

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

慈濟SDGs

巷弄長照站＋社區環保站 超高齡生活動起來

707

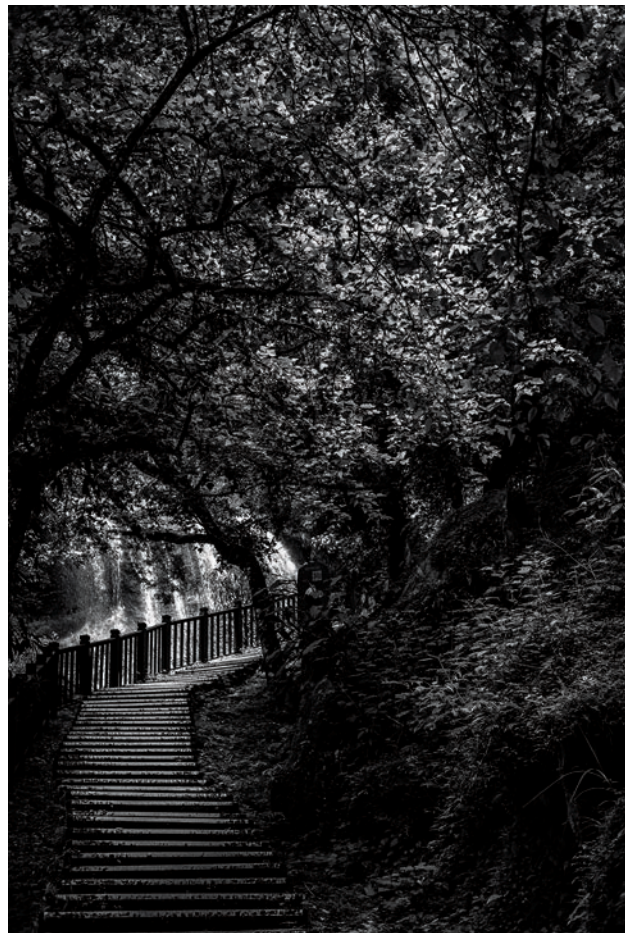
2025年10月1日出刊

舊物尋寶

手護大地

惜福屋的環保美學





攝影／黃筱哲

恆持善道，覺悟有情

見苦知福，耕耘心田，
步步踏實，付出無求；
增長智慧，弘揚美善，
恆持善道，覺悟有情。

編者的話

愛物惜物，一見有情

副總編輯

呂祥芳

兩個月前「衲履足跡」專欄有一篇談及環境問題，上人說，大地生產萬物，蘊含製造生活用品的原料，供應人們安然生活，人們不應該製造問題、也不能製造破壞，更要用感恩心保護大地環境，「感恩大地，就要愛物、惜物，『一見有情』，看到就會珍惜。」

《慈濟》月刊兩位記者本期採訪了位於臺北都會區的慈濟「惜福屋」——就是指環保回收或民眾捐贈衣物、書籍及生活用品等，在經過志工整理、分類、陳列，提供民眾選用，或是轉贈給非營利機構或弱勢家庭。

在許多慈濟環保教育站都有這樣的空間，但由於「進貨」無法預期、「出貨」也是隨緣，往往給人有堆積和凌亂之聯想；然而在經過設計師巧手與整理師指

導，慈濟中山八德惜福屋可說面目一新，空間的「親近感」倍增，提升人們使用二手物品的意願，儼然成為社區「循環經濟」的示範場所。

生活用品在經過環保站而再生，延續了物命；整理這些物品的環保志工，惜福同時修福，在付出中也提升自己生命的價值。

隨著少子化與高齡化趨勢，慈濟高齡志工占比頗高，其中環保志工六十五歲以上者逾七成。他們數十年來如一日地在環保站活動，讓遍布全臺一萬一千多處的環保站或環保點本身，成為社區長照功能場所，可說是能有效減緩老化及失能的免費長照。

根據美國中情局（CIA）今年公布二〇二四年全球生育率，在二百二十七個國家地區中，臺灣排名倒數第一。另一方面，臺

灣高齡人口比例從百分之十四邁入今年的百分之二十，前後竟只花了七年，老化速度堪稱世界第一。「少生」與「快老」，讓已進入超高齡社會的臺灣長照需求，急速浮上臺面。

一如本期「慈濟SDGs系列報導」中，大林慈濟醫院老人醫學科張舜欽醫師所言，「衰弱不是正常的老化」、「失能比共病更容易影響長者」，也就是說，長輩難免有慢性病，但比較起來，失能、失智的問題更大。

健康促進（health promotion）的核心內容之一，就是延緩長輩的失能、失智——這也是慈濟在全臺一百二十五個社區關懷據點所努力的方向，透過體適能訓練、認知刺激、心靈支持及環保桌遊等活動，讓不可避免的老年化，老得更健康！

農曆七月原是吉祥月

盛夏陽光炙熱，騎樓下擺出長桌，桌上放滿各式零食、罐頭、臉盆、毛巾……人們持香祭拜「好兄弟」，恐懼、不安或是討好的心思，隨著手中那炷香的一縷縷白煙上升、釋放。烈日下，金紙爐火焰熊熊，炙熱浪潮不斷翻湧，整條街似乎被烤得通紅。

小時候，我一年中最害怕的就是農曆七月，悶熱的夏日晚上，蜷縮在被子裏不敢露出頭和腳，深怕半夜會有「鬼」來咬腳趾頭；儘管全身大汗淋漓，難以呼吸，卻也只敢拉開被子的一角，吸幾口外面的空氣。

就這麼夜夜膽顫心驚地熬了一個月，直到鬼門關那天才如釋重負。長大了，我有因緣接觸正信的佛教，才明白原來農曆七月

並不是「鬼月」，而是佛教中的「歡喜月、吉祥月、孝親月」。

佛陀時代結夏安居，印度夏季炎熱，蟲蛇出沒，為避免踩傷生靈，僧眾於農曆四月十五起閉關三個月，專心聞法修行；七月十五解夏圓滿之日，稱為「佛歡喜日」。佛陀的弟子目犍連尊者，以神通觀見母親因生前造惡業而墮入餓鬼道，受盡痛苦；佛陀指示在農曆七月十五日盂蘭盆節供養十方僧眾，以此功德救度母親。因此，農曆七月也代表著孝親月。

慈濟多年來推動「正信普度」的觀念，期盼社會轉迷信為正信——不燒紙錢、不殺生，齋戒護生才是真正的普度。各地慈濟會所邀約鄰里民眾用虔誠一念心，以蔬食獻供祈福，讓大眾感受充滿祥和氣氛的吉祥月。

上人曾經詮釋普度「救倒懸」

新竹 懿禱

佛法甘露清涼心地

八月三十一日下午，我參加慈濟在彰化埤頭區舉辦的七月吉祥月活動。不知是否佛菩薩要考驗大家的道心，冷氣竟然在這一刻「罷工」。六百二十三人齊聚在館內，紛紛拿起手帕擦汗，或是揮舞扇子搨去熱氣。體感的高溫雖然難耐，法語卻如甘露灑在心田，讓人漸漸地沉靜。

「守之不動，億百千劫……」經藏演繹的師兄師姊們音聲如鐘不斷在我耳邊迴盪，如此震撼又攝心，讓我一次又一次地拂拭汗水與淚水。

今年吉祥月活動加入年輕人的團隊，由慈二代示範「勇健梵唄」，輕鬆活潑地帶領著大家以身口意領會《無量義經・德行品》的意涵。緊接著，大螢幕播放七月丹娜絲颱風重創中南部的影片，那一切仍歷歷在目，住在彰化的我感觸更深；慈濟人在風

雨泥濘中努力幫受災民眾清理，希望讓大家早日回歸正常生活。

藉著七月吉祥月祈福活動「說我所做，做我所說」，讓大眾更了解慈濟；也期盼大眾能破除迷信，齋戒、護生，讓人心淨化、社會祥和。

彰化 劉曉芬

輔具保養出任務

在慈濟關山環保輔具平臺值班時，我接到一通電話，話筒那端的黃女士焦慮地說：「我的輪椅因為長期使用，坐墊已經腐蝕破損，又怕洗澡時輪椅突然坍塌……」

她打算從成功鎮搭乘公車到玉里，再轉火車至慈濟關山輔具平臺維修。想到她行動不便，還要長途奔波，我實在難以放心，於是耐心溝通，請她答應讓我隔天一早到她家維修。

我不只把輪椅維修材料與工

之真義——給予貧寒、飢餓的人溫飽，即如解救被綁縛倒吊的迫切之苦。為了個人求福保平安而殺害生靈作祭祀，反添業障；唯有造福才能得福，以福氣推開邪氣。

鬼門開或關，其實在於自己的心。世間鬼就躲在人心，神佛菩薩同樣從心而生。「疑神疑鬼，是自心開鬼門；心正信正，則邪魔不侵」是我接觸正信佛教後的體悟。如今，農曆七月在我心中，不再是陰森恐怖的鬼月，而是充滿善念的吉祥月。

想起小時候躲在棉被裏滿頭大汗的自己，我忍不住莞爾。當年的恐懼如今看來，不過是無知的陰影；當恐懼被理解取代，當迷信轉為正信，心中有光，哪裏還有鬼影？

具搬上車，還多帶了一臺輪式便盆沐浴椅，驅車直奔一個多小時車程外的成功鎮三仙里，遠遠就看見黃女士倚門等待。

這臺陪伴她多年的輪椅，螺絲已鏽蝕、結構斷裂；在更換零件、除鏽上油的同時，她也和我分享她的人生——三十多年前的場車禍，導致脊椎受損，四肢逐漸萎縮，但她沒有被病痛與挫折擊倒，反而堅定、樂觀、積極參與各項活動，也以自身經驗鼓勵著身障朋友，並從對方的故事中汲取力量。

從這當中我體會到：「黃女士行動或許受限，但對生命的熱愛跟執著，從未受限。」當輪椅保養完成，她臉上的笑容，是輔具志工們最溫暖、最珍貴的回報；也讓我明白，比起修好一臺輔具，更重要的是以一顆誠懇的心，陪伴他們走過生活的困頓與不安。

臺東 黎恆義



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

103	102	100	98	94	90	86	82	78	72	66	62
證嚴上人納履足跡	科班與創思	為誰讓座	一個外科醫師的學與覺	三訪菩提迦耶	自助人助	醫療補助	職能培訓	印度菩提迦耶慈善行記	訪視藍尼尼	天空王國賴索托	富有愛心店
—— 撰文・釋德伃	—— 撰文・林美容	—— 撰文・李秋月 插畫・鍾庭嘉	—— 口述・鍾秉儒 整理・陳麗君、文翊樺	—— 撰文・李良實	—— 撰文・袁淑珍、李美慧、林靜君、朱秀蓮	—— 撰文・李美慧、王承瑄	—— 撰文・李美慧、袁淑珍	—— 撰文・袁淑珍 攝影・鄭信義	—— 撰文・王慈惟 攝影・桑托斯	—— 撰文・許斐莉 攝影・林岱融	—— 撰文・楊春燕
【從改變自己開始】對家人真誠的愛，也要用溫柔的言語表達。 【做事也要做人】心寬念純，就沒有是非。說話婉轉一點、態度柔和一點， 好事就成了。	百川歸海	親師生坦白話	生命的禮物	聞思修	甘滿季打工記	女孩卸下肩頭重擔	第一次創業就成功	走在佛陀指引的道路上	卡昆塔的廚房	瑪潔拉塔 家在河彼岸	麻坡最美街景

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



慈濟臺北市中山八德惜福屋空間改造，結合環保永續概念與新時代審美標準，
鼓勵民眾選用二手物品，惜福愛物。（攝影／蕭耀華）

中華郵政臺北誌字第886號執照登記為雜誌交寄 1967年7月創刊・2025年10月1日出版 第707期
發行人／釋證嚴 人文志業執行長／王端正 合心精進長／姚仁祿 平面內容創作中心主責長／王志宏
副總編輯／呂祥芳 編輯／李秀玲、葉又華、蔡嘉琪 採訪召集人／李委煌 撰述／葉子豪、周傳斌
攝影召集人／蕭耀華 攝影副召集人／黃筱哲 攝影／顏霖沼 美術指導／邱宇陸 美術設計／歐陽婉茹
數位主編／楊舜斌 數位編輯／黃若欣 感謝 新豪華製版印刷股份有限公司免費製版 插畫繪者／黃逸樵
溫牧、蘇芳霽 校對志工／林美枝、張素卿、陳輝明 印刷廠／中華彩色印刷股份有限公司
編輯部／11259臺北市北投區立德路8號 慈濟傳播人文志業基金會 慈濟期刊部 Printed in Taiwan
電話：(02)28989000 傳真：(02)28989994 讀者索閱電話：(02)28989000轉1165 傳真：(02)28989966



二〇二五年九月六日

中區新芽育成學子溫馨座談開示

慈濟大專青年全球人文教育交流溫馨座談開示

心存感恩 時時歡喜

心存感恩，才會時時快樂；

假如不懂得感恩，看這個不如意、看那個不歡喜，

感覺事事都是逆緣，與人難相處，這樣的人生會很辛苦。

慈

濟將近六十年了，還年輕的人不知道六十年前的社會生態；和這個時代相比，簡單來說，過去苦多樂少，現在是樂多苦少。但是現代的人因為在幸福中，天天都很快樂，反而不知道快樂的滋味，比較容易喊苦。

臺灣過去雖然辛苦，但努力建設，現在很富足，人人也有機會上大學；這也可見父母之愛，寧可辛苦自己，也不要讓孩子無

法受高等教育，所以人生要懂得感恩——對父母感恩、對師長感恩，對同學、同事感恩。只要心存感恩，才會時時快樂；假如不懂得感恩，那就是看這個不如意、看那個不歡喜，無論是聽話、說話，「我都不歡喜，聽了都很不好聽。」總感覺事事都是逆緣，與人很難相處，這樣人生就是苦。

有父母的養育和支持，成就

學業，最重要的是自己要精進；能夠精進的人，也是因為他有感恩心，知道父母的辛苦；要回報父母恩，就是順父母意，認真讀書，這就是最好的回饋。

慈濟人關懷新芽學子，看到孩子們聽話，把握因緣、時間精進，也是對他們最好的報答。他們花自己的時間，還要自掏腰包，這分大愛最可貴的就是無私，真誠付出無所求，當孩子們

用功有成就，他們也會很歡喜；這分歡喜，就是他們不顧一切、再辛苦也要去做的一股動力。這是父母心，也是佛心、菩薩心。

年輕人如果只追求享樂，不知道苦難人的生活，未來的社會會很危險。希望臺灣平安，就要讓人人知道人間疾苦，知道自己有福還要造福；天天懷抱感恩心，回報社會人群。

一、二十年前，馬來西亞慈濟人和我分享，提到沙巴的無國籍村，居民沒有身分，就住在水面上的高腳木屋，破舊搖搖欲墜，不只是環境髒亂，也是黑暗的危險區，外人不太敢進去；即使出生在當地也沒有戶籍，孩子要受教育很困難，幾代人都是這樣生活。

很感恩當地的慈濟人，盡心力不斷地進去互動，剛開始走在高腳屋之間，木板破破爛爛，很擔憂、很害怕，現在看來比較自在了。不放棄總會有希望，力量

雖然微薄，無法讓當地人全面受惠，但這幾年也看到孩子們能夠來到慈濟的學習中心上課，有制服、有鞋子穿，一回比一回感覺到愈有信心。

這個地方要建設是沒有辦法，但一步一步來，用心和家長溝通，讓孩子有書可讀；如果只是去當童工，未來就沒有改變生活的機會。想幫助他們的家庭，總是要讓孩子們更上一層樓。

沒有國籍，不知道來處也沒有居處，沒有未來的人生很苦。能夠接受教育，對這群孩子們來說是很幸福的，也是唯一的希望。期待去過那裏關懷的慈青們，回來要與人多分享，這也是教育社會的題材。

充實自己的能量，累積點滴愛心，關懷更多國

際苦難人；在臺灣的偏鄉或大街小巷，孤老無依、貧病殘疾的人很辛苦，這也是平常就可以去付出的。請大家把握時間，精進不停滯！

（慈）



慈濟誌

天下事

8/22

9/23

整理・編輯部

臺灣

Taiwan



● 慈濟於全臺舉辦約**800**場「七月吉祥月祈福會」，宣導農曆七月是「吉祥月、歡喜月、報恩月」的正信觀念，呼籲齋戒茹素護生；包括連線靜思精舍《地藏經》共修，約**15**萬人次參與

● 慈濟於丹娜絲風災急難救助後，啟動嘉南災區**175**戶弱勢家庭屋頂修繕工程，於9月底完工驗收 ★請見24頁報導

● 臺中慈濟醫院「關節中心」啟用，由膝關節權威呂紹睿教授領軍，帶領嫡傳弟子周立展主任與趙子鎔醫師照護海內外病人 (9月19日)

● 慈濟獲亞太及臺灣永續行動獎共計**2**銀、**1**銅；分別為「愛越高牆：慈濟攜手更生」、緬甸「一點米成光：從米撲滿到太陽能的堅韌社區之路」及印度「思龍加大愛屋：永續共好的希望家園」

● 花蓮慈濟醫院分別以「秀林鄉全人整合照護計畫」、「運動照護永續行動」榮獲亞太永續行動獎金獎、臺灣永續行動獎金獎 (9月11日~13日)

● 大愛劇榮獲2025亞洲影視內容大獎——最佳男主角獎《血·拾人生》宋偉恩；最佳男配角獎《生日快樂》徐顯翔，《你好 我是誰2》班鐵翔獲銅獎 (9月4日)

2025年8月 臺灣慈善數據

提報個案 **9,037** 件
長期濟助 **80,576** 戶次
居家關懷 **135,506** 戶次
急難補助 **10,812** 件
居住環境改善 **360** 件
助學補助 **3,994** 人次



慈善



醫療



教育



人文

莫三比克

Mozambique



● 慈濟於2019年伊代風災後援建**4**座大愛村及**23**所學校，陸續啟用，預計2027年全數完成。莫三比克總統丹尼爾·查波 (Daniel Chapo) 受邀參加索法拉省**10**所學校交接儀式，並移交瓜拉瓜拉大愛村**840**戶，感恩慈濟讓成千上萬的孩子受益於高品質的教育基礎建設 (9月3日)

新加坡

Singapore



● 第**4**屆慈濟國際青年會 (IYA) 工作坊首次移師海外，於新加坡慈濟人文青年中心舉行，**14**個國家地區約**200**位青年及聯合國代表等人員參與，以聯合國永續發展目標 (SDGs)、青年行動與志工經驗交流為主軸 (8月22日~24日)

辛巴威

Zimbabwe



● 繼南非靜思堂2022年啟用後，非洲第**2**座靜思堂在首都哈拉雷動工，將發揮職訓、義診、共修功能 (9月7日)

哈薩克

Kazakhstan



● 第8屆世界與傳統宗教領袖大會於阿斯塔納舉行，60個國家地區代表參與，慈濟美國總會國際長曾慈慧由聯合國文明聯盟 (UNAOC) 推薦，代表佛教組織受邀座談，發表「二十一世紀宗教在凝聚人類共同體中的角色」 (9月17日~18日)

巷弄長照站 + 社區環保站

超高齡生活動起來

少子化和高齡化浪潮衝擊全球，臺灣也面臨照顧需求增加的高難度挑戰。慈濟順應時勢設立護理之家、日照中心，把各級長照單位廣設在社區會所甚至是環保站，幫助長輩維持生活功能，老得自在有尊嚴，落實聯合國永續發展目標「良好健康與福祉」。

臺灣今年進入「超高齡」社會階段，六十五歲以上人口占比超過百分之二十，但這還不是臺灣最「老」的時候。

從國家發展委員會發布的人口推估資料來看，二〇三九年時，臺灣老年人口比例就會突破三成，二〇五九年超過四成。加上當前青壯年人口不婚不生比例高，未來步入老年將面臨無家庭照顧者可依靠的難題。

為了照顧好現在的長輩與未

來的高齡人口，政府二〇〇七年展開《長期照顧十年計畫》，並於二〇一七年推出「長照2.0」，也就是現行的長照措施。除了擴大服務對象，把五十歲以上失智症患者、四十九歲以下失能身心障礙者等族群納入長照範圍，更重要的是建立了「ABC社區整體照護模式」，把照護資源分成三級，從接受申請到提供服務，力求讓長輩不用離開熟悉的環境，就能獲得照顧。

在將近二十年的施行與推廣下，「長照」已經成為常識詞彙，而長期從事慈善、醫療志業的慈濟，則是早在上世紀六〇年代，就開始了「長照他人」的志業。

護理之家，復能為首要

「慈濟第一個長照的對象，就是一九六六年時開案的林曾老太太。」慈濟長照推展中心副總

多處慈濟會所因應社會趨勢設置長照據點，長輩走進臺中東大靜思堂跟隨教練做中等強度運動、「養肌金」。

（攝影／劉淑華）



長照 ABC 一看就懂

衛福部以一鄉鎮設一個A級單位，一個國中學區設一個B級單位，三個村或里設一個C級單位

A 社區整合型服務中心

接聽長照專線1966，評估需求，安排服務

B 複合型服務中心

日照、復健、護理之家、喘息服務

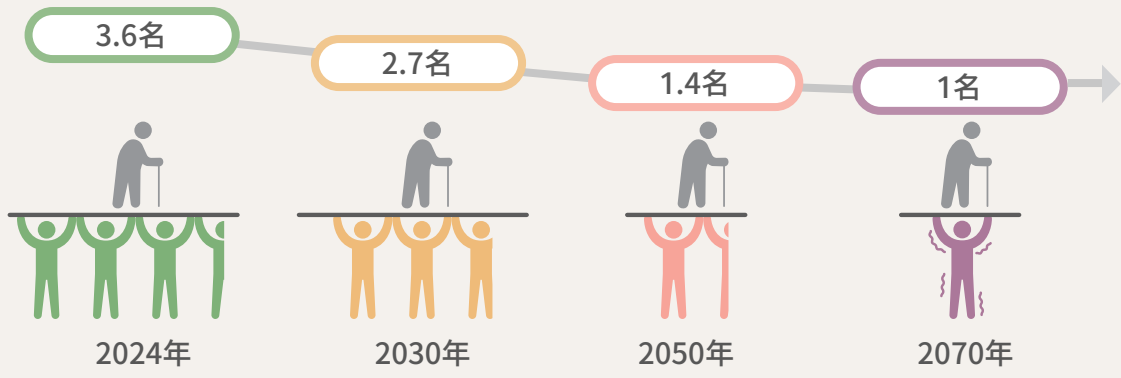
C 巷弄長照站

共餐、運動、活動，預防失能

生產者與老年人口比例

(資料來源：行政院國家發展委員會)

1名老年人口的青壯年支持人數一路下滑
未來青壯年人口負擔持續加重



召莊淑婷細說從頭，當年八十多歲的林曾老太太孤寡無依，無法自理生活，食衣住行到最後的喪葬都是慈濟照顧；訪視關懷、陪同就醫，早年慈濟人所做的慈善工作，許多就如同現在長照服務的內容。

及至醫療志業啟動後，機構型的長照服務逐漸開展。一九九八年六月，花蓮慈濟醫院附設「日間照護暨護理之家——輕安居」正式啟業，是慈濟第一個以機構形式提供長照服務的單位，按照現行法規定義屬於B級單位。二〇一四年並在臺中市潭子區成立具有住宿功能的「臺中慈濟護理之家」。

「老人家因為臥床進來，我們要把他照顧到更好，讓他能走著出去；坐著輪椅進來的長輩，起碼每天讓他能夠站立幾個小時，希望有一天可以回家與家人共享天倫。」

莊淑婷說明，不同於傳統護

理之家、安養院讓老人家住到終老的做法，慈濟的護理之家致力於恢復受照顧者的身心功能，把「回家」視為最高的理想和目標。長者出院返家前，醫護和志工也會進行家訪，協助改善居家環境設施，擬定在宅照顧計畫，讓環境更適於長者回家，家人能夠接手陪伴。在吞嚥訓練、肌力訓練、移除管路訓練等多重健康促進措施的加持下，接受服務長者們的「返家率」高達百分之五十到六十。

因應社會所需，住宿型機構不可或缺，但要照顧更多長者，就要廣設深入社區的長照據點。政府推動長照2.0措施後，慈濟基金會也在二〇一八年成立「長照推展中心」，在各縣市推動設立各級長照單位。

日照中心，上課求進步
臺中清水靜思堂前綠蔭下，

老人家或拄助行器或坐輪椅，行動間有照服員在旁照顧。「換你來剪！」照服員陳碧玉把剪刀遞給一位男性學員，讓他藉由採收左手香做復健。這位年齡未滿七十的男士，是慈濟清水日照中心三十多位學員中最年輕的一位，因為中風而偏癱；出院後來到靜思堂，參與日照中心每日的課程與活動，身體狀況改善不少。

採收的左手香枝葉，飄散出清新香味，慈濟清水綜合長照機構主任呂怡靜笑說，大家原本不知道左手香是一種藥草，直到參加日間照護的老人家提點才曉得它妙用，如今工作人員與學員會定期採收，做成香膏義賣與眾

志工在委託慈濟經營的臺中市立仁愛長照機構，與年齡相仿的長者們互動，實踐了「長照他人而不被人長照」的理想老年。（攝影／張麗雲）

結緣。

位於臺中海線的清水靜思堂，是全臺十五處同時設有ABC三級長照單位的慈濟會所之一。在這裏，每逢週一到週五，都有長者來「上課」。

「如果天氣晴朗，我們會讓他們曬太陽走路，他們也喜歡坐在戶外。」呂怡靜主任表示，陪伴老人的照服員要保持高度警覺，因為日間照護中心的長輩身體都有一定程度的退化、失能，需要仰賴拐杖、助行器乃至輪椅等輔具，用餐時也要注意是否吞嚥困難，同仁們必須多一分用心與細心才能為人信賴。

七十四歲的紀女士，雙膝退化動過手術，兒女平常不是上班就是要帶小孩，於是每週一到五早上，就開車載她到清水靜思堂，讓她跟著年齡相仿的「同學」參加活動，大約下午三、四點再接回家。對於慈濟的長照服務，紀女士相當滿意；貢獻良能

的照服員、居服員、志工，則有許多是志願「長照別人」的人。

「上人鼓勵我們要長照別人不要被人長照，這句話讓我深深地感動，我想我的身體還可以，還能陪伴老人家，就去做法長照了。」照服員陳碧玉回想入行之前，自己已經退休一段時日，全

照服員陪伴接受日間照護的長者，瞻前顧後，隨時應對突發狀況，這份工作經過專業訓練方能勝任（右圖）。清水靜思堂日照中心的學員熟練地採收左手香（左圖），枝葉可萃取熬製成香膏，儘管產量不多，卻在過程中活絡手腦，獲得小小的成就感。

心投入慈濟做志工。二〇一八年清水靜思堂設立長照據點，需要居服員、照服員等專業人力，於是報名參訓，學習照顧老人家的基本技能，比如上下床、餵食、灌食等。

照顧長者不光需要專業技能，更重要是一分心。除了陳碧玉，許多在地的慈濟志工，也參加照服員或居服員培訓，學成後有人固定在靜思堂效力，有人跑外勤提供居家服務；資深志工王衍基時常陪同居服員做家訪，有時碰到案家情緒不穩就要協助處理。跟其他法親一樣，說起長照，他全力配合，「這些老菩薩剛來日照中心時精神大多不好，但在主任及同仁帶領下，現在都變得很活潑了。我們看到很感動，所以一定要護持。」

慈濟會所，巷弄長照站

清水靜思堂裏，另一處空間



慈濟長照資源在厝邊

五全服務

全人、全家、全隊、全程、全社區照顧

在地據點

48家居家機構、日照中心，125個社區據點提供體適能訓練、認知刺激、心靈支持

養肌行動

18個據點推「愛GO力 養肌金」，帶長輩運動強化肌力延緩退化

輔具共享

20個平臺、135個據點，環保輔具更容易取得

智慧醫療

880健康管理照護APP上傳血壓、血糖、血氧資料，89個健康照福小站測量生理數據，遠端監測，預防急重症

慈濟長照推展中心



「透過二十四週課程介入加上營養補充，可以看到長輩們身體功能有比較好一點，有學員回饋說，自己在走路、爬樓梯、提重物時，覺得比較輕鬆。」賴珈文補充道。

點參加活動延緩退化，以縮短「不健康餘命」，減輕家庭及社會的長照負擔。

為了讓長者就近走出家門增加社會互動，慈濟長照體系在全臺設有一百二十五個社區關懷據點；這些場所位於住家附近的慈濟會所、環保站，同時結合政府推動的健檢、運動等預防性的健康促進措施；累積大數據，還能

夠找出高風險族群，優先介入協助。

「全臺一百多個社區關懷據點運作下來，我們發現長輩肌肉跟下肢肌耐力非常不足，因此今年先挑選十八個據點做肌少症的普篩，展開『愛GO力 養肌金』的行動。」慈濟長照推展中心賴珈文專員進一步說明，這項為期半年的活動，從二〇二五年三

月展開，近六百位長輩「養肌金」。

參與者先做前測，記錄個人體重、BMI值、體脂率、肌肉量與握力等運動數據，接著在關懷據點一週至少一堂課跟著老師做深蹲、抬腿、舉寶特瓶啞鈴等阻力訓練；運動結束再飲用淨斯豆漿粉沖泡的飲品，補充蛋白質，促進肌肉修復及生長，「長輩們可能沒有辦法像年輕人，把肌肉量快速增長起來，但要儘量維持原有的量。」

長者學員們每週跟著教練做中等強度運動，每月並固定測量體重、肌肉量、握力等數據；規律運動半年後，多數老人家感覺體力有改善。

「透過二十四週課程介入加



是巷弄長照站，氣氛比起日照中心要活絡得多，學員們行動自如，多能走路、搭車或騎車前來。八月暑假期間，一位經營安親班的慈濟志工，特地把班上的國小生帶過來，與阿公阿嬤「老幼共學」。

「來，通通在自己的位子坐好！」照服員蔡翠珍忙著維持秩序，點心製作課程已近尾聲，長者及小朋友們都吃到了親手製作、內餡用淨斯穀粉製成的夾心餅乾。

「有外面的團體進來互動，會特別開心，看到小朋友就像自己的孫子，那個感覺就特別不一樣。」蔡翠珍略說清水靜思堂C級單位巷弄長照站的概況，來到這裏的長者們有自理生活的能

慈濟清水日照中心提供園藝、音樂和運動等多元活動，讓長輩們喜愛出門上課。

力，年齡從七十多到九十幾歲都有，女性占了八成以上。

「我的人生在這裏變成彩色的，大家都說我看起來變年輕。人若心情好、快樂，就會顯得年輕啊！」擔任「班長」的七十八歲學員蔡秋霞回想，十年前結束小吃店生意正式退休後，有整整兩年時間「宅」在家中，一直到八年前，清水靜思堂開設巷弄長照站，她的晚年生活重新亮麗起來。

「來到這裏有很多同學，一人說一句話就三十句了；我最喜歡『禪繞畫』，畫那個心情會很開朗，水墨畫我也有興趣，就加減學啦，運動方面我也很喜歡。」蔡秋霞說。

相較於日照中心、安養院等長照B級單位以照顧失能或臥床者為重點，數量最多、分布最廣的C級巷弄長照站，著重在「預防」，希望長者們在身體健康或處於「亞健康」狀態時，就到據



其實慈濟已在長照據點帶動健身多年，熱心志工甚至自費接受運動訓練，再回到會所、環保站教導老人家，「我跟環保志工說，一週至少來練一次，對健康是有好處的。」自費考取健身教練證照的志工董壽梅把訓練內容及強度，調整成適合高齡人士的狀態，鼓勵長者勤練。

預防失智，環保站有效

除了預防肌少症衍生的身體衰弱、失能，失智與憂鬱也是老年生活的重大隱患。慈濟長照推展中心整合慈善及醫療團隊設立長照據點，善用社區資源，推動預防、延緩失智的行動。

「國家衛生研究院統計，二〇二四年臺灣失智人口三十五萬人，比例約占高齡長輩的百分之八。失智退化過程中，有百分之六十六的人會出現精神行為的症狀，如莫名的焦慮、恐慌、憂

鬱。」臺北慈濟醫院老年精神科李嘉富主任，簡述了臺灣長者罹患失智症的概況。

目前失智症尚無法治癒，但值得慶幸的是，有百分之四十五的失智症病情是可以被預防或延緩的。「如果老人家視力有問題、聽力不好，一定要請他戴上助聽器、眼鏡，讓他能夠耳聰目明，這樣才不會退化得太快；透過健康飲食和規律運動，把體重、血壓、血糖、血脂四高降下來，也可以減少百分之十二的罹患機率。」

李嘉富提出幾項個人可以做到的預防失智訣竅，而走出家門發揮自身的良能，也是防失智、破除憂鬱的好辦法：「幾年前就看到國健署的網站寫著，做環保可以預防、延緩失智。所以這幾年來我把做環保設計成『社會處方』，內容包含運動、認知促進，然後運用在慈濟的據點。」李嘉富觀察到，年過七十的

慈濟環保志工，許多一樣有血壓、血糖、血脂異常，慢性病纏身的問題，但活力遠比同齡人好。如果能夠藉由做環保、服務他人，做到保持運動、動腦、與人互動這「三動」，就能維持功能自理生活。「不需要花錢請人看護，相當於每個月賺三萬元以上！」李嘉富笑著說：「所以慈濟的環保站可說是最好的日照中心。」

促進健康，雖老但不衰

對應聯合國永續發展目標，良好的健康促進與長照措施，不僅能促進高齡者的健康福祉，甚至有助於消除因照護臥病長者導致的失業、貧窮，讓愈來愈稀缺的年輕人力可以投入經濟成長。而慈濟在全臺設置長照據點、培養社區志工專業能力，持續投入健康關懷行動，除了有助於前述目標之達成，也希望先確保年長

者能夠不失能，再發揮自身良能做出貢獻。

「所以慈濟的長照，是長照別人而不是被別人長照，志工們沒有動用到社會資源，而是對社會有所付出。」慈濟基金會執行長顏博文重申道。

展望未來，臺灣少子化、人口老化勢不可擋，但可以透過健康促進及適切的長照措施，把高齡變成「樂齡」，減緩年長者衰弱的速度，縮短生命中失能的艱困階段，在地安老。也唯有及早準備及早行動，方能讓可預見的未來「老而不衰」。（部分資料提供／張麗雲）

長者專注分類回收資源，每個動作都在考驗手眼協調，加上常與人互動，均能延緩退化，環保站也因此被譽為最好的日照中心。

（攝影／黃筱哲）

老而不衰 鍛鍊五大力

常說衰老，其實衰弱跟老化是不一樣的；當感覺動作稍微變慢，有時不是老化而是衰弱。避免從衰弱掉到失能，就要把握黃金時間，鍛鍊活動力、飲食力、輸出力、好腦力及社會力。

今年世界壯年運動會，高齡八十八歲的「噴射機阿嬤」

林潘秀雲以二十七秒十的成績，勇奪八十五歲以上女子一百公尺短跑金牌，顛覆了很多人以爲「老本來就會衰弱」的錯誤印象。人們常說衰老、衰老，其實衰弱跟老化是不一樣的，也有人「老而不衰」，就像噴射機阿嬤；還有英國女王伊莉莎白二世，享壽九十六歲的她保持生活功能直到最後，在往生前三天還接見新首相。這就是我們最希望的，生命的最後一段時間，還能

做自己想做的事情。

大家可以比較一下，一位阿公患有六種癌症，可是每次來看診都是自己走進診間；而另一位阿嬤，雖然沒有慢性病史，卻已經嚴重衰弱、臥床兩年了。誰活得比較好？

義大利做過一項醫學研究，受測的八十歲以上長者進行四年追蹤，其中沒有失能且無共病者，存活率八成以上；另一類是失能又有共病，身體情況最差。另外兩類，一為有共病但沒有失能的長者，存活率接近無失

能、共病的人；失能而無共病者，追蹤到第四年，存活率就跟情況最差的組別一樣，只剩三成。

換言之，失能比共病更容易影響長者的生活品質與存活率。當然把高血壓、糖尿病等疾病控制好也很重要，但更重要的是有沒有把「功能」放在第一優先？

當感覺動作稍微變慢時，有時候不是老化而是衰弱；從衰弱到失能有一段期間是可以逆轉的，這段「黃金時間」很重要。

根據加拿大學者Rockwood等人發表的衰弱評估量表，分數

愈高、衰弱風險愈大。處於前三級都還不算衰弱，如果落到第四級，雖然還不需要依賴別人，可是開始容易感到疲憊、無力，走路愈來愈慢，這就是一個「衰弱前期」。

如果你家的長輩，原本可以去大賣場買菜或參加聚會，可是最近開始不太出門，就要注意他是不是有輕度衰弱的問題；若連日常生活的洗澡、穿衣都需要幫忙，就差不多是第六等級中度衰弱，這時候就要很注意保養了，因為再掉下來，就是生活完全無法自理的第七級嚴重衰弱。

我所服務的大林慈濟醫院，位於臺灣人口老化嚴重前四名內的嘉義、雲林、南投縣交界處，來院民眾多為老年病人；為了防

張舜欽專長老年醫學，於院內或社區在宅診療時，深刻體會「不失能」對晚年生活品質的重要。（攝影／張菊芬）



治衰弱，老年醫學科團隊腦力激盪，簡化出一個口訣「呷老愛五（有）力」，意即老年人除了疾病控制之外，還要有五大力：活動力、飲食力、輸出力、好腦力及社會力，才會有好的生活品質。

呷老愛五力

首先要注意的是活動力。運動是預防或改善衰弱，維持活動力最好的方法；其中最有效的三種運動，分別是肌力訓練、有氧運動以及平衡訓練。

長者首先要把肌力練起來，最簡單的就是「坐站」運動，可以拿一張椅子，測驗自己在十一秒內能夠坐站幾次？還有抬腳運動，椅子坐一半，單腳往前抬，腳尖翹起來，要感覺到膝蓋旁的「股四頭肌」有在出力，數到十五秒再放下，換抬另一隻腳，連續做個十輪。

如果能照三餐做，久而久之

就會發現腿愈來愈有力，走路愈來愈穩健。持續做肌力訓練，同時做騎腳踏車之類的平衡運動或有氧運動，就能有效防止衰弱。

飲食力也很重要，老人家要攝取足夠的蛋白質。但很多老人家有吞嚥困難的問題，這時可以用唱歌、吹樂器的方式，來訓練、強化喉頭的肌肉。我們甚至會教老人家念日文五十音，進行嘴唇、上下顎及咽喉肌肉的整合運動。

再來講到輸出力，也就是消化排泄，我們提供長輩促進排便的衛教及膀胱訓練，並減少不必要的管路，維持正常排泄功能。

當活動力、飲食力、輸出力三者都有了，接下來就培養好腦力的活動，用腦同時動手、動腳，訓練手眼協調，比如騎腳踏車或玩「打地鼠」遊戲，都是很好的腦力訓練；最後是社會力，要多笑、多出門與人互動。

這五大力環環相扣，我們對於年長患者的診治也透過這五大力來評估與介入。這幾年來跨團隊合作，從住院照護到走入社區，關懷出院長者在家的狀況；居家護理師經由每週定時的訪視，配合病人的需求給予衛教，輔助家人照顧的技巧，改善老人家衰弱、延緩失能。

我們時時相互提醒，長者的照護模式須以「功能」為導向，也將此觀念帶給長者，在老後歲月維持功能，保有生活品質。

每個人都會老，但不一定會衰弱，我們要控制可以控制的，所以要養成好的生活習慣。現在做的每一件小事都是為了未來的自己，要擁有自主生活的樂齡，不需要靠其他人照顧，就從日常生活做起！

延伸閱讀

慈濟SDGs系列報導



《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

丹娜絲風災 屋頂修繕收工

感恩專業工班與小工們！

整理・編輯部

丹娜絲風災後，慈濟進行屋頂修繕的弱勢人家超過百戶，每戶施工時間三到五天不等，耗時耗力，更難找到能夠長時間傾全力的工程團隊。十八家來自全臺的廠商響應號召而來，志工搶著報名清除廢棄物、遞送建材，九月底宣布完工！



——〇二五年第一個侵臺的颱風丹娜絲，七月六日罕見地自嘉義布袋登陸，颱風中心登陸點附近最大強陣風超過十六級，重創嘉義、臺南，超過一萬七千戶屋損，其中以屋頂掀開的災情最為廣泛，部分地區停電逾兩週。

「七月七日第一次進到災區看到的災情，真是千斤萬重，救災不知道從何做起。」有近二十年慈善訪視經驗的臺南慈濟志工賴秀鸞說，由於斷電造成斷訊，在拜訪區公所和里長時感受到，

第一線救災單位一時也難以掌握賑災資源與受災狀況，這是異於以往的情形。

臺南有三十七個行政區，志工根據訪視普查和核對市府資料，確認十九區受災，從中又評估出重中之重在七股區，必須立刻安心家訪。「災後第五天終於取得七股頂山里受災名單，老天爺又給我們考驗，七月十日起沿海地區開始下大雨，我們還是依計畫進行家訪兩百戶，致贈應急金。當鄉親抱著我們哭，我們慶幸當初的決定是對的。」

需要援助的嘉義和臺南屋損戶數非常多，而且都是涉及高空作業的屋頂修繕，慈濟基金會媒合邀集十八家專業廠商進場，全

各區志工七月中旬起認養災區修繕，高雄團隊七十人八月五日來到臺南七股西寮，配合專業工班上工。（攝影／鍾文英）



屋頂修繕完工後，志工前來臺南將軍區關懷，受災戶表示終於可以安心睡了。

（攝影／陳秋華）

臺包括北部、中部、臺南、高雄與屏東慈濟團隊認領不同區域同步進行，並開放各區志工報名擔任小工。賴秀鸞根據元月後慈濟在嘉南地震災區楠西修繕的經驗，啟動安平和仁德聯區訪視團隊，承擔工班陪伴與災戶列冊關懷追蹤，「工班修繕房子，訪視修繕人心。」

不怕夜來風雨聲

高雄團隊認養臺南七股區西寮里三十六戶和頂山里十二戶修繕，七月中旬啟動，九月六日最後七戶驗收。慈濟高雄災害應變中心召集人潘機利說，從發放熱食、家訪致贈安心祝福禮到房屋修繕，不到兩個月內要完成這麼多的事情，相當不容易。面對到處缺工的狀況，很難找到能夠長時間傾全力修繕的專業工程團隊；志工們各自透過人脈拜託廠商來施工，從中更感受到他們的

善心，都很願意延後其他工程，專心投入災區復建。

「每一戶工程費用不一，二十萬、三十萬、四十萬……這麼多錢，要不要修？上人不捨受災戶受苦，鼓勵我們不要擔心費用，儘快讓每一戶免於擔驚受怕。」潘機利說，有些修繕戶原本抱持著懷疑的態度，不敢相信會有團體願意無條件幫忙；當志工們與工班一戶戶完成修繕，善良的他們回過頭來像自家長輩一樣，噓寒問暖地關心著志工們。

八月楊柳颱風快閃過境，在臺南出海，志工迅速回訪臺南將軍區，關心九戶新作的屋頂是否穩固。歷經一夜風雨，修繕戶吳阿嬤絲毫不擔心：「昨天颱風天，我八點就睡，睡到早上。」臺南修繕團隊總窗口吳宏榮說，北門距離臺南市區三十八分鐘車程，不算很遠，但卻非常偏僻和克難，「如果我們沒有走進去，真的不知道誰能幫助他

們。」輕微失智、重聽、視障的郭阿嬤，與打零工的次子同住，以檢回收維生的長子住在附近；慈濟為郭阿嬤修繕屋頂，後續幾次關懷，發現他們依舊家徒四壁，沒有餘力自行居家修繕，於是追加幫忙，在屋內修繕隔間、配置電線安裝電燈，募集床鋪、廚具、冰箱等家具家電送來。

嘉南沿海鄉鎮人口老化比例高於全臺平均，極端氣候下，長者難以自力防災，需要社區支持系統。慈濟臺南災害應變中心召集人張文郎說明，慈濟安心家訪找出一百八十戶列冊追蹤，其中八十二戶是修繕戶，包括七十一戶獨老或兩老相依、十一戶低收入或中低收入戶，社工與訪視志工已展開定期關懷。

丹娜絲登陸嘉義布袋鎮，慈濟嘉義災害應變中心召集人吳漢文表示，通訊和電力完全中斷，是此次救災最大挑戰；想方設法取得志工之間的聯繫，才知道不

少法親受損嚴重，後續也協助修繕。

嘉義慈濟志工謝惠芬長期投入「安穩家園，美善社區」居家安全改善計畫，和里長常有聯絡，也因此能夠獲知受災狀況，及時援助。不少災戶屋主高齡，志工增設扶手、送來輔具，確保居家安全；還有些不想離開老家，也不願意在修繕期間接受慈濟安排短期安置，志工先協助覆蓋屋頂帆布，工班並加速趕工。期間，慈濟急難救助隊並投入三百七十九人次協助。

嘉義縣六腳鄉七十四歲的周

先生，九月十二日專程帶著自己種植的絲瓜來到花蓮靜思精舍，向上人表達心情，「災後我去跟親友借兩千元都借不到，真的很著急，沒想到隔天慈濟就送來一萬元應急金。更讓我感動的是上人的慰問信，我聽志工念出來，覺得這是最珍貴的禮物。」他流著淚說：「上人住在那麼遠的地方，卻惦記著我們；慈濟幫我把房子修好了，不然我一個人根本不知道該怎麼辦。想到這裏，只有滿滿的感恩！」（感恩陳秋華、吳秀玲、洪嘉雲、王秀芳、王惠香提供資料）

慈濟援助統計

志工動員

● **24,337**人次

復原修繕

● 提報會勘**275**戶

● 評估修繕**175**戶

● 施工驗收**167**戶

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

● **369**戶列冊追蹤訪視

急難救助

● 熱食提供**20,862**份

● 環境清理**87**所校園

（7月6日～9月22日截稿統計）

撰文・人文真善美志工

即景・集錦

撰文・陳詠芯 攝影・徐玉美

東方泛白，晨曦初露，當第一縷陽光灑落在臺南七股西寮的青山漁港航道上，閃爍的金光反射在七十六歲的阿月阿嬤臉上。雖因風災受傷而步履蹣跚，但她已一掃連月來的陰霾，「我今天要有新房子住了。」愉悅的心情讓她腳步輕快起來。

來到里長協調讓慈濟暫借的西寮社區活動中心，她拿起掃把掃地、擦桌椅、打掃廁所，無不仔細，準備讓志工們擁有一個乾淨的使用環境。

阿月阿嬤婚後跟著先生搬到西寮養蚵，這是五十年來首次遇到的大風災，屋瓦不翼而飛，雨水宣洩而下，祖孫倆忙著將水舀出屋外。「我們請人來估價，修好至少要二十幾萬。」阿嬤聽到這個數字瞬間慌了起來，她月領八千一百元漁保年金，「不知道往後該怎麼辦？」

談起年輕時，阿嬤說自己命苦，什麼工都做，挑鹽、挑土、挑石子、削蔗根，養活一家人；現在老了身體不行了，兒子又因為工傷，沒有固定工作。一直挺著腰桿撐起這個家的她，瞬間像洩了氣的氣球，說著說著就哭了。

「但還好有慈濟。」她表示，里長七月十五日告訴她，慈濟要來西寮幫忙修房子，「我就每天開始期待著。」從來沒有想要依靠誰的阿嬤，覺得慈濟就像那支可以讓她遮風擋雨的傘，讓她可以安心倚靠；她也想做些什麼，就從慈濟進駐西寮那一天開始幫忙清掃，二十多天來都沒有休息。她露出燦爛笑容再次說：「我有新厝可以住了！」

今天我有 新房子住了





第五次來到西寮的楊文吉說：「能來幫他們修繕房屋，表示我們是很有福的人。」七十歲的宋成文患有僵直性脊椎炎，體力活難不倒他，唯一感到困難的是炎炎烈日，「太熱了，有點受不了……」話雖如此，宋成文還是來了八次，因為一次又一次看見受災居民的需要。

林天鐘總戴著一付閃閃發亮的七彩墨鏡，在談到受災鄉親時，顯現出十足的鐵漢柔情。「能幫助到人就覺得很好，就像我在社區訪視一樣。在這裏看到他們的苦，就很不捨，將心比心……」林天鐘坦言，災區老人家好像自己家裏的長輩，當房子修繕完成，他們綻放笑容，「那是讓我最感動的時候。」

幫忙就幫到底

撰文：王滢琇 攝影：鍾文英

「謝慈濟幫我處理房子，很歡喜、很感動，清一清我就可以住了。」八十五歲獨居的陳阿嬤，是慈濟七月十九日在七股區西寮里完成屋頂修繕的第一戶；但連帶損壞的室內景況，年邁的鄉親其實無力在短時間內復原。

抱著幫忙幫到底的心情，五位志工八月十五日再度來訪，帶著推車與掃把，合力將近四坪左右的室內破損木板拆除乾淨。杜豐富用鐵鎚敲碎木板、林坤成手拿十字鎬用力扳開木頭、宋成文握住撬棍對準木板撬破、楊文吉拿著電鋸一切開橫木，最後再由林天鐘將拆卸下來的木板碎片與木頭搬出房間；不到一小時完工，而做這些粗活的五個人，全都超過花甲之年。



丹娜絲風災後五十天，八月二十四日清晨八點在嘉義縣布袋鎮鎮北宮前，近百位南投、臺中、彰化、嘉義、高雄、屏東志工齊聚，精神奕奕準備展開修繕。

丹娜絲從嘉義縣布袋鎮登陸，這一天南投志工工作地點也在布袋，第一戶三合院左側已完工，屋頂亮麗和門窗嶄新，對比出右側的殘破不堪。六十三歲的屋主因頸椎手術無力修繕，九十三歲的母親行動不便；屋頂上，專業工班小心翼翼地拆除舊瓦片，地面志工接力清運碎瓦、抬烤漆板，加速進度。

擔任南投災害應變中心窗口的草屯志工洪浚圭，邀約同住草屯的田宏富六度投入災區服務；田宏富開素食麵店，邀請常客、也是專業鐵皮屋包商林鎮章投入。六十多歲的林鎮章身手俐落，面對志工的讚許，他謙虛地說：「能付出就付出，大家相互幫忙就對了！」

埔里志工吳秋菊身兼製麵與居家清掃工作，卻總能妥善安排時間，三度來災區服務；埔里志工林素玉在群組中看見徵求人力訊息，第一時間報名，她不顧慮自身安適，更感動團隊們承受高溫的大無畏精神。

辛勤工作的背後，有布袋在地志工的守護；他們準備了清涼飲品、西瓜與各式點心，讓大家消暑解渴、補充體力。鄰居蔡秀鸞女士熱心地提供自家廁所供志工使用：「很感恩你們，幫忙他們有遮風擋雨的房子可以住。」

齊聚颱風登陸地

撰文：施金魚
攝影：黃南陽

丹娜絲風災後五十天，八月二十四日清晨八點在嘉義縣布袋鎮鎮北宮前，近百位南投、臺中、彰化、嘉義、高雄、屏東志工齊聚，精神奕奕準備展開修繕。



災後修繕的重點雖然在屋頂，但志工發現住戶無力復原環境，也會追加服務——在七股頂山里一戶，接力清出廢棄物（右圖）；在西寮里為一位獨居長輩修理排水管（左上圖），屋頂完工後入內清掃被雨水浸溼的地板。

（攝影／黃筱哲）



長時間在災區做工，志工們全身包得緊緊，但每個人仍被太陽曬成咖啡色；藍色制服不只有溼了又乾的白色汗漬，還有建築廢棄物的塵沙。此時有冰涼飲料消暑，就是最好的動力。

林麗惠將四方形的水藍色小冰桶裝滿冰塊及各種飲料，放在小推車上，一路顛簸推拖到工地，為十三個案場的工班們補充水分，並提醒大家休息。七月十八日起一個月來，她支援修繕工程行政工作，除了造冊、施工前後拍照、寫施工牌外，另一個重要的角色就是飲料小站的站長。

「來哦！你要喝哪種飲料？我幫你開……」中場休息，工班們的手都是灰塵，林麗惠把他們想喝的飲料打開；在曬得人發痛的大太陽下工作，這分貼心和招呼，頓時令人心沁涼。

保冰冷飲沁涼

撰文・李念純 攝影・張秋惠

「你」又來了哦！不會再走錯路了吧！」坐在自家屋簷下的七股區西寮里鄉親，用著熱情的笑聲招呼慈濟志工。「不會啦！現在像在走我家的灶跤（閩南語廚房之意）咧！」志工哈哈大笑回應。

慈濟在西寮里和頂山里共完成四十八戶修繕，高雄志工八月十六日退場。西寮里社區道路以小巷弄居多，志工從一開始的屢屢迷航，到後來就像在自家社區走動般無礙；看到屋頂的帆布大部分已換上鐵灰色或紅色的鋼板，屋前的廢棄物也不再隨處可見，而鄉親在煩惱退散後展現出的笑容，是大家最期盼看到的美麗風景……



後勤團隊備妥被冰鎮的毛巾、飲料和各種點心，在正餐之間送到各工地，為工班和小工們消除疲勞。

（攝影／黃筱哲）



入厝不等於結束

撰文：吳秀玲、林香秀、謝美雪
攝影：王永周

「老伴去醫院了，我只能抱著這根柱子蹲在這裏，講什麼也沒人相信。」臺南學甲美豐里的賴阿公，靜靜抱著家門前的柱子，對志工重複同樣的話；後來志工從窗戶看入屋內，發現阿嬤躺在床上。

九十幾歲的兩老相依，阿公失智、阿嬤行動不便；居服員每天上午十點幫忙備餐及打理阿嬤，下午五點備餐和幫阿公洗澡。丹娜絲颱風掀開他們家的浴室鐵皮屋頂，吹破屋簷石棉瓦；大雨把熱水器灌滿水，打不著火，兩老無熱水沐浴，居服員告知里長，里長再向學甲慈濟提報，八月七日展開修繕。

七位新營、東山、鹽水志工先來前置作業，他們都是泥作老師傅，對營造、管路、水電都有相當概念與技術，元月嘉南震災後的楠西也有他們為鄉親修繕的身影，這次縮小自己承擔小工，先行拆除作業，讓來自草屯的專業鐵工班進入施作。

鬱鬱寡歡的阿公，在訪視志工幾次家訪、耐心傾聽，他敞開心胸，唱著日本童謠〈桃太郎〉。他的孩子居住外地不在身邊，志工感受到這分孤寂與期盼，八月十九日又再來訪。

房子不再漏水了，阿公神清氣爽，就著大廳坎入牆壁的圖畫，說起古老的故事。志工專程送來輪椅，阿公滿意地說：「我會跟別人說這是慈濟送的。」阿公再次唱起〈桃太郎〉，還堅持站在屋簷下送客；在地訪視志工已經列冊關懷，彼此一定會再見！

再生電腦災區開箱

撰文：溫寶琴 攝影：王永周

臺南學甲區宅港國小因為丹娜絲颱風停水停電七天，導致教學設備災損。北門國中路面比校園高出許多，地勢低遇水則淹，每個教室門口都有擋水板，但教學設備仍受災。七股建功國小則因為復電過程中電壓不穩，電腦教學設備因此故障。八月二十五日，慈濟新竹再生電腦團隊專程為宅港國小（上圖）等三所學校送來四十臺二手筆電。

建功國小校長黃郁雯說，丹娜絲就像一場夢魘，校園各種鐵皮被吹成條絲垂掛著，二十幾棵大樹倒塌，大自然的力量真的很可怕，整理了十天還做不完。「結果學務主任七月十八日接到電話，說慈濟的志工要來了！一整車的人，來自中部、雲林、新北、臺南、高雄、屏東……有些很年輕，好像高中生，也有比較年長的，不僅來打掃，知道我們還停水停電，就帶著便當給我們學校的人當午餐，真的非常感謝志工的體貼。聽說他們一天跑了四所學校，非常有效率，也超辛苦的。」

慈濟再生電腦團隊從新竹出發，四年來向海內外送出兩千臺電腦；多個企業團體看到志工的善行，有些捐出或協助收集汰舊電腦，有的捐贈經費購買必要零件，經由專業志工修復後讓物命循環。校長黃郁雯邀請大家到啟用兩年的靜思閱讀書軒開箱二手電腦，以溫暖的笑容說：「我們都是一家人，希望志工未來路過一定要進來看看，讓我們奉茶喔！」



修繕完工驗收，靜思精舍法師與志工送上涼被等禮物（右上圖）；其中嘉義一戶屋主是環保志工，眾人歡喜搓湯圓（右下圖）。從急難救助到屋頂修繕，志工在災區忙碌超過七十天，與鄉親共同度過這難忘的夏天，互道祝福。
（右上／林海壽攝影 右下／林家芸攝影 左／陳秋華攝影）



救拔貧與病 分秒必達

三兄妹深陷貧病泥淖，生活一步步被壓得黯淡無光；
志工接到長照機構提報，送來電動床，
跨單位聯手協助由此展開，第一步先清理滿室雜物，
家乾淨了，心情也開朗了。

撰文・方奇輝（新竹慈濟志工） 攝影・楊秋燕（新竹慈濟志工）

七月初，當慈濟新竹環保輔具平臺志工正忙於運送勤務時，收到長照督導江小姐傳來一則急訊：「關西一戶邊緣家庭亟需協助！」案主是一位女性，中風導致右半身癱瘓，剛出院便跌倒而無力起身，長時間躺臥地板，身體沾滿排泄物；弟弟右手骨折，加上視力有障礙而失去工作。唯一能夠外出賺錢的大哥，也因身體狀況不佳，難以兼顧家務。

「能否協助醫療床，並幫忙整理環境？」江督導字字急切，志工立即趕往案家協助，並與長照單位展開跨單位合作——規畫全面的環境清掃。

八月十六日打掃當日，居服員和志工花費數小時，讓雜亂居所煥然一新；在整理每一件物品前，都先徵求大哥的同意，尊重他的選擇是否保留。堆積多年的紙箱、不再需要的破舊衣物和家具，由志工搬運至巷口交給清潔

隊清運。

清理了雜物，彷彿也清除了生活中的沉重與無力，為這戶兄妹帶來久違的舒適。忙於工作的哥哥心懷感激，弟弟則說：「我們自己實在沒辦法整理，有大家的幫忙，真的很感動。」一句樸實的感謝，道出壓抑已久的辛苦。

志工賴怡潔第一次參與居家清掃，看到滿屋灰塵與雜物時心疼不已；如今房間明亮，對身心健康有正面效益。邱麗姿也認為慈善可以做得更多：「除了送物資，協助環境改善，才是全面的關懷。」

志工黃敬尹觀察，這戶人家長期照顧生病的家人，家中物品不斷堆積，生活空間愈加擁擠；「這是真正的幫助！」慈濟不只提供輔具，環境改善後，他們能有更多心力彼此照護。

這次任務動員三十餘位志工，有些還帶著孩子一起參與。

臨時接到求助訊息，新竹環保輔具團隊及時趕抵，送來案家所需的醫療床，初步協助整理環境。

江督導說：「讓孩子接觸服務，學會同理與尊重，就能避免偏見，培養出願意幫助他人的心。」慈濟兒童親子成長班的小朋友方馨棠則分享：「雖然我的力氣不大，可以幫助到別人，我很開心。」

關西鎮鎮長陳光彩到場關心並表示，這戶家庭是經濟狀況接近中低收入戶但未達法定資格的社福「邊緣戶」，但仍會積極協助申請中低收入戶資格，並結合公所與民間資源，讓兄妹獲得持續照顧。

慈濟與居家長照機構合作，讓案主與照顧者身心減壓，也展現社會的溫度，讓弱勢家庭在困境中看見曙光。

臺北中山八德惜福屋空間改造

撰文・周傳斌（慈濟月刊撰述）
攝影・蕭耀華（慈濟月刊攝影）

慈濟臺北市中山八德惜福屋空間改造，解決二手物品陳列擁擠等問題，賦予秩序與美感，以設計串連環保與大眾的情感，吸引更多人走進「尋寶地」惜物愛物，讓永續的理念變得可見可感。



來到慈濟臺北市中山八德共修處，左側有扇別緻的門，

門框旁薄荷綠的木板掛著白色招牌——惜福屋；門面上，圓圈內幾條黑線交錯組成「惜」字意象的logo，下面橫寫著TREASURE SPACE字樣，意味著走進門就來到一處「尋寶地」。

透過隔絕冷氣的透明塑膠簾幕走入室內，柔和的燈光打在白牆上，高腳茶几上有典雅的盆景，襯托著牆上的惜福屋logo；

刻意留白的時尚簡約風格，帶來視覺的舒適。

惜福屋一樓左邊櫃檯，陳列琳瑯滿目的飾品，三面老舊書櫃圍成U字形，置放舊書、光碟和唱片，中間有個以木棧板改造而成的桌凳，供訪客坐下閱讀，這是「惜墨區」。二樓則有陳列二手衣物的「惜衣區」和二手用品、電器的「惜金區」。

惜福屋自二〇〇四年開始運作，物品多數來自慈濟中山八德共修處的環保教育站；經過志工整理、修復的回收物有些甚至像新的一樣，期待上架後找到有緣人，延續物命。過往，惜福屋總是給人老舊、空間擁擠的印象；在沒有大興土木的原則下，單靠空間設計與木作工法，中山八德

走進惜福屋，簡約時尚的主視覺映入眼簾；白牆後的二手書區提供愛書人一處靜謐尋寶的角落。





惜福屋就達到了令人耳目一新的改造成果。

取於環保站用於惜福屋

「我們借用地球的資源，使用後又如何還給地球？我認為環保和永續，其實就是在講這件事。」負責改造惜福屋的 Atelier AGI 創辦人李政宜說明。

改造工程二〇二四年十月展開。這個「二手場域設計改造計畫」由環境部資源循環署委託台灣設計研究院執行，希望提升二手場域的形象，提高民眾選用二手物品的意願，也期待吸引更多年輕人走入，以及創造青銀共好的環境；中山八德惜福屋獲選為示範點之一。

導入設計改造後，惜衣區改以七座移動式衣櫃分類吊掛各式衣物，雖然掛滿衣服，但仍有挑選檢視的空間；衣櫃下裝了輪子，移動起來相當方便，活化空



二〇一一年，臺北慈濟志工為泰國水患募集二手衣物，中山八德環保站志工挑選整理（上圖）。志工從環保站篩選整理衣物送入惜福屋，過往以固定式衣架分門別類，空間隨著衣架增多而侷促（左下圖）；改造計畫後，以活動式衣櫃陳列，移動方便也活化空間（右圖）。（上／廖嘉南攝影 左下／李政宜提供）





念，但有不同想像，經歷了一段磨合，過程中很需要相互理解和尊重。

規畫改造前，設計師們訪談環保志工，了解他們的需求和困擾。例如有民眾將未經整理的物品置放在環保站外面，帶來後續分類的難題；李政宜想到的辦法是設計不同顏色的置物籃，例如黃色是「堪用」，藍色是「需要稍微整修或清洗」，二者都可再次循環；黑色則是「必須丟棄」，環保站不收。

李政宜熱情地分享設計概念：「一方面讓志工有快速檢視和分類的機制，減輕工作量；對外則是呈現明確的分類概念，讓民眾知道有哪些東西是不適合進

惜金區的二手餐具依類別擺上開放式陳列架（右圖）；惜衣區牆面的洞洞板展示改造計畫所使用的回收素材，向來者說明設計理念（左圖）。

入環保站及惜福屋再結緣的。」

雖然這個想法最終沒有完全落實，李政宜難免惋惜，但還是抱持尊重：「畢竟我們只是將這裏設計得美麗的，結案後就離開去忙下一個案子；志工才是每天面對現場和實際作業的人。」

志工江旻真表示，惜福屋的整齊與秩序維持不易，民眾進來尋寶，陳列好的衣物或物品難免凌亂；雖然每天都有志工值班補貨，但不像營利單位有專職人員；加上持續有民眾捐出衣物和用品，都讓志工在上架與整理時難以招架。

當李政宜得知志工的困擾，就介紹「收納幸福」營運長楊雅琪提供整理知識的協助。原先計畫透過幾堂課程教導志工整理技能，後來卻促成長期合作的因緣，楊雅琪看重中山八德共修處的地段，適合作為授課地點，惜福屋也是讓民眾學習收納的最佳現場。



間的同時，也展現對年邁志工的關懷。

惜衣區靠窗一排長桌配著高腳椅，桌椅外觀帶有紅色調的淺棕色，加上鐵管衣桿，增添了一分工業風。走到盡頭是惜金區，碗碟、茶具、玩具、電器，分布在不同區塊，但依然可見美學風格的統一：白色的櫥櫃與木框，色調和材質促成了空間的連貫性。

惜衣區有片面積頗大的洞洞板，工整地掛上了設計改造所使用到的素材，木板、木棧板、角鋼、輪子，都是回收再利用。李政宜說：「我們希望取之於環保站，用之於環保。」

改造後，來訪的年輕面孔明顯增多。今年九月正值開學之際，輪值數日的志工張和倫表示：「前幾天有一群印度籍女學生來逛，不久就有男大學生來。」張和倫猜測這群男學生是前面的女孩們介紹過來的。

勤勤懇懇做環保二十幾年的志工許武嵩點出，中山八德共修處同時也是環保教育站，啟發人們愛護環境的心；而最好的方法其實是身體力行，就像有許多已過退休年齡的志工，仍日日來到環保站分類或維修回收電器，這些努力需要被看見，就要先讓人有機緣踏入環保站。

許武嵩對惜福屋的改變感到歡喜，他表示：「物品擺放得好，人家拿回去也會比較珍惜。」好的空間設計、用心的陳列，能讓人對二手物品改觀。李政宜舉例說明，「日本民族認為萬物皆有靈，對於穿過的衣服或使用過的物品，因為它們貢獻並服務了我們一段時間，在與之告別時，也會期望它們能有好去處。」

從場域改造到後續維護

志工和設計師團隊有相同理

目前收納幸福團隊每月在此都有兩場整理實戰班，除了開放社會大眾報名，也提供五個名額讓志工旁聽；形成互惠、共善關係，目前合作快滿一年了。

跨界合作共創親民樣貌

除了與收納團隊合作，惜福屋也透過多種方式，連結社區會眾，例如捐贈惜福屋的二手物品給其他慈善單位，其中包括提供二手家電給無家者據點「下一站、未來村」，以及捐贈丹寧牛仔褲給萱藝新關懷協會的腦性麻痺孩子進行手工學習。

二〇二五年元月起，慈濟中山八德共修處還辦理多場二手市集。八月二十三日場次中，志工搬出電器、衣物、飾品，還準備美味蔬食，並邀請由桃園青年志工組成的Easy Band樂團，演唱流行歌曲及大愛劇主題曲，活絡現場氣氛。

隨著時代更迭，八德市場即將拆除，會所在地區也成為車水馬龍的精華地段，周圍建築不是嶄新住宅就是觀光旅館；共修處也陸續有不少改變，例如環保站的遮雨帆布換成太陽能板及塑膠擋板，友善市容也響應節能。時代與大環境不斷地變化，早已視環保站為家的志工們，也需要一再地去適應日常作業的更動。

現今惜福屋的樣貌，在台灣設計研究



院、Atelier AGI設計事務所、改造廢棄物再利用的「廢物救星」及慈濟基金會等單位合作下，看似偶然成形，但也是歷史推進中必要的轉變；不變的是它的名，惜物就是惜福。

過往的惜福屋陳設樸實卻略顯昏暗（左圖）；改造後，透過Logo傳達理念，溫暖的燈光、簡約的設計為「尋寶地」注入了文雅與清新感，讓人注目更期待走入（右圖）。

（左／李政宜提供）



展現無法量化的情感與智慧



「為什麼？」是設計師李政宜對自我的不斷提問，也是面對多元意見異中求同的溝通過程；他不只讓惜福屋二手物品流通更順暢，也讓這個承載著志工們如家人般溫暖的空間，隱藏了無法量化的情感與智慧，展現對環境與人的深刻關懷。

「對我來說，Pourquoi，法語的『為什麼』，是所有設計的起源，或是發動過程時最重要的一個提問。」主責惜福屋設計、Atelier AGI設計事務所創辦人李政宜如此說明。

李政宜從小喜愛閱讀哲學書，對思考懷有熱情，後來也到哲學及辯證風氣盛行的法國學習設計。教授帶領專案研討時，首先發問「為什麼」，「從專案中

找出『為什麼』，再從中分析要解決的問題是什麼。」

「為什麼要做這個杯子、電腦？背後的市場機制是什麼？要把整個事件的來龍去脈想得透徹。」這樣的設計邏輯已經是他的習慣，「我比較少任務一來，就動筆開始畫。」

李政宜的本業其實是工業設計，但參與過的室內設計作品並不少，包括和碩建築總部、玉里

天主堂以及東華大學楊牧書房等；其中，楊牧書房不僅是「楊牧學」的圖書與研究空間，還是經常舉辦學術研討會、文人講堂的活動場所。

在專業設計人眼裏，「設計」不只有美學的提升，還必須達成實用上的預期目的。就如惜福屋是許多志工情感寄託的所在，不同人、不同背景，審美、想法各異，溝通和達成共識的過

程挑戰難免；對此，李政宜稀鬆平常地說：「有辯論才會有建設。」他表示，溝通最重要的是異中求同，志工們的出發點都是希望惜福屋能更有序，「不過，也不能完全沒有設計觀點。」

媒合設計團隊的台灣設計研究院產業前瞻組組長吳於軒，提出兩個關鍵：「第一，惜福屋的

物品一定要流動，否則不會有新的客群。第二，是師兄姊要回到一般大眾的觀點思考。」

李政宜和吳於軒的說法，都指向了惜福屋存在的價值。吳於軒說：「當外部的人不再因宗教顧慮而不敢入門，就會有一些人走進來；他們不僅是出於宗教上的體認，而是對環境的關懷，以

及對慈濟精神的認同。」

「惜福屋這個案子，對我而言是蠻珍貴的經驗，」李政宜說起自己很喜歡的一段話：「可以量化的東西不一定重要，重要的東西不一定可以量化。」

他接著說：「那些無法量化的事物，可能是影響你中心思想的力量。在這個環保的場域，做環保的叔叔阿姨們雖然年紀大、退休了，還是持續發揮著教化的功能。我後來才知道，那些回收的寶特瓶會做成毛毯，並送往災區，為需要的人帶來溫暖。而這分溫暖是證嚴上人帶給大家的思想啟發，是完全不能量化的。」

縱使這些智慧和情感無法被量化，但在惜福屋，卻透過設計讓人直覺地感受到了。



一位帶著行李箱前來的長者專注挑選二手餐具。物品經過用心陳列，令人不由得生起珍視的心情。（攝影／蕭耀華）

專訪整理師楊雅琪

撰文・周傳斌（慈濟月刊撰述）
相片提供・楊雅琪（收納幸福營運長）

不囤積、不浪費的收納術



整理出自己用不上的東西，分享給有需要的人，透過這種循環的方式，讓物品持續流動，不再被浪費，這也是整理師和惜福屋正在努力的方向。

「整理，沒有標準答案！」「收納幸福」講師劉佳穎，對

著眼前十位學員，介紹、討論收納心法和技巧後，就到惜福屋的惜金區和惜衣區動手做。

「像保溫杯這類比較常用的東西，我會把它放在黃金區，大概就是肩膀高度的位置。」黃女士推測來惜福屋的民眾最常挑選的物品，就擺放在容易拿取的架位上；接著再把被放在生活用品

櫃的玩具和棒球移開，「不屬於這一類的東西就要拿走。」

來支援講座的整理師調整文具貨架，「像這些軟質的資料夾，我會集中在一起，再依顏色分類，比較好看，也讓人容易找到想要的東西。」整理過程中，不只是依照物品的特徵和類型分類，還要設身處地思考，如何讓使用者拿取更方便。

二〇二五年六月起，收納幸

福與慈濟中山八德共修處合作，每月舉辦兩天的整理實戰班，供民眾報名上課。「沒有任何一個場域像這裏這麼實際。」收納幸福營運長楊雅琪說。

劉佳穎認為，帶學員到惜福屋能夠讓他們實作，有問題也能隨時發問、立即解決。目前收納幸福像劉佳穎這樣的講師共有十多位，客戶需求以一般居家整理為主。然而在不同場域，收納與

整理的思維是否會有所差異？

「單純地收納整理，而不做斷捨離，等於是一直把不要的東西挪來挪去。為什麼要花這些時間呢？應該先把不需要的東西請出你家，整理起來才會省時間。」楊雅琪說，「斷捨離和收納是我們公司的核心價值。」

這樣的思維類比到惜福屋，其實也是相同，舊有的貨品不去，不斷湧進環保站的二手物沒有機會上架，物品就難以流通。

楊雅琪表示：「我們比較希望，客戶只要找整理師整理一次，就可以維持一段時間。」但在惜福屋，志工半開玩笑說，整理師來了之後貨架變得整齊，只要開放參觀，一天又回到「原本

收納幸福三十多位實習整理師八月中旬參與收納整理實戰班，來到惜金區整理二手餐具。」

（攝影／許雅玲）

的樣子」。志工許武嵩笑說，這也只能當作每天的修行。

工作坊學員常好奇惜福屋的二手物品來源，半年來與慈濟接觸的楊雅琪也會代為說明，這些都是社區民眾捐贈或志工從環保站回收物中整理出來的。「環保站如果收到好的物品，志工會送到惜福屋；當『收納幸福』的客戶整理出多餘的東西，我們也會鼓勵送給需要的人。」

收納幸福團隊將「多餘物品」的訊息張貼到社群平臺，讓有需要的人到指定地點領取；物品也會放入結緣袋，袋上印有QR code和指示語，領取者將來也可利用同一個袋子，把不需要的東西放進去，再透過網路分享給有需要的人，物品持續流動，不再被浪費。

慈濟中山八德共修處在這次惜福屋的改造，有機會和不同機構合作，透過不斷溝通和相互理解，共同為永續做出努力！



馬來西亞 綠色行動體驗展

守護明日地球 即刻行動！

十一公尺長的巨鯨昂首在吉隆坡靜思堂迎賓，還有逾一萬支寶特瓶組成的「欲望深無底」隧道，「綠色行動體驗展」開展至明年二月，在這個由回收物打造的奇巧世界裏，參訪者不是觀眾，而是決定地球明日面貌的關鍵參與者！

在廣闊的海洋中，鯨魚以巨大的體型與悠然的姿態展現著獨特魅力。此外，鯨魚在維繫海洋生態平衡扮演了關鍵角色。近來，吉隆坡靜思堂園區內就出現

了一頭閃耀藍光的「巨鯨」。今年八月二十四日，為期六個月的「綠色行動體驗展」於吉隆坡靜思堂揭幕，十個主題結合多媒體、互動裝置與藝術創作，

六百位來賓包括市議會官員、社會賢達、國家大使、教育界代表與媒體，共同見證這場歷時數月籌備的盛會。

名為「鯨魚的呼喚」展具，是綠色行動體驗展最具代表性的展覽品之一。鯨魚可以說是地球上巨大的碳儲存器，牠的排泄物幫助海裏的浮游植物長大，這些小植物靠光合作用吸收二氧化碳，等牠們死掉後，碳就會被帶

到深海裏，長時間存起來。科學家甚至說，浮游植物吸收的二氧化碳量與亞馬遜雨林相當。

但要把這頭長約十一公尺的鯨魚搬到陸地上，巴生志工團隊花了不少努力。打洞、焊接、將鐵條撐起骨架，組裝魚體；取自八十七萬六千個回收飲料盒內層的鋁箔包裹出魚身，再綁上從巴生谷收集來的二千多個塑膠瓶，並裝配了螢光燈飾，即使在夜間也能閃耀奪目，吸引民眾前來觀看。

體驗展總協調黃時常表示，為了加強宣導的力道，這次的展具都大而有力，也不是一個人可以完成的，是結合志工團隊的力

「鯨魚的呼喚」幾乎全部採用再生材質製作，橫臥在吉隆坡靜思堂協力廣場前高臺上特別吸睛，也傳遞鯨魚在維護海洋生態平衡的重要性。

（攝影／黃勇雄）





綠色行動體驗展揭幕當天，一百一十六位銀髮環保志工展演手語，梁靜珍（右）、王峇世（左）投入環保十餘年（右圖）。來賓進入由一萬支寶特瓶組成的「欲望深無底」隧道，一步步看見消費風氣帶來的現象（左圖）。（右／蔡夢萍攝影 左／李偉建攝影）



量，眾志成城！

環保志工活到老做到老

一九九〇年八月，臺灣慈濟志工開始「用鼓掌的雙手做環保」；一九九五年，馬來西亞吉隆坡志工鄧淑蓮到慈濟馬六甲會所參加發放，讀到看板上寫著「讓垃圾不落地」，她自告奮勇，號召一群人做環保。

「剛開始不好意思，偷偷摸摸做；也沒有人送資源來，我們只好在晚上九點商店打烊後，從商家門口的垃圾堆裏翻找紙類、鋁罐、鐵罐……」響應的居民愈來愈多，她的小車已經載不了，她為此考了大貨車駕照；志工們也迫切尋找固定又顯著的場所，鼓勵大眾自行把資源送到定點，同時學習回收分類——三十年一路走來，雪隆地區已有十六個環保教育站、九十五個環保站、三百四十二個環保點。

這次綠色行動體驗展特別設立兩個獎項，表彰在環保推動上的卓越成果。榮獲「綠色校園獎」的益智華文小學，二〇一九年起在慈濟志工帶動下，師生與家長三方攜手推動環保，校內已全面停用一次性餐具。

「最佳人氣獎」則頒給慈濟增江環保站。十七年前在全馬最大華人聚集地增江新村所成立的環保站，是雪隆慈濟第一個「惜福站」，而今還擴展樂齡活動；自二〇二四年至今年七月共接待了三十二梯次參訪團，超過一千七百人次到訪。

開幕日最動人的一幕，是一百一十六位年齡六十五歲至八十八歲的環保志工，他們站在國會議廳舞臺上，表演〈人人做環保〉手語歌曲；用充滿活力的表演，呼籲人人環保救心救地球。

八十四歲的環保志工梁靜珍，每週一會將家中仔細分類好的資源回收物帶到社區環保站再

做整理；她喜歡乾淨，總是把環保站的回收物與紙張分類得非常仔細整齊，連周圍環境也一併打掃乾淨。她感恩上人推動環保，讓年長的志工有一個家，不僅能為地球盡心力，同時找到自我的價值。

站在第一排中央表演手語、八十八歲的王峇世，雖然動作有些緩慢，但每個手勢都標準到位。儘管已是高齡，他依然清晰回憶當年隨環保志工到臺灣，初次見到上人的情景，以及他的承諾：「要生生世世跟隨上人。」

每當想到上人當時鼓勵他好好做環保，他就會起身再度前往環保站付出；志工資歷已邁入十三個年頭，他笑著說：「如果能活到一百歲，也要做慈濟環保到一百歲。」

螞蟻雄兵少不了任何人

綠色行動體驗展十個主題展



開展前志工群策群力，真正以螞蟻雄兵的精神將打包帶製作出小螞蟻展具（右圖）。在低碳飲食展區，小朋友雙手觸碰紅蘿蔔模型，螢幕上即呈現富含的營養素及卡路里（左圖）。（右／鄧亦絢攝影 左／蔡夢萍攝影）

開展前，全體環保志工總動員，協助回收大量寶特瓶、塑膠瓶、鋁罐、厚紙板……加上熱心民眾和廠家結緣材料，借出自家工地與器材，有心人的無私付出，激發起大家的參與感，也吸引許多社區民眾加入展具創作。

大城堡、舊巴生路及沙登社區志工以寶特瓶與塑膠袋組成心型隧道，有紅色、黑色、白色、雜色、粉紅色，寓意人們擁有不同的欲望。隧道長二十九尺、寬約七尺、高約八尺，當心牆顏色從透明潔淨逐漸轉為黑色，象徵貪念若不克制，便會墮入無底深淵。

感受到恐怖，也不禁省思：極端氣候災難的加速形成，其實是來自人類對天地自然的過度消耗。最後一區「法」，則帶來希望，環保十指口訣的展具由垃圾山、綠地和海洋構成，當參訪者拿起資源放入正確的回收區，垃圾山會裂開，呈現出綠地與海洋。

「要找到一萬支相同大小的瓶子並非易事。」大城堡社區的環保幹事陳鳳儀說，位於武吉加里爾的體育園區和高爾夫球俱樂部，就讓志工達成願望。能找到同樣顏色的塑膠袋，也仰賴各環保站資源共享才能辦到。

從回收、清洗、晾乾、分類，再把不同顏色的塑膠袋塞進瓶子後，接成一支支四尺長的瓶子條，每個步驟都需要團隊協作才能完成。「最讓我感動的是志工們的合心。只要一呼喚，大家都會來幫忙；特別是晚間，有些志工在下班後趕來付出。」陳鳳儀感恩地表示。

回顧這段過程，蒲種社區環保幹事郭修成也感受到「合和互協」的力量。從工程到美工、從設計到組裝，大家各展長才，每一位都是不可或缺的拼圖，「做好事不能少你一個人，孤單一人做不起大事。我們要用鼓掌的手



區包括：鯨魚的呼喚、欲望深無底、地底世界、四大不調、氣候時鐘、環保5R、十指口訣、環保蔬食、結合愛心雙手卡與藏寶箱的綠色行動以及螞蟻雄兵；展期至二〇二六年二月二十八日。

展區入口拱門由兩千隻螞蟻堆砌而成，每隻都是志工用回收塑膠打包帶編織而成，象徵「螞蟻雄兵」團隊合作的精神。穿過拱門，參訪動線由「因」走向「果」，再引向「法」。

第一段「因」，走進逾一萬支五百毫升寶特瓶製作的「欲望深無底」隧道，只見網購包裹堆積如山、人型模具穿戴無數衣物、塑膠垃圾隨手丟棄，投射出現代人生活縮影。

過度消費的「因」導致四大不調的後「果」——四大不調，包括地震的震動、水災後的狼狽情景、火災烈焰的熾熱、風災的呼嘯與威力。在十分鐘的體驗過程中，強烈音效與擬真燈光讓人

做環保，讓世界亮起來！」

不只是展覽更是記警鐘

展區打卡熱點，是梳邦再也社區環保團隊推出三位巨型的「無生命志工」，分別是塑膠天王、廢鐵金剛和蓮花仙紙，造型獨特吸睛。大型「大白菜」和「大片肉」則特別逼真，吸引不少人駐足，聆聽志工解說低碳飲食如何減少地球負擔。

森美蘭州群英華小副校長梁敬迎提及去年首次帶領學生參訪靜思堂，深受慈濟故事的震撼與感動，這次更毫不猶豫地將綠色體驗展安排進畢業旅行中。看到地球正在發燒的警示，讓她心頭一震，也更感受到上人常說「來不及了」的迫切，環保教育必須從小開始。

展區中央懸掛著一座巨大的「氣候時鐘」，倒數聲滴答作響，提醒人類留給地球的時間所

剩僅三年。受邀參訪的市議會官

員莎吉娜（Syakina Bt Jaffar）

站在氣候時鐘前沉默許久，才緩緩說道：「同樣生活在地球，我們應該要害怕與憂慮：若環境繼續惡化、升溫攝氏一點五度，人類將面對更嚴峻的處境，因為現在我們已經能明顯感受到炙熱了，這個展覽其實是一個

警鐘。」

螢幕上播放著〈來自未來孩子的的一封信〉，一位來自二〇五五年的孩子感恩此刻的人們守護並營造了一個綠色地球；然而這封信其實是寄望此刻的人們為地球付諸行動，因為今天的一念一行，將寫成明日的世界！

（總）



馬來西亞
慈濟基金會臉書

上人說：對的事，堅持去做，這叫做「願力」！
有願無力，做不成；有力無願，做不久。
有願有力，是成就志業的關鍵！

【德佩師父二〇二五年講於慈大附中新舊任校長交接典禮】

富有愛心店 麻坡最美街景

「Sikit sikit, lama-lama jadi bukit.」

這句馬來諺語的意思是：一點一點，久而久之，就能成山；麻坡、昔加末與東甲一千兩百二十個「富有愛心店」店家，邀約顧客做好事，累積微小的善也能成就非凡。

麻坡（Muar）、昔加末（Segamat）與東甲（Tangkak），這三個馬來西亞柔佛州西北部相鄰的縣市，無論是林立的店面、菜市場裏忙碌的攤位或美食中心一隅，近幾年來總能見到一張紅色「愛」字貼紙、一支竹筒撲滿立於櫃檯角落，靜靜地守候，悄悄地累積愛的力量；只要店家願意加入「富有愛心店」，便可成為慈濟的共善夥伴。

麵包店老闆娘伍信羽說，當

慈濟志工帶著竹筒撲滿與貼紙走進店裏，她毫不猶豫加入，「看到志工走訪店家、邀請我們響應，我很感動，這也是我應該要做的事；這間麵包店小小的，可以是愛心的據點，從我開始，把愛傳出去。」

她微笑地說：「一個人先做，才會帶動更多人；投善款入竹筒助人，是祝福自己，也祝福天下人。行善不是一時衝動，而是穩定的信念。」

每天開店前，雲吞麵檔老闆劉瑞裕總會將三塊錢、五塊錢投入竹筒，他只是淡淡地說：「沒什麼啦！能幫就幫，做得到的就去做。要我一次捐五百、一千，我做不到；但每天投一點小錢，我做得到。」他也樂於向顧客分享：「這是做好事的方式。」

慈濟志工的用心，劉瑞裕看在眼里，感動在心，「你們那麼努力，我們也盡一點心；一人一點力，力量就大了。」

一步一腳印，市井成福田

早在二〇一六年二月籌建麻坡靜思堂時，志工就走入社區，邀請鄰里及店家擺放竹筒撲滿，鼓勵日存零錢、小錢行大善。延續這分初心，二〇二三年五月十六日，志工正式啟動「愛心商店」計畫，再次走訪店家，送上竹筒與象徵祝福的「愛」字貼紙，鼓勵顧客隨手行善，讓愛與善在社區中持續發酵。

這樣的善行無關商業交易，大街小巷的店家成為連結人心的橋梁。二〇二四年六月十七日，證嚴上人行腳至新店靜思堂，開示時期許：「每家店都是『福店』，讓福『惦』在這。」當天也將「愛心商店」正名為「富有

志工今年六月走入市場邀約攤商加入「富有愛心店」，菜販林麗慧（右）熱情響應。

（攝影／陳月菊）



愛心店」。

從街角小店、菜市檔口到連鎖企業、銀行櫃檯，志工們一步一腳印，走到哪就說到哪；在誠與情的互動中，陸續有愈來愈多店家願意與慈濟成為共善夥伴。志工每年定期三次回訪、回收竹筒，持續和店家分享慈濟訊息。今年六月底統計，麻坡、昔加末和東甲三地的富有愛心店，已經超過一千兩百餘間。

「我們希望每一條街、每一條巷都有富有愛心店，讓善的能量在社區中流轉，成為真正淨化人心、祥和社會的起點。」兩年來，陳淑麗與志工們踏遍麻坡無數街道巷弄，起初推展並不順利，不僅是大家對富有愛心店的理念還很陌生，志工人力也有

林麗慧（右）不僅自己響應，也邀請顧客投入善款，一同行善。
（攝影／楊春燕）



限，只能摸索前行，「這是上人要我們實踐的——走入人群，敦睦睦鄰；不是做給人看，而是陪著社區一起成長。」她堅定地說。

志工們期許在今年底前達成一千五百家。陳淑麗表示：「愛心滿街巷，才是我們真正想看到的風景。」

開門就見善，小角落發光

「哪怕只是出一點點力量，也是一件開心的事！」麻坡市區鬧街旁，水果店老闆姚俊凱總是笑容可掬，熱情接待來訪的志工，還幽默地說：「要放多幾支竹筒也沒關係啦！只要能幫到人，就更好了！」又說：「你們每次都一大群人來，氣氛熱鬧又溫馨。大家那麼用心付出，我看了也覺得開心！」

方水茶室的老闆娘李仕珍每天也會投入零錢，同時發一個善

念，祝福能幫助更多人。店裏兩邊都貼上了愛的標誌，也放著竹筒，「我每天抬頭看到『愛』，就感覺有一種大愛在身邊，心裏真的很溫暖！」

一大早，菜販林麗慧忙著秤菜、找錢，攤位前顧客絡繹不絕，她仍笑容滿面地招呼志工。決定加入富有愛心店時，她毫不猶豫接過竹筒、投入善款，再邀請第一位上門的顧客將零錢投進去，「我們要以身作則，先投了，別人看到肯定會跟著做。」當她親手貼上「愛」字貼紙時，笑著說：「就像心裏也貼上一分善意。能幫助人，真的快樂！」在市場的喧囂中，她不多言，只以行動留下善的足跡。

「我們不是有錢人，所以才更懂得幫助人很重要。」馬來同胞穆罕默德·法克雷（Mohd Fakrey Bin Mohamad Ezad）將竹筒和貼紙置於自家檔口，「放在這裏，人家看到就會投一點，

幫得到人就是好事。」他深信，愛無分族群，人人皆可行善，「華人、馬來人、印度人……不管是誰，有困難就應該相互幫忙。」

他鼓勵志工在更多角落放置竹筒，「慢慢累積，也是一種大愛。」就如同馬來諺語所說：「Sikit sikit, lama-lama jadi bukit.（一點一點，日久成山）」提醒人們：只要持續累積，微小的善也能成就非凡。

另一頭，炒粿條聲響此起彼落，老闆陳明才一邊忙碌，一邊抬頭熱情地喊道：「你們幫助人家，我們一定要支持啦！富有愛心店，加油！」

行善不必等到有餘，布施也不在於多寡；一念願心，一分真誠，足以讓愛流動不息。這些貼著「愛」字的店面，成為每一位店主善念的延伸；開門見善、舉目見愛，街景也多了幾分親切與溫暖。

（經）



天空王國賴索托 瑪潔拉塔 家在河彼岸

河彼岸的部落人口約有千人，從這村到那村訪視，志工們沿路高歌，苦行的步履背後，是龐大的愛在支持著她們。
這是瑪潔拉塔的故事，也是許許多多畢生居住在非洲最高國度的婦女，因為得遇慈濟，生命獲得轉化的故事。

撰文・許斐莉（大愛電視資深製作人） 攝影・林岱融（慈濟南非分會公傳／文史組）

那次見到瑪潔拉塔（MaJerata Khoachele），是在花蓮靜思堂，二〇二四年海外慈誠委員返回心靈故鄉的旅程。來自賴索托的一顆顆「黑珍珠」們，多數都當阿嬤了，六十歲的瑪潔拉塔是其中之一。

或許是時差加上行程緊湊之故，瑪潔拉塔略顯疲態，神情嚴肅，對話也相當簡短，這讓採訪工作在一開始時有點不太順暢。但她始終定靜地端坐於前，在慈濟大學賴索托學生天意（Tankiso Mofammere）的翻譯下，專注地聆聽我試圖更加了解她家鄉的一個個提問——她的家鄉，我與我的工作夥伴喜歡喚之為「河彼岸」。

現代文明未竟之處

那條神祕的河流，我見過。
二〇二四年八月，我們從賴索托首都馬賽魯（Maseru）

驅車前往，行至路的盡頭，步行穿越荒野，瓜依河（Tsaoying River）從遙遠的地平線蜿蜒至眼前，而村民們已經在河岸旁載歌載舞，等待迎接慈濟一年一度的大米發放。

河兩岸布滿了像是冰河時期遺留下來的切割痕跡，大塊的石板層層交疊，方便人與驢踩踏；碩大的石板同時也硬生生地將河兩岸切成兩個世界，此岸是現代文明的盡頭，而河彼岸，現代文明未竟之處，即是瑪潔拉塔畢生所依之處。

一九六四年，瑪潔拉塔出生在馬費騰（Mafeteng）區的堤白令（Tibeleng）部落，當地貧困落後，連房子都是破破爛爛的；她讀到七年級就沒機會讀書了，跟著村人學習栽種玉米和高粱，很快就贏得了勤快的好名聲。

二十一歲時，瑪潔拉塔嫁到雷利歐帕拉（Raliopelo）部落，那個村子的情況只比娘家的環境

瑪潔拉塔從住家穿越高原走三小時，到巴士站等車到首都馬賽魯的慈濟會所，日常訪視關懷也要步行數小時。

稍微好一點，但還是很貧窮，村人依賴放牧為生。傳統上放牧是男性的工作，家家戶戶都有驢子，但只有男人和放牧男孩可以騎；因為驢子數量有限，他們必須把資源留給需要勞動、放牧的男性使用。

換言之，瑪潔拉塔住在一望無際的高原上，卻只能依賴步行，村跟村之間，走起來動輒一、兩個小時；到首都馬賽魯，就算是出遠門了，單程花三、四個小時步行是家常便飯。過河之後，再穿越廣袤的大地，才能走到有巴士的地方；再搭上搖搖晃晃的「黑巴」（當地人對公車的稱呼），慢吞吞地繞過一山又一山，這才能抵達她的心靈居

所——慈濟賴索托聯絡處。

聽她描述完，我的下巴已經掉下了，瑪潔拉塔用力拍了一下大腿，大聲跟我說：「我雖然六十歲了，我的腿還是很強壯！走路，不算什麼！」

用雙腳走出慈悲

正因為村子地處偏遠，許多年輕人一旦有機會就跑到南非工作。賴索托四面被南非包圍，全境都在海拔一千公尺以上，經濟低度發展，工作機會不多，年輕人一旦離開家鄉就很少回來，他們留下了年幼的孩子，到了南非或另組家庭，甚至父母兩方各自嫁娶，許多孩子因而變成另一種形式的孤兒。

年輕人口持續外流，但也有人留在部落，瑪潔拉塔就教他們農活，「你們這些好吃懶做的年輕人！整天只知道吃！」壞脾氣的她經常對他們破口大罵，村裏

人都很怕她。

但是瑪潔拉塔並沒有不快樂，相反地，她認為賴索托人很懂得知足，並且願意接受現狀。然而，賴索托實在太貧窮了，連鄉間賴以維生的小農與放牧，這幾年也因為乾旱愈來愈嚴重而受影響；冬天氣溫都在攝氏零下七到十度，雪季長達五個月，不利於栽種任何作物，他們只能靠玉米粉過冬，許多家庭長期面臨飢餓。瑪潔拉塔發現，日子愈來愈不好過……

直到二〇一九年，她得知消息，臺灣的慈濟基金會要到河邊來發放。對許多非洲民眾來說，舉凡不是黑皮膚的，就是白種人。瑪潔拉塔到了發放現場，很驚訝，怎麼會有白人跑到這個窮鄉僻壤來幫他們？

她跟所有的村民一樣，開開心心地扛著臺灣來的大米走回家。生平第一次，瑪潔拉塔感受到證嚴上人對全世界的愛，她感

到非常震驚，「為什麼一個素昧平生的『白人』會這樣關心我們？」

瑪潔拉塔猶如從夢中覺醒，看到生命的另一種可能。她開始參加慈濟在馬賽魯的活動，從不缺席，就算天氣再惡劣、每次來回得步行六小時，都毫無怨言。她也在部落訪視，在沒有任何交通工具的幫助下，挨家挨戶徒步拜訪，提報需要幫助的人給慈濟。

漸漸地，村民發現，那個動不動就插腰罵人的瑪潔拉塔變了，她不再大聲喝斥年輕人好吃懶做，「他們跑來問我，Gogo Maserata（瑪潔拉塔阿嬤），你生病了嗎？你怎麼不再罵人了？」她說，因為她要學證嚴上人，愛普天下的人，所以不可以再壞脾氣了。

看到瑪潔拉塔找到人生的目標和生命重心，她的先生也很開心，每當慈濟要來發放大米時，



瑪潔拉塔就會親手寫邀請函，然後請先生騎馬、小兒子騎驢，穿越高原，送信給每一位酋長。而今在河彼岸，已經有十一個村落可以收到愛心米的幫助，有四十幾位部落婦女也成為社區志工了。

牽手穿越瓜依河

這麼動人的故事，令我在書寫時不斷受到觸動，思索著，該如何讓畫面呈現出來？礙於賴索托目前缺乏擅長影視記錄的人員，於是商請慈濟南非分會跨國支援。二〇二五年四月，資深人文真善美志工侯其霖、南非分會同仁林岱融以及本土志工

瑪潔拉塔教孫子與村內的孩子們栽種作物。玉米、小麥、豆類等糧食是賴索托主要農作，也是大多數鄉村人口的生計來源。

上人，歌詠大地的豐饒。苦行的步履背後是龐大的愛在支持著她們，怎不令人動容？

我看到瑪潔拉塔去家訪，她緊緊擁抱住一名年邁的婦人，然後坐下來，開始陪她聊天——愛，不就是從耐心傾聽開始的嗎？

經常有人問起，「你們慈濟這樣救，為什麼不去跟當地政府好好溝通，改善問題呢？」我總是莞爾一笑，這世上存在著許多多難解的困難，而慈善組織能做的，就是在某個幽微的角落點亮一盞燈、送上一份熱騰騰的食物，或者僅是，就僅是好好聆聽受苦的人傾訴他們的故事嗎？

這是瑪潔拉塔的故事，一位居住在瓜依河彼岸村婦的故事，也是許許多多畢生居住在非洲最高國家的黑人婦女，因為得遇慈濟，生命獲得轉化的故事。而我很榮幸，是其中一位見證者。

賴索托王國 (Kingdom of Lesotho)

地理位置

位於非洲南部，四面被南非包圍，是高原型內陸國

人口狀態

人口約220萬，約49%生活在貧窮線以下；青年失業率超過30%

經濟來源

紡織成衣、水資源出口及農牧業；大量男性赴南非礦場工作，移工匯款為重要收入之一

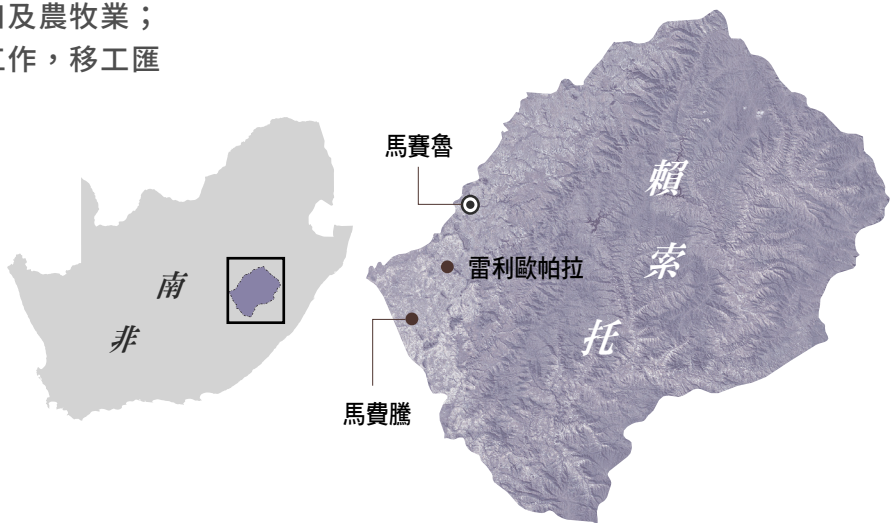
糧食狀況

主食為玉米，常受乾旱、霜害與水土流失影響導致歉收，每年需自南非進口大量糧食

圖例：◎ 首都 --- 國界

慈濟在賴索托

- 本土志工為濟貧主力，至2025年已有**45**人受證，社區志工**1,802**人
- 2024年大米發放**267**場，靜思語教學進入**12**校
- 慈濟委員瑪潔拉塔所訪視的11個村落，人口約1千位，目前有**44**位社區志工



在河彼岸，瑪潔拉塔關懷十一個村落，也帶著愛心米給予幫助。



艾曼紐 (Emmanuel Mogale)，從約翰尼斯堡驅車前往賴索托拍攝。

四月的賴索托天氣非常不穩定，豪雨不斷，出發前拍攝團隊因雨順延了一次行程；但老天沒有放晴的打算，眼看著復活節假期即將到來，瑪潔拉塔也在村裏殷切期盼，於是團隊跟老天賭一把。

抵達馬賽魯時幸而放晴，離開市區就是豪雨過後的爛路了，但真正令人臣服的是瓜依河的險峻。負責攝影的林岱融說：「那條河雖然看起來很淺，卻暗藏著類似流沙的漩渦，一踏下去就感覺整個人往河裏陷，腳根本抽不出來。」

村民手持木棍探測流沙的狀況，探到安全的水路，指引來自馬賽魯的志工們手牽手快速過河。雨鞋後來也完全無法發揮功用，因為河水一直灌進鞋裏，本土志工們幾乎是攙扶著賴索托

聯絡處負責人周肇麗過河的；在接下來的兩天裏，周肇麗的膝蓋疼痛不已，但她說，沒事。「沒事」，就是她的口頭禪。

沒有地圖的遠行

瑪潔拉塔如何步行穿越大地，拍攝團隊就如何緊跟在後，未曾稍歇。透過空拍呈現的畫面，令遠在一萬一千五百多公里外的我，震撼、感動、落淚。

若不是隨著空拍畫面從高空俯瞰，不會知道地平線有多遠，路有多長，瑪潔拉塔一路走來，走了多少萬步。

高原上，瑪潔拉塔的先騎在駿馬上，沒有手機定位，沒有羅盤或星象引路，沒有半棵樹作為座標，他是如何具備信心一路策馬前行的？

河彼岸的部落人口約有千人，從這村到那村，志工們穿著藍衣白裙，沿路高歌，禮讚證嚴



訪視藍毘尼 卡毘塔的廚房

八歲的卡毘塔在廚房裏擀麵、掌火、烤餅，為一家人準備午餐；
她喜歡做飯更甚於到學校讀書，因為許多課業聽不明白。
對她來說，或許能吃飽就是富足。

撰文・王慈惟（馬來西亞慈濟志工） 攝影・桑托斯（尼泊爾慈濟志工）

尼泊爾的國土面積雖然只有十四萬七千平方公里，但在約兩百公里的南北距離內，地勢卻從僅六十公尺的低地，一路拔升到八千八百四十八公尺的珠穆朗瑪峰，形成世界上最陡峭的地形剖面之一。

這裏的特色並不只是一座高峰，而是整個國家自南而北呈現出明顯的垂直分布。最南端的特萊平原（Terai Plain），是恆河平原的延伸，海拔多在一千兩百公尺以下，屬熱帶季風氣候，年雨量平均兩千毫米，適合種植甘蔗、水稻等作物。

這樣的地理特徵讓尼泊爾的料理融合了高山民族、印度、藏族與本地多元文化的風味，許多旅人到了尼泊爾後，都覺得這裏的每道菜都像土地與信仰交織的縮影。

在位於特萊平原的藍毘尼村莊，廚房像一所沒有課本的學校；有別於旅人，我們在長期慈

善工作中，看到的是女孩們在母親指導下習得選料、配味與掌火的技能；而在接到的提報個案中，我們也發現一個現象：申請食物援助的人，大多是廚房的主角——婦女。

有飯吃就是富足

今年藍毘尼的雨季來得特別慢，八月四日迎來了第一波大雨，溼潤的空氣中混合著牛隻的氣味；雨中的土房子裏面有火光，一位背對著我們的女孩吸引了目光。

女孩名叫卡毘塔（Kaita Yadav），依據訪視記錄表資料，她今年八歲，但是她告訴我們，她今年十一歲。

這戶家庭是在今年四月二十日開案的，當時訪查的小組決定補助三個月米糧，同時要勸導卡毘塔的爸爸佐根達（Jogendar Yadav）戒酒。這次我們帶去本

月的米糧，還有一個重要的任務就是複查。

我們走入廚房，卡毘塔看到是慈濟人，又低下了頭，繼續用擀麵棍把麵團壓成圓餅。我們請拜傑納特（Bajirath Barai）師兄問她用早飯了嗎？卡毘塔說已用過，現在在準備午飯。她一邊擀著麵團，一邊拿著鏟刀，把牛糞和稻草混合成的燃料塞進泥土砌成的灶口，隨即俯身輕吹一口氣，火苗立刻竄高，灶火頓時旺了起來。卡毘塔一面看著灶火，一面用她瘦小的手熟練地按了按正烤著的麵團。

卡毘塔告訴我們，她喜歡做飯更甚於到學校讀書，因為許多課業完全不明白。順著卡毘塔的話，我們又問：家裏的米糧夠用嗎？她說這陣子南瓜葉長得很快，新長的嫩葉可以炒來吃！現在慈濟人送來了大米和麵粉，不用挨餓了！

對年幼的卡毘塔而言，或許



能吃飽就是富足，然而我們眼前所見的匱乏，遠不止於此。從屋外踏入廚房之際，因光線明暗交錯，眼前一片模糊，室內情形難以辨識；待目光適應昏暗，方才看清卡昆塔的身旁有一張木床，而床尾竟圈養著兩頭牛。

卡昆塔天真地告訴我們，那張木床是奶奶的。她說得自然，彷彿奶奶與牛同住，是再平常不過的事。

卡昆塔與家人同住的黃土房，院落分為倉庫、住房與廚房三處。走進倉庫，我們用手輕敲用黃泥塑成的三個老舊大型穀倉，空空如也。它們靜靜立著，只是為了留個好兆頭，期待著耕地終會帶來好收成。但眼前的現實卻令人心頭發沉：家中僅存的

米糧，恐怕撐不到那收穫的季節。

心疼老人的眼淚

倉庫旁一扇小木門，吸引了我們的目光，得知這個泥牆龜裂、屋頂低垂的房間，是父母和三位孩子的臥室；入內第一眼便感受到異樣，昏暗得幾乎伸手不見五指，腳步剛踏入便再也無法前行，因為兩張小床已把室內填滿。空間狹窄，空氣凝滯，只聽得蛙鳴此起彼落。試圖用手機燈照亮陋室，燈光照到地面爬滿紅螞蟥，密密麻麻地蠕動著。

六歲的頻卡（Prinka Tadav）坐在床上，她演示一家五口是如何在這狹小空間擠著睡覺——誰

睡在哪個角落，誰蜷縮在床邊。我不敢再向前，心中浮現一絲恐懼，怕那黑暗中藏著蛇。

但還來不及感到害怕，腳踝突然襲來一陣刺痛，紅螞蟥已悄然爬上，狠狠地叮咬；那灼熱的痛感迅速蔓延，讓人已經無法在室內逗留，只得飛快地跑到房間外。

到了院子，發現多了一位非常年長的婦女，原來是從寺廟趕回家的奶奶。七月本應是雨季，但今年平原地區遲遲不見降雨；播種後的稻田因久旱不雨而逐漸乾涸，村裏的婦女紛紛組織起來，前往寺廟祈雨。近日天降甘霖，又恰逢印度教重要節日「濕婆節」，婦女們依照傳統，再度前往寺廟祭祀。

卡昆塔的奶奶說，現在一家人的生計，主要依靠僅剩的一英畝土地農穫，以及她每三個月領到的老年補助金八千尼幣（約新臺幣一千七百元），還有兩頭牛

產奶賺取的六千尼幣（約新臺幣一千兩百八十元）勉強維持。

八十歲的奶奶試著向我們解釋家裏的困境：兒子雖然在外做勞工，但酗酒成癮，賺來的錢全拿去喝酒，讓一家如此潦倒。

我們向奶奶詳細說明慈濟善款的來源——這些資金凝聚了許多愛心人士的善意，是他們辛勤工作、省吃儉用積攢下來的，每一分錢都承載著沉甸甸的心意，我們格外珍惜。目前我們雖然能夠為奶奶提供一些幫助，但觀察到她的兒子仍未承擔起照顧家庭的責任，這讓我們感到十分憂心。

藍昆尼鄉間常見以茅草、土塊甚至塑膠布搭起的房舍，難以抵禦風雨，貧困人家也無力補強；圖為志工七月四日前往一戶單親家庭發放糧食，慈濟已為他們修繕牆面與屋頂。

（攝影／吳南凱）



卡毘塔的住房位於淨飯王鄉公所管轄區，志工八月上旬前往鄉公所和官員商議修建方案。

(相片提供／王慈惟)

昏暗的土房子是卡毘塔家的廚房，她就在裏面生火煮飯。



桑托斯 (Santosh) 師兄恭

敬地打開手機，向奶奶展示證嚴上人的法照。他溫和解釋道：「這些外國人之所以會遠道而來關懷，是因為上人不忍看到您們生活的艱辛。」

奶奶聽了，不斷地用紗麗擦拭眼淚，顫抖著雙唇說：「你們從那麼遠的地方專程趕來，真誠地關心我們、為我們著想。從來沒有人像你們這樣，帶著如此溫暖的心意來對待我們一家人。」

這時，家裏的三個孩子包括卡毘塔，都換好了校服，奶奶示意他們快去上學。奶奶這個小小的動作，讓我們觀察到她對孫兒們的疼惜和重視他們的學習。我們告訴奶奶，我們是佛教徒，虔誠地相信佛陀的教育，我們一起來合作想辦法，讓酗酒的兒子改過自新。

我們要離開的時候，奶奶一路送到路口；等到我們車子已經開行了，奶奶依舊沒有離開……

修建房屋獲批准

第二天，師兄們再次到奶奶家裏，卡毘塔的爸爸竟然在家；師兄們請卡毘塔的媽媽去叫他出來，一共請了三次，好不容易才把他喚醒。梳洗好後，他解釋：「因為下雨所以無法打工，就回家休息。」但是滿身的酒氣實在掩不住，大家向他提到與奶奶見面的經過，以及奶奶對他的期待，他表示會改過，我們也相信他的發願是真誠的。

參與訪視的小組經過討論，覺得要延續米糧發放，讓奶奶和孩子溫飽；再來規畫是否要協助他們修建房屋。奶奶家裏存有兩千塊紅磚，就收藏在南瓜棚下；但修房子前，還有一個步驟需要進行。

奶奶的住房位於藍毘尼文化市的南邊與魯潘德希邊界，屬於淨飯王鄉公所 (Suddhodan Rural Municipality) 的管轄區；

在進行具名房屋修建前，需取得所屬行政管轄區如鄉公所的正式批准函，才能依法展開工程。

志工前往鄉公所說明修建意願時，負責的官員表達了擔憂。他指出，雖然團體出於慈善目的，但目前有許多家庭亟需住房協助，若消息公開，可能引發大量民眾前來申請，造成行政系統無法負荷，鄉公所將難以應對。志工們向官員表達這個家庭的困境及慈濟的初衷，官員回應，因涉及行政程序與政策協調，會先將此案提報至市府討論；待審議通過後，鄉公所方能依法核發正式批文，啟動後續修建作業。

八月八日，我們接到鄉公所通知，修繕批文已正式核准！

酒癮影響一家人

二〇一九年二月至五月，尼泊爾健康研究委員會 (NHRIC) 調查了十五歲到六十九歲成年人

酒精消費模式，結果顯示，約一百四十萬人幾乎每日飲酒，以男性居多，其中近三成有重度酗酒行為。在聯合國機構於尼泊爾的相關研究資料中，雖未明確指出酒精為家庭暴力的直接成因，然而多數案例顯示男性酗酒與家庭暴力高度關聯。

在我們協助慈善個案的過程中也發現，男性酗酒往往是破壞家庭穩定與妨礙兒童教育的重要因素之一。雖然父親酗酒對家庭造成了影響，但是年幼的卡毘塔和年邁的奶奶基本生活和住房安全，都不應該因此而被剝奪。

見苦知福讓我們立志消除貧窮，為脆弱族群及身心障礙者改善環境。在卡毘塔的故事中，我們不是旁觀者，是行動者，是見證者，是希望的傳遞者。我們正著手設計一處安全、溫暖的住屋，希望在今年冬天，卡毘塔與奶奶能不再忍受寒風與恐懼，而是擁有可以安心入睡的地方。



印度菩提迦耶慈善行記 走在佛陀指引的道路上

印度菩提迦耶，是佛陀成道的地方；回饋佛陀故鄉並翻轉貧窮，是上人的悲願。慈濟人深入村落，見證苦諦，也從照顧戶響應竹筒歲月的助人行動中，看見希望。

撰文・袁淑珍（慈濟志工） 攝影・鄭信義（慈濟志工）

黃泥夾雜茅草糊出的一間間簡陋小屋，用塑料布或稻草覆蓋為頂；衣服晾掛在竹圍籬上，村婦將牛糞和著細碎的麥梗做成「牛糞餅」貼上牆壁，牛羊悠閒地在路邊啃食青草——這裏是印度菩提迦耶（Bodhi Gaya）的鄉村。

遙想二千五百年前佛陀曾經走過的土地，是否也是今日如此情景。入夏的印度，空氣中瀰漫炙熱氣息，馬來西亞志工陳思隆、本土志工蘇蒂（Sweety Raj）、臺灣攝影志工鄭信義、錄影志工鍾總如和我，搭乘嘟嘟車下鄉家訪。來自不同國家地區的我們，也是這三年來慈濟在菩提迦耶的組成縮影，一批批常駐數十天，來來去去，但欣慰的是隊伍中已有本地人同行。

一路顛簸，二十分鐘後，嘟嘟車停在一棟有黃色牆面、獨特門廊設計的建築物前。我們沿著狹窄陡峭的樓梯，一階一階費力

走上二樓，一層樓有七間房，每間就是一個家。進到其中一戶，狹窄的小天地擺放一塊簡單的木板，木板下方幾塊紅磚穩穩地支撐著，這張木板床是阿媞（Aiti Devi）辛勤勞作後，和兒子羅尚（Raushan）歇息安身處。

三十六歲的阿媞是單親媽媽，先生往生後，她獨自扶養患有先天性肌肉發育不良症的兒子，每天為他洗澡、刷牙、穿鞋和穿衣服；她在建築工地搬磚，但工作機會時有時無，工資也常不按時發放，兩年來還好有慈濟的幫助，提供食糧和房租，讓她的生活穩定下來。

目前慈濟在當地有三十戶照顧戶，慈濟為他們送去食物，評估給予醫療或助學補助，他們則效法慈濟創始的竹筒歲月，以日存一把米助人的「米撲滿」回捐。阿媞即受惠於這些米糧，也響應號召，除了米撲滿，還存「餅乾撲滿」，希望幫助比她更

每月最後一個週日是慈濟發放日，志工分乘嘟嘟車向照顧戶送上可使用一個月的米、油、麵粉、豆類等糧食。

苦的人。陪伴她多時的蘇蒂，感恩地將印有慈濟logo的貼紙貼在「餅乾撲滿」桶子上。

羸弱的寡母照料病兒，阿媞看起來有些感傷，志工向前擁抱，給她愛的正能量，也安慰她要堅強，照顧好自己及孩子。

雨天為人撐傘

我們來到單親媽媽加亞特里（Gayatri Devi）的家，牆壁裸露著紅磚和泥沙，一扇棕色的金屬摺疊門敞開著；她住在裏邊一間房，租金包含電費一千五百盧比（約合新臺幣五百七十元），此刻三名子女都上學去了。

她借貸治療丈夫的病，但還是無法挽救他的生命；去年四月

起，慈濟開始幫助她。她也領取竹筒與米撲滿，每天存一把米和零錢助人。「一個人的快樂，不是因為擁有的多，而是因為計較的少。」道別前，蘇蒂分享這句靜思語，希望加亞特里找到快樂。她接受大家的祝福，露出燦爛的笑容。

我們腳步不停歇，抵達一棟淡綠色的老舊建築，牆面油漆多處剝落，從藍色斑駁的鐵門進入狹窄的通道，昏暗的燈光下，桑朱（Sanju Devi）正在梳洗。

桑朱的丈夫去年因心臟病去世，生活一時面臨困境，她請求慈濟提供三把雨傘，讓孩子們雨季時也能正常上課；慈濟協助付清欠繳的學費，每個月並補助食物。她後來將四個房間中的兩間出租，也找到了工作，蘇蒂關心地問：「如果我們停止補助，是否可以自力更生？」她回答沒問題。大家揮別時，桑朱突然紅了眼眶，向志工表示，她非常感恩

慈濟及時補助，讓她順利度過難關。

每個月最後一個星期是慈善發放日，會所前面的嘟嘟車一字排開，繫上組別名牌，裝滿要給照顧戶的生活物資；數十位志工分成十條動線出發，每隊有兩到三輛嘟嘟車。

我們拜訪古列贊（Gulezan Kratur）的家，將米、馬鈴薯、全麥粉、印度豆、洋蔥卸下，她鋪上一張地墊放置這些可支撐一個月的物資，接著從屋裏拿出一桶米倒入志工帶來的紅布袋中，這是她日存一把米的成果。我們進屋探視她臥病在床的先生，與他說話；無法言語的他，眼中閃爍著淚水。

來到思龍加村（Silaunja），我們探望年邁的拉姆·普拉薩德（Ram Prasad Manjhi）老爺爺。他不能久站，老奶奶眼睛不好，需要別人照顧，即使如此，他們依然沒忘記布施，響應「米

撲滿」與「竹筒歲月」。

相信我們有緣

菩提迦耶是佛陀成道的地方，上人一念心，想回饋佛陀的故鄉，新加坡、馬來西亞志工一馬當先響應；臺灣真善美志工飛越三千七百公里，見證佛陀所說的苦諦，也記錄為歷史。

「聽說印度夏季高溫攝氏四十幾度，治安不太好，你真的要去？而且還去一個多月……」親朋好友一連串的問號。

「我真的要嗎？我的身體可以適應那裏的生活嗎？吃不習慣、語言又不通……」我對自己也是滿滿的疑惑。

「時間能成就一切，若沒有好好把握，再長的時間也是空過去。要把握因緣，成就慧命……」無意間聽到上人開示，讓迷茫的心有了方向。

回想起四月二十一日，慈濟

五十九周年慶那一天，我們在靈鷲山上說法臺誦經，當敬愛的上人透過雲端視訊，跨越時空，同登上靈鷲山時，那一刻我的心震撼不已。

五月十一日浴佛節，當佛號聲在印度最大臥佛處繚繞，熟悉的語言和旋律在佛陀的故鄉流淌，我的眼眶含著淚，感動無法言喻。

回饋佛陀的故鄉並翻轉當地的貧窮，是上人的悲願，要靠全球慈濟人去「行願」。感恩志工蔡白球的邀約，成就我不可思議之印度行。相信到印度是從過去生就結下的因緣，早在許久之前就拉起這分菩薩情，生生世世延續到現在。

照顧戶古列贊（右）每天存一把米助人；發放當天，她從屋裏拿出米撲滿倒入志工拿來的紅布袋中。





菩提迦耶・職能培訓 第一次創業就成功

志工想方設法改善居民生計，透過職能培訓甚至輔助創業，
以一杯柳丁汁或一針一線，來翻轉貧困家庭的命運。

撰文・李美慧、袁淑珍（慈濟志工）

牧

羊女村的「佛陀果汁」行動餐車，一早就接到六杯柳橙汁的訂單。拉瑪努（Lalmuni Devi）招呼著客人，兒子奧曼安德（Ommand Kumar）快速削著柳橙皮，女兒蘭丹（Nandane Kumar）則清洗玻璃杯。

這輛餐車是全家人希望的起點。七年前，男主人比姆森（Bhimsen Prajapati）工作中觸電，昏迷半個月後甦醒，但體力與記憶力一時難以恢復。拉瑪努開始下田務農，微薄的收入無法負擔三名就學中的孩子。

二〇二三年十一月，慈濟接獲提報，前來關心；得知比姆森希望自力更生，在自家附近一所私人醫院門口販售新鮮果汁，志工決定提供他一臺攤車與果汁機，並依照他的構想訂做堅固、耐用且方便移動的攤車。他原本想以女兒的名字作為店名，但二〇二四年元月看到成品展現在眼前，他感受到慈濟無所求地幫助

他，「慈濟是佛教，我決定攤車要以『佛陀』命名！」

一年多來，比姆森的身心狀況逐漸好轉，並找到新工作，由拉瑪努接手經營餐車。她積極思考拓展事業，例如批發餅乾販售，讓生意更加多元。女兒蘭丹成績優異，即將升上十年級。她微笑說：「以前媽媽騎腳踏車到田裏務農，風吹雨淋，大熱天也要耕作，現在這樣很好。」

另一間成功經營的行動餐車，店主是桑吉特（Sanjeet Paswan）。他每天清晨五點起床，搭乘嘟嘟車前往迦耶果菜批發市場購買鳳梨與木瓜。九點備料，十點至中午十二點固定在摩訶菩提會議中心（Mahabodhi Convention Center）前販售切片水果。中午後，他推著餐車前往摩訶菩提寺（Mahabodhi Temple），轉為流動攤販。

一小盤水果售價十盧比（約新臺幣三元五角），一個月收入

今年三月於慈濟會所辦理的縫紉進階班，有五位學員完成學生制服，也獲得慈濟獎勵金。（攝影／胡媛甄）

一萬五千盧比（約新臺幣五千兩百元），桑吉特甚至有能力建蓋小型鐵皮屋作為水果倉庫。他的女兒也改變作息，清晨三點多起床為他準備早餐。「吃著女兒做的早餐，感到很幸福！」

今年五月起，這兩位幸福的餐車老闆加入「富有愛心店」計畫，在攤位上設置竹筒撲滿，邀請顧客投入善款，慈濟志工定期前來收取，用以幫助更多人。曾經失業的桑吉特，如今已能養育一家七口。他雙手合十，投入善款，露出超人氣微笑說：「非常感恩！我是一個很有福的人！」

技能培訓，歡喜無價

慈濟二〇二二年完成菩提迦

耶非政府組織（NGO）註冊，翌年九月會所啟用，除了慈善濟助，更透過「職能培訓」與「就業輔導」，協助慈善個案與貧困家庭培養謀生能力。

菩提迦耶職業女性數量少，在鄉村常見的景象是婦女們群聚聊天、用砂土刷鍋、為家人抓頭蝨，即使能外出工作，也以勞動為多。在慈濟會所，開設有中文班、裁縫班、電腦班與英語班，以女性為主的裁縫班已邁入第四期招生；在慈濟援建大愛屋的思龍加村，則設有針織班。

大愛屋住戶柯希拉（Koshis Devi）從完全不會使用棒針，到如今能熟練編織毛帽，不僅學會一技之長，還能賺取收入，她喜歡這種成就感。

慈濟志工根據帽子的品質與數量發給薪水；寒冬來臨時，也會收購成品贈予學校孩子。老師蕾卡（Rekha Devi）充滿喜悅地說：「慈濟發薪的這一天，所有

學生都感謝我；我則從每位學生努力的付出中，看見進步。」

馬來西亞志工郭糧鳴鼓勵婦女保持出席率，用心學習：「來這裏不用付任何費用，是慈濟人每天存錢，捐款請老師教你們。學會了也可以教別人，不必等他人幫忙，就能幫助他人。」

五月中旬，志工進入牧羊女村宣傳第四期初階裁縫班即將開課，並受理村民報名，同時約法三章：「請假超過三次，就不能再入班學習。」馬來西亞志工林玉金殷切叮嚀。

女孩們站成一排，有的靠牆、有的雙手交叉，原本躍躍欲試，聽到「不能缺席超過三堂課」後，便打了退堂鼓。

成功招募到的第一位學員是十八歲的斯威妮（Sweety Kumari），她有著甜美笑容與認真態度。她的父親是「以茶代酒」成功個案之一，已超過七個月未再飲酒，現於摩訶菩提寺附

近賣甘蔗汁。

夢想開店，回饋社會

五月二十日，林玉金特別拜訪慈濟會所附近一間店鋪。走入寬敞明亮的店面，優雅自信的薩拉斯瓦蒂（Saraswati Devi）上前迎接。她是慈濟第一期裁縫班的結業生，二〇二三年接受訓練時進步快速，還能協助解決同學的縫紉機卡線問題。

當時，她在慈濟會所讀到一句上人法語：「做中學，學中覺，覺中做。」便立下心願：「以後要開一家店。」二〇二四年十月十日夢想成真，她批發販售五彩繽紛、華麗貴氣的印度傳統女性服飾「紗麗（Sari）」；店面商品陳列整齊，還有一臺縫紉機，她免費為顧客修改尺寸。

她說：「原先我什麼都不會，透過慈濟老師學到知識與技巧，會做衣服、袋子與校服。我

發現自己可以做很多事，還能持續進步。」她坦言，從前沒想過能幫助別人，但現在知道了，也願意主動付出。

開店後有了收入，她與丈夫瑞斯迪歐（Racedeo）認真存錢，計畫在店面後方土地增建教室，教導婦女學習裁縫，傳承所學、回饋社會。

談到妻子的改變，瑞斯迪歐說：「以前她脾氣很暴躁，我們常吵架，我也不知道怎麼應對。自從加入慈濟縫紉班後，她漸漸改變了，會好好說話，一起討論，把事情做得更好。」他靦腆地表白：「我有一個好妻子，所以我感到非常幸福！」

慈濟第一期裁縫班結業生薩拉斯瓦蒂（中）開設紗麗店，為志工林玉金（右）、凌翠蓮（左）披上這項具有代表性的印度女性服裝。

（攝影／李美慧）





菩提迦耶・醫療補助 女孩卸下肩頭重擔

清晨五點出門，到醫院看診、排隊檢驗和繳費；
今天跑不完流程就住下來，明天重新再來——
志工為了讓女孩拉達能盡早手術治療右肩腫瘤，這樣的行程往復無數次……

撰文・李美慧、王承瑄（慈濟志工）

五

月二十四日午後，坐上嘟嘟車準備離開醫院，拉達（Radha Kumari）才意識到真的要告別了，下一次再見到慈濟人不知何年何月？她抿著嘴，強忍淚水，志工與她約定好，「要堅強。我愛你，一直愛你。」

時間軸回到十餘年前，拉達的父母在接近成年時結婚，婚後四年遲遲沒有生育，於是到廟裏祈求，不久拉達就來報到。而跟隨著拉達一天天長大的沉重負擔，是她右頸肩上的脂肪瘤。

二〇二四年五月，王舍城（Rajgir）慈濟志工世國提報，八歲的拉達需要醫療幫助，並提供了檢查影像作為參考。近一年來，慈濟為她找尋相關資源，本土志工馬漢（Manish Kumar）更多次陪伴她就醫，天未亮，清晨四、五點就從菩提迦耶出發，去王舍城接拉達和家人，再前往比哈爾省（Bihar）首府巴特那（Patna）的大醫院看診、轉

診。如此奔波往返，卻依然未遇到願意為拉達動手術的醫師。

遠途就醫，耐心的試煉

從事旅遊業的馬漢，能說中文和英文，一年多來是慈濟醫療組的中堅，到各村莊為村民健檢、發放補充營養的豆類、宣導戒酒，其中最辛苦的莫過於陪伴拉達就醫了。

不僅往返王舍城耗時，在醫院等待掛號、檢驗、門診和報告的時間更是超乎想像的久，從早等到晚是家常便飯，若是無法順利跑完行政流程，他們就得臨時找住所，第二天一大早再去排隊；負擔不起住宿費用的病人或家屬，白天就在醫院外休息甚至煮飯，夜間才進去院區睡覺。有時馬漢單獨搭火車前去拿報告或預約，一整天在各部門間跑來跑去，回到家都快接近午夜。以去年九月三十日為例，他

拉達（左）今年五月二十四日術後回診狀況良好，志工李翠珊（右一）等人邀約拉達一家人共進午餐。

（攝影／李美慧）

們從十點等到十二點終於看到兒科醫師，醫師說之前的報告已超過三個月，他不能開藥，要轉去小兒外科。十二點半，一組外科醫師看了先前的報告，安排驗血和切片。

拉達的父親去拿檢驗號碼，等到馬漢繳完費用來會合；但是馬漢排隊排了近兩個小時，繳費櫃檯三點半準時關門，沒有收據也無法驗血了。眾人奔波一整天，又飢又累，明天得再來重新排隊拿號碼驗血和檢測……在印度，窮人就醫所遭遇的種種困難，一言難盡。

拉達一家五口人住在學校附近一個單間房，只有一張床和兩



去年七月五日，志工陪伴拉達到馬哈維亞癌症醫院看診，來到檢驗室外，拉達害怕抽血。

（攝影／楊文輝）

條薄薄的毛毯。她就讀王舍城卡里亞南德政府學校（Government School, Karyanand），校長阿爾圖（Atul Ranjan）稱讚她是好學生，按時上學，也跟同學相處良好；他感謝慈濟及馬漢不辭路途遙遠協助拉達就醫，他每天也會為拉達祈禱。

馬漢說：「拉達非常單純，無論她有什麼需要，我都會幫助她，她喜歡吃冰淇淋，我總是會買給她吃。看到她因檢驗或治療而不舒服時，我為她祝福，我的母親也去寺廟為她祈禱，求神保佑。」

「當一位醫師告訴我，他們不知道拉達的生命能維持多久，那天起我感到不安，她的家人也知道這一點。」為了協助拉達早日動手術，馬漢忙到累倒，他對前來探望的志工說：「我可以接受所經歷的一切，因為我在學習如何才能加快跑完這些行政程序，我愈熟練，就可以幫助更多

貧民。生活對每個人來說都不容易，當我們打從內心深處想去幫助人，就不會在意任何事情，繼續前行。」

手術成功，取下脂肪瘤

彷彿雲開見月，今年五月，拉達非常幸運地遇到瓦拉納西（Varanasi）馬哈瑪納癌症醫院（Mahamana Pandit Madan Mohan Malaviya Cancer Centre）的沙醫師（Dr. Soumitra Saha），願意為她動手術。

五月十九日早上八點二十分，已經剃掉淺咖啡色微捲短髮的拉達來醫院報到，取下脖子上的黑線項鍊，躺上醫療床時不斷發抖，甚是害怕；八點五十分進入手術室，下午兩點半被送回恢復室，她卸下腫大脂肪瘤，僅剩一整排釘針傷口。

院方提供一家人暫時居住處與飲食——約二十分鐘車程外

的霍米·巴巴癌症醫院（Homi Bhabha Cancer Hospital），護理師也教導拉達復健方式。

五月二十四日，拉達回到馬哈瑪納癌症醫院複診。志工凌晨二點半從菩提迦耶出發前往探望，行駛上司機所說的高速公路——限速最高八十公里，沿途還有機車和行人跨越。上午八點，與拉達一家人在醫院大廳重逢，來自馬來西亞的志工李翠珊是護理師，她蹲下為拉達調整護手套，拉達像是遇見好朋友般地展露笑容。

來到診察室，李翠珊協助她更換檢查袍，鼓勵她：「你自己試一試。」她緩緩地伸出右手，套進衣袖，再重新裝上L型護臂吊帶支撐手臂。沙醫師到來，「請伸出手來，握手。」沙醫師笑說：「哇！很有力。」他再請拉達右手握拳，只見她慢慢將五指併攏再放開。接著拿筆寫字，看著她一筆一畫寫下端正字

體，沙醫師微笑說：「恢復得很好！」爸爸、媽媽開懷笑了。

沙醫師邀請李翠珊護理師一同進入手術室，檢查傷口跟引流管，協助換藥；因為傷口沾黏，撕開敷料的瞬間，拉達感到疼痛不禁哭了。由於傷口分泌物和積血仍高於五十毫升，醫師安排六月回診，所幸後續復原良好。

遇見良醫，撫平了傷痕

李翠珊感恩沙醫師對拉達的幫助，致贈他與麻醉師福慧紅包和《靜思語》，沙醫師也向大家行禮感恩。

「你們願意來到這裏，並且相信我們團隊，我真的很幸運，也盡我所能，這就是我的責任。」沙醫師說：「從兩個月大到十五歲，患有任何類型腫瘤的孩子，我都願意去幫助他們，我總是想，也許他們是我家庭的一分子。每當我對待他們如家人，

整個環境氛圍都會隨之改變。」沙醫師視如己出的醫療之心，令志工讚歎！

離院前，拉達拿著李翠珊事先準備的小熊毛巾，雙手合十送給護理師，表達感恩。近期陪伴拉達的紅袋鼠協會志工阿彌（Anit Jain），紅了眼眶。「即使到今天，爸爸、媽媽甚至沒有說聲謝謝，這不是他們的錯，他們沒有習慣、沒有受過教育，不知道該對人說什麼。這家醫院提供免費治療，只需說聲謝謝，哪怕是一句話。我非常感謝你們在這裏，讓我能夠聽到拉達說出感謝，真的非常感動！」

李翠珊鼓勵拉達：「要堅強，一切會愈來愈好。」拉達搖頭示意「好」。七月六日，志工前往王舍城，探望她術後七週狀況；傷口已完全癒合，但右手舉高範圍有限，李翠珊教了她幾組復健動作。此行能再次看到拉達的笑容，志工們感覺很溫暖！



菩提迦耶・自助人助 甘滿季打工記

年過六十的甘滿季閒不下來，不是照顧家人，就是去當志工，近期還得到「看護」的工作機會，受慈濟邀請，陪護照顧戶術後療養。

撰文・袁淑珍、李美慧、林靜君、朱秀蓮（慈濟志工）

「甘滿季沒有手機，家裏也沒有電話，無法事先聯絡，只能託人告訴他，今天會來他家，陪他去募心募愛。」馬來西亞慈濟志工駱美花一行八人，搭乘嘟嘟車前往牧羊女村（Bakraur），途中竟巧遇甘滿季（Gaina Manjhi）。他表示先回家換志工服，再與大家會合。

菩提迦耶的牧羊女村多為以茅草搭建的屋舍，村內沒有自來水，居民靠手動幫浦抽取地下水使用。來到一戶人家，駱美花說，單身的甘滿季慈悲對待哥哥留下的孩子，主動遷出家族的老屋，把房子讓給姪子一家居住。

甘滿季貸款建了第二間屋子，卻不幸遭遇火災。就在他重新安定之際，另一個姪兒又需要住所，他毫不猶豫地將這間房子讓出，再建起第三間茅屋。

儘管擁有過三個「房子」，甘滿季並非有錢人。他曾三餐不繼，在牧羊女廟（Sujata

Temple）前乞討，後經鄰居通報，慈濟前來協助。志工們來到他現居的第三間房，低頭依序進入；屋子簡陋，牆壁不堅固，門是用繩子綁起來的。屋內有兩張床，有時還讓鄰居借宿。

甘滿季指著床上一條灰色毛毯說：「這是慈濟給的，我很珍惜。」陽光透過屋頂的茅草灑進屋內，志工問他若遇下雨怎麼辦？他回答：「就趕快把棉被、墊被、蚊帳收到木板床底下，再把雨衣蓋在床上。」

志工陪甘滿季前往鄰居家，分享「竹筒歲月」。來到古迪雅（Gudiya Devi）家，甘滿季說明：「我會親自來收竹筒，也會穿著慈濟制服，因為現在詐騙集團很多。你的資料都登記在菩提迦耶的慈濟會所，請放心。」

多年來，駱美花一直陪伴著甘滿季，也邀請他參加志工培訓。「甘滿季看到很多人生病、受傷，沒錢醫治、也沒飯吃，他

甘滿季去年與志工登上王舍城靈鷲山，於慈濟五十八周年當天和花蓮本會志工早會連線，專心聆聽上人開示。

（攝影／林家如）

覺得很苦，希望能幫點忙。他每天投入一盧比、兩盧比到竹筒裏，慢慢地，這些錢就能救人。他感受到『小錢行大善』的力量，也很開心，因為靠著自己的分享影響了十多位鄰居，一共募到十五戶人家，一起助人。」

甘滿季穿上慈濟志工服，從「手心向上」到「手心向下」，他是最好的見證。

幼時玩伴，慈濟重逢

「如果是慈濟請我幫忙的事，我分文不收。」年過六十的甘滿季在經過思考後，答應前往迦耶（Gaya）照顧即將動手術的鄉親拉坎（Lakhan



Manjhi)，並這麼告訴本土志工蘇蒂（Sweety Raj）。「我們還是會付你酬勞，因為你要二十四小時在醫院照顧他，生活起居也需要一些基本開銷。」蘇蒂解釋。

拉坎是慈濟照顧戶，因髖關節骨折住院手術，術後需要專人照顧。甘滿季因此得到一個照顧別人、同時能維持生計的機會。

五月五日，甘滿季帶著毛毯與換洗衣物，來到阿努格拉·納拉揚·馬加德醫學院附設醫院（Anugrah Narayan Magadh Medical College & Hospital）；拉坎的右腿套上護具，並垂掛著紅磚牽引治療，表情有些痛苦，但見到甘滿季，他驚喜地說：「你怎麼來了？」甘滿季回答：

甘滿季在醫院看護老友拉坎，「你安心治療，有慈濟在，你不用擔心。」

（攝影／朱秀蓮）

「慈濟讓我來陪你，好讓你安心治療。」

志工們對拉坎的反應並不意外。甘滿季在前來的路上滿懷期待地說，他和拉坎從小是好友，常一起在尼連禪河畔玩耍，也一起經歷失學的遺憾。

醫療志工馬漢帶甘滿季熟悉護理站、廁所和飲水機位置；慈善組志工天仁（Akash Kumar）則買來印度小吃、餅乾與水，並將剩餘盧比交給甘滿季，供日常使用。

長達十七天的住院療程結束，五月二十一日，慈濟志工特地包了一輛汽車，到醫院接回拉坎與甘滿季；拉坎握好四腳助行器，穩穩地走向車子，坐上前座、繫好安全帶，露出開懷的笑容。

「出院後，就直接來我家住！」甘滿季知道拉坎家徒四壁、孤苦無依，於是主動接他回家照護。

翌日，志工帶來食糧慰問，還準備了通風透氣、方便穿脫的環繞式褲子，讓甘滿季更容易為拉坎更換衣物。拉坎坐在床邊與大家閒聊，畫面暖心。不過，他們在醫院期間也曾發生不愉快，例如拉坎抱怨甘滿季買來的飯菜不好吃，甚至氣得打翻食物；甘滿季苦口婆心溝通，想盡辦法讓他不浪費食物。

甘滿季分享，隔壁床病友們笑說他像是在照顧一個小孩。拉坎忍不住笑出來，跟志工們小小抱怨：「在自己家可以睡到六點，在甘滿季家四點就被叫起床了。不過我不想回家，很感恩甘滿季對我的照顧。」

將心比心，盡責照顧

馬來西亞護理師李翠珊深受甘滿季發心感動：「拉坎在政府醫院完成手術，病房內沒有照顧者好好休息的地方，甘滿季奔波

幫他買餐食，助他如廁清洗；出院後每隔一兩天，就陪他回診換藥直到拆線，真的很用心照顧。」

慈善組馬來西亞志工陳美聰也在此行中告知甘滿季，從本月起將停濟，甘滿季理解並欣然接受，但他懇請慈濟繼續幫助嫂子丹帕提亞（Dhanapatiya Devi），因為她有一位女兒患有精神疾病，另一位則失明，實在很難工作賺錢。

志工們為拉坎準備一個月份量的食品雜貨，並送到甘滿季嫂家，因為只有那裏有灶可以煮飯；嫂嫂煮好後，會替他們送餐。甘滿季落下眼淚，感動地說：「在我困苦的時候，慈濟基金會幫助了我，現在照顧拉坎一點都不難！」他感慨地表示，自從慈濟走進他的生活、走進他的家，他過得很幸福。志工們聆聽他的心情，看著他搗臉而泣，也忍不住擦拭眼角的淚水……

（經）

三訪菩提迦耶

三度造訪佛陀證悟之地，感恩這片土地讓我學會忍耐與謙卑，感恩每一位願意被拍攝、分享故事的人，更感恩與我同行的所有志工。

我從未想過，世界上竟有一個地方，能讓我一而再、再而三地造訪，那就是印度菩提迦耶（Bodhi Gaya），佛陀證悟之地。從去年十一月一日到今年五月十四日，三度的到訪，對我來說不是旅遊，而是三次心靈淨化之行。

了一堂不太輕鬆的「機場求生課」。

入境審查、提領行李，每一步我都小心翼翼地按照指標前行。我們一行人來到候機大廳等待，因為轉機的時間還很久，那時恰巧碰上印度排燈節，機場外燈光五光十色，旅人們從一扇自動門陸續走了出去，我也好奇跟著走出去——我發現自己已走到機場的外面了，更糟的是那扇門是單向出口，此刻頓時有些慌了。

我試著向門口的警察解釋狀況，但語言與規定的雙重障礙，想要再回頭變得困難重重。經過一番溝通與等待，最後在一位機場工作人員協助下，我才得以從入境大門重新辦理程序，回到同伴休息的地方，此時他們才發現我不見了。

二〇二四年十一月，抱著一顆朝聖的心，首次前往菩提迦耶。飛機降落在印度東部最大的加爾各答國際機場，原以為只是一次平常的轉機，沒想到卻上

初訪印度，那分陌生與焦慮交織的微妙情緒，讓我至今仍印象深刻，卻也是一種提醒：在異國的每一步，都值得再多一分留心。

菩提葉落在心地

二〇二四年十一月三日首次站在摩訶菩提寺前，跟著師兄姊妹們禮佛問訊後，接著繞佛繞法，來到傳說中佛陀證悟的菩提樹下。它並非一棵平凡的樹，不只是歷史的見證，更是無數人心靈性的歸屬。

我們靜坐樹下，念誦《無量義經》。樹上菩提葉隨風而舞，那時我想著：若能拾得一片落葉，是否就像拾得一點佛陀的智慧？就在念頭剛剛生起不久，一片菩提葉飄落在我的面前，而這明明不是菩提葉落的季節。

我彎下身用雙手小心地捧起它，葉片薄而輕，卻有一種奇妙

慈濟志工二〇二四年冬天來到印度菩提迦耶索海布爾小學發放運動鞋，李良實（左一）與人文真善美志工訪問校長。

（攝影／王忠義）





的重量。它的脈絡清晰、形狀圓潤，尾端自然下垂，像一滴即將墜落的淚珠。

也許對許多人來說，拾到一片落葉只是再平凡不過的事。但在那個當下，心裏竟浮現一種無法言語的感動。它好像要告訴我，「覺悟不是遠方的神話，而是每個當下都能拾起的心念。」

那天我把那片菩提葉夾在筆記本中，提醒自己：「修行並非尋求奇蹟，而是練習在每一次呼吸、每一次停下腳步時，都能保持覺察與敬意。」也因為這樣，讓我與菩提迦耶結下好因緣。

新加坡、馬來西亞慈濟志工，將上人「回饋佛陀故鄉」的心願化為使命，毫無怨尤；我若不是承擔影像記錄來到菩提迦耶，只從電視上看到畫面，是無法了解其中種種的困難與艱辛。

五大目標的五零計畫——零酗酒、零乞討、零葷食、零輟學、零垃圾，任務看似簡單，但

執行起來一點也不容易。這中間我曾親眼目睹一位酗酒的鄉親蘇倫達爾（Surendra Manjhi），只要一喝酒便會鬧事、家暴打人，老婆小孩都怕他，街坊鄰居更厭惡他，甚至連署到政府單位，不讓他住在村內。

但志工對他不放棄，利用上人的法從旁協助他戒酒，也改變了他的家庭。現在他不僅參加每個月的慈善訪視與發放，更難能可貴的是報名志工見習培訓。這只是眾多改變向善的案例之一。

新馬團隊與當地非政府組織合作，深入「低種姓」社區，舉辦基礎教育課程、推動衛生習慣、開辦女性手工藝與縫紉班，還有中文班、英語班，鼓勵當地年輕人參與共修。團隊也在學校與寺院中推動佛法教學，幫助當地人理解眾生平等的核心理念，慢慢改變根深柢固的種姓觀念——這是最根本也是最具挑戰性的工作。

李良實（右二）二〇二四年十一月三日首次來到菩提迦耶摩訶菩提寺，跟著團隊繞佛繞法（右圖）。當天拾起的那片菩提葉脈絡清晰、形狀圓潤，尾端自然下垂，像一滴即將墜落的淚珠（左圖）。（右／王忠義攝影 左／李良實攝影）



團隊也邀請當地法師及民眾誦經，不只在摩訶菩提寺或靈鷲山念誦，更將《無量義經》翻譯成印地文，讓大家都能了解經文涵義，進而去實踐；這不僅讓「低種姓」的社群感受被接納，也是新馬團隊用行動所種下的「希望種子」。

提早退休去佛鄉

十幾歲時，我為了要離開原生家庭，選擇從軍，自基層士官到校級軍官退役，服務軍職二十餘年。退役後即加入慈濟大家庭，二〇〇八年開始見習培訓，當時參與記錄莫拉克風災救援，也見證了杉林慈濟大愛園區從無到有的奇蹟。

我的個性內向不擅表達，習慣站在鏡頭背後，記錄社區活動；對這個勤務也樂此不疲，不知不覺已度過十來年了。同社區

人文真善美師姊邀約一起前往印度出班，為此我特地從職場提早退休，全心全意記錄，在七個月期間進出印度三次。

每次停留一個月，每次回來都想要寫下心得，但期間碰到嘉南地震的臺南楠西區屋損修繕、丹娜絲風災後在臺南七股西寮里修復屋頂，直到南部豪雨讓工程暫停，我不方便出門拍攝，加上師姊催稿，才動筆為文。

在菩提迦耶，我用鏡頭記錄志工們的故事，也見證自己的轉變。今年元月，我在那裏走過凌晨氣溫只有攝氏個位數的冷冽，五月卻承受中午超過四十一度的酷暑高溫。

感恩這片土地讓我學會忍耐與謙卑，也感恩每一位願意被拍攝、分享故事的人。更感恩與我同行的所有志工，忍受我的習氣與執著，共同完成歷次的出班任務。菩提迦耶的記錄之行，是我此生滿滿回憶的生命印記。

（經）

一個外科醫師的學與覺

正當我沾沾自喜，覺得自己技術還不錯，幫助了這位車禍病人，當天晚上就接到家人通知，一位親人因為車禍意外離開人世。那時我深刻體會人生無常，身為醫師要更謙卑，把握當下，不留遺憾。

下午四點，急診送進來一位車禍病人，是十幾歲的中學生，意識昏迷、呼吸急促，而且心跳異常，X光看到右邊有明顯的氣胸，急診醫師當機立斷，放置右側的胸管，再趕緊送去做電腦斷層檢查；結果顯示右側大量氣胸，心臟被嚴重推擠。

這就是醫學上所謂的「張力性氣胸」——胸腔裏面堆積過多的氣體，導致回流到心臟的血液受阻，會進而導致休克甚至死亡，這是一個非常危急的狀況。

跟家屬說明之後，我們趕緊將病人送進開刀房。看到胸管持續有大量氣體冒出來，可能是在車禍當下氣管或大支氣管破裂；一般這是需要傳統開腔手術做修補，預計傷口有二十到三十幾公分大；也因為氣管跟支氣管的構造比較特別，直接用縫的話可能不好癒合，所以需要用手體其他地方的肌肉去做填補。

那時候我很掙扎，這個病人很年輕，如果開了一個這麼大的傷口，產生的後遺症可能會跟著他

一輩子。當下我想到一個方法，先開一個兩公分的小傷口，用內視鏡進去看裏面確切的情況，如果真的有需要，再把傷口劃大也不遲。

從內視鏡看到的情況，病人有大量的血胸，大片的肺臟都爆開了，應該是車禍撞擊力道太大，所幸沒有看到任何氣管或大支氣管受損。不過以他多處肺臟受損的情況下，理應是要把傷口畫大修補會比較好；但若是用內視鏡，傷口小，而且可以避免掉

一些後遺症，只是手術時間長，而且技術難度比較高。

我觀察病人情況還算穩定，決定用內視鏡試試看，一針一針把肺臟縫好，原本大量漏氣的情況獲得很大的改善，手術直到隔

天凌晨一點才結束。

病人術後恢復情況不錯，在加護病房住了四天，轉到普通病房十四天出院。之後回診看他日常生活已經恢復正常，只留下右邊有一些肺臟受傷的痕跡，這些

情況會隨著時間慢慢改善。

身為外科醫師最有成就感的就是這個時候，我們把病人從鬼門關拉回來，並且靠著自己的技術讓手術的傷害降到最低，減少病人可能產生的後遺症。

正當我沾沾自喜，覺得自己技術還不錯，幫助了這個車禍病人時，當天晚上就接到家裏的通知，一位親人因為車禍意外離開人世，即使我是醫師，此刻也幫不上忙。

我深刻體會到生命無常，身為醫師要很謙虛，畢竟在命運面前，很多事情還是無能為力，只能把握當下，盡力做到最好，這樣才不會有所遺憾。

上人說過，「所謂看開人生，絕對不是悲觀，而是積極樂觀；不是看破，而是看透徹；並非什麼都不做，而是及時去做；也不是什麼都沒有，而是什麼都滿足。」這就是我的體會。（摘自



（畫作・溫牧／逢春櫻正開）

溫牧
2022

為誰讓座

問 社會上對於搭乘大眾交通工具讓座與否，不同世代有不同看法。身為老師，如何和學生談這個議題？

答 近年來的確看到不少新聞報導學生或年輕人沒有讓座給長輩，導致彼此衝突與不快，也引發社會熱議。

在這個重視個人意識的時代，教育工作者可以怎麼做？

善用現代工具

新世代的孩子是3C產品養大的，若能借助影音短片的力量，將可達「事半功倍」的效果。

有一則短片「冷漠的人」內容很有意義，我常拿來當生命教育的教材：「有一個上流社會的公子哥兒，走路抬頭四十五度、鼻孔朝天，不跟鄰居打交道，老人跌倒不肯扶一把；有一天，他過馬路的時候，被一位老婆婆硬牽著胳膊，事後老婆婆笑瞇瞇地跟他『謝謝』。那一刻，公子哥兒的心被撞了一下。從那一天開始，公子哥兒會主動去助人，更多人跟他說謝謝，社區的人也很

喜歡他，他變成一個人人愛的好鄰居。」

看完這部影片，我會找兩組學生來角色扮演：一組扮演趾高氣昂的公子哥兒；一組扮演助人為樂的公子哥兒。接下來開放討論，幾乎全班的學生都喜歡助人為樂的公子哥兒。「因為這樣的人更有人緣……我們喜歡笑容滿面的人，不喜歡冷漠的人……」聽了孩子們的回答，我覺得教育的目的已初步達到；但是品

格教育不是一蹴可幾，請老師們有點耐心，從影片中的情境引導學生思考和分享，一定可以達到相當程度的效果。

傾聽不同觀點

老師也可以在班上將「是否要讓座？」當成議題，提出來傾聽學生的不同看法。

我曾經讓班上學生討論這個話題。有同學認為：「應該取消博愛座，因為任何座位都可以禮讓給真正需要的人。」有同學提出另一個看法，讓座文化雖然在臺灣盛行，但有時反而變成一種歧視，不如將博愛座改名為「優先席」。

也有同學分享：「可以效法南韓釜山地鐵的做法，他們推出『粉紅燈』友善措施，孕婦身上配戴標章，一靠近扶手感應器就會發出聲響，提醒附近座位的乘客禮讓座位。」更有同學說：

「如果身體不舒服，也可以坐博愛座。」

有些人擔憂社會現況：「我們的孩子對人不尊重，對生命不尊重，不能體會別人的痛苦。」

那堂課答案雖然五花八門，但同學們最後歸納的結論是：「大多數

人贊成讓座，因為讓座是一種體諒別人的美意。」

決定未來生活是否快樂與幸福，關鍵絕不是現在的學業成績。有神經科學家發現幫助別人時，大腦會產生激乳素，進而帶動多巴胺及腦內啡的分泌，而多巴胺及腦內啡是使我們感到快樂的來源。證嚴上人的靜思語：「付出其實就是最大的收

穫，因為能施與的人，比受施的人更幸福。」正是在告訴我們，只有付出，才能擁有更多的快樂與幸福。

（慈）



一門學問或功夫有傳承體系與訓練方式，這是「科班」的價值所在；作為學者或研究者，除了強調其學科基礎專業訓練之外，還要有創造性思考，能夠用自己的語言講出自己的研究積累的貢獻。

撰文：林美蓉（慈濟大學宗教與人文研究所教授）

「科班」是指一種學問或功夫按部就班養成訓練的基礎，「科」是指一種discipline，學科也是科，術科也是科，指向一種訓練養成方式；而「班」是指這種養成與訓練是一群共同集合而成立的，可能有老師，有助教，有同學，或是有班主任等。

所以我們常說的「科班出身」，是說明一個人所學的學問或功夫是經過一套約定俗成的方法與步驟，而逐步築基完成訓練的。科班說明一門學問或功夫是有它的傳承體系，有它的訓練方式，這也是科班的價值所在。科班的概念也蠻符合當代社會對專

業的重視，只是當代的很多專業，在傳統社會並沒有相對應的存在，因此科班往往會指向一些傳統上的專業範疇。

然而學科和術科的東西總是不斷地在進步，隨著時代與社會的需求而日新月異，因此創造性的思考，也就是這裏所說的「創思」，在當代社會便顯得重要。

很多祖傳或是師傅的知識系統與技術傳承，在往昔都是蕭規曹隨，老師教什麼，學生就學什麼，不輕易改動，祖宗或祖師爺傳下的各種傳承做法，都是希望後代能夠香火薪傳，世傳世地流傳下去。但是時代的變遷，科學

技術的發展，社會的現實狀態，使得很多傳統的學問和功夫並不能順利地傳承，甚至後繼無人，失傳不見蹤影。

在人文社會科學的專業訓練裏，常強調創造性思考的重要性，作為學者或研究者，其學格（scholarship）的養成，除了強調其學科基礎的科班專業訓練之外，如果一個學者不能勇敢地用自己的語言，講出自己的主張、見解與思考，而是一味地複製剪貼別人講過的話、引用別人的理論，而沒有發展出自己的理論視角，自己研究的關注點，自己的研究積累主要的貢獻點，那只能說其創造性的思考是很欠缺的。

創造性思考在有些學科會被塑造成批判性思考，以為具有批判性的思考才能代表真正的創造性思考；然後，傳統築基科班的東西常常就成了被批判的對象，當代學術發展的一些亂象與失序，也就真沒奈何了。

（經）

證嚴上人

袖履足跡

撰文：釋德侃

【靜思小語】發自內心立志做好事就是志工，與一群人實踐共同志願就是志業。

有志之士

8

1、2

《農曆六月·初八至初九》



有所為有所不為

法師邀約團隊翁千惠師姊等人，八月一日返回精舍與上人分享心得。上人說，虔誠的正信宗教信仰者，不會排斥不同的宗教，也不會彼此障礙，而是彼此尊重，走在同一條利益人群的大道上。「同理，慈濟人去到其他寺院，都要尊重其宗派，門門有道，我們可以分享慈濟人所做的事，是力行佛陀教導的菩薩法，並且能夠以《無量義經》印證人間的苦難，印證菩薩走入人群救度眾生。」

「菩薩的名稱就是覺有情，其實人人都具有佛性，人人都可行菩薩道，不分宗教，只要志同

道合，都能一起做善事，共同走這條菩薩道，也就是善的正道。大家共同走在善的正道上，而我們實現共同的志願，所做的事就是志業。」

「一般人都說是義工，『志工』與『義工』有何分別？『義工』是義務的，如果有空就來參加；而『志工』是同一個志向，一起做好事的好人。『志』是發自內心，心腦合一，經過意識判斷，下決心要做這些事，認定了方向走這條路，所以就稱為『志工』，人人都是立志做好事。」

談及籌建花蓮慈院時，必須成立基金會，但在當時難以用佛教的名稱申請，上人說，「我很執著，難得佛教要為社會大眾蓋

醫院，我很希望基金會的名稱要顯示『佛教』二個字，我為了爭取這二個字，要到省政府洽談，先到臺中華雨精舍拜見師公（印順導師），並告知此事，師公說，要用佛教的名稱成立基金會，是很困難的，不要太執著。我跟師公說：『師父，我會努力。』因為我要讓大眾知道佛教也在社會上為人群做事，如果無法用『佛教』為名，就失去意義了。」

上人表示，在自己的堅持下，終於得以「佛教慈濟」之名設立基金會，往後每一所慈濟醫院都有「佛教」二字。「有所可為，我就很堅持；有所不可為，我也很清楚，把握因緣做好我們要做的事情。雖然是不強求，不



新北市板橋詹貴珠師姊（右一）、劉添旺師兄（右二）敬呈《法華經》經變圖。

（8月1日）

過事有輕重，我們尊重所有的宗教，其他宗教有立場可以入人群，佛教應該也要有立場入人群，我只執著於這一點。」

「佛陀是覺悟的人，心清淨、身清淨、境清淨，佛教道場也是如此清淨的道場；佛教徒不能邇裡邇邇、渾渾噩噩，要很整潔、有品質。佛教徒有人格品質，佛教道場也要有環境品質，到處都很整潔、乾淨；人的思想乾淨、行為乾淨，道場的環境也乾淨，就是佛教的品質。」

「我們虔誠信仰佛陀的教法，雖然佛陀入滅了，但是精神理念還在，由出家師父布教。我在相隔佛世二千五百多年後看到佛法，我很嚮往，所以我選擇信仰佛教，而出家修行是代表我的決心，終生奉行佛陀的教法，故而代替佛陀流傳佛法道理，說佛陀所說法。佛陀雖然早已入滅，

但是諸佛菩薩永遠在人間，尤其釋迦牟尼佛是娑婆世界的教主，娑婆世界是堪忍世界，有許多苦難，必須堪得忍耐；而我們覺悟了人間苦，懂得彼此互助，帶動人人用愛付出，幫助貧窮的人，也輔導他們做善事。」

「佛典中，有貧婆供佛的故事，即使貧婆一無所有，佛陀也鼓勵她布施，她撕下衣角的一塊布供佛，後來出家人的長衫、短掛裏面，衣領處都會有一小塊方形的布，就是紀念貧婆供養的那一念心，珍惜這一分善念。這個典故不斷流傳下來，佛陀為我們指引的這一條道也延伸到今天。所以說供養者有功德，只要起一念好心就是功德。」

提升都會溫暖度

八月二日，清修士鄭思弘、

證嚴上人 衲履足跡

沈柏漢報告大陸北京會務推動：京津冀水災賑災發放、北京市西城區推動社區共善、「福守計畫」安裝扶手，以及北京市門頭溝區鄉村振興專案，還有聖馨大地社區環保點的溫馨故事。

上人請師兄們代為向大陸慈濟人表達，即使這幾年來，他們無法來臺灣與師父見面，但是他們的心中還是有師父，不忘做慈

濟，而且很精進，得到當地人士的愛心護持。尤其在北京的大都市裏，更需要人人心中有愛、有情，將社會的溫暖度提升起來；慈濟人在社區裏帶動，年長者就有因緣、有機會彼此熟悉，溫馨互動；所以慈濟的方法可以普及大眾生活。

「在環保站，可以讓這一群老人家曬曬太陽、聊聊天，說說

慈濟、唱唱歌，手腦動一動，看著他們也很樂在其中。所以我很感恩在這個時期、這個社會，能帶動起環保的精神，不分貧富，大家都願意來做分類，有共同的價值觀，伸出雙手，以實際行動愛護大地、清淨空氣。」上人說，從簡報中，看到環保老菩薩們在環保點，連結感情、時常互動，很令人欣慰與感動。

【靜思小語】人人都有清淨本性，老師要做的就是引導學生回歸赤子之心，提升智慧。

老師心，菩薩心

83

《農閏六月·初十》



覺悟之道就是菩薩道

尼泊爾藍毘尼慈濟學校預定

於明年啟用，科麗緹校長與馬尼斯、壁瑪拉、吉斯南、尼季塔、維偉等五位老師返臺進行為期五

個月的師資培訓。今由佛陀故鄉專案尼泊爾團隊陪同，與上人座談；科麗緹校長向上人發願承擔

科麗緹校長去年參加慈濟援建悉達多學校校舍動工典禮；她認同靜思語教學，發願承擔教育志業。（相片提供／蘇祈達）



使命，提升教育以翻轉當地貧困。上人開示，教育帶給人類希望，所以是希望工程。尼泊爾是佛陀的故鄉，是佛教徒慧命的源頭，雖然相隔二千五百多年，但是現在的佛教徒還是學習佛陀的法，都是佛陀的弟子。

「馬來西亞、新加坡慈濟人專程回來精舍，為的就是要把佛陀的慈悲教法，從臺灣帶回尼泊爾。因為這二千五百多年來，佛法在尼泊爾已經慢慢沒落，但是臺灣的佛法很興盛，很受重視。我很期待你們把臺灣的佛教精神，尤其是慈濟身體力行菩薩道的精神與方法帶回尼泊爾，並且開道鋪路，把這條道路鋪得平坦好走。」

上人說，回饋佛陀的故鄉，是自己一直以來的心願，現在成為慈濟人的心願，大家有志一同，因為愛師父而做師父想做的事

情，共同發心投入。否則即使自己很想要去幫助當地困苦居民，卻是有心無力，唯有好因緣，能號召這麼多慈濟人發揮愛心與力量。

「此時我們有這一片土地，這一畝福田，你我们都是種子，你們原本各自在馬來西亞、新加坡還有臺灣，我們共同發這一念心，這一念心就是種子，隨著你們的行動，到尼泊爾布善種子，也接引當地教育人士，發大心、立大願，可以就地耕耘教育志業。」上人祝福科麗緹校長等人，未來的藍毘尼慈濟學校由當地師長承擔教育重任，為國家社會培養人才，慈濟會全力支援，請老師們安心、專心，且用愛心栽培孩子成為尼泊爾社會的棟樑。

科麗緹校長及老師們演繹〈老師心，菩薩心〉手語之後，上人請慈濟人要將歌詞內容為

尼泊爾老師們翻譯、解說。「老師心是菩薩心，什麼是菩薩？是佛陀希望人們學會的覺有情，所以他來人間教菩薩法。佛陀發心尋找一條覺悟之道，所以出家求道；當他覺悟以後，還要回歸人群，告訴大家他所覺悟的道理，引導大家走這條道路。各位老師從佛陀故鄉來，也要學會覺悟之道，就是菩薩道。要學，就要回歸清淨赤子心，才能將道理學入心，好好地走菩薩道，漸漸接近佛陀覺悟的境界。」

上人表示自己也還在學習，所以是「同道」，與大家有共同的老師，就是佛陀，只是自己比

較早學習，所以是「學長」。老師們要教學生，不只灌輸知識，也要引導學生能覺悟，用智慧走入社會，所做的事都能利益人群。

上人提到大林慈濟醫院今年是二十五周年，原本要舉辦院慶路跑，因近日風災與豪大雨在嘉南地區造成災情，主管同仁們改為去災區幫忙，到幾所學校協助整理校園，到受災鄉親家中關懷。「這就是『學』的良能。他們假如去跑馬拉松，我不會說他們不對，因為醫院原本就排定這樣的活動，但是他們轉為去幫助災區，我很歡喜、很讚歎他們的智慧。做對的事，人人讚歎，值得學

習。」

「我們具有與佛陀一樣可覺悟的本性智慧，只是佛陀的心很乾淨，我們的心還有雜念，修行就要把私我、小我的欲念和煩惱修除。凡夫總是自己擁有一切，而覺悟的佛陀與菩薩，總是無私給予眾生；覺者比凡夫多了智慧，所以我們要學習的就是智慧。老師要學習佛法以提升智慧，才能把無私的大愛教給孩子。」上人叮嚀投入佛陀故鄉專案的慈濟人，要一步一步引領老師們，也引領尼泊爾居民，把煩惱雜念漸漸消除，用愈來愈清淨的心走入菩薩道。

【靜思小語】好話多說、好事多做，做了好事彼此分享，就是淨化人心、接引眾生的好方法。

弘法利生

845

《農曆六月·十一至十二》



感恩因緣不可思議

八月四日，聆聽基金會主管同仁每週一分享，文史處同仁回顧了緬懷印順導師的慈濟歌選〈因緣〉，歌詞中「落葉飄，時節轉換」，映對導師描寫自己平凡的一生，如同落葉般隨因緣流轉。上人表示，「沒有導師，就沒有今天的我；沒有今天的我，就沒有慈濟，也沒有此時普及國際間的慈濟人、慈濟事，這都是因緣，而因緣不可思議。」

「人的一生，與父母、師長有很重要而密切的因緣，包括現在在座的每一位，在我的生命中也非常重要與密切，所以我常常對大家說感恩。天下苦難多，所以需要有慈善機構；慈濟的慈善付出，是來自於無私大愛，同心同願、凝聚力量而在人間發揮。大家天天都很忙碌，忙著為天下

眾生做事，同時看到各種各樣的人生之苦——有的困於生活環境，有的苦於親情離散，只要慈濟人有因緣接觸到，就趕快設法去幫助。」

上人談到環保輔具起於慈濟志工出於愛惜物命的心，將淘汰不用的輔具收回定點，經過整修後妥善存放，若有家庭需要，就因應所需而將輔具送達。很感恩慈濟人隨時用心，愛惜物資而充分利用，最重要的是慈濟人對人間的愛，在這將近一甲子的時間不斷救助苦難。

「我天天感恩慈濟人，若沒有這麼多慈濟人的投入，今天就沒有這麼多好人、好事可說；也感恩現在的科技發達，可以讓我們及時呼籲大家來做好事，也將大家共同用心努力所做的好事傳揚出去，這都是在弘揚善法。」

「如同老師教導學生，從幼

兒園而小學、中學、大學，因應根機而授課，慈濟也是因應眾生根機而接引眾生，慈濟人好話多說、好事多做，做了好事彼此分享，這就是淨化人心、接引眾生的好方法。好話可以牽引人走向善的方向，假如貪、瞋、癡的惡念一起，也會把智慧轉為聰明，聰明轉為貪念；起了貪念，就迷糊了清淨本性，所做的都是利益自己的事，即使傷害別人也在所不惜。所以說為惡的人也很聰明，因為聰明才懂得如何害人而利己。」

「聰明與智慧不一樣，智慧是清淨無染，有智慧的人運用科技，向全球弘法利生，引領大眾共同利益人群，是用智慧彼此勸善；聰明的人反為聰明所誤，因為利用聰明，可能會做出許多對人間有害的事，像現在很多人都害怕接到詐騙集團的電話。」

上人說，時常形容一個人的心很軟，很好心且樂於助人，假如人們為了不讓自己被騙而彼此防備，就是很可能會使人心硬化，硬著心腸，認為別人受苦受難與己無關，不願意行善助人，變得自私自利，「我」最大，凡事只考慮自己。「縮小自己，人與人之間才能和平相處，彼此感恩與尊重。不論時代如何轉變，善的能量一定要存在，而且不斷擴展。」

上人提到丹娜絲颱風將嘉南地區許多屋頂吹掀，豪雨把屋裏家具浸溼，其中有獨居或兩老相依的老人家，他們的子女遠離家鄉，無力復原住家；如果人們因為彼此防備、不信任而不願意去幫助，他們面對狼藉的家園，又該怎麼辦呢？所以還是需要大家敞開心門關懷社會，幫助這群老人家以及貧窮病苦人。

體會佛陀當年所見

八月五日，佛陀故鄉專案團隊報告慈濟在菩提迦耶推動扶困就業計畫，其中縫紉班開始接訂單；透過「以薪兌物」，讓受助居民用半價買針車回去學習。精通多國語言、任教於貝拿勒斯印度教大學巴利語與佛學系的阿倫博士，分享佛陀行跡人文遺產，印地文版《無量義經》也是由他與太太殷鶴女士聯手翻譯。

上人表示，時間經過二千五百多年，很難證明當地流傳佛陀故事的真實性，但可以確定的是佛陀的確曾經生活在當地，釋迦牟尼佛是悉達多太子，迦毘羅衛國國王的兒子，後來為了求道而出離王宮去修行。

「悉達多在獨自靜修之下覺悟成道，天未亮的清晨，在很寧靜的境界中，眼睛接觸到天際的

一顆星，突然間啟發了心腦之光，對於世間事物的看法脫離世俗，清淨而超脫。所有的境界在佛陀的心腦中，他能清楚分析，從有到空，真空妙有；將人間萬象不斷解析，從粗到細，從細到零，然後在空無的零再產生微妙法，就能為我們說法，讓我們了解真理。」

上人說，看到師兄師姊們帶回來的當地影像，讓自己更清楚佛陀故鄉的現況，更篤定悉達多太子當時走出王宮，看見人民之苦而深受震撼，種下出家修行的種子。「國王給太子安排舒適的生活環境，若沒有出城，太子根本不知道人間是這麼苦，底層的居民住在貧窮骯髒的環境，與他在王宮有天壤之別，尤其是老、病、殘的形態讓他大受衝擊。」

「他知道哪怕自己將來身為國王，把國庫打開，也救不了普



馬來西亞林玉金師姊敬呈印度菩提迦耶慈濟縫紉班學員所縫製的學生制服。

(8月5日)

遍的貧窮；要把世代貧窮的人翻轉過來，不是給予有形的物資就能辦到，而是要用方法，讓他們的心靈富有，所以他出家求道，就是要求得這個方法。你們都是委員、慈誠，平時就在馬來西亞、新加坡做慈善，也會去看個案，就看到老、病、死的苦難，為了解救人間的苦而努力，這就是學習悉達多的精神理念。」

上人提到每天早晨禮佛時，都觀想著身心皆在印度靈鷲山的說法臺禮佛，思考著佛陀所說的法，離不開「三理四相」，除了人生的生老病死，世間有形的物資都有成住壞空，人的心念則有生住異滅。

來自各國的人去印度觀光、佛教徒去朝聖，卻沒有讓當地富裕起來。慈濟人走到當地，舉目所見仍是貧窮、髒亂，房屋簡陋，道路崎嶇不平。上人感慨表示，

佛陀當年所見到的苦相，至今沒有太大的改變，人們擺脫不了苦難的宿命。「他們自從出生，就是一生困苦，即使佛陀很慈悲，想要翻轉這種情況，可惜時間上來不及，佛陀成道後開始說法，只有四十九年，走得到的範圍不廣，接觸得到的人很有限，聽了佛法能有體會的人更少。」

上人從而談到在座慈濟人，自從投入慈濟，幾十年來精進聞法、做慈善事，然而師父說再多法，和弟子一樣都還在凡夫地，只是自己早年出家，年輕時的心境已經脫俗了，沒有家庭的掛累，很早就承擔起如來家業，但是擔憂的事不比在家居士少。「假如在俗家，只是擔憂一個家庭，但是我出家了，要擔憂的是天下事。像是臺灣最近地震、颱風，有大大小小的災情，我擔憂受災民眾；而各地慈濟人立即動員勘

災、賑災，我也擔憂慈濟人的安危。」

「我很感恩慈濟人，幸好有這麼多慈濟人的投入，能讓許多受災人迅速安穩身心與生活。你們有因緣去佛陀故鄉幫助這麼多人，物資是其次，要把法帶進去，鼓勵人行善，即使是很窮困的

人，也能每天付出少許，點滴累積行善的力量。」上人肯定團隊在佛陀故鄉帶動居民存「米撲滿」，也帶動人間互助的善循環，讓貧窮人有機會做好事，造福、積福，來生也會有福。

就如甘滿季先生，假如不是遇到慈濟人，他永遠靠著伸手乞

討過生活；在慈濟人的鼓勵與帶動下，他已經翻轉乞討的雙手，為有需要的人付出。上人教師兄弟姊挑選幾位熱心居民，培養他們承擔慈善濟貧工作；若這些種子志工的生活困頓，仍然由慈濟幫助他們，而當地救濟的工作則委託他們執行。

【靜思小語】以智慧選擇方向，人生最不後悔的就是走對的路。

人生無悔

867

《農曆六月·十三至十四》



培養人才承擔志業重任

八月六日，教育志業主管們分享後，上人開示，慈濟教育有許多創舉，成就各行各業的人才，

值得好好盤點；教聯會也是慈濟教育的一環，要由慈濟學校負起永續教聯慧命的責任。

上人說，三十多年前教聯會成立，有一段時間很興盛，臺灣

各級學校的老師紛紛加入，探討、學習、交流靜思語教學，真正發揮了淨化社會的良能，也因此寫下許多感人的真實故事。當時投入教聯會的老師、教授，有不少

美國夏威夷茂宜島、南加州今年夏天發生野火，德宸師父說明災況。
(8月7日)



人培訓、受證成為慈濟委員、慈誠，或投入花蓮與臺南的慈濟學校任職，承擔教育志業重任。尤其花蓮慈濟學校的主管們，大多自西部而來，咸以師志為己志，為臺灣東部的教育而貢獻己能。

「東部是教育的淨土，過去缺少教育資源，而慈濟從幼教、小學、中學到大學與研究所建置完整，樹立起受肯定的教育品質。如果更用心，將臺灣的慈濟學校做得更好，國際間的慈濟人也會將子弟送回臺灣來受教育。我們立志從事教育，走這一條道路，就要努力把道路開得寬闊、鋪得平坦。」

上人表示，現在四大志業的主管同仁當中，有不少人是慈濟學校畢業校友，尤其教育志業培育出許多優秀的醫療人員，分布在臺灣各地的醫療機構。「我們不只為花蓮而做教育，所培育的

人才遍布臺灣，所以要自我重視，我們真正做到了守護生命、守護健康、守護愛，所以教育的責任重大，要用真誠的心投入。」

「我這一輩子沒有什麼長處，我只是很真誠、很真心要為人間做事。尤其對於臺灣，我很認真，很有誠意、很用心地創立四大志業，都是付出無所求。只要看到、聽到志業真正發揮良能，救助貧病苦難，我就覺得很有價值；所以教育很重要，看到孩子長大了，學業有成，為志業挑起重擔，我很歡喜。雖然無所求，不過我覺得自己得到很多，得到的就是誠意與認真。」

「人生最沒有後悔的，就是走對的路。希望你們要更努力，既從事教育工作，也是投入志業，實踐你們本來就立下的志願，而且選擇在花蓮任職，是與慈濟有關、與師父有緣；既為慈濟，也

願意為人間付出，所實踐的是慧命的志願，是你們用智慧選擇的方向，就要精進努力，發揮願力，不斷為四大志業培養出能夠承擔重任的人才。」

行善不是有錢人的專利

尼泊爾創古度母寺確戒喇嘛旺秋仁波切等四位喇嘛，八月七日由馬來西亞黃福強、王建德師兄等人陪同，到訪精舍拜會上人。上人對眾談到，佛弟子要為佛教承擔起責任，弘揚佛法，引導大眾走上正確道路；佛教徒應該要有相同的理念，朝同一個方向前

進，沒有大小乘之分。

「弘揚佛陀的精神理念，是佛教徒的責任；只是我們有不同的因緣，身處不同的國度，語言、文化不一樣，說法有差異，但方向是一致的。」上人說，佛陀來人間是為了救拔無明迷茫的眾生，指引正確方向，讓人們明辨善惡，知道這是惡的，就不要去觸碰；是善的，就要精進往前。

上人表示，慈濟人在尼泊爾藍毘尼付出，不只扶助貧苦居民的生活，也將佛陀的精神理念傳回佛陀的出生地，此舉亦為回報佛恩。《無量義經》很適合一般大眾修學，經文內容是教導如何

利益眾生，富有的人可以去幫助苦難人，即使是困苦的人也能布施力量，成為「貧中之富」，心靈富有愛而樂於付出。

「例如菩提迦耶的甘滿季，原本以乞討為生，經過慈濟人的引導與帶動，他已經翻轉手心，去幫助其他貧病居民。想要翻轉尼泊爾居民的困境，就要從人心見解翻轉過來；將人人本具的佛心啟發，觀念一轉，就算是乞丐也可以變菩薩。行善不是有錢人的專利，甘滿季做到了，他是『反貧為富』的見證，不是富有錢財，而是富有愛心。有力量可以幫助人，不就是富有的人嗎？」

【靜思小語】好心、好願、好緣，是此生最好的所得。

累積未來福

88

《農閏六月·十五》



過去的缺失，現在快彌補

時逢農曆閏六月十五日，上人於早課後對眾開示：「今天是閏六月望旦了，望旦就是農曆每月十五日。今年有二個六月，第二個六月是閏月。以前的人說五年二閏，是為了調整時間，要讓季節、節氣很準確。」

「一天八萬六千四百秒，秒秒都要準確，飛秒、毫秒都差錯不得。人的生命也一樣，生有時、死有日，哪一個時間來人間，哪一個時間要離開，都有時有日；而各人的生命長短不同，是因為各有因緣，是福緣或業緣，各人所造業力不同。人間有倫理、有諦理，『諦』就是道理，造業或造福，端看人們如何生活，若能多做利益人間的事，造福人群，人與人之間相處歡喜且彼此祝福，就是好心、好願、好緣，這

就是我們這輩子來人間所得。」

「假使遭受不如意事，不要埋怨，要多懺悔。因為現在不如意，是我們過去所造作的因緣，所以要懺悔過去與人結惡緣，或做了不好的事。此生難得人身，難得認識佛法，更難得的是我們有因緣入叢林來修行，要用心把握，在人與人之間結歡喜緣；若不如意、不順眼，要趕快轉一個念頭：慚愧、懺悔。過去的缺失，我們現在要彌補，就要善待人人，做好事、說好話，多用心幫助人，為未來累積好因緣，累積未來福。總而言之，日日發好願，時時做好事，待人接物用歡喜心付出，這是最淺顯、最簡單也是最真實的方法。」

人間事無奈，人情卻溫馨

清修士陳思擔師兄分享號召

清修士、宗教處同仁及全臺青年志工，在七月十二、十三日，支援中南部丹娜絲風災災區的環境復原工作，透過資訊系統報名者有六百九十人。

上人說，從簡報看到大家幫忙農家撿拾落在地上的柚子，農民辛辛苦苦照顧果樹，就是期待秋天豐收，卻遭遇颱風，以致這麼多還沒有成熟的果實被強風颳得掉落滿地，看了實在很心疼農民。「人生無常，人間事也無常，所以大家要好好把握因緣，對人間有益的事要積極投入。」

上人肯定年輕的同仁請假做志工，即使做志工回來還要完成手邊的事務，仍然不辭辛勞，只要有需要即義不容辭，「無奈天災無法抵擋，我們發揮愛的能量，即刻投入，會讓人在無奈中感受溫馨人情。」

大自然的威力強大，上人教

大家虔誠面對天地人間，平常的舉手投足、待人接物，都要抱著祝福、感恩的心，對人人虔誠祝福，等同專注祈禱；人人把自己的身心行為修持好，與團隊相處

得好，共同為人間付出，這樣的團隊就是楷模，讓人看到也能學習同樣做好事、當好人。人與人之間如此不斷相互影響，人人的心虔誠清淨，會合力量付出，

這樣的人間就是淨土。「我們要保持好心念，待人接物也要做得好——時時抱以好心、好願力去待人與做事，就是對社會人間最好的祈禱。」

【靜思小語】出於仁心、發揮智慧，還要有解決困難、耐得住辛苦的勇氣。

以仁、以智、以勇

8月9、10

《農曆六月·十六至十七》

畢業慈青，師徒之間

八月九日，畢業慈青與上人座談，上人叮嚀大家，經過二、三十年，大家都還保持慈青時期牽起來的友情，更不能中斷投入慈濟最重要的「覺有情」；無論

所信仰的是哪一種宗教，大家都共同的信仰——慈濟。「慈濟如同我的生命，因為『慈濟』這二個字是因我而有，從佛教克難慈濟功德會起步，後來不再提『克難』二個字，因為人人心中富有，法喜充滿。」

上人談到為雙目失明的李阿拋老先生建屋，是慈濟第一間慈善援建住屋，當時是一九六七年十一月，在座許多慈青學長們還沒有出生。「那時功德會初成，這位老人家獨自住在溪畔，我去看他的時候，他的房屋是用草搭

的，而且已經很老舊，不知建在那裏有幾年了，柱子歪了，房子傾斜。看他在一個小爐灶煮食物，爐灶是用三粒石頭疊起的，很簡陋，用木柴燒火，他又看不見，假如火星點燃了房屋的草，大火燃燒起來，不知道怎麼辦？看到那樣的情景，很不忍心，所以我們為這個老人家用空心磚蓋了一間小房屋。」

「當時真的凡事克難，起步艱辛，但一步一步踏實走過來，到現在將近一甲子。時間過得真快，想當初看到你們還是二十出頭的慈青，現在聽你們分享，你們的孩子已經成為慈青了。『是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？』天天我都背誦這一段文，生命一天天減少，不過，自我盤點生命，覺得很安慰，這一生有價值。」

上人說，如今慈濟志業不只

在臺灣成就，也讓國際人士看見慈濟在臺灣。「佛陀修行而覺悟，將所覺悟的道理說出來，讓人能了解而啟發智慧；我也因為佛法而創造慈濟，在拜師時，聽導師（印順導師）對我說，要『為佛教，為眾生』，我牢牢记住，終生奉行。」

「導師晚年在精舍，讓我得以盡一分孝心。他在精舍也看到我每天忙碌，有時我向他簡單報告正在進行的慈濟事，之後有常住會對他解說，讓導師了解，我所做的都是『為佛教，為眾生』。所以我現在盤點自己，就覺得我心寬，也感到自我滿意。為佛教、為眾生，雖然是盡此生做不完，但我們有因緣就盡量做，只要慈濟人走過的國家地區，就能帶給苦難人翻轉的機會。」

上人說，慈濟人在國際間的慈善援助，如同在黑暗角落點

亮希望的燈火；而慈濟發源於臺灣，臺灣面積不大，卻如地球上的一個燈籠，可以為眾生照亮前途。「你我生活在臺灣，實在很有福，臺灣這幾十年來，造福的人很多，不斷用愛關懷全球苦難人，所以福氣很旺盛。要造福，才能有福，社會才能平安而亮麗。」

上人期勉大家莫忘「靜思法脈勤行道，慈濟宗門人間路」，要負起責任，傳承法脈、弘揚宗門，延續慧命的軌道。「傳承靜思法脈，要勤修智慧；弘揚慈濟宗門，要走入人群，造福人間。在生命中有靜思法脈，在生活中有慈濟宗門，期待這二句話是你們終生的座右銘。」

傳統草藥，現代科學

八月十日，聆聽淨斯本草研

究團隊報告後，上人對大家說：「我們以仁、以智、以勇，做好該做的、對的事。難得有此因緣可以為人間服務，開闢一條道路，只要走得通，而且對人有益，就要用心去開拓、鋪展。」

「要自問是否出於仁心？有沒有發揮智慧？有仁、有智，還要有勇氣；要勇敢，既然是該做的事，遇到困難，就要提出來商討解決辦法。假如稍微碰壁就退縮，這些有益人間的事永遠沒有人會做。所謂『勞其筋骨』，想要做事的人，總是要耐得住辛苦。」

就如慈濟剛開始只有幾個人，如今卻能在國際間發揮良能，就是因為我們真正在為人間付出，自然會有人來支持與投入，就有愈來愈大的力量。」

「我們不是為了私己，而是為公眾做事，而且此時有因緣，慈濟有醫療系統，更重要的是有研究團隊，還有教育志業的醫學院相關科系與資源，臨床與學術研究相互結合，在醫藥研發方面可以做得更好，教育的層次也能夠再提升。」上人鼓勵大家，有信心、有願就有力；只要選擇了要

走的路，而且做的是有益於社會人間的事，就下定決心去走、去做。

上人談起幾十年前，醫療資源不普遍，民眾日常煮青草茶喝，生病也自己找草藥熬煮對治，這是自古流傳的治病經驗，可用現代的科學分析植物成分，找出加強抗病能力與治療疾病的成分，加上中醫藥理的分析與調配，實際運用於臨床與日常生活。而慈濟有專業醫療團隊與專門的研究人員，要好好把握，加強合作，做徹底的研究並及時運用。

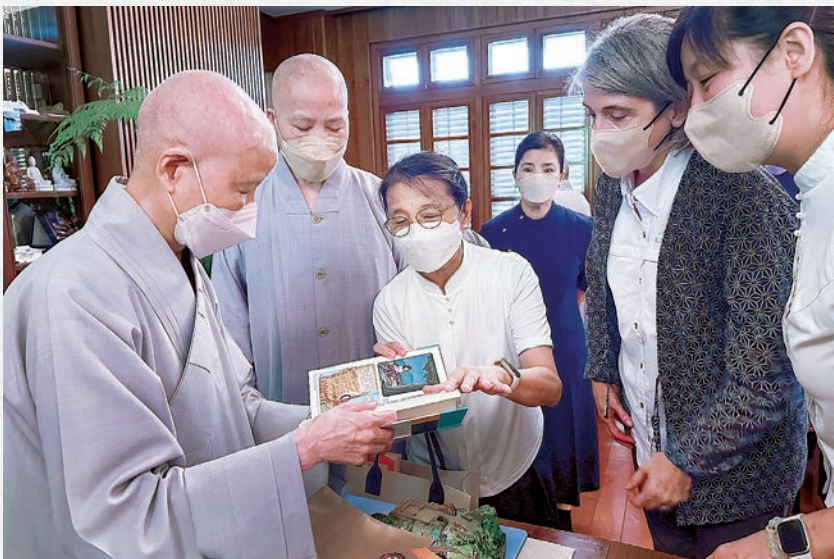
菩薩安心的時刻

8
11
12

《農閏六月·十八至十九》



【靜思小語】不捨眾生受苦，不辭辛勞付出，就是菩薩的無私大愛。



美國維吉尼亞大學宗教研究學系賀耐嫻教授（Professor Natasha Heller，右二）分享著作中的慈濟論述章節。

（8月11日）

鄉親安居，慈濟人安心

八月十一日，聆聽基金會主管同仁報告慈善足跡，高雄潘機利、吳宗樺師兄與李琇釗師姊則透過視訊連線分享高雄修繕團隊投入丹娜絲颱風災復原工作。上人開示，從今年初開始，臺灣南部就頻頻因為地震、颱風、豪雨致災，嘉義、臺南、高雄、屏東等區的慈濟人都在災後立即動員勘災、賑災，迄今仍為協助丹娜絲風災及七月底、八月初豪雨的受災鄉親而奔忙。

「天災不可抗拒，一旦發生，就需要大動員。感恩南部的慈濟人，救援工作很及時，從剛開始的熱食供應、急難救助，直到現在的修繕工作，都很辛苦。今年夏天很熱，尤其南部溫度更高，除了南部慈濟人投入，北部、中部與東部慈濟人也來支援，頂

著大太陽工作，不少人都曬傷了，從錄影畫面看到他們的皮膚曬得又黑又紅，實在很不捨。」

丹娜絲颱風的強陣風將重災區的屋頂掀飛，接連豪雨侵襲，讓受災戶苦不堪言；基金會營建處同仁、包商工匠和志工，從七月十七日起開始修繕嘉南地區的受災房屋。「雖然很不捨大家的辛苦，但是人多力量大，能夠讓工程更快速完成，鄉親能夠安居，慈濟人就安心。這就是菩薩的無私大愛，為了救拔眾生的苦難而投入。」上人說，除了慈誠師兄投入工程，委員師姊也隨團照顧，在飲食上用心調整菜色，要讓大家在炎熱天吃得下，隨時補充水分與能量；志工還為修繕者被太陽曬得通紅的臉部與手臂塗抹藥膏。

上人感恩師兄師姊們，不辭辛勞而投入身心力量，只希望

趕快幫忙受災鄉親恢復正常生活。災區有不少獨居長者或身有病痛、生活較困難的居民，面對被強風掀走屋頂且風雨不斷的窘境，無力又無奈。「想一想，假如沒有這麼多愛心人走到他們家中去關心，幫助他們修繕，不知道他們要如何生活？所以他們都很需要慈濟人。」

「人間需要佛菩薩，佛陀就如世間的慈父。剛才聽到你們提起，大家連父親節也沒有停工休息，這就是佛法所說的『大慈悲父』，是大慈悲佛，不忍心眾生受苦難，不忍心孤老苦難人房屋缺了屋頂、住不平安，所以頂著

大太陽趕工。我也期待再聯絡專業工程人員，增加維修人力，趕快完工，讓大家休息。」上人叮嚀團隊注意安全，照顧好自身健康，也彼此關心與照顧。「雖然不捨你們的辛苦，不過我很佩服，也很感恩你們發揮大愛能量造福人間，讓受災鄉親早日安居。」

韓國林火，慈濟人關懷

八月十二日，韓國國會副議長朱豪英先生由朴東燮師兄、嚴淑齡師姊、朴保璘師姊等人陪同，來到精舍拜會上人。上人談到韓國妙喜法師在世時，很重視慈濟，

是自己的好友；對於他因病離世，直到現在仍感不捨。雖然彼此語言不通，但一耘法師都隨行翻譯，彼此志同道合、志趣相投；法師的言談形貌至今仍在心裏，不曾淡忘。

嚴淑齡師姊分享三月底韓國南部發生嚴重山林大火，慈濟志工立即前往災區勘災，並發放急難救助金，也持續關懷受災戶。言及火災後要給予自然環境恢復生機的時間，上人感嘆地球暖化導致氣候變遷，有的地區缺水乾旱，又突然降下豪雨，就容易造成土石流，所以平常就要維護山林、保護河川。

【靜思小語】方向是對的，足跡也要走得穩、印得深，讓人照著這條正道向前走。

從慈善出發

8
13
15

《農曆六月·二十至二十二》



彙整善足跡，對人間做教育

八月十三日，基金會主管同仁持續報告楊柳颱風動態：一點登陸臺東太麻里、四點從臺南七股區出海，臺東部分法親家中受損，高屏雲嘉南地區平安。

十四日於醫療志策會中聆聽各地慈濟醫院報告，這次颱風過境大致平安，上人說，過去只要聽到颱風警報發布，就致電叮嚀各地慈濟人及志業體主管同仁，要做好防災準備，協助獨居長者防颱等；現在各地慈濟人都會自動在警報發布後成立災害應變中心，志業體如醫院也會做好措施，所以會比較放心。

「最近常對大家提起，盤點生命價值，有很多很有價值的事，但是在記憶中消失的事也很多。很期待各位用心回憶，與慈濟歷史中的同伴共同走過來的路，將

曾經留下的足跡彙整、編輯起來。我們在這幾十年來所做的，是對未來的人間做教育；而且我們的足跡走得穩、印得深，所走的方向是對的，為人間開闢一條寬敞的正道，也能讓未來的人照著這個方向走。」

上人叮嚀大家珍惜慈濟志業，有慈善的人間才會美，才能展現出生命的可貴；慈濟在人間做的善事，也要好好記錄。「善事要做出來，才有善的人與事，否則只是口頭上說善，對人間沒有用；善的人事才能對人間做教育，對人間有幫助。」

世間的物品沒有善惡之分，上人說，端看人們如何使用，就如酒可以當藥引或外用藥，但是酗酒有害健康且擾亂心智。又如嗎啡、鴉片可以止痛，但它也是會殘害身心的毒品。要讓人善用這些物品利益人間，就要靠教育，

教導人們建立正確觀念，往善的方向發展。

醫療志業也是從慈善為出發點，為人們救拔病苦，現在已經有八所慈濟醫院和一間慈濟診所，在臺灣各地區守護生命、守護健康、守護愛，鋪展愛的醫療網，尤其在較為偏遠的鄉鎮，更能照顧年長的病患。

上人提醒各院，無論是上山下鄉往診或義診，要統整每年投入的人力、物力等數據。偏鄉的病人走不出來，慈濟人與醫療團隊走進去幫助他們；尤其現在人口高齡化，醫療的支持也是老年長照很重要的部分。此外，社區的慈濟環保站，讓老人家日常生活有重心，有「老人伴」一起做分類，說說笑笑，歡喜度日不孤單。

上人指出，慈濟環保將回收再製做出受到國際矚目的成果，



雲林楊智欽師兄、柳蕙蓉師姊
收集五毛錢硬幣，敬呈盛裝硬
幣的竹筒。
(8月15日)

且護持大愛臺，守護大地也守護慧命。八大法印之中，與醫療相關的還有造血幹細胞捐贈，起步艱辛且至今仍是負擔沉重，但已經挽回海內外許多寶貴生命。

「生命無價，無法用金錢計算價值，而我們從事醫療工作，要用真誠的心投入，對的事，做就對了。」上人感恩醫療團隊不論颶風下雨或颱風天，仍為送來醫院的傷患、病人分秒必爭，用生命搶救生命，這也是醫療志業所要守護的。

醫療起頭難，感恩人心有愛

八月十五日，國家衛生研究院司徒惠康院長，由花蓮慈濟醫院林欣榮院長、羅慶徽副院長陪同，到精舍拜會上人。上人談到花蓮的醫療、教育水準提升，要感恩這三、四十年來，有一群在

西部、在國際間已經很有成就的專業人士，願意來到花蓮奉獻長才。

「當初要在花蓮蓋醫院，是因為這裏醫療資源匱乏而有需要，其實醫療的運作是四大志業中最艱鉅的，有很多很複雜的事，不僅建設辛苦，更需要專業人才。要招募醫療人員的確很困難，很感恩當時臺大醫院楊思標院長、曾文賓副院長與杜詩綿副院長，還有國泰醫院的院長、副院長等幾位醫界大老的大力護持，才能讓慈濟醫院順利啟業與運作。籌建期間，他們都是義務來幫忙，每一位都是志工。」

「當時不少人聽到慈濟要在花蓮蓋醫院，第一個反應是覺得『怎麼有可能』；有這麼多醫界大老為慈濟建院而投入，也讓人感到不可思議。不過很感恩，人人心中有愛，這是大家共同的方向，用這個觀念把花蓮慈濟醫院蓋起來。為了穩定醫院的人力，也很希望培養有愛心的好人才，所以我們又在困難中規畫設立護專、醫學院。而今慈濟大學培養

出許多優秀的醫療人員，不只在慈濟醫院，也有不少人承擔其他醫院的主管。」

上人說，就是用這分真誠的信心做事，慈濟才有今天。無論

要做的事有多麼困難，只要有正念、有正氣，誠正信實，無私地為社會人群而做，就會有很多力量來支持，凝聚志同道合的人，一一突破難關而成就。

【靜思小語】時刻念無常，所想、所說、所做利益人群，將每一刻活出價值。

每一刻有價值

8
16

《農閏六月·二十三》



看見人間相，聽出真實法

全臺醫療志工幹部與上人座談，上人讚歎在座資深的志工們持續為人間付出，而且行儀整齊，很有精神。「常常有人問我是如何教弟子？聽到這句話，我都會

覺得慚愧，其實是這麼多人教我，不是我在教人，我每天只是坐在這裏，聽大家的分享；透過螢幕，看著相片或錄影。眼睛看、耳朵聽，每聽一句，我的內心就說一句感恩。感恩有如此大好因緣，能在此時此世成立慈濟，你

我今天才能在這裏共聚，彼此分享；分享的都是你們所做，展現出你們生命的價值。」

上人說，早期志工關懷病人與家屬，也用說故事的方法開解他們，或是用現場說唱的方式帶動、教育大家，讓大家聽得很歡

喜，這也一種傳法的方式。現在有便利的科技傳播工具，可以運用大愛臺的戲劇或新聞節目，引導病人與家屬放寬心、解心結。若說以前做志工和現在做志工的差別，是可運用的方法變多了，但是真誠的心不變，所見到的「苦」也沒有改變。

「在醫院裏，看到有的老人家住院，卻沒有子孫來探望，我們如果有辦法，可以多去關心他們，聽他們說人生故事，從他們的生命經歷中，聽出人生的真理。」上人指出，佛陀所說的苦、集、滅、道四聖諦，是人間的真諦，苦就是人生的實相。在醫院當志工，與病人互動時，可以深入了解他們的人生之苦，探討苦的原因，從而給予滅苦的方法。

「用心去看他們的苦是從何而來，長久累積的埋怨、仇恨等情緒和煩惱，要如何消除？找到

『集』苦的原因，就能設法『滅』苦。我們要用方法，勸人滅除對於病痛、死亡的惶恐；他們生病，卻沒有人來看顧，內心累積了很多情緒，有很多負面的想法；但是探討他們為何落得現在沒人要來看他，應該與其人生過程有關。如果能夠讓他們在人生最後，將心中的怨與恨消除，才能輕安往生。」

上人說，在醫院做志工，可以看到各種人間相，每天用心聽、用心看，同時對自己做教育：「這個人的故事與我很相似，他解不開心結，我是否與他一樣？」如果自問也有同樣的問題，要及時用方法解開心結。離開醫院以後，回到自己的生活環境，又遇到讓自己有心結的人，就坦然與他們述說自己的心境，對他們懺悔與感恩，從而轉心境、解心結。「當志工，我們要虛心學習，要學得

有心得、有法可用；當我們學會了、用到了，做志工就很有價值。」

慈濟創立將近一甲子，已經有一百三十多個國家地區接受過慈濟的人道關懷或援助行動。上人感恩遍布國際的慈濟志工，讓慈濟從「五毛錢」的克難起步，一路走來已經開拓出寬廣筆直的人間菩薩道，邀約大眾同行，隨處聞聲救苦。

「佛陀說人間苦、空、無常，而世界上的每個角落，時時刻刻都在上演著苦、空、無常，其實我們的身體感受也是苦、空、無常，要用心體會。」上人說，最為無常的就是時間，永遠不會有片刻停留，而「是日已過，命亦隨滅」，必須好好把握時間，將每一刻活得有價值。

「每天都要盤點，這一天都沒有起不好的念頭、說不好的話、



醫療志工是慈濟醫院最大的後盾，圖為花蓮慈院三十九周年院慶大會，過去一年服務滿六百小時的志工手持感謝狀合影。

（攝影／劉明總）

做不好的事，所想、所說、所做的，都在利益人群，每天的生命都很有價值。若沒有回來慈濟醫院當志工，你們平時在社區也在做慈濟事，訪視或是做環保；師父當初要大家將鼓掌的雙手用來做資源回收分類，輕輕的一句話，到現在全球慈濟人落實在居住地，用實際行動推展環保，讓大眾認知環保的重要性，這也是慈濟人的價值。」

引佛法淨水，滌心靈垢穢

上人說，醫療志工為病人服務，也設法引導他們真誠懺悔以洗淨心靈垢穢，「懺」就是洗滌之意。醫療志工如同捧著法水為病人洗心，就是在淨化人心。「你們當醫療志工，就是在做心靈環保，為病人淨化心靈，而鼓勵他人提振生命力，同時也為自己淨

化慧命。」

上人指出，大家當醫療志工，要為人帶來歡喜，但若己心積存怨恨，或仍有貪染的心念，就無法真誠待人。所以要常常洗滌自心的垢穢，時時反省與懺悔。

「用我們當志工時學到的方法，引佛法淨水洗滌自心；當自己的心洗淨了，就能洗別人的心，這就是我們當志工的利益。當志工，是為了造福人群，讓人去除煩惱，也提醒人人都有辦法來做好事，引導人走入人間利益人群。」

「所以我們去病房關心病人，可以視情況多說好話，為他們紓解內心的怨氣，不要將埋怨、怨恨悶在心裏。將怨氣引導出來，我們才有機會把清淨法水灌輸到他們的心，洗滌內心的無明煩惱。」

「我們的功夫用出去，讓人有所得，而我們也成就了一分

德；對方是得到的『得』，我們則有道德的『德』。他們心中的怨氣離開了，歡喜入心而得以淨化；我們付出清淨的法，成就了一件好事，得福、得慧，所以當志工真的是功德無量，而且福慧

雙修。」

「要感恩病人讓我們有機會、有因緣當志工；感恩那些滿心煩惱的人，讓我們有因緣為他們說法，消除他們的煩惱，讓我們得德、得福，才有辦法啟發智

慧。不要認為自己年紀大了就要休息，生命有限但慧命永恆，慧命不會老，要讓智慧不斷增加，將來也能帶著清清楚楚的意識而去，心無貪戀、意不顛倒，這就是我們學佛的目標。」

【靜思小語】最重要的修行就是心中永遠有感恩，保護自己不受煩惱無明感染。

最重要的修行

817

《農閏六月·二十四》



菩薩的品格，成功的人格

馬來西亞雪隆分會慈誠、委員與培訓、見習志工返回花蓮尋根，分享感動心情並發願；上人勉勵大家有志一同，走在慈濟道路上。「慈濟雖然是依循佛教精

神，但慈濟人有不同的宗教信仰，我也很尊重每一個正信宗教，大家虔誠信仰自己的宗教，只要守好慈濟的規則，行善利他，且不脫離人間的規則，人人都可行菩薩道。」

「菩薩道是宗教的名詞，其

實它是人間大道；在佛教來說，它是覺悟之道。因為凡夫眾生迷茫無明，總是隨欲而爭，爭取我所要、我所愛，爭得很辛苦；佛法教育我們不爭，付出無所求還要感恩。慈濟人都是秉持這分精神，認真地在人間鋪展這一條慈

濟道路。」

上人指出，許多海外師兄姊妹回到花蓮之前，會先到臺灣各地的慈濟道場參訪與學習，也都很有心得。「可見無論是北、中、南、東，總是慈濟人都有共同一條大道；倘若只有名稱而沒有行動，就不算真正的大道，所以聽到、說到還要行道，並且行得歡喜，才能在這一條路上走得很自在。不只是自己走得自在，也可以成為自己傳家之大道，讓家人共同認識慈濟，樂於走慈濟路，成為全家的共同心願，則闔家歡喜。」

「也許度外人比較簡單，要度家人比較困難，因為家人天天相處，對家裏的人說話比較直接；或是你們總是將慈濟事排第一，家務事排第二，家人就不能接受。所以要顧家，先配合家人，讓家人能了解慈濟是一種教育，

做慈濟都要樹立人品典範，必須讓家人能肯定且歡喜接受，才能度家人。」上人說，大家既然要行菩薩道，家裏的人不度，何以度眾生？度了家人，讓他們歡喜支持，就能安心做慈濟，心靈才能解脫自在。

在慈濟，要受證委員、慈誠之前，要先見習培訓，經過一段時間，深入認識慈濟，並且自我評估：身心能不能適應？這也是一種自我盤點。「要自問，走入慈濟是不是你們的心願？若有心、有願走入慈濟，就要了解慈濟，能否永遠喜歡這個團體，喜歡團體裏的每一個人？能和這麼多慈濟人志同道合，同行菩薩道，彼此砥礪、相互成就，才能時時歡喜，且走入人群成為典範，這就是菩薩的品格。」

「用歡喜心走入慈濟，永遠做好人。這個大團體的人很多，

要適合人人走同一條大道，很簡單；而我們不只自己走，還要不斷往前鋪路，不斷度化眾生，接引眾生同行大道，而且是生生世世開道鋪路、度化眾生。」上人指出，從見習培訓到受證至少二年，是用時間考驗道心；只要有慈濟的心、慈濟的行動，並持之以恆，就是成功的人格。進來慈濟是學會做人，「人格成，佛格就成」，做人成功，才能對準成佛的目標，踏實地走菩薩道。

種子播心地，大樹護大地

上人說，菩薩道要在人群中學習與力行，學會如何無私付出，還要真誠感恩。「我這一輩子，從年輕到現在，都是『感恩』二字。還沒有修行之前，我也是用感恩心面對一切，心念不會受煩惱無明感染，這就是單純。單純

的人不知道埋怨、怨恨，只知道感恩，這一念心就是一顆種子，將小小的種子照顧好，也可以長成參天大樹。所以我們發心立願，要成為保護大地的大樹，就要用心將種子播入心地。我的心中永遠都有感恩，這是我這一生最重要的修行，慈濟人也要修感恩的道路，感恩苦難眾生讓自己有機會修菩薩行，將毫芒種子培養成大樹。」

「若真正下決心走慈濟道路，就要守好感恩心、歡喜心；當菩薩就要度眾生，先把會員照顧好，而且鼓勵他們一起用真誠的心去幫助苦難人，帶人共同做

好事。我們幫助人，不是用高高在上的態度對他們，而是用感恩心，與他們結善緣。人與人之間是相互幫助、共同成長的，當對方需要的時候，我們幫助他解除了困難，還要關心他，牽著他跟著我們一起走，換他們伸手去幫助別人，這就是我們幫助人的目的，淨化人心、度化人間。」

上人說，生命有限，無法逃脫自然法則，所以大家要好好把握人與人之間的緣，尤其是共同行菩薩道的法親緣，要把彼此的緣牽好，不只是這輩子，要將共同行菩薩道的意識與因緣帶到下一生，生生世世志同道合，共同

精進。

「人人本具佛性，但是人人都有不同的習氣，就因為習氣各不相同，所以社會才這麼複雜。我們修行，就是為了將煩惱習氣一一淨化，回歸最為清淨無染的第九識，也就是佛性。我們要了解如何來、如何去，既然來到人間修行，就要有分辨善惡的智慧，從於善法，避免偏向。所以大家要用心學，從『學』到『覺』的中間這條路，若修得好，那就是走在菩薩道上，逐漸回歸清淨本性；若偏差了，就淪落惡道，隨著因緣輪迴，由不得自己，與目標離得愈來愈遠，所以要很注意。」

【靜思小語】心無雜念，唯有清淨無染的愛；意無貪戀，所以付出無所求。

「真空」得「妙有」

8
18

《農閏六月·二十五》



造福得福，不是條件交換

每週一基金會主管同仁溫馨分享中，余文清師姊帶來臺南將軍鄉受災戶陳先生所贈葫蘆飾品，感恩慈濟幫忙修繕被丹娜絲颱風颶走的屋頂。所謂葫蘆能裝乾坤，上人說，萬座乾坤在葫蘆中，葫蘆就表示心，人的心可以容納無數無量世間事物。

又如佛經裏常以「恆河沙數」作為計量單位，而恆河沙數量難以計算，可說是「無量」，不可思、不可議，也難以述說，故云「不可說」。「人間確實有許多無法可說的話，不過我們總是要盡本分、說本事。天下事，我們不可能通通做到，但是我們眼睛看得到、做得到的事，我們就要做到也說到。」

上人感嘆世界上還有許多人，自從出生就在極為貧困的環境裏，缺糧飢餓，生病了也沒有醫療資源，但是國家社會戰亂、動盪，人道組織難以救援，這些民眾真的生活在人間地獄。「有這麼多苦難的國度，這麼多飢餓的人，要如何救濟？若說救濟不完，難道就不要救了嗎？唯有盡我們的心力去做，也要多呼籲，凝聚更多人的心力。」

慈濟國際賑災有許多感動人心的經典畫面。慈濟人就地採購賑災物資，或是由臺灣經空運、海運輸送米糧，再用當地的卡車翻山越嶺，運到災區。每一輛大卡車都滿載著一箱箱、一袋袋救命糧或營養品，油、鹽、糖等生活物資，也載著來自各地的愛心能量，讓受災受苦的人得到生命希望。

「佛陀教導我們，普天下老者無不都是我們的長輩，年紀相當都是兄弟姊妹，年紀比我們幼

小的都是我們的孩子。我們用這樣的心量看待天下眾生，就會很願意、很積極地幫助受苦受難的人。」上人感恩這幾年來，只要自己想做的事，無論要幫助哪一個國家地區的苦難人，慈濟人總是全然支持並投入。

「弟子與師父貼心，知道師父的心，常常在我宣布想要做什麼事，大家就馬上舉手表達：『我願意！』為我打氣，也用實際行動響應。修行的道場不是只有天天做早晚課，或是打坐靜修，要起而行動，只要哪裏有需要，我們就去付出。」

上人說，修行要福慧雙修，就如同雙腳走路，踏出前腳修福，緊接著後腳跟上修慧；有智慧的人就懂得要造福，在造福中增長智慧，步步向前，踏踏實實，沒有停頓，就是精進。精進就是精而不雜、進而不退，心無雜念，

唯有清淨無染的愛；意無貪戀，所以付出無所求。

「我們付出無所求，不過造福一定能得福。但師父不喜歡用『造福得福、得功德』來教大家行善，只希望大家把心門打開，也就是開善門，開了門就要走出去，不是走一步、二步，要不斷往前精進，行萬里路，學無止境、福無量數。若想求福，就要不斷往前進，愈走愈遠，風景愈看愈美，道心愈堅固，慧命愈長。不要去想已經得多少，走就對了、做就對了、付出就對了。」

上人說，善事要做得歡喜。若只做自己歡喜做的事，卻不分對錯、不計後果，歡喜做就要甘願受。此外，行善無法用來平衡自己的缺失，有這樣的想法就會斤斤計較著付出多少、能夠得多少？覺得做好事能得到保佑才要做。

「諸佛菩薩是不是有條件交換呢？沒有。若有心要做好事，『真空』才能得到『妙有』——

付出無所求，內心充滿歡喜；不只有歡喜，還要聞法入心，得到法喜充滿。而得法受用就已經覺得很歡喜，在付出時又做得滿心歡喜，這時候才是真正得福。」

「如果邊做邊計較自己付出多少，所以事業經營很順利、有賺錢，才很甘願去做好事，抱著這分心行善是很危險的，容易造業，要做到無求才安全，才能得到法喜。」上人用「佛」的字形教導大家，若去除「人」字旁，剩下「弗」，意為無、非。所以學佛要成佛，要先做好「人」，人格成則佛格成。

自動自發，付出同時感恩

今年臺灣因為地震、颱風

與豪雨，造成部分地區的災難，當地慈濟人快速投入急難救助，外地法親也來支援。上人說，這是臺灣慈濟人長年以來培養的默契，大家自動自發，因應災區所需而投入，讓自己很安心。

「普天下沒有我不愛的人，也沒有我不原諒的人；因為普天下沒有我不感恩的人，所以就沒有需要原諒的人。我從來沒有與誰過不去，人人都是在幫助我的人，即使是阻礙我的人，也對我有幫助，因為他們讓我了解人間。我很感恩在我有困難的時候，來幫助我的人；對我有成見的人，亦警惕我要縮小自己，不能自大，不斷縮小再縮小，縮小到讓人不覺得『我』存在，不會讓人覺得礙眼，反而可以將大愛推展開來，讓更多人與我們一樣，付出無所求還要感恩，接受幫助的人也能付出愛，人與人之間彼此感恩。」

一聲聲『感恩』迴盪，愛的能量也鋪展得愈來愈寬廣，直到清淨無染的大愛廣被人間。」

上人提醒慈濟人，之所以教大家盤點自己的生命，是要回想此生為人間的付出，自我肯定與讚歎，但不能自大，還要得妙法

——真空妙有。「我們為人間做了很多，但是無所求、無所著，是『空』；『真空』才會『妙有』，進入最深層的第九識，回歸清淨佛性。」

「假如付出以後，記掛著別人為何沒有向我說感恩？即使因

此獲得的感恩也是浮於表面，是有所求的付出而得到回報，還沒有到達妙有的境界。用愛付出，也要表達感恩，有感恩心才能得到法喜。師父每天二十四小時的八萬六千四百秒，感恩心沒有間斷過，故而法喜充滿。」

【靜思小語】慈悲利他的善行能活化腦細胞，手腦並用投入環保可減緩退化。

行善活絡腦細胞

8
19
20

《農閏六月·二十六至二十七》



環保動手也動腦

八月十九日，馬來西亞新山支會四合一幹部返回精舍，與上人座談。師兄師姊帶回用環保回收物製作的手工藝品，小巧可愛，

上人肯定大家發揮巧思、運用巧手，將廢棄物變成藝術品，或是可以活用的物品，是惜福愛物的實際行動，同時教育人間。也可以讓社區裏的年長者參與手工藝製作，動腦也動手，還能與人互

動，心情會比較開朗。

「慈濟推行環保三十多年，從臺灣到海外，發揮很大的效應，讓大眾知道要惜福、愛護大地。許多人過去沒有環保觀念，看到慈濟做資源回收分類，聽到志工



馬來西亞新山支會慈濟人敬呈
以回收物製作的玩具、吊飾等
手工藝品。
(8月19日)

介紹，了解為何要做環保，也會重視環保，減少資源消耗。」上人說，生活中所用的物品都要珍惜，而慈濟人回收別人丟棄的物品，做出手工藝品，是珍惜物命，且創造出藝術價值；心、腦、手並用，也是在自我保養。想到這些，就會做得很歡喜。

上人建議馬來西亞慈濟人有機會可與臺中清水等地的慈濟法親多交流，當地老人家善用大甲草等當地特產編草帽、草蓆、草鞋等，現在也能做出許多手工藝品。慈濟人運用這些手工藝編織，讓長者重拾技藝，生活有重心，有益身心健康，並且將自古流傳的手藝再傳承下去，他們也很有成就感。

「其實開這些手藝班，讓老人家『傳功夫』，主要是不讓老人家空閒在家無事可做，要讓他們的腦細胞活躍起來，比較不

容易退化。」上人提及美國約翰霍普金斯大學施益民教授曾經分享，大腦有一個「利他」的腦神經反應區域，當人們發慈悲心去做人道慈善行動，即能增益進化，所以要經常行善，讓這個區域的腦細胞活躍。當時聽了他的分享，覺得這項科學研究與發現，和佛陀所說的人人本具佛性，道理不謀而合。

上人說，大家有福學佛，就要秉持清淨赤子之心，認真學菩薩法、行菩薩道，發揮「覺有情」的慈悲利他精神，用實際行動為苦難人付出。其實利他同時是利己，造福、修慧，一步步走近自己的清淨佛性。「菩薩覺有情，人人都有情，但是這分情不能偏差，偏差就是污染之情。也許為了利益自己，先設法去利益別人，這是有所求的付出；佛陀教育我們的菩薩法是付出無所求，還要

真誠感恩。所以學佛應該先學會感恩，如果不懂得感恩，學佛只是學得巧言，只會講很多好聽的法，但是做不到，這也沒有用。」

「你們選擇了學佛，而且在慈濟身體力行菩薩道，你們很有福。我也很有福，我出家不是為了做道場，也不想當住持，僅僅是期待能幫助人間，所以從『五毛錢』開始做慈濟，將近六十年來成就了這麼多有益人間的事。生命有限，無法預知此生長短，但是我們走進慈濟，要讓慧命增長，就要去除凡夫心的貪婪，成為擁有清淨智慧的覺有情菩薩。」上人與眾共勉，在「學」到「覺」中間的菩薩道，要發揮慈濟精神用心精進，福慧雙修。

煩惱無明也是苦

八月二十日，返臺學習的海

外學子——辛巴威譚朵思、墨西哥裴愛玫與裴有蘭、賴索托天意與天戒等人分享心得。上人歡喜表示，上午聽醫療團隊分享，醫療體系守護生命、守護健康、守護愛，照顧著有病痛的人們；人的一生中難免有生病痛苦時，需要醫療拔苦予樂、解除病痛。人生還有一種苦，苦在無明，自心無法覺醒，糊里糊塗，讓心中的煩惱累積得愈來愈多，這樣的人生更是苦，所以需要教育，讓人通達明理。

現在科技發達、交通便利，讓國際間的往來互動更頻繁與緊密。上人鼓勵來到臺灣學習的海外學子，要學好華語文，調整好發音，也期待師長們耐心為他們矯正。「他們的學習成果，就代表臺灣的華語文教育水準，所以老師們要負起責任，認真教導。」

「我也鼓勵他們常回精舍

與常住互動，師父們可以讓孩子多練習華語，隨時糾正錯誤的發音或用語。在工作中、生活互動中糾正，比在課堂上更有效。除了學語言以外，更能學做人，回來精舍對他們的身心行為都有幫助。」上人說，教育不只是傳授知識，更要啟發智慧，讓孩子保持純潔善良的心性，慧命才能不斷延續。否則學識再高，卻不懂得善解，缺乏善良，等同不曾受教育。

上人期待海外學子華語文講得準確，做人道理學得好，回去可以作為典範，對社會有正面的帶動。上人也肯定賴索托天意同學的華語說得很標準，請他盡量用華語和同學們交談，幫忙同學調整發音，並鼓勵其學閩南語。「華語文若常常說，說得很習慣，用詞就會愈來愈正確，但是發音偏了，一定要調整回來。」

【靜思小語】感恩心可以療治一切懊惱逼迫，讓人心寬自在。

勤修感恩心

8
21、23

《農曆六月·二十八至農曆七月·初二》



懷念吳弘斌主任

八月二十一日教育志策會，上人開示時，感恩老師們用心栽培學生，真正做到自己的期待，把學生當成自己的子女那般真誠疼惜、悉心培養；愛他們就不能寵他們，要勉勵他們認真學習，往正確的方向發展，師長要應其根機設教，因應孩子的特質而教導與鼓勵。聽到老師與學生建立如親子之情，總是感到很溫馨、很歡喜。

已故臺中慈濟醫院耳鼻喉部吳弘斌主任的父親吳正牧先生與母親吳玉葉女士前來，敬呈新

書《四九九九個祝福——吳弘斌醫師人工電子耳的「聲」命故事》，目前二人已成為慈濟培訓志工。上人說，吳主任對病人很有愛心，態度很親切，尤其對年紀小的病人，很有親和力；有那麼多孩子因為他而聽到聲音，他的生命很有價值。

言及吳主任正值壯年卻因病往生，讓人更深刻認識無常，上人表示，雖然不捨，但是他此生很有價值，他孝順、樂觀又有愛心，與同事們和合，真的是一個好人，病人與親屬都能見證。「很多人還在懷念他，他的人生雖然短暫，但沒有遺憾；他已經帶著

愛心『再來』了，相信他在很好的家庭，得到親朋好友的愛。」

「憑著他過去造福人間，心念純真，沒有受到污染，而且他在這一生中結了很多的好人緣，相信他帶著清淨的慧命再來人間，也會在許多人的疼愛下，健康平安成長，受到父母師長的栽培，或許我們還會有緣相見。」上人說，人與人之間結下好因緣，即使捨此投彼，也會再繼續好因緣。或許吳主任再來的這一生，會在慈濟家庭長大，很快又投入慈濟隊伍中發揮良能。「我們永遠疼惜他，所以想到他就為他歡喜祝福，讓他時時起歡喜心，讓



上人勉勵來臺一年的莫三比克學子馬恩思（右起）、林恩吉、貝卓，用心學好華語文。（8月21日）

他再與更多人結好緣。」

靜思常住的承擔

八月二十二日，上人對常住師父與清修士談「靜思」與「淨斯」：「我們的志業是師父要『為佛教，為眾生』而創立，所以我們修行要投入人間，承擔起慈善救助等事務，從第一例慈善個案，就是照顧獨居的老人家（林曾），每個月提供生活補助金，而我們當時是靠著糊水泥袋等工作維持生活，還要每天存五毛錢做慈善，所以最初慈濟的名稱是『佛教克難慈濟功德會』。」

「早期常住只有三、四位，現在這麼多人的生活，來回人情世事，我們也都在付出，財務方面一向與慈濟分開。靜思、淨斯，『靜思』是精神思想，『淨斯』是清淨的產品，很乾淨，此

物清淨故謂淨斯。我們這個家庭的生活，就靠協力廠的產品維持。」

有福能走入佛門

八月二十三日，已至農曆七月初一，上人於早課後對眾開示：「時日匆匆，時間易過，很快又是七月朔旦。好像不久之前才在這裏對大家說今年閏六月，『五年二閏』是古人的智慧，調整時間配合季節。現在是夏秋之交，氣候會漸漸涼爽。過去這一、二個月特別熱，國際間都傳出熱浪乾旱的災情訊息，但也有不少國家暴雨成災，可見地球的氣候不調順，所以有很多異常狀況。」

上人說，地球氣候異常，人們也不得不堪忍高溫炎熱。「我們生活在精舍，要很感恩，因為空間開闊，而且能為我們遮擋風

雨日曬。在人間，有很多人沒有棲身之處，或是住在低矮狹窄的簡陋空間，用鋅片蓋在上方當屋頂；現在氣候這麼熱，屋裏的高溫可想而知，實在很辛苦啊！比起他們的環境，我們更應該說感恩。感恩心可以療治一切懊惱逼迫，我們就能心寬自在。」

「修行，就要修感恩心。剛才你們課誦後『禮祖』，感恩過去祖師的傳教，更要感恩佛陀來人間說法，才有歷代祖師大德傳承佛法，讓我們今天得以心向佛法，也能夠體會人間諸法，在諸

法之中享受著法喜。」上人教導大家「禮祖」，也要真誠感恩祖先開拓、建設出人間的繁榮，才有今日安穩的生活之處。

「不過，佛法告訴我們『諸行無常，諸法無我』，警惕我們要把握時間。人生短短幾十年，而且各人業力不同，有人自從出生就受苦，一輩子遭受很多苦難、不如意事；有人一生幸福，出生在很好的家庭，從來不需要為生活而煩惱，他們也願意做好事，利益人間。同樣生而為人，有苦難的人生，也有享受快樂的人生，

要看過去造什麼因、結什麼緣，得到什麼樣環境的果報，這些日常的道理無不都在教育我們。」

上人說，「是日已過，命亦隨滅」，每天都要如此自我警惕，日升日落，其實是地球不斷在轉動，世間萬物隨著時間變化，人的身體也隨著時間不斷成長、老化。如果無明迷茫，對於大小乾坤的變化不知不覺，放任時日空過，就是虛耗光陰，徒然造業。有福得以走入佛門，要在佛法中殷勤精進，堅守戒定慧，彼此敬重，時時要多用心！」

【靜思小語】心寬念純，就沒有是非。說話婉轉一點、態度柔和一點，好事就成了。

做事也要做人

8
24

《農曆七月·初二》



慈濟所需要的人才

與志業體主管談人才培養，上人說：「要培養的人才，要與我們有相同的志願方向。慈濟不是企業，是志業，不是為了營利而評估人才的能力，我們是以人為重，所需要的是真正能夠延續師父的精神，『為佛教，為眾生』的人才。所以要培養好的主管，為我們帶動出好的人才，為人間做好事，故而注重的是品德。」

上人指出，宗教精神就是人的本性，所以各正信宗教的教法皆教導人回歸本性。「人人本具清淨的自性，只是不知多久以前就隨著境界產生無明煩惱，早已脫離了本性，就如古人說『近朱者赤，近墨者黑』，養成了不同的習氣，把清淨本性蓋住了。」

「我不會要人一定要信仰佛教，但是要承擔志業重任的人，

一定要了解、尊重法脈宗門。就如我尊重每一個宗教，但是我信仰的是佛教，道場裏面的佛像，是為了讓人知道方向——佛教徒禮佛，是基本的禮儀，『禮者，理也』，禮節代表道理。」

「我們不能脫離法脈的精神理念，要有法脈精神，就要常來親近師父的精神法脈，而靜思道場就是法脈的家，也是所有慈濟人、志業體主管同仁的家。」上人說，法脈宗門的家，也是「如來家」；所需要的人才即使並非佛教徒，也要肯定「如來家」，具有佛教的精神理念，有道德、守禮儀。就如土耳其胡光中師兄，是很虔誠的穆斯林，但是他投入慈濟，也尊重佛教禮節，雖然不跪拜，仍用伊斯蘭教的禮節致最敬禮。

「禮者，理也；他做慈濟，還是如規矩，出去與人互動，

不排斥佛教，而且尊重佛教。各人有信仰，要守他們宗教的禮節，但是共同在慈濟團體中，也要尊重佛教。所以你們若培養人才，就要常帶進來精舍這個家。」

人事管理要用情牽

蔡堆師兄陪同臺東仁愛之家洪堯山董事長伉儷、林炎煌常董、黃秋美護理長等一行到精舍拜會上人。洪董事長為創辦人洪掛老先生的孫子，前任董事長、現為常董的李壬癸師兄也是資深慈濟委員，亦感恩慈濟在二〇一九年援建仁愛之家「互愛樓」。

上人說：「很佩服臺東仁愛之家，經營公益事業實在很不容易，尤其現在人口老化，年輕人愈來愈少，很多年長者必須依賴機構照顧，這是很無奈的狀況。不過，許多人即使年紀大，身體

還很健康，頭腦還很清楚，應該鼓勵這些長者持續在社會上發揮良能。」

「曾聽人說時間到就要趕快退休，讓年輕人有機會發揮。但是新的人才還沒有培養起來，經驗老到的人卻退休了，也會產生問題。人事管理要用情牽，這分情是清淨的覺有情，發自真誠善良的心。覺有情就是菩薩的精神，仁愛之家也是菩薩志業，因為大家都是為了照顧年長者而用愛投入。」

上人說，老人家在年輕時為家庭、為社會而努力工作，現在老了，由政府單位、社會機構來照顧，其實是回報他們過去的付出。「我們有現在這麼舒適的生活環境，方便的交通運輸和通訊，是這幾十年來各行各業的人辛苦工作而得，生活在這片土地上的人都要感恩以對；有感恩心才懂

得回饋、回報，讓社會更平安。」

談及現在護理人力吃緊，是醫療、照護相關機構普遍面臨的問題，上人說，其實年紀較大的工作人員也不必早早退休，還能做就繼續發揮良能，與機構內的老人家相伴，用「情」來照顧衰老、體弱而臥床的人。另一方面也要用情牽繫年輕人、中壯年的工作人員，讓大家把身心安穩下來。

上人提到自己年輕時剛來到東部，就常常聽到有人提起洪掛老先生，是救濟貧困的善心人士。後來做慈濟，發現臺中洪志成師兄等人是洪老先生的子孫後輩，令人讚歎這是個行善的好家族。好人也可以影響地方風氣，帶動很多好人，這就是好人的人生價值。

上人表示，懂得做人，而且對人間有善的影響，可以作為人

品典範，教育社會大眾。洪老先生從中部到臺東經營事業，並且創辦臺東救濟院，就是仁愛之家的前身，現在要靠子孫延續洪老先生的精神理念，用愛傳家，世世代代都承擔起照顧失能長者、身心障礙者的志業。

「有這麼好的志業，就要堅持與努力；只要我們誠正信實，把志業做得好，自然就會得到大眾的支持，有許多志同道合的人來投入，把志業做得更好，讓孤老無依的人有依靠。」上人與洪董事長等人共勉。

期待大家心貼著心

上人對醫療志業主管同仁說，事在人為，無論科學、科技發展到什麼程度，都需要有人去使用、操作科學研發成果與器械；學術與技術是相輔相成的，

要合和互協，共同朝著利益人間的方向前進。

「要成就一件好事，如古人所言，要勞其筋骨，或是要用腦、用心去思考，並發揮高超技術。所以說科技發展得再好，最重要的還是人，要靠人將技術運用於利益人間，否則稍有偏向，就會為禍人間。醫療、教育的研究都是為了利益人群，既然立意相同，人與人之間更要合，相處互動時要很用心，不要因為講話、態度而起摩擦。」

「我們共同為慈濟而做事，慈濟的慈，就是無緣大慈。我們彼此非親非故，但是為了做好這件利益人群的事而會合，因緣很難得。慈濟為人間做事，都不是為了牟利，只是因為該做的事沒有人做，我們就承擔起來。師父就是來到花蓮以後，看到貧窮、病苦的人而不忍心，才會做慈善、

辦義診；因為辦義診，發現很多疑難雜症，當時花蓮的醫療無法解救，才會蓋醫院，這都是因緣。我沒有醫療專業，也不會經營醫院，要依靠專業人員，這幾年來的慈濟志業，都要依靠大家。」

「師父很有福，此生都遇到好人、好因緣，慈濟才有辦法做到現在的成果。所以大家要把握這個好因緣，做事的同時也要培養好人格，對的事，我們用心去做，不要因為遭遇不好的聲色就停步；說話婉轉一點，態度柔和一點，好事就成了。請大家多包容彼此，該做的我們持續用心做好。」

「人生苦難多，其實病痛總是有藥醫，最怕的是心病，來自於人與人之間，自己覺得被他人障礙。不過，哪怕是有障礙，也應該為了該做的事而突破障礙。其實聲色不佳、態度不好，都

是出於習氣，困擾別人也困擾自己；雖然說話沒有惡意，但是聽的人總覺得對方說這句話是針對自己。人與人之間要圓融，就要合和互協，何況大家在慈濟團體，是以利益人間而付出為核心精神。」

「師父做慈濟是為了利益人群、愛護眾生，而大家與師父一起做事，把師父放在中心，軸心若正，周圍就不會偏；心寬念純，就沒有是非，這是個人的修養。說話的其實也無惡意，說了就過了，聽的人就覺得被針對、覺得受傷，其實說的人無知無覺，聽的人卻自我傷害。」

「我們這個團體真的很美，核心很正確，我對大家都感恩，師父什麼都不會，但是每一位學有專精，各自的良能會合起來，就能發揮救人的大力量。」上人說，人人都是好人，都想要救人，

但若好人沒有好技術也無可奈何。而團隊成員有技術，與本性的善念會合，用良心、良知發揮學來的功夫，故謂良能。期待大家的心來貼師父的心，師父的心

願由大家發揮良能而成就，最歡喜聽到的，就是病人得到救助，拔除了苦難。

如同希望孩子有好教養，父母長輩就要做好典範，上人表示

作為團體的領導者，心要寬、念要純，期待主管們既有才能且心胸寬廣，這就是學德；人人有學養，可以發揮真功夫以及涵養德行。

【靜思小語】情感看不到也摸不著，但會發揮作用；就如醫病之情，能解除病苦也能醫心。

醫病有情

8
25
27

《農曆七月·初三至初五》



慈濟道路，分寸如黃金

於八月二十五日，聆聽基金會主管同仁分享後，上人開示，慈濟已經進入第六十年，盤點這一路走來的過程，感覺分分寸寸都如黃金，是把握每一刻鋪過來的慈濟道路，很有價值！慈濟人

分布在六十八個國家地區，把大愛連接起來，覆蓋在廣大的空間；雖然過去是很辛苦地一步一步踏、一件一件事做，現在四大志業穩定了，而且都在為人間付出。

上人說，除了盤點四大志業、八大法印，幾個功能團體如教聯會，也要將三十多年的發展

點滴彙整，收錄於慈濟大藏經。「很希望各個功能團體都能將歷史做得完整；在編輯過程中，我還可以參加並見證這些歷史是真實的，也是最有價值的。尤其慈濟人走入苦難的地方去關懷、去付出，為人間做這麼多，都是很寶貴的歷史。」

八月二十六日，清修士蔡思一報告所研發的靈鷲山說法臺底座模型，上人表示底座要有跟靈鷲山結合的感覺。陳順福師兄則分享策畫佛陀故鄉浴佛心得。

立志行醫，誠意最動人

八月二十七日，花蓮慈濟醫院教學部團隊分享，其中PGY1醫師黃地分享「在花蓮慈濟邁向醫者之路」、神經外科何宜蓁醫師分享「女性神經外科醫師的堅毅與專業之路」、吳善傑藥師分享「藥師的教育轉身」。

上人肯定幾位年輕同仁堅持最初選擇從事醫療工作的立志方向，為了利益人群而精進。「生病最苦，很需要醫療。所以我很尊敬醫療人員，尤其醫療人員有愛、善良，就值得受人敬愛。而醫師治病也要醫心，病人的身心

病苦，都需要醫師用心關懷；感受到醫師的真誠，病人也會受感動，醫病之間就會有好因緣，建立起彼此信任的好感情。」

「不只在醫病之間，人與人之間要牽起好感情，才能讓社會祥和，使天下平安。人間的情感是看不到也摸不著的，但能發揮很好的作用；就如《金剛經》所說，『一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀』，法永遠存在，但是必須借文字相、人間事相顯示，讓人感知得到、體會得到。」

上人說，各行各業總是有名、有相，讓人認知什麼名稱的物品具有什麼作用。「醫師」這個名稱就是對應病人，病人身有病痛，也有面對老化、殘疾、死亡的恐懼與無奈，要靠醫療救拔其苦。大家發揮所學與專長，為病人治療；而師父不具備醫療專

業，但不忍心東部民眾生病卻缺乏醫療救治，故發心蓋醫院。雖然過程很辛苦，不過每當聽到醫療志業主管同仁分享如何挽回病人的生命與健康，總是感到很欣慰，自我肯定所做的是對的事，這輩子有價值，這就是辛苦付出之後的享受。

「雖說一切有為法如夢幻泡影，但『心如工畫師』，用心可以成就萬物形相；用什麼心做什麼事，就產生什麼樣的相。例如我們發揮真誠的心做事，讓人信任我們；醫師用誠意為病人治療，當病人解除了病苦，他們也會歡喜讚揚醫師。有誠意、能用心，就會有好結果，所以凡事都要多用心！」

師道扎實，盡教育本分

新的學年即將開始，慈大附



慈大附中八月二十六至二十七日舉辦全校教職員合心共識營，分組向常住住師父請益、汲取智慧法水。

(攝影／陳佩珠)

中舉辦教職同仁合心共識營，並返回精舍與上人分享心得。上人說，當大家在學生時期決定要投入教育，所以選擇相關科系，畢業以後進入教育職場，身分轉換，體會到當老師的辛苦，其實當學生也很辛苦；如果學生不用心學習以致課業成績不好，老師覺得自己教不好而失望、洩氣，學生也會害怕受責備，更難以提起信心。所以老師要循循善誘，用愛心、耐心引導學生認真學習。

「人間充滿了善惡爭鬥，有人說『人善被人欺』，所以警惕自己要鍛鍊得比別人強大，其實並不全對。如果總是用競爭的心態看待人間，實在很辛苦；不要爭，但是要盡本分，看自己發什麼心、立什麼願，就用心實行。老師盡教育的本分，心中要有愛；老師的心就如父母心，『愛之深，教之切』。老師要以身作

則，做出典範讓學生學習，而非用命令的方式束縛孩子，也許他們原本天真活潑的一面，就會不敢發揮出來。所以老師要用智慧教孩子，智慧出自真誠的愛，用愛教育，才是真正美好的方法。」

有人認為真善美是不切實際的理想，上人認為只要盡本分就有本事。「要做一個好人不困難，要盡到教育的本分也不困難，只要用愛與真誠的心多關懷，學生自然會把老師當成很親近的長輩，願意聽從老師的教導。」

「父母的希望在孩子，社會的希望在教育，教育的責任在老師，所以『師道』，為人師之道，說來很嚴肅，但若用真誠的心投入，會很快樂。小小孩天真無染，很討人喜歡，然而人總是隨著時間成長與改變。我們要讓孩子擁有快樂童年，就要讓孩子很樂於親近老師，快樂地學習。」

上人指出，老師盡教育責任，付出無所求，看到學生受教而學有所成，就感到歡喜欣慰；學生從學校畢業以後各奔東西，無論之後的人生有何成就，是老是壞，老師對他們的教育責任已經完成，不會要求學生必須如何回饋，也就沒有心靈壓力。「雖然沒有壓力，但是我們在孩子就學的那一段時間有責任，必須用

心教導。」

「師道，這條老師要走的道，人人共同來鋪，還要把道路拓寬、路面磨平，並且壓得扎實，堪得起車輛來回輾壓，也不會一下雨就變得泥濘而有坑洞，能讓人人走得安心；要有健全的大道，就要有正向的校風。」

上人期待每位老師發揮良能，引導孩子走上人生康莊大道。

「老師心是菩薩心，菩薩心如赤子之心；菩薩上求下化，向上求佛法，向下度眾生，這也是我們修行的目標，是我們要實行的大道。所以我們要不斷求學、教育。現在老師們在精舍聽我說話，也是『上求』師父要傳的法；回到學校就要『下化』，將你們聽進去的法，用來幫助你的學生，讓他們懂得改變。」

【靜思小語】對家人真誠的愛，也要用溫柔的言語表達。

從改變自己開始

8月28、29

《農曆七月·初六至初七》



佛教慈濟在佛陀故鄉

八月二十八日人文志策會

中，上人提及早期的《慈濟》月刊，以及慈濟相關的文宣，是由自己執筆，而當時寫稿捨不得用

稿紙，也是寫在日曆紙上，所以「佛教克難慈濟功德會」是名副其實的克難。很感恩現在科技發

達，可以透過網路視訊，讓身在世界各地的人即時聽見聲音、看見影像，傳法的媒介有很多種。

「我們總是『說我所做，做我所說』，向大家說我們要做的事情，也真的做出來了。同仁與志工都有共同一個名稱——慈濟人，大家做事情都會想著師父，師父的心與你們的心相連，你們所做的都是師父想做的。」上人說，大愛臺同仁到佛陀的故鄉採訪，是代替其去走、去看、去付出，「我靠著你們當我的眼睛，當作我親自到訪，把當地的苦相或是有愛的善行等等，全部記錄下來，讓我更理解我所關心的佛陀故鄉。」

每次想到同仁們前往尼泊爾藍毘尼、印度菩提迦耶等地，當地天氣炎熱，生活環境不佳，與居民語言不通，生活習慣截然不同而很辛苦，內心會覺得很感動，

上人也希望大家詳細記述在當地的見聞，而佛陀故鄉專案團隊若將當地訊息傳回臺灣，人文志業就要用心整理並發表。

「我們現在所做的是，就是實踐佛陀所教導的菩薩法。要如何讓菩薩遍布在人間？就要靠大愛臺的媒體傳播力量，淨化人心、祥和社會、傳承佛法。這個時代的尼泊爾人，普遍不知道佛陀在藍毘尼出生，是一個小國的太子，而且時間過了很久，佛世時的建築大多已經毀壞無蹤，要如何將佛陀的故事流傳下來？有的人若知道佛陀的故事，也不把它當真，或演變成以訛傳訛的神話。」

上人說，此時有好因緣，慈濟在這個時代成立，也有人文志業，且慈濟人已經踏上佛陀故鄉，為翻轉苦難而付出心力，並追尋佛陀足跡，呈現當地景物，請大家共同為佛教、為眾生而彙整佛

教慈濟在佛陀故鄉的慈善足跡。

「剛才說撕日曆紙寫稿，那個時候很克難，六十年一路走來，這時候看到這麼多與我同心、同志願的慈濟人，做師父想要做的事，說師父在說的話，並且身體力行，走師父想走的路，每一位慈濟人都是『我』，人人都與我貼心。你們若關心師父、愛師父，就要多發心，代替我看、代替我說、代替我行，還要把過去所做的寫下來，為人間留歷史，也讓慈濟能夠永恆鞏固在人間，將佛教精神鋪展在國際間。」上人感恩大家「做我所做，行我所行，說我所說」，並期勉同仁把握生命，善用此身傳慧命——發揮身體功能，傳佛法的慧命。

慢慢鬆開扭緊的心結

印尼第三梯次四合一幹部返



印尼四合一幹部參訪臺中靜思堂，聆聽志工分享。

（攝影／許文雄）

臺尋根，八月二十九日與上人座談，齊唱〈行願半世紀〉並發願：「體悟佛心即為己心，領受師志奉為己志，生生世世誓為佛教，心心念念誠為眾生。」

上人開示：「『為佛教，為眾生』是我的心願，佛陀不斷地為眾生說法，希望人人都有體會；人間最容易體會的就是苦，因為眾生在過去的生生世世都在煩惱中，養成不好的習氣，想不開，就累積愈多煩惱。這一生，我們很有緣，印尼有慈濟人，從一顆、二顆種子，慢慢衍生無數種子；在印尼各地，總是先有因緣，就由慈濟人開始播種，就地接引人來理解佛法。」

「過去懵懵懂懂，都是以自己為中心，只關心『我』，拚命地爭取我想要的，要而不得就產生煩惱，這就是凡夫。凡夫都有煩惱，你不讓我、我不讓你，煩

惱中更增煩惱，扭曲了人間這一條康莊的正道，彼此糾結，更不能聽到正確的法。而我們現在有好因緣，接受佛法、做慈濟，解開心靈的煩惱，將扭得很緊的結慢慢鬆開，不再糾結。放鬆了自己的心，還要聞法，讓好的方法都進入心坎裏，對人間的看法就會與過去不一樣。過去是一直想占有，希望自己更多還要更多，現在已經放寬心，也認識自己有用之不盡的善法，這就是生命中的財富。」

上人指出，生命中的財富就是善法的種子，不只種在自己的心地，還要往別人的心地去播種。「人人都有一片心地，人人都都有煩惱，當因緣會合時，旁人看到我們的心門敞開，而且經過播種、耕耘，有豐富的收穫，他們就會被我們的言行打動。我們耕耘心田有收穫，與別人分享，對

方就等於接收到我們的種子，將種子播入心田，自我耕耘，他們也會有收穫而開心、歡喜。所以法喜要多分享，讓愈多人聽到、看到而歡喜學習。我們傳法給別人，自己心裏的種子不會變少，總是富而有餘，永遠都有充足的種子可以給別人，永遠都有法可以度眾生。」

「剛剛聽幾位分享，因為與家人計較，心結扭得很緊，現在已經放鬆了，原來是自己改變了，讓家人另眼相待也受到你們度化。而你們在這裏歡喜地與大家分享，就是撒播種子。所以好話多分享，好事要多做，對的事要精進，讓身旁的人看到自己的改變，影響他們一起投入。從家人、家庭的改變，影響力漸漸擴大到社區、社會，讓家家幸福、社區和樂。」

「大家盤點自己的生命，

比起我們做慈善時接觸到的苦難人，人生都很幸福、很有福；若覺得不滿意，是自己的心不滿足。對於家裏的人，因為太熟悉了，說話直來直往，想到什麼就說什麼；有什麼不滿，就直接表達，讓人不歡喜，相互說不好的話刺激、刺痛彼此。」

「其實我們與家人哪有這麼深的仇怨？本來都是愛對方，也因為愛得深，所以稍微加重一點語氣，就被刺痛了。所以大家說話還是要輕柔，用溫柔的言語表達真誠的愛。」上人談到慈濟人都能耐心溫柔地對非親非故的照顧戶、受災戶，甚至與他們長期互動，循循善誘，影響他們改變觀念與行為，徹底翻轉人生，對於自己的家人，更應該真誠耐心互動。

「常常看到大愛臺的畫面中，慈濟人到苦難人家裏訪視，

環境髒亂，個案久未洗浴，身上髒污，想必也有難聞的氣味，但慈濟人面不改色，還是走到個案身旁，擁抱、膚慰他們。慈濟人不是沒有聞到異味，但是因為心中有愛，所以特別勇敢，這分愛是真誠的愛。所以說慈濟是菩薩團體，是一個很開闊的道場，用人間的各種形相凝聚大家，開闢一條寬廣的菩薩道讓大家走；這一條菩薩道，大家一面走，一面往前開拓，就會愈來愈開闊。」

上人說，眾生煩惱深重，以致世間的濁氣濃重，眾生共業的業力很強。人人各自在家裏養成不好的習慣，例如說話很大聲、態度不好，對家人是這樣，習慣成自然，到了外面與人互動也是這樣，就容易產生衝突。如果人人都是如此，社會就不能平安，整個大環境的濁氣很重。

「我們行菩薩道，也要把家

人當成自己要關懷的人，所以要

以身作則，讓他們看見典範；找機會將我們聽到的道理，也讓他們看到、聽到，帶著他們做到。」上人說，菩薩度眾生，就要教育眾生；要教育人間，就從家裏開

始教育。

「過去家人大聲說話，你們也大聲回應；現在他們大聲說話，你們輕聲細語，用柔和的態度回應，漸漸讓家庭氣氛變得和樂。鄰居看見你們的家改變了，

也會受影響，學習你們改變態度，使家家戶戶都變得和樂。希望你們把這些方法帶回去，與家人、鄰里互動，造福你們的子孫，世世代代都能生活在和樂的人間淨土。」

【靜思小語】良醫受人敬重，不僅具備救命好本領，還有救度眾生的慈悲心。

擔當良醫

8月30、31

《農曆七月·初八至初九》



當學生喜歡親近老師

八月三十日，馬來西亞吉隆坡慈濟國際學校代理校長楊美婷與中學部、小學部主任及幼兒園園長，還有簡慈露師姊、慈大

附中前校長李玲惠等人，與上人分享學校近況及親師生的溫馨故事。

上人說，從簡報看到孩子的形象都很端正，雖然要讓孩子維持活潑純真，但同時要讓他們

在活潑中也有定力，守規矩、有禮貌，用言談、行動展現讓人肯定的品質，也肯定老師教得好。「只要有心，沒有教不好的學生；要教好學生，要看老師們是否用心。」

上人表示，千里之路始於初步，不論老師從事教育工作幾年，天天都要保持最初的熱忱，每天都認真、很有信心地承接教育任務，用心在孩子身上，天天都讓孩子有新鮮感，很喜歡親近老師，對於老師教的都能歡喜接受。孩子們對老師有好感，自然就會跟著老師走，而不需要拉著、拖著他們走，只要輕輕地牽著手，他們就會在這條教育與學習的道路上走得很快樂。

「我天天都抱著這樣的心態在學習，也是天天在教育，與大家手牽手走這一條教育之道。雖然我沒有去學校當老師，但是我發心在人間當老師，天天都要說話、做教育，所以你我的心是相同的方向，手牽手在這條道路上走，而你們的學生也與你們牽手一起走，師徒、師生要將愛的能量連結起來。」

祝福與期許「準醫王」

五十七位慈濟大學實習醫學生，在師長帶領下返回精舍，在感恩堂舉行授袍宣誓儀式，由常住師父一一為他們佩掛聽診器，許多學生家長到場觀禮。上人勉勵同學們，從學校課堂走入醫院學習，代表另一個階段的開始，也要承擔不一樣的人生責任。

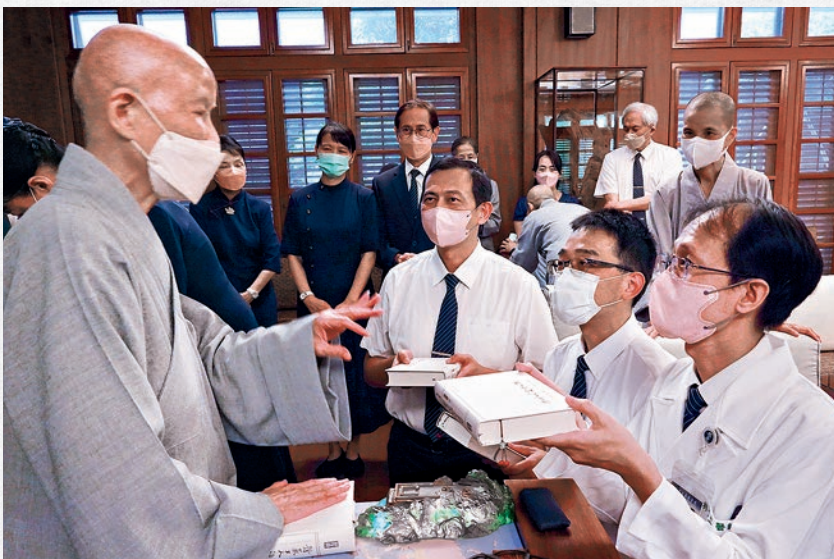
上人說，慈濟教育要培養善良慈悲的好人才，慈悲心就是無緣大慈、同體大悲的菩薩精神；當菩薩要苦眾生所苦，醫師要苦病人之痛，也就是用同理心幫助受苦受難的人。

「我之所以蓋醫院、設學校，是與我的志願有關。從年輕的時候，就很嚮往白衣白袍的醫療人員，因為我有一個弟弟得腦膜炎，在那個時代是重症，我們從豐原把他送到省立臺中醫院治

療，住院八個月，大部分時間是我在醫院裏照顧、陪伴。那時還年輕，與醫師、護理師互動得很好，對於醫療稍微有一點了解，也感到很親切。後來成立慈濟做慈善，感覺要徹底拔除苦難，必須解救病苦，所以辦起義診。」

「下鄉義診時，看到偏遠鄉間的病患很苦，就醫路途遙遠、交通不便，加上經濟困難等問題，讓他們生病了難以及時治療。」上人說，當時花東醫療資源相對缺乏，生了重病經常要送到臺北或高雄就醫，對病人來說很辛苦，也因為種種就醫不便的狀況，促使自己決心要建醫院。

上人說，人生在世，最珍貴的當然是生命，有生命還要活得健康，而大家將來投入搶救生命、保護生命的醫療工作，是受人尊敬的「大醫王」，也就是活佛，能救拔眾生的病苦；大醫王不僅



花蓮慈院慢性腎臟病防治中心林于立主任（右起）、慈大醫學系系主任張恩庭醫師、嘉義慈濟診所蔡任弼主任，接受上人贈書。

（8月30日）

要具備醫療專業，也要有救度眾生的慈悲心，成為受人敬重的良醫。要有救命的好本領，總是要認真學習，求得醫療的技術，發自內心真誠地為了救助病患而發揮。

上人表示，過去自己於醫學系授袍宣誓儀式中，將聽診器逐一掛在準醫王們的脖子後面時，會故意用一點力，使其感覺到重量，這是對大家的祝福與期待：要成為有擔當、能夠承擔責任的良醫。「今天我在書房裏，透過連線看著常住師父為你們掛上聽診器，我同樣對每一位祝福與期待，並且說出我的用心，讓你們知道我為什麼要在這裏建醫院之後還要蓋學校，就是期待培養好醫師。」

「很感恩校長、副校長與師長們，都是良師、良醫、好教授，來為大家授課，也是大家的好典

範，期待你們要學習師長們的風範。感恩家長們安心把孩子送到花蓮來，在慈濟受教育，開始要進醫院實習了，現在是『準醫王』，雖然還沒有畢業，期待完成實習以後，你們就是正式的大醫王。」

上人叮嚀大家認真成就學業，回報父母恩、師長恩。「長輩們對待、教導你們，總是盡心力，付出無所求；大家若要說有求，都是共同一念，希望你們將來出社會，都能幫助到真正需要的人。」

守善奉道以累積福氣

八月三十一日，臺南修繕團隊返回精舍，與上人分享為丹娜絲風災的受災鄉親修繕屋頂的過程，以及與鄉親互動得到的溫馨回饋。上人說，地、水、火、風



丹娜絲風災臺南修繕團隊敬呈受災鄉親栽種的龍眼，轉達鄉親對慈濟的感恩之意。

(8月31日)

四大不調和，人間就會有災難；要讓天地調和，人與人之間更要調和。

「你們近年來常聽師父說，氣候變遷威力之強，非人力擋得住，唯有虔誠、齋戒，大家盡量素食，生活守好規矩。在受證的時候，師父就給大家慈濟十戒，要慈濟人守戒律；這十戒如果守得好，身、口、意就不會造惡業。」

上人說，慈濟人聞聲救苦，每當天下有事，就挺身而出去救助苦難人，所以有很多機會與人互動，談天下慈濟人如何做慈濟事。例如這次風災，慈濟人走入重災區所看到的情況，也可以向親友述說，這是「人間無常法」；慈濟人不只是看到了無常的人間相，也主動承擔起援助的責任。

「你們聽了師父的話，認為天下有災，菩薩有責任，所以動

員去幫助；也有法親受災，但是認為自家狀況還好，先與法親團隊會合，去幫助孤老無依的受災人，再回來整理自家；也幸好有法親幫忙，很快就把家中整理好了。這一次的賑災行動，看見法親之愛，也要謹記天地教育，融會平時聞法的心得，呼籲大家共同來付出。」

上人說，此時天候炎熱，頂著大太陽修繕屋頂或是做地面工程，可想而知一定很累、很辛苦。所以之前就教師兄師姊僱請專業工程人員來修繕，他們訓練有素，知道方法訣竅，比非專業的志工更熟練，可以盡速完成。感恩慈濟團體中有各行各業的人才，能夠迅速調集相關工程團隊，幫助受災鄉親早日恢復正常生活。

上人教師兄師姊感恩參與修繕工程的專業人員，他們知道慈濟要幫忙受災鄉親，也撥出時間

趕工，提早完成這項助人的行動，所以請慈濟人轉達師父對他們的真誠感恩。「當然師父對你們的感恩更是難以言喻，很感恩我們有這分緣一起做慈濟；而你們長年來做出的慈濟形象，讓人看到、接觸到，就受吸引，願意與你們共同一心成就善事，所以你們是用身行典範度人。」

「在這次賑災認識的愛心人，或是受災民眾，我們要常常與他們分享慈濟事，讓他們多接近慈濟，萬一發生事情，就能一呼百應；菩薩要先度人才能救人，否則沒有力量。我們平時就要養力——培養慈善救助的力量，牽引有緣人進來認識佛法、了解慈濟。如果人人因此相互影

響、彼此度化，都能守規矩、造福人間，世間就有大福氣，能夠減少災難。」

上人也提到，面對愈來愈劇烈的氣候變化，大家要「守善奉道」——愈多人茹素，能減少殺業；而守好善良的心，發揮愛心行善，且避免做不利眾生的事，自然就會累積福氣。

《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



• 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



活動時間 2025.09.01~售完為止

與佛鄉同行 愛的獻禮

自然的清淨，連結佛鄉的善念，讓生活回歸純粹與祥和。



藍毘尼典藏組

艾草淨皂*1
油甘果牙膏 30g*1
無患子洗髮精 50ml*1

贈

藍毘尼手工袋1個

高淵慈濟幼兒園(Nibong Tebal)
TEL:604-5937703
北海慈濟幼兒園(Bagan Ajam)
TEL:604-3317703
慈濟大愛幼兒園（吉隆坡甲洞）
TEL:603-62563990
慈濟大愛幼兒園（吉隆坡班丹英達）
TEL:603-92016428
慈濟大愛幼兒園（淡邊）
TEL:606-4410658
慈濟大愛幼兒園（馬六甲）
TEL:606-2866468
新山慈濟幼兒園
TEL/FAX:607-5594768

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

■印尼 Indonesia
印尼分會（Jakarta）
TEL:62-21-50559999
FAX:62-21-50556699/89
TEL:62-21-50558889（大愛臺）
FAX:62-21-50558890
慈濟醫院（Jakarta）
TEL:62-21-55963680 FAX:62-21-55963681
慈濟中小學（Jakarta）
TEL:62-21-54397565/70608949
FAX:62-21-54397573
泗水（Surabaya）
TEL:62-31-8475434*5 FAX:62-31-8475432
錫江（Makassar）
TEL:62-411-3655072*3 FAX:62-411-3655074
棉蘭（Medan）
TEL:62-61-6638986 FAX:62-61-6638986
TEL:62-61-80501846（大愛臺）
FAX:62-61-80501847
萬隆（Bandung）
TEL:62-22-2534020 FAX:62-22-2534052
巴淡（Batam）
TEL:62-778-7037037
FAX:62-778-450332/450335
當格朗（Tangerang）
TEL:62-21-55778361/71 FAX:62-21-55778413
北干巴盧（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: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
墨西哥加利（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	週四：藍天白雲好時光	17:30	鑼聲若響
01:00	週一：愛灑人間	週五：聽見生命力	18:00	真心看世界
	週二：大愛知音	愛在西拉雅	19:00	大愛夜安新聞
	週三：健康100分	11:00 靜思法髓溯源	19:45	大愛之歌
	洛城大愛百寶箱	11:30 衲履足跡有聲版	20:00	週一：愛灑人間
	週四：藍天白雲好時光	12:00 大愛午安新聞		週二：大愛知音
	週五：聽見生命力	12:30 點亮心光		週三：健康100分
	愛在西拉雅	13:00 濟雨讀書會		洛城大愛百寶箱
02:00	濟雨讀書會	14:00 真心看世界		週四：藍天白雲好時光
03:00	無量義經有聲版	15:00 週一：愛灑人間		週五：聽見生命力
03:30	父母恩重難報經有聲版	週二：大愛知音		愛在西拉雅
04:00	林安梧教授經典導讀	週三：健康100分	21:00	週一：心聞螢光筆
04:30	慈濟的故事有聲版	洛城大愛百寶箱		週二：站在時代的渡口
05:00	衲履足跡有聲版	週四：藍天白雲好時光		週三：心示代
05:30	靜思妙蓮華	週五：聽見生命力		週四：您有一通心留言
06:30	大愛早安新聞	愛在西拉雅		週五：證嚴法師幸福心法
07:00	志工早會連線	16:00 林安梧教授經典導讀	21:30	靜思妙蓮華
08:00	濟雨讀書會	16:30 衲履足跡有聲版	22:30	衲履足跡有聲版
09:00	真心看世界	17:00 週一：心聞螢光筆	23:00	靜思法髓溯源
10:00	週一：愛灑人間	週二：站在時代的渡口	23:30	無噪駕駛
	週二：大愛知音	週三：心示代		
	週三：健康100分	週四：您有一通心留言		
	洛城大愛百寶箱	週五：證嚴法師幸福心法		

週六至週日

00:00	用心深呼吸	10:30	衲履足跡德禪師父導讀	19:00	大愛夜安新聞
01:00	大愛知音	11:00	藍天白雲好時光	19:45	大愛之歌
02:00	洛城大愛百寶箱	12:00	大愛午安新聞	20:00	愛灑人間
02:30	您有一通心留言	12:30	心聞螢光筆	21:00	藍天白雲好時光
03:00	聽見生命力	13:00	證嚴法師幸福心法	22:00	洛城大愛百寶箱
03:30	愛在西拉雅	13:30	您有一通心留言	22:30	大愛知音
04:00	愛灑人間	14:00	心示代	23:30	慈濟的故事有聲版
05:00	藍天白雲好時光	14:30	站在時代的渡口		
06:00	無量義經有聲版	15:00	藍天白雲好時光		
06:30	大愛早安新聞	16:00	大愛知音		
07:00	志工早會連線	17:00	洛城大愛百寶箱		
08:00	愛灑人間	17:30	證嚴法師幸福心法		
09:00	洛城大愛百寶箱	18:00	您有一通心留言		
09:30	大愛知音	18:30	心示代		

■臺灣地區播送

教育廣播電臺
臺北 AM1494、臺東 FM100.5
高雄 FM105.3
點亮心光 週六 21:00-21:30
鑼聲若響 週日 21:00-21:30
桃園先聲電臺 AM774
愛灑人間 週一 4:00-5:00
新竹新農電臺 FM89.1
慈濟世界 週一至週五 22:30-23:00
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
天南廣播電臺 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



朵用心
PODCAST

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） 花蓮慈濟醫學中心（靜思書軒） 970花蓮市中央路3段707號 TEL:03-8561825 FAX:03-8560977

臺北慈濟醫院（靜思書軒） 231新北市新店區建國路289號 TEL:02-66289779

TEL:02-82192217（靜思書軒）

臺中慈濟醫院（靜思書軒） 427臺中市潭子區豐興路1段88號 TEL:04-36060666 FAX:04-36021123

三義慈濟中醫院 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） 松山臺北市南京東路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臺北市萬華區苔光路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:02-29241370

雙和聯絡處（靜思書軒） 235新北市中和區中山路3段41號 TEL:02-82281628 FAX:02-82281528

三重聯絡處（靜思書軒） 241新北市三重區中正北路450號 TEL:02-29810310 FAX:02-29869871

蘆洲聯絡處（靜思書軒） 247新北市蘆洲區長樂路125號 TEL:02-22891193 FAX:02-82868034

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）

士林雨農共修處（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:04-7686860

員林聯絡處 510彰化縣員林鎮員東路1段465號 TEL:04-8374193

南投聯絡處（靜思書軒） 540南投市菓栗路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89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

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)
資訊工程學系 (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)

人文傳播暨社會科學院

兒童發展與家庭教育學系
國際數位媒體科技學士學位學程
社會工作學系 (含碩士班/二年制在職專班)
人類發展與心理學系 (含碩士班)
傳播學系 (含碩士班)
外語暨新興科技應用學系
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	



本校未來學生專區



IOH學長姐經驗分享

慈濟大學網站：<https://www.tcu.edu.tw>
中央校區：970374 花蓮市中央路三段701號 03-8565301
介仁校區：970048 花蓮市介仁街67號 03-8572677
建國校區：970302 花蓮市建國路二段880號 03-8572158

捐款收據開立方式： <input type="checkbox"/> 合開一張 <input type="checkbox"/> 分別開立 捐款收據郵寄方式： <input type="checkbox"/> 年寄 <input type="checkbox"/> 每次寄 <input type="checkbox"/> 不寄 索閱出版刊物（舊讀者編號：_____） <input type="checkbox"/> 慈濟月刊（國內郵資一年165元） <input type="checkbox"/> 慈濟日文月刊（國內郵資一年120元） <input type="checkbox"/> 慈濟英文雙月刊（國內郵資一年80元） 收件人姓名：_____ 地址：_____ 電話：_____		戶名：慈濟傳播人文志業基金會 姓名：_____ 地址：_____ 電話：_____ 經辦局收款戳		收據帳號：_____ 存款金額：_____ 電話記錄：_____ 存款金額：_____ 經辦局收款戳		◎ 寄款人請注意背面說明 ◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫 郵政劃撥儲金存款收據	
98-04-43-04 郵政劃撥 儲蓄存款 單		金額：_____ 仟 佰 拾 萬 仟 佰 拾 元		19905781 新臺幣 (小寫)			
通訊欄（限與本次存款有關事項）							



靜思人文虔誠發行



二〇二五年【夏之卷】

釋德仇 編撰

證嚴上人袖履足跡

是諸菩薩莫不皆是法身大士。戒定慧解脫解脫知見之所成就。其心靜寂常在三昧。恬安澹泊。無為無欲。顛倒亂想。不復得入。靜寂清澄。志玄虛。漢守之不動。德百十劫。無量法門。悉現在前。得大智慧。通達諸法。曉了分別。性相真實。有無長短。明顯現前。又能善知諸根性。欲以陀羅尼。無礙辯才。諸佛轉法輪。隨順能轉。微滴先隨。以淹飲。盡聞涅槃。門。扇解脫風。除世

靜思法脈叢書

攝影／蔡中欽

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明，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。



｜ 一年有成 職訓結業 ｜

慈濟莫三比克馬普托會所二〇二四年成立職訓班，包括裁縫班、針織班、烘焙坊。歷經一年學習，評量準時度、志工時數、人文學習表現、技能成績，總分超過七十五分的一百一十八位學員獲得結業證書；莫三比克志工蔡岱霖與來自臺灣的慈濟基金會林靜嫻副總執行長共享這一刻的喜悅。

（撰文／張美齡 攝影／詹進德 莫三比克 2025.8.29）