

巴西嚴重水患 53萬人流離失所

慈濟志工備 8.5 噸物資緊急動員救難

巴西訊／巴西南部南大河州(Rio Grande do Sul)自四月廿九日起遭逢連續暴雨，南大河州當局已宣布進入緊急狀態，向居民發布持續降雨與洪水警報。巴西地質局指出，這是自一九四一年以來最嚴重的洪患，部分城市蓄積的水位更達二五十年來最新高。

大雨造成河川氾濫，遭洪水衝擊的城市，即便大樓林立，交通、網路和電力與供水也都因水患而中斷。總計有四百九十六個城市受豪雨影響，當局統計已有一百三十六人因這場災害而往生，近五十三萬人流離失所。

巴西今年已累計四百萬登革熱案例，造成兩千人因此往生，倘若積水持續不退，恐將讓疫情蔓延。

距離巴西南大河州最近的慈濟會所，是位於巴拉圭的東方市慈濟聯絡處，約八百四十二公里，比起巴西境內里約聯絡點及聖保羅聯絡處，距離都相對近。五月七日巴拉圭東方市慈濟志工已採購米糧、麵粉、麵條共八千五百公斤物資，由於南大河州目前不允開放，志工委請鄰近的巴拿那州第九消防隊攜援救物資進入災區，希望為災民解燃眉之急。

(文：慈濟基金會)



▲巴西南大河州遭遇一九四一年以來最大水患。(圖：翻拍自網路)

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：花蓮市中央路三段七〇三號

第32期 週報

Tzu Chi Weekly

2024年5月20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



▲由於災區目前無法進入，志工將八千五百公斤的食糧委請巴西巴拿那州第九消防隊帶入災區。(圖：慈濟基金會)

非洲肯亞九成國土泡水 二十八萬人無家可歸

肯亞訊／氣候災難衝擊脆弱地區。每年二月到五月是肯亞雨季，今年雨勢已在各地釀成嚴重災情。肯亞境內四十七個地區已有四十二區陷入水患，甚至造成一個水壩潰堤。住在低窪地區的居民，即便把淹入家裡的水往外倒，積水還是回流到屋裡。

據統計，目前已有二百六十七人罹難、二十八萬人無家可歸、六十二所小學全毀、千所學校受損。大水至今未退，災區已出現霍亂疫情，染疫人數截至五月十日共累積三十四人，肯亞全國學校已宣布全面停課。

肯亞首都奈洛比的兩大貧民區瑪塔雷與穆庫魯居民，受創最嚴重；貧民區位於低窪或禁建區，河水上漲時首當其衝。家園陷入泥濘的居民，現在只能暫居工地和學校。

豪雨也重創當地經濟，肯亞是全球第四大花卉出口國，主銷歐美國家，現因豪大雨，溫室花朵也全遭大水淹沒。肯亞內政部表示，豪雨也引發山崩災情，預估五月豪雨還會更惡化。

五月十日起至十四日，慈濟基金會代表與靈醫會成員共同前往奈洛比貧民區進行勘災，確認救急物資發放的對象名冊。

(文：慈濟基金會)



▲肯亞洪害首當其衝殃及河岸貧民區，沿河而居的房舍幾乎全數被沖毀。(圖：慈濟基金會)



▲肯亞至今積水未退，被沖毀的家園，居民仍抱著希望，想尋找一點可用的物品。(圖：慈濟基金會)



人心向善 佛性覺明

社會祥和 天下平安

入道場來聽道理，在於自己的心，心不要脫離法；心沒有脫離道，才能身體力行在這一條大直道，也就是菩薩道。各位菩薩，禮就是道理，禮跟理是真諦，真諦法永遠在心裡，人間的善道就不會脫節，不會脫分寸。要記得分分秒秒此刻的心、相、思，相、思跟心，思想跟心，時時明朗，就不會有雜念來沾汙我們的心。

「浴佛節（佛誕節）是我們佛教徒——普天之下人人都很重視的日子。追溯到兩千多年前，『大覺者』出生，悟道後宣說佛法，令普天之下的眾生明白道理，所以我們稱佛為『大覺者』，以他的覺悟帶給人間很深入的真諦，真的道理。」

二〇二四年五月十二日是佛誕節、母親節及慈濟日三節合一的殊勝日子，當天慈濟在全球各道場舉辦浴佛典禮，逾十六萬人共沐佛恩，為天下祈福。翌日志工早會上，證嚴上人慈示，人人本具佛性，卻因無明覆蓋而心生煩惱，造作種種苦因，殷盼人人感念佛恩，時時以佛法來洗滌自心，不要讓雜念沾汙我們的心。

明鏡映照境是空 本無一物惹塵埃

佛性就如明鏡，明明覺覺，只是因為起無明而擾亂心境。上人以一隻狗走進一個服裝設計空間，空間裡有八面鏡子，各映照出這隻狗；這隻狗不知道鏡中其實是自己，於是對著鏡中的狗吠，牠沒想到鏡中的狗，也對著自己吠，比擬無明其實是虛幻，卻又影響至深。

「這九隻狗，只要一隻狗叫出聲音，那樣的動作都同樣，好像人與人之間相互的對罵。然而起因其實只是出於一念心——無明一起就向著對方挑戰，對方看到他這樣地不善，來勢洶洶，也會像鏡子相映照出來勢洶洶的樣子，而且

又影響別人。」

「旁邊的人看見，也會開始評道理——這個人說：『他對，他不對……』另外一個說：『不是，是他對，另外的他不對……』事件的起源其實『與我無關』，可是評論的人聽了就被影響到，就有了評理的心態。於是彼此之間，又是一股互相爭執，這就是『影響』，一直一直被引出來，如影隨行，就如社會上彼此『有聲無影』，或者是『有影無聲』，彼此相應，紛紛擾擾，這樣的社會就會紛擾不平。」

無明緣行造業因 改往修來勤修行

凡夫心，一念無明生三細，境界為緣長六粗；人總是因為

無明妄念，造作種種業因，殊不知現在和過去因果相連。

「我們今天的生活，跟過去是有關係的，習性跟過去也都有關係。錯誤的習性，要趁這輩子有因緣趕快改，改就叫做『修行』。要如何克服習氣？要修行；要怎樣忍？要知道這個不能做。不能有的習慣，我們要好好堅持，過去的習氣沒有戒除，看到外境就被牽過去了；心，不要讓外境稍微引一下就被拉過去，就追過去了。」

「心的上面有田，就叫做『思』，心田要不斷地經營，就像在種稻，將一顆稻種，在心田上播下去，稻種發芽長成秧苗，秧苗長大，長出稻子，開始豐收，稻子又變成稻種；只要我們好好用心經營，收穫就會很豐收。修行，就是要這樣反覆修行。」

「入道場來聽道理，在於自己的心，心不要脫離法；心沒有脫離道，才能身體力行在這一條大直道，也就是菩薩道。各位菩薩，禮就是道理，禮跟理是真諦，真諦法永遠在心裡，人間的善道就不會脫節，不會脫分寸；要記得分分秒秒此刻的心、相、思；相、思想跟心，思想跟心，時時明朗，就不會有雜念來沾汙我們的心。」

（摘自證嚴上人二〇二四年五月十三日志工早會開示）



地藏菩薩發大願
眾生度盡、方證菩提；
地獄不空、誓不成佛。
久遠劫來，為何眾生仍在受苦，
輪迴六道，流落生死？
閱讀《地藏經》，
瞭解為何受災殃？
如何轉業緣？如何得福報？

地藏經講述

靜思法藏



釋證嚴 講述





靜思書軒 靜思網路書軒 HyRead



▲慈濟與伊斯蘭開發銀行合作共善，眼疾援助專案已展開白內障手術服務。(圖：慈濟基金會)

非洲白內障者衆

慈濟攜手伊斯蘭開發銀行除眼疾現光明

本刊訊／研究報告顯示，隨著人類壽命的延長，全球的失明人口數估計在二〇五〇年達一億兩千五百萬人，其中以非洲地區最為嚴重。《刺絡針全球衛生》(The Lancet Global Health)期刊研究報告指出，視力問題多發生在年長者，但透過白內障手術治療失明問題，多數可以挽回。根據統計，非洲地區估計有四百八十萬人失明、一千六百六十萬人患有中度視力障礙。推測與非洲地區醫療資源有限、城市之外的區域少眼科服務相關。

二〇二三年四月，慈濟基金會與伊斯蘭開發銀行合作共善，啟動非洲眼疾援助專案並簽署合作備忘錄。現已擬定，將於近期為非洲吉布地、索馬利亞、莫三比克、布吉納法索、幾內亞、馬利等六個國家，提供十九套白內障手術設備。布吉地、索馬利亞和幾內亞，為慈濟新增的慈善援助國家。

目前援助專案已在莫三比克與幾內亞展開白內障手術服務，估計將有一萬四千人接受手術服務。後續也將有三部眼科診所行動醫療車前往幾內亞、吉布地及索馬利亞，為當地居民進行驗光等相關視力的檢查。(文：慈濟基金會)



▲眼疾援助專案提供三部眼科診所行動醫療車為居民進行視力檢查服務。(圖：慈濟基金會)

高通膨！阿根廷物價飛漲 社福機構轉請慈濟支援

阿根廷訊／根據阿根廷國家統計局數據顯示，今年三月通膨已達百分之二百八十八，物價不斷上揚。已有百分之五十七人生活在貧窮線以下。

慈濟阿根廷志工每月定期前往關懷的身心障礙收容所(Los Logros)，也因高通膨而面臨民生物資支出的經濟壓力，目前除了慈濟，其他捐贈單位都已停止物資援助。慈濟因應收容所提出的物資需求，提供米糧、麵條、油、糖、乾酪、番茄醬、漂白水、洗衣粉等基本生活物資。

慈濟阿根廷志工也為協助兒童課輔的民間社團「太陽與綠色」，增援一倍的生活物資，而為部分社區學童提供的文具發放也沒有中斷。(文：慈濟基金會)



▲阿根廷高通膨讓社福機構在基本生活物資的採買也面臨沉重壓力。(攝影：邱淑玉)



▲慈濟援助的物資送達，孩童也歡喜協助搬運。(攝影：鍾貴滿)

獅子山自由城貧民窟 祝融肆虐逾1500災民待援

本刊訊／西非獅子山共和國首都自由城蘇珊灣貧民區，木造房舍相當簡陋，住戶生活貧困，家中的電線多半非常老舊，加上許多住戶無力負擔電費，經常私接電力。五月二日發生一場意外大火，六十二間房子被燒毀，三百二十間房屋局部受損，估計有一千五百七十五人的生活陷入更深困境。

大火災民或前往親友家寄宿，或選擇就地居住，用竹竿撐帆布擋雨、塑膠浪板擋風，僅存的家當就只剩幾個塑膠桶及搶救出來的破損棉被。

由於獅子山國家災害管理局無法全面承擔起災民的照顧，天主教明愛會彼得神父擔負起這次災難援助的NGO

總協調工作，並先行前往勘災，了解災民需求。慈濟將提供已存放在獅子山共和國的米糧一千四百一十五包，每包十公斤，由蘭頤基金會與明愛會人員進行烹煮，自五月十三日起展開為期十四天、每天一餐的熱食供應。

獅子山共和國是全世界最貧窮的國家之一，這些熱食供應對災民而言，相當迫切，供應期間也將為居民進行火災防災教育。(文：慈濟基金會)



▲獅子山共和國首都自由城蘇珊灣貧民區大火，圖為居民在餘燼中翻找還可堪用的家當。(圖：翻拍自網路)

勁量電池陳慕湘 母親節關懷震災戶

花蓮訊 / 五月九日慈濟訪視志工前往拜訪花蓮地震修繕受災戶，為每戶送上康乃馨，祝福母親節快樂。

訪視志工陳慕湘等人來到一戶屋齡超過三十年的農舍，主人沈先生見志工來訪，熱情表達感恩，他告訴志工：「地震後每天要吃兩顆安眠藥才能入睡，直到屋子被修好，每晚才能自然入睡。」

沈先生是慈濟的照顧戶，父親很早往生，母親憂鬱嚴重送機構安養，弟弟無法承受心理壓力而輕生。陳慕湘是訪視志工，長年投入照顧戶關懷，透過她的通報，修繕團隊為沈先生更新毀損的鐵皮屋頂及水泥梁柱，還有地板。

陳慕湘自四月三日發生地震以來，馬不停蹄忙著賑災事宜，睡眠一天不到五小時，但她忙得很歡喜。她在志工間有「勁量電池」的稱號，投入慈濟已長達二十四年，志工形容她：「永遠關心對方在先，永遠看不到她顯疲憊。」問她用不完的電力從何而來？這位從小在眷村長大，現年六十四歲的陳慕湘說：「做慈濟就有電，幫人解決事情，自然就有勁了！」

(文：林玲俐)



慈濟志工陳慕湘從小在眷村長大，眷村文化讓她熟悉人我相處，也養成她樂於助人的性格。(攝影：潘賢聰)

九旬阿嬤積蓄捐車 助花慈中醫往診



▲簡江秀吟(坐者)希望捐贈的小客車，為醫療團隊往診帶來更多助力，讓更多東部無力出門的民眾受惠。(圖：花蓮慈濟醫院)

花蓮訊 / 桃園大溪九十多歲阿嬤簡江秀吟，五月八日再度捐贈一輛自小客車給花蓮慈濟醫院中醫部。捐贈儀式中，簡江秀吟表示，上次捐車給花蓮慈濟醫院中醫部，這次捐給中醫部，能夠幫助醫療團隊往診，她非常開心。

簡江秀吟兩次捐車，都是透過孫女與孫婿居中聯繫。孫女黃佳慧、孫婿黎光承在花蓮吉安鄉經營長照機構，長年與花蓮慈濟醫院護理團隊合作照顧社區長者，阿嬤還有一位小孫女就讀慈濟科

技大學五專護理科二年級。黃佳慧表示，阿嬤得知東部偏鄉不少長輩出門就醫不便，便興起捐車心願。且婉拒晚輩想協助的心意，堅持用自己多年省吃簡用存下的老人年金及年輕時工作儲蓄的存款。唯一仰賴晚輩的只有請他們居中聯繫花蓮慈院。

花慈中醫部何宗融副院長非常感恩阿嬤的愛心，除了向阿嬤致贈感謝狀，更藉母親節，祝福阿嬤母親節快樂。(文：花蓮慈濟醫院)



▲花蓮慈院中醫部何宗融副院長(前排左二)、副主任王健豪(前排左一)、中醫預防醫學中心副主任陳中奎(後排左一)、中醫病房護理長張素雲(右二)等人代表感恩，並致贈感謝狀，以及花束、淨斯結緣品，祝福簡江秀吟(前排左三)「母親節快樂。」(圖：花蓮慈濟醫院)



▲病友手上的康乃馨滿足了自信，也表達了對母親的祝福。(圖：基隆醫院)

身心病房內歡慶母親節 病友手作康乃馨 感謝母恩

基隆訊 / 藉著母親節，慈濟基隆志工首次進入醫院精神科病房。五月六日下午，志工許蓮網等人，來到基隆醫院精神科日照病房，帶病友手作康乃馨，歡慶母親節。一開始病友們都很沉默，志工許蓮網介紹康乃馨製作方式後，便問大家：「有沒有帶手帕？用手帕擦汗也是做環保喔！」現場一位戴墨鏡的大男孩，拿起掛在脖子上的長毛巾揮舞著、叫著：「我有！我有！」志工豎起拇指，對他比讚，他笑得好燦爛。

教作過程中，儘管很多病友跟不上，但現場相當溫馨，志工和護理師帶著他們一一完成手上的康乃馨。慢慢地，康乃馨透過病友之手，一朵一朵成型了；成就感讓病友開了心門，有人說：「我做的花好漂亮，一定要送人。」也有人說：「護理師好辛苦，我的花要送給他們。」一位病友站到臺前分享說道：「好久沒有參加過母親節活動，雖然媽媽離世了，手中的這一朵花，我要送給天上的媽媽，媽媽您辛苦了！」這番話觸動了現場許多人的心。(文：莊碧霞)



▲牆上「花開富貴」牡丹圖與眼下髒亂環境，形成強烈的對比。(攝影：蔡志成)



▲一樓環境清理後，空間寬敞明亮，復古式的紅磚地板也恢復原貌。(攝影：蔡志成)

失智獨老行善不落人後 隨慈濟志工社區助人

高雄訊 / 七十五歲的羅先生，三十多歲時經營頗具規模的「家庭五金」生意，曾經是事業有成的人士。如今的他獨居於鼓山區龍子里多年，已有輕度失智症，里長蘇彥傑擔心他「哪天若出門忘了怎麼回家」會流落街頭，希望慈濟志工能持續訪視關懷羅先生，進而幫助他培養生活的自理能力。

這個個案是經社區長青單位提報給慈濟，再加上里長幫忙溝通協調，重新獲得屋主同意續租的承諾，才促成了這次居家清掃行動。

三十多位志工來到羅先生的住處，輕輕推開對開式的大門，映入眼簾的是一幅掛在牆上頗氣派的「花開富貴」牡丹圖。然而，鼻尖卻迎來一股難聞的酸臭腐氣味，往昔的榮華與腳下的髒亂環境，形成了一道強烈的對比。

志工從一樓開始，合力將一包包、一件件或一箱箱各式各樣的物品，用提的、用抬的，甚至用扛的，搬到室外疊放著；羅先生則坐在屋外一角的小椅子上，頻頻探頭望著屋內的清理行動，又看一下屋外地上已打包的物品，然後轉頭望向環保車上那些即將被載走的東西，不捨之情，表露無遺。

志工很關心羅先生日後的生活，向他說明慈濟可以給予哪些協助。羅先生在接受眾人的祝福後，歡喜落淚，當下承諾要跟著慈濟志工做服務社區的事。

(文：王麗瑜)

吳鳳科技大學子 運用所學助修輔具



▲吳鳳科技大學的學生，參與環保輔具的維修與清洗。(攝影：王翠雲)

▲輔具志工董見智(右二)操作示範更換輪胎，邊做邊說明。(攝影：王翠雲)

嘉義訊 / 吳鳳科技大學車輛科技與經營管理系(簡稱車輛系)、觀光休閒管理系等二十四位學生，由廖玉齡老師帶領來到慈濟嘉義輔具平臺廣場，參與輔具維修與清洗服務。

就讀大二觀光休閒系的蕭湘芸同學，和來自印尼的單親媽媽一起生活，這是她第二次參加，上一次的學習修輪椅，覺得不困難，有心就能做到。今天學習清洗輪椅，能藉由這個機會幫助別人，她覺得很有成就感。

住在雲林二崙鄉的吳昌霖同學，從小是爺爺靠著養豬賣錢帶大的，他很有自信，而且非常活潑好動，

很會唱廣東歌；他希望能修好更多的輔具，就可以幫助更多的人。

大二車輛系的賴奕霖同學，從小就對修理機械很感興趣，「換輪胎和調整輪椅煞車，對我來說是很容易的事，有機會我還要再來。」

廖玉齡老師說：「非常感謝慈濟的師兄、師姊，讓孩子們喜歡這個愛的園地，雖然是一個小小的志願活動，但是讓學生可以發揮力量，幫助別人；大家善的循環、善的回饋，彼此感受到溫馨與愛的傳遞，這種向上向善的力量，很有意義。」

(文：張小娟)

恆持踏實 心堅志定 第十一號慈濟委員劉秀蘭

人間行者
劉秀蘭，是最早跟隨證嚴上人修行的四位出家弟子之一。德融法師的二姊，生於一九三〇年，苗栗人。出生三個月後，父母便移居花蓮，從事農務；由於兄弟姊妹眾多，劉秀蘭小學畢業後就在家幫忙農事、照顧弟妹。二十一歲時嫁給公務員李克勇，從此在家相夫教子，同時為人縫製衣服、做家庭代工貼補家用。

一九六三年開始，劉秀蘭經常到花蓮慈善寺禮佛聽經，恰巧證嚴上人在慈善寺講《阿彌陀經》、《地藏經》，因而認識上人。一九六六年，劉秀蘭到普明寺看到上人與精舍師父們正在製作嬰兒鞋，要將販賣嬰兒鞋的所得全數作為濟貧基金，深受感動，於是主動每月捐錢成為慈濟會員。

隔年，劉秀蘭從上人手接過勸募本，成為第十二號慈濟委員，法號靜仁。一九七五年，先生因病往生，她靠縫製衣服、磨大理石手工藝品等維持生計，並持續行善助人的工作，一路走来，愈做愈堅定。

她說：「這樣的師父我既然跟到了，這條路我一定要走下去！現在我也沒有什麼願望，只希望生生世世能跟著上人，一直做慈濟。」(文：慈濟基金會文史處)



▲二〇〇六年，慈濟四十週年，花蓮區資深委員於花蓮靜思堂合影，前排左起：劉秀蘭(靜仁)、林蘇阿色(靜航)、許彩雲(靜雯)及趙審(靜芬，後立者)。(攝影：鍾秋菊)



▲獲表揚優良護理人員的花蓮慈院胸腔內科病房護理師曾曉倩，在升學階段苦惱該如何選擇志向時，因為媽媽一句「希望你不僅幫助到自己，還能幫助他人」的期許，毅然踏上護理的道路，至今已投身護理工作七年。（攝影：鍾懷誼）



白衣大士守護愛 慈濟醫療志業歡慶護師節

▲六十二歲的陳素華是花蓮慈濟醫院服務滿四十年的資深護理師，曾是洗腎室和門診團隊的一員，退休後又很快地重返職場，持續為門診病患服務。（攝影：鍾懷誼）



▲臺中慈濟醫院的張美雪是供應中心護理長，堅守護理崗位四十年，歷任開刀房、高壓氧治療室及供應中心。面對醫療環境快速變遷，張美雪認為不斷在護理進階得到成長，是讓自己建立信心的重要關鍵。（攝影：卓冠伶）



▲廿六歲的花蓮慈院心蓮病房護理師柯智閔是今年護理之光表揚大會上最年輕的護理同仁。因優秀的外語能力，在加入心蓮團隊後，他多次在外部競賽或會議上代表團隊報告，為團隊斬獲佳績。（攝影：鍾懷誼）



▲今年獲表揚為優秀護理人員的花蓮慈院急診專師劉銘文與內科加護病房專師林昀芊是夫妻，兩人於急重症領域服務超過廿年，還帶領學弟妹在急救教育及擬真教學方面傾注心力，在全國或地區性比賽中屢獲佳績。（攝影：鍾懷誼）



▲臺中慈濟醫院急診室古紘竹獲頒優良護理師獎，她跟隨姊姊的腳步走進護理職場，覺得病人給予的正向回饋，是在護理工作中持續前進的動力。（攝影：卓冠伶）

臺中慈濟醫院也提前慶祝護師節，多位醫師透過影片表達對護理同仁的感恩。簡守信院長表示，護理師是醫療團隊最重要的一員，不僅要照顧病人的身體，還要膚慰病人的心靈，猶如螢火蟲微光閃爍，在黑暗中照亮他人；他期許所有醫療人員不應只在慶祝會感謝護理師，而是要將關懷落實

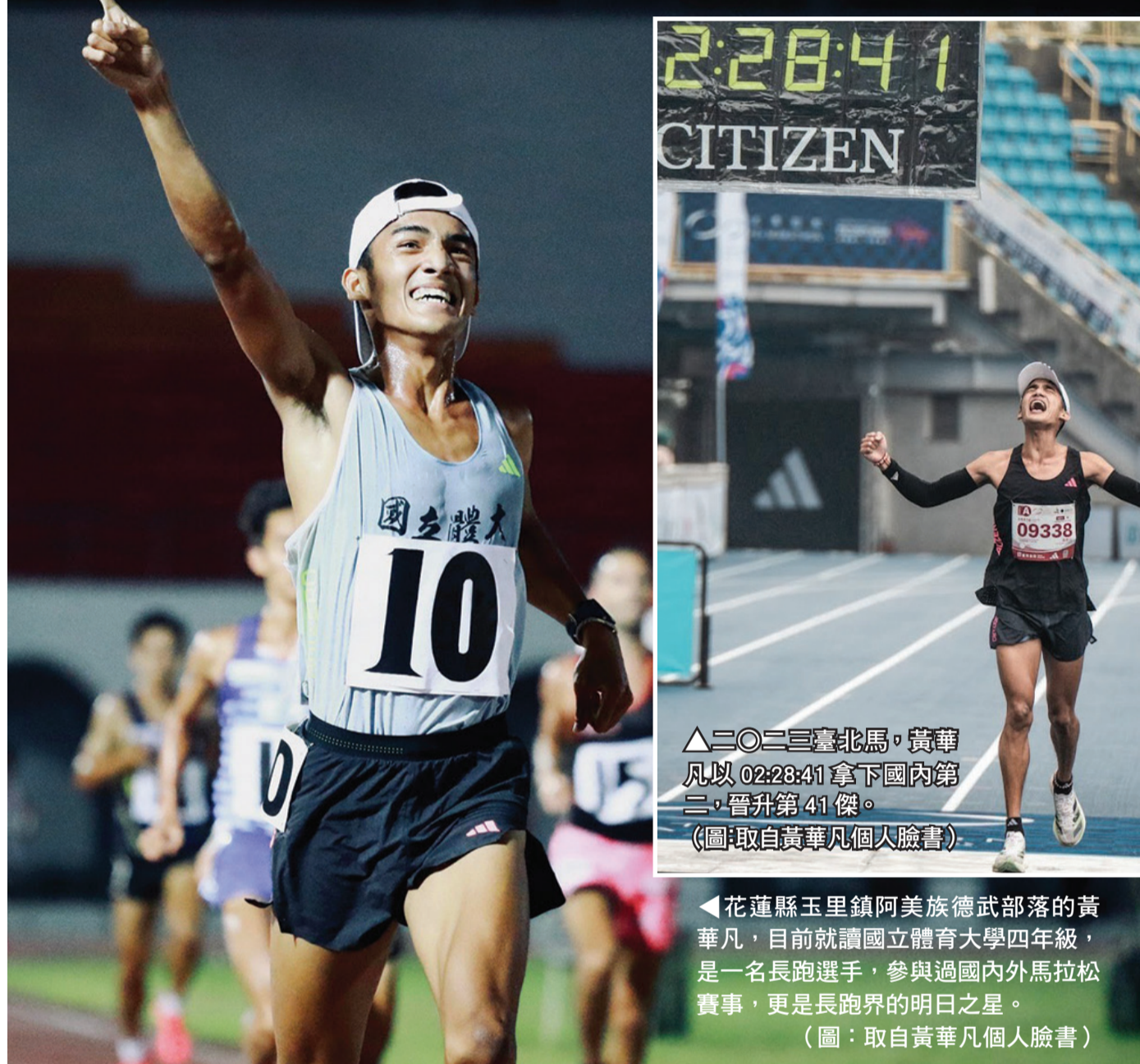
本刊訊 / 五月十二日是國際護師節，慈濟醫療志業體先後舉辦慶祝護師節的活動。花蓮慈濟醫院在九日上午舉辦國際護師節慶祝暨表揚大會，感恩護理師二十四小時輪班照護病人。林欣榮院長表示，護理師就像是醫院的脈動，讓醫院可以順利地運作，是醫療服務中重要的力量，林院長感恩護理同仁的付出。

嘉義大林慈濟醫院院長室主管們，在護師節前夕，前往各護理單位致贈豐盛的護師節禮物，表達對護理師的感恩。（圖：大林慈濟醫院）



而嘉義大林慈濟醫院院長室主管們，在佳節前夕，前往各護理單位致贈豐盛的護師節禮物，表達對護理師的感恩。大林慈濟醫院院長賴寧生表示，欣逢護理師節，藉著這個機會，我們要對護理師致上誠心的謝意，除了感謝之外，也代表病人，感謝護理同仁的細心付出。（文：慈濟基金會）

馬路勇者黃華凡 跑出不平凡的人生



△二〇二三年臺北馬，黃華凡以 02:28:41 拿下國內第三，晉升第 41 傑。
(圖:取自黃華凡個人臉書)

◀花蓮縣玉里鎮阿美族德武部落的黃華凡，目前就讀國立體育大學四年級，是一名長跑選手，參與過國內外馬拉松賽事，更是長跑界的明日之星。
(圖:取自黃華凡個人臉書)

本刊訊 / 來自花蓮縣玉里鎮阿美族德武部落的黃華凡，目前就讀國立體育大學四年級，是一名長跑選手，參與過國內外馬拉松賽事，更是長跑界的明日之星。

跑步的起點 看著哥哥的背影

走到今天的他，一路上並不是一帆風順。家中有六個兄弟姊妹，黃華凡排行老二，因為家境不好，小時候就跟著父親打工賺

錢，而母親有酗酒問題。就讀國三時，父親意外往生，家中的孩子只能由奶奶扶養。

哥哥是黃華凡開始跑步的起點，以前跟著哥哥的屁股跑，國中的時候比較害羞、內向，哥哥去哪裡，他就跟到哪裡，在國二的時候開始接觸跑步。而真正踏入田徑訓練是就讀花蓮縣四維高中開始，隨著持續訓練，自己比賽的成績也慢慢提升。當時學校的田徑隊成為他的避風

港，下課後投入訓練，晚上還可以上課業輔導。「哥哥最後去讀大學，他畢業時我還是高中生，他告訴我你可以練，要我繼續練下去。」

運動傷害 運動選手的致命傷

但是，黃華凡在二〇一八年全中運賽後，因腳部疼痛無法練跑，田徑教練劉嚴澤求助花蓮田徑協會，經協會主委轉介，至花

蓮慈濟醫院就診，由劉冠麟醫師檢查治療。劉醫師診斷黃華凡左腳因髂胫束韌帶撕裂傷，須透過超音波導引介入治療並配合中醫針灸，才能讓他的傷勢早日復原。

任職運動醫學中心的秘書李思蓓，在就醫陪伴的過程中，知道了黃華凡家裡的狀況，以及他須兼顧學業及訓練不易的處境。從教練口中得知他靠低收補助及比賽獎金維生，於是，二〇一八年提報給慈濟基金會，志工開始關懷。

治療過程打針很痛，黃華凡總用開朗笑容面對。某次，志工幫他申請瀚陽基金會提供優秀長跑運動員營養金補助時，他在自傳上寫下這段話：

「我告訴自己：有目標，就不會慌；有計畫，就不會亂；有決心，就不必怕；有信心，就不會氣餒；只要肯奮鬥，就不會偷懶。我相信有準備的人，成功一定是站在我這邊，而機會更是留給有準備及渴望改變的人。」這段話讓人看到他想努力翻轉未來。

邁向國際 以雙腳征服各賽事

經過治療後，黃華凡繼續他的跑步生涯，且順利錄取了國立體育大學。二〇二〇年參加太魯閣馬拉松，在半馬組榮獲第一名佳績；生涯首場的國外賽事，是二〇二二日本香川丸龜半程馬拉松，黃華凡見識到自己與亞洲長

跑強國之間的實力差距，正因為看過了世界，才知道自己有多渺小，對他來說是很大的刺激和動力。而去年十月底的全運會上，他代表花蓮出賽馬拉松項目，最終以 02:48:19 的成績獲得第七名；今年三月份的萬金石馬拉松以 02:36:20 衝線，拿下國內第二。接下來，他將目標專注在田徑場內賽。

「跑步的時候讓我可以忘卻煩惱，很喜歡靠著自己雙腳努力進步的感覺，感謝我自己跑到現在，我想用跑步讓我活成更好的人。在高中時遇到很嚴重的運動傷害，沒辦法好好跑步，對我來說非常沮喪，真的很感謝當時有慈濟運動醫學中心，還要特別感謝李思蓓師姑一直以來的照顧，不僅僅在治療，更多的是生活和心靈上的支持陪伴，讓我能夠繼續跑下去。」

(文:慈濟基金會)



▲花蓮慈濟醫院運動醫學中心秘書李思蓓(中)，是黃華凡(左)的後盾，不僅在治療上陪伴他，更是黃華凡生活和心靈上的支持力量。
(圖:李思蓓)

歷史上的「一週」

(5月13日至5月19日)

1998.05.13

馬來西亞吉隆坡淡江甘榜霹靂印尼村，百餘間違建板屋 12 日慘遭祝融，600 多人失去棲身之所，慈濟志工 13 日前往現場關懷受災者，並發放急難救助金。

2021.05.15

臺灣新冠肺炎疫情進入社區感染階段，高雄慈濟志工於 5 月 15 日至 6 月 3 日趕製 33,000 片防護面罩，陸續提供全臺第一線警消、醫護人員使用。

2022.05.16

慈濟持續在波蘭關懷烏克蘭難民，16 至 29 日為他們發放購物卡及毛毯。

2021.05.17

慈濟於海地太子港拉薩琳區 OPEPB 學校，開辦為期十個月的「裁縫職業訓練班」，幫助社區特困家庭婦女培養謀生技能。

1998.05.18

援助阿富汗地震災民，慈濟第二梯次賑災團 18 至 28 日在重災區巴米揚省發放藥品、發電機及聽診器等物資。

1991.05.19

慈濟志工在美國發起「援助孟加拉災民募款運動」，向各界募款，幫助受颶風等天災侵襲，造成嚴重的孟加拉。



浴佛不僅僅是一種對佛陀表達敬意的儀式，更為病患和家屬帶來平安與祝福的力量。靜思精舍德禩師父在大林慈濟醫院引導患者與家屬行動浴佛。

(圖：大林慈濟醫院)



高雄慈濟志工在「和春護理之家日間照顧中心」舉辦浴佛，志工推著行動浴佛臺到病房，讓無法下床的長者也可以浴佛。

(攝影：王福壽)



慈濟志工廖文娟(右起)、薛碧玉、何寶煥三人，推著「行動浴佛臺」邀請民眾浴佛。許多民眾也主動付出愛心，樂捐幫助花蓮震災鄉親。

(攝影：廖淑美)

行動浴佛 讓您與佛相遇 與佛對話



(攝影：廖文聰)

▲花蓮慈濟志工將行動浴佛車開入社區，讓民眾能就近浴佛。



一九九九年，花蓮慈濟醫院首開風氣，舉辦佛誕節慶祝活動，卅六位靜思精舍常住師父與醫護人員、醫院志工，組成十八支浴佛隊伍，推著移動式浴佛臺到各病房區讓病患浴佛。

(圖：慈濟基金會)

(文：慈濟基金會文史處)

直到現在，各社區皆有舉辦行動浴佛，慈濟志工們推著迷你型的浴佛臺，或開著浴佛車，到機構、安養中心、社區公園或市場，讓許多行動不便或無法到各地靜思堂參加浴佛活動的民眾，也有參與浴佛的機會。簡單莊嚴的浴佛儀式，匯聚人人點滴善念，祈願人人平安，遠離苦厄。

佛活動成為慈濟醫療體系的傳統，極具機動性的行動浴佛，更為病患和家屬帶來靜心與祝福的力量。

佛經〈浴佛偈〉有一段文「我今灌沐諸如來，淨智莊嚴功德海」，就是說我們用水灌浴佛時，要用虔誠的心，浴佛浴心；佛陀來人間，佛洗滌心靈塵垢，身心清淨。

人生最苦是病苦，因為有些病人無法單靠藥物就可以治癒，往往身體痛苦，心裡也苦，不只要施藥，更要治心。一九九九年五月，花蓮慈濟醫院首辦浴佛活動，院方在大廳佛陀問病圖前舉辦正式的浴佛儀式；儀式結束後，再由卅六位常住師父分散到各病房區，進行行動浴佛。從那一年開始，五月浴佛活動成為慈濟醫療體系的傳統，極具機動性的行動浴佛，更為病患和家屬帶來靜心與祝福的力量。

證嚴上人曾開示，浴佛不是清洗佛像，佛本來就是清淨、圓滿的，哪裡需要讓凡夫來洗呢？其實，浴佛是一個象徵，是讓人們藉著浴佛儀式，用內心的一分虔誠，幫助自己洗滌心靈塵垢，身心清淨。

陀的教法能除眾生的無明煩惱，能使眾生智慧增長，希望五濁惡世的眾生都能離塵垢，所以佛誕節是要慶祝「淨智莊嚴功德海」。

讓病患及家屬 平靜喜悅

靜思書軒 JING SI BOOKS & CAFE

柳橙秋薑黃瑤露 180 ml / 袋 木鱉百香果瑤露 180 ml / 袋

夏日清涼 品味自然 新鮮蔬果凍飲 新品上市

各地書軒 購物網