

青春接手 慈悲續航 慈濟人文學校

——◆◆——
約翰·費爾的新徽章、新傳奇

——◆◆——
你不是腦霧——把大腦從「滑動模式」拉回來

——◆◆——
「真食物」的迷思與「簡單」的健康之道

全新上架

美國大愛

百寶箱

Podcast

每位慈濟志工都是時代的見證者

節目將帶您穿越時空，透過聲音與畫面，走入一段段暖心的慈濟故事

從荒野拓路，到播善成林，

這些曾默默奉獻的身影，將首次現聲、現影

誠摯邀請您，
一起打開這只藏著願力與愛的
《美國大愛百寶箱》



tzuchi.us/zh/podcast



收聽平台



目錄

【證嚴法師開示】

2 去來自在 學法覺道

撰文 / 釋證嚴

【編輯的話】

4 請您繼續「閱讀」

撰文 / 王偉齡

【封面故事】青春接手 慈悲續航

6 三十多年前，種下慈濟未來——慈濟人文學

採訪、撰文 / 李成林

編輯 / 王偉齡

18 黃奕誠：從小調皮到領航者

採訪、撰文 / 陳辰

編輯 / 王偉齡

24 李彥華：一條路、兩代情

採訪、撰文 / 劉嘉麗

30 吳嘉瑄：大愛裡承先啟後

採訪、撰文 / 劉嘉麗

36 陳若依：生來慈濟人

採訪、撰文 / 陳辰

【慈濟六十】竹筒歲月的初心

46 約翰·費爾的新徽章、新傳奇

採訪、撰文 / 王偉齡

58 醫者療身 仁心聚善

採訪 / 黎艷娟、范婷

撰文 / 黎艷娟

64 威明頓家庭領食物 送返滿滿的愛

採訪、撰文 / 錢美臻

【世界閱讀日】

74 你不是腦霧——

把大腦從「滑動模式」拉回來

資料彙整、編輯 / 王偉齡

80 月照讀書人 共聞法修心

採訪 / 黎艷娟、范婷

撰文 / 黎艷娟

編輯 / 王偉齡

【生活補給站】

84 慢讀中 養成閱讀習慣

分享者 / 張文隆

採訪、編輯 / 黎艷娟

【薰法中覺醒】

86 內修智慧外行慈悲

分享者 / 朱曼芽

【素行動】

88 「真食物」的迷思與「簡單」的健康之道

採訪、撰文 / 宋小可

【幸福廚房】

94 花生糖、黑糖糕

食譜提供、圖片來源 / 林淑惠

編輯 / 李成林、王玉鳳

96 【全美慈濟分支聯點】

■封面 / 美國慈濟人文學校學讓孩子學中文、長慈悲。學生一路在愛中滋養，長大後留在慈濟接棒，而人文學校也成為接引家長成為志工的搖籃。圖為 2025 感恩節前夕，華府慈濟人文學校學生親手書寫與繪製愛心問候卡。

攝影 / 蔡蕙菁

■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

■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、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





1997年凌源良因妻子吳美樺開始投入慈濟志業，婦唱夫隨。後來承擔起美國中部的慈濟會務，積極推動慈濟品格教育進入當地學區、難民關懷、國內外賑災、推素等志業。圖攝於2010年3月6日，凌源良發放物資給不丹難民。攝影 / 王明華

去來自在 學法覺道

—— 證嚴法師開示 ——

慈濟已走到六十年，師父年紀也愈來愈大了，最近常對靜思精舍的常住眾說，要用心聽、用心看，做對的事，將師父這麼多年來所做的傳承下去；也要有在家居士不斷護持，慈濟家庭代代相傳，慈濟才能千秋百世傳續。

近來有一位很貼心的弟子，常常出現在我的腦海，不時都會想起，他就是美國達拉斯分會的執行長凌居士。去年底行腳到台北時，接到他的視訊電話，我看見他躺在床上，突然心一陣悸動，原來他被醫師宣告，所剩的時間不多。聽聞消息，許多慈濟人都会聚到他家，圍繞在他的身旁。

視訊中，起先是他的太太告訴我，他一直說要「二顆紅豆」，有人聽不懂，不知道為什麼，覺得莫名其妙。我就問凌居士：「你怎麼了？」他回答：「心心念念想著師父，很想再見到您。」這是師徒之間想念師父的默契，所以他要紅豆，就是慈濟人的「想師豆」，其中有很大的意涵。

後來凌居士說：「對不起，向師父懺悔，我沒有照顧好自己。」我對他說：「這是自然法則，要懂得放下，輕安自在。」接著他又說：「您給我的紅豆，我要帶著離開了。」我回答：「對，這二顆紅豆你要好好帶著。我們師徒的緣很深，過去我牽著你做慈濟，未來你趕快再回到人間，記得來生來世還要走對路，換你將師父的手拉緊，牽著我繼續走上菩薩道。」他最後說：「師父也要將我牽好，我生生世世都要永遠跟隨您。」

原本他已陷入昏迷的邊緣，可是後來堅持要與師父通話。而他和我說話時很有精神、元氣，聲音、語意都清楚無異狀，讓人覺得他生病了。這是不是迴光返照呢？我不知道，只是可見這分願力很不可思議。

人生無常，過去看到他時，他都是很挺拔，沒提起身體哪裡不舒服；然而他在臨終時，說出這樣最真實、最坦誠、最殷切的內心話，真的令我難忘。他雖然離我很遠，但是心很貼近。下輩子說不定我也是早早出家，而他多我好幾歲，看到我很歡喜，同樣來當我的護法。

感恩凌居士長久在達拉斯擔任執行長，承擔慈濟志業，他總是畢恭畢敬、真誠篤定，將慈濟精神穩固扎根，度了很多；尤其走入當地學校，用心推展人文教育，讓許多師生不僅了解慈濟，進出也能如規中矩、整齊乾淨。未來在美國的慈濟人，需要好好接棒，持續開道鋪路。

慈濟人很有福，走進宗門修行，是真正走菩薩道，在世間做救人的菩薩。大家都是師父的好弟子，對來去清清楚楚，生死自在，再回人間學習佛法，才有見道覺悟的一天。

愛要永遠傳承，讓社會年年有愛心，人人日日結好緣。如今年節過，春天到，天地間萬物逢春，而慈濟在大家的耕耘下，也要再蓬勃起來。期待慈濟人莫忘志業，我們之間師徒情深，生生世世都要互相約定，把握同修的因緣，彼此牽牢共精進，永遠行在菩薩道上。 

釋證嚴

請您繼續「閱讀」

撰文 / 王偉齡

從小看爸爸總是手不離書。書多到家裡特製的大書櫃都放不下，每個角落都是書，總讓整理家裡的媽媽大傷腦筋。而爸爸大大的眼鏡框後那對專注的雙眼，對我而言多麼神奇，把文字影像轉化成思緒，連結著大腦那片廣闊無垠——有生命、有宇宙、有佛法、有科學、有過去和有未來，成深厚而複雜的思考、去為存菁的智慧。最喜歡和爸爸聊天，總感覺能超越時空，久而久之，我也學起爸爸，喜歡在不同角落放一本書。

但曾幾何時每天看書的習慣中斷了？手機出現，社群影音平台百花齊放，多吸引人！書籍像棄婦一樣索然無味，而各式短、快影音如煙花撩眼，讀書人一個個棄守，飛蛾撲火。但哪裡怪怪的？瀏覽過後的資訊可以瞬間變成灰燼，幾秒或幾分鐘後就好像從來沒存在過。

但一陣子後，越是瀏覽反而越覺得被囚禁，腦子又累又鈍、思考越來越侷限。我像是有某種輕度成癮的人突然醒悟——可不能再這樣下去！幸好從小到大的中文底子夠厚，把塵封的書本打開，那些長篇文字起初讓人覺得難以下嚥，但漸漸地閱讀節奏和真正的滿足感回來了，即便一天只閱讀一段需要反覆思考的文字，來回咀嚼後深化，送進大腦的長期資料庫裡歸檔，要用的時候可以很快翻出，思緒再次輕盈。

這不禁讓人警覺喜求快速和便利的下場——吃速食，三高找上門；打瘦瘦針，後遺症百出；化肥讓農地豐收，卻也讓土壤逐漸死亡……這樣的例子不生枚舉。而想要有真正符合期望的成果，**時間的積累才是王道。**

很慶幸前陣子有機會和慈濟美國總會教育發展室主任施靜娟聊。她說，在慈濟六十周年的時刻，她想要呈現慈濟美國人文教育推廣的成果。許多人問她，人文學校的孩子後來去哪了？教育這條漫漫長路，常讓人看不見「即時」的成果，得要耐心些。果不其然，除了培養出會閱讀中文的小夥伴，慈濟美國人文學校創立幾十年後，早期學生走進不同領域發光發熱，並開始帶著當初播下的種子、從年長志工手裡接下傳承、授證。本期的封面故事，就是對這段百年樹人的禮讚。

「竹筒歲月」的系列故事也非常精彩，同樣訴說著時間的積累。志工們在不同社區裡用愛和竹筒穿針引線——大規模災區賑災前線、義診場域、慈善發放，服務社區的同時啟發社區善念，讓愛在當地生根永續。

而4月26日是「世界閱讀日」，我們也希望喚回大家對閱讀的重視——從腦部的構造去探討長期閱讀的重要性，也提供讀書會和閱讀習慣培養這樣的資源，讓大家再次訓練出健康的大腦，重拾清晰的思考能力。

筆落至此，但雙月刊內容才要開始，感恩您的閱讀，也請您繼續「閱讀」。



日善一元
漣漪傳愛

一滴水，能激起無數圈漣漪；
一念善，也能傳得比您想像得更遠。

一日一元，月捐三十美元
邀您一起，讓善持續流動

立即捐款



tzuchi.us/zh/donate



封面故事 青春接手 慈悲續航

三十多年前 種下慈濟未來

資料來源 / 西蓮、慈濟美國二十周年、洛杉磯慈濟人文學校特刊、美國教育志業二十周年特刊
採訪、撰文 / 李成林
編輯 / 王偉齡

全美26所慈濟人文學校和五所慈濟人文班

華盛頓州 (Washington)
西雅圖慈濟人文學校 (Seattle)

奧勒岡州 (Oregon)
波特蘭慈濟人文學校 (Portland)

北加州 (N. California)
聖荷西慈濟人文學校 (San Jose)
庫普提諾慈濟人文學校 (Cupertino)
三谷慈濟人文學校 (Tri-Valley)
舊金山慈濟人文學校 (San Francisco)
聖馬刁慈濟人文學校 (San Mateo)

南加州 (S. California)
聖迪瑪斯慈濟人文學校 (San Dimas)
核桃慈濟人文學校 (Walnut)
洛杉磯慈濟人文學校 (Los Angeles)
爾灣慈濟人文學校 (Irvine)
聖地牙哥慈濟人文班 (San Diego)

內華達州 (Nevada)
拉斯維加斯慈濟人文學校 (Las Vegas)

夏威夷 (Hawaii)
夏威夷慈濟人文學校 (Hawaii)

德州 (Texas)
休士頓慈濟人文學校 (Houston)
達拉斯慈濟人文學校 (Dallas)
奧斯汀慈濟人文班 (Austin)

伊利諾州 (Illinois)
芝加哥慈濟人文學校 (Chicago)
芝加哥慈濟人文班 (Chicago Chinatown)

賓夕法尼亞州 (Pennsylvania)
匹茲堡慈濟人文學校 (Pittsburgh)
費城慈濟人文班 (Philadelphia)

麻薩諸塞州 (Massachusetts)
波士頓慈濟人文學校 (Boston)

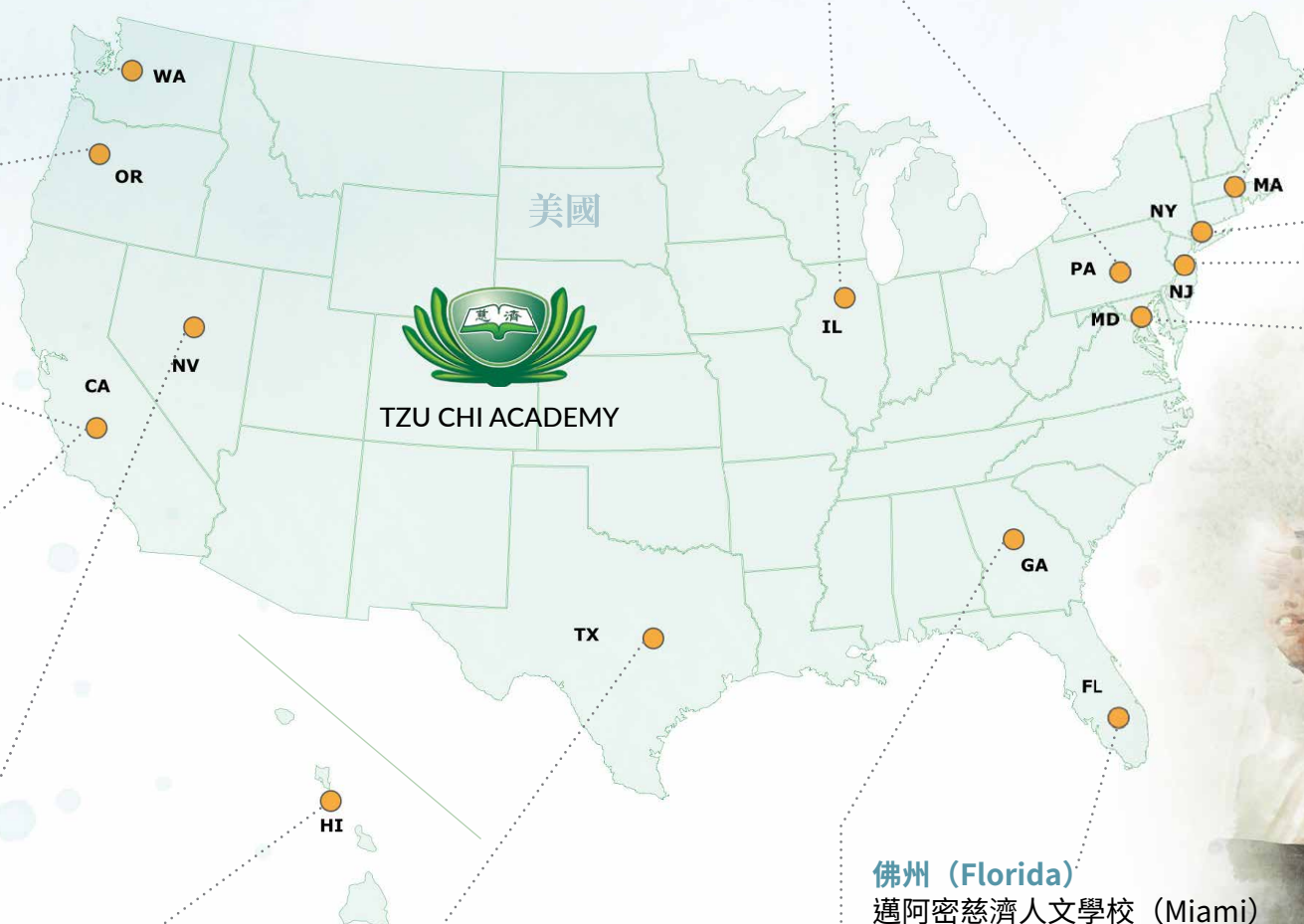
紐約州 (New York)
紐約慈濟人文學校 (New York)
長島慈濟人文學校 (Long Island)
紐約布碌崙慈濟人文學校 (Brooklyn)

新澤西州 (New Jersey)
新澤西北部慈濟人文學校 (Northern NJ)
新澤西中部慈濟人文學校 (Central NJ)

華府特區 (Washington D.C.)
華府慈濟人文學校 (Washington D.C.)

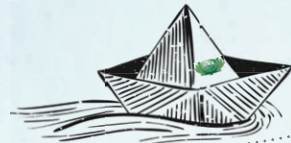
佛州 (Florida)
邁阿密慈濟人文學校 (Miami)
奧蘭多慈濟人文班 (Orlando)

喬治亞州 (Georgia)
亞特蘭大慈濟人文學校 (Atlanta)



2019年5月19日，洛杉磯慈濟人文學校結業暨畢業典禮，學生表演團體朗誦。洛杉磯人文學校學生的團體朗誦，幾乎年年名列南加州榜首。攝影/蔡松谷

封面故事 青春接手 慈悲續航



十多年前，當慈濟在美國各地剛萌芽時，那些早期志工就開始在會所裡，陪著其他志工的孩子們度過一個又一個週末。那時沒有教室、沒有課表、沒有制度，只有一分單純的心念——讓爸爸媽媽可以專心做志工，而這些成長在異鄉的孩子，也不忘語言，不失品格。

1994年4月1日，全美第一所「慈濟人文學校」正式在洛杉磯縣蒙洛維亞市（Monrovia, CA）設立——洛杉磯慈濟人文學校。三十多年來這顆種子在全美開枝散葉，從最初幾位志工與孩子，成長為26所人文學校、五間人文班、數千名學生與家長共同參與的教育共同體。



▲ 1991年9月30日，紐約慈濟支會中文班的孩子們一起為中國華中、華東地區五、六月間的嚴重洪澇街頭募款。
圖片來源 / 佛教慈濟基金會

從陪伴到正式立校

慈濟美國教育志業的起點，可追溯至1991年4月14日。當時美國分會（現為總會）為了讓志工能安心參加共修，在時任執行長黃思賢的鼓勵下，於南加州喜瑞都市（Cerritos, CA）成立「慈濟青少年團」，為美國的慈濟教育志業揭開序幕。而全美各地也早有名稱各異的、陪伴志工孩子的組織成形——中文班、人文班、兒童班……

沒有正式的制度或課程，只有一群願意付出的志工，拿出自己的專長與時間，自發地教中文、帶手工、編中國結。那些溫馨的時光和溫柔的陪伴是最初的起點。

1992年，美國分會進一步籌辦「青少年中文班」，希望讓華裔子女有機會學習中文、認識中華文化，並從中涵養倫理與品德。起初學生僅有六、七人，卻很快成長至三、四十人。隨著家長與孩子的需求增加，



▲ 1992年11月30日，紐約慈濟人文學校的前身——紐約支會中文班就在三十坪不到的會所上課，張安擔任首任中文教師。後來紐約慈濟人文學校也於1994年正式成立。圖片來源 / 佛教慈濟基金會

中文班與才藝班陸續開設，一個以人文為核心的教育藍圖，逐漸清晰成形。

1993年，慈濟美國在南加州阿罕布拉市（Alhambra, CA）設立第一所「美國慈濟義診中心」（現為「慈濟阿罕布拉醫療中心」），翌年邁出的第二大步就是「啟動」人文學校創校。



▲ 北加州早期是成立慈濟兒童班，在美國第二顆種子矽谷阿嬤林王秀琴的託付下，由志工謝明玲承擔。
圖攝於1993年10月1日。圖片來源 / 慈濟北加州分會



▲ 1996年六月至七月，華府地區的兒童精進班在宋篤志的連棟屋地下室舉辦，課程通常分成三部分：法音宣流、慈濟的故事及動態的手語話劇或手工活動，是人文學校的前身。圖片來源 / 慈濟華府分會

► 2008年8月23日，美國慈濟人文學校教師暨教聯會精進日中，慈濟全球志工總督導黃思賢（右）談慈濟人師風範。攝影 / 林美雪

慈濟興學不求名利

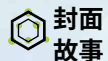
早期洛杉磯慈濟人文學校的家長、擔任過該校副校長，後來成為慈濟美國教育志業靈魂推手的穆家蕙對這段歷程再熟悉不過：「美國分會當時最重要的工作之一就是人文學校，（時任美國分會執行長）黃思賢是啟動的關鍵人物。」

1994年1月16日，美國分會召開第一次人文學校籌備會議，正式規畫在既有中文班的基礎上成立「慈濟人文學校」。

但慈濟要辦中文學校，竟在社區掀起一波漣漪——當時社區中已有多所中文學校，有人擔心粥少僧多，會瓜分招生市場。

黃思賢在《美國教育志業二十周年特刊》中還特別提及這段歷史：「至於美國，二十年前慈濟第一所人文學校在洛杉磯創辦之初，也曾被質疑當地已有多所中文學校存在，為何慈濟還要來辦學，當時分別與其他中文學校負責人溝通表明慈濟興學，不求名利，而是要將上人『全人教育』理念，化為生活教育融入教學，落實到社區。」





青春接手 慈悲續航



1998年穆家蕙（最後排右二）回台授證，與慈濟美國志工返回精舍拜見證嚴法師（中）。圖片來源 / 穆家蕙

遍地開花的 SOP

草創之初，一切從零開始。大家都是熱情的志工——誰負責教務？誰負責招生？誰負責行政？許多工作都是「有人願意，就先承擔」。

創辦學校在慈濟美國是一次全新的嘗試。執行長黃思賢既是領跑者，也是首任校長，並隨著學校的正式行政運作交由校長制度接軌，由莊冠文出任校長、吳麗卿與吳貴珠分任副校長，全體教師都是不支薪的志工。

隨著洛杉磯慈濟人文學校的穩定運作，全美各地開始出現需求。北加州、德州……志工們紛紛表示也希望正式成立人文學校。穆家蕙說：「這是一個關鍵轉折，『遍地開花』必須在制度基礎上發展，人文學校需要扎實的根基，才能長成大樹。」美國分會需要一個具備機動性的教育團隊，制定一個可以讓全美複製的制度。於是成立「教育諮詢委員會」，統籌全美人文學校發展。

穆家蕙在閻雲代理美國分會執行長期間，受邀擔任分會執行秘書，因而有機會更

深入參與教育事務。她先由洛杉磯慈濟人文學校行政組組長做起，歷任慈濟美國分會執行秘書、教育諮詢委員會成員、慈濟美國總會教育發展室主任，幾乎是放下了自己的事業做教育。2004年十一月，慈濟美國教育基金會成立，她是首位執行長，後來並兼任慈濟美國總會副執行長，直到至2020年8月22日才卸任。

而慧眼識英雌的閻雲，在代理美國分會執行長期間（1998—1999）還代理過一任洛杉磯人文學校的校長，也是家長：「講到人文學校的話，哇，那真的是不得不說，我自己的女兒也是讀人文學校出來的。今天人文學校已經變成一個炙手可熱的志業。好多我當年的鄰居，他們的兒子的兒子，或者兒子的女兒，現在都要去讀慈濟的幼稚園，非常熱門，而且還需要抽籤呢。」

我相信在美國，要讓慈濟發光、發熱，莫過於是在教育與醫療這兩方面。

時任美國分會代理執行長 閻雲



讓熱心有了方向

時任閻雲執秘的穆家蕙是企業強人，成功運營一家大型科技顧問公司，其他教育諮詢委員會的成員也都各有專精。這群各界集結的菁英用企業經營管理的方法，從校長、副校長、教務、財務到行政分工；從最低開班人數到招生規範；從財務透明到場地簽約……所有細節逐一討論，寫成一套完整的標準作業程序（SOP），存放在當時通用的隨身硬碟disc中，讓想要籌備辦校的志工帶回當地複製、貼上。

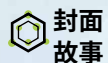
SOP是紙上談兵，教育團隊鼓勵「想要辦學校，必須來洛杉磯觀摩，親自看看學校是怎麼運作的；想開班，必須具備完整的教

務、行政團隊。」天高皇帝遠，如果不能嚴格執行，路是走不遠的。所以在教育諮詢委員會的要求下，當年各地籌備人文學校時，都會先來洛杉磯觀摩，了解學校如何運作；包括至少完整看過一次週日學校的實際上課與行政流程，從教學安排到志工分工，全都有清楚的示範與說明。

各地籌備招生和開學時，教育團隊一定會前往關懷陪伴。穆家蕙回憶：「那時團隊的人數不多，有的邊做慈濟邊做正規工作。我們每次前往都會有一至兩位正副校長或教務主任，協助審查整體規畫、相關文件等，確保每所學校在課程安排、行政架構與校務運作上都有明確規範。」



時任慈濟美國分會代理執行長的閻雲（站立前排左四）參加洛杉磯慈濟人文學校、慈濟美國青少年團與華裔殘障者家長協會合辦的活動。圖片來源 / 閻雲



青春接手 慈悲續航



1997年2月2日，新澤西有了第一所人文學校——慈濟北部人文學校。圖為成立暨開學典禮，創始團隊之一的林玉娥（左）、張維光（右）代表切蛋糕。圖片來源 / 慈濟新澤西分會

在推動的同時，教育團隊也尊重各地的差異，體貼每個地區都有當地的文化背景與社區特色，要因地制宜，在不違背核心精神的前提下做適度調整，讓每一所學校都保有在地的溫度。

組織架構、校規制度建立之後，真正的挑戰是師資。早期人文學校快速發展，各地陸續成立，但師資來源多元——有些老師會教中文，卻不熟悉慈濟；有些志工熟悉慈濟精神，卻沒有教學經驗。理念與專業之間，必須找到平衡。

因此，教育團隊更加確信培訓不能停——老師一定要回台灣上課！不是參訪，而是真正的研習。

慈濟 負笈回台

教育團隊每年安排教師回到台灣或本會，參與慈濟教師聯誼會（簡稱：教聯會）、兒童精進班、營隊培訓課程，學習如

何把《靜思語》融入教案與生活情境。從勞作設計、營隊活動，到課堂板書與引導語，每一個細節都在學習如何「生活化」慈濟精神，強化老師對慈濟理念的理解，避免價值偏差。

「我們每年至少回去兩三次，沒有一年停過。」穆家蕙笑著說：「我們第一次回去，才知道原來可以在茶杯畫上『太陽光大，父母恩大』，這樣自然而然地手作課程中把《靜思語》帶入。」這樣的交流，不只是教學技術上的提升，更是一種理念的「校準」。

如果沒有教聯會，沒有本會支持，我們走不到今天。

慈濟美國教育基金會前執行長 穆家蕙

「我們做什麼事情，都會回去請示上人。我們美國的教育，是從上人那邊一脈相傳進來的。我們要跟著本會的腳步，跟著上人的腳步，要跟緊。」穆家蕙說。

除了嚴謹的制度，全美人文學校每月的行政會議也都是緊扣慈濟整體志業方向。透過一次次研習與交流，老師們開始理解——《靜思語》不是背誦，而是生活教育；不是說教，而是身教示範。

因為學校教《靜思語》，孩子回家後在生活中實踐而感動家長的例子比比皆是。穆家蕙就提及自己剛進慈濟做志工時，有一回在佛堂擦地板，聽到一位志工欣喜也安慰地分享孩子在人文學校裡學到「生日是母難日」，讓一旁的她「好羨慕」，當下決定也



注音班的學員因年紀還小，以「圖畫」的方式演繹靜思語。圖為2010年4月17日拉斯維加斯人文班（現為人為學校）吳惠妮的作品。圖片來源 / 慈濟拉斯維加斯聯絡處

2008年6月27日全美人文教育研習會，來自全美19所慈濟人文學校教職員及本地中文學校教育者，共有141位參與。圖為學員參觀法華道展出的海報。攝影 / 陳清旺



把家裡的小菩薩也送到人文學校就讀。後來她就用自己的科技專業投入學校行政，協助推動電腦化作業——因認同《靜思語》教學而成為家長，也開始投入全美《靜思語》教育推廣。

慈濟 愛心爸媽

慈濟人文學校都有一個的特色，就是有一群作為老師、學生和家長之間橋樑的「愛心媽媽」和「愛心爸爸」志工團隊。

美國分會中文班時期就有先有「愛心媽媽」；1995年9月10日，洛杉磯慈濟人文學校第二個學年開始時，學校就增加了「愛心爸爸」。

由於學校租用美國分會對面的克里夫頓中學（Clifton Middle School），使用過的教室必須保持原樣，搬運、維護和校園安

全等工作量增加，「愛心爸爸」正式登場。他們在開學前接受培訓，首期報名培訓的就達二十多位；「愛心媽媽」的人士更是數倍之多。

每個班級都有愛心爸爸媽媽，他們不是來照顧陪伴自己的孩子，而是服務整個班級。很多家長最初只是想陪孩子，但教育團隊要家長們易子而教，效果也確實極佳。

愛心爸爸和愛心媽媽的制度，成為志工培養的重要平台。全美各地有許多執行長、副執行長，皆從人文學校起步，家長透過參與學校活動逐步投入慈濟志業。學校不只培養學生，也培養志工。

穆家蕙說：「愛心爸爸媽媽和家長，每年定期來到人文學校至少32次，出勤率甚至超過志工；另外人文學校的學生參加慈濟這邊的活動，家長也會陪著孩子到場。」

人文學校是志工的搖籃，很多家長從陪伴孩子成為志工、成為幹部的例子多不勝舉。

慈濟美國教育基金會前執行長 穆家蕙

在人文學校畢業的孩子，有的又成為慈濟少年志工（簡稱：慈少）、慈濟大專青年志工（簡稱：慈青），回到慈濟承擔志業或行政角色的更是不在少數。有些人雖然畢業離開，但憑著過去讀人文學校的記憶，若干年後又像當初的父母一樣，把自己的孩子送進學校，讓人文教育代代相傳。

當初家長願意把孩子送來，其實就是給慈濟一分信任，穆家蕙一再地說：「我們要感恩家長將孩子送入人文學校，成就善循環。」



▲1996年夏威夷慈濟人文學校成立，每週日借用公立學校Ala Wai Elementary School上課，愛心爸爸愛心媽媽團隊也同時組成。圖片來源 / 慈濟夏威夷分會

▼2025年4月19日，美國聯邦眾議員趙美心在美國加州阿凱迪亞市（Arcadia, CA）舉行第15屆「國會年度女性」頒獎典禮。阿凱迪亞市消防局局長孫振傑（Chen Suen）在開幕致詞上分享自己與慈濟的因緣，他是慈濟洛杉磯人文學校第一屆的學生，在慈濟的學習對他的人生有很大的影響，也非常感恩慈濟長時間投入社區的貢獻。攝影 / 錢美臻



最慢的志業

人文學校的標誌是「菩提薪傳」，而每一任接手教育的志工，都秉持著這樣的心念推動百年樹人。

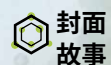
慈濟美國總會教育發展室主任施靜娟於2017年起逐步投入人文學校的教學與推廣至今：「人文學校不僅是語言與品德教育的場所，更是慈濟精神傳承的重要起點。」

許多孩子，從小被父母牽著走進校園學中文、學人文，在慈濟大家庭中一路成長。從最初的懵懂與被動，到後來主動參與、樂於投入，他們的心願不再只是被照顧、被成就，而是學習志工們付出無所求的身教。

慈濟美國總會教育發展室主任 施靜娟

不像其他志業，拔除病患之苦，那張舒緩後的臉立即可見；發放急難救助現值卡，許多災民直接受到觸動而落淚……而菩提薪傳非立竿見影，因此施靜娟常被問到：「慈濟人文學校做了些什麼？孩子們後來都哪去了？」她的回答看似平淡卻悠遠深厚：「透過證嚴法師智慧法語——《靜思語》的教學，在潛移默化中涵養品格，讓善與愛在孩子心中生根，並在未來的人生道路上持續綿延。而這幾十年下來，我們也看到許多孩子長大後也留在慈濟，發自內心擔負起延續慈濟志業的責任。」

這也呼應了穆家蕙所言，教育是最慢的志業，也是最深遠的志業，是慈濟法脈傳承的重要環節。



青春接手，慈悲續航



推素護生

2012年12月8日，奧斯汀慈濟人文班學生和家長，一起動手製作美味的素食料理。攝影 / 黃芳文

文化薰陶

2017年1月29日長島慈濟人文學校迎春活動，學生動筆揮毫，體驗中華文化。圖片來源 / 慈濟長島支會

團隊精神

2011年4月23日的亞特蘭大僑運會，亞特蘭大慈濟人文學校共襄盛舉。攝影 / 羅國民

中文教學

2006年2月5日，新澤西北部慈濟人文學校新教室落成。攝影 / 丁建祥

人文素養

2007年10月6日庫菩提諾慈濟人文學校教孩子「食」的禮儀並惜食感恩，學生用心學習。攝影 / 黃秀真

建立自信與台風

2009年2月1日，芝加哥慈濟人文學校新春祝福，三兄弟演奏小提琴。圖片來源 / 慈濟芝加哥分會



環保課

2006年2月13日舊金山慈濟人文學校學生進行資源回收分類。攝影 / 林育貞

長養慈悲

2009年11月26日，休士頓慈濟人文學校學生在義診中教民眾如何刷牙。攝影 / 吳明達

社區服務

2014年12月13日長島慈濟人文學校學生協助發放工作。攝影 / 王煌銓

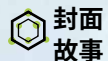
提升智力與心理素質

2011年11月13日達拉斯慈濟人文學校的圍棋班。攝影 / 林美雪

感恩與孝道

2024年5月12日，匹茲堡人文學校學生給媽媽奉茶。攝影 / 鄭國智





封面故事 青春接手 慈悲續航

黃奕誠

從小調皮到領航者

採訪、撰文 / 陳辰
編輯 / 王偉齡

「從小到大，慈濟已經融入我的生活。」說這句話的黃奕誠（Elvin Huang）今年26歲，是德州儀器（Texas Instruments）的工程師，也是北加州慈少高中團副團長。很難想像他口中這分「融入」的起點，是一個四歲小男孩的百般不情願。

每個週六早晨，爸爸準時送黃奕誠走進北加州聖荷西慈濟人文學校（Tzu Chi Academy, San Jose）。調皮的他和四個死黨被老師們打趣地稱為「五虎將」，課上時常和老師「唱反調」。可就是這樣一個孩子在慈濟一待就是22年，從慈濟幼幼班一路到即將授證，從被愛的孩子成長為付出愛的青年。

愛滿童年

「很小的時候是媽媽爸爸跟我一起去人文學校上課。」現在生活不是工作就是做志工的黃奕誠日子非常充實，已經好久不曾回首過去，但一開始回憶，一段段被呵護的記憶不斷湧現：「後來因為媽媽禮拜六早上要教鋼琴課，所以是爸爸帶我去。再後來七年級（初中）以後，又換媽媽接棒帶我去。」

這個看似簡單的接送安排，背後是黃奕誠父母對人文教育的重視。每個週末，來回半小時的車程，加上三個多小時的課程，幾乎佔據了整個上午。但黃奕誠的父母從未抱怨，反而積極參與其中。



從慈濟北加州分會的幼幼班開始，黃奕誠便走進了慈濟，在人文教育的熏陶中成長。圖片來源 / 陳俊欽

慈濟志工謝明玲在黃奕誠讀慈濟幼幼班時就是他的老師，她對黃奕誠的父母都印象深刻：「他的爸爸非常高大，很多時候都是他爸爸帶著他來上課。雖然剛開始這個小朋友上課特別坐不住，可是他的爸爸還是堅持送他來學習、耐心地陪伴。」

我也知道他媽媽（教鋼琴）很忙，但依舊抽時間來陪著他上課，就表示說她覺得到在人文學校的學習是很重要的。」

有一次謝明玲見到黃奕誠的爸爸在人文學校打球：「我隨口問：『你怎麼沒去當志工啊？』」謝明玲一句玩笑一樣的督促，竟促成了黃奕誠的爸爸投入更多，他不僅是接送孩子上課，還承擔起了人文學校的「愛心爸爸」。

「我現在還記的慈濟活動上爸爸跟我們一起做表演。」黃奕誠說起童年的一幕，至今記憶猶新：「那時候我們表演的是兒歌《拔蘿蔔》，我爸爸披著白色被子扮成白蘿蔔，然後我們這些小孩子在那裡拔他。」那分快樂深深地印在黃奕誠的腦海中，分享時語中都帶著笑意：「我們去老人院做志工的時候，媽媽也一定會陪我去，她還會給老人們演奏鋼琴～」

我爸媽不僅僅是接送，還會陪我一起投入，因為我們那一屆有三十幾個學生，所以他們也會去幫忙帶小孩子，跟爸爸媽媽一起做志工真的很開心。」



好氣又好笑

黃奕誠在人文學校讀書的時候，有四個小男生加上他總是讓老師們哭笑不得。「他們很有主意，然後很會搞笑。」謝明玲笑著回憶：「他們很會跟你唱反調，就好像說我們現在坐下來，他們一定會站起來。我們說大家都坐下來，他們就會坐到後面去，反正就是不會跟隨你的指示，真的又好氣又好笑，但其實他們很可愛。」

「這些小朋友都是我們師兄姊的小孩。他們從小就在人文學校一起玩、一起讀書、一起長大。」慈濟志工陳俊欽陪伴過無數的慈濟孩子，但對這幾個孩子特別有印象，更特別的是這幾位「小調皮」如今依舊相伴走在慈濟路上。

「我們五個中有一個男生去年授證。在我畢業後回來北加州的時候，我們還一起帶北加州慈少高中團，一起當助教。朋友他授證之後就跟我說：『哎，你要不要也授證？』『好啊』。時至今日我們還是常常會聊天，我有什麼問題都會跟他們講，真的像一家人。」

還有一個男生的媽媽是我們人文學校的老師，算是看著我們一路嬉鬧長大的。每次看到她我都會說『阿姨好～』

但這個「阿姨」可不是一個有距離的稱謂。



72歲的謝明玲在北加州多所慈濟人文學校耕耘二十年。如今雖已退休，她仍陪伴著北加州四歲到八年級的慈少，從未停歇。圖片來源 / 謝明玲

人文學校的志工都很關心我，對我的好不只是老師和學生這樣子，就像是真的阿姨、叔姪那樣親。

聖荷西慈濟人文學校畢業生 黃奕誠

陳俊欽也見證了這分情誼的延續：「你看小孩就是這樣，有同伴就會比較願意投入。這也是他一路走來可以這麼一直投入在慈濟的原因。師姑師伯的接引和陪伴也很重要。」

不見了的高大身影

但某一天，黃奕誠無憂無慮的童年嘎然而止……

謝明玲記得，那個總是循規蹈矩送孩子上學的高大身影，有一天開始再也沒有出現在校門前。

「父親的往生讓Elvin發生很大的改變……我記得他爸爸生病了一段時間。最後他爸爸往生那一天，我們也有到他家去給他助念。」

我還記得Elvin對我說，爸爸不在了，他要幫忙媽媽，要照顧媽媽跟妹妹……」謝明玲很不捨，但也為這個孩子感到驕傲：

「那應該是他成長最快的時候。」

在這段被悲傷籠罩的日子裡，慈濟志工的陪伴成為黃奕誠家庭的支持之一。「我想這讓黃奕誠的媽媽對慈濟非常有信心，覺得還是應該讓孩子繼續在慈濟教育環境中成

長。」往後週末的上下學，謝明玲看見黃奕誠的媽媽接手陪伴，即使生活變得更加忙碌了，還是不改初心。

而採訪中，黃奕誠沒有提起這段經歷，但他多次提到父親陪伴他的溫暖記憶——那個披著白被子在台上為孩子們表演的爸爸、那個每個週末風雨無阻送他上學的爸爸……

不只學中文

黃奕誠坦承，中文課並不是他最喜歡的科目，但人文學校的文化課程和志工服務，卻深深吸引他。

「我發現慈濟人文學校跟普通學校，還有我後來高中去上的大學中文先修課程（AP Chinese）的學校真的很不一樣。慈濟人文學校的人文課內容我特別喜歡，像插花、茶道這類課程，我每次上課都很期待。」



陳俊欽（第二排左一）陪伴包括黃奕誠（第三排左五）在內的北加州慈少參與慈濟美國總會的活動。圖片來源 / 慈濟聖荷西人文學校

謝明玲也發現了「小調皮」的另一面：「我們那個時候有到一個非營利的植物園做志工，那裡種的植物都是加州的原生種。我們去幫忙種植、拔草、撿樹枝。那次我就看著黃奕誠一車一車地推樹枝，一直走、一直做……他的默默付出讓我很感動。他真的一做事就非常認真，你不需要再交代他什麼。我那時候就感覺這孩子不僅是一個行動力很強的孩子，而且他真的有誠心，自願自發地投入。」

「我從小到現在都是很愛做志工。」黃奕誠說：「我喜歡用自己的行動去幫助他人，這讓我覺得很有意義。」

「我們人文學校的理念跟其他中文學校不一樣。」和謝明玲一樣也一直在人文學校耕耘的陳俊欽說：「別的學校都是以中文教學為主，我們則再多一個人文，把做人的道理、人文素質、修養品行的觀念融入教學中。」

就像茶道不是只是喝茶。它有禮儀，有中華文化很深奧的道理。從音樂、師姑師伯端茶、泡茶的一舉一動……那些本來很好動的小孩子到那個情境當中都會整個定下來。然後他們給父母奉茶，這也等於是盡孝道的一部分。

記得有一年，我在帶慈少高中團時分享孝順（filial piety）這個概念。我一講出那個英文單字，就有學生跟我講說：『你好像在講外語，我都沒聽過這個詞。』因為他們在學校完全沒有接觸過這個概念。

我還蠻震撼的，也從而意識到美國青少年的品德教育比較缺乏，因此堅定了我們做好人文教育的決心。」

當小孩子盡孝道，尤其在美國的小孩做這些，有的家長會感動到掉眼淚。而當孩子跪下去奉茶，那種感動更不一樣。這也是為什麼家長們那麼願意把小孩送到我們人文學校來的原因。

慈濟志工 陳俊欽

而人文學校的教育不只是針對學生，也注重老師以及家長「一起成長」。陳俊欽解釋：「比如說學生今天來上環保課程，只是老師教學生，家長怎麼知道我們教環保的重要性？所以我們也會有家長的課程，家長一起來上。」

通常我們會請師兄姊或專家舉辦針對環保方面的座談，這樣家長就能夠配合學生的環保課程。當小孩問這些環保問題的時候，家長也比較了解。」

這種全方位的教育、全家一起成長的課程設計，讓黃奕誠一家感情緊密：「我還記得我們做茶道的時候，父母會來，然後老師會教我們怎麼泡茶、怎麼奉茶給父母。我記得奉茶結束後，我還有給父母一個擁抱，然後幫他們捶背，當時他們特別感動。」

從小接受人文教育，讓我懂得孝順和感恩。我現在已經大學畢業了，和家人的感情還是很好的，所以可以住在家中而不是像很多人一畢業就要從家裡逃走。」



參與慈少環保活動上，黃奕誠與夥伴們一起做塑料垃圾分類。圖片來源 / 黃奕誠

眾緣成就

「我想要對我以前老師說對不起，因為我有點太調皮了。」在慈濟已22年，黃奕誠這位「老資歷」說到這裡有些不好意思：「他們都對我很好，很貼心，儘管知道我很調皮，可是老師們還是很盡心盡力地帶我們。」

現在的我，是慈濟人文學校塑造的。

聖荷西慈濟人文學校畢業生 黃奕誠

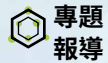
2026年，黃奕誠也將邁入另一個慈濟人生階段：「今年六月底我會帶六十位青少年回台灣參加全美慈少營隊。在慈濟六十週年之際，這個數字別具意義。」隨後黃奕誠

將完成他最後一堂培訓課，並於預計於十月回台灣授證。

當得知這個消息，謝明玲難掩內心喜悅：「證嚴法師賦予我們教育者一種責任，就是『播下善的種子』。真的很開心，如今看到黃奕誠這一顆種子從發芽到成長。」

從總唱反調的「五虎將」之一到獨當一面的青年領航者、從被愛到付出愛，那個曾經週六早晨不想起床的「小調皮」，如今正帶領著新一代的孩子們走上慈濟路。22年，足以讓一顆種子長成大樹。

「很感恩爸爸媽媽，因為他們，讓我從小就有這個機會可以接受慈濟人文教育。」如今這棵大樹對未來充滿了期待：「慈濟給我的價值觀、給我熱情做志工，然後我期待可以幫我們下一代的慈少變成慈青，然後希望他們也以後可以變成師兄、師姊、師姑、師伯。」



專題報導 青春接手 慈悲續航

李彥葶 一條路、兩代情

採訪、撰文 / 劉嘉麗



「授證那天，真的很像一場家庭聚會。」李彥葶 (Amber Lee) 回憶。

授證典禮上，李彥葶站在人群之中，望向台下一張張熟悉的面孔——不只有陪伴她長大的志工在台下見證，還有許多從小一路同行的小夥伴也一起授證，他們在年少歲月裡相識，長大後，又在同一條路上再度並肩。

「我其實不太記得，生命裡有哪一段時間是沒有慈濟的。」對李彥葶而言，這場典

禮並不是個突然的轉折，從七歲走進慈濟人文學校開始，慈濟便一直在她的生活裡。後來念書、畢業、搬回家，她一次又一次回到這個熟悉的地方：「在慈濟的這一切，好像只是順著成長一路走來。」

台下，林惠群靜靜坐著看著台上的女兒，她心裡很清楚，早在多年前她牽著女兒第一次走進慈濟人文學校時，這條母女共行的慈濟路，就已悄悄展開。



(圖一)



(圖二)



(圖三)

圖一：童年時在聖迪瑪斯人文學校就讀的李彥葶（圖前排左一），從小就透過慈濟的品格教育學習奉茶禮儀。圖片來源 / 慈濟美國總會

圖二：在秋高氣爽的季節，李彥葶隨慈少團隊來到大愛農場採摘果實，一同享受豐收的快樂。圖片來源 / 慈濟美國總會

圖三：探訪老人院的活動上，多才多藝的身穿旗袍元素的古典服裝，為長者演奏笛子。圖片來源 / 慈濟美國總會



2026年1月18日，慈濟美國總會舉行委員慈誠授證暨歲末祝福典禮。李彥葶（左五）在熟悉的師姑師伯們的陪伴下，正式成為慈濟授證志工。攝影 / 蔡松谷

當品格融入日常

李彥葶第一次走進南加州聖迪瑪斯慈濟人文學校 (Tzu Chi Academy, San Dimas) 時，才七歲。

她對那一天的細節已記不太清，只記得每個週末，母親會開車，她坐在後座，車窗外的街景一段段後退，而那條路，後來一走就是好幾年。

「我其實沒有那麼在意她中文學得怎麼樣。」林惠群坦言，送孩子進人文學校並不是為了成績，也不是期待孩子表現得多好，而是希望在她還不太懂世界的年紀，先慢慢了解什麼事情是對的。

因為在這裡，學語言只是其中一件事——孩子們在課堂裡讀書認字，而在課堂之外，品格課、環保體驗、老人院探訪……這些一次次學習之外的行動，都沒有被刻意標示為「教育成果」，卻讓「品格教育」融入孩子們的生活。



從人文學校畢業後，李彥葦（中）加入慈濟少年團，把人文學校學習到的融入新群體。活動結束後，她常和其他慈少們一起維護衛生環境。圖片來源 / 慈濟美國總會

「很多事情，是長大之後回頭看才發現，原來那時候已經學會了。」小時候的李彥葦從不覺得自己是在「被說教」，只是跟著大家一起做，卻在不知不覺間，建立了判斷世界的方式。

林惠群還記得一個發生在家裡的小轉變。

「有一陣子，我發現李彥葦開始要求她爸爸在家裡做垃圾分類。」她笑著說。那並不是被要求完成的功課，而是一個孩子在生活中，開始對「環保」有了自己的習慣和判斷。

這讓林惠群意識到——人文教育的影響，從來不在於一堂課教了什麼，而是在孩子回到家後，如何重新看待日常。

媽媽搭把手

那些年，林惠群幾乎每個週末都待在人文學校。一開始，她只是在人文學校的辦公室幫忙，處理行政、財務等瑣碎卻必要的工作：「當時真的沒有想太多，孩子在這裡上課，又有這麼多志工願意花時間，我就搭把手而已。」

於是女兒在教室裡上課，媽媽在辦公室裡忙碌。下課後的李彥葦，常常不急著回家，而是走到辦公室一角坐下，等母親把事情做完。對年幼的李彥葦而言，慈濟不是一個「來服務」的地方，而是一個被溫暖環繞的安穩空間：「在辦公室等我媽媽的時候，和她一起工作的慈濟長輩們對我都特別好。

我記得那時候每個週日都能見到他們，他們總會和我打招呼、和我聊天。那些師姑、師伯，可以說是看著我長大的。」

而這樣的陪伴，並沒有因為她的長大而結束。

李彥葦從人文學校畢業後，因母親聽志工們說有慈濟少年團可以參加，又再次把她帶回慈濟這個熟悉的地方：「我八年級加入慈少，很快就喜歡上那裡的氛圍。我們慈少的小夥伴關係特別好，還能一起出去幫助別人。有好朋友相伴，還能出去接觸不同的人、幫助別人，這兩者結合在一起，讓我加入慈少後很快就確定，我想一直留在慈濟，參與這裡的事。」

整個國中與高中時期她擔任過不同的慈少幹部；高中畢業後，她前往加州大學柏克萊分校（The University of California, Berkeley）就讀、加入學校的慈青社團，甚至成為社長。而這樣的成長，也讓她提早接觸到「承擔」的重量：「在慈少的時候，我帶領的團隊成員，來自不同學校、不同地區，不只是你自己的同學，所以我必須學著讓每一個人都能融入，從零開始建立團隊的凝聚力。」

能在高中和大學階段就承擔這麼多責任，這樣的經驗真的很珍貴。

聖迪瑪斯慈濟人文學校畢業生 李彥葦

這些能力並沒有停留在志工服務裡，那分從人文教育中長出來的內在力量，也支撐她走過了知名學府的高壓學習環境和挑戰：

「學會感恩、珍惜自己擁有的一切，人文學校對我影響很大。如果我在學校度過了壓力很大的一天，我會提醒自己，能為這樣的『煩惱』操心，已經很幸運了，至少我不愁吃穿、有地方住。」

在女兒不斷往前走的同時，林惠群也沒有離開——她在人文學校做了多年「媽媽」志工後，於2013年授證，因為陪伴慈少的領隊志工難尋，便承擔起這個角色，一做就是13年。

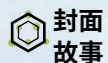
「一開始確實是因為孩子在那裡。」她坦言：「後來留下來，是因為我看見這個地方承接著很多孩子的成長，而我願意去陪伴他們。」

於是母女二人，一個在成長，一個在守護。

一次真實的看見

李彥葦第一次被「見苦」所震撼，是在她還念小學的時候。

那時林惠群正在參加慈濟的見習培訓，常常跟著志工外出探訪個案、參加義診，也會把兩個女兒一起帶在身邊。那次牙科義診上，慈濟大愛牙科醫療巡迴車（簡稱：牙科車）停在義診點的外頭，牙醫在車內看診，志工則在車外為病患免費理髮。李彥葦和妹妹跟著母親在現場幫忙，看著來來去去的人，對這一切充滿好奇。



慈濟路上，林惠群與李彥葦母女相互陪伴十餘年，是彼此成長中的見證者，更是彼此心靈上的支持者。圖片來源 / 慈濟美國總會

就在免費理髮的區域，一位男士注意到她們，忽然說了一句：「妳們長得很像我的女兒。」

孩子們下意識地問：「那你的女兒呢？」

他說，他的太太和女兒，在日本311那次大地震引發的海嘯中，被海水沖走，沒有回來。

那一刻，空氣彷彿凝結——林惠群記得，當下孩子們驚訝到說不出話、愣住了。後來，這位男士的故事被刊登在慈濟月刊

上，她把文章讀給孩子聽，對她們說：「你們記得那天在義診遇到的那位叔叔嗎？他真的是海嘯的災民。」

「讓孩子看到這些，她們才會真的懂得什麼叫『惜福』。」林惠群意識到，對孩子而言，那不是被教導，而是真實的看見——她們第一次知道，原來世界上真的有人因為一場災難失去了全部：「她們小小年紀，因為跟著我一起在慈濟服務，才接觸到這些社會上真實發生的、這個年紀的孩子平時不會遇到的事。」

多年後回頭看，那些場景並沒有被孩子說出口，卻慢慢影響了人生的方向——妹妹後來決定攻讀牙醫，將當年義診現場的記憶，轉化成自己的專業道路。

而李彥葦把那分感受留在心裡。直到很久以後，她再次走進另一個「見苦」的現場。

串起來了

2025年一月，南加州多處爆發大規模山火（California Wildfires, 2025）。她和母親一起前往受災社區，協助做災民資訊登記。這次她不只是站在一旁幫忙，而是必須坐下來，和每一位災民談話，聽他們說發生了什麼，幫助他們申請需要的援助：「以前在慈濟的活動裡，我跟社區的人接觸，大多只是打個招呼。但那一次，我必須真的聽完他們的故事。」

很多人剛經歷巨大的創傷，有些人只是想找個人說話，她清楚感覺到，災民正在經歷的不是短暫的不便，而是人生被迫中斷的時刻：「看到每個人面對同一件事，反應卻完全不同，那個畫面一直留在我心裡。」

我一邊幫他們，一邊在想，我真的想發展更多技能，才能更好地幫助這些社區。

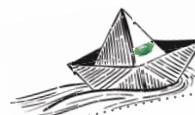
聖迪瑪斯慈濟人文學校畢業生 李彥葦

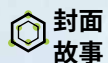
於是她從政治經濟專業轉向法律，並考上加州大學爾灣分校法學院（UCI Law）——對她而言，法律不是抽象的理論，而是一套可以被使用的工具，用於幫助那些真正需要的人。

「後來我在法學院讀書時，發現這裡的同學也在用自己的專業能力幫助災民，直到現在還在做，他們甚至還提到過慈濟！那一刻真的特別美好，讓我看到了自己正在學習的這些能力，在未來真的可以更好地幫助社區。」這一切好像都串起來了！李彥葦形容那是一種「Full Circle（圓滿的閉環）」的感覺——從做志工開始，因為「想做得更多」而選擇進修，最後在新的角色裡，確認新的「幫助他人」的可能。

李彥葦授證那一天，林惠群站在人群之中，看著女兒走上前去。那一刻，她沒有太多激動，反而是一種安靜的篤定：「我其實沒有特別去想她一定要做到哪一步。只是看到她站在那裡，我心裡很踏實。」

現在，李彥葦不再只是志工林惠群的女兒；而林惠群，也不再只是為了孩子留下來的母親——她們在慈濟裡各自站穩，卻始終朝著同一個方向。當陪伴被時間慢慢轉化為承擔，大愛便不再只是被傳授的理念，而是一條有人願意接續走下去的路。





封面故事 青春接手 慈悲續航

吳嘉瑄 大愛裡承先啟後

採訪、撰文 / 劉嘉麗

週末清晨，慈濟志工在喜瑞都（Cerritos, CA）的聯絡處準備發放，帳篷才剛撐開，食物一箱箱整齊擺放。年邁的志工們低頭忙碌——有人透過老花眼鏡吃力地翻看名單，有人對著平板電腦微微遲疑，有人則試著和西語裔居民溝通，英文都非彼此的母語，雙方溝通起來有些吃力。人群之中，吳嘉瑄（Melinda Wu）來回穿梭，彎下身向不熟悉電子設備的志工耐心示範掃描資料的步驟，又轉身向前來領取食物的居民解釋流程，讓發放現場的節奏，再次順暢流動。

這樣的承接，對她而言早已成為日常——現在的嘉瑄住在家裡通勤上大學，只要週末有發放，她總會到現場幫忙：「這對我來說很自然，只要我人在喜瑞都，就會來慈濟。年輕人熟悉系統、體力也比較好，所以我就多做一點，幫師姑師伯們分擔一些不方便做的事。」

只是很少有人知道，她站在這裡的從容姿態，並不是後來才學會的，那分自然，是早已寫進身體裡的習慣——童年時期一個個週末都在慈濟人文學校度過。那時的她還很小，卻已一步一步走進慈濟世界。



◀2012年，桑迪颶風（Hurricane Sandy）席捲美國東岸，造成至少52人死亡，約二十萬人無家可歸。年僅八歲的吳嘉瑄（白衣兒童）與志工一起走上街頭，募心募愛。圖片來源 / 吳嘉瑄



▲2025年，在南加州（S. California）的社區新春祈福會上，吳嘉瑄（右）擔任司儀。圖片來源 / 吳嘉瑄

被悄悄放進心裡

與慈濟的初見是在2009年，四歲的吳嘉瑄跟著家人回台灣旅行，因為姑姑吳虹如投入慈濟，小女孩兒便跟著去了精舍。對年幼的她而言，那並不是一趟帶著目的的行程，而是一段被家人牽著走的時光：「我對那次沒有太多印象，反而記得的是——那一年全家人一起回台灣，很快樂。」

真正開始有記憶的，是五歲那年。住在喜瑞都的她，每個星期天都要坐上車前往爾灣慈濟人文學校（Tzu Chi Academy, Irvine），而長達四十分鐘的車程，並沒有成為她的負擔：「我從來沒有排斥過去上人文學校，反而覺得很好玩。」對她而言，學中文並不是件辛苦的事——小小的課堂裡，

老師親切、同學熱情，甚至下課後的午餐時刻，她都會把功課帶在身邊：「我都一定會把聽寫的功課寫完，所以爸爸媽媽那時候都完全不用擔心。」

學習語言只是表層，而更深的影響，來自那些不著痕跡的人文滋養——她記得課堂上教導的《靜思語》「知福、惜福、再造福」，記得竹筒歲月的故事，也記得某次看完影片後，自己開始隨身攜帶環保餐具：「從那時候開始，我就幾乎不用免洗筷了，去外面吃飯一定帶自己的。」

那不是被提醒後的遵守，而是一種自然內化的選擇。

在人文學校的那些年，嘉瑄的媽媽在人文學校裡擔任「愛心媽媽」，常在教室外的



加州大學河濱分校慈青畢業典禮上，吳嘉瑄（前排右一）帶領慈青幹部表演手語。圖片來源 / 吳嘉瑄

「靜思書軒」攤位幫忙義賣，於是嘉瑄的週末不只在課堂裡，也在各種活動現場——環保時間、竹筒宣導、募心募愛……回憶起那段日子，嘉瑄說得輕快：「那時候其實也沒有想太多，就是跟著家人，有機會就去。」

不僅是家人的陪伴，志工們也會把她當成自己的孩子——有人記得她愛吃什麼，提醒她天冷要多穿一點；有人聽說她感冒了，訊息一個接一個傳來，叮嚀她要多休息……那些看似尋常的關心，在她心裡一點一滴累積成安全感。

每次去參加慈濟的活動，我都覺得很熟悉、很安心。

爾灣慈濟人文學校校友 吳嘉瑄

在這樣的陪伴裡，慈濟對她而言早已成為「日常」。久而久之，回饋的念頭在心中穩穩扎根：「只要有機會，我就願意站出來，哪怕只是多一雙手，也希望能減輕一點師姑師伯的負擔。」

這分心意非一時興起，而是沿著成長的軌跡，帶著她一步步，從被照顧的孩子，走向願意站在人群前方承擔的「慈濟人」。

看見接棒的可能

「2017年的時候，是我第一次參加全美慈少營隊。其實當時是有點硬著頭皮去的，因為我從小就比較害羞，不太喜歡講話，特別是面對不認識的人。」回想起那次出發，吳嘉瑄仍記得自己的遲疑。那一年她還只是國中生，對營隊沒有太多期待，是在姑姑的鼓勵下，才鼓起勇氣踏出那一步。

然而也正是那一次，她第一次真正站進了「同一個世代」中——來自全美各地的慈少齊聚一堂，營隊不只是活動與課程的集合，更系統性地帶領大家認識慈濟的四大志業與八大法印。她第一次清楚看見，在不同城市、不同成長背景裡，竟有這麼多與自己年齡相仿的年輕人，正以各自的方式投入、承擔。

「那時候我們喜瑞都的慈少其實不多，大概只有幾十個人。」她回憶：「可是到全美營隊，看到一、兩百個慈少在一起，那個力量真的不一樣。」在一次次分享與互動中，她向學長學姐學習，也慢慢敞開自己的心。

進入大學後，吳嘉瑄就讀加州大學河濱分校（The University of California, Riverside），加入校內慈青社。從最初單純參與活動，到擔任活動組幹部，再到承擔社長職務——角色的轉換，改變的不只是頭銜，而是更多實實在在的壓力與責任：「以前參加活動，就是單純去幫忙；到了慈青，我開始感受到更多。」

當她開始負責活動規畫、協調人力、安排行程，才真正體會到，一場活動背後，藏著多少繁複而細膩的準備：「很多事情都要提前很久開始籌備，那時候我才真的感受



新冠疫情結束後，承擔加州大學河濱分校慈青社社長的吳嘉瑄（前排左二），帶領校內慈青舉辦聯誼活動。圖片來源 / 吳嘉瑄

到，師姑師伯們平常有多用心。如果是我能做的、我擅長的，我一定會去幫忙。」

在歷經新冠疫情（COVID-19）後，實體全美慈少營隊於2024年重啟。這次吳嘉瑄不再是學員，而是副總協。九月的營隊，早在三月便展開籌備——邀約工作人員、規畫課程、處理報名、協調總會與各地窗口。真正進入營隊後，白天舉行課程與活動，夜晚則和其他工作人員反覆討論、修正流程與排練，常常忙到深夜。

「那真不是個容易的任務。」她坦言。

站在「師姑、師伯」與年輕學員之間，她逐漸發現，自己年少時依賴的那些人，也正在老去；而不同世代之間，對節奏、形式與創新的期待，並不完全相同：「很多時候，我做的就是讓兩邊都先退一步。」一方面，她需要理解資深志工多年累積的經驗與做法；另一方面，也要傾聽年輕工作人員與學員的想法。那樣的協調，需要耐心，也需要體諒，更需要一分願意留下來承接的心。



在籌備全球慈青營隊的過程中，吳嘉瑄（左）與工作人員討論課程內容。圖片來源 / 吳嘉瑄

以前是師姑師伯帶著我們做，現在我會希望慢慢接棒，幫他們分擔更多。

“ 爾灣慈濟人文學校校友 吳嘉瑄

回頭看這段從2017年走到2024年的路，吳嘉瑄的角色變了，位置也變了；對她而言，那並不是取代，而是一場接力。

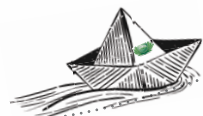
站上傳承的位置

2024年底，吳嘉瑄返台參加全球慈青營隊。這一次，她站在溫馨座談的台前擔任司儀。在莊嚴的氛圍裡，她用平穩的聲音，串起一段段分享，也看到了不一樣的慈濟：「回到台灣之後，我才真的知道，慈濟原來這麼大。」

與在美國多半專注於社區服務不同，這趟行程讓她第一次全面走進慈濟的脈絡——有人談國際賑災的艱辛，有人分享如何在異鄉建立慈濟據點，那些故事讓她震撼，也讓她重新定位自己。

以前在美國，我們做的更多是在社區中去幫助有需要的人；但回到台灣聽到這些分享，我更加意識到，慈濟需要把這些精神一代代傳承下去。

“ 爾灣慈濟人文學校校友 吳嘉瑄



2025年，吳嘉瑄（二排左一）在慈濟美國慈善音樂會上，用手語表演展現年輕一代慈濟人的風采。
圖片來源 / 吳嘉瑄

營隊結束後她再次踏入精舍。那條熟悉的路，她幼年時曾走過，但這次心境已然不同。年少時被照顧、被牽引的溫柔，轉化為一分鄭重的承諾：「我希望把在台灣學到的帶回美國，陪伴更多年輕人，傳遞下去。」

回到美國後，生活沒有因此慢下來。她一邊完成學業，一邊在慈濟美國總會教育志業發展室實習，學習行政與培訓的細節——開會、規畫活動、聯繫各地窗口，她笑說，那些工作不一定「好玩」，但做著做著，就捨不得放下。

除此之外，她仍持續投入慈青、慈少的陪伴，協助串聯各地慈少班，設計跨州同步的社區服務行動，也籌畫帶領年輕人回台參訪的美好因緣——她想傳遞的，是那些慈濟路上最觸動她的時刻。

「很多慈少在高中畢業後就離開了，我會想，如果有人在旁邊陪一下、接一下，他們是不是就不會斷掉？」她並不急著把人留下，而是讓年輕人彼此認識、一起做事，在互相陪伴中找到自己最適合的角色：「不是每個人都要立刻承擔，但至少不要失去連結。」她更希望，慈濟對年輕世代而言，不只是童年的記憶，而是一個在他們長大之後，仍然常常回來看看的「家」。

回頭看吳嘉瑄走過的路，從四歲那年被牽著手走進精舍，到如今選擇站在人群之前，她的人生並沒有被某一刻翻轉——慈濟早已成為她生活的節奏，如呼吸，如行走，不做反而覺得少了什麼。現在，她只是把這分自然，輕輕交到下一雙手裡；而這條路，還在往前。🌊

陳若依 生來慈濟人

採訪、撰文 / 陳辰

「我生出來的時候就算是慈濟人。」陳若依（Chole Chen）說這句話時，語氣裡帶著一分驕傲。2007年她出生那年，是她的母親林怡蓉與父親陳建輝走進慈濟的第五年。2011年，四歲的她進入位於紐約皇后區（Queens, New York）的紐約慈濟人文學校幼幼班（Tzu Chi Academy, New York，或稱慈幼班，招收四到五歲的小朋友），從此每個週末，一家三口從新澤西（New Jersey, NJ）跨橋求學、風雨無阻。

15年過去，當年那個需要早上六點被叫醒、在車上吃早餐的小女孩，已經成為石溪大學護理系（the School of Nursing at

Stony Brook University）一年級學生。長大成人的陳若依記得在慈濟人文學校學習的點點滴滴、像家人一樣關心她的老師和志工還有一起長大的朋友們。

「生活中如果沒有慈濟，我就會覺得好像少了什麼東西。」

生在藍天白雲中

2002年林怡蓉來到美國，彼時正是911事件之後，紐約整座城市依舊籠罩在創傷的陰影中。初來乍到的她和先生經朋友介紹走進了紐約慈濟分會：「那時候朋友知道我先生會電腦，就這樣邀我們參與。走進慈濟後



◀ 林怡蓉懷抱著小嬰兒時期的陳若依，臉上滿是為人母的幸福。圖片來源 / 林怡蓉

▼ 2016年人文學校母親節活動，陳若依手捧花束與父母一起、笑臉盈盈。圖片來源 / 紐約慈濟人文學校



2011



我們兩個就開始在影視組幫忙，我從高中就唸設計科，所以開始負責分會的海報、活動設計。」

林怡蓉還記得那些清晨：「那時候大家都是志同道合，所以每個禮拜天我們都非常期待去會所。一早我們大家就一起去掃街，然後拜經。每次我都會早早到場，幫忙播放影片，然後就留下來吃飯。」慈濟讓林怡蓉在異國他鄉感受到「家」的溫暖：「於是我們從那個時候就開始蠻積極地做慈濟。」

2007年3月17日聖派翠克節（St. Patrick's Day），陳若依出生了。當這個小生命呱呱墜地時便自然而然地融入了慈濟這個藍天白雲的大家庭。

爸爸媽媽都在慈濟當志工，所以我覺得理所當然也要去慈濟做志工。

紐約慈濟人文學校畢業生 陳若依

「看著爸爸媽媽這樣熱誠做慈濟，我就會說：『那我也要！』與其自己在家無所事事，那不如把這些時間拿來做更好並且可以幫助到別人的事。」陳若依說。

那時小小年紀的陳若依在人文學校中不僅學到了中文及人文知識，也結交了許多志同道合的好朋友。圖片來源 / 陳若依



✦ 穿過一座又一座橋

自陳若依進入紐約慈濟人文學校起，林怡蓉也開始以志工身分在學校服務。

「我可能跟別人不太一樣，因為我有爸爸媽媽陪著我一起。」陳若依說：「所以對我來說去中文學校從不是一件很痛苦的事。」那時陳若依一家還住在新澤西州，每個週末都要開車一個多小時來到紐約上課，這一開就是七年。

為了這個週末的旅程，一家人養成固定作息。「為了去人文學校上課，我們要過兩座橋，一個是華盛頓大橋（George Washington Bridge），然後為了要省錢，我們就走一個免費的橋，然後再從皇后大橋（Queens Bridge）進紐約。」林怡蓉回憶起那段日子，語氣裡沒有抱怨，更多的是一家人在一起的溫暖：「每次去（人文學校）上課，早上六點多就要把小孩叫醒，在家做好早餐出發，我們七點半就一定會到學

校。然後八點前的半小時就讓她在車上吃早餐和複習中文。」

面對這樣「緊張」的行程，林怡蓉很感恩小小的陳若依竟樂在其中。

✦ 練到魔音傳腦

2014年，升小學三年級的陳若依遇到了對她影響深遠並陪伴她直到人文學校畢業的老師，繆宜芳。

繆宜芳在台灣時便知道慈濟：「因為我住的地方新店就有一個慈濟醫院。」來到美國後，因孩子讓她與慈濟結緣：「一開始走進慈濟是因為那時候孩子讀慈濟幼幼班。我有幾次到班上當愛心媽媽，聊天很投緣的老師就問我有沒有興趣來人文學校當老師。後來經過我們自己班上的老師推薦，我就去上種子老師的培訓。」

此前在銀行上班的繆宜芳並沒有教學經驗，承擔起為人師的責任後，她心裡只

有一個質樸但真誠的想法：「我只知道一件事，就是把學生當自己的孩子來教。我兒子那時候是二年級，若依是三年級，所以我想說用愛心、耐心，盡力把我知道的都教給他們。」

陳若依說是繆老師讓一首歌住進了她心中：「連續兩年，繆老師都用《讓愛傳出去》這首歌讓我們參加紐約人文學校慈濟歌選競賽，我們那時候練到已經超級『煩』，有些不想再練了。」但繆宜芳的耐心和鼓勵，讓他們堅持了下來。說到這番苦練下的成果，陳若依笑著說：「煩歸煩，結果卻是連續兩年都拿下第一名。」

不僅是比賽獲獎帶來的成就感，這首歌的詞歌曲也形塑了陳若依往後的生活態度。

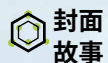
《讓愛傳出去》給我的感受就跟歌名一樣。這首歌一直提醒我要隨時隨地把愛表達出去，把愛傳給需要的人，讓我在做慈濟事的時候，不會有「我為什麼要做這件事」的想法，而是讓我更感謝有這個機會可以幫助到其他人。

“ 紐約慈濟人文學校畢業生 陳若依

► 繆宜芳（第二排左一）成為紐約慈濟人文學校老師的第一年，陳若依（第一排左一）成了她的學生。圖片來源 / 紐約慈濟人文學校

▼ 經過認真排練，陳若依（左四）與同學們站上舞台，帶來了精彩的《讓愛傳出去》歌曲表演。圖片來源 / 紐約慈濟人文學校





青春接手 慈悲續航



在陳若依（右一）的人文學校畢業典禮上，繆宜芳（中）為她送上畢業祝福。圖片來源 / 繆宜芳

繆宜芳也還記得那段時光背後的點點滴滴：「其實我教若依的時候是我第一年教書，當時我對慈濟歌曲其實不熟。慈濟歌選競賽我就每首歌都點進去聽，在聽到這首歌的時候感覺旋律很溫暖，然後歌詞也很符合慈濟的精神——把愛分享出去。」

選好了歌，就要認真練。那時候繆宜芳一邊學歌、一邊編舞、還要一邊教學生唱：「其實壓力很大。我每天都在家裡重複聽這首歌，無時無刻地聽，讓我先生都說這首歌已經『魔音傳腦』了。甚至到最後即使我沒有放音樂，我們腦子的旋律都會自然響起。所以我理解說孩子練到很煩。但我們不只是練歌，在這個過程中我們也學習到了堅持、合作，還有為共同的目標而努力。」

繆宜芳的這分真心付出，也在得到了學生愛的回應。多年後，陳若依和繆宜芳還是會聚在一起吃飯，繆宜芳也會聽她談心。

「我們不只是師生，現在還是朋友。」陳若依說。

師生關係亦師亦友，在教育中難能可貴。「若依很貼心、很懂事。我常常覺得她身上所展現的『為別人著想』不只是人文教育的成果，也和她從小跟媽媽去會所幫忙有很大的關係。」繆宜芳見證陳若依一路的成長：「她每天都看到媽媽付出、服務別人，自然就會學會去關心別人，所以我覺得她的善良不是刻意的，而是自然流露出來的。」

若依的初心從來都沒有變，她懂得感恩、願意付出、還主動服務。甚至她（從人文學校）畢業之後還回來我班上當了三年的愛心姐姐。我覺得很難得，讓我看到她一直願意為慈濟付出的心。

紐約慈濟人文學校前教師 繆宜芳



每天做一件好事

學校豐富的人文課程，給陳若依的童年添上了豐富的色彩。她說自己喜歡扯鈴課，書法課也是她的心頭好：「在學書法的時候要靜下心來，不然寫出來的字就不會有人文，也不會好看。所以從書法堂課裡面學到非常多，其中包括要有耐心。」

陳若依也將人文學校學到的智慧融入到了生活中：「學校考試的時候老師會加入《靜思語》在裡面，所以我們幾乎每一年都要背很多很多。」其中「生氣是拿別人的過錯來懲罰自己」深印在陳若依心裡：「當我媽媽生氣的時候，我就會說和她說這句《靜思語》，媽媽也會很快平復情緒。」

「她突然蹦出一句：『媽媽，妳為什麼要生氣？生氣就是拿別人的過錯來懲罰自己。』我整個人一下子就怔住了～我馬上想，大人確實應該控制自己的情緒。我很開心小孩把從學校學到的、帶回到家庭生活中。」林怡蓉也記得在一次和女兒一起參加慈濟的捐血活動，陳若依負責把現場的中文表格讀給來捐血的人聽，看他們的條件是否符合：「看著她跟來捐血的人聊天的過程，可以感受到她的關切和語氣中的耐心。」

人文學校的中文教育，不只是語言的學習，更是善意溫暖的傳遞。



慈濟志工 林怡蓉



▲從小生長在慈濟氛圍內的陳若依也自然而然地把做志工當做生活中的一部分：「可以幫到別人會讓我感到開心。」圖片來源 / 陳若依

◀陳若依（最後排左二）人文學校畢業後依舊心繫這個自己從小長大的校園，主動擔任愛心姐姐，協助繆宜芳（最後排右一）教學。圖片來源 / 紐約慈濟人文學校



2024年台灣花蓮發生芮氏規模7.4的強震後，陳若依在皇后區的法拉盛（Flushing, Queens）街頭賑災募捐。陳若依說自己性格有些害羞，向人募款並非易事，但人文學校的教育讓她勇於為他人付出。圖片來源 / 陳若依

陳若依從高中最後一年（12年級）開始在醫院做志工，直至今日：「有一位師姑叫李孟珠，她本來好好的，但是有一天開始咳嗽，去看醫生才查出來說她得了癌症，不到一個禮拜就躺在病床，幾天後就去世了。」

師姑去世的那天，我剛好在醫院當志工。看著慈濟的師姑們趕過去醫院助念，家人在旁邊陪著她，那是一個很感動的畫面，我也在旁邊陪著，如果他們需要什麼東西我就拿給他們。我覺得在慈濟學到的理念會讓我在這種時候更堅強和能有強大的內心力量去安慰師姑的家人。」

2022年正值新冠疫情（COVID-19），林怡蓉在這個時刻接任了紐約慈濟人文學校

校長。彼時的她也被診斷患有罕見疾病，但她依舊選擇了承擔：「治療期間慈濟的家人們給我很多幫助，特別是心靈上的膚慰。」同時，證嚴法師的法支撐她走過這段泥濘的路：「上人給我很多力量，他的教導讓我勇敢接下這分重任，也讓我明白，這分承擔是對人文學校多年來培養孩子的回饋。」

看著女兒在慈濟成長，林怡蓉心中滿是感恩：「我沒想過她會很自發、很自然而然地就去參加大學慈青社，發自內心地自己就去追求慈濟。後來想一想，這一切都是因為她從小就在慈濟人文學校，這個潛移默化的影響一路延續。」

家一樣的溫暖

15年的人文學校時光，讓陳若依把學校當成自己的家。作為在美國出生長大的華裔，陳若依說，在慈濟人文學校她得到老師和志工們家人一樣的關愛，這分無私的愛是那樣的特別：「人文學校除了老師以外其實都是志工，他們在週末用自己的時間到學校幫忙，照顧同學們。而普通學校，身邊的人只是把所做的事當做一份給薪的工作。」

她用了一個生動的比喻來說明這種差異：「如果受傷了，慈濟的『家人』會很擔心，會問你痛不痛，接下來會關心你好不好，下次見到會再問有沒有留下傷疤。但是可能在（其他）學校就是比較例行公事，去醫務室檢查然後接下來就繼續上課。雖然也會處理，但就是少一些關愛和情感在裡面。」

作為紐約慈濟人文學校校長的林怡蓉，更明白這分愛的來源：「我們學校除了老師之外，所有的人都是無所求的志工。雖然老師是唯一給薪的，可是說真的，真正留在這裡教書的老師都不是為了錢，他們真的是一顆愛心。你真的去算下來，一個小時老師拿到的錢也是非常微薄的。因為平常要付出的時間很多，要改功課還要回答家長的問題等等。」

繆宜芳也深有體會：「這些年教書，我真的覺得所做的不是只是教中文，更是真的關心每一個孩子，也因此和許多家長成為好友，我覺得這也是很難得。其實一開始都只是老師跟家長的關係，但因為孩子，我

們在學校每個禮拜六碰面，一起聊天，一起分享孩子的生活，就這樣很自然變成了一種陪伴。」

即使2025年繆宜芳因為健康因素離開教學崗位，但她和家人依舊積極做志工。繆宜芳的先生仍然每個禮拜六去學校當愛心爸爸：「我先生說，我兒子都畢業了，他是不是也可以畢業了？」繆宜芳則繼續給他的愛心打氣。

孩子畢業但我們的愛心不畢業，所以先生他還在繼續投入做學校的愛心爸爸。

紐約慈濟人文學校前教師 繆宜芳



繆宜芳因兒子就讀人文學校而走進慈濟，隨後先生也成為了愛心爸爸，用行動與付出表達對慈濟理念的肯定。圖片來源 / 繆宜芳

深夜排隊

紐約慈濟人文學校現在有430餘名學生。每年招生時，甚至會有家長提前一天晚上來排隊。身為人文學校的前家長、現任校長，林怡蓉明白這些父母的用心：「很多家長都說，因為你們不只教中文，你們還教人文課，所以他們是為了這個而來的。」

繆宜芳的兒子也在慈濟長大：「我兒子（人文學校）畢業之後，也回來當愛心哥哥。然後他也去繼續參與慈少，去老人院做志工……孩子們在慈濟學會了很多好的品德，學會感恩、尊重和愛。」

林怡蓉和慈濟共行24年，她這樣形容：「慈濟已成為我生命的一部分。」對於從人文學校畢業的孩子們，她也希望慈濟能一路為他們的生命提燈指路：「我總是會和他們說，從人文學校畢業後，未來的生活中，不論你在路上或是在不同城市裡求學、就業，如果看到藍天白雲的身影，你們就知道這是你可以相信的團體。」

對陳若依來說，人文學校還有一個特別的意義：「我最開心的就是每週都能在人文學校見到我的朋友們。我們有一個群組，



陳若依在人文學校結交了同齡好友，在舞台上和朋友一起表演的她露出了開心的笑容。圖片來源 / 紐約慈濟人文學校



陳若依（右）四歲走進紐約慈濟人文學校，在這裡她學會中文，也學會感恩和付出。圖為陳若依奉茶給母親林怡蓉（左），實踐人文學校教導。圖片來源 / 紐約慈濟人文學校

一起長大的同學們會在裡面分享彼此的生活，有時候也會約出來一起吃個飯，聊聊天。」

因為我們從小一起在慈濟人文學校中長大，有相同的背景和共同話題，所以成為彼此的人生摯友 (Lifetime friends)，我覺得這樣的友情很難得。

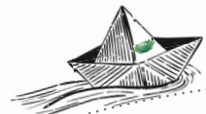
“ 紐約慈濟人文學校畢業生 陳若依

雖然大學的學業讓陳若依日漸忙碌，但她堅定地表示：「慈濟已經完全融入了我的生活。」她也確實做到了將從小在人文學校學到的愛與關懷帶到了未來的人生規畫中，16歲從人文學校畢業到18歲主動加入

慈青，再到大學進修護理專業，對於女兒的選擇，林怡蓉全力支持：「這個選擇不只是未來謀生的職業，同時也是將關愛付諸實踐，照顧他人、回饋社會的一份有意義的工作。」

有的孩子畢業後繼續留在慈濟參與志工，有些孩子畢業後沒有再回來。但我相信在人文學校學習到的價值都已經在他們心裡生根，在未來的某一個時刻，一定會發芽。

“ 紐約慈濟人文學校前教師 繆宜芳 繪



約翰·費爾的新徽章、新傳奇

採訪、撰文 / 王偉齡



「我可能發音不正確，Su Shi……Tzu Chi……這樣對嗎？」留著海豹鬍鬚（walrus mustache）的約翰·費爾（John Fell），第一眼讓人有種西部警長的復古和權威感，但深談後發現，這位北加州溪口市消防局退休局長（Retired Chief at the Chico Fire Department, Chico, CA）開朗、細心更善體人意，是當地社區堅實也溫柔的守護者：「我把存滿的竹筒一直放在卡車裡。之前就想把竹筒送回慈濟，但中心並不是隨時都開著……」

約翰所說的「中心」，是慈濟在2018年坎普山火（Camp Fire）後設於溪口市的中長期重建服務據點「慈濟溪口災難復原中心」（簡稱：慈濟溪口中心），但慈濟個案輔導員時常在災區或災民家進行訪視，約翰幾次都撲了個空，但他沒有放棄。



▲◀ 北加州溪口市消防局退休局長約翰·費爾，畢生致力守護社區。2024年公園山火爆發，自己成了受災戶。2024年8月11日，約翰前往慈濟溪口災難復原中心領取現值卡並認領竹筒，放在家中成了提醒，要「把愛傳下去」。圖片來源 / 約翰·費爾（上）；攝影 / 池萬國（左）

「所以我先和中心的人約好時間，確定有人在，我再把竹筒送回去。那天是個下雨天，把竹筒拿給一位人員後，我說我還想要再拿一個，她就再給我一個新的竹筒。」

溪口這個他住了超過半個世紀的山腳城鎮、服務了幾十年的地方，哪條街區、住宅、商家、組織他不認識？「我還真不知道慈濟，一個外國組織千里迢迢到我們這種地方服務，我是一直到2024年家被燒了，去了政府設立的災難復原中心（Disaster Recovery Center），一切才從那裡開始的。」約翰茂密的鬍鬚下，露出一個溫暖的笑容。

阻止最糟的發生

「雖然退休了，但我還是以退休消防官的身分持續參與消防工作。」今年剛好滿七十歲約翰精神奕奕、毫無龍鍾老態，談起消防時充滿了小伙子的熱情。2018年坎普山火後，他曾用長達四個月的時間在重災區天堂市（Paradise, CA）擔負起清除焦樹的指揮任務：「我沒有什麼其他的特長。這就像我的使命一樣，我18歲就投入消防服務。」

烈焰中裡出生入死，沒有比這和死神更接近的。但他眼底沒有征服的傲氣，而是對火焰的理解和敬意：「恐懼是很好的驅動力，它可以讓我保持警覺，因為燃燒的物質在變、風向也一直在變。在第一線工作時，我要確保早上跟我一起出任務的弟兄，晚上能和我一起平安歸來。」

我也努力去同理那些失去一切的人，盡量給他們理解和支持，成為他們可以依靠的肩膀。像我們局裡就有一個基金，大家捐錢來幫助火場倖存者，像是買高熱量的食物、自願輪流開車送去醫院給燒燙傷的災民吃，除了醫院餐，燒燙傷的人需要非常多的熱量來補充復原……」

用這樣的細心和耐心，幾十年來，約翰和他的團隊成功撲滅烈焰，保住一些房子、救了人、還有驚慌失措的動物：「一次救貓時，我跟同事說要戴好手套和厚外套，因為牠可能會狠狠咬你——結果牠真的咬了。但當我們把牠交回主人手上時，我還記得那個主人非常開心。」對約翰來說，焦慮的、哭泣的、痛苦的每張臉，都是他出勤的理由：「不是每個人都適合當消防員。你必須是個解決問題的人。你站在第一線，要能夠當機立斷阻止問題擴大。我們的工作就是去阻止那些最糟的事情發生。」

而人們總是在他們人生最糟的一天打電話給我們。我知道，因為我也經歷過我人生最糟的一天……

溪口市消防局退休局長 約翰·費爾

火海嘯

過去短短幾年來，約翰收到更多更致命的任務、經歷過更多更具毀滅性的災害。「坎普山火、北部複合山火（North Complex Fire, 2020）、迪克西山火（Dixie Fire, 2021）、大熊山火（Bear Fire, 2021）、公園山火（Park Fire, 2024）都在布特縣（Butte County）肆虐，這裡已經沒有什麼可以再燒的了、幾乎每個社區都留下燒過的疤痕……」

人們還在爭論有沒有氣候變遷，但我親眼看到山火季節已經改變。

溪口市消防局退休局長 約翰·費爾

「我1974年開始當消防員時，最大的火災大約三千到五千英畝就算很大了，如今動輒是四、五十萬英畝、摧毀成千上百棟建築的『超級野火』（mega fire），這在五十多年前根本不可能發生。而以往北加州的山火季是六月到九月中，之後就開始下雨，季節消防員（seasonal firefighter）只需工作三、四個月，但現在他們一年要工作九個月……」而約翰也觀察到，火場的型態改變了。

「現在很多大樹被燒光了，原本下方不易生長的矮木叢（brush）可以接觸到陽光，開始瘋狂生長，而在進入夏季、乾雷暴（dry thunderstorms）好發的時期，就更容易引燃雷擊火（lightening fires）。這種雷擊火山火的特性是會同時有多個起火點、火場分散、而且火勢迅速蔓延。」

2024年七月，雷擊火黃金複合式山火（Gold Complex Fire）在溪口市東北邊約兩個多小時車程的普魯莫斯縣（Plumas County, CA）多點爆發，約翰是「聯邦森林管理局事故管理團隊」（U.S. Forest Service Incident Management Team）的

其中一員，多天駐紮在當地參與救災營地的架設。「我在外地火場待了好幾天，但後來收到通知，溪口市附近的公園山火也開始延燒。」起初約翰覺得很安全，因為過去溪口市附近山上的火都很容易被控制住，沒想到這次卻壓不住。

「這場火就像有自己的意志一樣，沿著高壓電線下方蔓延。因為電線電壓太高，消防人員很難接近火線。到了那天下午（7月24日）燃燒面積迅速擴大。我向（黃金複合式山火）現場的指揮官緊急告假。等我回到家附近時，公園山火已燒到我們的住宅區。我兒子是加州森林防火局（Cal Fire）的隊長，他一聽說火燒到我們社區，立刻帶了四輛消防車和小型水車趕來……」

約翰站在自己家門前時已是半夜，火焰早在他抵達前就吞噬屋頂、淹沒露台，向屋裡屋外的每一寸挺進，約翰穿著已連續穿三天的山火防護裝備Nomex衝進屋裡，搶救到一幅他曾祖母年輕時的畫作。「但火勢和熱度太強，我只能立刻退出來，眼睜睜地看著房子燒。我兒子在社區救火筋疲力竭，水也用光了……」



災難發生前兩晚，約翰在另一個火場都睡在消防車上，災難發生的當晚，約翰也未曾闔眼。隔日他摟著妻子，看著住了34年的家已成廢墟。圖片來源 / 約翰·費爾

這天的景象，約翰連想都沒想過：「從火災科學來說，火通常會往上坡跑，沿著峽谷往遠離房子的山上方向延燒。往山上車程約四十分鐘的社區科哈塞特（Cohasset）受災最嚴重，但等到我半夜回到家附近時，出現了所謂的『日夜風向變化』（diurnal wind change）——白天太熱，熱氣與煙流往上升；但夜晚氣溫下降後，冷空氣下沉，風向就會反轉往下灌。

結果火勢在半夜沿著峽谷往下衝，就像火的海嘯一樣，速度非常快。我們這個山腳下的社區也有七戶房子被燒毀。不過在我家燒掉後，因為救火資源到位，鄰居的房子反而都被保住了——這也算是不幸中的一件好事。我們保住了其他人的家。」

存給他人的撲滿

公園山火燒了兩個月才完全被控制，焚燒四十多萬英畝、毀去四百多棟建築，是加州史上焚燒面積第四大山火。北加州慈濟志工立刻動員，前往災難復原中心收集災民資訊。「我先是在災難復原中心遇到慈濟的人，告訴她我們的受災情況，她記下我的資料，請我到威羅斯街（Willows Street）的慈濟溪口中心，那裡志工給了我們一筆非常慷慨的援助金一千美元。

我真的非常感激。我的衣服只剩下當時穿在身上的Nomex，其它都來不及拿。所

以我第一件買的物品就是衣服。我們還買鍋碗瓢盆、床單、毯子、毛巾……所有生活必需品，甚至連牙膏都要重新買。那天我們幾乎失去一切。保險公司說會處理，但他們動作很慢。後來我們才發現，理賠金額一定少於重建的實際花費，所以也只能把保險金全部留著等重建。慈濟那張現值卡真的非常有幫助。」

首次和慈濟相遇，這場災難也讓他認識了慈濟的竹筒歲月。「在去到中心前，我對你們的組織一無所知。



在美國的災難發放現場，志工一定帶著竹筒，發放的同時也提倡「把愛傳下去」。圖為2024年8月10日，慈濟在溪口市的「地區急難救助中心」（Local Assistance Center）舉辦公園山火首輪現值卡發放。攝影 / 蔣國安



志工後續又在慈濟溪口中心舉辦多場發放。攝影 / 蔣國安

出乎意料

在那裡我看到一個竹筒撲滿。他們告訴我，這竹筒最早是在台灣開始的，從每天五毛錢台幣開始，把手邊的零錢都投進那個小小的竹筒裡，作為慈善募款的方式。

我當時其實不太了解，我以為那只是個存錢筒，就是台灣版本的撲滿。我不熟悉這個文化。美國也有撲滿，是存給自己用的，但沒有這種特別用『竹筒』存錢去幫別人的傳統。」

志工還告訴約翰，這一千美元的現值卡，正是來自世界各地的「竹筒愛心」。

聽了以後，我告訴志工我也想出力，因為慈濟也一定在幫助其他像我一樣的人。

「在美國我們做得很好的一點就是，每次只要做急難救助，竹筒變成每個志工都會去介紹的事。」北加州慈濟志工謝明晉參與全美大大小小賑災發放幾十年。北加州近幾年來的超級山火救災，他既是指揮團隊的靈魂人物，也是坐在小桌旁聆聽災民心聲的志工。

「我們在發放現場一定會做的三件事，一個是介紹慈濟、唸上人的慰問信、三是介紹竹筒，和受災戶互動時這三樣一定要包括進去。每個志工的救災行前講習時，都會一再提醒大家。」

但大規模發放，志工們既要維持每個環節的順暢、注意現場安全、人力物資調度安排，還要特別介紹竹筒？「我們反而是把這個當作是最主要的。」依照過去幾十年來的經驗，謝明晉毫無懸念地回答。

“ 溪口市消防局退休局長 約翰·費爾



◀發放前總會提醒第一線志工介紹竹筒歲月。圖攝於公園山火首輪發放日。攝影 / 蔣國安

▼►災民不認識慈濟，但會因為讀了證嚴法師的慰問信、了解竹筒歲月後，願意對志工敞開心房。攝影 / 蔣國安



發放場合，不但FEMA不再阻止，還很了解我們做這件事情的動機——我們並不是要募款，而是用一句話『pay forward，把愛傳下去』，這才是我們的用意，希望災民能在站起來後去幫助別人。」

很重要的一點，我們不是要他們捐一大筆錢，是鼓勵他平常就把這些小錢省下來，至於要怎樣運用這些錢，我們沒有跟他說一定要拿回給慈濟，如果你上教會的就拿給教會，或是拿去捐給其他自己認同的組織。

慈濟志工 謝明晉



2018年坎普山火發放，2019年初，慈濟邀約當初服務的災民一起參加浴佛。一場辦在慈濟溪口中心，一場辦在災區附近的一個百年小學。

「我們在邀請時告訴他們，如果去年發放有領到竹筒的，覺得有意義的可以拿回來。我本來覺得不可能會有人拿回來啊，頂多只會有三三兩兩、零零星星。」謝明晉在美國生活多年，了解美國個人自主意識較強：「所以要他們來做一個我們覺得有意義的事情不容易，必須是他們也認同這樣的精神，雖然他們也知道這錢只有一點點，但他們要有『做這樣的事情有他的意義』這一層的認知。」



2019年7月21日，北加州志工前往馬加利亞（Magalia, CA）為坎普山火災民義診。一位災民將2018發放時領到的竹筒帶來捐出，又認領了三個新竹筒回去。圖片來源 / 慈濟北加州分會

「我們希望讓災民了解，這些幫助都是由小累積成的。這帶給他們的感受確實很深刻，力量是來自四面八方，聽到這時災民的眼睛都會突然亮起來！他們會很驚訝。沒有其他組織會做這件事情，去解釋善款如何募來的，因為這對其他組織來講，這不是『工作』的一部分，而我們的志工做得很自然。」

另外介紹竹筒可以拉近和災民的距離，開啟和災民的對話，而且是很好的對話。不知道講什麼就把竹筒拿出來講。」

但許多志工一開始的感覺可不是這樣，包括發放身經百戰的謝明晉在內。

「一開始我也不看好，老實說，然後甚至很久以前某些場合，都會覺得好像對災民介紹竹筒怪怪的。人家災民來要找幫忙結果我們還要跟他講這個要他捐零錢，真的怪怪的。」

也曾經有位聯邦緊急事務管理署（FEMA）的官員不了解，跟我講，不適合做這件事情，因為災民來我們是要幫他的，怎麼會在這個場合募款呢？可是近幾年來的

後來兩場浴佛，一場來了一百多人、另一場來了四百多人，大概兩個人就有一個人帶竹筒回來，完全出乎我意料之外！這讓我覺得有信心了，代表師兄姊這方面的精神傳遞做得不錯！我對介紹竹筒的觀念也產生改變，而且會做得很自在，甚至沒做還會覺得好像缺了一個很重要的事情。錢的份量本身不多，數銅板還要數老半天，但感覺真的不一樣！」

謝明晉和所有在第一線賑災的志工，都是透過每一場發放的經驗累積，逐漸了解證嚴法師「竹筒歲月」的深意和影響力。

「這真的很特別，竟然有一個外國的組織從那麼遠的地方來這裡幫助我，不只台灣，而是來自全世界！我非常感動、非常佩服，也想成為其中一分子——我覺得這是件非常獨特的事。」約翰主動向發放志工索取竹筒，心中暗自做了長遠的打算。

家族傳承

昏黃的燈光下，約翰背後的那堵空牆沒有任何裝飾，顯得有些寂寥。「災後一個多月，我和太太才好不容易租到這個小公寓棲身。我們以前的房子有三千多英呎，還有馬廄。以前住家的牆上都掛著我在不同消防單位戴的消防帽和各種獎章。但那場火把所有東西都燒了，甚至我祖父當時做消防員的徽章、曾經從軍的父親葬禮時蓋棺的國旗……我知道這不是我能控制的，但到現在還是偶爾會覺得……是我辜負了家人，沒有保護好這些家族的legacy（傳承）……」

約翰轉過身去，在一張從二手網站Craig List買來的書櫃上，拿起一頂消防帽：「這是我災後請老東家做給我的複製品。」語竟，他用手摸著那頂長得一模一樣的帽子，但感覺不一樣——被燒掉的那些像

是他的守護者，是和他出生入死拼搏過的真實見證。

「我一直以來都是站在災難的另一頭，幫著受災者、陪著他們。當我自己成了災民，那種感覺非常不真實，像在做夢一樣。我在消防體系裡工作了五十年，如今我終於真正體會到他們當時的感受，就像真的穿上了他們的鞋，走進他們的處境。」但這幾年的顛簸還不止於此。

「你如果要讓上帝發笑，就告訴祂你對未來的計畫（If you want to make God laugh, tell Him about your plans，意指人生的計畫永遠趕不上變化）。其實前不久我還在做癌症治療。你知道我們這些打火弟兄都會吸入很多化學物質，就算有呼吸裝備也一樣，很多人都有這方面的問題。」

然而經歷山火、六個月的抗癌，但嘿～至少還沒有人把我扛進墓園——我還活著！」約翰幽默地話鋒一轉：「我慢慢在恢復健康，也幸好我每個月還有退休金，還有一些存款和保險，讓我們可以在原地重建。今年六月我們就可以搬回去住了。新的房子和舊的格局一模一樣，我們希望能在其中找回一些過去的『日常感』。」

◀零錢擴大愛，那分植入的善念無價。圖為災民陸續捐回慈濟溪口辦公室的善款，把愛傳出去。圖片來源 / 慈濟北加州分會



即使日子不是最順遂，約翰已經存滿一個竹筒捐出，又認領了一個新的竹筒。圖片來源 / 約翰·費爾

我們有兩位鄰居，先是在坎普山火中失去家園，好不容易在溪口落腳重新買了房，卻又在公園山火中燒毀。所以我看到那些人，覺得他們的處境比我們更艱難。」

我不會讓失去家園來定義我的人生，我選擇專注在自己還擁有的，而不是失去的。

溪口市消防局退休局長 約翰·費爾

這一年多來，約翰忙著重建、抗癌，但每當坐在書房裡，就會不自覺地盯著竹筒：「我們現在生活很簡約、家具不多。我把它擺在這裡，每次看它都好像在對我說：『餵我～餵我～』所以只要我有零錢就投進去，雖然不多，但它就等同於我的信念——去幫助別人。」

對這個一生幾乎都在幫助別人的人，突然需要別人的幫助，存竹筒，讓約翰再次感受到力量。

相信我，那一千塊錢對一個火災中失去一切的人來說，就像一百萬一樣多。總有一天我會再把竹筒帶回慈濟溪口中心，到時候我會再要一個新的竹筒，我會這樣一直、一直做下去。

溪口市消防局退休局長 約翰·費爾

能象徵家族傳承的物品或許燒了，但約翰正在用另一種方式重新蓄積——一個新的徽章、新的家族傳奇。

邀您共善



日善一元

連漪傳愛



醫者療身 仁心聚善

採訪 / 黎艷娟、范婷；撰文 / 黎艷娟



病患於慈濟大愛眼科醫療巡迴車內看診後認領竹筒，發心行善，響應竹筒歲月。
圖片來源 / 林孟潔

在慈濟醫療中心與義診現場，善意悄然流動：有人投下零錢，有人認領竹筒，也有人帶回存滿心意的竹筒，甚至有人提來一袋白米鄭重託付……這一切，都從一只小小的竹筒開始。在志工溫柔陪伴下，醫療不僅治癒病痛，也喚醒人心善念——被照顧的人走向付出，讓善在人與人之間循環不息。

❤ 非洲裔病患

2014年洛杉磯醫護港（Care Harbor）主辦的大型義診現場人潮往來，嶄新的慈濟大愛眼科醫療巡迴車（簡稱：眼科車）成為重要的服務據點。車內燈光明亮，視光學醫師（Optometrist）林孟潔俯身為病患檢查視力；等候區裡，一名非洲裔病患安靜地坐著，臉上帶著微笑，目光停留在牆上的證嚴法師法相。這個裝上兩顆輪子的診所空間雖然不大，問診、檢查、驗光與配鏡一條龍服務，許多人當天便能戴上新眼鏡，看清眼前的世界。

輪到看診時，那名非洲裔病患沒有立刻坐上檢查椅，而是從隨身行李中小心拿出一個竹筒，遞給林孟潔：「今天除了檢查眼睛，我還想把這個捐出來。」

原來更早些年前，他曾接受慈濟的幫助並領到竹筒，此後便把買東西找的零錢一點一滴投入其中。竹筒早已存滿，卻一直等著親手交回的機會。得知慈濟再次設站，他特地帶來，也順道檢查視力。

「那一刻我真的很感動。」林孟潔回想起首次踏上眼科車義診的情景：「他抱著滿滿一個竹筒過來，只為交回多年累積的愛心。其實他的視力問題不大，只需要一副老花眼鏡。」

更讓她難忘的，是對方臉上的神情。生活看似並不寬裕，拖著行李四處走動，或許沒有固定住所，但他把竹筒交到她手上時，始終帶著笑。她忍不住問他為什麼這樣做？他開心地說：「我終於也能成為『手心向下』的人。」

竹筒不只是募款，而是讓被幫助的人，也有機會能成為助人的人。

慈濟人醫會視光學醫師 林孟潔



視光學醫師林孟潔（前排左一）與醫療團隊於眼科車內合影。圖片來源 / 林孟潔

♥ 心意始終相通

林孟潔投入視光學領域，源於童年對醫者的嚮往。父親行醫，讓她早早理解醫療助人的價值。但從小近視、曾因厚重眼鏡而感到自卑，赴美求學後，換上隱形眼鏡重拾自信。與慈濟結緣後，她將專業帶進義診現場，長年投入行動醫療服務。



1998年五月，林孟潔於南加州視光學院畢業（該校於2013年更名為馬歇爾·B·凱奇姆大學Marshall B. Ketchum University）。圖片來源 / 林孟潔

忙碌的看診之間，她有時會指著牆上的證嚴法師法相，輕聲問病患：「你知道這是誰嗎？」當對方得知慈濟源自「竹筒歲月」——由證嚴法師號召家庭主婦每日存下五毛錢，點滴匯聚成助人的力量——多半露出驚訝的神情，對話也隨之展開。

「醫療現場是一片容易啟發善念的土壤。多說一句，就可能多一個人認識慈濟，與人結一分善緣。」義診時她不急於介紹慈

濟，而是等待合適的因緣。有人吃素，就從飲食談起；病患開心地戴上眼鏡，她便告訴對方，這副眼鏡是現場免費製作的，志工在證嚴法師的慈悲教導下用心籌備行動醫療，讓需要的人及時得到幫助。

醫療不只是拔苦，更是在陪伴中讓人感受到被在乎。

“ 慈濟人醫會視光學醫師 林孟潔

有人聽後當場投入二十美元說：「我沒有很多錢，但希望這一點點能支持你們繼續下去。」也有人記住了竹筒的意義——在醫療車不大的空間裡，被改善的不只是視力。

林孟潔曾分享緬甸（Myanmar）發生的「日存一把米」的故事——當地民眾生活並不寬裕，仍從日常口糧中抓一把米存入竹筒，日積月累，幫助更貧困的人。一位病患聽後深受觸動，再次看診時帶來一包白米，靦腆地說：「我也想這樣做。」

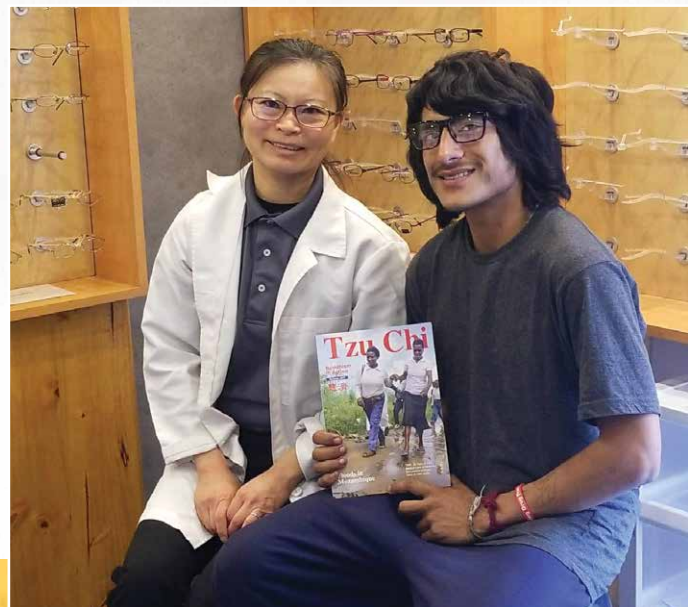
當然也有人沒有能力捐款。林孟潔總輕聲回應：「沒關係，如果沒有錢放進竹筒，只要把手放在竹筒上，生起一個善念，也是為自己與他人祝福。」

多年義診中，她看見善以不同的樣貌出現——有人送來親手畫的畫，也有人寫下感恩的卡片；有人在接受醫療幫助後走上舞台，參與慈善演出；還有病患回診時，只換鏡片、不換鏡框，把資源留給更需要的人。

做法各有不同，但那分願意為他人多做一點的心，始終相通，也正是竹筒精神的所在。

“ 慈濟人醫會視光學醫師 林孟潔

► 林孟潔（左）於眼科車內與完成配鏡的年輕病患合影。年輕人想成為刺青藝術家，戴上新眼鏡後看得更清晰。圖片來源 / 林孟潔



林孟潔於眼科車內為長者驗光，細心調整度數。圖片來源 / 林孟潔

等候之間

初診病患推開位於阿罕布拉 (Alhambra, CA) 的慈濟醫療中心大門時，往往帶著些許遲疑。前台志工黃美英總會主動上前輕聲詢問：「您是看牙科、中醫，還是內科？」看診前短暫的等候時光，是黃美英最珍惜的片刻。她遞上一張靜思語，邀請對方抽一張帶回家。有人看著籤語驚訝地說：「怎麼這麼準，正是我想問的事。」對話於是自然展開——住在哪裡、孩子多大、如何認識慈濟……陌生感在交談中慢慢消散。

診所是人聚集的地方，病患主動走進來，等待的時間，往往也是善念萌芽的時刻。

慈濟志工 黃美英

談起竹筒，她不急著開口。她先向病患說起證嚴法師創立慈濟的因緣——醫療仰賴大眾護持，點滴匯聚，才能長久。「小錢也能行大善，不一定要很有錢才能幫助別人。」若是帶著孩子前來的家庭，她會鼓勵孩子把竹筒帶回家，存零用錢開始學習助人。

有人欣然接受，也有人婉拒，她總微笑回應：「沒關係，謝謝您願意聽。」竹筒就像西方家庭常見的存錢罐 (piggy bank)，多數人都能理解。「我們不給病人壓力，願意帶回去很好，不願意，也不勉強。希望在



2013年六月，黃美英（右三）在聖伯納汀諾 (San Bernardino, CA) 義診現場，向民眾介紹「竹筒歲月」，帶動簽名認養。攝影 / 林美雪

尊重中讓他們了解這分善的循環。」有時，她還會先在病患認領的竹筒投下一枚硬幣，當作一分祝福。

完成一件重要的事

最讓黃美英難忘的，是那些再次被帶回診所的竹筒。有病患在大型災難發生後特地送回，說要捐往災區；也有人不是來看病，而是專程走進醫療中心，只為交回那只存滿的竹筒。時間長短不一——半年、一年，或更久。但當竹筒被放到桌上時，病患臉上常帶著完成一件重要事情後的滿足笑容。「我們會祝福他們，這是在為自己種善，也是在為自己祈福。」

她記得一位印尼籍 (Indonesian) 病患，多年來持續把竹筒帶回診所：「他說慈濟幫了他很多，所以每年都要回來。」不只

自己投入，還帶動家人同行善。每當志工道謝，他總笑著說：「沒有多少啦。」黃美英總會回答：「這不是錢多錢少，最重要的是那分心。」

投入志工服務多年，平日聆聽證嚴法師開示、觀看《人間菩提》，她在與人分享竹筒故事時早已從容自然。「我從不覺得不好意思，身為慈濟人，本來就該這樣做。」

在她眼中，志工服務從不只發生在櫃檯後——倒一杯水、推開一扇門、陪人走到出口，這些細微的舉動，都是竹筒點滴之愛的延伸。像是遇到從外地搬來的家庭，黃美英總會多問一句他們的來處；若是為了孩子求學而遷居，她便主動介紹大愛幼兒園，也告訴家長園區設有長青課程、書法班等多元活動，讓一家人都能在此找到合適的資源與支持。她還常常送上

▼ 2011年8月18日，黃美英於阿凱迪亞市 (Arcadia, CA) 「學童快樂返校計畫」活動中，向學童分享「竹筒歲月」精神。攝影 / 葉晉宏



一句安心的祝福：「我們的醫生很好，你放心，很快就會好起來。」讓初來乍到的人，在看診之餘，也感受到被接住的溫暖。

從昔日的「竹筒歲月」克難起家，到今日用醫療守護需要的人，竹筒早已不只是募款的象徵，更是慈濟醫療重要的精神。它在熙攘中靜靜見證：無論是一塊零錢、一包米、一個小善舉還是一聲關懷，每分微小的善念，都能匯聚成療癒人身、心、靈的力量。

邀您共善



日善一元
連漪傳愛



威明頓家庭領食物 送返滿滿的愛

採訪、撰文 / 錢美臻

身 患多種慢性病的岡薩洛（Gonzalo），緩步走在洛杉磯市南邊的威明頓社區（Wilmington, CA）準備去看醫生。只見他一路仔細觀察著人行道或車旁有無掉落的零錢，看到零錢他便立刻撿起來放在口袋，準備回家清潔乾淨後存入慈濟竹筒，要在下一次慈濟食物發放時，把存了數個月的竹筒帶回去給志工葛蘿里雅·包蒂斯塔（Gloria Bautista）。

「我去領取食物時，葛蘿里雅跟我說慈濟竹筒的故事，一開始我認為，我都需要免費食物了，怎有錢能去幫別人？但葛蘿里雅說：『金額不重要，重要的是心。你可以撿掉在外面的一分錢，日積月累也能成為力量。』確實，這是我能做到的。」



慈濟在洛杉磯威明頓社區提供多項服務，包括義診、定期食物發放、冬令發放、社區課程等，志工也會向當地居民介紹竹筒歲月的精神，感動許多當地居民，一同響應。攝影 / 錢美臻（左）、林美雪（上）

我現在每天都會注意地上有沒有零錢，只要搜集這些零錢存入竹筒，我也能幫助其他有需要的人，這讓我感覺很好！

“

洛杉磯威明頓居民 岡薩洛



岡薩洛是經常帶竹筒回娘家的居民之一。攝影 / 葛蘿里雅·包蒂斯塔

存小錢·行大善

位處洛杉磯市港區旁的威明頓社區，是美國本土第三大油田所在地，近20%的土地面積被煉油廠佔據，區內工業高度集中，工業與空氣污染嚴重；這裡並非是中產以上家庭理想的生活環境，卻成了底層低薪勞工和新移民家庭的落腳處。87%居民為西語裔且

多來自第一代移民家庭，長期是洛杉磯地區最貧困的社區之一，約三分之一居民與岡薩洛一樣生活困難，且多數成年居民均有高血壓、高血糖、高血脂的「三高」問題。

然而慈濟在威明頓社區每一回進行食物發放，都會收到二、三十不等、裝滿零錢的竹筒。

負責威明頓食物發放項目的志工劉慧芳笑說：「2025年十二月發放，我們收到好多竹筒，倒出來的硬幣太重了，甚至需要請美國總會運食物的卡車來幫忙把硬幣載回去捐。」生活並不富足的居民會踴躍響應「存小錢·行大善」，是慈濟志工長年累月用心耕耘的成果。

融入西語裔社區

「慈濟托倫斯聯絡處」（Torrance Service Center）負責人許清坤回顧發放足跡：「我們從1998年起就已經在威明頓社區做食物發放了，最初是在『海港跨宗教收容所』（Harbor Interfaith Shelter）不定期發放，後來成為每月固定發放。隔年又增加與兩位修女合作，在威明頓的『聖彼得和聖保羅天主教堂』（Saints Peter & Paul Catholic Church）做每月發放。」

2010年『慈濟威明頓門診中心』（現為『慈濟美國威明頓醫療中心』）會所啟用，托倫斯聯絡處也在2012年搬遷至這個會所。當時教堂發放仍持續在做，經由志工討論後決議，每月發放回到慈濟會所進行。」



► 2009年南洛杉磯聯絡處成立14周年，正逢慈濟43周年慶。志工在威明頓社區進行衛教宣導，牙醫師為民眾提供口腔衛教服務。攝影 / 陳玉華

▼ 威明頓西語針織班。攝影 / 連秀霞



在會所發放蔬果，讓來領食物的西語裔、天主教徒居民更認同慈濟這個「佛教團體」。慈濟開放場地，讓居民來此進行農曆新年、浴佛節、墨西哥獨立日（Mexican Independence Day）、萬聖節、聖誕節等節慶活動，舉辦免費社區義診、提供免費運動、冥想、針織課程等，包容不同信仰、種族文化和習俗的慈濟，讓當地居民不再視慈濟為「外人」。

◀ 2009年南洛杉磯聯絡處（托倫斯聯絡處前身）志工在「海港跨宗教收容所」進行發放，嘉惠為找尋工作或學習一技之長而暫居於此的家庭。圖為發放現場，志工帶動手語團康。攝影 / 陳玉華



▼ 參加線上委員培訓的威明頓西語裔志工。攝影 / 陳玉華



托倫斯聯絡處西語志工人數也從2020年的三人，增加到現在每場活動都有超過二十多位西語居民來做志工；去年這裡有13位西語志工進行見習培訓，今年有七位西語志工正在做委員培訓。其中志工葛蘿里雅是協調和帶動西語志工大幅成長的關鍵人物。



❤️ 示範餐

在2010年因金融危機被公司裁員，需要食物的葛蘿里雅走入慈濟，從此與慈濟結下不解之緣：「一開始我的英語不太好，幾乎聽不懂志工的介紹和解說。之後我的英文越來越好，更了解慈濟和證嚴法師的理念，特別是慈濟竹筒的故事，只要每天存一個零錢就能幫助他人，這讓我太感動了。我也想做點什麼，所以我主動來協助食物發放與西語翻譯。」

2018年葛蘿里雅正式成為受證志工：「能穿上藍色制服讓我好快樂！我永遠感恩證嚴法師引導這麼多慈濟人來這裡，慈濟不但關懷威明頓，更關懷世界上許多需要幫助的人。所以只要有機會，我都努力讓民眾知道，他們不用等到把竹筒存滿才拿回來，他們隨時都可以帶竹筒回來，一起成就愛的行動。」

現在，我們有越來越多居民願意參與存竹筒助人的行動了！

慈濟志工 葛蘿里雅·包蒂斯塔

西語裔志工在發放前一天到托倫斯聯絡處會所廚房，一起準備隔天要分享的示範餐點。攝影 / 葛蘿里雅·包蒂斯塔

從手心向上的受助者，到現在葛蘿里雅已成為慈濟威明頓社區的主要窗口，更是慈濟推動「營養食物發放項目」（Nutrition Pantry Program，簡稱：NPP）的核心執行者，這也是真切關懷威明頓居民健康的重要行動。

蔡彩瓊是美國總會南加州食物發放整體規畫的負責志工：「經過六年申請，去年洛杉磯食物銀行終於通過我們參與NPP項目。美國低收入社區的居民往往有較高的慢性病罹患率。NPP項目希望藉由我們在食物發放時，向居民展示健康膳食海報，並由專人解說營養、烹飪、食品預算和食品安全方面的基礎知識，讓民眾優化日常膳食攝取，使社區更加健康。」

葛蘿里雅在去年下半年，成功組織十多位西語志工參加NPP培訓，並在食物發放前一天到會所，運用威明頓會所發放的食材、烹煮低鹽少油的「示範餐」，並在隔天上午發放時分成兩百多份提供給民眾品嚐。



志工在2025年12月20日的食物發放中，與民眾分享示範餐食。攝影 / 許春蘭

「我們很榮幸成為慈濟在南加州唯一參與NPP項目的團隊。因為我們的努力，去年食物銀行還提供給我們一百戶可用於買菜的一百美元購物卡，透過與社區社工合作，我們很快搜集到一百戶符合領取資格的家庭。來領購物卡的家庭，多數不是來領食物發放的人，他們非常非常地感恩，並因為這件事認識了慈濟……」在葛蘿里雅等志工的勤耕下，社區服務不斷擴展，同時接引更多未來的菩薩。



▲向等候領取食物的居民發放宣導健康餐飲習慣的文宣。攝影 / 連秀霞

►西語裔志工用「我的餐盤」（MyPlate）向居民說明健康餐飲觀念。攝影 / 許春蘭

❤️ 將心比心

從膳食餐飲上幫助居民改善「三高」問題外，志工對居民的關懷更落實到小細節中……

「我們是將心比心在做發放。」劉慧芳說：「所以居民了解我們是真心關心他們。舉個例子，過去食物發放是讓居民在會所外排隊再進來領物資，可是現在都請大家直接到二樓等候。」

去年三、四月，聯邦執法單位開始在社區到處抓捕移民（註：移民執法受影響的不僅是無證移民，甚至公民也可能被誤捕），志工在五月份觀察到來領取食物的人數銳減了一半以上，得知很多居民都害怕得不敢外出。緊急討論解決方案後，從六月開始改變發放型態，讓居民全都先進入會所室內等候。

現在當居民來領食物發放，進入會所後志工會先把他們帶來的購物車繫上號碼牌放在一樓排隊，並請他們到二樓坐著休息，等輪到他們再下一樓依序領取新鮮蔬果與乾糧。



❤️ 沒有壓力的助人

從方方面面為來領取食物的民眾考量，加上透過食物發放前舉辦的解說，居民陸陸續續聽到、看到慈濟曾為2017年、2022年墨西哥兩場大震多梯次前往重災區賑災義診，以及援建在2016年厄瓜多地震（Ecuador Earthquake, 2016）中毀壞的天主教堂……等幫助中南美洲災區的行動，打動了這個移民社區的居民。

「我們在威明頓發放，每次發放前都會介紹慈濟與竹筒歲月的故事，讓民眾知道一分錢（Penny）、十分錢（Dime）或25分錢（Quarter）的硬幣都能幫助人，讓大家

知道他們也能付出愛心。」但劉慧芳說，並不是一開始就有那麼多竹筒回來：「是在墨西哥大地震後，他們看到慈濟人援助災區的影片，知道我們會去幫助他們的國家，那時起就有很多竹筒回娘家，因為他們也很關心家鄉與同胞。

人都是善良的，當一個人知道他可以用小小的錢，就可以幫助人家，也就是手心向下的那個時刻，他們覺得是可以做得到的。慈濟不用大家一定要捐一百、兩百元，就是每天一點點，一兩個硬幣，對低收入家庭而言這是沒有壓力的，他們就願意參與了。」



威明頓居民麗塔（左）帶竹筒回來會所。攝影 / 錢美臻



2025年12月17日為威明頓社區居民舉辦冬令發放，志工葛蘿里雅在活動開始時介紹慈濟2025年慈悲足跡。攝影 / 連秀霞

我們現在不需要辦活動，居民就會持續性地把竹筒拿回來。只要覺得可以了，他們就會把竹筒拿來捐。

“

慈濟志工 劉慧芳

❤️ 愛心集中站

正因慈濟啟發了居民心中的善念，竹筒精神扎根威明頓社區……

來慈濟領取食物發放八年多的麗塔（Rita）說：「我們家裡共有五個人，我和女兒、女婿，以及他們兩個孩子。我是寡婦依靠社安金度日；我女兒四十歲，之前在一

個公司上班，但前陣子開刀後就沒有工作了；打零工的女婿為了要照顧她，現在也沒有工作；九歲的小孫子有自閉症，只有拿獎學金念書的大孫子有在打工……」

只要有時間就會來參加慈濟活動的麗塔，把慈濟志工對他們家庭的幫助稱為「很大的恩惠」、「奇蹟般的幫助」。儘管生活捉襟見肘，但幾乎每隔兩、三個月，她就會把存了許多零錢的竹筒帶回來捐。

「我會盡己所能的存一些零錢，不太多，但就是一點一點累積，都是慢慢存，能存多少就存多少。」麗塔微笑著說：「我把零錢存下來，是為了回饋那些幫助我們的人；因為這些錢，最後還是會回來幫助大家。」



(左起) 居民瑪麗亞埃萊娜、志工葛蘿里雅、西語翻譯志工肖恩·吉梅內斯 (Shawn Jimenez)、居民瑪麗亞。攝影 / 錢美臻

拄著拐杖來領食物的艾凡傑琳娜 (Evangelina)，與丈夫和同為身心障礙者的哥哥一同居住，一家三口的生活，完全仰賴她的丈夫在螺絲廠工作的薪資：「我五年前去（會所）對面的診所看病，看到這裡有發放，就過來詢問，之後我就一直來領發放。這些食物對我們很有幫助，因為這是我們一家每天要吃的食材，真的減輕我們很多負擔。」

五年來，只要身體狀態允許，艾凡傑琳娜都會參加志工邀約的農曆新年、浴佛節、慈善音樂會等活動，也令她與家人更了解慈濟理念：「就像一粒小沙子，慢慢累積，也能成為幫助他人的力量。」



艾瑪莉亞（右）也是經常帶竹筒回娘家的居民。攝影 / 錢美臻

今天我把它（竹筒）存滿了，心裡真的很高興、很滿足。連我先生也很喜歡把零錢都留著，他會常說：「這個不是給我用的，是要拿去幫助別人的。」

洛杉磯威明頓居民 艾凡傑琳娜



艾凡傑琳娜（左）是經常帶回竹筒的威明頓居民之一。攝影 / 錢美臻

近幾年才參加食物發放的瑪麗亞埃萊娜 (Mariaelena) 和艾瑪莉亞 (Amalia)，她們的家庭也都經濟困難，但竹筒回娘家的名單上，總有她們一份。

「去年你們給我一個竹筒，我帶回來過一次，等存滿了我就會再帶回來。」瑪麗亞埃萊娜說：「我想幫助其他人，這令我感到很平靜、也很開心，如果我能幫上一點忙，就算只是一點點，我也很滿足！」

「有時候我們會需要向親人借一點錢來補貼房租，不過，這裡提供的食物，真的幫了我們很大的忙，至少在吃的方面減輕了很多負擔。」艾瑪莉亞也說：「我看過你們的影片和書，知道你們在幫助有需要的人，包括孩子、身心障礙者；因為看到你們如何運用善款，我覺得你們真的在幫助有需要的人，就算是一點點的力量，也能幫助更多的人。」

美國近年來高漲的物價通膨，已成為威明頓居民揮之不去的陰霾。社區裡有超過六成居民是租客，兩房公寓的平均月房租從2020年的1,700美元，至2025年末已漲到2,250美元，加上零售物價三級跳，即使中產階級也遭遇到食材加價量縮的考

驗。因此慈濟在威明頓的食物發放，也從疫情前發五十戶增加到160至兩百戶。

「我一個人生活了25年，這些年來經歷過很多辛苦與掙扎。我來這裡領食物差不多有15年了，幾乎從活動一開始我就來了，你們的志工一直陪伴、幫助我，有時候我也會為了付房租、水電這些開銷而焦頭爛額，但我喜歡來這裡，也覺得自己慢慢撐過來了。」走路顛顛巍巍的瑪麗亞 (Maria) 有著明亮而堅毅的靈魂：「幸好目前我還沒有因為付不起房租、水電或電話費而被趕出來。」她笑說：「我很喜歡你們的聚會，無論是節慶活動或其他聚會，都很吸引我。一開始大家彼此都不認識，但慢慢地，跟著你們一起走，彼此感情就像家人一樣，心裡真的非常感恩！」

因為看到世界上還有比我更貧困的人，所以我就一點一點把零錢存進小罐子，等存滿了就交給葛蘿里雅，再由你們收回去。」

你們(慈濟人)會去探訪那些最需要幫助的人，只要想到這些，我就覺得很值得，也很開心！

洛杉磯威明頓居民 瑪麗亞

邀您共善

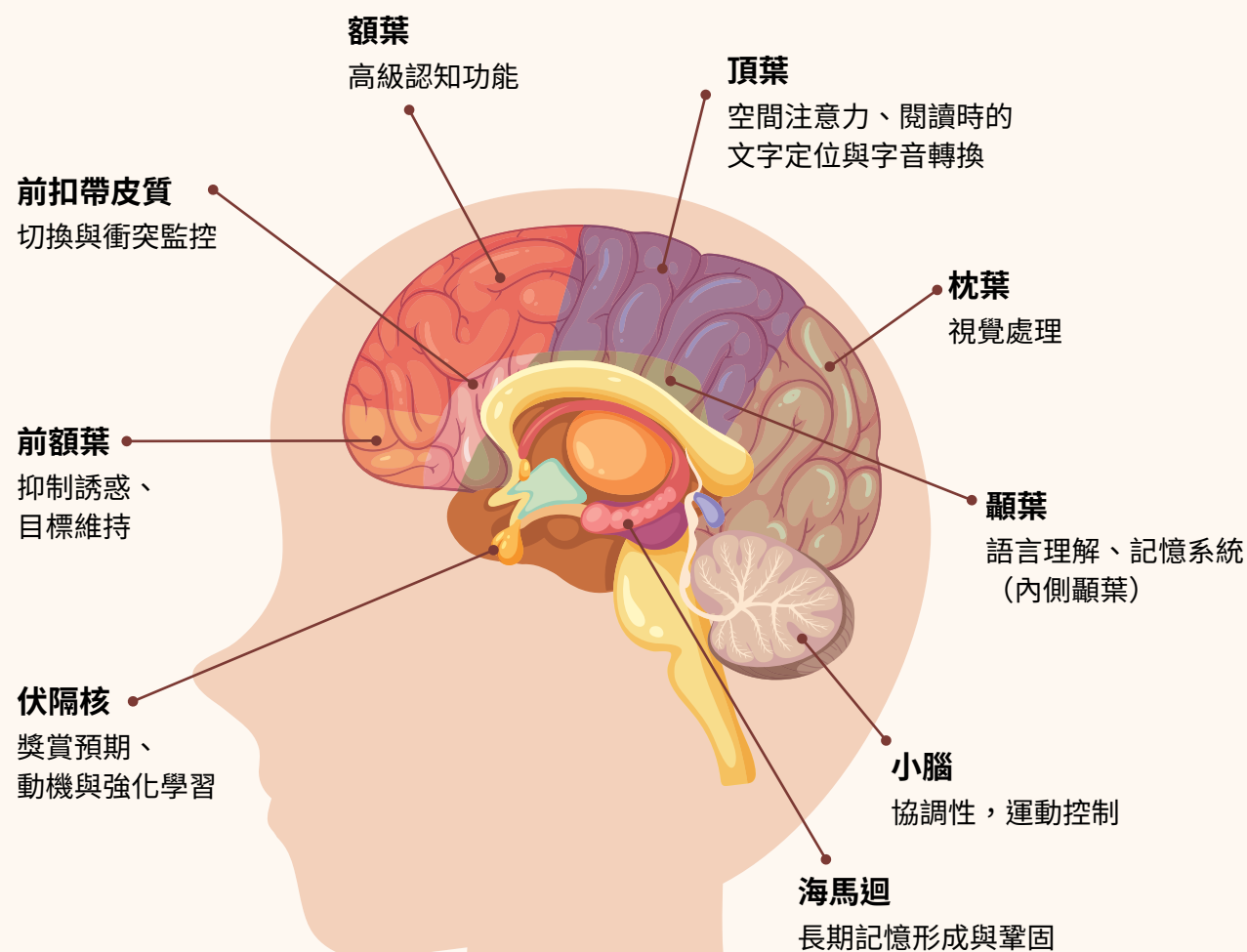


日善一元

連漪傳愛

你不是腦霧—— 把大腦從「滑動模式」拉回來

資料彙整、編輯 / 王偉齡



您 是不是也一樣，除了睡覺時以外，常會不自覺地把手機拿出來滑兩下，看誰傳了訊息？有什麼吸睛的短影音？

在臉書、IG、Tiktok等手機軟體陸續問世後，全世界的資訊都能快速、精簡地被端到屏幕前——不喜歡的就滑過去，喜歡的、點進去瀏覽精簡到不行的描述，有的甚至只瞄了標題就給了讚，連內文都沒看就繼續往下滑……

瀏覽大量的短影音訊息，感覺應該上知天文下知地理，但卻有越來越多人發現，自己今天下午滑過了什麼都不記得！腦子變得很難專注、記憶力降低、看不進去深度論述也無法有效率地組織訊息。

這不是腦霧、也不是提早失智——只是人們讓滑手機取代了閱讀。

疲於處理「意外」

神經科學研究指出，人類的注意力與認知控制資源具有容量限制，並不適合長時間處於高頻刺激切換的狀態——特別是負責**專注、推理與抑制衝動的前額葉皮質 (prefrontal cortex, PFC)**，需要相對穩定、連續的注意狀態，才能有效發揮認知控制功能。這一點在神經科學經典《前額葉皮質功能的整合理論》(An Integrative Theory of Prefrontal Cortex Function) 中被清楚指出：前額葉PFC的核心角色，就是讓人在干擾中還可以維持目標導向的思考與行為。

而在反覆滑動手機、快速切換內容的情境中，PFC可能需要持續動用資源來抑制干擾 (inhibitory control)，不斷擋下試圖



使用手機時，大腦的狀態就像是在市區開車，意外多、停停走走，大腦必須更集中注意力反應，因此較容易疲累。
圖片來源 / Freepik

世界閱讀日

拉走注意力的刺激以維持專注，相關的認知控制成本也可能隨之上升。

舉個簡單例子，滑手機像是開車，但不是開在直線穩定的高速公路上，而是在紅綠燈密集的市中心。而前額葉是一座交通指揮中心、前扣帶皮質（anterior cingulate cortex, ACC）則是「意外警示系統」。面對高度干擾的數位環境，四面八方而來的資訊、影像就像同時出現大量突發事故：大腦的ACC判斷有意外、警報不斷傳給PFC，通知這個指揮系統隨時介入、分流、滅火，才勉強控制車子朝原來的方向前進。

也因此市區開車車速不快，但容易讓人疲憊，同樣道理，每則短影音都不長，但看多了讓人容易累——因為大腦要花更多力氣才能把注意力定住、維持專注。

停不下來

除了讓人容易累，也還有其它「停不下來」的「副作用」。

心理學家馬修·博特維尼克（Matthew M. Botvinick）等人在研究《衝突監控與認知控制》（Conflict Monitoring and Cognitive Control）中指出，ACC扮演的角色，就像前面所說的是大腦的「意外警示系統」。當衝突或干擾出現時，ACC判斷後會發出警訊，促使PFC介入調節——比如路口突然跑出行入，警示系統先提醒「有狀況」，控制中心便需要立刻踩煞車而非繼續行駛（切換任務），等確定安全了再繼續前行。

問題來了，在短影音與社群媒體的環境裡，這樣的「意外」幾乎每幾秒就發生一次！ACC不斷要去判斷並提醒PFC「要不要切換到下一個任務？」，PFC也就必須一次又一次地花能量把注意力拉回來、重新分配資源。久而久之，注意力系統可能更習慣處於一種「隨時準備切換」的狀態，而不是長時間穩定停留在同一件事上。

因此當人們回到需要長時間投入的活動——例如閱讀長文、分析複雜資訊時，PFC也必須付出更高的控制成本才能維持專注。這種「撐住不要去切換」的費力感，主觀上就可能表現為焦躁、坐不住，或難以持續投入——未必是能力下降，而是大腦處理資訊的節奏已經改變了。

如果說ACC一直提出「要不要換」的問題，那麼另一套被高度牽動的系統，處理的則是「換了之後會不會有回饋」。

綜合多項神經影像研究，與獎賞和期待相關的伏隔核（nucleus accumbens, NAcc），對即時、新奇、不可預測的回饋特別敏感。這一點早在多巴胺研究經典論文《多巴胺神經元的獎賞預測訊號》（Predictive Reward Signal of Dopamine Neurons）中便有說明：不可預測的獎賞會強化神經系統的期待反應。這也是為什麼社群媒體常被形容成一台拉霸機——你只要滑動，就可能出現讓人感到有趣或認同的內容。

這類的即時回饋很可能強化重複使用手機的傾向。

而發表於科學期刊（Science）的研究《區分即時與延遲金錢獎賞價值的神經系統》（Separate Neural Systems Value Immediate and Delayed Monetary Rewards）指出，即時回饋會顯著誘發以邊緣系統（如伏隔核）為首的多巴胺獎賞中心；而延遲回饋則需要前額葉皮質（PFC）等高階認知區域參與，負責評估長遠目標並抑制衝動。基於這個原理，許多心理學家指出，當大腦習慣於快節奏的即時回饋時，需要耐心等待的延遲回饋在主觀感受上就會變得更加吃力。

或許這部分可以說明為什麼已習慣快速回饋的大腦在面對複雜長篇的資訊時，往往很容易「走神」。

彩蛋

那有人說：「我放下手機，不滑就沒事了吧？」那可未必，前提是要看你放得多遠。

即使手機只放在身邊未開啟，也會降低人們在工作時記憶與推理的表現。

《腦力消耗：光是手機的「存在」，就會降低可用的認知能力》

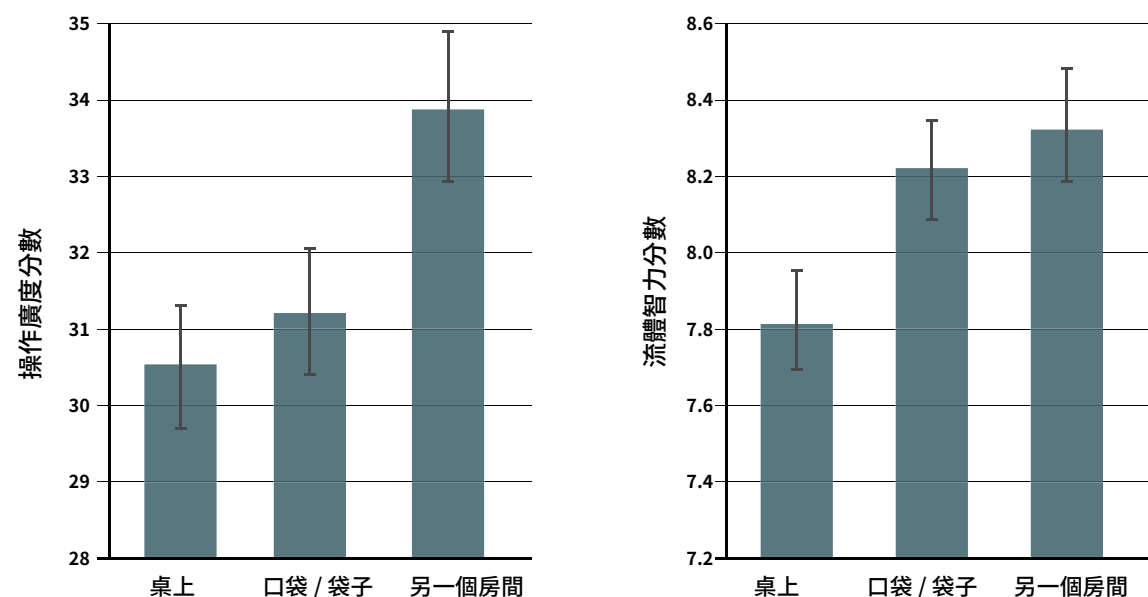
（Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity, 2017）



圖片來源 / cottonbro studio, Pexels

世界閱讀日

手機放置位子對認知表現的影響



操作廣度分數：OSPAN score，工作記憶能力

流體智力分數：Fluid Intelligence，推理、解決新問題與辨識規律的能力

圖表來源 / 《腦力消耗：光是手機的「存在」，就會降低可用的認知能力》

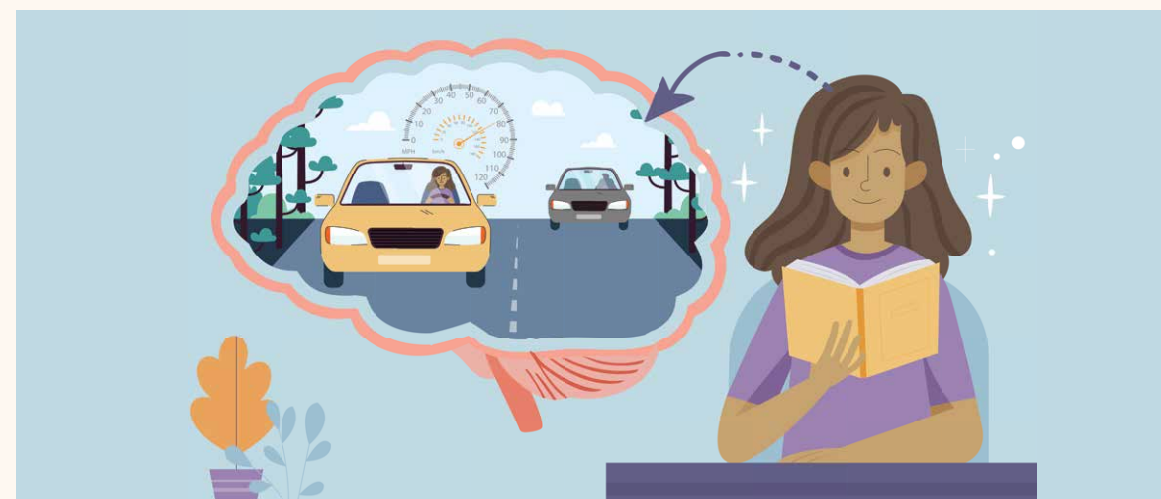
讓大腦穩定

德州大學奧斯汀分校的愛德華·沃德（Adrian F. Ward）與團隊將受試者隨機分為三組：手機放在桌上、放在口袋或包包中、以及放在另一個房間。手機皆為靜音且不可使用。結果發現，僅僅是手機在視線範圍內，就會降低工作記憶與推理能力的測驗表現；手機離得越遠，表現越好。

這也暗示了光是手機的「存在」，就可能佔用一部分原本可用於理解與推理的認知資源。研究也發現，對手機依賴程度越高的受試者，在手機靠近時所呈現的認知表現差異也越明顯。

如果要讓大腦回到一種能夠有效處理資訊的狀態，答案其實很單純：**閱讀**。閱讀就像是將車從混亂的「資訊市中心」，開上一條連續而通暢的高速公路。在這條路上，不需要每隔幾秒就煞車、轉向、重新做決定，大腦終於可以安心向前。

神經影像研究就發現，**當人們長時間專注於可以一路讀下去的內容時，負責語言理解的顳葉、目標維持與推理的前額葉PFC以及記憶整合的海馬迴（hippocampus），會形成較穩定的協同運作**。閱讀讓前扣帶皮質ACC較少被迫介入「要不要切換」的判



長時間閱讀時，大腦的狀態就像開車在高速公路上，可連續而通暢地穩定向前行駛。圖片來源 / Freepik

斷，大腦得以把有限的資源，投入在理解、連結與推進內容本身。

從獎賞機制來看，閱讀提供的不是即時、頻繁的回饋，而是一種延後出現的滿足感。多項心理與神經研究指出，這種「需要等待、才能逐漸累積意義」的歷程，會讓與獎賞期待相關的系統保持相對穩定的狀態，使PFC較不需要反覆動用高強度的認知控制。換句話說，閱讀不是沒有獎賞，而是把獎賞拉回一個較慢、可預期、可累積的節奏。

當大腦長時間處於這樣的狀態，理解、推理與長時間專注不是一直被「硬撐住」，而是成為一種相對省力的運作方式。這或許也是為什麼許多人在重新建立閱讀習慣後，會感覺思緒變得比較穩定，注意力比較不容易被拉走——不是因為意志力變強，而是因為大腦終於回到了它比較擅長運作的模式。

閱讀並非與生俱來，而是一種後天習得的能力，會在大腦中建立出一套新的神經迴路。而閱讀的大腦迴路，使我們能超越文字表面的資訊，進入更深層的理解與思考。

《回家吧！迷失在數位閱讀裡的你：認知神經學家寫給螢幕時代讀者的九封信》（Reader, Come Home: The Reading Brain in a Digital World）

為什麼？這就好比人們去健身房進行複合式訓練，讓不同區塊的肌肉逐漸學會協作。深度閱讀能活絡大腦不同區塊的同時參與與彼此協調，因此在閱讀經驗累積後，未來在處理複雜資訊時，大腦往往能以較有效率的方式運作——就像訓練有素的人，在面對相同動作時，用力更省、動作也更穩。

行文至此，丟出結論——大腦好奧妙、閱讀好重要。還不快放下手機去讓大腦去「健身」？

雲端讀書會 月照讀書人， 共聞法修心

採訪 / 黎艷娟、范婷
撰文 / 黎艷娟
編輯 / 王偉齡

2020年夏天的一個夜晚，張文隆打開 Zoom 視窗，帶著華府（Washington D.C.）及各地志工，以及對佛法感興趣者，一同走入「靜思法髓妙蓮華」雲端品書會。「佛法浩瀚深廣，你讀經讀得越久，就越有法喜。」五年來，這場雲端品書會從未中斷，至今仍持續運作，在閱讀風氣日漸式微的時代，陪伴志工在日常生活中聞法修心。

把心安住

每週二晚間七點半，「靜思法髓妙蓮華」品書會的 Zoom 視窗準時亮起。螢幕那端，有人剛結束一天的工作，有人安頓好家人，也有人在不同時區調整作息，只為趕上每週一次的共修。

每場都有三位志工透過簡報輪流導讀，每人約二十分鐘，從證嚴法師開示的精華片段談起，再帶入經文義理。分享之後，張文隆補充佛法觀念、回應提問，並帶領大眾回向，整體節奏沉穩而有序。

張文隆說，成立讀書會的初衷，是希望為志工建立一個穩定共學的平台，讓大家在忙碌的志業與生活之中，仍能持續親近法、理解法。

很多志工有心學習，但一個人讀容易中斷，透過讀書會彼此陪伴，就能持續下去。

慈濟志工 張文隆

新冠疫情（COVID-19）前原本是實體共修。2020年疫情爆發後，為了不中斷學習，志工將相聚的空間移至雲端，聞法的腳步未曾停歇。2009年授證的張文隆長年投入社區關懷，也持續陪伴讀書會運作：「疫情期間，大家的心比較不安，就想讓大家可以聚在一起，一起祈禱、一起聽證嚴法師的法，讓心安定下來。」

雲端品書會一年52週幾乎不曾中斷。人數多半維持在14至二十人之間，最多時曾超過三十人。從《無量義經》到《靜思法髓妙蓮華》，志工們在讀經中實踐「聞、思、修」。

閱讀不是為了懂得更多，而是讓心更定。

慈濟志工 張文隆

將經文說成故事

2026年2月3日張文隆導讀，以「神通第一」目犍連尊者的故事為引，從業力與承擔談起，引領眾人思考如何在日常中觀照自心。

品書會不以學術方式講經。張文隆每天清晨三點五十即起，讀經、聽分享，作息與台灣精舍師父相近；週一聆聽「上人會客室」（註：為大愛電視台《證嚴上人法音集》節目或相關文獻紀錄，記錄證嚴上人與各界人士、慈濟志工的對談，涵蓋天文科學、人文佛法、社會慈悲與智慧語錄）；週二整理重點製作簡報，找出「可以說成故事的地方」，再與眾人分享。

他常提醒讀書會的成員，要讓經文走進生活，而不只是停留在文字上。「經文本就有故事，只是要有人把它生動地講出來。」若分享中未點出經文中的譬喻，他便適時補充說明；若大家卡在抽象義理上，他則透過提問，引導大家把經文帶回生活，使佛經成為「聽得懂、用得上」的智慧。

2014年4月18日，志工齊聚張文隆（右一）位於馬里蘭州（Maryland）住家的地下室，共同參與佛法讀書會；從實體共修到雲端相會，讀書會多年來持續陪伴志工聞法修心。
攝影 / 蔡蕙菁



如果只是講道理，聽者隔天可能就忘了；有故事，大家比較容易記得住。

慈濟志工 張文隆

透過聽經、分享與輪流導讀，讀友們也思考，如何將佛法用於面對煩惱與人際相處之中。張文隆引用《金剛經》所言：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」並解釋：「天空像我們的心，宇宙只是一片雲，看似真實，轉眼即散；唯有心地，可以無限廣大。」

在這樣的引導下，深奧的經文不再難懂，「觀照自己、放下分別」也化為回觀自心的生活提醒。

「佛經中的道理比較深刻，我們可以從中汲取很多生活上的智慧。上人還有佛法裡都有講，所有的煩惱都是你自己找的，一切唯心造。如果你把它變成煩惱，就是煩惱；你放得下，就不是煩惱了。」

◆ 從小與佛書為伴

張文隆對佛法的親近，並非始於慈濟。他的祖母三十多歲即持齋茹素，近九十歲安詳往生；父親經商之餘行善布施，接觸慈濟後更持續捐款不輟。耳濡目染之下，佛法很早便走入他的生命。

「我讀國中、高中時，就喜歡看佛書。我覺得佛經的道理比較完整而廣大。」他回憶，從《太上感應篇》、因果故事到各種佛經，一讀便入神。服役期間，他曾靜坐閱讀佛書兩個小時未曾起身，軍中連長見狀打趣道：「以後不會去出家吧？」

2005年，張文隆受慈濟志工友人之邀參與經藏演繹《父母恩重難報經》，第一次真正走進慈濟世界。此後他將孩子送入慈濟人文學校，擔任愛心爸爸、教授太極拳，也在那裡結識一群同樣熱愛讀經的同好。

「因為人文學校的關係，我開始參加讀書會。那時有一位師姊的姊姊是出家人，叫做智德師，智德師住在妹妹家一、兩個月，我們就去那位師姊家上課。因為我之前就有讀經書，智德師都會稱許我。」憑著扎實的閱讀基礎，張文隆逐漸承擔慈濟華府分會讀書會的導讀角色，從證嚴法師開示的經藏、《無量義經》到《三十七道品》，一路共學不輟：「讀書會，就這樣一路走到現在。」

◆ 不退轉的步伐

張文隆相信「故事會讓人留下來」，因為他親眼看見讀書會如何改變人。透過固定的共讀與分享，志工不僅加深對經文義理的理解，也在他人的心得或經驗分享時，觀照自身的起心動念——成員們在面對困難時，能一起以佛法為依止，調整心態，讓行動更加穩定。

「讀書會提供的不只是知識的累積，更是一種彼此長期陪伴與支持的力量，讓志工在修行路上不再孤單。」

他的觀察正呼應了許多權威心理學針對「社群式閱讀」的研究發現。

像是《自我決定理論與內在動機的促進》（Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, 2000）就證實，人類之所以願意長期投入一項活動，往往不只是因為自律，而是因為其中帶有「連結感」——當學習變成一種與他人共同參與的經驗，動機就更容易被維持。讀書會正是把閱讀從孤立的行為，轉化為一種可持續的社群實踐。

而認知心理學也指出，閱讀的吸收並不只發生在「看完」的那一刻，而是在「說出來」與「想清楚」的過程中加深。經典研究《自我解釋能提升理解》（Eliciting self-explanations improves understanding, 1994）發現，當讀者需要把內容解釋給自己或他人聽時，理解與記憶會顯著提升。讀書會的討論，正提供了這種重新組織與深化意義的機會。

張文隆就印象很深，一位資深志工曾分享她每週兩次參與食物發放的經驗。某天，一位新來的受助戶挑選最好的食物，又要人幫忙裝袋、借推車，當下她心生不悅，脫口而出：「你是不是當官的？」回家後她始終感到不安。隔週讀書會中，配合經文閱讀的心得分享時她主動說起此事，提醒自己下次可以用更溫柔的方式回應，也更加警覺與人互動時的起心動念——對讀書會的其他成員來說也都是提醒。

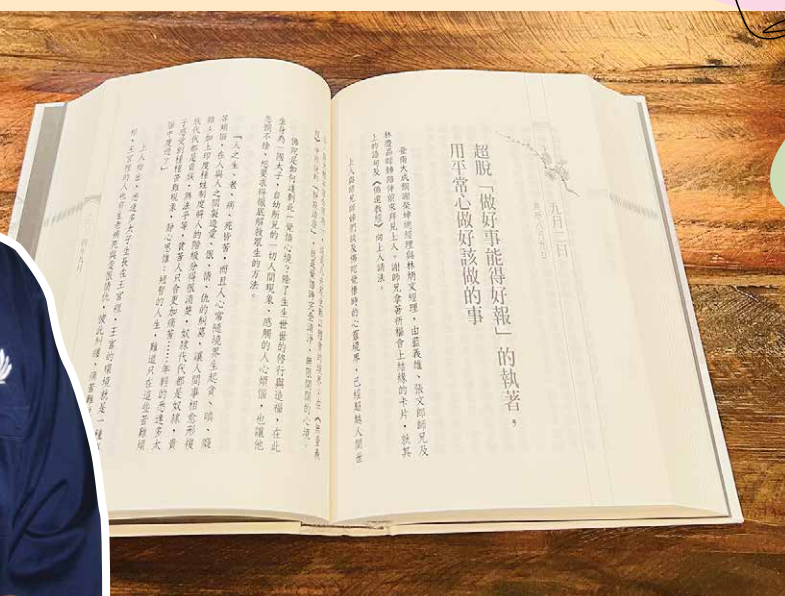
「你看，這就是閱讀分享的力量。」張文隆說，讀書會不只是理解經文，更像一面照見自心的鏡子，讓眾人在分享與反思之中不斷調整自己。

讀書會不是知識競賽，而是把佛法帶回生活。

慈濟志工 張文隆

「每天清晨讀經，週一聽分享，週二整理簡報，晚上帶讀書會。我從來沒有想過要下船。」張文隆說。

多年來，他以穩定的步調陪伴讀書會運作，讀書會也開放給對佛法有興趣的志工親友：「不論是否為慈濟志工，只要對佛法有興趣，就可以進來，循著法的方向同行。」



張文隆長年推動品書會，陪伴志工養成閱讀習慣，在共讀中理解法義。攝影 / 蔡蕙菁（左）；黎豔娟（上）

慢讀中， 養成閱讀習慣

分享者 / 張文隆；採訪、編輯 / 黎豔娟

慈濟華府分會志工張文隆長年帶領「靜思法髓妙蓮華」線上品書會，將深奧的佛經轉化為貼近日常的生活智慧。多年來，他依循清晨靜心讀經的節奏，建議善用AI人工智慧（Artificial Intelligence）協助理解經文，給初學者整理出一套「讀得下去、走得長久」的閱讀方式。

沒有讀經經驗，不必一個人勉強硬讀，可以先加入一個小型讀書會，與同伴共讀、輪流分享，在交流中培養理解與法喜。慢慢讀，持續就好，養成閱讀習慣，最後會喜歡上閱讀。

慈濟志工 張文隆



打造安靜的閱讀環境

- 善用清晨時光：外界的干擾最少，心也更容易沉靜
- 保留固定角落：在家中設置單純的閱讀空間，遠離電視與雜務
- 專心入經：翻開經文前，先讓心慢慢沉澱，閱讀才能深入

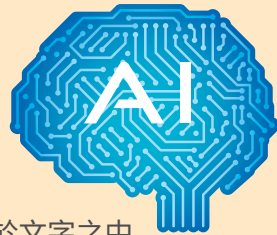


養成持續的閱讀習慣

- 「慢」讀不求多：不必勉強長時間閱讀，每天15分鐘，反而更容易堅持
- 閱讀走入生活：將書放在床頭、沙發旁或隨身包中，順著生活動線翻閱，閱讀自然發生
- 從興趣出發：先讀自己願意打開的書，而非一開始就挑戰艱深經典，較能累積動力
- 建立「專屬時間」：設定專屬的閱讀時段，如晨間30分鐘或睡前10分鐘，讓閱讀成為日常作息
- 共讀增長法喜：三至五人即可組成讀書會，在分享與交流中深理解
- 允許「不完美」：若書籍不合適，可先放下；重要的不是讀了多少，而是持續閱讀



AI協助看懂經文



- 白話解經：請AI整理經文大意，降低初學門檻
- 提綱挈領：透過AI提煉段落重點，先掌握核心，再細讀全文，不易迷失於文字之中
- 梳理所學：運用AI協助製作簡報或筆記，將理解轉化為清晰脈絡
- 分享以深化：把經文整理為短講或心得，透過讀書會分享可加深記憶、促進思考
- 善用而不依賴：AI終究是工具，閱讀的關鍵仍在自我反思與體會，方能走入法義



推薦的慈濟書單

- 入門首選 | 證嚴法師出版品：文字白話，法行相應，易讀亦易受用
- 基礎建立 | 《成佛之道》（印順導師著）：語言平實、架構清楚，適合奠定佛法理解
- 日常閱讀 | 《慈濟》月刊與《美國慈濟世界》雙月刊：故事貼近生活，有助培養穩定閱讀習慣
- 深度閱讀 | 《靜思法髓妙蓮華》系列：宜慢讀長讀，逐步深化體會
- 志工共學 | 慈濟美國35週年《家譜》系列：從志工的生命故事看見行願，也讀懂慈濟精神

內修智慧外行慈悲

分享者 / 朱曼芽

進入慈濟之前，我對佛教的認識，多半停留在童年記憶中：跟著母親四處拜拜，向佛菩薩祈求平安與庇佑。2003年，因女兒學校要求完成社區服務時數，我們參加北加州（N. California）慈濟舉辦的熱食發放，成為慈濟志工。2005年授證時，我對佛學仍是一知半解；2006年，卻在沒有其他人承擔的情況下，勉強接下精進組長的職責。坦白說，當時的我連「精進組」究竟在做什麼都不清楚。

所幸一路上有資深師兄師姊耐心陪伴、細心指導，我才慢慢學會主持精進營，也在學與做之間，一步步走進佛法。剛進慈濟時，每週讀書會共修研讀的是《三十七道品》——這是一套佛陀引導修行者走向覺悟的完整法門，教人從觀照身心開始，調伏煩惱，並將修行落實於日常生活中。

《三十七道品》首先談「四念住」，也就是對身、受、心、法的覺察，學習不隨外境與情緒起伏；接著以「四正勤」提醒修行者斷惡修善，讓善念持續增長；「四神足」則指出修行得力，須具足發心、精進、正念與智慧，才能走得穩、行得遠。

在此基礎上，佛陀提出「五根」——信、精進、念、定、慧，作為修行的基礎能力；當五根成熟，便成為「五力」，使心更加穩固，不易被煩惱動搖。修行中，心在精進中生起法喜，在法喜中得以輕安，身心安穩後，正念現前，進而安住於正定，生起智慧，這也呼應佛法所說的「戒、定、慧」三無漏學。

「七覺支」進一步說明，通往覺悟時，心所具足的七種重要品質：念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨。透過這些心行的調和與成熟，修行者得以分辨正邪、明辨真偽，使心逐漸清明自在。

最後是「八正道」，涵蓋正確的見解、思想、言行與生活，是解脫道的核心。慈濟委員所穿的工作服稱為「八正道」，正是提醒我們：修行不離生活，走路、說話、做事，處處都是修行。

後來，每次精進營皆以禮拜《法華經序》開始。《法華經》所傳達的，是佛陀對眾生的叮嚀——人人皆有佛性，修行不是離開人群，而是回到人群中付出。上人常以滋養慧命的譬喻，提醒我們將法華精神當作行走菩薩道的「道場」，讓生活不離法、法不離生活。

此生有幸遇到明師，從慈濟入悲門，起慈心、行慈行，親身投入訪貧，體會人間真實的苦。在上人法語的引導下，我學習力行《四攝法》——以布施結緣、以愛語溫暖人心、以實際行動利益他人、以平等心與人同行。

回首這段路，我何其幸運，一踏入慈濟便承擔精進組長的重任。這六年的歷練，《三十七道品》引我內修智慧，《法華經序》導我外行慈悲，是我成長最深的一段修行旅程。雖然仍覺得自己才疏學淺，佛學修養不夠，但我深刻體會到上人常說：要勇於承擔任，承擔就是成長的真諦。

《三十七道品》
四念住（覺察身心）、
四正勤（斷惡修善）、
四神足（成就修行力量）、
五根（修行的基礎能力）、
五力（修行的穩固力量）、
七覺支（導向覺悟的心行）、
八正道（正確的生活與修行方向）

真食物的迷思與簡單的健康之道

採訪、撰文 / 宋小可



2026年伊始，美國農業部（USDA）發布新版飲食指南，將傳統的食物金字塔倒轉並呼籲民眾「吃真食物」（Eat Real Food），讓「美國人變得再次健康」（Make America Healthy Again）。

「這十年來，美國糖尿病、癌症、心血管病人數都在增加——

美國的傳統飲食習慣真的很差——因此要做出一些改進。」擁有數十年臨床經驗的慈濟美國醫療志業基金會副執行長、美國外科學院院士

左圖：2026年初，美國農業部發布新版飲食指南。為矯正加工食品的弊病，將傳統金字塔倒轉，把紅肉和其他動物製品置於頂端。然而在腸胃科醫師眼中，這張標榜「真食物」的藍圖，其實是在為體內的慢性發炎添加柴火。圖片來源 / 美國農業部



作為行醫幾十年的腸胃科專家，陳福民醫師直言新飲食指南雖然做出一部分正面的改變，但「真食物」並不能完全與「好食物」畫上等號。圖片來源 / 慈濟美國

（American College of Surgeon Fellow）及腸胃專科醫師陳福民分析，新指南試圖矯正民眾過多依賴例如快餐、甜點之類的過度加工食品，這一點無疑是正面的：「讓大家儘量多吃『Real Food』，這個意思就是多吃原始、未添加的食物。」

但新指南也引起各界專家的強烈爭議——顯眼的紅肉、奶酪、火雞和全脂牛奶等動物蛋白被畫在圖表頂端，與新鮮蔬果並列，徹底顛覆了醫學長期以來的健康忠告。一個關鍵的疑問也因此隨之浮現：「真食物」是否就等同於「好食物」？

這個答案，似乎並非短短幾頁的新指南概括的這樣簡單……

減少慢性發炎

現年84歲的陳福民醫師，曾是全美1973年首批使用腸胃鏡的外科醫師之一。在半個多世紀的行醫生涯中，他親手執行過近一萬次腸胃鏡檢查。視線穿梭在無數消化道中，陳醫師第一手見證了飲食如何直觀地影響到人體健康。

「所有的疾病，包括心臟病、癌症、血管或是神經類疾病，幾乎都是慢性炎症造成的。」陳醫師指出，對抗疾病的首要戰略並非是加入很多補品和多餘的營養。

從健康的角度來看，最重要的一點就是儘量減少會造成慢性發炎的食品。

慈濟美國醫療志業基金會副執行長
腸胃專科醫師 陳福民

這正是新版指南最令人擔憂之處——現代畜牧業為了在擁擠的工業化生產環境中預防疾病的傳播，不得不大量使用抗生素。根據美國食品藥物管理局（FDA）於2025年12月5日發布的最新研究顯示，全美在2024年用於農場動物的「重要醫藥類抗生素」（medically important antibiotics，用於治療肺炎、敗血症等致命感染的救命藥物）的銷量竟增加了16%。這些藥物透過肉製品進入人體，可能會催生具備抗藥性的「超級細菌」，導致抗生素在生病時失效——這項隱形的公共衛生威脅絕非危言聳聽，在美國聯邦疾病管制與預防中心（CDC）2025年4月11日發布的《2019年抗藥性威脅報告》（2019 Antibiotic Resistance Threats Report）就以統計證實。

2019年美國有35,000人死於抗藥性細菌感染。

美國疾病管制與預防中心
《2019年抗藥性威脅報告》

如果消費者選擇跟隨新版飲食指南，大口吃下動物製品的同時，也讓藥物殘留所造成的抗藥性風險大增。單從這一點來說，「真食物」也絕不等於有益健康的「好食物」。

而即使消費者能購買到天然飼養的高品質動物食品，它們本質上仍含有會造成身體慢性發炎進而致癌的飽和脂肪（saturated fat）。陳醫師解釋：「全脂牛奶、豬肉、羊肉、牛肉都含有過多的飽和脂肪酸，而飽和脂肪酸進入人體後，會直接推升低密度脂蛋白（LDL，即壞膽固醇）」。

這也是為什麼早在2015年，世界衛生組織（WHO）轄下的國際癌症研究機構（IARC）就已將**未加工的紅肉列為「2A類致癌物」**；至於經過醃製、煙燻或添加防腐劑的加工肉品（如培根、香腸），更被列為**風險最高的「1類致癌物」**，與菸草、石棉列屬同級。

換言之，肉、蛋、奶等動物製品，雖屬新飲食指南定義的「真食物」，但並不會為民眾換來健康，而是在給身體不斷添加慢性發炎的因子，長此以往將會造成嚴重的健康隱患。正因為如此，陳醫師在飲食方面的建議在這方面與新指南截然不同。

作為醫生，我的觀點是一個人攝入的蛋白質，應該要有95%來自植物蛋白，不到5%來自動物蛋白。

慈濟美國醫療志業基金會副執行長
腸胃專科醫師 陳福民

大腸清道夫

陳醫師建議極大程度上偏向植物性飲食的另一個原因，也是新飲食指南忽略的第二個重要考量——纖維（fiber）。纖維的重要性不僅是營養問題，更牽涉到人體構造的運作機制，因為人類的消化道並不是為高肉飲食設計的直通管道，而是一條漫長且蜿蜒的道路。

「人的小腸有四米三左右，大腸一米三，直腸是15公分……」陳醫師列出這些數據，描繪出體內整個消化道將近九米長。

在這樣漫長的通道中，食物殘渣若要順利移動，必須依賴植物纖維來提供體積與推動力。「有纖維的話，尤其是好的纖維，才能增加stool volume（糞便體積），排便才能比較容易。」

然而肉類與乳製品，纖維含量為零。這與富含纖維的蔬菜、水果形成了強烈對比——植物纖維像是一把溫柔而有力的掃帚，促進腸道蠕動，將廢物順利推出體外。**沒有這位「清道夫」，滯留的肉類殘渣開始在腸道內腐敗，釋放出毒素，刺激腸壁黏膜。這種長期的停滯與刺激，正是病變的溫床。**

動物製品 (3盎司份)	蛋白質含量	纖維含量	植物製品 (1量杯份)	蛋白質含量	纖維含量
瘦牛肉	21克	-	花椰菜	5.7克	5.5克
雞胸肉	26克	-	黑豆	15克	15克
豬肉	22克	-	青豌豆	8.6克	9克
鱈魚	19克	-	扁豆	24克	15.5克
鮭魚	22克	-	豆奶	8克	4克

很多來源於植物的食物，不但像動物製品一樣富含蛋白質，更有肉蛋奶完全沒有的植物纖維。資料來源 / Allina Health、Mayo Clinic及其他網路資訊



圖片來源 / Vegan Photo, Flickr

藥食的慈悲

「我的腸胃真的不好，這輩子做過13次胃鏡、三次大腸鏡。2008年我去玻利維亞（Bolivia）義診，回來後消化道大出血。我的醫生說：『你要吃一點魚補充蛋白質，要不然你就得輸血。』後來我回花蓮跟證嚴法師說：『我做了一件違心的事。』上人安慰我：『陳大夫，你把吃魚當作藥食，千萬不要有那麼多心理負擔。』」

證嚴法師規勸的一句「藥食」，瞬間解開了陳醫師的心結，讓他明白，飲食的終極目的不是為了死守規條，而是為了延續生命以行善。這分超越了罪惡感的智慧，也啟發了陳醫師為現代人開出的最終處方，無非「簡單」二字。

第一，要多吃新鮮的蔬菜、水果；第二，要多攝入纖維；第三，少食多餐。

“ 慈濟美國醫療志業基金會副執行長
腸胃專科醫師 陳福民



2008年2月27日，陳福民醫師（綠袍左）在玻利維亞義診，同時向法國醫院（Hospital Municipal Frances）的醫師們傳授手術技巧。攝影 / 范聖宗

「其實地中海食物、亞洲菜為什麼比較好？因為他們比較簡單。尤其北歐的飲食，以當地時令蔬菜為主，也不是過度烹調，很少加添加物，肉類也吃得很少。」陳醫師補充。

即使作為多年的慈濟人，陳醫師也提醒，對於長者而言，堅持「全素」並不自動等同於百分之百的健康。

「慈濟教導我們要慈悲，不殺生。這是宗教的信仰，無可厚非。但是全素食者，有時候會缺乏一些很重要的微量營養素，例如維他命B12、葉酸（folic acid）、鐵（iron）等。每次我回去拜見上人，都會帶一、兩瓶複合維生素給上人，幫他補充營養。」陳醫師總結：「吃全素不是每一個人都適合，每個人體質不同，所以一切都要量力而為。如果體檢報告發現問題，要注意適量改變飲食或添加維生素，維護身體的基本健康。」

面對試圖用「吃真食物」的口號來簡化健康問題的新指南，這位資深外科醫師給出的並非過度簡化的鐵律，而是一個可以放心實施的大方向：在確保營養均衡的前提下，盡量減少體內的炎症，多攝入纖維——這樣平衡的滋養，才是讓身體「再次健康」的靈丹妙藥。翻



用新鮮的食材做簡單的烹飪，滋養身體、減少炎症，這就是資深醫師透過幾十年的臨床經驗總結出的飲食建議。攝影 / Alesia Kozik, Pexels



花生糖、黑糖糕

食譜提供、圖片來源 / 林淑惠；編輯 / 李成林、王玉鳳



花生糖

◎ | 材料 |

烤鹹花生
(roasted and salted peanuts) 3杯
糖3/4杯
玉米糖漿 (corn syrup) 1/2杯
黑芝麻 (或海苔粉) 少許
油1大匙
小蘇打1小匙



◎ | 料理步驟 |

1. 將糖和玉米糖漿倒入可微波的大容器內攪拌均勻，放入微波爐加熱5至6分鐘（此時糖漿要起很多泡沫）
2. 取出容器，加入花生及黑芝麻拌勻，再微波爐加熱4分鐘
3. 先將油和小蘇打調勻，再取出糖漿後，立即倒入並快速攪拌，直至糖漿呈現白色即可
4. 將花生糖漿趁熱倒在一大張烘焙紙（parchment paper）上，用桿麵棍均勻壓扁、整形，趁微溫時切成小塊，完全放涼後即可享用

蔬食老師

二十多年前林淑惠的女兒就讀慈濟人文學校，只要有慈濟的活動，香積志工準備的素食料理總令她回味無窮，也開啟了她對素食的興趣，後來參加慈濟素食班，從課程中體會到植物性飲食對身心靈的莫大助益，並改變了自己及家人的飲食習慣，進而想要介紹給更多的人來了解蔬食的好處。



三月看春華爛漫，接著是清明好雨、慎終追遠的四月天。這個時節，還有什麼比來兩款好味的甜品和一壺香茗更是愜意？鬆軟綿密的紅糖糕，帶著樸實的香甜與溫潤口感；香脆不黏牙的花生糖，花生香氣濃郁、越嚼越香。兩款經典點心，一軟一脆，為春天的午後時光增添剛剛好的甜蜜與幸福感。



黑糖糕

一、黑糖蜜

◎ | 材料 |

黑糖130克
蜂蜜40克
冷開水65克

二、煮麵糊

◎ | 材料 |

黑糖蜜全部
中筋麵粉 (all-purpose flour) 130克
在來米粉 (rice flour) 35克
糯米粉 (glutinous rice flour) 35克
泡打粉 (baking powder) 7克
小蘇打粉 (baking soda) 3克
雞蛋3顆
牛奶100克
沙拉油40克
熟白芝麻少許
8或9吋圓模，或20cmX20cmX5cm方型
烤盒1個

◎ | 料理步驟 |

1. 黑糖放入不鏽鋼鍋中
2. 依序將冷開水及蜂蜜倒入
3. 小火熬煮到黑糖完全融化即可
4. 放涼備用

◎ | 料理步驟 |

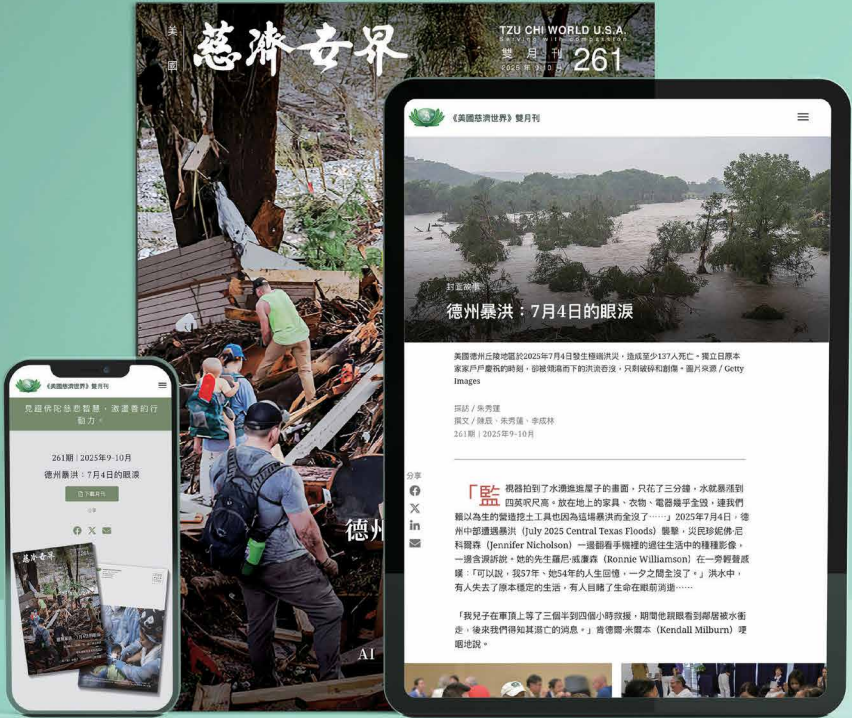
1. 將中筋麵粉、在來米粉、糯米粉、泡打粉、小蘇打粉放入盆中混合均勻
2. 混合均勻的粉類用濾網仔細過篩2次（可以避免膨脹劑集中在某處導致膨脹不均）
3. 烤模底部鋪上一張烘焙紙
4. 將放涼的黑糖蜜及牛奶倒入已經過篩的粉類中，用打蛋器攪拌至無粉粒的麵糊
5. 依序加入雞蛋與沙拉油，攪拌至完全融合
6. 麵糊覆蓋上保鮮模，室溫靜置20分鐘，幫助醒麵
7. 醒置時間結束前5分鐘，將蒸鍋加滿水燒滾
8. 醒置完成後，再次用打蛋器攪拌麵糊，然後倒入烤模中
9. 烤模放入燒滾的蒸鍋中，大火蒸30分鐘
10. 蒸好取出，在表面灑上白芝麻，連帶烤模放在鐵架上散熱放涼
11. 完全放涼後用抹刀延著烤盒邊緣括一圈倒扣出來脫模
12. 切成喜歡的大小即可食用
吃不完可放冰箱冷藏



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



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	MD	蒙郡聯絡處 Montgomery County Service Center	10853 Outpost Dr. North Potomac, MD 20878	703-707-8606 F: 301-339-8872
	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 909-447-7799 x 6569		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
S. CA	聖諦瑪斯靜思書軒 Jing Si Books & Café, San Dimas			MA	慈濟波士頓社區服務站 Boston Outreach Office	65 Harrison Avenue, 7th Boston, MA 02111	781-285-8499
	聖迪瑪斯慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, San Dimas		909-447-7799 x 6551 F: 909-447-7944		劍橋服務中心 Cambridge Outreach Center	620 Massachusetts Avenue #6 Cambridge, MA 02139	617-800-9567
	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	MI	蘭辛聯絡點 Lansing Office	3511 West Hiawatha Dr., Okemos, MI 48864	517-505-3388
	慈濟阿罕布拉醫療中心 Tzu Chi Health Center - Alhambra		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
	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	MN	明尼蘇達聯絡點 Minneapolis Office	1485 Arden View Dr. Arden Hills, MN 55112	617-939-6965
	佛教慈濟美國教育志業基金會 Buddhist Tzu Chi Education Foundation	1920 S. Brea Canyon Cutoff Rd. Walnut, CA 91789	909-895-2125 F: 909-345-7025		聖路易聯絡處 St. Louis Service Center	8515 Olive Blvd. St. Louis, MO 63132	314-994-1999 F: 314-994-1999
	核桃大愛幼兒園Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Walnut		909-895-2126 F: 909-927-8336	MO	雷諾聯絡點 Reno Office	903 West Moana Lane Reno, NV 89509	775-827-6333 F: 775-770-1148
	核桃慈濟小學 Tzu Chi Elementary, Walnut		909-895-2125 x 3200 F: 909-345-7025		拉斯維加斯聯絡處/慈濟人文學校 Las Vegas Service Center/Academy	2590 Lindell Rd. Las Vegas, NV 89146	702-880-5552 F: 702-880-5552
	核桃慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Walnut		909-895-2280	NV	新澤西分會/靜思書軒 New Jersey Chapter/Jing Si Books & Café	150 Commerce Rd. Cedar Grove, NJ 07009	973-857-8666 F: 973-857-9555
	蒙洛維亞大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Monrovia	206 E. Palm Ave. Monrovia, CA 91016	626-305-1188 F: 626-599-8098		新澤西北新州慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Northern New Jersey		
	洛杉磯慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Monrovia	220 E. Palm Ave. Monrovia, CA 91016	626-775-3675 F: 626-359-8199	NJ	新澤西中新州慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Central New Jersey		
	西洛杉磯聯絡處 Northwest Los Angeles Service Center	11701 Wilshire Blvd. #15A Los Angeles, CA 90025	310-473-5188 F: 310-477-9518		紐約分會/慈濟人文學校 New York Chapter/Academy	137-77 Northern Blvd. Flushing, NY 11354	718-888-0866 F: 718-460-2068
	托倫斯聯絡處 Torrance Service Center	1355 Broad Ave. Wilmington, CA 90744	310-684-4465 F: 310-684-4460	NY	紐約靜思書軒 Jing Si Books & Café, New York		718-799-3000
	慈濟威明頓醫療中心 Tzu Chi Health Center - Wilmington		626-281-3383 F: 855-710-5853		布碌崙聯絡點 Brooklyn Office	513 57th Street Brooklyn, NY 11220	917-909-0682
	橙縣聯絡處 Orange County Service Center	22911 Mill Creek Dr. Laguna Hills, CA 92653	949-916-4488 F: 949-916-5933		布碌崙慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Brooklyn	270 59th Street, Brooklyn NY 11220	718-888-0866
	爾灣慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Irvine	4321 Walnut Ave., Irvine, CA 92604	714-624-3026 F: 949-916-5933		長島支會/慈濟人文學校 Long Island Branch/Academy	60 E Williston Ave. East Williston, NY 11596	516-873-6888 F: 516-746-0626
	喜瑞都聯絡處 Cerritos Service Center	14618&14620 Carmenita Rd. Norwalk, CA 90650	562-926-6609 F: 562-926-1603		曼哈頓家庭服務中心 Manhattan Family Service Center	63 Canal Street New York, NY 10002	212-965-1151 F: 212-965-1152
	西北洛杉磯聯絡處 Northwest Service Center	8963 Reseda Blvd. Northridge, CA 91324	818-727-7689 F: 818-727-9272		東長島聯絡點 East Long Island Office	4 Millburn Rd. S. Setauket, NY 11720	631-964-3393
	聖谷愛滿地聯絡處 San Gabriel Valley Service Center	9620 Flair Dr. El Monte, CA 91731	626-416-4527 Warehouse: 626-416-4529		慈濟大愛人文中心 Tzu Chi Center for Compassionate Relief	229 E. 60th St. New York, NY 10022	212-660-9229 F: 646-864-0086
	愛滿地靜思書軒 Jing Si Books & Café, El Monte		626-448-1362		北卡洛麗聯絡處 Raleigh Service Center	1274 Horsham Way Apex, NC 27502	919-322-8389
	聖地牙哥聯絡處 San Diego Service Center	5754 Pacific Center Blvd. #202 San Diego, CA 92121	858-546-0578 F: 858-546-0573		夏洛特聯絡點 Charlotte Office	4527 Dwight Evans Rd. Charlotte, NC 28217	704-281-8060 F: 704-943-1031
N. CA	北加州分會 Northern California Chapter	2355 Oakland Rd. San Jose, CA 95131	408-457-6969 F: 408-943-8420		辛辛那提聯絡點 Cincinnati Office	11228 Brookbridge Dr. Cincinnati, OH 45249	513-469-2161 F: 513-469-2161
	三谷慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Tri-Valley		925-785-7413	OH	哥倫布市聯絡處 Columbus Service Center	2200 Henderson Rd. Columbus, OH 43220	614-457-9215 F: 614-457-9217
	聖荷西靜思書軒Jing Si Books & Café, San Jose		408-457-6981		德頓聯絡點 Dayton Office	1459 E Dorothy Lane Dayton, OH 45429	937-701-7111
	舊金山支會 San Francisco Branch	2901 Irving St. San Francisco, CA 94122	415-682-0566 F: 415-682-0567	OK	克里夫蘭聯絡處 Cleveland Service Center	1076 Ford Rd. Highland Heights, OH 44143	440-646-9292 F: 440-646-9292
	聖馬刁慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, San Mateo	2675 Ralston Ave., Belmont, CA 94002	650-888-1582		奧克拉荷馬聯絡點 Oklahoma Office	2831 Misty Edge Dr, Norman, OK73071	405-701-3927
	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
	庫普提諾慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Cupertino	1280 Johnson Ave San Jose, CA 95129	408-823-8799	PA	費城聯絡處 Philadelphia Service Center	107 North 9th Street Philadelphia, PA 19107	215-627-1915 F: 215-627-1916
	聖塔羅莎聯絡點 Santa Rosa Office	2435 Professional Drive, Suite D Santa Rosa, CA 95403	707-546-1945		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
	沙加緬度聯絡處 Sacramento Service Center	1820 Tribute Rd. # J Sacramento, CA 95815	916-568-5800	TX	德州分會/休士頓慈濟人文學校 Texas Chapter/Academy	6200 Corporate Dr. Houston, TX 77036	713-270-9988 F: 713-981-9008
	尤開雅聯絡點 Ukiah Office	527 S State St. #B Ukiah, CA 95482	707-462-2911		休士頓靜思書軒Jing Si Books & Café, Houston		713-981-8966
	奧克蘭聯絡處 Oakland Service Center	620 International Blvd. Oakland, CA 94606	510-879-0971 F: 510-879-0971		休士頓大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Houston		713-395-0303 F: 713-395-0305
	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		奧斯汀聯絡處 Austin Service Center	7221 Northeast Dr. Austin, TX 78723	512-491-0358 F: 512-926-1373
	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		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
	溪口市重建服務中心 Chico Recovery Center	1001 Willow St, Suite C Chico, CA 95926	530-801-6335		達拉斯分會/慈濟人文學校/靜思書軒 Dallas Chapter/Academy/Jing Si Books & Café	534 W. Belt Line Rd. Richardson, TX 75080	972-680-8869 F: 972-680-7732
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		達拉斯大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Dallas		214-446-1776 F: 214-446-1772
	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		阿靈頓聯絡處 Arlington Service Center	534 W. Belt Line Rd, Richardson, TX 75080	972-680-8869
GA	亞特蘭大支會 (Atlanta Branch)/ 慈濟人文學校 (Tzu Chi Academy, Atlanta)	3120 Medlock Bridge Rd. Building E Peachtree Corners, GA 30071	770-458-1000	VA	華府分會/慈濟人文學校 Washington D.C. Chapter/ Academy	1516 Moorings Dr. Reston, VA 20190	703-707-8606 F: 703-707-8607
HI	夏威夷分會/慈濟人文學校 Hawaii Chapter/Academy	1238 Wilhelmina Rise Honolulu, HI 96816	808-737-8885		瑞奇蒙聯絡處 Richmond Service Center	421 Crofton Village Ter Midlothian, Virginia 23114	804-245-2628 F: 804-378-3520
IL	芝加哥分會/慈濟人文學校/靜思書軒 Chicago Chapter/Academy/Jing Si Books & Café	1430 Plainfield Rd. Darien, IL 60561	630-963-6601 F: 630-960-9360	WA	西雅圖支會/慈濟人文學校 Seattle Branch/Academy	15800 SE Newport Way Bellevue WA 98006	425-643-9104
	芝加哥服務中心 Chicago Outreach Center	215 W 23rd St., Chicago, IL 60616	872-326-8138	WI	密爾瓦基聯絡點 Milwaukee Office	5356 W. Silverleaf Ln, Brown Deer,WI 53223	414-378-4022
IN	印城聯絡處 Indianapolis Service Center	2929 E. 96th St. #E Indianapolis, IN 46240	317-580-0979		麥迪遜聯絡點 Madison Office	1019 Starlight Ln, Cottage Grove, WI 53527	608-960-1962
KS	堪薩斯聯絡點 Kansas Office	9508 Shannon Way Circle Wichita, KS 67206	316-323-5798	慈濟美國網站 tzuchi.us/zh (中文) tzuchi.us (English)		慈濟美國醫療基金會 tzuchimedical.us 慈濟美國教育基金會 tzuchieducation.us 慈濟人文學校 tzuchi.us/academy	靜思書軒 jingsi.shop



《美國慈濟世界》雙月刊官網

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。

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





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



慈濟在洛杉磯威明頓社區 (Wilmington, CA) 每月都會舉辦例行的食物發放，並介紹竹筒歲月，帶動許多經濟不富裕但富有愛心的西語裔居民一同聚小愛行大善。攝影 / 錢美臻