

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

人生裁縫師

封面
故事

獅子山共和國
弱勢女性工作坊

特別報導

糧援烽火之地

一碗熱粥撐過今天

712

2026年3月1日出刊





攝影／黃筱哲

真誠的願力與行動

發心立願秉真誠，
共善群力耕福田；
付出無求福慧增，
天下無災人間福。

編者的話 守護在苦難深處

副總編輯

呂祥芳

農 曆新年，全球慈濟人攜家帶眷回到心靈故鄉「靜思精舍」，天下一家，溫馨喜氣；然而當眾人沉浸新春歡欣之時，慈濟人也不曾暫忘世間仍有許多人正深陷苦難。

三月號封面故事，想帶領讀者去看看十多年前曾飽受伊波拉病毒（Ebola Virus）肆虐、以及被內戰傷痕劃過的西非獅子山共和國。慈濟二〇一五年起關懷貧苦村民，月刊攝影記者蕭耀華此次重返十年前曾踏上的疫情爆發地科因杜，並試圖尋找當年肖像照中的孤兒；儘管緣慳一面未能如願，但他用鏡頭見證了慈濟援助從「求生」邁向「自立」的轉型脈絡。

除了獅子山共和國的故事之外，本期月刊另製作了「糧援烽

火之地」特別報導，將讀者視野拉往飽受戰火荼毒的中東巴勒斯坦加薩，以及長期苦於乾旱、內戰的非洲衣索比亞與南蘇丹。根據統計，二〇二六年全球人道危機最高國家地區，這三處名列前茅。

數十年來的國際賑災，慈濟糧援過許多貧苦受災之地，然而面對上述戰禍危亂區域，慈濟援助尤其需要與熟悉實況的人道救援組織或在在地人合作，讓仍生活在封鎖區的孩子能有一口熱飯果腹；在衣索比亞，慈濟人資助的那一瓢素咖哩湯，是難民營孩子們的救命關鍵；至於每天三餐相當新臺幣十五元的糧援，不僅填飽了南蘇丹學生肚子，更重要的是維持女校運作，保住女孩們的受教權。

儘管這些內容讀來有些沉重，但《慈濟》月刊記錄初衷，總是希望在苦難中能讓讀者看見希望的亮光，在日常生活裏感受到溫馨。這期「環保日常·家庭相簿」專欄，攝影記者黃筱哲以一幀幀寫實真摯的黑白攝影作品展開圖文故事，領著讀者認識一群平均年齡超過七十歲的「洗瓶隊」老菩薩！這群臺南鹽水的長者們，自嘲是「獨居老人」，但他們卻在慈濟環保站「大家庭」裏找到最好的「輕安居」，即一種自我「長照」的生活安頓妙方。

新年伊始，我們感恩每位讀者的支持，共同關心生存的尊嚴與生命的價值；也一同隨著跨越國界的愛，持續在苦難深處，守護那一點一滴、卻足以照亮未來的微光。

◎

行旅非洲二十三天

元月十九日從臺灣出發，二月九日離開非洲，在西非獅子山共和國與東非肯亞的每一站，我都常想到上人教導我們：「做就對了，不求回報。」沿途也看到這句話的真實呈現。

二〇一五年在獅子山伊波拉疫情災區，我們所看到的是生離死別、恐懼與無助。但在最困難的時刻，人性的光輝也最為明亮。十多年過去，我再次踏上這片土地，看見的是社區自立、農業發展、青年培力與防災韌性的成長。

二〇二六年初，當我站在肯亞卡庫馬（Kakuma）難民營，看著孩子們在乾涸河床試圖挖掘出一口水、母親帶著孩子等待身

分審核、社區面對糧食削減與營養不良的現實，我感到心痛與敬佩——心痛的是需求仍然巨大，感恩的是我們仍有能力付出，更敬佩當地人的韌性與尊嚴。

卡庫馬難民營的數據是冷酷的：百分之二十的整體營養不良率，百分之三的嚴重急性營養不良。五十三個 NGO 在此協調運作，試圖維持脆弱的生存系統。然而，最震撼人心的，是孩子們仍然微笑著向我們揮手，婦女仍然願意分享她們的故事，社區努力尋找創意方法自救。

來自南蘇丹的天主教修女與修士，長途驅車四、五小時趕到肯亞與我們相見，感謝慈濟提供學校糧食。他們談的是青年教育，談的是和平，談的是如何讓孩子在動盪中仍保有未來；我們

談的是環保、農業、培力、韌性。語言不同，修行方式不同，但目標一致——守護尊嚴，守護生命。在祈禱中，我們感受到同樣的沉重與同樣的希望，這是一種無需翻譯的理解。

我們學到的不只是「見苦知福」，更深刻體認到：慈悲並非上位者的施予，而是平等的同在。跨宗教合作並非形式上的結盟，而是在苦難面前，願意並肩站立的勇氣。

慈濟邁入六十年，這對我們而言，並非慶祝榮耀的時刻，而是深化責任的契機。我們看見了一條清晰的路徑：慈濟必須從救濟走向韌性建設、從單點支持走向系統合作、從物資給予走向能力建構、從短期援助走向長期陪伴、從宗教差異到價值共識。

回顧與非洲的因緣路，我內心充滿深刻而複雜的感受。這二十三天的行程，讓我深刻反思：我們所擁有的時間，是何其珍貴；我們所擁有的空間，是何其有福；我們所擁有的宗教信仰自由，是何其難得。

在許多地區，人們為了生存奔波，為了水源而挖地，為了糧食而等待配給。而我們能夠自由行善、自由修行、自由付出，這本身就是福報。

非洲大地上，佛教與天主教、穆斯林與基督徒，正在同一片天空下聚善成流；慈悲可以跨越信仰，願力可以超越國界，而我們仍在路上，我們願意繼續走。

慈濟基金會國際長 曾慈慧

回家做事，法門無量

靜思精舍，是慈濟人共同的家。回精舍出坡，不論是鋪連鎖

磚，或是種植、收成薑黃，看似勞動家事，其實都是在「深入經藏，體解佛法」。誠如上人所說：「只要用心，處處都是道場，萬物皆在說法。」

精舍薑黃採收時節，適逢緊鄰精舍的「淨斯自力耕生園區」鋪設停車場的連鎖磚，中區共有九十位師兄師姊回家幫忙，無論在太陽下或在寒風細雨中，人人臉上都洋溢著法喜。

多次回精舍參與薑黃種植和收成的廖文娟師姊告訴我，薑黃種下時，土壤必須覆蓋扎實，陽光、水分與養分缺一不可，才能順利生長，這就如同慧命的成長，必須聞法精進、時時汲取法水，步步踏實，才能讓善根萌芽茁壯。到了收成時，則要拍去泥土、剪除根鬚，才能留下純淨的薑黃。因此體會到在行菩薩道的過程中，也要不斷去除無明煩惱與貪求計較的習氣，才能心地清明，與人為善、廣結善緣。

甘清文師兄分享鋪設連鎖磚，從整地、刮平砂石到牽線定位，每個步驟都不能馬虎。人力接龍，磚頭一塊一塊依序鋪設，不只是鋪在地上，更是串連起一分分愛的心意。

而磚與磚之間保有空隙，是為了讓大地能夠呼吸；這也提醒我們，人際相處要給彼此空間，懂得尊重與包容，才能讓關係長久，也讓自己保有轉圜的餘地。而空隙中填入的細砂石，則讓整體結構更加穩固，正如上人的教示：「人與人之間要合和互協，集結眾人的力量，才能成就天下事。」

原來，無論是鋪磚、種薑黃，還是任何一項工作，只要用心觀照，皆是無量法門。在付出無所求中得歡喜，在勞動中體悟道在日常，讓身心與佛法相應，這正是人間菩薩道最踏實、最溫暖的風景。

臺中 靜淇



慈濟月刊
取閱方式

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

目錄

編者的話
守護在苦難深處

無盡藏

五毛錢的記憶，慈濟的開頭 —— 證嚴上人

慈濟誌 天下事 —— 整理・編輯部

封面故事

人道援助獅子山共和國

從求生邁向自立

—— 撰文・褚于嘉、王慈惟、陳思擔 攝影・蕭耀華

被世界遺忘的角落 蘊藏最亮的光

—— 撰文・王慈惟 攝影・蕭耀華

一張照片 十年憶念 —— 撰文、攝影・蕭耀華

慈善臺灣 全臺冬令發放暨圍爐 另一種家聚 —— 整理・編輯部

環保日常・家庭相簿

鹽水洗瓶隊 鹽水環保站 —— 撰文、攝影・黃筱哲

特別報導

糧援烽火之地 一碗熱粥撐過今天

—— 撰文・李委煌

衣索比亞 內戰、乾旱、孩童的明天

—— 整理・黃湘卉 相片提供・慈濟基金會

加薩走廊 難民守護難民 愛不被封鎖

—— 整理・編輯部 相片提供・慈濟土耳其聯絡點

南蘇丹 一日三餐十五元 小錢立大功 —— 口述・褚于嘉 整理・編輯部

特別報導

馬六甲・書海閣

環保站的另一種可能

—— 撰文・羅秀蓮

檳城・書籍領養中心 送好書去旅行

—— 整理・葉又華 資料提供・杜蕙希

親師生・坦白話

把數位工具變成隊友 —— 撰文・李秋月 插畫・鍾庭嘉

慈善全球

在迷你王國傳大愛 李后玉的史瓦帝尼情緣

—— 撰文、攝影・許斐莉

行動義診下鄉 改變未來的一天 —— 撰文、攝影・林岱融

人物誌

黃亞家 自由的晚年 —— 撰文・羅秀蓮

書訊

《永續治理，讓大愛永傳人間 慈濟的價值傳承與志業創新之路》推薦序

無盡的挑戰，也是無盡的成長 —— 撰文・閻雲

百川歸海

為佛教，為眾生：為慈濟的歷史定位與理論建構進一言 —— 撰文・林安梧

99

證嚴上人納履足跡

—— 撰文・釋德侃

「不會永遠落後」遇到逆境不要灰心，不要脫離隊伍，繼續往前跑，停
在半路反而會被人推倒。
「自我盤點每一天」每一個時刻能平安度過要感恩，每一天都是最重要的日子。

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 陪你發光、
翻轉非洲、全球難民關懷

【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



慈濟與獅子山共和國蘭頤基金會為弱勢女性量身打造賦能計畫，於博城的聯合國工業發展組織（UNIDO）成長中心租借場地開辦裁縫班，協助她們經濟獨立，重拾尊嚴與自信。（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・2026年3月1日出版 第712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 圖片編輯／顏霖沼 美術指導／邱宇陞 美術設計／歐陽婉茹
數位主編／楊舜斌 數位編輯／黃若欣 感謝 新豪華製版印刷股份有限公司免費製版 插畫繪者／黃逸樵、
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



五毛錢的記憶，慈濟的開頭

天天生起要助人的一念心，而且身體力行，積少成多就能救人；每天都要提起這樣的記憶，大家點點滴滴的愛，滴水入缸，隨時都能取用助人；滴水入海，大海的水都有我們的一滴在裏面，能運載慈航，讓大愛更開闊。

時

光匆匆，分秒時日、一年三百六十五天，不知不覺就過去了；農曆新春，又是一年開始，能度過每一天，是非常不簡單的，因為人生無常，生命在呼吸間。時間能成就我們的道業，我們也要自我反省，過去這一年有所得嗎？對人間付出多少？佛法用在生命中又有多少呢？

感恩新年、新的一天來臨，但無常的生命是不是能再給我們三百六十五天去努力？所以佛法

一直提醒我們：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？」要爭取時間，把握因緣，讓生命發揮價值；疼惜時間，就是疼惜自己的慧命，要勤精進，慎勿放逸！

從去年十一月底出門，主持一年一度歲末祝福暨授證典禮，全臺繞了一圈，從臺灣頭、臺灣尾，又回到花蓮，今年二月最後一場圓滿，就準備過年；遠途慈濟人紛紛用連線的方式拜年問

好，也分享在他們的國家中如何普及慈濟，大家都是一樣精進。

海外慈濟人自力更生，承擔慈濟事，當地發生災害，就先向本會報平安，接著安排勘災，人力會合起來就地發揮；全球慈濟人共同有這一分愛，就是清淨無私的大愛。人與人之間本來就要相互疼惜愛護，何況慈濟是以佛法精神關懷人間，聽到哪裏有人需要幫忙，就發心去解開苦難，這是人間菩薩的本分事。

六十年前，我想要做救濟工作，於是請跟著我的三十位家庭主婦，天天從買菜錢中節省五毛錢做慈善；當他們拿起菜籃，就會記得這件事情，「省五毛錢助人」的方法也在菜市場傳開來。

慈濟就從這五毛錢開始，也從臺灣走到國際，海內外的慈濟人一定要知道這個故事，也不要忘記當年的克難。這五毛錢不影響生活，不會讓餐桌菜色差別太多，但積少成多可以救人；直到今日，生活也要節省，每天省下來的零錢就能助人。

天天記得發心、天天生起要助人的一念心，而且身體力行，這就是慈濟救人的善法。每天都要提起這樣的記憶，大家點點滴滴的愛，滴水入缸，隨時都能取用助人；滴水入海，大海的水都有我們的一滴在裏面，能運載慈航，讓大愛更為開闊。

慈濟六十年即將過了，開始要說是六十年的開頭。我很有

福，能夠得到大家來支持我，而且大家尊重師父，我很感恩也很滿足。雖然年紀這麼大了，但我覺得既然來到人間，要照顧好我的生命，有一天就盡一天的責任。希望人人也一樣，記得這分責任，而不是只利益自己，只求利會永遠痛苦。對人群多付出，行善行孝，沒有過失就會安心，人生盤點起來也感覺很有價值。

我常稱呼大家為菩薩，是相信大家過去生有修行，此生才會共聚。現在科技發達，每天清晨在自己的家裏，手指一點，就可以聽見、看見師父在說法；只要有緣，無論遠近，即使有時差，透過視訊連線，也能在莊嚴整齊的道場共修，只要有心精進，我們就永遠在一起。這也是我的期待——我們生生世世相續，生生世世在佛道上，道心要堅固。

對的事情需要更多人來做，人間好人多，天下才能祥和；社會平安，大家的事業就會做得安

穩。好人好事多，就是人間社會之福。新年新氣象，期待風調雨順，祝福人人日日歡喜！

◎



慈濟月刊

天下事

1/12

2/10

整理·編輯部

臺灣

Taiwan



● 慈濟歲末冬令發放暨圍爐，1月17日至2月10日共**56**場，致贈慈善物資卡及春節祝福禮，近**2萬7千**戶弱勢家庭受惠
★請見34頁報導

● 慈濟歲末祝福暨授證典禮，由證嚴上人親自主持，自2025年11月21日至2026年2月8日圓滿，全臺共舉辦**29**場，現場逾**77,000**人參與，並為**3338**位新委員、新慈誠、新榮董授證

● 淨斯自力耕生園區，包括協力食品廠、淨皂軒及靜思書軒本店啟用；書軒上下樓層設有展覽，帶領訪客了解靜思家風、自力耕生起源
(2月8日)

● 由醫策會舉辦的國家醫療品質獎、國家臨床醫學教育獎，慈濟醫院包含花蓮、臺北、臺中、大林、斗六在內，共榮獲超過**40**項殊榮，囊括金、銀、銅獎與各項標章。其中花蓮慈濟醫院急診團隊，以平時擬真情境的訓練，讓醫護面對突發狀況能即時應對，獲金獎肯定
(2月4日)

● 臺中慈濟醫院即將邁入第20年，表揚2位服務破**1**萬小時、2位破**5**千小時志工。服務逾萬小時的楊立川，最密集時曾一週六天都在醫院，目前年邁拄著柺杖，仍堅持每週服務一天，長達**20**年不輟
(2月6日)

● 慈濟基金會執行長顏博文引入科技業經驗，推動「永續治理專班」，由臺大SHEU團隊首度為非營利慈善組織量身設計20堂課，培育**20**多位高階主管與常住師父，課程主題涵蓋董事會治理、風險管理、數位轉型與ESG策略，今年初結業成果發表

● 花蓮慈濟醫院自2019年推動「愛·無礙無傷」偏鄉傷口遠距照護計畫，覆蓋花東縱谷與海岸25鄉鎮，6年間收案逾**1100**人，服務人次逾萬。結合影像紀錄裝置、傷口照護App與個案追蹤系統，協助居家護理師即時獲得專業指導。今年元月發表臨床成果，傷口癒合率從51%提升至76%，面積縮小率逾66%，敗血症與再住院率近零。透過遠距監測，原需7個月的傷口在3個月內痊癒

● 花蓮慈濟醫院與慈濟大學元月宣布啟動「百萬成星·護理有光」育才計畫，與18所國中合作，從五專、二技到碩博士提供公費就學、生活補助與獎助學金，學期間可有薪實習，畢業後就業無縫接軌，培育並留住東部護理人才，應對少子化與高齡化挑戰

● 嘉義縣權責型失智據點「拾憶樂園」1月26日搬至大林慈濟醫院，整合醫療與長照資源，提供輕度失智及情緒行為症狀長者專業照護，透過非藥物治療改善精神與活動能力，並結合長照服務延緩退化，維持自理能力，同時支援家屬照護

● 慈濟傳播人文志業基金會以「行願60 溫古知新妙顯法華」為主題參加2026台北國際書展，並展出證嚴上人二十多歲時手抄《法華經》及國臺圖歷時多年修復的珍貴古籍
(2月3日~8日)

提報個案 **1,221** 件
長期濟助 **9,962** 戶次
居家關懷 **16,631** 戶次
急難補助 **1,172** 件
居住環境改善 **42** 件
助學補助 **131** 人次

2026年1月 臺灣慈善數據

慈善
 醫療
 教育
 人文

菲律賓

Philippines



● 海鷗颱風急難援助第二階段援建家園祝福金發放，以孔波斯特拉鎮、康索拉西翁鎮為主，依家庭人口數發放**2**萬至**3**萬不等菲幣，共嘉惠**160**戶
(1月31日)



中國大陸 China

● 於2025年12月至2026年元月舉辦寒冬送暖發放活動，無論是在攝氏零下20幾度的哈爾濱，或是發放結緣17年的福建漳州薌城區，同省或鄰近省分志工以集中或入戶等方式，向26個省、直轄市1萬8千戶弱勢家庭，致贈禦寒衣物、糧食等物資

巴拉圭 Paraguay

● 原住民族瓜拉尼族 (Ava Guarani) 被迫遷離到東方市艾尼羅 (7 de Enero) 與碧雅呼 (Tekoha Pyahu) 社區，居處為沼澤地、鄰近垃圾掩埋場，68戶平常翻找垃圾中的回收物換取收入。慈濟志工1月18日訪視，2月1日提供米、麵粉、豆類、食用油、奶粉及蔬菜種子，維持基本生活所需

越南 Vietnam

● 與河靜省外事廳、紅十字會合作，在河靜省海寧、奇春、丹海及香春舉辦冬令發放，致贈800戶大米、棉被與50萬越盾關懷金。援助因緣始於2020年底，慈濟到河靜、廣平兩省水患賑災，後續5年與臺商會攜手濟貧與助學；2025年慈濟向政府申請將河靜省加入慈善服務範圍，此次為獲准後首場活動 (1月31日~2月1日)

柬埔寨 Cambodia

● 與柬埔寨總理青年志願醫師協會 (TYDA)、柬埔寨青年聯盟聯合會 (UYEC) 合作，於金邊市朗哥垃圾掩埋場 (Dangkor Landfill)，為周邊困難家庭進行歲末祝福與發放，707戶獲贈大米、食用油、麵食、環保毛毯等物資 (1月25日)

敘利亞 Syria

● 敘利亞內戰雖已終止，但房屋與基礎設施受創難以恢復；慈濟因應伊德利卜省省長於冬前提出貧困家庭毛毯需求，啟動跨國人道援助，歷經兩個半月協調與通關，將4000條毛毯自土耳其運入敘利亞，1月12、13日發給兩個帳棚區2064戶約9529人

肯亞 Kenya

● 慈濟基金會團隊前往獅子山共和國展開慈善援助項目關懷，訪視與當地合作夥伴共同推動的社區防災、農耕發展、婦女職訓進度。後續轉往肯亞，關心以色列人道救援組織的卡庫馬難民營計畫及奈洛比貧民區環境改善計畫 (1月19日~2月10日)

獅子山共和國 Sierra Leone

莫二比克 Mozambique

● 索法拉、馬普托、楠普拉等7省因1月起持續強降雨，逾18萬戶受災，志工1月下旬在首都馬普托復原災區，12場大型清掃涵蓋5個社區、動員1567人次，2月上旬向1318戶受災志工發放糧食與生活物資，醫療團隊15場義診，累計服務2198人；在索法拉省，將向災戶致贈種子與農耕用具復耕；重災區加札省深入勘災，規畫後續發放

尚比亞 Zambia

● 首都路沙卡多處社區去年豪雨成災，地下水源被污染，加上環境髒亂，已有霍亂、傷寒等疫情；志工1月20至24日勘災，將展開災區打掃、物資發放與受災志工家庭修繕等救援行動

★請見12頁報導

人道援助獅子山共和國

從求生邁向自立

近在首都數萬人傍身的貧民區，遠達疫情倖存的邊境小鎮，獅子山共和國的人們努力一點一滴改變生活，從米糧豐收的農田到縫紉班繽紛的服飾，讓慈濟援助不只是救急，而是自立過程中及時的力量。

撰文·褚于嘉、王慈惟、陳思擔
攝影·蕭耀華（慈濟月刊攝影）

參與農業發展計畫的博城法布村婦女們，手握稻穗迎接慈濟人；她們穿著印有「Steps for the Earth」字樣的上衣，是隨著慈濟美國總會致贈童鞋所一併送來。



TZU CHI USA

STEPS
FOR THE
EARTH
步步護大地



走出疫情創傷，一起微笑

二〇二六年元月十九日，慈濟基金會國際長曾慈慧帶領團隊從臺灣啟程，展開為期十二天的慈善訪查行程。成員包括慈善志業執行長辦公室全球合作暨青年發展室同仁、馬來西亞慈濟志工王慈惟與三位慈濟人文志業中心同仁共八人。

東部小鎮科因杜緊鄰幾內亞（Guinea）邊境，周圍環繞低矮丘陵與河流沖積地，屬熱帶季風型氣候。這座小鎮曾是繁華的貿易與棉花集散地，歷史悠久且土地肥沃，是東部重要的經濟與社會中心。

然而，二〇一四年西非出現有史以來大規模伊波拉疫情，在獅子山共和國奪走四千多條生命，科因杜成為重災區之一，倖存者的身心後遺症與社會歧視迄今依然存在。二〇一五年起，慈濟將此處列為援助重點，與居民並肩走過復健之路。

當年為照顧伊波拉遺孤而創辦的「一起微笑小學（Smile with Us Primary School）」，從最初四十名學生，至今已成長到四百八十人。孩子們歡迎我們的到來，更大一些的孩子們頭頂著慈濟捐贈的大米，來來回回搬入集會所。

小鎮酋長感嘆，科因杜不僅

前 往小鎮科因杜（Koindu）的路上崎嶇難行，行車如參加越野賽，車外塵土飛揚，車內的我們不時因坑洞而彈跳起來。然而，這一切顛簸在抵達路口時都化作了感動——一群孩子早已守候在那，一遍遍唱著嘹亮的歡迎歌。

這裏曾是西非伊波拉病毒的重災區，也是慈濟援助獅子山共和國（Sierra Leone）十一年的起點。從最初的糧食發放到如今的農耕支持、貧民區減災計畫，這條路的風景不只有慈悲的足跡，還有同行的人們如何從創傷中再次微笑。

伊波拉疫情重災區科因杜小鎮，迄今仍在進行康復與重建；元月二十七日，「一起微笑小學」的孩子們頭頂大米，把慈濟捐贈的糧食扛進集會所。

是疫情的起點，更是受創最深的地區之一，「若不是你們到來，我們早已心灰意冷，因為這裏的許多人都失去了至親。」

微笑小學的老師也感觸良多，提到多數國際組織早已離開，唯有慈濟仍在。學生代表則形容：「疫情爆發時，人們如同蒼蠅般逝去；正是因為在那段最艱困的歲月裏有慈濟的支持，才成就今天的我們。」

學校放學了，還有一些學生逗留在校，有一個小攤販在長凳上開張著。身兼學生與「小店長」雙重身分的女孩，手法熟練地在藜麥飯上淋上香辣醬汁。這一盤飯售價兩里昂，一旁有三姊妹收到點餐後滿足地分食著。

志工王慈惟與陳思擔看著這群純真可愛的孩子，特地掏出二十里昂（約新臺幣二十七元）購買糖果與炸物，分送給在場的小朋友。當志工打趣地稱呼女孩為「Manager（經理）」並結帳

時，她的雙眼瞬間發亮——平時總是一、兩里昂地辛苦販售，今日竟收到一筆「鉅款」。

更令人動容的是，周遭的孩子們即使渴望能獲得更多，卻依然守規矩不爭不搶，依照指示上前領取並和夥伴分享。這分自律，展現了學校教育的重要性與成功。

隔天，我們前往隆吉(Lungi)與馬卡尼(Makeni)拜訪倖存者社區。即便司機選擇了捷徑，地圖上預估三點五小時路程，在惡劣路況下依然花了五小時才抵達。

伊波拉倖存者協會代表提到，自二〇一五年協會成立以來，這是第一次有團體針對倖存者提出永續計畫。該區約有四百五十名倖存者，過去幾年雖想自給自足，卻缺乏現代工具與技術；他們期待慈濟農耕計畫能從基礎培訓與種子引進開始，並在一百五十英畝的土地上試辦，

提升糧食產量。

之後，我們又花了三小時趕到洛科港區(Port Loko)，兩千英畝的沼澤地非常適合種植稻米與蔬菜，夕陽西下的田地格外美麗。多位酋長表示，這是有史以來第一次有外國人造訪他們的城鎮，除了表達參與計畫的意願，更祈禱團隊在夜色中能平安返程。

當地居民回贈我們三籃水果，酋長特別提到他們準備了瓶裝礦泉水。席間，一名小女孩從水桶舀起一杯水，分享給更年幼的孩子，隨後又將杯子放回原處。這才明白，瓶裝水並不是居民日常飲用水，而是如同我們在臺灣為訪客泡上一壺茶般，是一份尊重與款待。

上萬戶貧民區，防洪減災

科因杜和首都自由城分別位於獅子山共和國東邊與西邊，相

距約四百六十公里；十一年前慈濟深入伊波拉病毒倖存者社區援助，後續與自由城明愛會(Cartias International Freetown)、希利基金會(Healey International Relief Foundation)和蘭頤基金會(Lany Foundation)合作，把這條人道援助之路走得更廣更遠。

在合作夥伴陪同下，我們利用兩天走訪自由城三大貧民區：蘇珊灣(Susan's Bay)、克魯灣(Kroo Bay)及德瓦札克(Dwarzak)。從飯店出發前往蘇珊灣，路程僅十一公里，但最後一段路幾乎無法動彈，車輛被困在傳統市場人潮中；直到路人辨識出車身上的明愛會標誌，主動吆喝馬路中間的臨時攤販提起籃子讓路，我們才得以通行。

抵達蘇珊灣，映入眼簾的是那塊在慈濟鼓勵下、居民打掃出來的足球場，依然維持整潔，孩子們正在嬉戲踢球，很感動他們持續地為自己做出改變。

蘇珊灣位於河川下游，社區沿海而建，因居民沒有足夠衛生觀念，將排泄物及大量垃圾直接倒入河川，導致汛期常發生水患造成人員傷亡。這幾年來，慈濟與在地組織合作，導入災害緊急援助、防洪減災行動，以及整修廁所設施。

我們走在巷弄中，看見慈濟「小額補助防災計畫」設置的垃圾桶，由社區防災委員會(CDMC)成員每日清空。蘇珊灣有兩萬多名住戶，多在河邊、水溝或以袋裝棄置排泄物；廁所硬體翻修完成後，將導入生物消

自由城蘇珊灣海岸邊，居民傾倒大量垃圾、廚餘、二手衣，混入石灰沙泥，再加上人力踩踏，久而久之形成「土地」，得以建房容納更多人遷入。河面架設柵欄，攔截上游沖刷而下的垃圾，也過濾出可回收變賣的物資。





化槽，讓排泄物經微生物分解處理之後再排入河川，以降低水源污染。

隔天我們拜訪克魯灣，社區主席也告知，過去十七年來幾乎年年發生水災；但自從慈濟推動防洪減災計畫，這兩年已未再有洪患。

不靠外援，支持農業發展

十一年來，慈濟向疫情倖存者社區、弱勢家庭、洪災或火災受災戶、收容機構或診所捐贈糧食。依聯合國二〇二四年世界糧食計畫署 (WFP) 資料，獅子山共和國約九百萬人口中，超過七百二十萬人面臨飢餓或缺乏足夠而多樣的食物。糧食主要依賴進口，國內自給率偏低，主因為道路、灌溉、耕種技術落後，加上頻頻發生的洪水與乾旱，小農收成不彰。

超過七成人口糧食不安全的

困境，讓證嚴上人憂心。上人曾經告訴我們，只有靠外援糧食，沒有人能保證長久久久；但如果人民能自立，或許國家的士氣也會提升。因此這兩年來，除了貧民區清潔專案，農耕發展成為我們在當地第二大慈善項目。

此行我們拜訪與蘭頤基金會
在博城 (Bo City) 法布 (Fairbu) 合作的農村婦女發展計畫，以及另一個在珍德瑪 (Jendema) 的合作夥伴——獅子山婦女農業轉型倡議網絡 (TWIN Salone)，農業試點區域位在普杰亨區摩阿河 (Moa River) 兩岸的朱林 (Juring) 與拉圖 (Lathu)。慈濟收購他們七成稻米收穫量，幫助在地苦難人，其餘三成由農夫建立銷售管道。

參與計畫的法布村婦女們，引領我們朝著稻田前行。一點五公里路程中，她們的歌聲一路相伴，有人輕聲解釋歌詞：「外國朋友看見我們在沼澤裏努力工

蘭頤基金會及慈濟基金會共同推動農耕計畫，增加糧食自給率；稻田前告示牌寫著「支持農村婦女發展 (Empowering Women in Agriculture)」。

作，理解我們的辛勞，並為我們喝采。」

這片沼澤稻田已於去年十二月收割完畢，田間僅餘零星稻梗；佇立其中，仍能感受到它曾經孕育的豐收。談及今年的耕作計畫，村民們眼中閃著光芒，從二月整地、三到四月育苗、六月插秧，到九、十月收割，這是一年生活的節奏。我們也與村長探討乾季間作的可能性，並分享將收成分為「家庭、教育、社區與緊急需求」的理念，期許每一粒米都能照顧到更多面向的生活。

回到村莊，眾人一同巡視收成儲藏空間。倉庫裏堆疊如山的稻穀，每一袋都承載著婦女們彎



腰流汗的日子。裝著稻米的包裝上面寫著 Tzu Chi (慈濟)，原來是將慈濟捐贈的大米外包裝留下來再度利用，這也證明本是手心上的人，因支持農村婦女發展，翻轉自己的人生。

朱林村的稻米收成是法布村的十倍，受惠於肥沃的河岸土壤。組織創辦人之一、專案經理坦巴 (Rutus Tamba) 幽默地說，「千萬不要把手指插在土裏，若不小心在田裏睡著，可是會發芽的！」

拉圖村的瑪莎 (Massa)，在失去丈夫後辛勤耕種，養育四個孩子，但還是有很大的經濟困難；她會鑽進木薯田，用藤蔓

編織帽子販賣，以一頂兩里昂的價格攢出孩子們每年所需的一百五十里昂學費。三十三歲的瑪莎很感恩慈濟農耕計畫，在這一年耕作期間拿到零用錢，收成販售後還獲得了收入與糧食。

婦女習藝，補綴生命尊嚴

我們所走訪的偏遠村莊，婦女多半不清楚自己的實際年齡；她們的年紀不是由生日計算，而是由孩子的哭聲、柴火的煙霧、田裏的汗水一點一滴堆疊而成。一張張年輕的臉龐抱著更年幼的孩子，讓人隱約看見早婚的普遍性。

媽媽和孩子們頭上的辮子像一條條細緻的繩索，交錯、堆疊，勾勒出獨特而立體的紋理。當地人說，那不只是髮型，而是訴說著身分、地位與婚姻狀態，也展現她們內斂而端莊的美感。

在慈濟與蘭頤基金會共同推動的身障與弱勢婦女縫紉班，第二屆從去年九月開始學習，目前已製作了兩千五百片布衛生棉。第一屆畢業生、現任第二屆教師兼協調員的瑞吉娜·拉海，說明畢業生能以每月八十里昂(約新臺幣一百零八元)租借一套創業設備，包括縫紉機及必要工具與材料，持續練習以創造收入，一年後即可完全擁有縫紉機。

身心障礙學生瑪麗·阿里曾以乞討維生，加入裁縫計畫學到一技之長，已能養活自己與家人。當具備縫紉專才的慈惟師姊提醒學生，可以利用剩餘布料製作其他產品時，瑪麗自豪地說，她已經用布料碎片做了一條床

單；每每看到這張床單，她就相當有成就感。

慈惟師姊指導縫紉老師製作簡單卻立體的布蝴蝶，別在頭飾上、縫在衣服上都是很好的裝飾，還能增加收入。老師拿出了一個多數志工都相當新奇的古董——燒炭熨斗，打開蓋子，裝入燒著通紅的煤炭，熨平了布，讓蝴蝶翩翩起舞時更為生動。

二月一日，我們離開西非獅子山共和國，飛往東非肯亞繼續行程。回顧這一路走來，無論在貧民區或縫紉班，參與慈濟計畫的人們，正在為社區、為自己而努力。但願他們早日改善困境，破繭而出，也能如同彩蝶從容飛舞。

慈濟與蘭頤基金會合作在博城開辦身障及弱勢婦女縫紉班，牆面上掛滿她們親手製作的成品。

不是「援助者」而是「同行者」

撰文：曾慈慧（慈濟基金會國際長）

我們不只送來物資，而是帶來一種價值——社區自立、青年培力、慈悲與尊嚴。

○一四年，伊波拉疫情肆虐獅子山共和國。慈濟志工二〇一五年踏入疫區時，沒有語言的優勢，也沒有宗教的區分，只有一念心——救人。

上人常說：「有心就有福，有願就有力。」十一年後，我再次來到這塊土地，看見的不只是救濟的足跡，而是跨越宗教與國界的善的流動，佛教、天主教、伊斯蘭教的祈禱常同時出現在社區會議上。在志工培訓中，穆斯林長者誦禱，基督徒代表祝福，慈濟志工唱著〈愛與關懷〉。那一刻，信仰不再是差異，而是共同守護生命的力量，不同宗教的祈禱共同交織成人間大愛。

上人教導：「以感恩心待人，以尊重心做事。」這正是跨宗教合作的基礎。在與國家災難管理局（NDMA）合作時，明愛會（Caritas）與慈濟並肩而行，一位官員說：「災難來時，你們總是在。」

當年因伊波拉疫情援助而結下的因緣，今日化為農業發展、社區自立與青年培力；當年播下的一顆種子，如今已萌芽。一路上有很多情緒交織：感動、心痛、無力、鼓舞、感恩，但方向始終堅定，這段旅程最終留下的是更強大的正向能量。我深深感受到：慈濟不是「援助者」而是「同行者」。因為我們不只帶來

物資，而是帶來一種價值——自立、環保、社區治理、教育培力、慈悲與尊嚴。

這不僅是人道工作，更是佛法在人間的實踐。走在菩薩道上，讓我確信——善不求回報，是最自由的心。承擔苦難，是最有力量的選擇。陪伴社區成長，是最長遠的祝福。

我深深感恩所有當地志工、合作夥伴與社區居民，也感恩上人的教誨，讓我們在全球動盪與挑戰中，仍能穩定前行。未來的路仍然漫長，但正因為如此，我們更應珍惜每一個當下——做中學，學中覺；覺中行，行中證。



獅子山 × 慈濟 慈善援助轉型

坎比亞區

- 賑濟稻米在地大型採購計畫

隆吉

- 伊波拉倖存者農耕實驗計畫

西部區

- 拉夫頓小兒麻痺社群職訓
- 賴比瑞亞難民社群職訓

自由城

- 蘇珊灣、克魯灣、德瓦札克區：貧民區減災清潔行動、小額補助防災計畫
- 貧民區衛生計畫
- 重大天災急難援助
- 社區志工培訓計畫

博城

- 縫紉職訓計畫
- 婦女農業支持計畫

科因杜 | 伊波拉疫情起點

- 伊波拉倖存者農業支持計畫
- 一起微笑小學糧食援助

法布村

- 農業支持計畫

珍德瑪

- 弱勢婦女農業支持計畫

馬卡尼

- 小兒麻痺社群肥皂及麵包製作
- 伊波拉倖存者職訓
- 農耕實驗計畫

圖例：○ 首都 --- 國界

獅子山共和國 小檔案

- 人口約900萬，經濟高度依賴鑽石等礦產，約59.9%人口生活在貧窮線以下；2014年爆發伊波拉疫情，2016年平息

慈濟行動

- 2015年起投入援助，迄今與合作夥伴濟助服務分布全國
- 2024年度服務援助受益逾24萬人次
- 2025年白米、五穀粉發放58,315人次

2026年關鍵轉型：

- 🌱 糧食援助 → 農耕輔導與直接採購
- 🛠️ 防災救援 → 社區清潔、防災、小額補助韌性計畫
- 🧵 縫紉職訓 → 自給自足經營模式
- 👥 志工系統 → 社區主體、長期承擔

被世界遺忘的角落 蘊藏最亮的光

撰文・王慈惟（馬來西亞慈濟志工）
攝影・蕭耀華（慈濟月刊攝影）

這是一趟走進被世界遺忘角落的旅程——垃圾山、窮人的診所、隱藏危機的街頭、矯正所……
我一路看見生命如何在最不可能的地方，掙扎著活下去。

原以為最艱難的挑戰，會是那
長達兩天的飛行與轉機。

始。白，這趟旅程的試煉才真正開

然而真正的旅程，卻在深夜抵達
隆吉機場（Lungi Airport）的瞬
間揭開序幕。當行李輸送帶緩緩
停下，我們才驚覺——所有人的
行李都沒有抵達。那一刻突然明

前往首都自由城的午夜渡輪
劃破海面，浪花在黑夜裏顯得格
外溫柔，彷彿在低語：歡迎來到
獅子山共和國。隔日清晨，當我
們試圖穿越擁擠的市集，車輛卻

無法通行，只能有人在前方一步
步開路——眼前景象截然不同：
喧鬧、混亂、像是一場毫無緩衝
的生活衝擊。

地圖外的城市蘇珊灣

蘇珊灣的垃圾山像是一座被
世界遺忘的城市。陽光直直落
下，逼出濃烈而刺鼻的氣味——
那是一片由二手衣、塑料、腐敗
食物、廢棄木板與無法辨認的碎
片，層層堆疊而成的土地。這些
廢棄物日復一日被混入泥沙、用

力往下壓，最後竟在海面上長成
了地圖上看得見的「陸地」。在
衛星圖上，蘇珊灣被標示在海
裏，但那片「海」，其實是廢棄
物堆積出的生存之地。

烈日一旦升起，垃圾的味道
便被烤得更濃，隨著海風四散，
彷彿在提醒世人：這裏的生活，
從來沒有被真正看見過。

我第一次踏上那片垃圾山
時，每一步都像踩在別人的過
去——被丟棄的物品、被忽略的
故事。腳下的布料邊角在泥沙裏
露出一角，那一瞬間，我突然想
起自己衣櫃裏那些曾經被我輕易
替換的衣物，卻從未想過它們離

自由城缺乏廢棄物處理系統，
垃圾往往露天棄置或焚燒，海
岸一帶垃圾山濃煙密布；慈濟
與天主教明愛會在蘇珊灣等貧
民區啟動垃圾清潔案以避免水
災及火災，然而要改變習慣是
漫長艱難的過程。





開我之後會去哪裏。

我沒有勇氣細想，只覺得腳下的土地比想像中更軟、更沉。那是一種悄無聲息的刺痛——像是被自己過去從未深思的消費咬了一口。

蘇珊灣的巷子狹窄得驚人，人與人之間幾乎沒有空隙。迎面而來的居民頭頂著貨物，擦肩而過時還得鎖緊肩膀，彷彿只要稍稍鬆懈，就會讓彼此卡在巷弄裏動彈不得。

弄堂愈往裏走，味道愈濃，海風、垃圾和食物混雜成一股從未聞過的氣息，每一個轉彎都是一個世界：角落擺攤賣二手衣的年輕人、躲在牆邊偷偷觀察我們

明愛會的聖安東尼診所，可以說是「窮人的診所」，慈濟多年來提供糧食及毛毯等物資；父母帶著小朋友擠在小小的等候區，另一間也是滿滿的孕婦等待產檢。

的孩子、在熱鍋前忙著準備食物要送往市場的婦女、手裏握著紙幣賣冷飲的攤販，以及冒著熱氣的小食堂。

有幾位婦女蹲在地上洗衣服，水盆裏的水混著灰色泡沫。她們的動作熟練而平靜，像是在完成一件再普通不過的家務。

曬衣場晾曬著發黑、破損的海綿泡膠。居民發展出極其樸素卻讓人心酸的雨季防災之道——從垃圾堆撿來的海綿泡膠，撕成小塊，放在屋內的積水處；等泡膠吸飽水分後，把水擰乾、再繼續吸水。他們說，要趁著大太陽曬乾，因為下一個雨季、大水來的時候還得派上用場。生活在這裏，擁擠、混亂，卻也帶著一種倔強的韌性。

雨季時，洪水常常來得又急又猛，家家戶戶的門檻都墊得很高。部落的領袖告訴我們，水災曾奪走生命；慈濟人進來後，帶著居民成立防災小組，也開始整

理環境。社區缺乏完善的衛生設施，排泄物直接進入海裏；而居民開始使用便桶，生活習慣一步步變得更有秩序。

改變不會立刻顯現，但在這片被垃圾堆起來的土地上，這些微小的行動，已經像是悄悄亮起的一盞燈。就如蘇珊灣的巷子裏擠滿了忙碌的身影，沒有人是坐著等待的，大家都努力在夾縫中尋找希望。

被迫自己長大的孩子

而在離垃圾山不遠的地方，另一種被忽視的重量也在發生——不是腐敗的味道，而是生命誕生時的靜默掙扎。

在診所外的木椅上，曾慈慧師姊彎下身，輕輕扶起一位母親懷裏的嬰兒。母親說，孩子四個月大了，但連睜開眼睛的力氣都沒有。這是嚴重營養不良的身體才會呈現的軟弱。護士拿出掛

在鐵鉤上的簡易體重計——一個水桶、一條繩子、一個生鏽的鉤子。孩子被放進桶裏，像一件輕得不成比例的物品。有些孩子輕到連秤都無法讀數，護士們只能憑經驗估算重量，再決定該給多少營養品。

走進產房，空氣像是被壓住了。生鏽的鐵床、蓋在塑料袋裏的剪刀和夾子、薄得像紙的床墊——每一樣都讓人腳底發軟。這裏的每一次生產，都像是一場沒有選擇的冒險。

產房外等候看診的媽媽和孩子們都很安靜，安靜得連孩子的哭聲也沒有！

走出診所，自由城街道上沿用英國殖民時的路名——滑鐵盧（Waterloo）、牛津（Oxford）……但迎面而來的卻是擁擠、雜亂，與那些名字形成強烈的落差。街道上的景象與診所內並無二致：孩子依然無處不在，只是換了一種方式求生。



孩子、少年、年輕人每天都在為生活奔走，靠叫賣、搬運甚至乞討換取生計。為了下一餐，他們的腳步被街頭牽引，而生存與危險往往只是一線之隔。

青少年犯罪從來不只是一「偏差行為」，它是貧困、教育中斷、家庭破碎、童工現象與社會忽視交織出的結果。

在街頭奔走的孩子，可能是下一個被帶進矯正所的少年；而矯正所裏的每一個少年，也都曾在街頭努力求生。

這就是獅子山共和國的現實：孩子很多，但能被好好照顧的孩子很少。

阿普魯德矯正所（Approved School）收容著一群因犯罪而被判刑的年輕人，其中有些因年紀尚小，必須在這裏度過長達七年的矯治時光。

志工帶著孩子們一起朗讀《靜思語》。當孩子們得知手中的這一句話是屬於自己的智慧語

時，每個人都看得格外專注。那一刻，他們像是第一次被告知：你值得被教導，你值得被期待。

矯正所新設了職能培訓課程，透過裁縫與木工，培養孩子們一技之長，為將來開出一條更穩定的路。藉由規律生活、技能培訓與一次次被看見的機會，他們重新摸索著未來的可能。

孩子們也學習編織，把大米袋抽絲成線，搭配回收的塑料袋與寶特瓶，製作成手工藝品。這不只是技能，更是一種靜心、定心的練習。

他們用寶特瓶工藝品傳達心聲，期待能獲得善心人的支持，讓他們在矯正所的生活更安定。

折翼蝴蝶再長出翅膀

如果說矯正所裏坐在縫紉機前的少年，是在縫補自己破碎的人生，那麼在社區縫紉班努力縫製的女孩們，則是一針一線縫出

自己的未來。

她們之中，有些曾在街頭流浪，有些因身體殘疾，在本該綻放的年紀像一隻折斷翅膀的蝴蝶，被迫停在原地。縫紉班成了她們重新展翅的地方——不是因為布料變成了衣服，而是因為她們終於能用雙手為自己做點什麼。

經歷過命運的坎坷，這些女孩卻依然富有天賦。她們只憑一張照片，就能為到訪者設計並縫製出符合氣質與個人特色的服裝。那分敏銳與用心，讓人由衷佩服。

我們一起互動，用邊角料製作服飾。語言不通、天氣酷熱、汗水直流，摺疊與縫製看似簡單，但對從未接觸過這門工藝的人來說，每一步都充滿挑戰。她們沒有退縮，沒有放棄。靠著繪圖、手語、比劃，甚至一步一步拍攝影片確認細節，大家終於完成了打樣。

縫紉班教給她們的不只是手藝。在一次次的互動與耐心等待中，我們彼此靠得更近。她們在縫紉桌前重新找回了力量——不是外界給的，而是發自內心的成長。

從蘇珊灣的垃圾山開始，我一路看見生命如何在最不可能的地方掙扎著活下去——在產房裏，生命誕生得如此艱難；在街頭，孩子們為下一餐奔走；在矯正所，少年們縫補破碎的過去；在縫紉班，女孩們用一針一線拾回未來。

真正改變世界的，不是我們帶去的物資，而是我們願意看見他們的那雙眼。

慈濟團隊元月二十九日拜訪阿普魯德青少年矯正所，機構負責人 Allieu A. Gornou 代表感恩慈濟長期援助糧食；所內目前收容十四位男孩，並設有木工與裁縫等技能培訓教室。

一張照片 十年憶念

撰文、攝影·蕭耀華（慈濟月刊攝影）

再回到疫情肆虐的起點，想找尋十年前偶遇的伊波拉孤兒，卻是緣慳一面；慈濟與此地的緣分則深厚許多，細水長流，在這條漫漫長路已慢慢走出成果……

出 差西非獅子山共和國前夕，在趕辦簽證和注射疫苗之餘，我翻閱起十年前拍攝的圖檔；翻著翻著，視線停留在了一張影像上：那是在東部地區，一個名叫科因杜的小地方拍攝的。

科因杜位於獅子山共和國、幾內亞與賴比瑞亞（Liberia）三國交界處，也是二〇一四年獅子山伊波拉病毒爆發的原點。伊波拉帶走眾多生命，也留下大量的孤兒，照片的主角就是當時失去雙親的小朋友。面對困境和未知的未來，這些小朋友的心情如何？從那雙無助的眼神，就讓人看得心碎……

照片是二〇一六年拍的，十

年後的今日，他們會是怎樣的境況？這是最想知道的答案。

當異鄉人來到悲慘世界

話說從前，二〇一五年慈濟開始援助獅子山共和國，對象除了受伊波拉病毒影響的倖存者，還有生活在貧民窟的居民，對於公共衛生、醫療資源、教育等領域皆有所關注。接觸之初，不無阻力；在拜會相關組織時，對方因不甚了解慈濟的背景，使得人道工作開展得並不一帆風順。唯有憑著長達十年的鍥而不捨，在地合作伙伴們看到遠道而來的慈濟人對人道理念的那分堅持，才

放下疑慮，共同投入改善人民生活方方面面的工作，持續至今。

二〇二六年元月二十三日，我再次來到克魯灣，這個位於自由城海邊的貧民窟，人口密度仍居高不下，惡劣的衛生環境依然存在。但對千里而來的我們來說，與十年前第一次接觸相比，變化是有的。

十年前踏進這區域時，儘管慈濟人已先行拜會負責管理該區的人員，並由他們帶領參訪，但居民的目光並不是很友善；或正確來說，是表達出一種懷疑。這點是可以理解的，此區的問題連有關當局都處理不了，你們這小撮外邦人，何德何能可以解決？

在他們眼中，這群外來客搞不好只是獵奇者，看完真實版的一「悲慘世界」後便不再回頭。

但在這些年裏，慈濟人無數次進出該區，居民們看到了這群外來客的情意。他們不是在此發放幾場熱食便功德圓滿了事，而是真心想幫忙，希望與在地民眾共同改善生活。自此之後，居民打開心防，眼神也溫柔了，像對待老朋友一樣歡迎慈濟人到訪。

到底十年來慈濟在克魯灣做了些什麼？這得從它的背景談起。克魯灣是自由城內一個極大的貧民窟，顧名思義，它就是社會底層民眾的安身立命之所。來自首都以外更貧困地區的民眾，在此尋找希望，受經濟條件所限，只能以每月大約一美元的租金找個棲身之所。

年輕的在地夥伴查爾斯（Charles），悠悠地對我們講出民眾的無奈。目前慈濟正在克魯灣建設廁所，希望改善公衛問



★★★★★
2026全新力作
結合STEAM素養×品格教育
的慈濟故事繪本

靜思精舍 疼惜大地的 善行故事



總策劃 / 靜思書軒

透過淨斯茶、不掉淚蠟燭、淨斯環保新食器、宇宙大覺者、淨斯菌草
帶領孩子再思「清淨在源頭」的真義



中英對照 · 全方位學習

真實故事×品格教育×跨領域素養×食育教育×國際關懷
每冊規劃主題式《靜思語》與延伸動手實作單元



延伸閱讀



題。蓋廁所聽起來是個簡單不過的小工程，但在這個公共建設與水資源極度匱乏的地區，絕非易事。再者，慈濟並非蓋完廁所後便不聞不問，而是希望透過長期關注，讓民眾學會珍惜與維護，從而改變衛生習慣。

蓋廁所是長遠計畫，其效果無法一朝一夕顯現。潤物無聲，對的事，做就對了。

不捨被病毒席捲的小鎮

元月二十七日清晨，我們的車隊自南方省博城出發向東挺進。在足以搖散骨架的崎嶇土路上顛簸前行，終於在正午時分抵達邊境小鎮科因杜。

十年一瞬，小鎮模樣依舊。那些內戰後零星散落、破敗荒廢的房舍，在風雨洗禮下，竟仍頑強地屹立於黃土地上，無聲地訴說著那段悲慘歲月——內戰遠去，緊接著是伊波拉病毒肆虐，

隨後又是新冠肺炎的衝擊。這段路，走來極其不易，卻並不孤單。慈濟彷彿在這一片苦難的土地上扎根，與當地鄉親相互扶持。

回憶初相見，小鎮剛受伊波拉蹂躪，人口凋零、民生衰敗，景象滿目瘡痍；如今成群的孩子們穿梭其間，吱吱喳喳的歡笑聲震天價響，為小鎮注入了活潑的生命力。

這群孩子是來幫忙搬慈濟捐贈的大米。除了疫情最嚴峻時期外，慈濟每年都在科因杜發放米糧與文具。時日久了，慈濟人與鄉親早已熟稔，相逢如見故友。

至於那名在十年前偶遇的伊波拉孤兒，問遍了在地人，下落依舊不明；有人說他去博城求學，有人說他已往生，眾說紛紜，莫衷一是。甚至連他的名字，也模糊在眾人的記憶裏。

十年前的一面之緣，十年後的緣慳一面。緣深緣淺皆是緣。

那時隨著團隊來此發放物資，與孩子結下淺淺的緣；而慈濟與此地的緣分則深厚許多，一步一腳印，不僅提供生活物資，更給予心靈撫慰。如今，在各方條件具足下，慈濟思考於科因杜籌建診所，期盼紓解醫療資源匱乏的燃眉之急。

回首十年前初抵獅子山，曾感懷寫下：「獅子山這塊福田很大很大，要開墾它，除了需要漫長的時間，更需信念、毅力與堅持。」十年後再回首，對照今昔，慈濟已在這片土地上耕耘出點點成果：興建中的克魯灣公廁與洗浴空間、商議籌辦科因杜診所事宜，以及初見成效的弱勢婦女縫紉班、改善農村經濟的農耕計畫……

這些成果雖非驚天動地，卻是細水長流。憑藉著「人溺己溺」的心念，慈濟人在獅子山的菩薩道上，將繼續踏實地、堅定地走下去。



全臺冬令發放暨圍爐 另一種家聚

從每月家訪到歲末圍爐，慈濟用一年四季的關懷，烘暖了情誼；
臘月寒冬，一桌熱飯，互祝新年安好，相約下個月家中再見。

整理・編輯部

臘月隆冬，獨居的呂先生騎著四輪摩托車來到三重靜

思堂，在冬令發放暨歲末圍爐人潮中，志工林怡伶扶持他換了輪椅進入會場。他享用著志工準備的蘿蔔糕暖胃，開心地說：「好久沒有看到這麼多人、這麼熱鬧的場面了！」對他而言，這不只是一頓豐盛的午宴，更是一場家聚。

呂先生患有小兒麻痺，雙親相繼辭世，二〇二一年擔任停車場收銀員期間，將失智妹妹接回同住，以微薄收入扛起照顧之責，「她是我妹妹，我不顧誰來顧？」透過慈濟長照個案管理師的協助，妹妹入住專業照護機構，緩解他蠟燭兩頭燒的困境。

二〇二三年六月，呂先生中風，雙腳功能退化，生活一度陷入停擺。訪視志工張玉環、黃彩鳳第一時間前往關懷，發現他術後體弱、容易在如廁時跌倒，隨即送來便盆椅與易穿脫的衣褲。

考量到他取水不便，更在床邊備妥瓶裝水，並協助添購飲水機與提供急難補助金，支撐他度過復健期的經濟缺口。

如今手足相繼離世，他獨居的生活範圍逐漸縮小，孤獨感也隨之而來，想重新就業卻屢受挫折，一度意志低落，志工的陪伴並未中斷。儘管僅靠低收補助度日，呂先生依然響應「竹筒歲月」，將省下的零錢投入竹筒，回饋照顧他的社會。圍爐席間，熱騰騰的餐點與熟稔的問候，志工喜見他由憂愁寡言轉為開朗！

全臺冬令發放暨圍爐，首場元月十七日於臺東展開，共舉辦五十六場次，二月十日於花蓮靜思精舍圓滿；北區獨居長者、高雄偏遠山區以及金門則由志工逐戶致贈冬令物資，共近兩萬七千戶收到年節祝福。每位前來圍爐的弱勢家庭各有不同的故事，這一刻將煩憂暫時放下，安心自在與志工同聚。

臺南分會二月一日席開四十二桌，照顧戶近二百六十人與志工圍爐。
(攝影／李啟華)

陪伴不是兩三天

細雨如絲，山嵐低垂，宜蘭園區靜思堂前，志工們一早便撐著傘站在入口處，遊覽車一抵達，即趨前問候：「阿姨，天氣很冷，有穿得多一點嗎？」「阿伯，今天身體舒服嗎？」不是名冊上的代號，而是直呼名字的熟悉與親切。

大南澳幅員遼闊，從山線到海線，部落分散、交通不便。多年來，慈濟志工在這片偏鄉來來回回奔波，長期陪伴的個案將近八十戶。清晨出發、傍晚返程，一趟訪視往往就是一整天的行程。

早年尚未有蘇花改，落石、大雨、對向卡車，都是訪視的日

常，志工徐杉寶與林素玉，兩個月一次風雨無阻。「答應了，就一定要到。」劉美蘭容易暈車，每次上山都要吃藥。「如果我不去，誰去看他們？」

志工們不只記得山路的蜿蜒崎嶇，也記得每一戶的近況。誰病情反覆、誰經濟吃緊、誰需要醫療耗材、誰正走在人生低谷裏。

二十八年前，阿妹（化名）的先生在工程中誤觸高壓電，從三層樓高處墜落，頸椎受損，下半身癱瘓。提到那一年，兩個女兒還在念國小，阿妹幾度流淚，「不知道日子要怎麼過。」

初期，先生情緒低落、脾氣暴躁，家裏充滿壓力與眼淚。志工劉世超以電工專業與先生對話，引導他轉念；團隊更協助裝設不斷電系統，確保醫療床安全運作，並鼓勵他發揮專長，在輪椅上操作音響設備，找回尊嚴。

先生去年離世後，阿妹當居

服員，種菜與鄰里共享，也開始隨喜捐款；圍爐現場，她牽著女兒上臺分享：「我現在可以幫助別人了。」

發放現場如遊園

慈濟與連鎖超市合作冬令發放物資卡進入第八年，讓照顧戶依需求就近採辦年貨；偏遠村鎮若無門市或無法外出者，則改以現金代替物資卡。

志工也致贈淨斯穀糧、香積飯等祝福禮，今年送禮提袋邀請慈濟長年關懷照顧、如今已大學畢業成為設計師的「黑小馬」設計；理念來自「竹筒歲月」，傳遞「小錢行大善」的精神，並融入綠意元素，傳遞慈濟對環境永續的努力。

玉里志工黃麗雲表示，去年九月花蓮光復鄉馬太鞍溪堰塞湖溢流災害後，慈濟新增了一些關懷的對象。歲末相聚，在佛祖街



住了快八十年的照顧戶沈先生破涕為笑，「慈濟還有全臺很多志工來幫忙清潔，煮東西給我們吃，讓我們覺得不孤單，世界很有愛！」

過去一年，臺南經歷了嘉義大埔震災與丹娜絲風災的嚴峻考驗。二月一日在臺南佳里聯絡處，家住楠西震災區的陳女士，儘管家境艱辛，仍長年實踐「竹筒歲月」的精神；感受到慈濟志工協助修繕家園的溫暖，陳女士

和先生也成為志工。

每場圍爐發放，不只美食款待，更設置義剪、健康諮詢、發願祈福、靜思春聯、蔬食好滋味、惜福市集等多元攤位。

鄰近新店靜思堂的臺北慈院團隊就近來設站，包含內科、外科、中醫和營養諮詢等。徐榮源副院長指出，一般門診受限於時間壓力，醫師難以深入了解病患背景；義診則能針對弱勢族群，從身體、心理到家庭問題進行全面關懷，更能展現醫療的溫度。

第一次參與圍爐義診的外科陳家輝醫師觀察到，在志工長期鼓勵下，許多案家在病痛中有顯著進步，例如原本行動不便，復健到能起立走動；他肯定義診結合臺北慈院的快速通關轉診機

臺北東區聯絡處元月三十一日冬令發放，多位美髮師參與義剪，讓照顧戶清爽過年。

（攝影／池亮業）

慈濟冬令發放圍爐

- 1969年2月9日，證嚴上人不忍照顧戶寒冬落寞，除每月濟助外，在花蓮普明寺首辦冬令發放圍爐，惠及40戶
- 慈善濟貧逐步擴及全臺，各地建立農曆12月冬令發放傳統，1992年受惠人數首度破萬
- 2026年元月17日至2月10日，全臺舉辦56場，近2萬7千戶收到冬令祝福



制，讓弱勢民眾能迅速對接到適當的科別與醫師，縮短求診流程。

雙和聯絡處義剪區，清晨八點即鬧熱滾滾。美髮師們細心排列剪刀與推剪，準備大顯身手。年節前夕的假日，是美髮業最忙的時候，婚紗造型師林翠莉仍依約前來。幼時家境辛苦的她，對案家的困境感同身受；面對特殊髮質或害羞的長輩，她總是耐心地詢問：「這長度好嗎」、「這樣比較好整理」。她認為，剪髮是為了減去煩惱，帶來迎接新年的歡喜。

髮型師游佩觀正細心為一位視障阿姨服務。阿姨雖然看不見

鏡中自己的模樣，但剪完後用雙手反覆觸摸髮尾的層次，神情滿足，「被呵護的那一刻最溫暖。」

菜色不輸大飯店

最令眾人期待的就是圍爐盛宴。新北市板橋區區席開七十一桌，香積團隊幾乎忙了三天；志工丁月娥說，餐點中最困難的是兩道「手工菜」——其一是自製蒟蒻並手工創製蘿蔔絲點綴，如花朵般綻放；其二為「五福臨門」，將多種菜色細心捲合，每一口都是滿滿心意。

在臺北市東區聯絡處的圍爐

桌上，每一道料理都被賦予優雅且充滿人文巧思的名稱：「璀璨開陽杏鮑菇」色澤繽紛，「幸福串燒」以甜椒、筍白筍串起五彩營養。南港區志工陳春穎製作的「香菇芋心」費工繁複，歷經多次改良，從芋頭搭配香菇開始，補足蛋白質後改用有機白豆干作內餡，細心蒸製、搗泥、調和，香菇刻花包裹內餡，再搭配番茄刻花擺盤，色香味俱全。她表示，「希望以虔誠之心，將感恩與祝福傳遞給前來圍爐的會眾，如同上人所說的誠意方殷。」

儘管圍爐是每年的例行盛事，但要承接二十一桌、超過兩百人的豐盛饗宴，對南投志工而言依舊是考驗。香積窗口林彩雲帶領三個協力組共同投入，從菜單設計到八道佳餚分配，讓愛在井然有序的節奏中飄香。

從冷冽的戶外走進大寮，首先映入眼簾的是志工陳漢河，在爐火前揮舞大鏟，汗水浸透衣

襟。另一頭，八十多歲的志工陳秀雲，銀髮在蒸氣中若隱若現，守在砧板前，手起刀落間節奏穩健。

而在油飯的香氣中，吳美曆展現嚴謹的職人態度。早在一週前便親自挑選食材，兩天前啟動前置流程，讓這碗飯紮實入味。負責火鍋湯底的烏瑪仙華，堅持不使用人工調味，僅選用大量的當季時蔬與乾貨慢火細熬。她說，下足功夫「熬底」，讓這鍋湯盛裝著志工們與大眾結好緣的誠意。

當音樂響起，負責上菜秀窗口的黃聰易，帶領一群平時深耕訪視、走入家戶的師兄們，換上整齊制服，雙手托舉佳餚步入席間。隊伍中，七十多歲的曾瑞明

元月三十一日新店靜思堂圍爐，臺北慈院趙有誠院長（左一）率領醫護團隊為照顧戶上菜。（攝影／萬文郁）

靜思家風

無論是哪一種手工，
不只是維持常住的生
活，也可以供應慈濟
人返回精舍的用度，
直到現在，精舍都在
為慈濟作後盾。

——恭錄證嚴上人靜思語



步履踏實，他認為能連續多年站在第一線為大家服務，是一分難得的福報；他也感慨地說，隨著年歲增長，愈發體會到「健康的身體」是付出的本錢。

而林金龍則是全場最忙碌的身影，從後勤機動組到現場上菜秀，處處都能見到他。他感性地說：「我們不只是在辦活動，更是在營造一個大家庭。」他希望透過誠摯的款待，讓受助家庭認同慈濟是一個時時刻刻與他們同在、給予依靠的大家庭，讓這分情誼不只停留在圍爐宴，更深植在彼此心田。（感恩慈濟志工林怡伶、李佳珍、謝志鴻、陳美惠、陳美慧、黃月仙、謝美秋、葉后儀、邱智慧提供資料）

臺中心田聯絡處二月一日圍爐
結束，志工致贈冬令物資，祝
福照顧戶平安過好年。

（攝影／施龍文）

全臺有一萬一千多個慈濟環保據點，像是一個個大家庭，志工們用心做資源回收，彼此相互照顧關懷，更視環保站如家園般愛護，譜出日常故事。透過實地走訪記錄，用照片為環保站留下共同回憶的「家庭相簿」。

鹽水洗瓶隊 【鹽水環保站】

撰文、攝影·黃筱哲

長年來，我走訪過不少環保站，見過各地處理資源回收的模式。猶記二〇二二年九月，前往臺南鹽水環保站拍攝時，不經意發現一群婦女圍坐一旁，低著頭忙碌著什麼。我好奇走近一看，才知道她們正在清洗回收的玻璃瓶——這是在其他地方從未見過的景象。

可惜當時另有任務在身，無法進一步停留了解，只能匆匆拍下幾張照片留存，期待日後再找機會前來採訪。沒想到時光飛逝，當我決定重返時，再度翻出照片一看，竟已相隔三年。

二〇二五年十一月，我重新聯繫鹽水的環保志工，幸運地接上其中一位清洗玻璃瓶的志工——蘇秀香。更令人欣喜的是，她們不僅持續投入這項工作，連三年前我遇見的幾位婦女也全都在。這回終於能好好認識這群「鹽水洗瓶隊」背後的日常故事。



鹽水洗瓶隊志工合影

左起：翁碧月、吳碧利、蘇秀香、李趙秀策、黃寶秀、黃阿碧



六位婦女的默契

清晨不到七點，鹽水環保站裏已傳出清脆而響亮的玻璃碰撞聲。當我抵達時，一群婦女早在忙著清洗玻璃瓶。蘇秀香、黃寶秀、黃阿碧、翁碧月、吳碧利、李趙秀策等六位，是「洗瓶隊」的固定班底；她們的年齡恰巧都在七十歲以上，唯有六十八歲的蘇秀香最為年輕，因此主動扛起較為「沉重」的工作。每當環保站收回玻璃瓶，蘇秀香會先將瓶子分裝進網袋，再放入回收的大浴缸中浸泡至少一夜，讓瓶身的紙標籤與背膠充分軟化，好讓隔天的清洗作業更加順利。

看著大家俐落的動作與分工，便能感受到彼此默契——原來，她們一同清洗玻璃瓶已整整五年了。更有趣的是，儘管玻璃碰撞聲此起彼落、雙手一刻不得閒，大家卻絲毫不受影響，邊做邊聊，談笑風生，甚至自嘲說：「我們這群『獨居』老人，先生都離開了，睡醒就想來環保站，這裏有人作伴，不會無聊。」聽到這番話，我不禁想起證嚴上人曾開示：「環保站就是最好的輕安居。」而眼前這群長者，正是最真實的見證。

洗瓶的眉眉角角

進一步了解後我才發現，大家手中的回收玻璃瓶其實早已經過篩選，不僅不能有裂痕或破損，連容量大小也必須一致。原來，這些清洗完成的瓶子，後續將由工廠收購處理，並作為盛裝油漆溶劑的容器。

在清洗之前，還得先將瓶身上的鋁蓋拆除分類。真正開始清洗時，最費工、也最耗時的，往往是瓶身上的標籤。運氣好的話，一撕就能完整脫落；若遇到黏性過強、怎麼也撕不起來的情况，就只能拿著菜刀，一點一點慢慢刮除，再以鋼刷刷去殘留的膠痕，才算完成。至於瓶內，也時常會有被塞進菸頭或雜物的狀況，得先設法取出，接著再使用自製的清潔棒（以回收衣架截取成型，並在一端綁上小塊菜瓜布）仔細刷洗。最後再以清水沖淨、晾乾，整個流程才算告一段落。

或許對「洗瓶隊」的志工們而言，這樣的工作早已習以為常、駕輕就熟；但我這個旁人看來，仍由衷佩服她們的耐心與堅持。也正因如此，環保站回收的大量玻璃瓶，才能延續不同的功能。





清洗完成的玻璃瓶會依序排進塑膠籃，待自然晾乾後便可交給工廠



每一項清洗玻璃瓶的工具都是從回收物中惜福再運用



洗瓶隊的創始人

當天的記錄進行到一個段落時，蘇秀香忽然向我介紹起一旁正專心整理回收電器的楊嘉雄，原來他正是清洗回收玻璃瓶的創始人。

因早年經營瓶裝產品相關生意，楊嘉雄對不同玻璃容器的規格相當熟悉。他在一九九六年成為環保志工後，才發現環保站裏竟累積了大量回收的玻璃瓶。於是，他開始思索，是否還有其他方式，能讓這些空瓶再次被善加利用。他想到油漆工廠用來盛裝松香水、香蕉水或甲苯等溶劑的瓶罐，規格正好與多數三百毫升的小酒瓶相同，便決定一家一家登門詢問。只要有廠商願意收購，他就親自動手清洗回收的玻璃瓶，完成後再自行開車載運交付。這樣的獨自作業，一做便是二十多年。

如今，楊嘉雄已高齡八十五歲，加上病痛纏身，已不再適合從事粗重的工作。也因此，他格外感恩「洗瓶隊」的志工們，在五年前貼心地接手這項任務，在他親自指導下，繼續扛起這分重擔。這不僅讓資源得以循環再利用，更像是一種使命的承接與延續，將他的初心傳承下去，令人由衷感動。

◎



糧援烽火之地 一碗熱粥撐過今天

撰文·李季煌（慈濟月刊採訪召集人）

戰火與饑荒形成生存危機，孩子、婦女與難民首當其衝。來自全球點點滴滴的善款挹注，讓熱食穿越重重關卡，為弱勢婦孺留住一分活過今天的尊嚴。



加薩走廊北部熱食點，五百多戶家庭等候一餐飯。（相片提供／慈濟土耳其聯絡點）

甲子以來，慈濟從臺灣本土走向國際，在洪水、野火、風災、疫病、饑荒乃至戰亂衝突之中，持續投入人道救援。這些反覆出現的人間苦難，已不再只是零星事件，而是氣候失序、政治衝突與社會脆弱性彼此交織的全球現實。佛經所言壞劫時期的「大三災、小三災」，在當代世界，正以具體而殘酷の様貌不斷上演。

在眾多災因之中，戰爭的連鎖效應尤為深遠。武裝衝突摧毀農地與生計，迫使人們離開家園，糧食生產中斷，難民人數急遽增加，飢餓與營養不良隨之擴散。

國際救援委員會（IRC）警示，二〇二六年人道危機風險最高的十個國家中，巴勒斯坦加薩、南蘇丹與衣索比亞分居第二、第三與第四名，顯示衝突與饑荒已高度集中於特定地區。

從衡量全球糧食安全的二〇二五年飢餓指數（GHI），以及同年發布的《世界糧食安全和營養狀況報告》來看，內戰與乾旱交織，使衣索比亞有上千萬人面臨嚴重糧食不足；在人道援助尚未能進入前，聯合國亦曾

宣布巴勒斯坦加薩處於饑荒狀態；而同樣長年陷於內戰的南蘇丹，二〇二五年飢餓指數更名列全球倒數。

奧斯陸和平研究所（PRIO）以二〇二四年為例，全球二十六國爆發六十一場戰爭，創下二戰以來新高；衝突事件是導致饑荒最主要、也最難化解的原因。面對如此龐大的困境，任何單一組織的力量都顯得有限。慈濟嘗試回應當下最迫切的需要，基於人員安全考量，透過跨宗教、跨組織的夥伴關係，讓援助得以抵達——在衣索比亞，與在地 NGO 及國際醫療組織合作；在南蘇丹，與天主教教育者共同守護孩子的求學與溫飽；在加薩，則有熱食點克難開伙，資助來源之一，是身在土耳其的敘利亞師生。

這些地區的共同點，是對應風險最脆弱的人口——難民、婦女與兒童，而且首當其衝。世界糧食計畫署（WFP）預測，今年將有三億多人面臨危機等級的飢餓；在全球援助資金縮減、戰事未歇的現實下，慈濟盡力而為，以一碗飯助人撐過今日，保留繼續生活與學習的可能。



衣索比亞

內戰、乾旱、孩童的明天

整理·黃湘丹(臺南慈濟志工)

相片提供·慈濟基金會

難民營兒童班早餐固定是紅茶配餅乾、午餐素湯配麵包；即使天天菜色相同，對一千多個孩子來說，都是救命的一餐。

在衣索比亞的岱柏柏罕鎮 (Debre Birhan)，兩萬兩千多人的生活，被擠在陰暗鐵皮屋與樹枝撐起的帳棚裏。自二〇二一年起，西部奧羅米亞地區 (Oromia) 族群衝突加劇，戰火將他們從家鄉推向中部，落腳在閒置廠房，生存配給極其有限。政府兩個月可能有一次玉米粉發放，民間團體或教會只能零星供食。

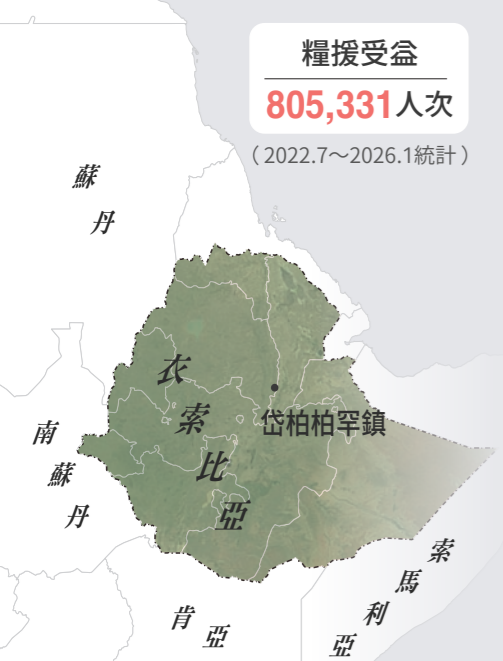
素咖哩湯。自二〇二三年起，慈濟與衣索比亞當地 NGO 積米亞協會 (Kidnia Maniber) 合作，為一千多位八歲以下的兒童供餐。為了確保供應穩定，即便只是早餐的紅茶配餅乾、午餐的素湯配麵包，對於在乾旱與內戰夾縫中生存的他們，已是難得的飽足。

東非衣索比亞的苦難，是長年乾旱與動盪交織的惡果。二〇二〇年至二〇二三年間，經歷了數十年來最嚴重的旱災；四周國度長期內戰，境內有超過四百五十萬人因衝突流離失所。更令人揪心的是，二〇二五年全

球人道資金面臨缺口，世界糧食計畫署在四月宣布，不得不停止對衣索比亞六十五萬名最脆弱人口的援助。這對許多依靠外界接濟的婦孺來說，無異抽走最後一根稻草。

慈濟與衣索比亞的緣分早在一九九三年開始，與世界醫師聯盟 (MDM) 合作提供醫療服務；這分情誼延續至今，從醫療轉向糧食援助，二〇二二年七月起與積米亞協會攜手向內戰及乾旱受災者發放食物，岱柏柏罕鎮難民營糧援則在二〇二三年啟動。

三年來，每年一次在三個營區大型發放，三千戶單親、身心



障礙的弱勢家庭，每戶領到五十公斤麵粉、三公升食用油。對一個四口之家來說，足以過上兩個月。領到物資的那一天，久違的炊煙與大人小孩臉上的笑容，成了貧瘠荒地裏最美的風景。

營區裏，每個人背後都有一段被戰爭撕裂的人生。一位帶著五個孩子的婦人感慨，原本夫妻倆務農，自給自足，現在成為難民，難求一頓飽。

另一位長者想起家鄉的田地與蜂箱，神情落寞：「內戰後離開家園，身上只剩這套衣服。生活快過不下去，幸好有你們過來幫助我們！」



難民守護難民 愛不被封鎖

加薩走廊在封鎖下物價翻漲、國際人道救援組織難以進入，土耳其滿納海國際學校的敘利亞師生和家庭樂捐，透過臺北清真寺，把溫熱送入最艱困的北加薩。

在加薩走廊汗尤尼斯區，殘破

生存——聯合國糧食安全署統計，二〇二五年八月超過六十萬人陷入饑荒。

孩子們手握鍋碗瓢盆排起長隊。當地志工在發放日煮起大鍋飯，對居民來說，這可能是一整天唯一的一頓熱食。

慈濟基金會多次嘗試聯繫曾合作的國際慈善單位，但許多人道組織也無法進入加薩，即便進入也可能遭受戰火襲擊，連世界中央廚房與聯合國援助車隊都難以倖免。

自二〇〇七年以來，因以色列嚴格封鎖並關閉邊境，加薩走廊宛如一座巨大的「露天監獄」。二〇二三年十月，以色列與哈瑪斯為首的巴勒斯坦武裝團體爆發衝突，加薩淪陷為人間煉獄，超過七萬人往生。一百九十九萬巴勒斯坦人在境內流離失所，不僅飽受戰火轟炸，斷糧也威脅

就在二〇二五年八月，慈濟土耳其聯絡點負責人胡光中得知，臺北清真寺董事長鄭泰祥這兩年資助加薩走廊的友人煮熱食幫助居民，糧食援助終於有了契機。

們也要做！」胡光中說，師生與慈濟志工發起募款，舉辦慈善園遊會，仍在土耳其境內的敘利亞家庭也在冬令發放時捐出心意，共同支持做好事。二〇二六年一月統計，已募集超過二萬七千美元。

的零錢變成加薩孩子們的一餐熱食，曾經是內戰難民的他們，感覺自己終於能做點事！「有一個畫面讓我印象深刻：孩子拿到熱食，等不及回到帳棚，就在路上吃了一口，終於有飯吃了！」胡

今年一月底累計熱食援助超過四萬六千人次；看到發放畫面回傳，師生忍不住落淚——手中

志工在熱食發放日克難翻煮十口大鍋粥飯，這是二千人一天等待的一餐。

雖然以哈雙方二〇二五年十月停火，但兩年戰火的破壞，使人們幾乎沒有真正的避難所，約二十五萬個家庭還住在破舊帳棚中，難以抵抗暴雨與嚴寒。邊境開放程度遠低於預期，人道物資依舊短缺，這分跨國串連的愛，支撐著廢墟中的家庭，等待重建的那一天。

光中說。





一日三餐十五元 小錢立大功

慈濟糧援南蘇丹兩所學校，每個孩子一日三餐餐費平均新臺幣十五元；
三年來學生人數增加，成績提升，更鞏固了學校庇護的職責——
讓女孩免於童婚家暴的威脅，讓男孩遠離內亂紛爭！

成糧食匱乏的原因很多，
例如區域衝突、氣候變遷

等；全世界最年輕的國家之一南蘇丹，就同時具備這些因素，深受連年極端氣候、內戰及物價上漲影響，一千一百萬人口中有四百九十萬面臨災難型的飢餓。

天主教聖柏姬達女子學校（St. Bakhta Girls Day and Boarding Primary School）多年來仰賴聯合國世界糧食計畫署（WFP）供應糧食，但二〇二一年起援助時有時無，且數量不足；由於嚴重缺糧，學校不得不關閉。

二〇二二年透過美國慈善組織轉介求援，我們首要任務就是協助學校持續經營。來自烏干達的珍校長（Sr. Jane Masiko）與來自坦尚尼亞的喬治亞修女（Sr. Georgia Kyenda）是主要聯絡人，看到她們開出的糧食清單：玉米、豆子、大米、耐放的高麗菜、番茄、糖、食用油……

我們再三詢問：「這樣就夠了嗎？還需要什麼？」修女靦腆地加上「兩箱西瓜」，因為水果對孩子來說是奢侈品，希望他們也能開心地享受這難得的小確幸。展開援助後，我們發現學生

原本有九百人，開課後卻降到七百多人，詢問修女後得知，一些女孩還在返校路上，但更多的孩子在閉校期間已成婚、懷孕，無法回來了……這使我們對於普遍存在於南蘇丹的性別不平等及童婚狀況，有了一個具體的印象。

糧食是辦學要件

南蘇丹二〇一一年從蘇丹獨立建國，那一年就遇到旱災；不幸的是，兩年後內戰開始，自此進入長期戰亂與自然災害交錯的

苦難中。雖然二〇二〇年內戰告一段落，但和平並未帶來穩定，隨之而來的是嚴重水患和席卷全球的新冠肺炎疫情。

談到南蘇丹的自然環境，大家對埃及的尼羅河可能不陌生，而其上游最主要的支流白尼羅河便流經南蘇丹，由於地勢平坦氾濫而形成蘇德沼澤；居民習慣於雨季遷往高地，洪水退去再回到沿岸或有水的窪地。然而近年因氣候變遷，這樣的自然循環已被打破，洪患愈來愈難以預測，許多家庭因此成為「氣候難民」。

慈濟在二〇一四年即關注南蘇丹局勢，當時新聞報導，因內戰爆發，百萬人逃離家園，糧食與醫療資源嚴重匱乏，兒童營養不良、骨瘦如材；雨季將至，難

天主教聖柏姬達女子學校是南蘇丹境內唯一的女子學校，現任校長康索拉塔修女（右前）持續守護女孩們接受教育。



民區的帳棚卻破敗不堪。上人的
一番話讓我印象深刻：「看到他
們的苦境，將心比心想：『假如
我生活在那裏，我受得了嗎？』
這麼苦的環境，是他們自己能選
擇的嗎？」

二〇二二年，援助南蘇丹的
因緣出現。美國北加州非營利組
織「慈悲無疆界（Mercy Beyond
Borders）」和慈濟人有長期
互動，創辦人瑪麗蓮修女（Sr.
Marilyn Lacey）告知，聖柏姬達
女子學校受新冠疫情影響，物資
短缺，他們已緊急提供一些物資
給校方，照顧無家可歸的學生。
慈悲不分宗教，慈濟決定資助女
子學校。

喬治亞修女說，當時學校運
作已陷入停擺。「我心急如焚，
完全不知道該如何張羅這麼多孩
子的食物與基本生活需求。是慈
濟給了答案，不只及時援助食
物，甚至還協助了物資運輸。當
飢餓的孩子們看見裝滿食物的大

十五元；早餐多為粥，午餐有時
是蒸豆子或白米飯；無論高矮胖
瘦，餐點份量都一樣。

這兩所學校相距僅五分鐘路
程，創辦人的理念是「國家不能

肯亞廠商跨境運送糧食，是聖
柏姬達女子學校期待的時刻。



卡車開進校園時，她們開心地慶
祝著。那一刻，我心裏的恐懼終
於放下了。」

二〇二三年四月，北方鄰國
蘇丹爆發武裝衝突，大量民眾逃
回南蘇丹，因戰事流離失所的孩子
更多了。十一月起，慈濟也開
始糧援聖金邦尼男子學校（St.
Daniel Comboni Boys Primary

由文盲主政」，即使當初只是在
樹下、沒有牆壁與屋頂，也堅持
創校。

南蘇丹建國不久加上內戰，
基本建設和貨幣不穩定；這兩校
位於東南部納魯斯（Narus），
接近肯亞邊界，當地社區仰賴肯
亞的貨幣與物資，校方常常「出
國」到肯亞市集採買糧食，並由
保安人員陪同護送；也不會一次
購足，而是分批、小量儲存在學
校，以免被搶劫。

但即使這條跨境之路只有
三、四十公里也不簡單，有一次
修女打電話來說：「我們今天去
不了市場了。」因為突如其來的
豪雨導致道路成為激流，車輛無
法渡河。

受虐女童避風港

聖金邦尼男子學校校長艾瑞
克（Br. Eric Onguti）來自烏干
達，嘆氣地說：「即使同樣在非



來自烏干達的前任校長珍修女
（左）及來自坦尚尼亞、負責
財務的喬治亞修女（右），在
艱難處境下撐持學校，慈濟的
糧食援助減輕重擔。

School)。

兩個學校共有兩千名學子，
每人一日三餐餐費平均新臺幣

洲，我也花了兩年才適應這裏的
環境，水是鹹的，種植困難，生
活並不容易。」

聖柏姬達女子學校是南蘇丹
境內唯一一所女子學校，不少女
孩為了避免童婚或受虐而長期住
校。校址所在的區域，環境非常
原始傳統，居民住在茅草屋中，
撿拾柴火和提水維持日常生活。

校內有一塊菜園約八分地，
由學校人員種植葉菜、秋葵、青
椒、茄子等，學生協助澆水、除
草和拔菜，然而收成不足供應全
校需求；加上灌溉水源太遠，難
以種植玉米或高粱等主食作物，
更麻煩的是，農作物和農具常常
被偷竊。

二〇二五年，學校水井泵壞
掉，無法取水，女孩們步行三分
鐘至社區水井打水，途中必須穿
越泥地與樹叢。這口水井屬於社
區，村民與牲畜有優先使用權，
女孩們要等他們用完才能打水。
因為水井是手動幫浦，小女

孩們跳起來輪流施力，才能取到一桶水——我們生活在臺灣，輕鬆就可以轉開水龍頭，在這裏卻是每一滴水都很珍貴。

開學時，有人由父母陪伴前來，有些則是孑然一身，好一些的搭乘如同巴士的貨車，有的只能徒步，白天走路、晚上睡樹叢，歷經兩、三天抵達。這樣單獨到校的女孩幾乎占了半數，大多是受到童婚威脅、無父無母或者是家庭貧困、身心受創，依靠著學校生存。

每位學生學費三美元，乍聽之下不高，但只有一成能負擔；不過在其他團體資助下，優秀學子得以升學到高中甚至大學。

學校面臨的挑戰不小。修女曾用通訊軟體聯繫我，有家長前來學校「搶學生」——要帶孩子回家結婚，換取金錢。幸好學校立即採取應變措施，將學生藏起來，並由警方協調家長離開，才得以保護孩子們的受教權。

學校是女孩的避風港，提供她們安全的環境；「冠軍女孩」是校方為曾遭受童婚、虐待等不平等待遇的學生所取的名字，讚許她們的勇敢，即使路途遙遠艱苦，仍努力抵達學校尋求庇護，為自己爭取不一樣的人生。

及格率大幅提升

今年元月，南蘇丹邊境又發生武裝衝突，反抗軍隱匿在樹叢中，區域不安全性增高，我們也取消原定的拜訪行程；但兩校校長得知我們會到肯亞訪視難民營，無論如何都一定要前來相會。二月四日，他們依靠對地形的熟稔，避開所有可能的危險；即使卡車後車廂已無座位，還是要跳上車，經過四小時顛簸路程，只為了感激慈濟對兩校的糧食援助。

受內戰影響，許多孩童流落街頭，甚至因為殘疾而被拋棄；

聖金邦尼男子學校就收留了近兩百位無家可歸的學生，即使假期也提供食宿。艾瑞克校長說，援助計畫的影響力，遠遠超出提供營養的範疇。「這分善意給予學生希望，感覺不被忽視，而能走向未來，也見證組織合作對於弱勢所產生的非凡改變。」

肯亞的圖爾卡納族 (Turkana)

與南蘇丹的托波薩族 (Toposa) 素有領地與資源之爭。但聖金邦尼男子學校招生不分族裔，並優先接納內戰難民。艾瑞克校長說，良好的學習環境，無形間促進兩族的和平，「學生們不必再擔心飢餓或像以前那樣聽到槍聲，能夠更專注於學習。」

穩定的糧食來源，加上修女與修士在村落積極推動教育，學生人數大幅成長，當孩子們不再為餓肚子而發愁，及格率也提升了。二〇二四年初，聖柏姬達女子學校有八百一十一位學生，如今增至一千一百人，招生超過

三成；聖金邦尼男子學校則從六百八十人增至一千零九十六人，增幅六成。

孩子們雖然生活在極度貧困、飢餓與戰亂的環境中，但依然懂得感恩、珍惜，會在糧食運來時唱歌跳舞歡迎，會在吃粥時露出滿足的表情。他們用最真誠的笑聲回應我們的關心。

南蘇丹成人識字率只有三成，聖柏姬達女子學校圖書館牆上貼著一句話：「讓女孩們有機會接受教育，讓南蘇丹飛得更高更遠。」新任校長瑪莉·康索拉塔·貝諾穆吉沙 (Mary Cosolanta Beinomugisha) 對我們表示：「教育一個女孩，就是教育一個社會。請持續幫助我們，有一天你會看到改變。」

聖柏姬達女子學校學生打理校內菜園，由於缺乏水資源，種植產量不足供給全校師生。



跨越信仰的援手

撰文・聖金邦尼男子學校修士

我們清楚記得二〇二三年那一個週四的午後，聖柏姬達女子學校的珍修女和喬治亞修女告知，臺灣慈濟基金會將援助

男校食物；我們聖馬丁・包瑞斯修士會（St. Martin de Porres Congregation）的修士們簡直不敢相信。長久以來資源匱乏，我們苦苦掙扎，每天都背負著沉重的十字架。突然間，希望之光出現了，我們的激動如同孩子期盼耶穌基督降生一樣喜樂。

在最艱難的時期，當地的教會竭盡所能幫助我們。修士們不惜犧牲自己的糧食，即使僅有少量穀子和豆子，也要確保孩子們能吃上飯，哪怕只是一碗粥。

然而，實際的需求遠遠超出了教會所能提供的，飢餓危機蔓延，許多家庭已食不果腹。慈濟的幫助正是我們祈禱的回應——

這是在上帝眷顧透過慈悲之心彰顯的鮮活例證。當援助送達，那不僅僅是食物，更是遠方人們的關愛和悲憫。

最初得知慈濟是一個佛教組織時，我們自然有一些疑問。但這些疑慮很快就消失了，因為我們以真誠和尊重相待。真正讓我們信服的是他們謙遜和服務的精神，這些價值觀對基督徒來說無比熟悉，我們從他們的慈悲中，看見了上帝召喚我們去分享的那份大愛。

慈濟跨越了信仰的藩籬，與我們並肩而行，共同見證愛能超越一切差異。我們禱告，願南蘇丹目前令許多人感到恐懼的政治動盪早日結束；我們期待未來能見到遠方一直為我們付出的朋友們，希望他們從孩子的笑容看到善行的成果！

聖金邦尼男子學校照顧許多孤兒或被遺棄的身障者，兩年多來接受慈濟糧援，學生每天上課前祈禱平安，也感恩各界給予溫飽。



然而，實際的需求遠遠超出了教會所能提供的，飢餓危機蔓延，許多家庭已食不果腹。慈濟的幫助正是我們祈禱的回應——

慈濟跨越了信仰的藩籬，與我們並肩而行，共同見證愛能超越一切差異。我們禱告，願南蘇丹目前令許多人感到恐懼的政治動盪早日結束；我們期待未來能見到遠方一直為我們付出的朋友們，希望他們從孩子的笑容看到善行的成果！

慈濟跨越了信仰的藩籬，與我們並肩而行，共同見證愛能超越一切差異。我們禱告，願南蘇丹目前令許多人感到恐懼的政治動盪早日結束；我們期待未來能見到遠方一直為我們付出的朋友們，希望他們從孩子的笑容看到善行的成果！

（經）

慈濟援助南蘇丹學校因緣

- 由美國北加州慈悲無疆界非營利組織所轉介；該組織於2008年成立，長期援助海地和非洲婦兒
- 聖柏姬達女子學校位於東赤道州東卡波埃塔縣（Kapoeta East County）的納魯斯，慈濟2022年4月起資助糧食；2023年11月增加援助鄰校聖金邦尼男子學校。兩校目前各有逾**1,000**名學子
- 物資包括玉米粒、豆子、大米、玉米粉、奶粉、麵粉、高麗菜、食用油、糖、番茄醬
- 2025年9月統計**861,804**人次受益



南蘇丹共和國 (Republic of South Sudan)

位置 | 東非內陸國

首都 | 朱巴 (Juba)

官方語言 | 英語

面積 | 約619,745平方公里，約臺灣17倍

人口 | 約1,080萬 (2025年)

民族 | 境內有60個族群，丁卡族 (Dinka) 為最大族群

宗教 | 基督教、傳統非洲宗教，少數信仰伊斯蘭教

產業 | 石油占出口收入90%以上

歷史 | 1956年前，英國和埃及共同管理蘇丹地區；蘇丹共和國獨立後，南蘇丹2011年7月9日脫離蘇丹建國，成為世界上最年輕的國家



設於馬來西亞馬六甲愛
極樂環保教育站的書海
閣，小讀者和父親抱著
所領養的十三本書籍。

(攝影/楊秀麗)



馬六甲·書海閣

環保站的另一種可能

從莎士比亞到村上春樹，從育兒寶典到百科全書，當然少不了漫畫童書……
慈濟環保站的書海閣，每週三、六上午限定開放，邀請民眾來讓舊書重獲新生。
尋寶、省錢、環保，一次滿足！

坐 落在馬來西亞馬六甲慈濟愛
極樂環保教育站的書海閣，
是一間非營利的二手書店，歡迎
愛書者惜福將舊書認領回家。小
小空間採用木建材設計，高處布
置一個長頸鹿的牌匾造景，寓意
透過閱讀「站得高、望得遠」；

內裝牆面鋪上回收來的仿人工草
坪，以及用各種鐵器組裝成的貓
頭鷹，再放上古老燈盞、舊時的
收音機，觸發時代感。

書海閣的緣起，來自於民眾
捐獻給環保教育站各種各類的書
籍，遇上了愛書的志工團隊，認

為全部撕開交給回收商，當成廢
紙變賣太可惜，因此協議將書況
好的二手書篩選整理，在環保
教育站騰出空間存放中文書籍，
另一個開放式空間則收納英文書
籍，讓愛書人在這裏找到心頭
好。

社區休閒去處

慈濟愛極樂環保教育站前身是陳舊的工廠，多番整修後於二〇一二年啟用。從單純的資源回收站，漸漸發展出布展區、書海閣、蔬果園等，接引各界組團參訪，並積極推廣環保市集，成為社區好道場。

二〇二〇年八月七日起對外開放的書海閣，收藏兒童讀物、文學作品、小說、人物傳記、勵志書籍，也有字典、百科全書、參考書等；由於民眾慷慨捐獻書籍，規模逐漸擴充，讓它變成人們心中藏書豐富的「圖書館」，在每週三、六上午開放時段，迎接愛書人到訪。

成立前，志工團隊專程到檳城，參訪慈濟斯里尼蒙（Taman Sri Nibong）環保教育站的書籍領養中心，學習二手書流通和運作方式。負責空間設計的志工蔡春蘭，讓書海閣可以與環保教育

產生貫連，還要在視覺及觸覺上予人大自然的聯想。志工從民眾捐獻的二手物品中尋找木櫥、鐵架，拼湊起來高高低低地，改裝與粉刷後，呈現拙趣。

接著搬來兒童桌椅，營造孩子們喜歡的閱讀空間，讓大人在投入做資源回收時，小孩也有一個增長智慧的好去處。書架上寫了一行字：「Here is where Your story begins.（你的故事從這裏開始）」，闡述了對訪者的期盼——閱讀使人站在巨人的肩膀上，用閱讀克服對未知的恐懼。

協助朋友在網路上推銷二手書的年輕人許先生，幾乎每週六來書海閣尋寶。最初以為這會是一間布滿灰塵的倉庫，需要費力翻箱倒櫃才能找到好書，沒想到書籍被整理得非常整齊，許多好書還很新穎，而且吸引很多小孩過來閱讀，他感覺此地值得向更多人推薦與分享。

一位律師從雪蘭莪州到書海

閣找書，短短半小時帶走七十五本書，其中多數與法律相關。他解釋，這裏的書也許不是最新版的，但當他需要將現在的法律條文和過去作對比，了解發展與演變時，這些書是很好的參考。

在報章撰寫專欄的蕭永龍，來書海閣尋找舊文獻，為題材作考究論證，沒想到就此成為志工，協助將珍貴文獻保存起來。喜歡老東西、老味道的他，認為在這裏整理舊書，是轉移注意力、釋放壓力的好方法。

一位女士原本來捐書，被吸引成為固定志工。她積極向人推廣好書，曾有一位家長因此選了百本書籍，贈送給女兒做生日禮物；女兒也不介意是二手書，非常開心。

舊書重獲新生

曾愛娣是書海閣的負責志工，素來喜歡研究家具擺設、觀摩空



間設計，擅長將物品排列整齊。志工發現她的特長，邀她到書海閣幫忙，自此幾乎天天報到，和團隊慢慢將這裏打造成一個處處溫暖、人人都愛的空間。

「年輕時喜歡看書，常去屋子後巷的書攤借書、看書，曾經看言情小說居多；如果有人能夠給我們更多啟發，讓我們知道還有許多好書值得閱讀，我想我會更加喜歡閱讀。」她短短一席話，道出社會廣泛設立閱讀空間的重要性。

新冠肺炎疫情期間，政府發布行動管制令（Movement Control Order）之前，書海閣還未正式啟用，就已經有大人小孩來訪，把一箱箱書搬回家閱讀，曾愛娣由衷盼望：「有更多父母

楊明富（前）負責整理英文書籍；他中學時擔任圖書管理員，如今也和印裔志工分享經驗。（攝影／羅秀蓮）

帶孩子來書海閣，引導孩子看不同種類的好書。」

楊明富是負責英文書籍的志工。他中學時曾擔任圖書管理員，擅於整理書籍，並時常提醒來幫忙的印裔志工：「盡可能將一般讀者熟悉的作家、同一類書籍歸類在一起，讓讀者輕易找到，再引發更多『找書趣』。」只要有收藏價值的英文書籍，都會被他收起來，縱使有些相當冷門、流通甚慢，耐心等待還是找得到惜福之人。此外，他們也到馬六甲大專學府向學生推薦好書，吸引他們過來尋寶。看著一本本書被保存下來、被慧眼之士領走，是楊明富最樂此不疲的事。

除了提供閱讀空間，書海閣還贈送書籍給有需要的學校、感化院、照顧戶等，成立近六年以來，已送出超過三萬多本。雪蘭莪一所學校新成立圖書館，特別致函書海閣申請贈書，志工趕

二手書中繼站

馬六甲

愛極樂環保教育站 書海閣

- 2020年成立，每週三、六 9:00~12:30開放，提倡親子共讀

檳城

斯里尼蒙環保教育站

慈濟書籍領養中心 (BAC)

- 2016年啟用，每週三至日 9:00~17:30開放
- 超過2萬本藏書，讀者隨喜捐款領養書籍，所得支持慈濟洗腎中心，可幫助8位腎友一年洗腎費用



檳城·書籍領養中心

送好書去旅行

書籍是環保站裏最常見的回收物之一，逐頁撕開、秤重送入紙廠，下一世成為再生紙漿；還有一群愛書人讓好書在這一世存活得更久，展列、入校、擺街，盡可能去到更遠的地方。

清 晨六點半，馬來西亞檳城喬治市街道上天光微亮，街燈

還未熄去，慈濟志工張奕麟開著小客車，緩緩駛入銀行林立的土庫街 (Beach Street)，在一幢古老的英式建築前停了下來；他自後車廂搬出好幾箱書，趕著在七點封街前將二手書攤位陳列好。

鄰近港口的土庫街，在一八八〇年代是馬來西亞西北部的金融重鎮，走過繁盛的歷史光景，檳島市政廳自二〇一二年推行「占領土庫街計畫」，每週日清晨七點至下午一點封街禁止車輛通行，讓民眾與遊客徒步在古老

街區，遊覽臨時市集。

二〇一七年起，每月第三個

週日，張奕麟和慈濟書籍領養中心 (TSN Book Adoption Centre，

簡稱BAC)的志工們，加入市集擺攤的行列。攤位上，雜誌、小說、食譜等各式各樣中英文書籍羅列，民眾駐足翻閱，偶然淘到寶，將隨喜樂捐的零錢投入竹筒，就可把書籍「領養」帶走；

志工也介紹他們關注BAC臉書社團動態，此後每當「新書」上架，便可即時得知；二〇二四年起，志工在電子商務平臺開闢園地，進一步接觸了不同的讀者

群。

林佩甄正是因此從BAC臉書貼文看到一本心儀的書籍上架，一早就來到位於斯里尼蒙環保教育站的BAC，「有時候看到喜歡的書，但來到這裏，發現已經被人領養了……不過再慢慢看，會找到喜歡的，有些是書店裏未必有的。」她印象最深的是，有一回發現一本書竟然和自己同齡，出版約莫有近五十年，書店裏也找不到了。

這天清晨，她在BAC的書架間來回尋找，既興奮又緊張，「找到了！」她自書架裏層翻找

整理撰文·葉又華 (慈濟月刊編輯)
資料提供·杜蕙希 (慈濟馬來西亞分會同仁)

出英文書《The Secret of Life》，紅色封面耀眼迷人，就像她雀躍的心情一樣。

廢棄商場變身環保站

斯里尼蒙環保教育站的前身，是一處荒廢已久的美食小販中心，二〇一二年，慈濟志工向檳城市政廳租下場地，將室內外占地二萬平方英尺（約五百六十二坪）的空間，改頭換面為環保教育站。

站長蕭益光說，斯里尼蒙環保教育站鄰近峇六拜（Bayan Lepas）自由工業區，志工年齡層也較為年輕。小販中心原先的隔間眾多，志工善用規畫為不同功能，包括引導民眾自行分類區、電器及醫療輔具保養區，以及匯集、分類二手書並提供閱讀空間的BAC。

檳城每日垃圾量近三千公噸，回收處理費超過新臺幣四千

萬元；其中約有三分之一回收物由慈濟處理，節省了逾千萬臺幣的費用。市政廳因此撥款五十萬令吉（約新臺幣三百五十萬元），支持環保教育站及BAC在二〇二四年進行環境整建。

BAC負責人陳彩玉說明，BAC開放時間為每週三至日上午九點半至下午五點，民眾隨喜樂捐，也可以在BAC臉書或電子商務平臺上架新書訊息時留言「領養」再前來取書，或者連同郵資匯款，由志工寄出，每本書為原書價的三到五折，平均約四令吉（約新臺幣三十一元）；捐款用以支持馬來西亞慈濟洗腎中心營運，照顧貧病患者。

BAC藏書量超過兩萬本，每個月平均回收一萬本書，送出七千五百本；書籍篩選、分類、上架、包裝郵寄、整理環境等龐大工作量，由六十位志工協助，他們多數是鄰近社區居民，因為喜歡閱讀而走入BAC。

捨不得好書成為廢紙

BAC於二〇一六年成立，張奔麟是推手之一。書籍是環保站常見的回收物，只能當成廢紙處理，讓張奔麟覺得不捨，但心有餘力不足，只能偶爾將部分好書收藏在櫥櫃裏，久而久之，櫥櫃也放不下了。

住在環保站附近的志工沈士皓夫婦也同樣不捨。身為愛書人，看著書頁被逐一撕開回收，甚至不乏超過半世紀的絕版老書。與其心痛，不如站出來承擔，於是在張奔麟的邀請下，夫妻倆每週六、日來整理好書。

起初，他們善用小販中心現有的格格空間，從區分中、英文類別開始上架；鴨子划水般的身影，慢慢引起好奇詢問，有人送來辦公室搬遷清出的書架，有雜貨店結束營業捐出貨架，「人家看到我們有心要做，不是在開玩笑，架子都拿來給我們！」沈



士皓說。

「創立一個平臺，讓更多人一起做好事，而不只是自己投入而已，這是我沒有想到的。」出乎沈士皓意料，有愈來愈多人願意加入——學術工作者、工程人員、會計等專業人士，協判別書籍是否適合上架；學校老師從中發現適合學生的參考書，邀約更多同事來幫忙篩選；也有在工廠上班的志工，每天利用短暫的午休一小時前來整理書籍；還有七十多歲的長者，積極學習上網，把書籍拍照上傳臉書。

BAC的運作成果愈來愈為人所知，收到的書也愈來愈多，讓藏書的生命和價值因此延續；志工甚至還曾經收到遠從吉隆坡、柔佛州寄來的回收書。

書籍領養中心二〇二四年底完成空間整建，換上木書架的閱讀區更顯得雅致。

（攝影／蕭益光）

為了加快書籍領養速度，自二〇一八年起，每兩個月志工入校帶動中小學生閱讀，每次都有近八成的書被領養。

張美鳳老師時常參與「書籍進校園」活動，她觀察到在檳城西南郊區浮羅（Balik Pulau）等偏遠社區，學生能接觸到的課外讀物十分有限，「家長平常很少進城，更何況是幫孩子買課外書；我們和小朋友分享好書，培養閱讀習慣。」還有些進階的原文書非常昂貴，對於大專院校學子來說，能認養到二手書可以減輕負擔。

二〇一六年，職業婦女李彩玲幫就讀小學一年級的孩子找參考書而來到BAC，後來也成為志工。在童年記憶中，全社區裏只有一戶人家有電視機，她從父親買回的報紙中抽出副刊閱讀，或者聽媽媽講故事；小學圖書館

藏書不多，若是遇上熱門的漫畫書入庫，下課鐘聲一響便得搶著借閱；中學時，她愛上學校禁止的武俠及愛情小說，只能向同學商借，在教室小心翼翼地讀完。進入職場後，自認個性安靜、凡事不敢踏出舒適圈的她，以自我成長類書籍為主，積累出跨出第一步的力量，工作上因此展現成果。

她在BAC將書籍拍照上架，回應網友詢問，忙到往往忘了時間；女兒時常說：「媽咪去BAC心情特別好，都不會罵人！」她在BAC看見童年時讀過的故事書，勾起許多回憶，如今也會帶孩子一起來看書，「BAC是個讓我可以做善事的平臺。」

疫情期間的良師益友

新冠肺炎疫情期間行動管制令，志工們把書籍帶回家，繼續拍照上傳臉書；洪萬祥因此登記

二〇二三年八月檳城恆毅國民型華文中學裏，學生選取喜歡的書籍。
（攝影／陳敏）



過往廢棄的小販中心裏流動，讓他十分感恩住家附近有BAC這樣的閱讀空間，可以持續找到想找的書。

洪萬祥的童年時光，就是在書局裏浸泡而成的，父親的店位在當時喬治市最繁華的地標——新春滿園，周圍書局林立；

一九八〇年代前後，書局主要賣的是學校課本，再者是銷路較好的兒童雜誌，或如《老夫子》、《小叮噠》等熱門漫畫，也是洪萬祥念小學時的最愛。

當時市面上少有大眾讀物，除了在校圖書館借閱，就是到二手書店尋找。洪萬祥細數檳城二手書店的發展過程，也熟知網路書店興起後，哪個種類的書在哪个平臺購買最為實惠，乃至於對臺灣華文出版的興盛、書店的密集有所嚮往。

洪萬祥也對於檳城的華文書店陸續關閉、圖書館等公共閱讀空間日益減少感到惋惜，覺得

● BAC臉書 | 一般中英文書籍，2016年設立



● BAC臉書 | 兒童與青少年書籍，2023年設立



● 電子商務平臺 | 2024年設立

領養了許多書籍，到被許可出門的時段，再去BAC門外領書。

「疫情期間，朋友、朋友的朋友往生的消息特別多……當時他閱讀許多與生死相關的書籍，感觸頗深，「假如今天躺在那裏的是我，自己真的放下了嗎？」他反思，「放下、看開是很多的口頭禪，但實際遇到的時候準備好了嗎？」

洪萬祥說，閱讀扶持了他許多精神上的需求；看見二手書在

「閱讀」似乎逐漸被人們自生活中所遺棄。他認為，閱讀讓來自四面八方、彼此不相關的人們產生連結，也讓人們陶養了潤澤的質地、懂得相互尊重；公共的閱讀空間，更是一個城市人文的象徵。

任教於馬來西亞拉曼大學（Universiti Tunku Abdul Rahman）

中華研究院的杜忠全老師觀察，約二、三十年前，當教育程度還在往上提升時，位於勞動階層的家長，無法把閱讀列為家庭重要事務；年輕人因為就學而開始養成閱讀習慣，但當他們日後成為家長，遇到了網路科技發達，手機等3C產品是最快能讓吵鬧的孩子安靜下來的方法；也因此現代孩童閱讀經驗相對極少，閱讀成為必須刻意培養的習慣。杜忠全肯定慈濟等NGO團體提供了閱讀的環境與資源，更在商業之外從人文的角度考量選書，讓美好的閱讀經驗能繼續發生。

把數位工具變成隊友

問 3C時代很難沒有育兒焦慮，以前我們習慣翻閱字典查詢生字，現在小學生直接上網快速獲得答案，這樣的方式好嗎？

答 鄰居L是一位醫師，和太太一起在高雄生活。有天深夜，尖銳刺耳的救護車鳴笛聲停在社區門口，接著聽到L家傳來雜沓的腳步聲，以及急促的喊聲：「小心搬動！」

隔天清晨，馬上到L家詢問是否需要幫忙？L醫師說：「昨晚太太起來上廁所，不幸絆倒，她隨身戴的智慧型手錶馬上幫忙呼叫救護車，檢查結果還好，沒骨折，身體也無恙，真是萬幸。」

L家因有好的科技而獲得救助，類似案例也非常多。有人視3C為洪水猛獸，但我相信「水可覆舟亦可載舟」，若能善用3C，它將成為好的工具，為學習加分。

科技裏的人情味

有位家政老師上課時問學生：將來想從事什麼工作？G同學舉手說：「我想在速食店打工。」老師馬上引導所有學生上

網查詢：「速食店的時薪以及當地的居住成本。」算出來的結果讓許多學生感覺意外，G同學的收入要負擔在這個城市獨立生活，會有一點辛苦。

這位老師為了幫助學生更貼近生活，出了這個題目，讓學生認識物價和預算控制，對金錢用度能更深入了解。這是一個善用3C學習的好例子。

網路上曾見一篇溫馨而動人的小短文，文中描述一位媽媽在網路平臺求助高手幫忙，她的罕

病女兒雙眼無法聚焦，期待大家協助修圖，讓女兒能凝視鏡頭，這張照片將成為外婆的生日賀卡。看到這個訊息的網友，發揮超群本領，接力秀出修飾過的照片，除了將照片變成面朝鏡頭微笑的開心照，再加上動畫風格，讓女孩開口向外婆說生日快樂。收到成果的媽媽，在平臺逐一向陌生的創作者道謝。

這是一個善用3C，將人間最美的一道風景——人情味，傳遞出去的溫馨故事。

陪伴比限制重要

孩子在使用3C產品時，父母一定要陪伴了解內容，適時地一起討論使用時間與管理，而不是把手機或平板電腦拿給孩子之後，就不聞不問，只要孩子不吵鬧就好。

當父母的陪伴很有溫度，孩子就不會透過交友軟體或遊戲去

尋找慰藉，要戰勝能覆舟的3C就不難。目前我遇到不懂的資料、語詞、專有名稱，也會利用3C載體找答案，當問題獲得解決，會

如獲珍寶般的喜悅；所以學生遇到不會的字直接用3C產品查，而不像過去一樣使用字典，這將成為常態！

總



在迷你王國傳大愛

李后玉的史瓦帝尼情緣

從重病中奇蹟初癒，看似柔弱的李后玉卻有著堅韌的意志力；她在先生結束工作返回澳洲後，獨自留在非洲，為史瓦帝尼、也為自己寫下另一段篇章。

撰文、攝影・許斐莉（大愛電視資深製作人）

當

飛機降落在恩史瓦帝國王三世國際機場（King Mswati International Airport），雖然眼前一片漆黑，仍可感覺到機場的迷你。史瓦帝尼，這個迷你的王國，舊稱史瓦濟蘭，面積是非洲第二小國，僅臺灣一半大。南非慈濟志工潘明水曾打趣道：「在這個國家很容易碰到親戚。」

這跟史瓦帝尼王國的選妃制度有關。每年的蘆葦節，各部落的未婚女子會前往王母皇宮獻蘆葦表達敬意，國王可在蘆葦節選妃。據說這是穩固各部落關係，

以達到國家穩定的方式。對外界來說，這種鞏固部落邦誼的方式或許很不可思議，卻是史瓦帝尼行之有年的傳統。

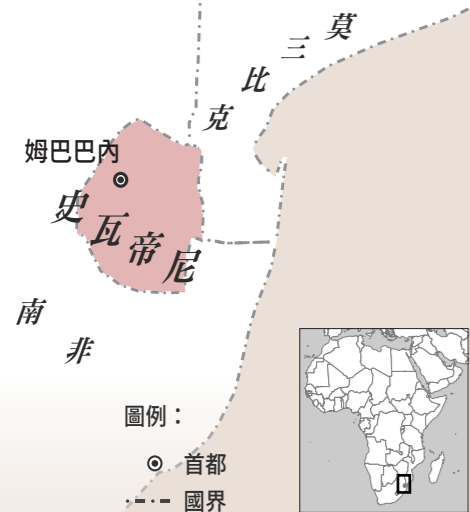
在史瓦帝尼，國王依據憲法持有境內大部分土地。正因為土地屬於國王，由酋長分配給部落家庭居住、耕種，人民沒有權力購買土地，卻也不需要窮盡畢生之力存錢買房。換句話說，酋長的權力很大，他可以決定劃給你三角窗地段王，也可以是寸土不生的荒地。

這個獨特的社會結構，讓從

澳洲來到史瓦帝尼的慈濟志工李后玉（Sharon Frazer）大開眼界。文化差異確實是外國人進入史瓦帝尼後，驚歎連連之處。

「我覺得是觀念（mindset）問題，比方說，如果村子裏有人在種菜，其他人就會覺得，喔，有人種菜就好，我們等著收成後去分吧！他們缺乏自力更生的觀念。」自力更生是李后玉陪伴史

走過抗癌歷程，慈濟志工李后玉（中）發願陪伴史瓦帝尼鄉親，帶動更多人自助助人。



史瓦帝尼王國

Kingdom of Eswatini

名稱沿革 | 舊名「史瓦濟蘭」（Swaziland），2018年更名，意為「史瓦帝人的土地」

地理位置 | 非洲南部內陸國家，面積略小於臺灣一半

人口組成 | 約121萬人，幾乎皆為史瓦濟族（Swazi）

社經狀況 | 貧富懸殊，經濟結構脆弱且農產不穩定，主因是傳統土地制度導致農村高度依賴小農自給耕作

瓦帝尼本土志工的最大課題，也是最重要的任務之一。

走著走著，走進了非洲

李后玉是馬來西亞人，在澳洲認識了先生羅伯特（Robert Frazer），婚後在澳洲生活；二〇一六年透過表妹的引介，認識了澳洲慈濟，參加實業家聯誼會，也到臺灣花蓮，親見慈濟志業。「證嚴上人慈悲與大愛的教導，以及慈濟志工親身投入為眾生減輕苦難的行動，都深深啟發了我。」

二〇一六年對李后玉是關鍵性的一年，她在毫無心理準備的情況下，被診斷出罹患急性骨髓性白血病，也就是血癌的一種。醫師告訴她，這種癌症的存活率只有百分之十到十五。抗癌之路十分艱辛，她在二〇一七年接受了哥哥的骨髓移植，奇蹟般地活了下來，「我非常珍惜並感恩這得來不易的第二次生命！」



史瓦帝尼長期仰賴進口蔬菜，填補耕地不足、氣候變遷帶來的糧食短缺問題。本土志工在大愛農場培育菜苗、種植蔬菜（左圖）支持熱食站供餐，一個據點約可餵飽六十到一百個孩子（右圖）。



由於先生前往史瓦帝尼工作，李后玉在抗癌成功後，於二〇二二年到非洲與先生團聚。當時她只是很單純地想去放假一個月，沒想到在參與當地慈濟活動，看到本土志工煮熱食供餐、發放臺灣愛心米，她悄然萌生「如果能留下來久一點，我就能幫助更多人，為當地減輕苦難」的想法，儘管新冠疫情在當時看不到盡頭，她依然決定留下來。

李后玉形容自己，來到史瓦帝尼是她重生後的使命。在一次越洋採訪中，她哽咽地告訴我，「因為不知道生命會持續到什麼時候，所以我想盡全力幫助史瓦帝尼的人民。」

獨留他鄉，只為做慈濟

二〇一二年，慈濟志工潘明水在證嚴上人指示下，帶領德本祖魯族志工組成國際團隊，前往鄰近國家關懷，也到了史瓦帝

尼，走入貧病家庭，帶起本土志工進行發放，成立熱食站。跨國關懷直至二〇二〇年，新冠疫情蔓延，各國管制入出境、航運大受影響，當時身在臺灣的潘明水遲遲無法接上飛往非洲的班機，加上腰部舊疾需要治療，因而留在臺灣。隨後，李后玉與先生開始透過視訊向潘明水請益，逐漸接下在史瓦帝尼的志業重任。

二〇二二年，李后玉的夫婦工作告一段落返回澳洲，她隻身留在史瓦帝尼。一名亞洲女子如何帶領本土志工？

形容自己「嘻嘻哈哈很容易跟黑人打成一片」的潘明水，最為人津津樂道的，就是隻身勇闖南非德本最剽悍的祖魯族部落，成功接引祖魯族婦女加入慈濟。

「我常跟上人說，離祖魯族愈遠的部落愈溫和。」潘明水說：「史瓦帝尼人是從大祖魯王國分支出來的一族，平常看起來樂觀慵懶，但是兇起來的時候跟祖魯

慈濟行動

(2026年1月31日統計)

- 糧食援助** | 全國設有**40**個熱食站，每週供食**2,500**位孩童
- 農耕培育** | **2**個大愛農場培育菜苗，提供給社區、學校農耕
- 公私協力** | 與健康福利部簽署合作備忘錄 (MOU)，共同解決5歲以下兒童營養不良問題
- 下鄉義診** | 2024年4月啟動，已舉辦**17**次，累計**4,750**人受益
- 職訓課程** | 教導製作凡士林、洗碗精、清潔皂等，帶動居民自力更生
- 在地培力** | 受證慈濟志工**36**位，社區志工**1,000**位

如今，史瓦帝尼已經有兩個大愛農場，職訓班方興未艾，慈濟會所也即將興建。在史瓦帝尼探訪期間，我親自見證婦女如何將回收布料縫製成抱枕，送到醫

從自身的生命苦難中開出朵朵蓮花，並以此馨香芬芳了這個迷你卻飽含生命力的國度。李后玉與本土志工散發出極弱音，正與史瓦帝尼的大地產生美好共振，激發出更強的生命力。

在短短幾年之間，李后玉順利和聯合國世界糧食計畫署合作，「他們看到了我們是個有愛跟慈悲的團體，因此願意和我們一起在史瓦帝尼消除飢餓 (Zero

Hunger)。」李后玉說，消除飢餓，正是聯合國設定的十七項永續發展目標之一。

根據史瓦帝尼營養委員會統計，約有百分之二十二二的兒童因慢性營養不良生長遲緩。為了消除飢餓，李后玉同時關注兒童營養不良問題，並在二〇二五年推動慈濟與史瓦帝尼健康福利部簽署合作備忘錄 (MOU)，改善五歲以下兒童營養不良問題。在簽署合作備忘錄的現場，世界糧食計畫署也參與其中。

院給病患使用，本土志工蕾塔 (Letah Ntombi Mthembu) 說，李后玉走過困難的癌症療程，自身的生命經驗特別有說服力，「她告訴我們，我們這麼做可以讓對抗病魔的他們知道，他們並不孤單。」對於曾經失去自信的蕾塔來說，將抱枕送給病人更能感到心中的大愛，「原來我比世上許多人都富有，不是說我很有錢，而是內心真的非常富足。」

潘明水認為，英語流利的李后玉，溝通、思考就像是一黃皮膚的西方人，因此能夠和聯合國組織順利對接、取得史瓦帝尼政府的信任，同時邀請許多醫師參加慈濟義診。

李后玉快樂馬加鞭，帶動本土志工往前衝，「我希望能在不同文化與宗教之間培養出慈悲與大愛，讓當地志工能帶動部落，真正做到自食其力，並且讓下一代擁有善良、慈悲的美好特質，以及謀生的實用技能。」

族有得比。」

李后玉的身段柔軟，總是和顏悅色，但在領眾的過程中也曾因為文化差異，備感心力交瘁而數度落淚。潘明水提醒她：「如果是上人，會怎麼做？如何才能做到令人感動？」對於李后玉展現的韌性，潘明水印象非常深刻，「她看起來柔柔的，其實有非常堅定的意志力，幾乎可以用可怕來形容她的堅強。」

在越洋關懷的過程中，潘明水並不知道，其實李后玉在骨髓移植手術後必須長期服用藥物，副作用之一是無法集中精神，為此，她有時會選擇停藥，方能順利開車下鄉。「只要我規律治療並維持健康的生活方式，我就能把病情控制得不錯。」她用柔和的笑容對所有人隱瞞了身體經常不適的事實。直到二〇二五年返回臺灣，透過臺北、花蓮兩地醫院的協助，順利做了更詳細的診療與調藥，才解決用藥的困擾。

開闢大愛農場、職訓班，培育菜苗帶動農耕、支持供食站，疫情平緩後接續啟動義診、展開外部合作，「我在當地十年做不到的，她竟然在兩年內就做到了！」潘明水讚歎道，在史瓦帝

尼推動慈濟志業難度很高，「即使在沒有病痛困擾的情況下，我相信百分之八十的志工也會落跑。」但是，李后玉選擇留下。

極弱之音，共振出大愛

慈濟志工關懷偏遠的山區小校，教導婦女及小孩學習縫紉，一技之長從小學起。



行動義診下鄉 改變未來的一天



下鄉義診看到史瓦帝尼社會難題與貧病弱勢的縮影，也看到年輕志工們正在學習責任、慈悲、紀律，他們會成為同齡孩子的榜樣，讓社區的未來轉向不同道路。

在 史瓦帝尼首都姆巴巴內 (Mbabane) 南方二十公里

的羅班巴小學 (Lombamba National Primary School)，一場慈濟義診舉辦中；我帶著攝影裝備從南非約翰尼斯堡搭機前來支援記錄，遠遠地，一位拄著柺杖的婦人吸引了我，她看起來彷彿有四條腿，但即使多了這兩支輔助，步伐依然蹣跚，像是被釘在地上般，一步拖著一步；這短短一趟路，她花了一小時才走到。她是羅班巴地區無數貧病者之一，也是當天六百多位受惠患者之一。

史瓦帝尼醫療系統脆弱，公立醫院醫藥用品時常短缺，民間診所醫療費用高昂；郊區偏鄉交通不便，貧困病患難以就醫，亦無法取得基本用藥。二〇二四年起，慈濟在史瓦帝尼進行「行動義診」，將醫療資源帶到偏鄉，

團隊有醫師、護理師、物理治療師及營養師，還能進行乳癌和愛滋病毒篩檢；目前固定成員有二十位，義診規模逐漸擴大，從一場服務一百多人開始，到二〇二五年十月二十五日這場，是行動義診人數最多的一次。

現場動線規畫井然有序。入口處由學生與慈青負責掛號，接著由本土志工協助病患前往下一站，由護理系學生量測血壓、體溫、血糖等基本檢查；四間教室變身診間，有六位醫師看診，並以隔簾確保隱私和尊嚴。

史瓦帝尼以非洲最高的愛滋病 (HIV) 感染率聞名，而另一個同樣嚴重的公共衛生危機——營養不良，卻常被忽略。義診中，孩童與成人營養不良的程度讓醫師們震驚。

家庭醫學科醫師貝沙 (Paulos



S. Beshah) 說，營養不良與 HIV 的症狀極為相似，兩者都會削弱免疫系統，使患者容易受到感染導致死亡。「只要一場普通感冒，就可能奪走生命。」

藥局是義診現場最擁擠的地方，大家都極度渴望拿到藥物，隊伍排得長長的，甚至需要志工、警察維持秩序。活動前幾天，義診總策畫李后玉與來自英國、具五十年護理經驗的退休護理師寶琳 (Pauline)，在首都逐家藥局採購，以每位病患約六十五蘭特（新臺幣一百一十七元）的預算籌備藥物；並向商家募愛心、與校長協調場地事宜，香積志工也準備了九百份餐點，食材由羅班巴各商家捐贈。

慈濟行動義診，為羅班巴地區六百多位居民提供診療、篩檢與藥物，家醫科診間裏，難得看到醫師的小男孩開心接受健康檢查。

志工們都很歡喜能服務數百位病患，但換個角度來看，這也反映了沉重現實——這裏有那麼多人陷入貧病危機，他們求救的聲音微弱到幾乎在風中消逝。

被遺忘的人們

在物理治療帳棚前，輪椅上的男孩露出燦爛微笑。他名叫比利（Saziwengaye Billy），罹患腦性麻痺，祖母圖麗希（Thuisie）帶著他來尋求治療。

十二歲的比利四肢細如枯枝，雙手像鉤子般蜷曲，骨骼擠壓錯位，祖母試著調整他的腿，他雖無法說話，卻痛苦地尖叫著，眼淚滑落臉龐，令人不忍。祖母掀起他的衣服，我看到孩子的肋骨朝奇怪的方向突出，由於太過震驚，我暫停了拍攝——這孩子的身體正在「石化」啊！緊繃的皮膚、變形的骨骼，彷彿將他困在永恆的痛苦中。



醫護志工在藥局教室向患者解說處方籤內容（上圖）；醫療帳棚中，物理治療師評估腦麻少年比利的行動能力，需要復健及進一步治療（下圖）。

史瓦帝尼公衛挑戰



愛滋病毒

15歲以上約1/4人口感染；父母死亡造成大量孤兒



兒童健康

5歲以下兒童主要死因為肺炎、營養不良、腹瀉及感染



醫療資源

基本藥物與醫療物資短缺，偏鄉交通不便，醫療設施有限

類似案例不只一個。我想到

慈濟志工潘明水二〇一二年帶著南非德本志工來到史瓦帝尼，訪視的第一個長期關懷個案——坦爹卡（Thandeka Sithole）也是腦麻患者。很遺憾，坦爹卡在慈濟志工發現她時已經錯過黃金治療期，幾個月後就撒手人寰。

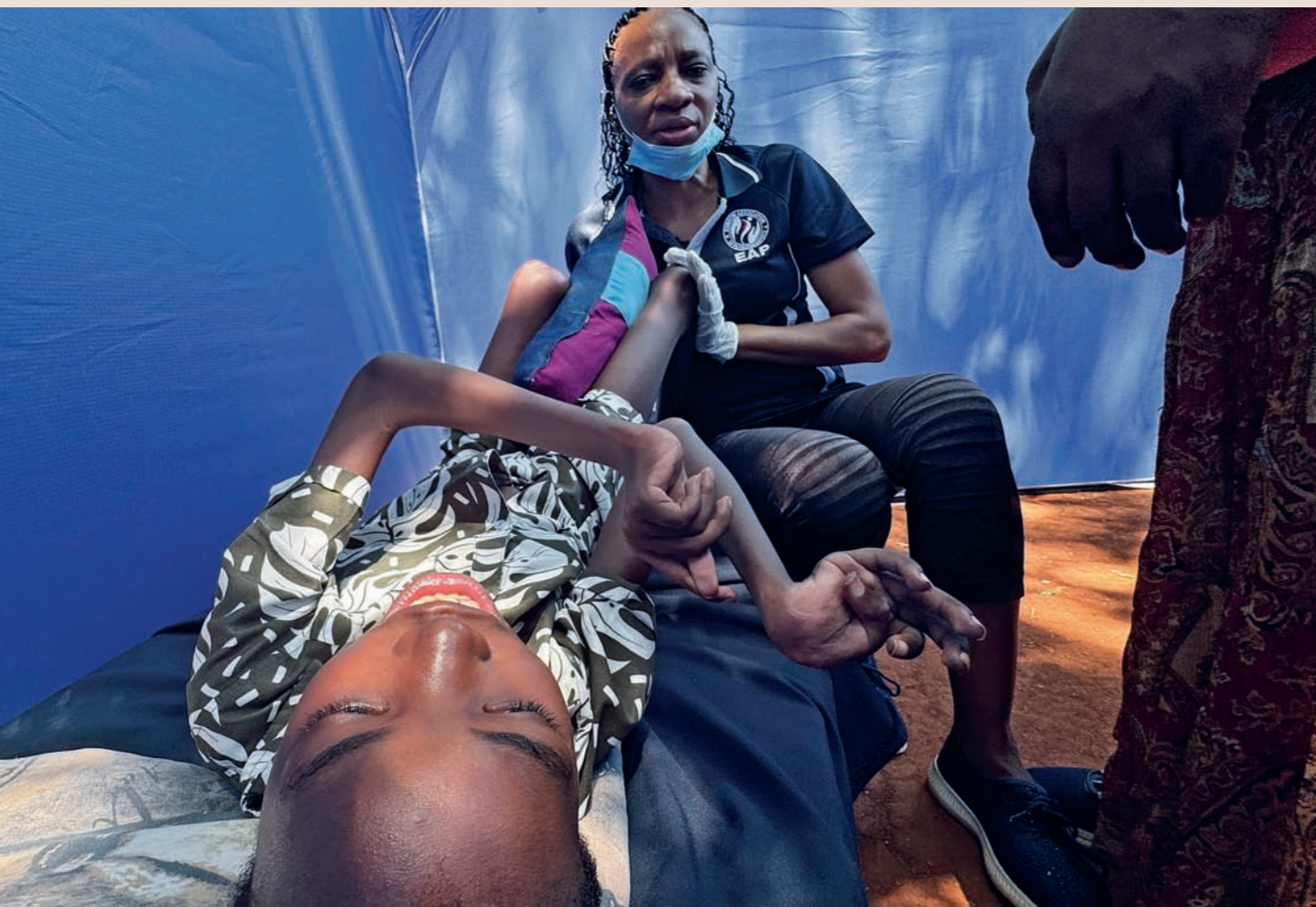
十三年後，這樣的情況還在史瓦帝尼發生。圖麗希撐持女兒

們和兒孫輩共十一人的生計，擠出每一分力量努力工作，還要給比利買尿布；比利長期缺乏醫療協助，物理治療師雖然盡力教導簡單的復健，但評估他的狀況已十分危急。李后玉立刻與團隊記下住址、後續家訪，避免坦爹卡的悲劇在比利身上重現。

當李后玉正在安撫一位營養不良的母親時，後方一位神情焦急的女子悄悄靠近，開口的第一句話是：「拜託，你能幫我嗎？你們有庇護所嗎？我沒有家、沒有食物、什麼都沒有……我沒辦法照顧我的孩子。」

希福希勒（Siphesihle）不停地懇求李后玉帶走她兩歲的兒子、三歲的女兒和六個月大的小女嬰，「拜託帶走他們……」

她曾有工作，但雇主付不出薪水，她失業後帶著孩子流落街頭，晚上偷偷與孩子睡在朋友家，清晨天亮前又得逃出，避免被發現。孩子的童年，就是不斷



慈濟行動義診

團隊規模

20名醫護志工

服務項目

家醫科、物理治療、衛教講座

篩檢與諮詢

糖尿病、乳癌、子宮頸癌、愛滋病毒檢測

在大樹下，小志工們正在手寫祝福卡送給病患——每一句都傳遞著善念。志工們從早上七點忙到晚上七點，仍在藥局教室包藥，直到最後一位病患拿到免費

藥，直到最後一位病患拿到免費

我問她：「你為什麼會來當志工？」她微笑回答：「我愛慈濟。人們來這裏之前，原本覺得孤單、不被愛，但他們只要來到慈濟，就會感受到關懷與愛。」

在大樹下，小志工們正在手寫祝福卡送給病患——每一句都傳遞著善念。志工們從早上七點忙到晚上七點，仍在藥局教室包藥，直到最後一位病患拿到免費

我問她：「你為什麼會來當志工？」她微笑回答：「我愛慈濟。人們來這裏之前，原本覺得孤單、不被愛，但他們只要來到慈濟，就會感受到關懷與愛。」

然而，在另一邊，我看到不同景象。超過百名社區志工投入義診，年齡從七歲到七十一歲，許多人凌晨四點就出門，一早七點準時服務。李后玉耐心教導，即使他們犯錯，也溫柔解釋原因，難怪其中一群年輕志工能熟練處理掛號、協助醫療流程。

學、迷失方向、沉迷酒精，最終使下一代再次面臨同樣困境。

藥物時，大家都掛著笑容。

自告奮勇跳上貨車搬藥箱

的希亞邦加(Siyabonga)只有十二歲，汗水在燈光下閃閃發亮。夜幕低垂，直到收好所有藥品和設備，大家才安心結束一天的服務。

「今天能成功，全靠你們。你們太棒了！我愛你們！」李后玉大聲喊著，大小志工們回喊：「我們也愛你！」

這天，無數居民拖著沉重的步伐，背著孩子、拄著柺杖走向羅班巴小學；迎接他們的，是態度尊重的醫師與志工。校長提到青年面臨迷茫或未成年懷孕等種種問題，但在慈濟行動義診中，年輕志工們正在學習責任、慈悲、紀律，他們會成為同齡孩子的榜樣；這一天，確實能讓一個社區的未來轉向不同道路。

慈濟持續以愛陪伴，伸出手接住那些正在墜落的人，前行的步伐也許緩慢，但不會孤單。

地逃跑與躲藏，母親也絕望到想放棄母職。

希福希勒沒有手機，連食物都買不起。李后玉記下她朋友的電話，將她也列為家訪名單。

志工擔心她真的遺棄孩子，義診幾天後找遍當地社區，終於找到她；幸運的是，三個孩子仍在她身旁。志工們帶來好幾個月

的食物，讓這個家庭至少暫時不會挨餓。

來慈濟被愛與愛人

根據二〇二四年聯合國兒童基金會(UNICEF)發布的《二〇二二—二〇二三史瓦帝尼多指標家庭調查》顯示，零到

偏鄉居民無力負擔看診費用，或因行動不便難以就診。義診機會難得，青年志工小心翼翼地陪同長者前往檢查。

十七歲的孩子，只有百分之二十五與雙親同住，百分之七十五是與單親、祖父母、親戚同住，或被安置在孤兒院。

紙上的數字，在義診時真實出現在眼前——母親放棄孩子、孩子營養不良、嚴重腦麻孩童乏人照顧；比利與希福希勒並非單一事件，而是社會問題的縮影。證嚴上人曾說，貧窮與疾病惡性循環，導致家庭陷入困境，孩子失去教育。羅班巴小學的校長也深深嘆息，表示青少年過早生子，缺乏教育與指引，導致輟



黃亞家 自由的晚年

「這麼大歲數還不需要靠人是很好的，可以做就做，即使幾個小時，也是在做好事啊！」
只要志工一通電話來，年近九十的黃亞家馬上生龍活虎，說走就走。

黃亞家計算自己的年齡總是四捨五入，一九三七年出生的她，直接說自己已九十歲。

這數字警惕著她把握時間，能做就做。身旁的志工見她身軀挺直、聲如洪鐘，只是腳步有些緩慢，大家異口同聲地說：「還很年輕！」

數年前雙腳膝蓋老化、手術，腳步有點不靈活，她只好賣掉相伴數十年的摩托車。但只要有能力拄拐杖，她都會要求自己步行、不給別人添麻煩；平時在家坐著，她自動套上壓力襪，幫

助雙腳血液循環；志工一通電話來，她馬上生龍活虎，說走就走。

這勇猛精神也展現在她一手重建家園的事跡上。她出生於馬六甲州一個務農家庭，在六個手足中，年紀小小就必須下田種菜，沒有機會受教育。二十一歲嫁給一窮二白的丈夫，生了五個孩子；她當水泥工幫補家用，鋪磚、抹牆、做溝渠……每天騎腳踏車頂著星光出門、踏著月光回家，一天工作十二小時，領回四令吉工資。那時是一九六〇年

代，一碗雲吞麵三毛錢，若是帶著五個孩子外食可花去她近一半的日薪。

有些工地較遠，若遲個五分鐘抵達，工作機會就沒了，必須等到中午才有工程開始。三十歲那年，她向工頭預支工資三百令吉，買了一輛摩托車，第二天就騎到靠近柔佛州的野新郊區去，連工頭也嚇一跳，敬佩她的大膽和勇氣。

她打三份工養家糊口——白天水泥工、晚上餐館洗碗工，還和孩子一起糊水泥袋；她樣樣自

己動手做，到菜市場撿人家不要的剩菜，自製雲吞麵、裹粽子、春節磨米做年糕等等，買不起醬油就白飯配鹽巴。

她一心為孩子打造穩固的家，於是買下廢棄的馬來板屋，屋子柱梁被白蟻蛀蝕，她請人局部拆除，自己再從工地檢回被丟棄的材料，一個人背著月光，慢慢塗抹石灰、重建成現在寬敞的兩層樓：二樓臥室，一樓廚房、客廳、浴室；大熱天赤腳踩進屋裏，黑黝黝的石灰地依然是清涼的。

居住五十年來，子女陸續長大離家；這座她一手蓋起的半磚木屋，如今也是聯繫全家情感的祖屋。

不曾受教育的黃亞家喜歡聽經，二〇一六年南馬委員精進日，她虔誠拜經。

（攝影／楊秀麗）





年近九十，黃亞家每天打理家務、分類鄰居送來的回收物，生活安適而忙碌（右圖）。二〇一六年，她在環保站整理舊報紙，整齊網綁、堆疊有序（左圖）。（右／羅秀蓮攝影 左／顏玉珠攝影）



亞家幫忙炒麵給親子班四、五十位家長和孩子，自此黃亞家每月承擔；即使有次跌倒，腳裹著石膏還是照做無誤。
除了每月環保日，黃亞家也固定到馬六甲城市花園慈濟環保

六十九歲起，被慈濟黏住

黃亞家很有佛緣，喜歡聽法師講經，也在佛學會或寺廟當志工，料理數百人份齋食。二〇〇六年，慈濟馬六甲舉辦義賣會，需要煮炒的人手，黃亞家應兒子吳光平邀請前去幫忙。

早先她誤會需要捐很多錢才能做慈濟，但在慈濟當了許久的志工，從沒人跟她「談錢」，只有住在附近的志工陳玉寶跟她「拉長情，說大愛」；只要慈濟有活動，陳玉寶一輛車載滿八個人，連同黃亞家，大夥兒一起出門做好事去。到社區做環保、到會所當維護清潔的福田志工，即使黃亞家說：「我不懂、我不會！」陳玉寶總是笑笑說：「沒關係，去看看！」沒想到一去就被「黏牢牢」，還把環保帶回家做。

後來陳玉寶生病了，身在病榻上，心念慈濟事。一次她請黃站；她力氣大、動作快，志工們看見她都很歡喜，經常請她幫忙整理、綁紮報紙。
早年做慈濟最忙的時候，她週一去環保站、週三到會所當福田志工，每週日幾乎都有事做，香積、環保、訪視等等。她早晨騎摩托車出門，下午回家煮飯，談起慈濟，眉宇間都很快樂，「我覺得去慈濟，什麼事都可以做！」

「這裏的朋友大部分都是十多年一起做到現在，我們坐下來有話講，不會陌生。這麼大歲數還不需要靠人是很好的，可以做就做，即使幾個小時，也是在做好事啊！」
後來，黃亞家遇上另一位貴人，志工黃玉鳳邀她一起來裹粽子、做月餅義賣，還鼓勵她參加委員培訓。

黃亞家說，早年上人和弟子一起住在小小的普明寺，很像當初她和孩子擠在小小的租房一



植感能量 南瓜豆漿飲

高植量，給你真正的植物營養

▣ 即沖即飲 ▣ 富含膳食纖維 ▣ 濃縮營養配方 ▣ 高含量植物原料



淨斯高植量南瓜豆漿飲
罐裝



淨斯高植量南瓜豆漿飲
隨身包

樣，用鹽巴醃漬豆腐配飯吃，日子挨著挨著就過去；但在自己吃不飽的環境下，上人居然心繫眾生，還可以帶全世界志工救度天下人。

她不時按摩自己因勞動而扭曲的手指說：「我身處在重男輕女的時代，生了四女一男，默默忍受長輩偏見，用行動證明我也能撐起一個家；沒想到在慈濟，發現上人更偉大。」

二〇一三年，七十六歲的黃亞家到臺灣接受上人祝福，受證成為慈濟委員。曾說自己「再苦都不會哭」，她卻在受證當天，穿上委員旗袍後，從早晨到下午，哭得不能自己；幸好淚眼朦朧中，還能看見上人慈容。

她說至今自己都不明白，當初為何哭得那麼厲害？也許是辛苦了大半輩子的人生，在上人面前尋到依靠、肯定與安慰，也許是內心的柔軟，被上人喚醒了……

女子大丈夫，擔天下大事

耄耋之年仍可自理生活的黃亞家，生活依舊忙碌，平日為了不讓兒女操心，乖乖地在家，種些藥草或野菜，也學會使用平板電腦連線，看大愛電視、聽上人講經說法；只要有志工邀約做好事，她關上門就走。

她無法再去環保站做環保，但是車庫還是預留空間讓鄰居放置分類好的回收物，讓志工每月駕卡車來載走。

兒子吳光平見證，母親參與慈濟後脾氣變好，也佩服她年紀大還能趴趴走。他印象中的母親是「女子大丈夫」，很有魄力，「打從父親去世以後，她就是這樣堅強，一個人扛起整個家，有困難想辦法解決，從不埋怨。」如今母親有自己的生活，他很放心，只要母親提到想去哪兒，他一定開車接送。

黃亞家的住家屋梁上掛著靜

思語小卡，牆上高掛著「慈悲行善福滿門，智慧處世德傳家」對聯，這是響應回饋佛陀故鄉捐款，所換來智慧的祝福。「金錢在身邊，用就用掉了；捐出去，還可以幫助孩子去學校讀書。」簡單一句話，表達自己無法接受教育的遺憾。「老實說，做好事很值得啊。子孫現在都很孝順，工作穩定，我希望福氣可以庇佑子孫。」

踏實近一世紀的人生，黃亞家從未想過苦，遇到困難只有想辦法解決。她最想告訴年輕人：「只要真心去做，就不會計較辛苦。走好自己的路，先做做看；堅持下去，一定會轉苦為甘。」

她不避忌談自己的身後事：「我喜歡聽佛經，在我人生的最後，希望有佛友可以幫忙誦《地藏經》、《梁皇寶懺》等；我要穿慈濟委員旗袍入殮，因為來生我還要跟隨上人，做上人的弟子！」

《永續治理，讓大愛永傳人間 慈濟的價值傳承與志業創新之路》推薦序

無盡的挑戰，也是無盡的成長

永續發展的道路並非一帆風順。
慈濟之所以能不斷面對挑戰、持續成長，其核心動力無他，正是佛陀的教育——
以慈悲喜捨為根本，以大愛灑向人間。



回望慈濟六十年的志業行腳，從臺灣一隅的草根慈善起步，到今日足跡遍及全球一半以上的國家地區，這條永續發展的道路，並非一帆風順。慈濟之所以能不斷面對挑戰、持續成長，其核心動力無他，正是佛陀的教育——以悲智雙運、慈悲喜捨為根本，以大愛灑向人間。

上人常言，「法脈宗門」是慈濟永續發展的源頭活水。法脈

所承載者，是佛陀的教法，也是印順導師所倡「人間佛教」的教育方向；其精神鮮明而清楚——

「為佛教，為眾生」。而宗門所開展的慈善、醫療、教育、人文四大志業，並非局限於四項工作範疇，而是一條持續延展、與時俱進的道路，使慈濟能在世局劇變之中，始終與苦難相遇、與需要者同行。

欲達到真正的永續，必須深

人才、制度與經濟力，三者相互依存、彼此影響。

其一，人才。

近年來，慈濟積極拓展人才的廣度與深度。除了教育志業孕育的一代又一代新生力量，也有許多非慈濟背景的同仁，因認同佛陀教育、認同上人的理念，或認同慈濟的人間佛教精神，主動加入慈濟世界。這樣的多元匯流，使我們的主幹更厚實。

我們深知，人才對慈濟精神雖極認同，但也不是一來了就會懂，而是需要從認同到實踐，最終將慈濟文化與精神內化於心，成為永續發展的根基。本書中觸及各慈濟志業的志工與職工，皆論及自身的體驗與心路歷程，即驗證了實踐的心得。

其二，制度。

全球各地的法規、財稅等制度與非營利組織管理方式各不相同，必須逐一檢視。「誠正信實」是制度建構的核心原則，透過自

我調整、外部學習、強化治理，也讓慈濟的制度愈趨完善。同時，新科技——尤其是AI，將是協助我們降低風險、提升效率、調和人力與制度的重要助力，使我們能更有效率地服務眾生。

其三，經濟力。

沒有長遠的經濟實力，永續發展易成空談。然而在氣候變遷、全球暖化、災難頻仍的今日，我們更應積極拓展「善的經濟」——例如就地取材，國際合作，並將慈濟在急難救助中累積的物資與技術，如帳棚、濾水設備等，進一步與世界各慈善團體合作以擴大改善地球的效能，並持續支持社會的資源回收及永續科技，形塑「大愛帶動經濟、經濟回饋大愛」的善循環。

永續不是口號，而是一條知過去、看未來、行當下的堅定道路。面對世界不停變化，慈濟所能把握的，即是發揚佛法中明澈的智慧，以大愛為方向，以悲智

為力量，一步一腳印，走向無盡的挑戰，也走向無盡的成長。

知來時的路，方能看見未來的方向。歷史、文化、精神、願力，是所有制度與組織的底層邏輯。唯有掌握法脈宗門的清晰走向，所有的創新、治理、管理與擴展，才有根、有脈、有魂。

永續發展的論述在此書中明確提及，而其常道不外乎三者：

回顧自己與慈濟同行三十餘年的歲月，蒙受上人教誨，看見慈濟一步步茁壯，展讀此書歷歷在目。深信慈濟志工們必能在上人法脈宗門的引領下，以善循環的力量，以永續治理的堅實，讓大愛永傳於人間。（本文摘自《永續治理，讓大愛永傳人間 慈濟的價值傳承與志業創新之路》推薦序）

**永續治理，
讓大愛永傳人間
慈濟的價值傳承與志業
創新之路**

- 撰文：傅璋瓊
 - 出版：天下文化
 - 定價：550元
- 歡迎至全臺靜思書軒門市及各
大網路書店線上訂購

百川歸海

為佛教，為眾生：為慈濟的 歷史定位與理論建構進一言

我們當前正面臨一個關鍵的階段：必須確立慈濟的「歷史定位」與「理論體系」。這不僅是宗門發展的基礎，更是從「為眾生」的實踐中，回歸並確立「為佛教」內修外行，合而為一。

撰文：林安梧（慈濟大學宗教與人文研究所教授）

「慈濟論述，國際認證」，至關重要。然而，我更想強調

的是慈濟在佛教歷史中的定位，以及自身理論體系確立的問題。

上人常教導我們「為佛教，為眾生」，並依循印順導師的教示，確立了慈善、醫療、教育、人文四大志業，又衍生為八大腳印。

自一九六六年佛教克難慈濟功德會成立至今，已發展為具有全球影響力的組織，二〇二五年底統計，人道援助過一百三十九個國家地區，並積極參與國際重大災害救援，真乃難能可貴也。慈濟所做的一切，固然是「為佛

教」，但更是「為眾生」，根本精神在於利益眾生，救度天下。

無論是慈善、醫療、教育或人文，這些實踐在佛教史上應當如何定位？慈濟經歷六十年發展，如今已成立「慈濟宗門」、「靜思法脈」，在佛教整體脈絡中處於什麼位置？自身的宗門理論基礎又是什麼？慈濟以《法華經》與《無量義經》為根本經典，但在佛教哲學體系中，其理論如何建構？宗門語境下的思想源流與理論框架又如何梳理？

值得注意的是，慈濟有別於臺灣其他以禪宗為主的人間佛

教，如所謂四大山頭中的佛光山、中臺山、法鼓山等。觀諸佛教史脈絡，慈濟似乎與天臺宗關係密切，但四大志業、八大腳印的實踐已在國際上獲得認可，並形成獨特的「靜思法脈」。

因此，我們當前正面臨一個關鍵的階段：必須確立慈濟的「歷史定位」與「理論體系」。

這不僅是宗門發展的基礎，更是從「為眾生」的實踐中，回歸並確立「為佛教」內修外行，合而為一。透過嚴密的梳理與建構，才能完整確立其在佛教史以及佛教理論的位置。

除了爭取國際認證之外，更應加強佛教歷史位置與理論層面的建設。在宗門或大學，設立專門研究中心，系統性地進行理論整合與定位研究，勢所必行。

透過強化理論建設與歷史定位，將能更好地承擔起「為佛教，為眾生」的使命。以上是我誠摯的建議與期許，感恩！
◎

證嚴上人

衲履足跡

撰文：釋德侃

有人還要有心

1

1、2

《農十一月·十三至十四》



我們的家，需要大家守護

元月一日，德愉師父陪同梁昌枝師兄等人報告精舍男眾寮房暨勤務中心新建工程進度。上人感恩大家照顧精舍這個「家」，不只看顧工程，裏裏外外的一草一木都照顧得很好。「每一回要行腳時，我總是對你們說，要把『家』照顧好，就放心出門；幾天後，我又要再出門了，還是要對大家說：我們的道場、我們的家，就請你們顧，讓我能再安心地出門，真的很感恩！」

上人表示，師兄們經驗豐富，而且很細心，該注意的都很注意，該做的都很用心做，讓師

父很安心、很有信心。「你們長年累月在精舍，這麼用心地做事，讓師父可以專心做海內外的慈濟事，等同你們給師父一股支持的力量。你們不只要在工程期間回來，當工程都做好以後，也要常常回來，這個道場有你們，才會感覺很安定；我們的家，需要大家回來守護。」

無論時間多長，與佛同在

尼泊爾與印度的佛陀故鄉專案團隊透過視訊連線，與「大愛全紀實」節目資深製作人陳柔美、張慧珍報告二〇二五年十二月十八日，迦毘羅衛大愛村動土，

以及「大愛道足跡紀念活動」溫馨分享。上人讚歎師兄師姊們克服環境、氣候與生活中的各種不適與困難，用心推行各項事務，實在是很「幸福」、很了不起！

上人表示：「我的心願，由你們代替我身體力行，走入佛陀的故鄉去達成。雖然佛陀距離現在已有二千五百多年，但只要我們有心，不怕時間多長，我們還是與佛陀同在；諸佛菩薩生生世世都在人間，把握因緣度化眾生，所以佛永遠都在我們身邊。就如我看到每一位，我都當成在二千五百多年前，共同在靈鷲山聽佛說《法華經》的聞法者。佛陀講《法華經》就是教菩薩法，

引導我們行菩薩道。只要我們有心行菩薩道，就共同在靈鷲山，永遠都在一起。」

「我心念念不忘都在靈鷲山，而你們已經實際踏上當地；我雖然無法親自去，可是我很積極地度眾生，推動、拉著大家，凝聚心靈的方向，歸向靈鷲山。靈山法會永遠不散，我們永遠都在那裏，要有這樣的信心。」

上人說，師兄師姊們很用心地帶動居民，尤其在縫紉班教導婦女縫紉製衣，從完全沒有基礎，到現在已經能做學生制服；還教她們比手語、經藏演繹，也能很整齊地比劃動作。這都是慈濟人有願有力，付出多少時間、投入多少精神與力量，才有如今的成果。

「我們為佛陀的故鄉做建設，給予當地貧苦人永久安身、安定生活的地方，真正是回歸佛

陀的故鄉，去回饋佛陀的鄉親。

我們永遠感念佛恩，若沒有佛陀來人間指點方向，我們也不知道來人間該有何目標；如今，我們已經了解，來人間就是要行菩薩道，學習做一個覺有情人。」

從「學」到「覺」的過程，就是要行菩薩道。上人以「學」與「覺」的字形，指出差別在下方的「子」與「見」。「子」就是赤子之心，每一個人來到人間，懵懵懂懂如赤子，所以必須學習。孩子從幼教、小學、中學到大學，都在學習中；有因緣學佛，並且走在菩薩道上，就是看「見」了人間大道，必須殷勤精進。

「慈濟人身體力行菩薩道，已經回到佛陀的故鄉，要趁著這樣因緣，好好地探討佛陀當時的事蹟。要多問當地人，是否認識佛陀？對於佛陀的事蹟了解多少？有人知道、了解，我們就趕

快請教，請他們分享，我們虛心學習，也可以詢問佛陀時代的風俗民情；假如他們都不知道，就分享我們所知道的，講故事給他們聽，彼此之間建立『覺有情』，接引居民來學習佛法。師父等著你們回來，講故事給我聽，增長見聞，讓師父多了解一些佛陀故鄉的訊息，讓我可以轉述給更多人聽，這就是你們的『行經功德』。」

上人表示「經者，道也」，大家腳踏實地走這一條道路回歸佛陀的故鄉，不僅去行善付出，也去了解佛陀的事蹟，聽耆老、學者說過去的當地風俗；居民大多不了解釋迦牟尼佛，慈濟人把握機會與他們分享，說明自己是為了探尋佛陀足跡而來，為何在此行善、建設等等，「慈濟人所做的事就是行菩薩道的真實故事，用你們真實的行動與居民分

享，就是留下慈濟人在此行道的足跡。」

現代菩薩，就在佛陀故鄉

元月二日，陳吉民醫師與佛陀故鄉專案團隊透過視訊連線，報告尼泊爾藍昆尼慈濟園區工程進度、育成中心裁縫班、醫療及學校籌備等園區規畫事宜。藍昆尼慈濟義診所自二〇二三年二月十九日啟用，目前有全職醫師及針灸師、護理師、藥師、行政助理。當地民眾即使在寒冬中也在清晨就到義診所排隊等候，深怕無法拿到掛號牌，而醫療團隊都會盡力將病人看完。

上人說：「從影片畫面上，可以看到當地苦難人的病相，他們到了慈濟義診定點，就席地而坐，或是累了，直接躺在地上喘息，感覺到他們苦得難以忍耐。」

菩薩心不忍眾生苦，看到你們發心投入，我很感動，而且更加有信心，相信只要有你們在，當地的醫療就很有希望，更重要的是培養醫護人才。」

「在醫療建設進行的同時，要開始培養醫護人才；教育、醫療同步發展，就會很扎實。」上人勉勵師兄師姊們：「要做事，有人肯發心，就能成功；假如沒有人，或受委託的人不肯發心，就算資源再多、土地再大，也沒有辦法做好。所以感恩新加坡、馬來西亞的菩薩們，就如陳吉民醫師，有好幾對夫妻檔都願意去，看到這樣，我就很有信心，能夠為佛陀故鄉發揮力量。」

上人說，此時距離佛陀的時代已有二千五百多年，慈濟人實踐了佛陀的救世精神。「我們雖然無法像佛陀一樣有大智慧，不過將大家的力量合起來，也能做

到悉達多太子想做的事，不只能改善貧苦民眾的生活，還能救命、治病，而且用佛法救人心。」

上人指出，佛法能救人心，但前提是民眾生活安穩，身體健康，才能聞法、傳法。所以醫療非常重要，慈濟要為當地補充醫療資源，教育同樣重要，從基礎教育到醫學教育，都期待能建置完備，這需要佛陀故鄉團隊的師兄師姊們用心承擔與推動，而且已經起步了，師父在臺灣也會呼籲大眾共同一心來護持。

上人讚歎師兄師姊們：「現代的菩薩就在佛陀故鄉裏！佛陀當時說菩薩法，教導眾生行菩薩道，但是當時的人難以做到；經過二千五百多年，已經有這麼多人學習佛法，更難得的是身體力行菩薩道。菩薩從馬來西亞、新加坡前去，願意長期投入佛陀故鄉，在空空的土地上建立起醫療、

教育建築，在當地招募、培育醫療及教育人才，將要發揮良能，若不是菩薩，誰能得到呢？所以你們是真正的現代菩薩，在佛陀的故鄉實現佛陀的願望。」

「從你們展現的畫面，已經看到很壯觀、造型很美的建築物，待將來完工，整體會更美，是一座真善美的建築。真是我們的真心；善，就是為當地而付出無所求的愛，而且蓋得很堅固，可以成為急難時的避難所；美，是你們每一位用這麼久的時間在當地，發揮生命的價值而成就這一

座美好的教育殿堂。也請你們好好帶動當地同仁，將法脈傳給他們，培養他們的慈濟精神。」上人期許大家合力在藍昆尼成就千古的教育，不斷造就好人才，也讓慈濟大愛精神在佛陀故鄉長久傳承。

【靜思小語】引導人人發好心、立好願、行好事，人間平安和睦，就是人生的福報。

為眾生謀福

1 3 4

《農曆十一月·十五至十六》



身心平安自在就是福

元月三日，已至農曆十一月十五日，上人於早課後對眾開示，二〇二五年已經過去了，農曆年

也只剩一個半月。時間過得很快，一天一天過得身心平安、歡喜自在就是福；更加有福的是身在慈濟大團體，身體力行菩薩道。要時時感恩，把握好因緣，更要發

大心，為天下眾生祈求平安，為天下眾生謀福利。

「我們要當典範，時時說好話、做好事，引導人行善付出，福就在眾生中造。人人發好心、

立好願、行好事，造福人群，自然風調雨順、社會平安、人間和睦，這就是人生最大的福報。」

慈濟人同在心靈道場

林坤新建築師、黃福強師兄等人報告馬來西亞巴生、美里及居鑾三座靜思堂建設進度。馬六甲分會執行長羅慈瑞師姊、美里聯絡處負責人沈慈洵師姊、居鑾聯絡處負責人梁佩君師姊等師兄師姊與會。

慈瑞師姊請示四合一幹部精進研習會，能否請常住師父蒞臨帶領。上人說，無論常住師父有沒有到當地的慈濟道場，只要大家有心，重視法、運用法，最重要的是重視慈濟，道場就能發揮良能。「佛法講因緣果報，有因，若沒有抓緊這個因的實諦，道理沒有吸收，就像將種子播入土中，

卻沒有耕耘，漸漸地被雜草掩蓋了，種子的根也會爛掉。」

「要將法時常放在心裏，而且種下這顆種子，就要不斷延伸它的真實諦，道理永遠存在心中。佛法浩瀚如海，而從大藏經裏挑出的《無量義經》，每一句經文都很扎實，字句不艱深，又充滿了真諦，而且篇幅較小，慈濟人可以隨身攜帶。」

二〇一五年尼泊爾強震後，慈濟協助修繕創古度母寺的主殿與宿舍，也因此結下情誼，而今僧眾也會誦念尼泊爾版本的《無量義經》。上人感恩佛陀故鄉團隊把《無量義經》帶到尼泊爾，看到《無量義經》法輪轉，佛陀故鄉的佛教徒認識這部經，內心十分感動。

上人說起佛陀講《無量義經》與《法華經》的靈鷲山說法臺，實際空間不大，大約二十位

慈濟志工站在那裏已經很勉強，

但是經文裏卻有幾千人、上萬人聞法的描寫。這可以說是人們腦海裏、精神上的境界；實際的空間有限，但是心腦能容無量無數。

「只要你們心中有法，就有無量空間，可以容納一切。我一向很感恩馬來西亞慈濟人，也期待『大馬連心，愛鋪滿地』，無論在馬來西亞的哪一個角落，慈濟人的心都要連起來，不能分開。」

「若能全都合起來，不論相隔多遠，不分你的道場、我的道場，都是『我們的』道場。人總會分彼此，但是在慈濟不要分，因為我們有共同的一分大愛；而且無論你們在何處，師父在臺灣花蓮說話，大家上線聆聽，就是同在心靈的道場——師父說法，就是講出了我的心靈道場。」上人指出，二千五百多年前，佛陀出現人間說法時，自己有沒有在



慈發處主管同仁說明花蓮馬太鞍溪堰塞湖溢流災後，慈濟從環境清理、創傷心衛到農田復育等復建規畫。(1月3日)

那裏，不知；對自己而言，師徒之間並非只是名稱，而是真正慧命的延續。

上人述及當時請求拜導師為師之後，由於要再進戒場，時間很緊迫，於是向導師頂禮之後，導師就往書房裏走，寫下法名還有一封介紹信，即一張寫了簡介的便條紙。「我就帶著這張便條紙去戒場。法師們都看著我，原本我是沒有師父，不能受戒；再回來時已經有導師的名字了，他們就讓我進去，還讓我當班長；我這一班很自律，不需要戒師調整。所以我總是很感恩，從出家、受戒、拜師，有一連串不可思議的因緣，還遇到這一班都很守規矩。」

「我現在對精舍常住也沒有做什麼管理，他們來到精舍，就會跟著常住的作息，該吃飯時就吃飯，該做事就認真做事，既來

之則安之，乖乖在這裏安住、修行、做事，守好規矩；當各地慈濟人回來，精舍就如一個家，彼此親切互動。希望你們要常回來，人與人之間要很虔誠、很實在。」

「我們在當地建慈濟道場，就要訓練人人進入道場即能如法如規；慈濟道場就是人間道場，需要你們好好守護。」上人說，即使海外慈濟人舉辦精進研習會，常住師父能夠去帶動，但也只有幾天，最重要的是當地的慈濟人要共同關心道場的建設，完工以後也要善用道場，以身作則帶動後進。所以說，當地的「家」要付託給大家，在這個家傳慈濟法，也就是傳師父的慧命。感恩馬來西亞慈濟人虔誠、用心，盡心盡力要成就道場的建設，但也不要過於勉強，若有需要就回報本會，用國際間大眾的發心，共同來成就此道場。」

弟子貼心如圍繞身旁

元月四日，宗教處大陸事務室大陸會務組同仁報告二〇二五年慈善成果，以及蘇州慈濟門診部現況；常住師父前往為近二百位新發意慈誠委員授證，其中九十三歲的重慶周思茂師姊是最年長的受證委員。上人說，看到一群很真誠的弟子，感受到他們虔誠的意念，就好像圍繞在自己身邊一樣親近。

「我們彼此有很深的因緣，只要想起師徒之間的緣分，就趕快發心立願，做慈濟利益人間。無論身在何處，慈濟人都有共同

的一念心，用人間情走人間路，普遍發揮愛的能量，為人間付出。」

上人期盼中國大陸的弟子們，把握這分真誠之心，就地落實志業。「我們累生累世都是一家人，過去如是，現在亦如是。聽到大陸慈濟人時間不空過，兼顧事業、家業與志業，非常不簡單，這都需要時間的付出；即使是上了年紀的老菩薩們，原本可以安享天年，過得很舒適，可是他們真誠用心，愛師父所愛的人，做師父想要做的事，他們的投入與付出，不亞於臺灣慈濟人。從錄影畫面看到他們的身影，如同

在我面前、在我身邊，是那麼貼心，我很感動！」

上人肯定大陸慈濟人學習臺灣法親，為年長志工住家安裝扶手等安全設施，讓年長者的生活起居更有保障。除了保護年長法親，若社區裏有年長者有需要，慈濟也可給予援助，讓老人家身體健康，安然度日。

「只要可以做，我們盡量提供，也是盡量輔導大家來做，把握機會做得更多，為老人家保平安，大家也更安心。」上人請同仁鼓勵大陸慈濟人，多關心老人家的起居安全，做好這一部分，也有助人人的家庭平安祥和。

【靜思小語】廣結善緣，讓所說的好話傳入人心，所行的好事帶動人間。

傳法人，好人緣

15

《農曆十一月·十七》



將真善美留給後代

哈佛大學認知美學媒體實驗室共同創辦人呂晨晨博士、楊亦嘉老師、陳天瑤老師來到精舍，向上人報告與慈濟合作的沉浸式展覽《明心》專案 (Journey to Enlightenment) 策畫進度與內容。上人肯定展覽內容用古今對照的方式，為人間做教育；觀現今人間有諸多亂象，很需要教育，所以展覽要能讓人有深刻體會，並且運用在生活中，也期待能將這些資料集結成書出版。

上人說，菩薩「覺有情」，雖說發心修行，然並非獨善其身；佛法真正的精神是利人，利人才會利己，沒有眾人的平安，自己豈能平安解脫呢？所以教化眾生就是教育、引導眾生的心理，很多令人費解的人間事，都是人的心理造作出來的。

「我們用方法，適應眾生根機來教導，讓人建立信心。所以人要信仰宗教，宗教則要適應人間而教育人間，讓人相信其教法，自我警惕不要犯錯；能夠自我約束、以身作則，才能對世人宣導。」上人表示自己經常說「來不及」，很擔憂未來的人間，因為人心欲念愈深重，對地球環境的破壞與污染更加嚴重。

上人說，用展覽顯示佛法的精神，也是對大眾做教育。「我們用實際景物的形象和傳說，也就是真正可見的『相』呈現真實法，造就有相的教育，可以接近人間，而不是只在精神理念上做研究與探討，更何況精神理念也必須正確。」

「人間的無明欲念很多，即使學識很高，學得很多知識，但是學得愈多愈危險，因為用不到、無法用，只是不斷追求高深的思

想觀念，卻沒有打穩基礎，如同建設空中樓閣，是很危險的。慈濟要做的，就是打好基礎再往上建塔，塔就是『顯德』，要顯現佛的智慧德行典範，讓人學習。」上人表示，彙整文史，是要追思過去、顯示現在、傳承於未來，所以精神理念一定要正確，才能讓後世了解佛法落實在人間的真善美。

「佛陀的心清淨無染，就是真；佛陀來人間教化眾生，就是善；傳承到後世，讓人人了解真理，體會人間的善，也感受真理之美。我們現在有好因緣，要趕快做好，將真善美留給後代。」

上人感佩古人的智慧能量，將佛經翻譯、書寫下來，還能畫成壁畫、在石窟裏刻成雕像。「古人能做到的，現代人用科技或許還做不到；但是古代要做我們現在做的事，同樣做不到。我們

承先啟後，感受到古人的心與志，可以用我們現在的技術，傳達精神理念；而且有心、有志、有願，都只在精神層面，必須身體力行才能發揮力量，也就是佛法說的「信願行」。

上人以前面的靈鷲山模型說道：「之所以放著這個等比例縮小的模型，代表我們很重視佛陀說法的地方。我們要如何證明佛陀在靈鷲山說法？環境如何？就有實景可以引導人了解。現在科技、媒體發達，慈濟人亦實際到這個地方沿途拍攝，也透過光纖架設，在靈鷲山說法臺與花蓮連線，他們在那裏證實那個時代佛陀是在這個地方說法。」

來生來世心願依舊

聆聽慈善基金會主管同仁們分享之後，上人開示，要將慈濟

精神流傳在人間，必須有人傳法、說法，精神理念才能源源不斷地延續下去；而有心傳法的人，就要廣結善緣，所說的話才能讓人樂於聽從，願意受帶動。

「大家平時守在道場裏修行，而慈濟人從全球各地回來，也帶來世界各地的訊息，讓我們能不出門而知天下事，我們很珍惜；還有古代的歷史，有專門做研究的人回來分享，我們要用感恩心，珍惜這麼寶貴的機會，用心聆聽。」上人表示，自己很珍惜來自佛陀故鄉的每一個消息，慈濟人、學者專家帶來模型與地圖，自己都捨不得收，每天都要看著佛陀故鄉，加深記憶、深入意識；期待來生來世繼續學佛、行菩薩道，從現在開始就要不斷自我訓練，所思、所想、所做的都是利益眾生的好意識。

上人說，眾生皆有如來本

性，但是生而為人，才能夠聞佛

法、行菩薩道；雖然人間多苦，也有人修行是希望往生他方淨土而不願再來人間，不過從「學」到「覺」的過程，必須力行菩薩道，所以大家要發心立願，再來人間，走入人群度眾生。「修行在人間，慧命在人間，所以我們要多結好人緣，虔誠信仰佛法，讓佛法慧命永存。期待你我來生來世繼續手拉著手，同行菩薩道。」

上人提到去年十二月十二日病逝的美國德州達拉斯凌源良師兄，病篤時心心念念「想師」，要同修師姊打果汁時放紅豆兩粒。「我透過視訊與他對話，教他記得拉緊師父的手，將來換他牽著師父走。生生世世、來來去去，前面來的、後面追的，不分年齡長幼，這一分慈濟緣都要好好刻入意識，永遠不中斷。」

【靜思小語】知足就會感覺幸福，感恩自己有福、感恩所見到的每個人。「感恩」是最美的字彙。

最美的字彙

16

《農十一月·十八》



找出心靈盡頭那分佛性

即將展開第二階段歲末祝福行腳，上人於行前叮嚀常住二眾，歲末祝福是慈濟的年度大活動，常住師父們已經陸續到各地的社區道場，參與社區歲末祝福，並且探望年長、生病的慈濟人。「常住回來以後，我都會問各地慈濟人是否平安健康？健康很重要，而且現在的氣候忽冷忽熱，請大家注意自己的身體狀況，人與人之間也要彼此關心、彼此照顧。」

我時常對大家說，要調整好自己的心，也要在人間修善行，教導人人啟動菩薩心。」

上人說，人人具有清淨佛性，只是長久以來被無明塵埃一層層地掩蓋。人人心中本來有一面清淨的鏡子，可以清楚映照外面的境界，讓自己安然前進；但是眾生卻想要走入鏡子裏，不斷地追求鏡中的幻影，迷失了原本應該走的道路。

「我們應該轉過身來，去看面前的道路，這條路才是行得通的道路，也就是通往佛境界的菩薩道。佛陀的境界原本存在我們的內心，也就是清淨的本性；我

們要找出自己的本性，就要回身向自己的內心，去找出我們心靈盡頭的那一分佛性，這就是我們修行的目標，要把握正確方向，精進走前面的路，不要偏差，否則一旦偏了分寸，過不久就有千里之差，所以我們要好好用心，『守志奉道，其道甚大』。」

「精舍每天早上集眾，在大殿與主堂裏，虔誠做早課。一大早『聞鐘聲，煩惱輕，智慧長，菩提生』，聽到鐘聲就要去除煩惱，走向菩提覺悟的道路。大家來到主堂、大殿，隊伍排列整齊，從每一個角度看過去都是一條條直線，東西班的中間就是一條大



第二階段歲末祝福首站來到宜蘭，曾在中央銀行服務的洪妙卿師姊敬呈一百二十個一九六六年發行的金、銀、銅幣，祝福上人呷百一。

(1月6日)

各行各業的人們努力工作，何況共住、共修的法親，要互愛、關懷，彼此照顧。

隨著佛法的因緣再相遇

寒風中抵達宜蘭園區，上人在歲末祝福暨授證典禮中開示，天氣寒冷，而慈濟大家庭歡喜團聚，已經有過年的喜氣。慈濟人同行菩薩道，共同利益人群，菩薩道就是成佛之道，不只有自己行道，還要不斷接引大眾同行；若世間人人都能行善付出、利益人間，則天下和平，生活在這樣的世界最為幸福。

「我天天自我盤點生命價值，覺得自己很有福；因為滿足，就感覺很幸福，所以天天都感恩。『感恩』是一個最美的詞彙，感恩自己有福，感恩所見到的每一個人；因為感恩，就會尊重人，

直道，我們就在這個莊嚴的境界中修行。」上人進一步教導大家：「每一天在人間，有多少人間道路，我們都要想好、站好，對準方向，認知自己現在是什麼身分，在什麼的環境裏，位置應該站在哪裏，要往這個方向精進。」

「假如有人沒有按照時間進來，隊伍中有空位，看起來就不整齊、不規則了。我們的道場美，就是美在整齊；修行要修得真，我們有好因緣走入道場，要守好道場的時間，和大眾整齊共修，表達求法的真心誠意，法永遠在中心。」

上人說起悉達多太子原本在王宮裏過著富裕享受的生活，也很用心學習，有很充分的人間知識在他的心腦中，儘管了解很多知識，但還是只在王宮的範圍裏；一旦有因緣，走出城門，東西南北四道門有不同的環境，

彼此互動有禮貌，也能互愛互助。」上人指出，感恩、尊重、愛是維持人間平安不可或缺的要素。

上人提起去年要慈濟人找「五毛錢」來做書籤吊飾與人結緣，希望大家莫忘慈濟「起家」的五毛錢精神；吊飾下方有二顆「想師豆」，祝福大家福慧雙修。「期待慈濟慧命要代代相傳，直到彌勒菩薩下生成佛。二千五百年前，釋迦牟尼佛出生在人間，或許你曾經與佛同世，並且跟隨在佛陀身邊聞法、修行，這分殊勝的因緣一直延續到現在。因緣難得，而此時此世有這麼多慈濟人，來生是否還能共聚，並且同行菩薩道？都是未知，唯有把握當下，廣傳慈濟、傳承慈濟，直到普及人間，我們將來才能再相遇。」

上人說，有形的紅豆總有一

籠統地用一個字來表達，就是「苦」。看見底層居民的貧窮苦相，以及生老病死的苦相，這是促使他出家求道的起因。

「貧窮有匱乏的苦，其實富有的人也苦，苦於滿心貪瞋癡，永遠不滿足。就如我們一日三餐，中間還有點心，鼻下這一橫總是填不滿，人的欲念永無止盡，得到了想要的，過一段時間，看到新物品，又想要得到，永遠求無窮盡。」

「一直在求是很辛苦，要時常自我盤點生命的價值，以前的苦已經過去了，現在比過去更好，就要很慶幸，覺得滿足。保持這樣的滿足感，人生就會幸福；知足常樂，能夠滿足的人，永遠都是快樂、滿足、幸福的人生。」上人說，每天都感到很滿足、很富足，就要感恩；食衣住行各方面能夠很充足、很便利，要感恩

天會消失，但是心中要長存「紅豆兩粒」，在菩薩道上修福與慧，造福人間而廣結善緣，深入經藏而提升智慧。「大家要修好慈濟行，因為慈濟是引著佛法來人間，讓佛法隨著慈濟人的行動，在人間普遍流傳。」

「人生無常，這副身體總有一天會消逝；而我們從佛陀時代聽聞佛法，這分法緣生生世世不中斷，只是再換一副身體來時，我不認得你，你也不認得我，卻隨著佛法的因緣而相聚。佛法教導我們行菩薩道，我在這個時代也開闢了慈濟路，為人間創造一個人人可以做好事的團體，只要有人發現需要救助的苦難人，提報給慈濟，我們就去探訪、去幫助。」

上人期待愛心人更多，能夠走到苦難人身邊膚慰、照顧，也期待師兄師姊們所接觸到的人，

都能成為菩薩，而且代代相傳「佛心師志」，讓人間永遠都有菩薩救拔苦難，化娑婆世界為菩薩淨土。

合和互協維護宜蘭園區

與宜蘭師兄師姊們座談時，上人說，大家一起做慈濟事，為人間付出，如果有意見不同而產生不愉快，不要放在心裏成為心結，除了誠懇溝通，也可以趁師父來時提出來討論，由師父調解，讓大家方向一致，繼續精進往前走。就如火車鐵軌，不論列車掛多少節車廂，只要並排的鐵軌鋪

好，列車就能穩穩前進。

「宜蘭園區新落成，師父走進來看見這個大空間，到處都很乾淨、有次序，印象很好，覺得你們用心維護。一個空間能夠做到動線順暢，而且門窗戶牖、隔間安排都很好，就是大家很用心在規畫；讓我最歡喜的，就是這麼多慈濟人展現菩薩相，服裝儀容很整齊，各就各位，一看就感受到大家的合和互協。」

「我們進來慈濟的價值在哪裏？當慈濟人走在街道上，讓人看到就知道是慈濟人，還能分辨當慈濟委員穿旗袍的時候，就是有節日活動，穿『八正道』就是

要集會共修，穿『藍天白雲』志工服是有慈善行動。這代表我們將慈濟的形象展現出來，並且受到肯定。」

「旁人都在觀察我們，我們如果沒有盤點自己，改正缺點、加強優點，就等於不自愛；我們要知道做慈濟的價值與本分，守好本分、做出價值，讓別人認定慈濟人就是好人、慈濟活動就是好活動。」上人亦教導師兄師姊除了自我盤點，慈濟人也要彼此注意，如果看到不當的行為，可以就走近一點，輕輕地提醒，不要當場公然提出，這也是互愛的表達。

【靜思小語】即使是點滴微末之力，只要人多，量就大；量大，福就大。

福大量大

178

《農十一月·十九至二十》



環保輔具，把愛送到位

雙和、基隆、關渡、大安及新竹區環保輔具平臺團隊，元月七日來到臺北關渡園區與上人座談，分享輔具平臺建置緣起及發展，並表示因為二手輔具的收送，發現到不少獨居長者，以及社會暗角裏的弱勢家庭，團隊也因此與鄰里長有更緊密的聯繫。

上人說，現在的臺灣社會，物質生活比幾十年前好很多，不過慈濟人仍然在社區看見不少缺乏物資的人。所以還是需要不斷呼喚人人提起愛心，共同幫助缺乏的人。慈濟人回收二手輔具，經過清理、保養之後，再送給很需要的人，尤其是孤苦無依的貧病人，把愛送到位，這樣的行動既是愛人也是愛物。「我們把輔具送到我們所愛的人家裏，讓老人家可以有舒服的床，他們要起

身時也會更方便、更安全；或是老伴要照顧老伴，也能減輕體力負擔，真的幫助他們很多。」

「人生多苦，不是苦在貧窮而已，貧、病、老皆苦；即使是生活富裕的人，也逃脫不了老化、衰弱的自然法則。所以我聽到大家的分享，都會不斷點頭，老來才知老的滋味；年老體衰，心情也很苦澀，即使經濟上沒有缺乏，不過真的很需要有人來關懷。」

「沒有人想要被服務，但是一旦老病、孤單，非要有靠近、扶持不可。在無奈中，得到愛的照顧，也可以想像他們的感恩心情。所以請大家在服務老人家的時候，要細心、多用心，說話也要很小心，不要去傷到老人家的。請你們替師父對老人家多說幾句好話、為他們祝福，這是他們很需要的；慈濟人要用真誠的菩薩心靠近與幫助他們，當他

們聽到慈濟人說出來的好話，感受會更深刻。他們所需要的就是能夠被人愛，不要被輕視、被排斥。」

環保志業推行至今已逾三十五年，上人說，慈濟人剛開始做資源回收時，環保觀念還不普遍，到了現在，民眾大多知道要保護環境，企業也被要求節能減碳，有智慧的人都重視環保。期待慈濟環保精神不斷延續，還要不斷向大眾提倡，以實際行動節約能源、珍惜資源。「我們了解環保，並且親身做到，還號召大家一起來做，這是最好的宣導。」

慈濟六十年，因緣殊勝

新竹關西潮音禪寺去年舉辦「三壇大戒」，元月八日，開堂和尚悟豪法師及關西福隄精舍慧聰法師，還有弘誓學院昭慧法師



駐臺北烏蘭巴托貿易經濟代表處特木爾先生（右）前來關渡靜思堂致贈感恩函，感謝慈濟媒合桃園市消防局捐贈救護車，並提供環保加厚毛毯送往蒙古國。（1月8日）

等人前來拜會。上人談到自己在還未做慈濟時看到《無量義經》，就感到很歡喜；後來感覺到《法華經》雖然是一「經王」，七卷的篇幅很長，而《無量義經》作為《法華經》的開經，可以說是提綱挈領，且篇幅短而精要，很適合天天持誦。

上人表示，慈濟今年即將屆滿六十年，盤點這六十年的人生，最歡喜的就是把握因緣，秉持法華精神而創立慈濟。「回顧這六十年，真的很辛苦，走入人間所面對的境界難以言說，不過感恩更多，感恩有殊勝因緣，這麼多人用愛來支持。」

上人談到自己落腳花蓮，也是隨著因緣而定；從普明寺旁的小木屋自修，到拜師受戒回來以後，至慈善寺講經，與聽經的居士們結緣，並且有幾位弟子跟隨自己修行。

導師受邀到文化大學任教時，來信教上人帶著弟子搬回西部，花蓮的老菩薩們不捨，請代書寫陳情信，三十人聯名請求緩調三年。而當時上人看到花蓮貧病民眾之苦，想要會合大家的力量幫助苦難人，遂對老菩薩們說，若能答應幫自己做慈善，就永遠不離開花蓮，於是在克難中成立慈濟功德會。

「我教這群家庭主婦，每天出門買菜前，提起菜籃，就得省下五角。有人說，何必每天存五角，一個月繳十五元就是了。我告訴他們，這個動作就是要讓人天天記得要救人、要做好事，每天都有善心和善行。她們到了菜市場，在對話中自然提起要省五毛錢做慈善，也將慈濟訊息傳播開來，聽到的人大多覺得五毛錢能救人，自己也做得到，紛紛響應，慈濟就是這樣累積大眾的點

滴愛心，從花蓮展開慈善救濟的工作，至今將滿六十年，仍然是會合海內外的愛心力量做人道援助工作，已經有一百三十九個國家地區的苦難人，接受過慈濟援助。雖然是點滴微末之力，只要人多，量就大；量大，福就大，其實福大量更大，而力量起源於

臺灣，所以臺灣福氣大，這幾十年來大致平安。」

上人表示，自己總是為了人間事而勞碌碌碌，很感恩能生活在科技時代，讓自己身在此地可以知全球事；更要感恩全球慈濟人，與自己有很深的因緣，在世界各地做志業。慈濟人受佛法的

庇蔭，了解佛法，知道要把握因緣做好事、布施、幫助人，每一位都很發心，而且來自各行各業，有不同的生活背景，也會接引親友共同行善，再將好因緣擴展開來。感恩法師們肯定慈濟，大家可以時常會合，邀請會眾共同行善，發揮佛法精神利益人間。

【靜思小語】用心在人群中觀察、聆聽，就會知道苦是人間的真理，找到解苦的方法。

智慧在人群中得

19/10

《農十一月·二十一至二十二》



傳家寶，人間教科書

元月九日離開關渡，約中午

十二點抵達彰化靜思堂。彰化區人文真善美團隊報告為資深法親盤點生命價值，製作《傳家寶》

專書，高齡一百零七歲的黃蔡寬師姊在座。團隊敬呈蔡寬師姊的《傳家寶》專書，並分享訪問與

整理紀錄過程。

上人勉勵大家要拉好法親情，把握與菩薩法親相聚的因緣，彼此多關懷、多分享，除了本人自述，旁人也可以為他們補充，除了相互見證，也為後世留下人品典範的人間教育。

上人讚歎蔡寬師姊，這一生很有價值。蔡寬師姊表示，因為跟著上人，所以有很好的福報。上人與師姊相約，要把手牽緊，生生世世都要來人間做菩薩，並勉勵師姊，只要身體狀況允許，就要常到靜思堂來與人互動、認人，讓腦力不退化；常常見面就會記住這些法親，法親也會認得自己，法親緣結得更深。

知無常，珍惜相聚時

元月十日舉行彰化區第一場歲末祝福暨授證典禮，上人對眾



高齡一百零七歲的黃蔡寬師姊來到彰化靜思堂，向上人問好。（1月9日）

開示，感恩慈濟人持續精進造福、修慧，用愛在人間鋪出一條福慧之道。「福要靠自己造，不是誰為我們祝福就能有福；不是用嘴巴說的，而是我們身體力行為人間無私付出，做得讓自己歡喜，大家也很歡喜，所以『福從做中得歡喜，慧從善解得自在』，做好事做得讓我們的心很安穩也很自在，心無虧欠就安穩，人人互愛最自在。」

上人說，無論在臺灣或海外，慈濟人做慈善救濟或去賑災，都是抱持真誠的心貼近苦難人，溫言軟語膚慰他們。常常看見師姊擁抱著受災婦女，讓她們宣洩悲苦的情緒，或許她們因為情緒激動，涕泗橫流而弄髒了師姊的衣服，但師姊們並不在意，只希望幫助苦難人減輕悲痛。

「聽慈濟人分享，我總是感到很貼心，很讚歎這群弟子的悲

以對應之法，為叫苦的人解開他們想不開的事，這就是說法度人，我們的智慧也因此提升，所以說智慧要在人群中得。」

「要得福，也需要在人群中造福。而我們將在人群中取得的善法，傳給需要的人，同樣是在造福。」上人說，只要肯身體力行去付出，就會從而認識很多人，知道人間有很多疾苦，當中有很豐富的法，都是藏經。「藏經在人群中，在我們的心腦中，只要用心在人群中觀察、聆聽，懂得善解，就是深入經藏；將這些人生故事和道理存在記憶中，再遇到苦難人，可以即時應用，就是將藏經傳給人。」

「學佛就是要學得心開闊，才有辦法走到外面，了解、接觸人間疾苦，體會佛法的苦諦，知道苦是人間的真理。知苦，還要知無常，要有無常觀。再愛的人，

憫心，以及『人傷我痛，人苦我悲』的同理心，用他們的小小動作傳達誠意，能夠讓人把緊閉的心門打開，發洩悲痛的情緒，也是功德一樁。所以我們的態度很重要，待人處事都要誠懇。社會上的每一個人若都能如此，社會就能祥和平安。」

上人教大家要收看大愛臺，除了聽師父說話之外，大愛臺的戲劇與節目內容都是好人好事。慈濟人訪視濟貧、賑災膚苦，看見各種人間苦相，也會用智慧輔導心靈有苦的人。「人間苦，其實是苦在人心煩惱多。而人心為何有煩惱？面對種種不如意事，求而不得、得而復失，都是苦！若是想不開，就是苦上加苦，所以需要有人為他們開解心結。」

「我們平時聽法，要聽入我們的記憶中，如果遇到有人有打不開的心事，就往腦海中找出可

終究會與之生離死別，所以相聚時要珍惜，而且學菩薩法、行菩薩道，要『覺有情』，能夠提起智慧運用佛法，自我善解也傳法給人，轉苦為樂，有智慧就快樂。」上人說，能夠善解的智慧人，天天都快樂；能關心、幫助別人，則是最有福，希望人人都快樂的有福人。

上人表示，彰化的慈濟道場很莊嚴，師兄師姊善用空間接引會眾，每天都有社會推廣教育課程，且道場布置很有書香人文氣息，大家要珍惜，把握因緣修福慧，法脈要相傳。「法脈能夠代代相傳，就是慈濟的希望，而這份希望要從臺灣擴及全球。現在的科技傳法，可以讓全球人看見慈濟發祥地臺灣的人間菩薩如何付出，學習臺灣慈濟人的做法。」上人期勉大家以愛以善傳家，世代代代傳承志業、福慧雙修。

【靜思小語】能引導人向善的好話就是法，每句話像珍珠、每個字都是寶。

好話如珍珠

1
11
12

《農曆十一月·二十三至二十四》



勇敢懺悔，將功補過

元月十一日，聆聽彰化防毒團隊與人文真善美團隊分享心得後，上人感嘆，人要墮落很快，要從泥淖中再站起來，卻要花很大的功夫，還要有好因緣；主要是改過自新的人要很勇敢，才有辦法逆流而上。旁邊的善知識要給予改過的機會，將人從墮落中拉拔起來，也要有足夠的力量，假如一位不夠，就要二位一起，三位增加力量，合眾人之力把人拉拔起來。接下來，就要靠好不容易被拉拔起來的人，好好反省、懺悔，絕對不要再走錯誤的回頭路。

「曾經走錯路，能夠改過自新，並且與大家分享自己的過往，是將功補罪。我們聽了之後，要善解、讚歎，讚歎他們的勇敢，並且自我警惕。我們都還是凡夫，有幸學佛，就要發大心、立大願，勇於拉拔沉溺的人。反迷為悟的人生，也可以再替師父廣度眾生。所以要把握因緣，勇敢分享，就是度眾生的菩薩，菩薩心不要斷。」

合和互協，人文之美

元月十二日晨間，聆聽志玄文教基金會彰化終身學習中心李阿利師姊與團隊、臺中慈濟醫院

簡守信院長等人分享，上人說，同仁們與志工在歲末祝福的經藏演繹，都離不開合和互協；只要有合和互協的精神，無論人數再多，都會呈現人文之美。

「每一場歲末祝福都讓我感受到慈濟人的合和互協，我很知足也很感恩！一、二千人能同聲齊唱《無量義法髓頌》，動作也在法中，沒有人我是非，可見大家平常都很用心精進，相信大家天天都在法中，也常常來到靜思堂，有阿嬤帶孫子、媽媽帶孩子來上課，靜思堂裏面充滿了和諧之愛。」

「來到彰化靜思堂，我都會去後面走走看看，每一間教室都

彰化區第二場歲末祝福暨授證典禮，眾人經藏演繹後向上人發心立願。
(1月11日)



很漂亮、很靜謐，並不是沒有人，而是大家輕聲細語，說的都是好話、發出的聲音都是妙音，所以我總是不斷讚歎你們很有人文，這是很誠心的讚歎。你們要永遠保持，天天、時時、分秒都要這樣，才像是佛法傳播的道場，也是人文教育的學堂。」

「只要是能引導人向善的好話就是法。慈濟人開口說好話，妙法連珠，每一句話像珍珠，每一個字都是寶，讓人聽了很歡喜，也可以將你們所聽到的好話寫入筆記，彼此學習。好事多學習、好話多說，成就人人都是好人，就是精進。」

感動易過，好事快做

南投慈濟人來到彰化靜思堂，與上人座談。上人教大家每天收看大愛臺，不只聽師父一

個人說話，還要看全球慈濟人做慈濟事，聽各地慈濟人分享，這些都是法。「我們不必外出，就可以觀摩世界各地的法親如何精進，讓全球慈濟人的法進入我們的心，知道世界上哪裏有災難，當地慈濟人如何救助苦難，或是哪個國家的慈濟人合和互協完成慈濟事。只要用心，在家中聽著、看著，都可以得到滿心歡喜，也能夠了解天下事而啟發智慧。」

「慈濟大家庭為人間做不少事，所以我常常對大家說，可以在慈濟得福田；別人做的，就如同我們自己去做，因為都是慈濟人，要相互觀摩，彼此看齊。」上人表示，要讓佛法普傳人間，不能只是聽法師講經，需要有人積極力行，讓人們看見佛教徒的行動，受到感動與帶動。

「就像你們剛才的分享，聽到的人當下很感動，不過感動很

快就過了，若要他們轉述你們分享的內容，可能也無法講得很完整。所以大家都要學會，好事聽了就趕緊去做，做了以後的經驗與心得就是我們自己的，能夠增長我們的慧命。但是要懂得選擇，好事才去做，不好的事情，我們要很警惕。」

上人與年長的資深慈濟人共勉，上了年紀更要重視佛法，把握時間、把握因緣做事，否則「是日已過，命亦隨滅」，不要覺得年紀大了就要休息，要把握身心還健康的時候趕緊找事做，還能承擔責任的時候趕緊承擔。走出家門做事、與人接觸，才能不斷學習而提升智慧。「就如各人吃飯各人飽，修行也是各人修、各人得；而我們修菩薩行，救助天下苦難眾生，不能只靠一個人、少數人，必須會合眾人的點滴愛心，凝聚起大力量。」

上人教師兄師姊傳德給子孫，子孫後代都能傳承志業，行善助人；家家戶戶皆如此，則世世代代都平安。好事不只有自己做、自家做，還要邀約好朋友共同做。要接引好朋友，就要將法傳給他們，才是真正的好朋友。「朋」字由二個「月」字組成，朋友要如月相照，好心相互映照。

經藏演繹，特殊之處

雲嘉知音合心、合心組隊、歲末祝福企畫團隊、法具製作團隊分享後，上人開示，從每一場歲末祝福的經藏演繹，看到慈濟人的「真」與「誠」，且感受到大家的用心。

「我很感恩慈悅用智慧發展出經藏演繹，大家用心投入，一個位置就是一個人，千萬個位置千萬人，臺上、臺下相呼應，動

作一氣呵成，很令人讚歎。有人用心設計，有人用誠意展現出來，要用多少時間才有辦法背誦，而且每個位置都要對準，一舉手、一投足都馬虎不得，最後展現出來的就是真功夫。」

上人說，經藏演繹訓練的特殊之處，是除了背歌詞、練動作之外，多了一分虔誠，「因為我們聲音都在鼓勵人，一句一句都是法入心，利己兼利人，最終的呈現就是真正虔誠供佛，以虔誠的心供養佛、法、僧三寶，不只尊敬佛陀，也將佛法展現現在每一個人的身段；尤其有我，還有常住師父們在場欣賞且為你們讚歎，此即身心供養佛法僧，真的很感恩。」

上人亦讚歎團隊的巧手巧思，製作出精美的法具，過程要用時間、費心力，都在表達那份真誠的心，合和互協而創作。「我

很感恩，歡喜納受，佛陀也一定會歡喜，因為佛法流傳至今，有辦法將精髓編成攝受人心的舞臺

作品，不只是少數人唱誦，而是全場整齊唱誦，這是慈濟人長久以來不斷練習、共修，才能做到，

還有些社區是邀鄰里共同參與，大街小巷都在練習唱誦經文，諸佛菩薩皆歡喜。」

【靜思小語】人心若沒有撫平，戰禍不會停止；知足才能心平氣和，沒有紛爭。

撫平人心

1
13
14

《農曆十一月·二十五至二十六》



菩薩道，生生世世同行

元月十三日，上人即將往南行，於彰化區感恩時刻勉勵師兄師姊們，菩薩道要生生世世恆久同行，道心不斷，才能從菩薩初地一直走向第十地。大家很用心，將無形的精神理念，精心打造為有形的手工藝品，向人間傳法，與大眾結善緣。

上人說，傳法於心，而慈濟的「心」是覺有情——覺悟人間、覺悟佛法。感受到大家孝敬師父的心，很真、很純；雖然因為自然法則，有些資深慈濟人已經往生，不過相信他們會再來人間，繼續承接志業，走這條人間的菩薩道，為人群付出。

來到大林慈濟醫院，午後聆聽醫療科報告，上人感恩團隊救

人性命，堪稱活佛、菩薩。「每次來大林，最享受的就是聽你們分享，讓我很安慰、很感恩、很感動；這所田中央的大醫院，若不是有發心立願的大醫王與白衣大士，願意守在鄉間，豈能在這二十多年來，發揮這麼大的醫療良能。鄉下有很濃厚的人情味，而且這裏的老人家很樸實、很可愛，也有可憐憫的貧病人生，

希望你們能將投入大林慈院任職的過程，以及這些年來所見到的各種人生故事寫下來，彙整成為慈濟醫療史，也是慈濟醫療大藏經。」

醫病情，大林甘甜味

元月十四日，大林慈濟醫院賴寧生院長、疼痛科賴裕永主任領同仁，於晨間分享醫療個案與醫病互動。上人說，「先生緣，主人福」，如果病人見到醫師覺得很投緣，就會比較放心，也會有信心。

「選擇從醫，就要負起醫療使命，發揮醫療良能救人；立志從醫救人，就是有善良的好心，要幫助病人拔除病痛之苦。身體患病，病痛遲遲無法緩解，實在很痛苦、很折磨人。有時候病人也說不出自己如何痛，只是一直

喊苦，醫師要用真誠的心去了解他們的痛，也趁此機會培養同理心。而且這裏的老人家大多是說閩南語，你們也聽得懂，能用閩南語回答，他們也會比較安心。」

上人表示，慈濟醫療不追求功利，而同仁們應該都要學得同理心；大林慈院位處嘉義鄉間，生活步調不像大都市那麼急促緊張，是很好的學習環境。許多前來就醫的老人家，身邊沒有子孫照顧，心理上總是感到很寂寞，醫師們如果用同理心對待年長的病人，體會孤老的心靈鬱悶，耐心地與他們多談談，膚慰他們，或許就不必用藥。

「醫師與醫師也要建立很好的關係，可以彼此分享平時與患者的互動，如何讓患者安心歡喜。如果能夠這樣，常常保持著大林的人情味，感受就會如甘蔗汁那樣甜。」

鄉土味，純樸充滿智慧

雲林慈濟人來到大林慈院與上人座談，新任組隊幹部分享並發願，環保志工賴正田師兄分享製作木雕大白牛車載著地球，代表運載群生。上人說：「師父來到大林總是很歡喜，大林很單純，有鄉村的味道；聽大家說話，我也很歡喜，你們的閩南語都講得很好，聽起來很親切。」

上人稱許賴師兄很純樸，即使耳朵聽不太到聲音，不過他的心很清楚，有一把好功夫，大白牛雕得很美、很有精神，牛車的輪子還會轉動，載著地球上的眾生到彼岸，很有智慧。

「慈濟做慈善，本來就是要利益人群，讓人人能夠健康，並且培養愛心，這就是佛教走入人群的目的。像現在正在推動的安美專案，為年長者評估住家環境，



大林慈院醫療科座談，斗六慈院簡瑞騰院長與女兒簡意林醫師，敬呈由張錦蘭師姊繪製父女薪火相傳的畫作。

(1月14日)

安裝扶手等安全輔助設施，就是用很真、很純、很美的愛守護老人家。」

「老人平時孤單在家，如果有人時常來關心與幫忙，他們就會很歡喜。老人家所求不多，只要我們用真誠的心關懷他們，讓他們覺得有人愛、有人疼，就會很滿足。」上人說，雲嘉鄉間的居民，年長者偏多，需要慈濟人時常關懷與照顧；而現在很多慈濟人年紀大了，法親之間也要相互關心與照顧。

早上，道俊法師（嘉義彌陀禪寺住持）前來關心上人法體，並捐款護持志業。上人轉述道俊法師所說，他平時手邊有零錢，就不斷積存，積少成多；他很關心慈濟，了解慈濟目前在臺灣、在海外哪個國家做救濟，就趕緊付出一分力量。「這分來自同道者，同為佛教修行者的關心與付

出，讓我很感恩！」

「許多慈濟人也是抱著相同的心念，慢慢積存力量，當師父要在哪個國家，或是同一時間有好幾個國家的災難需要幫助，就提出力量去幫忙。」上人提到現在世界上的天災人禍都讓自己很擔憂，最擔憂的是人禍，人心如果沒有撫平，戰禍不會停止，長久持續敵對，更難以撫平仇恨，世間就愈不平靜。

「常常告訴大家，臺灣平安，我們要感恩；如果人民都能心平氣和，國家就會風調雨順。要心平氣和，就要知足，不要總是與人爭權利，得到了還要更多，永遠不滿足，從人與人之間相爭，演變成群體間的爭鬥，社會無法平靜，則人間動亂不止。所以看到大家平安、互動和氣，各行各業守本分，不用我呼籲，大家就自動行善造福，讓我很安心。」

【靜思小語】人生之苦在於一念偏差，產生種種無明煩惱，要再走回正確的路就難了。

差毫釐、失千里

1
15
16

《農十一月·二十七至二十八》



沒有辜負地方期待

元月十五日在大林慈院舉行歲末祝福暨授證典禮，上人提醒大家，時間無價，過去了就追不回來，欲留住一秒都是求不可得，所以必須把握因緣勤精進。每當來到大林慈院，就會想到過去應當地人士請求建院，來看這片土地的情景，放眼望去是一片甘蔗田，腦中想著醫院要蓋在哪一個方位？除了醫院主體，還要蓋宿舍，宿舍要蓋在哪裏？「第一次看到這片土地，我就有滿滿的信心，想著能為地方如何付出；更期待能有愛的能量，成就愛心醫療，醫療同仁都能疼惜、愛護生

命。」

大林慈院二〇〇〇年啟業，上人說，這二十五年來，慈院已經救回多少寶貴的生命，治癒多少病痛，即使病痛重苦，來到慈濟醫院，有醫師、護理師用愛治療與照顧，還有志工的膚慰，心靈也能較為平靜。所以，現在回想當初決定在大林蓋慈濟醫院的那一念心，覺得很有價值！

「我一直以來身體就不是很好，年輕時了解病痛之苦，所以对病人特別有一分同理心。自從開始做慈善，即不斷接觸貧病人，所以當慈善穩定之後，再發願建醫院，而且要蓋大醫院。大林慈院的規模不小，醫師、護理師與

各科室同仁合和互協，安心在這裏發揮專業，並且照顧地方，讓我很感恩。」上人說，醫院規模是其次，最重要的是人和，全院同仁能夠合和互協，來院的病人與家屬也會有感受而安心。

上人說，大家在這所甘蔗田中的大醫院共事，彼此貼心互愛，還要將這分愛延續下去，培養年輕醫師、護理師，都有這分合和互協的精神，一代接著一代，都能在此傳承愛的能量，則不只在慈濟醫院，也會影響、帶動其他醫療院所。「很感恩主管同仁們，這裏雖然不是大都會區，但是人情純樸，同仁們也很實在、很誠意地奉獻，二十多年來已經很有

成就，沒有辜負地方的期待。」

生命如草露風燈脆弱

元月十六日離開大林慈濟醫院前，上人叮嚀要整理好史料，除了溫馨有趣、富有鄉土人文的醫病互動，還有醫師與護理團隊默契配合，醫治、照護病人的過程。「慈濟醫療的優點就是醫護和合，如果將這本書寫好並出版，將醫護同心呈現出來，也能帶動醫療界。」

抵達臺南靜思堂，與臺南師兄師姊、環保志工、福田志工、大愛幼兒園師生座談，上人勉勵大家在菩提大道上用心精進行：「師父每天盡心力對大家說話，你們要每天精進聽話，聽了就要做，人生的方向要準確，直直往前走——菩提大道直，菩提就是覺悟，這是一條覺悟之道，是一

條很直的路。雖然佛法很深，但只要用真誠的心接受佛法，信受奉行，發心去做就對了。」

「若是一念偏差，隨著時間愈偏愈遠，差毫釐、失千里，要再走回正確的路就難了。人生世間，為何會苦難偏多呢？就是那毫釐的念頭，產生種種無明煩惱。所以我們學佛法、行菩薩道，需要在團體群中，法親要彼此分享也彼此警惕，菩薩道上相互扶持；能夠與這麼多菩薩法親同行這條道路，這就是我們的福。」

「我常常覺得自己很有福，因為我很滿足，這輩子來人間，能夠在年輕時就出家修行。」上人說，養父突然往生，讓自己深刻感受人生無常，從而思考生死道理——

年紀輕輕時，親眼看到父親往生，忽然間感覺到生與死是什麼呢？昨天還健健康康，今天這



臺南靜思堂大愛幼兒園小朋友敬呈義賣善款，並與上人投零錢入竹筒弘法利生。

(1月16日)

個時候就已經斷氣了。他在辦公室看過醫師以後，我讓三輪車載他回家休息，到家就發病了，醫師再來看時說：「我少跟你們說一句話，他血壓那麼高，讓他就在那裏睡一覺就好，不要移動他。但是你們移動他，腦又出血了。」那時候不像現在的醫療科技那麼發達，他說的這些話讓我很心痛，我的心因此一直有掛礙。其實以現在的醫療常識來說，腦溢血的發病速度真的很快。

尤其當天晚上我照顧他，摸著他的手，脈搏跳二、三下比較

大力，就停止了，從此生死永隔。那個時代的人往生了，總是請人選定時日出殯，很快就辦完後事。送父親上山埋葬回來的那一晚有風有雨，我坐在窗口往外看，雨在下、風在吹，路燈照著被風吹得斜斜的雨滴，當下情境讓我覺得生命很脆弱，就如「草露風燈」。前天還很歡喜地在說話，就這樣往生了，今天就已經將他送到山頭，棺木放到洞裏，用土掩蓋好，馬上覆蓋草，一杯青青綠綠，墓碑立起來，我們就回家了；回頭看，就只有一堆土，晚

上又有風雨，感覺人生只有這樣而已。雖然說他這輩子不長，但與人結很多好緣，幫助過很多人。不知道如何得到的消息，來送葬的人很多，隊伍很長，都為我的父親披麻戴孝。後來才知道，父親樂善好施，知道哪裏有人沒飯可吃，就載米送到人家裏去；哪裏如果有房子倒塌，他也送整車磚頭去讓人重建，真正是一個很好的人。雖然他才五十一歲，不過做很多好事，人生最後能夠這麼風光，就是有行善積德。

【靜思小語】謙卑虔誠回顧歷史，吸取教訓成爲傳世的教育。

不要輕視歷史

1
17
18

《農十一月·二十九至三十》



安邦定國的力量

元月十七日，印尼分會執行長劉素美師姊、副執行長郭再源師兄、黃榮年師兄等師兄師姊，於臺南靜思堂報告印尼蘇門答臘水患賑災事宜。去年十一月中，豪雨引發洪災，亞齊、北蘇門答臘省與西蘇門答臘省受災最嚴重，慈濟人從勘災、賑災發放直到現在，持續關懷幫助受災民眾，並與政府合作，預計為無家可歸的受災戶建二千五百戶永久住宅。

上人表示，印尼慈濟人與師父很貼心，從黃奕聰老先生最初來臺見面時，就是這樣。「黃伯伯是很典型的企業家，聽到我說，唯有愛可以化解仇恨與對立，讓社會和諧，他回去立刻開始濟貧發放，邀企業家投入，記得榮年也去扛米，臺灣的一群企業家前

往支援，吳東賢、侯博文、王令一幫那些老弱婦孺扛米回家。我看到他們一肩扛米、一手牽著老人走回家的錄影畫面，真的很感動。」

上人說，行善要親手布施，與人互動時的感受最深刻，也許座中多位印尼慈濟人，就是從那時與臺灣慈濟人一起救濟貧苦，就開始放下身段，愛護苦難人而真誠付出，而這分真誠的愛，就是一股安邦定國的力量。

印尼當時遭遇金融危機，經濟嚴重衰退，政府連公務員的薪餉都發不出來，底層居民的生活更加困苦，以致民怨沸騰，動亂難以遏止。上人說，這雖然是一段不堪回首的過往，不過不應該迴避去談這些曾經有過的坎坷，而且是要傳承後世的教育。

上人說，在自己幼年時期，臺灣的經濟不好，民眾生活很拮

据。後來政府鼓勵「家庭即工廠」，幾乎家家戶戶都做手工加工，這也是一段不可抹滅的過程。「那時是日治時代過後，日本人回去了，臺灣的經濟開始要發展而已，我的家鄉在中部靠海地區，印象中走在街上，可以看到家家戶戶都在編斗笠、草帽。」

「即使現在的臺灣社會繁榮富裕，民眾生活大幅改善，我們還是要謙卑、虔誠，莫忘過去。有人認為不應回顧過去，要向前看，但是不知過去就不會成長；過去的事就是歷史，不要輕視歷史，而且要從歷史吸取教訓、自我警惕。」

上人說，慈濟在印尼濟貧這三十年間，印尼快速蛻變，現在整體發展得很好。所以大家要珍惜過去，現在要多造福人間，富有的人要提起愛心幫助窮困人；富有財產，更要富有愛心，有愛

心才能真正造福人群。人群有福，也代表自己有福。就像溪流源頭的湧泉不斷，中下游才會有充足的水源，企業家愈富有，地方上的民眾生活應該也會愈好；人人均富，整體社會就能平安和樂，否則只有少數人富有，多數人貧苦，這樣貧富懸殊的社會其實潛藏大危機。「要富有，就要多造福，有福才有富。聽到大家用心去關心水患受災民眾，我很歡喜；你們都是有福的菩薩，是富有愛心的覺有情人。」

午後再與印尼慈濟人談話時，上人說，師兄師姊們長年來與政府合作，將慈善賑災與援建工作做得很好，政府了解慈濟而放心、信任，慈濟也不能辜負政府的看重，要做出典範、做好模範，帶動社會往好的方面發展。「民間與政府能夠如此和合、互信，是很可貴的，你們要用心維

持。從一開始，你們就對慈濟很有信心，慈濟也沒有辜負你們的信任；你們相信慈濟，向慈濟看齐，所以我也與有榮焉。」

慈濟大家庭添丁

臺南區第一場歲末祝福暨授證典禮，上人為新發意委員、慈誠授證後對眾開示：「授證時，當我將委員證別在你們胸前，聽見『咯』一聲很響亮，對我來說這是一聲聲希望，好像告訴我，又有一群菩薩來接力，菩薩家人回來了，大家庭旺起來了。慈濟大家庭添丁，多人多福，增加造福人間的力量，讓人間多福氣。」

上人說，各地的靜思堂是人間菩薩道場，而臺南能有這片土地建設靜思堂，要感恩莊慎私老先生的發心及其家人的歡喜護持，還有臺南慈濟人用心用愛來

成就。「臺南靜思堂建設期間，

明賢居士（已故許明賢師兄）的身體還很健康，直到建設完成，他還繼續在這裏看顧，每一個空閒他都很熟悉，哪一個牆角有油漆還沒漆好，他也會先對師父說，還未周到的會再補，就這樣一一說明、一一介紹。」

「每一次來到這裏，總是浮現好幾位菩薩。前面的人發心，後面的人呼應；在前面的人啟動，後面的人緊接著力量會合，合和互協完成莊嚴的菩薩道場，年年都有菩薩培訓、受證，投入人間、造福人群。地方好人若多，很自然就會吉祥、有福。所以說福人居福地，而福地也是福人居，這裏就是吉祥好道場。」

今年度的歲末祝福主題是「莫忘竹筒歲月初心，永誌法脈宗門弘願」，上人期勉師兄師姊們，慈悲大愛不能間斷，天天

都要發善心，並且把握因緣告訴親友，慈濟正在臺灣、在海外進行的人道援助，邀約他們共同行善；慈濟從最初的「五毛錢」起家，這分精神要世代傳承，在人間帶動源源不斷的善心，讓慈濟永遠都能為人間做大善事，永續慧命。

佛法蘊藏生活中

元月十八日歲末祝福暨授證典禮，上人表示，自行腳出門以來，所看到的都是祥和有愛的人間，人心向善，感到很安心。剛剛從今年度《慈濟大藏經》影片看見去年五月在臺北中正紀念堂的浴佛典禮，萬人整齊排列，畫面很壯觀；即使當天下著細雨，大家還是很踴躍、很熱忱地來參與，整齊站定位置，隨著轉身、彎腰，變化出一個個圖形或字樣，

很莊嚴、有道氣。

「當天我在花蓮，整天都守在電視機前面看轉播，看著慈誠隊搬運、布置『宇宙大覺者』布幔，恭敬地緩緩吊掛上去，還有人就蹲在狹窄的貓道控制布幔，直到浴佛典禮圓滿。外面浴佛的大眾很虔誠，他們在裏面幾個小時亦是虔誠，而且用恭敬心收起佛陀法像，一切都好好收拾妥當才離開，我很佩服也很感恩他們。」

上人說，場面盛大尚在其次，人的和合、虔誠最重要。「常說，禮佛要虔誠，心才能與佛菩薩有感應，我們虔誠祈禱的心聲也會上達諸佛菩薩聽，所以關鍵就是真誠用心，用禮節來表達至誠的愛。不要以為天離我們很遠，地是平常在踏；天呵護著大地人間，該下雨的時候下雨，太陽照耀大地，帶來光亮與熱量，地水

火風都調和，天地之間才能祥和，而且有蓬勃生機，大地也能供應充足的糧食給人。」

「從大地長出的糧食、蔬果，我們用心品嚐，例如菠菜、空心菜、薑、辣椒等，每一種都有不同的滋味。天地供應這麼多的食物，百香百味，讓我們吃得歡喜且攝入營養，所以每天用餐都要感恩天地，感恩農人辛苦耕種，工人製作碗盤食器，還有香積人員烹煮佳餚等等。所以盤點我們每天的生活，要讓我們飲食、用物不缺乏，而且過得舒適、歡喜，需要有多少人用心用力的付出。」

「佛法教導我們，天地萬物都有它的道理，天地萬物都能利益人生，所以我們要由衷感恩。對萬物感恩，更要對人人感恩，若沒有祖先、父母，哪有我們這副身體可以生活、做事；沒有父

母的養育，我們豈能平安成長；假如沒有社會各行各業的運作，我們就沒有這麼豐富的物資、便

利的生活。」上人表示，佛法就蘊藏在日常生活中，教人人盤點自己的生命，也要思考、感恩天

地及大眾的付出與成就。人與人之間一定要和平相處、相互感恩，才能每天過得歡喜快樂。

【靜思小語】遇到逆境不要灰心，不要脫離隊伍，繼續往前跑，停在半路反而會被人推倒。

不會永遠落後

1
19
20

《農十二月·初一至初二》



宗教要互敬，道理要圓滿

元月十九日來到高雄靜思堂，聽取慈善志業曾慈慧國際長偕清修士陳思擔，及聯合國團隊、馬來西亞王慈惟等師兄師姊報告獅子山共和國與肯亞出團事宜；團隊並懇請上人授予佛教旗與慈濟旗帶去非洲。

慈慧師姊談到獅子山共和國

自由城明愛會 (Caritas FreeTown) 執行長彼得神父，從四年前就將

《靜思語》放在他的桌子上，每個禮拜天布道說法都會套用一句靜思語；神父過去就向慈濟人提起，希望能有一尊宇宙大覺者佛像。上人教師姊向神父解說宇宙大覺者的意義：「我們都在地球上，不分國度，道理要圓滿。師父很尊重所有的正信宗教，所以

地球代表圓滿，所有的國家都在這裏，不論有什麼信仰，都能夠達到圓覺。」

上人叮嚀團隊：「出門在外要注意安全，各地氣候不一樣，要小心調適，飲食上要注意衛生。無論到哪一個國家，要把師父帶在身邊；當你們說話、做事，要想著這是師父要說的話、做的事，代表師父與人談話。」



高雄靜思堂大愛幼兒園小朋友接駕，向師公上人問好。
(1月19日)

向善的心念，念佛的功德

高雄資深慈誠、委員與上人座談，上人叮嚀師徒之緣要緊緊牽繫，生生世世同行菩薩道，生生世世延續這分菩薩真情。「菩薩的情是永恆的大愛，永遠為天下眾生而付出。這個世紀氣候變遷、四大不調，眾生很辛苦，我們要更加虔誠，讓諸佛菩薩聽到我們虔誠的心聲，起心動念都要向善，假如有不好的念頭，就趕快警覺，把不好的念頭去除。」

「不要忘記我們還是凡夫，不知幾生幾世以來，造多少的業，但我們過去生中也結下特殊的因緣，所以在這個時代再度會合，同行菩薩道。你們應該要自認是在行菩薩道，不是驕傲，而是要自我認知。」上人說，有人遇到不如意，或有心結解不開，總是祈求佛菩薩化解；信仰能讓心靈

有所依靠，但是煩惱無明要用佛法化解，念佛是念佛菩薩的心，假如能提起佛菩薩的心，將不好的念頭撥開，只留存覺悟、向善的心念，這就是念佛的功德。

「學佛就是用赤子之心在菩薩道上學習，見道而能覺悟。假如總是懵懵懂懂的無明凡夫，只會跟著別人走，跟著好人就能走好路，若跟著不好的人，也就隨著走不好的道路了。所以人間需要有菩薩，及時將懵懂的凡夫牽引到正確的道路；當我們迷茫時，有人來點醒我們，這位就是我們的貴人。」

「要時時自我提醒，走在正確方向，認真精進，能夠這樣，就是讓師父歡喜的智慧弟子。有智慧的弟子，才能接受師父的法入心；沒有智慧的人，師父說師父的，他還是沉於自己的無明煩惱中，沒有將師父說的話放在心

裏。師父說的話不離佛法，佛陀在二千五百多年前覺悟天地宇宙的真理，應事、應理，向大家開示；佛陀的開示，我們接來就要開悟——學佛要聞法而覺悟，所以要多聽。」

看到在座多位很資深的弟子，下一代也投入慈濟，上人欣言，慈濟的慧命要靠弟子代代相傳，不只向外接引眾生，也要告訴子孫，自己為何投入慈濟，此生在慈濟做了哪些事。「做慈濟是做好事，好人並非要讓人表揚，但我們將自己的慧命樹立起來，也要傳承下去，代代相傳善種子，無論子孫將來在哪個國家生活，都能就地播善種子，耕耘慈濟志業，延續父母、祖先的慧命。」

滾滾紅塵中，勇渡煩惱河

元月二十日，高雄合心、和

氣組隊新任幹部分享心得並發心立願。上人勉勵資深慈濟人，年紀大，更要自我精進，不要想著休息。人生不長久，所以要把握好因緣，而且要緊緊握住，不要放任好的因緣溜走。

「大家把握因緣好好做，還要再招呼人、接引人，因為只靠我們自己，無法做很多事，需要很多人共同來做。慈濟走到今年已經是六十年了，這六十年來就是每一位慈濟人相互接引，每一位進來以後都能站定，穩穩地往前走，永無後悔。我們有共同的願，要為人群付出，這就是我們人生的價值。」

上人說，大家聽師父說話時，認為「師父這句話是對我說的」，就會認真精進；如果不在乎，覺得師父所說的與自己不相干，沒有責任、不必做到，這樣再如何聞法豈能有所得？師父時

佛陀是無數劫以前就從凡夫地起步，累生累世救度眾生，有時還會犧牲自己成就眾生。古代有許多高僧也是為了眾生，為了成就佛法的流傳而犧牲自己。這些高僧為什麼如此肯定佛陀的方向，願意為佛法而犧牲、付出？就是為了成就慧命。」

「為了成就慧命，再高的山都要爬，再險要的路也要走，只想救度眾生。不過師父要叮嚀你們，不能不顧自己，菩薩之所以不顧自己，是因為多生累世不斷修行，已經達到等覺的境地，永遠不會退道心，而我們的道心還沒有很堅固，還需要再精進，要繼續鍛鍊。」

上人叮嚀：「在慈濟有這麼多人在菩薩道上前進，如果遇到逆境而感到灰心，就要趕快提醒自己：這麼多人在前進，假如我站在半路，反而會被人推倒；我

應該跟著前面的人一直跑，被人追趕過去沒關係，最重要的是自己沒有脫離這個團隊。我們不會總是落後，只要我們腳步不停，向前一直跑、一直走，就會趕上前面的。」

寫現代藏經，見證成鐵證

高雄賑災大事記企畫團隊，以及高雄線上讀書會團隊分享後，上人說，每當臺灣發生災難時，少不了慈濟菩薩的及時付出與投入，而且大家已經很有經驗，都知道該如何做，也接引新發意者共同來做，並提醒師兄師姊要讓「粽串」連結貫通，訊息通達，且當下就要做好紀錄，彙整、編輯慈濟歷史，否則時間過得久了，將來的人不知要從何寫起。

「慈濟事這麼多，讓師父感到來不及了解，只好請大家每次

常說，自己做、自己得，不必別人來要求，自願立志而身體力行，分分已獲，所得在心，能夠淨化己心，明心見性，這是學佛修行最重要的目標。

「佛陀來人間，是為了度眾生。眾生長久以來輪迴六道，生生世世都在滾滾紅塵中。紅塵就是煩惱，煩惱形成了一條大河，在裏面游泳的人如果沒有勇猛的力量，沒有找到正確的方向，終究會滅頂。所以我們一定要知道方向在哪裏，並且持續鍛鍊，鍛鍊出游泳的勇氣，還能夠救度沉溺的人。我們雖然也是凡夫之一，但是我們已經比眾生更進一步，是可以度化眾生的菩薩。」

「菩薩有地前的菩薩，有初地的菩薩，有十地修行圓滿的菩薩，也有等覺菩薩，要在眾生群中不斷進步，直到至高無上的圓覺。修菩薩行，就是救度眾生。」

動員時，有人文真善美志工隨行記錄，而且過程只要有感人的事與事，一定要寫下來。難得人生，要盤點自己生命的價值，要做得讓下一代可以作為典範，讓後世知道我們這個時代有慈濟這個團體，慈濟人在社會有災難時如何投入救助與付出。只要大家寫好、編輯好，就是一部很動人的人間菩薩經典，傳達人間菩薩情。」

「再者，高雄有這麼多熱情的愛心人，不寫下來很可惜；大家為自己，也為社會、為時代作見證。這個時代有這樣的災情，有這麼多人在付出，彼此可以作見證，再將它寫下來就是鐵證，因為有當事人與旁人的說明，大家都參與其中，留下的是最真實的紀錄，也可以成為傳家寶，讓子孫了解父母、祖父母、祖先對社會人群的無私奉獻。」

上人表示，自己出門行腳，

最想要聽慈濟人分享，聽慈濟人對慈濟的認識，慈濟人如何做慈濟，慈濟人如何把愛的能量凝聚起來，彼此感恩、相互勉勵；或者有人受了委屈，或是不太能適應組隊的運作方式，趁此機會來

問師父，師父就會解釋，能直接解答大家的疑惑。

「你們每天從大愛臺、從網路上聽師父說話，就是如流水一樣，我說的話都很雷同；如果要說佛法，講很艱深的法，大多數

人聽不懂。說的話能讓人聽懂、有感受，並且身體力行，就是真實法。所以師父希望你們多分享，而且要記錄下來，這些都是投入人群的真实菩薩，所做的事就是現代的藏經。」

【靜思小語】每一個時刻能平安度過要感恩，每一天都是最重要的日子。

自我盤點每一天

1
21

《農曆十二月·初二》



以真誠單純應對現實人生

已取得博士學位，目前正在進行博士後研究的美國楊凱丞師兄，表達想要儘快回臺灣親近上人的心願。上人對他說：「佛法浩瀚說不盡，唯有用真誠的心聞

法，即使只聽入幾句話，卻能終身受用。例如接受『心寬念純』的法，就永遠要有這分胸襟，終身奉行；要守好自己的志願，『守之不動，億百千劫』這句話，要好好用在生命中。」

凱丞師兄說起對於人工智

能的研究體會，人工智能有限，可是人的覺有情無限。就如佛法廣大無邊，文字能夠描述的很有限；在學術界所學到的知識有限量，對於佛法則能感受到無量。上人說：「知道的知識增多，不要反而變成障礙，待人處事還

是要真誠，不論社會如何變化，皆能真誠以對；有智慧的人知是非，不好的就不要去接觸，不該接近的就不要接近。不論未來的社會被污染得多麼污濁，還是要保持單純。」凱丞師兄說：「未來的社會需要上人。」上人回答：「我的年齡等不到，但是我的慧命要靠你們傳承。」

凱丞師兄提到研究所同學表達，學得愈多愈空虛，所學的知識無法回答人生的問題。上人表示有此感受是因為沒有接觸到真實人間，而慈濟是與真實的人間會合，在人間實踐佛法，會有很紮實的體會。所以，儘管說學佛法要超越世俗，如果沒有貼近現實的人生，也如同飄飛在空中。

某年某月確實有其人其事

高雄人文真善美志工「盤

點生命價值」專書撰述團隊，與資深慈濟人李呂鶴師姊等人分享後，上人歡喜表示：「師父對自己的盤點，是我認識到這麼多用愛付出的好人，這也是我生命中的價值。其實，也因為有大家的愛，才有慈濟，當然也少不了我，所以我們有共同的因緣。」

就有見證，讓人知道某年某月，人間真的有這件事，有這些慈濟人在投入。感恩團隊幫資深師兄師姊盤點人生，每一位都是寫經人。

肩挑起福慧資糧造福人間

「慈濟為人間做了不少事情，慈濟人所做的慈濟事，就是這個時代的歷史，我們如果沒有寫出來，人生過了，這些歷史事蹟就消失了。我們將它寫出來，給子孫一份傳家寶，也為慈濟立經藏。我們在這個時代為社會付出的事，就是人間菩薩的經典，很值得留存；假如沒有留下來，就像鳥飛在空中，飛過去就沒有痕跡。」上人叮嚀團隊，要註明師兄師姊們在哪一年投入哪些事，時間很重要，連寫下這些文章的時間也要註明，因為有時間

下午進行高雄第一場歲末祝福暨授證典禮，上人開示，農曆新年即將到來，大家重視農曆年，其實應該重視每一天，每天都要像過年的心情，彼此祝福、說好話，起心動念都是好心念，共同做好事。

「每一天都要自我盤點，每一天都是最重要的日子，每一個時刻能平安度過都要感恩。我覺得我這一輩子很有福，時常都有人關心著我，因此我更感恩回饋大家，虔誠為大家祝福。大家走入慈濟，都是付出無所求，同

時真誠感恩，這就是很美好的人生，也是很美的團體。」

「所以很期待各位，即使平時師父沒有來，你們也要常常到靜思堂來共修精進。相信你們最近常常來到講經堂，精進練習經藏演繹的動作，要練到唱誦的聲音合齊，腳步整齊，每一個動作都是美姿美態。」上人指出，投入經藏演繹，也是自我祝福；至誠接受佛法道理，且分工合作，不斷演練，要在歲末祝福典禮，相互至誠感恩與祝福。期待大家維持經藏演繹時的虔誠心，身心永遠都在法中；人人都要發願，生生世世常行菩薩道。

生生世世是很長久的時間，而長遠的時間是分分秒秒累積而成。上人教導大家善用時間，分秒都要對準方向，不能偏差；要對準佛陀所指引的方向，對準方向就要起步走，在菩薩道上步步

精進。「我們都還是凡夫，不過現在已經接觸佛法，就要趕緊『學』，而且要在菩薩道上學習佛陀的教法、學習如何行善。佛教徒一定要培養愛心，懂得布施。不是要你們布施金錢，伸出手幫忙人就是布施，說一句好話，對人有好的影響，這也是布施。布施是這麼簡單，所以要成菩薩哪有困難呢？」

上人說，要學如何行菩薩道，現在有很方便的網路科技，可以看到全球慈濟人的人間菩薩行，也能透過電視、網路聞法，尤其《無量義經》與《法華經》都是佛陀所教的菩薩法，也是慈濟自創立以來所走的道路，學會了就要步步精進。

許多慈濟人與師父相約，生生世世再來人間行菩薩道。上人引述「五百年前師度徒，五百年後徒度師」，說明無論先來後到，

慈濟人要與師父緊緊相牽，生生世世同行菩薩道。「人間菩薩道，我們還未走透，而且未來的人間，氣候會更加不調和，天災人禍很多，更需要人間菩薩。」

上人談到自己的童年經歷過戰爭，那時的人們生活在恐懼中，苦不堪言。戰爭平息之後，這七、八十年間，臺灣社會安定祥和，民生經濟富足，大家都要知福、惜福；尤其戰後佛教在臺灣興盛起來，民眾很容易在各道場聽到法師講經，而慈濟人在這六十年來不只有聽經、拜經，師父帶著大家行經，走菩薩道，所以大家要很珍惜。

「此時看到世界上那麼多國家有慈濟道場，慈濟人肩膀上擔著慈濟的法，也就是師父常常說的『為天下挑米糶』，米糶裏裝的是福慧資糧，大家要挑起來，造福人間。所以慈濟人聽法，就

是聽要如何待人、如何造福，能付出無所求。」

上人提醒大家，「能捐錢布施當然是很好，但是沒有錢也可以走入慈濟。因為人託人的福，慈濟人都是有福人，我們進來這個有福的大團體，經常有共修活動，拿椅子請人坐，這也是助人聞法，讓人安穩坐著聽法，或者是邀請人來看看師父、聽聽慈濟

人的分享，這都是布施；引導人走入菩薩門，就是功德。」

「『近朱者赤，近墨者黑』，我們如果與清淨單純的人在一起，自己也會很清淨；如果與不行正道的人在一起，或許我們本欲度眾生，反被眾生度，這是因為佛法不夠入心，不太清楚佛法道理。」上人說，口頭向人轉述，容易有偏差，或許也說不清楚；

不如邀請人共同來做好事，走入慈濟能清楚了解慈濟所做的事，也能深入體會慈濟所行的法，讓人樂於投入，這樣才是真正度人。「你們與師父有緣，願意聽師父說的話，不只是聽懂，而且長久以來都在身體力行；你們拉著師父的手，師父也牽你們的手同行菩薩道，也期待你們不斷接引人同行。」

【靜思小語】以愛傳家，以智慧教育，能造福人群的家庭很有福。

福慧家庭

1
22

《農十二月·初四》



心如清蓮，傳布法香

歐于菁師姊陪同韓國白羊寺

天真庵正寬法師來訪，法師將烹飪視為靈修之道，並在國際間致力於推廣蔬食。今特地帶來蓮花

贈予上人，談話由朴保璘師姊翻譯。正寬法師表示，上人出家後，創辦慈濟，一路走來已經六十年，

一定非常辛苦。「雖然我出家也五十多年了，但是見到上人，我的內心就像一個小孩一樣，還很柔弱。我要送上人的蓮花，是從韓國帶來的，想要呈現對上人的虔誠心。」

正寬法師表示，所呈蓮花是去年九月時所摘，用急速冷凍保存。剛才用水讓花瓣一片一片解凍，還有蓮花的香氣，就像上人的法香傳布全球。上人表示看了心生歡喜。正寬法師拿出用葉子包起來的冷凍蓮花給上人，上人以韓語對法師說「謝謝」。

正寬法師認為上人就像蓮花，而蓮花意喻覺悟，上人是覺悟之人，也引領了許多人。上人回應：「你我同樣都是從蓮花長，因為修行者心無雜念，看到它、看到你，我就想起妙喜法師。期待你再來臺灣，回到花蓮的家，什麼都不用帶，就帶這個來就好。」

我會把蓮花放在我自己禮佛的佛堂裏面。」正寬法師歡喜表達：「上人把這盆蓮花帶回去，就等於把我帶回去一樣。」

演繹經藏，菩薩鑑聽

於高雄第二場歲末祝福暨授證典禮，上人勉勵大家持續精進，不要鬆懈。佛陀出現在人間，是為了入人群、說正法、教菩薩道，而慈濟就是依照佛陀正法而行，教化眾生，行菩薩道。

「在場有很多資深的高雄慈濟人，三、四十年來，現在還看得到，可見人人勤精進、不放棄。在高雄，我們有這座充滿道氣的靜思堂，要感恩多位資深菩薩。我這幾天在靜思堂走著，不論走到哪裏，腦海總是浮現幾個人的身影，尤其是杜俊元居士，他支持師父，也是他親自帶我到這

裏來看這一片土地；他付出很多力量促成，也包括各位資深菩薩，讓我們有這麼好的因緣。」上人說，這二天的歲末祝福，人數眾多，可見高雄慈濟人從開始就很精進，很用心地廣度眾生、菩薩招生。

上人也提到，資深慈濟人大多年事已高，有的或許孩子不在身邊，法親要多予關心及照顧：「愛，就是相互關心。現在的年輕人普遍有高學歷，不過人們的學歷愈高，一般勞力工作可能會愈來愈少人做；不過現在有機器人，我在臺北、臺中都看到機器人，或許可以用於陪伴年長者，與他們互動，提醒他們吃藥。」

「我很讚歎現在的科技，其實科技也是人創造的，創造機器人為人服務，這是很好，怕的是將來機器人被用在不好的方面，讓人很擔心，但也很無奈，這是

被譽為「哲學家廚師」的韓國正寬法師，致贈特殊乾燥的蓮花與葉，置於清水中會緩慢綻放香氣。
(1月22日)



全世界的趨勢，科技愈發達，危機愈大。現在的臺灣很有福，因為臺灣有善、有愛，這就是臺灣的寶，能讓社會祥和平安。人心有愛，能消弭天下災難；科技會合愛心能量，也可以給予人類生活上的便利，這要靠發展科技的人朝好的方向研發。我們現在就要多用心、多教育，不要走偏了，讓下一代學到不好的，要將他們帶進來愛的環境中。」

上人教慈濟人要讓子孫更加認識慈濟，以愛傳家，就是福慧家庭。「有智慧的人，能夠把孩子、孫子教育好，懂得用愛為社會付出；子孫有智慧，能造福人群，家庭就有福。所以請大家多造福，並且用愛教育子孫。」

上人說，在歲末祝福典禮中，全場二千多人投入經藏演繹，眾心合一，虔誠祈禱，力量很大，能上達諸佛菩薩聽；大家虔誠

唱出經文，一舉手、一投足整齊劃一顯道氣，諸佛菩薩都在「鑑聽」，鑑定眾生是不是虔誠？經文道理有沒有入心？所以請大家用心投入，平時也要精進，收看大愛臺，了解全球慈濟人如何做慈濟事，以及改過向善，從懵懂無明轉為福慧人生，都是可以啟發人心的教育，能帶動家家戶戶發揮愛的力量，讓人間成為淨土。

「很多人想要往生西方淨土，其實淨土就在人間。只要我們把握因緣，靠近好人，和好人一起做好事，我們也是好人；人與人之間彼此影響與帶動，讓人間遍布好人，人間就充滿福氣，好人、好天氣、好地氣合起來，就是淨土吉祥地。」上人期勉並祝福大家，好人好事，淨土人生，少不了你、我、他，人人互愛、相互幫助，人人都在歡喜極樂的世界。

【靜思小語】年歲大更要照顧好自己，「挺」直身軀不要「停」下腳步，體力才不會快速衰退。

抬頭挺胸

1
23
24

《農曆十二月·初五至初六》



師父在我心裏，永恆說法

元月二十三日，屏東慈濟人來到高雄靜思堂與上人分享。上人回憶屏東慈濟因緣，起於一九七七年賽洛瑪風災，「在颱風之前，我就認識惟勵法師。我們在基隆結夏安居時相識，後來他去屏東，就在『番仔寮』的圓通寺。我做慈濟以後，他帶著見慧法師來花蓮參加訪視，我陪著他們去，說慈濟就是這樣做。」

「賽洛瑪颱風在南部造成災難，我在勘災的時候，就去住圓通寺，勘災範圍直到東港、萬丹，住了將近一個月，很多人也就開始走進來。時間過去了，如果當

時有記錄，歷史就在，需要大家用心去找出來；我們邊收集、邊整理，也請參與其中的人補充，這段歷史就會很精彩。」

屏東新任幹部、合心組隊分享，眾人長跪發願後，三請上人常住說法。上人回應：「要我常住說法，並不困難，因為我說話是要給有心人，還有能接受的人聽，只要你們有心、有誠意，把我放在你們的心裏，我永恆都在為大家說法。不只是過去，不只是現在，還有未來，我們生生世世都要心手相連，同行菩薩道。」

「若到了法末惡世，正法難以存在人間；現在看來，佛法好像很昌盛，但是現在的人間危機

的眾生，將菩薩一一呼喚回來，讓未來的世間有更多菩薩來關懷，地球就能平安。」

真誠之心，至寶令人歡喜

高雄靜思堂第三場歲末祝福暨授證典禮，上人開示，只要有一顆飽滿的種子，當因緣成熟，就可以增長為無量數，慈濟人、慈濟志業就是如此，從花蓮擴展到全臺灣，從臺灣擴展到國際；每一顆慈濟種子落地生根，可以成長為大樹庇蔭人間。

上人提到韓國正寬法師來訪，並贈送在水中綻放的冷凍蓮花，讓自己很開心。「讀佛經時，經文描述蓮花就像車輪那麼大，法師帶來的蓮花也很大朵，他用葉子包住它，包得很整齊；來到這裏，輕腳輕手地將葉子打開，並且泡在水中，慢慢地用筷子整

理，感覺很不簡單，我看了很感動。所以我昨天與他相約，他再來臺灣時到精舍見面，什麼都不要帶，只要帶這一朵花來，我好喜歡！」

「天地萬物都有它的珍貴之處，儘管這一朵花，也許幾天後就慢慢地凋謝，不過我很珍惜，最起碼記憶中都會記得，這是韓國一位法師用心帶來的。昨天與法師初次見面，我就感到歡喜，真的是一見就像知己。」

「世間萬物都有生滅，但是我們對於信仰，如果真誠發心，多聽、多讀、多研究，虔誠信仰佛法，今生虔誠，來生也會與佛法有緊密的因緣連結。」上人說起每次行腳到高雄，有時沒有事先通知，會到環保站探視，看到環保志工們都穿得很整齊，「我覺得這就是尊重、恭敬，服裝儀容和環境都保持整潔，就傳達尊

重重，所以我們更要虔誠發心立願。我們難得有這樣的因緣會合在慈濟，慈濟人互信、互愛，很誠懇，幾十年如一日，沒有退失道心，真的很不容易。」

上人教大家珍惜法親情，把握因緣，經常互動。屏東靜思堂正在工程中，將來有了新的道場，也要照顧舊會所，並時常到圓通寺走動。「不論在哪裏，都是慈濟的家，慈濟需要在各地有據點，人間菩薩就近照顧好當地，廣度當地的人，接引人人間慈濟法，接觸慈濟、走入慈濟。當各地的人心淨化了，人人都是好人，也就是菩薩淨土。所以請大家用心耕耘我們的道場，度化周圍有緣

重與愛。像我們要禮佛，也要先淨手、淨面，換整潔的衣裝才去禮佛，這就表示虔誠、尊重。」

上人說，看到資深慈濟人發心如初，志業代代相傳，家人、子孫都投入，用「家和」供養師父，既感動又感恩。「師父與大家分享佛法，你們如果能夠如法修行，就是報佛恩；如法修行，修好自己的品行，做人成功，這輩子品德無缺，這是修行所得。」

上人說，做人成功比做生意成功更重要，因為錢賺得再多，想要的東西都要得到，卻用不到，只是多浪費、多消耗。對於自己來說，什麼都不缺，但是看到正寬法師帶來的蓮花，油然而生歡喜心，讓自己聯想到佛法、淨土，更感動於法師的真誠之心。「我看到那朵花，真的很歡喜；人間寶物，不一定要珠光寶氣，讓人心歡喜就是寶。」



半世紀前襄助慈濟在恆春慈善
訪視的龍泉禪寺住持定法師（右
二），由徒孫堅音法師陪同來
到高雄靜思堂相見。

（一月二十四日）

溯源屏東，從賽洛瑪說起

元月二十四日，恆春龍泉禪寺住持定法師偕堅音法師來訪，並回顧早年與上人相識及做慈濟的因緣。上人對住持定法師說，當時若是到恆春訪視照顧戶，就去借住龍泉禪寺，一住好幾天，所以看到法師來，很感動也很感恩。

屏東慈濟志工來到高雄靜思堂參與歲末祝福暨授證典禮，上人於典禮中開示，提到屏東慈濟人陪同住持定法師前來，這是相隔許久的見面，感到很歡喜。「當年賽洛瑪颱風重創南部，災情很大，那時南部的慈濟委員不多，我就要北部的慈濟人到花蓮，再陪師父到屏東勘災。我抵達高雄，看到水泥電線桿像被刀削一樣，每支斷了一半，整整齊齊。」

有龍泉寺，我與慈濟人到恆春訪視，時常去打擾住持定法師，他也很好意，讓我們去那裏住，實在很感恩！今天看到恆春的菩薩陪著法師來見面，時間超過了五十年。」

「時日過去，人則增加了年歲，我們都老了，不過我會提醒自己，無論站著或坐著，身體都要挺直，不能彎腰駝背，老態龍鍾。」上人與年長的慈濟人共勉，要時時抬頭挺胸，並且經常起身走動，不要讓體力快速衰退。雖然自然法則無法避免，但還是要照顧好自己，每天「挺」直身軀，而非「停」下腳步，要常和會員聯絡，問候、鼓勵他們，邀他們參加慈濟活動，來到慈濟道場，聽好人說好話，跟著好人做好事。

「就如父母長輩教導子孫，就要做好模範，讓他們看了有樣學樣；社會好人愈多，學習的方

向愈正確，學好人做好事，也就是行菩薩道。這一世做得完嗎？沒辦法。我們一輩子學一些、學一些，做得愈多、學得愈久，記

憶會愈深刻；如果久久做一次，很容易就忘記了。所以要常常做，自然而然，聽到哪裏有苦難人，就會去幫忙；自作、教人作，除

了自己做，再鼓勵大家來做。如果長久以來都這樣，做好事為第一，開口動舌、舉手動足，很自然就是往菩薩的方向走。」

【靜思小語】天天彼此祝福、相互問好，這分「好」與「福」會回向給自己。

歡喜相互祝福

125

《農曆十二月·初七》



為了救人堪忍一切

高雄造血幹細胞捐贈團隊分享，受贈者真誠感恩。上人說，能夠在茫茫人海中配對成功，捐贈者與受贈者都是很有福。當初慈濟承擔起造血幹細胞資料庫，師兄師姊要宣導捐贈、招募捐贈

者、聯絡配對到的捐贈者，面對許多逆境阻礙，而慈濟人為了完成使命而堪忍一切，這就是菩薩修行。

「因為要救一個人，所以一再、再而三，非用耐心、愛心去勸不可，這是很不簡單。能夠勸成功，在醫療團隊努力下移植

成功，真的是很感恩。一切功德都是自己得，自己得，捐贈者的功德很大；接受的人很有福，也要感恩今日再生的生命是另外一個人所成就的，要好好尊重自己的生命。」

「要如何尊重？就是用健康的身體做好事，你做好事有功德，

捐贈給你的人也得一半。因為生病以後，如果沒有他，生命就沒了；現在能夠活著，還有機會做好事，也是捐贈者所成就，所以說救人好，就在於延續生命的價值。」

五毛錢吊飾不簡單

高雄「五毛錢吊飾」製作團隊，含巧藝坊、福田團隊、榮董團隊分享後，上人讚歎大家惜福、惜物又有智慧，厚紙板經過巧手，就能成為很堅固的工作檯，尤其是五毛錢吊飾做得很精巧，工作很繁複；小小顆的相思豆，用機器鑽洞以後，碎屑收集起來，還能做肥料。

「可以想見，這麼小顆的種子，要鑽多少才有一堆可以做肥料？實在是太簡單，只有你們想得到。因為有一群人把愛集中起

來，可以完成師父想要送出去與全球慈濟人結好緣的書籤。我要送的就是這種別人沒有，而我們有的東西，這如果要說價值，就是無價；不是沒價值，而是有錢也買不到，要靠很多人用心、用力、用巧工完成。」上人期待，大家再找時間分享五毛錢吊飾製作的過程，也讓收到的人知道，人人會更珍惜。

珍惜手中福慧紅包

慈濟創立至今，匯集大眾點點滴滴長久不斷的愛心，一路走來六十年，救濟苦難的行動從花蓮擴及全臺灣，慈善志業足跡從臺灣邁向國際。下午進行高雄區第四場歲末祝福暨授證典禮，也是上人今年度第二次歲末祝福行腳的最後一場歲末祝福暨授證典禮。上人開示，慈濟從「五毛

錢」，在克難中起家，上午聽到師兄師姊分享綁製五毛錢吊飾的過程，實在很不容易，希望大家拿到吊飾就會想到團隊用心用愛的付出，也期待人人莫忘那一年、莫忘那一人、莫忘那五毛錢。

談及每年歲末祝福發福慧紅包，則是緣於《靜思語》的出版，九歌出版社送來版稅，上人表示，「我一個出家人，拿這些錢要做什麼？乾脆與大家結緣，也剛好遇到過年，所以從那年開始，歲末發福慧紅包給慈濟人，就此延續下去，還曾經換成二元美金，裝在紅包袋裏發給慈濟人。」

上人也說到，早期慈濟人少，版稅足以發贈福慧紅包，現在只靠版稅已經不夠了，要由精舍常住勞動所得，幫助師父與大家結緣，請大家要珍惜手上的福慧紅包。「世俗過年過節，都用

著很歡喜的心彼此祝福。希望大家都能日日維持過年的心情，看到人就向人問好、祝福。如果每天養成問好、祝福的習慣，與別人結好緣，這分『好』與『福』就會回向給自己。」

「佛法教我們，今生遇到不如意事，不用埋怨，還要對人說感恩，為什麼呢？也許你是我前世的父母，也許過去生中你幫忙我很多……人與人之間過去結緣，彼此接觸，這輩子即使你不認識我、我不認識你，不過我們有緣，我一念間做慈濟，你們來投入，出錢、出力，受證、做慈濟，不知從過去幾生幾世一直累積到現在，因緣成熟而同時走入慈濟這個大環境做慈善工作。至今慈濟人道關懷與援助世界上

山越嶺、越洋過海到這麼多地方救助苦難。」

上人說，慈濟人的愛心能量飄洋過海，包括環保志工們回收寶特瓶再製的毛毯等物資，也溫暖了許多貧苦淒寒的人們。「我們回收寶特瓶抽絲做毛毯，在高雄也有一個製作毛毯的地點，現在還在做。」資源回收再製，環保毛毯隨著慈濟賑災，送到世界各地，也是慈濟環保「垃圾變黃金，黃金變愛心，愛心化清流，清流繞全球」的實際體現。

從每人每天省下五毛錢做慈善，到環保回收支持人文志業，以及資源回收再製新品，都包含慈濟人對人間、對大地環境的疼惜與愛護。上人說，慈濟志業是從克難中，每一位慈濟人的節儉中做起來，以及大眾用心用愛累積而成的，到現在還是如此，也因此感動人、帶動人。所以好

事要多說，讓更多人聽到，更多人響應做好事。

「慈濟今年要慶祝六十周年，我們抱著六十年前，師父剛成立『佛教克難慈濟功德會』那時，每增加一位會員就歡喜感恩，那分感恩心，人人都要有；而我們天天都要記得惜福、造福，生活節儉，五毛錢也可以節省下來做慈善，這分精神理念要永遠持續。」

上人說，慈濟從每人每天省下五毛錢做救濟起步，點滴累積愛心力量，就是救人的善法，也是人間善之源頭、慈濟緣起，請大家要永遠記得，而且慈濟六十年要重新再起步，如同剛開始的三十位家庭主婦、資深慈濟人，把握機會向民眾說慈濟，邀約行善，點滴匯集做好事，這就是師父一再反覆提起「五毛錢」的目的。

【靜思小語】醫師彼此尊重、相互啓發，醫療不分中西醫，是名副其實的大愛。

醫道的修養

1
26
28

《農十二月·初八至初十》



相信自己有佛性

元月二十六日，上人即將北上，高雄慈濟人於感恩時刻發願，並長跪唱〈立願文〉。上人以歌詞勉勵大家，只要大家謹記發心立願，傳承法脈宗門的使命，真誠精進，時常共修，相互勉勵且堅定道心，師父就「莫憂慮」。

「我最期待你們傳承，佛陀在世時距離現在有二千五百多年了，若說佛法有傳承，但是人人是否永記內涵？不一定。有的人信佛，但凡事求佛保佑、依靠佛法，卻沒有『如是法，如是行』。佛陀無法保佑大家，佛陀只是教導大家，要大家聞法而依教奉

行，但是能不能依教奉行，還是看眾生自己。若是真正相信佛陀的覺悟智慧，就要認知人人本具佛性，相信自己也有與佛同等的清淨本性；一失佛性，則永墮惡道。」

「我們這輩子是乘過去生中所造的因，此生來『應酬』，不是為了生意交際應酬，而是說有來有去、有去有來的應酬——應我們過去所累積的因，這輩子該受報就歡喜接受、歡喜償還，讓過去的惡因逐漸消除。」

「我們如果造很多不好的因，可能要做好幾世才消得完；不過我們要不斷累積好因、好緣，持續修菩薩行，這是生生世世的

修行。所以每天都要盤點自己的所思、所言、所行，繼續往好的方面努力，改正不好的習氣與錯誤。」上人說，大家在慈濟是與「諸上善人俱會一處」，與好人在一起，說的都是好話、做的都是好事，這個道場是很好的菩薩道場，大家要將道場照顧好，常常在此共修，相互勉勵，更要廣招來眾。

「不只在慈濟道場說好話、做好事，大家回歸各自的崗位，也如是行菩薩道。所以我說這輩子自我盤點，感覺到我無愧、無悔，因為看到大家的精進，尤其你們剛才的〈立願文〉，要如實力行，不讓師父擔憂。大家如果

已百歲的資深委員陳秀鳳特來到新店靜思堂問候上人。
(1月28日)



盤點自己有所做錯的地方，趕快懺悔，懺悔即清淨。懺就是悔過、洗淨，就像一條毛巾弄髒了，要趕快清洗，洗乾淨以後就不要再弄髒，所以懺悔之後不要再犯錯。」

上人從高雄靜思堂搭車往北，約中午抵達臺中東大園區。用午餐後，隨即搭車繼續北上，約下午三點抵達新店靜思堂，聆聽尼泊爾慈濟學校籌備現況。

中西醫都有道理

中西醫合療有相輔相成的優點，前提是中醫與西醫摒除成見而能合和互協。元月二十七日，臺北慈濟醫院中醫部吳炫璋主任領團隊分享後，上人表示，不論中醫或西醫，都有其醫療的道理，而自己一向希望中西合療，這是當時決定建設花蓮慈濟醫院，就

想要達到的目標。

「醫師之間和諧，彼此尊重，才真正是為病人好，而非只標榜自己最好，排斥其他科別。醫師各有方法，也各有其道，中西醫要相互尊重，就是最有修養，也是代表我們有修行。醫師之道，就是為了救人，所以投入人群守護生命、守護健康、守護愛，醫療是名副其實的大愛，不分中西醫。」

「無論行腳到哪一所慈濟醫院，每所醫院都是中、西醫一併來分享，大家聆聽彼此的報告而相互啟發，增進情誼。看到慈濟醫院的醫師都很有涵養，具有『醫道』的修養，很感恩、很安心。」

以至誠之心朝聖

佛陀故鄉專案推行三年多以來，團隊在尼泊爾藍毘尼與印度

菩提迦耶等地，於慈善、醫療、教育等方面援助行動愈益深入，居民在慈濟人的帶動與輔導下，提振精神面對生活。元月二十八日，馬來西亞蘇祈逢師兄回顧團隊在印度菩提迦耶的慈善足跡，包括當年腹大如鼓的小男孩山迪普，經慈濟協助就醫，現在已能正常上學，甚至跳繩跑步都沒問題。

二〇二三年二月十四日，團隊首次登上靈鷲山說法臺，手捧上人親筆的《無量義經》，共同恭讀，彷彿回到二千五百年前與佛同在的情境。去年僧伽蜜多學院法師們錄製完成印地語版《無量義經》唱誦；自二〇二五年六月開始，每月的農曆二十四日，志工們會到摩訶菩提寺邀約比丘、比丘尼們讀誦《無量義經》。

上人說，「人能弘道，非道弘人」，利益人間的事也需要有人宣導，而且慈濟是用很真誠的心去做事，並非湊熱鬧，亦非譁眾取寵，而是以至誠的心虔誠朝聖。

談及對三寶的虔誠供養，上人述說自己在年輕時，每天禮拜《法華經》，一字一拜，並且抄寫經文，用毛筆寫、用鋼板刻，一字一字將整部經文寫出來，且農曆每月二十四日燃臂供佛，以真誠、虔誠的心意供養。「現在，你們遠道而去，而且是為社會人間付出，就表達你們自身的誠意。佛教早已在印度沒落，而我幾年前發心要讓正法回歸佛陀故鄉，但只憑我自己是做不到，要靠你們幫我做到。」

人知道：我現在所走的就是菩薩道，直通到佛陀說《法華經》的地方。「上人教師兄師姊帶動當地居民共修，建立起當地的正史、正信，教導人行菩薩道，知道人與人之間要相互關心與幫助。」

上人欣見當地比丘、比丘尼，四眾弟子已經走出來了，而慈濟人讓他們將信念穩定下來，也就盡到師父的一念心。「你們長期投入，在當地走出了真實的菩薩道，可以教導很多人，了解我們付出無所求，僅僅為了利益眾生；不是禮佛誦經就能利益眾生，必須身體力行菩薩道。」

「佛法已經流傳二千五百多年了，但是佛教信仰已經偏離原本的樣貌，我們此時要讓它回歸佛陀所走的路，讓大家知道佛陀的思想理念，是貼合人間，菩薩道要在人間行。人人本具佛性，我們帶動民眾一起走進苦難人所

在地，了解人間疾苦，因應人間所需而給予協助。」

「如果沒有你們，我有再好的理想，也無法達成；就是因為

有菩薩願意去，將這些精神理念傳下去，引導他們想辦法面對生活，所以你們功不可沒。另外，在靈鷲山說法臺，我們要讓人知

道，當初佛陀在這裏講經，尤其所講的《法華經》是教菩薩法，菩薩法就是付出無所求，不辭辛勞，願意去付出。」

【靜思小語】媒體要負起社會教育的責任，媒體工作者要有教育使命感。

媒體教育成功

1
29
31

《農曆十二月·十一至十三》



科技創新不脫離誠正信實

元月二十九日與人文志業主管同仁座談，上人表示慈濟隨著時代，從傳統走到科技創新，雖說要跟得上時代，但不能脫離人倫規矩，期待人文志業「傳古說今」，要重視過去的歷史，製作

戲劇時要保持認真、負責的態度。此外，現在有便利的人工智能，許多媒體也會運用AI生成影像，衍生出模仿、抄襲的問題；而慈濟要秉持誠正信實原則，模仿抄襲的事做不得。

「在慈濟，要用做志業的心態面對工作，與一群志同道合的

同仁合和互協，圓滿每一項工作。既然是以團隊之力做事，每一位都有責任，而非各人做各人的，要共同用心把事做好。尤其我們做傳播媒體，訊息的傳播很快速、很廣泛，無論對或不對，都會對大眾造成影響，有樣學樣。所以媒體要負起社會教育的責任，要



舉辦及參與「靜思音樂人文饗宴」的團隊分享心得，臺北榮總護理師劉曉菁帶著安寧病房輔助犬「歐巴」問候。

(1月31日)

教給大家對的、好的資訊，媒體工作者要有教育使命感。」

「我們要把節目與戲劇做得吸引人來看、來學，內容、品質都要做好，說好話讓人學，不要說不好的話讓孩子去傳。我們要得到別人尊重，就要先尊重自己，也尊重別人；做事之前先思考這麼做對不對？會不會有不好的後果？確定是好的才去做。此外，每天自我反省，盤點自己這一天所做，做得對，要向自己說感恩。」

上人說，收視率愈高表示有愈多人在看，也就代表愈多人在學習大愛的教育。所以同仁們都有使命，要做出讓人愛看、愛學的好作品，說出讓人愛聽、愛用的好話，讓人有好典範可學、有明確的方向可以遵循，即發揮了淨化人心、祥和社會的良能，讓人人互愛，也就是教育成功。

在佛陀故鄉寫下慈濟歷史

元月三十日，空拍團隊陳榮豐師兄報告前往佛陀故鄉進行空拍的影像，林靜憫師姊、蘇祈逢師兄等人在座。上人感恩師兄師姊們發心立願，在各自家人的支持下，長時間前往印度、尼泊爾，做師父想要做的事，而且做得比師父所想的更周到。團隊所整理、報告的資料，可以再更詳細，將之當作寫日誌，有明確的人事時地物，要有人專門負責整理資料並回傳。

「這些紀錄就是歷史，讓後來的人知道慈濟在這個時代，有馬來西亞、新加坡等國家的多少位慈濟人到佛陀故鄉去付出，起初是哪些人先去，後來又有誰加入，當地志業如何進行等等，都有相片可以見證，還有詳細的文字說明。」

「師父很想要去，但是無法去，有心無力，一直想著：可以這樣做、可以那樣做，但是走不出去，需要你們去做。像看到簡報裏你們爬靈鷲山，要往石頭縫裏鑽，我想像不出你們怎麼走，你們將影片、相片傳回來，這就是千真萬確的見證。」上人說，

佛陀當時走過的路，時間相隔二千五百多年了，二千五百多年後，慈濟人重現佛陀行跡，哪些人到哪些地方，所推展的志業事務，都要有詳細紀錄，書寫新的歷史篇章。

元月三十一日，全心投入佛陀故鄉專案的馬來西亞蘇祈逢師

兄向上人告假，上人期勉：「學佛就是要身體力行，身體力行地學佛，而非只帶著佛學去。那裏本來就是佛陀生活的地方，可惜佛法較不受重視，現在要靠你們把慈濟帶過去。慈濟不離開佛法，由慈濟人走入人間身體力行，也讓菩薩法回歸佛陀故鄉。」

《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【冬之卷】》裝訂：精裝本 定價：四〇〇元



(刊頭題字／胡念祖 刊頭攝影／蕭耀華 相片提供／花蓮本會 插圖／蘇芳霽)

大愛電視節目表

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

大愛電視官網



Youtube



■週一至週五

00:00 經典劇坊	09:45 大愛學漢醫	17:00 週一：快樂小蘑菇
00:50 365 日日素	10:00 經典劇坊	週二：GO 來雜學
00:55 仁心慧語	10:50 365 日日素	週三：小主播看天下 WOW
01:00 大愛地球村	10:55 仁心慧語	週四：妙博士的異想世界
03:00 大愛劇	11:00 看美善學美善 - 美善劇場	週五：TRY 科學
03:50 風月同天	11:24 大愛真健康	17:30 蔬果生活誌
04:00 週一：人文講堂	11:30 大愛醫生館	17:54 大愛真健康
週二：志為人醫守護愛 2.0	11:45 人間菩提	18:00 大愛學漢醫
週三：生活地球村	12:00 大愛午安新聞	18:15 365 日日素
週四：映照人生	12:30 大愛劇	18:20 仁心慧語
週五：大馬慈濟情	13:19 365 日日素	18:30 高僧傳
04:30 法華經序	13:25 仁心慧語	18:56 慈濟充滿愛
05:30 無量義經偈頌	13:33 高僧傳	19:00 大愛夜安新聞
06:30 大愛真健康	14:00 看美善學美善 - 美善劇場	19:45 人間菩提
06:35 大愛早安新聞	14:25 慈濟充滿愛	20:00 大愛劇
07:05 365 日日素	14:30 週一：人文講堂	20:50 大愛醫生館
07:15 風月同天	週二：行動現場	21:01 看美善學美善 - 美善劇場
07:25 仁心慧語	週三：志為人醫守護愛 2.0	21:25 大愛真健康
07:30 蔬果生活誌	週四：大愛全紀實	21:30 無量義經偈頌
08:00 看美善學美善 - 美善劇場	週五：靜心瑜伽	22:24 風月同天
08:25 慈濟充滿愛	15:00 無量義經偈頌	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 無量義經偈頌	16:50 風月同天	23:00 大愛劇
	16:55 仁心慧語	23:50 大愛醫生館

■週六

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

■週日

00:00 人文講堂	08:30 人間菩提	16:15 365 日日素
00:30 大愛迷你劇場	08:45 草根菩提	16:30 慈濟的故事
02:30 大愛全紀實	09:15 納履足跡	17:00 草根菩提
03:00 名人書房	09:45 365 日日素	17:24 大愛真健康
04:00 證嚴上人說故事	10:00 生活地球村	17:30 行動現場
04:15 風月同天	10:30 風月同天	18:00 青春愛讀書
04:30 法華經序	10:45 名人書房	18:54 大愛真健康
05:30 納履足跡	11:40 大愛真健康	19:00 大愛夜安新聞
06:00 映照人生	11:45 人間菩提	19:45 人間菩提
06:30 大愛真健康	12:00 大愛午安新聞	20:00 大愛影展
06:35 大愛早安新聞	12:30 人文講堂	22:00 人文講堂
07:05 365 日日素	13:00 大愛全紀實	22:24 大愛真健康
07:15 證嚴上人說故事	13:33 大愛影展	22:30 風月同天
07:30 青春愛讀書	15:30 證嚴上人說故事	22:45 人間菩提
08:25 大愛真健康	16:00 風月同天	23:00 青春愛讀書

大愛廣播節目表

慈濟廣播、大愛網路電臺
電話：02-28989999
大愛網路電臺 <http://daairadio.tw>

大愛網路電臺官網



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 納履足跡有聲版	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 納履足跡有聲版	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 納履足跡有聲版	22:30 納履足跡有聲版
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	09:00 洛城大愛百寶箱	17:00 洛城大愛百寶箱
01:00 大愛知音	09:30 大愛知音	17:30 證嚴法師幸福心法
02:00 洛城大愛百寶箱	10:30 納履足跡德禪師父導讀	18:00 您有一通心留言
02:30 您有一通心留言	11:00 藍天白雲好時光	18:30 心示代
03:00 聽見生命力	12:00 大愛午安新聞	19:00 大愛夜安新聞
03:30 愛在西拉雅	12:30 心聞螢光筆	19:45 大愛之歌
04:00 愛灑人間	13:00 證嚴法師幸福心法	20:00 愛灑人間
05:00 藍天白雲好時光	13:30 您有一通心留言	21:00 藍天白雲好時光
06:00 無量義經有聲版	14:00 心示代	22:00 洛城大愛百寶箱
06:30 大愛早安新聞	14:30 站在時代的渡口	22:30 大愛知音
07:00 志工早會連線	15:00 藍天白雲好時光	23:30 慈濟的故事有聲版
08:00 愛灑人間	16:00 大愛知音	

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
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

慈濟全球聯絡點

■香港 Hong Kong

香港分會

TEL:852-28937166 FAX:852-28937478

灣仔聯絡處

TEL:852-28922578 FAX:852-28922598

大圍聯絡處

TEL:852-23370158 FAX:852-26871889

■韓國 Korea

京畿道（Gyeonggi-do）

TEL:82-10-6850-8188

■日本 Japan

日本分會（Tokyo）

TEL:81-3-32035651 FAX:81-3-32035674

■菲律賓 Philippines

菲律賓分會（Manila）

TEL/FAX:63-2-7320001

宿霧（Cebu）TEL/FAX:63-32-3438587

■泰國 Thailand

泰國分會（Bangkok）

TEL:66-2-3281161-3 FAX:66-2-3281160

芳縣支會（Ampur Fang）暨

清邁慈濟中小學（Chiang Mai）

TEL:66-53-382026 FAX:66-53-383059

■越南 Vietnam

胡志明市（Hochiminh City）

TEL:84-28-38535001/38535003

FAX:84-28-38535055

河內（Hanoi）TEL:84(0)24-35575957

■柬埔寨 Cambodia

金邊（Phnom Penh）

TEL:855(23)890126/890211

■緬甸 Myanmar

仰光（Yangon）

TEL:95(9)260032810、457496317

■馬來西亞 Malaysia

雪隆分會(KL&Selangor)

TEL:603-62563800 FAX:603-62563801

馬來西亞分會(Penang)

TEL:604-2281013 FAX:604-2261013

巴生支會(Klang)

TEL:603-51662048 FAX:603-33242218

北海支會(Butterworth)

TEL:604-333101 FAX:604-3241013

霹靂支會

TEL:605-5471013

大山腳(Bukit Mertajam)

TEL:604-5081013 FAX:604-5080013

怡保(Ipoh)

TEL:605-5471013

太平(Taiping)TEL:6012-5200111

巴里文打(Parit Buntar)

TEL:605-7162184 FAX:604-5937546

高烏(Pengkalan Hulu)

TEL:6019-5918105

吉打分會(Kedah)

TEL:604-7311013 FAX:604-7321013

日得拉(Jitra)

TEL:604-9179013 FAX:604-9170117

蘭卡威(Pulau Langkawi)

TEL/FAX:604-9666008

居林(Kulim)TEL:6012-4739931

雙溪大年(Sungai Petani)

TEL/FAX:604-4218732

玻璃市(Perlis)

TEL/FAX:604-9763208

吉蘭丹支會(Kelantan)

TEL:609-7433013 FAX:609-7439013

登嘉樓(Terengganu)

TEL/FAX:609-6317703

彭亨(Pahang)

TEL:609-5172969 FAX:609-5172062

關丹(Kuantan)

TEL:609-5139061/5132969

FAX:609-5139062

淡馬魯及文德甲

(Temerloh&Mentakab)

TEL:609-2778818

勞勿(Raub)

TEL:609-3561040 FAX:609-3563964

芙蓉(Seremban)

TEL:606-6331934/6331936

FAX:606-6331935

淡邊(Tampin)

TEL:606-4416068 FAX:606-4431068

馬六甲分會(Melaka)

TEL:606-2810818 FAX:606-2812796

新山支會(Johor Baru)

TEL:607-5547703 FAX:607-5541703

麻坡支會(Muar)

TEL:606-9544375 FAX:606-9544377

居鑾(Kluang)

TEL:607-7736115 FAX:607-7711266

哥打丁宜(Kota Tinggi)

TEL:607-8827736 FAX:607-8827737

峇株巴轄(Batu Pahat)

TEL:607-4311013 FAX:607-4337013

古晉支會(Kuching)

TEL:6082-344706/344707 FAX:6082-349707

美里(Miri)

TEL:6085-660013 FAX:6085-650013

詩巫(Sibu)

TEL/FAX:6084-349712

亞庇支會(Kota Kinabalu)

TEL:6088-381779/8382779

FAX:6088-383013

根地咬(Keningau)

TEL/FAX:6087-338838

丹南(Tenom)

TEL:6087-737893

山打根(Sandakan)

TEL:6089-212886 FAX:6089-212893

斗湖(Tawau)

TEL:6010-4563059

檳城慈濟洗腎中心

TEL:604-2297211 FAX:604-2297213

北海慈濟洗腎中心

TEL:604-3331013 FAX:604-3241013

吉打慈濟洗腎中心

TEL:604-7323604 FAX:604-7358604

吉隆坡慈濟義診中心

TEL:603-21421567

FAX:603-21421569

巴生慈濟義診中心

TEL:603-51662048

馬六甲慈濟義診中心

TEL:606-2866469

檳城慈濟幼兒園

TEL:604-2267703/604-2295054

峇六拜慈濟幼兒園 (Bayan Lepas)

TEL:604-6438703

高淵慈濟幼兒園(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

吉隆坡國際學校

TEL:603-48135000

■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

慈濟人文青年中心

TEL:65-62354901

■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

雅加達慈濟綜合醫院

TEL:62-21-50950888

金卡蓮慈濟大愛醫院（Jakarta）

TEL:62-21-55963680 FAX:62-21-55963681

慈濟中小學（Jakarta）

TEL:62-21-54397565/70608949

FAX:62-21-54397573

泗水（Surabaya）

TEL:62-31-84754345 FAX:62-31-8475432

錫江（Makassar）

TEL:62-411-36550723 FAX:62-411-3655074

棉蘭支會（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:94-472256422

可倫坡（Colombo）

TEL/FAX:94-112615623/24

■約旦 Jordan

安曼（Amman）

TEL/FAX:962-6-5817305

■土耳其 Turkiye

伊斯坦堡（Istanbul）

TEL:90-212-6682167

■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）

慈濟全球聯絡點



歡迎各界人士踴躍提供資訊

歡迎各界人士踴躍提供資訊

■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

三義慈濟中醫醫院

367苗栗縣三義鄉廣盛村16鄰八卦路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

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

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）

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:02-23224437 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:40510777轉4302-4305（市話直撥）
0912-412600轉4302-4305（手機直撥）
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:40510777轉4461（市話直撥）
0912-412600轉4461（手機直撥）

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:40510777轉4322（市話直撥）
0912-412600轉4322（手機直撥）

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:40510777轉4370（市話直撥）
0912-412600轉4370（手機直撥）

松山聯絡處（靜思書軒）

105臺北市南京東路5段188號16樓
TEL:02-27485692 FAX:02-25283989

師大禮堂共修處

106臺北市和平東路1段117號B1
TEL：02-23922742

萬華聯絡處（靜思書軒）

108臺北市萬華區莒光路222號
TEL:02-23366526 ~7 FAX:02-23366528

天母共修處

111臺北市中山北路6段161號B1
TEL:02-28346755

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:40510777轉4488（市話直撥）
0912-412600轉4488（手機直撥）
FAX:02-26953377

永和聯絡處

234新北市永和區永和路2段92巷1號3樓
TEL:02-29249040 FAX:02-29248935

永和靜思書軒

235新北市永和區中山路1段128巷3號
TEL:02-29241370

雙和聯絡處（靜思書軒）

235新北市中和區中山路3段41號
TEL:02-82281628 FAX:02-82281528

三重聯絡處（靜思書軒）

241新北市三重區中正北路450號
TEL:02-29810310 FAX:02-29869871

蘆洲聯絡處（靜思書軒）

247新北市蘆洲區長樂路125號
TEL:02-22891193 FAX:02-82868034
TEL:02-82860597（靜思書軒）

鳳鳴共修處

239新北市鶯歌區永和街184號
TEL:02-26795254 FAX:02-86776214

林口靜思堂

244新北市林口區文化北路1段277號
TEL:40510777轉4600~4601（市話直撥）
0912-412600轉4600~4601（手機直撥）

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（靜思書軒）

334桃園市八德區興豐路1139號
TEL:40510777轉4466（市話直撥）
0912-412600轉4466（手機直撥）

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鄰八卦路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

彰化分會（靜思書軒）

504彰化縣秀水鄉鶴鳴村彰鹿路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南投市菓寮路101號
TEL:049-2241169 FAX:049-2241379

草屯聯絡處（靜思小築）

542南投縣草屯鎮碧山路859號
TEL:049-2323249 FAX:049-2300249

埔里聯絡處（靜思小築）

545南投縣埔里鎮中正一路100號
TEL:049-2997296 FAX:049-2997297

民權聯絡處（靜思書軒）

403臺中市西區民權路314巷2號
TEL:04-23054073 FAX:04-23019616

太平共修處

411臺中市太平區新平路3段394巷16號
TEL:04-23918130

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

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

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

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

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

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彰化縣秀水鄉鶴鳴村彰鹿路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南投市菓寮路101號
TEL:049-2241169 FAX:049-2241379

草屯聯絡處（靜思小築）

542南投縣草屯鎮碧山路859號
TEL:049-2323249 FAX:049-2300249

埔里聯絡處（靜思小築）

545南投縣埔里鎮中正一路100號
TEL:049-2997296 FAX:049-2997297

竹山聯絡處（靜思小築）

557南投縣竹山鎮延和里大智路52號
TEL:049-2659671 FAX:049-2654709

雲林聯絡處（靜思小築）

630雲林縣斗南鎮新生二路178號
TEL:05-5954196 FAX:05-5954197

西螺聯絡處

648雲林縣西螺鎮大園里10鄰光復東路88號
TEL:05-5880034
FAX:05-5882481

北港聯絡處（靜思小築）

651雲林縣北港鎮草湖里華勝路679號
TEL:05-7832270 FAX:05-7827950

嘉義聯絡處（靜思書軒）

600嘉義市彌陀路26號
TEL:05-2777852 FAX:05-2777853

嘉義志業園區

600嘉義市博愛路2段469巷19號
TEL:05-2353318

臺南分會（靜思書軒）

717 臺南市仁德區 仁義路222號
TEL: 06-2792999
FAX:06-2493338

安平聯絡處（靜思書軒）

708臺南市安平區國平里國平路211號
TEL:06-2989111
FAX:06-2995111

贊助慈濟人文 好事傳全球

大愛之友



慈濟大學
TZU CHI UNIVERSITY



醫療 教育 科技 人文 管理

融合高教與技職的優勢 提供全方位學習
高中、高職生 都能前進慈大 展望全球

醫學院

醫學系
藥學系
醫學檢驗生物技術學系
物理治療學系
公共衛生學系
分子生物暨人類遺傳學系
醫學影像暨放射科學系

人文傳播暨社會科學院

傳播學系
兒童發展與家庭教育學系
社會工作學系
人類發展與心理學系
外語暨新興科技應用學系

115學年度學士後護理學系

經教育部認可之國內大學校院非護理學系畢業且取得學士(含)以上學位者(含應屆畢業生)。男性須已服役期滿或無常備兵役義務者。不接受同等學力資格者報考。修業二年半為原則，至多可延長二年。
◎報名日期：115年2月23日(一)-115年3月20日(五)
◎面試日期：115年4月11日(六)
◎放榜寄送錄取通知：115年5月4日(一)

115學年度「運動績優學生單獨招生」

◎報名日期：115年2月23日(一)至3月6日(五)
◎術科考試及面試日期：115年3月28日(六)
◎放榜日期：115年4月16日(四)
※面試學系請參閱招生簡章。

招生系所及招生名額(至多可填三個系所志願)

系所	招生名額
醫學院	藥學系1名、醫學檢驗生物技術學系1名、物理治療學系1名、醫學影像暨放射科學系1名 4名
護理學院	護理學系 2名 2名
人文傳播暨社會科學院	傳播學系3名、社會工作學系1名、外語暨新興科技應用學系 2名 6名
智慧永續管理學院	醫務暨健康管理學系2名、經營管理學系2名 4名

招收運動項目(限選一項專長報考)

籃球、排球、桌球、羽球、網球、足球、游泳、田徑(徑賽)、運動舞蹈(國標舞)

護理學院

護理學系

智慧永續管理學院

資訊科技與管理學系
醫務暨健康管理學系
經營管理學系

工程科技學院

資訊工程學系
生物醫學暨工程學系

五專護理科 原住民族學生單獨招生

◎學校辦理報名：115年2月23日(一)-3月9日(一)
◎到校考試日期：115年4月12日(日)
◎寄發成績單：115年4月21日(二)
◎現場登記分發日期：115年5月9日(六)



五專單獨招生

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

98-0443-04	郵政劃撥	儲蓄存款單
19905781	金額	仟 佰 拾 萬 仟 佰 拾 元
	新臺幣	
	(小寫)	

通訊欄(限填本次存款有關事項)

- 參加大愛之友，贊助大愛電視臺
- 參加檀施會，每年1200元以上 (每兩個月可獲贈「慈濟檀施文庫」一冊)
- 隨喜助印慈濟月刊等平面刊物
- 助印「慈濟檀施文庫」書籍：
- 不索書 索書，「請註明助印書名及冊數」
- 捐助入姓名、地址： 同寄款人資料

捐款收據開立方式： 合開一張 分別開立

捐款收據郵寄方式： 年寄 每次寄

索閱出版刊物 (舊讀者編號：)

慈濟月刊 (國內郵資一年165元)

慈濟日文月刊 (國內郵資一年120元)

慈濟英文雙月刊 (國內郵資一年80元)

收件人姓名

地址

電話

戶名		慈濟傳播人文志業基金會	
姓名		字 款 人	
地址		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
電話			
地址		經辦局收款戳	

◎寄款人請注意背面說明

◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲蓄存款收據

收據帳號	存款金額	電話記錄	經辦局收款戳
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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
介仁校區：970048 花蓮市介仁街67號
建國校區：970302 花蓮市建國路二段880號
聯絡電話：03-8565301



學士後護理連結



運動績優連結



未來學生專區

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

靜思人文虔誠發行



二〇二五年【冬之卷】

釋德俱 編撰

證嚴上人袖履足跡

是法皆隨，莫不皆是法身大士，或定慧解脫，或解脫知見，或戒慧，或真心，或寂常在，三昧恬淡，法益為無欲，顛倒亂想，不復得入，靜寂淨宜，志去遠，冥宇之不動，德百十劫，無量法門，香現在前，得大智慧，通達諸法，曉了夙別，性相冥實，有無長短，明顯現前，又能善知諸根性，欲以陀羅尼，無礙辯才，請佛轉法輪，運願能轉，微滿先施，以淹欲壑，開法界門，廓解脫風，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 |

「陪你發光」教育扶助計畫
「安美計畫」長者照護行動
「六安行動」災害應變機制
「全球共善」災害援助計畫
「消除貧窮與飢餓」扶困計畫

【專案名稱】

115年「大愛共善·救拔苦難」

| 國際 |

國際急難之人道救援及
災後中長期重建工作

| 醫療 |

醫療志業及國際災難醫療救援、
國際人文醫療、國際新科技研發平臺

| 教育 |

教育志業及建立國際品德、生活、
科學人文素養交流平臺

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填寫，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新臺幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿折疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收

本聯由儲匯處存查 210x110mm(80g/m²) 保管五年

郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。



| 臺南鹽水洗瓶隊 |

在慈濟臺南鹽水環保站，一群七旬環保志工組成「洗瓶隊」，五年來將回收玻璃瓶浸泡後，一一刷洗、刮去標籤，給予它們新的出路——由工廠收購，作為盛裝油漆溶劑的容器。

（撰文、攝影／黃筱哲 臺南鹽水）

★精彩內容請見本期報導