

為淨化心靈作活水 為祥和社會作砥柱 為聞聲救苦作耳目

慈濟

Tzu Chi Monthly



修復百餘戶屋頂

信箱
報主題場

丹娜絲風災後

706

2025年9月1日出刊

慈濟SDGs

引領低碳新趨勢 吃素很潮



攝影／黃筱哲

弘善法，續慧命

四大不調多災厄，
人生至苦病為最；
拔苦予樂播善種，
弘揚善法續慧命。

編者的話

極端氣候下的行動

副總編輯

呂祥芳

今

年七月起，臺灣接連經歷
幾場風災——丹娜絲颱風直

接登陸，強風造成雲嘉南嚴重災情；薇帕颱風外圍環流影響，東部山區降下豪雨；竹節草颱風雖未登陸，卻因外圍環流與西南氣流交互作用，使得南部出現連續性強降雨，形成「〇七二八豪雨事件」，且持續到八月初。這兩個月可說是極端氣候條件密集發生期，災損範圍廣泛。

整理人文真善美志工在災區記錄的修繕故事，深刻感受到工班的不容易，他們或許推掉原本承接的工作，改去災區趕工，在連綿大雨中找空檔施工；屋瓦與鋼板在烈日下升溫發燙，但他們不敢稍有耽擱，正因為同理受災戶屋不蔽雨的困窘與煩憂。還有在拆除廢料的煙塵中，來自各地、各行各業的慈濟志工擔任小

工，希望搶在下一個颱風來臨前完工。

上人聆聽志工分享修繕進度時，多次表達非常不捨——不捨孤老殘疾住戶沒有屋頂，更不捨施工人員和志工耐著這分辛苦。感恩人人成就工程，當受災戶住得安穩，相信大家也會安心。

《慈濟》月刊繼八月號封面故事後，九月號持續以丹娜絲風災復原為主題。記者周傳斌與攝影黃筱哲數度重返災區，採訪一個多月來的重建進度與困難；更專訪專研防災及都市規畫議題的張學聖教授，提供「韌性城市」的思維、意義與做法。

同樣在七月期間，美國德州暴洪造成一百多人往生，志工發放如同現金的「現值卡」，供受災戶應急；中國京津冀洪災，至少逾六十人罹難，在地慈濟志工

也展開賑災。

全球暖化、氣候異常，離我們愈來愈近；但其實我們仍有可作為的，其中之一就是改為蔬食。根據聯合國糧農組織（FAO）統計，若將雨林砍伐、開墾牧場、種植飼料穀物、運輸禽畜及處理排泄物等畜牧相關的排放量加總，人類為了吃肉所產生的溫室氣體，已達全球總排放量的百分之十四點五。

「World of Statistics」平臺二〇二三年公布的世界素食人口統計，臺灣素食人口比例接近百分之十四，全球排名第三，僅次於印度、墨西哥。本期慈濟SDGs系列報導，盤點慈濟長年「推素」的努力；無論從環境或營養角度言，素食都是友善大地、利益身心、不傷生命的美好生活方式。

輔具送上門，照顧者笑了

七月十二日，我從屏東出發，和花蓮、北區幾位志工前往關山，準備隨同當地志工將二手電動床送往臺東縣成功鎮與長濱鄉。

隔天清晨來到關山環保輔具平臺，看見六十八歲的黎恆義正忙著整理病床、準備搬上車，七十五歲的花蓮志工張國東立刻加入行列。兩張各約六十公斤重的電動床，沒有大家齊心出力，可是搬不上那輛環保貨車的。

黎恆義負責環保輔具清消、保養與運送，他說：「把輔具送到需要的人手中，讓他們覺得有所依靠；看到他們的笑容，是我們最大的安慰與成就。」

車窗外飛逝而過的兩旁山巒、一望無際的碧藍海岸，將近兩小時車程，最終停在成功鎮三民里

一處巷道盡頭，一間簡樸的平房鐵皮屋映入眼簾。門前已有人在等待，看到我們抵達，頻頻彎腰致謝；那分誠懇感激之情全寫在臉上，讓我們眼眶不禁泛起淚光。

屋裏住著八十五歲臥床的周阿嬤，與重度智能障礙的四十多歲兒子相依為命，生活起居全靠住在附近的八十歲妹妹李阿嬤照料，雖然家徒四壁，屋內卻收拾得整潔明亮，空氣中帶著清新。

志工們協力將電動床搬入房內，擺放穩妥後，耐心教導李阿嬤操作，並協助將周阿嬤從輪椅移到床上。短短相處的時間，李阿嬤連聲道謝，離開時還特地走到大馬路旁，雙手合十、深深鞠躬送別。她們姊妹倆深厚的手足之情，讓人動容。

離開成功鎮，我們沿著海岸公路北上，抵達長濱鄉樟原村已

近中午。申請人陳小姐與家人在門前引頸翹望。當她們看見黎恆義、卓瓊華與林明成等人到來時，立刻鬆了口氣，臉上綻放安心的笑容——原來雙方是舊識。

這張電動床的使用者是陳小姐九十四歲的母親，我們將病床卸下搬入屋內，說明操作要點後即告辭離開。

隨著最後一張病床的送達，這一天的環保輔具運輸任務圓滿完成。黎恆義語帶哽咽地說，每次看見老人照顧老人，真的很不舍。「送輔具，送去的不只是物資，而是一分希望與關懷，讓人不孤單。一張病床能讓一個家庭多一分依靠，讓生活逐漸穩定。」黎恆義說：「這就是我願意跑這麼遠路程送輔具的原因。」

上人說：「苦難的人走不出來，有福的人要走進去。」願人

人皆成為有福之人，化身為救苦救難的人間菩薩。輔具是「福聚」，每分關懷都是光，點滴微光，既照亮他人，也溫暖自己。

屏東 林端對

走進店家，讓愛「惦在這」

我從一九九九年開始做慈濟，長年在汐止深耕社區；十多年前搬家到板橋，二〇二二年正式回歸社區，並承擔協力組長，二〇二二年底慈濟推動「富有愛心店」，當時我並未深入了解；直到參與今年北區舉辦「富有愛心店」聯誼，從中知道已經有許多人投入，當下既感動又慚愧。

我平時做辦公大樓清潔打掃工作，利用午休和下班時，到公司附近或回家路上募愛心店家。每次出門前，我為自己打氣：「募心募愛在巷弄，愛心串聯齊步走」，重回早年的竹筒歲月精神。

有一次下班遇到下雨，心裏

有二個聲音在拉扯，一個聲音出現：直接回家好了；另一個聲音出現：不能懈怠，要有信心、有願就有力。結果當天成功募到三家，體會到做好事要把握機會，做就對了。

有次下班路過一間美髮店，我走進介紹慈濟愛心竹筒；隔天，我穿慈濟制服再訪，老闆娘十分開心，立即找位置放竹筒。有一回和眼鏡行老闆聊天，她提到詐騙問題，詢問我如何證明是慈濟志工？我出示委員證，並在隔天上完志工課程，帶竹筒直奔店家放置。有些店家不方便放，我也邀請成為會員，護持志業。

幾個月下來，我邀約到一百間富有愛心店，未來會繼續帶動更多人投入，推動無量戶無量福。

板橋 施淑筵

傳給子孫的真情寶藏

每月第二個週末，筆耕志工

相聚關渡靜思堂共修，學習撰寫「傳家寶」；我感恩陳美羿老師的用心引領與耐心傳授，以及學員長郭采熹師姊的陪伴。她們讓我們這群筆耕人能為慈濟志工的生命故事落筆留痕，每一次的書寫，都是對歷史的留存；每一篇的完成，都是愛與智慧的延續。

上人說，「傳家寶」不僅是個人投入慈濟的生命足跡，更是家庭愛的記錄。從小愛的角度，它是傳給子孫的真情寶藏；從大愛的層面，它是「為時代作見證，為人類寫歷史，為慈濟立藏經」。這是一項重要的慧命工程，更是對未來世代的深情囑託。

隨著「傳家寶」的採訪和書寫，到展閱一篇篇出版的成品，及看到手工精裝、排版雅緻的「傳家寶」書冊，我體會到簡單就是大智慧；愈簡單的語句，愈能直抵人心深處。那分燦爛與安然，我願它在筆下長久綻放。

臺北 郭惠菁



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

目錄	編者的話	極端氣候下的行動	無盡藏	為人師 志於道 —— 證嚴上人	慈濟誌 天下事 —— 整理・編輯部	10 丹娜絲風災後 修復百餘戶屋頂 —— 撰文・周傳斌 攝影・黃筱哲	18 風雨兼程 優先照顧弱勢 —— 撰文・周傳斌 攝影・黃筱哲	30 修繕前後 兩種心情 —— 撰文・彭惠美、王怡霞、葉秀戀、陳秋華、吳珍香、黃月仙	32 聯絡處變身工班宿舍 佳里就像家裏 —— 撰文・許麗珠、吳秀玲 攝影・黃筱哲	36 患難見真情 災區留言板 資料提供・人文真善美志工 整理・編輯部	38 專家觀點 偏鄉高齡化的災害管理 —— 口述・張學聖 整理・周傳斌	42 人醫之愛 從柬埔寨到大林慈濟醫院 摘除巨大血管瘤 幫阿莎造一個耳朵 —— 撰文・于劍興	56 慈濟SDGs 引領低碳新趨勢 吃素很潮 —— 撰文・葉子豪 攝影・蕭耀華	68 素食月子餐 護生的祝福 —— 撰文・葉子豪 攝影・黃筱哲	70 聰明吃素 營養師幫您畫重點 —— 口述・陳婷鈺 整理・葉子豪	72 慈善臺灣 臺中東大環保輔具據點 支援長照 百人一起扛 —— 撰文・張麗雲 攝影・蕭耀華	80 志工群像 世代共鳴 一起做對的事 附加特色 量身訂做 病床輪椅穿新衣	86 慈善全球 慈善全聯	90 印尼眼科義診 百位白內障患者開啟新視界 —— 撰文・Arimami Surjo A	94 親師生・坦白話 最佳運動員 —— 撰文・李秋月 插畫・鍾庭嘉	100 96 《法在日常妙用中》 不忘本願 荷擔法藏 —— 撰文・釋德澡	104 《365天・天天靜思語》上、下卷 法語法喜多分享 —— 撰文、攝影・釋德懋	105 百川歸海 有人倫的人權、有民本的民主、有自覺的自由 —— 由「儒道佛」三家思想起論 —— 撰文・林安梧	證嚴上人納履足跡 —— 撰文・釋德伋	【用情】科技時代更要用情，與人互動才會有情，社會有情才會溫馨。	【管理學】再深奧的管理，也要用最平常的言行態度展現——平等互重，以感恩和尊重相待。	【悲智雙運】應人間苦難而做慈善救助，要運用智慧做到讓人有感受。
----	------	----------	-----	-----------------	-------------------	------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------------	------------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------------------	-----------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------------------	---------------------------------------	--------------	----------------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------------	---------------------------------------------------------	--------------------	---------------------------------	-------------------------------------------	---------------------------------

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

- 贊助人文志業
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



丹娜絲颱風七月六日登陸，造成臺南、嘉義房屋受損災情，慈濟志工於急難救助後展開弱勢家庭修繕，預計超過一百七十戶；八月三日，西南氣流豪雨方歇，工班團隊回到臺南七股區頂山里一戶覆上屋頂。（攝影／黃筱哲）

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9月1日出版 第706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／邱宇陞 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
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



爲人師 志於道

為佛教、為眾生，是導師對我的期待，
也是我自己的發願，不只終身奉行，

生生世世志為傳佛法的師表，為天下眾生開啟慧命的道路。

最

近總是有兩個字深深地放在心中，很重、很重啊！真的是深深的「感恩」，不說感恩真是難！我這一輩子很感恩，感恩我的父母、育我的父母，他們常常浮現在我的腦海中。

我也感恩我的師父。導師給予我二句話：「為佛教，為眾生」，所以雖然出家，我還是走入人群；就是因為走入人群，今天才會跟各位老師們、還有所有慈濟人，相互的認識、相互的團

結，一起走入人間付出。

所以我說感恩因緣，如果沒有過去我的兩對父母，還有給我慧命的導師，就沒有今天的慈濟。我向導師請求皈依，我才能有那一次的受戒；他對我的要求很簡單：「你我師徒有緣，時間不容許我再為你說些什麼，要記得，『為佛教，為眾生』。」那時候我的心很清淨、很懇切地回答：「終身奉行！」終身奉行為佛教、為眾生，這是師父對我的

期待，也是我自己的發願。

所以將近六十年了，還是奉行到現在。我也常常聽到，跟我有緣的人，就如同各位老師們說：「終身奉行，我願意！」你我共同也有一個心願，就是志為教育；人人稱呼你們為老師，我也是一樣，人人稱我法師、稱我師父，我就是要承擔起這樣的責任，為天下眾生開啟慧命的道路，這也是我的使命。慈濟是一條菩薩道路，雖然修行是很坎

坷，但我要把路開廣、鋪平，讓更多人有這條平坦的大道可以走。

相信老師們走入慈濟，在慈濟教師聯誼會認識了更多的老師，相互分享和交換教學方法；即使現在已經退休，但有幾十年的豐富經驗，要繼續傳承。好的方法用在學生身上，從幼年、中學到大學，因為老師為他們開闢了一條道路，都能接受到老師指導的方向。

布施你的知識，用好的方法教育給你的學生，就是施教、施法。好老師就像是一輩子的父母，所以尊師重道、敬師如父母；佛陀傳給眾生智慧，老師傳給學生智慧，所以敬師如佛。

剛剛老師們在我面前發願，生生世世傳承法脈；我們的心相繫在一起，還要立志弘揚宗門。「志」這個字，有「士」、有「心」；「士」就是紳士，是很有質感的人生。無論是學生或弟

子，我們要立志用心，生生世世為他們鋪好未來路。

「道者，路也」，鋪路就是開道，方向不能偏移；大家發願時說「吾等弟子當謹記」，既然是靜思弟子，就要正知、正見、正道法，不會脫軌，不讓師父擔心。人人要珍惜慈濟因緣，弘揚宗門；也不要脫離靜思法脈，好思惟，深入法髓無量義。《無量義經》是《法華經》的精髓，天天念一段《無量義經》，會從經文中啟發出智慧。

我們有幸會合在慈濟，我雖然是這樣的年齡了，也認為不能退休；生命有限，但慧命還是會延續。再來的人生，我還是志為人師，要當傳佛法的師表。

走入慈濟的老師們，資深二、三十年的大有人在，當然期望未來要更多，這要靠人人說慈濟法，時常分享靜思法脈，不斷弘揚下去。還要與人結好慈濟情、菩薩情，不是私情小愛，是

覺悟的有情；入人群、結好緣，帶人走上正確的道路，就是菩薩眷。

「學」與「覺」中間要連串起來，就要行菩薩道。老師們傳教還要向上求教，我天天沒有離開過求教，因為佛經深廣如大海；我身體力行人間菩薩道，所以才與大家有這分情。

「覺」，用智慧的眼光來看人間，不被迷失；「學」，回歸赤子之心不斷學習，有學才能覺。前覺與後覺，前學牽後學，我們要生生相牽。祝福老師們永遠造福人群、增長智慧，福慧雙修！



慈濟誌

天下事

7/26

8/25

整理・編輯部

臺灣

Taiwan



● 丹娜絲颱風7月初侵襲南臺灣，慈濟7月中旬起在嘉義與臺南展開房屋修繕，將修復百餘戶，工程估計臺南8月底、嘉義9月中旬結束；各區志工並舉辦義賣募集重建資源

★請見10頁報導

● 成立32年的慈濟骨髓幹細胞中心是全球少見的高密度高效資料庫，臺灣人口約2300萬，今年7月即達成累積超過7000例非親屬成功配對捐贈，受贈者遍及31個國家地區；在亞洲甚至全球的配對率與國際合作中，具有關鍵地位與貢獻，並連續3次獲得世界骨髓捐贈者協會WMDA進階認證

● 1998年元旦大愛電視開播，元月3日《人間菩提》節目播出第一集，每日播出，皆由上人主持；到今年8月28日共播出1萬集

● 大愛電視《白冷之愛：跨越半世紀的守候》獲得「社會光明面新聞報導獎」之電視媒體類佳作獎，節目內容創作中心同仁吳志怡、林建利刻畫來自瑞士的天主教會教士們在臺東奉獻的印記

● 慈濟大學附屬高級中學第8任校長交接，李玲惠校長8年來為慈中奠定穩固基礎，交棒給廖逸貞校長；廖校長在慈中創校第一年便投入服務，後在慈大進修取得教師資格，守護慈濟教育慧命（8月1日）

衣索比亞

Ethiopia



● 今年起包括美國在內，大幅縮減對外援助資金，非洲衣索比亞岱柏柏罕鎮難民營生活辛苦，慈濟7月起供餐6個月，照顧1350位8歲以下的弱勢兒童，7月到8月發放3000戶糧食包

慈濟1993年起於衣索比亞建設供水站和醫療站，協助擴建醫院；2022年與當地積米亞協會（Kidmia Mahiber）合作糧援北部內戰難民，2023年迄今援助西部內戰難民與南部乾旱紓困，到今年5月逾55萬人次受助

菲律賓

Philippines



● 菲律賓慈濟志業31年前以醫療服務起家，第283場大型義診於三寶顏的錫布格省省會伊皮爾市（Ipil）舉辦，動員427位醫護與志工，為5249位病患提供內科、耳鼻喉科、小兒科、牙科、婦產科、眼科、外科手術及義肢鑄造

慈濟1998年開始在三寶顏舉辦義診，2000年成立聯絡處；2004年在三寶顏市創辦免費的復健暨義肢中心，2006年於三寶顏市醫療中心興建大愛眼科中心（8月14日~16日）

緬甸

Myanmar



● 曼德勒3月底強震後物價高漲，受災居民生活更加艱難；慈濟8月上旬重返阿馬拉布拉鎮發放，提供每戶24公斤白米、1公升食用油，總計3901戶受助；8月中旬則致贈白雷鎮2559戶白米、食用油及福慧床等物資

斯里蘭卡

Sri Lanka



● 慈濟於西北省庫倫納加勒區的賓吉里耶區域醫院（Bingiriya Divisional Hospital）舉行大型義診，285位斯里蘭卡、新加坡、馬來西亞、臺灣志工合作，提供內科、牙科、眼科與中醫診療，嘉惠4293人次（8月15日~17日）

提報個案 7,868 件
長期濟助 70,670 戶次
居家關懷 118,703 戶次
急難補助 9,440 件
居住環境改善 320 件
助學補助 3,438 人次

2025年7月
臺灣慈善數據



慈善



醫療



教育



人文



主題
報導

丹娜絲風災後 修復百餘戶屋頂

撰文・周傳斌（慈濟月刊撰述）
攝影・黃筱哲（慈濟月刊攝影）

大型吊車開進嘉南海沿村落的老宅窄巷，
十餘個工班跨縣市而來同步修繕，
慈濟於丹娜絲風災後修復百餘戶屋頂，
搶時間、搶晴天的工作節奏，
讓弱勢住戶破涕為笑，雨過總會天晴！

屋漏偏逢連夜雨

藍色條紋的帆布猶如OK繃，暫時覆蓋住丹娜絲風災過境後留下的傷痕。臺南七股區沿海一帶的西寮里，諸多老宅受損，建材碎片已被收攏到白色尼龍袋中，暫置在空地上。慈濟志工團隊在災後第二天便抵達西寮里關懷，後續致贈應急金與帆布。距離風災已過三週，期間風雨不斷，帆布已難抵擋；慈濟救災行動進入第二階段，邀集全臺專業廠商為弱勢居民修繕屋頂。





男女老幼當小工

災後二十天，七股區西寮里處處有工程。縱使大部分志工都沒有專業背景，無法執行高空作業，但每一天都有不少人到場，接住從屋頂傳遞下來的瓦片，整齊地堆疊在民宅空地；並將被剝除、已無法使用的木板拖拉到街道旁，以便之後交給清潔隊載走。

所有的付出，都為了讓受災戶無後顧之憂，不用操心如何處理建築廢棄物。這些志工雖被稱為「小工」，卻展現大大的人文精神。



悅耳的工程噪音

臺南北門區錦湖里渡子頭的這位獨居長輩是聾啞人士，也不懂手語；臺南在地的工程廠商龍宗清在八月五日派了三名師傅到場作業——拆除屋瓦、覆上新屋頂。工頭以一片舊鐵皮當作滑梯，將屋瓦滑下，志工再接力搬運和堆疊整齊。齊聚多人一起為他付出的景象，無需語言，一定能傳到老先生心中。



風雨兼程 優先照顧弱勢

撰文・周傳斌（慈濟月刊撰述）
攝影・黃筱哲（慈濟月刊攝影）

丹娜絲風災屋頂修繕期間，遇上雨量直逼莫拉克風災的西南氣流強降雨，雨停後，又是連日灼人的典型夏季烈陽……

○二五年八月五日，臺南市
七股區頂山里的廟宇前，堆

疊著廠商集中暫放的屋頂修繕建材：隔熱浪板及鋼材。足足四、五尺長的C型鋼材，沉沉地壓在三個成年男人的肩膀上；工班成員三人一組，頂著這分重量，走入窄窄的巷道中，用人力運輸著。

專業廠商跨縣市援建

搬運過程中，零星雨滴忽然化作滂沱大雨，霎時眼前景色猶如蒙上一層白霧，志工來不及穿上雨衣，雨水將帽子、衣物到襪子全部浸溼。由於雨勢太大了，志工先躲到一戶民宅遮雨棚下；

屋主對志工的存在不以為奇，雙方微笑示意，簡單問候。
這場忽然興起的大雨則沒人討論，彷彿志工和民眾早已適應它，像是海上的漁夫不會納悶浪濤為何來襲。

時間回到前一週，一群人聚集在七股區西寮里漁民活動中心，他們主要是來自高雄的慈濟志工，在這已然成為慈濟臨時服務中心的通風空間，籌備著當日將展開的三棟老宅屋頂修繕工

事。

早上八點，志工們就陸續抵達，有的正在備餐，招呼大家用早餐，有的則忙碌稍後工務。志工到齊後，慈濟高雄災害應變中心召集人潘機利和副召集人吳宗樺，首先感謝大家前來支援，接著進行行前說明：「志工不要冒險，不能爬上屋頂；工地有主任，我們尊重工地主任。」接著志工們以整齊的兩排隊伍，前往

災後二十天，志工進到七股區西寮里一戶記錄屋損狀況，評估修繕項目。



丹娜絲風災、西南氣流豪雨 慈濟援助

(7月6日~8月21日截稿統計)

慈濟行動中

- 志工動員 | 46天共**23,862**人次
- 災戶關懷 | 訪視**11,145**戶次
 - 致贈應急金：**2,626**戶，共**2,670**萬元
 - 致贈祝福禮：**3,480**份
 - 志工從「安心家訪」識別出**369**戶需要後續長期關懷

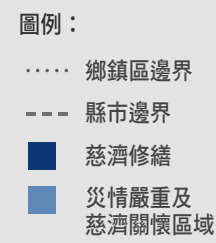
丹娜絲颱風

- 7月6日深夜23時40分由嘉義縣布袋鎮登陸，颱風核心最猛烈的風雨襲擊雲嘉南，沿海空曠地區出現16級以上的強陣風
- 1958年有紀錄資料以來第一個登陸嘉義的颱風；臺南氣象站1897年設站以來第3大的陣風紀錄
- 電力設施廣泛受損，停電近100萬戶，部分地區甚至超過14天；斷電斷網影響救災效率與資源調度
- 嘉南地區逾1.7萬戶民宅受損，且多為屋頂掀開，預估修復期需半年以上
- 受丹娜絲颱風殘餘水氣、低壓帶及西南風影響，7月8日10時中部強降雨，彰化鹿港嚴重積淹水

- 復原修繕
 - 提報會勘 | **275**戶
 - 評估修繕 | **176**戶
 - 施工驗收 | **115**戶
- 急難救助
 - 熱食提供 | **20,862**份
 - 環境清理 | **87**所校園

0728西南氣流豪雨

- 中南部受西南氣流影響，7月28日晚間至7月31日清晨、8月2日下午至8月4日，兩波降雨高峰，天天有豪雨或以上等級降雨
- 高屏部分地區累積雨量直逼2009年莫拉克颱風；28年來首次連續7天測得最大日雨量超過200毫米
- 期間發布181則大雷雨即時訊息，其中有50次伴隨細胞廣播；雨勢也迫使風災復原工作暫停
- 風災加上豪雨，全臺農損突破32億元，臺南占45%為全臺最高，嘉義22%、雲林16%次之



一位準備施工的受災戶住宅。

來自高雄的沉興工程師傅已先行登上老厝屋頂了，待志工抵達後，拆除屋頂殘瓦的工作正式開始；兩位師傅將完好無損的瓦片取下，以接龍的方式一路從屋頂傳遞到一樓高的小型鷹架，再傳到在馬路上的志工手中，最後放到屋主的倉庫中。

屋頂修繕要搶時間，必須多戶同時進行。潘機利表示，志工們努力透過各自人脈去聯繫邀約專業廠商，一起進到災區趕工。

雖然人人有心，但天公不作美。七月下旬起，竹節草颱風、范斯高颱風外圍環流不斷影響臺灣，西南氣流增強，高屏出現雷暴雨。雨量且間歇不斷，讓需要使用電器和高處作業的工程

七股區西寮里每日多戶修繕工程同時進行，早晨開工前，高雄團隊為志工說明當天勤務與注意事項。





七月下旬天氣不穩，工班在西寮里採取邊拆邊蓋的方式，左側已完成，右側屋瓦卸下後，師傅在完好的主梁鋪上從高雄運來的屋頂鋼板。



難以開展；但只要雨勢稍歇或放晴，工班就趕緊施工。
隨著天氣起伏，同意修繕的戶數也浮動著。西寮受災戶看到慈濟修繕的決心與誠意，還有採用材質極好的三合一瓦型烤漆鋼

板等多款建材作為屋頂，願意接受援助的戶數逐漸增加，從個位數變成雙位數，超過三十戶。
「我們負責兩個里，除了西寮里，還有頂山里。」潘機利說，高雄團隊在修繕援助的經驗

二公尺以上的工程屬於高空作業，交由專業工班在合格安全配備下施作；慈濟志工則協助搬運建材及地面清理。





豐富，此次承接受災較為嚴重的行政區，同時安排第一線的人力及行政工作。

團隊共同承擔與成長

災後修繕需求暴增，臺南當地專業廠商工班人力不足，屏東志工同樣跨縣市支援，承擔臺南市七股區龍山里九戶修繕工作。運作模式如同高雄，於所在縣市

災區缺工缺料，承接修繕的每家廠商使出渾身解數，透過人脈緊急調到鋼板建材。造型、材質或有不同，但力求耐高溫、防腐蝕及快速建成。

設法接洽和邀請廠商前來；場勘或修繕時，包括慈濟屏東災害應變中心召集人及副召集人都會到現場，行政組、機動組、真善美記錄團隊也一同前來。特別的是，屏東團隊還有慈濟分會社工同行；社工張智翔表示，屏東團隊在修繕援助方面仍在起步階段，正努力建立並累積作業經驗。

慈濟屏東災害應變中心召集人黃麗香說明，上人提及這次大規模的災害救助，會是志工和社工成長的契機。「今年初嘉義大埔地震，臺南楠西受災嚴重，慈濟協助民宅修繕，屏東的鄭秋成師兄便成立工班，參與修繕工作，累積援助修繕的經驗，但這次獨立承擔一個地區，事前還是需要詢問團隊的意願。」黃麗香接著欣然笑開了說：「結果大家都很願意。」

無論是志工或合作廠商，從高雄或屏東前往認養的鄉鎮，往

往單程就要花上至少一個小時；包含臺南團隊承擔的北門、學甲等區，在災區施工有各項後勤需求。「每日約有四、五十名志工分散各區，去做第一線志工和工班的後盾。」慈濟臺南災害應變中心的副召集人林千用細數：「組別有機動、真善美、香積、生活、行政……這次還有安排『小工』。」小工的主要任務是協助清掃修繕戶的內外環境，以及前述的屋瓦接龍或建材搬運。

在臺南有多個行政區同時修繕，志工為工班團隊備餐和送餐，或者更新完工進度等行政事務。在地資深慈濟志工黃惠表示：「跨縣市來支援的每個團隊，臺南都會安排一位專任的行政窗口對接。」

臺南佳里、仁德、安平慈濟會所分別負責準備三餐，但由於天候不穩定，遇到突發的強降雨時，也會面臨餐點臨時取消的變化球。在慈濟佳里聯絡處負責茶

水點心的生活香積窗口林素香舉例，「我們每天都滾動式調整人力，像昨晚才知道今天要準備三百五十份點心。」她笑說，志工會像菩薩一樣從地湧出，所以不用太擔心人力缺乏的問題。

跨界共善不被難困住

進入八月，西南氣流帶來的降雨劇烈，臺南市八月二日、三日停班停課；八月四日，儘管天氣依然不穩，工班不願再耽誤進度，陸續返回災區。當天中午，七股區龍山里就降下一場大雨，大家困在活動中心。

午後一點半，有著工程背景的志工孫清榮見雨勢漸緩，壯碩的他站起身說道：「搶時間！」他身邊的孫子、孫侄聽到後，也立即起身跟著出發。

帶領工班的林啟明師兄表示，衡量晴雨不定，他們的作業模式是先將帆布部分掀起，拆除

八月三日在臺南七股區頂山里，志工在幾乎長達一週的西南氣流豪雨後又完成一戶，由衷喜悅。團隊駐守災區超過一個月，有壓力也有成就感。

舊瓦片；若遇到降雨，就趕緊將帆布覆回，暫停施工。這樣做雖然比較麻煩，但是能夠避免豪雨灌入屋內損壞家具。

這次共有十八家廠商應邀投入修繕援助，多數來自外地。特殊的是，其中一組團隊全由具工程背景的慈濟志工組成，他們長年負責靜思精舍修繕，因此被稱為「精舍修繕工班」。不像高屏志工當天往返，成員來自各地的精舍修繕工班就近住在慈濟佳里聯絡處。

八月五日早上五點多，三十幾名志工陸續起床，準備用早餐；七時許，修繕團隊窗口陳重光笑稱：「今天終於看見久違的太陽公公。」

雖然天色灰茫茫，但已經看不到陰霾，氣象預報僅有三成降雨機率，志工們士氣大好。用餐後一同祈禱，接著迅速走到戶外，拿起防護帽上車。五分鐘內車隊出門，準備嶄新的一天！

災後修繕，慈濟基金會與臺南市政府合作，在五個災害脆弱區協助弱勢受災戶修繕屋頂，在嘉義同樣與公部門合作進行；由基金會營建處負責媒合志工與專業廠商投入，選用合宜耐候材料、協助規畫施工方式，期盼讓受災鄉親早日安心回家。廠商們為了幫助受災戶，很多都將原本手上的工作暫緩，不計人力和物料成本，在南部目前極度缺工缺料狀態下，他們挺身一起幫助許多家庭復原。

這次民宅受損的狀況嚴重又普遍，非常需要龐大的專業人員進駐，來自不同縣市的慈濟團隊、工程廠商在各種因緣下匯流成形，促成了共善的大盛舉。



慈濟修繕規畫

修繕對象

- 獨老、身心障礙、低收入戶等弱勢家庭，災後房舍不堪居住
- 慈濟法親

修繕原則

- 若為獨居長輩，首先勸導接受家人照顧或依親
- 理解長輩對故鄉的情感，若不願意另尋機構等處所安居，則展開修繕
- 後續增加訪視頻率

修繕程序

- 訪視志工和工班團隊實地勘查，確認屋主修繕意願，簽署修繕同意書後進行
- 高雄、屏東、臺南、北區慈濟人認養不同區域同步進行
- 屋頂修繕涉及高空作業，邀請專業廠商在合格安全設備下施作
- 慈濟志工分擔傳遞建材、清理環境、牆壁泥作等小工



撰文・彭惠美、王怡霞、葉秀戀、陳秋華、吳珍香、黃月仙（慈濟志工）

修繕前後 兩種心情

颱風停了，電也停了，我用手電筒照出去，
看見我家屋頂飛到別人家，那一刻我什麼都沒有了，
只剩下我的三個孩子……是慈濟又給我一個家，不只是屋頂，
還有希望也回來了。

——臺南將軍區住戶米雪兒

丹娜絲登陸那一晚，隨著風雨逐漸加強，居住在臺南市將軍區的這一家人，決定上二樓看看狀況……此時卻聽到異樣巨響，一塊天花板竟掉落眼前！緊接著整個房子劇烈震動，掉落的物品愈來愈多，全家四人趕緊躲往一樓樓梯間，迅速找來安全帽保護頭部。

志工協調專業工班接下工程，
八月一日展開修繕，八月八日
驗收，讓米雪兒一家人安居。

（攝影／陳宜成）

這一家之主是來自菲律賓賓的新住民米雪兒，先生多年前病故，慈濟當時曾經補助生活；她從事以件計費的成衣縫製代工，養育兩子一女；長子發展遲緩，十九歲的雙胞胎則就讀屏東的大學，從牆壁上掛滿的獎狀，可以知道他們品學兼優、貼心懂事。

颱風造成二樓屋頂被掀，雨水從樓上直灌到一樓，電力中斷，一片漆黑的狀況持續了十天，他們不知道該向誰求助。慈濟志工安心家訪，發現了他們，決定協助修繕。得知電力恢復

後，一家人仍不敢開燈，深怕漏電，志工立即聯繫專業水電師傅先來處置。八月一日展開工程，工班現場用裁切機將鋼梁切成符合的尺寸，再以大吊車吊上二樓焊接，後續再蓋上屋頂鋼板。

工程結束，連日關懷米雪兒一家的臺南志工吳連登、賴秀鸞，八月七日前來訪視，一家人把家裏打掃得很乾淨，十九歲的兒子說：「我們把枕頭、棉被都刷乾淨，拿出去曬。」

賴秀鸞一聽，急忙說：「不行！有些東西可以省，但枕頭每天接觸到鼻子，如果發霉會影響健康，一定要換掉！我們會申請兩組枕頭，你一定要聽師姑的話。」貼心的叮嚀讓米雪兒感動泛淚，也與互動多日的北區修繕行政志工余文清擁抱。

慈濟在將軍區修繕十多戶，當地志工李寶桐忙進忙出，耐心溝通，讓質樸善良的長輩們敞開心胸，給志工們付出的機會；有

一戶的門牌號碼，導航系統找不到，他就為外地志工帶路。一個月來忙得團團轉，但腳步很堅定。

臺北市南港區志工陳菊正做鐵工業已有四十多年了，在確定修繕任務後，立刻找尋材料，「廠商知道慈濟人自假自費前往修繕，屋材也是用在弱勢人家，願意優先給我們，很感恩他們幫慈濟備料趕貨。」

載運材料的志工陳重光表示，同時間大家都在爭搶有限的材料，「一大早就開著二部貨車去高雄廠商排隊拿料，其實廠商壓力也很大，大家都做得很辛苦。又遇到天氣不穩定，停停做做，工程進度有限，只能看因緣。但我們盡全力做就對了。」

慈濟人不捨單眼失明的小兒麻痺患者居民，整片屋頂被吹走；還有一戶低收入獨老，在狂風中守住老宅……全臺志工合作，撐住無力修繕的家庭！

聯絡處變身工班宿舍

撰文・許麗珠、吳秀玲（慈濟志工） 攝影・黃筱哲（慈濟月刊攝影）

佳里就像家裏

修繕工班白天在災區飛簷走壁，回到佳里聯絡處就像回家——
臺南後勤團隊以最大的誠意款待，
「雖然環境是比較簡單，但法親家人同在一起，這是最棒的！」

「這裏比五星級還多一級！」
這進駐臺南修繕的資深志工陶英德，第一次住在使用福慧隔屏圍成的臥室、睡在福慧床上，環境素雅，整潔舒適，吃喝不愁，由衷感激臺南團隊全心全意的照顧。

為了讓有住宿需求的跨縣市志工、精舍修繕工班安心投入，臺南團隊七月下旬遍尋鄰近鄉鎮，但飯店、旅館多少受災，寮房完備的臺南分會則位於仁德區，往返車程需兩小時。「工班團隊搶時間，他們認為省下車程

可以修繕更多戶。」臺南慈濟志工黃惠說，最後共識決定以鄰近將軍區的慈濟佳里聯絡處為住宿地點。

佳里聯絡處沒有設置寮房，剩下不到一天，二十多人即將進駐，志工快速地在佛堂用福慧隔屏隔出房間，每間配置兩張多功能福慧床、一張小圓桌與各項生活用品；水電專業志工將四間衛生間改成淋浴間，克服水流量問題並加裝電熱水器，變出八間衛浴提供盥洗。

黃惠說，今年「〇一二一嘉

南地震」後，慈濟為臺南重災區楠西區及玉井區修繕受損民宅，以曾文青年活動中心作為全臺修繕工班的住宿地點。時隔近半年，又遇到丹娜絲風災，志工同樣以虔誠的心照顧外地志工。寮房區置放兩大盆精心設計的植栽，齋堂布置淺藍色桌巾、白色高腳椅，每桌都有鮮花。莊嚴的佛堂變身修繕工班的宿舍，臺南志工許金進感恩所有人的努力。「雖然是比較簡單，但對修繕團隊是比較方便、快速。法親家人同在一起，這是最棒的！」



像飯店又像便利店

工班差不多傍晚五點從災區下工，回到佳里時，自助式的蔬食晚餐已備妥；清晨起床，香積團隊已經在大寮忙碌，準備當天的早餐、點心。

風災發生後，慈濟佳里聯絡處隨即成立災害應變中心；訪視與修繕團隊每日在烈陽和暴雨下奔波於倒塌的屋瓦與破損的牆面間，後勤團隊妥善照顧他們的餐食與飲水。承擔生活香積窗口的林素香，考量大家的辛勞與需求，解渴的菊花茶、椰子水等飲品上下午不重複，仙草與愛玉還能解飢。

除了靜思精舍寄來的醃蘿

工班夜宿靠近災區的慈濟佳里聯絡處，一排排福慧隔屏乍看相同，志工將每一間的門牌號碼加上水果圖案，方便夜間辨識。



後勤團隊合力成為前線後盾，在安平聯絡處，清早五點多志工開始備料，接到出勤人數，備好豐富菜色和飲水，每天要打數百個便當。

葡，林素香也準備在地的酸菜、黃金泡菜等小菜，讓大家在炎熱夏日開胃進食。最讓她開心的莫過於聯絡處收到一臺閒置的舊冰箱，放進冷飲，彷彿便利商店般任君隨時取用。

雖然救災後勤任務早已駕輕就熟，但這次災區幅員大，變數更大；有時要外送茶水點心，有時又收到訊息，志工全部回聯絡處用餐。林素香笑說，「來這裏就是在六度萬行」，布施、持戒、忍辱、精進再禪定後，就產生智慧。

七十多歲的資深志工徐環，每天早早抵達準備點心，關心來去去的志工用餐了沒，大家都尊稱她為「阿姊」；同時注重防疫，叮嚀大家用餐時不要講話。志工蘇麗雲說：「阿姊做事細心、瞻前顧後，是我們佳里的寶。」

蘇麗雲承擔生活組早餐窗口，回想起颱風過境、天一亮，



志工家中多少都受災，卻湧入五、六十人，製作出一千一百五十份便當，送達無水無電的村落。

將近一個月來，每天早上六點多，蘇麗雲的小車已停在佳里聯絡處，她搬下各類早點，蜂蜜山粉圓、海燕窩等飲品已用瓶子分裝好，方便工班攜帶飲用。南北雜貨店的老闆說，「只要修繕

團隊要用的物資，都可以供應；瓶子不夠再來拿，不用客氣！」生意很好的早餐店收到蘇麗雲訂購三十份、五十份，即使是尖峰時段也不推辭，結單時老闆笑著說：「這些我護持就好！」鄰居看到了也想表達心意，於是排班到早餐店結帳。

蔡麗麗輪流在香積組和生活組付出，幾乎每日最早到，打掃、拖地、切水果、煮開水……也是最晚離開，等到工班用餐完畢，與兩位志工打理好才回家。她善解工作總是要有人去做，每個人的家業不同，自己有福報能做，就要勇於承擔。

賑災工作持續月餘，每日早餐、上下午點心由新營、曾文、佳里、學甲、善化、新化各和氣組隊志工輪值，安平聯區、仁德聯區承擔午、晚餐，減輕在地人工作量。香積志工李金魚說：「我們不會修繕工程，但工班的住宿環境整理和三餐，就交給我們來吧！」

患難見真情 災區留言板

屋瓦被掀的老住民、推掉生意的外地專業工班、自付食宿交通費用來打掃的志工，相遇在災區，讓一家又一家重新有張屋頂，讓災後的生活恢復如常。

●我今年六十歲了，不要說我沒遇過這麼大的風災，連八十幾歲的長輩也沒遇過……我太太脊椎動了三次刀，她還是硬撐著身體挺過來，我當然要更加勤快才是；我家廳堂屋瓦被風吹走一半，有慈濟的協助，再加上自己的努力，很快可以再站起來啦！

——臺南七股區西寮里陳先生

●來到西寮里，看到整個庄頭一半蓋雨棚，真的很嚴重。我們鐵工施作，最怕遇到下雨，因為屋頂會滑，還有用電問題；一般

遇到這種天氣，除非是很緊急，不然不會施工，但事情有輕重緩急，要趕快讓人能夠住。

慈濟指定我們用的鋼板，外面都沒有用這麼好、這麼厚的。還有看到志工穿上雨衣，接力把好的瓦片傳下來放整齊，可以回收再利用。大家都很發心，包括油錢也是花自己的。我暫緩原本接的工程，帶著兒子和員工來，雖然這不是我們的家，但也是很不捨，我們能做多少，就盡量做、盡快把它完成。

——高雄鐵工工程老闆林保爐

●風災後第一時間打電話給區公所，說明里民需要便當，公所正忙於救災，我也同時通知認識的慈濟師姊，得到允諾會送來兩百五十個便當。顧不了家裏也淹水，請姊姊照顧母親，我先解決里民困難再說；我夜宿在里民活動中心或頂山國小，但不需要慈濟的應急金，希望把資源留給更需要的人。

我們頂山里有很多老房子，還有獨居的老人家，雖然停電好幾天，但最嚴重的是屋頂被強風掀掉，一時半刻無法解決，因為

工人很難請，大家也都在搶材料；在我們最急需的時候，感謝慈濟來幫忙弱勢族群修屋頂，讓他們有安身之處。

——臺南七股區頂山里里長陳博靜

●我的娘家在南投竹山，曾受桃芝風災侵襲，屋頂被掀翻，屋內滿地泥漿難除，整間家具全毀，那時父親一人很難處理，幸好有慈濟人知道如何動員人力協助清掃。

這次我抱著報恩的心來回饋付出，從七月十二日到二十七日，三次南下清掃，淹大水的災情讓我感同身受，也對上人的開示：「有因也要有緣相牽。」感受深刻，感恩有歸仁區志工提供住宿，感恩志工蕭文傑幫忙把兩

志工感恩工班連日趕工、工班感謝有志工打點瑣務，鄉間長輩則是安心地笑了。

（攝影／黃筱哲）

天的打掃行程排得滿滿，沒有讓我空手而回。

——新北市新店照服員柯詩語

●我是中和區慈濟志工，風災後，我先是南下協助清掃災區，後來又投入臺南市將軍區修繕的行政工作，跟隨逐戶家訪，核對屋主身分、產權、記錄受損情形，然後簽署修繕同意書。

看到家家戶戶屋頂不見，才真的知道強風有多可怕。房子可以重建，人平安才是最大的福氣。修繕開始後，我們行政志工能做的，就是確保整個流程順暢，讓志工們來到災區吃得飽、睡得好、工作安全有保障。

上人教導我們，災後的第一件事是讓人心安定；祝福禮不只是物質的支援，更是一份精神的力量。當大水退去、屋頂修好、燈亮起來，人就安心了。那個時候，我們才真的完成使命。

——新北市慈濟志工余文清



偏鄉高齡化的災害管理

災後復原包括兩個階段，第一階段是短期的應急建設，例如慈濟幫忙弱勢民眾修繕屋頂；第二階段則是長期整備，例如讓偏鄉宜居，如此一來，地區的韌性、互助的機制就能出來了。

以都市韌性的防災角度來看，對應氣候變遷的調適能力，跟災害管理的四階段有關——事前的減災、整備，災害發生時的應變和災後的復原。我們能從這四階段來提升面對災害的韌性。

首先「減災」就是長期建構基礎設施，擬定好相關政策；減災的一大關鍵，是災前模擬。臺灣做過不少水災的模擬，例如國家災害防救科技中心（NCDR），過去即針對不同降水情境，進行過許多淹水情境的模擬。模擬的成果可做為災害應變的事前準備。

就像在易淹水地區，要事先發沙包、調用抽水機等等，對於颱風引起的水災，其實人們的抗災經驗與能力相對較好。而愈早準備好，損失就能減少。

但從這次丹娜絲風災來說，可以看到過去防災對於強風的災害模擬是比較被忽略的。對於十六級、十七級強陣風進來，我們缺乏風災潛勢的地圖，對脆弱建築物辨識也不夠，哪些類型的建物可能會受到強風損壞？電力系統受損的可能模擬狀況？若能事前掌握這類資訊，才能找到災害熱區或缺口來做事前整備。

兩年前，小犬颱風重創蘭嶼，同樣吹倒很多電線桿，造成全島停電，情況與這次有些類似。二〇一〇年凡那比、二〇一五年蘇迪勒……雖然臺灣有不少颱風經驗，可是對於第一階段減災、特別是強風災害部分，做的是不夠的；過去雖然有學術單位做風災模擬的研究，但顯然整體投入仍是不足。

從減災角度看這次風災，以基礎設施災損為例，台電統計倒了超過二千支電線桿；未來如要將電力系統全面地下化，經費可能比較難，但可以思考的是評估

部分地下化，或是更換成抗風強度更高的電線桿等因應措施。

此外，在脆弱建築物事前強化部分，我們有一項「都市危險及老舊建築物加速重建條例」，可以改善建築物的強韌性。但條例主要針對「都市地區」危險老舊的建築，透過補助或獎勵去重建；對於鄉村、海邊等較脆弱的建築，似乎較沒有相關政策協助及早改建。減災階段，需要制定政策去增強韌性，更多的資源應該要投到事前的階段。有了較完整事前的減災準備，才能減少災損以及事後救災的壓力。

強風過境，復原輕重緩急

當災害已經發生，災害復原

許多老人家即使面對這百年一遇的風災，依舊不願離開，捨不得住了大半輩子的家鄉。

（攝影／黃筱哲）





《慈濟》月刊

美善故事的心靈故鄉 有聲有影雲端交流



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

是非常重要的與急迫的工作。像現在丹娜絲颱風災後，災民家園、心理的復原，慈濟都投入了許多第一線的協助。

而除了先緊急復原讓災民有棲身之所外，最近有學者們在討論，嘉義或臺南這些三合院老房子，也是鄉村地景的一塊。政府可能有必要全面清查，做出一些建物重建設計的指引，來兼顧古厝的修繕維護，同時也能夠減低災害的威脅。

不過，近期屋子都在漏水，老人家生活很不方便，若立即要求原瓦重建、兼顧文化等等，也與現況不符。

因此，我認為可以分成兩階段，第一階段是短期的應急建設，例如慈濟幫弱勢民眾修繕屋頂，第二階段則為長期的整備。

歷經這次災害經驗，對於「災前整備」和「災中應變」，也應該有所反省。

其實臺灣在災害應變方面經

驗很多。過去在面對水患、土石流，不論是預警系統、提前疏散、指揮所的調度乃至國軍出動協助民眾撤離、幫偏鄉度過災難，都有一套應變措施。

這次風災比較嚴重的是斷電問題，還有網路設施毀壞，造成資訊出不來，外界不知道有這麼多長輩的屋頂都破了，因此影響到救災資源與人力調配。

另外，特殊脆弱地區，應有特別應變設計，例如老人安養中心有醫療設備的不斷電需求，提前或緊急調度發電機備用是必要的準備。如果能把臺灣面對其他災害的整備應變經驗對應到風災，全面檢視與制度設計，很多問題與災損應該能夠較為減輕。

古厝新生，參照日本經驗

至於偏鄉高齡化的問題，不能用短時間的災害事件來看待，必須以長期性政策來對應思考。

這次的重災區，長期缺少經濟發展機會，年輕人外移。應急建設，是讓居民能夠安全；長期整備，則是讓災區找到它適合的發展模式。

以日本為例，高齡少子化比較我們早，人口老化的鄉村地區在災害發生時也遇到沒辦法自救的問題。於是，日本在國土計畫框架下推出地方創生，創造工作的機會，以及地方微型產業推動。

這不是讓它變成大都市，而是讓偏鄉也能夠發展出特色產業；有了工作機會、有一定的人口居住，如此一來地區的韌性、互救、互助的機制就能改善了。

所謂的韌性，常常是透過經驗學習而得。大家應該要認真去看待災害威脅；減災如果做得好，救災跟應變的需求就會減少，而復原階段做得更好的時候，會讓整個防災的韌性更強。跟時間賽跑，在面對下一次災害時，損失與衝擊就會降低了。◎

從柬埔寨到大林慈濟醫院

摘除巨大血管瘤 幫阿莎造一個耳朵

十歲女孩蘇麗莎，出生時右臉頰有著天生的大耳朵，今年從柬埔寨來到臺灣大林慈濟醫院，歷經血管栓塞、血管瘤摘除、耳朵重建等多次手術，半年來忍住痛苦，放棄「游泳逃回柬埔寨」的念頭，她的勇敢，讓阿嬤如願看到有兩個耳朵的孫女。



右

手壓下細長鋁製門把，黃介琦醫師推開厚重的木門，晨光初露的微紅瞬間暈上他的臉頰，讓鼻梁上的銀色鏡框閃著光，映在鬢角銀髮上。他熟稔地迴身進入病房，不讓左手下沉甸甸的購物袋撞到門邊。

阿莎的阿嬤從陪病床起身，雙手合十，欠著身用高棉語說早安：「aroun suoste!」從她眼神透露的疲憊程度，可推測出昨夜阿莎因術後疼痛哭醒的頻率。

幾個月以來，她已習慣每天清晨七點半時聽到門口有動靜——黃介琦平日為阿莎換藥，週末週日也依然來。

從七樓整形外科病房向窗外望，人、車子、高樓、稻田都變得迷你，時間被拉得長不可測。阿嬤總是在睡夢中才能回到柬埔寨那以鋁板為牆，開闢又通風的家。當二月帶著外孫女來到臺灣後，就窩在這幾坪大的空間；除了陪阿莎下樓檢查、到開刀房，

她盡量逃避坐電梯的可能。

阿莎蜷縮在顯得過於寬大的病床上，被子裹得緊緊地；露出的左臉枕著兔子玩偶，另一側則覆著大片紗布，底下藏著等待逐步重建的耳朵。從她出生就如影隨形的巨大血管瘤，終究有驚無險地摘除。每回看到阿莎在痛苦後綻放的笑容，有股強大的動力督促著黃介琦：這孩子還有好長的人生。

黃介琦向阿嬤說早安，逕自走向冰箱，蹲下身從購物袋裏拿出大瓶裝的優酪乳、芒果、鳳梨……這次優酪乳換了藍莓口味，因為專師邱薇倫提醒巧克力容易讓小孩子亢奮，不太適合。他接著拿出起司蛋糕放在冷藏的層架上，這是阿嬤喜歡的。

從阿莎來到大林治療開始，黃介琦每週六多了固定的採購行程。平常看診、下刀後回宿舍，自個兒煮高麗菜飯、簡單快速享用一餐的他，開始留意鎮上大型

連鎖賣場架上各式品牌的乳製品、點心，思考如何幫成長中的孩子補充營養、長高一點，然後再補滿阿莎的冰箱。

「arkoun, arkoun!」面對來去像陣風的黃介琦，阿嬤總是堅持送到門口，低首合十說謝謝。

二十五年前來到大林慈院，把簡守信院長喚作老師的年輕醫師，轉眼已是滿頭白髮、打理著外科部的資深醫師。傍晚有空檔時，他會換上運動服、球鞋，到醫院對面的運動公園慢跑。持續運動讓他保持瘦長的身形，每回動輒竟日的皮瓣移植手術，總是在最後依然保持精神奕奕。科裏後繼的許宏達醫師說，「奇怪，主任怎麼跑了幾十圈操場都不累。」

想著病人的苦、挑戰十足的刀、一起合作的夥伴們，這歲月呀，黃介琦不禁感嘆地笑。而阿莎不預期的到來，就像老天爺突然賦予的考驗。面對與過往迥異



柬埔寨總理青年志願醫師協會（TYDA）去年九月十五日義診時發現蘇麗莎，由於東國醫療技術上無法治療，因此提報給慈濟；九月二十七日，TYDA醫師陪同慈濟志工家訪，向家人請教求醫歷程，以提供更多資訊讓臺灣慈濟醫療團隊評估是否接手治療。

（攝影／潘曉彤）



的病人，他們一同想著能為這孩子做些什麼？

出生帶來的大耳朵

阿莎並未對右臉旁那天生的「大耳朵」感到難過，只是會不經意地微低下頭，不直接面對別人的眼神。她雖然不在乎自己的血管瘤，但總有小朋友會指指點點地問她，讓她要去解釋一個自己也不理解的病。

去年九月二十七日，一群人來到她距離吳哥窟半小時車程的家；其中有柬埔寨總理青年志願醫師協會（TYDA）的成員，以及慈濟志工謝明勳、胡美玲、潘曉彤、Dalin、洪文清及暖淑琳。阿莎的全名是Sok Reaksa，

大林慈濟醫院整形外科主任黃介琦率領團隊，今年四月十六日為蘇麗莎完成腫瘤摘除、皮瓣移植手術。（攝影／于劍興）

蛋，或半公斤白米。

阿嬤的眼神透著捨不得，「阿莎很調皮，但也很懂事，從來不問自己為什麼會這樣子。但開過自己玩笑：『耳朵這樣就沒有辦法戴耳環了！』我希望阿莎像普通的女生，美美的。」

謝明勳與慈濟臺灣本會討論，五天內得到大林慈院回覆：完成初步評估並確認可以幫助。十二月十五日，阿嬤肩揹著行李與阿莎來到金邊機場，飛往臺灣展開第一階段的檢查之旅。

學會的第一個中文

今年二月再度來到大林，阿嬤帶著同樣的行囊，還有熟悉的柬埔寨志工陪伴，阿莎熟門熟路地住進宿舍，因為有著她口中的「主任」和Phoebe（陳姿穎）姊姊當靠山。

去年來到大林的第一晚，國際醫療中心申斯靜主任帶她體驗

志工們翻譯成「蘇麗莎」；阿嬤說起二〇一六年三月在醫院看到剛出生的阿莎有著大耳朵，「我對女婿說：生就生了。」阿莎的母親在先生過世後又再婚，阿莎總稱呼帶她長大的外婆為媽媽。

「阿莎兩歲到韓國，兩個月後因年紀太小無法治療而回來；我們還是懷抱希望，有一天會有人願意援助。」直到去年九月，村長提供TYDA義診訊息，當總理夫人穿越看診人潮看到阿莎時，阿嬤終於鬆開緊蹙的眉頭。

慈濟柬埔寨聯絡處負責人謝明勳接到TYDA提報個案，從首都金邊開車近六小時，抵達阿莎位在暹粒的家，推開虛掩的大門，阿莎端坐在屋前紅色的高腳塑膠椅上，謝明勳和胡美玲互望

了一眼，想幫忙的心更篤定些。出生在柬埔寨的胡美玲與臺商丈夫謝明勳育有三個兒子，她輕巧地蹲在阿莎旁，不打擾地溫柔望著。

阿莎的大耳朵色澤是深沉的紅、近乎黑色，從右臉頰的鬢角至下顎間都是厚實的血管瘤恣意生長、層層疊疊地蔓延，往後腦杓延伸；約十三乘以十公分面積的瘤，已超過半個臉大，像一頭血液飽滿的怪獸；每天醒來起身後，就感受到一股臉頰往下拉扯的沉重感。

阿莎跟著阿嬤住在阿姨的房子，阿嬤每天到附近林地挖地瓜，挨家挨戶兜售，或者編製竹籃，一個售價約新臺幣十五元，只夠換來一杯路邊的咖啡、兩顆

每週一在大林慈院旁的夜市文化。小女孩戴著申斯靜主任送的毛線帽，儘管是冷風拂面的十二月，心卻很暖和；當為期一週的檢查來到尾聲，又帶著阿莎去劍湖山坐超大型的摩天輪，可以看得好遠好遠。「得到大家的關心，很開心，得到一種愛。」阿莎說。

今年二月透過更全面的檢查，整形外科與影像醫學科研判是屬於先天性血管瘤。整形外科主任黃介琦說，血管瘤在分類上屬於血管畸形，其中九成位於頭頸部，通常是良性而且不會太大；但阿莎的血管瘤不僅沒有隨年紀萎縮，反而愈來愈大，血管畸形有可能是高血流量，一旦破掉就會相當棘手。

團隊做足文獻探討功課，經由副院長陳金城主持三次會議討論後，確立以半年時間，展開「栓塞、手術、整形」三階段治療。首先進行栓塞手術，阻斷供

應血管瘤的大部分血流，以降低後續腫瘤摘除手術出血太多的風險。醫療團隊有信心，但仍盼老天垂憐。

「完成了！大概把百分之九十的血液阻斷掉，剩下一點太細，沒辦法特別針對去栓塞。」穿著沉重鉛衣奮戰五小時的影像醫學科醫師許桓銘，對栓塞結果感到慶幸，與聯手鎮日的麻醉科醫師陳旻鈴，一起等待阿莎甦醒。

臉龐多條血管栓塞的疼痛，被按壓止血的鼠蹊部位，還有感冒未痊癒的頻頻咳嗽，阿莎的淚珠止不住迸出眼眶，啜泣聲微弱。「阿莎真的好勇敢！」許桓銘手上忙不迭地注入止痛劑，為阿莎拭去額頭滲出的汗、臉頰上的淚，再輕緩地抽出口中的痰液。

阿莎來臺灣學會的第一個字就是「痛」。她抱怨頭痛、到處都痛，讓小兒科和麻醉科醫師很

傷神，儘管使用止痛藥，但效果似乎有限。

「每天凌晨三、四點，還有下午兩點多，阿莎覺得特別痛。」阿嬤躺在陪病床上，一感覺到阿莎有動靜就會起身安撫；她近七十歲了，日復一日的夜不成眠。

阿嬤形容阿莎的哭聲像隻小貓，淚滴跑出來，哭個不停，連把手機給她看也沒用，只能讓她哭到累、哭到睡著。

黃介琦在查房時看到阿莎痛苦的表情，不禁退出病房回到護理站，泛紅了眼眶。他發現栓塞後的腫瘤因為受到破壞的刺激，很快就像吹氣球般變大，看到到血管一直跳個不停；雖然這情況維持不久，但外觀很可怕。

栓塞的目的是讓腫瘤組織缺血、壞死；但因為是先天的血管瘤，血管和神經分布得很豐盛，而且很多神經連到頭皮，當血管、神經有缺血性的疼痛時，其

實很難用止痛藥就能緩解。

當住院已半個月，阿莎逐漸習慣與漸緩的栓塞痛楚共存。第一棒照顧阿莎的東埔寨志工Dalin對她說：「阿嬤陪你很辛苦，不要一點痛就叫阿嬤，再這樣我就把阿嬤帶回去。」

這天，Dalin架好病床上用餐的長板，讓阿莎拿著彩色鉛筆在筆記本上作畫。彷彿已在心中打好底稿，約莫一分鐘就完成；從簡單清晰的筆觸中看到，樹枝上有兩隻比翼相伴的鳥兒，那尾巴像兩顆心。

阿莎不停手地在小鳥上方寫字。「左邊是阿嬤，右邊是阿莎，我要帶阿嬤一起飛。」病苦困不住在病床上疼痛輾轉的阿莎，她未來也想要照顧阿嬤。

栓塞的壞死性疼痛、擴張器把大腿皮撐開的疼痛，讓蘇麗莎時常淚眼婆娑。

（攝影／潘曉彤）



向護理姊姊說謝謝

阿莎後續又接受了氣球擴張手術，在左大腿埋入兩個氣球擴張器，為血管瘤摘除後進行皮瓣移植的養皮計畫。「我覺得太痛時，就會想要回家，後悔來這邊。」當痛楚稍歇，阿莎就會忘掉剛剛說過的喪氣話，接受著大家的鼓勵。Dain舉起手機，阿莎立刻將五官糾結在一起做有豬鼻子的鬼臉，這可是團隊第一回看到。

一個晨間，阿莎失控了，哭聲從病房清晰傳到十公尺外的護

理站。「我們慢慢撕，還是你自己撕掉？」阿莎哭著直搖頭，拒絕副護理長薇倫的任何建議。原來，上一班同仁在處理大腿上裝置氣球擴張器傷口時，把膠帶黏在她的大腿上，因為皮很薄，她直喊痛，不願任何人碰。

在眼淚鼻涕縱橫中，阿莎極其緩慢地自個兒撕下膠帶。當薇倫接手消毒與更換紗布時，彷彿被一面無形的牆抵擋著，有雙生氣的眼神全程緊盯著她。

原以為阿莎的氣很快就消了，因為她格外依賴這位下班後就會來陪她的「三姊姊」。幾

天後，國際醫療中心的姿穎來病房勸說：「不能怪姊姊喔，這是她該做的事！」但孩子不理人的心很堅決。

姿穎帶著阿莎去空中花園透氣。這座由志工悉心打理的花園位於心蓮病房外，阿莎只要搭電梯往下兩個樓層就到了，有陽光、微風，可以遠眺阿里山山脈、附近的大學。阿莎在這邊玩樂，也在這邊掉淚。

再度回到病房，阿莎拿著一罐柳橙汁，經過護理站時，低著頭以雙手遞給薇倫。「三姊姊，謝謝你。」薇倫忍著淚，傾身擁抱著阿莎。

「半夜聽到走道盡頭那間病房傳出哭聲，會很不捨。」護理長許玉珍說。對這個年紀的小孩來說，栓塞的壞死性疼痛、擴張器把大腿皮撐開的疼痛，痛哭起來連阿嬤都無法安撫。

從栓塞第一天開始，護理團隊就想盡辦法照顧；在日常護理

處置外，當護理站有好吃的食物、過生日的蛋糕，一定有阿莎的一份。「第一次聽到阿莎說『謝謝』時，那聲音好輕柔，讓人心情很好！」玉珍說，儘管語言不同，阿莎有接收到大家的善意，原本有些害怕，到後來常常自己到護理站畫畫、寫學習本。

來臺灣最擔心的事

四月將進行最關鍵的血管瘤摘除手術，黃介琦早已做好心理準備，但好久沒這樣了，有時晚上睡不著，擔心著血管瘤會大出血、想著怎麼做比較安全、能順利完成任務嗎？腦中盤旋與思索



護理師和志工密謀，今年三月二十八日舉辦突襲式的慶生會；黃介琦醫師和蘇麗莎伸長手合力比了大愛心。

（攝影／于劍興）



著手術的每個步驟、耳朵要如何重建？

每天清晨的查房中，當護理師忙著整理傷口，黃介琦拿著小型手電筒，觀察血管瘤的變化，上半部明顯變小，表面像是逐漸乾涸的黑色大地，周遭則出現一圈粉紅色澤。即使二月就栓塞掉百分之九十的血管，但血流量仍然很多。他決定進行第二次栓塞，盡量降低可能的出血量，並盡快開刀摘除剩餘約一半的血管瘤。

三月的最後一個週五，大家為阿莎舉辦了一場驚喜慶生會，黃介琦和阿莎一起切下蛋糕、伸長手合力比了大愛心。

「來臺灣前最怕一件事。一直擔心醫師不幫忙打麻藥。」這是阿莎天真的想法，調皮的她常

七月持續進行耳朵重建後的整形，蘇麗莎的疼痛減少，笑容變多。
(攝影／于劍興)

若有所思。

「大家都覺得你很勇敢。」

「我並不勇敢。」

「要手術了，會緊張嗎？」

「不會，因為相信黃醫師會安排好。」

「為什麼這麼相信呢？」

「黃醫師會買牛奶、水果給我。他會一直想到我，所以我相信醫師。」

四月十六日清晨七點十分，病室前一晚安穩的氣息仍在，輸送大哥讓阿莎從病床移到輪椅上，緩緩來到病房外的佛堂；阿嬤和特地趕來的謝明勳、胡美玲陪著阿莎禮佛，祈求手術平安。

血管瘤，像是吸滿血液的海綿；開刀，是一條有去無回的不歸路。黃介琦因為做足功課、謹慎思索而讓心志變得強大。「要用最快的方式拿掉瘤與止血！」黃介琦在莊濬祈醫師的協助下，在十點半順利取下腫瘤。也許是老天回報給團隊的努力，黃介琦

發現耳軟骨應能和瘤分開，最後也順利完成。原來阿莎有自己的耳朵呢！儘管從小受到腫瘤影響而呈現不正常的形狀，耳殼較小，上半部耳輪也有些缺損。「媽媽給的還是比醫師給的好，這是上天的恩賜！」

經過冷凍切片，確認血管瘤屬於良性。緊接著，莊濬祈尋找適合與皮瓣接合的血管；而手術檯另一端，許宏達正從裝置氣球擴張器的大腿上，取下大小足夠移植的皮瓣。

趁著兩位醫師協力皮瓣移植手術的空檔，黃介琦快步來到會談室，狹小的空間擠滿了人，透過謝明勳翻譯，阿嬤得知手術順利，淚光閃閃地向醫師合十感恩。

皮瓣移植手術在六小時後結束，阿莎送往外科加護病房觀察。黃介琦回答阿嬤所擔心的一切，隨後再與病房主任討論照顧的細節。

夜幕已然降臨，黃介琦獨自站在床的尾端。「這次整形外科的精銳盡出，大家都出來幫忙，怎能不教人感動？真的要靠大家——醫師、護理、志工一起關心，團隊合作才能盡力做到最好。」

醫師終於不再失眠

「我想回家，沒有飛機，我可以游泳回去。」離家已經超過一百天，阿莎想著自己會變好，總是有力量撐下去；但太痛時也會無比洩氣，覺得什麼都不在乎，就是想回家！

小兒科醫師劉瑋莉順手帶來卡通造型的氣球，能讓阿莎開心幾分鐘也好；而黃介琦正好帶來一罐新口味的牛奶，和阿嬤打個招呼，便自顧地放進冰箱裏。他沒喝過這個口味，只是聽到有人說對傷口癒合有幫助就跑去買了。



不若之前栓塞的痛楚程度，隨著手術傷口癒合，阿莎的復原情況愈來愈好。黃介琦回想住院初期，阿莎一看到他打開紗布就開始哭，現在看他的眼神變得很親切呢。

黃介琦把阿嬤的願望放在心中：「看到阿莎有耳朵，美美的」，因此盡可能多做些努力，給孩子一個接近常人、美好的外觀。

五月七日，進行術後局部修整，打薄從大腿移植而來、較肥厚的皮瓣，逐步修整外型，並在耳朵上方的髮際線做一段管狀皮瓣；二十八日，打薄耳殼與游離皮瓣，形成較自然的輪廓，並打斷一端的管狀皮瓣折下形成耳輪。

六月間，再進開刀房，打斷另一端管狀皮瓣，完成耳輪重建。同時削薄原本厚實突出耳蝸內的軟骨，自然的外型立刻呈現。針對殘餘腫瘤，在血管旁打

入硬化劑，讓小血管吸收，期待幾週後能逐漸萎縮。

從腫瘤手術開始到當下，開刀房裏一路陪伴黃介琦的夥伴不由得驚歎起來——手術檯上，阿莎那趨近正常的耳朵外型，原本可是一個巨大血管瘤呢。而黃介琦不浪費任何一小片皮瓣，一次次地縫縫補補，彷彿完成一件充滿創意的生命傑作。

還好，阿莎沒有放棄。因為有她勇敢地接受看似沒有盡頭的治療與忍受痛苦，讓阿嬤如願看到有兩個耳朵的孫女。

七月九日在阿莎耳朵縫完最後一針，黃介琦仔細比較兩耳的長度、大小、相對位置，每一毫米都計較，因為那是阿莎九歲以後的人生所繫。

對整形外科而言，這回只是相對尋常的整形手術，但黃介琦前一晚依舊想著，如何將耳朵修得更自然、好看些，這天一如既往地全力以赴。確實，該鬆口氣

了，應該不會再為阿莎的治療而失眠；但距離阿莎回家的時間愈來愈近，心中多了分不捨。

遇見師公上人那一天

耳朵重建手術期間，阿莎向大愛幼兒園報到，雖然面對語言不通以及比自己年幼的小朋友，但能穿上老師貼心準備的制服、襪子、鞋套，還有一整組環保餐具，讓等待的時光變得不再漫長。

七月三日午後，她隨著黃介琦去高雄靜思堂，向證嚴上人分享。「師公上人好。」她握著事前準備的小抄，上面繪著人物的圖案、高棉文寫的譯音。

「你叫阿莎？」上人領首，慈祥地問著。

「我叫蘇麗莎。」阿莎站得穩穩地像株小樹。這些日子治療的疼痛考驗，讓自己更堅強了些。

「你幾歲？」「今年九歲。」上人伸手向阿莎比了個讚！

阿莎手中的小紙片到底寫了些什麼？她手指著圖卡，一一比對覆誦了一次。上人仔細地端詳著躍然紙上的醫師、護理師，都是阿莎親手繪製的。「感恩師公上人、感恩醫師與護士們，感恩大林慈濟的照顧。我會好好長大，幫助別人。感恩！」

七月三十日，阿莎進手術室接受最後一次治療，八月四日出院。因為有醫療團隊無私付出，東埔寨志工用心作伴，還有阿莎自己超強的忍耐與願力，終於擺脫層層紗布的束縛，讓隱沒九年的耳朵重現，寫下新的生活篇章。

（經）

完成治療、返回東埔寨前，蘇麗莎八月十日跟著黃介琦主任等人前往遊樂園；這趟臺灣奇遇記畫下句點，也是她人生新的起點。

（攝影／于劍興）

引領低碳新趨勢 吃素很潮

每年全球爲了供應肉類而飼養的牛、豬、雞等動物，所產生的碳排放與全世界所有交通運輸加總不相上下。別小看每天吃下的每一口食物，也別低估自己在減少溫室氣體排放上所能發揮的影響力。

撰文・葉子豪（慈濟月刊撰述）
攝影・蕭耀華（慈濟月刊攝影）

根 據聯合國糧農組織（FAO）二〇二二—二〇三二年統計，全球每年飼養牛、豬、雞等禽畜所產生的碳排放，占溫室氣體排放達百分之十二。

但如果再把砍伐雨林開牧場、種穀物做飼料、處理排泄物等畜牧相關的排放量加總，人類為了吃肉而產生的溫室氣體，與全球運輸業的直接排放量規模相當。

換言之，改變飲食型態，選擇營養均衡的植物飲食，可有效地減少溫室氣體排放，減緩地球升溫。

慈濟自五十九年前創會之初，即已在生活及行動中推素，隨後四大志業的會所、醫院、學校也一律供應素食。「二〇〇三年SARS（嚴重急性呼吸道症候群）疫情爆發，上人公開呼籲齋

戒，那是第一次對外推動。」慈濟基金會執行長辦公室高級專員邱國氣，回顧慈濟推素的歷程。

SARS疫情起於人類接觸與食用野生動物，病毒藉由人畜接觸傳染而擴散，上人於是發起「同心共濟弭災疫」五月齋戒月「行動，呼籲人人戒殺護生，避免「病從口入」。

二〇〇八年緬甸遭受熱帶氣旋納吉斯重創，慈濟前往救助並發放稻種，當地農民滿懷感恩發起「日存一把米」助人行動呼應。上人讚許緬甸農民自發的善行，也擔心全球暖化日趨嚴重，於是推動「素食八分飽，兩分助人好」，將茹素、惜福落實在生活中。

響應上人的號召，慈濟人深現代蔬食崇尚原型食物，低油低鹽少糖，更能品嚐出食物原味，保留更完整的營養。（相片提供／常不輕餐廳）



為什麼畜牧業會產生這麼多碳排放？（資料來源：FAO）

各項來源在畜牧業中占比

45 %
飼料生產與加工

飼料作物的種植、施肥、灌溉、加工與運輸等過程的排放。砍伐森林以開墾牧場或種植飼料作物也在此範疇

39 %
腸道發酵

牛、羊等反芻動物在消化過程中釋放大量甲烷（CH₄），溫室效應是二氧化碳（CO₂）的28倍，是畜牧業最大的單一排放源

10 %
糞便處理

動物排泄物與氮肥分解會釋放氧化亞氮（N₂O），其溫室效應是二氧化碳的265倍

6 %
其他

農機、冷藏、運輸等活動所使用的燃料與電力所產生的二氧化碳排放



入社區加強推素的力道，二〇一六年，並發起「111世界蔬醒日」行動，邀約百萬人減碳蔬食。

「二〇二一年新冠肺炎疫情期間，上人更進一步慈示素食『非說不可，非推不可，非做不可』。」「如何說、如何推、如何做？慈濟基金會成立專門推動蔬食的小組，主責推素的邱國氣高專說明，從點到面，從店家到友善國際觀光城市，一步步的行動，結合更多人的力量一起說，一起推，一起做。」

外送平臺 蔬食也可以

線上統計網站「World of

飼養禽畜耗費大量糧食與水，排泄物與排放的溫室氣體影響環境，肉食所造成的環境負擔遠高於素食。

（攝影／黃筱哲）

圾的問題，如何克服？

「推素就是做環保，我們堅持一定要用可循環使用的環保餐具。」邱國氣進一步說明，VOZ平臺不提供送到家的服務，而是採用定點送餐取餐的模式——餐點由外送員送到指定的取餐點，消費者用完餐後稍微清洗餐盒，再放回取餐點，外送員就會載到清洗工廠，徹底清潔、消毒，然後再分送到各店家備用。如此周而復始循環使用，就能避免紙杯、紙碗、紙餐盒、免洗筷等一次性餐具的耗用。

從二〇二一年成立至今，有三十多家花蓮素食餐飲業者成為VOZ平臺的供餐夥伴，取餐點也從慈濟大學、花蓮慈濟醫院、靜思堂，擴展到花蓮縣政府、環保局、消防局等公務機關及私人公司。

「我太太在慈濟大學服務，女兒放暑假也來學校，所以我從醫院過來這邊跟她們一起吃

Statistics」二〇二三年公布各國素食人口比例，臺灣有百分之十三到十四的人口是蔬食者，僅次於印度和墨西哥；然而在許多人的既定印象裏，素食依然存在不好吃、不方便、不營養、不便宜的誤解。

三年多前在花蓮成立的「蔬氧VOZ」外送平臺，就是要把這一連串的「不」字去掉，讓素食變得好吃、方便、營養、便宜，降低吃素的門檻。

VOZ平臺的建置，一開始是為了滿足花蓮的慈濟志業體同仁使用外送平臺點餐的需求。慈濟基金會與當年的慈濟科技大學展開產學合作，寫程式、招商，建構蔬食外送平臺，「我們就借用武俠小說中『武林大會』的概念，把花蓮有名的蔬食店家都招進來，讓想吃素食、想嘗試體驗的人能夠用這個平臺選擇、訂餐。」邱國氣說明。

然而外送餐點產生一次性垃

飯。」花蓮慈濟醫院研究部醫學統計諮詢師王仁宏，來到慈濟大學「食在永續消費合作社」門外的取餐點提貨，一家人在百忙中得享溫馨的共餐時光。

「訂了餐他們就會送到這邊，你也不用跑去外面吃，對於吃素的同仁來講蠻方便的。」王仁宏讚歎道。

由於採用可循環使用的環保餐具，加入VOZ平臺的業者要比同業多付出不少時間精力；每位供餐夥伴對素食也都有一定的理想與堅持。

「我們做的菜很多樣很多元，大概有十一、二種。所以打便當可能有十幾道程序，需要蠻多時間。」對自家便當的品質，業者林于揚頗為自信，因為賣出去給客人享用的料理，也是一家人的日常飲食，所以在食材、油品、醬料的選用上都非常用心。

林于揚坦言，靠素食賺大錢的可能性不高，從業者真的要有



服務精神，讓客人可以很方便地吃素。「一步一腳印先把餐做好，慢慢累積客人對你的信任程度，要讓客人拿到便當時，感覺是剛煮好、熱騰騰的，用這樣一個心意推廣蔬食。」林于揚分享道。

主打輕食養生套餐的業者林鈺馨，也是理想主義者，希望藉由實體食物的色香味形，推廣健康蔬食。然而六年前啟業不久，就遇到新冠肺炎疫情，陷入了經營困境；好在加入了慈濟愛心商店（現稱富有愛心店），在慈濟志工的群組露出，獲得了可以維持基本運作的客源。

「疫情期間，客人不能進店裏，但我們沒有選擇休息，寧願給外送平臺抽成做外送，只希望不能出門的人、確診的人在家也可以吃到素食。那一段時間，就是靠慈濟的醫師、護理師、志工，大家來支持。」林鈺馨感恩道。度過疫情，她在二〇二四年

歲末加入VON平臺，健康蔬食理念也因此獲得更多曝光度。

三年多來外送十一萬九千多餐，VON平臺已在北花蓮的花蓮市、吉安鄉、新城鄉等小型都會區站穩腳跟，而且逐漸往南花蓮及外縣市擴展，甚至有非素食者大量訂餐。

「今年我們也規畫要上臺北了，先透過舉辦『未來市集』結識有心推動蔬食的店家，把他們集結在一起，跟他們互動，接下來合作就會比較容易。」邱國氣歡喜地說。

美好植境 驚喜的體驗

「今天的素食很好吃，營養均衡，味道也夠。」臺北市立復興高中的朱同學，分享對午餐的評價時，仍不忘咀嚼餐後親手做的三明治。看到同學們一口接一口停不了，或是請同伴拿手機留影，隨隊導護的蘇美玉老師肯定

地說：「其實孩子才剛吃過素食自助餐，現在還吃得津津有味，可見這口味是他們能接受的。」

位於臺北松山車站旁慈濟東區會所地下室的「植境」，複合式的空間進駐了素食自助餐廳、素食超市、麵包坊以及料理教室，讓民眾可以來這裏用餐，不知道怎麼做可以學，需要材料可以到超市購買，還有環境教育的展示區、靜思書軒，以及開放式的演講空間。自二〇二三年開幕啟業後，大臺北的慈濟志工就充分利用這個場域接引年輕人。

慈濟志工紀雅瑩回想二〇二四年一月來到這邊開會，看到一群高中學生在用餐，「我詢問帶隊老師，他說這是獎勵參加校

<VON蔬食外送平臺供餐業者以可重複使用的餐盒、飲料杯盛裝食物飲料，比起使用一次性餐具的同業，花費更多工序與心力。



高中生在植境複合式空間的料理教室學做三明治，體驗蔬食的美味（右圖），同時聽志工分享全球暖化與蔬食減碳議題，了解自己能夠為地球與人類做些什麼（左圖）。

園環保志工的同學，有人贊助費用就帶他們來了。」

十幾歲的青少年們，喜歡吃的通常是炸雞等「速食」，要讓他們吃素不簡單。看到高中生藉此因緣進入這個頗具「現代感」的空間享用蔬食，紀雅瑩頗為驚喜。於是開始結合慈濟志工、學校，邀請企業贊助合作共善，推動「地球永續影響力」方案，讓年輕人們感知素食的美好，了解茹素護生、護大地的意義。

團隊把活動的起始時間訂在中午，師生們先到蔬食自助餐廳用餐，除了品嘗專業大廚製作的餐點，同學們也走進料理教室，

動手做全素「鮭魚蛋三明治」；志工們並為同學帶來環境教育的新知，讓大家都知道為什麼茹素可以救地球。

「全世界十億頭牛如果組成一個國家，它就是第二大排碳國。我們一直要降低二氧化碳，只要牛的飼養量降低，它的效果是非常顯著的。」志工郭玫君站上講臺，為同學們解說幾個與全球暖化、茹素有關的重要數字：如果一餐不吃肉，可以減少約七百八十公克二氧化碳碳排放當量，吃十五餐蔬食減少的碳排放量可達十二公斤，相當於一棵大樹一年的吸碳量。

從一餐飯開始，把這棵樹種在孩子心裏。慈濟志工為同學們設計了「種樹卡」，鼓勵同學們每吃一餐蔬食，就在卡片上填一小格，每集滿十五格，就形同為世界種了一棵樹。

「現在有一個新的英文單詞 Climatearian，叫做氣候蔬食，

希望大家都可以很驕傲地告訴家人、朋友，我要為氣候而蔬食。」郭玫君勉勵同學們。

從課後回饋單的字句裏，不難發現許多同學開始意識到自己能對世界做些什麼？

有人發願一天兩餐不吃肉。「唯一吃肉的一餐也只吃五十克以下。」有人第一次知道少吃肉可以減少碳排，「而且素食其實蠻好吃的。」還有同學表示吃了一餐素食後，「感覺自己做了一件很偉大的事情。」

不僅在地的臺灣學子大開眼界，就連語言、文化背景迥異的外僑學校師生也感受深刻。一位臺北歐洲學校的女同學，用英文寫下了「救地球，在來不及之前。」率領同學前來參訪的英國國中暨總高中部校長雷杰翰（Stewart Redden）也分享，來到植境參訪後，發覺素食其實不平淡、不乏味，反而充滿樂趣，可以融入生活之中，而且更重要





的是，「從今天開始，我認為學生們都可能找到一些事情來做，讓他們的生活更永續。」

旅店特色 美景配美食

除了餐飲，旅宿業也是推素的重要領域。慈濟發祥地在花蓮，而觀光旅遊又是花蓮重要的經濟支柱，慈濟與花蓮縣政府合作，推動「友善國際觀光城市」，鼓勵旅宿業者加入蔬食友善的行列，並設計低碳排、符合永續發展精神的綠色觀光行程。

「如果你有提供早餐，很期盼能夠採用蔬食給客人享用。我們來營造一個跟其他縣市不一樣

的感覺。」在玉里靜思堂舉辦的說明會中，邱國氣高專向與會的旅館、民宿業者說明「友善蔬食旅店」的認證標準：如果提供的餐食中，蔬食比例達到百分之四十，就可獲得「蔬綠一星」的認證；二星的標準就要達到百分之六十以上；而要拿到四星，就要做到百分之百蔬食。

就此標準來看，推動「友善蔬食旅店」其實比推動「ON」更不容易，因為加入「ON」平臺的餐飲業者本身就在經營素食，消費者也是為了吃素才來訂購。然而旅宿業的客人，大部分不是素食者，如何在旅客需求與綠色蔬食之間取得平衡，考驗著經營者的

智慧與決心。

「之前還沒有加入友善蔬食旅店時，我們推出來的自助式早餐就是沒有肉的；後來就下定決心，在行銷時就表明我們的早餐是蔬食。」太魯閣族裔的民宿業者吳美香，打破了原住民料理不能沒有魚和肉的迷思。流理臺上，大部分食材都是尋常蔬果，好比火龍果、南瓜、番茄、番薯葉、豆腐，加入原住民慣用的植物香料後，特色的風味就呈現出來了。

「不加蒜頭，我們就用『瑪格利』代替，它就是泰雅族說的『馬告』。」在她的巧手下，米漢堡用火龍果染成粉紅色，搭配新鮮蔬菜，端出一道道特別餐。民宿提供場地，讓社區孩子接受慈濟課輔，孩子們吃慣了她煮的蔬食，有一天臨時購買葷食盒飯當晚餐，竟然反應該說不好吃，可見蔬食只要用心選材、烹調，絕對可以征服人們的味蕾。

原住民料理也可用全植物食材征服人們味蕾，在友善蔬食旅店名單中，就有原住民經營的民宿以「原味」蔬食榮獲認證（上圖）。友善蔬食旅店標章有著綠葉方舟，提醒獲獎認證的業者與前來消費的民眾，每一次的選擇與努力，都直接影響到地球的未來。

（下圖提供／慈濟基金會）





(相片提供／常不輕餐廳)



(相片提供／慈濟基金會)

你吃的食物， 可以減緩 暖化嗎？

(資料來源：
Climate Watch、Our World in
Data、GoMacro)

- 假如全世界的10億頭牛組成一個排碳國
他們的溫室氣體排放量將會僅次於中國，位居全球第2
- 低碳足跡食物
是指對溫室氣體排放影響最小的食物，豌豆、豆類和堅果等植物性食物，每公斤碳排均少於2公斤，明顯低於動物性食品
- 純素飲食可減少多達73%的碳排放
牛津大學研究指出，若全球採行純素飲食，可大幅減少排碳、水污染與土地使用，是減少個人碳足跡「最有效方式」之一

不同飲食型態 每天會產生 多少二氧化碳？

(資料來源：
LEAP Project / Nature Foods)

多肉主義者	平均日食肉量 > 100g	10.24 kg
少肉主義者	平均日食肉量 < 50g	5.37 kg
蛋奶素者		4.16 kg
純素食者		2.47 kg

民宿的英文是「Bed and Breakfast」，如果要經營得好，就要在床具(Bed)和早餐(Breakfast)兩大基本功上下功夫，並提升「情緒價值」。

「例如說你幫客人創造回憶，給他滿滿的溫馨，你給他一些他能夠帶走的東西。情緒價值能讓你的房間價格高過於你所預期的。」榮獲友善蔬食旅店「三星」認證的周金蓮不藏私地分享。原型蔬食其實比葷食更容易料理，簡單烹煮後切一切、拌一拌就很美味，遇到自家民宿客滿時，煮蔬食就可以迅速滿足多達三十人的早餐需求。

私房景點的導覽，美味的蔬食，舒服又符合環保永續理念的居住環境，能讓客人覺得此行不虛，值得重遊。同樣的道理，「友善國際觀光城市」的理想，就是要藉由綠色旅遊，讓人們喜歡上花蓮的好山、好水、好人文，各方合力，幫助業者早日走

出強震陰霾，創造永續的榮景。

在慈濟與花蓮縣政府的推廣下，已有超過五百家旅宿業者參加過推廣說明會，很多業者都想申請認證加入，但縣政府一年只開放二十三個名額，可以說每一間領到「友善蔬食旅店」標章的旅宿，品質、用心都是可信賴的。

「二〇五〇年要淨零排放，旅宿業也要轉型為低碳旅宿，看到蔬食減碳綠色旅遊資訊，很多環境意識比較高的觀光客，就會選擇入住友善蔬食旅店，參加綠色旅遊的行程。減碳，從早餐開始吃蔬食。」邱國氣與眾人共勉道。

吃素列車 往永續前進

二〇一七年八月世界大學運動會在臺北舉行，開幕前臺北市政府邀請宗教團體入場祈福，慈濟志工搭乘捷運前往；身穿藍天

白雲制服的師兄師姊湧入車廂，旅客為之側目。恰巧前一年韓國電影《屍速列車》引發話題，網友們於是將滿載慈濟人的捷運喻為「吃素列車」。

網路鄉民的創意梗令人莞爾，但從永續發展的角度來看，呼籲人們搭上「吃素列車」，幫地球降溫，其實是當務之急。

環保低碳的飲食方式，也對應了聯合國永續發展目標。不只是SDG 12「負責任的消費及生產」，同時有助於減緩氣候變遷與全球暖化，避免海洋與陸地生態惡化。此外，節省大量餵養牲畜的糧食資源，有助於緩解飢餓與貧窮問題，對自身健康與福祉也具有正面影響。

面對暖化危機嚴峻卻又充滿希望的情勢，慈濟推素不停歇，以更多元、更符合現代社會需求的方式，接引更多人一起搭上「吃素列車」，往促進永續的方向前進。

素食月子餐 護生的祝福

大林慈濟產後護理之家是全臺唯一的素食月子中心，
產婦們「蔬福」地休養生息，愛護自己的新生兒，也愛護世間所有生命。

十多歲的新手媽媽周佩綦拉開窗簾，翠綠的田園、鄉土味的老房子映入眼簾，讓人感覺家與親人就不遠處。而每天定時送達的三餐，則令她充滿期待。「他們的菜色很豐富，口味鹹淡適中，我可以接受；有時候會有小驚喜，比如蘋果派或小蛋糕等。」

廖婉馨則是今年七月升格為二寶媽，也是第二度到大林慈濟產後護理之家坐月子，「我印象最深的餐點就是漢堡麵包夾酪梨片、抹花生醬，真的很特別！」

廖婉馨在斗六慈濟醫院做產檢，而後轉到大林慈濟醫院待產、生產，順勢入住院內的產後護理之家。對她及另一半來說，護理之家樓下就是醫院，就醫方便安全，至於吃素還是吃葷？不是大問題。

「其實媽媽和婆婆一開始不太放心我坐月子吃素，入住後我把月子餐照片轉給她們看，她們也就放心了。」廖婉馨從容地說。

這處全臺唯一的「素食月子中心」，入住的媽媽們只有不

到三成是素食者，從六年前啟業到今年七月，已經照顧超過四千九百人次的母嬰。二〇二三年十二月，大林院方更邀請媽媽寶寶們「回娘家」，在大講堂舉辦爬行比賽，寶寶們的萌樣，讓醫院瞬間變成遊樂園。

然而這一路走來並不容易，產後護理之家主管馮瑞伶護理長表示，大林慈院以前還沒有產後護理服務，看見許多產婦生下寶寶後另外找地方坐月子的需求，於是在院區感恩樓十樓的空間開設產後護理之家。

大林慈濟產後護理之家餐食兼顧美味營養與哺乳需求，且常有驚喜，讓媽媽們充滿期待。



如同所有的慈濟醫院、學校、會所，大林慈院的產後護理之家完全供應蔬食，「但長輩對坐月子吃素大多不放心，怕不夠營養，所以我們也面臨一些挑戰。」馮瑞伶護理長直白地說。

產後護理之家一次最多照顧十五名產婦，但院方營養組供應全院的餐食量每天數以千計，要為不到二十人的需求特別製作精緻的月子餐實有困難。多方考量下，三年前將餐食請專業廠商製作。

「一般女生大概一天需要一千六百卡熱量，但是哺乳期間需要兩千五百卡。我們就根據蛋奶素的原則，去設計兩千五百卡的菜單，再把熱量平均分配到三餐。」合作廠商總經理兼營養師羅淑嫻說明各項備餐原則，「我們不採用傳統的『素肉』，因為慈濟希望盡量是原型食物，少用加工品。但用小麥、杏鮑菇、青豆仁等原料萃取製作的未來肉，

所做的漢堡排是可以的。」

哺乳的媽媽需要攝取較多蛋白質，月子餐中的豆類製品可以提供，另外還有枸杞加紅棗的煲湯滋補身體，但許多媽媽最愛的還是甜品，比如木耳蓮子湯、紅豆湯等。第一次坐月子的周佩綦分享道：「我覺得吃素還不錯，只要按照營養師調配，就不會營養攝取不足。」

對於走過貧窮年代的長輩來說，「生得過雞酒香，生不過四塊板」的俗諺，是那個「古早時代」的悲苦印記。然而現在的臺灣已少有熱量攝取不足、營養不良的情況，反倒是肥胖率偏高令人引以為憂，不少孕婦、產婦甚至體重超出醫師建議的標準。在專業營養師調配，以及醫護的用心看顧下，產婦們可以安心吃素，「蔬福」地休養生息，而寶寶們也能夠因為媽媽茹素護生，在生命站上起跑點時就與天地眾生結好緣，獲得更多的祝福。

聰明吃素 營養師幫您畫重點



- 植物性飲食減碳又健康，降低慢性病風險
- 吃素不代表容易餓，關鍵在於進食比例正確
- 211 餐盤簡單好記：一半蔬果、一半蛋白質與澱粉
- 年齡不同，營養補充重點不同

現 在全世界都在推動永續、ESG或是SDGs的發展，各國努力促成飲食方面的減碳，但臺灣因為外食盛行且人均食肉量

一年達八十七公斤，飲食的碳排放量依然很高。所以很多民間團體努力推動蔬食、素食以促成飲食減碳。

植物性飲食的特質，就是營養密度高但熱量低，消化速度比較快，它不會停留在你體內太久，這是一件好事。但吃素是不

是會比較容易餓？我覺得是有可能的，關鍵是有沒有抓到技巧。

目前最常見的吃素問題，就是蔬果吃得不够，蛋白質也不足，但精製澱粉如白飯、麵食卻吃得太多，就像便當，雖然它有三格菜，但跟白飯比起來，比例上少很多；而豆類、豆製品攝取也不夠，的確比較容易餓。

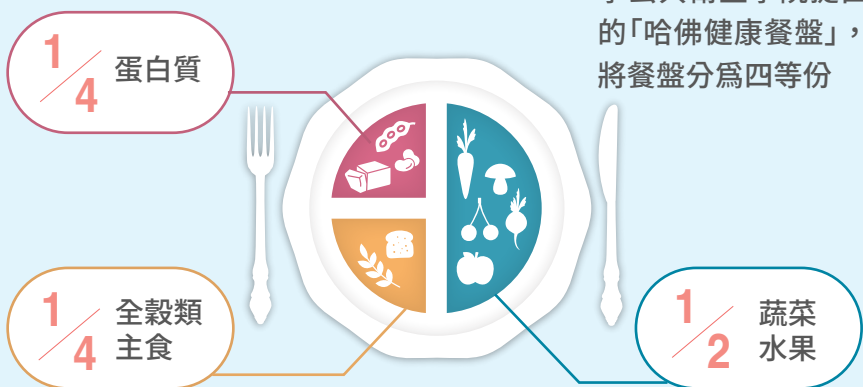
「211餐盤」是剛選擇蔬食、想要吃得健康最快入手的方法。我們將餐盤分成兩半，用比

例來看，一半是蔬菜跟水果，菜

要比水果多；因為素食者比較容易缺鐵跟鈣，以深綠色蔬菜為基底就可以多攝取一點，比如芥藍菜、紅莧菜、紅鳳菜等，白菜雖然不是深綠色蔬菜，但鈣質比較高；其他如彩椒、番茄、茄子，就拿來點綴。

餐盤的另一半是蛋白質跟主食，分量一比一。蛋白質的來源最好是原形豆類，如果吃自助餐，建議選油脂比較低的板豆

健康餐盤黃金比例 211



概念源於美國哈佛大學公共衛生學院提出的「哈佛健康餐盤」，將餐盤分為四等份

腐、滷臭豆腐、豆子，儘量不要拿豆皮，因為豆皮多半是油炸。最後，盤中的四分之一是主食類，建議吃糙米、五穀飯，延長飽足感，如有地瓜或南瓜等根莖

類，也可以代替主食。

小孩活動量大，就可以配一些精製澱粉，因為他們需要快速地提取能量。可以用一半糙米、一半白米煮飯，讓孩子從小習慣糙米的口感。

對長者來說，要預防肌少症，蛋白質的攝取就很重要。很多老人家因胃口不好，沒辦法吃到足量的蛋白質，導致肌肉快速流失。一般來說，一天所需的蛋白質公克數，大概是體重乘以一點二，所以我們會建議沖泡植物性蛋白粉給老人家，濃度高、體積小，可以快速補充。

長者們還有一個健康問題就是骨質疏鬆。骨密度的高峰期大概是三十歲，之後就會開始往下降，而女性更年期後骨質流失情形會比男性更嚴重，所以飲食要特別注重蛋白質、鈣、維生素D及B12的攝取。但要長肌肉跟維持骨質密度，不能只靠飲食，還需要運動；有些年長者會去健身

房做適當的負重運動，就是一個好的做法。

很多研究發現，肉類吃得比較多的人們，肥胖率、慢性病發生率通常也比較高，比如紅肉就是二級致癌物，而且它本身血基質鐵含量過高，會讓人比較容易產生胰島素阻抗，對健康不利。

這方面素食與健康的研究，有許多統計實證，可是我覺得對於利益社會大眾而言，自發性的行動，比我們所做的研究還有效，像慈濟志工發起的「健康挑戰二十一」，他們找到餐飲資源、營養師、醫師，參加者可實證選擇全植物飲食產生的改變。我覺得推動素食真的是要發自內心、想要這麼做，社區的人也願意參與，才做得起來。營養師、醫師可以給知識上的協助，但是實際帶動的力量更是重要。

延伸閱讀

慈濟SDGs系列報導

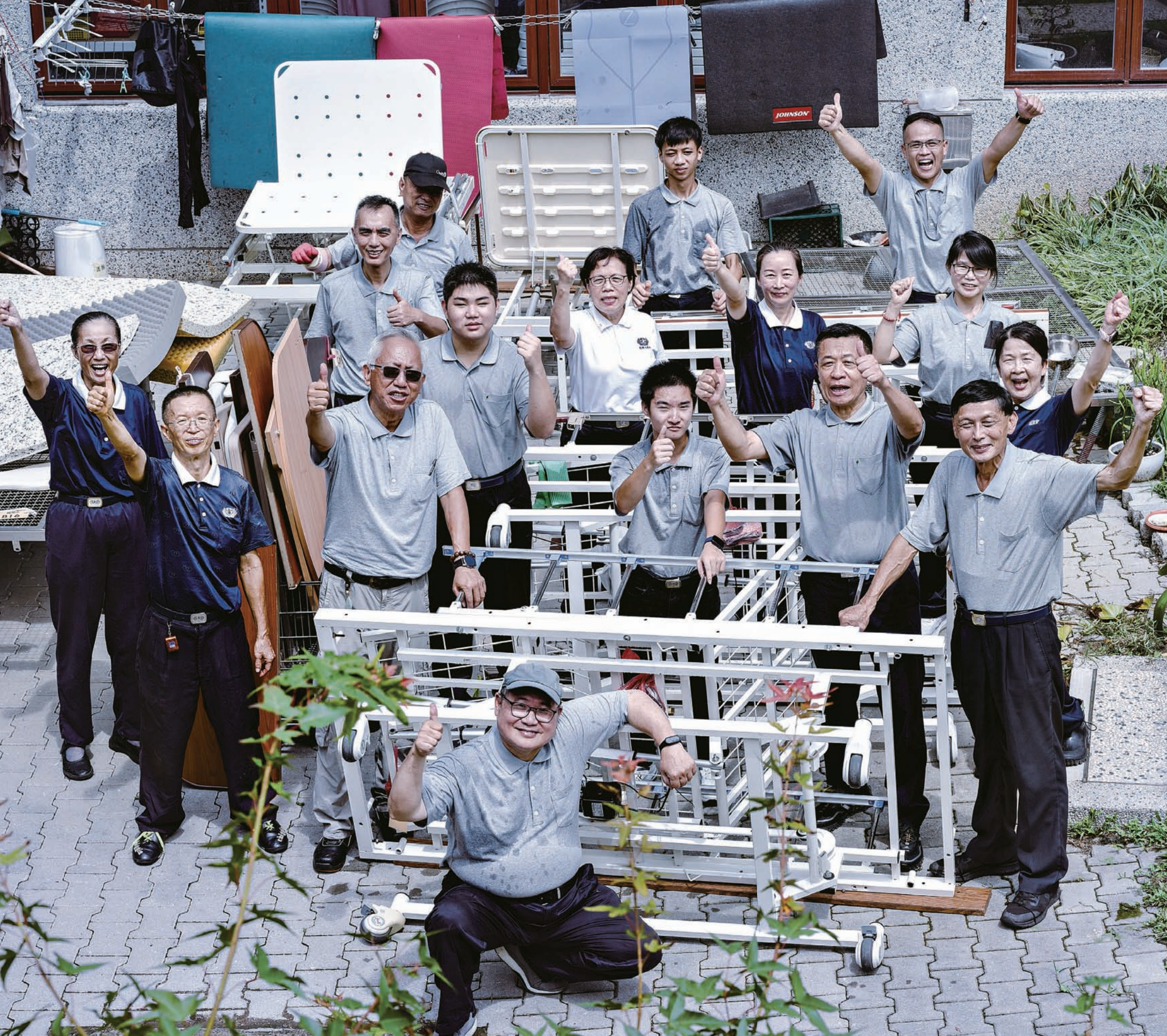


臺中東大環保輔具據點

支援長照 百人一起扛

全臺有一百三十餘個慈濟環保輔具平臺服務據點，其中位於臺中大肚山麓的東大，從幾個弱女子起步，近兩年來百餘位志工紛紛加入，每月送出近五百件輔具幫助病苦家庭，他們幾乎沒有相關專業背景，是如何辦到的？

撰文・張麗雲（臺中慈濟志工）
攝影・蕭耀華（慈濟月刊攝影）



週

六晨間八點多，慈濟臺中東大志業園區內，環保輔具服務據點前已有幾個人等著申請輔具，志工李冠慧提著大包小包地趕到，「對不起，我來晚了！我們九點才開門喔！」

這間接待民眾現場申請輔具或回收服務的辦公室，約莫三十坪大，就好像一間醫療器材行——輪椅、助行器、抽痰機、手膝護具、床邊扶手、馬桶扶手、便盆椅、沐浴椅、洗頭槽、無障礙室內斜坡板、復健機、防水床包等，經過清消、檢修後重新包裝，乾淨整齊、標示清楚地放在置物架上。還有企業單位固定捐贈的尿布、看護墊、營養品等物資，免費提供給弱勢家庭。

林太太和兒子將一年前申請的輪椅送回來，想更換承重更大的型號，讓體重飆升到九十六公斤、罹患帕金森氏症的先生更舒適。志工黃沙麗從架上取出一臺輪椅，李冠慧覺得座寬仍有些

窄，快步至樓下倉庫取來另一臺。

「這臺比較重但穩固性夠，後背可以往下調整，讓他半躺下來休息，但要調慢一點，免得重力加速，連人和輪椅會翻倒。」李冠慧貼心地交代林太太：「我們可以先抱他上來後，再裝上腳踏板；抱他移位的時候，一定要先把剎車兩邊固定好。」

林太太的先生罹患帕金森氏症已六、七年，孩子要上班，她辭去工作，全心照顧；從臺北搬到臺中大雅定居，先生在榮總就醫。榮總的一位志工跟她說，鄰近的慈濟東大輔具據點項目齊全、乾淨，建議她來申請。

「很感恩慈濟補貼我們家庭經濟的缺口，減輕我們很多負擔。」她說：「裏裏外外全靠我一個人，還好有位師姊常來跟我聊天，指導我如何照顧先生，要不然我都快得憂鬱症了。」

他們母子前腳剛走，有位婦

人帶著兩位年輕人進來申請，慈濟人醫會護理師蘇瑋苓上前介紹。這是服務據點的日常，每天來挑選輔具的民眾很多，週一到週六有二到三位志工服務；蘇瑋苓選在不上班的週六值班，時而以護理專業向志工分享輔具常識，也結合人醫會醫師服務個案。

感同身受，好事不宜遲

二〇二三年暑假期間，一位新住民女士前來東大園區求助，她的兒子因為車禍，頸椎以下癱瘓，家境無力負擔高價的特殊高背輪椅；李冠慧正在導覽園區，因此相遇。當時輔具平臺尚未成立，沒有人力接案。李冠慧主責的三個訪視個案都是脊髓損傷病友，也很需要高背輪椅和電動照顧床，但這對一般家庭的經濟是極大負擔。

李冠慧認為輔具據點的設立事不宜遲，自告奮勇承擔；在環



保站諮詢臺多次接到輔具需求電話的志工張雪慧，兒子是重度腦性麻痺，從小到大都需要輔具幫忙復健或移位，她感同身受，所以和李冠慧一拍即合：「我們找志同道合的人一起來做！」

「我很擔心她會半途打退堂鼓，又把輔具工作還給我！」慈濟臺中環保輔具平臺東大靜思堂據點二〇二三年十月成立前，環保站若回收到堪用的輔具，蔡東文就幫忙運送至有需要的個案家。新冠疫情期間，他大病一場，這工作暫時放下了；李冠慧發心承擔，包括蔡東文，很多人並不看好，病床重達近百公斤，有時還要搬上樓，僅靠三、四位弱女子如何運作？「她的勇敢與

東大環保輔具據點寬敞明亮，陳列架上，輔具分門別類、整齊置放，彷彿一間醫療器材行。

（攝影／李冠慧）



韌性，讓很多人跌破眼鏡。」
「輔具很粗重，我也不覺得她做得起來。」同修李昌憲工作忙又承擔協力隊長，還得找時間維護園區草皮，沒有餘力幫李冠慧。「但我相信依她的堪忍和韌性，一定做得起來；只是沒想到九月籌備，十月十八日就送出第一趟輔具了。」

「我挺你，需要幫忙儘管說！」東大園區總務嚴世川幫忙設置物架、規畫清消、檢修及倉儲區，常早上收到需求，下午就買來五金組裝好；大型輔具如電動照顧床、移位機、復健器材等放置樓下倉庫，其餘陳列在接待處。

當有民眾申請大型輔具，每週三和週六下午，志工會隨兩部車運送到家。李昌憲說：「我最

輔具檢修區，志工檢測回收輪椅是否牢固，或更換零件。

擔心是星期三。有時一個下午須運送四至五家，男眾多在上，沒人搬運，我就選離公司較近的案家，開車過去銜接，搬完再回去上班。」

輔具據點成立後的第一個農曆年除夕，李冠慧和李昌憲還在送病床，「我們想說把這些全部處理完，才能讓病苦家庭安心過年。」但現在人手充足，每當群組發出送輔具的訊息，很快就額滿了，而且幾乎是男眾報名。

嚴格品管，醫護也推薦

西屯區和大雅區居民就近前來東大園區申請，連龍井、梧棲、大肚、清水、南屯的民眾或安養中心也聞風而來。園區鄰近臺中榮總、澄清醫院、護理之家、復健醫院，看護、照服員之間相互介紹，個管師、醫師也會告知病患這項資源。

當患者出院前，醫師會依據

病況開立出院前準備通知單，請家屬備妥相關輔具。但需求度高的輔具例如電動病床，向公立輔具中心申請有時會遇到庫存不足、需要等待的狀況；部分項目雖可申請政府補助，但租用病床、輪椅、口型助行器、抽痰機、製氧機等全套輔具，月租費仍可能高達三、四萬元。民眾會選擇慈濟環保輔具平臺，多半是因為可快速取得且能減輕經濟負擔；有些獨居長輩沒有交通工具載回輔具，每當志工親送到家，往往讓他們驚喜又感動。

團隊人力從不到二十位，至二〇二五年已超過一百五十位；每週一到六有志工在據點服務，每週三和六提供運送服務；每週四由西屯、大雅志工輪值清消，檢修仰賴每天排班的社區志工；起初由於庫存不足、申請量多，志工常常開貨車去慈濟草屯環保輔具平臺借調；每件申請案大約三天內就可結案。

「我們換過好幾種品牌的清潔液，最後找到這瓶草酸，可去除水漬和鏽斑。」李冠慧戴著手套，邊洗邊解釋。「若洗不乾淨，會被『退貨』打下來。」她說的退貨就是嚴謹的品管流程。

在倉儲區牆上，張貼著輪椅、抽痰機、氣墊床和電動床的清消、檢測流程，另有各種輔具的標準檢修內容表，例如輪椅就有十五個檢核項目——除了整體外觀完好，細微處如螺絲接縫、彎折處的垢穢須徹底清潔，掉漆的部位補漆，以及螺絲、剎車、輪胎、座墊的維修或零件更換；經志工逐項檢核簽名通過驗證，才能送出。

「一臺輪椅只要少了一個零件，就不能送出去。」有時零件雖小，但售價昂貴，李冠慧會拍照向其他慈濟環保輔具平臺尋求調度，相互支援。「有些輔具因廠牌不同，生產年代不一樣，廠商不一定有零件庫存；我們就會



志工合力擎起沉重的病床、步上窄仄的樓梯，協助將病床安放至案家房內（右圖）。志工陳月慧是急重症病房護理師，送輔具到案家的同時，她探視病人使用鼻胃管的情形，和家屬分享相關護理經驗（左圖）。

（左／李冠慧攝影）

都是民眾特地拿來慰勞志工。
東大輔具據點成立一年八個月以來，目前每個月送出近五百件。李冠慧說：「即使遇到困難，但只要有心要做，一定做得起來。就如上人說的：『有心就不難，用心就是專業！』」
她由衷感恩團隊志工的用心相挺，不分老少、不畏艱辛，做苦難人的貴人，利他也利己。「每一個緣牽動著無數因緣，任何成就也仰賴無盡因緣，所以當下的每個因緣都要審慎且珍惜。無悔來時路！我相信結合眾人的願力，定能激發出無限潛力。」



等待同一種型號的回收，再將兩臺或三臺合併組成一臺。」
若遇床包或輪椅靠背、座墊、側板有破損或污漬無法清除，需汰舊換新，就會請巧藝坊的志工車縫新品換上，使用起來美觀又安心。
除了硬體維修，輔具團隊每週六共修，護理師、復健師、醫師等人受邀分享專業知識，讓志工在服務個案時更駕輕就熟。李冠慧說，大家邊走邊學，一起將輔具據點經營出好口碑。
合眾願力，有心就不難
「感恩一直有貴人出現協助，包含人力與物力。」李冠慧說，每當需要維修工具，或是清消時必備的手套、菜瓜布，就會有人像耶誕老公公，將一大箱的全新工具或清潔耗材放在服務據點門口。還曾經收到一大籃生雞蛋、馬鈴薯、水果及整箱飲料，

東大環保輔具據點志工群像

世代共鳴 一起做對的事

環保輔具平臺的志工有在職的青壯年、退休的銀髮族、愛玩手機的少年……從付出中發現自己正在做一件能真正幫上忙的好事，再辛苦也是「做就對了」！

結 東在慈濟大雅環保站的工作已近午間十一點，陳進順趕去東大環保輔具平臺據點，有時整理電動床，有時保養輔具，週三和週六午後則運送輔具——這是他退休後的日常。

「冠慧師姊請我幫忙備床。後來，我想說何不去送床？」他送出的第一戶，是一位四十幾歲的男士，腦中風癱瘓，身高一百八十公分、近百公斤重，母親無力為他翻身、難以更換尿布，彈簧床已被尿液浸溼。他們住在三樓，樓梯狹窄且

堆滿雜物；志工們先排除沿途雜物，再合力將男子挪下床，接著將含水量飽滿、超重且加大的彈簧床，從三樓連滾帶翻抬下樓，在最下方頂住的李昌憲，藍色制服都是尿液。

大家合力將電動床搬至三樓，再將男子挪回床上。陳進順說：「彈簧床裏的尿液順勢滲出，沿階梯流到一樓，任務結束後，只想趕快找個水龍頭清洗。」

有一回，臺中榮總護理站同仁來申請抽痰機、抽痰管、化痰

機、尿布等，提供給一位準備出院的百歲老伯伯，團隊後續也送一組輔具到家，讓他八十幾歲的太太便於照顧。陳進順感慨地說：「老伯伯離開後，我們去回收輔具，老婆婆看到我們就像看到親人。能陪伴長者走人生最後一哩路，感到很欣慰。社會上有許多暗角需要我們，送輔具真的可以幫助到人。」

靈魂再度歡喜跳躍

維持環保輔具平臺，最重要

的就是人力；人手不夠就必須想方設法，有人來申請輔具或路過參訪，李冠慧就邀他們樓上樓下參觀，介紹輔具服務項目和清消檢修流程。二〇二四年從學校總務退休的林群智，帶著孫子散步來到東大園區，因此主動加入成為志工。

從航太產業退休的于正德，八十六歲的媽媽受惠於東大輔具據點，有感於志工的高效率服務與輔具整理品質良好，讓母親順利銜接出院後的療養；于正德在母親捨報後，就參與輔具保養與運送。

林景偉因為兒子車禍來借輪椅，也受感動而加入；他忙於四、五家連鎖店，但一定保留週三午後，出車載志工收送輔具。

陳進順（右）擅長維修物品，為巧藝坊修理故障的裁縫車。

（攝影／張麗雲）





週六一早，輔具志工們舒展筋骨，準備展開一天的勞動。

（攝影／蕭耀華）

許文獻則跟著同修張雪慧投入，他們的兒子出生時臍帶繞頸，缺氧太久而重度腦性麻痺，深知輔具對於照顧者及被照顧者極為重要，「我覺得有能力就要多幫助人，因為我的小孩也受惠於社會。」有一次，看到一位老婆婆照顧中風的兒子和先生，「我們發現木板床上鋪著紙箱當床墊，我很納悶，在臺灣怎麼還有這種家庭？他們需要的東西可能很多，提供最急需的電動床，就是我們該做的事。」

主動走進東大靜思堂捐款的紀勝茂，意外收到一張慈濟環保輔具平臺的文宣，腦中閃現：「無論發生無常或身體退化，每一個人好像都會有輔具需求。」四十三歲的紀勝茂參加慈濟志工

培訓時，身旁都是七十歲以上的

長輩，從他們身上學習到很多寶貴人生經驗；他自認身為享福的新世代，應該引領下一代早一點接觸善門，所以帶著十三歲、剛上國一的兒子同行送輔具，讓他提早感受生老病死，「相信我的下一代也會像大家一樣地付出。」

服務於法務部矯正單位的林肇基，來東大輔具據點巧遇曾經是同事的林群智和塗英三。「這邊有一種磁力，一種讓人家歡喜的吸引力，團隊和合融洽，就像兄弟一樣。」他們週六上午保養輔具，忙得滿身是汗；午後一點半穿上志工背心、戴上安全帽，上工送輔具了！

每週末清晨、正式工作開始前，由林肇基帶領大家伸展筋骨，「我今年六十二歲，但在輔具據點感覺靈魂再度跳躍起來，有師姊跟我說這是『慈濟魂』。」他俏皮地說：「重新跳躍的靈魂，應該還可以再做慈濟

至少三十年。」

少年團成長為大將

李冠慧特別介紹：「還有一群小朋友是我們的福星，一放寒暑假，每週三都是這群孩子跟我們出去運送。」

七月二日下午，兩部車七個人送一張病床至臺中大雅的一條窄巷內，車子一到，男孩鄭凱成馬上下車，俐落地上貨車將病床移出，就讀專三的戴澤澄及林景偉，則快速將案家故障的病床移出更換。陳進順熟練地教李太太操作方式，前後不到半個小時就結案。李太太感激地說：「等到我先生好了，我一定會去謝謝你們的！」

鄭凱成在國中時並不快樂，老師請父母帶他到慈濟東大靜思堂做志工「銷過」。李冠慧說：「媽媽說孩子有自閉症跟識字障礙，但我覺得他什麼都會，熟悉

各項零組件，不只會維修，還有很多別人做不來的特殊才能，個子小小、動作敏捷，還會教導大家如何將電動床固定在滑輪上，捆綁的架式和力道，連大人都不一定辦得到。」

看到環保站的師伯頭部因意外縫了好幾針，鄭凱成主動跟著環保車搬運回收物資，「有時候他早上從南屯家裏騎腳踏車出門，六點多先來輔具據點或環保站幫忙，九點半再騎車到烏日協助爸爸簡餐店的工作，是一個貼心、乖巧，令人疼愛的孩子。」

跟鄭凱成差不多年紀的戴澤澄，靦腆又害羞；媽媽黃沙麗發現他來輔具據點後，常侃侃而談所見所聞，「看到他那麼喜歡來，我也來幫忙。」黃沙麗每週六在服務據點值班，為申請輔具的民眾填寫資料，「這裏有家的感覺，大家都對我的孩子很好，讓他建立自信心。」

「我從小就喜歡拆東西，來



巧藝坊志工車縫防水床包及輪椅座、背墊，為輔具換新衫（右圖）。今年二月，新芽育成計畫學員參訪輔具據點，學習檢修輔具（左圖）。（右／李冠慧攝影 左／李威德攝影）



人，也有這一生從未躺過床的堪憐人生。

志工為一位腦性麻痺的女性送去特殊高背輪椅和電動床，媽媽說，這是女兒四十幾年來第一次平躺在床上；從小到大餵飯，也是將女兒斜倚在牆邊進行，這些讓志工聽了很心酸。媽媽七十歲了，不知道如何使力抱女兒上輪椅，再從輪椅挪上床；團隊隔

這裏「玩」出興趣了，寒暑假每天都來。」二〇二四年四月，就讀國二的陳弈權假日跟著伯父陳進順檢修輔具，但他其實只想留在家玩手機；沒想到後來為了多一點時間來輔具據點，放棄了三天的畢業旅行，「做志工比較有意義，不去旅行可以省很多錢！」

有時候李冠慧在網路上找到收納、木工DIY影片，傳給這群孩子，「他們常常給我驚喜，連推車都可以改造。」服務據點擺設盆栽的木架，就是利用照護床拆下廢棄的木板製作而成。

見證老病照顧現場

「有時候輔具才送去沒多久，就收到回收單，我們就知道他完成人生的旅程了。」李冠慧說，至少那張床能讓他最後幾天感覺到安詳舒適；過程中，也常看到老人照顧老人的老老相依晚景，或一家就有兩、三位病

天立即安排復健師隨行指導，也教中風的先生居家復健。

這個家有兩部輪椅、兩張病床；不到兩個月，媽媽焦急來電告知，兒子出車禍住進加護病房，手腳開放性骨折，出院時須備電動床、輪椅、便盆椅和拐杖等。接電話的李冠慧不捨地淚流滿面，運去第三張電動床時，屋裏已經沒有多餘空間，只好暫時置於停放機車和雜物的空間。

「輔具最能夠直接幫助人，我覺得我做對了一件事。」護理師簡紋如是最初跟著李冠慧做輔具服務的志工之一，深知輔具是現今許多家庭的需求，但是要採購完備，費用不是人人負擔得起；所以她在據點值班時，總會馬上為對方評估，及時解難。

輔具檢修志工林建志說，每次回收電動床，就代表它已經完成一個任務了，「可以跟眾生結善緣，又能陪伴他人一段旅程，這也是讓我持續的動力。」

東大環保輔具據點附加特色 量身訂做 病床輪椅穿新衣

回收來的氣墊床或輪椅，床套、椅墊、背墊破損或氣味難除，巧藝坊幫忙做「新衣」，美觀、透氣、舒適，供應給半個臺灣的慈濟環保輔具平臺使用！

「家有所需，我們就要供應！」東大靜思堂巧藝坊窗口林鳳守，將一塊長條紙板壓在防水布料上，縫紉機咻咻地快速車出直線，「有了這張紙板，防水布就不會滑掉，車出來的縫份又直又美。」

東大輔具團隊秉持將心比心的原則，不僅要求每件輔具完整清消、檢修；若輪椅坐墊、背墊或扶手側板破損、髒污，就請巧藝坊車縫新品換上，連魔鬼氈也上下對位完整附上。

氣墊床是長期臥床、無法自

行翻身的患者所需；全新的醫療級氣墊床價格不菲，基本款通常價格在一萬元以上，有翻身功能的高階款式多在五萬元以上。回收來的氣墊床，主機與管線大多完好無損，但床套多已嚴重磨損或氣味混雜，經志工不斷清洗，還是無法去除異味，整個床具若因此報廢又太可惜。

如果異味存在，連自己都不能接受，怎能送給別人？李冠慧想到輔具服務據點對面的巧藝坊，何不請她們幫忙？二〇二四年初，巧藝坊開始車縫輔具據點

所需的氣墊床上下套。申請量最多的輪椅，座墊、背墊大小規格不同，須汰舊換新時，志工就逐一推去巧藝坊量身訂做；林鳳守製作的原則，是要像新的一樣，美觀、透氣、舒適！

氣墊床、輪椅換上新衣，令志工充滿成就感與歡喜，使用者也感受到被尊重與愛的溫暖。

縫紉高手遇到難題

目前高雄岡山區負責臺中以南、東大接下臺中以北的量，慈



濟環保輔具平臺找到桃園一家工廠的餘料，解決了布料來源的困難；但是床包布必須是防水材質，覆被一層塑料，接觸到縫紉機的金屬板和金屬壓嘴就滑溜溜地溜走了，一點兒不聽使喚。

林鳳守年輕時就是縫紉師傅，這是她第一次遇到防水布料的挑戰。「我不知道車塑膠布面要換成塑膠壓嘴，也是邊做邊學。」找到訣竅和方法，志工們的工作效率和產量就增加了。

東大靜思堂巧藝坊成立於二〇〇一年，最初只是業餘製作手提包、背包或菜瓜布義賣，偶爾服務男眾修改褲長，一週大約做一天，志工人數也不多。

但要從哪兒找那麼多人來幫忙呢？自從發願要車縫床包、座

曾是裁縫師傅的林鳳守一度被防水布打敗，「行菩薩道」的願支撐她克服困難、期許自己「有求必應」。



新刊

《慈濟》日文月刊

每月 20 日出刊，開本輕薄容易攜帶，同時也能在網頁上閱讀
走到哪讀到哪，美事報導不漏接



- 全臺慈濟會所免費索取
- 臺灣地區讀者，單本一年份郵資 NT\$120
- 更多數量需求請洽讀者服務專線：
02-28989000 分機 1165
- 《慈濟》日文月刊網站請掃 QR code

慈濟環保輔具平臺是什麼？

- 把輪椅、病床等二手輔具回收整理再利用，免費借出的公益服務
- 自2017年開辦以來送出逾**14**萬件次，關懷逾**9**萬**8**千戶次

有哪些特色？

- 環保愛物 | 回收輔具經清潔保養再使用，減少浪費，也讓捐贈者愛心延續
- 服務據點 | 在全臺各縣市已設立20個平臺、135 個服務據點，方便借還
- 線上申請 | 快速又簡單

誰可以使用？

- ✓ 長者 ✓ 身障朋友
- ✓ 有經濟壓力的家庭
- ✓ 短期需求者，如術後恢復期

怎麼幫助平臺？

- 捐出家中不再使用的輔具
- 成為志工，參與清消、檢修與運送服務
- 分享資訊給有需要的人
- 以善款護持輔具收送車輛與更換耗材的支出



線上申請

- 輔具申請與回收服務



墊後，志工呼朋引伴，人力不斷成長，巧藝坊每週一到五都上工。巧藝坊有十六臺縫紉機，志工已多到擠不下，就採用輪班方式，不會車縫的人也可以協助拆線、包裝。現在有七位志工專攻床包，平均每週可完成五十件。

行菩薩道有求必應

不只輔具平臺，臺中慈濟醫院汰舊換新床包，也請巧藝坊幫忙，林鳳守總是承擔下來：「因為做慈濟是我向菩薩求來的！」

林鳳守訂婚時，不知道先生有酗酒習慣，下了班常喝到不知道回家，甚至發生車禍；年紀輕輕就肝硬化，三天兩頭跑醫院。林鳳守四處問神卜卦，一位道師告訴她：「你要走菩薩道！」什麼是「菩薩道」？她聽得懵懵懂懂，直到有位法師對她說，菩薩道就如觀世音菩薩，聞聲救苦幫助人，「有一個道場在走菩薩道，那就是『慈濟』。」

便淚眼汪汪。她二月開始做慈濟，八月後某一天，先生突然告訴她想戒酒，此後即使只是菜餚中有摻酒提味，他也不動筷子。二〇二四年元月，先生病逝；臥床時，東大輔具團隊也送去病床。林鳳守全心全意守著巧藝坊，為半個臺灣提供嶄新、美觀的輔具配件。即使日日有車不完的床包，林鳳守依然笑嘻嘻地強調，「走菩薩道是我自己求來的，我要做到最後一口氣。人家有任何需求，我一定有求必應！」

（紹）



印尼眼科義診 百位白內障患者開啓新視界

白內障手術隔天的複診往往是場驚喜，
當護理人員輕輕揭開紗布，病患慢慢睜開眼睛，
世界豁然開朗，重建光明的不只是視力，更是人生！

撰文・Arimami Suryo A（慈濟印尼分會同仁）

十一歲的布迪歐諾（Slamet Budiono）擔任保全，是兩個孩子的父親。他的右眼視力在二〇二三年起逐漸模糊，從最初的異物感到最終只能辨識光影，「走路時覺得路是平的，卻常被東西絆倒。」

白內障影響他的職涯，「公司有可能不再續約，像我這樣年紀的人，找工作已經很不容易了。我也想趕快治療，但靠自己存錢，真的不知道要存到什麼時候才能手術。」

他終於等到慈濟義診的機會，然而喜悅中夾雜一絲不安，畢竟這是生平第一次接受手術。「想著如果失敗怎麼辦？會不會反而瞎了？」他和其他患者一起等待手術，「我們相互打氣加油，大家原本不認識，後來就像得到了新的家人和朋友。」

隔日複診，當右眼紗布被揭開那一刻，他欣喜地說：「原本只能看到光，現在可以看到人

了！插鑰匙開鎖不會再插錯，走路也更有自信！」

看著一位位病患復明，眼科專科醫師特力・阿古斯（Tri Agus Haryono）說：「讓看不見的人重新看見，這是我行醫最大的快樂。」

今年七月十九日至二十日於印尼泗水布拉維查雅軍隊醫院（RS Tk. III Brawijaya），慈濟志工與布拉維查雅第五軍區合作舉辦眼科義診，病患來自泗水（Surabaya）、蘇達約縣（Sidoarjo）、錦石縣（Gresik）、邦卡蘭縣（Bangkalan）等地。這也是印尼慈濟第一百四十九次大型義診，共為一百四十二位白內障病人與十九位翼狀胬肉病人進行免費手術。

一人復明，全家有希望

今年四十七歲，原本是建築

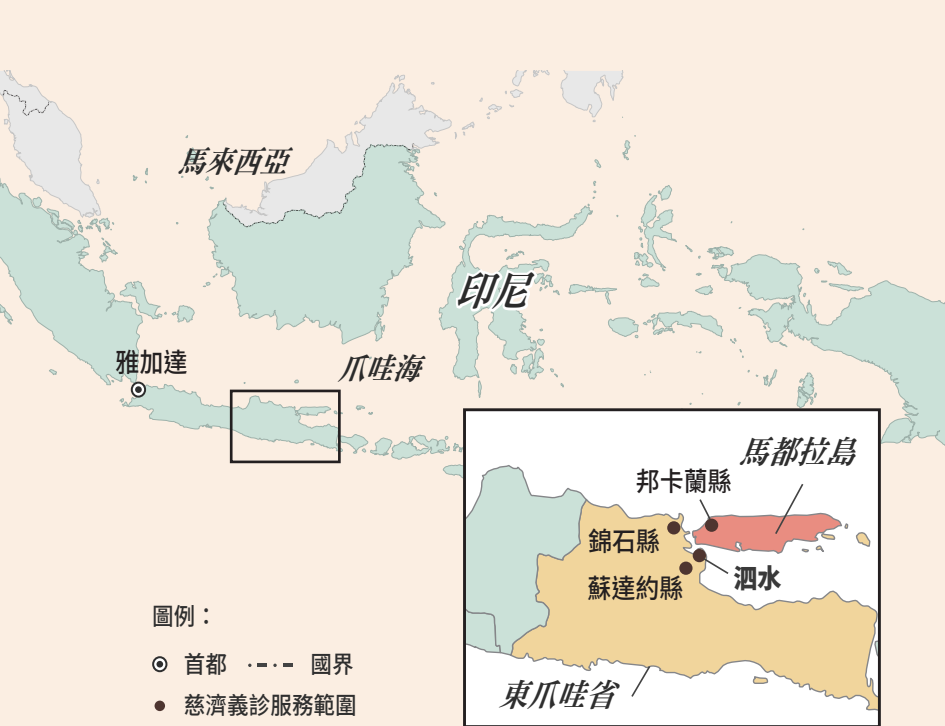
「您看得到有幾根指頭嗎？」布迪歐諾術後回診，醫護人員確認視力恢復狀況。

（攝影／Arimami Suryo A）

工的蘇帕藍（Suparlan），在雙眼白內障後失業已三年，最讓他掛心的是無法再提供生活費給前妻和孩子。

生活中處處「碰壁」，常常撞到鼻子流血，「有一次騎車載我媽媽，差點撞上欄杆；後來不敢騎機車了，改騎腳踏車，結果還是一樣，最後乾脆決定用走的……」

「當然想好起來啊，只是卡在經濟的困難……」他曾報名兩次義診，都因為戶籍問題不能手術；姊姊卡瑟琳（Kaselin）陪伴他七月十二日來到慈濟術前篩檢現場，看到現場有很多人沒通過檢查，他們也非常忐忑；「感恩慈濟，我們從早等到晚，都沒



印尼慈濟義診

- 1995年與當格朗衛生局合作提供肺結核病患營養品及藥品
- 1999年舉辦首次大型義診，增加科別與擴大服務區域
- 2002年11月10日印尼慈濟人醫會成立，投入例行義診與災難醫療
- 23年來大小型義診共超過**29**萬人次受惠

第149次義診

日期 | 2025年7月19日～20日

地點 | 泗水市布拉維查雅軍隊醫院

受惠 | **161**人

- 4個縣市就診者以戶外勞動人口為多，紫外線與風沙環境導致白內障、翼狀胬肉罹病率高
- 印尼約有360萬失明人口，其中約70%因白內障所致
- 43%無力負擔手術，25%不知可治療，多因恐懼或無人陪同而不就醫
- 眼科資源集中城市，偏鄉就醫困難

資料來源：非營利組織護瞳行動（The Fred Hollows Foundation）網站

慈濟泗水聯絡處負責人范曉慧表示，這是第二次與布拉維查雅軍區合作。「感恩軍醫院全棟大樓開放給我們使用，包括手術室。」看到這麼多民眾來參與義診，范曉慧悲喜參半，「很高興

慈濟可以幫助很多人重見光明，但另一方面感覺沉重，整個東爪哇還有不少白內障患者在等待幫助。期許泗水慈濟有更堅強的團隊和後盾，舉辦更多義診。」

七位雅加達志工特別搭機來到泗水，和當地慈濟人醫會團隊並肩付出。義診負責人陳柚霖歡喜分享：「感恩大家不怕辛苦，主動幫忙，也很願意分享知識。看到病人手術成功，我真的非常感動！」

（慈濟）

蘇帕藍（右）七月十二日參與術前篩檢，期待能接受手術、恢復視力。
（攝影／Dok）



餓著、沒渴著；志工一點都不吝嗇，四處詢問誰還沒吃，真的好親切。」

當醫療人員叫到蘇帕藍的名字，並發給他代表通過篩檢的黃卡時，卡瑟琳感動得幾乎落淚。「弟弟終於可以接受手術了！我們全家的希望都寄託在這裏，希望他恢復之後可以再工作，重新照顧孩子和家人。」

七月十九日手術完成後，蘇帕藍雖然視線仍模糊、步伐不穩，但臉上難掩喜悅。「志工和醫師都非常用心，不只幫助我，也幫助了很多病患，真的很感恩。」不過他也笑著提到手術前取下的眼鏡，在整個義診活動結束後仍然找不到。

隔天的術後檢查才是真正的驚喜。當護理人員輕輕打開右眼的紗布、細心清潔眼部後，蘇帕藍慢慢睜開眼睛，眼前的世界豁然開朗。「非常明亮！雖然弄丟的眼鏡沒找到，但已經不太需要

它了！我看見了！」

一次手術，改寫後半生

六十三歲的瑞蒂（Reti）說，左眼白內障讓她總看到一片黑暗，燈光就像煙火一樣；身為一名按摩師，她甚至無法辨識上門的客人。

四十六歲的哈菲特（Ach. Hatt）是貨車司機，左眼白內障，依靠右眼工作，左轉時特別害怕，總被後方的喇叭聲嚇到。他們依賴著視力工作，義診的珍貴價值就在於能夠繼續保有謀生的能力。第五軍區司令魯迪·沙拉丁少將（Mayjen TNI Rudy Saladin, M.A.）表示，白內障並非小病，它對患者生活品質、工作能力與社交互動都有很大影響。「眼科手術能直接改善受惠者的生活，恢復獨立自在的行動，非常感恩我們的合作夥伴慈濟。」

最佳運動員

問 孩子從小學習體育項目，過程中比賽成績優異；暑假後即將升國中，我該讓他繼續就讀體育班嗎？

答 有一個父親是棒球迷，棒球對他來說不僅是運動、是娛樂，更是教育孩子的重要教材。他跟孩子提到職棒球員周恩齊的時候說：「他是我觀賞中華棒球賽最重要的原因。以前曾有球員欺騙球迷，但周恩齊堅持做對的事，讓很多人願意走進球場欣賞比賽。」

他跟孩子提到當今棒球界最具代表性的大谷翔平時說：「大谷翔平在念書時已訂下目標，從

日本職棒開始發展，再進入美國大聯盟。他不是空口說白話，而是立下許多小目標，促成後來的成功。」

國中要跟大家一起念普通班，還是選擇念體育班？幾個建議提供參考——

不控制而是成為後盾

可以全家坐下來，誠摯地問孩子：「國中要不要讀體育

班？」孩子若說：「我真的很喜歡體育，更喜歡體育班的氛圍；雖然國中課業比較繁重，但是我會將訓練與讀書時間安排好。」如果孩子連我們擔心的課業問題也考慮了，家長當然要極力支持他就讀體育班。

如果孩子也會擔心因此影響國中課業成績，猶豫是否要繼續；那即使從小比賽成績優異，父母也要幫助他斷捨離，不要捨不得。

孩子的路要自己走，身為家長要當孩子強大的後盾，而不是讓自己成為「控制型」父母。

運動競技中的心理學

我很欣賞那位棒球迷父親，他把品格教育融入棒球賽中。

他鼓勵孩子效法周恩齊：「做正確的事，不要為了達成目的而投機取巧，希望你能一直遵守這樣的信念。」

他向孩子描繪大谷翔平的運動精神：「無論是面對壓力或是挑戰，總是謙虛、努力，不因獲得許多成就而沾沾自喜；他肯定持續努力的價值，專注追求自己的目標，是你值得學習的榜樣。」

幫助孩子看到運動競技的核心價值，以及做任何事都跟一場球賽一樣抱著堅持的態度，那運動就不僅是運動，而是一門值得重視的教材。

父母是永遠的啦啦隊

曾聽說：「孩子有兩種，有的是來報恩的，有的則是來讓父母修行的。」

無論是哪

一種，孩子都是父母最甜蜜的負擔。當孩子做出抉擇，父母要真誠地回應他們：「孩子，只要是你的選擇，我們永遠支持你，加油！」

孩子的成長過程，會出現許多轉彎，這些轉彎都需要父母的陪伴而不是干涉。運動，不該只有通往「當選

手」這條路；而念書也不該是封殺「運動夢」的理由，這都是當不當體育班的家長需了解的道理！

經心



《法在日常妙用中》

不忘本願 荷擔法藏

十七年前回到靜思精舍修行，也依著上人「人人都是人文真善美」的期許，如是我聞，如是我做，如是我感，如是我寫；所著作的百篇文稿，為慈濟留史、為精舍留足跡，是我責無旁貸的使命，也是我對上人的發心立願！



證

嚴上人曾說：「會說話、會寫字，就會寫文章。」上人鼓勵人人都是人文真善美志工，「為時代作見證，為人類寫歷史，為慈濟立藏經」，我深刻聽進心裏，也一直努力朝著這個方向盡心力。

「為別人寫歷史的人，其本身就是歷史。」出家前，我是中區慈濟人文真善美志工，在社區

寫了三百多篇文稿，見證慈濟足跡與社會脈動。感恩陳美羿老師不厭其煩地教導寫作技巧；感恩前中區人文真善美合心窗口陳彩招師姊給我機會磨筆功；感恩卓雲師兄常常幫我潤稿，美化篇章；感恩李玲師姊的讚美，讓我愈寫愈有力；感恩楊玉秀師姊教我文書處理及檔案、海報製作。

感恩大中區人文真善美團隊

留下紀錄，也見證精舍一甲子以來「一日不作，一日不食」，克己、克勤、克儉、克難的「靜思家風」。

十七年過去了，盤點生活點滴，我寫了上百篇文稿，記錄聞法心得及精舍出坡作務等。聞法是修行的大事，也是我寫作靈感

的泉源；身體力行是理事圓融的祕訣，也是我寫作的催化劑、生命力。

我希望透過文字無聲的力量，引起共鳴，讓大家在修行的路上有所改變與成長。二〇一六年，《慈濟》月刊開闢了「靜思精舍生活禪」專欄，〈抹香末，

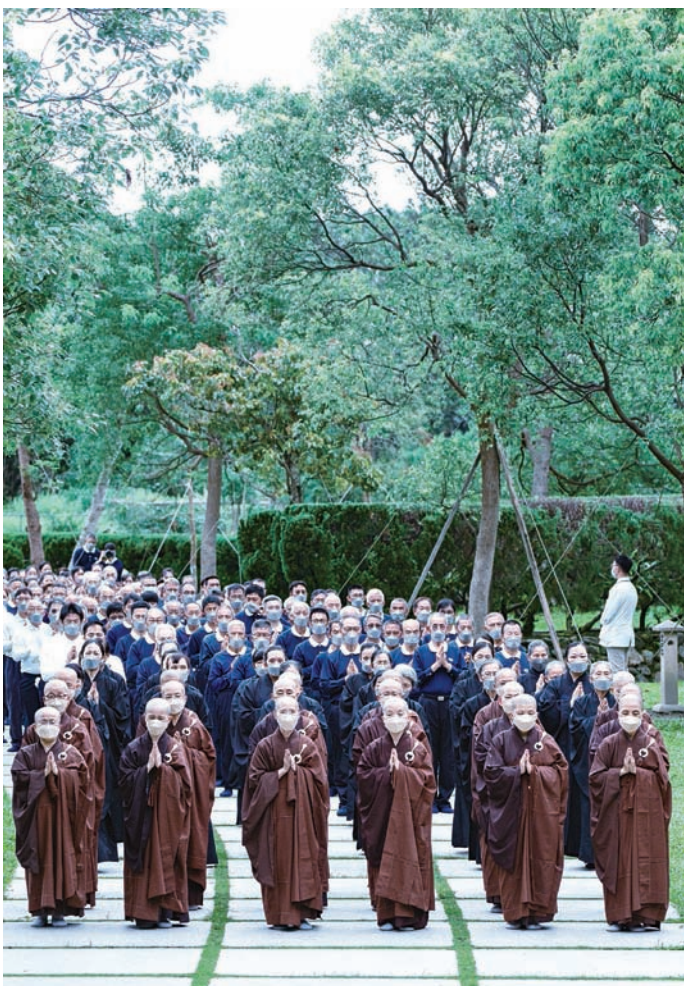
的培育，及諸多善知識的引導。讓我從不會學到會，共同為慈濟留下真善美的篇章，讓自己從「不可能」成為「可能」。

二〇〇八年元月二十日，我回到靜思精舍依止上人修行，也依著上人「人人都是人文真善美」的期許，將生活所見所聞所感化為文字，為精舍的一人、一景，一事、一物，一草、一木，

淨心境」一文，是我與讀者首次的心靈相會；此文將上人的法與自己的生活體會結合，具有代表性和啟發性，也為自己的寫作注入一股強心劑。只要生活中有所體會為文，月刊都不吝給我機會與鼓勵，讓篇篇的心得陸續與讀者分享，我也深感為慈濟留史、為精舍留足跡，是自己責無旁貸的使命。

也感恩「靜思園地」網路平臺的編輯林慈拓師姊，將我未刊登及已刊登於月刊的文稿，逐一編輯成「法在日常」專欄，並加上令人有感的照片，將百餘篇生活點滴與讀者結緣。

感恩慈濟人文志業中心相助，結集了四十五篇文稿付梓為《法在日常妙用中》一書，希望



慈濟五十七周年慶，靜思精舍德澡師父（前排右三）等多位法師帶領眾朝山。

（攝影／蕭耀華）

將「佛法生活化，菩薩人間化」的真實之路，成為檀施會讀者的心靈妙用。

上人的法簡單樸實，平易近人，非常生活化，「原來法就在生活」，這是我以前無法透徹的。之前我對有些佛學名相是一知半解，但透過事相的體會，就容易了解。就像「煩惱成菩提」這抽象的名相，乃透過拔草的過程，讓我體悟雜草並非菜的殺手，好好利用與共生，雜草也能成為菜的資糧；而苦與煩惱亦復如是，只要我們善解、超越，這個苦與煩惱反而成為我們慧命的營養素，讓我們超越煩惱成菩提，慧命增長，化為成佛的道糧。

承擔責任，我願意！

這一路走來，我的心念單純，希望能為精舍的人事物寫下藏經。這四十五篇文章，都是精

舍每一分子心靈風光的寫照；也希望透過文字無遠弗屆的力量，將上人的法傳到世界各角落，讓佛法相傳，膚慰人心，並洗滌人人心中的垢穢，淨化己心也淨化他人，轉化利他。

「經者，道也；道者，路也。」做，就是最有力的真實道。做你所說，說你所做；如是我聞，如是我做，如是我感，如是我寫。聞法、說法、傳法、行法，就是入真實道的明燈，引領我們在菩薩道前行，航向成佛的彼岸。

《法華經·見寶塔品》中，佛陀感嘆化緣將盡，急於「募持經人」，徵問大家：「有誰願意來弘宣廣化《法華經》？」「到底有幾個人願意來承擔責任？」

佛陀殷切，募心募人。誰能體解佛心？上人相信自己在當時曾經向佛發心立願：「若我自己，應該有說：『佛啊，我願意！』」上人數度哽咽述說佛陀

「為法求人」的迫切，其實這也是上人最殷切的心聲，聲聲呼喚「有誰願意承擔」。

憶念「我願意」的本願，本願不忘，這是一條勇於承擔、荷擔法藏的誓願之路。我相信自己在生世流轉中，也曾向上人說，「我願意荷擔如來法藏，願意荷擔上人法藏。」「我願意！我願意承擔」，就是我生生世世的本願。相信這顆「我願意」的初發種子，歷劫不壞。

（結）

《法在日常妙用中》

- 作者：釋德澡
- 出版：慈濟傳播人文志業基金會
- 歡迎加入「慈濟道侶檀施會」
每年捐款 1200 元
每 2 個月獲贈一本好書
- 讀者服務：02-28989000 分機 2145



淨斯人間，

「淨斯」資糧滋養生命

萬法靜思，
以寧靜的心思考，
萬法都是和合以成，
徹見因緣假合以長慧命。
萬物淨斯，
萬物本質是清淨無染，
產於自然環境，
水土與草木皆自然生成。
回歸真如本性，
淨化欲念、生活儉約，
珍惜大地資源，
使萬物不受汙染，
就能清淨在源頭，
過著健康自然的生活。

摘錄自：《證嚴上人納履足跡二〇一五年春之卷》
《萬法「靜思」，萬物「淨斯」：探討萬物本質，
回歸初心法源》。



靜思人文
JING SI CULTURE

《365天・天天靜思語》上、下卷

法語法喜多分享

上人的智慧法語，讓我在修行路上有了依循目標，知道如何做事、做人，在人我是非中脫繭而出。法語、法喜要多分享，希望人人也能心開意解，過個自在人生。



創作《365天・天天靜思語》的想法，在我腦海盤旋了二十幾年。

一九九三年十一月二十一日，我來到花蓮靜思精舍依止證嚴上人修行，習慣將上人開示的法語記錄下來；精華句子則用卡片抄錄，每天抽出一張來惕勵自己。

隨著時代科技化的演進，這些法語卡片被我束之高閣；直到幾年前「斷捨離」的觀念進入我心，於是利用手機掃描文件功能，將筆記本全部電子化；邊拍邊看，這些法語讓我再次有醍醐灌頂之歎。

於是，一邊把法語卡片電子化，一邊隨緣用即時通訊軟體傳

送給適合的人，建檔之後，這些法語再次被忽略。直到某天看到傳送出去的法語：「執著起煩惱，放下是菩提；心不起執著，煩惱即菩提。」我的心再次被震撼到，深覺法喜、法語要多分享。

於是，靈機一閃，把法語放上臉書，幾天後有感只有文字太

單調，就把手機裏隨緣拍下的精舍風景，配上文字；有了配圖，就又想到圖說……於是漸漸形成《365天・天天靜思語》目前的型態。最後獲得「靜思園地」

網頁的青睞，設了專欄刊載；如今結集出書，真可謂「無心插柳柳成蔭」了。

上人的法語，讓我在修行路上有了依循目標；知道如何做

事、做人才能廣結好緣，也讓我自我執，在人我是非中，脫繭而出，不被煩惱所困；希望上人的智慧法語，也能讓您心開意解，過個自在人生。

廣結人緣多福氣

摘錄自證嚴上人開示

人緣需要自己去廣結，多一個好緣則多一分福氣。

桂花飄香

所謂「未成佛前，先結好人緣」，今生不論是遇到好緣或惡緣，都是自己在過去生與人結下的緣。想要成佛就必須先結好人緣；種下好的因，自然就能得好果。

德和師父的小天地就是這片桂花園，園內種有一千多棵桂花。

和師父採摘之後再過篩，其中一部分釀成桂花蜜，靜思精舍好吃的桂花年糕就是從這裏來的。

更令人回味的是，早年，和師父一定會煮桂花茶，然後提著大茶壺，逐個辦公室去請大家喝，大家都很有默契地在這一天準備好杯子，真是甜蜜的桂花清香味……



種子就是「一」生無量；每一粒種子撒播下去，只要肯耕耘，一定可以結許多的好緣。佛法說，未成佛前要結好人緣，難得人身，就要展現生命的精彩價值，千萬不要讓自己的生命寂寞了。

茄苳老樹

靜思林裏的茄苳樹，繁盛茂密，綠蔭如傘，樹齡超過三百年。

曾經，它們面臨死亡，由「大樹銀行」移植至林志忠師兄的土地，好幾年不長芽，已呈枯枝現象；幸得林師兄細心呵護，每日澆水時一直為它們加油打氣，並說：「趕快活起來，等長出新芽，就送你們到精舍，讓你們的樹蔭為人遮陽。」

心地含情種，法雨即化生。枯萎的老樹終於有了化機，活潑潑地一片春意，它的主人信守承諾，將它們送到精舍來——那是

一九九四年二月的事了。

百年生命，見過多少悲歡離合？「青山原不動，白雲自去來。」茄苳老樹以不動之姿，在此應接萬物，廣結善緣。

精舍常住眾最愛夏天時在茄苳樹下拔草，陰影如傘，涼風徐徐，此時靜觀得眾妙，人無俗慮悟禪機。偶而不免有場即興雨，無妨，往樹洞一躲，可避風雨；往外一看，細雨紛飛，可滌心靈；舉頭四顧，海闊天空。

茄苳老樹還有一個得人緣的地方——它的落葉很大片，藉它來清掃心地，容易契機。



心得寧靜

摘錄自證嚴上人開示

做錯事而後悔，就是煩惱。
心中有煩惱，智慧就無法增長；
心中若有戒，所作所為就會心安理得，心得寧靜。

不貳過

侍者：「做錯事了，要如何懺悔？」

師公：「不貳過就好了嘛！」

圖為靜思精舍一隅盛開的「紫花蘆莉草」，它的花朵只綻放一天——晨間綻放，黃昏凋謝；白天吸引蝴蝶、蜜蜂授粉，日落結束使命。但明天又有其他花朵盛

開，花期時日日都可以見到它美麗的花朵，所以又稱「日日見花」。

它的花語：希望、理想。就算每天都有花凋謝，但每一天都有新生的花朵綻放，只要黑夜過去，在陽光照耀下，花兒又開了。只要謹記所犯的錯，不貳過，明天又是嶄新的一天，充滿希望。



365天·天天靜思語（上下卷）

編著：釋德懋
出版：慈濟傳播人文志業基金會

歡迎加入「慈濟道侶檀施會」
每年捐款1200元
每2個月獲贈一本好書
讀者服務：02-28989000
分機2145

有人倫的人權、有民本的民主、有自覺的自由

——由「儒道佛」三家思想起論

儒家提供社會倫理的基石，道家保存自然智慧的活水，佛家涵養心靈深度的空間，足堪為當代文明探尋一條既現代又超越現代的路徑。

撰文：林安梧（慈濟大學宗教與人文研究所教授）

當代文明正面臨著前所未有的精神困境：個人主義的極致發展使人成為孤島，民主政治的異化讓公共領域淪為利益角逐場，科技文明的狂飆則使人類與自然漸行漸遠。這三十餘年來，我秉持著儒、道、佛三教互濟的智慧，想為現代性困境開顯一條兼具批判與建設性的思想道路。

儒家強調人倫關係中的相互義務；道家則以「天地與我並生，萬物與我為一」破除人類中心主義；佛家更以「同體大悲」

點明眾生平等的終極關懷。例如土地問題，法律僅從財產權角度理解，但人與土地的關係既是儒家「仁民愛物」的體現，也是道家「道法自然」的實踐，更是佛家「依正不二」的彰顯，遠比西方個人主義式的人權論述更為深刻。

儒家「民為貴」思想提供了價值基礎，道家「無為而治」啟示權力節制之道，佛家「慈悲政治」則點化執政者的心性修養。北宋王安石變法失敗的歷史教訓，可見缺乏道家「治大國若烹

小鮮」的謹慎，也缺少佛家「漸修」的智慧。

真正的自由須要經過三重修煉：儒家「克己復禮」的道德自覺、道家「逍遙無待」的精神超脫、佛家「自在解脫」的終極自由。讓人免於在消費主義下受欲望奴役，在數位時代保持主體性，既不拒斥現代科技，又不為其所役。

在人工智能時代，儒家強調科技必須「止於至善」，道家警惕「有為」之害，佛家則提醒「勿執著技術相」。

無疑地，三教思想足堪為當代文明探尋一條既現代又超越現代的路徑。儒家提供社會倫理的基石，道家保存自然智慧的活水，佛家涵養心靈深度的空間，共同支撐起一個「天理流行，人欲有節」的文明新常態。

這或許正是後疫情時代最值得傾聽的東方智慧。諸位朋友們，盍興乎來！

（經）

證嚴上人

衲履足跡

撰文：釋德侃

【靜思小語】發揮專業功能造福人間，就是良能；付出不求回報，才是真功德。

歡喜做好事

7

1、2

《農曆六月·初七至初八》



無量義，學與覺

簡守信院長領臺中慈濟醫院團隊，七月一日晨間來到臺中靜思堂與上人分享醫療個案。上人對大家說：「臺中是我的出生地，是我的家鄉，而慈濟四大志業是我的『中道之家』，大乘佛法就是歸於中道，不排斥小，也不偏於大，通達諸法，大小都要包容。」

「期待《無量義經》作為我這一生的終點，是暫時的休息點。佛陀在人間也有終始，人間也是化城，是佛陀度化眾生的一個地點。慈濟也一樣，人間本無常，

最終也要有終點。佛陀在人間說法四十多年，到最後說大乘菩薩法，是將過去所說的法歸納在最後這八年所說。」

「佛陀剛覺悟時說，大地眾生皆有如來智性，而眾生不只有人類，還有動物、草木，就是經藏演繹中呈現的自然境界，很美。我來來往往，都能看到、聽到《無量義法髓頌》，表達真諦、人文，呈現美好的人間相。」

上人說，佛法無處不在，也在聞法者的記憶中、心靈世界，需要表達出來，才能讓更多人理解與運用；人能弘道，大地萬物的真諦，要由人表達。要傳法，

一定要學，從「學」才能到達「覺」。就如同仁們也是經過長時間的學習才能成為醫師、護理師等，人間的每一件事都要學習。

「你們在專業上都學得很好，為什麼師父還要鼓勵你們學《無量義法髓頌》？《法華經》的精要在《無量義經》，例如『醫王、大醫王，分別病相，曉了藥性，隨病授藥』這一段，你們看了就要思考，自己有沒有達到這樣的境界？」

「這世間的眾生病相，隨著科技愈發達，將人體疾病分科愈分愈細，而我們探討道理，是愈探討愈深；若一直往下鑽研，會

愈鑽愈深，一定還要再努力往上提升，才有辦法對病人『分別病相』，並且『曉了藥性』，懂得藥理而用藥。」

上人再言：「臺中是師父的出生地，永遠都是我的家。即使我已經出家修行，捨小家而投入天下大家庭，卻不是放棄了『小家』，而是融入『大家』；但願每一個小家都能同入如來地，『於如來地，堅固不動；安住願力，廣淨佛國』。」

中心穩，可依靠

上人即將南下高雄，臨行前，叮嚀臺中慈濟人常去關懷身體機能退化的資深慈濟人，與他們談過去，讓記憶活躍，並轉達師父時常掛念著他們。

「臺中是臺灣的中部，也是慈濟的中心點；中心要穩固，前

上人行腳來到高雄靜思堂，大愛幼兒園小朋友分享學習心得。
(7月1日)



後才有靠。所以要請大家發心立願，師父對你們的要求不多，只有四法四門四合一。」上人表示，自己對於精舍的修行者，也要求合和互協，才能讓精舍自力「耕」生，還能作為全球慈濟人的依靠，支持這個大家庭。

「我們這輩子有價值，生命的質感足夠，就是要靠這麼多人同心協力；這麼多人一心一志，共同會合願力，才能有這麼好的體質。師父是第一代，你們也是第一代，所以要傳承，將慈濟的愛傳給子孫，讓每一個家庭以善為寶、以慈濟為寶；要讓慈濟大道永恆存世，就要靠大家！」

有情人，有覺悟

七月二日，與岡山志業園區輔具、安美團隊座談，上人說，天天看國際新聞，總是感嘆天下



九十二歲的高雄針線情團隊李
蔡碧雲師姊，敬呈嬰兒鞋、粽
串等針織作品。（7月2日）

災難多，感恩臺灣還算平安。臺灣平安，是因為好人多，就如慈濟人天天都在造福人間，所以有福氣，祥瑞籠罩著臺灣。「平安，就要感恩。雖然現在濁氣很重，不過只要我們盡心努力，就能多淨化一片天地，多沖淡一分濁氣。」

上人感恩慈誠師兄發心為年長者安裝扶手，保障其起居安全。否則老人家若不慎跌倒，不僅身體痛苦，還需要家屬照顧，是影響整個家庭。而為有需求的家庭安裝扶手，保障老人家的安全，慈濟人也感到心安。

「慈濟人發揮專業功能造福人間，就是良能；我們不是為了職業而做，而是做志業，付出無所求，並且感恩對方肯讓我們安裝。不求回報的付出，是真功德。有的人不喜歡讓不熟悉的人進到家中，但如果是慈濟法親，他們

就會比較安心。所以常說情要牽、愛要用，牽長情、擴大愛。」

上人請慈善志業熊士民副執行長與大家分享國際間的災難。熊副提到因為氣候變遷，中國大範圍發生強降雨導致嚴重水患；距離土耳其伊斯坦堡二百公里之處發生林火，五萬多戶撤離；歐洲受熱浪襲擊，氣溫有時超過攝氏四十度。

上人說，全球暖化導致大風、大雨或高溫大旱等劇烈氣候，已經讓人們感受到整體環境的惡化，而且災難愈來愈嚴重。所以現在如果聽到氣象預報海面上有颱風，就要趕快加強鞏固門窗，即使是輕度颱風也要認真以待。

提及勸募榮董，上人表示做慈濟、行善，不能讓人有壓力，做好事做得歡喜是最好的；師父要大家相互照顧，做慈濟要做得身心健康，不是為了榮董而做。

「過去要蓋醫院、蓋學校，真的很辛苦，大家都很用心募款，我們才有今天；我們要回報大眾的愛心，是要邀大家走入慈濟門，

增長慧命。我們可以請民眾共同關心社區，如果知道有人需要幫助，提報給慈濟；更進一步，和我們一起走菩薩道，提起覺有情

的菩薩精神。若沒有覺悟，無法付出無所求；有覺悟的有情人，才會願意不斷為人間付出再付出。」

【靜思小語】聰明要用於正途，而且要提升智慧——清淨、單純、善良。

天下需要的人才

73

《農六月·初九》



教育要為社會承擔責任

臺南慈濟中學姚智化校長帶領教職同仁、學生及家長會成員、畢業校友前來高雄靜思堂分享。上人對家長們說，孩子在慈濟學校受教育，而家長護持學校；老師品格優良，以身作則，家長也

能讚歎與肯定，引導孩子尊師重道，讓教育正向發展，社會才有希望。

上人指出，孩子孝順父母、尊重師長，促進慧命的成長；同學彼此友愛，建立良好的人際關係，將來出社會也能尊重、愛護他人，有助社會和樂平安，這樣

的教育就是成功。

上人說，慈濟在臺南設立這所學校，是受到地方人士的請託，建校與經營都面對許多挑戰。雖然對於自己來說，又是一次不自量力之舉，但是慈濟受到政府與民間看重，再辛苦仍然負起責任。「人生在世，總要負起責任；天

下需要我，我就要承擔天下責任。校長、老師、家長們都盼望孩子成為天下所需要的優良人才，所以也要負起教育責任。」

上人表示，雖然教育志業是付出無所求的大捨志業，無所求但是有期待，期待教育要做出質感。「我們不與人爭名，只要求自己的品質要高，不需要等人來評鑑，就知道我們的教育真正有好品質。」上人說，同仁們有誠意、很認真，教育品質自然會很好。

「感恩校長和老師建立好校風，家長能認同、肯定與護持。現在的孩子很聰明，資訊取得容易，很容易受到外在環境的雜音、雜色影響，熏染不好的習氣。所以不要覺得孩子喜歡的就是對的，要有良師指導他們，幫助孩子們過濾錯誤的見解，選擇正確的方向，這是老師的責任。但是家長一定要護持老師與教育，不只是為自己的孩子而用心，也要教好其他孩子；假如只願意為自己的孩子而用心，別的孩子如

果不教好，自己的孩子就是弱勢族群了，所以我們一定要讓社會上所有的孩子走向正確方向。」上人對孩子們說，大家在父母師長的呵護下成長，不能只有聰明，要提升智慧。智慧是清淨的善方向，都是單純、善良；假如沒有智慧，再聰明卻沒有用於正途，反而詭計多端，為社會帶來危機。「期待你們都有智慧，能孝順父母、尊重師長，人與人之間和睦相處，這樣的社會才會有福而平安。」

【靜思小語】應人間苦難而做慈善救助，要運用智慧做到讓人有感受。

悲智雙運

74

《農曆六月·初十》



人間如火宅，要提高警覺

慈濟高雄災害應變中心團隊潘機利、方上榮、吳宗樺師兄等人分享後，上人舉《法華經·譬喻品》的經文說，世間如一個大宅，大宅裏的大地眾生都是佛的親人，佛陀是大宅的長者。這棟大宅已經老舊、破損，而大宅裏的孩子貪玩，凡夫懵懂，一旦有無明星火噴散，就會燃起熊熊業火。貪心如水、瞋心如火，都會耗損資源、毀壞環境，致使地水火風四大不調，引發災難，讓環境被破壞得更嚴重。

上人說，慈濟人累積將近六十年的慈善救助經驗，當颱風警報發布時，就成立防災應變中心，事先做好準備；或是意外災害發生後立即動員——就近的慈濟人抵達災難現場，後方也有人煮熱食，調度餐飲、物資支援前

線等。

「其實防災勝於救災，如果平時沒有預備，臨時要救災就缺人力、缺物資。尤其糧食要事先置放一定的數量，並非囤積販賣，是為了救災而準備，一旦需要就可以發放。但是要籌備多少糧食，期限快到時如何流通？還要有一組人做好糧食的管理，不可有空缺。人間苦難多，我們應人間的苦難而做慈善救助，要有這樣的知識、有這樣的反應。」

「要有智慧，才有辦法造福人群；如果只是聰明，為了炫耀『我們有做什麼事』，反而造成不必要的花費。我們要在有人需要的時候，做得讓人有感受；發放糧食要讓人吃得飽，援助生活也要讓人覺得接受到的這筆款項很有用處。」

上人說，在人間做慈善，就要因應苦難人的需要而付出，何

況慈濟是慈悲濟世，要發揮「無緣大慈，同體大悲」的精神，得知有人受災難，或是在困苦中需要幫忙，即使彼此無因無緣、非親非故，也秉持慈悲心及時去幫助、膚慰與陪伴，這就是一種「覺有情」的菩薩。「我們學佛就是要學這分覺有情，一旦有事故發生，就要運用智慧，趕快投入；平時在菩薩道上學習，也要學會做事的方法，學得聰明、靈巧，做得很正確。」

「眾生各有不同的見解與習慣，我們雖然出於無私愛心去幫助他們，如果沒有用智慧與他們互動，也許他們會覺得被輕視，不想要被他人可憐而來幫助。我們不要帶著可憐他們的心態與他們互動，要帶著愛去關心、擁抱他們，讓他們感受溫暖人情。」

「法親平時互動，也要用很親切的態度相互對待。我們人多，



每次風災發生，慈濟根據經驗立刻動員準備熱食，讓受災戶感覺溫馨；二〇二四年七月底凱米颱風造成嘉義縣義竹鄉北華村淹水，志工涉水發放便當。

(攝影／施哲富)

是非更不可傳；聽到誰與誰的是非，就要知道這就是人間，無明煩惱多，我們趕快轉個身，稍微冷靜一下，等到是非無明靜下來，再回過頭來好好解釋。我們要成為覺有情的菩薩，這也必須要學，而且要在人群中學。我們有一群共同做事的法親，才有因緣學習，菩薩道才有路可走，對人間諸多事相看得更清楚而有所覺悟，這才是真學佛者。」

一大事因緣，傳承慈濟情

屏東慈濟人前來高雄靜思堂，與上人座談。上人談起自己很早就與惟勵法師相識，法師是屏東「番仔寮」圓通寺住持，會帶其弟子見慧法師、見靜法師等人到花蓮靜思精舍探訪，而自己若行腳來到南部，就到圓通寺掛單，所以有很深的因緣。

上人說，一九七七年賽洛瑪颱風在南部造成嚴重災情，當時為了勘災、賑災，在圓通寺住了將近一個月，白天在外奔波，傍晚回來就籌備、整理發放物資。那時慈濟志工很少，但是災區範圍廣大，每一位師兄師姊都很辛苦，不過對於受災家庭的幫助，一戶都沒有漏失。「因為實際走到災區去看，深刻感受到颱風的威力，就像大刀一切，將整排電線桿攔腰折斷，斷口齊平，現在回想起來是很不可思議。」

「我們從番仔寮圓通寺到恆春龍泉寺，也在那裏住一段時間，賑災的腳步直到佳樂水，做得很徹底，也看到貧病交加的人間苦相。記得曾去一座四合院看一位腳底長腫瘤的人，一進門在前庭就聞到一股很臭的味道，循著味道的來源走到房間，房裏很昏暗，站穩看清楚，病人腳底像開花一

樣，膿液從腫瘤流出來。真的是『觀身不淨，觀受是苦』，這個個案讓我震撼。」上人提到過去每年都會全臺環島複查訪貧，去看看這些慈濟幫助的家庭有沒有改善？評估要再從哪方面協助他們，是要增加或減少。

上人表示，大家回顧過去，會覺得自從走入慈濟，生命很有價值。「如果你們沒有走入慈濟，即使事業做得很大、職位很高，都是為了自己的人生、生活而付出，為了自己的權益與財物而用心；走入慈濟，所做的一切不是為自己的權位或利益，是付出無所求還要感恩。就是因為一直以來都是無所求而感恩，你們這時候才能夠看到身邊有這麼多師姊、師兄，人間菩薩為伴侶。」

「佛陀為一大事因緣來人間，而我們也都有一大事因緣，『一大事』就是慈濟，『因緣』

就是你與他、與我，我們共同一念心，同心同志願，做到了佛陀一大事來人間的目的——教化眾生，入人群行菩薩道。」

「師父與大家有緣，大家認識師父之後，就護持師父做慈濟；你們認識我多久，做慈濟就做多久。你們比師父的本領更大，因為你們有家庭、有事業，要顧家、顧孩子、顧事業，還有辦法投入志業，所以你們真的很了不起。你們以在家居士的身分，方便走入每一個個案的家，面對受苦的眾生，可以去擁抱、牽扶，開解他們的心結。所以說在家菩薩智慧長、福慧長，你們從生活、醫療到助學，各方面都為困苦家庭設想並安排得很周到，將慈善救助做得很徹底，讓受助者感到很溫暖、很安心。」

上人說，多位資深慈濟志工和師父一樣都年紀大了，人生時

間愈來愈少，所以更要把握手腳動作還敏捷的時候，多投入做事、與人互動，多對人分享過去做的慈濟事，讓腦細胞時常活動，保持身心敏捷。「師父要大家做事，不是貪你們的工，是希望大家要做得長久，生命要善加利用；與其在家休息呆坐、打瞌睡，不如站起身來，將身軀挺起來，去探望法親，和早期一起做慈濟的菩薩伴侶話當年，把歷史寫下來，把慈濟大愛傳下去。」

「我們用愛付出的過程，值得將它留下來，也能夠寫出當時社會的生態，寫出生命的價值。如果自己寫不了，可以找兒孫代筆，或是拜託其他年輕人寫。師父要將現代的人間菩薩故事彙整起來，流傳後世，也將這一代慈濟菩薩打造的志業不斷傳承下去，我們來生來世還可以接著做。」

【靜思小語】便利的生活依靠各行各業付出，人與人之間要感恩彼此成就。

天天感恩，人人感恩

756

《農六月·十一至十二》

勞動的標記，最美的雙手

七月五日，高雄環保志工分享心得後，上人感恩老菩薩們，自從聽到師父說要用鼓掌的雙手做環保，就此投入，一路走來三十多年，天天用心做回收分類。大家都擁有很美的雙手，手掌結繭、手指變形、手指關節突出，都是勞動的標記。

「你們的手很美，真正有用就會美，尤其你們保護大地、愛護生命、節約資源，為大地人間有大貢獻。要知道我們享受便利的生活，是許多人辛苦工作才能成就，如頭頂電燈照明，是要花

多少人的功夫，經過多少人的手，我們才有電可用，有燈可以照亮這個空間。所以有時候看到電力公司人員在高處修理電線，師父都打從內心感恩他們。如果沒有他們那麼辛苦，在電線桿上方曬太陽、淋雨，仔細地維修，我們的空間都是黑暗的；有他們的付出，就讓城市很明亮，社會上的各項工作也能順利運作。士、農、工、商各盡其職，社會才能發展得好。」

「各位都在士農工商的各個崗位上付出，又要經營家庭，養育孩子等等。我總是感覺到自己要感恩很多人，我什麼都沒有做，

只是向大家說感恩，肯定大家做得對、做得好，鼓勵大家再接再厲；大家也很聽話，師父告訴你們要怎麼做，你們就去執行。所以你們讓師父覺得自己有價值。如果你們沒有做，就等於師父說的話沒人要聽，那就沒有用了；就是因為你們信任師父，重視師父所說，共同用心去做到，讓師父很感恩、很歡喜！」

上人請大家照顧好自身健康，平時進出交通、動手做分類時都要注意安全，中壯年志工也要多關心、多照顧年長者；大家平安、健康，讓師父最安心、最歡喜。

「高雄給我的感覺，雖然是很繁華、生機蓬勃的城市，不過與臺北比起來，有很樸實的草根香，要好好保持。」上人說，草根香來自人們的真誠之愛；人生在世，生活依靠各行各業的付出，所以人與人之間要彼此感恩。

上人勉勵大家，過去生結下好因緣，今生因緣成就，能夠共聚在慈濟，一起行菩薩道，此時就要為未來結下更深遠的好因緣，不斷接引人、凝聚力量。「有些人過去不認識師父，是隨著我們的因緣，經由你們牽引而來認識師父，成為師父的好弟子；有些則是延續過去生的因緣，只是從廣播、看電視，聽到師父怎麼說，就開始做。環保志工都是這樣，將師父的話聽入心，將慈濟的環保行動推向國際，讓全球人知道要愛惜環境，減少消耗並且做好資源回收。」

上人感恩環保志工照顧大地，也感恩福田志工守護道場，將靜思堂的每一個角落整理得很乾淨，園區花木蒼翠，生機盎然，連樹葉都閃閃發亮。可見大家疼惜道場，一花一草一木都照顧得很好，也把這個「家」顧得很好。「你們除了做環保，也要常走進來這個家，分享經驗談；人人都是說法者，說法也得要行法，聞法也得要做、也得要說，相互分享、彼此傳法。」

颱風將來臨，以安全為重

上人因身體抱恙，行腳行程決定提前北上。聆聽高雄環保志工分享心得前，對座中師兄師姊們說：「很期待能在這裏多住幾天，因為現在要出來的機會不多，但是師父身體撐不下去，必須上臺北；而且據說颱風（丹娜

絲）下午就會影響南部，即使強度不大，我們仍然要注意，一旦有風有雨就不要出門，要注意安全。師父也覺得既然會回去臺北，就提早上去，這樣大家也安心。」

於臺中東大園區用過午膳後，繼續北上。上人對師兄師姊簡短開示：「我來這裏沒有預先告知，而你們反應很快，馬上應我們所需而供應；園區很乾淨，可見你們平時都在這裏聚會、都會來照顧，很感恩！」下午三點二十分左右抵達新店靜思堂。

臺灣高齡化，長照盡心力

七月六日與醫療志業體主管談長照規畫，上人指出，只要有土地、有人力，慈濟就能為社會盡一分心力。「你們選擇醫療作為終身的志願，師父雖然不是醫

師，但也為醫療而發了很大的願、下了很大的功夫，所以我們有共同的志願。大家若認為該做、需要做，就要快速進行；我們現在有規畫、有起步，後面就會有人接著走。」

繼續與志業體主管談長照，上人指出，臺灣的社會生態已經到達高齡化，年輕人離鄉背井，

年長者留在家中，缺乏家人陪伴與照顧，已經是普遍現象。有許多慈濟人年紀大了，也面臨同樣的窘境，所以也希望有一個合適的場所，能讓他們得到妥善的照顧。

「我們要多方面思考，有的是有錢請得到人手來照顧，但是很孤僻，精神上很孤單，我們要

設法讓這樣的人得到心靈的快樂。這當然要用佛法洗滌內心，真正是為他們做心理治療，讓他們生活過得悠哉，與人無爭、不計較。有的父母與孩子、媳婦等，平時有一個心結在，我們也要引導家屬，讓子孫後輩用感恩心面對老人家，更常去探望他們。」

【靜思小語】大自然威力很強，要敬天愛地；以茹素傳達虔誠，祈求天下平安。

虔誠守齋戒

7 7 9

《農曆六月·十三至十五》



主管的品格

七月七日，上人與臺北慈濟

醫院趙有誠院長、花蓮慈濟醫院王志鴻副院長等人談話：「我很安慰、很感恩，四大志業之中，

讓我最安心的是醫療，醫師們真正做到守護生命、守護健康、守護愛。在臺中時，每天早上聽臺

中慈院團隊來分享，大家合和互協，很和氣，讓我覺得慈濟醫院都是按照方向、朝著目標在努力，『就有道』，都是很正確地往前走，讓我很安慰。」

「只要院長帶得好，同仁們也會覺得該盡責任的就盡責任去做；有典範可以學習，自然就少計較，並提升使命感。以前的人說『有樣看樣』，所以主管的品格很重要。」

言及大地含藏生機，人體生病總會有藥可醫，上人指出，許多治病的藥物成分仍有待研究、發現與運用；但是科技再發達，研發出許多藥物，人生總是脫離不了自然法則，醫療只能盡心力救治。

上人提到中醫用藥大多取自植物，現在有條件可以用精密的儀器分析、探討植物的藥用成分，提取、精製出有益人體的藥物或

保健食品。這就印證佛陀所說，大地上無不是藥，每一種植物都有其藥性。佛法當中有很多道理與現代學科相通，值得用心了解、深入探討。

「我要蓋花蓮慈濟醫院時，就希望中西醫合療，但因為時代與社會趨勢，總是偏向西醫。行腳到大林慈院，繞經中醫部時，就會聞到中醫的藥香，氣味很好。我很希望不只能好好保留中醫系統，還要發揚光大，這是祖先的智慧。」

慈善的承擔

颱風丹娜絲七月六日晚間由嘉義縣布袋登陸，七日晨間於桃竹出海；強風吹入雲嘉南內陸，造成屋頂受損、樹木傾倒、停電停水等災情。

七月八日，上人聆聽丹娜

絲颱風災後關懷連線報告，慈善志業顏博文執行長、張濟舵副執行長等人在新店靜思堂現場，線上有嘉義與臺南合心災害應變中心、善化聯絡處委員、慈誠，以及大林慈院、臺南慈中同仁。

上人說，聽起來颱風的風力很強，也要感恩重災輕受。不過許多住戶的鐵皮屋頂被風吹掀了，雨仍在下，家家戶戶的生活都不方便，很難過日子。此時要請人修繕也很不容易，可以籲請各地相關行業的慈濟人介紹、聯絡工班，將能量集中去幫忙修繕，趕快讓大家恢復正常生活。

「人生無常，一陣風就造成這麼多人的困難，我們要敬天愛地，更要關懷天下人；天地輕輕一動，慈善工作就要全面動起來，大家共同努力。」上人嘆道，不只是臺灣近年來的地震、風災、水災，國際間四大不調的災難更



新竹、桃園慈濟人來到新店靜思堂，洪貴美師姊敬呈蒐集多年的慈濟剪報。（7月9日）

多、災情更重，還有戰爭人禍造成的難民問題，海內外慈濟人都是用心盡力去幫助可以接觸得到的苦難人。自己除了感恩以外，也感到承擔頗重，更擔憂眾生業力造成的天災人禍會愈來愈嚴重，總是感覺很不安，有一股心靈的壓力。

「沒有人知道災難何時發生，而慈濟人承擔慈善工作，人間有苦難時及時現身，何處祈求何處現，還要不求自入，作『不請之師』。師父很感恩大家，每一回哪裏有困難，慈濟人都挺身而出，即使自家也淹水了，或者是屋頂、牆壁被破壞，都會把自家的困難先放下，共同會合起來，為受災的鄉親付出，等到急難救助告一段落，才回過頭來整理自己的家，所以說慈濟人真的是菩薩心，以愛付出。」

上人說，這次災害也是提醒

大家氣候變化很大，必須提高警覺。方才聽到師兄師姊說南部還在下雨，大家要繼續提起虔誠的心，為天下祈求平安，帶動民眾盡量茹素，用愛護生靈、疼惜生命的實際行動傳達虔誠；虔誠守齋戒，就是功德。請高屏慈濟人把人力、物力集合起來，集中南部的力量，就近投入雲嘉南災區。

行善也行孝

七月九日，與無法走出喪母之痛的人醫會蘇醫師談話，上人勸勉：「要知道人生的自然法則，分秒變化不停歇——《心經》說五蘊皆空，就是因為一切都在變化中，無法暫停，也留不住。人體隨著時間不斷老化，就如物品愈來愈陳舊，到最後免不了損壞、腐化、消失。但只要我們愛惜物品，好好使用它，物品也會保存

得比較久。所以我們要善用生命，

這是父母給我們的生命，要用在有益人群，以報答父母恩。」

「如果說為往生的長輩做法事，拿錢請人誦經沒有功德；即使誦經的人是我們自己，對長輩來說幫助不大，而我們看了經文要懂道理，懂得道理就懂得利益

人群，行菩薩道。」

「你是牙醫，靠著所學的知識與技術為病人拔除苦難；每一個患者來找你，你用愛去照顧他們，守醫道、利人群，就是父母生育你的價值。有時間，就參加人醫會的義診，跟著團隊上山、下鄉去付出，若能這樣，就是如

法，孝順就要這樣做，不要掛心。」

蘇醫師請問上人，現在媽媽在哪裏？上人說：「媽媽隨著她的因緣來到人間，出生在好家庭，被家人抱著，見了人就笑，讓人很疼惜。你要放下心，思念媽媽時就祝福媽媽。」

【靜思小語】認真回溯源頭，守持正確方向。

就有道而正焉

7 10

《農六月·十六》



四大志業以善為先

上人於教育董事會開示：「現在的人間，真的很需要如慈

濟這樣的組織，凝聚許多人的力量，共同關懷社會人群，以善引導方向。慈濟是用宗教精神投入人間，引導大眾回歸清淨本性。」

上人說，即使現在社會少子化，教育仍然不能脫離正軌，「就有道而正焉」，認定是正確的方向，就要認真做，無須過分擔憂。

「我們生活在哪裏，因緣在哪裏，就扮演好當下的身分角色，發揮功能與良能，為人間付出。所以我們認真辦好四大志業，不要想太多；現在四大志業已經奠定了根基，而且這幾十年來，對社會人間真的做了不少事，要自我肯定，再接再厲。」

「我們為人間付出，同時是回報父母生育、教養之恩——用父母所生的身體，為了利益人間而付出。」上人說，慈濟慈善在全球，是慈濟人隨著因緣到世界各地生活，也將慈濟種子帶到當地，就地、就近發揮良能；沒有慈濟人的國度遭遇重大天災，或有眾多貧困居民，其他國家的慈濟人前往救助，會與國際人道組織合作，或是就地尋找、帶動好人一起來做好事。這些國際間的好人、好事，精神理念源自於臺灣，國際慈濟人也會告知受助者，

慈濟來自臺灣，將行善功德回向臺灣，也帶動當地人士投入，就地成立慈濟據點，進而將全球的慈濟大愛能量連接起來。

上人說，慈濟人以實際行動在國際間做出大愛典範，用真誠的聲音呼籲，大多會得到響應、呼應。所以佛教有一句話說，「入我門不貧，出我門不富」，以無私的心要為人間做事，絕對會有力量；若是只有慈善的名相卻沒有實質，無論如何都無法成就。

「所以我們要照顧好我們的『質』，要顧品質，顧好人人純良有愛的品行，大家有志一同，就可以真正放心去做想要為人間做的事。我就是這樣，自從創立慈濟以後，從『五毛錢』做起，憑著一念誠心為人間付出，一路走來不斷凝聚大家的愛心力量，而成就如今的慈濟志業。」

上人說，一路走到今天仍要常常回溯源頭，就是為了守持正確方向。「眾生共業，我們想要消滅災難，是很困難，唯有提升人間善的氣氛，讓人間有祥瑞之氣，平伏貪瞋癡的惡念，淨化人間的惡濁之氣。」上人請大家集思廣益，設法提升人間的善念，也要大力推動素食，提起對眾生的愛，不要為了口欲而殺生，也減少飼養大批動物導致的水土、空氣污染。

「淨化人心，才能祥和社會。慈濟四大志業以善為先，我們要發揮四大志業的力量，啟發大眾的慈善之心。在教育方面，我很感恩老師們盡心力，用愛教育，從幼教開始一直到大學、研究所，培養有愛心、善心的好人才。我們要繼續用心努力，不只為四大志業培育人才，也讓社會有更多優秀人才。」

【靜思小語】時日過去沒有痕跡，但隨著時間所做的事會留在人間，這就是價值。

無常世間，慧命恆在

711

《農曆六月·十七》

感恩「護法」菩薩

國立臺灣圖書館《法華經》修復團隊，包括館長曹翠英、修復師徐美文博士等人，帶著修復完成的《法華經》七冊送回給上人，並說明修復過程。此七冊為清同治年間雕版印刷，因年代久遠，書頁泛黃破損，團隊以小托、補紙、漂白等方式修舊如舊，歷時約二年。

對團隊開示時，上人深為感動而不自禁哽咽——

很感恩，這是慧命，等於讓

我重見慧命，智慧的生命，很感動也很感恩！出事前，看見這一部經，它是受盡了劫難，被一個家庭放在床底下。那時我在慈雲寺養病，那一天，有一位婦女來禮佛以後，與師父們對話，她講話很大聲，讓我聽到她說親戚在翻修房屋，要淘汰通鋪，變成床鋪。

通鋪的下面有一些古書，這一部經就在那一堆古書裏面；他們把古書綁一綁，想要拿出去賣。我聽到有這一部經，總是不知道如何去表達那時候的那個心

情，跟現在一樣很激動。感覺這部這麼好的經典，竟然遭受法難——佛法遭遇到苦難的時代，被人如此埋沒，要拿去給古物商，當作廢紙賣。那時內心難以表達，很激動，脫口而出說我要買，用八百元來買。

當時八百元是一筆很大的金額，突然間聽到這樣的數字，她就說：「這樣啊，我趕快回去看看。」幸好還來得及，這部經還在。我時常都說時間、因緣，假如那時她沒有進來慈雲寺，很大聲說起這件事，就沒有這樣的因



國立臺灣圖書館歷時兩年修復完成上人所託付的七卷《法華經》古籍，徐美文博士（中）解說專業工序。（7月11日）

緣，也沒有今天這一部經擺在面前，所以說一切都是因緣。

我拿到這部經的時候，已經有很多損壞，不太敢翻動它，怕經頁會脫落。不過那幾年我天天在誦這部經，每一回都是小心翼翼，慢慢地翻。《法華經》就是慈濟的精神法髓，而法華系統的精髓，就是《無量義經》，慈濟人都要讀《無量義經》，現在也有英文版。從《無量義經》就能了解《法華經》裏面諸多的描述，蘊含多麼深奧的內涵，所以我非常重視。

這部《法華經》的紙張和剛買回來時的不一樣，因為拿到手上時，紙張都破了，所以我再寫過，將它重新黏貼上去。現在看到這些字體重現，就如同回到六十多年前。當時重新寫過的紙用漿糊黏住，撕不下來了，我自己感覺很不理想；但是現在面前

這部已經很乾淨，實在很感動，感覺慧命再歸來了。

世間很無常，時日一直過去，沒有痕跡，無形無蹤。不過也很感恩，隨著時間過去，所做的事留在人間，這就是價值。有這樣的價值，是各位菩薩發揮愛的能量，不斷地付出、再付出，成就了今天的慈濟，實踐了《法華經》的無量義，《法華經》有很深的涵義。就如欲界、色界、無色界這「三界」，無色界是看不到、摸不著，可是思想在裏面；有形的容易毀壞，無形的精神理念恆在。但是無形的精神理念需要有人探討、分析、宣講，慧命很豐厚。

過去我對大家講這部經，光是開頭的「如是」二字，我就解說了三個月，經文的每一個字涵蓋了很多大道理，不過這麼多的大道理再濃縮起來，就是入世的

精神。修行不是只有端坐念佛，必須了解佛法的精神、道理，並且身體力行。所以我常提醒大家，不需要一直說，去做就對了；慈濟人都知道，「對的事情，做就對了」，才能這麼快速地成就人的菩薩行。

今日成就這部經「勇勇健健」、乾乾淨淨地再送回來，你們就是「護法」菩薩，讓佛法有形、有色、有質，將髒污通通淨化，讓它生命鞏固。否則要拿這部經時，會很怕一不小心就讓紙張斷掉了。所以看到這部經能夠健康康回來，感覺很踏實、很歡喜。感恩你們的巧工，用很細膩的功夫，用巧手把它復原，顯露這部經的原貌，功德無量！

法華精神珍貴

與人文志業王端正執行長、

林靜憫師姊、王志宏師兄、森磊觀博物館陳學明館長等人談話時，上人談到臺灣圖書館團隊為了修復自己委託的《法華經》，很慎重、很用心。這部經已經有一、二百年的歷史，髒污、破損，被人放置在床鋪底下一段時間，還要被賣給古物商，可以說是法落難。

「我在慈雲寺聽到一位婦女無意間說起有一戶人家有這部經，要賣給古物商，我及時將它請回來，就放在身邊；我離家時什麼都沒帶，特別帶了這部經。但是這部經早就潮溼損毀，紙張被污水染髒了，而且年久脆化，如果要翻頁，會很擔心紙張斷掉，不過我一直用這本在做功課。」

述及五年前，因為請臺灣圖書館修復胡光中居士所贈送的，其父親珍藏的《古蘭經》，上人

說，雖然是伊斯蘭教的經典，自己也很尊重，尤其那是一部大約五百年的珍本，也因為年代久遠，經頁破損、蟲蛀，遂委請臺灣圖書館修復。

「我看他們把《古蘭經》修復得很好，所以再請託他們修復這部《法華經》，今天送回來，我很讚歎。世間什麼是寶？對於我來說，我覺得這就是慧命，真的是很珍貴。世間有很多物品值得收藏與流傳，但若只是收起來，也等於無用；我們收起來以後，若有因緣還可以展示，而且要有入解說。」

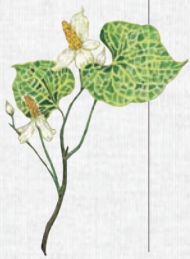
「若是有因緣，將來幾處靜思堂都可以展出。就如我到宜蘭園區，慈濟人會來導覽，述說宜蘭的歷史文化；這部經也同樣可以在那裏展出，讓人來欣賞，了解《法華經》的內容，以及它出版以後的經歷與故事。」

【靜思小語】發心付出無所求，還能與志同道合的人共事，是最歡喜的奉獻。

最歡喜的奉獻

7
12
13

《農曆六月·十八至十九》



培養人才還要留住人才

七月十二日與臺北慈濟醫院醫療團隊座談，上人說，科技一日千里，似乎再如何追趕都追不上，雖然跟著時代進步很好，但是運用科技要更小心，要往利益人間的方向進步；若所做的事可能有害人間，就要很慎重，醫療科技也一樣。

病苦很苦，重症病人生死難自在，親人的身心負擔亦是沉重。上人期待慈濟醫療在臨床、研究與教育這三方面做得更完善、更鞏固；現在做得很好，也不能止步於此，要再接再厲，更上一層樓。此外，培養人才還要留住人才，要讓到海外進修的醫療同仁，

在海外吸收最新知識與技術之後，返臺發揮運用。其實不只是醫療，四大志業的人才培育都是如此，希望四大合一，不分彼此，共同為社會未來的希望而努力。

讓愛與善成為臺灣標誌

板橋、土城、大安、新泰、內湖、中山區慈誠委員與富有愛心店家前來新店靜思堂，與上人歡喜分享在社區募心募愛的溫馨事。上人表示，富有愛心店的推動，是為了靠近人間、淨化人心，讓社會更祥和，瑞氣滿人間。「很期待人人發好心、好願，並且共行好事。慈濟從『五毛錢』起步，直到現在，已經在全球做了許多

好事，點滴力量都是大眾用愛付出。」

「愛心店，讓愛『惦』在這；人人都有愛心，來到這間店，有人說好話，分享好人做好事，勸人行善。自己做善事，也勸人行善，自己造福的同時也讓人有造福的機會，只要有人接受且力行，社會就多一分福；人人有愛、行善，社會多麼祥和、美滿！」

「多做多福，不是迷信；現在大家應該都要理解，人類的行為導致氣候變化愈來愈劇烈，災難愈來愈多，我們要不斷分享正確的觀念，改善生活行為，懂得節約、勤儉。慈濟推動環保三十多年，志工在社區做資源回收分類，無形中也是對民眾做教育。」

上人說，幾十年來社會繁榮，大多數人衣食無虞，這是臺灣的福，而這分福並非無中生有，是因為大家在這幾十年來不斷造福人間。「我們平安有福，才有力量幫助別人；不過很多人即使生活清貧，也很願意付出，這分愛心、善心很寶貴。我們請商店放愛心撲滿，也在推動日存點滴，不影響自己的生活，長時間聚集愛心能量，可以救助世間貧困、飢餓的人。每天存下零錢，養成行善的好習慣，愈多人響應，就有愈多人富有愛心，這個觀念與行動值得我們去推廣。」

「期待慈濟人自己發揮愛心，同時把道理傳給大家。你們如果與店家互動，也可以鼓勵他們打開店內的電視收看大愛臺，大愛臺的新聞報導與節目都在教善，也會呈現人間生態，並且傳播四大志業、八大法印的最新訊

息。我們把每一個腳印都踏得很實在，步步踏實，而且方向正確，才能將慈濟從臺灣推向國際，讓全球人看見臺灣的愛與善，讓愛與善成為臺灣的標誌。」

上人說，慈濟人要讓響應愛心店的老闆知道慈濟訊息，也邀約他們一起做慈濟事，例如探訪與關懷社區裏的個案。跟著慈濟人一起做事，可以直接了解慈濟；而且看見人間疾苦，會更加堅定往善的方向前進，不只自己投入，也會不斷邀約親友投入，善的力量會更大。

「臺灣要以善為寶，不能只有慈濟人自己行善；我們鼓勵愈多人來做，投入的人再邀約與他們有緣的人投入，才能讓臺灣成為善的寶島，永遠有一層福氣、瑞氣保護著臺灣。」

上人常說眾生共業是一股擋不住的業力，令人擔憂。「我們

要趕緊弘法利生，就如大家勇敢走入店家，推動愛心店，我很讚歎。你們在店裏放置愛心撲滿，首先可以啟發老闆，讓他們覺得有愛心是一種榮譽；店家招呼顧客一起行善，引導人了解慈濟、響應善行，功德更大。愛心店愈多，人間的瑞氣更大，家庭、社會也能更加祥和平安，這就是福。」

合心也合於相同的志願

前科技部長陳良基教授七月十三日來訪，提到在醫療研討會中，花蓮慈濟醫院林欣榮院長提起上人特別指示中西醫治療的概念，西醫做檢查很容易，治療時可以中醫中藥輔助。自己也很贊同，過去也常常告訴科技部成員，看問題要看問題的本質而尋找解決方法，不能只是套用現有的做



丹娜絲颱風將多所校園樹木連根拔起，南投慈濟志工七月十四日前往嘉義水上鄉柳林國小協助清理環境。

(攝影／黃南陽)

法。上人感恩各所慈濟醫院的院長們都很合心，合於相同的志願，所以對於慈濟醫療的各項發展都能用心推動。

蔡明鴻師兄、洪嘉駿師兄報告臺北慈濟醫院車道工程規畫，擬分四期，預計於七月二十五日展開第一期施作，趙有誠院長、徐榮源副院長等人在座。上人感恩慈誠師兄們很細心、很用心，主動關心、了解志業體的需要而用心投入，所以規畫得很好，讓自己很安心也很感恩。

上人繼而對座中的陳良基教授說，這幾十年來，臺灣有大小災難，慈濟志工總是自發動員賑災。即使不是為了賑災，而是要投入重建工程或為了慈善活動出勤，慈誠隊都很有紀律，在正式展開行動之前，先唱慈誠隊歌以提升士氣，回顧昨天的工作進度，宣布今天的工作項目，並以整齊

的隊伍行進；每天收工時，一定會將場地收拾乾淨。「慈濟志工都是發心而付出，付出無所求，還說感恩，因為這是很開心、很歡喜的奉獻。」

顏博文執行長提到丹娜絲風災後，臺灣各地的慈濟人前往嘉義為多所學校整理校園；頂著大太陽揮汗付出的志工，年長者居多，有的七十幾歲，比二十幾歲的年輕人動作俐落。

上人談到自己教大家不可認老，把五十歲存在「壽量寶藏」裏，用年輕時的精神與衝勁做事。「即使年紀大了，身體還很健康，如果不做事，會衰退得很快。其實這些年長者，過去是天天勞動，做事做得很習慣了，如果忽然間要他都別做事，反而會很不快樂；做慈善事，是與志同道合的人會合，彼此感情很好，所以做起事來很甘願、很歡喜。」

【靜思小語】再深奧的管理，也要用最平常的言行態度展現——平等互重，以感恩和尊重相待。◆

管理學

7

14、15

《農六月·二十至二十一》

廣結善緣，人生最富有

人稱紀媽咪的北區資深委員靜暘師姊，其同修紀信雄榮董日前往生，七月十四日，師姊偕家人前來，感恩上人與法親的關懷。

上人對靜暘師姊的兒子與媳婦說：「你們全家都要很安心，也要感恩，爸爸媽媽很有智慧，時常聽她（靜暘師姊）來分享家庭的歡喜互動，讓人感覺到這個家庭很快樂、很亮麗，跟大家結大好緣，一生很圓滿。」

上人表示，靜暘師姊與先生過去生有因，這一生有緣，先生一直都支持著師姊，而且用很活

潑的方式，讓師姊總有很活潑的故事可說，「此生是他來成就你，他的這一生已經很圓了，沒有缺角。現在孩子也同樣支持媽媽，你一向是廣結法緣，所以臺灣與海外的慈濟法親也很愛你。」

「人生最富有的財產，就是廣結善緣；最好的教育，就是教育下一代存有善念、幫助人間。所以你們很有福緣，媽媽有很好的身教，而且她的教育不是刻板守舊的老禮節，是很活潑、跟得上時代的。」

「紀先生很支持你，而且夫妻倆常有智慧的對答，可以讓你作為度人的法句，因為你說的都

是家人間的互動，讓很多人解開來自家庭的煩惱。人間問題最多的就是夫妻，因為很親近；最打不開心結也是夫妻，但只要打開了這個結，就可以很自由地做自己想要做的事。你很有福，這分福是紀先生給你的，所以你要感恩他。」

靜暘師姊回答：「感恩他，他也有福報，子女都很乖。我對子女說，我也老了，我的心願就是他們要繼續完成師公上人要做的事；將來我不在了，他們也要做四大志業。」

上人對靜暘師姊說：「雖然幾十年的相處，那分情確實難割

捨，要用智慧刀，該割除的就要割除，切口會再長新芽——過去的芽已經成就很多的種子，你現在割下去，它還會有新芽出來，又增長一分智慧。你一定會思念他，如果想到他，你就說出來，不要悶在心裏；想到了就開始說：『我們那個紀先生……』說出來，就是長新芽。」

職務不同，但方向一樣

七月十五日與醫療志業體主管談話時，上人指出，要凝聚推展志業的大力量，就需要人人合心，彼此尊重，不是有什麼職稱就能高高在上，而是所承擔的責任，各司其職，但方向是一樣的。「此時各志業有很多好人才，我們要抱著感恩心持續栽培，並繼續尋找人才、培養人才；要用感恩、尊重、愛，把他們包攬進來，

要發揮愛的能量，真誠關懷，這是慈濟的精神脈絡。」

「無論對哪一個人，我們都要感恩、尊重，要彼此相容才能順利做事。我如果走進醫院，看到有清潔人員在清掃，我也會走到他們面前打招呼，感恩他們的辛勞。這是很誠懇的表達，不是故作而是該做，因為若沒有他們的用心努力工作，醫院無法保持整潔，無論哪一個角落稍微有髒污，環境看來就有缺點。所以不要起分別心而差別對待，即使是醫師、教授，有再高的職位或頭銜，若環境不乾淨，在這裏工作也等於沒有品質。我們的品質，從人際關係到環境的整潔，都要合齊。」

「假如我們都能用感恩、尊重對待人，人事都會很圓融。若說如何管理、如何用人，其實都是從很粗淺的言行態度做起，要

將最深的道理，用最平常的舉動展現出來。」上人希望人人都要平等互重，平等的對待就是最深厚的管理；要讓整個環境裏的人都能平等對待，就要有真誠的愛，說話時也要妥善表達，就如一路走來已經鋪好平坦道路，還要種樹、種花、種草以美化環境，讓環境清新亮麗。

上人說，感恩過去的人打下基礎，更要感恩現在大家和氣共事；要和氣，就要合心，才能把力量結合起來。否則雖然各自都願意發揮力量，但是方向不同，就不整齊、不完美了。「即使有過去養成的習氣，來到我們這個慈善的環境中，肚量要更加開闊，改變自己的習氣，與大家共合一念心。若說要求利益，我們只求利益社會、利益眾生，我們不會為了牟利而營業；慈濟醫療是志業，不是營利的事業。」

用情

7
16
17

《農曆六月·二十二至二十三》

【靜思小語】科技時代更要用情，與人互動才會有情，社會有情才會溫馨。

慈濟道場展示地方特色

七月十六日，聆聽林口靜思堂新建工程概況與空間規畫後，上人期許當區慈濟人用心發揮道場的良能，最重要的是人人合和互協，這個道場就會成為名副其實度化人間的淨土。「你們要顧好這個家，守護如來家業。雖然它在芸芸眾生的範圍裏，但是我們要跳脫世俗，讓佛法的淨、善、美，在污濁的人間發光，顯現淨化人心的道氣。」

上人表示，在現代要仿照佛陀時代的景象做布置，並非不可能，然而景物有辦法模仿，佛陀

所說的菩薩精神，則要由慈濟人身體力行做出來。「佛陀過去說法，我們無法聽到；但是在慈濟道場，可以讓人聽到你們如何跟著師父做慈濟，接引人來了解，並且願意走入慈濟世界，是實際力行佛法，接引度化眾生。」

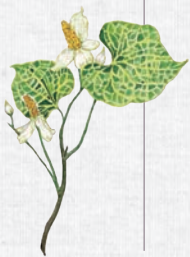
「道場要有人文，不只是做慈濟的人文而已，要展示出地方特色。例如宜蘭園區的布置，就展現宜蘭的歷史人文特色，還有慈濟人的深入導覽，具有很飽滿的人文氣息。期待每個地方的慈濟道場，要留住當地的真實歷史，見證時代也展示當地的人文特色。要記得，這是你們的家，每

一位都有責任把家顧好，尤其這個家是如來家，所以要敞開心胸，相互包容，才是接引眾生的度眾道場。」

編輯好話成為世間留言

七月十七日，教聯會團隊與上人座談，上人開示——

幾十年的教學，累積了幾十年的師生情、師徒情，有很好、很貼心的學生，也許現在還有聯繫。有的老師與學生就如竹籃子提水，水倒下去就隨著籃子的縫隙漏掉了。「情」很重要，可以盤點自己從當老師開始，帶過幾



班、教過多少學生？有幾位學生還有聯絡？如果他們還會提起老師、拜訪老師，就是真正想念恩師，就有情在。有情的教育才是真正有價值，沒有情就只是功能而已。

我也常常自我盤點，我的人生有沒有價值？所說的話，大家真的受用嗎？如果老師的教學讓學生受用，他們就會記得老師。

靜思語就是師父說了，大家聽入心，將這些話口耳相傳，還有人整理出版，的確也幫助很多人改變人生、提升生命價值觀。

以前寒暑假期間有教聯會營隊，教聯會在那段時期也很興盛，就是教育最著力、教育風氣很正向的時刻。我很期待教聯會老師們再會合，可以分成小組，平常更容易聯絡，把感情再聯繫起來。回憶用過的教案，確認有用、有價值，再將資料編輯整理出來。

分享過去，寫下文字，是最好的「傳承留言」。

以前常常在花蓮靜思堂與精舍看到陳乃裕老師，思考如何進行下一次的活動。他對教聯會老師很嚴格，有一次被我唸，那時候他的心應該卡很久；我自己的心也卡很久，感覺到：「唉呀，話不應該說那麼重，糖要多放一點。」糖如果放一湯匙還嫌不夠甜，鹽是用一根筷子尖的量就夠鹹了，總是人人要懂得如何說好話。

其實就是因為太親近，所以會很在乎親近的人說了什麼話。就算很熟識的人，互動也要守禮節，講話也有語言的禮節。靜思語要再拾回來用，其實不只是靜思語，可以回顧自己今天說某一句話不錯，某某人說的那一句也很不錯，把這些好話集合起來。與人談話間，說了一句話，對方

能聽進去，皆大歡喜是最好；更好的是當時情境過了以後，這一句話還時常在心裏啟發自己。

人的心念要用語言表達，但是話說了就過了，要寫下來。如果長篇大論，有的人拿起來一看，覺得字這麼多就放棄了；幾句短短的話，看了很好用，就有興趣看，還記得住。所以類似靜思語這樣的短句格式，我們還要再整理出版，鼓勵老師們補充新的句子，作為世間的留言；也盡量與好人在一起，才會時常有好話可聽。

老師們交流教育經驗，交換教育的語言，好話相換，都是很寶貴的法，我們要將好話集起來重編，可以代替靜思語，能夠再運用。你們在臺北要經常互動，來做好這件事。

我們都有年齡了，不得不用方法留給下一代，這時候科技太

過發達，其實發揮不了太大的功能，還是要再下功夫，要與人互動才能接起情感。否則年紀愈來愈大，沒有出來會愈孤單、愈不認識人，最後的生命就淡然而去。

教聯有情，是溫馨情、教聯情。要再喚起這分情，社會要有情才會有光，哪怕是螢火蟲的極微光，也要讓它再亮起來，煥發溫馨的亮光。對於過去的學生，有辦法聯絡的，我們動個筆，寫

幾句話，問他們：「現在在哪裏、在做什麼？老師很想你。」相信學生也會想起「我的老師」。我們從這點再來做起，不是為了什麼，是為了社會，再次點亮柔軟的溫情之光。

【靜思小語】放輕鬆才能扛起責任。假如動不動就說很辛苦、壓力很大，就永遠挑不起來。

放大心量

7月18、20

《農曆六月二十四至二十六》



關注丹娜絲受災長輩

七月十八日，林靜憫師姊、臺南張文郎、林千用師兄、黃惠師姊及南部社福同仁報告臺南、嘉義丹娜絲風災後實際走訪及發放數據、修繕進度與昨天場勘

情形。

上人慰勉臺南、嘉義慈濟人連日奔波辛勞，這次災難都是近在自己的家園，也要關懷受災鄉親，幸好大家都平安。颱風的瞬間強陣風颳走了不少住戶的屋頂，讓人感受到大自然的威力；

風雨過後，需要人間互助關懷，協助受災戶修繕或安置獨老。

幾個鄉鎮地區現在人口較少，有不少受災的房屋是空屋，沒有住民。上人說，年長的受災居民若不願到外地依親，志工與社福同仁要用「情」與他們互動

聊天，畢竟現在雖然還健朗，也是上了年紀，體力衰退是無法避免的趨勢，最後還是需要家屬照顧。「如果可以，盡量勸他們跟著兒女住，或是勸孩子回來關懷，設法讓他們有人照顧，還是要動之以情來輔導。」

對於執意不願與子女同住，或沒有子孫關心且不願移住的老人家，若有適當的土地，則可以為他們設計一處安全的居所，動線、環境優良，讓大家合住，有伴可以互動，同時有個人的門戶，得以自由生活，這也是一種方法，但要先詢問他們的意願。上人指出，修繕損壞住屋只能解決眼前的問題，但要為他們的未來設想，做人性的照顧。倘若因緣不具足，他們也沒有意願，就只好幫他們修繕原來的住屋。

上人說，原本慈濟就想要照顧、關懷這些獨自居住在鄉鎮社

區裏的老人家，剛好趁著丹娜絲風災的因緣，多方互動協商，擬定最適合的援助方案；上人並叮嚀非專業的慈濟志工不要貿然幫受災戶修繕住屋，要發包給專業人員。「不要只憑著一分熱情，負重爬高去修理，不可！不要讓師父擔憂。師父很歡喜的是，有事，大家願意承擔，但對於我們不懂、不會做的事，不可貿然去做，尤其資深慈濟人年紀大了，更要注意自身的安全與健康。」

「這次災區也有慈濟志工，我們可以自動關懷法親，看到他們有需要，就趕快幫他們做。慈濟人無論在臺灣或海外，平時就是聞聲救苦，現在既然有災難，尤其對我們自己的法親，第一時間趕快先幫助他們，他們才可以專心出來投入，做更多事。所以有災難的時候，我們第一時間要先關心法親；否則我們自己不平

安，要如何去付出？所以一定要先安頓好慈濟人，再與大家會合，投入更普遍需要做的事務。」

老師要傳承永恆慧命

慈濟教聯會在花蓮靜思堂舉辦教師心靈成長營，七月十九日圓緣典禮，上人在新店靜思堂透過網路視訊，對老師們開示——

教育對人間很重要，因為家庭、社會、天下都需要在軌道上，這個軌道要從教育而來。從老師為孩子啟蒙開始，每一個階段的教育都有各種挑戰，也很辛苦。不過，我們要用輕鬆的心情，面對困難的事情；假如有壓力，會讓事情變得很複雜。

心量要打開，常說要達到「心包太虛，量周沙界」。我們的心可大可小，如果心量小，會過得很辛苦；心量大，就會很輕



高雄慈濟團隊關懷在丹娜絲風災後受災法親，七月十六日於臺南學甲區鋪設屋頂帆布，暫時讓家裏不再漏水。

（攝影／黃雪芳）

鬆。我們要學得大心、大量，要發大願。相信老師們都發大願，要把孩子教得好，期待自己成為良師。但若是把壓力放在心裏，心量永遠打不開，就會覺得痛苦。

我永遠抱持著「與人無爭、與事無爭、與世無爭」的心態面對人間，但要求自己守好責任，所以每天面對很龐雜的事務，反而覺得很輕鬆，要放輕鬆才能扛起天下的責任。假如動不動就說「責任很重，很辛苦」，那就永遠挑不起來。

「心量有多大，就有多大的能量」是我這一生的座右銘，要不然如何為天下做事呢？把心量放大，是為了要容納很多人，對人人都好，對人人都要有體諒的心。我們要先了解人人都有困難，用寬容的心對待每一位；要先放鬆，才能真正接引人，否則就沒有辦法。

感恩科技發達，讓我身不動，可以與天下慈濟人連線互動，通達各地；要通達諸法，也要靠我們打開心胸，才能通暢無阻。師師有道，每一位老師都有優點，大家相處時，彼此汲取優點，可以讓自己獲得很多的方法。

期待老師們經常共聚互動，再將好方法分享給更多教育人士，把讓孩子歡喜接受的教學方法普遍傳出去，好道理與好方法更要傳給學生。「一日為師，終身為父」，學生對老師的尊敬就像尊敬父親一樣，因為父親給予生命，老師傳承慧命，慧命是永恆的。

慈誠委員要定期健檢

七月二十日，上人與臺北慈濟醫院趙有誠院長談到健康檢查的重要，期待慈濟人都要定期健檢。趙院長提到在診間勸慈濟人



花蓮慈院林欣榮院長（左二）等人展示收藏於林家祖厝及宗親協助蒐集的五毛錢硬幣。

（7月19日）

做健檢時，常聽到師兄師姊回應，不要讓上人花錢。

上人說：「你要對他們說，不要讓師父擔心，而且這是慈濟早就制定好的規則。慈濟人若不健康，如何做慈濟事？所以一定要做，及早發現、及早治療，預防疾病變得嚴重，如同慈善志業為長者居家施作安全扶手，也是預防跌倒，保障安全。」

「師父希望弟子都健康，要再開始宣導健康檢查，慈濟醫院也要提醒慈濟人，讓他們知道師父本來就為慈誠、委員的健檢支出設有醫療基金，所以不用擔心。尤其都在我們自己的醫院，做好應該做的檢查；發現有問題，該治療的就去治療。這是師父的交代，要讓師父放心，就要順著師父的意思去做，順就是孝，否則一旦症狀變嚴重才知道患病，師父會更擔心。」

帶動店家「富有」愛心

北區青年志工，包括慈濟人的第二代、第三代，前來與上人分享。對於「富有愛心店」的推動與帶動，上人指出，帶人要帶心，邀請店家放置愛心竹筒，要帶動起他們的愛心，帶動得「富有」，不是去生意場所教人捐錢，而是要走入人群，讓人了解慈濟，知道慈濟為社會人間所做的事；只是知道還不夠，要接引他們投入。

「以前師父教慈濟人每天存五毛錢，我不要他們每個月十五元，就是要讓他們愛心日日增。如果說一次捐大筆金額，或許只有這一次行善，之後就中斷了；我們要讓人天天意識到要行善，『積善之家有餘慶』，不是只有自己的家積善，期待家家戶戶都是積善之家，才能讓整個社會祥

和平安。」

上人引「天降大任於斯人」鼓勵大家，不要輕視自己力量微弱，只要有心，小小的善行積少成多，也是一股大力量；何況慈濟人要傳達善法在人間，也不可輕視一秒鐘，這一秒鐘如果過不去，或是那一秒鐘的觀念有一點偏差，差毫釐即失千里。秒秒都

要有正念，往正方向、有正行為，正念成就道業。

談到現在詐騙橫行，連愛心募款也可能被仿冒而用於詐騙，上人教大家讓善法更普遍以防詐騙：「我們本來就要在人間傳達善法，也想出了這樣的方法，將愛心竹筒放在商店裏，讓大家隨喜捐款。」除了要讓店家知道每

一個竹筒都有編號，上人也期待設計讓社會大眾能夠清楚辨別出是「慈濟」團體的竹筒，就如可以從慈濟人的服裝、名牌，證明慈濟身分。「要給社會大眾正確的見聞，不是聽了就受騙，或有人看了就拿去亂用。一定要有憑有據，所以我們要往這個方向做好，讓大眾安心響應。」

【靜思小語】不同宗教有同一念心，就是付出開闊無私的愛。

仁愛、大愛、博愛 7 21

《農六月·二十七》



開闊心胸眼界

二十九天行腳在外，上人於

返回花蓮前，與臺北慈濟醫院主管同仁及北區慈濟人座談，其中黃秋良師兄分享前往南部丹娜絲

風災災區關懷，一位獨居的受災鄉親抱著慈濟人不斷哭泣，除了因為住屋受損而傷心，卻也在災

後收到慈濟人送來的餐盒、祝福禮而深受感動，並且將上人的祝福信放在床頭。

上人說：「我也是很感恩，每一次哪裏有災難，只要『藍天白雲』出現在當地，就覺得有希望了！受災人期待看見慈濟，所以說，有慈濟人而有了慈濟的形象，給予人希望。」

在慈濟團體中，有不同宗教信仰的成員，慈濟人援助受苦受難的人，也不會分別其宗教。上人說：「我從來都不會用宗教的名相區分彼此，只知道我是宗教徒，我信仰佛教，負起宗教信仰者的使命，當眾生有苦，就要付出愛。不論是仁愛、大愛或博愛，都是開闊無私的愛，愛天下眾生，不忍眾生受苦難；為了讓人人得救，所有的宗教信仰者都要會合心力，為苦難人而付出。」

上人談到古印度有四姓階

級，貴族世代代都是貴族，底層階級也是世代代貧賤而難以翻身，他們認為這是與生俱來的命運。但是佛陀認為不對，人人都可以力爭上游，自我改變。「佛陀想要求得徹底解救人生苦難的方法而出家修行，從而覺悟眾生本具佛性，但眾生業力是自造自得，要改變命運唯有靠自己，要找到生命的方向，為了達成理想而不斷努力。」

上人說，如果貧苦的人無明迷茫，不知道自己的人生還有改善的可能，或是有心想改善，卻苦無因緣與力量，就需要有人引導、給予機會。所以佛陀成道後，走入人群，與人接觸，才有機會用佛法轉變人心、改善人生。大家共同生活在人間，要排除成見，了解社會形態，才有因緣可以輔導苦難人，讓他們有機會自立。

上人指出，世間之所以有這

麼多宗教與分支派別，是因為不同時代、不同國家地區的人們，有不同的生活型態，所以出現不一樣的名相，但都有共同的歸向。各宗教有不同的信仰儀式，例如佛教稱皈依，基督教、天主教則為受洗，都是引領人歸向正確且光明的真理。

「人心無明，如處黑暗中，看不見道理，也看不見方向；而皈依就是反黑歸白，讓人走出黑夜，在白天明亮的陽光照射下，所有的境界都會看得很清楚，認知我們要走的路，是一條很明朗的人間道路，依循著這一條對的道路往前走，離開黑暗，回到清白的環境裏。」

「我很尊重所有的正信宗教，也要鼓勵人人展開大愛，這分愛是沒有分別的。無論慈濟人身在何處，民眾受苦難，我們就會挺身而出，作為依靠，及時讓

他們的身心有皈依處，這就是慈濟人的觀念。」

上人表示，有開闊的宗教理念，心胸、眼界也會開闊，要在世間做事就不會受障礙；只要心中有愛，不分宗教，都可以牽起慈濟因緣，為人間承擔起慈善的責任，發揮很大的能量，所以不

要受宗教的名相障礙，慈悲大愛是跨越宗教的共同理念。

顧好宜蘭的家

離開新店靜思堂之後，約九點五十分抵達慈濟宜蘭園區，由志工導覽解說外圍環境與靜思堂

展館；上人肯定大家把宜蘭這個家顧得很好，期許精進與用心，在鬧市中度人。

中午十二點四十五分返抵靜思精舍，常住二眾及精舍志工、林欣榮院長率領的醫護團隊、大愛幼兒園教師成長營老師們向上人接駕。

【靜思小語】翻轉觀念與生活，才能徹底翻轉困境。

自立之道

7
22
23

《農曆六月·二十八至二十九》



協助藍毘尼婦女持家

七月二十二日，馬來西亞陳吉民醫師分享佛陀故鄉專案團隊在尼泊爾藍毘尼會務推展的情

形。上人希望慈濟人教導縫紉班的婦女懂得持家，承擔起家庭生

活，不只幫助先生，並教育孩子，雖然貧窮但生活有規矩，而能涵養氣質；慈濟人輔導她們，首要

讓她們自立。

上人提到，除了裁縫之外，還可以發展其他手工藝。可運用當地本有的吉祥草做草編工藝，若居民有興趣，可以找臺中清水、

大甲一帶，藺草編織手工藝專家去教，或是由慈濟人帶居民來臺學習。先輔導他們能夠憑著自身力量過生活，最重要的是教導生活規矩。

師姊在教導當地婦女裁縫之初，曾有婦女拿起裁縫剪刀亂揮，十分驚險。在師姊耐心教導與用愛陪伴之下，一段時間以後，她們已經能夠遵守規則，定下心來裁製、車縫衣物。「我們要先用愛付出，再對她們講道理，讓她們知道，婦女可以讓整個家庭改變，從各方面一步步幫助她們。不是做不到，要用心；但也不是有心就做不到，除了有人發心，還要有因緣。目前有馬來西亞慈濟人的因緣，你們願意去帶動，的確這三年多以來，漸漸讓因緣成熟了，就趕快把握。」

陳醫師說，菩提電視臺每個月播出慈濟人誦念《無量義經》，

因此有南傳與藏傳法師來詢問這是哪一部經的經文，電視臺方面就會介紹這是教導行菩薩道的大乘經典，有愈來愈多法師想了解這部經。

上人讚歎佛陀故鄉專案團隊成就大因緣。「師父很感恩你們，若沒有這幾位馬來西亞慈濟人願意承擔而付出，實在是行不通；有你們帶頭，往正確的方向引路，讓大眾也可以接觸到菩薩法，同行人間菩薩道。我們帶去生活化的佛法，就篤定這一個方向，不要再讓它變得複雜；要對《無量義經》有信心，不要把心又分散了，我們所選擇的是真實的成佛之道。」

上人談到，人的六根對應六塵，眼根對應的是色塵，眼睛看到的一切境界，意識會隨之變化。同理，藍昆尼的婦女自從出生就在這樣的環境裏，所看到的、接

觸到的人事物很有限，以為生活不過就是這樣罷了；現在慈濟人帶來許多新事物，讓她們靠著自己的手藝，可以做出許多美麗的作品，人生也會有所改變。

「我們可以引進多種巧工，要教他們做，先要教導他們有耐心、有耐性；僅僅是一種草（吉祥草），他們就可以編出多種成品，我們就要再教他們做得更細緻，成為村莊的特色，可以吸引觀光客駐足購買。」上人說，或許做出了能吸引觀光客的成品，從而帶動改善村落對外的交通，讓全村在各方面都有所提升。

「當然，很多事情無法在短時間就達到理想目標，所以要有耐心，還要再多募幾位發心立願投入的慈濟人，長時間去輔導佛陀故鄉的居民，從內心到生活都轉變過來，才能徹底翻轉困境。」上人也教師兄師姊們在尼泊爾尋



慈濟在尼泊爾迦昆羅衛開設縫紉班，志工七月二十七日前往關心，觀看學員練習製作袋子。（攝影／Ramesh）

找能夠執筆行文的人，以佛陀出生地藍昆尼為主，撰寫佛陀的人生過程、生活足跡，再加上地圖指引，可以為他們設計導覽手冊；將佛陀正法導入當地，也是弘法利生。

培養具國際觀的人才

七月二十三日，與人文志業王端正執行長、醫療志業張聖原策略長以及法脈宗門中心黃麗馨祕書長談話時，上人表示，「為佛教，為眾生」是導師對自己的叮嚀，故為奉行師囑而終身努力。為佛教，要發揚慈悲喜捨的佛教精神，而慈濟的慈善、醫療、教育、人文四大志業，就在實踐、彰顯慈悲喜捨的佛教精神。

上人說，現在的人間，交通方便、資訊通達，生活在此時更需要具有世界觀。慈濟將屆六十

年，大愛廣鋪國際，而今天災人禍頻起，很需要人間菩薩關懷與救助；要救助苦難，總是需要人力，所以為了現在與未來，很需要培養具有國際觀的人才，也要推舉可以承擔重任的人才。

談及佛法的弘傳，上人表示，即使佛陀很想要廣傳佛法以度化眾生，但是當時科技不發達，只靠徒步移動，能走到的範圍很有限，能接觸到的人也很少，難以將口耳相傳的佛法推展開來。而現在是科技時代，能夠突破地理距離普遍傳法。

「慈濟在這幾十年來，因為慈善救助，讓許多國家的人認識佛教。我們不會要求受助者信仰佛教，還會幫助不同宗教重建災後毀損的教堂。」上人說，慈濟能因應社會人間的需要而做這麼多事，是因為慈濟人總是自動自發，就近關心苦難人；且無論何

時何處發生嚴重災難，總是立即響應呼籲，集中力量而付出。

「大家知道師父要做的事情，就來共襄盛舉，一路都是這樣走過來。那是我過去的因緣，未來還有沒有像我一樣的人，能

夠得到大眾的響應，做我想做的事？無論如何，我們要培養真正能負起責任，且有志一同的人才；當前培養的人才，我們也要看看他們是否立下志願？有沒有才能？更重要的是品德，要以德

來領導人。」上人叮嚀，要建立好「慈濟學」的教育，不僅為了法脈宗門的傳續，且慈濟慈善工作與宗教有關，雖不排除其他宗教，但是要弘揚佛教的宗教觀，運用佛教的精神。

【靜思小語】學以致用，用於利益人群；學無止境，導向善良方向。◆

學與用

7
24
25

《農曆六月·三十至農曆閏六月·初一》



醫療與教育不分離

七月二十四日，慈濟醫學教育院校聯席會議中，上人談到「學」與「覺」是一體兩面，人自從出生而接觸外境，就不斷地學習；從懵懵懂懂一路成長、升

學，尤其現在的年輕人普遍接受高等教育，大學畢業後還能升研究所，攻讀碩士、博士學位，學習的時間很長。但是人生無常，能不能按照規畫，學有專精，而為人間服務，滿足自己的希望？其實有很多未知數。不過臺灣社

會很平靜，學習資源很豐富，大家有幸能生活在這個時代的臺灣，真的要感恩。

慈濟四大志業從慈善創始，能夠會合多方因緣，凝聚大眾愛心力量而蓋醫院、設學校，還有這麼多主管同仁懷抱志願，來到

慈大護理系林祝君副教授（中）指導團隊，以「多點式醫療管路調整固定裝置」獲創新創業競賽獎。

（相片提供／慈濟大學）



花蓮服務，大家合心往同一個方向而努力，遂有如今的醫療、教育志業為臺灣社會發揮良能，也造福花東。上人說，盤點過去，要彙整寶貴的志業歷史，更要珍惜現在、把握當下，奠定永續的未來。

聽到慈大副研發長兼護理學系副教授林祝君偕學生報告研發成果，上人肯定她很有理想，帶領團隊研發有成，而且是有益於病人的研發，就要運用在臨床上，還要普遍推廣，讓更多人受益。

「學以致用，既然花了很多時間學習，學了之後就要實用在人間；尤其研發的時間都很長，若只是寫過論文就放棄了，實在很可惜。現在二所學校合一，人力與資源也要整合，並且與醫療志業會合，成為一個很完整的大團隊，共同為人間造福。」

「要走多元的路，也得要

有準則。四大志業為一體，醫療與教育志業更不能分離，彼此互動更緊密，為利益人群而共同努力。」上人說，大家不能只是守在自己的工作崗位，而認為其他志業的事務與己無關；現在科技發達，要經常聯繫，像醫療志業各院可以相互觀摩，慈濟學校也可與慈濟醫院交流訊息，彼此增長見聞，也能激發出更多可以實際運用於利益人間的方法。

上人也提醒大家，科技發展一日千里，但關鍵還是使用者如何運用科技；要善用科技而不濫用，也不能凡事仰賴科技，反被科技利用，變成人間危機。若要在教育上運用人工智能，就要為人間開發出良性的、善於導引的教學系統，全球慈濟人都能就地運用並推廣。又如慈濟大學的天空學院，能為國際間的學子開設華語文課程，亦盼能以中華文化、

倫理道德為天下做教育，不論年齡長幼都能受教。

上人感恩教育志業體各個學校，長久以來培養學生建立好品格、有氣質：「生而為人，就要有人的氣質，青少年有青春亮麗的氣質，中老年也要有符合年齡的打扮，老年更要有老年人的品質，不要讓混亂的穿著打扮模糊了自己的生命氣質。在這個時代，慈濟志業要做出典範，四大志業都要有好品質，且四大合一，要共同用心耕耘；學無止境，我們有『學』就要有『覺』，有『覺』就能利益人群，為人群導向正確、善良的方向。」

時間、空間、人間

七月二十五日，農曆閏六月初一，上人於早課後開示：「一年十二個月，今年閏六月，有二個六月。農曆有『五年二閏』，五年之間有二年閏月，而閏月使得這一年有十三個月，不過依著季節、時間、節氣，還是不增不減。」

「春、夏、秋、冬四季，春天草木茂盛；秋天樹葉枯黃掉落；到冬天，樹枝慢慢乾枯；春天到了，樹枝會再長新芽，再度繁茂，這就是大自然的生命循環。就如人體有幼年、少年、青年、中年、

老年，這是人的生命循環。」

「自我盤點，我們自從發心修行，進入叢林以來，是否持規戒、守禮節？我們的心，能不能清楚分明我是非？這是我們的修行，對於一般人來說則是修養。『修』是修心，『養』是養性，修心養性的功夫，我們有做到嗎？不論出家、在家，青年、中年、老年，都要了解生命的價值，精進修行，不讓時光空過。」

上人教大家好好把握生命的時間，珍惜修行的空間，人與人之間彼此勉勵、相互啟發，道心要清淨，行為要端正；修行有所得，就是愛惜生命。

【靜思小語】醫師傾聽病人感受，病人對醫師有信心，醫病雙方真誠互信，才會有最佳療效。◆

最佳療效

7月26、28

《農曆六月·初二至初四》

好事一起做，皆大歡喜

七月二十六日，臺中蔡明模師兄、謝金鳳與湯鈺環師姊報告，慈濟中區「新芽育成計畫」邁入第五年，八月二十五日至二十七日將舉辦「須彌登山隊」暑期營隊，透過社會參與及實踐，讓學子們逐步了解慈濟人文及靜思法脈，也學習小螞蟻攀爬須彌山的精神，不要輕視自己的力量。上人感恩師兄師姊用心帶動年輕人，並叮嚀要將年輕人的心靈方向引導正確。

蔡師兄提到協助社區長輩改善居家環境，團隊關懷獨居山區的徐阿嬤，八十多歲的阿嬤過去住家沒有廁所，晚上需要摸黑走山路去上廁所，也曾經因此遭蛇咬傷。慈濟人為她在屋內設置廁所，且加裝安全扶手。

上人說，老人家年紀愈大，

行動愈不方便，很需要有人陪伴與照顧，請慈濟人勸她搬下山和孩子一起住，讓兒女放心，也讓子孫得以盡孝，讓孩子「種德」。

蔡師兄感嘆，關懷獨居長者時，看到很多個案，即使子孫也很想帶老人家住在一起，但老人家堅持不離開原本的居住環境，任憑慈濟人如何勸說仍不為所動。這是否與個人「正報」、「依報」有關？為何他們明知自己需要有人照料，跟著子孫住比較好，仍不願意改變？

上人說，正報是自身的福報與業報，而老人家習慣長久以來所居住的環境，依靠這個環境過生活，但他們也有自身的因緣業力，即使子孫很孝順，他們仍然不想離開外人看來很不安全的環境，認為在這個地方生活才會很心安，這就是他們的「依報」。慈濟人只好經常去探望，並請當

地鄰里長就近多關心。

「『盡人事，聽天命』，我們盡量把它做得更圓滿。做得到的，我們盡人事，幫助他們把環境做得更安全，生活能安定；但不可只說『聽天命』，他們不願意改變，我們就不想管了，慈善的行動仍然要持續，盡心力勸導他們改變想法。」

蔡師兄的兒子蔡承翰同學因為規畫課輔活動，與相關單位互動時，一直碰壁，請示上人如何轉換心念？上人說，如果因緣不具足，明明很好的事卻無法成就，就要先放下，去做行得通的事，情；另一方面，自己行不通的事，或許換成團隊中另一個人去做，就有行得通的好因緣。人人各有因緣，所以不要為了自己碰壁、別人順利而耿耿於懷，雖然是自己的提案，但好事大家一起做，憑著別人的好因緣，大家合和互

協，把事情做好，則皆大歡喜。

「如果執著於這是自己的提案卻做不了，別人卻做得好，心裏不平衡，這樣也不對。好事做過了，就有經驗，只是因緣不具足，不是規畫有錯，對自己要有信心。別人做好了你的提案，是因緣具足，其實與你也有關，因為你也參與了，就要歡喜以對。」上人對承翰說，可以請教爸爸的經驗，照著他成功的方法去做，這就是好的傳承，也是一「傳家之寶」；爸爸的道理、邏輯都對的，可以照著他的道理、邏輯、方向去做，這就是可以代代相傳的寶。

望聞問切，貼病人的心

七月二十七日，淨斯本草研究及應用中心進度報告，上人肯定研究團隊的年輕人有志，很認真投入藥草的研究與發展。中醫、

中藥有幾千年的傳承，若有現代科學的分析和研發，輔助中醫的治療，病人會更加有信心。

上人說起中醫的「望聞問切」，都很貼近病人，只要醫師用心、用誠意為病人治療，也能透過問診走入病人的心靈，同時治療病人的心理。「以前的人說『先生緣，主人福』，因為醫師親切，會讓病人的心靈得到膚慰，有助問診順利且對症治療；現代科學能研發許多藥物，而我們現在要用前人的藥，也要與科技平行。西醫治急症，中醫調根本，期待研發團隊與中醫團隊多互動，在慈濟為中醫開出了一條康莊大道，中西醫合療也是我們的方向。」

「凡事都要以誠意的心、真誠的信念去用心；病人來尋求醫師的診治，也要對醫師有信心，這分信念、信任，是一大鼓勵，

否則再好的藥都沒有用。」上人說，醫病雙方真誠互信，治療才會達到最佳效果——醫師用心看顧病人，而病人若能在飲食上自我控制，茹素對身體助益很大，五穀雜糧菜根香也有足夠的營養。

上人談到人們仰賴醫師對症下藥，但有些疾病的藥物還沒有被發現，或是不同的體質無法使用相同的藥物，或是用藥的量不同，都需要團隊用心研發、醫者認真調整。有時醫師傾聽病人述說症狀，也要運用智慧鼓勵、引導。有人病症嚴重，但是他們很會忍痛、耐痛，甚至不覺得自己有病；有人病症輕微，甚或無病，卻感到不適而來求診，都需要醫師設法，引導重病患者願意治療，無病者亦能安心歡喜。所以醫師要用心傾聽病人的感受，給予病人好印象，彼此有好緣，加強醫

病之情，也會加強彼此的信任。

颱風季節，搶時間修繕

七月二十八日，慈善志業主管同仁報告在丹娜絲風災後，臺南、嘉義關懷及修繕進度。上人說，修繕需要專業工程人員，也需要時間；當區的慈濟志工大多上了年紀，不可讓他們攀爬高

處；要尋找相關專業的慈濟人，或發包請專業團隊來修繕。

「颱風季節才剛開始，我們更要加緊腳步，若是簡單修補得起來，我們就趕快幫他們修補好，免得颱風來，又再無家可歸。災區的居民裏，年長者居多，我們要主動關心，趁這個時候幫老人家把住屋修得安全。請慈發處社福同仁趕快去了解、去關心，就

算他們沒有提報，我們從現在就開始，每年的颱風季節前，就要先去了解。尤其我很擔心，據專家說地震進入頻繁發生的週期，全球都這樣，不只有臺灣，但臺灣是海島，土地面積不大，我們更要提高警覺，東部的志業體建築，平時也要多去巡看，該補強就補強，並做好預防措施，總好過災難發生後再做修補。」

【靜思小語】承認自己有缺點，才有修行的空間；自知永遠不能圓滿，才能圓滿人間。

世無完人，學無止境

729

《農曆六月·初五》

說菩薩法，鋪菩薩道

上人對參加過國際性論壇的

常住師父說：「去參加國際性的論壇，是去增廣見聞，多看多聽——看人家的行儀、聽人家的理

論，要思考該不該學習？不是要與人比較，也不批評別人，但要反觀自省。世間沒有完人，承認



馬來西亞慈濟人醫會志工座談中，敬呈陳麗珠師姊手書的〈慈濟志言〉。（7月29日）

自己有點缺點，才有修行的空間；自知永遠不能圓滿，才能圓滿人間，永遠都要用學習的心態面對人生。」

「佛陀是圓覺者，圓滿覺悟；但是佛陀也說，他是經過三大阿僧祇劫的修行，生生世世都在學習。大家要用心探討佛法，不脫離人間來談佛法；假如我們對人間的道理不清楚，無從說佛法。我們要承認自己還是凡夫，要多聽別人的分享，用心學習。」

上人說，「在家菩薩智慧長」，常有自海外各地而來精舍的慈濟人，跟著常住出坡之後分享心得，都能融入佛法道理與生活體悟，很令人讚歎。常住與這些在家居士互動，要時時提起「感恩、尊重、愛」，用很真誠的心去愛他們，也能從他們身上學習到許多人生智慧。

雖然靜思精舍是自力「耕」

生的道場，但每天都有慈濟人來幫忙，在大寮洗米、洗菜、洗碗等。上人遂言，每次用餐之前，「量彼來處」，觀想這碗飯是怎樣得來，就會想到是許多人付出身心力量，要由衷感恩。

上人說，常住參加國際論壇，當地慈濟人抱著尊敬三寶的虔誠心，接送師父們到會場，並與會聆聽，莊嚴道場。「其實常住在論壇分享的內容，慈濟人平時都在做，而且合和互協，做得很好。海外國家的幅員廣大，慈濟人相對稀少，他們要在語言、文化、信仰不同的社會上立足，還要在那裏做志業，實在很辛苦，我們要心存感恩。」

上人教常住師父說法、傳法要讓人看得懂、聽得入心，也就與人結法緣。「說對的道理，做就對了，並且要求進步。我們不能說要超越人，要虛心學習他人

的優點，包括在家居士，他們有社會經驗、家庭經驗，要奉養長輩、教育子孫，讓家庭和睦，也能讓周遭的人接受，所分享的這些經驗都是妙法。對的事，我們要認真學；若他們述說過去做錯的事，覺得很後悔，我們也要提醒自己不能犯相同的錯誤。」

上人說，要「覺」就要先「學」，學菩薩道，並且把菩薩

道鋪出來；對別人講述菩薩法，也要反思自己有沒有做到？為大眾指引方向，還要牽著人人的手向前走；走在前面的人腳踏實地，後面的人也能安心踏實走。「學佛要學以致用，為人說法也要讓人用得到，永遠都要利益人群，這條路走到盡頭就是佛的覺悟境界。」

「我們的道場是一個很扎

實、很踏實的道場，我們在外面說什麼話，在裏面就是做什麼事；在裏面做什麼事，到外面就是說什麼話。你們在國際平臺上要展現出佛教的精神涵養與實際行動。佛教要利益眾生，而我們有什麼本事能利益人？唯有盡我們學佛的一念心，從生活做起，不要犯規戒，讓人間能和氣，常住更要互愛、相互照顧。」

【靜思小語】境教、身教和言教，都是品格教育的一環。

從形象展現內涵

7
30
31

《農曆六月·初六至初七》

慈濟志業體系的核心

「對我來說，從竹筒歲月到

現在，那一念心都沒有變，幾十年來都是一樣的生活，但是外在環境的人與事總是在變化中，慈

濟志業從小小一點，成為現在的四大志業、八大法印，而且鋪展到國際間。」

七月三十日，上人對座中四大志業主管說，很感恩總有貴人相助，四大志業建設完成，如今一切穩定，但所承擔的責任也很重。諸多志業事務都是在辛苦中進行，其中醫療與教育志業的運作，最不容易的是人才招募，但很感恩有福緣，院長、校長們用心承擔責任，帶動主管同仁們真誠投入、務實做事，以志業精神付出；「德不孤，必有鄰」，大家都有這分真心誠意，具有醫德與學德，憑著醫德與學德的名望，自然能招來醫療、教育人士。

慈濟在花蓮建校的那個時代，教育資源還很缺乏，尤其東部的學校更少；而今，四大志業都有慈濟學校畢業校友，且不少人已經承擔主管。每當聽到主管同仁分享時，提及自己畢業於慈濟學校，總是感到很慶幸當時決心辦教育，很欣慰同學們畢業以

後能在志業體發揮所學，也能從他們的言行看見慈濟學校的教育品質。

「慈濟學校的校風，從踏進校門看到學校建築與景觀，就能感受到乾淨、寧靜的環境氣氛；老師們也都穿制服，舉止有規矩，這也是品格教育的一環。很感恩校長、老師們一直以來都維持著端莊的形象，期待我們教育體系的品質，無論是身教、言教，慈濟教育會世代永續。」

「我們辦教育的心念很單純，是為人群而付出，沒有其他的要求，只希望教育出人的優良品德，要有操守。我們雖然為社會而辦教育，不過無論如何都要記得，我們的法脈是『為佛教，為眾生』，這六個字也是慈濟志業體系的核心。佛陀是覺悟的人，所傳的佛法是他覺悟的道理；我們做教育，不就是要教育人人能

有覺悟的智慧嗎？所以期待老師們不要排斥佛教，而且要能常來互動。」

上人希望慈濟學校的教授、老師們深入了解佛法與靜思法脈，且從慈大鞏固教聯會，廣招來眾，從教育方面與人間社會廣結善緣。要為人間做教育，不只是讓人來學習專業學科；即使資深慈濟人並非專業教師，但也可以分享、傳授他們的人生經驗，聽故事就如同在上課，讓人聽得感興趣，也會進而學習效仿。

很多年長者在年輕時，因為家庭條件不好而輟學或失學；現在雖然年紀大了，他們也想要當學生，慈大可以為他們開設課程。除此之外，現代人生活無虞，心靈卻很空虛，需要開設輔導人心的課程。上人期勉慈濟大學為世間樹立向善的學風，教導人人往善的方向發展，也引導人人走正



上人致贈飛天銅雕，感恩慈大附中李玲惠校長（左四）八年付出，交棒廖逸貞校長（左二）。（7月31日）

確的道路。

「慈濟是為人間建立教育，也為人間開啟慈善，我們還要樹立人文典範，所以從師生到校園環境，都要很注重形象，這也是品德教育的要素。老師的衣著、言談、行動等等，都會展現人格品性，要很注意，老師之間也要相互提醒。行為教育、形象教育、品德教育，都在老師的言行中，讓學生學而覺之——學習老師的行為，力行覺有情的菩薩道。」

上人期許慈濟教育要讓人學得好形象、好品德，也吸引海內外的人來學習；大家合心為善，和氣同道，要互愛護持，協力推動。「教育要教規矩，從外在形象顯示內在涵養，也就是人文。慈善、醫療、教育、人文這四大志業，都是教育人間必須要有的學程，教育志業要承擔起責任。」

也不要輕視佛教，佛教是開啟智慧的一道很重要的大門，也是一條扎實的大道。教育要育人才向上精進、永續傳承，慈悲利他、利益人間，走向學而覺的菩薩道。「上人請老師們用心探討佛教、了解慈濟，不只為了慈濟志業的慧命永續，且有益於大家的教學，提升生命的價值與品質。」

慈濟教育要講究禮節

七月三十一日於四大志業會中，上人致贈飛天銅雕予卸任的慈大附中校長李玲惠師姊，感恩她過去八年來為慈大附中的付出；並頒「慈濟大學附屬高級中學第八任校長」聘書予接任的廖逸貞校長。

上人說，李玲惠校長在三十多年前就投入教聯會，護持師父、愛護慈濟；當教育志業有需要，

她就一口答應，義不容辭，在同修支持下來到花蓮，專心投入。她愛護學生，與孩子們互動很親近，相信孩子畢業以後也會常常想起校長、想著母校。

「三十多年前，慈濟教聯會剛成立時很興盛，有來自臺灣各地與離島的各級學校老師投入，而且每年寒暑假都有教聯會營隊，老師們共同回來花蓮交流、上課或是做醫院志工。那一段時間，教聯會用靜思語教學，為臺灣教育樹立起很好的風氣。近幾十年來，臺灣社會很平和，也許與那一段時間的教育有關，我們真正對社會有貢獻。」

「所以我們要好好辦學，對學生要有良好的教育，除了老師的言教，還要有身教，校園環境也要有境教，維護環境的乾淨衛生，包括周圍的樹木、道路，連地上的草皮都要整理得乾乾淨

淨。當然老師的身教更重要，服裝整齊、行儀有禮，而且讓人走進慈濟學校，從制服就知道是老師或學生。」

廖逸貞校長大學時是慈青，自慈中創校開始就任職至今，上人期勉廖校長傳承慈濟精神理念，展現慈濟人文形象，不忘靜思法脈；有靜思法脈，才有慈濟宗門。「慈濟四大志業如同四扇大門，教育是其中之一，不過這四扇大門是在同一個大宅，四大一體，大家要相互勉勵。」

上人說，無論是花蓮或臺南，慈濟中小學的孩子都很整齊、有禮貌；禮就是理，一定要重視。「我很擔憂現在的教育不講究禮，很感恩慈濟學校保持禮的教育，教導孩子敬師，師道之禮還存在。像泰國清邁慈濟學校，他們保持古禮，每年的敬師節，學生禮敬老師，禮儀做得非常好，跪行到

老師面前，很尊敬地奉茶給老師，那分禮節真的很美。」

上人提到清邁慈濟學校的孩子們搭交通車上學，上下車井然有序；脫鞋進入教室，鞋子排得很整齊。「光是看他們進出校園有禮，都會很歡喜，覺得老師教得很好。校長如果把校風守得好，老師的教育就有好品質，讓學生有良好的行儀。老師要為社會負起教育的責任，而教育是社會的希望，所以說來，我們的責任重大。師之道、生之禮，要好好保持，更期待可以一貫教育，從幼兒園、小學、中學直到大學，都由慈濟學校培養，將來也在慈濟志業體任職，維持良好的團體形象與品質。」上人期許慈濟學校讓臺灣的教育可以在國際間發光發亮，讓世界看見慈濟的教育品質。

上人說，四大志業之中，醫

療要守護生命，教育要守護慧命；生命只有短暫的幾十年，但是慧命可以生生世世延續。如果教育做得好，讓學生在這輩子做好人，生活有規矩，來生來世在意識中也會帶著這些好習慣，這也是佛法的教育。

期待慈濟教育也能帶入佛法

教育，上人勉勵老師們要多了解佛法，佛典當中有很多好故事可作為教材，透過講故事的方式，教導孩子人生的道理。並非要求老師們信仰佛教，老師們也可以用各自的宗教信仰、人品典範融入教學。信仰宗教是找尋人生的方向，要具有信仰的情操，對個

人的品行也會有幫助。

上人說，李玲惠師姊雖然退休，但是一日為校長，終身是校長，已經畢業的學生，看到師姊仍然會稱呼校長。亦勉眾謹記，慈濟教育的慧命要世代相傳，為社會培養具有好品德的優良人才。

《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。

《二〇二五年【夏之卷】》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：伯源哥哥的秘密屋
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	17:30	大愛全紀實
00:30	大愛迷你劇場	09:45	365 日日素	18:00	人文講堂
02:30	行動現場	10:00	大愛真健康	18:25	365 日日素
03:00	青春愛讀書	10:30	人文所思 - 靜美好	18:30	衲履足跡
04:00	證嚴上人說故事	10:45	慈濟的故事	19:00	大愛夜安新聞
04:15	365 日日素	11:40	大愛真健康	19:45	人間菩提
04:30	法華經序	11:45	人間菩提	20:00	證嚴上人說故事
05:30	衲履足跡	12:00	大愛午安新聞	20:15	大愛迷你劇場
06:00	生活地球村	12:30	志為人醫守護愛 2.0	21:55	大愛真健康
06:30	大愛真健康	13:00	行動現場	22:00	志為人醫守護愛 2.0
06:35	大愛早安新聞	13:33	大愛迷你劇場	22:30	人文所思 - 靜美好
07:05	365 日日素	15:30	大馬慈濟情	22:45	人間菩提
07:15	證嚴上人說故事	16:00	大愛學漢醫	23:00	大愛全紀實
07:30	名人書房	16:15	365 日日素	23:30	行動現場
08:25	大愛真健康	16:23	大愛真健康		
08:30	人間菩提	16:30	映照人生		
08:45	靜心瑜伽	17:00	草根菩提		

週日

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

大愛電視官網



Youtube



靜思書軒
JING SI BOOKS & CAFE

• 本公司保留活動更改與異動之權利
• 照片僅供參考，產品以實體為主



新品上市

淨斯輕食尚.酸辣共饗

酸爽開胃 輕鬆享受幸福時光



淨斯酸辣湯

純素配方

即食湯品

多元料理



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:62-21-50558800
慈濟醫院（Jakarta）
TEL:62-21-55963680 FAX:62-21-55963681
慈濟中小學（Jakarta）
TEL:62-21-54397565/70608949
FAX:62-21-54397573
泗水（Surabaya）
TEL:62-31-8475434*5 FAX:62-31-8475432
錫江（Makassar）
TEL:62-411-3655072*3 FAX:62-411-3655074
棉蘭（Medan）
TEL:62-61-6638986 FAX:62-61-6638986
TEL:62-61-80501846（大愛臺）
FAX:62-61-80501847
萬隆（Bandung）
TEL:62-22-2534020 FAX:62-22-2534052
巴淡（Batam）
TEL:62-778-7037037
FAX:62-778-450332/450335
當格朗（Tangerang）
TEL:62-21-55778361/71 FAX:62-21-55778413
北干巴盧（Pekan Baru）
TEL/FAX:62-761-857855

■汶萊 Brunei
馬拉奕（Kuala Belait）
TEL/FAX:673-3336779

■斯里蘭卡 Sri Lanka
漢班托塔（Hambantota）
TEL/FAX:94（0）472256422
可倫坡（Colombo）
TEL/FAX:94（0）112620133

■約旦 Jordan
安曼（Amman）TEL/FAX:962-6-5817305

■土耳其 Türkiye
伊斯坦堡（Istanbul）
TEL:90-212-4225802 FAX:90-212-4225803

■美國 United States
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
芝加哥分會（Chicago）
TEL:1-630-9636601 FAX:1-630-9609360

芝加哥服務中心
（Chicago Service Center）
TEL:1-312-2257670
印城（Indianapolis）TEL:1-317-5800979
聖路易（St. Louis）
TEL/FAX:1-314-9941999
堪薩斯（Kansas）
TEL:1-913-3976517
底特律（Detroit）
TEL/FAX:1-586-7953491
蘭辛（Lansing）
TEL/FAX:1-517-3496441
明尼蘇達（Minnesota）
TEL:1-6514939388
麥迪遜（Madison）
TEL:1-608-2687692
克里夫蘭（Cleveland）
TEL/FAX:1-440-6469292
哥倫布（Columbus）
TEL:1-614-4579215 FAX:1-614-4579217
波特蘭（Portland）
TEL/FAX:1-503-6432130
西雅圖支會（Seattle）
TEL:1-425-8227678 FAX:1-425-8226169
夏威夷分會（Honolulu）
TEL:1-808-7378885 FAX:1-808-7378889
夏威夷慈濟義診中心
TEL/FAX:1-702-8805552
TEL:1-808-7378885

■加拿大 Canada
加拿大分會（Vancouver）
TEL:1-604-2667699 FAX:1-604-2667659
加東分會（Toronto）
TEL:416-886-8886、905-947-1182
FAX:416-900-2048
西多倫多（Mississauga）
TEL:1-416-6217996、1-416-6219419
北多倫多（Richmond Hill）
TEL:1-647-9313092
愛明頓（Edmonton）
TEL:1-780-4639788 FAX:1-780-4621799
蒙特婁（Montreal）
TEL:1-514-8442074 FAX:1-514-2889152
卡加利（Calgary）
TEL/FAX:1-403-2711748
渥太華（Ottawa）
TEL:1-613-2184660 FAX:1-613-5966177
本拿比（Burnaby）TEL:1-604-4287123

■墨西哥 Mexico
墨西加利（Mexicali）
TEL:1-760-7688998 FAX:1-760-7686631

■多明尼加Rep Dominican
聖多明哥（Santo Domingo）
TEL:1-809-5300972

■薩爾瓦多 El Salvador
聖薩爾瓦多（San Salvador）
TEL:503-7293905 FAX:503-7293905

■瓜地馬拉 Guatemala
瓜地馬拉（Guatemala）
TEL:502-22327648 FAX:502-23675872

■巴西 Brazil
聖保羅（Sao Paulo）
TEL:55-11-55394091 FAX:55-11-55391683

■巴拉圭 Paraguay
亞松森（Asuncion）
TEL:595-21-333818 FAX:595-21-310588
東方市（Ciudad del Este）
TEL/FAX:595-61-512506

■玻利維亞 Bolivia
聖塔庫魯茲（Santa Cruz）
TEL:591-3-3422856 FAX:591-3-3434224

■阿根廷 Argentina
布宜諾斯艾利斯（Buenos Aires）
TEL:54-11-48625770 FAX:54-11-43140252

■荷屬聖馬丁 St. Maarten
聖馬丁（St. Maarten）
TEL:1-721-5863019
FAX:1-721-5420523

■英國 U.K.
倫敦（London）TEL:44-20-88699864
FAX:44-20-89334262
曼徹斯特（Manchester）
TEL:44-788-4465558

■法國 France
巴黎（Paris）
TEL:33-1-45860312 FAX:33-1-45862540

■德國 Germany
漢堡（Hamburg）
TEL:49(40)388439 手機:0049-152-2951-9571
慕尼黑（Munich）TEL:49(86)41598432

■荷蘭 Netherlands
阿姆斯特丹（Amsterdam）
TEL:31-629-577511

■瑞典 Sweden
哥登堡（Goteborg）
TEL/FAX:46-31-227883

■奧地利 Austria
維也納（Vienna）
手機:43-6602053428

■南非 South Africa
南非分會（Gauteng）
TEL:27-11-4503365
TEL:27-11-4502256
德本（Durban）
TEL:27-31-5615348 FAX:27-31-5644438
開普敦（Cape Town）
TEL:27-21-9130934 FAX:27-21-9137057
雷地史密斯（Ladysmith）
TEL:27-36-6341333 FAX:27-36-6341261
布魯芳登（Bloemfontein）
TEL:27-51-4366460 FAX:27-51-4368690
新堡（Newcastle）
TEL:27-34-3757408 FAX:27-34-3757709
伊莉莎白港（Port Elizabeth）
TEL/FAX:27-41-3607033
東倫敦（East London）
TEL/FAX:27-43-7222866
普里托利亞（Pretoria）
TEL:27-12-6643888 FAX:27-12-6643705

■賴索托 Lesotho
馬賽魯（Maseru）
TEL:266-28312566 FAX:266-22313897

■澳洲 Australia
澳洲分會（Sydney）
TEL:61-2-98747666 FAX:61-2-98747611
布里斯本（Brisbane）
TEL:61-7-32727938 FAX:61-7-32727283
墨爾本（Melbourne）
TEL:61-3-98971668 FAX:61-3-98974288
黃金海岸（Gold Coast）
TEL:61-7-55717706 FAX:61-7-55717703
柏斯（Perth）
TEL/FAX:61-8-92278228
阿德雷德（Adelaide）
TEL:61-8-82319008

■紐西蘭 New Zealand
紐西蘭分會（Auckland）
TEL:64-9-2716976FAX:64-9-2724639
漢彌頓（Hamilton）
TEL/FAX:64-7-8541496

■大愛網路電臺

週一至週五

00:00 真心看世界
01:00 週一：愛灑人間
週二：大愛知音
週三：健康100分
週四：藍天白雲好時光
週五：聽見生命力
愛在西拉雅
02:00 濟雨讀書會
03:00 無量義經有聲版
03:30 父母恩重難報經有聲版
04:00 林安梧教授經典導讀
04:30 慈濟的故事有聲版
05:00 衲履足跡有聲版
05:30 靜思妙蓮華
06:30 大愛早安新聞
07:00 志工早會連線
08:00 濟雨讀書會
09:00 真心看世界
10:00 週一：愛灑人間
週二：大愛知音
週三：健康100分
洛城大愛百寶箱

週四：藍天白雲好時光
週五：聽見生命力
愛在西拉雅
11:00 靜思法髓溯源
11:30 衲履足跡有聲版
12:00 大愛午安新聞
12:30 點亮心光
13:00 濟雨讀書會
14:00 真心看世界
15:00 週一：愛灑人間
週二：大愛知音
週三：健康100分
洛城大愛百寶箱
週四：藍天白雲好時光
週五：聽見生命力
愛在西拉雅
16:00 林安梧教授經典導讀
16:30 衲履足跡有聲版
17:00 週一：心聞螢光筆
週二：站在時代的渡口
週三：心示代
週四：您有一通心留言
週五：證嚴法師幸福心法

17:30 鑼聲若響
18:00 真心看世界
19:00 大愛夜安新聞
19:45 大愛之歌
20:00 週一：愛灑人間
週二：大愛知音
週三：健康100分
洛城大愛百寶箱
週四：藍天白雲好時光
週五：聽見生命力
愛在西拉雅
21:00 週一：心聞螢光筆
週二：站在時代的渡口
週三：心示代
週四：您有一通心留言
週五：證嚴法師幸福心法

21:30 靜思妙蓮華
22:30 衲履足跡有聲版
23:00 靜思法髓溯源
23:30 無噪駕駛

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 衲履足跡德禪師父導讀
11:00 藍天白雲好時光
12:00 大愛午安新聞
12:30 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

朵用心
PODCAST



■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 週日 23:00-00:00
高雄 FM105.3 週一 00:00-01:00
花蓮後山電臺 FM89.7
真心看世界 週一至週六 6:00-7:00
花蓮教育電臺
真心看世界 週一至週五 22:00-23:00
花蓮 FM103.7 玉里 FM100.3
慈大之聲 FM88.3
週一至週五 真心看世界 8:00-9:00
大愛來點名 9:00-10:00
大愛下午現場 19:00-21:00

週六 藍天白雲好時光 8:00-9:00
愛灑人間 9:00-10:00
鑼聲若響 13:00-13:30
生活講臺語 18:00-19:00
金馬之聲廣播電臺 FM99.3
真心看世界 週一至週六 2:00-3:00
愛灑人間 週日 00:00-01:00
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

慈濟全球聯絡點



■臺灣 Taiwan

本會（靜思書軒）
971花蓮縣新城鄉康樂村精舍街88巷1號
TEL:03-8266779－03-8059966
0914-009966 FAX:03-8267776
志業中心－靜思堂（靜思書軒）
970花蓮市中央路3段703號
TEL:40510777轉4002、4004（市話直撥）
0912-412600轉4002、4004（手機直撥）
TEL:03-8460717（靜思書軒）
970花蓮市中央路3段707號
TEL:03-8561825 FAX:03-8560977
臺北慈濟醫院（靜思書軒）
231新北市新店區建國路289號
TEL:02-66289779
TEL:02-82192217（靜思書軒）
臺中慈濟醫院（靜思書軒）
427臺中市潭子區豐興路1段88號
TEL:04-36060666 FAX:04-36021123
三義慈濟中醫院
367苗栗縣三義鄉廣盛村16鄰八股路24之9號 TEL:037-558666
臺中慈濟護理之家（日間照護中心）
427臺中市潭子區豐興路1段66號
TEL:04-36060666 轉3786
日間照護中心轉2151
大林慈濟醫院（靜思書軒）
622嘉義縣大林鎮民生路2號
TEL:05-2648000 FAX:05-2648999
產後護理之家轉3029、3030、3033
住宿長照機構轉3835
嘉義慈濟診所
600嘉義市西區驛站里1鄰仁愛路383號1樓 TEL:05-2167000
斗六慈濟醫院（靜思書軒）
640雲林縣斗六市雲林路2段248號
TEL:05-5372000 FAX:05-5370503
玉里慈濟醫院（靜思書軒）
981花蓮縣玉里鎮民權街1之1號
TEL:03-8882718 FAX:03-8881929
關山慈濟醫院
956臺東縣關山鎮和平路125之5號
TEL:089-814880 FAX:089-814822
慈濟大學
970花蓮市中央路3段701號（中央校區）
TEL:03-8565301 FAX:03-8563604
970花蓮市介仁街67號（介仁校區）
TEL:03-8572677 FAX:03-8567985
970花蓮市建國路2段880號（建國校區）
TEL:03-8572158 FAX:03-8577261
慈濟大學附屬高級中學
970花蓮市介仁街176號（中學部）
TEL:03-8572823 FAX:03-8573273
970花蓮市介仁街178號（小學部）
TEL:03-8578819 FAX:03-8573697
TEL:03-8578819轉351（幼兒園）
FAX:03-8573697
臺南慈濟高級中學
708臺南市安平區建平五街111號（中學部）
TEL:06-2932323 FAX:06-2933838
708臺南市安平區文平路95號（小學部）
TEL:06-2959595 FAX:06-2959955
TEL:06-2959230（幼兒園）
花蓮大愛幼兒園
花蓮市中山路一段3巷182號1樓之7
TEL:02-40510777轉4063
臺北大愛幼兒園
新北市新店區建國路279號1樓
TEL:02-40510777轉4237
臺中大愛幼兒園
臺中市潭子區豐興路一段192巷62號
TEL:02-40510777轉4417

大林大愛幼兒園

嘉義縣大林鎮平林里下潭底81號
TEL:05-2648000轉8459
臺南大愛幼兒園
臺南市仁德區仁義路226號
TEL:06-2493578
高雄大愛幼兒園
高雄市三民區河堤南路50號
TEL:07-3987667轉4560
慈濟人文志業中心（靜思書軒）
112臺北市北投區立德路8號
TEL:02-28989000
靜思人文
TEL:02-28989888 FAX:02-28989889
中正紀念堂靜思書軒
100臺北市中山南路21號
TEL:02-23560701
喜來登靜思書軒
100臺北市忠孝東路1段12號1樓
TEL:02-23222437 FAX:02-23223582
臺北東區聯絡處（靜思書軒）
110臺北市松隆路327號1樓
TEL:02-27660971-5（會所）
TEL:02-27662209（靜思書軒）
臺北舊分會（大安聯絡處、靜思書軒）
106臺北市忠孝東路3段217巷7弄35號
TEL:4051-0777轉4453
0912-412600轉4453（手機直撥）
FAX:02-27761244
臺北分會（新店靜思堂、靜思書軒）
231新北市新店區建國路279號
TEL:02-22187770 FAX:02-22185852
關渡志業園區
112臺北市北投區立德路8號
TEL:02-28989999
關渡靜思書軒
112臺北市北投區立德路2號1樓
TEL:02-28989968
板橋志業園區（靜思書軒）
220新北市板橋區大觀路2段265巷15號
TEL:02-22753926 FAX:02-22753936
新泰聯絡處
242新北市新莊區福營路165巷20號
TEL:02-8992-0485
新泰靜思小築
242新北市新莊區新泰路413巷18號
TEL:02-8992-0484
三峽志業園區（靜思書軒）
237新北市三峽區介壽路1段498號
TEL:02-86710603
TEL:02-86713481（靜思書軒）
基隆靜思堂（靜思書軒）
204基隆市安樂區六合里樂利三街150號
TEL:02-2434-6988
中正聯絡處（靜思書軒）
100臺北市中正區羅斯福路1段135號
TEL:02-23415238
大同聯絡處（靜思書軒）
103臺北市大同區延平北路4段237號
TEL:02-25851001
中山聯絡處（靜思小築）
104臺北市建國北路3段42號
TEL:02-25180269 FAX:02-25180569
中山八德共修處
104臺北市中山區八德路2段118號
TEL:02-27417348
松山聯絡處（靜思書軒）
106臺北市南京東路5段188號16樓
TEL:02-27485692 FAX:02-25283989
師大禮居共修處
106臺北市和平東路1段117號B1
TEL：02-23922742
萬華聯絡處（靜思書軒）
108臺北市萬華區普光路222號
TEL:02-23366526～7 FAX:02-23366528

天母共修處

111臺北市中山北路6段161號B1
TEL:05-2648000轉8459
士林雨農共修處
111臺北市士林區雨農路62號1樓
TEL:02-28314676
內湖聯絡處（靜思書軒）
114臺北市內湖區成功路5段168號
TEL:02-27938563 FAX:02-27938565
汐止聯絡處（靜思小築）
221新北市汐止區福德一路392巷50號
TEL:02-26953366 FAX:02-26953377
永和聯絡處
234新北市永和區永和路2段92巷1號3樓
TEL:02-29249040 FAX:02-29248935
永和靜思書軒
235新北市永和區中山路1段128巷3號
TEL:02-23560701
雙和聯絡處（靜思書軒）
235新北市中和區中山路3段41號
TEL:02-82281628 FAX:02-82281528
三重聯絡處（靜思書軒）
241新北市三重區中正北路450號
TEL:02-29810310 FAX:02-29869871
蘆洲聯絡處（靜思書軒）
247新北市蘆洲區長樂路125號
TEL:02-22891193 FAX:02-82868034
TEL:02-82860597（靜思書軒）
鳳鳴共修處
239新北市鶯歌區永和街184號
TEL:02-26795254 FAX:02-86776214
林口靜思書軒
24新北市林口區佳林路166號1樓
TEL:02-26029409 FAX:02-26027010
桃園分會（靜思書軒）
330桃園市桃園區大業路1段307號
TEL:03-3586111 03-3170933（書軒）
FAX:03-3586033（靜思書軒）
八德聯絡處
334桃園市八德區興豐路1139號
TEL:03-3689797、03-3731607（靜思書軒）
永安聯絡處（靜思書軒）
330桃園市桃園區永安路189號7樓
TEL:03-3371303 FAX:03-3358893
中壢志業園區（靜思書軒）
320桃園市中壢區環中東路701號
TEL:03-4654148 FAX:03-4650001
TEL:03-4387306（靜思書軒）
中壢聯絡處（靜思小築）
320桃園市中壢區中山路493號
TEL:03-4919962 FAX:03-4919884
新竹聯絡處（靜思書軒）
300新竹市中華路5段208巷20號
TEL:03-5309955 FAX:03-5304999
竹東共修處
310新竹縣竹東鎮文林路168號
TEL:03-5960118
竹南共修處（靜思書軒）
350苗栗縣竹南鎮光復路73號
TEL:037-472462
三義聯絡處
367苗栗縣三義鄉廣盛村16鄰八股路24之15號
TEL:40510777轉4581～4582(市話直撥)
0912-412600轉4581～4582(手機直撥)
FAX:037-876453
後龍共修處
356苗栗縣後龍鎮南龍里信義街5鄰57-1號 TEL:037-723602
苑裡共修處（靜思小築）
358苗栗縣苑裡鎮中山路321號
TEL:037-856990
苗栗聯絡處（靜思書軒）

360苗栗市福星里中華路243號
TEL:40510777轉4333、4334（市話直撥）
0912412600轉4333、4334（手機直撥）
民權聯絡處（靜思書軒）
403臺中市西區民權路314巷2號
TEL:04-23054073 FAX:04-23019616
臺中分會（靜思書軒）
408臺中市南屯區文心南路113號
TEL:40510777轉4102-4106（市話直撥）
0912-412600轉4102-4106（手機直撥）
FAX:04-24735483
東大聯絡處（靜思書軒）
407臺中市西屯區東大路一段888號
TEL:04-24619497、04-24639407（書軒）
FAX:04-24618538
大里聯絡處（靜思書軒）
412臺中市大里區里科街66號
TEL:40510777轉4423-4425（市話直撥）
0912-412600轉4423-4425（手機直撥）
FAX:04-24964626
太平共修處
411臺中市太平區新平路3段394巷16號
TEL:04-23918130
豐原聯絡處（靜思書軒）
420臺中市豐原區自強南街77號
TEL:04-25131799 FAX:04-25131798
TEL:04-25277019（靜思書軒）
后里聯絡處（靜思小築）
421臺中市后里區甲后路三段145巷2號
TEL:04-25585261 FAX:04-25585401
東勢聯絡處（靜思小築）
423臺中市東勢區三民街199號
TEL：04-25772167 04-25772030
心田聯絡處
427臺中市潭子區豐興路1段252號
TEL:40510777轉4396（市話直撥）
0912-412600轉4396（手機直撥）
FAX:04-25393059
臺中港區聯絡處（靜思小築）
433臺中市沙鹿區鎮南路2段472號
TEL:04-26312728 FAX:04-26318261
清水聯絡處（靜思書軒、日間照顧中心）
436臺中市清水區五權路267號
TEL:04-26283236 FAX:04-26268486
大甲聯絡處（靜思小築）
437臺中市大甲區新政路456號
TEL:4051-0777轉4402-4405（市話）
0912412600轉4402-4405（手機）
FAX:04-26869147
彰化分會（靜思書軒）
504彰化縣秀水鄉鵝鳴村彰鹿路626號
TEL:04-7699340 FAX:04-76868660
員林聯絡處
510彰化縣員林鎮員東路1段465號
TEL:04-8374193
南投聯絡處（靜思書軒）
540南投市菓栗路101號
TEL:049-2241169 FAX:049-2241379
草屯聯絡處（靜思小築）
542南投縣草屯鎮碧山路859號
TEL:049-2323249 FAX:049-2300249
埔里聯絡處（靜思小築）
545南投縣埔里鎮中正一路100號
TEL:049-2997296 FAX:049-2997297
竹山聯絡處（靜思小築）
557南投縣竹山鎮延和里大智路52號
TEL:049-2659671 FAX:049-2654709
雲林聯絡處（靜思小築）
630雲林縣斗南鎮新生二路178號
TEL:05-5954196 FAX:05-5954197
西螺聯絡處
648雲林縣西螺鎮大園里10鄰光復東路88號 TEL:05-5880034 FAX:05-5882481

北港聯絡處（靜思小築）

651雲林縣北港鎮草湖里華勝路679號
TEL:05-7832270 FAX:05-7827950
嘉義聯絡處（靜思書軒）
600嘉義市彌陀路26號
TEL:05-2777852 FAX:05-2777853
嘉義志業園區
600嘉義市博愛路2段469巷19號
TEL:05-2353318
臺南分會（靜思書軒）
717 臺南市仁德區 仁義路222號
TEL: 06-2792999 FAX:06-2493338
安平聯絡處（靜思書軒）
708臺南市安平區國平里國平路211號
TEL:06-2989111
FAX:06-2995111
佳里聯絡處（靜思小築）
722臺南市佳里區民安里同安寮76-1號
TEL:06-7224872
新營共修處（靜思小築）
730臺南市新營區長樂路1段378號
TEL:06-6352150
善化聯絡處（靜思小築）
741臺南市善化區小新里小新營346號
TEL:06-5832330
高雄分會（靜思書軒）
807高雄市三民區河堤南路50號
TEL:07-3987667 FAX:07-3987665
新興共修處
800高雄市新興區開平里8鄰河南一路16號 0912-412600轉4242～4250（手機）
苓雅共修處
802高雄市苓雅區苓雅一路2號
TEL:07-5367855
鹽埕共修處
803高雄市鹽埕區必信街150號
TEL:07-5613357
小港聯絡處（靜思小築）
812 高雄市小港區高松路12之9號
TEL:07-8034311 FAX:07-8034310
鼓山聯絡處
804高雄市鼓山區迪化街36-1號
TEL:07-5617156
岡山聯絡處（靜思書軒）
820高雄市岡山區岡北路6號
TEL:07-6217555 FAX:07-6232555
岡山共修處
820高雄市岡山區竹園南街97巷20號
TEL:07-6226555 FAX:07-6221555
鳳山聯絡處
830高雄市鳳山區國泰路二段396號
TEL:07-7475132 FAX:07-7475517
大寮共修處（靜思小築）
831高雄市大寮區三隆里三隆路299號
TEL:07-7819480 07-7820552
大樹共修處
840高雄市大樹區中正一路385號
TEL:07-4051-0777（市話直撥）
0912412600轉4264（手機直撥）
杉林大愛園區聯絡處
846高雄市杉林區月眉里大愛路3號
TEL:07-6775668 FAX:07-6775670
屏東分會（靜思書軒）
908屏東縣長治鄉長興村中興路83號之1
TEL:08-7363953 FAX:08-7366853
鹽埔聯絡處（靜思小築）
907屏東縣鹽埔鄉新二村德協路100號
TEL:08-7933252
潮州聯絡處（靜思小築）
920屏東縣潮州鎮永春里志成路46號
TEL:08-7891347 FAX:08-7894545
里港共修處
905屏東縣里港鄉鐵店村鐵店路34之28號 TEL:08-7754879

東港聯絡處（靜思小築）

928屏東縣東港鎮興東里14鄰沿海路171號 TEL:08-8321045
宜蘭聯絡處
260宜蘭市東港路1段405號
TEL:03-9370289
羅東聯絡處（靜思書軒）
268宜蘭縣五結鄉五結路3段360號
TEL:03-9605711-2 FAX:03-9600396
鳳林共修處
975花蓮縣鳳林鎮信義路321號
TEL:03-876-2578
玉里聯絡處
981花蓮縣玉里鎮民權街56號
TEL:03-8888816
臺東聯絡處（靜思小築）
950臺東市勝利街90號
TEL:089-225229、225279
FAX:089-238928
金門共修處
893金門縣金湖鎮山外里南雄29號
TEL:082-334579
澎湖聯絡處（靜思小築）
880澎湖縣馬公市西文里13之2號
TEL:06-9211557 FAX:06-9211670

■中國大陸 Mainland China

北京靜思書軒
富貴園店：北京東城區東花市大街118號花市棗苑甲3-7號
TEL：86-10-51005558
北京書院店：北京市西城區前門西大街55號 TEL:86-10-83576080
上海靜思書軒
長風店：上海市普陀區大渡河路168弄22號H棟1樓101室
TEL：86-21-61231841
昌化店：上海市普陀區昌化路826號1幢104號漢庭酒店1樓
TEL:86-21-52735827
蘇州靜思書院
江蘇省蘇州市姑蘇區滾繡坊41號
TEL:86-512-65816171分機3102
蘇州慈濟志業園區（景德靜思書軒）
蘇州市姑蘇區景德路367號
TEL:86-512-80990980 FAX:86-512-65162885
TEL:86-512-80990980分機4202（書軒）
無錫靜思書軒(湖濱店)
無錫市濱湖區山水東路98號
TEL:86-0510-85555805
杭州靜思書軒(南宋御街店)
杭州市上城區南宋御街大井巷20號
TEL:86-571-86573839
浙江靜思書軒(紹興店)
浙江省紹興市越城區客運西站（幸福財富中心）11幢1號
TEL:86-575-85133292
廣州靜思書軒(天河店)
廣州市天河區華景新城華景路33號慈濟二樓 TEL:86-20-38208810
深圳靜思書軒(福田店)
深圳市福田區八卦二路鵬益花園1號群樓104（中信銀行旁）
TEL:86-755-22380860
泉州靜思書軒(新門店)
福建省泉州市鯉城區新門街拓改工程北12＃27-29號（梨園古典劇院對面）
TEL:86-595-22850338
福鼎靜思書軒(古城店)
福建省福鼎市古城南路120號
TEL:86-593-7832707
廈門靜思書軒
湖裡店：湖裡區興隆路582號之一A
思明店：思明區禾祥西路12號103店

面 TEL:86-592-2285766
嘉禾店：湖裡區嘉禾路586號創新城大樓3樓
TEL:86-59-25718815
長春靜思書軒(寬城店)
吉林省長春市寬城區北京大街420號百洋大廈1樓
TEL:86-431-82761800
山東靜思書軒(青島東海店)
山東省青島市市南區東海西路51號16棟網點一層C戶
TEL:86-532-58692826

■香港 Hong Kong

香港分會
TEL:852-28937166 FAX:852-28937478
灣仔聯絡處
TEL:852-28922578 FAX:852-28922598
大圍聯絡處
TEL:852-23370158 FAX:852-26871889

■韓國 Korea

京畿道（Gyeonggi-do）
TEL:82-10-6850-8188

■日本 Japan

日本分會（Tokyo）
TEL:81-3-32035651 FAX:81-3-32035674

■菲律賓 Philippines

菲律賓分會（Manila）
TEL/FAX:63-2-7320001
宿霧（Cebu）TEL/FAX:63-32-3438587
三寶顏（Zamboanga）
TEL:63-62-9910226 FAX:63-62-9911048
泰國 Thailand
泰國分會（Bangkok）
TEL:66-2-3281161-3 FAX:66-2-3281160
芳艷支會（Ampur Fang）暨**清邁慈濟小學**（Chiang Mai）
TEL:66-53-382026 FAX:66-53-383059

■越南 Vietnam

胡志明市（Hochiminh City）
TEL:84-28-38535001/38535003
FAX:84-28-38535055
河內（Hanoi）TEL:84(0)24-35575957

■柬埔寨 Cambodia

金邊（Phnom Penh）
TEL:855(23)890126/890211

■緬甸 Myanmar

仰光（Yangon）
TEL:95(9)260032810、457496317

■馬來西亞 Malaysia

雪隆分會(KL&Selangor)
TEL:603-62563800 FAX:603-62563801
馬來西亞分會(Penang)
TEL:604-2281013 FAX:604-2261013
巴生支會(Klang)
TEL:603-51662048 FAX:603-33242218
北海支會(Butterworth)
TEL:604-333101 FAX:604-3241013
大山腳(Bukit Mertajam)
TEL:604-5081013 FAX:604-5080013
怡保(Ipoh)
TEL:605-5471013
太平(Taiping)TEL:6012-5200111
巴里文打(Parit Buntar)
TEL:605-7162184 FAX:604-5937546
高烏(Pengkalan Hulu)
TEL:609-5918105
吉打分會 (Kedah)
TEL:604-7311013 FAX:604-7321013
日得拉(Jitra)
TEL:604-9179013 FAX:604-9170117
蘭卡威(Pulau Langkawi)

TEL/FAX:604-9666008
居林(Kulim)TEL:6012-4739931
雙溪大年(Sungai Petani)
TEL/FAX:604-4218732
玻璃市(Perlis)
TEL/FAX:604-9763208
吉蘭丹支會(Kelantan)
TEL:609-7433013 FAX:609-7439013
登嘉樓(Terengganu)
TEL/FAX:609-6317703
彭亨(Pahang)
TEL:609-5172969 FAX:609-5172062
關丹(Kuantan)
TEL:609-5139016/5132969
FAX:609-5139062
淡馬魯及文德甲
(Temerloh&Mentakab)
TEL:609-2778818
勞勿(Raub)
TEL:609-3561040 FAX:609-3563964
芙蓉(Seremban)
TEL:606-6331934/6331936
FAX:606-6331935
淡邊(Tampin)
TEL:606-4416068 FAX:606-4431068
馬六甲分會(Melaka)
TEL:606-2810818 FAX:606-2812796
新山支會(Johor Baru)
TEL:607-5547703 FAX:607-5541703
麻坡支會(Muar)
TEL:606-9544375 FAX:606-9544377
居鑾(Kluang)
TEL:607-7736115 FAX:607-7711266
哥打丁宜(Kota Tinggi)
TEL:607-8827736 FAX:607-8827737
峇株巴轄(Batu Pahat)
TEL:607-4311013 FAX:607-4337013
古晉支會(Kuching)
TEL:6082-344706/344707 FAX:6082-349707
美里(Miri)
TEL:6085-660013 FAX:6085-650013
詩巫(Sibu) TEL/FAX:6084-349712
亞庇(Kota Kinabalu)
TEL:6088-381779/8382779
FAX:6088-383013
根地咬(Keningau) TEL/FAX:6087-338838
丹南(Tenom) TEL:6087-737893
山打根(Sandakan)
TEL:6089-212886 FAX:6089-212893
斗湖(Tawau) TEL:6010-4563059
檳城慈濟洗腎中心
TEL:604-2297211 FAX:604-2297213
北海慈濟洗腎中心
TEL:604-3331013 FAX:604-3241013
吉打慈濟洗腎中心
TEL:604-7323604 FAX:604-7358604
吉隆坡慈濟養診中心
TEL:603-21421567
FAX:603-21421569
巴生慈濟義診中心
TEL:603-51662048
馬六甲慈濟義診中心
TEL:606-2866469
檳城慈濟幼兒園
TEL:604-2267703/604-2295054
峇六拜慈濟幼兒園 (Bayan Lepas)
TEL:604-6438703
高淵慈濟幼兒園(Nib

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



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(含碩士班)
公共衛生學系(含碩士班)
物理治療學系(含碩士班)
分子生物暨人類遺傳學系(含碩士班)
醫學影像暨放射科學系(含碩士班)
學士後中醫學系(含碩士班)
醫學系生物醫學碩士班
醫學系藥理暨毒理學碩士班
臨床藥學研究所碩士班
口腔醫學暨材料研究所碩士班
醫學系藥理暨毒理學博士班
醫學科學研究所博士班
轉譯醫學博士學位學程

生物醫學科技學院

生物醫學暨工程學系(含碩士班)
醫學資訊學系(含碩士班)
永續暨防災碩士學位學程

博雅天空書院

通識教育中心
體育教學中心

護理學院

護理學系(含碩士班/碩士在職專班)
(大學/二技/進修部/五專)
學士後護理學系
長期照護研究所碩士班
長期照護科(外籍生專班)

智慧永續管理學院

經營管理學系
醫務暨健康管理學系(含碩士班)
資訊科技與管理學系(含碩士班)
國際服務產業管理學士學位學程

人文傳播暨社會科學院

兒童與家庭教育學系
國際數位媒體科技學士學位學程
社會工作學系(含碩士班)
人類發展與心理學系(含碩士班)
傳播學系(含碩士班)
東方語文學系(含碩士班)
外國語文學系(含碩士班)
宗教與人文研究所碩士班
教育研究所(含碩士班/碩士在職專班)

慈大獲教育部補助金額創新高

「高等教育深耕計畫」114年度補助總額突破新台幣一億元，平均每位學生可獲超過2萬元支持，東部最高，醫學大學名列前茅。「私校獎補助計畫」也獲得逾1億元補助，學生將可獲得更多的學習資源。

- ◎ 已連續第19年榮獲教育部教學卓越和高教深耕計畫肯定
- ◎ 各類國家證照考試表現優異，名列前茅
- ◎ 系所及中心評鑑全數通過
- ◎ 打造「高品質教育、低負擔就學」的學習環境
- ◎ 全球慈濟志業網絡，就業及擴展國際視野之最佳場域
- ◎ 平均每12位學生中就有1人獲出國學習補助
- ◎ 融合人文典禮之臨床模擬手術課程，廣受國際肯定
- ◎ 慈濟人才培育計畫，優先提供慈濟志業體之工作機會
- ◎ 「衣珠專案」照顧經文不利學生的生活、學習與職涯發展
- ◎ 2021-2024年連續四年獲TCSA台灣企業永續獎肯定

遠見雜誌2025台灣最佳大學排名

30	5	2	2
最佳大學總榜單	醫學大學排名	小型大學排名	東部與離島大學
27	13	13	
產學合作績效	私立大學排名	財務體質	

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



本校未來學生專區



IOH學長姐經驗分享

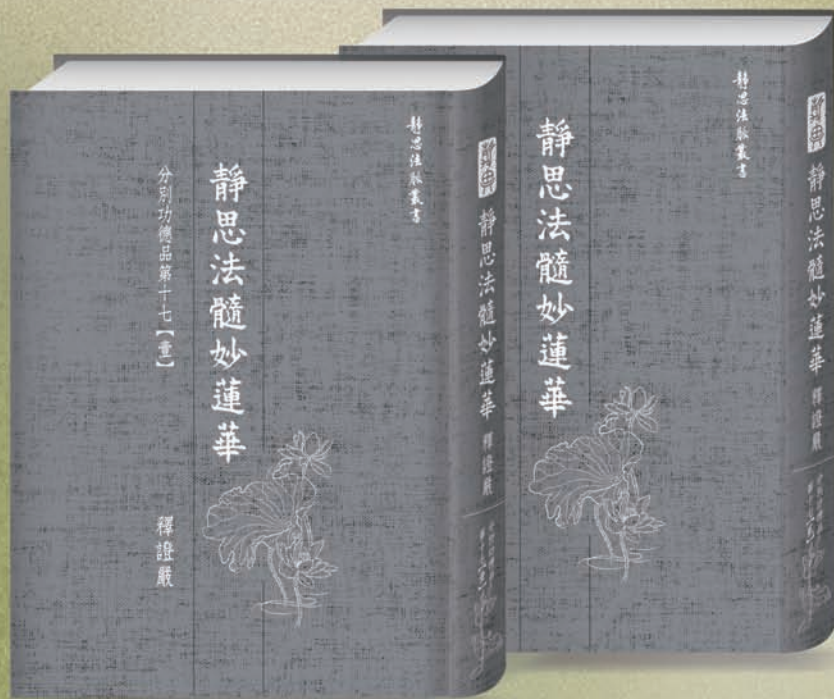
捐款收據開立方式：☐ 合開一張 ☐ 分別開立
捐款收據郵寄方式：☐ 年寄 ☐ 每次寄 ☐ 不寄
索閱出版刊物（舊讀者編號：_____）
☐ 慈濟月刊（國內郵資一年165元）
☐ 慈濟日文月刊（國內郵資一年120元）
☐ 慈濟英文雙月刊（國內郵資一年80元）
收件人姓名：_____
地址：_____
電話：_____

戶名	慈濟傳播人文志業基金會
姓名	寄款人
地址	□□□□-□□
電話	
經辦局收款戳	

收據帳號戶名	◎ 寄款人請注意背面說明
存款金額	◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫
電腦記錄	郵政劃撥儲金存款收據
經辦局收款戳	

靜思法髓妙蓮華

靜思法脈叢書



受持即供養
此中應起塔
是頂戴如來
分別說功德
得清淨果報
饒益聞法眾

(六章章名)

分別功德品第十七

靜思人文虔誠發行



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。



佛教慈濟基金會

虔誠邀請
七月吉祥
祈福會

2025

每年農曆七月——
是佛陀的歡喜、吉祥、孝親月，
人人茹素護生，
以正知、正見、正信、正念回饋社會，
將愛心普及一切眾生，
即是落實真正的「普度」。



以功代金線上捐款



線上共修與祈福