



2021 秋季報

二〇二一年七月、九月

佛教慈濟基金會

BNT抵台，送給百萬學子最好的禮物





目錄

封面故事

- 01 ◆千呼萬喚 BNT疫苗終抵台，
給百萬學子最好的開學禮物
- 05 ◆Leave no child behind！
青年線上伴學，減緩學習落差
- 08 ◆安心助學 連線希望 我有
新筆電可以上課了

- 10 ◆盧碧重創高雄山區 想方
設法挺進送暖
- 13 ◆用21天，吃出健康免疫力
- 17 ◆防災校園大會師 防災
follow me、環保lets go
- 20 ◆秋季重要紀實
- 22 ◆活動預告



封面 故事

慈濟基金會、台積電、鴻海永齡基金會
共同採購捐贈1500萬劑德國BNT疫苗，
首批93萬劑BNT疫苗，
9月2日上午7點抵達台灣





首批 BNT抵台，由衛福部長陳時中、疾管署長周志浩、慈濟基金會執行長顏博文、台積電慈善基金會董事長張淑芬(同時代表鴻海永齡基金會創辦人郭台銘)等人共同在桃園機場接機，見證歷史性時刻。

疫苗經後續檢驗與審查合格、核發封緘放行，BNT校園接種9月22日由雙北市、桃園市、苗栗縣與台南市率先開打，全台225萬12至22歲年輕族群納為優先施打對象，成為學生們重返校園最好的開學禮物，其他縣市各級學校接續開打。此外，隨著疫苗穩定陸續到貨，中央流行疫情指揮中心也將65歲以上，以及第九類40歲以上民眾納入優先施打對象。



截至9月底，BNT疫苗抵台數據

9/2 93萬劑
 9/9 91萬劑
 9/30 客製化標籤54萬劑



顏博文執行長表示，在各方共同努力下，BNT疫苗順利抵達台灣，感謝政府各級單位的協助、台積電與鴻海永齡基金會兩位可敬夥伴堅忍不拔的努力、BNT暨復星醫藥慷慨促成提前交貨，以及各界努力與許多企業領袖、慈濟會員、四方大德的愛心支持，共同參與保護台灣民眾生命健康安全的疫苗捐贈，讓全台學子們有機會盡快接種疫苗，藉此表達誠摯的感恩之意，祈福台灣早日脫離疫情，恢復正常平安的生活。

據內政部人口統計指出，截至今年6月底止，12至18歲青少年人口數約為140萬人，其中，國、高中生約125萬人；中央疫情指揮中心另表示，有資格施打第一劑BNT疫苗的18至22歲年輕人約80萬人。



2021.09.26臺灣防疫關懷行動 持續更新中！



愛在臺灣 齊心防疫



2021年
臺灣防疫物資
援助統計

醫療防疫物資

統計截至：2021年9月26日

266萬1215件

TAIWAN !



口罩

192,610 / 個



手套

1,576,609 / 支



防護衣/
隔離衣、帽、鞋

164,250 / 件



防護面罩

220,311 / 個



快篩試劑

501,150 / 劑



酒精消毒水

2,876 / 公升



額溫槍

84 / 支



福慧床

1,165 / 張



福慧桌椅

20 / 張



防疫隔離罩

1,920 / 件



製氧機

200 / 台



呼吸器

20 / 台

統計截至：2021年9月26日

166萬8632件

TAIWAN !



安心生活箱

111,874 / 箱

安心祝福包

15,100 / 份



大米

1,131,490 / 公斤



防疫物資包

300 / 份



福慧珍粥

744 / 罐



香積麵

1,554 / 袋



香積飯

17,173 / 袋



環保毛毯

2,429 / 條



保暖衣物

900 / 件



本草飲

5,164 / 包



素食
健康餐

131,794 / 份



保健飲品

48,914 / 包



鍋麵

62,560 / 袋



乾糧

30,000 / 盒



沖泡粥品

3,513 / 袋



疾疫紓困金

9,532 / 戶



生活物資卡

1,660 / 張



健康蔬果箱

93,987 / 箱

疾疫紓困



2021年
臺灣防疫物資
援助統計

青年線上伴學，減緩學習落差

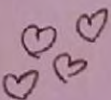
Leave no child behind!



青年伴學趣

今年暑假很不一樣，因為新冠肺炎，全台各級學生從5月19日開始停止到校上課，所有正規課程全部以線上教學進行，「史上最長暑假」在9月1日開學畫下句點

謝謝姐姐每次要上課前，都會先準備課程等我們來上課

I Love you. 



(Oc 姐姐)



(花花姐姐)

放假，長達將近四個月的居家狀態，讓原本處於條件弱勢的學童們，成為「暑期學習落差 Summer Learning Loss」嚴重衝擊與影響甚鉅的族群。

計畫自7月5日啟動至8月28日暑假期間，針對國小四年級到六年級、國中一到高中三年級學生。公開徵求大學生參與資訊一發布，湧入高達9百位大學生參與面試，最後錄取708人，線上陪伴全台2200名弱勢家庭學童。

慈濟基金會為弱勢家庭學生推動「青年線上伴學趣」計畫，慈濟國際青年會（TIYA）與PaGamO線上教育平台、成功大學前沿量子科技中心、慈濟大學等合作，號召有使命感和愛心的優質大專青年以工讀或志工方式，透過線上系統提供弱勢學童暑期線上伴學，讓孩子們在疫情下的學習歷程不中斷、不孤單又有溫馨感，保持學習溫度，減緩學習落差。

負責「青年線上伴學趣」專案的陳思擔指出，因疫情停課與暑期





「青年線上伴學趣！」以小組共伴方式，進行每週一至三次的線上伴學課程，拉近與學童的互動距離。另外，線上教育平台讓大學伴與小學伴在安全防疫情況下，各自定點、同時定時方式進行。線上教材則以線上教育平台（PaGamO）等為主，搭配每週主題的人文素養類課程安排，內容包含防疫、環保、防災與感恩孝親，以及學科和跨領域等素養教育內容。

計畫具體執行成果非常好，各方敲碗希望開學後持續，執行團隊遂於開學前進行大專學伴招募，努力就課程內容與實際需求，持續以最符合具體成效的目標精進執行。

2021 台灣疫情下的 青年教育力！

青年線上伴學趣！

尋找有志青年線上陪伴弱勢兒少

我有新筆電可以上課了
安心助學 連線希望



慈濟基金會關懷弱勢學子的學習，疫情期間停課不停學，特別針對弱勢家庭學子提供全新筆電，作為線上學習重要工具，安心進行線上學習



單親的林女士獨自扶養暑假後升小學五年級的兒子，同時照料患有肺部纖維化且有失智等級的父親，以及長期臥床的母親。停課期間，志工問林女士，兒子有沒有連線上課？「有，不過沒有電腦，經濟上也不允許，一直用手機真的也很不方便」。

其實她不想讓兒子因為沒有電腦，跟不上學習的腳步，曾嘗試給兒子買電腦，但詢價後，都因經濟因素被迫作罷，即使是二手電腦也買不起。當志工送來全新筆電時，她比兒子還要開心。「這筆電可以說是我的禮物，不是他的禮物！我好開心！我好開心！」林女士強忍喜悅近乎要奪眶的眼淚不斷重複話語。

志工教導廖小弟操作，確認筆電運作沒問題，一旁的林女士提醒兒子「收到禮物了，要感恩上人和師姑們的愛心，要好好運用在學習上面喔！」螢幕美麗圖畫右下角，是一句靜思語，廖小弟大聲唸給大家聽「在逆流中要有毅力，不要隨波逐流、旋轉而去。」這句靜思語給母子堅定的生活信念，活出自信的人生。

慈濟基金會創辦人證嚴上人相當關心疫情期間，弱勢家庭孩子們因為沒有電腦進行線上學習影響課業，因而促成與華碩文教基金會合作送筆電行動。全台各地訪視志工們不畏雨淋日晒，堅持使命必達，要將這份上人的關心與匯聚眾人的愛心，送到孩子們手上。全新筆電不僅幫助案家解決經濟困窘，也給了孩子們一把翻轉人生的鑰匙，開啟未來希望的大門，腳步堅定朝未來邁進時更具競爭力，開闊更寬廣的無限可能。

父親節前夕，國人剛從新冠肺炎疫情趨緩而稍稍紓心，一場威力不容小覷的天然災害卻虎視眈眈，朝台灣而來

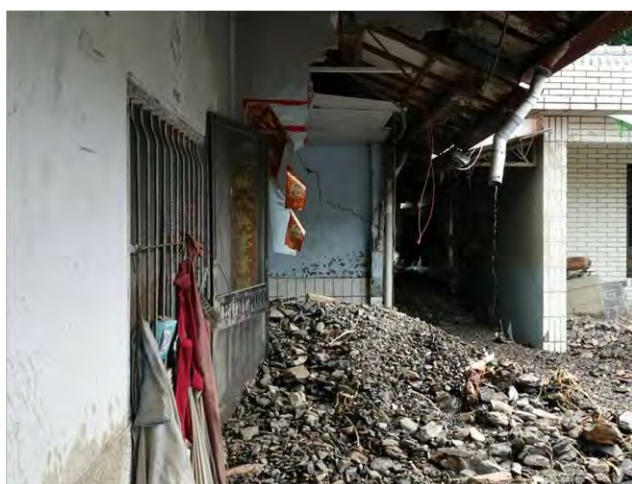
盧碧重創高雄山區
想方設法挺進送暖



7月底、8月初，幾個熱帶氣旋掠過台灣，西南氣流夾帶的水氣，僅僅為各地帶來大小不一雨量。然而，從台灣海峽穿越、輕輕擦過新竹、桃園的輕颱「盧碧」，引進的旺盛西南氣流，為中南部帶來大規模甚至劇烈豪雨。



主要農業產區的中南部，因連日豪雨，不少蔬果搶收不及，農損金額近2億，彰化以南延伸至屏東等縣市到處淹水、山區崩塌，高雄桃源區重要聯外的「明霸克露橋」遭洪水沖斷，復興、拉芙蘭與梅山3個部落501人受困；六龜區24戶家園遭土石流侵襲。



父親節當日，慈濟志工齊聚六龜媽祖廟，帶著證嚴上人的祝福和慰問金，並致送米、麵與各類應急的民生物品，前往受災戶家關懷，途中巧遇勘災的高雄市大家長陳其邁，市長請求慈濟支援300箱生活物資，由直升機空運至災區，協助桃源區受災民眾。

陳簡阿嬤望著住了逾一甲子的三合院幾乎被土石全毀，雙手掩面哭泣，愁容寫滿臉龐。志工蔡慧玲緊握阿嬤雙手安撫情緒後，雙手致上慰問金與生活箱。「阮來給恁「砦驚」！一切都過去了！平安吉祥！這一次大家都嚇到了，免驚！免驚！」



輕颺盧碧 六龜、茂林關懷數據

8/10~8/11

60人次投入六龜區、茂林區關懷慰問26戶；慰問金發放計53萬元，物資援助金額57570元。

8/13-8/14

11人次投入桃源區、那瑪夏區關懷慰問2戶，慰問金發放4萬元。

8/21

8人次投入那瑪夏區關懷慰問1戶，慰問金發放1萬元。

總計投入79人次，關懷慰問29戶、慰問金58萬元、物資援助金額57570元；另台南市龍崎區關懷慰問一戶、慰問金1萬元

慈濟基金會慈發處南部社福室統計

陸軍八軍團在災情傳出後，一百多位國軍弟兄立即投入救災，協助鄉親清淤泥、搶修道路。志工送上香積飯、香積麵、以及麵包飲料慰問辛勞。慈濟基金會慈發處南部社會福利室高雄社會服務組表示，深入災區看見滿目瘡痍與接觸到受災戶，大家齊心協助受災民眾清理家園，有福的人走進苦難及時拔苦，讓善與愛循環不息。



用21天；吃出健康免疫力



美食當前，相信沒幾個人能抵擋誘惑，但三高(高血壓、高血脂、高血糖)、5432(50%體重過重；40%高膽固醇；30%高血壓；20%糖尿病)，加上其他疾病隱憂，讓人既期待又怕受傷害

植物性飲食

Plant Based Diet

- No meat, no fish and seafood 沒有肉，沒有魚和海鮮
- No eggs, no milk 沒有雞蛋，沒有牛奶
- No processed food eg meat substitute, noodle, white rice 沒有加工食品，例如素料，麵條，白米飯
- No refined starch 沒有精緻澱粉
- No or less sugar 無糖或少糖
- Less salt 少鹽
- No or less oil 無油或少油
- No MSG 沒有味精

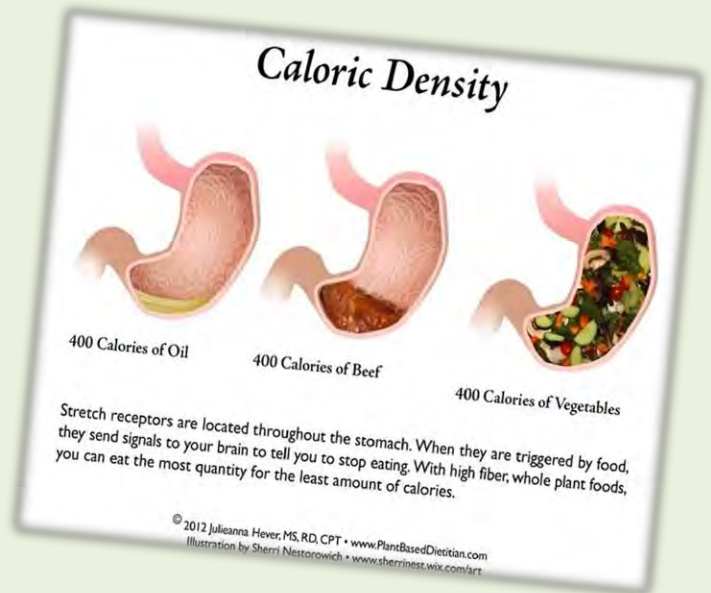
用21天挑戰三餐飲食，能吃
出營養與健康嗎？2020年4
月，馬來西亞慈濟志工
Eddie(陳成亨)與其他慈濟人
率先發起健康挑戰21天活動
。本身是醫師的他表示，
COVID-19病毒肆虐，想要
擁有強大的免疫力與健康身
體，首要關鍵就是從嘴巴開
始。健康挑戰21天計畫為參
與者連續21天每日三餐以原
形食物進行烹調全植物性飲
食，既沒有魚肉海鮮類、無
蛋奶、無精緻澱粉；沒有加
工食品(如素料、麵條、白
米飯)、無油或少油、無糖
或少糖、少鹽與無味精，藉
由飲食管理三高與體重，找
回健康，最後透過驗血比對
，健康飲食前與後的轉變。



用「吃」養健康的風潮，一
年後從馬來西亞吹到台灣。
台灣健康挑戰21天活動發起
人歐于菁聽完與了解馬來西
亞團隊執行過程與成效後，
帶著一股衝勁與滿腔熱血，
接洽去年合作「疫起蔬醒」
活動的6家餐廳。在說明規
則後，3家因難度太高而婉
拒，留下來三家參與挑戰的
餐廳分別為迪立印度蔬食坊
、五郎時食與這里室，假日
則有妙膳廳冷凍調理包提供
參與者加熱食用。



歐于菁逐一打電話邀人參與，同時建立團隊，分為關懷組、飲食品管組、醫療組、文宣美編組、行政總務組、活動紀錄組(人文真善美)、節目活動組與協調組，尋找願意配合種植無農藥蔬菜的契作小農，供應給合作餐廳料理。6月啟動第一梯次，首梯參與人數90人，參與者每天自行手做早餐並拍照上傳群組，中午跟晚上則前往定點領取餐盒。營養師會依據參與者上傳照片與餐盒內容物給予改善建議，團隊每日製作一則醫學小常識資訊，並提供其他健康資訊。



多數人拿到第一個餐盒時，心想份量根本吃不飽，沒想到卻是飽足感十足。「翻轉蔬食毫無味道印象」是所有參與者共同心得，甚至有人由葷轉素。有人分享第三天開始排便順暢且精神變好；有人內分泌失調獲得改善；有人是三酸甘油酯指數由1176降為93；有人戒掉吃零食的習慣，甚至有常年茹素者體悟烹調的素食營養不均衡。因親身感受到身體變化，28人續報第二；45人續報第三梯次，統計至三個梯次參與人次361人次，累積餐數22803餐，尚未開始的第四、五梯次預約報名人數更是大爆滿，讓團隊與餐廳備感壓力。

健康挑戰 第十三天 Day 13 of Healthier Me Challenge

植物性飲食

涵括蔬菜、水果、全穀類和豆類
這些食物含有纖維和其他營養素，
可降低患癌風險。

PLANT-BASED FOODS SUCH AS
vegetables, fruits, whole grains and beans
contain fibre and other nutrients,
which may help in reducing the risk of cancer.

飲食的選擇愈自然和多元，
就具有更多的抗癌化合物。
The more naturally colourful the diet is, the more likely it is to have
more cancer-fighting compounds.

綠豆燒鴨子
Green Bean Stew

煙燻豆包

● 材料
生豆包
● 調味料
無塩白胡椒粉、鹽、色拉油、
少許糖(視生豆包而定)
少許黑胡椒(再視而定)

● 作法
1. 材料：少鹽的綠豆、燻鴨半隻
2. 把生豆包煮熟，再一一套好皮(套好皮後用滾水煮熟的不會爛)
將豆包內淨掉上層白皮的材料。
3. 將一鍋子，鍋上裝上燒鴨或鴨腿再放薄薄一片煙燻木屑及
少許鹽。
4. 之後裝上蔥、蒜、薑末，蓋上鍋子開中小火慢慢燻，再燻10
分鐘，量要適中，再拿豆包裝是不會變乾的顏色，如果變乾可減
少煙燻木屑。

● 營養師小叮嚀
1. 綠豆包皮含有豐富纖維，食用時請細嚼慢嚥。
2. 多食纖維可以促進腸胃蠕動。
3. 若以豆包作為點心，建議小酌飲酒後再食用，避免造成腸胃不適。
HEALTHY RECIPE 食譜

Nutrition knowledge
營養學知識

很多人不愛喝水，
非要渴到不行了才
一下子大口猛灌，
這種喝水方式不但
容易把空氣直接灌
進肚子引起脹氣，
喝進去的水也會馬
上變成小便，身體
根本沒留住所需
的水分。

健康挑戰 Healthier Me

— 21 Day CHALLENGE —

吃出營養與健康 Eating For Optimal Health

- ★ 透過飲食管理3高與體重 找回健康
Revitalize your life through a healthy diet.
- ★ 每天提供美味午餐與晚餐(定點取餐)
Provide delicious lunch and dinner every day.
(delivered to a fixed point)
- ★ 透過驗血了解健康飲食前與後的轉變
Find out changes to your body through blood test
after consuming a plant-based diet.
- ★ 有專業醫師群以及營養師陪伴
Accompanied by professional doctors and nutritionists

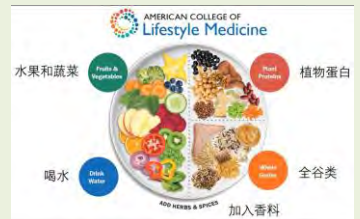
健康旅程. 由此展開!

請掃描QR-Code連結報名表單 ▶▶▶

尚未開放

主辦單位：佛教慈濟基金會高雄分會 諮詢團隊：高雄慈濟人醫會

※餐盤圖片僅供參考，實際菜色依照當季食譜變換。



全食植物飲食：以一個盤子計算，1/2為蔬菜水果與喝水；1/4為攝取植物性蛋白質(堅果與豆腐、豆漿等豆類製品)；1/4為全穀類(如燕麥、糙米)，輔以香料搭配取代少油少鹽。

Day 5 健康挑戰 第六天 HEALTHIER ME Challenge 導致身體慢性發炎的食物 Foods that can cause INFLAMMATION

肉類、加工肉品 和海鮮 Meat, Processed Meats and Seafood	精緻碳水化合物 Refined Carbs
反式脂肪 Trans Fats	甜食 Sugary Foods
	奶製品 Dairy Product

建議：健康飲食(減少身體慢性發炎，促進身體少發炎)

健康挑戰 21天 Healthier Me Challenge

今日目標
這裡室 Plant Based Diet

- 1/4 全穀類 ▶ 松露菌菇燉飯 (糙米/綜合菇類/松露醬/豆乳) 裝飾：鹽漬黃豆、毛豆、堅果
- 1/4 蛋白質 ▶ 香煎鷹嘴豆餅 (鷹嘴豆/黃豆/豆包/鹽/香料)
- 1/2 蔬菜類 ▶ 紅蘿蔔炒雪雪兒 烤彩椒、花椰菜、玉米筍

記得每天要適當補充水分

全日健康飲食 吃出健康與營養

「『21』是一個可以改變人們生活習慣的數字，期待更多人親身參與後，願意將全植物飲食融入每日」。歐于菁與團隊為讓更多人了解均衡健康飲食進而實際執行，同時減少撞牆摸索期，彙整所有數據資料，製作成武功祕笈，期盼全食植物飲食成為全民生活的夯食尚。

防災校園大會師

防災follow me
環保lets go

教育部每年辦理「防災總動員—防災校園大會師」活動，鼓勵各級學校與民眾重視校園環境安全，以及宣導防災教育。今年由科技部等13個單位協辦，慈濟基金會受邀參展，為創展以來第一個參與的非政府組織單位。

教育部與內政部共同舉辦「防災總動員暨第8、9屆防災校園大會師」，原定4月進行為期兩天實體展，因疫情延至9月10日-10月10日以線上展覽方式辦理，採3D與VR形式呈現，規劃「防災小學堂Q&A」、「防災闖關遊戲」與「票選人氣攤位」3大主場館，159個攤位包含部會機關、縣市政府、學校與民間團體展示防災教育推動成果，提供防災課程學習、防災互動體驗遊戲與抽獎活動。



「防災總動員暨第8、9屆防災校園大會師」採線上虛擬結合互動、科技、創意、美感、人文與民俗風情等元素融入防災教育，發展出多元化線上體驗活動、防災遊戲與學習課程，宣傳防災教育，帶領師生、家長與民眾透過線上體驗，以及課程互動學習正確的防災知識。



慈濟基金會慈發處災防組說明，儘管過往沒有線上展覽經驗，同仁與志工仍舊發揮無限潛能的爆發力，捨棄原先已製作的實體教具，10天內繳交所有作品，涵蓋各項慈善方案，如防救災、安心助學、防疫與蔬食推廣，動畫遊戲與互動遊戲比原先規劃的更豐富精彩。



「小小職人學堂」分為醫護志工組、統整志工組與餐住志工組，以賑災相關職業別，讓小朋友們扮演防救災相關職業角色，了解其工作內容與背後的影響力；「防災Super King(避難包)」以面對不同災難時，把握60秒黃金時間，從個人物品、醫療藥品、維生食物、求生工具與保暖衣物五5大項選出30項正確防災物品。

「地球發燒了」宛如迷宮小精靈，讓參與者了解氣候變遷對地球造成哪些影響；「希望樹」讓所有走進展區的參與者寫下祝福與希望，共同祈求天下無災難；「慈悲科技」介紹慈濟因應不同災難所研發的救/賑災物品，15項任務挑戰孩子們防災知識，最後延伸連結與PaGamO合作的「環保防災小勇士」活動，期盼透過全國性參展機會，讓學齡層的學子們更加認識慈濟。





秋季重要紀實

7月

7/1 行政院同意慈濟基金會比照鴻海永齡基金會、台積電模式，專案辦理採購捐贈疫苗相關事宜

7/5 「青年線上伴學趣」開課，708位大學生線上陪伴全國國小四年級到六年級、國中一到高中三年級共2200名弱勢家庭學生學習歷程不中斷

7/9 完成與政府疫苗採購案必要法律文件簽署

7/21 完成BNT疫苗採購簽約

8月

8/6~8/11 輕颱「盧碧」造成南臺灣豪雨成災，高雄山區土石崩塌、土石流入侵民宅與多處淹水，市長陳其邁請求慈濟支援300箱生活物資，慈濟人進行災害關懷、慰問金與物資發放

8/12 台灣水泥公司董事長張安平與董事會認同慈濟捐贈BNT疫苗，捐贈慈濟新台幣1億元購買BNT疫苗，提供全民施打

8/14 辦理「覺湛舞台-青年影響力創造營」線上課程，藉由社會參與，開拓青年學子的視野，關注社會公益，創造青年影響力創造



秋季重要紀實

8月

8/16 仁寶公司實踐企業社會責任與支持慈濟基金會捐助防疫疫苗，捐贈慈濟基金會新台幣1億元

8/19 鈺象電子公司捐贈慈濟基金會新台幣3千萬元，支持購捐新冠肺炎防疫疫苗

8/24 富邦集團結合如是社會福利公益信託基金會、台哥大捐贈5千萬元；富邦金捐贈1千萬元，合計捐贈6千萬元，支持慈濟基金會購捐防疫疫苗

8/31 慈濟基金會和PaGamO推出的環保防災勇士電競PK賽報名正式起跑

9月

9/2 慈濟基金會、台積電與鴻海永齡基金會共同採購的BNT疫苗，首批上午7點抵台，衛福部長陳時中、慈濟基金會執行長顏博文、台積電慈善基金會董事長張淑芬、疾管署長周志浩等人接機

9/26 與國立科學工藝博物館在南投聯絡處舉辦「憶兒時:南方童樂會」特展至12月底



一根手指頭出書!!!

《維小的我想撼動這個世界》

您好，我是陳景維，感恩慈濟人長期陪伴我，並大力支持我追逐夢想，資助我圓夢出書。

在經過10個月課餘時間的不斷努力下，我出版了人生中的第一本書。

出書是我的中期夢想，希望將自己的生命故事記錄成書，把生命中獲得的正能量傳遞給更多人。

如同書名《「維」小的我，想撼動這個世界》，我也要學習慈濟人的大愛精神，加入回饋社會的行列。

我相信，每個人的力量再怎麼微小，只要在正確的方向上，有一天也能改變世界。

我希望可以走入校園，分享我的生命故事，帶給每一位學生鼓舞、希望和動力！



請掃我查看
更多維維內容

5 大主題 |

47 篇暖心故事 |

34 則維維勵志語錄 |

1 篇值得你珍藏的照顧者小撇步



撼動心靈的勇氣之書

| 陳景維的故事帶給人希望

| 全台熱銷中

| 歡迎支持

精美之舍

愛鋪滿 情拉長

菩薩們大顯神通，
愛廣闊鋪滿全球，
情拉了半世紀長，
但願愛永恆不斷，
順地球軌道繞著，
天長地久無窮盡，
慈濟大愛永恆在。

——證嚴上人開示法語

二〇二一年九月廿七日慈善志業溫馨分享

攝影 / 蔡淑婉

特別致謝

編輯團隊：慈濟基金會
王運敬、呂芳川、魏淑貞、呂學正、黃玉琪、
徐茂家、陳珮甄、吳宗幸、梁媽親、賴睿伶、
蕭惠如、羅政忠、張庭涵、楊芳美、紀又茵、
蕭雅文
志工：林淑娥、方上榮

-執行編輯：張庭涵
-封面設計：張庭涵
-美術設計：張庭涵



佛教慈濟慈善事業基金會
TAIWAN BUDDHIST TZU CHI
FOUNDATION
<http://www.tzuchi.org.tw>

二〇二一年秋季報
二〇二一年十月出版