

《學與覺》 深信 · 發願 · 力行

楊贊弘 (性弘)

2025.5.20. @法華心香讀書會



2

法華心香
2025

無量義經。梵唄

德行品13

5/20(二)

關渡靜思堂303教室

14:00-16:30



《生命故事》

挫折讓我更珍惜 有愛讓我更勇敢
葉燈憲 師兄



《梵唄解說》

德行品13
郭淑雲 師姊



《四如意足》

舊法新知
楊慈韻 師姊



《學與覺》

深信·發願·力行
楊贊弘 師兄

深入經藏 聞法長智慧

法華心香讀書會
網站入口



封面照片故事：

時間：2024.8.23.

地點：日新國小紅樓

攝影者：吳文德校長

因緣：

2020年，全國環境教育大會在永建國小，慈濟行動環保教育車參展，文德校長時任永建校長。2021~2024年，PaGamO入校、臺北市盃、蔬食無痕家庭日...，續結善緣。

啟示：

以誠與情，廣結善緣。
合和互協，借力使力。

● 以誠與情，廣結善緣
合和互協，借力使力

（右起吳文德校長、大同
區師姊、駱純美師姊、楊
贊弘師兄）



深信 · 發願 · 力行

● 善緣 源自 力行 ○

● 力行 源自 發願 ○

● 發願 源自 深信 ○



信為道源功德母，
長養一切諸善根。

精美之

情甘意願 信受奉行

我的師父賜予二句六個字，
謹記著「為佛教，為眾生」，
心是情甘意願，信受奉行。
信是什麼？信為道源功德母，
再接下來？長養一切諸善根。
信根，人人有沒有長養信根，
有沒有真正培養道源功德母。
六十年前信受奉行，恆持至今，
宏觀天下，種子才能一生無量。

——證嚴上人開示法語
二〇二五年四月廿八日清修士溫馨座談

月桃花 攝影/德宸師父





我們的信根來自：

常常我們都會被問
「加入慈濟的因緣
是：？」

一九九八年

大愛台開播

裸姆帶著兒子看大愛
台，兒子回家帶著父
母看，愛與善點滴植
入心中。



1998. 1. 1大愛台開播歷史畫面

翻攝自網路 (<https://www.youtube.com/watch?v=xKr01R03vcQ>)

一九九九年

九二一地震

當時任職於全球最大的網路設備製造商，慈濟美國總會積極募心募愛，總公司也透過網路向全球員工勸募，自己也透過美國總公司捐款。

二〇〇一年五月

台中民俗公園

骨髓捐贈驗血活動，
深受感動，也參加驗
血。

二〇〇一年十一月

慈濟列車（中區舉辦）

，進一步認識慈濟。

二〇〇三年，

SARS全球肆虐

上人呼籲全球齋戒一
個月，自己也響應，
此後也開始鍋邊素。

從台中搬遷至台北，
成為士林區社區志工。

二〇〇四年，

三十八期靜思生活營

，受證榮董。

首次處理同事在海外

溺斃事件，深刻感受

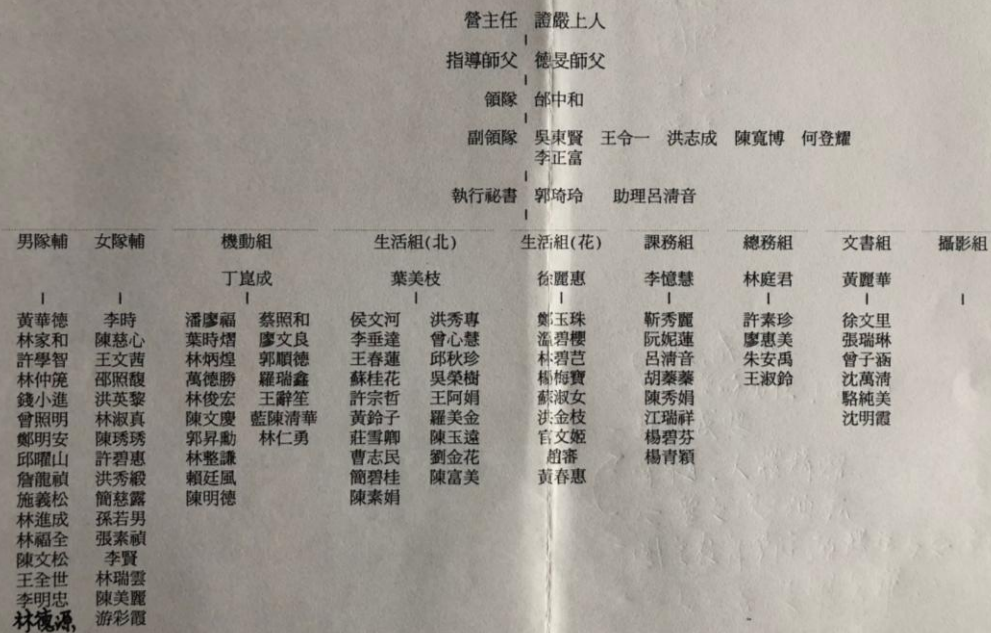
無常。



靜思生活營
第38期

組別:09-03 姓名:楊贊弘

靜思生活營 第38期 組織圖



二〇〇五年，

培訓、受證

從外商轉職至本土公
司，工作壓力大，慈
濟的培訓課程、福田
、法親關懷，對於紓
壓有莫大助益，也讓
我們有更多機會見苦
知福。

深信·發願·力行

我的慈濟旅程，

三個願：

- 1 國際慈善
- 2 蔬食捐血
- 3 環保推廣

人生的三願望 (一念動3000)

(2014/01/01 確立，截至2025/5/20為止)

項目	現況 達成率%	說明
捐款	92%	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2004年5月啟動 ... ✓ 國際慈善 (Love from Taiwan)
捐血	128.1%	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 持續蔬食·持續捐血 ✓ 與無常賽跑，一直捐下去！
環保推廣	75%	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2014年1月啟動 ... ✓ 分享資料，成功不必在我！

設定目標，但不畫地自限！

一生無量...

- ✓ 有願就有力！
- ✓ 不要小看自己，人有無限可能！

證嚴法師《靜思語》

深信·發願·力行

我的慈濟旅程，

三個願：

- 1 國際慈善
- 2 蔬食捐血
- 3 環保推廣

還記得培訓圓緣，
佛前的發心立願，
嗎？

從國際賑災
到國際慈善

1



國際慈善

透過三種方式參與國

際慈善：

一· 持續捐款。

二· 參與各類大型海

外營隊。

三· 實際到當地，參

與發放、義診、訪
視、賑災等。



2019年3月15日，
斯里蘭卡 可倫坡國際機場
林仲麓師兄(左三)、楊贊弘師兄(左二)

從二〇〇五年
到二〇一九年
醞釀了十四年，
終於……

莫忘初發心（國際慈善）

二〇一九年三月，

斯里蘭卡 大型發放

二〇一九年五月，

約旦 齋戒月發放

二〇一九年七月，

約旦 大型義診

二〇一九年十一月，

約旦 冬令發放



2023年海外慈濟培訓

委員慈誠精神研習會

2023 Overseas Tzu Chi Commissioners and Tzu Cheng Faith Corps/
Sanhong Certification Training Camp (the Forth Cohort)

| 第四梯次 三重場 |



國際慈善

二〇二三年十二月，

海外授證營（三重場）

，承擔學員長。

國際（國內）慈善

二〇二四年四月與土

耳其余自成師兄一同

陪伴土耳其無人機團

隊前進花蓮強震重災

區。



國際慈善

二〇二五年二月，協

助日本NHK採訪慈

濟救災七寶。

慈濟熱食便當登上全
球放送的日本NHK



深信·發願·力行

我的慈濟旅程，

三個願：

- 1 國際慈善
- 2 蔬食捐血
- 3 環保推廣

二〇〇六年，

工作忙碌之餘，除了
慈濟福田，也在思考
還有什麼可以發揮良
能，善盡己力？

上人啟發了慈濟人的
善念與慈悲心。

信為道源功德母，
長養一切諸善根。

2006年11月底

(2006年 = 中華民國95年)

生涯捐血 10次



2006年12月攝於台北 



楊贊弘 先生

截至95年11月您已捐血10次。

由於您無私的奉獻，

讓傷病患者的生命得以延續；

由於您熱心的付出，

讓社會處處洋溢溫情與關懷。

誠摯的感謝您！

台灣血液基金會 董事長

林國信

中華民國九十五年十一月二十五日



2008年6月底

(2008年 = 中華民國97年)

生涯捐血 20次



2008年6月攝於台北 



楊贊弘 先生：

截至 97年 6月您已捐血 20次。

由於您無私的奉獻，
讓傷病患者的生命得以延續；

由於您熱心的付出，
讓社會處處洋溢溫情與關懷。

誠摯的感謝您！

台灣血液基金會 董事長

林國信

中華民國九十七年 六月



30

2009年11月底

(2009年 = 中華民國98年)

生涯捐血

30次



2009年7月攝於首爾



31

2010年9月3日

印尼 雅加達 Jakarta (JW Marriott Hotel)

2 發願「持續蔬食·持續捐血」

32

從2006年的捐血10次 到2013年的捐血300次



查詢資料 > 已表揚類別

楊贊弘 您好

表揚類別	表揚次數	表揚年月	表揚中心
分離術-年表揚	300	201312	台北捐血中心
分離術-年表揚	200	201212	台北捐血中心
分離術-年表揚	100	201112	台北捐血中心
分離術	50	201008	台北捐血中心
全血	40	201003	台北捐血中心
全血	30	200912	台北捐血中心
全血	20	200807	台北捐血中心
全血	10	200611	台南捐血中心

有心就有福，
有願就有力！ 證嚴法師《靜思語》

從2014年的捐血400次 到2024年的捐血1,200次



查詢資料 > 已表揚類別

楊贊弘 您好

表揚類別	表揚次數	表揚年月	表揚中心
分離術-年表揚	1200	202412	台北捐血中心
分離術-年表揚	1100	202312	台北捐血中心
分離術-年表揚	1000	202212	台北捐血中心
分離術-年表揚	950	202112	台北捐血中心
分離術-年表揚	850	202012	台北捐血中心
分離術-年表揚	750	201912	台北捐血中心
分離術-年表揚	650	201812	台北捐血中心
分離術-年表揚	600	201712	台北捐血中心
分離術-年表揚	500	201512	台北捐血中心
分離術-年表揚	400	201412	台北捐血中心

我的生命旅程 – 2024年 捐血篇

蔬食·健康·環保



2024年12月底

(2024年 = 中華民國113年)

生涯捐血 1,200次



2024年6月攝於台北 



衛生福利部獎狀

衛部醫字第1141660961號

楊贊弘先生熱心社會公益捐血濟助病患，至113年12月底 分離術捐血共達1,200單位，關懷生命、義行可風，特頒獎狀，以資表彰。

部長邱泰源



中華民國 114 年 4 月 19 日

食

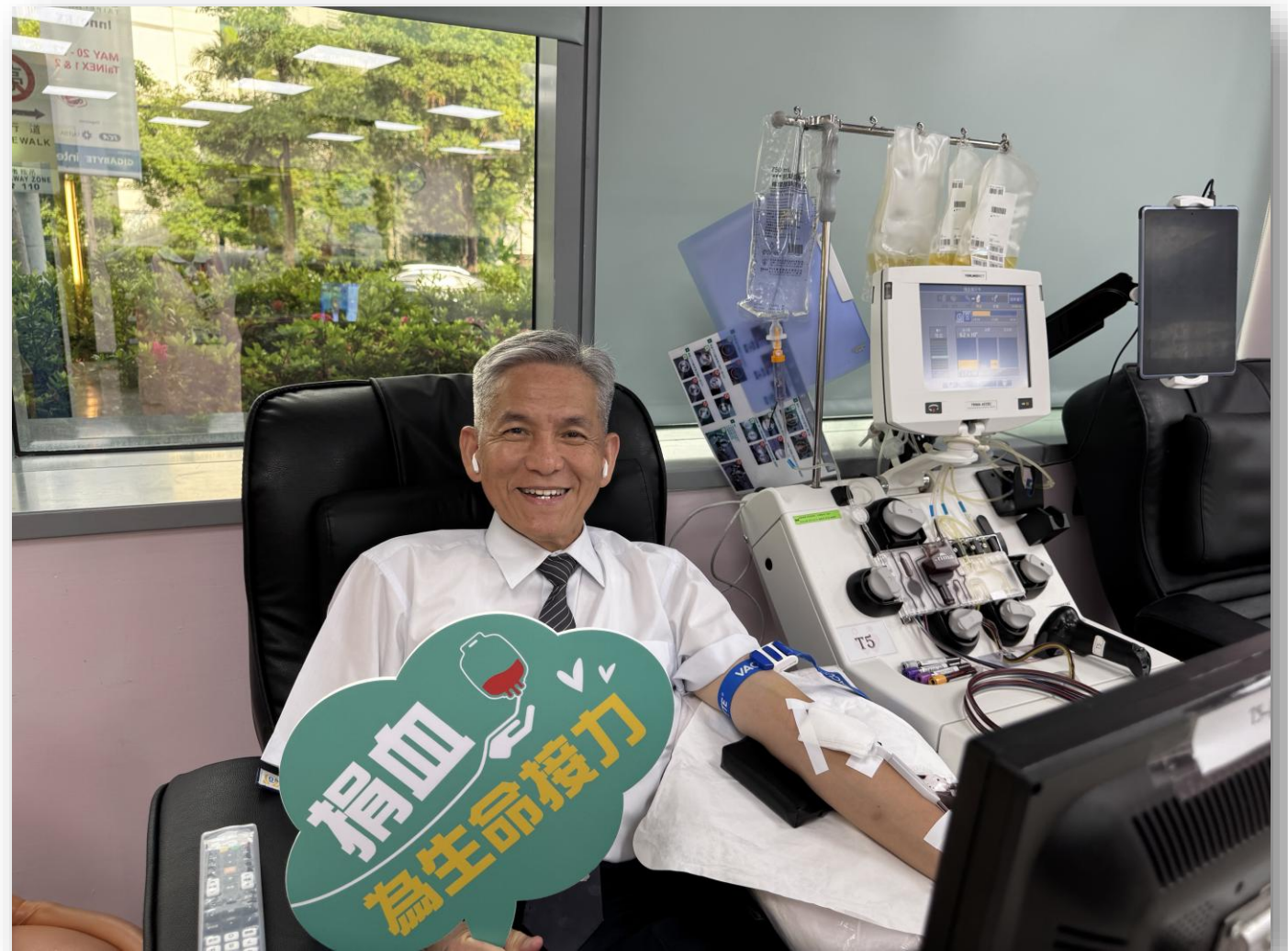


YOUNGBLOOD

持續蔬食 · 持續捐血

2010. 9月	✓ 發願茹素 ✓ 持續捐血
2025. 5月 10日	✓ 生涯捐血 1,281次 (單位) 150,000cc ↑

註：包含全血與血小板(血漿)





楊贊弘 | 師徒之間 |
持續蔬食 · 持續捐血
故事持續中...



深信·發願·力行

我的慈濟旅程，

三個願：

- 1 國際慈善
- 2 蔬食捐血
- 3 環保推廣

3

為什麼發願投入
環境保護與
環境教育？



歷年全球重大天災

二〇〇四年：

南亞大海嘯。

二〇〇五年：

美國 卡崔娜風災。

二〇〇八年：

緬甸 納吉斯風災。

大陸 汶川地震

二〇〇九年：

台灣 莫拉克風災。

二〇一〇年：

巴基斯坦 水患、

海地 強震。

幾乎每年全球都有重
大天災，而且越來越
多：

直到這個世紀災
難，才驚覺大環
境急遽惡化！



【人間菩提】2015/03/11 - 珍惜平安息無明 (0'37~1'25)



2011.3.11 花蓮靜思精舍

the news on TV for a long time
站得很久很久

證嚴法師：

『驚世的災難，
要有警世的覺
悟！』

環保推廣

二〇一四年到二〇二五年五月，已圓滿750場推廣，且持續進行中。除了台灣的公部門、學校、企業、社區等，還到大陸各地推廣，也透過線上為慈濟海外據點推廣。



■ 環境保護推廣
 ■ 邀您共讀好書

人文·環保推廣

慈濟環境教育 向上連結 向下扎根

綠色旅行 旅宿減塑



蔬食無痕家庭日
(422世界地球日)

行動環保教育車
提升全民環境素養



國際盃&縣市盃
環保防災電競賽

聯合國氣候峰會
國際合作與交流



環境教育認證與增能
場域/人員/志工培訓

4/21 (星期日) **蔬食無痕**
2019世界地球日保護物種 **野餐日**

大家一起來野餐~

- 上午 9:00 園遊會
- 中午 12:00 蔬食無痕野餐
- 下午 2:00 創意化妝遊行
- 下午 2:30 音樂饗宴

地點:大安森林公園

主辦:臺北市政府工務局公園路燈工程管理處
佛教慈濟慈善基金會
協辦:大愛電視臺

響應地球日,
從2019年開始,年年推動...
「蔬食無痕家庭日」,
從台北到全台,期待到國際!

蔬食無痕 **家庭日** **8/16**
9:00~18:30
@大安森林公園

- 09:00 園遊會、慈濟行動環保教育車展示
- 12:00 音樂快閃、大地遊戲
- 15:30 創意化妝遊行
- 16:30 音樂饗宴

主辦單位 佛教慈濟慈善基金會 臺北市政府工務局公園路燈工程管理處
協辦單位 慈濟傳播人文志業基金會 財團法人台北市錫瑠環境綠化基金會
臺北市政府環境保護局 靜思書軒 DA AI Coexist with the Earth

RESTORE OUR EARTH 55
EARTHDAY.ORG

時間:2021年4月18日(星期日)
地點:大安森林公園

- 09:00 園遊會
大地遊戲
- 12:00 音樂快閃、大地遊戲
- 14:20 創意化妝遊行
- 15:15 音樂饗宴

蔬食無痕家庭日

指導單位
行政院環境保護署
臺北市政府工務局公園路燈工程管理處
佛教慈濟慈善基金會
慈濟傳播人文志業基金會

「蔬食無痕家庭日」始終如一的倡議



蔬食健康
身體環保
每**1**餐



環保無塑
大地環保
每**1**天



親情升溫
心靈環保
每**1**人



全民綠生活



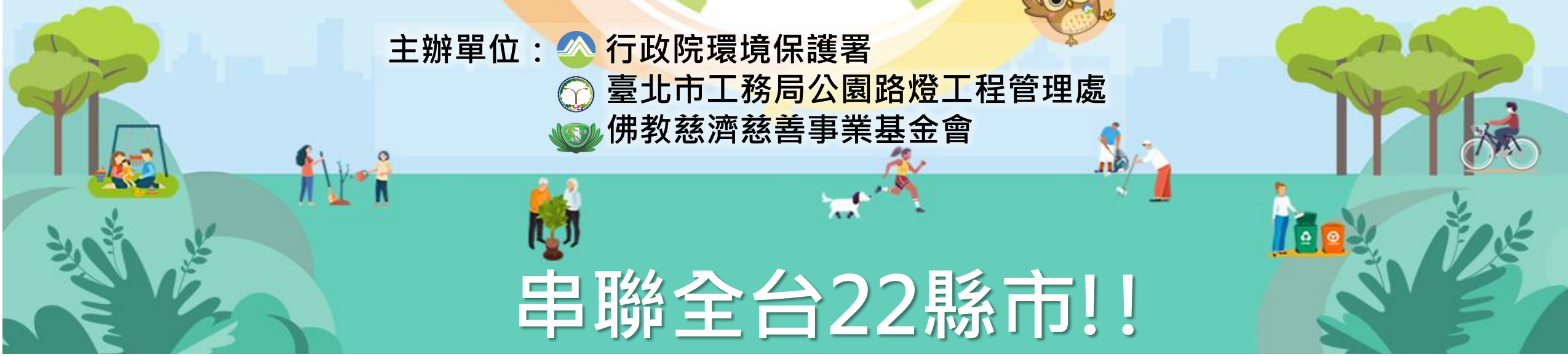
日期：2022年4月17日
時間：9:00 - 17:00
地點：大安森林公園

2022 地球日 投資我們的星球 Invest In Our Planet

響綠生活 蔬食無痕家庭日

主辦單位：
行政院環境保護署
臺北市工務局公園路燈工程管理處
佛教慈濟慈善事業基金會

串聯全台22縣市!!





2023 投資地球 淨零綠家園 蔬食無痕家庭日

主辦單位：行政院環境保護署 臺北市政府工務局公園路燈工程管理處 財團法人中華民國佛教慈濟慈善事業基金會
執行單位：台灣環保生活協會

協辦單位：
各直轄市、縣（市）環境保護局 台北慈濟醫院 財團法人慈濟傳播人文志業基金會 大愛感恩科技 靜思書軒 SOW 荒野保護協會
財團法人台北市錦環環境綠化基金會 大安森林公園之友基金會 臺北市政府環境教育中心 減塑與永續消費促進中心 臺北農產運銷公司



2024地球日🌞 減塑有我 x 蔬食無痕家庭日



環境部、臺北市政府工務局公園路燈工程管理處

佛教慈濟慈善事業基金會 敬邀

日期：2024年4月21日

活動流程：10:30-16:30 園遊會、分站體驗、大地遊戲

時間：10:30~16:30

12:00-14:35 快閃/暖場表演

地點：大安森林公園

14:50-16:30 減塑有我宣誓、舞台劇、音樂表演

2025地球日

綠能行動 愛地球 蔬食無痕 家庭日

全民綠行動 地球更有力

時間 4/20 (日) 9:30-20:00

地點 大安森林公園露天音樂台及周邊

活動流程：

- 09:30-17:00 環教體驗 (09:30開始)
 分站體驗、大地遊戲、蔬食市集 (11:00開始)
- 11:00-14:30 音樂快閃、嘉年華遊行、暖場表演
- 14:30-18:30 綠行動宣示、舞台劇、音樂表演
 環境兒童影展影片、「看見台灣」影片賞析



影片連結：<https://www.facebook.com/share/v/1Bgj9SoRLo/>




敬邀

慈濟關渡 環保防災教育展



關渡環保防災教育展 GO!

 預約參訪體驗

40秒簡介影片 



影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=Oey-CJ-JuzM>

經歷兩個國家級場館展出

防災 Follow me, 環保 Let's go!
環保 · 防災 · 教育展



國立臺灣科學教育館

2023年7月 ~ 2023年11月
17萬5千人 參訪



國立海洋科技博物館

2023年12月 ~ 2024年8月
10萬人 參訪

公私協力·共同推動 ... 環境教育·防災教育



✓ 指導單位：

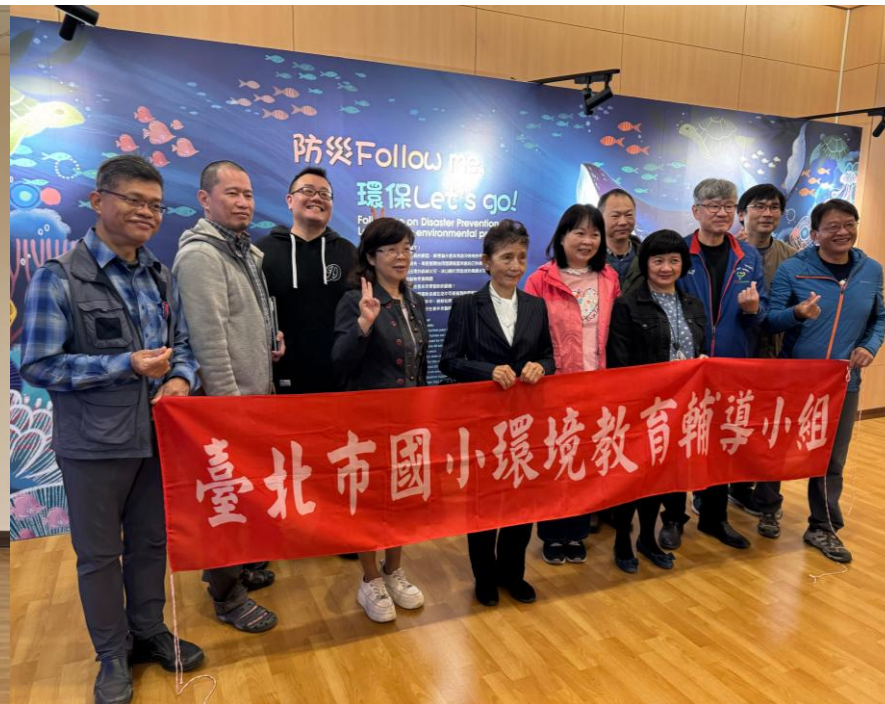
- 環境部、
- 內政部消防署

✓ 協辦單位：

- 桃園防災教育館
- 臺灣自來水公司
- 臺北市 教育局、環保局、
消防局



環境教育輔導團 暨 校長們 蒞臨指導



在簡單·有趣·歡樂的互動體驗中學習





防災 Follow me, 環保 Let's go!

環保 · 防災 · 教育展

請搜尋 **關渡環保防災教育展** 🔍

電話 (02)2898-9000轉1100

手機 QR Code



影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=Oey-CJ-JuzM> (影片QR code)



X PaGamO

環保防災勇士養成計畫



榮獲英國2024ESG與永續發展金獎

評審：此為真正的創新，利用東亞電競的高參與率，利用遊戲化元素來支持國家課程並擴大對環境的了解，非常新穎!



WINNER - GOLD

Best ESG Campaign Or Case Study To Improve Education Or Access To Education

Tzu Chi Foundation & PaGamO - Online Education Platform



GOLD WINNER

TZU CHI FOUNDATION & PAGAMO - ONLINE EDUCATION PLATFORM STRENGTHENS SUBJECT CAPABILITIES AND DEEPENS SUSTAINABLE DEVELOPMENT EDUCATION

00:12:52 00:23:01


2023 亞太暨台灣永續行動獎 金級獎

結合PaGamO學習平台，以知識、學習、趣味建立環保與防災之技能、態度與價值觀





打造環境教育 | 防災知識 智庫平台

<p>台灣師範大學 葉欣誠教授 水利署 水保局 及14縣市政府 共同參與命題</p> 	珍惜水資源	災害防救	空氣污染
	海洋污染	循環經濟	資源回收
	氣候變遷	節能減碳	食物環保
	時事教育	淨零排放	SDGs
多語系譯題	中文/英文	印尼文/泰文	馬來文(明年)

數位環境教育 | 永續發展素養推廣計畫



經濟部水利署



感恩中央部會擔任指導單位

環境部 | 教育部 | 僑委會 | 消防署 | 水利署 | 水保署

第四屆 慈濟 PaGamO 環保防災勇士養成計畫

慈濟x PaGamO環保防災勇士養成計畫 跨域合作

專家命題

台灣師範大學

中央部會指導

環境部、教育部、
僑委會、消防署、
水利署、水保署

縣市政府

共同主辦縣市盃
環保防災勇士PK賽

環境教育輔導團
防災輔導團

支持線上直播
參與縣市盃命題

環保局 | 消防局

教育局(處)

核發優勝獎狀
指導老師敘獎

慈濟x PaGamO環保防災勇士養成計畫

破記錄

台灣地區	第一屆	第二屆	第三屆
參與學校數	987校	1,457校	1,551校
參與班級數	3,730班	4,401班	5,241班
參與學生數	75,944人	97,823人	123,453人
縣市盃辦理	19縣市	20縣市	21縣市



慈濟x PaGamO環保防災勇士養成計畫

破記錄

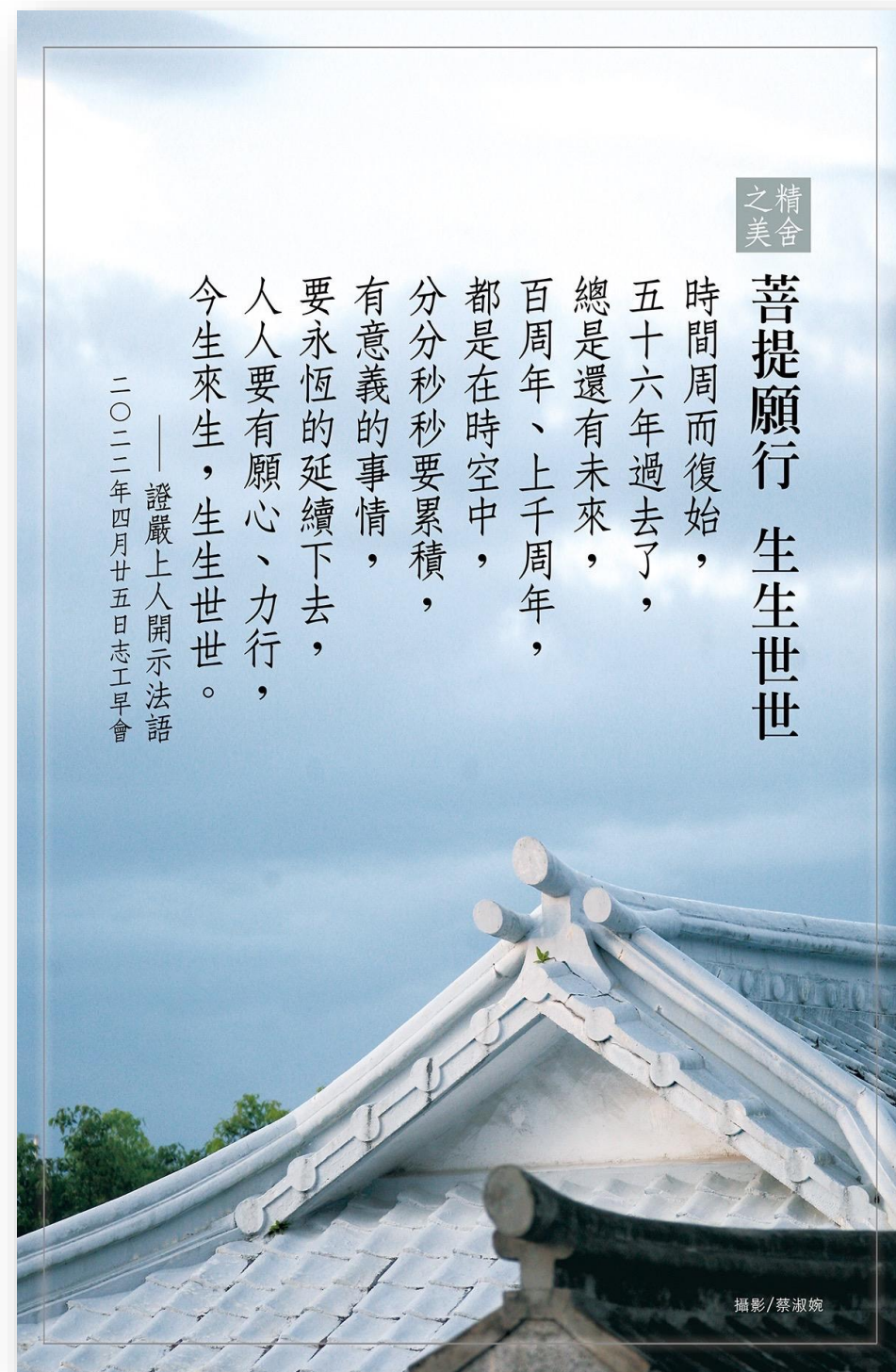
台灣地區	第四屆	馬來西亞	參賽人數
參與學校數	1,592校	第1屆	596人
參與班級數	4,434班	第2屆	338人
參與學生數	121,900人	第3屆	817人
縣市盃辦理	21縣市	第4屆	2,363人

辦賽促進國際合作與交流
讓國際看見臺灣環境教育量能

菩提願行 生生世世

分分秒秒要累積，
有意義的事情，
要永恆的延續下去，
人人要有願心、力行，
今生來生，生生世世。

——證嚴上人開示法語
二〇二二年四月廿五日志工早會
(慈濟 五十七年的第一天)



深信·發願·力行



感恩與祝福