

日本慈濟世界

日本ツーカーセカイ

2023年8月10日出版

第 180 期

主題報導：慈濟教育團體人文交流



釋證嚴 講述

無量義法髓頌

——以善以愛照亮全球——



無量法髓頌，深入菩薩道

二〇一三年，《無量義法髓頌》演繹，將佛陀的一生、《無量義經》的精髓與慈濟四大志業的脈絡，隨著時間、空間、人與人之間，以藝術形式一幕幕展開。

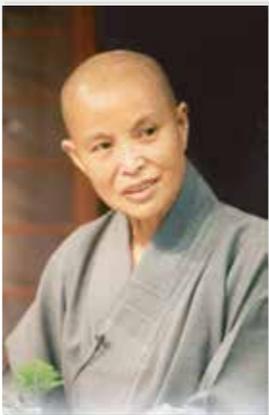
《無量義法髓頌》演繹導讀，除含攝演繹的全部內容外，更如實將上人講述的要義，完整附錄。期待讀者得以深入「靜思法脈勤行道，慈濟宗門人間路」，是如何步步踏實走過來的。



靜思書軒



靜思網路書軒



古籍修復續慧命

現代科技不斷演進，資料的保存和傳播也愈加便利，不過我還是提醒大家，要將重要的文史書寫、印刷成冊。古代就是利用抄寫，記錄聖賢所說的道理，才有了種種的經典，流傳至今。而經典不僅是佛教的「三藏十二部經」，只要是對人間有益的道理，都值得我們宣揚、留存。

二〇二〇年，土耳其的胡光中居士送來一本歷史悠久的《古蘭經》，雖然我看不懂其中的文字，彼此的宗教也不同，但知道都同樣是教化人間，要人反省、懺悔與造福，引導人走向正道，所以我既尊敬又歡喜，想要妥善收藏。

然而這本珍貴的書已歷經五百年歲月，紙張腐朽，又遭蟲蛀，於是便請託臺灣圖書館協助修復。感恩團隊用細膩的工夫，耐心清理並修補破損，猶如

送入加護病房救治，終將這本《古蘭經》恢復如新，令人歎為觀止。也因這分緣，讓我有機會接觸圖書館館長，提起信心將另一部陳舊的《法華經》送去修護，願能代代相傳。

回想此生勞勞碌碌，最令我懷念的是初修行的時光，那時離家身無長物，唯獨這一部七冊的《法華經》相伴。六十多年前，這套古書原被人收藏在床下，即將被當廢紙變賣，幸好因緣不可思議，得以請回作慧命之寶。後來落脚花蓮，半年間，每天在小木屋讀誦、抄寫，一路走到現在，都不離法華道、菩薩法。希望將書修護後，可以繼續傳承佛法的慧命。

慈濟宗門是走人間路，期待慈濟人能承擔責任，帶領人群走向正確的道路。大家身處濁惡世間，有許多貪、

瞋、癡等等的凡夫習氣，需要對應不同根機施教，有因緣能好好閱讀經典，一旦思考、接受了，就能改變無明、斷除欲念，我們要感恩、尊重與珍惜。

從佛陀說法的二千五百多年前，直到如今這個時代，相信每一個正信宗教所行之道，都是用愛在人間鋪路，舉凡「仁愛」、「大愛」或「博愛」皆能融通。無論是佛陀、孔子或阿拉所說，種種好話都值得聽聞，只要能利益和救度眾生，儘管名稱不同，內涵的道理卻相近，歸納起來都是同一條康莊大道。常說「經者，道也；道者，路也」，就如我們修復、宣揚經典，是為了幫助大家在五濁惡世開道鋪路，一日穿越漫長的黑暗隧道，路的盡頭將是一片光明。



大きな愛をもって 地震の被災地に駆けつけます

訳 / 金子昭

現代の科学技術は常に進歩しています。資料の保存や普及もますます便利になりました。でも、私から皆さまに注意していただきたいことがあります。それは、重要な歴史的文書は書写し、印刷して本となったという事です。古代では、聖賢の語った道理は書き写して、記録してきました。そのおかげで様々な経典が今日まで伝わっているのです。経典は仏教の「三蔵十二部経」だけにとどまりません。人の世に有益な道理に對して言えば、どのような経典も宣揚し、保存するに値するものなのです。

二〇二〇年、トルコの胡光中さんから一冊のとても古い「コーラン」の書籍を寄贈して頂きました。私にはそこに記された文字は読めず、また互いの宗教は同じではありませんが、同じように人々を教化し、人間

に反省と懺悔を促し、幸福を与えてくれて、正道を歩ませるよう進めた書物であることは承知していました。それゆえ私はこのことを大切に受け止め、嬉しく思いました。それで、この本を適切な仕方 で収蔵したいと思いました。

けれども、この貴重な書籍はすでに五百年の歳月を閲して、紙質は傷み、虫食いもしている有様でした。そこで、この本を国立台湾図書館にお願いして、修復してもらおうことになりました。ありがたいことに、図書館ではチームを組んできめ細かな作業をして、忍耐強く破損したところを修理してくれました。まるで人が集中治療室で救命医療をしてくれたかのようにでした。そして今回、ついに「コーラン」は回復して面目を一新しました。それはまさに讃歎おくあたわざるものです。私はこの

縁に預かり、国立台湾図書館の館長と知り合う機会を得ました。そして、もう一つ古くなった「法華経」を預けて修復をお願いし、これを後世に伝えようという決心をするに至りました。

人生の来し方を振り返ってみますと、私が最も懐かしく思うのは最初に修行していた時のことです。あの頃、私は家を出て何物も持たず、ただ一つ七冊本の「法華経」だけを肌身から離しませんでした。六十年以上前、この古書はある人の寝台の下に仕舞われていて、まさに古紙として売られそうになっていました。幸い不思議な縁で、この本は宝の命を取り戻すことができました。後に私は花蓮に落ち着き、半年間、毎日小さな小屋で読誦し、これを書き写し、現在に至っています。そして今もずっと、法華の道と菩薩の道につ

ながっているのです。私はこの本が修復された後、仏法の命を末永く伝えていくことを願っています。

慈濟宗門は人の世の道を歩むことです。慈濟人にはこの責任を引き受けて頂き、人々が正しい道を歩むように導いて頂きたいと願っています。人々が身を置くのは濁悪の世の中です。そこには貪り、怒り、愚かさなど凡夫の気風が数多くあります。人々は、それぞれの素質に応じて教えが説かれるべきですが、縁があれば経典を読み、よく思索した上でそれを受け入れたならば、無明の心を入れ替え、欲念を絶つことができるでしょう。私たちはこのことに感謝し、大切にしていかなければなりません。

お釈迦様が仏法を説いた二千五百年以来、現在に至るまで、正しい宗教が行う道を信じることは、いずれも愛をもって人の世の道を切り開くことであります。そもそも「大愛」も「博愛」も、互いに相通じるものです。お釈迦様だけでなく、孔子やアラーの神が説くところ

もまた同じであり、いろいろな良い話は聴くに値し、いずれも衆生を利益し、救済することができるものなのです。たとえ名前が異なることも、そこに含まれた道理は互いに接近しており、煎じつめればみな同じ一筋の大道なのです。私はよく「経は道

なり、道は路なり」と言います。それは経典を修復して宣揚することと同様、人々が五濁悪世の世の中で道を切り開くのを助けることなのです。暗くて長いトンネルを通り抜けたならば、その先にはきつと一片の光明が見いだされるでしょう。



■ 左は 500 年前に書き写されたコーラン、右は左を国立台湾図書館でデジタル化後再現されたコーラン。写真 / 花蓮慈濟本部提供



《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。



慈濟基金會
日本支部マップ



【日本慈濟世界】
ホームページ



表紙写真：

実習、学術の為に、来日した慈濟科技大学の教師と学生達は、朝から代々木公園の炊き出し活動に参加しました。灼熱の太陽の下、学生達は食べ物を配る組、食器回収組、街友へ対応する組等に分かれ、街友の人達と手話「讓愛傳出去(愛を広げよう)」を共有しました。写真/慈涓

上人開示 (證嚴法師の教え)

01 古籍修復續慧命

釋證嚴

02 古書を修復することで本の命を大切に

金子昭

訳

主題報導 (トピックス)

06 台南慈小學生日本一日志工行

見苦知福 生命教育

慈涓

23 慈濟小学生の日本で一日ボランティア体験

苦勞を見て福を知る 生命の教育

吳俞輝

訳

08 慈濟科技大学來訪 見證慈悲愛交流

慈悲の体得し 愛の交流を

黃韻璇

訳

活動報導 (イベント報告)

09 二〇二三年海外慈誠委員受證報導

一念初發心 此刻為永恆

陳芝綺

12 我們授證了(關東篇)

陳芝綺 張秀民

14 我們授證了(關西篇)

施燕雪 中村瓊珠

日程表

二〇二三年九、十月行事曆

王昆京

大愛食堂食譜 (大愛食堂レシピ)

36 豆腐のハンバーグお弁当

川口敬太郎

35 母は強し 腎臓提供で我が子を救う

水谷瑞芳

訳

22 為母則強 捐腎救兒命

林淑芬

32 震災から十二年議員一行が花蓮へ訪問

岩村益典

訳

20 日本震災十二年議員連袂來致意

顏婉婷

27 子を探す 母親を緊急支援

井田龍成

19 緊急動員助母尋兒

許麗香

招待され

岩村益典

訳

28 春中お見舞い 慈濟三一一感謝会に

「答謝會」活動

林純霞

日本慈善關懷 (日本慈善志業)

16 春中見舞 記慈濟受證參加日本三一一

林純霞

慈小學生日本一日志工行

見苦知福 生命教育

六月二十五日臺南慈濟小學三名教師與三十名學生前來日本，做為期五日的人文交流。除了體驗日本風情，也和「日本大榮未來學園」的學生互動外，還安排六月二十七日到日本分會當志工，期待豐富學生的生命與開拓視野。

撰文 / 慈涓



■「こんにちは」一聲問候，學生們恭敬送上便當。攝影 / 李淑娟

慈小學生可愛的身影非常吸睛，志工們列隊熱烈歡迎。首先由志工分享醫療陪伴「小兒眼癌」專案故事。影片裡主人翁的生命故事，令學生們感動。志工陪伴小朋友們長大且保持聯絡，也提醒同學要感恩父母給予健康的身體，行善行孝回饋父母。午齋時間，香積志工精心製作代表日本文化的十錦壽司（合わせ寿司），希望慈小一行人喜歡。

大愛食堂 知福再造福

五樓齋堂，香積志工教學生打豆皮結、包春捲，忙得不亦樂乎。學生分裝便當且認真確認便當的名字與數量，一點都不馬虎。慈青大哥哥協助學生們分裝葡萄乾，志工們準備卡片讓孩子們寫下祝福，貼在每袋葡萄乾上。透過筆尖，傳達滿滿祝福。

為了讓領取便當的居民感受到愛，同學們決定表演手語〈讓愛傳出去〉沒有師長的指導，學生們自行討論安排隊形變化與

練習，充滿勇氣與挑戰精神。

大愛食堂便當發放開始，同學們以簡單的日語問候，恭敬地送上素食餐盒。「我們來領取便當喔，謝謝你們！」九十五歲的新倉禮子與八十歲的金子由美子奶奶，一直都是相伴而來，每次領便當時都會投下愛心款。得知慈小學生要來日本交流，兩人決定摺紙鶴送給學生每人一隻。『鶴』代表和平與祝福之意。

另一位鈴木先生來領取便當，看到孩子們比著手語，直誇棒極了。他感受到孩子們傳遞愛的能量，希望他們往後能夠將愛的種子傳播出去。

富裕國度 也會有暗角

居家關懷之一：志工原先想帶同學們陪伴關懷戶佩珍學會打掃維護環境，沒想到一進她家，已被整理得乾乾淨淨。志工笑說，我們沒事做了！大家輕鬆話家常，離開前佩珍拿出竹筒捐

出愛心。欣喜善根萌芽，救助別人，實際是累積自己的福德，自我受益。

居家關懷之二：來自中國的邵先生在日本擔任廚師，不小心從四樓摔落，半身癱瘓。他不向命運低頭，積極復健，堅毅精神讓大家都非常佩服。學生們推著輪椅帶他出門曬太陽，比手語〈幸福的臉〉為他祝福。慈小學生謝欣妤說：「他的復健機器好貴，很佩服他的復健精神。」跟著一起比手語的邵先生，堆滿如陽光般的幸福笑容。

居家關懷之三：于先生生長在韓國，曾於臺灣定居，後來至日本求學。二十年前一場車禍改變他的命運。「要不是身體變成這樣（殘障）又碰上疫情，我的小孩無法再協助」，不得已要麻煩慈濟，他覺得很感恩。

緊鄰鐵軌旁的于宅園子裡大部分是魚腥草，有特殊的味道。同學們戴上手套拔草，幾位同學們掩著鼻子邊拔邊作噁。于先生對孩子機會教育：「魚腥草



■ 1. 于先生拿著垃圾袋讓同學們將拔下的魚腥草裝入。攝影 / 慈涓

■ 2. 新倉奶奶和金子奶奶，準備了摺好的紙鶴和青蛙送給同學每人一隻，祝福大家平安。攝影 / 李淑娟

可防蚊喔！」突然聽到尖叫聲，原來孩子看到蟲。于先生笑說：「看到蟲蟲跑出來，請它們快快離開就好。」於是「蟲蟲請離開」稚嫩的聲音此起彼落。

學生們向于先生介紹自己的學校，笑聲滿堂。最後以手

從小教育孩子發輝愛心，種下粒粒善的種子，善念就會萌芽成長。期待此次日本的一日志工，能讓慈小的孩子們體悟在高度開發的國家也有暗角，大家印證慈濟大愛精神，見苦知福，留下生命教育的一頁。

慈濟科技大學來訪

見證慈悲愛交流

撰文／黃韻璇 攝影／樂玉欣

七月三日在分會三樓，人文及慈善團隊與跟來日實習及學術訪問的慈濟科技大學師生們，進行了一個小型的交流歡迎會。慈大師生當天一早就跟著志工們去參與代木公園的熱食發放，雖然天氣炎熱，學生們跟著志工們分成熱食組、餐具回收、引導等，也跟街友們分享了〈讓愛傳出去〉的手語。

曾經在十二年前來訪過的簡子超老師說到：「上一次與代木發放擦身而過，這次為了能參加，特地更改行程，對於同學們是很好的學習。看到志工們都不怕天氣熱，真誠的對待，學生們也都能發揮良能幫忙，真的很感恩！」

陳怡媛同學分享到這次的活動是很難得的機會能實際幫助到人。來自印尼的路好光，第一次來日本，他覺得是很不一樣的體驗，學習很多！羅婉婷同學沒想到日本會有那麼多街友，能實際付出很感恩志工們的安排。

下午的一小時交流會，首先由執行長許麗香歡迎慈大師生來到日本分會的家，許瑾麟老師也介紹學生們有不同的專業，包

含管理及資訊工程，在日本機場看到機場運作流程就開始了很多的學習，同時也很感恩日本家人對他們行程上的協助。

志工首先分享日本慈善的急難救助及眼癌專案，團隊們如何愛的接力，從日本再關懷回到台灣，看到個案見苦知福，人人應找到自己的生命價值；也分享代代木的感動故事，十幾年以來志工們與街友有溫度的互動，影響他們也常常響應竹筒歲月，也

想要做手心向下的人。身心寬暢時茶道團隊用心準備的小築的冷泡烏龍茶，茶味甘甜一消暑氣，配上懷紙上的大福，讓學生們體驗和菓子文化。

接下來的溫馨互動問答時間，每個學生寫下問題，由志工

們抽問題回答，聊如何買電車票，聊慈濟因緣，也聊住日本的甘苦談等。慈濟人不管到哪個國家，一碰面很快就像一家人，可以一起流汗為眾生付出，也一起陪伴走過未知的挑戰。志工們分享看到同學們感到很親切，就像上人說：「用菩薩心照顧自己的孩子，用媽媽心照顧天下的孩子！」

最後由前任執行長謝富美及現任執行長許麗香一起贈送結緣品茶包。一樣的茶葉，依摘、揉、發酵、烘焙等程序不同，會製造出不同的茶，最後發揮自己的價值獻給喝茶的人。希望同學們除了精進學業之外也能助人，找到自己喜歡的生命的样子。



■ 慈濟科技大學師生們參與代代木公園的熱食發放。



■ 新受證委員別上胸花及佛心師志，發願生生世世行菩薩道。

二〇二三年海外慈誠委員受證報導

一念初發心 此刻為永恆

六月二十一日在八位精舍師父的陪伴指導下，來自海外十九個國家地區的學員，陸續走入了綠樹成蔭、豔陽高照的慈濟大學園區。因為疫情闊別三年，海外志工終於可以如願回家了！來自莫三比克和辛巴威的志工們，不由自主地唱出「感恩慈濟，感恩上人！」的美妙歌聲，藉此回應八位指導師父的至誠迎接。

撰文／陳芝綺 攝影／花蓮本會提供

師父們帶領學員唱頌《慈濟功德會歌》、恭讀《慈濟十戒》之後，「二〇二三年慈濟海外培訓委員慈誠精神研習會」第一梯的營隊，在花蓮靜思堂正式開營。

小小聯合國

學員（含隊輔）人數五百七十人，工作人員（來自高屏地區、海外）和同仁人數五百八十人，來自二十個國家和地區，說

著不同語言，各持有不同的膚色和宗教，彷彿是一個小小的聯合國研習會。這梯受證委員慈誠，共計有四百六十一位。

首先，由德懷師父殷切叮嚀學員：「已回到心靈的故鄉，路程很遙遠，真的很不容易！受證不是畢業，是菩薩道的開始。」

接著，由德宣師父授課「慈濟的宗教人文與接待」：「宗」是人生的宗旨、「教」是生活的教育、

「慈濟世界」是終生的教育。慈濟人以「和」供養上人，在團體中要做到「六和敬」。

緊湊的課程安排，在隊輔的帶領之下，學員們分組分批進行「博覽館巡禮」。

六月盛夏，第二天的課程，清晨五點正，精舍師父領眾禮拜《法華經序》，全體學員一心虔誠唱頌。早齋之後，德璋師父授課

「靜思家風」：「靜思」的由來，始於一九六一年、原本是上入出家前的名字，意味著「生命中的里程碑」、「人生的轉捩點」。上人提醒弟子們：「一大事因緣，為佛教、為眾生」。既然要承擔如來家業，就是要挑起天下米羅的重擔。「靜思」長養慧命，「淨

斯」滋養生命。精舍師父們以修行之心，秉持著「一日不作，一日不食」的慈濟家風，克勤克儉、克苦克難，研發各種「淨





- 1. 靜思精舍師父為即將授證的師姊整理別上的胸花。
- 2. 川村辰子師姊(右)接受大愛台記者採訪。
- 3. 德安師父解說 上人早期在小木屋內，堅持自給自足，過著簡單而清苦的修行生活。
- 4. 博覽館巡禮，醫療專業同仁為海外家人導覽慈濟醫療志業，內容精彩豐富。
- 5. 施美君師姊(中)由父母陪同，於授證典禮中分享。



斯」產品。有淨皂、五穀粉、本草系列、靜思茶、五穀即食飯條等等，都是緣起於上人的悲心。

德瑋師父分享：「凡事出於一念心，就是甘願做！」「住、要有家的感覺；吃、要有家的味道；最重要的是，要讓人的心靈有道氣。」

德增師父、德泰師父、德深師父分享的是「承擔與使命」。重要的是任務來了，不要害怕如何做！反而要告訴自己：自己需要更大的使命！

德徑師父授課「法在生活

中」，分享：上人對弟子的期待是：「法入心、法入行，慧命成長」。法在生活中，喝茶吃飯的任何一個動作，都是「禪」。用上人的法改變自己，透過「見習、培訓、受證」以及「發心立願」、「承擔「佛心師志」的使命」，我們的人生就能成為「三變淨土」。「植菩薩因、結菩提

果」，時間可以成就人格、事業，累積功德上人曾說：「一人孤單、二人有伴、三人有力」。盤點過去的生命，「合」人間的心，「和」社會的氣。五濁惡世，衆生剛強！絕對不要成為最後一塊的抹布！

精舍的巡禮

適逢農曆端午佳節，精舍師父們歡喜準備愛心粽子，迎接回家的學員們。「粽頭繩子」代表靜思法脈的綱領，「粽子」成串代表慈濟宗門的志業。以「粽情義深」祝福學員們：勤行菩薩道，讓愛匯流至全球各角落。

全球慈濟志工像是燕子歸巢般，飛返花蓮心靈的故鄉「靜思精舍」。學員們聚集在大殿前，首先向佛菩薩頂禮之後，便在精舍師父和小黑蚊的陪同下，展開了精舍巡禮。陶藝坊、小木屋、竹林、石子步道、落羽松步道、菩提(朝山)大道、蠟燭製作

間、淨斯產品協力廠、農作物種植菜園等所到之處，學員們都親眼目睹了、精舍的慈濟家風。

六月二十三日由德宸師父授課「慈濟十戒」：修行的第一步就是「戒」，戒為無上菩提本，長養一切諸善根。「戒」：要守是你的福，不守是你的業。「六度」萬行是菩薩的必修課。布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。

化利那為永恆

六月二日晨鐘起、薰法香，精舍師父引領學員禮拜《無量義經·說法品》，以及拜願。德懷師父授課「法脈宗門」，勉勵新發意菩薩：「要薰法香」。《法華經》教我們菩薩法：《無量義經》教我們、如何行菩薩道。法脈與血脈的運行是一樣的道理。血脈在身體不斷地循環、通暢才能健康；法脈也要不斷地循環和體驗，才能走在對的方向、不斷成長。

最期待的是聆聽上人諄諄的教誨：菩薩回來了！三年多來，每一位菩薩的發心，就是一顆種子。要把握因緣，氣候、太陽、空氣、土壤、水等都是因緣。種子發芽成為小樹芽，小樹芽再成長為大樹，然後大樹等待開花、結果。今天，菩薩們已經開花，也已經結果了！要把這一顆種子牢牢地種在心裏，帶回去好好地培養，把它培養成為大樹！

要發心立願、勇於承擔！把握當下，做了就會看到實體！期待人人都要有自信，盤點自己過去走來的路！發心為人世間苦難的人鋪路，幫助無量的人，才是你我來人間的好因緣。

猶如「粽串精神」一般：「粽繩」拉長情、擴大愛，代表靜思法脈的精神；「粽葉」與「餡料」之間，要做到「合心」、「和氣」、「互愛」、「協力」，讓我們的粽串和和氣氣地、同心同圓地並聯在

一起。你我之間，要知足常樂，不要有分別心！聞法、說法、還要傳法！弘法利生，自己八分飽，兩分助人好。

最期待是接受上人的授證。隊輔虔誠慎重地、為新發意菩薩別上「佛心師志」的胸花，並同時叮嚀學員，如何手捧佛珠、靜心等待，準備恭迎精舍師父為每個人戴上佛珠。

多年的努力與等待，最感動的時刻就是在上人為弟子別上委員證那一刹那，即使只有幾秒鐘，彷彿回到母親的懷抱，讓人淚水不知覺得滴了下來。是的，我們會將這剎那變永恆，恆持初發心，緊緊跟隨上人的腳步，行走在菩提大直道。

感恩上人，感恩精舍師父，感恩所有一路陪伴我們的慈濟家人。

《關東篇》

新受證慈誠委員簡介

我們受證了

撰文 / 陳芝綺 張秀民
攝影 / 慈洵

部，讓她運用這三年，思考和規劃接下來要走的路。有機會靠近心靈的故鄉，能夠更接近證嚴上人和來自不同國家的慈濟家人。感恩能進入慈濟這個大家庭。期許自己步步踏實，用心、用行來回饋這份大愛。

◎ 3 水谷瑞芳

在莊嚴的授證儀式時，從帶上胸花和「佛心師志」起，便處於嚴肅、緊張、激動之中。當證嚴上人授予委員證並柔和地撫摸著她的雙手時，感動的淚水不禁奪眶而出。她將銘記這一刻，時時來鼓勵鞭策自己，盡自己的能力，努力讓自己成為一名真正的慈濟人。

◎ 4 井田幸枝

花蓮受證是她人生特別的體驗，感受到慈濟人的真心款待。還有，感謝在幕後的日語翻譯團隊。因為有他們的付出，才能充份理解研習會的課程內容。連續兩天的上人開示，簡單

明瞭易懂，非常受用。覺得只要自己發心立願、勇於承擔，也可以走入人群、隨分隨力付出。

◎ 5 陳芝綺

二〇一一年春天，因為帶大女兒前來報名中文班，第一次推開了慈濟的大門。安然度過疫情的考驗，終於如願到花蓮，接到上人親手的祝福。慈濟人就如「果凍花」一般，因果成熟，團結一起、美麗相遇！在慈濟這一艘船上，你我同行在菩薩道上，一切都是好因緣。

◎ 6 林悅子

是日本督導陳金發的表弟媳，感動於他對日本分會的關懷，發願參加慈濟，因身體狀況，直到五年前才因緣成熟，參加志工活動，培訓，期待穿上那件有錢也買不到的委員旗袍。透過翻譯了解證嚴上人開示法語，更加肯定走入慈濟，實現她行善助人的理想。

◎ 7 杉山麗杏

因參加《藥師經》讀書會因緣加入慈濟，見習培訓後恪守慈濟十戒，並且善用草月流花道專長，為分會大小活動承擔布置，也開課期待接引菩薩走入慈濟。心寬念純的她願秉承佛心師志成為人間菩薩。

◎ 8 許曉菁

二〇一六年在社區區役所學日文的因緣，認識志工官毅而加入慈濟。因慈濟學習縮小自己，改變與家人相處方式，家庭氣氛更圓滿。如今也承擔陪伴新芽的孩子，心願是把家人也帶入慈濟。

◎ 9 遠藤明夫

參加培訓的理由是因為想成為上人的弟子。發願將證嚴上人的法廣傳給全世界；等了三年，終於如願以償。見到了上人，內心非常感動。期許莫忘受證時的發心立願，今後會積極地與大家一起勤行菩薩道。

◎ 10 井田龍成
3·11大地震時由母親與阿姨的帶領加入慈濟賑災行列。感動於志工及慈青們的付出，也看到慈濟走在最前，做到最後的精神。要聽上人的話，日日心生善念，口說好話，身行好事，心想好意，跟著慈濟家人一起造福人群。

◎ 11 陳鴻輝
非常認同證嚴上人理念，也勇於承擔。在日本有因緣全力陪伴來日治療眼癌的父女，用愛改變個案父親對慈濟的誤解。臺日兩地事業要兼顧，及陪伴在臺母親，把握僅有付出的機會，緊跟上人腳步，信心從未減少。期待與大家共同承擔慈濟如來家業。

◎ 12 曹祈萬
廚師曹祈萬二〇〇九年投入志工活動。3·11東北賑災活動時，參加了四次發放，用心調出時間前往。長年支援代代木

街友的香積，一大早要準備熱食，八點再趕去上班。他不以為苦，在付出中體會了承擔的歡喜。從小坎坷的生活，在遇見慈濟後，更明白付出的生命價值。

◎ 13 由木聰

從小喜歡研究料理，來日本工作後與日本人結婚。在妹妹土方理惠鼓勵下參加慈濟的見習與培訓，原本就是樂觀善良，喜歡善事的他，可以說是找到了依止處，在培訓中改變了不良習氣，在付出中提升了生命價值，期許在菩薩道上永遠精進！

◎ 14 何峰勇

二〇〇七年陪腦瘤復發的孩子來到日本治療時，認識了協助翻譯的慈濟志工，雖孩子沒戰勝病魔，他因此和慈濟結了善緣。以感恩的心二〇一一年參加培訓。期待能投入更多時間做慈濟事，以一個平凡的普通人，和更多平凡的人，做不平凡的慈濟事。



5 陳芝綺



4 井田幸枝



3 水谷瑞芳



2 陳佩思



1 施美君



10 井田龍成



9 遠藤明夫



8 許曉菁



7 杉山麗杏



6 林悅子



14 何峰勇



13 由木聰



12 曹祈萬



11 陳鴻輝

■ 因疫情關係，從2020年至2022年關東地區未受證人員，於今年2023年受證成為慈誠、委員，慈濟大家庭再添丁。

《關西篇》

新受證慈誠委員簡介

我們受證了

撰文 / 施燕芳 · 余瓊珠
攝影 / 日本分會提供

年才得以受證。今後只要時間許可，要盡量配合。有因緣去精舍做志工，有機會和許多精舍師父見面，感受師父們的溫馨關懷，內心很充實快樂！

◎ 3 林惠珍

自從二〇〇六年接觸慈濟以來，陸續地參加一些慈濟活動，培訓結束後遇到疫情，今年才有適當的因緣回臺參加莊嚴的授證典禮，心中很感動。當下立定目標：「師父引進（佛）門，發願要在人生的終點沒有空白卷。」

◎ 4 孫素秋

隨著先生退休由臺灣回來大阪定居，參加慈濟志工已九年，承擔人文真善美。回花蓮受證時真正的感受到有如「慈濟靈鷲山上」，上人開了修行道路的門，要我們入人群中去修行。她說：「當上人為我貼上名牌的那一刻起，肩膀的責任由心而生，所以

感悟特別的深。今後會更加油！

◎ 5 洪麗玉

吃素二十多年，早期常出來做志工，也參加素食料理教室、素粽義賣等活動。今年初回花蓮受證時，第一次這麼接近證嚴上人，內心深處感動、激動而落淚，不捨上人拖著瘦弱的身軀為苦難眾生操勞。發願今後更加努力精進，盡自己能力為上人分擔一些事情。

◎ 6 陳奇緯

小時候常隨慈濟委員的母親參與各種活動。來日本念大學期間就開始參與大阪慈濟活動，承擔人文真善美的錄影。畢業後順利進入日本社會工作，仍然抽空來承擔活動及培訓。他很感動於慈濟志工們無私奉獻的精神，也希望自己能像他們一樣，為天下苦難人出一分力。「做慈濟，有愛無礙！」

◎ 7 秋津程卻

二〇一七年從電視看到慈濟人在災難現場救苦救難的畫面很感動，就決定加入慈濟。雖然身體微恙眼力不好，無法每次出來參與活動，仍然持續要培訓做慈濟委員，為上人分擔一些事情。受證時很感動，終於見到上人，親自為她配上委員證。

◎ 8 卓樟汶

在馬來西亞讀大學時就參加慈濟，目前在日本上班。第一次參加慈濟慈善活動熱食發放，看到那麼多人來領這碗熱食，無比的驚訝。才知日本這麼先進的國家，也有這樣一個暗角，自己參加，也邀請同事一起來參加。他覺得能夠做一個被人所需要的人，才是真正有福的人。

◎ 9 林旭龍

因為同修的余淑貞師姊是台北大同區所屬委員，於臺灣報名見習，二〇二一年培訓慈誠時

◎ 1 施燕芳
因臺灣九二一地震的因緣進入慈濟已二十多年，一路跌跌撞撞的受考驗。兩年前加入高雄線上讀書會日文口譯，過程中面臨重重困境，不輕言退縮。發願走入人群做一個能承擔責任的人，現在越做越歡喜。希望把證嚴上人的理念譯成日文，吸引更多日本人成為慈濟人。

◎ 2 曹素蘭

從事翻譯工作，二〇〇五年進入慈濟以來，多次承擔活動司儀。因工作及家業忙碌延至今轉來日本分會關西協力。因遇新冠疫情活動減少，有時候也參加遍地開花品書會、西成區冬令發放等，去年參加關西入經藏演繹。因從事旅遊業較忙，有空時會儘量參加。

◎ 10 盧坤騰

從事旅行社業，幾年前第一次聽到證嚴上人的名字，知道募心募款是幫助苦難人，就自動要捐款，也跟自己的朋友們勸募。志工去公司收善款時也會順道分享慈濟事，遇有急難救助個案需要用車時，他也來幫忙接送，有時候也參加助念、熱食發放活動等。以後還是一樣，只要有機會的話就會多付出。

◎ 11 陳美月

護持慈濟的慈款十多年，二〇一七年西成區開始舉辦熱食發放，志工邀請她一起來幫忙。看到這麼多的街友都很需要這餐飯，所以她從此每個月一直持續付出到現在，她自己身體力行，

也讓女兒學會幫助別人，所以非常感恩證嚴上人的教導，讓她學會做人的道理。

◎ 12 川村辰子

因為二〇一八年參加祈福感恩會，看到慈濟大藏經播放志工在西成區發放熱食給街友，她很感動，告訴志工想參加。即使單趟車程就要將近三小時，但仍然每個月都來參加。她笑笑的說：其實只要當作是一天來回旅行的話就很快！去花蓮尋根時看到靜思精舍的師父們都很勤勞的做事，更覺得自己要好好學習，也發願要開始茹素。

◎ 13 高淑貞

臺灣家人有多位慈濟人，她嫁到日本名古屋，又隨先生去中國發展。二〇〇三年接觸慈濟後深受感動，之後趁回臺便參加所有能做的活動，結了許多善緣。在眾人因緣促成下，期許把握好因緣為慈濟做更多事，跟緊上人的腳步。



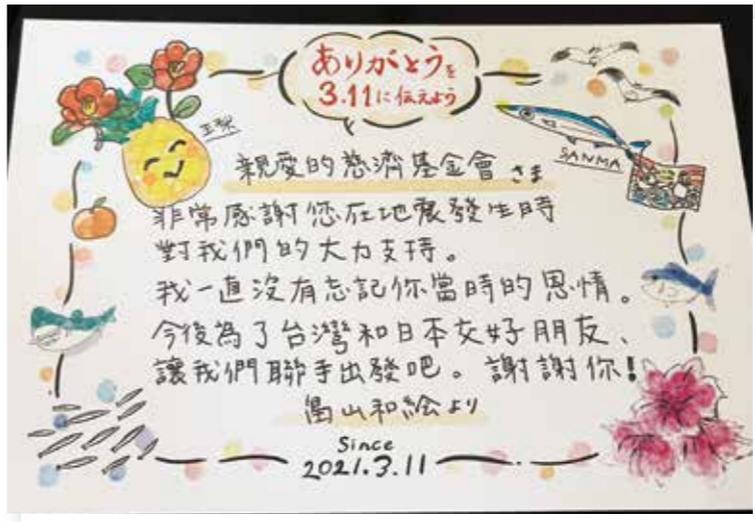
■ 因疫情關係，從二〇二〇年至二〇二二年關西地區未受證人員，於今年二〇二三年受證成為慈誠、委員，慈濟大家庭再添丁。

春中見舞

記慈濟受邀參加

日本三一「答謝會」活動

撰文／林純霞



這是一張來自日本宮城縣氣仙沼市屬名島山和繪女士用中文書寫的感謝卡內容。三月十六日，慈濟志工陳金發帶著這張感謝卡，特地回來靜思精舍，代轉呈證嚴上人，並分享緣由。

◎「感恩」說出來

日本宮城縣氣仙沼市的民間團體——向3・11說聲謝謝（ありがとうを3・11に伝えよう委員会）的組織，自二〇二〇年起發起一項信託活動，希望大家可以把藏在內心中的「感恩」說出來。

這項活動進行方式，其一寫「感謝信」，請民眾寫下心中最想感謝的對象；其二舉辦「答謝會」，邀請感謝的對象參加。今年已進行到第二年。

主辦單位在今年感謝信中，發現有一張註明感謝對象為「台灣慈濟基金會」的卡片。這張卡片由小野寺女士所寫，她最想感恩台灣慈濟基金會當年的善行義舉。

◎「答謝會」物語

慈濟基金會因此受邀參加

二月十八日在當地舉辦的「答謝會」活動。

「答謝會」活動在氣仙沼觀洋飯店舉行。十八日一早，曾經於十二年前，時任賑災協調工作的慈濟志工陳金發及陳量達（思道），代表參加。

「在錄影彩排的現場，有一位非常莊嚴的女士，走到我們這一桌，給了我們深深九十度鞠躬的敬禮。」陳金發敘述當日現場中，一段突如其來的小故事。

「我一聽到慈濟在現場，因此趕快寫了這張感謝卡，送過來！」陳金發轉述島山和繪女士的至誠心意。

這張卡片有故事！

「我不會寫中文，所以我先寫下日文，再用 google 翻譯軟體，日文轉漢字，一個字一個字查，再用漢字寫下來。」

「慈濟的志工，非常有愛心，每一位都是站著，彎著腰，伸出一雙一雙的手，將見舞金送給我們，讓我們感到被尊重，真正出自內心的同理心，我們感受到了。」島山和繪現場的一段話，陳金發至今轉述起來，仍顯得有些激動。

答謝會活動，感恩的對象共有九組受邀，慈濟基金會是唯一國外的團體，其他八組則是日本的團體組織。

「正式錄影開始，我們是第一組，小野寺女士及陳量達（思道）師兄走上前，由小野寺親手恭敬的將感謝卡送給陳思道。」陳金發在現場，見證活動。

「小野寺女士再次道感謝，想起那期間慈濟的陪伴，淚水不禁潺潺流下。」

小野寺，曾經在臺灣學習中文，對慈濟有很好的印象。回



到日本後在氣仙沼市，從事漁業貿易及咖啡連鎖店生意，見證了當年海嘯襲港後，家園全毀的景象。

濟背心，幫忙發放、翻譯等志工工作，親自感受到慈濟的陪伴膚慰，她也與親手領到了慈濟的見舞金。九十度彎腰鞠躬，奉上見舞金（慰問金）的慈濟志工身影，至今難忘。



1 小野寺紀子將感恩轉達給慈濟，當天由慈濟志工陳思道代表接受。攝影／擷取自NHK向3・11說聲謝謝特別節目

2 二〇一一年八月三十日，於氣仙沼市發放「住宅見舞金」。攝影／張清文

「我當時也領了您們的見舞金，我非常感動。直到現在，這個見舞金，我都沒用。好幾次，很需要用錢，拿了出來，又放了回去！」透過陳金發的轉述，坂本正人的自白，令人動容。

「我不想讓這份記憶被風吹散，見舞金如同我的護身符，會守護我，直到往生！」

「台下其他與會者，也頻頻拭淚。」

「我每天把它當『かみ』(神)一樣的拜，以表達感恩之意。」陳金發眼眶泛紅地轉述。

三月十一日，日本大地震已屆滿十二周年，十二年前日本

發生芮氏規模九的大地震，引發大海嘯、核災，重創東北，舉世震驚。

慈濟志工在第一時間突破重重難關，挺進災區，是第一個抵達災區救援的慈善團體。當

時，為災民奉上熱食、九十度彎腰鞠躬奉上見舞金（慰問金）的身影，居民是記憶深刻！

◎媒體參與，全國放送

NHK日本放送協會，得

知當地每年發起是項活動後，也在每年的三月十一日製播該特別節目。

因為慈濟基金會今年被選為感恩對象，NHK特地派遣了製作團隊，於元月二十日來到慈濟基金會位在東京的分會，蒐集慈濟當年在日本的賑災行動畫面，以便在活動現場播放短片及三月十一日的特別節目製作。

經過慈濟日本分會志工陳量達（思道）的接引，並完整的解說當年的賑災記錄，其中小野寺女士投入賑災工作，也在畫面中見證歷史，團隊非常感動，洽借當年賑災檔案，作為後製。

三月十一日，NHK特別節目「向3·11說聲謝謝二〇二二」，正式在第一頻道播出，全國放送。

「讓二二一，成為充滿感激之情的一天。」主辦單位認為這

是一件有意義的活動，堅持每年舉辦。

三二一大震，慈濟動員四千二百八十三人次，前往東北二十五個城市，親手將來自全球二十九個國家及地區的愛心，所匯集成的五十三億日幣（約二千一億台幣）見舞金，親手送到九萬六千戶的災民手中，並且援助災區十八所學校營養午餐和校車費用。

◎春天的禮讚

愛的力量，可以協助居民找到重生的動力！

「答謝」——雖然仍需回首過去，但不要帶著悲傷，而是帶著一分感恩的心，走向未來。

最美人間三月天，獻上春天的禮讚，祝福遠方的朋友，日日幸福，彼此感恩！

緊急動員 助母尋兒

撰文·攝影 / 許麗香

2023年6月16日下午4點多，分會接到一位心急如焚的母親，來自臺灣的兒子，在預定前往成田機場的電車轉換時，突然精神恍惚，不知何去何從，錯過了預定要搭的飛機，也不知道該如何回家，請求慈濟人前往找人協助。

跨海電話求助
志工緊急協尋失兒

聽到著急的母親的求救，慈濟志工想說先找到人再說，正好志工布施惠離該車站最近，由她負責找人。在惶恐與不安中，布施完成任務，順利找到人。

找人的同時，辦公室的志工繼續跟遠在臺灣的母親確認，打算安排晚上的班機回臺灣，確認臨時安排的班機之後，由林秋里與許麗香前往口暮里車站會合，一起送年輕人到成田機場。

善心夫妻協助
機場同行照顧回臺

年輕人雙目呆滯，走路沒力，除了點頭，不說一語，志工非常的志志是否能順利讓他搭上飛機，到了臺灣是否能出機場跟家人會合。就在許多的擔憂時，辦理登機手續櫃檯，找到一位面善的年輕陳姓夫婦，經過志工再三的說明，他們感動慈濟人對素不相識的人，做到這麼用心周到，願意協助帶著年輕人一起登上飛機，交給他臺灣的父母。

辦完登機手續，看著他一

定不只好幾天沒有好好的睡，肚子也一定餓，雖然他一直簡單的推說只要一杯熱水就好，三位志工用著媽媽心，真誠溫暖的膚慰，讓他放心的接受安排，溫飽了胃，神情也放鬆了，沒想到當他用完餐從洗手間走出來之後，腳步變得輕快起來，這樣的神情，讓志工放心地將他交給好心的陳姓夫妻。

隔天清晨收到年輕人的媽媽捎來訊息，他已經順利回到家，流著淚跟母親說，非常感恩慈濟人像媽媽一樣照顧他，讓他非常感動，說以後也要做慈濟幫助人。

從媽媽口中，了解年輕人在日本工作，因為三年的疫情，讓他無法面對工作上的壓力，精神上出了些狀況，前些日子回臺灣療養，才



■善心陳姓夫婦協助帶年輕人回家。

日本震災十二年

議員連袂到精舍致意

日本宮城縣東松島市高橋宗也、氣仙沼市畠山和純及守屋守武、多賀城市伏谷修一、塩釜市柏佑賢共五位議員，於四月十八日來到花蓮靜思精舍拜訪。

撰文 / 顏婉婷



日本分會執行長許麗香，在會議室內介紹慈濟志業。攝影 / 嚴婉婷

一行人近中午抵達，用完午齋後，先與執行長顏博文、副執行長熊士民和劉效成，及多位宗教處職工進行座談，交流東日本大震災後當地的重建與復興現況、防災教育等；午後二時，再與證嚴上人座談，執行長顏博文、副執行長熊士民，及慈濟志工謝貴景、陳金發，日本分會執行長許麗香等人在座。

的愛，讓我們在絕望中看見希望。高橋宗也議員緊接著敘述自己難以傳達的謝意，因為當年東松島市逾千人往生、全市約七成受災，自己女兒也被海嘯捲走，在困難無奈的情況下，遇到慈濟志工，給了自己很多幫助與關愛，一生難忘，雖然不知如何報答慈濟，但會把這份恩情化為與臺灣的友好橋樑，並與全世界分享東松島市的災後復興經驗。

畠山和純議員率先表達一行人是為了十二年前的東日本大震災，特來花蓮向上人致意，並表示大家都在當時接受慈濟「見舞金」的幫助，但對他而言，見舞金更是含藏著「きつな（漢字：絆）」的意義，就像是大家

災後負責經營一個一千五百人避難所的守屋守武議員，回憶當時聽到有個慈濟團體要來發見舞金時，自己是半信半疑，但慈濟真的做到了，相信許多受災鄉親也和自己一樣，

把對慈濟的感謝與愛深藏在心底。上人歡迎議員們來到，並提及：「慈濟五十多年來始終如一，哪裡有災難就到哪裡去，且抱著同樣的誠意去付出。所謂『天為蓋、地為載』，天下一

並為九萬六千九百七十四戶受災鄉親送上「住宅被害見舞金」，以解燃眉之急；其中，宮城縣發放戶數達七萬二千九百二十戶，占總體的七成五。

家親，所以也不是什麼幫助，我認為是理所當然，因為我們是一家人！」並期待未來能有更密切因緣互動，也歡迎大家把精舍當成自己的家，時常回到花蓮來。

從地震開始到發放結束，兩百多個日子，慈濟志工不離不棄，接力關懷鄉親；急難發放告一段落後，志工改變關懷模式，除了新冠肺炎疫情期間外，每年定期前往三縣舉辦歲末祝福感恩會、社區茶會等，關心鄉親，也為岩手縣大槌町的清寒學子發放新芽獎助學金，愛的陪伴不曾間斷。

東日本大震災發生在二〇一一年三月十一日，東北近海發生芮氏規模9.0強震，伴隨而來的巨大海嘯及餘震，在岩手縣、宮城縣、福島縣沿海一帶釀災，逾一萬五千人罹難，建築物、公共設施被摧毀，甚至引發福島第一核電站事故。災後，慈濟志工在東京分會設置服務站，供應熱茶及關懷，安撫人們不安的心，並克服種種困難，挺進三縣的重災區，展開勘災、熱食供應、急難物資，

三月十六日，陳金發帶著氣仙沼市署名畠山和繪女士用中文書寫的感謝卡，回到靜思精舍，轉呈上人，並分享緣由；一個月後，日本分會許麗香等人報告日本會務、慈善志業概況時，亦提及此事。上人藉此叮嚀人人要惜緣，珍惜彼此相處、共事的緣，「你們都是慈濟



議員們在靜思精舍前留影。攝影 / 花蓮本會提供

此篇同步刊載於二〇一三年
【慈濟年鑑】



為母則強 捐腎救兒命

魏女士二十七歲來日本深造，隨後嫁給日籍丈夫，育有一兒一女。本身是二胡演奏家的她，在日本教導二胡，偶而還有晚宴邀約演奏，看似幸福人生即將展開，無奈於十幾年前結束婚姻，並開始獨自照顧兒女。

撰文／林淑芬 攝影／高橋鳳英



■ 志工前往關懷並送上慰問金、福慧紅包與慈濟刊物。

多年前發現兒子有免疫系統疾病，還在魏女士細心照顧下，兒子健康維持良好。兒子大學畢業後，以為從此經濟可以較為輕鬆寬裕，但是在他單身赴任去他鄉工作時，因為縣與縣之間的健保銜接問題，延誤就醫取藥，造成自體免疫細胞攻擊腎臟，引起急性腎臟衰竭，必須長期洗腎度日，工作也告暫停，每日鬱鬱寡歡身心疲累。

生命最險處 愛如即時雨

魏女士擔心兒子長期洗腎終究還是會危及生命，因此在醫師建議下，決定自己要捐一顆腎給兒子，來換取兒子後半輩子的生命。雖然魏女士曾經罹患癌

症，在醫師細心檢查與評估之後，發現魏女士的腎臟功能符合條件，隨即安排開刀日期。

魏女士決定開刀後心情忐忑不安，除了擔心手術失敗，開刀後兩人皆需休養半年以上，這段時間沒有工作，生活費從何而來？房貸怎麼辦？種種問題迎面而來，該如何解決？一切擔憂都考驗著魏女士的身心。

在多方努力下尋求地方政府與社會支援，卻也因條件設限皆無著落。身心俱疲，但為母則強，她勇敢面對各項難關。最後她洽詢慈濟，志工家訪後立即提報，因開刀日期在即，慈濟日本分會臨時召開評估會議，決議給

予短期協助。雖然無法全額補助，卻也解決一時的民生問題。

在魏女士真切的談話中，志工深深為她表露無遺的堅毅精神所感動，寧願犧牲自己也要拯救小孩，尤其是人在海外，沒有親人協助更令人疼惜。魏女士感恩地說：「當我最後只能尋求慈濟協助時，慈濟的效率真好，竟然馬上過來關懷，內心非常感動，果然慈濟與一般團體不一樣。」

手術後魏女士來電告知開刀過程一切順利，之後復原狀況非常好，讓她鬆了一口氣。或許冥冥之中，是菩薩的安排給予她最大的力量。

慈濟小學生的日本で一日ボランティア体験

苦勞を見て福を知る 生命の教育



■ 手話演技を邵さんに披露し、彼も手真似をしました。写真／陳玲韻

日本分會へ到着 最初の活動

慈濟小學生的愛らしい姿が目を引くなか、ボランティアの皆さんが整列して子どもたちを温かく迎え入れました。ちよっと休憩したあとは医療ボランティア「小児眼がんプロジェクト」の話をしました。小児眼癌の子と保護者のことひとつひとつの物語が子どもたちの胸をうちました。活動の終わりには、全員が親孝行と健康であることを約束しました。その日のお昼の時間には日本文化のあわせ寿司（ちらし寿司）がだされ、とても好評でした。

大愛食堂 愛を知って愛を造る

火曜日、五階の食堂で豆皮（湯葉）の結び方や春巻きの巻き方を学びました。それは夕方に配る大愛食堂のお弁当になります。お弁当に詰めたり、受取人の名前をチエックしたりお弁当の数を計算したりと大人並みの仕事ぶりを見せていました。今回特別に用意するレーズンの袋詰めも手伝い、祝福のメッセージカードを用意して袋に貼りました。カードに書かれた子どもたち自筆の文字が、福を運んでいる様でした。

さらに、お弁当を配るとき

六月二十五日、台南慈濟小学校の教師三名が、在校生三十名を連れて日本へ来ました。その目的は日本の文化に触れる以外に、大栄みらい学園の学生達との交流や慈濟日本分会でのボランティア活動を通して、学生達の視野を広げ、知識を豊かにする五日間の人文交流です。

■ 訳／吳翕輝 文／慈滄

に見せる子どもたちの手話演技の準備も、自主的に隊形やアレンジなどを話し合つたなど、台湾で見られないような成長もここにありました。

夕方、大愛食堂がスタートすると、子どもたちは簡単な日本語で挨拶をしながらお弁当を手渡しました。九十五歳の新倉礼子さんと八十歳の金子由美子さんは毎回一緒に受け取り、お礼代わりにちよっと寄付してくれます。今回、子どもたちと交流することを聞き、一人一人に折り紙の鶴を配りました。新倉さんには「こりしながら、「日本で鶴は平和と祝福を代表するものです」

と話していました。

鈴木さんもいつも来られる方の一人です。手話演技を見て、愛を受け取ったと感じ、子どもたちにこのような愛のリレーを続けるようにと話しました。

慈濟小學生四年生の蔡宥昕さんは、大愛食堂に参加できたことがすごくためになったと言いました。そして、お弁当を受け取った方が、将来には他の方を助けてくれるようにと祈りました。

豊かな国にも暗闇有り

子どもたちは三つの班に別れてケアケースのボランティアにも参加しました。

ケアその一：予定では、佩珍氏の家へ行って子どもたちと一緒に片付けをする筈でした。それが、いざ到着すると部屋は綺麗でした。それで急遽予定変

この草むしりです。子どもたちは手袋をして草むしりをしていましたが、あまりの匂いに鼻をつまむ子もいました。それを見ながら于氏は「ドクダミは虫よけにすることもできる」と学びの機会を逃しませんでした。さらに虫を見つけた子には「あっち行け」という呪文を教えたところ、至る所で、小さな声で、その呪文が唱えられました。

作業を終えると、子どもたちは于氏へ自分達の学校を楽しくにこやかに紹介しました。さらに手話演技をして最後を締めました。于氏はビデオカメラで撮影しながら「こんなに楽しい時間は少ない。本当に感謝します」と話され、またね、さよなら、と言いなから帰る子どもたちに、健康第一、親孝行も大事、と声を掛けました。

更、皆で笑いながらの楽しいお茶会になりました。帰り際、佩珍氏は愛の貯金箱を差し出しました。子どもたちの他人を助けるその心は、巡り巡って自らの福を高めることに繋がると思いました。

ケアその二：中国から来た邵氏は来日して料理人をしてい

身体の半分が動かなくなっしまいました。でも邵氏は前向きな気持ちを持ち、リハビリを続けました。今回、子供達は車椅子で邵氏をつれて散歩に出かけ、手話演技を彼に披露しました。邵氏も手真似をしながら太陽のような笑顔を見せました。

ケアその三：于氏は韓国で生まれ台湾に長く住み、その後、

日本に留学しました。その運命は三十年前の車の事故で変わりました。彼は「身体に障害がなければ、もしコロナにならなければ、子供達とのこの縁は無かったでしょう」と言いこの縁に感謝しますと話されました。

線路脇にある于氏の庭にはドクダミ草が繁茂し独特な香りがしていました。今回の作業は



■ 1. 大愛食堂でお弁当の手伝いをする子どもたち。写真/李淑絹



■ 2. 佩氏より愛の貯金箱を受け取る子供たち。写真/沼田青鳳



3



4

■ 3. 鈴木さんは手話演技を見て、愛を受け取ったと絶賛し、子供達に愛のリレーをもっと広げて欲しいと言いました。写真/樂玉欣

■ 4. 特別なお土産として、お弁当を受け取りに来る人達の為に、子供達が心を込めてレーズンの袋詰めをしている。写真/李淑絹

今回来日した子どもたちのひとり廖梁辰さんはその感想として「車は必ず歩行者を優先にしている。街中はとても綺麗」と言い、さらに「于氏はとてもユーモアのある方で、とても感謝しています」続けました。

参加したボランティア達からは「慈濟は教育プログラムを元に子どもたちに学びの機

会を与えてくれて、また慈濟の環境は子どもたちを善良へと導いてくれる。それがとても大事です。上人曰く、自愛することは恩に報いることでもある。今回の交流会に参加した体験から、教育の重要性を再実感した」と感想が聞かれました。

子どもたちが小さいときから愛心を持つよう教育し善の

種を撒き、将来芽が出て愛の大木に育つことになります。今回の日本での一日ボランティア体験で、豊かな国にも暗闇があることを子どもたちは実感してくれたと思います。慈濟の大愛の精神が「苦勞を見て福を知り、生命の教育の一頁となる」ことが証明されたいと思います。



慈濟科技大学訪問交流記

慈悲の体得し
愛の交流を

訳／真鍋誠文／黄韻璇 写真／樂玉欣

七月三日、慈濟日本分会の三階で、ボランティア活動や実習、学術の為に、来日した慈濟科技大学の教師と学生達の歓迎会を開きました。この日かれらは、朝から代々木公園の炊き出し活動に参加しました。灼熱の太陽の下、学生達は食べ物配る組、食器回収組、街友へ対応する組等に分かれ、街友の人達と手話「讓愛傳出去（愛を広げよう）」を共有しました。

十二年前に慈濟日本分会を訪問した簡子超先生は、当時参加出来なかつた悔み、今回は行程を変更しても参加し、それが学生達にも良い学習になるとを願いました。ボランティア達は炎天下をものともせず真心を込めて対応し、学生達もお手伝いに自分達の能力を発揮していた事に感謝しました。

「もりませんでした」と話し、ボランティアの人達が、彼女達をこの活動に参加できるよう準備してくれた事に、感謝していました。

アモ代々木公園の活動を話しました。十数年来ボランティアと街友の心温まるお互いの行動で、街友の心にも少しずつ自分達も寄付をする、と言う心が芽生えて来ていました。

学生の陳怡媛さんは「今回の活動は、困っている人を助けると言う非常に貴重な体験ができました」と話し、インドネシアから日本に初めて来た路好光さんは「普段と違った体験で、学ぶ事がたくさんありました」と、学生の羅婉婷さんは「日本にこんな街友がいるとは思

「苦しむ人を見 自の福を知る」ボランティアが日本の慈善緊急支援と眼癌の案件について説明しました。チームはどうやって愛のリレーをするのか、必要な人は日本から台湾に帰るまで、寄り添う事などを話しました。苦難に接し苦しんでいる人を見ると自分がかに幸福であるか分かり、苦しむ人を助ける事で、自の命に価値がある事を知ります。あるボランティ

アも代々木公園の活動を話した。十数年来ボランティアと街友の心温まるお互いの行動で、街友の心にも少しずつ自分達も寄付をする、と言う心が芽生えて来ていました。

学生達は聞きたい事を書きとめ、その中から「慈濟この初めの縁は？日本に住んで苦労した事、楽しかった事は？」等の質問にボランティアが応えていました。慈濟人は何処の国へ行っても、顔を合わせれば直ぐに家族のようになり一緒に汗を流し、皆で衆生の為に貢献し、まだ未知の挑戦にも同行します。学生達が学業に励むだけでなく、人を助ける事にも励んで欲しいと願いました。



■ ボランティアの黄韻璇（立）が日本の慈善緊急支援と眼癌の案件について説明。

子を探す
母親を緊急支援

訳／井田龍成文／許麗香

2023年6月16日午後四時過ぎ、台湾から一人の母親から慌てて助けを求める電話がきました。三十歳近くになる息子さんが成田空港へ向かう途中、乗り換え電車に乗り遅れてしまい、予定されていた飛行機にも乗り遅れ、どう帰ればいいのかわからなくなった為、慈濟に助けを求めました。



■ ボランティアたちが、空港まで付き添い。写真／林秋里

ボランティアの布施恵さんはその駅から一番近くにいたためその人を探しに行きました。事務所にいたボランティアは引き続き母親と夜の航空便を探しました。手配を済ませた後、ボランティア達は、日暮里駅で待ち合わせと一緒に息子さんを成田空港まで送り届けました。

飛行機に乗って、台湾に到着後家族に会えるかとても心配していました。そんな心配の中、チエックインカウンターで若い夫婦、陳さんたちに会いました。

ボランティア達が事情を説明した後、彼らは慈濟が見知らぬ人々に気を配り、思いやりをもって接している事に感動し、青年を連れ搭乗して台湾の両親の元へ送り届けてくれました。

優しい夫婦 台湾まで同行支援

その青年の歩きは弱々しく、無口でつなぐだけでした。ボランティアたちは、彼が順調に

彼を見た当時、数日間寝不足でお腹が空いているのだろうと思ひ、三名のボランティアは親

心をもって、安心させてあげて空腹も満たしました。空腹を満たし精神的にも落ち着いていたため、安心して陳さん夫婦にも話すことができました。

翌日、彼の母親から無事に帰国したとの連絡があり、母親のように面倒を見てくれた慈濟にとても感謝していて、感動していました。そして、今後慈濟に参加して人助けをしたいと言いました。

母親から、聞いたところによると、彼は三年間のコロナ期間、仕事のプレッシャーに耐えられ

ず精神的に参っていたとのことでした。この間まで台湾へ一時帰国し療養した後、日本へ戻ってきたがそれでも慣れなかつたため、台湾に帰国することを決めました。今回無事に終える事が出来ましたが、その過程は驚きと緊張の連続でした。常にボランティアたちに智慧を絞らせ、ご縁の不思議さと常日頃から良縁を結ぶことの大切さを改めて知りました。そして福徳と縁を積み重ねることで、助けが必要な時に多くの助け人が現れます。



写真 / NHK 特別番組「ありがとうを 3.11 に伝えよう」より使用

春中お見舞い 3.11「ありがとうの集い」にて

訳 / 岩村益典 文 / 林純霞

「慈済基金會の皆様へ：震災時には多大なるご支援をいただき誠にありがとうございますございました。その節のみなさまの優しさを忘れたことはありません。今後とも台湾と日本の友好が続き、助け合っていければ大変うれしく思います。」宮城県気仙沼市にお住まいの島山和絵様より中国語で書かれたお礼のお手紙をいただきました。

三月十六日、慈済ボランティアの陳金發さんはこの手紙を静思精舎に持ち帰り證嚴上人に報告しました。

◎「感恩」感謝の気持ち

宮城県気仙沼市の地域団体「ありがとうを3・11に伝えよう委員会」は、二〇二〇年から人々の心にある「感謝」を表現する取り組みを行っています。

この取り組みは今年で三年目となり、「ありがとうレター」を一番ありがとうを伝えたい人に書いたり、「ありがとうパーティー」を開催して感謝したい相手を招待したりなど様々な形で実施されています。

そのような中、主催者が今年のありがとうレターの中に「台湾慈済基金會」と書かれたカードがあるのを見つけました。そのカードには、小野寺さんが台湾慈済基金會の厚意とチャリティー活動に最も感謝している旨が記されていました。

◎「ありがとうの集い」

慈済基金會は二月十八日に気仙沼で開催された「ありがとうの集い」に招待され参加しました。

会場である気仙沼ホテル観

洋へ、十八日早朝、十二年前の救援活動で「デーネーター」を務めた慈済ボランティアの陳金發さんと陳思道が伺いました。

「ビデオリハーサルの際にひとり女性が私たちのテーブルにやってきて、九十度の深々としたお辞儀をされたのです。」と陳金發さんは会場であったエピソードを語りました。

「慈済の参加を知りすべし、彼女はお礼状を書いて送ってくださいましたよ。」と陳金發さんは、島山和絵様の誠意を伝えました。

この手紙にはストーリーがあります！

「中国語がわかりませんので、まず一回日本語で書いて

から Google 翻訳ソフトで中国語に翻訳して、その後一語一語調べてこの手紙を書きました。」

「慈済ボランティアの皆さまはとても思いやり深く、目線の高さを合わせたり、やさしく手を差し伸べてくださいました。尊敬の念に絶えません。」この島山和絵様の言葉を、陳金發さんが語り出しますと、その場の皆の胸に響きました。

ありがとうの集いには九団体が招待されました。慈済はその中で唯一の外国団体です。

「会が始まり、慈済は八組目でした。小野寺さんと陳思道がステージに上がり、小野寺さんが陳思道にお礼の手紙を手渡しました」その場に同席した陳金發が話します。



「小野寺さんは再び感謝し、当時の慈済のよりそいを思い涙を流していました」小野寺さんは台湾で中国語を勉強していたことがあり、慈済に対して良い印象を持っています。

た。彼女は日本に帰国後、気仙沼市で漁業貿易や喫茶店チェーン事業に携わっていましたが、港に押し寄せた大津波による、実家の惨状を目の当たりにしていました。



1 小野寺紀子さんから思道さんへ慈済への感謝が伝えられました。写真 / NHK 特別番組「ありがとうを 3・11 に伝えよう」より使用
2 小野寺紀子の書いた「ありがとうレター」。写真 / 慈済



■ 1 委員会副代表の坂本正人さんは
手に見舞金の封筒を持って、感謝を話
されました。
写真/NHK特別番組「ありがとうを
3・11に伝えよう」より使用

■ 2 「ありがとうの集い」に参加
したボランティアの陳金發。
写真/NHK特別番組「ありがとうを
3・11に伝えよう」より使用

当時、小野寺さんも慈濟の
ベストを着て、配給作業や翻
訳作業などのボランティアに
加わり、その際に慈濟に安ら
ぎを感じたと言います。慈濟
のボランティアが深々と頭を
下げ見舞金を手渡す姿は今で
も忘れられないそうです。

今年の三月十一日、東日本
大震災から十二年目を迎えま
した。十二年前、マグニチュー
ド9の巨大地震が日本を襲い、
津波と原発事故が東北地方に
壊滅的な打撃を与え、世界を
震撼させました。

慈濟のボランティアは、さ
まざまな障碍を打ち破って被
災地に到着した最初の支援慈
善団体でした。慈濟は、被災
者に温かい食事を提供し、九
十度のお辞儀をして「見舞金」
を贈りました。

陳金發さんは、目を潤ませ

ながら、坂本さんの言葉をつ
たえます。

ありがとうを3・11に伝
えよう委員会副代表の坂本正
人さんは、片手にマイクを取
り、もう片方の手で慈濟の金
封袋を掲げながら涙が溢れて
ました。

「慈濟のお見舞金を受け取
り、私はとても感動しました。
私はこのお見舞金を一度も
使ったことはありません。何
度かお金が必要なきに取
出すものの結局は戻しまし
た。」と陳金發さんが伝える坂
本正人さんの話に皆心打たれ
ました。

「大切な思い出です。お見舞
金は私のお守りです。死ぬま
で私を守ってくれるのです!」

「ステージ上の他の皆さんも
涙を流していました。」

わる意欲を見出します!

「感謝」- 振り返ることは大
切ですが、悲しんで振り返る
のではなく、感謝の気持ちを
持つて前を向くこと。

三月のこの美しいとき、春
の贈り物を捧げて、遠く離れ
た友人たちが毎日幸せに暮ら
し、お互いに感謝しあえるよ
うに!

「私は毎日いただいたお見舞
金に感謝を込めて手を合わせ
拝んでいます」

◎メディアも参加 全国放送に

NHKも毎年三月十一日に
特別番組を制作しています。
今年のあるがとうの集いに慈
濟基金會が選ばれたことを受
け、NHKは一月二十日に制
作チームを慈濟基金會日本分
會に派遣し、イベントで上映
されるショートフィルムと三
月十一日の特別番組のために、
当時の日本における慈濟の救
援活動の映像を集めました。

慈濟日本分會のボランティア
である陳忠道がその年の災
害救援活動を詳しく説明しま
した。小野寺さんは災害救援
活動の写真を目の当たりにし、
チームの皆さんは深く感動し、
その年の災害救援ファイルの
提供をポストプロダクション

用にと交渉しました。

三月二十一日、NHK特別
番組「ありがとうを3・11
に伝えよう委員会2013」
が正式に放映されました。

「3・11を感謝の言葉であ
ふれる日にしたい」2010
年、震災から十年を前に、宮城・
気仙沼の人々が立ち上げたこ
の活動も今年で三回目です。

3・11では、慈濟は東北
の二十五都市に述べ四二八三
人を動員し、世界三十九の国
と地域から寄せられた五十三
億円(約二十一億台湾ドル)
の見舞金を被災者に直接届け、
被災地の十八校で給食やス
クールバスの費用を支援しま
した。

◎春の贈り物

愛の力で住民は、生まれ変



■ 見舞金を受け取った小野寺紀子さん。当時も慈濟のベストを着て、配給作業や
翻訳作業などのボランティアに加わりました。写真/張清文



■ 慈濟ボランティアの謝貴景は（立）、議員たちに慈濟志業を紹介しています。写真 / 嚴婉婷

3.11 震災から 12 年

宮城県議員一行が花蓮へ訪問

訳 / 岩村益典 文 / 顏婉婷

2003 年 4 月 18 日、宮城県議会議員 5 名、東松島市の高橋宗也氏、気仙沼市の畠山和純氏に守屋守武氏、多賀城市の伏谷修一氏に塩釜市の柏裕賢氏が花蓮静思精舎に来訪されました。

一行は正午近くに到着し、昼食の後、顔博文執行長、熊士民副執行長、劉效成副執行長および多くの宗教局職員と懇談し、東日本大震災の復興・復旧の現状や防災・教育について情報交換を行いました。その後午後二時から證嚴上人と懇談され、その場には顔博文執行長、熊士民副執行長および慈濟ボランティアの謝貴景、陳金發、日本分會の執行長許麗香などが同席しました。

畠山和純議員は、「十二年前の東日本大震災のとき、被災者達が慈濟の「見舞金」に助けられました。「見舞金」には「絆」という意味があり、みなさまの愛によって絶望の中にも希望が見えました。」と語りました。

高橋宗也議員は、「当時、東松島市では千人以上の人が亡くなりました。街の約七割が被災し、自分の娘も津波に流されました。そのような窮状で、慈濟のボランティアに出会い、たくさんのご支援やご厚意をいただいたご恩は、一生忘れられません。慈濟にどのようなご恩返しができるかわかりませんが、この機会を台湾との友好の架け橋とし、また、震災復興の経験を世界に発信していきたいと思えます。」と話しました。

上人は「これまで五十年以上の間、慈濟はいつも変わらず、災害があればどこにでも行き、同様に真心を与えてきました。「天覆地載」という言葉がありますが、私たちは家族なので、助け合うのは当然のことだと思っています。「そして、より親密な交流ができることを楽しみにしていますし、みなさんが精舎を自分の家として、ときおり花蓮に帰って来てくださ」と議員一行を歓迎しました。

震災の後、千五百人の避難所の運営を担当していた守屋守武議員は、「慈濟が見舞金を持って来てくださると聞いたときは半信半疑だったので、慈濟は本当に来てくれました。私を含め被災した住民は、慈濟への感謝の念を常に抱いていると思います。」と振り返りました。

二〇一一年三月十一日に発生した東日本大震災は、東北地方太平洋沖を震源とするマグニチュード 9.0 の強い地震に続き、大津波と余震が岩手県、宮城県、福島県の沿岸部を襲い、一万五千人以上の死者、建物や公共施設の倒壊、さらには福島第一原子力発電所の事故を引き起こしました。



■ 1 東松島市のひまわり集会所で現地の方々とお茶会を。写真 / 慈涓

■ 2 当時の高橋宗也さんも見舞金配布現場で、色々手伝いました。被災者の一員でもあって、見舞金を受けました。写真 / 李黎鐘





母は強し 腎臓提供で我が子を救う

訳 / 水谷瑞芳 文 / 林淑芬

魏さんは27歳のとき進学のため来日し、後に日本人の夫と結婚し長男と長女を授けました。彼女は二胡奏者で、日本に招かれるなど幸甚な生活を送っていました。それが、10年以上前、離婚し一人の子供二人を育てることになりました。

生命の危機に
愛は恵みの雨の如く

魏さんには、息子さんの長期に亘る人工透析がさらなる不安となっていました。そして一

様々な制約により実現できず、身も心も疲れ果てていました。それでも母としての意志は強く、様々な困難に果敢に立ち向かい、最後に慈濟にたどり

着きました。慈濟ボランティアは直ぐに家庭訪問して上層部に報告、手術日が差し迫っていた為、慈濟日本分會は臨時の事案評価会議を開き、直ぐに短期的支援を行う事を決定しました。これで全てを解決できたわけはありませんが、目前の生活問題を解決する事はできました。

数年前、息子さんが免疫系疾患を患っていると診断されるも、魏さんの細心の注意と体調管理により、息子さんは穏やかに生活を続けていました。その息子さんが大学卒業、就職してこれからは経済的に楽になるかなと少し安堵した頃、彼は他県への単身赴任が決まりました。その際の健康保険の事務処理に遅延が生じ、結果として継続していた治療が遅れる事態となりました。それにより自己免疫細胞の過剰反応が進み急性腎不全を発症、対処として人工透析が必要となり仕事も中断するしかありませんでした。そして彼は肉体的にも精神的にも疲れ果ててしまいました。

この決意をしました。彼女は医師のアドバイスの下、息子さんの残りの人生の為に自分の腎臓提供を決めたのです。実は魏さんは癌を患っていましたが、医師による慎重な検査と診断の結果、腎機能は適応基準を満たしていることが確定し、すぐに手術日が調整されました。

ボランティアは魏さんの紛れもない忍耐力と我が子を救うなら、自己犠牲をも厭わない精神力に深く感動しました。海外にいて助けてくれる親戚もいない事に更に心を痛めました。魏さんは「慈濟に助けを求められない時、とても迅速に助けてくれた事に、胸を打たれました。慈濟は他の団体と違う」と感謝の意を話してくれました。

その後、魏さんから電話で、手術が成功し、回復も良かったと良い知らせがありました。暗闇の中でも、もしかしたら菩薩の計らいは彼女に最大の力を与えてたのではないのでしょうか。

震災後、慈濟は日本分會にボランティアサービスマスターションを設置し、温かいお茶や臨時休憩場所を提供し、人々の不安な心を癒しました。そして、様々な困難を乗り越えて三県の最も被害の大きかった地域に入り、災害調査、温かい食べ物提供、緊急物資の配給を行い、被災地の九万六千九百七十四世帯に「住宅被害見舞金」を渡し、早急な救済を図りました。このうち宮城県は七万二千九百二十世帯で全体の75%を占めました。

三月十六日、ボランティアの陳金発は、気仙沼市の島田和絵さんから中国語で書かれたお礼状を持って静思精舎に帰り、上人にそのお礼状を渡し、その経緯を伝えました。

その一カ月後、許麗香日本支部長が日本支部の活動概要を報告した際にも、このお礼状のことに触れました。

上人は、皆が縁を大切にし、共に集い、共に働く縁を大切にしよう諭されました。「皆さんは慈濟人であり、日本で共に生活する縁を持っている。慈濟の精神を日本に根付かせるかどうかは皆さんの肩に掛



■「住宅被害見舞金」は、三十九カ国から街道募金を行い、早急な支援を図り、より早く被災者のところに渡るように心を込めた活動です。写真 / 陳國麟

かっています。日本には、人間菩薩が耕していかなければならない余地がたくさんあります。特にこれからの時代は、貧富の差がますます大きくなり、苦しんでいる人たちは、より苦しむようになります。

ですから、人々を導き、やる気を起こさせ、善良であれと鼓舞し続ける人たちが必要なのです。慈濟の慈善チームに参加しようとする人たちが増えることを願っています。」と上人は語りました。

2023年

九月 September

《 日 程 表 》

◎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 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00	4 代々木炊き出し配布 9:30集合	5	6 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	7 写経 13:30-15:30 慈濟手話 10:30-15:00	8 (読経)《業師経》※ 10:30-12:30 (読経)《業師経》※ 10:30-12:30	9 料理教室 (尼崎) 10:00-17:00
10 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 14:00-18:00	11	12 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	13 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	14	15	16
17 ボランティア研修 08:30-17:00 ボランティア研修 08:30-17:00	18 代々木炊き出し配布 9:30集合	19	20 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	21 写経 13:30-15:30 甲子園写経教室 13:30-15:30	22 (読経)《地藏経》※ 20:15-22:00	23 (読経)《地藏経》※ 20:15-22:00 大阪西成区夜回り 17:00-
24 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)《地藏経》※ 20:15-22:00	25 うらら障害者屋食交流 10:00-13:00	26 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	27 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	28	29	30

十月 October

◎東京23区 ◎関西地区 ◎群馬地区 ◎山梨地区

日	月	火	水	木	金	土
1 中国語大人クラス 13:00-15:00	2	3	4	5 写経 13:30-15:30 慈濟手話 10:30-15:00	6	7
8 (読経)《業師経》※ 10:30-12:30 (読経)《業師経》※ 10:30-12:30 大阪西成区炊き出し・夜回り 14:00-18:00	9 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	10 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	11 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	12	13	14
15 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00	16	17	18 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	19 写経 13:30-15:30 甲子園写経教室 13:30-15:30	20	21 全球入経蔵
22 中国語子供クラス 10:00-12:00 全球入経蔵	23 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	24 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	25 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	26	27 (読経)《慈悲三昧水懺》※ 20:15-22:00	28 (読経)《慈悲三昧水懺》※ 20:15-22:00 大阪西成区夜回り 17:00-18:30
29 ボランティア研修 08:30-17:00 ボランティア研修 08:30-17:00 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	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。

シェフ：川口敬太郎

ほうれん草の胡麻和え

材料 (5人前)

ほうれん草 1袋、黒すりごま 2.5g、砂糖 大さじ1、しょうゆ 大さじ1

作り方

- 鍋に水をたっぷり入れ沸騰させて塩を少々入れて強火で、ほうれん草を1分位ゆでる。
- ほうれん草を常温で冷まして、長さ4cm位に切り、水けをきる。
- ほうれん草に黒すりごま、砂糖、しょうゆを入れ、まぜる。

ほうれん草の白和え

材料 (5人前)

生椎茸 1.5個、にんじん 0.5本、こんにゃく 1枚の3分の1、木綿豆腐 150g、ほうれん草 1袋、塩少々、味噌 大さじ0.5、砂糖 大さじ0.5

作り方

- 生椎茸 3個の石づちを取る、笠の部分を細切りにする。(石づちの部分は豆腐のハンバーガーに使用)
- にんじん 1本、皮をむき長い方向に2つに切り、さらに細切りにする。
- こんにゃく 1枚の3分の1を細切りにする。
- 鍋に水をたっぷり入れ沸騰させて、生椎茸、にんじん、こんにゃくを入れて強火で1分間ゆでて水けをきり冷やす。
- 鍋に水をたっぷり入れ沸騰させて、木綿豆腐 150gを入れて強火で2分間ゆでる、木綿豆腐をザルに入れ、その上にザルより少し小さなボールに水を入れて水けをきる。
- 水けをきった木綿豆腐を目の細かいアミを使いへうでこすしボールに入れる。
- 鍋に水をたっぷり入れ沸騰させて塩を少々入れて強火で、ほうれん草を1分位ゆでる。
- ほうれん草を常温で冷まして、長さ4cm位に切り、水けをきる。
- 木綿豆腐が入ったボールに、味噌、砂糖、椎茸、にんじん、こんにゃく、ほうれん草、白すりごまを入れまぜる。

かぼちゃサラダ (マヨネーズなし)

材料 (5人前)

じゃがいも 0.5袋、にんじん 0.5本、かぼちゃ 1/4分、豆乳 50cc、サラダ油 50cc、塩 1.5g、お酢 大さじ1

作り方

- じゃがいもの皮をむき、小さく切り、鍋にたっぷりな水を入れて、じゃがいもの芯が柔らかくなるまで煮る、ボールに入れて冷まし、冷めたらつぶして冷蔵庫で冷やす。
- にんじん 1本の半分を皮をむき、鍋にたっぷりな水を入れて、にんじんの芯が柔らかくなるまで煮る、半分のにんじんを1mmの厚みに切り、ボールに入れて冷まし、冷めたら冷蔵庫で冷やす。
- にんじん 1本の半分を皮をむき、鍋にたっぷりな水を入れて、にんじんの芯が柔らかくなるまで煮る、半分のにんじんをみじん切りにし、ボールに入れて冷まし、冷めたら冷蔵庫で冷やす。
- かぼちゃ 1個の半分、種を取り、小さく切り、鍋にたっぷりな水を入れて、かぼちゃの芯が柔らかくなるまで煮る、ボールに入れて冷まし、冷めたらつぶして冷蔵庫で冷やす。
- じゃがいも、にんじん、かぼちゃをまぜる。
- 豆乳 50cc、サラダ油 50cc、塩 0.5グラム、お酢 大さじ1をボールに入れて、よく混ぜる、ラップして、冷蔵庫で冷やす。
- じゃがいも、にんじん、かぼちゃをまぜたものにマヨネーズを使わないタレを少しずつ混ぜて味をしなが仕上げ。

ジンジャーソース風

豆腐のハンバーグお弁当



豆腐のハンバーグ

材料 (10人前)

木綿豆腐 1丁、生椎茸 3個分の石づち、舞茸 1パック、にんじん 1本、塩 小さじ1、片栗粉 大さじ2~3、サラダ油 少々

作り方

- 鍋に水をたっぷり入れ沸騰させて、木綿豆腐 1丁を入れて強火で2分間ゆでる、木綿豆腐をザルに入れ、その上にザルより少し小さなボールに水を入れて水けをきる。
- 水切りした木綿豆腐をボールに入れてすりつぶす。
- 生椎茸 3個分の石づちをみじん切りにする。
- 舞茸 1パックを洗わないでみじん切りにする。
- にんじん 1本を皮をむいてみじん切りにする。
- 表フライパンにサラダ油を入れ、にんじんを炒め、さらに生椎茸、舞茸を炒める。ボールに入れて冷やす。
- 木綿豆腐とにんじん、生椎茸、舞茸をまぜ、塩 小さじ1、片栗粉 大さじ2~3を入れ、まぜる。
- ハンバーグ状にして、フライパンにサラダ油を入れ、弱火で両面を焼く。

ジンジャーソース

材料 (10人前)

生姜 1個、砂糖 大さじ2~3、しょうゆ 少々、片栗粉 適量

作り方

- 生姜の皮をむき、すりおろす。
- フライパン又は中華鍋に生姜と水を入れ、砂糖 大さじ2~3、しょうゆ 少々を入れる、水分が少ないようであれば、さらに水を加えて煮る。
- 片栗粉を水に溶いて適量入れる、ひと煮立ちしたら火を止めボールに入れておく。
- ソースは豆腐ハンバーグをお弁当に盛り付けてから豆腐ハンバーグにかける。

雷こんにゃく

材料 (5人前)

こんにゃく 125g、赤とうがらし 2本 (種を除いて小口切り)、砂糖 大さじ1~2、しょうゆ 大さじ1~2、ごま油 少々

作り方

- こんにゃくは両面に斜め格子状に切り目を入れ、水けをきる。一口大に切り、熱湯で2~3分間ゆでて水けをきる。
- 鍋にごま油 大さじ1~2を熱し、こんにゃくを入れてしっかり焼き色がつかうまで煎り付ける。(こんにゃくがチリチリするくらいまで、しっかりと焼き色をつけ、独特のくせを和らげる。)
- 鍋にこんにゃくを入れ、こんにゃくが浸るくらいに水を入れ、赤とうがらし、砂糖、しょうゆを入れ、キッチンペーパーをかぶせ中火で煮詰め、ほとんど汁けがなくなるくらいになったら火を止める。



行善行孝 身體力行

台南慈濟小學學生一日志工行，日本分會安排至于宅家訪協助拔草。過程中于先生機會教育，教導學生們辨識植物，以及如何愛護小生命，全程和樂融融，笑聲不間斷。從小教育孩子發揮愛心，種下粒粒善的種子，善念就會萌芽成長。期待此行豐富學生們的生命，開拓視野。2023.06.27 攝影/慈涓