

# 莫三比克最大中學啓用 總統親臨感恩慈濟援建

莫三比克規模最大的莫凡比斯中學啓用典禮，總統（前著白襯衫）特地前來感恩，上千名鄉親也同來歡慶。  
（圖：慈濟基金會）



莫三比克訊／慈濟在莫三比克援建學校案中，規模最大且是全國最大中學——莫凡比斯中學，在歷時一年半工程完竣後，於二〇二四年一月三十一日正式啟用，並由總統菲利佩·紐西（President Filipe Nyusi）親自主持開學典禮。

紐西總統在典禮上表示，全新的莫凡比斯中學是一項不可思議的工程，他以莫三比克國家之名，感謝慈濟的援助。慈濟當地志工傅迪諾也代表慈濟基金會將證嚴上人的祝福函、慈濟毛毯與靜思語贈與總統。

典禮當天約一千三百多名鄉親共襄盛舉，現場還有傳統舞蹈表演，慈濟的攤位前擠滿人潮，大家專心聆聽志工分享慈濟在莫三比克的耕耘成果。

莫凡比斯中學在二〇〇九年曾獲莫三比克「校園品質優良第一」的殊榮，但二〇一九年伊代風災時遭受重創，原有二十間教室，災後僅存三間，全校學生只能共用兩間廁所。如今新校舍落成，除了擁有五十八間教室之外，還增設電腦教室與實驗室，提供青年學子更多元的學習機會，另外全新的圖書館內建置非常舒適的空間，鼓勵學生用功閱讀。

莫凡比斯中學建築面積總計五千三百平方公尺，學生總人數高達六千五百八十人。慈濟在莫三比克目前已有十八所學校即將開始興建，也盼望未來能讓更多學子受惠，用教育翻轉他們的未來。  
（文：陳宜青）

## 愛心商店善循環 顏博文率團隊表感恩

花蓮訊／一月卅十一日，慈濟基金會執行長顏博文帶領近三十名慈濟員工，偕同副執行長劉濟雨、劉效成、熊士民、張濟舵等人，前往花蓮東大門夜市，分四條支線，向一百五十家慈濟愛心商店的店家逐一表達感恩，並致贈每位店家的福慧紅包，以及一個裝滿淨斯小禮物、外層印有慈濟慈善，緣起日捐五毛菜錢故事的小撲滿。

花蓮鄉親的愛心熱情滿點，隨同前往的慈濟基金會員工黃秀真表示，很感恩經常收到店家通知：「竹筒滿囉！趕快來收。」遠從廣東嫁來臺灣，東大門夜市福町夜市B11攤位的老闆娘告訴黃秀真，她非常感動證嚴上人與慈濟人的大愛，因此一有零錢就很歡喜地投入竹筒。許多店家也表示，客人對於愛心竹筒的響應非常熱烈，不少人還投入紙鈔。

顏博文執行長逐一恭賀店家「新年快樂」，並細心介紹撲滿內的淨斯小禮物。東大門夜市店家見到慈濟人來拜年，紛紛給予熱情回應，尤其當執行長用臺語祝賀店家：「好運龍乎您！」店家們都笑得合不攏嘴！

截至二〇二四年一月底，全臺共有一萬八千零九十七家慈濟愛心商店，花蓮縣共有一千二百二十四家。  
（文：徐翠苓、張芮瑀）



▲慈濟基金會執行長顏博文感恩愛心商店店家對慈濟竹筒愛心的支持。  
（攝影：詹進德）

# 慈濟

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：花蓮市中央路二段七〇三號

### 第 17 期 週報

### Tzu Chi Weekiy

2024年 2月 5日 星期一



花蓮郵局許可證  
花蓮字第 149 號  
無法投遞免退回



電子報訂閱  
QRcode

二〇二四年一甲辰年一

## 弘法利生信願行 蔬食共善護大地



### 公告

《慈濟週報》感恩讀者的肯定，謹致上誠摯謝意。春節期間，週報數位版如期出刊，歡迎訂閱電子報，關注春節特刊。祝福新年吉祥、萬事安康！



# 歡喜迎新年

## 常念感恩

# 造福人間

我對每一位的祝福不只是新年好，還要造福人間；不只是一位時，就很期待大家看見福、慧，造福還要提升智慧。

福還要提升智慧。」

### 福慧兩足惜時修 禮者理也轉無明

福慧兩足尊，上人期待人人都能體會到有限的人生，做個覺有情人。

「人人要有那一分的覺悟，佛陀出生在人間，看見人間的苦難——生老病死、成住壞空、生住異滅。人生過程因為時間流轉，不斷地造就不同的環境，人與人之間那樣地祥和、和諧，慢慢地，因為心靈的無明，拉開彼此距離；人心不調和，造成世間的災禍。」

「有的時候，人與人之間彼此冒犯到對方，我說的話，你不喜歡聽；或者是說出了欺騙違背的話，讓你很不高興。我們總是趕快道個歉，還要行個禮，所以說『禮就是理』，『經者，道也』。」

「道，我們要走對路；走不對路，那就迷失了，很危險。有宗教的指引，讓我們學會了認識人生方向。世間這麼大，每一個國家都有每一個國家的文化；文化禮節不一樣，所以，宗教就會有不一樣的語言、說法。其實真實法是相同的。」

「不違背良知，真正要好好地用理，用道理去相待。」

「愛灑人間互尊重 慈濟世界遍感恩」

宗教和合體現在慈濟世界，靜思弟子不分宗教；救助的對象也是不分宗教、種族與國家，而彼此之間的互動，更是做到感恩、尊重、愛。

「慈濟人發放的時候，送物資的姿勢，會比來領物資的人還要低，因為這就是尊重、愛。我們以尊重的態度送上物資，所以姿態低。而且物資打包得方方正正、整齊齊齊，也是表示尊重，這都叫做禮節。總是在這一樣文明、有福的人間，更需要來帶動這樣的禮節，表達真誠的愛。」

「我一直期待人人心存感恩，我很少說：『阿彌陀佛！』但是我心心念念掛在心裡頭，都說：『感恩！』感恩，不分宗教，分工做，感恩菩薩守護了人間的平安，守護了社會的繁榮，守護了人人的健康，這都是人人的責任，所以我們彼此感恩。」（證嚴上人一月二十八日慈濟基金會花蓮職志場歲末祝福開示）

「過年、過日都是時間，時間可以成就一切，時間也是一種警惕性的，提醒人我們要珍惜，讓我們知道善與惡都是在時間中形成，想要他人好就是要一念心善，人人一念善，為人間社會會合起來，這就是好，就是善，就是美，也就是人人用真誠的心付出。」

二〇二四年一月廿八日濃濃的年節氣息籠罩在花蓮靜思堂，迎接證嚴上人為職志同仁主持委員慈誠授證典禮。上人提醒「時間成就一切」，殷勉人人把握時日真誠付出，為人間、社會注入至善至美的祥和之氣。

「真善美來自於那一念真誠的善念，過去人人虔誠善念、彼此感恩，所以我們現在平平安安；未來我們要虔誠如過去的那一念善心，如過去那樣地合和互協，彼此之間合心、和氣、互愛、協力，那就是給我們人間的幸福。」

「我對每一位的祝福不只是一位時，就很期待大家看見福、慧，造福還要提升智慧。」

「道，我們要走對路；走不對路，那就迷失了，很危險。有宗教的指引，讓我們學會了認識人生方向。世間這麼大，每一個國家都有每一個國家的文化；文化禮節不一樣，所以，宗教就會有不一樣的語言、說法。其實真實法是相同的。」



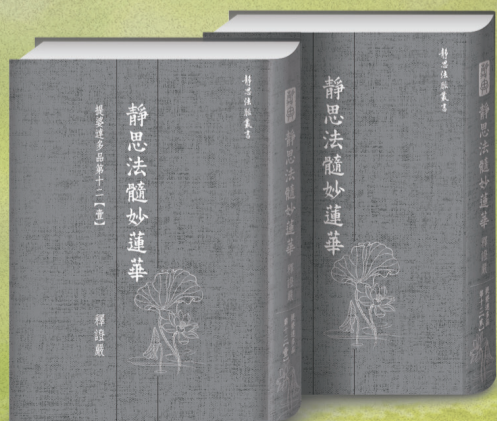
靜思法脈叢書

## 靜思法髓妙蓮華

### 提婆達多品第十二

（六章章名）

國王求大法  
調達善知識  
授記天王佛  
文殊化龍宮  
龍女證菩提  
轉身速成佛



靜思人文虔誠發行



# 慈濟莫三比克蓋校建屋 推學童課輔助成人識字

莫三比克訊／一位從臺灣遠嫁莫三比克的女孩——蔡岱霖，牽起了慈濟與莫三比克的因緣。二〇一二年，蔡岱霖因證嚴上人的啟發，她與莫三比克籍丈夫傅迪諾，開始勤耕這片土地。十多年過去，慈濟服務地據點已從首都馬普托擴散到中、部索法拉省，並帶動了七千多位本土志工，關懷貧困家庭、建立大愛農場、展開兒童營養計畫、靜思語教學、急難救助等等，慈濟志工扶困互助的模式，已經扎根在莫三比克。

二〇一九年三月，伊代（IDAI）風災重創莫三比克中部，造成一百八十五萬人受災、五百間學校損毀。慈濟基金會與當地志工隨即啟動援建案，進行二十三所學校、四座大愛村三千一百三十一間房屋的興建，希望讓學生有學校上學，居民能夠安家，截至二〇二四年一月底，已完成了五所學校移交，大愛屋也陸續移交中。

與此同時，慈濟在大愛村推動課輔班協助學生、讓年長志工學會認字、加強年輕志工的語言技能。據二〇二一年莫三比克教育部資料，當地只有百分之八的國民上過中學，全國識字率不到五成。學生就算讀完小學，仍有三分之二缺乏基本讀寫與數學能力。

上人曾慈示：「慈濟人落地生根，開始讓這一棵樹能茂盛起來，讓樹能開花，能結果，能一生無量，期待這一片很貧瘠的地方能綠化起來，這叫做翻轉非洲。」透過蔡岱霖等人的引領，本土志工學習用自己的雙手改變未來，點亮黑暗大陸。

（文：陳宜青）



莫三比克慈濟志工於喬輕馬拉小學為學生發放書包、學用品及衣服，小朋友非常開心。（攝影：Soares Joaquim）

## 共善效應千里相傳 「日存一把米」到「玉米粉撲滿」

尚比亞訊／慈濟人在緬甸有「日存一把米」扶困窮苦人家的故事，現在尚比亞婦女們也跟進，她們發動樂捐玉米粉，要幫助沒辦法吃飽的老人家和孩子們。

二〇一九年七月，慈濟志工首次前往尚比亞芒古地區（Mongu）進行勘災與關懷，因為當地乾旱、農作歉收、糧食供給出現危機。慈濟的關懷開展了帶動當地志工互助的機緣。現在慈濟基金會已分別在中部省、東部省、路沙卡省、南部省、西部省等地，成立社區關懷點及供食站，救助社區裡受飢餓之苦的老人和小孩。

捐助玉米粉撲滿的響應行動，緣起於二〇二三年三月，路沙卡省志工奧莉維亞在前往偏遠村莊探訪親友時，遇到一位無人照顧的生病獨居老奶奶，於是她發願要帶動村民為社區無依的老人和小孩供食。她分享慈濟在尚比亞運作供食站的經驗，得到村民們熱烈支持，於是婦女們開始逐戶勸募玉米粉，將之煮成尚比亞的主食玉米糊，再從家裡帶來塑膠餐盤，一天就成立一個供食站。現在尚比亞各地，已陸續成立總計六十九個供食站。

接下來供食站的目标，要藉助竹筒愛心的力量，讓老人和小孩吃得飽之外，還要吃得營養又美味。

（文：慈濟基金會文史處）



尚比亞曾經被列為全球飢餓程度緊急的國家之一，圖為當地的孩子拿著盤子等待領取玉米糊的情景。（圖：慈濟基金會）



尚比亞的婦女行動力十足堅強，她們發願自籌玉米粉，要餵飽無依的老人和小孩。（圖：慈濟基金會）

## 馬拉威居民歡喜入新厝

馬拉威訊／二〇二三年佛萊迪氣旋重創馬拉威布蘭岱，十二萬戶災民家屋毀損，慈濟基金會將在十五個部落為居民援建堅實磚房，並帶動當地青年參與營建工程。截至二〇二四年一月十八日，興建中的一百七十七戶已交屋八十戶，居民歡喜入厝。

（文／圖：慈濟基金會）



# 送兔迎龍 立新願 靜思精舍迎好年

《慈濟週報》新春特刊，介紹靜思精舍如何過新年？從除舊佈新、傳統年味糕點製作，到除夕夜圍爐、領取證嚴上人紅包祝福、春節祈福拜經禮懺……精舍過新年，與法相會，為心靈祝福，為人間祈願。

## 常住師父眾人一心 做發糕饗法親家人

今年精舍的手作發糕，由德懋法師調配原料比例，再由志工製成米漿，依序倒入模碗，放入蒸籠蒸熟，待冷卻後再倒扣出來，裝到有紅紙春字、福字的小紗袋，再一一送出。  
德本法師說，裂口的發糕，意味著這一年會笑得心花怒放，且心發好願。  
(文/圖：慈濟基金會文史處)

花蓮訊 / 精舍齋堂早從一月二十四日起，就已經開始為新年做準備。來自各地近七十位慈濟志工，輪番住進精舍，與常住師父們一起手作發糕，以平均一天蒸出三千八百顆到四千顆的速度，從早忙到晚。直到一月三十一日，總計做出三萬三千顆一碗大的發糕及兩千顆小茶杯大小的發糕。



▶同仁、志工將靜思精舍當作自己的家來大掃除。(攝影：吳亞馨)



## 除舊布新大掃除

年關將近，一月六日啟動靜思精舍大掃除，在不影響正常工作的考量下，精舍常住師父、各單位同仁，還有花蓮和臺中志工人力的加入，從各樓層辦公室、書軒本店，以及精舍大殿、大寮、齋堂、水溝……在兩週內分批分時段，完成大清掃。臺中志工何敏賢說：「精舍是我們自己的『家』，大家一起把我們的『家』打掃乾淨。」書軒本店店長余國雄感恩花蓮志工前來幫忙，他認為大掃除，不僅除卻外在環境塵埃，也拂拭心境上的無明。除舊之後就是佈新，每年除夕前三天花藝志工們就會回到精舍，緊鑼密鼓地進行佈置作業，尤其花草植物、大紅燈籠，以及例俗年節裝飾都是不可少的，總是要讓精舍各個角落都喜氣洋洋，充滿年節氣氛。  
(文：余國雄、吳亞馨)



▲大家來到精舍走春，留意看看哪些角落有「龍」寶寶，找到了，拍張照片打個卡~~歸年龍春！(攝影：周幸弘)



▶植物是美化空間的重要元素。志工緊鑼密鼓地進行新年花藝佈置。(攝影：李志成)

# 精舍過心年 新春好風景

今年精舍「尋法寶」設有①行動許願樹②親子奉茶③燈籠DIY④平安鐘⑤靜思淨斯⑥書畫賀新年⑦吉祥氣球⑧數來寶機器人(初一、初二)頌鉢養心(初二、初三)等站，豐富精彩。  
**大午供**：春節的大午供，精舍常住師父會帶領大眾虔誠供養十方諸佛及一切法界眾生。並藉著供養眾生的慈悲之心，共同發願利益眾生。  
**除夕晚會**：證嚴上人將與會眾圍爐團圓，凝聚大愛，並

靜思精舍是現在少數保有濃厚古樸年味、既熱鬧又祥和的美好勝地。大年初一來精舍走春，隨處都是好風景，順著精舍園中的小徑，視線三百六十五度旋轉，風光都在細微處中展現變化。  
 桂花道上，有微風送來陣陣桂花香；園中有盛開梅花；再往內走，還看得到印度聖果之稱的菴摩羅果樹；精舍後方的落羽松步道，則宛如走入風景明信片的美麗。此外，您還能按圖索驥，尋法寶。

發送紅包祝福每位與會的家人，福慧平安。  
**歡喜拜年**：聆聽上人早課開示之後，全球慈濟人將透過連線向上人拜年，精舍的與會者也隨之向上人拜年，恭祝上人法體安康。  
**禮誦法華經**：《法華經》是慈濟宗門的法源，藉由禮誦《法華經》與佛相契，追隨上人共行菩薩道。  
**拜懺**：新春拜懺為心靈除舊佈新，懺悔過去一切罪業，發願菩薩道上，努力精進培福施善。  
 (文：慈濟基金會文史處)

**靜思精舍MAP**

活動日期：2月10日(初一)至2月13日(初四)  
 活動時間：08:30 - 17:00  
 用齋時間：午齋11:30 藥石17:30

## 2024 新春《法華經》共修 賀歲祈願迎新春

2024年靜思精舍春節期間殿堂課誦時間表：

農曆	國曆	課別	內容	農曆	國曆	課別	內容
初一	2/10	早課	寶鼎讚、無量義經德行品第一	初一	2/10	晚課	爐香讚、無量義經說法品第二、十功德品第三
初二	2/11	早課	爐香讚、法華經卷一(上)第一品	初二	2/11	晚課	爐香讚、法華經卷一(下)第二品
初三	2/12	早課	法華經卷二(上)第三品	初三	2/12	晚課	法華經卷二(下)第四品
初四	2/13	早課	法華經卷三(上)第五~六品	初四	2/13	晚課	法華經卷三(下)第七品
初五	2/14	早課	法華經卷四(上)第八~十品	初五	2/14	晚課	法華經卷四(下)第十一~十三品
初六	2/15	早課	法華經卷五(上)第十四~十五品	初六	2/15	晚課	法華經卷五(下)第十六~十七品
初七	2/16	早課	法華經卷六(上)第十八~十九品	初七	2/16	晚課	法華經卷六(下)第二十~二十二品
初八	2/17	早課	法華經卷七(上)第二十四~二十五品	初八	2/17	晚課	法華經卷七(下)第二十六~二十八品

弘法利生信願行 蔬食共善護大地

新春《法華經》共修：共修日期：2024年2月10日(初一)~2月17日(初八) 共修時間：1.早課(04:20開始)、早課重播(09:00開始) 2.晚課(14:20敲板、14:30開始)，請預先念佛。

頻道名稱：1.早課、晚課：慈濟一台 2.早課重播：晨語重播

### 靜思精舍新春活動

《大午供》	主堂	除夕至初二	10:50 - 11:20
《除夕晚會》	主堂	除夕	18:30 - 20:00
《歡喜拜年》		初一至初二	11:20 - 11:30
《禮誦法華經》	主堂	初一至初八	14:20 - 16:00
《拜懺》		初一至初三	19:30 - 20:30



▲除夕圍爐，精舍師父發送紅包，祝福大家福慧平安。

## 如何到精舍？心意滿點專車接駁！

春節期間 113年2月9日(除夕)至2月13日(初四)  
**精舍往返醫院 區間車時間表**

★醫院候車地點：醫院大廳前  
 ★精舍候車地點：協力廠  
 ★除06:00、08:30、17:30、19:00為直達專車外，其餘車輛往返均會經過火車站

113年2月9日(除夕)至2月12日(初三)			
時間	起點 → 迄點	時間	起點 → 迄點
06:00	醫院 → 精舍	06:30	精舍 → 醫院
08:00	醫院 → 精舍	08:30	精舍 → 醫院(志工專車)
09:00	醫院 → 精舍	09:30	精舍 → 醫院
10:00	醫院 → 精舍	10:30	精舍 → 醫院
11:00	醫院 → 精舍	11:30	精舍 → 醫院
13:00	醫院 → 精舍	13:30	精舍 → 醫院
14:00	醫院 → 精舍	14:30	精舍 → 醫院
15:00	醫院 → 精舍	15:30	精舍 → 醫院
16:00	醫院 → 精舍	16:30	精舍 → 醫院
17:30	醫院 → 精舍	18:00	精舍 → 醫院
19:00	醫院 → 精舍	19:30	精舍 → 醫院

113年2月13日(初四)			
時間	起點 → 迄點	時間	起點 → 迄點
07:30	醫院 → 精舍	-	-
10:30	醫院 → 精舍	11:20	精舍 → 醫院(中巴區間車)
15:00	醫院 → 精舍	15:30	精舍 → 醫院(中巴區間車)
-	-	18:00	精舍 → 醫院
19:00	醫院 → 精舍	19:30	精舍 → 醫院

服務電話：03-8561825分機 15966、15967 花蓮慈濟醫院總務室暨動組 感恩合十

## 精舍春聯不一樣 討喜氣又增福慧



慈濟書畫聯誼團隊每年都會在花蓮靜思精舍人文走廊設立春聯平臺，現場為民眾揮毫寫春聯，讓回到精舍的慈濟家人與會眾，都能拿到歡喜平安的春聯祝福。(文：慈濟基金會文史處 攝影：張清和、邱繼清)

# 過年飲食用點心更健康

# 腸胃科醫師建議先吃蔬果



▲花蓮慈濟醫院肝膽胃腸科醫師劉作財（右）提醒民眾，注意攝取的熱量並搭配運動，才能維持健康體態。（圖：花蓮慈濟醫院）

**花蓮訊**／根據衛生福利部統計，民眾在年後平均會胖兩公斤，主要是因為過年期間的年菜、糖果餅乾糕點等，多是熱量偏高的食物，再加上聚會少不了的喝酒，若沒有運動習慣，體重很容易就失控。花蓮慈濟醫院肝膽胃腸科醫師劉作財建議改變飲食順序，如三餐前先吃高纖維蔬菜水果，再依國民健康署設計的《我的餐盤》手冊中均衡飲食的概念，均勻分配食用，才能維持健康體態。

劉醫師說，年節可選購蘋果、小番茄、芭樂、火龍果、奇異果等當季低卡水果，或低卡零食如黑巧克力、無花果乾、蔓越莓果乾、

素條子、燕麥餅乾等，替代高油高糖的零食，避免攝取過多熱量。在春節連續假期，很多人習慣熬夜打牌、追劇，一覺睡到下午才吃第一餐，這容易引起頭暈、頭痛等症狀，劉醫師說，過完年後，診間常有病人是因為胃酸逆流、消化道潰瘍、排便不順，甚至便秘、脹氣、肚子痛來掛病號，就是因為作息、三餐都亂了。

劉作財醫師建議，春節休假在家可以做超慢跑、原地跑步、甩手、跳繩、拉筋、瑜珈等運動，甚至全家外出走春拜年，都勝過久坐不動的追劇或打牌。

（文：陳炳宏）

## 春節年菜龍好呷 小心忘服藥血糖飆

**嘉義訊**／李先生已患糖尿病十年，長期遵守醫囑，定時服用藥物並檢查血糖。然而，去年春節期間，由於家庭聚會及節慶歡樂，他忽略了用藥。幾天的過度飲食下來，李先生偶爾會感到口渴或疲倦；一次聚會後，他突然頭暈目眩，緊急送醫，檢查顯示高血糖症狀嚴重。經過及時治療，狀態逐漸穩定，但這次經歷給了他極大的警醒。

由於春節期間許多診所和醫院可能會減少開診時間，嘉義大林慈濟醫院家庭醫學科醫師楊鈺雯說，建議提前準備常備用藥，包括慢性

病連續處方箋用藥、感冒藥、胃腸藥、止痛藥等。

過量飲酒或高脂肪食品，都可能影響藥物吸收和代謝。即使在年假中，也要嚴格按照醫師的處方或藥物說明書指示服用藥物，避免自行調整藥量或服用時間。

若在節日間感覺身體不適，建議仍須尋求專業醫療協助，勿自行增減藥量。楊醫師進一步指出，對於慢性病患者，如高血壓、糖尿病、心臟病等，不按時服藥可能導致病情控制不佳，甚至惡化。

無論節日多麼忙碌歡樂，對於慢性病患者而言，按時服用藥物的重



▲春節期間許多診所和醫院可能會減少開診時間，建議民眾提前準備常備用藥。（攝影：曾秀英）

要性絕不能忽視。春節期間，應該更加關注自己和家人的健康，特別是用藥安全，以避免類似的事件發生。

（文：閻廣聖）

## 年節掃除致全身痠痛 中醫教導按摩小撇步

**新北訊**／農曆年即將來臨，大家趁過年前進行大掃除，但突然且大量的清掃工作可能導致肌肉損傷與痠痛。為此，臺北慈濟醫院中醫部李昌狄醫師教導緩解痠痛的穴位及預防的方法。

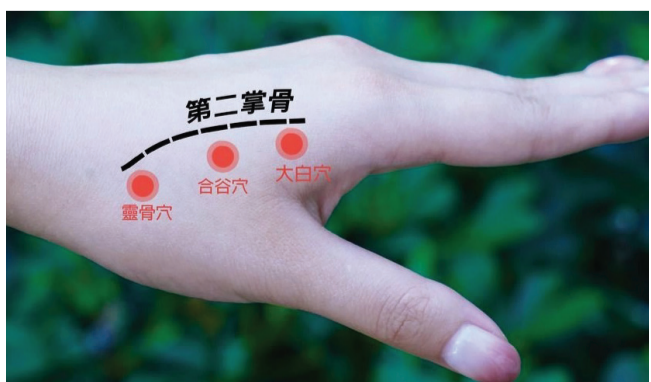
過年期間，可能遇到醫院診所沒有開業或人們忌諱就醫等情況，那麼可以透過簡單的穴位按摩，緩解不適症狀。李醫師提及，合谷穴及其前後的靈骨穴、大白穴是治療身體各部位痠痛常用的強力穴位，民眾在家時，可以輪流按摩穴位，並在按摩時輕度活動痠痛部位（如轉動肩膀、活動腰部），最後搭配痠痛點的熱敷來緩解。

可是穴位按摩畢竟治標不治本，最根本的方式還是預防。針對勞損性疾病，可以從下列三個步驟做起：一、減少傷害，維持正確的姿勢，部分家事可以透過機器取代，以避免同一部位過度使用。二、按摩、熱敷、泡溫泉等方式都能達到部位放鬆

的舒緩效果，短時間內可以讓身體感到舒適。三、主動鍛鍊，平時的運動及肌力訓練相當重要，若能恆持運動，維持肌力，搭配前述二者，就能有效避免因做家务造成的筋骨損傷。

李昌狄醫師強調，不當的按摩會造成更多傷害，甚至局部發炎，建議透過上述的穴位按摩，或輕輕揉按痠痛點到微痠程度即可，不宜直接用力按摩或用力揉捏，以免越按越痛，造成反效果。

（文：廖唯晴）



（文：廖唯晴）

# 土耳其慈濟滿納海學校 體驗春節活動迎新年



▲周如意老師（右一）帶領學生們剪下手掌大小的色紙，寫下對未來的期望與祝福，貼在龍頭後面，共同打造一隻飛龍。（圖：土耳其慈濟志工）

土耳其訊／土耳其滿納海國際學校的中文班提前舉辦春節慶祝活動，共同迎接華人世界最重要的節日。一月廿日，周如意老師領著學生和同仁向大家送上新春祝福，分享年獸的故事。眾人穿著紅色喜氣的衣服，貼上紅紙，並以爆竹聲嚇跑年獸，共同恭賀迎接新的一年。

在這歡愉的春節活動中，大家一同享受團圓飯，品味了各式素食盛宴。全體感謝慈濟創辦人的證嚴上人和全球志工的慈悲心念及辛勤付出，使得這美好的時刻得以實現。副校長和其他老師也加入慶祝，共同分享美食，營造了歡樂的氛圍。為迎接龍年的到來，周如意帶領學生們剪下手掌大小的色紙，寫下對未來的期望與祝福，貼在龍頭後面，共同打造一隻飛龍。這充滿喜氣的勞作讓大家充滿興奮，也將美好願景留存在龍年的開端。周老師表示，這場春節慶祝活動不僅促進了文化交流，也凝聚了學校大家庭的向心力。期待來年的春節，將繼續傳承這樣的熱情與溫馨，讓每位成員都能在這個特別的節日中，感受到家的溫暖及團結的力量。（文：土耳其慈濟志工）

## 慈大外籍生同慶新春 異國道地料理越洋飄香

花運訊／慈濟大學國際生近三百位，約每十位同學中就有一位國際學生，慈大國際處為讓學生進行文化交流，每年舉辦活動，讓外籍生分享家鄉過新年的文化，更搬出道地家鄉菜，讓學生們除了品嚐美食外，也讓異鄉學子可以在臺灣度過他們的傳統新年。

前年，國際處邀請馬來西亞學生準備家鄉過年必備團圓菜「撈生」。臺灣除夕有團圓飯，在馬來西亞華人的除夕夜也是和家人團聚吃飯。有一道特別的料理「撈生」，食材可以高達三十樣以上，每一樣食材都取其吉利之意，例如：紅蘿蔔



▲馬來西亞學生準備家鄉過年必備團圓菜「撈生」，讓慈大師生共同體驗異國文化。（圖：慈濟大學）

絲（鴻運當頭）、芝麻（子孫滿堂）、黃玉米（金玉滿堂）等。「撈生」其實是一個動作，圍桌的所有人拿起筷子，把材料撈（拌）在一起，口中要同時說「撈起」、「步步高升」、「年年有餘」等吉祥話，撈得愈高，代表運勢愈好。前年一起參加的人數將近百位，包括臺灣、香港、馬來西亞、印尼、尼泊爾、烏克蘭等地師生，慈大馬來西亞籍的老師溫秉祥表示，來到臺灣已經超過十五年，今年是第一次在臺灣吃撈生，感謝同學們的用心準備。



▲慈濟大學人文處同仁特別準備了應景的拓印紅包袋，讓長者可以「秀」出金光閃閃、福氣滿滿的紅包。（圖：慈濟大學）

## 手作拓印紅包 祝福長者過好年

花運訊／「這是我今年要給曾孫的紅包！」過年將近，長期在北昌福境宮服務的慈濟大學人文處同仁特別準備了應景的拓印紅包袋，想讓長者可以將金光閃閃、福氣滿滿的紅包，在過年時「秀」給晚輩們看。

慈濟大學師生每個月定期到北昌福境宮服務，帶動長輩們手作等活動，手作活動不僅讓長者們能夠動動手，預防老化，同時也能促進師生和長者之間的情感交流。負責手作的同仁楊青穎，為每一次的

（文：慈濟大學）

# 歷史上的「一週」

(2月05日至2月11日)

**1983.02.05**

佛教慈濟綜合醫院動土典禮於是日舉行，同時舉行籌募建院基金義賣活動。

**2016.02.06**

高雄市美濃區發生芮氏規模6.4淺層地震，造成臺南市永康區維冠金龍大樓崩塌，多處樓倒屋損或人員傷亡。慈濟設立服務中心及醫療站，關懷救災人員及受災鄉親。

**2018.02.07**

花蓮近海於6日晚間23時50分發生芮氏規模6.2地震，造成大樓傾斜坍塌、民眾傷亡，7日慈濟設立服務中心及安置避難民眾；慈濟醫院啟動大量傷患緊急應變機制，全力救治傷患。

**2020.02.08**

慈濟新加坡分會因應新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)疫情，展開「照顧戶安心行動計畫」。

**2023.02.09**

土耳其6日發生芮氏規模7.8地震，造成土耳其南部及敘利亞北部多處建物毀損、人員傷亡。慈濟啟動人道援助機制，9日捐贈加厚型環保毛毯8,148條，並與臺北土耳其貿易辦事處合作募集民眾物資。

**2009.02.10**

國際金融風暴波及臺灣，造成社會無薪假、裁員失業，以及休學等狀況。慈濟推動「社區關懷網」，關懷在生活上突發經濟困境或子女就學困難的家庭，陪伴民眾走過經濟低谷。

**2010.02.11**

慈濟在高雄縣杉林慈濟大愛園區席開三百桌，為莫拉克風災鄉親舉辦入住圍爐活動。



▲各地靜思堂初一~初三充滿年味的活動，歡迎來慈濟靜思堂走春，「ㄉㄨㄛ您龍吉祥·龍平安」。(攝影：郭綵娥)



▲志工扮財神爺，捧著裝滿糖果的金元寶及金幣的提籃，為鄉親獻吉祥祝福。(攝影：童素娟)

**本刊訊 / 初一出行稱為「行春」、「走春」，「春」臺語表示剩餘，「行」則有聯誼、祝福之意。過年走春，人們一定都會先到寺廟祈福，然後到親友家拜年，或者以旅遊方式「走春」。新年期間到親友家拜年，主人會以甜點招待，客人拿起甜點必須「講好話」祝福對方，比如說「吃甜甜乎恁賺大錢」、「吃紅棗乎恁年年好」等等。**

慈濟各地靜思堂也舉辦各種熱鬧的迎春小活動，歡迎街坊鄰居、好朋友，相約到靜思堂走春拜年；還可以規劃靜思堂走春拜年路線，發好願，行好路，圓滿順旺一整年。



▶燈籠DIY，親子同樂。

(攝影：林淑娥)

# 靜思堂歡喜迎客 過年走春好去處

**2/10 (初一)~2/12 (初三) 揪大家，龍來去靜思堂**

到靜思堂走春祈福，首站必先到大廳禮佛，先發個好願，感恩過去同時祝福未來，虔誠祈願平安吉祥，事事順遂一整年。禮佛後可參加拜經、祈福鐘、許願福慧點燈，再抽一張靜思法語籤，接著前往各小攤參加精心設計的活動。

**基隆靜思堂：**金龍點燈、童玩桌遊、DIY糖葫蘆烤年糕、賞櫻花。  
**中正聯絡處：**禪繞畫紅包、寫春聯、平安米。

**三峽園區 (初二到初五)：**抄經區、舞龍舞獅、童玩區、園區尋寶、自然材料藝術 / 茶文化。

**關渡靜思堂：**閃演區、手作區、小吃區、遊戲區、點燈祈福區、泡茶體驗區。

**桃園靜思堂：**平安麵、愛心鑼、柑仔店、點燈祈福、好康在其中、美畫人生、金龍迎春圈福氣、燈籠DIY、古箏團隊演奏 (初三上午)。

**臺中靜思堂：**龍幸福——禮佛點

燈祈福、龍心安——抄經供養十方、龍趣味——手作燈籠、手作吸管蝦、龍好呷——平安午齋。

**臺南靜思堂：**迎財神、國樂演奏、敦煌舞、禪繞畫、靜思花道、靜思茶道、牛角撥筋DIY、敲幸福鐘、跳舞機、未來小鼓王、立體貼畫、麻糬DIY、燈籠DIY、針線情。

**高雄靜思堂春節活動：**吉祥鐘祈福、環保惜福區、川劇變臉、八段錦好健康、Q版龍年燈籠製作、教育桌遊區、爆米花、靈方妙籤、心巧手、陶笛表演、薩克斯風演奏、造型汽球、名牌童裝義賣、靜思吉祥語、遊戲闖關、麥芽糖餅(捲)、糖葫蘆。

**除夕春節無休的靜思書軒門市：**書軒本店(花蓮靜思精舍旁)、臺南店、臺北慈院店、桃園分會店、新竹店、松隆店、臺北喜來登店。

更多春節活動詳情，請掃描QR Code 官網查詢。



**靜思書軒**  
JING SI BOOKS & CAFE

慈悲的心，綠化的手，  
疼惜大自然，人人都平安。

淨斯隨身筷  
9折 \$495 定價-\$550

黑色 白色 淺粉色 淺藍色 22cm

筷身採用旋轉式設計

春

煥煥傳遞  
愛與善

新品上市

筷身探醫療級SUS 316不鏽鋼  
耐熱程度 -20度~220度  
筷柄採日本SPS 食品級塑料  
不因高溫變形 不釋放三聚氰胺

淨斯環保筷  
9折 \$198 定價-\$220

深藍色 白色 黑色 21cm 23cm

活動日期：即日起 ~ 2024 / 03 / 31 止 各地書軒 購物網