

台積電菩薩招生 鳳凰城的仙人掌之歌

紐約食物發放
愛啟燦爛千陽

慈濟美國 35 週年【家譜】系列報導
新澤西分會、華府分會



目錄

【證嚴法師開示】

- 2 助人得樂，救人增福
撰文 / 釋證嚴

【編輯的話】

- 4 移民浪潮的推進
撰文 / 王偉齡

【封面故事】入眾生心田，播善種子



台積電到亞利桑那州鳳凰城設廠，台積電員工家屬投入當地慈濟義診行列。攝影 / 賴濟騰

06 台積電菩薩大招生 鳳凰城的仙人掌之歌

資料提供 / 劉濟興、賴濟騰
採訪、撰文 / 林計鑫

22 紐約食物發放 愛啟燦爛千陽

採訪 / 飛睿丹 (Daniel Ferrera)、林計鑫
撰文 / 林計鑫

【特別報導】

- 28 「第九屆國際青年會議」：為理想動起來
採訪 / 錢美臻、梅麥克 (Michael Mazur)、朴妍信
撰文 / 錢美臻

慈濟美國 35 週年【家譜】系列報導

- 38 新澤西分會，客廳通往世界的「法」門
採訪 / 范婷
史料收集 / 王萬康
撰文 / 陳辰

54 華府分會，石頭太太首都鋪路

採訪 / 范婷
史料收集 / 蔡蕙菁
撰文 / 宋小可

【薰法中覺醒】

- 72 已有戒心，則定心成，定心已成，則慧心明
分享者 / 黃芳文
編輯 / 王慮怡

【幸福廚房】

- 74 度過炎夏，少油少鹽輕食小點
食譜提供、攝影 / 阮珮婷、鄭文棋
編輯 / 錢美臻

76 【美國慈濟脈動】

編輯 / 錢美臻

80 【寰宇慈濟特輯】

編輯 / 錢美臻

84 【全美慈濟分支聯點】

- 封面 / 2022 年年底台積電員工攜帶眷屬進駐亞利桑那州鳳凰城 (Phoenix, AZ) 的台積村，慈濟志工把握因緣以愛啟愛。圖為亞利桑那州著名的巨人柱仙人掌，象徵當地慈濟發展，緩慢但步步穩健。

攝影 / 賴濟騰

■ 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、廖怡景

■ 撰文組：李成林、錢美臻、宋小可、劉嘉麗、羅奇華、陳辰、林計鑫、黎艷娟

■ 美術編輯：蘇曉玲、楊東元、劉佩怡、熊俐賢、蘇方淇

■ 網路組：蘿拉·塔文 (Laura Travin)、謝榕薇、黎美儀、蘇景勤

■ 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：慈濟基金會文史處數位典藏組

■ 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





非洲新發意志工於台灣台中分會靜思堂進行授證典禮之彩排演練。
攝影 / 陳正忠

助人得樂，救人增福

撰文 / 釋證嚴

常說「人傷我痛，人苦我悲」，有不忍眾生受苦難的同體大悲，還要有付出的機會，才是愛心的展現。感恩有群人間菩薩不只聽到，而且真的身體力行，為非親非故的人們付出。

現今全球氣候變遷劇烈，四大不調和，災難偏多，很需要愛的力量。所以每當聽聞哪個國家發生災難，我就會趕快看看那個國家靠近哪裡？當地有沒有慈濟人？假如沒有，就聯繫鄰近國家的慈濟人，請他們趕緊動員前往救災。需要愛心的人是因為他苦，在他們需要時，能得到所需要的物資，再加上關懷的溫暖，這樣的愛相信他們永遠會記得。

人間菩薩跨國救災，同時要布善種子，表達我們有心從國外前來救災，人力難免不足，可以詢問社區是否有人願意出力，幫忙搬運、分類、發放物資？這樣能讓人有機會與慈濟人接觸，一起助人而得到快樂。儘管今日他們受人幫助，將來也可以投入點滴心力，關懷苦難人，這叫做接引菩薩。轉凡夫成菩薩，這就是轉動生命，轉苦為樂。

這些人與慈濟結一分緣，慈濟人也把握因緣，繼往開來，將來這個國家需要長期援建，或是再次需要急難救助時，在地就有可以聯絡的對象，就地取材，讓當地的人才，在當地發揮力量。例如千島之國菲律賓，過去有些島嶼發生災難時，需要台灣慈濟人提供物資、人力援助；現在這些島嶼若有災難發生，島上志工已能自行動員。

曾經接受救濟的人，現在成為慈濟種子，去幫助更多人，這就是「一」生無量，無量從「一」生。人人都可以是無量種子中的一顆，我們去付出，有的人聽到慈濟如何助人，起歡喜心，也會願意投入，增加我們助人的力量，他就是同行的慈濟種子。以前稱為「度眾生」，現在叫做「菩薩招生」。人人都有愛心，都願意當菩薩，過去只是因緣未到，現在慈濟人出現，牽引他一起成長慧命，造福人群。

記得多年前，有一位慈濟師姊帶來數十位榮董，勸募的善款不少；而我更期待讓

這些榮董成為慈濟委員、慈誠，成為一顆顆種子。常想：能聽聞慈濟之名，參與慈濟團隊，這樣的人實在有福。因為他有愛心，也有因緣身體力行來造福。菩薩招生不是為了錢，為的是接引人走入菩薩道，成就這分因緣。我們有力量救人，就表示自己有福，平安有餘；若能帶著這分福去救人，就是以福增福造福緣。

增長與眾生的福緣，需要「拉長情，擴大愛」。就像一棵樹結下纍纍種子，只要有因緣遇到適合的土壤和環境，種子就能發芽茁壯，小樹變大樹，大樹再年年開花結籽；菩薩招生這棵大樹，結的是生生世世的眾生緣。

雖然慈濟與眾生所結的緣，已遍及全球，但是有時仍感到力量還不足。現今世間四大不調，不造福，會多災難，人心也難以調伏；所以需要菩薩多招生，才是平安之道。菩薩成「群」，群策群力，才有及時的力量去拔苦眾生。群，可以改善人心，可以增長善的能量，人與人借力使力，連結起來去造福人間，將福點滴匯集，讓這股福氣，保護世間無災無難，這才是現在大家要更加努力的事情。 

釋證嚴

移民浪潮的推進

撰文 / 王偉齡

聽聞台積電要到亞利桑那州設廠，已經是2020年五月的事了，當時新聞媒體上關注的，是背後的國際政治角力、全球經濟命脈的佈局——台積電官網上指出，這是亞利桑那州史上規模最大的外國直接投資案，也是美國史上規模最大的綠地投資案（Greenfield investment，意指外國企業到美國從零開始建廠到運作生產）。

當國際輿論一片譁然時，鳳凰城慈濟志工的眼中看到的，是一群被連根拔起的新移民，背負著全球的目光和期待，攜家帶眷到當地，為了奈米晶片的「移植」，全家大小也都得跟著移植——重新適應氣候、語言、文化、教育、物資水平、作業流程……正如同在當地生活多年的志工一樣，早期或因為留學、工作，效仿哥倫布（Christopher Columbus）心一橫，勇猛前進未知之地，但誰的內心不曾徬徨？

254期封面故事，記錄下鳳凰城慈濟志工如何以過來人的身分，用心護航初來乍到的新移民，而台積電家屬也因此投入當地的慈善和教育志業——義診、老人院探訪、弱勢家庭食物發放……這樣的投入，其實也是與移居地產生連結，美善的互動，是促進根系發展的有機肥，讓飄落的種子開始長出細根。

本期也收錄了紐約志工入人群的身影，食物發放的連年耕耘，讓受惠個案也投入志工行列；另外慈濟美國35週年【家譜】系列報導，這次深入新澤西和華府兩大分會的歷史——愛買珠寶的富太太和搬到美國首府的石頭太太，不約而同地在各自的移居地開始「一生無量」（雜誌僅收錄部分家譜故事，完整故事將和支聯點的故事一併以特刊形式刊出），剛好呼應「台積村」新移民的經歷，只是家譜是「前傳」，時空背景落在70、80年代——每一波的移民潮，都和慈濟在美國的發展緊密相連。

證嚴法師曾在《法華經藥草喻品》中教導：「菩薩已經受法入心了，同樣也要入人群中度眾生……因緣既成熟了，人間菩薩把握因緣，投入人群及時布善種子，粒粒種子不斷延續，時間歷劫不壞。」這段話，正是貫穿本期所有故事的主軸和樑柱。📖



慈濟大捨護法聯誼會

生命無常 慧命永存
遺產捐贈 世德傳家

這是一個讓心懷大愛的捐贈者，相互交流聯誼的平台。
邀您一同加入，透過生前的「計畫性捐贈」，
助力慈濟慈悲行動永續發展！

在您的退休帳戶、信託或其它計畫性捐贈中指定
「佛教慈濟基金會」為受益人，讓您的愛心造福人間！



tzuchi.us/zh/legacygiving



入眾生心田，播善種子

台積電菩薩大招生 鳳凰城的仙人掌之歌

資料提供 / 劉濟興、賴濟騰；採訪、撰文 / 林計鑫

鳳凰城慈濟志工秉持仙人掌精神步步穩健踏實地發展。2022年底台積電員工進駐鳳凰城後，志工把握因緣以愛啟愛，接引台積電員工家屬，在沙漠中傳遞慈悲馨香。圖片來源 / Kyle Kempt, Unsplash



亞利桑那州 (Arizona) 西南部，包含美國人口成長快速的鳳凰城都會區 (Phoenix) 郊區，處處可見青綠色的仙人掌，它們長出手臂形狀的分支，宛若一個個昂首傲立的英雄，堅強獨立，展開雙臂，擁抱蒼穹。讓邱淑玲感到驚訝的是，十二月的鳳凰城並沒有想象中的炎熱，時不時的，還有些許涼爽的清風拂面而過。與家人們一同說說笑笑，望向在巴士窗外鳳凰城的街景，邱淑玲對即將展開的美國生活充滿了期待。

2020年十一月，美國亞利桑那州鳳凰城的官員批准了來自台灣的全球半導體龍頭企業台積電 (Taiwan Semiconductor Manufacturing Company Limited，簡稱：TSMC) 在該市建造一座5奈米製程先進晶圓廠，投資金額120億美元。2022年十二月，台積電在亞利桑那州廠舉行設備移入典禮，冠蓋雲集，美國總統拜登 (Joe Biden) 親自出席，台積電宣布加碼興建第二座3奈米廠，投資金額增加到450億美元。

隨著台積電晶圓廠的陸續建成，2022年十月，台積電開始分批包機外派上千名台灣工程師來美，這些科技菁英及其家眷在當地形成新的華人社區「台積村」。先生任職台積電的邱淑玲也早已辭掉了在台灣的工作，與先生和兩個女兒搭包機一起來鳳凰城：「第一架班機是2022年十月，一兩個禮拜就有一班台積電的包機，我們的這個梯次是2022年十二月。」邱淑玲長著一張小臉，眼睛大大的，笑起來很甜。



入眾生心田，播善種子

歷史的進程與個人的生命軌跡在此交疊，宏大敘事與個人故事交相輝映，即將在這片沙漠仙人掌地帶編織出一個新時代的畫卷。

🌧️ 及時雨

台積電廠區位於鳳凰城北部，廠區占地約445英畝，在廠區附近，台積電將一座又一座正在興建的公寓包租下來，作為員工公寓。然而，前幾批員工抵達鳳凰城時，這些公寓尚未完工，他們只得暫住在靠近台積村的四家飯店中，絕大部分員工在飯店中居住一個月以上之久。由於飯店內人員密集，空氣流通不佳，雖然大多數人已接種新冠疫苗，許多台積電員工及家屬仍相繼感染新冠。

2022年12月7日，慈濟鳳凰城聯絡處的志工們從新聞媒體得知相關消息，便於12月9日立刻展開行動，在臉書（Facebook）上一個四千多人的亞利桑那州台灣人群組裡貼文。「我們那時候就在群組裡告訴大家，我們可以提供台灣花蓮慈濟醫院針對新冠疫情研發的淨斯本草飲。『如果您是剛到本地的半導體與上下游廠商的員工、眷屬家人或來讀書的留學生有確診情形，請來電或簡訊慈濟專線，我們會將免費的淨斯本草飲濃縮液一盒裝送達您居所，感恩您給我們服務的機會。』」慈濟鳳凰城聯絡處負責人劉濟興回憶說。

邱淑玲的先生工作非常繁忙，照顧家庭的重擔落在她一人肩上，再加上疫情的虎視

眈眈：「有些先生的同事全家感染新冠沒法出門採購，很不方便，當時一聽說可以向慈濟申請防疫物資，就趕緊行動。」

邱淑玲得知慈濟提供確診家庭淨斯本草濃縮液結緣袋時，即時在台積電群組中廣為宣傳，幫助台積電員工家庭渡過疫情難關。

慈濟鳳凰城聯絡處負責人
劉濟興



12月14日傍晚，劉濟興接到簡訊，上面寫道：「我是昨天剛到鳳凰城的台積電屬，目前我先生跟小孩都確診了。看到內部群組分享可領取淨斯本草飲，想麻煩師兄，如果今晚有空幫我們送達，我們目前住在瑞德森酒店（Residence Inn）。麻煩師兄，謝謝！」急難下慈濟人隨時動員，劉濟興立即回覆確認簡訊：「收到，沒問題。晚上八、九點到您旅店，會有兩盒淨斯本草飲濃縮液、沖泡營養品與防疫物品。闔家平安吉祥！」

慈濟鳳凰城聯絡處位於城南，台積電位於城北，中間橫跨40英哩的距離，當晚8點43分，劉濟興帶著結緣袋，如約來到酒店。聖誕節將至，酒店大堂裡擺滿大大小小的聖誕樹，聖誕樹上的彩燈閃爍著節慶的光芒，壁爐裡木頭緩緩地燃燒著，松木散發出淡淡清香，劉濟興一眼便看到站在門口等待的李燕珊夫婦。原來他們一家人十二月中旬抵達美國，隔天就發現先生小

孩都確診新冠，身處異國他鄉，唯有向慈濟求助。

李燕珊接過劉濟興遞上來的結緣袋，打開來，她看到結緣袋裡裝有他們急需的淨斯本草飲、一包香積麵、一本靜思語，一些營養補給品、還有給小朋友的零食！「感謝慈濟送來如此令人難忘的聖誕禮物。」李燕珊十分感激地說。對她而言，旅途的勞累、思鄉之情、身處異國他鄉初來乍到的陌生感，好像通通都隨風飄走了。

歲月如流，2023年五月，劉濟興邀請李燕珊一家來會所參加浴佛儀式，那時候他們全家早已康復，先生上班、孩子就學、生活上已完全步入正軌！參加浴佛儀式前，李燕珊還詢問劉濟興說：「我可以帶朋友來嗎？」善的種子，愛的循環，就從心中的一個善念開始。



劉濟興（左）到飯店給感染新冠的台積電家庭李燕珊（右一）夫婦送結緣袋。
圖片來源 / 慈濟鳳凰城聯絡處





入眾生心田，播善種子

平安夜來電

2022年12月24日平安夜星光滿天，呼應著家家戶戶的聖誕裝飾，精美的花環、可愛的聖誕老人和雪人點綴其中。雖然夜已深，但劉濟興還在會所裡忙碌著，萬籟寂靜，只聽牆上掛鐘嘀嗒嘀嗒地走著。正在這時，一聲匆忙的手機鈴聲響起，誰會在節日夜晚來電呢，心中有些隱隱的擔憂，劉濟興接起電話。

一接起電話，只聽電話那邊傳來一連串倉促的咳嗽聲。「請問是慈濟鳳凰城聯

絡處嗎？」「是的，您有什麼事？」「我是剛到鳳凰城來工作的台積電員工眷屬，請問可否給我們提供一些淨斯本草飲？」

一番攀談下來，劉濟興了解到，打電話來的是台積電員工眷屬柯太太，聖誕假期一家出遊洛杉磯（Los Angeles, CA），到迪士尼樂園（Disneyland）遊玩，結果感染新冠，雖然那時都早已注射疫苗，但依然發燒頭痛渾身不適。得知慈濟淨斯本草飲可以緩解新冠症狀，便求助慈濟鳳凰城聯絡處。



痊癒後柯家一家人到鳳凰城會所表達感謝，合影留念。攝影 / 劉濟興

劉濟興掛下電話，迅速聯繫到慈濟總會醫發室的主任陳恂滿。第二天，慈濟總會志工便將本草飲送到柯太太手中，同時建議他們前往當地慈濟醫療中心做進一步檢查。服用了本草飲後，很快便恢復健康。等到他們回到鳳凰城，便立即專程趕到慈濟鳳凰城聯絡處表達感謝。

「非常巧，柯先生是我交大電子物理系的小學弟，差了22屆。柯太太的舅舅也是我以前在國家太空中心服務時的同事，很有緣分！這個是花蓮本會、總會和鳳凰城聯絡處萬里因緣一線牽，大家一起接棒帶來愛的關懷！」

就這樣，只要一通求助電話，鳳凰城志工們便立即出動，從2022年十二月至2023年二月，志工共協助本地35個半導體員工染疫家庭，贈送淨斯本草飲濃縮液結緣袋。慈濟人與台積電人結此善緣，愛的循環自此開啟。

🍀 天邊一輪紅日

為了讓剛到鳳凰城的「台積電新移民」更快速了解當地社區，熱心的台積電員工家屬王怡萍就幫忙其他台積電員工家屬、青少年找到許多活動並協調聯繫，其中包括不同非營利組織的社區服務。當她得知2023年四月鳳凰城聯絡處將舉辦大型牙科義診，她就共召集了四位媽媽和五位中學生投入。

成長於兩代牙醫世家的邱淑玲從小到大耳濡目染，對牙醫診療有著極大熱忱，她的

婆婆在台灣新竹做了30年的慈濟志工，她時常與婆婆一同參與慈濟的活動：「所以我就主動報名說我要去參加（牙科義診），因為我平常在看我爸爸做，覺得是很熟悉的一件事，我就加入了消毒組。」



王怡萍（左一）和孩子Jeffrey（左二）負責牙科X光檢查的資料輸入。攝影 / 劉濟興



有護理背景的洪羽亭（左二）與孩子Ethan，一起在醫療分類站做身高、體重、血壓等基本資料的量測，求診病患若血壓若太高就不宜看牙。攝影 / 林淑娟



入眾生心田，播善種子

我和慈濟真的有緣，很喜歡這個環境，所以經常推薦別人一起來做，家中的小朋友也樂在其中。



台積電員工家屬
邱淑玲

義診當天，邱淑玲天還沒亮就從床上爬起，不到七點鐘就已經抵達義診現場，投身於忙碌的前置作業。慈濟的牙科義診，每個志工都各司其職，有人負責擺放病床、設置動力系統，有人負責擺放牙科儀器以及各種醫療耗材，有人負責確保電子病歷系統（EHR）的正常運作，以便有效管理患者的健康數據……邱淑玲所在的消毒組負責確保所有重複使用的診療器具安全無菌。

當義診正式開始，前來看診的患者絡繹不絕。「如果消毒的器具沒有即時供給醫生，他們就無法看診，所以我們是很緊繃的。」邱淑玲對這樣的作業環境再熟悉不

過，她知道消毒工作需要花費大量時間，一旦消毒器具供應不上，牙醫就會很著急。

邱淑玲嚴格執行、遵守美國總會牙科義診的標準作業流程（Standard Operating Procedure），即三道器材消毒程序，並將整個消毒過程分為多個站點——第一站的手套因會接觸到血液和唾液，會變髒，因此只能用到這一站為止；為了防止污染到乾淨區域，明確規定每個站點需要多少手套和人員，並在乾淨區域工作的志工必須使用乾淨的手套……每個做好每個細節、每個站點環環相扣，提高看診效率同時保障看診流程的無菌。

從晨光稀微到太陽落山，義診終於結束了，邱淑玲像陀螺一樣，忙碌了一整天，此時終於有時間停下來吃一口飯、上一下廁所。王怡萍和她的兒子傑弗瑞（Jeffrey）在此次義診中擔任X光站的資料輸入員，他們也在自己的崗位上忙碌了一整天。天盡頭，橘紅色的火燒雲將整個天空染成了一片



邱淑玲（右二）在總會園區參加牙醫助理培訓，筆記本裡用心記錄下每個細節，更用手機拍下了關鍵步驟。
攝影 / 劉濟興



為了更進一步學習，2023年八月，邱淑玲（左）與鄭郁縈（右）來到慈濟總會參加牙科義診志工培訓，佛堂前留影。攝影 / 劉濟興

浪漫的紅霞，他們心中滿是歡喜，一片赤誠之心宛若那天邊的紅日。

🌿 喬治和台積電的孩子們

自2023年九月開始，台積電員工家屬每月第二及第四個週六都有包括媽媽和青年志工在內的二十至三十位成員，一起自發地到慈濟鳳凰城聯絡處當志工，多元的志工活動令孩子們在此成長，在此感受助人的快樂。

週六的早上，太陽高高掛在天上，頂著頭頂的烈日，十幾位台積電的孩子們在鳳凰城聯絡處會所的庭院裡忙碌著，有人拿著耙子清地、有人蹲在地上拔掉粗壯雜草、有人拿著掃帚清掃落葉、有人把收集起來的雜草放入垃圾箱裡……邱淑玲的女兒奧莉維亞（Olivia）和小夥伴們喜歡庭院裡的果樹，

果樹隨風搖擺，樹葉發出沙沙沙的響聲，一顆又一顆紅彤彤的果子高高掛在枝頭，打掃的間隙，孩子們喜歡摘果子吃，台灣的都市囡仔，對於大自然的餽贈總有千萬種好奇。

與此同時，另外十幾個孩子正在會所裡為即將到來的蔬果發放活動做準備，他們面前的桌子上擺著一個又一個箱子，箱子裡是蘋果、橙子、青菜等各種蔬果，他們需要把這些蔬果打包，然後送給弱勢群體，幫助無法裹腹之人獲得每餐的溫飽。

「喬治來了，你看他的車。」王怡萍的兒子傑佛瑞大喊一聲，孩子們趕忙放下手中正在忙碌的事情，趕忙來推手推車，去幫喬治把他滿車的食物搬下來。

喬治·哈維克（George Hardwick）總是靦腆的，跟孩子們打了招呼之後，便默默地與孩子們一起忙碌。喬治在鳳凰城「猶太家庭與兒童服務」機構（Jewish Family &

封面故事 入眾生心田，播善種子

Children Service) 擔任社工，沒有網絡沒有智慧手機的他將自己微薄工資中的大部分用來購買食物，在喬治家中以及慈濟會所裡都設有喬治食物銀行，幫助那些在絕望中苦苦掙扎的人們。

喬治和孩子們默契地配合著，雖然害羞且不擅言詞的他總是沉默寡言，但在鳳凰城炙熱的暖陽下，他的一舉一動宛若一股清風，滋養著孩子們的心靈、成長為更好的人。

感謝慈濟提供一個為社區服務的平台，孩子們參與活動的同時都收獲了正向的成長，這是很棒的團體！

台積電員工家屬
王怡萍



整理會所庭院，孩子們好開心。
攝影 / 劉濟興



認真拔掉雜草。攝影 / 劉濟興



家長們帶著孩子一同參與周末給低收入家庭的食物發放。圖片來源 / 慈濟鳳凰城聯絡處



孩子們幫助喬治搬運他捐贈的食物。攝影 / 劉濟興

🍂 孤獨源於失去愛

早上五點的時候，天矇矇亮，幾隻鳥兒在窗外吱吱地叫著；早上九點，陽光照在身上涼涼的；正午十二點，陽光落在身上暖暖的，仿若在努力給人安慰；午後兩點，日光刺眼……除了吃飯、吃藥和護士的偶然問候，一整天，蘇珊（Susan）都坐在窗邊的沙發上，望著窗外，一動不動。罹患阿茲海默病（Alzheimer's disease）後，她的腦袋裡長出了一顆橡皮擦，記憶漸漸被擦掉了，認知功能也被消磨至模糊不清。

2024年2月24日，一群朝氣蓬勃的孩子們像一群快樂的鳥兒，飛到了坦佩市布魯克戴爾老人中心（Brookdale Senior Living Center, Tempe），探訪那裡患有記憶障礙的老人們，整個老年之家瞬間被孩子們的歡聲笑語填滿。孩子們為老人們表演節目：長笛聲悠悠，舞蹈翩翩，鋼琴王子的指尖在琴鍵上輕快地跳動，奏出一首首動人的樂曲，每一個音符都如流水般清澈。

孩子們還一起為老人們合唱歌曲，然而第一次演唱時，由於音響故障，出現了一

點失誤，孩子們有些失落，鼓足勇氣第二次表演，當孩子們重新表演時，老人們依然熱烈鼓掌，掌聲甚至比第一次還要熱烈！「再表演的時候，（老人們）給你非常非常大的鼓勵。這種熱情不僅感染了（其他的）老人們，也溫暖了孩子們的心靈。」邱淑玲說。

孩子們為了這一天的表演其實已經認真準備許久，每天放學後他們都會聚在一起準備節目，還提前彩排了若干次。當看到老人們臉上盛放的笑容時，孩子們覺得無論付出多少努力都是值得的。

為了探訪老人院的活動，孩子們發揮創意，自行規畫設計表演，放學後就努力練習，是慈濟為他們提供了平台，激發孩子潛力的同時，培養他們的向心力。



台積電員工家屬
邱淑玲



入眾生心田，播善種子

表演結束後，小朋友圍著老人聊天。一位老人說：「我還要再聽那首歌。」另一位老人說：「我還要再聽長笛獨奏。」孩子們便耐心地為老人再表演一次。

在歡聲笑語裡，一整個下午飛快滑過，隨著太陽落山，慈濟志工和孩子們也要離開老人院了。當大家站在門口準備離開之時，突然發現一位志工不見了，原來蘇珊把其中一位志工認成自己的孫女，一整個下午都緊緊握著她的手，還緊緊拉著「孫女」回到自己休息的房間，希望「孫女」一直陪伴著她。邱淑玲說：「其實那裡的老人真的蠻孤單的……」孤獨源於失去愛，如果一個人覺得這個世界上已經沒有無條件愛自己的那個人時，他/她會陷入巨大的孤獨中。

孩子們都非常希望再次參加類似活動，因為無論老人還是孩子們，在那個當下，都覺得十分溫暖。

台積電員工家屬
邱淑玲



台積電的孩子為長者表演長笛獨奏。
攝影 / 楊寶釧



邱淑玲的小女兒（前中）和夥伴們為老人表演舞蹈。攝影 / 楊寶釧



老人們非常喜歡孩子們的表演，臉上滿是笑容。攝影 / 楊寶釧

🌟 慈少說明會

2024年4月6日，台積電員工宿舍交誼廳裡熱鬧非凡，幾十位台積電家長和孩子們聚在這裡，參加慈濟鳳凰城聯絡處舉辦的慈少說明會，孩子們熱切期待成為慈少。

「我1980年就到鳳凰城讀書、安家，當年也像今天這樣，和在本地的台灣人一起聯誼。你們剛來可能會覺得鳳凰城像個沙漠，但我在這裡住了四十幾年，覺得這裡壓力少機會多，氣候方面是可以調適的，相信大家都能很好的適應。」劉濟興親切地為大家講述自己的故事，以個人經歷緩解遠離故土、初來乍到的台積電員工家屬們焦慮不安的情緒。



台積電員工家屬們聚精會神地聽著張慈施的分享。
攝影 / 賴濟騰

主講人張慈施特意從洛杉磯飛到鳳凰城，許多年前，初到美國的她也是在鳳凰城落腳，在此地結婚生子，將自己的孩子送入慈少：「雖然我的孩子已經長大，不再是慈少，但我依然願意代表慈濟發聲。慈濟願意幫助你們的孩子，成為更好的人。」她為台積電員工家屬詳細而認真地介紹慈濟的價值觀和慈少這個組織。

家長與孩子們都被慈濟精神所打動，說明會結束後，無數家長和孩子跑到慈濟志工身邊，主動要求加入慈濟志工行列，經此說明會，鳳凰城志工陣容又一次壯大！

每一次參加完慈濟活動都會跟孩子討論說，從活動中學到了什麼，認識了什麼新朋友。慈濟還提供點心，點心又串起了孩子們的共同回憶，就很開心。



台積電員工家屬
洪羽亭



活動後的合影留念。攝影 / 賴濟騰



入眾生心田，播善種子

🌻 枯萎之花再次綻放

2024年4月21日一大早，慈濟志工便開車到天主教家暴中心（Domestic Violence Shelter）去接那裡的幾位媽媽，這一天，慈濟鳳凰城聯絡處舉辦的牙科義診，很多經歷家暴的媽媽們沒有工作、也沒有保險，仰賴慈濟提供的醫療服務。

這些媽媽們都遭遇過類似的情形——原本在客廳裡陪孩子玩玩具，突然家裡的門開了，孩子的爸爸又一次醉醺醺地左晃右晃，晃到家裡，她蹲在地上，不敢抬頭看他，瑟瑟發抖，她低著頭，只見明亮燈光下，他黑黑長長的影子離自己越來越近，直到他的影子完全蓋住自己。與往常一樣，又是一通沒有原因的毒打，孩子嘹亮的哭聲響徹整個家。夜裡躺在床上，她遍體鱗傷，突然一個念頭滑過腦海：「再這樣被打下去，自己會不會就被他打死了？我死了就死了，可我死

了，孩子怎麼辦呢？」然後趁著丈夫鼾聲大作之際，抱著孩子、光著腳，蹣手蹣腳地逃出了那個讓人生不如死的家……

「我們會開慈濟的車子去到她們暫時棲身的地方，因為她們住的地方是屬於比較隱密的地方。這個天主教家暴中心，其實外面都是沒有招牌的，好不讓家暴施暴者找上門。」劉濟興介紹說。

這一次的義診，有幾十位台積電員工家屬參與其中，服務鳳凰城的弱勢群體：鄭靈皓負責測量體溫並指導病患填寫表格；吳宇軒負責核對病人姓名並測量血壓；許心諾則負責消毒椅子；楊瑀睿負責將病曆送至醫生處進行檢查……無論是佈置桌椅、搬運器材、現場整理，還是協助病人報到、消毒、病歷傳遞，到處都能看到小朋友們的忙碌身影。



王怡萍的孩子們搬運義診儀器。攝影 / 林淑娟



台積電員工家屬中的一對小兄弟幫忙搬重物。攝影 / 林淑娟



王怡萍、邱淑玲、鄭郁縈（由左至右）成為慈濟鳳凰城義診的固定班底。攝影 / 賴濟騰

家暴倖存者來到這裡，將疼痛難忍的牙齒拔掉，走出義診大廳，室外樹下的帳篷裡，是志工們精心準備的結緣品站，這裡擺滿了琳瑯滿目的乾淨二手衣和二手鞋，這些衣物由耶穌基督後期聖徒教會（The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints，簡稱：摩門教）提供，裡頭還有盥洗用具等的衛生包，則是由鳳凰城最大的醫療組織「旗艦健康」（Banner Health）提供。

這些婦女從家裡逃出來的時候一無所有，她們會從結緣品站挑選自己喜歡的衣物，也為孩子挑選了幾個玩具。鳳凰城志工希望，這些差點就要枯萎的花，能夠獲得能量，再次綻放。

「我感覺好多了，我的牙再也不疼痛了。」參加義診的病患金柏莉（Kimberly）這樣告訴慈濟團隊。至今邱淑玲已經參加了三次慈濟義診，她說令她印象最深的，是慈濟病患的多元化。

（病患）不僅僅是佛教徒，病患是跨宗教跨種族的，慈濟鳳凰城聯絡處與摩門教、天主教，其他宗教機構一起合作，沒有宗教區分，沒有國界，沒有那種距離感，大家一起幫助弱勢群體。

台積電員工家屬
邱淑玲



邱淑玲的女兒奧莉維亞（右一）將結緣品遞給義診病患。攝影 / 劉濟興



入眾生心田，播善種子

慢慢攢積成長的 Saguaro

亞利桑那州有一種巨型細柱仙人掌 (Saguaro)，它們慢慢地積攢力量，通常需要15至20年才能長到1英呎的高度，35歲的時候才開始開花結果，碩大的白色花朵在夜間綻放，綻放時發出一種異香。次日，當沙漠刺眼的陽光炙烤大地之時，花朵閉合。

仙人掌外有尖銳鎧甲，內裡有無窮汁水，是乾旱沙漠中的寶藏。當地人流行用一首詩形容巨型細柱仙人掌：「挺身直立，擁抱蒼穹。忍荒耐旱，儲資節源。深思遠慮，保持敏銳，靜待花開。」 (Stand tall, reach for the sky · Be patient through the dry spells, conserve your resources ·

Think long term, stay sharp, wait for your time to bloom.)

也因此不同於其他地區，鳳凰城慈濟志工是以「仙人掌」來發願，生生世世走在慈濟菩薩道上：「鳳凰城靜思弟子佛心師志，我們發願以仙人掌於沙漠中一寸寸成長的精神，一步一腳印深耕社區，心心念念，生生世世跟著師父行。」

2024年四月，台積電宣布將再興建一座2奈米晶圓廠，投資金額升高到650億美元，同時獲得美國66億美元補助及50億美元的貸款。隨著台積電員工越來越多，當地的科技實力也迅速提升，吸引了更多頂尖人



慈濟鳳凰城聯絡處志工以仙人掌般的毅力與堅持，將大愛灑滿人間。攝影 / 賴濟騰

才和企業進駐。慈濟鳳凰城的志工隊伍也會隨之壯大。正如他們對證嚴法師的承諾，鳳凰城慈濟人把握因緣，用心接引，雖然成長速度不快，但步步踏實。除了接引台積電員工家屬，目前還已經接引當地兩所高中的學生到會所服務，成為慈濟志工，這兩所高中分別是巴夏高中（Bashas High School）和吉爾伯特古典學院（Gilbert Classical Academy），劉濟興介紹說：

「慈少班不僅僅是台積電眷屬的慈少班，而是要成為『在地化』的慈少班。」

慈濟鳳凰城志工們數十年如一日，辛勤耕耘，步履不停，心心念念，必有迴響。越來越多的台積電員工家屬被慈濟精神感召，加入行善行列，沙漠中共同唱響這首仙人掌之歌。

鳳凰城是一個「科技城」也是一個「服務城」。我們將要往結合科技與人文、科技與教育的方向思考，將慈少班的教材學習與社區服務融入科技的元素，提升我們的志業服務往更健康（素食）、更方便、更人性化、也更有效率的方向發展！



慈濟鳳凰城聯絡處負責人
劉濟興

劉濟興

鳳凰城會所前的仙人掌綻放花朵。
攝影/劉濟興





入眾生心田，播善種子



紐約慈濟食物發放在多個地點定期舉行，成了接引大企業員工的一個媒介，讓更多人透過親手佈施加入行善行列。圖攝於法拉盛的食物發放。攝影 / 飛睿丹

紐約食物發放 愛啟燦爛千陽

採訪 / 飛睿丹(Daniel Ferrara)、林計鑫；撰文 / 林計鑫

丹尼爾·李 (Daniel Lee) 頭戴一頂黑色棒球帽，臉上架著一副半透明黑色墨鏡，看起來酷酷的，但笑起來像一顆明媚的小太陽。丹尼爾是星巴克員工，已經在星巴克工作14年了。從2024年開始，每個月第一個週五上午，他都會跟星巴克的同事們一同來到慈濟法拉盛 (Flushing, NY) 蔬果發放場地，給需要幫助的人分發蔬果。

大企業員工

丹尼爾肩上背著一個小背包，背包裡是他的可愛小狗，托托。四月的紐約乍暖還寒，托托裹在一圈暖暖的圍巾裡，神色嚴肅地看著四周。可不要小看托托喔！「她四歲了，到目前為止，她參加了每一次的志工活動。」丹尼爾無比自豪地說。

「首先我們先戴上手套……」由於有越來越多的星巴克員工加入慈濟食物發放行列，作為資深志工之一的丹尼爾每次都會



在法拉盛的發放現在都有數百人前來領取。攝影 / 飛睿丹



耐心地給其他同事做示範：「現在我們把這些蔬菜打包成份……」志工們面前擺放著一箱又一箱新鮮蔬果，有菠菜、油菜、萵筍、西紅柿、茄子、蘋果、橙子等，這些新鮮蔬果都經過慈濟志工的精心挑選，符合東方人口味的同時，還推廣茹素。在蔬果發放開始前，志工們需要將箱子裡的蔬果打包成份，讓每一位前來領取食物的人都可以領到營養均衡的食物。

上午十點蔬果發放準時開始，門外早已大排長龍。「這次大概會有兩百到三百人來到這裡領取蔬果，需要慈濟的服務。」丹尼爾一邊介紹，一邊將打包好的蔬果分發給前來領取的人。

丹尼爾是土生土長的紐約客（New Yorker），然而小時候他家裡並不富裕，總有需要別人幫助的時候：「像我們這樣沒有很多錢的人，有時候我們也會去這樣的發放活動領取食物。因為你知道，有時候，你只是需要點幫助，對吧？」長大後，丹尼爾開始力所能及地回饋社會，幫助需要幫助的人。

能以同樣的方式回饋，感覺真的很好。這就像是個完美的循環。

“

星巴克員工
丹尼爾·李



星巴克員工丹尼爾帶著愛犬托托，協助法拉盛的慈濟食物發放。攝影 / 飛睿丹



入眾生心田，播善種子

看到接過蔬果的人臉上露出的燦爛笑容，丹尼爾也笑了，那種開心是看到這個世界上又少了一份苦難、多了一份快樂的如釋重負。

《荀子·修身》中有云：「路雖遠行則將至，事雖難做則必成。」慈濟紐約分會一步一個腳印，積跬步至千里：2015年，慈濟紐約分會開始協辦低收入居民申請糧食券(Supplemental Nutrition Assistance Program，簡寫：SNAP)；2018年5月4日，慈濟在法拉盛開啟以新鮮蔬果為主的食物發放活動，時至今日，慈濟紐約蔬果發放在紐約多處都有舉辦；2020年，慈濟紐約分會在法拉盛和曼哈頓分別成立「社區家庭服務中心」；2023年三月，中央廚房對外服務，每週為紐約四百多位耆老提供熱食便當。

在持續多年的蔬果發放與熱食發放的過程中，慈濟紐約分會被越來越多的企業看見，星巴克、沃爾瑪、塔吉特、藍十字保險公司(Anthem Blue Cross and Blue Shield)、卡布里尼修女健康基金會(Mother Cabrini Health Foundation)、百利蔬果批發(Bally Produce Corp)、萬家香醬油等等企業，他們捐款捐物的同時，也鼓勵員工協助慈濟的慈善活動——許多人因此感動，主動加入慈濟。

光明的一天

星巴克企業加入慈濟慈善事業，要追溯到2021年四月，當時維多利亞·劉·岡薩



星巴克員工阿戴爾·麥克斯韋(Adair Maxwell)說：「這個感覺真好，你可以把這個好心情帶回到你之後的團隊工作中。」攝影/飛睿丹



星巴克員工每月都參加慈濟蔬果發放，讓大愛滿人間。圖片來源/慈濟紐約分會

雷斯(Victoria Liou Gonzalez)在星巴克工作。由於她從小在佛教氛圍濃厚的家庭中長大，她的媽媽是一名慈濟榮董：「在我小時候，她就經常帶我參加慈濟活動，在我身上灌輸幫助和支持有需要的人的價值觀。」

當維多利亞還住在布碌崙(Brooklyn)時，都會與四到五位星巴克員工一起前往曼哈頓中國城(Chinatown, Manhattan)協助進行慈濟發放蔬果，搬到皇后區(Queens, NY)後，就帶著星巴克同事參加法拉盛的活動。「我覺得這是個好主意，將慈濟介紹給星巴克！」正是在她的不懈推



維多利亞（二排左二）喜歡慈濟的價值觀。攝影 / 飛睿丹

動下，星巴克每月組織人力投入慈濟的慈善志業；也是從2021年起，星巴克每年為慈濟食物發放提供一萬美元的獎勵金贊助，至今累計四萬美元——一顆善的種子長成參天大樹，越來越多的星巴克員工參與慈濟行動！

慈濟的蔬果發放真的讓我們的一天更加光明，因為我們為某人的生活帶來了改變。



星巴克員工
維多利亞·劉·岡薩雷斯

🌱 永續的愛心酵母

「希望大企業的員工們能夠出來慈濟做社區服務，那也算員工的工作時數。」蔣珊珊是慈濟紐約分會慈善組組長，食物發放不只嘉惠弱勢族群，也成為膨脹社區愛心的酵母：「你都不會相信，每週五所有這些新志工都來了，並加入我們，他們利用他們的工作時間，從八點到十一點，

一旦他們完成發放服務，他們就會返回各自的工作崗位。」

蔣珊珊是推動慈濟蔬果發放和熱食發放從無到有、從有到永續發展的核心力量之一，當2018年蔬果發放在法拉盛正式開啟後：「從那時起，紐約市法拉盛這邊每個星期五沒有中斷，除非是大風雪，一年52週裡面不中斷地做食物發放。」



藍十字保險公司每月組織員工參與慈濟志工服務。
圖片來源 / 慈濟紐約分會



入眾生心田，播善種子



蔣珊珊（中）和大企業員工一起做蔬果發放。攝影 / 飛睿丹

我們和西語裔社區合作，與醫療志業合作，與市議員服務項目合作，進而爭取到社區基金。社區其他企業也加入到我們的志工行列，銀行、保險業、星巴克等企業加入。



慈濟紐約志工
蔣珊珊

於是這塊社區的愛心酵母不斷膨脹——除了大企業員工，這個項目原本的服務對象也因為蔬果發放，捲袖加入慈濟的服務行列。

🌿 月亮的背面

夜晚，一輪明月掛在天邊，遠遠望去，月光皎潔，無數廣闊平滑的月海無比美麗，令人神往。相比於正面，月亮的背面黯淡無

光、隕石坑無數，幾乎沒有月海。有時候，美國夢就像月亮的正反面，人們為那遙遠的皎潔月光，欣然而往，人生宛若走鋼絲，小心翼翼，努力奮鬥，一步一步往上攀，然而人生無常，夢幻泡影，不知何時，因病致貧，一腳跌落在月亮背面深不見底的隕石坑裡。

2018年的時候，來自中國東北延邊自治州的吳先生就在隕石坑裡，爬不出來。20年前，他帶著對美好生活的期待來到美國，原本在一家韓國超市擔任經理的他，生活順遂，為償還偷渡費，他日夜勞作，積勞成疾——肝腫大、甲狀腺腫大、糖尿病、心臟病、腎臟也不好，全身上下都是病……由於是無證移民，沒有醫保，連年診治，花光了他畢生積蓄，緊急需要就醫之時，卻無錢看病，生命了無希望，自生自滅地等待死亡：「2018年和2019年是最絕望的時候，我甚至想過結束自己的生命。」

慈濟家庭服務中心負責志工蘇滿娘接到提報，馬上前去探視，看他肚子腫脹像一個馬上就要爆炸的氣球、無法行走，立即叫車陪他到醫院急診室搶救。醫生說，如果吳先生晚一點到急診室搶救，就沒命了……

他總共進ICU病房三次，他真的是從死裡面逃出來的。

“

慈濟志工
蔣珊珊

吳先生出院後無家可歸，志工協助安排家庭旅館，除了財務補助外，定期送新鮮蔬果和熱食，為他申請緊急白卡（Emergency Medicaid），讓他可以定期去貝爾維尤醫院（Bellevue Hospital）看病。然而，一個人在黑暗裡待久了，整個身心都變得黯淡。「剛開始我情緒不太好，然後慈濟志工鼓勵我走出家門，說『你就來散散心吧，到慈濟不用來做什麼，來嘮嗑也行，總在家裡待著、總是想那些事，不太好。』」

也是一個週五的上午，在慈濟志工的鼓勵下，吳先生終於鼓足勇氣走出家門，來到慈濟蔬果發放現場，戴上手套，幫助發放蔬果，接觸人群，認識新朋友。當得知他是朝鮮族時，志工發掘其個人專長，鼓勵他自食其力，製作泡菜和韓國冷麵。吳先生的泡菜受到許多人的喜愛，讓他重拾生活的信心。

2023年開始至今，吳先生每週在慈濟紐約分會中央廚房「以工代賑」三天，為耆老們製作蔬食便當。在幫助他人的過程中，他終於重新找到人生的方向，感知生命的意



吳先生製作韓式泡菜。攝影 / 邱品豪



一排排熱騰騰的便當，讓吳先生（左一）重新找到人生的意義。攝影 / 邱品豪

義，感受人生的快樂，吳先生臉上的笑容變多了：「自從到慈濟以後，我了解到幫助其他人，對自己有很大的幫助，心情好了，什麼都好！」

「慢慢長途終有回轉，餘味苦澀終有回甘。」這些投入慈濟的新血們，頭上，陽光燦爛，眼前，長路漫漫，遠方，梵音悠揚，腳下，步履不停。🙏



2024年5月30日「第九屆國際青年會議」開幕論壇，裘曜陽（右二）代表慈濟擔任主講者之一。攝影／梅麥克

「第九屆國際青年會議」： 為理想動起來

採訪／錢美臻、梅麥克(Michael Mazur)、朴妍信；撰文／錢美臻

初夏的燦爛陽光和煦地散發著令人微汗的熱意，參加「第九屆國際青年會議」(International Youth Conference 9，簡稱：IYC9)的數位與會者，踏入慈濟美國總會園區一處盛開著白色橘子花、四周偶有清脆鳥鳴、在微風輕柔吹拂下飄散著淡淡橘花香、放眼望去滿眼是果樹和菜苗的生態園。



慈濟美國應主辦方邀請，在5月29日先舉辦「社區服務日」，安排青年會議與會者參觀美國總會的有機堆肥項目。攝影 / 錢美臻

🌱 弄髒雙手做志工

生態園指導員埃莉諾·克雷森齊 (Elinor Crescenzi) 向來賓簡介，慈濟美國在三年多前如何運用園區內無人管理、土壤乾裂硬實的橘子園區域。經由志工每週定時來鬆土和自製有機堆肥，轉變成當前年年能豐收數百磅橘子、各式菜類，和一年四季時時可見到野兔松鼠光顧、已然恢復自然和諧狀態的豐饒沃土。

在過去三年裡，這個小小空間經由每週數名志工的 effort，相當於達成了2,300棵樹持續十年的固碳量，這也等同於175英畝北美洲森林面積的固碳量。

“

慈濟生態園指導員
埃莉諾·克雷森齊



「第九屆國際青年會議」：為理想動起來



生態園指導員埃莉諾向來賓解說堆肥存碳的重要性。攝影 / 錢美臻

經埃莉諾解說如何鋪疊有機堆肥過程後，來賓們挽起衣袖拿起園藝鏟耙，把四、五箱果皮廢葉等倒出，鋪撒在已鋪好一層木屑的指定位置，再運來一車木屑與一車混著牛糞的廢土堆疊掩埋。不到二十分鐘，一個大型的有機堆肥就堆好了，最後再澆上足夠的水，幫助廚餘、園藝廢葉、木屑和牛糞土等有機質混合，待數個月陽光與微生物自然發酵分解，腐臭的有機質便將轉化為毫無異味營養豐富的有機土，成為可供生態園中果樹、蔬菜茁壯生長的天然養料。

這項讓來賓弄髒雙手、出力又流汗的活動，是慈濟美國應「第九屆國際青年會議」主辦方邀請，在5月29日為參加這場大

型國際會議的代表們所規畫的「社區服務日」（Community Service Day）其中一項活動。



參加第九屆國際青年會議「社區服務日」的來賓，參訪慈濟美國總會園區。攝影 / 錢美臻

別開生面的會前活動

當日，報名參加社區服務的三十多位與會者匯聚在加州大學洛杉磯分校（UCLA，簡稱：洛加大），他們搭乘慈濟美國總會安排的大巴士，在上午來到位在南加州聖諦瑪斯市（San Dimas, CA）的慈濟美國總會園區，下午轉往南加州的曼哈頓海灘（Manhattan Beach），加入「海灣基金會」（The Bay Foundation）復原本土物種的淨灘項目，進行了一整天的社區志工服務工作。

與會者在慈濟園區內參與慈濟「生態園」、「惜福屋」、「食物發放」的志工項目，分組執行打包發放物資、製作有機堆肥、了解二手衣物與家用品回收發放程序的內容；之後到海灘，他們頂著豔陽穿梭在沙灘的沙丘處，彎下腰一一拔除入侵的外來種植物並撿拾起垃圾，短短兩個小時便堆滿了十多包超大型垃圾袋。

「每個人都會產生食物殘渣或剩菜，只要把它們埋進土裡，再加些水、木屑和一些其他材料，就能很簡單的製作堆肥。我覺得，應該要有更多人也一起這樣做！」來自南加州17歲的高中生吳若瑾談到當日做社區服務感想：「在沙灘，我們在草叢發現並移除入侵植物，確保了本地植物不受傷害，我們還撿了一些垃圾。能一起參與這個集體行動真的很鼓舞人心！」

參與「社區服務日」的與會者們雖然揮汗辛勞了一日，但都感受到了服務社區、與地球共生息的滿足。



與會者體驗慈濟美國慈善發放的物資打包工作。攝影 / 錢美臻

與會者到慈濟美國總會「惜福屋」了解二手用品回收發放程序。攝影 / 錢美臻





「第九屆國際青年會議」：為理想動起來



與會者參與社區服務日的淨灘項目。攝影 / 梅麥克



國際青年會議緣起

「國際青年會議」首次來到南加州舉辦，在2024年5月30日至6月2日於加州大學洛杉磯分校洛斯金學院（UCLA Luskin School of Public Affairs UCLA's Luskin School）開啟正式會議。會前，慈濟提供了這場別開生面、讓與會者把理念化為行動的會前活動。

「我與慈濟之前在紐約（New York）地區合作了四、五年，當我們決定要在洛杉磯（Los Angeles, CA）舉辦第九屆會議時，我們開始尋找合作夥伴。慈濟是一個很好的合作夥伴，有許多完善的項目可讓我們的與會者擔任社區志工投身服務。」「國際青年會議」創辦人暨執行長阿里·穆斯塔法（Ali Mustafa）說明本次與慈濟美國合作的緣由。



「國際青年會議」創辦人暨執行長阿里（左）。攝影 / 梅麥克

慈濟是我們最早的合作夥伴之一，也是我們唯一開展合作關係的民間組織（civil society organizations）。慈濟幫助我們組織了本次大會。



「國際青年會議」創辦人暨執行長阿里·穆斯塔法

2019年在鹽湖城（Salt Lake City，UT）舉辦第68屆「聯合國民間社會會議」（UNCSC）時，「聯合國全球傳播部民間社會部門」（Civil Society Unit of the Department of Global Communications）意識到，聯合國必須加強全球青年對國際事務的參與，因此青年發展專家阿里創立了「國際青年會議」，提供全球青年有機會可透過此平台，參與和討論聯合國關注的相關議題，進而發表網絡世代群體對聯合國議題的建言。

在聯合國人居署（UN-Habitat）、「美國實地服務國際文化交流機構」（AFS Intercultural Programs）、「聯合國全球傳播部民間社會部門」、「聯合國國際移民組織」（UN International Organization for Migration）等多個組織支持與合作下，「國際青年會議」於2020年疫情期間正式開啟。

「第九屆國際青年會議」海報。
圖片來源 / 國際青年會議



來自不同國家的四百多位代表，來到洛杉磯親自參與「第九屆國際青年會議」。攝影 / 梅麥克

特別
報導

「第九屆國際青年會議」：為理想動起來

在疫情三年期間「國際青年會議」都以線上會議、每半年舉行一屆的型態進行，2023年疫情解封後，經由實體會議結合線上直播模式，擴大其全球影響力，成為提供全球青年參與對話、建言和審議國際重要議題，並提出解決方案參與世界變革的重要平台。

「第九屆會議有來自全球176個國家、八千多人註冊登記與會，絕大多數的與會者將透過線上參與各項專題論壇。論壇則邀請到來自聯合國多個小組的成員、民間社會組織領袖、青年活動家、各領域的專業人士擔任，多數主講人都將親自到場參與會議。」主辦方秘書長露娜·米勒 (Luna Miller) 解說。

挑戰與行動

第九屆「國際青年會議」的主題為「與未來的高峰會同步」(Aligned with the Summit of the Future)，四天的會議期間

進行了近30場論壇 (plenary discussion) 與研討會 (workshop)，其討論涵蓋的內容依循「聯合國永續發展目標」(UN Sustainable Development Goals) 擴展，探討的議題包括：應對全球性衝擊、如何推進全球的和平與合作、如何應用數位技術促進人類進步和福祉、轉變教育體系、促進包容安全的資訊系統、重新構想國際金融架構與規範、賦權青年族群更有意義地參與全球決策等。

慈濟美國總會聯合國事務 (Tzu Chi USA Representative for the United Nations) 代表裘曜陽說明：「慈濟美國由於從2019年起，就積極參與該會創建與每一屆的會議，該會理事們都非常了解和信任慈濟。因此當他們敲定將與洛加大合作舉辦本屆會議後，為安排與會者親自參與社區志工項目，該會主動邀請慈濟美國成為合作夥伴，主導5月29日的會前活動，幫助與會者透過身體力行，能對『聯合國永續發展目標』有更深刻的認識與感悟。」



慈濟在本屆「國際青年會議」主導和參與四場論壇。
攝影 / 梅麥克

在本屆「國際青年會議」中，慈濟代表主導或參與了四場論壇，內容為：「青年引領永續發展與決策」(Youth Leading the Sustainable Development and Decision Making)、「青年參與聯合國」(Youth Engaging with the United Nations)、「青年與氣候行動：策略、方法與最佳實踐」(Youth and Climate Action: Strategies, ways and best practices)、「亞太青年會議」(Youth Led Regional Session : East Asia)；此外，會場內還設置了慈濟美國聯合「加州有備無患」(Listos California)合作宣導急難救助預防項目的展攤，提升與會者備災觀念。

與「國際青年會議」合作舉辦「社區服務日」，對慈濟美國而言有著更深刻的意義，裘曜陽表示：「首先，我們創造一個讓

青年來當志工的機會；此外，我們希望藉著這麼多青年聚在一起的平台，向他們學習，了解他們對『聯合國永續發展目標』、『氣候變遷』與『地球永續』的觀念與想法；第三個大目標，是確保大家可以在慈濟規畫的『聯合國永續發展目標』行動中，學習到慈濟模型，然後帶回去他們自己的國家，甚至在自己的國家加入慈濟的行動。」

人類面臨著許多挑戰，氣候失衡、區域發展不平衡、貧困等問題，所有的問題都有改善的空間。因此我們邀請與會者透過參與志工行動親身體驗，進而思考如何把創意與概念融入日常生活。

慈濟美國總會執行長
曾慈慧



參與活動者在慈濟美國總會感恩堂合影。攝影 / 裘曜陽





「第九屆國際青年會議」：為理想動起來

點燃了他人內心力量

「像我這樣的青年，總是試圖透過網絡挖掘機會，來為其他人做一些事。確實年輕人要被信賴是很困難的，所以我想成為其他年輕人的榜樣，不僅著眼於國家未來的發展，更要了解現階段的問題。」遠從尼泊爾來參加會議、29歲的非政府組織工作者基蘭·卡特爾（Kiran Kattel）說：「第九屆國際青年會議是一個美麗平台，我所了解的內容都非常有趣。我很喜愛去參觀慈濟，這令我了解到仍然有人或其他組織，正在為他人的利益而努力。」

慈濟幫助了很多貧困社區的人們，這太棒了！我們需要更多像這樣的人，在未來的世界中，我們需要更多這樣的組織。

國際青年會議與會者
基蘭·卡特爾

辻田創（So Tsujita）是日本綠色和平組織的成員，也是一名活躍的社會運動者：「對我來說，採取行動是表達自己的簡單方法之一。透過會議，幫助我認識到



與會青年塞繆爾（左）專注聽講。攝影 / 梅麥克

透過行動產生實際影響的重要性。因此，我們不僅需要採取行動，還需要確認能產生實際的影響力。我很榮幸有能力能飛來這裡，和志同道合的人面對面交流，這令我體認到，我們應更關注那些無法到現場參與發聲的人們。我代表日本青年，所以我會充分利用這次會議所學習的，在我的國家和社區做出貢獻。」

「我來這裡，是為了探討如何成為領導者。我相信社區的力量，溝通、真實性、透明度是重要的，與其他建立聯繫的能力，是一種強大的體驗，尤其是若溝通互動是真實的、正確的，將可讓雙方分享經驗，繼而

激勵他人。」美國本土與會青年塞繆爾·達文波特 (Samuel Davenport) 認為：「參與社區服務是一次很棒的體驗，當我去淨灘做出改變，我感到自己充滿了力量。這樣的行動充滿力量，並能見到行動點燃了他人內心的力量和目標，這真是令人鼓舞！」

正如裘曜陽所說：「世界上有許多充滿愛心、關懷和同情心的人，他們只是等待機會採取更多行動。」慈濟所做一切事物，以及攜手合作夥伴一起努力的項目，都正在激勵著年輕人和每一個人，對社區、對國家與對世界的大愛，牽引著大家走向更美好的未來！[📖](#)



來自尼泊爾的基蘭參與淨灘活動。攝影 / 梅麥克



與會者辻田創是活躍的社會運動者。攝影 / 梅麥克



與會者聆聽論壇分享。攝影 / 梅麥克

【家譜】系列報導
慈濟美國三十五週年

慈濟新澤西分會

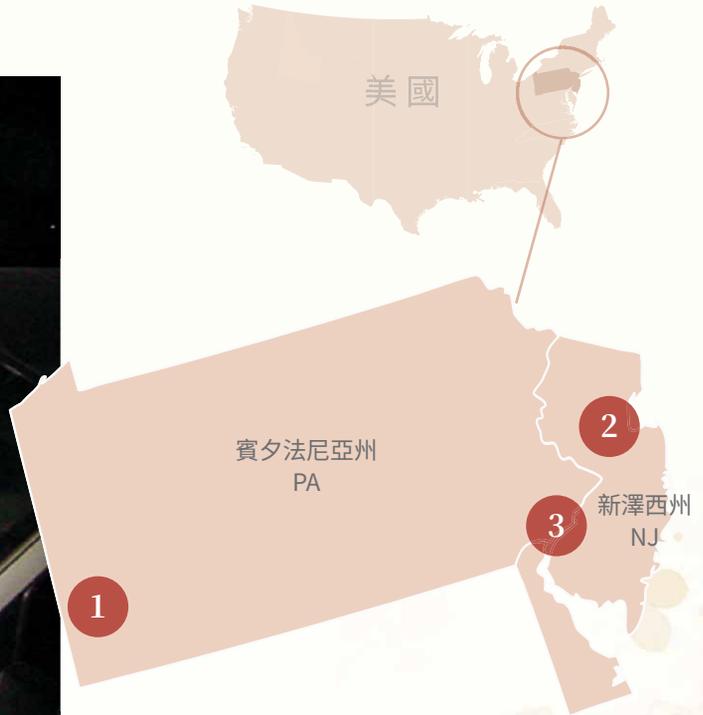
撰文 / 陳辰
史料收集 / 王萬康
採訪 / 范婷

客廳通往世界的「法門」



2001年9月11日，恐怖份子劫持客機衝撞紐約世貿中心雙子塔，造成上千人死亡的慘劇。包括慈濟新澤西支會在內的慈濟人第一時間開展賑災，以接力方式，在廢墟中不懼危險地為救難人員後勤補給。圖片來源 / 慈濟新澤西分會

家譜



慈濟新澤西分會 分支聯點成立與晉升時間

- 1 匹茲堡聯絡處
1993年4月3日 匹茲堡聯絡處成立

- 2 新澤西分會
1995年3月12日 新澤西聯絡處成立
1996年4月1日 晉升為支會
1999年3月26日 晉升為分會

- 3 費城聯絡處
2008年3月6日 費城聯絡點成立
2010年9月12日 晉升為聯絡處



1994年林玉娥和陳佳昇一同回花蓮靜思精舍拜見證嚴法師。圖片來源 / 慈濟新澤西分會

「『陳太太，妳要不要做好事啊？一個月只要一百塊（台幣）就好。』我當時聽到做好事，就覺得當然好！」1989年從美國回台灣探親的林玉娥（法號：慮榕），在丈夫陳佳昇（法號：濟弘）台灣公司裡受邀約捐款，就「糊里糊塗」地開始給慈濟交善款，但彼時的她並沒有因此踏入慈濟，依舊忙碌過著富太太的日子：「他（陳佳昇）上班打拼賺錢，那我就可以好好享受生活啊……在搬去新澤西（New Jersey, NJ）後，送完孩子去上學我就去俱樂部運動，那時候我一週打五天的網球。孩子們三點放學後，就送他們去學彈鋼琴，拉小提琴，踢跆拳道。沒做慈濟之前，我就是一個很自在的家庭主婦。」

然而1992年感恩節的一場餐會，才讓林玉娥真正展開慈濟人生，慈濟帶給她的感動與震撼，讓她眼前不再只是生活享樂與珠光寶氣，而是看到世間苦難，讓這位家庭主婦想要用心用愛拔人間苦——慈濟在新澤西的第一顆種子也就此種下。

♥ 現代王寶釧

1973年身為台灣大企業高林（Collins）經理人的陳佳昇隻身一人來到美國新澤西。

「當時道理很簡單，我一定要覺得我可以在美國生存才願意把家人帶過來。」就這樣，陳佳昇開始了在美國努力打拼的生活，而遠在台灣的妻子和離家時剛剛八個月大的女兒，成為了他的絕對動力。

「那時候沒有LINE，打電話很貴，我只能去台北車站的電信局打電話。所以我們更多的是寫信，一封信大概來回兩個禮拜。」林玉娥回憶起分隔兩地的時光，小小的細節依舊歷歷在目：「我們吵架是吵不起來的，因為一封信來回兩個禮拜，等收到了信都忘記了為什麼會生氣……那時整整的37個月……你知道的，中國人就是這樣，我們自己答應要讓他（丈夫）出去的，自己再苦再累也不會抱怨。他去美國的時候女兒八個月，我媽媽生病也搬來與我同住。我要照看女兒，又要照顧媽媽……」

綠卡遲遲未能拿到，1976年陳佳昇耐不住思念選擇先回台灣，林玉娥帶著在襁褓中便與父親分別的女兒去機場接機：「我跟女兒講說，妳等一下在機場會看到一個男生跟我講話，這人就是妳的爸爸，在照片上見過的爸爸。」

「結果女兒沒有叫我爸爸，後來我問她為什麼不叫，她說我和她在照片裡見到的人

不一樣……」陳佳昇回憶至此的時候，眼裡有著在女兒人生中缺席三年的愧疚。

「濟弘回來的那一天剛好是我媽媽的『三七』¹，我媽媽就生我一個，所以她的後事都我一個人辦的。辛不辛苦？當然……但這也是一種磨礪和鍛煉。我總開玩笑說那時的自己是現代王寶釧。」

好不容易，1979年陳佳昇和林玉娥帶著大女兒及二女兒一起踏上美國這片土地。「我們一家剛來的時候在維吉尼亞海灘（Virginia Beach, VA）生活大概快兩年，那時候高林在維吉尼亞州的諾福克（Norfolk）有個很大的展示廳（showroom），我被指派到那做負責人。」

「孩子大一點的時候，我家師兄回台灣出差，我就跟著一起。那時候一下飛機就趕快去按摩，整理頭髮，然後就是跟朋友去吃飯、喝咖啡、聊是非，台灣行程很輕鬆，回台灣就是吃喝玩樂。我還很喜歡逛珠寶店，每次買了以後回美國就放保險箱，然後下次回去又忘了帶，看到別人都戴，我也不能少，然後就再買囉。」對女人來說，珠寶似乎永遠不嫌多。

然而1992年感恩節的一場餐會，給林玉娥和陳佳昇的生活帶來深遠的改變。「那時候我們在吃飯，飯後就是大家分成了幾個小組聊天，當中有人談論政治，有

¹ 死者逝世後，每七天為一次祭拜的重要日期，負責祭拜者的身分也不同，俗稱「作七」，共有七個日期，像是「頭七」，由孤哀子負責準備祭品；「二七」由媳婦負責；「三七」由出嫁的女兒負責等等。

人探討生意，我對這些都不那麼感興趣。但有小小一桌人在聊慈濟，其中有莊師伯（莊錦池，法號：惟慎）和他的太太高鳳珠（法號：慈智），我當時就來了興趣。」

「聚餐上有一位紐約的師姊就和大家介紹慈濟，我們聽得很入迷，當晚就變成了會員。我和先生幾乎都沒有商量，就決定參加。加入後慮榕師姊很積極，經常去紐約參加慈濟茶會。那時候我孩子一個四歲，一個還不到一歲，我需要顧家，慮榕師姊就會把茶會上學的資訊帶回來給我。」李文文（法號：慈淨）說。

❤ 禮佛與理髮

當被問及從捐善款護持到全身心投入做慈濟，是什麼打動了她的心時，林玉娥這樣說：「在美國很多人都會做義工，所以我想著孩子長大了，我更是不能一天到晚只是吃喝玩樂。」她曾經前往醫院登記做義工，但被安排的時間和她接孩子放學的時間衝突，因此沒能成行。

「我有做義工的想法，因此在聽了高鳳珠師姊和我分享慈濟做的事之後，我說這個就是我要做的！因為慈濟可以幫助他人，而且是親自去幫助，不只是繳善款而已……高鳳珠師姊那時候還沒有受證，因此她說自己是別人的『幕後』。隨後她邀請我做她『幕後的幕後』。那時我問她我要怎麼做，她告訴我幫忙募款就好。那時候的我就覺得那很簡單，因為我想要幫助人，而做義工是最好的選擇……那時候我們因為是義工隊，所以

我們都在講義工而不是現在說的志工。我決定既然在美國當義工不成，那成為慈濟的義工也很好！」

就這樣林玉娥一腳踏進了慈濟門，發心立願做奉獻。但此時的陳佳昇卻還在門外徘徊：「剛開始的時候濟弘師伯都沒有進來，然後我就騙他……」回憶至此林玉娥笑像一個惡作劇得逞的孩童：「那時紐約慈濟正是康美珍師姊（法號：慈定）做負責人的時候，我每週日都會去當時在牛頭牌大樓十樓的那個會所²去禮佛。是美珍師姊教我怎麼拜法華經，她很耐心和我講要一字一拜，我學得也很認真……

我和濟弘師伯說：『我要去禮佛，你帶我去，我不會開這麼遠。』其實呢～我是可以的～只是不願意開～於是就這樣騙他。所以我每個禮拜去禮佛，他就去理髮。」

對於那時的自己，陳佳昇說他沒有宗教信仰：「我那時覺得宗教沒什麼特別，沒有相信誰也沒有反對誰。彼時的我更在乎的是做好我的生意……

法拉盛那個地方，其實有很多地方可以去。每週禮佛大概是一到兩個小時，但我理髮也最多一個月一次。因此我後來在買完菜之後也會上到十樓的會所，現在都還清楚記得，那是在頂樓的最角落，好小好小的一間，站二十個人就會很擠了……」

對於林玉娥「騙」他一起到法拉盛禮佛，陳佳昇寵溺地說：「做慈濟是件好事，所以對於慮榕做慈濟，來禮佛，作為先生我怎麼好意思說『不』……不可能嘛，當然就是全力支持她啦。」

² 牛頭牌大樓位於紐約法拉盛地區，在十樓的辦公室是紐約慈濟最早期的會所。

「1992年開始，幾乎每個禮拜濟弘師伯都開車載著我往返紐約和新澤西，1993年我開始收善款，那一年也是我第一次見到證嚴上人，（同年）年底我就在洛杉磯受證。」

1993年林玉娥第一次見到證嚴法師，是在林幸惠（法號：慈盈）的陪伴下：「那時候到花蓮因緣很好，我在火車站下車的時候就遇到幾個慈濟師姊，所以就擠一輛計程車進去。那一天剛好故宮博物院老院長見上人，幸惠師姊說我今天也一定能見到證嚴上人。」

林幸惠的祝福一語中的，林玉娥聽到證嚴法師給大家講一些個案故事：「聽得我覺得好感動，心裡一直念慈濟人怎麼這麼偉大。結束後幸惠把我帶到證嚴上人身邊，告訴師父我是美國新澤西回來的林師姊。證嚴上人就問我去美國幾年，生活怎麼樣。」林玉娥說當時自己也不知道從哪裡來的勇氣，初生牛犢不怕虎的她直接向證嚴法師提出慈濟在新澤西發展的未來計畫：「那時的我還不知道建立分支聯點的規矩，一股腦兒就和證嚴上人說，我們新澤西太太們都不太會開長途車，所以開車去紐約參加活動有點難，可不可以我們在我們新澤西建立分會或者支會或者聯絡處？證嚴上人耐心地聽了我說的話，然後他就和身旁的師父說可以讓我皈依。於是我就跪下皈依，之後補了一封自傳給幸惠師姊。出來之後幸惠師姊說，上人給了我很大的祝福，那妳回去一定要好好做。」

1993年11月1日，林玉娥於洛杉磯受證。回憶起洛杉磯之行，林玉娥印象深刻的是當時慈濟海外第一個義診中心的開幕：

「那時是1993年11月1日，正好是（美國）義診中心成立。我記得當時很熱，椅子都排到了中心外車道上，我們大家都坐在戶外的椅子上……地方很小但很熱鬧。」

❤️ 踢到鐵板

開始做慈濟，林玉娥首先需要面對的便是她一開始覺得易如反掌的募款：「其實那時候還剛開始接觸慈濟募款，有點不知道怎麼募，也不曉得應該怎麼樣跟人家講慈濟……一天當中就兩次（募款）都踢了鐵板……」

她第一個募款的是高林的同事，因為對方在外州所以她只能打電話去募：「她跟我說，我自己都需要別人救了，還捐錢……我心想，我們這麼好的朋友，要募五塊錢（美元）都不肯……」林玉娥無奈地說。

「另外一個是在我們新澤西，也是我們的朋友，我當時也是一樣講『五塊不嫌少，十塊不嫌多』，然後她就說好啦好啦，她捐……」林玉娥說這位朋友不僅是醫生，她的先生和兒子以及兒媳在內全家都是醫生。「我當時和她募五塊錢（美元）一個月，她說好，讓我幫她先交，每次都是交兩、三個月，以後一起吃飯時她再給我。有一次她忽然給我打電話，說她昨天為了交這五塊錢和她先生吵架，我就說因緣未到，那不要勉強……」

「她很用心，真的很用心……」陳佳昇說起剛開始做慈濟的林玉娥時這樣說到：「她每晚只要做完家事後，大概從七點半以後到將近十點半之間，她的工作就是打電話找會員。」

陳佳昇說，早期的美國電話有一個每月1,500分鐘的限制，超過的話每分鐘就會額外加價。「計劃內一分鐘兩毛五，超過的話，每分鐘就是三毛五。她一支電話1,500分鐘完全不夠，我們每月都會因為超過時間而被罰款……」

但找會員更重要，我就和她說，別擔心，我再買一支電話給妳。這樣一個月有三千分鐘、也就是五十個小時。她要做的事情，我一定支持。所以做慈濟做到要兩支手機同時運作的，應該只有她一個人……」

對於每月1,500分鐘也不夠拿來說慈濟，林玉娥有著自己的堅持：「會員我都是要疼的呀……一百個會員，我也要每人

都疼到。以前沒有電腦，我就打完電話用抄寫的。」

但隨著會員的增加，問題也隨之而來。「會員多了慮瑢很開心，但現在不只是打電話，她每晚還要不停地抄抄抄……」看著妻子辛苦的樣子，陳佳昇很是心疼：「有一天晚上我看不下去了，就問她，為什麼不用電腦呢？慮瑢聽到後抬頭問了我一句話，我這輩子都不會忘記，她問我，電腦怎麼開呢？」說到此處陳佳昇忍不住開懷大笑：「電腦開關妳都不知道在哪裡？妳真的是太可愛了……我那時候就這樣說慮瑢。」

就這樣林玉娥從每月手抄上百個名字和數百個捐款記錄，到轉戰電腦用鍵盤輸入。但這個向科技靠攏的路，開始也走得泥濘：「其實我剛開始學電腦的時候，我兒子最可憐。因為我常常打字打到一半就不見了，然後就趕緊叫我兒子快點下來，



早期林玉娥家中舉辦的茶會，成為了許多新澤西慈濟人的共同回憶。圖片來源 / 慈濟新澤西分會



為了讓更多人認識慈濟，林玉娥（左一）、陳佳昇（坐者）到處辦茶會。圖片來源 / 慈濟新澤西分會

著急地和他說我東西不見了……後來兒子他乾脆抱著棉被，就睡電腦旁邊守著我，這樣電腦出問題，他可以解救我。這就是剛開始的時候，困難很多，但是我的脾氣就是要做、我就把它做到最好，也就是這份堅持，讓我能堅持做慈濟。」

❤️ 茶會接因緣

「第一次茶會是在我家，那時候是1993年的9月18日，張華榮師姊（法號：慈豪）和她先生，珊宏還有李文文，第一次茶會來了七、八十個人。之後每個禮拜六大家都來我家吃飯，學手語，唱歌，好熱鬧……」林玉娥回憶初創時期，語氣裡滿是歡樂。

「盧瑤師姊家的茶會讓我第一次見到，原來慈濟活動的陣仗這麼大！」李文文在回憶當時情景時這樣說：「那時候早早的就有

很多師兄師姊來幫忙佈置，她家裡站的滿滿都是人。我就在裡面幫忙招待，一邊忙一邊聽……印象很深的是紐約的師姊都好厲害，每個都會很會講，他們輪番上陣講他們怎麼做慈濟的，也讓我知道《靜思語》和證嚴上人影響了這麼多人。」

在茶會的成功推動下，越來越多的人成為慈濟會員。「那時候大家都到我們家來，我們的會員每個月開月會也都是在我們家大廳……合唱團呢，我們家有鋼琴，張老師就在那邊彈，我們大家就練合唱。比手語是楊甦蘇（法號：慈瑤）教我們，這些活動都在我們家。」創立初期的點滴都在陳佳昇的記憶裡十分清晰：「每個月他們都到我們家來折報紙（《慈濟道侶》³），寫收據，大家早上來到傍晚才走……」

教大家比手語的楊甦蘇與同修張維光（法號：濟江）是透過新澤西佛法讀書會與林玉娥相識，夫妻兩受邀參加茶會而與慈濟



1994年時任美國分會執行長的黃思賢於林玉娥家中舉辦座談會。圖片來源 / 慈濟新澤西分會

³ 《慈濟道侶》是早期報紙形式的慈濟刊物，會送給會員或放到華人聚集的公共場所讓人免費索取閱讀。

結緣。「我1976年跟隨父母來到紐約，與濟江師兄是因為參加台灣校友會而相識。隨後我和他都進入IBM工作，在1995年我們從紐約上州（Upstate New York）搬到新澤西，並認識了與我家相隔不遠的慮瑤師姊，也是從她的口中對慈濟了解了更多。」但其實早在八〇年代，楊甦蘇還住在紐約上州時就聽過慈濟：「那時候在社區華文報紙上看到在台灣有一位比丘尼叫做證嚴法師，她相當了不起，因為她建醫院，那時候我就覺得非常感動……」

1994年新澤西發生一個很大的氣爆，當時慮瑤師姊就提出來募資募衣服。我聽了以後就說一定要支持這個活動，就開始參與慈濟活動。剛開始的時候我只是一位參加活動的會員，因為有工作、有家庭，時間有限，也不太懂會員和志工的區別，但後來同在慈濟的朋友說去老人院探訪感觸良多，我卻沒有收到通知，於是趕緊給慮瑤師姊打電

話說我也想參加，也因為如此她把我接引成為了志工……

慮瑤師姊很會看人，她要每個人都有工作。我是學舞蹈的，所以對手語方面很投入，於是我就教大家比手語。那時候我即使又要上班，又要帶小孩，然後週末拿來做慈濟，但我們大家都非常投入，當然也承擔越來越多。在1996年，我和慮瑤說願意更進一步，於是成為了第一批受證（委員）……」

在楊甦蘇眼裡，林玉娥和陳佳昇在招人才方面，真的是極有辦法、極有誠意：「我家師兄第一次見到他們是在莊嚴寺的佛法婚禮上，那時我家師兄是主持人。從莊嚴寺回來後，慮瑤說要辦一個母親節的園遊會，需要一個主持人，他們就看上濟江師伯了……」

有一天我接到慮瑤師姊的電話，說要來拜訪我們。我抬頭一看時間，已經馬上就要晚上11點了。但她和濟弘師伯就還是來了，



1995年四月陳佳昇（左二）與林玉娥（左三）第一次於志工周建衛家舉辦茶會。圖片來源 / 慈濟新澤西分會



慈濟美國新澤西聯絡處於1996年3月30日晉升為支會。圖為新澤西支會負責人林玉娥、黃思賢（右三）、陳佳昇（右一）等為會所啟用剪綵。圖片來源 / 慈濟新澤西分會

他們邀請我家師兄參與慈濟活動，我家師兄也很願意幫忙，於是就一口答應。」

「那一晚的他們讓我覺得有一股力量，讓我很是感動……所以就這樣，我也加入到做慈濟的隊伍中。」張維光說。

大家一起做慈濟，要吃飽肚子才有力氣，因此為一屋子忙碌的會員張羅午飯，成了陳佳昇的任務：「就在我家附近有家中餐廳，老板姓秦。我和他講好每個禮拜六固定時間送餐到我家來，就這樣我們和他訂了整整一年的餐……」

1994年至1995年期間，我們把茶會辦去了台塑。那時候會員裡有台塑員工，牽線之下我們就去了台塑的餐廳裡面辦茶會。那時候的志工聯誼也吸引了很多人。在茶會的成功舉辦下，我們成長得很快，用了一年左右，會員從是三個人發展到120幾人；從120幾個人再到一千人，用了也是一年的時間……這大概也在慈濟創造了歷史。」

「1995年3月12日慈濟新澤西聯絡處成立，之後的會務也都是在我家運作的，就是那一整年全部由我們家負責就對了。1996年4月1日成立慈濟新澤西支會，會員超過了一千人！」林玉娥驕傲地說。

♥ 一紙律師信

聯絡處成立後，新澤西的慈濟人有了相聚說慈濟、做慈濟的地方。「我們的家裡都快要擺不下了，不僅每週都有會員來，每次的月會也都在我家開。」但一封不速之「信」，讓陳佳昇與林玉娥倍感意外。

「有一天我在家裡收到了一封律師寄來的信，打開一看，是我們隔壁鄰居說我們家每禮拜都來一大堆人，車子把（社區）車位都停滿了，他們出門和做事都不方便，於是就一只訴狀把我們告到了市府去。這信是市府律師要我們解釋一下，到底是什麼情況……信裡面還說這個是住宅

區，所以不能辦教會，這是違反住宅區規定的，還問我們這個規定怎麼都不曉得……」陳佳昇無奈地說。

手中拿著這封言辭犀利的律師信，陳佳昇的腦海浮現兩個想法：「第一，我家真的是擺不下了，每個禮拜這樣不是辦法，我們一定要在外面找個地方。第二是我們本來就想要搬，收到這封信更是堅定了我們的想法，沒有什麼話說，我們一定要搬……」

我們找了一個華僑持有的倉庫，因為都是中國人就好講話，和他商量把倉庫租一塊給我們，讓我們可以辦活動。他聽說我們是慈濟，當時已經有點名氣了，尤其是對台灣人來講都認識。所以他就說好，我們就以比較便宜的價格租到一塊，我記得當時租的（面積）有2,500平方呎。」

回憶起第一個會所，李文文依舊記憶猶新：「那時候我們在租來的廠房中劃分出了第一個會所，有佛堂還好像有兩、三間辦公室。有了會所，我們就開始安排值班，更多像我這樣的家庭主婦參與，記得劉珊宏師姊也找了不少人來，大家輪流值班。」

對於聯絡處在普頓（Boonton）找到了一個家，林玉娥十分感恩：「（房東）他們是天主教徒，但依舊願意租給我們做慈濟，這真的不簡單……」1996年新澤西聯絡處搬遷至新會所，並用一個月的時間進行了內部裝修：「那時候就是顏凡雄師兄（法號：濟實）帶人過來幫忙，我們要感恩他們不拿錢幫我們做裝修。」在大家

的共同努力下，新澤西聯絡處從林玉娥和陳佳昇的家中搬出，有了自己的新會址。1999年3月26日新澤西支會晉升成為分會。

♥ 菩薩找到家

在會所內，原本供奉著來自李爺爺⁴義賣時捐出的三尊小佛像，隨後林玉娥回到花蓮，機緣巧合下請回了三尊大佛。「當時融師父跟我講說靜思精舍有大的佛像，問我要不要請回去。聽到製作佛像的老師傅年紀大了，搬到了日本，後來也往生了，這三尊已經絕版，於是我當即說：『好，請幫我運。』但後來又開始擔心會所那麼小放不下可怎麼辦……」

三尊大佛搭上了海運來美的輪船，但新澤西分會卻沒有足夠空間可以容納他們的會所。林玉娥說，那時候他們其實已經開為購入永久會所而四下尋找，但用了幾年時間仍然沒有找到心儀之地：「當時其實覺得租來的會所也是夠用的，但黃思賢說：『妳就是不用心找，不然怎麼會找不到？』我被他這麼一罵，就說好，那我一定要發心。」

不久之後林玉娥便鎖定了目標，接下來迎接他們的便是那一場鬥智鬥勇的拍賣會。

「那時候我們開會決定了心中的底價是三百萬美元，隨後就是我、林琛、沈秋華（法號：慈知）還有陳惠鈴四個女生一起勇闖拍賣會。」

⁴ 李宗吉，人稱李爺爺。

拍賣會當日，四人身穿慈濟制服八正道來到會場，然而進場處的工作人員卻對這組「娘子軍」有些許看輕。「在拍賣門口那人問我們，『你們是誰？這裡是房產拍賣……』直到他看到我們手上20萬的支票，才知道我們並不是在開玩笑。」

進入到拍賣現場，林玉娥為眼前的熱鬧所驚歎：「裡面有樂隊，有酒水咖啡，很是熱鬧。但可以看到在場參與拍賣的幾乎都是男士，很少看到女性的身影。」但是四人並沒有被這繁華熱鬧而迷了眼，她們的心中只有一件重要的事——拍下未來的會所：「現場拍賣官問，有沒有在場的人是沒有參加過拍賣的，好像只有我們舉

了手，其他人都很有經驗了。」隨後拍賣官為了讓她們快速了解流程，以假設拍賣帝國大廈作為例子進行了一次模擬競標，設定一個起拍價格，然後現場加價，慈濟四人小組在順利『競標帝國大廈』後有了經驗，隨後就是正式的競標了。

「那時候我們就把證嚴上人的法相讓慈知拿著，我就說：『上人您要自己看哦，上人您要自己決定。』」大家都很緊張，現場就是一一直在不斷加價，從開始的五萬、十萬的加到後來越加越多，越來越快……直到395萬的時候就沒有人再敢和我們競標了……」回憶起當時的競標緊張時刻，林玉娥還是難掩內心的激動與使命必達後



歷經挑戰，美國新澤西分會於2000年購入雪松林市會所。攝影 / 黃文欽

的得意：「後來我們聽到其他競標者都在講，他們說這幾個人好像是非要標到不可，他們就不敢再加了。」

然而在成功競標到物業準備離開時，卻被一個不速之客叨擾，對方直接提出價錢購買慈濟剛拍下的建築，林玉娥直接了當的拒絕了對方：「不行，我們標到了就是我們的，才不會賣！」

後來這個提出加價買樓的中國公司又聯繫了陳佳昇，了解後發現，他們的目標不僅是這棟商用建築，還有其中過去電腦公司所留下的電腦設備，當時價值高達

約四十萬美元。「他們再次提出加價要我們讓給他，我說不行，我們是一個團體，（買樓）錢是大家的，是善心大德的錢，不是某一個人的，我們更不是用來盈利的。」陳佳昇再一次義正辭嚴地拒絕了對方，換來的不是理解而是惱羞成怒的威脅。

「那個人後來很壞的，他威脅我們說要把慈濟做的事情都登報，但我們完全沒在怕的，因此慈濟沒有做任何不好的事情！」就這樣，抵擋住了金錢的誘惑，抗住了惡語威脅，2000年新澤西分會在雪松林市（Cedar Grove）拿下了屬於自己的會所。

新澤西分會於雪松林市的會所成了慈濟人的新家。圖攝於2001年。
圖片來源 / 慈濟新澤西分會



回到三尊佛像，在他們登上貨輪表洋過海的時候，新澤西分會的永久會所還未找到。佛像抵達美國後，一切都往更好的方向在發展著。「從迷茫找不到，到遇到最好的（會所），說真的我們都相信是冥冥之中菩薩幫我們找到了這個家。」林玉娥感動地說。

不只是佛像找到了家，慈濟大愛澆灌的小菩薩也灑下了菩提種子。高守勇（法號：濟峻）與許俞瑛（法號：慈秧）1984年來美，隨後許俞瑛從事服裝生意，高守勇則進入建築公司做室內設計。1991年還居住在紐約皇后區（Queens）的高守勇在法拉盛圖書館被一本介紹慈濟的書所吸引：「書裡講的是我們台灣有一位法師的故事，原本那時的我們認為佛教都沒有在幫助別人，所以在看到慈濟的書之後，我覺得這就是我想要的那種佛教，我借回家和太太一起看，那時候我們第一次知道慈濟。」

「還是在1991年，我們在透過書認識慈濟後，中國發生華東水災，我和濟峻去超市的時候就看到慈濟人為水災募款。那時是在金門超市外，慈濟人穿著藍天白雲抱著木箱在募款。我看到就覺得很親切，於是就去投錢。」許俞瑛說。

「募捐的志工讓我填會員單，我們就填好了並開始每月捐款。期間我們因為買房子經濟上拮据，捐款斷了一陣子，後來我在自己辛苦過就想到有人比我們更苦，所以這個

錢要繼續捐下去。」後來許俞瑛還把這個心路歷程寫成了一封信，附在捐款的支票中寄給了慈濟。

「那時雖然我們加入了慈濟，但就只是捐款，真正把我們完完全全帶進慈濟的是我女兒。」許俞瑛說：「我們1991年搬到了新澤西，女兒讀書時需要參加一些志工活動，我們以前給她講過上人的故事，沒想到她真的都記得。她就說：『媽媽，妳跟我講過一個出家眾，他都有一直在幫助人，你們很喜歡他，我可不可以去參加他們的活動？』」許俞瑛說，那時她朋友的小孩已經在慈濟的人文學校學習了：「但我那時做服裝真的很累，週末就只想著和孩子一起睡和玩，還要我一大早送孩子去學中文？我不願意。直到我女兒說想要加入慈濟做志工的時候，我和我家師兄才開始走進慈濟……

我們的女兒在2000年三月正式加入慈濟，我們送她去慈少營。當時從我家出發要開四十分鐘的高速公路，於是我們放下她後也沒有回家，就在那邊等。那時我們就想，與其在這邊等、浪費時間，不如我們就加入慈濟志工行列。」

高守勇還記得他們全家參加千禧年的歲末祝福：「聽到了黃思賢師兄⁵的演講，當時他說的話讓我很震撼。他說一天到晚為了賺錢而忙碌，人生的意義就這樣子而已嗎？我們應該去回饋社會。他的話仿佛把我打醒了，於是我們就全家投入做慈濟。」

⁵ 慈濟美國分會第一任執行長，現任慈濟全球志工總督導。

❤️ 小雞滿天下

不只在新澤西舉辦茶會接引了眾多有緣人加入，新澤西更是帶著慈濟精神走出去，多地舉辦茶會種下菩提種子，足跡遍佈華府（Washington, D.C.）、匹茲堡（Pittsburgh, PA）、波士頓（Boston, MA）、克里夫蘭（Cleveland, OH）、哥倫布（Columbus, OH）、北卡洛麗（Raleigh, NC）等。「我們時常就是一台車子載著大家，一開就是十幾個小時……」林玉娥回憶。

「我們一台車可以坐九個人，每次大家就輪流開車。」就這樣新澤西分會的這一台車載著大家帶著慈濟走向更多更遠的地方。印象深刻的是有一年是哥倫布的歲末祝福，我們出發時就發現天非常黑，感覺暴風雪將近……」但即將來臨的大雪也沒有停下新澤西分會一行人的腳步。「從哥倫布離開，我們繼續向克里夫蘭前進，黑雲就好像一路追著我們，大雪落下……我們到後來路都已經看不到了。」

一同經歷這段風雪的林本元（法號：濟策）永生難忘：「每次開完茶會我們都總是連夜趕回來，因為師兄師姊們週一都還要上班，所以大家都是披星戴月，輪換著開車直到天亮。但那次的暴風雪中，我們艱難前進，開到賓州（Pennsylvania）的時候已經不行了。我當時就和慮瑢師姊說，覺得很危險。因為那時候路上大卡車超過我們的時候，路上的雪噴起來我們根本看不到路。車燈一打，眼前就是一片雪

白，而且還反光……我們只能就近嘗試找飯店現住，準備白天繼續開。」

「嘗試找飯店不成，我們就一路開，回到新澤西的時候積雪已經有車頂那麼高了，我們會所進不去就去慈秧家，她家巷子進不去，後來實在不行就又開上高速公路到李慈展師姊⁶家住了一晚。」林玉娥分享這段驚心動魄的風雪時，仿佛就發生在昨日。

不僅車上的人經歷著驚心動魄的旅程，在新澤西家中等待林本元的陶大婕（法號：慈秒）也心急如焚：「先生沒回來的時候，我就很緊張，擔心他也擔心大家。」平日裡沒用過鏟雪機的陶大婕也第一次自己動手，給林本元劃出一條歸家路：「每次都是他在用，那次我只能硬著頭皮推著鏟雪機前進，然後我還不會轉彎……好不容易鏟出一條『隧道』後才發覺積雪有多高，之後我等了三天才把他等回家。」

「我們新澤西、長島（Long Island, NY）還有波士頓這三個地方是同一年成立的，那時候我們就開玩笑說，我們是慈濟紐約的三個女兒。我們是大女兒，波士頓是二女兒，長島是三女兒。我還記得波士頓的蔡淨薇師姊（法號：慮貞）她很發心，每一次來開會都要坐很久的巴士才能到……」

當被問及為什麼新澤西分會在已經夠忙的情況下，依舊願意開車數小時去不同城市做慈濟時，林玉娥篤定地回答：「如果他們來會所比較困難，那我們就帶著證嚴上人的精神去。傳法就是把慈濟的精神理念帶到那個地方，從我們的城市走出去，到慈濟沒有到的地方，開茶會來接引更多的人。」

⁶ 李翠玲，法號：慈展。曾任新澤西分會執行長。

新澤西志工於賓州費城舉辦愛灑人間活動，當地民眾到場支持。圖為手語隊表演「千手世界」。攝影 / 陳在新



林玉娥與陳佳昇在聊慈濟的時候，眼睛裡都閃爍著孩童有的炙熱目光，說到如何開始，聊到步步壯大，那些共事過的人的名字，一個個重要的日期，每一個去過的地方，他們都如數家珍。「我已經75歲了，濟弘79歲了，有一次我和證嚴上人說自己老了，上人和我說，我在你的這個年紀的時候，還做很多的事……」

「所以當然是繼續做，我們會一直做下去……」林玉娥與陳佳昇說得是感動，是堅毅。¹⁰

新澤西分會完整家譜將於
《慈濟美國 35 週年特刊：慈濟家譜》刊出



作為慈濟在新澤西的第一顆種子，林玉娥與陳佳昇（前二）在慈濟道上走過三十年。圖攝於新澤西分會成立12週年慶。圖片來源 / 慈濟新澤西分會

慈濟美國二十五週年
【家譜】系列報導

慈濟華府分會

石頭太太首都鋪路

撰文 / 宋小可
史料收集 / 蔡蕙菁
採訪 / 范婷



2008年10月26日，華府分會舉辦新會所啟用典禮。綽號石頭太太的鄭李實先（第一排，右）作為第一顆種子，引領華府志工巡禮。攝影 / 葉秉倫

家譜



慈濟華府分會 分支聯點成立與晉升時間

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1 華府分會 | 1994年7月2日 華府聯絡處成立 |
| | 2003年2月15日 晉升為支會 |
| | 2004年1月15日 晉升為分會 |
| 2 北卡洛麗聯絡處 | 1999年 洛麗聯絡點成立 |
| | 2004年1月15日 晉升為聯絡處 |
| 3 瑞其蒙聯絡處 | 2003年2月12日 瑞其蒙聯絡點成立 |
| | 2004年1月15日 晉升為聯絡處 |
| 4 夏洛特聯絡點 | 2004年8月1日 夏洛特聯絡點成立 |
| | 2005年9月14日 晉升為聯絡處 |
| 5 蒙郡聯絡處 | 2013年8月1日 蒙郡聯絡處成立 |



華府第一顆種子鄭李實先（右二）在證嚴法師創立慈濟初期時，就已經協助精舍師父架設電話線；並捐贈機器協助精舍師父代工嬰兒尿褲，達到自給自足。攝影 / 阮義忠

「從第一次（與我）見面的時候，鄭李實先（法號：宏先）自己說好像多生以前結來的緣，好像隔世的親人。她從第一次看到師父，篤定了跟著師父行菩薩道。」證嚴法師在追憶華府第一顆種子鄭李實先如何跟著自己踏上慈濟路時說：「她跟著師父足足四十年，對師父情長緣深。」

鄭媽媽

華府志工口中的鄭媽媽鄭李實先，是一位精進的老菩薩，更是慈濟最早期的委員之一——她的委員號是六十號。早在慈濟成立的第五年，鄭李實先就和先生鄭柏（法號：慧樑）為花蓮精舍捐贈第一支電話。在1971年那個電話還不普及的年代，夫妻倆斥巨資為證嚴法師架設專線，讓法師不必每次打電話都要到花蓮市區去。

「那時候我們這一帶都沒有電話線，裝一支電話要裝電線桿、重新拉線，計算起來要七萬塊。七萬塊是他（鄭柏）一年半的薪水。我不肯讓他花這一筆錢，但是他很堅持。」證嚴法師回憶。

在1980到1985年之間，夫妻倆還捐贈出一批高週波塑膠熔接機器，讓精舍的常住師父可以製作嬰兒紙尿褲販售，進而達

到自給自足，從此師父的生活穩定下來。在1983年花蓮慈濟醫院開始籌建、證嚴法師需要頻繁到台北與相關人士會面時，他們還挪出自家在台北的公寓，作為證嚴法師在台北的落腳處。

1989年左右，鄭李實先和先生退休移民到美國，與華府的兒子鄭懷松（法號：濟懷）、兒媳俞琇珍（法號：慈嫫）同住。從那時開始，鄭李實先就發願要把慈濟帶到美國的首府。恰好兒子、兒媳是華府佛教會的核心人物，因此鄭李實先就透過華府佛教會，結識了不少虔誠的佛教徒。她藉此機會介紹慈濟，也把慈濟的文宣放在佛教會出口的地方，供人閱覽。很多華府早期的慈濟志工，都是透過這些報紙和鄭媽媽的宣傳，第一次認識慈濟。



鄭柏（左二）、鄭李實先（右一）夫婦，和長女鄭懷芬（右二）、長媳俞琇珍（左一）都是資深慈濟委員。圖片來源 / 俞琇珍



鄭李實先（左一）在華府為華東水災舉辦義賣活動，籌款賑災。圖片來源 / 花蓮本會

「那時候就是借用華府佛教會那裡很多佛教徒聚在一起的機會，鄭媽媽介紹說有一個佛教團體叫做慈濟，那我們有一位上人，她想要做一些慈善跟醫療的志業。」資深慈濟委員張琇珍（法號：慈本）說。

「有一次我在佛教會拿到一份《慈濟道侶》，感到很有興趣，就打電話給鄭媽媽，說我想參加慈濟。她說好啊，我們現在還沒有會所，就是繳善款到加州。」資深委員彭慶玲（法號：慈璫）說。

「我是因為從佛學講堂拿到一份《慈濟世界》廣播節目的錄音帶，在回家的路上沿途播放，聽到上人的聲音我就開始淚流滿面，好像聽到慈母的聲音一樣，很觸動我的心，我就說我要回到心靈的故鄉。」資深慈濟委員翁淑娟（法號：慈秒）回憶。

那時候華府還只有鄭媽媽一個人在耕耘慈濟，也還沒成立聯絡處，但是每到有人聯絡她想要了解慈濟，鄭媽媽都會很

熱心地介紹。「鄭媽媽知道我迫切地想要找慈濟，非常高興，因為她一直有一個心願，就是要把慈濟的種子播在華府這個地方。」翁淑娟說。

這樣一位一位地發展，鄭媽媽在華府的第一年就募得160多位會員。在1991年，她為中國大陸的華東水災舉辦了一場募款義賣茶會，最終籌得善款14,000多美元，並於此後在兒子家裡建立臨時聯絡處。

鄭媽媽很擅於發動每一位發善心人的特長來助力慈濟志業。例如資深委員張秀英（法號：慈鉤）在還不是慈濟志工的時候，因為和鄭家同住一條街，就經常被鄭媽媽「徵用」來做慈善。

「鄭媽媽頭腦很好，每一個人都記得很清楚。譬如她知道我星期二休息，在星期一就會跟我講，秀英明天幾點鐘妳到我家來，我有事。我說好，星期二我就過去看她要做什麼，然後開車帶她去。」張秀英回憶。

黃媽媽

「我媽從佛教學會回來，說認識一位叫『石頭』的太太，說的就是鄭李實先——鄭媽媽。因為鄭媽媽怕我媽媽不記得，就說自己是石頭，因為命很硬。」黃陳玉桂（法號：慈倫）的小女兒黃麗雲（法號：慈玳）回憶母親於慈濟最初的因緣時說。「她說叫做石頭的太太跟我介紹慈濟，過不久我們去參加茶會，鄭媽媽拿很多文宣給我媽媽看，媽媽覺得很好。」

黃陳玉桂——華府分會與鄭媽媽一樣受人尊敬的老前輩黃媽媽，是一位出生於新加坡的華僑。黃媽媽在封建家庭長大，父親是很有錢的銀行家。後來又跟著家人輾轉到台灣、中國大陸，19歲在天津成婚。

黃媽媽一家人在1981年來美國，最初全家在維吉尼亞州（Virginia）經營一家汽車旅館，很辛苦。後來因為無法盈利，黃家賣掉旅館，搬到馬里蘭州（Maryland）。但是即使退休，黃麗雲說黃媽媽也是個閒不住的人：「我媽媽後來學了英文，還考上駕駛執照、考美國公民。」還有一段時間，黃媽媽在張秀英先生的餐廳廚房幫忙：「黃媽媽手腳很快，其實他們家不愁吃穿，但她不會閒在家裡沒事做，她還是要跑出去打打工，幫幫人家。」

在1991年，黃媽媽透過華府佛學會與鄭媽媽相識，兩人雖然人生軌跡各不相同，但卻在相遇後一拍即合，準備一同做慈濟。



黃陳玉桂（中）分享與鄭李實先共事的點滴。
攝影 / 羅福知



鄭媽媽（左）和黃媽媽（右）是華府齊名的兩位資深委員，她們早年的耕耘為華府分會的發展奠定了堅實的基礎。圖片來源 / 慈濟華府

「那時候黃媽媽需要照顧生病的婆婆。鄭媽媽約黃媽媽說我們一起來做慈濟，黃媽媽說我還有這個負擔，鄭媽媽說沒關係。然後就在黃媽媽發願想跟鄭媽媽來做慈濟的時候，黃媽媽的婆婆就過世了，讓她可以全身投入慈濟。」翁淑娟說。

兩位媽媽各有專長，配合一起做慈濟、舉辦茶會，分工明確——鄭媽媽作為華府第一顆種子，一直不停地講述慈濟精神、分享證嚴法師的教導，而勤勞能幹的黃媽媽負責後廚，為來參加茶會的賓客烹飪佳餚。

「一次茶會好像六十位來賓，我媽有辦法一個人煮六十幾個人的飯。每次開茶會都是鄭媽媽在前面講，我媽在後面煮。」黃麗雲說：「鄭媽媽跟我媽說，妳哪一天也要拿起麥克風來。我媽說不行，我是拿拖把的人，怎麼能拿麥克風？但後來媽媽也慢慢會講了。」

相比鄭媽媽作為多年慈濟委員，有豐富的慈濟知識儲備，黃媽媽的發言往往是在自己生活中提煉出的智慧和慈濟精神的體現。

「黃媽媽常常說她沒有知識沒有學問，可是我覺得她是一個大智若愚的人。」華府資深委員曾寶珠說：「黃媽媽身上有上一代那種自己有眼淚往下吞的精神。我記得她以前燙傷要植皮，還有很多次身體上的折磨，這些經歷她說起來像別人的故事一樣，我們聽著心疼，可是她完全沒有讓自己倒下去。」



黃媽媽（中，手持鮮花者）是烹飪大師，可以憑一己之力為許多位賓客煮飯。攝影 / 王思達

「黃媽媽其實非常會講，因為她可以把自己的故事用真情在講，讓聽者可以感受到她講出來的話，讓人很入心。」張秀英說。

「我媽媽會講自己本來有許多怨恨都不能消除，嚥不下那口氣。但是她說聽師父講的，這不是真的生氣，要把苦消化掉。媽媽就是用上人的法，去講她的這些經歷——讓吃苦的經歷可以慢慢淡化掉，吃苦療苦。」黃麗雲說。

黃媽媽給人的溫暖也像母愛一樣，沒有多麼華麗，卻讓人念念不忘。在華府聯絡處剛剛起步的那幾年，有一位名叫阿亮的台灣留學生在聖誕夜出車禍撞到頭，手術之後昏迷不醒。他的父母、姊姊分別從台灣和別州趕來華府陪伴他。據黃麗雲回憶，這是讓黃媽媽印象深刻的一起個案。

「其他志工要上班，我媽就自己煮飯，然後坐地鐵給阿亮的爸爸媽媽送過去。他們很感動，說在美國無親無故，都是我媽媽在照顧他們。」黃麗雲回憶：「後來他們租一架飛機把兒子載回台灣。阿亮的媽媽走的時候抱著我媽媽說謝謝妳，妳是我在美國的媽媽。」

即使在年紀大了之後，黃媽媽還是華府志工心中「家」一樣的存在。「黃媽媽像是我的第二位媽媽，你可以隨時來找她，她會盡可能地傾聽每個人的傾訴。」曾寶珠說：「我有事情就來這邊跟她講，她通常不會給出任何主意，而是會說，沒關係，人在做，天在看。然後說我抱抱妳啊，妳是我的心肝寶貝。」



年邁的黃媽媽，依然不忘給志工們溫暖和支持。
攝影 / 曾寶珠



黃媽媽的家人把證嚴法師的照片貼在病重的黃媽媽床邊。攝影 / 曾寶珠

在2020年過世前的幾年裡，九十多歲高齡的黃媽媽已經失智，很多事情都不太清楚了，很多曾經熟悉的志工也不再認得出來。但是她的家人把證嚴法師的照片掛在床邊，讓黃媽媽每天晚上睡覺之前都可以看到。陪伴了慈濟近三十年，慈濟精神和對證嚴法師的追隨已經深入到黃媽媽的骨髓裡。

「媽媽在睡覺之前都會看著師父的照片，說這是師父啊，然後唸一句《靜思語》。她雖然失智卻都還記得。」黃麗雲說。

👤 付出無所求

「我是1994年5月7日真正認識慈濟，那是慈濟在華府第一場對外的大型茶會，之前都是小型的家庭茶會，我都沒有機會參加。」曾寶珠回憶與慈濟正式結緣的那一天時說：「那一場茶會讓我很震撼。一是被師姊們的旗袍吸引，再就是覺得一般佛教團體都是唸經拜佛，慈濟可以真正出來做事情、真正幫助別人，這個倒是很少見。」

其實曾寶珠早在嫁給先生時就聽說過慈濟——先生的姊姊，也就是曾寶珠的大姑洪景智，是在高雄受證的慈濟委員。1991年曾寶珠夫婦來到美國的時候，洪景智就告訴她華府有一位慈濟的聯絡人鄭媽媽。恰巧那一年大陸發生華東水災，鄭媽媽和黃媽媽舉辦義賣為災區籌款，曾寶珠當時也以客人的身分去買吃的、支持義賣。

另外在華府地區一家中文學校的太極班，曾寶珠也結識黃媽媽的女兒、華府分會的第一任負責人黃麗美。黃麗美因為知道曾寶珠是佛教徒，因此經常向她介紹慈濟，只是曾寶珠因為工作繁忙、家有幼子，一直沒有挪出空餘的時間來參加慈濟的活動——直到1994年那場令她印象深刻的茶會。

「參加那場茶會之後，我覺得好像慈濟有很多可以做的，不是說一定要做什麼大事情，只要是心有餘力，也許我也可以做些什麼啟發別人向上的事。」曾寶珠說。

在她加入慈濟不久後，華府聯絡處就在1994年7月2日正式對外開放。以前志工們一直以鄭媽媽家為臨時據點，在正式成立後，空間已經不夠。幸好台灣志工、花蓮慈院建院的建築委員之一宋篤志，把未來孩子



早期志工聚會，很多時候都是在連排別墅的地下室，席地而坐。圖片來源 / 慈濟華府分會

在華府讀書時事先準備的連排別墅地下室空出來，供志工使用。這間位於馬里蘭州波多馬克市（Potomac, MD）的地下室，也因此成為華府聯絡處的第一間正式會所。

「我們不但在這裡開茶會，還會舉辦親子班、人文課，還能在後院舉辦素食班。那間房子很小，每次來二、三十個人就覺得好熱鬧！」曾寶珠對最初那間和她差不多時間與慈濟結緣的會所記憶深刻。

在加入慈濟後，曾寶珠開始擔任總務工作——所謂總務，基本上是所有的事宜都要她過手，一時間忙碌起來。

「那時候還沒什麼人，財務、總務、物資什麼都要管，所以我（因為經常聯絡）和總會很久以前的志工很熟。」為了紀錄慈濟相關的工作，曾總務還特意用一個筆記本，將許多當時看上去瑣碎、如今卻也是珍貴史料的訊息記錄下來：「我從1994年七月開



鄭媽媽在華府第一間會所、連排別墅的地下室，講慈濟。圖片來源 / 慈濟華府分會

始寫日誌，雜七雜八什麼都有，像是幾月幾號，黃麗雲來會所做了什麼收了多少善款，慈濟的錄音帶錄了幾份，有什麼書籍有待整理等等。」

1995年，曾寶珠、黃媽媽和張秀英一同到美國總會受證慈濟委員，這中間還有個小插曲，讓曾寶珠至今仍有些許難過：「受證是我一生的痛，因為當天只有我們三個在台上沒有穿旗袍——沒有人告訴我們要準備旗袍，所以我們穿藍天白雲制服受證。」

受證的故事也還有後續。2017年十月，有一大批全美志工一同回到花蓮，曾寶珠也位列其中。當時她想要藉這個機緣，圓自己受證的夢：「我對我們美國總會執行長黃漢魁師兄說，我有一個遺憾，沒能請上人親自受證。他說好，我來安排，一定請上人

為你受證。結果10月15日，我弟弟從台北打電話來說我爸爸進了重症病房，讓我趕回去，所以我又沒能（穿著旗袍）受證。」

當年第一次參加慈濟茶會就被旗袍吸引，在受證這個最莊嚴的時刻卻沒能身穿旗袍，也沒有證嚴法師親自為她別上委員證，曾寶珠心中的遺憾可想而知，但即便如此，她依然陪伴在華府分會左右，從成立至今整整三十年。

「後來我想，有沒有（穿旗袍）受證，我還不是做了這麼多年？所以我的心就放下來，已經無所謂了。就像上人給我們說過一句話——付出無所求。做慈濟你可以有一個自己的平台去行善，讓我這麼多年一直沒有退轉。」



曾寶珠為遊民圍上暖心的環保毛毯，並介紹毛毯上的慈濟標識。攝影 / 蔡謀祐



曾寶珠雙膝跪地，與街友交談。攝影 / 陳德隆

流動的道場

「我以前一直認為佛教是在廟堂修行，但慈濟是一個活生生的團體，是做的（法門），就像當年上人強調一句話，就是做中學，學中覺。在那之後，我就想我應該要做看看。」華府分會前任負責人胡孔銓（法號：濟勁）回憶對慈濟的第一印象時說。

胡孔銓本是台灣派來美國的軍職外交人員，在1987年搬到華府。1991年，他在結束外交工作、退伍之後，自己創業電腦軟體的外包公司，曾經和IBM合作經銷軟體到台灣和香港，在事業上可以說是非常成功。可是在1993年，公司正是如日中天的時候，胡孔銓卻開始覺得人生中缺了些什麼。



華府分會前任負責人胡孔銓與災民互動。攝影 / 裘柏年

「我突然感覺人生有點迷惘，就是說除了工作以外，我還有很多事情不知道。因此我開始在佛教上花一些時間。」胡孔銓說：「我接觸過法鼓山、佛光山、萬福聖城等佛教組織。後來一位慈濟的師姊說，你對佛教這麼有興趣，你知道台灣有一個組織叫慈濟嗎？我說我從來沒聽過。那位師姊就說跟我來，我帶你去慈濟的道場。」

認識慈濟的第一天，胡孔銓就見到鄭李實先：「我對鄭媽媽的第一印象就是這位師姊好莊嚴，因為那時候她整個都是白頭髮，這個印象一直在我腦海裡。第一次見到她就好像我們很熟一樣，這是我跟鄭媽媽的緣，我覺得很感動。」

因為胡孔銓一直對佛法有興趣，因此當時華府聯絡處負責人徐用卓邀請他每個星期

天在徐家共修。在幾個月後，胡孔銓開始擔任徐用卓的行政秘書，並在1997年受證後接任聯絡處負責人：「那時候是黃思賢師兄跟我說，你應該要出來承擔。可是我說我根本對慈濟都不了解，你就叫我當負責人。這樣的話，我可能會把大家帶錯了。」胡孔銓回憶，但是最終他還是承擔起這份責任。

在徐家，胡孔銓又結識兩位慈濟志工——洪章夫（法號：濟集）和曾寶珠：「我和洪章夫、曾寶珠我們三個人常常坐在地下室開會，想說怎麼樣開始把慈濟在華府做起來。那時候什麼都沒有，志工大概一個月聚會一次，我覺得這樣不行。一個是地方太小，第二個是聚會太少。後面慢慢人多起來，地下室也無法容納。」



1996年，徐用卓（左一）帶領包括洪章夫（右一）在內的華府志工前往德州休斯頓支會，參加德州支會成立四週年、美國分會成立七週年慶，及休斯頓靜思堂啟用典禮。圖片來源 / 慈濟華府分會



華府志工租下一間中學星期六的時段，每個星期可以在那裡舉辦活動。攝影 / 蔡蕙菁

雖然能長期使用的會所無法立刻找到，華府志工還是透過曾寶珠的人脈，租下當地一間中學Julius West Middle School的食堂，在週六可以供志工們舉辦活動。由於學校週一到週五都有學生正常上課，志工們不能把東西放在那裡。

「我們東西就放在各人家裡，我家放最多，家裡的車庫就是儲藏室。我買了一部七人座的廂型車，專門放慈濟的東西——有折疊式的桌椅、開茶會需要的鍋碗瓢盆、放燈機和放燈片，全部都在車子裡面，是流動性的。」胡孔銓說。

生根發芽

「我們把學校租下來以後，因為有場地啦，就開始籌畫工作。」胡孔銓說：「我們

想的是從慈善入口，因為慈濟人做慈善，所以我們就開始想怎麼做、做什麼。」

「洪章夫師兄是一個非常有愛心的師兄，是他最初提出到街頭發放的想法，因為他自己就有做過。但是畢竟他自己的資源，只夠買幾件毛毯衣服，到華府的路上給街友。後來我們商量，到慈濟來，可以規模做大一點，幫助更多的眾生。」胡孔銓說。

後來也是因為洪章夫的想法，華府志工又開始關注老人院。在華府分會附近的各個聯絡點，基本都有訪問老人院、關懷老人的慈善活動。「洪章夫師兄有這樣的愛心，認為慈濟人應該把我們的文化和愛傳遞給別人，這是一個管道。從那個時候，從他的一念心開始，一直做了非常多年。」胡孔銓說。

1999年台灣發生921地震，震動世界各地的善心人為災區伸出援手，更何況是像大

部分慈濟志工一樣在海外的台灣人。這個時間點，對美國很多慈濟的分支聯點都是重要的轉折點，對於華府聯絡處來說也不例外。

「我們當時說要街頭募款，就有很多志工報名進來，我們分三個小組，在前三天就募集到五十萬美元。」胡孔銓回憶：「我記得師兄師姊算錢算到晚上十一、二點，很辛苦，可是也非常開心。」

志工在街頭身穿慈濟制服募款，讓很多民眾都對慈濟這個組織有了更深的印象，也讓慈濟在華府地區打下口碑。「突然間大家對慈濟就很肯定，我們去做茶會都是事半功倍，因為只要一講慈濟，大家都豎大拇指。」胡孔銓說：「921大地震的募款，給慈濟在華府的發展提供了很大的助力，讓慈濟在華府真正地落實。從那時候開始，善款和志工就一直陸續進來。」

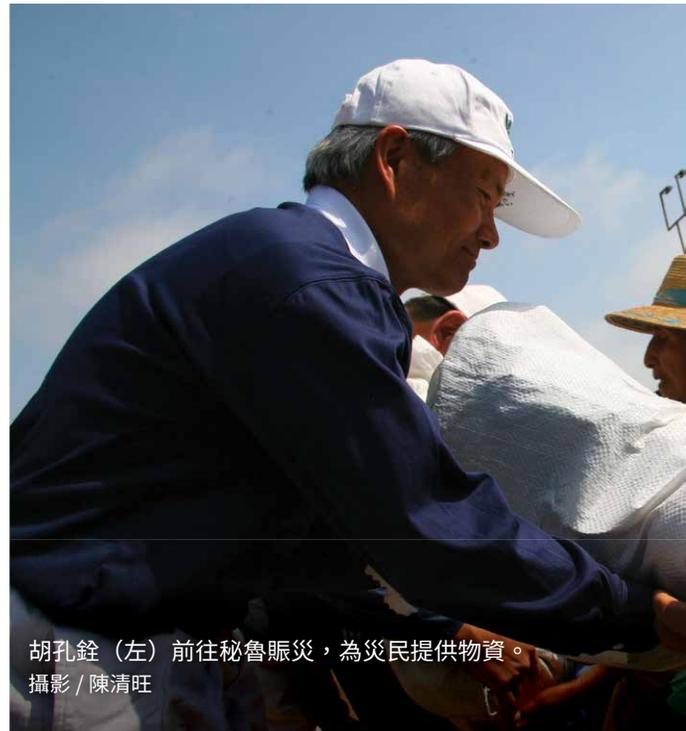
在2001年左右，胡孔銓在擔任華府的慈濟負責人三、四年之後，終於開始領悟當初他透過對佛教的探索想要尋求的答案：「我慢慢發現人生的真諦不在於錢、對名和利的追求，而是你心裡面一個實實在在的感覺。」

從那個時候開始，胡孔銓就下定決心要把事業放掉，專心地去耕耘慈濟志業。他除了做負責人的職責之外，還參加很多次總會發起的國際賑災——宏都拉斯（Honduras）、尼加拉瓜（Nicaragua）、多明尼加（Dominican Republic）、海地（Haiti）、秘魯（Peru）、智利（Chile），中美洲（Central America）的國家他幾乎跑了個

遍：「只要總會說中美洲賑災，我就非常興奮地想去。因為我想看不一樣的國家不一樣的人民，看我們慈濟能夠做什麼，親身去體驗那種無所求的付出。」

做出放棄事業這個選擇，胡孔銓並沒有思前想後。他只是算了一筆實在的帳，確認現有的資產在後半輩子夠用，孩子和家人也都有保障，之後就開始義無反顧地追求自己想要的人生——那就是在後半輩子把大部分的時間放到慈濟志業裡，並且透過跟著慈濟做慈善，來不斷地成長和學習。

「我這個人有很大的缺點，就是一個時間只能做一件事。」胡孔銓謙遜地說：「所以我的想法就是要在交給下一位負責人之前，我要把華府慈濟做好，做出一個規模，再交下去。」



胡孔銓（左）前往秘魯賑災，為災民提供物資。
攝影 / 陳清旺

👤 永久的家

正像胡孔銓承諾的那樣，華府聯絡處於2003年晉升為支會、2004年又晉升為分會，而他在2005年卸任，將分會執行長的接力棒交給俞琇珍，也就是鄭媽媽的兒媳婦。

其實早在鄭媽媽搬來華府之前，她的兒子鄭懷松和俞琇珍就已經是學佛之人，並且在華府地區耕耘佛學會。在鄭媽媽播下慈濟的種子之後，夫妻倆也都成為慈濟在華府的核心人物。例如後來的華府慈濟人文學校，最初的雛形就是鄭懷松帶的「幼幼班」。

「我們那時候想讓孩童有開始學佛的機會，就把很多志工家的小孩聚集在連排別墅的地下室裡，大概每個月一次，由

懷松給他們講佛教故事。」胡孔銓回憶：「這個幼幼班就是人文班的前身，後來慢慢變成人文學校。」

俞琇珍更是接下華府分會負責人這個艱鉅任務。對她來說，這都是婆婆鄭李實先為她帶來的福報：「我今生最有福報的兩件事，就是學佛跟做慈濟。這兩件事都要感恩媽媽，就是因為媽媽的接引，我才有這樣兩個這麼大的福報。」

在任內，俞琇珍協助婆婆完成她的兩個願望，一、把慈濟在華府的根札得更深，二、讓華府分會有一個永久的家。



俞琇珍（前排，中）歡迎貴賓參加華府分會新會所啟用典禮。攝影 / 李嫩玲

在2001年左右，華府志工已經把會所從連排別墅和只有週末可以使用的學校、搬到當地一家中國超市樓上的辦公樓裡，又在2006年左右從一間房擴充到兩間，可以容納一百多位志工。但這畢竟是租來的房間，不是長久之計。因此華府志工一直在物色適合購買的房產，看過很多地方，但都不甚理想。

終於在2008年，志工們在距離白宮（White House）僅僅半小時車程的維吉尼亞州雷斯頓市（Reston, VA）看中一間原本是作為教堂的建物。

「我們那一次蠻多人一起去看這個建物，看完之後我們到附近的公園，大家坐下來討論，最後都同意。」曾寶珠說：「以前每一次辦活動都要租學校的場地，比較麻

煩，有一個自己的家總是覺得比較有踏實感。這是俞師姊花很多很多心力去找到的一個地方。」

在華府定居的那些年，鄭媽媽雖然身體不好，也還是抱著病體經常往返花蓮；在找到會所後，她更是與俞琇珍一同肩負華府所有志工的期待，回到花蓮精舍，向證嚴法師匯報新址。

「鄭李實先說，師父，我又看了一塊土地，要拿回來給您看。」證嚴法師在志工早會上追念鄭媽媽時回憶：「她說我唯一的心願，就是要把華府的分支會建立起來，要有一個自己的家，才能了我的心願。」



2009年，華府第一顆種子鄭李實先（中）參加華府分會為慈濟43周年慶舉辦的浴佛典禮。攝影 / 鄭文彬



華府分會多年尋尋覓覓，終於找到滿意的會所。攝影 / 蔡蕙菁



經過多年的耕耘，華府的慈濟人總算有了自己的家。攝影 / 蔡蕙菁

華府分會在2008年10月26日舉辦新會所的啟用典禮。在典禮上，鄭媽媽走在隊伍的首列，帶領華府志工們走進這個永久的家，了卻自己的心願。短短兩年之後的2011年5月18日，華府第一顆種子鄭李實先去世。此時她播種下的慈濟精神早已生根發芽，也會有一代又一代的慈濟人繼續發揚光大。📖

華府分會完整家譜將於
《慈濟美國 35 週年特刊：慈濟家譜》刊出



【證嚴法師開示】

勤聞思修，薰諸法香，持戒定慧，得三法香，
入群眾中，修六度法，知識共行，立願守志。

【靜思妙蓮華 法師功德品】薰諸法香 持戒定慧（第1679集）

【經文】

持是經者，雖住於此，亦聞天上諸天之香——波利質多羅、拘鞞陀羅樹香，及曼陀羅華香、摩訶曼陀羅華香、曼殊沙華香、摩訶曼殊沙華香、栴檀、沉水、種種末香，諸雜華香。如是等天香和合所出之香，無不聞知。又聞諸天身香釋提桓因，在勝殿上，五欲娛樂嬉戲時香。

已有戒心，則定心成， 定心已成，則慧心明

分享者 / 黃芳文；編輯 / 王慮怡

《瓔珞本業經》云：「一切眾生，初入三寶海，以信為本。住在佛家，以戒為本。」所謂「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡」，透過守戒來遠離種種惡行及過失，避免因一時的無明，帶來無謂的煩惱。證嚴上人更以淺顯易懂的文字開示，「戒，就是要守規矩；生活守規矩，處事要定心。」為我們指引方向，確確實實在日常中落實持戒。

約莫三星期前，手機突然壞了，只好再訂購新的，好不容易一星期後新手機寄到了，但是出乎意外的，收到的竟然只有空盒子，而且封條已經被撕開了，顯然新手機被偷了！剛好門口的監視器壞了，還沒來得及修，所以，也無從得知是誰偷走了？

同修馬上上網查詢可能解決的方式，意外發現若是用美國運通卡（American Express credit card）付手機月費，萬一手機有問題時，可以申請補助八百美元，足以補貼換一支新手機的費用了。結果就提議先不買新手機，用公司的信用卡付費，再提報毀損並申請補助費用，乍聽之下，似乎是一個不花錢又可獲得新手機的好辦法。

「你覺得呢？」

「當然不行，這是有損自尊且欺騙的行為！」

感恩平時有佛法薰陶著我們，沒有第二個念頭，毫不考慮地馬上刪除這個選項。當我們誠實告知廠商新手機被偷時，他們也沒有任何懷疑，願意再重新寄一支有簽收掛號的手機來。這讓我們深信，守戒不貪的正念能量，是可以獲得對方的信任，突破障礙的。

《佛般泥洹經》云：「已有戒心，則定心成，定心已成，則慧心明。」當我們日常身心處在正知正見的持戒狀態，不論遇到什麼事情時，都比較能夠拿捏應對的分寸，進而圓滿解決，這不就是由戒生定，由定發慧的平時因地修為與心念而累積成就的嗎？避免種下欺騙的惡業。

持戒，心自然沒有虧欠，沒有做虧心事，也就沒有擔憂與煩惱。

多年的薰法聞思修，在利益當前，心中的防護網油然生起，能夠決斷「該與不該」，防非止惡，斷絕貪念。感恩同修的「共知、共識、共行」，守戒彼此互護道心，守護善念。

戒定慧三香，就在每個日常中的起心動念間薰習。



度過炎夏，少油少鹽輕食小點

食譜提供、攝影 / 阮珮婷、鄭文棋；編輯 / 錢美臻

素水餃

夏天胃口不好，清爽的素水餃清香不油膩，正適合全家大小一起品嚐。



◎ | 材料 |

- 現成的水餃皮兩包
- 餡料
 - 1小匙薑末
 - 1杯紅蘿蔔末
 - 1盒板豆腐
 - 2片豆包
 - 10朵香菇
 - 1/2顆高麗菜

🧴 | 調味料 |

- 餡料調味料
 - 1大匙素蠔油
 - 1大匙醬油
 - 1/2小匙糖
 - 1小撮鹽巴
- 沾醬
 - 2大匙醬油
 - 2大匙烏醋
 - 少許麻油
 - 少許辣油
 - (不吃辣者可不放)
 - 香菜切末

◎ | 調沾醬 |

將沾醬材料攪拌均勻，撒入盤中或放在旁邊供沾取即可

◎ | 調餡料 |

- 將所有材料切末
- 取一鍋子，開中火放入1大匙食用油，先炒薑末、香菇，直到飄出香氣

◎ | 包水餃 |

- 取一水餃皮，放於掌心
- 用湯匙舀已拌好的餡料至水餃皮中央
- 手指沾水，在皮的外圍畫一圈
- 將水餃對折、捏緊，可視需要作出不同造型

◎ | 煮水餃 |

- 取一湯鍋裝半滿的水，加一小匙油，用中大火煮至水開後，下水餃
- 待到水餃浮起，加入一小杯冷水，待到水餃再浮起，即可撈起盛盤

- 依序放入紅蘿蔔、豆皮、豆腐、高麗菜翻炒，直到材料有變軟、半熟
- 加入餡料調味料進行調味，拌炒均勻即可關火

◎ | 或可煎鍋貼 |

- 取一平底鍋加一大匙油，開中大火，整齊放入水餃
- 待水餃底部稍有變色，加入少許冷水，蓋鍋蓋繼續悶煮
- 約3分鐘後開鍋蓋，檢查水分是否蒸發完畢，水餃底部是否為金黃色，若仍殘留水分則繼續蓋上鍋蓋，煎至水分已蒸發且水餃底部呈金黃色，即可盛盤

煮水餃不破皮小秘訣：

- 冷水煮滾後，先用鍋鏟將水攪動，再下餃子，可避免黏鍋
- 一定要用大的鍋子、充足的水量來煮水餃，可避免水餃糊成一團
- 水餃下鍋後，須加入少量的油和鹽，不要完全蓋緊鍋蓋來煮，都可防止水餃沾黏

炎炎夏季中，最適合近年來十分流行的輕食。本期介紹兩道清爽、少鹽、少油、少糖的輕食，正適合在黏膩的夏天，簡單料理享用的餐點。

地瓜麵包

地瓜熱量比等重的白飯熱量少了三分之一，且幾乎不含脂肪、升糖指數低；富含多種維生素與膳食纖維的地瓜麵包，是具有飽足感的早餐選擇。



◎ | 材料 |

地瓜160克
砂糖1大匙
鹽巴1/4茶匙
速發酵母1茶匙
地瓜湯100毫升
高筋麵粉200克
橄欖油1大匙

◎ | 料理步驟 |

1. 將地瓜洗淨、切小塊，放入電鍋或蒸鍋中，蒸熟
2. 將蒸熟的地瓜瀝乾，放入大盆中，用叉子壓成泥
3. 分別把砂糖、鹽巴、速發酵母、地瓜湯倒入盆中，混合均勻
4. 加入高筋麵粉攪拌
5. 加入橄欖油攪拌成團。如有需要，可依麵團的乾濕度，再適量加入地瓜湯或麵粉
6. 蓋上乾布，第一次發酵60分鐘
7. 在桌上撒些麵粉，揉捏麵團排出空氣
8. 分成適當的等份大小，6份或8份均可，再將分好的麵糰滾圓
9. 將麵團放入烤盤中，需間隔適當距離，並蓋上乾布，第二次發酵30分鐘
10. 烤箱預熱到華氏350度（即攝氏180度），烤15分鐘即可

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

蔬食老師

鄭文淇和阮珮婷為慈濟芝加哥分會關懷伊利諾大學（University of Illinois）慈濟大專青年聯誼社（簡稱：慈青）的志工夫妻檔，他們多年來帶領慈青推廣素食，例如每學期舉辦一次素食義賣。



美國慈濟脈動

編輯 / 錢美臻



一百多位來自全美的慈濟志工，在 2024 年 6 月 27 日至 6 月 30 日來到慈濟美國總會園區，參加以英語課程為主的【2024 慈濟美國人文真善美研習營】，四天三夜的營隊中設有錄影、攝影、寫作、社群媒體與著作版權法規等二十多項課程與實作演練，幫助學員快速掌握媒體運用技巧。

▲ 學員們在實作演練中互相討論學習。
攝影 / 羅維特 (Victor Rocha)

▶ 學員們在營隊中實踐拍攝技巧。
攝影 / 陳柏翰



曾獲美國新聞界最高榮譽獎項「普立茲獎」(Pulitzer Prize) 突發新聞攝影獎的趙漢榮 (Ringo Chiu)，來營隊分享專業攝影的經驗。
攝影 / 陳柏翰



營隊召集人慈濟美國總會文史室主任范婷 (中)，在圓緣典禮中頒贈結緣品給學員。攝影 / 陳柏翰



6月8日端午節前夕，舊金山志工在長期關懷的灣景區獵人角「幸福社區」的週六健康蔬食活動中，邀請愛麗絲·格里菲斯公屋社區（Alice Griffith Apartments）的非裔、拉美裔、原住民與亞裔居民與青少年同聚，分享志工準備好的美味素粽，同時也邀請大家一起親手學習包粽子。攝影 / 林育貞



6月23日，亞特蘭大支會和慈少輔導團隊為慈濟少年團九位成員與他們的家長，舉辦夏日团建活動——佈置會所展示牆。在動手整理照片的過程中，更了解慈濟的服務與使命。攝影 / 張曉武



5月25日，慈濟美國教育基金會執行長李瓊薰（左），為核桃慈濟小學畢業生頒發畢業證書。攝影 / 李律慈



德州分會5月5日舉辦慈少結業典禮。攝影 / 林嵩然



◀ (P78 圖與右圖) 新澤西分會 5 月 19 日與肯登市大衛家庭小學 (Davis Family School, Camden) 合作, 舉辦大愛眼科服務活動。三十位來自新澤西州不同區域的志工, 有人甚至開兩小時的車前來付出, 當日共為 17 位學童配製近視眼鏡。攝影 / 陳在新



4 月 26 日與 4 月 27 日, 美國中南部六個州遭到一百多個龍捲風襲擊。達拉斯志工於 5 月 2 日勘災後, 於 5 月 10 日在奧克拉荷馬州硫磺市 (Sulphur, OK) 舉辦第一場發放活動。圖片來源 / 慈濟達拉斯分會



慈濟美國、美國國際佛教協會 (IBAA) 和達摩學院合作, 在 5 月 23 日於首府華盛頓紀念碑處, 舉辦 2024 年「衛塞節」(Vesak Day) 的「點亮和平」(Light Up Peace) 祈福與行禪 (古稱: 經行) 活動, 吸引來自不同佛教團體的 150 多位法師與會眾與會。攝影 / 蔡蕙菁



寰宇慈濟

編輯 / 錢美臻



 莫三比克



6月17日，慈濟把援助伊代風災（Cyclone Idai，2019）重災區梅圖希拉村（Metuchira）要完成的410戶大愛屋中、最後一批215戶，全數移交給災民。圖片來源 / 慈濟基金會



 肯亞



自2024年三月開始肯亞豪雨不斷，28萬人流離失所。慈濟與當地組織合作，自5月30日起於奈洛比（Nairobi）、寬札（Kwanza）和巴林戈（Baringo）展開發放。圖片來源 / 慈濟基金會



 日本



年初能登半島強震後，慈濟動員展開多次熱食與物資發放。第三梯次發放，從5月28日開始連續三日，在中能登町、輪島市，發放超過4,500份見舞金（即慰問金）。圖片來源 / 慈濟基金會



 印尼

萬丹省古拉登村 (Kuranten, Banten Province) 幾十年來沒有乾淨水源，村民需長途跋涉找水。慈濟與印尼軍方合作鑿水井工程，歷時一年多，終於在 5 月 2 日挖井成功，便利當地六百戶家庭。
攝影 / Clarissa Ruth Octavianadya



紐西蘭



四月受南奧克蘭 (Auckland) 的彌多摩基金會 (Middlemore Foundation) 之邀，慈濟加入「六月睡衣計畫」，為一萬五千名兒童募集冬天睡衣。慈濟捐助一千套，5月30日送到「兒童第一醫院」(Kidz First Hospital)。圖片來源 / 慈濟紐西蘭分會



土耳其



《靜思語》出版 35 週年，土耳其滿納海學校 (El Menahil) 5月14日籌畫「靜思語插畫展」，將智慧法語轉成圖畫。圖片來源 / 土耳其滿納海學校



 約旦


約旦難民營中的敘利亞 (Syria) 三歲男童亞敏 (Yamen) 因膀胱結石導致十天無法排尿。慈濟主動協助他在 5 月 3 日就醫手術，術後亞敏已能向父母撒嬌了。
圖片來源 / 慈濟基金會


 阿根廷


南半球的阿根廷正值嚴冬，許多弱勢民眾急需保暖物資。慈濟和當地組織合作舉辦冬令發放，提供每戶二十公斤的食物和毛毯。
圖片來源 / 慈濟基金會

 巴拉圭


巴西南大河州 (Rio Grande do Sul, Brazil) 五月初爆發嚴重洪災，淹沒三百多個城鎮。巴拉圭東方市 (Ciudad del Este, Paraguay) 慈濟就近支援，5 月 7 日和 5 月 16 日分兩梯次，跨國送上 17,328 公斤的食物籃給災民。
圖片來源 / 慈濟巴拉圭東方市聯絡處

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	IN	印城聯絡處 Indianapolis Service Center	2929 E. 96th St. #E Indianapolis, IN 46240	317-580-0979
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	KS	堪薩斯聯絡處 Kansas Office	9508 Shannon Way Circle Wichita, KS 67206	316-323-5798
	聖瑪斯靜思書軒 Jing Si Books & Café, San Dimas		909-447-7799 x 6569	LA	紐奧良聯絡處 New Orleans Office	52 Driftwood Blvd. Kenner, LA 70065	504-782-5168 F: 504-832-2022
	聖迪瑪斯慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, San Dimas		909-447-7799 x 6551 F: 909-447-7944	MD	蒙郡聯絡處 Montgomery County Service Center		703-707-8606 F: 301-339-8872
	佛教慈濟美國醫療基金會 Buddhist Tzu Chi Medical Foundation	1008 S. Garfield Ave. Alhambra, CA 91801	626-427-9598 F: 626-788-2321	MA	波士頓聯絡處 Boston Service Center	15 Summer St. Newton, MA 02464	617-762-0569 617-431-4844 F: 617-431-4844
	慈濟阿罕布拉醫療中心 Tzu Chi Health Center - Alhambra		626-281-3383 F: 855-710-5853	MI	蘭辛聯絡處 Lansing Office	3511 West Hiawatha Dr., Okemos, MI 48864	517-505-3388
	慈濟南愛滿地醫療中心 Tzu Chi Health Center - South El Monte	10414 Vacco St. South El Monte, CA 91733	626-281-3383 F: 855-710-5853		底特律聯絡處 Detroit Service Center	2207 Dryden Rd. Troy, MI 48085	586-795-3491 F: 586-795-3491
	佛教慈濟美國教育志業基金會 Buddhist Tzu Chi Education Foundation	1920 S. Brea Canyon Cutoff Rd. Walnut, CA 91789	909-895-2125 F: 909-345-7025	MN	明尼蘇達聯絡處 Minneapolis Office	1485 Arden View Dr. Arden Hills, MN 55112	617-939-6965
	核桃大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Walnut		909-895-2126 F: 909-927-8336	MO	聖路易聯絡處 St. Louis Service Center	8515 Olive Blvd. St. Louis, MO 63132	314-994-1999 F: 314-994-1999
	核桃慈濟小學 Tzu Chi Elementary, Walnut		909-895-2125 x 3200 F: 909-345-7025	NV	雷諾聯絡處 Reno Office	903 West Moana Lane Reno, NV 89509	775-827-6333 F: 775-770-1148
	核桃慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Walnut		909-895-2280		拉斯維加斯聯絡處/慈濟人文學校 Las Vegas Service Center/Academy	2590 Lindell Rd. Las Vegas, NV 89146	702-880-5552 F: 702-880-5552
	蒙洛維大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Monrovia	206 E. Palm Ave. Monrovia, CA 91016	626-305-1188 F: 626-599-8098	NJ	新澤西分會/靜思書軒 Mid-Atlantic Region/Jing Si Books & Café	150 Commerce Rd. Cedar Grove, NJ 07009	973-857-8666 F: 973-857-9555
	洛杉磯慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Monrovia	220 E. Palm Ave. Monrovia, CA 91016	626-775-3675 F: 626-359-8199		新澤西北新州慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Northern New Jersey		
	西洛杉磯聯絡處 West Los Angeles Service Center	11701 Wilshire Blvd. #15A Los Angeles, CA 90025	310-473-5188 F: 310-477-9518	新澤西中州慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Central New Jersey	50 Woodrow Wilson Dr., Edison, NJ 08820	973-857-8666	
	托倫斯聯絡處 Torrance Service Center	1355 Broad Ave. Wilmington, CA 90744	310-684-4465 F: 310-684-4460	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
慈濟威明頓醫療中心 Tzu Chi Health Center - Wilmington		626-281-3383 F: 855-710-5853	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	OH	布魯克林聯絡處 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	
嘉瑞都聯絡處 Cerritos Service Center	14618&14620 Carmentia Rd. Norwalk, CA 90650	562-926-6609 F: 562-926-1603	OR	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		東長島聯絡處 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	夏洛特聯絡處 Charlotte Office	4527 Dwight Evans Rd. Charlotte, NC 28217	704-281-8060 F: 704-943-1031		
N. CA	北加州分會 Northwest Region	2355 Oakland Rd. San Jose, CA 95131	408-457-6969 F: 408-943-8420	OH	辛辛那提聯絡處 Cincinnati Office	11228 Brookbridge Dr. Cincinnati, OH 45249	513-469-2161 F: 513-469-2161
	三谷慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Tri-Valley		925-785-7413		哥倫布市聯絡處 Columbus Service Center	2200 Henderson Rd. Columbus, OH 43220	614-457-9215 F: 614-457-9217
	聖荷西靜思書軒 Jing Si Books & Café, San Jose		408-457-6981	德頓聯絡處 Dayton Service Center	1459 E Dorothy Lane Dayton, OH 45429	937-701-7111	
	舊金山支會 San Francisco Branch	2901 Irving St. San Francisco, CA 94122	415-682-0566 F: 415-682-0567	克里夫蘭聯絡處 Cleveland Service Center	1076 Ford Rd. Highland Heights, OH 44143	440-646-9292 F: 440-646-9292	
	聖馬刁慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, San Mateo	2675 Ralston Ave., Belmont, CA 94002	650-888-1582	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
	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
	士德頓聯絡處 Stockton Office	1212 W Robinhood Rd. #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	
	聖塔羅莎聯絡處 Santa Rosa Office	2435 Professional Drive, Suite D Santa Rosa, CA 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	
	尤開雅聯絡處 Ukiah Office	527 S State St. #B Ukiah, CA 95482	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	聖安東尼聯絡處 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		
溪口市重建服務中心 Chico Recovery Center	1001 Willow St, Suite C Chico, CA 95926	530-801-6335	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	
FL	奧蘭多聯絡處 Orlando Service Center	5062 W. Colonial Dr. Unit 140, Orlando FL 32808	407-292-1146 F: 407-479-3662	瑞其蒙聯絡處 Richmond Service Center	1318 Tomahawk Creek Rd. Midlothian, VA 23114	804-306-6037 F: 804-378-3520	
	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	425-643-9104
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	密爾瓦基聯絡處 Milwaukee Office	5356 W. Silverleaf Ln, Brown Deer, WI 53223	414-357-8427
	夏威夷分會/慈濟人文學校 Pacific Islands Region/Academy	1238 Wilhelmina Rise Honolulu, HI 96816	808-737-8885	MD	麥迪遜聯絡處 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	慈濟美國網站 全美聯絡點 慈濟美國醫療基金會 靜思書軒 tzuichi.us/zh (中文) tzuichi.us/zh/offices (中文) tzuichimedical.us jingsi.shop tzuichi.us (English) tzuichi.us/offices (English) tzuchieducation.us tzuichi.us/academy			
	芝加哥中國城 Chicago Chinatown Service Center	215 W 23rd St., Chicago, IL 60616					



《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環。

立即進入《美國慈濟世界》雙月刊官網：
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



慈濟紐約分會定期的食物發放，除了服務弱勢族群，也成為接引更多人間菩薩的途徑。攝影 / 邱品豪