精緻餐盒 滿載祝福與用心

松山南港區慈濟志工自製素餐 供應隔離民眾

◎蕭名芸

五月的台北市，民權大橋旁的一間房舍中，有一種幸福的芳香懸浮飄盪——松山南港區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，數十個身影陸續聚攏，在此，戴上口罩、披上頭巾、穿上圍裙，動作整齊畫一。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，有遠從蘆洲坐計程車趕來的家庭主婦，也有專程請假而來的上班族，眾人匯聚在此虔誠問訊，齊唱「誠心祈三願」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」的名號象徵老字號的外燴功力。郭明宗與蔡明鴻兩兄弟，自父親傳承一身好手藝。從兩年多前象神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，此次餐點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到好處。米飯選用上等白米摻合麥片、薏仁、富含蘿蔔素的南瓜與地瓜等多種食材烹煮而成；菜式的搭配也別具特色，綠色青菜配黃色蘿蔔加上紅蕃茄，即有「紅綠燈」的視覺效果，兩個素貢丸，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，連同素肉塊一起熬煮，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，故宜採迴旋澆繞的方式，「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。

搭配著餐點送去的水果，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，也寫滿志工們的祝福：「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，也溫潤了食用者的心靈。

「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說道。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翻出鈔票和零錢捐作菜錢。會員許月如將小餐包貨款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。

→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：春捲、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購當日所需食材，每日便當需求量均不相同，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過，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，姊姊蔡麗卿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，頻要林雪英將音量轉小，某天蔡明鴻卻主動要求聽錄音帶、看慈濟相關書籍，「隔天就表示要報名慈誠培訓！」

林雪英問他：「當慈誠要戒菸戒酒，你做得到嗎？」她以上人所言：「短短一根菸，五尺以上的大男人卻被打敗。」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，志業家業都兼顧，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，即使厚重口罩也掩不住歡喜，「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，惟如實奉行上人「做就對了」的信念，夫妻兩人以實踐代替口號，用行動展現用心，在菩薩道上同心同道攜手前行。（馬宏政、林碧珠、林季珊提供資料）

顧願解除人間苦難 時值SARS疫情感受深

「藥師如來十二願」音樂手語劇排練中

眾生無明業力的招感，
一步又一步把人類推向痛苦與罪惡的深淵，
誰能聽到無辜的生命在吶喊？
啊！是那東方藥師大醫王，
聽見無助蒼生在呼喚；
是那東方琉璃如來的光，
照見眾生受苦難，
慈悲的心扉立下了延生渡眾的十二願。
——「藥師如來十二願」音樂手語劇序曲

【莊淑真／台北報導】「藥師如來十二願」音樂手語劇目前排練中，計有八十多位慈濟志工、慈濟大學學生、志業體同仁投入演出；導演呂秀英表示，透過戲劇表演方式，讓大家看到人們內心的病、苦與吶喊，在此台灣受SARS疫情所苦的時刻，期望《藥師經》能讓大家發心立願，使疫情早日遠離。

《藥師經》全名《藥師琉璃光如來本願功德經》，藥師佛發有十二大願，願願都是針對世間的苦難。早年慈濟創立時，為了感恩發心護持的會員，靜思精舍每月在發放日那天，舉辦藥師法會，虔誦《藥師經》，期盼人人發心立願，愛心共聚造福社會。慈院籌建期間，證嚴上人也曾每個月到台北與會眾講解此經，意在啟發眾生效法藥師佛的願力，為苦難人們付出。

繼《三十七助道品》、《父母恩重難報經》改編為音樂手語劇後，慈濟志工原本計畫在今年五月全球慈濟日公演改編自《藥師經》的「藥師如來十二願」，因為SARS防疫工作而取消大型聚會，待疫情趨緩，擬以全省巡迴公演方式安定人心。

「藥師如來十二願」由王端正填詞，郭孟雍作曲，十五首曲子長達九十分鐘，融合了中國與西方曲風；依序為序曲、因緣、生佛平等願、開曉事業願、無盡資生願、安立大道願、戒行清淨願、諸根具足願、身心康樂願、轉女成男願、回邪歸正願、從縛得脫願、得妙飲食願、得妙衣具願及終曲。

四月初，「藥師如來十二願」全體演員開始排練，期間正逢SARS疫情日趨嚴重，每次排練，全體演員皆做好安全防護措施，認真詮釋扮演的角色，希望讓觀眾從劇中找到一分智慧與安定力量。導演呂秀英說，第七願「身心康樂願」配合時事表達SARS帶給人們生活的衝擊，也提醒觀眾要以正向思考來面對身心病苦，更要彼此關懷。

志工王令一參與了六幕戲，從四月份開始排演即茹素的他表示：「整部經典講述人生各種苦難，希望大家改造觀念與心念，即能遠離一切災難。」飾演反派的志工羅清元則體會到：「十二悲願，願願傳達出只要轉變心念，就能離苦得樂。」

竹山秀傳醫院醫師謝輝龍飾演利慾薰心的醫師，但終究在康復病患的回饋中重拾工作使命感。「雖然SARS造成許多民眾恐慌，但是『安心』就不恐怖；希望這部戲啟發人們正向思考，增強身體免疫力，疾病就會遠離。」

【浴佛祈禱】

風雨生信心 朦朧中念念分明

◎文／羅恒源 攝影／邱淑珍

忽大忽小的陣雨，落在五月十八日清晨的台北青年公園，花圃廣場擠滿了民眾——中正萬華區的慈濟志工舉辦了浴佛祈福活動，沒有特別的宣導與典禮，只有默默的祈求與祝福，人潮一波接一波，扶老攜幼到佛前浴佛。兩個小時中，一千五百多位民眾表達了恭敬與發願，還有五百九十二位民眾簽名響應「五月齋戒」的活動。

志工引導民眾循序接花香、香湯，雖然大家都穿著雨衣、戴著口罩，朦朧中看不清也記不住彼此的容顏，但共同的心念讓對方都感受到了。這次的「香湯」很特別，是一小罐的稀釋酒精，可作為隨身消毒之用。志工楊茹云表示，這兩千瓶稀釋酒精是社區民眾所捐贈，志工把它分裝為一罐一罐較為方便實用。

一位六十多歲的老先生說：「這次SARS疫情爆發後，對於國人的表現感到很失望；但是看到慈濟人的身影出現，讓我升起一股信心！」志工安慰他：「社會上善心人很多，您看風雨中這麼多人如此有心，就是希望我們的社會更好啊。集合些微之力也能感動天地，我們要有信心。」

台北東區 快遞素食便當

◎蕭名芸

五月二十三日，台北市大安路一角，經過洋緹義式餐廳的路人，莫不在落地櫥窗外引頸窺探：尚未開門營業的店面，裏頭眾多身影，究竟在忙碌些什麼？

這是大安區慈濟志工發起的素齋結緣活動，緣起於慈濟委員劉富於五月十八日在基隆暖暖的自家供齋給同大樓住戶，大安區第四組組長林臣英獲知回響良好後提議，忠孝東路周邊店面、銀行匯聚，成員來自四面八方，若能將齋戒的理念傳遞，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齋結緣活動。

洋緹義式餐廳老闆娘陳紫美欣然承接烹飪工作，豪園飯店林齊國提供兩百人份米飯，志工們則挨家挨戶拜訪，推動齋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。

原本預估餐盒大約百餘份，結果在志工努力宣導下，足足有三百五十份！

老闆娘的妹妹陳雯瑄原本就茹素，她說志工先前在店裏舉辦「愛灑人間」，員工反應良好，也加入齋戒活動。

志工們帶來家裏各式有滾輪的「買菜車」，將附上齋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：「是不是在賣便當？」

此外，大安區慈濟志工也在五月二十一到二十三日，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。

少不了我一分心

↓新店中正國小全體教職員自五月二十日起，響應齋戒三日，由慈濟文山區香積組供餐；活動最後一日，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，所以自行準備素餐。

三年九班下午要上的是體育課，會不會怕跑步沒有力氣？陳詠俊很有信心地說：「不會！」蓄勢待發的神情，伴隨著笑意甜甜。（文／蕭名芸 攝影／林炎煌）

【齋戒祈福】

網路簽名 近兩萬顆悲心響應

◎吳季春

慈濟基金會五月十五日推出網路簽名響應齋戒活動，推出首日，即有來自全球約上千位民眾簽名響應，迄五月底累積近兩萬人。

「齋」就是素食、不殺生，常起慈悲心念，清淨身口意；「戒」是持戒，守好人生的規矩，力行說好話、做好事、發好願。以齋戒、不殺生的具體行動，表達一分虔誠，帶動社會愛的共鳴，相信一定能度過SARS疫情考驗。

慈濟基金會網址：
http://www.tzuchi.org.tw/
同心共濟弭災疫網站：
http://www.tzuchi.org.tw/casebook/sars/index.htm

新莊警局 第一線的期待

◎劉玉芬

我們五月十六日來到新莊市光華派出所進行「愛灑人間」，期望藉著大眾虔誠的祈禱，能上達諸佛聽，讓SARS疫情平息，因為我們不忍再看到、聽到有任何人因SARS而犧牲。

吳所長感恩慈濟人定期為警員量血壓、關心健康，還送點心來補充體力。曾警員表示，他們必須執行防疫勤務，也算是站在第一線的人員，所以他用心祈禱，希望疫情快過去；他發願一日齋戒，並建議五月十八日在所內用餐的同仁響應。

為此，劉李春枝、羅麗月等志工負責料理當日所內的午、晚兩餐。午餐的菜色有紅燒烤麩、香菇素肉凍、素三杯雞、素豆腐腦、吉祥如意捲及清炒龍鬚菜，還有什錦水果、蛋糕、山藥腰果蓮子湯。

「長官，不知合不合你們的口味？」「嗯！我們習慣吃葷的人也覺得好吃。」師姊們聽了很歡喜，只要今天多了幾個人茹素，覺得不管投入多少人力成本都值得。

除了光華派出所，台北縣永和與北市的信義、中正、萬華等區警員或消防隊也紛紛響應齋戒。

肯定「戒慎不恐懼」防疫態度

陳水扁總統感恩慈濟醫護、志工無私付出

【黃秀花／花蓮報導】陳水扁總統五月二十三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，就看得到慈濟人救難身影，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」，只要全國民眾合力合心，很快就能讓SARS遠離。

上人表示，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「愛灑人間」的祈禱活動。

在台灣，慈濟於北、中、雲嘉南、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；海外慈濟志工並採購口罩、防護衣等物資送返台灣。

「平日囤積愛心，在需要的時候隨時付出，就是慈濟能快速動員的原因。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。

TZU CHI FOUNDATION