



能登地震民衆寒冬苦撐 慈濟備妥毛毯送暖

▲慈濟勘災團深入災區穴水町（上圖）、七尾市（左下圖）民屋損毀嚴重，志工向穴水町町長吉村光輝（右下圖左二）表達慈濟願協助賑災事宜。（攝影：池田浩一）

榮譽發行人—釋證嚴
發行人—顏博文 編輯—文史處
發行：佛教慈濟慈善事業基金會
地址：花蓮市中央路三段七〇三號

慈濟

第14期 週報

Tzu Chi Weekly

2024年1月15日 星期一

國內郵資已付
花蓮郵局許可證
花蓮字第149號
無法投遞免退回



電子報下載
QRcode

日本訊 / 日本能登半島地震重創石川縣，已造成死亡人數超過兩百人，災區截至一月十日下午統計，至少有一千八百二十五棟房舍幾近全毀或半毀，目前部分災區仍面臨道路交通難以通行與斷水、斷電的困境，且有近兩萬六千人暫居避難所。針對石川縣各項需求與援助，日本政府現已有序地動員進行中。

慈濟日本分會於一月五日上午，由志工陳金發領隊，四人成團前往石川縣七尾市進行勘災，並拜訪當地僑界會長陳文筆醫師，陳醫師服務的七尾病院是目前能登半島還能運作的三家醫院之一。七尾病院位於海邊的小山坡上，發布海嘯警報時，海邊許多居民都往七尾病院避難。

六日，陳文筆醫師陪同慈濟日本分會勘災團前往穴水町，多方了解居民所需。證嚴上人非常關心災民的需求，在聽取勘災團回報的訊息後指示，趕緊先送毛毯讓災民避寒。根據日本氣象報導，石川縣目前入夜最低溫已降到零度，甚至零下一度。

（文：慈濟基金會）

珍饈送暖 日本分會大愛食堂辦圍爐

日本訊 / 新冠疫情爆發後，對日本社會各行各業帶來嚴峻衝擊。根據二〇二一年十一月，日本政府發布的勞動力調查報告，當時日本每月就有高達六十六萬人進入長期失業狀態。慈濟日本分會見許多家庭幾乎面臨斷炊，於是於二〇二一年十一月二十三日，在日本勤勞感謝日當天，啟動「大愛食堂」，志工團隊每月兩次，前往東京會所與代代木公園準備素食便當提供給有需要的人。至今兩年多下來，志工與領便當的民眾們都成了好朋友。

去年十二月二十四日，日本分會首次邀請大愛食堂受惠戶、新芽助學生、關懷戶一起「圍爐」話家常。前來參加圍爐的鈴木一，感謝這兩年大愛食堂提供的便當，對他非常有幫助，大家一起圍爐令他充滿幸福感，他承諾將努力讓明年過得比今年好，健康地度過未來的一年。新芽助學生北村矢同學表示這一年來，他數次參加志工活動，透過與人接觸談話，讓他有了很大的改變，他說：「以前，總是只想到自己，很難去為別人做任何事情；現在很高興接觸到慈濟，成為志工，可以為別人做一些事情。」

慈濟日本分會執行長許麗香表示，期盼藉著這次活動，將慈濟大家庭歲末圍爐的溫暖帶到日本，與大家共享最日常的溫馨幸福。

（文：陳雅琴）

▼慈濟日本分會首次邀請大愛食堂的受惠者與六十位志工們齊聚圍爐。（攝影：吳孟儒）



感恩善解除煩惱 造福人間迎未來



「佛陀來人間，就是教導我們兩個方法，一個就是放棄煩惱，一個就是迎接未來每一秒鐘的造福人間。我們心心念念，都要有這一分造福人間。天下人間苦難偏多，要如何讓更多人來投入，愛的能量如何來造福我們周遭一切，人人造福，人人平安，天下平安，這就是人間極樂的世界。」

愛心造福社會，這是臺灣之福。」

上人常言，念佛不如念感恩。

「每一天只要睜開眼睛，我總是感恩，感恩昨天一天都平安。假如昨天讓我很滿足，讓我很感恩，今天一定是很祥和，迎接著祥和的未來。安心祥和就是我們最有福的人生。」

「佛陀來人間，教導我們兩個方法，一個就是放棄煩惱，一個就是迎接未來每一秒鐘的造福人間。我們心心念念，都要有這一分造福人間。」

「教菩薩法」是佛陀來人間一大事因緣。如果人人都能像菩薩般聞聲救苦，及時為苦難眾生伸出援手，聚微成巨，就是真正地為人間祈福。

「時常跟大家說，佛法不是我們想像中的求啊！拜啊！其實求佛求不來，唯有你造福，你時時要培養這一分的愛心，見人愛人，見物愛物。所愛的不是占有，是用清淨無污染的心；如果可以用清淨無染的心，我們的心就可以心包太虛，量周沙界，我們的心也可以包容乾坤太虛。」

「平時只要開闊心胸用愛來包容一切，沒有是非的計較，能善解，哪怕他人對我有什麼樣的批評，後面講的是非、誹謗，我都心不在意。只有自我盤點是否有得失？有沒有得罪於他人？有沒有貪求？有沒有

造成了別人的損失，只顧自己的利益？」

「信己無私，信人有愛。」透過反觀自省，心中無私則問心無愧，並且對別人善解，自然心無掛礙而能夠輕安自在。

「盤點自己——好在今天的過去，昨天以前，我們所做的只有利益人間，沒有虧欠別人，所以我在。更要很用心，天下人間苦難偏多，要如何讓更多人來投入，愛的能量如何來造福我們周遭一切，人造福，人人平安，天下平安，這就是人間極樂的世界。」

人人都求往生極樂世界，卻不知道自己就有力量讓自己生在極樂世界。

「物資給與需要的人，讓他得救；他得救了，道德的德回向給自己；因為付出無所求，人到無求心自安；安心的人最有福，因為他沒有煩惱，所以可以每天過著沒有煩惱的日子，感恩、自在，這叫做快樂。」

「看別人造福，看得隨喜讚歎，叫做隨喜功德。他們用清淨的心，彼此互為典範，視如珍寶，就像得一個法；每一個人都有這樣的隨喜功德，就是很歡喜，所求不多，心存歡喜自在。」

（摘自證嚴上人行腳一月七日北區第二場歲末祝福開示）

「平安就是福啊！菩薩們人人發心，人人有愛，就是造福人間；造福人間，人間平安。天天看著國際報導，很令人擔心，因為氣候不調和，四大不調，再加上人心總是混亂，讓天下國際有不少的動盪不安。回顧我們在臺灣，我們要感恩；我日日都在感恩——時時可以看到

我日日都在感恩——時時可以看到

靜思人文經藏系列——靜思晨語



靜思觀自性 晨語竭無明
人間清涼境 菩提大道直

本系列書籍共四冊，收錄證嚴上人自一九八五年至今對弟子的雋永開示，證嚴上人以精闢、簡潔的智慧法語，淨化心靈。如同黑夜大海中的燈塔，為無數迷茫的眾生指引方向，走向光明大道。



歡迎至全球靜思書軒／靜思網路書軒
HyRead電子書請購

慈濟助貧扶困 印度首場歲末祝福 兩千鄉親湧入

印度訊 / 如果以每天二點一五美元作為最低生活基準，在印度有高達二點二九億的人口生活在貧窮線下。印度菩提迦耶的牧羊女村、思龍加村、恆河比哈村、賈格迪什布爾村……這些村落的住民，多是印度窮人中的窮人，不少人以行乞維生，有些男性甚至把椰子花釀的酒當水喝，藉酒麻醉自己。

不過，這些困境都有機會改變。曾因貧病交迫到牧羊女廟乞討的甘滿季（Gain Manji），因為有了慈濟每個月援助，他結束了乞討生活，加入志工行列，甚至帶動日存一把米的善舉，幫助貧困鄉親。二〇二三年三月起，慈濟基金會在菩提迦耶展開助貧工作，善的效應隨之在菩提迦耶擴延。當志工前往恆河比哈村的田中央探訪照顧戶拉古時，一位村民滿手捧著剛摘下的芭樂現身；正當大家想著這位村民是誰時，每天和醫療組前往拉蒂比加村幫截肢女孩特麗換藥的當地志工恩德拉吉告訴大家，這位正是特麗的爸爸蘇卡爾。

一月七日，慈濟基金會首次在印度舉辦歲末祝福，地點選在菩提迦耶的摩訶菩提會議中心，三場總計湧進兩千多名印度鄉親，曾經行乞的甘滿季、曾經

助建廁所歡度耶誕 莫三比克村民喜迎大禮

莫三比克訊 / 「我只敢半夜才上廁所！」莫三比克村民佳辛塔（Jacinta）因家中茅廁沒有足夠的帆布遮蓋，只能選擇忍到半夜天色昏暗才去如廁，且每次都擔心被別人看到。另一外村村民馬內卡（Maneca）雖然用茅草搭建了隱蔽茅廁，但大雨一來，總擔心茅草屋頂倒塌，或淹水讓茅廁內的排泄物溢出。

這是莫三比克鄉間貧苦村民遭遇的生活苦境，臺灣民眾只要想像一天無法使用馬桶，就可以同理感受，無法安穩如廁是多麼痛苦的事！

二〇二三年十二月二十一日，慈濟基金會趕在耶誕節前，將蓋好的

一百三十二間乾淨且有馬桶的廁所，移交給莫三比克村民當耶誕禮物。村民開心到忍不住繞著證嚴上人的法像跳起舞來，有村民感性地說：「證嚴上人一種從未有的方式幫助我們。」

慈濟基金會二〇二一年在莫三比克援建庫拉大愛村（Kura Tzu Chi Great Love Village），特別將廁所納入援建範圍，並為村民設置化糞池系統。不過，建造過程，遇到通貨膨脹與新冠疫情，導致工程延宕，最後慈濟決定培訓當地志工自行興建廁所與大愛屋，也藉此培養他們擁有新技能。

（文：陳宜青）



村民用帆布或茅草搭建的廁所。（攝影：Jose Jorge）



志工擔心村民不會使用新廁所，挨家挨戶手把手教學。（攝影：Jose Jorge）

沉溺酒癮的蘇倫達爾，他們都上臺分享自己如何重啟人生的故事，現場洋溢溫暖之情。（文：丁碧輝）



慈濟志工醫療團隊連續二十四次接洽為截肢的女孩特麗清洗傷口並換藥，直到化膿的傷口癒合。（攝影：林家如）



印度首場歲末祝福結合「佛陀足跡展」，讓印度鄉親了解慈濟在地的慈善關懷。（圖：慈濟基金會）

轉動的愛 慈濟水果團贈莫三腳踏車

莫三比克訊 / 臺灣慈濟花蓮本會有個line水果團，響應駐莫三比克的同仁號召，在群組裡發起募捐腳踏車的愛心活動，做為庫拉大愛村興建工程的加油禮。抽到腳踏車的塞爾吉奧開心說道，他每天花六小時走路通勤，有了腳踏車，可省下時間，還可回饋社區，幫忙載病人就醫。

（文：陳宜青 圖：Jose Jorge）



民衆追雪 慈濟送愛 志工連續20年送暖員警

南投訊／每年冬天，高山下起皚皚白雪，民眾紛紛上山欣賞美景；當雪季來臨，花蓮新城分局的員警，都會輪流到合歡山上值勤。每一年這個時候，慈濟志工也會上山關懷。這分情誼，邁入第二十年，志工依舊帶著點心、暖暖包、保暖圍巾，開車到合歡山上，為值勤員警送上溫暖。

合歡山雪季各種突發交通狀況若沒有員警協助，應變支援，卡在雪路上的車子恐怕回不了家。花蓮縣警局新城分局局長吳思翰表示，同仁出勤時，都會攜帶氧氣瓶、千斤頂，也具備車輛基本維修能力，以便及時救援。

雪季合歡山上均溫幾乎都在五度以下，寒冬執勤，考驗員警的體力，更考驗毅力。

帶著志工們上山關懷員警的慈濟志工張文仕真切說道：「真的要親自到山上，才能感受到他們工作環境的艱辛，所以我們一到雪季，一定要來慰勞辛勤的員警。」二十年來從不間斷，志工為員警送上圍巾，奉上暖呼呼的薑茶，致以最深的敬意。同時也帶了氧氣隨身瓶、暖暖包等物資，作為員警們雪季執勤的堅實後盾，提供給需要的民眾。
(文：葉朝慶、黃文琪、鄧明怡)



▲慈濟志工為山上執勤的員警圍上圍巾，奉上熱薑茶。
(圖：大愛新聞)



▲合歡山雪季開車上山追雪的民眾，若車況出問題，提供即時救援的就是山上值勤的員警。
(圖：合歡山派出所)

家屬自責沒能給長輩好日子 義診團醫病也慰暖

新北訊／住在新北市瑞芳的邱先生，母親中風臥床七、八年了，去年又遭受到第三次中風，為照顧病榻中的母親，他無法外出工作。另一位楊先生，母親年近九十歲，最近三個月忽然失去行走能力，他則專職照料母親的生活。老老相顧或由青壯年全職照顧家中失能長輩的案例，在臺灣高齡社會裡愈來愈普遍，這些照護的家屬，身心疲憊之外，有些人心裡還帶著自責情緒難以釋懷。

二〇二三年十二月十七日上午，慈濟人醫會醫護團隊與志工頂著寒風，由羅文傑醫師和邱鴻基醫師領隊前往瑞芳進行居家義診。診療過程中，團隊除了細心診治居家的病患，也與照護的家屬有一番交心的相談。負責照顧九十歲老媽媽的楊先生，向團隊細數母親的過往，他說：「我母親一輩子很辛苦，年輕時做過礦工的粗活，也在臺電工作，後來工作時不小心從高處摔下來，手肘和髖骨都做過人工關節……」講到此處，楊先生自責沒有能力給母親過上好生活，

忍不住流下眼淚。

慈濟醫護團隊安慰楊先生，此刻正是報答親恩的時刻，並分享證嚴上人所說，行善行孝不能等。楊先生聽了感到寬慰許多。慈濟人醫義診，除了醫病，也慰暖了許多人的心。
(文：池亮蓁)



▲新北市十二度低溫，慈濟義診團仍走訪關懷每一戶案家。
(攝影：池亮蓁)

職人淪遊民 技術不敵新科技

宜蘭訊／賴先生年輕

時原本有一身好技術，但後來漸漸被新科技取代，隨著年紀增長，他更難找到工作；現在他成為社會局定時關懷的無家者，經常夜裡棲身宜蘭市中山公園。隨著「」的進展，未來人腦作業可能快速被取代，賴先生的際遇，似乎在預寫未來社會的某些處

境。

然而，慈濟志工在社會各角落送暖的堅定之情不會改變。一月三日晚間，五十名慈濟志工，備妥禦寒衣物、薑湯、麵包等，前往宜蘭、羅東、南方澳等地關懷無家者，並傾聽他們的故事。

(文：黃美靜、張惠如、廖月鳳、張玉秋)



▲無家者各有不同的故事，慈濟志工看到魏先生時，只蓋著一件老舊的薄棉被，志工趕緊為他蓋上慈濟的毛毯。
(圖：慈濟基金會)

更生人步正軌 引家人投身志工

屏東訊 / 慈濟屏東分會
入監獄關懷受刑人，已經十二年，每週三次的靜思語導讀及帶動之外，更幫助許多更生人由誤轉悟。其中有一位受刑人因吸毒、竊盜，七次入監，後來成為慈濟志工，也影響家人投入志工服務，而這位受刑人就是吳紹民。

吳紹民出獄前三年，父母和哥哥相繼過世；出獄後回到家，看到破破爛爛的屋子，當場痛哭。出獄後的吳紹民拜託姊姊幫忙找慈濟志工，因為他想要改變自己的人生。之後他跟著慈濟志工高嘉宏到花蓮工作，學習一技之長，也跟著志工到環保站做資源回收，完全脫離舊生活圈。當他拿到第一份工資時，他哭了，他沒想到自己什麼都還沒學會，竟然也有工資。

吳紹民曾哭著問高嘉宏，他已經沒機會行孝了，該怎麼辦？高嘉宏對他說：「你就去做善事啊！一定可以彌補，你要相信！」

戒毒後的吳紹民，積極行善助人，影響姊姊吳愛慧及服務警界的姊夫潘進發。二〇二二年姊弟兩人完成培訓並受證慈濟委員、慈誠；二〇二三年十一月，姊夫潘進發也受

九二一高齡「媽咪」 雙溪義診廿一載

新北訊 / 雙溪土生土長的連吳盆，一九九三年加入慈濟志工行列，是新北市雙溪區的第一位慈濟志工，二〇〇二年她開始推動雙溪義診，生性開朗，活動力強，大家稱呼她「媽咪」；而張開雙手「媽咪抱」是她廣結善緣的招牌動作。

原本兩個月一次的雙溪義診，受新冠疫情影響已暫停了兩年，今年終於重啟，高齡九十二歲的連吳盆帶領往診的醫護和志工共十人，依序探訪泰平里大平、烏

山的多位長者。有長期患失眠症的阿雄阿公、患糖尿病的阿蕊阿嬤、因膝蓋受傷坐輪椅的張阿嬤，以及張阿嬤的妹妹小玉阿嬤等等。這些長者多已七十幾、八十多歲，再次見到已經九十二歲的連吳盆，步伐依舊穩健，有的激動擁抱，有的緊握住雙手，期望她們心中的老大姊、大家的「媽咪」連吳盆長命百歲，繼續在蜿蜒小路帶人帶路，傳遞醫療的關懷、愛與溫暖。



▲泰平里第一位環保志工阿蕊阿嬤，抱著連吳盆說：「下次來做糕給妳吃。」連吳盆說：「阿姊秀秀、阿姊秀秀，阿姊會常常來看妳。」（攝影：吳文讚）



▲今年七月雙溪義診時，人醫會邱鴻基醫師代表大家獻壽桃，祝福連吳盆「身體健康呷百一」。（攝影：吳逸民）

證，成為屏東地區的慈濟慈誠。（文：陳麗英、大愛新聞資料）



▲即將受證的潘進發（左二）在太太吳愛慧（左一）的陪伴下，前往花蓮尋根。（攝影：林士豔）

人間行者 見苦造福 聞法解纏—— 七十三號慈濟委員王郁清

王郁清，臺南人，九歲時跟著篤信佛教的媽媽，認識尚未出家的證嚴上人；一九七二年從護專畢業後，以通信方式皈依上人，法號靜弘。婚後定居臺中，工作家庭兩頭忙，雖然募款不曾間斷，但一直是獨來獨往做慈濟；一九八六年花蓮慈濟醫院啟業時，到花蓮支援義診一週才結識臺中的慈濟委員，開始參與中區訪視工作。

訪視時印象深刻的是有位腦性麻痺患者，不會說話，不會走路，整天蜷縮著身體趴在地上，只能靠著住在附近的姊姊照顧。每個月志工們會去幫他清掃住家環境，與他互動；

他只要聽見志工在門外喊：「有人在嗎？」就會用蛇行的方式，快速地蠕動著身軀到門口迎接……相較於這些貧病苦的個案，王郁清深刻體認到，自己過著富足無憂的生活，如果不惜福，不造福，福分用完就沒了，自己應該更用心付出。

她說每次聽上人講《法華經》就能更堅定地做慈濟與修行，或許自己的根機不夠，無論是聽十遍、百遍才能懂，都願意不斷地聽；她知道，唯有不斷薰習，菩薩路才能鋪得平坦、沒有罣礙。



▲二〇一一年，王郁清參加中區《水懺》經藏演繹彩排驗收。



▲二〇〇九年莫拉克颱風在南臺灣造成嚴重災情，王郁清（左二）前往屏東林邊協助打掃。

（採訪整理：何麗華、張麗雲 圖：施龍文）

慈濟開辦僧伽長照班 出家師父老有所依



▲開訓第一天下午進行實作課程，法師專注學習心肺復甦術。
(攝影：鄭淑鳳)

臺中訊／臺灣步入高齡化社會，全臺的僧伽同樣面臨老化和病痛的問題，去年八月證嚴上人行腳臺北，中華僧伽長照人文關懷教育協會（以下簡稱僧伽長照協會）會常法師拜訪上人，提出希望與慈濟醫療和長照合作協助僧伽的照護，促成本次照顧服務員培訓課程的因緣。

首屆的僧伽照顧服務員培訓課程，二〇二四年一月四日至九日在臺中慈濟醫院進行六天課程。來自全臺的僧伽長照協會，共二十七位學員，包含九位法師報名參加。在這次照顧服務員培訓之後，他們將返回各自的道場，投入年邁法師的長照服務工作。

會常法師表示，感恩證嚴上人抱持「我們都是一家人」的慈悲心念，促成本次合作，協助建立僧伽老病的照護網。在長照的學習課程中，慈濟以人為本、長期照顧、永續經營這三大區塊，與僧伽長照協會想推動的理念是一致的，同樣都是在落實人間菩薩行，藉由照顧法師的身體先安身，再以共修共學形式而安心。
(文：鄭淑鳳)

斗六慈濟醫院五週年慶 五心醫療守護鄉親健康

雲林訊／斗六慈濟醫院一月五日上午歡慶五週年院慶，各界來賓前來祝賀，場面熱鬧溫馨。斗六慈濟醫院院長簡瑞騰感恩大家五年來一路相挺，他表示，斗六慈濟醫院五週年院慶主軸是「五心醫療，守護生命好健康；年年精進，共善社區好幸福」，這也是斗六慈濟醫院努力的目標，期許能用佛心、合心、信心、歡喜心及感恩心等五心，繼續守護鄉親的健康。

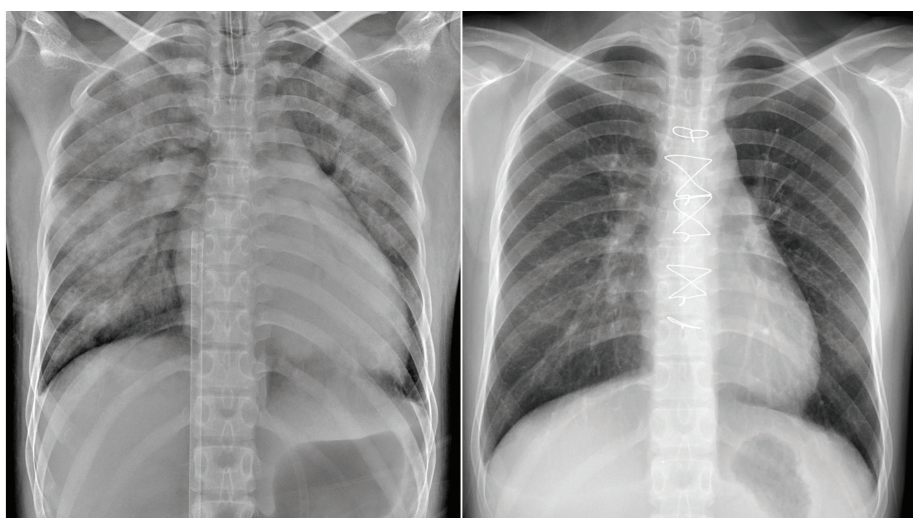
雲林縣副縣長謝淑亞致詞表示，雲林縣是高齡化、少子化的縣市，對醫療需求高，感恩當年

斗六慈濟醫院看到這個需求，有大林慈濟醫院當後盾，把資源帶到雲林，為在地鄉親注入一股醫療活水，不用再舟車勞頓到外地就醫。此外，醫療團隊更舉辦多場篩檢、義診、醫療保健等，從源頭守護民眾的健康。

靜思精舍德俱法師勉勵大家，斗六慈濟醫院一路走來，發揮證嚴上人建院的心念，因慈善而醫療，如今又從醫療而回到慈善，照顧雲林這塊土地，慈善、醫療一體，做得更多更好，發揮更大力量來照顧鄉親。
(文：黃小娟)



▲與會來賓及醫護同仁大合照，祝賀斗六慈濟醫院五歲生日快樂。
(攝影：黃小娟)



▲(左圖)鄭小姐裝上葉克膜六小時後，胸腔X光影像中肺部幾乎呈白色，肺水腫嚴重且心臟明顯擴大。(右圖)鄭小姐出院後第二次回診檢查，胸部X光影像顯示肺部與心臟已恢復正常。
(攝影：鍾懷誼)

周產期心肌病變

花慈用葉克膜和心室輔助器救回

花蓮訊／十八歲的鄭小姐因周產期心肌病變導致心臟衰竭及肺水腫，在治療期間突發心律不整，二度心臟驟停，經急救後心臟數值仍不樂觀。

花蓮慈濟醫院心臟內外科團隊運用葉克膜及心室輔助器爭取時間，維持心肺功能的正常，並持續悉心照護，鄭小姐的病況很快恢復穩定，在急救後十天移除心室輔助器，二十一天後出院返家，目前心臟功能幾乎已回到生病前的狀態，重返育兒新生活。

周產期心肌病變(Peripartum Cardiomyopathy, PPCM)發生率約四分之一，是孕婦出現成因不明的心臟功能下降和心衰竭，好發於產前一個月至產後五個月內。症狀與懷孕期間常見的不適相似，難以即時辨識，等到病患就醫，往往心臟功能已經十分不佳。

花蓮慈濟院外科部主任張睿智表示，許多人只知道葉克膜能救命，卻不曉得會對心臟造成極大的阻力和壓力，使左心室無法把在肺部交換氧氣的血液打出去，全積在肺裡；而近年來醫療觀念轉變，加上醫療設備的進步，愈來愈多心臟外科醫師更傾向讓急性心衰竭病患盡早由葉克膜換成心室輔助器，加速心臟功能的恢復。
(文：鍾懷誼)

讀好書、做好人

八矯正機關 設立靜思閱讀書軒

▼靜思書軒同仁與慈濟志工進行內部布置工作，受刑人協助掛牌。(攝影：李昭田)



本刊訊／二〇一七年春天，第一間「靜思閱讀書軒」在屏東縣高樹鄉高泰國中設立後，截至今年一月四日止，共設立了兩百六十七間靜思閱讀書軒。不論山陬海隅，或是監獄高牆，只要有因緣，靜思書軒都很樂意在該地設立靜思閱讀書軒，希望好書能幫助人們接

觸到正向的思維，豐厚人文底蘊；也讓現代人紊亂緊張的情緒得到紓解，找到人生正確的方向。
進入被忽略的角落 用書找到生命的方向
二〇一八年，從花蓮正德進修學校(花蓮監獄)開始，靜思書軒陸續在桃園宏德進修學校(臺

北監獄)、高雄市明陽中學、彰化勵志中學(女校)、彰化勵志中學(男校)、高雄市戒治所(少觀所)、高雄市戒治所(成人所)、基隆監獄等全臺八個矯正機關中設立靜思閱讀書軒。
時任臺北監獄典獄長謝琨琦說：「靜思閱讀書軒到宏德補校，充實我們很多書籍，也提供了更好的閱讀環境，對鼓勵同學閱讀，有非常大的吸引力。」儘管設置在監獄內，還是能感受到滿滿的靜思人文，除了福慧桌椅，書架上擺滿了各式各樣的書籍；人文關懷與心靈勵志的好書，等著大家來翻閱。

慈濟志工常年在機關行號的走廊牆壁上貼靜思語，並固定換新，也不時進入獄所更換靜思語，隨著因緣於二〇二三年二月七日每個禮拜五在獄所舉辦每次九十分鐘的讀書會，內容有上人說故事、慈濟歌選、手語演繹、請購書籍及月刊分享，最後於同年十一月廿四日在基隆監獄成立閱讀書軒。
監獄秘書林聖隆很感激慈濟師姊及捐贈者，提



撒下種子澆灌愛 期許善良生根人心
基隆慈濟志工陳淑華分享，其中有一位受刑人的姊姊出家了，他們全家都很不諒解，覺得姊姊拋家棄子，所以這位受刑人就不再跟姊姊聯絡，心裡也很不平衡。於是，志工與他分享上人出家後的一些故事，最後他給志工的回饋是，出獄以後要去看看姊姊。而且這位受刑人告訴志工，他從事殯葬業，出獄後假使有碰到比較困難的人家，他願意服務性地幫助他們完成人生的最後一段里程。從不諒解姊姊到他願意出獄後去看姊姊，甚至說出獄後要回饋社會，這段時間的轉折，大概經歷了半年，點點滴滴的改變，志工都親眼見證了。

一本書、一句話可能就影響一輩子，透過閱讀成為陪伴的力量，傳遞愛的種子，讓希望與愛持續綻放。
(文：慈濟基金會)



▲五百多本好書，期許受刑人們能因為其中一本書，或是一句話，受到正向影響。(攝影：陳玉萍)

▲靜思閱讀書軒在高雄明陽中學啟用，受刑人們表演手語。(攝影：陳玉萍)

▲矯正機構中的靜思閱讀書軒提供一個能讓心靈沉澱的角落。(攝影：陳玉萍)

歷史上的「一週」

(1月15日至1月21日)

2009.01.15

慈濟進行「2008 四川 512 震災」援助行動，本日起一連 6 天發放大米、生活包、棉被等物資，也有義診活動。

2021.01.16

慈濟在緬甸莫比鎮烏內秉村進行新冠肺炎疫期紓困發放，為 433 戶貧困家庭送上大米、食用油。

2012.01.17

桃園縣楊梅市埔心車站附近發生嚴重平交道事故，一輛太魯閣號火車撞上砂石聯結車，造成 1 死 24 傷。慈濟志工在現場提供礦泉水及熱食，並分組前往醫院探視傷患。

2008.01.18

慈濟菲律賓分會於三寶顏市醫療中心援建的「大愛眼科義診中心 (Tzu Chi Great Love Eye Center)」啟用。

2005.01.19

印尼雅加達連日豪雨成災，慈濟針對受災區鄉親發放便當、礦泉水等物資，一連 3 天，共計嘉惠 4,960 人。

2014.01.20

慈濟菲律賓海燕颱風第九梯次賑災團於獨魯萬市帕洛鎮、塔瑙安鎮，為災民發放祝福金、香積飯、毛毯等物資，嘉惠 9,451 戶。

2016.01.21

受北極震盪影響，北美、東亞等地遭強烈寒流侵襲，慈濟志工於 21 至 24 日在香港為街友送上食物與衣物、毛毯或睡袋等禦寒用品。

【勘誤公告】

第十三期八版《行動現場》大愛一臺播出時間調整為：週六 08:45 / 13:00 / 23:30 週日 17:30

春節龍呷素 健康好運來

二〇二四年二月十日，農曆甲辰龍年正月初一，是華人的農曆新年，而在異鄉求學、打拚的家人更盼著年度長假回家鄉團聚，是華人最重視的節日。春節期間最常吃的蔬菜之一就是芥菜（刈菜），華人也稱為長

年菜或稱長壽菜，是年夜飯必備的菜餚。因為寓意吉祥、長命百歲，芥菜長度最好保留十五公分以上，藉著長長的菜葉象徵長壽。

芥菜入口有苦味，很多人不喜歡，尤其是小朋友更抗拒。在

此分享阿嬤去苦小妙招，可用洗米水汆燙一到二分鐘後，再泡冰水冷卻、瀝乾，即可去除苦味。沒有洗米水的話，可用熱開水替代，這樣處理後的芥菜甘美不苦澀，熬湯、熱炒或燉滷皆宜，真正是一道百搭的好菜。

家運昌隆吉祥菜 長年菜搭配豆包 G



豆包 G 材料

非基改豆包 5 片、杏鮑菇 1 根、山藥 1 小段、麵粉糊、鹽、冬菜料理粉、胡椒鹽、油。如果食用者多，量就多做一點。

豆包 G 做法

1. 杏鮑菇剝成條狀切段，加少許油炒熟調味，山藥去皮切成條狀煎熟。
2. 豆包攤開放入杏鮑菇和山藥，再將豆包捲成圓筒狀，尾端及左右側以麵粉糊黏合。
3. 入鍋煎熟或油炸至金黃酥脆，再起鍋灑上胡椒鹽即可。

* 豆包 G 材料簡單，內餡可隨家人喜好配料，將豆包攤開，可包入杏鮑菇、金針菇、馬鈴薯、山藥、芋頭、木耳、紅蘿蔔、牛蒡等，選擇二~三樣食材即可，鹹香柔嫩的內餡，酥脆爽口的外皮，灑上胡椒鹽，可大大滿足家人們的口感。

(圖 / 文：靜思園地提供)

年糕金元寶 吃巧不吃飽

年糕，泉漳話、潮汕話稱甜粿，客家話稱甜板，是年節的傳統美食，多半會在大年夜祭祀及供奉祖先，是過年必吃的華人小點。年糕是用黏性大的糯米或米粉蒸煮而成，含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、煙酸、

鈣、磷、鉀、鎂等營養元素。製造過程中添加糖即是甜年糕，可做成黃色或白色；若是加入香菇及素料就是鹹年糕。黃白色年糕象徵金銀，年糕又稱「年年糕」，與「年年高」諧音，祈願工作和生活年年高升。

年糕的熱量高，含碳水化合物及糖；鹹年糕的鈉含量也不低，因含水量少，不易消化，不宜多吃，可用酥皮做變化，既應景又解饞，全素者可安心食用。



食譜設計：許美惠
(圖 / 文：靜思園地提供)

材料

鹹（或甜）年糕、酥皮、蛋黃、黑芝麻

作法

1. 奶素酥皮對切成四小片備用。
2. 年糕切成中丁備用。
3. 將年糕丁放入小片酥皮中，對角壓緊成立體四角型（可依自己喜歡型狀包裹）。
4. 取蛋黃液用刷子刷在酥皮表面呈黃色。全素者可用植物油取代。
5. 灑上黑芝麻。
6. 放入烤箱中溫度 190 度烤 15 分鐘，酥皮蓬鬆金黃油亮即完成。



打怪任務 1/20起每週六 20:00

大愛一臺、大愛劇場 YT 同步播出

《打怪任務》大愛劇第一齣「全新風格」醫療紀實劇，描述二〇二一年初臺灣和國際疫情相比猶如平行世界，但隨後本土疫情爆發進入三級警戒，臺北慈濟醫院收治全臺最多的九百多位確診患者。在封閉的醫療環境中，醫生跟死神搶人的內心掙扎，

年輕護理師銜天命承受家人與病人之間的雙重壓力，醫護團隊如何對抗病毒這隻「怪獸」，一起面對沒有退路的打怪任務？

