美國
慈濟世界
TZU CHI WORLD U.S.A.
Serving with compassion
雙月刊 214
2017年12月

慈濟小學 暨 大愛幼兒園

2018-2019 學年開始招生

tzuchi.education

慈濟學校以中英雙語課程，生動活潑的人文教育、生活教育、環保教育及品格教育課程，強化孩子德、智、體、群、美五育均衡學習，從小培養孩子待人處事的智慧；小班制啟發式教育，溫馨舒適安全的校園環境，讓孩子充滿自信，享受學習的喜悅。

現正招收2歲6個月到5年級學生，歡迎親臨學校預約參觀。

上課時間：

幼兒園：週一至週五 早上7:30~下午6:30
小學部：週一至週五 早上8:15~下午4:00
提供課後輔導至下午6:30，並設有暑期班

聯絡電話：

蒙洛維亞慈濟小學	(626) 357-3286
核桃慈濟小學	(909) 895-2125
達拉斯大愛幼兒園	(214) 446-1776
休士頓大愛幼兒園	(713) 395-0303
核桃大愛幼兒園	(909) 895-2126
蒙洛維亞大愛幼兒園	(626) 305-1188

特色：

- 中英雙語課程
- 小班教學激發個別潛能
- 落實生活的品格教育
- 健康營養的餐點
- 安全寬敞的校園
- 五育並重的教學

一九六六年證嚴法師於臺灣花蓮，以克己、克勤、克儉、克難的精神創立慈濟，初期與五位弟子，每人每天增產一雙嬰兒鞋，三十位家庭主婦每天省下五角錢，投入竹筒裏，開始慈善濟貧的工作。

五十幾年來，慈濟的志業，從臺灣的花蓮開展至全球五大洲，已在五十六個國家設有分支會或聯絡處，迄今援助過九十四個國家地區。美國慈濟基金會為符合美國稅法501c(3)的非營利慈善組織。

創立宗旨

以「慈、悲、喜、捨」之心，起救苦救難之行；秉持「誠、正、信、實」之精神，事理圓融之智慧，力邀天下善士，同耕一方福田。祈願人心淨化、社會祥和、天下無災無難。目前的志業包括：慈善、醫療、教育、人文、國際賑災、骨髓捐贈、社區志工、環境保護。

慈善志業 -「教富濟貧、濟貧教富」

從弱勢家庭濟助到心靈關懷，包含長期扶困、急難救助、居家關懷及海外慈善。慈濟重視的不只是救濟、援助的成效，更在乎啟發人性善的良能。

醫療志業 -「以人為本，以病為師」

於慈善工作中發現，因病而貧，初始設義診所為貧困者義診，進而創立醫院，推動「醫療志工」制度，達到「身、心、靈」統合療護目標。成立國際慈濟人醫會，為偏遠及醫療資源缺乏者義診。

教育志業 -「教之以禮，育之以德」

自一九八九年慈濟護專創校開學，至二〇〇〇年七月，完成了幼稚園、小學、中學、大學、研究所之全程、全面、全人的「完全化教育」，並於海內外設立幼兒園、小學、中學，落實活到老，學到老的社會教育。

人文志業 -「人品典範，文史流芳」

肩負「為心靈淨化作活水、為祥和社會作砥柱、為聞聲救苦作耳目、為顛狂荒亂作正念」的使命，為時代作見證，為人類寫歷史。出版雜誌、書籍，同時透過廣播、電視、網際網路，闡揚人性真善美，擔負「報真導正」之責任。

骨髓捐贈 -「捐髓救人，無損己身」

一九九三年成立「慈濟基金會骨髓捐贈資料中心」，二〇〇二年改制為「慈濟骨髓幹細胞中心」，以臍帶血、週邊血幹細胞移植。希望為人類醫療帶來新的展望。

環境保護 -「用鼓掌的雙手做環保」

一九九〇年證嚴法師呼籲垃圾減量、資源回收。環保志工，不分年齡、階層、背景，以街頭為修行道場，不畏髒亂、低頭彎腰，為地球環境付出。

社區志工 -「里仁為美，守望相助」

慈濟志工在社區敦親睦鄰，實踐儒家「里仁為美」的理想，使社區為人人安居、具有仁風之所，建立起各社區間互相聯誼救援的網絡。

國際賑災 -「大愛地球村，真情膚苦難」

自一九九一年援助孟加拉水患，揭開國際賑災的序幕，依循「直接、重點、尊重、務實、及時」等原則，對於國際上遭受天災人禍國家，提供各種緊急援助。

目錄

美國 慈濟世界
雙月刊2017年12月214期

【執行長的話】
03 **災難中的人性光輝**
文／黃濟穆

【證嚴上人開示】
04 **風雲感會 馳賑德州**
主講／釋證嚴

【焦點報導】
06 **休士頓，風災之後**
文／全美人文真善美志工
整理／慈濟月刊編輯部

14 **颶風與颶風之間**
文／鄭茹菁

19 **即時送愛暖人心**
文／黃芳文

21 **黃濟恩使命必達 補給部隊總司令**
口述／黃濟恩 採訪／王純瑾
整理／林秀玲 林綺芬

25 **點滴之愛 全美志工上街頭**
文／全美人文真善美志工
整理／編輯部

33 **菩提林立從一生 淨化人心為己任**
文／孫文憲 王效琪 馬廣舜
整理／林宛儀

36 **音樂無國界 慈濟長島管弦樂團**
文／王純瑾 陳秀美

38 **慈少領導營 激發創意新思維**
文／黃光宇 姜敬先 陳秀美 林綺芬

42 **七年之愛 海地慈濟志業園區動土**
文／王純瑾

【薰法中覺醒】
45 **慈濟的魂**
文／高惟法

48 **顧好心念，用心過好每一天**
文／王慮怡

【人物特寫】
51 **黃金玉 用媽媽心做慈濟**
文／陳秀美

53 **童慈悅 用鮮花供養未來佛**
文／林綺芬 王純瑾

【心靈成長】
57 **受證志工分享**
母女慈濟行
文／吳燕玲

58 **愛的震波 透過鏡頭到我心中**
文／林芳伊

59 **回家路上 有姑姑的愛真好**
文／何憶萍

60 **緣深不怕緣遲**
文／李月美

61 **慈濟教我的事**
文／安妮塔

62 **學習「用心」**
文／唐家盛

63 **逆增上緣中的正能量**
文／胡素貞

【保健新知】
65 **談癌不一定色變 淺談大腸癌**
文／陳福民

【幸福廚房】
68 **鮮果時蔬味鮮嘗**
文／張慈願

【寰宇慈濟】
70 整理／林秀玲

78 【全美慈濟分支聯點】

■ 封面攝影鄭茹菁
颶風哈維登陸美國德州，特大洪水肆虐休士頓，許多居民家園毀損。慈濟志工前往迪金森舉辦大型發放，提供現值卡及物資予受災民眾。

■ 慈濟美國總會人文志業發展室 ■ 發行人：黃濟穆 (Han Huang) ■ 文發室主任：周天祥 (Tenshang Joh) ■ 主編：王純瑾 (Gina Shih) ■ 編輯：林綺芬 (Chifen Lin)、王慮怡 (Lillian Wang)、林秀玲 (Terry Lin)、陳秀美 (Hsiu-Mei Liu) ■ 執行編輯、美術編輯：經典雜誌 ■ 感恩慈濟志工：高惟法 (James Kao)、魏力行 (Willy Wei)、陳寶如 (Pohjoo Tan)、孫文憲 (Wenhsien Sun) 協助編輯、校對工作 ■ 感恩全美人文真善美志工提供文稿及圖像資料 ■ 《美國慈濟世界》歡迎投稿並徵校對志工：聯絡人：王純瑾 / 聯絡電話：909-447-7799 轉 565 / e-mail: gina_shih@tzuchi.us ■ 誠徵文稿與攝影作品：請將您的作品 email 至 tcworld@tzuchi.us / 素材圖像支援：慈濟基金會人文志業發展處圖像組

執行長的話

災難中的人性光輝

二〇〇五年，因卡崔娜颶風重創美南沿海地區，慈濟人在德州波蒙特（*Beaumont*）發放，十二年後，慈濟人重回發放現場，為哈維颶風災民發放。當年卡崔娜颶風，曾接受慈濟贈送發電機幫助的警長凱蒂絲（*Candice Cox*），這回救災發電機也派上用場。凱蒂絲回憶著：「你們送的發電機，我保存了十二年，這次水患我用來幫助好幾個家庭。」說到此，她不禁掉下眼淚：「每次發生急難事件時，你們總是很快就出現，總是對我們伸出援手，我也一直感受到溫暖，難以形容的感覺。」

很多民間組織、教會積極主動地快速集結志工，幫忙清理環境。商業廣場、活動中心，寺院、教堂，也成為愛心集結站。許多人幫忙送水、食物、醫療包、清潔用品……等。學校的校長跟老師們清楚學校裏的學生家庭狀況，知道哪些家庭最需要幫助，校長、老師就到那些家庭，捲起袖子幫忙。看到這麼多不同族裔、宗教、文化背景的善心人士，紛紛挺身而出，加入賑災的行列，而且相互合作，彼此鼓勵，如此真善美的畫面，實在可貴。慈濟在第一時間，發放應急金性質的現值卡，對災民有直接的幫助。同時也主動到當地店家裏去詢問，有無需要幫忙的地方，因為店家主人或員工，也有人受災。

感恩許多善心大德給予慈濟的護持，全美慈濟志工在周末走上街頭，勸募愛心，路人紛紛解囊；厄瓜多遭逢強震及水患造成土石流，慈濟人曾二度推動以工代賑協助清掃家園，厄國居民自動發起募款活動回饋給哈維風災災民；還有在達拉斯、矽谷、洛杉磯舉辦的愛心音樂會，更是獲得廣大迴響。

除了賑災工作，更重要是省思，接連幾個颶風，再加上地震，顯現溫室效應造成氣候變遷，越來越嚴重。證嚴法師不斷強調，大地不調來自人心不調，若人人放下口慾而茹素，匯聚更多善念，就能減緩溫室效應，保護地球，締造平安與祥和的社會。

黃濟穆（美國總會執行長）

證嚴上人開示

風雲感會 馳赈德州

在大自然的威力下，人類實在很渺小，千萬不要逞強說人定勝天。面對天災，真的要戒慎虔誠，縮小自己，點滴匯聚微小的力量，去幫助受災的人們。

八月下旬，哈維颶風在美國德州造成重災，看見休士頓成為水鄉澤國，一片汪洋，受災的人們需要救生艇撤離，狀況真是緊張、令人惶恐。所幸人們彼此救助，充滿了人道精神，發揮了愛的能量。有位老翁連人帶車困在水中，民眾手牽手，一群人用接龍的方式到老人家車中，費盡力氣將他救出；還有位警察雖然已經癌末，還是駕著救生艇，來來回回幫助了千多人，就像《無量義經》說的：「譬如船師身有病，若有堅舟猶度人。」

這個時刻，也是「風雲感會」之際。欣見美國本土所有的慈濟人雲集，人人有志一同動員起來。全美細膩分工，有心前往德州付出的志工，將負責的事務安排妥當，及時啟動；其他慈濟人，則就地募心募款，做為後援的力量。

由於休士頓風雨不斷，數百公里外的達拉斯相對平安，許多災民撤退到那裏。政府機關也聯絡慈濟，請求幫助，希望我們將毛毯等物資送往災民的收容所。在人潮到達之前，志工就已經準備好，當災民到了收容所就能安心的避難。

即使淹水漸退，災後的生活要恢復，也不是那麼簡單。特別是還未取得居留證的居民，他們拿不到政府的補助，也沒有保險，擔心暴露身分，又不敢出面尋求協助，那種苦真是有口難言。

還有救援助人的警消，因為一分使命，要讓人人安全避難，所以同樣受災，卻無暇顧及自己家。記得幾年前紐約的桑迪颶風，我和慈濟人說：「警察也是人，也在災難中，他們在照顧民眾，而我們就要去照顧、關懷這些救人的人，以表示敬意與勉勵。」這次美國慈濟人依照之前的經驗，優先致贈警消及其眷屬祝福金。迪金森市的羅恩警長表示：「從來不曾有人會想到我們，慈濟這個團體竟然優先來關懷……」，他很感動。

災後數日，慈濟人走上街頭募款，美國各地已經有二百多個勸募點。有人看到「藍天白雲」的制服就停下車來捐款；也有人將布施做為身教，帶孩子來到捐款箱前，教導他如何付出，並虔誠祝福、祈禱。

在勸募過程中，海外第一個響應的是厄瓜多。去年厄國地震，美國慈濟人前往賑災，播下了菩提種子；今年四月厄國又逢水災，慈濟人再度前往，又種下了善的因緣。這次風災，厄瓜多志工聽到我的呼籲，他們就捧著愛心箱，挨家挨戶勸募；勸募隊伍中也有修女，不分宗教、不分國籍為美國的災民付出。

在洛杉磯的慈善感恩餐會上，加州慈濟人與德州連線視訊，羅恩警長前來參加。濟穆師兄告訴他：厄瓜多是海外最先開始為美國災民勸募的國家。厄國志工還在教堂為休士頓虔誠祈禱，儘管他們曾遭受天災，物質生活不是很好，從前是手心向上的受惠者，然而現在手心向下，可以再助人。因為厄瓜多那分充滿虔誠的祝福，警長再次由衷感動而落淚。

總而言之，救災工作日日都辛苦，感人的故事，也無法一一分享。儘管天災的訊息，無不令人擔心；但是，擔心也是關心，所以才有人間菩薩不斷付出，讓人時時感動，啟發更多人付出愛心，發揮愛的能量。

主講—釋證嚴

靜思人文叢書部—恭錄

休士頓，風災之後

強烈颶風哈維兩度登陸

撰文——全美人文真善美志工
整理——慈濟月刊編輯部

哈維颶風破紀錄雨量造成休士頓市交通幾近癱瘓，大水中民眾倉皇撤離。（圖片／德州分會）

慈濟美國德州哈維風災賑災小檔案

災情：哈維颶風8月25日、8月30日兩度登陸，暴風雨造成休士頓市嚴重水患、50萬人在FEMA登記需要幫助，82人死亡、約29萬棟房屋毀損

慈濟援助（截至9月30日）：

發放範圍可區分為：大休士頓災區、大休士頓外圍災區、休士頓市區、越裔族群社區，柬埔寨族群社區和德州靜思堂。目前總計二十一場次，發放對象有第一線救災警消人員，以及受災的居民們。

發放戶數：10,522戶

受惠人數：$30,248人

（資料提供：美國總會，德州分會，大愛電視，統計至2017.9.30）

在達拉斯Kay Baily Hutchinson Convention Center收容中心，慈濟志工將環保毛毯、祝福卡一一放置行軍床上，希望毛毯能溫暖撤離民眾的心。（攝影／吳怡萱）

德州遭受半世紀以來
最強烈颶風「哈維」侵襲
三十萬棟房屋毀損，大水圍困休士頓
滿目瘡痍中愛心接力湧入
為最需要的人帶來及時援助
讓溼冷的心重新溫暖、注入力量

蓊鬱的行道樹依舊翠綠，大水後十天，迪金森市（*Dickinson*）居民趁著天氣放晴，紛紛返回住家清理。泡水毀壞的家具用品，都被拋出屋外，草地上堆積的雜物垃圾綿延，空氣中飄散霉味。位於休士頓（*Houston*）東南方，兩萬人口的迪金森市，約有七成比例的房屋，因為水患嚴重受損。

望著泡水多日的住家，居民麗莎說：「真的是噩夢一場，我們試著鄰居間相互幫助，只能共患難了。」居民柯伊指著牆上的痕跡：「你看這就是水淹到的地方，水線下隨便一敲就破了……」

大休士頓地區凱蒂市（*Katy*），撤離民眾陸續返回家園，發現家具衣物車輛等全毀，房屋布滿霉斑。風災期間兩次洩洪，維多（*Victor Chan*）的家也全毀，回想在大水中奮力營救鄰居殷澤蘭一家，並游水將他的姊姊接到自家安置，餘悸猶存。

災後家園滿目瘡痍，慈濟志工前來訪視，帶來香積飯、毛毯、祝福金，維多眼眶濕潤：「這些東西是我們一家四口最需要的。」

德州五十六年來最強烈風暴，四級颶風「哈維」（*Harvey*）於八月二十五日登陸，造成南部沿海嚴重破壞，臨海的美國第四大都會區休士頓，更因海水倒灌、市區河溪暴漲，出現大規模淹水。

對於地勢低平、市區內又有多條溪流橫貫的休士頓來說，哈維所帶來的超強降雨，已超越防汛能量，兩天降下全年平均降雨量，數十萬戶斷水斷電。休士

在法蒂瑪社區發放，適逢晚餐時間，志工示範沖泡香積飯與民眾共享，是一場充滿溫度與溫情的發放。(攝影／蔡謀祐)

慈濟志工於聖約翰越裔社區舉辦發放，參與民眾聽過慈濟的竹筒歲月故事之後，紛紛解囊投下愛心。(攝影／王純瑾)

頓警消連夜救出受困民眾，全市交通癱瘓，休士頓沿岸的煉油設備更是緊急關閉，相關災情被官方形容為：「史無前例的重大災難！」

人民保母，需要疼惜

哈維颶風橫掃，有兩百三十萬人口的休士頓成為水鄉澤國，同在德州位於北方約三百八十九公里的大城達拉斯（*Dallas*），政府開設收容中心，接納來自休士頓的撤離民眾。

位於達拉斯市中心最大的收容中心（*Kay Baily Hutchinson Convention Center*），可收容五千多人，向慈濟請求提供禦寒物品；慈濟達拉斯分會迅速提供兩千八百條環保毛毯。

當志工將上百箱毛毯送達收容中心時，紅十字會和市府工作人員還記得十年前古斯塔颶風、艾克颶風造成災難，也是達拉斯慈濟人來到收容所關懷。在工作人員、警消人員協助下，慈濟志工把握時間，一一在行軍床上放置毛毯，讓撤離民眾在此安全度過風雨。

風災中，慈濟花蓮本會迅速聯繫，空運四公噸香積飯前往美國，休士頓志工雖然自身亦受災，仍與來自紐約、長島、新澤西、舊金山、洛杉磯等地志工會合展開勘災。水患災區廣大，志工針對災情嚴重、缺乏援助的地區深入了解亟需的援助；經過連日勘災後，於九月九日首次進行三場現值卡發放。

風災過後，很多救災警消人員自家也嚴重受災，卻仍日以繼夜堅守崗位。慈濟在哈維第二次登陸的波蒙特（*Beaumont*）傑弗森郡法院，致贈波蒙特和亞瑟港（*Port Arthur*）警消人員現值卡、毛毯等物資，在迪金森*(Dickinson)*市政會議廳致贈迪金森警消人員現值卡、毛毯等物資。

聯邦檢察長布里特（*Brit Featherston*）在警消人員發放現場致詞時表示：「你們來的正是時候，就像是一群天使，到這裏幫助第一線救災人員。」警察羅恩領取到現值卡，感動滿滿；此刻他雖然是累壞了，但逐漸恢復了信心。

羅恩對著志工分享：「我太太在另一個城市擔任警職，夫妻倆二十四小時值勤都無法休息，也沒辦法回家；但我現在似乎已經從隧道裏看到曙光，一切會愈來愈好的。」

在發放現場，志工巧遇十二年前卡崔娜颶風，曾接受慈濟贈送發電機幫助的警長凱蒂絲（*Candice Cox*），這回救災發電機也派上用場。凱蒂絲回憶：「你們送的發電機，我保存了十二年，這次水患我用來幫助好幾個家庭。」說到此，她不禁掉下眼淚：「每次發生急難事件時，你們總是很快就出現，總是對我們伸出援手，我也一直感受到溫暖，

九月十日下午，在迪金森警局為一線警消人員發放，當天晚上迪金森市長茱莉(中)、警察局長羅恩(左)、美國總會執行長黃濟穆(右)三人，透過視訊與在洛杉磯「千手行願　祥和社會」慈善音樂會募款餐會現場連線，分享慈濟賑災的溫馨點滴。(圖片／美國總會)

難以形容的感覺。」

貼心實用的物資，溫暖第一線警消人員的心，讓平時嚴肅的他們有了笑容，慈濟致贈每人六百美元的現值卡，儲值的不只是金額，更是一分滿滿的愛與祝福。大災難後，警消人員的心安住了，穩定社會的力量也就不易被動搖。

緊握雙手，傳遞溫度

截至九月三十日，志工已展開二十一場、約一萬零六百戶災後物資發放。援助的受災戶中有許多來自其他國家的非法移民，住家泡水損壞還得繼續支付房租，災後無法獲得政府補助，休士頓綠點區（*Greenspoint*）便是其中之一。

綠點區是擁有五千戶中低收入戶的出租公寓區，居民普遍是藍領勞工階級；水患造成約六百戶受災嚴重，其中許多是墨西哥裔及非裔無居留文件移民，原就困頓的生活，更加遭到重創。慈濟志工前往勘訪，並於九月十日展開發放。

清晨六點，就有居民早早來排隊等待。馬克（*Mark Bryant*）是排在隊伍的第一個，「什麼都沒有了，因為公寓必須整修，搬離幾天，但還是得付租金。我現在能做的就只有等。」

兩百多戶民眾帶著發放通知單前來，依照受災嚴重程度，領取四百到八百美元不等的現值卡。當看見收到的物資包含可以購買民生用品的現值卡，在異鄉求助無門的弱勢族裔，忍不住感動而落淚。居民莎拉說：「我是個有福氣的人，我這麼想哭，是因為慈濟來幫助我，這是歡喜而不是悲傷的淚水。」

許多人本來半信半疑，甚至帶有些許敵意和防衛，但是在與志工互動下迅速破冰。受災居民柯斯登絲說：「我完全沒想到會領到現值卡，原本以為只是給一些食物或是衣服；這真的幫我們很大的忙，而且不是來自政府，是一般人的點滴捐款，真的很了不起。」

受災戶威力，聽到志工分享這些物資是來自全球善心人士的點滴愛心，立刻跑回家把家裏尚存的小豬存錢筒捐出來，並寫上「謝謝你們！」

幫親幫鄰　關懷亞裔社區

哈維風災後，全美慈濟志工或請假或自費，飛往休士頓，進駐慈濟哈維風災賑災中心所在的德州分會協助賑災。其中一個重點是關懷弱勢的越裔社區。越裔社區有九成以上災民不懂英文，透過幾位也是越南華僑的德州慈濟志工，慈濟得以深入越裔社區深度關懷。

二〇一六年，慈濟在路易斯安那州水災發放時，譚涵（*Tam Hanh*）曾代表翻譯證嚴上人慰問信，至今仍對慈濟志工印象深刻，這次更找來十位越南鄉親協助翻譯。

譚涵是嫻熟越語和英語的志工，一九七五年越戰結束後，她多方設法搭船經馬來西亞輾轉來到美國。提及當年逃難，同船有七成的人不幸遇難，而她是少數幸運倖存的人，能夠實現美國夢，她特別感恩。這次哈維風災後，她主動號召鄉親煮熱食分送災民享用，一個星期後知道慈濟志工也進入災區，便加入慈濟賑災行列。從九月十三日至十五日，慈濟在法蒂瑪社區（*Fatima Family Villa ge*）、清心社區（*Thanh Tam Village*）及聖約翰越裔社區（*Saint Joseph Village*）發放生活物資與現值卡。

氣溫高達華氏85度（近攝氏30度）下，九月二十一日，美國慈濟志工來到休士頓柬埔寨社區信仰中心暨佛堂進行哈維風災後的發放。柬埔寨社區的意見領袖保羅為此表達感恩，他在現場協助把英語翻譯為柬埔寨語。保羅表示，這個村莊中幾乎百分之九十九的居民的房屋都受到水災影響，目前一些人仍居住在帳棚中。大家賴以生存的溫室菜園被毀壞，許多人將沒有儲蓄來過冬， 即使遇到如此大的天災，保羅堅信，沒有一位居民會願意離開這個社區，這裏有他們熟悉的語言、信仰與同伴。他很感恩慈濟及時的幫助，並深信這個社區一定可以在災難中恢復。

愛的漣漪逐漸擴散開來，每位受災民眾捧在手上的、是實質物資、還有志工的一片赤誠。

颶風與颶風之間

撰文——鄭茹菁

二〇一七年九月，鄭茹菁從空中鳥瞰颶風洪水肆虐的城市，睽違十二年的休士頓，從卡崔娜颶風到哈維颶風，這個美麗的城市擺脫不了颶風的威脅。風吹翻了屋頂，水淹沒了財產，居民臉上的恐懼哀傷依然，十二年前到此發放的隊伍，十二年後又回來關懷陪伴，慈濟人的愛，一直都在！

志工段登傑於發放現場帶動，掃除災難陰霾，帶來輕鬆與歡樂氣氛。（攝影／陳欣悅）

八月二十五日哈維颶風登陸休士頓，連下幾天豪雨，橋斷了、路淹了，停在家旁邊的汽車紛紛離家出走，成群結隊漂流在馬路上，最後停電了，休士頓陷入一片黑暗，居民隱約看到家具漂浮眼前，不敢想像外面的洪水猛獸有多凶狠……

洪水稍退，慈濟德州分會的志工便動了起來，分會執行長黃濟恩動員當地志工準備救災，會所組織起六十至八十人的隊伍，越南裔社區集合了約六十位志工，學校的慈青邀約同學參加救災的團隊，鄰近的聖安東尼市、奧斯汀市的志工也開始向休士頓移動，來自全美東西岸的慈濟人組成不請之師，請纓前往災區最前線。

志工團隊主動出擊，組隊勘災探詢：「請問，你們需要幫忙嗎？」剛開始出發的時候，先為第一線警消人員發放，逐漸擴展到社區。法蒂瑪越裔社區、清心越裔社區及聖約翰越裔教堂，綠點社區率先接受慈濟人的好意，一位越裔村人維特（*Victor*）聽說慈濟人的義行，堅決回捐急難救助金六百元，只接受毛毯及香積飯，把現金留給更有需要的人。

這時，兩萬人口的迪金森（*Dickinson*）災區傳來求援的聲音，當地居民會計師馬克及妻子蓮（*Mark Kingston & Lien Kingston*）希望為自己的家園盡一份力量，找到越裔社區活躍人士孫定願居中協調，為慈濟和迪金森市鄉親搭起了橋梁。

蓮親筆擬了一封通知信，懇請市長及

洪水稍退，慈濟德州分會的志工便動員起來，準備救災。（圖片／德州分會）

警長在信中署名，然後到鄉親集中處散發通知，並收集需要救助之人的名單，總共收集到大約三千人的名單。馬克夫妻立刻著手造冊、找場地，慈濟志工熊士民帶領團隊與迪金森市府溝通，並訂下九月十六日在迪金森高中舉辦全日發放行程。蓮說：「因為慈濟是直接參與、立刻發放，鄉親立即受益。」

本文作者鄭茹菁傾聽勞倫斯訴說他的故事(左圖)。9月5日，德州志工熊士民(右二)帶隊前往迪金森市立警局，與市長茱莉．瑪斯特(Julie Master，左二)及警長羅恩．莫拉萊斯(Ron Morales，左)討論賑災事宜(右上)。9月16日，迪金森市高中體育館發放現場，志工訪談受災戶(右下)。(左／葉晉宏攝；右上／德州分會提供；右下／黃友彬攝)

當志工宣讀證嚴法師給休士頓鄉親的信，莉蒂亞止不住奔流的淚水……她說：「看到有愛之人關心我們的處境，為我們付出這麼多，讓我深受感動，今天以前我沒聽說過慈濟，但是今天以後，我要成為慈濟的一員，謝謝，謝謝你們！」

當日共發放二千三百四十八戶，二百一十名志工到場提供服務。茱莉市長全程陪伴，對慈濟發放之迅速，對待鄉親之感恩、尊重、愛，以及全體志工的高效率行動讚不絕口，她發自肺腑地說：「*FEMA*（聯邦緊急救難局）應該派員前來學習，看看人家慈濟是怎麼辦事的！」

華頓（*Wharton*）是另一個重災區，當慈濟的勘災團隊到此勘災，主動前往市府敲開市長辦公室的大門。市長巴克（*Tim Barker*）回憶當天的情景，激動地說：「穿著藍襯衫的志工來到辦公室，主動伸出援手說要幫忙，讓我們感動到說不出話來！」每雨必淹的華頓市自哈維颶風登陸以來，一直籠罩在愁雲慘霧之下，九月十七日終於迎來了慈濟的發放，有一些受災的居民天未亮就來到市民活動中心排隊，瑟縮在微冷的夜色之間等候發放。

勞倫斯（*Lawrence*）及妹妹清晨四點就來了，看到我便拉著我說：「感謝老天爺！你們又來了，我還保留著去年你們給我的毛毯呢！」因為氣喘，他邊喘邊說哈維颶風摧毀了他的家，他及妻子被轉移到某家汽車旅館，妻子因心臟病發剛開刀，住在醫院，他自己也一身毛病，氣喘、高血壓及慢性組織性呼吸道疾病，特別跟醫師請假來領發放物資，希望能儘早趕回醫院拿藥及照顧病中的妻子。

這不是勞倫斯第一次遭災，去年也被大水淹過，當時慈濟人發放了兩條毯子，至今他仍珍愛著灰色的毛毯，念念不忘慈濟的溫暖。

我立刻向團隊回報勞倫斯夫妻的處境，身在臺灣的德宸師父體恤兩夫妻受

災又生病，建議多一點關懷，可以建立為長期援助的個案。黃濟恩親自審查勞倫斯的申請案，破例予以一千五百美元的補助，幫助他們度過難關。

當勞倫斯用顫抖的雙手拆開信封，驚喜萬分地發現他收到的竟是一張一千五百美元現值卡時，他激動而哽咽地說：「這些錢可以幫我們大忙，真的是太感謝了！」

我想到他一大清早就來排隊，定然還沒吃早餐，趕緊為他送上麵包、水果及水。想到他行動不便，我便捧著發放物資送他回停車場，發現他的全部家當都堆積在車上，就連泡水的冷氣機也捨不得丟掉，一開車門便聞到一陣的腐臭味，強忍住心酸，正在思索如何安慰他，只見勞倫斯歡天喜地聞著麵包香：「我要留給妻子吃，她聞到香味一定會醒過來的！」

等候發放的人愈來愈多，有人冷漠，有人悲傷，團康表演的帶動帶來意外的效果。當現場開始播放YMCA的音樂，等待中的鄉親放下了手機，停止了聊天，一邊拍手一邊站起身來隨音樂起舞，全場嗨到最高點，有一位鄉親說：「他的帶動，讓悲傷的人破涕而笑，引導眾人走出哈維颶風的陰霾！」

紐約志工段登傑負責動線引導，當他游刃有餘，就利用時間帶動團康，也會注意身邊的小朋友，用魔術變出棒棒糖逗他們開心。他說：「如果我的努力，能換來悲傷的人三、五分鐘的快樂，那一切都值得了！」

華頓市府非常有人情味，事先預定六十個披薩為志工午餐，市長巴克陪著志工吃披薩，我問他是否曾聽說過慈濟，他紅著臉承認：「最近才聽說，但我知道你們是一個很了不起的團體！」於是我開始介紹美國慈濟史，從九一一事件一路說到卡崔娜颶風，市長很認真地聽故事，一邊點頭，一邊說：「不可思議！」胖胖的市長又在志工的邀約下一起做團康，大跳〈美麗的星期天〉，滿身大汗和慈濟人打成一片。當日發放了五百九十九戶，出席提供服務的志工有一百四十人。

迪金森市的茱莉（*Julie Master*）市長接受美國三大主流電視臺之一的*ABC*電視臺（*American Broadcasting Company*）的採訪，她分享所看到慈濟賑災的點點滴滴，*ABC*特別前往休士頓靜思堂深入報導慈濟的賑災行動，拍攝了存放賑災物資的庫房，製作一則有關慈濟賑災的新聞。

半夜一點，德州分會會所仍不時接到災民來電，濟恩師兄接著電話，指導災民補辦手續並柔聲安慰；我因為趕報告晚睡，也自動補位接了幾通電話，感受到災民的著急與無助！夜深了，仍然穿戴整齊的志工來來往往，來自全美各分會的執行長還在電腦前敲鍵盤、布置發放，有人輕聲討論，有人振筆疾書，慈濟會所天天上演「休士頓夜未眠」，當兩眼惺忪的彼此在咖啡間不期而遇，嘴角不自覺地往上揚，於是我知道，我並不寂寞……

即時送愛暖人心

撰文—— 黃芳文

哈維颶風於二〇一七年八月二十五日登陸德州，風速最高達每小時二百一十公里，創下美國本土最高雨量！是五十多年來所遭遇最強大的颶風，造成的災情超乎預期的慘重。美國德州奧斯汀聯絡處志工即時動員，在風雨中前往史密斯維爾（Smithville）市的緊急避難所，提供六十條毛毯及食物，共有十四位志工參與送暖。

二〇一七年八月二十七日中午，奧斯汀聯絡處負責人溫倉彬接到達拉斯分會負責人凌濟成的電話，說明德州志願救難組織（*Texas*

慈濟志工頂著狂風驟雨，趕忙將援助物資搬進史密斯維爾活動中心。(攝影／陳宗坤)

Voluntary Organizations Active in Disaster，*TXVOAD*），請求慈濟贈送毛毯及食物給位於東南邊的史密斯維爾（*Smithville*）市緊急避難所。溫倉彬接到電話後，馬上與*TXVOAD*的協調人考特妮（*Courtney Goss*）女士聯絡，並動員志工準備會所僅存的六十條毛毯及食物，慈濟會員陳惠蘭曾是中餐館的老闆，得知志工在時間緊迫之下需要提供熱食給災民，便發心提供四大盤約五十人份的炒麵，另外，志工還準備了餅乾及香蕉。

奧斯汀雖然不在颶風圈中，但是從二十六日的晚上，一直到二十七日一整天都不停地下著雨，但所幸風勢有逐漸減弱的趨勢，志工們在會所集合將物資搬上車，出發前溫倉彬叮嚀志工們：「要小心開車，因為外面雨很大，有的地方會積水。」

因為雨水不間斷，沿路上皆可看到積水的地區，平時前往的主要道路，也因為積水而暫時封起來，需要繞道而行；幾處的淺位積水道路並不覺有異狀，待志工開過之後，才深刻地感受到危險的可能性，因此更提高警覺地開車，志工之間互相保持聯繫。八十公里的路程，開了將近七十分鐘，終於安全抵達緊急避難所——史密斯維爾活動中心（*Smithville Recreation Center*）。

志工在風雨中趕緊將物資搬進中心，已經在中心等候的考特妮及同夥志工，看到慈濟人前來，真心誠意地直道感恩，考特妮表示：「過去兩年有跟慈濟人互動過，當災難來臨時，第一個想到的就是慈濟人的毛毯。」

避難所於二十五日開放，陸續有災民進來，但是人數並不多，大部分的床位還是空著的，隨時準備好讓湧入的災民能得到及時的安頓。避難中心提供災民晚餐時間從五點半開始，若要等到災民們抵達，再一起開始送上毛毯及食物，時間上可能會拖到很晚，再加上雨勢不停，水位有可能持續上升；因此，考特妮女士為行車安全起見，建議慈濟志工們在天黑及積水嚴重之前儘早離開，他們會將毛毯及食物送到災民的手中。經過志工們商量，在以安全為前提的考量之下，決定留下物資及不捨的愛而先行離去。

離開避難所之前，志工們抓緊時間送愛，拿著毛毯到休息區，看見災民們是醒著的就親手送上。其中一位女士接受到毛毯時，當下感動流淚，馬上給予志工擁抱，並表示：「以前下雨只是屋外會淹水，這次沒有想到水真的淹進屋裏了！清晨兩點發覺情況不妙，我們只好到避難所來了。」

負責人溫倉彬持續與考特妮保持聯繫，同時聯繫達拉斯分會寄送毛毯到奧斯汀聯絡處，以備不時之需，一旦有需要慈濟支援協助，志工們就會立即行動前往。

相關大愛新聞：
*http://www.daai.tv/daai-web/news/content.php?id=*999181

黃濟恩 使命必達

補給部隊總司令

口述——黃濟恩　採訪——王純瑾　整理——林秀玲 林綺芬

賑災期間，慈濟休士頓的大家長——德州分會執行長黃太山（法號濟恩）每天忙進忙出，除了掌握各災區情況、協調發放計畫，也要統籌、調度物資，照顧外地志工，處理各類電話及機動事物；每一天、每一刻都是變化球。

午夜，賑災中心依然燈火通明，志工們分頭整理當天報告、準備隔天勘災或發放計畫，黃濟恩瞇著眼走來囑咐大家早點睡，然後去盥洗；那晚，他又睡在感

在迪金森市的發放現場，黃濟恩引導災民們依序入座。（攝影／陳欣悅）

恩堂。隔日清晨，他依舊笑咪咪地問候大家有沒有睡好、招呼大家吃早餐。自稱「補給部隊總司令」的黃濟恩，細訴這一個多月，承擔證嚴法師「使命必達」任務的心路歷程。

從天氣預報裏知道，我們逃不掉也躲不過哈維颶風，越靠近陸地，颶風的級數越高。報導說整個墨西哥灣的水溫都在上升，在這樣的情況下，當颶風到達陸地以後，其所挾帶的水氣可以下到三十英寸的雨，這等於休士頓一年平均總雨量的一半。

德州南部是一個非常平坦的地方，空地很多，雨量這麼大，下的時間又長，得知颶風即將來襲，我們知道要防災；風災過後是慈濟人要忙的時候了。

被水困住 動彈不得

當初蓋靜思堂的時候，我們就發願要讓這裏成為急難救助中心，八月二十五日哈維颶風登陸當天，我就把行李整理好，準備住在靜思堂了。我們也布達所有志工，再由志工轉知會員，歡迎報名加入賑災行列，準備好運作急難中心該有的基本架構。

但是二十五日那天下午六、七點，沒風也沒雨，我跟志工就回家了。但是晚上九點多開始，雨傾盆而下，連下了大概十個小時。第二天我打開車庫門時，外面馬路已經積水兩、三呎了，車子無法開出去。我家後面的湖，水位之高，是我從沒看過的。

那天開始，我被困在家裏動彈不得，好在仍有水、電供應。從電視上斷斷續續看到警告低窪地區居民撤離的消息。每隔三十分鐘或一個鐘頭，我就出去看水位，急著想到會所，我知道上人很擔心會所的安危，但是無法外出。

我們請長期與我們互動的隔壁鄰居——晚晴公寓裏的老菩薩們，從他們住處的二、三樓開窗幫忙看看會所的狀況，他們回報沒積水、很安全，我們也請臺灣精舍師父跟上人報告，德州分會一切平安。

德州會所建蓋之時就計畫成立急難救助中心，所以建築物本身的地基設計，高於地面三至四呎，沒有淹到水。第三天，我請女婿開著高高的車子，無論如何進到會所附近，讓我揹著背包涉水進入會所。我也邀請可以過來的志工進來駐守，接電話並準備接受需要的人來此安單。

上人最關心志工們的安全，我們陸續接到分會志工及會員們的訊息，有七戶房屋稍有損壞，二十幾戶屋頂漏水。漏水狀況有大有小，雨勢實在太大，甚至從煙囪灌入屋裏。

這期間我們也著手做救災計畫，水退了就可以馬上開始行動。我們將所有救災行動先告知幹部，再由他們尋求組員支援，成立機動式救援組。三十日之後，美國總會就開始跟我們一起作業，黃漢魁師兄（美國慈濟總會執行長）和曾慈慧師姊（美國總會慈善志業發展室主任）也飛過來了。

九月一日，我們成立二十二人的救災工作小組和急難救助指揮中心，在會所接受救援登記，也出去查訪災情；另外有人負責聯絡物資、發放現值卡，也跟美國總會聯絡、了解各地志工到休士頓支援的時間。

慈悲要有智慧

若以休士頓為中心，向西南延伸約三百公里的洛克港（*Rockport*），是颶風眼登陸的地區，颶風掃過、滿目瘡痍，到現在（九月十四日）居民還沒辦法回去居住。我們跟市政府合作，研討發放時間。

哈維颶風真的很怪，它進到維多利亞（*Victoria*）時，好像停下來遊玩似地，一小時兩、三英里地晃動，而後循著原路徑出海。在海上吸飽了水氣以後，從休士頓外港加爾維斯頓（*Galveston*）再往東的亞瑟港（*Port Arthur*）再次登陸，並繼續往內陸走。在往內陸時風變小了，不過仍舊下了好大的雨，所以一個星期之後，好幾個地區就跟休士頓一樣淹大水。

如此看來，我們關懷發放的範圍比臺灣還大。範圍太大、受災戶太多，我們先選定重災區，再來則是低收入區、弱勢族群區。

上人指示，立刻從臺灣經華航空運五百三十箱、長榮航空空運五十箱的香積飯到休士頓。達拉斯分會支援

身為補給隊總司令，黃濟恩聯絡協調，電話不離身。（攝影／林綺芬）

三千五百條環保毛毯、新澤西分會支援四千條毛毯，預計總發放量會達到一萬戶以上。我們要以直接、重點、感恩、尊重、愛的態度，來做這麼龐大的發放，上人的慈示是「慈悲要用智慧」。

「慈悲要用智慧」這幾個字，就讓我們知道每一分錢一定要用在刀口上，不能錦上添花，也不能忽視捐款者的那份善心。

淨宗學會捐款兩筆，他們知道慈濟會善用每一分錢，而且了解從外地到休士頓作賑災支援的志工，必須自行負擔食宿費用。因此每次有災變，他們第一選擇就是把錢交給慈濟。

有一位善心人士，得知「中國殘疾人藝術團」九月中旬要在休士頓演出「千手觀音」時已捐了一筆錢，颶風來襲之時，他又開了一張支票。後來，他邀請跟公司有商業往來的公司捐款，並追加同等金額。當我看到這十九家遍布馬來西亞、泰國、中國、臺灣的公司，還有

他自己的愛心時，真的讓我激動落淚，非常感恩。

會為自己感到光榮

九月十三日，我看到全美報名來休士頓支援的志工有五十位時，心裏會心一笑。當初會所剛蓋好時，從臺灣訂製來美國的棉被和枕頭，就剛好是五十套，真是巧合。

慈濟不是只發現值卡，我們還要關懷、傾聽、撫慰災民，除了全美志工，美國慈濟的多位分會執行長也都到這裏了，讓我覺得很溫馨。

此外，美國慈濟醫療基金會也從洛杉磯派來一部大愛醫療車，開了三天兩夜、長途跋涉一千五百多英里而來，提升了我們醫療援助水平，從九月十六日開始，醫療車會跟著到各個發放地點做診療工作，這也是一個很大的突破。

自己來當千手觀音

進慈濟二十七年，這半年來我感覺壓力最大，卻也做了最多事。

颶風來之前的四個月，我們在籌備「千手行願 祥和社會」的慈善音樂會，兩天共有五千兩百張票。音樂會其實就是為急難救助未雨綢繆，沒想到我們還沒開始募款，就將原有的急難救助金花完了。上人告訴我們，現在救人比較重要，上人話講得很輕，但我們很清楚應該要怎麼做。

是該救人的時候了，而不是觀賞節目的時候。雖然取消表演會有很多變數，但我相信，只要我們運作得宜，終究會從負面轉為正面。

我對已購票的會眾說，進劇場是看「千手觀音」的舞蹈表演，現在是自己當千手觀音去救人。要求退款的人很少，大家都樂意將購票款項捐出賑災。

賑災事項非常複雜，災區的情況、發放的計畫等，事事費心，我必須鎮守在會所統籌全局。金錢、貨品、外地志工的照顧、回覆電話跟各種機動繁雜的事，真的很忙，壓力也很大。能夠為眾生付出，看到災民受助後的那種喜悅，感覺所有的付出是值得的。二十七年來從上人那裏學到的、師兄姊互相激勵的、在慈濟獲得的各種經驗，此時都可以用上，真是做得很高興。

事情多的時候心不能亂，前兩天我十四歲的孫子跟奶奶來會所幫忙，聽到我一時心急大聲說話，便跟奶奶說，這不是他認識的爺爺，我趕緊向他道歉並謝謝他的提醒。

慈濟是個修行的道場，來這裏我只是做本份事，害怕自己修行不夠、做不好而愧對上人；很怕用了這麼多人力、物力、財力，如果沒有做到「本份事」，我會感到愧對眾生。所以我竭盡所能，使命必達。我把自己定位為「補給部隊總司令」，讓其他人能好好發揮。

這把年紀了，感恩上人還給我這樣的使命，很多人笑我，現在是休士頓最「幸福」的男人。

點滴之愛
全美志工上街頭

資料提供——全美人文真善美志工
整理——林綺芬

◆大愛幼兒園／慈濟在加州和德州的四所大愛幼兒園一同串連愛心，包括南加州蒙洛維亞大愛幼兒園、核桃大愛幼兒園、德州達拉斯大愛幼兒園，及休士頓大愛幼兒園都投入勸募。別看他們小小年紀，志氣可是比大人都高！(圖片／教育基金會)

哈維風災後，全美慈濟志工雲集休士頓，九月九日起在各受災城市展開發放與慰問，十日在迪金森市為第一線捍衛人民安全的警察與消防人員進行發放，每位警消得到六百美元的現值卡供急用。當電視螢幕播出全美慈濟人在街頭勸募的場景時，迪金森市（Dickinson）的警察總局局長羅恩（Ron Morales）看到這股來自街頭點滴的勸募力量。他告訴志工，因為工作性質，他的防禦心很重，但看到這麼多人上街頭，化為對警消同仁和受災民眾的祝福，他再也忍不住哭了起來。

九月一至四日，及九日、十日等六天，全美國共有四千九百八十一人次志工走上街頭，年齡層從三歲到九十歲，在約二百六十個街頭定點募心募愛；除了美國本土，遠在南美洲的厄瓜多慈濟本土志工，更是響應救災行動。

厄瓜多卡諾亞鎮，去年因強震受創嚴重，美國慈濟志工展開賑災，推動以工代賑協助重建家園；今年四月，厄瓜多遭受水患，美國志工再度伸援。如今，得知美國德州嚴重水患，損失極為慘重，居民即刻主動回饋。愛的循環力量大，過去點點滴滴累積的善因緣，讓愛心凝聚起來，幫助哈維風災受災民眾共度難關。

◆華府分會／戴維休斯先生(左一)聽到慈濟在全球幫助了很多災民，深為感動，當下為災民和慈濟志工祈禱；並祈願成為慈濟西班牙語志工(上圖)。(圖片／華府分會)

◆紐約布碌崙／佇立街頭的慈濟志工，以親子班的家長和孩子為主，共計二十多人，小小志工用心勸募，路人受到感動(下圖)。(圖片／紐約分會)

◆紐約法拉盛／志工才出發，有位穿著紐約大都會運輸署制服的工作人員主動詢問，得知志工為德州水災募款後，掏錢捐款，成了募得的第一筆款項(上圖)。紐約法拉盛的募款點都圍繞繁忙街道，尤其是緬街，因為正在施工，路人摩肩擦踵；藍天白雲隊伍在攘往熙來人群中格外引人注目(下圖)。(上／周芳苑攝；下／紐約分會提供)

◆新澤西／投入箱裏的每一分錢，都充分展現孩子們的善念、善心和善行，也著實感動頻頻低頭勸募的慈濟人(上圖)。把握開學前的長假日，媽媽帶著慈少，攜手傳承灑播愛。一起到日本超市出口勸募點滴愛心，小男孩投下手中零錢，愛心不落人後(下圖)。(上／新澤西分會提供；下／李仁傑攝)

◆北加州分會／今年年初北加州聖荷西水災的越裔鄉親(左一、左二)加入募款行列，打造一把把「開啟慈悲的鑰匙」(上圖)。(攝影／容長明)

◆達拉斯分會／達拉斯共有八家超市響應慈濟為哈維風災災民募款活動，志工全體出動，帶著文宣、海報，在超市出口，募心募愛(下圖)。(圖片／達拉斯分會)

◆北加州西雅圖／約翰(右)是藝術創作者，收入不多，有領政府津貼。在等車的時間，對志工的活動一直很注意，第一次志工走近他身邊時遭到婉拒，他一直仔細觀察志工對路人的解說與勸募，志工再度與他互動後，他歡喜為災民付出一分力量(上圖)。(攝影／周祖頤)

◆芝加哥／劉國博師兄雖然在化療中，仍然挺胸彎腰為德州颶風災變而募心募款(下圖)。(攝影／劉庭佑)

◆美西合心喜瑞都聯絡處／華裔民眾對慈濟有很深期許和信任。男子看到志工就豎起大姆指，他說有災難時，總是第一時間就看到慈濟人身影(上圖)。(攝影／許春蘭)

◆德州分會奧斯汀聯絡處／馬克先生是遊民，每天在街頭六至八小時，均收入十五美元，他發心捐錢說很願意助人，因為他的錢也是別人給予(下圖)。(攝影／陳宗坤)

◆美西合心橙縣聯絡處／南加州橙縣，高齡九十歲的慈濟志工陳春長(慈濟人暱稱乾爹師兄，法號濟佑)不忍災民受苦，與老友參與在大華超市的街頭募款。他向民眾傳達慈濟的法，與慈濟人話家常(上圖)。(攝影／黃友彬)

◆美國總會大愛小學／大愛小學的劉婷思，由媽媽曾明帶著來到羅蘭崗大華超市做小志工。劉媽媽說婷思的中文名字取《靜思語》的音，婷思拿著捐款箱，吸引許多帶著孩子的家長發揮愛心(左圖)。(圖片／教育基金會)

菩提林立從一生　淨化人心為己任

記 二〇一七年全美慈青、學長暨慈懿幹部研習營

撰文——孫文憲 王效琪 馬廣舜　整理——林宛儀

以「菩提林立從一生，淨化人心為己任」為主題的二〇一七年全美慈青、學長暨慈懿幹部研習營，於八月十日到十三日在維吉尼亞州瑞士頓市（*Reston, VA*）的華府分會舉行。來自全美及加拿大的慈青，抱著好奇和興奮的心情，於八月十日陸續地來到營區，希望在四天三夜的營隊中，自我提升，並且和所有成員一起成長。

鍾豪學長感恩有此機會承擔營隊總協調的工作，他希望藉由這個工作，將過去幾年所學習到的精神理念，傳承給更

2017年全美慈青、學長暨慈懿幹部研習營，營隊人員與全體學員合影。(攝影／彭勵新)

多慈青學弟妹們。鍾豪也誠心期望學員們，在營隊期間用心在當下，以營隊所學的理念帶動各大專院校的慈青社。

地主志工 默默成就營隊

今年營隊的特色之一是落實節能減碳。交通機動組在活動前，將交通方式用詳盡的文字和圖片說明，以電子郵件傳給每位學員。學員們抵達機場或火車站之後，皆能順利地轉搭地鐵或旅館接

編號1013、象徵傳承的熊慈青(慈悲兒，中)，會將慈青們的願力、慈悲、智慧及感恩、尊重、愛的精神傳播到世界各地。(攝影／孫文憲)

駁車到達接駁點，再由當地志工接送到營區。

張雅俐第一次承擔交通組功能，她在營隊中最大的感動是，自己能在旅館接駁車或地鐵還沒營運的清晨或半夜，將排除萬難趕來的學員或慈濟志工，安全的接送到旅館。

負責生活組的慈青學長江子毅，總是默默地利用上班前後以及午休的空檔，甚至犧牲周末的休假，一點一滴地把營隊需要的器材準備好。華府慈青們也因此樂於效法，在他的帶領下，一起完成生活組的繁雜工作。

炎炎夏日，空間局促的廚房內，擠滿了來自華府地區阿媽、阿公級的香積志工。一道道美味可口、充滿愛心的菜餚，就在志工陳婉瑜的帶領下，同心協力地陸續完成。

有大廚之稱的志工阿蘭（鄭寶燕）說：「年紀大，要活就要動。能做時，盡量做。身體靈活又健康，就是福氣。」她接著說：「烹調也是一種練心的方法。心寬念純，就能練出耐力和豁達的心，幸福的滋味就會跟著產生。」

志工們默默地付出，不但照亮別人，自己也在做的過程中，點燃了自己心中的明燈。

心地農夫 勤耕善種

八月十一日早晨的兩堂課，主要是讓學員能體會把握方向、減少困擾的方法。 心願有如種子，如果能時時警惕心中的雜念，正如同即時拔去心田裏的雜草， 就能減少許多修正錯誤的時間。

課程中讓學員以拋毛線球的方式許願，目的是要讓組員們在拋球許願的過程當中，了解到個人的理想與抱負，往往是要經由他人相輔相成、眾志成城才能夠達成。

話家常 勉勵慈青成棟梁

美國總會執行長黃漢魁分享自己從科學家轉投入慈濟志業的過程，以及救人先救心的理念。期望慈青們能夠成為美國慈濟和當地社區的橋樑。希望在不久的將來，慈青們能將慈濟志業帶進美國的主流社會。

志工曾文莉分享這二十年來，從喜歡購物的家庭婦女，轉變為精進志工的心路歷程。除了個人的分享以外，兩位講師還以沙石填滿玻璃瓶的例子，勉勵學員在成家創業的忙碌生活中，不忘善用時間服務人群，讓生命更加充實圓滿。

師公上人互動 菩提道上攜手前進

華府分會的邵思瑀和芝加哥分會的李侑蓉，代表慈青夥伴們經網路連線向師公上人報告：「慈青們了解自己是慈濟在本地世界的橋梁，並且也祈願能『從種子變成大樹』。

師公上人給予溫馨的祝福，感恩美國慈濟人為了下一代的菩提種子，在當地用心耕耘，期待善種子在美國廣成菩提林，庇蔭美國大地。

卡內基課程 訓練領導人特質

八月十二日，課務組特別安排了一堂卡內基訓練課程，講師派森先生（*Dan Parsons*）以幽默沉穩的臺風，掌握了全場聽眾，課堂上歡聲笑語不斷。他提到「知識、技術和態度」是個人成功的三大要素。在他的引導下，學員們從思考領袖的定義中，衍生出個人的自我期許。熱烈的腦力激盪後，有人表示勤勞、果斷是成功者的特質，有人覺得善於觀察才能訓練出深入的溝通技巧。派森先生分享，一個成功的領導者，必需利用可靠的實證，以簡單扼要的方式，有效地帶動並激勵所有的成員達成團體的目標。派森先生又提到，把握團體特質（*identity*）的介紹技巧，並且讓學員們練習以精簡扼要的方式介紹自己。

啟發善種 菩提林立

慈濟大專青年聯誼會自一九九二年成立，至今已有二十五年的歷史。參與這次營隊的師姑師伯們，經歷過陪伴慈青所面臨的挑戰，也都認同廣邀大專青年參與是當務之急，繼續藉由慈懿家庭的關懷，讓善的種子在慈青心中萌芽，而後以佛法滋潤，讓慈悲喜捨的精神生根發芽，進而菩提林立。

聖荷西及聖地牙哥的慈青們，為慶祝慈青二十五年，用心地縫製了象徵歷屆傳承的熊慈青，外號慈悲兒，慈青編號1013，代表慈青一人一善的願力，藉由身上的翅膀，把慈悲、智慧以及感恩、尊重、愛的精神，傳揚到世界各地。

緊湊的營隊在學員們分享心得、領取結緣品之後結束了。明年的全美慈青營隊，將以更充實的面貌在加州聖諦瑪市美國總會園區，與家人們再次團聚。

音樂無國界

慈濟長島管弦樂團用音樂傳愛

撰文——王純瑾 陳秀美

「參加慈濟的活動很有趣、充滿教育性、也讓人更主動。樂團不只教我小提琴，還教我人文跟禮貌，把我變成一個更開放的人。以前我開門自己走過之後，就讓門關上不管別人，現在我會想到後面的人。」進入慈濟長島青少年弦樂團已經四年，暑假過後將就讀九年級的林彥君，充滿自信與陽光，侃侃而談，「這趟旅程也讓我學到幫助別人，來幫助自己變得更像成熟的男人。」

二〇一三年十二月，慈濟長島青少年弦樂團成立，選定了演奏的三個方向：傳統古典曲目、慈濟曲目以及民謠曲目。在長島有很多樂團，包括很有名的愛樂、幼獅，馬友友的姊姊也在那裏成立樂團，人文藝術薈萃的紐約，樂團可謂不知凡幾。「我們問自己，有這麼多樂團了，為什麼我們還要成立樂團。所以慈濟人文變成我們樂團很重要的一個部分。」慈濟長島支會負責人蘇煜升（濟義）說：「樂團團員不只演奏音樂，也身體力行學習尊師重道，如課前準備茶水奉茶給老師，課後向老師鞠躬致敬，安排值日生整理課桌椅等。」

長島青少年管弦樂團全神專注在愛滿地聯絡處表演。（攝影／陳敬典）

樂團團員年齡從九歲開始，最大的團員現在是十六歲。分為白雲隊（年紀小，三至五年級），跟藍天隊（年紀大，六至八年級）。每周團練二小時，包含三十分鐘慈濟人文課，每個月安排一次社區服務，例如去老人院演奏，表演手語、團康，讓團員學習如何跟老人家互動。讓團員在「弦樂和慈濟人文」的雙重熏陶下，化音樂為愛心，經由音符溫暖人心。有媽媽告訴慈濟志工，孩子從老人院回家之後，跟她說：「我長大後，絕對不會把您送到老人院。」此外，家長是樂團的一份子。孩子上人文課時，也開了一班大人的課，目前有花道、茶道跟心素食儀。家長在課堂上了解，花裏還有好多生命的意義存在；而泡茶的每一個動作，都有法跟禮。

初次上迪士尼表演

迪士尼應該是全世界很多小朋友嚮往的地方。如果可以促成樂團在迪士尼的舞臺上表演慈濟歌曲，會是一個很重大的里程碑。樂團於二〇一六年底開始跟迪士尼聯繫，今年三月把演奏的影片、照片，寄到迪士尼讓他們審核。迪士尼對演奏歌曲的篩選非常嚴格，樂團選擇慈濟曲目〈青山無爭〉送審。當迪士尼說可以演奏這首曲子時，大家都覺得好興奮，六月二十七日在舞臺上演奏時，好多人都流下眼淚。

行萬里路

為了讓團員能在各地多參訪、學習，樂團安排團員用音樂走出去，團員到過很多地方。二〇一五年回臺灣，兩星期內全臺巡迴演出了十四場；二〇一六年到波士頓表演，紐約則去過包括卡內基音樂廳等。二〇一七年六月來南加州的慈濟美國總會，參觀了醫療車，也參加了聖伯那汀諾（*San Bernardino*）的大愛蔬果車發放活動。樂團行政總監也是慈濟志工蘇濟義表示：「為了讓我們的小朋友跟家長去做親手布施的工作，大愛蔬果車的部分有兩個方向，一個是演奏，一個是其他小朋友跟家長去作發放。」在發放之前，已經先跟團員們講大愛蔬果車的源起，團員的心裏就覺得要幫助這些人；臺上有人作表演，臺下有人作發放，表演完的人也下來幫忙。團員看民眾陸陸續續進來，推著車領食物，滿滿的食物、滿滿的志工、滿滿的愛在那邊等著他們，就已經非常激動。民眾也非常感動，因為第一次有人演奏樂曲給他們聽，現場的氣氛非常感人。

團員跟家長都覺得此行收穫滿滿。家長蔡曉青分享：「我跟孩子說，我希望聽眾聽了你吹奏出來的音樂，可以感受到心情是輕鬆的、有愛的溫暖。」慈濟青少年管弦樂團的理念，就是要用音樂宣導愛。

焦點報導

慈少領導營

激發創意新思維

撰文——黃光宇 姜敬先 陳秀美 林綺芬

九月四日，三天兩夜全美慈少領導才能培訓營，於慈濟美國總會聖諦瑪斯園區圓滿落幕，兩百三十多位滿懷真誠、熱情的善種子即將回到全美各社區，運用所學發揮善良的帶動力與影響力。

連日來秋老虎兇猛襲擊南加州，九月二日華氏106度炙熱高溫也抵擋不住孩子們學習的熱誠， 中午十二點全美各地區慈濟青少年代表，陸續抵達美國總會。一輛滿載五十五人、由北加州來的巴士， 由於所行經的高速公路發生山火必須繞道，原定六小時的車程，結果花了七個半小時，到達園區已將近下午兩點了。孩子們面帶倦容的從巴士下來，看到列隊歡迎的隊伍及迎面而來的豔陽，頓時精神抖擻。

大家輪流接力，稍有一點疏忽，就無法將鐵球運到水桶裏。(攝影／廖慧岑)

下午兩點，營隊在美國總會副執行長蔡晉宏的期勉下展開三天的密集課程，包括端莊有禮的生活教育、人際溝通、品格成長以及腦力激盪與領導才能等豐富的教學內容。

探索教育 合作無間

第二天的「探索教育」是訓練慈少之間的合作與領導能力，藉著遊戲體會群策群力達成目標。傾聽他人，容納大家的想法，協調溝通，藉由彼此之間的尊重和配合以建立互信的遊戲。共分體驗、觀察、相互支持、產生信任及獨當一面等五個類型遊戲：

體驗（*Focus Ring*）：看似簡單，其中只要稍有一點的疏忽，就無法將中心的球由*A*點移到*B*點，慈少由遊戲中體驗到，遇到困難總是有解決的方法。

觀察（*Pipeline*）：小鐵球經由大家輪流接力，最終將鐵球運到水桶裏；觀察與時間競爭，及時補位的管理學。

產生信任（*Single Plank Bridge*）：橋頭兩岸的人要掌握好平衡點，並且處處設身處地為別人著想，努力幫助要過橋的人，過橋的要通過高低不平，斜度不同平衡木，就得膽大心細 。

相互支持（*The Cube*）：學習以溝通、尊重和關懷，協力幫助隊友通過懸空的立方體 。

獨當一面（*Blindfold Rope Square*）：在蒙著眼睛下，看不見隊友的動作，完全靠領導人的帶領，將兩條長短不一的繩子變成一個正方形，這是針對領導才能所設計的遊戲。

參加領導營的慈少們，認真地進行小組討論。(攝影／駱淑麗)

熱情活力 才華洋溢

晚會時間，慈少們紛紛施展了他們的創意才華，節目包括團體舞蹈加特技，歌聲配合手掌拍出的節奏，白雪公主吃了素菜後甦醒的舞臺搞笑劇，你猜、我猜、猜猜猜遊戲，錯誤的慈濟行儀等等；最令人拍案叫絕的就是選美大賽，女生是裁判，三位參選的男生，一位嬌柔做作，一位天真可愛，還有一位具有慈濟人文，毫無異議優勝者是慈濟人文，兩個半小時的晚會好戲連臺、笑聲不斷。

三天下來， 營隊要驗收慈少學習的成果，由各小隊的輔導隊長上臺展現，綜合大家所設定的目標：懂得傾聽，分享

交流，勇於承擔與付出，將參與營隊所學帶回社區和大家一起成長，也有人謙虛地表示：「也許並非完善，但是學會如何彼此溝通、集思廣益去完成任務，是最寶貴的經驗。」

全國總督導黃思賢專程前來勉勵慈少：「要做一個被人需要的人，要做別人生命中的貴人。」二〇一七年慈少生活營在活潑輕快的手語〈甜蜜的家〉中溫馨落幕。就如葛濟捨師伯說的：「希望很快再見到你們！要記得慈濟永遠是你們的家。」

眼中看到別人的孩子

天有不測風雨，料想不到颶風「哈維」居然癱瘓休士頓，造成德州世紀的洪災，就在全美慈少開營之際，大多數的志工都為賑災走上街頭募款，慈少營隊總協調施靜娟感恩所有功能組，在人力短缺的情況下，三十多位慈少家長應湧而出，以愛的接力克服一切困難。生活營由年輕人一手承擔，課務原本就由慈青籌備策劃，隊輔長也由資深的慈少承擔，感恩香積志工與愛心媽媽每天汗流浹背，以愛心、用心、耐心、誠心、感恩心，準備「五心級」的三餐 。

上屆營隊的慈少學員長周赫巖，此次承擔課務團隊隊長的重任，他說：「這次課務團隊共有八位慈青，一放暑假就開始在線上討論課程的規畫及活動項目。最主要的是讓大家認識各地的慈少，慈青也利用此機會增進彼此感情，並且將他們的經驗分享，讓慈少進入大學就可以順利的接棒！」

好幾位慈少把握開營前的上午，和父母親一同走上街頭募款，並與大家分享他們的感動，張蓉蓉說，「沒想到這麼多有愛心的人！幾乎每一個走過的人都會捐錢， 有一個人經過時說：『是慈濟呀！』就馬上打開皮包，抓了一把錢，丟到募款箱裏。」

生活營由年輕人一手承擔，課務由慈青籌備策劃。(攝影／駱淑麗)

慈少家長林宜蓉及兒子傑森（*Jason Lin*）一起上大華超市向買菜的人們募款，看到不同族裔的人都樂意捐獻愛心，許多人看到慈濟標幟更是主動走上前來。傑森分享：「真的很感動，不管捐獻的多少，每一筆錢都是一份愛心。」林宜榕說，「只有在慈濟，才會看到高中的孩子會親自作感恩卡片、會跪下以雙手奉茶給父母，很明顯地看到孩子們的轉變。」

五年前和兩個孩子一起進入慈少的林淑芳，三年前受證成為慈濟委員，並成為慈濟花道老師。她感恩地說：「 因為孩子來慈少，而豐富了自己的生活，因為感動而進入慈濟大家庭。」

家長林嫻靜說，在慈濟都有相同年齡的孩子，彼此可以經驗分享，在這裏遇到的都是好人、好事、好的理念和好的環境，和大家一起成長。

慈少張大為的父母，三天都在廚房幫忙，母親江美英表示：「少子化的孩子平常活在自己個人的世界裏面，用三C設備與人溝通；沒有兄弟姊妹，不知道什麼叫分享。孩子來這裏他很開心，一下子有兩百多個好朋友，學會怎樣跟人相處。我看到師姑師伯們，把兩百多個孩子當作自己的孩子一樣地照顧；我也學會眼中不能只有自己的孩子，大愛是需要傳承下去的！」

大家來吃素

美國中西部第一屆慈少營

2017年美國中西部第一屆慈少營於八月四日到六日在慈濟芝加哥靜思堂舉行。營隊主題為「以悲智行，從心出發」，旨在啟發孩子心中的悲憫之苗，深耕莘莘學子人文教育。孩子們在靜態環境中學習佛法、花道與培養領導能力；在動態課程中動手搭帳篷、運動及做菜。

特別的是，這次以「大家來吃素」歌曲融入靜思鐘鼓演出，並以蔬食烹飪課程達到鼓勵孩子喜愛蔬食的目的。藉由與同齡同伴的團隊合作力量，訓練孩子學習解決問題的能力。同時也走入社區參與老人院服務活動，及水災發放和災民互動；讓孩子接觸人群，身體力行發揮愛心。在慈濟的人文薰陶下，引導孩子走向正確的人生軌道。從俄州哥倫布市陪伴孩子來參加慈少營的媽媽穆育春，看到因為團隊的友善氛圍改變她的孩子原本孤僻的個性，覺得很感恩能參加這次活動。慈少奧斯卡分享他來參加營隊，發現吃素是一件有意義的事，為了健康，他願意改變飲食習慣吃素食。結營的表演以整齊劃一的姿態演繹出團隊鐘鼓的氣勢，用心就是專業，激發出孩子無限潛力。最後虔誠祈禱，願天下無災無難，為營隊畫下圓滿句點。(整理／陳秀美)

七年之愛

海地慈濟志業園區動土

撰文——王純瑾

八月的太子港，暑熱依然，一輛輛色彩繽紛的海地公車，擠滿了人，在顛簸的道路上前進，灰塵漫天，可是今天（二〇一七年八月十七日）有點不同，一輛載滿海地志工的大巴士，駛入離太子港市區約三十分鐘車程的海外工程公司（*Overseas Engineering & Construction Co.,* 簡稱*OECC*），一小時後，這裏即將舉行慈濟海地志業園區動土典禮。

慈濟美國總會執行長黃漢魁在動土典禮上說：「七年前海地地震後，從急難救助、興建學校、義診、發放，直到興建心靈的家，這都是慈濟人的愛。今天我們來到這裏齊聚，看到答案了，我們即將有個家，這是屬於我們心靈的家，也代表長期的責任。」

七年，這個數字，是慈濟與海地，在大地震後(二〇一〇年開始)，以誠與情為基礎，鋪起長情與大愛的道路。如今，慈濟在太子港舉行慈濟海地志業園區動土典禮，預定明年一月中旬完工，這是一件意義非凡的工程。

多年來，慈濟持續在太陽城做大米發放，讓居民不挨餓，「我們一起合作，分享幫助兒童，幫助有需要的年輕人，空肚子並不好受，飢餓是孩童無法承受的。」合作夥伴如濟神父在臺上以感性語言見證與慈濟的合作歷程。

對慈濟志工陳健而言，這是他第六十七次進入海地，這次顯然有不同的意義，興建一個實體的家，對志業推動、志工凝聚力自是不同，「最大的意義，就是本土志工終於每個禮拜都可以來這邊共修，而且不只一次，我們有自己的園區，有自己的倉儲，有自己的地方了，我們可以在這邊做熱食發放，可以長期進行個案關懷，老人院、殘障院等，海地的本土志工，未來都有地方來做事情，然後來幫助他們。」陳健說著，興奮之情溢於言表。

海地計畫與對外合作部（*Ministry of Planning and External Cooperation*）部長米艾文（*Avoil Fleurant*）代表海地政府致詞：「動土典禮轉化了願力，願海地志工跟著慈濟基金會一起合作努力，化目標為行動，讓夢想具體呈現。」

為了在動土典禮中以手語演繹〈一家人〉，十六位海地志工直到當天早上，還抓緊時間勤練，培養演出默契。典禮進行到手語演繹時，他們分為二組，一組在典禮臺上，一組在臺下，一起帶動臺上臺下的來賓比手語，現場氣氛活絡熱烈。

接著是動土儀式，邀請來賓、美國志工、海地志工共二十四人，以三鏟：「第一鏟，願人心淨化；第二鏟：願社會祥和；第三鏟，願天下無災難。」祝福慈濟海地志業園區順利發展。

動土典禮圓滿後，美國總會慈善志業發展室主任曾慈慧邀約資深海地志工一起開會，為未來海地會所的運作討論，曾慈慧請資深海地志工規劃輪值排班表，共同維護心靈的家；開展職訓計畫，增長海地人的生活技能，做義診、熱食發放等。「今天有這麼多人來祝福，就已經是開啟愛的善門，讓我們大家一起來護持成長。」曾慈慧深深期許海地志工。

參與動土典禮的與會貴賓和慈濟職、志工，歡喜執鏟留影。(攝影／Kekerex)

海地志工列隊整齊、精神抖擻，來參加動土典禮。(攝影／王純瑾)

薰法中覺醒

晨鐘起 薰法香 聞鐘聲 煩惱輕 智慧長 菩提生

為什麼要聞法精進呢？證嚴法師說：「凡夫懵懵懂懂地來到世上，從何而來？自己也不知曉；有時遭遇種種不順，不免會怨天尤人。這些都是因緣果報—過去種下了因，遇到了緣，在今世結果。只要明白這個道理，精進於汲取佛法智慧，自然曉了世間無常，生命也更加豁達。」

薰法中覺醒

慈濟的魂

《靜思妙蓮華》本跡開二門，法喻談真祕

撰文——高惟法

「靜思法脈，慈濟宗門」，慈濟法門所依據的經典就是《法華經》與《無量義經》，尤其《法華經》，是慈濟的魂。如果慈濟失了這個魂，那麼慈濟還剩下些什麼？恐怕只剩下軀殼，裏面什麼都沒有了！

靜思法脈是「本門」，就是法理，是體，也就是《法華經》，上求佛道；慈濟宗門是「跡門」，就是事相，是用，行菩薩道，走入人群，付出無所求，還要感恩，下化眾生。

慈濟推動「四大八法」，一站一站的化城，是「為眾生」，是「跡門」，就是事相，是用；證嚴法師「為佛教」，每日說法、傳法、弘法，這是「本門」，就是法理，是體。

「靜寂清澄，志玄虛漠，守之不動，億百千劫」是「本門」，是法脈；「無量法門，悉現在前，得大智慧，通達諸法」這是「跡門」，是宗門。這個妙法，就叫做「本跡開二門」。

開示悟入

《法華經》第二品〈方便品〉云：「諸佛世尊，欲令眾生『開』佛知見，使得清淨故，出現於世；欲『示』眾生佛之知見故，出現於世；欲令眾生『悟』佛知見故，出現於世；欲令眾生『入』佛知見道故，出現於世。舍利弗！是為諸佛以一大事因緣故，出現於世。」

「開」是開發。佛來娑婆，目的是欲令眾生，於煩惱黑夜中，開發佛性，回復本具的清淨。從〈方便品第二〉至〈法師品第十〉

「示」是顯示。眾生本具佛性，眾生迷而不知，枉受生死輪迴。諸佛以善巧方便言辭，令眾生自覺、自勵，發菩提心，勤求佛道。〈見寶塔品第十一品〉

「悟」是覺悟。諸佛出世說法，令眾生轉迷為悟，

覺知佛性人人本具，皆可成佛，因而策勵自己，趣向佛道。從〈提婆達多品第十二〉至〈囑累品第二十二〉

「入」是進入。佛陀苦口婆心，說了許多方法，引用種種例子、譬喻，使有緣眾生，從「開示悟入」，四個程式，進入「佛之知見」。從〈藥王菩薩本事品第二十三〉至〈普賢菩薩勸發品第二十八〉

本跡開二門

「本跡開二門　，法喻談真祕」這首偈，是天臺宗智者大師的判教：《法華經》共二十八品，他把它分成兩大段落，前十四品叫「跡門」，後十四品叫「本門」。

跡門，以〈方便品〉為主，開三乘之權巧方便，而顯一乘之真實義，此即「開權顯實」；本門，以〈如來壽量品〉為主，開伽耶始成佛之近跡，而顯久遠成佛之本，此即「開跡顯本」。跡門為「權」（方便法），本門為「實」（真實法），而成「權實一體」、「權實不二」之妙法。

《法華經》的微妙教義（理），都體現在〈方便品〉當中了。〈安樂行品〉呢？是《法華經》之行（事），《法華經》所要宣揚的菩薩行、實踐、修持，全部都體現在〈安樂行品〉當中。那麼〈如來壽量品〉是《法華經》之「體」，那是本，是本體啊！《觀世音菩薩普門品》呢？隨類應化、尋聲救苦、有求必應，講的是什麼呢？《法華經》之「用」，《法華經》的自在的應用，體現在〈普門品〉當中。

是以，〈方便品〉、〈安樂行品〉、〈如來壽量品〉、〈普門品〉四品，充分表達了「理事，體用」的圓融，以及度眾之機教，從權巧方便，至一乘真實之妙法。

法喻談真祕

「由實相真諦之理而生出一切法，故以實相之理為本，一切法之事相為跡。」

真實法，凡夫無法理解，所以佛陀講《阿含》、《方等》或是《般若》、《華嚴》，直到《法華》，每一部經都有本、跡，每一部經都有說法、譬喻、因緣（三周），用許多人間事相，配合著道理來講說。

《法華經》亦同，「本門」的真實法，不易理解，佛陀講完「跡門」的「理事」〈安樂行品〉之後，要開始講到「體用」，中間就用〈從地涌出品〉來接替，這麼多威德的大菩薩從地涌出，到娑婆世界來，是為什麼來？其來龍去脈如何？用這些，來引出〈如來壽量品〉。

白蓮花

《法華經》全名為「妙法蓮華經」，以「白蓮花出污泥而不染」之意，顯一實相之真理。

白蓮花它具有花果同生的特性，適足以表達《法華經》的第一層思想，即所謂的「權實不二」。權者，權宜之計也，權巧方便也，它不是真實之法。花瓣是代表權，而內在的實，真實的義理，我們就用這個蓮蓬來表示，就是果。所以，花果同時代表的是《法華經》的第一層意思是「權實不二」、「權實一體」。

第二層，白蓮花是花開蓮現，當它的花瓣長到一定的程度後，裏面的蓮蓬就明確地展示出來了，所謂花開見佛。它所要表達的，就叫做「開權顯實」。用說法、譬喻、因緣等等，來顯現真實的道理。

第三層，就是花落蓮成。當花開的時候，這個蓮雖然現了，但這時蓮的果實還是稚嫩的。我們從世間法上來講，蓮蓬裏面的果實還是嫩的，要到什麼時候果實才真正可以成熟，可以煮蓮子湯了？我們說必須等白蓮花的花瓣都落的時候，這叫花落蓮成；果實這時才可以收成享用。這代表什麼呢？表示「捨權立實」。把這個權法徹底地捨掉了，完全地唯有一實之法，沒有任何的權法附著在它的身上了。

從權實不二，到開權顯實，最後是捨權立實，這三層《法華經》的妙義，恰恰都能映現在「蓮蓬」和「蓮花」之上，並得到一個恰當的印證，所以我們用白蓮花來形容這個妙法，故稱之為《妙法蓮華經》。

四個老婆的故事

釋迦牟尼佛在一次法會上，講了一個故事：

據說有一富翁，討了四個老婆。第一個老婆勤奮儉樸，默默勞動，這位富翁根本忘記有這個老婆的存在；第二個老婆很會料理家務瑣事；第三個老婆美動人；第四個老婆聰明伶俐。

有一日富翁病危，知自己死期將至，希望四個老婆肯陪伴自己，就把自己的想法告訴她們。

第四個老婆說：我不陪你！第三個老婆說：我才不跟你去！第二個老婆說：儘管我是你的老婆，可是我怕寂寞，我不陪你！第一個老婆說：既然我是你的老婆，無論你到那裏我都跟著你。

以上這個譬喻，富翁其實就是我們自己；第四個老婆就是我們的肉體，死後將與我們分離；第三個老婆就是我們的財產，生不帶來，死不帶去；第二個老婆就是指我們的妻子，生時兩人相依為命，死後則各自飛；第一個老婆就是我們本具的佛性。

佛陀用這個譬喻說明眾生的佛性，原本是具足、是永恆存在的。眾生無明不覺，把佛性迷惑掉了，枉受六道輪迴之苦。佛陀出世說法，是為開發眾生內心的智慧。初以「四聖諦、十二因緣法」三轉法輪，欲令眾生體解真理，從生死苦海回轉頭來，最後以《法華經》開示悟入眾生本具佛性，剝開無明煩惱，種無上菩提因，直入佛知見之果。

整理——王慮怡

顧好心念，用心過好每一天

【晨起薰法香，慧命日增長】
《法華經》〈從地涌出品第十五〉

證嚴法師開示：「我們的志願既定，『四行』法一定要，念念心志上，一直要心心念念，記得『四修』法落實身、口、意、誓願裏。」
身體，日常生活，待人、處事、用物等等，身體感受所面對的一切，我們都要堪得忍。
境界來了，無法堪忍，就會起心動念，升煩惱無明，所以，要定好我們的心，就是顧好心念。」

用心過好每一天

謝宜瑾／北加州分會-舊金山支會

慈濟北加州分會與食物銀行合作，固定在舊金山劉貴明小學的學生上課期間，每星期於校園內舉辦一次食物發放，這是我旅居舊金山兩年來，與兒子持續參與的慈善活動。

領取食物的社區居民皆為低收入戶，因此，總是近距離接觸到滄桑臉孔、辛勞佝僂的身軀，及布滿厚繭的雙手。

我時時提醒自己，參與每次的發放，定要懷著最感恩的心念，給予每一位領取食物的感恩戶，一句真誠的問候，一份溫暖的笑容，一聲誠摯的祝福！

每次發放結束，走在返家路上，牽著孩子的手，心中總是湧出「見苦知福」的一份珍惜，更期許自己「用心過好每一天」！

顧好一念心

謝玉琴(慈尹)／北加州分會-西雅圖支會

顧好一念心，可以結好緣，可以讓自己健康。

顧好一念心，可以在充實、感恩的每個時刻留下生活中的印記。

每個人都有自己的想法和追求的夢想，可是當人與人互動、交流、同事或者築成一個家庭時，彼此的想法、夢想碰觸，情緒的火花就可能燒疼彼此內心的覺受。

友人述說這些日子心情的翻轉。

她說：「結婚十幾年了，每每因為孩子教育問題與先生爭議、嘔氣，緊張的情緒，在家中時時可嗅。」

自己常常生悶氣，又計較先生不幫忙家事，埋怨自己像菲傭，整天繞著家事不停打轉；又抱怨孩子整天玩手機。

悶氣、抱怨、計較的情緒，充塞自己的生活。最近去醫院檢查，發現左邊的腎臟有一顆腫瘤，醫生說：「可能是良性？也有可能……」

好友說：「頓時，整個人生顛覆了，想著死神敲門！只覺得時間停了，全世界都停了。」

「只有自己孤獨的在一個空間，想著為什麼是我？為什麼會有腫瘤？身體沒有任何不舒服啊！」

「幾番省思後，突然想明白了一件事，幾十年來，自己的負面情緒不斷傷害自己，也傷害身旁最親近的家人。」

深刻的反思後，她站了起來擁抱先生、擁抱孩子！當下的擁抱是那麼的真實、那麼貼切。

以往是例行禮節上擁抱說：「早安、祝福有美好的一天。」但心中的真愛，不知在何處。

「現在面臨，人生最後的等待！什麼行程、什麼不滿、什麼計較都不重要了，只想好好的、認真的、友善的、充滿珍惜的活著。」

聽完好友的陳述，衷心為她祝福、慶喜。祝福腫瘤的發現，僅僅是為她，帶來生命課題的深思，讓她學會好好珍惜生命每個當下。

紅塵難忍生別離，貪生畏死人之常，悲智力行菩薩道，棄命必死並不難。

「能干擾你的，往往是自己的太在意；能傷害你的，往往是自己的想不開。你若平和，無人可怨；你若不究，無人能擾。」

顧好一念心，正視每個個體的不同，給予最大包容和陪伴。

顧好一念心，等觀每個事件獨特的因緣，給予善意護持。

顧好一念心，覺察當下心念，不在好、惡評判，給予正向思考。

顧好一念心，用心過好每一天，學習愛自己，別人也會愛你，這就是有福的人，有福之人，更要疼惜每個眾生。

一切惟心造，顧好一念心！

陳脩囧(惟昶)／美西合心-橙縣聯絡處

證嚴法師開示「一心就是一念心」，這念心，是人生從凡夫到成佛的代名詞。善念或惡念，都來自人的一念心。

彌勒菩薩告訴我們，一彈指有三十二億百千念，證嚴法師估算，一秒約五彈指，所以說，每一秒就有，一千六百萬億個念頭。時時存善念，即使不好念頭出現，也要立刻消除。

凡夫，仍有不好的習性，雖參加許多慈濟活動，增福業，但智慧是否有逐日增加，法師關心弟子們，日日早課共修，開示叮嚀時時顧好一念心。

時間在前面飛，無常在後面追。

感受很深，人不知無常何時來臨。二、三月回臺照顧母親，還與宗族的長輩聊天，不到半年已有三位往生。

生命在呼吸之間，一口氣吸不上，生命就結束。我們要很用心，聞法改習氣，過好每一天。

八月七日橙縣聯絡處，崇敬的童慈悅師姊走了，思憶起，承擔每月統計志工時數，每次童師姊報時數的電郵中，都會有一句感恩的話。

諸如「感恩陳師兄的用心和愛心等等。」以後，無法收到童慈悅師姊的感恩之語，只有誠心祝福童師姊靈安，乘願再回娑婆，同行菩薩道。

顧好心念，用心過好每一天
劉喜銘(惟成)／北加州分會

開始學佛後，我才注意自己一些習慣。或許小時家境清寒，總貪眼前的小便宜，却常常因小失大。

冰箱食物挑快壞的先吃，不顧自己肝功能。明知吃糖壞處多，就是無法抗拒，吃完才後悔。

有次開車在交流道上，為了「救」突然倒掉的飲料，卻衝到交流道外圍，幸好斜坡不陡，又前後無車，得以慢慢退回交流道，算是有驚無險，唉……

法師叮嚀我們：「一定要很用心，要常常記得，那份善念、善心，這是起步的源頭。」相同道理，我們也要隨時警惕「習慣性心念」升起。我經常不自覺，吃快壞的食物或甜食，或許是引起肝臟小腫瘤及三酸甘油酯過高的原因之一，雖然小腫瘤尚為良性。

但是，如果不知道顧好心念，讓習性的心念不斷累積，未來如何能有美好的家庭、美好的每一天呢？

小善累積有奇妙，順小惡習苦難逃。我們用心的生活，顧好心念，累積小的善行，戒慎壞的習慣。

用心地過好每一天，才能有好過的每一天！

境界來時得堪忍
隋晶(慮正)／中西部合心區 哥倫布聯絡處

幾天前一個傍晚，忙完兒童班夏令營，從慈濟會所回到家裏後，連忙給志工淑英打電話關懷她。

她講述著當天早晨發生的事情，早課共修後，她去加油，不小心跌倒，結果上唇紅腫的厲害。

她分享自己心情，沒有懊惱，反而升起的是：「『感恩』，還好沒有摔得更嚴重、沒有腦震盪，事情有時候，可能比實際發生的更糟糕！」

聽了她的敘述，我肅然起敬，一則淑英是位如同母親的長輩，很難想像這樣的事情，若發生在家母身上，我會有多著急！此外，她讓我們看見人文典範的正念。早晨夏令營開始前，我看她戴口罩進來，雖然奇怪，只想怎麼感冒了？

我以為她因感冒所以戴口罩，事情一打岔，也沒來得及多關心。到中午用餐時候，才知道原來她是受傷了。

由於上唇腫得厲害，我看了不忍，勸她早點回去休息，但她還是堅持到兒童班夏令營結束才離開。

如同證嚴法師不斷叮嚀我們，當境界來的時候，要堪得忍耐，顧好自己的心念；志工淑英做到了。

淑英轉換心念，從正向的角度看待事情，馬上接受、處理、放下；更難得的是，她還能夠把握因緣，並及時付出，行善不落人後，真是位值得敬佩與學習的長者！

口述 —— 劉興、黃金玉　撰文 —— 陳秀美　攝影 —— 王萬康

黃金玉 用媽媽心做慈濟

「『媽媽』，要記得我是媽媽。」——慈濟新澤西會所星期四晚上的手語共修，志工都可以享用黃金玉留下的湯跟飯菜。志工向黃金玉感恩時，黃金玉總是謙說她是以媽媽的心來照顧大家。

出生於香港的劉興、黃金玉夫婦，一九八九年移民美國，住在新澤西州。剛來美國的時候，黃金玉不會英文、無法考駕照、不會開車，所以去人家家裏當管家，當了五年；劉興則以開禮車接送客人維生，一直開車到二〇〇〇年，因為身體健康的緣故，找到大西洋城上班的工作，二〇一五年才退休。

張華容（慈豪）是黃金玉的朋友，當時她是慈濟新澤西中部聯絡處的負責人。一九九六年時，因為慈豪的公公婆婆來美國，她公公每天都要打麻將，沒麻將打就想回臺灣。慈豪為了留住公公，所以請黃金玉這些朋友幫忙，輪流去她家陪伴她公公。然後張慈豪就在家開茶會愛灑，促成黃金玉接觸慈濟的因緣。有一次茶會中黃金玉聽到慈豪談志工拜訪老人院時，有位廣東老太太因為語言不通而傷心地哭，她就自願參加老人院探訪活動，安慰那些不會國語的老人家，也因此從善門進入了慈濟。

志工黃金玉參加新澤西分會慈善列車時留影。

進入慈濟以後，黃金玉多半去會所幫忙做香積，廣東人很會煲湯，她常煮好喝的湯給大家喝。劉興會跟著太太一起去幫忙剷雪、割草，看到什麼需要幫忙的就做什麼：太太在裏頭忙，先生就在外面做。二〇一〇年新澤西分會成立食物倉儲後，黃金玉在會所做志工時，經常自掏腰包買食材，煮午餐供工作人員享用。

有一次，慈濟全球志

新春活動，劉興協助服務志工簽到(上圖)。黃金玉製作福慧紅包(下圖)。

劉興與黃金玉夫婦倆，專注製作福慧紅包。

工總督導黃思賢到新澤西分會演講，黃思賢分享他結束做生意的個人事業，專心投入慈濟的故事，讓劉興很感動，覺得黃思賢是他的榜樣。他默默期許自己，希望有一天他也能全心做慈濟。因緣不可思議，劉興退休後，黃金玉就邀約他每周四到會所值班，星期五參加食物倉儲工作。食物倉儲有很多不同的職務要做，劉興每每從一大早，就開始食物倉儲前置工作，到最後當天發放完畢，他還留下來做帳目結餘報表，夫婦倆越做越高興。

黃金玉常說參加慈濟之前，不懂什麼是貪瞋癡慢疑，以為自己很好；聽了證嚴法師的開示之後，才了解自己以前的個性很愛計較與比較，先生的言語不夠柔軟，會馬上頂回去，現在會讓自己等一下，然後就過了。劉興去大西洋城工作十幾年，週末才回家，二人已經忘記如何溝通，剛退休回來時，夫婦倆彼此都看不順眼，時常有很大的磨擦。現在二人的共同話題是到會所薰法香與做志工，漸漸改變了，學會放下，把稜稜角角都一一磨掉，彼此用欣賞優點的心情看對方。

在先生退休之前，慈濟志工無怨無悔地開車載著黃金玉做慈濟，接送情達十八年，讓她很感動，她把在慈濟遇到的人都當成是善知識。她深深體會到證嚴法師常常說的「信己無私，信人有愛」，以及「誠、正、信、實」，抱著把交代她做的事做到最好，來報答佛恩、師父恩、法親恩。

人物報導

童慈悅

用最新鮮的花 供養所有的未來佛

撰文——林綺芬 王純瑾

我們今天能相聚在佛堂插花，是何德何能的因緣！」

南加州橙縣的靜思花道課上，花道講師童鈴釵（慈悅）總是提醒學員要感恩，感恩能在南加州這個得天獨厚的地方與花相聚，感恩上人創造慈濟世界，感恩德普師父開啟靜思花道，用《靜思語》、《法華經》、《無量義經》等道理與花結合，讓花無量、道無盡。

師承德普師父真善美花道的童慈悅，四十年前來到美國，在不同語言、宗教與文化的國家生活，有事業經營壓力，也有生活壓力，上人的法是引領她走過壓力期的明燈，因此她投入最愛的花道來報恩。她謹記德普師父教導的「三分花、七分法」，讓上人的法可以進入每個人的家庭，讓家庭圓滿。

兩年多來，媽媽們從第一堂課至今從不缺席，她們好愛來上花道課，愛聽童師姊講故事，花道班不只是插花，還聽到許多人生的道理，讓她們有能量整好裝，在生活裏再出發。

八月二十五日開課的新一期靜思花道課，臉上永遠掛著燦爛笑容、真誠地關心每位學員的童師姊卻永遠地缺席了！二〇一七年八月五日凌晨，

2016年5月，橙縣聯絡處佛堂，慈濟五十周年慶現場。童慈悅在白雲般的絲綢上點綴鮮花，像是花仙子傳來祝福、布施芬芳。(攝影／何憶萍)

童師姊因身體不適緊急送醫；六日清晨，四十七位師兄姊到橙縣聯絡處佛堂為她祈福，七日下午三點二十分，在法親的祝福下安然往生，帶給法親和家人無限不捨。

妳的到來
讓橙縣會所處處驚豔
一個轉彎 一個角落
一花一世界 一葉一菩提
妳說
這是我們的家
要讓家人歡喜

童師姊早期在芝加哥推動慈濟志業不遺餘力，常把家裏布施為志工們聚會的場所；三個兒子更在慈濟家庭長大。為了返臺探望母親更近些，二〇一四年她搬來橙縣，承擔社教課程規劃並擔任靜思花道講師。

初抵橙縣聯絡處時，看到佛堂入口寫著《無量義經》的經文：「靜寂清澄 志玄虛漠 守之不動 億百千劫 無量法門 悉現在前 得大智慧 通達諸法」，童師姊當下非常感動，開始在這裏做情境布置，用志工們從自家後院搬來的樹枝、草木與鮮花呈現不同主題，令人印象深刻的是棲息在巢穴中嗷嗷待哺的和平幼鴿，讓人感受到她對大家庭的愛。她說：「這是我們的家，要讓家人歡喜。」

一堂花道課雖然只有兩小時，但事前的備課、準備講義、採買花材等，往往要花上數倍時間。為了給學員最好、最經濟的花材，她會不辭辛勞多跑幾家花店，要讓每個作品不僅美麗，更蘊藏無盡的法。

妳說 要用最新鮮的花供佛
供養所有的未來佛
在歲末祝福
結業典禮
浴佛大典
妳用一個晚上熬夜的用心
展演會場無限盎然生機

時常在花道課幫忙的志工高詠惠說：「童師姊在錢的使用上度量很大、不計較，材料費計算得很合理，也會免費提供花材給來旁聽的學員。」有一次在人文學校成果展，有人提議將會場布置的花拿來義賣，童師姊堅持不能義賣，她說：「花是要用來供養未來佛，要跟人結好緣的。」這句話讓詠惠牢牢記在心裏，也體會到童師姊愛花的心。

她關心身邊的人，即使是花道課的新學員，很快的就能把童師姊當作親人一樣傾訴心事。藉由調整花型短短幾分鐘時間，她能讓學員心開意解。她知道哪位學員的孩子明天法學院畢業，親自編一個胸花獻上祝福；她也知道哪位志工的孩子明天高中畢業，特地插一盆蘭花與年輕志工分享孩子長大的喜悅。志工羅怡娟分享：「童師姊最愛把插好的花送人，因為要把祝福送出去。」

童師姊關心學員也照顧志工。她留意到花道課裏有正在見習、培訓的志工，她會在課堂傳法、課後陪伴，並邀約她們來當隨堂志工。她知道羅怡娟都在花道課的早晨送孩子上學後便趕來幫忙，更細心留意到她不吃早餐的習慣，會特別準備一份食物給她。即使是隱身在鏡頭後的攝影志工，她也會親電道感恩，或是趕在來不及用餐的志工離開前，將食物遞送到她已上車的駕駛座前。她用滿滿的愛心箍住身邊的人。

2003年美國慈濟世界雜誌報導童慈悅親臨堪薩斯州（Kansas）災區關懷，她的大愛遍及世界，身影也將永存在慈濟人間。（翻攝2003年美國慈濟世界146期六月號封面）

「童師姊給我的愛是很滿的，知道我惦念著什麼，她總是不著痕跡成全我的心願！在我有煩惱時，既使人在臺灣也不斷語音留言給我鼓勵，至今都還留著所有溫暖的話語，她要我記得自己很棒！她也會一直陪伴在我身邊，這樣的愛與關懷，是媽媽才有的。」今年即將受證的志工何憶萍，字句留著童師姊和她互動的幸福足跡。

心中花美如妳 行止人文歸依
與君今生為法親 更結來世未了因

童師姊也為南加州正推動的「大愛蔬果車」努力奔走，志工王慮怡回憶：「有次她二兒子騎單車發生意外，她和我分享心情轉折，我邀請她到讀書會和大家分享，結果她只說了一半，另一半時間都在推動蔬果車。分享完，她問我說得如何，我笑著回答：『你在宣導蔬果車發放！』」

今年爾灣慈濟人文學校佛浴佛典禮上，她與花道團隊為四百多個孩子布置莊嚴活潑的會場，她受訪時紅著眼眶，「好感恩我的兩位母親，一位是慧命的母親——上人，一位是生命的母親。媽媽於二〇一六年往生，我每插一盆花就會想起媽媽給我多少愛，上人給我多少智慧，我要如何才能做一個提燈照路人？」她想把媽媽給的小愛轉成大愛。

八月二十四日，童師姊告別式上有兩、三百人前來參與，每個人心中都有一段與童師姊交心的故事，那是暖暖的回憶，可以收藏在心底。這一生，童師姊用她最愛的花與她相識的人結下好緣，誠如她所說，要用最新鮮的花，供養所有的未來佛。

相約再見

撰文 —— 莊璧嘉（慈裕）

童慈悅師姊與我相識相知二十多年，我們感情親如姊妹，我們同年出生，她卻總是如長姊般呵護著我。她待人真誠實意，時時讚嘆別人；她心念單純，看到都是別人的美善。

她待人大方慷慨，對自己卻非常簡樸。許多年前，參與大陸華東水災賑災時，她看到一位老先生接過冬衣後流著淚說：「這是我一生中的第一件新衣」，慈悅想到自己的衣櫃裏件件都是新衣，何曾有缺，從此約束自己購買新裝，她心口如一，謹言慎行。

二十多年前，我們在芝加哥的慈濟活動相識，慈悅負責聯絡中西部各聯絡處的負責人，當時所有聯絡處因她的接引相處融洽，法親之間的感情也非常緊密。第一任芝加哥負責人卸任之後，慈悅承擔芝加哥分會執行長，只要分會有任何活動，大家都非常踴躍參與。

慈悅總是把所有志工當成自己家人一樣的招呼接待，當時慈濟會所沒有寮房和大寮，每當慈濟有活動，她就把自己的大房子提供為外州志工的寮房，車庫當作大寮，在那段篳路藍縷的日子，她與中西部的志工攜手，一齊耕耘慈濟志業在中西部的廣大福田。

她承擔執行長任內舉辦「父母恩重難報經手語劇」，接引許多專業人士，也因先生的事業啟發了許多商界人士的愛心，諸如慈善高爾夫球賽募款。募到的功德款點滴入功德海，可是她私下常常吸收了大部分的活動費用。她也是慈濟在南美州國際賑災團的第一批成員之一，不管國際或國內賑災都有她的身影。

侍母至孝的她，只要聽到母親身有微恙，她買了機票就即刻回臺灣陪伴在側，她摯愛的三個兒子是她一生的榮耀，三位兒媳也都非常孝順她。

不久前我們聊著，她說她對上人的「普天三無」了然於心，對一切不順心的事早就放下、忘掉、原諒一切了。心中無礙，就沒有人能障礙到她。在人生道路上行善行孝，也圓滿對家庭的照顧。

感恩在菩薩道上有慈悅相知相伴。菩薩道是圓的，她的願力堅定，一定會再回到人間，當一位人見人愛的小菩薩，相信我們總有一天還會再相會的。

心靈成長

受證志工分享

母女慈濟行

吳燕玲／舊金山支會

二〇一一年，大女兒史芮函就讀舊金山慈濟人文學校，我也參與了大愛媽媽，進一步了解慈濟及其四大八法而深受感動。

因緣不可思議，二〇一五年七月中旬，先生和我帶著兩個女兒回精舍，參加志工早會，早會完後，很幸運地見到景仰的證嚴法師。

我向法師報告，特地帶著女兒芮函，參加慈小夏令營，並當靜思書軒小志工，希望她能多認識慈濟，學習志工的樂趣。法師對我說：「妳教得很好！」我很震憾又受寵若驚，好神奇！法師怎麼知道，我正困擾教養的問題，這一句話，立刻安住了我的心。

語畢，法師看了二個女兒，就拿佛珠戴在小女兒芮欣的手上，正當替芮函戴時，一歲多的芮欣，竟然告訴法師：「爸爸也要！」。法師微笑地轉過頭問她：「妳怎麼知道爸爸也要？」在場的精舍師父和師兄師姊都開懷一笑。法師的慈祥與親切神態，溫暖著我的心！讓我堅定信心，選擇慈濟是正確的人生方向。

母親吳燕玲及史芮函、史芮欣，母女三人於花蓮靜思書軒合影。(圖片／吳燕玲)

我曾說服芮函將生日會改成「愛灑生日會」，邀請同學以個人捐款代替禮物，藉此引導孩子善的理念，這個方式更獲得同學家長讚揚。

二〇一六年六月，感謝先生和婆婆的支持，我陪同兩個孩子返回臺灣，讓他們接受慈濟教育，就讀花蓮慈小！二個孩子也是花蓮靜思書軒小志工，小女兒更是一日店長！

二〇一七年一月底，我回到美國，第一次參與街友晚餐發放，一切都順利進行，但在發放快結束時，突然一位街友對著志工咆哮，後來

了解，發放時志工必須戴口罩，讓這位街友誤會，志工看不起他們才戴口罩。情況雖然使我有些錯愕，但體會他的心情，有誰願意流落街頭，沒有尊嚴的生活呢？

以前覺得有機會付出，就是在幫助人，就是做好事，每當他們說「謝謝」，我都說「不用客氣！」但是這個事件讓我深深體會，自己才是被他們啟發的人！藉由他們的示現苦難，造就我付出機會與覺醒，內心更誠心向他們說「謝謝」！

愛的震波 透過鏡頭到我心中

林芳伊／橙縣聯絡處

我小時候家裏富裕，後來爸爸經商失敗、生活拮据，連買個麵包，媽媽都會考慮很久。

為了要養活家中五個孩子，媽媽到處去借錢，過去那些因為父親有錢而對我們家吹捧諂媚的人，當下卻怎麼也找不著！當時還是國中生的我，深深體會世間冷暖。

為了籌措我和姊姊出國念書的學費，媽媽省吃儉用，我半工半讀，上課時衣服常常有打工洗碗時沾到的碗盤醬汁，才真正了解上學、賺錢不容易。

不再迷路

我進出慈濟多次，因為年輕氣盛，不喜歡受拘束穿制服，慈濟之路沒有好好走下去。後來在女兒就讀的爾灣慈濟人文學校，我遇到許碧玲師姊。雖然我們從沒有交談過，卻有一見如故的感覺，當場將善款交給許師姊，再次開始我的慈濟之路。決定參與見習課時，她給我一件她的白色褲子和頭花當作慈濟制服，勉勵我這次一定要好好跟著 上人的腳步，不要再迷路了。

二〇一四年十一月八日，我姊姊因病失血過多，在獨居的家中浴室裏昏倒，次年又被送進急診室。二〇一六年三月，醫師確認我得了白內障，眼球因為極度深度近視而嚴重變形，開刀之後視線仍然有些模糊。

姊姊的病讓我體悟到生死無常， 上人說：「生命只有使用權，沒有所有權。」為了不讓此生有所遺憾，我決定趁我眼睛還看得到的時候，記錄人間菩薩善行。當我心願已定，很快就遇到資深的攝影志工徐銘焜、葉晉宏與其他師兄姊，不藏私地從頭教我攝影與剪接的技巧。

漣漪擴散

從攝影鏡頭中，我常感受愛的能量像漣漪一般擴散，也看到愛的付出和給予不是有錢人的專利，更不是大人才能做的事。

有一次，慈濟在聖伯納蒂諾（*San Bernardino*）義診，我看到社區民眾和病患主動幫忙從卡車卸下醫療物品，好讓義診順利進行。

有位名叫薩爾瓦多（*Salvador L Gomez*）的居民因為受惠於慈濟義診，雖然本身過得並不寬裕，卻在每次慈濟義診時都會帶著竹筒回娘家。經由一位名叫天使（*Angel Cruz*）的小男孩翻譯，得知薩爾瓦多是希望藉由自己的竹筒，讓慈濟有更多經費舉辦義診，幫助更多人改善健康。

今（二〇一七）年，我去採訪慈濟清寒獎學金得主，姊妹檔凱薩琳（*Katherine Hermandez*）和克勞蒂亞（*Calaudia Hermandez*）也帶了竹筒回來。凱薩琳說：「大學學費很貴，因為慈濟的獎學金，克勞蒂亞才能繼續念書。我們希望藉由竹筒能幫助其他學生有機會上大學。」

無數次專訪都讓我動容，因為童年經歷，讓我體會那種過日子的不容易，但為了改變命運而更珍惜上學機會的感受。他們接受幫助的同時，仍不忘記回頭拉一把其他弱勢朋友，將感恩心化為實際行動。

因為慈濟，我很幸運地親眼見證他們人生翻轉的時刻。愛的震波，透過攝影鏡頭傳到我的心中，更堅定我當時發願以攝影記錄人間善行的初衷；尋找並記錄感動的慈濟故事，成為我每次出班的動力。

回家路上 有姑姑的愛真好

何憶萍／橙縣聯絡處

認識慈濟是在二十年前，姑姑何慧柑

何憶萍在橙縣聯絡處與志工花婉珍合影(上圖)。何憶萍與三合一志工討論出班事宜(下圖)。(圖片／何憶萍)

（明篁）與我分享一本證嚴法師的《靜思語》，要我有空就翻一翻內容，或許就會看到讓自己很受用的話。最深刻的是「只要緣深，不怕緣來得遲；只要找到路，就不怕路遙遠。」這句話印證在我和慈濟的因緣中。

「姑姑讓我的生命有很大的改變」，我常常覺得自己是一隻小獼猴，逃不出姑姑的五指山，我的一句話甚至是一個動作，姑姑總能引導出可以再進步的空

間，這讓隨性又不受束縛的我，覺得和姑姑一起生活就像是在深山修行。

還記得，有一年暑假回臺灣住在姑姑家，有次半夜摸黑起來上廁所，心裏正擔心會把熟睡的姑姑吵醒，就在要沖水時，背後突然傳來姑姑沉穩的聲音：「地上有一桶廢水，用那桶水沖馬桶就好。」我當時真是嚇了一跳！馬上回答「好！」原來裏面裝的是洗過菜要再利用的廢水。

我眼裏的姑姑，美麗善良又莊嚴，將生活安排得很有規律，有一回姑姑提醒我外出要帶環保碗，我滿臉不情願的拎在手上，買早餐時老闆說轉角處有一家住戶，也是拿相同的碗來耶！我笑著說：「那是我姑姑。」

也曾見到姑姑在住家附近和路人說慈濟，分享靜思書籤，更將靜思語設計在自家的車庫鐵門上，當時的我只有一個念頭，就是「逃！」。

有一天晚上，姑姑堅持要自己走路回家，為了要節能省碳，看著姑姑一身深藍色的背影穿越大馬路，往暗處漸漸走遠，心中升起了疼惜與一種說不出的觸動，究竟是什麼力量讓姑姑如此恆持與堅強？

姑丈往生後，將原本看病的診所轉變成慈濟臺中逢甲共修處，為的就是要接引更多的人行善，我不自覺地受到姑姑影響，喜歡上書軒裏的人文書香，當時默許一顆種子在心裏，希望有一天我也能透過慈濟，看見姑姑形容世界的美。

人生無常，家父往生後，姑姑託哥哥帶來證嚴法師的《生死皆自在》，閱讀後，我對生命有了全新的釋懷，這個因緣牽引我再次接觸到了慈濟。姑姑曾說過：「主動把握是智慧，被動機會易流失。」在我面臨難關時，姑姑教我拿出任何一本 上人的書，翻開都會有解答；姑姑更要我記得， 上人給我們的法只要入行就會有辦法。

經過兩年的見習培訓，越能感受姑姑對我的關懷，那份愛的能量是源源不絕的大愛。家人是一世的血親，走入慈濟轉動起生生世世的法親因緣，二十年後的今天，姑姑雖然身在遙遠的臺灣，心念卻讓我們更貼近，成為同師、同道、同志願的夥伴，原來我一直走在回家的路上！

緣深不怕緣遲

李月美／亞特蘭大聯絡處

慈濟功德會於一九六六年成立，當時我才大一。一九六八年，先父與先母拜訪了花蓮慈濟功德會，我們才開始知道慈濟。

三十多年前，堂嫂進入慈濟，我與家人則皆成為慈濟會員，護持慈濟志業。九二一大地震，慈濟志工清晨即在中興大學操場供應熱食，讓我們更了解、親見慈濟的精神、理念，已確實將佛法落實在人間。

二〇〇八年，我先生受聘為慈濟大學講座教授，在學校、靜思堂之間，我穿越竹軒，踏上蓮花步道，徜徉在靜思書軒看書，或進入靜思堂聽導覽志工的解說，享受園區的寧靜氣氛與祥和的磁場，而歡喜心充滿。

我也曾數次邀請臺北的親友們來花蓮，在園區及精舍禮佛、分享法喜，認識「靜思法脈勤行道，慈濟宗門人間路」的理念與實踐。

二〇一二年，德悅師父知道我教過書，帶我去見習教師聯誼會的培訓，並鼓勵我參與關懷弱勢兒童的課後閱讀計畫。二〇一三年四月母親往生，五月回精舍，德如師父示我生老病死是自然法則的道理，讓我悲傷稍減，體會大愛與以行善來行孝的道理。

常住師父們引領我茹素，把小愛化成大愛，讓我用心去聞、思、修，並促成我聯絡上亞特蘭大支會會所。

證嚴法師的理念與慈濟靜思的精神，雖已認同並在日常生活中盡力實行，但在參與培訓課程之後，深感更能得到完整的概念。

培訓課程的單元講座、讀書會、慈善訪視使我真正進入菩薩道，有依歸可以繼續精進，了解身段柔軟，和合互協，是傳播善種子的基本要件，體會到慈濟十戒中的孝順父母、調和聲色也可用在與人群相處上。

小兒子曾問我年紀這麼大了還要當志工嗎？他對我的堅定全力配合支持，教課之餘會陪我上會所值班，或接送我參與訪視的活動。

我已屆七十一高齡，還有因緣參與培訓，真的是非常感恩。證嚴法師說：

李月美(左)參加慈濟亞特蘭大支會彩虹老人中心訪視。(攝影／盧正信)

「緣深不怕緣遲」，這句話似乎就驗證在我的身上。

慈濟教我的事

安妮塔／舊金山支會

那年，我十六歲，一位陌生女子半夜敲了我家的門，交給我一位僅穿著一只鞋的男孩，就離開了。我沒有喚醒母親，那時，我自認能保護小男孩，直到他的家人來找尋他。

第二天父親醒來發現這件事，將我和小男孩一起帶到警局，父親在我敘述事情過程中，嘲笑我的行為，更無情的將小男孩留在警局等待親人。五十年後，我心中仍無法原諒父親與警察，直到接觸證嚴法師的開示與法語，我才了解父親與警察當天的作為。

六年前我接觸「慈濟」慈善團體，起

初不知道這團體有何不同，所以數年來都是快樂志工，隨緣參加慈濟活動，有空玩玩。

但自從參加慈濟培訓志工後，課程分享讓我更了解，慈濟四大八法的理念，不同的領域都值得學習與付出。因為我自小不被家庭與社區接納，進入慈濟後，也有先入為主的想法。但經過不斷的學習與投入，我逐漸體會慈濟是我歸屬的地方。

在慈濟，我學習人際溝通、耐心傾聽、敞開心胸讓我重新體會生命的價值。我學習走入人群，重拾對萬物的關懷與熱情，不僅利他也自利。

當我灰心沮喪，我會思索證嚴法師的教導，調整方向，轉個心念，繼續向對方向，往前走！而今，我對於需要幫助的眾生，都以真誠心的態度面對，不會冷酷的視若無睹！

我決定貢獻時間在慈濟，決定成為受證委員。

學習「用心」

唐家盛／舊金山支會

二〇一四年夏天，我跟著阿姨何麗滿（慮衍）參加慈濟活動，當時她送給我一本英文版《靜思語》。之後帶我回臺灣，安排參訪花蓮靜思精舍，並且安單三天。

三天中，我跟著精舍常住師父生活步調，一起作息。師父們的身行，使我深切感受佛教人間化的「慈、悲、喜、捨」，自己也深刻沉澱思惟未來的人生方向。

返美後，二〇一五年我參加培訓課程，期許自己能成為慈濟世界的一員，培訓課程幫助我更加了解自己的人生，而且注入思惟的正能量。

現今混沌惡世中，不論是飢民或是難民，都需要無私大愛與關懷，幫助需要幫助的人們，更需要世界人人伸出手。

謝謝阿姨幫助我，得到許多慈濟人的助緣，一路走來，輕安自在，唯一挑戰是電腦上線，參加全球「晨鐘起、薰法香」。我參加英文培訓組，它是嚴格必修課程之一。「薰法香」是證嚴法師為全球弟子日日重要開示，但「早起」這件事，對於工作忙碌的我而言，真的是一個大難題。

我必須犧牲睡眠時間，或者暫換工作，才能早睡早起，但長期的訓練下來，竟也學習了妥善管理時間，安排工作行程。這是薰法香意外的收穫，更印證法師每天提醒弟子，要「多用心」！

培訓期間，動態與靜態課程，講師分享很精彩，深切瞭解到人生無常與苦難的真義，體會對人、事、物皆須心懷感恩，縱使人生充滿挫折，仍需「分秒不空過，步步踏實做」。

志工安妮塔(右一)參加行願五十慈善音樂會手語演繹，精進走在慈濟的菩薩道上(左圖)。身為會計師，唐家盛(右一)發揮專業，在慈濟會所為低收入民眾報稅服務。(左／金祖怡攝；右／唐家盛提供)

在慈濟，會計師也可以參加醫療義工，訓練成牙醫義診助理志工，學習專業醫療知識，並為病患服務，這使我增長見識領域，發揮助人的力量。

逆增上緣中的正能量

胡素貞／北加州分會

非常感恩能遇到慈濟， 上人的法是正能量的藥方，改變了我的心念，也使我的家庭不致破裂， 上人救了我的心、我的家。

二〇〇三年搬到美國，兒子出生後第六個月，被確診為罕見基因疾病——龐貝氏症。好不容易才把孩子從生死邊緣救回來了，緊接又展開了特殊孩子、特殊家庭的生活。

沒有宗教信仰、智慧未開啟的我及先生，為了如何照料孩子而爭吵，為了設置新家的大小事不退讓，又遇到公公癌症過世等等，家庭關係到了一擦槍就走火的緊張氣氛。

二〇一三年，我參加慈濟志工見習培訓，先生並不樂見我投入慈濟活動，對於慈濟團體的組織架構、種種活動等都不以為然。社區團隊師姊們為尊重我先生及家庭和諧，勸我先請假。

二〇一四年，我開始寫聞法心得，心境漸漸變得愈加開闊，生活變得更為簡單。師姊們形容我，以前的苦瓜臉已轉為笑容燦爛！

二〇一六年，慈濟五十年，深感五十年來的慈濟路，自身來不及盡一份心力，此刻真的不能再等了，於是申請繼續培訓。

懺悔過去不知知足、感恩、善解、包容，傷痕的造成，自己也有責任。如果沒有家庭的逆境，我不會沉浸在浩瀚又微妙的法海之中，做到本來做不到的「忍辱」！

上人教導：「要克服難」、「心寬念純」、「心淨土淨」！用「感恩、尊重、愛」、「普天三無」轉念、轉緣。

先生仍是急性剛強，孩子還是須要特別照顧，我很清楚自己的心，正向能量漸漸增強，深信因緣果報，我甘願接受這些逆緣。我的心找到了方向，慈濟是我另一個家。

上人說：「受證是終生大事！」深信，篤定了；發願，勇敢了；行道，清淨了；心行合一，道寬且直，做慈濟事，有慈濟魂的使命感，才是真正的和上人結緣。

感恩 上人日日開示，感恩先生及孩子的逆增上緣，感恩師兄姊們的陪伴，每一位都是我生命中的貴人。我願以做慈濟事、傳 上人法、生生世世緊跟 上人，報答、供養 上人。

慈濟志工探訪老人院，帶來關懷與歡樂，胡素貞與長者合影。(圖片／胡素貞)

[保健新知]

撰文 —— 陳福民醫師

談癌不一定要色變——淺談大腸癌

癌症是細胞的基因因某種因素造成突變而產生快速不正常繁殖，可擴散至鄰近或遠端組織，消耗大量能量，並產生自由基的一種脫序現象。癌細胞不像正常細胞因老化而死亡，如不治療，宿主死亡時癌細胞才會跟著死亡。正常人體內都有微量癌細胞，只是好的體質，讓癌細胞繼續處於冬眠狀態而不發作。

大腸包括結腸與直腸，全長約一米半長（1/4小腸的長度），功能除吸收部分水份及電解質外，只是儲存準備要排泄的糞便。大腸癌是全球癌症第三號殺手。據世界癌症研究基金會（*WCRFI*）報導二〇一二年新增一百四十萬大腸癌新病例，全年因大腸癌而死亡的人數超過七十萬。

最近二十多年來由於篩檢率的提升，大腸癌罹患率與死亡率近十年來都顯著地減少，但年青大腸癌病患（五十歲以下）則每年急速增加。國家癌症總署（*NCI*） 指出：一九九〇年後出生的美國人得大腸癌是父母輩（一九五〇年出生）的兩倍。

據臺灣大腸直腸外科學會報導，近年來大腸癌病例在臺灣急速升高。這十年來成長兩倍，且有年輕化的趨勢。腸外科學會報導，臺灣已取代韓國成為全球大腸癌發生率最高的國家 。

瘜肉與大腸癌

專家們普遍認為大腸癌是由於某種類型瘜肉退化而演變成癌，這過程通常需要五至十年時間。但不是每種瘜肉都會變成癌症：例如增生性瘜肉（*Hyperplastic polyp*）變成癌幾近於零，而絨毛腺體瘜肉（*Villous Adenoma*）約40%會演變成癌。

引發大腸癌的因素，除了一些少數不能控制的癌症的危險因子，例如年齡老化，家族史，基因遺傳（基因遺傳包括：家族性多發大腸瘜肉症候群〔*FPS*〕、遺傳性非大腸瘜肉大腸癌〔*HNPCC, Lynch Syndrome*〕、個人或一等親有大腸癌或瘜肉病史、患有可導致癌症的慢性潰瘍性大腸炎或慢性克隆氏腸炎）等。上述情形為大腸癌導因約20%，應該及早篩檢。

但我們可以控制的是，絕大多數尚未知原因的大腸癌（70+%），而且那些往往與食物及生活習慣息息有關，包括：體重過胖、缺乏運動、成年型糖尿病、抽菸、過量酒精飲料、過多紅肉、過多燒烤、醃肉、缺少蔬菜水果、缺少維他命*D* 等等。

大腸癌的症狀

早期多數無症狀。下列任何一症狀極可能但不一定是大腸癌徵兆，不可不慎，例如大便帶血或粘液，排便習慣改變，糞便變形， 排不乾淨感覺，腹脹腹痛，嘔吐，不明體重減輕；貧血症狀如：頭暈，心悸，走路會喘，持續性疲勞等，腹部可摸到腫塊則已是後期了。

大腸癌的檢查

最常見且最可靠的檢查為大腸鏡檢查（*Colonoscopy*）加糞便潛血反應（*FOBT*， *iFOBT*），其他檢查包括肛門指診，乙狀腸鏡，下消化道*X*光檢查，以及正子攝影，虛擬大腸鏡，血液腫瘤胚抗原等。

大腸癌症篩檢

美國癌症協會及美國外科學會推薦正常人五十歲開始做下列一或多項檢查：

- 糞便潛血檢查加 *S* 狀腸鏡檢查。
- 大腸鏡檢查如無異常，則每十年大腸鏡檢。

對高危險群，外科學會做以下建議：

- 如有大瘜肉或多個瘜肉，建議每1-3年做大腸鏡檢查。
- 一等親有大腸癌，建議四十歲起做大腸鏡檢查。
- 如一等親有基因遺傳因素大腸癌，建議二十歲起做大腸鏡檢查。
- 大腸癌切除後，必須遵醫囑做大腸鏡檢查。

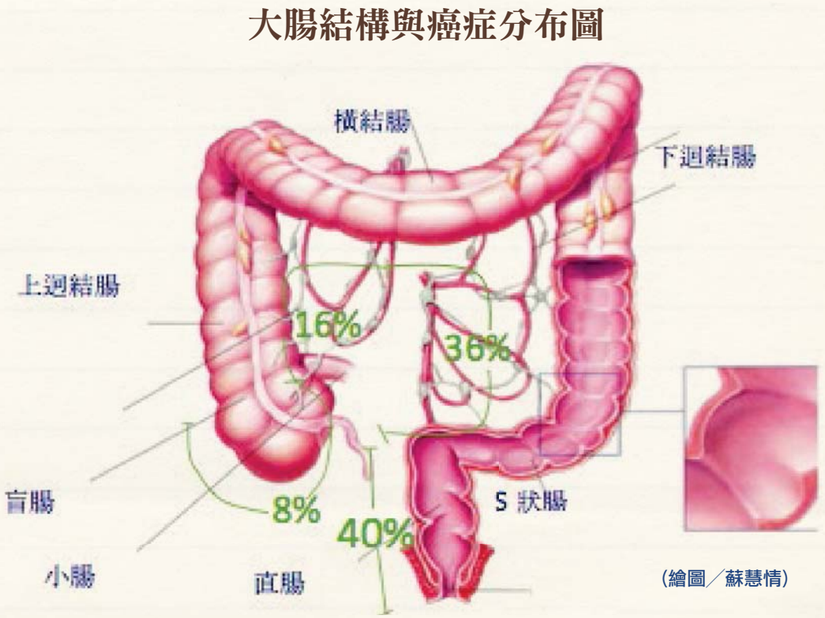
大腸癌的治療與預後

治療以外科手術切除為主，其他輔助療法，包括化療，放射線治療（限直腸癌），免疫療法，中醫療法及最近快速成長的食物療法。末期病患接受標靶治療頂多延續生命三至六個月。如果病灶在未成癌症前或原位癌（*Tis*），不論是以大腸鏡或外科切除，其預後（五年存活率）幾近百分百。如病灶已經是侵入性，則預後便難料，（五年存活率）分別為 ：第一期（80+%），第二期（60+%），第三期（40+%），第四期（低於5%）。

預防大腸癌的發生

哈佛醫學院最近在*JAMA Oncology* 報導，維持良好的生活方式，患癌和因癌症而死亡的機率會大大減低。所謂「良好的生活方式」即是：不抽菸、節制喝酒量、維持健康的體重、足夠的運動量。此外，食物方面多增加纖維及蔬菜，足夠的水份，減少紅肉，減少燒烤、醃肉，控制糖尿病。據研究，服用阿斯必靈，非類固醇抗發炎藥（*NSAID*）可望減少瘜肉的產生，女性停經後賀爾蒙補充，最重要的是定期糞便潛血檢查及或大腸鏡檢查，如發現瘜肉立即拿掉。上述所提防範機制最重要的是大腸鏡的篩檢。

美國癌症學會報導從二〇〇〇年，美國五十至七十五歲的人有做大腸鏡檢查者，由低於50%到二〇一五年的 65%，機構更發豪語稱二〇一八年以提升到80%為目標。反觀華人的檢查率始終不過40%，看樣子從事醫療工作者得加把勁，有責任廣為宣傳輔導。大腸癌是最能被控制及治癒的癌病，所以這報導標題是「談癌不一定要色變」，且記「健康是自己的」，望大家共勉之！



陳福民醫師

Peter F Chen MD, FACS 小檔案

美國外科專科認證（終生）
美國外科學院院士
美國內視鏡外科學會會員
美國腸胃鏡學會會員
慈濟*Alhambra* 診所義務駐診

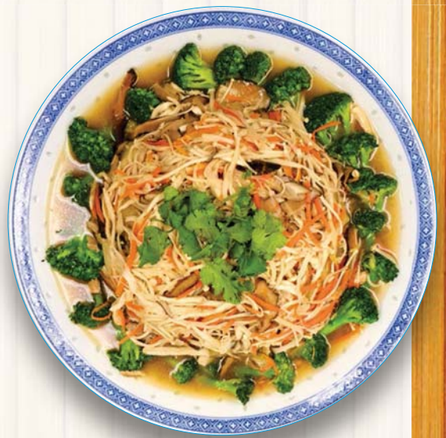
幸福廚房

鮮果時蔬味鮮嘗

食譜提供、示範—**張慈願**　攝影—**羅怡娟**

大地長養萬物，孕育出的鮮果時蔬，香氣馥郁，
本期特別分享色彩繽紛令人食指大動的蔬食。

綠園三菇菜圃



材料：大白菜（洗淨，從底部入刀再切半後拉開，再每半各直切底部成10-12條）、**香菇**10-12朵、**金針菇**1包、**杏鮑菇**1/2包（留6朵香菇全切細絲）、**花椰菜**2磅（洗淨後分成小朵菜花，燙過馬上取出備用）。

調味料：醬油、**鹽**、**糖**、**麻油**、**白胡椒粉**、**太白粉水**。

作法：

1. 起油鍋先爆香香菇拌炒全透，先加糖再加醬油，待香味溢出後加半碗水，用鹽，醬油調味，放入大白菜蓋鍋，滾後，轉小火燜軟。
2. 取一圓形碗鋪上不沾紙，先把整朵香茹排放中間，再用大白菜去固定後，再把其他的食材放滿，稍壓緊備用。（可在微波爐加熱）
3. 鍋中的湯汁放入其餘的菇和花椰菜，用白胡椒粉調味後用太白粉水芶薄芡。
4. 取一淺深大盤先把（2）料倒扣在盤中，再把鍋中的花椰菜圍邊，最後輕輕把湯汁澆在上面即完成。

五彩百頁豆腐

材料：百頁豆腐（切小丁）、**冷凍有機綜合蔬菜**（退冰）、**榨菜包** 1包（切小丁）、**毛豆**（隨意）。

調味料：鹽、**糖**、**白胡椒粉**、**少許辣醬**（隨意）。

作法：起油鍋先放入榨菜粒拌炒後，加入百頁豆腐待全部透火，香味溢出（此時可加入辣椒醬炒均），再放入綜合蔬菜，加入調味料抄均即可起鍋。

圓仔核桃酪

材料：核桃+清水（1：1，A）、**糯米粉**1包（另糯米粉水少許，B）、**滾水**1/4 杯。

調味料：冰糖、**紅糖**1杯、少許**鹽**。

調味料：醬油、**素蠔油**、**蘑菇精**、**冰糖**、**白胡椒**、**八角**。

作法：

1. 糯米粉二湯匙留用，其餘放入容器中，中間稍挖凹注入滾水，用筷子把糯米粉拌勻，再用冷水分量拌入，揉到像黏土的溼度，做好圓仔。
2. 把紅糖放於容器中，燒滾水把圓仔分批放入浮起後再加一次水，再滾後，用杓子瀝乾水份，直接放入紅糖中拌勻，備用。
3. 核桃用華氏350度烤15至20分鐘，再用大火烤3至5分鐘，待表面呈現微暗色（注意勿過火），香味溢出即可，待冷備用。
4. 用果菜機把A放入打成漿倒入鍋中，加上B，冰糖（不要太多），鹽少許，煮滾，中間攪拌要到底部，以免焦鍋。在大滾前轉中小火再滾3至5分鐘、熄火、倒入（2）料即可。

美西地區 （攝影／黃友彬） 7月30日，美國加州橙縣慈濟志工與人醫會前往聖塔安娜市舉辦義診活動，嘉惠低收入及沒有醫療保險的民眾，守護大家的健康。

美國總會 （攝影／顏國興） 8月5日，慈濟美國總會在阿罕布拉市舉辦「快樂返校日學童文具暨大愛蔬果車發放」，提供蔬果、現值卡及文具，期盼學生健康用心學習。

紐約分會 （攝影／劉輝） 8月6日，美國紐約慈濟志工與人醫會舉辦「愛心健康日」義診活動，為社區民眾提供看診、免費洗牙及醫療諮詢服務。

美國總會 （攝影／張朝宏） 8月13日，美國加州聖迪瑪斯(San Dimas)慈濟人文學校開學日，除了開學典禮，還有大掃除、地震及消防演習、家長急難救助講座等。

德州分會 （攝影／盧正信） 9月17日，慈濟亞特蘭大支會與當地二十個華人社團聯合舉辦「為哈維/艾瑪風災募款餐會」，Fumi餐廳當天營業、捐款及拍賣所得都捐慈濟賑災。

美西地區 （攝影／劉昇平） 七月初，加州發生十多起森林大火，7月20日，慈濟志工往災區塔芭芭拉郡(Santa Barbara County)發放現值卡與環保毛毯，關懷受災民眾。

美國總會 （攝影／駱淑麗） 9月10日，慈濟美國總會舉辦「援助哈維颶風災難」募款晚會，呼籲社區齊心救災，聖地牙哥Lorrie Ostrander師姊(左)捐出父親贈予鑽石項鍊義賣。

德州分會 （攝影／葉晉宏） 9月19日，志工前往休士頓市警察局舉行哈維颶風現值卡發放儀式，慈濟將提供每戶一張600美元的現值卡，給受災的警察人員。

馬來西亞 （攝影／黃月娥） 6月4日，慈濟馬來西亞分會舉辦新芽助學金頒發典禮，慈濟人的涓滴愛心與善念，嘉惠三百二十二位中小學生。

塞爾維亞 （攝影／王素真） 8月15日，德國慈濟志工前往塞爾維亞貝爾格勒(Belgrade)歐普難民營(Obrenovac)，關心熱食發放與難民生活。陳樹微師姊關懷難民用餐。

約旦 （圖片／約旦分會） 7月14日，約旦慈濟志工前往安曼(Amman)帳篷區，探訪游牧民族貝都因照顧戶並進行往診。志工發放雞蛋給照顧戶。

緬甸 （攝影／黃露發） 今年七月，緬甸豪雨成災，有十四萬人受影響，慈濟志工7月31日前往受災嚴重的歐甘鎮發放物資和祝福金，祝福村民早日恢復日常。

泰國 （攝影／黃娟） 7月7日～9日，宗教處施雅竹師姊(左2)、王鐘賢師兄(左3)，出席於泰國清萊府懷灑鄉舉辦第一屆「亞洲佛教及人道援助研討會」，分享慈濟國際援助經驗。

德國 （攝影／王素真） 8月14日，德國慈濟志工偕同波士尼亞志工，前往捐贈兩艘救生艇給沙馬奇(Samac)官方，再轉贈給紅十字會，為當地救災後援，盡一份力量。

紐西蘭 （圖片／紐西蘭漢彌頓聯絡處） 南半球正值冬天，8月7日，慈濟紐西蘭漢彌頓聯絡處為遊民舉辦冬令發放活動，提供生活物資給予關懷。

巴拉圭 （攝影／宋晉生） 7月23日，巴拉圭第二大城東方市(Ciudad del Este)的慈濟人，前往加蓮地(Karanda'y)印第安村舉辦冬令發放活動，關懷當地貧困居民。

全美慈濟分支聯絡點

詳細資料請上網查詢 www.tzuchi.us

佛教慈濟基金會花蓮本會
BUDDHIST COMPASSION RELIEF TZU CHI FOUNDATION
花蓮縣新城鄉康樂村
精舍街88巷1號
Tel: 886-3-826-6779
886-3-856-3471

佛教慈濟基金會美國總會
BUDDHIST TZU CHI FOUNDATION, NATIONAL HEADQUARTERS
(WESTERN REGION)
1100 S. Valley Center Ave.
San Dimas, CA 91773
Tel: 909-447-7799
Fax: 909-447-7948

亞利桑那州 ARIZONA
鳳凰城聯絡處
PHOENIX SERVICE CENTER
2145 W. Elliot Rd.
Chandler, AZ 85224
Tel: 480-838-6556
Fax: 480-777-7665

加州 CALIFORNIA
喜瑞都聯絡處
CERRITOS SERVICE CENTER
14618 Carmenita Rd.
Norwalk, CA 90650
Tel: 562-926-6609
Fax: 562-926-1603

佛瑞斯諾聯絡處
FRESNO SERVICE CENTER
7421 N. Maple Ave.
Fresno, CA 93720
Tel / Fax: 559-298-4894

北嶺聯絡處
NORTHRIDGE SERVICE CENTER
8963 Reseda Blvd.
Northridge, CA 91324
Tel: 818-727-7689
Fax: 818-727-9272

托倫斯聯絡處
TORRANCE SERVICE CENTER
1355 Broad Ave.,
Wilmington, CA 90744
Tel: 310-684-4465
Fax: 310-684-4460

西洛杉磯聯絡處
WEST LOS ANGELES
SERVICE CENTER
11701 Wilshire Blvd. #7
Los Angeles, CA 90025
Tel: 310-473-5188
Fax: 310-477-9518

莫德斯度聯絡處
MODESTO SERVICE CENTER
1100 Carver Rd. Ste. J
Modesto, CA 95350
Tel / Fax: 209-529-2625

北加州分會
NORTHWEST REGION
2355 Oakland Rd.
San Jose, CA 95131
Tel: 408-457-6969
Fax: 408-943-8420

奧克蘭聯絡處
OAKLAND SERVICE CENTER
620 International Blvd.,
Oakland, CA 94606
Tel / Fax: 510-879-0971

橙縣聯絡處
ORANGE COUNTY
SERVICE CENTER
22911 Mill Creek Dr.,
Laguna Hills, CA 92653
Tel: 949-916-4488
Fax: 949-916-5933

沙加緬度聯絡處
SACRAMENTO SERVICE CENTER
1820 Tribute Road, Suite J
Sacramento, CA 95815
Tel / Fax: 916-568-5800

聖地牙哥聯絡處
SAN DIEGO SERVICE CENTER
5754 Pacific Center Blvd., Ste 202,
San Diego, CA 92121
Tel: 858-546-0578
Fax: 858-546-0573

靜思生活 ECOVERSE
302 11th Ave,
San Diego ,CA 92101
Tel: 619-756-6289
Fax: 619-677-3294

舊金山支會
SAN FRANCISCO BRANCH
2901 Irving St.
San Francisco, CA 94122
Tel: 415-682-0566
Fax: 415-682-0567

聖塔羅莎聯絡點
SANTA ROSA OFFICE
1615 Cleveland Ave.
Santa Rosa, CA 95401
Tel: 707-546-1945

士德頓聯絡點
STOCKTON OFFICE
1212 W. Robinhood Dr. #3D
Stockton, CA 95207
Tel / Fax: 209-957-7800

尤開雅聯絡點
UKIAH OFFICE
527 S. State St. #B
Ukiah, CA 95482
Tel / Fax: 707-462-2911

聖谷愛滿地聯絡處
SAN GABRIEL VALLEY
SERVICE CENTER
9620 Flair Dr.
El Monte, CA 91731
Tel: 626-448-1362
Fax: 626-448-1325

愛滿地靜思書軒
JING SI BOOKS & CAFÉ,
EL MONTE
9620 Flair Dr.
El Monte, CA 91731
Tel: 626-416-4528

大東洛聯絡處
1100 S. Valley Center Ave.,
San Dimas, CA 91773
Tel: 909-447-7799

聖迪瑪斯靜思書軒
JING SI BOOKS & CAFÉ,
SAN DIMAS
1100 S. Valley Center Ave.
San Dimas, CA 91773
Tel: 909-447-7799 EXT 569

大愛電視推廣中心
DA AI TV
1100 S. Valley Center Ave.
San Dimas, CA 91773
Tel./ Fax: 909-447-7935

佛教慈濟
美國醫療志業基金會
BUDDHIST TZU CHI
MEDICAL FOUNDATION
1008 S. Garfield Ave.,
Alhambra, CA 91801
Tel: 626-427-9598
Fax: 626-788-2321

洛杉磯佛教慈濟醫療中心
BUDDHIST TZU CHI
MEDICAL CENTER
1000 S. Garfield Ave.
Alhambra, CA 91801
Tel: 626-281-3383
Fax: 626-281-5303

慈濟中醫門診中心
BUDDHIST TZU CHI
ACUPUNCTURE CLINIC
10414 Vacco St.
South El Monte, CA 91733
Tel: 626-636-8706
Fax: 626-671-8778

慈濟牙科門診中心
BUDDHIST TZU CHI
DENTAL CLINIC
10414 Vacco St.
S El Monte, CA 91733
Tel: 626-636-8708
Fax: 626-671-8778

威明頓社區門診中心
TZU CHI COMMUNITY CLINIC,
WILMINGTON
1355 Broad Ave.
Wilmington, CA 90744
Tel: 310-684-4466
Fax: 855-651-1717

佛教慈濟
美國教育志業基金會
BUDDHIST TZU CHI
EDUCATION FOUNDATION
1920 S. Brea Canyon Cutoff Rd.
Walnut, CA 91789
Tel: 909-895-2125
Fax: 909-345-7025

美國慈濟大愛小學
TZU CHI GREAT LOVE
ELEMENTARY SCHOOL
429 E. Wildrose Ave.
Monrovia, CA 91016
Tel: 626-357-3286
Fax: 626-357-3287

核桃慈濟大愛幼兒園
TZU CHI GREAT LOVE
PRESCHOOL, WALNUT
1920 S. Brea Canyon Cutoff Rd.,
Walnut , CA 91789
Tel: 909-895-2126
Fax: 909-927-8336

蒙洛維亞慈濟大愛幼兒園
TZU CHI GREAT LOVE
PRESCHOOL & KINDERGARTEN,
MONROVIA
206 E. PALM AVE.
MONROVIA, CA 91016
Tel: 626-305-1188
Fax: 626-599-8098

庫菩提諾慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY,
CUPERTINO
Tel: 408-888-7903
Fax: 408-943-8420

爾灣慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY, IRVINE
Tel: 714-624-3026
Fax: 949-916-5933

洛杉磯慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY, MONROVIA
Tel: 626-775-3675
Fax: 626-359-8199

聖迪瑪斯慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY,
SAN DIMAS
Tel: 909-447-8614
Fax: 909-447-7944

舊金山慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY,
SAN FRANCISCO
Tel: 415-680-5225
Fax: 415-682-0567

聖荷西慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY, SAN JOSE
Tel: 408-365-4065
Fax: 408-943-8420

聖馬刁慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY,
SAN MATEO
Tel: 650-888-1582

三谷慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY,
TRI-VALLEY
Tel: 925-785-7413

波特蘭慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY,
PORTLAND
Tel: 503-643-2130

佛羅里達州 FLORIDA
邁阿密聯絡處
MIAMI SERVICE CENTER
8070 Pasadena Blvd.
Pembroke Pines, FL 33024
Tel: 954-538-1172
Fax: 317-645-9907

奧蘭多聯絡處
ORLANDO
SERVICE CENTER
5401 Alhambra Dr. #A
Orlando, FL 32808
Tel: 407-292-1146
Fax: 407-292-1146

喬治亞州 GEORGIA
亞特蘭大支會
ATLANTA BRANCH
2000 Clearview Ave. Ste. 100
Atlanta, GA 30340
Tel: 770-458-1000

亞特蘭大慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY,
ATLANTA
Tel: 770-986-8669
Fax: 770-458-1000

夏威夷州 HAWAII
夏威夷分會
PACIFIC ISLANDS REGION
1238 Wilhelmina Rise
Honolulu, HI 96816
Tel: 808-737-8885
Fax: 808-737-8889

夏威夷佛教慈濟義診中心
BUDDHIST TZU CHI
FREE CLINIC, HAWAII
100 N. Beretania St. #122
Honolulu, HI 96817
Tel: 808-550-8608
Fax: 808-550-8608

夏威夷慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY, HAWAII
Tel: 808-737-8885
Fax: 808-737-8889

伊利諾州 ILLINOIS
芝加哥分會
MIDWEST REGION
1430 Plainfield Rd.
Darien, IL 60561
Tel: 630-963-6601
Fax: 630-960-9360

芝加哥慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY,
CHICAGO
Tel: 630-963-6601
Fax: 630-960-9360

芝加哥靜思書軒
JING SI BOOKS & CAFÉ,
CHICAGO
1430 Plainfield Rd.
Darien, IL 60561
Tel: 630-963-6601

印第安那州 INDIANA
印城聯絡處
INDIANAPOLIS
SERVICE CENTER
2929 E. 96th St. #E
Indianapolis, IN 46240
Tel: 317-580-0979

堪薩斯州 KANSAS
堪薩斯聯絡點
KANSAS OFFICE
9508 Shannon Way Circle
Wichita, KS 67206
Tel: 316-323-5798

路易斯安那州 LOUISIANA
紐奧良聯絡點
NEW ORLEANS OFFICE
3300 Airline Dr.
Metairie, LA. 70001
Tel: 504-782-5168
Fax: 504-832-2022

馬里蘭州 MARYLAND
馬里蘭州蒙郡聯絡處
MONTGOMERY COUNTY
SERVICE CENTER
620 Hungerford Dr. Suite 30,
Rockville, MD 20850
Tel: 310-339-8870
Fax: 310-339-8872

麻塞諸塞州 MASSACHUSETTS
波士頓聯絡處
BOSTON SERVICE CENTER
15 Summer St.
Newton, MA 02464
Tel: 617-762-0569
Fax: 617-431-4484

波士頓慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY, BOSTON
Tel: 617-762-0569
Fax: 617-431-4844

密西根州 MICHIGAN
底特律聯絡處
DETROIT SERVICE CENTER
2122 Fifteen Mile Rd. #A
Sterling Heights, MI 48310
Tel / Fax: 586-795-3491

蘭華聯絡點
LANSING OFFICE
1603 Columbine Dr.,
East Lansing, MI 48823
Tel / Fax: 517-349-6441

明尼蘇達州 MINNESOTA
明尼蘇達聯絡點
MINNEAPOLIS OFFICE
1485 Arden View Dr.,
Arden Hills, MN 55112
Tel: :651-493-9388

密蘇里州 MISSOURI
聖路易聯絡處
ST. LOUIS
SERVICE CENTER
8515 Olive Blvd.
St. Louis, MO 63132
Tel / Fax: 314-994-1999

內華達州 NEVADA
拉斯維加斯聯絡處
LAS VEGAS SERVICE CENTER
2590 Lindell Rd.
Las Vegas, NV 89146
Tel / Fax: 702-880-5552

雷諾聯絡點
RENO OFFICE
3388B Lakeside Ct.
Reno, NV 89509
Tel: 775-770-1138
Fax: 775-770-1148

拉斯維加斯慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY,
LAS VEGAS
2590 Lindell Road
Las Vegas, NV 89146
Tel: 702-880-5552

新澤西州 NEW JERSEY
新澤西州中部聯絡處
CENTRAL NEW JERSEY
SERVICE CENTER
5 Hyde Park Dr.,
East Brunswick, NJ 08816
Tel: 908-420-5218
Fax: 973-857-9555

新澤西分會
MID-ATLANTIC REGION
150 Commerce Rd.
Cedar Grove, NJ 07009
Tel: 973-857-8666
Fax: 973-857-9555

新澤西中新州慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY,
CENTRAL NEW JERSEY
Tel: 973-857-8666
Fax: 973-857-9555

新澤西北新州慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY,
NORTH NEW JERSEY
Tel: 973-857-8666
Fax: 973-857-9555

新澤西靜思書軒
JING SI BOOKS & CAFÉ,
NEW JERSEY
150 Commerce Rd.
Cedar Grove, NJ 07009
Tel: 973-857-8666

新墨西哥州 NEW MEXICO
新墨西哥州聯絡點
ALBUQUERQUE OFFICE
839 Nakomis Dr. N.E.
Albuquerque, NM 87123
Tel: (505) 332-0352
Fax: (505) 332-0473

紐約州 NEW YORK
長島支會
LONG ISLAND BRANCH
60 E. Williston Ave.
East Williston, NY 11596
Tel: 516-873-6888
Fax: 516-746-0626

曼哈頓聯絡處
MANHATTAN SERVICE CENTER
27 East Broadway, 6th Fl.
New York, NY 10002
Tel: 212-965-1151
Fax: 212-965-1152

布碌崙聯絡點
BROOKLYN OFFICE
5721 6th Ave.,
Brooklyn, NY 10013
Tel: 917-909-0682

紐約分會
NORTHEAST REGION
137-77 Northern Blvd.
Flushing, NY 11354
Tel: 718-888-0866
Fax: 718-460-2068

長島慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY,
LONG ISLAND
Tel: 516-873-6888
Fax: 516-746-0626

紐約慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY,
NEW YORK
Tel: 718-888-0866
Fax: 718-460-2068

紐約靜思書軒
JING SI BOOKS & CAFÉ,
NEW YORK
137-77 Northern Blvd.
Flushing, NY 11354
Tel: 718-799-3000

北卡羅萊納州
NORTH CAROLINA
夏洛特聯絡處
CHARLOTTE SERVICE CENTER
4527 Dwight Evans Rd.,
Charlotte, NC 28217
Tel: 704-281-8060
Fax: 704-943-1031

洛麗聯絡處
RALEIGH SERVICE CENTER
223 Lochwood West Dr.
Cary, NC 27518
Tel: 919-802-3728

俄亥俄州 OHIO
辛辛那提聯絡點
CINCINNATTI OFFICE
1617 ½ W. Galbraith Rd.
Cincinnati, OH 45239
Tel: 513-293-3329
Fax: 513-469-2161

克里夫蘭聯絡處
CLEVELAND SERVICE CENTER
1076 Ford Rd.
Highland Heights, OH 44143
Tel / Fax: 440-646-9292

哥倫布市聯絡處
COLUMBUS SERVICE CENTER
2200 Henderson Rd.
Columbus, OH 43220
Tel: 614-457-9215
Fax: 614-457-9217

德頓聯絡點
DAYTON OFFICE
1459 East Dorothy Lane
Dayton, OH 45429
Tel / Fax: 937-431-8292

奧克拉荷馬州 OKLAHOMA
奧克拉荷馬聯絡點
OKLAHOMA OFFICE
2417 N. Classen Blvd.
Oklahoma City, OK 73106
Tel: 405-701-3927

奧勒岡州 OREGON
波特蘭聯絡處
PORTLAND SERVICE CENTER
3800 S.W. Cedar Hills Blvd. #194,
Beaverton, OR 97005
Tel / Fax: 503-643-2130

賓西法尼亞州
PENNSYVANIA
費城聯絡處
PHILADEPHIA OFFICE
107 North 9th St.,
Philadelphia, PA 19107
Tel: 215-627-1915
Fax: 215-627-1916

匹茲堡聯絡處
PITTSBURGH SERVICE CENTER
1333 Banksville Rd. #201
Pittsburgh, PA 15216
Tel: 412-531-8343
Fax: 412-531-8341

匹茲堡慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY,
PITTSBURGH
Tel: 412-531-8343
Fax: 412-531-8341

德州 TEXAS
阿靈頓聯絡處
ARLINGTON SERVICE CENTER
2206 S. Collins St. Ste. A
Arlington, TX 76010
Tel: 817-548-0226

奧斯汀聯絡處
AUSTIN SERVICE CENTER
7221 Northeast Dr.
Austin, TX 78723
Tel: 512-491-0358
Fax: 512-926-1373

達拉斯分會
CENTRAL REGION
534 W. Belt Line Rd.
Richardson, TX 75080
Tel: 972-680-8869
Fax: 972-680-7732

達拉斯慈濟大愛幼兒園
TZU CHI GREAT LOVE
PRESCHOOL & KINDERGARTEN,
DALLAS
534 W. Belt Line Rd.
Richardson, TX 75080
Tel: 214-446-1776
Fax: 214-446-1772

達拉斯慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY, DALLAS
Tel: 972-680-8869
Fax: 972-680-7732

達拉斯靜思書軒
JING SI BOOKS & CAFÉ,
DALLAS
534 W. Belt Line Rd.
Richardson, TX 75080
Tel: 972-680-8869

康福聯絡點
POINT COMFORT OFFICE
P.O. Box 700
201 Formosa Dr.
Point Comfort, TX 77978
Tel: 361-987-7130
Fax: 361-987-7139

聖安東尼聯絡點
SAN ANTONIO OFFICE
19179 Blanco Rd. #109-2
San Antonio, TX 78258
Tel: 210-479-3368
Fax: 210-566-3970

德州分會
SOUTHERN REGION
6200 Corporate Dr.
Houston, TX 77036
Tel: 713-270-9988
Fax: 713-981-9008

休士頓慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY, HOUSTON
Tel: 713-270-9988
Fax: 713-981-9008

休士頓慈濟大愛幼兒園
TZU CHI GREAT LOVE
PRESCHOOL & KINDERGARTEN
HOUSTON
6200 Corporate Dr.
Houston, TX 77036
Tel: 713-395-0303
Fax: 713-395-0305

休士頓靜思書軒
JING SI BOOKS & CAFÉ,
HOUSTON
6200 Corporate Dr.
Houston, TX 77036
Tel: 713-981-8966

維吉尼亞州 VIRGINIA
華府分會
GREATER WASHINGTON D.C.
REGION
1516 Moorings Dr.
Reston, VA 20190
Tel: 703-707-8606
Fax: 703-707-8607

瑞其蒙聯絡處
RICHMOND SERVICE CENTER
1318 Tomahawk Creek Rd.,
Midlothian, VA 23114
Tel: 804-306-6037
Fax: 804-378-3520

華府慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY,
WASHINGTON D.C.
Tel: 703-707-8606
Fax: 703-707-8607

華盛頓州 WASHINGTON
西雅圖支會
SEATTLE BRANCH
15800 SE Newport Way.,
Bellevue, WA 98006
Tel: 425-822-7678
Fax: 425-822-6169

西雅圖慈濟人文學校
TZU CHI ACADEMY, SEATTLE
Tel: 425-822-7678
Fax: 425-822-6169

威斯康辛州 WISCONSIN
麥迪遜聯絡點
MADISON OFFICE
726 West Main St. #302
Madison, WI 53715
Tel: 608-268-7692

密爾瓦基聯絡點
MILWAUKEE OFFICE
4790 Shagbark Ct.,
Brookfield ,WI 53005

感恩您 一念善心　邀您加入志工行列

姓名：_____

地址：_____

城市：_____ 州：_____ 郵遞區號：_____

□連絡電話（白天）：_____（晚上）：_____

□電郵信箱：_____

捐款項目：□ 慈善　□ 建設

功德回向：_____

支票捐款抬頭，請寫 Tzu Chi Foundation

信用卡捐款，請撥電話專線 1-888-9TZUCHI (1-888-989-8244)

或上網捐款 www.tzuchi.us

□ 我想加入慈濟志工行列，請跟我聯絡。

請沿此虛線撕下

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO 20 SAN DIMAS CA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

ATTN ADMINISTRATION DEPARTMENT

BUDDHIST TZU CHI FOUNDATION

1100 S. VALLEY CENTER AVE., SAN DIMAS, CA 91773

WWW.US.TZUCHI.ORG

美國慈濟世界214期 問卷調查

敬愛的讀者，我們珍惜您的意見，歡迎勾選並填寫
您對本期雜誌的建議。

姓名　：　　是否為慈濟志工：☐是　☐ 否

E-mail：

請勾選您對以下文章的喜愛程度，數字愈大、喜愛程度愈高。

		1	2	3	4	5
焦點報導	**休士頓，風災之後 強烈颶風哈維兩度登陸**	☐	☐	☐	☐	☐
焦點報導	**颶風與颶風之間**	☐	☐	☐	☐	☐
焦點報導	**即時送愛暖人心**	☐	☐	☐	☐	☐
焦點報導	**黃濟恩使命必達 補給部隊總司令**	☐	☐	☐	☐	☐
焦點報導	**點滴之愛 全美志工上街頭**	☐	☐	☐	☐	☐
焦點報導	**菩提林立從一生 淨化人心為己任**	☐	☐	☐	☐	☐
焦點報導	**音樂無國界 慈濟長島管弦樂團用音樂傳愛**	☐	☐	☐	☐	☐
焦點報導	**慈少領導營 激發創意新思維**	☐	☐	☐	☐	☐
焦點報導	**七年之愛 海地慈濟志業園區動土**	☐	☐	☐	☐	☐
薰法中覺醒	**慈濟的魂**	☐	☐	☐	☐	☐
薰法中覺醒	**顧好心念，用心過好每一天**	☐	☐	☐	☐	☐
人物特寫	**黃金玉 用媽媽心做慈濟**	☐	☐	☐	☐	☐
人物特寫	**童慈悅 用最新鮮的花 供養所有的未來佛**	☐	☐	☐	☐	☐
心靈成長	**母女慈濟行**	☐	☐	☐	☐	☐
心靈成長	**愛的震波 透過鏡頭到我心中**	☐	☐	☐	☐	☐
心靈成長	**回家路上 有姑姑的愛真好**	☐	☐	☐	☐	☐
心靈成長	**緣深不怕緣遲**	☐	☐	☐	☐	☐
心靈成長	**慈濟教我的事**	☐	☐	☐	☐	☐
心靈成長	**學習「用心」**	☐	☐	☐	☐	☐
心靈成長	**逆增上緣中的正能量**	☐	☐	☐	☐	☐
保健新知	**談癌不一定要色變 淺談大腸癌**	☐	☐	☐	☐	☐
幸福廚房	**鮮果時蔬味鮮嘗**	☐	☐	☐	☐	☐
寰宇慈濟	**全球及美國慈濟脈動**	☐	☐	☐	☐	☐

請寫下您對美國慈濟世界的建議和期許：

感恩您寶貴的意見，請撕下後利用所附回郵信封寄給我們。
讀者服務信箱：tcworld@tzuchi.us

請沿此虛線撕下

黏貼處

黏貼處

淨斯雪藏茶

來自慈濟三義自然生態茶園的禮物

2016年初，一場百年罕見的春雪，讓即將採收的三義茶園，被靄靄白雪覆蓋。

然而大自然的氣候變遷，奇妙難言，被白雪覆蓋時的茶葉，挺過了寒冬，讓原本海拔502公尺的茶葉，因低溫覆蓋而品質提升兩倍，成為高山茶葉。茶葉含兒茶素苦澀成分較低，色澤翠綠鮮活、滋味甘醇、加上多年的有機栽種培育出花果香氣，經過一年的藏茶，醇厚回甘，2017年推出，是名淨斯雪藏茶。

JING SI BOOKS & CAFE 靜思書軒

感恩護持靜思，可線上訂購 http://jingsi.us.tzuchi.org/14201.html

或就近洽詢全美靜思書軒、靜思小築 http://jingsi.us.tzuchi.org/bookstore-locations

Buddhist Tzu Chi Foundation
1100 S. Valley Center Ave.,
San Dimas, CA91773
TEL: 909.447.7799
Fax: 909.447.7948

NonProfit Org.
U.S. POSTAGE
PAID
San Dimas, CA
Permit No.36

慈濟長島青少年管弦樂團，在慈濟愛滿地聯絡處演出，團員熱情與來賓互動，贏得滿堂喝采。（攝影／蔡松谷）