



Ditandai dengan pemotongan pita, Ruang Pelayanan Paliatif Tzu Chi Hospital resmi dibuka. Layanan paliatif ini memberikan pendekatan kesehatan terpadu dan menyeluruh sekaligus terintegrasi dengan dokter, perawat, fisioterapis, psikolog, ahli gizi, rohaniawan, dan relawan pemerhati di Tzu Chi Hospital.

Peresmian Layanan Paliatif Tzu Chi Hospital

Memaksimalkan Kualitas Hidup dengan Ketenangan Hati

Dengan prinsip Menghargai Jiwa, Mengutamakan Kehidupan, dan Cinta Kasih, Tzu Chi Hospital berupaya mengobati sakit sekaligus menenangkan batin pasien dan juga keluarganya.

Tzu Chi Hospital terus mengembangkan layanan kesehatan untuk masyarakat secara profesional dengan membuka Layanan Perawatan Paliatif. Perawatan Paliatif ini terdiri dari Rawat Jalan, Rawat Inap, dan Kunjungan Rumah (*Home Care Visit*). Layanan ini memberikan dukungan dan pendampingan kepada pasien beserta keluarga secara holistik dan terpadu, dengan tujuan agar pasien dan keluarganya mendapatkan kualitas hidup yang prima dan kenyamanan hidup yang optimal.

Pembukaan layanan paliatif ini dilakukan pada Sabtu, 15 Oktober 2022, di Lt. 12, Tzu Chi Hospital, Pantai Indah Kapuk, Jakarta Utara. Kegiatan ini dihadiri oleh Ketua dan Wakil Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia Liu Su Mei dan Sugianto Kusuma, Direktur Senior Prof. Dr. dr. Satyanegara, Sp.BS, Direktur Utama Tzu Chi Hospital dr. Gunawan Susanto, Sp.BS, dan jajaran manajemen Tzu Chi Hospital lainnya. Hadir pula Direktur Tata Kelola Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI dr. Sunarto. M.Kes, perwakilan dari Ikatan Dokter Indonesia (IDI), Yayasan Kanker Indonesia (YKI), dan yayasan lainnya.

"Sebetulnya dalam merawat orang sakit, selain mengobati penyakitnya, yang

lebih penting lagi adalah menenangkan hatinya. Kita berharap dengan adanya perawatan paliatif, dalam prinsip "Menghargai Kehidupan" Tzu Chi Hospital bisa mengobati sakit di fisiknya, dan menenangkan batinnya. Selain itu, bisa menenangkan batin keluarga pasien," ujar Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, Liu Su Mei.

Ruang perawatan paliatif Tzu Chi Hospital memiliki 16 tempat tidur untuk pasien rawat inap, 2 klinik, 1 ruang terapi, dan 1 ruang konseling keluarga. Selain itu, ruang perawatan paliatif ini juga dilengkapi dengan ruang konsultasi keluarga, ruang tindakan, ruang tunggu keluarga, ruang aktivitas dan diskusi (pasien dan keluarga), ruang doa dan meditasi, dan konsultasi *online* 24 jam sehari, serta ditunjang dengan layanan medis seperti radiologi, farmasi, dan laboratorium.

Keberadaan taman di area ruang perawatan paliatif Tzu Chi Hospital juga dapat mempengaruhi efek psikologis dan medis para pasien menjadi lebih baik. Keberadaan sinar matahari dan penghijauan meningkatkan hormon senang dan bahagia di dalam tubuh sehingga mengurangi efek sakit dan depresi karena penyakit yang dideritanya.

Kepala Pelayanan Paliatif Tzu Chi Hospital menjelaskan bahwa perawatan paliatif adalah perawatan pada pasien dan keluarganya yang memiliki penyakit yang tidak dapat disembuhkan dengan cara memaksimalkan kualitas hidup pasien serta mengurangi gejala yang mengganggu. "Pelayanan ini bertujuan agar penderitaan pasien bisa dikurangi, dan juga keluarga menjadi sangat terbantu," ujar DR. dr. Maria Astheria Nunik Listyani, M.Pall.C.

Perawatan paliatif memberikan pendekatan kesehatan terpadu yang bersifat aktif dan menyeluruh, yaitu pendekatan multidisiplin yang terintegrasi antara dokter, perawat, fisioterapis, psikolog, ahli gizi, rohaniawan, relawan pemerhati Tzu Chi, serta profesi lain yang diperlukan.

Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien

Jadi, tujuan utama perawatan paliatif adalah bukan untuk menyembuhkan penyakit, tetapi lebih pada peningkatan kualitas hidup pasien. Ketika pasien meninggal dunia, yang terpenting sebelum meninggal, pasien sudah siap secara psikologis dan spiritual, dan tidak dalam kondisi stres menghadapi penyakit yang dideritanya. Ketika menghadapi

fase akhir hayat, diharapkan pasien akan mendapatkan kondisi wafat dengan bermartabat.

Direktur Utama Tzu Chi Hospital, dr. Gunawan Susanto dalam sambutannya mengatakan pelayanan paliatif di Tzu Chi Hospital merupakan salah satu layanan unggulan di Tzu Chi Hospital. "Mengingat banyaknya penyakit-penyakit kronis yang tidak dapat diterapi lagi sehingga kita adakan psikologi sosial dan spiritualnya oleh karenanya pelayanan paliatif ini sangat dibutuhkan," ujar dr. Gunawan Susanto.

Senada dengan Dr. Gunawan, Dr. Sunarto. M.Kes, mewakili Kemenkes RI berterima kasih dan mengapresiasi kepada Tzu Chi Hospital dan Tzu Chi yang sudah menyediakan fasilitas perawatan paliatif. "Kasus-kasus seperti kanker, stroke kini semakin tinggi, bukan hanya menyerang pada usia tua, namun usia muda juga banyak yang terkena," ujarnya. Dr. Sunarto berharap semakin banyak rumah sakit yang bisa menyediakan perawatan paliatif, termasuk pelayanan di rumah (*Home Care*).

□ Anand Yahya

Artikel lengkap tentang Memaksimalkan Kualitas Hidup Dengan Ketenangan Hati dapat dibaca di: <https://bit.ly/3Nnc6JT>





Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang menebar cinta kasih di Indonesia sejak tahun 1993, merupakan kantor cabang dari Yayasan Buddha Tzu Chi yang berpusat di Hualien, Taiwan. Sejak didirikan oleh Master Cheng Yen pada tahun 1966, hingga saat ini Tzu Chi telah memiliki cabang di 66 negara.

Tzu Chi merupakan lembaga sosial kemanusiaan yang lintas suku, agama, ras, dan negara yang mendasarkan aktivitasnya pada prinsip cinta kasih universal.

Aktivitas Tzu Chi dibagi dalam 4 misi utama:

- Misi Amal**
Membantu masyarakat tidak mampu maupun yang tertimpa bencana alam/musibah.
- Misi Kesehatan**
Memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat dengan mengadakan pengobatan gratis, mendirikan rumah sakit, sekolah kedokteran, dan poliklinik.
- Misi Pendidikan**
Membentuk manusia seutuhnya, tidak hanya mengajarkan pengetahuan dan keterampilan, tapi juga budi pekerti dan nilai-nilai kemanusiaan.
- Misi Budaya Humanis**
Menjernihkan batin manusia melalui media cetak, elektronik, dan internet dengan melandaskan budaya cinta kasih universal.

Bagi Anda yang ingin berpartisipasi menebar cinta kasih melalui bantuan dana, Anda dapat mentransfer melalui:

**BCA Cabang Mangga Dua Raya
No. Rek. 335 302 7979
a/n Yayasan Budha Tzu Chi
Indonesia**

Buletin Tzu Chi

PEMIMPIN UMUM: Agus Rijanto.
WAKIL PEMIMPIN UMUM: Hadi Pranoto.
PEMIMPIN REDAKSI: Arimami Suryo A.
EDITOR: Anand Yahya.
STAF REDAKSI: Clarisa, Chandra Septiadi, Desvi Nataleni, Erli Tan, Erlina, Khusnul Khotimah, Nagatan, Metta Wulandari.
SEKRETARIS: Bakron.
KONTRIBUTOR: Relawan Zhen Shan Mei Tzu Chi Indonesia, Tim Dokumentasi Kantor Penghubung/Perwakilan Tzu Chi Indonesia.
KREATIF: Erlin Septiana, Juliana Santy, Siladhamo Mulyono.
DITERBITKAN OLEH: Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia.
WEBSITE: Tim Redaksi.
Dititik oleh: Siem Lestari Printing (Isi di luar tanggung jawab percetakan)

ALAMAT REDAKSI: Tzu Chi Center, Tower 2, 6th Floor, BGM, Jl. Pantai Indah Kapuk (PIK) Boulevard, Jakarta Utara 14470, Tel. (021) 5055 9999, Fax. (021) 5055 6699 e-mail: redaksi@tzuichi.or.id.

Redaksi menerima saran dan kritik dari para pembaca, naskah tulisan, dan foto-foto yang berkaitan dengan Tzu Chi.

Kirimkan ke alamat redaksi, cantumkan identitas diri dan alamat yang jelas.

Redaksi berhak mengedit tulisan yang masuk tanpa mengubah kandungan isinya.

Kunjungan Kasih

Abid Kini Bisa Kembali Riang

Siang hari di hari Rabu 30 September 2022, Gianni, relawan Tzu Chi komunitas *He Qi Barat 1* mendapatkan kabar yang membuatnya merasa begitu senang. “Selamat siang Ibu... *Alhamdulillah* Ibu, mengenai hasil dari MRI-nya, Abid sudah tidak kemo lagi, tapi kontrol lagi nanti 6 bulan ke depan dan langsung diarahin MRI lagi untuk melihat perkembangan selama tidak dikemo. Dari hasil MRI kemarin tumornya sudah tidak terlihat. Kami berharap semoga semuanya baik-baik *ajah*, Ibu. Terima kasih.”

Sebuah pesan *Whatsapp* dari Sahanaya (Naya), ibunda dari Ahmad Abid Syaqui (Abid), penerima bantuan Tzu Chi itulah yang membuat hati Gianni berbunga-bunga. Walaupun kanker mata Abid belum benar-benar dinyatakan sembuh dan tuntas (karena masih harus menunggu kontrol beberapa kali lagi), tapi kabar baik itu langsung dibagikan kepada relawan.

“Pas dapat *Whatsapp* itu, saya senang sekali, jadi langsung telepon Naya. Aduh.. *Alhamdulillah banget* Nayaaa,” kata Gianni senang.

“Saya pikirnya masih panjang (proses kemonya), tapi ternyata hasil MRI katanya *Alhamdulillah* sudah tidak terlihat tumornya, sudah tidak kemo lagi. Saya luar biasa senang sekali, lega sekali,” lanjut Naya.

Sebelumnya, untuk mematikan sel kanker di matanya yang sudah masuk ke stadium 3A, Abid dijadwalkan untuk melakukan 12 kali kemoterapi. Kemo itu dilakukan setiap bulan sekali dan sempat diselingi dengan proses pengangkatan bola mata dan proses MRI. Saat ini, Abid sudah melakukan 8 kali kemo dan kabar baiknya, sel kankernya sudah hilang.

Beradaptasi Dengan Bola Mata Buatan

Sejak Februari 2022 lalu, dari inisiatif orang tua dan keluarga, Abid sudah memakai bola mata palsu yang harapannya bisa menambah tingkat kepercayaan dirinya. Memang tidak bisa berfungsi untuk melihat, tapi kata Naya, Abid menjadi lebih riang walaupun



Keceriaan Abid saat dikunjungi relawan Tzu Chi komunitas He Qi Barat 1. Selain memberikan bantuan sembako, dalam kunjungan kasih ini relawan juga terus menyemangati Abid supaya lebih percaya diri dan tidak malu dengan kekurangannya.

kadang masih sering memilih untuk menutupinya dengan perban.

“Abid, gantengan kalau dibuka (perban di) matanya. Sudah bagus itu, cakep deh,” puji Carolina, relawan Tzu Chi komunitas *He Qi Barat 1* yang datang berkunjung ke rumah orang tua Abid pada Senin, 10 Oktober 2022 lalu.

Walaupun masih beberapa kali menerima ledakan dari temannya, kata Naya, Abid tak begitu mengambil pusing. Kini Naya lebih banyak mengingatkan Abid bahwa anak pertamanya itu harus banyak bersyukur karena bisa lepas dari kanker. Gianni juga sama, ia kerap memotivasi Abid.

Menjadi Keluarga

Pada kesempatan itu, sulung tiga bersaudara itu pun mengungkapkan isi hatinya kepada relawan. “*Alhamdulillah*, Abid senang sekali sudah sehat, sudah tidak malu lagi,” kata Abid. “Terima kasih ya Tante Gianni, Oma Carolina, sudah temani Abid dan Mimi (panggilan kepada ibunya). Semoga sehat selalu, lancar segala urusannya, dan panjang umur

untuk semua relawan Tzu Chi,” lanjutnya lirih dengan sedikit senyum malu-malu.

Pendampingan relawan pun tak hanya selesai pada tahap ini saja. Seperti keinginan Naya, cukuplah dua tahun saja keluarganya menerima bantuan dari Tzu Chi untuk melewati masa-masa sulitnya. Ke depannya ia ingin menjalin ikatan saudara saja dengan para relawan.

“Tentu, kita pasti akan selalu menjalin hubungan seperti keluarga,” tegas Gianni.

“Tapi semoga *nggak* perlu terima bantuan lagi (karena sudah sembuh) ya Tante,” ucap Naya. “Malah pengennya, Abid kalau nanti punya duit, liat orang yang perlu bantuan, Abid bisa bantu. Saya juga sering pesan ke Abid: ‘Abid inget *nggak*, Abid zaman sakit banyak yang bantu loh. Nanti Abid kalau udah gede, udah sukses, Abid ingat harus banyak bantu orang,’ harap Naya.

□ Metta Wulanadrai

Artikel lengkap **Abid Kini Bisa Kembali Riang** dapat dibaca di: <https://bit.ly/3zjBXnl>



Dari Redaksi

Sumbangsih yang Terus Berkembang

Upaya peningkatan dalam memberikan layanan kesehatan terus dilakukan Tzu Chi Hospital. Setelah selesai melakukan pelatihan perawatan paliatif untuk relawan pemerhati dan perawat Tzu Chi Hospital beberapa bulan yang lalu, di bulan Oktober 2022 ini juga diresmikan Ruang Paliatif di Tzu Chi Hospital.

Perawatan paliatif merupakan perawatan bagi pasien yang memiliki penyakit yang tidak bisa disembuhkan. Memaksimalkan kualitas hidup serta mengurangi gejala yang mengganggu pada pasien paliatif yang menjadi fokus utama, selain psikologis serta spiritual pasien dan keluarga. Dan tentunya seluruh pelayanannya dibalut dengan budaya humanis termasuk melakukan pendampingan bagi keluarga dalam suasana kedukaan.

Hal ini menjadi sebuah komitmen Tzu Chi Hospital untuk memberikan pelayanan yang terbaik bagi masyarakat. Sehingga bukan hanya di ruang paliatif saja yang mengutamakan kenyamanan, tetapi pada setiap pelayanan di Tzu Chi Hospital.

Di bulan Oktober 2022 peningkatan juga dilakukan Tzu Chi Indonesia dalam kerja sama penanganan dan penyaluran bantuan bagi korban bencana alam di Indonesia dengan Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB). Peningkatan kerja sama ini ditandai dengan penandatanganan *MoU* kerja sama oleh Wakil Ketua Tzu Chi Indonesia, Sugianto Kusuma dan Kepala BNPB, Letjen TNI Suharyanto, S.Sos., M.M

Bentuk kerja sama yang nantinya akan dilakukan oleh kedua belah pihak adalah berupa kerja sama dalam penguatan strategi mitigasi bencana, kolaborasi dalam penyaluran bantuan pascabencana, kerja sama dalam penanggulangan bencana pada tahap tanggap darurat yang meliputi kegiatan evakuasi korban dan pelayanan kesehatan, kerja sama dalam tahap rehabilitasi dan rekonstruksi bagi penyintas bencana, dan pengembangan kapasitas relawan kebencanaan dalam bidang penanggulangan bencana melalui berbagai kegiatan seperti simposium, seminar, serta pelatihan.

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

Benih Tzu Chi Tertanam di Ladang Batin

*Banyak pengungsi terlantar dan sulit untuk kembali ke negara asal
Bantuan pendidikan memberikan ketenangan dan menumbuhkan benih kebajikan
Anak-anak memiliki rasa syukur dan terima kasih yang tulus
Benih Tzu Chi telah tertanam di ladang batin*



Artikel dan video dapat dilihat di:
<https://bit.ly/3SvLTRp>

Lihatlah Turki. Kita telah memberikan bantuan bencana di sana dan juga mendirikan sekolah bagi anak-anak di sana agar mereka dapat mengenyam pendidikan sejak sekolah dasar. Banyak warga Suriah telah melarikan diri ke Turki. Saat itu, kita melihat bahwa anak-anak usia dini harus pergi bekerja dan terlantar. Orang dewasa tidak diperbolehkan untuk bekerja sehingga anak-anak kecil yang harus menafkahi keluarga. Saya sudah sering membagikan cerita ini.

David Yu, relawan Tzu Chi di Turki, telah menceritakan bagaimana misi Tzu Chi dijalankan di sana dan sudah mencapai tahap apa. Dia juga berbagi cerita perjalanan masa lalu hingga saat ini. Sesungguhnya, kisah ini sungguh menyentuh.

Banyak anak-anak Suriah melarikan diri ke Turki pada usia yang sangat dini. Saat itu, ada keluarga yang ayahnya tidak dapat melarikan diri sehingga sang ibulah yang harus melarikan diri sambil membawa anak-anaknya. Penderitaan mereka sungguh-sungguh menyedihkan. Dengan anak-anak mereka yang masih sangat kecil, bagaimana para ibu dapat tenang dan melanjutkan hidup? Setelah Tzu Chi mengetahui ini, relawan segera membantu dan menenangkan mereka.

Tzu Chi Menyediakan Sekolah untuk Anak-anak Pengungsi

Kita membangun Sekolah El Menahil di Turki agar anak-anak di sana dapat mengenyam pendidikan. Dengan agama yang berbeda-beda, mereka semua dapat akur dan saling mengasahi

sehingga mereka dapat belajar tanpa rasa khawatir. Orang tua mereka tidak diizinkan untuk bekerja. Karena tidak sampai hati melihat anak-anak bekerja, kita membantu anak-anak menerima pendidikan dan memberikan bantuan dana kepada setiap keluarga.

Saat ini, kita dapat melihat bahwa anak-anak itu telah tumbuh besar dan akan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Selama bertahun-tahun, kita telah mendampingi mereka. Saya sungguh berterima kasih kepada relawan kita, Faisal Hu dan David Yu, juga kepada Prof. Cuma Serya yang telah membantu anak-anak menerima pendidikan dan memperhatikan kebutuhan hidup mereka di Turki.

Adaseorang anak penerima bantuan yang saat ini telah tumbuh besar. Saat itu, usianya masih sangat kecil dan dia bekerja di sebuah pabrik sepatu. Saya sungguh tidak sampai hati melihatnya dan membantunya untuk mengenyam pendidikan agar dapat hidup dengan bahagia tanpa rasa khawatir seperti anak-anak pada umumnya. Jadi, kita telah membantunya sejak dia masih kecil. Saat ini, dia telah tumbuh besar dan telah berusia 19 tahun.

Beberapa dari anak-anak itu memiliki cita-cita untuk menjadi pengacara dan dokter. Mereka semua memiliki cita-cita dan arah yang jelas bagi kehidupan mereka. Setelah melihat dan mendengar ini, saya sungguh terhibur. Meski berbeda kewarganegaraan dan ras, kita memiliki jalinan jodoh untuk membantu mereka. Anak-anak itu mengucapkan, "Terima kasih, Tzu Chi." Anak-anak

ini memiliki kewarganegaraan yang berbeda, tetapi memiliki satu benih yang sama di dalam hati, yaitu "Tzu Chi". Saya sungguh terhibur dan berterima kasih. Inilah sikap saling mengasahi dan saling menginspirasi.

Tergerak untuk Ikut Membantu

Beberapa tahun yang lalu, Tainan dilanda gempa bumi. Kita dapat melihat anak-anak itu menyisihkan uang jajan mereka untuk ditabung ke dalam celengan bambu. Mereka telah terinspirasi oleh pendidikan Tzu Chi, yaitu semangat celengan bambu. Mereka mengumpulkan koin untuk membantu para korban bencana gempa. Hal ini dimungkinkan berkat cinta kasih dari anak-anak tersebut. Ini memiliki makna yang sungguh dalam.

Benih cinta kasih Tzu Chi telah ditabur dan tertanam di dalam hati mereka. Begitu terjadi bencana, mereka memahami bagaimana membalas budi. Dapat dilihat bahwa benih cinta kasih telah tertanam dan berbuah di dalam hati mereka sehingga mereka bersedia untuk kembali bersedia. Inilah dunia.

Hendaklah kita saling bersedia di dunia dan saling menginspirasi dengan cinta kasih. Mereka telah mengingat negara mana di dunia yang luas ini yang telah membantu mereka. Ketika negara itu terkena bencana, mereka segera memberi perhatian. Hal yang paling berharga di dunia ialah bersedia sebagai wujud rasa syukur. Inilah cinta kasih tanpa pamrih yang paling bernilai.

Dalam pendidikan di dunia ini, inilah yang paling berharga.

Seiring berjalannya waktu, Bumi terus berputar sehingga kita memiliki zona waktu yang berbeda-beda. Ketika Bumi berputar, entah siang atau malam, ketika kita mendengar bahwa sebuah negara dilanda bencana, Tzu Chi akan segera bergerak membawa bantuan dan menginspirasi banyak orang untuk bersedia dan bersama-sama berdoa dengan satu hati.

Pada gempa bumi yang terjadi di Taiwan kali ini, semua orang telah bersedia kembali untuk Taiwan. Berapa pun yang mereka berikan, saya sungguh berterima kasih kepada semuanya. Sejak lebih dari 50 tahun yang lalu, Tzu Chi terus menghimpun tetes-tetes cinta kasih mulai dari 50 sen hingga saat ini. Saat ini, kita dapat melihat bahwa di negara mana pun bencana besar terjadi, relawan Tzu Chi dari berbagai negara akan bergerak dengan kekuatan cinta kasih untuk meninjau kondisi bencana dan menyalurkan bantuan. Sungguh banyak warga lokal yang terinspirasi. Hal ini dimungkinkan karena mereka semua telah merasakan cinta kasih Tzu Chi.

Saat terjadi bencana besar, insan Tzu Chi di Taiwan akan membawa bantuan dan bersedia. Semuanya akan selalu berhimpun bersama. Di negara mana pun terjadi bencana, kemiskinan, atau penderitaan, kita akan segera membawa bantuan ke sana.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 07 Oktober 2022
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia
Penerjemah: Hendry, Marlina, Shinta, Janet, Heryanto
Ditayangkan tanggal 09 Oktober 2022

茹素護生勤造福 共善愛灑信願行

Bervegetaris, Melindungi Kehidupan, dan Ciat Menciptakan Berkah;
Bersama Menebarkan Kebajikan serta Cinta Kasih dengan Keyakinan, Ikrar, dan Praktik

Master Cheng Yen Menjawab

Kenapa penerima bantuan Tzu Chi disebut "Gan En Hu"

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:

Kenapa penerima bantuan Tzu Chi disebut "Gan En Hu"?

Master Cheng Yen menjawab:

Insan Tzu Chi menyebut mereka yang kurang mampu yang menerima bantuan sebagai "Gan En Hu" (kepada siapa patut berterima kasih). Dalam dunia Tzu Chi, bukan mereka yang menerima yang berterima kasih, melainkan insan Tzu Chi yang harus berterima kasih kepada mereka yang menerima karena telah memberikan kesempatan untuk berbuat kebajikan. Hal ini mengingatkan kita akan adanya ketidakkekalan di dunia ini, sehingga kita dapat berpuas diri dan menghargai berkah yang ada pada diri kita. Ketika kita bersedia, pada saat bersamaan harus "Gan En" (berterima kasih), ini menunjukkan ketulusan hati kita dalam mengasahi orang-orang yang menderita.

□ (Dikutip dari Buku Kebijaksanaan Murni)

Genta Hati

Batin Bersinar Selamanya

Waktu tidak dapat ditahan sedetik pun.

Periksalah diri sendiri dan genggamlah saat ini

untuk mengembangkan nilai kehidupan yang sesungguhnya.

Belajarlah dari semangat kunang-kunang

agar batin selamanya bersinar.

Himpunlah kekuatan di Jalan Bodhisatwa dan melangkahlah

dengan mantap untuk menyebarkan cinta kasih.

~Master Cheng Yen~



TZU CHI BATAM: Kunjungan Kasih dan Sosialisasi Pelestarian Lingkungan

Mengajak Warga Pulau Lingka Peduli Lingkungan

Para relawan Tzu Chi Batam kembali mengunjungi Pulau Lingka untuk memberikan bantuan berupa biaya BBM (bahan bakar minyak) yang telah disepakati sejak awal. Tidak hanya memberikan bantuan, kunjungan pada Minggu, 9 Oktober 2022 ini, para relawan bertekad untuk giat bersosialisasi dengan warga Lingka. Relawan dan warga berkumpul di gereja, dan menyerahkan bantuan yang telah diberikan rutin tiap bulannya.

Setelah memberikan bantuan, relawan mempersiapkan bahan materi mengenai pelestarian lingkungan. Ibu-ibu beserta anak-anak pun ikut berkumpul mendengarkan *sharing* dari Paulina anggota Tzu Ching yang menjelaskan mengenai arti dari pelestarian lingkungan dan juga *global warming*.

Paulina juga mengingatkan tentang pentingnya menerapkan konsep *Reuse, Rethink, Reduce, Recycle, Repair* (5R) dalam kehidupan. "Kita perlu menggunakan barang yang sekiranya

masih bisa digunakan kembali, tidak sering membuang barang yang masih bisa digunakan kembali. Kemudian kita memperbaiki barang-barang yang masih bisa diperbaiki guna mengurangi sampah yang ada dan melakukan daur ulang," jelas Paulina.

Usai penjelasan mengenai pelestarian lingkungan, relawan mengajak warga untuk mengumpulkan sampah yang masih bisa didaur ulang untuk dibawa ke Depo Daur Ulang Tzu Chi. Setelah itu, relawan pun kembali ke titik kumpul yaitu gereja untuk beristirahat sementara dan *sharing* sesama relawan dan juga warga Pulau Lingka.

"Mengurangi sampah atau membuang sampah pada tempatnya, tidak membuang sampah sembarangan adalah upaya awal yang dapat kita lakukan ya teman-teman," ujar Talita, salah satu peserta yang *sharing* mengenai upaya awal dari pelestarian lingkungan.

□ Paulina (Tzu Chi Batam)



Selain mengunjungi Pulau Lingka untuk memberikan bantuan, pada kunjungan kali ini relawan Tzu Chi Batam juga mengenalkan tentang konsep 5R (*Reuse, Rethink, Reduce, Recycle, Repair*) dalam upaya pelestarian lingkungan.



Ketua Tzu Chi Medan, Hasan Tina meletakkan batu pertama pada salah satu dari 3 jembatan gantung yang akan dibangun untuk membantu warga supaya dapat menyeberang sungai dengan aman di Kabupaten Nias dan Kabupaten Nias Selatan.

TZU CHI MEDAN: Bantuan Pembangunan Jembatan Peletakan Batu Pertama Jembatan Gantung di Nias

Setelah membangun tiga jembatan gantung di Nias pada tahun 2019 lalu, Tzu Chi Medan kembali menerima permohonan pembangunan jembatan gantung bagi warga Nias. Permohonan ini disampaikan melalui Danramil Idanogawo, Letda (inf) Maulana Yahya yang disambut baik oleh Mujianto selaku Ketua Tzu Chi Sumatra Utara.

Setelah dilakukan survei dengan tim teknis pembangunan jembatan, peletakan batu pertama pembangunan jembatan gantung pun dilakukan. Lokasinya berada di tiga tempat yaitu Desa Bio Uti di Kecamatan Idanogawo, Desa Lawalawa Luo di Kecamatan Ulugawo, Kabupaten Nias, dan Desa Hiliaurifa di Kecamatan Maniamolo, Kabupaten Nias Selatan pada 15-17 Oktober 2022.

Keberadaan jembatan gantung sangat diperlukan warga pedesaan di Nias untuk mengangkut hasil pertanian serta menjadi sarana untuk

penyeberangan anak menuju sekolah. "Dengan terbangunnya jembatan ini, kita juga membangun *spirit* gotong-royong serta kepedulian terhadap sesama bagi masyarakat di sekitar jembatan," ungkap Suntana, tim teknis pembangunan jembatan gantung. Peletakan batu pertama jembatan gantung ini dilakukan oleh relawan Tzu Chi Medan dan Bupati Nias beserta jajaran.

Jembatan gantung yang akan dibangun di Kabupaten Nias dan Kabupaten Nias Selatan ini akan menjadi harapan baru bagi warga karena dapat memperbaiki taraf hidup dan juga dapat menjadi pendukung pendidikan yang lebih baik bagi generasi penerus bangsa.

"Kami harapkan ini (jembatan gantung) bisa bermanfaat bagi masyarakat umum, dan bisa dipakai hingga ke anak cucu," pungkas Ketua Tzu Chi Medan, Hasan Tina.

□ Rahma Mandasari (DAAI TV Medan)

TZU CHI PEKANBARU: Kunjungan Kasih

Cinta Kasih Muda-mudi Tzu Chi di Panti Jompo



Tzu Ching Pekanbaru bersama dokter dari TIMA Pekanbaru melakukan pemeriksaan kesehatan kepada kakek dan nenek saat melakukan kunjungan kasih ke Panti Jompo Embun Kehidupan Bangsa, Pekanbaru.

Cinta kasih dan kepedulian dari muda-mudi Tzu Chi (*Tzu Ching*) Pekanbaru diwujudkan dengan

melakukan kunjungan kasih ke Panti Jompo Embun Kehidupan Bangsa pada Minggu, 2 Oktober 2022 bersama

dengan relawan komunitas Arengka. Hari itu, semua peserta yang akan ikut berkunjung dengan penuh semangat mengemas berbagai macam barang kebutuhan sehari-hari seperti sikat gigi dan sabun, serta beberapa jenis makanan untuk disumbangkan kepada penghuni panti jompo.

Ketika tiba di Panti Jompo Embun Kehidupan Bangsa, Tzu Ching Pekanbaru beserta para relawan langsung memberikan perhatian kepada kakek dan nenek dengan membantu memotong kuku, serta memotong rambut mereka. Dengan penuh sukacita, mereka juga turut mengajak kakek dan nenek untuk bercerita dan menunjukkan kepedulian mereka.

"Kegiatan ini dilakukan untuk menumbuhkan cinta kasih dengan belajar peduli, menghibur, dan menemani kakek dan nenek agar mereka tidak merasa kesepian. Melalui kegiatan ini, saya berharap para generasi muda bisa berbakti kepada orang tua mereka dan tetap merawat orang tua mereka dengan

penuh kasih ketika sudah tua," ujar Gunarny, relawan pembina Tzu Ching Pekanbaru.

Pada kegiatan kali ini, beberapa dokter TIMA Pekanbaru juga melakukan pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan ini penting untuk mendeteksi lebih dini penyakit-penyakit yang rentan menyerang kakek dan nenek. Setelah pemeriksaan, para dokter TIMA Pekanbaru juga turut memberikan obat-obatan untuk meringankan penyakit kakek dan nenek.

Setelah pemeriksaan, para muda-mudi Tzu Chi juga turut menghibur kakek dan nenek dengan menampilkan isyarat tangan dan menari bersama.

"Bagi saya, mengunjungi panti jompo merupakan kegiatan yang sangat bagus, karena saya bisa mengunjungi kakek dan nenek yang ada di sana. Saya bahagia karena bisa membawakan isyarat tangan, menghibur, serta bisa bercerita dengan mereka," kata Stephen, salah satu Tzu Ching Pekanbaru.

□ Dea Paramita (Tzu Chi Pekanbaru)



Siswa-siswi dan para guru Sekolah Patria Dharma serta relawan-relawan Tzu Chi Selat Panjang mengangkat dan menunjukkan celengan bambu Tzu Chi dalam Sosialisasi Misi Amal Tzu Chi (SMAT) di sekolah tersebut.

TZU CHI SELAT PANJANG: Sosialisasi Misi Amal Tzu Chi

Celengan Cinta Kasih untuk Para Siswa di Selat Panjang

Untuk pertama kalinya, relawan Tzu Chi Selat Panjang mensosialisasikan celengan bambu Tzu Chi di Sekolah Patria Dharma pada 13 Oktober 2022. Ratusan Bodhisatwa cilik yang antusias dengan kegiatan sosialisasi ini berkumpul di lapangan. Hal ini pun membangkitkan haru dan sukacita yang mendalam di hati relawan.

Materi sosialisasi kemudian dibawakan oleh relawan Hardy dengan menghadirkan seorang penerima bantuan Tzu Chi (*Gan En Hu*) yang menderita benjolan di leher dan membutuhkan penanganan khusus. Tzu Chi Selat Panjang kemudian berinisiatif mendampingi pasien tersebut untuk melakukan pengobatan lebih lanjut.

Hardy menjelaskan kepada siswa-siswi bahwa sisa uang jajan yang mereka sisihkan akan digunakan untuk kepentingan amal dan kemanusiaan oleh Tzu Chi Selat Panjang. Setelah mendengarkan materi sosialisasi,

celengan bambu Tzu Chi kemudian dibagikan kepada siswa-siswi. Seorang siswa SD bernama Jovan Fernando (10) langsung memasukkan koin ke dalam celengan bambu Tzu Chi yang baru didapatkannya.

“Supaya bisa bantu orang, bantu pasien supaya sehat, bantu orang yang tidak memiliki uang dan memungut di jalanan,” ucap Jovan.

Sebanyak 405 celengan berukuran kecil dibagikan ke siswa-siswi dan sebanyak 52 celengan berukuran sedang dibagikan kepada para guru. Para siswa pun terlihat antusias dan senang setelah mendapatkan celengan bambu dari relawan Tzu Chi.

“Tujuan terpenting dari kegiatan hari ini adalah untuk membimbing siswa-siswi dari segi karakternya, sehingga dari usia dini, mereka bisa melakukan aksi amal hingga dewasa nanti,” jelas Brian Margianto, koordinator kegiatan.

□ Beverly Clara (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

Beverly Clara (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

TZU CHI SINAR MAS: Bantuan Banjir

Perhatian Bagi Korban Banjir di Nanga Tayap, Kalimantan Barat

Hujan lebat sejak awal Oktober 2022 mengakibatkan banjir di beberapa wilayah di Kabupaten Ketapang, Kalimantan Barat, terutama daerah di sepanjang aliran Sungai Pawan yang membelah beberapa kecamatan di Kabupaten Ketapang. Salah satunya Kecamatan Nanga Tayap.

Merespon peristiwa tersebut, relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas Xie Li Ketapang 1 memberikan perhatian dengan menyalurkan bantuan bahan pangan secara bertahap karena jarak yang berjauhan dan lokasi yang terisolasi karena banjir. Bantuan tersebut dialokasikan ke beberapa lokasi seperti Desa Nanga Tayap, Desa Sungai Kelik, Desa Simpang 3 Sembelangan, Desa Siantau Raya, serta 1 dapur umum yang berada di Desa Nanga Tayap.

Kegiatan ini dilakukan pada 11-15 Oktober 2022, dimana relawan Xie Li Ketapang 1 memberikan bantuan dari desa-ke desa. Kegiatan dimulai di dapur umum Desa Nanga Tayap, kemudian pembagian 381 paket bantuan di

Desa Sungai Kelik. Saat berada di Desa Simpang 3 Sembelangan, relawan harus menyerahkan bantuan dengan menggunakan sampan karena ketinggian banjir di wilayah ini setinggi dada orang dewasa. Sedangkan di Dusun Muara Kayung dan Desa Siantau Raya, relawan membagikan 535 paket bantuan.

“Kami sangat berterima kasih kepada bapak-bapak yang masih menyempatkan datang ke rumah kami dan memberikan bantuan kepada kami,” tutur Hamirin, salah seorang warga yang rumahnya terendam banjir lebih dari 3 hari.

Meski harus menerobos genangan air, Sasongko, salah satu relawan Xie Li Ketapang 1 bersyukur bisa ikut serta memberikan bantuan. “Kami berdoa semoga bantuan ini dapat meringankan beban warga. Dan warga sangat berterima kasih atas bantuan yang telah diberikan oleh Tzu Chi Cabang Sinar Mas Xie Li Ketapang 1,” ujarnya.

□ Piki Afriandi (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)



Rizky B P (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)

Prihatin dengan kondisi banjir, relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas Xie Li Ketapang 1 memberikan bantuan untuk korban banjir secara bertahap di empat desa dan satu dapur umum di Kabupaten Ketapang, Kalimantan Barat.

TZU CHI TANJUNG BALAI KARIMUN: Donor Darah dan Pembagian Sembako

Bersumbangsih Menyambut HUT ke-23 Kabupaten Tanjung Balai Karimun

Dalam rangka memeriahkan HUT ke-23 Kabupaten Tanjung Balai Karimun, Tzu Chi Tanjung Balai Karimun bekerja sama dengan Rumah Sakit Medic Centre dan Kelurahan Sungai Lakam Barat mengadakan kegiatan donor darah di Rumah Sakit Medic Centre dan pembagian paket sembako di wilayah Telaga Mas pada 9 Oktober 2022 secara serentak.

Donor darah dimulai pada pukul 08.00 WIB, diawali dengan penyuluhan tentang syarat-syarat mendonorkan darah, juga ada informasi hoaks atau fakta tentang donor darah yang disampaikan oleh koordinator kegiatan dr. Dyah Nurwidiasih, Sp.P., M.Kes. Setelah itu, calon donor memasuki ruangan pemeriksaan dan dilakukan pemeriksaan tekanan darah, suhu tubuh, dan pemeriksaan Hb sebelum mendonorkan darahnya.

Pembagian sembako yang tak kalah meriah juga berlangsung di daerah Telaga Mas. Camat Karimun dan Lurah Sungai Lakam Barat beserta jajarannya turut hadir untuk meramaikan kegiatan tersebut. Kegiatan yang dimulai pada pukul 09.00 WIB ini, diawali dengan kata sambutan oleh Setiyono, S.Ag., M.Pd yang merupakan tokoh agama Buddha Tanjung Balai Karimun dan Bambang Firmanto, S.STP selaku Lurah Sungai Lakam Barat.

“Tujuan kami supaya kami dapat lebih dekat dengan masyarakat, dan masyarakat juga terbantu dengan keberadaan Yayasan Buddha Tzu Chi di Tanjung Balai Karimun,” kata Setiyono.

Sebanyak 200 paket sembako berisi 1 kg gula, 2 bungkus biskuit, 1 kg minyak goreng, dan 5 kg beras dibagikan kepada masing-masing warga yang telah mendapatkan kupon sebelumnya.

□ Beverly Clara, Tsering Zoma Chen (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)



Dok. Tz Chi Tanjung Balai Karimun

Menyambut HUT Tanjung Balai Karimun ke-23, Tzu Chi Tanjung Balai Karimun mengadakan dua kegiatan kemanusiaan yaitu donor darah di Rumah Sakit Medic Centre dan pembagian paket sembako di wilayah Telaga Mas.

Carolina Kurniawati (Relawan Tzu Chi Jakarta)

Giat Bersumbangsih Lewat Misi Amal



Rudy Dhamawan (He Qi Barat 1)

Waktu saya melahirkan anak ke dua, saya sempat cuti bekerja pada Desember 2006. Saat itu saya sering melihat TV dan salah satunya adalah DAAI TV. Dari sini saya mulai kenal Tzu Chi dan Master Cheng Yen. Kemudian pada 2009, saya cari-cari karena penasaran sama Tzu Chi. Waktu itu saya coba mampir ke Kantor Tzu Chi (sekretariat relawan-Red) yang di Cengkareng. Pas sampai, kok *nggak* ada yang kenal, akhirnya saya urungkan niat saya.

Sampai pada tahun 2010 saya waktu itu potong rambut di salah satu salon di dekat rumah. Disitu ada celengan bambu Tzu Chi. Saya tanyalah, 'ini ada celengan Tzu Chi darimana?'. 'Lah, itu, ibu Karlina

kan orang (relawan) Tzu Chi' kata pihak salon. Setelah diberi tahu alamatnya, ternyata tidak jauh dari rumah saya. Selesai potong rambut, saya langsung ke rumahnya. Tetapi Karlina *Shijie* saat itu tidak ada, hanya ada suaminya, Robert *Shixiong* di rumahnya.

'Ehh, aku ingin berdonasi (di Tzu Chi) bagaimana caranya?' Robert *shixiong* yang saat itu belum menjadi relawan Tzu Chi juga bingung menjelaskan caranya. Akhirnya saya tinggalkan alamat dan nomor telepon. Beberapa hari kemudian Karlina *Shijie* datang ke rumah saya. Kami pun akhirnya berdiskusi.

Saat itu kebetulan relawan Tzu Chi juga mau ada kegiatan kunjungan kasih ke panti jompo. Akhirnya pada bulan

"Karena tujuan kita itu berbuat baik dan menolong orang lain melalui Tzu Chi."

Juli 2010 untuk pertama kalinya saya ikut kunjungan kasih, waktu itu ke panti jompo yang ada di Jl. Cendrawasih, Cengkareng. Setelah pergi kunjungan kasih itu kok hati terasa senang, akhirnya berbagai kegiatan bersama relawan Tzu Chi rutin saya ikuti.

Seiring berjalannya waktu, saya lebih fokus berkegiatan di Misi Amal Tzu Chi. Di komunitas pun saya dipercaya menjadi Koordinator Bidang Amal *He Qi Barat 1*. Selama perjalanan di misi amal, saya jadi memahami kehidupan. Kita jadi sadar posisi kita yang sekarang, di bawah kita jauh lebih banyak yang kehidupannya kurang beruntung. Jadi saya tarik kesimpulan kita harus memanfaatkan waktu, selama kita masih bisa bersumbangsih.

Di misi amal juga banyak tantangannya. Salah satunya seperti mencari atau menghimpun informasi data calon penerima bantuan Tzu Chi (*gan en hu*) itu harus cerdas dan teliti. Jadi ketika survei itu datanya valid dengan kondisi maka bantuan bisa tepat sasaran.

Tentu saja apa yang saya jalankan itu tidak lepas dari peran guru kita, Master Cheng Yen. Beliau merupakan teladan cinta kasih, kita harus akui itu.

Kata-kata beliau *simple* dan gampang dimengerti. Dua kali saya bertemu beliau, yang pertama saat dilantik menjadi relawan Komite Tzu Chi tahun 2016 dan saat pelatihan fungsionaris di Tzu Chi Taiwan.

'Ada dua hal yang tidak bisa ditunda di dunia ini yaitu berbakti kepada orang tua dan berbuat kebajikan.' Kata Perenungan Master Cheng Yen ini yang selalu menyemangati. Kelihatannya sederhana bergerak di misi amal, tetapi dalam pelaksanaannya ya tidak mudah. Sebenarnya *capek*, apalagi jika sedang ada masalah dalam kehidupan sendiri. Tapi balik lagi, kalau kita ingat penderitaan kita itu tidak ada apa-apanya dibandingkan dengan *gan en hu*.

Keluarga inti pun sangat mendukung saya berkegiatan Tzu Chi, waktu itu *Shixiong* saya pun akhirnya juga ikut menjadi relawan Tzu Chi. Dulu waktu masih bekerja, saya selalu berbagi waktu dengan berkegiatan Tzu Chi. Beruntungnya ada ART yang membantu kehidupan saya dan keluarga. Jadi bisa tetap berkegiatan Tzu Chi dan anak-anak juga terawat.

Tekad saya menjadi relawan Tzu Chi ya kalau masih kuat dan bisa, saya lanjut terus karena semangat saya itu tetap terjaga. Di komunitas, kita juga harus tetap solid serta memaknai ajaran Master Cheng Yen. Karena tujuan kita itu berbuat baik dan menolong orang lain melalui Tzu Chi.

□ Seperti yang dituturkan kepada Arimami Suryo. A

Bantuan Beras

Peduli Warga Prasejahtera di Kabupaten Bekasi

Pada Selasa pagi, 11 Oktober 2022 relawan Tzu Chi komunitas *Xie Li* Cikarang menghadiri upacara pembukaan TNI Manunggal membangun desa di Desa Kertajaya, Kecamatan Pebayuran, Kabupaten Bekasi. Kegiatan ini diselenggarakan oleh Kodim 0509/Kabupaten Bekasi.

Dalam kegiatan ini, Tzu Chi juga memberikan bantuan berupa 500 karung beras ukuran 5 kg bagi warga prasejahtera di wilayah tersebut. Jalanan jodoh yang sudah terjalin erat ini masih terus dipertahankan antara Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia dengan Kodim 0509/Kabupaten Bekasi dan Kecamatan Pebayuran.

"Kami berterima kasih kepada Yayasan Buddha Tzu Chi yang setiap tahunnya tidak pernah absen untuk berkontribusi dan membantu masyarakat khususnya di wilayah Kabupaten Bekasi. Ini merupakan suatu anugerah dan juga bermanfaat tentunya bagi masyarakat," ucap Sekretaris Daerah Kabupaten Bekasi, Dedy Supriadi.

□ Clarissa Ruth



Clarissa Ruth

Lomba Karya Journalistik

DAAI TV Indonesia Juara I Lomba Karya Journalistik Taiwan



Dok. DAAI TV Indonesia

DAAI TV Indonesia mendapat kabar baik yaitu terpilih sebagai Juara 1 dalam *The Chinese Language Journalism Award for Overseas Media*, Kategori *Taiwan Highlights Report Award* yang digelar oleh *Overseas Community Affairs Council* (OCAC) Taiwan. Pencapaian ini menjadi kado sangat membanggakan, mengingat tahun lalu, DAAI TV Indonesia harus berpuas diri pada posisi nominasi.

Karya yang dikirimkan DAAI TV Indonesia bersaing dengan 285 karya dari media Mandarin di seluruh dunia. Dari hasil seleksi, dua karya dari DAAI TV Indonesia berhasil masuk nominasi dan berhasil menyabet juara pertama lewat liputan dari program DAAI Mandarin berjudul "*Sinergi Taiwan-Indonesia di Kota Lumbung Padi*."

Anthony Hong, produser dari program DAAI Mandarin tidak menyangka bisa meraih juara dalam kompetisi tersebut, "Karya mereka bagus-bagus, visualnya bagus-bagus. Kita tidak menyangka kita yang mendapat penghargaan ini," ujar Anthony.

□ Mika Wulan (DAAI TV Indonesia)

Studi Banding

Yayasan Kemala Bhayangkari Pusat Kunjungi Sekolah Tzu Chi

Yayasan Kemala Bhayangkari (YKB) berkunjung dalam rangka studi banding ke Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi di Cengkareng dan Tzu Chi School di Pantai Indah Kapuk pada 21 Oktober 2022. Ke depannya YKB akan mengelola Sekolah Cinta Kasih yang berada di Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Tadulako, Kota Palu.

"Anak-anak ini sudah diajarkan berperilaku baik, berbakti pada orang tua dan semua etika-etika yang baik. Ajaran ini sangat kami apresiasi, *Insya Allah* kami akan terapkan di sekolah bantuan Tzu Chi yang ada di Palu," ungkap Atik Didik Andiono, Ketua Bidang Sosial Pengurus Pusat YKB dengan wajah gembira.

Atik menjelaskan bahwa untuk menyediakan tenaga pendidik Sekolah Tzu Chi di Palu, YKB akan merekrut guru-guru dari Kota Palu dan akan ada pelatihan-pelatihan dari Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. "Kami mohon kerja samanya dari Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia di misi pendidikan untuk bisa melatih mereka (tenaga pendidik) yang kami pilih," kata Ibu Atik.

□ Anand Yahya



Anand Yahya

Kilas

Pelatihan Relawan Abu Putih

Bersumbangsih dengan Sukacita dan Menghimpun Berkah



James Yip (He Qi Barat 2)

Tzu Chi Indonesia menggelar Pelatihan Relawan Abu Putih pada 15-16 Oktober 2022 di *Xi She Ting*, Tzu Chi Center, Jakarta Utara. Sebanyak 107 peserta datang dari Bandung, Sukabumi, Jambi, Lampung, Makassar, dan Palembang.

"Saya percaya, selama dua hari ini *Shixiong-Shijie* pasti mendapat pelajaran berharga yang bisa dibawa pulang ke kota masing-masing. Kita lebih bersemangat lagi, lebih giat lagi, dan saling mendukung," jelas Liu Su Mei, Ketua Tzu Chi Indonesia melalui pesan cinta kasihnya.

Materi yang diberikan selama dua hari sangatlah padat, mulai dari misi amal, pelestarian lingkungan, dan budaya humanis. Di hari kedua para peserta diajak langsung berkunjung ke beberapa depo pelestarian lingkungan di Jakarta dan Tangerang.

"Setelah pulang dari pelatihan ini, di rumah sudah bisa pilah-pilah sampah. Bisa kasih tahu ke yang lain juga buat dipisahkan antara tisu, plastik, besi, atau barang yang dapat didaur ulang," ucap Yessy, peserta dari Bandung.

□ Suyanti Samad (He Qi Timur)

Cermin

PUKULAN KE-101 KALI

Sekelompok peri malam tinggal di “Hutan Cahaya Bulan”. Pintu masuk dan keluar Hutan Cahaya Bulan adalah sebuah terowongan sempit yang juga merupakan satu-satunya jalan bagi para peri untuk pergi bekerja.

Di lereng bukit seberang terowongan ada sebuah batu raksasa yang terletak tepat di depan pintu masuk terowongan. Batu itu sangat goyah, seakan-akan akan jatuh menggelinding jika disentuh. Raja Peri sangat khawatir jika suatu hari batu itu jatuh dan menghalangi pintu masuk terowongan, ini juga akan mempengaruhi penduduk desa sekitar yang akan pergi bekerja di luar lewat terowongan tersebut.

Suatu hari karena terjangan topan kuat, batu raksasa berguling turun bersama tanah longsor dan menghalangi pintu masuk terowongan. Para peri malam terperangkap di dalam Hutan Cahaya Bulan.

Di desa, ada seorang penambang bernama “Wu Bai” yang sangat ahli menggali batu. Namun, Wu Bai telah pergi ke tempat yang jauh untuk menambang beberapa hari yang lalu.

Raja Peri mengeluarkan suara permintaan tolong dan meminta Wu Bai untuk segera kembali. Wu Bai menjawab, “Walaupun saya bergegas siang dan malam, paling cepat butuh waktu tiga hari untuk kembali.”

Raja Peri tidak punya pilihan selain mencari orang lain. Tetapi setiap orang yang datang ke sana

berkata. “Batu raksasa ini terlalu keras sehingga tidak akan pecah walaupun dipukul seratus kali di tempat yang sama.”



Illustrasi: Visakha Abhasharadewi
(Mahasiswi Providence University Taichung, Taiwan)

Penduduk desa terjebak selama tiga hari penuh, akhirnya Wu Bai pulang setelah penantian panjang.

Raja Peri berkata. “Batu raksasa ini terlalu keras sehingga tidak dapat dihancurkan walaupun dipukul

seratus kali di tempat yang sama. Sekarang hanya bisa tergantung padamu.”

Wu Bai mengambil alat dan memukul keras-keras. “Satu, dua, tiga, empat, lima, enam, tujuh”. Ia berhenti dan melihat-lihat, tetapi sama sekali tidak ada tanda-tanda keretakan di batu raksasa itu.

Wu Bai tidak percaya bahwa ia tidak mampu memecahkan batu raksasa itu. Ia mengambil alat dan kembali memukul. “Satu, dua, tiga, empat, lima, enam, tujuh, delapan, sembilan, sepuluh”. Setelah memukul sepuluh kali, batu itu masih utuh seperti sedia kala.

Wu Bai terpikir bahwa jalan keluar penduduk desa terhalang oleh batu raksasa, ia bertekad tidak boleh menyerah walaupun menghadapi kesulitan. Jadi ia terus memukul sepuluh kali, dan sepuluh kali lagi, sampai total seratus kali. Ia sudah kehabisan tenaga dan berpikir ingin menyerah. Namun, dia terus berkata kepada diri sendiri untuk memberi dirinya satu kesempatan lagi, dan setiap kali mengayunkan pukulan, ia berpikir pukulan berikutnya pasti bisa berhasil.

Pada pukulan ke-101 kali, batu raksasa itu akhirnya retak!

Raja Peri dan penduduk desa sangat berterima kasih kepada Wu Bai atas kesabaran dan ketekunannya. Karena mereka tahu bahwa meskipun Wu Bai telah memukul seratus kali, jika dia tidak bersiteguh sampai berhasil memecahkan batu raksasa, upaya yang dilakukan sebelumnya akan sia-sia.

□ Penerjemah: Erlina, Penyelaras: Arimami Suryo. A
Sumber Buku: 真心寶貝 (Zhēn Xīn Bǎo Bèi)

Info Sehat



Cara Hadapi Menopause bagi Wanita Usia 40-an

Oleh dr. Christian Wijaya Woen. Sp. OG
(dokter spesialis Obstetri dan Ginekologi Tzu Chi Hospital)

Menopause atau mati haid adalah berakhirnya masa reproduksi seorang wanita yang dialami pada usia 40-50 tahun. Pada kenyataannya, tidak semua wanita menjalani masa menopause dengan mudah karena bisa saja terdapat gangguan kesehatan.

Gangguan Kesehatan akibat Menopause

Berbagai perubahan fungsi tubuh bisa terjadi ketika memasuki masa *menopause*, gangguan yang mungkin terjadi yaitu: berkeringat di malam hari, gangguan tidur, jadwal haid tidak teratur, kemampuan *kognitif* menurun, masalah saluran kemih, osteoporosis, perubahan kulit dan rambut, penurunan gairah seksual, suasana hati mudah berubah dan sensitif, serta organ intim menjadi kering.

Cara Mempersiapkan Diri untuk Menghadapi Menopause

1. Terapkan Pola Hidup Sehat

Konsumsi makanan dan minuman yang sehat, jauhi makanan berlemak tinggi, lebih banyak konsumsi makanan berserat dan mengandung vitamin-mineral. Lakukan olahraga rutin untuk menguatkan tulang. Olahraga 30 menit per hari dapat membuat tulang menjadi lebih padat.

2. Hindari Kebiasaan Buruk

Jauhi kebiasaan buruk seperti, begadang, merokok, minum alkohol, karena kebiasaan tersebut bisa memperburuk gejala menopause yang muncul.

Lama Waktu Mengalami Gejala Menopause

Pada umumnya, wanita akan mengalami masa perimenopause selama 4 tahun, namun kondisi ini berbeda pada setiap wanita tergantung faktor yang memengaruhi seperti gaya hidup, genetik, pola makan, status kesehatan, dan stres.

Bila kamu telah mempersiapkan diri untuk menghadapi semua gejala *menopause* yang ada maka ketika memasuki masa-masa tersebut, kamu bisa meminimalkan gangguan dan perubahan fungsi tubuh yang akan muncul.

Sedap Sehat



Perkedel Kentang

Bahan-bahan:

- 1 kg Kentang
- 15 gr Daun seledri, potong halus
- 75 gr Tepung Putri
- 75 ml Air
- 100 gr Tepung panir halus
- 1 liter Minyak untuk menggoreng

Bumbu:

- ½ sdt Garam
- ½ sdt Lada bubuk
- 1 sdt Pala bubuk
- 1 sdt Kaldu jamur

Cara Memasak:

1. Kupas, potong dan rendam kentang di air, goreng hingga matang tapi tidak terlalu kering, tiriskan, lalu haluskan.
2. Campurkan daun seledri, garam, lada, pala bubuk, dan kaldu jamur dalam kentang yang telah dihaluskan. Aduk rata kemudian bentuk menjadi bulat dan gepengkan sesuai selera.
3. Setelah terbentuk, celupkan perkedel ke dalam adonan tepung putri yang telah dicampur dengan air. Setelah itu, balurkan perkedel dengan tepung panir hingga merata.
4. Goreng perkedel dalam minyak yang sudah panas sampai warnanya berubah menjadi kuning keemasan.
5. Angkat perkedel setelah matang.

□ Resep: Buku 62 Resep Vegan Favorit Nusantara



Ragam Peristiwa



BANTUAN BERAS MENYAMBUT HUT TNI KE-77 (4 OKTOBER 2022)

PEDULI OJOL DAN WARGA PRASEJAHTERA DI BEKASI. Tzu Chi Indonesia bekerja sama dengan Kodim 0507/Bekasi memberikan perhatian kepada pengemudi ojek online (Ojol), pemulung, dan warga prasejahtera di Bekasi, Jawa Barat. Dalam kegiatan ini, sebanyak 500 karung beras berukuran 5 kg dibagikan secara langsung di halaman Kantor Kodim 0507/Bekasi oleh anggota TNI dan relawan Tzu Chi di Bekasi.

Arimami Suryo A



PEKAN AMAL TZU CHI DI TELUK NAGA (9 OKTOBER 2022)

BELANJA MURAH SAMBIL BERAMAL. Relawan Tzu Chi komunitas He Qi Barat 1 mengadakan pekan amal yang bertempat di Wihara Kong Tek Bio, Desa Kampung Melayu Barat, Teluk Naga, Tangerang. Dalam kegiatan ini, warga dapat membeli pakaian layak pakai dengan harga terjangkau. Hasil dari pekan amal ini akan didonasikan untuk mendukung kegiatan-kegiatan kemanusiaan Tzu Chi di Indonesia.

Khusnul Khotimah



BANTUAN BAGI KORBAN TANAH LONGSOR DI BOGOR (14 OKTOBER 2022)

DUKUNGAN BAGI KORBAN DI PENGUNSIAN. Peduli warga Kebon Kelapa, Kec. Bogor Tengah yang terdampak tanah longsor, Tzu Chi Indonesia memberikan perhatian dan bantuan. Bantuan berupa beras, minyak goreng, mi instan, telur, tikar, karbol, dan paket kontainer beserta ember diserahkan untuk membantu meringankan beban warga.

Clarissa Ruth



MOU KERJA SAMA TZU CHI INDONESIA DAN BNPB (18 OKTOBER 2022)

SINERGI PENANGANAN KEBENCANAAN. Tzu Chi Indonesia bersama Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) melakukan penandatanganan MoU kerja sama dalam penanggulangan bencana alam di Indonesia. Penandatanganan dilakukan oleh Wakil Ketua Tzu Chi Indonesia, Sugianto Kusuma dan Kepala BNPB, Letjen TNI Suharyanto, S.Sos., M.M.

Arimami Suryo A

Tzu Chi Internasional

Kelas Menjahit untuk Warga Nepal

Meningkatkan Kualitas Hidup Lewat Pelatihan dan Pendampingan



Wu Nankai

Kebahagiaan warga Nepal yang mendapatkan pelatihan menjahit serta pendampingan dari relawan Tzu Chi. Pelatihan ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pendapatan serta kualitas hidup warga.

Di belakang Kantor Tzu Chi Nepal, ada sebuah rumah kecil kosong. Setelah membersihkan dan mengecat ulang rumah tersebut, relawan Tzu Chi memindahkan tujuh mesin jahit ke dalamnya. Demikianlah kelas pelatihan menjahit resmi dimulai pada 17 Oktober 2022. Awalnya ada tujuh wanita

yang diundang, tetapi yang datang ada 16 orang. Mereka datang bersama-sama dengan wajah tersenyum malu-malu. Di mata mereka terpancar cahaya penuh harapan.

“Tujuan utama mengadakan kelas pelatihan untuk para wanita di desa adalah agar mereka mempunyai

keterampilan dan bisa mandiri secara ekonomi. Tujuan kedua adalah untuk menyebarkan budaya humanis Tzu Chi melalui jalinan jodoh ini yang selanjutnya diharapkan bisa menginspirasi keluarga dan tetangga mereka,” kata relawan Tzu Chi Singapura, Wu Nankai mengungkapkan harapannya untuk kelas pelatihan ini.

Rumah di belakang Kantor Tzu Chi Nepal dahulunya adalah gudang penyimpanan barang. Setelah semua barang dipindahkan, rumah ini berubah menjadi ruang kelas yang ideal. Setelah ada ruang kelas, pada 26 September 2022 relawan menemani guru menjahit pergi ke pasar untuk membeli mesin jahit.

Salah satu guru, Pooja sangat bersyukur hati. Selain merencanakan dan membeli mesin serta bahan, ia juga mengatur jadwal kelas enam hari seminggu. Ada dua kelas dalam satu hari, setiap kelas terdiri dari enam siswa. Kelas pelatihan berlangsung selama enam bulan. Tiga bulan pertama adalah kelas pemula dan tiga bulan berikutnya adalah kelas lanjutan.

Setelah sesi penjelasan, relawan berangkat ke area kota pada 11 Oktober 2022 untuk mengangkut mesin jahit ke ruang kelas pelatihan. Relawan setempat

mengajak dua orang untuk membantu merakit dan mengetes mesin jahit. Selain itu, relawan juga mendatangkan tukang untuk memasang kipas angin dan lampu. Alhasil, ruang kelas menjadi lebih sejuk dan tidak lagi pengap, tempat belajar yang nyaman pun terwujud.

Ketika kelas menjahit resmi dimulai, di ruang kelas yang luas hanya terdengar suara mesin jahit. Setiap siswa belajar dengan sangat serius karena mereka paham bahwa jika mereka bisa mempelajari keterampilan menjahit, maka ada harapan untuk memperbaiki masa depan.

Ke depannya Tzu Chi juga akan membuka banyak kelas pelatihan yang sesuai untuk penduduk desa, seperti kelas komputer, kelas servis peralatan listrik, dan lainnya. Melalui kelas pelatihan, relawan mempunyai kesempatan untuk mendalami kehidupan penduduk desa, memahami akar penderitaan mereka. Setelah itu, barulah relawan bisa membantu dari segi amal, pengobatan, pendidikan, dan budaya humanis. Tzu Chi berharap bisa memutar balikkan kemiskinan rakyat Nepal dan bisa kembali melihat tanah kelahiran Buddha yang damai dan bahagia.

Sumber: <http://tw.tzuchi.org>
Penerjemah: Erlina