

# 0403花蓮強震 規模7.2

## 各地災情不斷 慈濟設應變中心



證嚴上人帶領精舍師父們，前往花蓮市災區關懷地震災情。（圖：慈濟基金會）



▲四月三日強震花蓮市大樓傾斜，救難人員搶救災民住戶。（圖：慈濟基金會）

**花蓮訊** / 四月三日花蓮近海上午發生規模七·二地震，最大震度達六強，氣象署地震測報中心表示，這是台灣首次達六強的地震。

三日上午七時五十八分發生於花蓮縣政府南南東方二十五公里處芮氏規模七·二地震，全臺強烈有感。慈濟基金會花蓮本會在第一時間即成立「0403花蓮地震災害關懷與應變中心」，證嚴上人親自坐鎮，關懷各地回報的災情並指示災害相關應變機制。

各地慈濟志工也即刻啟動災害救援網絡，隨時彙整各地災情回報花蓮本會。花蓮慈濟醫院也立即啟動「中級急診紅色九號」應變機制。三日上午慈濟基金會已在花蓮德興棒球場內架置福慧床，提供民眾避難使用。各區也設立臨時服務中心，提供救援所需物資和人員關懷。當天餘震不斷，顧及志工們的安全，上人僅允靜思師父們進入不時搖晃的大寮為災民們烹煮熱食慰暖。

三日下午，證嚴上人在靜思精舍清修士林碧玉與慈濟基金會張濟舵、熊世民與何日生三位副執行長陪同下，前往花蓮市災區進行關懷。慈濟基金會指出，慈濟慈善事業基金會執行長顏博文，除於0403地震第一時間啟動慈濟災害應變機制外，對於0403地震後續關懷與需求問題，將持續透過慈濟的關懷機制，與中央及地方政府密切配合，希望能將此次震災所造成的影響，儘速降到最低。

（文：慈濟基金會）

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26期 週報

### Tzu Chi Weekly

2024年4月8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



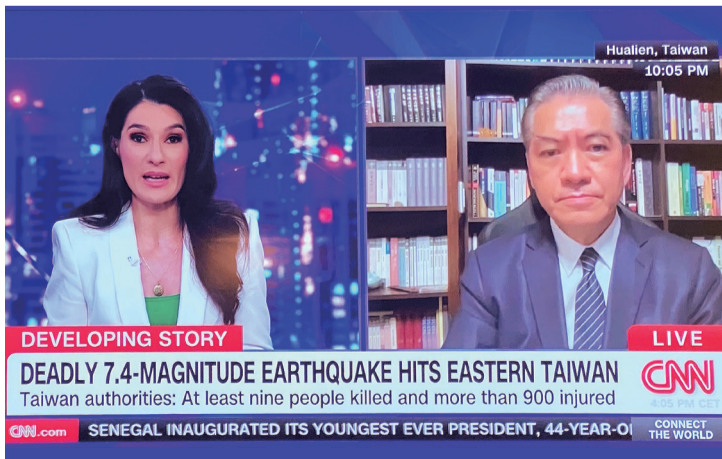
▲慈濟基金會心繫0403花蓮地震災民，4日上午由慈濟基金會執行長顏博文，帶領相關主管及慈濟志工，向災民發放慰問金，並且前往中華國小及衛生局所設安心關懷站膚慰受災民眾。（圖：慈濟基金會）

### 抗震保命3步驟：

趴下、掩護、穩住。請留意後續餘震，保護自身安全，務必檢查瓦斯、水、電等開關。

## 花蓮各區成立臨時服務中心 關懷民眾需求

地震發生後花蓮慈濟志工隨即召集志工團隊，在花蓮慈濟靜思堂前及各區民眾容易辨識的地點，搭建臨時服務中心，關懷民眾需求。花蓮慈濟志工謝富裕表示，各區的需求彼此會互相支援，提供即時物資補給，包含食物與水，如有福慧床的需求，也能即時提供，因為靜思書軒備品相當齊備。（文：慈濟基金會）



▲台灣史上最強地震引起國外媒體高度關注，並以視訊連線方式，與本會副執行長何日生就相關災情及慈濟的應變措施進行訪問。（圖：慈濟基金會）

「人生無常，國土危脆，剛剛看到蘇花公路都坍塌了，而且隧道前道路也塌了，鐵路也是不通，所以國土危脆，一旦地一動，地面上好像一塊塊豆腐一樣，原來是那樣地不牢固，世間沒有一個地方是牢固的……」

四月三日早上近八點，突如其來的一陣天搖地動，讓人驚恐。這起芮氏規模七點二的強震，震度達六強，震央就在花蓮；地震強大的威力，導致路坍、樓傾並傳出傷亡事件，慈濟基金會緊急成立災害應變中心，協調指揮救災事宜。

因為餘震不斷，為安全起見，災害應變中心移至戶外，證嚴上人也親臨指揮中心關心災情，指示救災方向，並應機開示，叮嚀大家莫忘「無常是常」，謙卑面對大自然，而且要提起小螞蟻攀爬須彌山的大

願力，精進虔誠，時時感恩！

世間無常國土脆  
戒慎虔誠學中覺

《八大人覺經》第一覺悟  
即云：「世間無常，國土危脆

# 人生無常國土危脆

## 虔誠精進 時時感恩

「大家平安就要知道這是好因緣，不經一事，不長一智，只因無常，只因國土危脆。我們碰到了，感恩大家都平安，也要想說，慶幸這一次碰到了，過去了，平安了，不過，我們對人間要有覺悟，最重要是虔誠，時時念感恩。」

……「地震災情示現經文意涵，更是為我們上了一課。」

「我們現在就遇到了，剛剛我們坐在這裡，也很明顯還在搖；我坐在這裡，感覺腳踏的土地，它有在動，板塊在動，大家平安就要知道這是好因緣，不經一事，不長一智，只因無常，只因國土危脆。」

「我們碰到了，感恩大家都平安，也要想說，慶幸這一次碰到了，過去了，平安了，不過，我們對人間要有覺悟，這幾天我在說學與覺，只一個『子』與『見』，我們凡夫就是要學、學、學，學無止盡，也跟大家說過，研究、研究，學習、學習，心要乾淨，就像赤子一樣，為人間事，不斷學習。」

上人語重心長，慈示人人面對人間世事，要保持赤子之心，在付出中學習，學習中覺悟，面對無常，更要戒慎虔誠。

「凡夫要守好自己的一念心，看見了無常，國土危脆——那樣鞏固的山也突然間坍塌。那些山都是石山，不是土，那樣地硬，卻也這樣地塌，裂開就塌下來。要會怕，不要說什麼我不怕，我們要知道人很渺

小，渺小到就如我提出來說的，『小螞蟻爬須彌山』，須彌山很大，小螞蟻自不量力。」

### 平安是福念感恩 謙卑警醒勤精進

即使佛法無邊高如須彌山，學佛的我們就如螻蛄般渺小，上人也說，有願就有力。

「轉一個話來說，我們學佛也要這樣，雖然我們很微小，極微小，但是我們還要勤精進，我們要走的路，要爬的山，還離我們很遠，所以平常總是說：『勤精進！』今天地震也是給我們很大的教育，也為我們上了一堂很寶貴的功課。」

語末，上人也殷殷叮嚀，面對無常，要將害怕的心，轉為警醒的心。

「今天，明天，還有後天，剛剛也有報，三天之內都會有餘震，不是怕，不要怕，要提高警覺，最重要是虔誠，時時念感恩。當然，念佛就是讓自己的心安定下來，尤其是從自己之心，到看見人間四諦法，用這樣的心態，總說一句，虔誠，精進，這樣就對了。」

（摘自證嚴上人四月三日花蓮地震災害應變中心開示）

## 《慈濟通史》系列

期待人人一起來為當代負責，肩負起傳承史實、教育未來的使命，透過《慈濟通史》將「人間菩薩慈濟行」記錄下來，讓人間菩薩的精神代代延續，人間菩薩道也能在未來繼續鋪展開擴。

——釋證嚴



《慈濟通史·壹》記錄了證嚴上人從創立佛教克難慈濟功德會到發願建院前的梗概，邀請大家一起來重溫臺灣這一段充滿人情味的歷史。

# 菩提迦耶的南丁格爾 退休護理師林金燕的修行路

**印度訊 / 新加坡籍退休護理師林金燕**，自二〇二三年三月起，隨慈濟志工團隊前往印度菩提迦耶專責醫療服務；從此經常往返於新加坡與印度菩提迦耶兩地；她的七十一歲生日也在菩提迦耶度過。她說，當了五十多年的護理師，真正的悲心是受到證嚴上人的啟發，才明白何謂「人傷我痛，人苦我悲」。

## 村落訊息封閉 以訛傳訛錯誤健康認知

菩提迦耶是印度最貧窮的區域之一，居民普遍不識字。七十歲的林金燕以人醫會醫療志工身分隨隊前行。「第一次到菩提迦耶協助健檢義診時，我才知道當地許多人家裡沒有廁所，戶外隱密處就是居民方便的地方。」住戶衛生環境讓護理師林金燕看了擔憂。居民甚至相傳免費的義診不好，為了化解民眾的錯誤認知，林金燕選擇逐戶拜訪，向村民進行衛教。

## 手工紙板做門牌 建立村民健康資料

二〇二三年六月起，慈濟人醫會志工走入菩提迦耶，為十八歲以上的居民進行健檢。並且培訓了有意願幫忙健檢的村民，教他們測量血壓、身高、體重，以及計算BMI值等，希望受訓村民日後能夠協助其他村民掌握健康狀態。

當地村子連門牌都沒有，林金燕頂著烈日驕陽，帶著慈濟志工，利用回收紙板，為每一戶人家手製門牌，替願意健檢的村民逐戶建檔，再結合衛星定位及健檢資料，讓後續接手的志工可以透過資

料了解居民的健康狀態。八月三日，總計確立了一百六十戶的健康檔案。

## 街頭衛教照料傷患 施行牛奶補助計畫

林金燕坦言，退休前她經常只把護理師的服務看待成工作而已，但現在的她早已改變。她手拿大字報走在菩提迦耶街頭，帶著當地志工演出短劇，勸居民戒酒；帶著奶茶走進了四分之一村民酗酒、酒價格迪什布爾村，與慈濟志工陳文忠及當地志工蘭吉（Ranjit Kumar），向村民推行「以茶代酒」運動。隨著付出的時間與溫柔的勸慰，戒酒運動收到成效了，好幾位眼白泛黃的酗酒村民，

慢慢遠離酒精。

除了帶動村民成功戒酒，林金燕照顧特殊個案也非常細心。她為截肢女孩特麗處理化膿傷口、替燒傷的小女孩勞珊妮找整形醫師、為營養不良的老人家與孩童安排商送牛奶補充營養。問她以七十一歲的年紀，為何還不斷奔波新加坡、印度兩地，難道不累？她笑著回答說：「看到村民健康有慢慢改善，心裡真的很快樂，所以一點也不累。」她的七十一歲生日那天，剛好隨志工行程，人在菩提迦耶，慈濟師兄姊為她慶生祝福，她告訴我們「能夠在佛陀成道的地方過生日，真的是很深的、很大的福報。」（文：慈濟基金會文史處）



►慈濟人醫會志工林金燕（左）和志工陳秀珠一起合作記錄村民的健檢結果。  
（攝影：呂佩玲）



►賈格迪什布爾村的村長為拉胡納加爾村第一戶接受健檢的村民家，綁上慈濟門牌。  
（攝影：呂佩玲）



►巴德里（右二）以前天天喝酒，經林金燕勸導不再酗酒，太太賈楊蒂（中）非常開心。  
（攝影：呂佩玲）

## 為佛教為眾生 慈濟扶困佛陀成道地菩提迦耶

印度人口高達十四億，但由於數千年的種姓制度，約占總人口數百分之二十的貧困族群，高達四億人，貧困率更高達總人口的百分之六十。現今佛陀成道的菩提迦耶與兩千多年前的景象沒有什麼不同，苦難依舊。證嚴上人期待慈濟人以「弘法利生，回饋佛國」，透過醫療、教育、居住環境來改善當地生活，為佛國帶來轉變。（文：丁碧輝）



▲二千六百多年前佛陀在印度菩提迦耶，悟道成佛。



（圖：慈濟基金會）

►德澧法師分享靜思精舍常住師父出家的因緣。總結靜思僧團以身為舟，為人群付出，實踐佛法。



►德(木雨)法師為慈濟的「大愛」精神理念，整理出證嚴上人提出這個詞彙的各階段歷史脈絡。



►「靜思僧團與慈濟精神」講座現場座無虛席，來自各地的聽眾與慈濟精舍法師們，共同經驗了一場長達兩個多小時的心靈之旅。



### 慈濟系列講座

# 以身為舟 以願為導 靜思僧團的生活與修行

本刊訊／當代佛教，如何在出家修行中開創新局？慈濟精舍德(木雨)法師與德澧法師，三月廿日在花蓮靜思精舍人文講堂分享靜思僧團的精神與修行方法。

德(木雨)法師從慈濟歷史中，整理出證嚴上人提出「大愛」這個詞彙的各階段歷史脈絡。追溯出證嚴上人於一九八三年一月卅日、花蓮慈濟醫院動土前一週提出「大愛」一詞，並予以豐富闡釋。歸納為三要點：「利濟眾生」的大願力、「眾生的苦痛就是我們的苦痛」的大慈悲、「不求取代價，恭敬平等」的大智慧，此三心內涵具備，方為佛陀教導的「大愛」精神。

上人提倡的大愛精神，透過靜思僧團長年奉行上人的精神，形塑出所謂的靜思家風，同時成為所有慈濟人追隨奉行的以愛為本的簡樸清淨生活。此外，靜思僧團也以奉行「自力耕生」與「護持慈濟」的使命，展現出其特有的修行典範。

德澧師父則分享，他採訪精舍修行師父出家的因緣，完成近六十萬字的逐字稿。歸納出精舍師父在遇到困難時，如何以慈悲智慧為核心，修行與面對。透過德澧師父的深度採訪，可以了解到靜思精舍師父們的生命故事，每一位都是在最踏實的日常生活中，展現最動人的修行風範。

靜思僧團奉行「一日不作，一日不食」，自食其力，樹立「靜思家風」，轉動「慈濟大愛」。他們將供養僧寶的「敬田」轉化為扶貧濟弱的「悲田」，這樣的慈善法門也成為了寺院經濟的創新之舉，更開創出一個嶄新的入世修行典範模式。

(文：黃湘卉)

## 感悟慈濟精神 與心靈故鄉對話

花蓮訊／宗教必須深入世俗的領域進行對話。慈濟基金會何日生副執行長強調，慈濟研究系列講座的成立是為了將慈濟在各年代所累積的經驗，透過整理與分析，與大眾分享慈濟所做的

一切慈善，並藉此與各領域展開對話，來擴大慈濟的善影響力。他以蒙古帝國統領伊斯蘭國度的歷史事實為例，蒙古人最後還是皈依於伊斯蘭穆斯林信仰，因為當時伊斯

(文：黃湘卉)

►慈濟基金會副執行長何日生，指出宗教必須深入世俗的領域進行對話。



## 國際學界對慈濟研究 高度關注

花蓮訊／慈濟大學宗教與人文研究所林建德所長表示，靜思僧團的修行法門與寺院經濟活動都具備相當的開創性。政治大學宗教研究所林佩瑩助理教授也指出：「靜思僧團與慈濟精神，是目前學術界都很想了解的，國際上對慈濟的好奇心已經展開了。」

林佩瑩教授表示，靜思僧團的研究，特別是僧團師父的深入訪問對學界而言，是相當珍貴的。慈濟僧團的生活方式及慈濟團體的運作都應做出完整的紀錄，並讓外界多加認識與了解。林佩瑩教授表示，上人教導弟子要穿上柔和忍辱衣的諄諄叮囑，非常觸動人心，因為要除去累世的習氣，非常不容易，需要恆持的毅力和心念。

林佩瑩也強調，慈濟的「大愛」與西方認定的愛是有區別的，因為它還強調了忍辱的鍛鍊。藉由忍辱的修行，來斷除瞋心、升起慈心。對佛法修行而言，這是相當重要的功課。

(文：黃湘卉)



▲政治大學宗研所林佩瑩助理教授，強調靜思僧團訪談的珍貴性。(圖：慈濟基金會)

▲慈大所研所林建德所長表示，近幾年來，慈大所研所致力於推廣慈濟研究。(圖：慈濟基金會)

# 輪轉120公分的世界 肢障舞者創造無限行動力

**臺北訊** / 輪椅舞者鄭自強應慈濟新泰區親子成長班之邀，前來分享自身的故事。鄭自強是臺東阿美族人，因患小兒麻痺症，必須靠輪椅行動，他說一百二十公分就是他身高。

他回想自己十六歲時非常熱衷籃球運動，每天會練習投籃一千次，後來卻因氣胸被禁止從事劇烈運動，無法再上籃球場比賽。儘管如此，他從未放棄成為運動員，轉而練習射箭，於二〇二二年成為身障射箭國手！

鄭自強十分幽默，現場學員、志工們聽得津津有味，笑聲不斷。目前他是原住民廣播電臺主持人，也是籃球員、身障射箭國手、國標舞國手，更將挑戰二〇二四法國巴黎帕運，生活充實愉快。他鼓勵親子班的學員：「選定目標，不管發生什麼事，只要努力面對、全力以赴，追夢，成功就在你左右。」

他的分享不僅對孩子們產生了影響，也讓在場的每個人都感受到了勇氣和希望。這次活動不僅是一場分享會，更是一場感動和啟發的旅程，為大家留下了難忘的心靈體驗。

（文：戴鳳嬌、劉美玲、賴雪莉、高凱玲）



▲學員李家榕（左）認為鄭自強雖然是肢障人士，從不放棄自己的夢想，生活多采多姿，很有意義。（攝影：簡炳耀）

▲鄭自強的生命歷程激勵大家面對困難時，一定要努力不懈，才能扭轉情勢。（攝影：黃德祥）

## 人間行者 訪視拉長情 堅定心志四十六載 九十號慈濟委員林慧美

林慧美，一九四七年生，花蓮人，家境雖不富裕，但勤奮好學。高中畢業後順利考入臺灣銀行。從小就很有善心，會從家裡拿來去幫助窮苦人家。工作之後，更積極佈施助人。一九七二年起，林慧美就經常到精舍幫忙，做過蠟燭、尿布等手工；每個月農曆二十四日是精舍發放日，她就幫忙做香積。一九七八年正式成為慈濟委員，法號靜盈。

她回憶道以前的一「慈濟」月刊是一張單頁的報紙，月刊的用途是要讓捐錢的人看到他們的名字並知道慈濟做的事，所以收功德款時，就會把月刊附上送給會員。上人總是以身作則，並親自教導大家物資的打包與發放。如果發現打包不紮實、不整齊，就全部拆開再重教、重包。上人認為把送人家的東西打包整齊，也是一種尊重。

林慧美在訪貧過程中看到人生的苦相，從一些細微的地方，感受到人生難以形容的苦，在讀書會上分享了自己的體會，並感恩上人的耐心教導。她說：「上人教的就是做事的原則跟方向，若大家能依循這個原則跟方向，拿捏準確，其實我們做每件事情都很順。」



▲林慧美師姊（靜盈）領取物資準備進行冬令發放物資打（攝影：許榮輝）

## 續物命盡其用 運送環保輔具助人

**新竹訊** / 竹北鳳岡地區首次接收輔具，原本是為了防止這些環保物品被隨意棄置。慈濟環保志工戴鴻平回憶起當初的情景，當他們看到這些被丟到環保站的輔具大多仍然可以使用，更有些是接近全新的，便決定將其整理保存下來。

為了方便民眾取用，部分輔具就運到靜思堂地下室存放，戴鴻平也將自家農用倉庫改造成輔具的維修暫存空間。在送達輔具的過程中，即使是事先通知了對方，但到了現場卻發現通行困難；或者因提供

困難重重。像是通道狹窄必須從路口開始人工搬運、或者電梯狹小等等，戴鴻平心有感觸的說：「對有點年紀的志工們來說，要搬運這麼重的病床上樓，真的很吃力。」此外，新竹縣的鄉鎮市民宅分散，若運送到市區，因停車不易，搬運就很有時間壓力；到了偏鄉地區，雖然有住址，在附近繞個三十分鐘、一小時是常有的事。鴻平回憶起一次送達病床後，病人第二天卻被送往了醫療院所，讓他感到有些無奈。

這些情況時有發生，志工們仍然堅持環保輔具的維修和運送工作，因為他們深信，延續這些器材的物命，能夠物盡其用，對那些有需要的人來說是非常重要的事情。

（文：邱俊良、胡媛甄）



▲七十五歲的志工戴鴻平利用時間，從壞掉輪椅上拆卸堪用的零件使用。（攝影：李淑貞）

# 掃墓後發燒頭痛？若有焦痂恐有恙

**花蓮訊** / 清明節將至，民眾掃墓祭祖時，容易接觸到恙蟲孳生的草叢環境，增加感染恙蟲病的風險，花蓮慈濟醫院感染科主任黃妙慧提醒，民眾得多加留意，若出現高燒、頭痛或身體有焦痂等症狀，須盡速就醫，並告知醫師旅遊史或有無出入草叢等暴露史，供醫師診斷。

黃妙慧主任表示，恙蟲微小，肉眼幾乎不可見，常叮咬隱密處的柔軟皮膚，潛伏期約為九至十二天，超過九成患者身上可能發現焦痂外，常見症狀包含發燒、頭痛、背痛、出汗、結膜充血及淋巴腺發炎、腫大等症狀，由於與一般感冒相似，容易被民眾忽略，若是未得到妥善治療，致死率可能達到百分之六十。

清明掃墓、郊外出遊或務農時，民眾進入有草叢的地方，可塗抹防蟲、驅蟲劑，穿著長袖、長褲，或是將褲管紮進襪子裡，避免恙蟲鑽入，返家後先去沐浴並換洗全部衣物，都是很好的自我保護方法，可減少被恙蟲叮咬的機會。同時也提醒民眾，若發現身上出現類似蚊子叮咬的痕跡，但是沒有搔癢的感覺，且有發燒跡象時，請立即就醫，並且告知醫師旅遊史，或有無進入郊區、草叢等地方，提供醫師診斷。

(文：江家瑜)

▶ 恙蟲微小，肉眼幾乎不可見，常叮咬隱密處的柔軟皮膚，潛伏期約為九至十二天，超過九成患者身上可能發現焦痂外，常見症狀包含發燒、頭痛、背痛、出汗、結膜充血及淋巴腺發炎、腫大等症狀。

(圖：花蓮慈濟醫院)



## 中風腦損身體偏癱 高壓氧治療助神經修復

▶ 操船員執行單人艙高壓氧治療。  
(攝影：盧義泓)



**新北訊** / 五十八歲的劉女士患有三高，平時並未就醫追蹤，三個月前突然出現頭暈噁心，且左側身體偏癱、意識不清等情形。經電腦斷層檢查，發現為自發性腦溢血，會診神經外科後，建議採高壓氧治療，讓腦部損傷區域的腦細胞恢復作用，遂來到臺北慈濟醫院高壓氧中心張孟宗主任門診。經過單人高壓氧艙治療，並輔以復健治療後，劉女士偏癱症狀改善，意識也逐漸恢復清晰。

自發性腦溢血指的是因為血壓過高或血管過於脆弱導致的腦內血管破裂出血，血塊對腦部造成壓力，影響周圍組織，可能導致血腫及壞死，而血塊侵犯的範圍擴大，病人可能會出現輕微的頭痛、暈眩、記憶減退、半身無力、步態不穩及意識不清等情況，嚴重時有可能昏迷死亡。過去針對自發性腦溢血的治療方式主要有內科藥物治療及外科手術治療，目的在於降低腦壓、清除血塊。而

高壓氧治療，除了能夠減輕腦壓外，還能使腦部缺血區的氧氣含量提升，預防缺血區造成永久性損傷。一般而言，疾病發生後的三個月內是黃金治療期，能盡可能活化缺血區域的腦細胞。高壓氧治療面向廣泛，但張孟宗主任提醒，有幽閉恐懼症、上呼吸道感染、氣胸、血胸的患者，不適合接受高壓氧治療，建議與醫師商量更適合的治療決策。

(文：鄭再曦)

## 人醫會疼惜慢飛孩童 連續10餘年啟智院義診

**南投訊** / 三月十日清晨，慈濟南投聯絡處的志工們驅車前往南投啟智教養院，與七點就從臺中出發的中區慈濟人醫會義診人員會合。一箱箱的醫療器材從車廂搬卸至定點，醫事人員和南投志工合力組裝完成後，隨即展開是日為院童義診的活動。

當天雖然天氣寒冷，但義診團隊的愛心卻讓現場充滿溫暖。四位牙醫師為院童們清洗牙齒，一位院童清洗完牙齒後羞澀地走向牙醫師陳奕蓉面前，陳奕蓉伸出雙手給予她愛的擁抱，院童露出滿足的笑容。陳醫師表示，來參與義診已經十幾年了，跟院

童們都很熟悉。每位院童心思單純，需要更多的愛與關懷，希望有更多的醫護人員可以加入人醫會的行列，幫助需要幫助的人。院童也已經習慣慈濟志工們愛的陪伴，志工適時鼓勵，有如給予溫暖的陽光，讓慢飛天使感受到人間的愛與溫暖。竹山秀傳醫院謝輝龍院長表示，社會上有愛心，願意付出的人還是頗多，希望愛的漣漪持續，善的種子延續在社會黑暗的角色。



(攝影：林政男)

活動結束後，志工們按部就班拆卸組裝的設備放入置箱袋，醫護人員在一旁盤點使用的耗材，記錄這次活動的報表。在互道感恩後，大家踏上歸途，期待六月份再相見。

(文：邱智慧)

# 馬國志工校園耕耘 印度單親少年因靜思語而蛻變

印度訊 / 就讀牧羊女村政府學校八年級的卡藍，在師長眼中，是個衝動不合群的孩子，一言不合就會跟人起衝突，令人頭疼。去年開始教導卡藍所在的班級的教育團隊，藉著靜思語，讓卡藍開始發生了變化。

卡藍來自單親家庭，和媽媽歌蒂雅及妹妹相依為命。歌蒂雅的丈夫於二〇一五年往生，她帶著兩個幼小的孩子在外租屋。去年志工接獲村長提報時，他們已經積欠四個月房租及三個月的補習費用。志工團隊慈善組開會後，決定每月提供房租及物資補助。

「卡藍的學業不好，家裡的經濟狀況不允許我給他更好的栽培。直到遇到慈濟，我告訴志工希望能給我的孩子比較好的教育，志工幫助了我們的生活物資和房租。」歌蒂雅說起慈濟給予的援助，以及卡藍變了一個人，「以前兒子只聽我的話，遇到慈濟後，他願意聽別人的話，

這是很好的改變。」

卡藍因「聽話要仔細，說話要小心」這句靜思語，一改過去魯莽的個性，與人和睦相處。「只有母親一個人賺錢養家，經濟拮据；還好慈濟讓我們的生活沒有那麼大的壓力，也幫我買書本，很感恩慈濟！」即將繼續升學的他，已確立未來目標，他要勇往直前，讓媽媽和妹妹都能過上好日子，「從靜思語我學會了如何面對逆境，只要堅持面對，就可以迎刃而解。」（文：林靜君、黃釋玉、朱秀蓮）



►卡藍(前)原本學業不佳，因為經濟的因緣，開始認真上課，畢業後將會繼續升學。他希望以後能有好工作，讓媽媽和妹妹過上好的生活。(攝影：朱秀蓮)

## 尚比亞週末幼兒園開課

## 家長與孩童一起共學成長

尚比亞訊 / 艾瑞卡、奧莉薇亞今年一月返臺接受證嚴上人授證，參與了各種精神研習課程。當她們看到新店慈濟幼兒園的孩子，自小學習禮儀、時間管理與生活習慣等，完全不同於成長在非洲的幼童到青少年。艾瑞卡與奧莉薇亞深有所感，決定許貧

窮弱勢的孩子一個未來。於是，她們一回到尚比亞，就馬不停蹄地到社區供食站，招募志工媽媽一起來開辦「週末幼兒園」。許多家長心想：本來就沒錢供應小孩就讀幼兒園，何不利用週末，讓孩子聚在一起兩小時共同學習？



▲新志工憑著自己募來的玉米粉、油、菜、鍋子供餐，一百一十六位孩子享用後，歡喜坐在大樹下，聆聽「靜思語故事」。(圖：慈濟尚比亞志工)



▲透過用心自製的大字報，社區志工媽媽教導週末幼兒園的孩子認字，甚至學習基礎天文，認識太陽系的八大行星。(圖：慈濟尚比亞志工)

►社區志工的巷弄成了孩子的學習遊樂場，當天小孩按照身高排隊入學的情形。(圖：慈濟尚比亞志工)



## 與大地共生息 從小做起體會插秧樂趣

▼虎尾親子班到雲林斗南的大愛農場體驗插秧，學員跟著慈濟志工謝金城(右)學習插秧。(攝影：張麗敏)



彰化、雲林訊 / 三月十七日員林慈少班、員林社區環保志工共襄盛舉，參與「大手牽小手，齊心護海洋」年度淨灘活動。本次淨灘是由北彰慈少班、南彰慈少班、員林慈少班、彰化青少年慈濟籃球隊、各社區環保志工，以及眾多團體一起大會師，多達六百多人。

在會師之後，眾人分批走進海景第一排，用心撿拾垃圾。遼闊的海岸線是許多人放空的療癒棲所，但現在卻承載了多餘的負擔。大家撿了許多垃圾，帶到回收集合點分類，其中數量較多的，主要是寶特瓶、保麗龍及碎玻璃，撿起的垃圾共有一百五十三公斤之多。

而三月十日在雲林，虎尾親子班讓孩子到雲林斗南大愛農場體驗插秧樂，赤腳踩在泥土中接觸大自然，體會農民種稻的不易。

學員陳梓翔開心地說：「這次到田裡實作，感覺農夫很辛苦，腳一踩下去就卡住，拔起來又很困難，下雨天還得下田，不然就沒有經濟來源。我們一定要好好珍惜這些食物，吃飯時一定要把它吃光光。」

活動結束，與會的家長、孩子及志工都帶著豐收滿載的心情賦歸，共同期待六月再次體驗農夫耕耘的辛苦與收割的喜悅。(文：陳震芳、陳洪蘋)

### 歷史上的一週

(4月1日至4月7日)

2022.04.01

慈濟在波蘭盧布林省 (Lublin) 援助烏克蘭難民，1日捐贈1,500個睡袋予盧布林紅十字會，作為援助難民物資；2、3日發放環保毛毯及購物卡，幫助451人。

2021.04.02

臺鐵第408車次太魯閣號在花蓮清水隧道口發生重大鐵道事故，造成嚴重傷亡。慈濟成立防災協調總指揮中心，動員志工展開關懷、後勤物資補給等，同時啟動跨區志工接力，陪伴傷者及罹難者家屬。

2012.04.03

美國德州達拉斯蘭卡斯特市，3日遭龍捲風重創。慈濟志工是日至收容中心關懷；並自6日起於蘭卡斯特高中舉辦4場發放，向受災戶致贈現值卡、毛毯及生活包。

2010.04.04

墨西哥北部下加利福尼亞州4日發生芮氏規模7.2強震。慈濟志工立即啟動勘災，7日於重災區戴塔鎮 (Delta)，發放瓶裝水、香積麵、飯及環保毛毯等物資。

2019.04.05

慈濟援助辛巴威伊代氣旋災民，本日於馬尼卡蘭省奇馬尼馬尼鎮發放豆渣、玉米粉、食用油及淨水藥等物資，幫助415戶家庭，另外捐贈240公斤豆渣予七個收容中心運用。

2020.04.06

因應國際新冠疫情嚴峻，10,000件隔離衣運抵柬埔寨，慈濟志工轉贈柬埔寨總理青年志願醫師協會 (TYDA)、金邊國際機場海關，協助防疫工作。

2020.04.07

慈濟推動伊代氣旋中長期援助計畫，協助莫三比克六所學校修繕毀損的校舍屋頂，於是日完工。

何謂朝山？證嚴上人曾經開示，「朝」就是方向，把自己的心、身、行為，朝著一個目標方向前進。「山」表示德高如山，要培養內心的那一分品德，像山一樣高。因此，朝山不是特定向哪一座山拜，而是向著我們高尚的心德，朝著自性的高山虔誠禮拜。如果能將朝山的心態用在日常生活中，就是在修行。

這一段全長超過六百五十八公尺的朝山路，三步一拜大約要兩個小時左右，她的姊姊陳錦花被她的虔誠感動，也跟著一起朝山進精舍。靜思精舍首次的朝山，就從這二位善女人開始。

本刊訊／一九六六年五月十四日（閏農曆三月廿四日），「佛教克難慈濟功德會」正式成立，每年農曆三月廿四日即是慈濟週年慶的日子。在慈濟週年慶前一個月，靜思精舍常住二眾都會朝山。靜思精舍德松法師回顧慈濟朝山的緣起。一九七五年七月，證嚴上人在慈濟委員聯誼會上宣布要蓋「佛教慈濟綜合醫院」，此後，為了募集建院基金，慈濟委員四處勸募……建院過程困難重重，一波三折。

# 靜思精舍朝山 準備迎接 慈濟五十八週年

▼朝山時的佛號聲、莊嚴的身行，能讓人感到一分安定，也是一股善的力量。（圖：慈濟基金會）



▲經行又稱為行禪，是一種以步行方式來修行止觀的方法。（圖：釋德煥）

德松法師認為「朝山」是一門內外兼修的功課，他並期望遠道回來精舍朝山的志工們，也同樣感受到心佛一境的法喜美好，將心靈與自然融合，感受內心的平靜與喜悅。（文：慈濟基金會）

►一九八四年八月廿八日，臺北慈濟人發起朝山活動，祈求花蓮慈濟醫院建院順利，祝禱常住師父法體安康。（圖：慈濟基金會）



靜思精舍德松法師說自己從小就跟隨學佛的家人們，參加各種朝山活動。一句佛號，伴隨著三步一跪拜，虔誠禮佛，每每提及「朝山」，便立即浮現「步步跪拜向前」的畫面。考量許多老菩薩們身體狀況不佳，跪拜較困難，上人讓他們改以「經行」方式完成朝山的心願。經行，又稱為行禪，是一種以步行方式來修行止觀的方法。德松法師很歡喜自己也有機會體驗「經行」。一排六位常住師父們，如常默契，如規矩列隊，站定位不動，分秒都注意著身心的威儀。當聽到維那、悅眾的師父帶領大眾齊唱《爐香讚》時，大磬一敲，「爐」字一起，餘音迴盪在天地間，又看到靜思大殿上空一群白鳥飛過，在合掌齊唱當下，歡喜感受著天地之間的祥和。

靜思書軒 JING SI BOOKS & CAFE



秋薑黃粉



薑黃黑胡椒粉

- ✓ 一年四季皆可食用
- ✓ 直接食用或加入開水攪拌飲用
- ✓ 可入菜、入湯、加入其他飲品

一口薑黃粉 念念感恩心



本公司保留活動更改與異動之權利 照片僅供參考，產品以實體為主