



▲慈濟基金會執行長顏博文為鄉親致上見舞金，把握這一分瞬間讓鄉親感受來自臺灣的溫暖。（攝影：蔡鳳寶）

▲見舞金發放開始前，全體志工合唱慈濟歌曲〈祈禱〉，用最虔敬的心祝願發放每一環節順利平安，鄉親也滿懷溫暖。（攝影：蔡鳳寶）

慈濟佈局中長期關懷

日本訊／七月十三日上午八點，當慈濟志工藍天白雲的身影，整齊列隊走進珠洲市飯田わくわく廣場，排隊中等待領取見舞金的鄉親們，熱烈鼓掌歡迎這分遠道而來的溫暖。

七月十三日至十六日，慈濟基金會在石川縣志賀町、珠洲市，進行第四梯次見舞金發放，並針對第一、二梯次在穴水町及能登町見舞金發放後仍有需求的鄉親進行二次見舞金發放。

慈濟基金會執行長顏博文於七月十三日下午，專程從臺灣飛抵發放現場關懷鄉親。十四日上午他與夫人吳玫芬也投入發放工作，每

送出一筆見舞金，都以九十度鞠躬向鄉親表達最誠摯感恩。當天顏博文也前往志賀町發放現場關懷志工與鄉親。

為進一步了解當前鄉親處境，七月十四日顏博文協同慈濟日本分會執行長許麗香及慈濟人文志業中心顧問林天來等人，前往鄉親松田茂三先生及南宏先生受損的家屋探視。七月十五日則驅車前往輪島市三井町組合屋訪視鄉親，並拜會最初牽起慈濟志工與當地因緣的陳文筆醫師，接續拜會砂塚隆広北國新聞社社長，穴水町町長及慈濟熱食供應期間提供大力協助的島中院長。

馬不停蹄的行程，除了表達感恩，目的更在於要了解，未來慈濟能提供哪些中長期的援助，思考如何與當地資源相結合，帶動更多人的參與。

顏博文表示，這半年來透過慈濟投入能登當地的援助過程，對於鄉親的處境和困難，以及日本政府關於能登的復興計畫，已有初步了解；也感受到此刻能登災區面臨的挑戰與震後花蓮的處境非常相似，同樣是復興的難題。慈濟將就未來所能投入的援助量能，與災區鄉親的需求來思考規劃所能提供的關懷和援助。

（文：慈濟基金會）

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41期 週報

Tzu Chi Weekly
2024年7月22日 星期一



電子報訂閱 QRcode



國內郵資已付
花蓮郵局許可證
花蓮字第 149 號
無法投遞免退回



▲七月十四日顏博文執行長（左二）等人，前往松田茂三先生家，實地走訪，了解鄉親目前處境。（攝影：陳祖淞）



▶顏博文（右二）與慈濟人文志業中心顧問林天來（右一）探訪鄉親，實地了解鄉親處境。此為目前暫住組合屋卡車司機南宏先生的家。（攝影：陳祖淞）



能登震災拉長情 見舞金擴大愛

疼，不只是愛，愛只是表面上的形容，再加一分情，叫做疼，疼到有感覺，心裡有感覺，這叫做疼。我們用表達的只是愛，真正地多一點情，那就有感覺、有記憶，才能拉長情，擴大愛。

日本石川縣能登半島在今年元旦，發生芮氏規模七點六強震，迄今半年過去，災區居民處境仍困難重重。慈濟自五月中旬啟動見舞金發放，至七月中旬共四個梯次，發放一萬一千多戶，祝福地震災民早日重建家園。

萬般終滅業隨身 愛擴長情布善種

賑災團第四梯次出發前，時值證嚴上人行腳臺北，團隊於七月九日至新店靜思堂向上人告假，並報告出團規劃；上人殷殷叮嚀，見舞金所傳達的不僅是一分愛，還要用這一分愛來拉長情，期盼當地居民能將這分長情，在受傷的土地上深耕，傳承下去。

「見舞金發放，給居民的感受，不是錢給你、幫助你，他接受下來而已；我們是要真正表達出那分感情——不只是用愛，而是用情擴愛。希望事情過後，他的八識田中有這顆種子，若只是給他愛，

就沒有情的種子在。」

「我現在要跟大家說佛法的因、緣、果、報：所種的因，就是那顆種子，因為有緣，才會把這一顆種子種下去。」

「必須與這一片土地有緣，曾經播下的種子（因）才會結果，果回過來又是種子，因為已經有『因』種在八識田中。佛法有一句話說：『萬般帶不去，唯有業隨身。』我們如果離開世間，什麼東西都帶不走，唯有這一個『業』隨身，就是因果的果。」

前世今生連因果 現在所做是種因

生命是分段生死，「欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生作者是」。因果輪迴不息，半點不由人。

「重要的是，在未來靈魂脫體虛無飄渺時，很自然地帶著（果），就如我們在夢中，沒有刻意要去哪裡？但是它總是很自然到另外一個夢境。常常說人生

如夢，其實那個夢就像因一樣，我們自然地過，跟著境界到那個地方，所以我們要很注意『現在所做』的。」

從「因」到「果」，一切隨緣生、隨緣成、隨緣滅。上人直言，我們要做到「付出無所求」。

「做完不要執著，不過要注意在做的當下，做了我們不求，付出無所求；我們要小心存感恩，沒有要討。雖然你沒有要去討，其實這個因冥冥之中已經存在了。」

付出當下因已落 果報隨緣生成滅

因果真實不虛，付出時專注當下，雖不強求，但因已然留下，只要因緣成熟，果就會生成。一如能登居民讀到慰問信時，情感自然流露。

「那封信（上人慰問信）在那裡讀，剛才看到畫面，大家那樣地感動，這就是說，我們付出的同時，這種子已經在那裡，總是我們真的是要很重視付出；重視付出，不是要討，是我們有做到。」上人常言，「禮者，理也；以禮待人，也是以理待人。」付出當下，彼此感恩、尊重，愛就會種在彼此心中。

「總是我們到了那裡（日本），『情』要啟動起來，我們這回再去，還是要很真、很誠，就像看到我們自己的親人，那分疼惜的心。」

「疼，不只是愛，愛只是表面上的形容，再加一分情，叫做疼，疼到有感覺，心裡有感覺，這叫做疼。我們用表達的只是愛，真正地多一點情，那就有感覺、有記憶，才能拉長情，擴大愛。」

（摘自證嚴上人二〇二四年七月九日行腳新店靜思堂與日本第四梯賑災團分享開示）

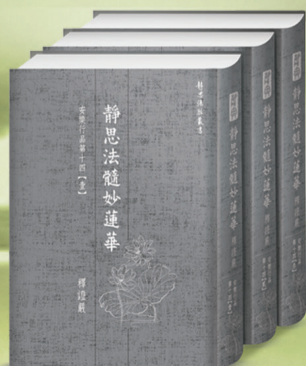
靜思法脈叢書

靜思法隨妙蓮華

安樂行品第十四

（六章章名）

後世演法華
身行親近處
安忍修口業
道心無疑悔
誓願安樂行





▶卡特琳娜(剪髮者)忍受病痛折磨，仍堅定付出，指導烏克蘭婦女學習剪髮技能。

逃離戰火受助

傳授理髮技能助人

本刊訊／卅二歲的烏克蘭婦女瑪麗蓮(Maryna Bondarenko)是一名專業理髮師，與她的十八歲兒子馬克西姆(Max)和十三歲女兒生活在布查(Bucha)。二〇二二年二月俄國戰爭爆發，瑪麗蓮被迫帶著患有腦性麻痺的馬克西姆和女兒逃離戰火，背著兒子經歷艱辛的逃亡之路，忍受身體疼痛及心靈煎熬。

馬克西姆雖然行動不便，但他夢想成為一名電腦工程師。然而，這個夢想對這個避難家庭來說似乎遙不可及。慈濟志工盧卡斯(Lukasz Baranowski)得知他們的故事後，決定為馬克西姆帶來改變。他購買了一臺二手電腦，並親自將這份禮物送到瑪麗蓮手中，並定期陪伴馬克西姆進行復健。

受到志工們無私的關愛而感動，瑪麗蓮也投入慈濟志工行列，開辦免費義剪課程，將理髮技能教授給需要一技之長找工作的烏克蘭鄉親。這些課程不僅幫助了許多避難家庭，



▲單親媽媽瑪麗蓮，背著患有高弓足及腦麻的十八歲兒子和十三歲女兒，三人逃亡千里，耗時四天才抵達波蘭波茲南。

也讓瑪麗蓮感受到幫助他人的快樂。

罹癌的卡特琳娜(Katarzyna)也是帶著兩個孩子逃到波蘭波茲南的專業理髮師，儘管身體狀況不佳，她仍堅持參加義剪活動，為老人和孩子們剪髮：「這是我能做的最後一點事，希望這分愛能傳遞下去。」

瑪麗蓮和卡特琳娜等人的愛心行動，讓更多人感受到善的力量。她們用自己的專長和愛心，為需要幫助的人帶來希望與支持，溫暖更多需要幫助的心靈。(圖／文：張淑兒)

用媽媽的愛陪伴 掙脫憂鬱黑暗

本刊訊／余深深(化名)十五歲時，母親離家、父親病亡，獨留他和弟弟兩人。不久後，自己寄住姑姑家，而弟弟也有工作，足以獨立生活，兄弟倆鮮少見面。

由於長期寄人籬下，缺乏關愛，余深深必須獨自面對生活上種種不如意，如經濟上的窘迫、學業上的壓力等，卻又苦無抒發

的管道，十九歲時即罹患憂鬱症，自我封閉，不去學習，也不交朋友，甚至有輕生念頭。慈濟人獲報後，開始陪伴他就醫和複診。

「我長這麼大，第一次有人陪伴前往看醫生。」余深深的一句話，令志工們感到不捨，往後每次複診，志工們猶如父母般陪伴關懷，每天都會透過社群平臺分享靜思語，傳遞正能量，漸漸地打開了他的心門，也讓他有了

想活下去的勇氣。

慈濟人的引導和陪伴，讓他開始改變待人處事的態度，也修復了他與姑姑之間的關係。看到余深深的改變，姑姑非常感動，她向志工們合掌並深深鞠躬，感恩志工們無私的陪伴，將他從黑暗中牽引出來。

現在，余深深會自動自發分享他生活上的大小事，不再自我封閉；他期待今年能順利上大學，完成大學課程。(圖／文：慈濟馬來西亞分會)



▶志工陪伴余深深(右二)前往檳城靜思堂觀賞《迎接生命的希望》紀錄片舞臺劇。

印尼慈濟與印尼世展會 簽訂合作備忘錄

本刊訊／印尼文化自古以來就存在「同心協力」的精神，共同合作能讓人們做更多造福人群的事。七月十日，印尼慈濟與印尼世界展望會，在雅加達靜思堂簽訂合作備忘錄，為雙方達成共識留下歷史的紀錄。

此次合作將涵蓋志工服務、教育、健康、賑災及媒體發展等領域。「比如慈濟的扶困計畫和世界展望會的兒童教育，可以在教育方面合作，未來還能做更多事情，幫助苦難人，造福人群。」慈濟印尼分會執行秘書陳豐靈說道。

印尼世展會資源開發暨傳播總監雅斯特利雅(Asteria Arionang)表示，「希望這次與慈濟志工的合作，可以擴及印尼全國。」這次合作旨在幫助更多印尼民眾，特別是弱勢兒童，創造美好未來，體現慈濟共善精神和印尼傳統文化的精髓。(圖／文：Khusnul Khoimah)



▲七月十日，慈濟印尼分會執行秘書陳豐靈(右三)和印尼世展會資源開發暨傳播總監雅斯特利雅(左三)代表雙方簽署合作備忘錄。



▲鄉親領完見舞金後，志工都會上前關懷鄉親，哭著走出來的川岸育子女士，志工秋淑惠與她談心，並送上平安吊飾做為祝福。

(攝影：王孟專)



▲慈濟日本分會費心思尋覓發放場地，讓前來領取見舞金的鄉親能感受到進到家裡般的溫暖。這是七月十六日進行穴水町二次發放場地穴水町さわやか交流館ブルト。(攝影：孫素秋)



▲七月十五日珠洲市市長泉谷滿壽裕(右一)特地來到發放現場珠洲市わくわく廣場向志工感恩致意，慈濟志工林仲箎(左一)、小野雅子(左二)代表慈濟向市長的支持致謝感恩。(攝影：吉本富美)

日人盛讚臺日慈濟志工：「臺灣心，好清淨！」

日本訊／一月一日能登半島地震以來，慈濟臺日志工攜手投入援助，從前往災區烹煮熱食慰暖災民，直到完成四梯次的見舞金發放，逾半年來的投入，慈濟志工與當地鄉親建立了彼此互信互愛，也建立了臺日慈濟志工彼此合作無間，相互補位，合和互協的默契。近半年來的援助，慈濟日本分會在災後啟動勘察，積極拜會各地方首長，取得地方市役所的協助，建立起見舞金發放名單與發放場地的提供，才得以讓見舞金發放，進行順暢。

慈濟臺灣花蓮本會則從志工的參與到見舞金款項的支持，都提供全力後援。並透過各平臺媒體播送，帶動臺灣鄉親積極響應援助。慈濟日本分會執行長許麗香感恩上人的睿智，慈示方向，也深深感恩許多美好的因緣和鄉親們的支持，以及所有志工的付出，成就了長達近半年的援助。

慈濟見舞金發放總計受惠一萬一千二百九十二個家庭，兩萬四千二百四十一人次。這分來自臺灣的溫暖，深深感動了鄉親。山形美智子阿嬤說她只要見到慈濟志工搭車經過，都會合掌目送：「因為你們的心實在太清淨了！這麼遠過來，無所求地幫助我們。」(文：楊琇光、周利貞、吳惠珍)

日本訊／七月十四日甲野志津子和先生一同來到志賀町文化中心領取見舞金，兩位都非常感恩與歡喜。在聽了志工分享慈濟在臺灣「竹筒歲月」的溫暖故事，甲野志津子和先生回家後，特地開車回到發放現場，他們抱來了三個餅乾鐵盒，表示要用鐵盒裡的心意，響應竹筒歲月精神。志工們將鐵盒打開一看，嚇了一跳，裡面裝了滿滿的零錢。

▼甲野志津子(左一)帶來滿滿零錢的鐵盒想表達對慈濟見舞金的感恩，且想以這份心意回應竹筒歲月的精神。(左圖攝影：陳雅琴；右圖攝影：周利貞)

慈濟竹筒歲月

銅板大愛蔓延到能登



甲野志津子表示，她有間美容院，平常就將店裡的零錢放在鐵盒裡，雖然幫客人做頭髮收入不是很多，但真的很想加入慈濟助人的行列，特別在經歷這段地震苦難後，感受人與人互助的溫情。

日本訊／七月十四日甲野志津子和先生一同來到志賀町文化中心領取見舞金，兩位都非常感恩與歡喜。在聽了志工分享慈濟在臺灣「竹筒歲月」的溫暖故事，甲野志津子和先生回家後，特地開車回到發放現場，他們抱來了三個餅乾鐵盒，表示要用鐵盒裡的心意，響應竹筒歲月精神。志工們將鐵盒打開一看，嚇了一跳，裡面裝了滿滿的零錢。

慈濟能登見舞金總受益戶數與總人次

梯次	發放日期	地點	受益戶數	受益人次
第一梯次	5/17-5/19	穴水町	1,091	2,279
第二梯次	6/07-6/09	能登町	722	1,558
第三梯次	6/29-6/30	中能登町	682	1,634
第四梯次	7/13-7/15	輪島市	3,893	8,045
		志賀町	2,022	4,630
		珠洲市	2,639	5,639
	7/14	能登二次發放	163	315
	7/16	穴水二次發放	80	141
總計			11,292	24,241

(資料來源：慈濟基金會)

是多麼重要！像這樣讓人感動的故事，不只一例，七十三歲的山形美智子阿嬤便是其中一位。阿嬤在四月份與先生搬進組合屋，七月十三日來到珠洲市飯田わくわく廣場領取見舞金後，志工們陪她回家；接著她從包包裡掏出銅板，她說：「即使我現在只有能力捐出五塊錢、十塊錢，我也要回饋！因為我從你們那裡收到這麼多的幫助，我也想付出像你們一樣的竹筒精神。」臨別前，山形阿嬤甚至找出家裡的珠洲燒、輪島塗的陶瓷對杯，堅持作為回饋的禮物。(文：陳雅琴、吳惠珍)

王素蘭強忍腿痛也要為鄉親們膚慰

日本訊／王素蘭自一九九八年來日本唸書，結識日籍先生，結婚後便定居日本，忙於工作和家庭。在一次中華學校慶典義賣場合上受慈濟志工邀約，參加代代木公園的熱食發放，從此投入了慈濟。

能登地震發生後，她隨即參與熱食服務，喜歡料理的她，總計煮了兩百二十份熱食，溫暖災民的心與胃。雖然長期飽受腰疼及膝蓋痛的煎熬，無法站立太久，甚至鼠蹊部軟骨已經嚴重磨損，行走疼痛，但付出的過程中，她覺得好歡喜；同時她也參與街頭募款，若腿疼的話，她說，休息一下就好，不礙事。

（圖／文：吳惠珍）



▲慈濟日本分會志工王素蘭（右二）溫暖親切的服務態度，令鄉親們難忘。

鄉親吉田投入志工回饋感恩

日本訊／穴水町住民，吉田女士七月十三、四日都來到珠洲市飯田わくわく廣場擔任志工。吉田女士是因朋友之邀而前來擔任現場引導與關懷組志工。吉田的娘家和婆家地震家屋半壞，都領到了慈濟見舞金。她說自己帶著感恩之情前來，而現場慈濟志工的的笑容，也讓她從早站到晚，一點都不覺得累。

吉田女士表示，鄉親領完見舞金後，從原本凝重的神情轉而喜悅開懷，她好感恩慈濟帶來的溫暖，表示之後若有機會一定會參與慈濟活動。

（圖／文：蔡鳳寶）



▲吉田女士（著背心）親切為領完見舞金的鄉親奉上茶水。



▶沼田青寶臉上總是掛著像母親般慈祥和藹的笑容，讓人一見到她就覺得分外安心。

全勤志工沼田青寶

日本訊／慈濟日本分會志工沼田青寶從一開始的熱食發放，一路參加到第四梯次見舞金發放，是能登賑災的全勤志工。沼田青寶表示，一過程雖辛苦，但點滴回憶都在心頭，感受好深刻，像是熱食發放初期，瓦斯因為天寒而凍結，大家擔心飯煮不熟，卻也都克服了，成了珍貴回憶。

令她印象最深刻的是慈濟咖啡屋，幾位來訪鄉親，經過好長一段時間互動，終於慢慢打開他們的心房。她說，能夠用自己微薄的力量讓鄉親走出悲傷，覺得一切付出都值得！

（圖／文：楊琇光）

江原宏益與媽媽同來能登送溫暖



▲江原宏益（著藍衣者）熟悉日語，擔任見舞金發放窗口的服務工作，親切的笑容讓許多長輩都感到無比溫暖。



▲黃韻璇感恩這分珍貴的因緣，讓他們母子倆能夠同來參與這分溫暖的關懷。

日本訊／十六歲的江原宏益就讀東京英國學校，趁暑假假空檔和母親黃韻璇從東京來到能登參與見舞金發放。第一次到發放現場，江原宏益感恩證嚴上人為大家帶來這分因緣，讓他有許多體會。

他擔任見舞金領取窗口，在第一線服務好幾位高齡長輩，一位九十七歲長輩前來領取見舞金，關懷交談中，得知長輩雖沒去過臺灣，但感受到他對臺灣很有感情。這次能將臺灣點滴累積的愛心，帶來和鄉親分享，江原宏益非常感動。

黃韻璇表示，自己出身慈濟家庭，媽媽是慈濟委員，先生也非常支持慈濟，身邊都是好因緣，兒子江原宏益也相當孝順。她說，自己太晚領悟到「見苦知福」，希望兒子能趁著年輕及早領會，讓慈濟的情懷深植於心，未來的人生也將充實而有意義。

（圖／文：蔡鳳寶）

臺中慈院導入智能醫療 關節好不好 AI都知道

臺中訊／臺中慈濟醫院復健醫學部創新開發「AI智能關節偵測系統」，透過姿勢變換就可檢測早期老化和肌少症。

系統未來可廣泛應用於臨床診斷與居家遠端運動管理，長期監測用戶身體狀況，並將數據回傳至資料庫，幫助建構病人完整資料，改善高齡健康問題。

開發人復健醫學部醫師陳佳菁說明，只要利用手機、平板或筆電鏡頭捕捉用戶的動作，並運用人工智慧技術分析姿勢變化，就可以提供早期老化和肌少症風險的初步量化評估，並為遠距醫療提供高齡族群骨骼肌肉和關節狀況的評估依據。系統採用物理性的智能檢測方式，比過去仰賴血液檢查的方法，操作簡單且更易於判讀，是臺灣首創的卓越系統。目前系統仍處於開發階段，預計明年可正式上線。臺中慈濟醫院醫療團隊希望透過創新技術，改善高齡族群的健康問題與生活品質，並協助醫師臨床診斷。（文：卓冠伶）



「AI智能關節偵測系統」可透過姿勢變化的偵測，提供早期老化和肌少症風險的初步量化評估。（攝影：呂榮浩）

慈濟人醫會健檢十年如一日 解漁工身心靈之苦

屏東訊／慈濟高屏區人醫會從二〇一四年開始，配合由內政部移民署主辦的東港區漁工健檢，至今已持續十年。二〇二四年七月十四日，與往年一樣在東港區漁會進行。當中搭配農委會漁民署、東港區漁會、臺灣鮪延繩釣協會，首度增加行動居家物理治療所，一起攜手為長年在海上辛勞工作的外籍漁民服務。活動在人醫會醫護、內政部移民署、東港區漁會、漁業署等代表合唱〈祈禱〉後展開。

擔任外籍漁工健檢總協的郭慧芬分享，早期漁工健檢只有在東港舉辦，一年兩次，因為考量到高雄前鎮區也有外籍漁工需要，所以配合他們的漁船進港時間，將原本十一月份健檢挪到高雄前鎮。農業部漁業署漁業人力組組長薛博元表示，在臺灣遠洋漁業有超過兩萬名的漁工，這些遠洋漁業漁工，對臺灣漁業具有相當的貢獻，海上作業的風險與漁工健康等問題都值得重視。於此要代表漁業署，對這些漁工的貢獻表達感謝，更感恩慈濟長年來對漁工的照護及提供必要的協助。（文：張慈玲、蔡黎旭、林煒程）



▲牙科歷年都是健檢服務的重點項目。（攝影：邱榮秋）

治療熱傷害要三快 花慈醫師提醒分次補水

花蓮訊／夏季持續高溫讓大家叫苦連天，甚至出現許多受到「熱傷害」的病人，臨床上常見的有四種狀況，包含熱痙攣、熱暈厥、熱衰竭及中暑。花蓮慈濟醫院腎臟內科醫師鄧子聰表示，治療熱傷害最主要有三個快：「快速發現！快速降溫！快速就醫！」

預防重於治療，要預防熱傷害，除了避免被陽光直射，也盡量不要待在悶熱不通風的環境，穿著寬鬆透氣的衣服與補充水分、電解質也很重要。一般日常生活中，每天要喝足一千五百至兩千毫升的水；大量流汗時，可以在水中添加一點點鹽巴，或者喝運動飲料來補充體內的電解質。

鄧子聰醫師建議，喝水的時候要小口，分次慢慢喝，現在天氣熱，每半個小時就可以補充一點水分，能有效預防熱傷害的產生。（文：黃思齊 圖：花蓮慈濟醫院）

常見的熱傷害 快速發現！快速降溫！快速就醫！

	熱痙攣 Heat cramps	熱暈厥 Heat syncope	熱衰竭 Heat exhaustion	中暑 Heat stroke
成因	人體大量流汗後，因為短時間流失過多電解質，導致電解質不平衡	流汗時皮膚血管擴張，腦部血液回流不足	流汗過多未及時補充水分與電解質，導致血液循環衰竭	長時間處於酷熱的環境中，損壞中樞神經系統控制體溫的功能
症狀	肌肉痙攣、疼痛、嘔吐	暫時性暈眩、臉色蒼白	大量出汗、全身無力、頭暈、頭痛、血壓降低，並可能失去知覺	體溫超過40°C、意識不清、可能引發休克、心臟衰竭、橫紋肌溶解甚至死亡
處置	陰涼處休息、補充電解質	陰涼處休息、補充水分	陰涼處休息、脫掉多餘衣物、補充水分及電解質	脫掉多餘衣物、陰涼處平躺休息、協助降溫並儘速就醫

高中中生醫醫院做志工 直面無常震撼生命教育

嘉義訊／臺南慈濟高中的主任、老師帶領廿四位學生，七月七日一早前往嘉義大林慈濟醫院，參與是日起至十一日的暑期醫院志工營隊，期盼讓學生們透過志工服務，讓他們了解手心向下的意義。

生老病死的真實戲碼，在醫院無時無刻發生。石旻佳同學在內科加護病房擔任志工，看到有位阿公本來還很有活力，但隔天就往生。直面無常，讓他體會到要時時做好心理準備，如常很可能隨時都會變成無常。

除了在醫院內定點服務外，臺南慈中的師生與志工們並搭乘小巴士前往古坑小太陽機構關懷。透過志工設計的遊戲，同學們跟爺爺奶奶們的距離一下子拉近許多，看著老人家們努力配合一起完成遊戲，孩子們內心都有著滿溢的感動。

即使手腳笨拙，志工們始終歡喜地包容陪伴和引領，幫助同學們累積難能可貴的經驗。希望藉由在

醫院擔任志工，讓同學們了解到幫助他人，只需要一顆熱忱的心。
(文：王浦穎、陳亮穎)



▶臺南慈中學生王俐臻(右)跟著志工學習，寫下訪視病人的重點。(圖：臺南慈中)



▶臺南慈中教務主任張齡之(右二)與學生黃穎歆(右一)共同關心病房的老人家。(圖：臺南慈中)



▲透過實作課程，讓學員可以加深對課堂的知識。(攝影：廖唯辰)

慈大社工系赴偏鄉實習 走出教室實作學用合一

花蓮訊／慈濟大學

社會工作學系偏鄉服務隊，今年即將邁入第八年。每年的暑假和寒假，服務隊都會在花蓮縣卓清國小舉辦三到五天的服務學習營隊活動，目

的在讓慈濟大學社工系的學生在服務中學習，並將所學應用到實際生活中。七月八日同學們依約來到卓清國小舉辦「卓」越成長，攜「溪」聯萌營隊，安排一系列

從二〇一七年開始，慈濟基金會推出「E2」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，讓大家相互交流與學習，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。

挺青年 做公益 愛女孩—— 致力消除非洲飢餓 攜手慈濟改善當地貧困

本刊訊／東非人口雖佔全非洲不到百分之廿五，但挨餓的飢民卻佔全非洲百分之五十以上，許多家庭都在為食物而擔憂。為了改善此困境，愛女孩團隊透過參與慈濟基金會「E2」大視野想向未來」青年創新推動計畫，成功在烏干達偏鄉地區推動農村培力，建構偏鄉合作社農場機制、推動自然農法，鼓勵婦女種植多樣的作物，並教導如何使用自製肥料來提升當地作物產量，從而解決糧食安全問題。



▲「愛女孩」在烏干達透過農業培訓提升婦女地位，並且讓食物短缺及教育問題得以改善。(圖：愛女孩)

在偏鄉間辛勞的農務幾乎都是女性，她們沒有生活技能，經濟、社會地位都屬於弱勢，卻是主要的勞動力來源。愛女孩的計畫執行至今，影響超過百位以上的農村婦女及她們的家庭，強化婦女在社會與經濟層面的參與，進而改善貧困問題。

在「E2」大視野想向未來」業師團隊的指導下，愛女孩從農業生產管理、油品製程和行銷等方方面面都得到專業輔導，透過專業且系統性的計畫，團隊為非洲地區帶來實質的改變。(文：愛女孩)

有趣且連貫性的課程和遊戲，讓學員能夠將所學運用於日常生活。

活動為期三天，每天有不同的主題，除了精心準備的課程教材外，大學生們還設計了許多搭配課程的遊戲，希望學員在學習的同時也能享受樂趣，將所學融入生活。

服務活動不僅是能量的傳遞和想法的碰撞，服務者與被服務者雙方在交流和陪伴中治癒彼此，並學會换位思考。這樣的服務模式不僅能讓團隊學會合作與信任，也能讓同學學會照顧他人的情緒和感受，並從中成長。

(文：廖唯辰)

歷史上的「一週」

(7月22日至7月28日)

2005.07.22

強烈颱風海棠重創全臺，慈濟於各地成立防颱服務中心，展開災後關懷，提供熱食，截至22日止，於花蓮、臺南、高雄、屏東等地共提供27,107份餐點。

2014.07.23

復興航空公司編號GE222班機在澎湖縣墜毀，造成48人罹難、10人重傷，慈濟志工隨即啟動關懷機制，分別前往醫院、機場及殯儀館陪伴家屬；同時在高雄小港機場關懷家屬。

2008.07.24

菲律賓風神颱風賑災，慈濟24日在重災區怡朗省勘災並進行賑災發放前置作業。27日展開物資發放及義診，共幫助1,810戶災民及295位病患。

1977.07.25

中度颱風賽洛瑪7月25日登陸高雄，造成37人死亡、298人受傷，3,385棟房屋全倒；災後，志工收集災情與災民名單。9月24、25日證嚴上人與志工陸續在高雄、屏東發放物資予103戶，其中34戶列入長期救濟對象。

2010.07.26

中央大學在太陽系位於火星與木星間的小行星帶，發現編號192208小行星，經國際天文學聯合會通過命名為「慈濟(Tzu Chi)」以表彰慈濟的貢獻。

2003.07.27

菲律賓伊莎貝拉省遭受尹布都(Imbudo)颱風侵襲，志工為2,960戶災民發放白米、泡麵、鞋子、衣服及帳篷等物資。

2019.07.28

慈濟於7月28日至8月1日先後在約旦的馬夫拉克難民進修中心、果雅瑪茲拉、果雅莎菲村、塔拉博特社區中心等處舉辦義診活動，總計服務2,517人次。

本刊訊 / 大愛電視《你好，我是誰2》八月八日重磅登場，第一季原班人馬，還加入了柯素雲、何豪傑、胡利等人。《你好，我是誰》這部戲描寫大林慈濟醫院曹汶龍醫師帶領的失智症團隊，努力挽救患者及家庭的真實故事，兩年前播出後，引起廣泛共鳴，成為臺劇中討論失智症的代表作。

根據國家發展委員會公布的資料，臺灣兩千三百多萬人之中，六十五歲以上長者佔百分之十八點七，並於二〇一八年正式進入高齡社會，預計二〇二五年會進入超高齡社會。面對高齡化社會，重點不是年齡增長，而是如何預防和控制失智症。

近日，中央大學地科院、生醫理工學院的院長們拜訪證嚴上人，提及央大與慈濟在防

災教育、樂齡及失智預防方面的研究進展。他們希望運用穿戴智能設備的早期偵測，以預防失智；再搭配健腦遊戲和健身活動，來照顧高齡長者。慈濟在各地的關懷據點和環保站，都是理想的防老場域。

早在二〇一七年，上人講述《法華經·如來壽量品》時，「我智力如是，慧光照無量，壽命無數劫，久修業所得」，強調智慧就如燈光照耀，壽命無數劫即是智慧象徵。隔年，上人行腳時，看到許多上了年紀的慈濟志工，雖然面容與身形有了歲月痕跡，卻依然堅持為社會付出。上人便進一步提出「壽量寶藏」的概念，人人把人生的前五十年存在「壽量寶藏」裡，善用這些累積的經歷，再次出發。期待大家存的是無量的

證嚴上人與慈濟志工的壽量學

▶大愛劇《你好，我是誰2》八月八日重磅登場。
(圖：慈濟人文志業中心)



▲張糖妹將回收的雨傘布縫製成環保袋，與大眾結緣推廣環保。(攝影：陳韞智)



▲七十八歲的慈濟志工蘇成嘉，天天到環保站拆解分類。(攝影：蔡宜達)

智慧，而不是有限的數字。「以精神能量超越歲數束縛，重新投入與付出。」

七十八歲的慈濟志工蘇成嘉，自五十多歲起開始做環保至今，幾乎天天到北港聯絡處報到。「本想退休後要好好休息，但越休息越累，就像鐵一樣，放著容易生鏽；要經過千錘百鍊，越磨才會越亮。」雖然年紀漸增，身體機能有些退化，但他依然身手俐落，擅長各式各樣的回收物拆解。

擅於裁縫的張糖妹，八十一歲時在鄰居邀約下，踏進慈濟吳興環保站。原本茫然的雙眼，在看到廢棄的雨傘後，眼睛重新亮起光芒，她和志工們一起清洗、拆解、分類回收壞掉的傘，把不能回收的傘面布縫製成時尚的環保袋。

張糖妹雖已高齡九十四歲，但看不出老態。一週七天，她有四天在吳興環保教育站，另一天在東區聯絡處推廣社區人文活動；還有一天到八德路的慈濟大學社教推廣中心做志工，星期三則到急難救助中心做資源回收，「天天有事做，而且是有意義的事情，自然不會老，生活有目標，煩惱自然少。」她參與的志工項目很多元，讓她感受到「老有大用」，即使年紀大，依然能很多事！

(文：慈濟基金會)

▶各地慈濟醫院及環保站裡，不乏八、九十歲的志工身影，他們耳聰目明，手腳俐落。
(圖：大愛電視)

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