來沒有勸我吃素。在我罹患癌症期間，雖然增加了蔬果的攝取量，很多人還是認為我該轉吃純素，卉苓卻從來沒有給我這樣的建議。我問過她，是否有必要吃純素？她給我的答案是「多吃蔬菜、水果有助於降低患癌率，但沒有醫學證據證明吃素就鐵定不會患癌，或肯定能防止癌症復發。」她就是如此實事求是。

很多人認為，加工食品都是不好的、不該吃，甚至有人認為加工食品等同毒素。卉苓說，現代人生活如此忙

碌，適當食用加工食品並不是壞事；況且，並不是所有加工食品都是不好的，例如添加鈣質的豆奶，比現做的豆奶含有更多鈣質；冷凍蔬果的營養，不見得比新鮮蔬果低。是卉苓教我閱讀食物標籤，讓我懂得如何選擇加工食品。

我很高興她撰寫了這本書。這些年來，作為朋友，她與我分享很多營養方面的知識；在這本書中，她也如朋友般與讀者分享了相關知識。

這本書不只適合素食者讀，也適合所有人讀的營養書籍。無論是不是素食者，相信和我一樣，都能從這本書獲益良多。

（本文作者為新加坡《健康Now》總編輯、新加坡《新明日報》副刊主任）



【書摘】

不喝牛奶，會骨質疏鬆？

撰文・伍丹苓



老

人家大多對骨質疏鬆症有一定的認識，也明白每日的飲食和骨頭的健康息息相關；也有部分老人贊同「以形補形」的作法，認為「補」骨最好的方法，就是喝骨頭湯。

事實上，骨頭熬的湯裏非但沒有豐富的鈣質，還隱藏著大量的脂肪。

「為什麼我們需要鈣質呢？」這個問題連二、三年級的小學生都會回答：「維護骨頭健康。」

「我們可以從

哪裏獲取鈣質呢？」幾乎所有學生都會說：「牛奶！」

可見，孩子們被教育「牛奶等於鈣質，鈣質等於牛奶」。如果有人告訴他們，不喝牛奶，吃綠花椰菜也能獲得鈣質，也許有些人得換一副新眼鏡了。

鈣，不等於牛奶

一般牛奶廣告都「教育」民眾，喝牛奶可以為骨頭補鈣。有乳糖不耐症、對牛奶過敏的人難免會擔憂：「不能喝牛奶，該怎麼為骨頭補鈣呢？」「不喝牛奶，將來會不會得骨質疏鬆症？」

牛奶和奶製品的確含有豐富鈣質，是吃奶素或蛋奶素者鈣質的來源之一，其乳糖和維生

素D能幫助鈣被身體吸收。不過，牛奶和奶製品並不是唯一的鈣質來源，可以找出其他富含鈣的植物性食物來替代。偏偏許多人並沒有這麼做，有的人是因為缺乏這方面的認識，有的人則是對網路上的資訊深信不疑，例如認為素食者沒有吃動物性蛋白質，所以流失的鈣相對較少，需要的鈣比非素食者低。

可惜，到目前為止還沒有研究能確定這種說法。相關資料告訴我們，奉行純素食主義的人，不見得一定擁有健康的骨頭；反之，我們更應該要注意蛋白質和鈣質的補充，以保持骨頭健康。

這意味著純素食者也應該努力達到每日的鈣建議量——十九歲至

五十歲的成人八百毫克，五十一歲以上的成人一千毫克。

如何為骨頭補鈣？

一，多吃深綠色蔬菜

我們吃進肚子裏的鈣，並不是百分百被腸道吸收。例如，菠菜雖含有大量的鈣，不過能被人體吸收進去的，卻微乎其微。因為菠菜含有大量的草酸，草酸會跟鈣結合，進而影響人體對鈣的吸收。

相較之下，綠花椰菜、羽衣甘藍、小白菜、高麗菜等蔬菜所含的鈣，則較容易被身體吸收。

如此一說，或許有人會解讀成：「哦，菠菜這麼不好，那麼以後不吃菠菜了，換吃綠花椰

菜。」把菠菜的營養價值就這樣捨棄掉，並非正確。菠菜是葉酸和許多對人體有益的植物性化學物質如β胡蘿蔔素的良好來源，對素食者來說，依然是不可或缺的好食物。

另外，深綠色蔬菜也含有豐富的鎂、鉀、維生素C和維生素K——這些營養素是維持骨頭健康的功臣。因此，要在每日飲食中攝取多樣化的蔬菜，不要因為聽信某種蔬菜含有豐富鈣質，就單靠它獲取鈣，這是不明智的。

二，豆腐、豆乾與高鈣豆奶提供鈣

製作豆腐和豆乾時會添加石膏，所以除了提供蛋白質，也提供了一定量的鈣；其中，豆乾

的鈣含量又比豆腐來得高。不過，不同品牌的豆腐和豆乾的鈣含量都不一樣，所以不妨在購買前仔細閱讀食物營養成分標示，再決定哪一品牌的豆腐、豆乾物有所值。

高鈣豆奶也是良好的鈣質來源（豆奶除外）。喝高鈣豆奶前要先充分搖均勻，因為鈣會沈澱在盒子底部。

三，堅果、種子的鈣吸收率低

比起其他堅果，杏仁的鈣含量較豐富，愛麵包的人可以用杏仁醬塗麵包來補充鈣。除了杏仁醬，芝麻醬也含有鈣。不過，杏仁和芝麻雖含有人體所需要的鈣，也同時含有會影響鈣吸收的草酸和植酸，

因此鈣質吸收率並不如深綠色蔬菜。

有研究指出，二十八克芝麻含有三十七毫克鈣，只有約七點七毫克的鈣被吸收利用；二十八克杏仁含八十毫克鈣，只有十七毫克左右的鈣被吸收利用。

曾經建議一位朋友以高鈣豆奶補充鈣，對營養學稍有認識的她表示，體檢報告顯示她的骨質很好，骨頭很健康，這要歸功於每天吃芝麻。我問她，芝麻怎麼吃？吃多少？她答道，就撒一點點在小米粥裏。

與每日所需攝入的量相比，這一丁點芝麻，能提供多少鈣質呢？

四、其他食品

一般水果並非鈣的良



演好人生 下半場

祝福快遞

臺上演繹《父母恩重難報經》

的九位更生人，

其中四位在服刑期間

父母親往生；

他們觸景傷情，沈痛懺悔，

更互為善知識，

一起改寫人生的劇本。

撰文・高肇良

在！」我相信，這是許多心臟病患者的心情寫照。

如果說，心臟這每秒都在跳動的器官都能被「忽略」，骨骼健康恐怕更難逃被忽略的命運。沒有骨頭，我們站不了、走不動；或許只有經歷過骨折的人，才能深切體會。人多半在失去後，才懂得珍惜，這是讓人遺憾的。

慈濟

（本文摘自慈濟道侶叢書《營養蔬國》）

【參考資料】

- 1.Recommended Dietary Allowance for Calcium. Health Promotion Board, Singapore. (<http://www.hpb.gov.sg/HOPortal/health-article/2652>)
- 2.Weaver, CM & Plawewcki, KL. Dietary Calcium: Adequacy of a vegetarian diet. Am J Clin Nutr. 1994; 59 (suppl) : 1238-1241.

好來源，但五個無花果乾卻能媲美半杯牛奶的鈣含量；無花果乾也是鐵、鉀、膳食纖維的良好來源。最重要的是，無花果容易攜帶，出門隨身帶一小盒無花果，當成健康的點心，充飢的同時又「補」鈣。

黑糖蜜也能提供鈣，可以加入飲品或塗抹麵包、鬆糕。

不是骨頭健康的全部

影響骨質密度的因素十分複雜，包括基因、運動、飲食等，不是單純補鈣就能確保骨頭健康。

要骨頭健康，除了日常飲食中攝取足夠的鈣質外，也要確保體內吸收充足的營



【慈濟道侶叢書 幸福系列】

營養蔬國 伍卉苓 著

歡迎隨喜助印索閱本書 郵政劃撥帳號：19905781

戶名：慈濟傳播人文基金會（請註明「加入慈濟道侶檀施會」）

每月一百元加入「慈濟道侶檀施會」

每兩個月可獲贈一本最新出版叢書

洽詢專線：02-28989000分機1168

另外，規律、適當的負重運動，如快步走、慢跑等，也有助於增強骨骼健康。

在新加坡心臟基金會服務時，有一位心臟病人讓我印象最深刻。他感嘆地對我說：「心臟病發作那一天，我才真正感覺到心臟的存

我們這群曾被社會所遺忘的人，以為

「希望」再也不會從心中生起，二〇一五年二月八日這天，上臺演繹《父母恩重難報經》音樂手語劇，我們重新看見生命的曙光。

正式彩排的早上，我緊張等待著，直擔心著，誰上大夜班、誰路程遙遠、誰可能有突發狀況不能來、不能來怎麼彩排呢……

沒想到八點未到，我看到大家排除萬難出現在慈濟彰化永靖環保教育站，一字排開；當下我感動到快掉淚了！很難想像我們這一群

九位更生人認真生活的同時投入慈濟當志工，在環保志工團燭活動中演繹音樂手語劇，少年阿良在獄中接到父親往生的訃聞，不禁悲從中來。

（攝影／朱森林）



長達兩個月的排練，大家一次又一次用心投入，只為呈現最真實的生命故事，也感動臺下三百位觀眾。（攝影／朱森林）

人，曾經因殺人、擁槍自重、販毒、放高利貸、吸毒而身陷囹圄接受法律制裁；我們曾被視為社會的毒瘤，家庭的亂源，是一群放蕩不羈，甚至泯滅人性、傷透父母心的「歹子」；現在因為慈濟人長期走入監獄愛灑陪伴，而轉迷為悟。

身為其中的一分子，我的感動已無法用言語形容……我紅著眼眶，心裏卻很清楚，大家重生的路並不孤單，我們的情感將會因這次演繹而更加緊密，改過向善的心也會更加堅定。此刻，我看著大家正在改寫「人生的劇本」。

我們做得到嗎？

二〇一一年起，慈

濟永靖環保站與相關單位合作，由觀護人陪同更生人，每月一天到環保站做社區服務。三年多來，我不斷思考，我們這群因慈濟相遇的更生人，除了固定到環保站報到的這一天以外，我身為已受證的慈濟人，還能為大家做些什麼？怎麼讓他們走入慈濟宗門，讓上人的法水源源不斷地灌溉他們的心田呢？

志工組隊會議有人提議，可以藉由歲末環保志工圍爐的因緣，凝聚大家來演出一齣短劇，藉由《父母恩重難報經》的手語呈現，讓演員融入戲劇後，體會經文的涵義。當時我的心裏很猶豫，因為大家平常為了生活、工作相當忙碌，有些還上大夜

班，而且演戲不是一

次、兩次的事情，需要背臺詞、走位、不斷排演，才能夠上臺演出。

所謂臺上十分鐘，臺下十年功，毫無經驗的我們真的可以嗎？

我不斷地自問：「我們行嗎？」同時心中有如跑馬燈，閃過每一位更生同學的臉龐；他們表面上跟一般人無異，但每個月固定來找觀護人報到，是內心不為人知的秘密，在職場與鄰里間，也都隱藏得很好。

但，他們那渴望社會認同的眼神，我再熟悉不過了，因為那種眼神，曾經我也有過。我暗自下定決心，無論如何困難，我都要與組隊完成不可能的任務，讓大家可以站上舞臺，演

繹生命故事。

互為善知識

兩個多月前，正當《父母恩重難報經》短劇的前置作業已準備就緒，隔天就要正式錄製聲音檔，晚上十一點多，我正讀著劇本，手機鈴聲忽然響起，心裏有股不祥的預感……我忐忑不安接起電話，傳來白師兄強忍悲痛且語帶哽咽的聲音說：「我爸爸今天往生了……恐怕無法參與演繹了！」

聽到如此噩耗，頓時讓我回憶起當年，我在雲林監獄服刑時父親驟逝的情景，真的是「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，那種悲痛是我一生的遺憾！白師兄當下的傷痛，我

感同身受，更相當不捨。我們經常相互勉勵，並相約出門關懷剛出獄的同學；我們不僅是法親，也親如兄弟。我安慰著他：「好好陪伴父親圓滿後事，我們會等你歸隊演繹。」

沒想到過幾天，接到蔡師兄的來電：「肇良師兄很抱歉，我母親身體因感染不適，現在緊急住院治療中……今晚的彩排恐怕不能去了！」我請他先好好照顧母親，不用擔心彩排，我會跟導演林幸瑤師兄說。

演出前夕，最後一次總彩排，大家苦等不到住在最遠的王師姊，不禁擔憂起她的安危，猜測她是否被什麼事耽誤了。終於我的電話響起，傳來她抱歉又緊張

的聲音，原來她騎機車前來的半路上，機車故障了！在確認她一切平安後，我們趕緊開車過去接她來彩排，並送她回家。

演繹期間許多的遺憾與困難，不約而同陸續發生，卻依然無法阻止更生團隊凝聚演繹的決心。同時這一刻的合心與團結，也在我心中期盼許久……

見證的力量

過去有位同學在獄中與我通信半年多，他因使用毒品而感染愛滋病，從回信中可以感受到他充滿著重生的決心；我也曾前往他家關懷，他行動不便的母親一心期盼兒子出獄後能改過自新。

沒想到他恢復自由之身後，又陷入毒海而無法自拔，真是讓人痛心，為什麼他不能堅定想要改變的初心呢？

還有一對父母親憂心忡忡到環保站找我，哭紅著雙眼拜託我，能否以自身戒毒的經驗協助孩子脫離毒癮。我與組隊陪伴他一起做環保，並介紹工作，看似一切步上正軌，沒想到工廠老闆看他認真，先給他三千元當生活費，他竟然馬上拿去買毒品，又陷入毒海深淵！

看著他又回到那種幻聽幻想的樣子，讓我心如刀割，難道是我陪伴得不夠用心嗎？

好幾個失眠夜，我一直回想，到底要怎樣做，才能顧好他們的心念，怎樣才能讓法水徹

底洗滌他們的心靈，堅定心志抗拒各種誘惑？

我想起上人開示：「一個人做事則無常，團體做事則永恆。」為了更堅定大家加入慈濟的初心，重新找回生命的意義與自信，我們很需要組隊的力量，無論是成立更生演繹團隊，或一起走入校園舉辦反毒講座，及進入獄中現身說法，這分見證的力量，一定可以讓身陷獄中、認為沒有未來的同學看見「希望」！

人生最憾事

這次演繹的劇本內容，述說著三位年輕人為解毒癮而心生歹念，搶劫殺人，被警察逮捕入獄。其中，少年阿嘉的母親帶著父親的骨灰

罈跋涉數百公里，只求在有生之年再見阿嘉一面。

現實生活裏，九位臺上演繹的志工，有七位服刑期都超過十年，有兩位更是無期徒刑；其中就有四位演繹志工在服刑期間父母親往生。排演時大家都觸景傷情，無不含淚演出。

飾演母親的王師姊，因為殺人罪而被判無期徒刑，十年前獲得假釋出獄。去年，她完成社區志工見習。記得有一次，她因發燒感冒、氣色蒼白，還堅持到環保站來，讓人看了非常不捨，我知道她獨居在偏遠的山上，交通不便，所以趕緊開車送她去大醫院急診，醫師告知需立即住院，我從旁照顧，一直等到她女

兒抵達後才離開，此後她就對這件事情銘記於心，並視我如親弟弟般，我也會暱稱她一聲「阿姊」。她是一位重情重義之人，雖然她的住家離永靖環保站路程最遠，但在邀約演繹時卻毫不遲疑馬上答應。

她服刑將近十三年，美好年華斷送於囹圄中；當天她的分享更讓現場所有人為之動容：「我已經六十歲了，還有多少時間可活，自己都不清楚。但既然犯了錯，就應勇敢承擔面對。很感恩慈濟讓我有機會向大眾懺悔，道出內心最沈痛的傷痕。演繹戲劇讓我接觸良多，我很後悔母親過世時我卻在服刑，沒能回去奔喪，這是我一輩子最大的痛與遺憾！」

她的觀護人感到不可思議地說：「十年前她剛出獄時，非常內向而且悲觀，說話沒有自信，所以很少與人交談；這些年來加入慈濟志工，她的個性也開始轉變為樂觀與活潑。」

譚哭倒在地，「老伴啊！阿嘉就在你的眼前啊！」淒厲的哭聲迴盪在整個空間中，讓我與在場的志工們不禁流淚滿面，此刻她的女兒也悄悄來到臺下，看著母親感動不已，默默拭淚……



慈濟志工高肇良（中）在永靖環保教育站做環保，也用心帶動更生人。

（攝影／林幸瑤）

慈濟教師聯誼會成員與志工每月進入南投看守所舉辦讀書會。一個人的力量或許有限，但團隊恆持的付出能帶給受刑人向善向上的希望。（攝影／曾千瑜）

改運 蘇玉雲成就美事

撰文・林碧枝、徐麗華

「物命可以再造，人的命運也不應該被註定。」
蘇玉雲跳脫心境之苦，更帶動社區環保，
讓好事有人做，人人做好事。



(攝影／吳珮婕)

晨 曦漸亮，志工們陸續走進香蕉園，分類區響起環保車倒退入站的引擎聲，「來來來，停——」有人忙著卸貨、搬運，還有人摺疊報紙、剪塑膠袋、分出包裝芭樂的網袋……

「阿芬啊！早餐吃了沒？那邊有早餐哦！」正忙著清洗瓶子的蘇玉雲，看到一大早來到環保站服務的志工，親切問候。全年無休的她，像媽媽一樣關心大家。

每天凌晨三點多，個頭瘦小的蘇玉雲就騎著摩托車，穿梭臺南市區大街小巷，收集塑膠袋、玻璃瓶，清晨五點多回到環保站，繼續張羅大小事務。

這個位於香蕉園裏的環保站，挑高的鐵皮

屋頂，像撐起一把大傘，組成了一個溫馨的大家庭；六年來從無到有，匯集滿滿人氣。六十歲的蘇玉雲師姊，說起與慈濟結緣的開端，是一條未曾預料的長路。

解心苦，夫妻的約定

「不用在那邊花時間種菜，又沒吃多少，做慈濟還比較實在。」環保志工林周管對著太蘇玉雲說。

「如果你推我出來做慈濟，不能叫我走到半路回來喔！」蘇玉雲回想當年，鄭重對先生說的話。

蘇玉雲早年與先生開電器行，省吃儉用，總是接代工做到深夜，夫妻同心打拚，養大三

個孩子。十餘年前，大兒子結交損友，久久難以接受被人欺騙的感覺，退伍後與女友合夥做生意，女友卻捲款而逃，接連的打擊讓他身心受創，因而罹患憂鬱症。

兒子吃不下、睡不著，情緒低落，也讓蘇玉雲的家庭陷入憂愁的苦境。「先生認為我不會教孩子，於是找了一位慈濟的師姊帶我當志工，希望我能夠開智慧，有方法來引導孩子走出憂鬱……」蘇玉雲眼泛淚光說著。

鬱鬱寡歡的蘇玉雲，在大林慈濟醫院當醫療志工時，了悟到人生難免遇到生、老、病、死的煩惱；在做環保過程中，更看到資源回收再利用的價值。

「物命既然可以再造，那命運也不該被註定，不一定得在苦惱中流轉。」蘇玉雲驚覺生命既然短暫無常，就必須好好把握，不讓人生空過。在先生鼓勵下，她專注做回收分類，逐漸跳脫心境之苦。

起步難，承擔才能成長

二〇〇九年七月，慈濟志工黃南溟和楊惠雯夫妻將自家香蕉園部分出借，做為臺南中西區頂美環保站；懷抱清淨大地、淨化人心的信念，蘇玉雲也接下定點負責人的任務。

萬事起頭難，蘇玉雲難免面對種種煎熬。小小環保站面積約兩個貨櫃大，雨天時泥濘不堪，卸貨困難；回收物

雜亂，也欠缺固定人手整理，蘇玉雲常常一個人拖行回收物。她心中納悶，環保這麼好的事，怎麼沒人來做？

但她告訴自己：「不要怕，做就對了！入慈濟宗門就要懂得布施時間和力量，做慈濟事就是要勇於承擔，我要在環保這個領域不斷學習。」

在先生支持下，蘇玉雲無後顧之憂地投入。做事的當下，她學會轉念，把自己的心調好，更能體解對方的心，讓事情圓滿。她常常和內心對話：「沒關係！別人情多，也比較忙；我比人家有福報，有的是時間，承擔就會成長，慧命自然滋長，希望漸漸地會有多人來。」

頂美環保站靠近臺

南市中心，周邊服裝批發商圈的門市很多，包裝衣物的塑膠袋，變賣換錢沒斤兩，堆放門口人不愛，體積大且蓬鬆，著實讓批發商煩憂。二〇一〇年，志工走入大街小巷宣導塑膠袋回收，也成為頂美環保站最大的回收物。

有了大量且固定的回收物，環保站因此出現轉機，氣氛熱絡；漸漸地，泥濘道路鋪上柏油路面，也整建了屋頂，更陸續接引社區志工投入。

克服難，事事有人做

「阿雲，玻璃瓶太重了，是否我們不要收了？」聽到志工反映，蘇玉雲也非常擔憂，因

為滿載玻璃瓶的環保車，在前往資源回收商的途中，車速加上風速，駕駛的志工總是提心吊膽；但為了環保，不收又不行，該怎麼辦才好？蘇玉雲向其他環保站負責人請益，得知累積一定數量，即可請回收商來收取。

蘇玉雲要來十幾個可以承重七千到九千公斤的大型太空包，打算裝滿十二包即聯繫廠商派大型機械車來載運；那段時間大家認真收集玻璃瓶，卻也花費了三個月才湊足數量。

有次蘇玉雲騎車經過海安路，發現一家燒烤店門口竟然有六、七簍玻璃酒瓶，「哇！這麼多！」她像看到寶似地，開始沿路尋寶；取得店家同意後，趕忙請

師兄來載回環保站。

蔡串輝和吳國城首先響應載玻璃瓶，他們進一步詢問後得知，這些酒店、燒烤店、KTV和海產店在夜間營業後，必須在清晨六點垃圾車未到之前清運酒瓶，否則會被開罰單；於是兩人規畫好動線，從凌晨四點起，分別到各個接洽好的店家收玻璃瓶。

最初，回收商每月來環保站收一次玻璃瓶，目前每個月要來六、七趟，回收量成長六、七倍，高達五十公噸。環保站裏玻璃瓶清脆碰撞聲不時響起，一簍簍回收物前人人有事做，事事有人做；蘇玉雲殷勤招呼，香蕉園的大傘下，人氣更旺了。



志工黃錫麟和吳國城，兩人一組回收酒瓶；過程中也尋回自己幸福的人生。

（上圖攝影／郭明娟）

蘇玉雲努力開發「貨源」，讓環保站裏人人有事做、事事有人做；分類回收時並聆聽上人開示，付出當下得歡喜。

（下圖攝影／吳珮婕）



三人行，凌晨收酒瓶

蘇玉雲嬌小又耐勞的付出身形，常讓志工看了心生不捨；罹患肺腺癌的江挹芬，手術後心情鬱卒，做環保使她生活有了重心，不再自怨自艾。「環保站有很多事需要做，一邊做事一邊分享上人最近的開示，讓我知道人生無常，心想自己其實很幸運，要及時把握時光。」她因此也下定決心持續在環保站服務。

環保志工黃錫麟，則是被小兒子黃慧杰帶進環保站。當他看到身高不到一百五十公分的蘇玉雲，使勁拖運著酒瓶，他想：「天啊！她怎麼能做到？另一位志工吳國城年紀又那麼大，酒瓶那麼重……」

汗、喝水，身體更健康了。」

看著環保站裏一袋袋玻璃瓶，蘇玉雲深深感恩黃錫麟、蔡申輝和吳國城三人排班，日日透早沿街收酒瓶，「上貨、卸貨很耗體力，如果沒有他們，真不知該怎麼辦才好。」

身先行，做就對了

「只要是慈濟事，我都不敢說不！可以或多或少，就算多少。早期因為做太久，做到回家要上樓梯，真的是『爬』樓梯。」蘇玉雲輕聲分享：「每當躺在床上，靜下來後才感覺到，指頭的縫刺刺痛痛的，一看才驚覺皮層層剝開，再生的皮來不及修復長好，指甲縫終年



他決定一起為保護地球盡心力，每晚十一點就寢，四點起床回收酒瓶，週末假日更提早到三點半就出門，「不能退卻，只要習慣，就成自然。」

黃錫麟的太太洪素蕊，感恩蘇玉雲守護環保站的精神和毅力，讓

先生大轉變，戒除抽菸、喝酒、通宵賭博的習氣，「以前他是凌晨四點回家睡覺，現在是每天凌晨四點出門做環保！」

黃錫麟笑著回應：「要不是玉雲師姊的堅定心感動了我，恐怕我還活在醉茫茫的苦海

頂美環保站平均一天回收一千五百公斤以上玻璃瓶，一簍瓶子有時比蘇玉雲還重，她奮力抬起，堅持做環保的身影感動許多人來此付出。

（攝影／郭明娟）

中，不能自拔呢。以前覺得酒是甜的，現在回收酒瓶聞到酒味竟然會暈，覺得酒是臭酸的；每天早睡早起，流

是黑色……」

通常蘇玉雲回家就是伸直身體，拉拉筋骨，枕頭墊在後背，倒頭就睡，明天起床又是一條龍；她哈哈笑著說：「說不累是騙人的，但我就是愛環保，沒辦法！」

她遇過兩次車禍，一次是凌晨載玻璃瓶時，一輛計程車轉彎太快，她來不及反應而跌倒；一次是在環保站不遠處，想要下車整理快掉下去的回收物，一個酒醉騎車的男子轉彎撞倒她。

「幸好傷勢都無大礙。」蘇玉雲認為雖然腳痛，但是手還能動，仍一跛一跛走進環保站做回收，心想做完再看醫師就好，「先生幫我貼痠痛藥布，貼了將近

三十多次才復原。」先生不捨她抱傷做環保，她卻做得輕安自在。「承擔環保站的定點負責人，要學的事可多著呢！我沒有足夠的德行，唯有做給人家看。」她總是默默這樣告訴自己。

大家庭，來自人人成就

白天，志工到服裝批發商場和飲料店收集塑膠袋，接近中午時刻，去傳統市集撿拾芭樂泡棉網袋，半夜開著環保車，穿梭大街小巷直到天亮，載運玻璃酒瓶……

「很多事非我一人可以完成，需要很多人的力量，要感恩大家共同成就這個大家庭。」蘇玉雲感恩黃政邦師

兄，從警政職務退休後，全心全力配合運作，挑起環保站的大小事，也感恩王月秀師姊幫忙完成頂美環保站招牌，二〇一二年招牌掛上後，民眾開著驕車主動將回收資源載到環保站門口，師兄們不用再常常出去載運；環保站需要架設網路，讓更多人可以連線聞法，竟然就有師兄自告奮勇說：「這個就讓我來出力就好！」

看到菩薩湧現，做到法喜充滿，蘇玉雲很開心，覺得頂美環保站很有希望，「環保站就像一艘法船，大家志同道合同一條心，往清淨大地、淨化人心的方向前進。感恩上人給我們力量，我們會繼續努力，人間菩薩大招生！」

（經）

慈濟大學・學士後中醫學系

學貫中西 養成現代

華佗 傳人

撰文・葉子豪
攝影・顏霖沼

他們學辨證論治，練針灸習推拿，
他們習大體解剖，熟記生理病理，
慈大學士後中醫學系學貫古今中西，
首屆學生於二〇一四年全數通過中醫師第一階段考試，
締造中醫教育史新紀錄；
未來將結合傳統醫方與現代科技，
為病人提供更合適的治療。

中醫開方劑湯藥，行針灸推拿，都是為了幫助身體回歸原本調合的狀態，是一種宏觀整體的醫療。傳統中醫修習過程在銅人身上找穴位、辨經絡，如今進一步綜合西醫知識，更能帶給病人全面的醫療。

二〇一〇年四月，芮氏規模七點零的強震重創海地後第三個月，三十九歲的克萊松拄著拐杖，蹣跚走進慈濟義診站。他不是因瓦礫砸傷而來，而是為回復正常生活，尋求一絲渺茫的希望。長達十四年原因不明的劇痛與顫抖，迫使克萊松放棄樂團小號手的工作，淪為無法謀生的依賴人口。本地醫師束手無策，克萊松懷著姑且一試的心情，把身軀託付給來自美國的慈濟人醫會醫師，就算再失望一次也無妨。

經過一番「望、聞、問、切」後，中醫師廖明煌在他頭頂扎下幾根銀針，原本顫抖的身體竟然安定下來，劇烈的疼痛也消失了。克萊松於是擱下拐杖，小

心翼翼地站起來，先緩步行走，然後小跑步、跳躍，最後甚至可以倒著跑！長年病痛瞬間緩解，克萊松激動落淚，廖明煌也跟著紅了眼眶……

源自東方，傳承千年的中醫，在二十一世紀的西半球妙解頑疾的實例，呼應了世界衛生組織於二〇〇二年所發表「傳統醫藥全球策略」，呼籲各國重視傳統醫學、醫藥的宣言。

儘管當前世界的醫學主流為發源於西方的現代醫學，但就療效、經濟考量、可親近性而言，包含中醫在內的各民族傳統醫學，仍有其不可忽視的重要性。「全球七十億人口中，只有不到百分之十能享有教學醫院以上等級的

醫療資源；發展傳統醫學，有其現實需要。」慈濟大學學士後中醫學系主任林宜信解說道。

新秀老將，跨界多元

慈濟於一九七二年設立「貧民施醫義診所」時，就接引中、西醫師進行義診。一九八六年後陸續成立的六所慈濟醫院，都設有中醫科、部；「國際慈濟人醫會」也吸引許多熱心的中醫師投入義診，服務各國病患。四十多年來，慈濟醫療志業體及人醫會的中醫師已隊伍浩蕩，而招募、接引現有中醫之外，證嚴上人更慈示要設立學系，以專業與人文教育培養新一代的「華佗傳人」。

二〇一二年，慈濟大學學士後中醫學系正式成立，是臺灣第三所學士後中醫學系，招收具有學士以上學位者，成立第一年即吸引一千六百多人報考，競逐不到五十人的錄取名額。在慈大現有的二十多個學系裏，「後中」是學生平均年齡最高的系，目前三屆一百三十多位學生中，年過三十五者比比皆是。

「學生有從藥學系、生化系、護理系畢業的，也有讀文學系的人，甚至有博士、碩士。從各個不同科系過來，有多元性，加上中醫的陶冶訓練，可能會有不一樣的發展。」慈濟大學校長王本榮認為，心智成熟、方向明確是「後中」學生的優

勢。

相形之下，今年才滿三十的賴奇吟，可說是排行在後的小妹妹。「我是慈中第一屆學生，以前考慮過讀中醫系，但成績不夠上不了。碩士畢業後思考要繼續念博士或換跑道，從事中醫的姑丈說，念

博士要五年，念後中醫也是五年，何不試試看？」

完成慈濟大學生命科學系學士、碩士「五年一貫」的學業後，賴奇吟選擇報考學士後中醫學系，當時只有中國醫藥大學和義守大學設有後中醫學系，總錄取名額僅一百五十名，卻有數千人次應考，她一一報考，足足考了三年，才於二〇一二年考入新成立的慈大後中

系，成為第一屆學生。聽說有人真的「寒窗十年」才考上後中，她很慶幸自己「只」考三年。

針砭解剖，中西兼具

但入學不久，金榜題名的歡喜與榮耀，馬上被繁重的課業壓得煙消雲散。因為現代的中醫，不只要讀《黃帝內經》、《傷寒論》、《本草綱目》等中醫古籍，懂方劑炮製、針灸推拿，還要學習西醫的基本知識技能，方能與西醫師溝通，運用現代

慈大學士後中醫學系同學相互練習在頭部穴位針灸，看似直入要害，但上過大體解剖學的同學就知道，頭皮下有堅韌的皮膜組織以及顱骨，按照規範施作，頭顱部位其實相對安全。





中藥有形、色、氣、味特徵，炮製課程中，同學們將地黃、白扁豆、女貞子、藥用珍珠、山茱萸、遠志（左上至右下）六種藥材分別加以蒸煮，觀察其變化。

慈大後中醫學系對炮製藥材、製作丸散膏丹等古法相當重視；學生實際操作之後，能對藥物的製程、作法有一定的了解。



醫療科技，為同時求助於中西醫的病人提供更好的照顧。

學士後中醫學系須修業五年，前三年為學科教育，後兩年則分別規畫西醫見習、中醫實習；以課程比例來說，一半為中醫課程，百分之三十五為西醫課程，百分之十五是通識；「同學們必須兼通中西醫知識，未來才有辦法和整個團隊合作。」系主任林宜信簡要說明「學貫中西」的理由。

不僅課業繁重，學生大一上學期就要上重中之重的一門必修課。「報到之後，馬上就上解剖課，有一種還沒暖身就要開始跑的感覺。」第一屆學生許菁雯坦言，大體解剖要背的醫學名詞很多，都是

英文原文，但即使有壓力，還是學得很開心，「大體老師家屬對我們蠻好的，有時候會回想一些老師在世時的故事和我們分享。在他們眼中，中西醫學生都是一樣的。」

相較於老一輩中醫，在冷硬銅人身上找穴位、辨經絡的學習方式，後中同學們獲益於「無語良師」的無私奉獻，得以在有名有姓有故事的「真人」身上，窮究人體精妙，學習面對生死、尊重生命。而慈濟志工的關懷與協助，則讓這些未來的大醫王，感受到人與人之間的溫情，習得「看病人」的要訣。

看到年長的同學與年齡差不多的懿德媽媽、慈誠爸爸互動良

好，重回慈大懷抱的賴奇吟放下心中的大石頭。「剛開始我還擔心，畢竟大家都一把年紀了，對他們會不會有點排斥？後來看不會啊，相處很融洽。」

擔任後中學生會會長的王仁甫，則是感恩當中醫師的慈誠爸爸，讓他在暑假期間到診所見習，學到寶貴經驗：「要讓病患進診間時，感覺是舒服的。」

炮製煉藥，學法煉心

在研讀中西醫書充實學科知識同時，同學們也親自動手實作針灸推拿，調製丸散膏丹。賴奇吟說：「我們到花蓮慈濟醫院中醫部的診間進行針灸考試，同學相互實作，抽到什麼穴

就對那裏下針，老師看扎對了就可以拿起來，連抽三個穴，然後交換。」

在「國手級」教師的指導下，具有侵入性的針灸實作課，其實是很安全的。可是大多數人都是生手，下針時難免偏離穴位，讓當白老鼠的搭檔多挨幾針；但也唯有經過這些跌跌撞撞的過程，方能由生疏到精熟，練就妙手回春的能力。

相對的，中藥炮製就溫和許多。中醫所言的炮製，就是對藥物的原料進行修剪、淘洗、熱處理等加工程序，以達到消滅毒性、增強藥效、改變藥性的目的。許多炮製藥物的方法如蒸、煮、炒、燉（高溫烘烤）和烹調食物頗多

相似，因此當師生們進入充滿鍋具的實習教室，備齊藥材準備實作，乍看之下還以為是餐飲科系上廚藝課呢！

「煮法有幾個目的，第一是清除跟降低藥材的毒性，以前有一

句話即說『水煮三沸百毒俱消』。好比烏頭這種藥，炮製前後，其毒性成份差別可達兩千倍之多。」

講解告一段落，藥師出身的授課教師賴尚志，開始指導同學們實作蒸法與煮法，當日使用的藥材，有塊狀的地黃，粒狀的女貞子、白扁豆、山茱萸，細條狀的遠志，還有銀光閃閃的藥用珍珠。

同學們把各類藥材置入鍋具蒸煮，其中較特別的是煮珍珠。古人將藥用珍珠用紗布包起來，夾在兩塊豆腐中間放進鍋裏煮，以清除附在珠體表面的油質。方法看似單純，但真要「如法炮製」沒有想像中容易，鮮嫩的豆腐稍

有不慎就會破碎，逼得同學們必須全神專注。

相較之下，地黃的炮製就簡單些，只要把塊狀的藥用部位加上酒，再放進蒸鍋裏蒸即可。經過約兩個小時的蒸氣洗禮之後，原本性寒，有清熱涼血作用的地黃，就成了具有溫補效果的「熟地黃」；煮過的珍珠性質沒有大改變，但原本透明的一鍋水，已變成黃澄澄，飄散些許燒焦豆漿味的油湯。

天然的植物、動物乃至礦物，都需要經過炮製，方能減毒增效治身病。而用藥救人的醫者、提攜後進的人師，又何嘗不需要下一番去習氣、增智慧的功夫？



慈濟大學成立廣達一千五百坪的中藥草園。近處的橢圓形圖案代表人的頭部，遠處由步道圍成的區域，象徵五臟六腑，是臺灣首創融合人體意象的中藥草園。

後中醫系收集上百種傳統中藥材標本，以及現代科學中藥製劑（右側黃色罐裝），以方便學生們查閱辨識。

啼聲初試，締造紀錄

回想剛接任系主任時的戒慎，今年受證為慈誠隊員的林宜信，對證嚴上人的恢弘願景十分敬仰，因為上人不只是辦學，更要為醫界注入一股清流，期許後中醫系培養出來的人醫，能依慈悲喜捨精神，發展中國傳統醫學，並結合現代醫學科技研究中醫，以達到濟世救人目的。

「因為上人希望老師成為學生慧命的父母，所以我就參加一系列包含志業體同仁共識營、精進研修課程，也加入慈濟志工見習培訓。職志合一從自己開始，最後回歸到學生的身上！」林宜信說。為了給學生最好的

教育，慈大後中醫系與六所慈濟醫院緊密結合，禮聘各院的中、西醫師到系上任教，整合服務、研究、教學，讓經驗豐富的醫界前輩，與潛力無窮的後進一同成長。

大林慈濟醫院中醫部主任葉家舟，分享為後中醫學子備課、授課的收穫：「教學相長是這份工作最好的地方！教學生是溫故而知新，我在教學時會注重同學們如何思考、理解，要講得讓學生清楚明白，自己就要更了解課本內容。有時會發現臨床治療時忽略了一些東西，反而會更圓滿自己的看診工作。」

葉家舟為同學們講授病理學、傷寒論、中醫耳鼻喉科學、內科學

等重要課程，往往在上課日的前一晚夜宿花蓮，當日上午連上四小時課，中午再趕飛機、搭高鐵回嘉義的大林慈院看診。

而同學們的表現，亦不負老師們舟車奔波的苦心，大林慈濟醫院院長賴寧生讚歎：「我到慈大後中醫系上課時，每個學生都令人感動，他們眼睛看著老師，背不靠椅子，表現得很敬業，這樣老師就願意教更多了。」

學生精進學，師長用心教，復有慈濟志工的關懷與薰陶，慈濟大學學士後中醫系初試啼聲，即有不凡表現。第一屆四十四位學生參加考選部「一百零三年第二次專技人員考試」中醫師第一階段考試，締

造百分之百通過的空前紀錄。

「臺灣設立中醫學系已五十年，我們的系是最晚設立的，但第一次參加國家考試，就百分之百通過，展現了同學自我學習、認真、合和互協的精神，也創造了歷史紀錄。」為了鼓勵締造佳績的同學，並為這段光榮歷史留下紀錄，系主任林宜信自掏腰包，致贈每位同學一尊小銅人模型以及一個把脈枕，為這些中醫的傳承者致上祝福。而隨著時序進入二〇一五，慈大後中的第一屆學生也將在幾個月後完成學科教育，正式進入醫院展開西醫見習。

誠如慈濟大學校歌詞第一句：「醫海遼闊，有緣同航」，二十

年的辛勤耕耘，慈濟所培養的良醫，已在臺灣醫界蔚然成林，造福病人。而今結合中醫優良傳統、現代醫學知識以

及慈濟醫療人文的後中醫系，也已站穩腳跟，勇猛精進。展望未來，這些「華佗傳人」、「醫方菩薩」可望成為

慈濟推動中西整合醫學的生力軍，而守護生命、守護健康、守護愛的力量，也將因為他們的投入而增強。

在系主任林宜信（右一）及技術人員指導下，同學頭戴耳機，手腳接上電極，在輕柔樂聲中放鬆身心，讓「自律神經檢測儀」記錄正確的生理資訊。對志為當代中醫者來說，運用現代科技輔助傳統醫療，是必須具備的知能。



中藥房女兒的選擇

撰文・葉子豪 攝影・顏霖沼

唐瑤瑛出身中醫家庭，因為太了解醫者辛苦，她選擇逃離
也因血液中那分使命，她終於回來
年近半百重入大學殿堂，縱然挑戰重重仍勇往直前
發願學成後回老街開診，重新擦亮祖傳招牌



業，每個小孩都嚇死了，沒有人要接衣鉢。」兒子已經上大學的唐瑤瑛，道出身為中醫家庭子女，對祖傳家業又愛又恨的情結。

家的孩子在中醫藥相關行業占有不可多得的優勢，因為從懂事開始，他們就要當中醫師父親的小助理，幫忙抓藥、配藥。耳濡目染之下，老一代中醫必背誦的「湯頭歌訣」，成了隨口哼唱的兒歌，藥材的外觀、味道，哪一味藥

放在藥櫃第幾層、第幾格，唐瑤瑛瞭若指掌。但也因為看到父親全年無休地看診、配藥，深知其中辛苦，唐家的孩子寧願從事別的工作，也不想跟父親一樣，當不休假的中醫師。

化學系畢業後，唐瑤瑛作過旅行社領隊、

就起跑點而言，唐

「我們家供奉的是黑面的神農大帝，而賣米的商家則是供奉紅臉的神農大帝……」在通識課程「社會文化與醫療」課堂上，中醫家庭出身的唐瑤瑛，帶領全班同學認識自己本行的祖師爺「神農氏」。她頻頻拋出問題、送小禮物，吸引同學們參與問答，在快人快語的帶動下，原本有些嚴肅的課堂不時傳出笑聲。也因為為人隨和大方、講話條理分明，加上歲數與許多教授相仿，唐瑤瑛被慈濟大學學士後中醫學系的同學及系助理尊稱為「唐姊」。

的……」回想成長歷程，唐瑤瑛的思緒回到了基隆河畔的老街。祖輩在舊名水返腳的新北市汐止區懸壺濟世，父親望、聞、問、切的身影，藥材散發的陣陣香氣，是一輩子刻骨銘心的記憶。「我爸會自己做珍珠粉、硃砂，想得到的炮製方法他都會，當歸、熟地都是自己弄的。」

因為不喜歡針灸的侵入性，唐老醫師多半以湯藥為病人治病，唐瑤瑛還記得，曾有老婦人病重，由親人攙扶前來求治，經幾次治療後，竟然可以健步走入藥房。由於口碑甚佳，求治者絡繹不絕，豐厚的醫藥費收入，讓一家大小生活無虞。

「但說到繼承家

廣告公司業務企畫，婚後與丈夫經營貿易公司，在景氣好的年代存了一些錢，直到兒子出世，才回到老街上的老家，過著顧小孩、顧藥房的平淡生活。

那時中醫特考還未廢除，有意當中醫師的人，不論學歷背景，若能通過競爭激烈的第一階段中醫師檢定考，及第二階段的中醫師特考，就能取得中醫師執照。有大學文憑的唐瑤瑛，於是在父親的苦勸下，勉為其難地參加考試，在補習班苦讀一年後，順利地通過檢定考，但第二階段的特考卻沒過關；意興闌珊的

唐瑤瑛樂於與同學分享，未來除了行醫之外，也期許自己能繼續深造，成為會看病又會講學的中醫教師。



急迫感比年輕同學更強烈的唐瑤瑛，把握時間精進，經常利用課餘前往花蓮慈濟醫院中醫部跟診，提早見識針灸、推拿等實務操作。

她，以錄取率過低為理由，搪塞了父親的要求；無奈的老中醫師，只好繼續以一己之力診治病人，扛起老藥店的招牌。

「我預估父親可以

活到八、九十歲，到那時候我也老了，就跟在他身邊就好。沒想到他幾年前一直瘦下去，發病半年就走了。」提前降臨的無常，讓唐瑤瑛措手不及，為了不留下

遺憾，一向排斥繼承家業的唐瑤瑛，向不久人世的父親承諾，將來一定取得中醫師執照，把祖傳的堂號延續傳承下去。

然而時勢變遷，中

醫特考於二〇一一年廢除，讀中醫系或學士後中醫成了唯一的路。憑著不容退縮的意志，四十七歲的唐瑤瑛於二〇一三年考入慈濟大學學士後中醫學系，成為

第二屆學生。儘管她不是班上年紀最長者，但對比二十、三十多歲的同學，一股「來不及」的壓力襲上心頭。「我現在四十九歲，畢業、國考、加上責任醫師制兩年，算一算要到五十四歲才能正式回家看診。」

流逝的歲月已無法追回，一開學唐瑤瑛就下定決心，一步一腳印地修完課程，卻沒想到遇上醫學系與中醫系學生最感吃重的必修課——大體解剖學。

由於上課時必須面對遺體，剖開皮肉觀察骨骼、肌理、血脈、器官，從小連墓園都不敢去的唐瑤瑛，真的嚇壞了！加上不習慣防腐藥劑的味道，她在第一、二次上解剖課時，都出

現噁心嘔吐的不適反應，因此一度興起休學念頭。後來試著把每一位大體老師視為菩薩，在每次解剖課結束時，都對老師合十禮拜，請求庇祐；最後終於順利修完解剖學分，並和捐贈者的家屬結了好緣。

走過這段歷程，她彷彿打通任督二脈，感受到自己明顯進步了。「大體老師對我們找經絡的幫助很大，若了解西醫的解剖，就更容易了解哪個穴位是在哪個骨頭、骨縫間。」

愛與信念的承諾

唐瑤瑛年少時期辨識藥材、照單抓藥的記憶，在遇到相關課程時也鮮活了起來：「在念藥物和方劑的時候，同

學們看到的是課本的文字，可是我念的時候，腦海出現的是藥的形狀與味道。」

年近半百方入醫門，唐瑤瑛很慶幸先生、兒子及娘家親友，願意支持她讀下去，並等待她回到老街開診，重新擦亮祖傳的招牌。唐瑤瑛也發願，要延續父親對弱勢者的關懷。「他曾說，要救濟貧苦就從身邊做起，我們家看病給藥，若遇到孤兒、貧苦人家，就不收錢。」

唐瑤瑛還記得，汐止山區有一間佛寺，法師們過著過午不食的清修生活，每個人或多或少都有胃潰瘍的情形，每每下山到老街辦事時，都會到唐家的藥房求治；有的法師辦育幼院收容孤兒，帶孩子看

病，一來就是一整隊。而今發心義診的老中醫仙逝了，這些僧侶、弱勢孩子也少了一分庇護，因此唐瑤瑛發願，完成學業取得中醫資格之後，「要把他們找回來！」

回想過去在商場上縱橫的日子，唐瑤瑛沒有太多留戀，反而覺得人生若只為賺錢而拚，實在很沒有意義，「只要不追求虛榮名利，堅持自己的想法，我覺得醫師是最能實現自我的行業。」

就如同靜思語所言：「只要找到路就不怕路遙遠。」儘管唐瑤瑛年近半百才正式踏上中醫之路，但對理想的堅持，對愛與關懷的承諾，已足為後進者的典範。

慈濟

再披白袍 江俊廷 珍惜第二輩子

「當過病人，才知道病痛的苦。」
經歷無常教育而重生，
江俊廷再度披上白袍，
將每天視如初生，
覺得每件事情都可愛，
更看到父母深深的愛。

撰文・邱如蓮
攝影・林炎煌



紅色的菸頭，在黑暗中一閃一閃，

星星似的，冉冉而上的菸霧，為夜色披上一層白茫茫，白日的紛擾此時悄然無聲。也許就是貪得這一刻的美好，江俊廷始終戒不掉那白色的小東西，每點燃一根菸，就像那童話裏賣火柴的女孩一樣，擁有了屬於自己的一點溫暖。

二〇一三年六月五日，江俊廷點了一根菸，看著菸霧飄飄，他心裏惦記著不久前去做的檢查——右側臉耳下的腮腺，時不時的脹痛已有一段時間，最近連右眼都出現嚴重的複視，心想：「事情大條了。」才安排檢查。

身為外科醫師，江俊廷總覺得白天的時間賣給了醫院，只有晚上

的時間屬於自己。在地方法院服務時，江俊廷結識了一群酒肉朋友，每天下了班，跟著他們到提供酒水的小吃部吃喝玩樂，幾乎天天報到，有時一晚就續攤四次。

吃喝無度，讓江俊廷的身體開始抗議，頻繁出現痛風症狀，自恃是醫師，他拿了止痛藥就吃，嚴重到膝蓋積水不良於行時，就拜託同學幫忙抽水。同學曾經對他說：「我不想幫你抽了，我抽完你又繼續喝，那我不是白抽了嗎？」

二〇〇七年，他來到臺中慈濟醫院服務；二〇〇九年某一天，與大學學長餐敘時，突然出現臉歪嘴斜的「中風」症狀，幸運的是症

狀在十分鐘後消失，身體也沒有留下後遺症，他意識到是「短暫性缺血性腦病變」，嚇得戒了酒。

不再喝酒，江俊廷的日子好像失去寄託，他為了消磨時間，每天晚上就在電腦前玩線上遊戲，上線、帶團、打怪練職等、更新裝備……常常一回神，菸抽了兩包，天也亮了，江俊廷關了電腦，直接去上班。

「匪類」生活，
扛白袍重任

私生活過得「匪類」，江俊廷卻從不拿病人開玩笑，源自於他還是住院醫師時，李石增教授給他的身教。

教授級的醫師，巡

房時總是跟著好多住院醫師、實習醫師，學習著前輩的經驗。那天，江俊廷跟著李石增教授查房，例行的檢查過後，病患問了李石增教授一個非他專責科目的問題，學生們期待著教授的解答，沒想到教授只是輕輕說了：「這個問題我不知道，但我會幫你找專家來解決。」

江俊廷很震驚，身為一個教授怎麼「敢」告訴病患，有我不知道的事？出了病房，詢問教授所得到的回覆是：「我當然要說我不知道，因為我講了，病患就會相信，若是亂講，他就會亂做，這樣會害到他，我寧願講不知道，我知道的人來跟他說明。」

那一刻，江俊廷明



江醫師的醫囑

以前聽人家講「無常」，
自作聰明曲解成「沒有常常」，
無常不會常常來，再無常也沒有常常，
所以不必理會；
直到自己遇到了，
才發現無常是「有（閩南語）常常」。

了。他感到懺悔，以前聽到病人說無法進食時，心中都會懷疑，直到自己的味覺全部改變，豆腐不像豆腐，像是從沒有吃過的味道，才知道自己從前太過傲慢。

「當過病人，才知道病痛之苦。」江俊廷說，直到面臨生死，才知道以前空有醫療知識卻沒有同理心的自己是多麼的惡劣。

味覺改變、沒有食欲，江俊廷開始消瘦，然而卻是從四肢開始瘦起，他形容自己：「四肢瘦長，肚子卻還大大的，就像經文說的『餓鬼相』。」

未生病前，江俊廷福泰壯碩，並在工作之餘投入志工服務活動，總是感動滿滿。

（相片提供／臺中慈濟醫院）

在電療的最後一週，江俊廷完全無法飲食，身體因為營養不良而虛弱，「我靜靜地感受自己每一個呼吸，深刻感覺，我只要一口氣接不上來，隨時就是往生。」江俊廷說，曾有一次治療完後，要爬四層樓回到弟弟的住處休養，就短短的四層樓，他竟然就暈倒了。

生命如此脆弱，江俊廷不是沒想過放棄，他對父親說：「萬一我撐不住倒下去，你就不要救我了，因為我的病是好不了了。」老父親看著他，堅定地對他說：「我來臺北，就是要帶你回去，你給我認真呼吸，媽媽還在家裏等你。」看著父母因為自己的病，如此難過煎熬，他深深感覺到不

白身穿的這件白袍有多大的責任，即使自己過得一團混亂，只要穿上白袍，絕不能害病人一團混亂。

身高近一八〇公分，體重破百公斤，魁梧的江俊廷卻從沒讓病人感受到壓力，出生豐原的他，總是從容運用閩南語，幽默地緩解老人家求診的緊張心情；而神經外科門診病人，經常是因為受過傷或是職業傷害，長期有不明原因的疼痛，消磨精神及生活品質。

病人大多希冀醫師可以像神仙，馬上「藥到病除」，或者希望醫師安排開刀，徹底解決疼痛問題。但堅持非到必要不須開刀的江俊廷，總是耐著性子向病人解釋，一次又一次鼓

勵病人透過復健恢復身體功能。

「我希望自己有一天能發財，但我不能從病人身上發財。」這分「白袍的責任」，讓江俊廷習慣用親切笑容包裝自己、對待病人，壓抑著不快樂；然而回到自己的世界時，於就像魔法棒，點燃一根接一根帶他離開現實。

那天下午，江俊廷熄了那根菸不久，就接到檢查報告，他罹患了「腮腺扁平上皮細胞癌」。去查了文獻，江俊廷知道自己得到的是全世界罕見的疾病，跟他一樣的患者，只有兩種結果，一是不好，另一種是非常不好。

江俊廷心想，反正沒有什麼好治的了，不如就直接臨終照護；但

是跟父母坦白自己罹病後，七十歲的老父親彷彿懇求地這樣說：「無論如何，你一定要打完這場仗，打完了我們都沒有遺憾。」想起也許再沒有盡孝的機會，他因此決定接受治療。

好人緣的江俊廷，罹癌的消息很快傳到過去學習與服務的林口長庚醫院，尊敬的師長與在各領域精進的同學，組團到臺中探望他；在與他討論過病況後，提出了治療計畫。江俊廷與親友溝通後，於是決定北上治療。

身受病苦，治癒傲慢心

北上之前，一位專精耳鼻喉科的同學，帶著《地藏王菩薩本願經》來探望他，並坦

言：「這個病很難治，你現在只好念經，求好死。」江俊廷心想：「是啊！全世界的人都說我會死，好像除了治療，我也沒有其他的好做，就讀經吧！」

住進醫院後，隨即接受三次化療；第一次化療，江俊廷的頭髮就全部掉光，「七、八月的盛夏，大家穿短袖、吹冷氣，我卻穿著厚棉襖、蓋了棉被睡覺，還是感覺從骨頭裏冷出來。」江俊廷說，對照起從前學到的醫療知識，原來這就是化療的後遺症，導致神經感覺異常，猶如經歷了《地藏菩薩本願經》中所描述的寒冰地獄。

接著三十六次的放射線治療，每當食物一進到嘴巴，就痛得受不



孝。

夜深人靜時，病房裏唯一的光亮，來自於生理監視器的螢幕，上頭的圖形與數據，代表著正與疾病奮鬥的生命，江俊廷轉頭盯著那熟悉的畫面，身為醫師的他，經常靠著這些數據來照顧病患，然而此刻呈現這些數據的管線，卻連接著自己的身

體。

病床邊，老父親靠著行軍床小憩，這一幕，江俊廷曾好多次在深夜的病房裏見過，而今自己的爸爸就在病床邊守著他，他心裏滿滿的抱歉：「很丟臉，很漏氣……」

每一分鐘，人生的開始

「生病前，我的心

就像是木石，硬生生地沒有感情，現在連蚊子都捨不得打，很容易因為小事就掉眼淚……」江俊廷形容自己是重新活過，每天一早醒來就會先感恩多了一天的時間與空間。

靠著父母的照顧，江俊廷接受了不再風光的自己，他認真地吃每

一口飯，認真地呼吸，

終於一關一關地走了過來。

江俊廷坦言：「剛剛得知自己生病時，第一個念頭其實是：我終於可以解脫了！」然而治療過程，他才深刻體會，從前以為父母是權威的，一味期待兒子成龍鳳，其實他們對兒子有著深深的愛，藏在生

看診餘暇，江俊廷習慣倚在醫師休息室的陽臺，俯瞰著大臺中的風景。遼闊的景色，讓他心生喜悅，微細的小事都充滿生命意義。他分享道：「病癒後，覺得每一件事情都好可愛，出太陽可愛，下雨也可愛，新開的花可愛，螞蟥爬過也可愛。」

當無明火生起時

撰文・羅秀娟、高美麗



(攝影／呂嘉嘉)

馬來西亞・黃秀玉

薰法心得：改變習氣不容易，但如果不改變，就等於白白薰法香。天聞法，自我警惕，當脾氣來時，冷靜、收斂、轉念。

在

黃秀玉的生命中，有兩個寶典。十多年前，一位法師送給她一本證嚴上人著作《靜思語》，她如獲至寶，驚覺如此淺白的字句卻能正中心懷；當遇到困難挫折時，只要隨手一翻，總能找到答案。

二〇一三年，她又覓得另一個寶典。來到臺灣參加慈濟志工研習時，聽到一位音控志工承擔「晨鐘起，薰法香」開機的故事，精進的精神令她非常感動；在回程飛機上，志工們討論後，決定在馬六甲也推動「晨鐘起，薰法香」，黃秀玉於是自願承擔起音控工作，也讓佛法成為人生另一個寶典。

一年多以來，她每

天四點半起床，開車十五分鐘到馬六甲慈濟瑪琳共修處，聽完上人開示後，再趕回家準備上班。剛開始，她也曾在溫暖被窩與精進法之間掙扎，「有時難免想鬆懈，但眼見上年紀大了，仍然天天早起為弟子開示，我覺得自己再沒有任何藉口，洗把臉、醒醒腦又堅持下去。」她調整作息，早睡早起；瞌睡蟲來襲時，就努力抄寫筆記，專注在當下，疲倦就會悄然消失。

其實這麼早出門她是有些害怕的，第一週也只有她一個人來聽；但上人闡述的生活化佛法容易理解，心有所得的她主動到社區邀約。如今她不再獨行，而是

江醫師的醫囑

我們無法期待明天，
所以只能遇事則應，事過不留。
每人都要隨著因緣扮演各種角色，
是好是壞是苦是樂，
有時根本無法選擇，無可奈何。
面對無常人生，
我們要勇於面對現實，當下承擔。



活的每件瑣事中。
二〇一四年年初，江俊廷回到臺中慈濟醫院上班。病癒後瘦了三十公斤的他，白袍在身上的看起來特別大件，走起路來變得輕飄飄的，他說：「很珍惜能夠擁有這第二輩子，我不知道自己還能有多少時間，因此作息正常，把握每一分鐘。」

回院前，江俊廷讀到一句靜思語：「感恩平安無事日，珍惜健康有用時。」他形容，每當病人敘述身體的不適，江俊廷比過往更能深刻了解那份無奈與冀求，於是耐心傾聽、仔細觸診，希望能夠為病人找出病灶，拔除病苦。

這是上人叮嚀他要趕緊回到守護生命的崗位；而今只要時間允許，他便配合志工團隊，上山下鄉參與義診，希望每一分秒能夠做得更多。

回憶起生病前，雖然同樣感動志工的無私付出，跟著投入義診，但就僅僅是活動那一天的感動；回到生活中，只要一遭遇到不順心的瑣事就發脾氣，他說：「每天就是氣這個、氣那個，生命裏的每件事情都是看負面的，於一根接著一根抽，只為了逃避現實。」而今，江俊廷在每一次的彎腰中，都很感恩能有這樣的機會，以自己的專業付出。

下午三點，臺中慈濟醫院的外科加護病房外，灑入斜照的陽光，層層疊疊仿如時光隧道，重回工作的江俊廷，經常在這個時候來到加護病房。

他習慣彎下腰，對著昏迷的病患說說話，說說外面的陽光與和風，說說新開的花與盎然的小草，然後拿出隨身攜帶的護手霜，為皮膚容易敏感乾裂的病人擦上一抹溫暖。

「感恩過去匪類的四十二年，才有現在的我；感恩一場疾病，才有現在的我。感恩生命的無常教育。」江俊廷說著，過去不懂得珍惜日復一日的平凡日子，直到走過生死後，每天都猶如初生。

開車接送社區的老人家一起來聽法；一段時間後，有些老人家告訴她：「能聽到佛法，很開心唷！」

父親離世 行善回報恩德

法水一點一滴浸潤心靈，一時說不上來究竟汲取了什麼，但當境界考驗時，即是最好的驗證。

去年，秀玉的父親因腦溢血住進加護病房，她近一個月天天往返醫院，切身感受到病患與家屬的痛苦；父親離世後，她雖悲傷，仍不間斷地薰法香，「我相信佛法可以安我的心。」秀玉說：「當心生煩惱時，去聽上人說

法，一定有收穫的，我也因此能沈靜下來面對考驗。」

聞法入心、法親的溫馨關懷，支撐秀玉度過艱難的時刻。她清晰憶起與父親相處的點滴——「父親念書不多，但對我們三姊妹的教育不放鬆。」「每當學校有課外活動或補習，他一定會送便當到學校。」「母親生病後，父親掌廚，我每天下班回來都有熱騰騰的飯菜吃。」……寶貴的記憶片段散發著溫暖的光，然而，再也追不回了。

一天，上人晨語開示《地藏經》婆羅門女大孝令母親出離地獄的故事，讓秀玉體悟：「身體髮膚受之父母，要用這個身體去付出，

回報父母恩。」因此，她行善的腳步更不停歇，慈濟大小活動，只要能夠配合，她都義不容辭。

「薰法香彷彿埋下了伏筆，讓我可以面對無常的考驗。」秀玉說：「如果當初沒有薰法香，我想我不會那麼平靜接受爸爸的離開；我的脾氣會變得更壞，一直處在負面情緒中，甚至影響身邊的人。」

母親失智 化擔憂為祝福

熟悉秀玉的人都知道，她背負著一個沈重的擔子。

秀玉的母親約八年前患上失智症，病情影響記憶、注意力、語言

及理解能力；與父母同住的秀玉及妹妹，必須花費更大的耐心去陪伴她。

母親病發後，整個家起了大轉變，有很多的第一次——第一次面對母親的無理取鬧、第一次為母親清理排泄物忍受異味、第一次發現母親走失了的崩潰痛哭……種種考驗如今變得習以為常，再難走的路，也走過了。

父親在世時，親力親為照顧母親；父親往生後，秀玉只好在上班時把母親送託療養院，下班後再去接母親回家。母親記性時好時壞、行為脫序，但秀玉感恩以對。「其實我很慶幸媽媽只是忘記事情，在訪視照顧戶時，

也曾看到有人行動不便甚至忍受身體疼痛，母親的狀況還算好。」

秀玉的私人時間變得極少，所有年假都用來帶媽媽去複診，每天早上睜開眼睛就是忙碌的一天，累是難免，但日子過得很扎實。如今，她牽起母親的手，像孩子般寵著、順著她，用愛彌補她記憶的缺口；每次去做慈濟事，她都把擔憂化為祝福，「把握付出的機會，媽媽不能做，我要幫她做，把功德迴向給媽媽……」

天天一起聞法的法親顏志新，眼見秀玉家業、事業、志業三頭忙，深深被其毅力所折服。「她是我們學習的典範，看見她都可以做

得到，提醒自己更不敢放鬆。」

最近秀玉學會了一個新名詞——軟實力，保有原則，但不提高語氣；她坦言自己脾氣不是很好，尤其是看見別人不認真時，就無明火起。自從薰法香後，猶如在心裏設置了一個小鬧鐘，時時刻刻自我警惕，當脾氣來時，冷靜、收斂、轉念。

「上人開示，《法華經·譬喻品》中所描述各種動物、鬼魅，其實是人心中種種習氣，就像看不見的『魑魅魍魎』、『夜叉惡鬼』在心裏潛伏，產生種種煩惱雜念、造作無明業力。」秀玉感

受到心就像一面鏡子，每天擦拭才乾淨；每天聞法，心鏡才不會被無明覆蓋。「要改變習氣不容易，但如果不改，我就白薰法香了。」她說。

每天清晨，秀玉與法相會；她深信，道心

堅固、守持佛法，即能洗滌心靈無明煩惱，這將是她一生的功課。

黃秀玉（後排右一）與家人的感情甚篤，父親病逝，讓她更珍惜與摯親的相處，與妹妹互勉「行善行孝不能等」。

（相片提供／黃秀玉）



有一位阿公被救護車送來急診，到院前已經往生，我趕緊跑過去陪伴家屬，看到阿嬤拿著拐杖哭喊：「老欸喔……怎麼沒事睡一睡就往生了，老欸啊……」

我安慰著阿嬤，問她阿公幾歲了。

「九十一……」

「阿嬤請聽我講，莫給阿公『哭火大』的！」聽我一說，阿嬤停下來看著我。

「阿公活到九十一歲，睡一睡就回去了，若是我們，有沒有辦法活到九十一？能這麼長壽又不受病痛折磨，是阿公做人很好很善良；現在佛祖要來帶阿公回去，你這樣哭他、叫他，讓阿公走不開，會錯過好因緣喔。」

「那我怎麼辦？」

「現在我們進去跟他說好話，讓阿公去好所在啊！」阿嬤的手一直發抖：「我不會講啊！」「你跟著我就好。」

我帶阿嬤進去助念室，請她合掌，我蹲下來跟阿公說：「阿公，您早上壽終正寢，現在來到慈濟醫院。人若能活到九十一歲，是前世和今世都有行善做好事，才這麼高壽。您沒有受到病痛的折磨，安然過往，心就要放下。您這世人為家庭、為社會付出很多……」

阿嬤站在一旁安靜聽說，我說：「阿嬤，你也跟阿公說一下。」她問我要怎麼說，「不



讓他走好路

人生最後，
要護他走好路，
讓他沒煩惱，
可以放下；
要提起智慧，
莫「吵死人」……

□述・吳秀蜜（大林慈濟醫院志工）
整理・林怡利、曾怡琪
畫作・陳舜芝

然我說一句，你跟著講一句。」

「老伴！」「老伴！」

「你就放心的走啦！」「你就放心的走啦，跟隨佛祖走啦！」……

家屬虔誠念佛，女兒流著淚說：「師姊，我好難過。兄弟姊妹請我照顧阿爸，阿爸卻沒什麼事就過往了……」旁邊一位師姊說：「你不要難過，兄弟姊妹若提起，你就跟他們講，阿爸跟我的緣特別深，要回去時在我這裏壽終正寢。要想說爸爸最疼你，所以才會在你那裏過往。」

「師姊，真的是這樣嗎？」「是呀，我爸爸也是我照顧陪伴到他往生啊，所以他跟我們的緣結比較深。」傷心的女兒，心終於能放下了。

家人把阿公送回家時，阿嬤拉住我的手說：「師姊，謝謝啦，你們實在很好，一般人看到死人都趕快避開，你還一直跟我老伴安撫說好話。你們慈濟實在很好！有空來我們那兒坐啊！」

人生最後，要護他走好路，讓他能順順的去，沒煩惱，可以放下；這也是我們要學習的智慧。

（摘自二〇一三年五月十一日志工早會分享）

經



我們想的不一樣

撰文・蘇美娟、楊凱丞 插畫・泳子



在美國北加州念七年級的凱丞，很多人叫他「小牛」。他很喜欢牛，因為牛很可愛，可是人都要吃牠的肉、喝牠的奶，很可憐！

小牛常聽師公上人開示，應用在生活中。媽媽寫下許多他的故事。在生活中碰到這些事時，你會怎麼辦呢？

誰先洗澡

「凱丞，你要洗澡了嗎？不然讓阿嬤先洗。」阿嬤從她房間裏呼喚著。

小牛正專注修改靜思注音軟體程式，一聽到阿嬤的聲音馬上起身，趕緊去拿換洗衣物，一邊回答自己要去洗澡了。

看他這樣和阿嬤搶著洗，媽媽說：「你不必趕著洗澡啊！反正時間還早，讓阿嬤先洗好了。」

「沒關係，我先洗！」

「阿嬤想先洗，你不要和阿嬤搶！」

「可是……剛開始水很冷，要一段時間才有熱水，現在冬天比較冷，阿嬤會冷，所以我先用桶子接冷水。」原來，小牛是想要讓阿嬤一進浴室就洗熱水澡。

「喔！那你趕快去洗！」





誠正信實

有一天小牛功課做得特別久，媽
媽上樓問他怎麼回事？

「我還剩下一題數學，想了好
久，還是想不出來怎麼做……」

「那我幫你看看。」

「不行，今天不是寫功課，是在
家的複習考試。」

「那有什麼關係，在家的意思就
是可以翻書或是問人啊。」

「不一樣，問老師會被扣分
數。」

「對啊，所以你不能回去問老
師，要問媽咪。」



「媽咪，不是，不會就要回去問
老師。」

「問老師跟問媽咪有什麼不一
樣？」

「所以才要問老師，不能問媽
咪！」

媽媽一頭霧水，小牛到底在想什
麼？

「你希望被老師扣分？」

「我不希望被扣分，但是不會做
就應該扣分，這樣老師才會知道我不
懂，可以再教我。」

「好吧！那你趕快下樓吃飯，吃
完再做其他的功課。」

「OK，媽咪！」



撰文・林美容（慈濟大學宗教與人文研究所教授）

慎終追遠

清明掃墓經驗迭有所變，然而緬懷先人，教導後輩深意不變；
每年一次的清明，更要我們明白人人都會面對的生前死後事——

清明將至，大家都在準備要回鄉掃墓。臺灣民間一向對於清明節祭祀祖先非常重視，不但家廳、祠堂或家廟有相關的祭祀，民眾並扶老攜幼前往墓地掃墓。現在由於公墓綠化的政策，很多先人骨灰已放到納骨塔了，清明時節大家去到納骨塔祭祀先人。雖然一樣要先拜土地公（就像在墳墓要先拜后土一樣），再拜地藏王，然後祭祀祖先，但是感覺祭祀的節奏簡單明快多了。

從兒時到現在，清明掃墓的經驗，迭有所變。我小時候看過小朋友在各墳墓間「蔭墓糶」，其實也像是一種乞討一樣，應該是窮人家的孩子利用節日討吉利的一種民俗。以前掃墓的祭品很豐富，後來愈來愈簡便，只有當年家裏有出丁（生男孩）的時候，或是新墳建立以後連續三年，祭品會多一點。

民俗上其實有區分「桂紙」（閩南語音）和「陪墓」，「桂紙」是平常年份的掃墓，祭品較簡單，一定要在墳墓上用石頭壓住黃色的紙錢（也就是所謂的殯墓紙）；「陪墓」就是比較正式的掃墓，祭品比較豐盛，一定要用牲禮。

現在年紀大了，參與家族的掃墓，家族聚集一堂的過節歡樂氣息依然，在一位位先人面前，也是一樣要緬懷他們過往的事蹟；跟沒有見過這些阿祖阿公的後輩，說明他們是誰，以前做過什麼事。在面對先人的生前死後之餘，會想的是自己日後又將如何。原來每年一次的清明，一直是要我們明白人人都要面對的生前死後事。

慎終追遠，聽來好像是針對祖先的最終大事，要審慎以對，對祖先的來歷事功要緬懷。以前的人往生前只要交代遺言，後事子孫就會替他辦好；如今殯葬的觀念和從前已有很大的不同，對死亡也沒有那麼大的忌諱了，愈來愈多的人，後事自己能處理的就預先安排，不論是生前契約先處理好塔位與儀禮之事，或是安排日後將塔位安置在佛寺（稱做蓮位），早晚有法師課誦，時有法會超薦亡靈。面對生前死後事自己如能心安，生者也能心安。

終

證嚴上人

衲履足跡

撰文／釋德仇
題字／林美娥

內文照片／花蓮本會提供
刊頭攝影／黃錦益



心要靜、心要定

【靜思小語】守護心靈善種，不受外境污染、不因人亂心。

善耕福田，結法緣

臺中慈濟志工劉清安因識字不多、不會寫筆記，且自認記憶力不好，起初對於聞法感到猶豫；太太劉游美鼓勵他：「認真聽，將『法』種入八識田，來世才能繼續跟緊師父。」於是夫婦倆克服萬難，日日精進「薰法香」。

即將結束第二階段行腳返回花蓮，清晨與臺中慈濟人座談，上人讚歎兩位老人家：「他們識字不多，卻善耕福田；這分『青山無所爭，福田用心耕』的精進心，值得人人學習。」

行腳期間，翻閱一本本「薰法香」筆記，上人欣見弟子們聞法入心、擁有豐富的心得。「這分穎悟的慧根，來自日日用心耕耘所得——不只聞法，且將法運用於生活中。」

人生，難脫生、老、病、死的自然法則，佛法說「萬般帶不去，唯有業隨身」。上人說明，此生帶業而去，就會帶業而來。「要維持清淨心，認真修行，消除無明、煩惱，不再造作惡業；如此就能帶『法』而去，帶『法』而來，生生世世深結慈濟緣。」

就像蓮花生長於淤泥中，吸收淤泥養分、綻放清麗花朵，從

而美化淤泥池；上人表示：「身處五濁惡世，慈濟人要如一顆顆蓮花種子，在人群中不受污染，鍛鍊智慧，吸收養分增長慧命。」

上人期許，法親之間以「誠之情誼」互動，展現團體間的合和互協，才能廣招來眾，一起行菩薩道。

網路時代，充斥紛雜不實的訊息，以訛傳訛，讓人是非難辨，擾動人心。上人教導：「在人群中修行，要修得『心靜』、『心定』——守護內心清淨的善種子，不受外境污染、不因人而亂心。」

在人群中，如何不受他人習氣影響？上人教導：「把接觸到

的每一個人，都當成自己的老師，見賢思齊、見不賢而內自省。在人群中鍛鍊智慧、自利利他、自度度人。」

群而不黨，真菩薩

與新竹慈濟人談話，上人指出，佛性平等，善惡無記。「沒有天生的、永遠的惡人，只要因緣和合，用心接引，習氣再重的人，也有機會改過遷善。」

就如臺中志工蔡天勝，曾經誤入歧途，身繫囹圄，在獄中接觸慈濟刊物、廣播，開始學佛，徹底改頭換面；出獄八年來，已經成功輔導多位更生人戒除習氣，走向光明人生。上人以此勉眾，要日日精進聞法，在八識田中種下法的種子，生生世世不迷糊；更要用心傳法，牽引更多人由惡轉善。

「莫只拜求菩薩；要提起使

命，發心立願做一位腳踏實地、聞聲救苦的菩薩，為人間拔苦予樂。」

人人都有真如本性，都有機會成佛；上人教眾，不能輕視任何一個人，要以誠懇之心，尊重身邊每一尊活菩薩。

看事情的角度不同，或是傳話偏差，很可能阻礙初萌發的道心，讓人不敢往前進。上人籲眾：「慈濟是菩薩團體，不能有分別心，只想與某些人一起做事，不願意和其他人合；如此結黨結派，彼此影響而致偏差、混亂，就會忘失初心，擋住許多本質純樸的人間善事。」

上人教眾提起「誠正信實」待人接物，莫以懷疑的心態待人；否則彼此意見紛歧、互不信任，就容易起摩擦、斷道心。

「君子『群而不黨』。大家有心投入慈濟，不分社會地位，人人都有共同的方向，莫忘初

心。要用最初、最原始的一念心，與人建立『誠之情誼』，彼此合和互協；人人心靈方向一致，同心、同道、同志願，就能不分你我，共同付出。」

慈濟成立將屆滿四十九年，上人指出，過去環境克難，人人都能同心協力、歡喜甘願共同成就慈濟事；現在各地都有莊嚴的道場，更要認真聞法、淨化己心，且接引社區居民同行善事，美化人間。

「凡事以誠為先，慈濟人務必要內修『誠、正、信、實』，外行『慈、悲、喜、捨』，在人間建立菩薩典範。」





在慈院服務十五年的體外循環師陳昱玲回憶，創院最初幾年，科內人力不足，每天都要承擔重大

萬法靜思，萬物淨斯

結束今年兩階段歲末祝福行腳，於昨日圓滿返抵花蓮。早會時間，上人分享四十二天內走訪全臺各地的心情。

「感受到『誠之情誼，人間祥兆』——人與人之間有至誠之愛，祥和美好。也感受到慈濟人『內修誠正信實，外行慈悲喜捨』，法入心、法入行，以身作則『教之懸實』，致力帶動人人『造福富足』。」

大陸冬令發放甫完成，看到各地志工在攝氏零度以下低溫，用心用愛膚慰孤老殘疾人，在寒

《農十二月·十四至十五》

223



證嚴上人·衲履足跡

入我門不貧，出我門不富

【靜思小語】以誠懇心付出，即能得各方支援。

冬中傳遞溫暖，上人感恩各地慈濟人就地落實四大志業、八大法印，為人間帶來祥兆。

歲末祝福典禮，各地師兄師姊演繹《靜思·淨斯》，上人說明：「身處天地人間，心不靜則不調和，要時時『靜思』，以法對治。世間一切都由因緣合成，要感恩大自然供應生活所需，『淨斯』萬物，回歸自然；切莫為了享受、牟利，大肆破壞與污染環境。」

看到慈濟人以真誠之心，傳遞人間美善、傳揚大乘佛法，展現「法海昇平，慈航啟動，普度眾生」的菩薩心願；上人致勉恆

持虔誠，持續開法入心、力行菩薩道。

前人拓荒，後人耕耘

一九八九年二月，花蓮慈濟醫院完成東部首例開心手術，也是當年花東地區唯一可以動腦部、心臟手術的醫院；截至二〇一四年十二月，二十五年來已圓滿兩千例心臟手術——這數據代表的是許多人的用心付出；例如創院初期的趙盛豐主任與張比嵩醫師。

三日，與花蓮慈院心臟外科團隊座談。慈濟技術學院畢業、

手術的壓力。

有一年春節，半夜一位病患主動脈剝離來急診，張比嵩醫師正生病發高燒，仍撐著病體開刀到天亮；還有一次病患遠從臺東來，張醫師不忍病患與家屬遠途奔波，也是抱病為病患手術，直到術後一切狀況穩定才休息。因此深獲病患與家屬感恩。

感於醫師們用生命走入病患生命、搶救其生命，上人讚歎，真正是人醫典範。「希望這些真實故事能傳揚出去，讓醫療工作更有光輝，也讓社會大眾了解醫療工作的沈重與辛苦，對醫護提起感恩、尊重、愛，重建醫病之間的信任感。」

醫療環境改變，現今少有醫學生願意投入辛苦又高風險的外科領域；而慈院有三分之一的主治醫師，是慈濟大學培育出來的。上人深表欣慰。「無論外在環境如何變化，醫者以真誠之愛

守護病患的使命，不能放棄。」

上人回憶，當年建醫院需要六到八億資金，對成立才十三年、小小的功德會來說，是天文數字；不過，「出於一念不忍的心，我堅持在花蓮蓋一所可動大手術的醫院，搶救急重症患者。醫院建設完成，又緊接著建設學校、培育醫護。一路走來，步步艱辛！但也印證佛教所說：『入我門不貧，出我門不富』——只要提起誠懇之心為天下眾生付出，就會獲得各方支援。」

如今，看到慈濟大學、技術學院栽培出來的醫護人才，真正學以致用、救拔病苦，上人欣言，一切辛苦都有價值。「感恩前人拓荒，年輕人要持續耕耘，傳承師長們視病如親的精神，提升工作使命，做一位好醫師。」





業園區參與精進研習課程後，今日返回心靈故鄉。
上人開示，教眾以馬來西亞

有心，就不難

《農十二月·十六》

24



證嚴上人·衲履足跡

【靜思小語】莫因「困難」，阻擋行善的發心。

造福修慧，報佛恩

宇宙星球依軌道運行，世間的人、事、物，亦在自然法則中遷變不止。晨語時間，上人勉眾：「日照晝，月照夜，時間隨宇宙行蘊而消逝；人生有限，修行必須加緊腳步，莫懈怠停頓。」

當年隨佛出家的修行者，很多人認為，修行就是要除煩惱，不起欲造業；餘報受盡後，不受輪迴之苦。

「佛陀了解他們『不樂大乘』，故設法引導、勉勵——煩惱既除，要再進一步入人群中，造福修慧。」上人說明，佛陀希

望弟子們老實修行，不只獨善其身，更要發心教化他人。

「若只求自度，不願意入人群度眾，只要外境稍有變化，心境仍會受人我是非、眾生習氣干擾。佛陀教眾，在濁亂的世間修菩薩法，在人群中磨練，不受眾人習氣影響；如此才能真正斷除煩惱，向成佛之道邁進。」

志為人間菩薩，上人教導，要精進聞法，將法運用於生活中。「走入人群造福，藉由閱讀一部部人生經典、增長智慧；如此才是真正『報佛恩』。」

屏東慈濟人定期走入監獄，帶動讀書會、教導經藏演繹；多位刑滿出獄者痛改前非，努力自

慈濟人招募「百萬好菩薩」為典範，用心接引人間菩薩，凝聚愛心力量，淨化社會人間。

馬來西亞慈濟人為了達到「大馬連心，愛鋪滿地」，無分南馬、北馬，彼此合和互協，深入社區，接引不同宗教、種族的民眾共同行善。起初，要向非華裔居民勸募，必須鼓起勇氣；但真正踏出一步後，發現民眾很踴躍，印度廟信徒也有五百人響應。其中，吳秀梅師姊努力募心募愛，市場內九成以上攤販都是會員，此次也如願返臺受證。

「這證明：凡事只要有心，就不難；莫被『困難』的想法阻擋發心。」上人表示，人與人之間，即使不同宗教、種族，只要以真誠情誼相待，建立「誠之情誼」，也能打開心門、相互擁抱。

「懂得自愛，才懂得愛人，也才能得人愛。」上人期許慈濟人心念虔誠，依正軌而行，帶動人人皆是自愛愛人、自度度人的

立，成為好兒子、好丈夫、好父親，並且感恩慈濟人的牽引扶持，加入志工行列；也有受刑人發願要將監獄當成修行道場，努力修心、改正言行。

上人欣言：「佛法若能普及社會，在人人心中撒播善種子，使偏差人心轉惡為善，讓有志修行者轉小為大、從獨善其身變成利濟天下；如此要淨化天下人心，就沒有困難了。」

自愛愛人，得人愛

四百三十一位馬來西亞、新加坡、斯里蘭卡、越南、美國、加拿大等地志工，在臺北三重志

菩薩，讓人間成為祥和淨土。

「欲達成此一目標，需要人共同一心，以身作則，用殷實的心念與行動來感動人心、教育大眾。」

為新發意菩薩授證之後，上人解說「皈依」，即是去惡向善。

「皈依，是反黑歸白——過去也許心靈懵懂、無明造業，現在要真誠懺悔改過，一心走向光明正道，『諸惡莫作，眾善奉行』。依，就是依靠——依靠佛陀正法，去除煩惱無明，在人群中鍛鍊智慧。」

身處五濁惡世，上人教眾精進聞法，在濁亂世間鍛鍊出明辨是非、不受眾生無明污染的堅定道心。「蓮花因淤泥而綻放，淤泥因蓮花而美化。一朵蓮花能結出許多蓮子，花果並生，譬喻法脈相傳；期待大家自度度人，接引天下人都成為愛人、助人的菩薩。」

25



《農十二月·十七》

時間累積道業

【靜思小語】時間分秒不停留，把握當下，為善堅持。

無常，真誠付出

復興航空一架由臺北飛往金門的班機，昨天上午十點四十五分起飛後不久，失事墜落基隆河，機上五十八人已知三十一人罹難、十五人受傷送醫，還有十二人失蹤，搜救單位正打撈搶救中。

乍聞噩耗，可想見家屬悲痛無助。北區慈濟人立即成立服務中心，持續供應熱食、熱飲，照顧第一線搶救、打撈的救難人員，並準備環保毛毯與圍巾讓他們禦寒；同時到醫院關懷傷者與往生者家屬。

不只全臺各地志工動員關

懷，廈門慈濟人也在當地機場膚慰準備趕來臺灣的家屬，穩定他們的身心。

早會時間，上人感嘆，人生苦難偏多，感恩慈濟人作苦難人的後盾；期許人人提起無常觀，時時自我警惕，以誠懇之心對人付出愛的關懷。

意外災難，導致許多人悲苦難堪。去年底到今年初，馬來西亞慈濟人為當地水患救災而忙碌，這分無私大愛，也感動了不同種族、宗教信仰的居民，消除彼此的冷漠與隔閡。

重災區瓜拉吉撓鎮的馬來裔宗教師羅斯蘭先生，看到志工努力協調華裔挖土機司機，放下種

族成見清理伊斯蘭教學校，深受感動，隔天帶著孩子前來打掃，以真情擁抱慈濟人，發願在達魯納英宗教學校推動環保。

上人欣言：「真誠付出、以身作則，能跨越宗教的分別、種族的距離，帶動人人以愛互動，讓社會漸趨祥和平安。」

堅持，就能成就

花蓮慈濟醫院心臟胸腔外科資深醫師張比嵩，去年因病遠赴澳洲休養，此次返臺，上人致勉持續發揮教育良能，傳承妙法、培育良醫；只要造就一位良醫，就能救助許多病患。

「時間分秒不停留，人、事、物也不斷變化。凡事取決於一念心，莫擔心自己還能做多

久，認定方向正確，做就對了！堅持做下去，即能有所成就。」

上人舉述，二十多年前得知臺北孤軍的苦況，一九九五年慈濟啟動臺北三年扶困計畫；不僅照顧老兵生活，並多方協助他們

的下一代取得正式身分，設立清邁慈濟學校，提升孤軍後裔教育水準。這分持續不斷的用心付

出，終讓臺北孤軍後裔扭轉貧困宿命。

又如花蓮慈院心臟胸腔外科團隊，歷經二十多年耕耘，現在已有慈大畢業生參與團隊，傳承師長們救人的工作與使命。「這

也是時間的累積。大家以真誠投入、努力付出，故能讓人看見醫療希望。」

時間分秒不停留，上人致勉，要把握現有的體力、精神，做就對了。「要自我鼓勵把握人生，當自己的貴人，也要當他人生命中的貴人。」

26



《農十二月·十八》

清淨心，不起分別

【靜思小語】心淨、眼淨，不因外境起好惡分別心。

以大慈大悲，行大喜大捨

「慈濟菩薩道，是眾人以大慈、大悲之心，展現大喜、大捨之行，共同鋪展出的開闊平坦大道；要不斷帶動、接引人同行。」

晨語時間，上人勉眾以清淨

心吸收真實法，去除無明煩惱；提起大慈、大悲、大覺悟之心，步步踏實，行大乘菩薩道。

「行菩薩道，要一心一志，不受人事境界影響、不受煩惱無明污染；是非分明、道理清楚，即見真實法。」

上人指出，眾生皆有覺悟成

道的潛能，只是凡夫心反反覆覆，一時聞法歡喜而發心力行，卻在遭遇逆境挫折時就停頓。

「與其說是受人事、境界障礙，其實是自己障礙自己——心有煩惱、道心不堅，菩薩道上就會自我障礙。」

行腳期間，看見許多年長志

工，還是秉持初心，認真、歡喜，精進前行，且能對眾侃侃而談一路走來的心地風光。上人讚歎他們智慧明朗、信心穩固，是大眾學習的典範。

「去除無明，心地就清淨；心淨則眼淨，不因外境起好惡分別心。」上人舉例，慈濟人關懷社區裏的貧病孤老者，為無力清掃的家庭打掃、修繕，因為心懷苦難眾生，所以不畏髒臭，讓環境變得清淨。看到苦難人身心、生活都得救助，心靈即得法喜。

「清淨的菩薩心，能認知眾生平等，只是各自帶著業力而來；清淨的菩薩眼，能看見苦難眾生的業因、苦因，無畏苦惡穢濁，發大心、立大願，為眾生付出，開解心結，扶助生活，進而引導他們撥除無明、同行菩提大道。」

上人教導，修學佛法不能只是鑽研經文字句，要用清淨心了

解天地萬物之理，將法活用在生活中，發心立願，呵護大地一切眾生，菩薩道上自利利他。

「以慈悲平等心付出，種下菩提種子、鋪展菩薩道。以無漏法證實相理，以清淨眼觀空諦理，踏實行走菩薩道。」上人與眾共勉。

勤種菩提因，終得菩薩果

復興航空班機失事第三天，細雨寒風中，救難人員持續在冰冷河水中搜救，家屬悲悽呼喊，讓人同感心碎。慈濟志工陪伴家屬、作其依靠，也照顧著辛勞的搜救人員，隨時為他們遞上熱薑茶、披上禦寒毛毯圍巾，送上溫暖關懷……總計已提供逾萬份熱食，以及暖暖包、雨衣、環保毛毯圍巾、雨鞋等物資。

大陸旅客家屬昨日起陸續抵達臺灣，廈門賴國香師兄及羅素

貞、林金枝、孫秀芬、胡麗珠、簡翠蓮師姊等人，全程陪伴來臺，膚慰家屬悲痛情緒，給予安定力量。

臺北慈濟志工張寶秀，兒子是去年七月二十三日在澎湖失事的復興班機副駕駛，雖然遭逢喪子之痛，但是她心中有法，平靜面對。事發一週，高雄石化氣爆發生，她跟隨志工南下關懷、安慰受災鄉親；此次復興空難，她以同理心膚慰罹難者家屬。

早會時間，上人肯定師姊以菩薩的智慧，面對無常苦難。「無常已經發生，再如何哭泣哀號、痛苦不捨，都於事無補。她能穩定心緒面對現實，且振作精神關懷其他喪親者，悲心智慧令人讚佩、動容。」

上人叮嚀大眾具無常觀、起覺悟，身體力行菩薩道。「在人間造福、增長智慧，即能自我『種菩提因、得菩薩果』。」

27

《農十二月·十九》



前腳走，後腳放

【靜思小語】常常被扯後腿，要感恩他人讓我們練腳力。

師父的話，下輩子繼續做慈濟；深切感受到大家真誠的愛。

「慈濟成立將近半世紀，正是這許許多多的愛，以及人與人之間的『誠之情誼』，所以隊伍浩蕩。感恩慈濟人每一天、每一月、每一年，都在人間留下愛與善的足跡。」

就如花蓮慈院心臟胸腔外科，迄今已進行逾兩千例開心手術，挽救了許多寶貴生命，幫助重症患者重拾希望。上人表示：「這是時間累積的成果，更是同仁們懷抱使命，為救治病患盡心盡力付出的成績；醫療人文，天天都在說法。」

現代人彼此疏離，上人指

出：「要讓人與人之間感情更緊密，必須建立起覺悟的菩薩長情，人間才有祥和之兆，人人生活才能過得平安幸福。」

如何在濁惡世間，帶動誠懇的菩薩長情？上人教眾：「守護心念，守好做人的原則；以身作則『教之慇懃』，成為典範，才能帶動他人。」

九十一位同仁組成一黑一白兩輛牛車，上臺演繹《靜思·淨斯》；一百零二人演繹《無量義經·德行品》；臺下近千人法海呼應，堅定職志合一的信念。同仁發願：「人人慈善，國際典範；大乘醫療，守護健康；品格教育，再創輝煌；清流人

以誠關懷，以身帶動

今年最後兩場歲末祝福，於花蓮靜思堂舉行。上午場約有一千三百位花蓮志業體同仁參與。

「『普天之下，沒有我不愛的人』，是我自幼立下的心願。無常災禍，令人悲悽，無論發生在哪個地方，都讓人不捨。所以我天天思考，如何能讓天下平安？」

正因為愛人人，也得到人人的愛。上人提及行腳期間，見各地慈濟人踴躍「薰法香」，即使年紀大、識字不多的老菩薩，也天天認真聽講，發願要牢牢記住

▼花蓮慈濟人關懷監獄受刑人，帶動讀書會、入經藏，感化許多人。上人觀看受刑人「薰法香」筆記，敦勉志工要持續以平等心，廣傳善法。（2月7日）



午齋後，同仁們分享參與演繹心得——從一次次演練中理解經文意義，也將法理記在心坎。

上人肯定大家虔誠入法，心中有法。「臺上、臺下動作一致，法海啟動，法船才能揚帆啟航，普度眾生。」

慈濟人走入監獄輔導受刑人，帶動讀書會，也帶他們入經藏。許多受刑人受感化而真誠懺悔；其中有一、二十年刑期的重刑犯，立願在漫長的歲月裏，把監獄當作修行道場，調整心念、影響他人。上人以此期勉同仁，要持續以平等心，廣傳善法。

「佛教慈悲等觀一切眾生，佛法能淨化人心、改變人生。然而眾生剛強難度，必須有『軟實力』才能接引——要有柔軟心，也要有堅定的力量去推動。讓人了解道理、調伏習氣、積極向善，如此人間才能祥和平安。」

佛法講「因緣果報」；上人開示：「好壞境遇皆由自我造作

而得，並非外力賜福或降禍。做錯事，就要承受惡果；行善造福，才能有福報。」

上人期勉大家，深入理解佛法，把握有限人生，造福人群。「有法，處處皆能行得通！」

所做皆善，自在歡喜

下午場歲末祝福，欣見高齡百歲的玉里王成枝師兄，穩步上前領取福慧紅包；上人讚歎他投入慈濟四十多年，至今仍是天天出門拜訪會員，收善款、說慈濟，日日心想好意、身行好事、口說好話，雖高齡而矍鑠勇健，令人敬佩。

「時間，可以成就一切善事，也可以累積惡業。慈濟將近五十年來所做，都是希望以佛法開闊人人心胸，帶動彼此互愛互助。」

近半世紀來，有眾多有志一同者響應、參與，卻也有誤解，

甚至謾罵。儘管一路走來，步步艱辛；慈濟人仍一本初衷，無私付出，用愛鋪路走。上人教眾：「『前腳走，後腳放』，常常被扯後腿，要感恩他人讓我們練腳力。」

無論順逆境，上人致勉，精神理念要穩固，「佛心師志」不

能打折扣。「確認方向正確，做

就對了；時時維持善心善念、所做皆善事，就能日日歡喜自在。」

上人期許每一位慈濟人都是「福慧酵母」，以身教帶動他人共同造福、增長智慧，讓福與慧持續發酵，社會人人身心富足。

289

《農十二月·二十至三十一》



慎護心念

【靜思小語】守護心念，不造苦因、不受苦報。

早會時間，上人欣言，一幅幅圖畫裏都有很豐富的故事。

「從小在心田裏播下愛的種子，將來即能長成茁壯的樹苗。」

佛教講因緣果報：「萬般帶不去，唯有業隨身」。上人稱歎這群小志工秉性純淨，都是帶著「法」來到此生，而非隨業受生。

「他們以清淨智慧理解佛法，意志堅定、用功精進；讓人看見人間希望曙光。」

佛法說「人身難得」。此生已得人身，且生於平安之處，還有機會聽聞佛法，上人勉勵大家，秉持正信，守護發心立志，言行如法。

「一念無明起，造苦因、受苦報，在苦中不斷輪迴。時時戒慎虔誠，守護心念，用法洗滌無明習氣，把握生命發揮良能；就能生生世世行菩薩道。」

上人強調，學佛不能獨善其身，要兼利天下；「深入理解佛法真實義，聞法受益，還要提升心靈財富，用愛為社會人群付出，利益芸芸眾生。」

以誠以愛，傳承法源

復興航空墜機意外發生迄今，仍有三人未尋獲，每天都有五、六百位救難人員無畏寒冷、不辭勞苦，在基隆河持續搜尋；

慈濟、佛光山等志工團體也作救難後援，陪伴失蹤者家屬在河岸等待，且到殯儀館協助、安慰罹難者家屬。

九日早會時間，上人肯定大家發揮良能，接力陪伴、膚慰罹難或失蹤者家屬悲痛的心情，應其所需而供應保暖衣物、日常用品；每一個細節皆展現真誠之愛、至誠之情。

「淒風苦雨中，有人間互助的溫暖力量支持。人間的無常疾苦，需要普天下人人發揮愛心；愛心能安撫浮動不安的情緒，凝聚虔誠心力。」

與宗教處同仁談話，上人解說「人人慈善」，是回歸從前親

到照顧戶家中訪視的精神與方法。「早年師父親自帶領大家訪視的慈善精神就是『法本』，要守住法的本源。」

上人叮嚀，要鼓勵資深慈濟人到社區道場分享早年如何做慈濟，用「誠之情誼」接引人；除了傳遞「舊法」，且發揮教育良能，帶動新發意菩薩做慈濟。

「無論是『人人慈善』或『四合一』的推動，都要展現『敬老尊賢』；年輕一輩尊重資深者，而資深者要疼惜新進者。」

四十多年來，慈濟志業從無到有，上人勉眾彼此感恩、相互尊重，用愛守護慈濟大家庭，進而接引更多社區民眾同行善事。

2
10
11



《農曆十二月·二十二至二十三》

「調和」致福

【靜思小語】四大調和是人間之福，人心調和是社會之福，身心調和是人生之福。

開啟心富

非洲辛巴威、莫三比克等地，去年底到今年初大雨成災，積水不退，蟲蛇四竄，許多茅草、土磚屋倒塌。辛巴威慈濟志工日前針對一千兩百餘戶受災民眾發放大米及毛毯，發現十五歲的少年茂喜（Mase）與八十五歲的祖父，住在用塑膠袋與木條搭建的臨時住處。茂喜因感染眼疾，雙眼不停流淚，居民不敢靠近；慈濟志工前往致贈物資，真誠安慰、擁抱茂喜，讓村民大感驚訝。

六十六歲的奚子娃（Sivva）四年前雙腳受傷，只能在地上爬行；住在鄰居用樹幹及回收鐵皮搭建的簡陋小屋裏。因為奚子娃無法站立，志工遂恭敬跪地，雙手奉上大米及毛毯。

早會時間，上人讚歎非洲這群黑菩薩開啟心靈財富，即使本身也受災，仍心繫勘災、發放，

救助比自己更苦的同胞。

「天災人禍威脅眾生生命，幸而災難過後，許多人付出大愛。他們心無所求，只盼盡己力、盡所能地奉獻付出，令人感動。」

世間有許多無奈之苦，看似不由自主，在佛法言其實是業力牽引。上人說明，眾生隨著各自的依報、正報而生，因緣匯聚，業報顯發，無常即現前。

「欲消弭天災人禍，除了靠人間大愛救助苦難，亦須調和人心。調伏無明欲念、改變日常行為，保護大地環境；才是遠離災難的根本之道。」

守護「心神」

每逢農曆十二月二十三日，是慈濟花蓮本會一年一度冬令發放日，持續四十餘年不輟，除致贈照顧戶當月生活物資、年禮，並且圍爐提前過年。十一日晨間，志工齊集精舍迎按照顧戶。

師兄師姊除了準備裝滿年節用品的「福慧袋」，並設置醫療站、義剪區、春聯書法區，還安排環保關懷體驗活動；照顧戶子女也組成青年志工隊，服務與會鄉親，讓大家提前感受年節氣氛。

靜思精舍每月農曆二十四日對照顧戶發放，行之久遠，唯獨十二月於二十三日發放。上人於「藥師法會」說明，臺灣習俗於農曆十二月二十四日「送灶神」，這天要清掃、備辦吃食祭拜，諸事繁忙；為了讓慈濟人與照顧戶安心籌辦年節禮俗，故每年農曆十二月提前一天發放。

「過去人心純樸、敬天愛地，就連對煮飯的灶也很尊重，感恩一整年有灶神庇佑三餐無虞。在恭敬送神之後，人們展開大掃除，連平常不會挪動的神龕、灶爐都清理乾淨，等著過正月初四接灶神，繼續守護家庭。」

▼農曆年前最後一次藥師法會，上人勉眾守護「心神」——時時起善心，行事不偏差，待人處事和睦圓融。（2月11日）



感恩、虔誠的心送舊迎新——感恩過去每一天，虔誠迎接未來一年。

自我要求

「慈濟人身體力行菩薩道，是有『法』的慈善機構——所謂法，就是慈、悲、喜、捨。」上人強調，慈濟人要以高標準自我要求，樹立好品格，不能放縱、鬆懈。

與大陸山東志工談話，上人教示，「慈」，要給予眾生歡喜、幸福；「悲」，則是以「同體大悲」的精神為人設想。

「對人要寬，律己要嚴。凡夫難免都有語言上或行為上的瑕疵，要善解他人，卻不能放鬆對自己的標準；嚴以律己，但莫用自己的標準要求人，執著於『我能做到，為什麼他做不到』，凡事以身作則、自我反省，更要運用方法帶動人、影響人。」

佛陀時代，隨佛修行的弟子，即使聽佛說法四十多年，還是傾向獨善其身；直到佛陀年老，捨方便法而說真實法，大比丘們感悟，決定行大乘法自利利人，使佛法流傳至今。上人以此教眾：「傳承法，就要以身作則做好榜樣，讓人感動進而效法。」

就如辛巴威本土志工雖然生活窮困，也因水患受災，仍然走入重災區付出，關懷受村人排斥的少年。「這個舉動就包含了慈、悲、喜、捨的精神，也是以身作則教育民眾。」

防災之道

常說「舉頭三尺有神祇」。上人表示：「『神明』就在每個人的內心，要守護好自己的『心神』——守護自我精神理念，時時起善心，做事不偏差；心中有法、行正不偏，不造惡業，待人處事就能和睦順利。」

「對人要寬，律己要嚴。凡夫難免都有語言上或行為上的瑕疵，要善解他人，卻不能放鬆對自己的標準；嚴以律己，但莫用自己的標準要求人，執著於『我能做到，為什麼他做不到』，凡事以身作則、自我反省，更要運用方法帶動人、影響人。」

發救災物資，然而這只能減輕受災之苦，無法挽救已成災害，更無法防止天災人禍。

「真正要防災，唯有淨化人心，從改變生活習慣開始。」上人呼籲大眾共同體認環保的重要

性，降低享受、牟利的欲望。

「四大調和，就是人間之福；人心調和，就是社會國家之福；人人照顧好自己，身心健康，就是自我之福。」上人與眾共勉。

恆願利生

2
12

《農曆十二月·二十四》

【靜思小語】心，不隨逆境轉動；志，不受困難障礙。

精勤四修，報佛深恩

《法華經·信解品》中，大迦葉尊者表示，長久以來蒙佛教化、蒙受法益，這分恩德即使「手足供給，頭頂禮敬，一切供養，皆不能報」；而觀世音菩薩頂戴如來於寶冠中，歷經無量劫，竭盡虔誠之心供佛，也不足為報。

晨語時間，上人開示，欲報浩瀚佛恩，應力行「四修」。「恭敬修：至心恭敬無有懈怠；無餘修：專心一志，勤修福德與智慧資糧；無間修：勇猛精進無有間斷；長時修：數十年如一日之間。」

上人首先解說「恭敬修」。「三寶弟子，要時時提起恭敬心，敬佛、敬法、敬僧；對人、

事、物都有感恩、尊重、愛。至心恭敬，就是最虔誠的修行。」

不只態度恭敬，也要落實在行動中。上人舉精舍作息為例，從清晨三點多敲板起床開始，就精進不懈怠，這就是行動的恭敬。「向內堅定道心、對外待人謙和，團體才能整齊、和睦，這就是『恭敬修』。」

「無餘修」就是心無雜念，

專心一志力行菩薩道，則能在人群中修福德與智慧。此外，恆持初心，精而無雜、進而無退，「勇猛精進念念相接，就能不起煩惱、不再犯錯，即是『無間修』。」

除恭敬、無餘、無間，修行還必須「長時修」。「不只是數十年如一日，來生來世，數十劫、無數劫，皆要同等精進。」

上人教眾，將吸收的法益與人分享，轉人心無明，朝向光明善道；開啟人人心靈財富，願意力行菩薩道。如此，就是報佛恩。

佛典中記載一則野犴報恩的故事——

許久之前，在一座森林裏有各種動物，包括一頭獅子，還有五百隻野犴（編按：北方野狗）。每次獅子食畢，會留一些給野犴。

一日，獅子不慎掉入大洞，野犴四散無意搭救，只有一隻野

犴不忍心，感念獅子常留食物給牠們，故不斷撥土入洞，讓獅子堆起土堆墊高，終於跳出洞口。

當年這頭陷入洞底的獅子，就是佛陀的前生，為報恩搭救獅子的野犴，是阿難尊者的前生；離開的四百九十九隻野犴，則是現世離開佛陀、跟隨提婆達多的比丘，不僅不念佛恩，反而處處謗壞僧團。

阿難尊者跟隨佛陀修行，知恩報恩，常懷恭敬，而且專心一志，生生世世不變異，故得隨侍佛陀、聞法不忘的福德智慧。

上人以此教眾：「真正報佛恩，就是體念佛心，虔誠精進行菩薩道，長長久久、連綿不斷，不因外境轉心念，也不受障礙而中斷道業，恆願利益、救度眾生。」

萬法靜思，入世勤行

與參與歲末祝福演繹的花蓮

慈濟醫院同仁談話，上人解說《靜思·淨斯》歌詞意涵。

「人生在世，一輩子時間有多長？有限的生命，應發揮什麼功能？天地間蘊含法理，『萬法靜思』，要靜心思考，透徹人間事，把握分秒發揮良能。」

不論食物或物用，天然無染者最好。可惜人心不滿足，以化學合成、製造，產品有害人體健康。「『萬物淨斯』，即是淨化萬物、回歸自然。」

醫師們演繹《無量義經集選》中的〈十功德品〉，從「大醫王分別病相，曉了藥性，隨病授藥」等詞句，體會醫療工作的神使命。上人表示：「佛法與世間法相通，希望大家深入經藏，體會法理，合和互協，做出典範。」

四大志策會中，上人期勉志業體主管：「慈濟醫療不只救拔病苦，更要救拔心苦。期待大家勇於承擔，發揮良能，將志業與

自我生命交集，成為見苦知福，增長慧命的良醫。」

晨語提到「報佛恩」，是要體念佛心，擴大大心胸愛一切眾生、走入人群救度眾生。上人致

勉同仁，對於素不相識的眾生，都願意無私付出，何況是一起工作的同事，更要相互照顧、扶持，如此志業才能長久傳續。

上人以「三不求」與眾共

勉：「不求身體健康，但求精神敏睿；不求事事如意，但求毅力勇氣；不求減輕責任，但求增加力量。」期勉大家身體力行，湧現大愛能量。

《農十二月·二十五至二十八》

2
13
14



好心好念，智慧寶藏

【靜思小語】不淨的物質，會污染身體；不淨的觀念，會影響心靈健康。

監獄法船，智慧啟航

復興航空失事班機，最後一位失蹤者遺體昨天傍晚尋獲，搜救工作結束。上人於早會談到過去這九天，為搶救生還者、搜尋失蹤者，大批搜救人員頂著寒風細雨、走入冰冷河水，晝夜不停地找尋。

「許多搜救人員生病感冒

了，志工為了安定亡者、失蹤者家屬的心而奮不顧身，盡心盡力，更持續提供後援，如父兄、如母姊般照顧救難英雄。」

基隆河畔已恢復寧靜，但罹難者家屬的悲痛難以平復，還需要持續陪伴與膚慰。上人感恩志工在不幸意外中展現溫馨大愛，令人感動與敬佩。

屏東慈濟人走入監獄帶動

「入經藏」已逾三年，慈濟法船第三次在屏東監獄啟航——二十五位受刑人經歷四個月、每週一次的手語練習，一月二十九日上臺演繹，臺下四百人法海呼應。

多位受刑人感動落淚、發露懺悔，要改除暴戾心態。一位受刑人表示，他對「真正的愛心，就是照顧好自己這一顆心」，以

及「快樂不是擁有得多，而是計較得少」兩句「靜思語」深有體悟；雖然還有八年才能申請假釋，但今後人生已有目標，就是成為慈濟人，去愛人、幫助人。

「人性本善，只是社會、家庭環境等因素，引發心念不調，以致行為出軌。慈濟人走進監獄帶動讀書會，用愛的能量淨化剛強心，也啟發愛心。」上人感恩慈濟人持續引導受刑人真誠懺悔，展開新生。

「若人人都能照顧好心念，人間怎會起禍端？把『法』帶入受刑人心中，讓他們體悟道理。雖然身體還不得自由，但心中有法，擁有智慧寶藏，心靈已經海闊天空。」上人祝福他們未來的人生能穩健前進。

靜思淨斯，清淨源頭

參與歲末祝福演繹的花蓮慈院護理部同仁分享心得，上人再

次解說「靜思」與「淨斯」之義。

「宇宙蘊含萬法，心要時時保持靜、定，用寧靜之心思考，就能明辨人間事理。天生萬物，本質清淨無染，因人而污染——例如用化肥、農藥、除草劑種植蔬果。想要健康生活，就要『清淨在源頭』——淨化人心欲念，生活節約儉樸，珍惜大地資源。」

不淨的物質污染人體，導致生理疾病；不淨的觀念，也會影響心理健康。上人期許護理同仁提起菩薩心，為病患「拔苦予樂」，用細心、愛心照護，使其解脫身心之苦。

事理分明，淨化人心

與基金會主管談話，上人教眾事理分明，對的事要積極去做，有缺失要趕快改善。

「慈濟成立四十多年來，一切所做都是為天下人、天下事。天下災難頻傳、苦難人多，慈濟

人肩上承擔的責任愈重；最大的責任就是淨化人心。」

要淨化人心，人文志業使命重大。上人致勉，要掌握四大志業、八大法印的精神理念，回歸慈濟源頭，才能感動人進而帶動更多人，願意為人群付出。

與夏威夷慈光師姊談話，上人表示，天堂、地獄都缺乏修行動力或因緣。「富裕如天堂的國度，因人們體會不到苦而難以帶動；在天災人禍頻仍、窮困苦難如地獄的國度，因為眾生受苦無間斷，也無暇他顧。」

然而，在慈濟世界，時時處處都能修行，上人舉非洲本土志工為例，在接受慈濟種子、啟發心靈財富後，勇猛精進，持續啟發人人愛心。

「非洲黑菩薩自身窮苦，更能同理他人的痛苦而伸手相援。慈濟人『教富濟貧』，帶動出許多『富中之富』；同時『濟貧教富』，引導許多人成為『貧中之

富』。只要人間處處有願意助人的菩薩，窮苦之地就有希望。」

在美國，許多人生活富裕，心靈反而空虛茫然。上人期勉帶動他們投入志工行列。「見苦知福，知福惜福更造福；從實際付出中，提升生命價值、感受充實的法喜。」

安住一心，凝聚眾愛

農曆年將近，多國慈濟人陸續返回精舍團聚。十四日早會，

上人欣言，慈濟是天下大家庭，期待大家把握與法親共聚的機會，真誠互動，且宏觀天下，在人間建立「誠之情誼」。

「天地之間災難多，愛的能量一定要增加、要凝聚。救苦救難的人間菩薩要更普遍，才能及時應苦難眾生的呼救，拔苦予樂。」上人勉眾學習佛菩薩的精神——不為己身求安樂，但願眾生得離苦。

「如何讓眾生離苦得樂？要引導大家淨化己心，去除煩惱無

明，少欲知足。心中有法、了解因緣果報，就能安住心念；即使遭遇不如意事或無常意外，也能平靜以對而不自我折磨。」

上人教眾，將法內化於心，去除欲念。「無明垃圾堆滿心地，將不斷傷害、污染身外的環境。知道理、能善解，以誠互動，社會就能平安祥和。」

全球天災人禍不斷，上人期許有更多人參與慈善行動，善念相互引動、共同付出，就能慢慢弭平天災人禍。

2
15

《農十二月·二十七》



排除心靈霾害

【靜思小語】愛，是人間的淨化劑。

覺悟自性，報佛恩

連續多日晨語時間，上人講

解《法華經·信解品》中的「報佛恩」，強調有形的供養有限，能覺悟自性，廣度眾生，讓人人

都能回歸清淨本性，才是真正「報佛恩」。

「佛陀為度眾生，在無數劫

的漫長時間，來來回回娑婆世界，化現五道四生；唯望眾生通達道理，體會自己亦有與佛同等的覺性。然而，眾生垢重，受無明煩惱惑障礙，難以理解佛法。」

儘管如此，佛陀仍不離不棄。上人舉述《法華經》「窮子喻」裏的長者，為了接引流落在外多年的孩子回家，換上粗衣布服和窮子一起做事，漸次教導；這就是形容佛陀「能為下劣，忍於斯事，取相凡夫，隨宜為說」，應眾生的根機與因緣而說法、接引。

「諸佛覺悟真理，已得無漏智慧，得法自在；卻以超越的智慧、無限的慈悲，一再來人間度化眾生。凡夫卻執著於『我見』——為了一己之私而起心動念，放任貪、瞋、癡等無明煩惱，掩蓋真如本性。」

上人教眾「如一法，捨己同他」，敞開心門，捨除我執我見，包容異見，眾心歸一，歸向真

理。

「就如歲末祝福典禮中的經藏演繹，同一時間、同一地點，每一個人，每一字、每一句，我與他合、他與我合。人人肢體動作合齊，共同一心，這就是『捨己同他』的展現。」

上人說明，佛陀化度眾生的方法，就是化現與眾生相同的形態，適應眾生的根機、用眾生聽得懂的語言與之互動，用愛相伴，引導了解道理。

「人間苦難，皆源於人心。人與人之間的怨、恨、仇，皆因自心埋著一顆貪婪的種子，不斷複製、衍生無量無數，使煩惱難以消除。心被無明覆蓋，就像霧霾遮蓋了陽光，使人茫然混濁，看不清楚前方道路。」

上人指出，「法不入心，如陷霧霾」。「看不清周遭景物、找不到路，甚至背道而行，一不小心就會走入險惡之地、陷入波濤浪潮裏，不由自主、痛苦不

堪。」

慈濟是佛教團體，上人期許每一位慈濟人深入靜思法脈、走入慈濟宗門。「發大心、立大願，以靜思法水洗滌眾生無明垢穢，凝聚愛的能量，為天下苦難付出。」

心靈霧霾，愛淨化

網路科技以其快速、普遍的傳播功能，大量散播各種訊息，有真有假、有正面有負面；甚至取代了人與人之間的實際接觸，造成人性疏離。

新聞報導，歐洲九歲到十六歲的孩子，平均每天花八十八分鐘上網，有時比和父母相處的時間還多。歐盟也針對這項調查指出，人們有責任打造一個更好、更安全的網路世界，讓青少年和兒童免於遭到違法與有害內容的傷害。

早會時間，上人教眾「善

用」科技：「帶動人心重拾道德、家庭重建倫理，才是世間之福。」

農曆春節前夕，慈濟志工在全臺各地共舉行四十六場冬令發放，邀請超過一萬九千七百戶照顧戶、居家關懷戶及獨居長者，於各慈濟會所圍爐共聚，致贈包含十四項生活物資的福慧袋，讓貧苦孤老感受年節氣氛。

「菩薩心不忍眾生受苦難，看到眾生離苦得樂，就感歡喜；這分歡喜，就是法喜。」上人表示，愛的能量是人間的淨化劑，有了愛，才能排除無明霾害。

心中有法，善無漏

一百多位廣東志工返回精舍短期精進，上人於圓緣中致勉：「行善造福、廣結善緣的同時，也要引法入心、增長慧命。」

歷史在分秒中寫成，上人教眾，要好好把握每一秒鐘，成就

美善歷史。「只是做好事，心中沒有『法』，容易得意忘形，或在我我之間起計較心，一不小心就被貪、瞋、癡等無明煩惱糾纏，造惡因、結惡緣。願意行善造福，還要聞法，福慧才能並進。」

上人表示，貪、瞋、癡、慢、疑「五毒」，是自心所製造的毒氣，不僅毒化自己，也濁化了周圍環境；心中有法，就能不受種種人間事相影響，見苦知福、增長智慧。

「不知法、不通理，不僅障礙道心，也將造作業力。聞法、吸收法，就能防非止惡，不再造業。」

一位志工分享，把握因緣積極邀人行善的心得。上人以此勉眾，不是找不到好心人，而是自己少了一分勸人為善的好心念，缺少勇氣開口。「向人勸募，不在募款多少，而是勸募一分真誠的愛心。善心無漏，自然會把握

機會度人，帶動他人共同行善。」

上人叮嚀，莫讓做慈濟的好心漏失，聞法入心更要身體力行，帶動人間菩薩如雨後春筍，社會才能祥和平安。

慈濟家風，身為教

「靜思法脈、慈濟宗門的家風，從大家的一舉一動展現；要以身作則，負起教育重任。」為精舍常住歲末祝福，上人教導，要樹立家風、傳承法脈。

「全球慈濟人『一心一志』——以佛心、大慈悲心，接受靜思法脈；以師志為己志，心甘情願，救助苦難眾生。要將每一位遠方歸來的慈濟人都視為親人，用感恩心疼惜對待。」

上人叮囑常住，要用心成就整體之美，更要運用誠與情，建立敦厚教育。「時間快速流逝，盡此生精進修行，才是真正的人生大事。」

2
16

《農十二月·二十八》



轉惡為善

斷一切惡，持一切善

晨語時間，上人開示，諸佛心境靜寂清澄，不受世間欲樂染著，如大圓明鏡，照徹一切；無得失煩惱，更無欲樂之念，故能以清淨無染之心，度化眾生。

「菩薩以利根聞法，生生世世吸收的法都不漏失，且道心不退，故能總持——明瞭一切善惡之法，斷一切惡法、持一切善法；以堅定意志與大願力，入群度眾。」

「三十七助道品」中有五根、五力。上人教導，立志行菩薩道，要提起精神貫徹。「有信根，就要有信心；有精進根，就要有精進力。才不致受外境誘引，

讓懈怠心浮現、退失精進心。」

上人言，娑婆世界是「堪忍」世界，意謂苦惡之地必須堪得忍耐才能久居。娑婆眾生剛強難調伏；但佛心開闊、包容一切，不忍眾生受苦難，故「忍於斯事」，甘願再來娑婆度化眾生。

「眾生意志薄弱，欲門一開，貪、瞋、癡等無明隨之而起，喪失清淨智慧，也喪失志氣，輕易受誘引而去。有志氣的人，情為重；意志薄弱的人，錢為重，這就是凡夫受苦的原因。」

佛陀教眾提起使命感，付出無所求，只要對人間有意義之事，就要「捨己同他」，放下私己利欲，為眾生付出。上人勉慈濟人，以慈悲平等心接引人人。

「『教富濟貧』——引導有能力的人樂於付出；『濟貧教富』

——對於受助的貧苦人，助其拔苦、啟發其愛心，使能助人。」

諸佛說一切法，都為了化度眾生。上人勉眾：「上契佛法妙理、下契眾生根機，弘揚佛法、救度眾生，就是報佛恩。」

竹筒歲月，日發善念

花蓮慈濟醫院高瑞和院長，日前帶領同仁跟隨志工關懷街友，致贈衣物、毛毯、鞋襪以度寒冬，並鼓勵他們到環保站當志工，透過與人互動重回社會。

早會時間，上人肯定同仁以誠相待、以誠共事，且將「覺有

情」的菩薩淨土，從志業體推展到社會，促進人間祥和美好。

「人間菩薩用『四攝法』度眾生——先行『布施』，應其所需而給予；用『愛語』互動，讓他們感受到真誠情意；接引投入志工，在愛的環境中『同事』；帶動走上正確人生軌道發揮良能，就是『利行』。」

與大陸華東志工座談，上人回溯創立慈濟的因緣。「當初心懷理想而出家修行，堅持『自力更生』原則。為了貫徹這分理念，常住耕種、做手工，雖然生

活艱困，但心安自在。」

借住普明寺修行期間，見貧苦人無力就醫的苦境，萌生慈善救助想法；加上與修女論道，激勵上人將想法化為行動，於是向不捨自己離開的老菩薩說，只要幫忙做慈善，就不會離開花蓮。

上人發予一人一只竹筒，教這群家庭主婦每天出門買菜前，在竹筒中存入五毛錢，天天發願助人，讓善念連綿不斷。

「『日存五毛錢』累積慈善基金之事，經口耳相傳，愈來愈多人響應；也因為參與的人多，

慈善的眼界更開闊，許多苦難人及時被救助；這就是慈濟慈善志業的起源。這段在克難中做慈濟的日子，就是『竹筒歲月』。」

中國大陸幅員廣大、人口眾多，民心善惡對世界的影響很大。上人期許大陸慈濟人，以竹筒歲月的克難精神，廣布善種子，啟發愛心、淨化人心。

「人人心中有法，安心、定心，社會就能祥和。人人轉惡為善、轉雜念為善念、轉貪欲為布施的心；日日發善念造福，就能以善以愛消弭災難。」

2
17

《農十二月·二十九》

普施法藥

四悉檀，應機說法

佛陀在累生累世的修行中廣

【靜思小語】貪欲多者，觀不淨；瞋恚多者，修慈心；愚癡多者，觀因緣。

結眾生緣，耐心等待眾生的善根成熟；然眾生根機各異，只能應其根機說種種方便法引導。經過

四十多年，佛陀感於世緣將盡，必須宣說真實法，故而「會三歸一」，將大、中、小三乘法會合

為一乘大法，引導弟子從自修自利，進一步建立利他的心志願力。

晨語時間，上人開示，佛陀應機說法，希望眾生得「四悉檀」法益。「『悉』是普遍；『檀』意為『施』；悉檀即是『普施』——將覺悟的法理普施眾生。」

上人說明，「四悉檀」即世界悉檀、為人悉檀、對治悉檀與第一義悉檀。

「『世界悉檀』——『世』即時間分別，『界』即空間分別。佛陀隨應時間、空間為眾生說法，讓不同根機者聞法歡喜、願意力行。」

「『為人悉檀』——佛陀對眾生說法之前，先以智慧籌量其根機深淺，小根機者容量有限，利根者可以裝納大法、承擔重任。應根機說法，讓眾生對佛法起正信，培養善根。」

「『對治悉檀』——對治眾生各種無明煩惱而遍施法藥。貪

欲多者，教觀不淨，使其了解無須為了不淨的身體而追求、爭奪；瞋恚多者，教修慈心，使其認知人生有愛最快樂，而能提起誠心與人互動；愚癡多者，教觀因緣，使知因緣果報之理，打開心門，不致深陷痛苦。」

「『第一義悉檀』——又稱『入理悉檀』，佛陀依最直接、最根本的旨意詮釋佛法，令眾生破除疑惑，證入真理。」

上人指出，對善根已成熟、能接受大法者，佛陀即說真實法，使之得悟聖道；若對方根機、因緣不成熟，莫強為說法。「對於不同宗教信仰者，不要和對方爭辯教法優劣，也不要刻意傳法。彼此包容與尊重，以誠意互動，或能逐漸去除成見，有朝一日接受善法。」

付出愛，少不了你

據統計，全臺老年人口逾

十一萬人，其中有四成獨居，近三成每月生活費不到五千元。早會時間，上人感恩慈濟人長年累月照顧社區獨居長者，將他們視同自家長輩般呵護。

「孤單老者既貧又病，實為無奈。慈濟人出於真誠的菩薩心，關懷幫助需要的人，只要聽到苦難人呼聲，立即協助。付出無所求，只願眾生得離苦，同時心懷感恩——感恩有付出的機會。」

然而，天下苦難人多，需要更多人發心，以至誠之愛關懷協助。「社會角落裏還有許多需要幫助的人，慈濟人莫求減輕責任，要求力量增加。」

上人期勉人人慈悲有愛，見聞苦難能及時伸援手援助，或是提報慈濟關懷；為苦難人間注入一股溫馨力量。

「人與人之間以真情互動，就能美化社會、感動人心；愛的能量，能讓苦難人間恢復生機。」

2
18



《農十二月·三十》

忍得過，業就消

【靜思小語】以感恩心堪忍一切逆境，轉惡緣為善緣。

懷舊恩，迎新春

甲午年最後一天，上人於晨語開示「懷恩過去，迎新未來」：「感恩過去，平安走過每一天；迎接未來，分秒宅心仁厚向前行。」

即使經過許多磨難，過去一年還是平安度過，上人教眾要當作「消業」；展望未來，要珍惜每一刻，在人群中磨練，消除無明煩惱，回歸清淨本性。

「人生無常，看得開、不計較，就能放下煩惱。要以感恩心『堪忍』一切逆境，心能靜定、看淡一切，再壞的狀況都會過

去，與人之間的煩惱障礙也會隨之消逝。忍得過、業就消，且要善用佛法，轉惡緣為善緣。」

儘管眾生剛強難調，佛陀仍鍥而不捨來回五道四生，為眾生說法，希望人人皆有聞法得度的因緣。上人期勉佛弟子：「要感恩佛陀引導我們除煩惱、長慧命。欲報佛恩，就要發大心、立大願行菩薩道，以法利益眾生。」

《法華經》中的貧窮子，不知自心本具佛性，而「漏落凡夫」。上人以此警眾：「心中漏失了法，寧願停留在煩惱無明叢生的凡夫境地，常起貪、瞋、癡、

慢、疑，就會不斷造業受苦。」上人於晨語已說畢《法華經·信解品》，年後將說《藥草喻品》，勉眾珍惜聞法因緣，持續上求佛道、下化眾生。

「法入心、法入行，立『四弘誓願』行菩薩道，發揮慈悲喜捨『四無量心』付出；心開闊輕安，日日法喜充滿，就是真正報佛恩。」

除煩惱，日日新

上人於除夕早會勉眾，在喜慶氣氛中，仍要警惕無常。「『是日已過，命亦隨滅。』要把握時

▼除夕夜，近兩千位海內外慈濟人齊聚精舍圍爐。上人致勉：「迎新春，心田也要如春天——讓善種萌發，根扎得更深、樹體更茂盛。」（2月18日）



間，聞法入心，止惡向善。歲歲年年、日日月月、時時刻刻，都要為心地『除舊布新』——去除煩惱、累積智慧。」

農曆年前家家戶戶大掃除，也因「汰舊換新」，讓許多可用之物變成垃圾；慈濟各地環保站因此湧入大量回收物，環保志工出於愛惜大地、疼惜物命之心，全家大小一起出動幫忙。

現今氣候變化劇烈，上人強調，環保觀念一定要提升。「資源不能浪費，愛的能量也要點滴凝聚。期待人人敬天愛地，降低口欲，少消費、少浪費，疼惜物命。」

在慈濟，天天都可以看到感動人心的好事。上人期勉大家，天天都如同過年般虔誠、歡喜。

「心地沒有煩惱垃圾囤積，日日以清淨心面對人間善事，人與人之間用誠懇的愛互動，日日都在除舊布新。」

法入心，有法度

晚間六點半，除夕晚會在精舍展開，六百二十位海內外慈濟人與會。上人欣言，每年此時就盼望著弟子歸來；今年此刻，有十五國慈濟人共聚，近兩千人圍爐，慈濟真是天下大家庭。

「四十九年前，因緣會合成立慈濟；當時環境克難、人員稀少、力量薄弱，非常孤單。而今看到浩蕩隊伍，同聲要跟著師父走，感覺很有力量！」

舊曆年即將過去，明日將展開新的一年。上人致勉：「迎新春，心田也要如春天——期待人心善種萌發，根扎得更深、樹體更茂盛。」

上人期許大家，要用心聞法、傳法，讓法的種子從「一」生無量。「法入心，才能『有法度』；以法淨化天下人心，人間才能平安無災。」

心田如春

2

19

《農曆正月·初一》



【靜思小語】心田日日如春，時時播善種、耕福田。

聞法且傳法，人我皆受惠

正月初一早課後，上人開示：「四弘誓願、四無量心，是朝菩薩道前進的基礎與動力。新春來臨，期待人人發大心、立大願，用心精進，福慧雙修。」

春天是四季之首，氣候宜人，天地萬物萌發繁盛。早會時間，上人勉眾「心如春田」，把握時節因緣，播善種，勤耕耘，成就一切法種。

「不只行善造福，也要聞法修慧。將世事與法理融會貫通，自我受益的同時，還要與人分享，讓人人法喜充滿，人我皆受惠。」

上人勉眾，自我付出造福，還要帶動他人行善。「做好事若有計較、分別心，有福少慧，會起煩惱。見人為善，隨喜功德，彼此讚歎，社會就能祥和平安。」

春、夏、秋、冬四季輪轉，時間也隨晝、夜交替，不斷逝去。上人警惕大眾，要更用心精進，讓時間累積道業。

「過年只有一天，把握當下過好每一天，才是最重要。青山無所爭，福田用心耕；要讓心地四季如春，時時勤耕心田。」

穩固菩提樹，以愛庇眾生

志工早會，各地志工向上人

拜年。嘉義慈濟人排列出以

「誠」字為圓心的立體琉璃同心圓，象徵慈濟是以「誠」與「情」為軸心的大愛團體。上人欣言：「希望大家以這股誠之和氣，合和互協運轉立體琉璃同心圓。祝福人人日日行在法中，時時刻刻法喜充滿。」

大陸福建漳州一百多位師兄師姊，用閩南語拜年。上人祝福當地善種子開枝散葉，愈來愈茂盛。「雖然地理上有距離，但是你我心靈貼近。大樹有穩固土壤、涵養水源的功能，希望靜思法脈、慈濟宗門的菩提樹，就能就地成長茂盛，以愛庇蔭眾生。」

大陸吉林長春六百多人視訊



精進「薰法香」；上人肯定大家以法相會，自度利人。

「大家做師父想做的事、愛師父想愛的人，走到苦難人面前，親手布施；這分貼心與用心，讓師父很感動，也自勉要更精進。」

師徒互度，因緣殊勝

大年初二至初五，海內外慈濟人絡繹不絕返回精舍拜年。

對的事，要做得對

2
20
23



《農曆正月·初二至初五》

【靜思小語】誠，要發自內心、展現於言行。

拜年。上人勉勵：「此時長春寒凍，要晨起『薰法香』，必須具極大毅力。然而法入心，就能時時法喜充滿，慧命與日俱增。」

臺北雙和地區五百位志工向上人拜年。上人期勉大家人和心亦和，共同在真實的人間靈山會上同修，「將法聽入心、化為髓，慧命就能持續增長。」

六百多位臺中慈濟人齊集靜思堂拜年，呈現〈拉車向前行〉。

上人叮囑：「牛車既然起步了，要持續精進，不能停歇！」

與大陸福建泉州龍湖兩百多位志工視訊，上人勉眾精進薰法香，認真做環保，將心得與人分享，自覺覺他、自利利人。

約四百位慈濟人齊集臺北分會，八十三歲的李張玲月師姊是花道老師，與媳婦天天早起「薰法香」。她說，聞法沒煩惱，常有人稱讚她不僅花插得美，人也

愈來愈美。七十六歲的劉陳美貴人稱「芋圓阿嬤」，擅長做芋圓與眾結緣，雖然不識字，仍然日日早起，與七十五歲的陳鑾師姊結伴「薰法香」、做環保……

上人讚歎這些老菩薩耳聰目明、用功精進。「只要用心聽，即使不識字，法也能入心。『聽來聞、讀來聞』，將法的種子種入八識田，來生來世一接觸佛法，就能了解。」

二十日早會，上人開示，初二是出嫁女兒回娘家的日子，靜思精舍如同慈濟法親的「娘家」，常住都是用最親切的愛、至誠之

情，接待各地歸來的法親。

年初三，從全球慈濟人視訊拜年畫面中，看到各地慈濟人超越空間遙隔，心相繫、手相牽，

師徒互度，因緣殊勝。上人勉眾精進不懈，以愛的能量接力前行。

感於非洲志工「心心念念跟著師父走」，上人言：「非洲黑菩薩的精進，顯示『貧窮學道』並不難。這群黑珍珠，擁有無限心靈財富！」

貧窮學道，有心不難

澳洲分會視訊拜年，出現兩位慈濟好友：伊普市長保羅先生以及安琪拉修女。看到遠方友人，上人欣言，雖然冬天寒冷，人心有愛永遠都會溫暖。

即使生活貧苦，仍將努力耕種的部分收穫，送給更需要幫助的人。上人肯定：「合和互協、互愛互助，就是最富有的人生。」

「人生境遇難免有好有壞，過去一年無論順逆，總是感恩平安走過；新的一年，要更精進邁步前進。祝福大家日日吉祥、時時平安；薰法香、入經藏，真正體會人生大意義。」

中美洲宏都拉斯張鴻才師兄，長年默默耕耘，帶動出不少本地志工。日前一場瓦斯爆炸釀成傷亡，志工動員關懷，發現醫院不只缺乏治療燙傷的藥物與設備，連一般耗材都很欠缺……

南非德本志工發願：「即使要翻過高山、橫越黑暗森林，也要永遠跟著師父走。」史瓦濟蘭黑菩薩歡唱自創歌曲，感恩上人給予精神資糧。賴索托本土志工拿著上人送的筆架，歡欣祝福全球慈濟人新年快樂。

上人感嘆，在普遍窮困的國度，民眾生命健康缺乏保障。「身在富裕國度的人們，應了解自身之福，要知福、惜福、再造福。」

紐約分會視訊拜年，上人叮囑年輕志工，將活潑與智慧結合，守住道心，為天下人、天下

合，守住道心，為天下人、天下

事付出。

法國聯絡處是歐洲唯一的慈濟道場，上人期勉志工法入心、廣布善種，讓粒粒種子萌芽、成長為菩提林。

英國慈濟人今年一月開始，每月前往倫敦市中心的地鐵站、街道，分送熱飲、手套、襪子給街友。上人肯定大家寒冬送暖，期許更努力招募人間菩薩。「不只接引華人，還要接引當地人，廣為撒播善的種子，人人心連心，愛更密集。」

桃園靜思堂由十六位合計一千兩百九十七歲、做慈濟超過三百四十年的高齡長者，組成「千歲拜年團」。上人欣言，愛心不分年齡長幼，要時時自我警惕，法入心，才有法度人。

壓軸的視訊連線，由蔡青兒師姊帶領靜思人文同仁與書軒小志工、家長等一百多人，在關渡志業園區拜年。上人開示：「守護大地、守護社會，是為了讓孩

子們在健康的環境安然成長。莫忘『誠之情誼人間祥兆，教之慇懃造福富足』，祝福大家法喜充滿，日日平安吉祥！」

發自內心，展現言行

與大陸慈濟人談話，上人勉勵：對的事，做就對了；一心一志，認真踏實守本分，不起貢高傲慢心，以身作則才能帶動大家。

「與人共事時，有『我比你行』的心態，容易驕傲自大，自陷危境。做對的事，還要做得對；『誠』要發自內心、展現於言行。」上人指出，敦促大家聞法，是希望人人開闊心胸與眼界，莫動輒起煩惱；心有煩惱污垢，要時時以法水洗淨。「期待人人心中都有洗滌煩惱的清淨法水，社會才能祥和平安。」

以身作則，帶動精進

二十個國家地區、三百多位慈濟人回精舍過年，用餐人次近萬人，靠的是「精舍法喜過心年」工作團隊的承擔。年初五圓滿勤務，上人感恩大家勇於承擔、樂於配合，讓精舍每一個空間、每一個活動，都富有佛法內涵，會眾一進門就「有法度」。

「雖然推動志業不易，心中有法，就有法度。先從改變自己做起，調適心念，往前精進；慧命增長，自度還可以度人，就是法的力量。」

上人祝福人人平安、健康，恆持菩提心，力行菩薩道，心境永遠年輕有智慧。



《農曆正月·初六》

無諍

【靜思小語】無私無染，誠正信實，終能被了解、受信任。

求福不如造福

華人歡喜過春節，在此同時，天下災難仍未停歇。緬甸反政府軍與軍方激戰，逾一百三十人死亡，至少三萬平民逃往中國大陸。上人感嘆：「人心不調，造成的苦難何時平息？唯有人心

調和，天下才能和合平安。」

過年期間，許多民眾到廟宇「走春」祈福；臺南慈濟志工把握機會，天天到鹿耳門聖母廟及北汕尾媽祖宮，做資源回收、宣導環保觀念，以「行動」為大地祈福。

活動發起人周淑茹師姊，過

二十二日，與馬來西亞及大陸上海、東莞慈濟人座談，上人舉禪宗的野狐公案為例，僅是「不落因果」與「不昧因果」一字之差，就錯解佛法，不可不慎。

「『不昧因果』，意指因果分明，教人相信因果；『不落因果』，會誤導人不相信因果而為非作歹。差之毫釐，失之千里，不可不慎。」

上人叮嚀，不能只靠別人的筆記學法，要親自聆聽、用心思考，有疑惑提出討論，才能真正落實聞、思、修。

二十三日與廈門慈濟人談話，上人分享，吉林長春杜伯陽師兄接觸慈濟不過三年，卻帶出一個精而美的志工團隊，舉止行儀不亞於臺灣。

「他聞法的心非常殷切，以身作則精進『薰法香』；即使是冰天雪地的冬天，還是凌晨三點多出門，走將近兩小時路去聽

去在年節期間到廟裏拜拜求平安，現在以實際行動保護大地平安。她說：「平安不是拜拜求來，而是為人群付出，實際做出來的。」

上人肯定大家正信佛法。「福，要從珍惜資源、付出造福得來。以行動愛護地球、宣導環

保觀念，就是真正造福人群。」

無私無染付出

「身在菩薩團體，就要行在菩薩的軌道上；要以清淨心行事，不受污染、不為私利。」與美洲慈濟人談話，上人叮嚀，要以無私愛心付出。

「受到外界誤解，甚至言語攻擊，要如如不動，保持輕安自在的心境，繼續做該做的事。不必與人辯解，但要保持無私無染的清淨慧命，更用心為需要的人付出。」

佛陀從無始劫以來，為了救濟眾生而來回人間，唯望人人聽法入心而得到啟發。上人教導：「莫總是在凡夫地迷迷糊糊過日子，『靈山會』在每一個人的心裏，要深信因緣果報，接續慈濟因緣。」

中美洲國家臺籍移民不多，推展志業有難度。上人致勉，慈

濟人要像種子，與水、土、空氣、陽光等因緣會合，就能落地生根、成長茁壯。

「帶人，要帶得人和。心中有法、言行做出典範，讓人感受團體和合，就是最大的吸引力。反之，心不合，人不和，不能互愛、協力，遑論接引他人。」

慈濟最大的目標，是發揮虔誠的宗教精神，淨化人心。上人教眾，有因緣走入慈濟，要跳脫凡夫地，以無私無我的精神，潔身自愛、為大地眾生付出。

落實誠正信實

與北京、長春等地志工座談；上人表示：「慈濟人的機動性，不僅來自長年累月的賑災經驗累積，最重要的，是心中有菩薩的慈悲與勇氣。」

只要知道哪裏有苦難，慈濟人自動自發提供關懷與協助。上人強調，這股安定人心的力量，

完全出自志工意願，不待本會調派。

「四十九年前，慈濟從花蓮起步，一無所有而要做慈善，也飽受懷疑與質疑。然而慈濟人誠正信實，步步精進，長年累月無怨無悔付出，用愛鋪出一條康莊的菩提大道，久而久之，就能被了解、受信任。」

上人指出，得人信任，自己更要做好；除了口說好話、心想好意、身行好事，還要聞法——法入心，心能定，行為才不會偏差。

「聞法自度，守護好身、口、意；自己的習氣改善了，讓人看得順眼、肯定，才能得人信任，進而帶動他人一同付出。」

上人教眾「說我所做，做我所說」，以身作則帶動人人發菩提心，身體力行菩薩道。

供養「無上寶」

相，點滴凝聚力量大。」

一位年輕時就開始喝酒的企業家，偶有因緣來到精舍，為做慈濟，從此戒酒、茹素。上人舉此為例：「只是聽了師父一句話，能對機、願意改變，這就是法入心、法入行，也是對師父最好的供養。」

如智慧、慈悲言行供養，這才是佛陀真正希望得到的無形供養。」

上人解說，所謂「無上寶」，就是每一個人的虔誠心。「將佛法吸收入心，再與人分享、度化眾生，這就是『無上寶聚』的供養。大眾誠懇之愛，雖然無形無

2
25 ~ 26

《農曆正月·初七至初八》



誠正信實，步步踏實

【靜思小語】待人要「誠」，行事要「正」，為人要「信」，踏「實」做事。

無怨無悔，不離不棄

早會時間，上人開示，身體會隨著自然法則老去，心境要永保年輕；「身心健康，才是人生之福。」

慈濟人發心立願，珍惜、把

寒物資，接連九天在基隆河畔陪伴家屬、照顧搜救人員，到醫院關懷傷者、到殯儀館助念……

「慈濟人無畏氣候寒凍，不分白天夜晚，付出無所求；不求感恩，只願減輕災難造成的傷痛，膚慰破碎的人心。」上人感

握每一次付出機會，為大地人間貢獻心力。二月四日復興航空班機失事墜落基隆河，臺北慈濟人以臺北三重志業園區、內湖聯絡處與汐止聯絡處，作為主要熱食供應點，動員一萬多次準備熱飲、熱食，以及毛毯、圍巾等禦

▼與新加坡慈濟人談話，上人強調，招募人間菩薩不只是募善款，更重要是引導人了解慈濟、投入志工行列。「人間善心善行多，社會自然平安。」（2月25日）



「慈濟人務必做到凡事如法，心存正知、正見。照顧好身、口、意，以誠以愛與人互動，在人與人之間建立『誠之情誼』。人心安定，社會才能祥和平安。」

無私付出，通達大我

與新加坡慈濟人座談，上人期勉開闊心胸，透視天下事。

「慈濟事，是全球慈濟人所成就；不只是某一個我，而是整個『大我』。要聞法，也要親身投入付出；將理與事融會貫通，就能通達大我。」

上人強調，「慈善」是慈濟的根，應加強落實「人人慈善」。

「發菩薩心，走入人群付出，眼界愈來愈開闊，生命會更有價值。社會上善心善行愈多，人人才能平安。」

在座有多位企業家，上人期勉，莫只為事業而鑽營，應提起清淨智慧為人群付出，體會生命

意義。

「我行我素，容易彼此衝突、相互傷害，累積共業。待人要『誠』、行事要『正』、為人有『信』、『實』在做事。能腳踏實地、誠正信實地把事業做得成功，就是『實業家』。」

上人邀請大家力行菩薩道，感受人間最可貴的真誠之愛。

心志堅定，態度柔軟

波札那共和國（Botswana）位在非洲南部，鄰近南非，面積約臺灣十六倍大，人口兩百多萬人。由南非德本本土志工、約翰尼斯堡志工及賴索托陳美娟師姊組成的「南非跨國關懷」團隊，去年十月開始到波札那帶動慈善；大家無畏長途奔波辛勞，把握因緣接引當地志工。

去年十一月二十二日，團隊來到首都嘉柏隆（Gaborone）最貧窮、高犯罪率的歐納雷迪社區，

訪視需要幫助的家庭後，邀請居民來到警察局旁的大樹下，認識慈濟團體。

分享進行到一半，忽然烏雲密布、雷電交加，眼看快要下雨了，志工趕緊商借一旁的洗車棚繼續。過程中，一位大漢突然進來咆哮，慈濟人耐心說明，邀請他一起參與。了解慈濟是行善的團體，遠途來關懷自己同胞，這

位先生為之前的失禮向志工道歉。

「這一群閃亮的『黑珍珠』，讓我疼愛入心！」二十六日早會，上人讚歎南非志工面對不好的聲色，仍以柔軟的語言、親切的態度解說，終於感動惡聲惡氣的大漢。

「因為堅定付出的心，加上柔軟的態度，非洲菩薩在克難的

環境中，鋪出一條美好的道路，他們是苦難世界裏閃閃發亮的希望光芒！」

南非團隊跨國關懷目標，除了濟助貧困，最重要的是啟發人的愛，帶動人與人之間相互幫助。上人說明：「物資總有用盡時，唯有啟發當地居民的愛，才能就地、及時且長久地幫助苦難人。」

2
27 ~ 28



《農曆正月·初九至初十》

水潤大地，法潤人心

【靜思小語】雨水滋養大地五穀雜糧，法水增長慧命資糧。

人群修行，知苦滅苦

《法華經·譬喻品》記述，舍利弗尊者體會佛陀本懷，接受一乘真實法，故佛陀為之授記；

須菩提尊者等四位上座比丘，見聞此事同感欣喜，以「窮子喻」向佛陀懺悔，雖隨佛修行多年，只想求得涅槃以脫生死輪迴。

「『念空、無相、無作』的

修行法，仍可能隨著因緣境界，啟動無明。」晨語時間，上人解說，在平靜的環境中修行，心境輕安自在；一旦境界現前，心境隨外境起伏，無明煩惱再覆蓋，

▼八十位北區資深委員回精舍拜年，上人肯定大家都是傳法印心、法脈連貫的弟子，致勉持續聞法精進，在人群中修福增慧。（2月27日）



仍會造業墮落。

「眾生之苦，源自無明；一念惡心起，即生惡言惡行。唯有走入人群，察知眾生苦源，才能用法滅苦。」

鐵器經過洪爐淬鍊，能去除雜質，還原精純本質。上人勉眾：「走入人群，將自心淬鍊到精純無雜染，就能提起無私大愛，利益群生、廣度眾生。」

以誠以愛，感恩一切

嚴冬過後，大地春回，萬物欣欣向榮。早會時間，上人勉眾：「要把握時節因緣，勤耕心田，讓『心春』永駐——心靈生機盎然。」

世事紛擾、人言雜沓。上人教眾，用虔誠心面對。「要自問：與人互動，是否以『誠之情誼』相待？面對人、事、物，是否都能提起愛心、感恩心？若答案都是肯定的，就放寬心胸；反

之，就要起懺悔心，真誠改過。」

紛紛擾擾、真真假假的言語很傷人心，上人教眾莫一一計較，要平靜面對。「計較得太多，心就很難熬。社會需要平安祥和，無論外界如何紛擾，大家心要定，守好正確的人生方向。」

上人表示，慈濟人對慈濟事要清楚明白，莫一知半解。「要『明知』，不要『無知』；清楚靜思法脈精神，才不會聽聞外人一言半語，就跟著團團轉。」

新春之始，上人期許人心調和：「時時感恩、事事感恩、人人感恩；將法種入心田，讓慧命應時茂盛。」

臺灣正面臨缺水危機，許多地區已實施第二階段限水。上人表示，水是大地的生命，也是人類的大生命；慈濟人不只在生活中力行節水，各地環保站也努力儲存雨水，一水多用。

「對的事，要掌握正確方向、依照道理，實實在在身體力

濟人也日夜駐紮，持續陪伴家屬與搜救人員。而在搜救地點派上用場的環保毛毯與圍巾、調溫充氣背心、汽化爐、大愛行動餐車等，是累積長年救災經驗，不斷研發、改善而成。

「在慈濟，人人主動付出、悲智雙運；遇到困難仍不退縮，鍥而不捨地傳達真誠關懷，且能與其他團體合作；讓師父很安心。」上人感於大家以至誠之心跟著師父走，師徒之間實是傳法印心、法脈連貫。

「學佛，不是用來研究，要真正運用在日常生活中，為人間祥和而付出。對任何一個人，都要感恩；對正信佛法，要信受奉行。」

上人教眾，學習佛陀放寬心量、包容天下事；對身邊的人事物，時時感恩、尊重、愛。「靈山無須遠求，就在人人內心。福，不必外求，要自己造出來；能為人群造福，才是真正有福。」

行。自己先做到了，以身作則『教之慇懃』，才能帶動他人實踐。」

上人籲眾守持心願，為天下人守護平安、守護健康、守護慧命；廣傳智慧泉源，以法水洗滌眾生心靈垢穢。

對法信解，對人有愛

慈友會成員分享投入訪視、冬令發放的心得。上人肯定大家都是「富中之富」人，願意走入苦難地，關懷貧病孤老人，證明「富貴學道」並不難。

「臺灣無以為寶，以善、以愛為寶；這些寶，就在每個人身上。富有錢財不稀奇，擁有高貴的心——大愛無私之心，才是真正『富中之貴』。」上人期勉自愛愛人，作他人生命中的貴人。

北區資深委員回精舍拜年，黎逢時師兄與羅美珠、金晉卿師姊等人報告關懷復興空難事件的心得。

自愛愛人，借力使力

菲律賓總統府「海燕重建會」主委潘菲羅·拉克森（Panfilo Lacson）先生，以及獨魯萬二十位華人志工，在李偉嵩與施恭旗師兄陪同下參訪慈濟。

潘菲羅·拉克森先生表示：「二〇一三年十一月海燕風災過後，慈濟人第一時間進入災區，至今都沒有離開，這分單純無私的愛，讓我非常感動。」

上人說明，海燕賑災，慈濟人是「借力使力」——借菲律賓在地的力量，帶動居民為自己家園復甦而付出；借全球愛心人的力量，呼籲人人為菲律賓受災民眾付出愛。「發自真誠的愛與祝福，是一股很大的力量。」

海燕災後一年多，慈濟持續關懷重災區獨魯萬，以真誠之心、誠懇之愛，帶動出不少本土志工。上人鼓勵這群獨魯萬志工，人人造福，人間才会有福。

「盡己所能付出愛心，還要不斷啟發他人愛心，就地凝聚助人善力；不只能為災後復甦注入愛的能量，更能為天下苦難付出。」

法譬如水，滋養慧命

《法華經·信解品》記述，上座比丘已體會佛陀本懷，對大乘法深信不疑；然而佛陀希望不只有智慧第一的舍利弗尊者、上座比丘體會真實法，而是上、中、下根機者都能了解，故在〈藥草喻品〉再度細說法義。

二十八日晨語時間，上人開示：「如同天降大雨，不只灌溉大樹，地面上的小樹與小草，也能普遍吸收雨水，受到滋潤。」

末法時代，人心不存法理，只存無明欲念。上人感嘆，心靈失衡，就會引發種種人禍災難。

「雨水滋養大地五穀雜糧，法水增長慧命資糧；水潤大地，

法潤人心。法譬如水，能洗滌眾生心靈的煩惱垢穢；期待人人聞法入心，調和心念，天地人間才能平安。」

菩薩道場，愛心道場

早會時間，上人期許各地靜思堂發揮良能，接引、孕育粒粒飽滿的菩薩種子，讓每一個社區祥和有愛。

「人間菩薩年年成長，是慈濟大家庭的喜訊，更是人間喜訊；多一位菩薩，就多一分利益群生的力量。」

臺灣各地靜思堂，是培育人間菩薩的道場；而分布於各個社區的環保站，是守護大地，也是凝聚愛心的道場。

慈濟環保站裏有許多年長志工，天天用心用愛整理回收物，就連一張紙、一個塑膠袋都細心剪裁歸類，分類得清清楚楚，讓廠商回收再製成高品質的物品，

減少地球資源的開發與消耗。上人讚歎，環保志工有智慧、有慈悲。

「環保志工以智慧理解保護大地的重要，以慈悲大愛奉獻良能，悲智雙運疼惜大地。而許多年長者更從付出的行動中，自我肯定『老而有大用』，天天歡喜，身心健康沒煩惱。」

菲律賓「海燕重建會」主委拉克森先生等人，日前專程來臺訪問慈濟，第一站就到臺北內湖園區參觀慈濟環保站，讚歎臺灣的環保做得很徹底，是臺灣愛與善的能量展現。

「做好事需要及時付出，也要有空間集中資源，帶動、凝聚人與人之間的無私大愛。時間、空間、人與人之間，這『三間』都要因緣具足。」

臺灣是充滿愛與善的寶島，上人期勉人人用心、用愛，保護這分溫馨美好。



隨師

行

攝影筆記一

人間祥兆

撰文·袁瑤瑤 攝影·阮義忠



上人在除夕晚會
表演後開示：
「四十九年前，我
想，要如何讓佛法
入人間，如何真正
把法用在苦難眾生
的身上。因緣會
合，佛教克難慈濟
功德會成立了。那
時只有我一個人，
是多麼孤單啊；可
是，四十九年後的
今天，隊伍浩蕩
長。除舊歲迎新
年，我祈求天下
風調雨順，四大調
和，世界平安，更
期待佛法能普遍在
社會，人人發大心
立大願，行菩薩
道。」



除舊歲迎新年

連續十五年回靜思精舍圍爐，二月十八日上午抵達，前後轉轉，發現不認識的師兄師姊比往年更多，聽他們彼此交談，能辨別的至少有四川、北京、福建、廣東、山東等地口音；還有幾位來自歐、美的洋面孔。

到處喜氣，上人在午餐後走了一圈：「一區一區，布置我看了很歡喜，但還是唸：怎麼這麼多花、這麼多水果！應節約，不要浪費。但他們說，師父，難得全球師兄姊回來。這樣，我就沒話說了；心想，誠之情誼。」

全球法親從幾天前就開始陸續歸來，僅是圍爐的就來自十五個國家，另外還有多國慈濟人在趕往精舍的途中。圍爐開始，上人照例一會兒便起身開始發福慧紅包、到每一桌去看看大家；「上人好」、「上人我愛你」的聲音此起彼落，連連綿綿。





大寮裏，光是切菜的志工就有好幾十位，牛蒡切細絲，香菇切粗絲，娃娃菜心、大頭菜切塊；掌廚師兄提著大勺不斷攪動油鍋裏的好料。大家發揮創意，把淨斯出品的香積飯、五穀粉變成飯糰、鬆糕、沾醬；帶孜然味兒的菇菇串燒也從沒嘗過。就是再忙再累，香積菩薩總是笑臉迎人，臺北阿亮師兄、美玉師姊以及高雄的鄒師兄每年必定帶團隊回來辦桌。高雄劉再和、謝美文以及陳文芳、蔣靜芬兩對同修，已連續回來幫忙七個年頭。郭文祥、郭純嘉也是碗盤組的固定班底，每年都要忙到初五，將所有碗盤分類、收妥在地下室才回家。

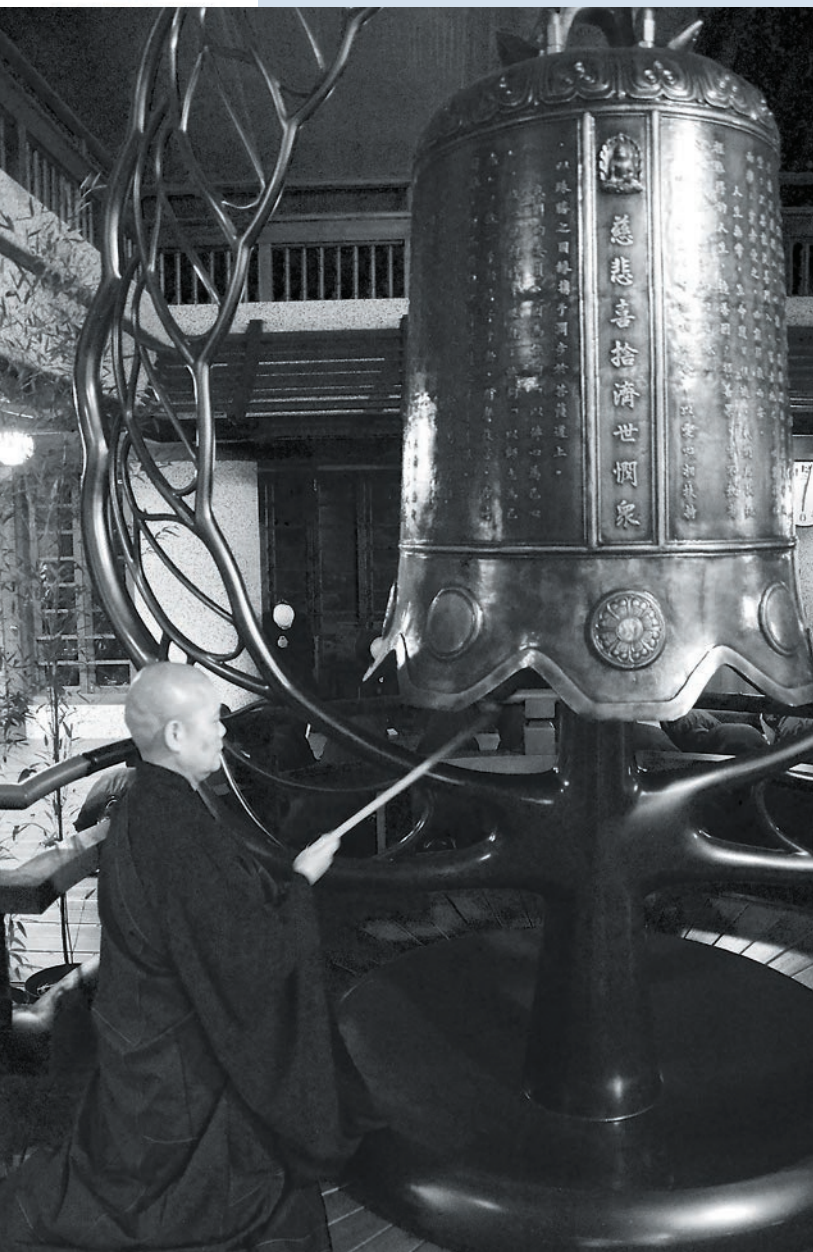
每個角落的每位師兄師姊，都是抱著服務法親的盛情而來。下午兩點多至茶席小坐，一位接待組的師姊將茶點端來，問她吃過飯沒？她笑容可掬：「顧不得，有三天沒好好坐下來吃頓飯了。趁機減肥嘛！」

再忙再累也笑臉迎人

「昨天中午餐後，偷了一個空，趕快繞到精舍後面，這裏我整年都沒來過。又繞到知客室前面，在那裏遠望精舍外面的景。隨師的人說，我們走去看看；另外又有人說，人很多，若是走進去就走不出來了。這就是我的空間。」

不管怎麼樣，大寮是上人必定探望之處。今年席開兩百多桌，有兩千三百多人圍爐，儘管無法親自發送所有福慧紅包，他老人家總會繞過一個個用餐區，將紅包一一放到香積菩薩的手中。





上人說，新年到來，我們的願望要如春耕，過去的哪怕是空白，哪怕充滿煩惱無明、懈怠，也過去了。現在反黑歸白，把握時光、把握季節。就如農夫春耕。從一粒穀種開始，把握春氣，把秧苗插在水田中，讓水分恰恰好，應時施肥、應時曬田、應時放水。一粒種子可以成累累的飽滿稻穗，都是因為農夫用心耕耘。

「人的心田不也是這樣嗎？要行菩薩道也要把握因緣。我們已經遇到佛法，人人也要開始用功，不只造福在人間，還修慧在此刻。把握分秒，春的氣象要永遠留在心底。心田要時耕，這是永恆的心地春田，就如佛法歷久常新，歷久常春。用心，就會一生無量，無量從一生。」



心如春田

大年初一清晨，鐘響鼓鳴，大家披著夜色，安靜肅穆地排隊進大殿做早課，虔心為自己、也為天下蒼生祈禱。全球薰法香的人愈來愈多，上人特別開心，多次提到，每天清晨三點多，還沒敲板他已經在那裏坐著：「敲了板，你們在外面早課，我也做早課，看到人人那麼誠懇，珍惜薰法香，我停不下來。我歡喜，打從心靈的法喜。」

在這一年之始，上人殷殷開示：「一年又過了，人人有期待，凡事從新的一步開始。春來第一天，但願人人心如一畝田，把握春氣播種，將心地好好耕耘，除卻雜草，能生一切法種。發大心立大願，四弘誓願、四無量心是行在菩薩道上的精進基礎。祝心如春田，布善種子，遍功德田。」



大林慈院兩位副院長扮老萊子，上人讚歎，他們不只演到讓師父歡喜，還真正「做」到讓師父歡喜——傳承大愛，醫療人文從大林開始；為眾生拔苦難，悲心殷實。對於人文志業，老人家更是期許大家時時如蓮花，生於污濁中，卻能清淨無染。媒體要在混濁的惡世中，源源不斷湧出清泉，淨化人心。

最重要的就是法入心，上人對所有弟子再再叮嚀，大家都想做好事，但若抱著誰做多、誰做少的心態去做，雖是在造福，但少了智慧也會造成煩惱。造福的同時要修慧，見人為善，隨喜功德，你做我也做，還要帶著大家一起來做，讓社會祥和、平安。

「這都是大乘佛法。菩薩要成就眾生，就要做好典範，往對的地方，做就對了。期望四方八達，人人來付出，這就是行菩薩道。」



人間祥兆

春節向師父拜年，是慈濟的傳統，慈濟大學王本榮校長與慈濟技術學院、慈濟中小學校長於志工早會時來精舍，其他距離遠的弟子則是透過視訊連線向上人發願，並聆聽他老人家的新春教誨。

在會客室看了幾場視訊拜年，板橋一早就有七百多人跟著做早課，福建泉州龍湖志工用閩南語跟上人發願。冰天雪地的吉林，大概視訊裝備也結凍了，影像上不來，音訊也斷斷續續，但那一聲聲的「花蓮，花蓮」、「上人，上人」已道盡了一切。當馬來西亞雪隆分會順利連上線，見上人對著螢幕說「雪隆啊，回來吧」，眼淚都快掉下來了！

馬來西亞去年十一月底發生水災，全馬慈濟人攜手投入災區賑災。上人說，大家對不同種族、宗教的受災居民一視同仁地幫忙，誠懇誠意，這就是人間祥兆。



【慈濟海內外聯絡點】

勞勿（Raub）
TEL:609-3561040 FAX:609-3563964
古晉支會（Kuching）
TEL:608-2344706/344707
FAX:608-2349707
TEL:608-2251013（靜思書軒）
美里（Miri）
TEL:608-5419753 FAX:608-5420232
詩巫（Sibu）
TEL:FAX:608-4349712
亞庇（Kota Kinabalu）
TEL:608-8381779/8382779
FAX:608-8383013
TEL:608-8250626（靜思書軒）
根地咬（Keningau）
Tel/FAX:608-7333893
丹南（Tenom）
TEL:608-7736001 FAX:608-7736002
山打根（Sandakan）
TEL:608-9212886 FAX:608-9212893
斗湖（Tawau）
TEL:608-9911896 FAX:608-9911895

■ 新加坡 Singapore

新加坡分會
TEL:65-65829958
FAX:65-65829952
慈濟義診中心
TEL:65-64758812
FAX:65-64758718

■ 印尼 Indonesia

印尼分會（Jakarta）
TEL:62-21-5055999
FAX:62-21-5055699
TEL:62-21-6123733（大愛臺）
FAX:62-21-6123734
慈濟醫院（Jakarta）
TEL:62-21-70631218*9
FAX:62-21-70633620
慈濟中小學（Jakarta）
TEL:62-21-70607254
FAX:62-21-70731550

泗水（Surabaya）
TEL:62-31-8475434*5
FAX:62-31-8475432
錫江（Makassar）
TEL:62-411-3655072*3
FAX:62-411-3655073
棉蘭（Medan）
TEL:62-61-6638986
FAX:62-61-6638986
TEL:62-61-4525151（大愛臺）
FAX:62-61-4513887
萬隆（Bandung）
TEL:62-22-2534020
FAX:62-22-2534052
巴淡（Batam）
TEL:62-778-7037037
FAX:62-778-450332
當格郎（Tangerang）
TEL:62-21-55778361/71
FAX:62-21-55778413
北干巴盧（Pekan Baru）

TEL/FAX:62-761-857855

■ 汶萊 Brunei

馬拉奕（Kuala Belait）
TEL/FAX:673-3336779

■ 斯里蘭卡 Sri Lanka

漢班托塔（Hambantota）
TEL:94474378676
FAX:94474378675

■ 約旦 Jordan

安曼（Amman）
TEL/FAX:962-6-5817305

■ 土耳其 Turkey

伊斯坦堡（Istanbul）
TEL:90-212-6609825
FAX:90-212-6609683

■ 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
珀斯（Perth）
TEL/FAX:61-8-92278228

■ 紐西蘭 New Zealand

紐西蘭分會（Auckland）
TEL:64-9-2716976
FAX:64-9-2724639
漢彌頓（Hamilton）
TEL/FAX:64-7-8541496

【大愛電視臺節目表】

■ 週一至週五

00:19 大愛會客室
00:30 *Da Ai Headlines*
01:00 大愛人物誌
01:30 草根菩提
02:00 戲說人生（週一）
長情劇展（週二至週五）
02:30 音樂有愛
03:00 大愛劇場（重播）
03:49 大愛會客室
04:00 覺醒年代（週一）
志為人醫守護愛（週二至週五）
04:30 法華經序
05:30 靜思妙蓮華
05:56 人間菩薩
06:00 草根菩提
06:30 大愛晨間新聞 *Live*
07:33 *Da Ai Headlines*
08:00 靜思妙蓮華
08:30 慈濟新聞深度報導 *Live*
08:55 菩提禪心
09:20 呼叫妙博士（週一）
地球的孩子（週二）
當我們童在一起（週三）
小主播看天下（週四）
年輕人讚起來（週五）

09:45 人間菩提
10:00 大愛十點新聞 *Live*
10:26 人間菩薩
10:30 大愛人物誌
11:00 現代心素派
11:30 大愛醫生館
11:45 人間菩提
12:00 大愛午間新聞 *Live*
12:26 妙手入經藏
12:30 長情劇展
13:35 覺醒年代（週一）
志為人醫守護愛（週二至週五）
13:55 人間菩薩
14:00 菩提禪心（首播）
14:30 大愛人物誌（首播）
15:00 彩繪人文地圖
15:30 大愛午後新聞 *Live*
16:00 大愛劇場（重播）
16:49 大愛會客室
17:00 現代心素派
17:25 妙手入經藏
17:30 地球的孩子（週一）
當我們童在一起（週二）
小主播看天下（週三）
年輕人讚起來（週四）
呼叫妙博士（週五）

18:00 草根菩提
18:30 菩提禪心（重播）
18:55 大愛全球新聞 *Live*
19:45 人間菩提
20:00 大愛劇場
20:50 大愛醫生館
21:00 靜思妙蓮華
21:25 人間菩薩
21:30 節氣樂活家（週五）
志為人醫守護愛（週一至週四）
22:00 長情劇展
22:48 人間菩提
23:00 大愛夜間新聞 *Live*
23:30 大愛劇場

■ 週六

00:19 大愛會客室
00:30 殷瑗小聚
01:00 菩提心要
02:00 長情劇展
03:00 大愛劇場（重播）
03:49 大愛會客室
04:00 靜思書軒心靈講座
04:30 法華經序
05:30 衲履足跡
06:00 草根菩提
06:30 大愛晨間新聞 *Live*
07:30 *Tzu Chi This Week*
08:00 看中醫
08:30 慈濟新聞深度報導 *Live*
08:55 印尼大愛週刊
09:20 大馬慈濟情
09:45 人間菩提
10:00 大愛十點新聞 *Live*
10:30 穿梭在病房間的愛
11:30 唐朝小栗子（臺語）
11:45 人間菩提
12:00 大愛午間新聞 *Live*
12:30 人間渡・覺有情
13:30 覺醒年代
13:56 人間菩薩
14:00 經典 *.TV*
14:25 大愛全紀錄
15:30 音樂有愛
16:00 大愛劇場（重播）
16:49 大愛會客室
17:00 菩提心要
17:50 妙手入經藏
17:56 人間菩薩
18:00 回眸來時路
18:30 衲履足跡
18:55 大愛全球新聞 *Live*
19:45 人間菩提
20:00 大愛劇場

20:48 證嚴法師說故事
21:00 發現
21:55 妙手入經藏
22:00 人間渡・覺有情
22:48 人間菩提
23:00 大愛夜間新聞 *Live*
23:30 大愛劇場

■ 週日

00:19 大愛會客室
00:30 音樂有愛
01:00 週日劇場
02:00 人間渡・覺有情
03:00 大愛劇場（重播）
03:49 大愛會客室
04:00 殷瑗小聚
04:30 法華經序
05:30 衲履足跡
06:00 經典 *.TV*
06:30 大愛晨間新聞 *Live*
07:30 夢醒薰法香
08:00 菩提心要
08:55 見證臺灣生命力
09:45 人間菩提
10:00 大愛十點新聞 *Live*
10:30 殷瑗小聚
10:55 發現
11:45 人間菩提
12:00 大愛午間新聞 *Live*
12:30 現代心素派
13:00 悲智印記
13:33 穿梭在病房間的愛
14:25 週日劇場
15:15 唐朝小栗子
15:35 靜思書軒心靈講座
16:00 大愛劇場
16:49 大愛會客室
17:00 三代之間（首播）
17:30 彩繪人文地圖
17:55 人間菩薩
18:00 見證臺灣生命力
18:55 大愛全球新聞 *Live*
19:45 人間菩提
20:00 大愛劇場
20:48 證嚴法師說故事
21:00 戲說人生
21:26 人間菩薩
21:30 經典 *.TV*
21:55 妙手入經藏
22:00 大愛全紀錄
22:48 人間菩提
23:00 大愛夜間新聞 *Live*
23:30 大愛劇場

【慈濟廣播節目時刻表】

■ 中廣新聞網

真心看世界：週一至週五 23:10-24:00
愛灑人間：週日 6:10-7:00
臺北、基隆、桃園／AM648、宜蘭／AM630
新竹／AM882、苗栗／AM1413
臺中／AM720、嘉義／AM1350
臺南／AM1296 高雄、屏東／AM864
臺東／AM819、花蓮／AM855
埔里／AM1413 金門／FM96.3

■ 中廣寶島廣播網

慈濟世界：週日 6:30-7:00
臺北、基隆、桃園、高屏／FM105.9
新竹、苗栗／FM101.5
臺中、花蓮、臺東／FM106.9
嘉義、臺南／FM104.3、宜蘭／FM102.9

■ 臺北教育電臺

點亮心光：週六 21:00-21:30

■ 民本電臺

真心看世界：週一至週六 6:00~7:00

■ 桃園廣播電臺

生活講臺語：週日 7:30~8:00

■ 新竹新農電臺

慈濟世界：週一至週六 21:30~22:00

■ 新竹新聲電臺

音樂共和國：週日 22:30-23:00

■ 中廣臺灣臺 臺中

慈濟世界：週一至週六 6:30-7:00

■ 臺南勝利之聲

慈濟世界：週二至週六 5:30-6:00

■ 臺南愛鄉之聲

真心看世界：週一至週二 20:00-21:00

■ 高雄漁業臺

點亮心光：週一至週五 06:30-07:00

鐘聲若響：週一至週五 00:30-01:00

音樂共和國：週六 00:30-01:00

生活講臺語：週日 00:30-01:00

■ 花蓮後山電臺

真心看世界：週一至週六 6:00~7:00

■ 花蓮教育電臺

點亮心光：週六 21:00-21:30
花蓮 FM97.3 玉里 FM88.9

■ 花蓮慈大實習電臺

愛灑人間：週六 09:00-10:00 首播

週一至週五

真心看世界：08:00-09:00

大愛廣播劇場：13:00-13:30

點亮心光：21:00-21:30

親子不打烊：18:30-19:00（週一）

生活講臺語：18:00-19:00（週二）

■ 臺東教育廣播電臺

大愛廣播劇場：週一至週五 19:30-20:00

點亮心光：週日 21:30-22:00

■ 金馬之聲廣播電臺

真心看世界：週一至週六 02:00-03:00

愛灑人間：週日 00:00-01:00

【大愛網路電臺節目時刻表】

http://radio.newdaai.tv

【週一至週五】

00：00 大愛 Talk Show（重播）
02：00 真心看世界
03：00 點亮心光（重播）
05：00 音樂共和國（重播）
06：00 靜思妙蓮華
06：30 大愛晨間新聞（電視聯播）
07：30 英文新視界
08：00 真心看世界
09：00 大愛 Talk Show（首播）
11：00 心的力量 & 慈濟世界
愛在洛城（週一）
無盡智慧無盡藏 & 生活講臺語（週二）
愛灑人間（週三）
藍天白雲好時光（週四）
大愛知音（週五）
12：00 大愛午間新聞（電視聯播）
12：30 靜思妙蓮華
13：00 音樂共和國（首播）
14：00 點亮心光（首播）

16：00 真心看世界
17：00 鐘聲若響（首播）
17：30 英文新視界
18：00 音樂共和國
18：55 大愛全球新聞（電視聯播）
19：45 慈濟歌選
20：00 真心看世界
21：00 英文新視界（首播）
21：30 鐘聲若響
22：00 心的力量 & 慈濟世界
愛在洛城（週一）
無盡智慧無盡藏 & 生活講臺語（週二）
愛灑人間（週三）
藍天白雲好時光（週四）
大愛知音（週五）
23：00 大愛夜間新聞（電視聯播）
23：30 靜思妙蓮華

【週六、週日（重播上週六節目）】

00：00 愛灑人間
01：00 大愛知音
02：00 慈濟世界 愛在洛城
02：30 心的力量
03：00 藍天白雲好時光
04：00 無盡智慧無盡藏
04：30 生活講臺語
05：00 鐘聲若響週六版
06：30 大愛晨間新聞（電視聯播）
07：30 心的力量
08：00 藍天白雲好時光
09：00 愛灑人間
10：00 無盡智慧無盡藏（首播）
10：30 鐘聲若響週六版
12：00 大愛午間新聞（電視聯播）
12：30 生活講臺語
13：00 大愛知音
14：00 慈濟世界 愛在洛城
14：30 心的力量
15：00 藍天白雲好時光
16：00 愛灑人間
17：00 鐘聲若響週六版
18：30 藝朵心蓮
18：55 大愛全球新聞（電視聯播）
19：45 聽見愛的歌聲
20：00 無盡智慧無盡藏
20：30 生活講臺語
21：00 心的力量
21：30 藍天白雲好時光
22：30 鐘聲若響週六版

海外觀眾（亞洲地區除外）請接收「大愛二臺」訊號。大愛電視HD高畫質頻道節目及各時區節目表請參考大愛電視網站 <http://www.newdaai.tv> 客服專線：02-28989898
* 如有更動，請以網頁之節目表為主 *

【慈濟海內外聯絡點】

■ 臺灣 Taiwan

本會（靜思小築）

971 花蓮縣新城鄉康樂村精舍街 88 巷 1 號
TEL:03-8266779-03-8059966
0914-009966 FAX:03-8267776
志業中心－靜思堂（靜思書軒）
970 花蓮市中央路 3 段 703 號
TEL:40510777 轉 4002・4004
（市話直撥）
0912-412600 轉 4002・4004
（手機直撥）

TEL:03-8460717（靜思書軒）
花蓮慈濟醫學中心（靜思書軒）
970 花蓮市中央路 3 段 707 號
TEL:03-8561825 FAX:03-8560977
臺北慈濟醫院（靜思書軒）
231 新北市新店區建國路 289 號
TEL:02-66289779
TEL:02-82192217（靜思書軒）
臺中慈濟醫院（靜思書軒）
427 臺中市潭子區豐興路 1 段 88 號
TEL:04-36060666 FAX:04-36021123
臺中慈濟護理之家

427 臺中市潭子區豐興路 1 段 66 號
TEL:04-36060666 轉 3786
大林慈濟醫院（靜思書軒）
622 嘉義縣大林鎮民生路 2 號
TEL:05-2648000 FAX:05-2648999
大林慈濟醫院斗六門診中心
（靜思書軒）

640 雲林縣斗六市雲林路 2 段 248 號
TEL:05-5372000 FAX:05-5370503
玉里慈濟醫院
981 花蓮縣玉里鎮民權街 1 之 1 號
TEL:03-8882718 FAX:03-8881929
關山慈濟醫院
956 臺東縣關山鎮和平路 125 之 5 號
TEL:089-814880 FAX:089-814822
慈濟大學
970 花蓮市中央路 3 段 701（校本部）
TEL:03-8563301 FAX:03-8563604
970 花蓮市介仁街 67 號
（人文社會學院）

TEL:03-8572677 FAX:03-8567985
慈濟大學附屬高級中學
970 花蓮市介仁街 176 號（中學部）
TEL:03-8572823 FAX:03-8573273
970 花蓮市介仁街 178 號（小學部）
TEL:03-8578819 FAX:03-8573697
慈濟技術學院
970 花蓮市建國路 2 段 880 號
TEL:03-8572158 FAX:03-8577261
臺南慈濟高級中學
708 臺南市安平區建平五街 111 號（中學部）
TEL:06-2932323 FAX:06-2933838
708 臺南市安平區文平路 95 號（小學部）

TEL:06-2959595 FAX:06-2959955
慈濟人文志業中心（靜思書軒）
112 臺北市北投區立德路 2 號
大愛電視臺
TEL:02-28989999 FAX:02-28989966
經典雜誌

TEL:02-28989990 FAX:02-28989994
中文期刊部・出版部
TEL:02-28989000 FAX:02-28989994
靜思人文
TEL:02-28989888 FAX:02-28989889
中正紀念堂靜思書軒
100 臺北市中山南路 21 號
TEL:02-23560701
誠品信義靜思書軒
110 臺北市松高路 11 號 5 樓
TEL:02-27236686 FAX:02-27238182
喜來登靜思書軒
100 臺北市忠孝東路 1 段 12 號 1 樓
TEL:02-23222437 FAX:02-23223582
臺北東區聯絡處（靜思書軒）
110 臺北市松隆路 327 號 1 樓
TEL:02-27660971*5（會所）
淡水共修處
251 新北市淡水區中山北路 3 段 102 號
TEL:02-26290507 TEL:02-26290597

桃園分會（靜思書軒）
330 桃園市大業路 1 段 307 號
TEL:03-3586111 03-3170933
（靜思書軒）
FAX:03-35860033
永安聯絡處（靜思小築）
330 桃園市永安路 189 號 7 樓

TEL:03-3371303 FAX:03-3358893
桃園統領靜思書軒
330 桃園市中正路 61 號 8 樓
TEL:03-3376339

中壢志業園區（靜思書軒）
320 桃園縣中壢市環中東路 701 號
TEL:03-4654148 FAX:03-4650001
TEL:03-4387306（靜思書軒）

中壢聯絡處（靜思小築）
320 桃園縣中壢市中山路 493 號
237 新北市三峽區介壽路 1 段 498 號
TEL:02-86710603
TEL:02-86713481（靜思小築）
基隆聯絡處（靜思小築）
202 基隆市中正路 34 號 8 樓之 6
TEL:02-24222380 FAX:02-24222585
基隆共修處

204 基隆市基金一路 34 號 2 樓
TEL:02-24346988 FAX:02-24346989
中正共修處（靜思小築）
100 臺北市中正區杭州南路 2 段 50 之 1 號
TEL:02-23513837 FAX:02-23514455
中山聯絡處（靜思小築）
104 臺北市建國北路 3 段 42 號
TEL:02-25180269 FAX:02-25180569

松山聯絡處（靜思書軒）
105 臺北市南京東路 5 段 188 號 16 樓
TEL:02-27485692 FAX:02-25283989
師大禮居共修處
106 臺北市和平東路 1 段 117 號 B1
TEL：02-23922742
中正萬華聯絡處（靜思書軒）
108 臺北市萬華區寶光路 222 號
TEL:02-23366526 -7
FAX:02-23366528
天母共修處

111 臺北市中山北路 6 段 161 號 B1
TEL:02-28346755
士林靜思書軒
111 臺北市士林區文昌路 69 號
TEL:02-28327567
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（靜思小築）
114 臺北市內湖區成功路 5 段 168 號
TEL:02-27938563 FAX:02-27938565
汐止聯絡處（靜思小築）
221 新北市汐止區福德一路 392 巷 50 號
TEL:02-26953366 FAX:02-26953377
永和聯絡處（靜思小築）
234 新北市永和區中山路 1 段 130 號
TEL:02-29249040 FAX:02-29248935
雙和聯絡處（靜思書軒）
235 新北市中和區中山路 3 段 41 號
TEL:02-82281628 FAX:02-82281528
鳳鳴共修處

239 新北市鶯歌區永和街 184 號
TEL:02-26795254 FAX:02-86776214
三重志業園區（靜思小築）
241 新北市三重區中正北路 450 號
TEL:02-29810310 FAX:02-29869871
新泰聯絡處（靜思小築）
242 新北市新莊區新泰路 421 號 B1
TEL:02-89920484-S FAX:02-89920474
林口靜思書軒
244 新北市林口區佳林路 166 號 1 樓
TEL:02-26029409 FAX:02-26027010
蘆洲聯絡處（靜思書軒）
247 新北市蘆洲區長樂路 125 號
TEL:02-22891193 FAX:02-22835599
TEL:02-8260597（靜思書軒）
淡水共修處

251 新北市淡水區中山北路 3 段 102 號
TEL:02-26290507 TEL:02-26290597
桃園分會（靜思書軒）
330 桃園市大業路 1 段 307 號
TEL:03-3586111 03-3170933
（靜思書軒）
FAX:03-35860033
永安聯絡處（靜思小築）
330 桃園市永安路 189 號 7 樓

TEL:03-3371303 FAX:03-3358893
桃園統領靜思書軒
330 桃園市中正路 61 號 8 樓
TEL:03-3376339
中壢志業園區（靜思書軒）
320 桃園縣中壢市環中東路 701 號
TEL:03-4654148 FAX:03-4650001
TEL:03-4387306（靜思書軒）
中壢聯絡處（靜思小築）
320 桃園縣中壢市中山路 493 號
237 新北市三峽區介壽路 1 段 498 號
TEL:02-86710603
TEL:02-86713481（靜思小築）
基隆聯絡處（靜思小築）
202 基隆市中正路 34 號 8 樓之 6
TEL:02-24222380 FAX:02-24222585
基隆共修處
204 基隆市基金一路 34 號 2 樓
TEL:02-24346988 FAX:02-24346989
中正共修處（靜思小築）
100 臺北市中正區杭州南路 2 段 50 之 1 號
TEL:02-23513837 FAX:02-23514455
中山聯絡處（靜思小築）
104 臺北市建國北路 3 段 42 號
TEL:02-25180269 FAX:02-25180569
松山聯絡處（靜思書軒）
105 臺北市南京東路 5 段 188 號 16 樓
TEL:02-27485692 FAX:02-25283989
師大禮居共修處
106 臺北市和平東路 1 段 117 號 B1
TEL：02-23922742
中正萬華聯絡處（靜思書軒）
108 臺北市萬華區寶光路 222 號
TEL:02-23366526 -7
FAX:02-23366528
天母共修處
111 臺北市中山北路 6 段 161 號 B1
TEL:02-28346755
士林靜思書軒
111 臺北市士林區文昌路 69 號
TEL:02-28327567
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（靜思小築）
114 臺北市內湖區成功路 5 段 168 號
TEL:02-27938563 FAX:02-27938565
汐止聯絡處（靜思小築）
221 新北市汐止區福德一路 392 巷 50 號
TEL:02-26953366 FAX:02-26953377
永和聯絡處（靜思小築）
234 新北市永和區中山路 1 段 130 號
TEL:02-29249040 FAX:02-29248935
雙和聯絡處（靜思書軒）
235 新北市中和區中山路 3 段 41 號
TEL:02-82281628 FAX:02-82281528
鳳鳴共修處
239 新北市鶯歌區永和街 184 號
TEL:02-26795254 FAX:02-86776214
三重志業園區（靜思小築）
241 新北市三重區中正北路 450 號
TEL:02-29810310 FAX:02-29869871
新泰聯絡處（靜思小築）
242 新北市新莊區新泰路 421 號 B1
TEL:02-89920484-S FAX:02-89920474
林口靜思書軒
244 新北市林口區佳林路 166 號 1 樓
TEL:02-26029409 FAX:02-26027010
蘆洲聯絡處（靜思書軒）
247 新北市蘆洲區長樂路 125 號
TEL:02-22891193 FAX:02-22835599
TEL:02-8260597（靜思書軒）
淡水共修處
251 新北市淡水區中山北路 3 段 102 號
TEL:02-26290507 TEL:02-26290597
桃園分會（靜思書軒）
330 桃園市大業路 1 段 307 號
TEL:03-3586111 03-3170933
（靜思書軒）
FAX:03-35860033
永安聯絡處（靜思小築）
330 桃園市永安路 189 號 7 樓

542 南投縣草屯鎮碧山路 859 號
TEL:049-2323249 FAX:049-2300249
埔里聯絡處（靜思小築）
545 南投縣埔里鎮中正一路 100 號
TEL:049-2997296 FAX:049-2997297
竹山聯絡處
557 南投縣竹山鎮延和里大智路 52 號
TEL:049-2659671 FAX:049-2654709

雲林聯絡處（靜思小築）
268 宜蘭縣五結鄉五結路 3 段 360 號
TEL:03-9605711-2 FAX:03-9600396
花蓮美侖靜思書軒
970 花蓮市林園 1-1 號
TEL:03-8235259 FAX:03-8235396
吉安共修處
973 花蓮縣吉安鄉明仁三街 305 巷 12 號
鳳林共修處
975 花蓮縣鳳林鎮信義路 321 號
TEL:03-876-2578
玉里靜思堂（靜思小築）
981 花蓮縣玉里鎮民權街 56 號
TEL:03-8888816
TEL:03-8882901（靜思小築）
臺東聯絡處（靜思小築）
950 臺東市四維路 2 段 606 號
TEL:089-225229・225279
FAX:089-238928
澎湖聯絡處（靜思小築）
880 澎湖縣馬公市西文里 13 之 2 號
TEL:06-9211557 FAX:06-9211670
金門共修處
893 金門縣金城鎮民權路 90 之 6 號 2 樓
TEL:082-371801 FAX:082-371416

嘉義聯絡處（靜思小築）
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（靜思小築）
717 臺南市仁德區仁義路 222 號
TEL:06-2792999 FAX:06-2493338
安平聯絡處（靜思書軒）
708 臺南市安平區國平里國平路 211 號
TEL:06-2989111 FAX:06-2995111
佳里聯絡處
722 臺南市佳里區民安里同安寮 76-1 號
TEL:06-7224872
新營共修處
730 臺南市新營區長榮路 1 段 378 號
TEL:06-6352150
善化聯絡處
741 臺南市善化區小新里小新營 348 號
TEL:06-5832230 FAX:06-5853568
高雄志業園區（靜思書軒）
807 高雄市三民區河堤南路 50 號
TEL:07-3987667 FAX:07-3987665
苓雅共修處
802 高雄市苓雅區苓雅一路 2 號
TEL:07-5367855
鹽埕共修處
803 高雄市鹽埕區必信街 150 號
TEL:07-5613357
鼓山聯絡處
804 高雄市鼓山區迪化街 36-1 號
TEL:07-5617156
岡山志業園區（靜思小築）
820 臺中市岡山區岡山北路 6 號
TEL:07-6217555 FAX:07-6232555
岡山共修處
820 高雄市岡山區竹園南街 97 巷 20 號
TEL:07-6226555 FAX:07-6221555
鳳山聯絡處（靜思小築）
830 高雄市鳳山區自由路 4174 號
TEL:07-7475585 FAX:07-7475517
大寮共修處
831 高雄市大寮區三隆里三隆路 299 號
TEL:07-7819480 07-7820552
旗山聯絡處
842 高雄市旗山區旗文路 123-8 號
TEL:07-6621162
杉林聯絡點
846 高雄市杉林區月眉里大愛路 3 號
TEL:07-6775668 FAX:07-6775670
屏東分會（靜思小築）
908 屏東縣長治鄉長興村中興路 83 號之 1
TEL:03-7863953 FAX:08-7366853
鹽埔聯絡處（靜思小築）
907 屏東縣鹽埔鄉新二村德協路 100 號
TEL:08-7933252
潮州聯絡處（靜思小築）
920 屏東縣潮州鎮春春里志成路

46 號
TEL:08-7891347 FAX:08-7894545
東港聯絡處（靜思小築）
928 屏東縣東港鎮興東里 14 鄰沿海路 171 號
TEL:08-8321045
宜蘭聯絡處（靜思小築）
260 宜蘭市東港路 9-44 號
TEL:03-9370289
羅東聯絡處（靜思小築）
268 宜蘭縣五結鄉五結路 3 段 360 號
TEL:03-9605711-2 FAX:03-9600396
花蓮美侖靜思書軒
970 花蓮市林園 1-1 號
TEL:03-8235259 FAX:03-8235396
吉安共修處
973 花蓮縣吉安鄉明仁三街 305 巷 12 號
鳳林共修處
975 花蓮縣鳳林鎮信義路 321 號
TEL:03-876-2578
玉里靜思堂（靜思小築）
981 花蓮縣玉里鎮民權街 56 號
TEL:03-8888816
TEL:03-8882901（靜思小築）
臺東聯絡處（靜思小築）
950 臺東市四維路 2 段 606 號
TEL:089-225229・225279
FAX:089-238928
澎湖聯絡處（靜思小築）
880 澎湖縣馬公市西文里 13 之 2 號
TEL:06-9211557 FAX:06-9211670
金門共修處
893 金門縣金城鎮民權路 90 之 6 號 2 樓
TEL:082-371801 FAX:082-371416

■ 中國 China

北京靜思書軒
北京東城區東花市大街 118 號花市藥苑甲 3-7 號
TEL：86-10-51005558
上海靜思書軒
上海市普陀區大渡河路 168 弄 22 號
TEL：86-21-61231910
靜思書院
江蘇省蘇州市姑蘇區十全街浪繡坊 41 號（十全街南林飯店西側）
TEL:86-512-65816171
杭州靜思書軒
浙江省杭州市上城區建國南路 280 號紅星文化大廈 1 樓
TEL：86-571-87703888
廈門靜思書軒
湖里店：廈門市湖里區興隆路 582 號
TEL:86-59-25717716
FAX:86-59-25716656
思明店：
廈門市思明區禾祥西路 12 號 103 店面
TEL:86-592-2285766

■ 美國 United States

慈濟美國總會（San Dimas）
TEL:1-909-4477799
FAX:1-909-4477948
洛杉磯慈濟義診中心
（Alhambra）
TEL:1-626-2813383
FAX:1-626-2815303
慈濟中醫門診中心
（Alhambra）
TEL:1-6262815500
FAX:1-626-2815505
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
南洛杉磯（South Los Angeles）
TEL:1-310-3262659
FAX:1-310-3263785
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:1-562-9267669
橙縣（Orange County）
TEL:1-949-9164488
FAX:1-949-8333686
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
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:1-916-4413668
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
紐約華埠（New York Chinatown）
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
羅徹（Rochester）
TEL/FAX:1-585-2490617
費城（Philadelphia）
TEL:1-215-7944386
FAX:1-215-7944398
華府分會（Washington D.C.）
TEL:1-703-7078606
FAX:1-703-7078607
洛麗（Raleigh）
TEL:1-919-4484800
FAX:1-919-3636945
夏洛特（Charlotte）
TEL:1-704-2818060
FAX:1-704-9431031
瑞其蒙（Richmond）
TEL/FAX:1-804-3605091
德州分會（Houston）
TEL:1-713-2709988
FAX:1-713-9819008
達拉斯分會（Dallas）
TEL:1-760-7688998

TEL:1-972-6808869
FAX:1-972-6807732
阿靈頓（Arlington）
TEL:1-817-5480226
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:1-770-9868669
沙瓦納（Savannah）
TEL:1-912-5988006
FAX:1-912-5988002
邁阿密（Miami）
TEL:1-954-5381172
FAX:1-317-6459907
奧蘭多（Orlando）
TEL:1-407-2921146
FAX:1-407-9571125
奧克拉荷馬（Oklahoma）
TEL:1-405-5244426
紐奧良（New Orleans）
TEL:1-504-7825168
FAX:1-504-7825168
芝加哥分會（Chicago）
TEL:1-630-9636601
FAX:1-630-9609360
印城（Indianapolis）
TEL:1-317-5800979
聖路易（St. Louis）
TEL/FAX:1-314-9941999
堪薩斯（Kansas）
TEL:1-913-3976517
底特律（Detroit）
TEL/FAX:1-586-7953491
蘭辛（Lansing）
TEL: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:44-20-88689691
FAX:44-20-89334262
法國 France
巴黎（Paris）
TEL:33-1-45860312
FAX:33-1-45862540
德國 Germany
漢堡（Hamburg）
TEL:49-40-336806
FAX:49-40-32027870
荷蘭 Netherlands
阿姆斯特丹（Amsterdam）
TEL:31-629-577511
瑞典 Sweden
哥登堡（Goteborg）
TEL:46-31-227883
FAX:46-31-227883
奧地利 Austria
維也納（Vienna）
TEL/FAX:43-1-7346988
南非 South Africa
南非分會（Gauteng）
TEL:27-11-4503365
FAX:27-11-4502256
約翰尼斯堡（Johannesburg）
TEL:27-11-7826830
FAX:27-11-7821261
德本（Durban）
TEL:27-31-5636428
FAX:27-31-5791689
開普敦（Cape Town）
TEL:27-21-9137082
FAX:27-21-9137057
雷地史密斯（Ladysmith）
TEL:27-36-6354397
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:27-41-5836437
FAX:27-41-5860860
東倫敦（East London）
TEL/FAX:27-43-7222866
普里托利亞（Pretoria）
TEL/FAX:27-12-8070645
賴索托 Lesotho
馬賽魯（Maseru）
TEL:266-22321823 FAX:266-22321877
日本 Japan
日本分會（Tokyo）
TEL:81-3-32035651
FAX:81-3-32035674
香港 Hong Kong
香港分會
TEL:852-28937166 FAX:852-28937478
灣仔聯絡處
TEL:852-28922578
FAX:852-28922598
大園聯絡處
TEL:852-23770158
FAX:852-26871889
菲律賓 Philippines
菲律賓分會（Manila）
TEL/FAX:63-73230001
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:66-2-6421888
FAX:66-2-6421890
芳縣支會（Ampur Fang）暨
清邁慈濟小學（Chiang Mai）
TEL:66-53-382026
FAX:66-53-383059
越南 Vietnam
胡志明市（Hochiminh）
TEL:84-8-38475061 FAX:84-8-38452585
馬來西亞 Malaysia
馬來西亞分會（Penang）
TEL:604-2281013
FAX:604-2261013
TEL:604-2616561（靜思書軒）
FAX:604-2616661
檳城慈濟洗腎中心
TEL:604-2297211 FAX:604-2297213
檳城慈濟幼兒園
TEL:604-2267703/604-2295054
峇六拜慈濟幼兒園
（Bayan Lepas）
TEL/FAX:604-6438703
高淵慈濟幼兒園
（Nibong Tebal）
TEL:604-5937703
北海聯絡處暨慈濟洗腎中心
（Butterworth）
TEL:604-3331013 FAX:604-3241013
北海慈濟幼兒園（Bagan Ajam）
TEL:604-3317703
居林（Kulim）
TEL:601-24739931
太平（Taiping）
TEL:604-2281013 FAX:604-2261013
大山腳（Bukit Mertajam）
TEL:604-5081013 FAX:604-5080013
高烏（Pengkalan Hulu）
TEL:604-4778102 FAX:604-4770906
雙溪大年（Sungai Petani）
TEL/FAX:604-4218732

TEL:1-818-7277689
FAX:1-818-7279272
喜瑞都（Cerritos）
TEL:1-562-9266609
FAX:1-562-9267669
橙縣（Orange County）
TEL:1-949-9164488
FAX:1-949-8333686
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
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
F

閱讀靜思 種下善的種子



- 《祖母的黑痣》 Grandma's Mole
- 《金毛不見了》 The Loss of the Golden Feathers
- 《誠實的商人》 An Honest Merchant

證嚴上人說故事童書繪本【中英對照】
精裝 / 19 x 26cm / 全彩印刷 / 定價 250元
歡迎至全臺靜思書軒請購
http://www.jingsi.com.tw/book_cafe/store/b



正知正念如陽光、空氣、水
澆灌心中的善種子
小故事大智慧：
談知足與感恩，談孝心與誠實……
用圖畫帶動想像，用故事開啟互動
全書中英對照，適合作為語言學習教材
趁春暖花開，
為孩子挑選一本帶來智慧成長的讀本
讓善與愛萌芽——



Tzu Chi Recruitment Ads 【慈濟志業體徵才】

● 慈濟志業體人才招募網址：www.tzuchi.org.tw

財團法人佛教慈濟慈善事業基金會

營建企畫人員、營建機電人員、營建結構人員、營建水電人員、建築設計人員、園藝景觀設計人員、醫管人員、系統工程人員、系統分析師、教保人員、幼教廚工、帳務人員、庶務人員、圖像資料人員、教育訓練人員、財管高階主管、財務主管、多媒體與美編設計師、文史編輯人員、高階主管秘書、音控人員、社工人員、文書行政人員、新聞公關人員、影視史料分析師、影視約聘人員、音控聲音編輯人員、警勤約聘人員
◎意者請至本會網站
<http://124.219.23.205/moghuman/PERWhiteCardT.nsf/Entry.xsp> 完整登錄應徵人員履歷表相關資料。請於履歷登錄完成後的次日，來電：40510777 轉 4209、0912412600 轉 4209 王小姐確認履歷是否已送達

財團法人佛教花蓮慈濟醫學中心

醫師類
各科主治醫師、各科各級住院醫師、教學型主治醫師
護理類
各科病房護理人員、急診護理人員、兼職護理人員、兼職病房護理助理員、門診兼職護理人員、內外科加護病房護理人員、外科加護病房資深護理師／專科護理師、婦產科病房護理人員、手術室護理人員、血液腫瘤科病房護理人員、預防醫學中心護理人員
醫技類
檢驗醫學科醫檢師、大腸直腸外科護理師、藥劑部藥師／兼職藥師／工讀生、心導管室護理師、血液透析室護理技術師、復健科成人／兒童語言治療師、耳鼻喉科聽力師、開刀房手術專責護理師、臨床麻醉科麻醉學員、牙科技術員、胸腔內科技術員、影像醫學部定期契約醫事放射師、婦產部技術員

行政類
醫務部組員、人力資源室組員、企劃室組員、骨髓幹細胞中心資料庫暨行政組組員、總務室營養組作業員／營養組助廚／供膳組作業員／供膳組廚師、總務室工務組長期工讀生、資訊室程式設計師、衛福部計畫專任研究助理（癌症醫學中心、結核病實驗室）、衛福部計畫專任營養師（癌症醫學中心）、衛福部計畫約聘臨床心理師（精神醫學部）、院內計畫專任研究助理（眼科、巴金森研究中心）、職業安全衛生室健康管理師、醫事室門診組員

◎意者請備履歷傳（五百字）相關證書影本，註明應徵類別，寄〈970 花蓮市中央路三段707 號〉花蓮慈濟醫院人力資源室收
合者約談，不合者恕不退件
電話：03-8561825 分機 3609
身心障礙者經甄試合適者優先錄取，歡迎踴躍來函

財團法人佛教臺北慈濟綜合醫院

醫師類
各科主治醫師、住院醫師
護理類
專科（資深）護理師：急診、外科、內科、身心醫學科、手術室
護理人員：一般病房、身心科病房、產房、呼吸照護中心、手術室、急診、內外科加護病房、放射腫瘤科、臨床常日班、門診正職、門診部份工時人員

醫技類
麻醉師、藥劑師、檢驗室技術員、耳鼻喉科聽力師／技術員、復健科臨床心理師／語言治療師、檢驗科醫檢師、癌症中心癌登人員、藥學部藥師、腎臟內科血液透析師、心臟血管外科體外循環技術師
◎意者請備履歷傳（五百字）相關證書影本，註明應徵類別，寄〈231 新北市新店區建國

路289 號〉臺北慈濟醫院人力資源室收；或
e-mail: txdhr@tzuchi.com.tw
合者約談，不合者恕不退件

財團法人佛教臺中慈濟綜合醫院

醫師類
皮膚科／各科主治醫師／各級住院醫師／104 年度 PGY 住院醫師／104 年度各專科住院醫師（內、外、核醫科）
護理類
急診／加護病房／內外科病房／安寧病房護理人員、內科／外科／神經團隊專科護理師、佐理員、臺中慈濟護理之家護理人員／照顧服務員
醫技類
聽力師、臨床藥師、西藥師、中藥師、美沙冬專職藥師、臨床心理師

行政類
供膳作業員、批價掛號人員、疾病分類員
◎意者請備履歷傳（五百字）、相關證書影本，寄〈427 臺中市潭子區豐興路一段 88 號〉臺中慈濟醫院人力資源室呂小姐收
合者約談，不合者恕不退件
電話：04-36060666 分機 3672
身心障礙者經甄試合適者優先錄取，歡迎踴躍來函

財團法人佛教大林慈濟綜合醫院

醫師類
主治醫師：皮膚科、血腫科、婦產科、骨關節中心、小兒心臟科、重症專責醫師、新生兒科、精神科、神經外科、眼科、解剖病理科、一般牙科、齒顎矯正科、影像科
斗六門診部主治醫師：新陳代謝科、耳鼻喉科、眼科
護理類
各類護理人員（加護病房、內外科病房、產兒病房、HDR、斗六 HDR）、開刀房手術助理、內外科病房護理助理員、外科加護病房專科護理師、內外科病房專科護理師、斗六慈濟診所兼職護士、供應中心技術員、氣喘個案管理師、婦產科／身心科專科護理師、門診兼職護士
醫技類
藥劑部藥師、營養治療科作業員、耳鼻喉科語言治療師、營養治療科廚師、預防醫學中心行政組辦事員、內視鏡室技術員、核子醫學科醫檢師

行政類
大林大愛幼兒園教保人員、托育人員、工務室消防技術員、企劃室績效管理組組員、社區醫療部約聘人員、資訊室醫療資訊發展組組員
◎意者請備履歷傳（五百字）、相關證書影本，註明應徵類別，寄〈622 嘉義縣大林鎮民生路2 號〉大林慈濟醫院人力資源室收，或 e-mail: dalin-hr@tzuchi.org.tw
電話：05-2648000 分機 5165-5170
合者約談，不合者恕不退件
原住民或身心障礙者經甄試合適者優先錄取，歡迎踴躍來函

財團法人佛教玉里慈濟綜合醫院

急診、加護病房、一般病房護理人員、藥師、公傳人員
◎意者請備履歷傳（五百字）、相關證書影本，註明應徵類別，寄〈981 花蓮縣玉里鎮民權街1 之1 號〉玉里慈濟醫院管理室收
合者約談，不合者恕不退件
電話：03-8882718 分機 70

財團法人佛教關山慈濟綜合醫院

家庭醫學科醫師、護理師、醫工／工務人員
◎意者請備履歷傳（五百字）、相關證書影本，註明應徵類別，寄〈956 臺東縣關山鎮和平路

125 之5 號〉關山慈濟醫院人事室收
合者約談，不合者恕不退件

慈濟大學

媒體製作暨教學中心專案教學人員、編導人員
◎詳情請上慈濟大學網站
<http://www.tcu.edu.tw>

慈濟技術學院

教師：護理系、通識教育中心、醫學影像暨放射醫學系、醫務管理系、行銷與流通管理系、資訊科技與管理系
總務處營繕組約聘辦事員、學務處約聘校安人員／學諮中心輔導員、秘書室文宣公關組約聘辦事員
◎意者請備履歷傳（五百字）、畢業證書影本、成績單、著作目錄和相關工作證明影本，寄〈970 花蓮市建國路二段 880 號〉慈濟技術學院人事室收
合者約談，不合者恕不退件
電話：03-8572158 分機 351、328
慈濟技術學院「徵才訊息」網頁
<http://per.tccn.edu.tw/front/bin/home.phtml>

慈濟大學附屬高級中學

學務處生輔組（女生宿舍）約聘生活輔導員
◎意者請至慈大附中網站
<http://www.tcsh.jlc.edu.tw/default.asp>

靜思人文

叢書部責任／文字編輯（工作地點：花蓮）、物流行銷海外業務推廣人員、倉管員、訂單處理人員（工作地點：三重）、企劃部商品企劃專員（靜思品類、淨土品類）
營運部門市組員（全臺門市）
◎意者請備履歷傳（五百字）、檢附兩吋半身照片、畢業證書影本、專業證照等資料（均以 A4 直式格式），請將電子檔 e-mail 寄至：sunsmile_jo@tzuchi.org.tw
人力資源處收 電話：03-8266779 分機 533
合者約談，不合者恕不退件
（詳細說明請上慈濟網站查閱）

贊助慈善、醫療、教育志業

郵政劃撥帳號：06887791
戶名：佛教慈濟基金會

請指定用途：
1. 慈善：國內長期貧戶濟助、急難救助、居家關懷
2. 醫療：推展醫療志業
3. 教育：推展完全化教育志業
4. 國際：國際救援基金

贊助人志業出版

郵政劃撥帳號：19905781
戶名：慈濟傳播人文基金會

請指定用途：1. 加入「檀施會」會員，每年1200 元以上（每月100 元以上），每兩個月可獲一本「慈濟道侶叢書」2. 隨喜助印《慈濟月刊》和「慈濟道侶叢書」3. 《慈濟月刊》郵資一年份：國內165 元，國外500 元
●讀者服務專線：02-28989000
分機 1165（慈濟月刊）
分機 1168（慈濟道侶叢書）

參加「大愛之友」贊助大愛電視臺

郵政劃撥帳號：19905781
戶名：慈濟傳播人文基金會



舉手之勞 美麗燈會

絢爛花燈下萬頭鑽動，於臺中市舉辦的「臺灣燈會」，開幕後第一個週末即湧進一百五十萬人潮。慈濟志工與來自二十二所大專院校的慈青，沿途宣導「垃圾不落地 資源要回收」，也在資源回收桶旁示範正確分類方法。人人舉手之勞，讓燈會更美麗。

（撰文／陳佳秀 攝影／王伯嘉 臺中市 2015.3.7）