



FOUNDATION  
CENTER

服務中心 釋證嚴題

## 慈濟芝加哥服務中心： 一座「心」塔、一抹琉璃淨光

◆◆◆  
專題報導 【長路共行】

◆◆◆  
人物特寫 【代代慈濟人】

## 目錄

### 【證嚴法師開示】

- 2 相勉菩薩心，分享慈濟事  
撰文 / 釋證嚴

### 【編輯的話】

- 4 歲月  
撰文 / 王偉齡

### 【封面故事】慈濟的樺卯

- 6 在地接力 千山萬水傳道心  
採訪 / 錢美臻、趙甫錡、朱秀蓮、黃芳文  
圖文編輯 / 李成林

- 14 慈濟芝加哥服務中心  
一座「心」塔、一抹琉璃淨光  
採訪 / 范婷、錢美臻、飛睿丹 (Daniel Ferrara)、  
艾克斯·卡索洛克夫 (Alexey Kosorukov)  
撰文 / 錢美臻

### 【特別報導】緣起緣不滅

- 26 慈濟新澤西三十周年  
聚一刻溫馨，望一路光影  
採訪 / 范婷、莊雯琦；撰文 / 劉紹珍、莊雯琦、陳辰

- 30 慈濟奧蘭多三十周年  
學生家長在地力量  
採訪 / 范婷、黎豔娟；撰文 / 顧楓瑜、黎豔娟

- 34 慈濟布碌崙十周年  
唐人街上的第二個家  
採訪 / 劉嘉麗；撰文 / 劉嘉麗；史料收集 / 邱品豪

### 【專題報導】走長遠的路

- 38 翻轉佛陀的故鄉：彩蝶振翅破繭出  
採訪 / 飛睿丹 (Daniel Ferrara)、龍翔宇  
(Borja Campillo)、潘葦寧、馬健智；撰文 / 劉嘉麗

- 44 獅子山共和國：傷疤中綻放的光芒  
採訪 / 梅麥克 (Michael Mazur)、  
龍翔宇 (Borja Campillo)；撰文 / 宋小可

- 54 坎普山火中長期重建：眾人之力「鑄」新家  
採訪 / 劉翰卿、呂宛潔；撰文 / 王偉齡

- 60 茂宜野火後續關懷：  
從火海中走出，在人海中重逢  
採訪 / 門海梅 (Jaime Puerta)；撰文 / 陳辰

### 【生活補給站】

- 64 五分鐘「正念減壓」練習  
分享者 / 郭麗娟；編輯 / 黎豔娟

### 【人物特寫】代代慈濟人

- 66 華府蔡家——一顆顆小螺絲釘  
採訪 / 范婷；撰文 / 宋小可；史料收集 / 蔡蕙菁

- 72 哥倫布市裘家——孩子的心，點它就發光  
採訪 / 范婷、王偉齡；撰文 / 林綺芬、王偉齡；  
編輯 / 王純瑾、王偉齡

- 76 哥倫布市李家——慈濟「福二代」  
採訪 / 范婷、王偉齡；撰文 / 林綺芬、王偉齡；  
編輯 / 王純瑾、王偉齡

- 80 夏威夷吳家——女力 x 三輩 (倍)  
採訪 / 門海梅 (Jaime Puerta)、范婷  
撰文 / 陳辰、黎豔娟、顧楓瑜

### 【薰法中覺醒】

- 84 學佛就是要成佛  
分享者 / 張清凡

### 【素行動】

- 86 潛移默化的善種子：孩子教會我們慈悲  
採訪 / 宋小可、范婷；撰文 / 宋小可

### 【幸福廚房】

- 90 草仔粿、素肉圓  
食譜提供 / 李月鳳、蔡蕙菁；攝影 / 蔡蕙菁；編輯 / 李成林

- 92 【美國慈濟脈動】  
編輯 / 黎豔娟

- 96 【寰宇慈濟特輯】  
編輯 / 黎豔娟

- 100 【全美慈濟分支聯點】

■封面 / 慈濟芝加哥服務中心在眾人祝福下，2025年4月5日於中國城剪綵開幕。攝影 / 飛睿丹 (Daniel Ferrara)

■慈濟美國總會文史室

■發行人：李瓊薰

■主編：王偉齡

■編輯組：范婷、宋小可

■撰文組：錢美臻、李成林、宋小可、劉嘉麗、  
陳辰、黎豔娟

■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](mailto:journal@tzuchi.us)

■全美各地慈濟人的故事，將持續  
發佈在慈濟美國與《美國慈濟世界》  
官網中，線上閱讀請連結慈濟美國官網：  
[www.tzuchi.us/zh](http://www.tzuchi.us/zh) 與《美國慈濟世界》  
官網：[journal.tzuchi.us/zh](http://journal.tzuchi.us/zh)



## 淨斯茶

### 【自然生態茶園的禮物】

尊重土地 - 保持土地自然之有機狀態  
關懷生態 - 不使用除草劑、農藥、化肥  
順應節氣 - 依四季節氣採收，自然化成  
敬天愛地 - 不以人工介入方式來改變土地生態

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



感恩護持靜思，可線上訂購 [www.jingsi.shop](http://www.jingsi.shop)

或就近洽詢全美靜思書軒·靜思小築

[jingsi.shop/pages/stores](http://jingsi.shop/pages/stores)

JING SI BOOKS & CAFE  
靜思書軒



生命無常，但是只要慈濟精神長存人心，慈濟的慧命就是永恆。圖攝於2025年三月，慈濟夏威夷志工前往關懷茂宜島野火（2023 Maui wildfires）災民後續重建情況。攝影 / 門海梅（Jaime Puerta）

## 相勉菩薩心，分享慈濟事

—— 證嚴法師開示 ——

**時** 間過得真快，慈濟在台灣成立至今，將要滿 59 年了。以國際而言，慈濟在美國算是最早開始推展的，不久之前剛過 35 周年，恰如人生中見識最飽滿、良能最有力的時刻。

美國的志工先以加州作為起點，逐步在許多地方成立據點，作為度眾的道場。這三、四十年來，他們很精進，善的、對的事就去做，付出無所求，用心接引每一個人，將慈濟的精神落實於當地，形成一個個溫馨的大家庭，沒有停歇也不退轉，堅定力行菩薩道。

盤點過去的點點滴滴，一念心，真的很重要。對的，成就世間好事；錯的，讓人間陷入苦難、危險。回憶起美國發生「911事件」時，大樓被炸毀之後，世界處於一種混亂、驚恐的氛圍，要用什麼方法去救助？必須啟發眾人的善念。於是慈濟發起了「一人一善，遠離災難」運動，勸募愛心、善款，匯聚善念善行，全球慈濟人都動起來。

記得當時遠在台灣的我們，於關渡敲響了和平鐘，透過全球直播，世界各地不論是白天或夜晚，都在同時間響起了鐘聲；與自由女神一水之隔的公園裡，美國慈濟人也舉行了祈福會，願能安定受創的人心。

又如1998年喬治颶風（Hurricane Georges）侵襲多明尼加（Dominican Republic），儘管當地生活不便、衛生不好，美國志工同樣願意去付出。那裡有一座垃圾山，常有失學的孩子在垃圾堆中翻找被丟棄的食物果腹。後來我們在此援建慈濟學校，至今已在當地培養了不少社會的棟樑。那時所種的鳳凰樹苗，如今長成能遮蔭的大樹，而附近的垃圾與臭味早就消失了。

去年初，美國的慈濟人則來到墨西哥（Mexico），會合在地的本土志工，為之前遭受風災的民眾發放物資卡。感恩有慈濟跨國團隊的合作，以及當地神父、修女們的

幫助，帶著志工走過一段段危險的路，到偏鄉進行勘災、訪視，最終圓滿三天的發放。墨西哥人多是信仰天主教，雖然彼此的信仰不同，但是能夠和諧互愛、尊重相待，讓人看了很感動。

醫療志業同樣很早就美國扎根，像設置義診所或義診車，志工有時跨州到遙遠的地方，為困苦的民眾提供牙科、眼科等治療。而美國的孩子需要從小接受正向的教育，慈濟人不僅在多處成立人文學校，還到歐巴馬中學（Barack Obama Male Leadership Academy）推廣品格教育。若沒有當年一念心的動作，就沒有今天。

人間菩薩遊戲人間，總是甘願做、歡喜受，都有共同的心願，念念只為利益人群、度化眾生；而度人不是刻意的事，是要入人群去關心，轉變過去的煩惱無明，讓人打開心胸，擴大愛的能量。

他們從發心立願開始，慢慢摸索如何去做慈濟，人與人之間也需要磨合，不斷累積經驗與見聞。後來長年累月在每個地方帶動，拉長情、擴大愛，體會到難得來人間一趟，可貴的是走入慈濟大家庭，這輩子很有價值，過得很安樂、很幸福。

雖然生命無常，但是只要慈濟精神長存人心，慈濟的慧命就是永恆。期待美國慈濟人彼此勉勵，繼續合和互協，承擔菩薩的責任，還要現身說法，分享所做的慈濟事，累積更大的力量，將真誠的愛撒播在世間，為天下苦難人造福。🙏

釋證嚴

# 歲月

撰文 / 王偉齡

**靜**靜流轉的因緣，在時光的長河裡悄然聚合。翻開本期雜誌，那些文字和圖片彷彿不再只是記錄，而是從長河兩岸的沃土長出來的菩提記憶與願心，印證著證嚴法師的話：「一個人走得快，一群人走得遠。」

慈濟芝加哥服務中心的落成就是如此，志工以慈濟的精神為樁、社區聚集的願力做卯，22年曲折起伏終究是在中國城打造出一座清淨寶塔。眾人

在此植下一個關於陪伴和溫暖的承諾，將在廣大的中西部四面八方展延。在獅子山共和國也有種「不離不棄」的深情在受傷的國境裡漫開。當地志工伊斯梅爾·阿福來德·查爾斯 (Ishmeal Alfred Charles) 和慈濟合作至今已十年，但其實他的童年是張沾滿血色的畫紙，被叛軍抓住、差點淪為殺人不眨眼的童兵，內戰結束後，他誓願服務貧困的鄉親，用行動跨越內戰後的重創和伊波拉病毒 (Ebola) 的肆虐。

同樣的，第69屆聯合國婦女地位委員會大會 (The Commission on the Status of Women) 會場裡，慈濟志工的柔光穿透了語言與國界的牆。不高聲，不張揚，只以一種雲淡風輕的方式，述說著慈濟如何在佛陀的故鄉「用行動發聲」，展開一場溫柔的革命。正是集結了眾人之力，讓尼泊爾藍毗尼 (Lumbini, Nepal) 和印度菩提迦耶 (Bodh Gaya, India) 有了婦女職訓縫紉班。幾年下來，這群處境原本艱難的女性除了透過慈濟習得一技之長、更收穫了反饋的無私，捐出她們精彩的縫紉作品。聯合國婦女大會上的義賣所得，全數要去幫助洛杉磯山火的受災家庭！

還有坎普山火 (Camp Fire, 2018) 的慈濟中長期陪伴計畫，協助丹尼爾爺爺在八十多歲完成看似不可能的重建……茂宜野火 (2023 Maui wildfires) 災後，一位單親爸爸頹喪地從火海中走出，笑著在人海中與慈濟重逢……慈濟新澤西分會和奧蘭多聯絡處三十周年、布碌崙聯絡點十周年，深耕社區從無到有，以及代代做慈濟的美國志工家庭特寫——這些看似獨立的片段被「歲月」悄然串起，不曾止息的長河緩緩流動著慈悲的軌跡。

奇蹟從來都沒有捷徑，那是歲月和眾人愛的結晶。



# 慈濟美國 35 周年 家譜

# 溯源

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，

**已全部上線**

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」  
慈濟美國官網免費閱讀



線上閱讀家譜 網路版：  
[tzuchi.us/zh/family-tree-ebook](http://tzuchi.us/zh/family-tree-ebook)



訂購助印家譜 印刷版：  
[tzuchi.us/zh/family-tree](http://tzuchi.us/zh/family-tree)

# 在地接力——千山萬水傳道心

採訪 / 錢美臻、趙雨綺、朱秀蓮、黃芳文  
圖文編輯 / 李成林

**這**是一段法喜充滿的旅程——來自台灣花蓮靜思精舍的德悅師父、德璋師父，與慈濟本會同仁組成的關懷團，帶著證嚴法師的祝福與期待，於2025年3月26日踏上美國關懷之行。他們南北奔波，從加州洛杉磯（Los Angeles, CA）、德州休士頓（Houston, TX）、達拉斯（Dallas, TX），再到伊利諾州的芝加哥（Chicago, IL），十餘天的腳步，情牽起慈濟人深藏心底的感動與願力，也點亮許多美國社區的希望之光。



德悅師父、德璋師父（中右、中左）抵達機場入境大廳，總會志工熱情迎接。攝影 / 駱淑麗

## 世紀災火後——南加州總會關懷

3月26日晚，將近三十位慈濟美國總會志工到洛杉磯國際機場（LAX）熱情迎接師父與本會關懷團到來。那一刻，久別重逢的喜悅溢於言表，雙手合十間，是對法親最深的敬意與思念。

## 學生在，愛就在

第二天（3月27日）一早，師父親自走入前不久才被「伊頓山火」（Eaton Fire）肆虐的阿爾塔迪納地區（Altadena），訪視完全被燒毀的「艾維森特許小學」（Aveson Charter School），深入了解慈濟品格教育團隊在該校推動的課程內容與未來合作方向。

該校長丹妮拉·阿尼諾（Daniela Anino）過去不認識慈濟，初步接觸慈濟志工後馬上積極上網查詢慈濟資料，很認同證嚴法師的理念，於是通知慈濟教育團隊，願意讓慈濟進入該校展開品格教育課程，並期盼能更進一步合作。她用中文說「證嚴上人」，她想去台灣拜會證嚴上人。

該校原本有360多名學生，目前暫借用學區另一所小學的部分校舍，共有16



本會關懷團走訪了「艾維森特許小學」暫借用的克里夫蘭小學（Cleveland Elementary），參觀復課的情形；志工們與同學互動。攝影 / 錢美臻

位老師及八個班的學生到新學校。師父及關懷團走訪了這些孩子上課的各年級教室，不少老師流露出對失去校園的感傷。

德悅師父安慰淚濕眼眶的校長說：「老師在哪裡，學生就會在那裡，愛就會在那裡……」勉勵大家一起努力，陪伴受創的師生能儘快揮別受災的陰霾。



關懷團和「艾維森特許小學」互贈伴手禮。攝影 / 錢美臻



本會關懷團一行在教育基金會陪同中來到被燒毀的「艾維森特許小學」。攝影 / 鄭茹菁

## 焦火散、茶香起

接下來數日，關懷團深入災區走訪、與洛杉磯山火災民面對面互動。德悅師父親自為在斷崖山火 (Palisades Fire) 失去家園的志工吳如真和丈夫葉忠佑戴上祝福的項鍊，盼望在未來重建完成之際，能在災後新居辦場溫馨茶會，把愛延續給鄰里。

德悅師父說：「我們曾經擁有，這不是最難得的，因為經由妳，（我們）見證了人間菩薩，菩薩又回人間了，記得妳要做人間的菩薩，一直都是菩薩啊！真空妙有，記得舊的去哦，新的『攔來』（台語：再來）。」

關關難過關關過的吳如真用證嚴法師的教導，學習寬心面對：「我們當然是希望重建，可是未來還不曉得會是什麼樣子？不過我們會繼續地向前行，大家互相彼此的支持，讓我們走到菩薩指引我們的道路上面。」



▲ 太平洋斷崖社區災民海瑟·麥可分享 (Heather Michaels) 在山火發生時，匆忙中只能帶著寵物狗撤離，她很高興能夠因為發放認識慈濟，以及可愛的慈濟人。攝影 / 錢美臻



德悅師父 (右) 親切為吳如真配戴充滿祝福和保佑平安的佛菩薩項鍊。攝影 / 鄭茹菁

兩場溫馨座談中，志工與受災居民分享彼此的故事。

眼科醫師張怡婷的家，在山火中毀於一旦：「我覺得也很幸運，雖然說我房子燒毀了，但是我得到更多，知道這麼多人有這麼多的愛心，我也很高興因為這次的機會，讓我真正地認識到慈濟。」她在慈濟領取物資時，一再落淚地感恩慈濟與證嚴法師的幫助。瑞克·舒特 (Rick Schutter) 也分享：「除了經濟援助外，慈濟精神與心靈的關懷更是幫了災民大忙。」這句話道出了許多災民的共同心聲。



阿爾塔迪納社區災民瑞克 (左) 的太太是台灣人，他們剛購買六個月的新家，沒想到在一場山火中化為灰燼，除了身上的衣服，其他都失去了。攝影 / 駱淑麗

## 精進與接棒



「精進一日營隊」圓緣時刻的大合照。攝影 / 駱淑麗

3月30日的「精進一日營隊」，是一場信念與責任的交接。德悅師父以「生命有限、慧命無窮」開示，慈濟慈善基金會執行長顏博文則緊接分享慈濟美國35年的揪心點滴。

營隊尾聲，卸任執行長曾慈慧以「淨斯毅力棒」（諧音「鼓勵棒」）象徵交接，新任執行長李瓊薰接棒後說：「在這樣的大時代要承擔這樣的如來家業，覺得很很有福氣，但是也是惶恐、也是緊張。可是，剛才看到了歷屆執行長35年來開疆闢土、步步生蓮的視頻，將四大志業在美國、在社區，甚至在全球都廣布這樣的足跡，瓊薰好有能量。」



時任慈濟美國總會執行長曾慈慧 (左) 把音同「鼓勵」的慈濟淨斯「毅力棒」，交棒給新任執行長李瓊薰 (右)。攝影 / 駱淑麗

上人曾開示：「一個人走得快，一群人走得遠。」我非常非常有信心，也相信大家會跟我一起，用大智、大仁、大勇承擔如來家業。

慈濟美國總會執行長 李瓊薰

封面故事 慈濟的樺卯

## 法喜相伴——德州分會迎挑戰

「精舍師父要來德州關懷我們了，好久不見，真開心！」「本會和美國總會也有法親同行，好期待！」這分欣喜如春風拂過休士頓志工的心，大家奔走相告，迫不及待地終於等到這天。



3月31日晚，志工列隊歡迎精舍師父及本會關懷團抵達德州分會。攝影 / 劉本琦



4月2日晨起，在精舍師父的帶領下，學員繞佛繞法及拜願。攝影 / 陳宗坤

### 半日不空過

關懷團的到來，為德州的慈濟家人們注入了滿滿的能量與關懷，也讓大家更加堅定了在菩薩道上勇猛精進的決心。即使4月2日關懷團僅半日停留在德州分會，從晨起繞佛繞法、進行溫馨座談、參訪休士頓大愛幼兒園，關懷團沒有一刻停歇，兩位師父更以身行言教，為聽法、行法、落實在生活中力行八正道、充分利用生命的價值做了做好的示範。

### 世代傳承

南區志工中多位慈二代也分享了他們看著父母親力行菩薩道的身影，耳濡目染慈悲與大愛的精神，並透過親身參與，真正體會到慈濟的精神，進而發願付出的心路歷程。「當我還在媽媽肚子裡的時候，我就開始加入慈濟了。」幾乎每一位慈二代都是因為父母投入慈濟，所以每次回來慈濟，就有一種回家的感覺。

### 永續志業

德州分會執行長羅振雄滿懷感恩地說：「我們就是一代接一代，大家一直傳承下去，這必須是永續的志業。」隨著明年德州分會即將迎來成立35周年，這次精舍師父及關懷團的鼓勵，更讓大家的慈濟魂重新燃起，在未來的日子裡，滿懷「信心、毅力跟勇氣」，繼續「為佛教、為眾生」努力。



德悅師父（左）、德璋師父（右）歡喜親切地和休士頓大愛幼兒園的小朋友互動學習。攝影 / 陳宗坤



▲左起曹芹甄、紀克明、林華音、劉衍平、吳湘婷及慈青溫帷舜，共同就「我是慈二代」分享他們看到父母親力行菩薩道的身影，耳濡目染慈悲與大愛的精神，進而發願付出的心路歷程。攝影 / 葉晉宏



精進日圓緣，精舍師父及關懷團成員與德州分會志工合影留念。攝影 / 葉晉宏

## ● 點亮星河——達拉斯的感動



▲ 4月2日下午，達拉斯分會執行長凌源良（右）和同修吳美樺（左）迎接德悅師父（中）。攝影 / 許迅

德悅師父（左）、德瑋師父（右）在達拉斯大愛幼兒園歡喜地分送結緣品。攝影 / 許迅



## 歐巴馬中學，展慈濟家風

4月3日，關懷團參訪與達拉斯分會長期合作品格教育的歐巴馬中學（Barack Obama Male Leadership Academy），走進大門就看到兩面大櫥窗陳列十幅靜思語，以及歷任校長回精舍和證嚴法師的合影。德悅師父2019年曾經到訪，沒想到這些陳列還保留著。現任校長德瑞克·湯瑪斯（Derek Thomas）、創任校長南基亞·道格拉斯（Nakia Douglas）以及該學區教育官員蜜雪兒·尼利博士（Michelle Neely, Ed.D.）皆親自到場迎接。



兩位師父及本會關懷團在學生代表的導覽下參觀校內設施。攝影 / 許迅

在漫長的五年半等待後，達拉斯的慈濟家人們終於盼來了來自花蓮靜思精舍的師父。德悅師父、德瑋師父帶著來自證嚴法師的關懷，透過緊緊的擁抱傳遞給達拉斯的每位慈濟人。這不僅是一次探訪，更像是一家人久別重逢的喜悅。

## 學子演奏《想師豆》

學生爵士樂團特別演奏兩首曲子，其中《想師豆》向證嚴法師表達敬愛，場面溫馨感人。達拉斯分會執行長凌源良說：「雖然樂團練習的時間不多，但校方非常重視這次的演出，前一週還請我們去試聽驗收。當天更安排一個上午都由學生全程陪同，還是師父說不要耽誤孩子功課，才回去上課，真的非常感動。」

下午關懷團在達拉斯會所舉辦精進課程，德悅師父的叮嚀、德瑋師父的分享，每一字句都像甘霖，滋養志工的心田。每一場互動，都是慈濟精神的傳遞；每一次擁抱，都是慈濟法脈的接續。

▼ 兩位師父、本會關懷團和慈濟志工們，在達拉斯分會會所莊嚴宏偉的靜思堂合影，前排右三學區教育官員蜜雪兒·尼利博士，2019年三月在花蓮精舍皈依證嚴法師。攝影 / 許迅



歐巴馬中學學生爵士樂團特別排練表演《想師豆》一曲，表達對證嚴法師的敬愛。攝影 / 許迅

## 愛無疆，法不息

關懷團風塵僕僕走過美國多地，無論是走進災區、學校，還是深入社區、園區，他們都用一顆柔軟的心，串起慈濟人的願力與行動。他們帶來上人的祝福，也點亮無數人的生命。

正如德悅師父所說：「生命有限，慧命無窮。」慈濟人雖然腳步不停，但心中那一念願意為眾生而承擔的愛，將溫柔地送進人間每一處角落。



# 一座「心」塔、一抹琉璃淨光

採訪 / 范婷、錢美臻、飛睿丹 (Daniel Ferrara)、艾克斯·卡索洛克夫 (Alexey Kosorukov)  
撰文 / 錢美臻



來自台灣和全美各地的貴賓們，合力為「慈濟芝加哥服務中心」揭幕。攝影 / 飛睿丹



「慈濟芝加哥服務中心」聳立在充滿歷史古樓的中國城區內。攝影 / 錢美臻

2025年4月5日伊利諾州 (Illinois) 微有寒意的上午，警車將芝加哥中國城 (Chinatown, Chicago) 西23街封街，靜候慶典開啟；激昂的鑼鼓聲伴隨兩隻醒獅喜慶登場，舞獅逐一咬碎生「菜」、「橘」子和青「蔥」，為將開幕的「慈濟芝加哥服務中心」帶來好「彩」頭、「吉」祥與「聰」明智慧。

台灣花蓮靜思精舍的德悅法師、德璋法師、慈濟全球志工總督導黃思賢、慈濟美國總會執行長李瓊薰、慈濟美國芝加哥分會執行長謝重輔、副執行長蔡雅美與近百嘉賓齊聚一堂，為「慈濟芝加哥服務中心」隆重揭幕。

「人字型屋頂、洗石子灰色外牆」有著慈濟「識別符號」的沉穩建築，正式落戶在見證著美國中西部華人移民足跡的社區。此時陰天放晴，和煦春風拂過窗明几淨的入口



慈濟芝加哥分會執行長謝重輔拉開新會所大門，一眼即可望見「琉璃小靜思」。攝影 / 飛睿丹

處，淨似琉璃的小靜思精舍洋溢著溫暖與靜謐氛圍，無聲邀請鄉親走入愛與希望的人文空間。

望著散發著明亮光華的寶塔，為此努力22年的謝重輔與蔡雅美伉儷不禁熱淚盈眶……

## 蔡雅美的大願

原在俄亥俄州克里夫蘭市（Cleveland, OH）做慈濟的謝重輔夫婦，2003年接到慈濟美國總會數通電話，得知證嚴法師期許蔡雅美承擔芝加哥分會執行長，蔡雅美在謝重輔支持下隻身上任；謝重輔從每週飛一至三趟探視，逐步把事業與生活重心遷往芝加哥。

當蔡雅美到風城（芝市別名），慈濟尚未擁有會所，是在近郊維斯蒙特村（Westmont）28 N Cass Ave.租用店面用於共修。「我承擔執行長時，思路裡第一個想到是中國城，因為留學到芝加哥，一定要來中國城吃一頓。」蔡雅美回憶：「這裡是中西部重鎮，不管是留學生、華人，或慕名來的觀光客，一定會蒞臨中國城。」

所以當我來芝加哥，第一個誓願就是一定要在中國城建立一個慈濟的寶塔，然後把慈濟理念帶進來。

慈濟芝加哥分會副執行長 蔡雅美

蔡雅美把會所搬到維斯蒙特村更大空間的6601 N Cass Ave.，之後考量房租持續上漲，會員不斷增加，終於在2006年十月與2007年一月，於芝加哥近郊達里恩市（Darien）陸續購入建物作為寮房與靜思堂。自此慈濟芝加哥分會正式扎根，但蔡雅美心中仍記掛著要在芝加哥中國城有個家……



芝加哥中國城處處是歷史建築。攝影 / 錢美臻

慈濟與芝城中國城的因緣，是從1996年參加「中華民俗園遊會」開始，志工去擺攤義賣並宣導骨髓捐贈。蔡雅美自2004年於中國城杜魯門學院（Truman College）舉辦免費健檢暨醫療諮詢，2011年更分租辦公室設「中國城聯絡點」。

「美國早期移民多在中國城，華人會比較聚集，尤其是師父的法，假如能先從華人開始拓展出去，方便度和速度會較快。」黃思賢當初在美國推動慈濟時心裡有個譜：「所以我一直要求在中國城買自己的家，但芝加哥始終沒有因緣。當時芝加哥分會在中國城與一間報社合租辦公室，如果真要成長，租一個小小的地方發展不起來，會員沒辦法來。」

## 佛前立誓之約

「芝加哥服務中心」從購入到竣工，是一段充滿理想、毅力和堅持，不可思議的奇妙因緣。

2003年十二月，我們在中國城附近圖書館舉辦茶會，當天擠得水洩不通，後來我們每次辦活動都是人山人海——這表示，社區非常需要慈濟。

慈濟芝加哥分會執行長 謝重輔

「但我們沒有固定會所，都要租場地。」謝重輔用「流離失所」來形容當時的處境：「所以非常渴望有一個地方、有一個家！」

2018年8月6日，謝重輔跟著蔡雅美來中國城聯絡點時，粵語志工紀宜翠通報有一棟三層樓店面要賣，兩人馬上搶先機去看房。由於該區多為早期的廣東香港移民，區內地產買賣多是口耳相傳，房產未經上市多已易主。

蔡雅美笑說：「大家都知道我在找房，那天正巧他（謝重輔）跟我來中國城。我們看了房當場決定要買，就立刻打電話給黃思賢，他剛從莫三比克（Mozambique）回來。」

黃思賢當晚從洛杉磯（Los Angeles, CA）飛芝加哥，11點半出機場直接和謝重輔夫婦去看房，確認夜間安全，三人在現場拍了照片，向在花蓮的證嚴法師報告此事。

「我幫慈濟買會所，一定會看五個時段，清晨、早上、中午、下午、晚上，有時候還要看半夜，觀察周邊環境有沒有太雜，有沒有道氣，還有location（地點）、function（功能）、condition（狀態）、finance（融資）、vision（願景）這五個條件。」黃思賢解說：「我一看那棟樓都不錯，雖然是前後樓接起來，但我們可以用啊！可能用幾年後再來改變，所以當下我說，這個可以買，一定要買！」



2018年8月6日，黃思賢和謝重輔夫婦於夜間探訪中國城會所，確定周遭治安。圖片來源 / 慈濟芝加哥分會

封面故事 慈濟的樺卯



2018年8月7日，芝加哥分會於當天正式購入中國城會所。圖片來源 / 慈濟芝加哥分會

2018年8月7日上午，三人約賣主議價，在租的舊辦公室佛像前簽手寫合約，約好中午用餐簽正式約，中午卻遲遲未見賣主到來……後來方知，有人想現金加價買樓，幸好賣主掛念已在佛前立誓——48小時不到買下一棟物業，讓蔡雅美的願向前邁進一步。

2018年與2019年，善用新據點為鄉親辦義診、吉祥月、本會關懷團座談會等大型活動的同時，謝重輔夫婦規畫要重新裝修老舊建築。

「2018年買下物業後，本會建議我要整個拆掉重建，我不肯，因為我沒有錢。當然我們相信師父的話，錢在每個人的口袋裡，但中西部志工和會眾都是中產階級、是上班族……」蔡雅美說明：「我想著要勤儉持家，覺得只要把前面三分之一的百年建築打掉重建，跟後面三分之二的三十年建築物蓋在一起，做個簡單裝修就可以了。」



2019年10月5日，本會關懷團到芝加哥中國城聯絡點舉辦溫馨座談，在尚未改建的會所前合影。攝影 / 李侑霆

不賺錢的工程

拿著台灣慈濟本會營建處提供的建築設計圖，再請美國建築師落實建築施工圖，沒想到2020年疫情全球封鎖，市府裝修許可的批准近一年才拿到。2022年終於動工，斷開前方百年建築卻令後方全樓搖動而停工，最終蔡雅美簡單裝修的計畫已不可行。

「停工後我們向董事會報告，一是整個打掉重建，但不知要花多少錢，二是用鋼筋水泥把建築架上去。」蔡雅美回溯當時的糾結：「感恩董事會和台灣本會建議重建，營建商麥建民 (Danny Mark) 也建議，加固裝修不會比整個打掉重建便宜，最終我們推倒重建，確實工程費用沒有增加太多。」

為找到專業、負責且踏實的營建商，謝重輔約談許多營建團隊，均不甚滿意。2021年，謝重輔觀察隔壁蓋公寓的施工團隊品質不錯，他主動向現場監工約其老闆洽談施工細節與費用。因此謝重輔夫妻結識在此處土生土長，對此充滿感情的營建與總承包商麥建民。

「我和謝重輔夫婦第一次見面，是在原本舊建築裡，那天很冷，那棟樓裡沒有暖氣……他們強調要維持在預算內，但我認為對他們更重要的是，要建造一座永遠都屹立不倒、永恆不朽的建築。」麥建民回憶：「我們第一次見面就一拍即合，我盡己所能幫他們實現目標，我認為我們做得很好。」

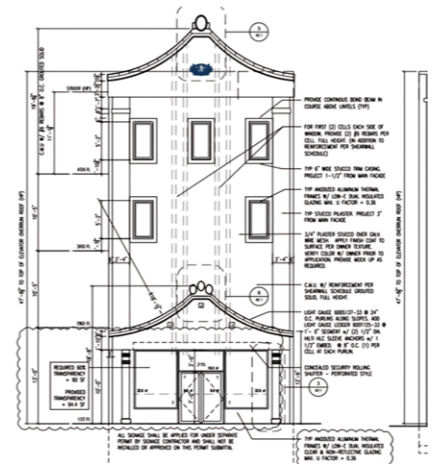
與其他營建商開價兩、三百多萬美元對比，麥建民以不到兩百萬美元得標；之後推翻簡單裝修方案改為打掉重建，他也並未增加該項工程太多施工款。當謝重輔夫婦為要再聘一位建築師來督工，憂心高時薪的督工

支出時，擁有建築師執照的麥建民自薦免費來督工，從各方面省下點滴預算。為何以承包價進行工程，他說：「我知道你們的預算非常低，我從一開始就告訴他們，我不會靠這項工作賺錢。」

我的目標是幫助他們實現他們的夢想，幫助他們在中國城，設立一個服務華人的會所。

芝加哥服務中心營建商 麥建民

看到四面八方來芝加哥參加開幕典禮的慈濟志工，麥建民欣慰地笑了：「謝重輔夫婦實現了目標，世上很少像他們這樣的人，他們是獨一無二、慈濟最佳的代言人；我從他們身上看到人們全心全意、充滿熱情地去做事，這讓我明白慈濟的真正意義！」



芝加哥服務中心設計藍圖。圖片來源 / 慈濟芝加哥分會



▲ 營建團隊業主麥建民。攝影 / 錢美臻



▶ 麥建民的施工團隊一直做到4月3日，趕在啟用前竣工。攝影 / 錢美臻

封面故事 慈濟的樺卯



一樓靜思書軒。攝影 / 錢美臻



蔡雅美(右一)領眾人參觀二樓教育中心時經過人文走廊。攝影 / 錢美臻



三樓靜思堂。攝影 / 錢美臻



四樓慈濟部本會辦公室。攝影 / 錢美臻



整棟樓所有全牆傢俱等內裝，都是高銓德捐贈給新會所的。攝影 / 錢美臻

無聲說法的會所

四層樓高的「芝加哥服務中心」，內部空間約9,300平方英尺；從全部配置淋浴的衛生間、電梯、多功能用途空間設計等，處處可見新家的巧思。

樓層規畫為：一樓有靜思書軒、小佛堂與備餐室，是供長者禮佛、用餐與交流的樂齡中心；二樓為教育中心，有四間多功能教室，可用於社區教育推廣課程、人文學校或慈善課後輔導班；三樓為挑高樓層、氣勢恢弘的靜思堂，是與本會佛堂同款天花板的大佛堂；四樓有慈濟部本會辦公室、兩間義診診療室及管控整棟樓影音設備的音控室；此外另有地下室儲藏會所物資。

整棟樓內裝設計，由台灣靜思精舍常住建築師高銓德率領本會精舍主堂設計團隊負責。高銓德曾在2019年、2023年訪美勘查。在新會所啟用前，更派出資深室內設計

師王麗娟與林宛蓁及花藝老師周淑貞，提前兩週到芝加哥督工並進行花道佈置，確認開幕內裝能完整呈現慈濟人文。

高銓德不僅免費為新會所修改外觀營建設計、構思室內設計，並自費訂製並捐贈了全牆書架、展示架、櫃子等傢俱，及全美第一座「琉璃小靜思」。

「我在2019年慈濟美國三十周年時，到芝加哥參與茶會，當天會所擠滿了人，我站在路邊被啟發，覺得將來這裡會是發光發亮的寶塔。」高銓德說：「關於宗教建築，我們不是追求美，我們是要去體會師父心中的智慧與妙法，這才是建築最重要的內涵跟靈魂。」

證嚴法師一直講建築物要讓它無聲說法。這是我們慈濟人文的最高境界，用眼睛、耳朵就可以看到聽到隱藏在建築物的妙法，還有師父的德行威儀。」

師父曾說慈濟的建築不是讓人感到慈濟世界有多偉大，而是要能感應到感恩、尊重、愛，要素雅大方，我們的道場不是廟，而是家，要讓每個人有回家的溫馨，這就是慈濟人文。

靜思精舍常住建築師 高銓德

「簡單明亮」為新會所的設計理念，高銓德解釋：「師父說簡單就是大美。這裡只用兩個顏色：洗石子灰色與原木色，灰色代表袈裟，我們都是入慈濟、入人群在修行，這棟會所猶如披著袈裟的慈濟人，在北美中心芝加哥中國城，以『琉璃小靜思』喚醒人人成就琉璃淨土。此外，色調明亮讓內裝偏向年輕化，讓年輕人走進來。」



從台灣遠道而來的王麗娟、林宛蓁及周淑貞(右至左)為芝加哥服務中心開幕選購花材。攝影 / 錢美臻



謝重輔帶領志工恭敬安裝「琉璃小靜思」。攝影 / 錢美臻

## 等二十多年的因緣

證嚴法師說：「老的要顧，年輕的要『箍』（台語：拉攏）。」在迎接新生代走入慈濟世界的同時，新會所一樓的樂齡中心規畫，有著慈濟人對長者細緻的貼心。

服務中心的一樓特別設置小佛堂，好讓長者在一樓就能方便禮佛。而請來的乳白色釋迦摩尼佛佛像，也有因緣。

「芝加哥中國城需要一尊佛像。3月31日那天，我和本會關懷團到（南加州）威明頓醫療中心時，看到這尊佛像在佛陀問病圖前一個很擠的地方，那天我就說，醫療中心有佛陀問病圖就好了。」這尊佛像是黃思賢早期尋名師訂製、仿製台灣花蓮精舍供奉的三聖像之一。

他當場致電蔡雅美商議，在小心確認包裝與託運流程後，具有歷史意義且莊嚴的釋迦摩尼佛佛像，五日後承載著慈濟人對美國中西部滿滿的祝福，進駐了芝加哥中國城會所。

「我知道老菩薩要看到佛像，雖然慈濟有宇宙大覺者，但是他們喜歡傳統的佛像。」黃思賢說明：「有一尊新的佛像移座到這裡，而且是一樓對大家很方便，我們的鄰里、老菩薩、會員，也可以來這邊禮佛精進。」



新會所的功能之一，就是顧老的、箍年輕的。  
攝影 / 裴柏年

沒有一個硬體、沒有家很難凝聚。二十多年來就在這幾天裡面，感覺上一切都聚合了，我們這邊有佛，大家精進有法，有兩位師父來這裡，正好我也在美國能參加啟用典禮，等了幾年，終於等到了這個因緣。



慈濟全球志工總督導 黃思賢



乳白色的釋迦摩尼佛佛像，五日後送抵慈濟芝加哥服務中心，安座在一樓小佛堂。攝影 / 飛睿丹



本會關懷團德悅法師（左）與德璋法師（右）親臨「芝加哥服務中心」啟用典禮並帶領大眾虔誠祈禱。  
攝影 / 飛睿丹

## 慈悲寶塔

開幕當日，百餘位賓客落座三樓靜思堂，衷心祝福「芝加哥服務中心」啟用。德悅法師在啟用典禮中，恭讀慈濟創辦人證嚴法師的祝福信，並向謝濟介夫婦與芝加哥志工團隊轉呈師父的祝福「靜思法脈慈濟宗門網要」。

德悅法師恭讀證嚴法師的祝福信：「芝加哥服務中心的落成，正是慈濟走入人群、貼近社區、扎根教育的重要里程碑。今日在這個交通便利，方便長者與社區民眾參加活動的重要樞紐，所代表的不僅是象徵著慈濟在中西部的穩定根基，更是一座人間菩薩大招生的慈悲道場。未來，這裡將提供義診服務、靜思書軒、課後輔導、人文講座，並設有專為長者設計的關懷計畫。」

相信在所有慈濟人一起努力下，並有所有嘉賓、社區鄉親的共同帶動，芝加哥中國城，將會是一個溫暖而亮麗的社區；慈濟將為這個社區帶來祥和的力量，也能為社區民眾帶來祝福的能量。



證嚴法師

遠道而來的德璋法師安慰地說：「看到琉璃小靜思，就覺得是回到靜思精舍的家！這一座寶塔，我已看到美好未來，會有很多菩薩在這裡出現，有了寶塔，就會有菩薩。」

一路伴隨謝重輔夫婦耕耘中西部的黃思賢，見到莊嚴會所聳立在風城地標感動萬千：「自力更生、就地取材，36年前師父給我的八個字，中西部都做到了，所以我們有這麼一個莊嚴的會所，真的要很感恩證嚴法師的德，慈濟人的愛與願力！」



「慈濟芝加哥服務中心」揭幕後全體賓客合影。  
攝影 / 范婷

「我們很幸運有慈濟在這裡，他們有經驗，能提供有需要的民眾服務，以愛、慈悲去改變鄉親的生命，讓這個社區更為美好。非常感恩慈濟！期許慈濟能帶動芝加哥更好。」

伊利諾州眾議員 馬靜儀

李惠華為華裔第二代，對慈濟在社群中的影響深有所感：「2020年疫情最嚴重的時候，是慈濟率先把口罩、消毒物資送入社區中心與老人公寓，那不只是物資更是關心。慈濟等組織是市府亟需的合作夥伴，慈濟不只解決表層問題，更深入人心。這座新會所，就是希望的種子，正在中國城札根。」



來參加精進一日營隊的學員，從芝加哥中國城下榻旅館列隊走到新會所報到。攝影 / 裴柏年

### ❖ 老中青幼親如一家

芝加哥分會趁著本會關懷團到來參與新會所開幕典禮，於4月6日舉辦「精進一日」，來自中西部各分支聯點與全美各區近150名志工，在密集課程中回顧個人入慈濟的一念心，彼此切磋鍛鍊堅定佛心師志。

令人稱道的是，這一系列活動是由平均年齡約三十歲的青年志工團隊，來籌備規畫執行。馬來西亞華裔志工丘蕙珊是芝加哥分會副執行長，她是本會關懷團到訪期間的總



◀ 芝加哥青壯年志工團隊與師父們合影。  
圖片來源 / 丘蕙珊



芝加哥青壯年志工在下班後趕到新會所，協助安裝「琉璃小靜思」。攝影 / 錢美臻



李侑達在新會所音控室中，解說規畫設計這套系統的經過。攝影 / 錢美臻

協調。在謝重輔夫婦充分授權下，她與林宜芳、許竣、李侑達、林冠宏、簡澤兆等一群青壯年志工，全權負責從接送機、安排學員下榻、會所佈置、餐點安排至開幕與精進日相關節目等大小瑣事。

圓滿完成重任，丘蕙珊解說：「我們團隊成員多數在上班，大家是趁週末來搬東西、整理會所，討論流程和排練開幕典禮的手語演繹，最後一週是每天下班就來幫忙到午夜，幾乎整個三月份都在忙這件事。」

慈二代李侑達與林冠宏主動承擔新會所整棟樓視聽音效與保全系統的設計，樓內幾乎每個空間都有大螢幕與擴音設備，能同步觀看三樓靜思堂活動畫面。兩人雖非這方面的專業，但憑著E世代網絡搜尋與自修能力，他們組裝的系統令來賓讚不絕口。

很感恩慈濟給我們很多機會，承擔不同專業的工作，讓我們只要有興趣就能去嘗試、去學習。我們不只學到了法，還有更多其他的東西。

慈濟志工 李侑達

在充滿歷史厚重感的芝加哥中國城，老、中、青、幼多代同堂的慈濟志工親如一家，正以實際行動力行師父叮嚀的向上承擔、向下負責、廣播善種入人群，並期待以愛引愛帶動更多的中西部民眾，加入慈悲行動。

特別  
報導

# 慈濟新澤西三十周年 聚一刻溫馨，望一路光影

採訪 / 范婷、莊雯琦  
撰文 / 劉紹珍、莊雯琦、陳辰

慈濟新澤西分會第一顆種子林玉娥雖然搬到了加州 (California)，但為了新澤西分會成立三十周年，特地回到新澤西與大家共聚：「慈濟新澤西分會已經走過三十年，我們應該思考，自己留下了多少證嚴法師教授的佛法、如何將法運用於自身，並將慈濟的精神傳遞給更多人。新澤西分會經歷了成、住、壞、空的過程，資深志工應繼續陪伴新進志工，帶領大家在慈濟的道路上成長。」

2025年3月15日，慈濟新澤西分會迎來三十周年紀念，在這個意義非凡的日子裡，來自各地的慈濟人齊聚一堂，現場與線上同

步凝聚道氣、回顧來時路，為這場跨越三十年的「家聚」揭開序幕。

## 落地生根

「第一次茶會是在我家，1993年的9月18日，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。

林玉娥與先生陳佳昇打開自家門，迎來法親與新朋友。那是慈濟在新澤西的第一場茶會，也是這三十年故事的開端。之後的日子裡，林玉娥與陳佳昇的家是會場、練歌

班、手語教室、更是一個個志工走進菩薩道的出發點。1995年3月12日，慈濟新澤西聯絡處正式成立，1996年升格為支會，1999年晉升為分會，慈濟的腳步，在新澤西這片土地上逐步拓展，每一步都走得扎實。

但林玉娥沒有停歇，將目光放得更遠。「新澤西中部有沒有像妳這樣想加入慈濟的人？」這是林玉娥對劉紹珍提出的問題。那時的劉紹珍還住在中部，一度擔心離活動地點太遠，參與不便。然而林玉娥鼓勵她協助拓展當地，這分信任成了慈濟在新澤西中部扎根的起點。劉紹珍回憶：「當時我們住的都是連棟屋 (Townhouse)，只有徐學明家是獨棟，我就問她願不願意借家舉辦茶會。」

1995年四月，一場意義非凡的中部首場慈濟茶會在周建衡、徐學明家中誕生。這場茶會不僅拉近人與人之間的距離，更讓慈濟精神如水流般滲入更多人家。



▲ 在慈濟新澤西分會三十周年慶典上，林玉娥作為新澤西第一顆種子恭讀證嚴法師祝福函。攝影 / 吳世杰

◀ 從1995年成立，慈濟新澤西分會走過三十個春秋。2025年3月15日分會舉辦周年紀念活動，慈濟人齊聚一堂回顧來時路。攝影 / 胡堯中

隨後志工張華容將自己家變成新澤西中部會所。「1996年的時候盧瑤師姊說讓我當幕後，那時候我也剛好搬到了Holmdel的新家。因為我家很大，所以我家陸續不斷地辦了好多茶會，成了聯絡處的會所，新澤西的中部聯絡處就是這樣開始的。」一戶戶志工家庭串連成網，慈濟在新澤西扎根更深了。

## 行願中成長

2001年9月11日，恐怖分子劫持兩架民航客機撞擊紐約世貿中心雙子塔 (簡稱：世貿大樓)，曾經的紐約地標帶著2,753個無辜生命一起轟然倒地。新澤西與世貿雙子塔隔水相望，煙塵瀰漫，那絕望的火焰未能阻止新澤西慈濟人援馳的腳步。

志工許瑜瑛回憶：「我們當時馬上集結，開會決定送便當進災區。我們自己也怕，但更怕第一線的警消沒有力氣撐下



特別報導 慈濟新澤西三十周年

去。」志工們穿上藍天白雲制服搬運物資，在滿天灰燼中手把手地傳遞慈濟大愛。

「911事件開啟了慈濟新澤西與世界接軌的橋樑。」許瑜瑛說。

911事件啟發了新澤西的愛心，慈濟因此有機會走入主流平台，並從主流平台看到了人間疾苦，開始進行更多的慈善事業。也看到了年輕人透過這個平台進行慈善連結，並因此感受到希望。

慈濟新澤西分會三十週年  
時任慈濟美國總會執行長 曾慈慧

劉音序當年是慈青（慈濟大專青年志工），在三十周年慶祝會中觀看影片時數度感動落淚，特別是911事件的回顧讓她最為動容，當年自己只是大學生，與其他志工一同投入救災，看到志工們忙碌的身影：「無論是二十多年前還是現在，大家依然保持著當初的熱忱，這讓我感動不已。」

▶ 從小在新澤西長大的志工吳芳俐帶著孩子從波士頓（Boston, MA）回來參加慈濟新澤西分會三十周年慶。攝影 / 胡堯中

▼ 慈少謝宗均（正中間）第一次聽到老一輩慈濟志工分享創建的艱辛故事，也喚起他的初發心。攝影 / 吳世杰



志工劉音序（左一）在「911事件」發生時還是大學生，參與賑災。攝影 / 高守勇

師姑師伯們在我這個年紀的時候，把新澤西分會成立起來，希望能夠借用他們那時候的熱情跟勇氣，在現在這個時代跟更多的大眾結緣。

慈濟志工 劉音序

慈少謝宗均加入慈少已經多年，但一直未曾了解慈濟新澤西分會的創立故事。在聽取現場志工分享及觀看影片後，他說這是一次讓他深入了解新澤西分會歷史的機會，喚起了他最初加入慈濟、幫助他人的初心：「期許自己能在慈濟大家庭中持續成長。」



◀ 在慈濟新澤西分會執行長張嘉桓帶領下，22位新澤西志工回到花蓮靜思精舍短期精進尋根之旅，也是三十周年的活動之一。圖片來源 / 慈濟新澤西分會

▼ 慈濟紐約分會志工帶來壽桃祝福新澤西分會三十周年生日快樂。攝影 / 吳世杰



證嚴法師的一席話，如同一盞燈，穩穩地照在慈濟新澤西志工未來的路上。

新澤西分會執行長張嘉桓在感動中展望未來：「我們要如何帶動正能量善循環，實在是刻不容緩！如何在同中求異，異中求同，不但堅定靜思法脈，且要活絡慈濟宗門，是很重要的。」她提及新澤西州醫療資源豐富，是推動社區醫療的重要基礎。「慈善是我們的根，要與時俱進持續深耕，而推動社區醫療，普及社教及家庭茶會，來廣邀天下善士，是目前急需推動的。」

新澤西分會三十周年慶典在老、中、青三代志工共同演繹手語《千手世界》中落下帷幕，伴隨著音樂將這分慈濟家風綿延不絕，一手、百手、千手，手牽手，將一直情牽下去。🙏

志工陳穎蕓與她從人文學校畢業成為牙醫的女兒蕭安利到場支持，並分享投入醫療志業的經歷，讓大家了解了社區醫療的緣起及展望，期許貢獻所學能與醫療志業繼續前行，服務更多社區民眾。

三十年來的慈濟路上，許多志工不只是奉獻者，也是這條路的見證人。曾經年輕的慈幼，如今已是慈青甚至委員；曾經初次參與的家長，如今成為推動志業的中堅力量。慈濟不只是陪伴社區，也是陪伴志工生命的同行者。

### 農夫般地學佛

活動中林玉娥恭讀來自證嚴法師的祝福信函。證嚴法師肯定新澤西分會三十年來的辛勤努力，諄諄叮囑：「《無量義經·德行品》云：『智慧日月，方便時節，扶疏增長，大乘事業。』」

菩薩智慧如日月一般明朗，依據眾生習性關機逗教，學佛也如同農夫一般，需播撒善種，摘除雜亂的根苗，辛勤耕耘，方能茁壯長大。

證嚴法師

更多新澤西分會故事，請參閱《慈濟美國 35 周年：家譜》新澤西合心區

特別  
報導

# 慈濟奧蘭多三十周年 學生家長在地力量

採訪 / 范婷、黎豔娟；撰文 / 顧楓瑜、黎豔娟



▲1995年3月4日，慈濟奧蘭多聯絡處於陳錫卿的飯店 Ramada Inn 舉行成立大會，時任德州分會執行長黃濟恩致詞。如今已過三十年。圖片來源 / 詹翠華

▶1995年3月25日，奧蘭多志工張孟月（前排左一）、呂素珍（後排左二）、蔡麗蓉（後排右三）、林季瑩（後排右一）在負責人黃章貴家舉辦茶會，討論志工任務分配。圖片來源 / 黃友彬



奧蘭多位於佛州中部 (Orlando, FL)，以陽光氣候、主題樂園與多元文化著稱，是觀光勝地，也吸引眾多退休族群與新移民定居。然而這片溫暖的土地，同時也面臨颶風與暴風雨等自然災害的挑戰。

2025年三月，佛羅里達州奧蘭多慈濟聯絡處迎來成立三十周年紀念。三十年前，幾位中文學校家長播下愛的種子，慈濟奧蘭多聯絡處在一家飯店成立。三十年來，志工們秉持「慈、悲、喜、捨」的精神，跨越語言與文化隔閡，在風雨中堅守初心，愛心接力。

## 在中文學校萌芽

1990年代初期，許多華人家庭為了讓子女學習中文與母語文化，紛紛將孩子送進奧蘭多最大的一所中文學校。詹翠華回憶：「1992年我帶女兒來上中文課，家長們會在休息室交流生活、分享食譜。一本《慈濟道侶》的出現，悄悄改變了我們的生命方向。」

從德州奧斯汀 (Austin, TX) 搬來的慈濟志工黃章貴在家長會上分發《慈濟道侶》。林季瑩當時是中文學校家長會長，也

是一名老師，她被黃章貴的熱情所感動，主動協助把傳單發給所有家長。黃貴章這個看似簡單的舉動，種下了慈濟在奧蘭多的第一顆種子。

我問他：「慈濟到底是什麼？」他回答：「慈濟教我們知足、感恩、善解、包容。」這樣的因緣讓我第一次接觸到慈濟，最早教我們感恩，所以就確定是這個組織了。



慈濟志工 詹翠華

黃友彬和呂素珍夫婦，也在中文學校遇見黃章貴。他們原本在台灣經營事業，因投資失利舉家搬到佛州，靠著堅持與努力，逐漸站穩腳步。呂素珍說：「我們本來在台灣就接觸慈濟，來美後一直沒忘記那分感動。即使在生活最艱難的時候，我們還是想著要繼續捐款。」他們開始將《慈濟道侶》放到越南人雜貨店，默默推廣慈濟理念。

## 茶會凝聚力量

為凝聚共識與情感，黃章貴1994年起在家中舉辦家庭茶會，邀請家長們品嚐台灣菜、聊慈濟。蔡麗蓉記得第一次參加聚會時：「我們一開始都不好意思沒幫忙，第二天我主動去幫忙，結果發現每天都有聚會，感受到滿滿的人情味。」

隨著參與者增加，大家分工合作，有人備餐、有人抄寫地址寄文宣、有人拷貝證嚴

法師錄音帶分送，逐步形成穩定的團隊，也開啟了兒童夏令營與親子活動的雛形。

蔡麗蓉回憶：「我們還在黃章貴師兄那邊辦了第一次的小孩子營隊，大約有二十個小孩子參加，我們住在黃師兄家，小孩子打地鋪，雖然有點擁擠，但大家都很开心。」

1995年3月4日，奧蘭多聯絡處在志工陳錫卿開設的Ramada Inn飯店舉行成立大會，場面莊嚴，超過百人出席，當天佛光山的法師蒞臨，時任德州分會執行長黃濟恩宣布：「奧蘭多可以成立聯絡處了。」志工們感動落淚，慈濟在奧蘭多正式落地生根。

1996年，林季瑩接棒成為負責人後，她經營的餐廳成為志工聚會與活動的中心。蔡麗蓉回憶：「我每週都去幫忙洗菜挑菜，大家分工合作，師姊們煮飯、師兄們洗碗，就像一個大家庭。」志工們走入社區，舉辦兒童夏令營、定期拜訪老人院與身障中心，與當地居民建立信任。

詹翠華說：「我們辦了十幾年（慈少、慈青）精進課程，孩子們一年年成長，變得更有同理心與責任感。」徐翠霞回憶，孩子因參與慈濟更懂得感恩與關懷：「孩子曾問我：『為什麼那些老人沒人陪？』這樣的觸動，讓他們從小建立善念。」

1999年九月，志工到遊民中心提供五百人份晚餐，慈少們親手為遊民送上可口素食晚餐。圖片來源 / 黃友彬



## 跨文化的慈濟家庭

林智是奧蘭多歷任最久的負責人，他與詹翠華組成跨文化的慈濟家庭。1984年，林智在康乃爾大學（Cornell University）攻讀經濟時赴台，與詹翠華結婚。1991年他們搬來奧蘭多後，透過女兒的中文學校而接觸慈濟。

我雖來自天主教家庭，但在慈濟找到真正的心靈歸屬。

奧蘭多慈濟聯絡處負責人 林智

「1996年我曾回台灣問上人：『外國人也可以當負責人嗎？』上人回答：『在美國，你才是本地人。』」於是1998年到

2001年一月，林智在薩爾瓦多（El Salvador）參與發放。圖片來源 / 詹翠華



2000年，林智先承擔了兩年負責人，2011年起，林智再次承擔起負責人的重任至今。

慈濟奧蘭多志工積極參與國際與本地賑災行動。林智在多明尼加（Dominican Republic）時深受震撼：「看到人們住在垃圾山上，卻仍然微笑，我學會了知足。」黃友彬與蔡麗蓉則曾在奧蘭多當地黑人教堂參與賑災，發放現金時場面混亂，連警察都過來了，後來他們學習如何提升發放秩序與組織效率。

2000年，黃友彬接任負責人，與同修呂素珍發心購置樓房作為慈濟會所，這棟會所從2001年至2023年陪伴志工穩定耕耘22年，2024年志工才在中國城換了一個更大的「新家」。

2005年十二月，詹翠華（右）與黃友彬（左）在老人院發放聖誕禮物。圖片來源 / 黃友彬



2022年10月10日，伊恩颶風（Hurricane Ian）後，慈濟志工團隊在李縣（Lee County）災難復原中心。左起：楊奕宏、張維光、楊甦蘇、詹翠華、林智、白淑宜、羅振雄。攝影 / 范婷

## 菩薩招生延續希望

「我們2022年搬到奧蘭多後，第一個感受到的，就是這裡志工真的不多。很多師兄姊年紀都大了，平均年齡65歲以上，有的還要照顧孫子、常常往返其他州；年輕人更是少，社區又分散，想要把人聚在一起並不容易。」

楊甦蘇和同修張維光退休後自新澤西（New Jersey, NJ）搬來奧蘭多，積極投入慈濟志業。他們與志工團隊積極與紅十字會（American Red Cross）合作，參與急難救助等工作，並決定從教育著手推動菩薩大招生，將重啟兒童精進班與社區建立連結。「光靠現有的人力很難長久走下去，所以一定要接引新血。我認為教育是關鍵，尤其是家長比較容易接觸，我們希望能把兒童精進班重新推動起來，讓孩子學人文、家長了解慈濟，慢慢地整個家庭就能走進來。」

他們還計畫每週安排入經藏演繹練習、弘法利生品書會與佛法共修等活動，來增強志工的凝聚力。「讓這個會所動起來、凝聚起來。雖然人少，但我們願意多承擔，只要有願，路就會開。」



2025年4月12日，奧蘭多志工到中國城Enson Market（東方超市）門口進行街頭募款，為緬甸地震災民募心募愛。一名插著鼻管、行動不便、推著助步車的婦女，走向捐款箱，捐出愛心。圖片來源 / 慈濟奧蘭多聯絡處

楊甦蘇和張維光曾任IT工程師，希望導入資訊系統，強化內部組織力，透過科技與制度建設，讓奧蘭多聯絡處更有效率、更具持續力。

未來三十年，我們將以不變的初心，繼續播下慈悲與善的種子，讓奧蘭多成為更多菩薩發心立願的起點。

慈濟志工 楊甦蘇

三十年來，奧蘭多慈濟從無到有，靠的是一群默默耕耘、不求回報的志工。未來三十年，慈濟奧蘭多將以不變的初心，續寫人間菩薩的篇章。

更多奧蘭多聯絡處故事，請參閱《慈濟美國 35 周年：家譜》美南合心區（二）



布碌崙慈濟聯絡點開設的人文班舉辦趣味競賽，負責人林凱星與家長、孩子們奮力拔河。攝影 / 劉輝

## 慈濟布碌崙十周年 唐人街上的第二個家

採訪 / 劉嘉麗；撰文 / 劉嘉麗；史料收集 / 邱品豪

上世紀八〇年代起，原本以非洲裔美國人為主的紐約布碌崙（Brooklyn, New York, NY）逐漸演變為充滿藝術活力的多民族社區，各種文化融合在此，無數初代移民來到這裡為機遇拼搏，也為生活而掙扎，其中包括來自中國的新移民，在這裡形成越來越大的唐人街（Chinatown, Brooklyn）。在這裡，一顆頑石竟成了一顆慈濟種子、悄然萌芽，2015年正式成立慈濟聯絡點，十年來不斷扎根。

### 🏠 一念之間

1979年，雷佩玲從中國大陸廣東地區移居至美國紐約，丈夫林凱星緊隨其後，在1984年也來到美國，在紐約這個繁華的大都市中，和千千萬萬的初代移民一樣，靠著雙手一點一滴打拼，漸漸在這個陌生國度站穩腳跟，共同守護在布碌崙的一隅小家。

「因為我是一個佛教徒，所以常常到佛教道場參加活動，其實那時候凱星是反對的……」平凡而幸福的生活，偶爾也會出現不和諧的聲音——原來，從小在中國大陸接受無神論教育的林凱星，一直打心底認為妻子所信奉的佛教是「舊時代的封建迷信」，因而對此不以為然。

轉機藏在妻子反覆播放的錄音帶裡——某個午後，證嚴法師的聲音從收音機中淌出，正要出門的林凱星腳步仿佛突然被釘住：「當時覺得電視裡的師父講得真好，跟其他法師講的有所不同，他真正用行動去救濟蒼生，所以我覺得那個師父是真正的菩薩，後來才知道那是證嚴法師。」

佛說「一念之間」，一瞬念的心態轉變，根深蒂固的偏見開始鬆動，慈悲心念悄悄在林凱星的心中生根、發芽。

### 🏠 迎風啟航

「2011年在妻子的鼓勵下，林凱星第一次跟隨妻子的腳步走進佛教道場，並結識了紐約長島（Long Island, NY）時任支會負責人的蘇煜升。轉年，在蘇煜升的介紹下，林凱星夫婦在位於曼哈頓唐人街（Chinatown, Manhattan）的華埠聯絡點加入慈濟，並作為見習志工參與慈濟的各項活動。

見習培訓那段時間裡，我們看到慈濟志工真切的付出，跟其他道場的佛教徒非常的不一樣。



布碌崙聯絡點負責人 林凱星

就在兩人加入慈濟後不久，2012年十月底，超級颶風桑迪（Hurricane Sandy）重創美東沿海地區，在紐約、長島及新澤西（New Jersey, NJ）造成重大水災。紐約慈濟立即聯動全美志工，動員四千餘人次、深入二十多個重災區展開發放，惠及災民六萬餘人次。

親身經歷這次大型救助活動，林凱星夫婦見證著慈濟人的無私付出，也更加堅定為慈濟志業而奉獻的信念：「證嚴上人的《靜思語》教導我們要『善解、包容、感恩、尊重、愛』，雖然這幾個字很簡單，但做出來非常不容易，志工在這些方面做得很好，我們也發自內心地為之感動。」

2014年，林凱星、雷佩玲夫婦正式受證成為慈濟委員，經過近兩年時間的見習培訓，他們蟄伏已久、蓄勢待發，終於在萬物復甦的春日裡迎風啟航——2015年3月15日，慈濟布碌崙聯絡點順利落戶位於布碌崙華人社區核心區域的86街。

### 🏠 「剛下船」的移民

布碌崙聯絡點會所所處的社區，居民絕大部分來自中國大陸的福建省，基本都是剛剛「下船」不久的第一代移民，尚未在陌生國度站穩腳跟的他們，為了生計到美國各地奔走，很難有多餘的心力駐扎在布碌崙投身慈善，這讓努力發展慈濟會員的林凱星夫婦犯了難。

特別報導 慈濟布碌崙十周年



雷佩玲（後排左一）和王蘭英（後排左三）及王蘭英的兒子連晨傑（前排左一）2022年一月為印尼（Indonesia）大震勸募。  
圖片來源 / 慈濟紐約布碌崙聯絡點

新移民的生活真的不固定，社區裡大多數的福建家庭，都是丈夫外出打工，這些妻子就留在這裡帶著孩子讀書、生活，於是我們決定將教育作為切入點。

“ 布碌崙聯絡點負責人 林凱星

為了吸引這些年輕媽媽們的目光，林凱星的首要舉措是開辦免費的親子班，將慈濟人文教育注入社區的同時，增加慈濟在「潛力會員」年輕媽媽族群的「曝光度」。除此之外，林凱星還將「掃街」定為布碌崙聯絡點成立初期的例行活動，呼朋引伴將紐約各支聯點的志工們聚集在布碌崙社區街頭，展示慈濟人的環保風采：「有些人看到我們掃



2015年6月21日，布碌崙聯絡點首次在紐約布碌崙區八大道（8th Ave, Brooklyn, NY）舉辦掃街活動，志工們走上街頭，向社區居民展示慈濟的環保理念。攝影 / 鄭塵平

街覺得很好，也會加入我們的隊伍，近一步了解我們開辦的人文親子班後，把孩子也帶過來，這家人就會慢慢了解慈濟，甚至加入慈濟。」

王蘭英便是活生生的例子——2015年，一支穿著深藍上衣雪白長褲的隊伍走在布碌崙的街頭，他們拿起掃帚清理路面上的雜物，肅穆而慈悲的神情深深吸引了她。從那之後，王蘭英的閒暇時光幾乎都被慈濟填滿，週六帶孩子參加人文班做「愛心媽媽」準備零食餐點，週日參加掃街活動為志工們準備香積素食……當被問到「加入慈濟這麼多年，是什麼樣的感覺？」，王蘭英回答：「就像自己一個家一樣的。常常跟他們開玩笑，我都說慈濟就是我第二個家。」

### 從人文班到人文學校

2015年三月布碌崙聯絡點成立不久後，在林凱星的主導下開辦親子班，免費為社區的孩子們辦學。因為沒有預算，師資難以擴充，絞盡腦汁，林凱星夫婦想到一位老友——李淑儀。



2019年六月布碌崙人文班畢業典禮。攝影 / 翁秀春

那時在紐約市衛生局工作的李淑儀，有著多年兼職中文教學的經驗，是布碌崙人文班中文教師的不二人選。本就是佛教徒的李淑儀，在了解慈濟的人文教育理念後深感認同：「我們在現在這個社會崇尚自由，小朋友們不知道自由有一種規限，很容易就有壞習慣。所以我們人文教育像是在和這些不良風氣進行賽跑，讓他們從小在心中種下善的種子，教會他們感恩父母、感恩生活。」

我覺得人文教育會是孩子們一輩子的財富，陪伴他們長大。因為慈濟先是教他們做人，再教他們中文。

“ 慈濟志工 李淑儀

從那之後，從不領薪水的義務教師到獨當一面的人文班負責人，李淑儀一頭栽進人文班的教務工作，從招募教師到規畫教案，全權包攬。

就這樣，林凱星夫婦做船長，李淑儀做舵手的「人文教育號」，從布碌崙86街的碼頭，駛向更廣闊的海洋。多年來，從僅有五名學員的親子班，發展成擁有八個班級的

人文班，越來越多的家長成為慈濟志工，慈濟在布碌崙社區也有了越來越大的影響力。

2024年，李淑儀因本職工作過於繁忙，不得不辭去人文班負責人，這對布碌崙人文班來說，是個不小的挑戰，卻也潛藏著新的機遇。

林凱星說：「李淑儀離開之後，我們不得不招募新的負責人，你也知道我國語不好，實在沒法勝任這個角色。很感恩李玉澍願意來承擔，從2024年九月開始，她每個星期日都從曼哈頓坐很遠的車來到我們這裡，除了幫忙管理人文班的事情，還幫我們一起申請將人文班升格為人文學校。」

經過近半年的審核，2025年三月，成立十周年布碌崙聯絡點在人文教育的版圖上寫下了新的里程碑——目前已擁有109名學員的布碌崙慈濟人文學校，在所有志工和家長的期待下正式落成。除了在週末開展人文班，布碌崙聯絡點還與公立小學 Public School 160合作，在周一至週五的課後補習班中融入慈濟人文，為人文教育開拓了另一方天地。

「這麼多年來不是只我們兩個在做，都是和大家一起互相地配合，才有布碌崙的今天。」在這場長達十年的悠長航行中，或許有些「水手」因生活的變動中途離開，但「船長」林凱星夫婦依然心懷感恩，面對前方旅途的未知迎風望遠，期待遇見更多美好。

更多布碌崙聯絡點故事，請參閱《慈濟美國35周年：家譜》美東合心區（二）

# 翻轉佛陀的故鄉： 彩蝶振翅破繭出

採訪 / 飛睿丹 (Daniel Ferrara)、龍翔宇 (Borja Campillo)、潘葦寧、馬健智  
撰文 / 劉嘉麗



「在娘家時，她們只能聽父親的話，結婚之後，她們又得百分之百服從丈夫。有一位女性告訴我們，縫紉班是她一天當中唯一能安全待八個小時的地方，因為她的丈夫，不是打她，就是想殺她……」2025年3月19日，在紐約 (New York, NY) 聯合國總部大樓的演講台上，來自馬來西亞 (Malaysia) 的慈濟志工王綺楨，溫柔而堅定地向全世界展示著慈濟在「翻轉佛陀故鄉」的項目中，透過職訓幫助南亞婦女改善性別平權的經驗：「我們不是要把她們變成賺錢的工具，而是希望她們能回過頭來關心

自己的社區與社會——當女性被賦予力量之後，她們也能幫助其他女性。」

2025年3月10日至20日，第69屆「聯合國婦女地位委員會大會」(The Commission on the Status of Women, 簡稱：婦女大會) 盛大召開，自2010年成為「聯合國經濟及社會理事會非政府組織的特殊諮詢委員」(NGO in Special Consultative Status with ECOSOC) 以來，慈濟一直是婦女大會的積極參與者，連續15年從未缺席。



▲ 來自馬來西亞的志工蘇祈逢 (左) 及王綺楨 (右) 在研討會上，與各國代表分享南亞女性翻轉人生的故事。攝影 / 飛睿丹

◀ 2025年1月22日印度菩提迦耶的縫紉班上，學員們專注聆聽蕾卡老師 (Rekha Devi, 左) 的講解，用心觀察老師的勾針與毛線握法，並且提出問題。攝影 / 凌翠蓮



▲ 在尼泊爾藍毗尼的慈濟社區中心，縫紉班的學員們正在專心致志地上課。攝影 / 拉米什 (Ramesh)

◀ 面對縫紉技術一竅不通的學員，普伽老師 (Puja Khadka, 右) 會為她們做一對一的指導縫紉技巧。攝影 / 林家如

在婦女大會的舞台上，美國和東南亞的慈濟代表，共參與包括女性技職教育、女童暴力、女性領導力等14項議程，與來自全世界的組織分享經驗，共同討論女性平權的意義與方式。如慈濟美國總會聯合國事務代表裘曜陽所言：「讓我們共同探討慈濟全球各地社區正在進行的實踐與創新，守護並實現性別平等。」慈濟代表們在各個不同的研討會上，娓娓道來佛陀故鄉的角落，那些破繭而出的真實人生。

## 看不見的圍牆

在南亞的烈日下，有一道看不見的圍牆——這裡的女性勞動參與率常年墊底全球，安全威脅、技能斷層、職業偏見如藤蔓纏繞；而最頑固的根系，是深植土壤的「傳統規訓」。

## 在尼泊爾藍毘尼 (Lumbini, Nepal)，傳統的觀念仍然認為女人的歸屬就是家庭。



慈濟志工 王綺楨

「我們不能外出，不能到處走動，因為我們是穆斯林。」天剛亮，年僅二十歲的尼泊爾女孩莎基娜·哈圖 (Sajina Khatu) 便拿起掃帚開始一天的家務勞作：「我讀到小學六年級就輟學了，因為家裡沒人照顧，我的姊姊們都已經出嫁，母親也經常生病，家裡也沒有其他人了。」

「我還在求學階段就步入婚姻，以前沒有人支持女性接受教育，他們會質疑我們讀書後能做什麼，認為我們的職責只是做家務。」雖然步入婚姻，卻依然為生計發愁的薩希卡拉說：「我丈夫過去經常酗酒，但因為我有兩個孩子，我必須為他們著想，



缺乏算數能力的學員們聽著縫紉老師的指示，開始學習製圖與尺寸計算。攝影 / 吳南凱



慈濟志工前往馬杜巴尼中學 (Madhubani Secondary School) 為清寒學生發放藍毗尼縫紉班學員手工製作的校服。攝影 / 阿瑪克什 (Amarkesh)

如果他整天整夜都在喝酒，我該去哪裡賺錢呢？」

這樣的困境，是萬千南亞村落女孩的縮影，她們自幼便被植入這樣的思想模式——「灶台是疆域，沉默是美德」。她們在晨曦中汲水，暮色裡炊飯，指尖磨出繭，卻握不住一本書，攥不緊一張鈔票；而當家庭決策桌上永遠缺乏女性的席位，依賴便成了代代相傳的詛咒。

## 步步深入

在尼泊爾的傳統社會中，女性的命運似乎早已被寫定。然而慈濟志工的出現，正悄悄地改寫她們的未來。

2021年新冠疫情 (COVID-19) 期間，尼泊爾國際佛教協會 (Nepal International Buddhist Society) 創辦人麥特立法師 (Bhikkhu Maitri) 與慈濟合作，在藍毗尼推動「婦女職能培訓計畫」，教導當地婦女製作防疫口罩，既能協助推廣防疫，也能為她們創造收入機會。

「因為尼泊爾的社會形態相對保守，到外面去賺錢養家是男性的責任，女性的天職就是在家相夫教子，所以女孩子是不允許走出家門的。」有了防疫口罩的好口碑，慈濟志工乘勝追擊、步步深入，卻因為傳統固化的性別偏見，讓縫紉班的籌備舉步維艱，王綺楨說：「我們剛開始籌備縫紉班的時候，還要透過本地志工去挨家挨戶詢問女孩子們願不願意來參加，女孩子願意參加之後，還要去問她的家人願不願意讓她參加，這是我們一開始就遇到的文化落差。」

王綺楨帶著當地志工走街串巷，挨家挨戶地說服女孩們的頑固家人，終於在2022年十月，成功集結11名女性學員，在藍毗尼會所成立了尼泊爾藍毗尼慈濟職能培訓中心，並開辦首屆縫紉班。

## 織出夢想的輪廓

「一開始我們只是想著教她們怎麼用縫紉機，還有一些基本的縫紉技巧，就這樣而已。」開課後，王綺楨發現學員需要學的比原先預想的多更多：「我們發現她們不會數數，連基本的尼泊爾語也不會講，甚至連剪刀怎麼用都不懂，所以我們就像教幼兒園小朋友一樣，一步一步帶著她們學。」

她們曾經像繭中之蝶，被環境所禁錮，現在她們振翅高飛，那一雙雙曾經只為家務而忙碌的手，如今卻在縫紉機上舞動，織出夢想的輪廓。

首屆畢業生薩希卡拉在結束課程後，選擇留在慈濟服務，在縫紉班擔任助教，將自己所學回饋社會，讓女性力量得以傳承：「我很高興可以擔任助教，如果她們有任何不懂的地方，我都會盡力教導；因為當我對縫紉一竅不通時，老師也會一對一地教導我，即使我不擅長算數，老師也會耐心地教導教導我們。」

我很期待能夠透過縫紉賺取收入，這樣也有機會到處走走看看。感謝我的父母，他們允許我外出學習縫紉，否則我可能早已被安排結婚。我也很感謝縫紉班的老師，她耐心地教導我好幾個月，才讓我有今天的成就。我衷心感謝證嚴法師和所有的慈濟志工，若非慈濟來到這裡，我們可能只能困在家中，毫無機會學習。



縫紉班學員 莎基娜

「在印度，傳統上種姓制度的歧視非常普遍，很多人因此有一種根深蒂固的想法，覺得自己的人生沒有希望，所以他們放棄希望也不去找工作。」隨著夢想從尼泊爾藍毗尼順利啟航，2023年，慈濟在印度菩提迦耶 (Bodh Gaya, India) 也成立了縫紉班，幫助當地婦女獲得一技之長，慈濟吉隆坡分會副執行長蘇祈逢繼續在聯合國上演說：「所以當時我們就找到她們，開始對她們進行心理輔導，幫助她們走進來參加我們的縫紉課。」

「一開始只是教縫紉，現在我們已經培訓了將近一百位女性。」蘇祈逢的眼中閃爍著希望的光芒：「女性可以掌握自己的人生，她們開始有更多的希望，更多的自信和自愛，而這些正是改變她們人生的開始！」



在婦女大會藝術展上，時任慈濟美國總會執行長的曾慈慧向與會者展示傳統花布裙。攝影 / 飛睿丹



尼泊爾縫紉班作品義賣所得，捐給洛杉磯世紀山火災民。攝影 / 飛睿丹

## 大愛遠航

傳統的花紋、大膽的撞色，走過的人們不禁駐足，捧起一件件充滿異域風情的手工藝品，或是欣賞，或是試穿……2025年3月12日，慈濟美國志工團隊應邀參加聯合國婦女大會藝術展 (NGOCSW Artisan Fair)，將縫紉班姑娘們的作品帶到遠隔重洋的紐約，在婦女大會的舞台上，向世界展示她們努力的碩果。

「這是她們編織的籃子，還有這些杯墊，可折疊重複使用的袋子……這一桌子的手工藝品，都來自慈濟尼泊爾縫紉班女孩的作品。」志工郭麗娟站在藝術展的攤位前，將每件作品的故事做成簡報，為駐足的來賓講解其背後的意義：「她們將自己的手工藝品寄來美國，實際上是想做善事，將義賣所

得善款，都捐給今年初洛杉磯山火的災民。這是真正讓我感動的地方，她們本身擁有的就很少，但她們還是盡力來展現愛和奉獻精神。」

她們知道我們開設縫紉課的資金來自十方大德，她們也知道我們的捐贈者可能正在因山火災害而受苦，因此，她們支持我們將義賣所得捐給美國的受災民眾，這是一種愛的循環。



慈濟志工 王綺楨

在洛杉磯山火中失去家園的佩吉·拉科姆 (Paige LaCombe) 被色彩繽紛的展品吸引，當她從志工口中得知其中的故事，不禁眼眶濕潤：「我真的被這些籃子吸引住了，我認為它們很漂亮，沒想到這些女孩實際上是為了加州山火的緣故而出售這些物品，感謝她們所做的工作，這些全都是很有影響力的作品。看到女性幫助女性，是一件非常美好的事情，感恩慈濟所做的一切，這種力量真的非常強大。」

一頭是舉步維艱的女性平權推展工作，一頭是山火焚城後的流離失所，大愛跨越上萬哩緊緊相連，她們的故事只是破曉時的點點星光，卻將照亮屬於女性的半邊天空。正如慈濟美國總會時任執行長曾慈慧所言：「一個人可以走得快，但一群人可以走得更遠。當女性前行時，全世界也會一起向前。」

# 獅子山共和國 傷疤中綻放的光芒

採訪 / 梅麥克 (Michael Mazur) 、龍翔宇 (Borja Campillo)  
撰文 / 宋小可

2025年，慈濟迎來走入獅子山共和國 (Sierra Leone) 的第十年——2015年志工初次來到這裡時，獅子山正在遭受伊波拉病毒 (Ebola) 的侵襲，讓很多人本就困苦的生活更加艱辛。那時慈濟送去急救物資，並在疫情結束後選擇留下來。

在獅子山的慈濟活動現場，都可以看到一位本地志工的身影。他嗓音洪量，說話擲地有聲，時而用克里奧語 (Krio) 與當地民眾交流，時而用流利的英語與慈濟志工溝通。他是伊斯梅爾·阿福來德·查爾斯 (Ishmeal Alfred Charles)，是慈濟在獅子山的合作組織自由城明愛基金會 (Caritas International Freetown) 以及希利基金會 (Healey International Relief Foundation) 的專案負責人。

▲ 慈濟在曾遭遇內戰、天災蹂躪的獅子山共和國耕耘滿十年，攜手當地非營利組織夥伴一路關懷陪伴，許當地孩童一個安定的未來。攝影 / 梅麥克

▶ 查爾斯 (右) 曾被迫成為獅子山共和國內戰中的一名童兵，在暴力和動盪中度過童年，如今卻是慈濟在當地助資的重要合作夥伴。攝影 / 梅麥克



「查爾斯非常重要，他對這裡的社區非常了解，也有很強的號召力，是我們整個專案的一塊瑰寶。」深耕獅子山社區多年的慈濟基金會國際長曾慈慧說。

從查爾斯堅定的語氣和自信的神態，很難猜出他曾經與獅子山一樣，經歷過何等的困苦和動盪……

## 失竊的童年

查爾斯屬於千禧一代，八〇年代生在獅子山的首都自由城（Freetown）的一個普通家庭：「我的家庭非常幸福，雖然不算富裕，但也不算貧窮。我父親是一名礦工，在我出生那天他剛好找到一枚鑽石，這讓我們家的生活變得寬裕一些，所以我的家人總說我天生好運。我小時候有一個強烈的願望，那就是成為一名醫生。對我來說，醫生是天使。」

然而查爾斯的童年在1991年3月23日戛然而止——獅子山革命聯合陣線（Revolutionary United Front）發動軍事政變，推翻政府並開啟了一場漫長、血腥的內戰。

「內戰爆發時，我和母親住在一起。因為聽說叛軍正在招募小孩子，母親非常擔心我的安全。她幫我買了一張巴士票，把我送上車，讓我去父親居住的科諾區（Kono District）。

沒想到科諾會成為叛軍的重要據點——那裡有鑽石，也是獅子山的糧倉。當叛軍從科諾市中心發動攻擊時，父親對繼母和我說：『你們最好走遠一點，這樣才安全。』

我們徒步走了數英里來到凱內馬區（Kenema District）。聽說叛軍又在逼近，我們決定躲進叢林裡。但叛軍從遠處觀察，發現我們在叢林裡煮食物時冒的煙。他們循著小路找到我們藏身的地方，然後抓住了我們。



▲ 查爾斯希望不會有其他孩子經歷和他一樣的童年。  
攝影 / 梅麥克

◀ 查爾斯（左）成為自由城明愛基金會、希利基金會專案負責人，十年來與慈濟攜手服務弱勢。  
攝影 / 梅麥克

叛軍俘虜年輕的男孩，教我們怎麼開槍，讓我們進入軍營，成為叛軍的一員。我當時總是假裝很困惑，不知道發生了什麼事，因為我不想給人們帶來痛苦。

他們給小孩子毒品，強迫我們去做不該做的事，還會因為你殺了家人和親戚，給你升軍銜。這就是他們培養童兵的手段。孩子吸了毒，就不會把人當成人看。叛軍這樣利用孩子，是因為孩子很天真、很容易被洗腦。在那個年紀，孩子無法為自己的行為負責，但訓練他們的成人卻清楚地知道自己在做什麼。」查爾斯的記憶深處，有些片段永遠無法抹去……

叛軍在我們天真無邪的年紀，奪走了我們的童年。

自由城明愛基金會、  
希利基金會專案負責人  
伊斯梅爾·阿福來德·查爾斯

## 母愛的力量

該國的叛軍與當時的政府起了重大分歧——他們希望在選舉前談判，若條件沒被滿足，就開始迫害無辜平民。當時的驚險查爾斯歷歷在目：「叛軍問我們：『你要短袖還是長袖？』如果你說短袖，他們會砍斷你的半個手臂；如果你說長袖，他們會砍掉你的手。手被砍斷後，你會看到血淋淋的斷手在地上跳動，彷彿在為被斬斷的生命掙扎……」

我的朋友亞伯杜（Abdul）當時排在我前面，他的手被砍斷了。就在那時，西非國家經濟共同體（ECOWAS）的戰鬥機飛來，叛軍被分散了注意力，開始向空中射擊，讓我們可以趁機逃脫……」

逃離叛軍部隊後，年幼的查爾斯流落到離家人很遠的一個鎮上，靠洗碗為生，直到母親的朋友無意中看到他。



獅子山共和國內戰期間，孩子們在被摧毀的學校前。圖片來源 / 美國國際開發署（USAID）

「我媽媽的朋友看到我之後，因為那個年代還沒有手機，我媽媽無法直接聯繫我。她賣掉她的財產，請她朋友把錢帶給我，這樣我才回到自由城。

我的母親住在很遠的惠靈頓社區（Wellington），但她要去戈德里奇（Goderich）賣碎石，因為那裡的人比較富裕。在採石場或叢林中找到大塊的鐵石之後，媽媽就會坐下來，把那些石頭用錘子敲成小碎塊，再按盤賣給蓋房子的人用。

在那個年代，每盤碎石只能賣兩千利昂（獅子山共和國的貨幣名稱Leone），相當於不到二十美分。我媽媽就是靠這筆收入，支付我每週上學的交通費和午餐費。」說起母親無私的愛，查爾斯忍不住潸然淚下。

我能夠成為今天這樣的人，全靠媽媽的付出。她堅定地站在那裡，塑造了現在的我。她不惜靠敲石頭，也要確保我能繼續上學，因為她深知教育的價值——她是我的英雄。

自由城明愛基金會、  
希利基金會專案負責人  
伊斯梅爾·阿福來德·查爾斯



### 患難見真情

在家人的資助下，查爾斯得以進入大學，繼續深造。他沒有忘記兒時的夢想，還是一心想要當醫生。

「雖然我仍然很渴望成為醫生，但高中的校長告訴我，我不能選擇科學專業，因為我的數學成績不夠好，也沒有足夠的經濟實力。

進入大學之後，輔導老師跟我提到一個叫做『和平與衝突研究』（Peace and Conflict Studies）的專業。她告訴我，這個專業可以為聯合國工作或作為援助工作者加入慈善機構。這樣雖然不是醫生，我仍然可以幫助其他人。」

經過近11年的內戰，獅子山共和國終於在2002年迎來和平。據聯合國數據估計，有五萬到七萬人在獅子山內戰中喪命，超過兩百萬人流離失所，也就是說全國人口的三分之一，都成為境內難民。

可是又一場災難在2014年重創這飽受苦難的國度，正是這場災難，結下了慈濟、獅子山共和國及和查爾斯之間解不開的緣。

「慈濟在2015年來到了獅子山，當時我們正遭受伊波拉疫情的摧殘，面臨許多困境——有很多人死亡，很多人在掙扎，很多人沒有任何辦法活下去。」當時已經如願成為一名人道主義工作者的查爾斯回憶。

曾慈慧依稀記得初到獅子山看到的景象：「記得2015、16年我們去的時候，從機場走出來看不到任何燈光。很明顯沒有電，到處都是黑漆漆的一片。我們到獅子山東部的小城柯恩度（Koindu），那裡地理位置偏遠，再加上被貼上伊波拉病毒的標籤，外人避之唯恐不及，當地民眾生活非常辛苦。」

在這個艱難的時刻，慈濟志工的到來像是一顆溫暖的定心丸。透過與天主教明愛



2016年美國慈濟志工前往獅子山關懷，探訪伊波拉遺孤生活狀況及慈濟捐贈物資使用情形。攝影 / 康尼爾（Nils Aucante）

會、希利基金會和其他慈善組織的合作，慈濟把一批批急需的物資送到獅子山。

「獅子山人早飯、午飯、晚飯都吃大米，所以大米對我們來說非常寶貴。當時慈濟送來免開火烹煮的速食米飯，只需熱水或冷水沖泡即可食用。可以想像，這樣的食物對被封鎖在家、無法覓食的人們來說，有多大的用處！是慈濟的支援，讓那些家庭獲得足夠的食物。

另外慈濟還為健康檢查站、治療中心和收容中心，帶來了折疊床和毛毯。當人們生病時，那些床為他們提供了可以睡覺的空間。」查爾斯細數慈濟當年帶來的這些實實在在的急救物資。

我們常說：患難見真情。慈濟是一個令人信任的基金會和合作夥伴，因為慈濟在獅子山很艱難的時刻來到這裡。

自由城明愛基金會、  
希利基金會專案負責人  
伊斯梅爾·阿福來德·查爾斯



獅子山共和國的居民努力從內戰和伊波拉病毒所留下的創傷中復原。慈濟深耕社區至今屆滿十年，將繼續共行。  
攝影 / 梅麥克

## 十年陪伴

在完成伊波拉疫情的急難救助工作之後，慈濟志工沒有離開獅子山，而是選擇留下來陪伴這裡飽經滄桑卻依然樂觀的人們。

「這十年來，慈濟一直在為獅子山提供大米、五穀粉、鞋子、牛奶、舊衣物以及許多不同的物資。當災難發生時，包括國家災難管理機構在內的所有人，首先想到的都是慈濟支持的明愛基金會、希利基金會、蘭頤基金會（Lanyi Foundation）以及紅十字會。

如果有人問，你們可以支援這場災難嗎？我們會說，我們沒有資源，但是可以問一下合作夥伴。一旦慈濟批准，我們就能動員五十名志工前往現場分發毛毯。即使災難在午夜發生，災民也能在兩、三個小時內有地方睡覺。」查爾斯說。

慈濟志工提供的物資，融匯了來自世界各地的愛心，而慈濟合作的這些慈善組織，也都是慈濟的同路人，讓志工可以更好地推進工作。

「過去這十年來，來自台灣農委會的愛心大米，花蓮精舍師父們做的五穀粉、環保毛毯還有環保餐具，透過我們合作夥伴的協助在獅子山發放出去。

這些合作夥伴都扮演不同的角色，比如蘭頤基金會的重點在於婦女謀生；希利基金會的重點在醫療方面，例如助產室的規畫；明愛基金會比較多元，協助我們做個案管理、農作物的生產，在貧民窟進行防災教育的宣導，最重要的是協助每年愛心大米到獅子山的清關作業等。」曾慈慧說。

**一張椅子有四隻腳，缺一不可。每一個合作共善的團隊，大家都扮演不同的角色，用一分感恩的心，把慈濟在國際賑災方面及時、尊重、務實的理念帶到獅子山社區。**

“

慈濟國際長 曾慈慧

土生土長的獅子山人最了解慈濟在獅子山服務的社區。查爾斯為中間藍衣者。攝影 / 梅麥克

▼塞西主席用生動的語言，激勵婦女農民協會的其他成員一起努力，創造更好的生活。攝影 / 梅麥克



從2022年開始，慈濟每年從婦女農民協會採購五百萬公斤大米用於濟貧，同時也幫獅子山婦女創造更美好的生活。圖為2025年2月20日，曾慈慧（正中著慈濟制服者）和婦女農民協會成員一同慶祝用勤勞的雙手換來的豐收。攝影 / 梅麥克

## 授人以漁

急難救助和賑災發放之外，慈濟志工也放眼獅子山的長期發展。按照聯合國可持續發展目標的指導，從無貧窮、零飢餓、良好健康、優質教育、性別平等多重緯度，幫獅子山的人民從內戰、疫情、災難的廢墟中重新站起來。

2022年，慈濟志工開始從獅子山塔卡勒奈農民協會（Takaleneh Farmers Association）採購大米，每年都要買十萬袋50公斤重的大米用於賑濟助貧。這所農民協會擁有一千多公頃田地，以社區婦女為主要勞動力，讓她們可以透過農耕，為家人謀得更好的生活。

「婦女們有錢，也有食物可以吃，能把孩子送去學校。我自己沒有上過學，但是現在每天早上八點到12點都在學習。」協會主席伊莎塔·費伊卡·塞西（Isata Feika Sesay）說。

慈濟是第一個下大量訂單的採購者，讓協會擁有資本可以購買機械設備，翻修社區的廁所，為成員的家裡添購電器。如今世界糧食計劃署（World Food Programme）也加入採購行列，還提供太陽能灌溉系統，讓協會可以從一年二收升級為一年三收，一切都在往越來越好的方向發展。

試想假如查爾斯的母親當年也可以透過農耕支付兒子的學費，也許可以省去許多辛苦。這正是慈濟在獅子山努力的方向——為當地人提供可持續的經濟來源，授人以漁，讓他們的勤勞和堅韌，不再被動盪的環境辜負。

伊波拉讓很多孩子痛失雙親，淪落為孤兒。居住在柯恩度的瑪麗·芬達爾·瑟塞（Mary Finda Sesay）經常招呼孤兒到家中吃飯，還給他們找鞋子和其他生活必需品：「有時小孩子會路過賣柴火，我會買下柴火，喊他們來吃飯。我還會說，如果你的朋友也是孤兒，明天也把他們帶來。有時我看到孩子腳上穿著兩隻不同尺寸的鞋子，我會



了不起的瑟塞建立「一起微笑」孤兒院，讓遺孤有一個共同的「家」。攝影 / 梅麥克

告訴他們把鞋子脫下來，我會幫他們找一雙涼鞋。」

在後來的幾年裡，瑟塞不但一直為孤兒提供食物，還憑藉一己之力建立起一所學校，名為「一起微笑孤兒院」（Smile with Us Orphanage），專門為伊波拉遺孤提供一個安全的空間。但要照顧這麼多孩子，瑟塞承受的經濟壓力可想而知。

從2016年開始，查爾斯就開始為瑟塞送去慈濟提供的食物、衣物等物資，成為這位慈悲女性身後堅實的後盾。

感謝慈濟，願上帝祝福你們，我真的很感恩。你們是我的姊妹，因為我能看到你們眼中感動的淚水，和我當年試圖把孩子們集中在一起的感受一模一樣。我認為我和慈濟，我們走的是一條路。

「一起微笑孤兒院」院長  
瑪麗·芬達爾·瑟塞



「一起微笑」的學童收到慈濟致贈的學用品。攝影 / 梅麥克

## 下一個十年

2025年初，曾慈慧再一次來到獅子山共和國。這次造訪離她第一次踏上獅子山的土地，已有整整十年。

「今年我們一抵達自由城機場，就看到燈火通明，有空調，行李搬運也全部電腦化。在柯恩度，整個社區有好多攤販，還看到很多羊自然悠遊地生存，環境跟以前差別非常大。很多婦女集結在一起做手工藝品，用沙土混合做磚頭，改善家裡的生活環境。」曾慈慧說。

那些年的創傷，獅子山人不會忘記，卻也不願意拘泥於回憶的痛楚。查爾斯可以清晰地看到祖國的變化和成長，同時也知道還有很長的重建路要走。

「我們經歷了許多艱難與困苦，最終獅子山人民達成共識：我們應該原諒，但永遠不會忘記。我們所經歷的痛苦，每次回想起來仍然歷歷在目。我原諒所有將我捲入爭端的人，這也是我選擇服務的原因。」查爾斯莊嚴地說。

慈濟與獅子山相伴十年，沒有計畫離開，而是想要更深地扎根社區，透過培養更多像查爾斯這樣無私、熱忱的本地人才，讓他們帶動自己的祖國和人民，一步步地走向未來。

「第一個十年，慈濟由急難救助為緣起，在那之後我們看到整個社區需要環保的帶動、水資源的重建、還有健康、食物米糧在地化的採購，最重要的是農耕婦女的賦權，這些是我們在第一個十年要做到的。

第二個十年，慈濟的主軸就是人才培育。我們現在有自己的會所，有32位志工緊急投入培訓，要落實教育生根。其中我們的同仁，瑪格麗特·巴希（Margaret Bassie）真的穿起灰衣制服，很驕傲、很感恩能成為慈濟人。」曾慈慧說。

查爾斯在2023年出版一本自傳，名字就叫做《從童兵到人道工作者：傷疤中綻放的光芒》（From a Child Soldier to a



當地志工巴希（右）穿上灰色制服，驕傲地正式成為慈濟志工。攝影 / 梅麥克

Humanitarian: The Journey of Turning Scars to a Star)。「傷疤中綻放的光芒」這個副標題，不但是他對自己生平的總結，也是對獅子山和獅子山人民最好的描述——傷疤也許不會憑空消失，但獅子山人勇敢又堅韌，在慈濟的陪伴和幫助下，相信他們一定可以透過努力，讓過往的傷疤綻放出新的光芒。



2025年的獅子山經過十年的發展，已經和慈濟志工在2015年初次到來時看到的景象大不相同。社區擁擠熱鬧，到處都是攤販，可見經濟漸漸改善。攝影 / 梅麥克

# 坎普山火中長期重建 眾人之力「鑄」新家

採訪 / 劉翰卿、呂宛潔  
撰文 / 王偉齡



2024年4月26日，童心未泯的丹尼爾，在北加州慈濟志工的陪同下踏上新家的台階。攝影 / 呂宛潔

坎普山火災民丹尼爾·羅斯頓在慈濟和營建志工團隊「希望危機應對網絡」的協助下，完成重建。圖為丹尼爾的新家和他的金屬、窯燒雕塑創作。攝影 / 呂宛潔

「讓我們祈禱，全能永恆的上帝，請賜予這個家您的恩典，使您成為這個居所的主人，成為這個家庭的守護者……」樹木錯落的綠色山林間傳來牧師的祝禱聲，眾人站在一棟全新的渚紅色小屋前，留著灰白長髮鬍子的八十多歲爺爺丹尼爾·羅斯頓（Daniel Ralston），在重建志工的掌聲中接下新房子的鑰匙，他顫抖也俏皮地把鑰匙湊到嘴邊親了一下——這天的到來，他等了五年又六個月……

## 住在車上的長者

「我在2001年買下這塊土地定居，所以在這裡住了很長時間。從2001年開始天堂市（Paradise, CA）就是我的家，算一算有二十多年了。」2018年加州史上最致命的坎普山火（Camp Fire）奪走85條人命、毀去一萬八千棟建築，其中一棟就是丹尼爾的家：「一開始我搬去和兒子住，但後來兒子要把他家賣了，我就又搬回天堂市，但我家已經燒了沒地方住，我就在原地住在車上。」



▲ 等待房子重建的過程中，丹尼爾在自己的土地上，刻苦耐勞地隻身生活著。攝影 / 呂宛潔

◀ 山火發生後，丹尼爾一度有半年的時間住在福特休旅車上（前）。後來透過慈濟幫忙，得以搬進拖車屋（後）。攝影 / 呂宛潔

慈濟北加州分會在坎普山火急難救助發放一結束，就著手推動中長期重建計畫，在距離天堂市車程約四、五十分鐘的溪口市（Chico, CA）成立重建服務中心，為弱勢災民提供重建資源整合的服務。「確認災民的需求後，我們就會盡所能地幫他們恢復到山火前的居住情況，而且是能夠負擔的。」蘇珊·莫瑞森（Suzanne Morrison）是慈濟溪口市重建服務中心的個案輔導員：「特別是像丹尼爾這樣的長者，他們在災後更脆弱、更沒有資源重建，所以我們會找到可用的特定資源給他們。」

透過各種管道詢問，慈濟為住在車裡的丹尼爾先媒合一台拖車房，好讓丹尼爾在等待房屋重建的漫長過程裡，先脫離沒水電、沒床、沒廚房、沒衛浴的窘境。「慈濟聯繫我們。剛好我們幫忙的一戶災民住家重建完成，她就不用拖車了。這位女士很好，把拖車屋捐給了丹尼爾。」馬可·考克斯（Mark

Cox) 是營建志工團隊「希望危機應對網絡」(Hope Crisis Response Network) 的副執行長，這個組織和慈濟在坎普山火中長期重建計畫裡，是相輔相成的重要夥伴，當他們得知慈濟服務個案有這樣的需求，立刻協助牽線。

坎普山火發生後剛好一周年，丹尼爾住進拖車房裡：「當時我沒有地方可以住，只能睡在我的車裡，這樣過了大約六個月，直到慈濟幫我弄到這輛拖車屋，這輛拖車屋真的幫助很大！」

但年長者獨居生活並不容易，拖車屋使用久了總有問題發生：「發電機故障沒有燈了，必須摸黑，我們就要試著去修；車上沒有暖氣，我們找到一個有暖氣標誌的機器，但卻開不了，所以很冷……」丹尼爾的臉一派自在，好像這些問題都不是問題，面對山上低溫降雪，他一邊描述、一邊呵呵笑得跟春天的太陽一樣和藹可親。



不管有什麼疑難雜症，只要一通電話，慈濟個案輔導員蘇珊就會驅車上山，為包括丹尼爾在內的災民解決問題。攝影 / 呂宛潔

總而言之，這台拖車屋真的很棒～只是我有時候無法讓它正常運轉～但遇到我無法解決的事情我就會打電話給蘇珊，她是我生活的基石。我一打給她，她就會上山來一起想辦法，或是她會找到對的人一起來幫我解決問題，她就像家人一樣。嘿～蘇珊妳能來嗎？她就來了。

坎普山火災民 丹尼爾·羅斯頓

「我對我們服務的個案都非常有耐心。」蘇珊是個讓人安心的存在，除了做起事來一絲不苟，心中那分濟弱扶傾的性格對災民總是有求必應：「因為我白天都在外面處理不同災民的重建事務，所以晚上，就算是九點打來、十一點寄簡訊來，我都會回覆。除了正常上班時間，我非常樂意用自己的時間做額外的志工工作，我真的很愛我做的事，我和這些人有很深的連結。」外表看起來有些嚴肅的蘇珊，在講到災民時總是不自覺地漾開笑意。

### 青銅鑄鐵雕塑

丹尼爾也不算完全獨居。每當他在庭院打理時，他的褐色虎斑貓就會用尾巴掃過他的腳裸，跟前跟後：「她也是山火倖存者，(山火時)她在森林裡失蹤了29天，直到我們找到她。她也是我生活的一部分，我的貓，我叫她寶貝。」寶貝輕輕悄悄地繞過丹



丹尼爾和愛貓寶貝都是坎普山火的倖存者。攝影 / 呂宛潔

尼爾、再繞過放在地上一個又一個迷你模型屋，像女王在巡視一般——這些精緻的雕塑出自丹尼爾之手。

「我之前在堪薩斯大學 (University of Kansas) 學的是工業工程設計，1960年是太空業起飛的年代，對工業工程人才需求若渴。這個主修的其中一個課程，是青銅鑄鐵雕塑，因為工業工程師需要會把腦中的設計做成模型，具象化。我覺得很有趣！」丹尼爾一接觸雕塑後，就一頭栽進去：「後來我拿到柏克萊大學 (University of California, Berkeley) 的碩士雕塑課程獎學金，我就這麼來了加州，我從來沒有後悔過。之後我還在南加州的大學教藝術珠寶設計。藝術是我生命的火種。」

走在庭院裡，丹尼爾一一介紹他的作品，歐洲小鎮樸實無華的教堂、拱門樑柱、



丹尼爾做的作品中，有許多以「家」和「社區」為主體的雕塑。攝影 / 呂宛潔

木造農舍，看起來就像真的，但其實都是用陶土燒的：「在山火發生前，我有很多不同系列、非常美的作品，但多數都燒掉了……」藝術品回歸了天地，但樂觀的丹尼爾重新做一個窯、升起了火，鑄造一批新的藝術模型放在森林覆蓋的庭院裡，其實就像是山火前的天堂市，屋頂的每片磚瓦、教堂尖頂的圓形玻璃窗、木製的窗楞……

同時，慈濟整合資源，邀請營建志工團隊「希望危機應對網絡」為丹尼爾打造新家。



交屋那天，幫助丹尼爾重建的組織代表齊聚，在牧師的帶禱下為丹尼爾和這個新家祈福。攝影 / 呂宛潔

## 蒙受巨大的祝福

「丹尼爾還留著（造成山火的）電力公司給的山火賠償金。許多災民其實拿到補償金後，大多花掉了，買車等等的重建花銷，但丹尼爾的賠償金都存下來，加上他本來就是這塊地的主人，所以有資格申請縣政府的重建貸款，三十年以後才要償還，另外還有存款，丹尼爾有足夠的錢重新建房子，這在災區是非常罕見的。」在蘇珊和慈濟另一位個案輔導員巴拔·木加馬爾（Baba Kauna Mujamal）的協助下，丹尼爾的房子開始動工，一批批不同專業領域：水電、屋頂、防火、油漆、房屋架構、水管污水處理、太陽能板……的營建志工，輪番進駐，最遠的從南加州聖地牙哥（San Diego，離天堂市約十小時車程）北上幫忙重建。

「我很喜歡這個窗戶。」2024年4月26日交屋，丹尼爾用鑰匙打開家門，領著大家

進去。明亮的LED燈照明下，簡潔的白色牆面，在視覺上對應黑色的收納櫃、紅色的煮水壺和烤麵包機；外頭渾紅色的牆面，靠著兩張灰色藤編的室外沙發，配上三角形幾何線條的抱枕，那是丹尼爾可以眺望他雕塑作品的地方。

「我們建造這房子時，就像是在建造自己的家，因為這對我們來說很重要。」「希望危機應對網絡」副執行長馬克為無償打造的新房品質掛保證：「這些受災戶經歷了很多，所以我們希望確保他們感到舒適安全，並擁有一個能夠長久居住的家。」

「我是蒙受了巨大的祝福之人。」丹尼爾永遠不會忘記這群為他鑄造「心」家的人，他由衷感恩慈濟、蘇珊、巴拔和所有幫忙完成這棟房子的人，讓他在晚年命運遭受山火重創後，奇蹟似地等到重建完成的這天：「這個家很美，你們給了我一切，這就像做夢一樣。」



2024年4月26日，丹尼爾從營建志工團體「希望危機應對網絡」副執行長馬可手中，接下新屋鑰匙。攝影 / 呂宛潔



在慈濟的重建資源整合下，丹尼爾從住在車上、搬到拖車屋，然後成功重建一個遮風避雨的家。攝影 / 呂宛潔



天堂市所在的布特縣（Butte County）印地安人有燃燒鼠尾草淨化的習俗。新居落成這天，巴拔入境隨俗，焚燒鼠尾草到每個房間祈福。攝影 / 呂宛潔

「當我們能夠幫助他人時，這是非常有成就感的。特別是山火發生五年後，你知道，一些給災民的重建資源都被取消了，加上賠償金也用掉在生活其他的開銷上，說真的，要找到資源、足夠的經費到位、然後在符合政府各項建築法規的情況下、順利成功建一棟房子，真的讓人覺得，一切的付出都很值得。」

蘇珊說著說著，伸出手緊緊摟著有些佝僂的丹尼爾，大家一起走過這條路，沒人怯瑟過。

試想一下，能夠幫助一個長期住在車裡的人擁有一個真正的家，還有什麼比這更有意義的？這是不用想也知道的答案。

慈濟個案輔導員 蘇珊·莫瑞森



慈濟中長期重建陪伴，為坎普山火災民重創的生活帶來奇蹟。攝影 / 呂宛潔



## 茂宜野火後續關懷 從火海中走出，在人海中重逢

採訪 / 門海梅 (Jaime Puerta)  
編輯 / 陳辰

那一刻我心想：哇，真的有人來幫忙了！」茂宜野火 (Maui wildfires, 2023) 災民米格爾·塞瓦略斯 (Miguel Ceballos) 在回憶起無助時刻慈濟伸出溫暖的手時語氣哽咽。2025年3月1日，在慈濟美國夏威夷分會舉辦的「健康與韌性」(Wellness and Resilience) 野火後續關懷活動上，米格爾與慈濟再次相逢：「我

真的很想說聲謝謝，是慈濟給了我一條毛毯，我永遠不會忘記你們。那時候我們才開始慢慢累積衣物，那是我們僅有的東西，幾個行李箱和一條毛毯。這條毛毯對我們來說有很重要的意義，因為這讓我們知道，有很多人在幫助我們。」這不只是感謝，更是一位父親經歷了生活被毀，信念崩塌後重拾希望的感恩。



▲ 2023年八月，米格爾原本溫馨的家因茂宜野火化為灰燼。圖片來源 / 米格爾·塞瓦略斯

◀ 2025年野火後續關懷「健康與韌性」的活動上，米格爾終於再次見到那位兩年多前遞給他毛毯的志工——慈濟夏威夷分會執行長范峰亮。攝影 / 門海梅

### 搬家 14 次

2023年八月，夏威夷茂宜島的野火席捲了整個拉海納鎮 (Lahaina, HI)，這座過去遊人如織的歷史古鎮幾乎付之一炬。米格爾生活中的全部都被大火毀滅，包括曾經溫馨的家。米格爾對著只剩焦土的空地指著曾經的主臥、而另外一邊是孩子們度過美好時光的小房間：「我們在這裡住了五年，我的兩個孩子從來沒住過別的地方……這就是他們的家，這是他們唯一熟悉的地方。」一家人點點滴滴的回憶歷歷在目，但殘忍的是這些美好如今在現實裡已灰飛煙滅。

「因為那場火災，我失去了工作，一切都停滯不前。當時我們還是一家五口，包括我的妻子和我們的四個孩子。但沒多久後，妻子就離開了，所以就只剩下我和孩子們。」

就這樣，從大火中死裡逃生的米格爾帶著孩子們輾轉於一家又一家的旅宿，這段流離的時光，讓米格爾和孩子們留下了無法忘卻的回憶：「住在旅店裡，不知

道明天會發生什麼事，每天都充滿不確定感。我們最後總共搬了14次家，這讓我和孩子們在心理和身體上都很疲憊。看到我的孩子們慢慢陷入某種絕望中……我知道，我必須做點什麼。」

但「做點什麼」談何容易？那時的米格爾幾乎什麼也沒有。生活被連根拔起的父親，在回憶起那段堪稱絕望的時光時，依舊會眼眶泛紅。直到慈濟的出現，給米格爾一家帶來了希望和轉機。「慈濟真的來幫忙了……我們受邀參加活動，並前往他們在卡哈盧區 (Kahalui) 的發放會場。慈濟真的給了我們一張可以買食物的現值卡，那是我們第一次真正拿到一些資助。那種釋懷的感覺，真是難以形容。」

### 重逢那天

在火災發生後的2023年8月27日，慈濟夏威夷分會在茂宜島「立比開小學」(Lihikai Elementary School) 舉辦第一場現值卡發放，隨後的連續四週，舉辦了四場賑災發放，共計提供150萬美元的資金援助，累計幫助超過1,500受災家庭渡過難關，米格爾一家便是其中之一。2023年9月17日舉辦的第四場也是最後一場賑災發放

專題報導 長路共行



▲ 活動上慈濟志工為災民們提供按摩、針灸、理髮、健康諮詢等服務，為災民提供了身體與心靈上的療癒。攝影 / 門海梅

◀ 「健康與韌性」活動，讓災民們有機會與慈濟重逢。攝影 / 門海梅

中，志工蕭慈光承諾說：「我們會回來，帶來中長期的援助，也給本地災民做更深入的個案關懷。」

慈濟人說到做到。2025年3月1日，慈濟美國夏威夷分會在「賓希阿尼菲律賓社區中心」(Binhi At Ani Filipino Community Center) 舉辦的「健康與韌性」活動，是慈濟長期陪伴茂宜島災民的一部分。當天服務了超過一百戶家庭、約三百位災民。活動現場設有按摩、針灸、理髮、健康諮詢、兒童娛樂區、心靈療癒等服務，並有舞獅、日本太鼓表演，多位社區志工共同參與。

我覺得慈濟真正是在做心靈的關懷與療癒，特別是為那些受到火災影響的家庭。希望讓他們知道，真的有人在乎他們。

慈濟志工 蕭慈光

拉海納居民尼爾·薩巴格 (Nir Sabag) 與希拉·薩巴格 (Hila Sabag) 也參加了活動。「這真的很美好！我們在拉海納經歷了毀滅，所以我們在這次活動中重新找回彼此。孩子們玩得很開心，像今天我還做了按摩，這是我自己負擔不起的。這真是美好的一天。」希拉分享時眼神中寫滿了與慈濟重逢的喜悅。

「就是那種在各個方面看似小小的幫助，但你知道嗎，對我們來說那是很大的幫助。」尼爾動情地說。

在這場聚會中，米格爾終於再次見到那位遞給他毛毯的志工——慈濟夏威夷分會執行長范峰亮。重逢時，米格爾緊緊握住了范峰亮的手，他說慈濟的環保毛毯陪伴一家人度過最苦的那段日子，因此來自慈濟的這份愛成為了米格爾一家心中溫暖和希望的象徵，也正是這份溫暖讓他們有勇氣踏上重建生活之路。

米格爾訴志工自己在2024年三月終於找到一個新家：「我給孩子們一個驚喜，我們來到新家，我說，我們有個家了！」



在兒童娛樂區，開心笑容綻放在一張又一張可愛的小臉上。攝影 / 門海梅

你現在看到的這一切，沙發、床、鍋子、碗盤，都是別人捐贈的。不是一套餐具，但對我們來說已經完整了。這讓我們覺得，我們終於有個家了。

受災戶 米格爾·塞瓦略斯

「我的大女兒住進新家幾個月後，輕聲告訴我：『我覺得很安全。』」和志工說完這句話，米格爾語未竟、淚先流，女兒的話對他來說，是被大火連根拔起的生活終於又在愛中落地生根：「我對未來的期望，是繼續為家庭的穩定打下堅實的基礎，讓我的孩子們能感到安全。我們真的希望能成為這個社區的一分子，一起重建它。慈濟真的幫了我們很大的忙……我們真的很感激，真的很感激。」

一抹綠

夏威夷志工默默地守護與陪伴，兩年前是，兩年後亦然。其中吳家三代——吳富美、吳秀玲、吳麗娜都沒有缺席。吳家的慈濟第三代吳麗娜說：「當野火侵襲拉海納時，慈濟是最早趕到現場的組織之一。我們能夠與那些家庭面對面地交流，讓他們知道，他們並不孤單。」

另一位夏威夷志工吳菁菁手捧一株植物，講述了這一抹綠背後的動人故事。茂宜島野火災民尼可拉斯·卡維特 (Nicholas Cavett) 以前有個很美的花園，但是在野火中被毀了：「2023年參加慈濟活動時他獲得一個福慧紅包，裡面的祝福卡上有黏一顆植物種子，他把它取出來、種在土裡，收穫了如今這一株綠意盎然的小植物。」

幫忙慈濟舉辦這次活動的尼可拉斯穿著慈濟背心，也分享了自己那分希望破土而出的感動。

這是我找到新地方後種下的第一株植物。這就是成長的開始，象徵著生活的重新開始。

受災戶 / 本土志工  
尼可拉斯·卡維特

植物在焦土上發芽，在大愛中成長。它的出現是慈濟來過的記錄，也是災民們浴火重生的萬千生命力。

# 五分鐘「正念減壓」練習

分享者 / 郭麗娟；編輯 / 黎艷娟

「正念減壓」(Mindfulness based stress reduction, MBSR) 從上個世紀七〇年代發展起來，如今成為主流的健康減壓方式。志工郭麗娟分享五分鐘慈濟「正念減壓」練習。



慈濟新澤西分會志工郭麗娟，有專業心理學教育背景，也是專業認證的瑜珈教練，從大學時就加入慈濟，在國際會務中推廣慈濟正念減壓課程，曾與慈濟華府分會志工到白宮，幫助美國聯邦緊急事務管理署 (Federal Emergency Management Agency, FEMA) 僱員舒緩壓力；在第69屆聯合國世界婦女大會 (Commission on the Status of Women) 上分享如何用手語提升正念，讓專注力回到當下。

攝影 / 飛睿丹 (Dan Ferrara)

很多時候，志工們在陪伴、支持那些需要幫助的人群時，聽到的都是創傷和悲痛的故事，因此我們也需要實用、有效的正念練習，幫助恢復正面情緒——這對於志工非常重要，當然也適用於一般人。

慈濟志工 郭麗娟

## 對身、心、靈的益處



減輕壓力



改善睡眠



增強免疫功能



減少慢性疼痛



改善身體姿勢



提高專注力



減少焦慮和憂鬱平衡情緒



增強認知



促進心智清晰

## 正念減壓元素

靜坐

閉目

深呼吸

靜思

正面冥想



## 具體步驟

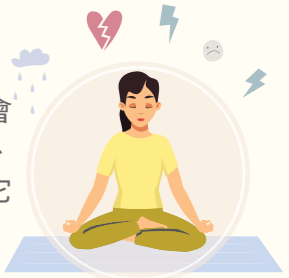
### 1. 找一個舒適的位置：

坐在椅子或地板上，背部挺直、放鬆。閉上雙眼，或讓眼睛保持輕柔專注



### 4. 不受情緒干擾：

專注於呼吸，不要理會可能出現的任何思緒、情緒或身體感覺，讓它們像雲一樣過去



### 2. 做深呼吸：

先用鼻子慢慢吸氣，讓肺部和腹部擴張，用嘴輕輕呼氣。重複幾次深呼吸，幫助安定心神



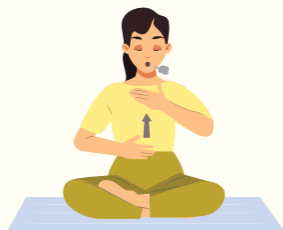
### 5. 將意識帶到當下：

繼續呼吸，將注意力放在當下，注意身體感覺以及周圍的聲音



### 3. 專注於呼吸：

將注意力放在呼吸上，感受呼吸進出身體的感覺



### 6. 以感恩意念結束：

大約五分鐘之後，慢慢地將意識帶回。以感恩心，讓自己正面思考





# 代代慈濟人

在這些家庭裡，慈濟不是一個活動，而是一種生命的流動——孩子學會的第一句「感恩」，是父母默默播種的收穫，是祖父母傳下的心燈。

## 華府蔡家 一顆顆小螺絲釘

採訪 / 范婷；撰文 / 宋小可；史料收集 / 蔡蕙菁



2002年8月22日，六位蔡家慈濟志工身穿制服合影。後排左起：蔡瑞峰、蔡瑞宏、蔡明澄；前排左起：蔡潤瓊、蔡潤華、蔡潤瑛。他們是蔡家的長輩，也是年輕一代蔡家志工做慈濟的榜樣。圖片來源 / 蔡蕙菁

**慈**濟美國華府分會（Washington, D.C.）有一個名聲響噹噹的蔡家，他們好多家庭成員都是慈濟志工，從志工尊稱「二姨」的蔡潤瑛、「三姨」蔡潤瓊和黃都博醫師，到年輕一代的陳香君和華府慈濟中堅力量的蔡蕙菁……大家一起來做慈濟，簡直像是蔡家重要的家庭活動，將一大家子人團結在一起。

## 和睦得不分彼此

早年在蔡潤瓊和黃都博夫妻在華府地區落腳後，在美國的蔡家人曾經一大家子擠在同一間房子裡——一起吃、一起玩，甚至一起開設了一間豆腐工廠賺錢，這個傳統的中式大家庭，和睦得不分彼此。

「我們這個房子住過38個人！我們家的地下室本來只有一個房間，其他都是空的。他們要來之前，我們就把地下室裝修，多了兩個房間。」蔡潤瓊笑著回憶：「我們都是去批發市場買整箱的菜，沒有辦法到普通的超市去買。當時我媽媽還很健康，幫忙一起做飯。炒完菜拿出來，好像蝗蟲過境一樣就沒有了，又要進去再炒！」

後來雖然家人們逐漸從蔡潤瓊和黃都博家搬出去，但因為蔡家大家長告別式的因緣而加入慈濟，又成就了全家人一起做慈善的集體行動。

「因為媽媽過世，我的表妹林幸惠聯絡當時新澤西（New Jersey, NJ）支會負責人林慮榕，師姊帶領了十幾位志工來為母親做告別式。」蔡潤瓊回憶：「（喪禮之後）我說我要認識慈濟，我想去他們的總部。剛好胡師兄（時任華府聯絡處負責人胡孔銓）說我幫妳報名，妳可以去加州總會那邊。」

蔡家人因為這樣，從1998年開始紛紛投入慈濟，找到適合各自的崗位——人稱「二姨」的蔡潤瑛雖然性格內斂，卻因為母親告別式上看到慈濟志工比手語的感動，成長為華府分會的手語骨幹之一。

「我記得我們參加活動，有比手語，看見黃媽媽（黃陳玉桂）比手語，我說八十多歲還在比。後來又參加一個活動，比《生生世世都在菩提中》，我說我一定要學會這個！」蔡潤瑛笑著回憶：「那個時候才真正地投入慈濟。人家問我做慈濟是從哪一扇門進去的，我說是從手語進去的。」

蔡潤瓊和黃都博兩位都是醫師，因此更是投身到慈濟的醫療志業當中。這些年來慈濟大大小小的義診，無論是在華府地區還是遠至南美、海地（Haiti），很多都能看到夫妻兩人的身影。蔡潤瓊在當年剛剛加入慈濟還在摸索的時候，就承擔起慈善組長的職位，一做就是11年。



2019年8月31日，蔡潤瑛在華府分會25周年慶上表演手語《感恩的心》。攝影 / 鄭文彬



新冠（COVID-19）疫情爆發，馬里蘭州（Maryland）的醫院與診所也面臨防護裝備短缺。雖屬於高危險族群，年長的蔡潤瓊（左）與黃都博（右）還是協助搬運、整理、發放物資。  
攝影 / 陳英發

蔡家大姨的女兒陳香君因為媽媽在台灣做慈濟的影響，不但學手語、做助念、2006年擔任《父母恩重難報經》音樂手語劇策畫人員，後來生了孩子，孩子到了歲數也送去慈濟人文學校，可說陳香君家裡的每一代人，都有慈濟代表。

我最喜歡講的是，大家都是一顆小螺絲釘。只要把自己放對位置，將事情做好。

“

慈濟志工 陳香君

## 裝滿書包的素肉圓

蔡家還有一位低調的隱藏慈濟人，就是人稱「二舅媽」的李月鳳——蔡蕙菁的媽媽。她小時候在蔡家做事，因為特別勤勞能幹，受到所有人讚譽。後來和蔡家的二弟結婚，成為蔡家一分子。說起這位弟媳，蔡家的幾位姊姊都是讚不絕口。

「蔡蕙菁的媽媽本來住在鄉下，我們家當時找傭人，就有人帶她來，八、九歲的小孩子，瘦瘦小小的。」蔡潤瓊回憶對二弟媳婦的最初印象：「後來三個媳婦到美國，她第一個說：『我想賺錢。』她在我們家，我媽媽栽培她，因為看她手很巧，就學習怎麼做衣服，尤其日本式的衣服，要繡很多刺繡。很漂亮的衣服壞掉，她能補得完全看不出來。」



1989年四月，蔡潤瑛、李月鳳、蔡潤華（由左至右），帶著媽媽蔡吳儀一起去公園看杜鵑花。圖片來源 / 蔡蕙菁

## 人物特寫 代代慈濟人

李月鳳善於創造的巧手和閒不下來的拼勁，也間接促成了蔡蕙菁與慈濟的緣分。在蔡家大家長告別式之後的那一年，李月鳳因為想要貼補家用，決定做一些台灣小吃——例如肉圓、肉粽——到華府的一家中文學校裡售賣。蔡蕙菁也會幫忙，陪媽媽一起到學校去賣小吃。

「2000年，有一次在學校賣小吃時，一位慈濟志工來邀約我參加外州的慈濟活動——德州分會全美洲慈濟精神研習會，就這樣認識慈濟這個團體。在活動時，我認識了幾位慈青，因此得知他們也會到華府分會參加活動，我就這樣參加到華府分會的慈青團隊當中。」蔡蕙菁說。

又是因為蔡蕙菁的關係，李月鳳才第一次嘗試為慈濟的活動做素食。

「2000年6月30日到7月5日，我去參加北美大專青年幹部研習營（現在更名為全美慈青、學長暨慈懿幹部研習營）。當時帶隊

2000年1月21日，蔡蕙菁參加在德州分會舉辦的全美洲慈濟精神研習，認識華府分會的慈青。左起：廖文娟、孫幼竹、蔡蕙菁。圖片來源/曾寶珠



華府慈青的張秀英師姑，請我媽媽做素肉圓到總會營隊，給營隊的慈青們吃。」蔡蕙菁回憶：「當時我背著裝得滿滿的書包，裡面全都是素肉圓，飛到加州參加慈青營隊！從東岸到西岸，大家都非常喜愛吃媽媽做的素肉圓！」

之後只要華府有素食義賣，媽媽也會被邀約做一樣素食來幫忙。一開始她非常不習慣，因為素食調味很不一樣，也沒有信心。不過慈濟需要，還是會做素肉圓來出力幫忙。」蔡蕙菁說：「最近幾年，我和媽媽也提供素草仔粿，因為家裡的菜園種了一片艾草，是非常有機的草本植物！」

▶ 蔡蕙菁和母親李月鳳在家裡種上大片的艾草，做素食點心的時候可以派上大用場。攝影/蔡蕙菁

▼ 李月鳳和蔡蕙菁最近幾年也經常做素草仔粿，提供給慈濟的素食義賣。攝影/蔡蕙菁



## 第一個報名

當年從德州回來，蔡蕙菁就投身慈青，後來又在畢業後成為慈濟志工，承擔記錄慈濟文史（稱為人文真善美）的工作。很多人熟悉蔡蕙菁，是從她的照片開始。

「當時我因為喜歡照相，大家都認為我做得很好，然後就被推薦來做人文真善美幹事。華府每個區域我都要去負責，每次有活動，如果可以參加我就儘量參加。」蔡蕙菁說。

蔡蕙菁用很嚴謹的態度對待這分職責，不單單拍照，她還把所有照片都保存起來，無論提到什麼人、什麼活動，她幾乎都能準確無誤地從硬碟中翻出相關照片。

「我很少把照片刪掉，只是把他們裝在另一個硬碟裡面。如果要找照片，就是去那裡面找，因為我都把它們按日期、年份排列，這樣我就可以去找了。」蔡蕙菁說：「偶爾也會拿出照片跟志工分享，他們就說：『哇，妳好厲害！還可以把這些照片找出來！』」

因為在診所工作多年，每次華府分會舉辦義診或是疫苗接種活動，蔡蕙菁還會以醫療助理的身分到現場幫忙：「我會去協助姑丈（黃都博醫師）準備醫療用品、醫療器材，例如把打疫苗的針頭準備好。」就連賑災和人文學校，也經常能看到她的身影。

「四大志業，我大部分都有做。」蔡蕙菁說。

蔡家的長輩們至今依然活躍在慈濟活動中，但蔡蕙菁總會扛起更多責任，為長輩代勞：「我可以學習啊，讓長輩沒有那麼多壓力。」蔡蕙菁謙遜地說。



2014年，蔡蕙菁（左一）參加在新澤西分會舉辦的全美慈青、學長暨慈懿幹部研習營中，記錄活動。攝影/王萬康

志工們都說華府有什麼活動，蔡家都是第一個報名。

“

慈濟志工 蔡蕙菁

蔡家的每一位慈濟志工，都從不同的切入點接觸到慈濟，又在慈濟中找到不同的屬於自己的位置。無論是比手語還是做醫療，拍照片還是做素食，蔡家人想要做慈善的心是一致的。也許慈濟人的熱忱從來都不是透過簡單的直線傳遞，而更像是一盞燈，一經點亮，就映射出一家幾代人滿是善意的臉。

更多華府蔡家故事，請參閱  
《慈濟美國35周年：家譜》華府合心區（一）

詳細草仔粿、素肉圓食譜，  
請參閱本期【幸福廚房】



## 哥倫布市裘家 孩子的心，點它就發光

採訪 / 范婷、王偉齡；撰文 / 林綺芬、王偉齡；編輯 / 王純瑾、王偉齡



2019年8月18日，裘柏年（左）和裘曜陽（右）在新澤西會所參加全美英語志工精進研習營。攝影 / 蔡蕙菁

「聯合國是一個很特別的道場，大家都說英文，那種穿插著法律、外交、國際社會發展的專業英文，所以跟慈濟會有一些距離。但十幾年來在聯合國參加平台和活動，我真的發現他們其實想要完成的，跟慈濟已經在做的事情一模一樣——為苦難人創造美好的世界。」戴著眼鏡、留個小平頭，裘曜陽像個開心的小和尚，但同時有著飽足的氣勢和能量，站在世界中心「紐約聯合國總部」侃侃分享。這位慈濟美國全球合作發展事務室的代表腦子轉個

不停、說起話來連風都追不上！

「所以我們努力用『聯合國的語言』，把上人的法、慈濟做事的模式分享給世界組織、國家代表。我們真的相信，假如大家可以把慈濟精神跟模式放到自己的社區耕耘項目裡，會更接近他們想要完成的目標，同時推動上人想要的人心淨化、社會祥和……」

三十多歲就已經有二十多年資歷的裘曜陽，來自俄亥俄州哥倫布市（Columbus, OH）的慈濟家庭。

### 光頭小孩

哥倫布慈濟聯絡處第二任負責人裘柏年是1985年從台灣來到俄亥俄州的留學生，後來在俄亥俄州立大學（Ohio State University，簡稱：OSU）拿到博士學位。

「我和妻子林舒筠結婚後，大約是在1993年，她在加州有個朋友問我們要不要成為慈濟會員。從小我們就有做善事、保平安的觀念：出門在外，捐點錢、祈求災難遠離。抱著這樣的心態，我們成為慈濟會員。」

我們家算是佛教徒，從小看到外公、外婆充滿愛心。外公早期是船員，許多相識的老兵無法返鄉，過世後的後事都是外公、外婆幫忙料理，甚至還協助把財產帶回大陸分給他們的家人。我從小看到的就是要盡力量幫助人家，受到這種觀念薰陶，對佛教比較有一種親和感。」

1998年6月6日裘柏年在學弟的邀請下，全家前往克里夫蘭（Cleveland, OH）的慈濟茶會受到慈濟理念和志工行動感動，在那之後下定決心：「我說這樣的人生才真的有意義，如果我們有因緣，一定要做慈濟，不要等到老了才做，年輕就可以開始做慈濟。」他們也不辭遠途把孩子帶到克里夫蘭或新澤西（New Jersey, NJ）參加慈濟兒童夏令營。

「我只記得營隊上看了一個卡通，是一個小和尚，禿頭，快樂地過日子。我就想，嗯，我從沒看過一個禿頭的……不對，是光頭的小和尚這麼快樂！就覺得，酷！雖然是卡通片，但很震撼，覺得他法喜充滿。」彼時的裘曜陽當然不知道什麼是「法喜充

滿」，但自然而然地被小和尚的輕安自在給吸引：「這個光頭小孩怎麼這麼快樂？」

### 泥土蛋糕

1999年台灣發生921大地震，OSU博士班學生陳維斌（法號：濟東）號召同學一起走上OSU校區街頭募款，也因這個因緣，哥倫布市的幾位台灣家庭和OSU學生積極在當地成立哥倫布市慈濟聯絡點。2000年左右，裘柏年越來越投入：「當時這裡剛成立還沒有會所，許多活動需要大家一起討論，開會都在我家客廳，我當時比較傲慢自大，覺得師姊們做事效率不高，常常討論到很晚，影響孩子的睡覺時間。」

討論了半天卻沒有實質效果，我覺得很生氣。我跟我家師姊說：『我可以幫忙完成一些工作，這樣可以早點結束會議，讓孩子早點睡覺。』當時的這分傲慢心反而讓我進一步參與了慈濟的活動。」

2003年至2005年裘柏年擔任慈濟聯絡處負責人，同時開啟國際賑災之路，前往中



2009年1月16日，裘柏年（左）和邢敏（右）在海地發放後合影，記錄衣服上乾掉的汗水所顯現出的鹽結晶。圖片來源 / 慈濟哥倫布市聯絡處

## 人物特寫 代代慈濟人



裘柏年帶回海地人用來止饑的泥巴餅，讓裘曜陽印象深刻。攝影 / 陳寬凱

我沒辦法選擇我在哪裡出生，但我可以選擇我人生的行動！有空檔我就多付出，為受苦眾生做一些事，把握住我的福氣。

“ 慈濟美國全球合作發展事務室代表 裘曜陽

### 馬不停蹄

「我家師姊因為是家庭主婦，參與慈濟的事務比較積極。兒子讀中文學校時，有一次老師請他們用『馬不停蹄』造句，他的句子是：『我媽媽每天都馬不停蹄地講電話。』」裘柏年笑說：「其實慈濟就是一個『情』跟一個『緣』，我們男眾比較不會處理這些事情。師姊就真的是跟大家搏感情，有事沒事就打電話去問候，然後分享。所以我們家的小孩要找媽媽，到慈濟找就有。」

我們的兩個孩子從小就帶進慈濟，和其他志工、會員的孩子一起，深根在慈濟。種在他們心裡的種子，你只要點它，它就會發光，因為從小就接受薰陶，我們做什麼，他們就做什麼。」

南美、海地 (Haiti) 多國，拍照留下彌足珍貴的慈濟史料。他的行動也無意間成為當時唸國中的兒子第二個重要的慈濟啟蒙點。

「我爸從海地回來。他拿出一塊泥巴餅，說，這是爸爸在那裡見到的『食物』。我對這件事情很震撼！一個小孩子是有機會透過大愛電視台看到各種不同災難，但沒有那種親身經歷的震撼。所以我爸他拿出泥巴餅說，海地家庭買不起食物，他們烤這來吃，雖然沒什麼營養但至少肚子會飽，就可以去睡覺。」

我手裡拿著這個泥巴餅，薄薄的，沒有大於我的大拇指的厚度，也沒有大過我的手掌……我生活沒有缺到這種程度需要做這樣的選擇——今天要不餓肚子，或要吃泥巴餅！怎麼可能有人生活這麼苦？當下我很感恩我們住的地方，夠福氣有飯吃、能上學，更重要的是，深刻感受到我想為這些受苦的人努力！」

2011年3月19日，哥倫布志工們帶領慈青、慈少在沃爾瑪 (Walmart) 前，共同為日本311地震募心募款。圖左起：鄧福星、楊香寧、裘艾咪、裘曜陽、李侑穎、李侑達、李德宏、李侑蓉、陳慈英、Yanzhen Lu、林舒筠。圖片來源 / 慈濟哥倫布市聯絡處



▲2018年5月4日，林舒筠 (左)、裘艾咪 (中) 和裘柏年 (右) 在慈青畢業典禮茶會留影。圖片來源 / 慈濟哥倫布市聯絡處

▶2018年2月25日，裘柏年 (左一) 和女兒裘艾咪 (左二) 在新春祈福茶會中承擔文史紀錄的工作。圖片來源 / 慈濟哥倫布市聯絡處

「我本來是一個很害羞的人，但過去幾十年來的慈濟生活，把我變得非常活潑外向。」裘曜陽話夾子一打開就停不了，即使是素未謀面的人，透過電話也能聊得像幾十年的老友：「後來有一次活動中遇到曾慈慧師姑，她說，Steve (裘曜陽的英文名) 你很愛講話耶！慈慧師姑說她想創造一個專門的同仁團隊來發展聯合國事務，就由我、楊健正、Hanford Lin負責。」

裘柏年的女兒裘艾咪在2020年授證，並參與紐約慈濟牙醫義診擔任助理工作。裘柏年直說：「我們一家人非常有福報，一起加入慈濟大家庭，有正知正念，互相提醒提攜化解不好的觀念和事相，讓我們在忙碌的生活中，能保持一顆平靜的心。」



在父親裘柏年的鏡頭下，投入海地賑災發放的裘曜陽 (後中)。攝影 / 裘柏年



我爸跟我媽是我很棒的典範，他們教會我用上人的法來身體力行，我會比較有方法跟方向去面對各種挑戰。

“ 慈濟美國全球合作發展事務室代表 裘曜陽

人生走到壯年，裘曜陽在堅毅中帶著一分自在——因為家庭的耳濡目染，他已越來越接近當初那個心生嚮往的小和尚。

更多哥倫布市的裘家故事，請參閱  
《慈濟美國 35 周年：家譜》  
中西部合心區 (一)

# 哥倫布市李家 慈濟「福二代」

採訪 / 范婷、王偉齡；撰文 / 林綺芬、王偉齡；編輯 / 王純瑾、王偉齡



2018年5月13日，哥倫布市聯絡處會所浴佛大典活動後李德宏全家合影，圖左起：李侑達、李侑穎、李德宏、陳慈英、李侑蓉。圖片來源 / 慈濟哥倫布市聯絡處

2025年四月初，伊利諾州芝加哥（Chicago, IL）迎來慈濟盛事，台灣慈濟本會關懷團和全美多地志工齊聚當地，為慈濟芝加哥服務中心開幕誌慶，並參加全美精進營。芝加哥志工、33歲的李侑達負責視聽的幕後操控，同時要涵蓋新聞拍攝：「因為這裡志工人數不多，大部分年紀又比較大，所以我們年輕一輩的會一個人扮演多重角色，希望能多做一些。」

他的父母李德宏、陳慈英也特地從俄亥俄州哥倫布市（Columbus, OH）趕來幫忙，兩代慈濟人出動為盛事而忙碌，共同做慈濟的光景對李家而言，是長久以來的「日常生活」。

## 送了就跑

「我是在哥倫布市出生長大，後來搬到芝加哥，但我父母都還住在哥倫布。」李侑達說，小時候因為被送去當地的中文學校，因此和慈濟結緣：「那裡有些同學的爸媽是慈濟志工，我爸媽認識了他們，那因為我們家小孩有學鋼琴、長笛，每次去老人院服務時，爸媽就會帶上我和弟弟妹妹。」

李侑達的父親李德宏是1982年到哥倫布唸書，1987年取得博士學位後，就一直留在同一個實驗室工作，四十多年來從沒離開過：「我跟妻子是1990年在台灣認識的，1991年結婚，後來她也過來美國唸書，我們就一起留在哥倫布了。我記得1982年來哥倫布讀書的時候，每一年從台灣來唸研究所的留學生，都有將近百位，其中選擇俄亥俄州立大學（Ohio State University）的就有將近九成以上，都是唸研究所為主。」

1999年左右，由於孩子在當地中文學校就讀，認識了一些慈濟家長，會帶慈英去老人院探訪。

後來我們開始參與慈濟的熱食發放活動，那時候三個小孩中最小的李侑穎還很小，但我太太會帶著他去切菜、幫忙準備熱食，就這樣慢慢進來慈濟，也成為會員跟志工。

2005年左右，我們送孩子去參加兒童精進班，慈英就留下來當志工。」

當時年紀小的李侑達被送去兒童精進班，有點心不甘情不願：「平常每天上課都要早起了，週末還要早起！但後來在那裡認識同年紀的朋友像裘曜陽（現活躍於慈濟聯合國事務），才覺得比較樂意去慈濟。」

雖然早早認識慈濟，但李德宏和兒子一樣，都屬於慢熟型：「我大約是在2008年才開始參與，在那之前我主要是當司機，送完家人（去慈濟）之後我就跑去打羽毛球。」



陳慈英（右一）是最早投入慈濟的李家人。圖攝於2023年4月23日，志工在靜思茶道課程開始前合影。圖左起：林舒筠、黃璟霞、陳嘉琪、郭金慧。

圖片來源 / 慈濟哥倫布市聯絡處

人物特寫 代代慈濟人

## 家人的觸動

讓李德宏決定不再「送了就跑」的一個原因，是後來舉家參訪花蓮精舍的經歷。

「2010年李侑達高中畢業，那年暑假台灣有辦慈青營隊，我們正好要回台灣，就幫他報名參加。當時李侑達的中文還不太好。結果第一天送他到火車站時，發現全都是台灣的慈青。」

母語是英文的李侑達對那次的營隊永生難忘：「第一天我什麼都聽不懂。晚上打電話給我媽，她就去拜託本會的人，接下來幾天就有一位講英文的師伯陪著我，我才聽懂一些慈濟的故事。那時慈濟大體老師的故事、提倡素食等，經過翻譯後都深深觸動我。」

營隊結束那天，李德宏帶著全家包括女兒李侑蓉，一起去精舍接李侑達：「當時剛好站在書軒前面，師兄師姊告訴我們要排隊，因為上人要出來。我們才知道上人很少參加慈青營隊的圓緣，但那天他出席了。」

上人出來時，看到站在隊伍尾巴的我們家兩位穿制服的慈少（慈濟少年團的簡稱），就過來問我們從哪來的。我內心深受感動，覺得上人這麼忙，還能親切地關心到我們，跟小朋友這麼親近，實在令人震撼。

當天早上，我們到精舍時看到很多師姊師兄，還有常住師父們在打掃馬路，對我來說也是一個難得見到的景象。因為這是志工團體，大家都願意自願這樣做，我也一直記在心裡。

整個環境散發著一種祥和而親切的氛圍，這讓我想起小時候外婆在淡水的鄉村生活，純樸的感覺深深留在我的腦海中，大家

無私的付出和那種無所求的精神，真的很難形容。」

## 慈濟是生活重心

花蓮精舍不僅讓李德宏對慈濟有了更深的認識，讓李侑達的想法也完全改變：「當我回美國上大學時，我首次『自發』參加了慈青社，不是父母要我去的，而是因為我自己想了解更多。」

「他從以前的『yes or no』，到後來積極參與。第二年，他有機會參加美國唯一一次去南非（South Africa）的慈青營隊。」李德宏回憶：「那次經歷對他也有很大的影響。」

「我和其他美國慈青一起去到南非，學習當地志工做個案關懷，也一起去幫忙個案家庭。」李侑達記得，當時有位個案身上有

2011年8月19日舉辦「全美送愛到南非」贈書活動；美國慈青與志工前往當地學校發放文具、書籍。圖為李侑達與孩童合影。攝影 / 林晉成



傷：「不知什麼原因她的傷口一直好不了，那時南非是冬天、非常冷，她就住在南非那種破茅草屋裡，因為行動困難，我們就合力把她搬到屋外去曬太陽取暖，曬太陽對傷口癒合有幫助。另外那裡的志工也讓我震撼，他們自己生活也很困苦，但依舊付出去幫助他人。」

2011年初，李侑達決定開始吃素。「我兒子是受到營隊和裘曜陽的影響；因為他們一起長大，這些因素都促使他做出這個決定。」

看到李侑達的投入和決定吃素，我們全家在2011年暑假參加新澤西（New Jersey, NJ）的慈青營隊後，也開始全家吃素，李侑穎那時候八年級也發願吃素，一直到現在。李侑達的決定對我影響非常大，我們覺得既然孩子們願意這樣做，我們為什麼不可以做？

慈濟志工 李德宏

「我太太非常開心，當慈英2010年授證時，她的願望就是每個家人都能進來慈濟。現在，女兒李侑蓉也授證了。目前只有小兒子在鹽湖城（Salt Lake City, UT），那邊沒有慈濟感覺比較孤單，希望未來他有因緣繼續參與。」李德宏為孩子許下好願。



2014年5月3日，李德宏全家在慈青畢業典禮活動後合影。圖左起：李侑蓉、李德宏、李侑達、陳慈英、李侑穎。圖片來源 / 慈濟哥倫布市聯絡處

就這樣，因父母的引介孩子從小走進慈濟，但又因為孩子的轉變和投入，讓李家人更貼近慈濟。

「第一次參加台灣營隊時，是我第一次見到證嚴上人。」李侑達坦言：「你問我有什麼印象，我還真的沒什麼印象！只記得他和我在影片上看到的模樣不太相同（笑）。因為以前年紀小，沒見過世間苦難，不懂得上人的教導和慈濟志業有什麼重要。這些年後看過也經歷許多，加上上人年紀大了，我心中會有不捨，覺得上人要花更多力氣去推動慈濟理念，我開始有了使命感，覺得能夠盡量做就要去做，要能幫忙做更多。」

哥倫布的李家人，是名副其實的慈濟「福二代」。

這段時間以來，我們的假期幾乎都因為慈濟的活動而安排，這樣的參與對我們的影響非常大，慈濟已經成為我們生活的重心。

慈濟志工 李德宏

更多哥倫布李家故事，請參閱  
《慈濟美國35周年：家譜》  
中西部合心區（一）

# 夏威夷吳家

## 女力 x 三輩 (倍)

採訪 / 門海梅 (Jaime Puerta)、范婷；撰文 / 陳辰、黎艷娟、顧楓瑜



慈濟夏威夷志工吳富美 (中) 與女兒吳秀玲 (右一) 及外孫女吳麗娜 (左一) 三代人投入做慈濟，大愛傳家。圖片來源 / 「慈濟美國觀點360」視頻截圖

2025年3月1日，茂宜島「賓希阿尼菲律賓社區中心」(Binhi At Ani Filipino Community Center, Maui, HI) 人聲盈盈，慈濟美國夏威夷分會舉辦「健康與韌性」活動，為山火後的受災家庭帶來後續的身心關懷。84歲的吳富美站在人群中，藍天白雲制服整潔端正，目光溫柔地掃過熟悉的面孔。望見曾哭著來，如今笑著重逢的災民，她的眼裡，也漾著笑意。

與慈濟同行29載的她驕傲地說：「我有三個孩子，他們都看媽媽幫助別人，所以孩子也樂意這麼做。」這天，她的女兒吳秀玲擔任活動總策畫，外孫女吳麗娜以志工身分參與。

### 什麼苦都吃過

吳富美回憶起早年移民夏威夷的生活：「我和先生是1978年4月10日來到夏威夷，因為我小姑住在這裡。我們來玩，覺得空氣好、人情味濃，日本人多，我先生會講日語，就決定留下。」

初來乍到，吳富美和先生便腳踏實地開始安家立業：「夏威夷物價貴，一把菜都貴。我們趕快做投資，開了幾家雜貨店。」

但創業的日子並不容易。「因為語言關係，我們請人看店。但開了一個星期就被搶劫，那天早上店裡只有我一個人，一個搶匪拿了槍來搶錢，他叫我蹲下去，說give me the money (給我錢)！我聽不懂，以為他說要買酒拿錢付款，結果他從口袋裡掏出一支銀色的槍。我那時三十多歲，沒有見過槍，不知道真假，我也不曉得拿錢給他，他就從錢箱裡搶了十塊、二十塊後就跑了……為了生存，什麼苦都吃過。」

異鄉扎根，她和丈夫一點一滴地努力著，靠著自己勤勞的雙手把幾家店維持起來，也慢慢在夏威夷站穩了腳步。

### 淚撒茶會

因為夏威夷台灣同鄉會的關係，吳富美和先生認識一群當時想要在當地創立慈濟的醫生家庭。1996年4月20日，當慈濟夏威夷聯絡處在夏威夷大學 (University of Hawai'i) 舉辦成立茶會，吳富美受邀參



1996年帕洛洛養老院 (Palolo Chinese Home) 探訪，吳富美溫言軟語慰問老人。圖片來源 / 慈濟夏威夷分會

與：「那天我看到百池在台上演講，我想這麼好的人，她的孩子還這麼小……我想起我的女兒 (吳秀玲) 也在生病……她在台上講話，我好感動，我在台下一直哭、哭得要命。」

讓吳富美熱淚盈眶的演講人陳百池是慈濟夏威夷草創志工之一。那時陳百池自己罹患癌症，卻仍拖著病體站上講台，呼籲大家一起投入慈濟。吳富美說，那日台上陳百池堅毅的身影觸動了她的心，她聯想到自己正被病痛折磨的女兒：「那時我女兒不省人事。每天她睡在床上，我和三歲的外孫女 (吳麗娜) 就睡在床下守著她。我們都向月亮、向天空祈禱，希望她趕快好起來……」

母親的心疼與感動交織成淚水，在那場茶會上無聲流下。慈濟的緣，就這樣在吳富美最脆弱與無助的時刻悄然種下。

## 人物特寫 代代慈濟人

我記得第一次慈光師姊（蕭鳳英，法號：慈光）帶黃思賢師兄，還有李靜誼、林慮瑤等來我家關懷，我很感動。我根本不認識他們，他們卻來關懷我女兒，那一刻，我就覺得，我一定要加入慈濟。



慈濟志工 吳富美

## 兢兢業業

1997年，吳富美受邀開始幫慈濟做財務，但是只做支出帳的部分。「慈光師姊叫我做慈濟的財務。我說：『這麼大的帳，我不會啦！』她說：『我教妳。』」於是吳富美學著開支票、處理轉帳，兢兢業業做了11年，直到先生病重才卸下責任。

2019年8月4日吳富美（右）等夏威夷志工前往檀香山市（Honolulu）一間遊民庇護所發放熱食。攝影/馬廣舜



「我先生患的是胰臟癌，因為我們和范醫師（范峰亮，慈濟夏威夷草創志工之一）是好朋友，他是外科，就找他開刀。先生那時的病情很嚴重，所有的醫生都說，先生活不到六個月。但我沒有放棄，一直盡心照顧他，他化療時，人家說這也不能吃、那也不能吃，但我給他吃好喝好，什麼都給他吃，心想只要他吃得好、身體變壯了，就能打倒癌細胞！最後先生的癌症好了，這裡所有認得我的和師兄姊都說：『真是奇蹟！』如果沒有我的付出和照顧，不曉得我的先生會怎樣。」

先生的病情越來越見起色，吳富美就重新投入做慈濟。從人文學校當志工、到老人院比手語、煮飯給遊民吃、在街頭抱著募款箱大聲說：「One penny, you can help people（只要一美分就能幫助人）！」吳富美說自己不會講話，只會做事，她用自己的行動傳遞大愛，同時也將這分愛植到下一代的心田裡。

2023年，吳富美（右）和女兒吳秀玲（左），一同前往茂宜島參與野火賑災發放。攝影/蕭鳳英



## 接棒上場

2023年八月，夏威夷茂宜島被野火吞噬，曾經的度假天堂幾乎付之一炬。災後，慈濟美國總會與慈濟夏威夷分會便展開救災，吳富美與女兒、孫女一起投入到賑災發放中。

災難雖然已經過去兩年了，但是慈濟關懷的腳步從未停歇，吳家三代也繼續投入，承擔起野火受災居民中長期的復原計畫與後續關懷，而吳秀玲就是這場活動的主要負責人：「為了茂宜島中長期復原，這是我們第三次回去。第一次去的時候充滿了眼淚，但這一次充滿了歡樂和喜悅，你能感受到那分快樂。」

現場投入的吳麗娜也說：「我們有舞獅團、有太鼓表演、還有瑜伽老師指導，每個來參與的人臉上都掛著笑容。看到社區團結在一起，真的很感動。」

曾參與過茂宜野火賑災的吳麗娜於2025年再次和媽媽、外婆一起投入災後關懷活動，她的臉上滿是與災民重逢的喜悅。攝影/門海梅



## 大愛傳家

在慈濟人眼中，吳家不只是志工家庭，更是一顆在社區落地生根的菩提種子。「我覺得秀玲真的往前邁進了，這一次她負責管理這個（災後中長期關懷）項目，我真的很敬佩她。至於吳家，他們是這個團體的一部分，第二代或第三代，都能夠將這分教導傳承下去。」志工蕭鳳英說。

即使年過八旬，吳富美依然活力充沛。她每天早上誦經、供香、點茶，為孩子祈禱：「每天早上，我都會祈禱。我點上香，奉上熱茶，為我的孩子們祈禱。我祈求他們生意順利，也祈求他們平安。我總是和佛菩薩說話。我現在八十幾歲了，還在爬山，還會走路。我覺得做好事會有好報，上天會幫忙。」

吳富美的話簡單、真誠。像她的人生，不張揚，卻有力量：「你幫助別人，你就快樂；越做越快樂，就越做越年輕。」她說這話時，笑容裡閃爍著光：「師父常常說：手心向上是求人，手心向下是助人，助人是快樂之本。」

看著我媽媽，她真的很無私，你知道嗎？她總是把別人放在第一位。她是家裡最堅定的支柱。



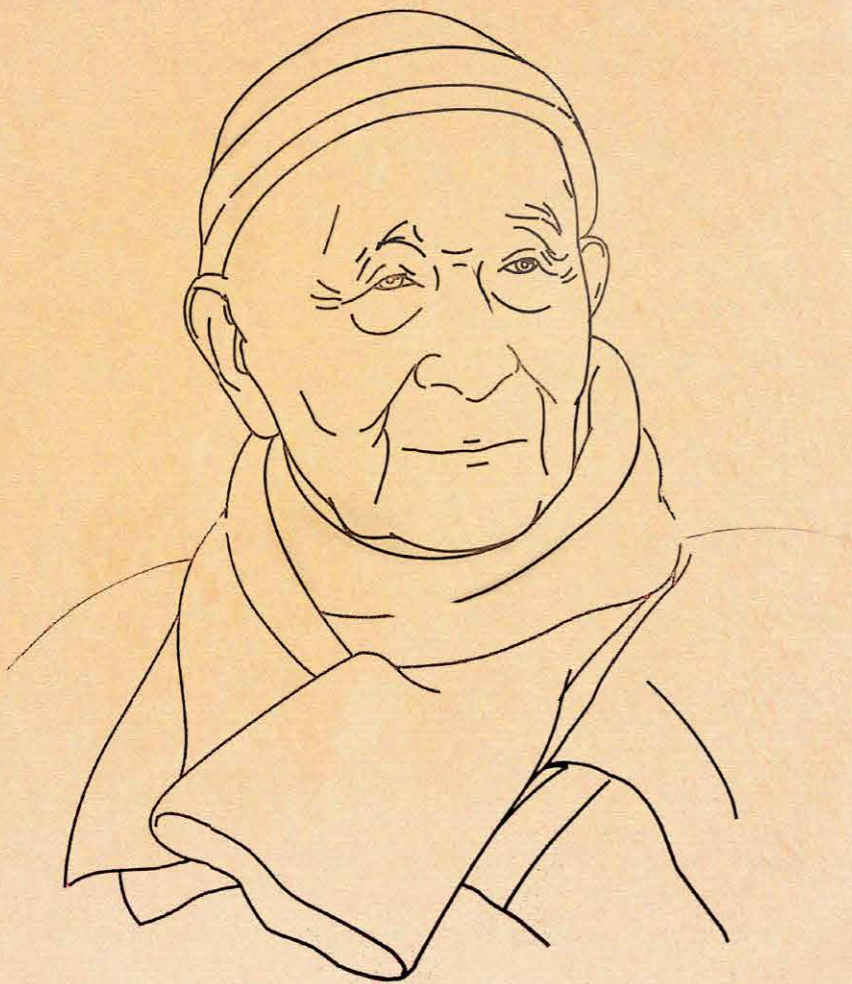
慈濟志工 吳秀玲

從母親、到女兒、到外孫女，慈濟這條路，吳家越走越穩、越走越深。

更多夏威夷吳家故事，請參閱  
《慈濟美國 35 周年：家譜》夏威夷分會

# 學佛就是要成佛

分享者 / 張濟凡



印順導師的教誨「為佛教、為眾生」，成為證嚴法師終生奉行的六個字，致力於弘揚佛法與慈悲精神。  
圖片來源 / 慈濟美國總會文史室

在美國華府（Washington, D.C.），我們慈濟每週都有一場《靜思法髓妙蓮華》的品書會，現在已經持續四年半了，年節期間也一樣進行。這段時間裡，我們已經讀完了《法華經》裡的「法華七喻」、「序品」、「方便品」，目前正在讀「譬喻品」。每次一個半小時的品書會，師兄師姊一起討論三集上人講經文的內容。

因為負責主持讀書會，所以每週我都會花時間讀經文，也越來越能體會佛法的深奧。有時候我也會找機會跟大家聊一聊印順導師寫的《成佛之道》，那本書真的很值得細細讀。

關於佛法的道理，中文系統有兩千多年的大藏經。各代祖師大德都有留下寶貴的作品。上人的《靜思法髓妙蓮華》正是適合當代的佛法。印順導師更是讀遍三藏經典的大師，他的《妙雲集》和《華雨集》都在導師著作集的網站上，佛弟子應該珍惜法寶，互相切磋，以求契合佛心。

上人常說：「學佛，就是要成佛。」

印順導師的《成佛之道》把整個學佛的過程分成五個階段：

- 1 皈依三寶：**人生不如意的事很多，苦難也常有，但我們可以選擇有依靠。那個最可靠的依靠就是佛法，也就是皈依佛、法、僧三寶。
- 2 聞法趣入：**能當人就已經很不容易了，更難得的是，我們現在還有機會接觸佛法。所以要把握這個人生，好好聽經聞法，進一步實際去做。
- 3 五乘共法：**人有三個優點比天人還棒，那就是憶念勝、梵行勝、勤勇勝（會思考、能守戒律、願意努力），這跟儒家講的「智、仁、勇」大體相同。這個階段是我們想要來生更好，學會行善、避惡，比如避開貪、瞋、癡，這些情緒會讓人受苦；而修十善業，可以讓來生更好。
- 4 三乘共法：**再進一步，我們發現人生本來就有很多苦，沒什麼是永遠不變的，於是開始生出想要「出離」這些

痛苦的心。我們會去理解四聖諦、十二因緣的道理，學習戒律、禪定、智慧，走上八正道，慢慢讓心靈清淨，最後能離苦得樂。

- 5 大乘不共法：**佛陀來到這世間的最大目的，其實是希望我們都能了解佛的智慧，也就是讓我們「開悟」。所以最終我們要發「菩提心」，走「菩薩道」，幫助別人，也讓自己走向成佛。大乘佛法的核心，就是「菩提心（想讓一切眾生都解脫）」、「慈悲心（對眾生的愛與關懷）」和「法空慧（看破一切無常與執著）」。

佛教有句諺語「成佛法華」——若想開悟成佛，一定要奉持《法華經》。上人說，《無量義經》是《法華經》的濃縮精華。在《無量義經》的「說法品」裡：「無量義者，從一法生；其一法者，即無相也。如是無相，無相不相，不相無相，名為實相。」意思是，所有真理都從那個沒有形象、不可執著的本質出來。真正的智慧，是放下執著、看見實相。

禪宗的開始也很有意思。傳說佛陀有一次沒說話，只是捻了一朵花，弟子們都看不懂，只有迦葉尊者微笑了。佛陀就說：「這個微笑，他懂了我心中的正法。」這叫做「不立文字，教外別傳」，意思是，不一定用文字，而是用心傳心。

不論是經文還是禪宗，裡面都提到「實相無相」，講的其實就是我們每個人心中那個清淨、沒有執著的本性。上人說那就是真心本性。每個眾生都有佛性，所以說「心、佛、眾生三無差別。」

素行動

# 潛移默化的善種子： 孩子教會我們慈悲

採訪 / 宋小可、范婷；撰文 / 宋小可



鄭啟鳳和周一帆（左二、右二）一家在兩個女兒周渝桉和周鑫儀（左一、右一）的影響下，已經全家開心茹素十幾年。圖片來源 / 鄭啟鳳

「我大女兒周渝桉（Annie）高中畢業要進大學的那年暑假，我安排她回花蓮參加營隊。後來沒有多久，Annie 跟我說，她要報名第二階段。那次回來她就吃素了。她本來是個很貪吃的小孩，吃到好吃的都想要跟家人分享帶我們去吃。突然之間她說她要吃素，我就當笑話說：『太好了，祝福妳。』」

那時候我還沒有吃素，我就問她要吃多久？她說先吃三個月看看。差不多快

半年我突然想起來，打電話問她是不是還在吃素？她說她還在吃。一年之後問，她說：『媽媽，我決定我要吃素，要繼續吃下去。』」南加慈濟志工鄭啟鳳回憶。

位於蒙洛維亞（Monrovia, CA）的洛杉磯人文學校成立於1994年，至今已經有三十多年歷史。Annie就是當年學校成立後的第一批學生、也是人文學校光榮的畢業生之一，在主動選擇茹素之前已經受人文學校推素課程的影響很多年。

## 營養課初試驗

作為慈濟在美國第一所也最大一所的人文學校，洛杉磯人文學校是全美各所人文學校教育方針的「試驗田」。在茹素的推動上，洛杉磯人文學校將其編入教材，幾十年下來已可以清晰地看到「潛移默化」的成果。



左少玲從2002年承擔洛杉磯人文學校校長，堅持在學校裡推廣慈濟人文，其中也包括推素課程，培養學生對素食的興趣。圖為2025年2月9日人文學校的新春園遊會。攝影 / 蔡松谷

慈濟人文學校每個星期只有一天的時間，不像普通學校每天都上課，而慈濟人文又非常廣泛，因此對課程的選擇需要非常慎重。不過洛杉磯慈濟人文學校校長左少玲在2002年承擔起校長一職時，就決定請有素食知識和專業的志工幫學生設計茹素課程。

「我們課程非常多，但是每年一定會有心素食儀和素食營養課。」左少玲說。

對慈濟熟悉的家長，都知道慈濟是一個佛教團體，人文學校一定是茹素的。但是要讓小朋友接受素食，左少玲和設計課程的老師要花很多心思，從知識和動手兩個方面帶動小朋友的「食慾」，讓他們了解素食也可以很好吃。

「很多小孩子不太容易接受茹素，因為他們從小就不愛吃菜。他們的眼睛很敏銳，如果看到食物的色彩很豐富，就會引起他們的食慾，可是素菜一般都是很素的顏色。」

剛好學校有一位志工是醫護人員，我就請她來設計營養學的課程，緩解家長的擔憂——小朋友茹素，會不會營養不均衡？這位師姊和心素食儀的團隊，就會輪流到每個班級，透過三十分鐘的人文課程推廣茹素。」左少玲說。

## 「客製化」課程

人文學校的學生年齡分佈廣，從四歲的小朋友到18歲的青少年都有，因此人文學校的老師會細心按年齡挑選合適的教材。

「四歲跟18歲能接受的語言和內容都不一樣，所以課程都要按不同的年齡做調整。比如我們會挑《小和尚》一類比較可愛、卡通的影帶，給小小孩看；大一點的孩子，會挑知識性更強的紀錄片。」左少玲說。

課程的設計也要講求「循序漸進」和「適時重複」，讓學生對茹素的了解，從剛入門開始的一知半解，能隨著年齡的增長而變得更深、更廣。

「最基本的課程，老師會介紹健康飲食的金字塔。每一年從基本的知識開始，然後推進到素食怎麼吃才健康等不同的領域。後面我們會介紹怎麼環保才能保護地球，防止氣候變遷，這樣一連串下來。

在不同的時間，我們會重複同一個題目，因為每個年紀看到的東西都不一樣。小時候講過的題目，到中年級再拿出來，放不同的影片，孩子接收的知識也會更深入。」左少玲說。

不過教育中最重要的一环，還是激發小朋友的興趣。只有這樣，他們才會主動去學習知識、動手試驗。這正是人文學校的心素食儀課程最成功的地方。

「小孩子都喜歡吃薯條，我們會在心素食儀課上介紹紅薯也能炸成薯條，是健康的替代品，味道還更好吃。」左少玲說：「我們還會帶動他們親手去做，做好吃的東西他們就會有興趣。我記得我們做過素壽司、手卷，還有麻糬這樣的點心。大一點的小孩子還會做波霸奶茶來參加義賣，這些他們都很有興趣！」

課堂之外，人文學校還有一年三次的聚餐活動——聖誕節、學年結業和新春祈福，都會請家長和學生一起準備素食佳餚，帶到學校來跟大家分享。

「每一位家長都會準備不同的素菜，很多小朋友會說：『這個吃起來不錯



洛杉磯人文學校幾十年來推動茹素，在課堂上給學生講述茹素知識外，還透過活動中的素食餐點，引發學生、家長和老師對素食的興趣。圖為2025年2月9日，洛杉磯人文學校舉辦的新春園遊會上的素食美食攤位。攝影/蔡松谷



呀！」還有人會說：『你這道菜完全沒有肉，怎麼會這麼好吃？』或者『我都不知道這個食材可以這樣處理！』然後大家就會互相交換菜譜，是一個讓家長、學生都能學習素食也可以吃好吃的場合。」左少玲說。

周渝桉和周鑫儀從小就跟著媽媽參加慈濟活動，還是洛杉磯人文學校在1994年成立後的第一批學生。圖為2005年，鄭啟鳳帶兩個女兒回台灣參加小菩薩生活營。圖片來源/慈濟美國總會



## 一點糾結都沒有

「(Annie選擇茹素後)又過了兩年，相差兩歲的妹妹周鑫儀(Connie)高中畢業，去參加慈濟營隊。妹妹參加後，告訴我她也要吃素了。我記得那時候我拜託她說，回美國之前我還有好幾次聚餐，朋友請吃飯，可不可以回美國後再開始吃素？」

好巧不巧，那天我朋友請我們吃日本料理，有一道菜是把蹦蹦跳跳的活蝦子丟進火鍋裡，結果我女兒就跑出去哭，她說：『姊姊說要吃素可以立刻吃，為什麼我吃素，妳還要叫我等？還帶我來看這種東西?!』」鄭啟鳳回憶。

兩個女孩不但主動並堅定地選擇茹素，更是鼓勵爸媽鄭啟鳳、周一帆一起茹素：「我們的孩子就是這樣子，她說她受不了要這樣吃下去，吃素的心很堅定，所以從那次之後我就尊重她，我就跟著她開始吃素，一點糾結都沒有。以前常常很愛吃的，吃素之後，一點想吃肉的念頭都沒有了，說吃就吃，吃得很乾淨。」

剛開始Annie大概每天中午會打電話給爸爸，跟爸爸說：「您中午要出去跟朋友吃飯，不要忘了要吃素喔！」她爸爸回：「好！我知道了。」所以他每次出去就吃麵和菜，就是廣東人說的菜遠撈麵，很快的我們全家就一起吃素直到現在也將近15年了，口欲清淨，身心歡喜自在。

慈濟志工 鄭啟鳳

左少玲認為，小朋友在人文學校學習茹素，可以很好地帶動家人；同時像鄭啟鳳這樣願意支持孩子選擇的家長，也對人文學校的茹素教育，起到很大的幫助作用：「一個人茹素，慢慢可以影響到整個家庭。例如家長會問，你今天上了什麼課啊？小孩子就會講，老師給我們看了什麼影片，講了之後家長常會和學校分享，這樣的課程是很有啟發性的。」

這些潛移默化都是要慢慢來，不是一簇可成。所以我們要一直重複，這樣才能讓孩子根深蒂固，就像教《靜思語》一樣——今年教他這句，明年再教一遍，兩年之後再教一遍，年年重複，不用背也記在腦子裡了！

洛杉磯人文學校校長 左少玲

# 草仔粿、素肉圓

食譜提供 / 李月鳳、蔡蕙菁；攝影 / 蔡蕙菁；編輯 / 李成林



## 草仔粿

### ◎ | 材料 |

**【內餡】**  
香菇20克  
菜脯米70克  
(切碎的白蘿蔔乾)

### 🥫 | 調味料 |

沙拉油適量 胡椒粉少許  
醬油適量 鹽5克  
香菇水適量 砂糖5克

### ◎ | 料理步驟 |

1. 香菇泡水軟化後瀝乾切碎，香菇水另存備用
2. 熱油鍋炒香香菇
3. 加入菜脯米拌炒，倒入醬油、香菇水、胡椒粉、鹽、砂糖5克炒勻備用

### ◎ | 材料 |

**【外皮】**  
糯米粉125克  
艾草粉或艾草6克

### 🥫 | 調味料 |

砂糖15克  
沙拉油10克  
滾水105毫升 (ml)

### ◎ | 料理步驟 |

1. 糯米粉、砂糖15克、艾草粉混合均勻
2. 熱倒入沙拉油、滾水稍微攪拌，揉成麵糰
3. 取小糰捏成碗狀，包入內餡後整型成葉狀 (或是喜歡的形狀)
4. 在粽葉上刷一層沙拉油，放上包好的艾草包
5. 電鍋外鍋加1杯水，等水滾後，放入粽葉及艾草包蒸12至15分鐘即可

### 蔬食老師

蔡蕙菁參與慈濟25年，目前擔任華府 (Washington, D.C.) 分會人文真善美幹事，常常和媽媽李月鳳一起料理。經典的台灣美食「草仔粿」和「素肉圓」是當地義賣中最受歡迎的品項，讓思鄉遊子能品嚐到古早味料理。母女檔「雙手聯彈」——自家種的艾草，加上親手曬的蘿蔔乾，成就天然的美味。



「草仔粿」和「肉圓」是最具代表性的台灣美食，其中「草仔粿」有著不同的名字，台灣、閩南、潮汕稱為草仔粿，客家人稱為艾粿，江南人稱為青糰，是清明節的應節點心。「肉圓」的工序有點複雜，但外皮Q、內餡香，值得動手做。兩樣美食改版為素食，一點也不影響風味；「草仔粿」學會了還可以自由發揮做甜口的。



## 素肉圓

### ◎ | 材料 |

**【內餡】**  
素肉塊或素麵腸100克  
筍絲2罐  
香菇8至10朵 (約25克)

### 🥫 | 調味與料理步驟 |

1. 素肉塊，泡冷水1小時，擠乾水分，滾水下鍋，川燙3分鐘，擠乾水分，加入鹽、黑胡椒粉、五香粉、香菇粉各1茶匙 (tsp)、糖3湯匙 (T)、薑泥、白醋、醬油膏、香油各1湯匙 (T) 調味
2. 筍絲去水後，先滾水下鍋，川燙三分鐘，擠乾水分
3. 香菇泡好切丁，用鹽、糖、香菇粉調味後，加入筍絲一起炒時，再加入糖、鹽、胡椒粉各1/2茶匙 (tsp)、香菇粉、香油各1茶匙 (tsp) 炒勻

### ◎ | 材料 |

**【外皮】**  
1杯粘米粉  
4杯水  
樹薯粉14盎司 (oz)

### ◎ | 料理步驟 |

1. 在粘米粉加水調勻，煮成米糊
2. 米糊稍涼後加入樹薯粉、攪拌均勻即成
3. 接著在模型 (可用小碟子或小碗) 上面刷少許油後，取適量粉糊鋪平，再放入餡料和香菇，最後再裹上一層粉糊，入鍋蒸30分鐘即可

### ◎ | 材料 |

**【醬汁】**  
蕃茄醬1/2杯、糖1/4杯、  
水3杯、玉米澱粉2湯匙 (T)

### ◎ | 料理步驟 |

1. 蕃茄醬、糖、水用3杯的水煮勻成為醬汁
2. 50毫升的水調勻玉米澱粉成為勾芡水
3. 把勾芡水迅速倒入醬汁中攪拌均勻，煮至全滾即可，搭配素肉圓食用



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

《素行動》官網：[veryveggimovement.org/zh](http://veryveggimovement.org/zh)

# 美國慈濟脈動

編輯 / 黎豔娟

## 全美「2025佛誕節浴佛典禮」

佛誕節、母親節、全球慈濟日，三節合一齊心浴佛，感念佛恩、親恩、眾生恩，慶祝慈濟 59 周年。



攝影 / 駱淑麗

2025 年 5 月 10 日，美國總會浴佛典禮。



攝影 / 黃友彬



攝影 / 許維真

2025 年 5 月 10 日，德州分會浴佛典禮。



攝影 / 葉晉宏



攝影 / 邱品豪



攝影 / 羅憲弘

2025 年 5 月 11 日，紐約分會浴佛典禮。



2025 年 5 月 11 日，新澤西分會浴佛典禮。  
圖片來源 / 慈濟新澤西分會



2025 年 5 月 11 日，華府分會浴佛典禮。  
攝影 / 劉泰燁



攝影 / 陳柏翰



攝影 / 朱文廣



攝影 / 朱文廣

2025年5月11日，北加州分會浴佛典禮。



鳳凰城 (Phoenix, AZ) 慈濟青少年團 (慈少) 2024年五月成立，28位學員大多來自台積電 (台灣積體電路製造) 員工家庭。2025年5月3日，鳳凰城聯絡處舉辦首屆慈少畢業典禮。圖片來源 / 慈濟美國總會



2025年5月10日，夏威夷分會浴佛典禮。圖片來源 / 慈濟夏威夷分會

◀ 2025年5月10日，芝加哥分會浴佛典禮。攝影 / 鄭智仁

▼ 2025年5月11日，剛開幕的芝加哥服務中心舉辦首場浴佛典禮。攝影 / 鄭智仁



密蘇里 (Missouri)、愛荷華 (Iowa)、伊利諾 (Illinois) 等州遭遇龍捲風侵襲。2025年4月27日，聖路易 (St. Louis, MO) 志工在會所舉辦賑災發放，援助29戶災民。圖片來源 / 慈濟聖路易聯絡處



2025年4月19日，慈濟國際長曾慈慧 (左) 獲聯邦眾議員趙美心 (右) 頒發的「國會年度女性獎」 (Rep. Judy Chu's 15th Annual Congressional Women of the Year)。攝影 / 錢美臻



全美多地募心募愛馳援緬甸強震。圖為2025年4月6日，北加州庫普提諾 (Cupertino, CA) 的街頭募款，一名幼兒在家長的引導下，將善款投入捐款箱。攝影 / 蔣國安



2025年4月20日，紐約志工與醫護團隊為福智基金會 (Bliss & Wisdom Foundation) 的法師們舉辦義診，提供眼科與牙科清潔、補牙等服務。攝影 / 邱品豪

# 寰宇慈濟

編輯 / 黎豔娟



台灣

2025年5月11日，花蓮靜思堂舉辦佛誕節、母親節、全球慈濟日「三節合一」浴佛典禮，紀念慈濟創立59週年。攝影 / 徐政裕



◀ 2025年5月11日晚，台北中正紀念堂舉辦浴佛典禮。攝影 / 許耀明

▼ 大雨中虔誠浴佛。攝影 / 鄭海宏



眾人高舉蓮花心燈讚仰三寶。攝影 / 劉鴻榮



花蓮慈濟大學學生祈福。攝影 / 王耀正



印度

2025年4月21日浴佛典禮在比哈爾省靈鷲山王舍城 (Rajgir, Vulture Peak, Bihar, India) 舉行。前幾日志工入村熱誠邀約村民，典禮當日有178人以虔誠的心，共同為世界和平、無災無難虔誠祝禱。攝影 / 陳榮豐



5月13日，吉蘭丹 (Kelantan, Malaysia) 支會舉行靜思堂動土典禮，同時也舉辦浴佛典禮。高齡九十的長者在志工協助下領受佛恩。攝影 / 李政全



馬來西亞



緬甸



▲ 2025年3月28日緬甸發生規模7.7強震。慈濟前往曼德勒 (Mandalay, Myanmar) 勘災救援。4月28日，志工到貝倫佛學院 (Bay Lon Buddhist Teaching Monastery) 了解災情。攝影 / Wai Yan Tun

► 2025年4月27日晚間再度發生規模4.4餘震，勘災團疏散至志工廠房，福慧床鋪上厚紙板並加上蚊帳，克難過夜。圖片來源 / 慈濟緬甸聯絡處



英國



曼徹斯特 (Manchester, UK) 志工在家舉行浴佛典禮，子女跪地奉茶謝恩親。攝影 / 王以潔

尼加拉瓜



馬納瓜省 (Managua, Nicaragua) 舉辦浴佛典禮，志工講解浴佛節的意義。圖片來源 / 慈濟佛教基金會

印度



2025年4月28日，志工到迦耶縣的菩提迦耶恆河比哈村 (Bodh Gaya, Gaya, India) 訪視，李翠珊護理師 (右) 指導腰腿受損的照顧戶尚覺 (Sanjay Paswan) 加強復原訓練。攝影 / 鄭信義

波蘭



2025年4月8日至9日，志工連續兩日到西南部水患災區熱斯基 (Lewin Brzeski, Poland) 發放物資。17歲志工莫查尼克·艾爾伯特 (Mocharnyk Albert) 為災民遞上購物卡及環保毛毯。攝影 / 安娜斯塔西亞·庫雷克 (Anastasiia Kulyk)

智利



2025年4月2日，志工到拉斯卡布拉斯市 (Las Cabras, Chile) 的希臘共和國小學 (Escuela República de Grecia) 驗收援建成果，查看兒童遊戲區和學前班廁所建造狀況。攝影 / 廖欽久

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	堪薩斯聯絡點 Kansas Office	9508 Shannon Way Circle Wichita, KS 67206	316-323-5798
	聖諦瑪斯靜思書軒 Jing Si Books & Café, San Dimas		909-447-7799 x 6569	LA	紐奧良聯絡點 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: 617-431-4484
	慈濟阿罕布拉醫療中心 Tzu Chi Health Center - Alhambra		626-281-3383 F: 855-710-5853	MI	蘭辛聯絡點 Lansing Office	3511 West Hiawatha Dr., Okemos, MI 48864	517-505-3388
	慈濟南安愛滿地醫療中心 Tzu Chi Health Center - South El Monte	10414 Vacco St. South El Monte, CA 91733	626-281-3383 F: 909-895-2125		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	明尼蘇達聯絡點 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	NE	雷諾聯絡點 Reno Office	903 West Moana Lane Reno, NV 89509	775-827-6333 F: 775-770-1148
	核桃慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Walnut		909-895-2280	NV	拉斯維加斯聯絡處/慈濟人文學校 Las Vegas Service Center/Academy	2590 Lindell Rd. Las Vegas, NV 89146	702-880-5552 F: 702-880-5552
	蒙洛維亞大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Monrovia	206 E. Palm Ave. Monrovia, CA 91016	626-305-1188 F: 626-599-8098	NJ	新澤西分會/靜思書軒 Mid-Atlantic Region/Jing Si Books & Café	150 Commerce Rd. Cedar Grove, NJ 07009	973-857-8666 F: 973-857-9555
	洛杉磯慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Monrovia	220 E. Palm Ave. Monrovia, CA 91016	626-775-3675 F: 626-359-8199		新澤西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	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	布碌崙聯絡點 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	布碌崙慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Brooklyn	270 59th Street, Brooklyn NY 11220		718-888-0866
	嘉瑞都聯絡處 Cerritos Service Center	14618&14620 Carmenita 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	東長島聯絡點 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	夏洛特聯絡點 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	辛辛那提聯絡點 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	德頓聯絡點 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	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
	士德頓聯絡點 Stockton Office	1212 W Robinhood Dr. #3D Stockton, CA 95207	209-957-7800 F: 209-957-7800	費城聯絡處 Philadelphia Office	107 North 9th Street Philadelphia, PA 19107		215-627-1915 F: 215-627-1916
	庫普提諾慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Cupertino	1280 Johnson Ave San Jose, CA 95129	408-823-8799	匹茲堡聯絡處/慈濟人文學校 Pittsburgh Service Center/Academy	1333 Banksville Rd. #201 Pittsburgh, PA 15216		412-531-8343 F: 412-531-8341
	聖塔羅莎聯絡點 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
	尤開雅聯絡點 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	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	聖安東尼聯絡點 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	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	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	西雅圖支會/慈濟人文學校 Seattle Branch/Academy	15800 SE Newport Way Bellevue WA 98006		425-643-9104
HI	夏威夷分會/慈濟人文學校 Pacific Islands Region/Academy	1238 Wilhelmina Rise Honolulu, HI 96816	808-737-8885	密爾瓦基聯絡點 Milwaukee Office	5356 W. Silverleaf Ln, Brown Deer, WI 53223		414-357-8427
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	麥迪遜聯絡點 Madison Office	1019 Starlight Ln, Cottage Grove, WI 53527		608-960-1962
	芝加哥服務中心 Chicago Chinatown Service Center	215 W 23rd St, Chicago, IL 60616	872-326-8138				

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



## 《美國慈濟世界》雙月刊官網

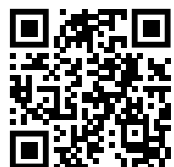
慈濟人在一次又一次的慈善、醫療、教育、人文活動中，實踐慈濟創辦人證嚴法師的精神理念。《美國慈濟世界》雙月刊的每一篇故事，都是啟動社會慈悲能量的「心靈工程」，在貼近人心與生活的真實題材中，展現對社會、心靈、生命的大愛關懷。

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

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



慈濟陪伴獅子山共和國從內戰和伊波拉病毒所留下的創傷中復原，至今滿十年。圖為慈濟支持購買當地婦女種植的稻米濟貧，稻米豐收的慶典。攝影 / 梅麥克 (Michael Mazur)