

自種福田自得福緣

無悔的人生

分享者：江旻真師姊

自耕福田播善種

自得福緣續未來

妙法
之音

不念己苦 願行不退

雅美菩薩多年來深耕慈濟，
雖然沙啞的聲音長年困擾，
但是不念己苦，願行不退。
秉持做就對的信念前行，
把握因緣承擔活動重任，
不斷奔走宣揚慈濟精神。
師父亦如是，忘身勤行願心，
再艱辛一一克服，從不言退，
如常付出，做到的都是賺到。

——證嚴上人開示法語

二〇二六年元月廿九日頒發傳家寶座談

算命



七年前 心臟驟停——

肺腺癌第四期

學CPR



參加懿德



因孝順而自救



澳洲雪梨慈青

精力湯

大地的 天然食材





11 「健康靈糧」 精力湯-食譜



- 黃豆30g+薏仁20g（前一晚泡水，再蒸熟）
 - 十穀米20g（蒸熟）
 - 牛蒡30g
 - 山藥20g
 - 南瓜30g
 - 紅蘿蔔30g（當天早上蒸熟）
 - 花椰菜1碗（燙一下）
- 鹽巴、橄欖油（少許）熱水250cc
以上再放在果汁機一起打.大約有500cc



慈濟宗門人間路

吃出健康
讀書會





自己的身體自己救 吃出健康

- ▶ 天然完整 不經加工
- ▶ 每天早上打底
- ▶ 可增加高蛋白
- ▶ 不是吃飽就好

紮根及落實社區

記憶保養班

時間

多一天賺一天







一隻抓一隻，
跑得快啊！
笑翻！



- 為長者服務
- 一代照顧一代
- 付出的人獲得更多
- 100種子散佈在社區各處

愛的陪伴





回饋社區-記憶保養班

- 社區志工們一起照顧社區的長者，老吾老以及人之老。
- 讓失智症患者及家屬都能獲得最好的照護。
- 照顧者及被照顧者都能歡喜。

全球尋藥

「福」不是用說的，也不是用求的。

就像一畝田，假如你懶惰、不用力耕種，
把這畝田荒廢掉，就會讓地面雜草叢生。
若能發心、出力，所犁過的土地、播下的
種子，自然可以一生無量。

先來先去，來與去，無法知道會有幾年，
也沒有辦法事先預測，但是生命的長短並不重要，重要的是我們有沒有把握分秒。

能把握分秒付出，才是「真壽命」；在
有生命的期間，有為人間付出，就是

「最有價值的人生」。

感

恩

