

►一九六七年十一月一日，證嚴上人為李阿拋老先生建房主持動土儀式。當時吉安火車站站長張榮華捐贈了在花東公路邊的一塊土地以供建屋。



►證嚴上人不忍眼盲的李阿拋老先生住在花蓮木瓜溪床上的茅草屋，還要自己生火煮食，決定為他興建一處安全的住所。



0403 地震災民翹首以待 慈濟 108 戶大愛屋 動土開工



慈濟基金會與花蓮縣府已於六月二日簽立合作契約，由縣府提供花蓮市廣東街與信義街口的土地，慈濟基金會出資興建五層樓集合式住宅，社區內規劃社區中心、汽機車停車位、電梯等。臨近交通生活機能便利。（大愛屋示意圖）

居老人家。
（圖／文：慈濟基金會）

「明年等大愛屋蓋好，要不要跟阿公一起搬進去住啊？」登記入住大愛屋的受災鄉親吳聲輝，說自己常常牽著小孫女的手，散步到工地關心進度。他很關心啟建的進度，笑說：「我真的每天照三餐來看，一天看三次！」吳聲輝一家十口、三代同堂，地震後住了三天飯店，接著入住教會近一個月，之後租屋而居。七月份家裡又誕生了一個小嬰兒，於今看到大愛屋正式啟建，他說：「實在好高興，因為至少可以安定兩年，且有這麼多人一起幫助我們，自己一定會振作，並希望一起帶動受災鄉親向前努力。」

慈濟興建的五層樓集合式住宅將作為兩年安置的中繼屋，可提供套房一百一十二間，雙房卅二間，總共有一百四十四間。慈濟基金會執行長顏博文表示，「上人在第一時間就想蓋永久屋。」上人希望能夠為鄉親興建堅固的建築，讓鄉親在等待家屋完成的期間，能夠有一個安心的居所，才能讓心好好安住為將來努力。

讓受困的人家有一個安心的居所，慈濟早在一九六七年，佛教慈濟功德會草創初期，就為八十一歲獨居照顧戶李阿拋老先生在花蓮興建一座空心磚水泥砌、覆蓋鐵皮、佔地五坪的房舍，土地由花蓮熱心人士張榮華捐贈。當時師父們縮衣節食籌措了六千餘元工程費，不忍眼盲老先生，獨居茅草搭建、四壁破損不堪的屋子，自己摸索生火煮食。證嚴上人親往探視後，顧不得經費拮据的窘迫，決定為李阿拋老先生建屋。同年十二月十五日，首間慈濟屋落成，老先生歡喜入住，在此安享晚年。之後，這間愛心搭建的屋子接續入住了廖火本等多位獨居老人家。

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49期 週報

Tzu Chi Weekly

2024年9月16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



【心中明月 朗照人間】

綻放內心皎如明月的光芒，
照亮人間路，
引導人人從黑暗走向光明，
願大家悲心共鳴，
讓世間充滿愛與光明！

— 證嚴上人開示法語 —

佛教慈濟慈善事業基金會
執行長 顏博文

編按：

○四○三花蓮地震造成多棟大樓傾斜毀損，慈濟將為受災民眾興建一處安身立命的新家。五十八年來，慈濟志工在世界各地救拔苦難，累積了無數的救災經驗，才能在不同國籍、文化及需求下，提供災民各種不同的幫助，從而讓慈濟有了全球

華人動員最快、面向最全、幫助最即時的動能。

慈濟大愛屋的動能，早在五十多年前就已發軔，目前全球多個國家都可以看到大愛屋的行跡。在臺灣，以二○〇九年莫拉克風災為例，慈濟在高雄、屏東及臺南

等六處，為受災居民共建造一千三百零二戶永久住宅。

○四○三花蓮地震慈濟援建大愛屋動土在即，本期證嚴上人開示，為您摘錄二○一〇年一月卅日，上人行腳高雄，於杉林大愛園區內仿建的那瑪夏教堂的開示。

眾人進入教堂。上人恭敬走上佈道臺，向在座長老與鄉親說：「五十年前，在中部曾有過『八七水災』；所以得知莫拉克颱風在相近的日期來襲，且伴隨豐沛雨量時，內心非常擔憂。在陸續得知颱風重創臺東與中南部地區時，我的心情與各位一樣——又害怕、又著急、又心疼、又不捨。從那天開始，我天天都在想著，慈濟能為受災鄉親做些什麼？」

地球村民，愛無分別

隨後，上人步入即將落成的住宅，仔細檢視各細節；續行至重新規劃建造的那瑪夏鄉教堂門口，親手將教堂鑰匙交給長老，現場響起一片掌聲。新教堂保留了山上原教堂的特色，讓鄉親的「心靈寄託」再現，延續六十一年來的歷史記憶。

仿建教堂，延續記憶

證嚴上人行抵高雄杉林慈濟大愛園區，滿滿的鄉親和志工，還有原住民朋友以歌聲迎接，眾人洋溢歡喜的笑容。上人與慈濟四大志業主管，共同拉起園區入口處的紅布幔「揭牌」，見證歷史性的一刻。

十字架下的見證

上人感恩全球慈濟人，匯合愛心與力量，尤其是臺灣慈濟人，災後立即動員。「『山上有災、平地受難』，有的慈濟人往山上、有的在平地，分別關懷受災鄉親。那段時間，雖看到苦不堪言的受災悲痛，但也看到人性之美。」

宇宙中，目前所知唯有地球上所有生物，人類是地球上的生命之一。上人指出，大家同是住在地球土地上的家人，「愛」不應有種族、宗教的分別。

「上帝、耶穌都說『愛』，佛陀也說『愛』——無私大愛，這是眾生共同的本性。慈濟人秉持此一信念，無分南北半球、炎夏寒凍，在全球五十二個國家與地區募心募款。所以杉林慈濟大愛園區，是全球人的愛心與祝福所成就。」

宗教大愛，使命相通

在座鄉親大聲回應。上人轉身看著講臺上方的十字架，帶著笑容再轉身面向大眾說：「在十字架之下見證大家的承諾。」眾人熱烈鼓掌。

宗教雖然名相不同，但上人認為精神無分別，皆是啟發人心無私大愛。「如基督徒、天主教徒背負了十字架的使命，慈濟人也負起佛菩薩的使命。『菩薩』的意義是『覺有情』，就如天使般，心寬念純懷抱大愛，付出無所求。」

全臺慈濟人匯聚於杉林大愛園區付出，即使做得汗流浹背也甘之如飴。上人以此為例：「他們以真誠的愛付出，所以很快樂，即使身體疲累，仍不說『辛苦』而言『幸福』。『幸福』不是慈濟人的口頭禪，而是人人的真心話。」

期待過年圍爐前，可以讓鄉親順利入住、歡喜團圓；上人提前贈予鄉親福慧紅包。「紅包上的稻穀，代表一粒種子能衍生無

數種子；也期待像加入『酵母』般，讓大家入住後生活平安順利。更期待能成就臺灣模範村——人人都是典範、代代子孫都是福中人！」
（摘自《慈濟月刊·證嚴上人衲履足跡》
二〇一〇年一月卅日 撰文 / 釋德侃）

同造新家 盈滿喜樂

A Joyful Beginning to a New Home and a New Life

匯聚全球五十二個國家慈濟人的愛心，以感恩尊重愛的態度，真誠的關懷與陪伴，為鄉親重建家園，也讓人見證了一份世間長情大愛。

——恭錄證嚴上人靜思語



慈濟人共寫慈濟實踐史 劍橋哈佛學者肯定慈濟史藏結集



▲劍橋大學東亞學系舉辦印證佛學論壇，慈濟基金會副執行長何日生應邀發表論文「佛教大眾歷史：以慈濟宗大藏經為例證」。(圖：劍橋大學提供)

英國訊／佛教史向來由僧侶執筆，但慈濟史藏的結集沒有這層限制，所有慈濟志工都可以共寫慈濟史，並強調紀寫慈濟人如何走入人間、力行實踐佛教精神。

七月三至十日，劍橋大學東亞學系舉辦印證佛學論壇，探討「佛教歷史學與歷史典範」，慈濟基金會副執行長何日生應邀發表論文，以「佛教大眾歷史：以慈濟宗大藏經為例證」為題，進行了四十分鐘的專題演講，闡述慈濟史藏結集的原則、方法和成果，贏得在場來自劍橋大學、牛津大學、哈佛大學及世界各地四十多位佛學、歷史學領域頂尖學者們高度的認同與讚賞。

對於何日生提及慈濟歷史結集的八大原則：「應避免各說各話、遵循口述歷史與文獻準則、限定於口述歷史範疇、內容不涉及批評個人、需符合慈濟核心价值、認同歷史需激發信仰、不以權利介入書寫內容、撰寫者本身也是修行者。」學者們表示相當符合宗教歷史撰寫原則，並稱許，慈濟史著墨宗教實踐面的紀錄，更凸顯了慈濟史的珍貴與特殊。

現存的佛教經典是佛陀弟子經過兩到三次的結集，將記憶中佛陀的說法，複述整理出「三藏（經、律、論）十二部」。佛陀時代時局動盪，佛陀用方言說法，強調入世關懷；證嚴上人也用方言說法，強調人間慈悲實踐，當前的世局也是衝突不斷。然而佛陀涅槃之前，沒有留下任何文字著述。而今慈濟史結集，對佛教歷史、人類宗教文明都將起關鍵歷史作用。

(文：慈濟基金會)



▲劍橋大學印證佛學研討會共有來自美國、歐洲、中國大陸等四十位佛教研究學者、歷史學者參與。(圖：劍橋大學提供)

牛津大學善經濟圓桌論壇效應 慈濟受邀明年羅馬參與論壇

英國訊／繼劍橋大學舉行「印證佛學論壇」，牛津大學聖愛德蒙學院也舉辦「善經濟圓桌論壇」，十多位曾參加善經濟論壇的香港善企業家也特地前來參與。

論壇匯聚國際各界翹楚，JP Morgan Chase 執行董事暨哈佛大學 Anchi Lin 博士談「危機處理與策略轉型」、牛津大學約翰·霍夫曼教授講授「從影響力看商業投入社會福利」、沈恩博士探討「人工智能倫理問題及 Z 世代特徵」、義大利學者瑪莉雅教授談「概念與實踐」，慈濟基金會何日生副執行長則分享善經濟的學思理念。

在場人士對於何日生提出的「利他」、「共融」等善經濟理念，皆表達認同與感動，為此，天主教組織普世博愛會代表亞洲總裁 Lawrence Chong，特別邀請慈濟參加由天主教教宗支持，將於二〇二五年初夏於羅馬舉辦的經濟向善研討會，盼共同思考如何讓宗教彼此共融、開展以善為核心的人類新歷史。(文：慈濟基金會)

普世博愛會

一九四三年二戰期間義大利天主教徒盧嘉勒女士創建普世博愛會，照顧無法逃離戰火的殘疾孤老。盧嘉勒女士提出的「共融經濟」，已獲全球上千位企業家支持。該組織以居士成員為主，遍及一百七十個國家，逾四百篇論文對其進行相關研究。

康河書影

何日生劍橋筆耕佛教文明史

英國訊／慈濟基金會副執行長何日生為完成證嚴上人期許多年的「佛教文明史」，二〇二四年七月前往劍橋大學展開近一個月的寫作工程。每日寫作時間長達十二至十四小時，上午八點起伏案執筆，下午



前往劍橋大學東亞學院 (Faculty of Asian and Middle Eastern Studies) 圖書館蒐集資料，直到晚上七點圖書館關門，回到住所再繼續執筆著述，寫累了「就先以錄音記載日後再謄寫」。身兼哈佛 CAMLab 特聘學者的何日生，目前已完成卅五萬字，他將盡全力從「理性」、「史實」、「實踐」面向梳理整個佛教文明的發展脈絡，讓佛教徒能夠看得明白，並確立學術立足點。

(文：慈濟基金會)

一年後的相見歡 新竹輔具團隊再訪馬祖北竿

馬祖訊 / 繼二〇二三年六月慈濟新竹輔具團隊運送輔具前往馬祖北竿，為需要的鄉親送上關懷。時隔一年，團隊再度前往北竿，除了捐贈全新氧氣製造機與病床移動式床邊扶手給北竿鄉衛生所提供鄉親使用，並隨同北竿照管中心專員前往探視各鄉村個案長者一年來使用輔具的狀況。

住在橋仔村民宅，一百零四歲的盧爺爺與九十一歲的林奶奶，見到慈濟志工們的到訪，非常感恩說道：「謝謝您們送來的拐杖，還千里迢迢前來關心我們。」退休的王校長見志工到訪，非常開心說道：「我很珍惜慈濟提供給我的單腳拐杖，本來行動不便的我，現在可以出門上街，平安行走，心裡是非常感激與感恩。」目前與兒子在塘岐村同住的校長夫人賴奶奶，這次也受到輔具團隊的協助，當團隊為賴奶奶安裝好床邊扶手，她滿心歡喜告訴志工：「謝謝您們，感恩慈濟！」

同行的衛生所專員陳宛君告訴志工，氧氣製造機全北竿僅衛生所一部，不久前有位老人家借回家使用，由於機器運作不良又退回，無法適時給予供氧需求。很感恩新竹團隊得知此事後，即刻決定捐贈全新的製氧機，並親送到北竿。而這趟前往北竿的志工們，見到飄洋過海的輔具在小島上發揮如此良能，心中都歡喜無比。

(文：方惠珍、吳彬福)

▼一百零四歲的盧爺爺（前排左二）與九十一歲的林奶奶（前排左一）與志工們歡喜合影。（攝影：方奇輝）



慈濟攜手連江縣 共善大愛 協助長者居家安全

本刊訊 / 馬祖連江縣人口近一萬四千人，號稱長壽縣，雖然高齡長者居多，但相關照護資源，卻不太足夠。慈濟基金會二〇二三年五月四日與連江縣府簽署合作共善備忘錄，以「慈善關懷」、「教育支持」、「生態環保」、「公益人文」等目標共同合作，守護連江縣境內四鄉、五島的鄉親。

簽署合作備忘錄的同時，慈濟志工也為連江縣島上有需求的居民，啟動安美專案，進行居家環境安全改善。包含裝設安全扶手、照明改善、止滑措施、無障礙坡道、馬桶蹲式改坐式等。二〇二三年即執行兩次安美專案，協助共六十二戶長者家庭。



▲二〇二三年五月四日慈濟基金會由執行長顏博文（右三）代表與連江縣縣長王忠銘（左三）簽署合作共善備忘錄。（攝影：李佩璇）

◀慈濟志工前往北竿鄉親家中進行訪視，並丈量施作安全設備的尺寸。（攝影：葉晉宏）



▶志工黃綉娥（左）與彭麗貞（右）陪著坂里村的王爺爺，使用助行器到戶外散步，王爺爺非常開心。（攝影：吳彬福）



▼藍眼淚過往在馬祖地區被稱為「丁香水」或「海耀」，主要是來自一種名為夜光蟲的發光藻物而形成的美麗景象。（圖：馬祖國家風景區管理處）



藍眼淚奇景 馬祖的在地風光

馬祖訊 / 馬祖被稱為「遺落在閩江口外的一串珍珠」，由南竿、北竿、莒光、東引及附屬小島共計卅六個島嶼、礁嶼組成，擁有美麗的沙灘、富饒的海洋生態，特殊的戰地風貌，以及純樸的民俗風情。最具代表性的觀光景點之一，便是每年三到九月，都會出現的「藍眼淚」奇景，大批遊客絡繹不絕地前往馬祖欣賞這炫目的美麗景象。

目前馬祖還未有慈濟會所，歲末祝福、安美專案與送輔具都是由慈濟志工搭船至馬祖進行服務，期待有朝一日，馬祖能有慈濟據點，讓慈濟的關懷，能夠及時送到需要的民眾身邊。

(文：慈濟基金會)

▲三角村社區民眾一早七點多就來到鐘福宮的大樹下，開始分類著回收資源。



▲國小二年級的蔡宗融小朋友，跟著外婆和媽媽一起來做環保學分類。



▲臺中地區慈濟志工四百六十人，為即將啟業的仁愛長照綜合機構大掃除。（攝影：楊凱誠）



仁愛長照將啟業

臺中志工動員大掃除

臺中訊／八月卅一日上午，臺中區慈濟志工動員四百六十人，與臺中慈濟醫院的四十位主管同仁，一同前往臺中市立仁愛綜合長照機構大掃除。在大廳裡，臺中慈院邱國樑副院長彎著腰，仔細地擦拭扶手、桌面及桌腳。他表示：「臺中市立仁愛長照委託慈濟醫院來經營，這算是非常大的創舉，也是肯定慈濟人的付出。」

擁有十年長照經驗的莊淑婷副院長補充說：「仁愛長照預定於九月底開幕啟用，我們希望讓長輩們一入住，就能感受到家的溫暖。」

當天來自豐原、潭子、北屯……等臺中地區的志工，帶著水桶、抹布和拖把等工具，投入清潔工作。許多年齡七、八、九十歲的長者志工們，他們以長者護長者的心情，不願錯過服務的機會。

已九十歲高齡的李明管，背脊挺直，動作敏捷。他因九二一地震時被慈濟人的精神感動而加入志工行列，他表示，「能動就要趕快動，能做是



▲八十歲的歐淑真說：「上人教導『我們要來長照別人，不要讓別人來長照我們』，多做多得，走出來做，才能保持年輕的身體。」（攝影：施龍文）

福，做就對了。」

八十歲的歐淑真，脖子上圍著一條毛巾，汗流浹背地清洗外陽臺的磁磚地板，手腳俐落，一點也不輸年輕志工。她說：「上人教導『我們要長照別人，不要讓別人來長照我們』，多做多得，走出來做，才能保持年輕的身體。」（文：慈濟基金會）



▲滿臉汗水的尤森睿表示，「當朋友對慈濟有誤解時，就是驗證自己的所聞所做，才能為朋友釋疑解惑。」（攝影：周士龍）



▲志工張文卉（右）帶著孫女蘇紘萱（左起）、蘇千茵也來幫忙打掃。（攝影：林萬教）

芒果樹下清涼地 少青銀樂做環保

嘉義訊／七、八年前鹿草鄉的慈濟志工每月固定一次，在西井村圓山宮廣場做環保回收，後來因為新冠疫情而停止。

為了持續宣導環保理念，大家重覓可做環保的地點。住在三角村的環保志工黃淑珍想到鐘福宮大樹下的空地，既開闊又有大樹擋日曬，再加上鐘福宮主委陳先生很認同慈濟的環

保理念，每月一次的環保日就在樹下開啟。

「師姊，我來了……我要做環保……」一早七點多，社區的村民互相招呼來到鐘福宮，黃淑珍也早就為村民們備好當天所需，從淨斯豆漿、麥茶到環保工具，如籃子、手套、剪刀等，一應俱全，並鼓勵鄉親將環保精神落實到日常生活中。

一位嘉義市港坪國小二年級的小朋友蔡宗融，原本趁假日到外婆家玩，恰逢環保日就跟著外婆、媽媽一起來學資源分類。他

說：「師伯教我，『瓶、瓶、罐、罐、紙、電、一、三、五、七』很容易記，今天學會分類。」

另有一對父女是來阿姨家探親，聽到芒果樹下正在做環保回收，便加入回收分類的行列中。父女很有默契地說：「很歡喜，這個星期天很有意義。」

在微風徐徐的芒果樹下，大家無視額頭汗珠滾落、衣服濕透，招呼聲、笑聲，還有「啾啾、啾啾……」的寶特瓶聲此起彼落，大家用實際行動愛護地球。

（圖／文：汪秋戀）

▶羅金(左一)扛起大米，前往照顧戶家進行居家關懷。(攝影：黃智財)



▲二〇一八年十月，羅金(左)在巴淡慈濟義診中等待手術。

(攝影：蔡鈺梅)

昔日義診受惠者 今成慈濟志工

印尼訊 / 羅金 (Moh Fatkhurokhim) 是一位為了家庭生計，離鄉背井謀生的父親，平日以開小型公車謀生。

二〇一五年開始，羅金感覺身體出現一些問題。走路時，他的腹部經常疼痛，只有坐下或躺下時，疼痛才會消失。雖然疼痛不斷困擾著他，但由於經濟原因，羅金還是忍耐了三年，沒有求醫。

羅金的一位朋友是慈濟志工，這位朋友邀請他參加慈濟舉辦的巴淡島義診，羅金非常高興，因為他有機會接受治療困擾他多年的疾病。

二〇二〇年，當時疫情對全球經濟造成了巨大的衝擊，也影響了羅金和其他小型公車司機的生活。社交限制導致乘客數量急劇下降，羅金的收入也因此受到影響。

在這段困難時期，羅金接到慈濟丹戎巴來·吉里汶聯絡點負責人高如心的電話，她邀請羅金擔任慈濟環保站的小貨車司機，這份工作為羅金提供寶貴的額外收入。

如今，羅金已成為丹戎巴來·吉里汶的志工。羅金感恩地說：「回想起來，我曾經是接受幫助的病患，現在卻在尋找和推薦新病患參加慈濟義診篩檢，我非常感恩和感動。只要我身體健康且時間允許，我一定會貢獻一分力量。」 (文：林詩琪)

超級細菌時代來臨 醫師呼籲勿濫用抗生素

臺中訊 / 四十五歲的沈女士癩癩頻繁發作，併發缺氧性腦病變，長期臥床，時常因病到鄰近醫院就醫。六月突然發燒、呼吸困難再次入院，痰液培養診斷為多重抗藥性的「綠膿桿菌」造成的肺炎，該院醫師表示病人對最後一線的「碳青黴烯 (Carbapenem)」類的抗生素失效，已經無藥可用。沈女士轉到臺中慈濟醫院，主治醫師使用 Ceftriaxone 與 Tazobactam 成分的新型頭孢菌素抗生素，經廿天治療後出院。

感染科主任王瑞興指出，新藥研發趕不上抗藥性菌株突變，新冠病毒期間各種抗微生物藥物浮濫使用，再次加速菌株的耐藥性，現在數據顯示，後線廣效的碳青黴烯類抗生素，抗藥比例從疫情前的一成上升至兩成左右，對病人構成生命威脅。

「減少濫用抗生素，人人有責！」除隨時戴上口罩、勤洗手外，王瑞興主任強調抗生素使用，應常保「三不一要」的觀念：不主動要求、不自行購買、不隨便停用，應常保「三不一要」的觀念。

正確 抗生素 使用

不 主動要求
不 自行購買
不 隨便停藥
要 遵守醫囑使用

(圖/文：呂榮浩)

健康飲食不踩雷 北慈助糖尿病友安心過中秋

新北訊 / 中秋節即將來臨，多數民眾會與親朋好友相約共度佳節。然而，隨著飲食的精緻化，臺灣罹患糖尿病的國人比例日益增加且逐年上升，糖尿病患者須控制醣類的攝取以免影響血糖。臺北慈濟醫院營養科周家琳營養師向糖尿病友分享飲食觀念，讓糖友在享受美食的同時，也可以兼顧身體健康。

周家琳營養師指出，糖友在月餅的食用上，可以把握兩項原則：每日最多食用一顆小月餅，同時閱讀包裝袋上營養標示，一顆月餅的碳水化合物若超過三十公克，則需要分次吃；且若有食用月餅，也要減少正餐的澱粉攝取量。

周家琳營養師提醒，除了月餅的攝取量，一天最多攝取半顆中型柚子(約六瓣果肉)為限，並作為兩餐間的點心，不建議再額外吃其他水果。燒烤則建議選擇蔬菜、植物性蛋白質的食材；飲料則盡量選擇無糖的茶或是氣泡水為主，嗜甜的糖尿病友

可以用代糖來取代甜味。飲食管理外，糖友也應隨時自我監測血糖，定時服藥，保持散步及運動習慣，以助穩定血糖，度過一個快樂「不慌糖」的中秋節。

(文：張家慈)



◀ 臺馬慈青實地走訪垃圾山，無法想像這是村民賴以維生的地方。

(攝影：紀淑貞)

▲ 細細的紅樹林木，交錯成水上便道，一不留神，雙腳可能就會落在泥沼裡。

(攝影：紀淑貞)

馬青年走訪無國籍村 助貧扶幼見苦知福

馬來西亞訊／二〇二四年八月十一日，臺灣慈青從桃園機場前往馬來西亞，展開為期九天八夜的「二〇二四年慈濟大專青年全球人文教育交流營」。

九天八夜的營隊中，臺灣與馬來西亞的慈青們至亞庇學習中心、亞庇慈濟關懷中心、山打根的垃圾山、山打根學習中心、斗湖無國籍村等地方。除了在學習中心進行互動式教學外，還讓他們實際家訪學習中心的學生，更走訪山打根無國籍村，希望在短暫的人文教育課程中，能成為無國籍孩子生命中的一點亮光。

無能為力的景象 觸動青年志工的心

上午在亞庇學習中心進行教學後，志工們帶著慈青家訪亞庇學習中心的學生，走進簡陋的木板棧道，底下沼澤泥濘，棧道旁矗立著一間間木板房，沼澤上的簡易木板屋，是無國籍人民的暫居地。

在當地訪視志工陪伴下，慈青學員來到無國籍孩子的家。一進屋裡，空無一物的門庭，鬆垮的木板，只見一位小女孩正熟睡著，那是就讀亞庇學習中心感恩班的諾赫茲蕾 (Norhedzre) 最小的妹妹。

諾赫茲蕾的母親因為生活，每天一早出門打工直到傍晚才回家。因此照顧三個年幼的妹妹，成了諾赫茲蕾下課後最重要的事。

慈青學員們看見這麼小的孩子生活在這種環境，還要擔起照

顧妹妹們的責任，不捨地給了勇敢的諾赫茲蕾，一個接一個深深的擁抱，並且不斷給予鼓勵與膚慰。

「希望你不要放棄！妳真的很棒！要相信，一切都變好的。」慈青郭芳辰哽咽地說出她心底最深的祝福。

實際走訪垃圾山 難以置信的生活環境

十三日，雪隆和臺灣慈青學員與團隊抵達山打根，在志工羅金成、龔德益和黃守芬的引領下，走進山打根的垃圾山。行程結束，回到山打根慈濟聯絡處，當心靈沉澱時間到來，慈青學員陸續分享「一日垃圾山巡禮」後內心的感受。

雪隆慈青潘禮恩不可置信地分享，當他走進垃圾山無國籍村，向一位村民問候時發現，他的工作就是「撿垃圾」，那也是他唯一賴以維生，養家餬口的來源。

看到無國籍人民如此艱苦的生活，潘禮恩只想著，如何才能幫助他們？

臺灣慈青廖彩熏，在走訪完照顧戶的家之後，看到一位生病治療中的小女孩堅毅又勇敢的生命力，內心相當激動與不捨。「那位只剩下一顆眼睛的小女孩，看出去的世界有一半，都是痛；可是她心裡看見的，卻是更在意家人。在最貧苦的環境中，她看到的是最真誠的情感。」

馬來西亞無國籍村，因為有一群不怕難的志工，用愛一步步走

進無國籍村民的心，為翻轉苦難而前進。不管路有多遙遠，只要帶著無私的祝福，讓愛不停地循環，總會有到的那一天。

(文：張翎慧)



▲ 諾赫茲蕾 (Norhedzre) 的笑容，只有在學習中心的教室才看得到。(攝影：張翎慧)



▲ 照顧三個年幼的妹妹，成了諾赫茲蕾 (Norhedzre) 下課後最重要的事，慈青們不捨她年紀還小就如此懂事，紛紛給她一個深深的擁抱。(攝影：張翎慧)



歷史上的「一週」

(9月16日至9月22日)

2017.09.16

美國德州哈維颶風災害事件後續，慈濟志工第二次在迪金森市進行發放與義診，為受災居民發送現值卡、毛毯及香積飯。

2018.09.17

墨西哥莫雷洛斯州暴雨成災，慈濟志工17、18日發放熱食，22日將各界捐贈的衣物、鞋子、毛毯及衛生用品等物資發放給災民。

2011.09.18

北區慈濟人醫會首次在新北市三芝區舉辦健檢及義診，並為關懷戶進行居家往診。

2015.09.19

慈濟在印尼西爪哇萬丹省舉辦義診，為白內障、翼狀胬肉及兔唇病患進行手術，共幫助154位患者。

2011.09.20

慈濟展開「美國舊金山慈濟幸福校園計畫」，趁著新學期開始，為威廉庫柏小學孩童發放新制服。

1999.09.21

凌晨1點47分臺灣發生芮氏規模7.3的強烈地震，造成2,415人罹難，逾5萬棟房屋全倒，人員傷亡及設施設備受損嚴重。全臺慈濟志工全力投入賑災行動，全球慈濟人發起募款活動。

2014.09.22

鳳凰颱風19日掠過菲律賓北部，造成馬尼拉地區及周邊省份發生水災。慈濟透過以工代賑方式，帶動居民清掃災區街道，22至24日計4,010人次參與。



▽蔬素烤讓中秋很環保，將各種顏色鮮豔的蔬菜，串成串燒，簡單調味後烤製，色香味俱全，口感非常豐富。

▼中秋月圓時，中秋節是華人的三大傳統節慶之一，也是極富團圓氣氛的節日。



▲新北市蘆洲區慈濟志工邀請社區民眾參加「環保減碳推廣蔬食」中秋節同歡晚會，現場分享蔬食料理體驗，替代燃炭燒烤活動。(攝影：張順生)

中秋全民燒烤 素素看

換這味讓嫦娥也羨慕

然而，隨著健康意識、環保觀念的提升，節慶所衍生出來的大量垃圾、被浪費的食物，還有燃燒木炭所產生的污染等問題被重視。據《網路溫度計 DailyView》大數據輿情分析，近一年內討論「無碳烤肉」，最受關注的是一「環保」、「健康」、「地球」、「低碳」等關鍵字，傳統木炭燒烤的方式，將被更健康、更環保的選擇所取代。而根據美國約翰·霍普金斯大學的研究顯示，一位吃了二千三百卡食物的美國人，如果將食物換成素食，一年可減少百分之三十的溫室氣體排放量。全球也有越來越多人推廣吃素救地球。而中秋節正是展現環保意識的最佳機會。

如何辦一場賞月、素燒烤的家庭派對呢？大家享用蔬素烤的美味與樂趣的同時，一起來幫地球降降溫。

鮮甜瓜類，像是烤地瓜、烤南瓜，是攝取蛋白質之後必須補上的優質澱粉。南瓜、木瓜，若瓜瓢挖出，再放進適量的食料及水，則可以做成瓜盅湯品，自然鮮甜又營養。

最後來道特烤甜品，只需將鳳梨或香蕉切片，烤到微焦黃後搭配低脂冰淇淋，絕對是驚艷的完美收尾。

然而，隨著健康意識、環保觀念的提升，節慶所衍生出來的大量垃圾、被浪費的食物，還有燃燒木炭所產生的污染等問題被重視。據《網路溫度計 DailyView》大數據輿情分析，近一年內討論「無碳烤肉」，最受關注的是一「環保」、「健康」、「地球」、「低碳」等關鍵字，傳統木炭燒烤的方式，將被更健康、更環保的選擇所取代。而根據美國約翰·霍普金斯大學的研究顯示，一位吃了二千三百卡食物的美國人，如果將食物換成素食，一年可減少百分之三十的溫室氣體排放量。全球也有越來越多人推廣吃素救地球。而中秋節正是展現環保意識的最佳機會。

最後來道特烤甜品，只需將鳳梨或香蕉切片，烤到微焦黃後搭配低脂冰淇淋，絕對是驚艷的完美收尾。

然而，隨著健康意識、環保觀念的提升，節慶所衍生出來的大量垃圾、被浪費的食物，還有燃燒木炭所產生的污染等問題被重視。據《網路溫度計 DailyView》大數據輿情分析，近一年內討論「無碳烤肉」，最受關注的是一「環保」、「健康」、「地球」、「低碳」等關鍵字，傳統木炭燒烤的方式，將被更健康、更環保的選擇所取代。而根據美國約翰·霍普金斯大學的研究顯示，一位吃了二千三百卡食物的美國人，如果將食物換成素食，一年可減少百分之三十的溫室氣體排放量。全球也有越來越多人推廣吃素救地球。而中秋節正是展現環保意識的最佳機會。

然而，隨著健康意識、環保觀念的提升，節慶所衍生出來的大量垃圾、被浪費的食物，還有燃燒木炭所產生的污染等問題被重視。據《網路溫度計 DailyView》大數據輿情分析，近一年內討論「無碳烤肉」，最受關注的是一「環保」、「健康」、「地球」、「低碳」等關鍵字，傳統木炭燒烤的方式，將被更健康、更環保的選擇所取代。而根據美國約翰·霍普金斯大學的研究顯示，一位吃了二千三百卡食物的美國人，如果將食物換成素食，一年可減少百分之三十的溫室氣體排放量。全球也有越來越多人推廣吃素救地球。而中秋節正是展現環保意識的最佳機會。

然而，隨著健康意識、環保觀念的提升，節慶所衍生出來的大量垃圾、被浪費的食物，還有燃燒木炭所產生的污染等問題被重視。據《網路溫度計 DailyView》大數據輿情分析，近一年內討論「無碳烤肉」，最受關注的是一「環保」、「健康」、「地球」、「低碳」等關鍵字，傳統木炭燒烤的方式，將被更健康、更環保的選擇所取代。而根據美國約翰·霍普金斯大學的研究顯示，一位吃了二千三百卡食物的美國人，如果將食物換成素食，一年可減少百分之三十的溫室氣體排放量。全球也有越來越多人推廣吃素救地球。而中秋節正是展現環保意識的最佳機會。

然而，隨著健康意識、環保觀念的提升，節慶所衍生出來的大量垃圾、被浪費的食物，還有燃燒木炭所產生的污染等問題被重視。據《網路溫度計 DailyView》大數據輿情分析，近一年內討論「無碳烤肉」，最受關注的是一「環保」、「健康」、「地球」、「低碳」等關鍵字，傳統木炭燒烤的方式，將被更健康、更環保的選擇所取代。而根據美國約翰·霍普金斯大學的研究顯示，一位吃了二千三百卡食物的美國人，如果將食物換成素食，一年可減少百分之三十的溫室氣體排放量。全球也有越來越多人推廣吃素救地球。而中秋節正是展現環保意識的最佳機會。

然而，隨著健康意識、環保觀念的提升，節慶所衍生出來的大量垃圾、被浪費的食物，還有燃燒木炭所產生的污染等問題被重視。據《網路溫度計 DailyView》大數據輿情分析，近一年內討論「無碳烤肉」，最受關注的是一「環保」、「健康」、「地球」、「低碳」等關鍵字，傳統木炭燒烤的方式，將被更健康、更環保的選擇所取代。而根據美國約翰·霍普金斯大學的研究顯示，一位吃了二千三百卡食物的美國人，如果將食物換成素食，一年可減少百分之三十的溫室氣體排放量。全球也有越來越多人推廣吃素救地球。而中秋節正是展現環保意識的最佳機會。

然而，隨著健康意識、環保觀念的提升，節慶所衍生出來的大量垃圾、被浪費的食物，還有燃燒木炭所產生的污染等問題被重視。據《網路溫度計 DailyView》大數據輿情分析，近一年內討論「無碳烤肉」，最受關注的是一「環保」、「健康」、「地球」、「低碳」等關鍵字，傳統木炭燒烤的方式，將被更健康、更環保的選擇所取代。而根據美國約翰·霍普金斯大學的研究顯示，一位吃了二千三百卡食物的美國人，如果將食物換成素食，一年可減少百分之三十的溫室氣體排放量。全球也有越來越多人推廣吃素救地球。而中秋節正是展現環保意識的最佳機會。



►慈濟基金會以國際 NGO 組織名義，受邀參與聯合國氣候變遷會議，志工們把握機會，設置「111，世界蔬醒日」展區，邀請來賓響應「全球茹素，從我開始」。(圖：慈濟基金會)

(文：慈濟基金會)

靜思書軒 JING SI BOOKS & CAFE

100% VEAGAN 純素



淨斯酥脆玉米球

共享美味時刻！海苔風味讓你一口接一口

- ✓ 嚴選非基改玉米，營養完整又健康
- ✓ 天然無味精，保留自然香味
- ✓ 輕薄酥脆，老少咸宜

海苔口味



各地書軒

購物網