

精緻餐盒 滿載祝福與用心

松山南港區慈濟志工自製素食 供應隔離民眾

芸蕭◎

五月的台北市，民權大橋旁的一間房舍中，有一種幸福的芳香飄溢。松山南港區慈濟志工自五月九日開始，承擔起松山醫院、南港基河國宅隔離人員，及慈濟台北分會防疫協調中心執勤志工的素食午餐及晚餐，連續三週的供餐任務不但讓人吃得歡喜，還主動提供一百五十份餐盒給在周邊社區進行消毒的國軍弟兄們。

每日早晨七點半前，數十個身影陸續聚集，在此，戴上口罩，披上圍裙，穿上圍裙，動作整齊劃一。無論彼此是否相識，志工們承擔起工作；從十來歲的年輕學子到滿頭銀絲的阿嬤，有從遠處坐計程車趕來的家庭主婦，也有專程請假而來的上班族，眾人匯聚在此，彼此問訊，齊唱「誠心祈禱」祝禱疫情早日消弭，並顯現對香積工作的敬慎之心。

透明玻璃門上「松山阿丁師」的名號象徵著字號的外爐功力。郭明宗與蔡明鴻兩兄弟，自父親傳承一身好手藝。從兩年多前參與到一年多前的納莉風災，「松山阿丁師」製作過無數個素食餐盒，讓受災民眾及時擁有一分飽足與溫暖。此次餐盒準備的基地再度選擇這裏。然而，急難救助時提供的餐點講求及時與便利，現在則是長期供應，更需費心思與求精緻。

郭明宗與蔡明鴻兩人十分了解食材的特性，選米配菜無不推敲斟酌，大眾的口味也掌握得恰如其分。米飯選用上等白米，炒合菜、蔥仁、富含維他命及多種礦物質的蔬菜，而菜式則以紅燒茄、排骨、綠色蔬菜配黃豆、兩個素丸，也能擺成一張笑臉！

廚師們的巧思，曾讓簡單的炒飯變身為壽司捲；幾位將要解除隔離的醫護人員，因「出關」在即，提出食用「素食豬腳麵線」壓驚的請求，志工將素雞絲用薑炸過，連同素肉塊一起煮熟，淋在麵線上即大功告成，證明素食也能兼顧營養與可口。

餐盒內的飯菜擺放也極盡用心，為使蘿蔔糕上的調味醬汁不致四溢橫流，故宜採迴旋繞繞的方式，一擺放菜色如同插花，主菜先明顯呈現後再搭配其他菜色，所有材料要排列整齊以表現出我們的用心。副區組長魏滿子親自示範，為大家上了一堂便當美學的指導課。

搭配著餐點送上的水果，一天都至少提供兩種，郭明宗笑說：「至少讓大家可以挑到喜歡吃的，比一天只有單一水果的選擇性來得高。」餐盒上附有一片菩提葉或是一張彩色的慰問卡，除了安定人心的靜思語，也寫滿志工的祝禱：「開懷享用，身心健康」、「心虔誠常祈禱」、「多吃素保健康」、「心開運通福就來」……這份便當不但能使身體飽足，也溫潤了食者的心靈。

「在這個香積站，那裏有需要就自行去補位，真的很有志工精神！」松山南港區第八組組長喬麗華讚歎道。感人的是，志工不但奉獻體力和時間，也常從圍裙底下的口袋裏掏出鈔票和零錢捐作菜錢。會員許月如將小餐包捐出四千五百元悉數捐出，隔壁的天喜托兒所捐出三千六百元，又送來台北托兒協會贊助的四千元……

「社區裏左鄰右舍經過時，都會關心地問我們在忙什麼？」當了解此次香積的意義後，他們熱切地伸出了援手，讓擔任主廚的蔡明鴻備感窩心。雖然，志工們每日準備的菜色不同，但他們投注的愛心、服務的熱忱皆相同，一個個不同卻一樣溫馨的故事逐日上演著。

「蕭名芸／特別報導」凌晨三點至環南果菜市場批發當日所需食材，每日便當需求均不相同，只能推測判斷材料採買量，每日菜色也需用心調配避免重複。儘管天氣微涼，大廚蔡明鴻身上的制服彷彿沒有乾透，他抹去額上的汗珠，表示這些天來雖然辛苦，但心中充滿了歡喜。

投身慈濟多年的蔡明鴻，家中「盛產」慈濟人，前後加起來共達十餘位之多，姊姊蔡麗麗和蔡麗雲都是慈濟委員。當年林雪英為了牽引先生蔡明鴻認識慈濟，特意每天在家中播放志工現身說法錄音帶「渡」。

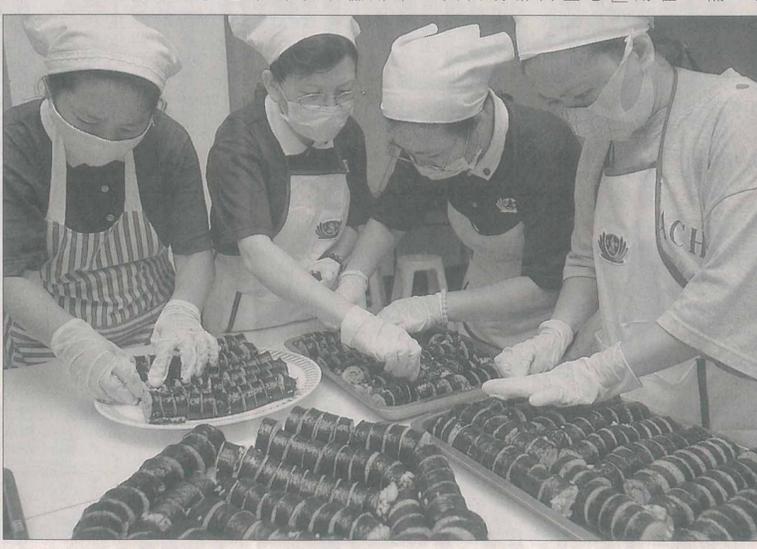
起初，蔡明鴻覺得備受干擾，頻頻要求林雪英將音量轉小，某天蔡明鴻卻主動要求聽錄音帶，看慈濟相關書籍，求蕭名芸帶他到慈濟培訓班。

林雪英問他：「當慈誠要戒菸戒酒，你做得到的嗎？」她以上人所言：「短短一公尺，五尺以上的大男人卻被打敗。一藉此鼓勵他遠離不良習氣。自此以後，蔡明鴻不但痛改惡習，還支持林雪英參與慈濟工作，並於民國八十四年受證為慈誠隊員。

「現在每天都在做慈濟，志業家兼職，晚上作夢都會笑醒！」身材嬌小的林雪英看著先生在大鍋前奮力烹調，兩眼笑成彎彎月牙兒，即使厚厚口罩也掩不住歡喜，「感恩大家給我們付出的機會。」

在現今慌亂浮動的社會，一個菩薩家庭的發心，就能帶動更多的善念凝聚，也傳遞了祝福與溫暖。蔡明鴻笑稱自己生性木訥不善言辭，惟其實奉行上人「做就對了」的信念，夫妻兩人以實踐代替口說，用行動展現用心，在菩薩道上同心同德攜手前行。

(馬宏政、林碧珠、林季珊提供資料)



「香積志工們變化出不同菜色，希望隔離民眾能吃得健康與歡喜。這天，午餐是便當，晚餐則是點心組合：香捲、壽司、甜派餅、小蛋糕。攝影／林炎煌

拿鍋鏟的那雙手

「蕭名芸／特別報導」凌晨三點至環南果菜市場批發當日所需食材，每日便當需求均不相同，只能推測判斷材料採買量，每日菜色也需用心調配避免重複。儘管天氣微涼，大廚蔡明鴻身上的制服彷彿沒有乾透，他抹去額上的汗珠，表示這些天來雖然辛苦，但心中充滿了歡喜。

投身慈濟多年的蔡明鴻，家中「盛產」慈濟人，前後加起來共達十餘位之多，姊姊蔡麗麗和蔡麗雲都是慈濟委員。當年林雪英為了牽引先生蔡明鴻認識慈濟，特意每天在家中播放志工現身說法錄音帶「渡」。

起初，蔡明鴻覺得備受干擾，頻頻要求林雪英將音量轉小，某天蔡明鴻卻主動要求聽錄音帶，看慈濟相關書籍，求蕭名芸帶他到慈濟培訓班。

林雪英問他：「當慈誠要戒菸戒酒，你做得到的嗎？」她以上人所言：「短短一公尺，五尺以上的大男人卻被打敗。一藉此鼓勵他遠離不良習氣。自此以後，蔡明鴻不但痛改惡習，還支持林雪英參與慈濟工作，並於民國八十四年受證為慈誠隊員。

「現在每天都在做慈濟，志業家兼職，晚上作夢都會笑醒！」身材嬌小的林雪英看著先生在大鍋前奮力烹調，兩眼笑成彎彎月牙兒，即使厚厚口罩也掩不住歡喜，「感恩大家給我們付出的機會。」

在現今慌亂浮動的社會，一個菩薩家庭的發心，就能帶動更多的善念凝聚，也傳遞了祝福與溫暖。蔡明鴻笑稱自己生性木訥不善言辭，惟其實奉行上人「做就對了」的信念，夫妻兩人以實踐代替口說，用行動展現用心，在菩薩道上同心同德攜手前行。

(馬宏政、林碧珠、林季珊提供資料)

願願解脫人問苦難 時值SARS疫情感受又深

「莊清波／台北報導」音樂師如來十二願音樂手語劇排練中，劇中角色在呼喚：「誰能聽到無辜的生命在吶喊？」

「誰能聽到無辜的生命在吶喊？」這是那方樂師大醫王，聽見無辜者在呼喚；是那方流芳百世的光，照見眾生受苦難。

慈悲的心扉立下了延生渡眾的十二願。

「莊清波／台北報導」音樂師如來十二願音樂手語劇排練中，劇中角色在呼喚：「誰能聽到無辜的生命在吶喊？」

「誰能聽到無辜的生命在吶喊？」這是那方樂師大醫王，聽見無辜者在呼喚；是那方流芳百世的光，照見眾生受苦難。

慈悲的心扉立下了延生渡眾的十二願。

台北東區 快遞素食便當

「蕭名芸」五月二十三日，台北市大安區一角，經過洋樓式餐廳的陪人，莫不在落地窗窗外引頸窺探，尚未開門營業的店面，裏頭眾多身軀，究竟在忙些什麼？

這是大安區慈濟志工發起的素食結緣活動，緣起於慈濟委員劉富於五月十八日在基隆路的家，家供齊給同大樓住戶，大安區第四組組長林英傑得知回報，銀行匯聚，成員來自四面八方，若能將齊戒的理念傳遞，影響層面比住宅區更廣。於是和劉富的女兒，也是慈濟委員謝佳勳一同策畫素食結緣活動。

洋樓式餐廳老闆陳紫美欣然承接烹飪工作，豪園飯店林齊國提供兩百份份米飯，志工們則挨家挨戶拜訪，推動齊戒理念和統計餐盒數量。一家便利超商的店員說她們不能平白接受餐盒，於是三人捐出一千餘元。

志工們帶來家裏各式有滾動的「買菜車」，將附上齊戒祈福卡的餐盒裝入後，親自步行分送，一路上甚至引起民眾疑問：「是在賣便當？」

此外，大安區慈濟志工也在五月二十一到二十三，分送鄰近警局、消防局、醫院與公司行號素食中餐，由豪景大飯店負責製作。

肯定「戒慎不恐懼」防疫態度

「黃秀花／花蓮報導」陳水扁總統五月二十二日前往花蓮拜會證嚴上人，向勇敢防疫的慈濟醫護人員和志工們表達敬意。陳總統表示，只要有災難的地方，就看得起慈濟人救難身影，正如千手千眼的觀世音菩薩；他相信，如同證嚴上人所言「願有多大，力就有多大」，只要全國國民合力同心，很快就能讓SARS遠離。

上人士表示，面對SARS疫情，期待民眾要「戒慎」，但不要「恐慌」。陳總統也深表贊同。上人進一步說明，慈濟志工抱持「戒慎謙卑」的信念，宣導「常洗手」、「戴口罩」及「愛護人間」的祈禱活動。

在台灣，慈濟於北、中、雲、南、高屏及東部都已成立「防疫送愛協調中心」，提供素食餐點、民生物資及安心關懷給各醫療院所；海外慈濟志工也採購口罩、防護衣等物資運返台灣。

「平日囤積愛心，在需要的時候隨時付出，就是慈濟能快速的成員原因。國人不該囤積口罩，而應囤積愛心。」陳總統說，他自己定下每年五月二十日為「志工日」，希望明年的這一天能到慈濟當志工。

風雨生信心 朦朧中念念分明

「浴佛祈禱」五月十八日清晨的台北青年公園，花園廣場擠滿了民眾。中正區華區的慈濟志工舉行了浴佛祈禱活動，沒有特別的宣導與典禮，只有默默的祈求與祝福。只有默默的祈求與祝福。只有默默的祈求與祝福。

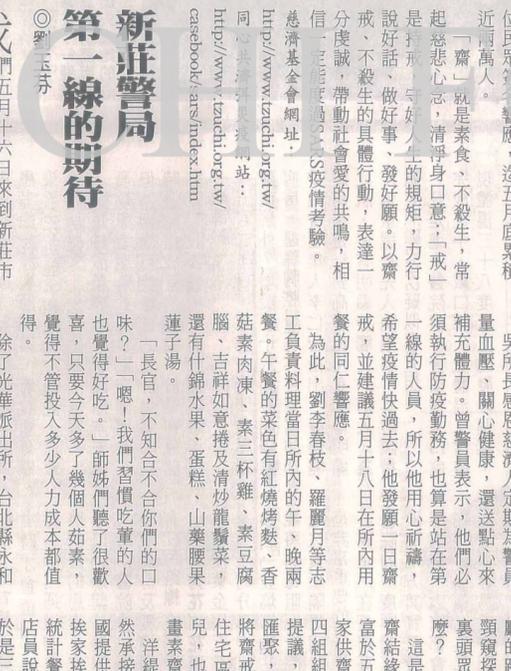
「浴佛祈禱」五月十八日清晨的台北青年公園，花園廣場擠滿了民眾。中正區華區的慈濟志工舉行了浴佛祈禱活動，沒有特別的宣導與典禮，只有默默的祈求與祝福。只有默默的祈求與祝福。只有默默的祈求與祝福。

少不了我一分心

「蕭名芸」新店中正國小全體教職員自五月二十日起，響應齊戒三日，由慈濟文山區香積組供餐，活動最後一天，三年九班和十班的小朋友也加入茹素行列，孩子們紅撲撲的臉蛋漾著笑說：「要大家一起努力，才能度過SARS危機。」

十班老師歐珊珊表示，除了由慈濟供應便當，有些同學原本就茹素，或是家長認同，所以自行準備素食。

三年九班下午要上的體育課，會不會害怕跑步沒有力氣？陳詠欣很有信心地說：「不會」，蓄勢待發的神情，伴隨著甜甜的笑容。 (文／蕭名芸 攝影／林炎煌)



「新店中正國小全體教職員自五月二十日起，響應齊戒三日，由慈濟文山區香積組供餐，活動最後一天，三年九班和十班的小朋友也加入茹素行列，孩子們紅撲撲的臉蛋漾著笑說：『要大家一起努力，才能度過SARS危機。』」

「蕭名芸」新店中正國小全體教職員自五月二十日起，響應齊戒三日，由慈濟文山區香積組供餐，活動最後一天，三年九班和十班的小朋友也加入茹素行列，孩子們紅撲撲的臉蛋漾著笑說：「要大家一起努力，才能度過SARS危機。」

十班老師歐珊珊表示，除了由慈濟供應便當，有些同學原本就茹素，或是家長認同，所以自行準備素食。

三年九班下午要上的體育課，會不會害怕跑步沒有力氣？陳詠欣很有信心地說：「不會」，蓄勢待發的神情，伴隨著甜甜的笑容。 (文／蕭名芸 攝影／林炎煌)

「蕭名芸」新店中正國小全體教職員自五月二十日起，響應齊戒三日，由慈濟文山區香積組供餐，活動最後一天，三年九班和十班的小朋友也加入茹素行列，孩子們紅撲撲的臉蛋漾著笑說：「要大家一起努力，才能度過SARS危機。」

十班老師歐珊珊表示，除了由慈濟供應便當，有些同學原本就茹素，或是家長認同，所以自行準備素食。

三年九班下午要上的體育課，會不會害怕跑步沒有力氣？陳詠欣很有信心地說：「不會」，蓄勢待發的神情，伴隨著甜甜的笑容。 (文／蕭名芸 攝影／林炎煌)