

慈濟

Tzu Chi Monthly



一主題報導一

緬甸震災

通過封鎖

援助曼德勒

702

2025年5月1日出刊



攝影／黃筱哲

人生的法則

無明煩惱，障道難行，
得法歡喜，心通淨明；
覺悟有情，尊重感恩，
發心入群，廣度眾生。

編者的話 步步艱辛卻值得

副總編輯

呂祥芳

回顧過往幾個月《慈濟》月刊報導的時事脈動，總是天災人禍交織成悲歡離合——二月號

描繪土耳其滿納海國際學校的故事，去年底來臺的敘利亞師長們在途中得知，糾葛十三年的內戰結束，他們不再是難民；三月號、四月號闡述年年逼近民居的美國洛杉磯山火，災難規模遠超想像；三月號封面故事則是發生在農曆年前的臺灣嘉義大埔震災，如今慈濟仍在臺南災區籌辦永久屋建設事宜。

盤點五月號月刊報導內容，感嘆世間依舊動盪不休。緬甸中部三月二十八日發生強震，為華人世界所知的瓦城——曼德勒及其周邊地區，高達三千多人罹難。當馬來西亞、臺灣、印尼、中國大陸慈濟志工正多方設法把救援物資送達當地的同時，國際媒

體已把焦點放在美國關稅政策造成的經濟衝擊。

緬甸軍政府四月二日宣布到二十二日暫停內戰，以利救災。已在災區的仰光慈濟志工，把握這段停火空檔，積極訪視醫院、寺廟、孤兒院、安置中心，致贈帆布、福慧床、飲水、食糧等物資，啟動「以工代賑」模式請村民協助為受創寺廟、村落搭建臨時住處。此外，與國際救援機構、本地華人組織交流看法，也為中長期援助蒐集更多訊息。

根據近十年來世界慈善捐助指數（World Giving Index）統計，緬甸曾連續多年蟬聯冠軍，堪稱是最樂善好施的國家；近四年來，內部衝突、局勢不穩、物價上漲，志工慈善賑濟，步步為營。慈濟全球慈善足跡迄今達一百三十六個國家地區，有六十

八個國家地區設立分支聯絡點，寸寸步履筆路藍縷，艱辛卻值得；以緬甸為例，二〇〇八年納吉斯風災造成十萬人往生，馬來西亞等國慈濟志工克服萬難，首度進入賑災，後續發放穀種扶助受災農民，在地志工也一一浮現，並帶動出「米撲滿」助人的善行。今年曼德勒大地震發生後，他們因此能即刻趕往災區。

每年農曆三月二十四日是慈濟周年慶，今年四月二十一日，慈濟邁入第六十年；當天印度、馬來西亞、新加坡、臺灣志工在印度王舍城靈鷲山，於佛陀說《法華經》的說法臺與靜思精舍連線志工早會，並恭誦《無量義經》梵唄。這段時間以來，在靜思精舍與各慈濟會所也舉辦朝山經行，大家心念一致，祈求人間紛爭止息，平安無災。

經

回家真好

一年兩次的花蓮醫療志工行，我格外珍惜。三月九日，我們一行六十八人從彰化前往花蓮，近午抵達火車站，原以為會由慈濟醫院的專車接送，沒想到迎接我們的是兩輛遊覽車。上車後，司機大哥欣喜地告訴我，他們已經兩個多月沒有出車賺錢的機會，感恩慈濟這段期間舉辦五十九周年慶活動，海內外志工回到花蓮，讓他們再次有了工作收入。

和桃園區志工交接班、熟悉環境後，傍晚六點，終於回到心靈的家——靜思精舍。迎接我們的是親切熟悉的德安師父，「回來了喔！」是的，師父，我們回來了！擔任花蓮慈院志工，最大的福報就是能安單於精舍。每天清晨，與師父們一同誦經、薰法香；

史。因此，我們也希望每一個點、每一個故事，都能親自跟著團隊踏進，站在現場留下紀錄。

從苦行林的龍洞出發，走過傳說中佛陀經過的村莊，在愈來愈熱的溫度下，或許是根性愚昧，很難靜心體會佛陀走過每一寸土地時，心中想些什麼？然而，不同宗教人士在沿途中，都大膽地用各種建設來努力彰顯佛恩。

越過尼連禪河，河床乾涸，河沙滾燙、太陽反射蒸起的熱浪，有這麼一點感受到渡生死河達彼岸，但隨即被一群「討錢」的隊伍拉回人間。雖然這是人間事，但我們也要時時藉事練心，謹記千萬不要「有事就發願，沒事就抱怨」。

走過漫漫時間長河，生命真的顯得太短，不管在何處、扮演什麼角色、承擔什麼責任，都應深深感受上人的悲心，這一步踏出去就是開始了，不要需要花多少時間，我們相互勉勵，讓站

晚上，常住師姊邀請師父們講經說法，讓我們日日獲得法的滋養。

上人常說：「因緣來時，要好好把握，錯過就沒有機會了。」過去我總以為，只要回到精舍參加早課、用早齋時，就一定能見到上人，沒想到近年來也要看因緣是否具有。

三月十四日，農曆二月十五日，我心中默默祈願能見到上人。拜經後，敬愛的上人真的出現了！在二位師父的攙扶下，緩緩步入大堂。那一刻，我的眼淚不由自主地在眼眶中打轉——感動、感恩，難以言喻。

今生最大的福報，就是能成為上人的第一代弟子。我定將依著上人指引的道路，一步一腳印，踏實做好本分事。

八天七夜的志工行，滿懷感恩。感恩同行的師兄師姊，因為

在善這一邊的人愈來愈多。

新竹 胡媛甄、邱俊良

做慈濟也說慈濟

清明連假收假日，游挽師姊在通訊群組邀約有空的法親，一起送環保輔具給民眾。有三位志工報名，到了現場又來兩位不請之師，大家把握休假做志工。

我們在巷口會合，準備送助步車給一對老夫婦，阿公九十多歲、阿嬤八十多歲；開門的是他的女婿鍾先生，對比我們只送助步車，卻有著大陣仗，覺得很不好意思，我說：「人多，帶來的祝福就更大。」

鍾先生和我們話家常，提及在他以往工作場合，結識不少慈濟人；我們「勸進」他參加慈濟，不過他回答要照顧家中老小，暫時不方便。我們歡迎他日後有因緣，也可以走入慈濟大家庭。

李依綱師姊帶了一本《慈

大家的合和互協，才讓這次的醫療志工服務圓滿順利。

回家，真好！

彰化 黃水月

在菩提迦耶的四十五天

三月二十八日午後，飛機緩緩離開印度迦耶，往窗外看去，依舊黃塵滾滾的街景漸行漸遠。記得當初懷抱著戒慎恐懼心情而來，現在竟也有幾分情牽，相信這趟任務是不辱使命。

在菩提迦耶記錄的四十五天，走過每一個村莊，都看到星馬志工團隊在這段時間中努力的痕跡：某個慈善個案家在哪？進入了哪些學校？曾協助哪些醫療個案？誰又成為我們的志工？

這些都隨著佛陀足跡而努力沿線發展，這就是真實的現代歷

《濟》月刊送給鍾先生，這一期彙整了慈濟二〇二四年在臺灣的慈善數據；我為他解說——每天平均有四十一個家庭，打電話到慈濟求助；每個月接受慈濟幫助的個案平均一萬一千多件，若每戶補助五千元，慈濟每個月要支出的善款近五千六百萬。

這期月刊也提到因戰爭而遷移到土耳其的敘利亞難民，這群孩子沒有錢，但每次聽到臺灣發生災難，即使只有一塊錢、五塊錢，也會把點點滴滴的愛匯聚起來祝福臺灣；所以他們不是難民，而是世界的孩子。

透過送輔具的因緣，我們走進鄰里居民的家，了解是否有經濟上的困難需要協助？也分享慈濟在社會、國際間的善行，就像將善的種子種在人人心中，祈願未來有一天大家也願意深入慈濟、了解慈濟、護持慈濟，達到弘法利生的目標。

新北市 汪育如



慈濟月刊
取閱方式

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

ISSUE 702

5/1
二〇二五年

目錄

1 編者的話
步步艱辛卻值得

6 無盡藏

8 看到、聽到、盡心力做到 —— 證嚴上人

8 慈濟誌 天下事 —— 整理·編輯部

主題報導

緬甸震災

12 通過封鎖 援助曼德勒

—— 撰文·周傳斌 圖片編輯·黃筱哲

30 關鍵數字看緬甸 —— 撰文·李委煌

特別報導

34 一念心·五毛錢 慈濟邁入第60年

—— 整理·編輯部

38 心靈故鄉 萬人經行祈福 —— 撰文·釋德澡

農禪生活

40 友善耕種 採薑黃 —— 撰文·釋德澡 攝影·蕭耀華

生命的禮物

46 牽起病人的手前進 —— 口述·鄭毓嫻 整理·林芝羽、游春娘

聞思修

48 美哉蔬食生活 —— 撰文、攝影·懿旖

52 大林慈濟醫院·心蓮記事
膚慰 —— 撰文·周傳斌 攝影·黃筱哲

慈濟SDGs

60 內建防毒軟體 入校宣導16年

—— 撰文·葉子豪 攝影·黃筱哲

68 以茶代酒 敬健康的自己 —— 撰文·葉子豪
告別成癮 分手快樂 —— 口述·陳紹祖 整理·葉子豪

76 十年馳援獅子山共和國 借力使力 行過貧病泥淖

—— 整理·編輯部 相片提供·慈濟美國總會

88 日本岩手縣大船渡市 在海嘯與山火之後

—— 撰文·林玲俐、洪秀瑩、吳惠珍、陳靜慧、許麗香、朱家立

人醫之愛

花蓮慈院復健科支援瑞穗

92 鄉裏來了個溫柔女醫師

—— 撰文、攝影·吳宛霖

98 百川歸海 老有所用 —— 撰文·林建德

99 證嚴上人衲履足跡 —— 撰文·釋德侃

【學習放下】入群處事，煩惱要放下，責任要提起，路才開得通、行得通。
【以善為寶】莫輕善小而不為，多跨一步、手伸出去、開口說一句好話，
都可以助人。

慈濟基金會誠摯邀您加入慈濟會員

您的捐助，照亮他的未來，定期定額或單筆隨喜，共造福緣

■ 專案捐款

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

■ 一般捐款

慈善：臺灣慈善、國際慈善、大愛共善 救拔苦難

醫療：佛教慈濟醫療財團法人

教育：慈濟學校財團法人

人文：慈濟傳播人文志業基金會

■ 贊助人志業

郵政劃撥帳號：19905781

戶名：慈濟傳播人文志業基金會

請指定用途：

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



慈濟救援緬甸曼德勒震災，勘災來到建物嚴重毀損的因瓦古城，瑪哈綏達摩佛塔臥佛頭部墜落，面部朝下，眼簾低垂，彷彿悲憫眾生，志工以在地禮儀，赤腳表達赤誠，禮拜祈禱災厄止息。（攝影／郭威陽）

中華郵政臺北誌字第886號執照登記為雜誌交寄 1967年7月創刊·2025年5月1日出版 第702期
發行人／釋證嚴 人文志業執行長／王端正 合心精進長／姚仁祿 平面內容創作中心主責長／王志宏
副總編輯／呂祥芳 編輯／李秀玲、葉又華、蔡嘉琪 採訪召集人／李委煌 撰述／葉子豪、周傳斌
攝影召集人／蕭耀華 攝影副召集人／黃筱哲 攝影／顏霖沼 美術指導／邱宇陸 美術設計／歐陽婉茹
數位主編／楊舜斌 數位編輯／黃若欣 感謝 新豪華製版印刷股份有限公司免費製版 插畫繪者／黃逸樵
溫牧、蘇芳霽 校對志工／林美枝、張素卿、陳輝明 印刷廠／中華彩色印刷股份有限公司
編輯部／11259臺北市北投區立德路8號 慈濟傳播人文志業基金會 慈濟期刊部 Printed in Taiwan
電話：(02)28989000 傳真：(02)28989994 讀者索閱電話：(02)28989000轉1165 傳真：(02)28989966



看到、聽到、盡心力做到

愛護天下苦難人，只要看到、聽到、手伸出去做得到的，就盡心力去做，每一天、每一秒付出，做出時間的價值、生命的價值。

時

間易逝，無形無聲過去，

要再拉回來不可得；未來

還有多少時間不可知，因為人生無常，所以常說要把握時間，有把握分秒，才會有現在。感恩在這幾十年間，就是一個念頭：「為佛教，為眾生」，這是我的師父給我的兩句話，短短六個字，我謹記奉行，承擔到現在。慈濟將近六十年了，沒有想過要如何累積，只是看到了人間苦難，不忍不捨，想著如何去幫助，每一天、每一秒付出，就走到今天。

到了今天。

時間能成就人，沒有時間也

做不出四大志業；我很感恩菩薩們、四大志業團隊，挑起了天下米籬，沒有大家同心同志願，來會合師父的心，就沒有今天的慈濟。我不敢休息，休息就失去時間的價值，只要有時間，我就不怕辛苦，珍惜點滴。

這個時代和五、六十年前已經完全不一樣，社會經濟更好，貧富差距也更大。我天天坐在同一個位置，能走出去的範圍很

小，但我的心天天放大在天下。

科技發達，只要手指一點，國際時事就快速近在眼前，天地之間氣候不調，人心動盪不安，我分秒都在擔心中，虔誠祈求平安，也希望人人培養真誠的愛，只要有人有困難，都能伸出雙手，扶他、護他、祝福他。

地球人口年年不斷增加，思想愈來愈高漲，年輕人也有他們的理念，我時常感慨跟不上；不過生起信心，篤定人心本是善良，只要有好的環境，讓有因緣

的年輕人能認同、願意走進來，讓他們了解生命的價值觀，一起為人間付出、利益社會。

該做的事，做就對了。很多事看到、想到，可是人力做不到；力量雖然有限，但在因緣範圍裏聽到、知道、做得到的，就盡心力去做。認真專心做好自己能做的事情，天天的日子，如此而已。

三月底緬甸發生強震，聽到報回來的災情，有六百多間寺院倒塌，損傷不少人，原本收容的孤兒也難以安住；心裏掛慮著要如何去幫助，但最困難的是物資非常難送進去。緬甸的慈濟人啟動救災，雖然人數不是很多，但他們不放棄，我們也不放棄，一直在努力設法；這一波能有多少力量幫助，我們就要做多少事。

人間不如意事多，苦難也很多；回過頭來就會覺得能生活在平安的地方，要知福惜福，還要感恩與疼惜。每天幾個銅板，小

額捐款對自己的生活沒有影響，

但天天都有一念想要助人的心；點滴可以成江成海，這江河大海也有你的那一滴水，一點一滴會合成救助苦難的大力量，也成就了自己生命的價值。

想來人生感恩事多，感恩自己心中有愛，從年少、年輕，走入了中年，一直到老年，時間過去，唯有「愛」字永遠沒有過去；也感恩愛總是圍繞在身邊，從來沒有減少，菩薩們從海外、從臺灣各地歸來，天天與我談愛，談真誠的大愛。這分愛與被愛，清淨無染。

今年和去年一樣，新加坡、馬來西亞慈濟人在慈濟周年慶這一天來到印度靈鷲山，在佛陀說法臺誦《無量義經》梵唄。看著大家隊伍浩蕩整齊，一步步朝山上去，聽著大家捧著《無量義經》唱誦的聲音，想著這樣的境界，總是感動和羨慕；我今生去不了，不過天天清晨，我的心都

向著靈鷲山頂禮，感恩大家帶著我的一念虔誠，步步接近佛陀心靈的世界，要記得修福，打從內心發願造福人間，還要修慧，見證兩千五百多年前，佛陀的確到了這個地方說法，慧命延續至今，靈山法會，永遠不散。

在這個時世之間，很需要安住大家的心，定下這一念心，對自己有信心，願意為善天下。付出並不會減損自己，人人心中都有一畝心泉，可以滋潤大地群生；這畝心泉取之不竭，提取再多也不會減少，利益人間的數量會不斷增長。愛的能量少不了我，更少不了你、少不了他，要相互感恩，相互祝福人人的功能、良能就像井水汲不完，對人間造大福，付出多少就得多少福。請大家多用心！



臺灣

Taiwan



● 4月21日、農曆3月24日，慈濟59周年，透過雲端，全球志工參與從清晨四點二十分開始的早課、志工早會、藥師法會、午間祈禱、傳法健身及溫馨座談。4月2日到19日連續禮拜《法華經》，共有31個國家地區、超過8萬5千人次精進。

● 花蓮慈濟醫院兒科病房護理長李依蓉，從21歲踏入護理領域，經歷兒癌、急重症、罕見疾病及安寧病童照護過程，堅守兒科服務23年，獲頒第11屆台灣兒童醫療貢獻獎，是今年東部唯一獲此殊榮的護理人員
(3月29日)

● 第4屆慈濟XPaGano環保防災勇士PK賽，國際盃全球總決賽完賽，由臺北市金華國小陳質睿奪冠。縣市盃階段，全臺21個縣市共有1592所學校參與，為歷年最多；4年來超過31萬人次參賽，成功倡導師生共學環保，以遊戲強化自主學習
(1月18日~4月13日)

● 慈濟大學濫用藥物檢驗中心獲衛生福利部認證，成為全臺首家通過「正丙帕酯」檢驗的機構，同時獲得依托咪酯、美托咪酯、異丙帕酯、正丙帕酯等4種濫用藥物的尿液檢驗認證，與政府同步防範新興毒品危害健康
(3月28日)

提報個案 **3,281** 件
 長期濟助 **30,532** 戶次
 居家關懷 **51,160** 戶次
 急難補助 **3,724** 件
 居住環境改善 **117** 件

2025年3月 臺灣慈善數據



● 大愛電視節目入圍第58屆休士頓國際影展——《與象拔河的人》、《異常·巨變》、《美在完美》、《願望的重量》、《尋蹤·成佛之道》，預計5月頒獎

● 「經典Odyssey」彰化「特展在彰化美術館展出，以《經典》雜誌創刊26年來精彩圖像為核心，展出5大主題——濁水溪、鹿港及老屋歷史、彰化醫療史、經典照片、賴和
(4月16日~27日)

馬來西亞 Malaysia



● 雪蘭莪梳邦再也布特拉高原 (Putra Heights) 4月1日發生天然氣輸送管爆炸，引發火災，周圍數百戶房屋受毀；慈濟雪隆分會展開急難救助，進入疏散中心關懷，人醫會醫師看診、針灸。239位慈濟志工4月6日啟動安心家訪，走訪432戶；13日進入重災區造冊，於20日致贈現值卡260戶；共送出551份安心祝福包

日本 Japan



● 岩手縣大船渡市發生森林大火，燒燬近2千9百公頃，造成4千多人無家可歸，是當地30年來最嚴重林火災難。慈濟志工於三陸公民館發放見舞金，並提供毛毯、披肩，協助65個家庭，193人受惠
(4月5日~6日)

★請見88頁報導

泰國 Thailand



● 受3月28日緬甸強震影響，首都曼谷興建中的審計署大樓坍塌，造成多人死傷及失蹤；慈濟泰國分會志工與北京平瀾公益基金會香港團隊合作，3月29日起至救災現場協助翻譯，並因應該機構需求，提供50個屍袋

美國 USA

● 慈濟與美國哈佛大學宗教學院合辦「利他與心靈療癒研討會」，邀集相關領域之研究學者及心靈關懷工作者，包括法師、宗教師、志工，分享佛教慈悲利他與心靈照護的關係
(3月28日~29日)

緬甸 Myanmar

● 3月28日12時50分發生強震，地震規模為7.7，芮氏規模8.2，震央靠近實皆省，鄰近的曼德勒受創嚴重；共造成3千6百多人罹難，4千8百人受傷，近20萬人流離失所

緬甸慈濟志工進入災區發放，包括福慧床、蚊帳、草蓆、飲水、白米、食用油、衛生用品、醫療用品、太陽能燈、急難金等；啟動以工代賑，為17處搭建臨時住所，提供給僧侶、受災戶和消防員

馬來西亞和臺灣慈濟志工打包福慧床等物資，空運送入；全球22個國家地區慈濟人為賑災募心募愛
★請見12頁報導

東非三國裘德氣旋災害

馬達加斯加 Madagascar

● 氣旋3月15日二度登陸南部地區，造成1萬多人流離失所；志工進行5梯次家訪勸查及發放，超過1千2百戶受益
(3月16日~4月5日)

馬拉威 Malawi

● 3月12日氣旋侵襲南部，引發洪水摧毀農作物、沖走牲畜，影響11個地區，超過2萬1千人受災、1萬人無家可歸

志工3月13至19日於布蘭岱區共20個部落啟動勘災，並於3月30日至4月1日前往布蘭岱區以外的9個重災區擴大勘災範圍，實勘28個部落收容所。籌備糧食包發放，包含玉米粉、豆子、營養粥，也將提供蚊帳、淨水劑等物資防止疾病傳播

莫三比克 Republic of Mozambique

● 氣旋造成楠普拉省受災，志工3月20日至4月2日前往勘災，4月17日起向7013戶發放糧食包，包含玉米粉、豆子、花生、鹽共36公斤，以及世界糧食計畫署之大米、豆子、食用油等物資
(4月17日~22日)

西班牙 Spain

● 去年10月底瓦倫西亞省5個小城鎮發生嚴重洪災，今年1月底歐洲慈濟志工前往初勘，3月中旬到4月再次展開重災區複勘行動，與政府單位溝通發放事宜，希望讓受災戶獲得到最迫切的經濟援助

緬甸震災 通過封鎖 援助曼德勒

璀璨精緻的佛塔藝術瑰寶，以及不同立場的衝突交戰，並存於今日的緬甸；
在這美麗與哀愁之間，曼德勒大地震又為人們帶來更大的磨難……

圖片編輯：黃筱哲（慈濟月刊攝影）

鄰近曼德勒市的因瓦（Inwa）古城是緬甸佛教史上經典集結及佛教藝術的重要根據地，其中瑪哈綏達摩佛塔（Mahar Shwe Thar Hlaung）因地震毀損。
（攝影／怡夢丹）



重傷

強震發生在實皆斷層其中一段，自一八三九年後約兩百年處於沉寂狀態，一次釋放的能量相當巨大，造成曼德勒市許多建築物坍塌損毀。

曼德勒市瑪索彥塔寺 (Ma Soe Yain Monastery) 是歷史上培育僧侶的重鎮，也是海內外佛教學者的學習基地 (右圖)。地震當時，許多年輕僧侶正在寺裏進行上座部佛教學術體系裏高級別的卡奧級 (Dhammacariya) 考試，因建物受損而傷亡嚴重。

(右/金夢玲攝影 左/郭威陽攝影)



信仰

曼德勒是緬甸近代佛教歷史核心之一，寺廟與佛塔的建築更是藝術的展現；走進曼德勒，彷彿走入佛教博物館。

因瓦古城曾是緬甸歷史上多個王朝的首都，整個地區九百多座古建築、佛塔、佛寺毀損，比例接近九成。（右／郭威陽攝影 左／怡夢丹攝影）





創痛

災難初期，沒有大型機械，人們只能徒手挖掘被建物埋住的傷者，即使救出也欠缺醫療資源，造成嚴重死傷。

曼德勒中央醫院主體建築成為危樓，院方在外圍空地搭設帳棚當作臨時病房（左圖），日間高溫甚至達攝氏四十度，醫療量能也嚴重超載。救援團體提供帳棚，設置臨時安置區並提供醫療服務（右圖）。

（攝影／怡夢丹）



曼德勒大地震

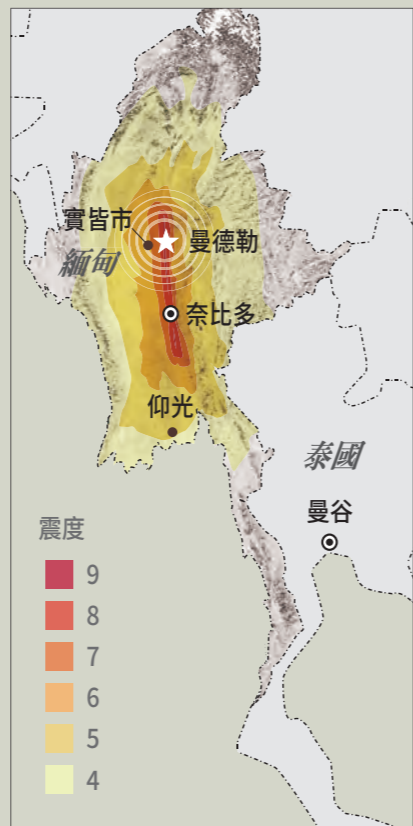
日期：3月28日 震矩規模 (MW)：7.7
 時間：臺灣14點20分 芮氏規模 (ML)：8.2
 震央：曼德勒市附近 震源深度：10公里

死亡 3,655 人 | 受傷 4,824 人 | 失蹤 129 人

強震重創人口稠密的中部省分，198,623人流離失所，災後18天統計仍有41,733人在145個避難所
 (2025年4月20日統計)

緬甸小檔案

- 1948年脫離英國60多年殖民統治，成立緬甸聯邦共和國
- 人口：5,700萬，共有8大族群，以緬族最多占68%，官方語言為緬甸語
- 信仰：80%為佛教徒
- 人均GDP：1200美元
- 面積：臺灣18.7倍
- 常見天然災害：地震與氣旋 (Cyclone)



圖例：○ 首都 ★ 震央 - - - 國界

二月二十八日，緬甸時間十二點五十分，坐在車上的姜榮華感覺車子像被浪衝撞般晃動。他立刻意識到——地震了；馬路上的機車騎士紛紛停下，民眾從家裏驚慌逃出。姜榮華感受到這次震動時間將近一分鐘，較以往都長。震動停止後，他下車安慰一位哭泣的民眾：「沒事的，跑出來了。這裏是安全的。」

此時，身在曼德勒省的姜榮華，還未完全意識到災情的嚴重性。當日美國地質調查局 (USGS) 測得地震矩規模七點七，且屬於極淺層的地震，深度僅十公里，破壞力極強。後來該地震也證實帶走數千人的性命，並被命名為曼德勒大地震。

志工四月十一日到實皆市勘災，忒忒倫 (Tive Tive Lwin) 難掩兄妹遇難的悲傷，卻仍捐贈米糧給其他受災者。
 (攝影／郭威陽)

地震當日，李金蘭剛好隨臺灣丈夫回臺探親。李金蘭是慈濟緬甸聯絡處負責人，她和舅舅姜榮華一樣是土生土長的緬甸華人。在得知地震後，李金蘭焦急地聯繫親友，確認家人安危，同時她也協調急難物資的訂購和發放事項。

姜榮華在開車回家的路上，見路旁很多房屋都倒塌了；回到一片狼藉的家，所幸家人平安，房屋也安然豎立著。他們收拾用品，準備當晚在屋外過夜，畢竟餘震不斷，沒人敢住在室內。到了傍晚，姜榮華拿著手機走往離市區較遠的地方，試著連接網路，最終才接到了李金蘭的電話。

李金蘭請姜榮華找人，協助去領取已經購買好的物資及時發放。第二天，姜榮華召集友人，一同前去提貨，送到聽聞最嚴重的地區——也就是華人俗稱的瓦城，曼德勒省的省會曼德勒市，距離震央僅十餘公里。到了那裏，他們和封鎖現場的軍方溝通很久，後來才得到許可進入。

當進到災區現場，姜榮華震撼得說不出話，他看著眼前的天空公寓 (Sky Villa)，「心痛啊！沒辦法形容，全部倒塌了……」即使在一週後接受電訪，他語氣沉重，只能簡短回憶當時場景。近兩週後，前往相同地點的馬來西亞志工王慈惟描述眼前情景：「四棟十幾層的大樓，三棟粉碎掉，變成土堆；剩下的一棟建築也垮了一大半，剩下四、五層樓。」

災後三天間，姜榮華持續將麵包、瓶裝水、機能飲料送進災區給救災人員，希望為搜救黃金時段多盡一分力。由於緬甸缺乏重型機械，加上災區範圍大及天氣炎熱等因素，即使軍政府罕見向國際請求援助，很多國家也派

撰文：周傳斌 (慈濟月刊撰述)



馬哈甘達興寺院 (Maha Gandar Yone Monastery) 僧舍多數毀損，志工挑燈規畫，預計在寺院後方空地搭建防水帳棚以應對雨季。

(上/Khant Khant Maung攝影)
曼德勒一處體育場，有二百多戶人家在貨車上紮營避難，志工夜間關懷。(下/郭威陽攝影)



搜救團隊援助，但是對於救援工作的進展幫助有限。

多國啟動急難救援機制

災後第一時間，災區最需要的是乾淨的飲用水、醫療照顧、藥品和緊急避難所。根據聯合國人道事務協調廳 (OCHA) 設置的救援網 (Relief Web) 資料，緬甸紅十字會 (MRCS) 與紅新月會國際聯合會，災後立刻分送境內預存的物資。四月中旬統計，世界衛生組織 (WHO) 已提供近一百七十噸藥品、醫療器材和帳棚。

就在姜榮華前往災區、代表慈濟送出第一批物資時，各國慈濟志工也同時展開物資協調的行動，為緊急救災做準備。

負責緬甸慈濟事務的慈濟基金會宗教處同仁梁思諭，震後立即與負責緬甸周邊國家慈濟事務的同事組成專案小組，分別向緬

甸、馬來西亞、印尼、泰國、中國大陸等地慈濟志工，盤點可動用的資源。各國物資在如火如荼地準備，但前提是要進得去緬甸。那幾天，梁思諭及同事們最擔心的是——緬甸政府是否會開放人道物資入境？入境後的物資又是否能交由在地慈濟人親自發放到居民手中？

籌備中的物資包括福慧床、毛毯、蚊帳、帳棚與乾糧等，多是針對露宿在外的受災者所考量——遮蔽風雨、隔絕地氣、躲避蚊蟲，提供一個能安心休息的臨時庇護所。

災後很多民眾留宿街頭或鄰近空地上。姜榮華在發放物資的時候，就注意到夜間蚊蟲的滋擾是一個問題，大部分的人其實沒有帳棚，就在地上鋪一層毛毯當床墊；可是當時氣象播報預計將有氣旋來到。令人沒想到的是，四月五日晚間八點，曼德勒下起大雨。姜榮華不禁擔心：

「哇，雨那麼大！那些災民怎麼辦……」

即使各國物資備妥，但四月三日以前，能否送往緬甸的情況仍不明朗。馬來西亞志工張濟玄，自二〇〇八年緬甸納吉斯風災就長期關懷當地；傳出震災那一天，一位政府機關友人告知他：馬來西亞政府正計畫運送物資到緬甸。得知這個重要訊息，他隨即回報給馬來西亞慈濟團隊，並啟動物資申請與動員程序。

由於本次軍機運送行動，屬於國家與國家間的交涉，相關機構一直未能確定出發日期。換言之，不同國家地區的慈濟人，即使齊備救援物品，但若要以民間組織名義運輸更多物資到緬甸，只能焦急等待。

勘災團分多路訪視評估

李金蘭在四月一日返抵位於



四月四日，從慈濟仰光聯絡處運出的福慧床運抵曼德勒災區（上圖），優先提供救災團隊、醫院使用。四月七日上午，馬來西亞志工張濟玄（下圖右二）、李濟瑯（下圖右一）隨同大馬皇家空軍出發，運送福慧床及毛毯前往緬甸。（上／陳勇華攝影，下／張濟玄提供）



緬甸南部的仰光，四月二日、災後第五天，她與兩位志工郭寶鈺、溫斯朗分別帶隊，進入曼德勒勘災。平常原本約八小時的車程，道路因地震錯移、破損，延長至十三小時。曼德勒機場及通往曼德勒的道路損壞，無疑是為這場救援行動增添了人力物力運輸的時間成本。

勘災團主要的任務，是全面了解曼德勒各社區的災情和需要，還包括走訪醫院、佛寺等重要據點。在緬甸，寺廟在災難時期不單是宗教空間，更是社區避難中心與供食中心；然而這次地震，許多寺廟建築受到損壞，也需要關注。證嚴上人特別叮嚀弟子們，除了關心重災區，也要到佛寺、孤兒院、養老院和安置中心等易被忽略的都市角落。

雖然境外物資還沒到，但緬甸慈濟志工已經做了不少事情，災後三天內就發放了大量物資。姜榮華過往雖非慈濟志工，但他

協助將慈濟物資送到重災區和醫院，約有四千人份麵包、飲用水、運動飲料等。同時，緬甸慈濟志工林治民與家人，也在當地提供了二百五十份便當給第一線救災人員。

林治民與從二〇〇八年風災後即協助慈濟的緬甸實業家林銘慶，兩人更承擔了協助國外物資入境緬甸的重要角色。

印尼慈濟原先預期在四月三日就會透過印尼軍方協助送去五臺發電機及上千套生活用具，但是後來被告知擱置。這件事情對於花精力籌備的志工自然是可惜的，但最遺憾的是該批物資未能給予緬甸災民幫助。

同時間，馬來西亞的慈濟團隊一直在等待消息。從最初四月二十三日提早到四月十二日，最後確定是四月七日；得知訊息時已是四月三日，只剩三天要調動物資、運輸和上機，讓志工倍感時間壓力。

第一批物資從大馬送達

二十一位志工聚集在吉打州慈濟人劉炳坤的橡膠加工工廠，將一張張福慧床疊高，再以工業膠膜包網固定；廠內二十位緬甸籍員工得知這批物資是要運送到自己的國家，都主動留下來協助搬運。「緬甸員工本來就熟悉這些工作，其實後來都是他們在做事情。」張濟玄感恩表示。

慈濟團隊將物資送達馬來西亞空軍基地，並與紅十字會及其他慈善組織協調艙位，四月七日凌晨，五百二十張福慧床最終僅獲准八十張上軍機。張濟玄後來樂觀地回溯：「我們六百九十九張毛毯全部都有放上去，很幸運。」面對多變的狀況，志工們仍舊保持感恩應對。

這批物資送達緬甸奈比多軍用機場，經由馬來西亞分會執行長郭濟緣牽線，以及林銘慶與緬甸紅十字會主席的協調下，由奈



比多紅十字會總部副主席丁叮噠醫師協助清關，再轉交給慈濟親自執行發放計畫。

林銘慶和林治民多方與不同單位詢問，希望得到准證；四月五日獲得外交部長初步同意，讓慈濟能以民間組織名義捐贈物資到緬甸。計畫安排空運的物資根據勘災結果彈性調整，除了福慧床、摺疊床、睡袋、蚊帳等，另有太陽能燈、醫用防護用品及乾

首批福慧床四月四日送抵災區，曼德勒骨科醫院（Mandalay Orthopaedic Hospital）臨時住院區，人們不再席地坐臥。

這項賑災設施研發構想始於二〇一〇年巴基斯坦水患援助，出生不久的嬰兒躺在溼冷的泥地上，促使志工研發出床身鏤空通風且離地三十公分的「福慧床」，可徒手架設、摺疊搬運，適應潮溼環境。（攝影／陳勇華）

糧，份量都是數以千計。這批物資以生活用具為主，對此梁思諭解釋道：「食物盡可能在當地採購，而且志工回報有很多NGO也在發放食品。」

每一天都有悲傷的故事

從地震首日五十人罹難、四月一日統計兩千多人、到四月中旬已經超過三千六百人生生。

「許多建築沒來得及處理，瓦礫下面掩埋很多人……」李金蘭在與花蓮本會連線時如此說道。

為數不少的失蹤者仍被壓在建物中，傷亡具體數目未知，讓這個災難更顯悲情。曼德勒的長城大飯店（Great Wall Hotel）

在地震時倒塌，瑪臘敏杜（Ma La Min Thu）幸運地逃了出來，她的母親怡乃（Yi Nang）三十日從緬甸北部趕抵曼德勒，就一直住在飯店對面的寺廟守候著——瑪臘敏杜的姊姊和姊夫仍

受困飯店中。

四月八日，當勘災團隊與他們相遇，瑪臘敏杜說到傷心處不禁落淚，自己雖倖存了，卻需要承受姊姊與姊夫未能逃出的痛苦。母女倆或許還心存親人能被尋獲的希望，才始終沒有離去。志工致贈慰問金給這對母女，表達一分心意及關懷。這樣的故事，勘災團隊幾乎每天都會遇見。

志工分工訪視醫院、寺廟、孤兒院、安置區所需，能就地採購就會立刻購足送往，如乾糧、飲水、洗滌用品、女性衛生用品；尤其孤兒院、安置區的小女孩以及寺廟的沙彌尼，有這些日常用品能安她們的心。

福慧床也起到了重要作用，不管是對於受災戶、病人或是忙碌的醫療人員；災後，他們大多在戶外鋪席，高溫近攝氏四十四度，地面生起的熱氣讓人難以好好休息。高度離地而且透氣的福

慧床，能讓人們舒適地坐臥，讓身心真正地休息。

為了應對即將到來的雨季，志工啟動以工代賑的方式聘請居民協助搭建遮雨棚，帆布、竹竿及草蓆等材料則由慈濟提供。村民郭昂國說，妻子的頭部和手部在震災中受傷，他領到三萬緬幣以工代賑金，就可以帶妻子就醫了。

進入災區的第一週，志工密集走訪足足有二十個村莊，了解居民的傷痛和需求，遇見失去親人的受災戶，也會致贈慰問金；第二週、四月十三到十八日，即向這些勘查過的村落進行物資發放，主要發放大米、油或慰問金。

德達烏鎮（Tada-U）非常靠近震央，約兩千戶房屋受損，志工勘災、造冊時，幾乎家家戶戶都在清理廢墟；四月十四日發放，房屋全毀或家有重傷、鰥寡者，獲發大米、食用油及應急

金；居民展露出笑容，似乎難題在當下都煙消雲散。

德達烏鎮是一個佛教歷史悠久的地方，存在很多古遺跡，志工郭寶鈺進入勘災時，看到沿路寺廟都倒塌了，感到特別心疼，地震彷彿將歷史文化從這片土地帶走了。

古老佛寺除了有文化及宗教的象徵意涵，也是在地人重要的經濟來源，帶來了觀光收益。震後重建需要資源，但生計已受影響。

在過去十餘年來，每當緬甸發生重大天災，馬來西亞志工王

初估有三千餘間宗教建築在
地震中受創。寺廟不只是
信仰所依，更是社區慈善中
心，災後收容無依者。馬哈
甘達勇寺院僧眾露宿在外，
志工購置材料，啟動以工代
賑，邀請居民搭建臨時住宿
與遮雨帆布。（攝影／郭威陽）



這麼多磨難。」

慈惟總會前來協助救災；長期接觸中，感覺緬甸人特別善良：「他們不貪求，拿到慰問金總是會說：『不好意思，其實自己原先的日子也不錯，可以的話，也會希望不受幫助。』」王慈惟感慨：「這樣的民風，可偏偏就有

發放的同時，急難物資的運輸也露出曙光。慈濟馬來西亞雪隆分會透過聯合國人道應急倉庫安排的第一架包機，四月中旬送達曼德勒，第二架包機也同時出發；全球二十餘個國家地區的慈

濟志工，也同步發起募捐支持。

勘災團隊四月十八日結束急難發放，志工陸續返回仰光，對於當地狀況已有了一分理解和掌握，接著就是規畫未來的中長期援助；不過，這分未來卻令人擔憂。緬甸長期處於內戰中，這次由於災情嚴重，軍政府與反抗軍達成停戰協議，但僅限於四月二日至四月二十二日。

停戰協議結束後，慈善組織未來是否能參與當地的社區復原，尚無人知曉；更不談古遺跡的修復工作。慈濟只能把握眼前這段可貴的和平時期，為飽受創痛的人們送上支持。



欸耶夢寺院設置的愛育善心孤兒院（Aye Yeik Mon Orphanage）宿舍受損嚴重，一百位孤兒有一半露宿空地，所幸院內仍有存糧，志工致贈麵包，並評估搭建遮雨棚。（攝影／郭威陽）



關鍵數字看緬甸

撰文・李委煌（慈濟月刊採訪召集人）

全球飽受極端氣候影響的國家，緬甸排名第四，二〇二四年亞洲最貧窮國家，緬甸位居第三；儘管處境艱難，緬甸人樂善好施，屢屢被國際評比為最慷慨、最有愛心的國家。

緬甸地震後第五天，仰光慈濟志工抵達瓦城，愈靠近目的地，所見塌屋瓦礫愈令人驚心。

入夜後，許多居民就地搭起帳棚或掛上蚊帳席地而睡，寧可露宿街頭、車上，也不敢待在建築物裏。大震後，水、電、網路、汽油短缺，還有村民乾脆就在伊洛瓦底江畔梳洗。

每年三月到五月，是緬甸最炙熱季節。三、四月之交，災區所有人幾乎日日頭頂攝氏三、四十度高溫；幾場強風大雨，為餐風飲露的人們徒添無奈，五月後則將迎來雨季。這些季節變

換，對於生長於斯的慈濟志工都相當熟悉，他們知道賑災腳步必須要快。

慈濟在緬甸推動慈善已超過十六年，緣起於二〇〇八年的納吉斯（Nargis）特強熱帶氣旋，襲擊素有「世界米倉」之稱的伊洛瓦底江三角洲，造成十多萬人罹難，堪稱是緬甸歷史上最嚴重的自然災害。災後，慈濟人緊急提供民生物資，後續大規模發放稻種、肥料協助復耕，援建受災學校；在當地華人與緬甸人認同投入下，成立了慈濟聯絡處，長年帶動本土志工濟貧。

根據環境智庫「德國觀察

（German Watch）」統計，二十世紀末後迄今二、三十年間，最致命的氣候災害，納吉斯風災排名全球第一。二〇二三年五月重創緬甸與南亞的摩卡（Mocha）氣旋，也列在當年全球自然災害導致流離失所人數最多的第二名。

同樣由「德國觀察」所發布的〈二〇二五年氣候風險指數（CRI）報告〉也顯示，從過往三十年來的災害統計來看，飽受極端氣候影響的國家——包括傷亡人數與經濟損失等在內，緬甸



四月十三日，志工在曼德勒阿馬拉布拉鎮發放大米及食用油。（攝影／陳勇華）

排名全球第四。

二〇二三年統計，緬甸人均GDP僅約一千二百美元；依據世界人口綜述組織（World Population Review）報告，緬甸被列入二〇二四年亞洲最貧窮國家第三名。即便在軍政府於二〇二一年取得政權前，緬甸都市貧民比例，甚至名列亞太地區第一名。

經濟條件不佳，再加上難以承受異常氣候的脆弱體質，曼德勒大地震後的重建勢必辛苦。儘管處境艱難，緬甸向來是全球最樂善好施的國家，人民也有質樸善良的特質。近十年來，世界慈善捐贈指數（World Giving Index）的捐款人口比例，緬甸名列前茅甚至曾是全球第一；它也常被國際評比為最慷慨、最有愛心的國家，捐錢人口比例比其他富裕國家都還多。

一如慈濟志工在仰光、勃固省、甌甘鎮、岱枝縣、莫比

鎮、丹茵鎮等農村推動的「米撲滿」，即是以「日存一把米」的方式來取代「日存五毛錢」布施，如此點滴累積下的一把把白米，就像金錢般一樣可助人。這種捐贈方式，可說是因應不同地區、條件的創意慈善模式。

近年政治局勢的不穩定，限縮了慈善空間，慈濟配合法規，持續扶困。今年初因為物價上漲，貧民更難以吃飽，慈濟二月和三月在勃固省（Bago）與仰光省的丹茵鎮（Thanlyin）完成三千戶米糧發放。這次地震後，國際人道救援難以即時投入；志工同樣通過層層關卡，才能直接向受災戶提供物資。

後續復建之路，不難想像仍存在變數。但如同慈濟當年發放的稻種，被村民稱為「福種」，從一粒粒有形的種子觸發出一顆顆無形的愛心，祝福會有更多從地發芽湧現的無量愛心，投入中長期重建，共同為緬甸造福。



慈濟援助大事記

March 3月 28

● 震災後，慈濟啟動應變機制，確認志工平安，同步盤點賑災物資

March 29

● 距離緬甸震央一千公里的鄰國泰國曼谷，一處興建中的30層樓倒塌；慈濟協助北京平瀾公益基金會搜救隊以泰文和政府搜救隊溝通

30

● 慈濟於仰光設有聯絡處，聯繫志工開始於曼德勒災區採購飲水與食物發放

April 2月 2

● 慈濟第一梯勘災團從仰光出發前往曼德勒，由於道路受損，原本8小時車程經歷約13小時抵達

3

● 拜會民間組織、醫院、寺院、收容中心及國際救援隊；民眾露宿街頭、席地而臥，傷患在戶外帳棚、攝氏40度高溫下「住院」至實皆省勘災

4

● 福慧床自仰光運抵曼德勒——70張捐贈雲南會館，啟動臨時醫療站；50張贈予中央醫院、40張贈予骨科醫院；志工向醫院病患與家屬發放麵包和礦泉水

● 仰光志工前往首都奈比多，與社福和救濟安置部部長洽談進口救災物資事宜

5

● 即日起每日積極走訪寺廟、孤兒院和醫院，同時就地採購緊急發放，包括蚊帳、草蓆、雞蛋、奶粉和尿片等。日間高溫，時有暴雨狂風，吹倒帳棚；霍亂、登革熱等傳染病極易爆發，造成二次災難

● 緬甸外交部、內政部、社福部同意慈濟空運救災物資到仰光，再送到災區由慈濟人發放

6

● 馬哈甘達勇寺院的僧舍倒塌，現有600餘位法師，有些露宿路上，以袈裟鋪地為床。志工採購亞答屋材料，啟動以工代賑，邀請居民搭建4個大型帳棚，預計可提供200位僧眾與100位居民安身，以應對雨季。代賑金30,000緬幣，是一般散工日薪2倍，幫助村民互互助度過難關

● 前往德達烏鎮勘災

7

● 緬甸外交部長簽核急難物資進口文件，讓慈濟可以安排空運送急難物資到仰光，再轉送災區

● 拜會慈濟長期合作夥伴——世界醫生聯盟(M.D.M.)討論救援計畫

● 馬來西亞軍機協助慈濟運送80張福慧床、690條毛毯至奈比多，2位志工隨行，物資由緬甸紅十字會協助接收；另一路經由民航送往，2位志工攜帶二、公斤香積飯、香積麵、毅力棒抵達仰光

8

● 志工致贈受重創的因瓦古城遮雨帆布

April 4月 9

● 緬甸政府頒布新規定，所有救災行動需與官方合作。慈濟團隊拜會曼德勒行政辦公室，上呈救災規畫，獲得批核參與救災

● 分工關心寺院、村莊、孤兒院；曼德勒甘德內蒂(Kan Tan Zee)綜合醫院急缺醫療物資，很多病患依然席地而臥；來到曾經的媒體熱點——天空公寓，13天過去了，家屬仍在外等待救援隊從瓦礫中找到家人

● 勘災團於曼德勒連線臺灣靜思精舍，報告連日勘災情況。因應緬甸軍政府宣布停戰至4月22日，考量志工人身安全，第一階段勘災發放、以工代賑到18日先告一段落，團隊返回仰光籌備中長期援助

● 距離市中心約1小時車程的德達烏鎮色秋村(Zay Cho Village)，800戶受災，由於聯外道路損壞嚴重，救災資源補給困難；慈濟發動以工代賑，邀約居民搭建帳棚安身再赴實皆省勘災

● 即日起開始針對20餘個訪視過的村落進行發放，包括白米和食用油

● 向重災區德達烏鎮提供急難金，致贈對象為房屋全毀及有人因地震傷亡的家庭

● 馬來西亞慈濟人安排139床福慧床，透過聯合國人道應急倉庫安排包機，從吉隆坡送達仰光機場，16日送入災區

15

● 慈濟基金會經華航協助，將福慧床100張、蚊帳及支架各100組運抵仰光機場

● 馬來西亞慈濟人安排1404張福慧床、醫療口罩、手套從吉隆坡送達仰光機場

● 緬甸臺商總會與慈濟合作，將福慧床、床墊等物資捐贈曼德勒衛福部的精神衛生醫院

● 緬甸新年第一天，慈濟和嘉千諛達善市鎮弘法協會在曼德勒烏拉登寺紀念廣場合辦祈福會，共500位法師及200位民眾與會

● 森板安置區(Sain Pan Quarter)地震後起火，400間鐵皮屋被燒成平地，慈濟發放400張福慧床

● 發放完成，以工代賑共搭建17處臨時住所，提供給僧眾、災民和消防員居住，志工分批離開災區，20日全數返抵仰光

● 已發出福慧床1400床、瓶裝水16200瓶、電解質飲料16500瓶、大米、食油、草蓆439張、蚊帳74頂、太陽能燈840組。其他物資有食物：麵包、泡麵、雞蛋、餅乾，醫療衛生用品：口罩、手套、擦傷藥、衛生棉等以工代賑1322人次

● 志工投入發放180人次、烹煮熱食121人次、搭建帳棚340人次、協助清理環境225人次

20

18

17

16

14

13

11

10

一念心·五毛錢

慈濟邁入第60年



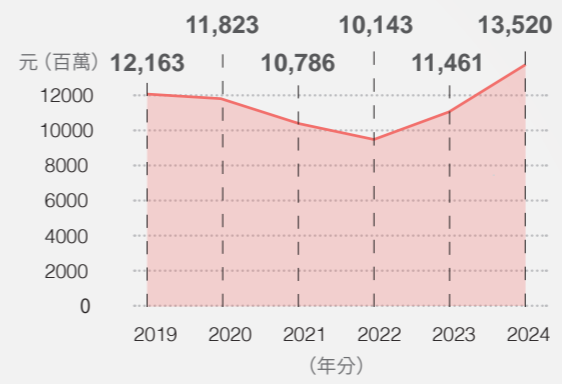
整理·編輯部

「慈濟在將近六十年前起步，呼籲人人每天存五毛錢，隨著這個動作，每天都記得『要救人』，天天加強這分善心，慈濟從此就將這一分愛心擴展開來。這『五毛錢』很微弱、不起眼，但若沒有這分精神，就不會有今天的慈濟志業。」——證嚴上人

一九六六年農曆三月二十四日，佛教克難慈濟功德會成立，在今年四月二十一日走過第五十九個年頭，以付出無求、至真至誠的一念心，點滴成就四大志業、八大法印。

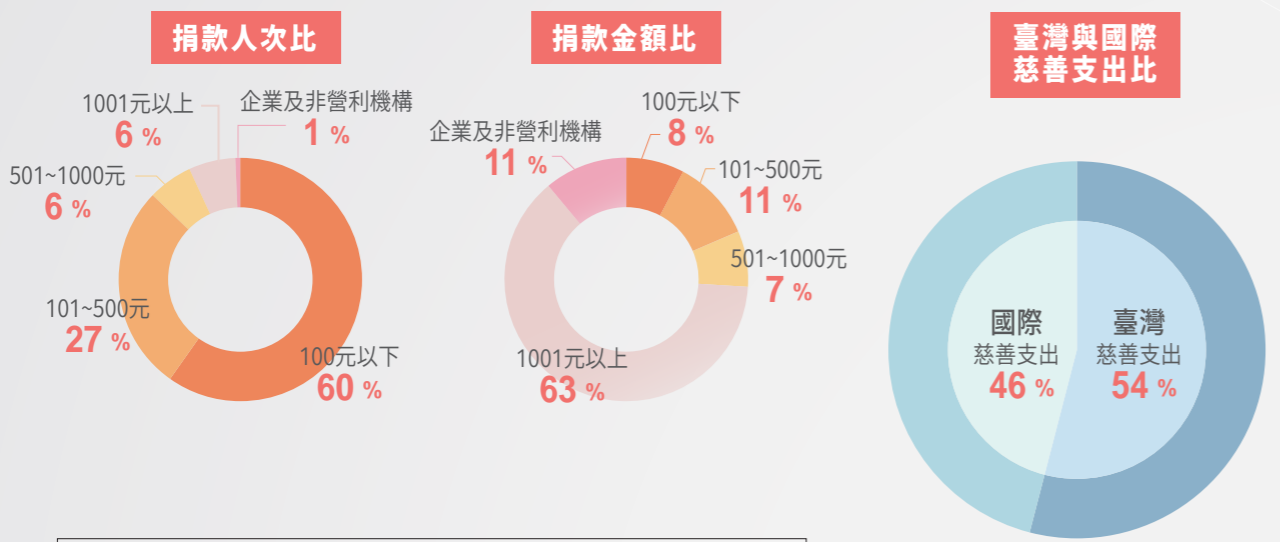
志工無私動員

- 2024年志工動員與無私付出價值**135億元**【計算基礎】以當年度投入的社會救助、災害救助、獎助學金、兒少福利、老人福利、福利社區、志願服務、教育志業8個領域的志工人數，乘以當年度基本時薪（以4小時計算）及誤餐費，志工人數計算以1天1人次，不包含海內外交通住宿費用及志工自掏腰包結緣物品等之費用



捐款人次、金額比例、海內外支出比例

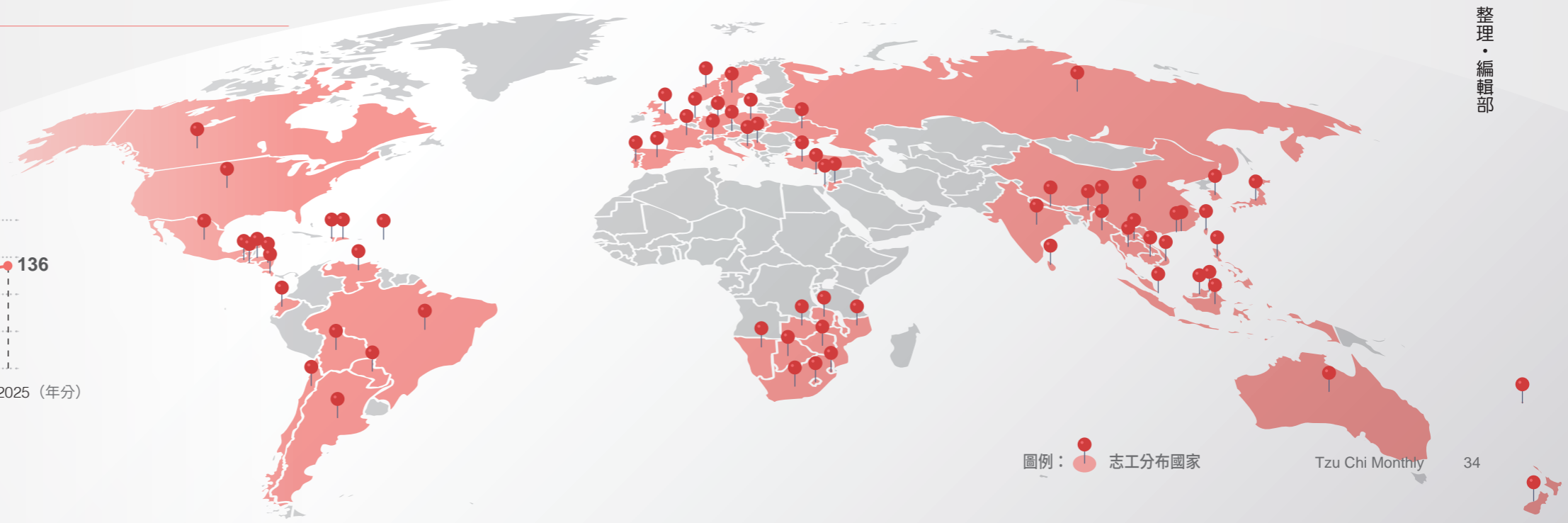
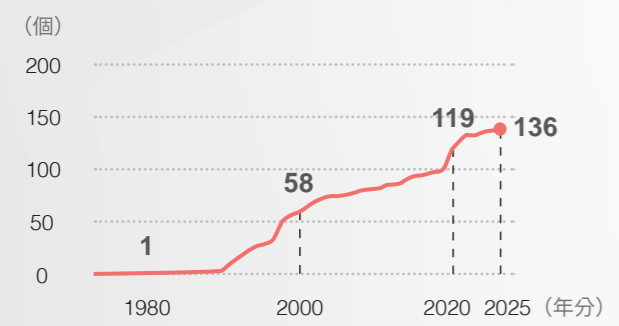
- 2023年「捐款人次比」中，1,000元以下個人捐款占**93%**



本會委託安侯建業聯合會計師事務所簽證2023年之財務報表，經會計師查核後，於2024年5月23日出具「無保留意見」之查核意見

全球志工分布

- 全球志工分布**68**個國家地區·慈善援助歷年共**136**個國家地區(統計至2025年4月)



圖例：● 志工分布國家

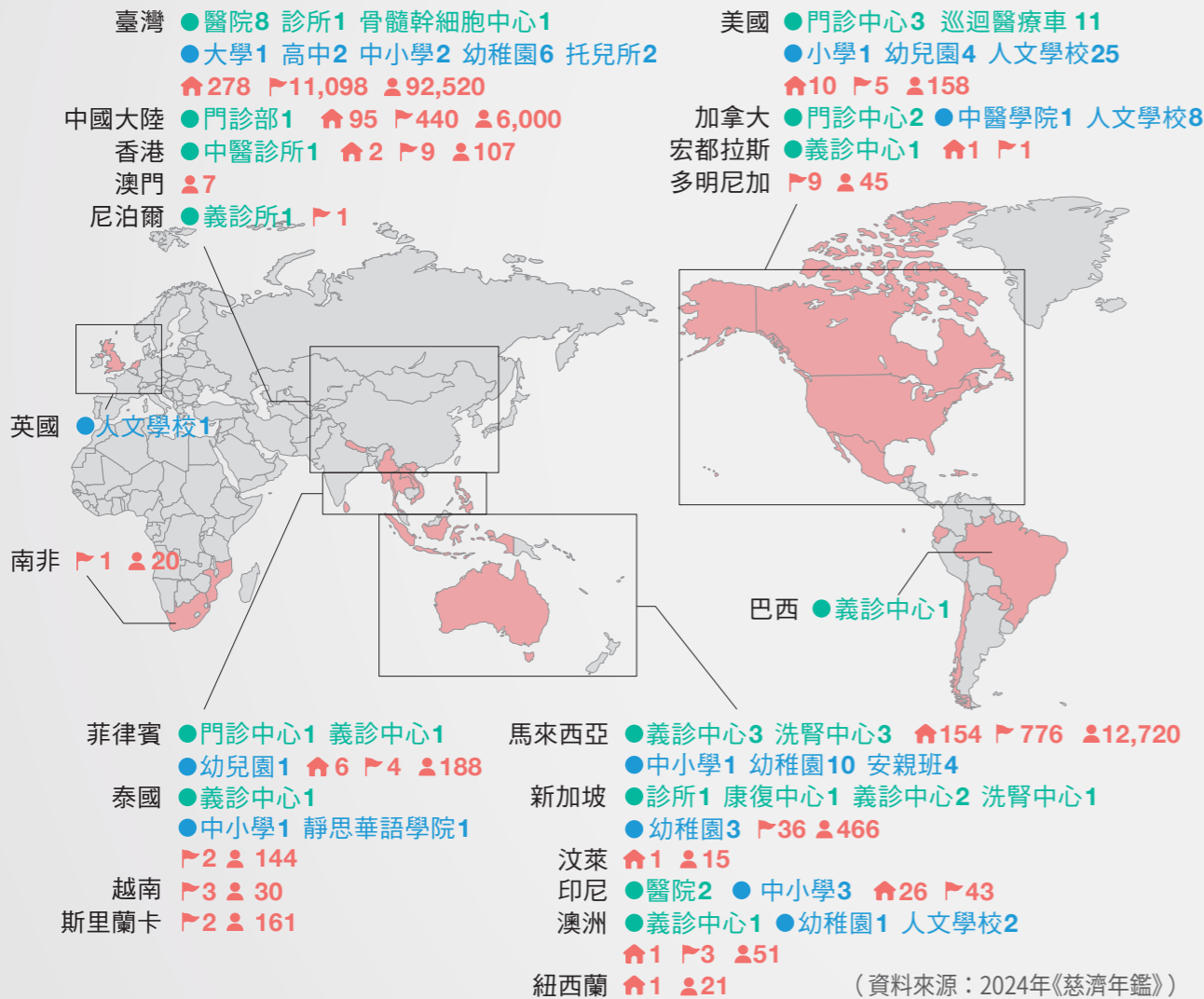
慈濟志業 應社會所需而生

- 慈善 醫療
- 教育 人文

慈濟所有志業以慈善為基礎而發展，這分愛的能量清淨無染，不是為了營利，而是為了普善天下——慈善國際化、醫療普遍化、教育完全化、人文深度化。

全球志業體分布概況

慈濟人醫會分布國家 醫療志業機構 教育志業機構 環保站 社區環保點 環保志工人數



(資料來源：2024年《慈濟年鑑》)

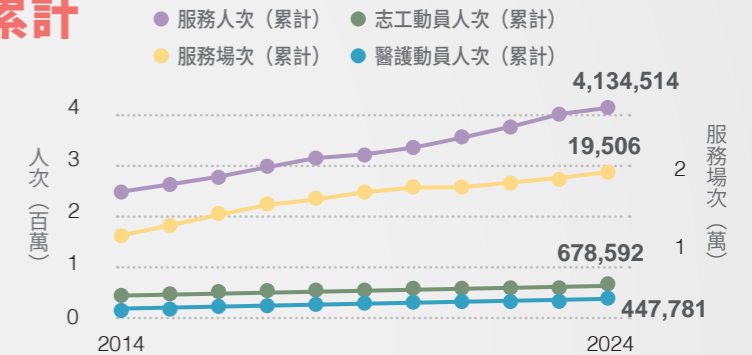
骨髓幹細胞中心

慈濟骨髓幹細胞中心1993年成立迄今共**486,109**位志願捐贈者建檔，**71,164**位病患配對，**6,896**個移植案例，供髓**31**個國家地區 (統計至2025年3月)



全球醫療志業及慈濟人醫會義診累計

國際慈濟人醫會 (TIMA) 成員分布**28**個國家地區；醫護、醫技及藥劑人員共**9,504**人，志工**5,645**人 (2024年統計)



環保站

全球共**19**個國家地區，設置**575**個環保站、**12,433**個社區環保點，**113,083**位環保志工投入環保志業，以行動守護地球 (2024年統計)

人文志業

全球共2家電視臺、1家網路電臺、超過10份實體、電子雜誌 (2025年統計)



心靈故鄉 萬人經行祈福

撰文·釋德潔

慈濟五十九周年慶期間，超過萬人返回靜思精舍，於菩提大道或菜園大道列隊唱誦佛號前行，虔誠善念共聚，祈願天下平安。

「爐 香乍熱，法界蒙薰，諸佛海會悉遙聞……誠意方

聲中，大家開啟經行法會，一字一句真誠之聲，遍虛空法界。

朝山，是每年慈濟周年慶重頭戲。新冠肺炎疫情後，考量禮拜時的碰觸傳染，且上人記掛著資深慈濟人漸漸年邁，在慈濟即將邁入一甲子之際，靜思精舍於今年將三步一拜的朝山，全面改為「經行」；從三月七日到四月二十七日，超過萬人參加。

以佛法而言，經行又稱行禪，是以步行來修行止觀，關照自己的腳步與他人是否合齊，是

觀「身」；觀照肢體的覺觸是觀「受」；觀照所生的心念是觀「心」，是否有執著、妄念。

而活動組德煥師父另有一番詮釋：「朝山，基本上是我們心中的那座靈山，也就是我們的真如本性。藉由這樣的因緣，讓大

讓還不了解慈濟的社區會眾，心裏種下一顆善的種子。」

三月二十二日，與中區豐原慈濟志工、社區會眾「飲一杯智慧的水」，一位女士讓我印象深刻，她道出前所未有的「寧靜」之感：「經行中，我可以全然『放下』，沒有塵囂的煩惱，只聽到鳥叫蟲鳴，很自然與大地合在一起。」她很感恩擔任慈濟志工的婆婆帶她來，「在精舍的氛圍中，連分享都是一種『放下』，這是我第一次有這種感覺，希望能一直延續下去。」

《法華經·方便品第二》云：「若人散亂心，入於塔廟中，一稱南無佛，皆已成佛道。」經行中，大家全程唱誦「南無本師釋迦牟尼佛」聖號，緩步前行，年長、不便跪拜者均能滿願。德法師父說：「希望能

還有一位資深慈濟志工，已經九十歲了，做環保沒有間斷。

她說：「我已經十多年沒回精舍了，所以把握這次經行的因緣，因為不知道明年還有機會嗎？」

三月三十日也是經行日，巧遇來自臺南慈小四年級的方楷維，他一身「藍天藍雲」志工服，引起我的好奇，「您是『小慈誠』耶！」他巧妙地回答：「我喜歡這套衣服，長大後我要當『慈誠』，幫師公上人承擔慈濟志業。」人小志氣大，我拍拍他的肩膀：「您是慈濟未來的希望，加油喔！」慈濟人間菩薩道一代傳一代，就能傳到上人所說的「第五十代」，綿延流長。

去年十月底，康芮颱風來襲，精舍大殿前的樹木受損，甚至連根拔起；在景觀志工團隊努力下，移樹三百多棵、新植一百多棵。朝山步道旁五葉松如護法挺立，景觀雖與往年不同，大家虔誠的心念，從慈濟肇始如一不變，善念共振，祈願天下無災，人間平安。



(攝影/李彥綸)

採薑黃

撰文·釋德潔 攝影·蕭耀華（慈濟月刊攝影）



「各位師父、師姊，快下雨了，請有空的人，到新辦公大樓旁收薑黃。」聽到廣播的聲音，不少人放下手邊的工作迅速前往。

今年的二月天，應該是近幾年來最冷的初春，加上綿雨不斷，讓薑黃的採收與處理經常中斷；還有些人就守著曝曬中的薑黃，中午也不敢去休息，深怕淋到雨而前功盡棄。「看天吃飯」，真的是農夫的宿命。

自力耕生的精舍常住，面對天候考驗，堅持友善耕種，不用除草劑、農藥，從翻土、拔草、播種到有機施肥、灌溉，完全人工作業。薑黃收成除了製成薑黃粉，也有其他周邊產品如酵素、餅乾、QQ糖等，每年用量十噸以上。

承擔薑黃種植六年的德守師父說：「只要有決心、肯發心，任何事都不是難事。」六年前，守師父負責行銷作業，不曾到田裏實地作務，因原本承擔種植的師父身體抱恙，守師父就順理承接下來，他本著上人的教育：「把握因緣付出。責任來時，不推，要勇於承擔。」



除心田雜草，解心結纏縛

當德守師父還在適應薑黃農務的階段，新冠肺炎疫情來攪局，擾亂了精舍正常的步調；又，七、八、九月是拔草期，「這麼熱，人力哪裏來？」

所幸，各地志工菩薩仍是不間斷地前來接力，有的手術才痊癒，有的要擦痲痛藥膏、貼藥布等等，但大家還是無所畏懼，歡喜付出。

除草的過程中，大家聆聽上人開示，也會相互分享慈濟人、慈濟事的。有時剛好碰到困境，或是心中打結，上人輕輕的一句話，或是法親的關懷分享，經常讓人心開意解。「光是拔草，他們就能事理相印證，領悟到心中雜草不除，煩惱就會不斷滋生，因為除草不能只除表面，是要連根拔除。」守師父說，大家從工作中用心體會生活，原來法就在身邊，是這麼受用，無需遠求。

一、二月間，薑黃的莖葉逐漸枯萎，土中的根莖成熟，採收時，要先用怪手挖，接著再由人工把土鬆開。鬚根「溜溜鬚鬚」的壓力，加上將出土的薑黃又被草根團包住，讓採收難上加難，一方面要保護薑黃的完整，一方面又要與草根善惡拔河，拿起鏟子要掘的當下，距離要算準，土中的薑黃才不會被攔腰截斷。

田土中常見有蝸牛、蜈蚣、蚯蚓等小生命，大家小心翼翼地挖掘，並溫柔地說：「小生命，請趕快走開，才不會受傷喔！」

「牠們也是眾生之一，我們要愛護。」守師父說，這就是上人所說的「感恩、尊重、生命愛」，「大家慈悲心起，在農務中愛護眾生。」





精舍慈悲迴廊、齋堂旁，眾人圍坐，戴起手套開始整理薑黃，仔細剔除縫隙間的泥土、修剪鬚根。繁瑣的步驟很費工，大家把握時間，讓薑黃塵盡光生。精舍本著友善農耕的慈悲心，讓土地健康、植物健康，也讓人吃得健康，這就是一種善與愛的循環。

◎

採收後的薑黃，先經曝曬，吸收陽光的熱能；沒有太陽時，則鋪開晾乾。處理薑黃的這段時間，每天看天色鋪開、收起，直到完全乾燥，避免薑黃壞掉，附著在上面的土也較易掉落，後續處理的程序能事半功倍。

據古印度的醫書記載，薑黃是一種藥材；中醫古籍提及薑黃藥性，能「破血，除風熱，消癰腫」；「薑黃素」有極高的抗氧化作用，可促進血液循環、消腫、抗發炎。精舍選擇種植「秋薑黃」，因為它的「薑黃素」含量最高，且適合花蓮的土質。

回心靈故鄉，從做中學習



牽起病人的手前進

我的護理經驗尚淺，但我的護理生涯還漫長，透過每次寶貴的臨床經驗，看到這個行業的深層價值——護理師是一座橋樑，不只牽起病人的手細心照護，還可以牽起整個家庭、整個醫療團隊，一起向前邁進。

我

畢業於慈濟科技大學護理系，目前擔任胸腔內科病房護理師；投入臨床工作一年

音、吞嚥及呼吸障礙，進而使用呼吸器以長期維生。

多，有位病患讓我印象深刻，他患有「漸凍症」，也就是一般俗稱的漸凍人，在醫學上被稱之為「肌萎縮性側索硬化症」。

二〇一九年，陳先生被診斷出罹患漸凍症，之後四肢肌力下降；二〇二三年開始臥床，二〇二四年五月罹患肺炎，呼吸無力，必須使用呼吸器。

所謂漸凍症，即是中樞神經系統內控制骨骼肌肉的運動神經元退化所致，喪失控制隨意肌的能力，肌肉逐漸衰弱、萎縮、無力，直到完全癱瘓，最終造成發

在照護治療的過程中，院方會診了不同團隊，像是復健師為他進行被動的復健，維持他的肌力，避免關節攣縮的狀況；營養師提供足夠的營養；呼吸治療師

陳先生會談時，過程中發現他有一個心願——想要再次牽起妻子的手。

病，陪他走完人生最後這幾哩路，也留存陳先生這段生命過程中的光芒。

當時我們突發奇想，做一個他跟妻子、家人牽手的手模，象徵一家人陪著他去面對、對抗疾

〈牽手〉這首歌有一句歌詞讓我印象深刻：「所以安心地牽你的手，不去想該不該回頭」。



（畫作·溫牧／秋意濃）

每天探視，調整呼吸器的設定，緩解他呼吸會喘的情形。在漫長的照護過程中，陳先生背負著龐大的經濟壓力，社工主動提供社會福利補助資訊給家屬，去支撐住整個家庭。

幾年下來，陳先生病程發展到了末期。安寧個管師從旁促進病人的舒適，給予腹部按摩，也同時陪著病人、家屬面對善終這件事。

除了這些團隊之外，護理師扮演的角色，比較像是中間的橋樑，每天為陳先生進行身體評估，觀察呼吸喘不喘，消化的情形如何，並將這些數據資料提供給各團隊參考，溝通適當的照護調整，讓陳先生有全方面完善的照護品質。

在治療期間，我們跟陳先生累積起信任關係，有一次學姊跟

不只是護理人員牽著病人的手，而是牽起整個家庭、整個醫療團隊，一起向前邁進。

我們單位性質的關係，會收治呼吸比較喘，或是臨終病人，就像是小型的安寧病房；透過這次手模製作的經驗，讓我對護理有完全不一樣的認識，這不是一份工作，因為護理師的陪伴，讓病人在人生最後感受溫暖，也讓家屬跟病人之間完成人生四道——道謝、道愛、道歉及道別。

我的護理經驗尚淺，但我的護理生涯還漫長，透過每次寶貴的照護陪伴經驗，讓病人的生命變得更加完整，也發揮更深層的護理價值。護理是需要傳承的一個職業，身為新世代的我們會秉持著清淨本性、善的念頭，以及「對準方向，穩健邁步，世代接力，篤行中道」的信念，來守護護理這分志業。（摘自二〇二四年十月十八日志工早會分享）

經

美哉蔬食生活

原本不喜下廚的我，成為蔬食者後開始學習烹飪，各色蔬菜更開啟了我的美學創作之路，孩子帶去學校的卡通造型便當總能引起圍觀。
五穀蔬果美麗清爽，更重要的是沒有任何動物再因為我而失去生命，成為食物。

記得小時候，我喜歡吃滷肉飯。沒人告訴我，滷肉是怎麼來的，細碎的肉燥顆粒拌飯很好吞嚥；年幼的我正處於咀嚼青菜困難的階段，小小的牙齒切不斷長長的菜葉，時不時喉頭中間卡了一截菜，吞不下去，也吐不出來，噎的我面紅耳赤。我還喜歡吃魚，在那個玩具匱乏的年代，常要家人把魚眼珠留給我，我會把它拿來當彈珠。

國中晚自習前，同學買來滷味一起享用；我用手捏起一片被

切得細細長長的豬耳朵送入口中，一邊咀嚼著，一邊摸了摸自己的耳朵，那軟骨的觸感與我唇齒間的軟骨並沒有什麼不同。那是第一次，我在吃葷食的時候，覺得自己好殘忍。

長大後，我從來不吃帶有血水的餐點，或是整隻螃蟹、龍蝦、整條魚……我不敢看到動物死掉的樣子，卻依然蒙蔽著心，「沒看到就

好」。

國外有個整人實驗，節目製作單位在賣場擺攤，請顧客試吃「現做」香腸；當客人有意購買時，攤販老闆就抱出一隻活生生的小豬仔，放進一個暗藏機關的箱子，一邊轉動箱子旁的把手，一邊就有香腸從箱子

另一頭的孔洞中跑出來。

從顧客的視角來看，像極了小豬在箱子裏活生生地被攪成肉醬，現做成香腸。每一位顧客的反應都是瞪大眼睛、驚恐不已，有人噁心想吐，也有人試圖阻止老闆將小豬放進箱子裏。

人人本具慈悲心哪！在這個實驗中，沒有人願意看到活生生的動物失去生命，但人們總以為，只要看不到血淋淋殺戮畫面、聽不到臨死前的哀號聲，就可以繼續犧牲動物的性命，來滿足口腹之欲。

即使我是一小滴水

我會決定茹素，是在十四年前的三一一東日本大震災，從新聞畫面中看到海嘯衝進城鎮、海面起火燃燒，我不敢置信這宛如末日災難電影般的場景竟是真的。隨著一段段災情畫面陸續傳

出，我的心也愈來愈沉重。

「地球母親生病了！」我悲傷地共感了受災者的眼淚與驚惶失措，同時心想著自己到底能為地球做些什麼。當時的我已經被一場大愛電視《心靈講座》節目所啟發，知道畜牧業產生的二氧化碳是環境殺手，而不再食用陸地動物；三一一震災後，福島的核電廠輻射汗水外洩流入海洋，為了環保和健康，更是為了疼惜地球，我毅然決然地捨棄食用海鮮魚類，從那天開始成為蔬食者。

身處蔬食天堂的臺灣，一旦





各地書軒



購物網

油甘果淨斯牙膏

新規格上市 30g / 90g

嚴選純淨配方幫助強化口腔健康

每天至少刷牙兩次，並配合正確刷牙習慣。



清楚了自己蔬食的目的，選擇食物一點都不困難，更是讓原本不喜下廚的我，開始學習各種烹飪方式。花花綠綠的各色蔬菜，也開啟了我的美學創作之路，所製作的卡通造型便當，孩子帶去學校總能引起同學一陣圍觀讚歎，甚至紛紛表達也想吃蔬食的意願。我的家人也因隨著我在家吃蔬食，明顯感受到身體的變化，健康報告中的體重、血壓、膽固醇，都從紅字變藍字了。

全球八十一億人口，每天為了供食而被宰殺的牲畜就超過二億一千萬隻，尚且不包括水中生物。根據統計，一人一天三餐都蔬食，即可減少至少兩公斤的二氧化碳排放量。蔬食五千多個日子以來，我一人就減少了將近一萬兩千公斤的碳排放量，相當於八十棵樟樹的儲碳量。

三一一是個災難紀念日，也是我的飲食覺醒紀念日。它提醒著我，不要小看為地球而付諸行

動的小小改變。縱使我的餐飲選擇對整個大環境來說只是一小滴水，我也願意用這小小滴的水，去滋潤受傷的大地。

人和動物有血有肉

飲食習慣是可以被改變的，就算現階段無法全蔬食，能夠多蔬少肉都是很好的，不論是對身體或是對環境，都很有益處。一餐蔬食，就是一分善念；愛地球，從餐桌開始行動。

成為蔬食者之後，我最大改變是看待「食物」的眼光不同了。我選擇送進口中的食物，是由陽光、空氣和水澆灌而成，是美麗蔬果，健康清爽無負擔，而不再是血淋淋被調味料覆蓋烹煮的肉食、附著生命終結前悲

傷與沉重的靈魂。閉上眼，我甚至還能想像牠們生前那活跳跳的樣子。懺悔與慈悲，在心裏交織長養。

思維改變了，我就再也無法把餐盤上被切割過的動物身體當成食物，更不想讓肚子成為動物的墳場。國中時的那塊豬耳朵，老早就提醒了我，人和動物並沒有不同，都是有血有肉的生命。雖然遺憾這輩子開始茹素得太晚，但我仍然要發願於未來，願生生世世都能堅守茹素的願，勿忘、勿忘！

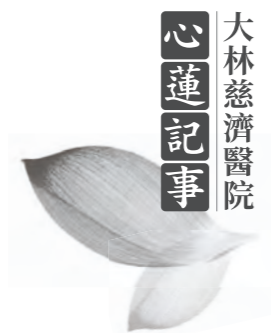


大林慈濟醫院二〇〇〇年八月啟業，十一月即啟用心蓮病房，結合醫護人員、社工師、臨床心理師、宗教師及志工等，照顧病人身心靈，陪伴病人與家屬走過生命幽谷。

撰文・周傳斌（慈濟月刊撰述）
攝影・黃筱哲（慈濟月刊攝影）

膚慰。

居家安寧療護團隊，走到最靠近病人的床邊，
俯身摸摸手腳、膚觸是否有因為長期臥床出現的壓瘡；
問診的聲音和動作特別輕柔，
盡可能給病苦者一分體貼和尊重。



走出病房的安寧緩和醫療

週一上午，我和攝影筱哲在心蓮病房記錄時，陳瑩好護理師主動詢問：「下午要不要一起前往居家安寧服務？」見有如此機緣，我們趕緊說好！

大林慈濟醫院除了十床住院安寧照顧，還有院外的居家照顧。陳護理師開著五人座的小轎車，劉羿函護理師坐在副駕，心蓮病房主任孔睦寰醫師、筱哲和我擠在後座，駛入嘉義市鎮。

今日居家安寧療護的地點有兩處，一是養護中心，另一則是一位病人的家。途中，孔醫師提到我們即將拜訪的長照機構黃彥滔主任有「安寧的概念」；當時我自以為理解，未特別提問：「什麼是安寧的概念？」

踏入大林老人養護中心，發現幾乎所有長輩都坐在輪椅上，大部分正在看電視播放的連續劇。穿過輪椅群，來到櫃檯，兩位護理師先與機構的護理人員進行行政作業，孔醫師及黃主任則談起病人的狀況——一位患有失智症末期的阿嬤，另一位阿公則是大腸癌。

來到病房區，一間房約三個床位，有些床邊還設有醫療器材，乍看與病房相似。我們所看見的兩位長輩都非常虛弱，臥躺在床上，說話的聲音輕細，聽不出是中文或閩南話。

孔醫師摸摸長輩的手腳，檢查是否有水腫或因為長期臥床出現的皮膚壓瘡；他問診的聲音和動作特別輕柔，透露一分體貼；與此同時，陳護理師從旁輔助，專注地記錄醫師的診斷和醫囑。



長照機構的臨終關懷

罹患失智症的莊阿嬤在安養中心已經住了十六年，曾經到大林慈濟醫院心蓮病房住院一段時間，後來病況穩定，就出院回安養中心；近期健康狀況惡化，已完全不認得家人。於是黃主任向家屬提及轉型為安寧照顧的建議。

很難想像，該如何向家屬啟齒，讓他們親愛的長輩善終。「我們會有方法……先從周邊的事情聊起，像是對於親人往生後的想法，而非直接討論死亡本身。」黃主任認為開口協調相關事宜，對他而言並非難事，「重點在於，我們重視這樣的請求。」

我們離開時，舉手向大廳的阿公阿嬤說再見，有些應聲道別，有的微笑回禮，有的只是面無表情地注視我們或是電視螢幕。養護中心的照顧量很大，二十四小時營運；想必進行安寧療護也是需要額外花精力去安排的。

和黃主任談在機構中推動緩和醫療的狀況時，他提到：「我們需要團隊的支持。」他所指的不只是居家安寧的醫療團隊，養護中心的照護團隊也需要理解這樣的理念，臨終病人的生活品質才能得到正視和滿足，家屬也能安心。

何謂安寧概念？這似乎是指因為了解末期病人個別的需求而延伸出的概念；內容雖廣泛，但背後的精神是對臨終者的將心比心。



生命的喜悅與圓滿

離開養護中心後，我們前往涂阿嬤的家。從外表實在看不出她是肝癌患者，圓嘟嘟的臉蛋和身材，還有好客的模樣，都讓人不自覺想親近她；她用日語問候我們，更顯可愛。阿嬤的兒子也十分好客，拿出現煮的紅豆湯招待我們。

「您晚上睡得好嗎？有沒有肚子疼？」醫護人員跟阿嬤「聊天」，實際卻是在評估及診斷；同時他們也詢問印尼看護關於阿嬤的睡眠和飲食狀況，想要了解更多一點。看診及交代完注意事項後，醫護人員才端起桌上的紅豆湯，邊享用邊和家屬聊聊阿嬤的生活瑣事，離開前更不忘拍張合影留念。

不知不覺，我們一個下午已經隨居家安寧團隊看完三位患者了。合影中長相清秀的陳瑩好護理師，懷胎數月，即將準備休產假，劉護理師將接手她的個案，約有三十多位。孔醫師對於陳護理師的職業精神很敬佩，提到當病人離世後，她會參與告別式，即使懷孕時也不忌諱。

我問陳護理師為何想成為居家安寧護理師，她笑說：「因為居家安寧護理師可以準時上下班！」相信對於很多年輕護理師而言，未來是否一直要維持高強度的輪班，的確是生涯規畫中一個重要的考量。話雖如此，其實居家安寧工作的負荷絕不輕鬆，不但需要能夠獨立作業的專業能力，例如在病人家中或機構進行醫療處置，包括更換尿管、氣切管，此外也要能接受病人家屬諮詢與回應。

「我還是想繼續待在安寧領域。」陳護理師在安寧病房待過九年，居家安寧工作也有四年資歷了，迄今對工作仍有熱情。這不禁讓我感受到，安寧療護這個工作確實存在著某種令人嚮往及渴望實踐的理念，讓人願意認同及投入。

◎



【慈濟行動X聯合國永續發展目標】系列報導

內建防毒軟體 入校宣導16年

聯合國永續發展目標第三項是「確保及促進各年齡層健康生活與福祉」，細項之一為「強化藥物濫用的預防與治療，包括麻醉藥品濫用以及酗酒」。慈濟「無毒有我」、「以茶代酒」宣導行動行之有年，防毒說明會高達二萬二千場、一百九十四萬人次參與，幫學子把「防毒軟體」安裝在心中，擋下錯誤的第一次。



撰文·葉子豪（慈濟月刊撰述）
攝影·黃筱哲（慈濟月刊攝影）

貝多芬的〈命運交響曲〉舉世知名，即使不懂音樂的人，也對那三短音一長音，跌宕起伏的開頭印象深刻，但您見過毒癮者演出的「變調」版嗎？

慈濟大學於二〇一六年運用傳播、醫療科系資源，製作了《K他命運交響曲》動畫片，二十二分鐘影片演示了青年學子從接觸毒品到無法自拔，身心受創的沉淪過程。

戒毒者小荳（化名）在片中描述親身經歷——起先以為不會上癮，多喝水就會排掉，到後來「坐個遠程的車你就受不了，要包尿布，最嚴重時十分鐘跑一次廁所，有時候根本尿不出來，就是痛！」

花蓮慈濟醫院泌尿部主任郭漢崇醫師則警告，毒品K他命會讓膀胱萎縮、纖維化，當膀胱容量低於一百毫升，只要累積二十毫升的尿量就忍不住。「傳統的藥物治療，不管是口服藥物或膀胱內的灌藥，對這些病人都沒有效，復原非常困難。」

這支結合醫療專業的動畫短片，網路累積四十多萬人次觀看，並在各地機構、學校播放；而在此之前，慈濟教師聯誼會早已展開「無毒有我，有我無毒」的反毒教育宣導，截至二〇二四年底在校園、社區進行二萬二千三百七十三場次。之所以要全臺跑透透去推動，就是因為要跑在無孔不入的毒品之前，「我們要無所不『堵』！」帶領教師會團隊宣導的志工陳乃裕語氣嚴肅地說。

慈濟教師聯誼會志工走入校園
宣導反毒，教導不同年齡層學
生毒品樣態、藥物濫用之害。

「二〇〇九年五月，慈大邀請蕭水銀教授和中研院林仁混院士夫婦到校參訪，蕭教授針對臺灣的『毒害』侃侃而談，後來還寫信給慈大本榮校長，希望慈濟也關心此議題。」時任北區教聯會總幹事的陳乃裕深刻記得這個因緣；後來他受慈大校長之託，前往臺大藥理學研究所拜會，蕭教授指出毒品危害之大，與父母、師長缺乏常識及危機意識息息相關。

陳乃裕曾在大學、補習班任教，接觸許多學生，深有所感，於是和本榮校長商議，結合大學院校資源與慈濟教師聯誼會志工，展開「無毒有我」反毒專案，設計教案並培訓種子教師，隔年元月走進校園宣導。

從那時開始，慈濟教育志業正式成為臺灣社會反制毒害的重要力量。慈大因地緣之故，大多

以花東為活動範圍，宣導團隊師生走入偏鄉的部落與國中小；而遍布全臺的慈濟教聯會，採取類似掃描電腦病毒的方式，密集而普遍地走訪各縣市包括外島學校，從市區的大專院校到山巔海濱的迷你小學；而且不只去一次，因為一屆屆的孩子不同。

「二〇二四年辦了一千九百多場，像在嘉義縣就走進四十八所學校，臺東十五所。」微積分老師出身的陳乃裕，精準說明行動數字。截至二〇二四年底統計，十餘年來聽過團隊宣導的已逾一百九十四萬人次。「這是一個浩大的工程，但能救到一個人就值得了。」

年輕人接觸毒品多是因為好奇。衛生福利部二〇二三年統計，濫用藥物者首次吸毒以二十至二十九歲最多，十九歲以下年齡層接觸毒品以K他命為主；新興毒品層出，為躲避檢查查緝，製造販運毒品的手法日新月異，

「這一套『當名畫遇見毒品』，是臺中國立自然科學博物館楊中信博士研發出來的；而我們有人手，就腳踏實地來宣導。」陳乃裕解說道。

大專生聽講，表現得很淡定，大家靜靜聽，十分專注。相對的，國小學生對宣講的反應就顯得活潑、踴躍許多。

新北厚德國小四年級早自習時間，宣導志工從電子菸引入最近「依托咪酯」毒害事件，接著請同學傳一個寶特瓶到後面；突然，哨聲響起，「請有參與傳寶特瓶的同學站起來！」同學們不知道發生什麼事？當宣導志工打開寶特瓶，拿出一包隱藏在瓶蓋的白色粉末，大家臉色緊張，宣導志工提醒這是一場體驗活動，平時一定要有警覺，不可隨意幫陌生人帶東西。

「這裏有一支電話，如果你的好朋友吸了毒，打這支電話，毒防中心會教導如何戒毒。」在

相對地反毒宣導的內容也要時時更新、升級，才能讓青少年聽進心裏。

來到臺南的中華醫事科技大學，志工將地下樓空間布置宛如小型畫廊，仔細看一幅幅名畫，蒙娜麗莎臉上長出痘斑，手上有幾個針孔；戴珍珠耳環的少女攝入新興毒品LSD，雙眼翻白；逃避批評的男孩吃了搖頭丸，嘴歪眼斜；每一幅改作，都對應不同的毒品種類。

五專部一年級學生們一班班分批聆聽解說，「請問你發現什麼？」志工站在「吸毒後」的蒙娜麗莎像前問著，一位男同學不假思索回答：「青春痘。」

「這個叫毒斑，會讓皮膚潰爛，疼痛難耐，而且很醜。」志工媽媽揭曉謎底，更進一步說明：「蒙娜麗莎最有名的就是她神秘的微笑；可是用海洛因之後，就剩下苦笑、黑眼圈、毒斑，身形消瘦。」

宜蘭縣東澳國小，志工老師王池堃帶領五、六年級的同學們一起念出一串至關重要的數字：「〇八〇〇七七〇八八五！」

接著兩位同學受邀上臺，王池堃給他們各一張鋁箔紙，請他們用最快速度揉成一小團。「現在請你們回到座位，把它慢慢地解開來，等一下要驗收。」

兩位高年級女生小心翼翼地把鋁箔紙團攤平，但不論怎樣推、壓，就是無法恢復原狀。王池堃就以鋁箔為喻，說明吸毒對大腦會產生永久性、不可逆的傷害，並以戒毒更生人的例子告誡同學們——吸毒，連想都不能想。

看到慈濟志工用類似畫展的方式做宣導，當天負責看顧學生的總務主任徐嘉珍讚歎道：「很少有這樣淺顯易懂的做法，學生們非常喜歡。」校長鄔誠民鄭重地說：「讓學生知道、理解毒品，就會遠離它；到了國中階

段，或進入更大的環境時，比較不會受同儕的影響。」

毒之危害 · 超乎想像

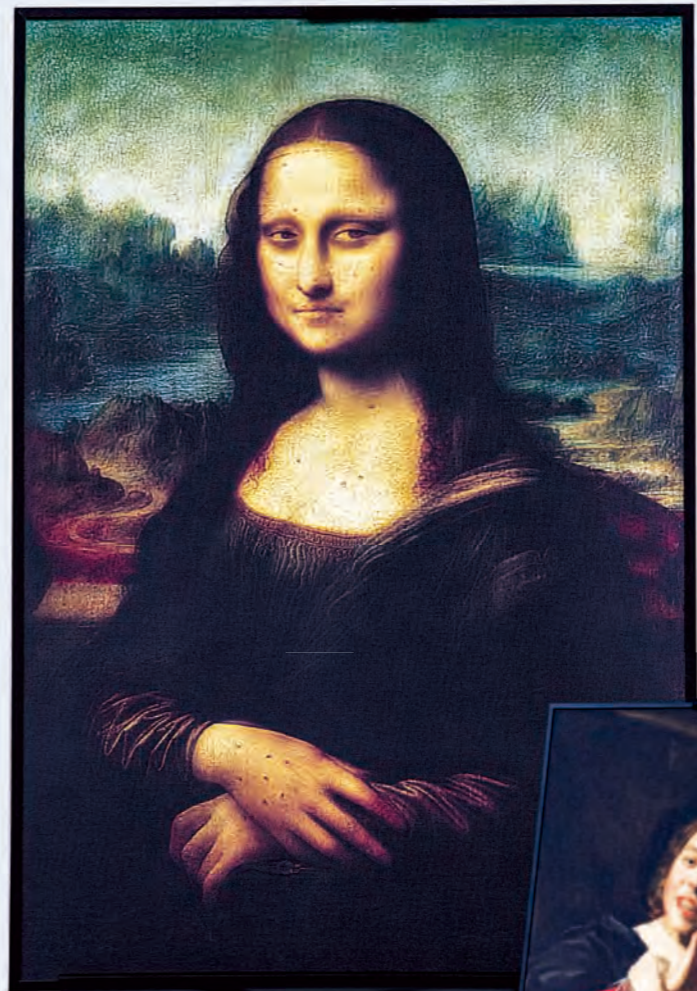
- 臺灣因毒品案件在監受刑人，2025年2月統計有21,058人，占所有受刑人40%，比例最高
- 2024年各級毒品施用初犯計8,909人，占整體新收案人數20.8%
- 2024年統計，大麻及依托咪酯類（俗稱喪屍菸彈）毒品查獲量增多，並入侵年輕族群
- 2023年各學制濫用藥物通報人數以高中（職）最多、國中次之



不要嘗試 盡快離開現場

「無毒有我，有我無毒」宣導團成員之一、小學教師退休的陳芳蘭回憶：「十多年前開始做一個念高三；我記得上人說過，不是只有自己的孩子好就好，要

讓所有的孩子都好，這樣我們才會有一個美善的環境，所以我就參加了。退休後更有時間，曾經一年跑九十七場。」
二〇一〇年投入宣導的時候，她



聽聞南部某高職發生一人吸毒、全班沉淪的驚人案例，不只無法自拔，還為了籌錢買毒鋌而走險。走過的地方愈多，聽聞到的

慈濟教聯會巡迴各校展出「當名畫遇見毒品」，變形的「男孩與魯特琴」、「蒙娜麗莎」、「逃避批評」（右至左）成為各站焦點，志工一一說明使用毒品會出現的反應與危害，吸引學生目光。（當名畫遇見毒品／臺中自然科學博物館楊中信博士製作）



憾事也隨之增加，但耕耘久了之後，也會有令人欣慰的正面訊息。

K 後膀胱會變小，要包尿布，所以他才不敢吃。你看宣導有沒有效？」陳芳蘭肯定地說。

一次重回一所小學校宣導，該校的學務主任特別叮囑學生們，一定要用心聽；因為那位主任的兒子上大學不久，就有人拿毒咖啡包給他，但他堅持不碰。「主任說，因為兒子小學時聽過慈濟的老師宣導，知道『拉

也有戒毒成功的更生人。年過五十的李嘉霖說明成癮的可怕：「我吸毒吸了二十幾年，時時刻刻都想戒毒。也許戒了三天、一年，當你挫折來的時候，又陷進去了。」



二〇一一年，李嘉霖收看大愛電視看到丘昭蓉醫師的故事，生前關懷臺東偏鄉部落、往生後捐大體奉獻醫學教育，這故事敲醒他，終於下定決心戒斷毒癮，並加入慈濟。

他目前在一間廢五金回收場工作，雇主支持他投入反毒宣導，甚至當他請假入校園現身說法，都照常給薪。李嘉霖感念在心，也以更多的努力回報慈濟與社會的包容。

李嘉霖坦言，即使戒毒多年，毒品造成的傷害依舊無法回復。「當年我吸的是二級毒品安非他命，傷害大致集中在腦部，有一些記憶能力喪失了，記不住別人的臉、姓名和電話。若是吸食一級毒品海洛因，五臟六腑都會受傷。」

李嘉霖特別提醒年輕學子們，不要交損友，不要碰不該碰的東西，因為自己的沉淪之路，就是從國中二年級，跟朋友學抽

菸、逞英雄開始。如果陷入有可能接觸毒品的環境時，寧可忍受冷嘲熱諷，也要盡快脫離現場。「我以前同儕都說你不敢，試試看嘛！抽一支菸你是在怕什麼？但抽下去就慢慢變成習慣。」

「千萬不要嘗試，不要想說我的自制力很強，可以去控制一切，沒有，不可能；不然毒品就不會叫毒品了。」李嘉霖語重心長地提醒道。

在慈濟教聯會團隊、社區志工、慈濟大學的共同努力下，這個宛如掃描防毒的大工程持續進行。從聯合國永續發展目標第三項「良好健康與福祉」來看，細項五著重對藥物濫用和有害飲酒行為的預防與治療，可以降低非傳染性疾病造成的死亡率並促進心理健康；志工一場場宣導、互動，跑在青少年人口接觸毒品之前，減低後續龐大的醫療、社會成本，避免許多家庭悲劇。

毒品犯罪型態不斷更新、隨



墨汁滴進淨水（上圖）、鋁箔紙被揉摺壓縮、張開後無法復原（下圖），具體的操作與互動讓學生感受一朝染毒終身受害。

社會變遷而變化。如何與法務、教育、衛福等公私部門密切合作，掌握最新資訊，推出合適的教案、增進宣導的效能，是反毒志工們精進不息的功課，要無所不堵，擋下更多「錯誤的第一次」。（參考資料：《有我無毒，許自己一條人生坦途》專書、慈濟教師聯誼會無毒有我教育宣導團臉書）

無毒有我 · 關鍵數字

- 慈濟教聯會宣導場次 | **22,373** 場
- 宣導方式 | 影片特映會、專題研習營、各級學校宣導
- 累計參與 | **1,945,232** 人次

(2024年12月31日統計)



最新行動
請見臉書

以茶代酒 敬健康的自己

撰文・葉子豪（慈濟月刊撰述）

自古以來，酒在原住民部落是稀有的獻祭聖物，到了近代，部落卻深受酒害；慈濟於花蓮秀林、萬榮、光復、豐濱、卓溪等地成立「茶友會」，推動「以茶代酒」，守護民眾健康。

禁示 絕毒品早已是世界性共識，但「酒」與許多民族的文化傳統緊密結合；世人對於酒的態度及應對之道已糾葛千年。

世界衛生組織在二〇二三年初，發表新聞稿〈任何一點酒精對我們的健康都是不安全的！〉

指出：酒精已被列為第一類致癌物，任何含酒精飲料都存在致癌風險。而且酒對貧窮弱勢者的危害，遠高於富裕階層。

三十多年前花蓮慈濟醫院開設急診，就收治不少酒駕傷患。還有一些社會案件，就是因為喝

酒鬧事，造成家庭問題和人際紛擾。當年，證嚴上人就發覺酒害之嚴重，一九九三年二月甚至出席在慈院舉辦的「原住民飲酒與健康問題研討會」，與當時的衛生署長張博雅、原住民立委華加志及諸專家學者共商大計。

會中原住民賢達直言不諱，顯示各族已有許多人警覺危機，開始挽救。慈濟於是提供醫療及學術資源，與花蓮縣衛生局、鄉公所、村里長、教會等單位合作推動酒害防治。

及至二〇一〇年，慈濟基金

會慈善志業發展處啟動「以茶代酒」健康促進方案，更進一步連結原鄉部落的有識之士，加速酒害從部落「退場」。

尊重傳統，不要汙名化

「我的父親、祖父輩沒有聽過有痛風的，為什麼現在常常聽到這個痛風、那個痛風？」二〇一〇年十月，第一場「以茶代酒」的宣導，在秀林鄉佳民村開講，當時一位長者站出來，說部落每個月都有青壯年因酗酒早

逝，因此大聲疾呼：「我們要重視這個問題，不能做壞榜樣給小孩看。」

推動「以茶代酒」，慈濟慈

慈濟到花蓮卓溪鄉崙天部落推動以茶代酒，鄉親們以茶互敬（上圖）；豐濱鄉響應熱烈，許多族人甚至已謝絕喝酒，衛生所特別設計製作「我家不喝酒，以茶代酒」貼紙（下圖），提供居民張貼在門口。（上／陳美芳攝影 下／徐政裕攝影）





慈濟慈發處呂芳川主任推廣用健康的綠茶取代杯中物（右圖）；戒酒成功者也將親身的歷程搬上社區茶會舞臺（左圖），鼓勵鄉親改變喝酒習慣重拾健康。（右／蕭耀華攝影 左／劉鴻榮攝影）

期宣講、發茶包，終究無法深入社區、部落，慈濟因此決定招募在地熱心的族人，推動成立「茶友會」。

從我到我們，多管閒事

第一個「茶友會」二〇一四年三月在秀林鄉成立，之後花蓮各原鄉也陸續成立。以南花蓮面積最大的卓溪鄉為例，十六個部落中，就有十二個茶友會；卓溪鄉卓溪部落的茶友會聯絡人、布農族的張敏英，分享了在社區推動的甘苦。

「剛開始也不好意思講，心想喝酒的人生病是他們家的事。我也會想我是愛管閒事的人嗎？可是有時候我會去看看，他們有沒有把茶葉打開來喝。」懷抱著傳教士般的熱情，張敏英不厭其煩地勸說，期間遇到許多抗拒、訕笑，但時間久了，慢慢地有人被她改變了。



善志業發展處呂芳川主任由原住民的文化傳統與歷史切入。在臺灣本島原住民各族傳統中，酒是族人與大自然、祖靈溝通的中介。由於作為主食的小米產量不高，能夠拿來釀酒的更少，因此酒稀少而珍貴，只有在舉辦重要祭典時才會拿出來獻祭、飲用。

及至日治時代中後期，商品酒進入部落，動搖了原本神聖的祭酒文化。光復後社會變遷劇烈，傳統文化受到現代文明衝擊，年輕人進入漢人為主的職場，飽嚙困難與辛酸，導致許多族人藉由喝酒紓解壓力，酒害也因此成了原住民揮之不去的陰影與標籤。

因此呂芳川就引用祖先的優良傳統，振奮原住民朋友的信心：「一百多年前原住民根本沒有酒害問題，這個汗名一定要把它除掉！」

對於慈濟推動酒害防制，鄉親們的反應熱烈；第二場的活

動，借用當地基督長老教會主堂旁的空地，不但吸引民眾踴躍參與，就連教會牧師也到場助緣。

宣導的同時，慈濟也帶來綠茶包與茶杯分送給鄉親們，這是因為酒精會妨礙尿酸代謝導致痛風，而綠茶成分有助於降尿酸。若以綠茶取代酒精，可避免許多健康危害並兼顧交誼需求。

秀林鄉民也將此訊息傳給住其他鄉鎮的親友，呂芳川順勢率領團隊，拜訪萬榮、光復、豐濱、卓溪等原鄉部落。除了傳播宣講，也發掘需要醫療、慈善支援的個案。

團隊協助嚴重酒癮者至慈濟醫院等院所進行戒治，出院返家後再由慈濟志工追蹤關懷；對於還不需要住院的酗酒者則是採取「無預警」突擊訪視，推動他們加快腳步。呂芳川笑說：「經過一次、兩次突擊，個案桌上的酒瓶就慢慢改成茶包了。」

然而呂芳川也驚覺，只靠定

「那時他的手就像生薑一樣，現在好了，在開復康巴士。」張敏英談到一位同族男士，因過量飲酒誘發痛風，手指關節腫脹變形，後來聽從建議以茶代酒，搭配就醫治療，漸漸地改善病況，工作穩定了，夫妻間也不再動輒口角。

卓溪鄉鄉長田桂花提到，前鄉長呂必賢在任時與慈濟合作推動以茶代酒，適逢兒子結婚，數百人前來喝喜酒，但呂鄉長卻辦了一場沒有酒的喜宴，即便飽受議論仍堅定不移。時任鄉長機要祕書的田桂花，也跟著鄉長夫人召集鄉裏的婦女，以逐戶訪視的方式宣導以茶代酒，若發現有人需要幫助，就提報給慈濟。

在地方首長、在地教會、熱心民眾及慈濟的協力合作下，酒害確實改善了。田桂花表示，自從推動以茶代酒後，酒後失控吵架、酒駕的情形少了很多。

「以南花蓮來看，卓溪鄉應

該是推動得最好的。呂芳川主任和師兄師姊們，不只推以茶代酒，而是把他們的愛與關懷也一併帶入。」田桂花讚歎道。

慈濟專案團隊與各部落長期互動，以茶代酒宣導超過三百場；除了慈濟，亦有多個宗教、社區團體致力推動酒害防治，大家關心的重點都在於找到好方法，幫助「醉人」自發自覺地遠離酒精，重拾正常、健康的生

活。

戒酒不易，要尊重及支持

對於決心脫離酒精羈絆的戒癮者來說，勸酒、逼酒的人際壓力，往往是難以克服的障礙；推動以茶代酒的「茶友會」志工，就經常看到有心戒酒者，因禁不起他人的揶揄或勸誘而再次破戒。

「戒酒其實是一個很長的歷程。第一階段是急性解毒期，我

們通常會建議戒酒者住院，用藥物逐漸降低對酒精的依賴。」臺北榮民總醫院玉里分院精神部陳建森醫師提醒，重度酒癮患者若十幾個小時不飲酒，就會開始出現心跳加速、失眠、嘔吐、情緒不穩等戒斷症狀，兩、三天後會出現更嚴重的譫妄、癲癇情形，甚至有可能死亡。因此住院接受戒癮治療，有醫護人員看顧，會比較安全、有效的做法。

急性解毒期因人而異，大約兩個星期可度過，但此時距離戒功戒酒還有一段路。陳建森感嘆，戒癮者出院後，往往又回到充斥酒的環境，賣酒的商店，老友相約飲酌的人情壓力，都可能誘發對酒精的需求。

「戒酒者要學習如何抵抗再度進入酗酒的情境，這就是一個漫長歷程。」陳建森語重心長地說。

因此要去除酒害，人與人之間的相互尊重，是重要關鍵點。

慈濟志工團隊在印度菩提迦耶八個村莊帶動以茶代酒，致贈茶包，讓鄉親了解不喝酒就能減少痛苦。

（攝影／王忠義）



如果以強迫、勸誘手段促使人飲酒，除了損人健康，也可能觸法受罰。擔任律師的慈濟志工林坤賢提醒，強迫他人飲酒不僅可能構成強制罪，如果因此導致對方因酒精中毒、酒駕肇事而傷亡或波及無辜，也可能構成過失傷害、過失致死的要件；刑罰之外，還要負責民事賠償。

經驗輸出，嘉惠佛陀故鄉

慈濟「以茶代酒」健康促進方案已走過十五個年頭，並於今年四月十七日首度跨海到蘭嶼，對達悟族鄉親宣導。海外慈濟人也在佛陀的故鄉，推動印度版的「以茶代酒」方案。

在菩提迦耶，當地農村因經濟貧困、生活壓力大，導致借酒澆愁者眾，酒癮問題嚴重。長駐當地的星馬慈濟志工仿效臺灣東部的實踐經驗，以印度人喜愛的馬莎拉茶（Masala Tea）取代酒

類，醫療組志工每月關懷訪視，引導酗酒的人擺脫酒精的控制。自二〇二三年五月推展至二〇二五年二月，已幫助一百多人戒功戒酒。

在菩提迦耶慈濟歲末祝福時，致力推動以茶代酒的志工林金燕與戒酒成功者一起上臺，對鄉親們呼喚：「Daaru nahin peena（不喝酒）！ Mai kar sakata hoon（我做到）！ Aao bhre kar sakate ho（你也可以）！」

要翻轉根深柢固的結構性、系統性的社會問題極為困難，但個人的覺醒、村里部落的帶動，是可以做到的。

「我們一起來努力，做年輕一代好榜樣。社區如果有酗酒者怎麼辦？趕快聯絡慈濟，協助他轉介戒斷。這個就是做好事！」

呂芳川再次誠摯呼籲。（感恩李麗心提供資料 參考書目：《以茶代酒——愛在原鄉健康促進》）

告別成癮 分手快樂

口述・陳紹祖（花蓮慈濟醫院成癮精神科主任）
採訪整理・葉子豪（慈濟月刊撰述）

很多人認為自己不會受制於酒精、毒品，卻不願意承認他們其實是被控制的。生活的改變，遠比症狀的戒斷難處理，如何幫助自己與「它」徹底分手？

根 據衛福部調查，全臺灣飲酒人口約八百萬左右，其中一百萬人有飲酒過量失控的問題，毒品的使用則是一直都存在黑數。但和歐美國家相比，臺灣

的酒癮、吸毒人口比例都算是比較低的。對於這些「成癮」的問題，我們可以從生理、心理、社會三個層面去看待應對。

從生理面來看，成癮有一個很重要的要件，就是做這件事情會讓大腦的多巴胺分泌得很多，刺激「依核」區塊，讓人感覺到興奮、快樂、愉悅。例如享用美

食的時候，多巴胺分泌量大概是平常的百分之一百五十左右；努力讀書，考上理想的高中或大學那一刻，多巴胺的濃度可能會達到平常的兩三倍。

但若將某些化學物質注入體內、進入大腦，產生的多巴胺量會達到平常的三倍到十倍，那十倍的「快樂」是很難抵抗的。所以飲酒、吸食毒品很誘人，讓人很容易就放棄努力，改用便捷的方式去得到快樂。

但這些物質都會傷害大腦和身體，而且讓人產生耐受性，必

面對成癮問題，陳紹祖醫師用接納的態度鼓勵患者，學會壓力調適。

（相片提供／花蓮慈濟醫院）



要避免曝露。好比政府查緝毒品，慈濟宣導「無毒有我」、「以茶代酒」，都有助於避免人們曝露在充斥有害物質的環境下。以茶代酒能提供一個機會，幫他從不好的習慣裏脫離，進入比較好、比較沒有副作用的習慣，這是最大的價值。

社會上，沒有所謂絕對沒有壓力的環境。一個人假如沒有辦法承受壓力，就很容易逃，逃到藥、酒的世界裏。我的門診治療藥癮、酒癮之外，其實也是壓力調適的門診。怎麼樣去面對壓力？包括失戀、婆媳不和、職場霸凌，還有經濟壓力等等，其實可以有合適的處理方式，而不是用酒精或毒品去應對。

如果已經染上毒癮、酒癮，除了就醫，服用藥物幫助戒癮之外，最重要的是建立新的生活型態，要把以前花很多時間專注在酒、毒品、線上遊戲的習慣改掉。因此我常常對病人說，對付

酒精毒品，要抱持一種對待「前女（男）友」的態度，也就是「分手」後就不要再想對方，離開愈遠愈好。

而生活的改變，遠比症狀的戒斷難處理，最好能有像教練一樣的人提供指導、協助。專科醫師就是執行這樣的工作；醫護之外，神父、牧師，乃至我們慈濟的師兄、師姊，觀念正確，性格比較成熟，且較能鼓勵他人者，也可以為戒癮者提供協助。

戒斷的過程是很漫長的，有時候進三步、退兩步，但我會跟病人說，我有看到你進的那一步，只要願意繼續往前，我就會陪你。要有這樣的接納態度，才有辦法幫助成癮者，幫他從不好的習慣脫離出來，重拾自由的人生。

延伸閱讀
慈濟SDGs系列報導



慈濟與合作夥伴長期關懷伊波拉倖存者，二〇二四年前往東南部發放大米，大雨造成路況惡劣，志工搬石鋪路，設法脫困。

(相片提供／花蓮本會)

借力使力 行過貧病泥淖

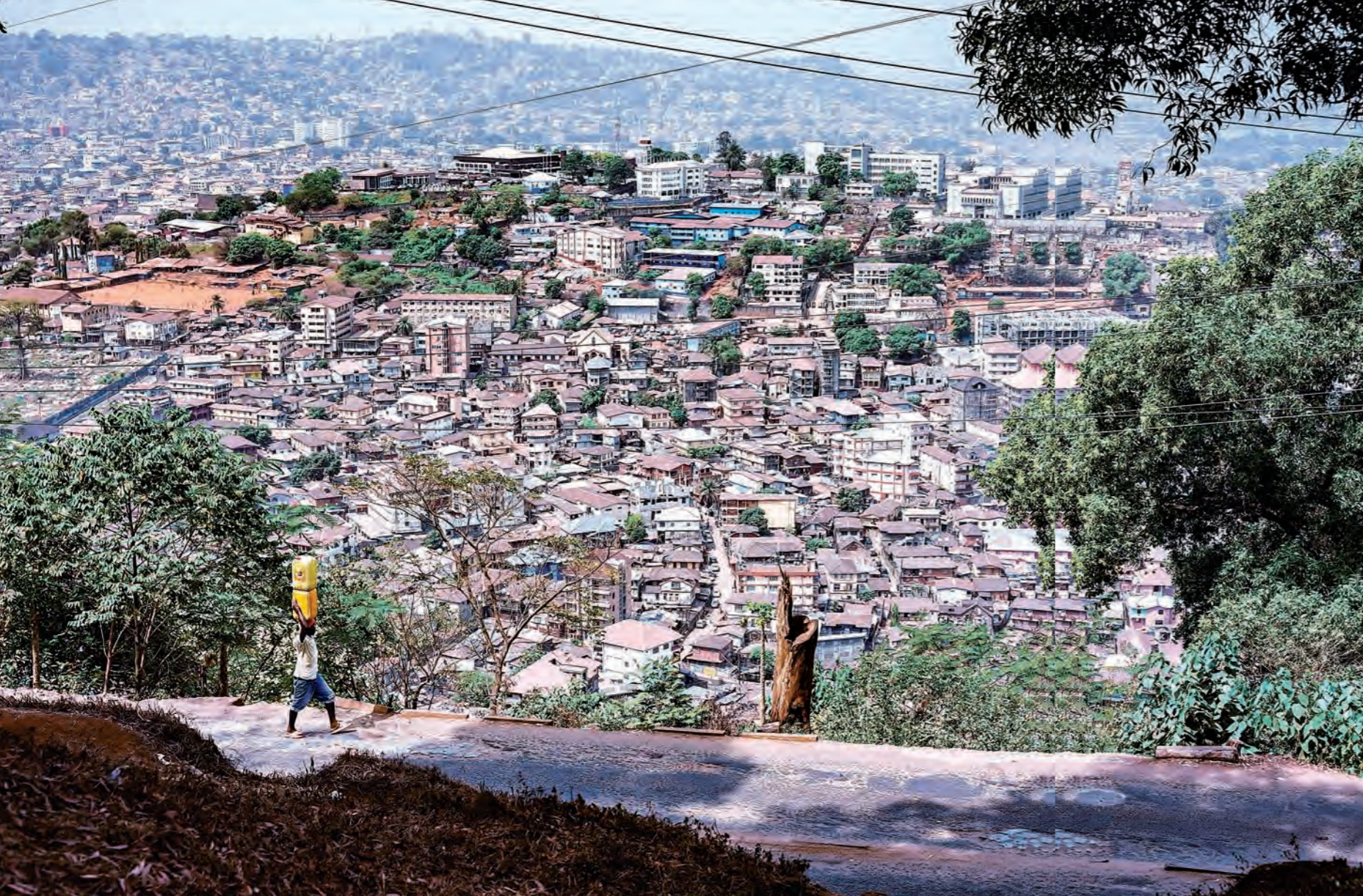
十年馳援獅子山共和國

西非獅子山共和國常在全球十大窮國之列，慈濟與三個非營利組織合作，發揮各自擅長的領域照顧貧病孤殘；慈善足跡走過第一個十年，轉型邁向自給自足推展。

整理・編輯部 相片提供・慈濟美國總會

全球
慈善





飛機降落在西非獅子山共和國首都自由城（Free Town）機場，乘客在國際航空大廈準備入境；全面電腦化作業、電動行李輸送帶、經空橋登機或下機，還有旅客支付進出關各二十五美元税金——這在一般機場尋常的景象，卻讓慈濟志工曾慈慧明顯感受到不同。

「二〇一六年，當我們第一次抵達自由城機場，沒有空橋，搭巴士到停機坪再步行登機，靠人力搬運行李；今年此行最大的感受就是一切都在改變中，可以看到很多新的大樓興建中，夜間也不再黑漆漆一片，而是燈火通明；社區市集運作非常多元化，

食衣住行、土農工商點點滴滴進步中。成長雖然緩慢，但足跡確實存在。」

二〇一五年三月，為了照顧從伊波拉病毒（Ebola Virus）疫情中倖存的遺孤、婦女與殘疾人士，慈濟國際賑災首次觸及獅子山共和國，後續與當地慈善組織、機構開展出長達十年的情誼；目前並設置有慈濟辦公室，聘請同仁代表慈濟參加政府各項會議、急難救助等。

二〇二五年二月，來自臺灣的慈濟基金會執行長辦公室全球合作暨青年發展室同仁歐友涵、褚于嘉，飛越一萬四千里，和從美國出發、時任美國總會執行

長的曾慈慧，會合後展開十五天、二十四個地點和單位的拜會行程，思考在十年基礎上，如何與合作機構凝聚未來方向。

回到伊波拉疫情源頭

慈濟與獅子山共和國的故事，可以從行程之一的科因杜（Koindu）說起。這個農業小鎮位於東部，靠近賴比瑞亞與幾內亞邊境，是二〇一三年獅子山共和國伊波拉疫情的爆發點之一，當時三個國家超過一萬人因之往生。

由於公衛體系運作不彰，家人相互照顧而感染，以及為逝者淨身等傳統習俗，加速疫情擴大，獅國在三個國家中感染人數最多，更令人心碎是有數千位孩童在至親病逝後，成為孤兒。也因為對這項致死率極高疾病的恐懼，居民歧視或排斥病患遺屬或倖存者。

慈濟與天主教明愛基金會自由城分會（Caritas FreeTown）、希利國際救濟基金會（Healey International Relief Foundation）二〇一五年起合作，發放糧食、餐具和寢具等；二〇一六年，蘭頤基金會（Lanyi Foundation）也加入共善行列。每年慈濟向臺灣農委會申請白米人道援助，還有靜思精舍師父供應的五穀粉，就透過這些在地的合作夥伴發出。

科因杜距離自由城約五小時車程，其中有五十二公里為泥土路，即使是四輪驅動車也不易行駛，雨季更加艱難；二〇二四年九月明愛會前往發放，大卡車因此受困，人員被迫停留當地三日，並動用附近村落的摩托車駕

自由城面對大西洋，北邊和東邊被山脈環繞，粗估人口超過百萬，住房和基礎建設不足。



克魯灣貧民區二〇二三年八月豪雨成災，慈濟與明愛會、希利基金會、蘭頤基金會合作帶動居民清理環境。

(相片提供／花蓮本會)

自由城北方的蘇珊灣鄰海貧民窟二〇二三年三月大火，七千人無家可歸，慈濟美國總會與自由城明愛會合作，志工發放熱食。

(相片提供／花蓮本會)



駛協助載送物資。

慈濟團隊再訪科因杜，沿途景觀已有相當變化。中國大陸推動一帶一路的工程建設，在村莊與村莊之間的道路展開。黃土夾層裏是大理石般的硬石，大型重機具打碎時閃閃發亮。如果不是因為連年的內亂，造成經濟衰退，人民生活倒退，這擁有豐富天然礦物資源的國家，應該是富有的。

抵達科因杜外圍，路邊攤販依然存在，但增設了警察局、穆斯林清真寺；還有各式各樣的太陽能面板，提供小小一盞燈的電能。這天是週六，孩子不用上學，在茅草屋外遊戲或者幫忙父母勞務。村中泥土路有羊兒成群行走，婦女們集中在一起編製藝品，或是將沙土混和製作磚頭，準備擴寬居家空間；有一群黑手正在修理摩托車，這是社區裏最重要的交通工具。如此種種，讓這個貧窮的村落展現出經濟復甦

的氣息。

儘管科因杜有九所公立學校，可是伊波拉遺孤仍被排擠難以就學。「最讓我感動的是瑪莉姑姑，她設立孤兒院和小學，讓被歧視的兒童重新融入社會。從二〇一六年起，慈濟提供校方大米和五穀粉；比起從前，孩子長得結實多了！」曾慈慧說。

歐友涵補充說明，當年很多喪親的孩子被遺棄在街頭，瑪莉姑姑主動找到他們，照顧溫飽，安排到寄宿家庭，後來更提供土地建校，命名為「一起微笑小學」，從教室黑板上的授課內容，看得出有一定教育水準，而今已有一、兩位學生爭取進入大學的機會。

學校老師維多利亞在感染伊波拉病毒後痊癒，但陰影仍在；她感恩慈濟多年來的支持，也成為志工，在二〇一八年訪問臺灣慈濟，親自看到慈悲的上人，這幾年來更沒有忘記上人的叮嚀，

努力服務社區，也希望村民們都能珍惜這來自臺灣的援助。

協助貧民區防患未然

雖然同在自由城區，但進入克魯灣 (Kroo Bay)，空氣從舒適變成悶熱，體感明顯高於攝氏二十六度。走在聲息相聞的小巷，各種氣味雜陳，撲面而來。在此地並非「腳踏實地」，而是在海平面上慢慢由垃圾和衣物擠壓堆積出來的土地，且有愈來愈擴大的趨勢。

過去幾年來，慈濟在克魯灣、蘇珊灣 (Susan's Bay) 和德瓦爾扎克 (Dwarzak) 三個貧民區提供援助，洪災或火災後供應熱食，帶動清潔環境，將垃圾一掃而空，而今居民可以在空地上嬉戲踢球。但問題依然存在，溝渠滿是垃圾，雨季時造成水患，很需要居民繼續努力，改善隨手丟垃圾的習慣。

慈濟團隊抵達中央足球場

時，居民載歌載舞歡迎；在社區集會大廳，三個社區、近五十位代表前來相見，感謝慈濟與明愛會多年來的支持，特別是防洪清理、災難救援、消防培訓與回收計畫帶來的影響，瘡疾、霍亂等傳染疾病發生率明顯下降。

三個貧民區面臨的困境大同小異——在高達兩到三萬人居住的克魯灣，缺乏衛生設施，連一根水龍頭都沒有。蘇珊灣同樣也是人口密集，多數居所由鋅板、土牆或混凝土組建，也沒有排水系統，曾有組織前來建設浴廁，但由於居民缺少使用常識，形同虛設；在二〇二四年發生嚴重火災，高達三百戶無家可歸。建設在山坡地上的德瓦爾扎克，也存在火災隱患。

社區代表期望能獲得機械設備，將回收物資轉化為磚塊，至少是一項收益，「請不要放棄我們，請給我們機會，有一天貧民



慈濟和蘭頤基金會多年來在南方省的博城守護殘障婦女，參加職訓專案的學員已能縫製日常服飾，並量產環保衛生棉。

區也會變成天堂。」
慈濟團隊後續也與自由城市長伊馮·阿基—索耶（Yvonne Aki-Sawyer）商議貧民區改善措施，希望在符合城市規畫下推動各項發展項目。

案獲得政府衛福部支持，有效減少因出生後處理不當而致嬰兒死亡的案例，未來將在偏鄉推動更多小規模訓練。

四個機構缺一不可
明愛基金會、蘭頤基金會及希利基金會和慈濟合作邁向第十年，在不同領域承擔任務。

蘭頤基金會負責婦女職訓、帶動農耕在地化，與慈濟多年來在南方省的博城（Bo, Southern Province）共同守護殘障婦女，開辦裁縫班等專案，她們透過手搖腳踏式縫紉機，已能縫製出口日常服飾，更量產各類尺寸的環保衛生棉，展現足以自力更生的亮麗成績單。

明愛會在自由城已有相當長時間，發展多元化，包括個案管理、慈善探訪、農作物生產、貧民區防災教育宣導等，同時協助來自臺灣的白米清關作業、受贈者造冊，分送至孤兒院、伊波拉倖存者社區、社會福利局等單位。

希利基金會著重在醫療援助，與慈濟合作助產士培訓，必須通過考核以取得認證，二〇二四年共有九十四人參加；此專

慈濟與當地組織攜手共善，僅二〇二四年統計就有超過二十四萬人次得到援助。曾慈慧形容：「整個團隊就像一張椅子，四隻腳缺一不可；最重要的是即時、重點、直接、尊重及務實，把上人及慈濟人的愛心送到社區居民手上。」十年之後，這分愛與關懷如何持續下去？「最重要的就是啟發人們的善心，讓大家都能夠成為照顧社區的一份

子。」

在地採購自給自足

為了幫助獅國減少倚賴糧食進口，二〇二二年起，慈濟在當地採購白米加入賑濟發放。以二〇二四年為例，除了向臺灣農委會申請援外大米六百噸，另外在地採購兩百三十噸。

在與幾內亞共和國接壤的西北省省會坎比亞市（Kambia, North West Province），塔卡克雷內婦女農民協會（Takakleneh Women Farmer's Association）的第一個大型採購者即是慈濟；二〇二五年，世界糧食計畫署（WFP）也加入採購行列，共同支持當地農業發展。

農民協會由伊莎塔女士（Aunite Isata Felka Sessy）領導，三百位女性、一百五十位男性投入耕種。他們感謝慈濟的採購不僅帶來穩定收入，亦促進

社區發展——屋頂從茅草改為耐用的鋅板，農作從傳統人工進步到機械化；收入分配亦具規畫性——部分存入銀行作為未來投資，部分用於家庭生活、教育及醫療。政府計畫協助安裝太陽能灌溉系統，以提升產量；這些支持措施，讓農民更具信心自立。

慈濟團隊與合作夥伴討論未來規畫時，天主教明愛會彼得神父（Father Peter Konten）特別提到，除了在當地採購白米發放，更代替受助者請願——孤兒院的小孩、養老院的老人家、少年感化院的年輕人等，他們都非常認同五穀粉，很有口碑，最主要這是來自精舍的愛心，是常住師父用愛心研磨出來的營養劑，這分緣無可取代。

慈濟拜會性別與兒童事務部（Ministry for Gender and Children's Affairs），部長伊莎塔·馬霍伊博士（Dr. Isata Mahoi）表示，慈濟糧援孤兒

院、臨時照護中心及特殊需求學校，並使性暴力倖存者得到了必要的關懷與援助。

與負責基礎和高中教育部全國學校供餐計畫官員會商時，也得到數據統計——慈濟自二〇一八年起與政府合作推動「免費午餐專案計畫」，迄今幫助自由城以外十五個學區、七十所學校，約兩萬名弱勢學童，其中包括五百位特殊教育需求兒童。

彼得神父說，兒童們餓著肚子去學校上課，整體學習效果就會變差；這分營養午餐推動計畫，如同證嚴上人在每次大型災難後，讓志工以熱食來溫暖受災者的心，幫助他們安定下來。

第二個十年培育人才

獅子山共和國被認為是世界上海對宗教最為包容的國家之一，慈濟志工下榻自由城的飯店，隔鄰是基督教教堂，對面是穆斯林

清真寺，清晨五點廣播提醒祈禱時間。

二〇〇二年，長達十餘年的內戰結束，獅國跨宗教理事會發揮重要作用，宗教領袖們協力推動政策制定；雖然七成人口信仰伊斯蘭教，但宗教間相處融洽，家庭成員有不同信仰的狀況很常見。二〇一七年，負責慈濟聯合國事務的曾慈慧訪視獅國，與彼得神父探討跨宗教對話與物資發放計畫，其他宗教領袖也歡喜加入。自那時起，跨宗教對話已連續舉辦八屆。

今年跨宗教會議中，曾慈慧分享讓獅國年輕人參與跨宗教對話的願景，並提出將對話活動與環保行動相結合，例如先舉辦社

慈濟與合作組織長期捐贈自由城聖喬治基金會孤兒院等機構五穀粉、大米、環保毛毯、鞋子等物資，照顧貧苦孤殘。

區清掃，再進行物資發放，獲得與會宗教領袖的共識。

目前在獅國，仍有一萬兩千名孤兒、七千位寡婦及五千名生活貧苦的伊波拉倖存者。慈濟持續糧援，也幫七百多位孤兒升學，或轉介進入寄養家庭。

慈濟在獅子山共和國第一個十年，從災難援助為起始，第二個十年將以人才培育為重點，目前已有三十餘位本土志工。曾慈慧表示：「持續帶動清掃家園減少垃圾，居安思危；還有農耕婦女的賦權、殘障人士的手工藝品輔導，米糧在地化採購，都是我們努力的方向。」

歐友涵說：「我們所拜訪的受助者，都有一個的希望——自力更生，幫助他人。包括伊波拉倖存者、女性小農、政府官員，都非常努力改善現況。慈濟和合夥伴有機會創造善效應，還是要感恩所有慈濟人和社會大眾對獅子山的愛！」

獅子山共和國 Sierra Leone | 慈濟援助行動

- 2024年統計約860萬人口，超過一半每天生活在只有2美元工資的貧困線下；基礎建設有限，食糧仰賴進口
- 2013年12月西非幾內亞共和國（Guinea）爆發史上最嚴重的伊波拉病毒疫情，迅速散播至賴比瑞亞共和國（Liberia）及獅子山共和國；這場疫病直至2016年平息，期間幾乎摧毀以上3國的公共衛生系統
- 已康復的伊波拉倖存者與親人死於疫病的「伊波拉孤兒」，被社區排擠無家可歸，慈濟基金會因此自2015年起投入援助
- 2017年發生洪水與土石流災情，2021年首都自由城（Freetown）貧民區大火，導致社區出現更多孤兒，慈濟與其他非政府組織夥伴緊密合作，濟助服務範圍廣及全國——生活物資和糧食發放、重大災害後急難救助、推動社區防洪清理、協助弱勢社區修建水井、衛生基礎設施興建與教育、縫紉技職培訓



圖例：● 首都 ● 大城市 --- 國界



變化正在發生

無論在偏遠鄉村還是在城市貧民區，電力、水資源、衛生設施有程度不一的匱乏；慈濟的援助因此不限於物資，還涵蓋了環境清潔、教育與健康等領域，也成為居民們重建生活的希望，變化正在發生中！

出發前，大家問我，獅子山共和國是不是有很多獅子？當

我們半夜抵達自由城，我問了行政同仁瑪格麗特（Margaret）師姊這個問題，她笑了出來，跟我說了一個五百多年前的故事——

當時有位探險家來到自由城外，看到了半島上的山脈，形似獅子的頭部；另有一說，是探險家聽到了山上的水流聲，如同獅吼，也因此命名。

我們二月七日離開花蓮，二十五日回到臺灣；從最西邊的自由城出發，一路走到最東邊的科因杜、最北邊的馬肯尼、最南

邊的珍德瑪，每一天把握時間，到了弱勢社區，也拜訪孤兒院、青少年矯正所、老年安養所，還舉辦了志工培訓；在格拉夫頓身障社區，探勘水井開鑿後使用狀況；收到了婦女縫紉班學員送給我的禮物，那是她學習一年後親手做出來的服飾。

慈濟辦公室設在自由城明愛會的園區，小巧乾淨，最重要的是有室內的洗手間，而且可以沖水，這在獅子山共和國是非常不容易的。自由城的道路鋪設柏油路，但轉個彎到鄉間就是泥土石子路，車輛行駛間相當跳動；一

般人家裏不一定有電力，頂多就是太陽能板維持一盞燈，夜間我即使想要以手機錄影也無法。

在克魯灣貧民區，曾經堆滿垃圾的土地變得乾淨，甚至成為足球場，代表了當地人對改變的渴望和努力。

在我們拜訪的每一站，人們感恩慈濟援助，特別是對孩童的關懷。阿普魯德矯正所（Approved School）老師們很開心、睽違六年，慈濟人再度來訪；也表達非常喜愛慈濟的食物——五穀粉用在早餐，香甜的大米則是中餐和晚餐，這些能夠確保孩子們不挨

阿普魯德矯正機構老師在學校後方開設椰子苗圃，收益用來購買祝福包，送給被釋放返家的孩子；即使營運經費總是不足，但還是期待為孩子帶來希望。

餓。孩子們則衝回宿舍，把床上的環保毛毯抽出來披在身上，告訴我們，他們睡起來很舒服。

師生們在學校後方栽種椰子苗，這個盆栽的收益用來購買祝福包，送給能夠離開矯正所的青年，祝福他們走正路，不要再回到矯正所。

基督聖嬰修女會（Handmaids for Christ the Child）經營的聖瑪麗臨時關懷中心（St. Mary's Interim Care Center），慈濟從二〇一七年起提供五穀粉、衣服和鞋子給孩子們，即使新冠肺炎疫情期間也沒有中斷。一下車，我們感覺特別不一樣，沒有預期中的塵土和煙硝，空氣清新，地板乾淨，可以感受到修女們的用心。孩子們剛從午睡甦醒，陸續走出來和我們打招呼；和其他收容機構的警戒緊張不同，他們靦腆微笑的臉上，散發出一種輕鬆感。

我們收到了一疊溫馨的感恩

小卡片，孩子們還用慈濟英文名字的每個字母，寫出他們所認識的慈濟——

- T / Timely support（及時的援助）
- Z / Zealous in providing love and care（熱忱地提供愛與關懷）
- U / Unending support（無盡的支持，無論發生什麼）
- U / Caring, Compassionate, and Courteous（關懷、慈悲與謙和）
- H / Humility in giving with a bow（懷著謙卑之心布施）
- I / Initiative（主動積極）

十年來，從早期高雄志工打包物資、疫情期間菲律賓志工準備防疫用品、還有美國志工和同仁投入；回顧過往照片，看到當初的小孩，如今已經能照顧比自己更小的院童，這十年來接力不容易，但看到孩子的成長，很開心！





日本岩手縣大船渡市 在海嘯與山火之後

十四年間，日本岩手縣大船渡二次受災——在三一一東日本大震災後重建，今年又遭受山林大火，慈濟再度前往提供現金援助。

撰文・林玲俐、朱家立、洪秀瑩、吳惠珍、陳靜慧、許麗香（慈濟志工）
攝影・洪秀瑩（慈濟志工）

○二五年春天，櫻花尚未盛開，一場山林大火卻率先席捲了日本岩手縣大船渡市。空氣中瀰漫著焦土的味道，人們臉上寫滿徬徨；在災難的陰影下，溫暖光芒悄然降臨，慈濟志工再度踏上這片土地——二〇一一年三一一東日本大震災，滔天海嘯摧毀東北沿岸城鎮，依山傍海的大船渡市頓時陷入汪洋；這兒也成為東京志工進入災區勘災的首站。

那一年，在宮城縣、岩手縣等十個梯次的見舞金發放，慈濟不僅提供物資，更給予受災鄉親經濟上的實質援助。其中針對大船渡市共發放了三千三百五十五戶，總計一億七千多萬日圓。對於失去家園、失去親人的人們來說，這筆現金成為重新出發的起點。

重建早已完成，但今年二月下旬的大火，讓不少人二度受災。遠在五百五十公里外的東京

慈濟人，決定再度伸援，三月十五日勘災，四月五日、六日於三陸公民館向六十五戶致贈「見舞金」。

深植人心的「絆」

志工陳思道回憶十四年前來到災區，隨處可見「絆」這個字，提醒人們珍視彼此互助的情誼。「絆」雖有牽絆之意，但用來形容慈濟志工與鄉親的互動，更多的是一分長久、親切、清澈的情誼，如同上人所說的「長情大愛」。

當年發放結束後，志工持續在當地舉辦茶會，十年如一日的付出，終於掘出人心寶礦，播下的希望種子發芽，成為在地志工。這次林火賑災團成員六十七人，來自東北海嘯災區的就有二十三人。

吉田充、吉田瞳夫妻聯袂前來付出。三一一發放時，身為宮

城縣氣仙沼市府職員的他們從旁協助，與慈濟結緣；吉田瞳在那次災害中失去大半親友，在聽到慈濟發放現金，她半信半疑，但親眼見證後，她從中找到重新站起來的力量。

今野芳彥當年是船渡市役所課長，協助慈濟救災；此次山林火災，他不止陪同志工勘災，還連續兩天協助發放。

片山月江表示，十多年前因為慈濟幫助，才有今天的她；她希望回報當年的恩情，為受災鄉親盡一分心力。平山陸子協助香積運作，她說曾擁有一切被海嘯一掃而空，感謝慈濟，讓她重新振作。

當地媒體《東海新報》對慈濟援助記憶猶新，這次主動聯繫志工採訪，記者佐藤壯連發四則新聞，「十四年前在避難所看到慈濟和鄉親的互動，當時受災者對援助抱有戒心，擔心會有附帶條件，但你們無所求，讓人歡喜。」



袖野雄告知志工，他一定會在這片廢墟上重建；雖然見舞金的金額遠遠不夠建新屋，但蘊含的溫暖卻能陪伴他踏出新生活的第一步。

(攝影／朱家立)

在日本，鮮少有直接提供受災者現金援助的做法，「感受到你們的溫暖和心意，讓大家很窩心，日本民眾對臺灣的親近感也因此增加了。」

飯香茶香寬慰鄉親

見舞金發放十點展開。一早，志工們泡茶，準備茶點；公民館二樓廚房，一群志工忙著處理從超市買回來的新鮮食材，烹調熱食。慈濟日本分會執行長許麗香溫柔說道：「希望鄉親能接受我們一頓熱熱的午餐及茶點，這是一分誠意。」

第一天提供的熱食是中華井，嚴肅的受災鄉親袖野先生為此融化了，「好好吃！」第二天，麻婆豆腐上桌了，又熱又辣的口感正適合轉涼的天氣享用，昨日來領見舞金的鄉親，邀請組合屋的鄰居同來用餐，第二桶白飯很快見底。

住在赤崎町外口地區、四十五歲的袖野雄，十四年來兩度受災——海嘯摧毀他的公寓，七年前重建完成，在這次被燒毀。大和民族情感內斂，一早到場領見舞金時，看不出他的悲情；他品嚐了茶點，回應好吃，會再帶母親、太太和四個孩子過來享用慈濟人準備的午餐。

火災前，他們在房子旁邊增建，讓日漸成長的兒女有各自的房間；當火災避難警告解除回家，他們看到將近百坪的家成為廢墟。這曾經美麗的家園位於可以俯瞰大海的山坡上，就是想要避開海嘯，卻沒想到毀於山火。

家裏有農作的袖野雄告訴志工林真子，他計畫以這筆見舞金蓋一間農作工具屋，慈濟的這份溫暖會陪伴他邁出新生活的第一步。他的母親則請志工放心，「以後房子蓋好的時候，一定會把照片寄給你們。」

山下女士也是二重受災，海

嘯後原地重建的房舍又遇火災，但她樂觀地說：「碰到過這麼多的苦，還有什麼過不去的。」她告訴志工井田音心，「一切歸零，生活從採買一雙筷子開始重來；拿到見舞金後要先買一臺冰箱。」

因緣奇妙，她領取毛毯時，繫在袋子上的靜思好話寫著：「人生會遇到各種困難，只要用心面對，再大的困難也會變得微不足道。」她感觸很深地說：「真的很對應我的人生。我決定要把這張靜思好話放在包包裏，隨身攜帶，增加我的力量。」

志工隊伍創新接力

政府將這起大規模森林火災定性為「局部性重大災害」，提供災戶重建補助與培育新樹；慈濟發放前夕，仍有一百九十餘人避難中。受災戶憑罹災證明書和身分證件到場，每戶依人口數

大船渡市山林火災

- 2月26日起火，天乾物燥加上強風助長，火勢吞噬2,900公頃土地，占全市面積9%；直到3月初，火勢才被持續的雨雪所止息
- 200間建物受災，逾50戶被完全焚毀
- 赤崎町、三陸町等地超過4,300人緊急避難



收到十萬到二十萬日幣不等見舞金，每人都有一張環保毛毯，高齡者與身障者更額外領到保暖披肩。

慈濟日本分會的賑災主力素來是「女人當超人用」的娘子軍團；今年特別由青、壯、銀各年齡層的志工組成團隊，年輕人善於行政規畫，資深的委員則有經驗與人生歷練，相互補位，彼此

尊重。就讀早稻田大學的慈青李浩溶更設計電子叫號系統，讓不同空間的人知道現在發到幾號，使發放流程更加順暢。

志工們以過去賑災經驗為基礎，縝密規畫，並進行事前演練，每個細節都設身處地為鄉親著想；這分「感恩、尊重、愛」將繼續溫暖大船渡市的居民，迎向希望的明天。

花蓮慈院復健科支援瑞穗 鄉裏來了個溫柔女醫師

花蓮慈濟醫院復健科醫師陳映竹，每週二南下玉里慈濟醫院看診，今年將服務延伸至瑞穗鄉。下鄉支援，工時長、收入少，「但看到這些病人，知道自己對他們有幫助，該做的事就去做。」

陳映竹從花蓮火車站坐上前往玉里的對號列車，車窗外，

小城市的建築群逐漸後退，慢慢地陽光露出，參差的小聚落、開闊的田野、造型獨特的海岸山脈綿延，這是每週二固定欣賞風景，也是下鄉看診的福利之一。

雖有美景相伴，但也是舟車往返又業務相當扎實的一天，她理解心情，盤算今日的病人狀況。大約一小時，玉里車站到了，下車後第一站來到玉里慈濟

醫院，這是她二〇二四年起固定支援的定點之一。

陳映竹是花蓮慈院復健科醫師，以看診細心聞名，已在玉里慈院累積好口碑。玉里是花蓮南區最大的城鎮，復健科病人多，上午九點多開始看診，通常午後兩點才能下診，接著再搭火車前往瑞穗，進入瑞穗鄉衛生所診間時，已經有不少病患在等候。

第一位病人是六十六歲的楊先生，他整理家中果園，除草、

鋤地、修剪果樹，連續勞動了一段時間後，左手虎口疼痛到難以施力，無法做「屈肌動作」，影響日常生活。他從瑞穗鄉衛生所主任吳大志醫師處得知，有復健科醫師每週到瑞穗看診，而且新的物理治療所開幕了；時間一到，他馬上掛號。陳映竹醫師看了他的X光片，除了因為過度勞動引起的手部疼痛和無力，還有長年困擾他的頸椎退化壓迫而引起的手麻等問題。每看診一次可

以使用六次復健療程，他拿著陳映竹開立的復健單，到位於衛生所附近、日照中心樓上的物理治療所接受治療。

復健後狀況改善，屈肌幅度有進步，也不那麼痛了。第二次看診後，他接受物理治療師胡佑學幫他肩頸熱敷，再以「經皮電刺激」放鬆肩頸肌肉；接著用「治療型超音波」治療手部虎口。

楊先生說，去年回到家鄉瑞穗定居，曾想治療手腕舊傷，但是瑞穗到花蓮市約七十公里，往南到玉里近三十公里，都有一段距離，必須開車，所以後來就放棄了。而今從住家所在的舞鶴臺地騎機車去復健，十分鐘內就到了。

七十歲的黃女士熱愛跳舞，但她的雙腳有靜脈曲張，膝蓋退化，「我不會開車，去玉里治療要坐火車或客運，到玉里火車站還要叫計程車或走去醫院，腳就





痛了很不方便，客運也要等班次，後來就不復健了！」

在鄉下地方，「忍耐」久了也習慣了，直到今年三月醫師到衛生所開診，她在停止復健多年後又繼續治療，也對未來回到社區舞團跳舞又充滿期待。

三十二歲的歐先生固定到物理所做頸椎牽引。他說以前開車來回花蓮市看診與復健，一整天就這樣耗掉了，一次看診可以使用六次的復健額度也很難連續；如今瑞穗物理所就在住處兩分鐘路程外，他覺得太幸運了。

老人比例高，醫療要近

瑞穗鄉遇到的狀況，就是花蓮縣瑞穗鄉衛生所附設物理治療所三月十三日啟用（右圖）。物理治療師胡佑學協助病患接受頸部牽引，給予適度的復健和舒緩。（左圖）

東地區偏鄉的縮影。大部分病人放棄就醫或復健，幾乎都是因為「距離遙遠」、「耗時太久」、「太不方便」而造成。如此會讓許多小病拖成大病，甚至延誤治療黃金時間。讓醫師走出醫院去治療病人，比讓分散四處的病人各自到醫院來得更體貼也更有效益。

醫師到外院或衛生所等地支援，除了增加交通路程和體力負擔，忙碌一整天比在院內看一節門診的收入還少，無論如何都是吃力不討好的工作。持續學習和服務的熱情，大多是使命感和利他精神支持著醫師繼續投入。

由於花蓮慈濟醫院擁有豐富的偏鄉服務經驗，花蓮縣衛生局委請花蓮慈院幫忙，由復健科梁忠詔主任協助規畫瑞穗復健醫療；如何在有限預算購買足夠且適用的硬體設施之外，最關鍵的物理治療師和醫師卻是最缺乏的。所幸衛生所找到願意從彰化

過來東部瑞穗的治療師胡佑學；梁忠詔主任則推薦看診仔細的陳映竹醫師支援，她一口答應。

陳映竹發現年長患者確實居多，長時間務農往往造成下背痛、肩頸痠痛、椎間盤突出、關節退化等；此外，因為中風引起的神經疾病，以及巴金森氏症、失智，還有安養中心長者容易有

的肌少症等問題都不能忽視，很多老人家坐下後就站不起來。如今與物理治療所相互配合，協助病人減低疼痛，或是教導肌肉強化的運動，預防因為肌無力而跌倒，造成更大的傷害。

雖然鄉下看診以長者居多，也有不少中年族群因為運動傷害或肩頸問題來求助，而兒童復健



志閱台灣

2024齊柏林飛閱台灣攝影獎 得獎作品展

氣候變遷加劇，人與自然的關係正面臨危機。

證嚴上人提醒：「驚世的災難，要有警世的覺悟！」

慈濟基金會與看見·齊柏林基金會攜手，

以空中影像喚醒對台灣的關懷，

以行動守護這片土地。

「齊柏林飛閱台灣攝影獎」誠摯邀請您，透過鏡頭看見台灣之美，
一同為永續發聲，為環境行動。

2025
5/17-6/1 每日0900-1600
慈濟宜蘭園區靜思堂

2025
5/18(日) 0930-1130
齊柏林飛閱臺灣攝影獎系列講座-宜蘭場

講者：李永適 / 《國家地理》雜誌中文版總編輯、齊廷洹 / 看見齊柏林基金會董事

邱福興 / 第一屆人文紀實金獎得主

主辦單位：看見·齊柏林基金會
Chi Po-lin Foundation

合辦單位：佛教慈濟慈善事業基金會
Buddhist Tzu Chi Charity Foundation

特別贊助：FamilyMart

更是陳映竹的專長之一。梁忠詔說，復健科醫師下鄉，能早期發現有發展遲緩或需要評估的兒童，也可以為家長省下兩趟就醫路程——一般來說，家長至少來回三趟才能讓孩子順利接受治療，包括第一趟到大醫院掛號看診、第二趟評估、第三趟則是回醫院看評估結果；而今復健科醫師看診後協助約定到花蓮慈院的評估時間，評估結果也由醫師帶回衛生所告知。

山高水遠，醫師走得到

花蓮慈院林欣榮院長早看出人口海嘯的首波衝擊即是花東地區，因此提出「花東醫院區域聯防策略」，面對醫療缺工的年代，花東區十七家醫院「一家都不能倒」。

林欣榮表示，花蓮慈院有良好的人才庫，這些醫療人才也很珍貴。花東各醫院、衛生所若需

要支援，花蓮慈院義不容辭幫忙，最終的考量就是讓所有病人都能獲得照顧。透過人才互助，讓各醫院、衛生所都能維持運轉量能，民眾方能在地就醫；急重症或需要精密檢查治療者，再送到花蓮慈濟醫學中心。

花蓮慈院人力資源室劉曉諭主任表示，從宜蘭最北端到最南端的臺東長濱鄉，長達兩百五十三公里，多是山高水遠、很難招募到醫師的偏遠地區。然而花蓮慈院做到一個月有將近三百人次的醫師走出醫院支援，這是長期以來儲備的能量。偏遠之處很多都是獨居的長者，往往仰賴外地的孩子請假回鄉才能帶他們去就醫；若是長者自行請計程車接送，來回車資好幾千元，實在難以長期負擔。

如同梁忠詔所說，現今的醫療資源是「不患寡而患不均」。但即使在最遙遠的臺東長濱，花蓮慈院也有骨科醫師前去看診，

因為居民需求多，後來又增加了腸胃科，今年更新闢瑞穗鄉駐診。

陳映竹醫師看完最後一位病人，衛生所外的天色早已暗下；傍晚六點了，她散步到瑞穗火車站，搭車返回花蓮。她說，到偏鄉支援是慈院一直在做的事，雖然工時長也比較疲累，但看到這些病人，知道自己對他們會有幫助，該做的事就去做。

花蓮縣瑞穗衛生所 附設「物理治療所」

- 成立：2025年3月13日
- 服務：復健科門診每週二下午
物理治療所每週一到週五
- 設備：治療型超音波、腰部牽引、頸椎牽引、
跑步機、復健腳踏車機、
經皮神經刺激儀和干擾波

生命是一條長河，源遠流長綿延不斷，因此是「虛空有盡，我願無窮」的行願接力，即便老年仍要掌握生命尾巴，接續下一輩子行走在菩薩道的因緣，無縫接軌、無限開展。

撰文·林建德（慈濟大學宗教與人文研究所教授）

在 少子化、老齡化之「不生

不滅」時代，今人面對老化

與疾病時，該是如何的觀念和心態？尤其佛教關心老病死，此人

生必經之路，當更正視此一問題。

慈濟盡未來際的菩薩道路，

不只提倡「老者安之」，還必須

「老有所用」；「老有所用」可

說是證嚴上人對弟子的期勉，也

是慈濟修行實踐法門的特色。

「老有所用」原是「壯有所

用」，出自〈禮運大同篇〉：「老

有所終，壯有所用，幼有所長。」

然而上人認為，人不要輕易認

老，人老猶要發揮生命良能，老

的是身軀、不老的是心靈，應如

壯年一樣利他助人，故「老有所用」在慈濟頗有新意，與「老者安之」可說是相異互補。

上人以身作則，提出「壽量

銀行」、「壽量寶藏」等概念，

認為生命、壽命，甚至「法身慧

命」是無止盡的長河，不需年老

就覺得自己不管用，也不要心

想退休、心存退轉，或者直白地

說，在慈濟做眾人事，沒有退休

這一回事。

「譬如船師身有病，若有堅

舟猶度人」，不只是病、還包括

老，「船師身已老」，人在老病

之際，只要有心、有一口氣，猶

然堅定方向繼續向前走。

上人堅持做到生命最後一口氣，近來常提到「生生世世」，既然生命是一條長河，源遠流長綿延不斷，因此是「虛空有盡，我願無窮」的行願接力，即便老年仍要掌握生命尾巴，接續下一輩子行走在菩薩道的因緣，無縫接軌、無限開展。

「一息尚存，永矢弗諼」，上人以此精神人格，弟子們「以師志為己志」，亦步亦趨，如大弟子德慈師父生前八十幾歲仍精進勞作，楊月鳳校長高齡九十亦隨常住承擔勤務；上人身邊的出家、在家弟子晚睡早起，無人敢懈怠。

看到老菩薩們八、九十歲猶然做慈濟，訪視、環保、勸募、香積等志工勤務無役不與，不說苦、不嫌累，身為後輩的我心中敬意油然而生起；上人的身行典範與慈濟志工殷切悲心，實令人感佩與感動，也讓人見證上人的偉大、慈濟的美善。

◎

證嚴上人 袖履足跡

撰文·釋德侃

助人為樂

3

1

《農二月·初二》



來不及的無奈與警傷

自元月七日起，美國南加州陸續爆發多起山林野火，每年都會颳起的「聖塔安娜焚風」加上氣候乾燥，以致火勢快速蔓延，直到元月下旬才獲控制，共燒毀一萬八千多棟建築。慈濟展開急難救助發放，已向四千三百多戶發出現值卡。

美國總會曾慈慧執行長、教育基金會李瓊薰執行長、愛滿地聯絡處負責人陳健師兄、西洛杉磯聯絡處負責人吳如真師姊、黃思賢師兄，以及跨國賑災的加拿大何冠東師兄與林火受災戶，透過網路視訊與本會連線分享，並聆聽上人開示。

上人說，這次林火一燒四十多天，燒毀森林也波及住屋，讓

這麼多人無家可歸。或許受災居民起初認為不會影響自家，沒想到風勢助長火勢，不斷延燒，自家也付之一炬，這就是無常。世間無常，災難無情，所以人人平時就要提高警覺，戒慎虔誠，時時用虔誠的愛面對人間，發自誠意累積善的行為，讓祥和平安的福氣保護人間。

「現在的災區影像，是一片焦土，可是在火災發生之前，這個社區很美，居高臨下，可以看見海洋遼闊；災難瞬間發生，有多少人因此陷入困境，未來何去何從？可以想見他們的心情，也是我最近一直掛念的。」

上人說，慈濟人快速去幫助

受災居民，且募集大眾點滴愛心，也有很多民眾響應，這讓自己覺得在無情的災難中，還能看見希望。大眾的愛心就如同點滴露水，可以滋潤焚燒後的大地，讓溫度漸漸降低，餘燼不再起火；受災的人家園被毀，心地也受傷，則需要有人靠近、擁抱、膚慰，讓他們的心平靜下來。

「時間可以培養感情，時間也可以撫慰他們的孤單。聽到好幾位都表達災後的無助，幸好得到慈濟人的關心與幫助而感到溫暖。由此可知，你們的付出與行動，多麼有價值啊！」上人說，此時此刻，用語言安慰是一種布施；展開雙手擁抱、拍拍他們，

同樣是布施，讓他安定心靈，知道人間有愛。

上人指出，福要「做來囤」，不是遇到境界才想要「做來抵」，所以平時就要養成行善的好習慣；不是刻意非要怎麼做、做得讓人看到不可，而是只要得知有人有困難，就付出力量去協助，這是生而為人的一種價值，助人的心也會時常快樂。自己做到了，內心的感受也是自己的；且有法親相互勉勵，心靈甘露相互滋潤，心地風光永遠美好。

「我們走對路，感受美好的心地風光，很歡喜地繼續往前走，這分歡喜就是法喜。好事做就對了，要精進走這條真實的菩薩道。過去三十多年，大家在美國開道鋪路，設立許多分會、聯絡處，慈濟人也愈來愈多；但是美國土地廣大，慈濟人相對稀少，萬一有事，總是有一種來不及的感覺，

援助的力量也很微弱。」

上人說，山林大火是災難，也是教育，教育人們平時就要用愛相互對待、相互幫助；災禍臨頭的時候才要祈禱，實在是來不及。而慈濟人要持續關懷生活有困難的受災居民，成為他們生命中的貴人。「感恩各位菩薩，在他們等待家園復建期間，只要有辦法幫助到他們，我們就去做；能夠讓我們關懷得到、幫助得到的人，就是與我們有緣的人。」

刻在意識的永恆心願

馬來西亞靜思人文志工與同仁返回精舍，與上人座談。上人說，慈濟人的心念是善、行動是善，所以大家唱慈濟歌選〈守著您〉，要「守著一念心」，就是恆持初心，永遠在善的方向精進。「導師教我『為佛教，為眾



美國洛杉磯元月發生世紀林火，慈濟西洛杉磯聯絡處負責人吳如真師姊坦然面對家園焚毀，先專注救災。

(攝影/門海梅)

生』，要如何做呢？就是讓苦難的人間得以安樂。人間本是苦，要轉苦為樂，就要去淨化人心，讓法入人心，才能轉煩惱為菩提。而地球上有多麼多災難，如何拔苦予樂？要先轉自己內心的苦，運用智慧解開煩惱，也能開闊心胸造福人群。」

上人舉美國吳如真師姊為例，林火將她住了幾十年的家燒毀，社區也被列為管制區，一時無法出入；她穩定地守住這一念心，守在西洛杉磯聯絡處，為撤離的居民發放現值卡，至少可以因應一、二個月的生活所需；天氣很冷，還要為一無所有的人們披上溫暖的冬衣或毛毯。「當人間有苦難，我們及時伸出援手，且救災要踏實，要很實在地付出，讓他們度過難關，直到安心、安身、安生；得到這樣的援助，他們也會感覺有希望。」

「我們從每人每天存五毛錢起步，天天發善心、做善事，五十多年一路走來，以後也要守住這一念心，守住這一分愛，守住我們的方向。」上人說，菩薩不只是有形的捐款，最重要的是「有形的用心」。不能只有「知道」，還要「做到」；尤其已經發心做慈濟，有慈濟事正在進行，需要人力的時候，要趕緊投入，不能等待。自己投入去做，同時邀約其他人一起來做，投入的時間愈長，這分心就愈堅定，彼此的菩薩情也會愈拉愈長。

上人指出，菩薩接引眾生，最重要的是接引到人的心，這一念心要時常連接起來，而且菩薩情一代一代相傳。「我常說，我永遠不會離開慈濟，因為這一分情自從發心，就注入意識裏；而慈濟有一大群法親，要相互提醒，把道心連接起來。」

「就如你們各自有事業、有職業，但是共同投入慈濟的志業，心得都是歡喜，這分歡喜就是法喜；我們不是為了營利賺錢而做，是發菩薩心，菩薩用情、用法投入人間。」上人表示，無論生命有多長，自己總是要把握每一刻，把法傳給大家；大家從馬來西亞遠途而歸，也要將慈濟情拉得長遠，這分情是生生世世的法親情。

「我們發心立願利益眾生，不只有一生一世，這是在意識中的深刻心願。現在有很多國家都有災難，慈濟人在不同的環境，面對不同的社會型態，總是盡心設法付出。雖然受災受苦的人與我們非親非故，不過菩薩緣苦眾生，眾生有苦，菩薩一定要現身救度；苦難眾生在遙遠的地方，我們透過當地的菩薩群，也可以去付出。總而言之，能幫助人的

人是最有福的，而且志同道合的菩薩這麼多，我們不孤單。」

上人肯定馬來西亞慈濟人很精進，期待大家把握生命精華，步步踏實向前走；人少做不了事，人多就有大影響力，要用真誠的菩薩情廣度眾生。思想要正確，發心立願要深，才能真正淨化人間。

「淨土在心中、淨土在人

間，我們心裏的這一片淨土，要自我啟發。科技發達，可以將法音傳到家家戶戶，天天在家裏一大早起來，就能透過網路聞法。但若你們把自己的六根門關起來，耳根的門沒有開，就聽不到聲音；眼根的門沒有開，也看不到影像。既已發心，卻沒有去付出，縱使心門打開了，雙腳沒有跨出去，不去走這條寬廣的大道，

永遠不會有進步。」上人說，慈濟人「藍天白雲」的整齊形象，已經廣為人知，「師父很感恩大家走進來，守住師父的方向，並且建立了形象，師父很歡喜。若有時間，就回來發祥地尋根，不論師父在不在，靜思法脈永遠都在，法脈宗門世世代代不斷傳承，你我生生世世常在這個人間菩薩道場。」

【靜思小語】人人把善念會合起來向善，複雜的人間也能變得簡單。

把複雜變簡單

3

2, 3

《農二月·初三至初四》



菩薩自動現身

「人間很複雜，我們要如

何把複雜變成簡單？就要讓人心有善念，而且將善念會合起來。

『合』字由人、一、口組成，眾

心合、眾口一致，共同一個方向，行菩薩道。所以慈濟人要共同一念心，念著佛法、菩薩道。」

三月二日全球慈濟委員慈誠精進日，上人透過網路視訊對全球慈濟人開示，教大家心念合一，精進行道。

上人教大家用赤子之心學佛法，聽法之後要運用，若只是聽了卻做不到，聽得再多也沒有用。所以要不聽、不斷複習；也許同樣的法聽了三、五次，以不同的方式解說，是因應複雜的人間，因應不同的根機而施予教法，然而千經萬論都是教人去除惡念、修除惡習，向善精進。

上人提到，因為工業發展、科技發達，人們發明很多物品，都會破壞大地、砍伐樹木，不斷傷害保護生態的根本；且隨著人口愈多，人心欲求愈多，人與人爭、國與國爭，以致戰禍不止，使得許多人顛沛流離，地球環境也被傷害得更嚴重。

「現在最重要的是淨化人

心，並非放在口頭上說說而已，是要日日、人人，不斷在這個凡夫眾生的大空間裏弘法利生。愈多人聽法、愈多人說法，愈多人心受到法水淨化，這個大空間就愈清淨。」

「慈濟從慈善起步，慈濟人到家家訪視，每個家庭各有不同的狀況，但終歸於一個『苦』字——貧是苦，病也苦，家不和、煩惱多也是苦。人間有許多煩惱，不同的苦難，所以需要菩薩救度。但是菩薩要有智慧、要有善念，願意身體力行，才有辦法真正接近眾生，轉化他們的心態。」

元月二十一日嘉義大埔地震後，臺南楠西區多戶受災，南部慈濟人及時動員做急難救助，之後有全臺各地的慈濟人組成團隊，到臺南為受災輕微的住戶修繕損壞的部分。「幾秒鐘的天搖地動，瞬間地面裂、牆壁裂，

想要請師傅來修繕，一時無處可請；那些居民與你們素不相識，也沒有請你們去，但是你們自動自發現身，是不求自來的『不請之師』。佛陀當時如此說法，我們現在如此行法。做得這麼多，到底得到什麼？得到歡喜，法喜充滿。」

「女眾委員擁抱、膚慰老人家；慈誠居士幫他們敲敲打打、補補貼貼，讓房屋穩固，把磁磚貼得那麼漂亮，整理得很乾淨，教人怎能不感動呢？受到幫助的居民感動、感恩，而慈濟人付出無所求，也真誠感恩有付出的機會；若是有朝一日，人與人之間的相處都能如此，彼此相見歡喜、互道感恩，人人都願意付出，人間就是淨土了。」

上人期勉慈濟人，雖說眾生剛強，慈濟人的人數與力量，和天地眾生相較仍然很稀少、很微

弱，但是小螞蟻有大志向，要很堅定、很精進，就能夠翻越須彌山。所以既已發心，已經走在菩薩大道上，就要不斷精進，當境界來時也不停步，不因為承受壓力而退道心。

聲音朗讀傳神

三月三日，聆聽文史處主管同仁分享《心蓮萬蕊慈濟六十》圖像故事專書、雲林環保專書等出版規畫，上人叮嚀要用誠意留史實，追溯過去的每一天，留下實在的、真實的歷史，也延續大家的慧命價值；現在整理好過去的资料，後來的人也能依照現在的做法，不斷連接慈濟歷史，慈濟慧命就永不中斷。

談及用語音朗讀文字，上人認為這方面也要做，讓無法閱讀文字的人，用聽的也能吸收法，

不過發音要準確。「年長者要看字也不簡單，有的人聽覺還很清楚，有些慈濟人雖然年紀大了，反而因為到了這個階段，事業、家業都可以放下，專注聽慈濟法、做慈濟事，也願意不斷與人互動分享；若讓一般會眾聽到了，也會受感動，同樣會與別人分享慈濟正在為社會人間做的事，這都是弘法的力量。」

上人提到語音朗讀不能過於冰冷，像自己就很喜歡聽老人家說話，尤其是高齡環保志工，具有草根性的幽默談話，讓人聽了很歡喜，覺得很親切。如果同仁們去採訪這些老人家，也可以記錄其影音。「有的老人家猶如孩子，邊說邊笑，聽不清他們說什麼，但只是看到他們的動作、聽到他們的聲音，就讓人歡喜，所以我們要為他們留下真正的生活狀態。」上人說，文史紀錄的文

字要精緻，不做贅述也不能刪減，更不能出錯，要靠大家用心為文；文章編輯完成，還可以出有聲書。

救心談何容易

「悉達多太子『看見苦』而動念出家求道，現在慈濟菩薩是『見證苦』，見證佛陀所說的道理。用什麼方法可以拯救苦難人間？一切唯心造，不救心就難救人間；但是要救心，談何容易！」

聆聽志業體主管同仁分享後，上人談起三十多年前，聽蔣孝嚴先生說起泰北孤軍的困境，起了不忍之心，亦想到佛陀所見的人間苦難。那群軍人遠離家鄉投入戰爭，幾經波折而困居泰北山上，得不到援助；慈濟人去看過以後，就接起援助的因緣，雖說是泰北三年扶困計畫，但是關

懷與協助持續迄今，尤其教育志業在清邁落地生根，是慈濟教育在海外的第一所學校。

「三十年前，慈濟的能量不大，要在泰北建設學校，也是自不量力之舉，但是不忍心該做的事而不去做，所以咬緊牙根，也是『信己無私，信人有愛』，我相信自己無私、人人有愛，只要我用心呼籲，凝聚大家的愛心，

一定可以做到。果然，現在回頭看，清邁慈濟學校做得很好，孩子很守規矩、有禮節，這是校長、老師們真誠教育的成果。」

上人說，現在已經有清邁慈濟學校畢業的校友回到母校任職，「看到他們為學生上課的畫面，總是覺得很溫馨，所以說時間成就一切，眼睛看、耳朵聽，感受很真誠、很歡喜、很感恩！」

當前有十九個國家地區的慈

濟人連線，同步聆聽開示。上人感恩全球的菩薩們上線關心，「我們善用科技弘法利生，不斷宣導善法，慈善有慈善救濟的善法，醫療有搶救生命的善法，教育有延續慧命的善法，人文也有淨化人心的善法。每一次聽、每一次受感動，每一次得到淨化，點點滴滴都是淨化人心的法。」

【靜思小語】教育不只傳道授業，還要傳揚愛的能量，即是「傳教」。

傳教

3
4
6

《農二月·初五至初七》



師父的理想

三月四日，洪良岱師姊、

高忠成醫師報告墨西哥志業現況，以及巴西西南大河州水患支援賑災點滴。南大河州在去年四、

五月間遭遇嚴重洪患，美洲慈濟人跨國合力勘災，克服萬難，在去年底為災後生活更加困苦的居民

美洲志工在巴西西南大河州水患災區發放，致贈二千戶物資卡。
(攝影/海克特)



民舉行三場物資卡發放，三天發放二千零三十三戶，動員志工二百八十九人次，其中一百九十人次是本地志工，而當地華僑也投入。

上人勉勵高醫師與良岱師姊，從阿根廷移居墨西哥之後，也看到許多貧病困苦的人，很需要讓當地的慈濟因緣更深植，開拓得更廣。所以要把握生命，隨著時間增長慧命，落實佛法的精神與師父的理想。「師父的理想是人間淨化，這需要靠大因緣，因緣來自每一個人。」

「地球在宇宙虛空中，不斷地自轉，同時繞著太陽公轉，這個地球世界在佛法稱為器世間，由許多因緣合成，在這個星球有生命，其中人類有智慧之能。我之所以稱佛陀為宇宙大覺者，是因為佛陀出生在人間，經過修行而覺悟，其智慧通達宇宙。宇

宙如此遼闊，地球只是其中一顆星球而已，但是到目前為止，只知道地球有高智慧的人類，而人有苦、有福，各不相同；菩薩在人間行中道，也就是佛陀教導的菩薩法，成為利他助人的覺有情人。」

「菩薩道是佛陀為我們指引的方向，其實就是宇宙的正法。我們現在有好因緣，志同道合做慈濟，走在菩薩道上；雖然路途很長遠，佛法很深奧，而我們已經走在佛法道路上，走入人間見到各種苦，首先要知福、感恩。師父每天都感恩有福緣來人間，可以認識這麼多人，與師父有相同的志向，傳承佛教，依照佛陀的教導，走入人間去做事。」

上人說，南美洲幾個國家貧富差距很大，富裕的人生生活極為享受，貧苦的人三餐不繼，過得極苦，這也是菩薩修行的人間道

場；看到苦與樂參半的人間相，懂得行善造福，同時增長智慧。

「你們無論身在何處，都在當地做慈濟，是因為與師父有緣；不過若要在苦難的地區耕耘志業，必須有當地居民的投入。我們用方便法幫助並鼓勵他們，若有人了解慈濟、了解道理，不論他們信仰哪一種宗教，只要不排斥且能接受佛教，能忠於慈濟，就可以放心付託責任，讓他們成為種子。」

上人說，慈濟是入人群度眾生，不是要人信佛教，而是道心要把握好，要有一為佛教，為眾生」的志願。「我們發菩薩心、行菩薩道而去做慈善，需要當地人來協助，所以我們度他、感恩他，還要幫助他；選出幾位就地執行會務，你們經常與他們聯絡，給予方向，再把制度建立起來。」

教育的宗旨

三月五日聆聽教育志業分享後，上人說，慈濟教育是從一念善開始，而從事教育工作的人，要有願、有心，最重要的是認真、守志奉道，用心於教育，把愛的能量傳給學生，此謂「傳教」。

所謂傳教、傳道，並非特指宗教，宗教有宗旨，教育也有教育的宗旨；宗教家對人間要負起傳揚教法的責任，教育工作者也要負起傳道授業的責任。上人表示，教育是人間的希望工程，要造就人才，就要靠老師用愛教育。「我們要『傳教』、要造就人才，要先讓學生認真學習，且凡事面對困難時，並非等待現成的給予，而是要用心去克服。」

「無論要去做什麼事，若只是想而不去做還是空；想好了就用

心認真做，才能真正做出成果。

所以教育要建立正確思想，且知而能行，這就是我們的責任。」上人說，老師要讓學生知道，人間的一切從無到有、從貧到富，都要靠努力，用智慧克服過程中的困難，這就是教育的價值。

「要懂得愛人、愛物，物品不能閒置不用，但是我們要善用；人與人之間也要以善相對，和氣互動。人間可以造就天堂，也可以造就地獄，取決於人的心念與行動；而我們了解人人本具佛性，要提起覺有情的佛心智慧，造福人群，修福亦修慧，所以教育要啟發孩子的愛心智慧。」

上人說，學無止境，所以不能自滿；尤其現在科技發展很迅速，稍有停步就跟不上社會發展。上人也提醒，各方面提升得快，但若稍有不慎，要墜落也很

快速，所以要謹慎，各方面求得平衡，共同提升。假如是一邊重、一邊輕，輕的那一邊乍看起來是舉得很高，但是沉下去的才是真正有分量，因為平易近人，人人可以會合起來；提升上去的卻空無一物，無法著地。所以要調整好，適應環境、融合環境，還要發揮「同事度」，老師的品質、思想觀念要會合起來，同為教育志業努力，為社會育英才。

傳媒的良能

三月六日，人文志業報告慈濟六十紀錄片《十萬雙手的奇蹟》、《法船遠渡》等內容。上人開示，沒有過去的人與事，就沒有如今的歷史；聆聽大家述說過去的慈濟歷史，自己的腦海也浮現當時的景象。

聽同仁分享陳壽山師兄在

小琉球做環保，上人說，每當行腳到屏東，小琉球的志工會搭船而來，遠在最南端的恆春慈濟人也會到屏東分會相聚。很喜歡聽屏東慈濟人說他們如何在社區做慈濟，許多溫馨小故事都有大道理。「那是一群很純樸、很認真的老菩薩，還有討海人，說話很『土直』，很真實，從他們的分享中好像聞到了泥土的芬芳，也嘗到海水的鹹味。」

上人回憶早年自己與慈濟人做慈善訪視，曾經到鵝鑾鼻，有個案住在墾丁國家公園附近，從他家外面就可以聞到腐臭的味道，走進屋看到他的癌症腫瘤已經從腳底蔓延到小腿，腿部變成深紫色，腫脹流膿，怵目驚心。每每在探訪這些貧病個案時，總是想起「四念處」——觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。

人身其實就是如此污穢不

淨，也因為有這副身體，從出生開始就有各種感覺，尤其若是身有病痛，時時刻刻都無法脫離。上人遂言，人生本質是苦，但是人們總是在追求享樂當中再造苦因，例如為了取得資源而謀利，開發山林大地、製造污染等等。佛陀成道以後對眾生說法，談因緣果報，就是希望眾生修除無明煩惱，回歸清淨自性，不再迷茫造業而受苦難脫。期待人文志業發揮媒體的傳播良能，展露真實的人間相，述說真實法，讓人眼睛看到痛、耳朵聽到苦，從而反思自省，自我警惕。

「回過頭來看許多年長的環保菩薩，從年輕就不斷勞動，老來雙手都變形了，指甲凹陷，還是為了大地而付出。所以說來，這輩子遇到這麼多真誠奉獻的人，可以想像我總是說感恩，是

很懇切、很想要回報他們。所以人文志業要留下慈濟人的生命足跡，以及他們的精神理念。」上

人指出，整理慈濟人做慈濟事的紀錄，並出版成冊，不只是為慈濟人留下「傳家寶」，還有對於

人間的教育責任。所以請人文志業用心努力，將歷史留於文字、書冊，才能永恆。

【靜思小語】跨出第一步，時間成就一切；保持一念心，對準方向前進。

最初那一步

37

《農二月·初八》



社會正向影響力

印尼四合一幹部五十多人返回精舍，與上人座談，劉素美執行長、郭再源副執行長、賈文玉師姊等人則透過網路視訊與會。上人勉勵大家：「印尼與臺灣的距離很遠，但我們的心很貼近，因為有共同的心願——要用正法走入人間，為人間造福。印尼慈

濟志業已經將近三十年了，我們志同道合，要為人間把愛的道路拓寬、鋪平，能引導後來的人繼續造福，而且有更更大的能量可以做得更好。」

上人說，印尼的慈濟志業發展得很快，對社會也有很正向的影響，不只改善了貧苦民眾的生活，社會氣氛也愈趨祥和。「普天之下任何一個國家，再富強也

會有困苦的人需要幫助，而慈濟在印尼是一個很重要的慈善機構，慈濟人不分宗教，但有共同的方向，真誠關懷社會，時常發心布施窮困人，並且為社會做建設。只要人們打開心門，發揮愛心，而且人人的力量會合造福，就可以看到亮麗人間。」

上人讚歎印尼有好因緣，大企業家願意做慈善，政府也鼓勵、

印尼西爪哇省卡拉旺縣二月初連日豪雨，導致水患，志工前往發放物資。（攝影／劉新娜）



支持民間慈善團體，相輔相成，應困苦人的需要而付出，最重要的是帶動社會上的愛心人，扶助苦難人，除了生活補助，還有職業訓練，讓他們得以自立。

印尼慈濟人合和互協，在這二十多年來將四大志業建設完整，上人肯定大家方向正確，資深菩薩很精進，也接引不少年輕志工，未來希望無窮；請大家把握好因緣，再接再厲。「印尼很有福，有這麼多愛心人共同造福，大家要保持這一念心，同時不忘緣起，有最初那幾位居士把慈濟種子帶到印尼，讓志業從無到有，真誠用心，步步踏實走過來，而這幾位開拓者都是典範。」

上人提起大力支持慈濟志業的黃奕聰老先生，與兒子黃榮年師兄前來拜訪時，曾請教如何才能讓人心平和？當時即回答人間需要愛，唯有愛才能讓社會和平，

才能興邦定國。老先生把這些話聽入心，回到印尼就開始做，尤其雅加達大水後，「五管齊下」整治紅溪河，他身先士卒，拿起圓鍬鏟淤泥，讓自己銘記在心。

「他是印尼數一數二的大企業家，卻能如此放下身段，帶動大家清理紅溪河。那時候我從錄影畫面看了，心裏就想，印尼一定會很快好轉起來，一定會成為一個祥和的好國家。」上人說，看到現在紅溪河的景象，河岸已經建設得很美，慈濟為原本生活在紅溪河的違章住戶興建金卡蓮大愛村，居民安居樂業，令人欣慰，也很希望人文志業能重新整理資料再展示，讓大眾看見慈濟人的付出與印尼社會的改變。

上人說，能有如此亮麗的成果，需要有人發心立願，與志同道合的人共同出力；人心原本散亂不齊，只要有人帶動，不斷調

整，能夠彼此會合，心貼近、愛凝聚，就能從內心到外在環境都很明亮，成就美好的社會。社會祥和，家庭自然安和，各行各業也能順利發展，經濟自然就會提升。

慈大校友回娘家

慈濟醫學年會期間，同時舉辦「慈大校友回娘家」活動，學長學姊返回宿舍，與上人、師長們、慈誠懿德爸爸媽媽分享現況，回憶校園生活的溫馨點滴。上人歡喜對眾開示，已經看見種子成長為大樹，又能產生無量種子。

教育是希望工程，除了慈濟學校，還有九二一地震後援建受災學校，以及協助老舊校舍改建的全臺各地多所學校，總計七十八所，在海外設立以及援建的學校達二百多所。雖然盤點起

來，覺得慈濟有這麼大的能量做這麼多事，但是校友們都要記得，慈濟是從「五毛錢」開始，要多了解歷史緣起，也要多吸收最新的慈濟訊息；不論大家現在在哪裏服務，為社會人間付出的好事、好人，要不斷地培養。

上人談到花蓮慈濟醫院啟業之初，花東地區高中職以上的就業機會很少。慈濟護專、慈濟醫學院創校之後，漸漸發展成大學，現在看到花東已有幾所大學，教育環境大幅改善，教育水準不亞於西部，尤其慈濟學校的同學們，從幼教、小學開始培養出好氣質，常聞訪客、來賓讚歎。

「之所以設立慈濟中小學，是因為志業體同仁大多從西部而來任職，都會考慮到孩子的教育問題。所以為了讓大家安住志業體，在東部鞏固守護生命、守護健康、守護愛的醫療體系，所以

就在花蓮辦幼教、小學、中學，讓同仁身心安住在花蓮。」

「既然著手做教育，就要辦一所真正有品質的好學校，所以從幼教、中小學、大學、研究所，做到很完整的全人教育。每一回聽到畢業自慈濟學校的志業體同仁分享，有貢獻、有承擔，我都感到與有榮焉，實在很感恩！」

上人說，每一位畢業校友，心中都有一顆慈濟種子，能夠運用智慧在社會中服務，這顆種子也是生命中的智慧種子。「過去曾說『一粒米中藏日月』，一顆稻種可以不斷成長，結出稻穗，一串稻穗的稻穀再播種，可以長成一個區域的稻秧，漸漸擴及一分地、一甲地，直到慈濟種子遍布天下，分布在社會各個角落、各行各業。」

教育志業王本榮執行長說，這三十多年來，包含改制之前的

慈濟科技大學，以及慈濟大學畢業的校友，約三萬三千人。上人

遂言，時間成就一切，但最重要的是起步時就對準方向；雖說「凡事起頭難」，不過只要最初的那一步跨出去，不斷往前開道鋪路，就能隨著時間將狹窄的田埂路開拓成一條寬敞的大道，而且從臺灣通達國際。看到一屆又一屆的慈濟校友，在社會上服務，

且有益社會，真的很歡喜！

「我這一輩子沒有留住什麼，只為自己留住感恩，因為一個人無法做天下事，即使我想得再多也成不了事；我感恩有很多人不斷地成長，不斷地承擔，挑起四大志業都很有分量的擔子。」上人期待人人永遠將「慈濟」這二個字放在心裏，隨時隨地發揮慈悲喜捨的精神，真誠無私愛眾

生，為天地人間而付出。

「大家回來舉行校友會，彼此見面分享，也是慧命相傳。」上人期勉大家身為校友，要了解慈濟；慈濟是校友的家，慈濟志業就是校友的家業與志業，人人都是這個大家庭裏的法親，彼此招呼，心力相合，以緊密的感情共同做這個大家庭的事，感受會很歡喜。

【靜思小語】造福人群其實是自己得福，得到安心與歡喜，感受到菩薩的價值。

菩薩的價值

389

《農二月·初九至初十》



臺灣燈會的大愛之光

三月八日，桃園慈濟人與上

人座談，分享今年臺灣燈會在桃園，燈會活動攤位採認養方式，無公益攤位，桃園慈濟志工經多

方努力爭取參與。師兄師姊除了用心布置，也把去年打造完成新一代的「行動環保教育車2.0」



慈濟行動環保教育車開入桃園燈會現場，志工透過遊戲互動傳遞環保知識。（攝影／丘亭）

開到現場，以「循環經濟」為主題，透過闖關遊戲寓教於樂，讓民眾認知環保的重要性。儘管慈濟分配到的活動場地，位處較邊緣的地帶，志工讓暗角變得明亮，展現智慧的大愛之光，吸引了大批人潮。

上人讚歎師兄師姊在寒凍的天候參與燈會活動，要很有毅力、意志力，共同圓滿；將攤位布置出很豐富的內容，宣導環保智慧，呼籲大眾注重環保。「環保是世界的大問題，而慈濟人面對這個大問題，不是用呼喊的，而是實際去做。」

上人說，在座資深師兄師姊們，從年輕時、中壯年就走入慈濟，而且一年三百六十五天，做慈濟都沒有放假，反而利用假日辦活動，將時間充分利用，生命的價值也隨著時間提升。因為大家的精進與用心，這幾十年來感

動了多少人，接引多少人投入，而且建立了慈濟人的法親情，這分情誼比親人、家屬更緊密。

「現在的社會愈來愈多獨居長者，或是兩老相依，子孫在外工作、讀書，剩下老人家守在家裏，沒有說話的對象，沒有與人互動，孤單寂寞。幸好有慈濟人會來關心探望，或是把老人家帶出來參加活動。經常看到慈濟志工到無力打掃住家的年長者家中幫忙清掃，並為他們補充生活物資。師父很感恩，師父想要關懷的人，我走不到，你們替師父給予愛；想要扶他一把的老弱病患，師父扶不到，你們一手、千手，可以去扶著他們。即使我們無法時刻守在他們身邊，不過我們自動幫他們做扶手，讓他們起居更安全，師父看了也感到更安心。」

上人且言，不只是協助社區

裏的孤老病弱者，許多法親年紀

大了，慈濟人更要關心、照顧他們。「師父希望你們第一要照顧好自己的身體，再來就是相互照顧。我們要互愛，才會永遠都有法親眷屬，永遠不孤單；當子孫到外地求學、工作，無法陪伴在身邊，法親總在我們周圍。請大家時常聯絡，把這分法親情拉好，愛的能量要更加凝聚。」

上人說，像是參加燈會活動，要與大愛臺聯絡，讓同仁來採訪，當區人文真善美志工也要做好影音文字紀錄，可以補充資料供大愛臺報導。「小小角落，感人事多，尤其慈濟這樣的團體，人人合和互協，是前所未有的典範，期待世世代代傳承延續，所以要做好紀錄。你們不怕寒風而認真宣導環保，你們的行動蘊含人文精神，很多人來看了受感動，是在『行經』，這也是一場莊嚴

法會。」

有緣有情還要擴大愛

臺南志工三月九日返回精舍報告，協助元月二十一日嘉義大埔地震受災戶修繕住家之情形，以及與鄉親的溫馨互動。上人開示：「過去這一段時間，大家守護、照顧受災鄉親，未來的中長期援助更需要大家合心，讓他們安身、安心、安生。」

上人指出救急不分貧富，要及時給予受災者膚慰；若有因緣能興建永久安住的住宅，讓受災居民的心可以因此安定下來。「對於我們的會員或一般大眾，慈濟人也應該讓他們知道，慈濟在地震後立刻動員賑災；也可以邀約民眾投入志工，共同造福人間。」

福人群是自己得福，雖然身體會累，但是看到受災的人身心與生活安穩，自己的心就感到安慰、快樂。「行菩薩道，對苦難眾生無所求地付出，你們做到了，也感受到了菩薩的價值。」

為受災鄉親修繕住家的慈濟團隊，從不同縣市來到臺南，做的是同一件事。上人遂言，看到這樣的景象，總是想到《法華經》裏，菩薩從地涌出的描述。「我很擔憂大乾坤，這個世界也在成住壞空的自然法則中，而我們共住在人間，很擔心災難有週期性的循環，尤其眾生共業的業力看不到也擋不住，所以不斷呼籲大家要茹素齋戒、虔誠祈禱，才能消弭災難，重業輕受。」

上人表示，這次地震真的是重業輕受，大致平安，但是難免也有生活比較困難的村落需要幫助，而大家會合力量，快速幫助

他們恢復正常生活，有住戶在感恩之餘，請修繕志工在他們家的牆面簽名，留作紀念。「世間的苦難人很多，所以菩薩道要不斷地延伸。那些居民與你們有緣，你們就要將這分愛傳給他們，

希望這些人都成為慈濟人；不是只有名字簽在牆壁上而已，我們的情要讓他們放在心裏。我們付出無所求，不需要他們的回報，但是情要牽、路要鋪，還要擴大愛。」

上人也叮嚀大家，投入修繕這樣的勞力工作，要適時補充水分，保持體力；照顧別人同時要照顧自己，人人都照顧好身心健康，就能聚合大力量照顧社會。

【靜思小語】入群處事，煩惱要放下、責任要提起，路才開得通、行得通。

學習放下

3
10

《農二月·十一》



智慧輔導，真誠關心

上人教導承擔志業會務的清修士，與志工互動時，要用智慧輔導，而且是真誠關心的輔導，而非責備，要用感恩心面對志工。

菩薩入世處事，煩惱要放下，責任要提起。

「學佛法、傳佛法，就是要承擔輔導人生的責任。佛陀覺悟後，回過頭來走入人間說法，最後教導菩薩法，這也是佛陀來人

間的目標。其實他在人間生活、成長、出家修行等等，是示範給我們看，人要經過這些關卡，看見人間各種形態，了解人間有各種苦難，要有這些經歷，才能對大家就佛法一一為眾生解釋。」

「其實佛陀本來已經通達道理，這是累世修行的智慧，但是來人間、入人群，就要做出典範，引導大家跟著他的腳步修行，而我們現在還沒有覺悟，就要隨著佛陀的典範學習；而且在人群中，有人與我們作伴，牽著我們的手，走向正確的方向。」

「前面有人牽著，我們還要牽後面的人，『上求佛道，下化眾生』。在這當中，我們要先學會『放下』，不要一直繞在某些事，讓心糾結打不開。世間的事情沒有絕對，要讓路開得通、行得通，就需要甘願彎下腰來開路的人。師父常說『禮者，理也』，而理就是道；如果有禮卻不通情達理，這條路就難行。」上人教導，要用樂觀開朗的態度接近人、與人相處，要真誠感恩、讚歎志工，但是對錯要分明，清楚知道該怎麼做。

脾氣調和，人間祥和

基金會主管同仁分享後，上人開示，天地四大不調，以致不斷發生大災難。天氣、地氣不調和，人的脾氣更要調和，有修養的人脾氣好，心胸開闊，不斷地釋放出愛的能量，付出無所求，與人互道感恩，這樣的人間多麼祥和。

人間本來就是五趣雜居——天、人、畜生、餓鬼、地獄，這五道的眾生混雜，人只是眾生之一，若天天聽法，但心中只有自己，不顧眾生，對於法的體會與愛護不會真誠。例如大家各有職務，就要負起職責，但不是只守好自身範圍而不顧其他；雖然大環境的每一處都有人負責維護，不過人人都有責任保護好環境，人人都要關心人間事。

上人不捨談及宏都拉斯張鴻

才師兄於今年二月往生：「他一個人承擔這個國家的慈濟志業，在這麼廣大的範圍，做了多少事，付出很多，但還來不及為他盤點好，弘揚他的人間菩薩行，他已經往生了。得知消息，我的心好痛，感覺虧欠他很多。我們趕緊將他的資料整理好，讓認識他的人核對、補充，做成專書出版，也是慈濟大藏經的一部分。」

上人提到辛巴威朱金財師兄，同樣是一個人默默在窮困的國家做慈濟，將近二十年了，過程中他帶著當地居民投入，帶動出一大群精進的志工。又如賴索托陳美娟及周肇麗師姊，也是長時間用心耕耘志業，帶動一大群本土志工，由本土志工再指引當地居民。「非洲國家有很多貧窮苦難人，慈濟人用真誠的愛心去付出，以身作則在帶動，都很辛苦；慈濟人在這麼多國家，發揮



宏都拉斯二〇一一年底水患後，慈濟援建大愛村，二〇一六年啟用，張鴻才師兄與來賓歡喜祝福。（攝影／岑慧意）

這麼大的效能，我們自己要盤點好，本會能夠支援多少力量，有沒有時常關心？」

上人說，全球慈濟人將志業落實居住地，法親時常互動，建立深厚的情誼；一個個慈濟人的小家庭，會合成為大家庭。有慈濟人的孩子在海外生活，遭遇意外或生病，就有當地法親來關懷，感覺到如同家人般的溫馨；有慈濟人年紀大了，或是生病臥床，法親也會時常前來探望。

「我們要關懷年長的慈濟菩薩，或是家境不好的志工，當他們有困難，我們也應該支援。最近安美計畫在為案家做扶手，加強居家安全，其實不只要為獨居長者、弱勢家庭而做，如果法親有需要，也要協助他們加裝扶手等安全輔助設施。所以同仁要組成關懷小組，去關懷法親，他們會感覺走入慈濟很值得。」上人

說，有慈濟志工，各項志業才有辦法運作，所以要照顧好自己的法親，才能凝聚力量照顧更多苦難人。

上人也叮嚀常住師父：「做慈濟是我們的本分事；『為佛教，為眾生』是師公（印順導師）傳下來的，師父輕輕接師公這二句話、六個字，這是我的終生志願，我很認真在做，你們也應該傳師志，與志工相互勉勵，同行菩薩道，不能獨善其身。」

「各位都是一顆從師父這裏衍生的種子，要從『一』生無量；難得有慈濟的因緣，已經開闢出大道，我們還要將它拓寬，往前延伸，鋪得更平坦，所以要在人間作典範，人間菩薩大招生，將種子傳到世界各地；當那些種子落地生根，我們也要好好照顧，讓他們就地安心耕耘志業。」

上人期勉大家把握因緣，有

人來參訪時，鼓勵他們成為志工。現在的人間災難愈多，尤其人為的戰禍令人驚惶，對峙相爭、彼

此侵害，導致很可怕的惡性循環。所以要努力淨化人心，從小小的臺灣把善種子鋪出去，讓每一個

國家都有慈濟種子成長為大樹，由當地的慈濟人就地再撒播善種子。

【靜思小語】醫療是最好的慈善，能為人們從根本拔除苦難。

救拔病苦

3
11, 13

《農二月·十二至十四》



感恩活佛與菩薩

三月十一日，大林慈濟醫院醫療團隊返回精舍，與上人座談。上人聆聽主管同仁們分享後開示，最近臺灣醫療界傳出醫護人力吃緊，急診負荷大增的新聞訊息，而慈濟醫院主管同仁守在崗位上，讓自己感到很安心、很感恩！大家「志為人醫」或「志為

護理」，守志奉道，發揮活佛與菩薩的精神。

「師父稱呼醫師為『大醫王』，大醫王就是佛；護理師是『白衣大士』，即聞聲救苦的觀世音菩薩，聽到病人按鈴，馬上就到病床邊照顧，可以說分秒都守護著病人。所以病人若到慈院就醫，一定很安心，而且醫院環境寬闊又乾淨，雖然人很多，但

氣氛很寧靜，這是很不容易的。」

上人表示，若提起大林慈院，總有如同吃甘蔗般的甘甜感受；雖然位於嘉義鄉間，不如都市繁華熱鬧，但是不寂寥，環境很美，交通也方便。每次行腳搭車，從高速公路即將下交流道時，遠遠看到慈濟醫院建築，就有很安詳的氣氛；進到宿舍區，感覺如同回家了，很安定、很歡喜。

且每天從宿舍區看著醫療同仁上下班，與家屬在中庭散步等等，很溫馨、很祥和。大家身心安住於此，守護生命、守護健康、守護愛，人人都發揮了生命的價值。

「四大志業當中，我最掛心的就是醫療志業，因為醫療與人的生命密切相關，世間最重要的就是生命。當天地大乾坤的地水火風四大不調，就會發生災難；人體小乾坤四大不調，就會有病痛，很苦，需要醫療團隊的醫治與守護，這是我們的使命，守護大眾生命的同時，也要守護自己的慧命。」

上人說，大家在校學習時，選定醫療為方向，用心精進，發揮所學救命治病，且輕聲細語，與病人結好緣，讓他們只是看到醫師就安心歡喜，病痛減輕，則醫師的慧命也在工作中持續增長。尤其大林慈院在臨床、研究

與教學平等並進，各方面的水準不比大都會的醫院差，還有單純的好環境，請大家把握並珍惜。

延續慧命的學校

三月十二日聆聽教育志業報告，其中楊月鳳校長與高明善師兄分享「泰北三十一」暨泰國教育志業二十周年慶活動。泰北孤軍隨著時間凋零，當年接受慈濟照顧有二百七十多人，現在只剩四人；也有老兵將上人法照供奉在他所住的房間裏，天天燒香祈祝上人平安。

上人說：「他們是這麼知恩、知情，若想到這一群老兵，會覺得很不捨，也慶幸我們照顧他們一段很長的時間，到現在大多不在人世了。這一段過程值得我們再回憶，並且寫下來，或是用戲劇表達出來。」

為一所延續慧命的學校。」

信心和愛心會合

三月十三日醫療志策會，上人指出慈濟四大志業有緊密關聯，醫療也涵蓋了四大志業，若將救拔病苦的醫療做得好，就是慈善，然而醫療也是最艱鉅的志業。「記得我決定要蓋花蓮慈濟醫院時，醫院管理專家張錦文先生再三對我說，什麼都可以做，醫療不要做，因為醫療很複雜，要管理一所醫院是很不容易。」

「醫療我不懂，行政管理我也不知，我只知佛法，而佛法是以善、以愛投入人群，總是期待有和我一樣，有心有愛的人，共同為苦難人間出一分力量。」上人說，自從拜師時，導師交代「為佛教，為眾生」，就以此為方向而創立慈濟四大志業，尤其醫療

上人說，受慈濟照顧的孤軍雖然凋零，但其家屬、後裔還在那裏生活，也要培養人才，繼續照顧貧困苦難人，並將慈濟因緣延續下去，當地的慈善工作要永遠有當地慈濟人承擔。「培養人才，要讓他們知道人間的真情，教他們靠近法脈，不是修行而是修養；要培養他們的本性之善，教育就會更有意義。」

上人指出，現在的年輕人教育程度高，擁有高學歷不稀奇，不過要培養好人卻不簡單。希望培養出好人，還要會表達，講話句句分明，讓人聽得懂且能接受。

「泰北的過去與現在，苦與福的對照很明顯。很感恩你們走過這一段路，牽起這分因緣；當地的孩子若回到慈濟大學接受教育，請教授、老師們多用心照顧，栽培他們，培養出飽滿的種子，可以在當地撒播，讓慈濟學校成

是最好的慈善，能為人們從根本拔除苦難；慈濟醫療秉持佛教的慈悲善性，為眾生守護生命、守護健康、守護愛。各院長與主管皆以相同信念用心經營，還有慈濟人的護持與陪伴，讓許多人的生命苦難，在醫療團隊的真誠愛心投入下，從而得到解救。

「當初要蓋醫院，是因為在花東的山海之間，很缺乏醫療資源；師父發這念心很真誠，不怕辛苦，我對自己有信心，也相信人人都有愛，所以信心與愛心會合起來，這一股力量能夠造福半邊臺灣。」

上人說，無論是慈善或醫療，如果當初沒有下定決心去做，就無法有今天的慈善國際化、醫療普遍化，所以常說一念之間造就一切。也很慶幸教育志業為四大志業培育出不少人才，尤其醫學系與護理科系的畢業生，在各



楊紫瓊女士（右一）由馬來西亞亞陳志遠師兄陪同來訪。

（3月13日）

所慈濟醫院任職，已有不少人承擔主管。期待教育要深度化，教育人才的同时還要深入研究，往利益人間的方向持續精進。

慈濟志業得以穩定發展，除了主管同仁的盡心努力，更不

可缺少全球慈濟人的支持。「慈濟醫學院創校校長李明亮教授曾說，慈濟醫學院在相對偏遠的花蓮，但是有師父可以倚靠。我告訴他，師父體弱多病，靠我是沒有力量的，要靠大家用心用愛付

出；我們真誠付出，很自然其他人會看得到，用心用愛來護持。我還告訴他：『你將學校辦得好，人才培養好，我什麼都不會擔憂。』也很感恩他用這分信心投入慈濟教育。」

【靜思小語】帶動善循環，讓好人不斷湧現造福，讓人間充滿福氣。

人間多福氣

314

《農二月·十五》



達成佛陀未了的心願

馬來西亞佛陀故鄉專案團隊報告尼泊爾藍昆尼園區設計、成衣廠規畫等。上人說，幫助尼泊爾，是身為佛弟子想要回饋佛陀故鄉的心願，但是必須審慎規畫，

不能在建設完成以後，沒有人在地耕種、照顧。所說的耕種，不是做生意，要接引人來了解佛法，更要了解慈濟入世的法，也有人帶動居民積極行善。

上人說，要先找幾位年輕人，邀他們來上課，由慈濟志工

教導做手工藝，讓他們學會以後傳授給其他居民，生活上得以自食其力，不再依賴外來的慈善救濟。輔導的同時，也要傳達慈濟精神，帶動出菩薩的覺有情。

「佛教徒彼此稱呼『菩薩』，就是提醒彼此：『我就是菩薩，

是要幫助人的人』。你們都是菩薩，因為你們都在為苦難人付出，要帶動有志一同的人投入。」上人說，在座幾位師兄師姊是企業家，事業已經很穩定了，此時毅然投入志業，可以向朋友分享心路歷程，邀約他們來投入。

「做生意賺錢，歡喜幾天就過去了，賺得再多永遠都嫌不夠；你們選擇當菩薩，事業交給孩子或合夥人，自己出來做好事，賺的是功德財，能夠生生世世跟著你們。我相信你們過去生就有造福，所以這一輩子你們的事業成功；過去種的因，現在結果，而這個果還要產生種子，與土地、氣候等因緣會合，再成長、再結果。這片土地在哪裏？在你們的心地，要在心地播善種子，殷勤耕耘。要把握時間培養好種子，成就更多善果於未來。這都不是用求的可以得來，是要更自然地

去做好事，付出無所求，心存感恩，就有無量功德，功德無量！」

上人談到尼泊爾、印度有許多極為貧苦的人，若這些貧苦人都坐等救濟，是永遠改善不了的；就如悉達多太子當時在王城外所見，知道自己將來哪怕廣開國庫去救濟，也沒有辦法從根本上改善人間的苦況，唯有輔導人心，轉變思想，才能讓身心離苦得樂。像師兄師姊們做慈濟，付出無所求但樂在其中，盤點起來總是覺得自己的生命很有價值，也可以向朋友分享，多談慈濟，吸引他們一起做好事，他們也會影響親友，讓造福人間的好人不斷湧現，帶動善循環，讓人間充滿福氣，就能夠淨化人心、祥和社會。

「要淨化人心、祥和社會，只憑一個人做不起來；要有我、有你、有他，不斷帶動人，天下人一起做，才会有力量。所以你

們要多接引人，把心照顧好，天天『布善種子』。我也是人間的農夫，因為所面對的每一位都是福田，我幫你們開發心靈的福田，也讓你們知道如何耕耘。」

上人說，自己依循佛法，依照導師的叮嚀，「為佛教，為眾生」而盡此生不斷努力，將近六十年來，從第一步開始，就對準方向開闢出慈濟菩薩道；從克難中，每人每天存五毛錢做慈善，踏實走出四大志業、八大法印。當初的「日存五毛錢」，就是耕耘人心福田的方法，每天投五毛錢進竹筒，天天都在提醒自己要做好事、要救人，心存善念，行動造福，響應的人多了，就能凝聚福氣，破除災難。

「在藍昆尼，我們用很誠懇的心培養人才，也可以說是輔導人才；除了教他們做手工藝，也要為他們建立清晰的思路，上課、

輔導他們打開思想的方向。」上人也提醒，教居民做手工藝品，要做出實用的物品，才能長久延續，讓居民有長久的生活來源。

「要改善尼泊爾，唯有用佛陀的教法；我們在當地能啟發、帶動幾位種子志工，把人才慢慢培養起來，將來換他們就地傳承

你們的精神，接引居民行菩薩道，用智慧輔導他們利益人群，世世代代傳法，傳承菩薩行動，達成佛陀未了的心願。」

【靜思小語】莫輕善小而不為，多跨一步、手伸出去、開口說一句好話，都可以助人。

以善為寶

3 15

《農二月·十六》



有共同本質，友誼跨宗教

澳洲分會吳照峰副執行長、黃金海岸聯絡處林孔龍師兄，以及三十餘位澳洲慈誠委員，偕澳洲瑪特醫院基金會執行長安德魯·湯瑪斯（Andrew Thomas）、慈善主任萊斯利雷（Lesley Ray）、資深經理謝佩葵返回精舍。師兄師

姊與上人座談，吳照峰師姊播放安琪拉修女對上人的祝福影片，瑪特基金會執行長亦歡喜分享，並請求皈依。

上人對安德魯·湯瑪斯先生開示：「愛心不分宗教，世界上的宗教有不同的名稱，但所提倡的愛都是同樣真誠無私。如同三十多年前，我與安琪拉修女見

面，我們的心就貼在一起；我的桌上放著她的相片，讓我覺得她總是和我在一起。我們曾經牽著手走在精舍園區小徑，這一幕，我記憶還很深，祝福她健康，希望還有機會見面。今天你來，也是給我很大的鼓勵，我們尊重彼此的宗教信仰，把愛會合，一起關心人間，一起投入利益人間的

行動。」

上人對澳洲師兄師姊們說，

時間分秒過，然而「有情」長遠；菩薩覺有情，永遠關懷眾生。正信的宗教信仰者都有開闊的心胸、廣博的愛，自己與安琪拉修女的友誼就是建立在這分相同的心胸與愛。「我們的心相映，有宗教的情操；雖然我是佛教法師，她是天主教修女，但我們都是離開小家庭，身心奉獻給眾生，為人間、為眾生付出，這就是我們的本質。」

滿足與歡喜，黃金變鑽石

上人說，慈濟從克難起步時，教大家每天存五毛錢作為慈善基金，就是要讓大家天天發起一念要救人、做好事的愛心，並且累積一點一滴細微的力量，漸次做出四大志業、八大法印，凝聚微小的愛心成為廣披天下的大愛。

「你們從不同的故鄉到澳洲生活，並且共聚在慈濟，大愛長情連接在一起，為需要幫助的人而付出；有了好心人，造福的人多，當地就有福。」上人叮嚀照峰師姊等人，與瑪特醫院連結長情大愛，跨宗教會合力量造福人間，幫助人間和平；人能 and 氣，天地就能四大調和。

「期待大家『莫輕善小而不為』，多跨一步可以去幫助人，手伸出去就能牽引需要的人，即使開口說一句好話也可以救人，一切以善為寶。你們住在黃金海岸，也期待人人心中擁有比黃金更有價值的鑽石，能夠發光發亮；就像慈濟人演繹『千手觀音』，彼此配合，動作整齊，而且人要多，力量大、形象美，讓人感受真善美。這分整齊之美，無貧富分別，唯有共同一念真誠



慈濟教育志業體的外籍學生參訪靜思精舍，向上人問好。
(3月15日)

的心，要將這念心不斷傳承下去，這分愛感動了其他宗教，他們就會愛護我們的宗教。」

「世間的真理不離開真誠的愛，不離開虔誠的尊重，這就是宗教的大愛，能淨化人心。很感恩大家用愛編織出美好的人間，尤其當地人士認同慈濟，把慈濟的精神與宗教的力量結合，說出來的話很契合當地民眾的想法，所以我很高興，在澳洲有他們能夠代替我說法。」上人期盼澳洲慈濟人年年增加，每一位頭頂那一片天，腳踏那一片土地，都能把愛奉獻在當地。

「你們都說需要我，但是要記得，若沒有你們，我的生命也沒有用處；我需要大家，而我們有共同的志願，而且是大願、大愛，共同為人間做事，師父對大家的 yêu cầu就是合心、和氣、互愛、協力。愛自己、愛家人是必然，

親屬互愛則家庭和樂，而慈濟是一個大家庭，大家庭裏人人合心，互動和氣，相見就歡喜；與人相處能和氣、歡喜，彼此的力量相加，共同為人間付出，這就是人間的福。」

上人指出，慈濟人要增長慧命，有智慧的人，心就能開闊；有智慧的人，才會懂得愛別人。真誠愛人，很自然會得到別人的愛，所以說愛人就是愛自己。愛己、愛人，就有廣博的愛，也就是擴及天地人間的大愛，甘願為人間付出，這就是佛菩薩的精神。

上人說，身在凡夫人間，大家見解不一，難免會有意見分歧之時，或是面對不認同的質疑，慈濟人要記得心寬念純；只要心胸寬廣，念念單純，就能善解、包容。假如無法善解，動輒就會被人一句無心的話傷害，所以心寬念純是菩薩必須的修養，要用

開闊的心包容一切，才有辦法與人合心，互動和氣，也才能大愛人間，協力付出。

上人叮嚀師兄師姊，行善付出是菩薩的本分，付出無所求，所以一定要先淨化自己的心，把行善能得福的有所求心態放下，心不要有掛礙，但是一定要把握做好事的机会，即使一天五毛錢或一塊錢都不要緊，點滴累積，長久不斷，就像露水滋潤大地，讓大地生長萬物。

上人說，向人募心募愛，不必教人每個月非要捐多少錢不可，隨順各自的能力，有能力的人捐出一千元、一萬元，若是小額捐款也很令人感恩，沒有這些一元、十元，哪裏有千元、萬元呢？所以要尊重少量、感恩大量，有這樣的心態，就會時常滿足與歡喜，而且能讓更多人樂於響應，讓「黃金」海岸變「鑽石」。

【靜思小語】把力量借給別人，共同成就好事。能被需要的人生最有價值。

好緣成就好事

316

《農二月·十七》



好緣惡緣都感恩

馬來西亞雪隆分會四合一幹部返回精舍，與上人座談。聆聽師兄師姊分享後，上人開示，每個人的人生都是一部經典，這部經既然已經拿在手中，就要認真念，裏面有很多的道理；投入慈濟，這些人生經典的道理就能得到解說，因為投入慈濟是走人間路，也會看到許多人生經典。

上人指出「經就是道，道就是路」，每個人這一本生命的經典就是一條道路，所以要好好理解這一部經的道路要如何走？再如何坎坷，都要甘願地走，還要

努力把路修好、鋪平，要調好自己的心。反觀有人走的是更為崎嶇坎坷的道路，同樣只能繼續往前走，所以無須經常喊苦、抱怨苦。

有幸學佛而了解道理，知道自己這條人生路之所以坎坷，是過去生的造作，就要甘願接受，心平氣和往前走；假如不甘願，內心掙扎，使得煩惱無明再增長，這條路本來就不平坦，還變得坑坑洞洞，更是難走。所以要用甘願的心態，把這條人生路鋪平，就是真正的修行之路。

「聽起來每個人遇到的境界都不一樣，但都是苦，不過只

要甘願就不苦，還能轉苦為甘。若不甘願，哪怕本來是甘甜的，感受還是苦。所以修行無他法，總是順『道』用心，真的要多用心！」上人說，有緣才會成為家人，但是緣也有好有壞，是好緣要感恩，感恩他們成就幸福家庭；是惡緣更要感恩，這是過去生的業力現前，要用心去消除業障。

「幸好這一生與慈濟結了好緣，讓我們還可以有因緣去做好事、看苦難人，眼界更開闊，耳朵更聰敏，聽得懂喜、怒、哀、樂的聲音；更感恩我們有佛法，有法親道友在身邊，彼此開解、

相互砥礪。我們去看視受苦受難的人，去擁抱他們，回來以後趕快回向給自己：我好有福！我是付出的人，能伸出雙手擁抱別人，不是哭著痛苦地等待別人來擁抱我。」

「所以說來，比上不足、比下有餘，自己還是很有福，所以要說感恩。感恩還要善解，若聽了一句話覺得受傷，愈往這個方向去想，徒然困擾自己，所以要學會善解。師父把很簡單的法傳給大家——知足、感恩、善解、包容，都需要很開闊的大愛，所以要把心門打開，則事事順暢；若把心門關起來，就只會封閉自己，在裏面生悶氣。打開心門與外界接觸，雙腳踏在菩薩道路上。」

上人教導，對於自身的修行，要知足常樂；面對他人，懂得善解、包容，則心寬念純，擁抱天下。「我這一輩子一路走過

來，難道都很順暢嗎？沒有，總是步步艱鉅，但我從來沒有埋怨過，都是用感恩心轉苦為甘，若沒有人時常刺激一下，自己可能會在迷糊中沉淪。」

「就如《法華經》的〈化城喻品〉，我們走在這條長遠的路上，會經過一站站的化城；即使走得很累了，還是要提醒自己『寶處在近』，從迷迷糊糊的凡夫，要到達覺悟的寶處，必經這一條路，會有各種境界。人生無常，不要計較，不論是苦或是樂，都是擋不住的，會隨著時間過去。好的，想留也留不住；不好的，想閃開也閃不了，無論苦樂，我們都要培養心靈知足常樂，這就是修行的功夫。」

「你們分享所說的話，我都把它當作法，證實人問苦，也聽出你們在這樣的過程中，還是有福人，能將苦當成修行的過程。」

有福，就要時常感恩，步步精進；看到不好的人間相，要自我警惕，小心向前走，要多用心！」

理想要腳踏實地

上人對有志承擔志業，身為慈濟人第二代的委員師姊說：「佛陀在二千五百多年前就看見人間的無明疾苦，想要改變社會；但即使他是太子，也很困難，所以才會出家尋找救濟眾生的方法。所謂救濟眾生，不是救濟生活，而是思想理念，談何容易啊！」

「觀世音菩薩發心，生生世世投入人間救度眾生；地藏菩薩也是不怕辛苦，『地獄未空，誓不成佛』，但是地獄會空嗎？這是很高的理想，但是很不容易的行動。現在全球人口八十多億，而且不斷增加，要淨化人心是愈



上人頒給瑪特醫院執行長安德魯·湯瑪斯(右二)皈依證，賜法號濟仁。

(3月16日)

來愈困難；但是我們還是要努力，要有理想，但不要把理想拉得太高，腳一定要著地，要腳踏實地往前走，方向不能有分毫偏差。」

上人說，如果只有理論卻不能做到，就像薄薄的一張紙，只要風輕輕一吹，這張紙就被風捲起，捲不上天又落不到地，風停以後已經不知飛到哪裏。所以要隨俗，隨現在世間人們的觀念而逐步推展。

上人舉佛陀故鄉專案的推動為例，指出尼泊爾藍昆尼是佛陀出生地，居民的生活很苦，環境很落後，要如何翻轉困境？「第一步要先幫助居民有穩定的生活，他們每天無所事事，蹲坐在地上，我們要伸手把他們牽起來，往前行，這都需要時間。有人創造因緣，有人把握因緣；當我們把手伸向他們，他們能把握住，

借力站起來，就有改變的希望。」

「對於助人者來說，幫助別人同時是利益自己，因為在助人的當下就結了好緣。若沒有好緣，即使才華再高，也只是孤芳獨賞，發揮不了太大的功能；如果只為了營利而做，永遠都成就不了自己。」

上人說，與一群人共事，格局要大，不能強迫別人必須照自己的想法做事，要將就別人；要人人都來將就自己，是不太可能。慈濟人之所以都能照師父說的做，是因為師父這五十多年走過來的經驗積累，為大家指引方向，教大家該如何做，也是傳承，希望慈濟人用心接力繼續開道鋪路。

上人形容人生如同爬山，不斷往上爬的過程很辛苦，但是登頂之後就能看見遼闊的境界。「人生真的很辛苦，但是有無限

希望；你的理想很好，也很認真，但不要太過心急，要開闊心胸，借力使力；我們需要大家的力量來支持，我們的力量也可以借給別人，共同成就人間的好事。人生無常，但只要把握當下，分秒都是價值。」上人說，力量借給別人，也是與人結好緣；當大家有需要時，會想到有這一位可以

倚靠，被需要的人最有價值。「我很擔心未來的人間，科技愈發達，但人心來不及調伏，會發生愈可怕的事，所以我們此時要把這念心喚回來，凝聚愛的精神力量，通達諸法。世間萬法，有善法也有惡法，我們要用赤子之心，在菩薩道上認真學，也要有分辨善惡的智慧。例如有人擁

有很多財富，如果用在惡的方面，就會危害人間；用在對的事，付出無所求，能夠利益人間，這才是真正有錢的人。」
「何謂價值？做該做的，做對的事，就有價值。大家要善用生命時間，發揮生命的價值，會覺得自己對人間有益而心安，並且持續精進。」

【靜思小語】善念不變，要經得起考驗；與時俱進，但不隨濁氣而流。

守護善念

3
17, 18

《農二月·十八至十九》



分寸累積千萬里

三月十七日聆聽基金會主管同仁分享後，上人期勉大家珍

惜聞法的機會，將點點滴滴的法吸收入心；不要輕視點滴，就如慈濟在人間鋪展菩薩道，也是從最細微的分分寸寸開始且持續不

斷，久而久之，分寸也能累積成千萬里，至一百三十六個國家地區進行人道關懷或慈善援助，大愛普被，滋潤大地。

上人教導，所謂不輕視點滴，就是要尊重世間的人、事、物，有尊重的心，就會與人「和」、與天地「和」，有「和」就能「合」。天地人間和合，就有力量；只要人間有愛，就可以淨化人心，達到天下和平。所以期待慈濟人將愛的能量鋪展得更廣闊，善用科技弘揚善法，只要具有正確的思想，各宗教的教法都可以傳達，適應人們的生活背景與根機，為人們指引方向。

上人說，宗教之間彼此尊重、相互讚歎，這樣的人間會是淨土人間。但是凡夫總有習氣，人心久受無明污濁的社會熏染，讓原本清淨的心被熏成各種顏色，或有點點污垢。所以要好好守護清淨無染的心念，志業也要經得起時間的考驗，能夠與時俱進，但是方向不變。
「我們要守護著善的一念，

不能隨著世間的濁氣而流，也不能被熏黑。我們的使命是要守護生命，更要堅持慧命；生命會不斷地隨著時間減少，但是慧命要往善的方向增長。」上人教大家守護善念、弘法利生，這是慈濟該做、必須做的；大家要共同一心，人多力量大，不怕艱難，為人間造福，做就對了。

慈濟需要慈懿會

三月十八日，與林智慧、潘廖葉、許瓊芳師姊、吳政潔師兄等人談慈懿會，上人期許接引出年輕一輩的慈濟人投入，做好慈懿會的傳承，把這分情再傳下去。「教育是希望，簡單的幾個字，學問很深，與人性、習氣都有很大的關聯。每一個人自從出生就憑著本能在學習，餓了、不舒服就哭，有得吃就會吃，都很自然；

慢慢長大一點，就會懂得拒絕與接受。」

「其實人人都有與生俱來的習氣，是承接過去生的習慣，此生再受環境的薰陶。你們從慈濟護專開始當懿德媽媽，一屆帶過一屆，每一屆都要先磨合，帶到他們都認識你們了，而且也互動得很習慣，有時學生放假還會去你們家。從不認識帶到認識，沒感情帶到有感情，都需要時間。」

上人說，如果慈濟學校沒有慈誠懿德會陪伴學生，現在的慈濟學校不知會是什麼狀態；而師兄師姊們也因為投入慈懿會，多了一大群孩子，也參與他們成家生子，可說是子孫滿堂，很有福！若說現在年紀大了，與年輕人脫節，其實從過去到現在，慈濟學校的孩子來自不同的家庭，也有不同的思想和習慣，而來到慈濟接受教育，師長有責任教導他們



莫二比克蔡岱霖師姊敬呈葡萄牙文版的《靜思語》故事繪本。
(3月18日)

守好做人的本分與規矩。

「我們要適應現代的社會生活形式，不過我們要知道，該合時合，不該合的時候要勸、要教，要教人守軌道，『就有道而正焉』，順著道走。在慈濟學校除了有老師教導，還有慈誠懿德的輔導。慈誠懿德是沒有依照課本，但是依照孩子的習氣而個別輔導，與他說天南地北的事情，說故事、說人、說社會，那都沒有教材，但都與生活、待人接物有關，教他們應對進退的禮節。」

上人說，現在大學生有很多課餘活動，慈懿會師兄師姊想要與他們約時間是很不容易，只好多與他們聯絡，漸漸培養感情，讓他們看到師姑、師伯會很歡喜，主動來與師姑師伯相聚。「就像你們無論有事、無事都會回來精舍看師父，可以時常到學校與老師和孩子們見面、問候；若知道

哪一位有狀況，或心理上有所不開的結，可以專程去做他的顧問，用自己的人生經驗輔導他。」

「你們有很多人故事可與孩子分享，包括夫妻互動、親子互動，或是訪視時看到的人間百態、家庭問題，裏面都有值得深思的道理。常言道，家家有本難念的經，其實再困難的問題都有辦法可解，從佛法中就能找到解開心結的良方；你們用當前世間的事相融合佛法，引導孩子打開心門，就能解開心結。」

「所以說無論社會如何變化，慈濟教育還是很需要慈懿會，慈懿會也是慈濟教育的特色；懿德媽媽、慈誠爸爸發心付出無所求，只為了社會的希望。師父要向你們說感恩，你們要用心傳承，一代接著一代，找年輕的慈濟人來承擔，持續在慈濟學校帶動孩子們。」

【靜思小語】「知」加「日」就是智，智慧如同明朗日光照亮前路，不會迷失方向。

修養智慧

3
19
20

《農曆二月·二十至二十一》



醫療尊重生命

三月十九日，花蓮慈濟醫院羅慶徽副院長談到，坊間流傳食用豆類會引發痛風之說，這是不正確的；但再如何解說、進行衛教，覺得效果依然有限。上人表示，但求自己所說的是真實的話、利益人間的話，其他的就不用計較。五穀雜糧是人類生命的營養來源，豆類也是其中之一，只要不偏食即可；但若其他都不吃，只吃黃豆，也是會有毛病。所以，只要肉類、魚類不吃就可以了。

「有情、無情眾生皆有生命，而有人說植物同樣有生命，

雖然植物是無情眾生，我們同樣要疼惜與感恩，感恩五穀蔬果供應我們的生命。豆類很營養，不需要執迷在某一方面，只要分析清楚豆類的營養，『就有道而正焉』，有道理的，我們就去說、就去做，不要聽那麼多雜音形成困擾，也不要想太多變成煩惱。」

教育腳踏實地

三月二十日，於教育志策會聆聽各校校長、主管報告分享後，上人說，醫療搶救生命，教育要守護慧命，假如教育只傳授知識，孩子的一念心有一點點偏差，明

知是不好的，但是貪圖己利而危害別人，就擾亂了社會；若是啟發孩子的智慧，就是在「知」字下方再加個「日」，有明朗的日光照亮前路，就不會走偏，不會迷失方向。「教育，要教人頂天立地；即使頂不到天，腳一定要踏地，而且腳步要踏穩，才不會稍遇顛簸就倒了。」

上人期許老師們不只教導表面的文字知識，也當學生的人品模範。「現在要取得知識不困難，但是要修養得有智慧，真是不簡單。智慧是發自內心，舉手投足都有好習慣，這些習慣不是今生此世有的，是過去生中不斷累積

善與愛的心念，習慣行善、發揮愛心。其實人人本性該是善良的，而我們在慈濟這個善的環境，更要將孩子教好，讓他們在這個大環境之中，很自然養成好習慣。」

上人說，付出心力培養好人才，也是回饋自己，看到中生代、青壯年能夠承擔起責任與使命，有所成就，自己也會很有成就感、很歡喜。「現在我們已經看到，

過去幼小的孩子大學畢業，過去的慈青是現在的教授，總是一代傳一代。教育就是希望，要將這分希望、培養的好人才，從花東延伸到全臺灣、走到國際間。」

【靜思小語】能夠知道無常，就不會被執著困住。

解脫苦難

3 21 , 22

《農曆二月·二十二至二十三》



守法如規，廣結善緣

三月二十一日，海外慈濟人發願戮力做到上人的三願——人心淨化、社會祥和、天下無災難。上人說，「五百年前師度徒，五百年後要徒度師」，自己會去而再來，屆時就需要弟子牽引，

因緣相續，努力達成這分大願。

上人說，無論在哪個國家做慈濟，都要合於當地法規，做一個好公民，才有辦法在當地鋪展慈濟菩薩道，帶著居民一起走；若太過強勢，則適得其反，本來是要開道鋪路，卻落入鴻溝。所以還是要守法如規，並且廣結善

緣，讓當地政府與民眾了解、肯定慈濟人聞聲救苦，願意在有人需要幫助時通知慈濟，或是響應慈濟人做慈善救濟，做得皆大歡喜，志業就能逐漸落實當地。
「這個時代科技發達，傳法很方便，但也讓人很擔心。其實人間本來就是很複雜，到目前為

哈佛大學宗教學院三月主辦「利他與心靈療癒研討會」，靜思精舍常住師父與慈濟代表與會。
(相片提供/文史處)



止，還沒有看到哪一顆星球有這麼複雜的生態，所以盡虛空遍法界，要在人間運轉法，有很深的學問，是很辛苦，所以一定要有解脫的心態。佛陀來人間，就是要引導眾生解脫，不要被執著困住，佛陀給我們的方法就是先讓我們知道無常。」

上人說，時間、空間、人間都在持續不斷的變化當中，但是時間、空間、人間都要調和，一切運作才能順暢。時間、空間隨著自然法則運轉；而人間要調和，就要人心合，才不會起動亂；人心若能合於善，災難就會減少，所以關鍵還是在於人。所做的事對人間有益，就要用心做，而且要順規律而做。尤其在國際間，慈濟人要知道所在國家的法規，有些事在其他國家可以做，但是這個國家不允許，就不能勉強。

「如果勉強去做好事，犯了

當地的規則，就是我們理虧，沒有順道理。與人互動溝通時，要以和為貴，即使面對不好的聲色，我們修忍辱行，共同把好事完成。在合法的前提下，為了眾生，我們要對的事，而且要積極做。為了帶動人而發出『獅子吼』，號召大家把心結合起來，共同發揮力量幫助人，但不是霸道地要人非照我們說的做不可，因為我們大家都是修菩薩行，而那裏的土地廣大，所以需要更多人間菩薩，要有人才有力。」

無分貧富，國際共善

三月二十二日，慈善志業何日生副執行長偕文史處同仁告假，將前往美國參加哈佛大學宗教學院佛教慈悲利他研討會。上人叮嚀，出門在外代表臺灣慈濟，一定要有明確目標。師父一向不

將佛法當學問來研究，只是談人性，要啟發人人本性的那分愛；慈濟不是從學問做起來的，是大眾真誠的愛點滴匯聚而來。所以不必展現多麼高深的學問，要述說慈濟步步踏實的腳印。

「慈濟剛開始是一群家庭婦女，勤勤儉儉，一點一滴累積慈善基金；現在要說大專業家做善事，這不稀奇，所謂共善，就是

無分貧富共同付出，共同以那一

分愛為基礎，滋潤大地，讓大地有生機，這分生機就來自點點滴滴，長久不斷的愛。」上人以耕種譬喻，再好的種子若沒有土地，也無法萌芽成長；要有土地、空氣、陽光、水分，以及適合的氣候，缺一不可。所以不需要長篇大論，只要掌握最基礎的精神，莫忘過去，要提出共善的根本。

「臺灣以善以愛為寶」，這

分善與愛已經普及國際。上人說，只要得知世界上哪裏發生災難，當地若有慈濟人，可以及時動員去勘災，並安排賑災。所以慈濟不是只在臺灣帶動共善，而是面對全球，國際共善。慈濟精神就是開闢無私的愛，要共善，人人就要有慈濟精神；慈濟能做這麼多，不是有錢，而是有心。

【靜思小語】有多大心量就有多少承擔；要拓寬心胸，增加力量。

拓寬心量

3
23, 24

《農曆二月二十四至二十五》



談智慧長情，說無私大愛

高雄四合一功能幹部共識營

於花蓮靜思堂舉行，三月二十三日圓緣時分，師兄師姊回到精舍與上人分享。上人說，人生在世，

「情」字最珍貴，菩薩就是「覺有情」，而慈濟人都是覺有情的菩薩，是覺悟的有情人；要談情

說愛，就要談智慧長情、說無私大愛。

「人間本來就是苦，因為凡夫眾生無明迷茫，造業而受苦；佛陀在人間說法，就是要讓眾生轉迷成覺。在迷與覺之間，慈濟人相互關懷、彼此牽引，當一個人靠近慈濟，覺得這麼做讓心靈歡喜，遠離迷情的牽扯，也會遠離痛苦；接受菩薩的牽引，菩薩帶菩薩，把人生的愛發揮出來，也創造更多因緣，讓人接受到清淨大愛，並發揮真誠的愛。」

「好好盤點，你們還沒有進入慈濟之前，情是在哪裏？這些情能否讓自己輕安自在？若說夫妻最有愛，但是萬一這分情有「一點漏了，這個『漏』就是煩惱開始糾纏的時候，苦不堪言。」

談及社區慈善，上人表示長者獨居或兩老相依，是現代社會愈來愈普遍的現象，政府社工單

位雖然會照顧和探視，慈濟志工也可以就近關心，和老人家親切互動，撫慰其孤單的心靈。

「菩薩要用什麼態度入世？佛陀教導的菩薩法，慈濟人在此時身體力行，何處祈求何處現，甚至不求自來。這個時代，菩薩這麼貼近人群，而受幫助、被愛的這一群人，是否有體會、能不能銘記在心？我希望施與受之間，能將慈濟情牽起來，還要擴展大愛；曾經被牽起來、扶起來的人，也有辦法再牽著別人，去幫助需要的人。鄰幫鄰、里幫里，這樣的幫助最為及時，也才能做得完善，才有辦法淨化社會，而非有事找慈濟，只有慈濟人在承擔。」

聞及有委員師姊在關懷個案的過程中，雖長時間陪伴卻無力改變案家情形，而自責不已，上人教導，「你們做得很好，但要

量力而為，不要變成壓力，好像身心被綁住了，這不可以。請大家發揮智慧，法親要經常彼此關心。」

無常是教育，常存悲憫心

三月二十四日聆聽基金會主管同仁分享後，上人開示時舉面前的羅漢松小盆栽為例指出，同樣的種子，在不同的環境生長，在小小盆栽裏的只有手掌大小，在戶外土地上生長，假以時日可以成為大樹。所以時間、空間造就了世間萬物不同的相，其實「實相無相無不相」。在人間做事，會面對種種人間事相，不斷累積。假如沒有這些事相，生命就沒有價值；就是有些值得盤點的事相，代表此生不斷成就、利益人間，生命的價值也不斷增長。

所以，即使事務龐雜，且愈

來愈多待辦事項來到面前，也要感恩以待，感恩自己還有能量可以承接。要訓練出這分甘願的心念，把心胸開拓得愈來愈寬廣；有多大的心量，就有辦法承擔多少事情。「時常聽到國際間哪裏發生災難，我們快速地掌握訊息，了解受災人所需要的幫助，評估當地的人力、物力，或是聯袂海運、空運將物資送達。我們總是發揮真誠的愛，克服很多困難而去幫助，慈濟人走到苦難人身旁，去幫助他們，這都是大家時常在做的，而且不斷地在改善救濟方法。」

上人提到元月初在美國洛杉磯發生的嚴重林火災難，慈濟人及時關懷並提供援助。「一把火可以將整個山燒掉，即使是富有的人，也無法逃脫無常災難，而且一旦落難會更難過。慈濟人排除人心的歧見去付出，也會向人

解說，不要起負面的心態，口出惡語。」

「我們平時要教育，提出無常的故事，也是真實的歷史，讓大家知道何時何地，發生什麼災難之後，受災的人生生活面對何等困難。不能說『過去他們就那麼富有了，現在讓他們吃一點苦又怎樣』，我們的心不能存有這樣的念頭，我們要有不忍之心、憐憫心，及時發揮愛心。」上人指出憐憫心就是佛心，佛陀是憐憫眾生而來度化眾生。

「也有人說，這是因果，他們過去造業，現在受報。這就是凡夫幸災樂禍的心態，也是不對的。看別人生活富裕，要為他們祝福，因為他們過去有造福，所以今生有福；我們要接近有福人，讓他們懂得福是做中得，有福更要造福。面對這些很固執、幸災樂禍的人，我們要不斷為他

們做教育。佛陀說菩薩法，就是為了教育眾生要有憐憫之心。」

菩薩與凡夫，同一顆種子

「千經萬論無不都是教我們拉長情，延續善因緣。你們與我早在許久之前就結緣了，菩薩覺有情，我們都曾經在善惡拔河中，善的那一方拉著繩子，隊伍愈來愈長，所以力量愈增加。現在很多人只是聽到『慈濟』之名，或是看見慈濟人，就起歡喜心而投入，增加善緣的力量，為人間造福，平伏災難。」

上人說，眾生共業的業力擋不住，唯有人們更積極地造福，以減輕業力的影響。此外，「助人為快樂之本」，把握因緣行善造福，心會很歡喜。「大家開闊心胸，如果這一次沒有參與到，不過看到、聽到了，見聞歡喜；

我們讚歎做到的人，隨喜也有功德。下次把握因緣共同投入，就不只是聽別人分享，而是踏實地感受到美好的心靈風光。」

上人提到近日有新加坡與馬來西亞慈濟幹部返回精舍舉辦研習會，是為了會合慈濟的精神理念，統合慈善救濟的做法，看到有人受災受難，要用什麼態度靠

近、擁抱、膚慰，並且為他們說法。「我們不只給予生活上的支持，還要給予情、給予愛。起步時不怕力量小、做得少，總是要把握因緣，掌握方向就邁步前進，隨著時間擴展空間、人與人之間。就如小小的羅漢松盆栽，若移植到土地上，經過幾十年、幾百年，就能成長為合抱之木。」

上人期勉人人在心地好好培育種子，並且拓寬心量，心量愈大，樹苗就會隨著時間長成大樹。「菩薩與凡夫，其實有同一顆種子，只是菩薩的心境寬廣，可以為大地人群付出。師父稱呼你們『菩薩』，就是期望大家走在菩薩道上，步步踏實，路愈走愈長，周圍的風光會愈來愈漂亮。」

【靜思小語】堪忍境界、包容別人，是培養自己成為菩薩的過程。

培養自己成好人

3
25

《農二月·二十六》



開道鋪路，綠樹成蔭

新加坡四合一幹部精進研習

會中，師兄師姊分享志工關懷與帶動，培育與傳承的做法與心得，以及與雲嘉南慈濟人交流的收穫

與法喜，雲嘉南團隊在座聆聽。上人感恩新加坡慈濟人平時守護著新加坡慈濟道場，人人合

和互協，就地發揮愛的能量，也將這分愛帶回慧命的家，更感受到法脈真情。聽大家分享帶動新進者，已經把他們的慧命培植得很健壯，讓自己覺得很安心。

上人指出，菩薩道是二千五百多年前，佛陀對眾生的教育；從凡夫地走上菩薩道，把心靈的體會與修行的道氣往前鋪路，但只憑自己一人，路無法開得寬廣、鋪得長遠，要有你、有他、有我，不斷會合因緣，不斷培育後進，代代接力，成就人間菩薩道。「這條路不好走，若沒有辛勞的付出，就沒有成就菩薩的機會；自己要有覺悟，要堪忍，堪得忍耐一切境界。因為每一個人都有不同的想法和習慣，要讓人人會合起來，彼此感恩、尊重，是很不容易的。」

「我時常對自己說，要感恩、要堪得起忍耐；如果沒有堪忍的功夫，會經常看別人不順眼，

無法包容人。堪忍、包容別人，同時是培養自己成為好人；若靠自己發心，不靠自己磨練，哪能成為好人？所以每一個人都要磨練自己、成就別人，鼓勵自己與人合，而非要求別人來配合自己，才能共同把事情做好。」

上人對大家說，合和互協的環境，要自己創造，主動靠近人，與他人會合，把彼此的手牽起來。心合、口合，成就合心的力量，才能將菩薩道鋪展在人間，救拔眾生的苦難。說是救眾生，其實每一位都是眾生之一，而大家正在菩薩道上學習，是從凡夫學菩薩，要用赤子之心真誠學習，並且要走中道，才能見道而覺悟，回歸自性佛心。

種子發心，一生無量

馬來西亞分會暨吉打分會四

以正知正見求覺悟之道，還要一代一代延續，走在前面的人接引後面的人，後面的人要跟上腳步。」

上人教大家莫忘初始，如同自己從導師承接「為佛教，為眾生」的叮嚀，盡此生都在這個方向努力，而這一念心就像一顆種子，播在每一位慈濟人的心地，也從臺灣撒播到馬來西亞。每一顆慈濟種子，只要發心真誠，就能從「一」生無量，帶動出整齊莊嚴的人間菩薩群，這也是《無量義經》的精神。

因為聽到上人回饋佛陀故鄉的心願，馬來西亞慈濟人走入尼泊爾藍昆尼，也將《無量義經》帶回佛陀故鄉。上人感恩陳吉民醫師等人踏進尼泊爾的貧苦村落，「藍天白雲」的身影讓當地困苦居民有了徹底翻轉的希望。「從佛陀當時到現在，當地有

合一幹部與上人座談。上人說，大家唱〈想師豆〉流露真摯的師徒情，慈濟人得到師父送的「紅豆兩粒」，代表福與慧，向外要造福人間，向內要自我增長智慧；要造福人間，一定要有大愛無私的智慧，這是師父對全球慈濟人的期許。

「感恩馬來西亞慈濟人這一股熱忱綿綿流長，不斷培養人才，而且每一位都很虔誠，身體力行菩薩道，更特殊的是不分宗教，都有正知正見，很了解慈濟的理念，很發心地投入。」

「慈濟是從最初那一個念頭開始，這一念就是一顆種子，小小的種子如今在人間已經成為一條條菩提大道，兩旁綠蔭成林。在《佛說阿彌陀經》有『七重行列寶多羅樹』的描寫，很高貴的樹，一行一行整齊種植，鋪出平坦的大道，求道的人走在其中，

這麼多困苦的人，我們要如何幫助？如果只有一個人、少數人，就如螢火蟲的光很微弱，但有一群為數眾多的螢火蟲，就能點亮黑夜。螢火蟲要有群，人間菩薩也要有眾，一群人一起作伴，彼此鼓勵與扶持，才能不斷往前行，才有力量消弭苦難。

「人生無常，也是極為有限。師父最近感覺無常將近，有朝一日要怎麼辦？還是安然自在，慈濟人都要在居住地，再接再厲行菩薩道，而且要建立永恆的慈濟情。菩薩情要不斷拉長，把握因緣不斷在一片心地播下種子，還要勤耕耘，讓種子生根發芽，成長茁壯。假如只是播種卻沒有耕耘，經過一陣風雨，也許就此流失，或深埋在土裏無法發芽，所以我們用心栽培後進，做好傳承。」

「時間可以成就一切，我們



宗教處同仁說明莫三比克楠普拉省 (Province Nampula) 因氣旋致災，志工勘災計畫。
(3月25日)

精進，就會隨著時間而成就；若不精進，或者是因人因事導致一念偏差，就錯過了成就的機會。

所以凡事要用智慧分析，不要因人亂了心。要一心不亂，才能明心見性。」上人勉勵大家恆持初心。

心，善用時間發揮生命良能，為人間成就好事，也成就自己的生命價值。

【靜思小語】傳媒為人們開闊知識，更要開智慧，用真實的行善典範感動人、帶動人。

傳播的力量

3 26, 28

《農二月·二十七至二十九》



時常感恩，不曾後悔

三月二十六日，彌陀寺道俊法師偕總統府資政張博雅女士到精舍拜會上人。上人談到最近腦海總是浮現印順導師的身影，以及自己俗家的二對父母，一對是生身父母、一對是養父母。父母給予生命，而導師傳承慧命，所以時常想起也時常感恩。

「感恩很多人來成就慈濟志業，像張署長（張博雅女士時任衛生署長）幫助我們，在當時缺乏醫療的雲嘉地區建設慈濟醫院。」上人說，建院過程很辛苦，不過現在看到醫療團隊照顧雲嘉鄉親，尤其是貼心呵護上了年紀的老人家，感到很值得；更歡喜的是醫療同仁持續精進，除了提升臨床醫療品質，也做醫療研究，

幫助守護生命、照顧健康。上人提及大林慈院用地足以建設宿舍區，讓同仁與家屬安住於此；有些同仁剛來任職時還沒有成家，現在子女已經上中學了。隨著時間過去，許多事情在成就、在進行，看了會覺得安心。上人說，一念之間會成就利益人間的好事，也可能因為一念之惡而擾亂人間。所以常說善惡



午後近兩點半，緬甸發生芮氏規模八點二強震，熊士民副執行長（右一）說明災情訊息。（3月28日）

取決於一念心，差毫釐則失千里。自己則很感恩從六十年前的那一念開始，雖然一路走來，也遭受到無明風，這條路很難走，真的很辛苦，但是自我盤點起來，不曾後悔。

無奈擔憂，但不放棄

三月二十七日人文志策會，上人開示，大愛臺的建立，的確能為慈濟四大志業發聲，也可以借重大愛臺的傳播力量向大眾宣導。「為人間，我們的理想是什麼，都有力量可以表達出來；四大志業是共同體，要做好橫向連結，合力淨化人心。」

「看著現在的人間，感覺有很多事需要做，但也感到有心無力，很無奈；不過，如果大家的力量能更凝聚，就可以達成目標。以前的孩子會玩搭轎子的遊戲，

二人四隻手搭緊，可以合力抬起另一個孩子。所以我們要把力量合起來，不斷傳播好話、好氣氛，帶動人人做好事、說好話、走好路，讓人間有好的『人氣』，好人好事滿天下，這不就是菩薩世界嗎？」

「每一家電視臺都可以為人間開闊知識，但是要開智慧比較困難，而大愛臺可以發揮智慧的大愛淨化人心。現在聰明的人很多，欲念很高，如果大家是欲求佛法、欲求善知識，就是真能淨化人心；假如是貪欲，貪無窮盡，永遠都在貪求、爭奪。每天看國際新聞，我很擔憂，也感覺很無奈。我們現在只能珍惜並善用我們的好因緣，發揮人文志業的傳播良能弘揚善法。」

上人談到慈濟草創時期，為了徵信而開始發行報紙形式的半月刊，詳列五元、十元的捐款明

細，這是人文志業的初始型態。「那時每一位捐款人的名字都會列出來，有人不要登名字，我們就寫『隱名氏』。某個月有幾位『隱名氏』，是哪些慈濟委員去收款？我們都有清清楚楚的紀錄。」上人說，「信為道源功德母，長養一切諸善根」，所以一切要以「信」為前提，讓大家信任慈濟人文志業的報導，用真實的行善典範感動人。

喧囂鬧市，靜心空間

三月二十八日，新泰區師兄師姊報告林口靜思堂現況及社區經營、靜思書軒規畫。上人指示要保持乾淨、優雅的環境，因為社區道場與靜思書軒都是為了淨化人心而設立，要在很煩擾的都市裏，有一個讓人一走進來，心就平靜下來的空間。

因此在書軒供應餐飲的部

分，上人希望不要讓環境有油煙油污，如果有人需要安靜的空間談話，可以供應咖啡或茶，孩子也有寧靜、乾淨的閱讀空間。最重要的是從這個空間傳達慈濟精神思想，讓人走進來以後，除了閱覽書籍，也能看見有全球慈濟據點的地圖，可以深入了解每一個國家的慈濟足跡，或是有慈濟道場的發展介紹。

「很多人不知道慈濟為什麼要蓋靜思堂，我們要讓人人知道，慈濟道場在那個地區如何淨化人心。例如在林口靜思堂，當地有幾個組隊，所負責的地區有什麼故事，就由這個組隊來說故事。每一個家庭都有故事，師兄師姊如何發心，讓家庭和樂，這就是教育。要展現慈濟人的精神理念，做出特色。」

上人提到逾九十高齡的高愛師姊，從年輕時就辛苦付出勞力，賣菜、幫人打掃家裏，賺取微薄

工資維持生活；為了響應慈濟建院，師姊在每天清晨打掃華中橋，將所得全數捐出。「不少慈濟人像高愛一樣，努力工作護持志業，這分精神來自於對慈濟的愛。即使到現在年紀大了，只要還走得動、做得了，他們就要付出，這分心與動力不會隨著時間改變。」

「我們要在靜思堂弘揚慈濟情，述說人間菩薩的付出；佛陀教導的菩薩法，慈濟人在二千五百多年後做到了，所做的都不是為自己，付出無所求，還要彼此感恩，充滿感恩歡喜心。高愛就是這樣，在家庭、在社會、在人間，她不是大人物，但是她做到讓師父感動得心心念念都想到她，這就是價值。」

關於空間布置如何展現人文氣息，上人表示，要讓人眼睛一看就起歡喜心；眼根對色塵，物品擺放得很雅觀，讓人看了就會想要親近、深入了解。入內感受

到典雅、寧靜，坐下來，輕輕說話，都很吸引人，站在旁邊聽到也很歡喜，會拿椅子來坐著聽。人的耳根、眼根，在這個空間都可以吸收法，舌根還可以說好話，分享在這裏聽到的慈濟故事，可以再傳給別人，這就在弘法。

上人說，林口靜思堂雖然位處鬧市中，但走近靜思堂，會聽見梵唄樂音，寧靜出妙音，其中

又展示慈濟在全球的付出，還有慈濟人講故事，以及茶道、花道、書法等，都能吸引人、接引人間菩薩，所以要用心做好。

緬甸強震，志工回報

慈善志業熊士民副執行長、李登輝師兄報告，緬甸今日當地時間下午十二點五十分（臺灣時

間下午兩點二十分）發生地震矩規模七點七強震，深度十公里，震央靠近緬甸第二大城曼德勒，距離仰光六百公里；相隔約十二分鐘後又一起強震，一千公里外的泰國曼谷有一棟興建中的大樓倒塌。泰國慈濟志工及清邁慈濟學校皆回報平安。本會接獲消防署訊息，若有確認救援專機前往，將提供相關物資協助。

【靜思小語】人與人的緣可深可淺，但一定要自我培植好「因」。

培植菩薩大緣

3 29, 30

《農曆三月·初一至初二》



召喚學長，點亮慈青

三月二十九日，聆聽來自全

臺各地的畢業慈青分享後，上人叮嚀，人與人之間的緣可深可淺，但是「因」一定要自我培植好。

自己與慈濟人的因很深、緣很廣，海外慈濟人平時相隔遙遠，但是人人愛師、想師，彼此貼心；大

家平時就在臺灣生活，想師要回花蓮見師也不困難，更要把心連起來、情牽起來，讓慈濟情永恆庇蔭天下。

眾人唱慈濟歌曲〈母親的手〉並比手語，之後發願「召喚學長，點亮慈青」。上人回應，父母的雙手培育每個人成長，父親的肩膀挑起家庭的重擔，母親的手抱著孩子，拉拔他們長大，所以歌詞唱出「推動搖籃的那雙手，也推動了整個世界」，人人都不能忘記父母恩。可以用手語歌帶動年輕人，適應他們的根機，把道理點滴吸收入心，淨化其心。

自慈濟大專青年聯誼會成立已有三十三年，上人表示大家與自己從久遠的過去生就結緣，此生此世藉著慈濟的因緣再相聚，讓過去生種下的「因」與「緣」會合而萌芽成長。「人人若都能以真誠的愛會合，世間才能有和

平之美，要不然最近看著國際間的訊息，總是很憂心；許多國家的民眾長期遭受天災人禍之苦，實在很心疼。」

「我們在臺灣很有福，有佛法可聽；生活在現代，科技發達、通訊便利，聞法也很容易，大家要惜福，並且與過去的慈青夥伴聯絡，相互問候與關心，把這分情再拉起來，彼此勉勵。難得人生，我們隨著過去生的因，在今生結好緣，還要牽著今生的緣到來世。」上人表示，自己已是年邁體衰，而大家正值中壯年，除了承擔志業重任，還要做好傳承；把過去的夥伴找回來，也接引親友，好話相傳，進一步牽引他們走進慈濟，轉凡夫成菩薩。

慈濟人因為佛陀故鄉專案，去到佛陀教菩薩法、講《法華經》的靈鷲山，並且在去年慈濟周年慶當天，在說法臺上誦《無量義

經》，上人表示這對自己來說意義非凡。「創立慈濟以來，我讀《法華經》、講《法華經》、走《法華經》的路，將近六十年；慈濟五十多年，就是走《法華經》之路。佛陀在靈鷲山說法臺，因緣相續直到現在。」

上人叮嚀大家用心體解《無量義經》，這部經是真正入世的經典，包括如何做人、如何行善，都有妙法可以運用。「這部經是《法華經》的開經，也可以說是《法華經》的精髓。早年我除了抄經，也刻鋼板把經文印出來，讓大家課誦、研讀；有這部經，才有今天的慈濟。這部經給予我待人處世的智慧，所以你們不只要看還要傳，分享心得，代代相傳。」

上人教畢業慈青們經常聚會，再將「慈青魂」的志願力提升起來，「魂」就是精神，將菁

七十四位慈青學長回到靜思精舍與上人溫馨相聚，擔任美術設計的林佳儀敬呈《衲履足跡》閱讀心得所繪製的畫作。
(3月29日)



英魂魄呼喚回來，讓大家的雙手成為推動慈濟走向天下的雙手，從赤子之心培養到覺悟之境。「人人本具佛性，我們從凡夫地學佛、行菩薩道，就是為了明心見性，要見佛性，就要在菩薩道上學習利益人群，慈濟所做的就是利益人群的事，服務人間、成就人間，這是慈濟的價值觀。你們的生命投入慈濟，發揮每一個人的才華，已經從搖籃裏的孩子，成為伸出雙手，發揮愛心能量推動志業的人。」

「請大家要伸出雙手，付出力量，即使個人的力量微弱，只要出力的人多，就能讓慈濟更好，更普遍地利益人群。你們在任何地方，要時常分享靜思語，常常說好話，才會遇見好人，將好人接引進來，不斷培養人間菩薩，凝聚利益人間、淨化人心的力量，帶動善的循環。」

寶樹行列，黃金鋪地

美國新澤西慈濟志業三十周年，三月三十日，師兄師姊們返回精舍與上人座談，分享當地志業推展成果與做慈濟的心得。上人肯定大家廣結善緣，每一位的生命都很豐富，也要回憶、書寫出來，流傳真實歷史。

「師父在臺灣開拓了慈濟這條路，需要你們這些菩薩繼續去開拓、繼續鋪展，才能將這條路鋪得長遠、平坦好走，而你們都做到了。菩薩走入人群，將我們所做、所說、所聽的告訴大家；眼前有需要做的事，若有因緣，我們就將有緣人牽進來一起做，讓他們真正有感受；菩薩度菩薩，為人間來付出，就會不斷增加力量。」

「剛才你們說慈濟需要我，慈濟除了需要我，也需要你、需



代表參加聯合國第六十九屆婦女大會的黃靜恩師姊等人敬呈參展的尼泊爾裁縫班婦女之手工藝品。(3月30日)

要他。大家都要有『慈濟需要我』的念頭，為慈濟、為人間做事，發心行菩薩道。」上人說，大家要想自己在美國，是否精進做慈濟，有沒有和法親和互協，共同為人間付出？都有做到，就自我肯定，生命很有價值；己做得，有做就有得。

「很多人對師父說，『請您為我祝福』，我是虔誠祝福大家，但若你們沒有做，祝福也沒用，自己的慧命要靠自己顧好。我們過去生中若結了不好的緣，今生此世也許在人與人之間缺少了和諧；但是現在有道理讓我們聽，對於過去結下的不好的業緣，我們要歡喜、甘願接受，『讓一步、寬一寸』，讓惡緣更快過去，重新結下的就是善緣、福緣。」

「過去的不愉快，我們現在用心改善；我們改善了，也感動對方跟著我們走，這就是消惡增

善，還將惡緣變成好緣，共同凝聚力量行菩薩道。消惡緣、增福緣、度眾生，就是我們在菩薩道上要學的；菩薩道上有益友、善友，也可以幫助我們消惡緣、結善緣，所以要珍惜慈濟大家庭，這個大家庭啟發我們的內心，給我們一條康莊好緣的平坦道路，且周圍有善友，要融入菩薩群，行在菩薩道上。」

上人說，大家走在菩薩道上，持續往前開道鋪路，還要在兩旁種樹，如經典形容的「寶樹行列」，有很美好的風光。「其實我們步步精進，每一步都是利益人群，利益人群就是福，福鋪在地上，如同黃金鋪路。路在我們面前，如果有心、有願而邁出步伐，步步都踏在很有價值的黃金道上；前腳走、後腳放，才會不斷進步。」

在團體中共行好事，卻也難

免意見不相同，進而起爭執，上人教導，不要把這些爭執放在心裏，心平氣和，照對方的建議，跟著對方走，彼此相隨、相讓，才有辦法向前走。慈濟人同師、

同道、同志願，與菩薩群一起走菩薩道，會覺得很歡喜。「我們有志同道合的話可說，就不要東家長、西家短地論是非；多說一些勉勵人的好話，同時教導眾生

一起來走好路，這就是益友。我們現在就有一群這樣的好朋友，這輩子豈不是很快樂呢？今生有好因，抱著未來的好緣向前走，生生世世行菩薩道。」

【靜思小語】你爭我搶，誰也過不去；拓寬心路，讓也是進。

心路寬，道理通

3 31

《農曆三月·初三》



馳援曼德勒，本會備物資

慈善志業熊士民副執行長、李登輝師兄報告：緬甸強震至昨天統計，已超過一千七百人往生、三百人失蹤、超過三千四百人受傷。李金蘭師姊的舅舅姜榮華昨

天開始在曼德勒發放飲水和麵包，給予在路邊留宿不敢回家或

者無家可歸的鄉親。雖然緬甸官方對外求援，但物資進入需要申請准證才能送往。慈濟本會準備好的物資，待金蘭師姊四月一日返抵仰光後確認。

調適好脾氣，修養好習慣

每週一下午，基金會主管同仁分享，提供全球連線聆聽。上人開示，「世間無常，國土危脆」，《八大人覺經》這幾個字，說盡了世間的狀態。「就像水上泡

——輕輕、薄薄，水泡上面可以看到七彩，但是很快就破滅。我們生活在如此無常的人間，卻偏偏要計較。」

上人說，天災人禍是由人累積的業力所造成，即使是地水火風四大不調的災難，也是人們平時對環境的破壞與污染，長久以來的眾業累積所致。所以無須爭權奪利，理應探尋自性，了解人人平等的真理。「人人本具有佛性智慧，只是迷糊掉了，真理被掩蓋，才會相爭；光是想爭權奪利，沒有想到人間真正的快樂在於平安，彼此尊重、敬重。」

「如果無明深重，人與人之間總要爭出高低，人間就難以平安和樂。本領高的人可以盡量提出本領去付出，沒有本領的人就做好本分事，無須相爭。其實要盡自己的本分事，也要靠因緣；我們可以平心靜氣，讓也是進。」

否則誰都不讓，你爭、我爭，就像一根竹子架在溪流的兩岸，很多人都爭著要過，就無法通過；如果遵守秩序，兩岸的人都可以通過。人若是心量狹窄，道理就不通；所以要道理通達，要先培養心量寬大。人人心寬大，則天下均安。」

上人表示，佛陀說法度眾生，就是要教導眾生拓寬心路；佛陀先說「苦集滅道」四諦法，告訴大家，人間苦，苦在心過不去。心過不去，不是只有你爭我奪，生命無常、人生苦短，要爭的不一爭得到，此生就過去了。盡量放寬心量，人與人之間不要比較、計較，不要為了個人的利欲而爭，但是要發揮愛心為人間付出，即使力量微弱，長久的點滴付出，也能如同露水，「微滄先墮，以淹欲塵」，可以潤澤大地，長養生機。

愛心能量，不為權利而爭，但是要有改善困境的魄力，整體環境就有轉變的希望。

人心守本分，人間就平安

上人談到人與人之間常常相爭、互鬥而動盪不安的國家，民眾難以安然謀生，社會也無法進步，導致底層民眾在貧困的環境中也變得很消極，沒有奮鬥的動力。其實若能把相爭的力量轉為

要轉變環境，須先轉變人心觀念。上人指出，並非有錢就能脫貧，很多富有的人，賺得愈多，內心的「貧」愈深。因為他們的心態是「有一缺九」，有一元希望得十元，有一百希望得一千，如此累進，永遠覺得不夠；也就

是有這樣的心態，才會爭權奪利，小至人與人之間互鬥，大至國與國相爭，就像水漣一樣，一滴水滴到水塘裏，漣漪圈圈擴大，影響的範圍也愈來愈大。

相對於爭權奪利之心毀壞人間，上人期盼人人守好本分，讓愛心善念成為滴滴淨水，持續不斷地匯入水缸，讓人間平和，讓大地維持生機。

《證嚴上人衲履足跡》，是「上人之日記」。

靜思精舍常住每日敬侍師側、記錄言行，經融會貫通於心，轉化為字字珠璣，由靜思人文彙整結集，每年四冊，依春、夏、秋、冬四季出版。

本專欄即精簡摘錄自《證嚴上人衲履足跡》，完整版本請關注每季最新出版品。

《二〇二四年【冬】之卷》裝訂：精裝本 定價：四〇〇元



（刊頭題字／胡念祖 刊頭攝影／蕭耀華 相片提供／花蓮本會 插圖／蘇芳霽）

大愛電視節目表

海外觀眾（亞洲地區除外）請接收「大愛二臺」訊號
客服專線：02-28989898

■週一至週五

00:00 經典劇坊	10:00 經典劇坊	17:00 週一、二：小主播看天下 WOW
00:50 365 日日素	10:50 365 日日素	週三：童在一起+
00:55 仁心慧語	10:55 仁心慧語	週四：呼叫妙博士
01:00 大愛地球村	11:00 看美善學美善 - 美善劇場	週五：生活裡的科學
03:00 大愛劇	11:24 大愛真健康	17:30 現代心素派
03:50 大愛醫生館	11:30 大愛醫生館	17:54 大愛真健康
04:00 週一：人文講堂	11:45 人間菩提	18:00 大愛學漢醫
週二：志為人醫守護愛 2.0	12:00 大愛午安新聞	18:15 365 日日素
週三：生活地球村	12:30 大愛劇	18:20 仁心慧語
週四：映照人生	13:19 365 日日素	18:25 慈濟充滿愛
週五：大馬慈濟情	13:25 仁心慧語	18:30 高僧傳
04:30 法華經序	13:33 高僧傳	19:00 大愛夜安新聞
05:30 法譬如水	14:00 看美善學美善 - 美善劇場	19:45 人間菩提
06:30 大愛真健康	14:24 慈濟充滿愛	20:00 大愛劇
06:35 大愛早安新聞	14:30 週一：人文講堂	20:50 大愛醫生館
07:05 365 日日素	週二：行動現場	21:01 看美善學美善 - 美善劇場
07:15 大愛醫生館	週三：志為人醫守護愛 2.0	21:25 大愛真健康
07:30 現代心素派	週四：大愛全紀實	21:30 法譬如水
08:00 看美善學美善 - 美善劇場	週五：靜心瑜伽	22:26 仁心慧語
08:25 慈濟充滿愛	15:00 法譬如水	22:30 大愛學漢醫
08:30 人間菩提	16:00 大愛劇	22:45 人間菩提
08:45 法譬如水	16:50 大愛醫生館	23:00 大愛劇
09:45 大愛學漢醫		23:50 大愛醫生館

■週六

00:00 人文講堂	09:15 衲履足跡	17:00 群島印華記
00:30 大愛迷你劇場	09:45 365 日日素	17:30 大愛全紀實
02:30 行動現場	10:00 人文所思 - 靜美好	18:00 人文講堂
03:00 青春愛讀書	10:15 大馬慈濟情	18:25 365 日日素
04:00 證嚴上人說故事	10:40 365 日日素	18:30 衲履足跡
04:15 365 日日素	10:45 慈濟的故事	19:00 大愛夜安新聞
04:30 法華經序	11:40 大愛真健康	19:45 人間菩提
05:30 衲履足跡	11:45 人間菩提	20:00 證嚴上人說故事
06:00 生活地球村	12:00 大愛午安新聞	20:15 大愛迷你劇場
06:30 大愛真健康	12:30 志為人醫守護愛 2.0	21:55 大愛真健康
06:35 大愛早安新聞	13:00 行動現場	22:00 志為人醫守護愛 2.0
07:05 365 日日素	13:33 大愛迷你劇場	22:30 人文所思 - 靜美好
07:15 證嚴上人說故事	15:30 證嚴上人說故事	22:45 人間菩提
07:30 名人書房	16:00 大愛學漢醫	23:00 大愛全紀實
08:25 大愛真健康	16:15 365 日日素	23:30 行動現場
08:30 人間菩提	16:23 大愛真健康	
08:45 靜心瑜伽	16:30 映照人生	

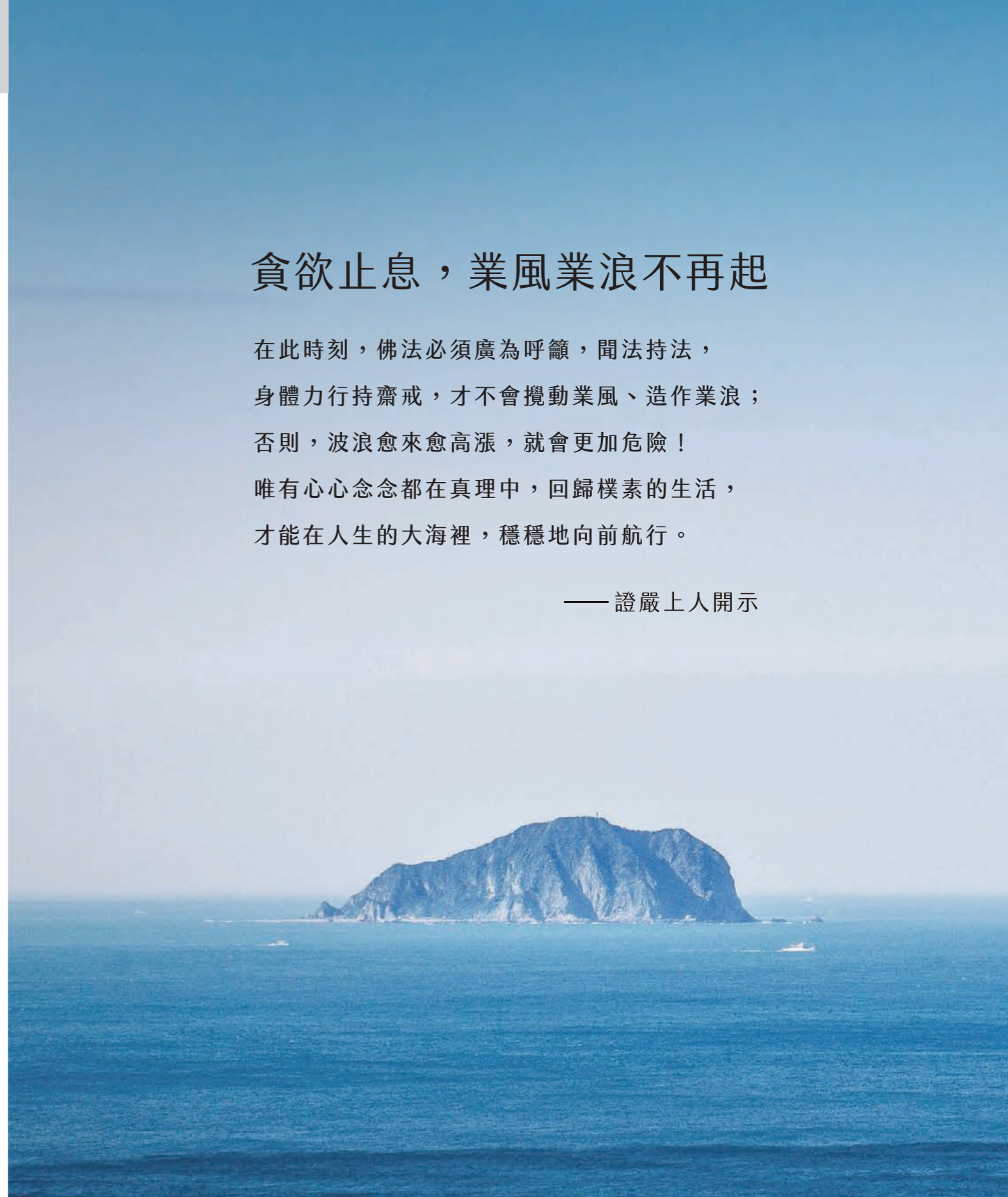
■週日

00:00 人文講堂	08:30 人間菩提	16:00 大愛學漢醫
00:30 大愛迷你劇場	08:45 群島印華記	16:15 365 日日素
02:30 大愛全紀實	09:15 衲履足跡	16:30 慈濟的故事
03:00 名人書房	09:45 365 日日素	17:30 行動現場
04:00 證嚴上人說故事	10:00 人文所思 - 靜美好	18:00 青春愛讀書
04:15 365 日日素	10:15 生活地球村	18:54 大愛真健康
04:30 法華經序	10:40 365 日日素	19:00 大愛夜安新聞
05:30 衲履足跡	10:45 名人書房	19:45 人間菩提
06:00 映照人生	11:40 大愛真健康	20:00 大愛影展
06:30 大愛真健康	11:45 人間菩提	22:00 人文講堂
06:35 大愛早安新聞	12:00 大愛午安新聞	22:25 大愛真健康
07:05 365 日日素	12:30 人文講堂	22:30 人文所思 - 靜美好
07:15 證嚴上人說故事	13:00 大愛全紀實	22:45 人間菩提
07:30 青春愛讀書	13:33 大愛影展	23:00 青春愛讀書
08:25 大愛真健康	15:30 證嚴上人說故事	

貪欲止息，業風業浪不再起

在此時刻，佛法必須廣為呼籲，聞法持法，
身體力行持齋戒，才不會攪動業風、造作業浪；
否則，波浪愈來愈高漲，就會更加危險！
唯有心心念念都在真理中，回歸樸素的生活，
才能在人生的大海裡，穩穩地向前航行。

——證嚴上人開示



大愛電視官網



Youtube



大愛行



靜思人文
JING SI CULTURE

慈濟全球聯絡點

慈濟大愛幼兒園（淡邊）
TEL:606-4410658
慈濟大愛幼兒園（馬六甲）
TEL:606-2866468
新山慈濟幼兒園
TEL/FAX:607-5594768

■**新加坡 Singapore**
新加坡分會
TEL:65-65829958 FAX:65-65829952
慈濟義診中心
TEL:65-64758812 FAX:65-64758718

■**印尼 Indonesia**
印尼分會（Jakarta）
TEL:62-21-50559999
FAX:62-21-50556699/89
TEL:62-21-50558889（大愛臺）
FAX:62-21-50558890
慈濟醫院（Jakarta）
TEL:62-21-55963680 FAX:62-21-55963681
慈濟中小學（Jakarta）
TEL:62-21-54397565/70608949
FAX:62-21-54397573
泗水（Surabaya）
TEL:62-31-84754345 FAX:62-31-8475432
錫江（Makassar）
TEL:62-411-36550723 FAX:62-411-3655074
棉蘭（Medan）
TEL:62-61-6638986 FAX:62-61-6638986
TEL:62-61-80501846（大愛臺）
FAX:62-61-80501847
萬隆（Bandung）
TEL:62-22-2534020 FAX:62-22-2534052
巴淡（Batam）
TEL:62-778-7037037
FAX:62-778-450332/450335
當格朗（Tangerang）
TEL:62-21-55778361/71 FAX:62-21-55778413
北干巴魯（Pekan Baru）
TEL/FAX:62-761-857855

■**汶萊 Brunei**
馬拉奕（Kuala Belait）
TEL/FAX:673-3336779

■**斯里蘭卡 Sri Lanka**
漢班托塔（Hambantota）
TEL/FAX:94（0）472256422
可倫坡（Colombo）
TEL/FAX:94（0）112620133

■**約旦 Jordan**
安曼（Amman）TEL/FAX:962-6-5817305

■**土耳其 Türkiye**
伊斯坦堡（Istanbul）
TEL:90-212-4225802 FAX:90-212-4225803

■**美國 United States**
美國總會（San Dimas）
TEL:1-909-4477799 FAX:1-909-4477948
洛杉磯慈濟義診中心（Alhambra）
TEL:1-626-2813383 FAX:1-626-2815303
佛教慈濟醫療中心（Alhambra）
TEL:1-626-2813383 FAX:1-626-2815303
南愛滿地慈濟社區門診中心
（S. El Monte）
TEL:1-626-6368701 FAX:1-626-6368739
西洛杉磯（West Los Angeles）
TEL:1-310-4735188 FAX:1-310-4779518
西北洛杉磯（Northwest Los Angeles）
TEL:1-818-7277689 FAX:1-818-7279272
喜瑞都（Cerritos）
TEL:1-562-9266609 FAX:1-562-9261603

橙縣（Orange County）
TEL:1-949-9164488 FAX:1-949-9165933
聖地牙哥（San Diego）
TEL:1-858-5460578 TAX:1-858-5460573
南聖地牙哥（South San Diego）
TEL:1-619-4248443
聖地牙哥靜思書軒
TEL:1-619-7566299 FAX:1-619-6773294
北加州分會（San Jose）
TEL:1-408-4576969 FAX:1-408-9438420
舊金山支會（San Francisco）
TEL:1-415-6820566 FAX:1-415-6820567
佛瑞斯諾（Fresno）
TEL/FAX:1-559-2984894
莫德斯度（Modesto）
TEL:1-209-5292625
奧克蘭（Oakland）TEL:1-510-8790971
沙加緬度（Sacramento）
TEL:1-916-5685800
士德頓（Stockton）
TEL/FAX:1-209-9577800
尤開雅（Ukiah）TEL/FAX:1-707-4622911
鳳凰城（Phoenix）
TEL:1-480-8386556 FAX:1-480-7777665
聖塔羅莎（Santa Rosa）
TEL/FAX:1-707-5461945
拉斯維加斯（Las Vegas）
TEL/FAX:1-702-8805552
德頓（Dayton）
TEL:1-937-4318292 FAX:1-937-4318192
雷諾（Reno）
TEL:1-775-7701138 FAX:1-775-7701148
紐約分會（New York）
TEL:1-718-8880866 FAX:1-718-4602068
長島支會（Long Island）
TEL:1-516-8736888 FAX:1-516-7460626
曼哈頓（Manhattan）
TEL:1-212-9651151 FAX:1-212-9651152
波士頓（Boston）
TEL:1-617-7620569 FAX:1-617-4314484
新澤西分會（New Jersey）
TEL:1-973-8578666 FAX:1-973-8579555
新澤西中部（Central Jersey）
TEL:1-732-3321089 FAX:1-732-3321439
匹茲堡（Pittsburgh）
TEL:1-412-5318343 FAX:1-412-5318341
費城（Philadelphia）
TEL:1-215-6271915 FAX:1-215-6271916
華府分會（Washington D.C.）
TEL:1-703-7078606 FAX:1-703-7078607
洛麗（Raleigh）
TEL:1-919-8023728 FAX:1-919-3636945
夏洛特（Charlotte）
TEL:1-704-2818060 FAX:1-704-9431031
瑞其蒙（Richmond）
TEL:1-804-3066037 FAX:1-804-3783520
德州分會（Houston）
TEL:1-713-2709988 FAX:1-713-9819008
達拉斯分會（Dallas）
TEL:1-972-6808869 FAX:1-972-6807732
奧斯汀（Austin）
TEL:1-512-4910358 FAX:1-512-9261373
康福（Point Comfort）
TEL:1-361-9877130 FAX:1-361-9877139
亞特蘭大支會（Atlanta）
TEL:1-770-4581000
邁阿密（Miami）
TEL:1-954-5381172 FAX:1-317-6459907
奧蘭多（Orlando）
TEL:1-407-2921146 FAX:1-407-4793662
奧克拉荷馬（Oklahoma）
TEL:1-405-7013927
紐奧良（New Orleans）
TEL:1-504-7825168 FAX:1-504-8322022

TEL:1-510-8790971
TEL:1-916-5685800
TEL:1-480-8386556 FAX:1-480-7777665
TEL:1-707-5461945
TEL:1-702-8805552
TEL:1-937-4318292 FAX:1-937-4318192
TEL:1-775-7701138 FAX:1-775-7701148
TEL:1-718-4602068
TEL:1-516-8736888 FAX:1-516-7460626
TEL:1-212-9651151 FAX:1-212-9651152
TEL:1-617-7620569 FAX:1-617-4314484
TEL:1-973-8578666 FAX:1-973-8579555
TEL:1-732-3321089 FAX:1-732-3321439
TEL:1-412-5318343 FAX:1-412-5318341
TEL:1-215-6271915 FAX:1-215-6271916
TEL:1-703-7078606 FAX:1-703-7078607
TEL:1-919-8023728 FAX:1-919-3636945
TEL:1-704-2818060 FAX:1-704-9431031
TEL:1-804-3066037 FAX:1-804-3783520
TEL:1-713-2709988 FAX:1-713-9819008
TEL:1-972-6808869 FAX:1-972-6807732
TEL:1-512-4910358 FAX:1-512-9261373
TEL:1-361-9877130 FAX:1-361-9877139
TEL:1-770-4581000
TEL:1-954-5381172 FAX:1-317-6459907
TEL:1-407-2921146 FAX:1-407-4793662
TEL:1-405-7013927
TEL:1-504-7825168 FAX:1-504-8322022

TEL:1-415-6820566 FAX:1-415-6820567
TEL:1-209-9577800
TEL:1-707-4622911
TEL:1-480-7777665
TEL:1-707-5461945
TEL:1-702-8805552
TEL:1-937-4318292 FAX:1-937-4318192
TEL:1-775-7701138 FAX:1-775-7701148
TEL:1-718-4602068
TEL:1-516-8736888 FAX:1-516-7460626
TEL:1-212-9651151 FAX:1-212-9651152
TEL:1-617-7620569 FAX:1-617-4314484
TEL:1-973-8578666 FAX:1-973-8579555
TEL:1-732-3321089 FAX:1-732-3321439
TEL:1-412-5318343 FAX:1-412-5318341
TEL:1-215-6271915 FAX:1-215-6271916
TEL:1-703-7078606 FAX:1-703-7078607
TEL:1-919-8023728 FAX:1-919-3636945
TEL:1-704-2818060 FAX:1-704-9431031
TEL:1-804-3066037 FAX:1-804-3783520
TEL:1-713-2709988 FAX:1-713-9819008
TEL:1-972-6808869 FAX:1-972-6807732
TEL:1-512-4910358 FAX:1-512-9261373
TEL:1-361-9877130 FAX:1-361-9877139
TEL:1-770-4581000
TEL:1-954-5381172 FAX:1-317-6459907
TEL:1-407-2921146 FAX:1-407-4793662
TEL:1-405-7013927
TEL:1-504-7825168 FAX:1-504-8322022

芝加哥分會（Chicago）
TEL:1-630-9636601 FAX:1-630-9609360
印城（Indianapolis）TEL:1-317-5800979
聖路易（St. Louis）
TEL/FAX:1-314-9941999
堪薩斯（Kansas）
TEL:1-913-3976517
底特律（Detroit）
TEL/FAX:1-586-7953491
蘭辛（Lansing）
TEL/FAX:1-517-3496441
明尼蘇達（Minnesota）
TEL:1-651-4939388
麥迪遜（Madison）
TEL:1-608-2687692
克里夫蘭（Cleveland）
TEL/FAX:1-440-6469292
哥倫布（Columbus）
TEL:1-614-4579215 FAX:1-614-4579217
波特蘭（Portland）
TEL/FAX:1-503-6432130
西雅圖支會（Seattle）
TEL:1-425-8227678 FAX:1-425-8226169
夏威夷分會（Honolulu）
TEL:1-808-7378885 FAX:1-808-7378889
夏威夷慈濟義診中心
TEL:1-808-7378885

TEL:1-651-4939388
TEL:1-608-2687692
TEL:1-440-6469292
TEL:1-614-4579215 FAX:1-614-4579217
TEL:1-503-6432130
TEL:1-425-8227678 FAX:1-425-8226169
TEL:1-808-7378885 FAX:1-808-7378889
TEL:1-808-7378885

■**加拿大 Canada**
加拿大分會（Vancouver）
TEL:1-604-2667699 FAX:1-604-2667659
加東分會（Toronto）
TEL:416-886-8886、905-947-1182
FAX:416-900-2048
西多倫多（Mississauga）
TEL:1-416-6217996、1-416-6219419
北多倫多（Richmond Hill）
TEL:1-647-9313092
愛明頓（Edmonton）
TEL:1-780-4639788 FAX:1-780-4621799
蒙特婁（Montreal）
TEL:1-514-8442074 FAX:1-514-2889152
卡加利（Calgary）
TEL/FAX:1-403-2711748
渥太華（Ottawa）
TEL:1-613-2184660 FAX:1-613-5966177
本拿比（Burnaby）TEL:1-604-4287123

TEL:416-886-8886、905-947-1182
FAX:416-900-2048
TEL:1-416-6217996、1-416-6219419
TEL:1-647-9313092
TEL:1-780-4639788 FAX:1-780-4621799
TEL:1-514-8442074 FAX:1-514-2889152
TEL:1-403-2711748
TEL:1-613-2184660 FAX:1-613-5966177
TEL:1-604-4287123

■**墨西哥 Mexico**
墨西加利（Mexicali）
TEL:1-760-7688998 FAX:1-760-7686631
■**多明尼加Rep Dominican**
聖多明哥（Santo Domingo）
TEL:1-809-5300972
■**薩爾瓦多 El Salvador**
聖薩爾瓦多（San Salvador）
TEL:503-7293905 FAX:503-7293905

TEL:1-760-7688998 FAX:1-760-7686631
TEL:1-809-5300972
TEL:503-7293905 FAX:503-7293905

■**阿根廷 Argentina**
布宜諾斯艾利斯（Buenos Aires）
TEL:54-11-48625770 FAX:54-11-43140252
■**荷屬聖馬丁 St. Maarten**
聖馬丁（St. Maarten）
TEL:1-721-5863019
FAX:1-721-5420523

TEL:54-11-48625770 FAX:54-11-43140252
TEL:1-721-5863019
FAX:1-721-5420523

■**英國 U.K.**
倫敦（London）TEL:44-20-88699864
FAX:44-20-89334262
曼徹斯特（Manchester）
TEL:44-788-4465558
■**法國 France**
巴黎（Paris）
TEL:33-1-45860312 FAX:33-1-45862540

TEL:44-788-4465558
TEL:33-1-45860312 FAX:33-1-45862540

■**德國 Germany**
漢堡（Hamburg）
TEL:49(40)388439 手機:0049-152-2951-9571
慕尼黑（Munich）TEL:49(86)41598432
■**荷蘭 Netherlands**
阿姆斯特丹（Amsterdam）
TEL:31-629-577511

TEL:49(40)388439 手機:0049-152-2951-9571
TEL:31-629-577511

■**瑞典 Sweden**
哥登堡（Goteborg）
TEL/FAX:46-31-227883
■**奧地利 Austria**
維也納（Vienna）
手機:43-6602053428
■**南非 South Africa**
南非分會（Gauteng）
TEL:27-11-4503365
TEL:27-11-4502256
德本（Durban）
TEL:27-31-5615348 FAX:27-31-5644438
開普敦（Cape Town）
TEL:27-21-9130934 FAX:27-21-9137057
雷地史密斯（Ladysmith）
TEL:27-36-6341333 FAX:27-36-6341261
布魯芳登（Bloemfontein）
TEL:27-51-4366460 FAX:27-51-4368690
新堡（Newcastle）
TEL:27-34-3757408 FAX:27-34-3757709
伊莉莎白港（Port Elizabeth）
TEL/FAX:27-41-3607033
東倫敦（East London）
TEL/FAX:27-43-7222866
普里托利亞（Pretoria）
TEL:27-12-6643888 FAX:27-12-6643705

TEL:27-31-5615348 FAX:27-31-5644438
TEL:27-21-9130934 FAX:27-21-9137057
TEL:27-36-6341333 FAX:27-36-6341261
TEL:27-51-4366460 FAX:27-51-4368690
TEL:27-34-3757408 FAX:27-34-3757709
TEL:27-41-3607033
TEL:27-43-7222866
TEL:27-12-6643888 FAX:27-12-6643705

■**賴索托 Lesotho**
馬賽魯（Maseru）
TEL:266-28312566 FAX:266-22313897
■**澳洲 Australia**
澳洲分會（Sydney）
TEL:61-2-98747666 FAX:61-2-98747611
布里斯本（Brisbane）
TEL:61-7-32727938 FAX:61-7-32727283
墨爾本（Melbourne）
TEL:61-3-98971668 FAX:61-3-98974288
黃金海岸（Gold Coast）
TEL:61-7-55717706 FAX:61-7-55717703
柏斯（Perth）
TEL/FAX:61-8-92278228
阿德雷德（Adelaide）
TEL:61-8-82319008

TEL:266-28312566 FAX:266-22313897

TEL:61-2-98747666 FAX:61-2-98747611
TEL:61-7-32727938 FAX:61-7-32727283
TEL:61-3-98971668 FAX:61-3-98974288
TEL:61-7-55717706 FAX:61-7-55717703
TEL:61-8-92278228
TEL:61-8-82319008

TEL:61-8-82319008
■**紐西蘭 New Zealand**
紐西蘭分會（Auckland）
TEL:64-9-2716976FAX:64-9-2726439
漢彌頓（Hamilton）
TEL/FAX:64-7-8541496

大愛廣播節目表

■大愛網路電臺

週一至週五

00:00 真心看世界
01:00 週一：愛灑人間
週二：大愛知音
週三：健康100分
週四：藍天白雲好時光
週五：聽見生命力
愛在西拉雅
11:00 靜思法髓溯源
11:30 衲履足跡有聲版
12:00 大愛午安新聞
12:30 點亮心光
13:00 濟雨讀書會
14:00 真心看世界
15:00 週一：愛灑人間
週二：大愛知音
週三：健康100分
週四：藍天白雲好時光
週五：聽見生命力
愛在西拉雅
16:00 林安梧教授經典導讀
16:30 衲履足跡有聲版
17:00 週一：心聞螢光筆
週二：站在時代的渡口
週三：心示代
週四：您有一通心留言
週五：證嚴法師幸福心法
18:00 大愛夜安新聞
19:00 大愛之夜
20:00 愛灑人間
21:00 藍天白雲好時光
22:00 洛城大愛百寶箱
23:00 大愛知音
23:30 慈濟的故事有聲版

週四：藍天白雲好時光
週五：聽見生命力
愛在西拉雅
11:00 靜思法髓溯源
11:30 衲履足跡有聲版
12:00 大愛午安新聞
12:30 點亮心光
13:00 濟雨讀書會
14:00 真心看世界
15:00 週一：愛灑人間
週二：大愛知音
週三：健康100分
週四：藍天白雲好時光
週五：聽見生命力
愛在西拉雅
16:00 林安梧教授經典導讀
16:30 衲履足跡有聲版
17:00 週一：心聞螢光筆
週二：站在時代的渡口
週三：心示代
週四：您有一通心留言
週五：證嚴法師幸福心法
18:00 大愛夜安新聞
19:00 大愛之夜
20:00 愛灑人間
21:00 藍天白雲好時光
22:00 洛城大愛百寶箱
23:00 大愛知音
23:30 慈濟的故事有聲版

17:30 鑼聲若響
18:00 真心看世界
19:00 大愛夜安新聞
19:45 大愛之歌
20:00 週一：愛灑人間
週二：大愛知音
週三：健康100分
週四：藍天白雲好時光
週五：聽見生命力
愛在西拉雅
21:00 週一：心聞螢光筆
週二：站在時代的渡口
週三：心示代
週四：您有一通心留言
週五：證嚴法師幸福心法
21:30 靜思妙蓮華
22:30 衲履足跡有聲版
23:00 靜思法髓溯源
23:30 無噪駕駛

朵用心
PODCAST



週六至週日

00:00 用心深呼吸
01:00 大愛知音
02:00 洛城大愛百寶箱
02:30 您有一通心留言
03:00 聽見生命力
03:30 愛在西拉雅
04:00 愛灑人間
05:00 藍天白雲好時光
06:00 無量義經有聲版
06:30 大愛早安新聞
07:00 志工早會連線
08:00 愛灑人間
09:00 洛城大愛百寶箱
09:30 大愛知音
10:30 衲履足跡禪師父導讀
11:00 藍天白雲好時光
12:00 大愛午安新聞
12:30 心聞螢光筆
13:00 證嚴法師幸福心法
13:30 您有一通心留言
14:00 心示代
14:30 站在時代的渡口
15:00 藍天白雲好時光
16:00 大愛知音
17:00 洛城大愛百寶箱
17:30 證嚴法師幸福心法
18:00 您有一通心留言
18:30 心示代

10:30 衲履足跡禪師父導讀
11:00 藍天白雲好時光
12:00 大愛午安新聞
12:30 心聞螢光筆
13:00 證嚴法師幸福心法
13:30 您有一通心留言
14:00 心示代
14:30 站在時代的渡口
15:00 藍天白雲好時光
16:00 大愛知音
17:00 洛城大愛百寶箱
17:30 證嚴法師幸福心法
18:00 您有一通心留言
18:30 心示代

19:00 大愛夜安新聞
19:45 大愛之歌
20:00 愛灑人間
21:00 藍天白雲好時光
22:00 洛城大愛百寶箱
22:30 大愛知音
23:30 慈濟的故事有聲版

■臺灣地區播送

教育廣播電臺
臺北 AM1494、臺東 FM100.5
高雄 FM105.3
點亮心光 週六 21:00-21:30
鑼聲若響 週日 21:00-21:30
桃園先聲電臺 AM774
愛灑人間 週一 4:00-5:00
新竹新農電臺 FM89.1
慈濟世界 週一至週五 22:30-23:00
中廣臺灣臺 臺中 AM1062
慈濟世界 週一至週六 6:30-7:00
臺南勝利之聲 AM756
慈濟世界 週二至週六 5:30-6:00

臺南愛鄉之聲 FM90.7
真心看世界 週一 23:00-00:00
週二 00:00-01:00
花蓮後山電臺 FM89.7
真心看世界 週一至週六 6:00-7:00
花蓮教育電臺
真心看世界 週一至週五 22:00-23:00
花蓮 FM103.7 玉里 FM100.3
慈大之聲 FM88.3
週一至週五 真心看世界 8:00-9:00
大愛來點名 9:00-10:00
大愛下午茶 19:00-21:00

週六 藍天白雲好時光 8:00-9:00
愛灑人間 9:00-10:00
鑼聲若響 13:00-13:30
生活講臺語 18:00-19:00
金馬之聲廣播電臺 FM99.3
真心看世界 週一至週六 2:00-3:00
愛灑人間 週日 00:00-01:00
台南廣播電臺 AM999
藍天白雲好時光 週日 21:00-22:00
真心看世界 週日 00:00-01:00

贊助慈濟人文 好事傳全球

大愛之友



歡迎加入 「大愛之友」

不限金額，長長久久
產製好節目、好新聞

郵局劃撥
信用卡
銀行轉帳
LinePay



☎ 客服專線

02-28989000分機1035

出版品

慈濟月刊
慈濟英文雙月刊
慈濟日文月刊
檀施文庫叢書

☎ 索閱或助印專線

02-28989000
分機1165 (月刊)、2145 (叢書)

經典雜誌

☎ 訂閱專線

02-28989991

慈濟大學
TZU CHI UNIVERSITY

教研與實作兼備 科學與人文互融 具有國際競爭力的慈濟大學

醫學院

醫學系
藥學系
醫學檢驗生物技術學系
物理治療學系
公共衛生學系
分子生物暨人類遺傳學系
醫學影像暨放射科學系

護理學院

護理學系

生物醫學科技學院

醫學資訊學系
生物醫學暨工程學系

人文傳播暨社會科學院

傳播學系
兒童發展與家庭教育學系
社會工作學系
人類發展與心理學系
東方語文學系
外國語文學系

智慧永續管理學院

資訊科技與管理學系
醫務暨健康管理學系
經營管理學系
國際服務產業管理學士學位
學程

114學年度大學「申請入學」

- ◎ 甄選會第1階段通過篩選公告：114/3/27 (四)
- ◎ 本校第2階段指定項目報名：114/4/8 (二) ~ 114/5/7 (三)
- ◎ 本校第2階段指定項甄試：114/5/16 (五) ~ 114/5/24 (六)

組別	學系	合計
翔飛A組	醫學檢驗生物技術學系1名、護理學系2名、醫學資訊學系1名、物理治療學系2名	6名

114學年度「四技二專甄選入學」

- ◎ 技專招生聯合會辦理報名：114/5/16 (五) ~ 114/5/23 (五)
- ◎ 通過第一階段篩選結果公告：114/6/2 (一)
- ◎ 辦理第二階段報名及上傳審查資料：114/6/6 (五) ~ 114/6/13 (五)
- ◎ 本校第二階段指定項目甄試：114/6/20 (五) ~ 114/6/21 (六)

口試日期	本校甄試學系
備審面審	公共衛生學系、分子生物暨人類遺傳學系、護理學系、醫學資訊學系、生物醫學暨工程學系、外國語文學系
114/6/20 (五)	醫學影像暨放射科學系、兒童發展與家庭教育學系、東方語文學系、資訊科技與管理學系、醫務暨健康管理學系、經營管理學系
114/6/21 (六)	傳播學系、社會工作學系、人類發展與心理學系

【醫學院】
公共衛生學系 (衛生與護理類)
分子生物暨人類遺傳學系 (農業群)
醫學影像暨放射科學系 (機械群、電機與電子群電機類、電機與電子群資電類)

【護理學院】
護理學系 (商業與管理群、衛生與護理類、外語群英語類)

【生物醫學科技學院】
醫學資訊學系 (電機與電子群電機類、電機與電子群資電類)
生物醫學暨工程學系 (電機與電子群電機類、電機與電子群資電類)

【人文傳播暨社會科學院】
傳播學系 (藝術群影視類)
兒童發展與家庭教育學系 (家政群幼保類)
社會工作學系 (商業與管理群)
人類發展與心理學系 (商業與管理群)
東方語文學系 (外語群日語類)
外國語文學系 (外語群英語類)

【智慧永續管理學院】
資訊科技與管理學系 (機械群、電機與電子群電機類、商業與管理群)
醫務暨健康管理學系 (商業與管理群、餐旅群)
經營管理學系 (商業與管理群、農業群、餐旅群)

慈濟大學網站：<https://www.tcu.edu.tw>
中央校區：970374 花蓮市中央路三段701號 03-8565301
介仁校區：970048 花蓮市介仁街67號 03-8572677
建國校區：970302 花蓮市建國路二段880號 03-8572158



申請入學連結



四技二專甄選

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

98-04-43-04	郵政劃撥	19905781	金額 新臺幣 (小寫)	仟	佰	拾	萬	仟	佰	拾	元
通訊欄 (限與本次存款有關事項)											
<input type="checkbox"/> 參加大愛之友，贊助大愛電視臺 <input type="checkbox"/> 參加檀施會，每年1200元以上 (每兩個月可獲贈「慈濟檀施文庫」一冊) <input type="checkbox"/> 隨喜助印慈濟月刊等平面刊物 <input type="checkbox"/> 助印「慈濟檀施文庫」書籍： <input type="checkbox"/> 不索書 <input type="checkbox"/> 索書，「請註明助印書名及冊數」 捐助入姓名、地址： <input type="checkbox"/> 同寄款人資料											
捐款收據開立方式： <input type="checkbox"/> 合開一張 <input type="checkbox"/> 分別開立 捐款收據郵寄方式： <input type="checkbox"/> 年寄 <input type="checkbox"/> 每次寄 索閱出版刊物 (舊讀者編號： <input type="text"/>) <input type="checkbox"/> 慈濟月刊 (國內郵資一年165元) <input type="checkbox"/> 慈濟日文月刊 (國內郵資一年120元) <input type="checkbox"/> 慈濟英文雙月刊 (國內郵資一年80元) 收件人姓名： <input type="text"/> 地址： <input type="text"/> 電話： <input type="text"/>											
戶名			慈濟傳播人文志業基金會								
姓名			字 款 人								
地址			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>								
電話			經辦局收款戳								

◎ 寄款人請注意背面說明	◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫
郵政劃撥儲蓄存款收據	收據帳號戶名
存存款金額	電話記錄
經辦局收款戳	

佛

誕節 三節合一 凝聚善念

讓我們與佛相遇

佛誕節、母親節與全球慈濟日三節合一，
邀請您以清淨心為緬甸震災及全球苦難眾生祈福，
讓我們齊心祈願平安，化善念為力量，
安定自心，守護世界，共同傳遞希望與溫暖。

On Buddha Day,
Let Us Meet the Buddha Within.

2025
05/11 ㊄

誠摯邀請您，一起為世界祈福！



全臺浴佛典禮
各場次查詢



大愛一臺直播



線上浴佛

◎敬邀線上觀賞浴佛典禮，虔誠為天下祈福！
大愛台直播（台灣時間）
5/11(日)早上7:00花蓮場 晚上6:10臺北場

支持慈濟志業 行善聚福氣



捐款方式

| 功德會 |

建立佛教人間道場暨護持推動四大志業

| 臺灣慈善 |

社區及偏鄉扶困脫貧，
長照服務推展，青少年公益發展，
兒少、婦女及身心障礙福利服務，
機構關懷與經費補助，
防災、備災、賑災，環境保護

| 大愛共善 |

以「教育扶助·陪你發光」
助弱勢學子
以「安美計畫·長者關懷」
助弱勢長者
以「災害防救·六安行動」
即時災害救援
以「重大災難·全球共善」、
「終結貧窮·消除飢餓」
啟動全球人道救援行動

【專案名稱】

114年度「大愛共善·救拔苦難」

| 國際 |

國際急難之人道救援及
災後中長期重建工作

| 醫療 |

醫療志業及國際災難醫療救援、
國際人文醫療、國際新科技研發平臺

| 教育 |

教育志業及建立國際品德、生活、
科學人文素養交流平臺

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填寫，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新臺幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿折疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收

本聯由儲匯處存查 210x110mm(80g/m²) 保管五年

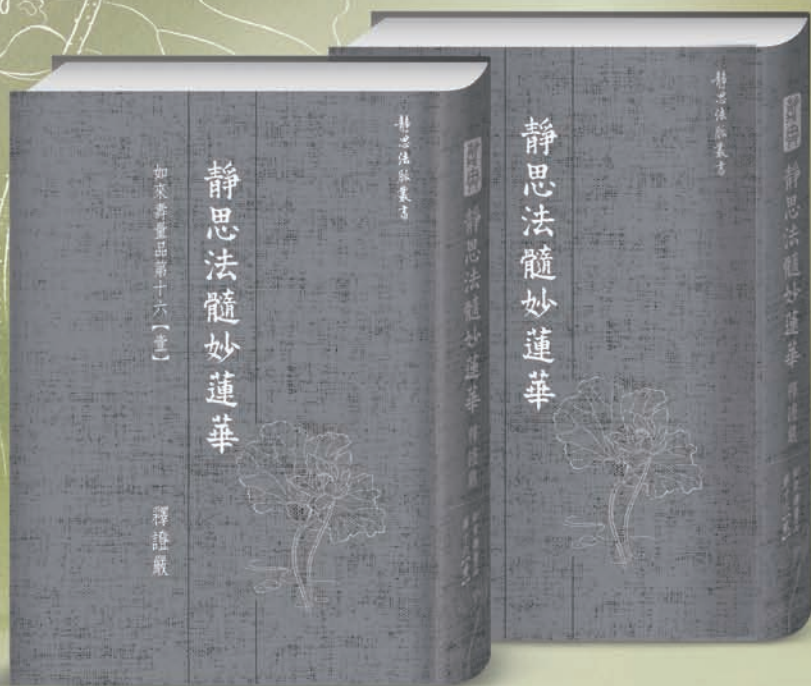
郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

靜思法脈叢書

靜思法髓妙蓮華



如來壽量品第十六

(四章章名)

當信受佛語

如來壽無量

醫子喻方便

唱滅實不滅

靜思人文虔誠發行

