美國 慈濟世界

TZU CHI WORLD U.S.A.
Serving with compassion
雙月刊 244
2022 年 11-12 月

賑災紀實：
佛州伊恩颶風過後

把愛帶到遙遠的維德鎮

【全面應對氣候變遷峰會】專題報導

倉庫變道場　慈濟亞特蘭大落地生根

淨斯

花蓮慈濟醫院與靜思團隊首創研發

淨斯本草飲

JING SI HERBAL TEA

大地蘊草木 滋養眾生身

清潤 | 安神 | 提升防護力

草本系列

淨重 NET WEIGHT:
168g (5.93oz)
12包入 (12 bags)
一次須二入
加600cc水 煮5分鐘

上網瀏覽: **JingSi.shop**

《淨斯本草飲》
大眾使用
保養身體健康

慈濟醫學中心中西醫團隊及
教授群與五位博士、靜思團隊
共同研發，匯集眾人力量完成

美國 慈濟世界
雙月刊 2022 年 11 - 12 月 244 期

目錄

【證嚴法師開示】
2 轉識成智做環保
撰文 / 釋證嚴

【編輯的話】
4 最人道的救助　是讓天下無災
撰文 / 王偉齡

【封面故事】賑災紀實

怪獸颶風伊恩（Hurricane Ian）重創佛州，慈濟迅速於 10 月 15 日於重災區阿凱迪亞市（Arcadia, FL）舉辦首場發放。攝影 / 羅奇華

06 佛州伊恩颶風過後
採訪、撰文 / 羅奇華、范婷、蘇素珍
編輯 / 王偉齡

14 把愛帶到遙遠的維德鎮
採訪、撰文 / 張今寶、廖瓊玉；編輯 / 宋小可

【全面應對氣候變遷峰會】專題報導
18 糧食系統改革的推手
撰文 / 錢美臻

25 把世界還給未來的主人
撰文 / 宋小可

32 消失的地中海糧倉　崛起的女性力量
撰文 / 王偉齡

38 行動！與氣候焦慮握手言和
撰文 / 羅奇華

42 永續生活小撇步
撰文 / 劉嘉麗

【素行動】
44 吃一口對環境氣候友善的餐點
撰文 / 錢美臻

【焦點動態】
48 倉庫變道場　慈濟亞特蘭大落地生根
採訪 / 范婷、馬樂；撰文 / 陳辰

54 慈善星期二：改變世界的一己之力
撰文 / 王偉齡

【薰法中覺醒】
56 道糧不足　慧命羸瘦
分享者 / 朱心如；編輯 / 李成林

【幸福廚房】
58 氣候峰會宴客料理
食譜提供 / 周雅美；編輯 / 李成林

60【美國慈濟脈動】
編輯 / 劉嘉麗

62【寰宇慈濟】
編輯 / 劉嘉麗

64【全美慈濟分支聯點】

■ 封面 / 怪獸級颶風伊恩（Hurricane Ian）造成的經濟損失，可能成為美國歷史上前五大。攝影 / 門海梅（Jaime Puerta）

■ 慈濟美國總會人文志業發展室
■ 發行人：曾慈慧
■ 編輯組：范婷、錢美臻、宋小可、張今寶、李成林、劉嘉麗、陳辰、羅奇華、王偉齡
■ 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

■ 投稿或與編輯團隊聯繫，請電郵至 journal@tzuchi.us。
■ 全美各地慈濟人的故事，將持續發佈在慈濟美國與《美國慈濟世界》官網中，線上閱讀請連結慈濟美國官網：www.tzuchi.us/zh 與《美國慈濟世界》官網：journal.tzuchi.us/zh。

為地球盡一份心力！慈濟推環保回收，惜物愛物、延續物命。圖片來源 / 佛教慈濟基金會

轉識成智做環保

證嚴法師開示

過去幾年，我時常提起「大哉教育」，因為在漫長的時間裡，不知道什麼時候會發生什麼事。總是聽聞四大不調釀致災情，無論是在美國、大陸或歐洲，國際間的水災、風災、火災接二連三襲來，我們真的要提高警覺，防護之心不可無。大地平安，人才能平安；要保護大地，就要節能減碳、降低污染。

有些人認為「碳足跡」是垃圾造成的，其實「足跡」本身就會導致「碳」排放。例如山林並非適合人類居住之地，有商人為了招攬遊客而開發，又拓寬道路讓車輛不斷輾壓山體，遊客將垃圾帶上山，這些都是對森林的破壞。本來高大的樹木可以做好水土保持，如今卻被過度砍伐，帶來火災、水災等危機。我們若為了一時的快樂，讓追逐錢財的人傷害大地，「商」機也就是「傷」機。

我們往往出於喜歡，隨著欲念驅使而去購物，購入物品又很快丟棄變成垃圾。這些垃圾若掩埋處理，有多少土地可掩埋垃圾？若焚燒處理，碳排放對空氣的污染也很大。因此，我常說人人對垃圾與污染都有責任，倘若一直受到商業帶動欲念而消費，就會造成更多污染；消費少一點，更惜福惜物一點，讓物品耐用一點，垃圾就會減量。

面對山林砍伐、垃圾過量的重重危機，還是期待人人「轉識成智」；轉變「追求享受」的意識，心靈少欲知足，對大地也

加州橙縣環保志工彎腰做回收。攝影 / 蘇慧情

沒有虧欠。有一群人已經思考如何實踐人生的目標，不只不會只顧消費、享受，還願意關照大地。他們就是有智慧、有耐心的環保志工。

世間有許多人很傲慢，以為「只要我歡喜，有什麼不可以」，於是「歡喜做」，只好「甘願受」；但是環保志工卻是「甘願做，歡喜受」，心甘情願地伸出雙手處理垃圾，讓垃圾變成資源。常見志工為了大地做資源回收，推車爬坡都甘願。他們不是拿薪水，而是自掏腰包買車、買工具，投入自己的時間、體力。這種付出的精神，就是菩薩。

日前與臺灣各地環保站視訊連線，看見志工分享心得，他們伸出雙手，放下身段，哪怕是在樹下或是簡易搭棚子，都可以成為社區環保點；在大太陽底下去載、去撿也不惜辛勞。而且大家感情很好，若有人蹲著做分類，就趕快去拿椅子來，老菩薩坐矮椅子較辛苦，就讓他坐高一點，再來摺疊回收紙。「休息了，吃點心喔！」「等一下，我這裡先撿好！」聽到這些聲音互動，如此和睦，點滴付出，真的很感動。

我們也可以這樣「轉識成智」，將以往的知識、感受轉為智慧；辛苦一點、節省一點，就可以減少污染；多一個人淨化，就多減一分污染。轉念一下，生活也能輕鬆自在，而且對整個地球、整片虛空幫助很大，所以別說「不差我一個」。很期待人人互相呼籲、互相勉勵、互相招呼，發揮環保菩薩的軟實力，才有辦法淨化人間、保護大地。

釋證嚴

最人道的救助 是讓天下無災

撰文 / 王偉齡

為颶風伊恩（Hurricane Ian）挑選照片時，心像綁了鉛塊一樣沉，因為有太多太多的影像，都在視覺上震撼到足以登上封面……這是一個甚麼樣的災難？規模之大，力道之猛，踩踏過後，佛羅里達州（Florida）這個人類耗費數百年建造的「花之嶼」輕易就被抹去了顏色，正如佛州出名的狂歡派對裡的濃妝豔抹，在派對結束後花了妝容，虛弱、蒼白、慘敗……。

鏡頭下的顯影，凝結了一瞬間人們對大自然反撲的驚懼，而這些影像，成了又一個氣候變遷編年史上的見證——但這樣的見證卻是由多少人的心碎堆砌而成？

破碎，是本期雜誌的前奏，破碎的社區、破碎的家庭、破碎的心……但筆觸沒有停留在絕望，災難後的堅韌、深刻的省思，正是災變頻傳的這個世代最需要的——南部颶風、西岸山火，有人性互助的光輝，在災民最需要的時刻提供急難救助緩解災後一無所有的燃眉之急；而九月份慈濟美國在紐約氣候週主辦的「全面應對氣候變遷峰會」(Holistic Climate Solutions Summit)，則是要為這些日益頻繁的苦難，找出長久的、全面性的解決方案。

畢竟，最人道也最實際的救助，就是讓天下無災。

人類的偉大，不在於有形的「人定勝天」，從每個災難中都顯而易見，人類的建設，在大自然面前可以像玩具一樣被搗毀。但不會被搗毀的，是精神，和願意讓世界變得更好的那份反思和努力。

TZU CHI USA

感恩與行動的時刻

慈濟美國跨出的每一步，都因您的護持而走得更遠更堅定！
感恩您一路陪伴，讓愛涓滴成海，
凝聚用「善」與「智慧」改變世界的力量。

- 網路捐款：**donate.tzuchi.us/zh**
- 手機應用程式：一指積善 **Tzu Chi Connect**
- 支票捐款：抬頭註明“**Tzu Chi**”，
  並郵寄至您所在地最近的慈濟分支聯點會所。
  全美慈濟會所地址請查閱： **tzuchi.us/zh/offices**

@TzuChiUSA

封面故事

賑災紀實：
佛州伊恩颶風過後

採訪、撰文 / 羅奇華、范婷、蘇素珍；編輯 / 王偉齡

2022年9月28日四級颶風伊恩登陸佛州，狂風暴雨肆虐沿途的社區，只留下殘破。
攝影 / 門海梅（Jaimei Puerta）

印象中的佛羅里達州海岸，總是椰影搖曳，白沙細細地裹住陽光祝福過的小麥膚色，溫熱的海風拂過動輒數百萬甚至數千萬美元的海景豪宅、還有被用心命名的白色遊艇成排停靠在港，閃亮亮地比所有名貴跑車都要吸睛，任路人投以豔羨的眼光——但 9 月 28 日怪獸級颶風伊恩（Hurricane Ian）登陸後，這個從上而下鳥瞰、幅度總是優雅悠閒的海岸線扭曲變形，如同被轟炸過的戰後廢墟……那些遊客們原本會掏出手機瘋狂拍照的遊艇，就堆疊在柔腸寸斷的道路上，有的甚至被大水沖進民宅！如今大水褪去，留下一臉茫然的災民。

美國南部多處慈濟志工，在災後第四天立刻組成伊恩颶風勘災團深入重災區，繞過那些豪宅後，發現許多低收家庭就落腳於不遠處的移動房屋社區，原本就簡陋的住房在狂風暴雨中不堪一擊，打工的農地、工廠、餐廳、漁船、觀光船也都毀壞……災後重建尤其艱辛。

封面故事

只要我們在一起

「當時水淹到了四英呎高，我不在，我及時撤離了，沒有撤離的人被水淹到胸口。」安瓊莉卡·拉蒙（Angelica Ramon）是邁爾斯堡市克盧薩移動房屋社區（Caloosa Mobile Home Community, Fort Myers）的領袖，帶著志工走訪社區了解災情：「有人來搶救他們，甚至那位女士也是……」她手指著一位忙著把家中泡水雜物清出屋外的社區居民：「她是等到軍隊來才得到營救，因為（那種情況下）沒人幫得了她……」

安瓊莉卡告訴志工，這裡大多數居民為西語裔，不會講英語，且多在附近海灘工作。颶風摧毀了海灘，也切斷了很多居民的收入來源，他們的家都嚴重受損，家具內飾全部報廢，基本生活需求都無法滿足。整個社區約有 500 人，其中大部分是孩子，許多人沒有其他的地方可去，只能睡在廢墟裡、泡過水的床墊上：「我們需要家用電器、沙發，孩子們的學習用品也都沒了，請幫幫忙……給他們買一些生活用品和沙發，因為他們沒有錢，真的沒有……」

伊恩颶風在佛州降下驚人的雨量，加上陣風時速高達 132 英哩，掀翻了屋頂、也掀起陣陣巨浪。根據國家海洋大氣總署（National Oceanic and Atmospheric Administration）資料，伊恩颶風在佛州多個地區帶去千年一見的密集降雨。洪災，奪走上百條人命，而活著的人，必須面對驚恐如夢魘般揮之不去。

「我們全部是從這裡出來的，扶著牆，慢慢走到車那邊……」志工的勘災腳步停在一個掛著五顏六色漂亮裙子的屋前，那是年輕災民雅琪拉·奧爾蒂斯（Yadira Ortiz）和她媽媽、年邁的奶奶、年幼的弟妹住的家。她告訴志工，洪水爆發那一天，

志工進入克盧薩移動房屋社區勘災，站在一棟被樹壓垮地基、向左傾斜的移動房屋前。攝影 / 羅奇華

陣風時速高達132英哩，阿卡迪亞市的大樹被連根拔起、民宅毀壞、到處都有一股泡過水的惡臭。攝影 / 門海梅

對於失去一切，雅琪拉感到非常傷心，但她能想象，她的媽媽比她更難過。說到這裡，雅琪拉留下了眼淚。攝影 / 呂佩玲

因為沒有提前收到任何警告，等到最後一刻水從大門奔湧而進時，瞬間就沒過了膝蓋。她們從窗戶逃了出去，但車已無法使用，於是她一手抱著一隻狗，牽著奶奶，媽媽一隻手夾著妹妹另一隻手夾著弟弟，在洪水中艱難前行，水很快就升到了腋下。當到達一處兩層樓的建築時，水位已逼近二樓地板。第二天回到家，家裡什麼東西都沒有了。

「我的母親是一位單親媽媽，看到她在這種情況下如此崩潰，我真的很擔心她，我從沒看過我的母親這樣……我希望她能夠像以前一樣開心又樂觀……」當志工問雅琪拉現在最需要什麼？她指指身後兩輛壞掉的車，因為媽媽和她都需要上班，沒有了車通勤變得十分困難。當問起她們是否想要搬離這個社區時，她表示雖然自己在醫院有了一份不錯的工作，但她怕搬了家突然沒了工作，無法還房貸，所以暫時沒有搬家的打算。

> 我媽媽說只要我們全家人都還在一起，一切就會越來越好。
>
> 卡盧薩移動房屋社區災民
> 雅琪拉·奧爾蒂斯

那樣的味道

從 10 月初開始，勘災志工團就親訪佛州各個重災區——松島（Pine Island）、阿凱迪亞（Arcadia）、邁爾斯堡、奧蘭多（Orlando）、那不勒斯（Naples）……同時進駐「災後復原中心」（FEMA Disaster Recovery Center），著手登記災民資料，為大規模發放做準備。

慈濟進駐重災區李縣（Lee County）災後復原中心，圖為勘災團隊（從左至右）楊奕宏、張維光、楊甦蘇、詹翠華、林智、白淑宜、羅振雄。攝影 / 范婷

封面故事

災民眼中的茫然，讓志工心疼。攝影 / 蔡長治

莫爾特（Molt）陪著一位女性友人來向慈濟登記，那位女性友人面容疲憊且憂傷。在朋友填寫資料過程中，莫爾特給志工看了朋友拍的視頻——颶風引發的洪水狂妄摧毀一切、像浪潮瞬間灌滿了整個社區，只留下屋頂像一葉扁舟。莫爾特告訴志工，在這場颶風中，他失去了五位朋友……話語未竟，他的朋友悲傷地呼喚他，因為她無力再完成填表。莫爾特接手，一切都填完後，扶起了蹲在地上的友人……志工們不敢問到底發生了什麼，只能紅著眼圈在心裡默默堅定地發願，要給到他們真正的幫助。

志工們接待到了好幾位行動不便者。琳達（Linda）是被她的男友推來的，身上散發著不太好聞的味道。她和男友租住的房屋在颶風中被嚴重破壞，現在只能棲身在車裡，沒有固定地址，洗澡和上廁所只能去公廁解決。大家突然間明白，那樣的味道更像是生活對命運深深無力後的妥協……。

松島海邊十字架林立，紀念那些颶風中的往生者。攝影 / 黃友彬

來到慈濟桌前尋求幫助的人們，有的坦然，願意開口說出自己的需求，並在離開時和慈濟志工們一一握手表達感謝；有的悲傷一眼就能看出，填到家庭住址或家庭成員時就紅了眼；有的憤怒焦急，有些許不耐煩但又感恩他人的幫助……雖然無法知道每一個人都經歷了什麼，但他們都飽受「失去」的折磨，都在努力穿起堅強的鎧甲面對現實，重建生活。

祈禱歌聲

面對這個可能創下佛州史上損失最慘重的颶風，必須要集結眾多的力量，才可能修補災後的千瘡百孔——心靈的、身體的、家園的……。

這次慈濟德州分會和過去合作過的夥伴再度攜手，其中包括「雷德蘭基督教移

民協會」(Redlands Christian Mirgrant Association，簡稱 RCMA)，這個協會長期關注農工權益及低收入家庭兒童教育，為全州超過三千五百個低收家庭及六千多名孩童提供服務。2017 年艾瑪颶風（Hurricane Irma）災後，慈濟主動聯繫 RCMA 提供賑災資源，這次伊恩颶風，慈濟再度出動。

「你們曾幫助過我們，現在你們又再來到這裡……」RCMA 位於阿凱迪亞市兒童發展中心的社區關係經理葛洛莉亞·帕迪拉（Gloria Padilla, Community Relation Manager)，心疼平時就已經資源十分拮据的家庭，而現在這些家庭即使房屋半毀甚至全毀，很多會因為非法移民身份不敢對外求援……。

當葛洛莉亞被問到慈濟提供給每一戶幾百元的現金是否能起到真正的作用時，她紅了眼框：「很多家庭連些基本生活用品都買不到，你們的幫助看起來雖小，但作用很大。有些人患糖尿病、高血壓，他們都沒有錢能買藥，所以那真的是靠我們、靠你們一起去幫助這些家庭。」

這些家庭，是佛州重要的勞動力提供者，有的在醫院服務、公共運輸駕駛、為當地政府或電力公司工作……他們是社區的骨幹、每天承載著社區的靈魂和心跳。為了加速社區復原，慈濟隨即在 10 月 15 日於阿卡迪亞市和邁爾斯堡市進行兩場發放。考量美國通貨膨脹、物價飆漲，災民家園損壞嚴重，因此提高發放金額，**依照家庭人口，每戶可領取 800 至 1,200 美元不等的現值卡。**

災後如孤島，松島移棟房屋社區遲遲盼不到物資馳援。攝影 / 羅奇華

封面故事

「一開始很多災民問我們什麼時候、什麼地方能領取現值卡時，我是忐忑的，因為都還是未知數。我只能告訴他們，請相信我們。」抱著這樣一份承諾，奧蘭多慈濟志工張維光，和多州集結而來的志工們立即行動，12 日開始尋找合適的發放場地，13 日確定場地並向災民發送領取信息，15 日落地發放，將手中一份份物資，恭敬地送到災民手中，拍拍災民的背，或給一個深深的擁抱，傳遞著無聲的訊息——你們的苦，我們聽見了。

當志工帶著所有人祈禱時，災民雙手合十、緊閉雙眼、眼淚撲簌簌地滑落……「祈禱、歌聲，帶來希望……」災民凱倫·愛伯特（Karen Awis Ebbert）在當下獲得的不只是物質上的支援，還有重生的力量：「我們會謹記於心來回饋，我會盡己所能，如果我能以任何方式提供幫助，我會

從10月15日起，慈濟每個週末都在災區舉辦大型發放。圖中白衣者為凱倫，因感動而落淚。攝影 / 羅奇華

收到慈濟累聚愛心的竹筒，災民發願將把愛傳出去。攝影 / 蔡長治

省下每一分錢，和我所有能給的，來回饋你們所給的。」

「我和我的朋友來這裡，我的朋友她失去了所有家當，只剩逃難時身上穿的衣服和皮包……」一位長者麥可（Michael）在巨大的災難前，和朋友相互依靠扶持：「（拿到現值卡後）我朋友現在坐在車裡，雙眼都哭腫了，因為她無法置信你們是如此慷慨慈悲……我願能十倍來回饋你們的援助，我承諾，在我儘快穩定下來後，我首先要做的事，就是把這份愛傳下去。」

首日兩場發放，共援助 235 戶災民、發放 23 萬 3 千美元、806 人受惠。發放現場，好多的眼淚，好多的擁抱。災民們的眼淚裡，是失去一切的苦，緊緊的擁抱裡，是對慈濟雪中送炭的感激。

> 我真的很開心，因為我們獲得援助。我們要去買床墊，和所有我們需要的用品。太感謝你們！
>
> 卡盧薩移動房屋社區災民
> 安瓊莉卡·拉蒙

總算，不用再睡在已經發臭發霉的床墊上，災區的孩子們也獲得當地台灣移民組織捐助的上百份全新文具用品。安瓊莉卡揮舞著手中的現值卡，興奮地告訴志工，她要讓移動房屋社區裡的其他災民知道，那天穿著藍天白雲制服來勘災的人們，信守了承諾：「或許有些人會不相信我，但這是證據，而且是真實的！這是證據！謝謝你們！」

沒有被遺忘，也不會被遺忘，有難的地方，就有一個名為藍天白雲的「希望」。

封面故事

賑災紀實：

把愛帶到遙遠的維德鎮

採訪、撰文 / 張今寶、廖瓊玉；編輯 / 宋小可

2022 年 9 月 2 日中午時分，位於加州北方的維德鎮（Weed, CA），在高溫強風影響下，山林野火迅速蔓延，「磨坊山火」(Mill Fire) 來勢洶洶，當日晚上州長宣布進入緊急狀態，數千人被下令撤離家園，官方統計山火造成兩人死亡，燒毀了大約 118 棟民宅及其他建築物，災民生活與財產損失慘重。

北加州慈濟志工在了解「磨坊山火」損傷狀況後，於 10 月 9 日在維德鎮社區中心進行賑災。志工從聖荷西（San Jose）、中谷地區（Central Valley）、以及北方城市溪口 (Chico)，或經歷五個多小時車程於前一日先行抵達、或於當日清晨破曉即時出發，協力合作當天的急難救助現值卡與關懷物資發放活動。慈濟北加州分會執行長謝明晉希望，能將所有慈濟志工的關懷，帶到這個遙遠的維德鎮來。

小竹筒裡的大愛

雪莉·斯坎倫（Cherry Scanlon ）和萊赫爾·加扎米 (Lehel Gazami) 夫妻定居維德鎮多年，一直過著平靜悠閒的生活。他們熱愛中古服飾，也格外喜愛古董車。為了參加古董車展，夫妻倆買了一輛產於上世紀 30 年代的古董車，穿著那個時期特

加州持續乾旱。2022年9月2日，「磨坊山火」（Mill Fire）摧毀了北加州維德小鎮，讓許多居民一天內痛失遮風避雨的家園。攝影 / 蔣國安

北加州慈濟志工於10月9日賑災，發放總計29,100美元的現值卡、35條環保毛毯，嘉惠民眾98位。攝影 / 蔣國安

有的中古服裝，還獲得了比賽獎項。

夫妻兩人回憶山火來襲當日，看到火焰從附近鄰居家開始竄出，載著阻火劑噴灑的消防直升機在空中盤旋數次後，火勢好似已被撲滅，但沒多久原來起火點旁又見火苗再起。隨後當地警消就要大家馬上疏散，匆忙之間夫妻倆人開著他們平常代步的休旅車離開，但家園遭大火吞噬，平靜的生活瞬間就被無常帶走。所幸他們鍾愛的古董車都放在離家大約一小時車程的雷丁鎮（Redding），沒被燒毀。

雪莉夫妻從慈濟志工手上收到可以緊急支應短期生活所需的資源，聽到了慈濟志工在各個需要的地方所付出的種種行動，心中盡是感謝，更有滿滿的感動，因此將身上的零錢都投入桌上愛心竹筒，響應大愛行動。

由於這對夫妻的家就在一條熱門登山路徑旁，經常會遇到不同國籍的人經過，會和倆人聊天，因此他們告訴志工心中所立下的願。

> 我們會把握機會，把慈濟竹筒助人的精神傳給路過的人，讓有緣的人都能聽到這個竹筒的故事，也能發心幫助別人。
>
> 災民　雪莉·斯坎倫

近百歲的老奶奶行動不便，志工趕緊上前幫忙。
攝影 / 蔣國安

志工的聆聽和陪伴，讓潔絲美露出久違的笑容。
攝影 / 蔣國安

許多災民來到發放中心，述說著不同的故事。

97 歲老太太瑪莎·麥克維（Martha McVehee）在 68 年前和先生及親戚們，從密西西比州（Mississippi）來到維德鎮的木材工廠工作，居住多年的老家一夕化成灰燼，是年邁的她怎麼也想不到的意外：「大火發生的時候，整個家到處都是煙，我們什麼事都做不了。」瑪莎老太太搖著頭嘆著：「我真的沒辦法走出來（那天可怕的情況）。」

發放當天瑪莎老太太由大女兒陪同前來發放中心領取現值卡，從陌生的慈濟志工手中領取到關懷物資，令老太太特別感受到無常中的人世溫暖。

潔絲美·馮塞那（Jasmine Vongsena）與父母、擔任消防員的先生、兩個分別才一歲和三歲的幼兒一起住在維德鎮。磨坊山火來襲時，先生因奮勇幫助鄰居脫離火場而受傷，所幸一家人和鄰居都能即時撤離，但維德鎮昔日遮風避雨的家，卻在烈焰中化為烏有。

在火災中受傷的先生在傷勢恢復後，又隨即投入另一場「蚊子山火」（Mosquito Fire）的打火工作，因此災後家中的所有重擔就落在潔絲美身上。當潔絲美收到發放現場慈濟志工的溫暖關懷時，心事終於有人可以傾聽，肩上的重擔總算得到了些許的舒緩，讓潔絲美感受到一份真實的感動，她眼中噙著淚水說：「我真的很感激你們（慈濟志工）遠來幫助我們。」

贏得信任

也許是經歷過太多的磨難，災民黛柏拉（Debra）和先生在接到慈濟志工來電通知現值卡發放活動時，並不相信有人會無償幫助他們，因此夫妻倆一度懷疑是詐騙集團想要趁人之危。抵達發放現場後，他們第一時間就詢問志工如何獲得居民的受災信息。

志工曾佳雯耐心地聆聽夫妻倆人心中的疑惑後，不厭其煩地解釋了慈濟從台灣起步到援助全球的歷史，尤其是在全美各地的關懷發放活動。最後曾佳雯還蹲在黛柏拉夫婦之間，握著他們的手，一字一句地讀完證嚴法師的英文慰問信，此時黛柏拉已淚流滿面。曾佳雯起身給了黛柏拉深深的擁抱，黛柏拉臉上感動的淚水又逐漸被欣喜的笑容取代，而她的先生則迫不及待地掏出身上的所有現金，一股腦兒地都投到愛心竹筒裡。

住在聖荷西的慈濟志工曾佳雯，長年來參與加州山火賑災行動，每次都是和志工團隊遠程跋涉，到達需要救助的陌生災區膚慰受創災民。幾乎在每次的賑災行動中，她都會碰到深受感動的災民將身上僅有的零錢投入愛心竹筒，甚至碰過災民將現值卡回捐給慈濟，希望能幫助更多更需要的人。

曾佳雯回憶起每一幕災民的大愛回饋畫面時，感動地說：「我們希望能傳遞給災民一種訊息，慈濟志工給予的不只是金錢，而是一份滙聚來自全球暖暖的愛。」

> 我相信受到幫助的人，有一天會把這份愛再傳遞出去，給更多需要的人——這就是慈濟大愛的循環。
>
> 慈濟志工　曾佳雯

山火無情，一夕帶走了人們的所有；愛心點滴，日日累積著心中的善念。慈濟志工將各地的涓流大愛，匯集成支持的堅強力量，帶到每一個需要的地方，讓受苦的人擁有更多的陪伴與勇氣。

除了物資，志工也陪伴災民的孩子，讓幼小的他們能在苦難中依舊享有笑容。攝影 / 蔣國安

專題報導

糧食系統改革的推手

撰文 / 錢美臻

「明天是個大日子！慈濟舉辦的國際大型論壇『全面應對氣候變遷峰會』(Holistic Climate Solutions Summit）即將登場，未來一週將進行 22 場重要座談，在這之前我必須做好準備工作。」2022 年 9 月 18 日一大早，慈濟「全球合作發展事務室」(Global Partnership Affairs Department，簡稱：GPAD）的美國團隊負責人裘曜陽，便趕來位於

9月19日至25日，紐約「大愛人文中心」主辦「全面應對氣候變遷峰會」，邀請來自全球的專家、環境組織倡議者、政府單位、年輕人、宗教團體代表、聯合國官方代表，共同為緩解氣候變遷找解答。攝影 / 林晉成

紐約曼哈頓的「慈濟大愛人文中心」(Tzu Chi Center）與志工們匯合，眾人各司其職地進行場地布置、影音直播設備測試、菜單試作等前置準備工作。人人忙碌穿梭在大愛人文中心的五個樓層之間，上下樓梯輕快的腳步聲，彷彿是一首朝氣蓬勃的陽光行進曲。

「紐約氣候週」(Climate Week NYC)和第 77 屆聯合國大會（77th UN General Assembly）召開之際，全球各國政府和民間組織、企業代表再度匯集到紐約，進行國際性議題的討論協商；慈濟也在同時間籌備、邀約和執行了「全面應對氣候變遷峰會」，在 30 多個合作非營利組織的代表、政府代表、聯合國官方組織代表和近千人次的聽眾出席中，圓滿完成了 22 場高質量的論壇。

專題報導

為弱勢發聲

不同於以往參加別人主辦的氣候會議，這次會議是慈濟在 2003 年正式成為聯合國非政府組織一員、2008 年成立「聯合國小組」（現更名：「全球合作發展事務室」）、並在 2010 年獲得「聯合國經濟社會理事會非政府組織特別諮詢地位」（NGO in Special Consultative Status with ECOSOC）後，**首度主導和舉辦大型的氣候變遷國際峰會。**

「去年九月『聯合國糧食系統峰會』(The UN Food Systems Summit) 舉辦前，慈濟串聯七個同在聯合國關注此議題的宗教團體，創建了『聯合國宗教界糧食系統聯盟』（The Faith and Food Coalition）。」裘曜陽指出，糧食系統改革是涉及人權、女權、環保等多面向的探討，當前已有 30 個組織加入。

而這次峰會就廣邀這群聯盟夥伴參與，不僅在聯合國大會期間持續傳達宗教界對聯合國改革全球糧食系統進展的關注，更將峰會所凝聚的共識、產生的結論，用於九月底受邀參加的「白宮會議：飢餓、營養與健康」（White House Conference on Hunger, Nutrition, and Health），建言美國政府解決糧食分配不均與營養失衡的糧食系統轉型之策，以及可同時達到緩解氣候變遷的雙贏變革。

出席「全面應對氣候變遷峰會」的聽眾專注聽講。攝影 / 海克特（Hector Muniente）

與會者在「全面應對氣候變遷峰會」中熱烈參與討論。攝影 / 邱品豪

我很感謝慈濟舉辦這項活動，讓我們能為遭受氣候變遷影響最嚴峻的弱勢族群倡議發聲，他們往往被聯合國和國際社會忽略。能有一個公開的平台說出他們的故事，繼而喚起國際社會的重視。

「中東北非婦女聯盟」倡議者
阿梅爾·拉赫達爾
（Amel Lakhdari, Middle East and North America Women Coalition）

來自不同組織與宗教背景的代表，在峰會中分成三個小組討論給白宮的建言。攝影 / 錢美臻

美國土地使用比例失衡。圖為來自中南美洲的農工在中加州蔬菜農場工作的景象。攝影 / 廖瓊玉

給白宮建言

根據美國農業部（USDA）全美 48 州土地使用調查報告顯示，全美有 34.5% 的土地用是拿來生產肉乳食品的畜牧養殖場、20.7% 用於農耕種植。然而在總計 391,500,000 英畝的農耕種植地中，卻也只有 19.7%（約全美總土地量的 4％）是用在栽種美國人直接食用的蔬果糧農作物，其他的農耕土地，還是用在種植給牲畜吃的飼料作物。

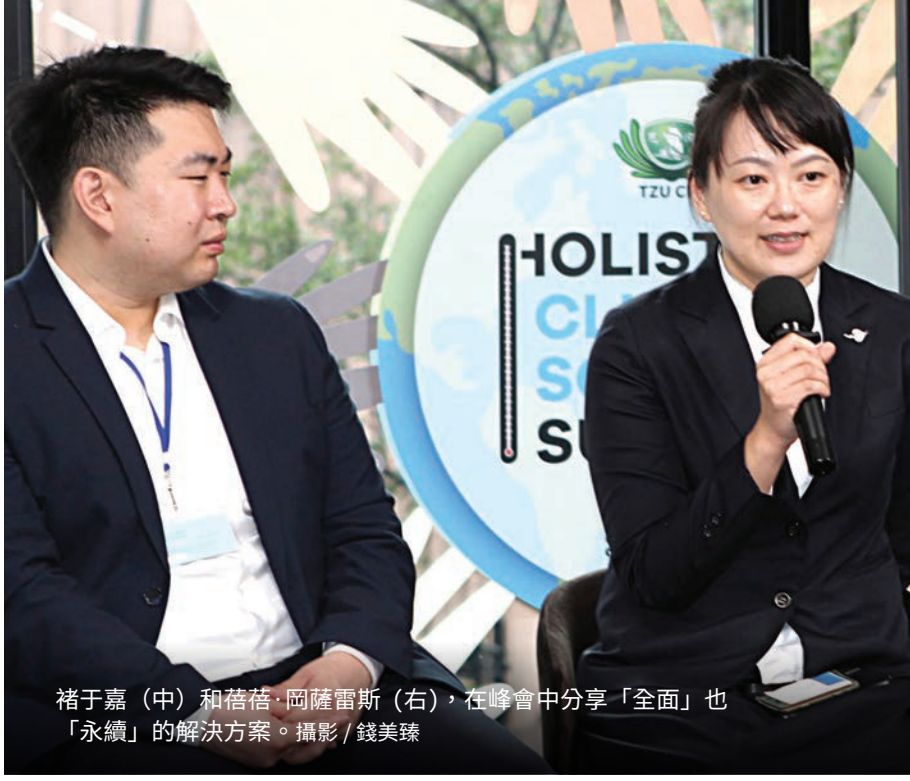
在同樣作為供應美國人食材的土地運用比例上，生產肉食的土地使用量，明顯遠高於生產素食蔬菜的土地量。「若我們把所有用來養殖牛羊的牧場土地，轉換為種植蔬果，我們將能輕易地餵飽全世界的飢餓人口。」裘曜陽解說道。

此外，從美國農業部農產補助計畫中，也可以看到政府提供許多針對畜牧業與酪農業的補助項目，包括牲畜補償、放牧計畫、草場保育、乳品捐贈和乳品利潤保護等各類補助，當局對於畜牧業與酪農業的重視不言而喻。

然而聯合國糧食與農業組織（Food and Agriculture Organization of the United Nations）的研究中，已把畜牧業列為人類活動導致溫室氣體排上的重要來源之一，**全球畜牧業排放的溫室氣體總量占全球 15%，在人為造成的暖化因素中佔比 23%。**

專題報導

因此峰會的其中一日，來自天主教、基督教、佛教等不同信仰的團體代表分享彼此慈善和賑災援助的經驗，更從不同組織對氣候變遷和糧食系統改革的建議中，形成了給白宮的建言。其中調整美國糧農補助比例，正可以大大推進慈濟長久以來大聲疾呼的「茹素護生」。



褚于嘉（中）和蓓蓓·岡薩雷斯（右），在峰會中分享「全面」也「永續」的解決方案。攝影 / 錢美臻

> 政府若把當前直接補助畜牧業和酪農業的預算，轉為更多應用在人類可食用的糧農產業，或是用於輔導畜牧業縮小養殖規模或進行產業轉型，這不僅能讓消費者更容易獲得物美價廉的素食食材，更可以從根本上，降低畜牧業產生的碳排放量和緩解美國人糧食不足的問題。
>
> 「聯合國宗教界糧食系統聯盟」對白宮建言

食物是基本人權

當今偏重肉食養殖的糧食系統加速了氣候變遷，而氣候變遷也反過頭來加速糧食系統的崩壞。根據聯合國糧農組織、世界糧食計劃署和世界衛生組織等機構，在2022 年七月出版的《世界糧食安全和營養狀況》（The State of Food Security and Nutrition in the World 2022）報告顯示，2021 年飢餓人口多達 8.28 億，相當於世界 10% 的人口；且全球約有 23 億人（全球人口 29.3%）面臨中度或重度糧食不足的狀態。報告中更一再強調，氣候變遷造成的天災、區域衝突、經濟震盪等因素，將進一步加劇世界糧食安全和營養不良的問題。

「優食行動」（Eat Better Wa'ik）的創辦人蓓蓓·岡薩雷斯（Bibi La Luz Gonzalez）是國際組織評選為改革糧食系統和氣候行動的全球五十位青年領袖之

一，也是這次慈濟主辦氣候峰會的合作企劃者：「能獲得和擁有食物應是基本人權！我們的價值觀必須改變，我們要學會去放棄一些既有的東西或生活習慣，要更留意我們的行為會對地球和社會造成什麼樣的影響。不能只是想，而是要採取行動！」

但該怎麼行動？大家都在腦力激盪，期望找出永續與全面的解答。

慈濟「全球合作發展事務室」助理專員褚于嘉，就在峰會中介紹慈濟針對庇護當地女童的南蘇丹「天主教聖柏姬達女子學校」（St. Bakhita Girls' Primary School）所執行的糧食供應項目，不僅為當地的糧食不足提供解套，也同時為遏制氣候變遷、提升女性地位、普及教育根除貧窮來助力。

「在建國才 11 年，卻歷經六年內戰、兩年水患與兩年新冠疫情衝擊的南蘇丹，慈濟從糧食供應起步，來幫助住校的少女們不會因學校糧食不足而必須回家成婚。」褚于嘉和與會者分享，在有童婚習俗的南蘇丹，少女進入青春期後就會被家人強迫出嫁而輟學。

慈濟為缺糧的南蘇丹天主教聖柏姬達女子學校，帶去短期與長期解決方案。圖片來源 / 慈濟基金會

專題報導

之後，慈濟將輔導學校擴大校園菜圃，借助慈濟在非洲莫三比克和南非設立大愛農場的有機栽種技術與經驗，逐步讓學校達成糧食的自給自足，繼而能庇護更多少女完成高等教育，在未來翻轉人生、翻轉國家，避免落入童婚的貧困人生循環。

慈濟「全球合作發展事務室」
助理專員　褚于嘉

七天的峰會裡，所有的主題都環環相扣——除了糧食，也探討氣候變遷對區域穩定、女性和青年權益、心理健康、海洋危機、塑料汙染等深入著墨。領域之廣、問題之複雜，或許無法一朝一夕得到答案，但看見所有人在慈濟登高一呼下從全球各地匯聚知識與經驗，這場論壇所激起的迴響，將持續發酵遠播，帶動更多人為更好的明天，一起行動！

慈濟提供糧食援助的南蘇丹天主教聖柏姬達女子學校，也開放學校讓鄰近村落的孩子來用餐。
圖片來源 / 慈濟基金會

把世界還給未來的主人

撰文 / 宋小可

氣候峰會的第四天論壇，聚焦地球面臨的三重危機，特別邀請青年領袖暢談如何為將來的世代留下永續生機。圖片來源 / pexels

「我們的地球並非是從祖先手中繼承的；而是從孩子手中借來的。」

雖然沒有人確定這句話的起源，但它已然成為環境保護最具標誌性的標語之一。這一行簡單的文字就像古老的咒語一樣，經過時間和歷史的打磨，只留下純粹的真理——我們生活的世界不屬於我們自己，它是屬於我們孩子的，所以每當我們丟棄一個塑膠袋，或者在吃外賣時使用一次性餐具，我們都在抹去這個借來的世界中，一點點珍貴的美麗。

專題報導

出席論壇的很多觀眾也是年輕人，他們希望從發言人的討論中汲取養份，為環保發一份力。
攝影 / 錢美臻

青年領袖匯集

在大部分語境中，這句話都被用來激勵民眾採取環保行動，但事實上，越來越多尚且稚嫩的「孩子」正在走上世界舞台。他們在不久前還是完全沒有行動力的小朋友，但是現在，他們可以自主發聲、做出行動，來保護這個屬於他們的世界。當前全球人口中有 49% 以上是 30 歲以下的年輕人，而社交媒體更是遍布世界各個發達或是不發達的角落；如今的年輕人受教育程度更高，更加與世界連結，因此他們更有能力做出前所未有的改變。

正是因為這份來自青年的力量，慈濟在紐約氣候週（Climate Week NYC）主辦的「全面應對氣候變遷峰會」（Holistic Climate Solutions Summit）第四天，特別匯集了一群已經為對抗氣候變遷做出傑出貢獻的年輕人。在這場命題為「三重地球危機：青年領袖開創永續世界新生活」的論壇上，四位青年領袖針對地球面臨的最嚴峻考驗——**氣候變化、環境污染和生物多樣性的喪失**，發表他們的看法，介紹各自為此做出的努力，也一同暢想對未來的期待。

「本次論壇是我們反響最熱烈的活動之一，有超過 300 位觀眾回覆請柬。」慈濟「全球合作發展事務室」（Global Partnership Affairs Department，簡稱：GPAD）美國團隊負責人、本次峰會的主要組織者裘曜陽自豪地說。同樣作為一名青年領袖，裘曜陽和觀眾們一樣迫不及待地想要聽到這幾位年輕人的發言。

> 這場活動散發的能量是——讓作為年輕人的我們向世界展示，對抗氣候變遷現有並可行的方案。
>
> 慈濟「全球合作發展事務室」美國團隊負責人　裘曜陽

出席論壇的這四位青年主講人包括小島嶼國家聯盟研究員吉米·拉關爾（Jeremy Raguain, Fellow, AOSIS）、國際經濟商管學生會全球公共關係和營銷主管蘇美達·譚瓦爾（Sumedha Tanwar, Global Head of Marketing & Public Relations, AIESEC）、致力於恢復世界各地珊瑚礁生態的珊瑚生命公司的聯合創始人兼總裁蓋特·哈爾柏恩（Gator Halpern, Founder and President, Coral Vita）、以及白宮歷史上最年輕的環境正義顧問杰羅姆·福斯特二世（Jerome Foster II, White House Environmental Justice Advisor）。

在世界的每一個角落

如今的年輕人很少願意像前輩一樣，從事一份朝九晚五的傳統工作；他們不喜歡只為週末而活著或是一直等待退休的工作模式，而是傾向於選擇一份具有個人意義的職業。正是因為這樣的想法，他們可以盡情發聲和行動，可以為自己選擇的目標付出無盡的努力。這次參與論壇的四位成員儘管都還年輕，但已經分別在各自的事業領域取得了相當大的成功，因為他們都在為自己的信仰耕耘。即使在開場的自我介紹環節也不難看出他們都為自己從事的工作深感自豪。

來自世界各地的年輕領袖（由左至右）吉米、蘇美達、蓋特、杰羅姆，在慈濟主辦的峰會中分享各自守護環境的經驗。
攝影 / 錢美臻

專題報導

吉米來自偏遠的小島國家塞席爾（The Seychelles）。在吉米的故鄉，旅遊業約佔當地經濟的 70%，而漁業則佔 25%，因此海洋或者說一個生態健康的海洋，是塞席爾近十萬國民賴以生存的必要條件。

然而吉米在長大成人的過程中，目睹了家鄉碧藍的海洋變得污染嚴重，物種多樣性也深受過度捕撈的危害。因此吉米最引以為傲的項目之一，就是在塞席爾群島基金會（Seychelles Islands Foundation）所做的環境保護工作。作為項目經理，吉米共同策劃發動 12 名志願者，前往偏遠地區進行為期五週的環保工作。在那裡，志願者們自發地每天冒著烈日工作 12 小時，卻也因此足足清除了海洋中 25 噸的塑料垃圾。

「塑料垃圾會困住並殺死海洋生物，尤其是像綠蠵龜這樣瀕臨滅絕的稀有海洋物種。據我們研究估計，島上高達 500 噸的塑料污染中，有 83% 來自丟棄的漁具。」吉米說：「塞席爾的大型漁業很多是外國公司所有，但這些大規模的污染最終卻進入了塞席爾的水域，影響了我們保護區的生態自然……塞席爾這個發展中的島嶼小國已經被這些塑料污染所淹沒，就像氣候危機正在影響我們一樣。」

> 海洋污染問題不是我們造成的，但它卻正在影響我們，而我們也不得不肩負起治理的責任。
>
> 小島嶼國家聯盟
> 研究員　吉米·拉關爾

值得慶幸的是，吉米策劃的這一項目已經引起了塞席爾國內的關注，也已帶動了一些樂觀的政策改革，比如禁止塑料袋和一次性物品的使用。但現在作為青年運動的一份子，吉米正積極地計畫在塞席爾境外的地區以及國際上，提高對海洋保護的重視和認知，並且希望他的工作能夠推動真正國際化的大規模變革，比如保護海洋的國際條約的簽署。

給年輕人讓路

中國有句諺語叫做「初生牛犢不怕虎」，這句話的本意是剛出生的小牛是出於無知而不懂得懼怕。但如今，越來越多的年輕人選擇質疑甚至是挑戰傳統權力的擁有者，不是出於年幼無知，而是因為他們從小就利用科技的力量來教育自己，接觸外面的廣闊世界。正因如此，他們已經意識到自己才是推動改變的關鍵。

這次的峰會與紐約氣候週和聯合國大會同時召開。當被問及如果可以在聯合國發言他們會說什麼，每一位年輕人都毫不客氣地表達了他們因為聯合國等國際機構，在推動環保方面不作為而感到的失望。他們紛紛表達出同一條信息：如果這些組織不能擺脫當前的困境，主動著手解決世界面臨的緊迫危機，他們就必須給願意不惜一切代價保護地球的年輕人讓路。

「我想要傳達的一個關鍵信息是『現在是行動的時候了』。」「聯合國環境署地球青年衛士獎」（UNEP Young Champions of the Earth）得主蓋特說：

「所有人都知道人類正在對地球造成極大的傷害，以及我們需要做些什麼來修復地球的生態。現在唯一缺乏的就是推動這些解決方案的政治意願。」

「我們應該花更多時間討論解決方案。聯合國經常會陷入重複討論同樣問題50,000次的窘境，卻對解決方案置之不理。」杰羅姆表示同意蓋特的觀點：「但其實他們首先應該做出的決策，就是終結對石化燃料業的補貼。我們經常談論環保投資，但事實上各國都還沒有下定決心只關注和投資可再生能源。」

蘇美達在回答問題時，強調行動勝於對話的重要性，儘管後者可以給人們帶去希望。就在幾天前，蘇美達聽到另一位演講者說了這樣一句話：「來自青年的聲音固然重要，但是更重要的是來自青年的行動。」這句話引起了蘇美達的共鳴，也給她留下了很深的印象。對蘇美達來說，雖然聽取年輕人的意見很重要，但更重要的是幫助他們獲得推動變革所需的資源和決策渠道。

「年輕人有令人難以置信的想法，如果全部能夠付諸行動，永續發展目標現在應該已經實現了。」蘇美達說：「但我們需要國際組織的幫助。」

> 你們正在塑造我們未來的世界，那麼我們就必須參與到這些決策當中來。
>
> 「國際經濟商管學生會」全球公共關係和營銷主管　蘇美達·譚瓦爾

吉米想要給聯合國大會傳達的信息更加直率。作為「小島嶼國家聯盟」的研究員，他曾參加聯合國的許多談判，而這些談判取得的有限成果讓他感到十分沮喪。儘管對包括塞席爾在內的小國而言，聯合國目前是為數不多、可以發聲的國際舞台，但這些發展中的小島嶼國家在這30多年來，一直在承受地球過度開發的惡果，卻得不到始作俑者已開發國家應負起的「氣候賠償」(climate reparations)。看見富強國家掌控的聯合國毫無作為，讓吉米產生了更加激進的態度。

「作為年輕人，我們已經對聯合國失去了信任和信心。」吉米說：「作為年輕人，我認為我們必需要在聯合國掌權，或是乾脆將聯合國拋在腦後，重新創建一個新的、更有效的機制。」

一起做出改變

與會者記下許多有用的信息。攝影 / 海克特（Hector Muniente）

專題報導

儘管從任何角度來看，四位年輕人都可以說是年輕有為，但他們依然保持著謙虛的態度，希望自己的成就可以鼓勵觀眾席上的其他年輕人，讓他們受到啟發和鼓舞。

當被問及如何克服惰性和怯懦？如何開始行動和勇於發聲？四位青年領袖再次一致地表達了社區和協同合作的重要性。但對他們來說，社區不再僅僅意味著他們所服務的組織或是所屬國家這樣狹隘的定義，而是更廣泛的、全球性的志同道合的青年社群。當今的科技發展賦予了這一代年輕人前所未有的力量，讓他們可以團結一致，在全球推進改變。

「要勇敢、大膽地走出去。」蘇美達毫不遮掩地說出自己作為天生內向的人，曾經有過嚴重的社交焦慮，並以此鼓勵在座的年輕人：「當你邁出第一步，你就會為世界上有多少善意、同情和支持而感到訝異。即使你覺得你現在沒有任何同伴也不要緊，因為現在的世界是緊密相連的，你可以在例如領英（LinkedIn）等網站上找到志同道合的人。」已經取得很多成就的蘇美達希望以自己的榜樣，來說服在座的年輕人走出他們的舒適圈，放眼世界。

對吉米來說，從社區中尋求指導和汲取能量是做出改變的關鍵。小時候父母就

氣候峰會中的年輕人們積極提問。攝影 / 海克特

慈濟的氣候峰會美術設計亟欲傳達的理念——不分種族膚色，大家一同守護世界。 攝影 / 范婷

帶他走進大自然，讓他領略到海洋的魅力。後來與他共事的一位科學家，也教會吉米如何成功地經營一個公共信託基金——這些長輩都是吉米一生的導師：「我可以肯定地說，獨自一人什麼都做不成，至少做不成有意義的事情。但是如果你有一位導師，他們可以確保你不會重蹈他們的覆轍，也讓你可以在更深的水域暢遊，而不至於溺水。」

今天發言的四位年輕人是他們所代表的組織、國家、地區甚至是整個世界的「未來」！和慈濟的年輕人一樣，他們並不滿足於被動地等待改變，經過努力，他們分別在各自的領域成為領袖、倡議者或策略制定者。但他們不會止步於此，和以往任何一個世代相比，今天的年輕人都更敏銳地觀察到自己在保護地球與未來這項事業中，承擔的重大責任。

> 年輕人代表著未來。如果老一輩人沒有勇氣做出正確的決策，我們年輕一輩將不得不在未來為此付出代價。
>
> 白宮環境正義顧問
> 杰羅姆·福斯特二世

專題報導

消失的地中海糧倉
崛起的女性力量

撰文 / 王偉齡

坐在倫敦的辦公室裡看向窗外，上班的人車熙來攘往，雖然天空陰陰的，但也還算舒服。「中東北非婦女聯盟」倡議者阿梅爾·拉赫達爾（Amel Lakhdari, Middle East and North America Women Coalition）泡了杯熱茶、打開電腦，準備好和來自敘利亞（Syria）的婦女組織代表進行定期線上會議，跟進當地婦女現況，沒想到這個會才開始，電腦另一頭就突然傳來不祥的

根據美國太空總署資料，中東和北非正遭遇九百多年來最嚴重的旱象。圖片來源 / unsplash

爆炸聲：「對方告訴我砲彈又打過來了，會議匆匆中斷只好擇期再開……這並非單一事件，我們在北非、中東合作的婦女組織都是這樣，常常不是因為戰火爆發被迫開會延期、就是當地網路不穩定突然被切斷。像是不久前以巴衝突不斷的加薩走廊（Gaza Strip）地區婦女代表，也因空襲警報大響，會開到一半先避難再說……而現在中東、北非的婦女要面對的不只地區政局動盪，還有極端氣候變異。」

幾個禮拜前，阿梅爾代表「中東北非婦女聯盟」，前往紐約參加九月份慈濟主辦的紐約氣候週「全面應對氣候變遷峰會」（Holistic Climate Solutions Summit），在大愛人文中心不同的座談會上，和來自世界各地的專家、各宗教、非營利組織和聯合國代表等，分享中東北非婦女在氣候變遷中的處境。

阿梅爾（左三）在「全面應對氣候變遷峰會」第五天，代表「中東北非婦女聯盟」發言。攝影 / 錢美臻

專題報導

♀ 沙棗、山羊和橄欖

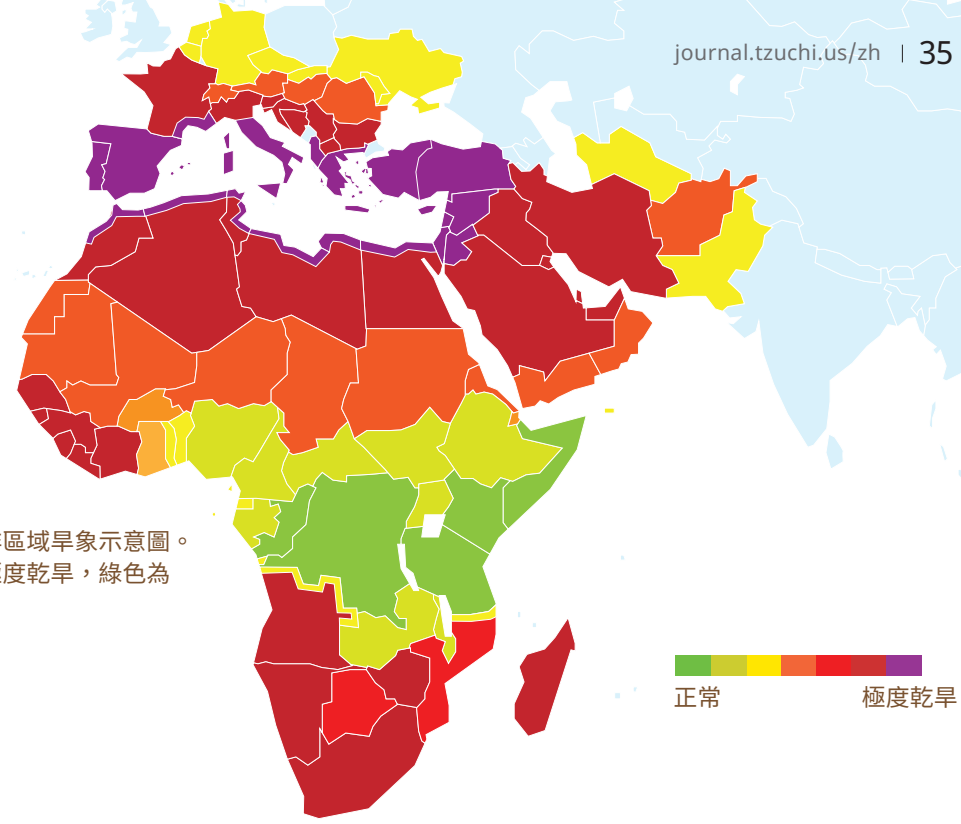
「中東和北非地區，是地中海飲食的發源地，婦女們負責餵飽全家，每天將美味、營養的原形食物端上桌，幾千年來都是如此。」生長於北非阿爾及利亞（Algeria）後來定居英國（UK）的阿梅爾，對這地區的飲食文化再熟悉不過了：「像阿爾及利亞的婦女，除了種植沙棗外，還懂得拿沙棗變出餐點、做成藥品，女人也負責養山羊、擠羊奶、做奶油、醃製食品為過冬存糧，她們還會收集羊毛編織衣物，更要外出叫賣自家產品貼補家用……至於突尼西亞 (Tunisia)，那裡的女人是當地最重要的農作物採收者，每次到了橄欖收穫的季節，女人就通通出動，因為機器採收很容易傷到橄欖樹，所以當地的橄欖都是靠手採摘……」

橄欖樹因為對水和土壤沒有太高的要求，在貧脊的北非地中海沿岸也欣欣向榮，只是想要豐收，冬天就必須得經歷三百到六百個小時、約攝氏三度的低溫期，再加上一些雨水，來年就能開花爆棚結實纍纍。但當地原本該下雨的冬季春季，現在卻乾巴巴，水庫水量只出不進剩三成，氣溫不斷上探。

> 中東和北非部分地區的溫度，將會以其他地區兩倍的速度暖化。
>
> 地球物理學評論期刊（Review of Geophysics）2022 年九月份研究

「我們很憂心，今年突尼西亞橄欖收成比過往五年的總平均少了兩成以上，那裡本來就窮，而橄欖當地主要的經濟來源，生活在赤貧中的婦女必須靠採收橄欖為家計額外開源。至於阿爾及利亞，就連最耐旱的

絕大多數的中東、北非女性，從小就得跋涉長途，負責為家中取得飲用水和農地灌溉水。
圖片來源 / unsplash



中東北非區域旱象示意圖。紫色為極度乾旱，綠色為正常。

沙棗也承受不住極端高溫，原本夏天的熱對沙棗的甜度是有加分作用，但現在夏天的熱是動輒攝氏五十度，而且熱浪越來越頻繁、越來越長，什麼作物長得起來？」阿梅爾細數，不只耐旱作物沙棗都熱死，山羊的食草也乾枯，牲畜大量死亡。

壞消息還不止這些。

「當地婦女現在也因為白天太熱，中午前就得躲回家，無法有效運用時間在耕作、灌溉、放牧家畜、儲水、運水等家事和農事，至少要到晚上六點太陽下山後才可能出門，但婦女在夜間外出並不安全；另外婦女們也無法白天到市集賣自製產品，因為大白天市集裡空無一人，大家都躲太陽去了，這些都會影響到家庭收入。」

當地傳承千年的農業行為和生活型態因氣候變遷而崩解，在所導致的糧食危機裡，婦女首當其衝——飢荒、貧困、社會動盪，在乾裂的土地上虎視眈眈。

♀ 性別暴力的起火點

乾旱缺水的問題，也發生在敘利亞，信奉回教的難民婦女帶著孩子逃到敘利亞北部的無政府地帶，千辛萬苦躲過戰火，但終點等待她們的，不是那個西元前九千年就開發耕種的豐饒之地，2006 年到 2011 年間的嚴重旱災，已毀了這個世界小麥穀倉。

「她們家中的男人不是戰死、失蹤、不然就是殘廢、有心理創傷，因此婦女就得想辦法帶著孩子在異鄉活下去……但她們居住在環境惡劣的難民營裡，加上乾旱，作物連年歉收，食物缺乏至極……」

> 有時為了拿到一塊麵包，難民婦女被迫賣淫求溫飽。
>
> 中東北非婦女聯盟講員
> 阿梅爾·拉赫達爾

專題報導

敘利亞難民婦女要帶著孩子去工作賺錢掙糧，回到棲身之處還要料理所有家事，也因為缺糧食物獲得不易、物價飆漲，必須延長工作時間賺額外的錢來買食物——這樣的情況竟成為性別暴力的起火點：「有些婦女因長時間在外面工作，家裡面丈夫還活著的，就會怪罪婦女忽略家庭，爭執不斷後暴力相向，或是當地男性視這些婦女為工作競爭者，職場騷擾、性侵甚至殺害這些婦女……」

氣候變異、地域衝突、經濟困境，似乎為敘利亞難民婦女編織了一張逃不出厄運的網。

♀ 女性力量

但阿梅爾並沒有將這些婦女「苦情化」，反倒是告訴大家中東和北非的婦女如何在先天不良、後天失調的嚴苛處境下適應生存：「我以這些女性為榮！她們十分堅韌，為自己和面臨相同困境的女性同胞找到適切的解決方案。她們都是社區裡非常有影響力的人，最清楚當地每天要面對的生活難題、有什麼樣的需要和資源……等，然後勇敢推動草根運動。」

這些婦女不把自己當弱勢，而是社會變革的推動者。

「像是在敘利亞北部，就有婦女組織開始幫助難民婦女學習綠能高科技、環保回收技能等，讓她們獲得一技之長，也能成為當地新興綠能產業的種子，或是回溯結合傳統古法來進行有機耕種，減少對土壤和環境的破壞，修復大自然的食物供應鏈；另外也為難民婦女設立一個平台，讓她們可以自在安全地討論如何克服社會的性別歧視障礙，腦力激盪找方法，讓兩性能和平共處。」

至於阿爾及利亞的婦女組織，則是集結當地婦女進行訓練，讓她們懂得使用電腦，在家中就能上網販賣自家產品賺外快，並組成婦女產銷合作社，和銀行借款能協調更好的利率、買賣東西時也能談到更好的價錢……。

鄰近的突尼西亞婦女也沒有坐以待斃，率先倡議，屏棄對外購買基因改造的橄欖樹種子或外來種的橄欖樹。她們保存了在突尼西亞生長了百年甚至千年的原生種橄欖樹種子，加強對農民宣導推展原生種耕作的好處，畢竟，原生種能以最自然的方式在當地生長，比較不會有病蟲害，可以減少對水、農藥或其他的輔助施作的依賴。

在當地種植原生種橄欖樹，可以拿來對抗氣候變遷。圖片來源 / pexels

阿梅爾（著粉紅外衣者）在「全面應對氣候變遷峰會」也專注聆聽不同專家、組織的經驗，希望帶回新知給「中東北非婦女聯盟」作參考。攝影 / 錢美臻

♀ 大聲公

「我最大的願望，就是讓世界知道，**氣候變遷下首當其衝的中東、北非婦女，是全面應對氣候變遷重要的一環**。這些女性已提出在地可行的解決方案，只是還需要執行方案的資源，比如研發、統計數據、人員訓練、雲端硬體建構等。**國際大型組織包括聯合國在內男性主導的組織，要去聽見、看見這些在地社區婦女的聲音和需要**，拿掉自以為是的認知、偏見和從上而下的解決方案，用一個協助而非主導者的角色提供她們資源，才能真正解決氣候變遷在中東、北非所帶來的問題。」

阿梅爾說話鏗鏘有力、邏輯性強，但十分謙虛，她自認比不上她所代表的中東北非女性，只說自己只是比較幸運，會說英文、生活在西方世界，擁有資源得以在國際大型活動上發言。「問題解決了嗎？鐵定還沒，有萬靈丹嗎？鐵定沒有，但我們肯定會繼續定期和這些婦女開會……想想，即使是被炸彈砲轟、被自己的政府消音、電腦再怎麼舊、電路網路再怎麼不穩定……她們還是排除萬難上線開會，我們一定要為這些女性在國際上倡議、做她們的大聲公，為她們爭取資源！」

> 中東和北非的婦女是我每天起床的動力，即使有時會感到挫折，這些女性的熱情給了當地上千萬婦女「希望」，也給了我力量！這就是我的責任，我會盡全力讓這份希望繼續燃燒。
>
> 「中東北非婦女聯盟」倡議者
> 阿梅爾·拉赫達爾

專題報導

行動！與氣候焦慮握手言和

撰文 / 羅奇華

空氣中還夾雜著落日餘暉下最後一絲陽光的味道，曼哈頓 60 街的慈濟大愛人文中心依舊熱鬧。這是與紐約氣候週（Climate Week NYC）同步舉行的「全面應對氣候變遷峰會」（Holistic Climate Solutions Summit）的第三天。白天的論壇圍繞「氣候焦慮」議題，聚焦如何以正向態度面對生態浩劫和氣候變遷；而入夜後，慈濟策劃的瑜伽、茶道和靜思插花三場體驗活動，即將在這裡徐徐展開。

從外地趕來參加的朗達·夏普（Rhonda Sharpe）、艾莎·戈登（Asia Gordon）等人，早早就抵達大愛人文中心，對於這場初秋夜晚的旅行，她們滿心充盈著歡喜與期待。

氣候峰會邀請藝術家圍繞「氣候變遷」這個主題創作。三大幅畫從左至右分別闡述人類對地球的破壞、社會正義和實現綠能未來。攝影 / 劉音序

什麼是「氣候焦慮」？

「氣候危機不只是一場政治經濟危機，還是一場精神文明危機……」紐約跨宗教災難服務的信仰韌性部資深經理，露西·卡明斯（Lucy Cummings, Senior Manager of Faith Sector Resilience, New York Disaster Interfaith Services）在峰會上說。

從地區衝突到經濟動蕩再到氣候變遷，各種危機交雜在一起，讓許多人的生活充滿恐懼和焦慮。2021 年，僅在美國就有約 4,700 萬人表示有精神健康方面的困擾。

> 超過三分之二的美國人正在經歷或曾經歷過一定程度的「氣候焦慮」。
>
> 美國心理學會
> (American Psychological Association)

2020 年，氣候心理學聯盟（Climate Psychology Alliance）將「氣候焦慮」定義為「情緒、精神或身體上，由於氣候系統的危險變化而產生的痛苦反應」，包括對環境惡化感到的內疚、悲傷和絕望。這也就是說，氣候變遷會直接（如天災或高溫）和間接（如遷徙或糧食短缺）滲透到

專題報導

人們的日常生活當中，啃噬著大部分民眾的心理健康。

兒童和年輕人尤其容易受到「氣候焦慮」的困擾——一方面氣候變遷帶來的負面影響，讓他們擔心未來；另一方面，他們往往缺乏影響氣候行動相關政策的條件，也無法從系統層面上看到有意義的改變，使他們普遍產生了無助的絕望。然而恰恰是他們這一代人，必須要在未來承受氣候變遷的惡果。

安全的港灣

隨著精神健康問題越發常見，社會上急需低成本且以社群為基礎的非藥物療法，如冥想，瑜伽抑或繪畫等形式的療癒方式，也越來越受大眾的喜愛。與「躺在沙發上傾訴」一類的傳統心理療法不同，這些新的療癒方式允許參與者通過視覺、觸覺、肢體運動等形式，深入平日無法觸及的潛意識，從而獲得更加深刻的啟發。同時，參與者也可以利用這些不同的途徑，去表達或是宣洩隱藏的情感，獲得心理上的釋放、舒緩壓力、提升自信心。參與者在構建起內心力量和韌性後，可以用更靈活的姿態去面對包括氣候變化在內的的各種不確定。

紐約大學（New York University）心理學教授劉慧晶，是這次活動的策劃和正念導師之一：「我們希望可以幫助人們把自己內心的聲音與體驗連結，產生更多關於自身的覺知。為他們注滿力量，從而不再懼怕焦慮和抑鬱」。

「全面應對氣候變遷峰會」的來賓們跟著正念導師做瑜伽，學習如何面對氣候焦慮，舒緩情緒。
圖片來源 /「全面應對氣候變遷峰會」新聞視頻截圖

與會者跟著正念導師細細品茶。
圖片來源 /「全面應對氣候變遷峰會」新聞視頻截圖

慈濟醫療基金會稽核室主任鄒靜儒作為主講人之一，參與了白天題為「信仰與氣候焦慮：不同信仰如何緩解氣候災變引發的焦慮」的論壇，但是傍晚的這幾項療癒活動，為鄒裕儒帶來了不同的見解。

「我們傾聽大家的需求，提供各種各樣的活動，並且通過有趣的活動把人們，尤其是年輕人，吸引過來。我們的指引讓來賓對氣變開始有意識且能理性平靜地看待，並能有所準備。當災害真正來臨的時候，才不至於出現恐懼和不知所措。當把大家的視野打開後，這些人又會帶領自己的朋友加入，這樣就形成了良性循環。」鄒裕儒說。

探討氣候焦慮主題的講者露西、鄒裕儒和達拉斯·科尼爾斯（Dallas Conyers）（由左二至右）。
攝影 / 錢美臻

「『行動』是解決氣候焦慮的辦法之一！」露西建議，解決問題的王道就是直球對決——面對它、處裡它、放下它！

尋找平衡

「有一點點的氣候焦慮感甚至可能是件好事，因為這通常會引出更多討論、行動和改變，所以重點在於每個人該如何取得平衡。」英國氣候心理學家及《扭轉氣候焦慮的潮流》（Turn the Tide on Climate Anxiety）作者帕特里克·肯尼迪·威廉姆斯（Patrick Kennedy Williams）寫到，有適度的氣候焦慮未必是壞事，只是要學會如何撫平自己的情緒，並且將焦慮化作前進的動力。

比如除了參與各種療癒活動緩釋情緒外，也可以嘗試「新聞排毒」，意即不要隨時隨地關注「只針對問題」大作文章的新聞報導，減少焦慮的來源。反之，空出更多時間為自己做點事，或是真正去採取行動、花心思聚焦「解決方案」——比如多與大自然接觸，又或是積極參與環保行動，同時鼓勵、帶動親朋好友一同參與，每時每刻從自己手邊的小事做起，這些都可以有效抒發、降低氣候焦慮，同時為保護地球做出一點珍貴的貢獻。

> 這些療癒課程，讓我開始思考更多氣候變遷的問題。以前我只忙碌專注在自身的工作、生活上，並沒有花很多時間去想氣候變遷會帶來什麼樣的影響。
>
> 與會者　朗達·夏普

九點的紐約天已黑透，人們才陸陸續續帶著滿足的笑容離開人文中心。這本只是一個普通的週三夜晚，但對包括艾沙在內的來賓來說，卻大有不同……。

> 從明天開始，我會將氣候變遷這個話題告訴我所遇到的每一個人，並希望他們也能這樣口口相傳，直到世界上每一個角落的人們都了解。
>
> 與會者　艾沙·戈登

專題報導

永續生活小撇步

撰文 / 劉嘉麗

動手改造閒置舊衣，讓舊衣變成帶有強烈個人風格的時尚單品。
圖片來源 /pexels

在氣候極端、災難多發的當下，環保已不再是一個遙遠的議題，而是需要每個人踐行的生活理念。真正的環保就在我們的日常生活之中，隨手的一個行為，都能為保護地球生態盡一份心。

自家行動 1：環保的工藝精神

閒置的物品不必丟棄，它可以變身擁有你獨特個人記號的藝術品。

就像日本金繼藝術（Kintsugi），將漆與金粉、銀粉等混合以後，用來修補破損陶器，讓廢棄器具變藝術品！

發揮創意，把閒置的衣服、家具加以改造，讓舊衣變潮服、使舊家具煥然一新，都是帶有個人審美的獨特的環保美學。

自家行動 2：「低碳生活」護地球

我們的日常生活中，交通、購物、住宿、飲食，都會留下巨大的「碳足跡」。在日常生活中養成低碳習慣，搭乘公共交通、自備餐具和環保袋、減少使用一次性產品、用電子收據代替紙質收據、閱讀電子書等，不僅可以減低碳排量，更是可以擁有新鮮的體驗，協助永續地球美景。

自備環保袋，減少使用一次性產品。
圖片來源 / vecteezy

自家行動 3：一日三餐的環保術

養成素食習慣，呼應裸食概念，可以從一週兩日的素食習慣開始嘗試；逛逛農夫市集能減少包裝垃圾，選擇當地、當季食材，支持有機栽植友善環境；少點外賣多烹飪，享受生活情趣的同時降低塑膠餐具污染；採買食物前列好清單，拒絕食物浪費。

慈濟印尼萬隆志工與萬隆酵素社團合作製作1.7公噸酵素。攝影 / 莫·瑞茲其·哈馬迪納塔（Moch Rizki Hermadinata）

自家行動 4：廚餘變寶藏 環保酵素棒

利用家裡的蔬果皮廚餘加水及紅糖，用 3：10：1 的比例發酵三個月，就能得到很優質的環保酵素。環保酵素雖然不能飲用，但作用很多，可以用在園藝農作、蔬果清洗、地板清潔、居家清潔劑、汽車引擎冷卻、淨化空氣、下水道清淤、足部護理等，方便生活，變廢為寶，助力環保。

逛逛農夫市集，選擇當地當季食材，支持有機食物。圖片來源 / pexels

非洲辛巴威慈濟志工在市場向農民回收將被丟棄的蔬果，製成堆肥，化無用為有用。攝影 / 冷吉斯爾·吉耶（Hlengisile Jiyane）

素行動

吃一口對環境氣候友善的餐點

撰文 / 錢美臻

慈濟美國紐約分會的志工周雅美拿起桌上一顆顆新鮮飽滿的木瓜、芒果、酪梨，快速地把水果對剖後去籽、切成長條狀後去皮，之後再把長條型的瓜肉，切成猶如壽司魚肉般片狀大小，整齊放在一旁將用於製做素壽司的備料盤中。「我的素壽司都是自己研究和摸索出來的配方，不只是用木瓜替換鮭魚肉等材料變換，連醋飯要使用的醋，都是用昆布、檸檬、糖醋反覆調出適當比例的特製醬汁。」周雅美仔細地解說廣受賓客歡迎的素壽司配方秘訣。

9 月 23 日下午位於曼哈頓的「慈濟大愛人文中心」四樓廚房，周雅美和負責餐飲的香積志工們（註：負責餐飲準備和烹煮的志工）都忙得不亦樂乎，周雅美手不停歇地準備四種不同口味的素壽司，其他志工有人正在炸春捲、切豆干或準備腐皮捲需要的食材。香積志工團隊當日的目標是在傍晚前，要完成製作十款可用於派對用的手拿小點（finger food），以便款待出席「雞尾茶會」的近 50 位賓客。

慈濟基金會在紐約氣候週（Climate Week NYC） 期 間， 於 9 月 19 日 至 9

慈濟紐約分會香積團隊志工在「全面應對氣候變遷峰會」期間，忙碌準備活動中供應的餐點。攝影 / 林晉成

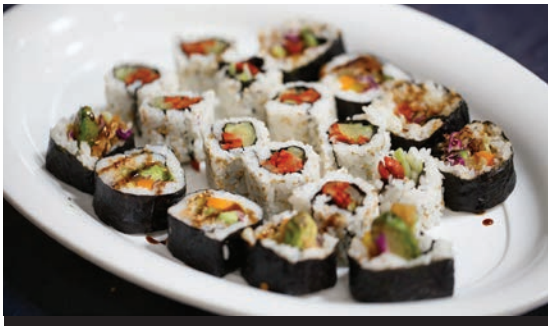
全程投入「全面應對氣候變遷峰會」的慈濟紐約分會香積團隊志工（右起）沈卉、臧腊娥、周雅美、楊菜。攝影 / 錢美臻

月 25 日舉辦的「全面應對氣候變遷峰會」（Holistic Climate Solutions Summit），不僅每天論壇主題都緊扣氣候變遷議題，會場內也完全遵循對氣候和環境友善的環保理念，諸如：場內不提供瓶裝水，也不使用一次性容器的塑膠杯與餐具等；此外，峰會期間提供給來賓和工作人員的餐點，是完全沒有蛋奶製品的「純素食」。

「整個氣候峰會都融入了慈濟的環保理念，所以我們不使用塑膠容器，並選用大愛感恩科技產品做為給貴賓的結緣品。因為慈濟創辦人證嚴法師一直強調，素食才是解決氣候變遷最重要的關鍵因素，所以這也是一場純素的峰會。」慈濟美國紐約分會執行長蘇煜升表示。

七天會期中，慈濟志工團隊每日新鮮上桌的日式壽司、印度風牛蒡咖哩、韓國水瓜、廣式三絲瀨粉、中式左宗棠素雞等各式純素風味佳餚，從視覺上精緻舒適的擺盤，到入口後鮮香美味的食材，征服了來自不同國家和文化背景的嘉賓。人人在品嚐豐富的素饗宴時，更領受到慈濟人誠摯待客的濃厚人文情誼。

「我們考量到來參加氣候峰會的賓客，絕大多數都是外賓。所以我們的餐食規劃從最初起便決定要『中西合併』，要呈現能讓所有人都接受的全素餐點。」負責統籌峰會餐飲的志工沈卉，解說香積志工團隊幕後工作情況：「我們有很棒的香積團隊和贊助餐點的彌陀素食餐廳 (Amitabha Vegan)，大家在一個半月前就多次開會設計菜單，峰會前一週就進駐會場，模擬試做每日菜單並不斷改進。」



慈濟美國紐約分會的志工周雅美製作精緻的素壽司。攝影 / 林晉成

全世界很多族裔都吃素，我們在峰會中，把不同族裔優秀和精華的素食餐點挑選出來呈現，目標是希望所有賓客能體驗到好吃、美味、多元、可口的素食，進而在生活中轉葷為素。

慈濟志工　沈卉

「我從紐約回台灣慈濟 12 年，再次回來參加聯合國和紐約氣候週周邊的大型會議。感受特別深刻的是，過去這些會議中多數是提供葷素餐飲，但今年我們去參加的外部會議中，幾乎都是提供全素食物。例如我們去參加基督教『聖公會』（The Episcopal Church）的論壇，他們在會議中也是提供素食，但他們是用『對氣候友善的飲食』（climate friendly）來介紹素食。」代表台灣慈濟來參加峰會的慈濟醫療基金會稽核室主任鄒靜儒，此次以台灣慈濟代表團成員身分，參與許多紐約氣候週相關的外部會議，她描述在論壇中觀察

慈濟醫療基金會稽核室主任鄒靜儒（左一）是峰會論壇主講人之一。攝影 / 林晉成

「全面應對氣候變遷峰會」中供應賓客享用的素餐點。攝影 / 錢美臻

到很多其他宗教的長老，都很接受和喜歡素食餐飲。

「其實大家都知道，素食有助減少碳足跡，是對緩解氣候變遷比較好的食材。由於佛教比較會積極推廣素食，所以素食有時會被貼上標籤，其實基督教、回教等不同宗教與族裔，生活中的餐飲也有很多素食，只是每個人吃素比例不同。這是可以從一週兩、三餐素，慢慢轉變增加吃素餐的比例，甚至最終變成吃全素的。」鄒靜儒指出：「不同宗教或許會對會眾用不同名稱來稱呼素食，例如『對氣候友善的飲食』或是『道德友善的飲食』（morally friendly），都是希望讓人們更能接受、更歡迎、不會排斥來加入吃素的行列。」

「吃素不僅對氣候和環境比較好，更是一種對生命的慈悲。16 年前我看了一支有關小豬屠宰場的影片，血淋淋的畫面中是一條條鮮活的生命被剝奪，『聞其聲不忍食其肉』，因此我開始吃全素。」志工臧腊娥也是香積團隊成員，她認為：「我們跟著證嚴法師走慈悲的路，就要從生活中的飲食開始。如果自己都不能放棄葷食，那怎麼可能去改變他人的飲食習慣呢 ？」

以慈悲心對待世間萬物，給了我很好的回報。吃素16年我年過七旬，沒有任何三高的健康問題，我真正覺得，自己吃素的決定是很正確的！

慈濟志工　臧腊娥

慈濟人身體力行推廣素食，在行為和氛圍中都蘊藏著一份對萬物生靈的慈悲心，這份溫馨滿溢在峰會的各個角落，溫潤了所有走入會場的賓客。「參加峰會的賓客，在慈濟人身上感受到、看到愛與慈悲的力量，那是一種和平的氛圍，所以大家說很喜歡來這裡。」鄒靜儒發現，部分嘉賓是激進的抗議團體領袖，他們的倡議模式就是走上街頭去抗爭：「相較於氣候週其他論壇，在座談中激動地鼓吹與會者要以偏暴力和抗爭的手法，引導警方逮捕促成媒體報導……他們來到慈濟的峰會，看到和平、正向的論述，大家溫和理性地探討如何互補，讓一加一的力量大於二來幫助社區，他們接收到慈濟對世界的大慈悲，他們也被感動了。」

慈濟志工親切接待賓客。攝影 / 攝影 / 海克特（Hector Muniente）

他們不只自己喜歡來慈濟，也吆喝朋友來，這就是把愛傳出去。讓我們結合眾人的力量，儘管我們不知道未來會怎樣，只要多數的人走在對環境氣候友善的正確方向，我們相信，我們的未來是可以期待的，是會往好的方向去改善的！

慈濟醫療基金會稽核室主任　鄒靜儒

志工在門口歡迎參與峰會的賓客。攝影 / 海克特（Hector Muniente）

慈濟亞特蘭大支會新會所啟用典禮剪綵。攝影 / 鐘博盈

倉庫變道場
慈濟亞特蘭大落地生根

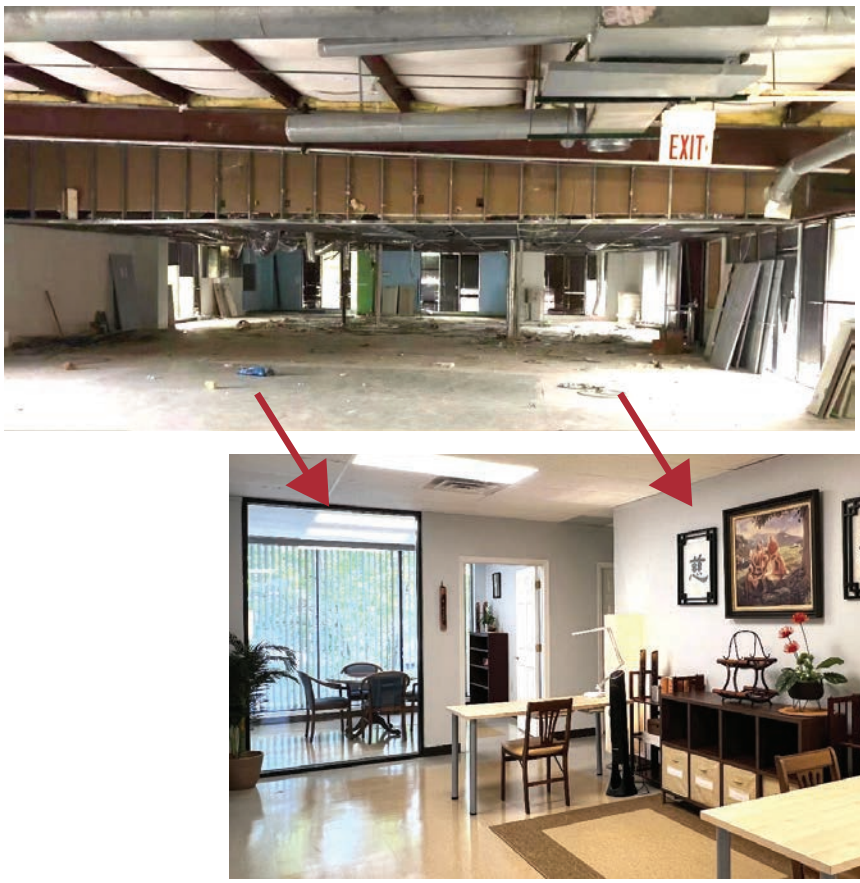
採訪 / 范婷、馬樂；撰文 / 陳辰

9月 24 日，清晨的空氣中透著初秋的寒意，不過對於身在喬治亞州亞特蘭大市（Atlanta, GA）的慈濟人來說，秋涼絲毫不影響他們心中的炙熱和喜悅。歷時六年的等待，慈濟亞特蘭大會所正式舉辦隆重的啟用典禮——從此慈濟在亞特蘭大擁有了一個溫馨的道場、永久的家園。會所從紙上藍圖到現實落地，由簡陋倉庫蛻變莊嚴道場，離不開慈濟人的共同努力。其中有同舟共濟、攻克難關的大愛，與病魔對抗、與時間賽跑的努力，更有為至親至愛實現生前夙願的感動。

一生只有一次

志工周志明在 2006 年念大學時，便與慈濟結緣。他對慈濟所耕耘的志業以及傳遞的理念充滿了認同，因此不僅自己投身志工行列，也攜手家人參與捐款，支持慈濟。大學畢業，隨著經商之路越走越順遂，周志明更是慷慨解囊，為慈濟的發展添磚加瓦：「捐款其實也是給我個人的一個動力，讓我更加努力地工作，然後心懷感恩回饋社會。」

得知慈濟計劃在亞特蘭大安家，從 2016 年起，周志明就開始幫助慈濟尋找會



亞特蘭大會所從簡陋倉庫變身莊嚴道場。圖片來源／慈濟亞特蘭大支會

所，幾經輾轉，找到了價格和位置都合適的選擇。

> 我可以幫不同的客人購買各種樓宇，但幫助慈濟買會所，可能是一生只有一次的難得機會，因此我定會盡全力而為之。
>
> 慈濟志工　周志明

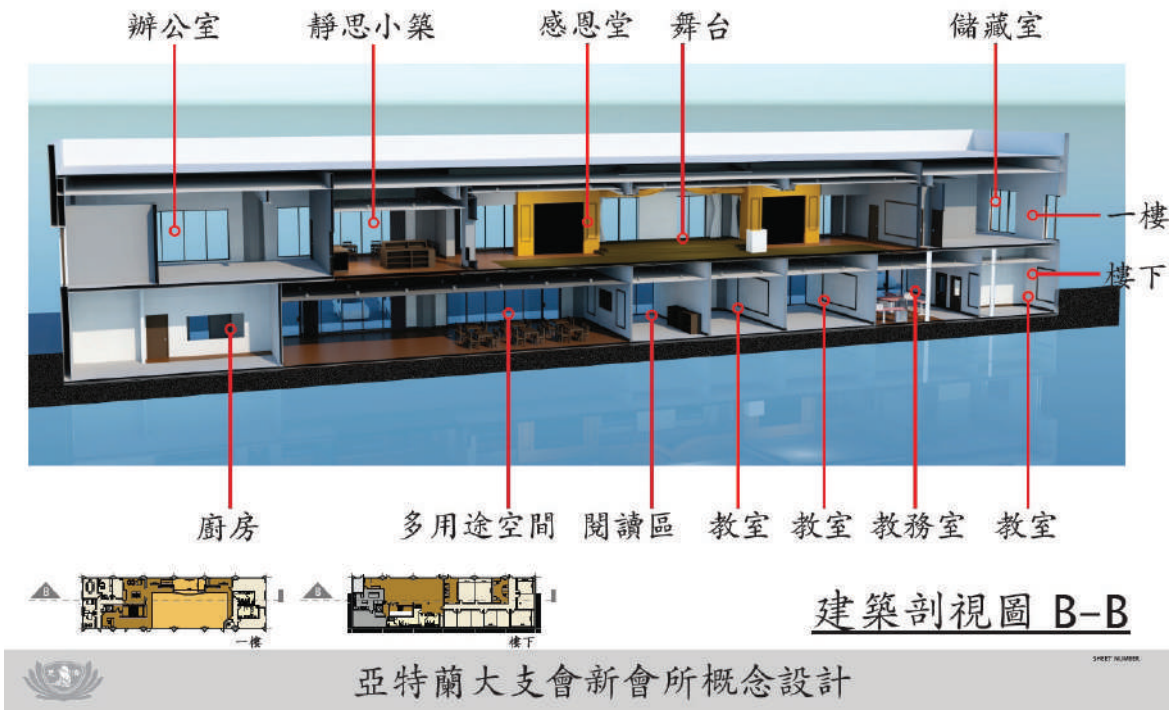
周志明說自己從青年時期開始，許多美好的回憶都與慈濟相關。從做慈青（編註：慈濟大專青年）開始，到後來目睹越來越多的青年加入到慈濟的志工服務行列中，他見證了慈濟公益事業的發展，因此也更加期待新的會所可以成為慈濟志工們相見相聚、攜手共同發揚慈濟精神的一個溫暖的家。

母親生前的心願

談到亞特蘭大會所的建立，陳俊豪這個名字被志工們反覆提及。「如果沒有建築師陳俊豪，我們還是會有一個會所，但是不會有如此這般莊嚴的道場。」慈濟志工闕美卿在啟用典禮上感性地說。闕美卿口中的陳俊豪，是已故慈濟志工李錦鯉的兒子，也是慈濟亞特蘭大會所的設計師。李錦鯉曾是南卡羅萊納州（South Carolina）唯一的慈濟志工，她始終堅守在南卡做慈濟、說慈濟。而她在臨終前的最後願望，也是希望慈濟可以在南卡有個家。這次慈濟落戶亞特蘭大，可以說是陳俊豪親手實現了母親的願望。

陳俊豪與慈濟早早便是心連心，每當發生災難的時候，陳俊豪便會主動聯繫，

焦點
動態



亞特蘭大支會新會所設計建築剖視圖。圖片來源 / 慈濟亞特蘭大支會

並積極捐款以盡其一份心力。其中讓闕美卿尤為印象深刻的是在印尼水患發生後，陳俊豪便致電主動表示願意提供幫助。而當時正值亞特蘭大支會定址完畢，開始設計和規劃之時，闕美卿便邀請了身為建築設計師的陳俊豪參與討論。首次與會的陳俊豪並沒有過多的言語，但幾天後闕美卿便收到了來自陳俊豪繪製的會所規劃 3D 透視圖。

闕美卿說，陳俊豪此舉讓他們大為感動，他默默耕耘，詳細且細緻地繪製出慈濟會所未來的美好模樣。最初，大家只是希望陳俊豪協助設計感恩堂的舞台，但陳俊豪的投入和專業有目共睹，最終他受邀成為亞特蘭大會所的總設計師。儘管陳俊豪日常的工作十分繁忙，但出於對於慈濟理念的認同，並念及母親的心願，他接受了闕美卿這份莊重的委託。

一個點頭加入，跟隨而來的是四年的辛勞時光。從商議到設計，點點滴滴都浸潤著大家的努力，雖然期間困難重重，靠著彼此的理解最終走到了現在的成就。闕美卿很感恩陳俊豪的投入：「聘請建築師需要昂貴的費用，這本是我們難以承擔的。而陳俊豪以志工的身份全情投入，不取分毫，用大量的時間幫我們將藍圖上的設計，最終變成了現實中的會所。」

與病魔抗爭

在會所建設接近尾聲時，忽然傳來了陳俊豪患病的消息。在攜手共建會所期間，

設計師陳俊豪（左一）在會議上講解會所設計理念。圖片來源 / 慈濟亞特蘭大支會

慈濟志工們與他建立了深厚的情感，彼此都早已經把對方當做了自己的親人。闕美卿與擔任慈濟亞特蘭大聯絡處負責人的丈夫孫嘉蒞，決心要多多關心和陪伴陳俊豪：「大大小小的節日我們都會到陳俊豪家與他一起過節。我們會帶上廚具、食材為陳俊豪準備美食，當時他的身體狀態堪憂，看得我們倍感心疼。」 說到此處的闕美卿紅了眼眶，言語中帶著哽咽。

隨著陳俊豪病灶的不斷擴散，志工們對他的關心越來越多，從生活起居採買的小事，到陪伴就醫心情疏導等大事，所有人都在盡全力的陪伴。「在他最辛苦的那個階段，我們都理解他需要時間去休養和接受治療。但讓我們意外和感動的是陳俊豪並未停止設計會所的工作。」

> 母親過世後，我也告訴自己，不論在哪裡，若有機會能夠為慈濟設計一個家，我一定會全力以赴，這也是為了讓我的母親完成心願。
>
> 慈濟亞特蘭大會所總設計師
> 陳俊豪

幸運的是，陳俊豪本來需要化療加上手術開刀，到最後化療結束，醫生診斷無需開刀，這是奇跡也是信仰的力量得到了印證。「那段時間我們所有人都感到很掙扎與心疼，孫嘉蒞也告訴他放下設計工作，好好養病，我們就是他的家人，我們要給他依靠。」闕美卿相信，陳俊豪的

病情得到了很好的控制，是他做好事的福報。

陳俊豪說，作為佛教徒，他知曉人生無常這個道理，這也讓他更珍惜當下：「從來到這個世界至今，我一直都努力做好事做好人，但生活的走向則往往沒有任何指定路線。儘管我一直保持著健康的生活習慣，但在 2019 年十月我確認得了癌症；當時我感到很欣慰，因為會所的建設已經完成了 90%，接下來則需要進行內部裝飾。我心底最真切的聲音告訴我自己，我要爭分奪秒，完成母親心願，完成會所建立。」那段時間他時時回憶起母親生前為慈濟所作的努力：「一個人的時候我會在心底和母親對話，告訴她我會盡全力做到最好，希望她可以為我感到驕傲。」

慈濟就是你的家

在六個月的化療期間，孫嘉蒞和闕美卿伉儷給予陳俊豪巨大的支持。陳俊豪回憶，自己第一次前往醫院進行化療，就是孫嘉蒞陪同他一同前往的，令他彷彿吃了定心丸：「感謝孫嘉蒞的陪伴，疫情期間，我獨自前往就醫，在檢查完畢離開之時，我看到了孫嘉蒞向我迎面走來。他說已經熟悉了附近的情況，也拍了很多照片，甚至已經了解清楚下次我們來可以在哪裡停車。他篤定地告訴我，不會讓我獨自一人面對對抗病魔的艱辛過程。」

如今陳俊豪的病情得到了及時的醫治與很好的控制，在接受採訪時他自信爽朗的笑聲充滿了溫暖的力量。會所落成儀式

亞特蘭大會所外觀。
圖片來源 / 慈濟亞特蘭大支會

當地慈青於新會所寬敞的廚房參與推廣素食活動。圖片來源 / 慈濟亞特蘭大支會

上，陳俊豪對於自己經歷的磨難隻字未提，但對於慈濟亞特蘭大會所的成功落成則心潮澎湃。闕美卿也難掩激動的心情，她表示開幕儀式將是慈濟服務亞特蘭大的一個開始：「我們希望慈濟成為一個溫暖的家，讓來這裡的人感到歡喜。即使未來可能會面臨許多困難，但就是要心懷大愛的勇闖難關，讓亞特蘭大會所成為一個發散的樞紐，把慈濟的理念傳播給更多的人，讓慈濟的愛走得更遠。」

孫嘉蒞是新會所購置、整建到順利啟用的另一個關鍵所在：「最初選定會址，我的心情是複雜的，喜憂參半。喜在於我們在亞特蘭大將有一個屬於慈濟的家，我們可以開始規劃未來。而憂則是在於我們都沒有相關經驗，從募款到建設，困難重重；再加上疫情襲來，給我們帶來了重重考驗。」如今會所的點滴美好都來自大家的共同辛勞，因為會址購買後只是一個簡單的外殼，讓會所成為慈濟溫馨的家，則全靠志工們的努力。

新的家、新的起點，慈濟將在亞特蘭大更深化慈善、醫療、教育、人文的四大會務工作，乘載著來自全球所有慈濟人的祝福與宏願，大步邁進，繼續深耕社區，廣播善種，讓慈濟永續紮根亞特蘭大，開枝散葉，為人間播撒更多美好。

焦點動態

#GIVINGTUESDAY 慈善星期二

改變世界的一己之力

撰文 / 王偉齡

2022「慈善星期二」的海報設計。圖片來源 / 慈濟基金會

2021年八月海地強震，志工深入西北部重災區發放大米物資。圖片來源 / 慈濟基金會

這是一個不完美的世界，有時甚至連起床都教人覺得沮喪——市中心街頭流浪漢的帳篷越聚越多、世紀天災正摧殘抹去一個數百萬人居住的城市、走進超市物價連三跳、一打開社群媒體又有隻肚子裡滿是塑膠垃圾和魚網的抹香鯨屍體被沖上岸，喔還有還有，為什麼到現在還熱得像夏天？這個時節不是應該降溫了嗎……。

這個世界怎麼了？

聽見、看見世界的不完美，會有一閃而過的憐憫或想要改變現況的渴望，但往往下一個念頭鑽出：「我一個人能改變甚麼？」然後雙肩一聳，摀鼻快快穿過那個有股便溺臭氣的市中心街區，或是關掉電視，讓剛剛的新聞瞬間成為歷史，冷氣開很大，躺在沙發上刷手機——冷漠和空虛像神經毒一樣蔓延，讓我們漸漸失去行動的力量，如活死人般，在這不完美的世界裡嘻嘻笑笑，卻皮笑肉不笑，還要努力不去正視內心那股揮之不去、如綁住鉛塊般「無法改變現況」的深沉無力感。

當然，**巨大議題都無法單靠一個人的力量做出改變，但肯定的是，所有的改變，都可以從一個人開始。**

不斷發揮生命功能，才是活著的人生。

節錄自證嚴法師《靜思語》

美國感恩節過後的第一個星期二，有股強大而無形的力量在全球各地湧現，為打造一個平等、和諧共榮、慈悲良善的大同世界而匯聚。**「慈善星期二」（Giving Tuesday）這天，人們和自己理念相符的非營利組織、學校、宗教團體等付出**——無論是捐款或是做義工，二十四小時內，紛紛為「改變世界」盡一己之力！透過行動，流浪漢能夠看牙治病，剪髮梳洗；透過行動，災難戰火中失去家園的人們能棲身一個有水有電有床可睡的旅宿；透過行動，弱勢貧童能吃到熱騰騰的營養餐食；透過行動，開始推動立法，減少海洋塑膠汙染和抑制氣候變遷……。

「慈善星期二」讓所有人有機會跳脫「小覷自己」的框架，在年末除舊布新的時刻，採取行動讓世界變得更好，無私地和全球的「每一個人」一起動員，當再抬頭面對

新冠疫情中，慈濟北加州志工依舊為山火災民送去現值卡和物資。圖片來源 / 慈濟基金會

2017年墨西哥強震震垮當地天主教莫雷洛綜合學校（Morelos Institue in Jojutla, Mexico），慈濟馳援重建校園。圖片來源 / 慈濟基金會

這個充滿問題的世界時，我們也同時看見原來身邊有這麼多理念相同的夥伴，我們不是孤軍奮戰，如小蝦米對抗大鯨魚，只要力量凝聚，改變就有可能發生。

許多企業和慈善家，也會在這天和個人的點滴善念相呼應。個人的捐款金額能獲得企業、慈善家的「等額捐款贊助」（matching fund），一個人的拋磚引玉，能讓一塊變兩塊、五百變一千……以愛引愛，讓改變世界的力道加倍，點滴匯聚的力量就可以不斷地放大、再放大！這樣的理念和慈濟不謀而合，也因此 2016 年起，慈濟美國也加入了「慈善星期二」全球年度募款行列，號召更多人「起而行」，透過啟小善、聚大愛，成就慈濟四大志業（慈善、醫療、教育、人文）、八大腳印（國際賑災、社區志工、骨髓移植、推動環保），慈悲的足跡遍布 128 個國家和地區，超越種族、國家、語言、膚色、宗教信仰的界限，以佛教慈悲喜捨的精神，溫柔地承接起這個不完美的世界。

如漣漪般，愛能從一個點，擴散到一個面，誰說一個人無法成就改變？

道糧不足 慧命羸瘦

編輯／李成林
分享者／朱心如

【證嚴法師開示】

「道糧法不充足慧命羸瘦，
福德不具缺緣形貌憔悴，
糞土喻見思惑無明塵坌，
見麤思細隱實漸教向大。」

20210419《靜思妙蓮華》
道糧不足 慧命羸瘦
第774集
《法華經．信解品第四》

為採買教學用的花材，最近再次走入洛杉磯市中心，觸目所及，街邊帳篷林立，和看起來健康和精神狀況都不佳的街友四目相對時，他們的眼神警戒卻空洞——這樣的景象不是第一次看到，但因為讀了證嚴上人的開示，所以特別有感受。

街友為什麼要選擇這樣的生活呢？又是什麼樣的因緣流落到路邊？依報？正報？

「眾生隨業受報，每個人都依隨各自的業力、因緣而受生於不同環境；除了正報，還有依報。正報是各人的福德業力，即使因依報而成長於貧窮、困苦的環境，有福之人也能憑其善緣福報，造就自己的人生，為下一生鋪寫不同的人生劇本。」

證嚴上人

然而很多街友對於此生的期盼或憧憬只是一片茫然！沒有未來，僅僅過一天算一天。前生若不知造福修慧，今生福慧無法具足……。

證嚴上人說：「用心啊！人生短暫，多久的時間能夠讓我們充足營養我們慧命的道糧？能讓我們吸收多少來培養我們的慧命？」

「道糧不足慧命羸瘦，福德不具缺緣形貌憔悴」，反之道糧（法）充足，慧命才能成長；福德累積，才不會形體憔悴。所以該如何充足自身的福慧，讓道糧儲存得多一點？窮子之所以為窮子，就是不能理解福慧雙修的道理。佛經有個故事「大象戴瓔珞，羅漢托空缽」，大象上輩子修福不修慧，今世被養在皇宮裡吃得飽飽身上配戴瓔珞，卻也只是一頭呆象；羅漢上輩子修慧不修福，這世沒有福報沒人供養，缽裡空空如也——兩者都有偏差。

因此此生的我們一定要在福慧雙修的路上堅持，不能遇到挫折就退轉，或是自我躊躇難前——不是佛陀不幫忙，而是眾生常離佛而去。讓我們以此為戒，貧窮的心，造成貧窮的身。佛經譬喻，都有影射的含義：「窮」指的不僅是物質上匱乏，更是心靈上的貧瘠。若想要脫離貧脊，就要在此生如種稻般，灌溉自己心性，稻穗成熟後儲存，一定要存好「法」的稻糧。

攝影／林晉成

幸福廚房

氣候峰會宴客料理

食譜提供 / 周雅美；編輯 / 李成林；攝影 / 羅奇華

壽司三拼

｜壽司飯材料(Sushi Rice)｜

熱米飯3杯
壽司醋60毫升
糖3湯匙
鹽2茶匙

｜烹煮步驟｜

1. 將壽司醋和糖放入大碗中，攪拌均勻，直至糖全部溶解。
2. 將米飯放入大碗中，用飯勺翻動，直到與步驟1混合。
3. 輕輕翻動待涼。

｜壽司捲基本材料｜

海苔半張
黃瓜半條
酪梨半顆切片
熟芝麻（黑白芝麻皆可，按個人喜歡）
日式醃漬品切條（可任選牛蒡、西葫蘆、白蘿蔔、大頭菜、茄子、辣椒、南瓜等）

｜芒果壽司材料｜

基本材料＋素蝦仁3條＋大芒果半顆切片

｜烹煮步驟｜

1. 在壽司竹簾上按海苔片的大小，均勻鋪上一層之前製作完成的壽司飯，並撒上芝麻增香。
2. 在壽司飯上鋪上海苔片，放上黃瓜條、酪梨、素蝦仁和日式醃漬品，將壽司竹簾捲緊做成壽司條。
3. 將大芒果切片，整齊鋪蓋在壽司條上，輕輕地按緊，再切成八份就完成了。

｜素叉燒壽司捲材料｜

基本材料＋素叉燒半杯切條

｜烹煮步驟｜

1. 將半張海苔鋪在壽司竹簾上，均勻鋪上一層之前製作的壽司飯，撒上芝麻增香。
2. 將黃瓜條、素叉燒和日式醃漬品排列在上，用竹簾捲緊，切成六份。

｜太卷壽司捲材料｜

基本材料＋紫色包心菜半杯＋素肉鬆半杯＋美奶滋1湯匙

｜烹煮步驟｜

1. 將半張海苔鋪在壽司竹簾上，均勻鋪上一層之前製作的壽司飯，塗上美奶滋。
2. 將素肉鬆加在美奶滋上，再放上黃瓜條、紫色包心菜、酪梨和日式醃漬品，用竹簾捲緊，切成八份。

九月中旬，紐約的慈濟大愛人文中心主辦「全面應對氣候變遷峰會」(Holistic Climate Solutions Summit)。會議期間，慈濟志工團隊供應素食餐點，其中包括本期介紹的兩道美食。由於並非每位與會者都茹素，志工設計菜單時就加入了讓非素食者也能胃口大開的美味元素，期待更多人為了環保加入茹素的行列。

鮑菇絲乾拌麵

｜拌麵材料｜

靜思蕎麥麵200克
靜思薑黃粉半茶匙
迷你鮑菇3朵
紅蘿蔔100克
小黃瓜1條
甜玉米粒100克

｜調味料｜

香菇素蠔油1湯匙
橄欖油1湯匙
薑黃粉3克

｜烹煮步驟｜

1. 迷你杏鮑菇手撕成條狀。
2. 紅蘿蔔、小黃瓜刨絲備用。
3. 甜玉米川燙備用。
4. 將迷你杏鮑菇絲放入鍋中炒香，盛後加入少量薑黃粉拌勻備用。
5. 將靜思蕎麥麵煮熟，拌入橄欖油與素蠔油（可按個人口味調整）。
6. 將紅蘿蔔絲、小黃瓜絲、甜玉米和杏鮑菇絲放到乾麵上，完成擺盤，就可以享用。

慈濟美國於2020年夏天發起《素行動》，鼓勵人人選擇慈悲的飲食方式，為人類面臨的挑戰——環境永續發展、動物權益、公共健康等關鍵議題，尋求解決之道。
《素行動》官網：**veryveggiemovement.org/zh**

峰會大廚

周雅美在日本餐廳打工時學會了做壽司卷，加入慈濟香積團隊後，在大家的鼓勵下開始研究做素壽司卷：「如今各種污染越來越嚴重，尤其是海洋污染會影響到魚類，素壽司更加健康。」

美國慈濟脈動

編輯 / 劉嘉麗

各方有難 慈濟送暖

肯塔基州東部發生了一場幾十年不遇的水災，芝加哥志工在勞工節長週末 9 月 3 日、4 日，在受災最嚴重的傑克遜縣（Jackson, KY）和哈澤德市（Hazard, KY）進行發放。攝影 / 裘柏年

威斯康辛州密爾瓦基北邊的棕鹿市（Brown Deer, WI）河濱公寓，8 月 20 日因一場雷雨釀成火災。9 月 17 日，密爾瓦基和芝加哥志工前往棕鹿市展開發放。攝影 / 馬樂

北加州志工於 10 月 2 日再訪「最後的機會社區」（Last Chance Community），為兩年多前遭遇山火重創的社區帶去全新的兩個貨櫃屋。深受感動的當地居民回贈花盆致謝。攝影 / 朱文廣

慈善長跑 共賀週年

9 月 10 日中秋佳節，慈濟達拉斯分會於靜思堂舉辦了三十週年慶的感恩會，眾人同賀，共襄盛會。攝影 / 曾彥羲

9 月 9 日是新澤西分會「食物倉儲」發放活動堂堂邁入第 12 年。近 30 多位志工用發放行動來祝賀，嘉惠 248 戶弱勢家庭。攝影 / 楊欣蒂

慈濟美國總會於 10 月 15 日、16 日在總會園區圓滿舉辦「慈善感恩募款音樂會」，到場來賓 750 人，共募善款，為愛鋪路。攝影 / 駱淑麗

推廣素食 助力環保

9 月 17 日，慈濟聖荷西聯絡處志工參加探索草地公園（Discovery Meadow Park）舉辦的素食博覽會，向民眾推廣資源再利用、環保、茹素等改善氣候變遷和地球污染的行動。攝影 / 容長明

10 月 1 日，南加州聖諦瑪斯市（San Dimas, CA）的慈濟美國總會園區，舉辦第二場「一日農夫市集」，在園區擺設攤位，提供民眾一個學習環保和綠化庭園的週末活動。攝影 / 陳海嘉

寰宇慈濟

編輯 / 劉嘉麗

智利

9 月 18 日，智利聖地牙哥聯絡處志工和當地民眾一起慶祝智利國慶日，為了要帶動更多人來吃素愛地球，大家製作素食版的智利傳統餡餅來慶祝。圖片來源 / 智利聖地牙哥聯絡處

墨西哥

10 月 8 日慈濟於墨西哥提娃那（Tijuana, Mexico）園區舉辦全天的牙科義診，當地醫師加入義診行列，共同協助貧苦的民眾解除牙齒的疾患。攝影 / 駱淑麗

莫三比克

慈濟志工於 10 月 6 日在的索法拉省雅瑪郡（Nhamatanda, Sofala）進行玉米粉發放，緩解糧食缺乏之苦。本次發放的對象主要為年長者，共嘉惠 1,161 位居民。攝影 / 達里爾．那卡（Dario Nhacale）

10 月 8 日，慈濟志工從莫三比克索法拉省的梅圖希拉（Metuchira, Sofala）大愛農場採收地瓜後，帶著地瓜前往拜訪梅圖希拉大愛村（Metuchira Tzu Chi Great Love Village）的貧困民眾。攝影 / 達里爾．那卡

9 月 18 日台灣東部發生芮氏規模 6.8 地震，許多部落房屋受損，慈濟基金會協助災後復原，號召全台各縣市建築工程等專業人員，加入專業修繕志工隊為受災戶重建家園。攝影 / 張揚川

波蘭慈濟志工先前為盧布林（Lublin, Poland）小王子兒童臨終關懷中心帶去洗衣機，9 月 17 日再度帶去病童長期需要的尿布，希望保持病童乾淨舒爽。攝影 / 陳樹微

9 月 8 日臨近中秋，柬埔寨慈濟志工給金邊市國家殘障孤兒院（National Borey for Infants and Children，Phnom Penh） 帶去五穀粉和童裝，亦帶領孤兒院工作人員一起製作月餅與孩子們分享。攝影 / 黃淑珍

柬埔寨慈濟志工長期關懷金邊市朗哥區垃圾山（Dangkor Landfill, Phnom Penh）周邊靠拾荒維生的居民。10 月 8 日，慈濟在垃圾山舉辦年度第四次的發放。攝影 / 黃淑珍

州	佛教慈濟基金會 美國各分會與聯絡處	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
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
	聖諦瑪斯靜思書軒 Jing Si Books & Café, San Dimas		909-447-7799 x 6569
	聖迪瑪斯慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, San Dimas		909-447-7799 x 6551 F: 909-447-7944
	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
	佛教慈濟醫療中心 Tzu Chi Medical Center, Alhambra		626-281-3383 F: 626-281-5303
	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
	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
	核桃大愛幼兒園Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Walnut		909-895-2126 F: 909-927-8336
	核桃慈濟小學 Tzu Chi Elementary, Walnut		909-895-2125 x 3200 F: 909-345-7025
	核桃慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Walnut		909-895-2280
	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
	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
	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
	托倫斯聯絡處 Torrance Service Center	1355 Broad Ave. Wilmington, CA 90744	310-684-4465 F: 310-684-4460
	威明頓社區門診中心 Tzu Chi Community Clinic, Wilmington		310-684-4466 F: 855-651-1717
	橙縣聯絡處 Orange County Service Center	22911 Mill Creek Dr. Laguna Hills, CA 92653	949-916-4488 F: 949-916-5933
	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
	喜瑞都聯絡處 Cerritos Service Center	14618&14620 Carmenita Rd. Norwalk, CA 90650	562-926-6609 F: 562-926-1603
	北嶺聯絡處 Northridge Service Center	8963 Reseda Blvd. Northridge, CA 91324	818-727-7689 F: 818-727-9272
	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
	愛滿地靜思書軒 Jing Si Books & Café, El Monte		626-448-1362
	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
N. CA	北加州分會 Northwest Region	2355 Oakland Rd. San Jose, CA 95131	408-457-6969 F: 408-943-8420
	三谷慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Tri-Valley		925-785-7413
	聖荷西靜思書軒Jing Si Books & Café, San Jose		408-457-6981
	舊金山支會 San Francisco Branch	2901 Irving St. San Francisco, CA 94122	415-682-0566 F: 415-682-0567
	聖馬刁慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, San Mateo	2675 Ralston Ave., Belmont, CA 94002	650-888-1582
	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
	莫德斯度聯絡處 Modesto Service Center	1100 Carver Rd. #J Modesto, CA 95350	209-529-2625 F: 209-529-2625
	士德頓聯絡點 Stockton Office	1212 W Robinhood Dr. #3D Stockton, CA 95207	209-957-7800 F: 209-957-7800
	庫菩提諾慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Cupertino	1280 Johnson Ave San Jose, CA 95129	408-823-8799
	聖塔羅莎聯絡點 Santa Rosa Office	2435 Professional Drive, Suite D Santa Rosa 95403	707-546-1945
	沙加緬度聯絡處 Sacramento Service Center	1820 Tribute Rd. # J Sacramento, CA 95815	916-568-5800
	尤開雅聯絡點 Ukiah Office	527 S State St. #B Ukiah, CA 95482	707-462-2911 F: 707-462-2911
	奧克蘭聯絡處 Oakland Service Center	620 International Blvd. Oakland, CA 94606	510-879-0971 F: 510-879-0971
	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
	佛瑞斯諾聯絡處 Fresno Service Center	3097 Willow Ave Suite 6 Clovis, CA 93612	559-298-4894 F: 559-298-4894
FL	奧蘭多聯絡處 Orlando Service Center	5401 Alhambra Dr. #A Orlando, FL 32808	407-292-1146 F: 407-292-1146
	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
GA	亞特蘭大支會 (Atlanta Branch)/ 亞特蘭大慈濟人文學校 (Tzu Chi Academy, Atlanta)	3120 Medlock Bridge Rd. Building E Peachtree Corners, GA 30071	770-458-1000
HI	夏威夷分會/慈濟人文學校 Pacific Islands Region/Academy	1238 Wilhelmina Rise Honolulu, HI 96816	808-737-8885
IL	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. Darien, IL 60561	630-963-6601 F: 630-960-9360
	芝加哥中國城 Chicago Chinatown Service Center	215 W 23rd St., Chicago, IL 60616	
IN	印城聯絡處 Indianapolis Service Center	2929 E. 96th St. #E Indianapolis, IN 46240	317-580-0979

州	佛教慈濟基金會 美國各分會與聯絡處	地址	電話 / 傳真(F)
KS	堪薩斯聯絡點 Kansas Office	9508 Shannon Way Circle Wichita, KS 67206	316-323-5798
LA	紐奧良聯絡點 New Orleans Office	52 Driftwood Blvd. Kenner, LA 70065	504-782-5168 F: 504-832-2022
MD	蒙郡聯絡處 Montgomery County Service Center		703-707-8606 F: 301-339-8872
MA	波士頓聯絡處 Boston Service Center	15 Summer St. Newton, MA 02464	617-762-0569
	波士頓慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Boston		617-431-4844 F: 617-431-4484
MI	蘭莘聯絡點 Lansing Office	3511 West Hiawatha Dr., Okemos, MI 48864	517-505-3388
	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
MN	明尼蘇達聯絡點 Minneapolis Office	1485 Arden View Dr. Arden Hills, MN 55112	617-939-6965
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
NV	雷諾聯絡點 Reno Office	903 West Moana Lane Reno, NV 89509	775-827-6333 F: 775-770-1148
	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
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
	新澤西北新州慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Northern New Jersey		
	新澤西中新州慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Central New Jersey	50 Woodrow Wilson Dr., Edison, NJ 08820	973-857-8666
	新澤西州中部聯絡處 Central New Jersey Service Center		908-420-5218
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
	紐約靜思書軒 Jing Si Books & Café, New York		718-799-3000
	布碌崙聯絡處 Brooklyn Service Center	5721 6Th Ave. Brooklyn, NY 11220	917-909-0682
	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
	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
	東長島聯絡點 East Long Island Office	4 Milburn Rd. S. Setauket, NY 11720	631-964-3393
	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
NC	洛麗聯絡處 Raleigh Service Center		919-322-8389
	夏洛特聯絡點 Charlotte Office	4527 Dwight Evans Rd. Charlotte, NC 28217	704-281-8060 F: 704-943-1031
OH	辛辛那提聯絡點 Cincinnatti Office	11228 Brookbridge Dr. Cincinnati, OH 45249	513-469-2161 F: 513-469-2161
	哥倫布市聯絡處 Columbus Service Center	2200 Henderson Rd. Columbus, OH 43220	614-457-9215 F: 614-457-9217
	德頓聯絡處 Dayton Service Center	1459 E Dorothy Lane Dayton, OH 45429	937-701-7111
	克里夫蘭聯絡處 Cleveland Service Center	1076 Ford Rd. Highland Heights, OH 44143	440-646-9292 F: 440-646-9292
OR	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
	波特蘭慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Portland	12250 SW Conestoga Dr., Beaverton, OR 97008	503-841-7776
PA	費城聯絡處 Philadephia Office	107 North 9th Street Philadelphia, PA 19107	215-627-1915 F: 215-627-1916
	匹茲堡聯絡處/慈濟人文學校 Pittsburgh Service Center/Academy	1333 Banksville Rd. #201 Pittsburgh, PA 15216	412-531-8343 F: 412-531-8341
TX	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
	休士頓靜思書軒Jing Si Books & Café, Houston		713-981-8966
	休士頓大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Houston		713-395-0303 F: 713-395-0305
	奧斯汀聯絡處 Austin Service Center	7221 Northeast Dr. Austin, TX 78723	512-491-0358 F: 512-926-1373
	聖安東尼聯絡點 San Antonio Office	19179 Blanco Rd. #109-2 San Antonio, TX 78258	909-576-2387 F: 210-566-3970
	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
	達拉斯大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Dallas		214-446-1776 F: 214-446-1772
VA	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
	瑞其蒙聯絡處 Richmond Service Center	1318 Tomahawk Creek Rd. Midlothian, VA 23114	804-306-6037 F: 804-378-3520
WA	西雅圖支會/慈濟人文學校 Seattle Branch/Academy	15800 SE Newport Way Bellevue WA 98006	425-643-9104
WI	密爾瓦基聯絡點 Milwaukee Office	5356 W. Silverleaf Ln, Brown Deer,WI 53223	414-357-8427
	麥迪遜聯絡點 Madison Office	1019 Starlight Ln, Cottage Grove, WI 53527	608-960-1962

慈濟美國網站
tzuchi.us/zh (中文)
tzuchi.us (English)

全美聯絡點
tzuchi.us/zh/offices (中文)
tzuchi.us/offices (English)

慈濟美國醫療基金會 tzuchimedical.us
慈濟美國教育基金會 tzuchieducation.us
慈濟人文學校 tzuchi.us/academy

靜思書軒
jingsi.shop

《美國慈濟世界》雙月刊官網
2022 年正式登場

慈濟人在一次又一次的慈善、醫療、教育、人文活動中，
實踐慈濟創辦人證嚴法師的精神理念。《**美國慈濟世界**》
雙月刊的每一篇故事，都是啟動社會慈悲能量的「**心靈工程**」，
在貼近人心與生活的真實題材中，展現對社會、心靈、生命的大愛關懷。

五美元，甚至不足以買一杯咖啡，但卻能輕鬆在家收到一期
《美國慈濟世界》雙月刊。紙本訂閱一年（六期）30 美元，
讓感動和啟發走入您的內心，開拓全新的視野和胸環。

立即進入《美國慈濟世界》雙月刊官網：
journal.tzuchi.us/zh

TZU CHI USA

每期五美元的紙本訂閱費用並非捐款護持，此將用於《美國慈濟世界》印刷、包裝運輸與郵寄的開銷；同時更歡迎您捐款護持美國慈濟的人文志業發展，淨化人心，祥和社會。

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

2022年9月19日起連續七天，慈濟在紐約大愛人文中心主辦《紐約氣候週》論壇「全面應對氣候變遷峰會」。每天都聚集不同領域的專家和倡議者，為同一個目標腦力激盪。**攝影 / 海克特（Hector Muniente）**