美國
慈濟世界
TZU CHI WORLD U.S.A.
Serving with compassion
雙月刊 248
2023 年 7-8 月

全美通膨危機 暗角慈悲共濟

在這個吃不起的年代
房租狂漲 壓倒駱駝的最後一根稻草
滿納海新校地 走進愛與和平的希望之地
【特別報導】慈濟墨西哥提娃那園區

圖片來源 / unsplash.com ; 攝影 / Eduardo Soares

TZU CHI USA

洛城大愛百寶箱

慈濟美國總會「播客」（Podcast）
《洛城大愛百寶箱》（Small Treasures, Great Love），與您網絡相會！

精彩內容：

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

新集數上架：每週六

可透過智能電子用品輕鬆上網，在線或下載節目收聽。
立即連結《洛城大愛百寶箱》網頁，
點擊下方的「掌握最新播客訊息」（subscribe）按鍵，
新節目上架時就可收到通知。

網址：tzuchi.us/zh/podcast

收聽平台

美國 慈濟世界
雙月刊 2023 年 7 - 8 月 248 期

目錄

【證嚴法師開示】
2 站穩腳步，造福世間
撰文 / 釋證嚴

【編輯的話】
4 我們與「餓」的距離
撰文 / 王偉齡

【封面故事】全美通膨危機　暗角慈悲共濟

過去幾十個月的通膨危機中，慈濟於全美多處的定期食物發放，成為弱勢家庭的救命蘆葦。圖片來源 / 鳳凰城聯絡處

06 在這個吃不起的年代
撰文 / 劉嘉麗

12 房租狂漲　壓倒駱駝的最後一根稻草
撰文 / 陳辰

18 伊恩颶風中長期關懷：重逢是首歌
採訪 / 黃宣婷、林明哲；撰文 / 羅奇華

22 伊薇特的求學路
採訪 / 飛睿丹 (Dan Ferrara)、駱淑麗；撰文 / 王偉齡

【焦點動態】
26 感動全美急難救助夥伴　攜手大步行！
採訪 / 范婷、門海梅 (Jaime Puerta)；撰文 / 宋小可

30 車輪帶動愛　賭城迎接大愛醫療車
撰文 / 鄭茹菁

34 難民援助特展開幕：攜手共行，柳暗花明
撰文 / 羅奇華

38 滿納海新校地　走進愛與和平的希望之地
撰文 / 羅奇華

【特別報導】慈濟墨西哥提娃那園區
42 天主教國度的醫療慈善苗圃
撰文 / 錢美臻

46 為文盲、輟學者開辦「希望教室」
撰文 / 李成林、林孟茹

【薰法中覺醒】
50 面對通膨清靜「生」
分享者 / 張秀玲

【素行動】
52 經濟下行物價上漲　鳳凰城的溫柔倡議
撰文 / 宋小可

56【幸福廚房】
沁涼清爽的夏季當令食材
食譜提供 / 邱顯全；編輯 / 李成林

58【美國慈濟脈動】
編輯 / 錢美臻

60【寰宇慈濟特輯】
編輯 / 劉嘉麗

64【全美慈濟分支聯點】

■ 封面 / 過去三年，先有新冠疫情、後又爆發烏俄戰爭，全球急速通膨造成美國基本民生物資跟著飛漲。慈濟美國從不同面向為急需的家庭提供協助，共度經濟動盪的時局難關。圖片來源 / unsplash

■ 慈濟美國總會文史室
■ 發行人：曾慈慧
■ 主編：王偉齡
■ 編輯組：范婷、錢美臻、宋小可、李成林、劉嘉麗、陳辰、羅奇華
■ 美術編輯：蘇曉玲、楊東元
■ 感恩全美人文真善美志工提供文稿及圖像資料
■ 素材圖像支援：慈濟基金會人文志業發展處圖像組

■ 投稿或與編輯團隊聯繫，請電郵至 journal@tzuchi.us

■ 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

2023年5月30日，慈濟志工前往印度（India）佛陀的故鄉菩提迦耶思龍加村（Silaunja, Bodhgaya），發放米、乾糧，並帶動村民一起製作愛心竹筒撲滿，改變當地人生活。攝影 / 李麗心

站穩腳步，造福世間

證嚴法師開示

慈濟在美國至今已進入第 34 年，醫療志業也有 30 年了，時間確實不短，但是還不算很長，就如人生過程的「三十而立」，方向已經確定，才能穩穩邁步向前。三十多年來，美國慈濟人各有各的事業，難能可貴的是大家人生價值觀一致，以慈濟為共同的志業。每次聽聞大家分享如何立志鋪大愛、無私付出，心裡真的充滿感恩。

幾十年前，就曾說「美國是世界的舞臺」，在這舞臺上展開慈濟慈善、醫療、教育、人文四大志業，也是讓佛法走入人間。當地多數民眾的宗教觀念是西方的宗教，普遍不理解佛教的真實意義。雖然我們尊重不同的宗教，但是身為佛教徒，若能在當地行真實法，讓四大志業在美國站穩腳步，就能透過慈濟展現精純的佛教精神。

過去一直有個心願，就是回饋佛陀的故鄉。為何要回饋佛陀的故鄉？「為佛教，為眾生」，因為佛法來自印度、尼泊爾，遺憾的是這些地方仍普遍貧困。我很期待在那裡推動教育，教育的根落實，人才培養起來，才能翻轉貧窮人生。看著當地孩子張開純真無邪的大眼睛，就讓人感到希望，只要用心培養這群孩子，相信能改變他們的未來。

然而當慈濟人下鄉訪視時，發現許多家長不願讓孩子讀書，甚至認為孩子留在家裡可以幫忙農耕或上街乞討；即使能出門上課，樹下就是他們的學校和教室。與佛陀的故鄉相比，美國在教育、人文、科技各方面都很發達。假如慈濟人不只守護美國這塊地方，還能再進一步，積極人間菩薩招生，就能發揮更多的力量。

像印度、尼泊爾這樣窮困的地方，我們如何給他們希望？不要將所有希望都放在師父肩上。一肩挑起重擔，幾年前，我還覺得能支撐；不過現在總是力有窮盡之時，即使腳步盡量踏出，雙腿也無力了。

慈濟若能從我們這一代不斷傳承，人人有師父這念心，多一個人「盡我一分力量」，他的「我」、你的「我」、我的「我」，每一個「我」有志一同，就能將無私大愛鋪上世界舞臺，為天下人拔除苦難。當我們共同把慈濟的能量會合起來，打開世界地圖，看見何處有慈濟人發揮力量，幫助當地的苦難人得救，想想這樣生命多有價值！

大家要把握因緣，與人談話，能簡單地提到慈濟正在做什麼；隨時不忘說慈濟，這樣菩薩招生就不困難。例如談談今年初土耳其地震以及近來的天災人禍，慈濟是如何提供援助；哪怕是孩子，也能與他分享「少吃一顆糖果，就可以救人」。無論對方願不願意接受，我們總是盡一分責任。即使對方不願意接受，自己盡了力也安心；若願意接受，則感恩多一個好人，多一分力量，社會多一分福氣。

現在我與大家說話，聲音已經混濁，沒有以前明朗清楚了。不過，我還是不放棄，就像蠟燭點到最後，更加明亮，因為努力燃燒到最後。請大家好好珍惜慧命，發揮生命的價值，多出一分力量，都是為自己、為世間造福。感恩人間菩薩會合愛的能量，也期待大家把握這樣的因緣，永恆不息。

釋證嚴

我們與「餓」的距離

撰文 / 王偉齡

世界經濟在疫情逐漸解封後的兩年失控似地蓬勃，但許多受疫情打亂的產業供應鏈尚未恢復，市場供不應求讓物價飛漲；2022 年爆發「烏俄戰爭」則火上添油，身為世界糧倉的烏、俄兩國因故無法出口糧食，加上化肥、能源出口大國俄羅斯受經濟制裁，讓糧食、能源成本飆升。美國消費者物價指數（Consumer Price Index）在 2022 年六月創下 40 年新高，其中糧價漲幅 10.4%、能源漲幅 41.6%（資料來源：美國勞工統計局，U.S. Bureau of Labor Statistics），骨牌效應，其他基本民生物資消費水漲船高，步步拉近我們與「餓」的距離。

即便今年六月份通膨漲勢降溫，從過去兩年的至高點 9.1% 趨緩到 3%，但不斷累積的漲勢非薪資漲幅能夠跟上，加上聯準會（Federal Reserve）為抑制過熱的通膨而不斷調升利率，讓許多人不貸款買房轉而租房，租房市場供不應求也導致過去兩年全美租金上漲 18% ！

提了這麼多數據，無非是讓我們了解眼前問題的規模有多巨大。誠如封面故事的其中一個標題「壓垮駱駝的最後一根稻草」，每根稻草都輕飄，但加總起來卻足以讓人提腳舉步都艱困。但再大的問題都並非無解，尤其在慈濟志工眼裡——陪伴低收長者、單親媽媽、新移民、家園被颶風摧毀的災民、受刑人家庭……一點一滴移去他們肩上的負重：租房與交通補助、食物發放、現金發放、義診等，讓身陷苦難者有餘裕喘口氣，面對通膨帶來的其他生活衝擊。

特別的是，志工們總有將危機化作轉機的能力，不但在此期間設計出高端的「數位化掃描新模式」，以應對激增的食物袋領取人數，同時把握機會全力也溫柔地推素；另外也在通膨時代裡倡議「生活減法」，檢視那些不必要的浪費，降低物慾守護地球。

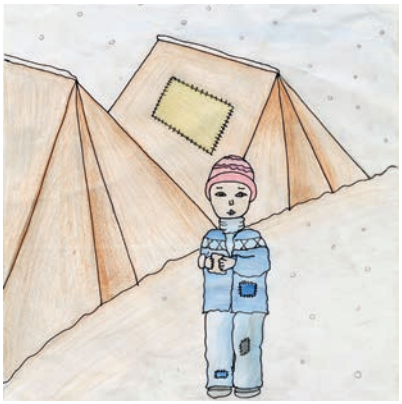
通膨所引發的危機該如何平安渡過？慈悲喜捨的無私就是那股力量，支持著志工和受助者無畏地繼續前行。

TZU CHI

慈濟國際難民援助**特展**

根繫何處：

流 離 失 所 後 的 慈 悲 共 渡



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

展出時間：

每天 11AM 至 4PM

(最後入場時間為3:30PM)

展出至 2023 年

12月31日

慈濟「大愛人文中心」

229 E 60th Street
New York, NY 10022

tzuchicenter.org/exhibits/uprooted-compassion-after-displacement

封面故事

在這個吃不起的年代

撰文 / 劉嘉麗

每個星期五的早晨，霧靄剛散盡，載滿蔬果的卡車停在了慈濟紐約分會會所，志工們開始忙碌起來，卸貨、分裝蔬菜，這是蔬果發放前的固定準備工作之一；而哈德遜河（Hudson River）的彼岸，慈濟新澤西分會靜思堂戶外遼闊的停車場上，早已停滿車輛等待領取食物，室內大廳裡也不斷湧進等待註冊的家庭。

俄烏戰爭爆發後，作為全球重要糧倉的俄羅斯受到制裁，糧食、化肥、能源出口受限，而同為重要糧倉卻淪為戰區的烏克蘭則農業停擺、糧食無法輸出……種種因素帶來世界範圍的糧荒，致使糧價節節上漲。

觸目驚心的數字

2022 年六月，美國通膨率升至 40 年來的最高值 9.1%。儘管這一數值逐漸下降，但人們的衣食住行，依然面對著近年來前所未有的壓力。「美國全國廣播公司商業頻道」（CNBC）報導引述白宮經濟顧問委員會（Council of Economic Advisers）前主席托馬斯·菲利普森（Tomas Philipson）的話：「高物價的痛苦並未被所有人平均分擔，多個衡量標準都反映出，低收入家庭受通膨的打擊最為嚴重。」由於低收入族群的生活支出主

通膨嚴重，美國家庭食品價格於2022年激漲10%，2023年也預計再漲7%。全美慈濟食物發放擴大進行，無論冬寒夏暑，讓弱勢家庭得以溫飽。圖攝於慈濟新澤西分會食物倉儲發放。攝影 / 王萬康

要集中在基本生活消費，加上儲蓄資產有限，所承擔的經濟壓力遠大於高收入族群。

食品作為低收入族群支出佔比最高的品類，在過去兩年內價格持續上漲——家庭食品價格在 2022 年上漲 10% 之後，預計 2023 年將再上漲 7%。越來越多不堪重負的低收入族群，向政府及社會各界發出求助信號。相較於疫情前，紐約市社會服務局（Department of Social Services）收到的現金援助申請數量增加了 43%，隨著需求大幅增長，現金援助（Cash Assistance）和糧食券援助計畫（Supplemental Nutrition Assistance Program，簡稱 SNAP）目前正面臨大量申請文件積壓的問題。

> 低收入紐約居民的現金援助申請需求正在迅速增長，但市府的處理申請仍然大幅延宕，逾期申請已近四萬件。
>
> 紐約市社會服務局代理局長
> 莫利·帕克
> （Molly Park, Acting Commissioner of New York City Department of Social Services）

美國 2020 年 4 月至 2023 年 4 月通膨率曲線圖

數據來源：statista.com

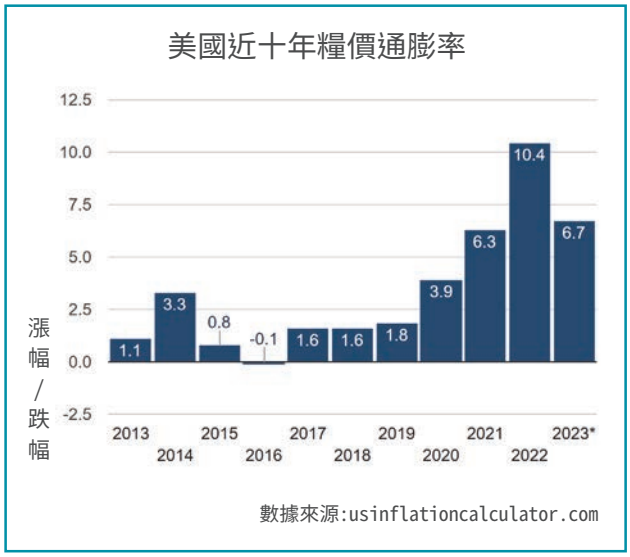
封面故事

辦法總比困難多

巨大的需求降臨到全美的食物福利系統，等不到政府福利補助的人們，紛紛轉向低收入族群的糧倉「食物銀行」（Food Bank）。相較於糧食券援助計畫（SNAP）發放可在超市自由使用儲值卡，食物銀行只在固定的分發站點提供限時的食物發放；然而前者申請要求較為嚴格，後者受眾更廣，凡是前來領取的市民，只需登記即可領到食物。因此在糧食券援助計畫申請大量積壓的情況下，食物銀行成為正在等待申請結果或不滿足申請條件的低收入戶的「救命蘆葦」。

> 這就像個噩夢，食物價格一直漲，以前我的糧食券可以支付兩到三週的食物，但現在到第二週時就已用光，我真的不知道這個月剩下的時間該怎麼辦。
>
> 紐約居民　格里瑪多·明哥茲
> （New York Resident, Glima Dominguez）

慈濟新澤西分會和紐約分會與食物銀行的合作由來已久，在美東各地建立食物銀行的發放站點——「食物倉儲」（Food Pantry）。在當下的大環境裡，前來領取食物的人數成倍增長，紐約站點從疫情前每週 50 人，每月 200 人的小型發放，到如今一個月超過千人；而新澤西站點當前每月約會發出接近十萬磅的食物，嘉惠人



數位化系統的創立，讓食物倉儲的工作效率大大提升，減緩了高強度派發工作的人力壓力。
圖片來源 / 慈濟新澤西分會

數從原先不到千人到現在超過兩千人，且仍在不斷增加。

前來領取食物的低收入族群越來越多，慈濟不斷向政府食物銀行申請更多的食物量。發放量的劇增，讓發放志工人手不足的窘境也隨之而來，每次發放所需要的志工，由原來的 15 至 20 人，增加到現在的 30 至 40 人。

為解決這一問題，讓整個發放流程更加順暢高效，今年，新澤西慈濟食物倉儲項目正式啟動數位化掃描新模式——「條碼身分核對系統」以及「報告生成系統」，

每週五清晨，慈濟新澤西分會的志工都會提前到達，將一箱箱的新鮮蔬果分裝打包，讓照顧戶以得來速的方式領取食物。 圖片來源 / 慈濟新澤西分會

兩個系統間的配合實現了發放現況的即時呈現及數據共享。照顧戶開車進入會所車道後，只要隔空掃碼就能快速領取食物，大大減少志工登記的時間；而條碼中存儲的照顧戶信息，經過系統的數據運算，會自動生成月度報告，方便後續的食物申請和庫存管理。志工林明漳說：「有了這套系統，讓曾經的手忙腳亂變得井然有序，不光發放效率提高，還能幫我們節省三到五個人手，減緩了不小的壓力。」

數位化新模式的落地，要歸功於自2010 年起便投入其中的志工蔡永泰。身為電腦工程師的他，儘管期間經歷了中風及後續手術的阻礙，但依舊以毅力堅持，完成了這整套為新澤西分會量身訂做的專屬系統研發。

這套系統不僅在慈濟內部推廣，更是得到了食物銀行總部的認可。「我們的數位化系統是食物銀行系統內的首創，食物銀行總部之前有派專員來學習，在我們共同的努力下，他們也效仿我們建立了標準化的庫存管理系統，並推廣給了其他食物發放站點。」慈濟新澤西分會執行長張慈今語氣中充滿了自豪，耕耘數載，這是對慈濟人至誠的堅持最有力的肯定。

剛落腳的候鳥

「很多人因病而窮，他們丟失健康的同時也喪失了工作能力，在生活上完全進入到一個絕境，而昂貴的食品價格，對他們來說更加無力承受。」紐約慈濟志工蔣珊珊觀察到， 有人是因為身體因素需要幫助，有些則因為經濟成長趨緩遭遇裁員沒了收入，造成立即性的生活困頓，在福利申請遙遙無期的情況下，不得不放下身段前來領取食物。

同樣備受打擊的，還有到美國定居的新移民，他們如同剛落腳的候鳥，來到未知的環境銜枝築巢，試圖融入星光點點的萬家燈火，卻在這風雨飄搖的時局中舉步維艱。

封面故事

接受紐約慈濟幫助的王女士，兩年前為治療孩子的自閉症舉家搬遷美國，生活雖清簡卻平靜，在一家人的共同努力下逐漸步入正軌，而突如其來的一場災難打破了這來之不易的一切——她的先生在打球時突然昏倒，腦殼破裂昏迷不醒。經濟支柱倒塌，讓他們本不寬裕的生活跌到谷底。

> 王女士不肯放棄，一年多來，一直在療養中心照顧先生，同時照顧患有自閉症的孩子。孩子白天上課，她就到療養院一直忙到晚上，再去接孩子回家，一個人，兩頭燒。
>
> 慈濟志工　蔣珊珊

奔波與勞累並沒有壓垮王女士，但高昂的食品價格卻壓得這個家庭喘不過氣。每週三的熱食派送、每週五的免費食物領取、每月的 600 美元經濟補助……面對這位堅強而偉大的母親，慈濟用愛將這個家庭溫柔承托。

不只是餓

「叩，叩，叩……」慈濟新澤西志工是在今年年初時第一次去探訪麗莎（為保護個案隱私使用化名），當時敲門都無人回應，過了許久，一位坐著輪椅的老太太緩緩地拉開家門，映入志工眼簾的，是昏黃發暗的燈光下陳舊的內飾和家具，當時進入屋內，刺骨的寒冷撲面而來，和時值中國新年的歡慶相比分外蕭瑟。因半身不遂而行動不便的麗莎，靠著微薄的退休金勉強度日，為了節省花費不開暖氣，只用一個小暖氣爐放在輪椅旁取暖，如今價格高昂的食物對她來說，即便節衣縮食也實在無法負擔。

在食品價格不斷上漲的當下，前來領取食物的人數成倍增長。圖攝於紐約食物倉儲派發站。
攝影 / 蔣珊珊

前來領取食物的照顧戶中，不乏行動不便的老人，志工每每遇到都會給予特別關愛，用家人般的陽光微笑溫暖他們的內心。 圖片來源 / 慈濟紐約分會

提到低收入族群，大家首先想到是為這些食不果腹的人們提供物質上的幫助，但當志工走近他們，才發現那一顆顆背負創傷的心，承受的遠不止於身體上的飢餓。

「她的朋友打電話給我們，跟我們說她真的很需要實際的幫忙，因為女兒無法照顧她，當我們去的時候她是很感傷的，一見到我們就哭了出來……」張慈今說：「因為她行動不便，我們會定期送食物到她家中，也會送毛毯給她，抵禦寒冷。」

日積月累的陪伴，像穿透雲層的一束光，讓這位被孤獨和陰霾籠罩的老人，終於露出陽光的笑容，有段時間她的身體狀況很不好，志工每週都堅持去照顧她，漸漸地她變得願意走出家門接觸外面的世界，最近甚至自己來站點領食物，整個人變得開朗許多。

> 除了提供了物質上的幫助，其實更多的是給他們心靈上的正能量。一旦人有正能量，生活中遇到困境，就可以用一種更好的狀態去面對，這就是一種正向的循環。
>
> 慈濟新澤西分會執行長　張慈今

這場經濟的地動山搖，讓熙攘的大都會暗角承受了許多重擊，每個被捲入其中的家庭都應接不暇，在紛亂中掙扎著、發出微弱的吶喊聲。黑暗中，慈濟循著那聲響，向他們伸出雙手，將身陷囹圄的他們拉出生活的泥淖，共度難關。

封面故事

房租狂漲
壓倒駱駝的最後一根稻草

撰文 / 陳辰

紐約市皇后區（Queens, NY）的一間公寓，不足 700 平方呎的空間被房東違規隔成了三房一廳。鄒家三代七口人擠在這罐頭似的家。作為家中最大空間的客廳，卻只能容下一張小小餐桌和三把椅子。70 歲的鄒先生坐在沒有窗的狹窄客廳一側，面前是在玩鬧的三個外孫。孩子們的尖叫聲，夾雜着老人不斷的咳嗽聲，煩躁又無奈的氣氛充斥在這個狹小的空間裡。

根據「紐約市基金會」（Fund for the City of New York）和「紐約市聯合勸募」（United Way of New York City）聯合發布的《2023 年紐約市真實生活成本報告》（The NYC True Cost of Living Report）指出，紐約市超過 50% 家庭的收入無法滿足生活基本需求，造成該困局的原因則主要是失業和生活成本增加。報告顯示，紐約的四口之家每年至少需

紐約市房租相較疫情前增長四成，眾多家庭倍感壓力，收入很多都拿來交房租，一家多口卻只能蝸居在逼仄的小公寓。圖為慈濟紐約分會其中一位個案正在孫子的房間整理雜物，這間全家最大的臥室卻也只能容納下兩張床墊。 圖片來源 / 慈濟紐約分會

要有 15 萬美元收入，才能負擔食物、住房和交通費用。在全美通貨膨脹的大背景下，住房成本的急劇飆升成了租客們不得不面對的困境。據線上地產經紀公司瑞芬（Redfin）2022 年數據顯示，美國疫情爆發後的三年間，美國近 60% 的租客經歷了房租上漲。而紐約市的房租相較疫情前更增長了四成，曼哈頓租金中位數飆高至每月 4,000 美元。過去兩年多不斷上漲的食物與交通費夾擊下（編註：即便 2023 年漲勢趨緩，生活基本開銷依舊沉重），高揚的房租成為壓倒工薪家庭的最後一根稻草，弱勢家庭擁擠蝸居、搬離紐約、也有的流落街頭——紐約，不再是那個充滿無限可能的城市，張著手臂歡迎每個懷著美國夢來此落腳的人……

餐桌大小的客廳

鄒先生與妻子原本在中國的福州務農，抱著對美國夢的期望，1990 年鄒先生偷渡到紐約，孤身一人， 一頭扎進了繁重的工作中，從農場到餐館，以重體力勞動換來的薪資，大多數寄給了中國的妻孩。苦熬 20 年，妻子和子女得以在 2010 年來美團聚。然而長期過勞，令鄒先生患上高血壓與肺病，日夜不停地劇烈咳嗽，身子每況愈下，甚至無力繼續工作。老夫婦倆負擔不起紐約市不斷飆升的房租，只能與兒子一家蝸居在狹小的公寓裡。

飽受疾病折磨，花錢就醫是鄒先生面臨的最大困難。因沒有醫療保險，每次動輒幾百上千的醫療費讓他望而卻步。在最無助之時，鄒先生在友人介紹下來到慈濟紐約分會人醫會在法拉盛（Flushing, Queens）會所每月一次的免費社區醫療站看診。容樂維醫師發現鄒先生連一盒 20 美元的藥都無力承擔，便將鄒先生的情況告知分會的慈善組。

慈濟志工也是專業社工的朱澤人接到個案後，第一時間前往鄒先生住處家訪，

封面
故事

眼前擁擠狹小的家讓朱澤人大受震撼：「本該是全家一起就餐的溫馨時刻，卻因為空間狹小，讓一家人不得不分批用餐。一家老小圍坐聊天吃飯的平凡生活，卻成了鄒先生一家無法實現的奢望。」

鄒家的臥室則更是侷促，房間小到只能勉強容下一張或兩張單人床。 鄒先生無奈地表示，如此狹窄的公寓，自己的兒子需要支付的月租高達 2,300 美元。 日夜辛苦工作，兒子與兒媳每月收入的一半，都交給了房東。在這樣的生活壓力下，兒子夫婦也無力再支援鄒先生的醫療費用。

「雖然慈濟紐約分會鮮有直接的租房補助，但志工們還是想方設法從生活各個方面幫助求助人減緩壓力。」朱澤人表示，對於鄒先生的困難，紐約分會發放了慰問金給鄒家，也協助鄒先生申請紐約公立醫院保險，大大減少其就醫開銷，並協助無法英文溝通的鄒先生預約就醫及追蹤醫生診斷。

> 解決看病健保問題，讓鄒先生無需因為囊中羞澀而耽誤治療。就醫少花錢，讓他們一家可以把省下來的錢用於日常生活開銷。願我們的幫助，可以在物價飛漲的大環境下，幫鄒先生一家解燃眉之急。
>
> 慈濟志工 / 社工　朱澤人

冰冷的房間

阮小姐是位越南裔的單親媽媽，她於 2021 年的耶誕節前夕來到慈濟紐約分會尋求幫助。當時她手牽一歲多的女兒走進書軒，立刻淚如雨下。透過斷斷續續地訴說，志工得知阮小姐自 19 歲起便在台灣生活，當時就曾獲得過慈濟的幫助，因而當她帶著女兒在紐約難以過活時，也想到求助慈濟。

後疫情時代，紐約時報廣場（Times Square）人流攢動，遊客的湧入讓城市恢復到往日的繁華。然而在通貨膨脹之下面對食物、交通以及住房成本飛漲，無法負擔的紐約客則是艱難強撐，有人選擇離開，有人則面臨流落街頭。 圖片來源 / Pexels

來美五年，阮小姐與西班牙裔的男友育有一女，然而男友對她和女兒卻鮮有照顧，只是每月給撫養費。為了生活，在台灣學習過推拿的她只能帶著一歲的女兒出門工作。當時只有一歲多的女兒莎莎（化名）在媽媽為客人推拿時，便躺在大廳角落的嬰兒車中等待。然而最終，小莎莎的哭叫聲導致阮小姐被老闆解僱。失去了經濟來源的阮小姐，連基本的食物都無法購買，於是絕望之下只能期盼慈濟伸出援手。

> 一個月只有男友接濟的700美元，付了房租之後我和孩子便一無所有。之前做工賺錢可以勉強維生。但如今沒了工作加上所有東西都在漲價，我們連活下去都成了問題。
>
> 照顧戶　阮小姐

了解到阮小姐與小莎莎的處境，慈濟紐約分會毫不猶豫地提供她們為期一年的生活援助。期間志工發現年幼的莎莎總是在冬天反覆生病，原來是因為她們只能租住在沒有暖氣和熱水的問題公寓。寒冬之時，屋內宛若冰窖，阮小姐每晚只能蜷縮在冰冷的床上，讓小女兒睡在自己的懷中，希望能給孩子一點溫暖。

看到有孩子生活在糟糕的環境中，身為人父的朱澤人倍感焦心，希望盡快改善母女二人的居住環境。在獲得阮小姐的同意後，朱澤人向紐約兒童福利局（New York City Administration for Children's Services）提報，當局隔天就前往阮小姐的住處進行家訪，並發現阮小姐與莎莎的生活環境確實惡劣。翌日便為阮小姐母女安排住進布碌崙（Brooklyn, NY）一房一廳的庇護所，母女總算逃離了冰窖一樣的住所。

「在過去的日子裡，我曾無助地抱著孩子在冷冰冰的房間中哭泣，感謝慈濟和志工的幫助，讓我們現在有了一個溫暖的家。雖然這是暫時的，但它給了我時間和精力去尋找新的希望和機會。」

阮小姐母女的生活狀況正在改善，小莎莎已有免費的托兒所可去，阮小姐也有時間可以工作。然而，庇護所的居住有限期約一年，志工希望在這段期間內，阮小姐能順利找到一份穩定的工作，為她與小莎莎的未來努力。

張不開手臂的家

十多年前，王老夫婦的兒子來到美國打拼，2012 年到 2014 年間，兒媳在紐約先後生下了兩個男孫，孫子們出生後的第三個月就被送回中國老家福州，由王老夫婦兩悉心照料。原本計畫孫子到四、五歲時就前往紐約團聚，然而，命運卻對王家揮下無情的劍。

王老夫婦的兒子在紐約被診斷罹癌。為了不讓遠在福州的雙親擔心，兒子選擇隱瞞病情，既要工作又要化療，再無法實

封面
故事

現三代同堂的諾言。2019 年在大洋彼岸苦等的王老夫婦沒等來家人團聚，反而收到兒子病逝的消息。

緊接著疫情來襲，中美幾乎停航。無力負擔巨額機票的王老夫婦未能到紐約送兒子最後一程。2021 年，王老夫婦終於帶著孫子們來美。他們原計畫住在兒媳家中照顧孫子，卻遭兒媳拒絕。王老夫婦只能含淚將孫子們交給兒媳，隨後遠走德州投奔親戚，在餐館裡做雜工。

喪子的王老太太站在不足三呎的租屋廚房通道裡，滿面愁容地望向遠方。圖片來源 / 慈濟紐約分會

很快王老夫婦與兒媳和孫子們失去了聯絡。苦苦找尋之下從他人處得知，兒媳在喪夫的痛苦和生活壓力下的雙重打擊下，患上精神疾病，更糟的是，兩個孫子成了她洩憤的沙袋，身上藤條抽打的傷痕，引起了學校老師的注意並報警處理，隨後兒媳被警方逮捕。

紐約兒童福利局接手個案後聯繫王老先生，並表示孫子們希望和爺爺奶奶團聚，王老夫婦當即放下在德州的工作趕到紐約。然而，與至親團聚的喜悅，很快被現實的殘酷所替代。根據兒童福利局規定，兩個孫子需要有兩房一廳的住房，於是他們本來想要租住親戚家地下室的計畫落空。

為了給孫子們一個家，年過古稀的王老先生走上街頭派發傳單，王老太太則接零工貼補家用。一家人勉強在布碌崙找到房子，一個狹小到成年人在客廳內無法伸展雙臂的家，月租卻高達 1,600 美元並且並不包含電費。儘管很努力打拼，但收入依舊完全無法負擔房租。一家老小眼看著要流離失所。

當慈濟志工在孩子家長會上得知王老夫婦一家的遭遇時，他們馬上將王家的情況轉介給了慈善組，同樣由朱澤人負責關懷。朱澤人深深感受到他們一家的無助，於是申請特例，提供每月 500 美元的房租援助，同時，兒童福利局也為兩個孫子提供了每月 1,100 美元的補助，至此王家每月的房租得到了解決，也稍稍能喘口氣，接著處理生活上層出不窮的其它挑戰：

「慈濟的租金援助緩解了我們的燃眉之急，因為有你們的幫助我們全家才不至於露宿街頭……」

鋼筋叢林

王老夫婦一家的情況是朱澤人所遇到過的最無助的個案之一。忍受著喪子之痛，兩個老人家在紐約的鋼筋水泥叢林中努力求生。「這樣的情況並不只是個案，我們將繼續關注並努力幫助那些處於困境中的人們。」

目前慈濟紐約分會正在關懷的 42 個個案中，99% 都是租客並面臨著租金問題。在美國生活 15 年的朱澤人對於通膨下的房租飛漲也有切身的體會。

> 以前在紐約兩房一廳租金大概800美元，現在則飆升至1,800美元。通膨之下，食物、教育、交通都需要花費更多錢，此時飆升的房租，就成了壓垮駱駝的最後一根稻草。
>
> 慈濟志工 / 社工　朱澤人

紐約的一面是繁華亮麗的高樓大廈，另一面，卻是被高昂房租和生活成本壓得喘不過氣的人們。無論是疾病纏身，還是苦母育兒，或是遭遇喪子，艱難至極的境遇都在慈濟紐約分會志工們心細如髮的周旋之下，得以緩解。

對於無力承受紐約市不斷上房租的租客們，等待著他們的將會是不斷的搬家，輾轉於一個又一個狹小的房間。亦或是流離失所，迷茫於「何處為家」。 攝影 / 陳辰

伊恩颶風（Hurricane Ian）重創佛羅里達州五個月後，美南慈濟志工研擬中長期關懷計畫，要為嚴重通膨下無力重建的松島棕櫚樹移動房屋社區（The Palms at Pine Island）災民帶去資源。攝影 / 蔡長治

伊恩颶風中長期關懷：重逢是首歌

採訪 / 黃宣婷、林明哲；撰文 / 羅奇華

2023 年三月伊始的北半球還沉浸在初春萬物重生的朝氣中，身處德州休士頓（Houston, TX）與佛羅里達州邁阿密（Miami, FL）和奧蘭多（Orlando, FL）的慈濟志工們聚集在線上會議室裡，研討著伊恩颶風（Hurrican Ian）災後中長期關懷計畫。 此時距離去年十一月初，慈濟在佛州松島（Pine Island, FL）進行的最後一場風災急難救助發放已經五個月過去。

被稱為陽光之州的佛羅里達一年四季沒有寒冬。而在當下美國近 40 年來最嚴重的通貨膨脹中，佛州的數個城市在通貨膨脹率上升最快的城市排行，不只榜上有名，邁阿密更是居冠，住房、食物和交通等生活成本高得驚人。雖然現在物價水平整體上漲速度放緩，但工資水平長期跟不上通膨水平導致實際收入縮水，對很多佛州普通民眾來說都難以負荷，生活近乎墜入寒冬。

久別重逢的老友

「他們還好嗎？」志工們口中的他們是指「松島的棕櫚樹」（The Palms at Pine Island) 移動房屋社區裡的居民們

見到有居民在修繕屋頂，慈濟志工向前了解情況。攝影 / 蘇素珍

初為人母的喜悅掛在新手媽媽馬蒂娜的臉上，得知襁褓中的小男嬰出生在新年第一天，大家都堅信這是新的開始，往後會有好運的。攝影 / 蔡長治

（註：以下簡稱「棕櫚樹」社區）。作為佛州在墨西哥灣沿岸最大的堰洲島，「伊恩」來襲時，松島第一時間直面暴擊，而位於松島北部海灣的「棕櫚樹」社區損壞異常嚴重，大樹和地皮被連根拔起，部分房屋完全坍塌。社區裡多為無身分、低收入、不會講英文的西語裔移民租戶，風災的發生切斷了他們很多人賴以為生的經濟來源；又因為沒有身分，不敢也無法向美國政府官方機構如聯邦緊急事務管理局（Federal Emergency Management Agency）和紅十字會（Red Cross）請求補助，日子異常艱難。慈濟多次探訪「棕櫚樹」社區，並在 2022 年 10 月 29 日，為32戶「棕櫚樹」社區居民發放了現值卡。

志工們深知去年十月的發放雖能幫他們緩解燃眉之急，但也只是杯水車薪，尤其面對當下的嚴重通膨，對他們的處境十分憂心。是時候回去看看了！在多次研議後，3 月 4 日伊恩颶風災後中長期關懷成行，慈濟志工們重返「棕櫚樹」社區，見到了在困境中依然樂觀、對生活笑臉相迎的老友們。

開天窗

五個月的時間，種子可以結果，雛鳥可以飛翔，荒地上可以從無到有搭好一間屋，可沿途目之所及，依舊是斷垣殘壁，復原進程緩慢。志工們兵分兩路，挨家挨戶走訪，但約有一半的居民已經搬離社區，而無力遷出的弱勢居民，只能繼續生活在黑暗的角落，將就度日……

好不容易又重獲工作機會，微薄的工資卻需要支付高漲的生活成本和房東 10% 的漲租。

> 房東不修理房屋，還依舊按月催我們繳付房租，我們沒錢搬家也沒能力請專業的工程公司，只能在空閒時間自己一點點修繕。
>
> 棕櫚樹社區居民

這是當地社區居民普遍的無奈，一個個向志工傾訴重建之路的遙不可及。即使有身分的居民不斷嘗試向官方機構申請補助，等來的也只能是一封封拒信。在這樣

封面故事

的困境下，堅強而質樸的居民們三兩家人開始互相幫助，一起租住、一起買菜吃飯，以減少生活成本。

見到馬蒂娜·米凱拉 (Martina Micaela) 的時候，她手中的小男嬰正在熟睡。男友找到一份做園丁的工作，每週工作七天，微薄的薪資勉強能維持一家三口基礎生活，但再無餘錢負擔屋頂和窗戶修復。三月還是佛州的乾季，不必擔心漏水發黴的問題，但五月雨季就要來了，緊接著六月颶風季開啟，那時就只能聽天由命。社區裡，還有很多家庭像他們一樣依舊在「開天窗」，一到下雨天屋子就漏水。「如果屋頂問題無法解決，雨季來臨時屋裡沒法住人……」常年居住在邁阿密的慈濟志工蘇素珍深知雨季的威力，一想到此，志工們心中不禁替他們捏了把汗。

在走訪和評估完大部分居民的狀況後，慈濟志工在「棕櫚樹」社區確定了十戶長期關懷對象，並為其中五戶直接發放了 600 美元現金，以協助他們進行最當務之急的屋頂修繕或緩解房租壓力。4 月 30 日，慈濟志工又一次造訪「棕櫚樹」社區，對居民們的需求進行了更抽絲剝繭的了解，為制訂後續計畫做準備。

加油站的萍水相逢

告別「棕櫚樹」社區，慈濟德州分會在松島奇奎塔圖書館（Chiquita Library）舉行了社區茶會，五個月前一起並肩發放的老友們再度重逢，而時間的流轉並沒有帶走回憶，聊起來便是昨日重現。

去年十月，松島社區教堂牧師弗蘭克·伯里奇（Frank Berridge）和他的妻子在一處加油站遇到慈濟志工，他們主動上前攀談。緣分就是這麼奇妙，當彼此交流後發現雙方都在尋求更好幫助災民的方法，於是一拍即合。「在加油站看見慈濟志工的第一眼，我就悄悄告訴妻子：這些人臉上充滿愛的力量。」茶會分享時，弗蘭克臉上露出逗趣的表情，引得大家哈哈大笑：「雖然剛開始我不知道他們為什麼會在那個時刻出現在那裡，但他們似乎就像『長』在這裡，帶著使命。」

慈濟志工們很清晰地記得去年 10 月 29 日的發放，弗蘭克和他的妻子以及教堂工作人員一早就開始忙活，幫助慈濟準備所需的設備，隨時回應慈濟的需求。在未來的計畫中，弗蘭克會幫助慈濟更加深入地走入社區，慈濟盼望能找到有緣人接引，將「幸福校園」計畫（註：為低收入家庭小孩提供文具用品）也帶進松島，為社區提供更多的幫助。

2022年10月29日，松島社區教堂協助慈濟在災區發放。圖為牧師弗蘭克給慈濟送來了發放所需帳篷和椅子。攝影 / 羅奇華

三位「水療之家」的志工（右邊三位）驅車一個多小時到松島一同進行家訪，希望能在慈濟中長期關懷計畫中再次發揮良能。攝影 / 蘇素珍

和慈濟在教堂的合作發放，讓我意識到我有使命與人分享愛、尊敬、同情和理解。

松島社區教堂牧師　弗蘭克·伯里奇

看似一齣悲劇

再見到年輕媽媽希特拉利 - 梅德羅斯·岡薩雷斯 (Citlali Mederos Gonzalez) 和馬雷尼·弗朗西斯科 (Marvveli Francisco)、洛雷尼·弗朗西斯科 (Lonelli Francisco) 這對雙胞胎姐妹，她們笑得還是那麼靦腆。因為「棕櫚樹」社區大部分災民只懂西語，去年十月的發放現場，這三位具備西班牙文與英文雙語能力的社區居民全程熱情地幫助慈濟志工為災民做轉譯、填寫申請表等。本來只是前來領取物資，沒想到就這麼與慈濟結緣，五個月後再次加入志工隊伍一起逐戶敲門做家訪。

家訪隊伍裡還有辛蒂·蕭茲 (Cindy Schuetz)、奧黛莉·布爾 (Audrey Booher)、克里斯·茄斯 (Chris Chase) 和吉吉·費利切塔 (Gigi Felicetta)。慈濟在 2022 年 10 月 23 日佛州那不勒斯（Naples, FL）發放時，她們作為當地慈善組織「水療之家」（Freedom Waters）的義工到現場協助。結束後，慈濟志工與她們保持緊密聯繫。在得知慈濟將重回松島後，3 月 4 日一早，她們便從那不勒斯驅車一個多小時來到了松島，也在茶會中和當地居民做分享：「慈濟從一開始的邁爾斯堡（Fort Myers, FL）到現在的『棕櫚樹』社區，我們希望能幫慈濟一起做更多。」

由於佛州西岸沒有本土慈濟志工，每次志工驅車從休士頓、奧蘭多和邁阿密趕來，費時費力，一直希望能在西岸接引有緣人，培養出慈濟種子。「如今有了她們，我們就可以更好地開展對災民們的中長期關懷，不再侷限於物資發放，要幫他們度過當下的困境，往他們更深的需求去。」蘇素珍說。

「棕櫚樹」社區居民、牧師弗蘭克、年輕媽媽希特拉利、雙胞胎姐妹、辛蒂、奧黛莉、克里斯、吉吉以及慈濟志工們，誰都不曾料想在這段歲月裡，彼此遇見、別離又重逢。故事的開頭看似一齣悲劇，可再次的相逢卻成了一首歌，彼此用緣分交織的故事撰寫成了歌詞，而愛與善譜成了動人的旋律。

封面故事

因經濟拮据，過往伊薇特·尼茲（Yvette Niz，左二）一家時常淪落街頭。在南加慈濟志工多年的陪伴扶持下，即便通膨惡化，伊薇特一家也無需再四處流浪，伊薇特甚至能和女兒上同所大學追尋夢想。圖片來源 / 新聞視頻截圖

伊薇特的求學路

採訪 / 飛睿丹（Dan Ferrara）、駱淑麗；撰文 / 王偉齡

「萍，當我大學畢業時，我想要和所有人分享我的見證——你們是如何在我人生最水深火熱時幫助了我。我只剩下22個學分，屆時我將有兩個學位，一個是社會學、另一個是司法行政，那將會是我夢想成真的時刻！」

萍，是西語裔移民伊薇特·尼茲 (Yvette Niz) 給南加州慈濟志工譚美萍的暱稱，她怎麼也沒想到，會和大自己近二十歲的越裔華僑變成忘年之交，生活再怎麼忙祿，這對好姊妹都會彼此丟丟簡訊聊聊近況。而過去伊薇特還想不到的是，如今的她能在黃昏時從容滿足地站在自家公寓外的芭樂樹下，手指著枝頭上的果實給蹦蹦跳跳的小女兒看，小女兒玩累了就進屋去，自己便會開始準備燒菜——雖然年近五十，要上班、上課、還要當媽媽、當太太，但她臉上沒有蠟燭多頭燒的倦容，反而喜孜孜的，現在這個狀態，是前所未有的充實和穩定——過往伊薇特一家時常流落街頭，住在已經掉漆泛白的綠色喜美破車裡，到處被驅趕……

新冠疫情爆發後通貨膨脹問題急速惡化，慈濟志工定期在加百利諾高中做食物發放，每次都有數百個弱勢家庭受惠。攝影 / 駱淑麗

一無所有

「記得那天是十一月某個很冷的一天，伊薇特和她女兒都沒有外套，她們很冷，趕來領取食物……」譚美萍回憶起和伊薇特在 2020 年聖蓋博谷加百利諾高中（Gabrielino High School in San Gabriel, CA）食物發放現場的首次相遇，濕冷的空氣裡母女倆抖抖瑟瑟，讓志工們印象深刻，譚美萍趕緊衝回慈濟會所拿了六條環保毛毯、手套、圍巾、禦寒衣物再趕回發放現場，志工研議後更做出決定，追加發放現值卡，開啟長期關懷：「伊薇特的家庭有許多經濟上的困難，因為馬里奧（Mario）的工作不太穩定。」

馬里奧是伊薇特的先生，當時才剛從十年的牢獄生活中假釋出來，想要找到穩定的工作是非常困難的事；而同年新冠疫情在美國大爆發，夫妻倆先後沒了工作，繳不出房租，被房東掃地出門，然後通膨問題開始浮現。

「所有物價都上漲了，像汽油、生活用品，縣府的補助金又非常少，根本不夠付房租……」伊薇特細數，當時她和先生，帶著分別十六歲、八歲和才剛出生三個月的女兒們暫居車裡、去教堂或待在收容所，

2020年濕冷的十一月天，譚美萍（右）趕緊為伊薇特的女兒戴上圍巾。攝影 / 駱淑麗

封面故事

家當被拍賣，伊薇特的小公寓裡幾乎什麼都沒有。攝影 / 駱淑麗

2020年慈濟志工第一次前往伊薇特家中關懷，她的小女兒才幾個月大。攝影 / 駱淑麗

而所有傢俱和私人物品，就儲存在租來的倉儲，但也因為經濟實在拮据付不出倉儲租金，家當被拍賣一空。即便後來馬里奧找到臨時工，租下一處小公寓，搬進去時卻身無寸物——沒有桌子和床墊，孩子們得趴在地上看書寫字，就連氣溫急降寒雨落下時，也沒足夠衣物穿：「（基督教青年會）YMCA 後來把我們轉介給慈濟，提供我們食物和租金援助……」

從第一次相遇後至今，慈濟不間斷的陪伴、支持，給了伊薇特一家穩定的生活。

> 他們提供我們毛毯和衣服，但感覺比朋友或夥伴還親！我們不僅只是慈濟個案關懷對象，萍和她的志工團隊，已成為我們家庭的摯友。
>
> 照顧戶　伊薇特·尼茲

我的女孩

「她說我們就像她的家人，我也這麼覺得。」譚美萍現在和伊薇特見面，兩人會用「我的女孩」來相稱，譚美萍甚至鼓勵伊薇特回去上學，才能找到好的工作。

2022 年，伊薇特成功和大女兒申請上同一所大學，展開求學生涯：「慈濟對我重返學校進修出了大力、幫了大忙，因為這是我以前不可能做到的！我總是有經濟問題、或是找不到人托兒照顧，總是會有障礙。」

伊薇特過去在丈夫服刑期間，隻身帶著孩子在街上吃盡苦頭，現在卻能在溫暖的小公寓裡翻過一本又一本厚厚的教科書，飢餓地求取新知。「我現在在拿政治學和地球科學，今年暑假計畫拿生物學、司法行政學，也許再多拿個英文吧！希望生物課除了教授講習外還能做實驗！」

伊薇特的眼神炯炯發亮，這讓馬里奧也想要為愛妻盡一份心：「我下班回家後，就接手照顧寶寶。我和我大女兒會輪流照顧寶寶，這樣伊薇特可以做學校作業，伊薇特真的很開心能上學！」

> 她給我發了一條簡訊，說她成績拿到全A，我為她感到驕傲！
>
> 慈濟志工　譚美萍

在遇見慈濟後，一切，都在漸漸變好。

「除了每個月的租金補助，慈濟還給了我一張小額支票，我用這筆錢考了堆高機駕照。」馬里奧現在了多了一項技能，也多了一份掙錢的管道：「如果沒有慈濟的協助，我就拿不到堆高機駕照，這對我來說是很大的一步！」在通貨膨脹嚴重的年代，補助是短期救急，但真正的目標，是協助這家人穩定財務，才能長期自給自足。

「2022 年五月我先生終於假釋期滿……當馬里奧假釋期滿，萍抱著我哭了，這足以代表我們之間的關係……」伊薇特嘴角溢出一個暖暖的微笑，她說，當馬里奧收到這個人生中的大好消息時，第一個想到的，也是要讓譚美萍知道：「我們沒什麼親近的人可以分享，對馬里奧來說他想做的第一件事，就是給萍打電話。他說：『趕快發假釋卡照片給萍看，正式宣告我自由了！』」

在譚美萍的鼓勵下，伊薇特重回校園。圖片來源 / 新聞視頻截圖

譚美萍（右）在內的慈濟志工，讓伊薇特（左）一家人有了實踐目標和希望的力量。圖攝於2022年十月份食物發放。圖片來源 / 新聞視頻截圖

現在伊薇特努力讓自己壯大，希望能在翻轉人生後，也去回報和幫助別的家庭：「這對我們來說是最重要的，我會把這些教導給我們的孩子，讓他們再傳承給我們的孫輩，以此來真正打破世代無法翻身的詛咒和阻礙。」

扶持度過低潮、慈濟志工給了伊薇特成長的力量，跨越種族，攜手成閨蜜。

> 感激你們每一個人，以及你們所做的一切，我逢人便說，你們是我們的天使。
>
> 照顧戶　伊薇特·尼茲

焦點
動態

感動全美急難救助夥伴 攜手大步行！

採訪 / 范婷、門海梅（Jaime Puerta）；撰文 / 宋小可

溫暖的心燈和芬芳的鮮花妝點著寧靜的清晨，將一室來自不同族裔和信仰的賓客們籠罩在一片祥和的氣氛中。站在浴佛台邊的慈濟志工，用肅穆的聲音帶領受邀來賓一同進行浴佛儀式：每一位依次走到浴佛台前「禮佛足」、「接花香」。在儀式結束前，所有來賓與志工一同牽手合唱英文版的慈濟歌曲《愛與關懷》（Love and Care），為天下受苦受難的民眾祈福。

「這場飽含情感與善意的儀式從頭到尾都打動了我。」聯邦緊急事務管理局的攝影師拉米恩·維特（Lameen Witter, FEMA Videographer）說：「感恩儀式結束後，我竟然熱淚盈眶……」

這場莊嚴的儀式是慈濟志工為 5 月 8 日至 5 月 11 日在密蘇里州的聖路易斯市舉辦的「2023 年全美急難救助組織年會」（2023 NVOAD Conference, St. Louis, MO）策劃的活動之一。這場空前盛大的年會，旨在給這些心懷善意的行善者提供一個平台，讓他們可以接觸其他致力於救助難民、災民的志工，參考不同組織的行動，更是透過跨組織、跨宗教的交流，從彼此身上學習。

慈濟志工參加5月8日至5月11日在密蘇里州的聖路易斯市舉辦的「2023年全美急難救助組織年會」（2023 NVOAD Conference），與其他志工組織一同學習交流急難救助經驗。攝影 / 范婷

FEMA攝像師拉米恩（中）與慈濟志工一道「接花香」。攝影 / 范婷

例如慈濟的浴佛儀式源於佛教，但是這並不妨礙信奉不同信仰的賓客體會其中的能量，並且從中汲取幸福與愛。也許每一個組織都秉承著不同的信仰，但來參加大會的每一位來賓救助難民、災民的善心，卻都是一致的情真意切。正因如此，慈濟的儀式才能引起每一位的共鳴。

「儀式最後的合唱將我們凝聚成一個群體，對彼此的敬重讓我們的心互相緊密連結。能夠這樣開啟會議的一天，真是太美好了！」國際牧師團契的代表布萊斯·福勒（Blythe Fowler, International Fellowship Of Chaplains）說。

🙏 帶禱《無量義經》

過去兩三年的新冠疫情，讓很多類似的活動、會議都不得不推遲、取消或是在線上進行。也許正是因為這樣，今年的 NVOAD 格外熱鬧，有 800 多位來自不同組織的來賓參會。這是有史以來與會來賓最多的一次。

慈濟這次由來自美國總會、北加州分會和芝加哥分會的志工代表出席，講述慈濟故事、分享慈濟經驗，更是深受舉辦方重視，受邀在頒獎晚宴前上台帶領所有來賓祈福。這可是本次大會上，僅有四個組織享有的殊榮！

而代表慈濟領誦的新澤西志工郭麗娟，恰巧也是第一次參加 NVOAD，心中激動可想而知。不過在來到大會現場之後，郭麗娟敏銳地發現其他參會來賓對「她」並不陌生。

「慈濟志工多年辛苦耕耘打下的基礎，意味著我們來到會場之後受到其他來賓的熱烈歡迎。無論走到哪裡都會有人說，我知道你們，你們是慈濟志工！很多人會想要與我們交流，真的是一場非常暖心的經歷。」郭麗娟說。

晚宴當天，在所有來賓肅靜的注目下，郭麗娟身穿整齊美觀的深藍色旗袍，面帶莊嚴地微笑移步台上，用英文朗誦無量義經中證嚴法師鍾愛的選段：「靜寂清澄，志玄虛漠；守之不動，億百千劫；無量法門，悉現在前；得大智慧，通達諸法。」

晚宴前，慈濟志工郭麗娟代表慈濟與800多名與會者一同祈禱。攝影 / 鍾豪

焦點
動態

郭麗娟以謙卑的心誦讀佛教的經書，傳遞法師的教誨，帶領全場靜心禱告：「證嚴法師相信每個人都有菩薩一樣純淨的愛和慈悲，為需要的人帶去愛與平靜的同時，也努力學習成長。我們像一家人一樣歡聚一堂，服務的熱情和使命感將我們團結一心……願我們每個人，以及我們所愛的人和世間萬物，都平安、健康、平靜，也都擁有面對和應對挑戰的耐心、勇氣、理解和決心。」

> 願我們每個人心中充滿愛的光，
> 一同點亮急難救助的道途。
>
> 慈濟志工　郭麗娟

合作的力量

餐前祈福和浴佛儀式之外，慈濟志工還組織一場題為「危機與合作」的座談會，邀請有救災經驗的慈濟志工與來自 FEMA 和「空運連結賑災物流基金會」（Airlink）這兩個慈濟長期合作夥伴代表，一同講述團隊精神在救災活動中起到極為重要的作用。

「慈濟幫我們設計救援項目、申請資金，另外在世界各地也有很多慈濟的合作夥伴，大家一起工作非常有默契。」Airlink 執行長史蒂文·史密斯（Steven Smith, CEO）在座談會上說。Airlink 去年和慈濟簽訂合作備忘錄，將一同繼續把資源送往烏克蘭戰區。「慈濟來參加 NVOAD 年會，了解如何與其它組織協作，這是非常重要的一件事。」慈濟美國總會執行長曾慈慧說。

會議的目的是學習，也是分享，因此慈濟資深志工也在會議上講述慈濟多年的救災經驗。很多來賓以前沒有與慈濟進行過合作，這次在會上認真聽講、積極提問，例如來自盧比孔組織的潔西卡·格林（Jessica Green, Team Rubicon）說：「慈濟和我們團隊所做的救助工作相似，但是我聽到慈濟還會為災民提供現金幫他們度過難關，我覺得這特別棒！」

Airlink執行長史蒂文在會議上講述和慈濟的深度合作。
攝影 / 范婷

回收品驚艷會場

在會議進行的四天當中，一直有慈濟志工守在會場人流眾多也最顯眼的入口處展攤，向與會者介紹如何在災難援助現場運用大愛感恩科技的環保產品，更與其他急難救助組織代表分享交流救災馳援的經驗。很多來賓在路過時都被展位吸引，忍不住留下來和志工交談。

「這條環保毛毯吸引了我的注意。慈

志工為來賓展示環保毛毯，來賓直為毛毯的柔軟讚嘆不已。攝影 / 郭麗娟

濟志工告訴我，67 支回收的寶特瓶可以製作成一件毛毯，手感非常柔軟、結實。我想，這對失去一切的人來說，拿到這條毛毯會是一種安慰。」奧克拉荷馬州法律援助服務公司的律師潔西卡·福奇（Jessica Foutch, Legal Aid Services of Oklahoma Attorney）說。

還有另外一位盧比孔組織代表布蘭登·托里吉安（Brandon Torigian）曾在加州帕哈羅（Pajaro, CA）社區的水患賑災工作中見過慈濟，對慈濟當時的救災工作非常認可。這次路過慈濟展位，布蘭登特地停下和志工打招呼，也拿到一支用寶特瓶回收製成的圓珠筆：「慈濟志工告訴我慈濟回收項目和這支筆的故事，我從來都不知道一個回收的寶特瓶就可以製成新的圓珠筆。下次去救災，我會把這支筆帶在身上。」

在全美各地的災區並肩作戰、在 NVOAD 年會上互相交流學習、一起感受愛和關懷體恤災民，這些都是將慈濟和其他組織緊緊凝聚在一起的力量。透過合作，慈濟志工可以把愛心送到幾萬英哩外的戰場，也可以給美國本土災民送去多一點度過難關的勇氣。從早些年僅僅在華人圈子裡默默地服務社區，到今天可以站在大會台上帶領全美的人道主義工作者一同禱告，慈濟的努力沒有改變，只是被更多的人關注，也帶動了更多行善者一同負重前行。

慈濟內容豐富的展位吸引不少與會者駐足，和熱情的志工交流。攝影 / 郭麗娟

焦點
動態

車輪帶動愛
賭城迎接大愛醫療車

撰文 / 鄭茹菁

春夏秋冬無淡季的國際賭城拉斯維加斯（Las Vegas, Nevada），市內金碧輝煌、燈紅酒綠，酷熱與高寒皆無法阻斷懷抱發財夢的賭客，妄想用手中的籌碼換取今生的榮華富貴，然而，舉杯豪飲等來的卻只是醉生夢死的一場虛幻，如織的賭城過客站在距離「一夜致富」僅僅一步之遙的拉斯維加斯開懷入鏡，鎂光燈此起彼落，照亮了不夜城的奢華與墮落……

如此這般的賭城，怎會需要慈濟的大愛醫療巡迴車？不料隱藏在暗處的真相竟是，沿著賭城大道向北走的荒涼，風沙滾滾的老城區被遊民搭起了三三兩兩的殘破帳篷，有的甚至只是一塊被拋棄的帆布，一邊綁在圍牆上，一邊插入黃土中，往往一片破布便撐起了街友的天地，許多街友衣不蔽體，落魄潦倒三餐不繼，帳篷下的天涯淪落人個個髮蒼蒼、視茫茫、齒牙動搖……

大愛眼科醫療巡迴車於2023年5月21日進駐拉斯維加斯，慈濟志工喜氣洋洋大合影，為能更彈性服務弱勢低收社區而雀躍欣喜。攝影 / 彼得·西蒙斯（Peter Simmons）

台美兩地大接力

拉斯維加斯聯絡處自 2015 年起，號召社區愛心醫師組成義診團隊，在老城區的救世軍活動中心為街友提供牙科義診服務，陪伴了上千人（次）低收入、沒保險的弱勢人群；自 2015 年成軍至 2023 年，已舉辦過 14 次義診，早期用溫暖的手掌撫慰街友因牙痛而腫脹的面容，後來又加入眼科義診，讓視力模糊的街友有幸重見世界的繽紛。

2018 年，拉斯維加斯志工團隊赴加州佛瑞斯諾（Fresno, CA）參加全美人醫年會，看到大愛眼科醫療巡迴車（簡稱：大愛眼科車）羨慕不已，大家發願化心動為行動，從零開始向外募款。

同年十月，慈濟美國總會醫療團隊前來拉斯維加斯開會討論醫療基金會事務，

總會的牙醫師張恭逢聽聞拉斯維加斯有意採購大愛眼科車，當場承諾捐款一萬美元帶動募款；2019 年拉斯維加斯團隊赴慈濟美國位在加州聖諦瑪斯的總會（San Dimas, CA）參加全球人醫論壇，欣逢紐約兩部大愛眼科車的剪綵典禮，加上大愛眼科車從加州開往紐約時，又特別停靠拉斯維加斯，這些都振奮了賭城當地志工發願勇起直追，要擁有一部屬於拉斯維加斯的醫療車。

大愛眼科車的募款因緣，要追溯到太平洋彼岸的台灣愛心醫師陳鵬飛夫婦二十年不變的越洋捐輸。早在 1995 年美國慈濟醫療志業的第一台眼科大愛醫療車募款行動，他們就已預見大愛醫療車有效運行、造福偏遠地區弱勢民眾的遠景，決定護持。

當拉斯維加斯聯絡處需要一台醫療車服務社區，時任美國醫療基金會執行長的葛濟捨想到陳醫師有一筆資金正在尋求捐款對象，於是接洽陳醫師在美國的女兒，希望陳醫師也能捐款護持拉斯維加斯的醫療志業。

這時，陳醫師的妻子已往生，定居在美國的女兒聽聞有此機緣非常高興，因為陳小姐曾經親自前往美國慈濟醫療基金會了解大愛醫療車的運行，見證了大愛醫療車用滾動愛的輪子，將醫療資源運送到偏遠地區去幫助低收入、沒有醫療資源的居民，於是，陳醫師一家人歡喜捐贈 50 萬美元作為採購經費。

接著，拉斯維加斯聯絡處在「20 週年慶」發動募捐，得到慈濟人及社區大德的認同及慷慨解囊，終於圓滿了拉斯維加斯團隊的大願。

焦點
動態

排隊登車看分明

2023 年 5 月 21 日，拉斯維加斯聯絡處舉行大愛眼科車啟用儀式，迎來許多因疫情緣故居家避疫三年多的會眾及社區居民，闊別許久的人聲鼎沸讓志工非常激動，艷陽下人頭鑽動排隊等候登上大愛醫療車一探究竟！

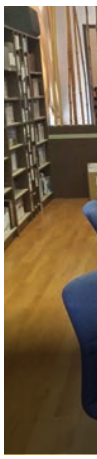
這台大愛眼科車是美國慈濟醫療基金會第 11 部大愛醫療巡迴車，也是目前最新進的大愛眼科車，車上有兩個小診間供兩位眼科醫師同時看診，還有裂隙燈（slit lamps）、投影儀（projector）、兩部可以電腦磨鏡片、製作眼鏡的機器設備等，讓視力檢查、驗光、製作眼鏡，20 分鐘內一氣呵成。慈濟團隊迫不及待，已著手策畫全年出勤表，除了服務街友，也接洽學區安排大愛車赴低收社區的各校舉辦眼科義診，矯正貧童視力，幫助孩子們順利學習。

大愛車造價不菲，DMV（車管處）註冊費也是大數目，得之不易的活動診所非常珍貴。拉斯維加斯聯絡處負責人高翠玲叮嚀志工：「我們要好好珍惜這個好因緣，千萬不能辜負捐款購車的大德們！」

先進設備

由於部份美國醫療保險沒有包括眼科及牙科，而眼科、牙科偏偏又是收費最昂貴的項目，為守護拉斯維加斯社區的健康，拉斯維加斯人醫會定期舉辦牙科及眼科義診，並希望藉著義診活動持續進行，接引

2019年，薛忠倫醫師首度參加拉斯維加斯義診，她發心帶著夫婿和自家診所員工，全力投入義診。攝影 / 鄭茹菁



愈來愈多有心人投入義診的行列！

負責拉斯維加斯大愛眼科車的兩位醫師分別是薛忠倫醫師及伊斯帖·譚醫師（Esther Tan）。當眼科儀器運抵拉斯維加斯，特地來參觀開箱的薛醫師看到志工為了服務弱勢家庭而添購新儀器，深受感動，主動報名投身在救世軍（Salvation Army）活動中心舉辦的慈濟義診，並出動自家診所的工作人員，包括自己先生在內，從此與慈濟結下不解之緣，薛醫師盼望接引更多的眼科醫師及醫療志工，促成更多的大愛車義診。

> 有了這輛大愛眼科醫療車，我們可以幫助社區更多民眾，希望我們可以為他們的人生做出改變。
>
> 眼科醫師　薛忠倫

譚醫師的長輩是慈濟委員，2020 年疫情期間收到慈濟捐贈的口罩等個人防疫物資，因此結緣。她非常興奮地走上大愛眼科車，讚歎眼前的行動醫療診所「既實用又高檔」，能在高溫氣候下，提供患者舒適並有冷氣的診間接受眼科檢查，對拉斯維加斯社區患者而言是十分幸福的！「慈

2020年，譚醫師赴拉斯維加斯聯絡處申請並領取防疫物資，志工李慧瓊（右）為她介紹慈濟。攝影 / 鄭茹菁

濟志工及社區善心大德奉獻了他們的時間及金錢來成就這件大事，地處沙漠地帶的拉斯維加斯從此擁有了嘉惠偏遠地區貧困居民的大愛醫療巡迴車。」譚醫師向社區大聲疾呼：「慈濟是一個非常棒的慈善組織，歡迎大家一起加入大愛的行列！」

摩拳擦掌

為了好好運用大愛眼科車造福鄉里，拉斯維加斯團隊做足了準備，在還沒收到大愛醫療車前就開始摩拳擦掌——自 2020 年起舉辦近十次培訓，除了赴佛瑞斯諾及南愛滿地（S. El Monte, CA）慈濟社區門診中心之外，還邀約講師及負責全美大愛醫療巡迴車發展的醫療志工團隊前來拉斯維加斯授課。拉斯維加斯的眼科團隊成軍後由志工廖筱玉帶領，她曾在台灣擔任眼科護士十年，經驗豐富的她用心規劃眼科義診的未來。

課堂上志工學習儀器操作，結業後立刻出動「實習」，無論是為街友服務、法親關懷，或是服務慈濟人文學校的師生家長，志工們珍惜實地操作流程的機會，並在邊學邊做的過程中堅定服務社區的道心。

過去 20 年裡，拉斯維加斯聯絡處緊緊跟隨慈濟的證嚴法師，在當地成功帶動四大志業及八大法印，成績斐然。衷心盼望隨著眼科大愛巡迴車的加入，拉斯維加斯慈濟人可以為當地社區守護生命，守護健康，守護愛！

美國慈濟醫療基金會執行長 / 醫師
鄧博仁

2021年，溫俊強（藍衣者）講解如何操作眼科儀器。攝影 / 鄭茹菁

焦點
動態

難民援助特展開幕：攜手共行，柳暗花明

撰文 / 羅奇華

暮色流轉在紐約城中，「慈濟大愛人文中心」（Tzu Chi Center）內依舊燈火通明。主題為《根繫何處：流離失所後的慈悲共渡》（Uprooted: Compassion After Displacement）的「慈濟國際難民援助特展」（Tzu Chi Global Refugee Relief Exhibition）開幕前一天，聯合國兒童基金會美國分會執行長（President and CEO，UNICEF USA）麥克爾·奈耶胡斯（Michael Nyenhuis）特地到大愛人文中心先行參訪。

三層樓的展廳，一樓聚焦慈濟在波蘭（Poland）援助烏克蘭（Ukraine）難民，以及在約旦（Jordan）和塞爾維亞（Serbia）援助敘利亞（Syria）難民的點點滴滴；進入二樓，土耳其滿納海國際學校（El Menahil International School）學生們的 62 幅畫作被精心排佈，從下至

「慈濟國際難民援助特展」於2023年6月13日開幕。典禮上的嘉賓站在一樓展廳展牆前，認真傾聽慈濟美國總會執行長曾慈慧講述慈濟援助烏克蘭難民的故事。攝影 / 羅奇華

三樓展廳裡，麥克爾仔細閱讀著佛陀的足跡和慈濟緣起的故事。攝影 / 范婷

上，畫作由暗轉亮，感受著孩子們心境的改變扭轉；上至三樓，呈現著佛陀的足跡和慈濟的緣起——整個特展娓娓道來慈濟近 40 年來，在全球推動難民人道援助工作的故事。

2022 年，慈濟與聯合國兒童基金會簽署備忘錄，一同援助烏克蘭難民。展牆上的一幕幕，讓烏俄戰爭爆發後雙方緊密協同合作的過往，又一次在麥克爾眼前鋪陳開來：「這樣的合作夥伴關係力量非常強大……我被慈濟幾十年來為世界各地難民所做的、令人難以置信的援助所震撼。對我來說這是一種激勵，讓我想繼續為我們一起所做的事而努力。」

人類最大的優勢

2023 年 6 月 13 日上午十時，展覽在紐約曼哈頓的「慈濟大愛人文中心」開幕。來自「聯合國兒童基金會」（UNICEF）、「國際佛光會」（BLIA）、「法鼓山紐約東初禪寺監院」（Chan Meditation Center, Dharma Drum Mountain）等組織機構的 70 多位嘉賓，受邀來到開幕式現場。

慈濟幫聯合國兒童基金會，為成千上萬的孩童和婦女提供了重要的醫療照護和心理健康援助。聯合國兒童基金會美國分

焦點
動態

會的項目主任（Chief Program Officer，UNICEF USA）達拉·席爾瓦（Darla Silva）作為開幕儀式演講嘉賓之一，再次重申了在難民人道援助工作上與慈濟堅定的合作夥伴關係：「我今天學到了關於慈悲的一課，這（解決國際難民人道危機）是一場充滿力量的全球性運動，我們很榮幸能攜手為此努力。」

開幕儀式後，慈濟志工分層導覽。每一幀照片、創作、文字、影片，背後所乘載的故事，感動了在場每一個人。「愛真的能超越一切的界線，非常鼓舞人心。」紐約市長辦公室移民事務公關處代表安琪·戈特利布（Angel Gottlieb, Communications Coordinator, NYC Mayor's Office of Immigrant Affairs）激動地說。而魁梧強壯的紐約警察局（NYPD Police Officer）警官威廉姆·郭（William Kwok）則是鐵漢柔情，導覽過程中幾度紅了眼眶，更從慈濟援助難民的故事縱伸到了人類大愛：「生而為人，我們擁有的最強大的東西之一，是給予人們希望。這是我們作為人類在地球上最大的優勢之一。」

給我留下最深印象的是孩子們的畫作，我喜歡透過他們的眼睛看到事物的倒影，感受他們心境的柳暗花明，讓我體會到了努力付出的意義。

沉默的土耳其擁護者（Advocates of Silenced Türkiye）執行董事兼發言人哈夫扎·哥爾達（Hafza Girdap）

開幕典禮現場演講者真摯而飽含深情的講述，打動現場每個人的心。攝影 / 劉輝

寄語花開

開幕典禮上，慈濟美國總會執行長曾慈慧拋出了一個引子，也是給所有來賓的祝福：「（我們）想要傳遞一個信息：隨時做好準備，當情況出現時，當挑戰來臨

開幕典禮聚集了來自各宗教組織的70多位來賓。慈濟土耳其志工胡光中分享了來自滿納海的故事。攝影 / 海克特（Hector Muniente）

來賓拍下二樓展廳滿納海學生畫作。展牆上，由下至上，畫作從黑黑霧霧變到色彩豐富，也展現了學生們心境的變化。攝影 / 海克特

時，嘗試使用同理心，去面對它，找到解決方案，一起去解決。」期待這個展覽帶來的不只是輕聲的憐惜或靜靜的欣賞。

「慈悲永遠是解答世間痛苦的答案。感謝捐贈者和志願者。你們是我的英雄！」、「生命是珍貴的！而愛更珍貴！！

嘉賓們的留言像雪花般飛上了「寄語花開」留言互動牆。攝影 / 郭恩璞

感謝付出愛的人，也感謝接收愛的人！」……展廳二樓「寄語花開」留言互動牆上，來賓們的留言像雪花般紛至沓來。短短兩個小時的開幕儀式，在場人們專注的神情、微紅的雙眼、熱烈的掌聲，揭示著展覽想表達的對愛與和平的渴求，呼籲給流離失所的難民更多共情的欲求，已經被大家接收。

當英文版《愛灑人間》的旋律在展場響起：「溫柔的光來自心願，慈悲是大愛的家……」傾訴著，用大愛消弭爭奪、妒恨、你我的區隔，當世界找回愛，就沒有戰爭、沒有難民——這是展覽最大的目的，也是人類共同的訴求。

焦點動態

走進愛與和平的希望之地

撰文 / 羅奇華

在土耳其滿納海國際學校（El Menahil International School, Turkey）就讀的敘利亞（Syrian）難民學生，自製海報帶去新校地歡慶。這片校地寄託著他們對愛與和平的期望。圖片來源 / 滿納海國際學校

「慈濟為『滿納海國際學校』（El Menahil International School）買了一塊土地，要蓋新學校了！」專程從土耳其（Turkey）趕至紐約曼哈頓（Manhattan, NY）的慈濟志工胡光中，在 2023 年 6 月 13 日開幕的「慈濟國際難民援助特展」（Tzu Chi Global Refugee Relief Exhibition）典禮上帶來這則好消息。從一開始為敘利亞難民孩子辦學，到如今能有一片廣大的校地，現場來賓感受著這一路的篳路藍縷……

分享滿納海的困境

2015 年 1 月 23 日，第一所慈濟與土耳其政府合作開辦具有半官方性質的「滿納海學校」開學了。578 位學生，都是由胡光中領頭在街上一個個尋找，那些被迫停學去打工的敘利亞難民孩子，終於又回到了學校！然而土耳其政府希望這些孩子能融入到當地的體制中，在校孩子們只學土耳其語，不再學習敘利亞人使用的阿拉伯母語。

「原本這些孩子和他們的家庭在敘利亞什麼都有，可一夕之間戰爭爆發，他們擁有的只剩信仰，而伊斯蘭教的信仰與『可蘭經』（Al-Quran）密不可分。『可蘭經』是真主阿拉的語言，是穆斯林生活的貴物，一旦孩子們打開『可蘭經』看不懂，就表示他們真的失去了所有（編註：可蘭經都是以阿拉伯語唱誦，非阿拉伯語系的穆斯林教徒，如土耳其穆斯林，只能硬背，和現代許多佛教徒唱誦梵文卻無法深究其意相同）。」同為穆斯林的胡光中深知，學習阿拉伯語對這些流離失所在異國他鄉的孩子們意義重大，他不會讓這樣的事發生。於是 2017 年五月，他回到台灣花蓮本會向證嚴法師報告：「我們需要創立自己的一套教育體系，使用不同阿拉伯國家的教材來教這些孩子，並頒布給他們相應政府公認的學歷認證書。」2018 年，學校完成了美國教育認證，這意味著孩子們可以拿著學校的證書，用同等學歷到土耳其甚至世界各國繼續就學深造。

但緊接著新的問題又出現！由於土耳其政府是根據學校硬體的大小，來給予相

學生們送給胡光中和妻子周如意特別的禮物。在很多孩子們心裡，他們就像爸爸媽媽一般的存在。圖片來源 / 滿納海國際學校

畢業典禮上，學生們穿著畢業服，露出了笑容，一年又一年，無數來自敘利亞的難民孩子在滿納海實現了命運的翻轉。圖片來源 / 滿納海國際學校

應數量的學歷認證書，土耳其教育部有這麼一條規則：一個學生需 22 平方呎的操場空間，算下來，現有的滿納海國際學校只能獲得五百多個學歷認證名額……時至今日除去不需要學歷認證的文盲班或幼稚園班等，滿納海還有 2,000 位左右的學生需要學歷認證。眼下只有五百多張，剩下的學生怎麼辦？於是胡光中再次回到花蓮本會向證嚴法師報告：「我們需要更大的空間給學生們讀書，確保他們將來都能拿到學歷認證。」

2022 年七月，在波蘭完成協助烏克蘭難民事務後，慈濟全球志工總督導黃思賢來到了土耳其，代表台灣花蓮本會和證嚴法師買下了位於伊斯坦堡（Istanbul）西北方的一片土地。那裡距離機場只有十分鐘的車程，也是難民和貧民聚居的地方，而新的「滿納海國際學校」將在那裡動土。

> 我們希望更多需要被幫助的難民學生將來都能有好的學校讀書。
>
> 慈濟土耳其志工　胡光中

焦點
動態

沒有小乞丐的城市

時間轉至今年二月，學校的設計藍圖已經完成，接下來等待政府確定土地地界後，便可送至政府檢查是否符合法規。「如果一切順利，接著就是申請建築執照。拿到執照後，學校就可以真正破土動工了。而從動工到完成修建，大概需要一年至一年半的時間……」胡光中介紹到。根據現在的規劃，這片土地上將修築起四所學校——一所國際小學、一所國際中學、一所國際高中和一所私立高中。總共會有 76 個班級，其規模可涵蓋現有的學生。

因為現在沒有足夠的教室，校方安排學生們分時段、分批次上課，這種模式被稱為「滿納海模式」。這麼多年來，滿納海在有限的資源裡培育出一個個帶著愛與知識昂首闊步的敘利亞難民孩子，他們的人生在此得到翻轉。而「滿納海模式」的成功，引起了土耳其政府和聯合國的注意，他們一起合作，運用這個模式在土耳其各個地方開辦教學，總計幫助到了 40 萬名難民學生。

> 全土耳其880個城市裡，只有一個城市沒有小乞丐，就是滿納海所在的蘇丹加濟市（Sultangazi）。因為這些行乞的孩子都到滿納海上學了。
>
> 土耳其蘇丹加濟市市長
> 阿里·烏斯蘭瑪（Ali Uslanmaz）

孩子們純真的笑容、豎起大拇指和愛心的手勢，讓人感受到了滿滿的力量和希望。圖片來源 / 滿納海國際學校

提起滿納海的成功，胡光中滿臉驕傲：「我們只是一個小樣本，可因為這個樣本，讓 40 萬學生讀到了書，難道不是一個很偉大的夢想實現嗎？」而將來新學校投入使用後，學生們就可以參加禮拜一到禮拜五，從早上八點至下午四點全天的課程。課程將全面覆蓋德、智、體、群、美，彌補現在沒有體育、音樂、藝術課……的缺失。「從二樓（展廳）孩子們的畫你可以看到，很多孩子有藝術天份，我們需要培養他們。另外，我們希望將來學生們可以用英語、土耳其語、阿拉伯語和中文四種語言並學。更重要的是進行品格教育，從滿納海走出去的學生，就是會有自己獨特的氣質！」新學校的計劃，讓胡光中眼中閃著光，語氣真摯而堅定。

14 萬枚硬幣的愛心

2022 年烏俄戰爭爆發，滿納海學校掀起了「五毛錢竹筒歲月」募款運動，師生

們每天往竹筒歲月裡投入一枚硬幣，一個月下來收集了 14 萬 7 千 2 百 14 枚硬幣，共計七千多美元。雖然這筆捐款並不算多，但對於難民學生而言，每一枚硬幣都飽含著真心與愛，真正踐行了證嚴法師所說的「募心募愛」。

現在，修建新學校需要一筆為數不小的資金，雖然還沒有著落，但證嚴法師「五毛錢竹筒歲月」的實踐，帶給胡光中信心：「錢的數量絕對不是最重要的，假如說今天需要一千萬，有兩個人每人出五百萬美元，這只是兩個人的愛心。但如果是一千萬人、每人捐贈一美元，這個力量便是成倍數的。一個人的愛心可以影響十個人，那一千萬人帶來的效益是無窮大的，所以我相信，大家一起來做這件事，不會是無法完成的目標。」

站在新校地上，滿納海國際學校的師生們畫著對未來的憧憬，他們唱著：「鴿子和我飛呀飛，從土耳其飛到台灣……」他們種下花和草，這塊土地不只是一塊校地，在他們心中更是猶如國土般的大小。他們期待愛與和平永存在這片土地，並且可以創造一個擁有知識和愛的新世代。

> 這片校地上的石頭和沙子是做什麼的呢？它們就如同燈火，照亮了那把通往光明未來的鑰匙。我們的孩子今天在這裡學到知識，而明天，將帶著知識回到那個地方——敘利亞。
>
> 慈濟土耳其志工　艾哈邁德·塞希（Ahmed Seyhi）

「他們默默憐視著人間，他們不忍地球受毀傷，他們心疼蒼生多苦難，他們永遠陪伴膚慰人間……」二樓展廳裡掛著的 62 幅來自土耳其「滿納海國際學校」學生畫作展牆前，圍滿了來賓。胡光中深情地吟唱著阿拉伯語的《愛灑人間》，悠長婉轉的旋律裡飽含著對愛與和平的期望與呼喚，感動了在場每一個人……

站在學校新校地上，志工、老師和敘利亞難民學生飽含真情、大聲說著：「感恩上人、全球慈濟人，謝謝您們的幫助，我們是一家人。」圖片來源 / 滿納海國際學校

特別報導 「慈濟墨西哥提娃那園區」

天主教國度的醫療慈善苗圃

撰文 / 錢美臻

位於墨西哥提娃那市（Tijuana, Mexico）的「慈濟墨西哥提娃那園區」，在2023年5月20日午間湧入了250位賓客。陽光普照的好天氣，眾人無畏炎熱靜靜坐在園區中庭，等候著由慈濟墨西哥志工團隊一手規劃執行、提娃那歷史上首度的慈濟浴佛典禮拉開帷幕……

志工以西班牙語和英語雙語主持浴佛典禮，本土志工把12盞福慧燈和16座靜思花道作品獻供至浴佛台後，來自社區天主教堂的神父與修女、「提娃那慈濟小學」（Escuela Primaria Tijuana Tzu-Chi）的老師、學生與家長、慈濟義診的病患、以及慈濟長期照顧的民眾，整齊依序至浴佛台前，拾起盛開的康乃馨夾在合十的雙手中，微仰著頭向所信仰的神靈祈願。

浴佛典禮後，由慈濟與當地教育局分支「國立成人教育學院」（Instituto Nacional para la Educación de los Adultos，簡稱INEA）合作的慈濟「希望教室」四位學生，陪伴他們的母親到台上入座。孩子恭敬地向母親奉茶，隨後更跪下輕柔地為母親脫去鞋襪洗浴雙足。看到孩子的尊敬與孝心，台上的媽媽們不禁落下眼淚，忘情地站起身來擁抱著兒女……

「慈濟墨西哥提娃那園區」於2023年5月20日首度舉辦浴佛典禮。攝影 / 駱淑麗

志工在「慈濟墨西哥提娃那園區」為接受眼科義診的學童戴上新配的免費眼鏡。圖片來源 / 李靜誼

王思宏（左）與提娃那本土志工合作主持物資發放儀式。攝影 / 宋宗昌

世上最危險的社區

在 89% 人口都是信仰天主教的國度裡，慈濟能突破宗教與文化壁壘舉辦這場特別的浴佛典禮，並且能讓對佛教陌生的居民歡喜赴約，樂於參與從未見聞的浴佛模式，這要歸功於王思宏與謝坤容在過去 15 年來，每週都從美國跨越邊境到提娃那，展開定點義診與社區濟貧的行動。

診療與藥品通通免費，每個月還發放米糧與生活用品，本職為中醫師的王思宏和在提娃那經商的謝坤容，秉持著一份濟助貧苦的悲心，治療超過五萬名病患，關懷超過 150 戶赤貧的家庭，這份堅持，不僅在當地啟發與凝聚了幾十位能說西語和英語的本土志工團隊，更獲四方愛心匯聚，從無到有打造了「慈濟墨西哥提娃那園區」。

「1994 年南加州的慈濟志工們到提娃那貧民區發放，當地沒水、沒電、沒有基礎設備，當然也沒有學校。」謝坤容解說：「社區家長在荒地，蓋了兩間沒有屋頂的教室充當學校，挖一條溝架上幾塊木板就是學校廁所，無法上學的小孩由家長充當老師領著學習。志工們看了都很不忍，便請求慈濟美國總會評估是否可為居民興建小學。經過慈濟與社區家長合作聯繫當地教育局，慈濟在當地援建了『提娃那慈濟小學』。」

自此後，南加州志工不定時會籌辦關懷提娃那的活動，組團前往當地舉辦物資發放、頒發獎學金、進行義診或參加小學畢業典。但美墨邊境日益高漲的暴力犯罪事件，讓越來越多志工心驚膽顫，礙於人身安全考量卻步前往墨西哥。

確實墨國的政局變化致使提娃那在 1990 年代起，成為世界最危險的社區之一。墨國一黨獨大的「革命制度黨」（PRI）自 1980 年代，透過與販毒集團建立夥伴關係換取社會微妙的恐怖平衡。但墨國的民主浪潮衝擊 1988 年大選，執政黨被迫承認在野的「國家行動黨」（PAN）候選人埃內斯托·魯福（Ernesto Ruffo）當選，成為墨國下加州（Baja California）

特別報導 「慈濟墨西哥提娃那園區」

「慈濟墨西哥提娃那園區」在2023年一月正式捐贈給慈濟。圖片來源 / 慈濟美國總會

捐贈園區土地的姊妹，參訪慈濟進行物資發放時與慈濟美國總會執行長曾慈慧（右）交流。攝影 / 錢美臻

第一位非執政黨的州長。急於根除執政黨背後毒品政治紐帶的魯福，啟動清算行動意圖剷除把控美墨邊境運毒通道「提娃那集團」（Tijuana Cartel），「提娃那集團」則組織龐大的「民間準軍隊」反擊，透過暗殺政府要員和公然爭奪地盤挑戰政府。自此，政府與黑幫的軍械火拼頻發，提娃那社區治安全面崩潰。

> 墨西哥人太可憐了，美國是天堂，墨西哥卻像是地獄，兩地僅一牆之隔。
>
> 慈濟志工　王思宏

讓愛串流

「我一直想去墨西哥做義診，2008 年退休後我聯繫能說西語、對當地熟悉的謝坤容，剛好她也有意願，所以我們以個人身分開始去提娃那。」王思宏回顧他投入關懷提娃那行動的緣起：「當時，提娃那一星期有超過 50 位警察遇害，老百姓死傷人數就更多了。街頭每天都有槍案，常有不知從何而來的子彈飛出……但我覺得，我再不去做就來不及了……」

王思宏開始了每週一南下提娃那，一週四天做免費義診的行動。他最初與另一基金會合作，直到 2011 年註冊「饅頭基金會」（Care Mission USA），商借社區天主教堂為診間，他自己負責中醫，從當地聘請西醫與牙醫，在固定的場地提供每週三、四天的義診；同時，謝坤容帶領當地志工深入社區進行濟貧扶困、物資發放等慈善行動。「所有本土志工像做了十多年的西爾維婭·伯納爾（Sylvia Bernal）等都是我的病患。我治好了他們，他們有感恩的心，就來做志工幫忙，我們現在就像家人一樣非常熟悉。」王思宏解說：「包括今年初捐給慈濟的『慈濟墨西哥提娃那園區』，也是用病患因感恩而捐贈的土地所建。」

「慈濟墨西哥提娃那園區」的土地，原本隸屬於已故老太太瓜達盧佩·加斯頓（Guadalupe Teresa Naranjo Gastón）。2017 年，王思宏為老太太的長女特蕾莎·納蘭霍（Teresa Sahagun Naranjo）治療後，特蕾莎與一共同繼承土地的兩位妹妹，把母親遺留的土地捐出期盼用於慈善工作；2022 年四月，17 年沒有返回花蓮「靜思精舍」的王思宏再度返台重歸慈濟，面見證嚴法師時他發願要捐出這片已蓋了十幾間診間的土地。

> 師父很高興也很驚訝說：『你雖然沒有回來慈濟，也是在做師父愛做的事、照顧師父要照顧的人。』這是師父給我的鼓勵。
>
> 慈濟志工　王思宏

當前，「慈濟墨西哥提娃那園區」一週五天都有駐診醫師，今年 3 月 5 日的眼科手術房動土典禮，宣告著未來將便利更多如口腔手術醫師瑪莎·盧塞羅（Dr. Martha Rosa Lucero）、希望光明協會（Volunteer Optometric Services to Humanity, 簡稱 VOSH）的美國專科醫師來此提供慈善義診。

「當地需要關懷的家庭真是太多太多了，有些我們已經在做長期關懷、有的是來看義診的病患、有些是熱心的社區鄰里提報給我們的個案、有的是自己來園區求助。」面對龐大需求，就要有足夠的資源來共同投入，對王思宏來說，扎根當地，

本土志工協助要領取發放物資的民眾進入慈濟園區。攝影 / 錢美臻

盧塞羅醫師（左）多年來率領團隊，在園區提供免費的口腔矯正治療。攝影 / 駱淑麗

讓愛串流，才能讓慈善永續：「我們正在對所有本土志工，展開慈濟系統的志工培訓，以接軌慈濟的系統，按照慈濟的方式去深耕社區，用慈濟的理念來帶動社區志工成長。對於未來我們沒有任何設定，只有盡全力去做！」

特別報導 「慈濟墨西哥提娃那園區」

給文盲、輟學者的「希望教室」

撰文 / 李成林、林孟茹

人間最美四月天，即使極端天氣在全球多地肆虐，也攔不住春天的腳步。「慈濟墨西哥提娃那園區」來了八個十歲到 16 歲的孩子，他們走進同一間教室，老師維克多·艾爾方索（Victor Alfonso）、助教弗蘭西斯卡·聖雀絲（Francisca Sanchez，也是維克多的太太）和志工們已經在教室裡等待、歡迎他們。這一天是慈濟提娃那「希望教室」設立和開學的第一天，第二天又增加了七位學生。

「希望教室」開學第一天，慈濟志工、老師、助教和八位學生留下歷史性的合影。攝影 / 周一帆

慈濟提娃那「希望教室」為當地沒有身分、文盲、輟學的孩子帶來重塑未來的契機，他們可以在這裡學習，並通過墨西哥「國立成人教育學院」（Instituto Nacional para la Educación de los Adultos，簡稱 INEA）的鑑定考試，直接進入相應年級的公立學校上學，如果不想繼續深造，可以到技能學校，或是其他選擇，慈濟志工也可以協助他們找工作，讓他們離開社會底層、翻轉人生。

「希望教室」的老師維克多·艾爾方索（左排後站立者）帶著學生們做飯前的感恩祈禱，「慈濟墨西哥提娃那園區」提供學生午餐，這餐飯經常是許多孩子一天中唯一的一個正餐。攝影 / 駱淑麗

半面門板當書桌

園區的大門外是滿眼的破落與貧窮，也是提娃那販毒、犯罪最多的地方。慈濟志工在陪伴個案過程中，發覺除了病痛、生活物資缺乏外，如果不能改變孩子們失學的問題，就無法改變他們的處境。「我們親眼看到長期關懷的家庭，15 年來沒有任何改善，因為他們沒有任何脫離貧窮的條件。」志工蔡慈璽與先生王思宏醫師在提娃那深耕逾 20 年，親眼目睹各個個案的過去與現況。墨西哥提娃那慈善組志工和關懷提娃那的慈濟美國總會志工謝坤容、李靜誼、蘇美娟都看到「授之以漁」的迫切，因為只有讓下一代受教育才有可能翻轉一個家庭的宿命。

「希望教室」在開學的第三個月，迎來第 22 名學生。志工嚴控教學品質，每班學生不超過 15 名，隨學生人數增加分成上、下午兩個班。這裡的每一位學生都是慈濟的照顧戶，他們的家庭成員都是「慈濟墨西哥提娃那園區」的義診病人，為了確保孩子們能夠持續來上學，就要讓學生家長安心。

「園區為學生的家庭提供生活補助、食物和水，協助家庭成員找工作，讓孩子們能夠到『希望教室』讀書，不然家長就會要孩子去工作賺錢，如此一來將難以翻身、掙脫貧困。」志工蘇美娟舉了一個長期關懷個案的例子，這七口之家是提娃那貧困家庭的縮影，現在家中的三個大孩子是「希望教室」的學生。

志工們在園區將門板改成可以組裝的書桌，拿到個案的家中可以立即組裝使用。攝影 / 駱淑麗

慈濟已為這七口之家向當地慈善機構申請到住屋，大約半年後就可以遷入，生活環境將獲得很大的改善。攝影 / 駱淑麗

七口之家悲與歡

個案家庭卡馬歐·馬丁內斯（Carmelo Molina Martinez）一家住在違建的鐵皮簡易屋，卡馬歐的眼睛因糖尿病變成弱視，原本的木工師傅工作也無法繼續了，家庭重擔由媽媽費莉絲安娜·古茲曼（Feliciana Arce Guzman）及 17 歲的大兒子立先卓·馬丁內斯（Lisandro Molina Arce Martinez）承擔。

慈濟的援助讓他們全家在生活上獲得極大的改善。「我們讓 11、14 和 17 歲的三個孩子到『希望教室』上學，幫助立先卓參加上午班，下午就在園區做建築工作，半工半讀；也幫媽媽在園區外找到工作貼補家用。」蘇美娟說，這個家沒有浴室、沒有自來水，過去只能等天上下雨才能洗澡，慈濟現在給他們送水，他們每週可以

特別報導 「慈濟墨西哥提娃那園區」

洗一次澡了，志工還送去食物、維他命和衣物等。

> 慈濟幫助了我、支持我，有水、儲藏室、鞋子、夾克，他們盡他們所能來支持，給我們各種物資……我覺得和他們在一起很開心，我們是夥伴！
>
> 個案家庭　卡馬歐·馬丁內斯

慈濟安排卡馬歐去園區合作的眼科醫生做眼睛手術，他和家人都充滿了期待：「現在我不能好好工作、不能走路，我非常需要重建視力！」志工們雖然知道卡馬歐的家人都盼望他的視力恢復，再回到工作崗位賺錢，但他過去沒有接受任何眼睛的治療，病情拖得太久，現在只能想辦法讓視力不再惡化，但不太可能有更進一步的改善。

因為有慈濟的陪伴，殘酷的現實並沒有擊垮這個家庭，媽媽費莉絲安娜感謝慈濟幫助卡馬歐做眼睛手術，感謝長年關懷陪伴他們全家的志工謝坤容：「感謝慈濟在學校幫助我們照顧三個孩子，感謝上帝三個孩子都上學了！」她的孩子基本上都是文盲，14 歲孩子的手指因感染而截肢；六歲的女兒情況更糟，兩隻手都有殘缺。

幾近失明的卡馬歐抱著手指有殘缺的六歲女兒。因當地人普遍營養不良，小孩截肢情況普遍，因此志工會為他們提供維他命補充營養。攝影 / 駱淑麗

立先卓很寶貝志工送他的腳踏車，這輛車可以縮短原本步行45分鐘到園區的時間，也能節省體力，因為他還在園區半工半讀。攝影 / 駱淑麗

> 感謝慈濟，我已經在學習了！我們很高興……因為有慈濟，我才能完成學業！
>
> 「希望教室」學生　立先卓·馬丁內斯

被搶劫的老師

孩子們都很喜歡來上學，因為從來沒有一個這樣的環境給他們——園區提供吃喝、學習用品和所有的一切，他們都不必擔心，只要來上課就好了。老師維克多和助教弗蘭西斯卡很有愛心，慈濟志工謝坤容回憶著：「有一次帶個案家庭的孩子去政府機關辦身分證，怎料辦事人員說要有另一位見證人才能辦理，當時在旁邊聽了這情況的弗蘭西斯卡二話不說，馬上答

助教弗蘭西斯卡（右一）細心幫助每一個學生，讓老師維克多有更多的時間教學生新的東西。攝影 / 駱淑麗

應幫忙做見證人，讓孩子能圓滿上學的夢想。」所以，當志工們有了開辦「希望教室」的構想時，就想到她曾經在中學與高中教數學的先生維克多。

原本維克多任教的收入不敷支出，還要當 Uber 司機，賺取額外收入貼補家用，但這個副業在當地是相當危險的工作。「希望教室」開辦之初只有上午班，隨著學生增加，園區增開了下午班：「有一天，維克多開 Uber 時被打劫，車子被搶、人也受傷了，正好『希望教室』也有增班的需要，維克多可以在園區安心教學，不必再去開 Uber 了。」蘇美娟轉述維克多一度被歹徒用槍指著頭，幸虧沒有出事，但也大大受到驚嚇。

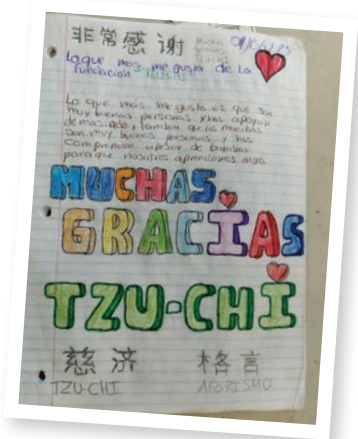
慈濟提娃那志工團隊深耕社區，以慈善、醫療、教育、人文融合為一，照顧學生、老師與他們的家人，還有社區中更多亟需援助的家庭，讓每個人都得到身心安頓。

爭氣向學

在墨西哥，不是有心向學就能有受教育的機會。經常陪伴孩子和家長到學校辦理入學的李靜誼揪心地說：「很多孩子連出生證明都沒有！政府機構的手續複雜、文件繁瑣，即使順利取得證明，也未必能夠入學，因為學校不收超齡的文盲生或是程度跟不上的輟學生。」

於是志工們輾轉聯繫上 INEA 洽談合作。最初 INEA 並不同意園區招收十到 18 歲的孩子，因為他們只辦成人學校和週末上課半天；園區的「希望教室」補上了 INEA 的缺口。蘇美娟回憶籌辦過程：「INEA 每週才半天的課程，對失學的孩子幫助不大，幾經交涉，我們終於能夠自行聘請老師，為孩子成立一週五天的『希望教室』。」

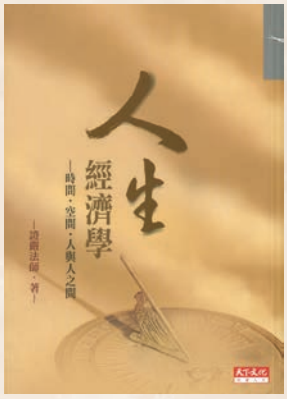
孩子們也很爭氣，短短兩個月就從文盲到可以用電腦上網：「讀寫和算術能力是重點科目，我們也用電腦幫助他們自學，讓他們至少能夠讀、寫和用電腦自學。」蘇美娟展示一頁中文加西文的感謝信，那是孩子們自主上網找到慈濟的資訊，用簡短的文字表達心中的感謝，並用中文寫出「慈濟」兩個字，這感謝信讓志工們驚艷，也讓志工們對「希望教室」充滿信心，因為這裡將會是許多孩子和家庭命運的轉角，轉過去，天就亮了。



孩子們聯手製作的感謝信。他們上網查找慈濟相關訊息，用中文寫出「非常感謝」、「慈濟格言」，讓志工們看了感動又驚喜。攝影 / 弗蘭西斯卡·聖雀絲

面對通膨清靜「生」

分享者 / 張秀玲



佛陀說：「一念貪心，就是無形的毒蛇；去除貪欲，才不會惹禍上身。」人往往因一念貪婪，招致有形或無形的禍患，因此即使經濟不景氣，應藉此自我教育——掃除貪婪，還本歸源，也就是回歸清靜本性，克勤固本，才能保安康。

節錄自證嚴上人著作《人生經濟學——時間、空間、人與人之間》

在美國，談起環保愛地球，無人不知、無人不曉，但能真正在生活中落實的有多少？面對物價上漲的危機，卻也正是形塑自身與社會清平安簡、疼惜物命、疼惜大地的關鍵時刻。

靜靜觀察人事物後，發現大部分的人對所謂的環保，多侷限在資源回收，紙類、玻璃、鋁罐及特定的塑膠瓶桶，放進回收大垃圾桶裡；樹葉、樹枝及剪過的草，放入紙袋一起讓垃圾車收走；有時把電池送到特定商店，亦或政府有大型回收日，把電腦送去回收了……這些真是再簡單不過的環保，輕鬆又方便，但呵護我們的地球，真的這樣就夠了嗎？

生活在這一片天地之間，
應克服自己欲念。

節錄自證嚴上人著作
《人生經濟學——
時間、空間、人與人之間》

電力部分

- 隨手關燈，若健忘，考慮將開關換置自動感應，節省電源電費
- 傳統燈泡換成 LED 燈
- 睡覺時冷氣可調高一度
- 洗碗機不烘乾，可打開自然乾
- 不用的電器拔掉插頭

水資源部分

- 廚房水龍頭調整為噴霧方式，避免大水量沖洗
- 縮短淋浴時間，洗頭時暫時關掉水龍頭，待洗淨再打開
- 用杯子裝水刷牙
- 浴室洗手台放個小盆，接下洗手後的水沖馬桶
- 洗碗洗菜放置盆子在水槽，並適時關閉水龍頭

廚房

- 用抹布、餐碗毛巾代替廚房紙巾，廚房紙巾使用過如還乾淨可擦地板
- 只買適量食材，買一送一的食材不需要就不買；盡量購買原產地食材
- 常清冰箱，減少食物過期或腐壞，降低堆積食物
- 利用廚餘做堆肥

愛地球最重要的是「清淨在源頭」，從源頭降低消耗、降低垃圾、減少回收，才能真正護地球。

在社區承擔環保講師時，為了推廣環保概念與做法，開始研究大部份人的生活習慣，希望能介紹簡單、輕鬆的方式，日常生活中落實環保，人人身心輕鬆，降低資源浪費。

美國生活習慣，是購買整箱礦泉水或飲料等等，但其實最好方法就是在家燒開水、自備水壺才是真正環保；社區都有衣服汰舊換新的收集地點，可以捐給慈善組織幫助別人；平時減少消費，就能減少垃圾。

當觀念改變，思想清楚明白，身不放縱，心就能輕安自在生活。所以從源頭改變，結果就大不同。如上人所言：「淨化人心，才能淨化大地。」環保不只力行回收，更是降低物欲的生活理念——唯有心念簡樸，方能避免更大的環境浩劫。

鳳凰城慈濟志工堅持為社區發放新鮮蔬果，在緩解通貨膨脹下民眾生活壓力的同時，也讓更多人意識到茹素的好處，不僅有益於健康和環境，也是相對經濟實惠的選項。攝影 / 劉濟興

經濟下行物價上漲
鳳凰城的溫柔倡議

撰文 / 宋小可

「志工在為蔬果發放採購時當然也受到通膨影響，雖然我們都在餐廳批量購買食材的大賣場採購，用善款的時候也會絞盡腦汁找到最物美價廉的產品，但是還是注意到食材包括土豆和胡蘿蔔的價格一直在上漲，越來越貴了。但相較其他非植物類的食物品項，蔬果還是漲幅較平緩的。」慈濟鳳凰城（Phoenix, AZ）聯絡處負責人劉濟興說。

營養實惠的選擇

自新冠疫情起始，通貨膨脹居高不下，物價一直漲，尤其食品價格更是不斷飆升。美國勞工統計局（US Bureau of Labor Statistics）數據顯示，在 2021 年四月到 2022 年四月短短一年時間裡，水產品和肉類的價格漲幅約 11.9% 到 16.4%，雞蛋價格更飆升 22.6% ！對於在疫情期間本就收

入減少的許多普通家庭來說，這樣的物價已經達到無法消化的水平，讓他們僅僅是買到足夠全家人吃的食物都難以做到。

相比之下，蔬菜水果的價格也有上漲，但漲幅遠比魚肉類要平緩許多。如下方數據圖所示，新鮮蔬菜和水果價格在同一時期分別上漲 6.2% 和 8.3%，而本來就價格低廉的豆類上漲 9.8%。也就是說，在通膨當下選擇茹素不但對環境、健康有益，更是所有家庭想要吃飽又兼顧營養的經濟選項。

由於鳳凰城的通膨在 2022 年全美都會區高居第二，作為鳳凰城食物發放負責人之一的劉濟興清楚地觀察到，物價飆升對前來領取發放的人們的生活有多大影響：「最近兩年來領取發放的人數急遽上升，與通膨的曲線成正比。」而手中發出去一袋袋的蔬果食物袋，在這樣的全球通膨危機下亦步亦趨地守護了弱勢族群的健康。

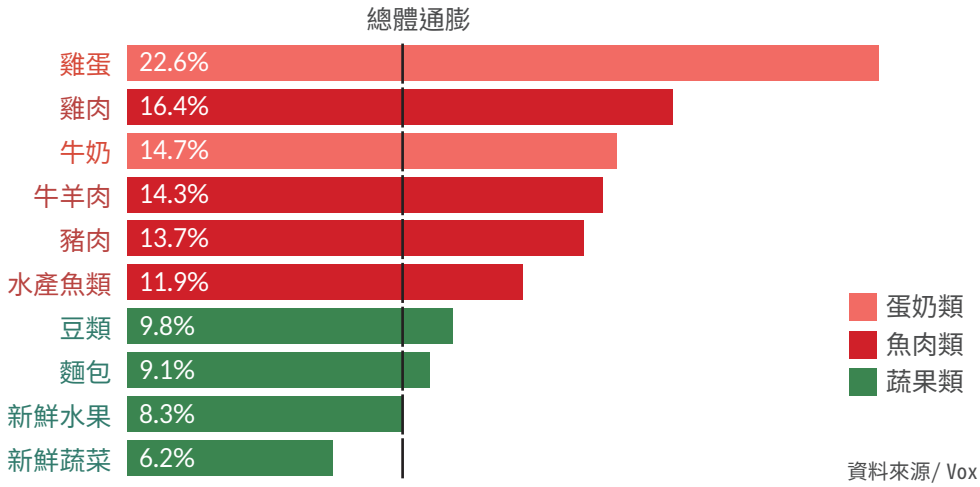
「我們講究十蔬一果，還有杏仁奶，相比於很多機構普遍多提供的罐頭類（如豆類罐頭、水果罐頭、餐肉罐頭、魚罐頭等），這些新鮮的蔬果選擇非常獨特，吸引很多人來領取。」1998 年就與夫人一同加入慈濟的劉濟興，描述起鳳凰城一直堅持著的發放活動，如數家珍。

這樣的堅持，即使在疫情期間也僅僅暫停五個月之後立即重啟，只因志工惦念著民眾，知道他們在封城期間尤其需要幫助。當時為了保護志工和照顧戶的健康，鳳凰城會所開設了發放窗口，讓大家不必進到室內就可以拿到急需的食物。

而在採購之外，志工們還在會所園區設置愛心蔬果園，種下不少蔬菜和水果。經過志工們的悉心照料，這些植物成長壯碩，而豐收的果實自然也都打包送給需要的家庭。

「新鮮的蔬果照顧戶天天都需要，因為吃飯天天都要吃！」劉濟興說：「他們很欣慰每個星期都可以來，甚至有的人是因為很喜歡我們的蔬果發放，會從很遠的地方特地開車來。」

2021 年四月至 2022 年四月間，全美各類食品價格漲幅與總體通貨膨脹對比



資料來源/ Vox

還在讀高中的慈濟少年志工（簡稱：慈少）收穫愛心蔬果園的橘子，準備裝入食物袋。攝影 / 劉濟興

雪莉（Sherry）正是這樣一位被蔬果吸引的照顧戶。這位白髮蒼蒼的老太太，在疫情開始後來鳳凰城會所領取發放。和很多照顧戶不同，雪莉從小就茹素。慈濟的新鮮蔬果食物袋，意味著她即使要領取發放，也不必放棄自己選擇的健康生活方式：「領取蔬菜水果，啟發我為家人烹飪更多素食，我還會上網找更多的素食菜譜去更好地利用這些食材。我特別喜歡，真的很感恩！」

> 蔬果食物袋可以給我和我的家人最高品質的營養來源，慈濟的慷慨贈予是我們的福氣。
>
> 照顧戶　雪莉

口碑素食

鳳凰城會所的週末發放，都會出現許多年輕志工面孔，有的來自當地高中，有的是慈濟中文學校的老師帶著學生每月來做一次志工。他們協助打包發放的蔬果、派送食物袋、整理會所庭院、照料愛心蔬果園裡的植物……為了答謝，志工會拿出素春卷一類的素食餐點慰勞這些年輕人。大家都覺得美味，這正是潛移默化推素的好機會。

「近年來『台灣積體電路製造公司』（簡稱：台積電）來鳳凰城附近辦廠，還有台灣的高級工程師開車四、五十分鐘帶孩子來慈濟會所做志工，孩子們都說會所的素食真好吃。」劉濟興介紹：「要知道，我們負責香積飯的志工可都是鳳凰城著名中餐廳的老闆、主廚呢！」

說來也巧，會所現在有三位曾是知名中餐廳老闆的志工，分別是香積幹事李文惠、慈善幹事周戴月和香積組員吳翠玲。另外還有特別成立的甜點小組，由負責月餅的王玉芳、手工蛋糕的蔡彩雲和蓮花果凍的黃娟娟組成。 這幾位的參與可真是讓鳳凰城本就火熱的推素行動如虎添翼！

古法蛋糕塗上真材實料的的芋泥餡，在義賣中很搶手。攝影 / 劉濟興

例如鳳凰城志工還會定期舉辦義診、義賣，就是推素的好時機，也是幾位大廚大展身手的好機會。用來招待醫護人員的素食便當裡有一道湖南豆腐，正是李文惠以前餐廳的名菜，有很多醫生會慕名而來，以至於志工們都開玩笑說：「有湖南豆腐，就不愁找不到人手參加義診！」

素食義賣也一樣，只要消息放出就會被一搶而空。用四、五種米做成的素粽、素包子、古法手工蛋糕等等，都讓食客愛不釋手。鳳凰城志工還曾帶這些點心到加州和拉斯維加斯，也被那裡的志工誇讚不絕。

正因這些志工的加持和努力，在經濟下行、物價上漲的背景下，依舊能為牙醫義診、土耳其和烏克蘭難民舉辦的募款活動募到 20 萬美元！鳳凰城獨到的素食美味，在這其中功不可沒，而推素也正是這樣有條不紊地進行。

坐鎮鳳凰城的幾位「大廚志工」，展示專業美味的招牌素便當。攝影 / 劉濟興

鳳凰城志工忙著包餡料豐富的素包子。攝影 / 劉濟興

我們鳳凰城沒有專門的推素活動，但推素也從未停止進行。

慈濟鳳凰城聯絡處負責人　劉濟興

無論在世界的任何地方，慈濟提供的服務和幫助向來不受限於對方的信仰、種族或生活方式，鳳凰城的新鮮蔬果發放也是一樣。推素是慈濟重要志業之一，但是志工絕不會強求人們茹素，或是因為照顧戶吃葷的飲食習慣而拒絕給予幫助。一切從「人」的角度出發，志工們透過無私付出、美味的素食和豐富的蔬果，將茹素介紹給每一位來會所的人，讓他們親自感受茹素對生活帶來的正面影響，進而了解茹素對地球環境的保護。

如果有緣人後續選擇茹素，志工們自會為他們也為世間蒼生欣喜。相信這一份不計回報的真心付出，必能啟發更多同樣真摯的善意。

幸福廚房

沁涼清爽的夏季當令食材

食譜提供、攝影 / 邱顯全；編輯 / 李成林

金絲瓜佐番茄醬

金絲瓜（Spaghetti squash）是葫蘆科南瓜屬西葫蘆的一個變種，經開水煮燙後，用叉子或筷子一攪，肉瓤自成麵條金絲狀，故而得名。它的外表是鮮豔的黃色，長長的、圓圓的，含有豐富的葉酸、維他命A、鉀，熱量很低，碳水也很低。

材料

金絲瓜1顆
牛番茄（Beef tomato）1顆
蘑菇5粒
羅勒葉（Basil leaves）8片

調味料

橄欖油2大匙
糖3大匙
番茄醬2大匙
黑胡椒粉適量
海鹽適量

料理步驟

1. 用一個深鍋裝水，將整顆金絲瓜放入並煮沸
2. 使其均勻受熱直到金絲瓜變軟，然後橫向切成兩半，再用叉子取出金絲瓜
3. 牛番茄、蘑菇切小丁和羅勒切碎備用
4. 在平底鍋中放入橄欖油，加入牛番茄丁、蘑菇丁和羅勒葉，並用海鹽、番茄醬、黑胡椒粉和糖調味，用中火大約煨煮5分鐘
5. 最後將醬汁淋在金絲瓜上，即可盛盤

烹飪小秘訣

1. 新鮮牛番茄也可以使用罐頭番茄或其他大紅番茄代替
2. 調味料份量依照個人口味斟酌

蔬食老師

慈濟美國總會香積志工邱顯全曾任中餐廚師數十年，20年前加入慈濟香積組後，就把所擅長的葷菜，變成素菜，並變化創新一起推廣素食。2009年，他回台灣取經學習開辦素食班，次年回到總會開始「心素食儀」社教課程。他現在是慈濟社教中心「心素食儀」班的窗口，並經常在總會的各項活動中負責賓客素齋。

夏天烈日豔豔，這時只要跟著季節走，選擇當令的蔬果，既可養生，又可節省支出。大自然讓夏季的果蔬富含水份或優質蛋白質，例如各種瓜類、茄子、番茄、四季豆、長豆……再搭配膳食纖維豐富的全穀類主食，身體的負擔減輕了，也是一種隨順天時地利的健康輕食。

淨斯涼麵

｜材料｜

淨斯蔬食麵2把
小黃瓜2條
紅蘿蔔半條
蛋2個
素火腿4片

｜涼麵醬｜

淨斯五穀粉50克
素蠔油2大匙
蘋果醋1小匙
醬油1小匙
香油少許
冷開水200cc

｜料理步驟｜

1. 小黃瓜、紅蘿蔔、素火腿、蛋煎成蛋皮切絲備用
2. 淨斯蔬食麵煮熟撈起，加少許油拌涼備用
3. 淨斯五穀粉、蘋果醋、素蠔油、醬油、香油、冷開水放入鍋中拌勻至適當濃稠度
4. 小黃瓜絲、紅蘿蔔絲、蛋皮絲、素火腿絲放入碗中，淋上淨斯涼麵醬料即可

｜烹飪小秘訣｜

1. 綠豆芽、原味豆干、長豆角、四季豆……都可以作為涼麵的配菜，只是豆類蔬菜需要用開水穿燙一下，去除豆腥味；長豆角、四季豆等可以從中剖開後再斜切細絲
2. 如若沒有慈濟的淨斯產品，可用家中的現有的材料替代；也可透過網購，美國地區靜思書軒線上購物：jingsi.shop

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**

美國慈濟脈動

編輯 / 錢美臻

慈濟美國總會轄區 70 多位慈誠志工（註：慈濟男眾志工），7 月 1 日到南加州聖諦瑪斯（San Dimas, CA）總會園區，參加「慈濟美國慈誠——行願之路」營隊活動。攝影 / 蔡松谷

三月份洪水衝擊蒙特利縣帕哈羅社區（Pajaro in Monterey County, CA），北加州分會除了多次發放現值卡、物資，進行清掃，並於 6 月 24 日為受損車房進行木工修繕。圖片來源 / 謝明晉

慈濟美國與「加州精神健康服務管理局」（CalMHSA）及「洛杉磯縣心理衛生部門」（LACDMH）合作，於 6 月 10 日舉辦「如何在逆境中成長研討會」（Resilience in Action Summit）。聽眾在講員帶領下做身心舒展操。攝影 / 駱淑麗

【粽情憶——濟利蒼生，穆如清風】志工黃漢魁離世週年追思暨募心募愛活動，於 6 月 16 日至 18 日號召 200 人次志工合力包 2,000 顆粽子，募得一萬美元捐給慈善項目，延續他關注社區貧苦的慈悲心念。攝影 / 駱淑麗

為建造「微型屋」（Tiny home）安置街友，西雅圖支會與「西雅圖希望工廠」（Sound Foundations）合作，捐贈材料費並投入人力打造，捐贈第一棟命名為「知足」的微型屋。攝影 / 鄭心謙

「2023 慈濟小學美國遊學營」的台灣花蓮慈大附小與台南慈濟小學成員，6 月 28 日至 7 月 13 日在南加展開美國文化體驗。圖為營隊師生參訪核桃市（Walnut, CA）市府與警局。攝影 / 黃旭睦

慈濟美國每年六月都會在各區舉辦「新芽獎學金頒獎典禮」，助清寒學子完成高等教育。圖為芝加哥分會獎學金頒獎典禮合影。攝影 / 李侑達

聯邦緊急事務管理署青少年團（FEMA Americore）加入慈濟華府分會於 6 月 17 日舉行的低收社區食物發放。攝影 / 蔡蕙菁

寰宇慈濟

編輯 / 劉嘉麗

莫三比克

6月1日，慈濟莫三比克志工在索法拉省雅瑪縣（Nhamatanda, Sofala）的梅圖希拉大愛村（Metuchira Tzu Chi Great Love Village）移交第一批大愛屋，嘉惠伊代氣旋（Cyclone Idai, 2019）災民35戶。
攝影 / 蔡睿和

6月19日志工再探訪該縣由慈濟援建的喬輕馬拉小學（EPC Luís Joaquim Mara），帶動學生們打掃校園維護新校舍環境。
攝影 / 沙裡·傑丘（Soares Joaquim）

土耳其

6月24日，慈濟土耳其志工於伊斯坦堡蘇丹加濟市（Sultangazi, Istanbul）的滿納海國濟學校（Menahil）舉行每月例行發放，為863戶貧困家庭送上物資卡。
攝影 / 馬斯·哈維（Mustafa Hamwieh）

5 月 26 日，慈濟約旦分會在馬夫拉克虎威賈村（Huweyja, Mafraq）舉行大型義診，共六個科別，醫師團隊 15 人，服務 565 位民眾。攝影 / 穆罕默德·法尤姆（Mohammad Fayoume）

5 月 19 日，南加志工前往墨國下加利福尼亞州提娃那市（Tijuana, Baja California）的照顧戶家中訪視。攝影 / 駱淑麗

5 月 18 日，慈濟志工前往馬伊波省聖貝爾納多市（San Bernardo, Maipo）的諸聖幼兒園（Sala cuna y Jardín infantil Todos los Santos）捐贈禦寒物資，關懷貧童。圖片來源 / 智利聯絡處

5 月 28 日，志工於聖地牙哥省拉格蘭哈（La Granja, Santiago）的聖格雷戈里奧德喇沙學校（Colegio San Gregorio de la Salle）舉辦發放活動，為低收學童家庭發放糧食等物資。圖片來源 / 智利聯絡處

印度

左圖為 5 月 14 日，志工在菩提迦耶摩訶菩提寺（Mahabodhi Temple, Bodhgaya）舉辦孝親浴足活動，共計 125 對親子與師生參與活動。攝影 / 黃新

5 月 30 日，志工前往菩提迦耶思龍加村（Silaunja），向 160 戶貧困家庭發放食物、自製的竹筒撲滿，及證嚴法師的祝福信函。攝影 / 李麗心

尼泊爾

慈濟攜手當地衛生環境及氣候行動基金會（Health Environment and Climate Action Foundation），6 月 5 日於藍毘尼（Lumbini）啟動布衛生棉縫製培訓計劃，提升女性經期衛生的自覺。攝影 / 哈庫瑪（Raj Kumar）

藍毘尼的阿瑪衛生站（Amma Health Post），後門外的水源不宜飲用。6 月 8 日，慈濟志工為了當地飲用水的安全，展開掘井工程，帶來乾淨水源。攝影 / 張美玲

菲律賓

慈濟菲律賓分會與中華崇仁總醫院醫療中心（Chinese General Hospital and Medical Center）6 月 14 日簽署協議備忘錄，為慈濟在醫療濟貧方案提供更多援助。攝影 / 馬特·薩蘭諾（Matt Serrano）

6 月 17 日，菲律賓慈濟大愛幼教中心（Tzu Chi Great Love Preschool）舉辦第一屆結業典禮，學生穿上植物和動物的服裝，表演愛護環境的小話劇。攝影 / 馬芮拉·桑多（Marella Saldonido）

印尼

6 月 14 日，位於雅加達北區的印尼慈濟醫院（Tzu Chi Hospital Indonesia, North Jakarta）正式啟用，印尼總統佐科威（Joko Widodo，中）出席典禮，給予期勉與祝福。攝影 / 艾瑞·索尤·阿莫（Arimami Suryo Asmoro）

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
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
	聖諦瑪斯靜思書軒 Jing Si Books & Café, San Dimas		909-447-7799 x 6569
	聖迪瑪斯慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, San Dimas		909-447-7799 x 6551 F: 909-447-7944
	佛教慈濟美國醫療基金會 Buddhist Tzu Chi Medical Foundation	1008 S. Garfield Ave. Alhambra, CA 91801	626-427-9598 F: 626-788-2321
	佛教慈濟醫療中心 Tzu Chi Medical Center, Alhambra		626-281-3383 F: 626-281-5303
	愛滿地中醫/牙科門診中心 Tzu Chi Community Clinic, South El Monte	10414 Vacco St. South El Monte, CA 91733	626-636-8706 F: 626-671-8778
	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
	核桃大愛幼兒園Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Walnut		909-895-2126 F: 909-927-8336
	核桃慈濟小學 Tzu Chi Elementary, Walnut		909-895-2125 x 3200 F: 909-345-7025
	核桃慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Walnut		909-895-2280
	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
	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
	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
	托倫斯聯絡處 Torrance Service Center	1355 Broad Ave. Wilmington, CA 90744	310-684-4465 F: 310-684-4460
	威明頓社區門診中心 Tzu Chi Community Clinic, Wilmington		310-684-4466 F: 855-651-1717
	橙縣聯絡處 Orange County Service Center	22911 Mill Creek Dr. Laguna Hills, CA 92653	949-916-4488 F: 949-916-5933
	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
	喜瑞都聯絡處 Cerritos Service Center	14618&14620 Carmenita Rd. Norwalk, CA 90650	562-926-6609 F: 562-926-1603
	北嶺聯絡處 Northridge Service Center	8963 Reseda Blvd. Northridge, CA 91324	818-727-7689 F: 818-727-9272
	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
	愛滿地靜思書軒 Jing Si Books & Café, El Monte		626-448-1362
	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
N. CA	北加州分會 Northwest Region	2355 Oakland Rd. San Jose, CA 95131	408-457-6969 F: 408-943-8420
	三谷慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Tri-Valley		925-785-7413
	聖荷西靜思書軒Jing Si Books & Café, San Jose		408-457-6981
	舊金山支會 San Francisco Branch	2901 Irving St. San Francisco, CA 94122	415-682-0566 F: 415-682-0567
	聖馬刁慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, San Mateo	2675 Ralston Ave., Belmont, CA 94002	650-888-1582
	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
	莫德斯度聯絡處 Modesto Service Center	1100 Carver Rd. #J Modesto, CA 95350	209-529-2625 F: 209-529-2625
	士德頓聯絡點 Stockton Office	1212 W Robinhood Dr. #3D Stockton, CA 95207	209-957-7800 F: 209-957-7800
	庫菩提諾慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Cupertino	1280 Johnson Ave San Jose, CA 95129	408-823-8799
	聖塔羅莎聯絡點 Santa Rosa Office	2435 Professional Drive, Suite D Santa Rosa, CA 95403	707-546-1945
	沙加緬度聯絡處 Sacramento Service Center	1820 Tribute Rd. # J Sacramento, CA 95815	916-568-5800
	尤開雅聯絡點 Ukiah Office	527 S State St. #B Ukiah, CA 95482	707-462-2911 F: 707-462-2911
	奧克蘭聯絡處 Oakland Service Center	620 International Blvd. Oakland, CA 94606	510-879-0971 F: 510-879-0971
	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
	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
FL	奧蘭多聯絡處 Orlando Service Center	5401 Alhambra Dr. #A Orlando, FL 32808	407-292-1146 F: 407-292-1146
	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
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
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
IL	芝加哥分會/慈濟人文學校/靜思書軒 Midwest Region/Academy/Jing Si Books & Café	1430 Plainfield Rd. Darien, IL 60561	630-963-6601 F: 630-960-9360
	芝加哥中國城 Chicago Chinatown Service Center	215 W 23rd St., Chicago, IL 60616	
IN	印城聯絡處 Indianapolis Service Center	2929 E. 96th St. #E Indianapolis, IN 46240	317-580-0979

州	佛教慈濟基金會 美國各分會與聯絡處	地址	電話 / 傳真(F)
KS	堪薩斯聯絡點 Kansas Office	9508 Shannon Way Circle Wichita, KS 67206	316-323-5798
LA	紐奧良聯絡點 New Orleans Office	52 Driftwood Blvd. Kenner, LA 70065	504-782-5168 F: 504-832-2022
MD	蒙郡聯絡處 Montgomery County Service Center		703-707-8606 F: 301-339-8872
MA	波士頓聯絡處 Boston Service Center	15 Summer St. Newton, MA 02464	617-762-0569
	波士頓慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Boston		617-431-4844 F: 617-431-4484
MI	蘭辛聯絡點 Lansing Office	3511 West Hiawatha Dr., Okemos, MI 48864	517-505-3388
	底特律聯絡處 Detroit Service Center	6825 Textile Rd. Ypsilanti, MI 48197	586-795-3491 F: 586-795-3491
MN	明尼蘇達聯絡點 Minneapolis Office	1485 Arden View Dr. Arden Hills, MN 55112	617-939-6965
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
NV	雷諾聯絡點 Reno Office	903 West Moana Lane Reno, NV 89509	775-827-6333 F: 775-770-1148
	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
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
	新澤西北新州慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Northern New Jersey		
	新澤西中新州慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Central New Jersey	50 Woodrow Wilson Dr., Edison, NJ 08820	973-857-8666
	新澤西州中部聯絡處 Central New Jersey Service Center		908-420-5218
NY	紐約分會/慈濟人文學校 Northeast Region/Academy	137-77 Northern Blvd. Flushing, NY 11354	718-888-0866 F: 718-460-2068
	紐約靜思書軒 Jing Si Books & Café, New York		718-799-3000
	布碌崙聯絡處 Brooklyn Service Center	513 57th Street Brooklyn, NY 11220	917-909-0682
	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
	曼哈頓聯絡處 Manhattan Service Center	63 Canal Street New York, NY 10002	212-965-1151 F: 212-965-1152
	東長島聯絡點 East Long Island Office	4 Milburn Rd. S. Setauket, NY 11720	631-964-3393
	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
NC	洛麗聯絡處 Raleigh Service Center		919-322-8389
	夏洛特聯絡點 Charlotte Office	4527 Dwight Evans Rd. Charlotte, NC 28217	704-281-8060 F: 704-943-1031
OH	辛辛那提聯絡點 Cincinnati Office	11228 Brookbridge Dr. Cincinnati, OH 45249	513-469-2161 F: 513-469-2161
	哥倫布市聯絡處 Columbus Service Center	2200 Henderson Rd. Columbus, OH 43220	614-457-9215 F: 614-457-9217
	德頓聯絡處 Dayton Service Center	1459 E Dorothy Lane Dayton, OH 45429	937-701-7111
	克里夫蘭聯絡處 Cleveland Service Center	1076 Ford Rd. Highland Heights, OH 44143	440-646-9292 F: 440-646-9292
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
	波特蘭慈濟人文學校 Tzu Chi Academy, Portland	3500 SW 104th Ave. Beaverton, OR 97005	503-643-2130
PA	費城聯絡處 Philadephia Office	107 North 9th Street Philadelphia, PA 19107	215-627-1915 F: 215-627-1916
	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
TX	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
	休士頓靜思書軒Jing Si Books & Café, Houston		713-981-8966
	休士頓大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Houston		713-395-0303 F: 713-395-0305
	奧斯汀聯絡處 Austin Service Center	7221 Northeast Dr. Austin, TX 78723	512-491-0358 F: 512-926-1373
	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
	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
	達拉斯大愛幼兒園 Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Dallas		214-446-1776 F: 214-446-1772
VA	華府分會/慈濟人文學校 Greater Washington D.C. Region/ Academy	1516 Moorings Dr. Reston, VA 20190	703-707-8606 F: 703-707-8607
	瑞其蒙聯絡處 Richmond Service Center	1318 Tomahawk Creek Rd. Midlothian, VA 23114	804-306-6037 F: 804-378-3520
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
WI	密爾瓦基聯絡點 Milwaukee Office	5356 W. Silverleaf Ln, Brown Deer,WI 53223	414-357-8427
	麥迪遜聯絡點 Madison Office	1019 Starlight Ln, Cottage Grove, WI 53527	608-960-1962

慈濟美國網站
tzuchi.us/zh (中文)
tzuchi.us (English)

全美聯絡點
tzuchi.us/zh/offices (中文)
tzuchi.us/offices (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。

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

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

TZU CHI USA

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

慈濟美國志工到墨西哥提娃那（Tijuana, Mexico）訪視貧窟照顧戶，帶去物資。其中一個七口之家，母親懷抱中的兩歲小女兒曾經病重，全賴志工幫助送往當地大醫院醫治才搶回一命。攝影 / 駱淑麗