

七月四日上午慈濟與臺鐵正式在臺鐵總部簽署〈公益及防救災合作備忘錄〉，雙方將更完善防救災救援、運輸等行動。(攝影：顏福江)



▲慈濟與臺鐵合作行之有年，任何災難幾乎都看得到慈濟志工的身影。(攝影：顏福江)

志工救災拚速度 臺鐵釋運能助慈濟更快馳援

劇暴風驟雨頻率，未來大型災害甚至複合式災難恐怕增多，因此慈濟基金會在人道救援領域多方連結資源及團體，希望提升防救災效益。臺鐵公司為加強「區域聯防機制」，也積極與外援單位及民間慈善公益團體建立互動合作模式。七月四日上午慈濟與臺鐵正式在臺鐵總部簽署〈公益及防救災合作備忘錄〉，未來雙方將更完善防救災救援互助、災害物資運補等行動。簽約儀式，由臺鐵公司杜微董事長、慈濟基金會顏博文執行長互為雙方代表簽署。

近年災難，如「○二○六花蓮地震」、「普悠瑪火車意外事故」、「○四○二臺鐵太魯閣火車意外事故」及近日「○六二一臺鐵自強號撞土石流出軌意外」等，災難現場都可見慈濟志工的身影投入賑災關懷。為此，臺鐵公司杜微董事長特別向慈濟志工表達敬意與感恩。

顏執行長亦致詞表示，慈濟與臺鐵公司將繼續攜手，共創救災合作，讓後勤協助更完善，讓社會多一分愛與安定。

(文：顏福江)

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40期 週報

Tzu Chi Weekly

2024年7月15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

烈日下急奔270公里 約旦慈濟人沙漠中義診

約旦訊 / 約旦南部阿巴西亞區 (Abasiya) 距離首都安曼約兩百七十三公里遠，約旦游牧民族貝都因人的帳篷區就在該區沙漠帶，生活相當艱辛，醫療資源尤其缺乏。六月廿八日，慈濟約旦分會為當地貝都因人舉辦牙科義診，為了這趟義診，十位志工和十一位醫護人員，分批出發，團隊披星戴月，穿越大漠黃沙，為卅九位鄉親解除了牙病之苦。



滿臉風霜的老先生解除了牙病之苦，他的笑容讓團隊忘了一切辛苦。(攝影：陳秋華)



「這裡一年需要兩次牙科義診活動，因為他們實在太需要了！」隨隊前往的安賈德醫師 (Dr. Amjad Ohman) 見到鄉親的牙況，有感而發。醫護團隊為鄉親進行補牙、拔牙及抽神經等診療服務。一位滿臉風霜的老先生看完牙，解除牙疼後，終於展露了笑容。「慈濟的義診真的對當地居民幫助很大。」一見到鄉親的喜悦，義診團隊感到無比安慰，也忘了舟車辛勞。

為廿八日的義診，志工與醫療團廿七日中午就出發，先在瓦地倫沙漠區住上一夜。隔天，當太陽浮上沙漠地平線，金黃晨光照亮黃土地，一行人就驅車奔向義診地點。另外三位載運牙科器材的慈濟志工，則在廿八日清晨三點半，天未亮即從安曼出發，前往會合。

慈濟關懷該區貝都因人已有廿年之久，情誼已宛如家人，鄉親們見慈濟人到來，儘管生活再苦，也總是熱情相待，這段沙漠中的情誼，再度見證愛足以跨越一切藩籬。

(文：吳秀玲、林綠卿)





慈濟靜思堂

是社區的好鄰居，也是社區居民的「心靈居」。證嚴

上人七月五日行腳北

區，與當區慈濟人進行

溫馨座談，殷殷叮嚀弟

子，要以顧家的心情來

守護慈濟道場，會合人

力、物力將慈濟的愛落

實在人群裡，以法水滋

潤民眾乾涸的心田。

潤民眾乾涸的心田。

人間道場富有愛

合心守護利社區

高齡社會加上少子化

趨勢，如何打造韌性社

區？少不了人與人之間

的互愛與互助，上人慈

示，慈濟人深耕社區，要

用顧家的心，疼惜彼此。

「顧家、顧家，師父才

會安心，這分的愛，我們

的管理是真正用心會合，

叫做『合心』。合心管理

是真正地把佛法的精神，

法譬如水 滋潤心地豐富生命

人的心地有如一片大地，這個大地、心地，若沒有適時去滋潤，即使撒下種子也不會長大；所以這片心的土地，需要水分（法水）去滋潤它。這樣，各種不同的種子播下去，心地會很豐富；如同這世間的環境，各種不同，青青綠綠，有山有水很漂亮。我們的心靈，就是這樣有山有水。

東西，如果我們有，我們就供應；我們就是用這分心，讓大家結合起來，共同發揮大愛——資源豐富、愛心豐富，匯合起來的大愛。」

四大志業為眾生 行願人間老當壯

上人直抒心懷，盼望每個人都能因為慈濟而不孤單，也希望人人要自我祝福，做一個手心向下的人。

「我們難免會老，『老』是好事情，『老』就表示我們健康；人生可以活到老是大好事情，但是，我們從生到老的時間，到底做了什麼？自己再盤點一下：走入慈濟做了什麼事情？你會越盤點越歡喜。」

「『為佛教、為眾生』，佛陀出生人間，但是他離我們很遠，在印度；離我們很遠的時間，兩千多年了。那麼，我們要如何做，才可以讓社會很平安，人人通情達理，可以懂道理。現在的時代，

資訊很方便，但是道理都不懂……」

弘法利生為佛教 法潤心地善人間

科技時代資訊傳播迅速，卻充斥著負面和虛假的訊息，令人憂心。上人企盼慈濟人間化的生活佛法，能善用科技成為每個人心靈淨水的泉源，洗滌塵世煩憂。

「一人的心地有如一片大地，這個大地、心地，若沒有適時去滋潤，即使撒下種子也不會長大；所以這片心的土地，需要水分（法水）去滋潤它。這樣，各種不同的種子播下去，心地會很豐富；如同這世間的環境，各種不同，青青綠綠，有山有水很漂亮。我們的心靈，就是這樣有山有水。」

「佛陀說法，也許時隔長久，空間離很遠，但佛陀的精神，從兩千多年前延續至今，到底佛法對人間有什麼用途？我有這樣的因緣——導

師給我『為佛教、為眾生』六個字。為佛教，我要如何為佛教？」

「現在科技幫助我，讓我在這裡說，有十五個國家，將近超過二千條連線，不是只有我們這裡在聽師父講話，我們的分支聯絡處都集合眾人在聽，所以到處都是道場。這個地方是道場，大愛（臺）也是道場；在你家裡，有朋友來，你點一下（連線），也可以一起聞法；或者是時間到，自己快點把它點一下（連線），也可以就地聞法，這就是弘法利生。」

「你們可以給人一個因緣，跟朋友說等等，只要有因緣就讓他們聽聞佛法，看見慈濟，讓他們有因緣來淨化，接觸到法，心就會淨化。現在科技很發達，所以我們要把握因緣，與師父共同一志廣度眾生、弘法利生。」

（摘自證嚴上人二〇二四年七月五日行腳北區溫馨座談開示）

解惑十書——證嚴法師答客問

解惑

以戒為制度，以愛為管理

慈濟有「四大志業」、「八大法印」，這樣的組織，是如何有效運轉？是否有高深的管理方法，或者訂定了嚴謹的制度？

《解惑》第九冊〈四大法利人間〉，看證嚴上人如何應社會所需，發展出四大法，又如何運用「戒」與「愛」，讓慈濟從一間小木屋拓展而出，走入國際，在娑婆世界中，化作一面無邊的菩薩網，回收無數感恩的故事。



■ 解惑——證嚴法師答客問（九）
【四大法利人間】 定價：480元



菲札(右一)生性樂觀，儘管家庭貧困，她還是能夠勇敢面對。



▲菲札的家早期廚房經常有蛇鼠出入，因為無力修補洞口。

馬國慈濟人翻轉貧窮 菲札自助助人助改變全家命運

馬來西亞訊／馬來西亞部分地區村莊，族裔與宗教複雜，居民經常因為派系之別，不會相互往來。但慈濟志工扶助陪伴的菲札，卻改變了村莊的氣氛。

慈濟馬來西亞分會志工自二〇一七年起協助菲札，因村長提報菲札的家庭需要協助。當時她三十五歲，育有兩男一女，其中一兒是過動兒，菲札先生是建築工，收入不穩定，儘管她做糕點販賣，家中經濟還是入不敷出。慈濟志工陪伴菲札，協助她打理家計，並肯定她與先生的努力，同時也促成因緣培養孩子成為帆船選手，家中情況因而逐漸改善。

但疫情期間，丈夫面臨失業，菲札的糕點也無人購買。但她轉而當起清潔工，同時在疫情期間與村長一起關懷村民，沒想到因此獲得了一份為民服務的工作。現在菲札家的生活再次獲得改善，而村莊的氣氛也因為菲札勤快傳遞愛與關懷，人人開始相互關心。

儘管菲札現在不再需要慈濟志工的幫助，但當她看到志工的身影，還是像家人般親切且熱情地招呼。(圖／文：張瑞月)

南非志工愛的陪伴 夏米拉做志工走出憂鬱谷底

南非訊／南非開普敦的代爾夫特(Delft)區，一眼望去，以鐵皮屋為主的貧民窟，蔓延於機場附近。慈濟志工長期在南非開普敦的代爾夫特區關懷住民，除了物資的發放，心靈的膚慰，也讓廿年不曾出門的夏米拉(Shamiela)走出谷底人生。

夏米拉是憂鬱症患者，她是志工持續關懷的對象。廿年來，足不出戶的夏米拉，三餐都要靠女兒送食。慈濟志工蘇珊(Susan)媽媽勸她走出家門做志工。今年四月份，志工邀請她參加當地的志工活動，夏米拉在五月到來時，竟主動提出要參與五月份的社區居家關懷服務。

五月廿四日夏米拉為貧困學童發放，她穿上慈濟志工背心，感受到不同往昔的自己，她說幫助人，讓她感到快樂，也體驗到一個全新的自己。慈濟志工賴玉容說，現在的夏米拉根本讓人忘了她曾經是個憂鬱症患者。(文：楊昇家、賴玉容)



▲左圖：富有愛心的夏米拉(中)，受慈濟志工邀約加入關懷行列。右圖：夏米拉(右)與志工協助為長者換尿桶。(攝影：吳江龍)

藍昆尼第一個慈濟社區中心 縫紉班婦女創商機



▲藍昆尼慈濟社區中心的多功能室，是村民活動、集結的場所。(攝影：拉梅什)



▲慈濟志工積極為縫紉班學員尋找「商機」，現在縫製衛生棉可能展現契機。(攝影：王綺楨)

尼泊爾訊／「我很希望讓村裡人，還有藍昆尼人的生活水準提高，可是我一個人沒辦法做，我很感謝慈濟來幫我們。」尼泊爾志工桑托斯(Santosh Maurya)，此刻，再也按捺不住激動的情緒，抬起手抹去眼眶中的淚。

新馬慈濟志工在藍昆尼第十一里摩訶提婆村(Mahadeva)，成立了第一個社區中心。這裡是本土志工桑托斯的家，他提供自家空間，無償讓慈濟作為社區中心；空間分為佛堂、多功能室及縫紉班。

六月十八日舉行啟用典禮，廿四位來自新馬的慈濟志工，送上誠摯祝福，更盼在不同社區，還有更多的慈濟社區中心「遍地開花」。

慈濟自二〇二二年開辦縫紉班，但畢業的學員對外接觸機會有限，無法開創商機。現在慈濟啟動縫製衛生棉的職訓項目，並與當地機構團體合作推廣衛生棉使用衛教。慈濟馬來西亞分會副執行長陳吉民表示，這將是開啟尼泊爾婦女自力更生的希望。(文：余韶蓮、吳秀玲等慈濟人文真善美志工)



▲一九九七年，德懋師父（中）引薦蔡翠紅承接港區製作往生被的工作，沙鹿區擔負起了這項特殊的使命。志工王吉清（左一）、林雪珠（左二）、王瑜雯（右二）、王淑美（右一）與德懋師父開心地合影。（攝影：林雪珠）



▶沙鹿聯絡處巧藝坊成立，製作往生被與全球慈濟人結善緣。（攝影：吳芳美）

八十二歲成衣店老闆 熨燙往生被磨心性

臺中訊／臺中港區最年長且最資深的燙熨師傅周永隆，現年八十二歲。他說熨燙往生被是磨練心性，也是在積無上功德。

由於沙鹿聯絡處空間有限，往生被的車縫多是在志工林採琴家中進行，車好的往生被

再送來讓周永隆熨燙。「要顧到每個細節，一定要燙到很平。」他說過去自己脾氣不太好，但十二年前，成為了慈濟人，也承擔起這份工作，投入慈濟後，心性改變很多。曾經是成衣店老闆的周永隆，每天能熨燙七、八十件往

生被。每一熨，他都懷著恭敬心，專注於當下，以確保每一件的品質。

他經常一整天站在角落獨自工作，「原本有十個人在熨燙，但是已經走了三個，一位中風，其他都沒來了，現在只剩下我一個在負責。」

周永隆用愛與專業，與亡者結一分好緣，安慰了亡者家屬，也從中改變了自己。

（文：林美宏）



▲周永隆細心熨燙往生被的景象，充分傳達職人的精神。（攝影：蔡啟吉）

志工手織愛與祝福

27年送出數千條往生被

臺中訊／為往生者蓋上「往生被」是讓亡者靈安，生者心安的溫柔祝福。慈濟臺中沙鹿聯絡處有一群志工，一年縫製兩千八百條往生被與人結緣，結緣對象也包括令人尊敬的慈濟「大體老師」。現在「巧藝坊」要擴大招生，因為這群志工們年紀大了，他們已持續這分真情長達廿七年之久，現盼更多生力軍加入。

一九九七年，靜思精舍德懋師父引薦慈濟志工蔡翠紅承接臺中港區製作往生被的工作。原本從事童裝業的她，有深厚的裁縫底子，毅然就接下這項重任。她對往生毫無忌諱感。往生被又名「陀羅尼被」，古書記載，將此被覆蓋遺體，能令其消業滅罪，陰間眾生見之為一片光明，可免遭宿世冤家、魔障損惱。因此若能以此與人結緣，將是殊勝功德。製作團隊中的成員陳啟川也表示，往生被上寫著：「喜捨娑

婆苦，願得清淨樂。去來皆自在，輕安見如來。慈悲心，願再來。」這是很深的祝福。臺中沙鹿當時成衣產業興盛，許多志工加入了往生被的車縫工作。女眾負責踩針車，男眾則幫忙剪線頭。志工中不乏八十歲高齡的長者，也有七十多歲的熱心人士。大家眾志成城，從裁切、縫布到熨燙，為往生者投入滿心的愛與祝福。

歷經廿七年，志工們逐漸年邁，現在他們期盼有人承接這份工作，讓愛跨越人間藩籬，綿延到無盡的時空裡。

（文：林美宏）



▶製作往生被的每一個環節，都要虔誠以對，蔡翠紅專注地摺被單。（攝影：徐振富）

林採琴從怨嘆到歡喜

臺中訊／縫製往生被的成員之一林採琴，曾是臺中成衣加工區有名的打版師傅，一九九七年，志工蔡翠紅帶著德懋師父到她家，請她幫忙車縫的工作，她義不容辭就答應了。

林採琴，結婚僅四年，丈夫就在午睡中猝然離世，留下她和三歲的女兒。婆婆建議她搬回娘家，認為娘家姊妹們可以互相幫助，日子會比較好過。然而，大哥卻認為她應該靠自己撐過難關，於是她日夜不停地工作，但內心卻充滿怨恨：怨命苦、怨丈夫離去、怨老天不公。

直到聽聞證嚴上人的開示，了解到如果前世沒有布施，這輩子就會貧苦，所以這世要勤布施。一語驚醒夢中人，讓林採琴對自己悲苦的命運找到解釋。因此，她不再怨天尤人，開始行善助人，廣結善緣。甚至商請父親將出租的房屋讓給慈濟志工車縫往生被，與更多人結善緣。

（文：林美宏）

把握每一刻勤布施



▶林採琴秉持克勤、克己、克難的靜思家風，用心於當下。（攝影：吳芳美）

環保必修課 培訓學員 到內湖園區實作體驗

臺北訊／環保是成為慈濟委員前必修的重要課程。

六月廿三日，一百廿五位士林、北投及淡水地區的慈誠委員培訓學員及工作人員，來到慈濟內湖環保站，透過實作、影片和解說，學習環保保護地球的方法。

學員們了解到，慈濟的「大愛紗」是利用透明寶特瓶與奈米碳混合染色而製成，奈米碳可自然分解，不污染地球。環保站的志工們秉持環保五R理念，利用剩餘布料製作各種手工藝品，令學員們大開眼界。

在體驗區，學員們專心聆聽回收物品的再利用說明，進一步認識證嚴上人珍惜物命、延續物命的理念，並仔細動手實作。剛滿十八歲的學員吳品儀，第一次操作拆寶特瓶環的機器，感到很新奇：「以前都是用手拆，很容易到處飛散，有機器操作真的方便很多！」

曾參與慈濟日本冬令發放的學員黃晟育，經這次參訪才了解到毛毯製作過程中的環保理念。他說：「環保站裡集合了每個人的一點點努力，身為慈濟

人，我非常願意參與。」

在學校任職的林昀言希望環保教育能開進她的校園，讓師生和家長都能學習環保知識。她認為，唯有人人深刻認識環保的重要性，並實踐環保，地球暖化的速度才有可能減緩。

慈濟內湖環保站的實作體驗，讓學員們學習到環保知識，並體會到保護地球的重要性。慈濟環保志工透過實際行動，傳遞環保理念，期望喚起更多人共同參與，為地球盡一分心力。（文：洪鳳雅、魏子怡、黃月珠）



▶學員黃晟育（右二）透過參訪和實作，了解慈濟環保毛毯的製作過程。（攝影：林世欽）



▶士林、北投及淡水等地區的慈誠委員培訓學員，參訪慈濟內湖環保站，學習環保知識做環保。（攝影：林世欽）

淨零碳排長照開講 第一招做好環保

彰化訊／近年由於地球環境愈來愈惡化，氣候異常造成有些地方方下大雨，導致嚴重水災；有些地方又長年不雨，嚴重影響農作物生長與牲畜的生存。如何讓地球降溫，首要是減少碳排放量，而「淨零排碳」簡單地說，就是要讓排碳量歸於零，這已是全球的共識，也是世界各國努力目標。

慈濟志工劉玉如為近三十位長者宣導何謂淨零綠生活。她說，慈濟推行環保有三十多年經驗，淨零生活從心開始，也要從綠生活開始。她提醒民眾，淨零生活從心開始，也要從綠生活開始。她提醒民眾，淨零生活從心開始，也要從綠生活開始。

醒民眾在生活中，飲食材料上盡量做到當地、當季、不過量、不浪費；而在日常生活上則盡量不用、少用、重複用、修理再利用、清淨回收有大用。

環保做得好，大家都有好處。從源頭就做好垃圾分類，讓垃圾減量，讓可利用資源循環再利用，一起為我們的家園來努力！（文：蔡能通）



▶慈濟志工教環保口訣，讓民眾簡單又快速地記住回收分類項目。（攝影：陳夢希）

發願做上人的腳

第四十五號慈濟委員胡玉珠

胡玉珠，一九三二年生於臺北縣新莊。出生後四十天，便由務農的胡姓人家收養。養父很疼她，後來養父因瘧疾往生，養母改嫁，她便和阿嬤、叔叔、嬸嬸一起生活。廿七歲與蔡仲

胡玉珠年輕時和陳美珠、楊玉雪合開藝品店。三人在

訪視長達十年。她回憶，有次訪貧時，往照顧戶家的路

很窄，他們乘坐的遊覽車進不去，當時又下著雨，大家只好下車步行。看到上人的鞋子都濕透了，她就發願要學會開車。一九七五年考到駕照，隔天就開車上路，從此成了上人的專屬司機。

回憶過往，胡玉珠感觸良多：「一切都好像只是一、兩年前的事；沒有過去那段时间，哪有今日的慈濟？除了覺得親切，就是『感恩』二字了！」

（圖／文：慈濟基金會）



▶二〇一八年，八十六歲的胡玉珠（右）出席北區資深委員組長聯誼會與大家互動。（攝影：林家如）

花慈助力帕運奪佳績 進廠保養 選手損傷

花蓮訊／六月底剛在蘇格蘭舉辦的羽球公開賽上，勇奪女子雙打銀牌佳績，光榮回臺的胡光秋和楊伊宸，抵達桃園國際機場後，立刻搭乘火車直奔花蓮慈濟醫院，到泌尿部主任郭漢崇醫師門診報到，趕著在回到家訓練中心前「進廠維修」，為即將於八月底到來的帕拉林匹克運動會（以下簡稱為帕運）做好萬全準備。

帕運是現今國際上最大型的身心障礙者體育賽事，胡光秋與楊伊宸自去年一月開始爭取帕運積分，前後歷經十二場羽球賽事，幾乎每個月都要出國比賽，除了考驗脊椎損傷友的體力，對她們來說，還須控制排尿的頻率並克服泌尿道感染等問題。

照護脊椎損傷友已超過卅年的郭漢崇醫師，非常了解傷友就醫時可能遇到的問題，他很快地為二位選手安排檢查，並根據她們的情況開立藥方，幫助她們在大賽前調整到最佳狀態。

胡光秋與楊伊宸在遇到花蓮慈濟醫院郭漢崇主任之前，容易漏尿及反覆感染，身體不適的同時，還要負荷高強度的訓練和比賽，直到獲得郭漢崇主任與團隊的幫忙後，才解決了困擾，讓她們的生活品質與訓練效率都得到提升。

（文：鍾懷誼）



胡光秋（中）自十七年前開始定期至花蓮慈濟泌尿部接受治療，長久以來配合郭漢崇主任與醫療團隊的治療，頗有成效。（圖：花蓮慈濟醫院）

愛陌生——推廣到院前人人都能急救

慈濟召集志願者守護社區

從二〇一七年開始，慈濟基金會推出「FJN大視野 想向未來」青年創新推動計畫，透過公益資訊與培力模組，連結各專業人力與資源，作為社會創新夥伴的後盾，共同實踐社會公益。慈濟提供資源與平臺，讓大家可以交流與學習，透過培力課程、業師諮詢輔導，希望能幫助青年在創業的道路上站穩腳步，將影響力持續擴大，以公益創新思維實踐世界美好。

本刊訊／愛陌生團隊是由急診醫師、救護技術員與關心緊急救護的夥伴組成，因為發現在急診現場該做的都做了，但是結果卻不如預期，因此團隊把心力放在社區，希望在救護車到達之前，讓人人都可以救人。

「聽見AED」的想法就此誕生，「聽見AED」藉由整合病人身邊的急救資源，讓會CPR的志願者與附近的AED裝置都能收到求救訊息，在救護車到場前給予協助。但這個想法缺少商業模式的支援，為了要籌措資金，團隊試著販售警報器、AED等等，但總是碰壁，且因為不熟悉商業運作，公司虧損數百萬元，營運難以為繼。直到二〇二三年遇到慈濟「FJN大視野 想向未來」計畫，帶領團隊重新審視

整個商業模式，轉為成立協會，以急救教育搭配群眾募資來籌措資金，未來更將與慈濟合作，號召更多志願者加入，一起守護社區。（文：陳治圻）



愛陌生團隊在社區推廣，讓大家知道在救護車到場前參與急救的重要性。（攝影：林庭嫣）

不明腹痛急就醫 北慈發現是避孕藥造成靜脈血栓

新北訊／廿歲的張小姐一向身體健康，但日前因肚子痛且合併噁心嘔吐的症狀來到臺北慈濟醫院急診室。急診醫師安排電腦斷層層檢查，發現張小姐的上腸繫膜靜脈、肝門靜脈、脾靜脈等三條血管都出現血栓，進一步詢問才知道，張小姐長期服用避孕藥，除此之外，家人還曾發生過腿部深層靜脈血栓，是血栓的高危險群。在第一時間施打抗凝血藥物後，會診心臟血管外科楊凱文醫師，

以微創方式進行溶栓手術，免除腸子缺血、壞死甚至腹膜炎的風險。

楊凱文醫師指出，靜脈栓塞的常見部位在雙下肢，但任何部位皆有可能形成血栓，且靜脈栓塞沒有想像中罕見，平常應注意以下幾點來減少靜脈血栓的發生：一、保持均衡飲食、適度運動、避免長時間不活動；二、如果有慢性疾病，如糖尿病、高血壓、心臟病等，應積極管理和控制疾病，定期回診檢查；

三、有血栓形成家族史者，應向醫師諮詢是否需要進行血栓風險評估，女性要使用避孕藥前，也應諮詢醫師評估風險。（文：廖唯晴）



臺北慈濟醫院心臟血管外科楊凱文醫師指出，靜脈栓塞的常見部位在雙下肢，但任何部位皆有可能形成血栓。（圖：臺北慈濟醫院）

慈濟小胖威利快樂健康營 助父母一臂之力



▲第二天課程，講師請學員們畫出自己最愛的家人，日安（化名）畫了耶穌，因為她從小就是基督徒，日安說：「耶穌是我很重要的家人！沒有祂就沒有媽媽，也沒有我。」（攝影：黃浚欽）



▲營隊第一天的夜晚舉辦化妝舞會，隊輔爸爸或媽媽為孩子們巧手裝扮他們想要的模樣，變裝完成後，學員們用創意的星光走秀、動感舞蹈，嗨翻全場。（攝影：江俊輝）



▲第一天的課程為牙齒衛教，旨在幫助學員建立良好的牙齒保健觀念。藥水均勻塗在牙齒上，牙齒顯現牙菌斑，隊輔幫助學員清潔牙齒。（攝影：柯敦晴）

高雄訊 / 小胖威利症，是一種罕見疾病，青少年時期的小胖威利症患者，可能會常常發脾氣或無故地大怒、情緒不穩，家長照顧非常辛勞。二〇二四年六月廿九至卅日，高雄慈濟志工在靜思堂第六次舉辦「小胖威利快樂健康營」，藉由兩天的活動讓家長有喘息的機會，幫助學員養成正確的生活作息和觀念。（文：莊淑惠）

美國慈濟獎學金 舒緩弱勢學生經濟壓力



►傑梅因（左）連續兩年獲得慈濟獎學金資助，對進入大學的新生活有很大的幫助。（攝影：林育貞）

**慈濟苗栗志工編織菩薩網
網住南庄偏鄉學子**

苗栗訊 / 苗栗慈濟志工在南庄社區訪視個案時，看到許多孩子的家庭功能不足，於是在二〇〇九年成立「苗栗頭份感恩親子小學堂」，期望用團隊的力量和愛陪伴這些孩子。

二〇〇八年，賽夏族的原住民三兄妹，他們的母親洗腎回家後，覺得身體不舒服便上床休息，但媽媽卻沒有再醒來。當時，三兄妹最大的以民（化名）不過十一歲，孩子們的心在霎時間失去了方向，爸爸也陷入自暴自棄的狀態，竟日酗酒，甚至對孩子暴力相向。幸好，二〇〇八年慈濟開辦了



▲以民（化名，右）大學畢業時穿著畢業服，特地到「苗栗頭份感恩親子小學堂」道感恩，因為慈濟志工的關懷陪伴，讓他在愛的環境中成長。（圖：廖菊珍）

美國訊 / 慈濟舊金山志工團隊於二〇二四年六月十三日，連續第二年參加由「百分百大學就讀預備機構（100% College Prep Institute）」所主辦的聯合獎學金頒獎典禮。包括慈濟基金會、舊金山市政府公共住房部門和舊金山州立大學等十多個提供獎學金的協辦團體一起參與，為弱勢社區學生頒發獎學金，並協助他們進入大學作準備。

二〇二四年慈濟獎學金得主傑梅因與家人住在獵人角社區的拖曳房車（Trailer），由於拖曳房車停靠在路邊，沒有固定位置，因此沒有門牌號碼，一般住戶也被歸類為街友（Homeless）。傑梅因說：「我需要獲得多項獎學金來實現我上四年制大學的夢想，做為家族中第一個上大學的人，也是第一代成功完成高等教育的人，我希望樹立一個榜樣，希望我的毅力能激勵他人追隨我的步伐。」

慈濟獎學金提供了實質援助，讓年輕學子能夠順利完成大學教育，未來能夠獲得更多發揮的機會；慈濟獎學金對於弱勢學生更是一種鼓勵，讓他們在人生路上感受到有溫暖的陪伴，走出背後的黑暗，往前方的光亮步步接近。（文：林育貞）

「安心就學方案」，經由學校提報，慈濟人得以走近關懷。訪視評估通過後，慈濟基金會補助了生活費、學費及獎助學金，解決了三兄妹求學的困境。

志工深怕孩子們沒有母親在身邊，成長過程中缺少愛，會因外界影響他們的行為，志工廖菊珍提出建議，每月第四個星期日，志工輪流開車上山接送三兄妹至「苗栗頭份感恩親子小學堂」上課。來到小學堂，孩子們透過課程學習慈濟人文及品格教育，並將所學各種禮儀落實在生活中。

時光荏苒，十六年過去了，孩子

們在愛的環境中逐漸成長茁壯。以民已完成學業，大學畢業後返鄉工作，放下了幼時的埋怨，就近照顧父親；妹妹以真（化名）與小妹以安（化名）也接連投入護理工作。

十六年如一日，孩子在愛的陪伴下，走向希望的未來，苗栗慈濟人編織菩薩網，網住偏鄉學子。（文：章麗玉）

歷史上的「一週」

(7月15日至7月21日)

2011.07.15

阿根廷聖地牙哥省3月份水災後續關懷，慈濟志工15、16日於聖荷西博客隆鎮展開毛毯發放及義診。

2005.07.16

慈濟為印尼紅溪河水患災民援建的雅加達慈濟大愛二村啟用，雅加達省長蘇提優梭(Sutiyoso)親自主持典禮。

2004.07.17

慈濟與麻哈維爾基金會、菲律賓骨科醫院、三寶顏市立醫院合作，設立慈濟大愛復健暨義肢中心，以醫療結合慈善，幫助急需救助的肢障、眼盲、水腦症等貧病患者。

2008.07.18

卡玫基颱風襲臺，嚴重影響屏東、臺南及高雄地區，慈濟志工前往災區勘災，視當地需求展開關懷及發放熱食、慰問金等行動，膚慰受災居民。

1990.07.19

證嚴上人應吳尊賢文教基金會邀請，於臺北國父紀念館進行「吳尊賢社會公益講座」首場演講。

1967.07.20

慈濟首份雜誌刊物《慈濟》創刊，旨在報導好人好事、傳揚美善及徵信。

2022.07.21

慈濟與衣索比亞當地慈善組織積米亞(KIDMIA)合作，援助因內戰影響的城鎮雪瓦羅比特及阿塔耶兩城鎮，計發放一千份糧食包給貧困家庭。



▲靜思精舍旁的大片農地，依季節種植不同種類本草，是精舍的藥草園。



▲養地期間種植杭菊，花開後再翻打進土裡，即成為耕地的天然養分。

靜思精舍藥草園 照護身心健康的大農場

弔唁時，人們會攜帶茅草，返家後煮茅草水淨身。上人指出，古人的經驗中，所謂的一辟邪，可能蘊含抗菌、祛毒的效果，有必要用科學觀點加以探究，以驗證這些植物是否能預防病菌入侵。這一想法促成了淨斯本草飲的研發與上市。

淨斯本草飲採用了八種臺灣本土中草藥：包括花草樹木和地下根莖類，如紫蘇、玫瑰、萬壽菊、蘆薈、艾草、茅草、薑黃、紅球薑、當歸和丹參等等。不同植物的收成時節各異，根莖類草藥收成後要讓土地休養一段時間，這期間就會種植杭菊、波斯菊等，再經翻打後可增加土壤養分。

《藥師經》中提到，天地之間萬物皆為藥，負責靜思精舍藥草園的德瑋師父認為，從撒種灌溉、收成加工，每一個過程都不能離開慈悲利他，而且要不斷學習和進步；靜思精舍的藥草園，可以說是照顧身心健康的大農場。



▲志工摘採月亮玫瑰花苞，以製作玫瑰純露，一瓶玫瑰純露需要七百五十朵玫瑰，一朵一朵全靠人工採收。



▲志工隨遇隨緣，在藥草園一邊採摘花朵，同時拔除雜草。

本刊訊/二〇二〇年三月，新冠肺炎疫情在全球迅速蔓延，眾人陷入恐慌與無奈。證嚴上人滿是不捨，期望藉由中醫藥的智慧，研發出適合大眾飲用的保健茶飲。

上人回憶自己年幼時的農耕社會，民眾相信茅草與艾草能驅邪祛病。外出探病、掃墓或園，種植了眾多植物，在靜思精舍旁的藥草園，種植了眾多植物，爆發疫情期間成為熱搜產品。

艾草、魚針草(別名茅草)、麥冬、魚腥草、桔梗、甘草、紫蘇葉和菊花，淨斯本草產品對身體無傷且具保健功能，頗適合做為居家保健飲品使用，加上有安神、安身效用，在臺灣爆發疫情期間成為熱搜產品。

所有植物都有其藥性，無論中藥或西藥，許多均源於自然草木，有些植物甚至整株皆可利用，只是不同部位的功効各異，瞭解其特性十分重要。《無量義經》中也說道：「分別病相，曉了藥性，隨病授藥，令眾樂服。」因此，靜思精舍藥草園不僅生產本草飲，還研製系列性產品，包括養生保健、美容保養、洗髮洗身的淨皂或淨露等。

我們常見的路邊小花，或陽臺上冒出的野草，還究竟是有害的雜草，還是有益的藥草呢？《慈濟週報》將繼續不定期地報導精舍及各地藥草園的系列故事，讓我們一同探索草藥的智慧與慈悲的力量。

(圖/文：靜思園地)

靜思書軒 JING SI BOOKS & CAFE

淨斯 愛保健系列 重拾健康營養補給品 新品上市



- 淨斯 麩醯胺酸 (30包/盒)
- ✓ 健康守護者
 - ✓ 病後補養
 - ✓ 維持消化道機能



- 淨斯 活力SOD (30包/盒)
- ✓ 抗氧化
 - ✓ 元氣激活
 - ✓ 健康維持



- 淨斯 褐藻葡聚多醣體 (30包/盒)
- ✓ 健康新力量
 - ✓ 病後補養
 - ✓ 恢復體力和精力



各地書軒 購物網