

靜心悅讀

滌心 · 養生 · 輕安自在



欣欣念念

學習 上人的法，聆聽開示、閱讀法語，吸取法髓、然後入心，在生活中力行，常有瞬間頓悟的滿滿法喜。一直很佩服師兄師姊把握時間分秒不空過，事實上，同仁也很不容易，在崗位付出之餘，單位內同行或跨單位相約，一起來讀書、分享閱讀心得，也分享法在生活中的福與慧。

期許這樣的美好與幸福，隨著讀書會綻放，迴盪在院內的每一個角落。

院長 林欣榮





書香茶香咖啡香讀書會

從2015年開始，於花蓮慈濟醫院的靜心悅讀空間啓用之初，有一群同仁默默地進行各式各樣的讀書活動，從《人生經濟學》、《情緒習慣、決定您的一生》、《清貧致福》、《孩子的心，我懂》、《方便與真實》、《不反應的練習》、《靜思妙蓮華—序品第一》、《童年情感忽視》到現在進行的《靜思法髓妙蓮華—序品第一》，您參與了沒～～

每週五 12:30-13:30 靜心悅讀空間 等您來唷～



花蓮慈院 讀書會遍地開花

有聽說「讀書會」也會遍地開花嗎？

感恩靜思精舍弘法團隊德佩法師，在2021年農曆年後、元宵節前，特地從花蓮慈院開始，期待「透過讀上人的書，讓自己有掌控情緒、解脫煩惱，充分發揮良能的機會」。
(來不及參與的同仁，有講義唷，請洽人文室)

當天超過100位同仁、主管聆聽這場讀書會推動宣導。感恩林欣榮院長的帶領，鼓勵人人參與讀書會，讓花蓮慈院讀書會如蓮花，一朵接一朵的綻放。「遍地開花」是我們的目標，但更期許同仁從中感受到讀書的趣味與收穫，進而紓解工作與生活中的壓力，散播書香與智慧。



法華鋪路遍地開花

最先響應的就是天下第一大部-護理部

護理部主任鍾惠君以身作則帶領部內同仁組成的「護理部小白花」¹，並有計畫、有組織、有效率的在護理專業之餘，帶動非讀不可、推動非素不可。

接續不遑多讓的就是由人力資源室主任劉曉諭。

人資室團隊雖移居到同心圓辦公室，距離院本部雖遠了，但跟隨脈動的心非常緊密。曉諭主任除了帶動辦公室同仁外，聯合各單位同在同心圓的辦公夥伴組成「同心圓讀書會」²。這組的成員厲害了，有人資室、職安室、財務室、總務室供膳組、復健醫學部復健技術科、老年醫學科等單位的同仁，可說食衣住行都含括在內了。最棒的是，除了封閉式的LINE群組外，在FB臉書，有公開的社團活動唷～這樣在明年的這時候，我們就會知道曾經走過～挺好～有興趣的夥伴請搜尋「同心圓讀書會」哦～

(還有押～～等等～～小編被阻止一下子分享太多～～還有很多遍地開花的故事唷！敬請期待)

序	《靜思法髓妙蓮華-序品一》		《回歸清淨本性》
1	人文室/書香茶香咖啡香-天天讀書	1	醫師夫人/花慈品茗讀書會
2	人文室/書香茶香咖啡香-空空讀書	2	教學部/回歸清淨刻在我心底
3	護理部/護理小白花讀書會	3	醫務部讀書會
4	人資室、職安室、財務室、供膳組、復健技術科、老年醫學/同心圓讀書會	《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻》	
5	公共傳播室/倒地鈴讀書會	1	社會服務室/練心讀書會
6	護理急重症單位/藍鈴草讀書會		
7	合心護理長/向日葵小班讀書會		
8	婦產兒腫瘤心蓮/機誕花讀書會		
9	院長室企劃室法制組/院長室讀書會		

【呼映】 聲聲呼喚 書香映心 我在！

護理部主任 鍾惠君

2021.02.24

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》展書頁

上人常常會以蓮花來譬喻護理，其實也是源自法華。

花與泥相成，蓮花因為污泥的滋養綻放清麗，泥池也因花姿多彩而添風光。

護理聞聲救苦，在離苦得樂後，若還能發心立願成為覺有情的菩薩，相信社會上會更祥和。

但願法華鋪路，遍地開花，花與果相生，能代代相傳。

護理部副主任 葉秀真

2021.03.02

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第20-44頁

反覆看著看著，漸漸定下心來了，為什麼在日常生活中有很多的煩惱跟障礙重重呢？上人說要回歸靜寂清澄的境界就必須要修行，修行先從生態開始，生態就是生活的型態，明白世間事物道理，無罣礙，亦無恐怖。把握時間在自我日常生活中去除習氣，像出污泥而不染的蓮花。在人群身體力行，入群入世的菩薩，要能承擔責任。心鏡之大，潛藏無窮智慧，但是若未淨化就變成「知」「識」，使人知道越多，卻也生起貪欲。心若清淨，就像一面鏡子，照見萬物。#大圓鏡智



人力資源室主任 劉曉諭

2021.03.04

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第32-43頁

佛陀以蓮花為喻，蓮花長於污池但不受汙染；
學佛就要像蓮花，生於濁世，心要清淨無染。
～期許自己在五濁惡世能常保初發心，堅定、不退轉。

2021.03.11

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第43-58頁

依報、正報。
人身難得今已得，佛法難聞今已聞。
～今生能徜徉在慈濟世界，這是累世因緣所成。
我們現在也許只是一盞微光、只是一顆小種子，但只要願意，並從己做起，
相信可影響更多人、感動更多人一同行菩薩道！

老年醫學科主任 高聖倫

2021.03.04

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第32-43頁

真空妙有：因為真空，所以追求妙有，意思是回歸清淨本心，如同圓鏡，
以戒為防護，時時擦拭、洗滌心垢。

2021.03.11

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第43-58頁

萬物皆有法性，一粒米中藏日月。依報正報，把握人生懺悔造福。
開示在佛，悟入在衆生。

人力資源室組長 林逸珩

2021.03.11

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第43-58頁

從宜芳分享人人上、中、下根的差異，但是法不論你是哪一種，都可符合
其習性，只要有心，都可以接觸法。

人力資源室高專 李宜芳

2021.03.04

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第32-43頁

心清淨了，才能在五濁惡世中，明辨事理，啓發無量智慧，如無量義經中所述「無量法門悉現在前，得大智慧，通達諸法。」

2021.03.11

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第43-58頁

今日看到聖倫主任、榮生專員、欣怡股長親手書寫的讀書筆記，真的很感動，法入心、法入行，如是也。我也會更努力閱讀，才能像你們一樣，將經文的內涵分享給伙伴們。

社會服務室主任 謝侑書

2021.03.03

《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻》第1-29頁

法華經為慈濟立基的根本，慈濟能發展到現今，一路走來就是依著法華經經義精神持續至今。如同第一章譬喻明義智者得解，用譬喻法來理解法華經裡要傳達的意義容易許多。本次為讀書會第一次舉行，感恩人文室春雄師兄、淑潔師姊示範。就本章節內容，以故事譬喻方式來理解當中的道理較易入心，也可藉此反思到社工工作中能否藉此有所提升增長智慧。

護理部督導 蘇芬蘭

2021.03.08

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》「靜思晨語第一集」

用心聆聽得到的收穫是：傳法不是聽、不是說、而是身體力行去做。剛起步的我們悟性不足，須再培養並用心體悟，靜思語是我們最熟悉的法，淺顯易懂，也可以用來帶動臨床同仁。

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2021.03.11

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第43-58頁

法性本延綿……

有物就有法，事事物物無不都是法，法就存在我們的身邊。

不管是一粒米或是一片落葉，只要留下它源頭的種子，就會一生無量，無量從一生，這就是萬物法性延綿的本性。

財務室專員 葉俊廷

2021.03.11

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第43-58頁

法是不斷延綿，萬物皆有法，稻米也有它的法在，甚至我們會常常說稻米會教我們做人做事的道理，越成長越有知識，便越謙卑，所以這裡寫說一粒米中藏日月，一粒米、一個物體，其實就有許多的法可以去敘說，這裡甚至提到米可以讓我們延續生命，本性是延綿的，這就是妙法。

財務室專員 詹榮生

2021.03.11

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第43-58頁

萬物都有法性，上人以一粒米中藏日月來說明稻穀的法性，配合因緣和合才不斷延續循環，生生不息。一生無量、無量從一生，如何在日常生活中感受法，我們要窮因究果，了解因緣果報從何而來。人在萬物中起煩惱、起爭端，因緣果報不斷綿延，主要係心中無明，我們要回歸清淨心，去除煩惱，內心清澄，讓心中的蓮花成長。

哇～滿滿的【呼～～映】回饋，小編也想分享～～

發現大家雖然讀的是不同的書目，有不同的讀書節奏，運用不同的輔助閱讀工具。但都與工作、生活點滴息息相關。真心感受到法無大小，受用即妙法。趁機再來宣傳一波～

— 活動預告 —

喜閱心動力 聚落讀書會

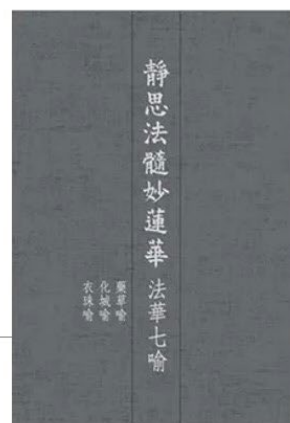
喜閱心動力 聚落讀書會

110年4月7日(三) 12:30-13:30

主題：《靜思法髓妙蓮華·法華七喻—
藥草喻 化城喻 衣珠喻》

地點：花蓮慈濟醫院3樓 靜心悅讀空間

講師：德悅師父



報名表單



防疫期間敬請做好防疫措施！

心胸放開，才不會
因為一點小事而心靈受傷。

If we can broaden our hearts,
then we will not be so easily wounded
by the slightest of things.

證嚴法師靜思語

Dharma Master Cheng Yen



不可不知的 讀書會名稱意涵

1. 護理部小白花

山荷葉就像是一朵很普遍的小白花，但是隨著環境的濕氣變重，小白花的花瓣被水分沾濕以後，它就會開始慢慢變得像水晶般晶瑩剔透，猶如護理人員。



2. 同心圓讀書會

話說陸續搬到同心圓的單位漸漸變多，「搬出去」的同仁心裡都有點「不習慣」，期待如同場地名稱同心圓一樣，同仁間合和互協關懷力行，希望大家能相互幫助、互相關懷力行諸善法。



羅腹心語

督導讀書會這事，對我來說，是天下掉下來的禮物。既然答應了就要做。要求不多就四點。

1. 有趣。讀書會不有趣，誰要來讀。
2. 有料。範圍還是要共讀準備。
3. 簡短。讀書會時間不要長，大家工作很多。時間長就有壓力。
4. 記錄。凡走過留下足跡，記錄每一個當下，就能留下紀錄。這樣才可以呼應院長期待未來有「讀書品」，屬於花蓮慈院的大藏經。

副院長 羅慶徽



【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

不要小看素食的力量，上人曾開示，如果說只有一個人每天素食，當然不會造成多大差異，但如果有一百萬人做同樣的選擇，這個世界必將有所不同。素食的力量是會因為愈來愈多人的加入而倍增，每個人化身成為一顆「種子」，傳遞素食的重要性，每天三餐，都是可以幫助地球永續的機會；地球和人類的未來，需要每個人用行動來落實，天天都素食，遠離疫病，環保護大地。

花蓮慈院營養科推薦：茄汁香菜捲(選錄自《24節氣輕蔬食》之春分食譜)



材料

1. 香菜梗 30g
2. 瓢乾 10g
3. 番茄 1/4顆 約25g
4. 鹽巴 0.2g
5. 太白粉3g

作法

1. 香菜清洗後摘除葉子，瓢乾清洗後對切成適當寬度。
2. 香菜梗對齊成束後以瓢乾綑綁，將多餘的菜梗切齊，放入滾水中燙熟撈起盛盤。
3. 番茄清洗切碎，放入鍋中烹調，加入鹽巴調味及太白粉增加稠度後淋上香菜捲。

營養成分分析

每一份量65克，本食譜含1份	
每一份量	
熱量(kcal)	15
蛋白質(g)	1
脂肪(g)	0.1
飽和脂肪(g)	0
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	2.6
糖(g)	0
鈉(mg)	80

營養師的叮嚀

春分時氣候變化大較易感冒。香菜含有特殊風味能促進腸胃蠕動具有開胃的效果，且富含維生素A、B1、B2，可提升免疫力、消除疲勞及代謝老化廢物，適合感冒、消化不良及食慾不振的人食用。

主廚叮嚀

以瓢乾綑綁時需綁緊避免川燙時鬆開，且不可捆太厚以免燙不熟。