

二〇二二年一月

廿日——三十日

精舍過心年——

日日心年

地點：花蓮靜思精舍

證嚴上人一月三十一日  
志工早會開示

「戒慎虔誠，這就是唯一  
的靈方妙藥。」疫情  
遲遲未能消退，靜思精  
舍過年如過日，分寸有  
序，戒慎造福。



攝影者：王耀正



攝影者：柏傳琦

千錘百煉的  
年發糕

全球慈濟人幸福的年味

每年靜思精舍過心年，  
精舍師父都會親自做年  
糕和發糕，讓回來圍爐  
的法親家人，感受精舍  
傳統年味與家鄉味。



攝影者：柏傳琦

快遞幸福

因應疫情升溫，慈濟人  
謹守防疫措施，無法回  
精舍過年，精舍師父只  
能用運送的方式，讓師  
父們的心意能夠傳到每  
個法親的手上。



攝影者：范宇宏

處處皆用心

整個製作過程非常的繁  
瑣，年糕經過洗米、浸  
米、磨米、脫水、攪拌  
與蒸煮等過程，待放涼  
後脫模方能完成。



攝影者：柏傳琦

# 步步謹慎的功夫

德禔師父雖然經年擔任調製的重責，為了調出最佳的口感，還是以初次製作的謹慎心，一個個步驟逐次完成配試。



攝影者：柏傳琦

十五年風雨不改

郭文祥師兄今年是第十  
五年來協助製作年糕和  
發糕。每年回「家」跟  
師父學做家事，師兄體  
會師父守志奉道的靜思  
家風。



攝影者：柏傳琦

# 拍打年糕成菩薩

德渙師父分享——做年糕的過程要經過千搥萬打，千磨萬磨，年糕就會非常的光滑細緻，沒有坑洞。學佛唯有在人群中，才有磨練自我的機會，才能生出機會。」

# 拍打年糕成菩薩



攝影者：柏傳琦

# 合和互協成就發糕

製作發糕如同製作年糕，也經過量米、洗米、攪拌、裝碗、蒸炊、再放涼、脫膜等，在繁複的過程中，大家各自定位、各司其職，在自己崗位上做好各自負責的工作。



合和互協成就發糕

攝影者：梁媽親

# 發糕製作過程

在精舍師父指導下，志  
工按著浸米、打漿、調  
料、灌鑄等工序，逐步  
完成前置工作。



攝影者：梁媽親

多做多得 藉事練心

台南的連麗鐘師姐歡喜  
做好每個程序，她從幫  
忙從做發糕中，學習如  
何與人共處，善解他人  
，無處不是歡喜。



攝影者：梁媽親



攝影者：柏傳琦

# 恩澤普潤的發糕

發糕有種種相，種種貌，  
德渙師父有感而發——  
其實都有發，它只是長  
相不同而已。就像我們  
慈濟人共同在慈濟菩薩  
道上前進，每個人都有  
成就，都有成長，只是  
成長的地方不同而已。

「

# 種種相的發糕



攝影者：梁媽親



攝影者：釋德渙

背後有無數智慧

精舍手工年糕發糕，蘊  
藏無數智慧。洗米水留  
來清洗或澆花、師父們  
將刮下來的發糕屑，發  
揮巧思做成各式點心。  
常住師父依教奉行，從  
事相中印證法理，讓物  
命生生不息，讓大地生  
命延續。

戒慎虔誠

防疫不漏接

線上直播不群聚

活動組策劃連線直播，

讓無法回來的慈濟人，

透過雲端回到心靈的故

鄉，線上團聚過春節。



攝影者：王耀正

## 過五關

精舍設了五個防疫站，訪客須通過超過十四天的兩次疫苗施打黃卡紀錄、管制十二歲以下孩童進入、來自非熱區、入境須滿廿八天、未與確診足跡重疊等五關，方可進入精舍參訪。

# 過五關



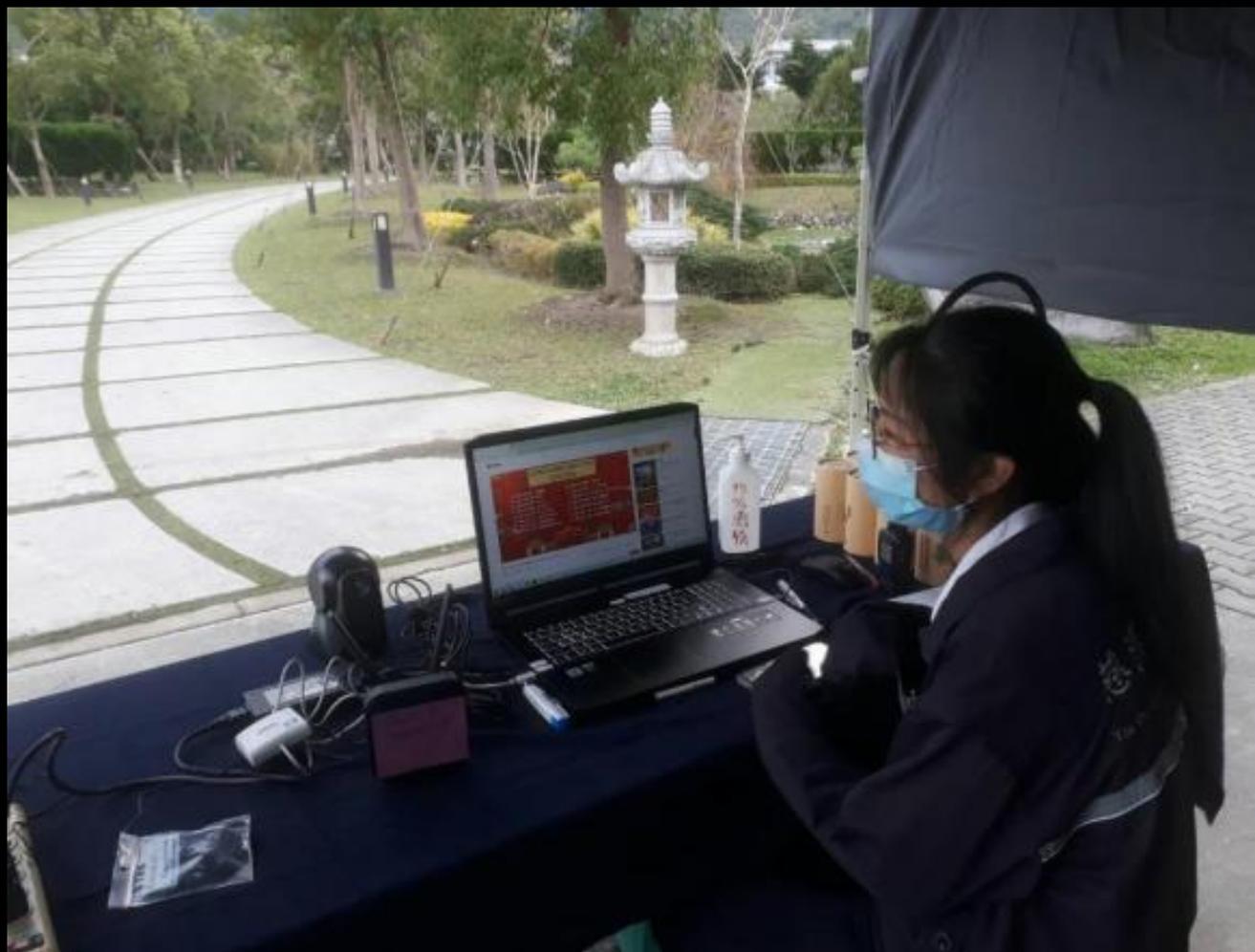
攝影者：周雅琪



攝影者：柏傳琦

# 做中學習 反轉掌心

八年前因父親罹癌，曾受大馬慈濟人幫助的張祺漩，慈濟給予的幫助，她感恩於心，一有機會，她總是不落人後，邀約同學一起參與慈濟各項服務工作。



攝影者：李志正

層層把關 滴水不漏

志工把人體感應防疫消毒門從花蓮靜思堂搬到靜思精舍，加上紅外線體溫感測器，眾人合力裝設層層保護設備，把關守護每個人的健康。

層層把關  
滴水不漏



攝影者：周雅琪



攝影者：周雅琪



攝影者：柏傳琦

定時執行環境消毒  
精舍防疫措施更是不鬆  
懈，定時以次氯酸水消  
毒環境，落實嚴格遵守  
防疫規範。

# 定時執行環境消毒

室內也定時設紫外線消毒燈，確保細菌無處可躲；消毒時，志工放置標示，提醒大家不要經過以免傷到眼睛。



攝影者：柏傳琦



防疫周密1.5公尺距離  
餐桌的距離因應政府防  
疫規定社交距離1.5公  
尺。

攝影者：吳亞馨

無處不消毒

志工小地方也不放過，  
拿著抹布仔細擦拭扶手  
和地板，夾縫、轉角處  
處不馬虎。



攝影者：柏傳琦

無處不消毒



攝影者：柏傳琦

福從做中得歡喜

母女同修媽媽媽媽郭麗英和  
女兒李雅芳（左）剛結  
束發糕年糕的勤務，就  
立即來當福田志工，越  
做越歡喜。



攝影者：吳亞馨

除舊迎新

無聲說法



攝影者：王耀正



攝影者：柏傳琦



攝影者：柏傳琦

巧思布置蘊佛法

邱淑珍師姊分享今年布  
置有兩大主題，**法華之**  
**花**呈現的是法華經中的  
火宅喻，引領賞花人入  
法華，在品茗中聞法、  
傳法。



攝影者：吳亞馨

# 巧思布置蕴佛法



攝影者：柏傳琦



攝影者：吳亞馨

茹素護生

上人開示「不吃不殺是吉祥」靜思茶道蔬食區另一個主題是茹素護生，五穀雜糧即可供應身體營養所需，茹素健康又護生。



攝影者：吳亞馨

盤點人生

志工以算盤帶出「盤點  
自己的生命」，也是上  
人給弟子的功課，期許  
弟子依路歸心，走向菩  
提大道。



攝影者：吳亞馨

全方位守護

巧思佈置帶出防疫利器  
——疫苗瓶，靜思本草飲  
。疫情中，慈濟人守規  
矩、不違法，共同成就  
購買疫苗，守護著大家  
的健康！

攝影者：梁媽親



# 螢光照路菩薩同行

以熒光裝飾帶出人人學  
習螢火蟲的精神，讓心  
靈發光，會合人人的力  
量行在菩薩道上，步步  
踏實向前，讓愛鋪滿地  
，不斷地發光。



攝影者：黃恩婷

螢光照路菩薩同行



攝影者：黃恩婷

恭祝 上人

法體安康

常住世間

法輪常轉

精舍過心年

工作團隊暨

全體靜思弟子

恭敬頂禮