

日本慈濟世界

日本ツーチーセカイ

2022年 10月10日出版

第 175 期

活動報導：疫情後新芽助學生首次志工活動



記得以前，總覺得有充裕的時間能逐步計畫行事，而現在卻覺得每天時間快速過去，常常感到來不及。這個「老」讓我感慨良多，人要健康才能快樂，若不健康，年老了就是苦難偏多。

除了病痛之外，讓長者無奈的還有孤老，整日待在家很無聊，身邊又沒有人關懷、照顧，令人不捨。雖然世上少不了種種苦，但是若大家一念間有愛心、善心，就可以減少很多這樣的苦。像慈濟的醫護同仁常到偏鄉義診，關照當地長者的健康；也有慈濟人利用靜思堂的空間，帶入社區長照規畫開班，讓老人家腦力激盪、活動身體，發揮巧手一針一線縫製布偶。這分溫柔的針線情，如今很少見了。

勤精進，莫認老

看到長者，不要認為他們就是老人，儘管年紀較大，也是有用之才；如同許多年長的慈濟志工一樣。其實長者都是過來人，生命故事具有啟發性，能藉人生經驗來輔導別人，我們可以請他們回想過去、活化記憶，分享年輕時怎麼打拚、做事，或教人如何愛惜物命，不要輕易浪費，造成垃圾過量等等。

很多長者會說：「我們老了，沒用了。」我都更正他們：「你們在盡力保護地球的平安、維護人們身心的健康，所以人人都很有用。」若自認已經老邁，不自覺地就會駝背；若有不認老的心態，則身形自然挺直，能帶頭作為模範。看看蔡寬老菩薩，雖然一百零四歲了，但是穿起「藍天白雲」、「八正道」的慈濟制服，姿態依然挺拔，還能和年輕人並肩走入社

區訪視，或參加讀書會，一起做環保，真是不簡單！她「心無罣礙，無罣礙故」，因此隨時面帶笑容，一如其名，心寬快樂地過日子。

現代家庭常見年輕人離鄉工作，只留下長輩孤單在家，就需要慈濟人發揮智慧，用心與鄰里互動交流，共同幫助社區的老人。而有些長者已經失智，迷失了生活的方向，我們不僅帶動他們唱跳活動，也要維護他們人性的尊嚴，讓他們穩定下來。

隨著日升日落，每天不斷過去，生、老、病、死都是人生的自然法則。我常勸勵大家把握時間勤精進，朝正確的方向前行，多做善事、多說好話來累積福慧；希望人人即使年紀大了，也了解自己並未失去良能，可以投入人群造福增慧，展現生命的價值。



普天三無

《普天之下沒有我不愛的人》

《普天之下沒有我不信任的人》

《普天之下沒有我不原諒的人》

三句話即三本書之主軸，
每本書分三個單元並搭配靜思語，
單本各收錄十七至十八篇真人真事，
由上人講述並進行開示，
不僅親切好讀且融合法義，
令人深獲啟發。

普天之下沒有我不愛的人

普天之下沒有我不信任的人

普天之下沒有我不原諒的人



釋證嚴 講述



歡迎至全球靜思書軒 / 靜思網路書軒選購



精進に励めば、老いもありません

訳／金子昭

昔のことを思い出すと、物事を行うにも計画を立てて取り組む十分な時間がありました。でも、今では毎日、時間が早く過ぎていくように思われ、いつも間に合わないと感じます。この「老い」には私も感慨を抱かざるを得ません。人は健康であってこそ楽しく生きることが出来ます。健康でなければ、歳を取ると苦しみも多くなります。

病苦だけではなく、高齢者は心ならずも孤独になり、一日中家に居て退屈をもてあますことになってしまいます。また身の回りには、自分のことを気に掛けたり世話したりしてくれる人がいなくなってしまうます。この状態は決して放置できません。世の中には様々な苦難は避けがたいものですが、もし皆さんが少しでも愛の心、善の心を有するのであれば、そうした多くの苦難を減らすことができるでしょう。例えば慈濟

の医療スタッフはいつも僻地に無料診療に出かけて、現地の高齢者の健康のケアをしています。また慈濟人は静思堂の場を用いて、地域での長期ケアの計画を練り、また高齢者の方には頭を絞り、身体を動かしてもらって、巧みな針仕事で布人形を制作しています。この細やかな針仕事の姿は、昨今まれに見るものです。

高齢者を見ても、単に老人だと思わなくてはなりません。年齢がどんなに高くなっても有益な才能があります。それは多くの年配の慈濟ボランティアを見れば分かるでしょう。高齢者は実際、誰もが経験者です。その人生の物語は啓発的なものです。彼らは自らの人生経験に照らして、私たちを導いてくれます。私たちもまた、高齢者の方に過去を思い出してもらい、記憶を活性化して、若い頃にどんなに努力して物事を行ったかを話してもらうことができるで

しょう。あるいはまた、どんなに物の命を大切に、無駄遣いをせず必要以上のごみを出さなかったかについて、教えてもらうことができるでしょう。

多くの高齢者は、「私たちは歳を取って、役立たずになってしまいました」と言われるかもしれませんが、私はそれを訂正してこう申します。「あなたがたは今、地球の平和を守るため、人々の心身の健康を護るため尽力されているのですよ。だから、皆さん誰もが役に立っているのです」と。自分がすでに老いていると認めてしまうと、知らず知らず背中也丸くなってしまつてしまう。でも、老いを認めないよう心がけていれば、自ずと背中はずいぶんとなって、率先して人々の模範になることができるでしょう。蔡寛さんの姿をご覧なさい。蔡さんは百四歳になるといふのに、「藍天白雲」や「八正道」

の慈濟のユニフォームを着て、背筋をまっすぐにして、若者たちと肩を並べて地域を訪問ケアに歩き、読書会に参加し、共に資源回収の活動を行っています。これは本当に容易なことではありませんね。

蔡さんは「心に煩うことがなければ、そもそも煩いなどないのだから」と言われます。そのため、いつも笑顔で、名前の通り広々とした心で、毎日楽しく過ごされています。

現代の家庭では、若者たちは故郷を離れて仕事をしていて、高齢者だけが一人ぼつんと家に残されています。だから慈濟人には知恵を発揮することが求められます。心して近隣の人たちと交流して、共に地域に住む老人たちの手助けを行うよう努めなければなりません

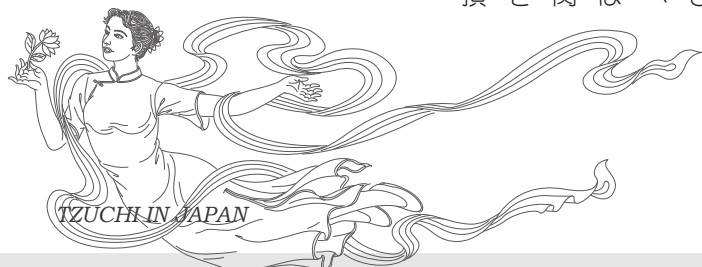
ん。しかし、認知が問題になっていく高齢者もいて、どう生活していけば良いかが分からない状態です。私たちはそうした人たちに對して、歌や踊りなどの活動だけでなく、彼ら

の人間性の尊厳を大切に、その暮らしを安定させることが求められるのです。

日が上り日が沈んで、毎日是不断に過ぎていきます。生老病死は人生の自然法則です。私はいつも皆さんに、時間をしっかりと捉えて精進に努めるように申し上げています。正しい方向を向いて前進し、善いことをたくさん行い、良い話をたくさんして、幸福や知恵を積み重ねて下さいますように。たとえ歳を取っても、良き能力は決して失われたわけではありません。皆さんが世の中へと関わることで幸せを生み出し、知恵を増やして、生命の価値を發揚して頂きますよう、心から願っています。



■ 慈濟の医療スタッフはいつも僻地に無料診療に出かけて、現地の高齢者の健康のケアをしています。写真／花蓮本部提供



2022 年 10 月 10 日発行 175 号

発行人：釋證嚴

発行所：台灣佛教慈濟慈善事業基金會 日本分會

編集メンバー：

許麗香 張秀民 陳靜慧 王秀寧
陳詩萍 小野雅子 黃韻璇 吉本富美
王姿文 簡毓嫻 一圓晃子 莊雅婷
張濟梅 滝古道信 池田浩一 慈 涓

《上記以外のご協力の方にも感謝致します》

住所：〒169-0072
東京都新宿区大久保 1-2-16

電話：03-3203-5651

FAX：03-3203-5674

E-MAIL：tzuchi@tzuchi.jp

郵便口座：00190-4-753352

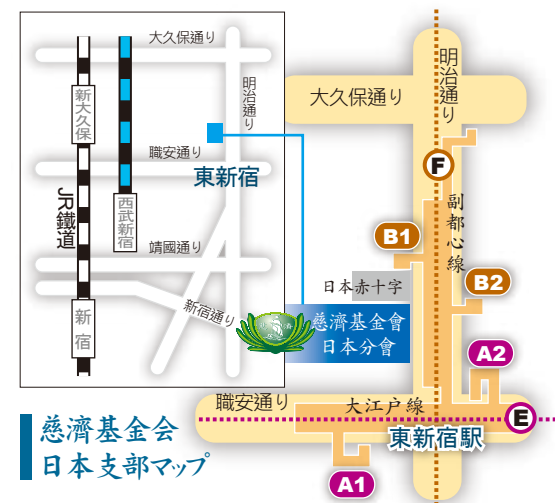
口座名義：仏教慈濟基金會
ブッキョウジサイキキンカイ

時間：毎日 9:00 - 17:00

HP：http://tw.tzuchi.org/jp (日本)

HP：http://www.tzuchi.org.tw (台湾)

いつも「日本慈濟世界」にご支援頂きありがとうございます。
これからもご協力下さいますよう、
宜しくお願い致します。



【日本慈濟世界】
ホームページ



表紙写真：

慈濟新芽奨学金の第5期及び第6期の新芽奨学生は、コロナ禍でボランティア活動へ参加することができませんでした。コロナも落ち着いてきた2022年8月の夏休み、ようやく代々木公園での配布活動に参加することが出来ました。

写真 / 陳俊銘

上人開示（證嚴法師の教え）

01 勤精進，莫認老

釋證嚴

02 精進に励めば、老いもありません

金子昭

訳

活動報導（イベント報告）

06 心素食儀教室 疫後重新開啓

河村吉美

08 中秋音楽饗宴 好曲傳家

慈鈞

10 關西大哉教育 蔬食教室

健康素食學套餐學點心（神戸地區）

陳靜慧

12 中秋佳節 京都思郷人（京都地區）

余平



日本慈善關懷（日本慈善志業）

13 第七期新芽奨学金頒發典禮

河村吉美

17 第七期目 新芽奨学金授与式

水谷瑞芳

訳

14 愛的回饋 新芽生首次參加發放

慈鈞

18 愛の巡り 新芽奨学生配布初体験

吳俞輝

訳

19 新芽奨学生たち 初ボランティアの感想

訳

心靈點滴（心の風景）

16 參加代代木發放感想

張毓津

17 受刑人關懷報導 如果早三十年認識慈濟 余淑貞

訳



大愛食堂食譜（大愛食堂レシピ）

24 ベジミートボールフライ弁当

米山翠

訳

日程表

二〇二二年十一月、十二月行事曆

封底【弘法利生募心募愛】海報

莊宜臻

王昆京



■ 日籍友人希望能擁有這本書，想要進一步了解【上人行願半世紀】的足跡。



■ 炒香茄、米粉清爽的料理——擺盤，如日式懷石料理般，非常精緻討喜。



■ 闊別已久的料理教室再開，28位志工與會員相聚一堂，品嘗菜根香的自然風味。

心素食儀教室 疫後重新開啟

撰文・攝影 / 河村吉美

慈濟日本分會的心素食儀教室因2020年開始的疫情爆發後，新宿區民活動中心禁止外借，停辦了2年多。2022年7月28日期待已久的社區素食推廣，終於又要開始了！

七月中日本連假後，新宿區民活動中心重新開放，因疫情停辦了二年多的社區素食推廣，決定再次舉辦。

菜單與流程・精心規劃

窗口志工從招募會員到精心設計菜單，花了不少心血，因為大家都期待那麼久了，實在不忍心再次拒絕二十八位興致勃勃想來參加的會員。

為了避免三密：密閉、密集、密接的原則，志工採取三段行動。第一個時段九點開始只有主廚一、三位到場，準備好前置作業。第二個時段十點半開始擺盤置菜有六位協助。第三個時段十一點半賓客先到休息室喝茶等待。

炎熱天氣下，主廚俐落地炒香茄、米粉，與志工風格清爽的料理——擺盤，如日式懷石料理般，非常精緻討喜，每一道菜味道都有其特色，味道相輔相成，連同志工們提供的紅燒素

鮑、煮珍珠奶茶、西瓜等，這次共有九道懷石精進料理。

慈濟氛圍中，逐步感受慈濟的付出無所求的精神。

有志工分享她是從二〇一〇年參加環保二十周年慶那年開始，了解素食環保是維持身、心靈輕安的最好方法，那時候起日本分會開始在社區創辦慈濟研習會推素，固定每個月最後一個星期四，堅持到現在已經十二年了。其中，有一位參加了十年的日本人從不缺席，她分享每個月都非常期待心素食儀教室，每次參加都覺得很快樂。

天下事一人做不完，感恩大家同心協力，用心推廣，面對地球溫暖化，農產品危機，減少生畜的消耗就可以增加人類數倍的農產糧食，道理人人都懂，但並非人人能完全做到。

素食教室推廣的目的是要時時提醒自己也提醒大家，盡量為家人多做一餐素，就能減少一分生靈塗炭。推素是長期的努力，相信對的事做就對了！



■ 二胡老師胡翠娟和古箏演奏家伍芳同台演出

中秋音樂饗宴 好曲傳家

撰文 / 河村慈鈞・陳文青 攝影 / 水谷瑞芳

距離日本分會最近的新宿社區協力組，有鑒於疫情逐漸緩和，期望新宿區的志工們辦個茶會，凝聚大家的感情，中央區組長也表贊同，希望一起協辦。提出討論後，邀約到了幾位對音樂熱衷的志工，選擇的日子又正好是中秋節，既然是中秋就是月圓人團圓的日子，決定變成邀約日本分會所有志工的中秋音樂饗宴。

中午首先舉辦餐敘，響應推廣素食，多一人多一餐素，就能減少生命的哀號，志工們前一天就包好了水餃，點綴著中秋的蔬食餐敘更顯得格外熱鬧。

琴聲飄揚，一首《花開》（花が咲く），彈出了十一年前3・11時東北震災的回憶。疫情以來許多人快三年沒有回臺灣了，二胡拉出的《想師豆》，想到歌詞中上人為救眾生，整日奔走不息，難得見師一面，更令人忍不住落淚。

佳節思鄉・但願人長久

二胡老師胡翠娟二〇一八年因先生渡日因緣，人生地不熟，走進了日本分會，義務教導二胡，開始與慈濟人結好緣。這一次接受邀約義不容辭，小小音樂會獲得大大迴響。最後以一曲《但願人長久》，再把大家帶入了思鄉的情懷。

志工們以熟練的手語呈現《大愛讓世界亮起來》，也是為了

人一起來走好路、做好事。

企劃這次活動的志工陳文青，在音樂會邀約古箏演奏家的伍芳女士之前，彼此並不認識。後來因為好朋友拉著去聽了演奏會後，想到要邀約伍芳來演奏古箏，朋友馬上打電話聯繫，伍老師也馬上答應了。

事前伍老師和先生來到日本分會拜訪，志工介紹慈濟是什麼樣的團體，為何要邀約她等等。他們聽了以後很驚訝，原來在繁華的新宿有一個這好的團體，這麼好的道場，並說，她一定會努力演奏的。

通過這次活動，志工們深切的體會到如同證嚴上人所說：「有福的人，才能為別人去付出。我們只有做到讓對方信任，才能幫到需要幫助的人，否則我們有付出的心，也可能沒有付出的機會。」秉持佛陀的教導，有上人的帶領，慈濟人虛心而安穩於佛法中；更要守住證嚴上人的叮嚀：慈悲行善福滿門，智慧處世德傳家。

烏克蘭和尼泊爾全球共善，募心募愛。會後引導大家上五樓茶敘，享用月餅和點心。曲終人不散，執行長感恩大家用心圓滿這場為凝聚志工、接引菩薩和推素為出發點，帶動著溫馨的中秋佳節音樂會。這次音樂會籌備雖是一波三折，但是從志工的身上看到了同心協力堅持的力量！最後慈濟歌曲《一家人》，大家相親相愛像一家人，在為一個天下的家，做同一件事很感動。

以樂會友・琴曲傳芬芳

古箏演奏家伍芳女士分享，第一次在慈濟日本分會參加中秋音樂聯誼會，第一次知道有個這麼好的地方。在他鄉總是很想家，能夠和大家一起過這個中秋

■ 1 志工黃韻璇（右）和丁至美（左），共同演奏名曲《花は咲く》。

■ 2 音樂會為烏克蘭和尼泊爾募心、募愛，響應全球共善。





關西大哉教育蔬食教室



■ 志工們忙著製作素燒肉菜捲。

攝影 / 中山一三

■ 各式各樣的點心成品。

攝影 / 張芳宜



■ 蔬食教室志工們精心製成的點心。攝影 / 高村滿子



■ 志工中山慧珊示範點心製作。攝影 / 中山一三

神戸地區

健康素食 學套餐學點心

前言：近年，證嚴上人不斷慈示「大哉教育」，唯有敬天愛地，愛人愛物也愛一切眾生，才是健康之道與面對疫情的靈方妙藥！疫情期間，全球各地的慈濟志工腦力激盪，持續推動素食的理念。

撰文 / 陳靜慧

少肉多菜身材好

關西地區因為新冠疫情影響而暫停一年多的素食教室，六月起重新啟動。六月二十五日是蘿蔔絲餅製作教學，地點在上甲子園公民館，志工教大家用手工麵糰包上乾香菇、新鮮蘿蔔、芹菜、冬粉炒成的內餡，簡單油煎後香味素朴香甜。只是考量疫情因素，當日現場只有試吃，製作完成的五個大餅請大家帶回家再品嚐。

接著由一位年輕的上班族志工主持活動，首先播放《素食行者》影片，慈濟醫療志業執行長林俊龍醫師以吃素超過四十年的素食行者身份，從健康、地球、心靈與環保方面，告訴大眾茹素對生命的必要性，最重要的是，要留給後代一個乾淨的地球。另一影片是《蔬果生活誌·超市素食地雷大揭露》，內容是素食相關的常識，談容易踩雷的食品成份。

一位志工分享自己的茹素

方法，鼓勵大家可以從少肉多菜開始，可以讓身體更健康，思緒也更清楚，同時可以維持好身材。另一位志工分享自己原本膽固醇很高，素食開始幾年後，健康檢查時發現三高全部不見了，連醫生都很驚訝！

營養豐富口味佳

七月十七日的素食教室是教大家製作二種口味的饅頭花捲、香蕉拔絲。八月大阪疫情再次進入紅色警戒活動暫停。

九月十七日在尼崎小田南公民館，志工設計了全套的素食套餐教學，有素燒肉菜捲、鳳梨炒素蝦球、花開富貴拼盤、香芹菜清炒包菇、蔬菜湯，點心製作是酥皮鳳梨餅。

午餐後大家一起觀看影片《人間菩提》，看到畫面中馬達加斯加面臨四十年來最嚴重的乾旱，有超過一百萬人面臨了災難級的飢荒，當地人把樹根、種子，甚至鞋子的皮革都拿來果

腹。

學員分享：環保真的是很重要的議題，每個人應該都從自己生活中可以做到的事來開始。一位慈大畢業來日留學的志工來自慈濟家庭，她說自己已習慣素食，而且覺得素食很好吃並不困難。

下午的品目是鳳梨酥派，用水餃皮為派皮，新鮮的鳳梨現煮做成的果醬為餡。主廚志工分享她特地選用在地的食材與調味料，希望透過這樣的素食教學，顛覆大家素食不好吃、不方便的固有觀念，學到素食全餐，吃得營養豐富進而喜愛素食！學員高村滿子分享今日很多道菜都超乎她的想像，令人驚喜也很好吃！

關西協力組長認為除了學做菜以外，如何把蔬食的力量與重要告訴大家是最重要的課題。期待透過每月的蔬食教學課程，除了一起學做菜，更要學習環保與護生，知道素食的重要與如何吃得健康！



京都地區

中秋佳節 京都思鄉人

這次活動是製作傳統的糖心鳳梨酥，它受到大家的喜愛，也是節日中不可或缺的糕餅。

撰文／余平・攝影／陳奇緯



繼端午節時慈濟人在京都第一次粽葉飄香活動廣泛好評後，志工們再次藉著中秋節這個重要的傳統節日舉辦活動。在這個一年中最思鄉的季節，我們一起渡過了一個團圓佳節。

鳳梨酥是台灣最具特點的美食之一，大家一起做點心，話家常，雖然很多人第一次做，在主廚老師的指導下，成功率百分百，黃澄澄的外皮酥到掉渣，香甜可口。

老中青齊聚一堂

這次參與活動的朋友年輕的二十來歲，年長的七十有加，有第一次來參加活動的，也有上次的老朋友。大家都非常歡喜，表示希望這樣的活動多多益善。

■ 中秋節，慈濟志工一起做點心，讓善與愛聚集起來。

疫情持續了近三年，給很多人回家增加了難度，人與人之間也一直保持著刻意的距離，相聚時刻的問候與祝福、互相傾訴倍感溫馨。午餐時刻有人說：「這樣的活動，應該經常舉辦，實在是太好了。」我們也一起探討，慈濟人在京都未來可以做一些什麼樣的活動，更能利益社會回饋當地。

留學異地互為親

有人提議在異國他鄉，特別是留學生初來乍到，各種艱辛困苦，是不是可以為他們提供一些幫助，有人表示非常願意為其他需要的人提供經驗。在海外，有許多人在日常生活的各種困境中，可能就是需要一個小小的援手，輕言的問候，都會帶來溫暖與力量。所以，現場的留學生有人分享，來日本留學的生活一直伴隨著疫情的籠罩中，這次參加活動，出來跟大家聊感覺特別開

心。

下午的活動，透過影片分享慈濟的理念。看到世界各種災難頻出不窮，處處都有慈濟人的身影，大家都非常感動。證嚴上人說做慈善不僅僅是捧著錢過來，還要去瞭解生命的無常，在無常的變化中應該有一顆不變的心。救人要救心，現在很多人都不是身體出問題，而是心裡出問題。

不同的年齡層，不同的語言，不同的國籍，但我們都有共同的心，一顆感覺善與愛的心，一顆具備正知正念的心。有了正知正見，人與人之間的連接就會更容易，用善與愛聚集起來。

最後在一曲《認識你真好》的手語歌中結束了活動。有多久，你沒有和身邊人拍過手？有多久你沒有和身邊人擁抱過？付出愛就是在行動中，這次京都活動，我們不僅收穫了鳳梨酥，更收穫了愛與溫暖。

靜思



第七期 新芽助學金頒發典禮

今年的町田設計與建築學院的助學生只有二位符合條件，九月二十三日下午二點是贈與式。當天，第五期、第六期生也一起前來參加盛會。

撰文／河村吉美 攝影／慈涓

志工精心策劃，安排好學生和志工的座位表，分配工作職掌，在工作崗位上各司其職，陪伴學生，鼓勵學生。副執行長林秋里致詞恭喜新芽學生有緣和慈濟結好緣。飯田副校長一席話激勵學生有夢想，有努力，就能在社會上立足。

頒發典禮開始，志工為第七期新芽助學生山下空頒發證書後，以影片介紹慈濟，以往新芽生透過多數次參加慈濟活動而逐漸了解慈濟，因為疫情，近幾期學生都沒有機會參加志工活動，所以特別由志工製作了六分鐘影片，讓大家了解慈濟在全世界所付出的愛。

八月時，第五期和第六期學生第一次參加代代木發放志工活動，這是他們初次的體驗，希望能夠讓他們從志工體驗中感受到知福惜福再造福，也讓他們了解慈濟的大家庭，就算畢業了，同樣會陪伴大家一起成長。

交流會在頒發典禮結束後移動到四樓，每一圓桌坐三、四位學生，由一、二位志工陪伴，送給兩位新芽學生的禮物是《行願半世紀》的日文版，還有慈濟的靜思茶。交流會上大家談得非常熱切，司儀山田南海指引二位前期新芽助學生發表受獎感言。

山下愛理和松岡芽依也說出了第一次參與志工的感動，她們同樣認為在未參加活動前，抱持著迷惘的角度觀望，但是和志工一起參與的過程中，看到大家如何想要做得更好的態度，那是一個平常學習不到的經驗，希望仍然有機會可以參加。最後是館池老師結尾，告知學生把握時間的重要性。

不同於一般慈濟的活動過程，學習到日本人海老本先生對策劃活動表現的精緻和細膩，在志工的讚賞聲中，圓滿結束今日的活動。

靜思

愛的回饋

新芽生首次參加發放

撰文／慈鈞・攝影／陳俊銘



慈濟新芽助學生第5期生和第6期生因為疫情，一直沒有機會參加志工活動，終於在2022年8月的暑假期間，第一次參加代代木發放。

抱著喜悅的心情，館池老師兩次帶領著新芽助學生，早上就先到分會，除了一起準備搬運物資以外，也幫忙準備靜思語，並讓學生各自抽選一張，他們都說靜思語的內容太準了，非常受用。

炎炎夏日 體驗做志工

兩天都是烈日高照的好天氣，新芽學生們來到代代木公園旁已汗流浹背，志工在現場以笑容相迎久違的學生們，熟悉的面孔，親切地問候後，便立刻安排工作，有的人協助發號碼牌，有的人協助酒精消毒，有的人負責盛飯，有的人負責發香蕉和倒冰麥茶。擔心他們生疏，都有熟練的志工在旁相伴，動作雖不熟練，卻用一份熱誠，九十多躬身為街友奉上今天的午餐。

發放雖在樹蔭下，仍然擔心學生中暑，不斷提醒學生們要多喝水，初次的街友發放，學生

們說從志工身上感受到了慈悲，有人感受到了人生形形色色，對他們來說這是一個很好的體驗，也讓他們了解到自己是幸福的。

發放結束回到分會用餐和協助善後，先清洗發放後的鍋桶餐具，還有許多的餐後碗筷，學生們連呼腰痠背痛，才發現工作不簡單，對於個個是阿嬤級的志工，還能如此工作俐落，而自嘆不如。

善後工作完畢，引領學生在靜思小築喝茶。輕鬆的茶敘，關懷學生的學習近況，更談到有幾位五期生都要畢業了，開始要準備畢業作品和找工作，也許就沒有時間再參與志工活動。志工鼓勵他們能夠珍惜這次的體驗，也許哪一天工作安定了，仍然歡迎大家回來，一起加入志工作行列，千萬不要忘了日本分會也是他們的家，也是溫暖的避風港。

四月中旬日本分會來電，詢問我和我師兄能否與一位在大阪堺市的受刑人通信。這位受刑人因疫情持續，他對母親的身體非常掛念，因為了幾封信回去皆無音訊，因此把希望寄託慈濟，希望慈濟能幫忙探訪其母。

在信中他提到，活了三十一年才知道有慈濟，如果早點知道，結果會不一樣云云。的確，若早幾年能接觸善知識與佛法，知道「菩薩畏因，眾生畏果」的道理，要做任何事情之前，先判斷是非善惡，做了之後會有什麼後果等，想必結果會大不同。雖然因緣果報如此，只要他能痛改前非，不再犯罪，相信將來必也是一顆善種子。

獄中憂母 慈濟人代關懷

受刑人在信中除了關心其母親外，也不忘自我激勵，他

希望能學習日語充實自己，將來回到臺灣若有機會，或許可以用的上。我覺得他有如此上進之心，也替他感到高興，透過組長的幫忙，有志工結緣了幾本日文书，都是較淺顯易懂的。拿到書籍第二天趕緊寄給他，希望能滿足他學習日語的需求。

從四月至七月底以來，我連續寫了六封信關懷他，信中常鼓勵他人生還有很長的路要走，凡事要正向思考，以八正道之正見、正念、正思維來勉勵他。他也來信回應會努力讓自己成長。他也希望他的媽媽能再給他一次孝順的機會，不再讓母親失望。

我寫信取得了他媽媽的大名及聯絡電話，由日本分會與臺灣本會聯絡後，再由新竹訪視團隊前往探視。首次前往時因無人應門，巧遇附近慈濟環

保志工認識其母，得知其母已經搬去與其他小孩同住，訪視志工便電話訪其母，並轉達他對母親的關懷。

他的母親很感恩，並表示家裡經濟無虞，不必操心掛念，還說本打算寄東西給他，但因疫情之故不方便寄，且因工作較忙，只要時間許可她會盡快回覆兒子的信件。

收到臺灣本會回覆的訊息後，我把他母親對他的關心與鼓勵寫在信上，請他安心。通信時他曾寫過一句話讓我很感動，他說，「以前的受刑人越關越大尾，現在是要越關越成長」。

祝福他幾年後回歸社會，能將自己的生命用在對社會人群有意義的事物上，多接觸善知識，斷惡修善，迎接美好的未來。

受刑人關懷報導

如果早三十年認識慈濟

撰文／余淑貞

參加代代木發放感想

撰文／張毓津 攝影／施美君

我來自印尼也是慈濟委員，今天有機會參加代代木發放，就是我的福報。遠行沒有白費，我能感受到日本人過的生活，我們以為這個國家很豐富，但是也是有貧困的人在。

一碗，然後吃完飯之後還可以領香蕉。

今天很法喜，收穫滿滿。我很開心能結這一份好緣。因為原本我們的行程是去西東京為主，結果因為颱風，剛好同修突然有事需要去東京。我就把握因緣，馬上跟日本分會的志工聯絡，看是否能去看看日本慈濟的家，想要跟這裏的志工們結好緣，沒想到剛好有發放。

證嚴上人常常說：「人生苦難偏多」。有了一碗咖哩飯，可以給他們溫暖，又讓他們吃得飽，看到街友在很熱的天氣排隊，很佩服他們站得那麼整齊，也不會爭先恐後。

拿到咖哩飯的時候，他們都很開心的樣子，一邊吃的時候就說：「美味しい、美味しい！（好吃！好吃）。當天我是負責打飯，看到日本志工們都很用心，咖哩真的是很香。街友們吃完第一碗咖哩飯，也可以再加

在印尼我們發放幾乎都是準備便當，然後就直接發放。美君志工解釋，這裡發放是在分會煮好大鍋飯菜，然後趁熱帶到現場發放給街友們。感恩東京的志工們給我這個學習的機會，收穫非常的多。



■ 印尼張毓津志工（右一）參加代代木發放充滿法喜，收穫滿滿。

第七期目

新芽獎學金授与式典

今年、町田デザイン建築専門学校での新芽獎學金の援助条件に合った学生は二名でした。九月二十三日午後二時にその授与式典が行われた。この日、五期生と六期生も式典に応援に駆け付けた。

訳／水谷瑞芳・文／河村吉美
写真／陳文絲

ボランティアは慎重に計画を立て、学生とボランティアの座席表を整え、仕事を割り当て、各自の義務を果たした。さらに学生に付き添い、励ました。副執行長の林秋里氏は挨拶で、ご縁があつて慈濟と良い縁を結んだ今期の新芽獎學生を祝福した。飯田副校長は學生らに慈濟とのご縁を大切に、夢を持ち続け、社会に貢献できる人になるよう努力して欲しいと激励の言葉を贈った。

授与式典が始まり、七期生

の山下空さんに証書を授与した後、ビデオで慈濟を紹介した。先輩となる獎學生は多くの慈濟の活動に参加した機会を通じて慈濟を知ったが、コロナの影響で、ここ数年の獎學生はボランティア活動に参加する機会がなかったため、慈濟が世界中で与えた愛について皆さんに知ってもらいために、ボランティアは特別に六分間のビデオを制作した。

八月に行われた代代木公園での炊き出しボランティア活動には五・六期生が初めて参加した。學生達にボランティアの経験を通して、福を知り、福を大切に、そして他人に福をもたらすことの大切さを実感し、慈濟という大家族を知ってもらい、卒業しても一緒に成長していこうと感じてもらいたいと願っていた。

授与式の後、場所を四階に移し交流会が行われ、各円卓には三〜四名の學生と二〜三

名のボランティアが同席した。二人の今期の獎學生への贈り物は日本語版の『行願して半世紀——証嚴法師と慈濟』の本と慈濟の静思茶である。六期生の山下愛理さんと松岡芽依さんは司会の山田南海さんに紹介され、初めてボランティア活動に参加した感動を語った。二人は活動に参加する前は戸惑いながら成り行きを見守ったが、ボランティアと一緒に参加する過程で、皆がもつと改善していこうと工夫する姿を見ており、普段は学べる機会のなかった経験を話したと話された。そして二人ともまた参加する機会があればぜひ参加したいと語った。

通常の慈濟の活動過程とは異なる日本人の海老本さんの企画に対する緻密さと思慮の深さを学んだ。そしてボランティアの方々の感謝の言葉で、この日の式典は無事に終了した。

新芽



愛の巡り

新芽奨学生配布初体験

慈濟新芽奨学金の第五期及び第六期の新芽奨学生は、コロナ禍でボランティア活動へ参加することができませんでした。コロナも落ち着いてきた二〇二二年八月の夏休み、ようやく代々木公園での配布活動に参加することが出来ました

訳／吳愈輝・文／慈鈞・写真／陳俊銘



■新芽奨学生たちが炊き出しの食べ物を配布する。

新鮮な気持ちで館池先生は学生たちを四名と五名の二組に分け、朝早く支部に到着しました。配布する物資以外にも、静思語を用意し、学生たちに抽選で配りました。学生たちはみな、静思語の内容は正確でかつ非常に活用できるものと話しました。

炎天下の夏日の中 ボランティア体験

二日間とも真夏日であり、新入生達は代々木公園に到着した時にはすでに汗だくでした。入口に立っているボランティアから笑顔で迎えられた学生達は、順番待ちの整理番号の配布、アルコール消毒の手伝い、ご飯の盛りつけにバナナや麦茶の配布などのそれぞれの仕事につきました。

ベテランボランティア達の指

導の元、学生たちは不慣れながらも熱意と愛情をもって、お弁当を受け取りに来た方々に深々と九十度のお辞儀をしながら配っていました。

配布場所は木陰でしたが、熱中症にならないように、学生達にはこまめに水分を補給しました。この初めての配布で学生達は、ボランティアをすることで慈悲を感じ、様々な人生がある

こと、自分達がどれだけ幸せなのかを実感することができたと思感を述べました。

配布後に支部へ戻ったあとの後片付けで、鍋や器、箸やお茶碗などの洗い物が、想像以上に大変だった、と学生達は言いました。ときばきしていたのは、ベテランのおばさんボランティア達だけというのも納得していました。

最後の作業が終わると、静思小築でお茶を飲みながら、学生達の学習状況や五期生達の卒業に向けた卒論や仕事探しなどの話題で過ごしました。ボランティア達から学生達に対し、今回の経験を大切に、仕事で落ち着いたらまた来なさい、いつでも大歓迎します。良かったらまた一緒にボランティアしましょうと話しました。慈濟日本分會は彼らの家でもあり、温かい避難所でもあるのです。

内中

新芽奨学生たち 初ボランティアの感想

◎ 潮田 弥子

初めてのボランティア活動がやっと実現できた。炊き出しについては結構興味があつたので、体験できてよかった。本格的な調理の手伝いをさせていただけののかな？と思ったら、割と簡単な手伝いだった。

バナナを配っていたとき、私が一人に数本渡してしまいトラブルが起きてしまいました。次からは一人一本と呼びかけるようにしたい。それと、あんかけご飯がすごく美味しそうだった。食べてみたかった。

この活動で他のメンバーの人とも交流を深められて良い日だった。次は夜回りをしてみたい。

◎ 加藤 雄太

今回初めてボランティアに

参加しましたが、慈濟の方々が丁寧に優しく教えてくれたので、楽しく学びのある活動ができました。

慈濟の方々はとても真剣に活動されていて、どうすればもっとより良い活動ができるのかを常に考えて試行錯誤されていて、その姿勢に押されて私も活動に力が入り、真剣に取り組むことができました。

当日はとても気温が高く、外での作業でしたので、とても汗をかき大変でしたが、炊き出しを受け取る方々は、日々その屋外で過ごされていて、慈濟の方も毎週活動されていると聞き、その大変さを身に染みて、感じる事ができました。

今回の参加が少しでも意味のあるものになったら、良かったと思います。



■炎天下の配布現場で、新芽奨学生の加藤雄太（右二）と山田南海（右三）が冷たいお茶を配布している様子。写真／林真子



◎ ブオン タイン タオ

本当に素敵な一日でした。家に帰った後でもワクワク感がずっと収まらなかったです。暑くて疲れましたが、みんなの笑顔を見ると頑張ろうと思いました。笑顔も見られましたが逆にめんどつくさそうな顔も見られました。それでもまた次も行きたいです。いろいろありがとうございました。

◎ 松岡芽依

お茶を入れる作業が難しく、ちよつと炊き出しは苦手かもしれないと思ったときもありました。それでも、いろいろな人に助けられつつ乗り越えることができました。また、炊き出しに並んでいる方からの「ありがとう」と言う言葉が素直に嬉しいと感じました。意外に優しい方が多い印象でしたが、慈濟の方から「それは長年の積み重ねて

てくれたり、意外と順番を守ってくれていたりする人が多く、驚いた。

八月ですごく暑い日だったので自分たちが着いたらたくさんの方が並んで待っていて、みんなにも生活に困っている人があるのだと少し悲しく思った。ほぼ初めてのボランティア活動で、普段じゃなかなかやらないような事を体験できて、良い経験になったと思うので、次回からも頑張っていきたいと思う。

◎ 山下愛理

今回私は人生で初めてボランティアに参加したのですが、やはりアルバイトや学校生活では得られない気づきや発見をすることができました。まず、私は炊き出しに行ったことも路上生活者の方々と面と向かって話したこともなかったため、行く前は少し緊張していました。し



■ 新芽奨学生の松岡芽依は冷たいお茶を皆に手渡す。



■ 新芽奨学生の山下愛理は果物を配る。



■ 1 街友の方が静思語のカードを嬉しそうに見せてくれた。

■ 2 新芽奨学生の斧本愛は五目丼を手渡す。

きたものののおかげ」と言われ、積み重ねは大きな影響を生むのだと実感しました。もし失敗をしたとしても、気にしないで大丈夫だと感じられる環境だと思います。ありがたいです。

◎ 斧本愛

新芽奨学生になつてからはじめてのボランティア活動で、わからないことも多く、あまり自分から率先して動くことができなかったと思う。今回でどんな感じで行われているのか少しはわかったと思うので、次回はもっと役に立てられるよう頑張れたらと思う。

生活に困っている人たちに飲食を配る作業をしてみても、普段は絶対にそういう人たちと関わることがないので、あまり礼儀がなく怖いイメージが自分の中であったけれども、渡す時に「ありがとうございます」と言っ

かし、いざ現地であつた方々は、祈りの歌を覚えて、歌っている方や食事をお渡しする時に、「ありがとう」とお礼を言うてくださる方々ばかりで、とても温かい空気だったので、安心してボランティアに取り組むことができました。

またボランティアの方々もこの日は本当に暑く、外で作業するのが大変なのにも関わらず、どのようでしたら、より良い形で食事を提供できるかと言うことを、すごく考えて行動していたら、こういった気持ちで、何よりも大事ななんだろうなと思いました。私たちも慈濟から奨学金と言う形で、人々から「想い」をもらっている身として、ボランティアや日々の生活を通して、いろんな人々に「想い」の話を広げていきたいと思っています。



受刑者ケアレポート

30年早く 慈濟を知っていたら...

今年の4月から7月末まで、私は手紙を書きケアしました。手紙の内容により、彼の向上心とやる気に棘も感激し、グループリーダーの助けで、ボランティアにとても、判りやすい日本語の本を、数冊共有できました。

訳 / 岩村益典 文 / 余淑貞 写真 / 慈涓

四月中旬、わたしと師兄に、大阪堺市にいる受刑者と連絡を取って欲しい、と日本支部から電話がありました。その受刑者は、コロナ禍が続いていて母の健康状態が心配で、母に何度か手紙を書きました。でも、お母様からの連絡はなかったたので、慈濟に望みを託し、母を訪ねてほしい、というものでした。

獄中で母を思う心を 慈濟人がケア

手紙には、お母様のケアのほか、将来、台湾に帰る機会があれば日本語を使えるようになりたいと、決意が綴られていた。

わたしは、彼の向上心とやる気に棘も感激し、グループリーダーの助けで、ボランティアにとても判りやすい日本語の本を数冊共有できました。そして、彼の日本語学習の希望を満たす

べく、次の日に発送しました。

四月から七月末まで、六通の手紙を書きケアしました。私は「まだまだ、人生はこれからだ」と、彼を励ましました。何事も前向きに考え、八正道（正知、正見、正念）で励ますようにしたのです。彼はまた、成長できるように努力し、母を失望させないために、もう一度親孝行をする機会を与えてほしい、と書いていました。

お母様の名前と連絡先を聞き、台湾本部と日本支部に連絡し、新竹のチームが彼女を訪ねました。最初の訪問では誰も出てこなかったのですが、たまたま母親を知っている慈濟のボランティアに会い、他の子供たちと一緒に引越したと知りました。そこでボランティアは母親に電話して、息子さんのことを伝えました。

お母様は、経済的に余裕があるので心配はいらない、息子に何か送ろうと思っていたがコロナ禍と仕事で送れなかった、時間が許せば返事を出したい、とたいそう感謝されました。

台湾本部からの連絡を受け、私は、息子さんが安心するよう、お母様が息子さんのことを思っていて、励ましていることを手紙に書いて送りました。やりとりの中で、彼が書いた「以前はどんな傲慢になっていたが、今は、どんどん成長している」という言葉に私は感動しました。

数年後に社会復帰して、社会のために有意義に生涯を過ごせるよう、また、良い知識に触れ、悪から脱却し、善を修め、より良い未来が彼に来ることを祈ってやみません。



■ 通信

《 日 程 表 》

2022年

十一月 November

◎東京23区 ◎関西地区 ◎群馬地区 ◎山梨地区

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 チャリティーバザー 10:30-15:00	4 健康気功教室 13:30-16:00	5
6 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00	7 代々木炊き出し配布 9:30集合	8	9 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	10	11	12 料理教室 (尼崎) 10:00-16:00
13 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00 大阪西成区炊き出し・夜回り 13:30-18:00	14	15 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	16 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	17 (読経)《薬師経》※ 10:30-12:30 (読経)《薬師経》※ 10:30-12:30 写経 13:30-15:30	18	19 ボランティア研修 (日本語) 10:00-15:00
20 ボランティア研修 ボランティア研修 09:00-17:00	21 代々木炊き出し配布 9:30集合	22	23 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	24 慈濟手話 10:30-15:00	25 (読経) 《慈悲三昧水懺》※ 20:15-22:00	26 (読経) 《慈悲三昧水懺》※ 20:15-22:00
27 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00 (読経)《慈悲三昧水懺》※ 20:15-22:00	28 うらら障害者昼食交流 10:00-13:00	29 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	30			

十二月 December

◎東京23区 ◎関西地区 ◎群馬地区 ◎山梨地区

日	月	火	水	木	金	土
				1 写経 13:30-15:30	2 健康気功教室 13:30-16:00	3
4 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00 大阪西成区冬季配布 及び炊き出し・夜回り 13:30-18:00	5 代々木炊き出し配布 9:30集合	6	7 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	8	9	10 経蔵演繹 10:00-17:00
11 経蔵演繹 10:00-17:00	12	13 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	14 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	15 写経 13:30-15:30	16 健康気功教室 13:30-16:00	17 ボランティア研修 (日本語) 10:00-15:00 (読経)《薬師経》※ 10:30-12:30 (読経)《薬師経》※ 10:30-12:30
18 中国語子供クラス 10:00-12:00	19 代々木炊き出し配布 9:30集合	20	21 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	22 料理教室 (尼崎) 10:00-16:00	23 (読経)《地藏経》※ 20:15-22:00	24 (読経)《地藏経》※ 20:15-22:00
25 (読経)《地藏経》※ 20:15-22:00	26 うらら障害者昼食交流 10:00-13:00	27 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	28	29	30	31

※(読経)→下記ウェブサイトリンクよりご視聴ください。https://connect.tzuchi.im/dharma/

(読)→読書会

*上記表は予定が変更になる場合がありますので、参加する前に必ず事務局までお問い合わせ下さい。



椎茸

調味料

醤油、ベジオ
イスターソー
ス、ごま油

作り方

①椎茸の軸を
除き、表面に
包丁を入れる。
②椎茸に塩胡
椒をまぶして
から片栗粉を
付けて揚げ
る。
③揚げた椎茸
を鍋に用意し
た調味料を味
漬け込み様に
浸ける。



油揚げ

調味料

醤油、甜麵醬、
胡椒、五香粉

作り方

①お湯で油を
取り除き。
②以上手順 4
の食材を加え、
調味料を入れ
てから炒める。

キャベツ

調味料

塩、胡椒

作り方

①切ってから
洗う。
②熱した鍋に
調味料を加え
ながら炒める。

おかず

材料

ベビーコー
ン、ブロッコ
リ、しめじそ
れぞれ少量

作り方

①お湯にサッ
と茹でる。

おかず

材料

人参1本、
1/2 大根、
蒟蒻適量

作り方

①各食材を
一口の大き
さで切りま
す。
②切った材
料を水煮し
てから上げ
置きする。

ベジミートボール

調味料

醤油、お砂糖、胡椒
少々

作り方

①ベジミートボール
を柔らかくなるまで
水戻しする。
②水分を搾り取って
から、調味料を加え
る。
③片栗粉をまぶして
素揚げ。



シェフ
由木聡

海苔、胡麻を用意して、ご飯に乗せます。
弁当箱におかずを決めた位置に丁寧に配置して、完成します。

ベジミートボールフライ弁当

弘こう

法ぼう

利り

生しょう

佛法を広め、
衆生に利益をもたらす

菜
食
料
理

チ
ャ
リ
テ
ィ
ー
バ
ザ
ー

バザーの売り上げは、全て慈濟の国際支援基金に当てられます。
環境保全のため、ご自身用の食器やエコバックをご持参ください。

皆様のご来場を心からお待ちしております。



期日：2022/11/03（木曜日）
時間：午前 10:00 ～ 午後 3:30
場所：慈濟日本分會
東京都新宿区大久保 1-2-16
TEL：03-3203-5651

