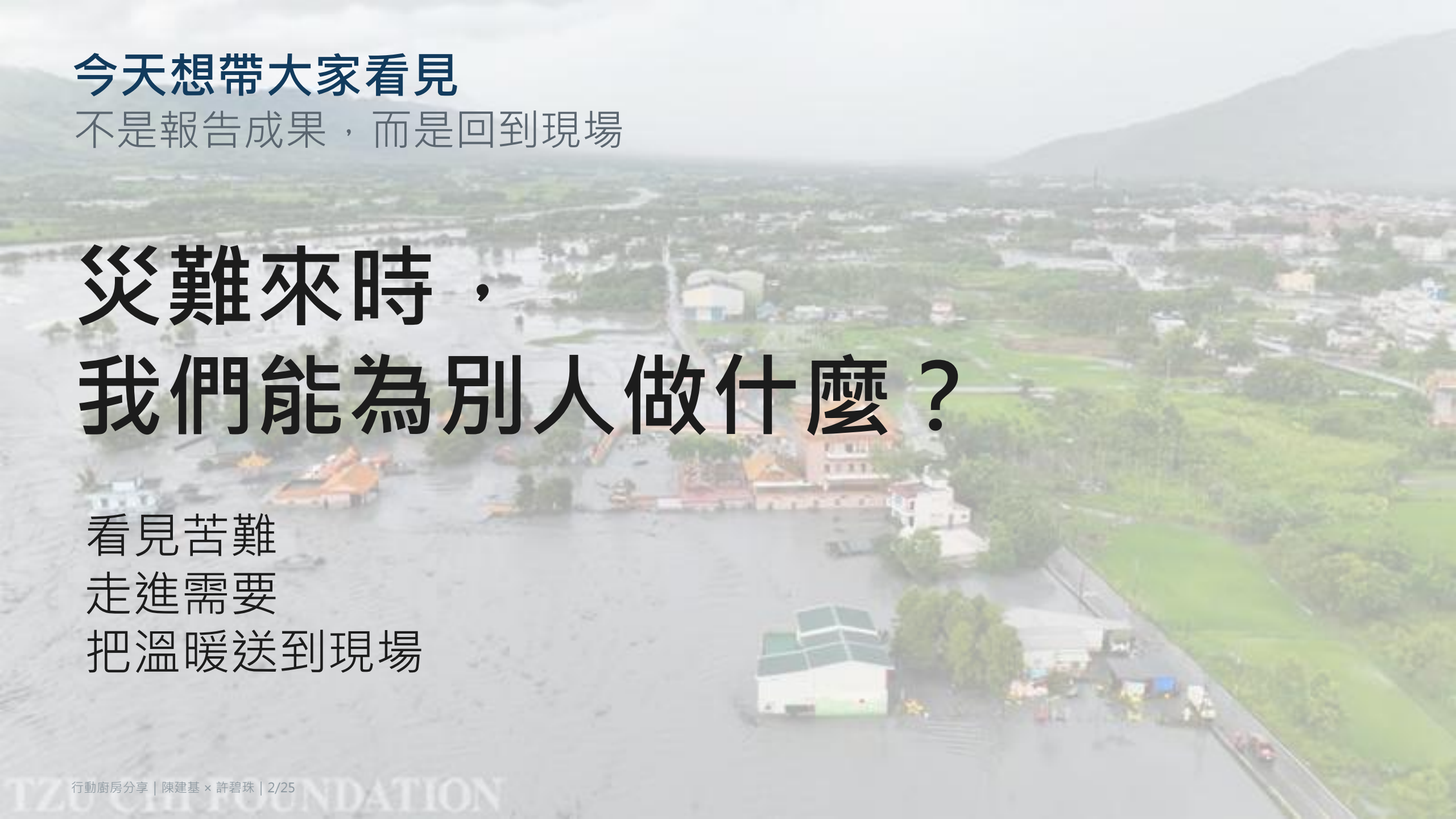


一台行動廚房 一群人的願力

從光復災區熱食救援，
到防災教育的行動力量



分享者：陳建基、許碧珠

An aerial photograph of a town that has been severely flooded. The water is murky and covers most of the ground, with only some buildings and trees visible. In the background, there are mountains under a cloudy sky. The text is overlaid on the top left of the image.

今天想帶大家看見

不是報告成果，而是回到現場

災難來時， 我們能為別人做什麼？

看見苦難
走進需要
把溫暖送到現場

陳建基：生命曾經被接住

從受傷到重新站起

被救回來之後，
更想成為接住別人的人。

- 上人的勉勵
- 把福做來囤
- 把感恩變成行動



生命垂危 瀕臨死亡11：59救護車



拍攝者：洪政杰



手術後の第一眼

● 建基右腦總共縫合釘

59 針 + 3 針引流管。



拍攝者：許碧珠

陳建基開顱住院十天4/27出院



拍攝者：許碧珠

從被救的人，到想救人的人 防災士受訓的因緣

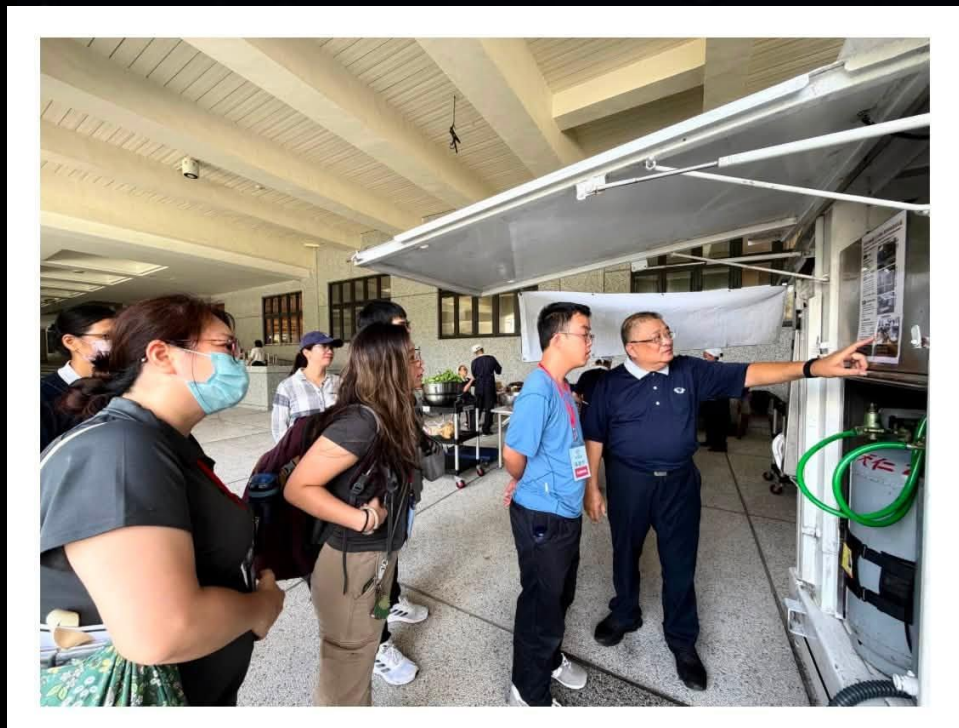
防災不是口號，是平時願意學、災時願意去。

- 花蓮光復受訓
- 與在地建立因緣
- 把學習帶回社區



上人曾勉勵我：

「福要做來囤，不是做來睹，要多造福。」



2025年9月，光復遭逢災變

馬太鞍溪泥流重創家園

眼前不是新聞畫面，
而是一個個需要被照顧的人。

大量泥流灌入市區
道路、房屋、車輛受損
救援與生活需求同時出現

機票換車票 原訂旅行，轉向光復

不是計畫好的行程，
是看見需要就出發。

原訂9/24西安旅遊
取消旅程
改往花蓮光復支援

探索十三朝古都-西安之旅 8 日遊

✪ 班機時刻表 ✪			
日期	行程	班次	時間
09/24	臺北 TPE→香港 HKG	國泰航空 CX-407	08:00/10:05
09/24	香港 HKG→西安 XIY	國泰航空 CX-946	11:10/14:35
10/01	西安 XIY→香港 HKG	國泰航空 CX-947	15:50/19:05
10/01	香港 HKG→臺北 TPE	國泰航空 CX-408	22:50/00:35+1



鑊土變鍋鑊

晚上11:30的一通電話

我們本來要鑊土，
最後拿起了鍋鑊。

- 秋伶組長來電
- 鄉親吃不下飯
- 需要熱湯與熱食



行動餐車第一天 一台車，成為災區焦點

門打開，
希望也被打開。

- 光復車站旁展開
- 現場需要立即供餐
- 第一天是最艱難的開始



走進光復 看見震撼

泥濘、受損與等待

幾百公尺的路，
走了將近兩小時。

- 街道滿是爛泥
- 車輛堆疊、房屋受損
- 居民眼神充滿無助





凌晨5點，開始採買

沿路找超市、找食材、找協助

災區需要的速度，
比我們想像更快。

清晨出發採買

鳳林、瑞穗沿線尋找物資

- 每一樣食材都很珍貴



行動廚房從零開始

真正困難，才正要開始

沒有菜刀、沒有砧板、
沒有水，也沒有鍋碗瓢盆。

設備到了，不代表能立刻開煮
現場資源必須即時串連
真正啟動它的是人



第一個伸出的手

愛心店家提供水、電、場地

一份善意，
讓第一鍋熱食有了可能。

提供場地洗菜

提供水源與電力

讓陌生人變成同行者



第一鍋香菇麵

鍋鏟超人開始動起來

熱氣升起的那一刻，
大家知道：做得到。



有人掌鍋
有人備菜
有人打餐與分送



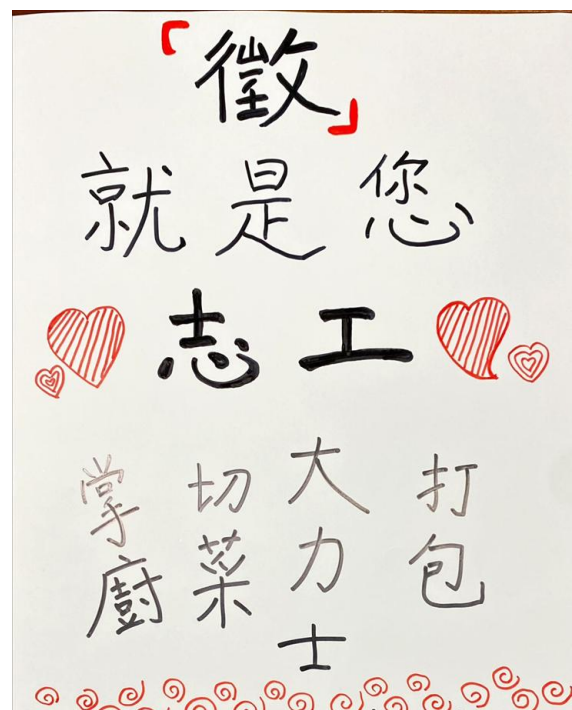
菩薩大招生

人力不足，就邀大家一起做

洗菜超人

切菜、搬運、打餐

自願服務的人愈來愈多



不是等到都準備好才開始，
而是在現場邊做邊成隊。



第一天：1,300份熱食

災區第一個信心

1,300份，

不是數字，是眾人的願力。

第一天完成熱食供應

團隊信心大增

開始討論如何更早採買與出餐



召募志工
來協助打餐，
分送鹹粥與麵，
準備冰品。



人文與環境整潔

煮熱食，也要守住慈濟人文

**一碗熱食，
要乾淨、有序，
也要有尊重。**

德悅師父前來關心

叮嚀環境整潔

救災也要照顧現場感受



堅強的後盾

需要什麼，就有人送來什麼

我們沒有單獨承擔，
背後有一群人一起補位。

台灣房屋送來冰箱
精舍師父協助備菜
每一份助力都感恩



一碗熱湯的意義

鄉親回饋，讓大家更堅定

災後需要的不只是食物，
而是「有人還在照顧我」。

熱食穩住身體

熱湯安住心

陪伴讓人不孤單



瘦 So easy · 追蹤

22 小時 ·



1天做7000個便當！慈濟在光復車站設行動廚房：讓鏟子超人吃飽



1天做7000個便當！
慈濟在光復車站設行動廚房：
讓鏟子超人吃飽

1.7 萬

713 則留言 478 次分享

第二天：4,000份

從一鍋熱食變成團隊行動

1,300 → 4,000

不是我們變厲害，
是加入的人變多了。

備料、掌鍋、打餐、分送
志工與鄉親不讓你餓肚子
團隊合作產生倍數力量



行動廚房真正的意義

不是只煮飯，而是即時陪伴

它送出的不是一碗飯，
而是一份看得見、吃得到的
溫暖與陪伴。

就近現煮，減少延誤與變質
把熱騰騰的餐點送到現場
讓人安心，讓愛不打折



從救災走向防災教育

救將營直擊「行動廚房」科技防災力

下一次災害來之前，
我們能不能準備得更好？



災前：設備、人員、食材、供水、能源、動線

災中：快速展開、衛生安全、人力調度

災後：穩定生活、支持救災人員、陪伴鄉親

再次出任務：台東支援

國家防災日收容演練便當任務

行動廚房團隊～

再次出任務囉！

集合地點：台東體育館

支援日期：9/17、9/18

600個便當，

不是一個人的力量可以完成。

一份份熱騰騰的素食便當，

就是防災演練的一份心力



行動廚房 我就是 災時供餐 有我在

平時用心整備
守護社區溫飽



佛教慈濟行動廚房

Buddhist Tzu Chi Mobile Kitchen



災害來時迅速供餐
傳遞安心與希望



一碗熱食
溫暖人心

歡迎您加入行動廚房愛心服務的行列



THANK YOU!

敬請給予回饋，感恩！