



在疫情中動盪的海地 「穀」舞人心

廢墟中迸發生機
災民力量重建家園

走入素食行業，發現天廣地大。

人文珈琲 229
奏出菩提人生進行曲

淨 斯 茶

【自然生態茶園的禮物】

尊重土地 - 保持土地自然之有機狀態

關懷生態 - 不使用除草劑、農藥、化肥

順應節氣 - 依四季節氣採收，自然化成

敬天愛地 - 不以人工介入方式來改變土地生態

種類	手摘	機採	CAS有機認證
烏龍茶	🍃		🍃
紅烏龍茶	🍃		🍃
手摘綠茶	🍃		🍃
小葉紅茶		🍃	🍃
玫瑰蜜香紅茶		🍃	🍃
紅茶(茶包)		🍃	🍃
烏龍茶(茶包)		🍃	🍃



感恩護持靜思，可線上訂購 www.jingsi.shop

或就近洽詢全美靜思書軒、靜思小築

jingsi.shop/pages/stores



JING SI BOOKS & CAFE

靜思書軒

目錄

【證嚴法師開示】

02 鋪人間路，開菩薩道

文 / 釋證嚴

【執行長的話】

04 災疫大哉教育 堅定慈悲濟世之道

文 / 陳濟弘

【封面故事】「翻轉逆境的力量」



Z世代青年的力量：慈濟美國總會青少年志工，在2020年感恩節前夕前往慰問消防員。攝影 / 駱淑麗

06 慈悲行動力 改變的「心」動力

文 / 錢美臻

08 佛陀悟道之地 印度女力「駕」到

採訪 / 海克特 (Hector Muniente)、伊達·傑琳斯卡 (Ida Zielinska)、溫雅娜 (Hannah Whisenant)

文 / 王偉齡

14 廢墟中迸發生機 災民力量重建家園

採訪 / 飛睿丹 (Daniel Ferrara)

文 / 曹旋律

22 「未來青年全球對話」
凝聚Z世代共識 面對後疫情時代挑戰

文 / 蔡苡盈、邱于宸

26 柔性心靈改革的力量
品格教育引動正向翻轉

文 / 錢美臻

【專題報導】

32 素行動聯盟夥伴分享：
「疫情中，會看到生命價值。」

文 / 曹旋律

36 素行動聯盟夥伴分享：
「走入素食行業，發現天廣地大。」

文 / 曹旋律

【特別焦點】

40 在疫情中動盪的海地「穀」舞人心

採訪 / 凱辛亞 (Keziah Jean)、陳健、岑慧意

文 / 王偉齡

【走入人群 募心募愛】

44 人文珈琲 229 奏出菩提人生進行曲

文 / 王偉齡

【薰法中覺醒】

50 洗滌心靈塵埃 聞法精進輕安自在

採訪 / 許維真、黃芳文、林桂英

文 / 錢美臻

【幸福廚房】

52 放鬆緊張心情的休閒小點

文 / 吳惠真、錢美臻

【美國慈濟脈動】

54 疫情中的冬天 大愛中望春天

文 / 曹旋律

【寰宇慈濟】

60 堅定心念播撒人間善種

文 / 錢美臻

64 【全美慈濟分支聯點】

■ 封面 / 疫情中慈濟持續援助海地，並在拉薩琳綜合學校定期發放慈濟大米，因此學童舉著「謝謝慈濟」的標語。攝影 / 凱辛亞 (Keziah Jean)

■ 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、韋佳欣、錢美臻、曹旋律

■ 美術編輯：蘇曉玲、楊東元

■ 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，閱讀更多的故事。



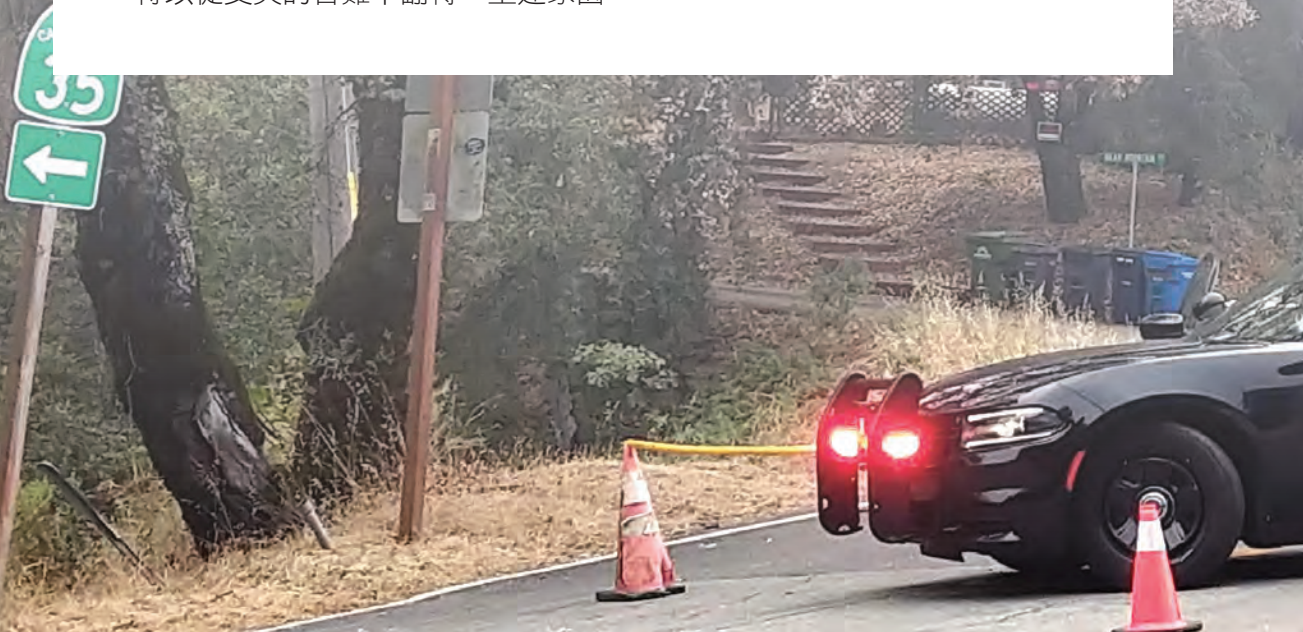
鋪人間路，開菩薩道

常 說自己是和時間在賽跑，因為時間不等人。儘管天天所要說的、要做的、要面對的，差不多是千篇一律的人間事；然而這些說不完、數不盡的人間事，也都是令人不捨的人間疾苦。佛陀覺悟後，最有感觸的就是苦，不知人們是否有所覺悟？人間的真實道理沒有其他，就是要知苦，知苦才能有所警覺。

天地間疾苦偏多，包括遍體鱗傷的大乾坤也在告急。我們若好好地感受現今的生態環境及人們的心態，會發現人的生活型態造成了氣候不調，大家不斷為了爭奪利益而過度開發，傷害了這片大地，將災禍遺留在後。大地就像不健康的皮膚，無法順暢地吸收水分和陽光，一陣高溫乾旱或大雨，就會帶來大災難。

我們生活在同一片天空下、同一塊大地上，其實彼此距離並不遙遠；地球若遭到破壞，沒有地方不受波及。眾生在天地間共生息，許多人對此仍不知不覺，很令人擔心。所幸在美國，我們看見人間菩薩積極關懷苦難。

幾年前坎普山火（Camp Fire）延燒不斷，導致天堂鎮（Paradise）災情慘重，慈濟人前往發放安心包、現值卡還有慰問函，溫馨的膚慰讓災民銘記在心。去年加州山火蔓延，慈濟人再次前往發放，意外地發現熟悉的面孔，原來災民之中竟然也有曾是坎普山火的受災民眾。他們無奈表示又遇到火災而需要幫助，但也感恩慈濟給予「真正有感覺」的幫助，使他們得以從受災的苦難中翻轉，重建家園。



過程中，還發生一段小插曲。慈濟人上山深入災區勘災時，沒想到途中遇上道路管制，這時有一位員警派特洛·賈斯（Parrot Guess）主動向我們表示他認識慈濟，同時也向其他員警說明慈濟的救濟。原來派特洛曾接受慈濟的援助而重新振作，他說起當年坎普山火的故事，非常肯定慈濟人發放的品質、膚慰災民的溫馨，真正能給予災民身心靈的幫助。

人間菩薩平時用心付出，那分愛的輔導、愛的分享、愛的互助能喚醒眾生，讓他也成為人間菩薩。當年發放毛毯等物資給坎普山火的受災戶時，也帶了竹筒給他們；而派特洛員警拿到竹筒後，便開始投錢，等到竹筒滿了就將零錢換成支票回饋給慈濟，再去助人。

我們將路鋪向人群，還可以人間菩薩招生，將人間路開闢為菩薩大道。就如員警派特洛也是人間菩薩，我們給出空竹筒，他回饋又滿又重的竹筒；雖然受到災難，但是那分堅定行善的心同樣飽滿。

人間有情，只要有愛心，不求回報地付出，總是冥冥中有所回饋，讓我們知道付出愛的心念，總有人會給予加油打氣。大地眾生皆有如來智性，慈濟人默默付出，也許因緣成熟了就能一步一步牽引他們加入慈濟。這是佛法在人間的教育，也是我們都做得到的事。

美國雖是富有的國家，天災後仍有不少窮困苦難人需要幫助，當度、未度的人間菩薩也還很多。感恩大家身體力行人間菩薩招生，也期盼大家把握因緣積極邀約可接觸的「當度」，多多認識尚未有因緣接觸的「未度」，讓大家感受有志一同做好人、做好事的歡喜。🙏

釋隆嚴



聖塔克魯茲縣公路巡警派特洛·賈斯，在2020年九月把一群前往北部複合山火災區勘災的北加州慈濟志工攔下，主動表示他認識慈濟。圖片來源 / 視頻截圖



災疫大哉教育

堅定慈悲濟世之道

北加州慈濟志工在疫情中持續關懷坎普山火受災居民。攝影 / 曾奐珣

2021 年新年度的開始，也點燃了人們對未來的新希望！我們共同歷經不尋常的 2020 年，新冠肺炎疫情和山火、風災的衝擊，讓許多家庭和民眾遭受到家毀人傷，損失慘重的經歷，但我們以勇氣和毅力的信念，應對著世紀災疫的考驗，來迎接充滿新契機嶄新的一年。

過去一年的種種無常，令人們更珍惜與法親相聚的時光，激發我們互助互愛的動力及行善助人的必要性，也瞭解到從社區到國家甚至全球，是一個整體的大愛地球村，我們是生命共同體，要承擔愛護大地和人與人之間相互關懷的使命。

面對近日美國選舉的亂象，我們需要建立一股社會的「正能量」，要有正知、正見、正念、正思惟，慈濟人要承擔起在各社區積極傳播美善種子，推動內修誠正信實、外行慈悲喜捨的理念，步步踏實，致力於促成人心淨化，擺脫社會的亂序，啟發新生機，新氣象，共同打造一個祥和安寧的社會。

迎接全新的 2021 年，美國慈濟人當謹記著證嚴上人的三大期許：「菩薩大招生、齋戒護生、以和供養」，同心協力共同攜手將慈濟的「大愛」注入到社會需要幫助的每一個角落。

儘管 2020 年已經過去，但疫情和天災造成的破壞依舊存在，重大災難的重建工作，非一朝一夕就能完成，亟需社區各界共同參與；我們希望透過「菩薩大招生」，呼籲更多的會眾加入慈濟的行列，一起體現大慈悲、大智慧，發揮愛的能量來撫平受難者的創傷，共同來扶持，使受災家庭，恢復如常的生活。

大自然疫情的反撲，正是告誡人類，要敬天愛地，與地球共生息的重要。證嚴上人一再教誨眾人需「向天求懺悔，對地道感恩」。我們更應「以病為師」，力行齋戒護生，非素不可，並廣邀親友們加入茹素的行列，達到無量餐、造無量善、造無量福。從科學的角度來看，素食更是降低地球溫室效應，和避免再度發生大規模病疫的最佳靈方妙藥。

證嚴上人一向希望弟子間的相處要以和為貴，志工們要相互扶持猶如家人，謙卑低調縮小自己，落實「感恩、尊重、愛」的精神，做到人圓、事圓、理圓，以整體的「和」來供養上人，達到上人的期許，讓慈濟大家庭能人人合和互協，群策群力，同步成長，共同建立一個更美善的未來。

我要再次感恩全美所有慈濟志工，在過去一年無畏疫情，不辭辛勞地付出與參與，讓無數的家庭感受人情的溫暖；讓眾人看到慈濟人在災疫逆境中，更是手牽手、心連心、接受考驗、難行能行；更透過志工馳援各地的行動足跡，轉化為一篇篇的人間溫馨故事，讓世人見證「慈悲濟世」的大愛力量。

最後祝福人人健康，家家吉祥，風調雨順，國泰民安！

陳濟弘

陳濟弘 感恩合十
慈濟美國總會 執行長

慈悲行動力

改變的 心動力



撰文 / 錢美臻

2020年一月當新冠肺炎（COVID-19）疫情剛顯露蹤跡時，看不見、摸不著的病毒猶如未知的敵人，侵蝕了人們對新年度的期盼，很快地全球籠罩在疾病肆虐的恐懼不安之中……。

時光荏苒恍若彈指一瞬間，讓無數人感傷告別親友的2020年，已落下帷幕成為歷史篇章，在開始施打疫苗的背景中，2021年「後疫情時期」的舞台燈光已亮起，背負過去一年大哉教育訓誡的人們，如何唱響生命的樂章，取決於個人在不平凡經歷中頓悟的覺醒與沉積的智慧。

人無法掌握生命的際遇，但卻可以決定自身面對無常世事的心念與行動。

遠赴喜馬拉雅山修行的法國籍高僧馬修·里卡德（Matthieu Ricard），和另一位藏傳佛教高僧雪謙冉江仁波切（Shechen Rabjam Rinpoche），以入世精神創設非營利組織「Karuna-Shechen」，讓遭受貶抑壓迫的印度、西藏、尼泊爾婦女，因有個人經濟能力，獨立自主，進而點燃弱勢家庭下一代的希望、和推動社會進步的大輪。


倉促逃離2018年南加州伍爾西山火（Woolsey Fire）的災民們，家園全毀重建路迢迢，許多人顛簸著前行的腳步



無法回歸正常生活，三位重返家園的災民娓娓訴說兩年多來，她們在面對離婚、罹癌、經濟失調的壓力，以堅韌的能量重返舊社區，繼而帶動更多鄰居著手重建家園。

美國的低收社區，普遍存在幫派、犯罪和貧窮的問題，在此生長的孩子不自覺就陷入中輟、加入幫派逞兇鬥狠、有犯罪前科難以覓職的貧窮循環。美國的慈濟志工與學區合作推動「品格教育」，潛移默化改變學生的心靈風貌更提升了學業成績，進而帶動了社區全面向上發展。

遭遇疫情衝擊的Z世代青年，是即將成為21世紀中堅力量的主力軍，他們運用擅長的網絡科技能力串聯全球，在「未來青年全球對話」腦力激盪，直接面對人類將遭遇的挑戰，更積極提出解決問題之策，心懷宏觀的未來藍圖踏步向前。

回顧一篇又一篇在逆境中迸發正向能量的生命印記，在2021年揚帆啟航時，請堅定心念相信共同凝聚的善因，將能促進這個世界逐日祥和康泰。

佛陀悟道之地 印度女力「駕」到

採訪 / 海克特 (Hector Muniente)、伊達·傑琳斯卡 (Ida Zielinska)、溫雅娜 (Hannah Whisenant)
作者 / 王偉齡



高僧馬修·李卡德 (Matthieu Ricard) 所創辦的非營利組織「Karuna-Shechen」推廣電動黃包車女性駕駛計畫，讓佛陀悟道之地菩提迦耶 (Bodhi Gaya, India)，有越來越多女性的命運因此被轉變。

圖片來源 / 慈濟美國紀錄長片《Karuna》截圖

晴空下，綠意盎然的樹林間，一陣微風吹過，揚起掛在樹梢間的西藏密宗五色旗、和高僧馬修·里卡德（Matthieu Ricard）紅色僧衣的一角，這位原本是分子生物學博士的法國高知識份子，26歲那年決定離開故鄉，前往印度追隨密宗上師，絕大多數時間在喜馬拉雅山入法修行，近半世紀時間他在喜馬拉雅山入法修行。

「很多佛教禪修者，花許多時間隱居山林，希望能達到佛陀慈悲為懷的境界，但卻與世隔絕不問世事……」高僧李卡德臉上總是散發著一股超脫的自在，但同時還有一股回應世間苦難的熱情：「這種情況就像是個母親，對孩子有無盡的愛，但她的手卻被反綁在後——所以光有慈悲心是不夠的，我們還必須付諸行動。」有了這樣啟悟的李卡德，於2000年決定「入世」，和另一位藏傳佛教高僧雪謙冉江仁波切（Shechen Rabjam Rinpoche），共同創設國際非營利組織「Karuna-Shechen」（編註：Karuna 在梵語中意指「慈悲」），藉由幫助落後國度的弱勢婦女獲得知識和一技之長，進而改變自身、家庭、甚至是國家社稷的命運。

史前時代，人們需要的是體能和肌肉的力量；
進入了啟蒙時代，我們仰賴教育和知識的力量。
如今我們所處的時代，最需要的力量是慈悲與同理心，
而女性擁有這樣的力量，因為她們與生俱來。

「Karuna-Shechen」創辦人 高僧李卡德

在印度的菩提迦耶（Bodh Gaya, India），「Karuna-Shechen」啟動了電動黃包車（electric rickshaw）女性駕駛計畫，來改變印度社會長久以來對女性的歧視與打壓，因為李卡德相信，一個社會的蓬勃發展與否，和女性地位息息相關。



高僧李卡德致力於提升落後國家的弱勢女性地位。
圖片來源 / 慈濟美國紀錄長片《Karuna》截圖

菩提迦耶

橙黃、桃紅、鮮綠、紫藍……五彩繽紛的電動黃包車，魚貫穿梭在傳說中數千年前釋迦摩尼成佛悟道之地——菩提迦耶，這裡是全世界最重要的佛教聖地，每年迎來五、六百萬名遊客。蓬勃的旅遊業讓秀巴（Shobha）每天五點鐘就起床，為孩子備好早午餐、打理家事、九點準時出門送孩子去學校後，立即前往「Karuna-Shechen」取出她營業用的電動黃包車。

今天秀巴穿的是綠色紗麗（編註：sari，為印度女性傳統服飾）和粉紅色的頭巾，正好搭配她漆成綠色的電動黃包車，在寶貝地仔細用抹布擦拭拍掉車上的灰塵後，秀巴加入原本只屬於男人的戰場——電動黃包車載客服務。

「我2015年到菩提迦耶來開電動黃包車，起初遇到很多問題。有些人會辱罵我，指指點點說，什麼樣的女人會跑到路上開車賺錢？」不像其他印度女性總是低著頭逆來順受，秀巴的眼底，透露出堅

毅：「還有的會說，女性來開黃包車，搶了男人的工作！像這樣的閒言閒語甚囂塵上，我就想，隨便他們愛怎麼說，我反正左耳進右耳出。」



秀巴每天約十點開始駕駛黃包車，一直到下午六點才收工。圖片來源 / 慈濟美國紀錄長片《Karuna》截圖

要如此泰然處之，需要極大的勇氣，因為印度是一個在文化、社會氛圍上、甚至是家中，對女性外出工作這件事，都極度不友善的國家——父權高漲，女性被視為附屬品，不應該有想法、能力，只需在家帶小孩處理家事；而即便是受高等教育的女性，有好的工作，家中的大小事還是落在女性肩上。尤有甚者，職場上對女性不平等對待、性侵、騷擾、警察法官受賄

冷處理……數千年來系統性地貶抑女性地位，壓抑女性發揮的空間。

在印度，女性人口佔了近百分之五十，但女性佔職場工作人口比例，卻只有百分之二十，而且還在持續遞減中。

“ Karuna-Shechen的印度分會負責人
夏穆索·阿卡達 (Shamsul Akhtar)

「女性社會地位要提升，可以從兩個面向觀察，一是他們是否有行動上的自由，可以自己決定想去哪，何時去哪；另一個面向，就是經濟上的自由。」夏穆索洞悉：「在印度，因為女性經濟上必須仰賴男性，因此失去了行動上的自由，在家中也沒有做決定的權利，時常被忽略，地位低下。」



印度女性地位低下。圖片來源 / 慈濟美國紀錄長片《Karuna》截圖

為翻轉女性地位，2014年，Karuna-Shechen 開始在菩提薩耶推廣「電動黃包車女性駕駛計畫」：「這個計畫，就是要打破人們對女性的既定印象，讓女性有能力、有機會去從事原本只由男性主導的專業領域……我們在起步時遇到很大的挑戰，耗費了許多心思，才說服女性願意點頭加入。總算在幾年後，這項計畫有了顯著的成效。」

“ 男人可以開黃包車，為何女性
就不行？我不再感到羞恥，現在
也沒有人敢揶揄我。

黃包車女性駕駛 秀巴



成為自營黃包車駕駛後，秀巴益發自信。
圖片來源 / 慈濟美國紀錄長片《Karuna》截圖



自營黃包車

秀巴的丈夫是一名工人，但因為腳受傷了，工作有一天沒一天，賺的錢根本不夠家庭支出。

「我們原本住在鄉下，生活很困頓，連我的學費都繳不出來。」秀巴的兒子維卡西·庫瑪（Vikash Kumar），很感謝母親鼓起勇敢踏出這一步：「自從她開始駕駛黃包車，我們舉家搬到菩提薩耶，我們現在有錢可以支付學費、吃的也好上許多，我為我的母親感到驕傲。」生活實質上的轉變，加上母親成為他最好的榜樣，讓維卡西萌生信心，生活在種姓制度（Caste System）底層的他，也開始有了逐夢的勇氣：「我現在專心求學，未來，我想成為一名工程師。」

同樣也是來自鄉下，加入女性駕駛計畫的蘇席拉（Sushila），面對家庭的反對直至今日——即便蘇席拉已是家中的主要經濟支柱：「我丈夫到現在還是沒有坐

過我開的黃包車，他說這會讓他丟臉；而我最大的女兒也叫我不要再工作，她說這樣會讓家庭蒙羞。」但蘇席拉堅持下去，她轉過身來教育她的家庭：「我需要這份工作，我們需要錢。」大聲說出自己的需求，逆流而上，這在以前，是她不敢想像的事。

改變，如水滴般穿石滲透，就算不是立竿見影，改變的輪軸，也因此開始轉動。

麥種發芽

「我很開心地說，我可以自給自足，即使我身為一名女性，我都不再需要靠人吃飯看人臉色，只要我想，我可以和男人一樣工作，只要有那份勇氣，我可以很自信地說，各式各樣的工作都將難不倒我。」秀巴臉上散發著光芒。

現在，這批早期的女性黃包車駕駛成

了印度女性平權的種子，開始帶著其他女性投入職場生涯。

秀巴就時常載著新手，實地教學：「要倒車，妳就按這個按鈕，要換線，妳必須要先打燈告知其他車輛……」秀巴不只教她們開車技巧，還為眼前一個個怯生生的女性，做心理建設，以過來人的身份，告訴她們成為一名女性專業駕駛可能面臨的蜚短流長和異樣眼光，還有該如何去面對、如何回應。

「我會鼓勵她們，告訴她們，勇氣來自於妳自己想要變得勇敢。當妳走出家門，就去學習一技之長，開始賺錢，在那之後，妳就會自然而然、一點一滴地獲得勇氣。」

菩提迦耶的電動黃包車女性計畫，讓來自印度其他地區到此觀光的女性，也看見了改變的可能。「菩提迦耶吸引大批國內外觀光客，因此這項計畫的能見度很高。以前是我們要去找女性加入這項計畫，現在我們不用找，女性都自動來加



女性能獨當一面，也為孩子的將來開啟另一扇門。
圖片來源 / 慈濟美國紀錄長片《Karuna》截圖

入，希望為自己的生命創造契機。」夏穆索看見計畫不斷擴大，也代表著印度女性的自主意識，正在提高。

黃包車只是讓我故鄉的女性可以自立更生的一個開端！就像是麥種灑在田裡，當它開始發芽，其他作物也會跟著欣欣向榮。即使未來我不在了，我的女性同胞們都會開著黃包車或擁有其他謀生技能，獨立自主的女性將會越來越多。

黃包車女性駕駛 秀巴 謹



蘇席拉駕駛黃包車，穿梭在佛像塔寺林立的菩提薩耶。圖片來源 / 慈濟美國紀錄長片《Karuna》截圖

廢墟中迸發生機 災民力量重建家園

採訪 / 丹尼爾 (Daniel Ferrara)

撰文 / 曹旋律

2018年11月8日的早晨，喬安·厄諾 (Joan Erno) 如往常一般走出位在南加州的住家，遠眺欣賞聖米諾山谷的美景。那一天，她感覺風很大，似乎有什麼事情要發生，隱約間，她望見遠處的山間冒出濃煙。「又著火了……」她想著。



喬安回憶起家中遭遇火災的情景，傷心無奈，百感交集。

圖片來源 / 慈濟美國紀錄短片《Saving Seminole》截圖



🏠 災難來襲一瞬間

過去十多年，全球氣候變暖，春季到來得早，降雨不足導致森林覆蓋面積達到18%的加州，處於乾燥易燃的狀態，加州每年都有幾百場山火。最近幾年，原本持續到初秋就結束的「野火季節」，到深秋的11月仍在繼續。

沒過多久，媳婦緊張地走來告訴喬安，山火燒過來了，她們必須準備好，隨時要撤離，事情一下子變得緊急起來。在奮力準備撤離中，婆媳倆看到了更可怕的景象：「我們往鄰居家的方向看，我兒子家就在火燒的那頭，我們看到一個巨大的火團，媳婦震驚地說，『我的天！那是我的房子！』」

就這樣沒有任何預警，伍爾西山火（Woosely Fire）吞嚥了聖米諾溫泉公園（Seminole Hot Springs）社區。當天一同撤離的，除了喬安一家，還有樂觀開朗、在聖米諾溫泉住了13年的羅絲瑪麗·韓（Rosemary Hemm），和溫柔善良、兒孫成群的美樂蒂·瑞吉斯-懷特（Melody Riggs-White），以及其他超過110戶家庭。

這一走，他們再也沒能見到自己的舊家園……

「撤離後第一次回家，這裡就像一個戰區。」對於灼燒過後的家園，羅絲瑪麗、美樂蒂、喬安，三位受災的女性，異口同聲地用「戰區」來形容：到處都是扭曲的金屬，原本的房屋燒成了碎瓦石礫，人們努力從一片廢墟中辨認曾經的家園。



在伍爾西山火過後，再回到原本的家園，映入眼簾的盡是灼燒過後的斷壁殘垣。圖片來源 / 慈濟美國紀錄短片《Saving Seminole》截圖



「到處還有未滅的殘火，目力所及儘是毀損，叫人心碎。」

伍爾西山火受災戶 美樂蒂

伍爾西山火從2018年11月8日爆發，直到11月20日，大火才被完全控制。災難中，燒毀了39,234公頃土地，摧毀1,643座建築，造成三人死亡，超過29.5萬人被疏散。聖米諾溫泉拖車屋公園，是伍爾西山火中受災最嚴重的地區之一，超過110戶居民房屋被燒毀。然而災後，除了約十戶人家決定遷居，大多數人決定回到這片土地，重建家園。



開朗樂觀的羅絲瑪麗非常喜歡聖米諾溫泉公園社區，平日愛帶著小狗散步，與鄰居聊天。圖片來源 / 慈濟美國紀錄短片《Saving Seminole》截圖

重建家園路漫漫

「他們在大火中失去一切，為什麼還要回去那裡？」

蜜雪兒·班森（Michele Benson）是路德會社會服務處，負責伍爾西山火受災戶長期重建的個案經理，談到這個問題時，她不禁動容：「問這個問題是有道理的。」這個問題的背後，有著災民們對於聖米諾的眷戀與愛，也有著他們在現實中的諸多無奈。



美樂蒂享受著山間的平靜生活。圖片來源 / 慈濟美國紀錄短片《Saving Seminole》截圖



經歷過伍爾西山火後，山巒環抱的聖米諾溫泉仍然美麗，枯枝生新芽，焦痕遍佈的土地上，人們開始了漫長而艱難的重建之路。
圖片來源 / 慈濟美國紀錄短片《Saving Seminole》截圖

「因為那裡是我們的家。」美樂蒂喜愛聖米諾給人的舒適感覺：「這是一種特別平靜的氛圍，你可能只有在度假的時候，才會感受到的那種平靜，而我每天回家，或者開車經過山谷，都能體會這種感覺。」

聖米諾溫泉曾是個熱門旅遊景點，50年代很多有好萊塢名人喜歡來度假，後來慢慢成為一個拖車屋的聚集地，這裡山巒環抱、美景圍繞，非常宜居。

「我在社區開車時，常常可以遇到很多朋友，彼此打招呼，在公園也有朋友，可以一起打牌。」喬安說自己非常喜歡和鄰居朋友一起悠閒地享受美景。

羅絲瑪麗則簡單而堅定地說：「我將在這裡住到老死長眠，永遠不會離開。」

然而受災戶長期重建個案經理蜜雪兒，娓娓道出現實的無奈：「確實不能保證不會再遭遇火災，但對許多人而言要搬去別的地方，財務上也不是個輕鬆的選擇，他們只負擔得起回到災區繼續生活。而且，重建是一條漫漫長路，靠他們一己之力，是無法完成的。」

就在此時，慈濟的志工們伸出援手。慈濟美國總會慈善發展室專員何譚建芬將心比心：「突然一切都歸零，我把自己放進那樣的處境去設想，我也想不出要從哪裡開始。」在慈濟做志工25年，有著豐富救災經驗的吳如真介紹，慈濟的救災行動是層層展開的，有急難救助的部分：在確定災區安全的情況下，志工直接趕往災區就地直接展開行動，提供食物衣物等應急物資；而隨後展開的則是更長期的援助。

重建本身是一個漫長的過程，各種事務紛亂龐雜，受災戶在災難之後，身心都受到重創，要恢復起來，再理清頭緒，非



受災戶長期重建個案經理蜜雪兒道出受災戶們的無奈。
圖片來源 / 慈濟美國紀錄短片《Saving Seminole》截圖



慈濟志工直接奔赴災區勘察，並提供緊急物資的援助。
圖片來源 / 慈濟美國紀錄短片《Saving Seminole》截圖

常不易，蜜雪兒說，這時就需要慈濟這樣的組織，在急救之後，進行長期的陪伴和救助，而慈濟也積極動員。

「我們需要一個長期重建小組，把所有資源結合起來提供幫助。」

慈濟志工 何譚建芬

🏠 疫情來襲添磨難

在重建工作努力了一年之後，另一波災難再次襲來。2020年初，新冠病毒在全美蔓延，加州成為重災區之一。

「重建進展得很慢，而當你快到終點時，再來一波災難降臨，對一個人精神上的打擊太大，我們都快要崩潰了。」美



只要附近有山火警報，美樂蒂都會極度恐懼。圖片來源 / 慈濟美國紀錄短片《Saving Seminole》截圖

樂蒂悲傷地說。這位堅強溫柔的母親、祖母，其實經歷了兩次火災。2014年，她丈夫的店鋪被火燒毀，經過努力，好不容易訂購了一套新的預製屋，屋子還沒有送到，就再次遭遇了山火，這種特殊情況，令她的保險理賠格外複雜。

與此同時，美樂蒂的心理也受重創，

每次聽到附近的山火警報，腦中就一片空白，非常害怕。重視熱愛家庭的她，還遭遇了離婚的打擊：「我的婚姻，也沒能撐過災難，我和我先生曾經非常親密，但我們在五月時訴請了離婚。」美樂蒂說著，眼中含淚。

對於從事美髮沙龍工作的羅絲瑪麗來說，疫情給她事業一個致命的打擊，她說：「我的理髮店在太平洋海岸公路上，火災讓我失去了很多客人，新冠疫情，又讓生意掉了許多。」而降臨在這位樂觀女性身上的磨難遠不止於此：「我先是得了癌症，然後發生了火災，之後我做了臀部重建的手術，接著新冠疫情來了，事情接二連三，我得保持積極的心態，然後熬過去。」

志工吳如真常常與羅絲瑪麗視頻通話，非常瞭解她的狀態：「她的免疫系統其實很脆弱，在疫情期間其實不應該工作的，但如果停止工作，她就完全沒有收



羅絲瑪麗在美髮沙龍工作，她的免疫系統很脆弱，但疫情中，她卻不得不持續工作。圖片來源 / 慈濟美國紀錄短片《Saving Seminole》截圖

入，這是為什麼她的財務負擔如此沉重。」

喬安在快要80歲的時候遭遇火災，原本打算住到埋骨的房子，一夕之間被毀，更不幸的是，她兒子一家的房子也被燒毀了：「我和兒子，兒媳，以及兩個孫子一起租房。」一家人在房租昂貴的區域租了住處，還要面對兩棟房屋的重建費用，喬安退休後只有固定收入，對她來說要從零開始重建，非常不易。



慈濟志工在南加州史上最大的山火之一伍爾西山火爆發後，關懷當地至今，兩年多來協助災民一步步重拾新生的力量。圖片來源 / 慈濟美國紀錄短片《Saving Seminole》截圖



美樂蒂將竹筒的故事帶入自己的家庭，與孩子們一起來進行讓愛流轉的儀式。
圖片來源 / 慈濟美國紀錄短片《Saving Seminole》截圖

🏠 用愛重建聖米諾

喬安、羅絲瑪麗和美樂蒂，三位經歷磨難的女性，在山火中失去了一切，而在廢墟中，她們親眼見證愛的萌芽，衝破焦土，親身經歷愛的流轉，帶來春天。

遭受接連打擊的美樂蒂，陷入憂鬱，正如慈濟志工吳如真所說：「對她來說，要靠自己重新站起來真的很難。」慈濟志工們不但提供財務上的援助，更是經常與她視頻通話。而頻繁地關愛，幫助她走出了悲傷，回到工作狀態，重新開始自己的房產事業。

「我感覺到了希望，像是有人在背後支撐著你。」美樂蒂說。她將慈濟的竹筒介紹給她的孫輩們，定期和孩子們一起舉行小儀式，每人都許下一個幫助他人的願

望，投入一枚聚集著小小努力的銅板。

65歲仍在堅持工作的羅絲瑪麗，不僅要面對財務困境，更要承擔染疫風險。慈濟志工定期與她視頻瞭解情況，在知曉她需要5萬美元購買預製屋時，慈濟聯手區域內所有能夠幫上忙的慈善組織：紅十字會、救世軍、加略山社區教會，不分你我地共同合作幫助羅絲瑪麗。羅絲瑪麗說，這樣的愛不僅為她帶來實質上幫助，更治癒了她的心靈。

「他們給我的，真的比我實質得到的東西多更多，我學到了愛，因為他們真的向所有人敞開心房，我不是輕易掉淚的人，但這是喜悅的淚，我學會了也去愛不認識的人。」

面對退休的喬安，和讓她負擔沉重的一家人，慈濟不僅送上關愛，更從最切實

的方向著手，緩解受災戶的緊張。「那是一個很昂貴的區域，租金非常非常高。這就是為什麼我們會來，幫助他們解決租金問題，或者分攤其他生活費用。」志工吳如真處處為災民設身處地著想。

經過兩年的不懈努力，喬安搬回到新建的家，在回家後的祈禱儀式上，喬安數度哽咽：「平時你不會意識到有人關心是件特別好的事，直到你自己陷入困境。」

「從零開始，能夠重建，這需要很大的勇氣和很多愛。」陪伴著這三位女性走過災難，重新建立生活的慈濟志工何譚建芬，說起這段經歷時眼中閃著淚光，相比付出，自己獲得的東西更多：「我很感恩，慈濟能成為她們生活的一部分，讓我們能夠協助她們，度過最艱難的時刻。」



說到與受災戶們一起努力重建的經歷，慈濟志工何譚建芬臉上幸福地笑著，眼中卻閃著淚光。圖片來源 / 慈濟美國紀錄短片《Saving Seminole》截圖



終於搬回到新建的家，感情很好的喬安婆媳倆，百感交集。圖片來源 / 慈濟美國紀錄短片《Saving Seminole》截圖

女性的堅韌，突破重重災難，而女性的溫柔，膚慰著災難後的聖米諾山谷。

伍爾西山火過後兩年，在聖米諾溫泉的社區中，綠草重新萌芽，鮮花再次生長，河水清澈，引來野鴨水鳥嬉戲。美樂蒂坐在佈置溫馨的門廊上，周圍不遠處，是各家各戶努力重建家園的工地：「我迫不及待地希望看到重建，我期待著下一個春天，在我最愛的季節，新的家園裡，我的孫子孫女們可以在草地上玩耍，錦鯉重回池塘，還有笑聲，我誠心祈禱，大家都能夠回到自己的家園。」

經歷磨難的受災戶們，在慈濟志工陪伴中重建信心，災難後的聖米諾山谷，也會迎來新的春天。圖片來源 / 慈濟美國紀錄短片《Saving Seminole》截圖

未來青年全球對話



凝聚Z世代共識 面對後疫情時代挑戰

分享者 / 蔡苡盈、邱于宸



來自世界多個地區的Z世代青年展現蓬勃朝氣，在2020年十月至十二月參與慈濟紐約分會主辦的一系列「未來青年全球對話」線上活動。圖片來源 / 蔡苡盈

在 時序進入秋季後，美國新冠肺炎（COVID-19）確診人數持續攀升，動盪的社會狀態，生活中突如其來的無常，令許多民眾對未來感到茫然不安。慈濟紐約分會青年志工張帆（Joanna Zhang）看到聯合國為2020年成立75週年倡議的「UN75全球對話」項目後，十分認同此時此刻正是需要全球行動的緊急時刻，因此她向慈濟紐約分會提出了舉辦線上「未來青年全球對話」的構想。

張帆說道：「為紀念聯合國成立75週年的UN75行動，倡議人們應積極對全球經濟和社會產生影響的項目進行對話，討論如何推進優先事項，提出有關促進國際社會團結的見解，繼而落實建立更美好未來的概念。具體來說，這是一個積極行動，透過集體參與探討共同的目標，以設定在2045年聯合國一百週年的人類未來藍圖，進一步規劃需採取哪些步驟實踐這個目標。」

後疫情的挑戰

志工們在2020年九月起，緊鑼密鼓展開這場大型對話活動的籌備工作。整體團隊的志工人數大約有三十多名，除了美國慈濟青年志工（簡稱：慈青）以及剛從大學研究所畢業的慈濟志工外，也有美國境外或是非慈濟的參與者加入。

「未來青年全球對話」企劃團隊一員的慈青蔡苡盈表示，周遭許多人開玩笑地把2020年稱為「最糟糕的一年」，因為持續一段時間的疫情，以及其他大型自然災害，正影響改變著人類的生活環境，加遽了地緣政治衝突、種族對立的局勢，也更難協調緩和不同立場的論點。因此當紐約的慈青提出此時亟須凝聚青年世代的力量，透過溝通對話形成共識，來合力解決「後疫情時代」可能面對的挑戰，獲得了美國各地慈青團隊的熱烈迴響。

在慈青們協力規劃下，慈濟紐約分會在2020年十月到十二月，舉辦了一連三場的線上「全球青年未來對話」，透過集聚來自全球Z世代（Generation Z，指1995年至2005年出生的族群，又稱網絡世代）青年的迴響，在空前的危機下，讓即將成為社會中堅力量的Z世代族群，化解社會、國界的藩籬與孤立，凝聚共識為個人和下一個世代創建新的未來。

「未來青年全球對話」的活動架構也是特別規畫過的，張帆解說，這場跨國界舉辦的雲端對話，透過環環相扣的三場對話，讓年輕族群交流討論共同畫出他們嚮往的未來藍圖。首場對話主要專注於人類目前正面臨的困難與挑戰；第二場對話是針對困境探討解決的方案；第三場對話是關於人們該如何在數位化的環境下相互合作，一同創造大家都想要的未來。這三場對話的成果，也將在彙編處理後提交給聯合國，成為Z世代族群建言獻策的觀點。



青少年，是改變未來的重要推手。攝影 / 蔣國安



提出「未來青年全球對話」構思的張帆（左下）與主講人艾略特·麥克林（Elliot Maclean，右下）、劉禮庭（右上）在線上進行討論。圖片來源 / 蔡苡盈

眾人嚮往的未來

首場對話於10月24日舉行，邀請了五位傑出的青年專業人士一同列席主講：邁阿密大學生物醫學研究學家黃宣婷（Dr. Emily Huang）、上海德閔國際學校教師以及永續發展領袖艾略特·麥克林（Elliot Maclean）、國際戰略諮詢公司計畫策略家葛蕾絲·權（Grace Kwon）、前聯合國兒童基金會駐波斯尼亞和赫塞哥維納建設和平官員多里·穆恩（Dooree Moon）、第九屆聯合國美國青年觀察員劉禮庭（Dustin Liu）。

五位主講在首場對話中，先提出他們個人對2045年的願景，以及在實現過程中可能遇到的阻礙。在分組討論中，主講人和參與對話的年輕人共同描繪出眾人嚮往的未來，是和平、繁榮、寬容並富有同理心的世界，且期許屆時在國際上會出現更多保護人類和地球的互助與合作。

11月21日的第二場對話邀請到三位專家：全球公民教育的非政府組織「微薄之變」（Teaspoons of Change）的創辦人達西·倫恩（d'Arcy Lunn）、環保公益組織綠色光年創辦人倪歡（Helen Ni）、慈

濟美國總會副執行長黃漢魁博士（Dr. Han Huang）。

三位主講先介紹個人社會服務的內涵，以及闡述青年該如何採取行動，為社會打造一個更美好的未來；分組討論中與會者贊同改變始於自己的行為，思考如何因應全球環境採取行動，並需要從個人、學術，及政府與社會三個層面展開行動。

當所有人的力量集結到一起，
儘管每個人再渺小，也能夠成
為巨大的轉變。

「微薄之變」創辦人 達西



最後一場對話在12月19日舉行，擔任主講的三位專家學者——里海大學1-MBA系主任凱文·埃澤爾（Kevin Ezzell）、密涅瓦大學區域推廣專員傑西·齊爾（Jess Zier）、慈濟基金會宗教處高級專員黃思浩（Joe Huang）。

主講人傑西鼓勵與會的青年：「你們每個人都正扮演著自己的角色，儘管你們現在不是重要的決策者，但未來你們有可



疫情期間許多大學生、高中生投入慈濟志工行列協助食物發放，成為安定社會的力量之一。攝影 / 吳育宗

希望在2045年，所有年輕人都能將自己視為解決問題的人：去解決世界上最複雜，也最緊迫的問題。

首場對話主講人 劉禮庭

能會成為那樣的角色，而屆時你們就能將自身的背景和經歷帶入討論。」

該場對話中透過「何謂全球合作」，以及「如何利用數位發明建立永續發展的未來」兩大主題為主軸，建言如何促進全球合作；小組討論中眾人思考著年輕人可以透過什麼樣的改變，進而實現想看到的未來。

歸納的結論——Z世代應更積極參與當地志工服務、捐贈慈善機構、利用社群媒體提高議題的重視度等「促成改變的行動」。

z Z世代的潛在能量

「未來青年全球對話」確實成為全球青年發聲的平台，除美國的慈青或慈濟志工參與，更有來自馬來西亞、印尼、台灣、加拿大、中國等不同地區的非慈濟人上線討論。來自科學、教育、外交、慈善等不同領域的專業人士，帶給與會者多樣性的觀點和經驗，但令人驚喜的是，借助主講和與會青年思想交流，迸發了青年們的激情與能量，認同推動當下的變革是至關重要的行動。

這句青年族群的自我期許，也清楚地反映在每一場的對話中。

「我對於我們年輕人所擁有的力量感到非常驚訝。」與會者王曼婕認為，主講人的觀點令她振奮，因為社會時常不看好年輕人的能力，長輩們會認為年輕人懂得不夠多，或是擔心事情會搞砸；但透過對話，她更肯定青年力量的參與不是在搞砸事情，而是對事物提出了新的想法，讓一切變得更好。

來自加州的慈青周赫巖有感而發地說：「我們此刻所做的每一個決定和行動，都將影響未來的樣貌。現在這個時代，是一個需要我們對話，並一起討論如何創造一個更美好的未來的一年。」總結了三場對話，激發參與者的使命感。

這一系列完全由慈青主辦的活動，展現了Z世代潛在的能量，證明了年輕人對全球關鍵性議題充滿著熱情，體現下一個新世代族群有著解決問題的動力，也能激勵同儕一起為理想與希望採取行動。儘管未來將是一條充滿挑戰的道路，但可以確信的是，經歷過疫情殘酷衝擊的Z世代，已在這段期間找尋到前進的方向。



柔性心靈改革的力量 品格教育引動正向翻轉

撰文 / 錢美臻

居住在南加州聖伯納汀諾市（San Bernardino, CA）的吉米·古鐵雷斯（Jimmy Gutiérrez），是正在瓊斯小學（Juanita Blakely Jones Elementary School）就讀的小學生，疫情期間他和加

州所有學生一樣，因防疫政策改為待在家中，只能透過網絡隔著電腦螢幕學習。很久沒見到同學的他，迫不及待想恢復像過去一般能揹著書包，到學校和同學一起上課、玩耍的日子。

學童非常喜愛慈濟提供的品格教育，上課互動熱烈；圖為2019年11月13日至瓊斯小學上課的情況。攝影 / 曾永忠



品格教育課程中帶領學童感恩學校職工的服務；圖為2019年11月13日至瓊斯小學上課的情況。攝影 / 曾永忠



就讀瓊斯小學的吉米·古鐵雷斯，侃侃而談他的夢想。圖片來源 / 慈濟美國紀錄片《無疆界的承擔》第一集截圖

「我的夢想是要做一名建築師，為需要幫助的人，建造他們的家。像街友以及那些沒有家的人，還有那些在火災或在災難中失去家園的人。」看著充滿自信、說話有條有理的吉米，兩眼發亮侃侃而談自己未來的夢想，很難想像，吉米在一年級入學時因同學抽走椅子，要坐下的他跌傷了頭變得膽小內向，孤單的他也成為被校園霸凌的對象，甚至被其他孩子推勒而尿濕褲子，一度成為拒絕上學的孩子。

☀️ 柔性的心靈教化力量

美國的學區表現，往往也成為社區貧富階層的分隔區。中產階級或富裕家庭多選擇在好學區落戶養育下一代，學生整體表現不佳或中輟率高的學區和學校，週邊多為低收居民；幫派、犯罪和貧窮，讓成為一代又一代貧困社區居民難以掙脫的宿命輪迴。美國慈濟結合學區推行的「品格教育」，以柔性的心靈教化力量，撫平貧困家庭學童浮躁的衝動，轉變為守禮有序勤奮向學的孩子，學校成績提升了，社區也吸引了商家跟著興旺起來……。



約瑟菲娜·賀南德斯去學校接兒子吉米放學。
圖片來源 / 慈濟美國紀錄片《無疆界的承擔》第一集截圖



吉米（中）已完全融入新學校也變得開朗有自信。
圖片來源 / 慈濟美國紀錄片《無疆界的承擔》第一集截圖

1990年初慈濟志工開始走入南加聖伯納汀諾市進行食物發放，志工當下便觀察到此區有許多就學年齡的青少年，因家庭或個人的種種因素輟學，加入黑幫逞凶鬥狠，慈濟人一直在思考著幫助低收入社區「質變」的根本之道，儘管了解先需要改善社區學童的教育風氣，可是又該如何著手呢？

轉變的契機始於2005年慈濟志工到聖伯納汀諾市萊陀溪小學（Lytle Creek）的一次食物發放。該校校長看到志工在活動場地張貼《靜思語》海報，喜歡這些智慧之言的校長，便詢問志工能否把《靜思語》內容帶到學校和學生分享。因這一個邀請，讓慈濟「品格教育」在美國公立學校系統萌芽。

經過約兩年重重審核教學內容，2007年萊陀溪小學開啟慈濟「品格教育」課程。學生從一開始的浮躁、充滿暴力，慢慢地學會耐心、包容、毅力等品格特質，

對老師、對家長也更有禮貌。家長與教師見證了孩子的轉變，也從一開始對品格教育充滿質疑改為支持認同，進而引動其它學校、學區加入「品格教育」課程。

☀ 孩子在品格教育中成長

吉米的媽媽約瑟菲娜·賀南德斯（Josefina Hernández）回憶，那天她接到學校電話通知要提前去接孩子，並囑咐她因吉米被霸凌弄髒了衣服，要帶乾淨的衣服來換。那時她心中又急又氣，更埋怨自己為何當吉米哭著說不想去上學時，沒耐心地問他原因。因此她和丈夫商議後，堅定要吉米轉學……。

約瑟菲娜在母親推薦下，選擇曾在2018年榮獲加州政府認證「學生優良品行標準」金牌獎的瓊斯小學。當她帶著吉米進入新學校時，馬上感受到一種完全不同於其他學校的校園氛圍，這裡的孩子格

外友善、有禮貌，師生關係緊密融洽。他們從老師的解說中瞭解到，這是慈濟品格教育在2017年進駐該校，所帶來的正向改變。

品格教育帶來的力量是方方面面的，吉米轉到瓊斯小學二年後，老師斯蒂芬妮·埃斯皮諾薩（Stephanie Espinoza）讚賞地說：「當吉米剛來的時候很害羞、非常膽小，我很明顯看到他這一年來的變化。我的學生在慈濟的課程中成長了，他們變得自信，懂得擁有勇氣和如何堅持不懈。」

我認為品格教育真的非常好，
因為她們（志工）教我們很多
方法和勇氣，讓我們知道真實
世界發生的事。

南加州瓊斯小學學生 吉米

☀️ 改變自己成為楷模

品格教育改變社區的能量，同樣顯現在達拉斯貧困的非裔社區。2011年與慈濟因發放結緣的非裔教育家南基亞·道格拉斯（Nakia Douglas），接任了位在達拉斯南區新成立的歐巴馬男子中學（Barack Obama Male Leadership Academy），在規劃教學藍圖時，他接受了慈濟美國達拉斯分會執行長凌源良的建議，借助慈濟「品格教育」來培育擁有健全人格的未來領袖。

品格教育納入正規教學的成效，因歐巴馬中學的學生整體顯現的優良人格特質，以及備受肯定的學業表現，成為鄰近學校考察取經的重點觀摩校區，把品格教育融入生活的孩子，以身作則成為家中弟妹學習的好榜樣，進一步地一點一滴把誠實、正直、友善等價值觀滲入社區，轉變



與慈濟有很深因緣的非裔教育家南基亞（左一）經常參與慈濟達拉斯分會的活動。攝影 / 曾彥義



慈濟品格教育團隊2019年9月11日到歐巴馬中學培訓種子教師，並頒發培訓證給每位參與的教職員。
攝影 / 阿迪爾·謝赫 (Adil Shaikh)

了這個單親家庭比例較平均值高許多的低收入社區。

歐巴馬中學的學生馬庫斯·約翰遜 (Marcus Johnson) 說道：「在我上慈濟品格教育課程前，我不是一個最棒的兒子，或是一個好的哥哥。」馬庫斯的母親安吉拉·約翰遜 (Angela Johnson) 欣慰地表示，原本馬庫斯不是個外向的孩子，他對所有事都有點退縮，但自從他到歐巴馬中學念書後，他開始和所有人打招呼，對弟弟妹妹更有耐性，成為弟妹學習和生活的楷模。

馬庫斯一邊看書、一邊溫言提醒著住在同一個房間的弟弟要快點寫功課。他解說從「品格教育」中獲得的改變：「慈濟教我學會尊重，品格教育教導我需要用不同的角度看事情。我學習到，第一個你要相信的人，是你自己；第一個你要愛的人，是你自己，第一個你要在乎的人，是你自己。」

無論你想對社會做出多少改變，首先要改變自己。

德州歐巴馬中學學生 馬庫斯

慈濟的品格教育不僅改變了馬庫斯，並已開始改變達拉斯南區的社區風貌。歐巴馬中學教育成效卓著，在2017年獲聯邦教育部評鑑為「藍絲帶學校」(National Blue Ribbon of Excellence)；好的學校促進大型住家建案蓬勃開發，大型超商樂於



歐巴馬中學的學生馬庫斯從內向的孩子轉變為堅毅有耐性的學生。圖片來源 / 慈濟美國紀錄片《無疆界的承擔》第二十一集截圖

進駐校區周邊，城市政府也拓展鐵路網到這個過去忽視的區域，當地正逐漸向上成爲一個新興的中產社區。

歐巴馬中學在2020年秋季新上任的第四任校長羅夏德·傑克森（Rashad Jackson），認爲疫情時期品格教育對學生更爲重要，特地請慈濟人協助在10月20日針對全校教職員，舉辦品格教育線上培訓課程。這也是慈濟品格教育團隊首次透過雲端，進行種子教師的培訓，這次的線上培訓經歷，將更有助在未來把品格教育的教案推向全美各學區。

著重人本精神「全人教育」的慈濟教

育理念，帶領了美國慈濟人針對教育系統缺乏開發「品格教育」的教案，把《靜思語》的尊重、責任、感恩、慈悲、付出、勇氣、包容、善解、知足、孝順融入教學，不僅傳授知識，更進一步培養孩子正向的心靈和堅毅的行動力。

當前，南加州和達拉斯地區已有多所學校陸續引入品格教育，接受過《靜思語》薰陶的學子，小小的心靈中已種下正直品德和堅韌心志的善種，而這批下一代的社會中堅力量，待長成後將持續綿延地，帶給美國社會一股清新的「改變力量」。



歐巴馬中學第四任校長羅夏德（中）邀請慈濟達拉斯分會執行長凌濟成（右）與慈濟志工到校參訪。

攝影 / 吳怡萱



彌陀素食 (Amitabha Vegan Restaurant) 豐富的菜品。圖片來源 / 彌陀素食 (Amitabha Vegan)

素行動聯盟夥伴分享：

「疫情中，會看到生命價值。」

撰文 / 曹旋律



董 曉燕還記得前年來到了紐約皇后區新鮮草原 (Fresh Meadow) 地區的店鋪，這裡原來是一家做葷食的餐館，原店主是一對夫婦，養育兩個年幼的孩子，因為經營得太辛苦，兩人經常吵架，於是想把店鋪賣了。董曉燕想，如果買下來開成素食餐廳，自己有個寄託，對方能夠解脫，素食也可以為客人們消滅災孽，她盤下了店鋪，成就了如今的彌陀素食餐廳 (Amitabha Vegan Restaurant)。

◎ 彌陀也是發願心

「我從2008年開始吃素，當時我先生住醫院……」董曉燕回憶起當初發願吃素，是祈求上天能夠讓自己重病的先生不要離開自己、16歲的兒子和才一歲多的女兒。然而一年半之後，先生仍然不幸辭世，董曉燕搬到寺廟裡，虔心念佛，念及先生生前開葷食餐廳，她為先生念《地藏經》，並茹素為先生消除業力。不久她全家人都加入進來，一同吃素，連幼小的女兒也不例外。



位於紐約皇后區的彌陀素食餐廳。
圖片來源 / 彌陀素食 (Amitabha Vegan)

「吃素之後，我覺得心裡很平靜。」董曉燕說自己虔心學佛，佛經中的教導一直鼓舞着她：「後來我也有去慈濟書軒，慈濟的師兄師姊都非常好，眾生有災難的時候，非常願意幫助別人。」因為先生生前買了保險，董曉燕想用這筆錢來做好事，也希望能維持自己的生計，於是，她想到開一家素食餐館。



彌陀素食開張時，董曉燕和工作團隊。
圖片來源 / 彌陀素食 (Amitabha Vegan)

其實，素食餐廳也是一個道場，我希望可以秉持念佛的心認真地去做素食。

彌陀素食餐廳店主 董曉燕

董曉燕找機會盤下了一個原本經營葷食的餐廳，發願推廣素食。2019年9月11日，彌陀素食正式開張，董曉燕說，當時只是想星期三開張，後來才知道911的涵義和曾經發生的恐怖襲擊。「我是很隨緣的人，希望素食餐廳積累的福德也能夠迴向給在災難中喪生的人們。」

◎ 誠心做健康食物

「佛法不是虛無縹緲，是實實在在看得到的。」對於董曉燕來說，請來擅長製作美味素食的廚師，確保原料新鮮高質，每天努力經營，每道菜用心烹飪，就是在日常生活中，實實在在的佛法，「我自己吃得很簡單，但為了喜愛美味和口感的眾生，我們素食餐館裡的菜也煮得很好吃。」

「吃在別人身上，補在自己身上，學佛的都明白，但重要的是要去做到。」董曉燕說。店內使用沒有任何防腐劑和添加物的純天然大豆拉絲蛋白，自己動手用麵筋粉做素肉，確保品質優良。此外，在烹飪細節上也要用心：比如店內非常受歡迎的脆皮香筋，不採用深油快炸這種不太健康的方式，而是以慢火煎脆外皮，製造出脆皮鴨表皮一般的口感；又比如雙菇南瓜湯，特地放入兩種菌類並加入磨成顆粒的碎堅果，創造有層次的香味。



素漢堡也很受顧客喜愛。圖片來源 / 彌陀素食 (Amitabha Vegan)

彌陀素食以中餐素食見長，但餐廳也推出多種壽司和漢堡、薯條美式餐點，以供不同飲食習慣的素食愛好者享用。董曉燕還特別申請了猶太食物認證 (Kosher Certification)，希望為各族裔和不同宗教信仰的素食者提供服務。



新鮮應季的雙菇南瓜湯。圖片來源 / 彌陀素食 (Amitabha Vegan)



融合美味健康於一體的脆皮香筋。
圖片來源 / 彌陀素食 (Amitabha Vegan)



疫情中只能做外賣，香椿炒飯大獲好評。圖片來源 / 彌陀素食 (Amitabha Vegan)

◎ 疫情見生命價值

「疫情開始前，就一直貼錢，差不多把銀行裡的錢都貼完了。所以疫情開始的時候，我想可能撐不下去了。」董曉燕回憶起過去幾個月疫情中的經營時說。三月底疫情爆發後，董曉燕把餐廳關了，一個多月的時間，在家打佛七。五月疫情緩和後，董曉燕想試試再重開餐廳，只請了一位廚師，打雜的工作自己做，房東也很幫忙地減低了房租。沒想到就這樣堅持下來，經濟狀況反而比疫情之前好了一些。

雖然很艱難，但是疫情之中，更加體會到生命的價值。

彌陀素食餐廳店主 董曉燕

在疫情前，董曉燕就與慈濟有緣，疫情當中，聽說慈濟有倡導健康飲食、祈願消災的推素活動「素行動聯盟」，她立刻表示願意參加：「我沒有什麼想法，只要是推廣素食，我都願意參加，願意隨喜功德。」雖然董曉燕餐廳的事很忙，減少參加慈濟活動，但是她心中仍覺得和大家在一起，和慈濟是一家人，能在美好的緣分中一起推素，每天都覺得忙碌而充實。🍃

素行動聯盟夥伴分享：

「走入素食行業， 發現天廣地大。」

撰文 / 曹旋律



經營素食行業十多年的松珍
美國老闆曲振毅。
攝影 / 林玉燕



松珍美國受歡迎的產品，
素炸雞塊和素火腿可以搭配
出健康美味的早餐。
圖片來源 / 松珍 (Vege Farm)

2007年，曲振毅在休士頓開餐館，生意很好，但逢年過節，給居住在聖荷西的父母打電話時，老人家說著自己很好，但語氣裡卻透露出落寞。「當時我就想在哪裡賺錢不是賺錢？當然，心裡想想，也並沒有馬上要回去。」曲振毅說。但他沒想到機緣就在眼前，餐廳的供貨商提起自己做批發的哥哥正好要退休，而倉庫就在聖荷西曲振毅父母家附近。抓住機緣的曲振毅，搬回聖荷西，不僅工作和盡孝兩全，踏入素食行業後，發現這個行業充滿潛力，天荒地大。

◎ 進入素食行業

畢業於加州舊金山藝術大學的曲振毅，曾經的專業是電腦動畫，2005年，他放棄了夢工廠（Dream Works Animation）的高薪工作，想自己創業。先是在休士頓開餐廳，後來機緣之下，回到聖荷西，做起了素食行業的批發生意。

「十多年前，那時候的素食不太好吃，種類也少，推廣很難，主要是靠亞裔中的宗教群體，以及一些因為健康原因不得不吃素的人。」曲振毅細數入業十多年的經歷：「近十年裡，素食行業的變化很大，因為宗教的推動，台灣湧現出許多研發和生產素食的工廠，製作各種各樣的素食品，經過多年努力，如今台灣大街小巷遍佈素食餐廳，夜市裡的鹽酥雞都可以是素的。」



松珍素食產品素鹽酥雞。圖片來源 / 松珍 (Vege Farm)

當美國興起全素（Vegan）風潮時，台灣素食行業便占得先機。「目前席捲美國甚至是全球的Vegan風潮，有點像60年代的嬉皮運動，由概念衍生出一種生活方式，在當前的資訊時代，這股風潮越來越有組織，追隨者。」曲振毅介紹，正因為這股風潮，美國出現了很多素食製作公司，餐廳也更加接受素食，願意推出素食菜單。



松珍門店豐富的素食產品。圖片來源 / 松珍 (Vege Farm)

◎ 發現天地廣大

曲振毅在聖荷西所經營的松珍（Vege Farm）有兩百多種不同品類的素食，不僅有來自台灣松珍廠家產品，也有來自大大小小十多家合作廠家的美食。曲振毅介紹道：「現在的素食原料來自兩大種類：纖維類和蒟蒻類。纖

維大都從豆類提取，比如大豆、豌豆，還有小麥等，去掉了豆腥味，主要是取其口感和蛋白質營養。」比如松珍最受歡迎的素白帶魚，便是用最細膩的豆類纖維做的，口感細緻，又有嚼勁，常年來都是最受歡迎的No.1。

別看小小的一粒大豆，從中抽取的纖維從細到粗可以有七八種之多，最細的纖維用來做細膩的魚肉口感；中等粗細的纖維用來做素雞肉；最粗的用來做素牛羊肉等……

美國松珍老闆 曲振毅



松珍的全素泰式酸辣雞也是用豆類纖維製作。
圖片來源 / 松珍 (Vege Farm)

松珍的素獅子頭味道口感都非常好。圖片來源 / 松珍 (Vege Farm)



松珍美味的素菜丸子。

圖片來源 / 松珍 (Vege Farm)

「蒟蒻，也就是魔芋，是一種和芋頭長得很像的根莖類植物，磨成粉之後加水，會凝固，可以製作像是素蝦，或者是口感脆脆，有彈性的素鮑魚、素海參、還有各種素魚丸、素蝦丸、蔬菜丸等。」曲振毅介紹，目前素食調味一般都用中藥材、五香、香菇，製作素海鮮類，則是放昆布、海藻等。「素也有很多種，比如奶素，是在素食產品中放入乳清蛋白來黏合豆類纖維，口感上好很多，蛋素還有蛋的香味，全素當然就是無奶無蛋，過去全素食品很難黏合，口感就很乾，最近新研製用酵素來做黏合，口感大大優化。」曲振毅說，經過素食行業不懈地努力，現在幾乎所有的葷食都可以用素食替代，口感味道完全不差。



松珍新裝修的門店，給顧客一個舒適放鬆的購物環境。

攝影 / 林玉燕

我和別人的想法不同，別人覺得是低谷的時候，我反而覺得機會來了。

美國松珍老闆 曲振毅

◎ 疫情中的轉型

在新冠疫情中，松珍的生意受到不小的打擊，生意一下子掉了三分之二，但曲振毅對於素食行業的未來仍保持信心。他選擇逆流而上，投資差不多30萬美金，改進倉儲和進貨方式，整修門市，想要努力發展零售部分。「以前不注重零售，因為相比之下，批發量大效率高。但開了舊金山門店後，我們發現原來零售可以直接收到顧客的反饋，什麼好吃，什麼一般，我們很快能知道，可以有針對性地進顧客們喜愛的貨物，轉而有益於批發的部分。」

曲振毅還到一些餐館去和老闆聊天，推薦他們在原本的菜單上加上素食菜單。在多位熱心的慈濟志工推薦下，他加入了「素行動聯盟」，與深有緣份的慈濟一同推素：「從我開始做松珍以來，就一直受到慈濟的師兄師姊很多照顧，來買東西或者是訂購。疫情給了我重新思考的機會，我們希望做一個綜合的素食平台。」曲振毅計劃著開設新的松珍分店，對於素食行業的未來，他充滿期待。🍵



松珍的許多產品以冷凍方式保鮮，不添加防腐劑。

攝影 / 林玉燕



海地山區農村杜爾瓦 (Duval, Haiti) 作物歉收面臨糧荒。慈濟志工前往山區發放大米，村民歡欣鼓舞。攝影 / 凱辛亞

在疫情中動盪的海地 「穀」舞人心

採訪 / 凱辛亞 (Keziah Jean)、陳健、岑慧意
撰文 / 王偉齡

2010年1月12日，海地發生芮氏規模7.0的強震，此後，慈濟為這些深陷赤貧的災民不斷馳援，尤其是在2020年，海地強震十週年的時刻，新冠肺炎疫情即便沒有在海地造成嚴重病疫，卻因全球經濟重創、旅遊業停擺，讓原本就蕭條的海地景氣更加惡化。一貨櫃一貨櫃的慈濟大米，在此時更加需要，海地慈濟志工如濟神父 (Father Zucchi Olibrice) 和張永忠，在過去一年動員當地志工，深入貧區做發放。

🌾 山村杜爾瓦

海地農工具洛爾拿著鋤頭，鑿著佈滿石頭的土地，七月份這個時節，上面什麼都長不出來，但他和杜瓦爾村（Duval）的其他農民還是低著頭，鑿啊鑿，好像只要這樣鑿下去，就會奇蹟似地長出東西可以吃：「如果有人給我工作，不管如何奇怪的工作，我都會接受，因為這樣才能買食物，我們一或兩天吃一餐，有時候三天都沒吃……」

那裡每戶耕作面積很小，有雨時種蔬果，缺水時種玉米、高粱，但此時上一期所種植的耐旱作物玉米已經吃光，新的莊稼又沒著落；再加上地處偏鄉，通往農村的道路坑坑窪窪，交通極為不便，即使和太子港市中心距離只有50公里，但卻一直得不到非營利組織的糧食援助。

我們種的蕃茄、大白菜，因為沒有下雨所以也沒有收成……

社區領袖 皮耶·保羅 (Pierre Paul)

赤貧的農民住家，破舊簡陋，隨便的一塊布掛上，就當作房間的隔牆，而斷垣殘瓦圍成的後院，是他們煮食的地方，空空如也的鍋碗瓢盆散落一地，看來好一陣子都沒開伙。糧食不足造成營養不良，貧病惡化，海地社福部門及該區的社區領袖提出懇求，慈濟是否能夠支援。

7月6日，慈濟志工開著大卡車，排除萬難，為山上的貧戶送去慈濟大米……



為海地人四處奔走的如濟神父（左）和張永忠。
攝影 / 凱辛亞



得知有大米發放，數百位杜爾瓦村居民湧向發放現場。攝影 / 凱辛亞

一千多包來自臺灣慈濟本會捐助的大米堆上大卡車，繞著山路顛簸前行，沒想到卡車半路拋錨，志工趕緊聯繫兩輛皮卡（pickup truck）接駁物資多次往返發放場地。辛苦抵達後，海地本土志工們把一包包大米整齊放置在乾脊的土地上，堆得像小山一樣高。



靠兩輛皮卡救援，還有志工耐心的勞力活，讓發放得以順利舉行。圖片來源 / 海地慈濟志工



一位媽媽捧著大米和全球慈濟人的關懷。
攝影 / 凱辛亞

收到大米的人們把兩大袋的米頂在頭上，好像一點也不重，想到可以煮一碗許久未曾吃到的白米飯，腳步變得輕盈。一到家，立刻拿起地上的鍋子，拍掉灰塵，男孩被派去收檢樹枝，爸爸席地生火，媽媽珍惜地將白米倒出來，今天一家人就先吃一小把，這已經是天大的幸福。



返家後，全家人迫不急待在戶外升起炊煙煮食。
圖片來源 / 海地慈濟志工

紅色警戒

新冠疫情拖延越久，海地的動盪就越加劇。美國聯邦旅遊警示網站上，將疫情中的海地，列為最危險的紅色警戒等級，觸目驚心的斗大字體：「Do Not Travel（不要前往）！」直白地道出了海地的治安近況，密密麻麻：「暴力犯罪激增，如果你前往海地，極可能被暴力劫財劫車，甚至綁架……當地隨時可能出現抗議行動、焚燒輪胎、路障等，即使發生嚴重犯罪，當地警方也沒有足夠資源可以提供協助……」

暴力（violent）這個字眼，在一整段的陳述中不斷反覆出現，海地因為疫情影響經濟，加劇了社會貧困現象，讓更多原本就走投無路的海地人民，只能「弱肉強食」，靠搶奪他人來生存……

如濟神父很苦惱，由於治安實在太差，因此八月份，由慈濟花蓮精舍製作捐贈的五穀粉裝上貨櫃、從臺灣運抵海地時，難以在安全的情況下進行發放。

「原本這個五穀粉貨櫃，有一半是預備發放給海地首都太子港（Port-au-Prince）中有兩大貧民窟『太陽城區（Cit Soleil）』和『拉薩琳區（La Saline）』的單親家庭、長者及殘障人士等弱勢中的弱勢，但因疫情影響，貧民窟的治安更加不好，在太陽城及拉薩琳發放五穀粉的挑戰很大，難度很高。」但如濟神父沒有因此卻步，反而靈機一動，讓五穀粉能在安全的方式下，送達需要的人手中。

我們決定將全部的穀粉都做成營養餅乾，提供給貧窟裡的救助個案和學校裡的學童。

慈濟志工 如濟神父

2018年第一次五穀粉貨櫃抵達海地時，美國慈濟志工就前往如濟神父在貧窟設立的綜合學校OPEPB，傳授該校廚師及烹飪班的學生製作穀餅，如濟神父也請幼兒園老師在課後製作穀餅，準備給第二天各校的學生食用。

「根據過去的經驗，當學校提供穀粉餅乾後，孩子們的身高、體重還有健



綜合學校教職員用八月份寄達的慈濟穀粉製作餅乾。攝影 / 凱辛亞

康狀況，都有很大的進步，很大程度改善了他們的健康狀況，孩子們比較少生病了。」疫情中如濟神父更仰賴慈濟五穀粉，化作救命資糧。

根據世界銀行（World Bank）近期預測，這場災疫，將讓全球一億一千五百萬人口陷入貧窮，而聯合國兒童基金會（UNICEF）也同時指出，家庭陷入貧困的孩子，容易出現營養不良的情況，赤貧國家地區的孩子更是首當其衝，而結果，可能十分致命……

我們雖然無法確知新冠病毒對營養不良的孩子會造成什麼影響，但我們可以很肯定的是，營養不良的孩子免疫力差，可能更容易染疫，或是在染疫後比其他人出現更嚴重的後果，甚至死亡。

聯合國兒童基金會
資深營養專家 威瑪·泰勒
(Vilma Tyler, Senior Nutrition
Specialist at UNICEF MENA)

此時慈濟五穀粉做成的餅乾，不但補充急需的營養，也提高人體免疫力、減少去醫院看病的次數、降低病毒入侵身體的機會。

2020年9月25日，OPEPB綜合學校傳來濃郁的烘焙香。學校教職員一起戴著手套、口罩，將大機器手臂揉勻的餅乾麵團拿出來，鋪在桌上，再用桿麵

棍桿平、壓模，放入大烤箱。「由於海地居民的口味很重，需要濃郁的甜味，所以製作時一定要加糖，這樣的穀餅才合他們的口味。」如濟神父說，跨海而來的祝福，聞起來是如此溫暖香甜。

滿室的歡笑聲中，一個個長得像是宜蘭牛舌餅或是臺灣小林煎餅形狀的穀餅，烤得香脆剛好，出爐！

穿著黃色制服的男同學，和頭上綁著黃色緞帶的女同學，看著如濟神父把剛出爐的餅乾拿進教室，每個人都不自覺地伸長脖子，開心又興奮。看著手中的餅乾，還有剛剛烘烤過的餘溫，先是捨不得，但還是禁不住誘惑，舉到嘴邊一口咬下，剛出爐的最好吃了！



貧窟學校的孩子把營養和愛吃下肚。攝影 / 凱辛亞

我選擇以食物來幫助他們，讓他們有受教育的機會，套句海地諺語說，沒有食物，就沒有打仗的力氣。

慈濟志工 如濟神父

志工們也一同把餅乾，分送給貧區裡弱勢中的弱勢個案，讓貧窟裡一萬八千多個孩子、獨居長者、殘疾人士們，補充足夠營養，繼續對抗疫情。🙏

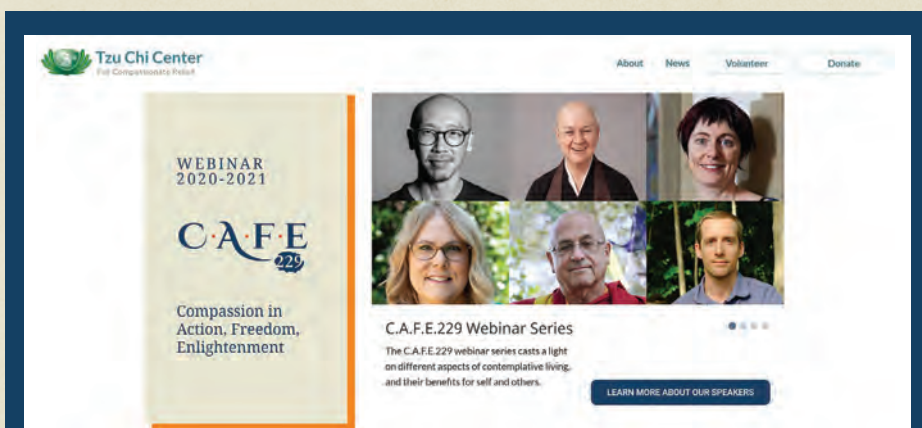
人文咖啡

奏出菩提人生進行曲 229

撰文 / 王偉齡

新冠疫情讓生活出現太多的變數，需賺錢養家的母親同時要帶孩子做遠距學習、家中有人染病倒下、又或是生意受影響、收入減少、青少年教育中斷前途未卜、家庭摩擦變多……看似無力改變的現況，真的不可逆嗎？焦慮無助的心，又該如何沉澱？

慈濟紐約大愛人文中心 (Tzu Chi Center, NY) 希望能夠平息病毒帶來的「心靈疫情」，於是將原本只在大愛人文中心舉辦的沙龍聚會「人文咖啡229」(C.A.F.E.229) 搬上雲端，從2020年七月的第三個星期五正式上線，每個月，負責的團隊志工林晉成、張瓊文等，都會邀請西方知名的心理學專家、禪修大師、學界、醫界、藝文界人士來和民眾分享，透過各種有形、無形的「禪修」(Meditation) 來培養「正念」(Mindfulness)，掌握心境、突破逆境！



疫情中，紐約大愛人文中心 (Tzu Chi Center, NY) 舉辦的網路研討會「人文咖啡 229」，邀請西方知名心理學家與禪修大師，上網分享安定心靈的方法。

圖片來源 / 美國慈濟媒體製作中心

◎ 緣起：卡內基音樂廳裡的鋼琴家

灰藍色的絨布，沉穩內斂地垂墜在兩排典雅潔白的牆面上，三大盞水晶吊燈，如銀色瀑布般從挑高的雕花屋頂撒下璀璨淋漓的光，映照著舞台中央黑得發亮的鋼琴。古典鋼琴音樂家張瓊文深吸一口氣，隨即「拉赫曼尼諾夫降b小調第二號鋼琴奏鳴曲」的樂章，劃破寂靜，指尖在黑白琴鍵上行雲流水，賦予樂譜上的每個音符生命，張力十足、牽引觀眾的心。

二十幾年前研究所學生時代，張瓊文即受邀在世界音樂聖殿「卡內基音樂廳」的威爾許獨奏廳（Carnegie Weill Recital Hall），表演長達85分鐘。

「1998年的那場是我在紐約的首場演出。」張瓊文回憶：「為了準備這場表演，我好幾個月忘了吃、忘了睡，一心只想練習，即使有時候我的心根本不在鋼琴上，我還是逼自己坐在鋼琴前，讓身體、指節、呼吸、皮膚，牢牢記住每個音符的時間點、施力點、不多

不少、精準確實……」四個月的焦慮練習，換來一場成功的演出，但張瓊文也足足瘦了二十磅。「我沒發現我的身體和心理承受了極大的壓力，每天活在恐懼中。後來表演結束才痛苦驚覺，所有的音樂家、和許許多多其他的人，都像我一樣必須經歷這些……」

身為佛教徒的張瓊文，於是開始將佛教中的「禪修」帶入音樂表演，讓心靈沉澱，追求無我的境界，進而讓「音樂」、「鋼琴」、「表演者」的界線消融，合為一體。「每天我會禪修二十分鐘，這讓我的表演更上一層樓！因為沉靜後的思緒和身體會變得更加清晰敏銳，表演開始變成為一種享受，一種快樂！而不再只是對抗與征服！」她也將禪修帶入她往後的古典音樂教學，讓未來的音樂家們無需再把自己當機器人，將樂譜一一「鍵入」自己的身體，反之，懂得和眼前的音符，和諧共舞。

人生，不也是如此？

古典鋼琴音樂家張瓊文，
在面對音樂時，也曾經有
過巨大的焦慮和不安。
攝影 / 林晉成



◎ 沙龍聚會

時空快轉到2019年，張瓊文和在聖喬瑟夫大學 (St. Joseph's College) 擔任心理學教授的夫婿林晉成博士，在十月中剛開幕的慈濟紐約「大愛人文中心」，和其他志工腦力激盪、規劃細節，要如何讓這個位在曼哈頓東60街229號的白色建築，成為世界政經舞台上傳播佛法、安定人心、啟發慈悲大愛的一個重要樞紐。

「因為有西方古典音樂的背景，我就開始想，何不仿效16世紀文藝復興時期，文人雅士最愛的『沙龍聚會』(Salon)？」張瓊文說，很多作曲家像是舒伯特，早上寫曲，下午就邀請藝文人士到家中客廳喝茶品小點，一邊深談文化、政治，晚上就聚集在他的琴房，舉辦一個小音樂會，演奏他早上剛譜寫好的曲目。在這樣的聚會裡，彼此交換最新的書、畫、藝術、音樂，把知識和美、善傳播出去。

林晉成聽了心有靈犀，隨即將沙龍存在的意義點出：「而沙龍的核心價值，就是思維、自由、與啟發；在佛教，我們也透過禪修追求正念思維，而它的終極目標，就是慈悲利他的行動(Compassion in Action)，同時佛學也強調心靈的自由(Freedom)與悟道啟發(Enlightenment)，兩者——16世紀的沙龍聚會與佛教所追求的不謀而合！我們可以舉辦小型講座，邀請各界人士來大愛人文中心小聚，品嚐慈濟的有機茶和美味小點，同時開啟佛學和慈悲大愛的傳遞與交流。」在座的志工們眼前浮現了屬於慈濟的人文沙龍，興奮地一點一滴勾勒出願景和藍圖。

取Compassion in Action、Freedom、和Enlightenment英文字母的第一個字，加上229的門牌號碼，大愛人文中心的沙龍正式名稱「C.A.F.E. 229」(翻譯成中文「人文珈琲229」)，就此誕生！



慈濟大愛人文中心，被打造成一個在西方傳播佛法、啟發大愛的重要樞紐。攝影 / 林晉成



林晉成在紐約拿到心理學博士學位，專精「正念療法」，是西方心理治療領域中，首位結合佛法修行的先驅。攝影 / 林晉成

◎ 禪修與正念

「證嚴法師常提醒我們，不只要分享有形的物資給需要的人，也要分享美善的無形知識。」從小就在慈濟家庭長大的林晉成，決定和太太投入推動「人文珈琲229」計畫，他們進一步思考，該邀請誰來主講分享？

「我們需要找到東方佛學與西方文化的共通語言，才有辦法在西方世界推廣佛法的美善，成為安定社會與人心的力量。而這個語言，可以從東方佛學中的『禪修』與『正念』開始。」林晉成發現，谷歌Google、美國職籃NBA、蘋果Apple、耐吉Nike等世界級公司早就引進「禪修」，進而培養組織人員「正向」思考的習慣，讓人更快樂、更有效率、工作品質更提高，是西方心理治療的「顯學」。



林晉成（右）在紐約聖喬瑟夫大學（St. Joseph's College）擔任心理學教授，因為帶領學生從多方面探討心理健康復原：包括禪坐、茶道、柔道等，2016年榮獲美國教育界的殊榮「S. Mary Florence Award for Teaching Excellence and Impact」。攝影 / 林晉成



歐哈拉禪師在2020年八月份的分享，主題「透過禪修的成佛之路」（Meditation Makes A Bodhisattva）。
圖片來源 / 美國慈濟媒體製作中心

於是志工團隊開始廣邀西方心理健康與心靈禪修領域的重磅人物，如紐約Village Zendo寺廟住持歐哈拉禪師 (Roshi Pat Enkyo O'Hara)、法國科學家僧侶馬修·李卡德 (Matthieu Ricard)、享譽歐洲的百年學府哈德斯菲爾德大學 (University of Huddersfield, UK)「正念和表演」研究計劃負責人黛博拉·密德頓博士 (Dr. Deborah Middleton)……，到「人文珈琲229」分享，特別是在天災人禍不斷的今日，引導眾人面對挑戰、將憂懼轉為成長的動力。

「疫情中有所謂的超級傳播者，因為個人生活或衛生習慣不好，將病毒傳出去。而疫情中也有『心理衛生』不佳的超級傳播者，把負面情緒傳給其他人，就會造成家庭失和、社會失序。」林晉成用最簡單的比喻，來強調為什麼大愛人文中心志工團隊突破萬難，把「人文珈琲229」搬上雲端，讓更多人可以加入沙龍聚會：「疫情中，大家把自己的心照顧好，這就是個很慈悲的開始，有正確的心態，去面對實際生活的問題，讓身邊的人也都能安心、正向度過疫情。」


◎ 慈悲利他

除了幫人們找到滌淨心靈方法的同時，「人文珈琲229」也希望一步步引導與會者——不管是西方「正念」大師們，或是慕名而來的一般民眾，了解佛陀教導「禪修」與「正念」的真諦，追本溯源。

由於西方的禪修與正念跳脫了宗教範疇，只取「修行的方法」，缺乏了「修行的脈絡」，多著眼於自身心靈平靜的追求，也因此林晉成在主持「人文珈琲229」時，總會強調，要達到真正的快樂，就必須回歸佛陀的教導，最終在「慈悲利他」：「正念不能只停留在自我感覺良好，尤其是佛法中的正念，是為了達到『無我』的境界……我們讓自己變小，我執變小，我們的心胸和視野，就會豁然開朗。」

慈悲利他的行為，讓人比較不侷限自我。人狹小的時候就會不開心，我執一旦變少，就不會那麼沒有彈性或死板，就可以騰出更多空間，容納更多更廣。

「人文珈琲229」計畫負責志工 /
心理學教授 林晉成

就像文藝復興時期的沙龍，終結了西方世界的文明黑暗期，「人文珈琲229」也同樣期待在二十一世物資豐沛卻心靈迷航的時刻，為世人奏出明亮純淨的菩提人生進行曲。



同為佛教徒、同樣追求人生「正念」的慈濟志工夫妻檔張瓊文、林晉成，用慈悲心念、美、善、藝術和利他的服務精神，活出快樂人生。圖片來源 / 林晉成

志工張玲玲以認真的態度連線學習。
攝影 / 張玲玲



洗滌心靈塵埃 聞法精進輕安自在

採訪 / 許維真、黃芳文、林桂英
撰文 / 錢美臻

德州是全美新冠肺炎（COVID-19）確診人數突破百萬的州，慈濟德州分會志工在疫情剛開始在美國蔓延之際，透過線上教學，讓志工們熟悉居家使用個人電子設備，5月12日起包括德州休士頓（Houston）、奧斯汀（Austin）、聖安東尼奧（San Antonio）與佛羅里達州奧蘭多（Orlando）等地的慈濟志工，相聚雲端開啟《靜思法髓妙蓮華》讀書會，透過參讀佛經分享心得，穩定因疫情惶恐不安的心。

◎ 雲端入經藏

每週二晚上在雲端進行的讀書會，眾人一邊分享研讀佛法的心得，一邊透過螢幕關懷老朋友，分享個人在居家避疫期間的感想。讀書會由導讀帶領大家閱讀《靜思法髓妙蓮華》，志工在小組討論分享心得，最後練習慈濟手語曲目，深入經藏演繹佛法妙音，舉手投足把經藏字句化為人人可理解共鳴的影像。

《妙法蓮華經》被喻為「諸經中王」，古來即有「開悟楞嚴、成佛法華、富貴華嚴」之說。慈濟行願半世紀，慈濟人跟著證嚴法師的腳步在人間學習「福慧雙修」。證嚴法師過往晨間為弟子開示講述《妙法蓮華經》經義，相融靜思法脈、慈濟宗門法理與事相，彙整成為其親定書名的《靜思法髓妙蓮華》系列叢書，是2020年慈濟社區讀書會選讀的素材。

讀書會改為線上參與，節省下班後趕往會所參與的交通時間，加上疫情期間心情壓抑煩憂，研讀佛法能平撫動盪的心情，因此德州分會慈濟人參與讀書會的意願更高了。

志工黃希涵認為，參與《靜思法髓妙蓮華》的序品讀書會，把二十多年來多次誦讀《法華經》的內容，經讀書會慢讀細品下整合起來；最大收穫是清楚看到《法華經》的全貌，自己開始學習把佛法印證在現實生活中，待人處事上慢慢改觀，對人及事也有更大的容忍。

◎ 轉壓力為歡喜心

志工白淑宜坦言在準備導讀過程中頗感壓力：「讀到佛經中的故事時，頓時豁然開朗，心念一轉，何不學習這種精神，

轉壓力為歡喜心。從此不但壓力盡除，所做的每一件事也能更圓滿完成。」而這樣的法喜，也同樣印證在參與讀書會的志工心中。

我要不停地、持久地修學佛法，落實證嚴法師的法於日常生活中。人生只有使用權，發揮生命的寬度及深度，成就生命中的真空妙有。

慈濟志工 溫倉彬

志工安美娟透過讀書會包容工作中碰到的不如意事。她表示，當別人顯現出不好的習性和脾氣，若能即時善解、包容、轉個心念，就能心情輕鬆、順心適意。所以要把佛法用在生活中，學習將智慧用於處事之道。

志工陳菊貞認為參與讀書會使自己身心清淨，因為證嚴法師講解《法華經》是配合經文，向大家說人間事，所以弟子可經由學習法來改變習性，讓心情變得寧靜寬廣，讓慈悲和愛的力量不斷成長，減少錯誤行為產生。個人修習佛法後感受變得少抱怨、少瞋怒、少挑剔，多包容、多善解和多感恩，更能體諒讚嘆他人，有誤解時能自在放下身段道歉懺悔，更體會到生命的價值。

疫情期間的線上視訊讀書會，打破了人與人之間的隔離阻礙，讓眾人面對疫情提高警覺，做好防疫措施保護好身體，並能用心相聚，來凝聚善念面對自然反撲的警示，這份愛的能量需要更多的人互助互愛，以最虔誠的心祈禱疫情早日消弭，期許社會恢復祥和，天下無災。🙏



食譜提供 / 吳惠真
攝影 / 林建志
編輯 / 錢美臻

放鬆緊張 心情的 休閒小點

新冠肺炎（COVID-19）疫情已在美國肆虐將近一年，節節攀升的確診人數，讓處於居家避疫期的居民，心情都無法放鬆下來。本期推薦三款營養的健康小點，讓全家人在休閒時能得到滿滿的活力元氣，以充滿正能量的心情來面對疫情。



【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】

芋絲海苔椒鹽薯餅



芋頭是糧食也是蔬菜，不僅可作正餐烹煮，也是製作點心的好食材。營養豐富且富含鉀，可促進血壓降低，調解酸鹼平衡治中氣不足，富含黏液蛋白可被人體吸收產生免疫球蛋白，有提高免疫力和防癌功效，是高纖又健康的食品。

🍷 | 食材 |

芋頭150公克、中筋麵粉20公克、蒸熟的白藜麥30公克、水20毫升

🧴 | 調味料 |

海苔粉2茶匙、熟白芝麻10公克、鹽1/2茶匙、白胡椒粉1/2茶匙

🍳 | 做法 |

1. 先把芋頭刨成細絲備用。
2. 把中筋麵粉倒入盆中，再加入芋頭絲和蒸熟的白藜麥，加水拌勻後，再分成一球、一球的狀態備用；一份材料約可分為14至15個芋頭球。
3. 把所有調味料倒入碗中拌勻。
4. 把每一個球狀的芋頭絲放入鍋中，煎至兩面金黃即可取出，之後灑上拌勻的調味料，即可上桌品嚐。

愛的小叮嚀：皮膚沾到芋頭汁容易發癢，建議戴手套削芋頭皮；若不慎沾到芋頭汁液，請儘快以溫水沖洗皮膚即可止癢。

翡翠燕麥湯



青豆是生活中常見的優質植物性蛋白質食材，營養豐富可防治心血管疾病，富含天然植物雌激素的大豆異黃酮，可改善婦女更年期的不適，防治骨質疏鬆，並可保持中老年人血管彈性，還能健腦、防止脂肪肝形成等作用。

🕒 | 食材 |

青豆仁150公克、煮熟燕麥米80公克、核桃25公克、熱開水400毫升

🧂 | 調味料 |

鹽1/2茶匙、白胡椒粉少許

👩🍳 | 做法 |

1. 先熱鍋加入少許油，把青豆仁倒入鍋中炒熟備用。
2. 把炒熟的青豆仁、熟的燕麥米、多數的核桃、熱開水全部倒入調理機，再加入鹽和白胡椒打勻成濃湯狀態。
3. 把調理機打好的湯倒入碗中，把保留的一兩顆核桃壓碎，撒在湯上增加口感和香氣，即可享用。

愛的小叮嚀：青豆等豆類食品含有較多的嘌呤，容易誘發痛風，有痛風病疾者應減量或避免食用。

芝麻奇亞籽棒棒糖



芝麻糖是常見的甜品，芝麻可補鈣並幫助緩解衰老，芝麻中的不飽和脂肪酸和亞油酸有養顏美容的作用。生活中少量攝取糖，可快速補充熱量、緩解壓力與放鬆心情，但應避免過度吃糖，吃糖過多易造成蛀牙、肥胖等疾病。

🕒 | 食材 |

烤好的黑芝麻50公克、烤好的白芝麻50公克、奇亞籽30公克、糖20公克、油1茶匙、水2茶匙

👩🍳 | 做法 |

1. 先把糖加入水中煮滾，轉小火繼續攪拌，煮至糖漿呈現金黃色黏稠狀，即可關火備用。
2. 把油加入糖漿內拌勻，再加入烤好的黑芝麻、白芝麻和奇亞籽，需要快速拌勻，並趁糖漿微溫時進行塑形。
3. 糖漿完成塑形，硬化成為糖果；可用平頭竹籤塑形糖漿，製作成棒棒糖。

烹煮小秘訣：

1. 煮糖漿時，可滴一小滴糖漿在冷水裡，若糖漿入水後變硬，便已完成糖漿的準備工作。
2. 糖漿塑形時可放置在烤盤紙上，壓成長方形或是做成圓形球狀，或透過壓模製作成各種圖形。

疫情中的冬天 大愛中望春天

撰文 / 曹旋律

隨著年末節日季的來臨，往年人們盼望著休假、與親人和朋友歡聚，然而今年秋季開始，節節攀升的新冠肺炎（COVID-19）感染數字，讓這個冬季注定與以往不同。儘管如此，節日之際，人們用各種方式傳遞著祝福，傳遞著愛與希望。

慈濟美國歷經31載歲月

12月13日慈濟美國總會以一場不聚眾、零接觸，於雲端平台進行的「31週年慶」活動，匯聚300多位慈濟人最虔誠的心念，禮拜《法華經序》發心立願齋戒護生，堅定信念行「慈悲濟世」之道。



慈濟美國31週年慶活動透過雲端匯聚全美慈濟人的虔誠心念。圖片來源 / 慈濟美國總會



總會志工發心立願。攝影 / 錢美臻



教育志業同仁與志工發心立願。圖片來源 / 慈濟美國總會



志工們透過zoom連線直播完成本次週年慶活動。圖片來源 / 慈濟美國總會

／ 慈青慈少－幸福承先啟後



在紐約的新冠疫情再度升溫之際，慈濟少年志工與人文學校學生烘焙逾450份糕點，趕在感恩節之前送至紐約長老會皇后醫院（New York Presbyterian-Queens）為工作人員打氣。醫療人員大讚學生的用心，紛紛與這些包裝精美的糕點合影，連口罩都遮不住他們開懷的笑容。攝影 / 朱澤人



12月15日，六名來自艾默里大學（Emory University）、喬治亞理工學院（Georgia Institute of Technology）和喬治亞州立大學（Georgia State University）的慈青們，在防疫安全的前提下，聚在一起，為「彩虹康樂中心」（Rainbow Adult Day Health Care Center）會員長輩，書寫了140張生日卡片和聖誕卡片。攝影 / 陳毓琪



疫情期間，慈濟努力推素，慈青也不落後，11月6日這天，馬里蘭大學（University of Maryland）和加州大學聖地牙哥分校（University of California, San Diego）兩校的慈濟青年社團，聯手舉辦網路廚房，分享素蘿蔔糕食譜，更共同發願茹素，在家、在朋友圈裡成為推素最佳代言人。

圖片來源 / Luke Thibodeau

年末發放 — 傳遞愛與希望



12月第一個週日，華森威爾市政府 (City of Watsonville) 與北加州慈濟志工合作，為農工家庭發送聖誕禮物，22位慈濟志工為90個家庭帶去240份聖誕禮物，同時準備了90袋按照家庭人數、年齡，量身打包的衛生用品家庭包，送上溫暖。

攝影 / 朱文廣

感恩節前夕，華府慈濟志工在馬里蘭州蒙郡森美堂小學 (Summit Hall Elementary School) 舉辦發放，30戶由學校社工挑選出來需要幫助的家庭，獲得了由慈濟與蒙郡食物銀行 (Manna Food) 提供的物資：油、米、醬、麵、玉米粉，加上香積麵和香積飯、現值卡、口罩，讓這次感恩節發放的食物籃非常豐富。攝影 / 蔡謀祐



歲末冬季，新澤西櫻桃丘 (Cherry Hill) 的志工在疫情陰影籠罩下，仍前往經濟困難的肯頓市，在遊民熱食中心 (Camden Cathedral Kitchen) 舉辦冬季發放，除了手套、帽子、襪子和圍巾，等保暖物品，還有急難生活包和一張靜思語，希望能溫暖遊民們的身與心。

攝影 / 潘子基



12月16日，慈濟德州分會志工到推動「幸福校園」項目的蘭蒂斯小學(Landis Elementary School)，為該校35位學童捐贈嶄新的冬衣。每一個禮物袋還加裝了兩包香積飯、十只外科口罩和一本慈濟美國英文季刊，為孩子們提供身心健康成長的資糧。攝影 / 蕭麗娟

感恩節假期過後，紐約慈濟志工舉辦了有25年傳統的冬衣發放。由於今年疫情嚴峻，每一件冬衣都顯得特別珍貴。陳設猶如跳蚤市場的冬衣發放處，引來許多民的關注，志工還為街友們準備了美味的素便當，暖心暖身。攝影 / 林晉成



12月12日清晨，北加州慈濟志工與矽谷地區的食物銀行(Second Harvest of Silicon Valley)合作，在東帕洛阿圖的瑞文斯伍德中學(Ravenswood Middle School, East Palo Alto)，打包各類食物進行發放，慈濟志工還佈置了聖誕禮物發放現場，為個案家庭發放225份禮物。攝影 / 謝琬娟

自2014年起，慈濟人定期至德州休士頓市的「溫泉村家暴婦女安置中心」(Wellsprings Village)，提供受其庇護的婦女物資和心靈上的援助；2020年疫情期間，志工定期捐贈該院市面上緊缺的個人防疫用品；12月16日當志工帶著聖誕禮物再度到該院探訪時，該院頒贈了「年度人道主義精神獎」給慈濟志工。攝影 / 蕭麗娟



深入社區 — 關懷溫暖身心



12月6日加州灣區因疫情上升再度執行居家令(Stay-at-home order)，北加州慈濟志工在完成兩次探訪山景城鐵道旁拖車屋之後，搶在居家令實施前一天，為拖車屋居民送上冬季禦寒物資：毛毯、外套、布口罩、清潔用品、以及方便沖泡的慈濟香積飯和香積麵，居住在拖車屋中的移民們感動不已。

攝影 / 廖瓊玉

紐約大愛眼科車在疫情爆發後第一次義診，深入疫情最嚴重的地區之一艾姆赫斯特(Elmhurst)，服務當地的西語裔低收入家庭。當日有22位民眾預約，獲得慈濟提供的免費配眼鏡服務，在年末節日季，慈濟的義診為他們改善了生活的不便，也給他們帶來了新年的新氣象。

攝影 / 海克特



北加州灣區十二月的冬雨中，開車進入灣區南方聖塔克魯茲縣(Santa Cruz County)的戴文波特(Davenport)小鎮，轉進一條長長的山野鄉間道路斯旺頓路(Swanton Road)，為在這條路上，受疫情和山火影響的西裔農工、清寒學生，和山火災民送去關愛。

攝影 / 廖瓊玉



12月19日，佛羅里達州奧蘭多的慈濟志工驅車兩、三小時來到甘斯維爾城 (Gainesville)，為關懷了23年的「塔卡查理身心障礙中心」病患，送去一袋袋充滿愛的聖誕禮物。疫情期間，療養院謝絕訪客，節日之際，格外淒清，聖誕禮物帶著志工們心意，溫暖病患與醫護人員。攝影 / 趙甫錡

慈濟芝加哥分會自疫情發生後，每月持續捐贈防疫用品給伊利諾大學芝加哥分校轄屬醫院，圖為芝加哥分會執行長謝濟介在十一月再次捐贈物資時，把握機緣向該校人員介紹慈濟香積飯、香積麵。攝影 / 馬樂



夏威夷歐胡島西邊的學區，有600多名無家可歸的學齡孩童，為了讓孩子不為求溫飽而斷送學業，12月7日到15日夏威夷慈濟人將23,000包的香積飯，送給學區援助街友貧童，培育行善的下一代。攝影 / 林桓璽

堅定心念 播撒人間善種

撰文 / 錢美臻

在肆虐全球的新冠肺炎 (COVID-19) 疫情威脅下，全球慈濟人心念堅定穩定踏入社區暗角，用行動的力量播灑人間善種。

英國



慈濟人11月15日在英國伍斯特郡的埔域 (Powick, Worcestershire)，進行「大愛馳援 讓愛菲揚」募心募愛，慈濟志工到加油站向老闆羅伊 (Roy) 說明菲律賓風災，獲羅伊認同可在櫃檯放置菲律賓募款海報啟發更多人善心。攝影 / 王素真

德國



慈濟在德國南部巴伐利亞州 (Bayern) 捐贈多所醫院和照護中心共20萬只口罩，圖為巴伐利亞東南醫院 (Kliniken Suedostbayern) 在網頁介紹慈濟的大愛援助。圖片來源 / 慈濟德國分會

黎巴嫩



土耳其志工12月12日至黎巴嫩貝魯特 (Beirut)，舉辦食物發放援助受到港口爆炸案波及的貧困家庭，每一戶可領取到重達29公斤的物資。

攝影 / 穆罕默德·阿爾·傑麥爾 (Mohammed Nimr AlJamal)

土耳其



位於土耳其的慈濟滿納海國際學校在九月舉辦認識台灣特展，學校教師及人文班學生，藉由展覽讓大家能更認識慈濟發祥地台灣的文化風俗。

攝影 / 余自成



加拿大



慈濟人在加拿大渥太華市的達豪西食物銀行 (Dalhousie Food Cupboard, Ottawa) 舉辦熱食發放，每份餐盒均附上勸素卡呼籲茹素護生。

攝影 / 王志煌



海地



海地拉薩琳綜合學校 (OPEPB) 於12月8日天主教重要節日「聖母無原罪日」的當天舉辦感恩慈濟典禮，並進行定期的大米發放。

攝影 / 凱辛雅 (Keziah Jean)



智利



智利首都聖地牙哥大區 (Santiago) 因疫情封城，慈濟志工在12月13日申請外出到拉平塔納市 (La Pintana)，在有限的時間內為當地171戶家庭舉行第35次的紓困糧食包發放。圖片來源 / 慈濟智利聖地牙哥聯絡處



厄瓜多



厄瓜多慈濟志工11月9日第五次到曼納比省 (Manabi) 曼塔市的聖馬刁 (San Mateo, Manta)，舉辦新冠狀肺炎物資發放，志工送上大米及生活物資給民眾。圖片來源 / 慈濟厄瓜多聯絡處



玻利維亞



12月8日，玻利維亞慈濟志工在聖塔克魯茲市 (Santa Cruz de la Sierra) 拉斯佩尼亞斯 (La Pena) 進行紓困發放，受疫情影響的家庭每戶可領取37公斤食物。攝影 / 謝禎祥



墨西哥



慈濟墨西哥聯絡處啟動以工代賑製做布口罩項目，援助因疫情而失業的鄉親。

圖片來源 / 慈濟墨西哥聯絡處

印尼



印尼北蘇門答臘省的棉蘭市(Meda, Sumatera Utara)十二月連降豪雨，導致河水暴漲引發洪災，淹沒附近七個鎮。慈濟人12月12日至丹絨平安村(Tanjung Selamat)捐贈軍方打掃工具，並協助清掃復原家園。攝影 / 陳俊賓

菲律賓



菲律賓慈濟志工在11月13日梵高颱風(Typhoon Vamco)後，至災區馬利僅那市(Marikina City)勘災，路上滿是泥濘與泡水的家具與廢棄物。圖片來源 / 菲律賓分會

越南



越南中部水患成災，胡志明市(Ho Chi Minh City)的慈濟人，搭機飛往中部賑災，在12月5日至13日進行一連串的賑災發放活動。圖片來源 / 慈濟越南聯絡處

泰國



12月19日，慈濟志工在泰國曼谷市沙攀松區(Saphan Sung, Bangkok)發放生活包，聽到志工呼籲，居民都捐出愛心幫助苦難的人。攝影 / 蘇品緹

緬甸



緬甸慈濟人11月15日與16日，與當地社會福利部合作在仰光市達格大鎮區(Thaketa, Yangon)的貧民窟，進行紓困發放，每個發放點都會向居民介紹證嚴法師與慈濟。攝影 / 奈·圖拉(Nay Thura)

柬埔寨



柬埔寨慈濟志工與當地殘障協會在11月8日舉行第三次物資發放，志工攙扶民眾，並協助搬運物資。攝影 / 黃淑珍



澳洲



2019年9月澳洲新南威爾斯省 (New South Wales) 森林大火延燒數月，歷經一年多仍有許多災民未恢復正常生活；慈濟志工10月31日再度至優若般搭拉市 (Eurobodalla) 發放，並與災民分享竹筒歲月的故事。圖片來源 / 澳洲分會



紐西蘭



紐西蘭慈濟人12月11日至奧克蘭社區老人院、療養院，為院內長輩進行耶誕慰訪，以中西合璧的美味素食餐點贏得長者好評。攝影 / 吳美瑞



南非



慈濟南非分會於1992年成立迄今，扎根當地28個寒暑，11月15日在約翰尼斯堡 (Johannesburg) 舉行改建靜思堂動土典禮，2022年落成後將成為慈濟在非洲的首座靜思堂。攝影 / 林岱融



慈濟南非分會12月6日在西克魯格斯多 (Krugersdorp West)，進行濟貧紓困食物包發放，民眾在了解慈濟竹筒歲月精神後，紛紛掏出零錢投入竹筒撲滿。攝影 / 蔡凱帆



史瓦帝尼




史瓦帝尼 (Eswatini, 前國名為史瓦濟蘭) 慈濟人在社區推廣開墾菜園，並成立60多個供食站，在曼齊尼 (Manzini) 大愛農場，每週為貧苦孤老幼童供餐一到三次，不只讓孩子吃飽還有贈送新鮮蔬菜。圖片來源 / 慈濟南非分會



辛巴威



辛巴威慈濟志工帶領本土志工，在10月29日至馬斯溫戈省的札卡 (Zaka, Masvingo) 訪視貧困家庭，援助一戶隔代祖孫三人的家庭重建房屋，並帶給他們食物與生活用品。攝影 / 吉亞妮 (Hlengisile Jiyane) 

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 Carmentia 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	
北加州分會 Northwest Region	2355 Oakland Rd. San Jose, CA 95131	408-457-6969 F: 408-943-8420	夏洛特聯絡處 Charlotte Office		4527 Dwight Evans Rd. Charlotte, NC 28217	704-281-8060 F: 704-943-1031	
三谷慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Tri-Valley		925-785-7413	辛辛那提聯絡處 Cincinnati Office		11228 Brookbridge Dr. Cincinnati, OH 45249	513-469-2161 F: 513-469-2161	
聖荷西靜思書軒 Jing Si Books & Café, San Jose		408-457-6981	哥倫布市聯絡處 Columbus Service Center	2200 Henderson Rd. Columbus, OH 43220	614-457-9215 F: 614-457-9217		
舊金山支會 San Francisco Branch	2901 Irving St. San Francisco, CA 94122	415-682-0566 F: 415-682-0567	德頓聯絡處 Dayton Service Center	1459 E Dorothy Lane Dayton, OH 45429	937-701-7111		
聖馬刁慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, San Mateo	2675 Ralston Ave., Belmont, CA 94002	650-888-1582	克里夫蘭聯絡處 Cleveland Service Center	1076 Ford Rd. Highland Heights, OH 44143	440-646-9292 F: 440-646-9292		
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	波特蘭聯絡處 Portland Service Center	3800 SW Cedar Hills Blvd #194 Beaverton, OR 97005	503-643-2130 F: 503-643-2130		
莫德斯度聯絡處 Modesto Service Center	1100 Carver Rd. #J Modesto, CA 95350	209-529-2625 F: 209-529-2625	波特蘭慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Portland	12250 SW Conestoga Dr., Beaverton, OR 97008	503-841-7776		
士德頓聯絡處 Stockton Office	1212 W Robinhood Dr. #3D Stockton, CA 95207	209-957-7800 F: 209-957-7800	費城聯絡處 Philadelphia Office	107 North 9th Street Philadelphia, PA 19107	215-627-1915 F: 215-627-1916		
庫普提諾慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Cupertino	1280 Johnson Ave San Jose, CA 95129	408-823-8799	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 F: 412-531-8341		
聖塔羅莎聯絡處 Santa Rosa Office	1615 Cleveland Ave. Santa Rosa, CA 95401	707-546-1945	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		
沙加緬度聯絡處 Sacramento Service Center	1820 Tribute Rd. # J Sacramento, CA 95815	916-568-5800	休士頓靜思書軒 Jing Si Books & Café, Houston		713-981-8966		
尤開雅聯絡處 Ukiah Office	527 S State St. #B Ukiah, CA 95482	707-462-2911 F: 707-462-2911	休士頓大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Houston		713-395-0303 F: 713-395-0305		
奧克蘭聯絡處 Oakland Service Center	620 International Blvd. Oakland, CA 94606	510-879-0971 F: 510-879-0971	奧斯汀聯絡處 Austin Service Center	7221 Northeast Dr. Austin, TX 78723	512-491-0358 F: 512-926-1373		
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	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		
佛瑞斯諾聯絡處 Fresno Service Center	7421 N Maple Ave. Fresno, CA 93720	559-298-4894 F: 559-298-4894	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		
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		
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	達拉斯大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Dallas		214-446-1776 F: 214-446-1772		
亞特蘭大支會 Atlanta Branch	2000 Clearview Ave. #100 Atlanta, GA 30340	770-458-1000	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		
亞特蘭大慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Atlanta		770-986-8669	瑞其蒙聯絡處 Richmond Service Center	1318 Tomahawk Creek Rd. Midlothian, VA 23114	804-306-6037 F: 804-378-3520		
夏威夷分會/慈濟人文學校 Pacific Islands Region/Academy	1238 Wilhelmina Rise Honolulu, HI 96816	808-737-8885	西雅圖支會/慈濟人文學校 Seattle Branch/Academy	15800 SE Newport Way Bellevue WA 98006	425-643-9104		
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	密爾瓦基聯絡處 Milwaukee Office	5356 W. Silverleaf Ln. Brown Deer, WI 53223	414-357-8427		
芝加哥中國城 Chicago Chinatown Service Center	215 W 23rd St., Chicago, IL 60616		麥迪遜聯絡處 Madison Office	726 W Main St. #302 Madison, WI 53715	608-268-7692		
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
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



TZU CHI USA



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



慈濟志工在南加州史上最大的山火之一伍爾西山火（Woolsey Fire）爆發後，關懷當地至今，是兩年多來協助災民一步步重拾新生的力量。圖片來源 / 慈濟美國紀錄短片《Saving Seminole》截圖