



## 烽火中的國際難民

Rayan alhamo





洛  
城  
大  
愛

# 百寶箱



慈濟美國總會「播客」 (Podcast)

《洛城大愛百寶箱》 (Small Treasures, Great Love) ，與您網絡相會！

精彩內容：

透過「愛的迴力球」、「健康抱報」、「培育心世代」、「人生解惑」四大單元，傳遞志工投入慈善、醫療、教育、人文等各項工作所迸發的美善故事與新知，更親近證嚴法師智慧法語。

新集數上架：每週六

如何收聽：可透過智能電子用品輕鬆上網，在線或下載節目收聽。

立即連結《洛城大愛百寶箱》網頁，

點擊下方的「掌握最新播客訊息」 (subscribe) 按鍵，  
新節目上架時就可收到通知。



網址：[tzuchi.us/zh/podcast](https://tzuchi.us/zh/podcast)

收聽平台



## 目錄

## 【證嚴法師開示】

## 2 用愛牽繫救人因緣

撰文 / 釋證嚴

## 【編輯的話】

## 4 來春，公園裡連一片葉子都不剩

撰文 / 王偉齡

## 【封面故事】烽火中的國際難民



撤離到波蘭的烏克蘭難民長者，在慈濟的中長期陪伴項目中開始做烏克蘭傳統餃子義賣，找回自信和笑容。圖片來源 / 波蘭華沙慈濟志工

## 06 慈濟關懷國際難民地圖

製圖單位 / 慈濟美國人文志業發展室

## 08 根繫何處：流離失所後的慈悲共渡

撰文 / 羅奇華

## 12 紀錄烏俄衝突四百多日後

撰文 / 王偉齡

## 20 戰爭下的美麗人生

撰文 / 劉嘉麗

## 26 投奔美西的模特兒和喜劇演員

撰文 / 錢美臻

## 32 為洛興雅失學孩童許下未來

撰文 / 宋小可

## 36 頂出一片天 泰北孤軍後裔走出大山

撰文 / 李成林

## 【專題報導】土敘大震馳援後續

## 40 敘國難民：回饋這片接納我們的土地

撰文 / 陳辰

## 46 從約旦到敘利亞 這一步慈濟走了十逾年

採訪 / 林綠卿；撰文 / 羅奇華

## 【薰法中覺醒】

## 52 安住三昧 擇善友作伴

分享者 / 鄧博仁；編輯 / 王慮怡

## 【素行動】

## 54 盤中素與葷 千里外的和平與衝突

撰文 / 宋小可

## 58 【幸福廚房】

蔬食的輕食美味

食譜提供 / 吳惠真；編輯 / 李成林

## 60 【美國慈濟脈動】

編輯 / 錢美臻

## 62 【寰宇慈濟特輯】

編輯 / 劉嘉麗

## 64 【全美慈濟分支聯點】

■ 封面 / 在土耳其慈濟「滿納海國際學校」(El Menahil School, Turkey) 就讀的敘利亞 (Syrian) 難民學生們，受大愛人文中心「慈濟國際難民援助特展」之邀，提供兩百多幅畫作展出，期待世人聚焦國際難民處境。

圖片來源 / 滿納海國際學校

■ 慈濟美國總會文史室

■ 發行人：曾慈慧

■ 主編：王偉齡

■ 編輯組：范婷、錢美臻、宋小可、李成林、劉嘉麗、陳辰、羅奇華

■ 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](mailto: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](http://www.tzuchi.us/zh) 與《美國慈濟世界》  
官網：[journal.tzuchi.us/zh](http://journal.tzuchi.us/zh)







烏克蘭難民穿起慈濟背心擔任翻譯志工，協助慈濟與天主教明愛會在波蘭盧布林（Lublin, Poland）合作的發放，並募心募愛啟動點滴善循環。圖片來源 / 慈濟波蘭志工

# 用愛牽繫救人因緣

—— 證嚴法師開示 ——

**近**來總是擔心、煩心、憂心的事多，因為發生在不同國度的災難偏多。從去年以來，烏俄戰爭造成的難民潮，影響了許多國家。每次看到國際新聞出現驚心動魄的戰爭畫面，那分焦急，彷彿炮火炸到了心裡，很痛啊！



這一波戰爭有不少人往生，有數百萬人四處逃散。在浩蕩長的難民潮中，有個孩子提著袋子，一步一步，邊走邊哭。我心裡問著：「孩子啊，你要到哪裡去？前面那群人裡，有沒有你的親人？後面那一群人裡，有沒有你的朋友？」這樣前途茫茫的孩子，不知有多少？

不只是孩子，還有許多壯丁在邊境與父母妻兒離別後，還需折返守護國土，只能站在月臺將孩子送上火車，大手、小手隔著冷冰冰的玻璃車窗貼著，直到列車緩緩開走，而這一分離，不知還有沒有機會再見面。距離我們遙遠的那個地方，一幕幕生離死別就這樣不斷上演。


許多烏克蘭難民來到波蘭華沙（Warsaw, Poland），德國的慈濟委員陳樹微、土耳其的胡光中居士，還有英國、法國等地的人間菩薩也聚集在當地，規劃如何協助他們。這群身著「藍天白雲」的佛教徒、穆斯林前往拜見天主教神父，希望神父能借出教堂，做為發放的場所；很感恩神父就騰出教堂的空間，讓慈濟人陪伴難民。

我們為烏克蘭難民發放了毛毯和三個月的購物卡，這張購物卡等同現金，可以到與慈濟合作的商店，挑選所需的物資，要多少買多少，在隨時可能遷移的情況下，不會造成多餘的負擔，隨處都可以展開生活。常說「我們都是一家人」，發放時也會教唱《一家人》這首歌，大家互相幫助，不分國度，不分宗教，會合共同的愛心，真誠付出，就是因為「我們是一家人」。

儘管有數百萬難民，若與慈濟沒有緣，我們接觸不到；如果有緣，相遇就能給予救助。慈濟人的付出，難民接受了，慈濟人呼籲「你們也可以幫助人」，他們同樣願意接受。聽到有好幾個孩子表示：「我要捐錢。」志工趕緊蹲下身，拿出竹筒，或許只是幾塊錢，這些孩子捐得歡喜，還能感受到「我不只是被救，也可以救人」這分助人的快樂。

人間菩薩在什麼樣的場合，就扮演什麼樣的角色，有時擁抱難民膚慰，有時為了鼓勵大家，很活潑地唱歌跳舞；即使語言不通，也能比手畫腳，用愛溝通。他們扮演得很成功，給予人間希望，給予溫暖光明，接受救濟的人也不會感到有壓力。這樣平等、開心的互動，讓人很感動！

「菩薩所緣，緣苦眾生」。人間需要菩薩，菩薩要有因緣才能會合，才能彼此啟發，而這因緣需要無形的愛來牽線。所以我們要號召天下有情人，將點滴之愛會合成一片大愛，當世界地圖打開，哪裡出現苦難，就能趕快與鄰近的善心人聯繫，請有志一同的人前往關懷。愛心一旦被啟發，即使是受助者也會願意付出，騰身一變，穿起志工背心當救人的人。

期待大家用心菩薩招生，多一個人投入，就是多一分力量；還要用心體會「拉長情，擴大愛」的道理，愈了解這道理，我們的愛心愈能彰顯，愛的能量將發揮得更大。當長情大愛遍布人間，自然世界和平。

禪證嚴

# 來春，公園裡連一片葉子都不剩

撰文 / 王偉齡

「我們特別喜歡吃落松葉，茂密的松針是那麼可口。小松樹的嫩芽我們也吃過，還啃過小草。經歷過（列寧格勒）圍城後，我認識了所有可吃的野菜野草。因為困在城裡的人，都已經把植物吃過一遍了。來春，公園裡連一片葉子都不剩……」

這是諾貝爾文學獎得主斯維拉娜·亞歷塞維奇（Svetlana Alexievich），紀錄下二次大戰裡其中一個孩子對戰爭的印象。成長於蘇聯時代的她，出了多本戰爭紀實書籍，但裡面沒有對軍人的歌功頌德、更沒有出現拿著槍的時代英雄，字裡行間，都是女人、孩子、年紀輕輕就被送上戰場的人的視角……「鄰居家有個小女孩撿了一顆檸檬型的手榴彈，搖晃著玩，就像搖晃布娃娃一樣……母親沒來得及跑過去……」每段話，都是亞歷塞維奇拿著錄音機，數十年走訪蘇聯、阿富汗等地，用「口述紀實文學」，透過最平凡人的最真實語言，拼湊出戰爭的模樣——揮舞著民族主義、愛國主義的大旗下，沒人是贏家。

身為文字工作者的我們，也秉持相同使命，紀錄眼前世代爆發的戰亂、國際難民的真實處境——婦女、老人、孩童……根據聯合國難民署（UNHCR）統計，截至 2022 年底，有超過一億難民，因衝突、暴力、戰爭、人身安全遭遇威脅，逃離家鄉，而這個數字和 2021 年相比，竟多了九千萬人。

面對急速惡化的人道危機，慈濟美國在大愛人文中心舉辦「慈濟國際難民援助特展」（Global Refugee Exhibition）來呼應聯合國的「世界難民論壇」（Global Refugee Forum 2023），讓更多人聚焦難民議題；世界各地慈濟志工更透過持續行動，將烏克蘭、敘利亞、緬甸等戰亂下的國際難民馳援，轉變成中長期陪伴，助失根的人在庇護國得以安頓生根；而「土敘大震馳援後續」專題報導，喜見志工八年來濟助的敘利亞難民脫胎換骨，成為賑災主力；「素行動」更緊扣主題，點出盤中的選擇，可以決定千里外是和平還是戰亂。

砲火隆隆，震耳欲聾……在充滿仇恨的煙硝戰火中，讓我們還能聽見心碎與勇氣的聲音，不會被掩蓋，不曾消失。







慈濟國際難民援助特展

# 根繫何處：

流離失所後的慈悲共渡



2023 年

6月17日

展出時間：

每天 11AM 至 4PM

(最後入場時間為3:30PM)

慈濟「大愛人文中心」

229 E 60th Street  
New York, NY 100 22

全球每78人就有一人因戰亂、衝突、暴力等脅迫淪為難民  
邀您聚焦戰亂引燃的人道危機，為世界植下最需要的和平



[tzuchicenter.org/exhibits/  
uprooted-compassion-  
after-displacement](https://tzuchicenter.org/exhibits/uprooted-compassion-after-displacement)





# 馳援國際難民地圖

製圖時間 / 2023 年 5 月 15 日

製圖單位 / 慈濟美國總會文史室

\* 編註：為國際戰爭難民募款的全球慈濟行動恆河沙數，故不列入此地圖

美國

**台灣 - 1979年** 協助越戰難民安置在澎湖

本會成為各國慈濟人道救援後盾，提供全球難民資源至今

**美國 - 1992年** 美國是許多國際難民的最終站。慈濟定期為國際難民提供物資、米糧、義診和現金援助至今

**2022年** 慈濟「全球合作發展事務室」(Global Partnership Affairs Department, 簡稱: GPAD) 在烏俄戰爭爆發後，成為全球慈濟與11個國際大型人道救援組織長期合作馳援難民的協調窗口

**盧安達 - 1994年** 和世界醫師聯盟合作，為該國內亂中的難民提供義診、食物

**車臣 - 1995年** 和世界醫師聯盟合作，緊急提供醫療援助給車臣戰爭下的難民

**泰國 - 1995年** 針對亞細亞孤軍難民開啟關懷項目

**2002年** 清邁慈濟學校動工，助亞細亞孤軍難民後裔求學至今

**2015年** 與美國國務院簽合作備忘錄，為國際難民提供每月一次社區醫療服務

**2017年** 第一間難民診間於曼谷啟用，提供內科和牙醫門診至今

**約旦 - 1998年** 在三處巴勒斯坦難民營，針對特困戶發放物資

**2009年** 為軍醫院裡收治的加薩走廊巴勒斯坦難民，提供急難救助和物資

**2011年** 為敘利亞內戰的流亡難民發放食物至今

**2016年** 資助敘利亞難民孩童醫療費用、獎助學金至今

**2016年** 為敘利亞難民提供大型義診至今





**巴爾幹半島** - 1999年 與世界醫師聯盟合作，為科索沃難民提供醫療服務

**阿富汗** - 2001年 和美國騎士橋組織合作，馳援阿富汗戰爭中逃往邊境的難民

**土耳其** - 2014年 為敘利亞難民提供食物、物資、取暖用的燃油和生活補助金至今  
 2015年 成立慈濟滿納海國際學校，助敘利亞難民兒童就學至今  
 2016年 為敘利亞難民舉辦義診至今  
 2022年 為滿納海國際學校購買校地，未來無須再借用當地學校校舍辦學

**馬來西亞** - 2005年 與聯合國難民署簽署備忘錄，為拘留營中的緬甸難民提供義診和食物至今


2007年 推動與聯合國難民署簽署的《難民兒童學前教育計劃》至今

**塞爾維亞** - 2016年 在敘利亞難民營進行急難救助與熱食發放

2017年 在最大兩處敘利亞難民營開啟中長期陪伴至今，每日提供餐點並定期發放

**波蘭** - 2022年 即時為烏克蘭難民提供購物卡、開啟以工代賑，並針對弱勢家庭推動中長期陪伴項目至今





# 根繫何處： 流離失所後的 慈悲共渡

撰文 / 羅奇華

2002年，慈濟與美國騎士橋國際救援組織（KBI）援助飽受旱災、內戰及戰爭之苦的阿富汗（Afghanistan）民眾。除了帶去了實際的物資援助外，慈濟的到來也為當地苦難民眾帶去了面對未來的希望。攝影 / 王志宏



**衝**突、暴力、迫害……似一雙雙無情的鐵手，不負責任地將那麼一群人從他們世代代紮根的土壤中連根拔起，隨意拋向未知的遠方。他們被迫闖入其他土地，語言文化的隔閡，親人朋友的四散分離，從此溫馨美麗的家成為記憶，自由安穩的生活成了奢望。日子將他們變成了一簇簇浮萍，在風雨裡飄搖……他們被稱作為「難民」。

## 一個不該創下的紀錄

2022年五月，聯合國難民事務高級專員菲利浦·格蘭迪 (Filippo Grandi, the UN High Commissioner for Refugees) 遺憾地說，若持續爆發的衝突仍無法被解決，以及未來爆發更多衝突的風險得不到有效控制，這一數字只會有增無減，這些都成了國際人道主義界的巨大挑戰，迫切需要長遠的解決方案和擴大援助規模。

聯合國難民事務高級專員一直與國際組織聯手，宏觀地為被迫逃離家園的人尋求解決方案。隨著2018年《難民問題全球公約》(Global Compact on Refugees) 的通過，世界各國都同意利用更好的資源、尋找更優的合作夥伴和路徑去挖掘更多的創新方案和可行機會。為推展公約，2019年12月16至18日，首屆「全球難民論壇」(Global Refugee Forum) 在瑞士日內瓦 (Geneva, Switzerland) 舉行。論壇號召會員國，針



2016年，慈濟志工前往約旦阿紮來卡 (Azraq) 難民營舉辦義診發放。花蓮慈濟醫院醫師李彝邦 (左一) 為難民看牙。攝影 / 潘翠微

對「減輕對庇護收容國的壓力」、「加強難民自力更生的能力」、「尋求更多讓難民安置至第三國的解決方案」，以及「援助難民安全且有尊嚴地自願返回原籍國」四個目標，提出具有建設性和可持續的方案。

應對流離失所的挑戰不能單獨進行，需要所有國家的一致願景和抱負，並採取實際行動。這是《難民問題全球公約》的目標，也是我們將透過「全球難民論壇」努力實現的目標。

聯合國難民事務高級專員  
菲利浦·格蘭迪

## 步履不停

時間飛逝，轉眼就到2023年，第二屆「全球難民論壇」將於12月13至15日期間在日內瓦舉行。論壇期間，各國政府和其他利益攸關方將宣布新的承諾，並分享各自在實踐中有效可行的舉措，以激勵各國各組織進一步分擔責任，並評估未來的挑戰和潛在的合作機會。

## 封面 故事

而為了響應「全球難民論壇」，慈濟美國籌備已久、主題為《根繫何處：流離失所後的慈悲共渡》(Uprooted: Compassion After Displacement) 的「慈濟國際難民援助特展」(Tzu Chi Global Refugee Relief Exhibition)，將於6月17日於鄰近聯合國紐約總部的慈濟大愛人文中心(Tzu Chi Center)開幕。

從1979年緊急援助安置在台灣海峽澎湖列島的越南難民，邁出人道主義救援第一步至今，慈濟在實際行動上，一直步履不停，傾其付出。幾十年來，數百萬計流離失所的人與慈濟產生了連結。除了提供即時物資援助，慈濟更在醫療與教育上為難民提供長期關懷，幫助無數流離失所的人完成了生命的翻轉。而面對當下人道主義危機日趨嚴重的國際環境，「世界難民展」的背後其實是慈濟期望世界和平最強烈的吶喊。

和平是一個跨國、跨宗教、跨種族的共識。我期待展覽能讓聯合國及其他國際代表看到，慈濟救助全世界難民這個真正的內涵。

慈濟紐約分會執行長 蘇煜升

## 失去家園 家卻無處不在

從熱鬧繁華的曼哈頓第三大道往東拐入60街繼續步行百米，推門進入慈濟大愛人文中心，從一樓到二樓，豐富的圖片、影像、文字以及畫作交織在一起，娓娓講述著幾十年來，慈濟用無條件的愛和「都是一家人」的理念，與烏克蘭、敘利亞、



1994年靜思精舍德旻師父關懷泰北難民村小朋友。  
攝影 / 黃錦益

泰國等國際難民並肩前行的故事。而這一切都源於慈濟創辦人證嚴法師，她時刻高度關注全球時事所共伴的人道危機，並虔誠信奉「愛無邊界」的哲理，堅定指引慈濟志工在這條道上不斷深耕。

「在我過去的人生中，在任何地方我都沒有過『家』的感覺……」這場「世界難民展」的策展主筆伊達·傑琳斯卡 (Ida Eva Zielinska)，八歲時和家人一起成了難民：「儘管後來我在新的國家獲得了公民身分，但這種感覺從未消逝。」在為策展寫作的過程中，過去的焦慮和恐懼再次襲擊了她：「我親身體驗過流離失所的創傷。我的家人來自東歐波蘭 (Poland)，曾經的戰爭給我們留下了深深的傷痕。如今目睹鄰國烏克蘭陷入戰爭困境，被迫逃離的人們對祖國深深的依戀再次喚起了我的心碎與傷痛……」但在耙梳慈濟馳援國際難民歷史的過程，卻讓她發現，其實「家」無處不在：「慈濟的救災和慈善工作讓我看到，在國家和種族表面差異之下，有著更深層次的『根』將所有人聯繫在一起，我們共享著一個家園——地球。我希望透過文字配合照片、影像和畫作的視覺呈現，觸動觀者對可怕的、戲劇性的、令人痛苦的流離失所產生共情。」





在慈濟滿納海國際學校 (El Menahil International School) 裡，孩子們開心地對著鏡頭比著愛心手勢。圖片來源 / 慈濟土耳其分會

而在展陳設計上，視覺策展人蘇曉玲則安排了很多小巧思。一進展廳，牆底部到人身高膝蓋處，安裝了鏡面乙烯基薄膜，似鏡子般卻很模糊，這種設計在展覽的不同區域都能看見。

當觀眾移動時，反射的腳似乎是難民們逃離家園時的樣子。配合牆上的內容，可以讓觀眾更好地感受到流離失所者們的那種不確定和困惑感。

「慈濟國際難民援助特展」  
視覺策展人 蘇曉玲

除此以外，二樓的互動牆供大人和小朋友們隨意留言、畫畫或祈禱。

## 來自滿納海的心意

展覽裡還有一份來自土耳其滿納海國際學校的禮物——學生的畫作（編註：El Menahil International School，是慈濟為逃往土耳其的敘利亞難民孩童繼續就學而開辦的學校）。當收到策展團隊的邀請後，土耳其慈濟志工胡光中與周如意立即號召學生們為展覽創作，並搜集了此前與之相關的作品，用最快的速度打包郵寄，

僅僅兩天時間，這兩百多幅畫作便飛越4886英哩的距離，從伊斯坦堡 (Istanbul, Turkey) 來到了紐約大愛人文中心。透過繪畫，學生們回憶故鄉，透過繪畫，學生們表達著對學校、對慈濟的愛。

即便家園已經離自己很遙遠，慈濟不離不棄的陪伴，讓難民孩童心中尚保有了人性中最珍貴的美善。「要讓他們知道在這個世界上還有一些人愛著他們，長大後，他們心中才不會充滿恨。」證嚴法師的囑咐，讓慈濟志工在全球的國際難民濟助腳步不停歇，而愛，可以讓難民獲得力量，進而自立自強。

「沒有人會離開家，除非家已變成鯊魚的嘴。」索馬利亞里裔英國詩人瓦森·沙爾 (Warsan Shire, Somali Poet) 的詩句擊碎了每一個流離失所者的心，家已不在，根繫何處？當昔日家園變得面目猙獰，甚至來不及與深愛的土地道別只好倉皇而逃的痛，世界可以有更多共情。[續](#)



這幅畫是繪者的記憶——炸彈炸毀了家，而一旁的電動小汽車和自行車，是戰爭爆發前兩天母親才剛買給繪者的禮物。畫中央，繪者特意加上燦爛的太陽，代表前方的未來依舊充滿希望。繪圖者 / 布爾罕·安塔比

# 紀錄

## 烏俄衝突四百多日後

撰文 / 王偉齡

**波**蘭華沙（Warsaw, Poland）的一處廚房裡，爐子上正煮著加了糖的大顆酸櫻桃，準備熬成漂亮的紅紫色果醬，此時窗外陽光正好，眼前飛灑的麵粉反射成一束束金沙，和著人群的笑聲，空氣裡酸酸的、甜甜的、暖暖的。

烏俄戰事爆發後逃難到華沙的十幾位烏克蘭難民長者，上週五又都圍繞在慈濟華沙辦公室一張大型長木桌旁，佈滿皺紋的雙手靈巧地把發酵好的麵糰分成小糰子桿成圓型薄皮，等待櫻桃醬冷卻的同時分





享自家代代相傳的 Varenyky 食譜（編註：烏克蘭餃子，該國最具代表性的傳統食物）。

「這些長者來餃子俱樂部時，就會變得像幼稚園小朋友一樣，你知道的，小朋友會比誰家爸爸開的車好、誰家爸爸長得最高……這些長者們是比誰家的 Varenyky 食譜最好（笑）！看他們忘卻苦難精神矍鑠的樣子，是我一開始提出這項計劃時沒想到的意外收穫。」包括漢娜·

曼克斯（Hanna Mankus）在內的烏克蘭籍慈濟志工，和長者一同把餡料和思念填進薄皮，捏成一個個胖墩墩的圓型或半圓型、排列整齊準備下鍋，志工懂得這些老人家言語中不容質疑的驕傲，那是流離失所四百多個日子以來的精神寄託，捏著捏著，彷彿回到戰前時期，孫子一撒嬌，就會進廚房使出渾身解數，端上鹹的、甜的 Varenyky、和曾經以為永遠都不會變調的家庭時光……



烏俄戰事一再拖延，逃往波蘭的烏克蘭人返鄉無望，慈濟馳援難民計劃進入中長期陪伴階段，在華沙（Warsaw, Poland）特地為難民長者創立「餃子俱樂部」。原本鬱鬱寡歡的長者們，慢慢從包餃子中找回昔日笑容。圖片來源 / 華沙慈濟志工

## 🥟 長者的餃子

「戰爭爆發後，年長者的處境往往是最艱難的，他們有語言上的障礙、健康又有問題。」漢娜對這些到了晚年卻必須拔起根來逃往異國的爺爺奶奶十分心疼：「在烏克蘭，看病簡單多了，你只要打通電話預約，隔天就能看病。但在這裡，你可能要排上半年一年才能約到專科醫師看診，真的很瘋狂，而且他們還不知道怎樣跟醫護溝通；加上不能工作，不夠健壯，沒有雇主想雇用他們……交通也是問題，連巴士站牌都看不懂，不要說老人家出門行動不方便，連我都覺得自己像是火星來的……」

要在波蘭久留成了定局，但一切如此陌生、都要重新摸索，家人四散各地，漸漸地，長者們連寄宿家庭的房門都不敢走出一步。

我不知道收容我的波蘭家庭喜不喜歡我，也不知道會不會太打擾，怕有一天他們會要我搬出去……

烏克蘭難民長者 妮娜·卡夫申柯  
(Nina Kravchenko)

長久處於害怕、憂慮、孤單，讓難民長者日益消沉，2022年九月底，漢娜提出成立「餃子俱樂部」，邀約長者每星期五



晚年流落異鄉難以融入新環境。如何照護難民長者的身心靈，是慈濟中長期關懷項目的重點。

圖片來源 / 華沙慈濟志工





裹了糖的酸櫻桃，熬成醬泥後冷卻，是烏克蘭餃子特有的甜內餡。圖片來源 / 華沙慈濟志工



煮好的烏克蘭高麗菜鹹餃，淋上油蔥醬沾酸奶，味道濃郁。圖片來源 / 華沙慈濟志工



烏克蘭餃子還有放入烤箱焗烤的吃法。圖片來源 / 華沙慈濟志工

到慈濟辦公室來包餃子，成為慈濟在當地關懷烏克蘭難民的中長期陪伴項目之一。

「烏克蘭人天生就會做餃子，那是與生俱來的技能（笑）！但問題是長者們願不願意出門參加？起初其他人都覺得行不通，但我也沒想太多，就號召所有人動員，採購、備料、邀請。一開始只有七位長者，至今不間斷舉辦了二十多次，有 16 位固定的……我們暱稱為餃子成員（Dumplingist），他們很期待每星期的聚會，把我們這些烏克蘭志工當自己的子女！漸漸地長者開始會私下約出去公園聊天散步。」

餃子除了給長者對外接觸的勇氣，還有信心。其中八成的餃子拿去義賣，辦公室裡的波蘭志工會購買，放上網站推廣。「我們有高麗菜口味、搭配上炸起司、炸洋蔥蘑

菇或馬鈴薯泥，也有水果醬口味的餃子，酸櫻桃是我們特有！波蘭人沒吃過酸櫻桃餃子，很驚艷，所以每次都會捧場，義賣來的錢就分給這些長者，雖然不多，但爺爺奶奶用自己的手藝掙錢，很有成就感！」

另外兩成餃子捐給慈濟的長期照顧戶，這些難民因故無法工作、經濟拮据，負擔不起一袋家鄉餃子的奢侈。「我們送去給這些家庭時都會拍照，然後回來秀給餃子成員看、分享這些家庭的際遇。爺爺奶奶們都很欣慰，知道自己的存在還是重要的，能為他人帶去一些歡樂。」

沒有目標的生命是很可悲的，而包餃子賦予了這些長者生命的意義。

烏克蘭籍慈濟志工 漢娜·曼克斯



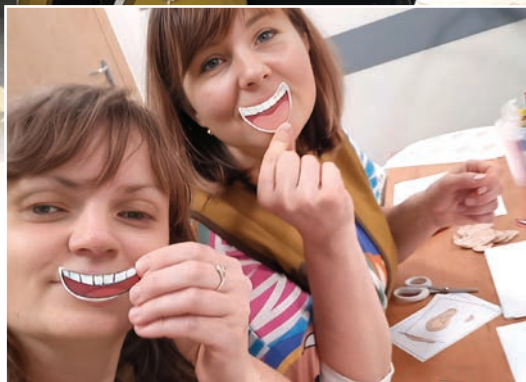


包括漢娜（下圖左）在內的以工代賑志工，絞盡腦汁，要為烏克蘭長者、難民個案家庭帶去歡笑。圖片來源 / 華沙慈濟志工

## 拿出大媽精神

「我帶著兒子搭上火車，我記得那個車廂裡擠了 18 個人，或站或坐，沿途經過俄軍正在轟炸的地區，天被染成紅色，當下我們害怕地想衝出去，但能逃哪去？只能在車廂裡緊緊抱著頭自求多福……」曾是英文老師的漢娜在驚惶中撤離，抵達華沙後，得知慈濟要延攬會說英文的烏克蘭難民作翻譯，因此成了慈濟在當地以工代賑的志工，開辦英文課程培訓更多會說英文的烏克蘭籍志工、投入慈濟中長期難民服務項目。「原以為這場戰爭只會持續幾個禮拜，頂多幾個月，我們就能返家，但沒有……很感謝慈濟的以工代賑，給了我波蘭長住扎根的力量！」

當然，不是每個人都能找到工作。根據波蘭政府官方統計，截至今年三月，有約 140 萬名烏克蘭難民決定續留波國境內；而來自挪威難民理事會（Norwegian Refugee Council）的調查則發現，高達七成流落異國的烏克蘭難民——絕大多數是帶著孩子逃難的婦女，正處在陷落貧困



的危險邊緣，對最基本的生活開銷都感到吃力。

「條件好的、有專業的、有資源的，會往國際化的大城市或西歐謀生去。沒辦法的，多留在盧布林（Lublin, Poland），因為盧布林是靠近邊境的二級城市、物價較低。」前往盧布林馳援的德國慈濟志工陳樹微發現，盧布林聚集了弱勢中的弱勢難民家庭，尤其是帶著有疾患的孩子撤離的媽媽們，她們現在的處境，比剛撤離時更加艱辛。

現在很多非營利組織都退了，戰爭一開始他們進去，但他們資源也有限，因為今年物資水電都漲太多了，光靠當地波蘭政府是不夠的。

德國慈濟志工 陳樹微

像盧布林的「小王子兒童臨終關懷中心」(The Little Prince)，收容了二十多個有重症病童的難民家庭。這裡的臨終病童躺在床上，慘白的臉上戴著呼吸器、不自然地歪著頭，母親隨侍在側，深怕孩子因一口痰噎著而窒息；至於尚能起身的重殘兒童，坐在輪椅上由母親推著，到戶外透透氣；還有罹患自閉症的孩童不由自主地發出奇怪的聲音，另一頭的孩子則鎮日不發一語，眼神沒有童真的靈動，而是深潭般的死寂……母親們沒有放棄這些有殘缺的生命，但卻為了照顧孩子無法外出工作，焦頭爛額之際，得知中心因為通膨，經費捉襟見肘，無力再提供免費服務。

「我們在戰爭一開始發放時，認識了這群特別的媽媽，她們有些帶著自己的病童孩子前來領取物資和購物卡，但有些病童癱瘓在床，照顧癱瘓病童的媽媽們也就無法領取物資，因此詢問我們能否到中心發放。」陳樹微和歐洲各國的慈濟志工、

盧布林的留學生，二話不說前往了解這群難民媽媽們如何咬緊牙苦撐：「我們後來還帶尿布、洗衣機等捐贈給這些家庭使用。幾個月前，我們收到創辦『小王子』的神父寫來的求援信，希望慈濟可以為每個家庭提供一千元波幣的生活補助，至於其他醫療器材需求，我們也和這些家庭、中心討論看可以如何協助。」



2023年2月22日志工再度造訪「小王子兒童臨終關懷中心」，發放補助金。攝影 / 陳樹微



為了烏克蘭難民，陳樹微（中）長住在波蘭180天之久，現在則是波蘭、德國、塞爾維亞三地奔波。圖為陳樹微與「小王子」病童家庭關懷互動。攝影 / 呂佩玲





慈濟基於人道援助原則，從開戰之初，即與11國際非營利組織啟動合作，從急難救助到後續的中長期關懷，一年下來，服務的難民超過八萬人次。圖為3月17日與明愛會合作的難民長者發放，有172人前來領取。圖片來源 / 盧布林慈濟志工



給長者的物資，有米、油、燕麥片、草莓醬、醃黃瓜、牛奶、雞蛋、義大利麵、麵包、梨子和蘋果。圖片來源 / 盧布林慈濟志工

從 2016 年起就和德國裔丈夫范德祿 (Rudi Willi Pfaff) 前進塞爾維亞 (Serbia) 關懷國際難民的陳樹微，對戰爭的殘酷、難民的愁苦再熟悉不過。「我先生後來癌症過世了，但他生前在加護病房告訴我，要我繼續做慈濟，連同他的那份一起。先生往生後沒多久 (烏俄) 戰爭就爆發了，證嚴法師要我『包袱啊款款耶 (台語：收拾行囊)』進入波蘭。」剛喪偶的 64 歲家庭主婦，拾起思念和哀傷，帶著服務難民的豐富經歷和丈夫生前的祝福，從德國前往。九個小時的車程後，成了第一位進入波蘭的歐洲慈濟志工：「逃出來的多是婦女帶著孩子……我看到她們我覺得自己很幸福。我先生是癌症第四期，所以他往生我是有心理準備的，但她們沒有！帶著幼小的小孩，也許今天、明天或什麼時候，接獲先生在戰場往生的消息……因為這樣，我內心充滿感恩，可以跟這些婦女在一起。雖然真的很疲累，但我心裡沒有想說會遇到什麼困難，就覺得我能做多少、是多少。」

達盧布林後，陳樹微立刻拿出大媽不屈不撓的精神，天天三顧茅廬「明愛會」

在波蘭的總部 (編註：Caritas，上百個天主教公益團體組成的國際慈善組織)，不厭其煩地介紹慈濟，從一開始彼此不熟悉，到後來迅速跨越語言、宗教隔閡，開展大規模急難救助，如今「明愛會」已把慈濟當家人，進一步推動中長期難民服務，重點放在長者和弱勢家庭。「我們一個月發放三到四次物資給長者，至於行動不便的，就有留學生和明愛會志工把物資直接送上門……我很快又要去盧布林了，聯合國難民署看我們和『明愛會』的合作，現在也希望我們能擴大發放給盧布林周遭地區的難民長者，我們得加快腳步培訓更多當地留學生加入志工行列……」

每趟去盧布林，都是遠征，過去這段時間的密集奔波，讓年過花甲的陳樹微脊椎、腳跟都出了問題，但無論如何，馳援難民的這條路她還是會一拐一拐地走下去。

戰爭對無辜的人很殘忍……我們來協助，希望這些人不要有憎恨的心，讓他們知道不是只有戰爭的殘忍，還有人在關心他們。

德國慈濟志工 陳樹微

## 命名你的船

開戰屆滿一週年之際，漢娜返回故鄉——烏東的札波羅熱（Zaporizhzhia, Ukraine），那裡和被俄軍猛烈轟炸的馬立波（Mariupol）、頓內茨克（Donetsk）不遠，因此居民會撤退到她的城市避難。然而再度踏上故鄉街道，漢娜內心沒有預期的激動，而是……錯亂：「一切變得很陌生……所有建築的窗戶都空了，空氣裡都是戰爭的氣息，你可以從每個人臉上感受到……白天而已，街上沒人走動、孩子也不在外面玩耍，我的住家借給其他城市來的難民暫住，家具什麼的，都已被重新移動擺設，當然我也同意他們這樣做……」



闊別一年後返回故鄉，街道死寂，建築物的窗戶不是空了，就是被木板釘死封實。圖片來源 / 漢娜·曼克斯

短短幾天造訪後，漢娜重返波蘭——為了孩子的安全和教育，決定續留華沙，當愛笑的她被問到最想念烏克蘭的什麼時，她思考一會兒，才認真地說：「最想念的，其實是每天早上起床後走到冰箱，隨意打開看看裡頭有什麼、想做什麼早餐……我真的非常想念自己煎的太陽蛋……」漢娜和孩子現在住在天主教修道院，

三餐都由修道院提供——她當然感謝所有組織給的慷慨幫助，但還是抑制不住想念往昔獨立自主的時光……

「如果我有話和我的同胞們說，我只希望，這場戰爭會讓大家變得更好，而不是變得更壞。現在我們的個案家庭和長者都會跟著我們一起做慈善，像是烘果乾，送去給物資貧乏的烏克蘭戰區，給逃不出來的老弱婦孺……」

烏克蘭一個家喻戶曉的卡通裡曾說過，你的船如何航行，取決於你怎麼命名這艘船——所以我不是難民，是志工。

烏克蘭籍慈濟志工 漢娜·曼克斯

水滾了，鍋裡的餃子也熟了，志工撈出餃子、奶奶接手，低著頭在每顆餃子上刷了層奶油，或淋上事先煎得香脆的油蔥、備好酸奶——正宗的烏克蘭餃子就是要這樣吃！眾人這也才開始歡欣品嚐故鄉的滋味……暫時，這個在波蘭出現的烏克蘭餃子，帶給每個人思念的慰藉，滋養著失根的人們，再堅持下去。



慈濟的中長期陪伴項目，讓以工代賑的難民婦女和妮娜奶奶（前排紅衣者）在內的長者們，重拾大步向前的勇氣。圖片來源 / 盧布林慈濟志工





# 戰爭下的美麗人生

撰文 / 劉嘉麗

**戰**爭與流亡，對生於和平年代的一輩來說，飄渺的像一首首烙在歷史中悲愴的詩，看得到哀戚，卻從未有過切身體會。





逃離烏克蘭戰區的家庭，在美國東岸落腳，即便在海外重新生活並不容易，他們不忘為其他難民募心募愛。圖攝於2022年11月29日慈濟舉辦的「慈善星期二」募款音樂會上，烏克蘭哈維洛夫（Havrylov）一家人同台獻唱烏克蘭民謠。圖片來源 / 慈濟紐約分會

若目睹流離，施以援手，也許就能體會到被戰爭割裂的世界，會帶來怎麼樣的觸動……而這別樣的心碎，對於慈濟志工來說，從來都如此真實。

2022年2月24日，俄羅斯發動對烏克蘭的戰爭，兩國間無情的戰火轟擊，迫使數百萬烏克蘭人逃離家鄉。由於政府制定的政策，大多數逃亡的烏克蘭人是婦女、

兒童和老人，而他們的大多數男人——丈夫、兒子、父親，被迫留在身後烽火連天的家鄉。

面對親人分離，他們走向未知，爆炸聲推動他們匆忙前行，巨大的需求在毫無徵兆的情況下降臨到全球救援界，最新的國際人道主義危機一觸即發，許多非營利組織一開始就做出回應，包括慈濟。



## ☀️ 溫柔承托

哈維洛夫 (Havrylov) 一家三代人被迫逃離烏克蘭，孫輩喬治·哈維洛夫 (George Havrylov) 在波蘭讀書，遊子心繫受難的同胞，在波蘭的慈濟發放中擔任志工，而當他的家人最初落腳紐約時，最先想到的也是慈濟。

喬治的母親泰緹安娜·加夫里洛娃 (Tetyana Gavrilova，以下簡稱安娜) 感謝慈濟及時呼應了他們的請求：「那時剛到紐約，我們一家人就像瞎貓一樣，是慈濟讓我們開了眼界。」

慈濟紐約分會每月為他們發放 300 美元的經濟補助，而這一家人在慈濟的幫助

下也順利安頓下來。在 2022 年 11 月 29 日慈濟舉辦的「慈善星期二」(Giving Tuesday) 音樂會上，喬治的奶奶路易德米拉·哈維洛夫 (Liudmyla Havrylov) 面對慈濟的鏡頭，深情地說：「我們曾住在一個自由繁榮的烏克蘭，如今因戰火而背井離鄉。非常感謝慈濟，我們相聚在這裡支持慈濟，呼籲所有人共同來馳援世界各地的難民。」

另一位落腳美東的烏克蘭人特蒂亞娜·杜迪娜 (Tetiana Dudina，以下簡稱亞娜)，則是四年前來到波士頓經營起自己的小家庭，然而戰爭卻打破了原本平靜的生活，戰火中的親人和朋友成為她最大的牽掛。透過美國「與烏克蘭人團結在一



紐約慈濟志工多次造訪哈維洛夫一家，為他們送去現值卡等救助物資，幫助他們安頓在紐約的新生活。圖為慈濟志工與安娜（左三）及她的婆婆路易德米拉（右二）合影。圖片來源 / 慈濟紐約分會



除了提供物質，波士頓慈濟志工為亞娜（左三）、她的母親瓦倫蒂娜（右二）及她的朋友娜塔莉亞（右一）一家提供許多生活上的幫助。攝影 / 陳裕逢

起」（Uniting for Ukraine）的難民救助項目，她將母親瓦倫蒂娜·羅潔（Valentyna Rozhenko）和朋友娜塔莉亞·淳麥（Natalia Chumak Zhun）一家成功接到波士頓，共同面對異鄉新生活。

## ☀️ 新生活的挑戰

初來乍到，面對陌生的生活環境，語言問題成為難民適應生活最大的挑戰。這些老人、婦女和兒童，大部分只會幾個簡單的英語單詞，甚至在接受採訪時，也需要藉助翻譯軟體來進行溝通。

像是亞娜的母親瓦倫蒂娜患腎結石，身體狀況一直讓人憂心，但對美國醫療保險十分陌生，加上語言溝通障礙，無法及時就醫，情急之下向慈濟求助。「大家一起幫助他們了解如何獲得醫療保險、如何尋找醫生；因為存在語言交流的問題，我們還為他們找到一名翻譯人員，以便和醫生進行交流。」在波士頓慈濟的幫助和建議下，困擾許久的病痛終於得到緩解：「按照常規，就醫的預約要到六月份，但瓦倫蒂娜已經十分疼痛，最終成功預約到一位泌尿科醫師，讓她可以在四月份就得到及時的醫治。」





## 封面 故事

「在這裡我們得到了很多的支持，來到這裡我們總是充滿歡笑，我從心底感激慈濟的溫暖。」亞娜用烏克蘭語，在翻譯的協助下告訴志工她有多感激慈濟的慷慨幫助。

語言，是最大的問題，即使曾經在事業上閃閃發光，難民在遠走他鄉後卻難以應對很多生活的基本場景。「適應新生活的主要障礙是不懂英語，此外，我們也不可能用我們曾經的專業在這裡就業。」安娜在烏克蘭是一名骨科醫生，她的婆婆路易德米拉則是一名高級工程師。擁有學識和眼界的她們，在面對被戰爭顛覆的生活時，卻感到無能為力。

戰前，我們有穩定的經濟收入和充足的精神滿足，也有機會規劃我們的未來，而現在我們面對新的生活，必須從頭開始，甚至不知道從哪裡開始。

烏克蘭難民 泰緹安娜·加夫里洛娃

### ☀ 離緒與鄉愁

「我們的房子緊挨著機場和一座大橋。作為戰略，俄羅斯人一直猛烈打擊這些基礎設施，所以我們當時的處境真的很危險。」當安娜的家園頻頻被火箭襲擊時，

熱愛家鄉的她不得不做出出走的決定，提起這段經歷，她到現在依然驚魂未定：「甚至當我們乘火車從烏克蘭到波蘭時，一枚俄羅斯導彈落在鐵軌附近。我們的火車因此晚點了九個小時。」

被連連戰火驅趕的無奈，讓本就不想離開的他們，更添無限離緒。娜塔莉亞回憶起逃離的歷程，愁容滿面：「這是一個很艱難的決定，我也很想待在家鄉，很想念家鄉，但我們別無選擇。」

對戰爭的恐懼，對未知的不安，讓他們的心靈蒙上一層灰黯，波士頓慈濟志工長金滿說：「起初，他們並不願意拓展社交圈，和其他人建立聯絡，因為他們的心中充滿悲傷，需要時間去緩解傷痛。」

被迫離開承載了光榮與成長的家鄉，濃濃的鄉愁縈繞在心頭，安娜每天早上和每次睡覺前都以來自烏克蘭的新聞提要開始和結束：「我要為祖國祈福與期盼！」

### ☀ 戰火中緊緊相依

在戰爭中，每一個被捲入的平凡人，都被無情的命運裹挾著前進，而無論現實多麼黑暗，都無法抹殺愛的力量。

電影《美麗人生》中的主人公用盡全力，在納粹集中營的悲慘世界裡，為兒子營造了一幕美好的幻想，他告訴兒子，所



有的殘酷只不過是一場遊戲，遊戲的獎勵是一輛嶄新的坦克。就算了無希望，死亡近在眼前，他依然深愛著並用生命與智慧保護著他的家人。

而電影中故事在現實生活中同樣上演。娜塔莉亞隻身一人，帶著兩個女兒逃避戰火，用愛支撐自己，面對陌生的環境，依靠在商店打工的微薄收入，為孩子們創造安全而美好的環境。

為了孩子，我需要住在美國，只要他們開心，我就用有勇氣面對這些困難和傷痛。我願意無條件支持我的孩子，這是我生活的意義。

烏克蘭難民 娜塔莉亞·淳麥

她的勇氣與智慧，即使故鄉在戰爭的硝煙瀰漫中、即使在對未來的恐懼與未知中，依然閃現著耀眼奪目的光芒——經歷了黑暗與痛苦，善良而勇敢的烏克蘭人，選擇用積極樂觀的心態直面生活帶來的考驗。

用藥逐漸控制病情的瓦倫蒂娜，雖然還沒完全適應波士頓的生活，但對現狀感到滿足：「能待在女兒身邊，我已經很幸

福。」談到對未來的計劃，她的內心充滿期待：「我希望之後可以留在這裡，美國是一個相對安全的環境，比烏克蘭更美好，有更專業的醫療環境和更優的生活質量，也可以得到很多的資源、支持和幫助。」

作為母親，滿足孩子的願望是娜塔莉亞心中最深切的願景：「我的女兒們在美國很開心，臉上的笑容也越來越多，她們希望可以在這邊上大學，我的目標就是留在美國，支持她的夢想實現。」

在戰爭裡堅守善良，在恐懼裡尋找快樂，在困頓中保持希望。人生之美麗，往往不在輝煌的巔峰，而在黎明即將到來時，黑夜中閃爍的那簇微光。🌻







身心障礙模特兒奧桑納·科諾涅茨（前）和母親瑪麗娜·科諾涅茨（後）已適應美國生活。圖片來源 / 奧桑納



# 投奔美西的 模特兒和喜劇演員

撰文 / 錢美臻

午後灑滿陽光的屋裡，不時傳出「嗒嗒嗒嗒……」流暢輕快的電動縫紉機運轉聲。來自烏克蘭的瑪麗娜·科諾涅茨（Maryna Kononets）嫺熟拿起一件拉鍊有些故障的羽絨夾克，把原本已縫上的拉鍊用手剪靈活拆線後，再度在夾克上對準好位置，重新車縫回夾克上。她再度試了試拉鍊，這次毫不費力就拉上了拉鍊。「修改衣服對我來說是小事一樁，我很高興能協助慈濟修改衣服。而這些被修好的冬季大衣，將會被送到烏克蘭去幫助我的同胞，可以幫助他們度過缺煤少電的嚴寒冬季。」瑪麗娜微笑地解說手上正在做的志工工作。

## ❤️ 心懷感恩

去年二月烏俄戰爭爆發後，瑪麗娜陪伴 19 歲時因摔傷造成頸椎受傷導致頸部以下癱瘓的女兒——身心障礙模特兒奧桑納·科諾涅茨（Oksana Kononets），在地面旅行五天艱難穿越邊境抵達波蘭（Poland），並在 2022 年 3 月 5 日以歐陸知名模特兒身分，應邀來美國洛杉磯參加一場為身心障礙者設計的服裝秀；秀展後，作為 2017 年首屆「世界輪椅小姐」



瑪麗娜協助慈濟修改大衣。圖片來源 / 奧桑納

（Miss Wheelchair World）選美競賽「個性小姐」（Miss Individuality）頭銜的奧桑納，接受了多個美國媒體訪談，為陷入戰火的祖國發聲尋求國際支援。

協助奧桑納和瑪麗娜來美參與活動的聯繫人，是六年前在巴黎結識奧桑納的美籍華裔青年莊勝硯，而莊勝硯的祖母蘇徵儀和母親朱心如，都是資深慈濟志工。2022 年 3 月 19 日莊勝硯陪伴奧桑納母女來慈濟美國總會拜會，尋求慈濟的協助與關懷。過去一年多來，慈濟美國志工團隊關懷陪伴著身為難民留居在此的她們；懷著感恩之心的奧桑納母女，也積極參與慈濟活動並希望協助慈濟的慈善工作。



## 封面故事

「過去一年我們住在這裡，確實得到美國政府和美國人非常多的幫助。除了掛念還在家鄉處於戰爭中的親人，生活中最大的困難就是醫療和出行。」打開了話匣子，奧桑納滔滔不絕的回顧這一年的生活感言：「我們家在基輔（Kyiv, Ukraine），父親是成功的商人，家裡有車想去哪裡都很方便，可是在這裡我媽還沒有駕照也沒車可用。美國看醫生很貴又很困難，幸好有慈濟醫療團隊提供我們免費診療，但是過去我在烏克蘭藥房可以隨便買到的普通藥品，部分在這裡都是管制藥品或是處方藥……」

## ❤ 幸運

在美國生活一年後的奧桑納母女，神態明顯比去年剛抵達美國時放鬆許多。奧桑納變得稍微豐腴些許，依舊亮麗的五官，褪去了初到異鄉生活焦慮不安的神色；瑪麗娜則剪了一頭俏麗短髮，化著精神奕奕的淡妝。

「美國真的對新移民太好了！我和媽媽現在正在大學免費學習英語，我們透過網路上課，政府還提供我們健保，讓我能免費接受醫療服務，我還到附近醫院進行復健治療。」奧桑納歡快地說道：「莊勝硯一家人把我們當成家人，感恩節和中國新年等節慶都邀請我們一起共度；在我生日時，我們還去了拉斯維加斯（Las Vegas, NV）旅行，在生活中很照顧我們。慈濟則是在經濟和醫療等許多地方，持續支持著我們。此外，我們寄宿在美國人家庭裡，因此體驗了非常豐富的多元文化。」



奧桑納在2022年三月受邀出席在洛杉磯的一場服裝秀表演。圖片來源 / 奧桑納



莊勝硯（後左一）與祖母蘇徵儀（後左二）和母親朱心如（後左三），陪伴奧桑納母女（前排）首度拜會慈濟美國總會。攝影 / 錢美臻

「慈濟從去年開始關懷奧桑納母女，她們很有心，馬上表示想要回饋，想幫忙做志工。」在慈濟美國總會東洛杉磯地區擔任志工團隊組長的朱心如表示：「組隊考慮奧桑納的身體狀態，以及瑪麗娜必須時時陪伴照顧女兒的情況後，推薦她們參與總會『惜福屋』的物資整理工作，她們非常歡喜一口答應要幫忙，而且慈濟只要舉辦募款音樂會或浴佛節等大型活動，她們都會應邀出席。」

「當時我們正好接收了一批 20 多箱廠商捐出的羽絨大衣，這批大衣，都有著拉鍊拉不順暢或車縫不夠美觀等小瑕疵。」



莊勝硯陪奧桑納參加2022年慈濟美國總會慈善音樂會活動。攝影 / 駱淑麗

當我們正傷腦筋，該如何發動志工來拆除有瑕疵的車縫線，並重新縫上拉鍊時，瑪麗娜和奧桑納來『惜福屋』參觀想瞭解能做哪些工作，瑪麗娜馬上表示自己嫻熟的縫紉和刺繡，可以幫忙重新車縫這 200 多件大衣。」負責慈濟美國總會「惜福屋」物資管理的志工夏濟奐描述：「她們母女倆非常有心，雖然因身體狀態無法參與其他的志工活動，但只要力所能及，她們都非常願意盡一己之力做點事。」

我參與慈濟活動越多，越了解到慈濟不僅僅幫助了烏克蘭人，還在全世界上百個國家做了許多援助工作。這是過去我從來沒有接觸過的，我和女兒很幸運能認識慈濟。

烏克蘭難民 瑪麗娜·科諾涅茨

## ♥ 喜劇演員

過去在烏克蘭家喻戶曉的喜劇演員維亞切斯拉夫·斯拉法·庫日姆（Vyacheslav “Slava” Kuzhim，以下簡稱斯拉法）一家人落腳北加州，也在慈濟志工團隊的陪伴下，慢慢穩定了在異國重新紮根的脚步。

「2022年2月24日清晨，我在基輔的家正在睡覺時，忽然被朋友打來的電話吵醒，她語氣驚慌且快速地說戰爭爆發了，她們一家人正開車前往邊境，她一再提醒我們要快點送孩子離開。」斯拉法的妻子安東尼娜·塔莎·庫日姆（Antonina “Tosha” Kuzhim，以下簡稱塔莎）回憶俄烏戰爭發生，對他們一家的影響：「我當時樂觀地回應朋友說，戰爭不會打太久的，或許不到一星期就會結束。正巧那天我們全家感染了新冠病毒，加上我們所有親友都留在烏克蘭沒走，還有我的丈夫因兵役限制無法離境，我們家一直都留在基輔。」

「戰爭開始後十多天，一天飛彈在我們住家附近爆開，窗戶玻璃劇烈抖動，非常可怕。我認為這樣的環境已經不適合孩子再繼續待著。戰爭後沒法工作的斯拉法，便決定開車陪著我和孩子先離開首府。」塔莎描述離開烏克蘭的經歷：「我們到斯拉法南部的親友家住了幾天，一邊聯繫住在羅馬尼亞（Romania）的朋友。斯拉法開車送我們去邊境的路上，沿途不時都看到遭遇飛彈襲擊燒燬的車輛，還有阻截俄軍入侵的鐵柵欄與路障，非常怵目驚心！一路上我們都提心吊膽的，怕遭遇飛彈襲擊。」





烏克蘭家喻戶曉的喜劇演員斯拉法與妻子塔莎和一雙子女。圖片來源 / 塔莎

「接近邊境時發現，正巧稍早有一輪飛彈襲擊，通往羅馬尼亞的出入境關口人員全數撤離，我們在沒有海關阻攔下，直接開車便進入了羅馬尼亞。」塔莎解說為何斯拉法是一名成年男子，卻能在戰後幸運離境的經歷：「關口原本會提供的接駁巴士或安置服務全部停擺，跟我們約好在邊境關口碰面的朋友也找不到人；本來要返回烏克蘭的斯拉法，擔心我們母子三人待在沒有人服務的邊境會危險，便繼續開車進入羅馬尼亞。」

## ❤ 強忍牙痛

斯拉法過去曾與前身為喜劇演員的烏克蘭總統弗拉基米·澤連斯基 (Volodymyr Zelenskyy) 合作過，出門隨處都會遇到索求簽名的粉絲，而能說流利英語的塔莎，本身是烏克蘭知名的平面設計師 (graphic designer)，夫妻在烏克蘭都是高收入且受人尊敬的藝術工作者，共同孕育兩名子女。

「斯拉法只會說烏克蘭語，他找了一份在義大利倉庫的工作，我雖然不懂義大利語，但也在那找到了一份設計工作。去年八月，住在美國的朋友協助我們獲得美國國土安全部 (United States Department of Homeland Security) 簽

發的人道主義入境許可 (humanitarian parole)，所以我們全家在 8 月 11 日入境美國，來到北加州帕洛阿圖市 (Palo Alto, CA) 投奔友人。」塔莎說。

來到美國，夫妻倆首先需要解決的是斯拉法嚴重的智齒疼痛問題。「在烏克蘭時他就已經開始牙疼了，我們有一個朋友是牙醫，找他看診非常方便，但害怕看牙的斯拉法工作排期滿滿，一直推延去看牙，後來約好看診，卻因戰爭爆發醫師去避難而泡湯。」塔莎提到：「到了羅馬尼亞、義大利，因為我們忙著找工作安定生活，斯拉法一直強忍著。來美國後他牙齦已經腫脹出血，情況很嚴重，可是我們還沒有政府提供的健康保險，牙科治療又非常昂貴，我便抱著姑且一試的心情，上網到處聯繫能提供免費治療的機構。」



慈濟人醫會醫師在自家診所為斯拉法義診。  
攝影 / 呂宛潔

「我搜尋到數十個組織，寄出了無數求助信。有的是石沉大海沒有回應，有一家組織回信說他們只提供 100 名病患免費治療，現已額滿。當時我們真的很絕望……」塔莎說著說著眼中含淚：「忽然我接到慈濟回信，你們竟然願意幫助斯拉法進行治療，真是太好了！志工翁秀玉和謝琇茹快速安排斯拉法去汪清忻醫師的診所看診，完成一系列的牙齒治療。慈濟不僅提供我們食物等多方面的援助，聖誕節更邀請斯拉法去慈濟的發放活動扮演聖誕老公公，邀請我們一同過節。」

當前，斯拉法身兼兩職，週間在倉庫工作，週末去日本料理餐廳當服務員，塔莎也在托兒所找到一份工作。「我很敬佩斯拉法，他為了家庭放下藝術工作者身段從事勞力工作，他甚至幽默告訴我，從工作中，他可以學到西班牙語腔的英文，能學兩種語言（笑）……他一點都不抱怨生活艱苦。」

身為父母的，咬緊牙根承擔起戰爭中所有的磨難。「幸好我們能保護孩子不用

直接面對殘酷的戰爭，在烏克蘭遭遇轟炸時，我們哄孩子說外面在放慶典煙火，離開基輔時，我們跟孩子說要去探訪爺爺奶奶與親戚，所以過去一年輾轉不同國家與住所，孩子還以為我們正在旅行，所以並不需要接受心理治療。」但實際上，哪個人不驚惶？她和斯拉法開始出現「戰後症候群」（Post-war syndrome），無法聽到煙火爆開或巨大聲響，時時會恐懼飛彈落下……

不過相較正在烏克蘭受苦的親人和同胞，我們在國外遇到的任何事，都不能稱之為受苦。

烏克蘭難民 安東尼娜·塔莎·庫日姆

塔莎感性地說道：「美國離家很遠，讓我們感覺好像失去了根、失去了家。但謝謝你們（志工）持續關懷著我們，經常來探訪我們，有你們相伴，讓我們感覺不再孤單。」



斯拉法受邀在慈濟聖誕發放中扮演聖誕老公公。  
攝影 / 邱益聞



志工常常去探視斯拉法一家。圖片來源 / 翁秀玉





來自緬甸的洛興雅人（Rohingya people）因受迫害逃往馬來西亞，但這些難民的孩子卻無法在馬來西亞接受正規教育。所幸慈濟在雪隆市（Kuala Lumpur, Malaysia）的兩所難民學習中心，讓孩子可以入學，用知識過上更好的生活。圖片來源 / 慈濟馬來西亞雪隆分會

# 為洛興雅失學孩童 許下未來

撰文 / 宋小可

**洛**興雅人（Rohingya people）是一個來自緬甸的穆斯林少數族群，他們祖祖輩輩在若開邦州（Rakhine, Myanmar）生活，已經有數百年。不幸的是緬甸這個歷史古國於近代戰火紛飛，政權爭端不斷，導致從上個世紀七十、八十年代開始，洛興雅人就

因信仰和種族歧視受到迫害。2017年八月，緬甸軍隊對洛興雅人執行極大規模的種族清洗，據估計有兩萬多洛興雅人遇害，70萬至100萬洛興雅人不得不逃離曾經的家園，徒步經過危險的叢林進入鄰國，成為無國家（stateless）的難民。

其中有一部分洛興雅人輾轉來到馬來西亞（Malaysia），等待國際組織將他們送往第三國安置。截至2022年二月，在馬來西亞持有難民證的18萬人中，洛興雅人就占了15萬之多。

### 免強度日 直到老去

「洛興雅人大多來自緬甸邊遠地區，即使來到馬來西亞也還是尊奉男尊女卑的傳統。他們生活貧困，往往一大家子蝸居在一間房子裡，無法接受教育。男性懂一點馬來語，只夠每天外出做清潔工、洗車工等臨時工作，靠勞力勉強維持一家老小的生活。女性困在家裡，女孩子大多14歲就要出嫁給同為難民的男孩子，再生出下一代。」慈濟馬來西亞雪隆分會「合心難民學習中心」的謝惠英校長，對難民的生活困境非常熟悉。

由於馬來西亞沒有簽署聯合國管理難民安置的國際公約《難民地位公約》

（The Convention Relating to the Status of Refugees），相當於只允許難民在馬來西亞境內暫時停留，卻不會給予居民身分——這就意味著洛興雅難民在馬來西亞沒有受教育和使用醫療服務的權利。他們唯一的出路是被聯合國難民署（UNHCR）送往第三國，成為那裡的永久公民。

### 難民認為自己暫時生活在馬來西亞，因此對家居、教育、衛生等問題置之不理。

慈濟雪隆分會難民事務室教育計劃  
負責人 曾美萍

然而西方國家的難民政策隨時可能更改，導致難民輸送戛然而止。難民的等待漫長且充滿不確定性。即使這樣，每位難民的夢想都還是去西方國家生活，即使有些家庭已經祖孫四代在馬來西亞生活，他們依然抱著移居的希望生長、勉強度日、直到老去。

為了改善難民在等待移送期間的生活質量，早在2008年，慈濟雪隆分會就開始為洛興雅難民辦學。不過那時比較簡陋，例如因為難民不懂馬來語和英語，只好直接聘請難民當老師；同時學生的水平也參差不齊，有孩子也有大人，教學遠遠談不上正規。

直到2016年，雪隆分會開始改革學習中心，聘請馬來西亞當地的退休教師來全權負責兩所正規的難民學習中心，分別命名為「合心」、「和氣」，至此讓難民教育走上正軌。

### 最初只能管紀律

「以前孩子上課亂糟糟的，不把老師放在眼裡。最初老師只能管紀律，沒有時間和精力教學，孩子們也覺得在教室裡很約束。」謝惠英校長說。

因為洛興雅兒童在進入難民學習中心之前，幾乎是完全沒有受過教育和管束





「難民學習中心」讓洛興雅兒童可以接受正規教育，生活有了改善的希望。圖片來源 / 慈濟馬來西亞雪隆分會

的，老師和志工的教學要從最基本的開始。在基礎的算數和英語課程之外，老師還要教會孩子們如何有秩序地上學、排隊、與老師和同學問好，在個人衛生方面要常洗手、掃地、洗襪子等等。這些不但對學生們在學習上有很大幫助，對他們在家的生活也是重要的引導和改善。

現在的學習中心分為幼教的兩年和小學的六年，學生的年齡在六到 16 歲，慈濟特有的品格教育也在兩所難民中心落實，曾美萍說，這正是孩子們迅速成長、塑造人格最關鍵的幾年。

**難民的經濟條件限制，意味著很多孩子在讀完小學之後就不能再讀書。因此幫助他們樹立正確的道德觀，很可能會讓他們受益一生。**

慈濟雪隆分會難民事務室教育計劃  
負責人 曾美萍

曾美萍坦言，做難民學習中心的老師是一份充滿挑戰的工作。例如孩子們好動，好像有用不盡的精力，剛入學也聽不懂老師的話。即使這樣，曾美萍和教育團



三至五年級的難民學生，在老師們帶領下前往國家科學中心（National Science Centre, Kuala Lumpur）。在淡水魚水族館隧道，學生們興奮地抬頭仰望。攝影 / 吳懷宴

隊、志工也還是使出全力為孩子們提供最好的學習環境。現在還新增了電腦和華文課程。這些都讓更多的孩子們可以接受教育，並且在畢業後，無論是在西方國家永居還是繼續在馬來西亞生活，都可以更好地融入社會，對自己的人生有更大的把握。

## 奧奈薩

「2019 年的畢業生是學習中心改革後的第一批畢業生。我們看到有的畢業生在慈濟的義診中心工作、有的在難民署任職、有的則成為送餐員、修車員……僅僅是學會英語和馬來語，做到可以與當地人溝通這點，就讓畢業生有了更多選擇。他們可以與人打交道，或是學一門手藝和技術，不再像父輩一樣，只能靠勞力為生。」謝惠英校長說。

2023年三月，老師和志工對所有學生進行家訪，發現家長們都對學習中心讚不絕口，表示看到孩子在家努力學習、注意個人衛生等正向的改變。透過這些改變以及觀察到馬來西亞本地兒童都會上學，難民家長逐漸認知到教育對孩子的重要性，即使將來移居外國，現在學到的知識也都至關重要。「我們甚至看到一些去年畢業的六年級女孩子，家長允許她們繼續讀中學。這說明家長的思想也正在改變。」曾美萍欣慰地說。

更讓老師們振奮的是，他們親眼看到有的學生已經因為學習中心的栽培，徹底改變人生。

奧奈薩 - 穆罕默德·哈倫 (Onaisah Mohamad Harun) 是位洛興雅女孩。她在2013年跟隨家人長途跋涉逃到馬來西亞，當時年僅六歲，2018年入學難民學習中心。可是就在2019年奧奈薩12歲時，她父親不幸確診口腔癌……因父母都無法與當地人交流，從那時開始，奧奈薩就用她稚嫩的肩膀堅強撐起整個家。例如每次父親要去醫院治療，奧奈薩就不得不請假陪同爸爸住院、問診，替父親記下醫生的囑咐。就連在家，她也要悉心安排父親的飲食起居，盡量讓他養病期間的生活更加舒適。

即使頻繁請假，奧奈薩依然保持著優異的成績，甚至在考試中名列前茅。老師們在聽說她父親的病情後，也一直關心這一家人的生活。目前奧奈薩的父親病情穩定，而且就在去年，一家人也有幸獲得移居美國的機會，在芝加哥落腳。奧奈薩在

難民學習中心讀完五年級，在這裡學到的英語和數學讓她可以毫無障礙地進入美國的中學學習。

我們得到消息，奧奈薩在美國成績也很好，榮獲學校頒發的優秀證書。她還用在難民學習中心學到的英語給其他難民翻譯，幫助他人。

合心難民學習中心校長 謝惠英

現在兩所難民學習中心一共招收了450位學生，這就意味著每一年都會有數百名洛興雅難民學童可以像奧奈薩一樣學習新的知識，幫助自己的家庭融入馬來西亞或是其他國家的主流社會，並在今後過上與祖輩不一樣的人生。



在照料患病父親的同時，奧奈薩依然保持優秀的學習成績。圖片來源 / 慈濟馬來西亞雪隆分會



慈濟用教育翻轉難民家庭的命運，喜見奧奈薩（左一）一家順利在美國開始新生活。圖片來源 / 慈濟馬來西亞雪隆分會





# 頂出一片天 泰北孤軍後裔走出大山

撰文 / 李成林

**回**賀慈濟大愛村的清晨，泰北異域孤軍第三代艾順琴帶著行李，在父母和兄姊們依依不捨的送別中，踏上前往台灣慈濟大學念書、深造的旅程。她和村裡的孩子們一樣，祖父輩都是來自中國雲南的國民黨部隊，在國共戰爭之後輾轉從雲南、緬甸來到泰北，由於沒有泰國身分證，只能居住在茅棚屋中，風吹雨淋，天天擔心著明日的溫飽，直到慈濟來了。

1954年，居住在泰北山區的孤軍由台灣僑務委員會編列預算、由「中國災胞救濟總會－泰北工作團」就地進行專案救

濟工作。1994年，預算即將用罄，時任僑務委員會委員長的蔣孝嚴來到慈濟基金會，懇請證嚴法師援助泰北同胞，以免難民村再度陷於困境。

大悲心起的那一刻，慈濟在1995年1月1日啟動為期三年的扶困計畫，安心、安身、安生，前後為回賀、滿嘎拉、昌隆、密撒拉四個難民村興建125戶慈濟大愛屋。同時研擬長期「農業技術管理輔導計畫」，由農業專家協助推行，教授培育果樹、茶樹等，並傳授經營管理運銷等，徹底改善貧困問題。



泰北美麗的清邁慈濟學校是慈濟在海外創辦的第一所學校。圖片來源 / 清邁慈濟學校

## 看似靜好

1997年，慈濟的三年扶困計畫進入尾聲，難民村得到建屋、安養和農業輔導，村民們落地生根、安居樂業，應該可以告一段落了。大山裡的歲月看似靜好，卻未必安穩，孤軍後裔的未來人生還是需要良好教育，才能走出大山，尋求更多、更大的發展機會。

證嚴法師在這一年為這些異域偏鄉的孤軍後裔，立下更大的宏願與目標，到山下縣城裡興建一所學校，讓孩子們通過學校教育翻轉他們的人生。2002年，慈濟第一所在海外建立的慈濟小學開始動工。清邁慈濟學校（Chiangmai Tzu Chi School）的駐校代表黃雅純來自台灣，從大學還是慈濟青年志工的時候便參與建校的籌備工作。

黃雅純在1992年隨台商父親舉家遷居泰國曼谷，由於父母親都是慈濟會員，在聯絡到當地慈濟後，全家一起參加慈濟活動。2000年，黃雅純回到台灣慈濟基金會報到，隨即又重返泰國，趕上慈濟在泰北籌辦學校的腳步：「因為曾經在泰國受教育，慈濟要跨國在泰北偏鄉設校是多麼不容易，然而身為上人的子弟，我責無旁貸。」



駐清邁慈濟學校代表黃雅純（左）和今年要去慈大讀書的岳彩蓮（右）。岳彩蓮的高中導師是清邁慈濟學校高中部第一屆校友劉志達，也是黃雅純的學生。圖片來源 / 清邁慈濟學校



## △ 當時的「為什麼」

彼時，當地人並不認識慈濟，外國人到當地辦校是極大的挑戰，需要完成很多工作。大家都沒有在泰國辦學的經驗，只能拿台灣的經驗作為參考和對照，期間遇到很多問題，很多的「為什麼」——譬如為什麼要吃素？為什麼要學穿衣吃飯？為什麼要懂中文……的確有些老師因為不適應而離開，但有更多的老師是喜歡上慈濟而留下。

慈濟學校的老師都被賦予神聖的使命，除了作育良材，更要言傳身教，所以，老師需要懂得中文：「這也是許多『為什麼』中的一個，因為要先懂得中文，才能了解慈濟理念，人文教育的內涵，還有上人的精神。」黃雅純回首創校之初，不僅被問及許多的「為什麼」，也因當地人對於慈濟的陌生而引發一些讓人啞然失笑的插曲：「徵求第一批老師時，一位父親帶著女兒來應徵，相當特別的陪伴，畢竟女兒那麼大了，一問之下才知道原來竟是學校的名字是中文音譯，對泰國人來說太奇怪了，父親擔心女兒遭遇人口販子。」



清邁慈濟學校高中部第四屆的艾順琴（中）和第二屆的兩位學姊許婉同（左）和范梅（右），都是從台灣慈濟大學畢業之後回到學校教書的清邁慈濟學校校友。圖片來源 / 清邁慈濟學校



莊嚴的畢業典禮，這裡即將走出各行各業的專業人材，將慈濟的人文精神延展到他們的領域中。圖片來源 / 清邁慈濟學校

當時的「為什麼」，如今都成了學生家長趨之若鶩的亮點。「現在，許多家長是為了讓孩子能夠學習中文、或是吃素、或是重視慈濟的品格教育，專程來到清邁慈濟學校就讀。」學生的禮儀之美、進退行儀，不僅讓家長感到震撼，也讓泰國教育部和教育界重視，安排來自全國的校長、老師和督學到清邁慈濟學校參加人文教育的培訓。目前學校從小學到高中，學生大約有 1,100 人，是一所擁有美麗校舍、結合泰國文化和中華文化、教育與慈善並行的學校。

## △ 走出大山的孩子

從當時創校的艱辛，到 2022 年通過泰國教育部評鑑，並榮獲特優學校，這裡的畢業生在不同領域實現理想，從慈濟村到慈濟學校、從不敢作夢到勇敢築夢、從泰北大山到國際舞台，他們在慈濟學校打好知識與品德的基礎，走出大山、走出了各自精采的人生——中醫師、護理師、律師、教師、建築師、動畫師、軍人、獸



爸爸以為蓋完房子，慈濟就不會來了，沒有想到慈濟一直陪伴到現在，我才有機會受到很好的教育，到清邁學校念高中。高一的時候，看到慈濟大學華語團的學長們，就下定決心要到台灣慈濟大學念書，當一名華語老師。

清邁慈濟學校老師 艾順琴

## 从難民到移工

醫、經理、翻譯、廚師、空姐、公衛人員、攝影師、基金會工作人員、果園老闆、工廠老闆……盡心盡力在不同領域發揮專長。

慈濟村出生的孩子，從慈善緣起，教育延續，又回歸在清邁學校發揮生命的良能，其中有多位見證者，除了高中第一屆校友丁思穎、劉志達，分別從慈濟大學傳播學系和英美語文學系畢業，回到清邁慈濟學校擔任老師，第四屆校友艾順琴也走上相同的回饋之路。

艾順琴是家中幸運的么女，在回賀慈濟大愛村落成之後、在水泥屋裡出生，不像哥哥姊姊們住過難以遮風避雨的茅草棚。清邁慈濟學校在她初中畢業時，已經具備學生宿舍，讓她可以走下山住校就讀高中（編註：最初只有昌隆慈濟大愛村的孩子鄰近學校，可以走讀）。畢業後，她又如願獲得慈濟的助學金保送到台灣慈濟大學留學，就讀東方語文學系中文組，並在四年畢業後回到清邁學校執教，實現成為一位華語老師的夢想。

從泰北扶困 28 年，到清邁學校創校邁入第 18 年，陪伴孤軍難民慈濟一直都在！黃雅純就這樣一路陪伴難民孩子，把他們送進了「希望」：「從 1994 到今天，我們見證了教育的翻轉力量；教育是一條沒有退路的承擔，翻轉孩子的手，也是翻轉世界的手。」

泰北難民的第三代已經長大成人，現在慈濟還幫助從緬甸來到泰北的移工家庭孩子，學校主動去找到他們，提供獎學金，讓他們也能夠受到正規教育，學校也為家境清寒的學生提供助學金；每個月學校還會帶著年紀較大的學生一起做志工，定期發放、個案訪視等，延續當年扶困的執志，並在這些孩童柔軟的心田裡種下慈悲與愛。

既立在那一片土地，就要發願頂著那一片天。要承擔責任，唯有教育。

證嚴法師





專題  
報導

「土敘大震馳援後續」



土耳其 (Turkey) 東南部於2023年2月6日發生芮氏規模7.8強震，造成嚴重災情。2月17日至3月27日，近三百名慈濟濟助過的敘利亞難民志工動員，進行40場發放，嘉惠三萬八千多戶家庭。圖攝於重災區哈泰伊省 (Hatay) 的發放。攝。攝影 / 楊景卉

## 敘國難民： 回饋這片接納我們的土地

撰文 / 陳辰

「**每**一條街，廢墟下都有傳來呼救聲，但我只有一個榔頭，救出一個、算一個……」在土耳其地震發生後，敘利亞難民阿罕默德·古迪 (Ahmed Kgroi) 頂著嚴寒冒著大雨，和鄰居們一起在瓦礫中搶救倖存者。來到弟弟任職的土耳其慈濟「滿納海國際學校」(El Menahil International School, Turkey)，阿罕默德一家和慈濟志工們一起，吃了幾

天以來第一頓像樣的飯菜。回憶起震後搶救，阿罕默德滿是灰塵與傷口的手仍會止不住顫抖：「救援過程中有人因為家人陸續離世，在廢墟中不願出來，絕望地想要放棄自己生命追隨親人而去……我想幫助他們，就像別人曾經幫助我那樣……」

## 🏠 真主憐憫

當地時間 2 月 6 日凌晨，土耳其鄰近敘利亞邊境的加濟安泰普省（Gaziantep）居民，於夜色的籠罩下沉睡。然而這不是一個普通的夜晚，凌晨四點多，芮氏規模 7.8 級強震襲來，頃刻間地動山搖，被撕裂的建築物發出脆弱而可怕的嘎嘎聲。尖叫呼喊四起，濃煙伴隨著令人心碎的哭喊將城鎮吞噬。僅九個小時後，第二波芮氏規模 7.5 級的強震發生在卡拉曼馬拉斯省（Kahramanmaras），無數生命與他們生活過的痕跡被埋葬在綿延的廢墟裡。

在土耳其境內有超過四萬人罹難、十萬人受傷，受災人數逾千萬，加上攝氏零下十幾度的氣溫還有連綿的冬雨——心繫災情的證嚴法師指示弟子們：「人類哪裡有災，就要有愛的能量快速地會合，人力



行走於安塔基亞市中心，昔日熱鬧的街頭如今只剩斷壁殘垣，讓志工心情焦急沉重。攝影 / 楊景卉

物力要馬上啟動，不論空運費用多少，儘快空運物資到災區……」

慈濟土耳其地震前勘團攜首批救災物資，於 2 月 10 日抵達土耳其伊斯坦堡（Istanbul），與當地慈濟志工會合，第一時間開展賑災援馳。勘災先遣團隊與當地志工一起深入哈泰伊省、阿達那省（Adana）、卡利斯（Kars）、加濟安泰普等四個重災省份進行勘災。

在哈泰伊省安塔基亞市（Antakya），慈濟志工們看到廢墟前，家屬正焦急地等待失聯的親人，卻盼來一具具冰冷的遺體，哭聲劃破長空。慈濟土耳其志工胡光中及時上前陪伴，用土耳其語輕聲安慰：「真主憐憫他們，讓他們上天堂。」



安塔基亞的市中心街道兩旁斷垣殘壁、房屋變形、傾頹。攝影 / 鄧志銘





土敘地震重災區安塔基亞市中心災後慘狀，房屋倒塌，汽車被掩埋在廢墟之中。攝影 / 楊景卉

回憶起令人心碎的一幕，志工周如意的眼淚止不住地一直落下。「有兩具遺體就從裡面用黑袋子拉出來，在旁一直等待的爸爸哭了。我在想，在這片土地上，我們就好像跟他們是一群人，就是這樣子生活在這片土地上，他們難過，我們也跟著他難過……」

屋漏偏逢連夜雨，大自然沒有給災民們喘息的時間。3月14日晚間，土耳其東南部的尚勒烏爾法省（Sanliurfa）和阿德亞曼省（Adiyaman）遭遇洪水襲擊，導致14人死亡數十人失蹤，這兩個省此前也都遭遇地震，當地還安置了不少地震倖存者，簡易帳篷和組合移動屋被洪水衝塌，他們再次流離失所。

「家園不再，災民們一無所有，甚至沒有錢買吃的。慈濟的援馳可以讓這些來自災區的家庭得到暫時的溫飽……」語言不通加上宗教隔閡，起初災民對於慈濟的援馳抱有懷疑與戒心。所幸慈濟已在土耳其深耕二十餘年，志工胡光中以穆斯林的身分，向各界分享自己對慈濟的所見所聞，加上賑災發放確實幫助到災民，慈濟總算獲得災民們的信任與肯定。

## 🏠 八年前、八年後

面對廣大災區、為數龐大的災民，慈濟志工緊急出動，還在當地動員近三百位敘利亞難民志工，於2月17日到3月27日在土耳其災區順利舉行40場發放，深入震央附近省份、受災最嚴重的地方。發放活動覆蓋三萬八千九百餘戶，為近19萬災民提供了包括連鎖超市購買日用品的物資卡，以及毛毯、圍巾等禦寒物資。雖然慈濟是個佛教團體，但在發放現場，志工尊重土耳其民眾的信仰，發放時間錯開災民的膜拜時間。

「發放後災民跟我們說，他收到的不僅是援馳，更感覺是份尊重，他們對慈濟的發放方式和效率覺得非常感恩。40天內，能發放將近四萬戶，我想這是非常不錯的成績。」賑災能迅速深入，擁有熱性情懷的土耳其台商胡光中和他的妻子周如意是關鍵。1999年他在土耳其地震災害時與慈濟相識，隨後被慈濟的援馳善舉所打動，身為虔誠穆斯林的他受證成為慈濟志工，並將慈濟的善念在土耳其深耕。

2011年敘利亞發生內戰，約旦、土耳其開放邊界收留敘利亞難民避難。因難民離開家園一無所有，迫於生計，災民兒童只能到工廠當童工撐起家計。望著為生計奔波、不得不遠離書桌的孩子們，胡光中等志工集結大愛力量，成立「滿納海國際學校」，讓孩子們重返校園，更以「滿納海國際學校」為起點，帶出一批又一批的本土志工。

2015年一月成立的「滿納海國際學校」成為了許多敘利亞難民的「第二個家」。八年來，無數孩子們從教育中找回有希望的未來；八年後，學校的師生以及接受過幫助的敘利亞難民們，加入了此次地震援馳——當初播下愛的種子，如今開花燦爛。

## 🏠 慈濟的孩子

在地震重災區加濟安泰普市，慈濟志工們驚喜見到了「滿納海國際學校」昔日校友阿里-克德·阿瑞布（Ali Kord Arabo）！八年前為躲避戰亂，12歲的他隨家人來到土耳其，每日工作12小時。

「我在打工的時候常常做白日夢，幻想着我還在念書，假裝手上做的工作是我在學校念的書，工廠就是我的學校……」當年的大愛新聞記錄了小阿里含淚描述對學校的嚮往。幸運的是阿里遇到了慈濟，成為了「滿納海國際學校」首批學員。

如今再次相遇，即將就讀大學的阿里難掩心中的激動，對志工胡光中說：「您記得嗎？當初在伊斯坦堡我許下承諾，希

望有一天能成為服務他人的人。」震後，阿里加入了土耳其本土非營利組織塞涅德（Sened）參與救援，謹記與慈濟的約定——心懷感恩，把愛傳遞。

另一位揹著書包從敘利亞逃難到土耳其的孩子阿罕穆德·傑內德（Ahmed Jned），當年請求慈濟讓他就讀「滿納海國際學校」，並把慈濟每個月的助學金額記下，發願未來有能力要加倍回饋給慈濟。

「若不是慈濟，我今天還在鞋子工廠裡面做鞋子。」光陰流轉，曾經的難民孩童阿罕穆德，如今已考入世界500強的伊爾德茲技術大學（Yildiz Technical University）。他勤工儉學的第一筆薪水便兌現了兒時的承諾，350美元全數捐給慈濟烏克蘭難民救助。土敘地震發生後，身為慈濟孩子的他更是第一批加入慈濟賑災行列的志工，擔任勘災團的翻譯。



土耳其慈濟勘災團胡光中（中）、周如意（右）和敘利亞志工阿罕穆德（左），披星戴月走訪災區，親手膚慰傷痛。圖片來源 / 慈濟基金會





慈濟志工在發放現場備受災民喜愛，敘利亞志工阿德爾·奧馬爾抱起災民小女孩，親如一家。攝影 / 楊景卉

五年前我是一個需要被幫助的人，感謝真主阿拉，今天我能成為勘災團的一員，到達最前線，用行動回饋土耳其這片接納我的土地。

敘利亞難民志工 阿罕穆德·傑內德

## 四十場發放

土敘地震賑災發放千頭萬緒，需要大量物資與人力。關鍵時刻，「滿納海國際學校」師生與長期接受扶助的難民家庭，成為賑災的志工主力——百斤重的賑災毛毯扛上肩頭、半小時內入庫兩千餘條；走過瓦礫灑滿的街道、穿行災區的貨櫃屋與帳篷、細心將災民信息登記在冊；感同災民苦難、膚慰受傷心靈。這些曾經是受慈濟照顧的敘利亞難民，如今穿上慈濟制服，是庇蔭苦難的志工，更是成就慈濟四十場發放順利進行的超人。

「十年前土耳其政府展開雙手迎接我們這些逃難的兄弟，照顧生活讓我們度過

難關。」自地震發生後，事不分大小，親力親為的「滿納海國際學校」校長主麻·瑟亞（Cuma Serya）教授在發放現場告訴大家，愛不能被遺忘。他強調土耳其發生這麼大的災難，受到土耳其政府與人民照顧的敘利亞人，更應該在最困難的時刻與災民們站在一起，貢獻自己的心力，讓愛永不止息。

難民阿德爾·奧馬爾（Adel Al Omar）於 2014 年接受慈濟援助，在哈泰伊省的首場發放上，身穿慈濟制服的他手心翻轉：「以前我是受幫助的那一方，現在能夠穿上制服以志工身份參加賑災，尤其是幫助有需要的人，我感到很激動。」發放現場有殘障災民只能用手語溝通，有著 15 年手語學習經驗的阿德爾及時上前提提供幫助。領取到物資後災民紅著眼眶，擁抱慈濟志工後，手不斷在空中比劃著。阿德爾說：「他在說感恩。」

在重災區努爾達伊鎮（Nurdagi）的發放上，地震中失去摯親的災民艾米拉·葛茲（Emine Geze）不住流淚，「滿納海國際

學校」的敘利亞志工法蒂瑪·庫瑪（Fatima Cuma），將手輕輕搭上艾米拉的肩。

## 我是敘利亞難民，一無所有的苦，我懂。

敘利亞難民志工 法蒂瑪·庫瑪

其實，法蒂瑪生活在努爾達伊鎮的弟弟一家，剛在地震中喪生，法蒂瑪深深思念著弟弟：「我想和他說話，想要安慰他們全家，但是不可能了……所以，我把這裡災民都當成我的弟弟、我的親人，告訴他們我來不及說的話，給他們我對弟弟所有的愛。」

當敘利亞難民志工隨勘災團抵達拉塔基亞（Lattakia）鄉村時，隊伍裡的男男女女無一不紅著眼眶，順著他們被淚水沁潤的目光望去，不遠處的城鎮便是他們深愛的故土。「當我們距離敘利亞邊境越來越近，我們覺得太陽的光芒變了，遠處的土壤是家的顏色，風中都有故土的味道，那是我們永遠不會忘的家鄉。」敘利亞難民志工淚流滿面地說。

## 深藍色的土耳其

「土耳其賑災，有九成以上的志工是生活在土耳其的敘利亞難民。『滿納海國際學校』是慈濟種下的菩提樹，結出全校師生們的顆顆菩提心。敘利亞難民從伸手受幫到轉手助人，便是慈濟精神的體現。」勘災團領隊熊士民表示，慈濟對土敘兩國震殤援助的中長期計畫已在評估中，也期待以愛引愛，在苦難中灌溉更多的慈悲心念。

「整個發放結束後，我們希望回到伊斯坦堡再辦一場大型發放，發掘並幫助更多土耳其災民及敘利亞難民。」熊士民發願道。

二月的安納托利亞（Anatolia）高原，是土黃色的——倒塌的公寓樓、散落滿街的瓦礫、躲在帳篷裡的災民們，與漫天黃沙融為一體；三月的土耳其，是深藍色的，兩千餘名慈濟志工身穿制服，將愛與希望透過一場場賑災發放，送給災民。慈濟土耳其物資發放於3月27日劃上圓滿的句號，但對於土敘地震的援馳卻並未走到終點。



3月26、27日，慈濟在地震與洪災雙重打擊的重災區尚勒烏爾法市展開5千戶的發放。最終場的發放上，災民臉上洋溢著歡喜也感恩的笑容。攝影 / 余自成





# 從約旦到敘利亞 這一步慈濟走了十逾年

採訪/林綠卿；撰文/羅奇華

「看！那就是敘利亞（Syria）！」如思（Mohammad Khair Roz）指著約旦賈比爾（Jabir, Jordan）邊界關哨另一頭的土地，興奮地向一同前往的慈濟約旦分會志工林綠卿和哈達（Khader Khalifeh）呼喊道：「快！快幫我拍照！」話語間雙眼噙滿了淚水，手指的方向正是他日思夜想卻歸不得的國家。

2023年2月28日，對如思來說是難忘的一天，對慈濟而言更是里程碑似的一天。在土敘大震三個禮拜後，突破重重困難，透過約旦軍方，台灣國華紡織約旦分公司「駱駝成衣工廠」捐贈的兩軍

卡衣服和兩軍卡毛毯，終於成功送進敘利亞。這是慈濟物資首度成功進入敘利亞，從倉庫到邊界，雖然只有短短十分鐘的車程，卻是慈濟賑災史上突破性的一步。

## 敘利亞困境

當地時間2023年2月6日凌晨4時17分，一場芮氏7.8級的強震突襲土耳其（Turkey）東南部接壤敘利亞西北邊境地帶，數萬人喪生。強烈的地震波摧毀了成千上萬棟建築，即使幸運逃生，無數人也不得不暴露在冬季寒冷惡劣的天氣中。沒水、沒電、沒有足夠的禦寒衣物和食物，日子異常難捱。



土敘邊境大震後，約旦駱駝成衣廠的工人們趕工裁縫，兩個星期內為敘利亞境內的災民完成五萬條毛毯。2023年2月26日，五貨櫃滿載慈濟捐贈物資的卡車出發前進敘利亞。攝影 / 張明傑（右圖）、穆罕默德·法尤米（Mohammad Fayoume，左圖）

早在地震前，因為敘利亞政府與反對派之間的武裝衝突已逾十年，敘利亞西北部共有 410 萬人依靠人道主義援助維生。地震發生後，敘利亞中央政府強烈要求所有救援行動和物資由他們決定，而受災最嚴重的阿勒坡省（Aleppo, Syria）因為一直由反叛軍占據，很長時間沒有收到任何外界援助；再加上一直以來其他國家的制裁，致使敘利亞境內各種資源短缺、物價上漲……錯綜複雜的政治環境導致西北地區人道主義危機衝向了最高水平，而敘利亞人民則成為政治角力下無辜的受害者。

## 🍌 慈濟援手

震後第二天，慈濟約旦分會執行長陳秋華接到了台灣志工李憶慧的信息。台灣國華紡織公司董事長黃大功在約旦卡拉克省（Karak, Jordan）有一間駱駝成衣廠，他發心捐贈四十二萬六千件成衣，趕製五

萬條毛毯到敘利亞災區救災，並隨即派專員張明傑從台灣趕至約旦進行對接。由於敘利亞政府並不開放給國際慈善組織進入救援，慈濟約旦分會再次連絡上了約旦哈希米慈善組織（Jordan Hashemite Charity Organization）尋求合作共善。

約旦外交部與軍方根據約旦國王命令與敘利亞政府達成協議，可由約旦軍方將物資運送到兩國邊界關哨處直接交由聯合國人道事務協調廳（United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs, 簡稱 UN OCHA），再由聯合國在敘利亞境內的各聯絡處負責發故事宜。這樣的方式可確保救災物資不經由任何一方政治勢力，有更大可能性送至真正需要幫助的災民手中。哈希米慈善組織是約旦具有半官方性質的組織，早年慈濟去伊朗（Iran）與巴基斯坦（Pakistan）賑災也是由其連線，彼此間熟悉且信任。



## 專題報導 「土敘大震馳援後續」

因為我們不能輕信在敘利亞內的各方勢力，所以選擇與聯合國人道事務協調廳合作。他們非常有效率，一個小時便能卸下一架軍機C49的救援物資。通常在機場卸一架軍機的救援物資需要花七個小時。

約旦哈希米慈善組織執行部主任  
馬魯萬·希納維 (Marwan Hinnawi)



慈濟約旦分會也在當地採購了一萬件冬衣、毛帽與手套。林綠卿與陳秋華拿著樣衣趕去參加與駱駝成衣廠和哈希米的會議。攝影 / 哈希米慈善組織職員

2月9日，駱駝成衣廠、哈希米慈善組織以及慈濟約旦分會，根據約旦法規對於捐贈物資、方式和流程達成初步共識。按照規定，駱駝成衣廠必須另外捐贈七個貨櫃的物資給哈希米組織分配，還需繳納卸櫃費、捐贈稅以及隨車海關人員等費用，駱駝成衣廠全數答應。2月12日，廠方代表在慈濟志工陪同下拜訪了哈希米慈善組織，經過詳細面談後，立即開始準備相應文件及物資，**兩週時間內，趕工完成五萬條毛毯**。慈濟約旦分會也在當地採購了一萬件冬衣外套、一萬件毛帽與手套一同送往敘利亞。因為駱駝成衣廠位於卡拉

克省發展特區，成品離開特區有嚴格的限制。在經過多次溝通後，2月23日哈希米終於簽發協助捐贈同意書。



志工如思（左）與林綠卿（右）正在與哈希米倉庫負責人（中）確認清單。攝影 / 穆罕默德·法尤米

2月26、27日，15個40呎貨櫃從駱駝成衣廠分兩天、送至了188公里外位於馬弗拉克 (Mafrak) 的哈希米慈善組織倉庫。待裝櫃完畢後，2月28日，四輛掛著慈濟標誌布條的軍用卡車載著第一批物資駛向15公里外的賈比爾邊界關哨。慈濟約旦志工林綠卿、哈達和敘利亞籍志工如思站在邊界關哨口，目送車隊緩緩駛入敘利亞。雖然進入敘利亞境內後布條就得拿下、雖然由於政策的限制和安全考量慈濟志工無法親送，但依舊無法消滅他們內心的沸騰——慈濟終於進入敘利亞了！



如思身後整齊地放著貼有慈濟標誌的箱子：「雖然我們不能親自去發放，但我想他們看到這些標籤一定會想像這背後到底是怎樣的一個團體。」攝影 / 林綠卿

## 🍲 回不去的家

自 2011 年離開敘利亞後，如思再也沒能踏進眼前 100 米後的土地。他內心那個曾經美麗富饒、卡車載滿一車車物資出口到他國、世界最古老文明發源地之一的祖國，經過 12 年內戰後支離破碎、物資匱乏。現在卡車方向轉向，吃穿都靠別人……

「（現在的心情）像在過最盛大的節日一樣！終於有外來援助送進我的國家了！」如思看著卡車進入邊界，慢慢往敘利亞深處開，當下百感交集：「我的三個姊妹還在敘利亞，她們住在沒有戰爭、相對安全的地區，我不用擔心。但我們已經 12 年沒見了，很想念她們。」如思道出了數以百萬計逃離在外的敘利亞人心聲：「我曾經在敘利亞的一切都沒了，沒有理由回去，而且回去了就回不來了。」根據約旦政策，持有難民證的敘利亞人離開約旦時需留下難民證且簽下切結書，不可能再以敘利亞難民身分入境約旦。生活倒也給他們留下了選項，但每一個都那麼沈重。

除了慈濟志工的身分外，如思還是「慈心之家」（Tzu Xin House）的負責人。2012 年，四位富有的敘利亞商人租下約旦首都安曼（Amman）市郊 22 戶公寓，用於收容敘利亞內戰中失去丈夫的寡婦和她們的孩子，並起名為「採法德之家」（Bait Al Safoud）。原本大家以為戰爭很快就能結束，可到了 2016 年，依舊沒有停止的跡象。而商人們也變成了難民，越來越難以支撐下去，於是想辦法尋求幫助。透過慈濟志工賴花秀的介紹，陳秋華認識了「採法德之家」。2016 年十二月，慈濟約旦志工們便帶著食物包第一次到了那裡，彼時如思便是公寓的負責人。「第一次和慈濟接觸時就覺得這個慈善組織很不一樣。你能感覺他們真的關心你，把別人的小孩當成自己的小孩。」會面後，如思詢問陳秋華是否下個月可以再來，就這樣，慈濟與「採法德之家」的連結越來越緊密，並在 2017 年改名為「慈心之家」。



「慈心之家」的媽媽為遠在三百多英里外災區的敘利亞鄉親打包，打包工作並不輕鬆，但大家為能幫到同胞而開心。攝影 / 穆罕默德·法尤米



## 專題報導 「土敘大震馳援後續」



小朋友們搖身一變美麗帥氣小模特，給大家展示慈濟約旦分會購置的外套。攝影 / 穆罕默德·法尤米

現在「慈心之家」住了 33 戶人家，除了為他們提供教育和醫療上的幫助外，授人以魚不如授人以漁，慈濟還為這些單親媽媽們開辦了四個職業培訓班：裁縫、美容美髮、居家看護和烹飪，這些技能可以讓她們在約旦基本過上自給自足的生活。

「地震發生後的第二天，當我來到辦公室時驚訝地發現，陳秋華師兄已經開始計劃找物資送進敘利亞。而當他說可以開始打包慈濟採購的物資時，不僅我很興奮，『慈心之家』的媽媽和小孩們也很激動。我們終於可以為在敘利亞的同胞們做點什麼了。」如思回憶起當時的情景，喜悅還是抑制不住地湧上了臉。從 2 月 19 日起，有 18 位「慈心之家」的媽媽和孩子，每天為地震災區的敘利亞鄉親打包五個小時的物資。當志工問小朋友們累不累時，他們說：「我們願意為災民付出而辛苦，因

為我們是一家人。」儘管對許多年幼的孩童來說，敘利亞只是個印象模糊的祖國，但在慈濟美善的滋養下，無私大愛的種子早已發芽。

「以前我也有和其他慈善組織接觸，總覺得缺了點什麼。直到和慈濟一起做發放時，志工們一直向受助者道感謝，感謝他們接受了我們的物資，我終於找到了那個點，原來付出該是這個樣子。我學到了慈善真正的精神，學到了怎麼真正能與人結善緣。」今年六月，如思將與慈濟志工林綠卿、哈達，一起飛到台灣花蓮，讓證嚴法師授證。對如思來說，與慈濟伴行的路，總是充滿正能量，世間從此便無難事。

我是個幸運的人，之前一定是做了很多善事才遇到慈濟。

敘利亞籍慈濟志工 如思

## 故事新篇章

自2月28日四輛滿載慈濟救災物資的軍卡進入敘利亞後，三月又陸續有18軍卡的衣服、毯子、鞋、手套和帽子，分四次送進了災區。「我們實在沒辦法進入到動盪的敘利亞去親送發放，且上人不讓志工冒險，所以這次以這樣的方式馳援，也只是權宜之計。」復盤起二月初到現在的整個進程，林綠卿感到欣喜的背後也充滿遺憾：「我們有拜託詢問物資在進入敘利亞後的情況，希望可以拍點照片送回給我們，可惜一直到現在都還沒有回應。這讓我們遺憾糾結又很矛盾，不知該如何繼續安排後續事宜，因為所有物資都是十方大德善心捐贈，沒有真正看到物資最後的流向，我們無法向大家交代。」

其實類似的矛盾與糾結從敘利亞戰爭開始後不久，便橫互在了陳秋華心中：「敘

利亞政治環境太為複雜，無論什麼勢力都不值得信任，這是為什麼慈濟堅持不將物資捐贈給任何政治團體，我們在等合適的機緣。這一次，因為有駱駝成衣廠捐給慈濟的物資，又因地震關係敘利亞與約旦間開放新政策，才促成了慈濟物資首度進入敘利亞。」

雖然飽經重重考驗，但慈濟跨出的這一大步又將開啟與敘利亞間故事的新篇章。「自從戰爭發生後，所有敘利亞人才知道，有安全感是多麼可貴。當我們有信心可以回到祖國安全生活時，我們就會回去，哪怕住在帳棚裡也好。我們多希望停止戰爭，重回和平。」國土有界，大愛無疆，這不僅是如思和所有敘利亞人的心願，也是慈濟對世界的翹首以盼，相信著，未來，那條到賈比爾邊界關哨就停止的路，慈濟能帶著愛和關懷親自走過去。🙏



滿載慈濟救災物資的卡車駛過邊界關哨，進入敘利亞。攝影 / 林綠卿



# 安住三昧 擇善友作伴

分享者 / 鄧博仁；編輯 / 王慮怡

## 【證嚴法師開示】

「志修菩薩行者，漸盡無明之源，  
成就福慧圓滿，精修行持正法。」

《靜思法髓妙蓮華》方便品第二冊  
第247集 精修正法 福慧圓滿  
力無畏三昧、禪定解脫等，不可思議法。

**要** 怎樣定心，堅持行在菩薩道上？  
證嚴上人說：「擇善友作伴」。

2010年參加一場茶會中開啟初發心。回想發這個心並不是偶然而行之，應該累積至少十年或更久。發心了真的需要好朋友作伴，正如「昔孟母，擇鄰處。子不學，斷機杼。」好朋友就是好環境，良善學習善思惟，把偏離的方向或是習氣導正與降

低，自然智慧就提升。學佛內修調心，外行威儀，證嚴上人帶領慈濟人，由善門入佛門，啟發人人做好事，入佛知見行善教善真理。

南加州北嶺（Northridge, CA）的師兄姊從1999年就開始陪伴，不間斷邀約我參加義診或活動，儘管自己常常因為私事而說「不」，但也因為師兄姊們的堅



圖為筆者鄧博仁（中），心寬念純的他和來自美國、台灣等地志同道合的慈濟志工，組成義診團隊前往墨西哥義診。擇善友作伴中堅定修行菩薩道，成就福慧圓滿。攝影 / 蔡蕙菁

持，使個人沒有和慈濟脫節；更感恩北嶺的王慈倫師姑在我小時候就常常拜訪我的父母親，留下的慈濟文宣讓我對慈濟並不陌生。

我很喜歡聽師兄姊們分享「做慈濟」的方法，聽到的是「法」；進入慈濟後，更進一步透過行動去體悟。「無所求而付出，若是如此，叫做清淨。」證嚴上人教我們如何由付出無所求而自得清淨。十年的改變，茹素使我吃得愈來愈簡單，天天穿著慈濟制服，好像十年來也沒有買過其他衣服，連慈誠（編註：慈濟男眾委員）穿的西裝都是結婚時穿過的，只是要改一下。

十多年來不長也不短，盤點後感覺付出少，得到的太多，也讓我增加信心。有一次承擔英文分享，題目是如何做到三

昧（Samadhi），也就是如何靜定自心？證嚴上人開示：「三昧，調直定，正心行處，心定於一處，調心不暴，直心不曲，定心不散故曰調直定。善心一處不動，是名三昧。」

2019年參加墨西哥義診，看著照片感受當時的定心，原來「三昧」是一種境界，不是口頭解釋得出來。三昧在於心專注安定——生活面對人事物，將佛法生活化，正是心念在忙碌中安定，習慣成自然，深入佛法，心專、法正、念不偏離，都叫做「三昧」。所以調直的定心，修行修心，人人用心修習都可以做到。而義診那幾天，和所有行在慈濟菩薩道的善友們，一同處於靜定的專注、拔苦予樂，在慈濟道場中有幸深深體會「安住三昧」的正定法喜。🙏





由於氣候的異常多變，許多南蘇丹人（South Sudan）不得不離開生活的故土到其他地方，在險惡的環境中求生。圖為南蘇丹的「國內流離失所者」難民營。圖片來源 / 聯合國圖片庫

## 盤中素與葷

# 千里外的和平與衝突

撰文 / 宋小可

**南**蘇丹共和國（South Sudan）是非洲內陸的一個國家。千百年來，生活在這片土地上的人們依傍著白尼羅河（White Nile）棲居，在河水泛濫的雨季暫居高地，待到洪水退去，再返回河岸以及河水洗刷過的窪地。雖說與許多其它非洲國家一樣受貧困和戰亂的困擾，但是白尼羅河水每年在六、七月開始漫延，在下一年初退去，這規律的潮起潮落也讓蘇丹人可以依靠畜牧業或是農業，在祖輩傳下來的土地上繁衍生息。

然而在 2019 年後，氣候變遷使得白尼羅河水在雨季漲到前所未有的高度，並在旱季也不再完全退去。河岸兩旁本該肥沃的土壤變得泥濘不堪，無法生長植物，讓牧民不得不拖家帶口、趕著寶貴的牧群南下。據致力於防止戰爭和維護世界和平的國際危機組織（The International Crisis Group）統計，僅僅在 2021 年，洪水就導致 50 多萬南蘇丹人成為「國內流離失所者」（internally displaced person）這一類特殊難民。每一年的災情都要比上一年來得更加兇猛，因此 2022 年的洪水更是影響了 90 多萬人的正常生活。不幸的是，即使成功逃離洪水，牧民們在南部也無法尋找到新的和平家園……

在整個薩赫勒地區（The Sahel，指撒哈拉沙漠以南、蘇丹草原以北），不斷變化的降雨量加劇農民和牧民對土地的競爭，助長兩個群體之間的暴力行為。

國際危機組織氣候、環境和衝突項目主任 烏爾里希·埃貝爾  
 (Ulrich Eberle, Director of the Climate, Environment and Conflict Project)

## 長途跋涉

國際危機組織在研究南蘇丹的國內流離失所者過程中，聚焦了一位名為塞姆（Samuel）的牧民。與千千萬萬同樣苦命牧民的故事相似，塞姆的故土瓊萊州瑪爾村（Maar, Jonglei）在 2020 年六月被白



一旦洪水淹沒家園，白尼羅河兩岸的村民們幾乎沒有還手之力，只能遠走他鄉。圖片來源 / 聯合國圖片庫

尼羅河的洪水淹沒，房屋、牧場和牲口損傷嚴重，讓村裡 50 多戶人家不得不帶著幾千頭牛走上背井離鄉的路。

冒著可能被強盜打劫、人或牲畜感染疾病的風險，塞姆和村民們在接下來的兩個星期裡一直走了幾百英哩，遭遇洪水時，已經疲憊不堪的大人必須把孩子背在背上趕路才能保護這些弱小的身軀。

在步行的盡頭，塞姆終於坐船抵達首都朱巴（Juba）附近的牧場。可是在這裡，牧民雖然不再受洪水的困擾，歡迎他們的卻不是平靜的新家園，而是遷徙的牧民和當地的農民因搶土地資源而引起的致命紛爭。與塞姆同來的三位牧民在不久後就被綁架，從此音訊全無，而在 2021 年五月的又一次襲擊後，塞姆和牧民們忍無可忍決定反擊，一把火將附近的一個農民村莊夷為平地。就這樣，又一群貧困的人們失去家園，成為衝突下的難民……



由於兩個族群在政治立場上已經存在分歧並各有不同的靠山，這些看似侷限在當地的爭端往往動用武裝，為本是平民的雙方都造成嚴重死傷。更可怕的是，類似塞姆的故事在南蘇丹不是個案，在整個地區也並不罕見。

## 加劇貧困

對於生活在地球角落的貧困民眾來說，氣候變遷正對他們本就困苦的生活造成更加致命的打擊。克里斯托夫·霍德，聯合國首位駐索馬利亞的氣候安全和環境顧問（Christophe Hodder, UN Climate Security and Environmental Advisor to Somalia），在接受危機組織的採訪時表示，雖然氣候變化和衝突之間無直接關聯，但是間接鏈接卻是不容置疑。

「我們觀察到氣候變化正在縮短乾旱、洪水和其他氣候災變的發生頻率，這就造成了生計資源競爭愈演愈烈，特別是水資源和牧場的競爭。」克里斯托夫說。

例如在同處非洲之角的肯亞（Kenya），雖然氣候變遷帶來的直接影響與南蘇丹恰好相反，但反常的天氣讓這裡的牧民一樣無法正常生活，與塞姆一樣

殊途同歸，不得不遠走他鄉。

「正如你所見，我們已經四年沒有足夠的雨水。這是一場全國性的災難。」來自肯亞的牧民彼得森·基穆甘杜拉（Peterson Kimugandura）在接受國際危機組織的採訪時說。

非洲之角東部在 2019 年經歷蝗災後，緊接著又遭遇屢創歷史新低的降雨量。2022 年底的十一、十二月，已經是接踵而來的第六個降雨量不足的雨季了。因為乾旱，肯亞的牧民眼睜睜地看著寶貴的牛餓得瘦骨嶙峋直到死亡，卻別無他法。

以前我們會賣掉牧牛換錢，可是現在沒有牛可以領去集市，也就沒有錢買麵包。

肯亞牧民 彼得森·基穆甘杜拉

他們唯一能做的是舉家離開故土，在遠處尋找可以放牧的草原。可是即使找到可以暫時落腳的新家，這裡賴以為生的資源也被其他人虎視眈眈，難民會用任何暴力手段獲取生存的機會。這些愈加嚴重的暴力行為，則讓貧困國家的人們益發民不聊生……



白尼羅河泛濫的洪水淹沒牧場，牧民們沒有放牧的土壤，牲畜瘦骨嶙峋。圖片來源 / 聯合國圖片庫



## 茹素的力量

提到氣候變遷，大部分人的第一反應是要利用可再生能源減少碳排放量，但是很少有人會提到茹素對氣候的影響。很多人習慣食肉，卻不了解大規模的工業化畜牧業對氣候造成的巨大損害。根據關注養殖業不人道問題的國際人道協會 (Humane Society International) 統計，每年全球繁殖、飼養和屠宰以供食用的陸地動物高達 920 億隻——這數字不僅代表著殘忍的殺戮，**整個產業鍊釋放出的溫室氣體還佔全球總量的 16.5%，與全球交通排放量持平。**

**如果沒有改革，到2030年工業化畜牧業溫室氣體排放，預估將佔全球排放預算總量的50%。**

國際人道協會

這些駭人聽聞的數字意味著改革現有的糧食系統，鼓勵新的、以植物為本的糧食系統，對於停止和減緩氣候變遷來說，刻不容緩，而這也正是慈濟一直以來倡導茹素的重要考量之一。茹素不但對個人的身體健康益處很多，對直接減緩氣候變遷、間接改善落後貧困國家民眾的生活環境、抑制衝突爆發，也至關重要。

慈濟在倡導茹素和關懷貧困方面的工作就體現在非洲，為貧困國家的民眾，尤其是婦女和兒童，提供足夠賴以生存的土地。在莫三比克 (Mozambique)、辛巴威 (Zimbabwe) 等國家，都設有慈濟大愛農場。與當地政府合作，慈濟將寶貴的



辛巴威志工和當地婦女一起耕耘大愛農場，讓土地和生活一樣欣欣向榮。攝影 / 辛巴威聯絡處



莫三比克大愛農場豐收，志工與參與勞動的民眾同慶。攝影 / 達利歐·納卡拉 (Dario Nhacale)

土地分給當地居民，讓很多國家不具有土地所有權的婦女，可以用自己勤勞的雙手開墾土地，種下可以養育整個家庭的農作物；慈濟並用科學的方式幫助她們增加產量，可謂推素與脫貧，雙管齊下。

相比很多無法親身體會氣候變遷困擾的人，對於基本生計受到嚴重干擾的難民來說，氣候變遷具象而有威力龐大。全球氣溫上升的每一刻度，可能都意味著他們沒有足夠的糧食餵養孩子，或是曾經生活的故土不復存在。這些畫面，對於考慮茹素的人來說，也許會變得逐漸清晰。茹素不是空談，也不是抽象的行善。茹素，可以決定千里外人們的命運，是安居樂業還是淪為難民？是彼此和平共處還是引爆地域衝突？端看你我盤中的選擇。🌱





# 蔬食的輕食美味

食譜提供 / 吳惠真；攝影 / 林建志；編輯 / 李成林



## 黑芝麻花生餅

### ◎ | 材料 |

有機熟黑芝麻150克  
熟花生20克  
蛋清2個

### ◎ | 調味料 |

楓糖30克（甜度可依個人口味做調整）  
顆粒花生醬適量

### ◎ | 料理步驟 |

1. 先把花生切成小碎粒後加入黑芝麻拌勻後，再加入蛋清和楓糖攪拌備用
2. 預熱烤箱至攝氏120度，相等於華氏250度備用
3. 可用煎蛋的圓型工具做成薄片的圓型形狀後，放上烤盤送進烤箱約30至40分鐘，看個人烤箱的強度為主（只要烤乾水份就可）
4. 取出烤好的餅放涼後會有很酥脆的口感，就可品嚐了

### ◎ | 烹飪小秘訣 |

烤好的餅可吃原味或是加花生醬變成花生夾心餅，會有很不一樣的口感。

### 蔬食老師

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。



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



簡單美味、健康、清淡和低熱量是時下許多人追求的飲食方式，如果再進一步選擇蔬食，一日三餐都是天然的食材，全穀雜糧比精緻的米麵更富含維生素和纖維；五顏六色、各種各樣的蔬菜與水果，可以幫助我們獲得天然抗氧化物，提高身體免疫力，這種蔬食與輕食的完美組合，不僅符合低糖、低脂、低鹽、高鈣、高纖維的營養攝取，也有助於維持理想的體重。



## 鷹嘴豆沙拉

### 🕒 | 材料 |

鷹嘴豆 (chickpeas) 2杯  
 小黃瓜2條  
 彩椒3小條  
 聖女蕃茄1杯  
 黑橄欖半杯  
 紫洋蔥半顆  
 香菜適量  
 菲達起司 (feta cheese) 1/2杯

### 🕒 | 烹飪小秘訣 |

鷹嘴豆可買曬乾的豆仁，洗淨後用冷水浸泡八小時，再用壓力鍋煮軟備用，或是買現成的罐頭使用。

### 🕒 | 調味料 |

冷壓橄欖油2湯匙  
 蜂蜜1湯匙  
 鹽1小匙  
 黑胡椒1小匙  
 檸檬汁2湯匙  
 大蒜泥2瓣

將以上所有調味料放入碗中拌勻備用  
 (蒜泥可依個人口味選擇加入)

### 🕒 | 烹煮步驟 |

1. 首先把小黃瓜、彩椒、小蕃茄、黑橄欖、紫洋蔥、香菜切適口的大小備用
2. 按上述次序，把所有食材放入沙拉的容器中，再把調好的醬汁加入拌勻，即可開始享受這道吃不胖的美味沙拉 🍴



# 美國慈濟脈動

編輯 / 錢美臻



2023年5月8日至5月11日，慈濟美國志工團隊前往密蘇里州聖路易市（St. Louis, Missouri）參與「全美急難救助組織年會」（2023 NVOAD Conference）。除了布展介紹大愛感恩科技的環保產品如何在災難援助中，並在會場內舉辦浴佛典禮，邀請來賓一同感恩世間萬物的恩典。攝影 / 范婷



2023年3月11日北加州蒙特利縣帕哈羅河（Pajaro River in Monterey County, CA）潰堤，重創農業小鎮帕哈羅市（Pajaro）。北加州志工立即因地制宜在移動房車社區、咖啡館、安置旅館舉辦賑災發放，更在3月26日與4月22日為最需要援助的家庭清理家園。攝影 / 蔣國安



為幫助2023年3月31日遭一系列龍捲風重創的印第安納州蘇立文市（Sullivan, IN）災民，芝加哥與印城志工，立刻至災區勘災、發放生活物資包，並於4月23日舉辦現值卡發放，共計關懷61個家庭、嘉惠165位災民。攝影 / 蔡雅美







為表揚慈濟自 1996 年起，持續關懷南加州聖伯納汀諾縣 (San Bernardino) 弱勢家庭，2023 年 4 月 18 日聖伯納汀諾市聯合學區 (San Bernardino City Unified School District) 全體學區主管齊聚，特別頒發「社區夥伴獎」 (Community Partner Award) 表彰慈濟。攝影 / 錢美臻



自 2015 年開始，佛瑞斯諾行動醫療團隊 (Fresno Mobile Clinic) 定期為低收入家庭民眾及學童提供免費視力檢測、眼科診察和配鏡服務。2023 年 5 月 4 日行動醫療團隊的「看見成功」 (See 2 Succeed) 計劃，正式達成為低收入家庭學童提供第 5,000 副眼鏡的里程碑。攝影 / 鍾明嫻



聯合國兒童基金會全球事業夥伴關係部門副總裁萊斯利·戈德曼 (Leslie Goldman, Vice President of Global Causes Partnerships at UNICEF, 左二)，於 2023 年 4 月 26 日拜會慈濟美國總會、慈濟美國教育基金會與美國慈濟醫療基金會，了解慈濟提供的服務。攝影 / 黃旭睦





# 寰宇慈濟

編輯 / 劉嘉麗

 台灣



2023年5月14日，為慶祝「佛誕節、母親節、全球慈濟日」三節合一，疫情後慈濟基金會首度在台灣中正紀念堂舉辦「2023年佛誕浴佛孝親感恩祈福會」。攝影 / 許耀明 (左)、游濟紘 (右)



 智利



由於通貨膨脹情形嚴重，智利科迪勒拉省上普恩特區 (Puente Alto, Cordillera) 弱勢家庭難以承擔醫療費用。2023年4月30日，慈濟在阿斯圖裡亞斯公國學校 (Colegio Principado de Asturias) 舉辦今年第一場眼科義診。圖片來源 / 智利聯絡處

 莫三比克



熱帶氣旋佛萊迪 (Cyclone Freddy) 於 2023 年 3 月 11 日二度侵襲莫三比克，強風豪雨造成嚴重災情。4 月 11 日，志工前往贊比亞省克利馬內 (Quelimane, Zambezia) 災區探訪受災居民。攝影 / 蔡睿和

 多明尼加



2023 年 3 月 11 日，多明尼加慈濟聯絡處重啟由於疫情暫停的牙科義診，在聖多明哥河邊區 (Los Rios, Santo Domingo) 順利舉辦，惠及民眾多達 100 位。圖片來源 / 多明尼加聯絡處


 尼泊爾



2023 年 4 月 8 日，慈濟在尼泊爾藍毘尼佛教大學 (Lumbini Buddhist University, Lumbini) 舉辦首次見習志工培訓課程。圖為新加坡與馬來西亞慈濟分會的副執行長，為培訓的學生授服。攝影 / 攸尼斯

 菲律賓



2023 年 4 月 21 日，菲律賓慈濟大愛幼教中心在拉古納省聖羅莎歡樂農場 (Sta. Elena Fun Farm, Laguna) 舉辦首屆年度家庭體育出遊日，家長及孩子們一起進行戶外運動。攝影 / 丹尼爾·拉扎 (Daniel Lazar) 



州	佛教慈濟基金會 美國各分會與聯絡處	地址	電話 / 傳真(F)	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	KS	堪薩斯聯絡點 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	紐奧良聯絡點 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 617-431-4844 F: 617-431-4844
	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	MI	蘭辛聯絡點 Lansing Office	3511 West Hiawatha Dr., Okemos, MI 48864	517-505-3388
	佛教慈濟醫療中心 Tzu Chi Medical Center, Alhambra		626-281-3383 F: 626-281-5303		底特律聯絡處 Detroit Service Center	6825 Textile Rd. Ypsilanti, MI 48197	586-795-3491 F: 586-795-3491
	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	MN	明尼蘇達聯絡點 Minneapolis Office	1485 Arden View Dr. Arden Hills, MN 55112	617-939-6965
	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	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
	核桃大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Walnut		909-895-2126 F: 909-927-8336	NV	雷諾聯絡點 Reno Office	903 West Moana Lane Reno, NV 89509	775-827-6333 F: 775-770-1148
	核桃慈濟小學 Tzu Chi Elementary, Walnut		909-895-2125 x 3200 F: 909-345-7025		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
	核桃慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Walnut		909-895-2280	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
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	新澤西北新州慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Northern New Jersey				
洛杉磯慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Monrovia	220 E. Palm Ave. Monrovia, CA 91016	626-715-3675 F: 626-359-8199	新澤西中州慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Central New Jersey		50 Woodrow Wilson Dr., Edison, NJ 08820	973-857-8666	
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	新澤西中州聯絡處 Central New Jersey Service Center			908-420-5218	
托倫斯聯絡處 Torrance Service Center	1355 Broad Ave. Wilmington, CA 90744	310-684-4465 F: 310-684-4460	紐約分會/慈濟人文學校 Northeast Region/Academy		137-77 Northern Blvd. Flushing, NY 11354	718-888-0866 F: 718-400-2068	
威明頓社區門診中心 Tzu Chi Community Clinic, Wilmington		310-684-4466 F: 855-651-1717	紐約靜思書軒 Jing Si Books & Café, New York			718-799-3000	
橙縣聯絡處 Orange County Service Center	22911 Mill Creek Dr. Laguna Hills, CA 92653	949-916-4488 F: 949-916-5933	布碌崙聯絡處 Brooklyn Service Center		513 57th Street Brooklyn, NY 11220	917-909-0682	
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	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	
喜瑞都聯絡處 Cerritos Service Center	14618&14620 Carmenita Rd. Norwalk, CA 90650	562-926-6609 F: 562-926-1603	曼哈頓聯絡處 Manhattan Service Center		63 Canal Street New York, NY 10002	212-965-1151 F: 212-965-1152	
北嶺聯絡處 Northridge Service Center	8963 Reseda Blvd. Northridge, CA 91324	818-727-7689 F: 818-727-9272	東長島聯絡點 East Long Island Office		4 Milburn Rd. S. Setauket, NY 11720	631-964-3393	
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	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		
愛滿地靜思書軒 Jing Si Books & Café, El Monte		626-448-1362	NC	洛麗聯絡處 Raleigh Service Center		919-322-8389	
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	夏洛特聯絡點 Charlotte Office	4527 Dwight Evans Rd. Charlotte, NC 28217	704-281-8060 F: 704-943-1031		
北加州分會 Northwest Region	2355 Oakland Rd. San Jose, CA 95131	408-457-6969 F: 408-943-8420	OH	辛辛那提聯絡點 Cincinnati Office	11228 Brookbridge Dr. Cincinnati, OH 45249	513-469-2161 F: 513-469-2161	
三谷慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Tri-Valley		925-785-7413		哥倫布市聯絡處 Columbus Service Center	2200 Henderson Rd. Columbus, OH 43220	614-457-9215 F: 614-457-9217	
聖荷西靜思書軒 Jing Si Books & Café, San Jose		408-457-6981		德頓聯絡處 Dayton Service Center	1459 E Dorothy Lane Dayton, OH 45429	937-701-7111	
舊金山支會 San Francisco Branch	2901 Irving St. San Francisco, CA 94122	415-682-0566 F: 415-682-0567		克里夫蘭聯絡處 Cleveland Service Center	1076 Ford Rd. Highland Heights, OH 44143	440-646-9292 F: 440-646-9292	
聖馬刁慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, San Mateo	2675 Ralston Ave., Belmont, CA 94002	650-888-1582		波特蘭聯絡處 Portland Service Center	3800 SW Cedar Hills Blvd #194 Beaverton, OR 97005	503-643-2130 F: 503-643-2130	
舊金山慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, San Francisco	350 Girard St. San Francisco, CA 94134	415-680-5225 F: 415-682-0567		波特蘭慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Portland	3500 SW 104th Ave. Beaverton, OR 97005	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		PA	費城聯絡處 Philadelphia Office	107 North 9th Street Philadelphia, PA 19107	215-627-1915 F: 215-627-1916
士德頓聯絡點 Stockton Office	1212 W Robinhood Dr. #3D Stockton, CA 95207	209-957-7800 F: 209-957-7800		匹茲堡聯絡處/慈濟人文學校 Pittsburgh Service Center/Academy	1333 Banksville Rd. #201 Pittsburgh, PA 15216	412-531-8343 F: 412-531-8341	
庫普提諾慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Cupertino	1280 Johnson Ave San Jose, CA 95129	408-823-8799		德州分會/休士頓慈濟人文學校 Southern Region/Academy	6200 Corporate Dr. Houston, TX 77036	713-270-9988 F: 713-981-9008	
聖塔羅莎聯絡點 Santa Rosa Office	2435 Professional Drive, Suite D Santa Rosa 95403	707-546-1945		休士頓靜思書軒 Jing Si Books & Café, Houston		713-981-8966	
沙加緬度聯絡處 Sacramento Service Center	1820 Tribute Rd. #J Sacramento, CA 95815	916-568-5800	休士頓大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Houston		713-395-0303 F: 713-395-0305		
尤開雅聯絡點 Ukiah Office	527 S State St. #B Ukiah, CA 95482	707-462-2911 F: 707-462-2911	TX	奧斯汀聯絡處 Austin Service Center	7221 Northeast Dr. Austin, TX 78723	512-491-0358 F: 512-926-1373	
奧克蘭聯絡處 Oakland Service Center	620 International Blvd. Oakland, CA 94606	510-879-0971 F: 510-879-0971	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		
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	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		
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	達拉斯大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Dallas		214-446-1776 F: 214-446-1772		
FL	奧蘭多聯絡處 Orlando Service Center	5401 Alhambra Dr. #A Orlando, FL 32808	407-292-1146 F: 407-292-1146	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
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	WA	西雅圖支會/慈濟人文學校 Seattle Branch/Academy	15800 SE Newport Way Bellevue WA 98006	804-306-6037 F: 804-378-3520	
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	WI	密爾瓦基聯絡點 Milwaukee Office	5356 W. Silverleaf Ln, Brown Deer, WI 53223	414-357-8427
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	WI	麥迪遜聯絡點 Madison Office	1019 Starlight Ln. Cottage Grove, WI 53527	608-960-1962
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				

慈濟美國網站 | 全美聯絡點 | 慈濟美國醫療基金會 | 靜思書軒  
tzuchi.us/zh (中文) | tzuchi.us/zh/offices (中文) | tzuhieducation.us | jingsi.shop  
tzuhi.us (English) | tzuhi.us/offices (English) | 慈濟人文學校 | tzuhi.us/academy



## 《美國慈濟世界》雙月刊官網

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懷。

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



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



2023年5月13日慈濟美國總會連線台灣花蓮本會的浴佛典禮現場，同步舉辦以英語進行的「跨宗教浴佛典禮」。南加各宗教界領袖與慈濟合作夥伴一同參與，透過凝聚不同族裔、宗教、語言等多文化族群慈悲良善的力量，消弭仇恨犯罪。  
攝影 / 駱淑麗