

日本慈善世界

日本ツーチーセカイ

2026年06月10日出版

第194期

日本慈善報導





翻轉貧苦，弘法利生

佛陀的故鄉尼泊爾，二十多年前曾遇水災，十年前也發生過大地震，當時慈濟都有因緣前去救助。近年來，大愛臺報導了許多當地的情況，看見民眾仍普遍貧困，生活過得很辛苦，讓人很不捨，總掛心要如何給予幫助。

多年前，就有一個心願，期待有人能常駐尼泊爾，在那裡翻轉貧苦。翻轉尼泊爾，最重要的是教育。需要有人用心輔導，讓他們知道人生是努力出來的，不是宿命；不是天生就只能這樣，其實可以積極打拚，過不一樣的人生。然而要讓他們改變觀念，學習不曾有過的生活品質與文化，很需要耐心。

新加坡、馬來西亞的慈濟人聽聞我的心願，有好幾位立即發心立願，輪流到當地付出。他們原本的生活很

富足，家裡是請佣人打掃、洗衣，來到尼泊爾，凡事都是自己動手，居住的地方，也不像自家寬敞舒適，常被床蟲、跳蚤、蚊子叮咬，氣候又很悶熱，所幸他們堪得忍耐，來來回回接力投入。

一開始，慈濟人在那裡訪視、發放、義診，接著為婦女開辦職訓，教導裁縫。當地有一種「佛陀草」，可以編成坐墊、帽子等用具，讓她們有穩定的收入。我們備好縫紉機，起初教得很辛苦，但是現在已經看到衣領可以做得很漂亮了。這些婦女習得一技之長，既維持生計，又做到讓孩子穿著校服去讀書。在援建的學校裡，看到孩子們將制服穿得整整齊齊，脫下鞋子也能在教室外排列好，一板一眼、有模有樣，這樣的教育，看了很歡喜、很感恩。

此外，當地有個菩提電視臺，電視臺的執行長受慈濟人接引，透過節目播放，讓在地人認識、了解《無量義經》。而從去年開始，志工們更在農曆每月的二十四日，邀請法師會集在藍毘尼的摩耶夫人寺，領眾唱誦《無量義經》。此經是《法華經》的精髓，也是我一生修行的主軸，現在看到慈濟人將此經傳回尼泊爾，喚起許多人傳誦此經，我感到很歡喜。一生一心弘揚佛法的心願，能達到這樣的程度，心已無掛礙。

感恩星馬的慈濟人，代替我去那裡做我想做的事。慈濟除了為貧民蓋大愛村，目前藍毘尼也有一塊土地，正在興建慈濟的園區，設有靜思堂、學校、職訓所、義診所等等，隨著慈濟志業逐步投入，期待在不久的將來，翻轉尼泊爾的心願可以達成。

一月份開示文



莫忘竹筒歲月精神

人人生短短數十年，很快就過了。盤點自己的生命，從年輕懂事以來，感恩早年發心動念，有了成立「慈濟」的因緣，所做的沒有後悔、遺憾或有所虧欠，一路走來已一甲子。

最初我的師父要調我去嘉義，花蓮有三十位婦女很不捨，對我說：「這裡需要您，還有許多人未聞正法，希望您不要離開。」她們委託代書寫陳情信，請求導師讓我緩調三年。我認為既然住在花蓮，就應把握時間利益人群，於是說：「師命不可違，除非我在這裡想做的事，你們能幫我成就，我才能不離開。」她們說：「只要您能留在花蓮，無論要做什么事，我們都願意做，也絕對會做到。」

我向這群婦人說：「我想做救濟的事，需要你們每天存下五毛錢。」

她們問：「五毛錢能做什么？」我說：「每月將每人每天的五毛錢聚集起來，如果遇到貧困苦難的人，就可以買米幫助他。」她們說：「我們可以每月繳十五元。」我說：「不要你們每月一次捐十五元，而是每天提起菜籃，都能起一念愛心，想到要做什么事，先存下五毛錢。買菜時，記得再向菜販說，你們要節省五毛錢去救人。」

她們很聽話，按照我教導的做，買菜時對菜販說：「幫我少拿幾株菜，我要省下五毛錢。」「省這小錢能做什么？」「能捐給師父去救人。」「原來五毛錢有辦法救人，那我也要捐。」這樣簡單的幾句話，每天有人口耳相傳，大眾紛紛響應這分善行。

慈濟一開始即是以「五毛錢」起家，雖然初期很克難，但是無數的小

錢累積起來，就能凝聚很大的力量去濟貧。後來隨著四大志業逐漸發展，不僅利益了花蓮，也造福了臺灣，甚至普及全球許多地方。

近年來，慈濟人在臺灣各地勸募「富有愛心店」，已有數萬家商店加入，在店內放置愛心竹筒。有的店家會鼓勵客人：「如果有零錢，可以投入竹筒。」客人若問：「投零錢要做什么呢？」店家則回答：「要捐給慈濟行善。」很多店家還會自己隨喜布施，或向客人介紹慈濟的竹筒歲月，說明如何積少成多，點滴助人，救助的對象甚至已遍及國際。

想當初若沒有留在花蓮，或許沒有今天的慈濟。期待大家莫忘「竹筒歲月」，同樣能天天起善心，日日做好事，將這分精神代代相傳，為人間造福。

四月份開示文



貧苦を転じて、

仏法を弘め、人をたすけましょう

○ 訳／金子昭

お釈迦様の故郷のネパールは、二十数年前は水害に遭い、十年前には大きな地震に見舞われました。いずれもその当時、慈済は縁あって救援活動を行いました。近年では、大愛テレビが現地の状況を数多く報道してくれませんが、現地の人たちが貧困状態にあつて厳しい暮らしをしている姿を見ると、見捨ててはおけず、何とかして手助けしたいと心にかかつておりました。

ずいぶん前のことですが、ネパールに常駐して、現地で貧苦を転じる人が出てきてほしいという願いを抱きました。ネパールが変わるためには、最も重要なのは教育です。心を込めて指導してくれる人がいれば、現地の人たちは、人生が努力で変わるものであり、宿命ではないことが分かるでしょう。

つまり、生まれつきつなつたものではなく、実際には前向きに頑張れば、今までとは異なる人生を歩むことができるのです。しかし、そのためには考え方を変えなくてはならず、これまで経験したことのない生活の質や文化を学んで、忍耐することが求められます。

シンガポール、マレーシアの慈済人は私の願いを聞き届けて、何名もの人たちが発心して願を立て、交替でネパールに赴いてくれました。彼らはもともと豊かで満ち足りた暮らしで、家では使用人が掃除したり洗濯したりしてくれていました。ところがネパールでは、何でも自分でやらなければならず、滞在場所も自分たちの家のように広く快適ではありません。トコシムミヤノミに咬まれたり、蚊に刺されたりします。気候もまた蒸し暑いものでした。幸い

彼らはこれを忍耐することができ、何度も現地と往復しながらリレー方式で献身してくれました。

当初、慈済人は現地の家庭を訪問し、支援物資を配布したり、無料診察を行っていました。そしてそれに続き、女性たちのために職業訓練を行い、裁縫を教えました。現地では一種の「仏陀草」という草が生えていて、座布団や帽子などに編み上げることができ、これが彼女たちの安定した収入になっています。私たちはミシンを提供いたしました。始めの頃は教えるのが大変でしたが、今では襟もきれいに縫えるようになりました。彼女たちはこれで一芸を習得し、生計を立てることもでき、また子どもたちに制服を着せて学校に通わせることができました。支援を受けて建設された学校で

は、子どもたちは制服を着てきちんとしている様子が窺われます。靴を脱いでも教室の外にきちんと並べたりして、けじめがしっかりしてお見事です。このような教育を見て、とても嬉しく、まだあいがた々思いました。

これ以外にも、現地には菩提テレビというテレビ局があります。この社長は慈済人の導きを受けて、テレビ番組を通じ、現地の人々に「無量義経」をよく知ってもらうことになりました。昨年からは始まったのですが、今でも旧暦の毎月二十四日にボランティアたちは僧侶たちをランビニの「コマヤ夫人寺院」にお招きして、人々を率いて「無量義経」を唱えて頂いています。この経典は「法華経」の精髓であり、私の生涯の修行の主軸でもあります。今、慈済人がこの経典をネパールに持ち帰り、多くの人々にこれを唱えるよう呼びかけているのを見て、私はとても嬉しく思います。一生涯、仏法を弘めるという願いがこのような段階にまで到達することができ、心にはもはや何の懸念もなくなりました。

私の代わりに、現地で私がやりたかったことを行ってくださり、シンガポール、マレーシアの慈済人には感謝申し上げます。慈済は貧しい人たちのために大愛村を建てただけではありません。現在ではランビニにも土地を所有しています。今ではそこに慈済エリファを建設

中で、そこには静思堂、学校、職業訓練所、無料診察所などが設けられる予定です。慈済の志業が一步一步導入されていくことで、近い将来、ネパールが変わっていくという願いが成就することを期待しています。

○ 先導



■ ネパール・ランビニ慈済無料診療所では、鍼灸や漢方医療の無料診療を行い、多くの村民が症状の改善を実感しています。写真／許麗珠



竹筒歲月の精神を忘れないように

訳／金子昭

人生は短いもので、数十年がたちまちの内に過ぎていきます。自らの生き方を振り返ってみると、物心ついた若い頃以来、早い時期に発心し、自らの思いを実行してきたことはありがたいことでした。「慈濟」を設立する縁を得たことには、悔いも心残りもありません。また積み残したこともなく、この六十年を歩んでまいりました。

当初、私の師匠は私を嘉義に派遣しようとしていました。ところが三十人の女性たちが別れがたい思いで、私に訴えました。「ここではあなたが必要です。まだ多くの人たちが正しい仏法を聴いていません。どうかここを離れないでください」と。彼女たちは代書業者に依頼して陳情書を書いてもらい、私の導師に三年間はここに留まるよう求めました。私は、花蓮に滞在

する以上、この期間を用いて人々のために尽したいと思いついて申しました。「師の命令に背くわけにはいきません。私がここで行おうとしていることを、あなたがたが手伝いしてくれるのなら、私はここを離れません」と。彼女たちは、これに対して、「あなたが花蓮に留まるのでしたら、どんなことをあつても、私たちは皆お手伝いし、必ずやり遂げてみせます」と答えてくれました。

私はこの女性たちに、「私は救済活動をしたいと思っていますので、皆さんには毎日五十銭ずつ貯めてほしいのです」と申しました。彼女たちは「五十銭で何ができるのですか」と問いました。私は「毎月、皆さんが毎日、五十銭を集めて頂けるなら、貧しくて困っている人がいれば、その人のためにお米を買って助けてあげられます」と申し

ました。彼女たちは「私たちは毎月十五銭を納めることができますよ」と言いました。私はそれに対してこう申しました。「毎月一回十五銭を寄付するではありません。毎日、買い物に出かける時に、いつも愛の心を持ってもらいたいです。善行を行いたいと思えば、まず五十銭ずつ貯めてください。野菜を買う時、八百屋さんに対して、自分たちは五十銭節約して人助けをしたいのだと、必ずお伝えするのですよ」と。

彼女たちは素直に理解してくれて、私が教えた通りに実行してくれました。野菜を買う時、八百屋さん「野菜をちよつと少なめにしてください。五十銭を節約したいのです」「そんなお金で何ができるんですか」「師匠に寄付して人助けをすることができま

す」「五十銭でも人助けができるんですね。それなら私も寄付することにしよう」。このような単純な会話が、毎日口伝えに広まっていって、人々はこの善行に続々と応じてくれるようになりました。

慈濟は「五十銭」から始まったのでした。初めの頃は困難なことからでしたが、無数の小銭が積み重なり、それが大きな力になって貧困の救済につながったのです。後に四大志業が次第に発展するに従い、花蓮に利益をもたらしただけでなく、台湾全土に恩恵を与えるようになり、ついには世界中の数多くの地域へと広がっていったのです。

近年では、慈濟人たちは台湾各地で「愛心豊かな店」の募集を呼びかけて、すでに数万軒の店がこれに加入し、店内に愛心竹筒を置いています。「小銭があれば、竹筒に入れてください」と、客に勧める店もあり



■「佑家薬師薬局」が「愛の店」募金活動に参加。薬剤師は慈濟の理念や日頃の活動に共感し、「慈濟の皆さんは本当に素晴らしいですね」と温かな言葉を寄せました。写真／李素月

李素月

もし私が当時、花蓮に留まっていなければ、今日の慈濟は存在しなかったかもしれません。どうか「竹筒歲月」を忘れないようにしてください。その頃と同様に、毎日善の心を起こして、善行を日々実践し、竹筒歲月の精神を代々伝えて、人々を幸せにしていかれることを願っています。



2026年6月10日発行 194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 王姿文
簡毓嫻 荷川取晃子 張濟梅 莊雅婷
滝吉道信 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

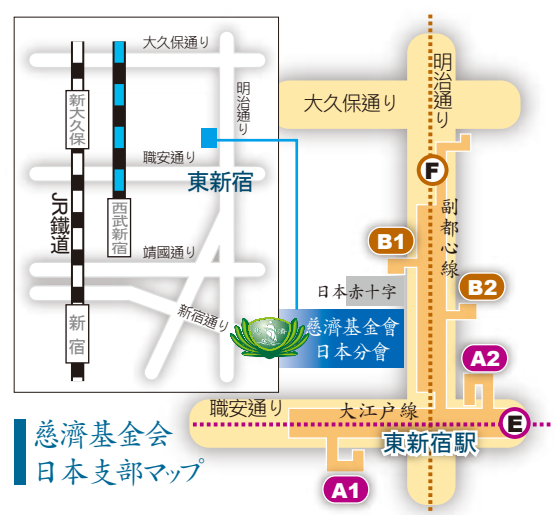
口座名義：仏教慈濟基金會
ブッキョウジサイキキンカイ

時間：毎日9:00-17:00

HP：https://tzuchi.jp/home/（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

CONTENTS

上人開示（證嚴法師の教え）

00 翻轉貧苦，弘法利生

釋證嚴

01 莫忘竹筒歲月精神

釋證嚴

02 貧苦を転じて、仏法を弘め、人をたすけましょう

金子昭

04 竹筒歳月の精神を忘れないように

金子昭

日本慈善關懷（日本慈善志業）

08 年末冬日送暖 愛的接力

黃韻璇 羅文伶 慈涓

30 年末のあたたかい愛のリレー

吳俞輝

11 愛不停歇 能登關懷伴長者

許麗香 朱家立 慈涓

34 愛は続く 能登の長者に寄り添って

吳俞輝

14 跨越國界 大阪街頭冬日送暖

呂幸融

38 国境を越えて 大阪の街角で

朱家成

冬のぬくもりを届ける

王曉紅

16 無常示現大愛讓生命延續 周丹丹師姊

陳靜慧

41 無常の示現大愛が命をつなぐ 周丹丹

真鍋誠

18 便當裡的溫度 大愛食堂的環保實踐

慈涓

46 お弁当のぬくもり 大愛食堂のエコ実践

王曉紅

人文教室（人文教室）

28 人文教室學習展成果 親師同心育良

陳書慧 羅文伶 黃韻璇

日程表

裏表紙内 二〇二六年七、八月行事曆

王昆京

活動報導（イベント報告）

21 記與佛教女子集會之感恩茶會

陳靜慧

22 祈福感恩暖人心 東北善緣十五年不散

許麗香

24 祈福感恩愛相續 竹筒聲聲喚初心

陳雅琴 黃韻璇

26 二〇二六年「慈濟一甲子大愛共善行」

王孟專 施燕雪

陳靜慧 蘇美生

20 京都兒童食堂 社區裡愛與善的連結站
陳靜慧 施燕芬 蘇美生
44 京都子ども食堂
地域の愛と善をつなぐ場所
邵世軒
訳



表紙写真：

大愛食堂は5年目を迎えた。
ボランティアは環境保護の理念を
実践するため、2022年から繰
り返し使用できる弁当容器の導
入を進め、地域住民から大きな
賛同を得ました。交流を重ねる
中で理解も深まり、2025年11月
より啓発を開始し、2026年1月か
らは再利用可能な弁当容器へ全
面的に切り替えました。
2026.01.13 写真／吳惠珍

親愛なる読者の皆様へ

いつも『日本慈濟世界』をご愛読いた
だき、誠にありがとうございます。

デジタル化の進展や環境への配慮、また
編集体制の見直しに伴い、本誌は今年
度より隔月発行から半年に一度の発行
へと変更させていただくことになりました。

発行回数は少なくなりますが、これからも
真心を込めて慈濟の歩みと温かな人間愛
をお届けしてまいります。

今後とも変わらぬご愛読とご支援を賜りま
すよう、よろしくお願い申し上げます。

慈濟日本分会 合掌

年末冬日送暖

愛的接力

十二月的東京進入寒冬，日本分會長期間關懷街友，除了平常的熱食供給外，今年共舉辦了四場冬令物資發放。

撰文／黃韻璇・羅文伶・慈涓



■ 來自巴拿馬的志工Rodrigo Arrocha先生，恭敬地將熱食呈予竹內先生。看見街友們展露笑容，他深受感動，不僅感受到付出的喜悅，更找到了未來持續付出的方向。攝影／吳惠珍

代代木公園 兩場冬令發放

十二月一日和十五日一早，日本分會廚房裡的志工已開始忙碌著備餐。有人洗米、有人擦拭器具、有人攪拌大鍋咖哩，每一雙手都在默默付出，一點一滴累積成能溫暖街友胃與心的力量。志工抵達公園後，街友們也會主動一起搬運器材、佈置動線，彼此以一句句「感恩、辛苦了」互相鼓勵，像一場愛的接力賽。

祈禱開始前，志工小野雅子分享了志工們上個月底前往能登災區關懷鄉親，舉辦音樂茶會互動的溫馨點滴。她提到，即使身處困境，只要有人願意無所求地付出，人間的大愛仍能照亮彼此，在困境中帶來力量。

每一場發放各有約九十位街

友前來領取冬令衛生衣與熱食。街友們魚貫而來，有人熟悉地向志工點頭問候，有人靦腆地接過熱騰騰的咖哩飯，也有人在陽光下安靜地坐著，享受片刻的安定。

首次前來的街友山本先生年輕時曾為廚師，在橫濱中華街任職十餘年，退休後至今未能再就業。他開心展示領到的內衣、暖暖包與香蕉，笑著說這些物資「像生命、像上天的禮物」，滿是感恩。

另外一位與慈濟結緣近十年的街友竹內先生，他罹患肺癌，目前左肺幾乎無功能、手術切除右肺僅剩三分之一，需長期服用抗癌藥。當天他還要去醫院回診，仍特地前來領取物資並向志工致謝。他分享過去曾在能登賑災募款時協助慈濟募款，體會到不論金額多少，都是一份心意，感謝志工們長期付出，也表示「只要做得到，都願意幫忙」。

善無大小 就是要回饋

神奈川橫濱 街友冬令夜訪

住在橫濱的廚師陳正源，長年關注街友的生活困境，決定運用專長投入熱食服務，並拜託經營臺灣料理餐館的好友，店休日時出借廚房讓志工團隊得以定期分工備料、烹煮，將營養均衡、易消化的餐點送往街頭，讓街友

找到以後要持續回饋社會的努力方向。

僧侶忍龍法師也撥空參與發放，出家前從事活動企劃工作，於東日本大震災時受援助而跟慈濟結緣。工作時曾罹患憂鬱症，歷經七年低潮，因緣際會出家後翻轉他的人生。他認同慈濟「菩薩道」的精神，期許以慈悲心幫助他人離苦得樂。

川口車站 街友冬令發放

川口夜間關懷已持續四年多，部分志工雖年長體弱，仍不曾缺席，秉持「無緣大慈、同體大悲」的精神默默付出。

二〇二五年十二月十一日寒流將至，氣溫降至八度，預計持續探底，志工們把握時間緊急準備禦寒物資，於川口車站周邊分工關懷。志工篠田惠與姊姊手作飯糰，期盼街友溫飽之餘也感受心意。發放過程中，志工以恭敬心逐一遞上物資，細心詢問需求，發現有街友衣物單薄，隨即



■ 寒流將至，志工們準備禦寒物資，前往川口車站附近地下道溫馨送暖。攝影／吳惠珍



■ 志工一到廣田悅子阿嬤家，她便立刻捧出兩個沉甸甸的愛心竹筒，捐出點滴善念的累積，讓志工深受感動。攝影/林真子

愛不停歇 能登關懷伴長者

撰文／許麗香・朱家立・慈涓

街頭送暖 必備水果

志工榆井春菊負責準備水果與物資，每次約四十多份，蘋果

夜訪第一站為步行約二十分鐘可達的橫濱市中區橫濱球場周邊，發放二十份便當。接著志工前往約十分鐘路程的第一站關內車站地下道，街友若妻先生收到保暖衣時連聲道謝，表示正缺禦寒衣物，內心十分感激。

二〇二五年十二月八日下午，七位志工齊聚廚房後立即分工合作，洗米、切菜、生火烹煮井然有序。忙到傍晚，一盒盒熱騰騰的便當裝盛完畢，隨後整理冬令保暖物資，迅速出發展開夜訪行程。志工呂瑩瑩分享，橫濱夜訪固定每兩個月一次。她體會到陪伴與付出並非單向施與，而是在互動中彼此溫暖。

吃上一頓溫暖的飯。多年來，這份善意持續累積，也在街頭建立起如家人般的情感連結，成為穩定而溫暖的陪伴力量。

或香蕉成為固定搭配。她回憶街友第一次收到蘋果時特別開心，自此水果成為必備。冬季增加保暖衣物與厚襪，由於沒有車輛支援，志工需以拖車運送物資步行二十多分鐘。她表示，長期互動下，街友與志工已如家人般熟悉，彼此關心、分享近況。

志工林瑪莉自活動初期參與至今已逾四年，近期因跌倒導致肋骨受傷，仍堅持出席，專注負責裝便當工作。她熟練掌握份量與打包節奏，確保餐點穩定不散。談及街友的來來去去，她抱持祝福的心，認為有些人或許轉往其他地方，甚至已找到更穩定的生活，「只要他們過得好，我們就安心了。」寒夜中，她仍忍著不適，一盒一盒完成手中的工作，與志工們一同將溫暖送往街頭。

志工洪惠娟每次需轉乘三趟電車，單程約一個半小時，卻不覺辛苦。因看見資深志工長期付出而深受感動，進而投入服務。她說，街友總是以感恩的手接過



■ 志工洪惠娟每次轉乘三趟電車，耗時一個半小時前來付出。街友接過便當時感恩的神情，讓她忘卻路途遙遠，只願在寒夜中送上熱食與溫暖。攝影/吳惠珍

便當，自己也以同樣的心回應，只希望在寒夜中送上熱食與尊重；這段路雖遠，卻讓她感到踏實與溫暖。

冬天雖然寒冷，人間或許有苦難與寂寞，但因為有慈濟人以家人般的心相伴，黑夜也不再孤單。志工們風雨無阻，實踐著證嚴上人所說：「苦難的人走不出來，慈濟人要走過去。」在人生低谷時遞出一雙手，陪伴他人重

新站起來。

不論晴日或雨夜，志工關懷的腳步從未停歇。一碗熱食、一件衣物、一份善款、一個微笑，累積成持續運轉的善的循環。有人以雙手付出，有人以感恩回應，有人將愛化為行動——於是，在寒冬之中，愛悄然流轉，即使時代更迭，這份溫暖依然一棒接一棒地傳遞下去。

四月的日本，是櫻花盛開的時節。粉嫩的花瓣隨風飛舞，象徵著新的開始——學生背起書包迎接開學，社會新鮮人懷著夢想邁入職場。在這個充滿希望與朝氣的季节裡，慈濟志工再次踏上了通往能登半島的路。這不僅是一次例行的探訪，更是為了履行與能登鄉親「春天再見」的約定。

官方與民間的溫暖交織

抵達災區後，志工首先拜訪了穴水町的吉村光輝町長。在簡短卻真誠的會談中，他分享了：「我們必須優先為居民蓋好五十座復興住宅，安定大家的居住問題，才能撥出空檔來修理損毀嚴重的町役所。」這種「先民後公」的精神，讓人深感敬佩。

在町役所中，志工還遇見了一群老朋友。他們曾在前年陪同町長前往臺北拜見證嚴上人，如今在震災後的家鄉重逢，熱情地與大家打招呼，並相約未來一定要再到花蓮精舍拜訪。

引領期盼的兩位阿嬤

志工隨即兵分兩路，深入社

區進行居家關懷。每一扇門的開啓，都是一段動人故事的續篇。

第一組志工來到了廣田悅子阿嬤家。阿嬤早已在門口守候，臉上掛著慈祥的笑容，彷彿在等待歸家的女兒。屋內的月曆上，四月十日那一格，被端正地標註著「慈濟志工」，那是她心中重要的日子。

廣田阿嬤熱情地泡了咖啡，拿出珍藏的水羊羹。更令志工動容的是，她隨即遞出兩個沉甸甸的竹筒。阿嬤有些不好意思地說：「現在買東西都刷卡，零錢變少了，存得比較慢，但我還是會努力繼續投。」阿嬤連聲致歉，覺得自己捐得太少。志工趕緊安慰她：「日行一善，涓滴大愛流入功德海，這份心意是無價的。」



■ 1 若林阿嫗平時將平安吊飾掛在床頭，視為護身符，也是一份不孤單的陪伴。攝影/陳玲韻
■ 2 志工帶動唱《手心向著太陽》，輕快旋律炒熱氣氛，現場歡笑聲不斷。攝影/吳惠珍



■ 3 志工南里美陪伴酒谷阿嫗一同返家，一起為阿公上香致意。攝影/林真子
■ 4 姬崎阿嫗拿著見舞金封套特地前來道謝。她說，這個封套仍是我「珍貴的回憶」，所以就一直保留在身邊。攝影/吳惠珍

當得知慈濟即將邁入六十周年，阿嫗讚歎道：「妳們的創立者把妳們教得很好，大家都身體力行，而不只是嘴上說說而已。」這份來自長者的肯定，是對志工最好的鼓勵。

若林阿嫗的護身符

第二組志工探訪了九十二歲的若林美惠子阿嫗。她笑著說：「我已經伸長脖子等好久了！」地震那天，正好是她九十歲生日，那個劇烈搖晃的瞬間，成了她一輩子無法抹滅的記憶。

阿嫗將平安吊飾掛在床頭，

出，大家就想方設法把她「帶出來」，讓她透過服務他人來療癒自己。在志工持續的關懷下，兩年後的今天，她終於露出了笑容。她不僅走出了家門，還加入了當地社團，為組合屋的居民服務。她說：「因為我得到的比付出的多。」這種居民間的互助，正是社區重建最強大的動能。

並非所有人的重建之路都走得順遂。山本女士（化名）坦言，雖然明白要振作，但「想法與行動常常無法同步」。十多年前她經歷過能登地震，那時她還年輕，有信念撐過去；但這一次，隨著年齡增長與身體不適，她感到了前所未有的疲憊。

志工輕輕拍著她的手，告訴她：「每天進步一點點，就是了不起的開始。」山本女士提到慈濟的見舞金，雖然最後為了生活不得不花掉，但那份及時的支援讓她感受到被世界溫柔以待。她擦乾眼淚說：「我還能這樣笑著說出來，真的很幸福。」

八十八歲的酒谷郁子阿嫗，

每天早晚都會看一眼。她深情地說：「這就是我的護身符。只要看到它，就會想到大家的關懷，讓我有力量繼續活下去。」對她而言，這不只是一件物品，而是一份「不孤單」的承諾。

好願。陳文筆醫師夫婦也特地從遠方趕來協助。當《手心向著太陽》的旋律響起，這首日本童謠鼓舞著在座的每一位鄉親。大家隨著音樂做起「無量義經勇健操」，在汗水與笑聲中，暫時忘卻了災後的憂愁。

若林阿嫗還分享了她的短篇集《石花》。她解釋「石花」是古人對牡蠣的稱呼，在岩石上生長，平凡卻堅韌，在海水中盛開如花。這不僅是她故鄉廣島與第二故鄉穴水的連結，更是她生命韌性的象徵。

四月十一日，志工來到輪島市門前町道下第一團地組合屋。這裡有三百多戶人家，也是慈濟發放見舞金的場所。志工南里美運用家中庭院的花卉，細心布置茶會現場的浴佛台。鮮藍色的風信子在春光中綻放，象徵著重生與希望。

走出陰霾 重拾笑容

集會所茶會現場前，志工邀請鄉親先到門口浴佛台浴佛發

在組合屋的角落，山田祐子女士（化名）的故事讓人心碎。那場地震奪走了她的兩個女兒與婆婆，巨大的打擊讓她曾一度封閉自我。陪伴她的當地志工心疼地說道，當初山田女士不願外

向志工要了幾朵布置用的花，她想帶回家供奉給去年底往生的先生。志工陪同阿嫗回家上香，在香煙繚繞中，聽阿嫗訴說對先生的思念。這份陪伴，填補了老人心中那塊巨大的孤獨感。

屋判定等級未達標準而沒領到見舞金，但她依然樂觀面對，還向志工展示她的裁縫手藝。

此次探訪，多位輪島塗職人也帶著家屬前來。鮎井辰也先生剛經歷過重大的心臟手術，元氣滿滿地帶來他康復後的第一號作品與志工結緣。這些職人雖然失去了工坊，但那份傳承文化的初心依然堅挺。

八十一歲的山下先生獨自照顧一百零一歲且失智的母親。身為少數住在組合屋的男性，他顯得有些孤寂。志工鼓勵他要多參加社區聚會，為了健康勇敢走出家門。

當地志工吉田忍，在活動中多次喜極而泣。她說：「每次慈濟人來，都讓我覺得自己不孤單。」而另一位志工舞谷裕美女士，用優美的歌聲帶領鄉親抒發鬱悶。她說，與慈濟的相遇，讓她的心靈得到了真正的療愈。

一位姬崎靖子阿嫗急匆匆地追出門，手裡拿著慈濟見舞金的封套。她說，錢雖然用掉了，但這個封套是她最珍貴的回憶，必須好好保存。

這場跨越語言、跨越國界的關懷，沒有因為時間的流逝而變淡。相反地，它像是在廢墟中播下的種子，在櫻花盛開的季節裡悄悄萌芽。志工與鄉親們相擁約定：「秋天，我們再見面。」

能登半島的復興之路或許漫長，但只要愛不間斷，這段長情大愛將成為居民心中最堅固的護身符，照亮彼此，成就希望。

由比之丘團地 組合屋家訪

四月十二日，志工轉往穴水町規模最大的「由比之丘」組合屋。開朗的片岡婆婆雖然因房

跨越國界 大阪街頭冬日送暖

二〇二五年十二月七日，來自不同國家的志工們聚集在大阪西成區，進行一年一度的冬令發放。有人連續參加多年，也有人是第一次。

撰文／呂幸融 攝影／孫素秋

寒冬裡志工們齊聚一起，要將保暖物資及內心的溫暖傳遞到需要的人手中。活動在兩個場所進行，一個是日安置機構內半開放的空間「愛鄰屋」；另一個則是在西成區的街頭。與慈濟合作長達十年的好夥伴 NPO 釜崎支援機構全程陪伴。負責人田島幸德先生主動投入活動當中，員工們更是自發性的募款，由負責人親手將善款交給慈濟。

銅板毛帽 愛的回饋

在「愛鄰屋」列隊的日僱型勞工們，在領取完物資後，看到志工手捧的慈濟竹筒，常常會停下腳步，從口袋裡掏出硬幣投入竹筒，將溫暖繼續傳遞。

今年的物資有保暖衛生衣褲、襪子、毛帽、暖暖包及餅乾。志工余瓊珠表示：「毛帽是由日本東北的鄉親手工編織而成。因為3・11大震災慈濟見舞金的發放讓東北鄉親十分感動，他們希望能有所回饋，便在每年冬天親手製作毛帽寄到東京及大阪，為露宿街頭的街友們提供溫暖。」

往年物資中的食物都是橘子，今年特別改成了巧克力、牛奶口味的餅乾供街友選擇。「相較起橘子，餅乾的保存期限更長，讓大家依自己的狀況保存及食用，希望他們不止身體上因為衣物而溫暖，肚子也可以有飽足感。」採購物資的志工說道。



■ 愛鄰屋內，冬令物資發放開始，日僱型勞工們，井然有序地列隊領取物資。

在半開放的空間中，志工們沿著長桌排開，有人負責拆箱、分類、組合，每個步驟銜接地十分自然，越做越順手。「身體都熱起來了呢！」原來冰冷的空氣，因著志工們的熱情而漸漸變暖。

共善合作 愛心加倍

不久，田島幸德先生帶來驚喜。他手上拿著職員們自製的募款箱，上面貼著慈濟的標誌，手寫的「慈濟基金會募金箱」，還有一個由內部職員募集的善款信封一起交到志工手上。

他表示非常感謝慈濟常年的冬令發放活動，這是他們職員的一份心意，希望可以多少盡一份力。在發放的過程中，職員們幫忙搬運物資、維護秩序、集中街友，所有過程都參與到底。他們不只是支持，更主動參與活動。

志工表示他們已經是我們

的共善夥伴，「十分認同慈濟小錢行大愛的理念，他們也主動拿著募款箱告訴街友們，少少的錢也沒有關係，重要的是，你的愛的力量可以傳遞出去，我們需要你的愛一起來行善。」

發放時間到了，日僱型勞工們陸續進到場地。志工們以親切熱情的態度歡迎，主動詢問衣服尺寸，並九十度鞠躬遞上物資。一些街友在看到愛心竹筒時，也主動從口袋裡掏出零錢，投入硬幣。在志工的感謝聲中，臉上洋溢起了笑容。

取之當地 用之當地

完成第一個場地的發放後，志工們整理剩餘物資，前往第二個發放地點。太陽已經逐漸西沉，氣溫比白天更冷了。志工們在街邊架起桌子，擺放好保暖物資及食物。一位坐在附近的日本伯伯靠近詢問發放內容，在了解過後，也主動將愛心投入竹筒。



■ 西成區旁的街友，在領取物資後，主動將錢幣投入竹筒。

小小的舉動，讓「愛的循環」變得更加具體。

志工卓樟汶來自馬來西亞，他分享七、八年前來日本時，就開始參加發放的活動，不曾間斷，除了疫情的那段時間。「我覺得既然自己在這邊工作賺錢，就要回饋這裡的社區。慈濟對我來說是一個非常溫暖的團體，來這裡做志工，跟大家聊聊天，同時也能在冬天為街友帶來溫暖，是很開心的事。」他認

為，這也是將證嚴上人「取之當地、用之當地」的理念，真正落實在自己生活的社區。

下午五點多，天色全暗，第二場發放告一段落。志工們清點剩餘物資，以便送往下一場名古屋的發放活動。最後活動在慈濟志工與釜崎支援機構的職員們的大合照及互道感謝聲中圓滿完成。活動雖然結束，但慈濟人的愛與溫暖，仍不斷地在寒冷的冬夜裡流動。

內平地

無常示現 大愛讓生命延續 ——周丹丹師姊

二月初，日本分會接到了來自警察局的電話，確認是否有一位名為周丹丹的中國籍志工。原來是今年一月中來到日本就讀短期語言學校，並預計日後在日求職的周丹丹，於二日晚上騎腳踏車回家時發生交通意外往生。

撰文／陳靜慧



■ 抵達日本第五日，志工周丹丹馬上參加京都兒童食堂，把握付出因緣，分秒不空過。
攝影／蘇美生

往生時身上唯一的可識別證件，是慈濟的（志工）委員證。隔日警方依此委員證，打電話到日本分會確認姓名後，再經警方聯絡中國大使館比對後確認身份，並通知其在中國的家屬。丹丹因雙親已年長，又有公婆要照顧，與先生一人考量家庭經濟與子女未來教育問題，決定先由太太前往日本尋找機會。得知丹丹往生消息，先生陳凱情緒激動傷心欲絕，不斷自責。

堂前大家為丹丹舉辦助唸與小小追思會。事出突然，大家心中皆震驚也萬分不捨，陪伴著一起面對傷悲，轉不捨為祝福。

對於生命無常，證嚴上人曾開示：「生命只有使用權，沒有所有權。」「生命不在於長短，而在於深度與廣度；發揮良能，才是生命的價值。」「最好的追思，是延續他的精神，並發揮自己生命的良能。」此刻，唯有法語能安住大家的心。

無限的祝福

緊急辦理來日手續，七日一早，陳凱抵達日本。大阪志工前往接機。這天，剛好是祈福感恩會活動彩排，告一段落後，在佛

丹丹帶著簡單行李，及完整的三套慈濟制服離開家鄉，抵達日本的第五天即穿上藍天白雲制服，參加京都兒童食堂活動。之後，她利用上課空檔，把握因緣

阪春節義賣活動，二人也來到會場，承擔義賣會的福田服務工作，用做志工來讓丹丹的大愛延續。

以「身」示教，生死之大事；以「生」示教，把握有限生命，精進菩薩行。

十五日下午，剛好是大阪西成區熱食發放日，安置遺骨後，丹丹的先生與哥哥把握因緣做志工，參加發放。親

參加活動，也參加大阪「千手世界」手語練習，預計在祈福感恩會這天呈現。丹丹的手語動作柔美，為人手不足的手語團隊帶來勇氣與希望，也在大家心中留下此生最美、但卻是最後的身影。

生與死的糾結

八日上午志工陪同先生陳凱到警察局會面，中國籍在日任寺院住持的義福法師為丹丹念誦往生咒。先生陳凱難掩悲痛，淚流滿面。九日，法師與志工一行，陪伴陳凱到警察局做筆錄，前後近三小時。之後，領走丹丹的遺物。警方並帶志工一行前往事故現場。在馬路邊，法師帶領志工一同合掌頌經志工一同合掌，祝福丹丹乘願再來。

下午，日本志工陪同陳凱回到丹丹的租處整理衣物及房內所有物品，打掃房間後聯絡房東，預計隔日辦理退房與退租手續。淨空了房間後，陳凱師兄收拾起

悲傷，發願以後要一人做一個人的事，也要持續丹丹師姊的大愛精神做志工。

十三日上午，丹丹的哥哥周亮亮先生，終於也辦好簽證搭機趕到。大阪志工再陪同前往警察局聽取車禍當日狀況，之後，志工陪伴家屬接出丹丹的大體，安置在葬儀社，也開始安排火化流程與申請相關文件。

千風引度有緣

十四日下午，由義福法師帶領助念與安排流程，十六位志工陪伴下，全體跟著唱頌合掌。助念式時，志工與家屬們皆發願繼承丹丹的慈濟大愛精神。丹丹的愛，已化作千風，引度有緣人。

十五日告別式後，大家瞻仰丹丹莊嚴的遺容與獻花，十一位志工陪同到齋場。兩個小時的烈火後，丹丹已捨此生肉體，化為白骨。來日本不到三星期，丹丹

在等待諸多手續進行的期間，二十一日正好有大



■ 來到事故地點，義福法師與志工們大家為周丹丹師姊獻花致哀並頌經迴向。丹丹的先生陳凱（左1）也一起合掌誦經。攝影／王孟專

便當裡的溫度

大愛食堂的環保實踐

二〇二〇年新冠疫情擴散，日本發布緊急事態宣言，各行各業面臨嚴峻挑戰，許多人因失業或工時縮減而收入銳減，不少家庭甚至面臨三餐溫飽困難的困境。經評估後，志工前往「新宿區社會福祉協議會」諮詢，歷經兩個多月籌備，於二〇二一年十一月二十三日正式啟動「慈濟大愛食堂」。

撰文／慈涓 攝影／吳惠珍



■ 為將環保理念更落實於日常生活中，今年開始「大愛食堂」便當，全面改用環保便當盒。

最初以關懷兒童與長者為出發點，在與社福協議會窗口交流過程中，對方提出：「希望服務對象能擴及更多弱勢族群。」這與慈濟理念不謀而合，因此從原本的「兒童食堂」，轉為更具包容性的「大愛食堂」，讓更多有需要的人，都能在社區中獲得一份溫暖與安心。

延續物命的巧思

大愛食堂邁入第五年。起初為兼顧衛生與便利，多使用植物材質的一次性餐盒。為將證嚴上人倡導的環保理念，更落實於日常生活中之中，二〇二二年七月，志工向領取便當的當地居民說明可重複使用便當盒的構想，隨即

獲得熱烈響應，並貼心地在餐盒上標示姓名，方便辨識與管理。隨著與居民日益熟悉，決定全面改為重複使用型便當盒，並於二〇二六年正式實施。

此時，志工想起疫情期間收到的一批防護面罩，取下鬆緊帶後，詢問縫紉班林佳蓉老師是否能加以再利用。林老師巧思地將鬆緊帶結合布料，製作成便當盒專用束帶，不僅為環保便當盒增添實用性與美感，也延續了「物盡其用」的精神。

一針一線 愛與環保

林老師召集縫紉班學員協助。她笑著說：「刚开始真的不

順手，前面幾條車得亂七八糟；後來抓到訣竅就快多了，真的是熟能生巧。」她特地利用平日製作袋子時留下的布邊來裝飾便當帶。「這是代表慈濟的，要做得漂亮一點。」那些捨不得丟棄的布料，此刻有了最好的去處。

Ang Lay Lay女士在群組中看到需要製作上百條便當束帶，便主動前來幫忙。她開心地說：「能一起做一點事情很開心，而且老師把布邊變得這麼漂亮，真的很不簡單。」

溫暖的不只是胃

志工以照顧家人的心準備每一份餐食，將愛與祝福融入其中，讓居民感受到素食的美味與健康。

推著助行器前來領便當的內野女士，半年前透過網路認識慈濟。她特別難忘某一次的地瓜飯便當，搭配燉豆腐與燉蘿蔔，滋

味深刻，令她驚艷。她分享，曾在其他機構領取便當，但多為油炸食物、菜色變化不大，因此格外珍惜慈濟的素食便當。雖然身體不適，需要助行器輔助，她仍笑著說：「腳、腰、脖子的骨頭和關節都不好，如果沒有助行器就沒辦法好好走路。以我的腳力慢慢走，走到這裡大概不到三十分鐘，也算是很好的運動。」拿到新的便當盒與手作便當束帶時，她感動地說：「那種手作的溫暖感，真的讓人很歡喜。」

鈴木先生與慈

濟結緣三年多讚歎素食料理：「明明沒有肉，卻能做得這麼好吃，原來素食料理也可以這麼美味」年末物資發放，他有滿滿的心得：「我最喜歡的是可可，用牛奶沖泡就變成很好喝的牛奶可可；再加一點糖獎會更好喝，也可以



- 1. 志工以當季蔬食製作愛心便當，傳遞蔬食的健康與力量。
- 2. 縫紉班林佳蓉老師(右1)，巧思將剩餘布料與鬆緊帶製作成便當束帶，展現物盡其用的環保巧思。

志工陳文青分享：「大家一起承擔大愛食堂，真的很開心。不論資深或新進志工，都在這裡用各種方式把愛串在一起。能為他人付出心裡都覺得很幸福。」

今年一月二十六日開始，全面啓用重複型環保便當盒。志工

一起承擔最幸福

用冰水沖泡喔。還有素香鬆，灑在飯上很好吃，我覺得比納豆還好吃。」

細心清洗與準備，只為讓居民安心領取每一份餐食。當居民接過便當、看到便當束帶時，都忍不住由衷讚歎：「哇，好可愛！手作的溫度，真的完全感受得到。」

從環保便當盒的改變，到便當束帶的誕生，這不只是一次環保行動，更是一份惜福、愛物與惜緣的展現。大愛食堂送出的，不只是餐食，而是一份被用心對待的溫暖；在人與人之間，悄悄串起真誠的連結。

照片提供

社區裡愛與善的連結站

■整理／陳靜慧

文稿提供／施燕芬・蘇美生

每月一次的京都兒童食堂，於一月十八日迎來第四次發放。活動結束後，志工施燕芬代表致謝，感恩大家合和互協、井然有序地完成各自承擔的任務。

青銀共餐 社區的溫暖餐桌

這日首次在供餐前帶動感恩儀式，感恩天地萬物與今日享用蔬食，讓用餐更具溫暖與意義。適逢日本新年期間，手作達人日本媽媽美麻本房江女士，應志工邀請前來支援，帶領大家製作馬年吉祥物，為活動增添濃濃節慶氣氛。

日籍志工堤理惠子此次承擔吉祥物手作教學。原本擔心自己患有青光眼無法勝任，沒

想到從學習到協助會眾製作皆順利完成，讓她直呼「太神奇了」。

每一次發放，志工們總帶來新的創意。三月份來自臺灣的志工張好精心製作透明寒天果凍。活動前一晚，多位志工忙至深夜，完成一顆顆晶瑩剔透的水果寒天凍；當天她也親自示範餐巾摺疊與餐具擺設，呈現細緻的餐桌儀式感。

城市不陌生 行善過生日

有位辻女士分享，自己是透過孩子得知兒童食堂，特地前來參加。她很開心能與臺灣志工交流，對豐盛的蔬食餐點讚不絕口，沒想到全素料理也能如此多樣又美味。

兒童食堂不只是供餐，更是社區愛與善的連結站。日本有不少超市與食品商主動提供即期食品，供慈善團體發放，不僅嘉惠有需要的人，也減少食物浪費。當地福祉協議會則扮演串聯了廠商、志工與社區的重要角色。志工於四月四日首次請領物資，利用取得的豆漿加入抹茶做成果凍，為用餐者帶來驚喜。

吉田慧女士帶著兩位女兒首次投入志工行列，負責靜思語卡分享。看見大家各司其職、動線分明，自己能付出一分心力，深感有意義；她也帶著孩子主動與大家互動，逐一送上小甜點。

在日攻讀博士的巴西籍學生萊莎，在日文老師中谷女士的陪同下曾兩次前來用餐。原本不喜歡蔬菜的她，在品嚐過蔬食中華燴飯後，竟因此愛上蔬食。

志工陳盈分享，幾次未參加後再回來，發現多了許多年輕新血，活動也更具創意與活力。王培培與王田蕊勇於承擔茶點製作，利用下班時間反覆嘗試，歷

經多次失敗後完成滿意作品。活動前一天是王田蕊生日，她仍全心投入準備，令大家深受感動，現場也齊聲獻上生日祝福。

四月四日這一天，一群老中青志工彷彿返老還童，度過了歡樂的兒童節，也為京都兒童食堂留下溫暖而難忘的一頁。



■京都兒童食堂供餐前志工與學生們互動，介紹慈濟。攝影／蘇美生

記與佛教女子集會

之感恩茶會

■撰文／陳靜慧

時迎歲末，十二月二十日這天，關西慈濟志工透過「靜思好茶」，與由淨土宗尼僧法師帶動，已經有二十三年歷史之「佛教女子集會」交流。中國籍的淨土宗釋義福法師在此擔任講師，

每月一次於此為女性信眾分享法益。

志工這天第三次前往交流，奉茶感恩法師與佛友，以實際行動護持慈濟，護持善念。同為佛教弟子，大家共同一心。義

福法師授課時，分享慈濟人常常說的感恩，「感」字是由「咸」（代表全部）和「心」組成的，意思是用心去感受這一切。

茶會時也播放影片，分享慈濟的慈善行動，超越宗教與種族，成為支持眾多苦難人的力量；並透過三義茶園的短片，分享慈濟茶園與天地共生息，敬天愛地，疼惜萬物，有機栽培的耕種方式。

今日茶人與茶食準備，是由來自東京的志工張好承擔。她專程前來，前一天手工製作，忙到深夜。除了使用靜思穀粉，還用許多營養豐富的杏仁粉等調味，果凍使用的桂花是有機釀造，顏色自然鮮美，所製作的茶食甜點天然順口而不膩，讓大家驚艷！

義福法師也特別介紹志工身上所穿的制服「八正道」，有八個釦子，代表的是佛教修行中的行「八正道」，蓮花的紋路，

代表的是出淤泥而不染的精神。交流時，大家對茶杯上面無量義的經文也非常好奇。義福法師補充說：慈濟志工是依著《無量義經》的精神為人世服務。

吉水會京都會長田中佑念法師分享今天喝到的茶，令人非常喜歡，非常的好喝，同時茶點的味道，非常的天然，吃起來非常順口。

堤理惠子女士覺得非常感恩，手工茶點太珍貴了，天然的茶食，吃了整個身體都變得清淨起來。志工回饋，我們帶著感恩的心前來，感恩大家，慈濟才能集結滴水之愛，把大家的愛，送到有需要的地方。

於此季節處處有「忘年會」，一是希望放下一年來的煩惱，二來以感恩之心，回首舊年，迎向新年。願歲末忘年，不忘茶香、法香：不忘法師們的德香、道香！



■關西慈濟志工透過「靜思好茶」，與「佛教女子集會」交流。攝影／陳靜慧

祈福感恩暖人心 東北善緣十五年不散

撰文／許麗香 攝影／李月鳳



■ 來自東松島的至府官員與鄉親齊聚一堂參加祈福感恩會，即使一年才能相見一次，彼此卻彷彿久別重逢的親友。

3・11東日本大震災，今年已經進入第十五個年頭，十五年來慈濟人的腳步未停歇。除了長者關懷，石卷聯絡點發揮功能，就近舉辦不定期的讀書會或蔬食料理教學；而每年的祈福感恩會也不曾間斷。

東松島葵西再聚 善緣延續

一月十六日，來自東京的慈濟人，陪同當地的志工，前往關懷鄉親。一月十七日，志工來到東松島市葵西集會所舉辦祈福感恩會。集會所所長小野竹一先生，十多年來串起慈濟人與東松島鄉親的因緣。一杯茶，加上手工和菓子，溫馨地引導大家走入二〇二五年慈濟全球大藏經。

東松島市副市長八木哲每年為鄉親舉辦茶會，並向去年九月花蓮發生的水患，以及前年四月地震中受災的鄉親，表達誠摯

地慰問。最後，副市長真誠期待大家珍惜這份難得的因緣，在時間允許的範圍內多多交流，加深情誼。

宮城縣議員高橋宗也感念慈濟十五年來持續不斷的支援，以及石卷共修處志工們不定期來到東松島市民中心舉辦活動。回想十五年前的大震災，幾乎失去了一切；然而，雖然失去了許多，卻也在那時獲得了珍貴的情誼。

他回憶，當時慈濟準備前來發放見舞金時，他曾擔心在沒有住宿、沒有自來水甚至連廁所都不足的環境下，是否真的能前來支援。當看到慈濟人帶著睡袋，住在公民館裡，持續進行援助活動的那一幕，心中的震撼與感動難以言喻，至今仍然無法忘懷。

首次參加的東松島市議員淺野直美，在會中數度感動落淚。她表示，觀看慈濟大藏經影片，再次喚起她對東日本大震

災的深刻記憶。當時她的家也遭受「大規模半毀」的災情，而最早前來關心與支援的，正是慈濟基金會。正因為有這股溫暖的心意與支持，讓他們得以走過震災的艱難時刻。

長期受到慈濟關懷的千葉百合子阿嬤，也很高興能來到會場。她特別感恩慈濟人去年十月協助修繕破損的和式紙拉門，如今寒風不再吹入，家中的貓咪也變得更愛乾淨，不再調皮搗蛋。

茶暖石卷渡波 十五年情誼

一月十八日，一行人來到渡波公民館，進行第一場祈福感恩會。當地志工龜山千代志，十五年來不間斷地張羅與布置會場，他以蒼勁的書法，大幅寫

■ 1 活動圓滿後，鄉親們主動將善款投入竹筒，與慈濟攜手行善。

■ 2 手風琴老師千田康司演奏兩首慈濟歌曲，鄉親們凝神靜聽。

祈福感恩會標示，並憑藉廣泛人脈，熱心邀請貴賓與會眾參加。石卷市市長齋藤正美，在滿滿行程中抽空前來。他由衷感激慈濟基金會當時給予石卷市極為龐大的援助；即使震災屆滿十五週年後，慈濟依然沒有忘記他們，持續前來關懷。他也表示，臺日兩國之間有著密不可分深厚情誼與羈絆，期盼未來能持續建立良好的關係。

已擔任議員三十年的丹野清市議員，回想3・11地震當時，因對慈濟團體尚不熟悉，曾一度婉拒援助，至今深感歉意，但也慶幸慈濟基金會以真誠之心，讓彼此的因緣得以延續。之後有機會深入了解慈濟，看見許多志工投入救災活動，幫助困難的人，他深刻感受到這正是真正的佛心。他表示，其實在日本也是如此，釋迦牟尼所教導的精神本質亦然——助人與彼此扶持，這才是真正的宗教精神。若年輕一代也能具備這樣的精神，將是非常可貴的事。

手風琴老師千田康司在活動中演奏兩首曲目。當年，家中亦遭受災害，曾領取慈濟見舞金。當時經濟並不寬裕，隨著時間推移，孩子們逐漸獨立，經濟狀況也漸趨穩定。

去年十一月，他特地帶著當年保存下來的慈濟海報，前往東京日本分會捐款，表達長久以來的感恩與回報之心。得知臺灣花蓮縣發生地震與災害的消息後，也在當時付諸行動，獻上一份心意。

在千田老師眼中，慈濟的活動充滿慈愛，對世界各地的援助更令人由衷敬佩。未來只要能力所及，例如以音樂演奏付出，都非常樂意配合與協助。

即使或許一年才能相見一次，彼此卻彷彿久別重逢的親友。大家依然以歡喜的笑容相迎，這份情誼，豈止是一期一會的緣分！臨別之際，彼此互道珍重，期待因慈濟牽起的善緣綿延不斷。





1



2



3

祈福感恩愛相續 竹筒聲聲喚初心

撰文／陳雅琴・黃韻璇

日本分會於二月一日舉辦「祈福感恩會」，主題為「莫忘竹筒歲月初心，永誌法脈宗門弘願」。活動規劃包含攤位攻站「集福入人群」，讓與會者透過與慈濟志工們的互動體驗，有機會更了解慈濟。當天有法師、臺北駐日日本經濟文化代表處代表李逸洋及夫人蒞臨、僑務委員、僑界各團體會長與副會長、報社記者及十方大德，不畏嚴冬低溫，並帶著「竹筒」回到道場廣結善緣。

分工合心 凝聚大愛力量

任何一場活動，都需要各團隊合和互協，方能圓滿。廚房裡菜香四溢與忙碌身影，是以「食輪轉法輪」的香積組。從挑選食材、確認人數，到分

工完成前置作業，經過煎、煮、炒、炸，成為寒冬中一道道溫暖人心的佳餚。總務組依各組事前提出的物資需求準備物品，大至桌椅，小至電池，並在活動後整理歸位，為下一次活動做好準備。人文真善美團隊，從事前規劃到活動當日拍攝記錄，事後更在挑燈夜戰中整理影像，留下珍貴足跡。

靜思茶道方面，準備約兩百多個綠豆糕與桂花釀果凍，祝福大家新的一年「步步糕昇」。手語組在歲末年始最繁忙之際，仍排除萬難集合練習，透過雙手比出願力與祝福。

音控組今年計畫重新啓用二樓音控室，使整體影音效果更加完善。前一天設備都測試完成，當天早上卻發現二樓音控室的影像無法傳送至三樓現場螢

幕。突如其來的故障無法排除，當機立斷將音控器材移回三樓主場。無常總在不經意間來臨，但大家齊心合力，問題總能迎刃而解。

攻站集章 喜氣洋洋迎新春

祈福感恩會主場設於三樓，四樓則規劃為熱鬧滾滾的攻站集章區。活動組幾個月前就開始號召各攤位窗口，大家一起規劃內容到現場執行，多次會議討論後定案。六個站點均為日本分會推動的志業及活動，以攤位體驗讓會眾親自參與、實際感受。

與會者集滿五個以上的「福」章即可兌換結緣品帶「福」回家：「見苦知福」介紹街友熱食發放與大愛食堂，讓會眾了解慈濟在地深耕的慈善足

跡：「靜思好話」由成人中文班老師設計，邀請大家寫下一句祝福自己的新年靜思語；「惜福愛物」由縫紉班老師帶領，利用剩布布頭製作小飾品，實踐物盡其用；「妙手生華」由手語老師教導簡易手語，讓愛透過手勢傳遞；「人文真善美」邀請會眾現場拍照並回傳分享，號召更多年輕人加入；「未雨綢繆」則在志

工解說下，介紹慈濟防災準備與研發成果，讓大家了解如何在災難發生時，及時提供完善安置。

李逸洋代表與夫人也親自

參與「惜福愛物」剪布做飾品，並寫下一句靜思好話，與會眾同樂。當天現場新年裝飾洋溢喜氣，也提供「金玉滿堂」平安湯圓讓等待的會眾享用，氣氛溫馨熱絡，加上趣味轉盤兌換結緣品，人人帶回滿滿祝福與喜悅。

大愛無國界 真善美在人間

祈福感恩會中播放「二〇二五年慈濟全球大藏經」與日本分會年度足跡影片，呈現慈濟人在世界各地重大災難與社區角落持續付出的身影。無論跨越國界或文化差異，大愛始終不缺席。

李逸洋代表致詞表示，今年慈濟即將邁入一甲子，回顧來時路，更期許佛法世代相傳。慈濟以民間力量迅速投入國際救援，在證嚴上人帶領下，愛足跡遍及全球，令人敬佩。他強調，只要人人以同理心關懷他人，以奉獻精神付出，世界必能更加和平溫暖。

僑務諮詢委員濱田裕子分

享，影片中美國災難現場，當地民眾因慈濟人的陪伴而落淚，令她深受感動。她說，愛不分國籍與信仰，慈濟讓世界感受到溫暖，這正是大愛的力量。

竹筒回家 福慧迎新春

會場一隅的「竹筒回家」區，以舞獅頭與橘子點綴，洋溢著新年的喜氣與祝福。提醒人人莫忘當年「日存五毛錢」的竹筒歲月，也見證小錢行大善的力量。

許多人帶著一年來累積的竹筒善款回到會場，也歡喜領取象徵祝福的福慧紅包。影片中證嚴上人祝福：「人人合和互順就叫做平安；天地人間的平安就是福，所以要知福、惜福，再造福。」願人人將這份善念帶回生活與社區，點滴匯聚，便能成為守護世界的力量，也讓人間處處生起希望。



■ 1 佛堂前點亮一盞又一盞的福慧燈，虔誠祈願人心淨化、社會祥和、天下無災。攝影/水谷瑞芳

■ 2 「靜思好話區」寫下祝福自己的一句好話。攝影/水谷瑞芳

■ 3 「惜福愛物區」珍惜資源，讓會眾用零頭布做飾品。攝影/李月鳳

2026年

慈濟一甲子 大愛共善行

慈濟大愛足跡遍及全球，每年日本志工在祈福感恩會時，透過全球大藏經影片報告大愛的足跡。今天二月八日，大阪下了一場瑞雪，志工裹著過著厚厚的大衣，一早便前往大阪聯絡點進行準備。

撰文／王孟專・施燕雪・陳靜慧・蘇美生

心燈無形 自照也照人

祈福感恩會在莊嚴的〈開經偈〉唱頌中揭開序幕。全球各地慈濟志工，入人間，拔苦難；生命因付出而完整，因奉獻而美麗的身影，透過手語〈千手世界〉，演繹「一雙手，百手，千手，就是菩薩的手。期許用善與愛，舞出不空過的人生。」

祈福會有多位貴賓蒞臨。祈禱時刻，由義福法師與貴賓們帶領點亮心燈後，會眾也點亮心燈，象徵燈燈相傳。燭燈有形，心燈無形，明燈自照也照人。大家用戒慎虔誠，善念共振，為世界祝福，為日本祈福。

臺北駐大阪經濟文化辦事處僑務組黃麗婷課長致詞：「看二〇二五年的大藏經，發現慈濟人真的遍布全一百三十九個國家地區！不管是提供物資，或是提供心靈撫慰，或是提供醫療的資源，每一份的付出都讓人非常的感動！」

大阪市議會議員石川博紀致詞時說：「看到慈濟志工們這一年的救援活動，真的是充滿了愛與溫暖的善意，謹致上最深切的感謝！」日本欣華會李忠儒會長受訪時表示：「在世界上有災難發生的地方，第一個就會先看到我們慈濟的悲心弘願！你們真的是很辛苦，真的是大愛！」

世華日本關西分會林伊曼會輔導長感動地說，「上人真的

做志工沒甚麼關心的，可是來這裡一方面聽，又一方面看到之後，慢慢覺得自己也是要參加志工才好。」雖然聽不懂中文，但她相信大家的心是相通的。

新芽助學生木村詩織分享：「很感恩！因為拿到慈濟的給付型獎學金，所以現在才能在大學唸書。看到亞洲的災難發生時，慈濟人總是立刻奔赴現場投入支援，這一點讓我非常震撼。」

還有多位東京志工前日搭新幹線前來，專程來助緣。八十多歲的張好，製作和菓子已有十多年之久。這次為了茶會，她特別準備了兩款融入臺灣元素的甜點：馬尾草玫瑰壓花和菓子，以及桂花果凍杏仁羊羹。

手語夢中比 香積廚藝高

率領香積組的志工文武，為了要準備八十多位參與者的餐食，說所有食材前一天就已備

很了不起！帶著這麼大的團體到世界各國，做這麼多的事！是非常的偉大的！所以我從內心一直地支持。」此外，還有大阪中華總會林學謙事務局長、臺商會榮譽會長林清治賢伉儷也相偕蒞臨。最後，日本分會執行長許麗香則代表全球慈濟人，感恩大家長年來，對慈濟的肯定與認同。

竹筒回娘家 大愛遍全球

慈濟大愛背後，是來自小小竹筒的大愛。志工平日在社區活動時，現場也都設有竹筒，鼓勵大家小錢行大愛。志工介紹邀請關西社區的志工代表，還有帶著個人愛心竹筒的大德們一起到台前，他們帶回來平日累積的愛心。大家一起站在舞臺前方，「愛，齊聚一堂！」一聲口號

妥，今天主要是下鍋烹煮。為了這次他走遍大阪，尋找品質優、價格實在的食材，為大家端出至少十道佳餚。香積組的年輕助手王田蕊，首次參與活動，更驚訝於這些料理美味到讓人完全忘記吃得是素食。

志工王旭首次學習並演繹手語歌曲《千手世界》。她提到大約兩個月前開始學習這首歌和手語動作。起初每週與團隊練習一次，但隨著表演日期臨近便增加到每週兩次。她笑著說學手語是預防認知症的好方法，因為每一秒都要努力記住手該移到哪裡才能跟上音樂的節奏。在活動前的兩個月裡，她每晚睡前都會練習整首歌。緊張到活動前一天晚上還夢見上場表演。

祈福，是為天下眾生祈求平安；感恩，是感謝每一位默默付出的菩薩。慈濟人如何用最質樸的方式，在異鄉延續著愛與善的傳承。



■ 1 「大愛匯聚」各地志工、會員帶回來平日累積的愛心竹筒，大家一起將愛心銅板倒入「功德海」。攝影/王孟專

■ 2 枚方料理教室多位長者歡喜共聚，手拿「福慧紅包」細細觀看，體會其中蘊含的智慧法語與吉祥祝福。攝影/王孟專

■ 3 志工張好，特地製作美味和菓子，前來結善緣。攝影/蘇美生

下，把大小愛心銅板，鏗鏘鏗鏘倒入「功德海」。

農曆年即將到來，邀請全場來賓一起來錄製一段影片，向在臺灣的證嚴上人與全球的慈濟志工拜年：「上人！我們在大阪收到紅包了，好開心！感恩上人！慈濟一甲子，おめでとうございます（恭禧）」歡喜氣氛下，志工接著引導貴賓與會眾進入茶會時段，一起品茶話家常。

社區長者早 東京遠道來

今日枚方料理教室有多位長者，一早就來到會所做志工，明石洋子學員說：「我本來是對

人文教室學習展成果 親師同心育良

撰文／陳書慧・羅文伶・黃韻璇

甚至會主動與家人以中文交流。這樣的轉變，讓他深感欣慰，也更加肯定學習環境的重要。

林思鈺則回顧孩子長期的學習歷程。她提到，孩子因經常有上臺的機會，在家中也會反覆練習，展現高度投入與責任感。她將孩子練習的影片分享給長輩，每每獲得讚賞，都成為孩子持續努力的動力。現在孩子不僅能自然運用中文，更建立起自信與表達能力。

各班展演成果

成果發表由徐麗霞老師帶領的入門一班中揭開序幕。孩子們以經典故事〈拔蘿蔔〉進行接龍朗讀與角色扮演，透過合作情節，展現團結的力量。孩子們排成一列，齊聲呼喊「嘿咻嘿咻」，純真又充滿活力。

人文教育。

善的種子持續萌芽

活動尾聲，由陳詩萍老師帶領全體教師示範手語歌曲〈當我有了勇氣〉，邀請現場親師共同學習，以肢體傳遞面對挑戰的勇氣與信心。

隨後進行頒獎表揚，依序頒發全勤獎、中文小達人、中文高手與中文超人，透過集章制度鼓勵學生持續學習。由「大愛媽媽」志工劉桂英、林瑪莉代表人文教室頒獎給學生們，肯定他們的努力與堅持。無論是否得獎，每位孩子都能獲得鼓勵與肯定，帶著喜悅完成整年的人文學習旅程。

在溫馨畫面中，也為本學期的學習成果畫下圓滿句點。展望未來，人文教室將持續深耕教育，陪伴孩子在成長路上穩步前行，讓善念延續，為社會注入更多溫暖與希望。

春和景明之際，慈濟日本分會人文教室於三月十五日舉辦年度學習成果發表會。透過朗讀、戲劇、作文分享與手語等多元展演形式，將孩子們一年來的學習點滴化為舞台上的自信展現，家長與志工齊聚一堂，見證孩子在人文與語文教育中的成長與蛻變。

共築愛的學習環境

活動開始前，慈濟日本分會執行長許麗香把握因緣，與家長進行面對面的交流互動。她誠懇表示，教育是雙向的歷程，期盼彼此分享，讓教與學在交流中不斷精進。

她進一步介紹課程中的「靜思語教學」，說明靜思語源自證嚴法師的智慧語句，內容涵蓋人生態度、人際關係與

接續由洪秀瑩老師指導的入門一班，帶來改編自課文〈西瓜〉的小劇場。學生們分別扮演叫賣西瓜的攤販、愛吃卻沒錢的顧客，以及主持公道的警察，情節生動幽默，對話自然流暢，展現出語言運用與理解能力，也讓現場笑聲不斷。

基礎班在陳書慧老師帶領下，進行「介紹我的朋友」活動，透過傳遞麥克風完成自我介紹，培養口語表達能力；並以接龍朗讀展現學習成果，最後合唱〈幸福的臉〉，以溫暖歌聲傳遞情感，為表演畫下圓滿句點。



1



2



3

- 1 徐麗霞老師帶領的入門一班展演「拔蘿蔔」故事。攝影/吳惠珍
- 2 大愛媽媽代表人文教室頒獎給學生。攝影/洪秀瑩
- 3 洪秀瑩老師指導的入門二班，帶來改編自課文〈西瓜〉的小劇場。攝影/吳惠珍

品格養成。老師們會依孩子的年齡與理解能力，挑選貼近生活的語句，引導孩子在學習華語的同時，也將善念與正向價值內化於心，展現漁行動。

語言學習不僅在課堂上，家庭的陪伴與語言環境同樣關鍵；當家長願意多與孩子互動、鼓勵開口，便能讓學習更加自然且深刻。

她最後表示，慈濟長年重視教育，希望為孩子打造穩定而溫暖的學習環境，並持續親師攜手，陪伴孩子一步步成長。

點滴成長最動人

在家長分享環節中，真摯的心聲引起共鳴。黃明心分享，孩子原本對說中文較為抗拒，但在人文教室的學習與鼓勵下，逐漸願意開口，從簡單句子開始，

幼幼班與大幼幼班在林幸津老師與林佳蓉老師帶領下，呈現手語歌曲〈感謝〉。孩子們以專注而認真的動作表達歌曲意境，純真的神情感動全場，家長臉上也流露出欣慰與感動。

初級班由范美琴老師指導，以節奏明快的繞口令呈現學習成果。學生們口條流暢、節奏分明，在輕快氛圍中展現對語言的熟悉與掌握，帶動現場氣氛更加熱絡。

中級班在黃韻璇老師帶領下，模擬華語文能力測驗的閱讀與表達。學生們朗讀自選文章與作文，有人介紹心中的偶像，有人分享生活體悟，也有人描述運動員的精神，展現閱讀理解與組織表達的能力，內容豐富且富有深度。

高階班由陳詩萍老師指導，以繪本《爺爺一定有辦法》進行說故事演出。學生們運用道具與肢體語言，生動詮釋故事情節，展現「愛惜物命、惜福知足」的意涵，在故事中自然融入

年末のあたたかい 愛のリレー

十二月の東京は本格的な冬を迎えました。日本支部では長期にわたり路上生活者の方々への支援を続けており、日頃の温かい食事の提供に加え、今年は計四回の冬用物資の配布を実施しました。

訳／吳兪輝 文／黃韻璇・羅文伶・慈涓



■ ボランティアたちは真心を込めて、冬用肌着を一人ひとりに手渡しました。写真／吳惠珍

代々木公園 冬季物資配布

十二月初旬の早朝、日本支部の厨房ではボランティアたちが炊き出しの準備に励んでいました。米を研ぎ、大鍋のカレーをかき混ぜ、器具を整える。一人ひとりの真心が積み重なり、路上生活者の方々のお腹と心を温める力になります。

会場の代々木公園に到着すると、路上生活者の方々も進んで機材運搬や設営を手伝ってくれました。「あいがっさいさいます」「お疲れ様です」と互いに声を掛け合う光景は、まさに温かな愛のリレーでした。

祈りの時間には、ボランティアの小野雅子さんが能登半島の被災地での交流体験を紹介しました。「困難の中でも見返りを求めず尽くす人がいれば、人間愛は互いを照らし、生きる力になる」と語りかけ、参加者の心に温かな灯をともしました。

毎回約九十名が訪れ、冬用肌着や温かい食事を受け取ります。列の中には笑顔で挨拶を交わす人もいれば、静かにカレーライスを味わう人の姿もありました。

初めて参加した山本さんは、かつて横浜中華街で十年以上料理人として働いていましたが、定年

後に職を失いました。受け取った肌着やカイロ、バナナを手にながら「まるで天からの贈り物のようです」と笑顔で感謝を伝えてくれました。

十年来慈濟と縁のある竹内さんは肺がんを患い、厳しい治療を続けています。この日は通院の途中に立ち寄り、「金額ではなく真心が大切だと学びました。長年支えてくださる皆さんに感謝しています」と語りました。

善に大小なし
恩返し喜び

配布会場では心を打つ場面もありました。一人の男性が食事を受け取った後、一万円札を一つと竹筒募金箱へ入れたのです。決して余裕があるわけではない中で、それでも社会へ恩返しをしたいという強い思いが伝わってきました。

毎回寄付を続ける小山田さん



- 1. 毎回寄付を続ける小山田さん。「少しでも真心を返したい」と語る姿に、ボランティアたちは胸を打たれました。写真／陳文綺
- 2. 忍龍法師は身をかがめて路上生活者に寄り添い、その声に丁寧に耳を傾けました。写真／吳惠珍

は、「食事をいただくだけでなく、少しでも真心を返したい」と話します。「一円でも寄付したい。受け取るだけでなく、お返しできる方がうれしい」と微笑む姿に、ボランティアたちは深く胸を打たれました。

今年来日した梁雅関さんは初

めて活動に参加し、ボランティア同士の協力や秩序ある受け取りの様子に感動しました。また、パナマ出身で東京大学大学院に学び、ロドリゴ・アローチャさんも参加し、多国籍の仲間が共に奉仕する姿を通じて、社会貢献への思いがより強くしました。

東日本大震災を機に慈濟と縁を結んだ忍龍法師も参加しました。自身も人生の苦難を乗り越えた経験を持ち、「慈悲の心で人々の苦しみに寄り添いたい」と語りました。

埼玉県川口市 冬季夜間巡回



- 1. 梁雅関さんは（右 1）初めて活動に参加しボランティア同士の協力や秩序ある受け取りの様子に感動しました。写真 / 陳文絲
- 2. 薄着の方には、翌日にボランティアが毛布を川口駅公園へ届けました。写真 / 蘇美菁
- 3. 篠田恵さんは（左 1）姉と共に暖かい手作りのおにぎりを用意しました。写真 / 呉恵珍
- 4. 横浜の台湾料理店店主・山田敏貴さんは（左 1）、定休日の店舗を慈濟ボランティアに提供。路上生活者支援の弁当づくりを通して、「善いことに協力できれば」と温かな愛を届けています。写真 / 呉恵珍

川口駅周辺での夜間巡回は四年以上続いています。高齢のボランティアも多い中、一度も欠かす事なく活動が続けられてきました。

十二月十一日、寒波の到来で気温は八度まで下がり、ボランティア達は防寒物資を準備し、駅周辺を巡回。篠田恵さんは姉と共に手作りおにぎりを用意し、「お腹を満たすだけでなく、真心も届けたい」と願いを込めました。

物資を手渡す際には、一人ひとりに丁寧に声をかけ、困りごとを聞き取ります。薄着の方には必要な品を確認し、翌日には毛布を届けることもあります。地下通路や公園など、どこにいても足を運び、耳を傾け続ける姿勢が、安心感と信頼につながっています。篠田さんが「不格好ですが、祝福を込めました」とおにぎりを差し出す姿は、慈済の温かな人間関係を象徴していました。

横浜では料理人の陳正源さんが中心となり、友人の台湾料理店の厨房を借りて炊き出しを続けています。ボランティア達は仕込みから調理まで協力し、栄養バランスの良い食事を届けています。

十二月八日、七名のボランティアが集まり、米を研ぎ、野菜を切り、弁当を準備しました。夕方には温かな弁当と防寒物資を携え、夜の巡回へ出発しました。

呂瑩瑩さんは「寄り添うことは一方的な施しではなく、交流を通じて互いの心を温め合うこと」と話します。

横浜スタジアム周辺では二十食の弁当を届け、その後関内駅地下道へ向かいました。若妻さんは防寒着を受け取ると、「ちよつと必要だった。」と何度も感謝を伝えてくれました。

横浜市 夜間巡回と炊き出し



- 5. 活動開始当初から参加する林瑪莉さんは、負傷しても参加を継続。「皆さんが元気で、温かな居場所を見つけられることが何よりうれしい」と語ります。写真 / 陳文絲
- 6. 横浜では、料理人の陳正源さん（右 1）が友人の台湾料理店の厨房を借りて炊き出しを継続。温かな食事と防寒着を路上生活者に手渡し、思いやりの心を届けています。写真 / 呉恵珍



果物担当の楢井春菊さんは、毎回リンゴやバナナを用意しています。初めて配った際に大変喜ばれたことから、今では欠かせない支援物資となりました。冬には防寒着や厚手の靴下も加わります。

活動開始当初から参加する林瑪莉さんは、転倒による肋骨の負傷を抱えながらも参加を続けています。弁当を丁寧に詰めるながら、「皆さんが元気でいてくれれば、それだけで安心です」と語ります。

洪恵娟さんは毎回三度電車を乗り継ぎ、片道一時間半かけて参加しています。それでも苦労とは感じません。「感謝の手で、弁当を受け取る

てくださる皆さんに、私も感謝の心で応えたい。寒い夜に温かい食事と敬意を届けたいです。」と話します。

温もりをつなぐ歩み

冬の寒さだけでなく、人生には孤独や苦難があります。しかし、家族のように寄り添うボランティアがいることで、一人ではないと感じることが出来ます。

ボランティアたちは證嚴上人の「苦難の人々が出てこれないのなら、私たちが歩み寄りつ」という教えを胸に、雨の日も風の日も歩み続けています。

一杯の温かな食事、一着の衣類、一つの笑顔。その小さな積み重ねが善の循環を生み出し、人から人へと愛をつないでいます。関東の厳しい冬の中で育まれる温もりは、今日も静かに次の誰かへと受け継がれているのです。



■ 地元ボランティアの舞谷裕美さんが歌をリードし、住民の皆さんが心を開いて歌声を響かせる和やかな時間となりました。写真 / 吳惠珍

愛は続く 能登の長者に寄り添って

訳 / 吳愈輝 文 / 許麗香・朱家立・慈涓

桜が満開を迎える四月、日本は新たな門出の季節を迎えます。子どもたちはランドセルを背負って入学式へ向かい、新社会人は希望を胸に新しい一歩を踏み出します。そんな春の日、慈済ボランティアは再び能登半島を訪れました。それは単なる定例訪問ではなく、被災した郷親と交わした「春にまた会いましょう」という約束を果たすための再会でもありました。

また町役場では、一昨年に町長とともに台北を訪れ、證嚴上人と面会した職員の方々と再会しました。再び顔を合わせた喜びを分かち合いながら、「いつか花蓮精舎を訪ねたいですね」と笑顔で語り合いました。震災を経験したからこそ生まれた人々との絆は、国境を越えて今も大切に育まれています。その後、ボランティアは二手に分かれ、戸別訪問を行いました。

行政と民間が織りなす温かな絆

待ちわびるふたりのおばあさん

一行はまず穴水町を訪れ、吉村光輝町長を表敬訪問しました。懇談の中で町長は、「まずは住民のための復興住宅整備を優先し、安心して暮らせる環境を整えることが何より大切です」と語りました。大きな被害を受けた町役場の修繕よりも住民生活を優先する姿勢に、ボランティアたちは深い敬意を抱きました。

廣田悦子さんは、まるで家族の帰りを待つように玄関先で迎えてくださいました。部屋のカレンダーには「慈済ボランティア」と訪問日が記されており、この再会を心待ちにしていたことが伝わってきます。廣田さんは温かい「コーヒー」と大切に取っておいた水羊羹を振る舞い、さらに二本の竹筒募金箱を差し出してくださいました。

も忘れられない記憶として心に残っています。

はなく人との繋がりが支えになっていることが伝わってきました。

した。

「最近はお金払いが多くなつて、小銭がなかなか貯まらないですよ。でも、これからも続けますね。」そう話す廣田さんの表情には、誰かのために役立ちたいという優しい思いがあふれています。ボランティアは「一滴一滴の愛が大きな善の力になります」と感謝を伝えました。

若林さんの枕元には、以前ボランティアから贈られた平安吊飾が大切に掛けられていました。「これは私のお守りなんです。毎日見る度に皆さんのことを思い出して、生きる力が湧いてくるんですよ。」そう穏やかに語る姿からは、物で

さらに自著の短歌集『石花』を見せてくださいました。「石花」とは牡蠣を意味する古語で、岩にしっかりと根を張りながら生きる姿を表しています。その名は、幾多の困難を乗り越えてきた若林さん自身の人生とも重なって見えます。

四月十一日、ボランティアは輪島市門前町道下第一団地の仮設住宅を訪問しました。ここは三百世帯ぐらいが暮らす仮設住宅で、慈済が見舞金を届けた地域の二つでもあります。

仮設住宅の中に希望を見出す

また、慈済がまもなく創立六十周年を迎えることを知った廣田さんは、「皆さんは言葉だけでなく行動で示していますね」と語り、長年人を見てきた人生の先輩ならではの温かい励ましを送ってくださいました。

もう一組のボランティアが訪れたのは、九十二歳の若林美恵子さんです。彼女は満面の笑みで「首を長くして待っていたんですよ」と迎えてくださいました。能登半島地震が発生した日は、奇しくも彼女の九十歳の誕生日でした。突然の大きな揺れと混乱は、今



■ 1. ボランティアが仮設住宅を訪れると、若林美恵子さんは満面の笑みで出迎え、「首を長くして待っていたんですよ」と再会を喜んでくださいました。写真 / 吳志怡

■ 2. 広田さん（中央）は会場に着くなり、張好さん（右）と喜びの再会。能登支援の始まりから共に歩んできた同い年の二人には、言葉では語り尽くせない家族のような深い絆が結ばれています。写真 / 吳惠珍



■ 仮設住宅団地では、女性住民5人によるボランティアグループ「花」が活動しています。互いに支え合いながら、地域に温もりと希望を届けています。(前列4人、グループ「花」のメンバー「手のひらを太陽に」を参加者とともに歌う様子) 写真/吳惠珍

会場では南里美さんが自宅の庭に咲いた花々を持ち寄り、浴佛台を美しく飾りました。春の陽射しの中で咲く花々は、復興への希望を象徴しているかのようでした。茶話会の前には浴佛を行い、住民の皆さんとともに平安と幸せを祈願しました。陳文筆医師夫妻も参加し、日本の童謡「手のひらを太陽に」に合わせて、「無量義経」健康体操を行うと、会場には笑顔が広がりました。

また集会所では、「花」という五人の女性による自主グループが活動しています。毎週行われる百歳体操の後、お茶を囲みながら高齢者の話し相手となり、地域の繋がりを支えて、「私たちは特別なことをしている訳ではありません。」そう話すメンバーの謙虚な言葉とは裏腹に、その存在は多くの住民に安心感を与えていました。

暗闇を抜け出し 再び笑顔を取り戻す

仮設住宅では、さまざまな人生の物語にも出会いました。山田さんは、地震で二人の娘さんと義理のお母様を亡くしました。突然の喪失はあまりにも大きく、一時は心を閉ざして外に出ることもできなくなったといいます。地元ボランティアは諦めることなく寄り添い続けました。

声をかけ、散歩に誘い、地域活動へ参加できるよう支えてきました。二年余りの月日を経た今、山田さんは再び笑顔を見せられるようになりました。地域の活動にも参加し、今度は自らが周囲を支える存在になっています。「私が差し出したものより、受け取ったものの方がずっと多かったと思います。」その言葉には、人と人との支え合いが生み出す力が込められていました。

一方で、復興への歩み方はそれぞれです。山本さん(仮名)は「前向きになりたい気持ちはある

てきました。

と再会を約束しました。

すが、多くの住民が懸命に日常を取り戻そうとしていました。中には、慈済から受け取った見舞金の封筒を今も大切に保管している方もいました。「お金は生活のために使いましたが、この封筒は私の宝物です。」その言葉からは、支援金そのものだけでなく、遠くから寄せられた思いや励ましに心の支えになっていることが伝わ

この言葉や国境を越えた温かな支え合いは、時の流れによつて薄れることはありませんでした。むしろ、瓦礫の中に時かれた種のように、桜が咲き誇る季節の中で静かに芽吹いています。ボランティアと地域の方々は互いに抱き合いながら、「秋にまた会いましょう」

能登半島の復興への道のりは、まだ長く続くかもしれません。しかし、愛の歩みが途切れることなく続く限り、この深く長い真心の絆は、住民の皆さんの心を支える何よりも力強いお守りとなり、互いを照らしながら希望の未来を紡いでいくことが大切です。

また八十八歳の酒谷さんは、茶話会の会場に飾られていた花を数輪譲ってほしいと希望されました。昨年亡くなったご主人へ供えたいという思いからです。ボランティアは自宅まで同行し、お線香を手向けながら、亡きご主人との思い出話に耳を傾けました。こうした何気ない時間こそが、孤独を抱える方々の心を温める大切な支えになっています。

由比ヶ丘団地仮設住宅への 戸別訪問

翌十二日には、穴水町最大規模の仮設住宅である由比ヶ丘団地を訪問しました。被害の状況や生活環境はそれぞれ異なりま



■ 1. 明るい笑顔が印象的な片岡さん。自宅は「準半壊」のため慈済の見舞金の対象外でしたが、それでも志工たちへ感謝の気持ちを伝えてくださいました。写真/朱家立

■ 2. 山下さんは「団地の集まりは女性が多く、なかなか参加しづらい」と話します。ボランティアは健康を気遣い、「家に閉じこもらず、ぜひ外へ出てください」と励ましました。写真/余瓊珠

国境を越えて 大阪の街角で 冬のぬくもりを届ける

二〇二五年十二月七日、国籍を問わず集まったボランティアたちが、大阪・西成区で毎年恒例の冬季支援活動を行った。長年参加している人もいれば、今回が初参加の人もいる。

訳／朱家成 文／呂幸融 写真／孫素秋



■ ボランティアたちは真心を込めて、冬用肌着を一人ひとりに手渡しました。

厳しい寒さの中、皆が集まり、防寒物資と心の温かさが必要としている人々へ届けた。活動は二か所で行われ、一つは現地の支援施設内にある半屋外スペース「愛隣館」、もう一つは西成区の路上だった。慈済と十年以上協力関係があるNPO釜ヶ崎支援機構も活動に同行した。代表の田島幸徳氏自ら積極的に活動へ参加し、職員たちも自主的に募金を行い、その寄付金を直接慈済へ手渡した。

小銭と毛糸の帽子愛の恩返し

路上生活者たちは支援物資を受け取った後、ボランティアが手に持つ慈済の竹筒募金箱を見る

と、立ち止まり、ポケットから小銭を取り出して募金箱へ入れ、温かさの輪をさらに広げていった。

今年配布された物資には、防寒用の服、靴下、毛糸帽子、カイロ、そしてクッキーが含まれていた。「毛糸帽子は、日本東北地方の皆さんが手編みしてくださったものです。3・11東日本大震災の際、慈済からの見舞金支援に大変感動された東北の方々が、何か恩返しをしたい、という思いから、毎年冬になると手作りの帽子を東京や大阪へ送ってくださっています。路上で生活する方々に少しでも暖かさを届けたいです。」とボランティアたちが話をしました。

これまで配布していたのはみかんだったが、今年は特別にチョコレート味やミルク味のクッキーへ変更された。「みかんより保存期間が長く、必要に応じて保管しながら食べてもらえます。衣類で身体が暖まるだけでなく、お腹も満たされてほしいと思っています。」と余さんは語った。

慈済の口「が貼られ、「慈済基金会募金箱」と手書きされていた。さらに、職員たちが社内で集めた寄付金入りの封筒も一緒に、慈済ボランティアへ手渡された。

田島氏は、慈済が長年続けている冬季支援活動に深く感謝しており、これは職員たちからの小さな

な気持ちであり、少しでも力になりたいと話した。配布活動の中では、職員たちが物資運搬、秩序維持、路上生活者の誘導など、最後まで積極的に協力した。彼らはサポートするだけではなく、自らも活動へ参加していたのである。ボランティアのリーダーは「彼らはすでに私たちの、共善パート

ナーです。『小さなお金でも大きな愛を伝える』という慈済の理念に深く共感してくださっています。募金箱を持ちながら、少しのお金でも大丈夫。大切なのは、その愛の力を誰かへ届けることと路上生活者の方々へ声をかけてくださっていました。」と語った。

ボランティアたちは長机に沿って並び、箱を開ける人、分類する人、一人分にまとめる人、それぞれ自然に役割を分担していた。スムーズで、作業を進めるほど手際も良くなっていた。「身体がほかほかしてきましたね！」半屋外の空間には、冷たい空気の中にもボランティアたちの熱意が満ちていた。

善の協力で愛が倍増

しばらくすると、田島幸徳氏がサプライズを持って現れた。職員たちが手作りした募金箱には



■ 1. ボランティアの卓樟汶さん（左）は、冬の中で路上生活者の方々に温かさを届けられるのは、とても嬉しいことです。」と言いました。

■ 2. 東日本大震災で慈済の支援を受けた東北の方々が、感謝を込めて手編みした毛糸帽子。路上生活者へ温もりを届けたいとの願いが込められています。



■ ボランティアの陳静慧は、陳凱さんに寄り添いながら事故現場を訪れ、妻の丹丹さんに献花して哀悼の意を捧げました。写真 / 王孟専

無常の示現 大愛が命をつなぐ ——周丹丹

訳／真鍋誠
文／陳静慧

今年二月初めに慈済日本分会は警察から一本の電話を受けました。内容は、中国籍の周丹丹という名前の女性がこちらにボランティアとして所属しているかというものでした。実は周丹丹さんは、今年一月半ばに来日し、短期語学学校で勉強した後、そのまま日本で仕事を探す予定でしたが、二月二日の夜、自転車で帰宅途中、不幸にも思いもよらぬ交通事故に遭い、亡くなりました。

亡くなった時、唯一所持していたものが慈済ボランティアの身分証でした。翌日警察は、その身分証から日本分會、その後、中国大使館に身元を確認し、中国にいる家族に連絡をいれました。

周丹丹さんの両親は共に高齢者です。また、姑も介護を必要とする状態です。周丹丹さんとご主人は、家庭の経済事情と子供達の問題等から、丹丹さん

んが一足先に日本に行き、日本で暮らすきっかけをみつけたこと決めました。丹丹さんが予期せぬ交通事故で命を落としたことを知り、陳凱さんは激しく動揺し、深い悲しみに暮れ、自責の念に駆られました。

皆の気持ちいつはいつ

大至急来日の手はずを整え、陳凱さんは七日早朝日本に到着しました。大阪支部のボランティアが迎えに行きました。この日はちよつと感恩会のリハーサルの日でしたが、一段落したところで全員が神前で丹丹さんの追悼式を行いました。皆、突然の出来事にひびく動揺し悲しみでいっぱいでした。陳凱さんに寄り添い、丹丹さんの冥福を祈りました。

生命の無常について證嚴上人のお言葉があります。「生命には使用权だけがあり、所有権はありません。」「生命は長いか短いかで

配布開始時間になると、日雇い労働者たちが次々と会場へ入ってきた。ボランティアたちは温かな態度で迎え、服のサイズを確認しながら、九十度のお辞儀で物資を手渡した。竹筒募金箱を見た何人かは、自らポケットから小銭を取り出し、募金箱へ入れた。ボランティアの「ありがとうございます」という声に、彼らの顔には笑顔が浮かんでいた。

地域から得て 地域へ還元する

一丁目の会場での配布を終えると、ボランティアたちは残った物資を整理し、次の配布場所へ向かった。太陽はすでに傾き、気温は昼間よりさらに低くなっていた。

街に机を設置し、防寒物資や食へ物を並べていると、近くに座っていた日本人男性が近づいてきて、活動内容について尋ねた。説明を聞いた後、その男性も自ら募金箱へ寄付をしてくれた。その小さな行動によって、「愛の循環」

がより具体的なものとなった。

ボランティアの卓樟汶さんはマレーシア出身。七から八年前に日本へ来て以来、「コロナ禍の期間を除き、毎年この活動へ参加し続けている。」「自分はここで働いて収入を得ているから、この地域へ恩返しをしたいと思います。慈済は私にとって本当に温かい団体です。ここで皆と話しながらボランティアをして、冬の中で路上生活者の方々に温かさを届けられるの

は、とても嬉しいことです。」「またこれは證嚴法師の「地域から得たものを地域へ還元する」という理念を、自分の暮らす地域で実践することでもめると語った。

午後五時過ぎ、空はすっかり暗くなり、二カ所目での配布も無事終了した。ボランティアたちは残った物資を確認し、次回名古屋で行われる配布活動へ備えた。

最後は、慈済ボランティアと釜ヶ崎支援機構の職員たちが集合写真を撮影し、互いに感謝の言葉を交わしながら、活動は温かい雰囲気の中で幕を閉じた。活動は終わっても、慈済人たちの愛と温もりは、寒い冬の夜の中でこれからも流れ続けていく。

■ 1 若いボランティアたちは、今回の冬期配布物資を整理しています。

■ 2 ある日本人の男性が活動内容について尋ねてきて、その後、自ら募金箱へ寄付してくれました。



■ 1. 周丹丹さん(中)の優美な手話は、大阪手話チームに勇気と希望を与えました。その最後の美しい面影は、皆の心に深く刻まれています。
写真 / 高橋鳳英

■ 2. 丹丹さんが持ってきた慈濟の制服三着。
写真 / 王孟專

■ 3. 周丹丹さんは、京都で行われた子供食堂の活動で料理作りの手伝いをしました。写真 / 蘇美生



4



2



1



5

■ 4. ボランティアは周丹丹さんの住まいを訪れ、遺品の整理や片付け、清掃を行い、心を込めて住まいを整えました。写真 / 陳靜慧

■ 5. 火葬の午後、大阪・西成での炊き出し活動が行われました。丹丹さんのご主人とお兄様は、そのご縁を大切に参加し、自ら温かな食事を手渡しました。写真 / 余瓊珠



3

はなく、深く広く発揮できることが生命の本当の価値です。「最も良い追悼は彼女の精神を継続し、自分自身の生命を深く、広く発揮する事なのです。」「このような時、唯一皆の心を安堵させてくれるのは仏語です。

丹丹さんは慈濟の制服三着にわずかばかりの荷物だけを持って来日しました。来日五日目彼女は藍天白雲の制服

を着、京都で行われた子供食堂の活動に参加しました。その後、彼女は教育時間の合間を縫って色んな活動に参加しています。

生と死の分かれ目

八日前、慈濟ボランティアは陳凱さんに付き添い警察に行きました。中国籍で日任寺院の住職である義福法師は丹丹さんの為に祈りをあげました。ご主人の陳凱さんは悲しみに暮れ、眼

案内され、その道路脇で義福法師がボランティア達と一緒に合掌しお経を上げました。丹丹さんの魂が慈濟に戻ってくる事を祈りました。

同日午後、ボランティアが陳凱さんに付き添い、丹丹さんの滞在先に行き、部屋にあった衣服など全ての荷物を整理しました。部屋を清掃した後、大家さんに契約を解約する旨を伝えました。空っぽになった部屋を見て、陳凱さんは悲しみを心の中にしまい、これからは一人で二人分生き、そして丹丹さんの大愛精神をもってボランティア活動を引き継いでいくと誓いました。

十三日午後、ビザの手続きの済んだ丹丹さんの兄である周亮さんが来日しました。大阪ボランティアは再び一緒に警察に行き、事故当日の状況を確認しました。十四日午後、義福法師は十六人の慈濟ボランティアと共に

ある生命を大切にし、菩薩道を精進しましょう」と。

十五日午後、この日はちょうど西成区の炊き出しでした。ご遺骨を安置した後、丹丹さんのご主人とお兄様は、このご縁で自分自身もボランティアになり、温かい食べ物配給に参加しました。自らの手で慈悲を施す、陳凱さんには特別の想いがありました。彼はその時「私もこのような人助けをするの感じが好きです。価値のある特別なことです。生命の価値を身にしみて感じます。」と話していました。

に合掌しお経を上げました。念仏式の時、ボランティアと家族は皆、周丹丹さんの慈濟大愛精神を継ぐことを誓いました。丹丹さんの愛は千の風になりました。そして縁のある人を連れて来ました。

千の風に乗せて 有縁を導く

十五日告別式の後、皆で丹丹さんの荘厳なご遺体に献花しました。十一人のボランティアと一緒に斎場に向いました。二時間の火葬の後、丹丹さんのご遺体は肉体を捨て、お骨となりました。皆で一緒にお骨を拾いました。来日してわずか三週間足らず、丹丹さんはその短い生命をもつて皆に教えています、「限りの

手続きに忙しくしている中、大阪春節祭活動の二十二日、二人とも会場に足を運んでくれました。そしてチャリティー活動の環境保全を担当してくれました。ボランティア活動に参加し丹丹さんの大愛精神は受け継がれています。

地域に広がる 心温まるつながり

毎月一回開かれている京都子ども食堂は、一月十八日に第四回目の活動を迎えました。活動終了後、ボランティア達は、「皆さんが心を一つにし、それぞれの役割を協力しながら丁寧に果たしてくださったことに感謝します。」と、温かい気持ちと共に感謝を伝えました。

訳／邵世軒 整理／陳静慧
原稿提供／施燕芬・蘇美生 写真／蘇美生



■ ボランティアたちが心を込めて、ベジタリアン料理をつくり、敬虔に利用者に出しました。

世代を超えて囲む ぬくもりの食卓

この日は初めて、食事の前に感謝のセレモニーを行いました。天地の恵み、そして今日いただく精進料理への感謝を皆で分かち合い、食卓はより温かく、心豊かな時間となりました。ちょうど日本のお正月の時期でもあり、手芸が得意な日本人のお母さん・美麻本房江さんがボランティアの呼びかけで参加しました。今年の干支である「午（うま）」の縁起物づくりを皆で楽しみ、会場はお祝いムードに包まれました。

日本人ボランティアの堤理恵子さんは、縁起物づくりの指導を

担当しました。緑内障のためきちんと務まるか不安もあったそうですが、学び子ども、参加者をサポートする子ども無事にでき、「本当に不思議なくらい嬉しいです」と笑顔を見せていました。

毎回ボランティア達は、新しいアイデアを持ち寄ります。三月八日には、台湾から来たボランティア張好さんが、美しい透明寒天ゼリーを手作りしました。前日の夜には、多くのボランティアが深夜まで準備を続け、一つひとつ丁寧にフルーツ寒天を完成させました。当日はナプキンの折り方や食器の並べ方まで実演し、食卓に細やかな心遣いと特別な雰囲気增添了。

見知らぬ街ではない こんな誕生日の過ごし方

辻さんという参加者は、「子どもから子ども食堂のことを聞いて、ぜひ来てみたかった」と話してくれました。台湾のボランティアとの交流をとても喜び、たくさんの美味しい精進料理にも感動した様子で、「完全菜食なのに、こんなに種類豊富で美味しいなんて驚きました。」と笑顔で話しました。

子ども食堂は、単に食事を提供する場所ではありません。地域の人と人々を結び、愛と善意をつなぐ大切な場所でもあります。日本では、多くのスーパーや食品会社が賞味期限間近の食品を積極的に提供し、必要としている

人々へ届けています。それによって食品ロスも減らすことができます。また、地域の福祉協議会が、企業・ボランティア・地域住民をつなぐ大切な役割を担っています。四月四日には、ボランティア達が初めて支援物資を受け取り、提供された豆乳と抹茶を使ってゼリーを作り、利用者達にとって、嬉しいサプライズとなりました。

吉田慧さんは、二人の娘さんを連れて初めてボランティアに参加し、静思語カードの紹介を担当しました。皆が自然に役割を分担し、スムーズに動いている姿を見て、自分自身も少しでも力になれることを嬉しく感じたそうです。娘さん達と一緒に参加者へ声をかけながら、お菓子を手渡す姿がとても印象的でした。

また、日本で博士課程を学ぶブラジル出身の学生ライさんは、日本語教師の中谷さんに連れられて二度目の参加です。も

もと野菜が苦手だった彼女ですが、野菜たっぷりの中華あんかけ丼を食べた事をきっかけに、精進料理が大好きになつたそうです。

王培培さんと王田蕊さんは、お菓子づくりを積極的に引き受け、仕事上がりの時間を使って何度も試作を重ねました。失敗を繰り返しながらも、ようやく納得のいく作品を完成させました。活動前日は、ちょうど王田蕊さんの誕生日でした。それにもかかわらず、心を込めて活動に取り組むその姿に皆が感動し、会場ではどこからともなく自ずとお誕生日の歌が盛大に歌われました。

四月四日子どもから大人、お年寄りまで、世代を超えたボランティア達は、まるで重心に返ったかのよつに笑顔あふれる時間を過ごしました。そして京都子ども食堂に、また一つ、温かく忘れられない思い出が刻まれたのでした。



■ 1 会場の中では、今年の干支「馬」の縁起物づくりを皆で楽しんでいました。

■ 2 ボランティアの張好さんが奉茶の作法を教え、感謝の心を伝える。

お弁当のぬくもり

大愛食堂のエコ実践

訳／王曉紅文／慈清 写真／吳惠珍



■「大愛食堂」のお弁当一つひとつに、日本分會ボランティアたちの深い思いやりと祝福が込められ、温もりと希望を届けています。

二〇二〇年新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、日本政府は緊急事態宣言を発令しました。各業者が厳しい状況に臨んで、多くの人々が失業や労働時間の短縮により収入が激減し、多くの家庭が一日三食さえままならない状況に陥りました。ボランティアたちはこのような状況を検討した後に、新宿区社会福祉協議会と相談し、二カ月以上の準備を経て、二〇二一年十一月二十三日に「慈済大愛食堂」が正式に始動しました。

当初は子どもと高齢者への支援としていたが、社会福祉協議会の担当者との話し合いの中で、「支援対象をより多くの社会的弱者の方々に広げたい」との要望が寄せられました。この考え方は慈済の理念と一致していたので、「慈済子ども食堂」からより広くなる「慈済大愛食堂」へと転換し、より多くの支援を必要とする人々が、地域社会の中で温かさや安

心を得られるようになりました。

物の寿命を延ばす巧みな工夫

大愛食堂は今年で五年目を迎えます。食堂が始まった時に衛生面と利便性を兼ね備えるため、主に植物由来素材の使い捨て弁当箱が使用されていました。証人上人が提唱する環境保護の理念を日常生活の中でより実践的に根付かせるため、二〇二二年七月にボランティア達が弁当を受け取る地元住民に対し、繰り返し使える弁当箱の使用を始めるよう説明をしたところ、すぐに皆から賛成を得ました。さらに名前ラベルを丁寧に弁当箱に付けられ、識別と管理が容易になりました。住民たちとの信頼関係が深まるにつれ、弁当箱を繰り返し使えるタイプに切り替え、二〇二六年に正式に導入されました。

その際に、「コロナ時期で受け取

たフェイスシールドを思い出した。フェイスシールドのゴムバンドを再利用できるかどうかについて、裁縫教室の林佳蓉先生に尋ねました。先生はゴムバンドと布を巧みに組み合わせ、弁当箱用のストラップを作りました。これにより弁当箱に実用性と美しさを加えただけでなく、「あらゆるものを最大限に活用する」という精神も受け継いでいます。

一針一糸 愛と環境保護

お弁当箱用のストラップを作るため、先生は裁縫教室の生徒たちを集めて手伝わせた。「最初は本当に難しく、初めての数本はめちゃくちゃだったけど、コツをつかんだら、速く縫えるようになったわ。本当に慣れれば上手になるよね」と先生は笑いながらいきました。バッグを作った時に余った布切れを弁当箱用ストラップの飾りとして活用しました。「これは慈済を象徴するものだから、美

しく作らなくてはならないの」と語りました。捨てるのが惜しかった布切れが、ついに最高の使い道を見出しました。

アン・レイレイさんはグループチャットで数百本のストラップを作る必要があることを知り、自ら手伝いに来てくれました。彼女は皆で一緒に何かをするのとても楽しい、先生が布切れをこんなに綺麗に仕上げてくれて、本当にすごいですね」と語りました。

温かいのはお腹だけではなく

ボランティアたちは、まるで自分の家族に食事を与えるかのように心を込めて調理し、愛情と祝福を込めることで、住民たちがベジタリアン料理の美味しさと健康効果を実感できるようにしました。

歩行補助員を使って弁当を受け取りに来た内野さんは、六カ月前にインターネットを通じて慈済のこ

とを知りました。彼女は、サツマイモご飯を特に印象に残っていて、豆腐と大根の煮物が添えられ、その味は美味しく、驚かせました。彼女は他の団体からも弁当をもらったことがあるけれど、揚げ物ばかりで種類も少なかったため、慈済のベジタリアン弁当は、特にありがたいと話していました。

体調が優れず歩行器を使用しているものの、彼女は笑顔で話します。「足も腰も首も、骨や関節の調子がよくないんです。この歩行器がなければ、ちゃんと歩くこともできません。でも、自分のペースでゆっくり歩けば、ここまでの十分もかかりませんし、いい運動にもなっています。」新



■ Ang Lay Layさんは（左）、みんなで作る楽しさと、先生の見事な手仕事への感動を語りました。

しい弁当容器と手作りの弁当袋を受け取ると、「手作りならではの温かみがあって、本当につれいす。」と感動した様子で語りました。

鈴木さんは三年以上慈済に関わっており、ベジタリアン料

《日 程 表》

2026年

七月 July

◎東京23区 ◎関西地区

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 氣功教室 13:30-15:00	4
5 清掃活動 09:00-12:00 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00	6 代々木炊き出し配布 9:30集合	7	8 (読) 仏典系列 13:30-15:30 草月流生け花教室 13:30-15:00	9 法器の共修 10:00-12:00	10	11
12 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 14:00-18:30 料理教室 (枚方) 10:00-15:00	13	14 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	15 (読) 仏典系列 13:30-15:30	16 写経 13:30-15:30 写経 (甲子園) 13:30-15:30	17	18 料理教室 (尼崎) 10:00-16:00 子供食堂 (京都) 10:00-15:30
19 ボランティア研修 9:00-17:00 ボランティア研修 9:00-17:00	20 海の日 代々木炊き出し配布 9:30集合 うらら障がい者昼食交流会 10:00-13:00	21	22 (読) 仏典系列 13:30-15:30 草月流生け花教室 13:30-15:00	23 法器の共修 10:00-12:00	24	25 大阪西成区夜回り 16:30-17:30
26 中国語大人クラス 13:00-15:00 料理教室 (枚方) 10:00-15:00	27	28 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	29 (読) 仏典系列 13:30-15:30	30	31	

八月 August

◎東京23区 ◎関西地区

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 清掃活動 09:00-12:00 料理教室 (京都) 10:00-16:00	3 代々木炊き出し配布 9:30集合	4	5 (読) 仏典系列 13:30-15:30	6 法器の共修 10:00-12:00	7 氣功教室 13:30-15:00	8
9 大阪西成区炊き出し・夜回り 14:00-18:30	10	11 山の日 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	12 (読) 仏典系列 13:30-15:30 草月流生け花教室 13:30-15:00	13	14	15 子供食堂 (京都) 10:00-15:30
16 ボランティア研修 9:00-17:00 ボランティア研修 9:00-17:00	17 代々木炊き出し配布 9:30集合	18	19 (読) 仏典系列 13:30-15:30	20 写経 13:30-15:30 写経 (甲子園) 13:30-15:30	21	22 大阪西成区夜回り 16:30-17:30
23	24 うらら障がい者昼食交流 10:00-13:00	25 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	26 (読) 仏典系列 13:30-15:30 草月流生け花教室 13:30-15:00	27 法器の共修 10:00-12:00	28	29
30 吉祥月 13:00-	31					

※(読経)→下記ウェブサイトリンクより視聴ください。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。



- 1. 内野さんはお弁当のストラップを「手作りならではの温かみがあって、本当にうれしいです。」と語りました。
- 2. ボランティアは旬の野菜を使い、真心を込めて弁当を作り、ベジタリアン料理がもたらす健康と活力を伝えています。

繰り返し使える環境に優しい
弁当箱の導入から弁当箱用ス
トラップの誕生に至るまで、これは
単なる環境保護活動にとどまら
ず、恵みを大切に、物を大切
にし、人間関係を重んじる姿勢
の表れでもあります。大愛食堂は
単に食事を提供するだけでなく、
温かく思いやりのあるもてなしを
提供し、人々の間に静かに真摯
な繋がりを築いています。

理を絶賛しました。「お肉を使わ
ないのに、とても美味しいです。
ベジタリアン料理がこんなに美味
しいなんて知りませんでした。」ま
た、年末に配布された物資につい
ても感想を述べました。「一番の
お気に入り」は「コリアです。牛乳と
混ぜると美味しいミルクコリアに
なりますし、シロップを少し加え

るとさらに美味しくなります。氷
水で割っても美味しいですよ。ベ
ジタリアン用の調味料もあり、ご
飯にかけて食べると絶品です。納
豆よりも美味しいと思います。」

共に担うことが 何よみの幸せ

「大愛食堂を支援するために皆で
協力できるのは本当に素晴らしい
ことです。ベトナムのボランティア
も新人のボランティアも、ここで
は様々な形で愛で繋がっています。
他の人に貢献できることをとても
嬉しく思います」と語りました。

繰り返し使える環境に優しい弁
当箱が本格的に導入されました。
ボランティアの方々が弁当箱を丁
寧に洗浄・準備し、住民の方々
が安心して食事を受け取れるよ
うに配慮しました。弁当を受け
取った住民の方々は、そのストラッ
プを見た瞬間、「わあ、かわいい！
手作りの温かさが感じられる！」
と感嘆の声を上げました。



愛心串起冬日暖流

十二月的東京迎來寒冬，日本分會持續關懷街友，不僅定期提供熱食，也備妥禦寒物資送暖。今年在代代木公園、川口車站、橫濱車站及棒球場等地，共舉辦四場冬令發放活動，以實際行動傳遞溫暖與祝福，陪伴街友安心度冬。2025.12.15代代木公園 攝影/吳惠珍