

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：花蓮市中央路三段七〇二號

第33期 週報

Tzu Chi Weekly

2024年5月27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

慈濟救災模式國際肯定 日本防災專家來臺取經

本刊訊／〇四〇三花蓮強震，慈濟志工團隊快速、體貼、溫暖的關懷救援模式，讓日本防災專家特別前來取經。五月十五日下午，西村文彥、大橋麻希子及前田幸特地前往慈濟新店靜思堂與慈濟防災團隊交流急難救助、人道救援等議題，慈濟基金會展示「淨斯福慧隔屏」系列避難收容開設、大愛感恩科技陳列多種「慈悲科技」賑災物品，雙方彼此分享救災經驗。

在國際引起高度關注的「福慧隔屏」及搭配的「福慧床」、「福慧桌」、「福慧椅」，還有最新發明的「福慧收納櫃」及「福慧蚊帳」，讓三位日本防災專家讚佩不已。他們動作筆記，把握機會了解每個細節，對於細心規劃的「安心紓壓站」，更感到讚歎。

五月十六日，三位防災專家再前往花蓮，與市府代表及慈濟基金會進行交流。日本防災專家西村文彥表示，今年元旦日本能登半島大地震，當時花了許多心力才得以成立收容避難所，希望能透過這次交流，了解臺灣在災害防救上，政府如何在第一時間與慈濟基金會及各 NGO 進行協力？雙方如何累積合作默契，他希望以此作為借鏡。

(文：顏福江)



▲日本防災專家動作筆記，希望將慈濟救災經驗帶回日本。(攝影：顏福江)



交流現場，慈濟出示最新的防災發明物「福慧收納櫃」，展現慈悲科技的力量。(攝影：顏福江)

印尼火山爆發伴同洪水暴雨雙災 慈濟千份物資救難

印尼訊／五月十一日晚間十點，印尼梅拉比火山 (marapi) 再度爆發，火山噴發的熔岩伴隨強降雨沖刷而下，滾滾泥流洪水迅速淹沒道路及房屋，衝擊西蘇門答臘省丹那達利縣、阿干縣、巴東班讓縣、巴東巴里亞門縣及巴東市。六十五歲的災民達利嘉 (Darja) 回憶當時情景：「災情就這樣無法預測地發生，大量伴隨著泥流的洪水從山上沖下來。因為下雨的關係，很多民眾都很早休息了。一發現洪流沖來，大家連忙逃命，根本來不及救出任何家當。」達利嘉驚恐說道：「有幾位民眾被急流沖走，還好我家和家人都從這場災難中倖存下來。感謝真主阿拉！」

災情傳出後，慈濟巴東志工立刻前往勘災，並籌備一千份糧食物資；五月十五日因災區氣候仍不穩定，志工將物資交由國家災害應變署，由災區陸軍總部避難所公共廚房為災民準備每日一千兩百份熱食。十八日，十八位慈濟志工前往丹那達利縣避難所，親手發放毛毯、衣服、麵包與水給一百九十八位災民。

截至五月十六日統計，災情已造成六十七人罹難，受災房屋超過七千八百戶，目前逾四百人暫居避難所。

(文：Pipi Susanti)



▲印尼火山爆發伴同洪水暴雨雙災，泥流淹沒道路房舍。(圖：慈濟基金會)

▲慈濟志工合心協力，將物資送往災區，膚慰災民。(圖：慈濟基金會)



「過去的歷史，還是要靠我們透過記憶分享出來，也許不再提起就會無息無聲地淡忘掉；可要知道過去的過程，真正是分分寸寸比鑽石、黃金還要珍貴。」

「過去事，今日史。」二〇二四年五月廿日，證嚴上人聽取慈善志業溫馨分享，深刻感受到慈濟慈善志業所走過的每一步，都是現代菩薩的印記，殷殷叮嚀靜思弟子們要多分享，見證菩薩行跡，為慈濟留歷史，為人間留典範。

「我們現在要多多分享過去所做，留住現代的歷史，作為未來的見證。我們距離佛陀時代已經兩千五百多年，慈濟人行入人間救拔苦難，是人間菩薩在兩千多年後真正地湧現，每一位慈濟人都是人間菩薩。」

佛陀時代，佛法只能透過口耳相傳來傳播，經典也是佛陀滅度後，由佛陀弟子透過記憶結集才能有文字傳世。上人希



惜因緣留歷史 見證菩薩在人間

我們現在要多多分享過去所做，留住現代的歷史，作為未來的見證。我們距離佛陀時代已經兩千五百多年，慈濟人行入人間救拔苦難，就是人間菩薩在兩千多年後真正地湧現，每一位慈濟人都是人間菩薩。

地湧天降菩薩會聚 說法景象經章躍然

不僅是記錄現代藏經，留史後世；上人也期盼能尋佛芳蹤，體會佛陀的精神。慈濟五十八週年當天（二〇二四年五月二日），慈濟志工親臨佛陀宣說《法華經》的靈鷲山，透過光纖將畫面即時傳回靜思精舍，兩千五百多年前佛陀說法景象，如經章躍然……

「螢幕上靈鷲山那個地方呈現出來，靈鷲山的螢幕也現前，把我的影像浮現在靈鷲山，這邊影像一照，臺灣的菩薩也被帶到了靈鷲山去；靈鷲山當地也湧現了新馬菩薩，還有臺灣去的菩薩。總是實境，真實的境，在靈鷲山，不就是栩栩如生嗎？」

「那一天（二〇二四年五月二日），我再請他們拍回靈鷲山附近的景象。從拍回來的影像我看到，那個說法臺的石頭縫隙裡竄出了人，他因為取捷徑，所以從山下爬那個石頭縫鑽到說法臺。那種感受很令人震撼，見證菩薩從地湧出。」

「而且，說法臺的實景，也讓我看到菩薩從天而降——馬來西亞、新加坡，他們要去這個地方，都要坐飛機，那不就

是從天而降嗎？臺灣菩薩也去，不也是從天而降？十方菩薩從天而降，還有人從石頭縫裡鑽出來，不就是從地湧出嗎？」

圖文影音重現歷史 現代阿含藏經真實

除了即時的連線，透過影音記錄下來的畫面，亦是人物栩栩，歷史重現。

「余（自成）居士也來分享土耳其、敘利亞的難民如何逃難的故事。受到慈濟照顧的難民孩子，現在有當律師的、有當醫師的，總之已經是長大成就，非常地辛苦。在這樣的亂世，我們很有幸，也很有福，可以在這裡分享所見所聞及過去的歷史；這些影像、文字把它編輯起來，就是史冊，有如現代大藏經。」

上人說，慈濟人為人間付出的事蹟，就像是一部部現代《阿含經》。

「慈濟的歷史是真實的，這都可以考證。慈濟人就是現代的菩薩從地湧出、從天而降。歷史在你們的腦海中是很澎湃的，期待大家將這些歷史好好地留存下來。」

（摘自證嚴上人二〇二四年五月廿日慈善志業溫馨分享開示）



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？

靜思法藏

地藏經講述

地藏菩薩發大願
眾生度盡、方證菩提；
地獄不空、誓不成佛。



釋證嚴 講述







▼證嚴上人慰問信的溫暖字詞與見舞金典雅細緻的裝幀，觸動了許多鄉親的心。(攝影：羅政忠)

▲慈濟志工採用圓桌飲茶款待等待中的鄉親，也藉此聽聽鄉親們的心聲。(攝影：陳靜慧)

▲慈濟在日本能登半島穴水町進行見舞金發放。此為五月十九日武道館發放現場。(攝影：陳靜慧)



不敢置信的溫暖禮物 日本能登半島慈濟見舞金發放

日本訊／元旦能登半島地震發生至今，已近五個月，災區許多損壞的屋子仍然維持現狀。據統計，截至五月十四日，因這場地震死亡人數有兩百六十人，屋損達七萬九千六百一十八棟，目前仍有三千八百七十三名鄉親棲居收容所避難。五月十七日起，慈濟基金會日本分會在穴水町諸橋公民館、兜公民館、住吉公民館、B&C海洋中心武道館，一連三天依每戶人口數發放「見舞金」(即慰問金、急難救助金)，人口數最少的家庭可以領到日幣十三萬圓。

不少居民來到現場前，對於見舞金的發放，都還感到半信半疑，難以相信會有這麼溫暖的禮物。四十七歲大藪礎香女士，代阿嬤前來領取見舞金，她告訴志工，社區都在討論發放見舞金會不會是詐騙？想不到這是真的。

好幾位鄉親收到見舞金與上人慰問信，都感動落淚。池上清先生一字一句唸完上人慰問信後，熱淚盈眶。

金澤工業大學澤田勝宏教授曾在慈濟志工熱食發放期間擔任過志工，他了解慈濟志工在寒冬中為提供熱食面對的種種辛苦挑戰，現在更見到見舞金的發放，他表示，有一種說不出的感動。

穴水町長吉村光輝向慈濟人親道感恩，表示慈濟對鄉親的關懷與這份見舞金，將成為穴水町積極向前的力量。

地震以來，為慈濟志工引薦災區地方官員的陳文筆醫師和太太也穿起慈濟志工背心，協助現場見舞金發放作業，他向志工表示很感恩有機會讓他參與。

慈濟能登半島地震第一梯見舞金發放，總計投入志工兩百五十二人次，發放戶數達一千零九十一戶。盼祝福鄉親們重振信心，早日重建家園。

(文：慈濟基金會)

日本阿嬤也響應竹筒愛心 用行動愛臺灣



►收到見舞金，若林美惠子阿嬤也響應竹筒愛心活動，捐出一千圓日幣。(攝影：中村瓊珠)



▲八十一歲的廣田悅子將見舞金供在高高的佛龕上，表達她的感恩。(攝影：楊景卉)



▲志工手上收下的那一大袋零錢，是廣田阿嬤一點一滴存下來的愛心。(攝影：楊景卉)

能登半島見舞金發放

對象：住家半毀以上及家中有65歲以上長者

標準	發放金額
1人家庭	13萬日圓
2-3人家庭	15萬日圓
4人以上家庭	17萬日圓



日本訊／「臺灣也有地震，你們還來幫助我們，真的很感謝！」見舞金發放現場，許多鄉親為此感動落淚。五月十九日，若林美惠子阿嬤前來領取見舞金，她告訴慈濟志工，地震當天正好是她九十歲生日，讓她怎麼樣都忘不了當時情景。

阿嬤得知慈濟在臺灣施善的歷史與故事後，告訴志工：「本地人不善語辭，我要代表本地人表達感謝。」臨走前，她拿出一張千元日鈔投入竹筒，阿嬤說：「我也要做好事。」

八十一歲的廣田悅子也享用過慈濟在「冥王星交流會館」發放的熱食，五月十九日廣田阿嬤來到發放現場，她說不只是來領見舞金，更是要來看看老朋友們，她給了慈濟志工一個深深的擁抱。她告訴志工，她存了好多銅板要給慈濟，但因為太重了，沒辦法拿來。

志工們跟著廣田阿嬤回家，一到家，便見她把見舞金供在佛龕上表達深深敬意。接著她拿出那一大袋銅板交給志工，表達她對臺灣的愛。

(文：慈濟基金會)

社區共善擴大愛 慈濟推訪視新模式

雲林訊 / 每月第四週星期天，雲林慈濟志工訂為「人人慈善訪視日」。志工們老少相攜，並廣邀青年學子加入關懷行列。參與人數每次從三十人到八十人之間，這個週日共善模式，不僅人情味濃厚且充滿意義。

八十歲志工吳林月秀，家住四湖鄉，每逢「人人慈善訪視日」，她一大早就穿好「藍天白雲」志工服，在家等候住附近的志工李佩芬開車載她前往案家進行訪視。資深志工林玉盆則帶著見習志工黃騰億，前往水林鄉探視獨居長輩。與此同時，在北港聯絡處集合的志工們分別組隊，依七條到十二條不等的路線，前往貧困案家進行關懷。

訪視過程中，志工們老少合作，互相從關懷細微處吸收經驗。結束之後，志工們會回到北港聯絡處，一起共享熱騰騰的午餐；午餐是由另一組志工親自烹煮的愛心料理。接著整個下午，大家再針對上午的訪視問題，提出討論共商解決方案。

這個模式，從二〇一五年起持續至今，目前關懷案家已有一百七十戶。志工張秀桂說，希望藉著大家的關懷，讓雲林沒有貧苦人家。她的心願就是大家的心願。

(文：蔡宜達、張秀桂、林翠蓮)



▲雲林志工深耕社區，廣邀青年學子加入關懷行列；圖為志工帶動首府大學師生關懷長者。(圖：蔡宜達)

▲雲林慈濟志工「人人慈善訪視日」團隊日漸壯大，每月一週日投入慈善，大家愈做愈歡喜。(圖：蔡宜達)

艱苦戶一甲子未見馬桶 慈濟人助修屋煥然一新

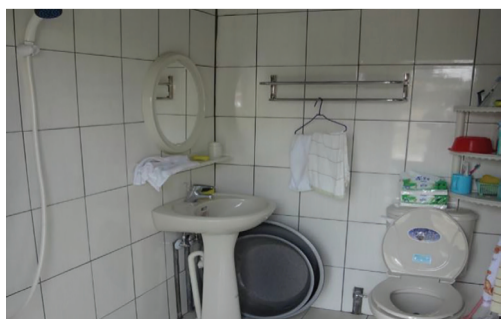
雲林訊 / 六十八歲元長鄉阿蘭是雲林慈濟志工扶困的案家，阿蘭告訴志工：「阮艱苦人過的日子，沒經歷過的人不會了解。」阿蘭先生中風、大兒子和女兒都有身心障礙的疾病，家屋破損嚴重，她擔心蛇和老鼠進屋咬傷行動不便的先生。且家中仍沿用舊式茅坑，沒有熱水器。

二〇〇九年雲林慈濟訪視團隊結合慈濟基金會營建處，為阿蘭家進行修繕整理，讓阿蘭家有乾淨衛浴設備、清爽的臥室及廚房空間。二〇二二年，當屋瓦老舊、梁柱遭白蟻侵蝕，志工們再度號召三十多位成員前往協助。當時正值疫情，志工戴著口罩揮汗工作，就是希望給阿蘭一個安心的住所。

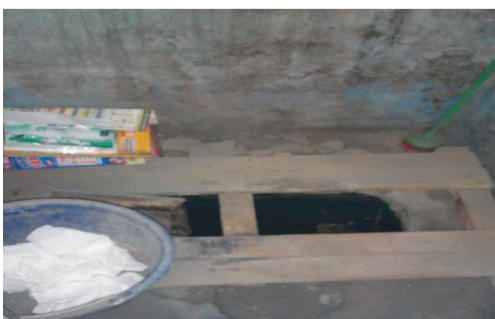
現在，阿蘭已經能夠自立，且成為捐助他人的慈濟會員，歲末祝福時她也上臺分享自己的生命故事。(文：蔡宜達)



▲雲林慈濟志工為阿蘭家修繕房子。(圖：蔡宜達)



▲修繕前(右)後(左)的阿蘭家浴廁。(圖：蔡宜達)



(圖：蔡宜達)

海西里活動中心為三合院建築，慈濟志工入內安排課程，活化空間也活化當地長輩身心靈；圖為長輩歡喜慶祝揭牌典禮。(圖：慈濟基金會)



活化三合院活動中心 臺南慈濟新增長輩關懷據點

臺南訊 / 五月十六日臺南安南區「慈濟海西里社區關懷據點」正式掛牌，典禮當天社區阿公阿嬤用手作紙獅頭，親自演出舞龍舞獅，祝福這間讓他們可以相聚一起的活動中心，生龍活虎、常保活力。

臺南安南區海西里位於臺南西南方，人口約三千兩百多人，尤以長者居多。安南區區長魏文貴表示，很感謝慈濟志工讓據點發揮功能，藉此為社區長輩提供餐食、健身及各種課程等，讓長輩受到好的照顧，子女不必擔心。

白天長輩的生活，可以安心工作。海西里關懷據點早在二〇二一年一月廿一日，由慈濟基金會慈發處呂芳川主任帶動開啟系列課程，至今三年多，歷經疫情考驗，社區志工堅持努力帶動社區長者持續按部就班上課，終見成效。

八十歲薛月娥，之前七年多在案家照顧中風的先生，身心飽受壓力，兩年多來，她帶著先生同來做運動玩遊戲，先生脾氣變好許多，她也因為前來據點接觸到佛法，心靈找到安頓。(文：林靜君)

人間行者

一朝皈依 終身追隨 七十號慈濟委員江玉珮

江玉珮，一九四一年生，臺東人，隨父親工作遷居花蓮，在花蓮成長，並完成小學教育；中學時又隨父親工作異動遷居到臺北，並於靜修女中就讀。

初二時，父親結束臺北工作，舉家回到花蓮，江玉珮便沒有繼續升學，十五歲左右進台電公司工作，二十歲左右上臺北當會計；結婚後，隨先生再度回花蓮，才有機會跟著小學同學

到普明寺禮佛拜經而認識證嚴上人，後皈依上人，法號靜慮。一九七四年江玉珮全家移居到屏東，在當地接引吳邱淑慈（靜誌）等人，生根並深耕於屏東福田四十年。

江玉珮自廿八歲跟隨上人做慈濟至今已五十五、六年，她說上人教導大家學佛，要用大悲心幫助可憐人；對於接受慈濟幫助的人，要恭恭敬敬對待，所以大家對那些被幫助的阿公、

阿嬤，都很恭敬。

「我是認識上人後才成為佛教徒，跟到對的師父就信佛了。愛上人，就要一直學習他，就像我們學佛要學佛陀的一切。因為上人就是這樣做給我們看，從頭到尾都一樣地慈悲，我們一定要學習他。」（文：慈濟基金會）



▲一九九九年元月廿八日，江玉珮於屏東靜思堂前留影。（圖：江玉珮）



▲屏東地區資深委員返回花蓮展開尋根之旅。眾人在花蓮靜思堂內合影。後左一為江玉珮（靜慮）、後右二為吳邱淑慈（靜誌）；前左二起為林秀鳳（靜嫻）、蔡如瑾（慮助）、李桂鶯（慈俛）、鄭金滿（慈霖）。（攝影：林美瑜）



▲五月四日彰化慈濟志工、社工、忠權里社區志工及鄰長等共三十四人，分為三組進行「忠權里安美專案」家訪。（攝影：黃呈燎）

慈濟攜手地方社團 共善利他救護弱勢

彰化訊 / 五月四日上午，慈濟志工於彰化市忠權里進行「安穩家園美善社區」（簡稱安美）專案家訪評估。社工、志工、鄰長等三十四人分三條動線，在忠權里社區志工的引導下，前往長者的家，瞭解安裝安全扶手的需求。

貧病相依 社區志工守護愛

社區發展協會志工蔡承好，帶領慈濟志工來到一家金紙店，只見店家張小倩（化名）冒著汗，一臉不舒服的模樣。小倩罹患思覺失調症，十八歲發病，領有殘障手冊，同時有心臟慢性缺氧的問題。

蔡承好說：「我們有幫她申請居家醫療，醫生固定時間會到家中看診。張爸爸有輕微的失智和脊椎側彎的毛病，領有中低收入老人生活津貼。」由於環保意識抬頭，金紙店顧客少，為了增加張爸爸與人接觸的機會，延緩失智速度，因此金

紙店仍繼續經營。因為房子尚有貸款，所以每個月經濟上勉強打平。

安美專案 改善環境降風險

兩年前張媽媽離世後，張爸爸捨不得將張媽媽的東西丟掉，家裡顯得有些凌亂。再加上屋子有高低差，格局特殊，慈濟志工對整體環境評估後，決定在廁所上方加裝二尺（二）燈具組；浴室前得加鋪兩塊平面連鎖磚，擴大階梯的面，避免踩空；浴室的內外側都必須加裝安全扶手……凡此種種，一、二樓共安裝八個設施，希望能夠面面俱到，確實守護父女倆的安全。

忠權里社區志工有全方位功能，此行扮演「地陪」的角色，帶領慈濟志工穿梭巷弄，承擔起慈濟人與社區長者認識的橋樑，也讓慈濟人能直接了解長輩的需要，達到共好，讓人讚歎！

（文：林雪英、黃春桃）



▲忠權里社區志工蔡承好（左一）為張小倩（化名）安排就醫，也經常來陪伴有失智症的張爸爸。（攝影：陳思蓉）



▲安美專案家訪，過程中不乏溫馨的場面。高齡九十三歲的林伯伯（著黃衣者），身體硬朗，可以騎腳踏車出門，上下樓梯自如。（攝影：黃呈燎）

小兒開放性動脈導管手術 大林慈濟首例救心成功

嘉義訊 / 不到兩歲的洪小妹，出生即被診斷有開放性動脈導管，經過一年持續追蹤，始終沒有自行關閉。洪爸爸表示，因為考量女兒年紀還小，捨不得讓孩子挨這一刀，希望她的開放性動脈導管會隨著成長而自動關閉。但將近一年後返回門診追蹤檢查仍無自行關閉，為了孩子的健康與成長，夫妻倆決定讓她接受手術。

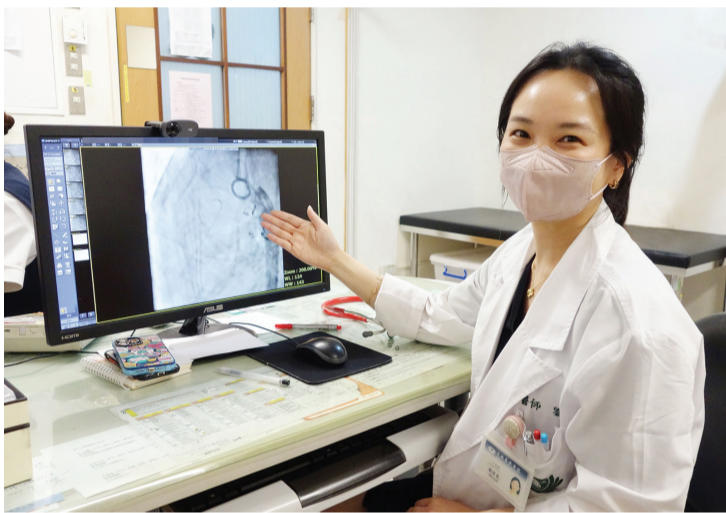
動脈導管是一條連接主動脈與肺動脈之間的血管，在每一個胎兒的循環系統中扮演重要角色，是胎兒時期的正常構造，出生後動脈導管就會逐漸收縮關閉，如果出生一段時間後仍未自然關閉，就稱為開放性動脈導管。

本次手術是讓小朋友在深度鎮靜睡眠的狀態下進行，在一到兩小時內完成，術後隔天病童即可順利出院。此次手術除了由大林慈濟醫院小兒心臟科劉璋莉醫師

執行，還邀請臺中榮民總醫院兒童心臟科詹聖霖教授蒞臨協助。

劉璋莉醫師指出，心導管治療是成功率高也相對安全的手術，並且在嬰幼兒時期就可以執行。因此，若已知有開放性動脈導管，應與醫師討論是否應該治療及可治療時機，尤其是有症狀的病童，更應儘早處理，以免在年齡較長後，出現心臟衰竭，甚至造成不可逆的肺動脈高血壓。

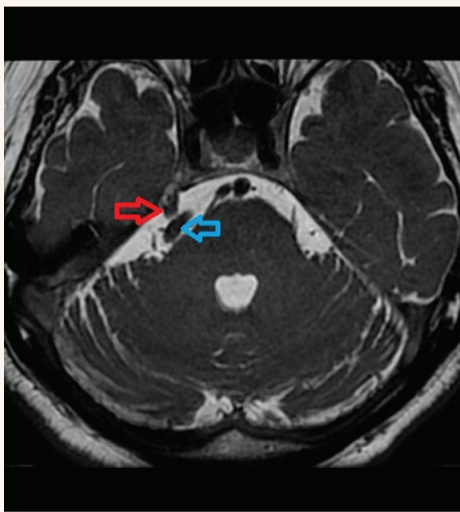
(文：大林慈濟醫院)



大林慈濟醫院小兒心臟科劉璋莉醫師指出，心導管治療是成功率高也相對安全的手術，並且在嬰幼兒時期就可以執行。(圖：大林慈濟醫院)

面部劇痛無法飲食說話 北慈顯微血管減壓手術解痛

紅色箭頭處為三叉神經，藍色箭頭處為脊椎動脈，術前核磁共振顯示，林先生的脊椎動脈已嚴重壓迫三叉神經。(圖：臺北慈濟醫院)



新北訊 / 五十四歲的林先生因三叉神經痛，長期仰賴藥物治療，近半年面部右側與牙齦間歇性疼痛加劇，且出現如電擊般的麻木感，讓他無法飲食、刷牙，甚至連說話都感到劇烈疼痛，遂來到臺北慈濟醫院神經外科徐賢達主任門診。經檢查，發現小腦內的脊椎動脈嚴重壓迫三叉神經，因此執行「顯微血管減壓手術」，術後林先生恢復狀況良好，生活品質顯著改善。

三叉神經痛通常只會出現於單側，輕觸、冷風吹拂或臉部運動都會使臉頰、上下顎出現如針刺、刀割等突然劇痛。由於口腔的感覺也是由三叉神經來傳導，所以常常會被誤認為是牙痛，進而被誤拔牙齒，因此需要專業牙科醫師或神經科醫師進行詳細診斷，制定治療方針。

臨床一般會以藥物治療為首選，適用於患有多重共病或醫師評估不適合開刀的族群。若是藥物治療效果不彰，就需考慮外科手術介入，顯微血管減壓手術是不需切斷神經且復發率趨近於零的術式，醫師會從後顱窩進入，撥開脊椎動脈，將抗沾黏的人工墊片置入動脈與三叉神經之間，減少血管對神經的壓迫。

三叉神經痛初期症狀與牙痛痛感相同，民眾若自覺疼痛範圍擴及臉頰、上下顎等區域，或是經牙醫治療仍未改善，建議至神經科做進一步的檢查，避免導致疼痛加劇。

(文：鄭冉曦)

季節變化大 喉嚨不適？ 花慈中醫教學十總穴之止咳穴

花蓮訊 / 每到季節變換的時候，正是感冒好發的季節，就算沒有感冒，也常常有許多人會感覺喉嚨癢癢的，忍不住想咳嗽。

花蓮慈濟醫院中醫部盧鵬年醫師分享，如何透過穴位來調養身體，利用中醫十總穴之中，有「止咳穴」之稱的列缺穴，來解決大家咳嗽的困擾。

盧鵬年醫師引述中醫理論有句話叫做「頭頸尋列缺」，指的是頭頸部的問題、感冒引起的咳嗽、氣喘、頭痛、肩頸緊繃疼痛、咽喉腫痛，甚至是牙痛、中風引起的口歪眼斜等，均可以透過按壓列缺穴來得到調理，所以，列缺穴被選為十總穴，也就是在中醫師臨床治療選取穴位時，最常

使用到的十個穴位之一。把雙手虎口相交，食指所摸到的骨頭旁凹陷、類似裂縫的地方便是列缺穴。更精準的方式，先找到手腕的橫紋處，透過兩根手指頭的寬度，約一點五寸處便是列缺穴。

盧鵬年醫師提醒，列缺穴的位置皮薄肉少，建議沿著骨頭邊緣嘗試按壓，找到適當的位置與合適的按摩力道，一次按壓五秒鐘，一天按壓五次達到有輕微痠脹感即可。

(文：黃思齊)



▲列缺穴的位置，就是把雙手虎口相交，食指所摸到的骨頭旁凹陷、類似裂縫的地方，便是列缺穴。(攝影：黃思齊)

慈濟馬來西亞校園課輔計畫 助孩童展學習信心

馬來西亞訊／慈濟馬六甲志工長期關懷弱勢孩子，二〇二三年八月進行的「校園課輔補助計畫」，共有十七所學校參與，截至同年十一月止，共開設兩千零九十八班次的課輔，嘉惠一萬五千七百六十一人次的學生。

位於郊區的直望淡小 (SJK T Pekan Tebong) 為扶持資源匱乏的學生，積極與慈濟展開多項合作計畫，其中包括「幸福校園」、「獎助學金」及第二年的「校園課輔計畫」。

家長雷妮(化名)說：「孩子有提出到補習中心學習的意願，但從郊區到市鎮地點遙遠，而且一科需付費馬幣六十令吉(約新臺幣四千一百元)，對單靠丈夫工作維持一家六口收入的家庭很為難。幸好有校園課輔，讓孩子得到額外學習的機會。」

副校長拉維有感地說，郊區有許多單親家庭收入不穩定，孩子常被忽略；在學校方面，早上教學科目多，時間很不充足，因此難得有校園課輔機會，老師們不以為苦，孩子也很歡喜學習，去年成績展現了小進步。

二〇二四新學年，新一輪的校園課輔即將開跑，志工召開課輔老師說明會，同時也走入各校園展開家長學生說明會，冀望親師生一起來建立共識，讓扶助青青幼苗的過程，除了自力、他力相結合，更因有社會力量作輔助，變得更为順暢。

(文：顏玉珠、羅秀蓮)



慈濟志工走入校園，為學生家長進行校園課輔說明會。家長雷妮(化名，右二)的孩子去年成績進步，讓她對此項專案充滿信心。(攝影：羅秀蓮)

臺南慈中教養院志工行 盼學子見苦知福再造福

臺南訊／二〇二四年五月十八日，臺南慈濟高中一百零一位學生志工準時到校集合，帶著期待的心，準備前往後壁區臺南教養院服務。

遊覽車甫駛進教養院，就看見院生們守在外頭等候，待同學們一下車，他們便燦笑著上前和同學們握手。儘管院生們看起來比同學年長，但活動期間，同學們牽緊他們的手，溫柔低聲提醒，深怕他們跑錯位置的模樣，就像大哥哥、大姊姊陪伴家中年幼的弟弟、妹妹，畫面十分溫馨有愛。

「他們可能一輩子都只能待在教養院，而我們想去哪裡就去哪裡，而且還能有越學習



同學們牽緊院生的手，怕他們跑錯位置的模樣，就像大哥哥、大姊姊陪伴家中年幼的弟妹。(攝影：林育吟)

越好的頭腦，覺得應該好好珍惜，並參加更多這樣的志工活動。「回程車上分享時，不少同學如此有感而發。透過志工活動見苦知福，進而反思自身所有，期盼同學們能將善的意念化作行動，不僅點亮內心的心燈，更點亮社會上各個需要關愛的角落。(文：林育吟)



同學們熱情協助院生玩遊戲過關，院生展露笑容。(攝影：林育吟)



高雄市左營區新莊國小劉瑞政校長(左三)與靜思書軒營運長蔡青兒(右四)各執拉繩左右兩端，在眾聲倒數計時聲中，揭下紅布幔，斗大的一靜思閱讀書軒一字樣木匾揭示正式啟用。(攝影：周幸弘)

閒置教室化身閱讀殿堂 第289間靜思閱讀書軒啟用

高雄訊／「在校園設

立「靜思閱讀書軒」，是我懸宕多年的心願，終於在轉調新莊國小後圓滿；此時此刻又與兩位師專同窗方上榮與吳世民兩位慈濟志工重逢，內心滿是歡喜，感恩所有奇妙因緣！「身材壯碩挺拔的高雄市新莊國小校長劉瑞政，感性地代表全校師生，為五月十六日「靜思閱讀書軒」正式揭牌啟用，表達心

中的謝意。負責撰寫企畫案，代表校方申請設立靜思閱讀書軒的教務主任周佳蓉說：「新莊國小的圖書設置於四樓，對於低年級的孩子來說，要在短短的下課時間到四樓圖書館借書閱讀，成了孩子們卻步的主要原因。」

靜思書軒營運長蔡青兒說：「靜思書軒的設置很重要，它讓讀者有心靈對話的空間，一句話、一本書，也許就是心靈的答案。」她期待靜思書軒提供給校方的書籍，能讓每個走進來的成人與小孩都開卷有益，啟發向上向善的力量。閒置多時的教室，搖身一變成為閱讀殿堂，劉瑞政校長再度感恩慈濟基金會及善心人士的護持，讓學校能夠獲得靜思書軒贈與五百本書籍的珍貴禮物，除了滿室書香，讓師生在靜思沉澱心靈之餘，還多個活用的美善空間。(文：楊慧盈)

歷史上的「一週」

(5月27日至6月2日)

2011.05.27

慈濟在約旦南部的沙喀拉、阿巴西地區，為貝都因人發放食物，並提供牙科診療服務。

2017.05.28

智利康塞普西翁省佛羅里達市1月下旬發生森林大火，120戶家庭受災，其中49戶因房屋未損而沒有獲得補助；慈濟志工勘災評估後，發放馬達、水管及鋤頭等各式農具，幫助他們的農園復耕。

2007.05.29

玻利維亞2月份發生嚴重水災，慈濟發放消毒清潔用具、毛毯、毛衣及奶粉等民生物資，幫助2,009戶災民。

2000.05.30

慈濟與世界醫師聯盟(M.D.M)合作，為衣索匹亞岱柏罕鎮援建的公立醫院正式啟用。

2004.05.31

美國印第安納州連續受到13個龍捲風突擊，造成16個城鎮約30,000戶停電，慈濟為災民發放食物及緊急救助金。

2005.06.01

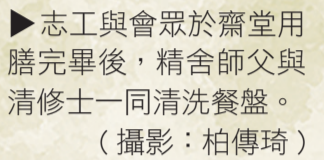
聯合國於美國舊金山市舉辦世界環保日活動，慈濟應邀致辭，分享慈濟環保理念。

2017.06.02

臺灣1至4日受梅雨鋒面及西南氣流影響，造成多處土石崩落、道路中斷及淹水災情。慈濟2日成立防災協調總指揮中心，各區志工展開勘災、熱食、清掃、訪視等援助行動。



葉菜清洗「過五關」，水資源多方利用。(圖：慈濟基金會)



志工與會眾於齋堂用膳完畢後，精舍師父與清修士一同清洗餐盤。(攝影：柏傳琦)

保教育站設置兩座巨型雨水回收塔，透過屋頂收集雨水，將雨水引流到巨型水塔中；同時在地下室增設了一個能儲納六噸水量的水窖。德定師父說：「兩座大水塔就像水撲滿，如果水

除了儲存老天爺給的水，精舍的用水方式也別具智慧巧思。

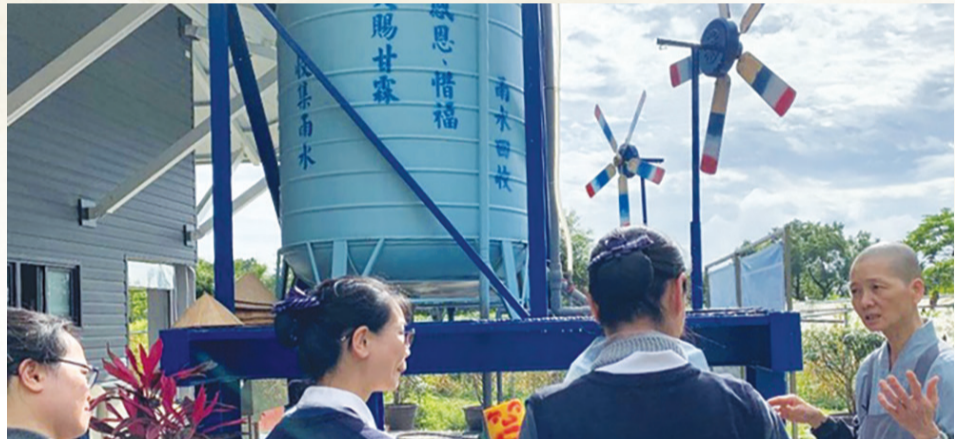
惜水的妙法智慧

除了儲存老天爺給的水，精舍的用水方式也別具智慧巧思。

水是大生命 改變習慣惜資源 ——靜思精舍的節水哲學

▼精舍公共廁所的洗手臺上，放置惜福水桶，把洗手後的水留下來，再用來刷地、清洗廁所環境。(圖：大愛電視《大愛行》節目)

►德定師父(右一)與志工們分享精舍內的環保教育站，儲存雨水多方利用，達到惜水節水。(攝影：許雅玲)



德定師父進一步說

雅玲、吳碧華、慈冷)

「不論是三道手續或過五關，最後一關的水必須保持乾淨，然後將最後一關的乾淨水，用水瓢舀進前一關的水盆內，如此往前推進，以清水稀釋濁水的原理，讓水重複使用，暨乾淨又惜水。」

精舍珍惜日常生活所有物資，珍惜一滴水、一度電，減少二氧化碳的排放，用感恩心來面對現在的環境，對天地氣候都會很有幫助。(文：許雅玲、吳碧華、慈冷)

安排大寮洗菜作業的德宿師父提到，洗菜通常要經過二或五道的清洗過程，根莖類的食材可能只要二、三道程序就很乾淨，如果是清洗葉菜類就需要過五關。

德定師父也表示，在碗盤清洗的流程中，也能看到精舍的省水哲學：「洗碗有三個程序，第一道用天然酵素洗滌油膩，然後是二次清洗。」同樣地，最後一關的水必須維持乾淨，再以清水稀釋濁水的原理，讓水重複使用，達到清潔無染又節約的目的。

用水的多重感恩

水是大地萬物的生命，沒有水就沒有生命，適當地用水，就是珍惜水。

德定師父表示，在碗盤清洗的流程中，也能看到精舍的省水哲學：「洗碗有三個程序，第一道用天然酵素洗滌油膩，然後是二次清洗。」同樣地，最後一關的水必須維持乾淨，再以清水稀釋濁水的原理，讓水重複使用，達到清潔無染又節約的目的。

靜思藥草園的故事：夕陽西下前是月亮玫瑰種植與澆水的最好時機，每晚伴著大家在田地工作的月亮，這天卻不見蹤影，但志工們人人士氣高昂：「月亮「沒歸」，我們也不退！」為感念藥草志工，於是將天使薔薇取名為「月亮玫瑰」，成為藥草園生生不息的花卉之一。



靜思書軒 JINGJI BOOKS & CAFE

我愛 玫瑰

