日本慈濟世界

日本 ツー チー セカイ
2015年11月15日出版 第138期

主題報導 18號颱風水患關懷

誠情膚慰難民心

天下苦難偏多，天災人禍頻仍，許多人因此流離失所、苦不堪言。然而遭逢天災，只要大家匯聚力量互相幫助，很快便可重建家園，恢復平靜；人為的戰亂卻往往持續多時，民眾承受不了烽火中的擔驚受怕、生活困頓，於是被迫離鄉背井，形成難民潮。

如敘利亞爆發內戰至今，已經四年多，數以百萬的難民逃往鄰近的約旦、土耳其等國，難民們在顛沛流離中，「今日不知來日事」，原本一家人相聚，可能明天就失去至親。他們居無定所、生存物資極度缺乏，歷盡苦難風霜；近來甚至寧願冒險渡海到歐洲，只為求得平安的生活。

敘利亞難民中有一位年輕人名叫韓森，原本在家鄉就讀醫學系，是個多才多藝的優秀青年。無奈內戰中斷學業，父親為了讓他能完成學業，不惜散盡家產帶他逃離家園。他們逃難的過程很艱辛，先是徒步到土耳其，再搭船抵達希臘，輾轉跋涉，落腳德國南部。韓森希望能在此完成學業，等待生活穩定，可以和分離的母親、妹妹團圓。人心不調和的時代，苦難偏多，每位難民都背負著一段淒涼的故事。

歐洲的慈濟人，儘管為數不多，可是他們隨分盡力，膚慰難民的心靈，幫助難民的生活。德國慕尼黑的范德祿居士和陳樹微師姊，就前往市區附近的一個收容中心，關懷難民。眼見當地氣候開始轉涼，擔心收容所裡的孩子受凍，因此為他們募集禦寒的衣服。孩子的需求滿足了，大人才能夠安心。

而德國中部的佐斯特市，有位慈濟人鐘家隆居士，他是當地臺商，不但出借場地舉辦愛灑活動，也牽引公司的員工齊心付出，會聚各地遠道而來的慈濟人，用愛關懷安頓在附近難民營的苦難人。大家齊聚一堂，志工們透過歌曲「一家人」的帶動，拉近彼此的距離。同時，慈濟人用心準備了中國料理，以待客之道對待難民，也請老師走入難民營開班授課，教難民說德語，輔導大家朝向光明的道路前行，對未來燃起希望。慈濟人開闊的大愛，在異國溫暖人心。

德國慈濟人會合眾人之力付出，帶動當地志工投入關懷，即使與難民的國籍、種族、信仰都不同，他們仍用真摯的誠意和尊重的心送暖，讓人看到世間最寶貴的誠之情誼與無私大愛。

平時充裕無虞的日常生活資源，到了受災缺乏時，才知其可貴；這些資源都是眾人努力工作所成就的，我們應懷抱感恩、珍惜愛護。希望匯聚更多人付出愛心和力量，讓災區盡速走出創傷，迎向美好安樂。

土耳其伊斯坦堡省敘利亞難民物資發放

慈濟志工發放生活物資，關懷因戰亂逃難到土耳其的敘利亞難民。敘利亞難民投入志工行列，小志工阿和默特（右）協助搬運毛毯。
攝影者：蕭耀華

誠の情愛で難民の心を癒す

訳／金子昭

世の中には苦難がきわめて多く、天災や人災がしばしば発生します。そのため数多くの人々は住む所を失ってさまよい、その苦しみはたとえようもありません。しかしながら、天災に遭遇しても、人々が皆で力を合わせて助けあえば、すみやかに家も再建でき、平穏な暮らしを取り戻すことができます。その一方で、人為的な戦乱は往々にして長引き、そのため民衆は戦火の中で不安におののき、生活も困窮する一方です。そこで、故郷を離れることを余儀なくされ、難民となってしまうのです。

例えば、シリアで勃発した内戦は、現在までですでに四年以上も続いています。百万人に上る難民たちは、ヨルダンやトルコなど近隣諸国に逃れ、困窮して流浪の身となっています。「今日は明日の事を知らず」の如く、家族がいまは全員集まっても、明日になるとその内の誰かが欠けてしまうのです。難民たちは落ち着くべき住まいがなく、生活物資も欠乏し、苦難の歳月を過ごしてきました。そこでこの頃では、海を渡ってヨーロッパに移住しようと冒険するまでになっています。それは、ただひとえに平安な暮らしを求めてのことなのです。

シリアの難民の中に、ハンセンという名の一人の若者がいます。彼はもともと故郷で医学部に通っていました。多芸多才な優秀な青年です。内戦のために、やむなく学業を中断したのですが、父親はなんとか彼に学業を全うさせようと、財産を使い果たしてしまうのもおそれず、一緒に故郷を離れることにしました。彼ら父子の逃避行は困難をきわめるものでした。まず徒歩でトルコに行き、それから船に乗ってギリシアに着き、各地を転々と流浪して、ようやくドイツ南部に足を踏み入れることができました。ハンセン君はここで学業を完成させることを望んでいます。暮らしが安定したのちに、後に残した母親や妹と再び一緒になる日を待っています。人の心の調和が乱れているこの時代、苦難はきわめて多く、どの難民もそれぞれにつらい物語を背負っているのです。

ヨーロッパの慈濟人は、人数は決して多くないのですが、皆それぞれに力を尽くして、難民の心をケアし、その生活を支援しています。ドイツのミュンヘンの范徳禄さんと陳樹微さんは、市街地近くの難民収容センターに赴き、難民たちの世話に当たっています。見たところ現地の気候は寒くなりはじめているので、収容センターの子どもたちが凍えてしまうのではと心配し、彼らのために防寒着を集めて回りました。子どもたちのニーズが満たされれば、大人たちも安心することができます。

また、ドイツ中部のゾースト市には、慈濟人の鐘家隆さんがいます。鐘さんは台湾商人です。彼は場所を提供して、「愛をそそぐ」活動を行うだけでなく、会社の従業員を先導し、心を合わせて尽力しています。遠路はるばる各地から集まった慈濟人は、愛をもって近隣の難民キャンプに住む難民たちの世話をしています。皆が一同に介したとき、ボランティアたちは「一家人」の慈濟歌を歌って、お互いの距離を縮めました。同時に、慈濟人は心を用いて、中国料理を準備し、おもてなしの心で難民たちに接しました。さらにまた、難民キャンプに先生を招いてクラスを設け、難民たちにドイツ語を教えたり、人々が明るい道のりを前進できるよう手助けをして、未来に向けて希望の灯をともしています。慈濟人の広大な愛の心は、異国で人々の心身を暖めているのです。

ドイツの慈濟人は力を合わせて、現地のボランティアを促してケアの活動を先導しています。たとえ難民たちとは国籍、民族、信仰が異なっていても、彼らは真摯な誠意と尊重の心を用いて、暖かい心くばりをしています。そこには、世界で最も尊い誠のよしみと無私の大愛を見ることができるのです。

■ トルコでの支援物資配布の様子。トルコへ逃れてきたシリア難民へ愛を届けた。
写真 / 慈濟本部提供

CONTENTS

上人開示（證嚴法師の教え）

01 誠情膚慰難民心 釋證嚴
02 誠の情愛で難民の心を癒す 金子昭 訳

主題報導（トピックス）

06 悠悠鬼怒川怒吼 暖暖慈濟愛馳援 許麗香
32 悠々とした鬼怒川の怒り 暖かな慈濟愛が援助に走る 古谷珊伊 訳
10 送愛心便當到常總 張秀民
38 愛情弁当を常総へ 張静華 訳
11 水難後 有真情 陳靜慧
36 水難後 真情あり 維拉 訳

素食料理教室（精進料理レシピ）

13 カシュナッツと野菜の彩り炒め 望月春江

12 常總市水災清掃參與感想 楊至弘・姚永峰

活動報導（イベント報告）

14 愛 點亮心燈！ 張秀民

人文教室（教養教室）

16 那一年 我們一起做慈濟！ 陳雅琴・陳靜慧
19 雙十國慶靜思香 陳雅琴
20 港都義賣放光彩 望月春江
21 關西首辦歡喜吉祥月 施燕芬
22 環保布包廣結善緣 張秀民
23 廚餘變黃金 黃金變愛心 慈馥

娑婆人生（人生の扉）

26 腳尖下的陽光 龍雪加油！ 陳靜慧
42 足元の陽射し 頑張って龍雪！ 小野雅子 訳

日本慈善關懷（日本の慈善志業）

29 急難救助 濟達
39 緊急支援 濟達 訳

3・11特別報導（ドキュメンタリーレポート）

30 長情大愛東北情 林秋里
40 大愛で結ばれた東北有情 陳麗靜 訳

日程表

十二、一月日程表 王昆京

表紙写真：

洪水の水が引いた後、慈濟ボランティアは十四日から被災者の家の片付け等、賑災支援活動を行った。ある日、助けを求める一本の電話がきた。森優妃が申し訳なさそうな顔で片付けに駆けつけたボランティアに言った。写真 / 陳靜慧

日本慈濟世界

2015年11月15日発行 138号
発 行 人：釋證嚴
発 行 所：台湾仏教慈濟基金会日本支部
編集メンバー：
張秀民 許麗香 陳靜慧 楊怡芬
王秀寧 張濟梅 望月春江 藤村淑子
何佳玲 劉怡君 滝吉道信 池田浩一
慈 涓

《上記以外のご協力の方にも感謝致します》

住 所：〒169 - 0072
東京都新宿区大久保 1 - 2 - 16
電 話：03 - 3203 - 5651～3
F A X：03 - 3203 - 5674
E - MAIL：tzuchi@tzuchi.jp
jptzuchi@yahoo.com.tw
郵便口座：00190 - 4 - 753352
口座名義：仏教慈濟基金会
ブッキョウジサイキキンカイ
時 間：毎日 9:00 - 17:00
ＨＰ： http://tw.tzuchi.org/jp（日本）
ＨＰ： http://www.tzuchi.org.tw（台湾）

いつも「日本慈濟世界」にご支援頂きありがとうございます。これからもご協力下さいますよう、宜しくお願い致します。

慈濟基金会
日本支部マップ

■ 從受災住處往外看，一整排的太陽能板設備，被濁泥與枯木給破壞掩埋。攝影 / 井田音心

緊急見舞金 3 份

熱食便當 1526 份

環保毛巾 1600 條

志工動員 102 人

18號颱風水患關懷

悠悠鬼怒川怒吼 暖暖慈濟愛馳援

撰文／許麗香

鬼怒川是日本關東北部的一條河川，發源於栃木縣日光市的鬼怒沼，在茨城縣守谷市與利根川合流，全長176.7公里，流域面積達1760平方公里，是利根川支流中最長的河川。自古以來，鬼怒川便以洪水泛濫而聞名，因此到了近世，改稱為「鬼怒川」，取其「兇猛狂暴如鬼之怒」之意。

鬼怒川發源地的日光市約有一千二百年文化歷史，有聞名的東照宮，附近的鬼怒川溫泉區，春天有漫山遍野的杜鵑花，秋天有絢爛耀眼的紅葉，使蜿蜒陡峭的溪谷更雄渾壯美。

九月十日，受18號颱風影響，日本關東地區一帶有暴雨，導致鬼怒川在當日下午決堤，洪水湧入茨城縣常總市市區。九月十四日為止，約有兩萬棟民宅或商店淹水或被沖走，停水停電，約三千人疏散到三十七個避難中心。

河水氾濫　娘子軍上前線

大水退後，鬼怒川的河水依舊黃濁湍急。確定道路可通行後，慈濟人隨即在九月十三日前往常總市勘災。在志工井田音心的朋友古谷幸雄先生協助下，一行人很順利地避開禁止通行的路段，抵達常總市役所，拜訪了協調救災指揮中心的市議員新田弘安，以及縣議員神達岳志先生。在他們的協助下，我們先認養了協助市役所內物資的分發工作，以及民宅的清掃。淹過水的市役所一樓，地板脫落，辦公桌下一堆堆泡了水的紙張，一行人隨即協助搬運一包包沉甸甸的垃圾。

十四日，十四位志工分兩批自日本分會跟東川口上車，抵達市役所後，一組三人在市役所物資分配處協助，另一組十一人，在古谷太太的陪伴下，到設在常總市身心障礙中心的志工中心，認養了清掃的工作。

瀧本先生七十四歲，妻子在今年三月往生，跟四十二歲的獨子居住，附近的住家都缺水，無法打掃，但是他回老家載水回來，所以志工們能夠進行清掃。

沾滿泥水的傢俱特別沉重，很多都無法使用，尤其是浸水的榻榻米。水災過後第四天了，空氣中已經夾雜著異味。志工們本著大無畏的心，用心快速的花了四個小時完成清掃。瀧本先生也一起享用志工準備的午餐，看到志工們將家清掃完後，非常感動，中風後講話不是很清楚，手腳也失去了俐落，

1

2

3

■ 1：志工在市役所物資分配處協助分配物資。攝影／慈涓

■ 2：志工協助打掃瀧本先生家的庭院。攝影／蘇美菁

■ 3：志工不只協助物資分類，也幫忙災民找尋所需物資。攝影／慈涓

他說幸好有志工的協助，不然接下去不知如何過日子。

緊急動員 避難所送「平安」

志工中心的運作非常有經驗，體貼的替志工投保，等志工工作完畢回到志工站後，也貼心的準備水讓志工漱口、洗手跟刷洗鞋子的泥土。今天慈濟是唯一的志工團體，其他都是在地的志工，同是有愛心的志工，即使滿身的疲憊，付出之後非常歡喜，拉近彼此的距離。

留在市役所協助物資分發的志工林秋里，看到常總市的職員們都忙到沒有用午餐，心裡不捨，主動關懷職員，真誠的心促成慈濟於隔天九月十五日開始，每天為四百位職員提供素食便當的因緣。前方勇於發願承擔，後方樂於配合，在分會支援前線的人員，隨即召集志工開始規劃四天的便當製作。

十五日，除了分配在市役所的三人，其他的志工到受災嚴重的水海道民家協助清掃，原本受災鄉親需要男性志工協助搬重傢俱，看到一群娘子軍，紛紛搖頭，又因為當地缺水，志工能夠協助的有限，下午就安排到避難所關懷受災鄉親。

第一家避難所「鬼怒川交流中心」距離市役所約十分鐘的車程，此避難所收容五十位災民，年輕人回到居住處整理，只有老人家留守，志工們上前問好話家常，親切的幫忙老人家按摩，拉進彼此的距離，此時巧遇婦警隊人員也前來關懷，志工把握機會學習日本人的精神。跟鄉親的相聚雖短暫，但志工們的熱情與溫暖笑臉，讓老人家舒緩緊皺的眉宇。

第二家避難所「豐岡小學校體育館」收容二百位災民，這裡食物與日用品不缺。來自秘魯的 MARTA 女士，因工作住日本十五年，帶著三個女兒。此次碰到這樣大的災難，讓原本樂觀的她，不禁愁眉深鎖。志工注意到她充血的眼睛，了解她租來的房子，在大雨來時一樓幾乎淹沒，水退了留下將近一樓高的積泥，不知該如何處理，而房東也同樣受災，她擔心地血壓飆高。

志工得知小女兒 SUEMI 明日將滿十八歲，於是提前為她慶生，大家唱著生日快樂歌，送上靜思產品為 SUEMI 祝福。SUEMI 感動得放聲大哭，志工趕緊上前擁抱膚慰。她說：「很有意義的慶生會，雖然現在避難中，感恩慈濟人讓她的情緒一掃陰霾。一個人在旁邊休息的百合子女士，也主動的說出今天也是她的生日，志工隨即送上滿滿的祝福，她高興的表示，碰到這樣的災難，誰都不會為她慶生，但真幸運與慈濟人相遇。

第三家避難所「水海道（翌檜）の里」，幽靜雅緻的建築與

■ 第二家避難所「豐岡小學校體育館」收容二百位災民，志工們帶著「平安」吊飾前往關懷。攝影 / 井田音心

空間，彷彿進入另一世界。此避難所沐浴室、廚房、廁所皆備，和式的房間，每間收容六位災民，進住的都是一些行動較不方便的老人家或是小孩。志工們一一到每個房間送上「平安」吊飾祝福。

天地不協 唯愛洗淨濁塵

帶著我們走訪避難所的新田市議員表示，現在是非常時期，多一位關心當地的人出現，就多一份助力，而慈濟志工又遠自東京來，看著大家非常認真的做事態度，真的很感動，因此新田議員也希望盡自己的能力去安排，讓慈濟志工的愛心有出口，回報慈濟人暖暖的心意。

十六日，上午志工協助打掃市役所，災民與志工進出市役所時塵土飛揚，供水尚未恢復，志工勤快的將入口處與樓梯間及廁所清掃的非常乾淨，並協助提水到廁所備用。將近中午，志工劉美珠與先生武藤敏正自東京開車將四百個便當送達常總市役所，志工們協助將愛心素食便當送上指定的地方。下午，志工轉往關懷受災的台灣鄉親森優妃。

十七日，災區下著大雨，來市役所的人潮減少，市役所的一樓有許多排隊申請受災證明書的鄉親。志工們留在市役所，除了清掃樓梯間與廁所，也協助整理設在市議會的避難所，並架設瓦楞紙做的暖暖紙箱床。

五天來的災區援助工作，在今天暫時告一段落，因救災非常忙碌的高杉徹市長，特地撥空跟志工們見面，他非常感恩在第一時間最緊急的時候，慈濟人前來支援，慈濟人也表達之後若有需要，很樂意繼續來付出。

回眸望著依舊黃濁湍急的鬼怒川，不知何時得以恢復清澈秀麗，沿路被泥水浸泡的房屋花草，似乎裹著滿身的哀怨，天地的不協調，氣候的極端反應，讓無常追趕著時間，該是人類覺醒的時候了，期待人心能淨化，社會能祥和，天下無災難。 靜思

1

2

3

■ 1：劉美珠師姊（右一）陪伴先生專車載來集結了衆人愛心與祝福的便當。攝影 / 井田音心

■ 2：志工們與災民互動。攝影 / 井田音心

■ 3：業者提供簡易紙箱組合的「暖暖紙箱床」。攝影 / 盧建安

■ 志工們將便當排開順次裝菜，以免遺漏。攝影 / 張秀民

■ 每天四百個便當，一早由志工開車送到常總。攝影 / 林真子

送愛心便當到常總

撰文 / 張秀民

九月十五日一大早分會五樓就熱氣騰騰，今天預定做四百個便當，要送到常總市政府為市政府職員們加油打氣。這因緣來自昨日志工在市政府幫忙災後的分送物資時，林秋里關懷工作人員的午餐問題，詢問統籌物資的豬瀨先生：忙著賑災的市府職員們，午餐如何解決？豬瀨先生表示，職員們都吃分發剩下的飯糰，有時太忙就沒吃。志工進一步詢問：希望慈濟能協助什麼？最後決定為忙得不可開交的職員們製作四百份午餐。

於是十四日下午留守分會的志工們開始全面總動員！送便當到前線，讓不能到現地賑災的志工們也能有機會付出。當夜切菜、煮、炒、燙齊下，臨時呼喚竟也來了十位香積志工。他們在下班後立即趕到，有人發願，有人就一起滿願。

愛心便當　天天變花樣

志工葉啓顯最先答應，又每天來協助。十六日由志工廖金旂連續犧牲假期掌廚，巧妙變花樣。接著，十七日就由志工林真子，林秋里負責。每箱便當上面我們貼上一張紙條，上面寫著「大家辛苦了，請慢用！」的日語，並加上一句靜思語結緣，譬如「要用心，不要操心，煩心！佛教慈濟基金會敬上」等字樣。每個便當上面都有上人的祝福，以及志工滿滿的愛。

十八日早上七點前就來了十六位志工，風雨太大加上狀況不確定，我們決定今天只送便當，不派志工上前線。志工一早趕來付出的景象，除了3・11賑災的二〇一一那年，曾經早上七點之前五樓有十六位志工之外，今天是有始以來的記錄。今日菜單有素火腿、素肉醬、青江菜、素菜丸、素肉塊、筍干等，內容空前豐富，是今日主廚望月春江的構思，與志工集體配合的成果。災難是一時的，祈願愛心長長久久，流轉於世。

連續幾日愛心動員，志工陳麗芬說：「看到大家很認真、很法喜，真的很感動。」青山廣惠也說：「除了很高興外，在災難中與當地結這個緣，很有意義。」希望我們這樣色香味俱全的便當，對在日本推廣素食能夠有所幫助。

水難後　有真情

撰文／陳靜慧・攝影／池田浩一

■ 受災戶逆井先生接受慰問金感動流淚。

■ 志工們帶著應急的物資，再度拜訪。

這天志工接獲一通求助的電話。嫁到日本三十多年的森優妃一家住在距離鬼怒川潰堤口約四公里處的常總市若宮戶地區，十日夜裡市役所發出了避難指令，先生森孝司：「我們半夜四點多去避難所，可是有寵物在家不放心就跑回來看。看到土堤有一些進水，想說應該沒事。」沒想到回到家後，看到的是堤防決堤後大水淹沒家園的滿目瘡痍。

住在鬼怒川邊三十年了，不曾有過潰堤，這一次森優妃家進水約一公尺高，河水雖然退了，但是泥沙卻佔據了家裡每一吋地板、縫隙，木造房屋的住家一樓全毀，不管是桌椅、冰箱、床墊…瞬間都變成了泥濘的垃圾。

氾濫的河水還夾帶大量的泥沙和枯枝，「這個白白的粉是市公所的人來灑的，水退了可是要消毒。」十六日這天志工趕往幫忙，森優妃指著拆除地板後露出地基的屋下說，她和家人努力清了好幾天了：「我原本想說不要麻煩別人……」對著破碎的家園森優妃忍不住又紅了眼眶，原是停車場的院子，被漂來的枯枝和泥草堆成的小丘蓋滿。一切都待重整，志工輕輕地拍著她的背。

森優妃是參加慈濟六年的會員，常常寄自家種的青菜來分會，看到志工像是看到了家人，數次掉下眼淚。失去了一樓所有的家財，其中最讓她心疼的是每年和先生一起參加慈濟的祈福感恩會時，所領到的上人的福慧紅包也泡了泥水濕掉了。

二十二日常總市已經恢復水電的供應，七位志工帶著應急的電鍋、熱水瓶與水果、環保毯、平安吊飾等，再度前往森優妃所住的若宮戶地區關懷鄉親。

住在對面的遠藤玲子是森優妃的姊姊，也是多年的慈濟會員。她的住家進水嚴重，連地基都被河水掏空：「我家裡的三輛腳踏車不知道被水沖到哪裡去了，我四處找都找不到！」泥水毀了三十多年的家園，掏空了地基，目前全家住在市役所的避難所。這天，一家四人利用白天回來整理物品。

執行長許麗香致贈了慰問金：「上人交代說，我們自己的會員，所以一定要一個慰問金，這有師父的祝福在裡面，所以妳一定要收。」「一定要」的關懷，也送到遠藤家附近，嚴重受災的逆井正夫老先生跟前。

森優妃的鄰居逆井正夫一人獨居，他的住處也是受災嚴重，志工前往拜訪並致贈慰問金與「平安」吊飾。許麗香：「我們在花蓮的證嚴上人，要我們轉交一些聊表心意的慰問金給您，請您收下。」逆井正夫先生紅了眼眶：「好，我會加油。」

「大家都一樣受害，相互關懷扶持，一定可以越過難關！」志工們鼓勵逆井先生。「要活久一點喔，要活三十年喔，我會看顧你的，一起加油喔。」森優妃對著好鄰居說。三十多年的家園毀了，但是彼此的關懷不會斷，有關懷就有力量，有關懷就有希望！誠願天地平安，鬼怒川水永不再發怒，不再氾濫！

常總市水災清掃參與感想

撰文／楊至弘

本的福慧床！在市役所的避難中心，是設置在市議會的議場裡。大多是年紀較大的老人家為主。八十歲以上的老人家才有資格睡到紙板床，否則就是躺在舖著一張毛毯或橡膠墊的地板上。日本人面對水災的無情，依然有序地提領各地湧入的賑災物資，政府更是集中各個地區的公務人員前來協助，這天下午我們見到了常總市的市長，不是日本上班族的西裝筆挺，而是一身工作服和雨鞋，時時刻刻開會討論未來的方向，民政一心，大家面對大自然的反撲，似乎也很順勢接受。這一天，我們除了清掃樓梯以外，還打掃了廁所，讓忙碌的公務員在他們身心寬暢時也能有個舒適的空間可以使用。整天下來，雖然體力消耗得不算多，但也學習到日本人的災難禮貌。

看到鬼怒川的災難，想起當時第一次看到這條河川名字的時候，感覺是條很兇狠的河流，或許這次的災難，是大地在告訴我們他們也會有憤怒的時候。

雖然我們做的單單只是清掃的工作，但卻也是為了災民盡一份心力。在協助組裝紙箱床時，看到了日本人的智慧，堪稱是日

1

2

3

■ 1：八十歲以上的老人家才有資格睡到紙箱床。攝影 / 許麗香

■ 2：志工們清掃市役所旁的市議會避難所。攝影 / 盧建安

■ 3：志工協力清理佈滿庭院的枯木。攝影 / 李月鳳

撰文／姚永峰

二〇一五年九月十六日，是個特別的日子，代表台灣慈濟基金會日本分會的志工，深入日本災區支援受災的百姓，幫助他們重建家園。在受災的農家裡和師姊們一起幫助清理被洪水淹沒後僅剩下一片狼藉的屋子和院子，說真的從農村到城市已經二十年沒有做過這樣的體力勞動了。

雖然很累，但我感受到了助人為樂的滿足感和成就感。我想今後繼續通過個人力所能及的力量去幫助和感化更多的人，因為這個世界上還有許多受苦受累的百姓比我們更需要得到幫助。如果每個人都能夠獻出自己的一份力量的話，受苦受難的人們將會越來越少，未來世界也將會變得越來越美好。

カシュナッツと野菜の彩り炒め

アレンジ / 望月春江・訳 / 楊美娥

材　料

セロリ	200g
平茸	100g
人参	50g
カシュナッツ	適量
パイナップル	1/2 コ
オリーブオイル	大匙 1

調味料

薄口しょうゆ	少々
塩	少々
砂糖	少々

作り方：

1: 全ての食材を綺麗に洗う、セロリ、平茸を斜めの段切りにし、さっと茹でて置く。人参は皮を剥き乱切りにする。

2: フライパンに油をひき弱火で人参を炒める薄口しょうゆ、砂糖を加え火が通るまで炒める。

3: 予熱したオーブンにカシュナッツをいれ、1 分くらい焼きます。

4: 茹でたセロリ、平茸を（2）にいれ、塩少々をくわえ味を調整する。

5: パイナップルはスプーンなとで身を切り取る。切り取った身を少しパイナップルの 中に戻し、その上に（4）を入れる。食べる直前に香ばしく焼いたカシュナッツを散らして召し上がれ。

栄養士の丁寧な説明

胡桃（クルミ）、落花生（ピーナッツ）、アーモンド、カボチャの種、ヒマワリの種、松の実などのナッツ類は不飽和脂肪酸を豊富に含まれている、燐脂質やステロールなどの栄養素も含むので脳の働き促進、記憶力、知能を高めるにも効果ある。

愛上美味 養生素

簡単上手
天然無負擔

オードブルからメインディシュ、デザートまで、全てをベジタブルフードで紹介。

ご希望の際は、慈濟日本支部まで。

愛！點亮心燈

撰文／張秀民

攝影／鄭文秀

去年吉祥月我們以孝親、環保為主題、在新宿四谷ホール演出四部短劇。今年以上人慈示：「誠之情誼人間祥兆：教之慇實造福富足」為主題，提倡「吉祥正信保平安」、「正信環保救地球」，於九月六日這天在分會舉辦活動。會場以福慧燈燈燈相串成「七月吉祥月」，非常醒目，還有讓大家置放心燈的大愛心圖案也是用燈燈相連，宇宙大覺者多尊安立其中，莊嚴無比。

首先由八位志工供佛，展開了吉祥月的序幕。「無上甚深微妙法、百千萬劫難遭遇……」大眾虔誠合唱，那肅穆莊嚴依然震憾。

小羊藏刀救母羊

今年的吉祥月受注目的節目是小羊藏刀救母羊的動畫，這是發生在中國的故事，由陳量達以日語同步朗誦。原來是有一隻小羊怕母親被殺，竟趁著主人不注意時，將刀藏在腹下，夥計欲殺羊時找不到刀，最後發現刀在小羊腹下，原來牠將刀藏起來了。見到靈性、見到孝心、眾人跟著母羊流淚，羊肉爐的老板最後決定結束羊肉店。動物都知孝心，人怎可沒愛心？感動在每個人心中圍繞！

由小草到大樹

今年最特別的是我們邀請了志工關懷中的姚可嘉小朋友全家來到會場接受祝福。陳量達先以「慈善在日本」做引言，帶出這一家人的故事。

患有「神經細胞惡性腫瘤」的六歲小女孩可嘉，來到日本治療，受到慈濟人的愛心接力關懷，令他們在他鄉異國得到了家人般的愛。姚爸爸感恩慈濟志工的愛心，接著姚媽媽細訴過程：「來日本的第一天就碰到慈濟，在我心中埋下一顆種子，從今年二月師姊幫我搬家，可嘉住院治療期間為我們送便當，這樣的愛令我堅強，而幾天前竟然將可嘉帶來分會，讓我們約會。」

她感受到慈濟像心中的大樹，給人依靠，給人遮風避雨。「而以前的我像一株小草，因慈濟師姊的愛，我已變成大樹般堅強。將來治療結束後我也要去幫助須要幫助的人。」

■ 可嘉的小病友樂樂也受邀與家人來參加吉祥月活動。攝影／李月鳳

姚媽媽這真情告白，令台上台下浸在感動的淚水中。可嘉還秘密練習一首中文歌〈感謝〉，今日首次開唱，掀起了高潮。沒想到她能一字不亂的唱完，而且歌聲很好聽，愛圍繞在此刻。全體合唱的時候，我們見證了這個世間因為愛而讓生命延續，因為關懷可以創造奇蹟。

感動在這裡

志工鄭文秀的先生第一次來參加活動，表達今日的感想：「一個人受到傷害，沒人援助情況下，不認識的人來幫助他，不是因親人的關係助你；是完全不認識的人，非常自願地去幫助人，我覺得非常感動。」

另外，中文班的老師林幸津以同理心說：「孩子生病，孩子痛，父母也跟著痛，無助的時候精神上是很徬徨的，一個人生病會讓全家人都在擔心。來自山梨的黃碧霞流下感動與懺悔的淚水：「很感動，首先覺得健康非常重要，其次看到師姊們不管認不認識總想幫助人，那背影很動人，我以身為慈濟人為榮！」她表示感動又慚愧，看到師姊們的付出，慚愧自己沒做很多！

溫暖的背後

臺前的感人，是因為有臺後的溫暖！活動這天一大早就到分會炒米粉的香積團隊在志工廖金祈的領導下各顯身手，通力合作，是為了讓工作人員及提早到的來賓吃到「總鋪師」水準的炒米粉。陳麗芬為了體貼山梨來的志工路途遙遠，在百忙中特別抽空為他們做素包子，法親關懷之情表露無遺。志工們為吉祥月構思舞台布置，在活動組全力配合下，果然呈現最佳現場效果，吉祥閃耀，愛心相連！除了可嘉小朋友，還有一位小病友樂樂也來了，因治療的緣故倆人都是光頭，當他倆見到前來參加活動的法廣師父（原慈濟志工慮勤師姊）也是光頭，竟然非常興奮：「您和我一樣哩！」

遠從名古屋來的會員很早就來到，慈濟3・11東北賑災後，有許多日本人印入心坎，他們三人就是代表，從那時起每個月都固定繳功德款。還有街友也應邀來感受七月吉祥月，是歡喜月！這其實也是分會夜訪街友，經過互動，取得信任的結果。活動結束後，四樓菩薩大招生由茶花道學員們泡好茶，讓大家「喝心茶，傳心法：以茶會友，以茶水汲取法水」。十一個小圓桌，桌桌客滿，大家熱烈分享，祥和之氣四溢。

曲終人不散，大家一起善後。只見穿著旗袍的志工動作快速，整理、端盤、洗杯、跪下擦地場面……，在九月和風中莫不就是「福從做中得歡喜、慧從善解得自在」的見證。完美的句點背後，是志工無悔的身影！

■ 螢幕上秀出各式各樣的折紙，是可嘉小朋友的作品。攝影／李月鳳
■ 名古屋會員也遠道而來參加。攝影／李月鳳

■ 各協力組發願圓夢，新宿區希望跨區協助各組推廣素食。攝影 / 鄭文秀

日本分會二日精進營報導

那一年 我們一起做慈濟！

撰文 / 陳雅琴．陳靜慧

八月二十九、三十日日本分會的二日精進營有近九十人報名參加，志工齊聚在一起精進學習，縱使氣溫驟降、陰雨綿綿也阻擋不了那顆求法若渴的心。

回首來時路

「那一年我們如何做慈濟」課程中，看著一張張泛黃的相片，聽著一段段的故事，將大家帶入了時光隧道，回首二十四年前日本分會草創期。第一顆種子謝富美因為一場重大車禍，在危急中發願回饋社會。一九九〇年八月，她在母親的陪伴下到花蓮拜見上人，一念回饋社會的心，及看到上人瘦弱的身體做那麼多的事，所以就主動跟上人說：我回日本做看看！

在上人的祝福下，她回到日本後開始籌備成立日本分會。終於在一九九一年六月取得許可成立日本分會，也擔任首任的執行長。一路走來至今日本分會即將邁向第二十五年。「我秉持佛心師志，甘願做歡喜受」謝富美說。

張秀民、劉桂英兩人於一九九二年八月，隨著第一次組團回花蓮尋根時受證委員，秀民表示她永遠記得的是當時上人對她們說的話：「慈濟是以入世的佛法，出世的精神做慈濟工作。佛教精神與慈濟志業並非以口宣傳，而是要以身作則，身體力行。要實踐入世的佛法，必得先擴大心胸，縮小自我凡事不可有計較心。」

早年就因母親的因緣就與精舍結緣的劉桂英表示，當年她看到謝師姊穿著旗袍自己一個人四處奔波，沒人協助當下只有一個念頭：我應該做她的「右」手！從當年的單親家庭到現在已是奶奶了，這二十多年來的人生際遇碰上多少的委屈及困難，只因上人的一句「吃苦，了苦」，讓她一路堅持。

「有右手就有左手，我就當左手」，目前已退休的王昆京說，我已經來這裡二十四年了，人生能有幾個二十四年？她回想當初因為志工人少，什麼都要做，還要負責分會的雙月刊，「我就跟桂英兩人一起做，冬天捨不得開暖氣，將被子蓋在腳上，一直等到印刷廠來拿月刊時，發現人站不起來，隔天同事陪同去看醫生，才知因太冷了身體發炎。」她在十一年後，也是日本分會第一次舉辦培訓課時受證。她強調以前那麼克難，一路走到現在所以要珍惜現在所擁有。

於一九九八年隨著先生來到日本的許麗香，擅長活動策劃。許多歷史性的第一次活動：如一九九九年辦的第一次親子營；還有同年的九月台灣發生了九二一大地震，有來自四面八方的捐款，為了感恩這些大德而首次舉辦的「祈福感恩會」；還有日本分會第一次培訓課，活動策劃者就是許麗香。因有這個親子營，所以有五位群馬的志工參加。群馬志工半田蓮美表示因參與一九九九年的第一次親子營，進而參加日本分會第一次的志工培訓。

二〇〇五年的日本分會《父母恩重難報經》演繹時，河田瑞穗受邀參加，因為她覺得透過演繹讓人家知道要懂得孝道這是好事，也希望能拉近和小孩子距離。

二〇一一年3．11的東北大地震，因為參與3．11東北見舞金發放而走入慈濟的蘇美菁說，她記得在受證當天唱《立願文》時，看到上人背影自己覺得很慚愧，因為「受證前自己還在猶豫！」所以鼓勵大家真的要顧好自己的心！

視訊連線精進

二日營進行期間，馬來西亞分會同時間也舉辦精進營，自臺灣邀請常住師父及師兄師姊分享，因此，日本學員也把握難得的機會，與馬來西亞連線一起精進。「法音宣流繞全球」課程時，德勤師父分享：「晨鐘起 薰法香」是要掀開上（被）輩子、鋪平下（被）輩子、把握這（被）輩子，因此希望學員能把握機會天天在空中與法相會。

委員的責任與使命

張好在一次來日的旅行中認識慈濟，回台後開始做慈濟。「自己什麼都不會，但總會募款吧！」於是發願開始募款，她強調最重要的是募心！

花藝精湛的藤本裕子分享在承擔協力組長時，因地緣關係知道品川地區台灣人很多，但大多數人並不了解慈濟，那時候只要有會員介紹，縱然只有一個電話號碼，也會利用時間勤打電話，並和會員相約喝咖啡，希望能讓更多的朋友及會員更了解慈濟。

「我很愛慈濟很愛來，常利用空檔來分會，只來一、二小時都很快樂」的郭惠珍，她說自己常常想著，這麼好的團體這麼好的法，一定要分享給家人和朋友。她記得自己鼓起勇氣第一次開茶會時，因為要一個人面對大家，非常緊張，但許麗香師姊告訴她只要過程用心結果不重要，讓她安了心！

社區典範分享

■ 營隊中志工張好指導學員如何摺疊棉被。攝影 / 鄭文秀

■ 二十多年後有老幹有新枝，喜見勇猛精進的新菩薩。攝影 / 蘇美菁

■ 學員專注的聆聽，紀錄重點。攝影 / 蘇美菁

■ 齊唱供養歌，慈濟人的進退行儀要守好。攝影 / 鄭文秀

郭惠珍也分享她每個月固定到老人院關懷的心得，原本只有她一個人去，因社長太太在裡面做福祉從中介紹，她開始邀約附近的志工加藤麗莉，後來更邀約社區志工一起關懷。

林真子分享老人院外還有夜間關懷街友活動，栗城師兄先是帶朋友來，朋友再帶朋友來。她說，夜訪街友可以接引到平時白天上班不能做志工的族群。

因兒子就讀的國際學校舉辦園遊義賣會，黃韻璇就把握此能介紹慈濟及素食的機會，但一個人無法做，所以尋求其他志工的協助，順利圓滿的完成義賣。

林瑪莉分享自己是利用每月兩次的代代木熱食發放，及清洗餐具和煮中餐的機會，邀約社區志工一起來做。日本分會的未來，要如何做才能完成目標共同圓夢？由各社區的志工一起討論訂定目標，討論非常熱烈還欲罷不能。

北關東豐島區發願要「關懷孤獨長者機構」；東埼玉發願「藉由這機會募款募心」；神奈川發願「在中華街菩薩招生」；杉並群馬區發願「喚起推動的力量，在亞洲協會推廣」；最後各社區的發願文，一一放在菩薩前，並請菩薩做大家的見證。

齊心共念向前行

一日精進營有歡笑有淚水，還有太多的感動留在每位學員的心中。陳文青分享以前要是睡不好，什麼事都做不好，經過二日精進課覺得凡事唯心造，只要有心做，就能做得到。

陳佼玲分享在日本真的需要菩薩招生，人少力量就少，朋友很多但是不會介紹慈濟，經過兩天精進課比較有信心了，她發願要要盡自己的力量菩薩招生。

篠田惠今年五月時因腦動脈手術入院，「當自己躺在醫院時，深深感受到能做是福」她說，非常感恩所有的法親家人的關懷，往後會更精進走在這條路上。

東北第一位志工張君分享做志工心得就是：「有人修理才不會高高在上，才會整理自己，將自己的習氣去除。」她懺悔半年來不精進，發願要用上人的法，讓自己的心凝聚起來有動力。

高齡七十的志工徐涂逢金，腳背被行李箱壓傷，裹著紗布走路不方便，還有日籍志工小笠原久美雄忍著牙痛，依然不願放棄精進的機會準時報到。志工陳量達、鄭文秀接力為日籍志工翻譯，讓他們快速了解到上課的內容。

回首二十四年前日本分會從謝富美師姊一人到現在，無論是何時走進來的志工，彼此心手相連克服了多少的困難，才有今天。現在一步一腳印踏踏實實的繼續往第二十五年邁進。邀請還沒走進來的好朋友，有時間來走走來喝茶，希望在慈濟的隊伍中看到更多人間菩薩的身影。

靜思

雙十國慶 靜思香

東京中華學校慶祝中華民國一零四年雙十國慶，舉辦愛心園遊會，集合來自台灣家鄉小吃，滿足異鄉遊子的思鄉情。今年除了有慈濟的招牌菜，酸辣湯、炒米粉及鄉土小吃草仔粿外，更以淨斯食品爲主，如用素香鬆做壽司卷，還有五穀粉、杏仁餅、小葉紅茶、牛蒡茶等。

撰文 / 陳雅琴．攝影 / 蘇美菁

■ 1：莊嚴的升旗典禮，在海外彌足珍貴。
■ 2：陳忠厚師兄介紹慈濟茶園的有機茶。
■ 3：慈濟素食有口皆碑。攝影 / 水谷瑞芳

現場一區由學習靜思茶道多年的志工河村吉美，以靜思茶道的人文茶香吸引了許多朋友停下腳步走入攤位，多位沒排上喝茶位置的日本朋友，只聞茶香就購買靜思茶。從出湯開始，吉美就向會眾介紹靜思茶的栽種到如何喝三好茶「心發好願、口說好話、身行好事」，並跟會眾分享布施除了財布施法布施外，還有無畏施，祝福自己成為別人的貴人。

協助上人管理三義茶園的陳忠厚師兄，也一起在現場為會眾介紹慈濟茶園的有機茶，讓到訪的會眾更了解到靜思產品，連台灣駐日大使沈斯淳也讚不絕口。志工更是把握如此難得機會，向陳忠厚師兄請益分享。

加藤麗莉表示，一直在思索要如何推廣淨斯產品，同時為了將家中的另一半帶出來，就想到用淨斯素香鬆做成日本人的最愛——壽司卷，並邀請原就是壽司達人的先生到會場來協助。

承擔靜思文物流通處的河田瑞穗分享，因為上人有很多事物要處理，常沒時間用完餐，弟子怕上人營養不夠，開發出五穀粉，有各種穀類兼具各種營養。淨皂也是常住師父研發出來用天然植物製造，所以淨斯所有產品都是天然製品沒有防腐劑。多年來中華學校義賣我們都是推廣靜思文物，這次以淨斯食品為主，成果不錯幾乎被搶購一空。志工劉桂英是此次義賣的協調，除了感恩所有志工的無私付出，並表示此次義賣的所得將要維修我們的家。

中文班的大學生，家長、小朋友也來參加。其中成人中文班的山田伸二同學，身體四肢都不方便，必須以輪椅代步，在往學校的路上，被分會的志工看到，還特別打電話交待現場人員到門口等待。山田同學很想品嚐靜思茶，奈何雙手不便，志工王騰衛在旁不忍，便端起茶杯一口一口慢慢的餵山田同學喝茶，同學邊喝邊說好喝、好香。靜思語有這麼一句，「天上最美的是星星，人間最美的是溫情。」在午後讓我們看到人間有愛的畫面。

莊嚴的升旗典禮，國旗冉冉上升飛揚在秋晴的天空下，就如同被母親的雙手環抱著，掩不住心中的激動眼眶泛淚。一聲您好，好久不見了，熟悉的語言、料理，讓我們大聲祝福遠在海的另一端的母親——生日快樂。

靜思

參加橫濱第四十回中區區民祭

港都義賣放光彩

撰文／望月春江・攝影／蘇美菁

每年十月份的第二星期天，靠近橫濱港，在橫濱縣廳前面的日本大通，會有三萬多的人潮聚集參加「中區區民祭り」，十一日這天是第四十回的慶祝活動。縣廳除了安排當地的樂團，也有來自海外的爵士搖滾現場演奏，參加的攤位，除了日用品小飾品以外，以食品攤位最能吸引人潮。

活動以募集東日本大震災復興援助基金為主旨，今年是慈濟日本分會第二次參加這個活動，推出素食台灣小吃，希望讓日本社會知道素食，及對保護地球的責任。對義賣活動非常用心的志工呂瑩瑩，從很早就開始收集義賣材料，提前開始發動義賣，接引許多人共襄盛舉。

好因好緣來相助

在台灣專門研發素食的詹振聰夫婦，正好預定來日本採購食材，得知日本分會有義賣活動，除了協助帶來很多義賣用的食材，也跟著大家商討義賣的內容，分享他的經驗。而後馬上一展妙廚，煮了一道「素麵線糊」一解大家的鄉愁。

原來詹振聰以前從事海鮮業，接觸慈濟後改行研發與推廣素食，因喜愛日本的食材與調味料，經常來日本做市場調查。這次前來，分會的素食料理教室立即邀他前來指導，這是因義賣活動延伸的意外驚喜。

油飯蘿蔔糕供不應求

師兄做的蘿蔔糕非常好吃，從開始製作，每天三至四次都還來不及應付訂單。油飯的訂單也是一直上飆。十月十日義賣前日，蘿蔔糕、油飯，還有玉潔師姊的雪花糕一一完成後，剩下切菜準備與素肉燥的製作，及各器材道具的搬運。這天中午詹師兄再煮一鍋「素麵線糊」及「惜福粥」，再加上兩三道佳餚，來感謝志工的幫忙，大家吃得不亦樂乎，還頻頻詢問師兄傳授作法。

活動當日清早四點廚房就開始人氣沸騰，有幾位志工趕著深夜班機回來協助義賣，一下飛機就直接趕來分會。由於天氣預報當天會下雨，大家非常緊張，將內容與份數都再度做調整。一早果然現場雨勢不停，卸貨擺設也都受到侷限，但在依序定位後，雨漸漸停了。蘿蔔糕、香椿餅、酸辣湯、腐皮蓋飯、炒米粉、素油雞、結緣品吊飾等準備就緒，義賣一開始，志工們使出渾身解術，介紹各種食品。會場是整條長形大道，人潮也相當地多。

這次的義賣活動，大家鎖定目標，全力以赴達成使命。民以食為天，素食推廣完成任務！雖然耗費了人力財力，但也呼應了大家的愛心。人人做得歡喜，就忘了勞累，內內外外有許多志工的大力助緣，方能完成這次的任務，在過程中志工們都成長了，這是最大的收穫。

關西首辦

歡喜吉祥月

撰文／施燕芬・攝影／中山慧珊

今年八月十日慈濟關西地區首次舉辦了「感恩孝親吉祥月活動」。全體人員皆以虔誠最敬禮的身形禮佛並唱誦〈開經偈〉。

七月稱吉祥月，緣起於二千五百年前佛陀與僧眾結夏安居三個月修行後功德圓滿的歡喜月，也是婆羅門女為了救地獄之母而供養眾生，孝敬父母而稱「吉祥月」。

因為志工們都沒經驗，首先由志工楊至弘協助安排流程，經許麗香執行長的確認，加上幾次的志工會議商量協調之後，有五位慈誠委員的護持，以及十四位志工承擔。

揮汗如雨喜付出

當天早上志工們都提早來到大阪聯絡點，有些志工忙著插花供果，有些志工為會場做最後的佈置，還有香積志工也在沒有空調設備的廚房裡揮汗做準備。

彩排開始前由志工林忠吉做行前叮嚀，因為是第一次全體志工到齊彩排，所以大家有點兒緊張，但是練習了兩三次之後，已經漸漸有了默契。緊接著午齋時，志工們虔誠地唱誦〈供養歌〉，並且感恩香積志工在悶熱的廚房裡為大家做了香噴噴的台灣口味什錦炒麵、飯糰、熱湯和冷飲的綠豆湯等。大家一邊享用豐盛的午餐，一邊和久違的志工彼此問候近況。

下午一點半，就在儀式開始之前，日本會眾小西貴男先生由看護人員推著輪椅蒞臨會場，當天是攝氏35度的高溫，頂著熾熱的太陽搭車一個半小時前來參加，此情此景感動了所有的志工們。日本志工打出谷拓治趕緊端上茶水為其解涼，還有其他志工也急忙趨前問候，並安排位置使其稍做休息。

靜寂清澄聞樂聲

隨著〈靜寂清澄〉的音樂響起，活動正式開場。兩位志工代表引領大眾繞佛繞法進入主堂，司儀施燕芬也循序漸進引導，「恭請精進菩薩帶領大眾禮佛三拜」，緊接著是獻燈、獻果、獻花的志工在〈爐香讚〉磬鼓聲下緩緩入場，全體人員皆以虔誠最敬禮的身形禮佛並唱誦〈開經偈〉，隨著偈文漸入尾聲，司儀請大眾觀賞證嚴上人解說農曆七月為孝親月的由來。

最後是聆聽佛典故事及上人對大眾的殷切叮嚀和開示。整個儀式就在肅穆安詳的氛圍下進行了大約一個鐘頭，在大眾離開主堂之前，司儀請每一位參與的人員到佛菩薩面前「發心立願」，然後就開始茶會分享。

志工真鍋慶子及戴蕙蘭雖然身體健康不佳，仍然不願錯失機會趕來參加這殊勝的法會，圓滿自己心願。小西貴男先生自己雖病弱，仍然為父母祈願平安健康，帶他來的看護人員也為小西先生深切真誠的祈願，希望他能健康幸福，令人感動。最後每人寫下自己的菩提心願，做為本次活動的一個圓滿句點。

環保布包 廣結善緣

撰文／張秀民・攝影／日本分會提供

為了在日本推環保教育，環保幹事王美玲其實絞盡腦汁在思考，之前教做酵素，後來又辦素食料理研究；八月份則在分會推出「大家來做手提包」。

愛心緣起 針針用心

這因緣來自志工何佳珊，手縫了一個精緻巧妙的手提包，在「LINE 公開後，立即有人以七千円高價購買，除了知道這錢是用來護持分會之外，也因物品好，竟然有不少人預約。為了要讓布花呈現立體紋路，怕布縫不平，輕輕地縫、針針融入愛心和用心。

八月十一日這天來了十位學員，講師佳珊告訴大家：「上人說走路要輕，怕地會痛。我們做包包也一樣，不能用力縫，要輕輕地拉、輕輕地縫，讓它能很平穩地舒展開來。」

落針入線 如為人處事

夫妻檔的大塚保及盧傑珠，妙的竟是師兄邀約師姊來學的。布施師姊邊縫邊說：「真的要用心在當下、當下的用心很重要。」

另外志工郭惠珍也分享：「就好像我們多種一棵樹就少長一株雜草；我們把時間用在有意義的事上，就減少了時間的浪費。」

每星期二的合同練習，體會要用心到心靈舒坦平靜，針針不得馬虎，將此經驗用於為人處世，那成就即不只是義賣提包、護持道場了。

拋針引玉 接引菩薩

環保幹事美玲表示：「做手縫布包一直都是環保的理想，就是利用家裡積存的布料製作精美的手提包，這次巧逢佳珊師姊帶回來在台灣學的好手藝，因此請她來指導志工們製作布包，讓堆積的布料再生，成品則透過義賣提供為日本運用基金，同時透過手工製作的邀約，廣招菩薩同耕福田。」

第一位完成作品的梶干惠分享：「只是照老師所說一針針用心去完成而已，手工真的不同，此次為義賣，下次我要縫一個自己提。雖然肩痛眼酸，但真的很有成就感。」

學員黃麗霖分享：「學員其中有一位是師兄（大塚先生），真是讓我訝異，心想他也敢來跟女眾做手工細活，實在勇氣可嘉，沒想到結果也是讓我們跌破眼鏡，手工極為細緻，女眾也甘拜下風。自己年輕時學習做過拼縫布包，給孩子們縫手提帶、餐桌墊等，忙忙碌碌了十幾年，等安定下來也是進入老眼昏花的年代了，這次的免學費教學拼布教室，勾起自己的回憶。本來擔心有遠視的自己是否能持續，但說也奇怪擔心之餘力量更堅定，學了回家後，就會趕緊捉時間製作，也能在時間限定內完成。最後感受到的是，只要想完成它，努力就一定會完成。即是所謂的有願就有力吧！」

靜思

代代木素食展
廚餘變黃金 黃金變愛心

撰文／慈馥・攝影／水谷瑞芳

十月十七、十八日兩天代代木公園的素食推廣活動，日本分會的環保團隊第五次如期出攤。環保團隊的志工們經過一年來的努力經營，環保手工品的製作和環保酵素的成品化終於出爐了。

■右：日本分會的環保團隊第五次於代代木公園的素食推廣活動中出攤。

■上：志工們說明環保酵素可以簡單製作，對環境也有相當益處。

第一天上午綿綿的細雨沒有阻擋一大早出門準備出攤的志工們，也沒有阻擋會眾前來尋找去年用過的環保酵素。今年的酵素將以往的贈送方式改為義賣，無論大小每瓶一百円，只希望不隨意浪費資源，同時也給會眾們一個植福的好機會。

兩天下來志工們的確幸福又美滿，有許多感動和許多溫馨的故事。有知道慈濟的人不記名地慷慨捐善款；一位小提琴製作師特別喜歡台灣，聽了志工的解說越聽越感動，原本預定買一塊淨皂的，結果加量到四塊，還遊說身邊的太太多買幾瓶酵素。

有一位婦女一大早就來購買酵素回去給先生繼續使用，也有人看到噴霧是小瓶精緻多買幾瓶送人，尤其是去年使用過的愛好者擔心平時買不到，經志工指明瓶子的標籤有日本分會的電話才安下心來。

經過志工們的說明知道環保酵素可以簡單製作，對環境也有相當益處之後，許多會眾當場用手機拍攝酵素製作方法的海報，準備回去自己製作。同時志工們也邀約他們十一月十五日回來參加環保交流茶會。

今年的環保團隊平時的努力成品雖然有限，但是愛心無量。除了酵素之外，志工們幾乎每星期二下午聚集於日本分會將廢布或舊毛線、紙類等經過重新製作編織，使其再生為生活用品，有洗碗布、購物袋、手提袋、裝飾品等。大家在手工製作的同時，透過彼此交換人生經驗與智慧，不但發洩了心中的苦惱，也開闊了自己的心胸，轉煩惱為菩提。

環保團隊的成員們一致期待，今後可以透過茶會的交流與有緣人結下持續性的善緣。

靜思

日本分會人文教室中英文班 朗讀與語文發表會

朗詩讀文 我愛中文

撰文／陳靜慧．攝影／李沈娜

日本分會人文教室春期班的學生，在九月二十七日舉辦了語文朗讀比賽與表演，除了個人賽，還有全班的集體朗讀表演。朗讀的內容，有孩子背誦平日上課的課文，也有靜思語，或是唐詩。許麗香執行長告訴家長們：「在慈濟除了學習中文以外，希望把品格教育融入其中，這是慈濟和一般中文學校不同的地方。孩子在愛的環境輕鬆學習，這是我們的目標。在慈濟用這樣的愛來培育孩子，希望把愛和善的種子融入課堂。」

■ 在慈濟除了學習中文以外，希望把品格教育融入其中，這是慈濟和一般中文學校不同的地方。

中文教育與品格教育並重的教學，備受家長肯定。爸爸是德國籍初級A班的溫芮樂小朋友每週和哥哥、弟弟三人來學習中文，還得到全勤獎，三兄妹都說因為來這裡很快樂，又可以學中文，所以都不想請假。芮樂還分享學了靜思語以後的改變：不只會幫媽媽洗盤子，有時候「爸爸叫我做事，叫我吸地板，我本來不喜歡但是現在會幫忙了。」

溫芮樂媽媽陳香妤表示，去年從香港搬來日本，來到慈濟後感受很強烈，從以前要強迫孩子學習中文，到現在孩子們自動學習，「慈濟是一個很好的學習環境。老師們真的都很有愛心和耐心」所以她還推薦日本朋友來此學習。她還覺得「孩子學習唐詩和〈弟子規〉，老師也教育小朋友尊師重道，只要說弟子規怎麼教的，小朋友就不會回嘴」，對於父母來說，這傳統教育幫助她在教育孩子得心應手。

初級B班稻葉紀香背誦靜思語：「對父母要知恩，感恩，報恩。」中級班蔡家純小朋友字正腔圓，流利背唐詩和靜思語，看得媽媽目不轉睛，開心地笑著。可愛的小幼幼班、幼幼班表演手語〈請謝謝對不起〉，那可愛的小臉讓場內所有觀眾都忍不住拿起相機拍照。

半年的成果是師生共同的努力。卓美利老師為孩子們做一條圍巾，讓孩子們有團體感，大家一條心。班上幾乎都是男孩，活潑好動，所以她用響亮的竹板聲打節奏，引領孩子表演快板朗誦，當孩子們流暢又快速地讀完全文時，現場家長們忍不住地「哇…」給予熱烈鼓掌！

最後是頒發全勤獎、公佈比賽結果，並感謝這學期幫忙的家長，感謝老師的辛勞。教學相長，老師們也心懷感謝。卓美利老師表示在這裡孩子有學習，自己也有所成長：「讓自己能冷靜地，用客觀的態度面對自己的孩子，可以反觀自己，面對孩子，找尋孩子的優點。這是在慈濟最大的收穫，感恩有機會在這學習。」

入門B班的羅文伶老師分享，她認為當老師最重要的是：「用媽媽的心照顧孩子，這很重要。」她覺得要讓孩子開心來慈濟學中文，老師要教導的是方向和目標。因此，她和學生有個共同的口號就是，「人人愛我，我愛人人。」因為，這是證嚴上人對社會的祝福：淨化人心，社會祥和！

中文班開學日

撰文／陳雅琴．攝影／吳憶鈴

佛法融入生活中 舞拳強身創意足

十月十一日是人文教室中文班秋期班的開學日，這天的氣溫驟降又陰雨綿綿，但一大早還是見到許多的學生與家長前來報到上課，不因是連假假期及天候關係而缺席。

開學了 來來來！來打拳

開學說明會上，除了介紹各班老師、行政和志工團隊外，大愛媽媽志工劉桂英藉此機會與家長面對面雙向溝通，還邀約到好幾位的媽媽一起加入志工的行列中，於週日上課時一起關懷學生。

這天也是新學期第一次的靜思語教學日，十月的靜思語是「要比誰更愛誰，不要比誰更怕誰」，每次的課程由靜思語教學小組一起討論，以表演的方式或用簡單的例子說明，讓學生及家長與志工，搭配歌曲一起練習「無量法門菩薩拳」，瞬間整個會場氣氛熱絡，拉進了彼此之間的距離，化解了陌生不安感。

上課了 走走走！到慈濟

這一群如聯合國般的學生，平日上課後還有才藝課程，時間已排的滿檔，但為了學中文，還要比平常上課日早起，有的學生必須搭一個多鐘頭的電車才能來到日本分會準時上課。雖然路途遠，但上學期仍有近三十位學生每次準時上課，從不遲到，在新學期的第一天獲頒「準時達人」獎。

中文班為加強學生的中文說、背能力，於下課後還推出「中文達人」的認證活動，過關者可以蓋章，要集滿二十個印章才能獲得此榮譽，上學期一共有四位學生成為「中文達人」，獲得頒獎。

新學期除了舊生外，還增加多位的新面孔。第一位報到的新生家長廖玉鈴是透過朋友的介紹，知道日本慈濟有中文班，於九月份就帶著七歲、五歲的孩子來見習。她表示，從靜思語教學中可讓小朋友學習到做人處事的道理及禮節禮貌外還可學中文，師生互動良好，而且這裡的環境很不錯，在日本來講是很難得的。所以新學期一開學，馬上全家出動帶孩子來報名。

學習中文說中文，已是現今的趨勢了。遠在異鄉的遊子，為了讓下一代不忘記爸爸或媽媽母國的語言、文化等，並能與地球另一端的阿公、阿嬤、爺爺、奶奶溝通無障礙，用心良苦的陪伴上下課，期許未來如有機會，將愛的文化傳出去，為這社會盡點力，讓這個世界處處有溫情！

■ 羅文伶老師（左一）帶領學生及家長與志工，搭配歌曲一起練習「無量法門菩薩拳」。

腳尖下的陽光 龍雪加油！

撰文／陳靜慧・攝影／林真子

四歲的龍雪踮著小腳尖，腳跟無法著地，歪歪斜斜地奔了過來，一路咯咯地笑著。雖然腳步不穩，但是小跑步的速度讓大人忍不住爲她歡呼！肩著大後背包，兩側掛著水瓶和衣物的媽媽，身上行李叮叮咚咚響，跟著向前跑就怕龍雪跌倒。

八月十八日這天，又是龍雪的復健課，志工井田音心開車接送。慢慢恢復昔日活潑的小龍雪，下了車後穿著復健鞋直奔醫院的復健室。難以想像去年七月時，龍雪只能站立二十四秒，到了八月時，一次也只能站立三分鐘，媽媽雪蓮清楚地記著這一年多來的每一個變化和數字！

不知名的病

雪蓮跟著在中國料理店擔任廚師的先生從瀋陽到日本來已經五年多了，雖然語言仍然不通，但女兒的可愛活潑，就足以安慰一切。「發病的前三天，剛好下雪，二歲多的龍雪還在唱歌跳舞……」那時，每天媽媽會把龍雪打扮得乾乾淨淨，漂漂亮亮，而龍雪是個愛唱歌跳舞的小精靈。

然而，一場莫名的病突然襲來，讓這個家頓時陷入暴風雨中。二〇一四年二月二十日這天，女兒因腦炎住院了二個月後，四月初出院時不只是坐、走、站、爬有問題，連說話都不會了，日夜都是哭聲。因為日文不通，許多問題無法溝通，自此每次上醫院時就有很大的焦慮。

復健之路遙

二〇一四年五月時，慈濟志工井田音心到居家附近的醫院擔任志工時，臨時得到院方通知要求中文翻譯的協助，之後，她把龍雪一家的困境帶回了日本分會。六月開始，日本分會成立了龍雪小妹妹關懷團隊。每個月平均二至四次，開始以愛接力，由志工們輪班陪伴。

得病後的龍雪因為連言語能力和咀嚼能力都退化了，一切要重新訓練。孩子能力歸零，母子都急需要重新學習。透過志工翻譯時，小兒科醫師提醒媽媽：餵食時用小一點的湯匙餵，若無法吞嚥時可以加些東西讓食物變稠就不會嗆到。每一次前往關懷的志工，都要聽清楚醫師的交代，再一一把照顧的要點說給媽媽聽。

「我很怕我聽漏了什麼，給孩子耽誤了。」媽媽用心聽著每一句翻譯，唯恐有所遺漏。「還要改善邊看電視邊餵飯的習慣，讓孩子專注於吃飯。」醫師還透過志工指導生活飲食的照顧，一起尋找改進的方法。

「要多按摩腳，讓腳踝縮短的筋伸展開來，多讓龍雪站著玩」，志工不只翻譯，也要記清楚要點，反覆叮嚀媽媽。訓練孩子以外，更重要的是要訓練媽媽學習幫孩子做復建，還有要不斷地幫她按摩。用按摩來鬆弛龍雪的肌肉，成了媽媽的日課。

出院二個月後的六月時，龍雪可以慢慢發聲說話，可以爬，扶著東西可以站一會兒，但是大小便不自知，會尚口水。由於站立時兩腳僵直，腳跟無法立刻著地，左手會捲曲，左腳板會內翻。醫師認為要做更積極的全面性的復健，於是開始了漫長的復健。結合小兒科、整型外科、復健科的聯合治療，診斷龍雪的病名是：「原因不明的腦性後遺症，所導致的痙性四肢麻痺」。

八月時，志工牽著龍雪的小手走了幾步，又看她無力的蹲了下來。她向龍雪喊：「加油！加油！」「沒想到龍雪抓著我的手又站了起來！」她得意地分享著龍雪的進步，「走了一下，又蹲又走，最後用爬的，往玩具的地方去。」

有了志工的幫忙，媽媽知道怎麼在家訓練，有空時就讓龍雪靠牆站立，跟她玩雙手高舉動作加強腳力。到了九月時，龍雪左手的拇指與食指仍然常常會縮起來，媽媽再度失去信心，不知道孩子是否有希望恢復健康？長長的復健路像走不完的隧道，考驗媽媽的意志力。

母愛之沈重

長路漫漫不知盡頭，身旁沒有親人與朋友的母子，志工是醫院以外的唯一依靠。每一天，為了孩子的健康，媽媽努力按摩，還有努力餵飯，但是常常一餐飯的餵食時間長達兩小時，造成母親與小孩都對吃飯這件事感到恐懼。

曾經龍雪吃不下飯，媽媽把剩下的飯打成泥努地餵食她，結果龍雪一哭泣時，把剛剛花了兩小時才餵進去的食物全吐出來，媽媽因此著急生氣而發狂地打她後，又陷入了無盡的後悔。除了就醫與翻譯陪伴外，日常生活中的煩惱，志工也是她唯一能傾訴的對象。

孩子生了病後，媽媽就這樣經常處在焦慮與自責中，有一次媽媽看完診，擔心龍雪餓過頭了，就在等藥時餵完了一個大飯糰，「來，趕快喝牛奶，再來吃

■ 1：志工幫龍雪按摩手指。
■ 2：志工在醫院陪伴龍雪復健與翻譯。
■ 3：龍雪的腳掌經復健後，已漸漸可以伸展踏平。

一個飯團糰。一旁的志工趕快勸住，「小孩這麼小，吃太多胃會不舒服的……。」愛與焦慮交集的媽媽容易情緒理智失控而不自覺，因此拼命餵食孩子，引發孩子嘔吐。志工告訴媽媽：「孩子的事不要急，要慢慢的用愛心去教，自己的身體也要照顧好才能照顧小孩。」

憂鬱症上身

有一次等巴士時，媽媽忽然難過地說自己很笨，把小孩帶成這樣，且日語又那麼差，每次都要麻煩那麼多人來幫她。知道媽媽心情不好，志工告訴她：「我自己也生過大病，也被人幫過，對方也都是不求回報，所以我能做的就是把這份愛傳下去。」她鼓勵媽媽等龍雪的病情穩定後，也可以把愛繼續傳下去。

沒有朋友，加上封閉的生活引發了憂鬱，其實在孩子發病前母女關係就很緊張。「以前我罵她，我打她，然後，我再打我自己。」媽媽經常處在焦慮與後悔中，這一路上，志工是媽媽的大朋友。

「記得第一次見到龍雪，只能墊腳尖站，走三或四步路而已；媽媽則是怨天尤人。還曾經說她幾乎不想活，很後悔生下龍雪」，志工提及去年冬天時媽媽不想出門，不想接觸朋友，不想講話，已有憂鬱症的傾向。

媽媽說如果沒有志工的陪伴，自己可能還深陷惡夢中。來自東北志工張君告訴媽媽：「至少你的孩子還在！」一句話點醒了她。聽到了原來張君的孩子在3．11時被海嘯帶走了，她知道自己要珍惜眼前所有。她說：從那之後，只要想到了張君的話，就會提醒自己要珍惜眼前。

回首待天青

志工們每次陪伴後就主動分享龍雪的狀況，團隊以愛接棒，透過志工整理的關懷日誌，大家一起擔憂，一起開心！近幾個月令大家興奮的好消息是，龍雪的狀況一直有顯著的進步。

回首這一年多，志工說：「（去年）龍雪剛開始時很嚴重，很可憐！沒辦法坐超過三分鐘，沒辦法站立，常常哭！看媽媽的心都被牽絆。」而因為有慈濟人的陪伴，「讓他們安心度過危險期，陪伴快二年後，整個情況改變，母女關係改善！我們看了也很高興。」

井田音心因為住家離較近，經常順道到家中探訪，因為不捨媽媽電車轉來轉去，所以經常開車接送。最近幾個月更明顯感受到，「現在看到和以前情況完全不一樣了。小孩可以走了，媽媽心情變好了，有笑容了。」

愛的接棒有重要的意義，「我們的陪伴不只是為了翻譯，因為我們的關懷，讓媽媽的心有了很大的轉變。」「媽媽的轉念才能救龍雪，救全家。」

志工們疼愛龍雪，一直陪伴龍雪與媽媽，讓媽媽不孤單不心慌。手拉手的志工網，築起小小的避風港，一年多來陪伴著龍雪母子二人，一起在這個小小港灣裡，等待雨後天青！

靜思

■ 1：志工與瀧雪玩耍。

■ 2：龍雪穿上復健專用的鞋子。

慈善關懷

急難救助

撰文／濟達．攝影／日本分會提供

成爲眾生的安穩樂處、救處護處、大依止處

今年九月中旬，日本受到颱風十八號的侵襲之後，跟日籍志工談起賑災事宜，他很驚訝日本慈濟志工會在災難後協助清掃家園等勞力工作。原來，他一直以為慈濟只做物資的發放與心靈上的關懷。

證嚴上人教導我們慈善工作要做到「直接、重點、務實」，確認受災戶當下最需要的，施予援手。所以，不論是物資發放、心靈膚慰、或清理家園等，只要在能力範圍以內，慈濟志工都願意協助付出。其實，在台灣、菲律賓等國家，就有很多慈濟志工協助災後清掃的例子。

為了確認受災戶最迫切需要，而不重複浪費資源，災後的勘災工作是慈濟志工的首要工作。確認政府及其他團體的援助項目，尋找真正需要援助的漏網之魚。在援助對象當中，受災戶是慈濟的當然對象，而救災人員的後勤支援，根據需求也會慎重考量。

猶記得美國慈濟人在九一一發生時，見到救災人員又熱又累的身影，心生不忍，立即遞上冰水，這個看似小小的動作，對救災人員而言，卻正是他們最需要而當下又是最缺乏的資源。同樣的，在八仙粉塵爆發生之後，除了受災者，醫護人員也一直是慈濟志工的關懷對象。

《無量義經》：「是諸衆生真善知識，是諸衆生大良福田，是諸衆生不請之師，是諸衆生安穩樂處救處護處、大依止處」。我們學習菩薩的精神與胸襟，就要成為衆生真正的善知識，做利益人群的事情，即使不是被請求幫忙，只要耳朵聽到眼睛看到，更重要的是可以安全的走得到、伸手救得到的地方，我們應發願力行，成為受苦難衆生的依靠。

靜思

1

2

3

4

■1：東松島百合之鄉老人院，巧思以相撲頭銜來顯示年齡，年紀最長的九十九歲代表經過人生最多關卡的『橫綱』，九十一歲則代表挑戰的『前頭』，林林總總排名，逸趣橫生。

■2：志工帶動「手指體操」開啓了查會的序幕。

■3：泰子阿嬤知道志工已來到住家附近，迫不及待的前來帶路。

■4：志工張君的婆婆（右二）帶領大家前往組合屋關懷鄉親。

長情大愛 東·北·情

撰文／林秋里・攝影／邱淑惠

將近五年了，慈濟人不曾停留腳步，不斷地奔波來回於東京與東北兩地。九月涼涼的秋風流動在艷陽高照的空氣中。九月十九至二十二日為期四天的行程，志工一行八人乘著黑色廂型車，再一次踏上東北，前往宮城縣石卷市和東松島市兩地。

豆漿鍋 溫暖兩地心

第一天抵達石卷市。民宿「美來莊」熟悉的景色映入眼簾，院子裡開滿了秋菊溫柔嬌俏，還有親愛的鄉親們笑咪咪地共同前來迎接遠從東京而來的慈濟人。夜晚一鍋熱騰騰的豆漿鍋，溫暖了東京、東北兩地志工的身心靈。

慈濟在東北第一顆種子於今年受證為委員了。從受災戶領見舞金受感動開始，經過時間的試煉，走出失去女兒那份傷痛的心路歷程。是因為有慈濟人的陪伴療傷，才能渡過那段黑暗傷心往事。她的名字叫張君，已經從一株小草長成為一棵大樹。

志工情 膝前傾耳聽

此次走訪宮城縣，我們分成A、B兩組，進行法親（志工）關懷和現地（居民）關懷，以及和久違的鄉親們共話茶敘。我們關懷的武山女士，一聽到台灣慈濟人要來看她，又高興又興奮。因為七，八年前，武山女士中風後過著輪椅生活，加上患有糖尿病及心臟病，雖然生活無虞但精神負擔大，需要有人陪伴。

和郎老先生夫妻年紀都八十以上膝下猶虛。和郎阿公下半身不方便，永子阿嬤患有心臟病。經過志工幸子的努力奔波，已經從組合屋搬進市營公宅。生活空間寬敞明亮。永子阿嬤還可愛地說，因為房子變大了一天來來回回的走來走去，腳都會累。

還有一位二見女士，我們去組合屋看她時，比起今年五月見到她時也有進步。八十以上的高齡，患有青光眼的她，都會把周遭環境整理得舒適乾淨。志工幸子常去探望也手做紙花慰問她。因為有當地志工的陪伴，精神得以舒緩生活有所改善。

集會所 茶話語輕輕

志工山內先生之前做了心血管手術，過程順利但需要一年的時間方可回復。可愛的泰子阿嬤，當我們去探望她時，電話一接通時，聽到慈濟人的聲音就興奮起來精神百倍。下過雨後的路面有著積水，泰子阿嬤來停車場接我們，走起路來步履輕快，比起之前判若兩人。

九月二十日在矢本運動公園東集會所的茶會，鄉親共來了四十二位，久違的相見，互相有說不完的想念，三月春天裡互道珍重，相約在秋天相逢的諾言彼此都珍惜！簡單的手指運動開啓今天茶會的序幕。

茶會中志工分享九月中旬茨城縣常總市的水害時，多少人無家可歸，慈濟人義不容辭前往支援。慈濟志工從九月十三日到十八日共六天，動員七十人次，包含後援人員有一百五十人次，這龐大的人力來自單純的一念心。不論是打掃、幫忙物資發放，一天四百份便當做了四天等等，感動了東北鄉親。

希望哪裡有災難，有福的人就走過去。茶會中幾曲老歌童謠娛樂阿公阿嬤們，在共同的空間渡過難忘的回憶。接著二十一日在渡波第二集會所，二十二日在三反走團地集會所，東松島百合之鄉老人院，慈濟人不辭辛勞一一拜訪慰問，共渡美好時光。

當地志工的努力，以及追隨上人慈悲行善的願力，讓我們一起勇往直前。對的事，做就是了！大家最後相約下次於祈福感恩會重逢，志工與鄉親們又一次愛的相約，志工們相信只要我們不停愛灑播種與灌溉總有一天會果實纍纍。

■ 膨大な瓦礫と流木を手作業で片付ける。写真 / 李月鳳

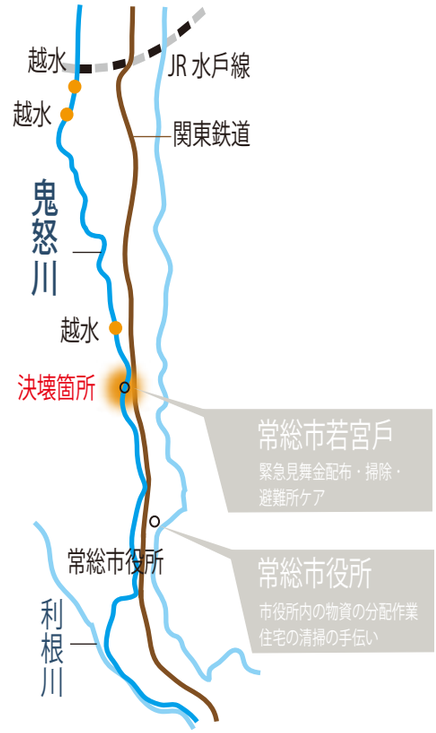
緊急見舞金 3 世帯
愛心お弁当 1526 個
エコ毛布 1600 枚
ボランティア派遣 102 人

台風18号大雨被害

悠々とした鬼怒川の怒り 暖かな慈濟愛が援助に走る

訳／古谷珊伊・文／許麗香

鬼怒川は関東地方北部の川で、栃木県日光市の鬼怒沼を源流とし、茨城県守谷市において利根川と合流する全長176.7キロ、流域面積一七六〇平方キロの利根川支流の中で最長の川である。古来より、鬼怒川は氾濫しやすいことで名を轟かせており、近世になって「凶暴なこと鬼の怒りの如く」との意の「鬼怒川」に名前を変えた。鬼怒川源流地の日光市は一二〇〇年の文化的な歴史があり、名所の東照宮や、付近の鬼怒川温泉では春には山いっぱいに広がるつつじ、秋には爛漫たる紅葉で、延々と続く渓谷を更に美しくしている。



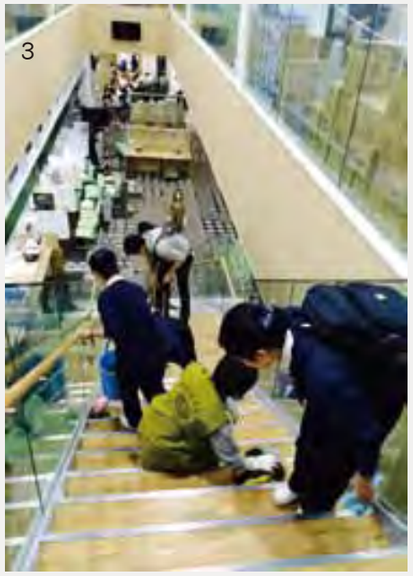
九月十日、台風18号の影響で、関東地方一帯は暴風雨に見舞われ、同日午後には鬼怒川が決壊し、洪水が茨城県常総市を襲った。九月十四日までに、約二万棟の住宅及び商店が浸水或いは流され、断水停電したため、約三千人が三十七の避難センターに収容された。

川が氾濫し 女性部隊が前線に

水が引いた後も、鬼怒川の水は黄色く濁り激しく流れ続けていた。道が通じることが分かった九月十三日、慈濟人は常総市へ救援に向かった。道順に詳しいボランティアの協力の下、一行は順調に常総市役所に到着し、災害救助調整指揮センターの市議会議員新田弘安氏及び県議会議員神達岳志氏を訪問した。彼らの指示の下、まず市役所内の物資の分配作業と住宅の清掃の手伝いを始めた。水に浸かった市役所の一階は、床は剥がれ、机の下には水に浸かった紙の束が溜まっており、一行は直ぐに重いゴミを運ぶ手伝いを行った。

十四日、十四人のボランティアが日本支部と東川口の二か所に分かれて車に乗り、市役所に到着後、三人は市役所の物資分配の手伝いをし、残りの十一人は古谷夫人に同行してもらい、常総市心身障害者福祉センターで清掃作業に取り掛かった。七十四歳の瀧本氏は、妻を今年三月に亡くし、現在は四十二歳の一人息子と同居している。住宅付近は断水しているため、瀧本氏が実家から持って来てくれた水で清掃活動が行われた。

泥水に浸かった家具、特に畳は大変重く、全く使えない。被災後四日目には空気中に異臭が混じったが、ボランティアはそれでも丁寧に素早く四時間で清掃を終えた。瀧本氏は、ボランティアが準備した昼食をとり中六7い源で、



■ 1：案内してくれた古谷夫人（中）。写真／蘇美菁
■ 2：室内の泥を丁寧に洗うボランティア。写真／蘇美菁
■ 3：市役所一階の清掃を行った。写真／許麗香

りながら、脳梗塞の後遺症で滑舌が悪く、動きもスムーズではなかったけれど、掃除してくれたことに感激の意を述べた。

避難所に「平安」を届ける

ボランティア・センターは滞りなく、ボランティアに保険をかけ、作業を終えてセンターに戻ったら、親切に口を漱ぎ手を洗い、靴の泥をとる水を準備した。慈濟は唯一のボランティア集団で、それ以外は個人ボランティアであったが、同じ奉仕精神を持っており、疲労困憊の中でも貢献後の嬉しさもあって、互いの距離を縮められた。

市役所に残って物資の分配をしていたボランティア林秋里は、常総市職員が忙しくて昼食もとっていない様子を見て提案し、慈濟は九月十五日から毎日四百人の職員に素食弁当を提供することになった。前方で実際の活動を行い、後方でそれに合わせて連携する。日本支部は、直ぐにボランティアを集めて四日間の弁当作成計画を立て、現地人員を支援した。

十五日、市役所に残った三人以外のボランティアは水海道の民家の清掃を手伝った。しかし一行には女性が多く、重い家具を運ぶ手伝いには不向きであり、水が足りないこともあり清掃支援にも限界があった。慈濟一行は午後から、避難所で被災者の慰問活動を行った。

一軒目の避難所鬼怒川交流センターでは、五十人の被災者を収容していた。若い人は住居整理のために戻っており、残っているのは老人だけであった。ボランティアは避難者の話し相手になり、親切に老人に按摩をして、互いの距離を縮めた。ちょうど同じ頃に婦人警官隊が慰問に来ており、ボランティアにとっても日本人の精神を学ぶ良い機会でもあった。慰問の時間は短かったが、ボランティアの熱意と温かい笑顔によって、老人達の緊張した顔が綻んだ。

二軒目の避難所豊岡小学校体育館は、二百人の被災者を収容し、食物も日用品も足りていた。その中、ペルーから来たマリア女史は、仕事のために三人の娘をつれて日本に来て十五年になった。これだけの大災難に遭ったため、楽観的な彼女も、眉を顰めざるを得なかった。彼女が借りている家は、大雨が来た時に一階は殆ど水に浸かってしまい、水が引いた後も殆ど一階分の高さの泥が積もっており、途方に暮れていた。

ボランティアは、娘のスエミが翌日満十八歳になることを知り、誕生日の一日前祝いをして、誕生日の歌を歌い、静思産品を彼女に祝いの品として贈った。スエミは感動して大声で泣き出し、「今は避難中だけれども、とても有意義な誕生日会で、慈濟人が気持ちの中の曇りを一掃してくれた。」と述べた。近くで一人休んでいた百合子女史も今日が誕生日だと名乗り出たので、ボランティアもいっぱいの祝福を送った。災難の最中で誰も誕生日を祝ってくれないだろうと思ったら、幸運にも慈濟人に出会えたと、彼女は喜んで語った。

三軒目の避難所水海道あすなろの里は、静かで精緻な建築と空間で、浴室、台所、トイレが全て備わっており、和式の部屋毎に六人の被災者が収容されていた。皆、行動が不便な老人や子どもばかりで、ボランティアは部屋毎に「平安」の飾りを配って祝福した。

天地が協和しない時 愛だけが汚れを洗い流す

避難所に連れて行ってくれた新田市議会議員は、今は非常時であり、現地に関心を示す人が増える事が助力になる。慈濟ボランティアは遠く東京から来て、皆真剣に活動する態度を見て、本当に感動した。新田議員は、自分の能力の限り、慈濟ボランティアの愛心が形になる様、慈濟人の暖かい心に報いたいと述べた。

被災者やボランティアなど市役所を出入りする人が多く、泥土が舞い上がっていた。十六日、午前中ボランティアは市役所の入口と階段とトイレを綺麗に清掃し、給水はまだ回復していなかったので、水を汲んでトイレで使えるようにした。正午近くに、東京から四百個の愛心素食弁当が常総市役所に届けられ、それぞれ指定された所に届けた。午後には、台湾出身の森優妃女史を慰問した。

十七日、災害区域で大雨が降り、市役所に来る人は減った。一階には、被災証明書を申請する多くの人が列をなしていた。ボランティアは、市役所に残り、階段とトイレを清掃し、市議会に設けた避難所の整理や、段ボール箱での暖かい臨時ベッド作りを手伝った。

五日間の被災地援助作業は、とりあえず一段落ついた。災害救助で多忙を極めた高杉徹市長が、特に時間を作ってボランティアに会いに来た。最初の最も緊急を要する時に慈濟人が支援に来て、その後必要があれば喜んで継続的に支援すると述べたことに感謝した。

黄色く濁って激しく流れ続ける鬼怒川を眺め、何時になったら清潔秀麗さが回復するのだろうかと感じた。道沿いの泥水に浸った家や草花は満身の哀しさと怨みを湛えている様であった。天地の不協和、気候の極端な反応は、無常が時間を追い払っている様である。人類は覚醒する時であり、人心が浄化され、社会が祥和して、天下に災難がないことを期待する。 静思

■ 1：百合子女史も今日が誕生日。写真 / 井田音心
■ 2：被災者へ話しかけるボランティア。写真 / 井田音心
■ 3：「はこベッド」作りを手伝う。写真 / 許麗香

常総市水害報道

水難後 真情あり

訳／維拉・文／陳静慧

台風 18 号の襲来により豪雨が関東と東北地区に水害をもたらしたばかりでなく、茨城県内を流れている鬼怒川が常総市で堤防決壊を引き起こした。

洪水の水が引いた後、慈濟ボランティアは十四日から被災者の家の片付け等、賑災支援活動を行った。ある日、助けを求める一本の電話がきた。日本に嫁いできて三十数年の森優妃と家族は鬼怒川決壊口から四キロ離れた常総市若宮地区に住んでいた。市役所から避難指令が出された十日夜、ご主人の森孝司さんは「四時頃避難所に行ったが、家に残されたペットが心配となり一旦帰宅。その時、周囲をみたら、堤防辺りは少し浸水したが大したことはないと思った」しかし、再び戻ってみた時には、堤防決壊後浸水された泥だらけの家だった。

鬼怒川の傍に住みついて三十数年、堤防決壊は一度もなかった。今回の浸水で、一階には水が一メートル迄達し、水が引いた後は床一面隙間無く泥だらけの状態。木造の家の一階に置かれたテーブル椅子や冷蔵庫などは一瞬にしてゴミとなった。

泥濫した川水に大量の泥砂と枯れた木の枝等が混じっていた。「市役所の方が消毒用の粉を撒いてくれた」と、床が剥がれ床下の基礎部が露出された所を指して、森優妃が申し訳なさそうな顔で片付けに駆けつけたボランティアに言った。「本当は迷惑をかけたくなかったけど・・」自分と家族で頑張ってきたけど、元々駐車場であった庭にゴミの山となった様子をみて、すべてをやり直されなくちゃならないと考えると思わず涙ぐんでしまった。

森優妃は慈濟メンバーに加入して六年となる。いつも庭に植えた野菜などを支部に送っていた。家族同様の慈濟人の顔を見た時、思わず涙がぽろぽろと流れた。一階に置かれた家財道具を失った悲しさより、ご主人と一緒に祈福会に参加した時に貰った上人の「福慧紅包」が水に浸かった事がもっと悲しかった。

二十二日、常総市の水道・電気の供給が回復し、七名のボランティアが炊飯ジャー、魔法瓶、エコ毛布や果物等を持って、再度彼女と若宮地区の住民を訪ねた。

お向かいに住んでいる彼女のお姉さん遠藤玲子さんも慈濟の会員で、家の基礎部分が水にえぐられるほどに被害状況が最も酷かった。「自転車三台も流された」と遠藤さんが訴えた。建てられた三十数年の自宅が泥水に壊され、一家は避難所住まいをせざるをえなかった。

日本支部執行長許麗香より見舞金が送られた。「上人からの言い付けで、会員に必ず祝福の意味合いを含まれている見舞金を差し上げること。受け取ってください」。このような「祝福」を、近隣の逆井正夫さんへも届けた。

一人暮らしの逆井正夫さん、被害状況もかなり酷かった。ボランティアが見舞金や祝福の飾りものを差し上げた。「これが花蓮本部證嚴上人の気持ちです。私達が代わりにお渡ししますので、どうぞ受け取ってください」。「ハイ。頑張ります」と逆井正夫さんの目を赤くして答えた。

「同じ被害を受けた方々は互いに励まし助け合えば、きっと乗り越えるはずです」。森優妃もボランティアと一緒に「三十年以上、生きよう。一緒に頑張りましょう」と逆井さんを励ました。家も家財も壊されたが隣同士の労わり合いがあれば、力になり希望になる。天地和平、鬼怒川が怒鳴りもせず、氾濫せずと心より祈ります。

静思

■ 1：水害後の悲惨な状況。写真／陳静慧
■ 2：市役所の方が消毒用の粉をまく。写真／李月鳳
■ 3：逆井正夫さんにエコ毛布を差し上げた。写真／池田浩一
■ 4：静思用品で慰問の真意を表す。写真／池田浩一
■ 5：水害後、逆井正夫宅の様子。写真／池田浩一
■ 6：姉の遠藤さんに見舞金を差し上げた。写真／池田浩一

■ 1：「ゆりの里」の入居者たちが刺繍でこしらえた横断幕をプレゼントしてくれた。
■ 2：いまだに仮設住宅が立ち並ぶ東北地区被災地。
■ 3：明るい市営マンションに移り住む伊藤さんを慰める。

愛で結ばれた 東・北・有・情

訳 / 陳麗静・撰文 / 林秋里・写真 / 邱淑惠

慈濟人が東京と東北両地を行き来するようになってからもう五年となる。天高く秋風漂う九月十九日から二十二日の４日間、ボランティア一行八人は再び東北、宮城県石巻市と東松島市へと向かった。

豆乳鍋でお互いの心を温めた

初日の石巻市。民宿「美来荘」の懐かしい風景が目に映った。庭にはコスモスが優しく咲き誇り、地元の人が満面の笑みで遥々東京から来た慈濟ボランティアを迎えた。夕食の暖かい豆乳鍋で東京、東北両地のボランティアの心身はともに温まった。

東北地区で初めて慈濟メンバーの一員となった張君女史が、今年受証式を終えて委員となった。被災者の一人として、見舞金を受け取った感動から長い時間を経て、慈濟メンバーの労わりの中、娘を失った悲しき辛い体験を乗り越えてきた。彼女は、今日、小さい苗から大きい大木となった。

傾聴するボランティアの愛の絆

今回の宮城県訪問で、二組に分かれボランティアと地元の人とでそれぞれ親睦茶会を行った。慈濟メンバーが常に心に留めている武山さんが私達の来訪を聞いて、とても嬉しくてされた。七、八年前からご主人が中風で車椅子の生活をしていた。ご自分も糖尿病や心臓病を患い、経済的に不自由はないものの、精神的には大きな負担を負い、心の伴が必要だった。

八十歳を超えた二人暮しの伊藤和郎老夫婦。伊藤さんは下半身が不便で、奥さんの永子さんは心臓病持ち。ボランティアの伊藤幸子の懸命に取り組みで、仮設住宅から広く明るい市営マンションに移ることができた。永子おばあちゃんは部屋が広くなったから、一日部屋中で歩き回るだけでも足が疲れてしまったと冗談で言った。

もう一人は仮設住宅に住んでいる二見老婦人。今年五月に会った時より元気になっていた。八十を超えた高齢で緑内障を患った彼女だが、いつでも周りをきちんと綺麗に整理整頓している。ボランティアの幸子はよく訪ねて、ペーパーフラワーを作って労った。地元のボランティアの付き添いのお陰で、精神的に緩和され、生活も改善された。

心臓カテーテル手術をしたボランティアの山内氏は術後の回復は順調だが全快するまでは一年ぐらいかかるという。可愛い泰子老婦人は電話口で「会いに行くよ」と聞いただけで興奮して元気いっぱいとなり、駐車場まで迎えに来てくれた。その歩く姿は前とはまるで別人の様にとても軽やかだった。

九月二十日矢本運動公園の東集会所で茶会が行われ、四十二名が参加してくれた。久々の対面なので、互いに懐かしい会話が尽きることがなかった。三月、別れた時、秋に再会しようとの約束を果たしたことを双方とも大事に思っていた。

茶会の中でボランティアが九月中旬に茨城県常総市の水害について話しを分かち合った。家を失った人が多く、慈濟メンバーが支援のために最前線へと駆けつけた話をした。九月十三日から十八日までの六日間延び七十人、後援人員を入れたら百五十人のボランティアが参加した理由は純粋な慈悲心であった。清掃の手伝いや物資の配布を手伝ったり、一日四百人分の弁当を作ったりした事に、参加者を感動させた。

この世にどこか災難あれば、福ある方が自発的に善の行いをする。茶会の中で懐かしい歌や童謡などを歌い、お年寄り達を愉しませ、忘れ難い思い出作りができた。その後二十一日、渡波第二集会所、二十三日は三反走団地集会所、東松島百合之郷老人ホーム、ボランティアは一ヶ所一ヶ所と慰問訪問して素晴らしい有意義な時間を過ごすことができた。

地元のボランティアの努力と、上人の慈悲行善に追随する願力を頼りに、私たちは勇往邁進して、正しい事は実行するのみと言うだけである。

静思

足元の陽射し 頑張って龍雪！

訳／小野雅子・文／陳静慧・写真／林真子

四歳の龍雪は、踵を床につけられないが、つま先立で、よちよちと、笑顔で歩いてきた。しっかりした足取りとは言えないが、思うより早い動きに周囲の者は思わずエールを送った。そんな娘の後ろを、水筒と服を大きなリュックの両側にかけて背負いながら母親は娘が転ばないかと追いかけていた。

八月十八日、龍雪のリハビリの日、ボランティアの井田音心が車で親子を送迎していた。少しずつ昔の明るさが戻ってきた龍雪は、車から降りるとまっしぐらに病院のリハビリ室に走った。去年の七月、二十四秒しか立っていられなかった龍雪とは、とても思えない姿だった。母親の雪蓮は、この一年間娘の回復をしっかりと心に刻んでいた。

雪蓮が中華料理店のシェフをしているご主人と一緒に瀋陽から来日して五年になる。日本語の言葉使いはまだ不自由だが、娘の無邪気な明るさが全てを慰めていた。「発病の三日前、ちょうど雪が降る日、二歳の龍雪は歌いながらダンスしていた」龍雪は可愛らしく着飾り、歌とダンスが好きな子供だった。

突然の荒れ狂う暴風雨に翻弄されるが如く、娘が名も知らぬ病に襲われた。二〇一四年二月二十日、娘は脳炎で二か月も入院した。四月初め退院した時、彼女は坐ることも、歩くことも、立つことすら、話すことさえできなくなっていた。雪蓮は日本語が話せず、病院との意思疎通がうまくいかず、病院に行くことが苦痛となっていった。

遥かな道のり

二〇一四年五月、井田音心は近くの病院でボランティアをしていた時、病院側から中国語の通訳の協力が欲しいとの相談があった。これが日本支部へ報告され、龍雪ちゃんケアチームが発足した。月に二回から四回愛のリレーを始め、ケアを行った。

龍雪は言語力も咀嚼力も衰え、全てを一から始めなければならなかった。娘も母も新たな道程の始まりだった。通訳を介して小児科の医師は母親に、食事は小さめのスプーンを使うこと、飲み込みにくい時は汁物を加えて食べさせることなど、注意すべき要点を母親に伝えた。

「何かを聞き漏らしたら子どもに影響があることを心配して」母親は翻訳に注意深く聞き入った。「テレビを見ながら食事をする習慣を改めて欲しい、食事に集中すること」と医師は生活習慣も指導しながら共に改善法を探った。

「よく足の按摩をし、縮まった踵の筋肉を伸ばし、立って遊ばせること」など、ボランティアは通訳するだけでなく、要点を覚え、繰り返して母親へ伝えた。子供のリハビリ方法を母親へ教えることもとても大事なことだった。按摩を繰り返し、龍雪の筋肉を和らげる。母親の毎日の日課だった。

リハビリを開始してから二か月の六月、龍雪はゆっくりと声を出し、しゃべることができるようになり、はいはいや伝え歩きもできるようになってきたが、排泄などはまだ自覚できず、涎が出る症状などもあった。また立った状態では両足が硬直し、踵をスムーズに床へつけることができず、左手と左足裏が内側に丸まってしまう状態であった。医師は全面的なリハビリを勧め、小児科、整形外科、リハビリによる共同治療となり、長期にわたるリハビリ生活が始まった。龍雪の病名は「原因不明の脳性麻痺後遺症による痙攣性手足麻痺」と診断された。

八月、ボランティアが龍雪の小さな手をひきながら歩くと、数歩もいかずに彼女はすぐしゃがんでしまった。「龍雪ちゃん、頑張って」と声をかけたらまた立ち上がった、と龍雪の進歩ぶりを嬉しそうにボランティアが話していた。

そんなボランティアの助けもあり、母親は家でのトレーニングの仕方を覚え、遊びながら両手を伸ばせたり足の力を強めたりする訓練を続けていた。「この子は本当に回復できるのだろうか」と不安に駆られる、長いリハビリは出口のないトンネルのように母親に試練を与えた。

大切な母の愛

先の見えない遥かな道程、傍らに身寄りのいない親子にとって、ボランティアは病院以外の唯一の頼りだった。毎日マッサージしたり、ご飯を食べさせたりしていたが、その食事に二時間もかかることがあり、母子にとって食事は怯えすら感じる時間となってしまっていた。

ある時は、ご飯が食べられない龍雪のために、残りのご飯をミキサーにかけてお粥の様にして食べさせようとしたが、大泣

■ 1：ボランティアが病院への送迎を行っています。写真 / 陳静慧
■ 2：ボランティアが病院で付き添って翻訳する。
■ 3：龍雪ちゃんは足の指が丸まったまま立っていた。

きした娘は吐き戻してしまった。その瞬間、雪蓮の張りつめた心が切れ、娘に手を挙げてしまっていた。その後、冷静になり激しく後悔するも、そんな悩みを唯一話せるものボランティアしかいなかった。

娘が病気になってから、彼女は常に焦慮と自責の念に追われた。ある時診察が終わり、薬が出るのを待っていた時、子供のお腹が空くといけないと思い、「早く牛乳を飲もう、もっとおにぎり食べよう」と何かに追われるように娘を急がせることが、時には無理強いして娘が嘔吐することもあった。傍らにいたボランティアが「そんなに急かして無理をさせてはいけない」と母親を落ち着かせ、「愛を持ってゆっくりしましょう。娘の体も自分の体も大事にしましょう。」と諭した。

心が折れうつ病に

ある日バスを待っている時、突然、雪蓮は「子供をうまく育てられない、日本語もできない、他人に迷惑ばかりをかけている、…」自らを責め立てた。そんな彼女にボランティアは「私も嘗て病気になって人に助けられたことがあります。その人は見返りを求めませんでした。ですから私ができる事はこの愛を伝え続けることです。」と優しく言葉をかけました。

雪蓮は子供が病気になる前から、友達のいない心を閉ざした生活ゆえに「以前から子供を怒ったり叩いたりした後、自分も叩いた」そんな焦慮と後悔の中で、鬱の症状を呈していた。そんな暗い道なりの中で、ボランティアは最愛の親友だった。

東北から来たボランティア張君の「少なくともあなたの子供はまだ健在だ」という一言に彼女は目を覚ました。張君の子供は三・一一大震災の時に津波に流されていた。「彼女の言葉がなかったら、私はまだ深い悪夢の中に陥っていただろう。自分が目の前の幸せを大事にすべきだと気づかされた。」と雪蓮は言った。

振り向けば澄み渡る青空

ボランティアたちは、チームワークで愛のリレーを繋ぎ、日誌を通して喜びと不安を分かち合った。特に龍雪の症状が顕著に回復している事が最も皆を興奮させた。

この一年を振り返ってみると、ボランティア達のケアもあり、龍雪ちゃんが少しずつ良くなり、母子の関係も改善された。愛のリレーには重要な意義がある。「私たちのケア活動は、単なる通訳ではなく、寄り添う気持ちがあったからこそ母親の心も大きく変化した。母の念が転じれば龍雪も助かり、一家が救われる。」ボランティアたちは龍雪を可愛がり、いつも龍雪母子に寄り添って寂しさと不安を取り除いてくれた。これからも私たちは二人を見守り、いつかは止む雨の後の、澄み渡る青空を待っています。

■ リハビリ後自力でしっかりと立った龍雪ちゃん。

《日程表》

十二月　December　　◎東京23区　◎関西地区　◎群馬地区

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 (読)オンライン研修 《納履足跡》 10:00 (読)静思妙蓮華 13:30-15:30	3 (読)《三十七道助品》 13:30-15:30	4 (読)無量義経 (日本語) 10:00-12:00	5 (読経) オンライン 《藥師經》 10:45 (読経) オンライン 《藥師經》 10:50 (読経)《法華經》 13:30-15:00
6 ボランティア研修 10:00-16:00 中国語クラス 10:00-13:00 英語子供クラス 13:30-15:00 ボランティア研修 10:00-16:00	7 代々木炊き出し 配布 9:30集合	8 エコ講座 13:00-15:30 高崎市明石老人 院奉仕活動 10:30-12:00	9 (読)オンライン研修 《納履足跡》 10:00 (読)静思妙蓮華 13:30-15:30	10 心素食儀忘年会 9:30-14:00 (読)《三十七道助品》 14:30-16:30 東北地区祈福 感恩会 手話 10:30-12:00	11 (読)静思語 (日本語) 10:30-12:00 東北地区祈福 感恩会 氣功及び茶会 10:00-15:00	12 (読)法譬如水 13:30 東北地区祈福 感恩会
13 清掃活動 9:00 中国語クラス 10:00-13:00 英語子供クラス 13:30-15:00 東北地区祈福感恩会 冬至聯誼會 10:00-15:00	14 東北地区祈福 感恩会	15 障礙者奉仕活動 11:00-15:00	16 (読)オンライン研修 《納履足跡》 10:00 (読)静思妙蓮華 13:30-15:30	17 (読)《三十七道助品》 13:30-15:30 慈青夜訪	18 (読)無量義経 (日本語) 10:00-12:00	19 老人院奉仕活動 (豐島協力) 13:30
20 ボランティア研修 9:00-17:30 中国語クラス 10:00-13:00 英語子供クラス 13:30-15:00	21 代々木炊き出し 配布 9:30集合 氣功及書畫班 10:00-16:00	22	23 (読)オンライン研修 《納履足跡》 10:00 (読)静思妙蓮華 13:30-15:30	24 (読)《三十七道助品》 13:30-15:30	25 (読)静思語 (日本語) 10:30-12:00 (読経)オンライン 《地藏經》 日本支部三階 20:15-22:00	26 (読)法譬如水 13:30 (読経)オンライン 《地藏經》 日本支部三階 20:15-22:00
27 中国語クラス 10:00-13:00 英語子供クラス 13:30-15:00 (読経)オンライン《地藏經》 日本支部三階 20:15-22:00	28 ベジタリアン台湾 (横浜) 9:30	29 エコ講座 13:00-15:30	30 (読)オンライン研修 《納履足跡》 10:00 (読)静思妙蓮華 13:30-15:30	31		

一月　January　　◎東京23区　◎関西地区　◎群馬地区

日	月	火	水	木	金	土
					1 (読)無量義経 (日本語) 10:00-12:00	2
3 ボランティア研修 10:00-16:00 ボランティア研修 10:00-16:00	4 代々木炊き出し 配布 9:30集合	5 エコ講座 13:00-15:30	6 (読)オンライン研修 《納履足跡》 10:00 (読)静思妙蓮華 13:30-15:30	7 (読)《三十七道助品》 13:30-15:30 手語 10:30-12:00	8 (読)静思語 (日本語) 10:30-12:00	9 (読)法譬如水 13:30
10 清掃活動 9:00 中国語クラス 10:00-13:00 英語子供クラス 13:30-15:00	11 代々木炊き出し 配布 9:30集合	12	13 (読)オンライン研修 《納履足跡》 10:00 (読)静思妙蓮華 13:30-15:30 (読)オンライン研修 《納履足跡》 10:00 (読経)《法華經序》 13:30	14 (読)《三十七道助品》 13:30-15:30 慈青夜訪	15 (読)無量義経 (日本語) 10:00-12:00	16 老人院奉仕活動 (豐島協力) 13:30
17 慈青清掃活動 8:00 慈青聯誼会 10:30 中国語クラス 10:00-13:00 英語子供クラス 13:30-15:00	18 ベジタリアン台湾 (横浜) 9:30	19 エコ講座 13:00-15:30	20 (読)オンライン研修 《納履足跡》 10:00 (読)静思妙蓮華 13:30-15:30	21 (読)《三十七道助品》 13:30-15:30 手話 10:30-12:00	22 (読)静思語 (日本語) 10:30-12:00 氣功及び茶会 10:00-15:00	23 日本支部祈福 感恩会 (中国語) 13:30
24 日本支部祈福感恩会 (日本語) 13:30	25 氣功及び書畫班 10:00-16:00	26	27 (読)オンライン研修 《納履足跡》 10:00 (読)静思妙蓮華 13:30-15:30	28 (読)オンライン 《藥師經》 10:45 (読)《三十七道助品》 13:30-15:30	22 (読経)オンライン 《慈悲三昧水懺》 日本支部三樓 20:15-22:00	30 (読)法譬如水 13:30 (読経)オンライン 《慈悲三昧水懺》 日本支部三樓 20:15-22:00
31 中国語クラス 10:00-13:00 英語子供クラス 13:30-15:00 (読経)オンライン《慈悲三昧水懺》日本支部三階 20:15-22:00						

※上記表は変更になる場合がありますので、参加する前に必ず事務局までお問い合わせ下さい。(読)→読書会

靜思人文
JING SI PUBLICATIONS

Gratitude and Blessings 感恩與祝福

閱讀
最美的耶誕禮物——
證嚴上人說故事童書繪本系列

以誠實正直、感恩謙卑為經緯
穿插背信棄義、慳貪嫉妒等情節
給孩子最明確的人生觀

■《為大象變心》
The Elephant's Change of Heart

■《春天的約定》
The Promise of Spring

■《誠實的商人》
An Honest Merchant

「證嚴上人說故事」童書
繪本系列【中英對照】
精裝／19cmx26cm／
全彩印刷／定價250元

歡迎至全球靜思書軒請購