

在疫情中驗證

幸福的真義

染疫病癒  
成了生命中的禮物

身心煎熬  
前線醫護守住信念

慈濟教育理念  
獲「慈悲認證」獎章



# 人文咖啡 229

- 行動中體驗慈悲
- 自由·悟境

## 網路直播研討會

### 混亂的世代，讓我們啟發心靈正能量

「人文咖啡 229 (C.A.F.E.229)」網路直播研討會，是座落在紐約曼哈頓中城東 60 街 229 號的「大愛人文中心」所發起。

現代社會過度強調自我，「人文咖啡 229」希望帶動人們反思生活型態，探索心靈正能量，並學會採取行動改變現況，利生利己。C.A.F.E. 是慈悲的行動 (Compassion in Action)、自在的心境 (Freedom)、與啟發 (Enlightenment) 的英文縮寫，正是「人文咖啡 229」的底蘊。

各領域專家：包括心理學、健康管理、臨床研究、宗教、哲學、藝文、自我成長領域界的翹楚，在研討會中，帶您化危機為轉機，轉憂慮為動力。

**主辦單位：**大愛人文中心·紐約

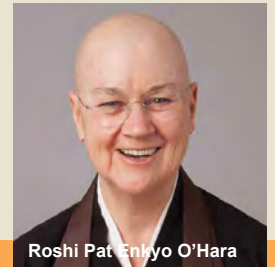
**LIVE 時間：**每個月的第三個星期五，  
西岸時間 4PM / 東岸時間 7PM

**LIVE 網站：**[TzuChiCenter.org](http://TzuChiCenter.org)

還能和專家線上問答 Q&A！  
讓我們在自家電腦前，砌一壺咖啡或茶，  
加入「人文咖啡 229」的精彩對談！



Peter Lin, Ph.D.



Roshi Pat Enryo O'Hara



Dr. Deborah Middleton



Randy J. Semple, Ph.D.



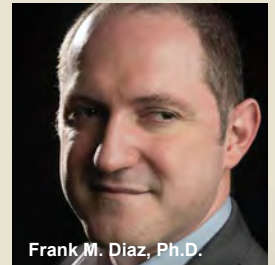
Matthieu Ricard



David Listen



Nicholas Vreeland



Frank M. Diaz, Ph.D.



Dr. Joanne Chang



Žarko Andričević



WU SISTERS  
Hsiao-Hui, Hsiao-Chen,  
and Hsiao-Jou



## 目錄

## 【證嚴法師開示】

- 02 聞法、修法，造福因  
文 / 釋證嚴

## 【執行長的話】

- 04 秉持初衷真誠如一 讓善的循環綿延永續  
文 / 陳濟弘

## 【封面故事】在疫情中驗證幸福的真義



歲末年節美國慈濟志工帶著禮物探視資深志工們。攝影 / 楊修碧

# 06 放下個人悲喜 變動中堅持行大愛之路的人

文 / 錢美臻

## 08 身心煎熬 前線醫護守住信念

分享者 / 黃彩智、阮蓮森 (LamSon Nguyen, 音譯)  
編輯 / 王偉齡

## 12 染疫病癘 成了生命中的禮物

分享者 / 邵靜、蔡松谷  
編輯 / 錢美臻

## 18 用眼用手用心 記錄下疫情中的我們

文 / 曹旋律

## 25 岌岌可危 拉懸崖邊的災民一把

文 / 曾奂珣  
編輯 / 王偉齡、廖怡景

## 32 在生活重擔與利益人群中堅定前行

文 / 錢美臻

## 36 病疫無情 有情的人文大哉教育

分享者 / 劉紹珍、吳湘穎  
編輯 / 廖怡景、王偉齡

## 【素行動聯盟專題報導】

- 40 素行動聯盟夥伴分享：  
「素食，正在年輕人群中流行開來。」  
文 / 曹旋律

## 【焦點訊息】

- 44 慈濟教育理念 獲「慈悲認證」獎章  
文 / 黃旭睦  
編輯 / 王偉齡

## 【走入人群 募心募愛】

- 48 校園 培養未來菩提的苗圃  
資料提供 / 關美卿、孫嘉菘  
編輯 / 錢美臻、王偉齡

## 【薰法中覺醒】

- 50 「入法」能除千年暗 能滅萬年愚  
文 / 陳怡玲

## 【幸福廚房】

- 54 春光斑斕 我們一起去踏青！  
文 / 吳惠真、錢美臻

## 【美國慈濟脈動】

- 56 疫中新春溫情暖 祈福送愛不畏寒  
文 / 曹旋律

## 【寰宇慈濟】

- 60 冰雪初融萬象新 新冠消弭露曙光  
文 / 錢美臻

## 64 【全美慈濟分支聯點】

■ 封面 / 紐約慈濟志工不畏疫情，出門為華埠居民發放蔬果。攝影 / 海克特 (Héctor Muniente)

■ 慈濟美國總會人文志業發展室

■ 發行人：陳濟弘

■ 編輯部：范婷、廖怡景、王偉齡、曹旋律、錢美臻

■ 美術編輯：蘇曉玲

■ 感恩全美人文真善美志工提供文稿及圖像資料

■ 素材圖像支援：慈濟基金會人文志業發展處圖像組

感恩在新冠疫情期間，全美慈濟人對社區防疫的付出與參與，更感謝各地志工紀錄下每個寶貴時刻的文字、照片和視頻。礙於《美國慈濟世界》版面有限，本期僅能採用部分文稿與圖片，如有遺珠敬請見諒！

全美各地慈濟人的故事，將持續發佈在慈濟美國官網中，歡迎至慈濟美國官網：  
[www.tzuchi.us/zh](http://www.tzuchi.us/zh)，閱讀更多的故事。



# 聞法、修法， 造福因

**過** 去的一年因為新冠肺炎疫情，全球一「罩」天下，期待大家虔誠祈求今年能「脫罩」。要脫下這口罩，需要人人身體力行完整無缺漏的愛，發大心、立大願，以慈悲喜捨愛護天下眾生，讓天下眾生皆得平安。

慈悲，是無緣大慈、同體大悲。儘管面對非親非故的眾生，也要用真誠的愛對待；不忍一切眾生有苦難，好好培養「人傷我痛，人苦我悲」的這一念心。喜捨，是輕安歡喜地付出，運轉智慧不讓無明欲念潛入內心，平常即聞法、修法，將法聽得明白清楚，應用在日常生活。

慈悲喜捨的人常常記得感恩知足。我們可以從心靈建設開始，人人將自己的欲念減少一些；少欲總是快樂多、少欲才能真正知足，進而懂得如何幫助別人。幫助人的最有福，造福人間，是修福之人；於菩薩道六度萬行，接受布施的人得歡喜，付出的人也得法喜。

佛教徒行十善、持五戒，願意付出。有人即使盡己所有，仍擔心自己沒有足夠的物資可以付出；然而重點不在物資，再如何願意付出，物資總是有限，重要的是無限的愛。有這分愛，看見人們遭遇一時苦難，我們能及時幫助，讓他寒冷時有得穿，可以溫暖身體；飢餓時有得吃，可以靠著足夠的食糧度過幾個月的難關。

除了救人急難，常見慈濟人照顧貧病孤苦也規畫了短、中、長期的陪伴，評估個案需要幾個月的時間休養，期間仍給予幫助，讓他儲存種種力量，

恢復元氣。當對方自力更生，走得平穩，我們就漸漸放手，看著他康復、獨立，甚至進而幫助別人。用種種方法幫助人，就是最歡喜的事。

「苦既拔已」還要「復為說法」，用愛牽引曾經接受幫助的人，並與他們分享「感恩有福再造福」的智慧，一起「大手平行幫助人」。有時候一隻手、二隻手力量不夠，我們若能用四隻手，就如急救時我搭我的手、再牽你的手，你搭你的手、再牽我的手，二人四手搭起座椅，就可以扛起一個比二人還重的人。彼此合力，互相扶持，就是幫助人的方法。

只要有法，每個曾經接受幫助的人也都能發揮力量，尤其現在是真正需要大家出力呵護大地的時候。以疫情期間人人每天丟棄的口罩為例，這些口罩需要多少物資原料合成？全球人口繁多，不斷向大地索取資源，污染、破壞山河的力量很大，地球已經快要承受不起。徹底讓大家解除口罩的方法唯有人人一心祈願健康平安，這需要人心調和，身體力行持齋茹素，少殺生、惜物命。

在去年社會、氣候、人心脫序的情況下，要自我覺醒真的不簡單。不斷提起「大哉教育」，是要讓我們停、聽、看，好好省思人生的方向是否亂了秩序？是否過於追逐欲念？平安有福不是偶然，一定有其因緣。眾生共業，所以我們造福因，還要把握好因緣做好事，共同形成福報。

美國是一個國際的舞臺，請大家把握因緣，在當地甚至其他國家力行慈善工作。看多、聽多，就是增長智慧；能做得多、做得到就是福慧雙修。我很想念美國的弟子們，期待疫情盡快過去，大家能脫下口罩，呼吸清新的空氣，在健健康康的大環境中來去自如。🙏

釋隆嚴

靜思法脈勤行道

# 秉持初衷 真誠如一

## 讓善的循環綿延永續

今年五月，慈濟將慶祝成立 55 年週年慶，從開創期的筭路藍縷，走過逾半世紀的歷程，慈濟人奉行證嚴上人「為佛教，為眾生」的佛心師志，以「教富濟貧」為目標，心懷「無緣大慈，同體大悲」精神，起源於花蓮後山，擴及全臺灣，繼而走入國際，成為遍佈 121 個國家地區、幫助無數居民的「日不落」慈濟世界。

美國慈濟人秉承上人「內修誠正信實，外行慈悲喜捨」，謹記「自力更生，就地取材」的叮嚀，步步踏實在當地推動「四大志業，八大法印」，不但照亮黑暗角落的弱勢族群，進而啟發人人愛心，人文素養，讓善的循環綿延永續。

2020 年全球經歷不平靜且傷痛的一年，美國更是全球新冠肺炎疫情最嚴重國家。當政府機構在疫情嚴峻關閉之時，美國慈濟人的救災膚慰工作從沒停歇。近萬人次的慈濟志工深入社區，藉由蔬果發放、捐贈防疫物資等不同方式，讓受衝擊的家庭得到即時舒緩。透過慈濟志工讓許多民眾留下「大愛無私」的美善印記，成為啟發人人心中悲心善念的火苗。

在冰雪消散萬物昂然生機的 2021 年春季，因氣候異常導致全球災難頻傳，德州於 2 月 15 日突發百年難遇的超級冷鋒，冰雪封城破壞電網水管，超過 1400 萬居民在打破 30 年低溫的酷寒中掙扎求生。《無量義經》「布善種子遍功德田，普令一切發菩提萌。」證嚴上人多次開示：「點滴有愛、付出造福，有福人多的地方就可以平安了，少災難，這就是有福的人間。所以我們人人要開啟愛心付出，有錢的人出錢、有力的人出力、可以勸募的人自己造福再勸人投入，這樣的力量會合起來，就可以翻轉好幾個苦難非洲，讓他們可以得到教育。」面對未來不可知的天災，我們更要戒慎虔誠。

每年五月慈濟週年慶，是全球慈濟人返回心靈故鄉「靜思精舍」的歡喜季節，疫情加強今年各國的旅行防疫規範，慈濟人返鄉探望上人的腳步無法像往年一般輕鬆。

還好拜科技之賜，全球慈濟人都可藉由網路與上人雲端相會，「傳法聞法」已不再困難，重要的是謹記證嚴上人一再叮囑：「雖然無法回來，卻也是把話聽進去了。」人人心中有法，就能讓法入心、法入行。

迎接 2021 年春季，美國大規模展開疫苗施打，祈求疫情早日消弭，人民生活步入常軌。期盼全美慈濟人「合和互協」，以共同心念朝向同一目標邁進，為慈濟法脈宗門傳承而努力。衷心感恩半個多世紀投入和支持我們的所有會眾，我們將秉持初衷、真誠如一，不辜負每一份期待與信任，持續推展美國的志業。🙏

陳濟弘

陳濟弘 感恩合十  
慈濟美國總會 執行長



# 放下個人悲喜

## 變動中堅持行大愛之路的人

撰文 / 錢美臻


**遠**方的山頭開始露出一抹清翠的嫩綠，點綴著朵朵含苞待放的野花，鳥兒歡快地跳躍在枝桠間，春天在多數人居家避疫了一年後，又再度重回大地。美國各地的人們，在疫苗開始大規模施打後，過去那份擔憂新冠肺炎（COVID-19）病毒感染的惶恐不安，彷彿如同春光照耀的冬季冰雪般逐漸消融散去。

過去一年人們忙碌著適應新的生活方式，小心謹慎地外出活動，時時關注政府發布的各項最新疫情訊息，心上不但壟罩在新冠疫情的致命烏雲中，肩上更背負著百業蕭條經濟衰退的生活重擔，但全美各地依舊能見到穿著藍白制服的慈濟人，在有需要的社區中忙碌著，以輕快的問候撫平因疫病、天災受創的居民。

**每一位走入人群投身於防疫物資捐贈、蔬果發放、貧病家庭訪視等服務項目的慈濟志工，以及他們的家人和合作夥伴等，都同樣生活在這片疫情嚴峻的土地上，與需要幫助的居民所面對的壓力並無不同。在這場全球災疫中，我們每個人都是受害者！**

去年三月疫情擴大蔓延全美，許多慈濟人也遭受到疫情衝擊影響，甚至正經歷著家庭變故。有些志工因疫情減少或失去了經濟來源，企業主或自營商也受大環境影響慘澹經營，本職為醫護專業的志工在擔憂個人和家人被感染之餘，依舊堅守在醫療崗位上看顧新冠病患，當然也有志工感染了病毒，需要隔離休養或住院治療，甚至有夥伴不幸因此往生……。





美國慈濟總會園區裡的菩提葉，煥發生機。攝影 / 葉晉宏

我們在災疫中轉變為透過網路工作、上課，減少與人面對面的接觸，正如華府慈濟人文真善美志工蔡蕙菁面對疫情期間外出人數必須精簡，採訪所遭遇的困難，令她試著改變作業方式：「大家都可以用手機拍照，紀錄發放過程與撰寫心得，再由人文團隊蒐集原始資料檔匯整成簡報，上傳到雲端分享給更多人。」

投入坎普山火災民安置項目的志工芭比·瓊斯（Bobbie Rae Jones），在三月時協助一戶山火受災家庭簽下「坎普山火預製房屋復位」項目合約，預計能在四、五月遷入新房，但突如其來的疫情導致山火重建項目預算刪減，她必須花更多心力陪伴和支持受災家庭完成重建。

2020年四月甫喪偶的夏威夷慈

濟人沈英其，克服心中的悲傷與對病毒的恐懼，在確診人數節節攀升的時期，依舊轉搭兩三趟公車，去幫忙因脊椎疾病無法行動的另一名慈濟人。服務於大型教學醫院的護士黃彩智在感染新冠病毒的隔離期間，日日誦讀佛經和證嚴法師的書，「接受它、面對它」與體內的病毒和平共處。

2020年的世紀病疫，在所有人心都留下了無法磨滅的深刻印記，更讓許多家庭悲慟於親人殞落，許多人、許多事，都在這漫長又艱辛的疫情期間改變了；就像證嚴法師所說：「做眾生生命中的貴人，發揮本能、良能，才是有福的人生。」慈濟人歷經這段時間的省思與沉澱，從見苦知福中驗證幸福的真義，更堅定要一如既往走著為眾人服務的大愛之路。🙏

# 身心煎熬 前線醫護守住信念

分享者 / 南加護理長黃彩智、維州醫師阮蓮森（LamSon Nguyen，音譯）  
編輯 / 王偉齡

疫情來襲，無數第一線的醫療人員日以繼夜投入這場世紀戰役。脫下白袍，他們和你、我並無任何不同，都是平凡普通的群眾，但正是這一群平民英雄守護在前線，幫助了全人類抵抗病疫。

簡  
介

## 黃彩智

南加州慈濟志工、加州大學洛杉磯分校醫學院（Ronald Reagan UCLA Medical Center）小兒科病房護理長。

疫情中，黃彩智會靠打坐禪修來沉澱思緒。攝影 / 錢美臻



2020年對我來說，真是個大哉教育的一年。在驚世的災難下，有警世的覺悟。尤其大家都知道目前在疫情當下，南加州的醫院更是癱瘓了。我們院裡收治COVID的病人，每天人數大約平均是80到100個病患。有一半是在加護病房，有15%左右的病人使用葉克模（ECMO），幾乎每位在加護病房的病人都插管，還有很多病床是臨時搭建起來的，或者是兩個病人一間房間。在COVID 病例中，小孩子因被感染而送到醫院的比率跟成人比非常低，所以我們院內唯一有病床空位的地方就是小兒科，為了配合醫院的病床嚴重不足、不讓成人病人被放在醫院急診室每個角落裡，就只為了等住院病床，小兒科護士們也盡量保持非常大的彈性來配合醫院，支援病床不足的情況。

醫院每天，每小時政策都在改變，讓我體會到所有的無常也變成如常了。可是也因此這樣造成了小兒科護士們很多的不滿以及心理上的負擔。身為主管的我，在善巧方便下如何能夠體諒員工們的心情及配合醫院方面的政策改變，是我2020年最大的一個考驗。常常想到的是如何得到雙贏，也讓我更了解到人生的目的，以及做一個醫療人員的核心價值是什麼。只要照著深信的理念，一直往前走，對的事情，做就對了。這也是在證嚴法師的指導下，深深體會其實不管身在何處，每個當下都是個學習慈悲喜捨的道場。在驚世的災難下，它不僅測試了人性的最軟弱的一面，也同時挑戰了人性最堅強的一面。

疫情中，我徘徊在每天的人事之間，直到有天起床因為聞不到香水、咖啡的味道而警覺，隔天馬上預約做了病毒檢測，在下午就收到護士的來電通知確診。

這天，洛縣有13,756人確診。沒想到我也正式成為新冠病毒感染者的數據之一。雖然接到護士通知，當下感到非常的震驚，可是不久之後覺得要接受它、面對它、處理它。其實擔心的不是自己的狀況，而是前一天跟我接觸過的同事們。之後想到有一位同事跟我最接近，我就馬上簡訊給他，請他注意自己的身體狀況。也很慶幸這位同事過了幾天後去做檢驗，也確定沒有什麼問題，我心裡的一塊大石頭才放下。



身為護士，黃彩智因工作感染新冠肺炎，在癒後分享證嚴法師的教導如何帶她度過染疫的不安與紛擾。攝影 / 錢美臻



在我確診到自我隔離的十天內，唯一的症狀就是嗅覺不見，其他沒有什麼症狀，所以我是屬於非常幸運的一位患者。想想，我到底做了什麼，跟自己認識的朋友同事們比起來，幾乎沒有什麼症狀？

我從三月疫情開始就改變飲食，全茹素。茹素之後，感覺身體不僅變得更輕盈，也更健康，因為從三月到現在沒有感冒過。確診後，讓我更感覺到茹素這帖靈方妙藥的力量，確診症狀跟我所認識沒有茹素的朋友同事們來比，的確輕微了很多，除了沒有嗅覺之外，基本上是沒有其他身體上的問題。

原來，茹素也可以增強免疫力呢！我想，病毒本來寄住在我的身上，看有沒有機會可以分一杯羹繁殖，可是太不湊巧，住到一個跟它比較不適合的體質裡面。我覺得很對不起它，所以我每天跟它說：「我對不起你，你要原諒我，讓我們一起和平共處，我會每天誦藥師經迴向給你，這樣即使你吃不到我身體內肉類蛋白質，至少一起和平相處。」所以，我在隔離的十天裡，跟新冠病毒和平共處。

在基督教裡，常常看到有見證人來傳不可思議的福音，我想，佛菩薩要我以自己確診做見證人，自身做起，如何用茹素來傳佛音。

目前當下最重要的就是要保持好的免疫力才能抵抗外來的病毒。所以保持免疫力要從生活的作息當中下手，譬如，在茹素當中要攝取到足夠的營養，尤其是補充植物性蛋白質，每天運動，確保陽光充足。同時也要放鬆自己的心情，因為壓力是免疫力的敵人。還有，每天一顆小蘋果，醫生真的遠離我！以及，一天一根香蕉，醫生也會跟我絕交！我每天一定會吃一顆蘋果跟一根香蕉，這樣持續至少有一年了。

沒有哭過的長夜，不足以語人生，沒有經過火浴，不可能成為鳳凰。我們只有在困難及挑戰中才會更成長。非常慶幸感恩自己是一位佛教徒，平常證嚴法師的開示佛法裡，一點一滴的累積，既使在遇到困難、挑戰的時候，尤其是在疫情蔓延人心惶恐、處理在人事中的人我之間以及生病的時候，能夠把平常所累積的資糧拿出來用，體悟到「心無罣礙，無罣礙故無有恐怖」的輕安自在。了解之後，也就放下了，因為知道一切都是最好的安排。

## 簡介

### 阮蓮森

小兒科醫師，在維州七角區開業服務低收入家庭（Pediatrics of Seven Corners, VA）。2020年六月，該診所接收到慈濟捐贈的個人防疫物資，七月開始，和慈濟志工攜手服務病患家庭，往後定期送去奶粉、食物包。



我對慈濟深信不疑，我相信慈濟能帶著苦難家庭脫離傷痛，這也是我全力支持慈濟的原因。

疫情中，醫護人員累壞了，很多人超時工作，我自己也必須花更多時間服務病患，但同時我們也很怕把病毒從醫院帶回家。我知道有些醫護同仁每天都必須自我隔離，疲倦返家後，卻得棲身在車庫裡，不敢入屋，就是不想把致命病毒傳給親人。病毒才不管你是誰，只要有機會就入侵，因此我們現在還是要非常小心，勤洗手，避免群聚，直到全美有至少七到八成人口都被施打疫苗了，才有可能降低病毒傳播給沒有免疫力或體質較弱的族群（herd immunity）。

去年十月，我診所裡一位男童病患的父親不幸染疫身亡，非常不捨，因為現在這個家庭只剩下媽媽一個獨撐家中經濟，帶著四個孩子，沒有食物，幾乎走投無路……。

從七月至今，慈濟定期到我們診所來進行食物發放。我也號召了醫師朋友投入。我們真的很有福氣，能有像慈濟這樣的組織來幫助，志工們發自內心的溫暖，無私地把自己有的分享出去。只要我們每個人都像慈濟這樣做，在別人生命困境中即時伸出援手，我相信就能加速度過眼前難關。🙏



阮醫師和慈濟共同為受疫情重創的病苦家庭帶去物資。攝影 / 譚建武



# 染疫病癒 成了生命中的禮物

分享者 / 邵靜、蔡松谷；編輯 / 錢美臻

美國是全球新冠肺炎疫情最嚴峻的地區，截至二月底全美已有2,800多萬人染疫，等於美國有超過8%的總人口曾被感染。慈濟人生活在病毒充斥的大環境中，難以百分之百安全。兩位染疫病癒的慈濟志工，回首那段痛苦、身心皆受盡煎熬的生病過程，從中獲得意外的啟悟，和生命的禮物。



芝加哥志工邵靜在染疫隔離期間，感受到慈濟人溫暖的關懷而決定加入慈濟行列。圖片來源 / 邵靜

## 📁 邵靜：從未見過的陌生人

我們家在2010年從中國移民美國，2012年因為交通問題我需要出庭，一位美國朋友說芝加哥有華人團體可以幫忙，並幫我打電話到芝加哥慈濟尋求法庭翻譯協助，接電話的志工也一口答應要幫

我，可是後來我又不需要出庭了，所以就沒再跟慈濟聯絡。

去年疫情開始傳播，我自覺需要宗教依託便開始在家念經，五月時忽然感悟開始吃全素，那一陣子我丈夫開始會莫名咳嗽，四處求診卻找不到病因，他便想回中國去檢查身體。所以八月我找到門路可買機票回中國時，原本我們一家都要回去，可是兒子堅持要留在美國上課，所以只好讓先生回去，我獨自在這裡陪孩子。

先生回國後，我不知為何忽然想到了慈濟，那時我已經記不得慈濟的名字，我到百度搜索「芝加哥的台灣人佛教團體」，才找到慈濟的名字。我馬上打去會所，志工接了電話，後來與志工蔡雅美和馬樂聊天後，才知道八年前與我聯繫的志工就是蔡雅美，她馬上寄給我很多佛經和慈濟的書，讓我能在這修行。

之前我在超市做收銀工作，由於兒子要動一個小手術，所以我提前跟老闆說好只做到10月20日。但在最後一天上班時，工作中就開始發冷，當時自己和同事都以為是感冒。

隔天我開始咳嗽，與我同住的17歲兒子在第三天和第四天發了高燒，第五天兒子也開始咳嗽；我們都以為只是感冒，便吃了些中國帶來的止咳藥和抗生素。10月28日我們去看早約好的家庭醫師，我向醫生說孩子正在咳嗽，醫師當場就幫他做新冠檢測，在鼻腔和咽喉取樣，說兩天後會出結果。

29日一早，我一如往常在家禮佛，當時我一口氣磕頭磕了108下，磕完就覺得全身乏力、噁心想吐，一點力氣都沒有，甚至沒法做午飯。我只好趕緊躺下休息，但身體非常不舒服，噁心到連喝水都會吐，胃疼到啥都吃不下，只感覺身體發冷低燒，我趕忙又吃了一點中國帶來的成藥。

30日接到兒子確診通知，我認為自己應該也是確診了。我馬上打電話去慈濟芝加哥分會找志工蔡雅美與馬樂，也通知先前工作的超市。後續聽聞同事都去做了檢測，幸好大家都沒有被感染。我和在家上網路課程的兒子一直都很小心，反覆推敲是怎麼感染的，推測可能是前一、兩個週末，兒子和同學相約去吃漢堡感染的，但似乎與他一起去吃飯的同學，並沒有出現任何症狀；不過兒子發了兩天燒後，就只有輕微咳嗽，或許這個病毒對年輕人而言比較不嚴重。

感染期間，最驚險是在11月3日我生日前一天。2日白天我的症狀變得很嚴重，喘不過氣來還會嘔吐，白天去急診測了新冠和驗尿，就被要求回家等結果。到了晚間根本睡不著覺，覺得呼吸急促到喘不過氣，感覺像在等死，我還跟兒子說：「媽媽可能撐不過去，你要好好照顧自己。」

3日凌晨2點多我彎著腰離家開車去急診室，一進去就跟每個醫護哀求：「救救我！」



邵靜從2020年五月起開始吃全素。圖片來源 / 邵靜



邵靜很驕傲自己堅持吃素戰勝了病毒。圖片來源 / 邵靜

當時我的呼吸非常困難，醫護馬上讓我吸氧，並安排我量血壓、測心電圖，量血壓時我的手都抽筋了。2日一整天我都沒有吃東西，連喝水都會吐，但人卻一直想喝水、想去上廁所。幸運地是吸了十多分鐘的氧氣，身體就忽然平靜下來，之後醫生幫我拍了胸部X光片，抽了三管血，直到清晨七點多，醫生告知我除了身體略微脫水其他一切都好，他給了我止痛和止吐的藥，便要我先回家休息等新冠檢測結果。

過兩天確定我是感染了新冠病毒，在中國的家人便幫忙去請一位到過武漢診療的中醫師，開了一張治療新冠的藥方傳給了我。

我本身來自中國，但是確診後我完全不敢告訴中國朋友，深怕別人會像躲避瘟疫一樣遠離我。我只有跟慈濟人求助，而她們也確實幫助了我。

證實確診我們只能待在家隔離，蔡雅美和馬樂開了一個小時的車去華埠，幫我抓好中藥，又再開一個小時車送藥到我家，她們還帶給我香積飯、香積麵、淨斯穀粉、水果等物資。我心裡真的感到好溫暖、好感動。

畢竟我們只是通過電話，從未見過面的陌生人，她們卻這麼花心思在照顧我。

確診後我一度動搖，為了補充營養疑惑著是否需要吃肉，但雅美和馬樂找了好多素食營養資料與食譜給我，讓我有信心堅持吃全素，也讓兒子跟著我吃素。最終，我們沒有吃肉也戰勝了病毒。

現在我很感恩確診了新冠。雖然感染新冠是不幸的，讓我一度走到鬼門關又回來，但我因此認識了慈濟、進入了慈濟，我積極參與慈濟祈禱、聽課，過去我沒有想過雪中送炭去幫助別人的感覺，當自己生病感受到大家的祝福和幫助，這真正觸及了我的內心，改變了我的人生，和我未來的生活態度。

我很感恩這份好的福緣，佛祖給我好的機會，讓我能認識證嚴法師與慈濟人，真的很歡喜與他們一起進入慈濟來學習，一起修行，每次看到師父開示，我眼中都忍不住想流淚，這樣無私去幫助別人、幫助全世界真的是太偉大了，每一次看到心中都湧出無限的感動，更立志要與慈濟人一起攜手來幫助別人。我也要用我的餘生，來做想做的事！



芝加哥志工蔡雅美和馬樂帶給邵靜的資糧。  
攝影 / 邵靜



邵靜病癒後積極參與芝加哥分會線上祈禱活動。  
圖片來源 / 慈濟芝加哥分會





蔡松谷與媽媽都是活躍的慈濟志工。圖片來源 / 蔡松谷

## 📍 蔡松谷：改變看世界的角度

每年我和媽媽會一起去亞洲旅行一趟，順便看看親戚朋友。2020年我們在一月中飛亞洲，那時中國武漢剛傳出新冠肺炎疫情。我那時真沒想到，病毒會像虛構的災難電影情節般，很快傳播全球，讓全世界受到嚴重影響和打擊。

當時媽媽每天會看台灣新聞，追蹤疫情發展，卻在某天晚上高血壓發作緊急送醫，因為怕我被病毒感染，她堅持不讓我一起去醫院。我焦急得只能和舅舅在家等消息，心裡擔心不已，幸好兩個多小時後媽媽從醫院回來，也聽了醫生建議不要再看新聞，避免影響身體和心情，讓血壓再度變高。

當我們三月要飛回洛杉磯時，我第一次看到飛機裡很多位子都空著，很多人都戴著口罩，一上飛機就拿出個人消毒工具，開始擦拭座位周邊的所有東西。還有一名女乘客把全身都包起來，穿著雨衣。那時我忽然意識到狀態很嚴重，心裡有點害怕和緊張，趕緊也跟著大家一起消毒。

在飛機上十幾個小時，我害怕和緊張到睡不著，只好看書、看電影打發時間。安全回到洛杉磯後，我一個多月都不敢出門，第一次碰到這樣全球性的疫情，真的比想像中可怕。

我一直害怕被感染，但還是發生了！9月2日星期三中午開始，我出現發燒咳嗽症狀，吃了退燒藥，燒退了兩小時後又再發燒，反反覆覆。因為我平日吃完退燒藥就會好了，所以我感覺不對勁，這不像平常的感冒。



疫情期間，擔任人文真善美志工的蔡松谷活躍於發放現場。攝影 / 駱淑麗

隔天媽媽馬上約了去慈濟醫療中心，給鄧博仁醫師診察，鄧醫師了解我的症狀後，開了抗生素和咳嗽藥。

而我懷疑自己可能被感染了，所以9月4日去做了第一次的新冠肺炎檢測，沒想到9月6日檢驗報告呈現陽性反應！

當下我感到十分恐慌，真的嚇壞了，開始大哭，心情跌到谷底，擔心自己或許會嚴重到要去住院，甚至會因此往生。

因為新冠肺炎沒有任何藥物可以治療，媽媽得知我確診，也很難過害怕，我

通知鄧醫師確診消息，他要我在家裡隔離，吃藥、戴口罩、勤消毒，與家人保持距離，好好休養，然後再觀察身體一陣子。

兩星期後藥吃完了，我每天換吃維他命C和對身體健康有幫助的食物，來提高免疫力。這時我的身體有了新的症狀，除了乾咳，還有喉嚨乾、身體酸痛、容易疲倦、體力不足、輕微頭痛、腹瀉、失去嗅覺、講話無力、會喘的情況，幸好並無呼吸困難。

隔離在家感覺有點辛苦，因為我平常喜歡去戶外走走，或與好朋友見面聊天，更喜歡參與各種慈濟活動；但感染後不能出門，有點不習慣這樣的生活方式。每天在家看電視、看書之外，只要慈濟有什麼

雲端課程，我都會上線參加，讓我在隔離期也過得很充實。


一個月後，雖然新冠症狀都消退了，身體也感覺好很多。但10月1日再做檢驗卻仍然是陽性，心情難過到甚至想要結束自己的生命，當時覺得自己已經在家休養一個月沒出去，卻還是沒有好消息，心裡非常沮喪。幸好親朋好友和慈濟人都打電話關心鼓勵我，讓我不要放棄，要勇敢面對它！

我重新堅強起來，告誡自己別放棄，相信我一定會打敗它，絕對不能輸！

確診一個半月後，奇蹟出現，我終於完全康復了！10月14日檢測出來時，我開心地哭了，因為那寫著是陰性！



蔡松谷在慈濟美國總會大大小小活動中，用影像紀錄著美善。攝影 / 杜賓

證嚴法師說：「人生就像爬坡，只要有信心克服一切困難，有耐力踏穩每個腳步，就能爬到山頂。」康復那天開始，我每天提醒自己要珍惜生命、多做善事、孝順父母，因為我們只要轉念、改變看世界的角度，一切都會變得不一樣。只要保持一顆感恩、有愛的心，每時每刻都是幸福快樂的！



蔡松谷積極上線聞佛法。圖片來源 / 蔡松谷

# 用眼用手用心 記錄下疫情中的我們

文 / 曹旋律

2020年三月初，陽光明媚的加州街頭，人們悠哉地逛街、散步、訪友、聚會。「看著中國大陸陷入新型冠狀病毒的恐慌，新冠肺炎（COVID-19）疫情對遠居美國的我們，也許只是茶餘飯後閒聊的話題之一。」美國慈濟總會人文真善美志工（編註：紀錄文字、圖像、影音的志

工，又稱三合一志工）駱淑麗回憶道。當時北嶺地區（Northridge, CA）的熱心民眾，為疫情所苦的國內親友憂心，自發地集眾出資，利用關係購買大量防疫物資想要運回大陸，於是牽起與慈濟合作的因緣。



2020年夏天，三合一志工駱淑麗和高銘哲在素食推廣的活動中，既是親歷者，也是記錄者。攝影 / 顏國興



華府三合一志工蔡蕙菁努力記錄慈濟人將活動搬上雲端的歷程。攝影 / 蔡蕙菁



邁阿密慈濟志工蘇素珍（左一）為長期耕耘的老院和街友中心、社區醫院、警消單位等送去防疫物資。攝影 / 紀麥克

「這是我記錄的第一則與新冠肺炎相關的活動。」駱淑麗說，當時的她，並未預想到美國很快就變成疫情重災區，也未曾想到在接下來一年的時間裡，慈濟人將經歷怎樣的挑戰。

## 👁️ 既是親歷者，也是記錄者

很快，三月中，疫情就在全美蔓延開來，美國各州開始實行居家令，希望民眾以減少出門的方式，控制疫情的蔓延。

在馬里蘭州，商店停業，學校停課，華府的慈濟人文學校也只得關門，幸而老師們積極學習雲端教學技術。三月底，學校開始用雲端上課的方式教學。

「從那時開始，作為學校人文真善美，我需要每個星期六準時上雲端，認真參與各班的上課過程，藉此機會螢幕截圖為學校做記錄。」華府人文真善美志工蔡

蕙菁驚嘆，疫情中大家發揮出的動能：「不僅僅是人文學校，大家還通過每天的線上祈禱彼此陪伴、關懷；雲端裡，有讀書會，培訓課，和台灣連線上課，一瞬間似乎大家都成了『網路高手』，能隨時上線聽課、開會，一起讀書，正是證嚴法師說的神通力，不可思議呀！」蔡蕙菁讚嘆著這番經歷的同時，也盡心盡力，記錄雲端活動，記錄無常中，慈濟人如何善用人生，發揮良能。

當疫情更嚴重的時候，慈濟人開始擔心一線救援部門防疫物資的緊缺。邁阿密志工提議募款想辦法購買防疫物資捐贈醫院，收到了熱烈響應。「我親眼見證志工及會眾朋友們，因為相信『慈濟』：慈悲為懷、救世濟人的精神，而一捐、再捐、三捐，真的是有心就不難。」志工蘇素珍努力參與每一次捐贈活動，代表慈濟捐贈物資更身兼攝影紀錄的工作：「有因緣代



志工們在疫情中，成為與醫護人員同樣在前線奮戰的人，將防疫物資送到每個需要的人手中。圖片來源 / 慈濟德州分會



總會人文真善美志工高銘哲忠實記錄慈濟人在疫情中的努力。攝影 / 駱淑麗

表慈濟提供給醫護人員所需要的物資，是榮幸，也是責任。每次捐贈回家的路上，我都很慶幸在守護南佛州居民的健康上，能有這麼一個良善隨喜的機會。而這一切都要感恩全球慈濟人不眠不休，跨州際源源不絕的接力，支援這些寶貴的防疫物資。」快門閃動，蘇素珍記錄下那些凝聚起來的善念，記錄下那些難行能行的努力。

「我一直以來都對醫生們很欽佩，因為可以替人拔苦，沒想到疫情中，我竟然可以和他們站在同一個戰線。」剛剛過了24歲生日的芝加哥志工馬樂，回想起自己23歲這一年的經歷，十分感慨：「每一次送醫療物資時，看到醫護們原本疲憊的眼神變得閃閃發光，他們很興奮能夠收到防疫物資的樣子，我都很感恩我能有這樣的機會去見證。」這一年中，馬樂撰寫了許多文章，留下了無數照片，記錄下志工們送愛的身影，也記錄下自己作為慈濟人的成長。

回想第一次去拍攝贈送個人防疫物資時，自己克服被感染的恐懼，穿戴口罩、手套，全副武裝，回家後立即衝入浴室全身上下徹底清理，和家人保持距離，錯開吃飯時間。

真善美志工 駱淑麗

駱淑麗談起疫情初期，自己的緊張和擔心。漸漸地，駱淑麗適應了在做好防護的情況下，四處奔波。「這段期間我和協助錄影工作的丈夫高銘哲，走訪各大小醫院或發放現場，在特殊的時刻，還可以有個正當理由出門看晨曦、賞夜景；大多時間是頂著火熱的太陽，奔馳在高速公路上或穿梭於大街小巷中，造訪從不曾走過的城市和巷弄，對我而言其實是很好的自我療癒。」她留意的不再是恐懼，記錄下的是每一次贈送時的笑臉，每一程發放中的充實。

「能夠幫助到第一線抗疫工作人員，這對我來說意義重大。」平日一肩扛下錄影、攝影、撰稿三項文史紀錄工作的德州志工劉本琦說，自己有好幾位家人在醫療領域工作，從疫情最初開始，就不斷地帶來疫情最前線的故事。

「防疫物資短缺，他們開始重複使用口罩，有時候拿到手的口罩甚至沾著口紅，還有家人告訴我，許多新冠患者在沒有家人陪伴中過世，直到最後一刻沒法發聲音時，都努力做出『help（救救我！）』的口型，都在無聲地求助。」這些故事令劉本琦心痛不已，也令她有無盡的動力，記錄下慈濟人幫助居民防疫的努力，記錄下災難中真愛的流轉。

## 眾人來護持，刹那化永恆

在疫情中，人文真善美志工們的記錄責任未變，記錄方式卻悄悄在改變。

因為疫情，全美各地都有諸多限制，志工們無法像過去那樣自由地進行文史記錄。「疫情開始之初，由於每個城市

都有禁令，很多次在準備發放過程及發放當時，我沒法參與去跟著眾多志工進行記錄。」華府志工蔡蕙菁回憶起當時的困難，而經過思考她找到了方法，「我發現最完善的方式應是邀請更多志工一起來『人人三合一』。大家都可以用手機拍照，紀錄發放過程與撰寫心得，再由人文團隊蒐集原始資料檔匯整成簡報，上傳到雲端分享給更多人。」

駱淑麗也說很感謝去年回台灣參加全美人文真善美營隊，學習用手機紀錄事件的方法：「這段時間由於很多活動和課程都是在家中上網路課，只能常常邀約慈濟人和會眾協助紀錄他們在家活動的情形，他們也都給予熱情支持，發動家人，協助錄下相當完美的畫面，成就了幾則大愛新聞。」

有了眾人之力，距離也不再是問題：「有一次為了報導醫療24小時的電話服務，請遠在聖地牙哥的志工萬培娟提供畫面，意外地發現另一個感人的故事，讓我們的報導內容更充實更完整。」駱淑麗樂觀地說：「科技的方便，讓我們縮短了距



德州志工劉本琦記錄下慈濟志工們為醫護人員贈送防疫物資的時刻。攝影 / 阮瓊（Jane Nguyen，音譯）



疫情期間眾人只能雲端相聚，許多記錄的素材也需要眾人之力才能收集。圖片來源 / 馬樂



疫情令贈送過程不得不精簡再精簡，負責記錄的志工只能抓緊時間，留住住捐贈時的動人瞬間。圖片來源 / 慈濟德州分會



芝加哥志工記錄疫情中，慈濟人贈送防疫物資的身影，收到珍貴物資的「攝政家庭照護中心」代表們對著鏡頭表達滿滿的感謝。攝影 / 蔡雅美

離。現在人手一機，大家遇到必要時刻，都可以變身錄影、攝影、文字三合一的紀錄者，疫情讓更多人瞭解到，記錄需要更多人的協助。」

蔡蕙菁坦誠道在疫情當中，各區志工的足跡，能否如實地留在慈濟文史紀錄中，完全是靠團隊來合作：「透過這場疫情，大家分工合作來完成不可能的任務，不僅讓更多志工了解，人文真善美的工作真是一件很不容易的事，活動前與活動後皆需花費許多心思，更讓大家體會這不是少數幾位就能完成的任務。」

眾人全力護持完成的記錄，給人文真善美志工帶來許多感動，而疫情中的許多瞬間，也令負責記錄的志工們難以忘懷。

因為疫情嚴峻，醫院特別注重形象和個人隱私，原本可以輕鬆交流的捐贈活動，被壓縮到短短二、三十分鐘內完成。「在醫院門口贈與防疫物資、推素、拍照、訪問，志工們分秒把握，拿出推素卡、文宣，利用精簡扼要的文句，傳達慈濟理念和上人的慈悲。」蔡蕙菁說起疫情記錄中的挑戰。

我們也必須眼明手快，盡可能地抓住志工與受贈者在互動時那一瞬間感人的畫面和動作，化剎那為永恆。

真善美志工 蔡蕙菁



然而時間短暫，但帶來的感動，卻非常深刻。「我記得那時候，雖然已經是三月，芝加哥還是很冷……」芝加哥志工馬樂回憶，透過「聯邦緊急事務管理署」（FEMA）向慈濟求助的「攝政家庭照護中心」（Regency Home Care），看到慈濟人去送防疫物資的情景：「那個組織的人員看到我們，大衣也沒有穿，就衝了出來。雖然我們看不到彼此的臉，但是透過眼神，我看得出他們的興奮，而這興奮的背後，我感受到的是心疼，如果不是渴求，他們不會那樣渴求，如果不是缺少，他們不會那 渴求！一線人員們若沒有足夠的醫療物資，這是多麼危險的一件事！」儘管戴著口罩看不到彼此的臉，但是馬樂記錄下了志工和受贈方透過眼神認識彼此，關愛彼此的瞬間。





「對的事，做就對了！」邁阿密慈濟人將防疫物資送往最需要的地方，三合一志工記錄下這些勇往直前的身影。攝影 / 紀麥克



華府志工蔡蕙菁在疫情中忙碌和記錄的身影。攝影 / 鍾東錦、張春梅

## 👁️ 抱持平凡心，收穫不平凡

回望疫情期間記錄的經歷，華府志工蔡蕙菁說自己收穫了來自各方的肯定和祝福：「最令我感動的是，家人們以及慈濟親友們終於感受到我承擔人文真善美的甘苦，不僅拍照、錄影還要記錄，而且活動後，當大家可以喘口氣休息時，我卻需日以繼夜忙著剪輯影片，他們都說：『華府有妳真好！』」自己努力做著和過去一樣的紀錄，但蔡蕙菁感到這一年的經歷又是如此不同：「過去這一年我對人文真善美感受，特別不一樣，滿滿的回憶與報導，也成就心中滿滿的感動和感恩。」

邁阿密志工蘇素珍則說，病毒帶來了大哉教育，讓人人學會更謙卑、更珍惜平安健康的如常生活：「許多邁阿密的志工都身體力行加入了『素行動』的行列，舉辦素食義賣等各種活動，我們也努力記錄和推廣，希望人人用完整的愛，來愛一切眾生。」她也深刻感受到記錄和傳播慈濟的善行是如此重要。

每當苦難時，看見人心大愛的凝聚，就能感到愛無量、力無窮。

真善美志工 蘇素珍

「回望2020年，真是災難四起的一年。」德州志工劉本琦說自己努力以平常心，應對這些災難，也更深刻感受到，自己要盡力去守護更多人的心靈：「我希望能夠繼續努力地工作，給身處災難的人們帶去膚慰，也祈禱災難終會過去，世界回復平和。」

「透過鏡頭，志工的熱誠與關懷，受贈者的感動與歡喜，他們的眼神、表情和



災難重重的一年中，劉本琦希望能夠給身處災難的人們帶去安慰。攝影 / 林書賢

動作，交織成一幅溫馨而美麗的畫面，看不出誰比誰更幸福更開心。」總會志工駱淑麗說，自己每次在活動後篩檢照片時，總是再一次受到無比的感動與激勵：「雖然我的照相技術還無法將那種感動和震撼表達於萬一，但卻時時提醒自己要更精進把握機緣，記錄志工善行足跡和美善身影。」

馬樂則說一年中，收穫了許多真摯的感激：「我還記得到靜思堂領取物資的芝加哥南部教會人員，收到物資時激動地想要和我們擁抱，卻因為疫情要保持安全距離，只能用眼神來表達，她說：『你們真的是拯救生命（You guys are saving lives）』。」這句話和她說話時的眼神，至今在我



腦中揮之不去。」馬樂感嘆疫情令過去一年變得如此不平凡：「這一年來真的是很不平凡的一年，但是對於慈濟人來說，給需要幫助的人提供即時有效的幫助，對我來說，努力記錄下值得記錄的，這是我們一直以來都在做的事情。」



疫情期間，李素貞透過電話和往常慈濟義診的慢性病患者聯繫，了解他們對藥物的需求，再將訊息交由醫生，為他們寄上必需的藥物。攝影 / 駱淑麗

緬懷慈濟美國總會人文真善美團隊志工李素貞，她於2021年1月31日因新冠肺炎併發症往生，享壽69歲。

出生於台灣的她，因早年曾先移民西班牙，來到美國進入慈濟後，積極參與社區服務工作。在最忙碌的週末時，她都會到慈濟愛滿地聯絡處值班做志工；慈濟愛滿地聯絡處負責人陳健懷念地說：「每次活動結束，都會看到李素貞默默地去清潔場地、廁所，把大家用過的場地收拾得乾乾淨淨才會離開。她是一個隨和開朗、負責、認真，又能縮小身段為他人服務的人。」

李素貞擔負起志工團隊在社區教育、人事聯繫上等重要工作，同時協助人文真善美團隊的採訪寫作職務。精通西班牙語的她，是社區義診、國際義診與勘災賑災時重要的社區溝通人員，善用其個人語言良能，幫助慈濟搭起聯繫中南美洲國家與西語民眾的橋樑。🙏



慈濟的災難個案輔導員芭比·瓊斯（Bobbie Rae Jones）深刻了解到這些日子以來，坎普災民在苦裡的掙扎：「他們已被推向極限，站在懸崖邊。」  
圖片來源 / 北加州慈濟分會

# 岌岌可危 拉懸崖邊的災民一把

文 / 曾奐珣；編輯 / 王偉齡、廖怡景

一場山火已摧毀坎普災民的家園，還未復原，疫情卻在後緊追不捨……。

2018年11月8日，加州史上毀滅性最強的山火之一「坎普山火」（Camp Fire）爆發。大火燒毀了天堂鎮（Paradise）和週邊的偏鄉社區95%的建築物，毀壞數量為超過18,000個房舍。這場無情的山火，除了讓災民流離失所，也嚴重破壞了鎮上的經濟，鄉鎮居民們被迫進入非常態的生活模式。截至今日，許多坎普山火災民仍未有安穩居

所、處於失業狀態，並患有「創傷後壓力症候群」（Post-traumatic stress disorder，簡稱PTSD）。

「老實說，我從2018年十一月坎普山火發生之後到現在都生活在危機之中，我的人生從此被顛覆，至今沒有任何改善。」坎普山火災民馬修·斯密瑟（Matthew Smelser）無奈地說。而正是這樣的無助與絕望，讓許多人輪番投入幫助坎普山火災民的行列，即使在疫情的巨大壓力下，也不退怯。



坎普山火已發生兩年，許多災民仍未有安穩居所。

攝影 / 曾奐珣



## 找回溫暖的家園

災後一年半期間，許多災民好不容易讓自己的經濟來源穩定下來。然而，突如其來的新冠肺炎，卻又讓一切成了變調的樂曲，生活陷入一片混亂。


慈濟的災難個案輔導員芭比·瓊斯（Bobbie Rae Jones）說，至今，許多山區裡的災民仍是一家住在小拖車屋裡，衛生資源非常有限，因此沒辦法像其他人那樣保持衛生，不僅如此，這些沒有房子可以遮風擋雨的災民所要承受的災難，可說是接二連三。

2020年三月加州州政府因疫情頒布居家令，眾多州民被迫停止工作。根據美國勞工統計局數據（U.S. Bureau of Labor Statistics），坎普山火重創最嚴重的天堂鎮所在地布特縣（Butte County），失業

率於四月達最高峰，一個月內從6.8%飆升至15.5%。一些店家才剛恢復災後的營業，亦被勒令暫停經營。之後幾個月裡，雖然有些商家仍能挺得住，但部分店家因反覆的居家令暫停營業多次，無法持續穩定經營只好永久關門。

被疫情影響的，不只是生計，還有在災民心裡一直放著的「重建夢」。

災難個案輔導工作也受到疫情居家令的影響。在坎普山火重建裡，災難個案輔導是至關重要的環節。個案輔導員會了解災民個別情況，來制定合適的重建計劃，尋找匹配的資源，幫助他們重新獲得安穩的居處。由於這個過程涉及大量的文書工作向政府機構與撥款機構申請資源，芭比解釋，當政府機構閉門改為線上辦公，災民們申請重建審核批准的速度就會慢下來。

A photograph showing a person from behind, wearing a backpack and a hat, looking towards a house under construction in a disaster-stricken area. The house is made of yellow wooden framing. There are trees in the background and a blue truck parked nearby.

2020年夏天，居家令較為寬鬆，芭比便勤往災區跑，親自訪視服務的家庭，幫助他們重建房屋。  
攝影 / 曾奐珣



溪口市慈濟個案輔導員巴拔·木加馬爾（左 Baba Kauna Mujamal）和芭比（中）在社區資源有限的康考山區發放100美元現值卡給坎普山火災民。2020年4月25日，一共有47家庭受惠。攝影 / 曾免珣



為了保持社交距離，所有重建個案的會議都改為線上進行。攝影 / 容長明

天堂鎮政府發言人科萊特·柯蒂斯（Colette Curtis）向媒體表示：「重建是牽涉非常多情緒的一個過程。人們的情緒已被壓得透不過氣。」因此，她認為理想的災難輔導服務，應與災民面對面進行：「我們希望可以坐下來，握住他們的手，陪伴他們經歷這個過程。現在因為疫情，這些都變得不可能。」

芭比長期陪伴的布拉澤爾（Brazell）一家，就因為疫情而一再被迫延緩重建進

程。2020年三月，布拉澤爾夫婦簽署「坎普山火預製房屋復位」項目受益合約，原本計劃是接下來他們將與製造商見面並簽約，拿到出價單後由負責團隊審核，若一切沒有問題，便可向當地政府申請建築許可。一旦拿到建築許可，才可正式訂購製作週期為六到八週的預製房屋；等預製房屋運送到房主的土地上，需要再花六到八週完成安置工作。

疫情讓一切都變了調，一切並沒有按照原有的規劃進行……各地商業活動停擺，許多單位部門因突然轉換成線上工作模式，導致工作進展延緩，「預製房屋復位」項目的每一項環節，都面對層層阻礙。直到2020年十一月底，布拉澤爾一家才終於住進新屋，比原計劃遲了好幾個月。

很多時候我們就是要陪伴他們，一直鼓勵與支持，直到他們走到重建的終點。

災難個案輔導員 芭比

## 拼了命的不放棄

對於服務災民的芭比來說，她的生活也同樣背負著重重壓力。2019年，芭比加入慈濟志工行列，因熱心助人，獲聘為兼職的慈濟災難個案輔導員。然而當時的她正在完成教育學程，而同樣遭受坎普山火波及的另一半，已有一年多沒有安穩的住處，好不容易在2020年二月覓得棲身處，忙亂於搬家之際，慈濟位於溪口市（Chico）的重建服務中心也剛好喬遷，同月，芭比受聘為全職的坎普山火個案輔導團隊組長……不到一個月內，許多事同時發生，讓芭比疲於兼顧工作和家庭，消耗身心精力，同時還要努力協助個案家庭。

疫情越來越嚴重，搬到新辦公室一個月後，加州州長頒布居家令，芭比與團隊立刻轉入居家線上辦公模式。芭比說：「我們完全沒有線上辦公的經驗，一開始我

非常煩躁，因為當時只能眼看著所有事情的進程都緩了下來。」

事實上，剛開始的一個月，由於各機構都在適應新的辦公模式，個案重建的進展幾乎全面暫停。第二個月的時候，大家逐漸上手，第三個月，政府機構以及各個合作單位才從疫情的緊急狀態中重新找回節奏，緩慢地開展工作，繼續在重建的軌道上前進。

芭比說：「我真的很想幫助很多人從災難狀態中恢復，補足他們的需求，讓他們有安穩的居處。」

截至2021年2月8日，轄管天堂鎮災區的布特縣已有842座房屋完成重建；共1944棟房屋重建獲批准證——這些都是芭比和許多有心人一點一滴的努力，拼了命的不放棄，得來的成果。



芭比（左）協助布拉澤爾一家獲得資源重建。攝影 / 曾煥珣



受COVID-19疫情與2020年的北部複合式山火（North Complex Fire）影響，坎普山火災民布拉澤爾一家的預製房屋延緩了將近半年才成功安置在康考（Concow）山區的土地上。攝影 / 曾奐珣



泰莉的家是社區免費熱食和蔬果供應的地方。圖片來源 / 慈濟北加州分會



泰莉每天在這小小的拖車屋裡準備約112-140份的餐食。圖片來源 / 慈濟北加州分會

## 🏠 災民也助人

另一個坎普山火的重災區康考（Concow），在疫情中則是面臨另一種困境，儘管當地災民們紛紛表示自己的生活不太受疫情影響，事實上，災疫對原本資源就非常有限的社區依舊造成巨大的打擊，除了購買食物和生活必需品，山裡的居民都希望減少前往城鎮的次數與機會。

坎普山火災民泰莉·盧比奧羅（Teri Rubiolo）是康考「『我是』的花園（IAM's Garden）」的創辦人。她一週六

天裡，每天煮超過100份餐食免費供應給社區裡的40個家庭。儘管疫情帶來了新的挑戰，她依然不遺餘力地繼續提供餐食供應的服務。泰莉說：「我們屬於基本服務，所以一直做購買食物與必需品、送餐等任何該做的事。」

慈濟志工了解社區裡許多家庭對免費餐食供應的需求非常迫切，考量到泰莉工作安全的需求，因此為泰莉帶來了一些基本的衛生用品，例如口罩、手套和酒精濕巾。

封面  
故事

泰莉說即使疫情嚴峻，還是決定不停止一直以來的供餐服務。在準備餐食時，特別確保自己勤洗手，廚房的檯子都用消毒紙巾擦拭乾淨：「我們調查了大家是否要我們繼續供食，或者想要我們把食物留在門口。他們都不想要我停止供餐。」

2020年4月25日，坎普山火災民馬修第一次領取運送到康考的鮮蔬——有萵苣、甜菜、瑞士甜菜（chard）。他細數手裡的菜：「萵苣我會生吃，甜菜我會煮。甜菜



坎普山火災民馬修第一次領取運送到康考的鮮蔬。  
攝影 / 曾奐珣



泰莉和慈濟個案輔導員說明當地的困境。  
圖片來源 / 慈濟北加州分會





受疫情影響，康考山區原本就有限的資源還不斷減少，慈濟協助泰莉，捐贈大量香積飯，與鄉民結緣。  
攝影 / 曾奐珣

根我一般會生吃。瑞士甜菜，我會添加調料。」如今，馬修暫住在圓頂帳篷裡，有小的瓦斯爐「就好像露營，我已經露營一年半了。」

像是馬修這樣的災民，在康考幾乎都是，泰莉放不下的，就是這些人——即使她自己也是慈濟坎普山火中長期災難輔導的個案戶，處在災後重建的過程中，不過，她慷慨無私的個性讓她總是把別人的需要排在自己的需求之上。

有些人跟我講，「我很想念擁抱。」我安慰他們，「很快地，這場疫情就會過去，你就可以重新擁抱了」。大家都期待那一天的到來。

坎普山火災民 泰莉

山火結束，疫情來了……坎普山火的災民們走過一場場的風雨，苦裡了解到，唯有互相支持才可在災難後，重見曙光；才能在重建路上前行。



慈濟夏威夷分會志工在疫情期間，穿戴著面罩和口罩，進行社區食物發放。

攝影 / Mark Ladao

# 在生活重擔 與利益人群中 堅定前行

文 / 錢美臻

**新**冠肺炎疫情自2020年年初爆發，至今尚未彌平，身在全球最嚴重疫區的美國慈濟志工，把握時光投入利益人群的志工服務，無畏地前往全美各地醫院捐贈防疫用品，或是透過大規模發放蔬果食物，與社區居民攜手克服因疫情蕭條的經濟衝擊。然而志工在無私付出的背後，也有自己的生活要背負，即便疫情為世界按下暫停鍵，但生命的挑戰並沒有因疫情而停止，甚至因眼下的局勢帶來更多變數！因為有著和慈濟的緣分，讓這些志工們，堅定走過這「疫」年。

## 再遠的奔波都不算什麼

在2020年疫情嚴峻的六月至十一月期間，居住在夏威夷歐胡島（Oahu, Hawaii）的慈濟志工沈英其，一到下午三

點多就要匆匆離開家，準備搭公車去看顧正在生病的另一位慈濟人張麗雅。

從島嶼東邊搭公車去西邊，要輾轉換三趟公車，包括換乘等車大約要花兩個半小時左右，並存在著會接觸到人群的風險。到上車時，沈英其把臉上戴著的口罩按緊，小心翼翼儘量遠離車上其他乘客坐下，她一直謹記著證嚴法師所說：「幫助別人之餘務必保護好自己，防疫工作要謹慎，但大愛的心要堅定。」趕在六點前抵達麗雅的家，只為了照顧因病癱瘓無法活動的麗雅。

張麗雅原本在慈濟夏威夷人文學校教書，是個樂觀活潑的女孩，身材窈窕健美



吳富美（右一）與志工們在疫情期間，以香積飯烹煮熱食進行發放。攝影 / 許瑋惠

也很喜歡運動。2019年她突然身體局部麻痺，後來病情越來越嚴重，從還能扶著助走器走路，到後來幾乎都不能動。丈夫也因此與她離婚，孤身一人在美國，很需要別人的關懷，所以儘管在疫情中，慈濟人依舊常常去探望她，在白天時間陪伴她。

像移民夏威夷40多年，年過八旬的吳富美，承擔起夏威夷分會慈善項目，堅守崗位持續進行家訪，關懷著在此時最需要幫助的人們。當許多志工擔憂病毒感染而不敢再外出，吳富美仍然每隔兩、三天去看張麗雅，帶飯給她吃，也陪伴開導著她。

「加入慈濟是因緣巧合。當年我女兒生病時，慈濟志工黃思賢等人經常來探望我們。那時的我根本沒有參加過慈濟，但這些志工每次從洛杉磯來到夏威夷，都會來關懷我們，這種精神真的很令我感動，所以我也加入一起做慈濟來幫助別人。」吳富美回憶過往說道。

「麗雅住得很遠，從我家開車過去也要半個小時。我都請女兒載我和先生一起去，因為我先生有點健忘症，會擔心他一個人在家不安全，女兒陪我一起幫忙照顧，先生就坐在車裡等我們。」吳富美提到：「英其住得更遠，她到麗雅家做晚間六點到九點三個小時的看護，夜裡沒公車回去就睡在麗雅家，當麗雅半夜起身她也會協助。」

用心幫助麗雅的英其，其實在2020年四月疫情最嚴重的時候，甫遭遇喪偶之痛：「我的丈夫區德潤是肺癌過世。2019年十二月我們回香港處理事務，他忽然劇



2019年當本會師父來訪，沈英其（中）與志工們合作準備餐點。攝影 / 吳允傑

烈腰痛，去檢查發現是癌症，所以我們在2020年一月便匆匆回來美國，等隔離兩星期後檢查，醫生診斷他的肺癌轉移到脊椎，已經沒有辦法治療，很快地他便往生了。」

談到自己如何克服悲傷走出來幫助麗雅：「生老病死是無可避免的，來了只能接受，沒人可以替代，也沒人可以減輕，要做人只能接受下來。」沈英其平淡地說。

去麗雅那裡真的不算什麼，我很明白病痛的苦，十幾年前我生病躺在床上動不了，心裡真的很苦。聽到她的事，馬上讓我想到了當年的心情，想想自己也沒事就去做吧！

慈濟志工 沈英其

這是許多慈濟志工的慈悲——過來人，苦人之苦，即使是在疫情中，再遠的奔波都不算什麼。



張凱茜十歲獲得改變一生的生日禮物，長大後志為人醫。圖片來源 / 張林順堂

## 🦋 改變一生的禮物

住在德州休士頓已過耳順之年的志工張林順堂，同樣每日需要出門，為在德州兒童醫院當助理教授和小兒科醫師的女兒張凱茜（Cathleen Chang），照顧2020年一月才出生的孫子：「凱茜是2019年中才轉任該院，疫情發生時她剛生產，產假結束要回去上班，卻面臨政府宣布居家避疫，醫院讓醫師一週只去上一天班，被大幅減薪的她，非常擔心她的資歷淺會首先被裁員。」

因五、六月起疫情越來越嚴重，張凱茜工作的醫院不但開放收容成人病患，也須照料感染新冠肺炎的病童，所有醫護人員工作量變得異常繁重。「凱茜被指派去照顧新冠病童，她的先生是腦神經外科醫師，夫妻倆都在風險高的醫院工作，褓姆都不願意去他們家照顧嬰兒，只好我去幫忙照顧孩子。她要回醫院工作照顧新冠病患，其實我心裡很為她擔心，也很緊張。」張林順堂說道。

1997年張凱茜十歲生日禮物是飛台灣的機票，她跟著母親一起到靜思精舍拜見

證嚴法師，參觀慈濟醫院後，她立志要當醫生幫助別人。回到美國她與父母一起加入慈濟，2011年她隨慈濟賑災團去海地，參訪海地兒童醫院讓她更明確人生目標；之後醫學院面試時，她流露出想當兒科醫師幫助貧童的願望，當場便獲學校錄取。臨畢業要分科實習，教授試圖說服她改選更有「錢途」的外科，她堅定回應教授：「我當醫生，不是為了賺錢。」依舊選擇投入小兒科服務。

疫情中，張凱茜自己的孩子還小，家中也有長者，她和夫婿還是義無反顧投入醫療工作，為避免工作影響家人，平日下班回家都住在一樓，會小心翼翼地先消毒洗澡，才會去看在二樓的新生兒。看在張林順堂的眼底，有許多不捨，但更有著驕傲。

慈濟真的把凱茜教導得很好，她一直遵循著證嚴法師的教導，把對家人的小愛放下，化為大愛去照顧醫院中的病人。

慈濟志工 張林順堂

## 轉念心更寬

夏威夷第一代志工吳菁菁，一度曾因丈夫工作而遷居西雅圖十年，並曾擔任西雅圖慈濟人文學校校長後接任西雅圖慈濟負責人。回返夏威夷後，學美術的她設立了美術學校，從六個學童起步，目前已是數百名孩子學習藝術的園地。

吳菁菁想起疫情剛發生時的狀態：「夏威夷宣布頒布居家令的隔天3月16日，我們原本要舉辦一星期的春假營隊，但為了正確避疫，我馬上做出取消營隊的決定，並通知家長會全額退費。說取消很簡單，但後續的影響很大，已註冊的近300位小朋友，因春假泡湯感覺不快樂，不但家長措手不及，我們也是第一次遇到這種情況。要馬上在一星期中，把現場的教學項目轉變成網路課程，讓孩子能繼續學習，真的衝擊很大。」

「遇到事情發生，有兩種選擇，可以很負面一直抱怨，也可以很正面看待，就是接受它，不要把它當不好的事，要讓它成為一件好事。」吳菁菁表示很感恩疫情讓大家能夠學習新事物，如不用外出也能

在網上開會、學習，慈濟人共聚雲端向證嚴法師拜年，更體悟到不見得只有到慈濟會所才能做慈濟，人與人在數位雲端互動中，同樣也可以做慈濟。

「在家裡無法做很多事，所以孩子們真的需要一些活動，一些藝術的薰陶，我盡力幫助一些孩子能上藝術課，讓低收入家庭的學童也能上課，給他們一些歡樂的學習時光，家長能陪伴一起學習，一起在藝術中治癒受到疫情衝擊的心靈。」疫情期間吳菁菁與學校合作，提供美術課程幫助社區緩解居家避疫的不適。

這次的新冠肺炎大流行，更讓人轉向內在精神的學習，真的深深覺得，疫情教大家學會證嚴法師說的「要惜福」。過去人們根本沒想到會有這種情況，我們必須以此學習，把疫情當教訓，啟發自己從中覺醒。

慈濟志工 吳菁菁



志工吳菁菁（左二）疫情中持續口說好話、心想好意、手做好事。圖攝於疫情爆發前一年。圖片來源 / 夏威夷慈濟分會



吳菁菁（右）積極投入慈濟夏威夷分會的多項工作，從活動主持到準備餐點都樂於付出。攝影 / Mark Ladao

# 病疫無情 有情的人文大哉教育

分享者 / 劉紹珍、吳湘穎；編輯 / 廖怡景、王偉齡



疫情期間，美國慈濟人文學校改採線上教學，圖為新澤西中部人文學校教學的畫面。圖片來源 / 慈濟新澤西分會

**新**冠狀病毒的疫情，將要滿一年了！對於美國慈濟人文學校的老師、學生與家長而言，非但彼此的相處沒有因為遠距教學而生疏，反而讓師、生、親的感情更濃厚。疫情間，週日時段線上的相聚，成為了人人的期盼，看到彼此都平安健康，就是最大的喜樂！

## 新澤西疫情下的甜美果實

2021年1月24日是新澤西中部人文學校的首次線上簡報演講比賽，螢幕上是

學生正講述新冠狀病毒對他們生活的影響……讓人感動的是，這群在人文學校中成長的孩子的思維真的是不一樣，在疫情的衝擊下，並沒有對生活埋怨，或者對未來恐懼，而是滿心的感恩與成長！在他們身上深刻體悟到慈濟人文教學耕耘下所結出的甜美果實。

時間回到2020年一月，當時美國已陸續有新冠狀病毒個案，學校開始為未來可能即將面臨的問題做準備，同時也從個人衛生到齋戒茹素一系列的人文課程角度宣導防疫，為孩子們做好心理準備！



即使是線上畢業典禮，新澤西人文學校的學生和家長，還是有滿滿的感動。圖片來源 / 王萬康



開學相見歡，看見久未見面的學生，老師們特別開心。圖片來源 / 慈濟新澤西分會

到了三月，美東的疫情日益嚴重，學校必須改成網上教學，新澤西中部人文學校行政團隊及老師，必須在短時間內給孩子們一個完善的學習。因此課前、課後大家集思廣益請教電腦專家及有經驗的老師，設計方便使用的介面、和生動有趣的課程內容。過程中，每一次上課，行政團隊都會陪著老師、學生學習，以便遇到問題可以立即解決！

終於，在克服了一次次的挑戰之後，在非常時期，經由大家共同的努力，也創造了在過去生活中有的感動，例如，疫情期間，將畢業服一一送到學生家中，經過線上彩排，讓大家更熟悉流程，畢業典禮線上呈現時，學生那份對師長、父母的感恩心……都是讓人欣慰的經驗。

而開學，也讓教學團隊用盡心思。校方安排開學前一週讓老師與學生見面，發送教材，同時，因為老師們好久沒有看見學生，也親手準備了有著滿滿祝福的禮物袋，裡頭放了新澤西中部人文學校教務主任羅慈顛及愛心媽媽陳秀珍，親手縫製出一個個按照學生量身訂製的不同尺寸的口罩，連家長都感受到老師對學生的關懷。



校長趙慈悉認為在疫情期間，更要增加和家長的互動，有雙向的溝通。圖片來源 / 趙慈悉



志工一針一線的縫製出照顧孩子健康的愛心口罩。圖片來源 / 慈濟新澤西分會



雖然人數和正常上學時的學生數相比少了許多，但家長與學校的互動要比正常上課時更頻繁，並且要有品質好的線上課程。不要讓疫情影響與家長、學生互動，要主動關心每一個家庭，有雙向溝通的機會。

新澤西中部人文學校校長 趙慈悉

人文組組長徐慈佩發揮巧思，用人文課將全校師親生的情感緊緊連在一起。由於體悟靜思語「人多力大福就大」的深意，再加上Zoom線上零距離討論的優勢，因此邀約到人文學校畢業學長姊、同時也慈濟少年志工（簡稱慈少）擔任今年班級課堂裡的愛心哥哥姊姊，一起先研讀「大愛引航教案」，並請他們承擔起五段式教學中「體驗」的部分，每個人別樹一格的體驗分享，為課程揭開序幕。

擔任「仁愛」主題的慈少徐小于，將自己參與「萬粽一心」義賣活動裡洗粽

葉的經驗，分享給學弟學妹：「自己能力有限，但還是可以做些甚麼！能助人就要把握機會去做。」然後人文團隊再配合主題，分享激勵人心的故事，讓人文美善的種子，深植於孩子們心中，也讓孩子們愛上了人文課。

## 華府拉近心的距離

暑假期間行政團隊及老師都沒有停歇，持續活化線上教學內容，以及硬體、軟體技術層面提升的培訓課，一切都是為了讓學生獲得更好的學習內容。

疫情大幅改變教師們的授課方式，在華府擔任老師工作的吳湘穎身兼三種身份：老師、家長和志工。她表示因為疫情改採線上教學，讓工作內容有很大的改變：「因為是線上教學，所以要把網課想得更生動，才能夠更吸引小朋友的注意力。剛開始時，會感到些壓力，因為家長一般都會在旁邊陪伴小朋友上課，所以除了要設計吸引小朋友的課程，還要考慮到

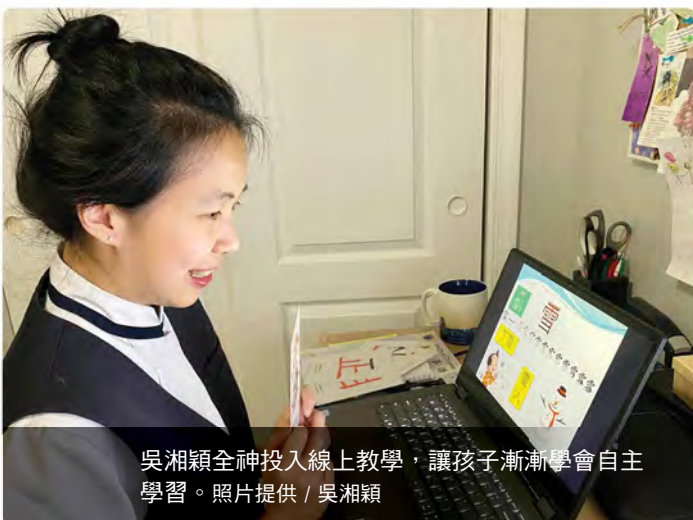


家長的看法；偶爾要嘗試新的遊戲，會擔心小朋友的參與度有限，適應不了，小朋友因為參與不了心情可能會很低落，影響整個上課的情緒和流程。」

整體而言，我自己是還蠻喜歡線上教學的挑戰，喜歡看著小朋友們漸漸地在這種陌生的情況下成熟。

華府慈濟人文學校老師／家長／志工

吳湘穎



吳湘穎全神投入線上教學，讓孩子漸漸學會自主學習。照片提供 / 吳湘穎

吳湘穎觀察，一開始上線上課程時，小朋友的參與度非常有限，有些不打開視頻，或是擅自下線，有些會在電腦上做別的事情；但漸漸的，小朋友習慣接受了上網課的規矩，在線上的互動也越來越高。

本身也是家長的吳湘穎正面看待疫情對家庭的衝擊，她認為最大的改變是家人相處時間變多，感情更親密了：「這段期

間反而讓我更加了解孩子們的心裡在想什麼。因為平時都忙工作，為孩子的上下課和課外活動奔波，一般都很難有時間陪伴子女，往往回到家吃個晚飯就差不多要睡覺了。現在因為都在家裡，我們有更多的時間陪孩子玩遊戲，跟他們聊天，一起做家務，反而拉近了我們的距離。」

其中，孩子們也因為線上課程，更懂得安排自己的時間，吳湘穎觀察孩子的作息：「今年剛上幼兒園的老二，每天都準時的自己打開電腦，準備上課，沒有絲毫懶惰或不想上課的情形。而且他也會自己去摸索怎麼操作電腦做作業，怎麼拍照片、拍影片、做錄音上傳作業；唯一的小缺點是因為他們現在都個有自己的電腦，玩遊戲的機會也比疫情前高很多，就這一點要稍微控制。」

至於，志工工作，吳湘穎相信只要有做好防疫措施，不用太擔心被感染的問題：「疫情間，也有很多需要我們去關懷的家庭，所以只要我能夠做到的，我一定會全力以赴。」

雖然疫情「宅」隔了人類的生活空間，但是也因此開啟了智慧！將近一年疫情的生活，學生無法來到學校學習，但教育志工及老師，一一克服困難，家長也在每週與學校互動中感受到誠與情，樂於配合學校的措施，積極參與孩子學習，讓這份善與愛影響每個家庭。疫情雖然無情，但卻在有情的慈濟世界見證到真善美，人文學校網課的人文教學不也是大哉教育嗎？[翻](#)

# 素行動聯盟夥伴分享：「素食，正在年輕人群中流行開來。」

撰文 / 曹旋律



有著豐富素食餐廳經驗的  
Go Zen 餐廳店主葛文練。  
攝影 / 鄭儷娟



素食是很多紐約西村人士的生活方式。圖片來源 / Go Zen

**漫**步在紐約的格林威治村（也稱西村），細窄交錯的街道、古典的紅磚樓房，一磚一瓦都透著文藝氣息。與許多格林威治村的傳奇店鋪一樣，素食餐廳 Go Zen 也開在一棟經典紅磚樓房的底層。從2016年開始，葛文練（William Ge）就在這裡打造出一片素食天堂：「在這個社區，素食是很多人的生活方式，他們平時吃飯或者周末和朋友聚餐，都會選擇素食。」

## 走上素食之路

「我來自素食之家，我父親和太太都吃素，女兒更是從小吃素。」來自上海的葛文練原本在家鄉經營過兩家成功的餐廳。27歲，他來到美國，機緣之下，進入素食餐飲業，一做就是20多年。他回憶過去：「我做過許多素食餐廳，還曾在德州一家名叫Nuage的素食餐廳工作，記得那時候的總統是小布希（George W. Bush），他的太太蘿拉非常喜歡我們店的素食，每次回到家鄉都要來吃。」

2016年，積累17年素食餐廳工作和管理經驗的葛文練，盤下了在格林威治村西四街（West 4 St.）的店鋪，開了自己的素食餐廳 Go Zen。他的觀察：「這個社區很適合做素食。我記得以前在上海的時候，喜歡吃素的人一般都是都比較節儉，不太去餐廳。但在這就不同了，素食是一種生活方式，很多人會帶著朋友一起吃素，平時的晚上和周末都會到餐館聚餐。」



Go Zen 位於紐約曼哈頓文化先鋒社區格林威治村。攝影 / 鄭儷娟

## 菜單融匯中西

為了適應多元文化的社區，覆蓋多元的顧客群體，葛文練為餐廳設計了融貫中西方料理的菜單。從香噴噴的美式漢堡、炸薯條、三明治，到美式中餐，滋味濃郁的芝麻牛、甜酸雞，再到正宗的中餐，精緻的上海小籠包、生煎包，外加東南亞美食，泰式炒粉（Pai Thai）等等，Go Zen 的菜單，為素食人士提供了豐富的選擇。

「我們餐廳的許多菜品，都是我們自己創新設計的。」葛文練介紹自己悉心設計的菜單：「比如我們賣得最好的美式中餐經典芝麻牛 Sesame Seitan，我們用了全麥麵粉，製作口感很有嚼勁的麵筋，用菠蘿水和薑醃製之後，再裹上生粉炸脆，所以整個口感是外脆裡嫩的，再加上餐廳



精緻的上海點心小籠包在葛文練的巧思下變身素食版本，滿足素食饕餮客。圖片來源 / Go Zen



特別調配的醬汁，非常可口，受到了許多客人的歡迎。」葛文練將多種菜品做成套餐，配上爽口小菜、主食和飯後小點心，受到各個族裔客人的喜愛。

「我們也有非常正宗的中餐，比如羅漢齋。」葛文練說，餐廳最熱門的點心素小籠包，就是從家鄉上海小籠包變化而來：「我是用素雞漿來模仿肉糜的口感，然後在小籠包中間的肉湯非常重要，因此我用素的瓊脂（Agar，又名洋菜），加上調味去熬製，然後與素雞漿調和，包在素小籠包裡，這道點心，無論是外形還是口感，和小籠包一樣的，很多顧客都會點來吃。」

有的客人吃素了之後，也會想念葷菜的味道，到我們餐廳來就可以知道，其實沒必要吃葷的，素食也可以吃到同樣好吃的味道，而且更加健康、環保。

Go Zen 素食餐廳老闆 葛文練

## 素食充滿潛力

菜品豐富，美味可口加上保證品質，開業五年來，Go Zen吸引到許多客人光顧，然而2020年初爆發的新冠疫情，讓餐廳的生意受到嚴重打擊。原本匯聚著世界各地遊客的格林威治村，變得人煙稀少。

「生意整個下降80%，我們只能靠外賣撐著。」雖然這個冬天疫情仍然肆虐，葛文練對未來懷抱希望。他剛來美國時，曾向慈濟志工學習過烹調素食，因而與慈濟結緣二十多年。在疫情中，志工邀請葛文練加入慈濟的「素行動聯盟」，他欣然同意：「素食是非常有潛力的，我認為這股風潮會越來越強，為什麼呢？因為我看到我的餐廳，有許多客人都是三十、四十歲的青壯年，而且還有不少十幾歲、二十多



芒果雞套餐除了酸酸甜甜的素雞肉，更有開胃小菜、主食和小點心。圖片來源 / Go Zen



餐廳最受歡迎的美式中餐經典菜品芝麻牛Sesame Seitan。  
圖片來源 / Go Zen



香噴噴的素漢堡總能為客人帶來滿足。圖片來源 / Go Zen

歲的年輕人，像是紐約大學的學生，他們也成群結隊來嘗試素食。」

越來越多年輕人來嘗試Vegan素食，像是我念高中女兒和她的朋友都吃素，我感覺Vegan作為一種生活方式，會被越來越多人接受。

Go Zen 素食餐廳老闆 葛文練

葛文練說，疫情是天災，但也提醒了人們要改變自己的生活方式，在過去幾年，其實有好多次與動物相關的流行病，不停地提醒人類要改變。「現在只希望大家在疫情中都好好保重身體，疫情過去之後，天氣也暖和一些，來我的餐廳Go Zen嘗試一下素食吧。」葛文練笑著說。

素行動 聯盟  
VERY VEGGIE MOVEMENT

請加入慈濟「素行動」，共同發願茹素，不但可享有「素行動」聯盟店家提供的特別優惠，更可深入瞭解素食對生命、地球的慈悲內涵！



[VeryVeggieMovement.org/zh](http://VeryVeggieMovement.org/zh)



# 慈濟教育理念 獲「慈悲認證」獎章

作者 / 黃旭睦；編輯 / 王偉齡



美國慈濟教育基金會和全美五間慈濟學校致力推廣慈悲大愛的品格教育，獲美國民間非營利組織Kids for Peace的「慈悲認證」獎章。圖片來源 / 美國慈濟基金會

在美國，許多優質的學區與學校，在門口的牆邊，都會懸掛許多直徑寬達四呎的榮譽獎牌，除了有官方的國家級藍帶／金帶標章、加州優異標章外，還有涵蓋各種學術、藝術、品格、紀律等領域的其他民間組織獎牌認證。

美國慈濟教育基金會（簡稱為教育基金會）多年來一直在尋求各種讓美國社區了解慈濟、認可慈濟全人教育理念的方

式。經過了近半年研究，在各種獎牌中，教育基金會選定先從代表著品格教育與安全校園的「慈悲認證」獎章（Kindness Certified School / District）開始。

該獎章的頒發單位Kids for Peace，是2006年創立於美國南加州非營利組織，後擴大為國際性組織。這個機構和慈濟有著同樣的價值觀，相信慈悲是淨化人心、改變世界的力量，而且要從小開始培養。

## 50件慈悲行動

「慈悲認證」獎章是Kids for Peace年度活動「慈悲大挑戰」(The Great Kindness Challenge)所頒發的獎項，目的在創造更友善的校園環境、預防校園霸凌、讓人與人之間充滿尊重、愛與慈悲。活動要求所有參加的學校在每年一月的最後一週，全校的師、親、生一同完成50件慈悲行動，並將行動的過程，以文字、圖片、影片在媒體和社群網站分享。

今年的「慈悲大挑戰」，全球共115個國家、三萬多所學校、1700多萬名學生參加。經與該組織創辦人吉兒·麥可曼尼格(Jill McManigal)的直接溝通後，教育基金會被獲准破例以學區的身分帶領加州、德州的五所慈濟學校參加。吉兒觀看了Discovery頻道製作的證嚴法師紀錄影片後，驚訝地說：「沒想到還有這樣的志工組織！」無比認同與讚嘆慈濟人在全球的美善付出，進而主動提出將慈濟無償放在該活動的贊助商清單上。

這樣一來，世界上其他教育界的人士，也能認識慈濟有意義的慈悲善行！

Kids for Peace 創辦人 吉兒

同列於贊助商清單的，還包括哈佛大學教育學院與教科書商McGraw Hill。

## 加強挑戰力度

原本預計一月底起跑為期僅一週的「慈悲大挑戰」，教育基金會決定提前於2020年十二月就開始，自願加強挑戰力度，一週變兩個月，配合慈濟既有的品格教育教案，更落實在學習與生活。而在爭取標章的過程中，藉由Kids for Peace社群媒體的曝光，讓全世界都看到慈濟的好！

然而教育基金會在一開始的線上會議，和五校宣布提前參與挑戰的決定時，螢幕上出現校長們一張張凝重的臉。許多校長事後回憶：「當時好緊張呀，腦子裡想的都是疫情這麼嚴峻，學校天天都有變



加入「慈悲大挑戰」，希望為孩子耕耘慈悲心念的同時，也藉美國非營利組織平台，讓更多人看見慈濟理念。攝影 / 楊美雪



核桃小學的學生寫下什麼是慈悲良善的行動。攝影 / 吳芙蓉



師生們在活動期間，不斷採取慈悲行動，期望從小培養孩子們友善的心念。攝影 / 林晶如



休士頓幼兒園的「一束花」行動，即使在挑戰結束後，孩子們依舊暖心自發地帶花謝謝師長、學校志工。攝影 / 藍可倫

化球，我們哪裡還能再做什麼新的專案……」但教育基金會執行長李瓊薰堅信，慈悲善良的種子須從小培育，因此全力支持在五校推動這個活動，即使面對疫情，也要堅定跨出這一步。

在接下來的活動準備過程中，校長與老師們漸漸了解了這個活動的價值。

如果只是擠在一週內，將50個慈悲活動全部做完，那只是在辦活動交差而已，真正的慈悲教育，需要更有深度的規劃，因此要拉長為兩個月，結合慈濟的品格教育課程來做。

達拉斯大愛幼兒園園長 林晶如



疫情中不忘對彼此友善，蒙洛維亞幼兒園老師讓學生用腳對腳的「Low 5」來取代手對手擊掌的「High 5」，和彼此打招呼。攝影 / 黃麗玲

## 行善樹、一束花、大愛城、書

兩個月的活動，五校動起來！

達拉斯幼兒園以行善樹、善行牆作為活動的開始——孩子們對父母、家人、師長、同學、愛心志工友善，也做耶誕卡向醫護人員、郵差及學校清潔人員致敬……這些充滿善意的照片拼接起來，成為一面善行拼布牆；而老師把孩子們的善行記錄在一張張心型卡片上，這些卡片集合起來就成了行善樹。

休士頓幼兒園的活動則是以孩子「為老師帶來一束花」開始。孩子們在活動期間，為不知情的老師以及學校的愛心志工們帶去驚喜，孩子們藉著獻上一束花，傳遞對師長感恩回饋的心，活動過後，孩子還是持續自發性地為老師及工作人員獻上感恩的花。

一直以來，蒙洛維亞幼兒園老師們在孩子做錯事的時候，都會用溝通的方式問他們：「你覺得這樣做，是可以的嗎？」



活動幾週下來，老師們竟自發地將問題改為：「請問你覺得這樣做，是慈悲的嗎？」進一步將慈悲教育，帶入師生互動的每個環節中。

核桃幼兒園的慈悲行動是以環保愛地球開始，全校師生用環保回收的紙箱、杯子、寶特瓶等建造一座環保大愛城，這座迷你城市裡別有洞天，設有警局、醫院等設施，孩子們扮成醫護警消，向疫情第一線的英雄們致敬。

核桃小學的慈悲行動則是跨越國界！由於加州教育部的課綱修訂，因此核桃小學共有近650本教科書閒置。學生、教職員與志工們同心協力，將這一批教科書運到慈濟援建的墨西哥天主教莫雷洛綜合學校（Morelos Institute）。

在團隊努力下，教育基金會與五所美國慈濟學校於2月1日均獲得「慈悲認證」獎章！而在這兩個月的期間，慈濟學校進行的各個慈悲活動的臉書貼文，有高達53則在該活動的臉書上被張貼。



學童從遊戲中瞭解蔬食護生的大慈悲。  
攝影 / 陳書苗



達拉斯幼兒園的學童穿上醫師袍，要為生病的小動物治病。攝影 / 陳書苗

要讓慈濟被看見！教育基金會努力深耕美國社區、紮根品格教育、養成良善世界公民——實踐一個永續的追求。教育團隊點滴累積、步步穩健，將繼續挑戰更高品質的全人教育目標。翻



環保愛地球也是慈悲的表現，核桃幼兒園就用回收資源打造一座小型大愛城。攝影 / 吳瑾

# 校園 培養未來菩提的苗圃

資料提供 / 闕美卿、孫嘉蒞  
編輯 / 錢美臻、王偉齡

長期在美國喬治亞州亞特蘭大市（Atlanta, GA）耕耘的慈濟夫妻檔志工闕美卿、孫嘉蒞，是慈青口中的「Annie媽媽」和「Charlie爸爸」。他們用關懷自己孩子的親切方式，教導陪伴著人生中首度離家就讀大學的青年學子，以充滿愛的溫馨氛圍，一步步引導著年輕一代踏入慈濟，成為新的菩提種子。

「人生一切都是好因緣，在慈濟做了24年的志工，要感恩的人與事很多，其中之一就是在2012年我們把握因緣，推動成立亞特蘭大艾默里大學（Emory University）以及喬治亞理工（Georgia Tech）兩所大學的慈青社。」闕美卿娓娓道來那些年的美好回憶。



喬治亞州立大學慈青陳毓琪（右二）參加了喬治亞州地區醫院亞特蘭大分院（Georgia Regional Hospital Atlanta）的防護物資捐贈。圖片來源 / 孫嘉蒞



慈青每月關懷彩虹中心的長者。圖片來源 / 孫嘉蒞

「『慈青福田』是我們生命中一份難得的禮物，在禮物盒裡有太多值得回憶的故事。」闕美卿認為和慈青的美好互動是給他們夫妻倆最棒的回饋。在闕美卿和孫嘉蒞的陪伴下，亞特蘭大慈青積極走入社區參與多項活動，從校內的自閉症中心關懷、校園佈展、義工合作，到校外的安養院關懷、日照中心訪視、淨化公園、校外佈展、賑災發放、環保種樹、慈青讀書會等活動，他們全都熱心投入。

慈青推動的各項活動形式與性質看似不同，但總離不開「感恩、尊重、愛」慈濟人文的呈現與實踐；過去這些年，闕美卿、孫嘉蒞見證了慈青在疫情前、疫情後，都用不同的方式走入人群、關懷社區，在付出中成長。

### 參與防護物資發放

喬治亞州立大學（Georgia State University）慈青陳毓琪是亞特蘭大慈青社社長，投入志工之餘也兼顧學業上的本分，2020年秋季的所有學科成績又再都拿了A+。去年參加了慈濟美國亞特蘭大支會其中四次的防疫物資捐贈，除了感恩能走

入人群關懷社區，並深深地感到作為慈青的驕傲和使命感。

陳毓琪回顧2020年的生活：「每天都在感恩中度過……人與人之間的相處和冷暖，也真的需要自己體會，生活中所做的加法和減法，也讓我改變了很多。沒有改變的是，我對專業的熱愛，對他人的同理心，和對生活的珍惜。新的一年，我唯一的願望是希望大家身心都健康。」

### 卡片傳溫情

亞特蘭大慈青社關懷社區已有近十年的時間。

從2014年開始，亞特蘭大慈青就定期去社區長者日間保健中心「彩虹中心」（Cai Hong Senior Services）探訪長者，每次都帶去歌唱、舞蹈、功夫、樂器演奏、書法、繪畫等各項才藝表演以及猜謎、廣場舞等團康活動。

慈青們都會在活動後，坐下來和爺爺奶奶進行一對一或是多對一的關懷和話家常，藉機教他們如何使用智慧手機和平板電腦，以有效地與親人和朋友聯繫，或是和當地的醫療與社服單位溝通。

然而，受到疫情的影響，2020年開始，亞特蘭大慈青無法再去「彩虹中心」探訪爺爺奶奶，但是，疫情並未能阻止慈青與長者之間的交流。在得知「彩虹中心」每月有「線上慶生會」後，慈青開始嘗試著為爺爺奶奶親手書寫生日祝福卡與佳節賀卡，也錄製了各項才藝表演，在慶生會上播放。

慈青團隊製作了雲端表格，在社交媒體上邀約慈青和同學們一起寫出對爺爺奶奶們的祝福，也購買精美的賀卡，將匯集的電子檔文字與祝福語，親自用手寫方式，一字一句地轉寫到每張賀卡上，希望透過一筆一畫來傳達內心最真誠的祝福，讓坐困老人公寓中的長者們能消除內心的孤寂。

年輕的世代現在幾乎都是電腦與手機上打字溝通，艾默里大學慈青社長左周鑫幾乎忘了親手寫信的感覺了。但是為什麼決定要手寫卡片？她說：「當靜下心來思考寫賀卡的意義時，我們明白，手寫卡比

電子卡更能代表我們對長者的心意，也相信爺爺奶奶看到手寫的卡片時，會感到更加親切與溫暖！」

慈青的手寫卡片收到了極大的迴響，爺爺奶奶收到了寫得滿滿的卡片，字裡行間有關懷與話家常、甚至於有插畫和個人養生方法的分享，感動之餘，都紛紛在微信群裡表達了喜悅與感恩。彩虹中心的負責人彭彩虹轉達了長者們的反饋。

你們獻給長輩們的愛心卡片，  
像是冬日的陽光，溫暖了爺爺  
奶奶們寂寞的心。

彩虹中心負責人 彭彩虹

## 參與賑災發放

2018年十月中，颶風麥可（Hurricane Michael）對美國佛羅里達州巴拿馬市（Panama City, FL）造成了巨大的災害。11月17日，亞特蘭大、邁阿密和奧蘭多三地慈濟志工一同前往巴拿馬市進行賑災發放。亞特蘭大支會一共動員了36位慈濟志工，17位亞特蘭大慈青被安排在五個功能組，他們事後在臉書上發表了七篇活動感想與反思。

在發放活動中，我學到了同理心，災民述說災情時是很痛苦的，這時候，事先演練的指導方針似乎已不再那麼重要了，



艾默里大學慈青社長左周鑫，將慈青的電子檔祝福語轉寫到賀卡上。圖片來源 / 左周鑫

只須全心全意地傾聽和理解坐在我們面前的那個人。當我這樣做時，其餘的對話就會很自然了。

艾默里大學慈青 陳書心

「一天互動下來，感人的故事有很多很多，這份真切的體會，可能只有親身參與者才能體會。一份耕耘，一份播種，一份收穫，我真的很感恩慈濟提供了這樣的平台，讓我們擁有這一份珍貴的人生體驗。」慈青陳毓琪也有著深刻的感觸：「證嚴法師曾說：『有願放在心裏，沒有身體力行，正如耕田而不播種，皆是空過因緣。』這次的賑災發放，我們慈青把握了因緣，深入社區去關懷災民，因為付出無所求，反而有著滿滿的收穫。」

「可以付出是有福的人！走入人群中就能體驗到『愛是人間幸福的力量』；那些年，我們陪伴亞特蘭大慈青關懷社區，



艾默里大學慈青陳書心（右三）專注地傾聽災民的經歷。圖片來源 / 孫嘉蒞

見證並記錄了他們在付出中的感悟與成長，讓慈青的涓滴故事不斷地注入到慈濟的歷史長河中。」闕美卿感性地說。

對於「Annie媽媽」和「Charlie爸爸」來說，慈青孩子一路以來的進步成長，帶給他們「為人父母」的責任和驕傲。孫嘉蒞誠心地發願：「這只是一個開始！我們將繼續勤耕慈青這塊福田，以證嚴法師的法來陪伴慈青孩子們，用心呵護並以愛澆灌，期盼善的種子能生根茁壯，有朝一日更能蔚然成林。」



喬治亞州立大學慈青陳毓琪親切地和災民互動。圖片來源 / 孫嘉蒞



慈濟美國總會一隅。  
攝影 / 蔡松谷

# 「入法」 能除千年暗 能滅萬年愚

分享者 / 陳怡玲

分享《靜思妙蓮法》法華經·譬喻品第三——

無明惑業感應後有（第637集）、降伏五見心向正道（第638集）

**這**兩集證嚴法師開示，我們凡夫本身就是無明、煩惱、習氣未盡。現在的人常說「我天生如此」，時下年輕人也流行一句話「只要我喜歡，有什麼不可以」，兩者異曲同工。有個性的人，只順著自己的想法行事，會造成一些自己成長路上的盲點或阻礙，久而久之，就成了我們自身的一種習氣。

所謂的個性，在經營企業的老闆身上，大都會有此特質（我相信我本身也有）。因他在公司的運營中，每天都必須做很多果斷的決策，不管做對做錯。即使做錯了，他從付出代價的過程裡面，去找出

他成功的訣竅出來，這是每個人成功之前的心路歷程。所以基本上當老闆的人，本身都會很果斷、很果決自信。自信滿滿是好事，如果掌控不好的話，過度的自信變成了自滿，那就不好了。在平時講話中也會有一種剛愎自用的那種成份在，可能在人際關係上就會失調，不會太圓融、太平衡。

那要怎樣才不會自滿呢？我想，帶著謙虛的自信，才不會流於自滿，才不會流於自傲。有一句話講得很好，和大家分享——

**水的清澈，並非水中沒有雜質，而是懂得沈澱；心的清淨，並非心中沒有雜念，而是我們懂得清楚取捨。**

佛陀曾提醒眾生，學佛要進步，面對疑法、疑惑、煩惱……要破解這些事的藥方在哪裡？佛陀講得很清楚，兩件事情而已，「親近善知識」及「修練正法」。如果本身還沒有修得很好的情況下，要度別人的力量就會有限。所以善知識及正法是非常重要的。

證嚴法師也說，慈濟剛開始的時候，是用方便法門「做就對了」，帶大家走進法門，那是源起，後面慢慢才講「性空」，「性空」就是付出無所求。可是，現在證嚴法師說，時代不一樣了，大家必需「入法」，如果不入法，在菩薩道上碰到問題和門檻，就沒辦法解決，發願也不容易，精進也不容易，而精進中又要方向正

確也不容易，然後要結緣也不容易，廣結善緣更不容易。

怎麼說呢？你如果很會發願，但是不入法，發願容易、成願難，開空願；你很精進！沒有入法，方向偏差了，努力，跑錯方向；你要廣結善緣，沒有入法，所結的緣，都是物以類聚，都是一些吃喝玩樂的朋友，這樣也不可以。所以「法」變成一個最高指導原則。為什麼證嚴法師現在很用心良苦，一直提醒弟子們：「一定要薰法。」以前是「對的事，做就對了！」現在則是要趕快入法，要回歸到真正的正法，那才是菩提大道直。善知識的陪伴，讓我們更容易在待人處事之中，察覺到自己的習氣，如果改變了以往的慣性與習氣，那麼在修行的路上，就是一大進步。

我們在團體中，遇到問題時，證嚴法師說：「要溝通，不要堅持己見，要堅持己志。」在這五濁（編註：佛教裡說的劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁）的社會裡，要正義感不如使命感。因為正義感，就很容易意氣用事，講話語氣重就會傷到人了，不如使命感。什麼是使命感，就是自我要求，就是堅持己志，不要去堅持己見。堅持己見不一定會把路走絕，但絕對會把路越走越窄，因為到最後，人家表面上跟你合，心裏對你很排斥的。所以要以德服人，要服人就要服人心。

我們每天都要有一小段沈澱自省的時間，晨薰是最好的時段，用法水打掃自己心靈的殿堂，一燈能除千年暗，一智能滅萬年愚。🙏



食譜提供 / 吳惠真  
攝影 / 林建志  
編輯 / 錢美臻

# 春光斑斕 我們一起去 踏青！

春暖花開的季節，是去戶外郊遊踏青最好的時節。準備好簡便又營養的隨身餐點，讓全家人一起走出戶外曬太陽、呼吸新鮮空氣，拋下過去一年對疫情的憂慮，重新展開歡顏！



## 【講師介紹】

慈濟長島支會負責人**吳惠真**擅長素食烹調，多次擔任慈濟紐約分會「心素食儀班」講師；Youtube視頻平台Niki's Table頻道的素食烹飪主持人。

 **Niki's Table**



## 【食譜動手DIY】

### XO醬松子飯糰



藜麥為穀類，是南美洲印第安人主要糧食作物之一，蛋白質含量高，並含有人體所需要的八種必需胺基酸，營養價值類同傳統蛋白質的豆類與肉類食物，膳食纖維含量比一般穀物更高。藜麥依照顏色及風味分成三種：白藜麥、紅藜麥、黑藜麥，可依個人喜好選用。

#### 🕒 | 材料 |

胚芽米1米杯（80公克）、藜麥20公克、松子30公克、XO醬適量、海苔1大片（需剪成一口大小的正四方形）

#### 🧂 | 調味料 |

鹽1/2茶匙、海苔粉1/2茶匙、冷壓橄欖油1茶匙

#### 👉 | 做法 |

1. 把胚芽米和藜麥洗淨後，一起放入電鍋煮熟。電鍋內鍋放入1.5杯的水，外鍋放1杯水。
2. 取出煮好的飯拌入冷壓橄欖油和鹽，充分拌勻備用。
3. 把飯等份分好，每顆約18公克，包入2公克的松子當內餡後，搓圓放置在剪好的海苔片上。
4. 把XO醬放置在飯糰上，再灑上些許海苔粉即可。

#### 小叮嚀：

1. XO醬可到一般超市購買蔬食XO醬，也可自己用杏鮑菇來製作。
2. 藜麥屬於熱量密度較高的主食類食品，若藜麥攝取多了，其他主食攝取量需減少。



## 智慧糕



燕麥米是公認營養價值高的雜糧之一，脂肪含量為大米的四倍，含有人體必需的八種胺基酸，維生素E含量高於大米與麥。燕麥可預防動脈硬化、高血壓、冠心病等疾病，對糖尿病、脂肪肝、便秘、心腦血管疾病都有幫助，對中老年人增進體力、延年益壽亦有幫助。

🕒 | 材料 | 糯米1/2杯（40公克）、燕麥米1/2杯（40公克）、蓮藕粉120公克、地瓜粉20公克、紫菜2張、水180毫升、食用油2茶匙

🧂 | 調味料 |

白胡椒粉適量、鹽適量、五香粉適量

🥄 | 沾醬 |

甜辣醬、醬油、花生粉



🕒 | 做法 |

1. 先把糯米與燕麥米洗淨後，泡水4小時備用。
2. 製作粉漿：把蓮藕粉、地瓜粉、紫菜、水、油和所有調味料，用調理機打勻備用。
3. 把泡好的糯米與燕麥米，加入打好的粉漿拌勻後，放入小烤盤，之後用大火或是電鍋蒸30分鐘即可。
4. 取出待涼切適合的大小，再裹上沾醬，即可上桌品嚐！

**小叮嚀：**吃燕麥米若與菠菜同食，會因兩者營養成分相互干擾，降低營養吸收，應避免同時食用。且若一次吃太多燕麥米，易引起胃痙攣或腹脹等不適現象。

## 芋圓紫薯西米露



紫薯富含蛋白質並含有豐富的花青素、纖維素、維生素及多種礦物質，並可降低血液中低密度膽固醇，延遲飯後葡萄糖吸收速度，纖維素含量高，可促進腸胃蠕動，清理腸道內滯留的黏液、積氣和腐敗物等有毒物質和致癌物，改善人體消化道狀態，防止腸胃道疾病。

🕒 | 材料 | 芋頭100公克、紫薯100公克、西米露20公克、水600毫升

🧂 | 調味料 | 糖30公克

🕒 | 做法 |

1. 先把芋頭和紫薯削皮切小塊，用電鍋蒸熟備用。電鍋外鍋放入2杯水即可蒸煮。
2. 把蒸好的芋頭和紫薯，分別趁熱搗成泥備用。
  - 製作芋圓：把芋泥加入15公克糖、25公克樹薯粉，揉勻即可分切成型，之後再裹上少許的太白粉。
  - 製作紫薯圓：把紫薯泥加入10公克糖、35公克樹薯粉，揉勻即可分切成型，之後再裹上少許太白粉。
3. 煮一小鍋水，水量約3000毫升，待水煮沸後放入製作好的芋圓和紫薯圓，等入鍋煮了1分鐘至2分鐘後，圓子完全浮起來時，即可撈起備用。
4. 快速煮西米露：把西米露倒入容器中，再加入冷水淹過西米露，輕微地攪拌，要確實讓所有的西米露均勻地獲得水分，便不可再做任何的攪拌。同時燒一小鍋熱水，燒開後把所有先泡過水的西米露倒入水中，入鍋大約只需30秒至45秒，便須馬上將西米露撈起備用，或只要看到鍋內的西米露，已經呈現透明色就可撈起。
5. 再煮一小鍋水約600毫升（約為四碗份量），加入糖調好味，就可加入西米露、芋圓和紫薯圓，即可上桌品嚐。

# 疫中新春溫情暖 祈福送愛不畏寒

撰文 / 曹旋律

牛年新春如約來臨，本應熱熱鬧鬧的農曆新年，今年卻因新冠疫情而變得靜悄悄，不過在各地志工細心努力下，慈濟人雲端聚慶新年，依舊溫情流轉。而農曆新年伊始，儘管春寒料峭，志工推素送愛的腳步毫不遲疑，依舊沉著堅定！

## 農曆新春享溫情 雲端相聚共祈福

慈濟美國總會每年例行在農曆春節前舉辦的歲末祝福，今年因為疫情的再度升溫，採行線上活動模式進行，近三百名志工在2021年1月16日匯聚雲端，共同回顧2020年慈濟人的慈悲足跡，領受證嚴法師的叮嚀與祝福，並為新的一年弘揚慈濟精神發心立願。圖片來源 / 慈濟美國總會



紐約分會也首次將歲末祝福改為線上，在主現場，慈濟紐約分會執行長蘇煜升發紅包給前來的志工，並替包含波士頓在內，共九位新慈濟委員與榮董，完成授證儀式。線上歲末祝福由大紐約四地80多人共同展演。攝影 / 程中式、劉又榕

2月14日下午，慈濟華府分會的新春祈福感恩會，以YouTube直播方式舉行，大約有三百位貴賓及志工上線參加。與會者透過線上留言或是志工傳話，紛紛表達參與祈福會的感動與心得。圖片提供 / 慈濟華府分會





慈濟北加州分會也於2月14日舉行年度新春祈福，社區民眾透過臉書和YouTube線上觀賞祈福，估計約有近1200位民眾於雲端相聚。福慧紅包則由慈濟志工在活動日期之前，先行分送給社區民眾，並附上防疫布口罩和新春祈福邀請卡。攝影 / 朱文廣、廖瓊玉

慈濟美國德州分會在1月30日舉辦了雲端相聚的「歲末祝福祈福會」，志工們分享了思念與個人的省思，歲末祝福活動眾人也見證德州分會有七位志工即將授證成為新血，傳承慈濟精神。攝影/許維真、詹翠華



新春伊始，慈濟美國芝加哥分會以中文、英文、粵語方式，進行兩場線上新春祈福感恩會，也共同演繹經典，誠心省思，期待疫情後，平安吉祥的生活到來。攝影 / 馬樂

在美國的慈濟志工透過線上向證嚴法師拜年，預錄視頻發心立願，願做師父的影子，要緊緊跟隨師父的腳步。



夏威夷青年志工拜年。  
圖片來源 / 慈濟夏威夷分會



慈濟達拉斯分會執行長凌濟成（中）帶領志工向師父拜年。  
圖片來源 / 達拉斯分會



慈濟新澤西分會志工向師父拜年。  
圖片來源 / 新澤西分會

## 疫中推素護社區 志工奔忙不畏寒



華府慈濟人文學校今年農曆年特別安排了線上慶祝活動，孩子們能在網路上一同包水餃，一起玩遊戲慶祝農曆新年。圖片來源 / 華府慈濟分會

大紐約地區的慈濟志工，在農曆新年利用各種蔬食材料，發起蔬食年菜義賣，在疫情期間用行動推廣茹素護生，也希望鼓勵慈濟家人與法親新年中多吃素。攝影 / 張翠玲、蘇煜升



美國慈濟醫療基金會於2021年二月接獲政府配發的新冠疫苗，並在2月9日至2月11日連續三天，於阿罕布拉市（Alhambra）的慈濟醫療中心進行了疫苗施打。攝影 / 蔡松谷

慈濟拉斯維加斯人醫會的醫師想方設法，獲當局批准300劑疫苗，專門為亞裔社區長輩施打。2月7日，在慈濟拉斯維加斯聯絡處安排了疫苗施打，當天七個半小時內，慈濟團隊為323人接種疫苗。攝影 / 鄭茹菁





1月23日，華府慈濟舉行2021新年的第一次發放，雖然晴空萬里，氣溫卻是入冬以來最冷的一天。維州的新冠確診病例創下新高，14位志工戴起防護面罩、口罩、加強防疫措施，在寒風中，繼續服務七角區有需要的低收家庭。  
攝影 / 蔡蕙菁

2021年2月12日，洛杉磯縣政委員會主席蘇麗絲辦公室與慈濟美國總會、美國紅十字會、北門超市合作舉辦發放。慈濟美國總會準備了630份蔬果乾糧，在洛杉磯核桃公園小學發放，供給社區家庭獲得均衡的膳食營養，讓居民能在疫情期間照顧好身體。  
攝影 / 許春蘭、駱淑麗



慈濟德州分會志工趕在年節前，去探視居家避疫的資深志工們並向他們賀歲。攝影 / 吳育宗

慈濟克里夫蘭聯絡處志工製作素便當捐贈醫院，鼓舞一線醫護更努力推素。攝影 / 姚昭旭



# 冰雪初融萬象新 新冠消弭露曙光

撰文 / 錢美臻

在疫情席捲全球一年多後，人們終於在2021年春季因疫苗大規模上市，暫時放下焦慮的心情；而全球的慈濟人不僅在疫情期間，持續活躍在有需要的社區，在疫情和緩之際，更整裝待發為疫情後社會重新啟動積蓄能量！

## 新的一年與拉丁美洲居民 同唱愛與關懷

由美國慈濟總會策畫主導，慈濟全球第一場西班牙語的「新春祈福」活動，於2月21日透過雲端匯聚來自中南美洲阿根廷、玻利維亞、巴西、智利、多明尼加、厄瓜多、瓜地馬拉、宏都拉斯、墨西哥、尼加拉瓜、巴拉圭、美國等12個國家、20個分支聯點的近三百名慈濟志工上線參與。

這場特別的活動中，與會者回顧西班牙語版的慈濟2020年《大藏經》，聆聽來自證嚴法師和靜思精舍德宸師父的開示祝福，慈濟志工全球總督導黃思賢與中南美洲關懷小組召集人林慮榕在致詞中，共同勉勵志工們要讓慈濟能更深更廣地紮根在拉丁美洲。

中南美洲多國志工合作的西語版《愛與關懷》手語演繹，以及志工們在新的年發心立願，顯示慈濟愛的漣漪已傳播到中南美洲，並喚起了當地人的慈悲善能，共同來關懷與守護自己的家鄉。圖片來源 / 慈濟美國總會



來自不同國家志工上線參與zoom會議。



拉丁美洲大藏經內容。



來自紐約西語合作夥伴希望組織（Brigada de Esperanza, NY）創辦人法官卡門·韋拉斯克斯（Judge Carmen Velásquez, NY, US）致詞祝福大家。

多明尼加



多明尼加志工奉揚 (Ramon Martinez) 發心立願。

阿根廷



阿根廷的慈濟志工全家上線參與本次以西語進行的新春祈福活動。

厄瓜多



厄瓜多志工珍妮弗·瑞茲 (Jennifer Ruiz) 發心立願。



厄瓜多本土志工聚集在會所一起觀賞新春祈福節目。

巴拉圭



巴拉圭亞松森本土志工邀請親友以手機連線加入活動。

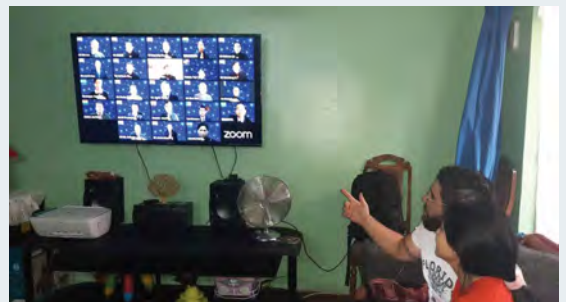


巴拉圭本土志工家庭引導孩子參與慈濟活動。

智利



受到表揚的智利慈濟志工歡喜合影。



智利本土志工在家用電視觀看新春祈福節目。

 英國



英國伍斯特郡（Worcestershire）遭遇水災，慈濟人1月31日去幫身體不適的受災戶安琪拉·當罕（Angela M Downham）打掃家園發放慰問金，並向安琪拉介紹竹筒歲月的故事。攝影 / 王素真

 土耳其



2月12日大年初一，土耳其慈濟志工及慈濟滿納海國際學校學生齊聚一堂，與花蓮靜思精舍視訊連線，向證嚴法師及全球慈濟人拜年。圖片來源 / 慈濟滿納海國際學校

 德國



漢堡國際明愛會行動牙醫診所提供免費牙科服務，幫助街友及弱勢家庭，德國慈濟志工捐贈醫療口罩、手套、防護衣等物資，讓診所醫護志工做好防疫防護。（右起）國會議員維蘭德·辛嫩堡（Wieland Schinnenburg）、行動診所代表赫貝格（Himberger）、駐德國代表處漢堡辦事處羅美舜處長共同見證2月3日慈濟物資捐贈儀式。圖片來源 / 慈濟漢堡聯絡點

 約旦



約旦馬夫拉克虎威賈村帳篷區（Huweija, Mafrq），是敘利亞流亡難民安身之所，因資源缺乏，難民孩童少有書籍可閱讀。慈濟約旦分會執行長陳秋華捐出家中兩個書櫃，並募集童書，在帳篷區成立小型圖書館，2020年10月13日圖書館正式啟用。圖為卡蒂佳老師（Khadija）帶領小朋友整理圖書館後，歡喜合影。圖片來源 / 約旦分會

 黎巴嫩



慈濟基金會與福圖瓦伊斯蘭協會（Foutowa Islamic Association），援助受到貝魯特爆炸案波及的貧區聖西蒙（San Simon Beach），2020年12月12日志工到敘利亞難民一家，三歲小女孩努爾（Noor，左二）的家發放食物與慈濟文宣。圖片來源 / 慈濟基金會

 泰國



慈濟泰國分會自2015年起，每個月為難民提供一次義診服務，後增加為每個月兩次，在難民健康需求下，泰國分會新成立的「慈濟義診中心」在2021年1月30日啟用。圖為醫護人員彭坤（Pornkul Suksod，左），為巴基斯坦籍難民測量血糖值。攝影 / 蘇品緹



 馬來西亞


馬來西亞砂拉越州詩巫市（Sibu, Sarawak）新冠確診病例不斷攀升，詩巫醫院裡床位已近飽和，該院再次向慈濟詩巫聯絡處申請借調一百張福慧床，2月6日志工合力把福慧床搬入醫院。攝影 / 陳玉娟

 柬埔寨


柬埔寨2020年經歷旱災與水患重創20個省市，慈濟人在2021年1月5日至12日到馬德望省（Battambang）六個縣展開大米及食用油發放，幫助受災民眾度過難關。民眾坐著拖拉機一起來領取物資，歡喜滿載而歸。攝影 / 洪文清

 日本


日本大阪市政府為日僱型勞動者、遊民設立「愛鄰臨時緊急夜間避難所」，給他們一個暫時居住場所。慈濟大阪聯絡點志工2020年12月底前往發放衛生衣褲，志工雙手奉上物資給民眾，讓他們能溫暖度過寒冬。攝影 / 孫素秋

 印尼


慈濟萬隆聯絡處和印尼西利旺吉第三軍區合作，重建德波克村（Depok）與巴阿斯村（Paas）、西納巴迪村（Sinar Bakti）互通的新橋梁，於2020年11月11日舉行動土典禮，經過一個多月的重建工程，橫跨芝卡索河（Cikaso）的「芝卡索愛心吊橋」於2021年1月6日竣工並啟用。圖片來源 / 印尼分會

 澳洲


澳洲黃金海岸聯絡處在2月6日舉辦歲末祝福，為做好防護措施，志工與會眾在靜思堂保持安全距離，透過連線方式參與線上歲末祝福，與證嚴法師在雲端相會，眾人點亮心燈，祈求疫情早日消弭。攝影 / 王宏

 紐西蘭


紐西蘭漢彌頓聯絡處志工為街友準備熱食，以三色豆炒飯、生菜沙拉、馬鈴薯蛋沙拉、麵包、甜點等餐點，鼓勵街友茹素。圖片來源 / 漢彌頓聯絡處

州	佛教慈濟美國基金會 / 聯絡處	地址	電話 / 傳真(F)	州	佛教慈濟美國基金會 / 聯絡處	地址	電話 / 傳真(F)	
AZ	鳳凰城聯絡處 Phoenix Service Center	2145 W. Elliot Rd. Chandler, AZ 85224	480-838-6556 F: 480-777-7665	KS	堪薩斯聯絡處 Kansas Office	9508 Shannon Way Circle Wichita, KS 67206	316-323-5798	
S. CA	佛教慈濟基金會總會地區 Buddhist Tzu Chi Foundation, US Headquarters Area	1100 S. Valley Center Ave. San Dimas, CA 91773	909-447-7799 F: 909-447-7948	LA	紐奧良聯絡處 New Orleans Office	52 Driftwood Blvd. Kenner, LA 70065	504-782-5168 F: 504-832-2022	
	聖諦瑪斯靜思書軒 Jing Si Books & Café, San Dimas		909-447-7799 x 6569	MD	蒙郡聯絡處 Montgomery County Service Center		703-707-8606 F: 301-339-8872	
	聖迪瑪斯慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, San Dimas		909-447-7799 x 6551 F: 909-447-7944	MA	波士頓聯絡處 Boston Service Center	15 Summer St. Newton, MA 02464	617-762-0569	
	佛教慈濟美國醫療基金會 Buddhist Tzu Chi Medical Foundation	1008 S. Garfield Ave. Alhambra, CA 91801	626-427-9598 F: 626-788-2321	MA	波士頓慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Boston		617-431-4844 F: 617-431-4484	
	佛教慈濟醫療中心 Tzu Chi Medical Center, Alhambra		626-281-3383 F: 626-281-5303	MI	蘭辛聯絡處 Lansing Office	3511 West Hiawatha Dr., Okemos, MI 48864	517-505-3388	
	愛滿地中醫/牙科門診中心 Tzu Chi Community Clinic, South El Monte	10414 Vacco St. South El Monte, CA 91733	626-636-8706 F: 626-671-8778	MI	底特律聯絡處 Detroit Service Center	2122 Fifteen Mile Rd. #A Sterling Heights, MI 48310	586-795-3491 F: 586-795-3491	
	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	909-895-2125 F: 909-345-7025	MN	明尼蘇達聯絡處 Minneapolis Office	1485 Arden View Dr. Arden Hills, MN 55112	617-939-6965	
	核桃大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Walnut		909-895-2126 F: 909-927-8336	MO	聖路易聯絡處 St. Louis Service Center	8515 Olive Blvd. St. Louis, MO 63132	314-994-1999 F: 314-994-1999	
	核桃慈濟小學 Tzu Chi Elementary, Walnut		909-895-2125 x 3200 F: 909-345-7025	NV	雷諾聯絡處 Reno Office	903 West Moana Lane Reno, NV 89509	775-827-6333 F: 775-770-1148	
	核桃慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Walnut		909-895-2280	NV	拉斯維加斯聯絡處/慈濟人文學校 Las Vegas Service Center/Academy	2590 Lindell Rd. Las Vegas, NV 89146	702-880-5552 F: 702-880-5552	
	蒙洛維亞大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Monrovia	206 E. Palm Ave. Monrovia, CA 91016	626-305-1188 F: 626-599-8098	NJ	新澤西分會/靜思書軒 Mid-Atlantic Region/Jing Si Books & Café	150 Commerce Rd. Cedar Grove, NJ 07009	973-857-8666 F: 973-857-9555	
	洛杉磯慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Monrovia	220 E. Palm Ave. Monrovia, CA 91016	626-775-3675 F: 626-359-8199		新澤西西北州慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Northern New Jersey			
	西洛杉磯聯絡處 West Los Angeles Service Center	11701 Wilshire Blvd. #15A Los Angeles, CA 90025	310-473-5188 F: 310-477-9518	新澤西中西州慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Central New Jersey	50 Woodrow Wilson Dr., Edison, NJ 08820		973-857-8666	
	托倫斯聯絡處 Torrance Service Center	1355 Broad Ave. Wilmington, CA 90744	310-684-4465 F: 310-684-4460	新澤西西州中部聯絡處 Central New Jersey Service Center			908-420-5218	
	威明頓社區門診中心 Tzu Chi Community Clinic, Wilmington		310-684-4466 F: 855-651-1717	NY	紐約分會/慈濟人文學校 Northeast Region/Academy	137-77 Northern Blvd. Flushing, NY 11354	718-888-0866 F: 718-460-2068	
	橙縣聯絡處 Orange County Service Center	22911 Mill Creek Dr. Laguna Hills, CA 92653	949-916-4488 F: 949-916-5933		紐約靜思書軒 Jing Si Books & Café, New York			718-799-3000
	爾灣慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Irvine	4321 Walnut Ave., Irvine, CA 92604	714-624-3026 F: 949-916-5933		布魯克林聯絡處 Brooklyn Service Center	5721 6th Ave. Brooklyn, NY 11220		917-909-0682
	喜瑞都聯絡處 Cerritos Service Center	14618&14620 Carmentita Rd. Norwalk, CA 90650	562-926-6609 F: 562-926-1603		長島支會/慈濟人文學校 Long Island Branch/Academy	60 E Williston Ave. East Williston, NY 11596	516-873-6888 F: 516-746-0626	
	北嶺聯絡處 Northridge Service Center	8963 Reseda Blvd. Northridge, CA 91324	818-727-7689 F: 818-727-9272		曼哈頓聯絡處 Manhattan Service Center	101 Lafayette Street, 4/F, New York, NY 10013	212-965-1151 F: 212-965-1152	
	聖谷愛滿地聯絡處 San Gabriel Valley Service Center	9620 Flair Dr. El Monte, CA 91731	626-416-4527 Warehouse: 626-416-4529		東長島聯絡處 East Long Island Office	4 Milburn Rd. S. Setauket, NY 11720	631-964-3393	
愛滿地靜思書軒 Jing Si Books & Café, El Monte		626-448-1362	慈濟大愛人文中心 Tzu Chi Center, New York		229 E. 60th St. New York, NY 10022	212-660-9229 F: 646-864-0086		
聖地牙哥聯絡處 San Diego Service Center	5754 Pacific Center Blvd. #202 San Diego, CA 92121	858-546-0578 F: 858-546-0573	洛麗聯絡處 Raleigh Service Center				919-322-8389	
夏洛特聯絡處 Charlotte Office			夏洛特聯絡處 Charlotte Office		4527 Dwight Evans Rd. Charlotte, NC 28217	704-281-8060 F: 704-943-1031		
北加州分會 Northwest Region	2355 Oakland Rd. San Jose, CA 95131	408-457-6969 F: 408-943-8420	辛辛那提聯絡處 Cincinnati Office		11228 Brookbridge Dr. Cincinnati, OH 45249	513-469-2161 F: 513-469-2161		
三谷慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Tri-Valley		925-785-7413	哥倫布市聯絡處 Columbus Service Center	2200 Henderson Rd. Columbus, OH 43220	614-457-9215 F: 614-457-9217			
聖荷西靜思書軒 Jing Si Books & Café, San Jose		408-457-6981	德頓聯絡處 Dayton Service Center	1459 E Dorothy Lane Dayton, OH 45429	937-701-7111			
舊金山支會 San Francisco Branch	2901 Irving St. San Francisco, CA 94122	415-682-0566 F: 415-682-0567	克里夫蘭聯絡處 Cleveland Service Center	1076 Ford Rd. Highland Heights, OH 44143	440-646-9292 F: 440-646-9292			
聖馬刁慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, San Mateo	2675 Ralston Ave., Belmont, CA 94002	650-888-1582	波特蘭聯絡處 Portland Service Center	3800 SW Cedar Hills Blvd #194 Beaverton, OR 97005	503-643-2130 F: 503-643-2130			
舊金山慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, San Francisco	350 Girard St. San Francisco, CA 94134	415-680-5225 F: 415-682-0567	波特蘭慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Portland	12250 SW Conestoga Dr., Beaverton, OR 97008	503-841-7776			
莫德斯度聯絡處 Modesto Service Center	1100 Carver Rd. #J Modesto, CA 95350	209-529-2625 F: 209-529-2625	費城聯絡處 Philadelphia Office	107 North 9th Street Philadelphia, PA 19107	215-627-1915 F: 215-627-1916			
士德頓聯絡處 Stockton Office	1212 W Robinhood Dr. #3D Stockton, CA 95207	209-957-7800 F: 209-957-7800	匹茲堡聯絡處/慈濟人文學校 Pittsburgh Service Center/Academy	1333 Bankville Rd. #201 Pittsburgh, PA 15216	412-531-8341			
庫普提諾慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Cupertino	1280 Johnson Ave San Jose, CA 95129	408-823-8799	德州分會/休士頓慈濟人文學校 Southern Region/Academy	6200 Corporate Dr. Houston, TX 77036	713-270-9988 F: 713-981-9008			
聖塔羅莎聯絡處 Santa Rosa Office	1615 Cleveland Ave. Santa Rosa, CA 95401	707-546-1945	休士頓靜思書軒 Jing Si Books & Café, Houston			713-981-8966		
沙加緬度聯絡處 Sacramento Service Center	1820 Tribute Rd. # J Sacramento, CA 95815	916-568-5800	休士頓大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Houston			713-395-0303 F: 713-395-0305		
尤開雅聯絡處 Ukiah Office	527 S State St. #B Ukiah, CA 95482	707-462-2911 F: 707-462-2911	奧斯汀聯絡處 Austin Service Center	7221 Northeast Dr. Austin, TX 78723	512-491-0358 F: 512-926-1373			
奧克蘭聯絡處 Oakland Service Center	620 International Blvd. Oakland, CA 94606	510-879-0971 F: 510-879-0971	康福聯絡處 Point Comfort Office	P.O. Box 700, 201 Formosa Dr. Point Comfort, TX 77978	361-987-7130 F: 361-987-7139			
聖荷西慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, San Jose	625 Educational Park Dr. San Jose, CA 95133	408-457-6970	聖安東尼聯絡處 San Antonio Office	19179 Blanco Rd. #109-2 San Antonio, TX 78258	909-576-2387 F: 210-566-3970			
佛瑞斯諾聯絡處 Fresno Service Center	7421 N Maple Ave. Fresno, CA 93720	559-298-4894 F: 559-298-4894	達拉斯分會/慈濟人文學校/靜思書軒 Central Region/Academy/Jing Si Books & Café	534 W. Belt Line Rd. Richardson, TX 75080	972-680-8869 F: 972-680-7732			
奧蘭多聯絡處 Orlando Service Center	5401 Alhambra Dr. #A Orlando, FL 32808	407-292-1146 F: 407-292-1146	達拉斯大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Dallas			214-446-1776 F: 214-446-1772		
邁阿密聯絡處/慈濟人文學校 Miami Service Center	8070 Pasadena Blvd. Pembroke Pines, FL 33024	954-538-1172 F: 317-645-9907	華府分會/慈濟人文學校 Greater Washington D.C. Region/ Academy	1516 Moorings Dr. Reston, VA 20190	703-707-8606 F: 703-707-8607			
亞特蘭大支會 Atlanta Branch	2000 Clearview Ave. #100 Atlanta, GA 30340	770-458-1000	瑞其蒙聯絡處 Richmond Service Center	1318 Tomahawk Creek Rd. Midlothian, VA 23114	804-306-6037 F: 804-378-3520			
亞特蘭大慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Atlanta		770-986-8669	西雅圖支會/慈濟人文學校 Seattle Branch/Academy	15800 SE Newport Way Bellevue WA 98006	425-643-9104			
夏威夷分會/慈濟人文學校 Pacific Islands Region/Academy	1238 Wilhelmina Rise Honolulu, HI 96816	808-737-8885	密爾瓦基聯絡處 Milwaukee Office	5356 W. Silverleaf Ln. Brown Deer, WI 53223	414-357-8427			
芝加哥分會/慈濟人文學校/靜思書軒 Midwest Region/Academy/Jing Si Books & Café	1430 Plainfield Rd. Darlen, IL 60561	630-963-6601 F: 630-960-9360	麥迪遜聯絡處 Madison Office	726 W Main St. #302 Madison, WI 53715	608-268-7692			
芝加哥中國城 Chicago Chinatown Service Center	215 W 23rd St., Chicago, IL 60616							
印城聯絡處 Indianapolis Service Center	2929 E. 96th St. #E Indianapolis, IN 46240	317-580-0979						

原本人類是可以與新冠病毒相安無事的 .....

但人們在傳統市場內宰殺動物販售，存活在動物體內的新冠病毒經由飲食感染人類，進而引發新冠肺炎（COVID-19）疫情大流行，全世界所有國家與人民因此受難，無數的生命殞落，社會經濟因此停擺。

在此世紀疫情的當下，慈濟美國深刻反思催生成立「素行動聯盟」，倡議大範圍、大規模推廣茹素的理念。在疫情的教訓下，人們應該瞭解與地球共生息、與萬物生靈和諧共處的重要性，並堅定相信以素食為主的飲食習慣，將可以避免未來病毒的肆虐與傳播。

「素行動聯盟」將結合餐飲業者、蔬食產品製造商、動保組織、環團、健康醫療組織等，成為一個緊密合作、推廣素食環保理念的大聯盟，透過增加素食的選擇性與多樣性，來鼓勵眾人增加購買和食用素食，潛移默化來改變民眾的飲食習慣，讓茹素成為人們的日常生活型態。

加入聯盟的餐飲業者、蔬食產品製造商僅需提供優惠折價項目，定期或不定期舉辦素食活動，並在企業網站和傳播訊息中分享「素行動聯盟」訊息，即可成為聯盟的一員。



請有意參與的餐廳與廠商，  
進一步到「素行動聯盟」網站：  
[VeryVeggieMovement.org](http://VeryVeggieMovement.org)  
深入了解活動詳情，  
並立即採取行動加入共同推素的行列。

素  
行  
動  
聯  
盟

普及蔬食護生觀念





**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



芝加哥慈濟人文學校的學童袁楚洋和妹妹袁歡言，一起上線參與新春祈福活動。攝影 / 鄭智萍