

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

芸名

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散。松山南港區慈濟自五月九日開始，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，不但讓人吃得健康，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。無論彼此是否認識，志工們承擔起工作，從十歲到六十歲的年輕學子到滿頭銀絲的阿嬤，有遠從澳洲坐計程車趕來的家庭主婦，也有專程請假而來上班的上班族，眾人匯聚在此，共同為防疫工作貢獻心力。

透明玻璃門上「松山阿丁師」的名號象徵著字號的外傳功力。郭明宗與蔡明鴻兩兄弟，自父親傳承一身好手藝。從兩年前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，讓受災民眾及時獲得一份飽足與溫暖。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請求及時間與便利，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好處。米飯選用中上等的白米，搭配小蔥、蔥仁、富合蘿蔔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，即有一「紅綠燈」的視覺效果，兩個素菜，也能擺出一張笑臉！

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。

搭配著餐點送出的水果，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高麗華讚歎道。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翻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。

拿鍋鏟的那雙手

【蕭名芸／特別報導】凌晨三點至五點，南港區市場批發當日所需食材，每日便當需求量大均不相同，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，「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，你做得到的嗎？」她以上人所言：「短短一根本，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學員。

「現在每天都在做慈濟，志業家都兼顧，晚上作業都會笑醒！」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，即使厚唇口罩也掩不住歡喜，「感



「香積站」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：香椿、壽司、甜派餅、小蛋糕。攝影／林炎煌

「香積站」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：香椿、壽司、甜派餅、小蛋糕。攝影／林炎煌

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）

「藥師如來十二願」音樂手語劇排練中

願願解脫人人間苦難 時值SARS疫情感受又深

眾生無量業力招感，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！是那東方藥師大菩薩，聽見無助蒼生在呼喚；是那東方藥師如來的光，照見眾生受苦難。慈悲的心扉立下了延生渡眾的十二願。

【莊淑清／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、志業團體投入演出。導演呂秀英表示，透過戲劇表演方式，讓人家看到人們內心的痛苦與渴望，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，使疫情早日平復。

《藥師經》全名《藥師琉璃光如來本願功德經》，藥師佛有十八願，更廣義地針對世間的苦難。早年慈濟創立時，為了感

恩發心護持的會員，靜思情舍每月在發心日那天，舉辦藥師法會，立願、愛共慈悲造福社會。慈院籌建期間，證嚴上人也曾每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」由王瑞正填詞，郭聖雅作曲，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、開闢事業、無盡寶生願、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面對身心痛苦，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：「整個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慈蕙心的醫師，但終究在康復病患的回饋中重拾工作使命感。他認為SARS造成許多民眾恐慌，但是「安心」就不恐怖，增強身體免疫力，疾病就會遠離。」

台北東區 快速素食便當

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襯，尚未開門營業的店面，裏頭眾多身影，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暖陽的家供餐給同大樓住戶，大安區第四組組長林英傑得知回響良好後，提議，忠孝東路周邊店面、銀行匯聚，成員來自四面八方，若能將素食理念傳遞，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。

洋樓義式餐廳老闆陳美欣欣然承接烹飪工作，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，推動素食理念和統計餐盒數量。一家便利超市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！

老闆娘的妹妹陳愛理原本就如素，她說志工先在店裏舉辦「愛護人間」，員工反應良好，也加入素食活動。

志工們帶來家裏各式有滾輪的「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：「是不是在賣便當？」

此外，大安區慈濟志工也在五月二十一、二十二日，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。

「長官，不知合不合你們的口味？」「恩！我們習慣吃重的人，也覺得很好吃。」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、萬華等區警局或消防隊也紛紛響應齊戒。

我們五月十六日來到新莊市，光華派出所進行「愛護人間」，期望藉著大眾虔誠的祈禱，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）

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

總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

風雨生信心 朦朧中念念分明

文／羅恒源 攝影／邱淑珍

忽然大忽小的陣雨，落在五月十八日清晨的台北青年公園，花園廣場擠滿了民眾。中正萬華區的慈濟志工舉辦了治癒祈福活動，沒有特別的宣傳與典禮，只有默默的祈求與祝福，人潮一波一波，扶老攜幼到佛前祈禱。兩個小時中，一千五百多位民眾表達了恭敬與虔誠，還有五百九十二位民眾簽名響應「五月齊戒」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，但共同的心念讓彼此都感受到了。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，這兩天稀釋酒精是社區民眾所捐贈，志工把它分裝為一罐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。集合些微之力也能感動天地，我們要有信心。」

「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。集合些微之力也能感動天地，我們要有信心。」

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的危機。」

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

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，伴隨著甜甜的笑容。（文／蕭名芸 攝影／林炎煌）

「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。集合些微之力也能感動天地，我們要有信心。」

「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。集合些微之力也能感動天地，我們要有信心。」

「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。集合些微之力也能感動天地，我們要有信心。」

「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。集合些微之力也能感動天地，我們要有信心。」



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、二十二日，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。