

巴西洪澇——跨越南美的萬里之愛

洛縣世紀山火——慈濟緊急動員

年度回顧：2024 慈濟美國大藏經

【素行動】心之味，追尋心底最純粹的味道



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) ，與您網路相會！

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

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。



tzuchi.us/zh/podcast

收聽平台



目錄

【證嚴法師開示】

- 2 虔誠祈禱，感召吉祥
撰文 / 釋證嚴

【編輯的話】

- 4 紅色旗幟警戒
撰文 / 王偉齡

【年度回顧】

- 6 2024 慈濟美國大藏經
編輯 / 慈濟美國總會文史室

【美國慈濟脈動】

- 8 洛縣世紀山火 慈濟緊急動員
編輯 / 黎艷娟

【封面故事】海內外賑災



攝影 / 海克特

10 巴西洪澇—— 跨越南美的萬里之愛

採訪 / 林綺芬、海克特 (Hector Muniente)、龍翔宇 (Borja Campillo)
撰文 / 林綺芬、陳辰、吳秀玲、寧蓉
編輯 / 陳辰、王偉齡

26 海倫颶風——永誌不忘的陌生人

採訪 / 海克特、龍翔宇、門海梅 (Jaime Puerta)
撰文 / 劉嘉麗

34 彌爾頓颶風——貧老災民轉悲為喜

採訪 / 楊甦蘇、蔡長治、趙甫錡、蘇素珍
編輯、撰文 / 李成林、錢美臻、劉嘉麗

44 回顧慈濟美國賑災史上的一月—— 災變中的行動、逆境下的祝福

採訪 / 范婷、王偉齡；撰文 / 何獻瑞、王偉齡
編輯 / 王偉齡

【生活補給站】防患未然

- 62 災前準備、災時應對
撰文 / 黎艷娟

【特別報導】

- 68 慈濟美國 35 周年 來自白宮的肯定
撰文 / 錢美臻

【焦點動態】

- 70 慈濟美國 35 精進營——溯源、展願
撰文 / 錢美臻

【薰法中覺醒】

- 76 放掉名相的「施」與「受」
分享者 / 林毓雅

【素行動】

- 78 "Sabores del Corazon"
心之味，追尋心底最純粹的味道
撰文 / 宋小可

【幸福廚房】

- 86 共享節慶團圓宴
食譜提供 / 彭宜珍；攝影 / 邱顯全；編輯 / 錢美臻

88 【美國慈濟脈動】

編輯 / 黎艷娟

90 【寰宇慈濟特輯】

編輯 / 錢美臻

92 【全美慈濟分支聯點】

■ 封面 / 2024 年四月巴西南大河州 (Rio Grande do Sul, Brazil) 遭遇百年難遇的洪災。慈濟排除萬難，結合包括巴西本地、阿根廷、美國、厄瓜多、西班牙志工，於十一月舉行三場發放。一位本土志工激動地抱住慈濟志工劉如珠，哽咽著說：「慈濟真的回來了！」攝影 / 林綺芬

■ 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、宋小可、陳辰

■ 撰文組：錢美臻、李成林、宋小可、劉嘉麗、陳辰、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



虔誠祈禱，感召吉祥

證嚴法師開示

今年伊始，美國加州發生大火，我一直關注著這次山火災情，非常真誠地思考著如何援助？以前總聽說美國很富有，無須多加援助；但我曾說過「美國不覺醒，天下不太平」，這波災情也是天下之事。儘管美國很大，同樣經不起這場大災難，所以，現在必須藉重群聚的力量付出，每個人都盡一分心力，才能借力使力，轉危為安。

山火燎原處，本是美麗的風景地，但若無福，亦無法久居；眾生共苦業，災難則聚集一處。從畫面上看到災區紅紅的火光滿天，教人緊張，大火加上大風，形成火團燒斷了樹木，強風再吹，將火延燒至鄰近社區，若無法控制得當，大火再蔓延，後果不堪設想。

慈濟人是人間菩薩，菩薩是千處有難千處現，而非千處祈求千處現；不要等人來求救，我們要及時去救度苦難。自造福自得福，有做才有得，若不付出怎能有得？就事相來說是造福得福，真是行菩薩道者並不著相，只要眾生有難，必定及時現身！

回想慈濟首次的大型急難救災，就是1969年發生在臺灣台東縣卑南鄉大南村的大火，因艾爾西颱風在中秋夜來襲，加上焚風助虐，村內起火後，引起很大的災難。一

夜之間，160間房屋被焚毀，42人喪生，55人輕重傷，785人無家可歸。因寒冬將至，慈濟決定用二萬元採購臺灣當時品質最好的台麗毛毯，發放給災民；而且不是一戶一件，是依家中人口數，二人一件，這是抱持著愛與尊重的心，給人最好的，讓受者心有所感。

面對美國這起災難，救援的腳步必須迅即，我們也要用很單純的心，會合人力物力，凝聚心力去投入。對於救災的人，我們提供休憩之處，供應溫熱的素齋，讓救災人員感受到人間的溫馨，心無旁騖，並抱著虔誠的心去救災。我們出力支援救災人員，他們也會出力去救災，這是借力使力，也是最好的教育。


這波是大災難，野火延燒範圍很大，現在面對這波美國山火，重要的是靜下心來，人人虔誠祈禱；若蘊釀複雜的成見，這遠比火災造成的災禍更嚴重。希望慈濟人都要相信，內心就是道場。祈禱，是指自我反省；而非誰與我有怨，就說那人將如何受災，這種詛咒，其實如逆風揚塵，塵埃不止，迎面吹來的風，必然將塵埃反撲自身。所以過去人與人之間有摩擦，都要全部除盡，切莫一直想著都是別人不對，總在人我是非中糾



洛縣山火四起，慈濟愛滿地（El Monte, CA）志工帶著大批護目鏡馳援當地消防局。攝影 / 駱淑麗

纏。此時，深自懺悔、人人反省，才能消弭天災。

「菩薩所緣，緣苦眾生」，沒有苦難眾生，無法會合菩薩共同付出。個人事小，天下事大，若能擴大心量，撥開雜念，以清淨心相會合，發揮菩薩情誼，就能付出得法喜。期待慈濟人真誠地將菩薩情付出給眾

生，當我們能以愛以善鋪好這條道路，我們的心能相結合，心念皆是善，必能感召諸事吉祥。此時，我們還是要呼籲全球虔誠祈禱、全球虔誠發願，戒慎虔誠、齋戒茹素，為美國祈求平安、為天下祈求平安！

釋證嚴

紅色旗幟警戒

撰文 / 王偉齡

就 在本期雙月刊即將送印前一個星期，極度乾燥的聖塔安納焚風（Santa Ana Winds）在南加州洛杉磯縣（Los Angeles, CA）多處燎起大規模山火，焚燒之快，把數以萬計的建物吞滅，很不幸的，其中也包括我們親友的家、慈濟法親的家、和更多更多……

就在執筆的此時此刻，洛縣主要火場都還失控著，南加州卻又迎來另一波焚風，手機裡再次響起氣候紅色旗幟警戒（Red Flag）……南加州不是沒有山火過，也曾有一場野火就在家附近不到一千英呎的山凹處燒得驚心動魄。但這次卻更加深刻，因為規模之大、影響之廣，不是只威脅到幾戶人家的身家性命財產安全。

雖然本期雜誌的內容都已經完成了，但牙一咬，必須做出調整！希望讓大家看到，證嚴法師給志工們的叮嚀、也讓受到山火影響的居民能定下心來，知道慈濟美國已經動員！不只是短期的急難救助，連同中長期的陪伴，也將全盤規畫。

災難如此靠近，鼻息間都聞得到可怕災難的氣息，讓人心碎。但就算天災是發生在看不到的地方，再遠，慈濟志工也都聽得見、看得見。

很感恩慈濟美國賑災團從巴西（Brazil）洪澇、海倫颶風（Hurricane Helene）、彌爾頓颶風（Hurricane Milton）災區傳回的第一手訊息。災區的人們很苦，但在苦與盼望中，觸碰到希望的溫暖。

「我們是上人的粉絲，上人教我們要相信愛。」其中一位披上慈濟背心、一起協助鄉親領取物資的巴西災民說。形同槁木的災區被一開始僅有的幾位慈濟志工堅定不移的慈悲花火給挑動了，激發起災民的力量，共同完成看似不可能的大規模賑災任務。

災難已經發生，是無法改變的事實，但之後要怎麼面對？命運可以怎麼轉變？是所有人畢生的課題。本期也涵蓋了災前準備、災時應變的實用資訊，讓讀者能防患於未然。

本期雙月刊除了文字敘述深刻，還加上了數字佐證。2024年慈濟美國大藏經，用簡單的數字清楚總結慈濟美國過去一年在海內外的足跡，而這些數字值得所有人驕傲，這是慈濟美國的成績單，也是社區點滴之愛的成績單！在未來每期的雙月刊中，也都將總結最新的慈濟美國四大志業行動，透過統計數字，讓大家更直接、重點地了解慈濟美國的真情脈動。📖

用愛膚慰 馳援洛杉磯縣 世紀山火



等額捐款 愛加倍
二百萬美元！

洛杉磯縣毀滅性的山火，世紀的大災難。
慈濟美國總會啟動賑災機制，提供災民即時的關懷與支持。

巨大災難後的復原之路艱難且曲折。請與我們攜手援助受山火重創的家庭！
您的愛心捐款，是災民們在失去一切後，重建家園的依靠，
讓災民們知道自己並不孤單。

讓我們一同用愛陪伴膚慰災民，度過最挑戰的時刻！

f @TzuChiUSA

立刻護持

donate.tzuchi.us/zh/cause/lawfire



支票捐款，抬頭註明“*Tzu Chi*”，並郵寄
至您所在的慈濟會所地址：

Buddhist Tzu Chi Foundation
National Headquarters Region Office
1100 S Valley Center Ave
San Dimas, CA 91773



年度回顧： 2024慈濟美國大藏經

編輯 / 慈濟美國總會

慈善志業

- 蔬果食物發放與熱食專案：全美幫助超過8萬戶家庭
- 慈濟獎學金：共發放139,500美元獎學金，由全美93名低收入家庭學生獲得

急難救助

國際賑災——

- 墨西哥 (Mexico) 歐蒂斯颶 (Hurricane Otis)：於阿普爾科市 (Acapulco, Mexico) 發放267萬美元，協助3,814個家庭
- 巴西南大河州 (State of Rio Grande do Sul, Brazil) 洪災：發放126萬美元，協助2,034個家庭

國內賑災——

- 野火、洪災：於德州 (Texas)、加州 (California) 提供超過50萬美元的援助
- 龍捲風：於伊利諾州 (Illinois)、奧克拉荷馬州 (Oklahoma) 發放236,600美元，協助708人
- 海倫颶風和彌爾頓颶風：於北卡州 (N. Carolina) 和佛州 (Florida) 重災區發放322,400美元，協助1,452人

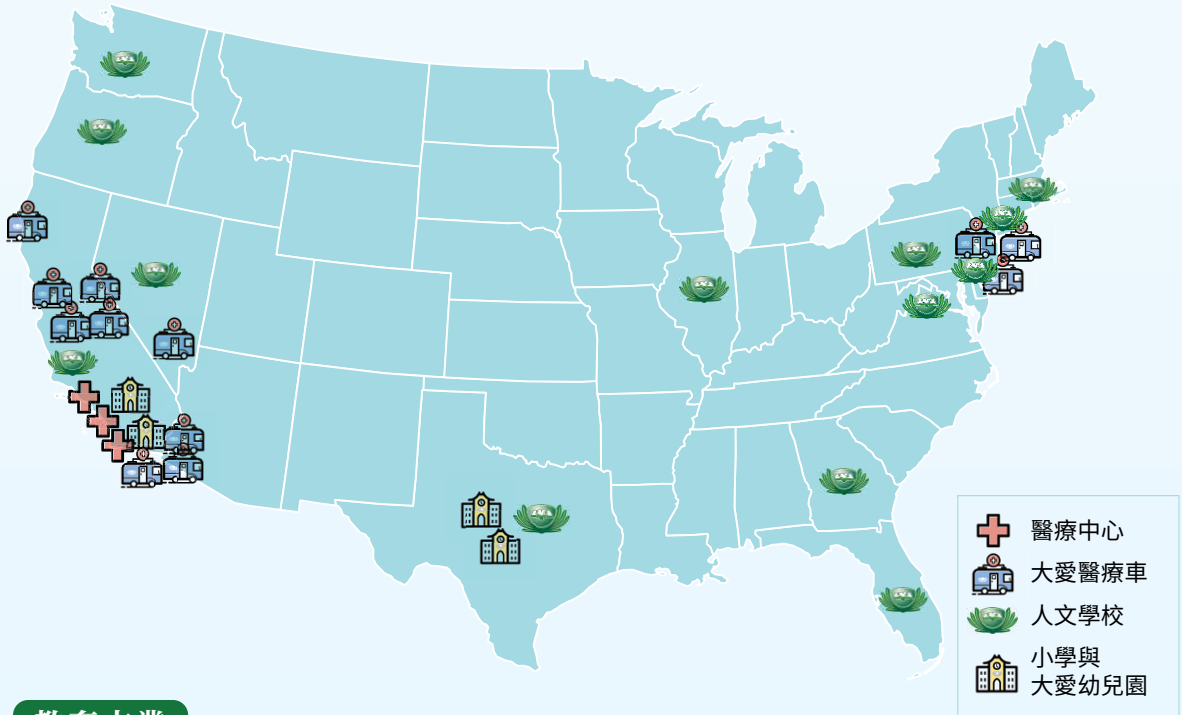
擴大慈悲影響力

- 於全美急難救助志工組織 (NOAD) 和聯邦緊急事務管理署 (FEMA) 的活動中介紹賑災中實用的淨斯福慧家具，和可在一分鐘內搭建完成的福慧隔屏
- 慈濟代表團主持並參加紐約氣候週活動 (NY Climate Week)，分享慈濟應對氣候變遷的整體方法並如何幫助災民
- 慈濟代表團參加紐約舉行的第68屆「聯合國婦女地位委員會大會」 (The Commission on the Status of Women)，討論如何發揮婦女的社區影響力



醫療志業

- 「聯邦標準的醫療中心」：南加州三所醫療中心全年服務超過1,000名病患
- 人醫會義診活動：全美共舉辦94場義診，服務患者3,201人次
- 大愛醫療巡迴車：全美12台醫療車舉辦269場義診活動，服務11,950名患者



教育志業

- 慈濟人文學校：13個州29所人文學校，全年共有3,915名學生入學，學習華文與中華傳統文化的同時，接受品格教育
- 慈濟小學和大愛幼兒園：加州核桃市 (Walnut, CA) 的美國慈濟小學與位於南加州 (S. California)、德州共四所的大愛幼兒園，有314名學生就讀。學生在此追求知識，也養成良好的品格與獨立人格
- 評鑑肯定：全美四所大愛幼兒園和慈濟小學，都被「全美雙語教育認證機構」認證，並獲得教育評鑑機構Niche的整體A+等級評分，其中包括學術的A+評分和教師的A+評分

人文志業

- 雜誌出刊：傳播慈濟核心價值、推廣美善人文、記錄大愛足跡
中文雙月刊六期
英文季刊四期
西文季刊四期
- 《慈濟美國35周年：家譜》：深度採訪四百多名慈濟美國資深志工、紀錄約六百小時的口述歷史材料，製作共計22本、超過180萬字的《慈濟美國35周年：家譜》系列叢書，完整記錄慈濟美國的起源 [簡](#)

美國慈濟脈動

洛縣世紀山火，慈濟緊急動員

編輯 / 黎艷娟

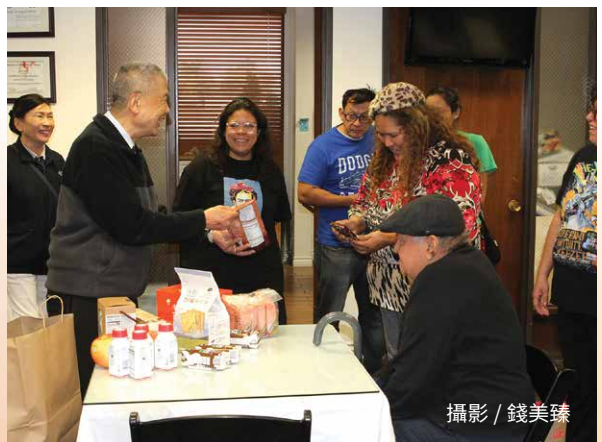
2025年1月7日聖塔安娜焚風（Santa Ana Winds）引發多處大型山火，慈濟美國總會和愛滿（El Monte, CA）聯絡處志工在1月8日上午緊急設立了「法親關懷中心」，並在愛滿地會所架設「淨斯福慧家具」，成立臨時避難中心；1月8日，志工前往多個安置撤離居民的收容所訪視，協助發放，並為災區附近斷電的家庭送水供餐；1月9日，志工在波莫納會展中心（Pomona Fairplex）新設的收容所，送去120條環保毛毯、兩千只N95口罩，協助政府救災。全美多地啟動募款，將共同馳援南加州山火賑災與中長期陪伴。



攝影 / 葉桂芬



攝影 / 錢美臻



攝影 / 錢美臻



攝影 / 林孟潔



攝影 / 駱淑麗



圖片來源 / 慈濟美國總會



攝影 / 錢美臻



攝影 / 駱淑麗



攝影 / 駱淑麗



圖片來源 / 慈濟北加州分會



攝影 / 張傳鑫



巴西洪災： 跨越南美的萬里之愛

採訪 / 林綺芬、海克特 (Hector Muniente)、龍翔宇 (Borja Campillo)

撰文 / 林綺芬、陳辰、吳秀玲、寧蓉

編輯 / 陳辰、王偉齡

慈濟排除萬難，於2024年十一月舉行三場發放。11月24日聖萊奧波多清晨七點，作為發放場地的學校外便排起了長龍，居民耐心等待。攝影 / 海克特

這 是一場跨越萬里的跋涉。

從洛杉磯 (Los Angeles, CA) 飛往巴西聖保羅 (São Paulo, Brazil)，再轉機至南大河州的愉港 (Porto Alegre, Rio Grande do Sul)，橫跨六千多英哩 (約一萬公里)。飛機滑過夜空，穿越赤道，十幾個小時後，降落在巴西這片南半球的土地上。

來自美國西岸的葛濟覺、朱台柏、唐朝、陳淑燕、郭美娟、陳文芳、林綺芬七位慈濟志工自洛杉磯出發，海克特與龍翔宇則從紐約 (New York) 啟程。洪良岱、高忠成夫婦與



2024年四月巴西南大河州遭遇百年難遇的洪災。攝影 / 劉如珠

王嫻文三人從阿根廷（Argentina）動身，珍妮弗·瑞茲（Jenyffer Ruiz）、波里斯·加西亞（Boris Garcia）及波里斯的兒子埃利安（Elían）來自厄瓜多（Ecuador），而高薇琍則從西班牙（Spain）趕來。

連同巴西本地志工，共五國的志工於11月15日至20日陸續抵達愉港，為遭遇百年洪災的受創土地帶來希望的微光。



百年洪水帶走一切

「我的家是高高架起來的，以前的小淹水從未造成太大影響，但這次……」一位災民的聲音顫抖：「我親眼看著水淹到窗戶，家具全毀，42年來經營美甲事業換來的家當，全都沒了……」她停頓片刻，抹了抹眼角，繼續說：「最讓我難受的是，水災後母親記憶退化，生活無法自理。我得買藥、備尿布，還要面對家園重建的壓力，真的快喘不過氣來……」

一場百年洪水於四月席捲巴西南部的南大河州，隨後便是豪雨不斷，造成河川氾濫、土石崩落、水壩潰堤。根據巴西地質局報告顯示，這場水災是該國自1941年以來最嚴重的洪患，部分城市蓄積的水位

更達150年來最新高！當地城市浸沒整整一個月，田野消失，58萬人流離失所。而洪水奪走的，不僅是房屋和土地，還有172條曾經鮮活的生命……

阿德羅伊多·貢薩爾維斯 (Adroildo Gonçalves) 用手機記錄下洪水襲來時的恐怖與大水退去後的無助，在他的鏡頭裡，災難來臨時，他眼睜睜地看到洪水快速地吞沒村莊：「那邊的防洪堤本應是社區的屏障，但之後堤壩崩塌了，社區的房子就都被淹沒了，當我們看到水從（堤壩）這裡溢出來的時候，大家就開始往高處跑。後來情況越來越糟了，房子不斷被淹沒，太慘了！我們必須要趕快撤離這裡，因為洪水來得太快了，水位快速上升。」



維琴蒂娜社區 (Vicentina) 大多數居民以資源回收維生。豪雨釀災，水位超過四呎，許多房屋遭受滅頂之災。
攝影 / 劉如珠

災民羅傑里奧（Rogerio）原本做修理馬達的生意，但平靜的生活一夕之間被洪水衝垮，如今他家中只剩一台電視因掛在高牆上沒有泡水，其他所有物品包括瓦斯爐、冰箱、衣櫥、櫃子等等全部都毀了，他只能含淚丟棄。

洪水退後，街道覆滿泥濘，房屋坍塌，災民們擠在簡陋的木屋裡，七個多月過去，生活依舊艱難。政府曾提供一次性約九百美元的補助，但僅能搭建簡易住所，卻無法真正安身立命。聖萊奧波多區（Sao Leopoldo）不少災民因居住地屬「佔地為王」，而未列入政府補助範圍，生活更加窘迫。

慈濟巴西和巴拉圭（Paraguay）志工在災情初期便開始關注這片土地。

🌊 千里的奔赴

災難發生後，位於聖保羅的慈濟巴西聯絡處第一時間便將災情回報花蓮本會。然而擺在慈濟志工面前的困難是，災區離巴西的兩個慈濟據點都很遙遠，至少一千多公里起跳，即便是最靠近的鄰國巴拉圭東方市（Ciudad del Este）慈濟據點，也有八百多公里遠；再加上此次洪災受災的家庭眾多，想要大規模賑災，南美洲志工加總起來的人力不足、資源有限，甚至連語言溝通也可能會是問題（編註：巴西是南美洲唯一的葡萄牙語國家，其他南美洲國家說的是西班牙語）。

但志工不捨災民苦，把握因緣付出，在證嚴法師的殷殷關懷下，快速動員起來，五月時，巴拉圭志工先展開跨國支援，送出17,328公斤的食糧，援助巴西福斯市（Foz Do Iguaçu）水患受災家庭。



巴拉圭志工得知有援助管道幫助災民，於5月7日緊急採買五百份食物籃，並送交到救災物資集結處，透過巴西福斯市軍方消防隊轉運送到災區。
攝影 / 孫雷鳴

6月11日，慈濟巴西志工陳守永、林合省，飛抵有二十萬災民的卡諾亞斯（Canoas）災區。第一次勘災，志工來到了距離卡諾亞斯18公里的聖萊奧波多市，拜會當地的神父伊齊基爾（Padre Ezequiel）。伊齊基爾神父表示，災民雖然已陸續回家，他們用一至兩個月時間將泡水物品清理完，但當收到的糧食、衣物等援助散去後，大多災民開始面臨真正的生計問題及挑戰。

8月1日至5日，巴西志工啟動第二梯次勘災，志工洪良岱和她的同修高忠成醫師從阿根廷前去支援，加上勘災團領隊林合省、陳守永、劉如珠，一行人在抵達聖萊奧波多後，隔日一早便去拜會伊齊基爾神父。



一聲獅子吼

「其實，這一次的二勘，我們是非常的波折……」負責該次勘災文字影像紀錄的志工劉如珠直言。再次見到伊齊基爾神父，是在教堂二樓的小禮拜堂，這次洪良岱請出證嚴法師法照，現場簡短地向神父介紹了證嚴法師、慈濟緣起及竹筒聚集善的精神。透過翻譯，她特別告訴伊齊基爾神父，迄今為止，慈濟不分宗教、不分種族，已援助了全球136個國家；她同時努力地想讓神父瞭解，慈濟將秉持「直接、重點、務實和尊重」的賑災原則，會親手遍布施地幫助災民，希望教神父可以依照此模式，協助造冊。

「教堂平時並未招募志工，只有週末活動時，有些民衆會來幫忙。」對於洪良岱的請求，伊齊基爾神父不敢答應並憂心地說：「擔心人力不足，無法執行造冊。」不願放棄的洪良岱，繼續努力說慈濟。交談中，她意外得知伊齊基爾神父會西班牙文，於是立即改用自己擅長的西文，直接溝通，以增加神父信心。

當時的情景，劉如珠印象極深：「伊齊基爾神父他聽完之後，沒有講好，也沒有講不好。就在這一陣尷尬的沉默中，良岱師姊突然間站起來，一聲獅子吼！接下去用她駱駝一般的耐力，又再開始耐心地跟神父講：『我是代表我們的上人！上人見到苦難，一定要幫助，所以我們一定會幫助您。』神父說他從來沒有遇到過，有一個慈善團體，那麼遠地跑來，『是這



第二次勘災已是災後數把個月，但災區沒有重建的跡象，淒風苦雨中更顯無助。攝影 / 劉如珠

樣堅定地、還有鏗而不捨地告訴我，要幫忙我。』」

聽完洪良岱說慈濟，伊齊基爾神父雖然當下沒有明確地答應慈濟協助造冊的請求，但他表示願意當日下午帶著慈濟志工參訪社區互助服務處，與服務處正、副代表阿德羅伊多和威爾遜（Wilson andrei santos da silva）認識和溝通。「到了下午，我們順利見到了兩位社區代表。」當洪良岱向他們分享證嚴法師與慈濟的精神時，令人驚喜的是，伊齊基爾神父竟然開始主動分享他上午聽見的「竹筒歲月」故事，從1966年三十個家庭主婦的故事開始，到證嚴法師交代的竹筒每天都要投，要募每個人每天的一個善念。「他講得有夠清楚，當下讓我們都非常的感動。」洪良岱說。



現場的社區代表在聽到神父和慈濟人的講述後都紛紛表示願意協助，幫忙慈濟找社區志工來幫忙。同時，伊齊基爾神父也在洪良岱的鼓勵和介紹下最終認同了證嚴法師的精神理念並且答應協助造冊。

證嚴法師在8月5日聽取從巴西傳來的第二次勘災簡報後，在當日開示中說：「看來，還是災情很明顯。現在去，開始做，應該還可以幫助到。」



菩薩湧出

造冊過程並不容易。巴西政府要求提供「稅卡」等隱私資料，讓部分災民感到擔憂。社區代表陪同志工逐戶走訪，耐心傾聽並了解每戶需求。洪良岱真誠地對居民說：「我們是來陪伴大家渡過困難的。」她的話深深打動災民，許多人因此加入志工行列，成為慈濟團隊的一部分。

在第三梯勘災期間，團隊前往另一個災區南埃爾多拉多（Eldorado Do Sul），透過台商母親「沈媽媽」的引介，與當地互助會負責人西蒙娜·博恩伯格（Simone Boneberg）合作。洪良岱告訴她：「上人聽見災民的哭聲，我們是上人的手和腳，來幫助大家。」西蒙娜深受感動，抱著證嚴法師法相淚流滿面，承諾協助造冊六百戶，並邀請四十位災民加入志工行列，推動賑災行動。

歷經七個多月，慈濟完成了兩千份造冊名單。然而，由於巴西志工人力有限，接下來的發放工作更具挑戰。證嚴法師一句：「如果你可以去就太好了。」促使美國志工葛濟覺迅速組隊前往，並聯合阿根廷、西班牙和厄瓜多的志工，形成跨國團隊，成為巴西志工的堅實後盾。

當跨國的慈濟賑災團隊在抵達聖萊奧波多後，百忙中也挪出時間前往了解災區情況，由聖萊奧波多社區互助服務處代表阿德羅伊多領路——災後他每天都開著皮筏艇泡在水裡，去幫助受災的家家戶戶。



11月20日下午，志工前往本土志工阿德羅伊多家。葛濟覺一進門就發現簡陋的小屋中，小桌子上堆滿整理中的發放通知單。
攝影 / 海克特

志工們走過泥濘的路面，來到一處斷垣殘壁，那是阿德羅伊多的家。他的家在淹水後又失火，家徒四壁，但其家中的桌子上整齊地擺放著慈濟發放通知單，看到此處志工葛濟覺十分動容：「他即便在面對這麼困難的情況下，依然抽出時間幫助他人，讓人感動。在這麼短的時間內，他甚至在家裡做準備，盡全力地幫忙與協助我們發放。」



阿德羅伊多（前右）帶葛舉賢（前中）等跨國賑災團隊到他自己住的社區和家中走訪。攝影 / 海克特

慈濟的幫助可以改變(聖來奧波多區) 1,500多個家庭的生活,讓災民獲得援助,為處於痛苦中的受災家庭帶來愛、幸福和安慰。



災民 / 本土志工
阿德羅伊多·貢薩爾維斯

11月19日,搭載著由受災社區志工和多國慈濟志工組成的賑災團隊的車輛向南埃爾多拉多市出發,車子前窗玻璃上貼著慈濟的標誌,格外醒目。那時雖然雨已經停了,但是跟隨著車內志工的目光望出去,窗外的天空依舊被厚重的雲壓著,往昔田園牧歌的美景不復存在,目光所及都被積水覆蓋,遠處一座座建築仿佛矗立在水中的孤島。

抵達當地後,來自厄瓜多、身穿慈濟背心的志工埃利安說:「我是波里斯·加西亞的兒子,(爸爸)是在厄瓜多發生地震後加入慈濟志工行列的,這次我們來這裡是為了幫助發放,我也是為了繼續學習到更多,包括如何成為一名志工並在未來成為慈濟的一分子。」

波里斯在談到兒子埃利安的時候則掩不住驕傲:「我和兒子一起來,這對他來說並不是新鮮事,因為我們都是這樣一起做(慈濟)。但這一次對他來說也很特別,因為這是他第一次參加跨國賑災。」

賑災團隊11月19日在南埃爾多拉多市政府,完成第一場本土志工培訓。11月20日,天空再次落下淅瀝瀝的小雨,志工的腳步伴著落下的雨滴來到了聖萊奧波多的保羅貝克學校(EMEF Paulo Beck),為當地41位本土志工開辦培訓,要在11月22日至11月24日舉辦的三場發放活動前,做好準備工作。

被祝福的災民

「(天下)沒有我不愛的人,這是我們慈濟的理念,永遠要關愛他人。」洪良岱在11月20日舉辦的本土志工培訓上介紹慈濟精神:「你們雖然受災,但你們是被祝福的。」在座的許多位本土志工,在這一句句話語中被感動到熱淚盈眶。

作為水患受災戶的蘿桑潔拉·瓦納科爾(Rosangela Vanacor)參與到志工培訓中:「洪水讓我們失去了一切,你們(慈濟)為我們做的這一切的一切,真的是令人很感動的事。所以我要加入,我要回報。」

本地志工馬奎利·布里昂(Maqueli Brião)在水災中痛失家園,她在聽洪良岱說慈濟的時候淚水奪眶而出:「我的生活被洪水徹底沖走了,我失去了整個房子。兩週前我才剛回到家,看到人們哭泣,讓



在楊素蓮（左）的翻譯下，洪良岱（右）感恩西蒙娜對慈濟的信任，並堅持協助慈濟成就賑災發放。攝影 / 海克特

我也很難過……我從媽媽那裡學到，即使沒有錢我們也總能以某種方式幫助別人並且不求回報，因此我來做志工，我覺得自己也是慈濟的一分子。」

在當日的培訓上，洪良岱在翻譯志工、沈媽媽的大媳婦沈潘立言的協助下一遍又一遍地帶著當地志工練習著慈濟的中文發音，當說著不同語言的志工們發出一聲聲清晰的「慈濟」時，洪良岱不斷鼓勵說著：「很好！很好！」

對於本土志工在參加培訓後與她含淚訴說自己的故事以及對慈濟的感悟，洪良岱激動地說：「我們連接上了，這就是證嚴法師所希望的。希望藉此讓他們認識慈濟並且播下愛的種子，這對我來說非常的重要。」

作為牽起慈濟和社區志工因緣的關鍵人物，西蒙娜在培訓中和所有人分享——

我很開心可以和慈濟攜手（賑災），南埃爾多拉多有96%的居民受到此次暴雨造成的洪水影響。當慈濟志工滿懷悲心來到我們的城市，這次將有超過530個家庭因為慈濟的慷慨善行而受到援助。證嚴法師是如此慈悲，對於所有人播撒大愛，這也激勵著我們關愛他人。

“

南埃爾多拉多社區互助會負責人
西蒙娜·博恩伯格

到發放前一天，作為發放的南埃爾多拉多市體育館內還是一片忙碌，桌椅調度一度有困難。西蒙娜如即時雨一般，變出310張椅子和六十張桌子，為場地布置提供了極大支持。這些顏色各異的桌椅在場地內顯得格外珍貴。

240 封感恩信

11月22日，歷經五個多月的籌備，南埃爾多拉多的發放終於到來。清晨六點，當慈濟團隊抵達體育館時，鄉親早已在場外排隊等候。

發放前，慈濟志工為本地志工舉行「授服」儀式。在溫暖的祝福中，每位本地志工穿上象徵責任的背心，正式成為愛與希望的傳遞者。慈濟志工雙手奉上背心，翻轉手心那一刻，種下慈濟精神的第一批種子。

美國總會志工唐朝分享「竹筒歲月」的故事：「慈濟基金會推動小錢行大善，期盼大家能每天發一個好願。」一雙雙黝黑布滿風霜的手，拿著零錢投入竹筒，讓自己成為手心向下的人。有人輕聲說：「等我們的日子好一點了，我也希望每天投入一些，幫助更多人。」

受災後從沒有人關心過我們，你們是第一個！

“

災民

一位婦女領了卡後，淚流滿面地走出來對志工說道。還有人在得知援助金額後，驚訝地問：「這是真的嗎？我不敢相信！」發放標準根據家庭人數而定：一至二人家庭五百美元，三至四人家庭750美元，五人以上家庭一千美元，金額相當於當地居民一個月的平均薪水。



林合省（中）、波里斯（右一）為本土志工發背心。攝影 / 海克特



一雙雙黝黑布滿風霜的手，拿著零錢投入竹筒，讓自己成為手心向下的人。攝影 / 珍妮弗·瑞茲

封面故事 巴西洪災

一位母親抱著新生嬰兒，感激地說這筆援助將用於購買食物和尿布；另一位災民則表示，這筆錢正好幫助她完成健康檢查……

發放現場充滿感恩的氣息。不少災民在活動前準備了感恩信，親手交給志工。共計240封信件，滿載對證嚴法師的感謝與祝福，成為此次發放最深刻的註解。一位災民喜悅地對志工說：「我們是上人的粉絲，上人教我們要相信愛。」這句話深深打動了志工。一位慈濟志工感慨：「從未在其他國家收到過這麼多感恩信，這是一個充滿感恩的社區。」



這些曾經是災民的本地志工，不僅成為發放工作的主力，更翻轉手心成為助人者。攝影 / 海克特



發放現場充滿感恩的氣息。攝影 / 海克特

妳說的都是真的！

「原來妳說的都是真的！」一位本土志工激動地抱住巴西志工劉如珠，哽咽著說：「慈濟真的回來了。」過去幾個月，她協助造冊、參與志工培訓，然而，對慈濟是否會回來仍有疑慮。直到參與兩天的志工服務後，她終於相信這分承諾，緊緊抱住劉如珠，淚流不止。劉如珠拿出手帕為她拭淚，自己也濕了眼眶。同一條手帕見證了這分淚水與感動。

11月23日與24日的發放，聖萊奧波多的保羅貝克學校迎來慈濟團隊，為1,500個受災戶發放。

社區裡未修復的磚房、水漬斑駁的牆面，默默述說著災後生活的艱難與重建的漫長。社區互助服務處代表威爾遜雙手合十，激動地說：「這一刻，我等了五個多月，終於成真。」

聖萊奧波多居民生活本已艱辛，水災更令困境雪上加霜。清晨七點，學校外便排起了長龍，居民耐心等待，警察巡邏維持秩序。校內，志工井然有序地掛旗、貼桌號、架設電腦，準備迎接災民。

幾天前才認識慈濟的副校長盧西安諾·佩紹托（Luciano Peixoto）也加入志工行列，披上背心，與志工們一同站在發放的最前線。

「我們來自台灣，上人希望我們能在聖誕節前到來，讓大家過個好年。」洪良岱在開幕典禮上溫柔地說。她看著民眾問道：「我們是佛教徒，你們是基督徒，為

什麼會相遇？」隨後指向本地志工：「因為大愛。他們從災民變成志工，只要心懷清淨，好人就會越來越多。」她的話溫暖了現場，連結了不同信仰與文化的心。

聖萊奧波多第一場發放，首次播放葡萄牙文版的《一家人》，伴隨志工的手語，旋律與歌詞「因為我們是一家人，相依相信，彼此都感恩。」膚慰著人群中的傷痛。有人拿出手機，錄下這溫暖的瞬間。這首《一家人》是由本土志工具雷尼斯（Berenice）的一位女性友人趕工特別錄製，她是護士，也是一名音樂人，發放的兩、三個禮拜前才收到任務，直到11月22日、發放前一天晚上才把歌錄製好。

溫暖的互動中，發放展開，一張張物資卡傳遞著希望。一位居民得知金額足以解燃

眉之急，原本緊繃的神情稍稍放鬆，流露出一絲感激。

希望的光

每個前來的家庭，都有一段難以訴說的故事。在這裡，他們得到傾聽，也看見希望的微光。

11月23日的發放現場，巴西志工易絲特（Ester）注意到一位抱著孫女的阿嬤，主動上前關懷。這位阿嬤患有糖尿病，靠政府補助金和拾荒養活四個孫子，其中最小的僅一歲多，患有心臟病。洪水奪去了她的家，她帶著孫子們流離失所三個月，如今全家勉強租住在狹小的住所。生活雖艱難，但她始終以慈愛的笑容面對：「非常謝謝慈濟的幫助。」



災民阿嬤帶著患有心臟病的一歲孫女前來參與發放，她雖然生活困頓，仍然滿臉慈愛。攝影 / 林綺芬

封面故事 巴西洪災

在發放的出口處，一位男子緊緊抱住洪良岱，眼淚在眼眶裡打轉。他是一名水利工，家園全毀，起初對慈濟的到來半信半疑。當他拿到物資卡，看到影片中慈濟的故事，內心深受震撼。他坐在最後一排，專注看完每一畫面後，對志工說：「我現在認識上人了，感恩你們。」洪良岱牽著他的手：「我們把上帝的愛帶到你的心中。如果有一天你的生活好轉，請將這分愛傳遞下去。」男子點點頭，眼中閃著光。

不同的生命故事，卻承載著相似的傷痛。一位年邁的婦人眼中流露著深深的憂傷。她有兩個兒子，一個患有智能障礙，另一個長期失業，全家僅靠她微薄的退休金維持生計。大水摧毀了她的家園，一切歸零。這筆援助，對她而言如同及時雨，讓她能買回必要的家當，早日安頓下生活。

慈濟志工希望為當地帶去的，還有循環不止的愛。攝影 / 海克特





靠退休金要養兩個兒子的老婦，眼神裡透露著深深的憂傷。攝影 / 林綺芬



愛的種子在此紮根

聖萊奧波多連兩日的大規模發放，南埃爾多拉多15位本土志工也特地前來協助。11月24日，清晨的陽光灑在街道，西蒙娜和團隊還早早就站在路邊，迎著微風等待慈濟志工的到來。「Bom dia (早安)！」當慈濟志工從大巴士下車時，歡呼聲此起彼落，充滿活力與熱情。

在儀式現場，洪良岱帶領大家祈禱：「如果想哭，就哭出來……」台下，有人低頭默默流淚，有人手牽手互相扶持。而台上，一向堅強的阿德羅伊多和威爾遜也忍不住落下淚水，壓抑了數個月的壓力終於得以釋放。

過去幾個月，他們為了造冊走訪，甚至辭去工作，只為確保每位災民都能領到物資。阿德羅伊多哽咽道：「我好高興上人聽



西蒙娜和團隊熱情四溢地將活力帶進發放現場。
攝影 / 林綺芬

見了我的聲音。今天的儀式深深感動了我，因為上人以慈悲心，照顧到最需要的人。」

我曾經以為自己無力幫助他人，但上人用他的力量，通過我們，將愛傳遞出去。如今，我也學會了如何將愛傳遞給家人，甚至更多人。



災民 / 社區互助服務處代表
阿德羅伊多·貢薩爾維斯



阿德羅伊多（右）和威爾遜（左）這兩位平日堅毅的社區代表，此刻卻忍不住痛哭失聲，淚水道出過去幾個月辛酸的與堅守。攝影 / 海克特

他悄聲告訴志工，今天他的前妻帶著孩子來領物資卡，看到開幕儀式與他的付出，竟主動提出復合的心意。這分喜悅寫在他的臉上，感染了在場的志工。

威爾遜回顧這段日子的努力，滿懷感慨地表示：「我們一家一戶地走訪，整理出今天的名單。雖然過程困難，但看到大家接受幫助，覺得一切都值得。」他感謝地說：「慈濟給了我們完成使命的機會。」臉上帶著自信與感恩的笑容，他說：「我覺得上人如同上帝派來的使者，幫助我們度過難關。」他堅定表示：「我願成為慈濟志工，用行動延續這分愛。」

忽然，熟悉的旋律響起，葡文版的《一家人》在場內流淌。讓人驚喜的是，歌聲的主人也在這場發放悄然現身。她個子嬌小，帶著些許羞澀，卻用充滿力量的聲音唱出那句「因為我們是一家人」，一次次回蕩，用歌聲溫暖擁抱了現場的每一顆心。

連著三日，跨國慈濟團隊將126萬美元的物資卡分送給2,034戶受災家庭，這場因愛交織的發放在11月24日，順利在佳節來臨前圓滿落幕。這不僅是三場發放，更是愛的種子深植於這片土地的開始，靜待來年發芽茁壯，為未來帶來無盡的希望。



兩個男人相擁而泣。一路相伴的巴西志工劉如珠心疼地抱住他們，自己也淚流滿面。攝影 / 海克特



災民手中拿著、臉上寫著的，是總算盼來的希望。攝影 / 海克特



海倫颶風災後 陌生人的善意

採訪 / 海克特 (Hector Muniente) 、龍翔宇 (Borja Campillo) 、門海梅 (Jaime Puerta)
撰文 / 劉嘉麗

颶風橫掃過後的北卡羅萊納州，觸目所及，滿目瘡痍，遍地皆是被狂風摧毀的房屋。攝影 / 門海梅

 封面
故事

「大約早上7點15分，水漫灌到房子的地基，然後湧進屋子裡，整個農場像遭海嘯淹沒，浸泡在一望無際的洪水中……」北卡羅來納州班康縣阿什維爾市（Asheville, Buncombe County, NC）的居民珍妮佛·貝特什（Jennifer Betesh）說。

2024年9月27日上午，大雨從灰暗的天空中落下，噼噼啪啪地打擊著門窗和屋頂，將沉睡中的珍妮佛夫妻喚醒，還未等他們回過神，洪水已經從地下室漫上一樓，瞬間漫灌了整個房屋。慌亂中，夫妻二人衝出家門，用一把鋼絲剪刀將通往山上的護欄網剪破，在混著雨水的泥濘山路上，艱難地向高處爬行……最終倖免於難的珍妮佛說：「如果當時沒辦法往山上走，我真的不知道我們會怎麼樣。」

這場洪水的始作俑者「海倫颶風」（Hurricane Helene）於9月26日從佛羅里達州佩里市（Perry, FL）登陸美國，接著橫掃佛羅里達州、喬治亞州（Georgia）、北卡羅萊納州（North Carolina）、南卡羅萊納州（South Carolina）、維吉尼亞州（Virginia）和田納西州（Tennessee），232條生命葬送於此，使其成為自2005年卡崔娜颶風（Hurricane Katrina）後，襲擊美國本土最致命的風災。根據「大英百科全書」（Encyclopedia Britannica）的數據，這場風暴的經濟損失預計高達兩千億美元，海倫颶風也將成為美國歷史上造成經濟損失最大的風暴。



付之東流的美好

2015年，珍妮佛和丈夫懷揣著詩一般的夢，來到阿什維爾，尋找屬於他們的田園生活。

他們買下一塊四英畝的土地，開墾種植蔬菜、圍欄養雞、築屋養蜂，還建造了一座小木屋，把它取名為「慢生活木屋」，經營起Airbnb的生意，為前來旅遊度假的人們提供一處休憩之地的同時，也將此作為夫妻兩人的主要經濟來源。經過近十年的灌溉和修繕，農莊中一步一景，目之所及皆是綠意，儼然一座世外桃園。

但誰也沒料到，近十年的苦心經營，洪水來臨時，頃刻間，農場中被精心呵護的一草一木，從無到有的一磚一瓦，甚至來不及逃脫的一個個小小生靈，都被湧入的汗水和泥沙淹沒，一切美好付之東流。農莊如今被垃圾堆滿，工業品、金屬、甚至陌生人的汽車被堆成一個個垃圾山，宛如末日一般。

「失去這一切真的令人心碎，現在，我們的農場上堆滿了大量的廢棄物，已經完全看不出原來的樣子，比末日還要糟糕。」珍妮佛看著眼前的一片廢墟，仿佛在凝視深淵，絕望而無奈：「我們遇到了你能想到的所有問題，我也不知道該怎麼辦，整個農場都被毀了，我們的房子被淹了，裡面塞滿了泥沙，整個一樓已經被拆空。我們的Airbnb小木屋，是我和丈夫親手翻新的，原本經營得很成功，然而很遺憾現在全毀了——小木屋被整個頂起來，當洪水來襲期間，它被沖移了大約二十英呎，當時有一棵樹撞穿了淋浴間的牆壁，我們已經把它砍掉了。我以前



看到自己用心布置的小屋如今的模樣，珍妮佛難掩心痛。攝影 / 海克特

作為Airbnb的小木屋整個移位，歪斜地立在斷垣殘根上。攝影 / 海克特



很喜歡這裡的景色，當你望向窗外時，或是客人來到這裡，就可以看到我們美麗的菜園和小溪，但現在，這些景色只能靠大家去想像了……」

看到這一切都不見了，真的令人心碎，但大家都說：「嗯，妳會重建的。」但說真的，那時我真的不知道是否能夠重建。



災民 珍妮佛·貝特什

第一聲呼救

災難發生後的第九天，來自北卡羅來納州的災民張潔心向慈濟發出了第一聲呼救。

「當時我們已經停電了九天，我的受災情況並不嚴重，所以我想出來幫忙其他受災的民眾。」平日便熱心公益的張潔心，透過非營利組織「博愛療癒之手」(Healing Hands of Universal Love)的朋友，聯繫上了慈濟美國總會執行長曾慈慧：「她說，慈濟會派一支團隊過來。」

言出必行的慈濟迅速做出行動，10月14日，華府分會執行長季正杭帶領急難救助志工組成七人勘災團，遠赴車程超過七小時的重災區阿什維爾市探查災情。

紅十字會的區域代表麗貝卡·皮特曼(Rebecca Pittman, Regional Disaster Officer)對前來拜訪的慈濟勘災團志工們說：「海倫颶風帶來強降雨和強烈巨風，導致嚴重的山洪爆發，這大大地影響了基礎設施、導致電力中斷，很長一段時間我們沒有



在當地紅十字會人員的協助下，慈濟志工隨即在受災嚴重的黑山社區(Black Mountain)展開勘災行動。攝影/門海梅



在勘災的過程中，志工走訪了已經住在黑山社區43年的老夫婦，先生理查德·普爾(Richard Poole)傷心落淚。攝影/門海梅

手機通信，所有的網路連接也中斷了，區內道路和橋樑受損嚴重，因此要進入或抵達受災最嚴重的社區與周圍地區非常困難。」

另外災區水管系統也嚴重受損，導致災區停水近一個月，災民只能仰賴先以瓶裝水生活。

除了深入災區探訪災民，10月15日，勘災團走訪了四個場地，試圖尋找合適的賑災地點。華府分會志工陳英發說：「這裡仍有很多地區處於斷電缺水狀態，所以我們需要找到一個合適的場地，真的很不容易。」

皇天不負有心人，志工們最終鎖定將阿什維爾的市政中心「哈拉斯切羅基中心」(Harrah's Cherokee Center)，作為後續賑災發放的場地。



退伍軍人

冬日的暖陽下，大貨車開進一間郊外的倉庫，幾位留著絡腮鬍的大塊頭正在忙前忙後，將遠道而來的一箱箱「禮物」從貨車上卸下，將偌大的倉庫塞得滿滿當當。

「這裡平常是一家板金店，颶風來的時候被淹了大約三英尺深，汗水都到了腰部，很多裝備都泡水了。但災後我們還是決定去試著幫助他人，我們剛開始行動的時候，就有一些人過來，想要提供協助並一起行動。」萊利·韋德（Riley Wade）是「好團隊救災組織」（Good Squad Disaster Relief）的成員，風暴過後，他聯合身邊的退伍軍人自發組建救援團隊，進駐災區幫助災民：「現在我們已有六十人，大多數志願者都是退伍軍人，我們一起完成了很多服務。」

在「好團隊救災組織」的協助下，慈濟將新澤西分會送抵北卡的五百條環保毛毯暫存在萊利兄弟的倉庫，並在該組織成員查德·科溫頓（Chad Covington）的開車帶領下，前進至災區的更深處。

「今天我們要一起去一些較偏遠的城市，其中一些社區在颶風中被摧毀了，路上有一些被洪水沖過來的樹，所以道路已經封閉了，我們要走替代路線。」因為道路被阻斷，查德不得不一次次地更換路線，而想到其他救援隊伍可能也會遇到同樣的問題，查德的眉頭鎖得更緊了：「那裡的一些受困災民，在過去二十天都沒見到其他人，所以我們只能希望他們有足夠的食物和水，讓他們能撐這麼久。今天我們過去，就是想看一下



「好團隊救災組織」的成員查德，開車帶領慈濟志工，載著一箱箱的毛毯，深入重災區。攝影 / 門海梅



雲杉松市災民收到來自慈濟的救急毛毯，想到今夜孩子將不再受凍，展露出溫暖的笑容。攝影 / 門海梅

他們需要什麼資源，並且考慮一下我們應該如何幫助他們。」

山路蜿蜒而盤旋，幾經周折，勘災團終於帶著成箱的毛毯到達重災區貝克斯維爾市（Bakersville, NC）和雲杉松市（Spruce Pine, NC），並借用當地教會及政府的救災物資發放場地，將來自慈濟的暖意致贈災民。季正杭感受到季節的轉換，加緊腳步：「天氣漸漸變冷了，雖然我們計畫在兩、三週後來發放現值卡，但我們覺得應該馬上行動，將毯子運送給當地的合作夥伴，先提供毯子給有需要的人。」

我認為毛毯是愛的象徵，昨晚我們這裡的氣溫低於冰點，今晚氣溫也將低於冰點，知道有人關心我們，就像一個溫暖的擁抱，所以毛毯很棒，謝謝你們。

災民 瓦萊麗·施瑙弗
(Valerie Schnauer)



世代的傳承

「唰、唰、唰啦……」阿什維爾市政中心的地面上，傳來重物被又推又拉的聲響，孩子們或穿著慈濟的志工背心，或穿著印有「美國慈濟人文學校」徽章的厚針織運動衣，一個接著一個，賣力也吃力地推著幾乎等身大小的紙箱，為後續的發放活動做起準備。

在勘災結束後的第三週，來自慈濟華府分會、北卡州的洛麗聯絡處、夏洛特聯絡點的四十多位志工，滿載著現值卡、環保毛毯，和其他賑災物資，回到阿什維爾，於11月9日至10日，分別在阿什維爾市與貝克斯維爾市，為災民舉辦了三場物資發放。



青少年志工劉泰燁戴著眼鏡，背著相機，儼然一副小大人的模樣。攝影 / 海克特



小攝影師劉泰燁的鏡頭下，記錄著志工耐心發放的動人時刻。攝影 / 劉泰燁



「這次的發放，我們有來自各地的志工，但最重要的是我們看到年輕一代的參與，因為對他們來說，這是很好的學習機會。」與以往的發放不同的是，11月10日的發放活動上，團隊迎來了數位青少年志工，看到孩子們在發放場地揮灑汗水，陳英發笑得格外溫柔：「孩子們把毛毯放進環保發放袋裡、為慈濟竹筒貼上貼紙、還負責接待區的工作，確保受邀的民眾能順利入場，未來他們可以繼續參與社區服務，這也是賑災活動的意義。」

「我在這次發放活動中承擔的工作，主要是拍攝照片，來記錄我們是如何幫助那些受颶風影響的災民的。」志工吳湘穎的大兒子劉泰燁，跟隨母親遠道而來，摩拳擦掌，試圖到母親常常提起的「慈濟世界」一探究竟。他戴著黑框眼鏡、背著相機，儼然一副小大人的模樣；遇到動人的時刻，他便按下快門，留住美好瞬間：「拍照真的很重要，因為這能幫助世界各地的人，更了解這裡發

生了什麼。當他們看到這些照片時，也許就會決定是否要捐款幫助。」

「用孩子的視角來拍攝也是很有意義的，因為這就是他們生活的世界，然後在未來，也可以讓他們用來講述自己的故事。」看著孩子們在她的言傳身教下，慢慢建立起對自然的敬畏之心、對他人的慈悲之心，吳湘穎欣慰地說：「氣候變遷正在發生，對我的兒子來說，我可以整天在家跟他講氣候變遷，但如果他看不到問題，他就無法去找解決方法，所以今天我帶著我的三個孩子一起來，主要是讓他們看看極端天氣的後果，以及自己能夠如何的幫助災民。」

我看到很多慈濟志工，傾聽了許多災民的故事，還給了他們擁抱。這讓我感到非常開心，因為我也可以幫助改善人們的生活。



慈濟少年志工 劉泰燁



志工們用溫暖的話語和真誠的擁抱，紓解災民內心的苦痛。攝影 / 海克特

感恩的季節

感恩節的到來，預示著年底將近，一年中闔家團圓的時刻已經不遠，人們開始陸續準備彩色的裝飾、美味的食物、貼心的禮物，期待著與家人們度過冬日的溫暖假期，一起迎接新年。而遭到海倫颶風侵襲不久的災民們，卻在風暴中損失慘重，荷包空空……想到這裡，慈濟決定在感恩節前的周末，再次回到北卡羅來納州，為災民致贈節日大禮。

寒冬凜冽，本應和家人們享受假期的志工們，於11月23至24日，分別在阿什維爾市與貝克斯維爾市展開兩場發放活動。季正杭說：「我們志工來自華盛頓（Washington, D.C.）、亞特蘭大（Atlanta, GA）、洛麗（Raleigh, NC）、夏洛特（Charlotte, NC）和瑞其蒙（Richmond, VA），大家齊聚一堂幫助災民，為有需要的人提供服務。」



為災民精心準備的禮包上，掛著充滿節日氣息的掛飾，寓意「平安、幸福」。攝影 / 門海梅

「許多志工凌晨四、五點就起床，災民確實需要我們的幫助，因此不管多麼辛苦，我們都會努力去做。」北卡洛麗志工洪秋月早早起床，長途跋涉到車程四小時外的阿什維爾，但一想到能在年節之前為災民們送上



拿到環保毛毯的災民，一掃臉上的疲憊，展露溫暖的笑意。攝影 / 門海梅

現值卡，她眼中的疲憊便一掃而空：「這樣災民們手頭就有些錢，希望他們能和家人一起享用一頓溫馨的感恩節晚餐。」

正是這分來自陌生人的愛，讓許多在角落中瑟縮的災民，擁有重新站起來的力量。

我們稱這些為「第二次洪水」，因為這場「洪水」是來自全國各地的人們匯聚的援助。事實上，這給了我們繼續下去的信念，當時我們真的感覺自己快撐不住了，但這每一點點的幫助，對我們來說都很重要。



災民 珍妮佛·貝特什

失去農莊的珍妮佛，回憶起災後的日子裡收到的來自四面八方的援助，激動地大哭著說：「我們永遠不會忘記這分陌生人的善意，他們離開自己的家人，放下自己的工作和他們的生活，來到這裡幫助其他人，去幫助他們素不相識的人，我們對此真的永遠心存感激。」

不遠處，那個千瘡百孔的農莊中，佇立著一棵被洪水壓彎了腰的大樹，樹上綁了一個掛飾，上面畫著彩虹，寫著慈濟亦想傳達的句子：「相信奇跡（Believe in Miracle）。」



海倫颶風、彌爾頓颶風接連摧殘佛州，災區年長又患有疾病的災民，終於盼來了幫助。攝影 / 林書賢

彌爾頓颶風—— 貧老災民轉悲為喜

採訪 / 楊甦蘇、蔡長治、趙甫錡、蘇素珍

撰文 / 李成林、錢美臻、劉嘉麗

「如果你正在疏散或接到命令，你應該現在、馬上、立刻疏散！你應該已經撤離了。這是生死攸關的問題。」2024年10月8日，總統拜登（Joe Biden）聽取有關「彌爾頓颶風」（Hurricane Milton）準備工作的簡報後在白宮向記者發表講話。

這個時候的佛羅里達州（Florida），有許多地方還在為十天之前才遭到「海倫颶風」（Hurricane Helene）衝擊的災區善後。

就在白宮那場記者會三天前（10月5日），慈濟奧蘭多（Orlando, FL）聯絡處四位志工黃吏部、張維光、徐翠霞、楊甦蘇在車程兩個多小時外的希爾斯波羅縣坦帕市（Tampa, Hillsborough County）的重災區「瑪黛拉海濱」（Madeira Beach）和「麗為拉灣區」（Riviera Bay）勘災，看見許多住戶正忙著把被汗水浸泡過的家具、電器等廢棄物往外搬，彌爾頓即將登陸的警報，無疑是雪上加霜的噩耗！



災區原本停放兩個移動屋的位置，颶風過後已成為一片空地。攝影 / 蔡長治

不要小看疏散或是撤離，沒有誰會保證倉促暫別的家園還能等主人回來，慈濟志工在勘災中就看到民眾的房屋只剩兩片空地……

兵分多路逐戶拜訪

10月9日晚間，墨西哥灣（Gulf of Mexico）有史以來第二強烈的大西洋颶風彌爾頓，在佛州西岸的西耶斯塔島（Siesta Key, FL）登陸，不只是挾著狂風暴雨，還在當地引發至少48個龍捲風，以毀天滅地之勢，讓許多建築支離破碎。

慈濟德州分會服務區內，奧蘭多聯絡處、邁阿密（Miami, FL）聯絡處距離最近，志工立即動員前往重災區勘災；由於佛州的志工人手不足，德州分會執行長羅振雄、志工林書賢、葉晉宏也在10月31日跨州加入勘災行列。



奧蘭多志工10月15日前往坦帕市進行「彌爾頓颶風」災區勘災。攝影 / 楊甦蘇



奧蘭多慈濟志工在十天前才為海倫颶風的災區勘災，10月15日再度趕往彌爾頓釀成的重災區坦帕市，當地志工李庭耀也加入行列。

負責勘災的志工張維光說：「因為前面郵寄（發放通知）的效果不明確，所以需要逐戶親自邀請，來了以後才發現，還要加以說明，我們是真正要來提供幫助……」因為災區民眾誤以為收到的是廣告或是詐騙的垃圾郵件，根本棄之不看。

看到受災房屋空無一人，張維光為災民能有去處感到慶幸，然而，還是有人住在充滿霉味和臭味、沒水沒電的房屋裡。

有一戶越南人，門一開，整個霉味跑出來！他一直說：「我不要、我不要！你不要來賣廣告、不要來找工作，我不需要人（做短工）……」他連話都不要讓你講，我們要耐一下心。



慈濟志工 張維光

聽志工們誠懇說明後，這位災民的態度改變了：「這樣子呀，那你要幫我什麼？」張維光感覺和災民連上了線：「我們一來（逐戶拜訪）就有一個轉變，心裡就比較欣慰一點；他們的心也打開了。」

小心！可能有槍

慈濟奧蘭多聯絡處負責人林智（Robert Lynch）是美國土生土長的白人，很清楚颶風對佛州當地的影響，也熟知當地居民需要哪些服務。由於災後各地受損狀況不一、整體環境比較混亂，當志工首次進行逐戶拜訪時，他不忘提醒大家需注意周遭狀況，隨時留意自身安全。

林智很坦白地說：「本來有一點怕怕，尤其是佛州有太多居民家中有槍，加上又是美國總統選舉投票期間……」這個時候前去敲居民的門，稍一不慎，可能會令志工蒙受無妄之災。

幸好情況比他擔心的要好很多：「大部分的人願意跟你講話，我們就跟他說，我們是慈濟，來看你們需要什麼幫忙。」





災民艾倫（中）和妻子布蘭妮（左）向到訪的志工說明受災情況。攝影 / 楊甦蘇

志工遇上住在坦帕灣低收入災區的夫婦艾倫·威爾遜和妻子布蘭妮（Alan and Britney Wilson），他們倆正在豔陽下忙進忙出搬棄被泡過水的家具，三個年幼的孩子則在一旁打鬧嬉戲。他們的房屋被超過三呎深的水浸泡，內裝和家具全都要拆除丟棄。

布蘭妮心有餘悸：「颶風來的那天，街上的水都淹到了腰部，好可怕！我平常都不聽先生的話，幸好這次我聽了艾倫的建議，我們一家五口趕在颶風到來前全部撤離，所以才能安全度過。」她滿臉疲憊地回應志工的詢問：「孩子們的學校要復課了，家裡遭遇巨變還沒整理好，期望早日安頓好新居所，讓孩子們能安穩上學，才能整理心情。」

靈魂人物

10月21日，慈濟邁阿密聯絡處五位志工林明哲、蘇素珍、蔡長治，西語裔志工古斯塔沃·奧法瑞茲（Gustavo Alvarez）驅車超過兩個半小時，前往聖露西縣皮爾斯堡（Fort Pierce, St. Lucie County, FL）與合作夥伴紅十字會志工菲伊·埃文斯（Faye Evans）會合，到「西班牙湖鄉村俱樂部村」（Spanish Lake Country Club Village）老人社區勘災。

蔡長治在勘災報告中描述：「這是一個供年長者與低收入家庭租賃土地停放『移動屋』（Mobile Home）的社區。由於風災保險費用異常高昂，動輒九千至一萬美元，大多數居民並無力負擔。」

該處房舍遭颶風和龍捲風破壞，殘破不堪，災民多已暫居他處，留守的十分稀少，志工們幾乎看不到人影，尋尋覓覓，終於遇到正在整理院子的居民吉娜·麥卡米（Jeanna McKamey）。

龍捲風破壞的房舍多數只能整個移除。
攝影 / 蔡長治





吉娜的丈夫是退伍軍人，他們正在努力自行修復家園：「我們很幸運，我和丈夫以及我們七十磅重的狼犬在龍捲風來襲前，便撤離到朋友家暫住，雖然我們的房屋有些許受損，但幸好主要結構沒有太大問題，我們也都平安無恙。」



吉娜（左一）拿出門窗保護罩給志工看。
攝影 / 蘇素珍

蔡長治發現，吉娜非常熱心且樂觀：「她燦爛的笑容給我們留下深刻的印象。」當時，志工們並不知道吉娜將是後來發放活動的「靈魂人物」。



前線勘災同時，後方不斷動員。發放前志工緊鑼密鼓準備物資。攝影 / 林書賢

「我要用笑容來鼓勵鄰居！」不只如此，當吉娜了解到慈濟志工收集災民名單時遇到的困難，主動提出願意做志工的眼、手、腳，挨家挨戶地去拜訪收集災民的資料，讓發放計畫出現一線曙光。從當天開始（10月21日），她就憑藉一己之力，一步一腳印地去收集受災最嚴重的24戶災民信息，佔首次發放戶數的近三分之一。

吉娜分享說：「10月21日，有五位慈濟志工來到我家，詢問我的情況，在家中被颶風損壞的情況下，這給我帶來很大的希望，因為這正是我們此刻最需要的！所以我願意幫慈濟承擔起收集災民資料的工作；這其實並不容易，因為很多災民已經緊急撤離，所以我要挨家挨戶地去拜訪。」

我真誠地感謝慈濟，是你們幫助他人的信念，帶給我們這些不幸的人同情、關愛，和希望。我能感受到我們之間深深的連結，就像慈濟說的那樣，我們是一家人！



災民 / 本土志工 吉娜·麥卡米

現值卡可以救急

經過近四個禮拜的籌畫，首場發放在11月9日於坦帕市的「巴克斯代爾老年中心」（Barksdale Senior Center）展開，來自德州休士頓（Houston, TX）、奧蘭多、邁阿密與坦帕市當地志工48人，共計服務了64個家庭，嘉惠220位災民，發出共計50,400美元的現值卡。

雖然發放從早上十點開始，但墨裔移民亞聖尼亞·阿科斯塔（Yesenia Acosta）在八點半就來到會場外等候，她靦腆地說：「我希望早點來，可以早一點拿到補助。」她的家被水淹到三英尺高，所有家具都濕透了，有的損壞嚴重，災後的三個晚上，她跟先生和兩個孩子只能睡在車子後面。目前家裡還是很潮濕，一家人被迫暫居在車庫裡。

珍妮·路透（Jeanine Reuter）獨力照顧六個孩子，除了往生的女兒留下三個小孩，她還養育著自己的三個兒子，其中最小的兒子14歲為自閉症。由於房屋遭到嚴重損害，六個孩子暫居在南卡羅萊納州（South Carolina）她的婆婆家裡：「非常感謝慈濟能夠幫助我，現值卡可以讓我解除目前急需的情況，我馬上要打電話給我的婆婆，讓她知道這個好消息，知道有慈濟這麼一個團體，今天幫助了我。」

謝謝你們的現值卡，我迫不及待要趕快去接孩子們回來團圓。



災民 珍妮·路透



亞聖尼亞一早就來到發放會場等候。攝影 / 趙甫錡



災民們隨著志工的手語演繹一起做動作。攝影 / 林書賢



驚詫的喜悅

委內瑞拉 (Venezuela) 移民和南·阿拉 (Hernan Ara) 向志工展示手機裡家中淹水的照片。他不停地擦拭眼淚：「我的太太跟兩個孩子還在委內瑞拉，我非常期待有一個住的地方給家人，所以海倫颶風侵襲後，我很快就修好我的『拖車房』 (trailer house)，期待我們一家能很快團圓……沒想到剛修好，彌爾頓颶風又來了，造成更嚴重的損害……」他說著說著眼眶紅了，眼淚就掉下來了。

「颶風來的那一天，海水淹到將近四英尺到五英尺半那麼高……」談到失去心愛的家，來自尼加拉瓜 (Nicaragua) 的坎蒂·羅德里格斯 (Candy Rodriguez) 也不禁落淚。



災民和南跟隨志工一起祈禱。攝影 / 趙甫鎬



和南領取發放物資後，歡喜地與志工握手。攝影 / 趙甫鎬



談到失去心愛的家，坎蒂不停落淚。攝影 / 趙甫錡

坎蒂的房子因淹水發霉，無法居住，聯邦緊急事務管理署（FEMA）也不允許他們再回去居住。他們的兩個孩子輪流到朋友家裡借住，她跟先生和兩隻狗，已經在車上睡了三個星期。

坎蒂說：「我們也曾經試著跟FEMA尋求補助，但是政府要我們去跟保險公司接洽，保險公司就一直說要等。我們住了二十年的房子，因為彌爾頓颶風來襲，在一夕之間完全泡湯了。」

經歷重大災難，FEMA會對災民發出賑災援助款，但申請需要經過繁瑣的行政程序，且往往需等候屋主購買的房屋保險理賠完畢後，才會處理受災戶的援助申請，因此許多災民來到發放現場時，都是滿面愁容，甚至不停流淚。

坎蒂緊握著剛剛拿到的現值卡說：「我要用你們（慈濟）補助的錢去買床。」

當天發放的現值卡內，已存入六百至一千美元不等的現金，災民在拿到手中時，原本充滿絕望的臉上，剎那間露出了驚詫的喜悅。

「彌爾頓颶風來襲時，我家裡水淹到17英吋高。等水退去，潮濕的牆壁會滋生黴菌，已經不能住人了，我只好暫時跟女兒一起住……」原本獨居的瑪麗亞·蘇亞索（Maria Suazo）非常的傷心無助，當她領到慈濟發放的現值卡時，她不僅落下了喜悅的眼淚，更一再歡喜地說：「我會用現值卡的錢，去買一些材料來儘快修復我的房子。」

等我的竹筒積滿了零錢，我一定要帶回來回報給你們，因為是你們幫助了我。



災民 瑪麗亞·蘇亞索



瑪麗亞（右）歡喜領取現值卡。攝影 / 趙甫錡



流動的大愛

11月16日，慈濟第二場賑災發放在「湖木公園教堂」（Lakewood Park Church）進行，幫助73個受災家庭，嘉慧災民205人，發出共58,400美元的現值卡。

來自邁阿密聯絡處的35名志工，在早上九點前便到現場布置場地、整理物資完成前置作業。這之中，25名志工是搭乘馬克·布魯克斯（Mark Brooks）和他的女兒狄尼絲·布魯克斯（Denise Brooks）主動提供的巴士，父女倆除了駕駛巴士，還在發放活動中擔任西語翻譯。

馬克與慈濟的因緣是始於幾年前：「我在物流工作中認識了邁阿密慈濟志工王芳英，她詢問我是否願意參加志工活動，幫忙擔任西語翻譯，那是一次很棒的經歷；最近王芳英又聯繫了我，邀請我參加這次的颶風發放活動，我立刻答應了！」

愛沒有界限，感謝慈濟讓我們能夠參與其中！儘管我們沒有相同的家庭背景、語言、財務狀況或宗教信仰，但每一位慈濟成員，在我們一起服務的那一刻起，都像家人一樣對待我們。



本土志工 馬克·布魯克斯



麗莎（右）傾聽災民講述自己的受災故事、給予安慰。攝影 / 王繼賢



吉娜（左二，穿志工背心）和邁阿密志工一起，帶著災民比《一家人》的手語，有著家人一般的深厚情誼。攝影 / 王繼賢

志工麗莎·阿瓦瑞茲（Lisa Alvarez）說起災民的經歷，無限感慨：「參與這次的發放活動，讓我深深感到謙卑與震撼。想像一下，災民們花費一生努力實現的人生目標，比如擁有一個家，卻在眨眼間失去一切，這是多麼令人心碎的事情……」



許多災民在說起經歷的颶風和家中受損的情形，不禁悲從中來。攝影 / 王繼賢



能夠為這些不幸受災的人們送上現值卡，那種感覺是難以言喻的——能夠給予他人一絲希望、一點光明，是一種由內而外的滿足感，看到人們臉上的驚訝與感激，讓我倍感溫暖，所以能成為慈濟團隊中的一員，對我來說真是莫大的福氣。

移民自海地（Haiti）的志工莫德·莫琳（Maud Morin）是一名退休的護士，一生致力於幫助海地的貧困群體：「在傾聽災民們的故事時，我深受觸動，他們雖然家園被毀，但在淚水中仍保持著希望。他們也表達了對慈濟的感激，感謝慈濟在他們最需要的時候，伸出援手，雪中送炭。」

從莫德手中收下救助物資的災民桑德拉·科欽（Sandra Kitchin）滿懷感激：「收到現值卡時，我全身起了雞皮疙瘩。我無法用言語表達我慈濟的感激之情，看到您們如此關心像我一樣需要幫助的人們，讓我連流下的眼淚都是喜悅的。願上帝保佑您們以及慈濟這個組織！」

無情的天災雖然帶來了苦痛，但有無數人關懷著受災社區的鄰里鄉親，慈濟賑災的道途上，步履不停。[翻](#)



本土志工 麗莎·阿瓦瑞茲



回顧慈濟美國賑災史上的一月



災變中的行動 逆境下的祝福

採訪 / 范婷、王偉齡；撰文 / 何獻瑞、王偉齡

編輯 / 王偉齡



北嶺大地震發生後，二十位慈濟志工連續十日在災區發放生活物資。左一為陳健，左二為陽秀雲。圖片來源 / 慈濟美國總會

1994年1月17日北嶺大地震（Northridge Earthquake）、2001年1月13日薩爾瓦多地震（January 2001 El Salvador Earthquake）和2010年1月12日的海地大地震（2010 Haiti Earthquake），前者開啟了慈濟美國首次大規模急難救助行動，後兩者則為慈濟美國大規模海外賑災提供了試煉、促成躍進式的成長。慈濟志工走入歷經無情災難的苦楚之地，把握因緣下，成就一方又一方的福田。

北嶺大地震災後馳援，是慈濟美國成立後首次的大規模急難救助行動。圖攝於1994年1月20日發放。
圖片來源 / 慈濟美國總會



睡在車道上

1994年1月17日，洛杉磯發生6.7級地震，震央在北嶺所在的聖佛南度谷（San Fernando, CA），主震加上兩次6.0的餘震，有57人死亡、九千多人受傷，約11,000多間房屋倒塌、高速公路崩毀，煤氣、自來水管爆裂，電訊中斷、火災四起，造成數百億美元的經濟損失。

「我們是都還好，辦公室也只有文件夾掉到地上，電腦設備都是正常運作，並沒有太大的損害。不過醫院的病人就都搬移到停車場去了……」慈濟醫療基金會執行長林俊龍當時是阿罕布拉（Alhambra, CA）慈濟義診中心的主任，住在北嶺，是北嶺醫學中心（Northridge Hospital Medical Center）的心臟科權威：「因為地震是一陣一陣的餘震，病人都跑出去了。需要住院的病人通通搬到停車場，還好南加州雨下得很少，不然遇到下雨就會很棘手，過了好幾

天才慢慢恢復。至於其他的影響就相當嚴重了，高速公路塌了。美國由於地震少，不像台灣，台灣房子比較堅固，美國都是木造房子，所以房子倒塌蠻多的。還有瓦斯管線破裂，引發火災。算是相當大的一個災難。」

慈濟美國分會連續十日，在時任分會執行長黃思賢和志工大隊長陳健（法號：思晟）的帶領下，二十位志工以聖塔克拉瑞塔市（Santa Clarita, CA）為賑災重點，分赴北嶺災區各急難收容所、公園「帳篷村」，進行食物、飲水、毛毯、嬰兒食品、尿片等物資的發送；同時慈濟志工也前往受到重創的嶺門社區（Ridgegate）幫助災民整理家園，以及在雪爾瑪活動房屋社區（Sylmar Manor Mobile Home Park），向三十戶受重創的災戶發放近萬元的慰問金及日用品。慈濟也在災區設置洗澡車供災民使用，慈濟義診中心的醫護也多次進駐災區舉辦社區義診，積極援助災民——這是慈濟美國分會



北嶺大地震摧毀上千棟建築物。志工災後隨即組成助災團進入災區。圖攝於1994年1月18日。圖片來源 / 慈濟美國總會



1994年1月26日，災民擔心餘震，而在路邊臨時搭的塑膠布屋。圖片來源 / 慈濟美國總會

1989年成立以來，首次的大規模急難救助行動。

北嶺地震前一天才從中加州佛瑞斯諾 (Fresno, CA) 辦完茶會回到南加州的慈濟美國分會總務辜志哲 (法號：思浩) 還記得：「前一天茶會是當天早上五點多在會所集合，一路開到佛瑞斯諾，中午吃點東西，到了場地，兩點左右，會眾就進來，黃思賢師兄是主講，他就開始講，加上一些問答，差不多下午四、五點開回來。因為這樣開車很累，我還記得隔天樂透要開獎，獎金累積了好幾千萬美元，我們去的路上還講，大家每個出五塊錢，一起去買樂透，如果中的話，我們就去弄一台慈濟的專機到各地去宣講 (慈濟理念)，那就不需要開車開得這麼累了。後來，我跟林賢明兩個就趁空檔偷偷去買彩券，還把彩券拿去影印發給大家。午夜回到洛杉磯的時候還很高興，沒過多久就發生北嶺大地震了。」

這場清晨四點半的天搖地動，讓大洛杉磯地區 (Greater Los Angeles Area) 的居民此生難忘。

「因為地震是淺層的，所以整個洛杉磯都有感，大家都很害怕，結果五點左右，思賢師兄就打電話給我，他說，辜兄你起床了嗎？我說，起來了啊，什麼事？他說好像發生大地震了。我說，我知道。他就說，你現在馬上去把那部14人座的車子開出來，快到超級市場去買一升裝的水跟飲料，還有泡麵，本地大型超市提供24小時營運，北嶺有很多我們的法親，我們立刻去關懷。」

我們兩個九點就從蒙洛維亞 (Monrovia, CA) 出發，一路上都沒什麼人，到北嶺的時候，我們先到廖阿淑師姊家，她家就在大馬路旁，她家沒事，但是後面有一棟建築物損害很大，那因為餘震很多，大家都在路邊睡，她就睡在車庫前的車道上，看得真的很心疼。而且水、電視、瓦斯，什麼都沒有。我們就送水跟泡麵去，然後請廖師姊帶我們到慈倫家，她人在台灣，(北嶺) 家裡有將近一百歲的阿嬤，還有公公跟婆婆，結果很幸運，家裡只有一些櫃子倒掉而已。到志工家，有的在家、有的不在家，我們就繼續，一家一家地去，差不多黃昏的時候，又去補貨，繼續發送物資。」

我記得晚上，路上非常安靜，沒有車子，但是天上很吵，很多直升機在巡邏，因為發生了很多的搶劫案。那天我們做到差不多十點多才回來，隔天清晨又去，像竝姑 (陳阿藝，法號：慈竝) 他們也都從第二天就陸續加入去探視。睡得不多，但是我做得不累，真的，確實如此，非常有成就感。



慈濟志工 辜志哲

北嶺地震時，前往勘災的陳阿藝說：「我最記得的是有一棟建築從原本的五樓，變成了一樓，整棟樓因為地震坍塌了。我們回來報告後，就由慈善組接手去做，去幫忙這樣子。」



回顧慈濟美國賑災史上的一月



1994年北嶺大地震後，受災居民領取慈濟志工提供的物資。圖片來源 / 慈濟美國總會



1994年，陳健（左一）與黃思賢（圖中）參與北嶺大地震賑災工作。圖片來源 / 慈濟美國總會



1994年1月26日，黃思賢、辜志哲與志工持續對受災戶發送物資。圖片來源 / 慈濟美國總會

當時人在台灣的王淑珍（法號：慈倫）回憶地震發生時，所受到的幫助。「當時，我人剛好在台灣，第二天要去隨師。鄧博仁醫師（法號：惟彘）的弟弟鄧明財，馬上就去看三個老人家是否安好。洪琇美師姊（法號：慈聯）也準備了稀飯帶到我們家。林俊龍做了更多，他還設置了行動洗澡淋浴間讓受災戶洗澡。我記得隨師的第一站在桃園。上人在台上講，我看慈倫都笑咪咪的，不知道她有沒有擔心北嶺大地震？他們家怎麼

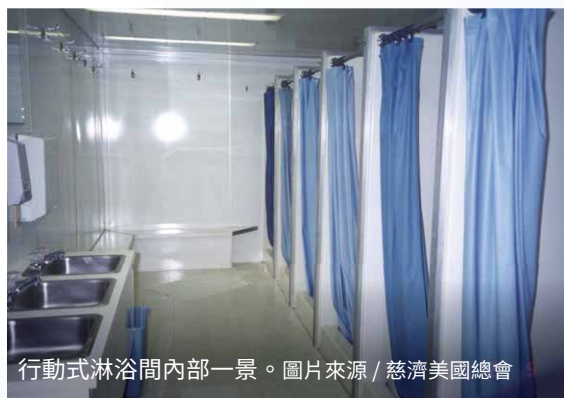
了？我就回上人說：『家裡沒事，先生已經回去陪伴，我做慈濟，也有福報，法親跟左鄰右舍都來幫忙。』」

前往王淑珍家中察看並且提供協助的洪琇美說：「我們家沒什麼事，但我想到了慈倫跟她先生都不在美國，就開車去慈倫家……進入北嶺才覺得很嚴重，沿途破掉的瓦斯管線都在冒火，到了她家，看到三位老人家人沒事，披著棉被坐在游泳池邊，不敢進去屋子裡。那時正值冬天，沒

水沒電，我把他們安頓好以後，思賢他們用卡車載了一大卡車的飲用水，我們又一起回北嶺發放。」



黃思賢在行動式淋浴間設置時留影。圖片來源 / 慈濟美國總會



行動式淋浴間內部一景。圖片來源 / 慈濟美國總會

第一時間前往勘災並且發放民生必需品的黃思賢回憶：「地震發生的當晚，上人很關心的打電話來，他說，美國這樣子大的災難，怎麼樣？我記得那個時候，我說上人沒關係，我們自力更生，我們自己來，然後就被上人唸一頓。上人說：『人到無求品自高。』說實話，很少人會想到這句話，上人的意思是說，你個人不求，那沒有關係，但這是一個大災難，你都還沒有好好去勘災，你就跟我講你不需要本



時值冬季，行動式淋浴間為基礎建設尚未恢復的災民提供洗浴的場所。圖片來源 / 慈濟美國總會

會的資源？那是不是就有一點太過分了？所以我還記得上人在電話裡面就唸我。

那後來，除了辜師兄，我們動員其他師兄師姊，去關懷、去勘災跟看看有什麼可以幫忙的地方，然後跟上人報告。」

並不是說把錢捐給一個慈善團體或者捐給政府就好，而是如何直接地、重點地、務實地、即時地把慈善做好。上人對於慈善，他常說一顆感恩的心。這是很重要的，因為受災戶的苦難，所以你才有付出的機會，別人的苦難來成就我們造福的機會，這個心態很重要。

“ 全球志工總督導 / 時任慈濟美國分會執行長 黃思賢

封面
故事

回顧慈濟美國賑災史上的一月

「執行的方式上面，當然我們都是跟隨台灣的做法，但是最重要的，上人要讓我們要用感恩的心去做慈善，這是慈濟跟別的慈善團體最大不同，無所求以外，你還要感恩。」正因為有了北嶺賑災發放的經驗，日後的黃思賢在戰火下進入中東阿富汗（Afghanistan）進行援助、帶領慈濟美國志工前往秘魯（Peru）水災馳援、中南美洲多國進行颶風勘災賑災……急難救助的足跡遍及歐、亞、非各洲。



1994年北嶺地震發生後，林俊龍（左三）、曾慈慧（慈瓊，左四）、黃思賢（左五）與義診中心團隊前往紅十字會庇護所探訪、學習。圖片來源 / 曾慈慧



1994年1月29日，為援助北嶺地震災民，聖荷西慈濟人在灣區（Bay Area）九個定點展開愛心勸募活動。圖片來源 / 慈濟北加州分會

1993年設立的「美國慈濟義診中心」（現更名：慈濟阿罕布拉醫療中心）的醫護人員，也在北嶺地震災後多次進駐災區

舉辦社區義診，積極援助災民，並開啟慈濟在洛杉磯西北區的社區義診服務，更進一步為之後前往中加州開辦社區義診奠定基礎。

賑災行動的快速也讓北嶺居民認識了慈濟。日後，居住在北嶺的志工夫妻林俊龍與洪琇美、以及志工王慈倫、廖阿淑積極舉辦社區茶會、讀書會，凝聚北嶺地區志工與會眾。1999年1月2日「慈濟洛杉磯西北聖佛區聯絡處」正式成立，接引了許多當地志工，包括現任的慈濟美國醫療基金會執行長鄧博仁醫師、加州州立大學北嶺分校（California State University, Northridge）教授李冰冰等。



1993年6月19日，辜志哲（左一）參與在林俊龍及洪琇美的北嶺家中舉辦的茶會。圖片來源 / 洪琇美

「因為一直以來，我都是在總會做慈濟，也到其他社區到處去教手語，後來是在1998年，在一場在我們自己聖佛南度谷的茶會上，我照例分享完自己的慈濟經驗，報出了自己家裡的電話，歡迎大家有任何問題，都可以打電話來問我。」王淑珍回憶：「那次靜誼師姊（陳露莎，法號：靜誼）也在，她就對思賢師兄說，你

看，慈倫都把她家電話報出來了，北嶺這邊卻還沒有一個自己的聯絡處。

我記得那次的茶會是在林國彥家裡辦的，他本身跟思賢師兄也很熟，也是銀行界的。那思賢師兄就說，『那趕快，來，我們來這邊也設一個聯絡處。』當時志工有楊婉娟、章扶弱、李翠蓮、王莉莉、廖阿淑、Margaret Kimoto、盧純真、林碧瑱、洪琇美、Vincent Lin、詹美珠、周定英、徐志隆、王秋惠、官慧芝等，原屬於第一中隊的北嶺志工（編註：當時南加州志工依區域畫分為六個中隊），再加上北嶺地震後進來的共有二十幾位，都有參與各種活動的經驗，經過開會討論，贊成

思賢師兄的建議，有個聯絡處在當地，也可接引聖佛南度谷這個廣大地區各族裔的人，於是決議成立聯絡處。我記得我那次講了一句很經典的話，我說：『我要我們的聯絡處，成為全美的模範聯絡處。』因為1994年北嶺大地震，所以大家都知道北嶺，加州州立大學北嶺分校也在聖佛南度谷。思賢師兄因『聖佛』南度谷，所以稱為西北聖佛區聯絡處，簡稱西聖區。早期一直都是這樣叫，現在正式的名稱是叫西北洛杉磯聯絡處。」

北嶺大地震，震出了慈濟播撒愛種的契機。



1999年1月2日，西聖區聯絡處啟用典禮上，黃思賢（左）、林俊龍（中）、王淑珍（右）剪彩。
圖片來源 / 慈濟美國總會



2009年，慈濟曾在海地的保羅聖文生小學（St Vincent de Paul Catholic Primary School）舉行過風災發放，但這所學校於2010年一月的大震中全毀。圖攝於2010年1月26日。攝影 / 奚望清

海地妙蓮華

「2008年的（海地）發放，維和部隊發射了六個催淚彈。當然當地的窮、髒、亂這些不用講，但是治安上，我的感受很深，其他國家賑災沒有那麼危險……」北嶺大地震當時擔任慈濟美國分會志工大隊長的陳健，在北嶺大地震中首次有了大規模災難的賑災經驗後，只要哪裡遭遇重大災禍，他就會排除萬難前往——1994年10月29日，他和慈濟美國賑災團動身到遭水患侵襲的阿拉斯加（Alaska），對

費爾班克市（Fairbanks）及阿拉卡克村（Allakaket）的48戶災民進行慰問，共發放慰問金一萬八千美元；1995年6月15日，陳健前往尼泊爾（Nepal）關懷山洪水患災民，慈濟本會展開賑災關懷，援建薩拉衣縣（Sarlahi）、勞特哈特縣（Rautahat）及馬克萬普縣（Makwanpur）的四個慈濟村；2007年的秘魯大地震慈濟災後發放，他代表慈濟將物資交到災民手中……



1994年10月底，陳健（左二）、孫美華（左三）代表美國分會搭機抵達安克拉治，商討賑災事宜。圖片來源 / 陳健



1996年6月19日，陳健與依格·古倫（Hegay Gurung）在前往因尼泊爾山洪水災而建的慈濟村路途中，與當地兒童互動。圖片來源 / 賑災團提供



2007年10月20日，秘魯卡尼特市（Canete）賑災發放；陳健發放物資給同樣是災民且協助慈濟發放的當地志工。攝影 / 陳清旺

海地自2008年八月連續受到颶風及熱帶風暴重創，讓赤貧、飢荒的海地雪上加霜。十一月間陳健撇開自身安全考量，擔任領隊，與慈濟美國志工一起踏上那人禍天災不斷蹂躪下、殘破不勘的赤貧之國勘災，2009年年初帶去物資賑災……



2009年1月15日，葛卓言（濟捨）與陳健為了發放的安全問題，不斷與聯合國維和部隊進行討論。攝影 / 裘柏年



2009年7月1日，陳健（右一）、海外工程公司（OECC）副總經理張士錡（右二）向海地雅克梅勒市（Jacmel）發放大米。攝影 / 吳貴雄



2010年1月12日，海地發生芮氏規模7.0強震，美國總會成立海地地震救災協調中心。圖為黃思賢於1月17日授旗予前往多明尼加的賑災先遣團隊。左起為林元清、黃思賢、陳健、邢敏（濟敏）。攝影 / 林美雪



封面故事 回顧慈濟美國賑災史上的一月

2010年海地發生芮氏規模7.0強震（威力相當於16顆原子彈），首都太子港（Port-au-Prince）滿目瘡痍，死亡人數逾二十萬人，暴動四起……慈濟展開「善念齊聚，送愛到海地」的援助，陳健等慈濟美國志工組成的先遣團再赴海地，也從此開啟多年不間斷的海地關懷，長期陪伴災民重建——定期發放大米、熱食、義診、訪視貧民窟、援建學校、為弱勢中的弱勢族群開課習得一技之長、培訓本土志工……看似不可能的任務，都在陳健等美國志工的一一協調下、一一實現。

直到2023年，海地政經動盪、幫派暴力事件頻傳，不再適合前往，陳健只好止步，在這之前，他已自費往返海地78趟：「從跟維和部隊的互動、跟當地的人互動，就是可以知道（海地）有很多的挑戰。但是，當時的挑戰跟現在的挑戰又不一樣。2008年之後，到2010年地震再到2013年、2014年，這五、六年間，治安整個都越來越壞，壞到就是到最後的時候，連政府都沒辦法了，以前政府至少在一些重點地方還可以保護我們。但是到後來的時候，連他們都沒有辦法，現在更沒有辦法，完全沒辦法了……」即使現在無法前往，內心還是對海地人民有著滿滿的掛念——陳健這黃皮膚黑頭髮的亞洲人，語言不通、人種不同，冥冥之中卻和海地有著很深刻的連結。

陳健還記得，慈濟在海地援建聖恩修女會（Congregation of Sisters of St. Anne）的三所學校於2013年5月17日舉行的啟用典禮：「我們的工地主任楊主任（楊中興），

從台灣台南來海地，他說要在學校的池裡種蓮花，在行李箱裡放了幾顆蓮花種子，結果行李不見了，周遊列國幾個月之後才回到海地。當時我心裡想，如果啟用典禮時，這邊能開一朵蓮花，只要一朵就夠了，那我真的就是對佛菩薩會更加的有信心。當然啦，本來就很有信心，因為我們做了很多的助念。然後呢，不可思議的，為什麼？因為蓮花真正種下去的時間，跟我們捐贈典禮中間間隔的時間非常短，結果到捐贈典禮當天，真的看到一朵蓮花。其他人還來跟我說，師兄，真的有一朵蓮花喔！我那時人在校舍的五樓，還有一部分工作在收尾，我聽完，真的是三步併兩步地衝到樓下，衝到水池去看。」

真的，就是一朵蓮花開了，葉子其實都還很小。我真的覺得這是一個奇蹟。我跟我們所有的團員都講說，真的，佛菩薩是很讚嘆我們在海地蓋了這樣的一個學校，在這麼汙濁的地方，我們能夠蓋一個校舍，給天主教的三所學校，這些學校學生畢業出來，一代接著一代，他們將來的人生通通都會翻轉了。



慈濟志工 陳健



2012年5月31日海地地震救援後續關懷。地震震毀的教室用帆布蓋著僅剩的幾根梁柱，裡面有三個班級的學生正在上課。攝影 / 裘柏年



2015年1月23日，黃漢魁和林玉娥參訪由慈濟援建、聖恩修女會旗下的主耶穌祕書學校。攝影 / 張淑鈴



慈濟賑災團為聖恩修女會旗下的主耶穌祕書學校（Christ the King Secretarial School）、瑪莉安學校（College Marie Anne）進行援建工程。圖攝於2012年5月31日。攝影 / 裘柏年



2018年6月1日，總是戴著用愛心米袋做成的「Love From Taiwan」帽子的如濟神父（右）和陳健合影。圖片來源 / 陳健



陳健在海地發放時，家中的曇花都大量盛開。圖片來源 / 陳健

除了海地校舍水池裡的蓮花綻放，陳健南加州的家中竟也常常滿室馨香。

「我們家的曇花也是很不可思議，宸師父（德宸法師）也看過。每一次我要出門去（海地）做發放，只要一發放，一個小小的花盆裡頭，一批一批地一直開，就會開幾十朵。有的時候我出門前都一朵都沒開，但是我一開始發放的那一天，就幾十朵，真的

不可思議，我每次去海地發放，它一定會開花！然後家人就拍下來留給我看。

對我來講，上人都不講神通。可是你說像我們家那麼小的一個盆子，有的時候真的開花，開到那個葉子都快枯了，它能夠今天開19朵，明天開17朵，這樣一直開，開到連佛桌前面小桌子都放不下了，晚上房子裡面香的不得了，真的好香。」



回顧慈濟美國賑災史上的一月

護照上滿滿都是海地簽證章的陳健，去海地就像「行灶腳」，但其實每一趟，都有各種不同的挑戰：「其實每次出去都有很多很多的事情要做，總務、交通、保全、安排發放，發放完讓大批照顧戶能有秩序、安全地離開，跟神父（如濟神父，法號：本脈）兩個人留在現場善後，回到下榻處還要寫當天的日誌回報本會，也沒有時差不時差，每天也沒睡幾個鐘頭。所以每次出門，第一件事，我都跟所有的團員講一樣的話，其實是在勉勵我自己，我說一切都會過去的，再怎麼辛苦，這段時間都會過去了，但是剩下的都是歡喜。

因為你會看到這些人得到幫助。我們到現在還在發米，像紅十字會或者其他的單位，還有誰在海地繼續做發放了嗎？我相信是沒有了，只剩下我們了。當然我們也有一

些是透過天主教的教會協助才能發放出去。但不管怎麼樣，我們現在就是每一分、每一秒都還在幫助當地的苦難人。

當我們自己因為想到這樣子的時候，你的這個辛苦，其實不是辛苦，講得誇張一點其實是自己成就感啦，因為你有幫助到人，那個地方又是一個人間的地獄，別人也不願意去，我們是剛好有這樣的因緣。我自己也去過很多國家，但是我自己跟他們的緣，才會這麼多年一直都在海地，到現在還跟他們保持很密切的關係，就是這樣子，緣啦。

那跟上人也是緣吧。然後在做慈濟的過程中得到歡喜。就好像我們見到上人的時候，你沒有辦法形容，你就是會歡喜。你做慈濟的事情，你就是會歡喜，那因為你會歡喜，所以自然而然，你就想要做慈濟。」



2015年8月25日，陳健在聖谷愛滿地聯絡處辦公室牆上的照片，時刻提醒他師徒間的承諾。攝影 / 蕭耀華



慈濟海地風災馳援，裘柏年2009年一月首度踏上海地這塊赤貧之土。圖為裘柏年與聯合國巴西（Brazil）維和部隊隊員互相分享攝影心得。攝影／陳寬凱

站不直的腳

和陳健一樣做慈濟、得歡喜的，還有裘柏年（法號：濟昇）。從海地風災馳援時，他就用快門一路見證慈濟在海地的足跡。2010年海地大震，他又加入人文真善美志工團隊，捕捉到海地的苦難和海地人民看見希望後的珍貴笑容。

但其實裘柏年的國際賑災，和2001年1月13日薩爾瓦多（El Salvador）大震有關。這場規模7.6地震，造成八百多人罹難。台灣、美國等地志工立刻成立賑災團發放，並在兩年內援建一千多戶大愛屋，分三批落成交屋、嘉惠六千多人——這一路都是由當時新澤西分會執行長林玉娥（法號：慮瑤）擔任領隊前往關懷。2003年，剛接任俄亥厄州哥倫布市（Columbus, OH）聯絡處負責人的裘柏年，被林玉娥「徵召」：「當時慮瑤師姊打電話來，邀請我去薩爾瓦多參加慈濟大愛二村的落成典禮。我跟我媽媽說，我要去薩爾瓦多賑災。」裘柏年的媽媽並不贊成。「我媽說：『你已經沒有工作了，還有兩個小孩，還要去花錢！』」

原來裘柏年剛好在2003年遇到公司資遣，但他非常豁達：「我的第一份工作從1995年做到2003年，加上資遣、公司給付的那年2004年，（這份工作）做了十年。其實公司給的資遣條件很好，一年的薪水、保險和bonus獎金，所以我就決定自掏腰包去（薩爾瓦多）。從此以後，我就跟國際賑災接上線，等於是在被資遣之後，反而成就了這些更有意義的事情。」

裘柏年用「因緣殊勝」，來形容遭遇資遣的際遇，即便日後找到工作，國際賑災的最前線，都常會看到裘柏年拿著相機、腳架奔上跑下的身影，他望出去的景象，像底片一樣顯影在心底：「多明尼加（Dominican Republic）的治安還好，瓜地馬拉（Guatemala）就滿危險的，那裡的司機會把槍放在座位下，停紅燈也要很小心，因為小孩子會一擁而上，表演吞火啊、擦玻璃啊……因為他們從小就被遺棄，這些孤兒（為了謀生）就拿火棍往喉嚨裡吞、當街表演賺錢，這是有集團在背後控制這些小孩的，所以司機都很小心，不會開窗，怕有狀況……」



但海地還更窮、更危險。「我們去的地方一定要有（聯合國）維和部隊保護，還要有保鑣。發放的時候，我有一張照片給你看，因為要保護所有人的人身安全，所以用裝甲車圍了一個小縫，災民來的時候從那個縫進來，怕太多人可能有暴動、會衝進來搶物資，所以裝甲車形成一個走道，就一次只能一個人可以通過；外面還有另外一道守護……」裘柏年用電腦打開照片，每張照片都叫人吃驚。

2009年海地風災發放現場。維和部隊用裝甲車圍出只有一個人能通過的走道。攝影 / 裘柏年



「還有一次外面還打催淚瓦斯，所以一開始進來的災民還蠻正常的，但後面進來的災民昏昏沉沉的，吸到催淚瓦斯有點作用。那是海地大地震之後的發放……我去的應該是第二梯2010年5月16日到22日。

慈濟發放一定會先找到安全之處，發放場地要先挑過，所以前置作業很重要。海外工程公司的所在地是我們的大本營，外面的地方就是跟維和部隊，所以算是比較安全。當然我也碰過兩次比較危險的狀況，一次是碰到有人開槍，保鑣帶著我們跟James Bond（007電影主角詹姆士·龐德）一樣，是飛車逃出來的，沿路保鑣一直按喇叭，這樣飛車一路逃出來。

車上我記得有我、范婷（法號：明斐）、黃漢魁（法號：濟穆）至少三個人，還有保鑣，一車就急著回去。海地黑市槍枝很多，像現在很多幫派就是擁槍自重。」

即便如此，裘柏年還是一再踏上國際賑災之路。

「去了有很多感受。大家都願意去放下身段，覺得是在利益他人，所以你會把



『我』給放掉，你知道你的行動會為當地帶來改善，所以願意不斷地去做，做的當下，心都非常清靜，所以對承擔文字攝影記錄工作的我來講，很幸福，拍出來的照片都很美。」他的家裡，到處都是做慈濟的照片，其中有幾張他在海地拍的照片，特地挑出來。

「這個橘色的物資貨櫃是從佛羅里達州 (Florida) 運過來的，但因為下櫃的時候沒有放正，物資都倒掉了。倒掉很危險，一打開貨櫃，物資就會崩落出來，大家就想辦法把物資搬出來放好。所以本土志工、我們請來幫忙的人、師兄師姊們一起，連夜搬。我還有一張照片是他們搬完以後的樣子，不太好看……」他指著另外一張深夜裡拍的照片：「但這就是師兄搬完以後的樣子，累到腳都站不直，整個是彎的……做到半夜結束以後，早上四點又要起床，五點出發到發放區開始發放……所以你看的是什麼？你看到的是無敵鐵金剛！對不對？師兄師姊無敵鐵金剛的做法，每個人都是自掏腰包來，這個團體就是這麼美。」



2009年1月14日海地風災賑災物資抵達，貨櫃沒下好，大米、物資凌亂有崩落危險，志工連夜整理。
攝影 / 裘柏年



2009年1月15日，志工一早就摸黑前往發放場地，每位志工的腿都因前一晚的勞力搬運，酸痛到打不直。圖為陳健。攝影 / 裘柏年

拍完這張照片後，裘柏年等人就是坐在圖中的那輛白色車子裡飛車逃回海外工程公司。
圖攝於2010年10月15日。攝影 / 裘柏年





突如其來的一場大雨，發放志工趕緊為等候的群眾拉上帆布遮雨。攝影 / 裘柏年

我同事說，你們這些人腦袋有沒有壞掉？筋不太對？我跟同事分享我們賑災的經歷，畢竟我要請假出國，人家問，你去海地做什麼？這麼危險的地方為什麼要去？但你感受到，慈濟這個團體美在「整齊」，大家都有同一個心願，各自盡一分心力，不管自己怎麼苦，也要把東西準備好——照片上可以見證這一切。



慈濟志工 裘柏年

裘柏年還記得，有一回志工要做文具發放。「那次加拿大（Canada）、紐約（New York）的志工也都去了。有件事情蠻特別，紐約分會執行長Freeman（蘇煜升，法號：濟義）也一起去了，去了之後發現倉庫很亂，各地來的文具亂得一塌糊塗。後來他就主動開始在整理倉庫，把倉庫整理

得很好，整批整批的物資才有辦法清點出數量，正確地分配發放出去。

慈濟人的特點，每個人有自己的特長，會攝影的攝影、會寫文稿的寫文稿、會搬東西的搬東西、會管理倉庫的管理倉庫……有不同的功能就發揮出來。

小孩子拿到文具以後那種高興！」

喀嚓，又是一張經典。



清穢臭、聞法香

笑稱自己敘事能力不佳，但裘柏年的每幀照片，都傳神地勝過千言萬語。那張海地婦女為了家庭咬緊牙根，頭頂一包米和物資、手也掄著一包米和物資的堅毅……還有當發放會場突然迎來了一場雨，怕災民躁動，志工連忙貼心地將防水布為災民拉上遮雨的那一幕，都讓裘柏年不假思索地按下快門。

「拍攝，是一種自修，去感受當下的時空帶給自己內心的震撼；另外就是把訊息帶給海地以外的人，讓他們知道這些事，畢竟我回來會跟其他人分享、給他們看照片，讓大家知道還有更辛苦的地方。我們是有福報的人，真的要知福，不然大家都不知道自己的苦不是苦，我少什麼、我沒有得到什麼，大家在苦這種苦。」

國際賑災的經驗不斷累積，2014年，裘柏年所在的哥倫布市聯絡處，開始了每日晨起薰法香，一直到現在都沒有中斷過。「（海地賑災）那時都還沒有聞法，只是『行』的部分。『法』是2014年以後才開始薰法香，每天薰法一個小時並分

享，這時候就能透過自己走過的路、碰到的人事物，去印證上人說的法。」國際賑災的每一段經歷，都是滋養他心中菩提林的養分。有一回志工到海地中學發放，裘柏年那次去不是拿著攝影機，而是拿著打掃清潔用品。

「海地中學學校的廁所，我以為很棒。因為要在那裡發放、大家要來領物資，那我們志工就負責去打掃環境。結果只有他們樓上教職員的廁所（不對外開放）才有現代化馬桶、有水可以沖，但學生用的廁所是沒有水的，是像救國團山上的那種廁所，挖一個洞而已，排泄物滿了就要有人去挖出來，才能繼續使用。我們去清廁所的時候排泄物就乾在那個地方，我們就用挖的，把馬桶累積的排泄物挖乾淨。」光是聽描述，就覺得好似聞到那股惡臭，但裘柏年說得一派輕鬆。

「我覺得是沒什麼。臭是臭，但你不覺得臭，你不會有感覺。你會聞到

味道，但你不覺得臭，那是你的嗅覺，但你心裡沒有臭的感覺，你的心感受的不是臭，心沒去想這件事情，就不會受它干擾。

一般聞到臭你會覺得難過，是你覺得好臭好臭，就覺得他好臭，但你在做清馬桶這件事，是為了發放、利益眾生，你做得歡喜，你的心就沒去想他臭不臭，就不會對你產生作用。你用觀想，心裡覺得臭，就會覺得越來越臭。原來人的感知會被意識左右。」裘柏年做中學，學中覺，成長之路生生不息。

所以「行」了之後要去聞法，就能印證上人的教導，原來就是這樣子，每天每天去分享走過的路，啊原來就是這樣子！佛法可以用在生活中，可以微妙使用。

“

慈濟志工 裘柏年



2016年年底馬修颶風（Hurricane Matthew）侵襲海地，造成嚴重傷亡，慈濟美國志工前往萊凱市（Les Cayes）進行紅豆香積飯熱食發放。裘柏年難得成為影中人，發送糖果餅乾給小朋友。攝影/王萬康



災前準備、災時應對

分享者 / 邢敏
採訪、編輯、撰文 / 黎艷娟

加州在全州範圍內舉辦大規模的地震演習，強化民眾在地震來臨時的應對技能，提高緊急應變能力。圖為2023年演習中，慈濟核桃（Walnut, CA）和蒙洛維亞（Monrovia, CA）大愛幼兒園的師生用手保護好頭部，演習蹲、躲、抓避震求生三部曲，一名學生示意安靜不要出聲。攝影 / 陳伊柔

「早」在15年前，美國地質調查局（U.S. Geological Survey，簡稱USGS）和加州理工學院（California Institute of Technology，簡稱CalTech）的地震學專家就曾經預測，加州發生7.9級地震的機率是很大的，不是會不會發生，而是什麼時候發生。」邢敏提醒，加州大地震週期已近，家庭必須隨時做好防災與應急準備，確保在災難發生時，將個人與家庭的損失



慈濟美國總會社區推廣教育專員暨防災專家邢敏，賑災足跡遍及海內外，也已有16年的社區急難救助教育宣導經驗。

降到最低。而他所分享的「災前準備」，能適用在不同種類的災難中。

◎ 災前準備

制定應急計畫



家庭聯繫應急通信計畫



如何收到緊急警告



了解庇護所和疏散路線



誰來照顧孩子和寵物……等



制定計畫時，優先考慮有特殊需求者，如殘疾人士、年長者和兒童的需求



地震發生後，屆時因為道路橋樑受到破壞、災區太大而災民太多，救難人員會先選擇去救援人多的場所，例如學校、醫院、大型商場、教會等地方，所以可能兩至三個星期後，才能去救援其他的家庭。



慈濟美國總會教發室專員 邢敏



可參照加州州長應急服務辦公室 (California Governor's Office of Emergency Services, Cal OES) 提供的「家庭防災指南」，下載「我的家庭成員」、「我的寵物」、「我的緊急聯繫人」表格並填寫詳細資料，作為建立應急計畫的指南。



準備應急生存包 (Emergency Kit / Bag)

醫療用品

生存必需品



處方藥物



飲用水



不易腐敗的食物，
如罐頭、堅果、巧克力、
寵物糧食等



衣物



太陽能電子充電器



手電筒



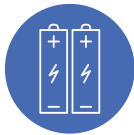
急救用品



小面額現金等



多功能刀



電池



生活用品可準備多份，
至少提供一週的補給

家庭重要文件



照片

財產和貴重物品的照片，
以便在它們受損或被毀時
申請保險索賠
還有家人和寵物的照片



個人檔案

電話號碼和聯絡資料
駕照，護照
出生證明或移民 / 入籍檔案
社會安全資訊
結婚 / 離婚證明



財務檔案

產權 / 地契
汽車 / 船隻登記證明
房屋和醫療保險單
投資檔案，稅務資訊
工資單或雇主福利報表
以及任何遺囑、信託或
財務 / 醫療委託書

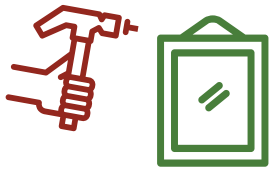
應急生存包平時放在容易拿到的地方，如門口、車上、房屋旁邊的通道。另外，家庭重要文件，除了紙本文件，也可以存一份在 USB 隨身碟中，在疏散時一同帶走。



慈濟美國總會教發室專員 邢敏



其他準備——



調整家庭內的設施和擺設：
將容易搖晃、掉落、傾倒的家具加以固定或移除，如可固定熱水器，將掛在牆上的照片、鏡子、裝飾品牢固好

手電筒常備床邊



預先下載手機應用軟體
MyShake、QuakeFeed 等 APP 各地的警報系統，如 LA alert、AlertOC、NY alert……



◎ 地震當下的反應

建築物內



有堅硬桌子：
躲藏到桌子下面，抓緊桌腳並
保護頭頸部



無堅硬桌子：
蹲在牆邊，雙手保護頭和頸部



在家中睡覺：
坐在床上以枕頭保護頭頸部



在廚房：
立即關閉瓦斯閥門，拔掉電源插
頭，躲在桌子下並確保逃生路線

Cover (躲避掩護)

Hold on (抓住固定物)

Drop (蹲趴下)

若無法順手關閉瓦斯，請勿貿然衝去
關火。小心別踩到破掉的器皿及灑落
的調味料或油品。關閉所有火源之
後，再次檢查是否聞到瓦斯味。

慈濟美國總會教發室專員 邢敏



開車行進間——

應減速緩慢變道向路肩開車，
千萬不能緊急剎車停在路中



地震發生後，如何取得救援？最好是先保護自己不受傷害，在有餘力的情況下幫助別人。對於年長者，儘可能避免移動，仍然以蹲、躲、抓保護自己為主要目的。

在地震發生時與發生後應關注當地廣播、電視節目和電信的通報，而身處加州的民眾，建議最好的方式就是註冊和接收「加州地震預警系統」（Earthquake Warning California）的官方緊急警報。




慈濟美國總會教發室專員 邢敏

◎ 歡迎民眾組隊參加 CPR 培訓

慈濟美國總會與「加州有備無患」（Listos California）合作，多次在社區舉辦「家庭安全博覽會」，邢敏擔綱講員，提供實地演練的道具，向社區民眾介紹家庭防災備災的安全知識。

具備美國紅十字會（American Red Cross）「心肺復甦術」（CPR）講師資格的邢敏呼籲也歡迎社區民眾組隊申請，或

報名參加不定期的研討課程：「經過16年的社區急難救助教育宣導活動，每一場都感受到民眾的需求，雖然是枯燥傷感的話題，但是證嚴法師經常提醒我們『驚世的災難，警世的覺悟』，我們更應該繼續努力地在社區耕耘，加深大家防災、備災、減少災害損失的觀念！」

洛杉磯民眾可到慈濟美國官網美國總會「社會教育推廣課程」網頁 tzuchi.us/zh/hq/continuing-ed，報名學習心肺復甦術（證照班）



慈濟美國 35 周年 來自白宮的肯定

撰文 / 錢美臻



THE WHITE HOUSE
WASHINGTON

December 30, 2024

I send my warmest greetings to the Buddhist Tzu Chi Foundation as you celebrate your 35th anniversary.

I have often said that our country faces an inflection point in history—a moment where the decisions we make now will determine the course of our future for decades to come. The challenges of our time remind us of our responsibility as a Nation to help each other. We must remember that we're unique in the world as the only nation based on an idea: We're all created equal and deserve to be treated equally throughout our lives. We've never fully lived up to that founding promise, but we've never walked away from it either. It's a covenant we have with one another that holds America together. And in part because of organizations like the Buddhist Tzu Chi Foundation, I have never been more optimistic about the prospects of this great Nation.

As you celebrate this wonderful occasion, I hope you take pride in the impact you have had in your community. You remind us that there is nothing beyond our capacity when we work together. Keep the faith!

美國總統拜登（Joe Biden）委派的白宮亞太裔代表張克塵（Paul Chang），於2024年12月21日上午出席慈濟美國總會2024年最後一場志工月會，他拿著信，朗聲向正在不同的地點一邊忙著進行食物發放或冬令發放、一邊透過線上會議參與月會的慈濟志工們，唸出拜登總統致「慈濟美國35周年」的賀函。語畢，



白宮亞太裔代表張克塵（右三）2024年12月21日參加慈濟美國總會志工月會，代拜登總統頒贈賀函，由慈濟美國總會執行長曾慈慧（左五）代表接受。攝影 / 黃友彬

他代表拜登總統把裝裱好的賀函頒發給慈濟美國，由慈濟美國總會執行長曾慈慧代表接受。

「感恩白宮代表來到我們園區，看到我們很多志工正在做冬令發放，以及我們在社區生根的足跡，慈濟的一步一腳印，獲得了拜登總統的賀函。」曾慈慧表示：「這份賀函意義深遠，賀函中提到宗教的力量，當前美國正面臨許多考驗如天災人禍與政權交替，此時此刻更應用宗教力量來穩定社會人心。」

總統賀函正與慈濟創辦人證嚴法師的新春三願：「淨化人心、祥和社會、天下無災。」不謀而合。



慈濟美國總會執行長 曾慈慧

中文翻譯：

「值此佛教慈濟基金會在美國成立35周年之際，我致以最誠摯的問候。

我常說，我們的國家面臨一個歷史轉折點，在這個轉折點上，我們現在所做的決定，將確立我們未來幾十年的走向。當前我們時代的挑戰，提醒著我們作為一個國家，（對他國）有互相幫助的責任。我們必須記住，我們在世界上是獨一無二的，因為我們是唯一一個基於這樣理念而創建的國家：人人生而平等，人人都應受到平等對待。我們尚未完全實踐這個立國時定下的根基和承諾，但我們也從未背棄它。我們彼此之間共同誓約，是將全美國團結一致，我對這個偉大國家的前景從未如此樂觀，部分原因即因為有像慈濟基金會這樣的組織。

當您慶祝這一美好時刻時，我希望您為自己對社區的影響感到自豪。您提醒了我們，只要我們團結合作，沒有做不到的事。堅守這份信念！」



慈濟美國35精進營 溯源、展願

撰文 / 錢美臻

「慈濟美國35守志奉道信願行精進營」結營圓緣時的合照。攝影 / 駱淑麗

「慈濟美國的原始點，有兩個日期希望大家記得。一個是1984年11月20日，慈濟在美國被加州政府批准，成為一個美國正式的NGO（非政府組織）。大家一定會有疑問，從這個日期算到現在2024年，慈濟美國已經有四十年了，那為什麼我們現在是慶祝成立35周年？」慈濟美國總會文史室主任范婷在「慈濟美國35守志奉道信願行精進營」的「家譜溯源：總會」課程中，一開場便以短短的幾句話搭配著大銀幕播放的史料圖片，吸引了全體學員的注意力。

范婷帶領大家回顧起慈濟在美國的緣起：「這個淵源真的要感恩很多人。自1984年黃思遠、李靜念夫婦到加州首府沙加緬度（Sacramento, CA）申請慈濟在美國立案，之後矽谷阿嬤（林王秀琴）以及蔡慈靈在北加州和南加州努力推廣慈濟。」

「1989年蔡慈靈接引了黃思賢，黃思賢看了慈濟美國第一份文宣《證嚴法師的慈濟世界》非常感動，發願要買一個正式的會所，讓慈濟美國有真正的家，他也真正做到了。」范婷解說著慈濟美國的發展淵源。



在營隊的其中一堂課程裡，美國總會文史室主任范婷（左一）邀請總會資深志工溯源，分享慈濟美國的緣起。攝影 / 駱淑麗



范婷解說22本《慈濟美國35周年：家譜》系列叢書的設計理念。攝影 / 錢美臻

「這是因為早期志工都是在家裡推廣慈濟。1989年12月9日慈濟在南加州阿罕布拉市 (Alhambra, CA) 成立第一個美國的正式會所，當年證嚴法師還賜下了『靜思堂』匾額掛在會所，這是第二個請大家要記住的日期，這是我們正式成立的日子。」在范婷說完這句話，台下學員在簡明扼要的描述中，了解到慈濟最初扎根美國的來龍去脈。

◎ 找回初發心

來自紐約 (New York)、新澤西 (New Jersey)、華府 (Washington DC)、德州 (Texas)、北加州 (Northern California)、拉斯維加斯 (Las Vegas)、鳳凰城 (Phoenix)、聖地牙哥 (San Diego) 與南加州 (Southern California) 等地的志工，於2024年11月29日至12月1日齊聚南加州聖諦瑪斯市 (San Dimas, CA) 的慈濟美國總會園區參與精進營，學員們一同透過研習、反思過往，「莫忘那一年、莫忘

那一人、莫忘那一念」，找回踏入慈濟的初發心。

由於營隊正值感恩節長假期週末，為歡迎來自全美慈濟家人回總會團圓，慈濟美國總會執行長曾慈慧帶領總會數百人次的志工，提前數週便開始前置工作。

最特別的是，在外州學員抵達南加州報到的11月28日感恩節當晚，總會志工特別準備熱騰騰的圍爐晚宴，並帶動唱《認識您真好》，全場載歌載舞，讓遠道而來的學員和南加州本地志工約140多人提前相見歡，為隔天的正式開營暖身。



學員參觀總會設置的「淨斯福慧家具」展示區。攝影 / 駱淑麗



外地學員入住總會宿舍。攝影 / 駱淑麗



團圓圍爐熱鬧歡愉，大家起身載歌載舞。攝影 / 駱淑麗

◎ 感恩節的溫馨圍爐

慈濟紐約分會執行長蘇煜升帶著自己的家人一起參加總會圍爐：「逢五逢十是大日子，所以我們聽到35周年的精進日，我和太太就決定要報名。這次營隊刚好在感恩節長假期，也能趁這個機會來跟慈濟大家庭一起團圓，真是非常的難得，所以我也邀請了住在南加州女兒一起來。」



素鍋熱氣騰騰，圍爐熱鬧滾滾。攝影 / 駱淑麗

「我們剛剛從賑災回來，這次有這個機會來跟全美的家人一起來過感恩節，我覺得是非常殊勝（編註：超絕稀有的好）的因緣。」甫率領志工到北卡羅萊納州（North

Carolina），完成11月23日與11月24日第二梯次海倫颶風（Hurricane Helene）賑災發放的慈濟華府分會執行長季正杭，在賑災返家後又飛來南加州參加營隊。

慈濟新澤西分會執行長張嘉桓也在圍爐中笑得闔不攏嘴：「過去營隊都是在要結束前舉辦晚宴，這次是第一天就有這麼熱烈的招待，讓人更感受到全美家人團圓的喜悅。」

◎ 千萬個心念匯聚

11月29日清晨，營隊正式展開，全體學員在開營典禮中，為慈濟美國總會感恩堂嶄新啟用的180公分高大型「宇宙大覺者」佛像進行禮佛儀式；緊接著全體學員在配置了「蓮花椅」的感恩堂中，共同禮拜《法華經序》。

往後營隊的每一天，日日重溫禮拜儀軌，進行早課凝聚道氣，引領學員觀想懺悔、發心立願。「營隊課務組希望透過每日早起薰法香與晨間禮佛拜經的課程，好讓學員在靜心唱誦佛號中沉澱自身心緒，寧靜莊嚴地專注於精進內容。」營隊課務長魏芃解

說此次營隊課程安排的用心，早課結束後，便展開精實的課程。

慈濟慈善事業基金會執行長顏博文在「企業共善成功案例的123」分享中，與學員深刻探討慈濟當下所面臨的挑戰與願景；慈濟醫療財團法人執行長林俊龍是慈濟美國醫療志業拓荒先驅之一，他在「輕舟已過萬重山」的課程中，與學員分享其個人數十年來投入慈濟醫療志業不退轉的心路歷程；靜思書軒營運長蔡青兒在台灣深夜守候在網絡上連線，趁著今年也是證嚴法師《靜思語》發行的35周年，激勵美國慈濟人透過《靜思語》，讓更多美國民眾認識證嚴法師的慈悲智慧。

營隊也特別規畫過去沒有的課程，從踏入慈濟第一步應遵循的共識十戒，以及由資深志工杜和益分享的「慈誠委員的使命與承擔」，深入淺出且接地氣地陪伴學員溫故知新，回顧自我是否真正做到身體力行。

11月29日晚間全體學員與慈濟創辦人證嚴法師視頻連線時，與會志工與總會地區的慈濟青、少年志工們熱烈地揮舞著雙手，以宏亮且充滿朝氣的聲音向證嚴法師問候：「上人好！」證嚴法師亦親切和藹地勉勵學員，在不同社區，努力耕耘播撒善種子，讓慈濟傳承延續到更多角落。

慈濟世界沒有時差，人人接力不分哪個地方，共同一心，為人間付出。



證嚴法師



學員專注做早課。攝影 / 駱淑麗



資深志工杜和益分享「慈誠委員的使命與承擔」。攝影 / 黃友彬



學員們分組討論分享心得。攝影 / 黃友彬



透過現場視訊連線，學員與總會志工熱烈地向證嚴法師隔空問安。攝影 / 駱淑麗



◎ 從學到覺

「把握因緣從『慈濟十戒』來盤點自身，有沒有從『學』到『覺』。藉由規範，更好地把慈濟精神推動到世界，呈現慈濟人整齊莊嚴的形象，而慈濟整體的美，是來自我們每一個人……」在營隊第二天的課程中，靜思精舍德宸法師在「慈濟十戒」的連線課程中，鞭辟入裡地讓每一位學員從修行的第一步持戒律，重新審視個人在慧命上的成長。

在慈濟世界裡互相關懷，無論是返台隨師或線上隨師，要珍惜此寶貴機緣。依循慈濟菩薩道從『學』到『覺』，生生世世都在菩提中。



靜思精舍 德宸法師

家譜溯源的課程裡，范婷邀約許多來自不同地區的資深慈濟家人與眾人分享，他們是如何從對慈濟一無所知，到成為奔波美國各地為慈濟播撒種子、或堅守道場維護如來家業的承擔者。儘管他們都已踏入慈濟數十年，但回顧來時路，每個人都無法抑制心中的感動、真情流露，不禁帶動起全體學員審視與堅定自己投入慈濟的「一念心」，許多學員為之動情，潸然落淚。

往返美國紐約、洛杉磯、拉斯維加斯與台灣和泰國（Thailand）等地的志工郭

芷伶，不管到哪一個城市都會自動到當地慈濟報到，她11月28日從台灣飛來洛杉磯就進了營隊。

這幾天參加營隊，真的學習到很多，也令自己更深刻地反思。這些分享者其實每一個人都有一本人生的大藏經，聽了非常的感動！



慈濟志工 郭芷伶

只要慈濟美國總會有大型活動，鳳凰城志工楊寶釧都會和當地志工一起來共襄



全體學員排練手語演繹。攝影 / 黃友彬



學員在園區經行，隊伍浩蕩長。攝影 / 黃友彬



全體學員與工作人員大合照。攝影 / 駱淑麗



慈濟美國總會執行長曾慈慧在圓緣結束後分贈壽桃給學員。
攝影 / 黃友彬

盛舉：「這次營隊課程令人印象深刻，特別是盤點自身的溯源。我希望，美國慈濟能繼續這樣一代傳一代，到時候，我們只要盤點自己的人生，會覺得是非常非常有價值的。」

◎ 更深更精、更寬更廣

2024年是慈濟美國35周年、慈濟美國醫療32周年、慈濟美國教育29周年，慈濟美國總會執行長曾慈慧在12月1日圓緣時勉勵：「我們每個人都是小小螢火蟲，在五濁惡世學與覺的道路上，要堅定道心，身體力行一同成長。正如師父說每個人都扮演著很重要的角色，我們要推行善愛入人群，將佛法身體力行在人間，才能淨化人間。」

在圓緣中，數位學員依序登台分享個人的心得與感動，許多人提到溯源慈濟美國歷史的《慈濟美國35周年：家譜》系列叢書在此時出版，讓不同年齡層與族裔的慈濟志工，都能從前輩的感人經歷中，回顧過往、堅定初心走未來的慈濟路。

「《慈濟美國35周年：家譜》系列叢書有22本書、180萬字，最重要的是把美國

第一代的慈濟家人跟證嚴法師之間的法親因緣、以及慈濟的故事，透過家譜的方式把它流傳下來。」曾慈慧感性地說：「一個家的成長需要時間、需要團隊，慈濟美國35年誠如師父所說，我們要如稻穗越重就越垂越低，就要更謙虛。」

每個人要如何把握機會自我成長，吸收新的知識，能夠把不同跨時代的族群接引進來，這是我們一直要努力的方向。我們都有在做，可是我們要做得更深、更精、更寬、更廣。



慈濟美國總會執行長 曾慈慧

營隊進入尾聲，曾慈慧與負責《慈濟美國35周年：家譜》項目的范婷，把最新出版的22本家譜，分別託付給來自全美不同分支聯點的志工帶回其居住地，期許繼續把慈濟美國過去35年，與未來更多個35年的珍貴文史，以及每一位美國慈濟人的故事，一枝一葉地伸展在美國慈濟家族的大樹上。🌳



【證嚴法師開示】

「指授受曰示，教詔為宣教，令眾得法益，得法大歡喜。當知佛宏恩，無以言回報，唯宣大法，續佛慧命，方稱名為報佛恩也。感佛宏恩，育佛慧命。」

【靜思妙蓮華】法華經 囑累品
第1804集 感佛宏恩，育佛慧命
2024年11月11日



- ▲ 志工黃素玲、高金花、林毓雅和店家老闆話家常，並解釋募來的善款會如何使用。攝影 / 林濟貴
- ▶ 超市的店員把竹筒用膠帶貼好，怕募來的善款零錢溢出來。攝影 / 林濟貴

放掉名相的「施」與「受」

分享者 / 林毓雅

波士頓 (Boston, MA) 的「入人群」、走入店家說慈濟，是從2019年開始的，因為南加州林孟茹師姊（法號：慈伽）、陳家璋師兄（法號：濟耿）的帶動，啟發我們在波士頓開啟第一波。雖然在新冠 (COVID-19) 疫情期間停頓了幾個月，2023年藉著台灣本會王運敬主任和人資室的黃秀貞師姊的隔空傳法，進一步轉為在社區推廣「富有愛心店」（編註：招募社區店家擺放慈濟竹筒募心募愛，傳遞大愛理念，讓店家成為一個具有愛心的商店），一直到今天仍然持續沒有間斷。

十一月份的波士頓天氣變涼了，天空下午四點就變黑，外套毛衣也悄悄地披在身上。波士頓慈濟志工趕著天氣變太冷之前到中國城收取愛心竹筒。

湘滿園年輕的老闆從父親的那一代開始經營餐廳，就已經跟慈濟結下好緣。過去曾經也是蔡淨薇師姊（法號：慮貞）的會員，現在重新再啟動愛心，一點也都不困難，老闆總是把所有的小費箱全部捐出。

「再不收，竹筒就滿出來了！」是這一次志工們最大的一個感受。超市店員

用膠帶把放在超市的竹筒緊緊封住，因為滿到要爆出來。社區中不少充滿愛心的大德，只要有機會，大家都願意付出。

社區中滿滿愛心的大德都是願意將他們的愛心放在一個可信任的地方。在畫面上，我們的焦點都是放在「布施者」，因為布施者可以得到無形中的生命價值，愉快的回饋。然而「三輪體空」，是告訴我們不要執著「施者」與「受者」、還有「布施物的體與量」。首先，慈濟人也是「受者」，不僅收到大德的「善心捐款」，同時還有「人生命的價值」和「助人的愉悅」；再者，所收到的捐款有時候只是零錢，體與量雖小，但這些小善匯聚，能轉換成毛毯、生活物資等，拿去送給需要的人——這就是所謂的受者同時也是施者，施者同時也是受者，換句話說，沒有施者或受者，這些都是名相，而布施物也不分體與量，點滴都是善念的啟發。證嚴法師更教導慈濟人，「付出無所求，還要感恩」，把原本執著的名相或無相，種下因，等待緣的到來，正所謂「從一生無量，無量從一生」。

過去都是說「施比受有福」，中道者觀看這件事情是「施與受是同樣有福」。



素行動

“Sabores del Corazon” 心之味， 追尋心底 最純粹的味道

撰文 / 宋小可



北加州東帕洛阿圖的慈濟志工在食物發放的同時，也在2024年開始舉辦健康飲食課程，教學員如何用新鮮蔬果烹製既美味又營養的素食，鼓勵民眾為自己的身體健康負責。攝影 / 施依晶





北加州東帕洛阿圖的慈濟志工李卡多（左一）和劉文婷在卡斯塔諾小學啟動一系列名為「心之味」的飲食課程，教學員如何烹飪健康美味的素食。攝影 / 施依晶

東帕洛阿圖（East Palo Alto, CA）是矽谷（Silicon Valley）的一部分，境況卻與蘋果（Apple）、谷歌（Google）等高科技園區所在的社區截然不同。這裡的居民大都來自低收入及弱勢移民社區，因此慈濟志工從2019年起與「第二收穫食物銀行」（Second Harvest Food Bank）合作，於每月第二、第四個星期六在當地的卡斯塔諾小學（Costano Elementary School）舉辦食物發放。

正是在一場發放當中，慈濟志工李卡多·特哈達（Ricardo Tejada）、劉文婷和其他北加州志工受到啟發，從而促生了「心之味」系列健康飲食課程。

健康的身、心、靈

「在東帕洛阿圖社區做食物發放的時候，我觀察到來領取發放的民眾有一半甚至是一大半都超重（overweight）或是肥胖（obese）。很顯然，維持健康的生活習慣對他們來說是一個很大的挑戰。

我從慈濟學到的理念是，一個人的健康，是包括健康的身體、健康的心理、健康的心靈。反過來說，一個人有了健康的心靈，才能有健康的身心。我因此聯想到——我們給民眾健康的食物，可是為什麼卻沒有教他們健康的飲食習慣？」北加州慈濟志工、「心之味」健康飲食課程的創立人之一李卡多說。

證嚴法師教導我們：世上所有人都是我們的家人。如果這些民眾都是我的家人，那麼教他們如何改變與食物的連結就是我的職責——「心之味」也應運而生。



「心之味」創始人、慈濟志工
李卡多·特哈達


因為慈濟在東帕洛阿圖服務很多西語裔民眾，因此另外一位飲食課程創立人劉雯婷也為「心之味」提出一個好聽的西語名字「Sabores del Corazon」。無論中文

還是西語，慈濟志工的初心都是想要幫助學員們找回內心深處最純粹的味道。

「佛教講求靈性，如何回歸本真的自我？證嚴法師教導我們要珍惜、守護一切眾生最真實、最完整的形態。實踐大愛，不只是愛人，而是把愛延伸到一切眾生。」劉文婷解釋「心之味」背後深刻的佛法內涵：「回歸到最真實的自我時，也就回歸了自然，像嬰兒時期一樣健康。這就是我為健康飲食課取名為『心之味』的初心。我們想要

傳達的理念是，我們的身體是神聖的，透過攝入不需要犧牲其他生靈的天然素食，學員可以護衛對萬物的同情心、慈悲心，同時保持自己的健康。」

在2024年上半年，北加州志工一直在構思、策畫「心之味」系列課程，並在六月正式啟動。在那之後的每一個月，志工都會為學員組織一場健康飲食課程，教他們做一道精心設計的素食佳餚，更重要的是帶動學員培養起規畫健康飲食的習慣。



劉文婷（左）在課堂中幫忙準備食物，帶動小朋友認真地學習。
攝影 / 施依晶

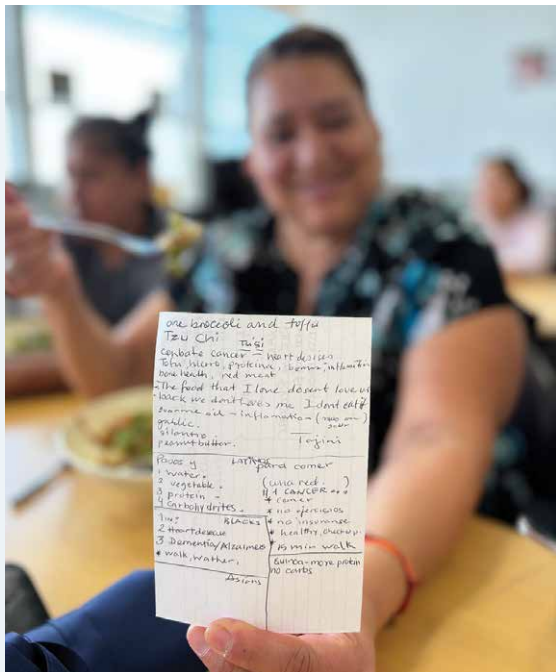
素行動

祖傳的習慣

李卡多來自一個薩爾瓦多（El Salvador）的移民家庭，與飲食課程的學員一樣，他們家也早就養成無肉不歡、糖分涉入過高的生活習慣。李卡多後來是因為參加鐵人三項（triathlon）才開始關注自己的健康。

「我的繼父是第四代墨西哥移民，他的想法和許多學員一樣——如果食物裡沒有肉、麵包或奶油，那根本不算一頓飯。即使已經七十多歲了，他還是想喝汽水就喝汽水，沒有健康的概念。很多人認為這就是美國夢——想吃什麼就能吃到什麼。」李卡多說。

很多西語裔學員也贊同李卡多的分享，表示傳統西語裔飲食習慣極少考慮到營養或是糖分攝入，大部分人從小就習慣吃玉米餅、大量的肉類和汽水，對健康飲食完全沒有概念。



「在墨西哥，典型的早餐是豆子、雞蛋、奶酪，然後給你一杯可口可樂或咖啡。但他們不會教你什麼是對嬰兒或成人有益的高質量食物。」學員赫梅琳達·埃切瓦里亞（Hermelinda Echevarria）說。

傳統西語裔飲食其實和「標準美國飲食」（Standard American Diet）相似，都包含大量快餐、零食、飲料等加工食品，白麵包、通心粉等精製碳水化合物，添加過量糖的甜點和汽水，以及含飽和脂肪和反式脂肪的紅肉、奶油、起司等動物製品，卻鮮少攝入新鮮蔬果、全穀物、豆類等優質蛋白來源和橄欖油、堅果等健康脂肪。

根據《紐約時報》（New York Times）的報導，美國有75%的成年人超重或過度肥胖。因此學習健康的飲食習慣並且逐步改善身體健康，是來領取發放的民眾需要了解了的「救命」知識。

「很多學員在課上驚呼：你說汽水有這麼多卡路里，這麼多克糖？他們不知道成年人每天只應攝取七到十克糖，而一罐可樂就含有48克糖——他們每天要喝好幾罐可樂，攝入的糖分很可能是身體所需的幾百倍！」李卡多說。

要改變一個家庭、社區甚至是整個文化當中根深蒂固的生活習慣，需要一個系統性的思維革命。為了達到這個目的，李卡多會在課上引導學員透過「能量」來思考飲食。

學員赫梅琳達在課堂上抄下菜譜和注意事項，方便回家把這道新學的素食煮給家人吃。攝影 / 施依晶

我一直強調的概念是把食物當作能量。我會問學員：今天早上你攝入多少能量？我會教他們思考：我在早上攝入的能量，會在幾個小時內消耗掉多少？午餐之後又會消耗多少？現在他們才開始了解：早上吃12片玉米餅，意味著攝入的能量太多了，尤其是你如果接下來的八個小時都要坐著的話，這些能量就會以脂肪的形式被身體儲存起來。



「心之味」創始人、慈濟志工
李卡多·特哈達

「我把他們看作我的家人，看到他們因不良的飲食習慣而傷害自己，讓我感到痛心。我希望『心之味』可以讓學員與食物建立與以往不同的連結，教他們吃健康、美味的素食。這些學員都是我的家人，我怎麼幫助父母家人，就會怎麼幫助學員。」李卡多說。

便宜又好吃

在新冠疫情後的幾年裡，北美食物價格飆升，很多中產家庭都難以應對，需要依靠食物發放維持生活的低收入家庭更是不堪重負。因此劉文婷和李卡多在設計食譜的時候，也要關心學員是否負擔得起食材。

「東帕洛阿爾託有許多弱勢社區，沒有像全食超市（Whole Foods）或豆芽農貿市場（Sprout Farmers Market）這樣健康的超市。尤其食物價格近年暴漲，天然有機食品更是價格昂貴，遙不可及，這裡可謂是一個食物沙漠（food desert）。」劉文婷解釋。

為確保學員能買得起課上用到的食材，李卡多堅持到他們常去的超市——例如沃爾瑪（Walmart）等廉價店購買食材，也會嚴格把控總價。每次學員們聽到這麼多新鮮食材還如此便宜，都會發出欣喜的讚嘆。

「我的目標是用一只鍋，在三十分鐘或更短的時間內做好飯菜，並且四口之家吃這一餐的費用應該不到25美元。」李卡多說。

慈濟志工設計有趣的課上內容，學員也積極提問互動。攝影 / 曾華揚



素行動



李卡多烹飪素食的過程，學員可以全程透過電視投影近距離觀察，方便學習。攝影 / 呂宛潔

學員布蘭卡 (Blanco) 作為四個小孩的單親媽媽，時間和預算都很緊縮。慈濟志工在設計課程的時候考慮到這兩個核心需求，讓她很開心。

我喜歡花很少的經費就可以吃得健康，很簡單的烹煮就可以做出非常美味的食物。



「心之味」學員 布蘭卡

李卡多和劉雯婷在設計課程菜譜的時候，還考慮到學員們喜歡、習慣吃什麼，再透過腦力激盪，把食材換成味道相似但卻更健康的素食——豆腐、豆漿還有各種豆製品都是很好的選擇。

「我想設計學員在家就會做的菜譜，只是換成健康的素食食材。例如西語裔常吃的玉米餅沙拉，我會選擇用藜麥代替

米飯或玉米餅，蛋白質會採用不可能品牌 (Impossible Foods) 的素肉或豆類。

有時我也會問學員想做什麼，他們會說想嘗試泰餐或是中餐，也很享受探索的樂趣。」李卡多說。

例如學員伊莉莎白 (Elizabeth) 從來沒有煮過豆腐，在課上學會烹飪又品嚐了豆腐之後，已經躍躍欲試，準備用家中常備的調味料來嘗試不同的味道：「我以前從來沒有做過豆腐，這是第一次，我現在想回家自己試試，比如把我文化中的不同調味料，像是用卡津調味料 (編註：Cajun spice，混和了匈牙利紅椒粉 paprika、大蒜粉、洋蔥粉、黑胡椒、小茴香粉、卡宴紅椒粉 cayenne、奧勒岡與百里香，香氣強烈) 來做豆腐，而不是亞洲風味的調料。」

即使是常見的食材，兩位志工也會透過有趣的遊戲形式，讓學員更加了解其中的營養成分或是看到更多的可能性。

「有些學員認為茹素無法攝入足夠的蛋白質，所以我們會設計猜蛋白質的遊戲，問他們：你能猜到綠花椰菜中含有多少蛋白質嗎？你知道綠花椰菜每大卡所含的蛋白質比牛排還要多嗎？

這些遊戲和新菜譜可以幫學員培養新的健康意識，他們會說：我不知道藜麥味道像穀物，卻富含蛋白質！

之前有一個小朋友堅決拒絕吃綠花椰菜，碰都不想碰。但是上過課之後再問她喜不喜歡綠花椰菜，她說喜歡，綠花椰菜很好吃！」劉文婷說。

全家一起來

如今「心之味」已經如期舉辦六節課程，課上學習的菜譜包括「義大利通心粉」這樣美國民眾比較熟知的菜品，也有「燴豆腐」和「泰國咖哩」這樣來自亞洲的美食。無論哪一種都源自李卡多和劉文婷的精心設計，不但讓人食指大動，更是富含營養、物美價廉，學員們每一節課後都反響熱烈。

隨著「心之味」的發展，學員們越來越信任慈濟志工，因此在上課的同時，李卡多和劉文婷也在聆聽學員們的心聲。目前他們大都是來自非洲裔、西語裔家庭的母親，在想要改善自己身體健康的同時，也透過每天端上餐桌的飲食，掌握著整個家庭和社區的健康密碼。

「我慢慢開始了解這些家庭，他們也更坦誠地與我們探討面臨的挑戰：一是家人不習慣吃素食，往往會反對茹素；二是家裡到處都是含糖量過高的加工食品，家庭環境不利於健康飲食。」李卡多說。

很多學員都患有糖尿病、高血壓、高膽固醇等透過飲食就可以有效改善的慢性疾病，因此李卡多和劉文婷會在課上幫學員設置一些健康目標，並在每次上課的時候讓大家暢談上一個月作出的努力和取得的成果。課上的學員和兩位志工也都在一個WhatsApp群組裡，方便互相督促、鼓勵。

放眼未來，兩個人都希望有資源可以把「心之味」規模做得更大、更加系統和全面，從各個方面來幫助學員們維持健康。例如學員提出的家人不了解、不支持茹素這一




李卡多精心設計的素食美味「夏日奶油蘆筍通心粉」色澤鮮艷，搭配「綠葉沙拉佐巴薩米克油醋醬」，看上去就讓人很有食慾。攝影 / 呂宛潔

個挑戰，劉文婷就有計畫透過家庭烹飪課程，將整個家庭動員起來。

「我們收到的請求是學員想帶他們的全家一起來學習。一位學員告訴我們：上課的內容很棒，但是家裡的每個人都反對茹素，你們能給我們全家人一起上一堂課嗎？」

我希望將『心之味』搬進一間真正的廚房——現在我們只能在小學教室裡上課，只有兩個電爐，沒有必要的設備。很多時候我們都必須在課前煮好食物，因此並不是所有學員都能親自動手。

我希望有更多的資金和關注，這樣我們可以上名副其實的烹飪課，也能邀請學員的先生、孩子一起來參加，打破他們一定要吃肉的生活習慣。如果讓夫妻在這段旅程中團結一致，他們一定可以發揮更大的能量。」劉文婷說。

另外李卡多和劉文婷也希望與醫療組織合作，從醫療的角度為學員提供更多的支持，幫他們逆轉慢性疾病帶來的困擾。在那之後，他們更是希望這些學員可以潛移默化地帶動社區裡的其他民眾，讓整個東帕洛阿圖的弱勢群體都可以過上更健康的生活。



共享節慶團圓宴

食譜提供 / 彭宜珍；攝影 / 邱顯全；編輯 / 錢美臻

香酥雙拼



雙拼1【脆皮春捲】

◎ | 食材 |

春捲皮1包
包心菜半個
芹菜2支
紅蘿蔔1條
筍1個
玉米澱粉少許

◎ | 調味料 |

鹽1小匙
白胡椒粉1小匙
咖哩粉少許
磨菇精少許

◎ | 料理步驟 |

1. 把包心菜、芹菜、紅蘿蔔、筍，全切絲備用
2. 鍋內下油少許，加入包心菜、芹菜、紅蘿蔔、筍絲翻炒炒勻
3. 加調味料炒勻，加玉米澱粉略為收汁後，盛起用作於春捲餡料，需待放涼後備用
4. 將餡料放上春捲皮後包起，另使用玉米澱粉水塗在收口處，讓春捲皮黏實後，下油鍋用中大火炸脆，即可撈出晾油

雙拼2【椒鹽蠔菇】

◎ | 食材 |

蠔菇10大朵
雞蛋1個
麵粉3大匙
玉米澱粉1大匙
發粉1小匙

◎ | 調味料 |

辣椒粉少許
孜然粉少許
白胡椒粉少許
糖少許
鹽少許

◎ | 料理步驟 |

1. 先準備食材，把蠔菇撕成小朵
2. 碗中放3大匙麵粉、1大匙玉米澱粉和1小匙發粉，打入雞蛋，放適量清水，攪拌成無顆粒狀的粉漿
3. 放入撕好的蠔菇拌勻，使每一塊蠔菇上都均勻裹上粉漿
4. 鍋中放油，當油溫七成熱時，放入裹好粉漿的蠔菇，炸至粉薑呈現微黃色即可撈出
5. 把油溫升高，再把蠔菇重新放入鍋中複炸一遍，待粉漿呈現金黃色後，撈出均勻撒上椒鹽粉，即可食用

烹飪小技巧：

1. 烹煮炸物，油溫控制非常關鍵。炸春捲若油溫過高，容易導致春捲外皮焦糊，油溫過低會使春捲變得油膩。在炸的過程中要不斷調整火候，保持適中的油溫。
2. 由於新鮮菇菌會出水，調製粉漿時要稍微黏稠些，讓蠔菇可裹上較厚的粉漿。

春捲緣起於中國古代在立春之日食用春盤的習俗，後世逐步演變為慶祝新年象徵的春節美食，現已成為全球常見的中式小吃之一。可做為節慶宴席菜的「香酥雙拼」與「百花釀冬菇」，將帶給家人們視覺與口感的雙重饗宴。



百花釀冬菇

◎ | 食材 |

素肉漿100克
中型香菇10朵
冷凍青紅豆2大匙

🥄 | 調味料 |

白胡椒少許
鹽巴1小匙
太白粉少量

◎ | 料理步驟 |

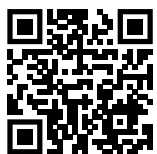
1. 乾香菇泡軟，取1朵切小丁先爆香備用
2. 其餘香菇用白胡椒和鹽上點些底味
3. 將素肉漿、青紅豆、香菇丁混合成百花餡
4. 把香菇當成容器，把混合好的百花餡，釀在香菇內面菌褶處上
5. 把裝好百花餡的香菇擺放入盤裝入蒸籠，將鍋中水煮開，上蒸鍋大火蒸20分鐘
6. 以中小火煮沸少許的水，把太白粉兌水後攪勻，淋入煮沸的水中勾薄芡
7. 把做好的把薄芡淋到剛蒸好的百花釀冬菇上，即可食用

烹飪小技巧：

要把百花餡釀到香菇上時，可在香菇內面菌褶處抹一點太白粉，幫助百花餡釀得更緊實，不易脫落。

蔬食老師

在1987年慈濟德州分會籌備成立之時，當時居住在休士頓 (Houston, TX) 的彭宜珍就是慈濟志工。1992年彭宜珍舉家搬遷南加州，她也開始投入蔬果食物發放。經營餐館二十多年的她，2007年退休後全身心做慈濟，是總會地區素食宣導教學的「心素食儀」團隊主廚之一。



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：veryveggieovement.org/zh

美國慈濟脈動

編輯 / 黎艷娟



慈濟美國總會邀請不同族裔的會眾，2025年1月1日上午齊聚聖諦瑪斯（San Dimas, CA）總會園區，進行元旦朝山跪拜祈福，並一起手作平安果，新年第一天身體力行環保素食。攝影 / 駱淑麗



2025年1月1日，德州分會志工在休士頓（Houston, TX）會所虔誠朝山，發心立願勇承擔，回歸走入慈濟菩薩道的「一念初心」。攝影 / 葉晉宏



2024年12月9日，達拉斯 (Dallas, TX) 志工到持續關懷的歐巴馬中學 (Barack Obama Male Leadership Academy) 進行英文《靜思語》品格教學。圖片來源/慈濟達拉斯分會



2024年11月22日，紐約 (New York, NY) 志工到福智基金會 (Bliss & Wisdom Foundation) 舉辦義診活動，為福智僧團的法師們提供眼科、牙科等診療服務。攝影/邱品豪



2024年12月14日，哥倫布市 (Columbus, OH) 聯絡處志工到 LSS CHOICES 家庭暴力緊急收容所進行冬令物資發放。攝影/裘柏年



2024年12月23日，德州分會志工帶著新鞋等生活物資，到公寓訪視67歲照顧戶張紅，並幫忙打掃衛生清潔住處。攝影/葉晉宏



莫德斯度 (Modesto, CA) 志工於2024年12月22日舉辦冬令發放街友關懷活動，計138位街友受惠。攝影/吳曼雲



寰宇慈濟

編輯 / 錢美臻



 莫三比克

▲ 2024 年 12 月 6 日，志工在索法拉省恩佳大愛村 (Ndeja Tzu Chi Great Love Villag, Sofala, Mozambique) 舉行制服發放計畫啟動儀式。將惠及 13 校約 23,000 名學童。攝影 / 查爾斯·卡洛斯 (Charles Jose Carlos)



▲ 伊代氣旋 (Tropical Cyclone Idai, 2019) 重災區索法拉省布齊縣瓜拉瓜拉區 (Guara-Guara, Buzi District) 於 2024 年 12 月 4 日舉行大愛村工地移交典禮，慈濟將為災戶興建 2,067 間大愛屋。攝影 / 查爾斯·卡洛斯



 智利

志工在 2024 年 12 月 29 日攜手童軍，來到科迪勒拉省卡洪德爾邁波山區 (Cajón del Maipo, Cordillera Province in Chile)，協助居住在山上的照顧戶打掃家園及修理生財工具。攝影 / 納爾森·艾登斯 (Nelson Opazo Adones)



 加拿大

2024年12月21日，志工為蒙特婁市（Montreal, Canada）的街友準備冬令發放的禮物袋，內有蔬食三明治、礦泉水、蘋果、香蕉、十元加幣的咖啡卡、以及人文班學生親手製作的愛心聖誕卡片。攝影 / 李焯珊



 印度

菩提迦耶（Bodhgaya, India）醫療個案特麗（Tetari Kumari，左一）過去有象腿的先天性惡疾。接受慈濟人醫會治療後終於能雙足踩地。2025年1月1日特麗生日，慈濟人醫會志工為她慶祝開啟新人生。攝影 / 楊秀春



 菲律賓

保和省（Bohol, Philippines）慈濟助學生於2024年12月19日，以活潑歌聲唱出歲末年終的祝福，在社區募心募愛、幫社區長者與貧困家庭建設「安心修繕」屋。攝影 / 蕭耀華



 波蘭

2024年12月20日，在華沙（Warsaw, Poland）慈濟辦公室大樓禮堂裡，由烏克蘭（Ukraine）難民長者組成的戲劇團與華沙志工攜手合作，歷經三個月每週二至三次的排練，終於上台演出烏克蘭經典作品《狄康卡農場附近的夜晚》，以此向傳統文化致敬。圖片來源 / 波蘭慈濟辦公室

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	1000 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
	蒙洛維亞大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Monrovia	206 E. Palm Ave. Monrovia, CA 91016	626-305-1188 F: 626-599-8098	NJ	新澤西分會/靜思書軒 Mid-Atlantic Region/Jing Si Books & Café	150 Commerce Rd. Cedar Grove, NJ 07009	973-857-8666 F: 973-857-9555
	洛杉磯聯絡處 West Los Angeles Service Center	11701 Wilshire Blvd. #15A Los Angeles, CA 90025	310-473-5188 F: 310-477-9518		新澤西西北州慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Northern New Jersey		
	托倫斯聯絡處 Torrance Service Center	1355 Broad Ave. Wilmington, CA 90744	310-684-4465 F: 310-684-4460		新澤西中西州慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Central New Jersey	50 Woodrow Wilson Dr., Edison, NJ 08820	973-857-8666
	慈濟威明頓醫療中心 Tzu Chi Health Center - Wilmington		626-281-3383 F: 855-710-5853	NY	紐約分會/慈濟人文學校 Northeast Region/Academy	137-77 Northern Blvd. Flushing, NY 11354	718-888-0866 F: 718-460-2068
橙縣聯絡處 Orange County Service Center	22911 Mill Creek Dr. Laguna Hills, CA 92653	949-916-4488 F: 949-916-5933	紐約靜思書軒 Jing Si Books & Café, New York				718-799-3000
爾灣慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Irvine	4321 Walnut Ave., Irvine, CA 92604	714-624-3026 F: 949-916-5933	NY	布碌崙聯絡處 Brooklyn Service Center	513 57th Street Brooklyn, NY 11220	917-909-0682	
喜瑞都聯絡處 Cerritos Service Center	14618&14620 Carmentia Rd. Norwalk, CA 90650	562-926-6609 F: 562-926-1603		長島支會/慈濟人文學校 Long Island Branch/Academy	60 E Williston Ave. East Williston, NY 11596	516-873-6888 F: 516-746-0626	
西北洛杉磯聯絡處 Northwest Service Center	8963 Reseda Blvd. Northridge, CA 91324	818-727-7689 F: 818-727-9272		曼哈頓家庭服務中心 Manhattan Service Center	63 Canal Street New York, NY 10002	212-965-1151 F: 212-965-1152	
聖谷愛滿地聯絡處 San Gabriel Valley Service Center	9620 Flair Dr. El Monte, CA 91731	626-416-4527 Warehouse: 626-416-4529		東長島聯絡處 East Long Island Office	4 Milburn Rd. S. Setauket, NY 11720	631-964-3393	
愛滿地靜思書軒 Jing Si Books & Café, El Monte		626-448-1362		慈濟大愛人文中心 Tzu Chi Center, New York	229 E. 60th St. New York, NY 10022	212-660-9229 F: 646-864-0086	
聖地牙哥聯絡處 San Diego Service Center	5754 Pacific Center Blvd. #202 San Diego, CA 92121	858-546-0578 F: 858-546-0573		洛麗聯絡處 Raleigh Service Center			919-322-8389
N. CA	北加州分會 Northwest Region	2355 Oakland Rd. San Jose, CA 95131	408-457-6969 F: 408-943-8420	NC	夏洛特聯絡處 Charlotte Office	4527 Dwight Evans Rd. Charlotte, NC 28217	704-281-8060 F: 704-943-1031
	三谷慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Tri-Valley		925-785-7413	OH	辛辛那提聯絡處 Cincinnati Office	11228 Brookbridge Dr. Cincinnati, OH 45249	513-469-2161 F: 513-469-2161
	聖荷西靜思書軒 Jing Si Books & Café, San Jose		408-457-6981		哥倫布市聯絡處 Columbus Service Center	2200 Henderson Rd. Columbus, OH 43220	614-457-9215 F: 614-457-9217
	舊金山支會 San Francisco Branch	2901 Irving St. San Francisco, CA 94122	415-682-0566 F: 415-682-0567	德頓聯絡處 Dayton Office	1459 E Dorothy Lane Dayton, OH 45429	937-701-7111	
	聖馬刁慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, San Mateo	2675 Ralston Ave., Belmont, CA 94002	650-888-1582	克里夫蘭聯絡處 Cleveland Service Center	1076 Ford Rd. Highland Heights, OH 44143	440-646-9292 F: 440-646-9292	
	舊金山慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, San Francisco	350 Girard St. San Francisco, CA 94134	415-680-5225 F: 415-682-0567	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
	莫德斯度聯絡處 Modesto Service Center	1100 Carver Rd. #J Modesto, CA 95350	209-529-2625 F: 209-529-2625		波特蘭慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Portland	3500 SW 104th Ave. Beaverton, OR 97005	503-643-2130
	士德頓聯絡處 Stockton Office	1212 W Robinhood Rd. #3D Stockton, CA 95207	209-957-7800 F: 209-957-7800	PA	費城聯絡處 Philadelphia Office	107 North 9th Street Philadelphia, PA 19107	215-627-1915 F: 215-627-1916
	庫普提諾慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Cupertino	1280 Johnson Ave San Jose, CA 95129	408-823-8799	匹茲堡聯絡處/慈濟人文學校 Pittsburgh Service Center/Academy	1333 Banksville Rd. #201 Pittsburgh, PA 15216	412-531-8343 F: 412-531-8341	
	聖塔羅莎聯絡處 Santa Rosa Office	2435 Professional Drive, Suite D Santa Rosa, CA 95403	707-546-1945	德州分會/休士頓慈濟人文學校 Southern Region/Academy	6200 Corporate Dr. Houston, TX 77036	713-270-9988 F: 713-981-9008	
	沙加緬度聯絡處 Sacramento Service Center	1820 Tribute Rd. #J Sacramento, CA 95815	916-568-5800	休士頓靜思書軒 Jing Si Books & Café, Houston			713-981-8966
	尤開雅聯絡處 Ukiah Office	527 S State St. #B Ukiah, CA 95482	707-462-2911	休士頓大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Houston			713-395-0303 F: 713-395-0305
	奧克蘭聯絡處 Oakland Service Center	620 International Blvd. Oakland, CA 94606	510-879-0971 F: 510-879-0971	TX	奧斯汀聯絡處 Austin Service Center	7221 Northeast Dr. Austin, TX 78723	512-491-0358 F: 512-926-1373
	聖荷西慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, San Jose	625 Educational Park Dr. San Jose, CA 95133	408-457-6970	聖安東尼聯絡處 San Antonio Office	19179 Blanco Rd. #109-2 San Antonio, TX 78258	909-576-2387 F: 210-566-3970	
佛瑞斯諾聯絡處 Fresno Service Center	3097 Willow Ave Suite 6 Clovis, CA 93612	559-298-4894 F: 559-298-4894	達拉斯分會/慈濟人文學校/靜思書軒 Central Region/Academy/Jing Si Books & Café	534 W. Belt Line Rd. Richardson, TX 75080	972-680-8869 F: 972-680-7732		
溪口市重建服務中心 Chico Recovery Center	1001 Willow St, Suite C Chico, CA 95926	530-801-6335	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	5062 W. Colonial Dr. Unit 140, Orlando FL 32808	407-292-1146 F: 407-479-3662	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	瑞其蒙聯絡處 Richmond Service Center	421 Crofton Village Ter Midlothian, Virginia 23114	804-245-2628 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	西雅圖支會/慈濟人文學校 Seattle Branch/Academy	15800 SE Newport Way Bellevue WA 98006	425-643-9104
	夏威夷分會/慈濟人文學校 Pacific Islands Region/Academy	1238 Wilhelmina Rise Honolulu, HI 96816	808-737-8885	WI	密爾瓦基聯絡處 Milwaukee Office	5356 W. Silverleaf Ln, Brown Deer, WI 53223	414-357-8427
HI	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	WI	麥迪遜聯絡處 Madison Office	1019 Starlight Ln, Cottage Grove, WI 53527	608-960-1962
IL	芝加哥服務中心 Chicago Chinatown Service Center	215 W 23rd St., Chicago, IL 60616					

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

慈濟美國 35 周年

家譜

全美超過四百位資深志工的口述歷史、
數千張珍藏的老照片，首次問世出版！



跨越四十年的海外移民史，
也是一部觸動人心的「慈濟大藏經」

以愛為寶，以德傳家

訂購或助印【家譜】，請上網：
tzuchi.us/zh/family-tree





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



2025年1月7日聖塔安娜焚風 (Santa Ana Winds) 引爆洛縣 (Los Angeles, CA) 史上最大規模山火。
1月8日南加州志工前往災民收容所訪視，了解災情與賑災發放的需求。攝影 / 駱淑麗