



是
自
我
修
養
的
一
部
分
。

以
真
誠
的
微
笑
待
人
，

Menghadapi setiap orang dengan senyuman yang tulus merupakan bagian dari membina kepribadian diri.

Kata Perenungan
Master Cheng Yen

Download
Buletin Tzu Chi

Donasi Langsung

<http://q-r.to/babzmmh>

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia



Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia memberikan perhatian dengan membagikan 750 paket sembako cinta kasih kepada komunitas nelayan dan warga yang berusia lanjut (Lansia) di wilayah Kamal Muara yang secara ekonomi terdampak Covid-19.

Arimami Suryo A.

Bantuan Paket Sembako Tzu Chi

Ungkapan Kebahagiaan Warga Kamal Muara

Tzu Chi Indonesia memberikan perhatian dan bantuan bagi warga Kamal Muara mulai dari pembangunan rumah ibadah hingga bedah rumah. Di masa pandemi Covid-19 ini, Tzu Chi juga memberikan bantuan berupa paket sembako kepada warga Kamal Muara yang terdampak secara ekonomi serta para lansia.

Kebahagiaan dirasakan Muhani (67) dan Asiah (70) saat menerima bantuan paket sembako cinta kasih dari Tzu Chi Indonesia. Sambil berbincang-bincang, mereka berdua pulang menyusuri gang-gang sempit di wilayah Kamal Muara dengan membawa paket dari Tzu Chi yang akan mereka gunakan untuk keperluan sehari-hari.

"Banyak-banyak terima kasih sama Tzu Chi, saya dikasih bantuan," ungkap Muhani.

"Giranglah (senang), dapet bantuan. Saya kan hidup sendiri. Bantuannya untuk makan," kata Asiah.

Muhani dan Asiah merupakan warga RT 05/01 Kelurahan Kamal Muara. Mereka berdua adalah janda sekaligus lansia yang mendapatkan perhatian dari Tzu Chi Indonesia.

Pada pagi itu, Minggu 29 November 2020, Tzu Chi Indonesia kembali menyalurkan bantuan sembako cinta kasih bagi warga Kelurahan Kamal Muara, Penjaringan, Jakarta Utara. Bantuan ini diprioritaskan untuk warga yang secara ekonomi terdampak pandemi Covid-19, seperti komunitas nelayan dan lansia di wilayah tersebut.

"Sasarannya adalah warga yang kurang mampu seperti nelayan yang mengeluh karena pendapatan berkurang

akibat pandemi Covid-19 serta lansia. Mudah-mudahan bantuan ini bisa meringankan beban mereka," jelas Teksan Luis, koordinator pembagian paket sembako.

Sebanyak 750 paket sembako dibagikan dalam kegiatan ini dengan rincian 430 paket untuk komunitas nelayan di RW 01 dan 04, serta 320 paket sembako para lansia di RW 01, Kelurahan Kamal Muara. Pembagian paket sembako yang berisi beras, minyak goreng, gula, dan mi instan ini juga dilakukan secara simbolis oleh relawan kepada warga di halaman Mushola Nurul Hafiz, di Jl. Kamal Muara, RT 011/01, Kamal Muara, Jakarta Utara.

Dalam pembagian paket sembako ini, relawan Tzu Chi juga memperhatikan protokol kesehatan terkait Covid-19 serta membagikan masker kepada para warga sebelum menerima bantuan. Sejumlah warga pun ikut membantu proses penyaluran dan pembagian bantuan sembako.

Pembagian bantuan ini mendapat apresiasi dari Ketua Komunitas Nelayan Kamal Muara. Pada masa Covid-19 ini, para warga yang berprofesi sebagai nelayan sangat kesulitan karena sepi pembeli. "Kami mengucapkan terima kasih kepada Tzu Chi, selalu ada di

tengah-tengah masyarakat Kamal Muara. Selama ini Tzu Chi sering membantu juga, seperti bantuan bedah rumah, dan hari ini bantuan sembako untuk komunitas nelayan dan lansia," kata Yulla, Ketua Komunitas Nelayan Kamal Muara.

Perhatian yang Berkelanjutan

Kebahagiaan mendapatkan paket sembako cinta kasih dari Tzu Chi juga dirasakan Neneng (62), warga RT 04/01, Kelurahan Kamal Muara. Setiap hari Neneng hanya mengurus rumah tangga. Ia tinggal bersama dengan 5 orang di rumahnya (anak, menantu, dan cucu). Neneng tidak banyak beraktivitas karena salah satu kakinya sakit dan usianya sudah tua. Untuk kebutuhan sehari-hari, Neneng menggantungkan hidup dari anak dan menantu yang tinggal satu rumah dengannya.

Menurutnya, bantuan yang diberikan Tzu Chi cukup membantu keluarganya. Dalam beberapa hari kedepan, Neneng dapat menghemat pengeluaran berbelanja kebutuhan sehari-hari. Ia pun berterima kasih atas bantuan sembako yang diberikan untuknya. "Terima kasih bantuan dari Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. *Alhamdulillah*, biar berkah dunia dan akhirat," kata Neneng.

Selain masalah ekonomi, kondisi rumah Neneng juga tidak layak huni. Di beberapa bagian rumahnya selalu digenangi air akibat rendahnya permukaan lantai dibandingkan rumah-rumah di sekitarnya. Selain mendapatkan paket sembako, relawan Tzu Chi juga sudah mensurvei rumahnya sebagai kelanjutan dari Program Bebenah Kampung yang pernah dilakukan Tzu Chi di wilayah Kamal Muara pada tahun 2019.

Menjelang akhir tahun 2020, Tzu Chi Indonesia akan melanjutkan Program Bebenah Kampung Tzu Chi di wilayah Kamal Muara. Pada November ini, relawan Tzu Chi telah melakukan survei ke-14 rumah warga yang kondisinya rusak dan sangat memprihatinkan (kurang layak huni). Jika memenuhi syarat, seperti memiliki surat-surat kepemilikan yang lengkap, rumah-rumah ini akan dibangun kembali oleh Tzu Chi. Ini merupakan perhatian yang berkelanjutan dari Tzu Chi Indonesia kepada warga Kamal Muara agar kualitas hidup mereka meningkat dengan hunian yang lebih baik, bersih, nyaman, serta sehat.

□ Arimami Suryo Asmoro

Artikel lengkap tentang Ungkapan Kebahagiaan Warga Kamal Muara dapat dibaca di: <https://qrqo.page.link/zz57P>





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 53 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, Salidhamo Mulyono.
DITERBITKAN OLEH: Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia.
WEBSITE: Tim Redaksi.
Dit cetak oleh: PT. Siem Lestari, Jakarta. (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@tzuchi.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 ke Pasien Baksos Kesehatan Tzu Chi

Bahagia Maya Terbebas dari Katarak

Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-111 di Kota Cianjur, Jawa Barat 5 tahun yang lalu ternyata membawa perubahan dan kebahagiaan bagi salah satu pasiennya. Maya Fauziah (15), penderita katarak yang saat itu berumur 10 tahun berhasil dioperasi oleh tim dokter *Tzu Chi International Medical Association* (TIMA) Indonesia pada baksos yang berlangsung selama 3 hari (18-20 Maret 2016) tersebut.

Kegiatan Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-111 ini merupakan baksos yang pertama kali diadakan Tzu Chi di Cianjur, bekerja sama dengan TNI dan diadakan di RSUD Cianjur. Salah satu pesertanya adalah Maya Fauziah, pasien katarak dari Kampung Kebonlamping, Padaluyu, Cugenang, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat.

Sebelum dioperasi kataraknya, Maya Fauziah atau yang akrab disapa Maya sering kali dicemooh oleh teman-temannya. "Dulu sama temen-temannya. 'Dulu sama temen-temannya suka diledekin, 'ih itu matanya putih,'" kenang Maya. Tentu saja hal itu membuat hatinya sedih karena berbeda dengan teman-temannya. Orang tua Maya juga berupaya ke beberapa rumah sakit untuk mengobati katarak yang diderita Maya sejak 2014, namun belum juga membuahkan hasil.

Karena katarak di mata kanannya ini, Maya yang saat itu kelas 4 SD sering kali kesulitan membaca saat bersekolah. "Susah membaca juga karena hanya bisa melihat satu mata," kata Maya menceritakan kondisinya 5 tahun yang lalu. Saat itu, berkat informasi dari salah satu personil TNI di wilayah Desa Padaluyu, Kecamatan Cugenang, Kabupaten Cianjur, Maya akhirnya mendaftarkan diri ditemani kakaknya Muhammad Yudi untuk melakukan *screening* di Kodim 0608/Cianjur.

Setelah melalui proses *screening* dan lainnya, akhirnya katarak di mata kanan Maya berhasil dioperasi oleh tim dokter TIMA Indonesia. Setelah 5 tahun berlalu, tim medis dari TIMA Indonesia berkesempatan kembali mengunjungi Maya Fauziah pada 20 November 2020 untuk melihat perkembangannya.



Tim Medis Tzu Chi mengunjungi dan melihat kembali kondisi Maya pascaoperasi katarak 5 tahun yang lalu. Foto Insert: Maya ditemani dokter TIMA, relawan Tzu Chi, dan ayahnya Encang Irod sebelum dioperasi pada Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-111 di RSUD Cianjur tahun 2016.

"Alhamdulillah, bahagia banget. Setelah operasi sudah tidak diejek lagi, bisa lihat jelas jadi *nggak burem* lagi. Dulu *kan* yang sebelah kanan lihatnya putih aja," ungkap Maya saat dikunjungi.

Kedatangan tim medis dari TIMA Indonesia ke rumah Maya disambut hangat oleh keluarga. Encang Irod (40), ayah Maya merasa sangat bersyukur anaknya bisa ikut dalam Baksos Kesehatan Tzu Chi kala itu. "Jujur saya sangat berterima kasih kepada Yayasan Buddha Tzu Chi, dulu anak saya itu tidak melihat (mata kanannya), kalau sekarang *alhamdulillah*," ungkap Encang Irod.

Tim Medis Tzu Chi yang mengunjungi Maya juga sempat melihat kondisi matanya. "Alhamdulillah, sekarang matanya juga sudah normal. Orang tuanya juga bercerita sesudah dioperasi, anaknya bisa bergaul dengan temannya tanpa ejekan lagi," ungkap Weni Yunita, anggota TIMA yang juga Koordinator Pasien Baksos Kesehatan Tzu Chi setelah memeriksa kondisi Maya.

Prestasi Maya juga jauh meningkat setelah matanya dioperasi. Maya yang

sudah bisa melihat dengan kedua matanya dan mendapatkan rangking 1 di kelas. "Sifat anaknya memang pendiam, tapi berprestasi seperti apa yang diceritakan orang tuanya. Dengan kondisi saat ini, harapan saya adik kita Maya ini bisa mencapai apa yang dicita-citakannya," kata Weni Yunita.

Saat dikunjungi Maya juga terlihat bahagia. Sesekali ia tersenyum sambil menjawab pertanyaan yang dilontarkan padanya. Kini ia dapat beraktivitas dengan baik. Penglihatannya pun sekarang jauh berbeda dengan yang dulu. "Untuk Yayasan Buddha Tzu Chi, terima kasih sudah mengoperasi mata saya sehingga saya bisa melihat dengan baik," kata Maya dengan sukacita.

□ Arimami Suryo A

Artikel lengkap Bahagiannya Maya Terbebas dari Katarak dapat dibaca di:
<https://qrqo.page.link/9Mx3U>



Dari Redaksi

Menutup Tahun dengan Bersumbangsih

Memasuki akhir tahun 2020, dunia masih diliputi dengan pandemi *Covid-19*. Masyarakat dari berbagai negara di dunia juga di himbau untuk terus mematuhi protokol kesehatan untuk menekan jumlah orang yang positif terjangkit *Covid-19*. Tzu Chi Indonesia pun menghadapi pandemi *Covid-19* ini dengan terus menerapkan aturan protokol kesehatan dalam setiap kegiatan serta meminimalisir kegiatan yang sifatnya menimbulkan kerumunan orang banyak.

Selain itu kegiatan-kegiatan yang dilakukan Tzu Chi Indonesia untuk membantu penanganan *Covid-19* juga terus dilakukan. Salah satunya adalah bantuan paket sembako untuk warga yang terdampak *Covid-19* secara ekonomi di wilayah Kamal Muara, Penjaringan, Jakarta Utara.

Selain itu, untuk membantu penanganan *Covid-19*, Tzu Chi Indonesia, Agung Sedayu Group, Sinar Mas, Salim Group, bekerja sama dengan TNI dan Kepolisian Republik Indonesia juga menyalurkan 5.000 ton beras cinta kasih kepada masyarakat yang terdampak *Covid-19* di 34 provinsi di Indonesia.

Selain pembagian sembako, menjelang akhir tahun 2020 ini Tzu Chi Indonesia juga terus melakukan survei rumah-rumah yang tidak layak huni di wilayah Kamal Muara untuk direnovasi. Sebelumnya di tahun 2019, Tzu Chi Indonesia telah merenovasi 10 rumah tidak layak huni di wilayah tersebut menjadi rumah yang bersih dan layak huni.

Inilah semangat dan tekad para insan Tzu Chi Indonesia untuk terus membantu sesama walaupun ditengah

kondisi pandemi. Selain membantu masyarakat yang membutuhkan, Tzu Chi Indonesia juga sedang mempersiapkan fasilitas kesehatan untuk melayani masyarakat mulai tahun depan.

Di tahun 2021 nanti, tepatnya bulan April, Tzu Chi Hospital akan mulai beroperasi dengan didukung oleh peralatan medis yang lengkap dan canggih disertai dengan sentuhan budaya humanis yang siap memberikan layanan kesehatan yang profesional dan bertaraf internasional. Semua itu terwujud berkat dukungan para donatur dan insan Tzu Chi yang selama ini telah ikut bersumbangsih.

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

Pesan Master Cheng Yen

Tekun Mempraktikkan Sutra Teratai di Jalan Bodhisatwa

*Menyadari ketidakkekalan setelah mendalami Sutra
Mengembangkan nilai kehidupan dengan membawa manfaat bagi semua makhluk
Tekun mempraktikkan Sutra Teratai di Jalan Bodhisatwa
Melangkah maju dengan tekad yang tidak tergoyahkan*



Artikel dan video dapat dilihat di:
<https://qrqo.page.link/jmAUy>

Bodhisatwa sekalian, tahun ini akan segera berlalu dan tahun baru akan segera tiba. Berlalunya detik demi detik juga mendukung pengembangan nilai kehidupan kita. Dengan mengerahkan fungsi dan potensi, kehidupan seseorang akan bernilai. Jika tidak, kehidupannya akan berlalu sia-sia. Kita hendaknya mendoakan dan bersyukur satu sama lain.

Perbuatan baik tidak bisa dilakukan sendirian. Meski demikian, sebelum memiliki murid, saya sudah berniat untuk berbuat baik. Saat itu, saya masih muda dan terus berpikir, "Apa nilai kehidupan ini?"

Sejak masih muda, saya sudah memiliki pertanyaan tentang kehidupan. Mengapa saya terlahir di dunia ini? Apa nilai kehidupan saya di dunia ini?

Saat itu, saya berpikir, "Apakah kehidupan saya akan bernilai hanya dengan berjuang demi keluarga dan karier sendiri?" Terdapat banyak pertanyaan dalam benak saya. Kemudian, saya menyadari bahwa saya hendaknya membawa manfaat bagi dunia. Bagaimana saya membawa manfaat bagi dunia?

Sejak saat itu, menghadapi kondisi seperti apa pun, saya merasa hati kita harus memiliki arah tujuan dan landasan.

Saat ibu saya jatuh sakit, saya melakukan semua yang bisa saya lakukan. Beliau sudah diperiksa oleh dokter, diopname, bahkan menjalani operasi. Saya melakukan semua yang harus dilakukan. Namun, bagaimana mengembangkan nilai kehidupan? Bagaimana memperoleh sandaran dan landasan dalam melangkah ke arah tujuan kita? Saya merasa bahwa kehidupan

sungguh tidak kekal. Dalam Sutra juga sering diulas tentang ketidakkekalan.

Kepergian ayah saya merupakan salah satu jalinan jodoh bagi saya untuk mendalami Sutra. Semakin membaca Sutra, saya semakin merasa bahwa kehidupan sungguh tidak kekal dan semakin ingin mengetahui nilai kehidupan. Saya terus bertanya-tanya akan hal ini.

Master Xiu Dao berkata pada saya, "Wanita yang dapat menjinjing keranjang sayur adalah wanita yang bahagia." Saya berkata, "Kehidupan penuh penderitaan dan tidak kekal. Bagaimana bisa saya hanya berjuang untuk keluarga sendiri?"

Bodhisatwa sekalian, tahun ini akan segera berlalu dan tahun baru akan segera tiba. Berlalunya detik demi detik juga mendukung pengembangan nilai kehidupan kita. Dengan mengerahkan fungsi dan potensi, kehidupan seseorang akan bernilai. Jika tidak, kehidupannya akan berlalu sia-sia. Kita hendaknya mendoakan dan bersyukur satu sama lain.

Beliau berkata, "Sebagai seorang wanita, kamu hanya bisa menjaga keluarga sendiri." Saya tidak setuju dan berkata, "Saya juga bisa mengerjakan tugas pria dan menjinjing keranjang sayur bagi dunia." Kemudian, saya meninggalkan keduniawian dan tinggal sementara di Vihara Ci Shan, Hualien.

Saya membabarkan Dharma di sana. De Ci dan De Rong merupakan murid-murid saya yang menjalin jodoh dengan saya saat itu. Saat itu, saya belum memiliki tempat tinggal sendiri. Saya hanya tinggal sementara di sana dan tidak tahu setelah itu akan pergi ke mana. Saya heran mengapa mereka ingin menjadi murid saya. Sungguh, jalinan jodoh tidak terbayangkan.

Singkat kata, saat itu saya hanya memiliki beberapa murid dan tidak memiliki tempat tinggal sendiri. Namun, kini pergi ke mana pun, saya bisa melihat banyak murid saya yang sangat dekat dengan hati saya. Saya bisa merasakan bahwa semua orang menghormati dan mengasihi saya dengan tulus. Sungguh, saya bisa merasakannya. Karena itulah, saya senantiasa bersyukur. Jalinan jodoh sungguh tidak terbayangkan.

Pada usia Tzu Chi yang ke-55 tahun ini, Tzu Chi telah tersebar di seluruh dunia. Tahun ini, karena adanya pandemi, saya terus mengingatkan para relawan kita untuk segera mencari tahu negara mana

atau instansi apa yang membutuhkan bantuan. Kita harus menjadi guru tak diundang.

Kita bisa berkumpul di kehidupan sekarang pasti karena di kehidupan lampau, kita telah menjalin jodoh baik dengan Sutra Teratai. Di kehidupan sekarang, saya mempelajari dan membabarkan Sutra Teratai serta tekun mempraktikkannya di Jalan Bodhisatwa, sedangkan kalian bersama-sama mendengar, menyebarkan, dan mempraktikkan Sutra Teratai serta mengikuti saya maju selangkah demi selangkah. Jadi, jalinan jodoh kita sangat mendalam.

Hati kita bertautan dan tekad saya terus diwariskan. Tekad kita tidak

tergoyahkan. Saya sungguh sangat bersyukur. Saya ingin mengingatkan kalian untuk terus berbuat baik dan jangan menyerah. Jika hanya berbuat baik sendirian, kekuatan kita sangatlah kecil. Jadi, kita harus menggalang lebih banyak Bodhisatwa dunia.

Saya berharap kita semua dapat melangkah menuju arah yang sama. Kalian harus mengikuti langkah saya dengan erat dengan sepenuh hati dari kehidupan ke kehidupan. Bisakah kalian melakukannya? Baik. Lakukan saja hal yang benar.

Saya bersyukur atas angpau berkah dan kebijaksanaan tahun ini. Di satu sisi, ada desain Griya Jing Si. Lebih dari 50 tahun lalu, kita mendirikan Griya Jing Si kecil ini. Di sisi lain angpau, ada desain Yang Mahasadar di Alam Semesta. Yang Mahasadar di Alam Semesta, yaitu Buddha, telah memahami segala kebenaran alam semesta.

Kita melihat di sini bahwa Beliau sedang menjaga Bumi. Setelah datang ke dunia ini, Beliau melihat penderitaan, bertekad untuk melatih diri, dan akhirnya mencapai pencerahan. Setelah terbebas dari kegelapan dan noda batin, Beliau membabarkan Dharma bagi orang-orang.

Jadi, Yang Mahasadar di Alam Semesta mengulurkan tangan untuk menjaga Bumi dan makhluk awam yang diliputi oleh kegelapan batin dan pikiran pengganggu agar kita dapat menghapus kegelapan batin, tersadarkan, dan mengembangkan kebijaksanaan.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 17 November 2020
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia
Penerjemah: Hendry, Karlana, Marlina

誠正信實為大地 慈悲喜捨為和風

Ketulusan, kebenaran, keyakinan, dan kesungguhan laksana tanah yang subur.
Cinta kasih, welas asih, sukacita, dan keseimbangan batin laksana angin yang sejuk.

Master Cheng Yen Menjawab

Bagaimana Cara Menangani Hubungan dengan Sesama?

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:

Ketika muncul permasalahan dalam hubungan antar pribadi, bagaimana kita menanganinya?

Master Cheng Yen menjawab:

Dalam berbicara harus penuh kehangatan, jangan karena merasa benar, lalu berbicara lantang: "Jika Anda tidak mau melakukannya, masih ada banyak orang yang mau melakukannya." Sikap seperti ini akan melukai perasaan orang. Jika berbicara terlalu terus terang, bagi orang yang tidak memiliki tekad dan tujuan yang sama dengan kita, itu terdengar seperti duri yang menusuk hati. Sebaliknya, biar pun berupa mawar berduri, orang yang memiliki tekad dan tujuan yang sama akan melihat pada keindahan bunganya. Hanya orang yang akrab saja yang dapat memahami bahwa di atas duri adalah bunga mawar, mengerti kalau semua perkataan ini adalah demi kebajikannya.

□ Dikutip dari Jurnal Harian Master Cheng Yen Edisi Musim Panas Tahun 1998

Genta Hati

教之以禮
育之以德
傳之以道
導之以正

Mendidik dengan Tata Krama
Membina dengan Akhlak yang Mulia
Mewariskan Jalan Kebenaran
Membimbing dengan Prinsip Kebenaran





Galvan (Tzu Chi Bandung)

Relawan Tzu Chi Bandung bersama anggota TNI, Polri, dan Aparatur Pemerintah Kecamatan Cisompet, Garut melakukan peletakan batu pertama pembangunan jembatan gantung di Desa Depok yang nantinya akan diberi nama Jembatan Simpay Asih Cikaso.

TZU CHI BANDUNG: Peletakan Batu Pertama

Pembangunan Jembatan Gantung di Garut

Bagi warga Desa Depok di Kecamatan Cisompet, Kabupaten Garut, Jawa Barat, jembatan gantung berperan penting dalam menjalani aktivitas sehari-hari, seperti menuju ke sawah, ke sekolah, dan beberapa kegiatan lainnya.

Tahun 2017, pemerintah setempat serta lembaga swadaya masyarakat membangun jembatan gantung yang menghubungkan Desa Depok, Desa Paas, dan Desa Sinar Bakti. Sayangnya jembatan gantung yang menjadi penyambung aktivitas kehidupan warga tersebut tak bertahan lama. Pada 12 Oktober 2020, jembatan gantung tersebut rusak terbawa arus banjir bandang.

Sejak saat itu aktivitas warga terhambat. Menurut Dedi Mulyadi, Kepala Desa Depok, tanpa jembatan gantung, warga harus menempuh jarak cukup jauh menuju desa selanjutnya. Prihatin dengan kondisi ini, Tzu Chi Bandung bekerja sama dengan Komando Daerah Militer

(Kodam) III/Siliwangi membangun kembali jembatan gantung tersebut. Pembangunannya ditandai dengan peletakan batu pertama pada 11 November 2020.

Wakil Ketua Tzu Chi Bandung, Henking Warga mengatakan, alasan Tzu Chi Bandung membangun kembali jembatan gantung di Desa Depok karena dari semua jembatan di Kabupaten Garut bagian selatan, di lokasi inilah yang aktivitas warganya sangat bergantung dengan jembatan gantung. "Akibat dari jembatan putus ini, otomatis aktivitas warga dalam memenuhi kebutuhan harian hingga berniaga terhambat," imbuhnya.

Pembangunan kembali jembatan gantung di Desa Depok ini mendapat tanggapan positif dari warga. Mereka bersyukur mendapat bantuan dari Tzu Chi Bandung. Bila tidak ada kendala, pembangunan jembatan diperkirakan rampung pada bulan Desember 2020 dan akan diberi nama Jembatan Simpay Asih Sungai Cikaso. □ Galvan (Tzu Chi Bandung)

TZU CHI BATAM: Donor Darah

Bersumbangsih di Masa Pandemi

Unit Donor Darah PMI di seluruh Indonesia saat ini mengalami kelangkaan darah. Setelah menerima pengajuan dari pihak PMI, Tzu Chi Batam pun menghimpun tekad untuk menyelenggarakan donor darah di tengah pandemi. Donor darah ke-3 tahun 2020 ini diadakan pada Minggu, 11 November 2020 di Halaman Ruang Logistik, Aula Jing Si Batam.

Serangkaian protokol kesehatan diterapkan pada kegiatan ini untuk memberikan rasa aman kepada setiap dermawan yang hadir. Salah satunya Heri Supriadi. Walau sudah sering donor darah, namun ini merupakan pengalaman pertamanya mengikuti donor darah yang diadakan Tzu Chi.

"Kali ini saya donor darah di Yayasan Buddha Tzu Chi, ini berbeda dengan yang saya alami sebelumnya. Kesan pertama dari sambutannya sangat istimewa dan *welcome*. Dari pertama kali saya masuk, saya memakai masker kain jadi mereka suruh ganti masker bedah. Di samping

itu, kita sekarang sedang jaga jarak. Jadi segala protokol kesehatan betul-betul diikuti," terang Heri Supriadi.

Ketua PMI Kota Batam, Sri Soedarsono juga hadir memberikan dukungan moril kepada para relawan dan pendonor. Di kesempatan ini, ia menyampaikan bahwa sejak pandemi *Covid-19* permintaan darah terus meningkat, sedangkan pendonor berkurang drastis.

Soehartienny, koordinator kegiatan berharap upaya yang dilakukan Tzu Chi Batam bermanfaat dan turut menambah stok darah di PMI. "Semoga bisa membantu pasokan darah PMI. Saya juga berharap Tzu Chi bisa menjadi langkah pertama. Karena kita jalan, maka yayasan lain bisa ikut jejak kita dan menaati protokol pandemi ini juga," tutur Soehartienny.

Pada kegiatan donor darah kali ini, dari 188 peserta yang mendaftarkan diri terdapat sebanyak 146 orang yang berhasil lolos *screening* dan mendonorkan darah mereka.

□ Supardi (Tzu Chi Batam)



Supardi (Tzu Chi Batam)

Di masa pandemi masyarakat Kota Batam tetap antusias menyumbangkan darah dalam kegiatan donor darah yang dilakukan Tzu Chi Batam bekerja sama dengan PMI di Aula Jing Si Batam.

TZU CHI MEDAN: Renovasi Rumah Penerima Bantuan Tzu Chi Hunian Penuh Kehangatan



Ang Tjiu Ngo (Tzu Chi Medan)

Adela didampingi ayahnya, serta Kepala Lingkungan setempat dan para relawan Tzu Chi Medan membuka pintu rumah dalam acara serah terima renovasi rumah yang dilakukan oleh Tzu Chi Medan.

Adela Angelica dan Tjiu Soe Djin, ayahnya tak akan lagi cemas dan khawatir saat hujan setelah rumahnya direnovasi oleh Tzu Chi Medan. Di rumah sederhana berukuran 10 x 6 meter, di Jalan Perjuangan, Gang Darmo, Medan, Adela tinggal berdua dengan ayahnya.

"Aku senang, rumahnya sudah layak ditinggali. Kalau dulu selain bocor, airnya itu juga masuk kamar lewat lantai, sampai kasur kena. Mengurasnya pun setengah mati. Makanya setiap hujan selalu pusing, mau *gimana*. Kalau sekarang sudah lumayan tinggi," ujar Adela.

Bantuan renovasi rumah ini mengingatkan Adela bahwa masih banyak orang baik yang peduli kepada orang lain.

"Terima kasih banget, masih peduli karena sebelumnya aku merasa *nggak* ada yang peduli. Setelah (rumah) direnovasi aku merasa, *oh* berarti Tuhan masih sayang sama aku, kirim orang-orang baik," ujar Adela saat serah

terima renovasi rumah pada Selasa, 17 November 2020.

Dalam momen tersebut, sembilan orang relawan Tzu Chi Medan yang hadir tidak lupa berpesan kepada Adela agar menjaga dan merawat rumah yang sudah diperbaiki. Adela juga diingatkan untuk tetap bersungguh hati merawat ayahnya dan giat untuk berusaha yang terbaik demi masa depannya.

Adela merupakan Anak Asuh Tzu Chi Medan yang menerima bantuan biaya pendidikan dari kelas 1 SMA hingga lulus sekolah tahun ini. Tahun 2017, ibu Adela meninggal dunia karena terserang sakit secara mendadak.

Tekanan situasi pascakepergian ibunya, membuat ayah Adela mengalami kondisi mental yang tidak stabil. Tzu Chi Medan pun tergerak memberikan bantuan lainnya berupa bantuan biaya hidup untuk menyokong ekonomi mereka. Terlebih Adela harus merawat ayahnya seorang diri karena saudara kandungnya tinggal di perantauan.

□ Romanna Aritonang (Tzu Chi Medan)

TZU CHI PEKANBARU: Bantuan Penanganan Covid-19

Peduli Penghuni Lapas, Tzu Chi Pekanbaru Salurkan Bantuan

Para relawan Tzu Chi Pekanbaru kembali mengunjungi Lapas Kelas IIA Pekanbaru pada Senin, 9 November 2020. Kedatangan relawan ini untuk memberikan kembali bantuan dalam rangka penanganan Covid-19 di lembaga pemasyarakatan tersebut. Bantuan kali ini berupa Vitamin C sebanyak 1.500 tablet dan obat *Lianhua Qingwen* sebanyak 1.200 kotak.

Kedatangan relawan Tzu Chi Pekanbaru langsung disambut oleh Plt. Kalapas Kelas IIA Pekanbaru, dokter, serta pejabat struktural. Penyerahan bantuan penanganan Covid-19 diterima langsung di halaman depan Lapas.

Menurut Wakil Ketua Tzu Chi Pekanbaru, Mawie Wijaya rangkaian bantuan penanganan Covid-19 yang disalurkan adalah wujud kepedulian kepada penghuni Lapas terutama dalam menghadapi Covid-19 yang penyebarannya sudah mulai masuk ke dalam Lapas tersebut.

“Ini merupakan bentuk kepedulian kami terhadap sesama,” kata Mawie Wijaya. Selama masa pandemi Covid-19 ini, Tzu Chi Pekanbaru sudah beberapa kali menyalurkan bantuan ke Lapas Kelas IIA Pekanbaru. “Terima kasih kami ucapkan kepada Yayasan Buddha Tzu Chi Pekanbaru yang telah memberikan perhatian kepada kami yang saat ini sedang dalam masalah penanganan Covid-19,” ujar Plt. Kalapas IIA Pekanbaru Alfonsus.

Saat ini Lapas Kelas IIA Pekanbaru sedang menghadapi masalah yang mana terdapat beberapa pegawai Lapas serta warga binaan yang terpapar virus Covid-19. Bantuan ini diharapkan bisa membantu mempercepat penanganan Covid-19 khususnya di Lapas Kelas IIA Pekanbaru.

□ Kho Ki Ho (Tzu Chi Pekanbaru)



Relawan Tzu Chi Pekanbaru mengunjungi Lapas Kelas IIA Pekanbaru untuk memberikan bantuan penanganan Covid-19. Bantuan yang dibagikan berupa vitamin dan obat herbal untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Dok. Tzu Chi Pekanbaru



M. Rizky (Tzu Chi Sinar Mas)

Relawan Tzu Chi Sinar Mas komunitas Serpong 1 dan Serpong 2 melakukan penanaman mangrove guna menjaga lingkungan pesisir di Desa Ketapang, Kecamatan Mauk, Kabupaten Tangerang, Banten.

TZU CHI SINARMAS: Penanaman Mangrove

Terus Bergerak dalam Menjaga Bumi

Kepedulian relawan dalam melindungi wilayah pesisir di sekitar Tangerang terus berlanjut. Sebelumnya pada Desember 2019 relawan telah menanam 10.000 pohon mangrove di Tangerang Mangrove Center, Banten.

Tahun ini di lokasi yang berbeda yaitu Desa Ketapang, Kecamatan Mauk, Kabupaten Tangerang, Banten relawan kembali menanam 10.000 pohon mangrove (7/11/20).

Hutan mangrove memiliki akar yang efisien dalam melindungi tanah di wilayah pesisir sehingga dapat menjadi pelindung pengikisan tanah akibat air laut. Relawan Tzu Chi Sinar Mas yang berada di sekitar Tangerang pun bergerak menanam pohon mangrove guna menjaga lingkungan di sekitar wilayah pesisir.

Sebanyak 33 relawan Tzu Chi Sinarmas yang tergabung dalam komunitas relawan Serpong 1 dan Serpong 2 turut serta dalam kegiatan. Pukul 06.30 WIB relawan berangkat

bersama-sama menuju lokasi. Sekitar satu jam perjalanan, relawan tiba di lokasi dengan penuh semangat.

“Tentu bersyukur sekali hari ini bisa ikut menjaga bumi melalui kegiatan pelestarian lingkungan ini. Kegiatan Tzu Chi sangat bagus dan bermanfaat,” ungkap Gunawan Basri yang baru bergabung dalam komunitas relawan Serpong 2.

Begitu pula dengan Lily Yulianingsih, ia pun sangat senang mengikuti kegiatan penanaman mangrove ini.

“Saya sangat senang bisa terlibat dalam kegiatan kerelawanan ini. Kita tidak hanya sedang melaksanakan kegiatan, tapi juga menumbuhkan kepedulian dan cinta kasih dalam diri kita sendiri sehingga dapat dirasakan manfaatnya oleh orang lain,” ujar relawan dari komunitas Serpong 1 tersebut.

□ Moses Silitonga (Tzu Chi Sinar Mas)

TZU CHI TEBING TINGGI: Pembibitan dan Penanaman Sayuran

Program Go Green untuk Pestaerian Lingkungan

Relawan Tzu Chi Tebing Tinggi membuat program *go green* dengan menanam sayuran memakai teknik hidroponik dan organik. Selain berfungsi untuk penghijauan, tentu saja tanaman ini bisa dipanen dan menambah hidangan sehat di meja makan.

Menanam sayur dengan sistem hidroponik selain menghemat tempat, perawatannya juga lebih praktis, dan gangguan hama lebih terkontrol. Jika ada tanaman yang mati, lebih mudah diganti dengan tanaman baru. Tanaman bisa tumbuh lebih cepat dengan lingkungan tetap bersih dan tidak banyak semak-semak.

Kualitas tanaman juga lebih sehat karena tak pakai pestisida. Selain itu masa tanam juga bisa diatur, tak tergantung musim atau iklim.

“Kegiatan ini sangat memberi manfaat bagi Tzu Chi dan masyarakat. Hal terpenting kita bisa menginspirasi banyak orang dengan mengedukasi mereka cara penanaman hidroponik

yang bisa dilakukan di tempat tinggal masing-masing,” kata Wardi, relawan penanggung jawab dalam kegiatan *Go Green* ini.

Relawan juga bisa memanfaatkan barang daur ulang sebagai perangkat hidroponik, misalnya wadah *stereofom* yang selalu menjadi masalah ataupun botol-botol plastik. Program *Go Green* dengan menanam sayuran memakai teknik hidroponik ini telah dimulai sejak akhir tahun 2018. Belum lama ini, 14 November 2020 relawan juga panen raya.

Aneka sayuran yang telah dipanen seperti selada, bayam merah, bayam Brazil, kangkung, pakcoy, dan sebagainya. Ada juga beberapa tanaman organik dengan sistem *polybag* seperti kacang panjang, cabai, dan terong.

□ Elin Juwita (Tzu Chi Tebing Tinggi)



Dok. Tzu Chi Tebing Tinggi

Relawan Tzu Chi Tebing Tinggi memanen sayuran organik dan hidroponik yang ditanam di Depo Pestaerian Lingkungan. Selain untuk penghijauan, sayur-sayuran ini juga untuk dikonsumsi para relawan Pestaerian Lingkungan (Dokumentasi sebelum Covid-19).

Magdalena (Relawan Tzu Chi Jakarta)

Bahagia Bisa Membantu Orang yang Membutuhkan



Erlin Tan

“...Dengan menjadi relawan Tzu Chi, saya bertekad menggenggam setiap kesempatan untuk berbuat kebajikan...”

yang baik, berpikirlah niat yang baik, dan lakukanlah perbuatan baik.

Saya aktif mengikuti kegiatan kunjungan kasih, dan kelas pendidikan anak-anak Rusun Cinta Kasih Tzu Chi Muara Angke. Di Rusun, saya ikut mengajarkan gerakan isyarat tangan, pelestarian lingkungan, dan tata krama.

Dengan membimbing mereka, membuat saya senang bisa berbagi. Tahun 2014, sejak anak saya sekolah di Tzu Chi School, saya melihat sekolah memberikan anak-anak makanan vegetaris. Saat itu anak saya berumur 4 tahun, dia suka dengan sayuran terutama brokoli. Jadi saya perlahan mengubah pola makanan menjadi vegetarian.

Akhir tahun 2016, ketika hamil anak kedua, saya memutuskan untuk bervegetaris. Awalnya sempat ragu, takut bayi kurang gizi. Tapi setelah konsultasi ke dokter kandungan, ternyata dokter juga mendukung. Kemudian tahun 2017 saya melahirkan anak yang sehat. Suami juga sangat mendukung keputusan saya bervegetaris. Rasanya penuh berkah bisa bervegetaris.

Tahun 2017 setelah dilantik menjadi relawan Calon Komite (Cakom) Tzu Chi, saya mulai mendapat tanggung jawab baru, yaitu sebagai pengurus bagian konsumsi dan sekretariat. Awalnya kaget, karena tidak percaya diri. Tapi ternyata banyak relawan senior yang mendukung dan mendampingi. Dan beruntung suami sangat mendukung saat saya ikut kegiatan Tzu Chi. Saya selalu bekerja sama dan komunikasi dengan suami, supaya saya bisa melakukan tugas di Tzu Chi dengan tenang tanpa mengabaikan tugas di rumah.

Kemudian pada tanggal 30 Agustus 2019, saya berangkat ikut pelatihan relawan di Taiwan untuk pertama kalinya. Rasanya sangat bahagia karena dapat bertemu dengan Master Cheng Yen. Sehari sebelum bertemu, saya sampai tidak bisa tidur, karena kami diminta untuk *sharing* tentang kelas pendidikan anak Rusun di depan beliau. Ini pengalaman saya yang paling berkesan, saya bisa langsung bertatap muka dan mengucapkan *Gan En* kepada beliau. Rasanya sangat terharu dan bahagia.

Dengan menjadi relawan Tzu Chi, saya bertekad menggenggam setiap kesempatan yang ada untuk bersedangsih bagi masyarakat. Dengan berbuat kebajikan maka kita juga akan mendapat kebajikan. Seperti kata Master Cheng Yen, selain mendengarkan Dharma juga harus praktek nyata, itulah Bodhisatwa yang sebenarnya.

Seperti dituturkan kepada Erlin Tan

Saya mengenal Tzu Chi berawal dari menonton DAAI TV di tahun 2007. Kemudian melalui Kantor Tzu Chi Medan, saya menjadi donatur dan ikut kegiatan daur ulang. Rasanya sangat senang bisa ikut bersedangsih. Walau belum menjadi relawan, saya sangat bersemangat mengajak teman dan keluarga untuk menjadi donatur.

Saya mulai bergabung menjadi relawan Tzu Chi saat pindah ke Jakarta tahun 2014. Karena anak saya bersekolah di Tzu Chi School maka saya pun diajak Tina *Shijie* menjadi *Da Ai Mama*. Dari sana, saya lalu diajak jadi relawan Tzu Chi. Melalui sosialisasi dan

pelatihan relawan, saya semakin yakin untuk bergabung. Selain mengurus anak di rumah, saya masih bisa pergunakan waktu dan kemampuan saya untuk terjun ke tengah masyarakat.

Setelah bergabung dalam barisan Tzu Chi, saya sangat bahagia karena bisa membantu orang-orang yang membutuhkan. Saya menjadi sangat bersyukur hidup saya. Sebelumnya saya suka mengeluh setiap ada masalah, mudah marah, dan sangat sensitif. Tetapi setelah menjadi relawan, pandangan saya berubah. Saya belajar memperbaiki diri seperti yang diajarkan Master Cheng Yen: *Bertuturlah ucapan*

Pelatihan Relawan Pemerhati RS Mendampingi Pasien dengan Pelayanan Maksimal

Sebagai langkah persiapan beroperasinya Tzu Chi Hospital, seluruh tim tidak hanya mempersiapkan *hardware*-nya yang *high tech*, namun juga *software*-nya yang *high touch*, dalam hal ini adalah pendukung tenaga medis, yakni relawan pemerhati. Untuk itu, kegiatan *training* relawan pemerhati rumah sakit kembali dilakukan pada Minggu, 1 November 2020.

Sebanyak 837 relawan Tzu Chi mengikuti Pelatihan Relawan Pemerhati Rumah Sakit ke-3 ini melalui aplikasi Zoom. Salah satu pengisi materi adalah Yan Hui-Mei, relawan yang telah turut serta menjadi relawan pemerhati sejak hari pertama Tzu Chi Hospital di Hualien didirikan pada 17 Agustus 1986.

“Relawan adalah perangkat lunak di tengah perangkat lunak rumah sakit. Kehadiran kita dapat membuat rumah sakit lebih hangat, pasien lebih memiliki sandaran, dan para tenaga medis memiliki relawan yang mendampingi sehingga pengobatan pasien dapat berjalan lebih cepat. Inilah semangat relawan pemerhati Tzu Chi Hospital,” kata Yan Hui-Mei saat membagikan pengalamannya.

□ Suyanti Samad (He Qi Timur)



Suyanti Samad (He Qi Timur)

MoU RSKC Tzu Chi dan Aku Sehat RSKC Tingkatkan Tes PCR Covid-19



Dok. RSKC Tzu Chi

Rumah Sakit Cinta Kasih (RSKC) Tzu Chi Cengkareng Jumat, 13 November 2020 menjalin kerja sama dengan AkuSehat dalam pengadaan alat PCR atau *polymerase chain reaction* di RSKC. Alat PCR adalah alat pemeriksaan laboratorium mendeteksi material genetik virus Corona.

Dokter Tonny Christianto Ms., Sp.B.M.M., Direktur RSKC Tzu Chi menyampaikan bahwa, alat yang saat ini digunakan di RSKC berkapasitas 100 spesimen per hari dan membutuhkan waktu 3 hingga 4 hari. Hal ini memperlambat antisipasi kondisi pasien Covid-19 di Indonesia.

Menanggapi hal ini RSKC menandatangani nota kesepahaman atau *Memorandum of Understanding* (MoU) dengan PT. Nusantara Medica Cemerlang sebagai *supplier Medical Equipment* dalam penyediaan *reagen* dan alat PCR dengan produk AkuSehat di Laboratorium Rumah Sakit Cinta Kasih Tzu Chi. “Dengan penambahan alat ini (AkuSehat), hasil PCR bisa lebih cepat dan akurat maksimal 2 hari,” ujar Dokter Tonny Christianto Ms., Sp.B.M.M., Direktur RSKC Tzu Chi

□ Anand Yahya

Kisah Penerima Bantuan Tzu Chi Tumpuan dan Harapan Inah

Relawan Tzu Chi dari komunitas *He Qi Barat 2* Kamis, 11 November 2020 datang menjenguk Inah (54), penerima bantuan Tzu Chi, yang sebelas tahun ini mengalami stroke dan menyebabkan kakinya lumpuh.

Pada Desember 2015, anak perempuan Inah mengajukan bantuan. Tak lama, relawan Tzu Chi menyurvei kondisi rumahnya dan menyetujui permohonan bantuan tersebut. Sejak saat itu, Inah hidup dengan mengandalkan bantuan dari Tzu Chi, yakni bantuan biaya hidup dan popok.

“Sejak ada bantuan, *Alhamdulillah* saya bisa pakai popok setiap hari. Dulu *nggak* kebeli sama anak saya. Saya berterima kasih kepada Tzu Chi karena sudah dibantu selama ini,” ujarnya.

Meski hidup dalam keterbatasan, Inah sangat tabah. Dalam hal ini Suryani Setiawan, relawan Tzu Chi juga salut karena Inah berupaya untuk dapat berdonasi melalui Tzu Chi sebisanya. “Kadang-kadang 10 ribu, kalau ada uang saja. Anak saya juga sering ingatkan itu. Saya berterima kasih karena saya dibantu jadi saya tidak keteteran,” ungkapnya tersenyum.

□ Khusnul Khotimah



Khusnul Khotimah

Kilas

Dukungan untuk DAAI TV Galang Dana Lewat Catering Vege Da Ai Mama



Dok. Pribadi

Untuk mendukung tayangan-tayangan DAAI TV, *Da Ai Mama* dari Tzu Chi School, Pantai Indah Kapuk, Jakarta Utara berinisiatif menggalang dana melalui kegiatan *Catering Vege Da Ai Mama Tzu Chi School*.

Semua hasil penjualan dari *Catering Vege Da Ai Mama Tzu Chi School* pun disumbangkan ke DAAI TV Indonesia. Dari hasil penjualan selama bulan Agustus-Oktober 2020, *Da Ai Mama* telah menyumbangkan 100 juta rupiah untuk keperluan pembuatan Video Dharma Master Cheng Yen Bercerita.

Dengan kegiatan *Catering Vege Da Ai Mama Tzu Chi School* yang masih berlangsung hingga akhir Desember 2020 ini, diharapkan lebih banyak orang yang ikut berpartisipasi. “Dengan adanya ladang berkah lewat *Catering Vege, Da Ai Mama Tzu Chi School* dapat menggalang hati dan menumbuhkan niat baik semua orang untuk ikut serta bersedangsih mendukung operasional DAAI TV supaya tayangan-tayangan kebajikan terus berlangsung,” kata Tina Lee.

□ Arimami Suryo A

Cermin

Pohon yang Bisa Berbicara

Ada seorang anak laki-laki bernama Dong Dong, ia sering bermain masuk hutan ketika tidak ada kegiatan. Di dalam hutan terdapat sebuah pohon yang besar dan tinggi, itu adalah pohon yang paling disukai Dong Dong, karena ia sering kali membaca buku dan tidur di bawah pohon tersebut. Ketika angin semilir bertiup, daun pohon bergerak sesuai arah angin, bagi Dong Dong ini adalah tempat yang paling nyaman.

Di dalam hutan juga terdapat banyak hewan yang hidup bebas. Pohon favorit Dong Dong juga merupakan rumah bagi tupai kecil, semut kecil, mereka hidup di bawah pohon besar itu, burung gereja juga membangun sarang di atas pohon.

Suatu hari, seorang penebang kayu mendatangi hutan tersebut. Sambil berjalan ia berkata, "Hari ini sudah menebang banyak pohon. Jika menebang beberapa pohon lagi maka saya bisa membuat lebih banyak perabot rumah tangga." Kemudian penebang mengeluarkan kapak dan mulai menebang pohon besar itu, hewan-hewan kecil berlarian meninggalkan pohon besar yang sedang ditebang.

Ketika penebang pohon akan menebang pohon besar kesukaan Dong Dong, tiba-tiba muncul seberkas cahaya dan sesosok peri yang menyilaukan mata. "Saya adalah peri di pohon ini, tolong jangan tebang pohon besar ini," katanya. Penebang pohon terkejut ketika melihat peri pohon bisa berbicara. Dong Dong juga berlari ke dekat pohon dan berkata, "Tolong, Anda jangan tebang pohon besar ini."

Peri pohon sambil menangis berkata, "Saya sudah tinggal di dalam hutan ini selama 500 tahun. Di dalam hutan ini ada banyak serangga dan hewan kecil yang suka beristirahat di badan saya, bahkan tinggal di dalam lubang pohon dan batang pohon ini. Bahkan ada manusia yang suka berteduh di bawah pohon saya ketika mereka melewati hutan ini. Apabila Anda menebang saya maka hewan kecil akan kehilangan tempat singgah, manusia juga tidak bisa berteduh, apa yang harus mereka lakukan?"

Penebang hutan kemudian menjawab, "Rupanya pohon juga memiliki jiwa kehidupan." Peri pohon berkata, "Tentu saja, kami bukan hanya memiliki jiwa, namun pohon juga mampu menciptakan udara bersih

untuk manusia dan mampu melindungi hewan kecil." Sampai disini, penebang pohon sangat terharu. Ia merasa peri pohon yang masih memikirkan manusia dan hewan sangatlah welas asih.

Oleh karena itu, penebang pohon kemudian menyimpan kembali kapaknya dan berkata, "Orang berkata bahwa jika menanam pohon, jangan lupa melindunginya. Akhirnya saya mengerti perkataan ini. Kedepannya, saya bukan hanya tidak akan menebang pohon, tapi juga akan melindungi pohon," ujar si penebang pohon. "Bagus sekali, kalau begini kami tidak lagi takut akan ditebang dan juga bisa melindungi hewan kecil di dalam hutan," ujar



Ilustrasi: Arimami Suryo A.

sang peri pohon. Penebang pohon menjawab, "Kalau begini saya bukan hanya melindungi pohon tapi juga melindungi makhluk hidup." Dong Dong juga berkata, "Sangat luar biasa sekali, kalau begini saya bisa sering bermain di bawah pohon." Mendengar percakapan tersebut, semua hewan di dalam hutan pun tertawa.

□ Penerjemah: Desvi Nataleni
Penyalaras: Arimami Suryo. A

Info Sehat



Menjaga Imun Tetap Optimal

Secara sadar atau tidak, kita sebagai manusia akan terpapar berbagai jenis agen eksternal terutama *mikroorganisme* yang dapat memberikan efek berbahaya jika masuk ke dalam tubuh. Manusia memiliki sistem imunitas yang perlu dijaga optimal agar terhindar dari berbagai penyakit.

Jika mikroorganisme lolos dan masuk ke dalam tubuh maka imunitas tubuh akan merespon dengan imunitas protektif yang secara garis besar terdiri dari dua sistem yaitu *innate immune system* dan *adaptive immune system*.

Innate immune system (non-spesifik/bawaan)

Sistem pertahanan tubuh ini sudah ada sejak lahir dan secara cepat namun non-selektif melindungi tubuh dari benda asing.

Adaptive immune system (spesifik/didapat)

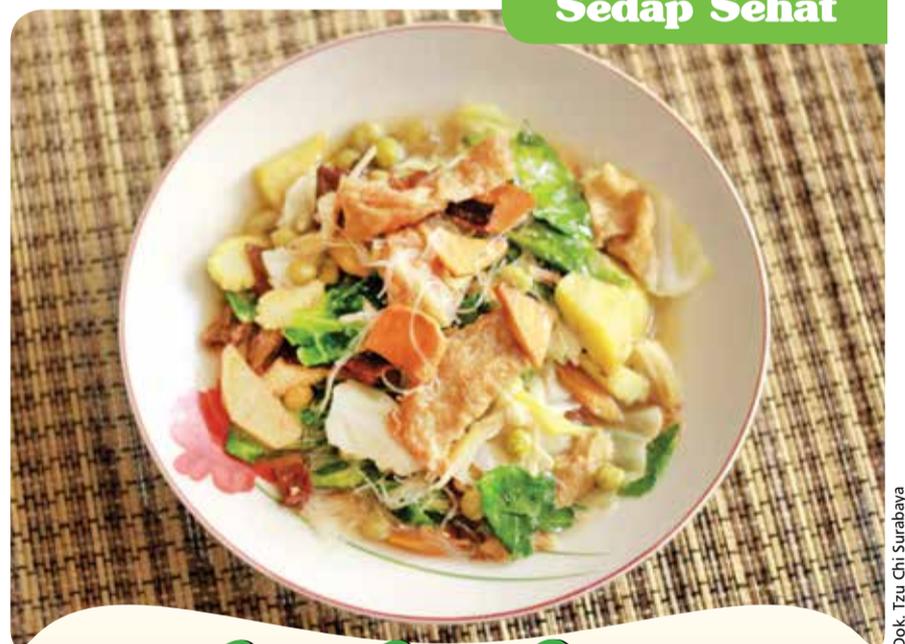
Sistem secara selektif menyerang benda asing tertentu ketika tubuh pertama kali terpapar benda asing, tubuh akan membentuk kumpulan sel memori sehingga jika kembali terpapar, tubuh memiliki pertahanan khusus yang lebih kuat dan cepat.

Ada berbagai cara untuk menjaga sistem imun kita tetap optimal, diantaranya:

1. Menerapkan pola hidup bersih dan sehat.
2. Istirahat yang cukup, baik secara kualitas maupun kuantitas. Orang dewasa disarankan tidur 7-8 jam/ hari sedangkan anak-anak 9-10 jam/hari.
3. Rutin berolahraga. Disarankan olahraga 3 sampai 5 kali seminggu selama 30 – 60 menit.
4. Konsumsi makanan yang bergizi seimbang. Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak dan vitamin.
5. Mengonsumsi air putih sesering mungkin.
6. Kelola stres dengan baik. Stres dapat memicu tubuh memproduksi hormon kortisol yang membuat sistem imun menurun. Lakukan hobi, teknik relaksasi, serta bersosialisasi.
7. Vaksinasi sesuai jadwal.
8. Konsumsi suplemen multivitamin dan *imun booster*. Hal ini disarankan jika dirasa kebutuhan vitamin belum tercukupi dari makanan yang kita konsumsi sehari-hari atau orang dengan sistem imun yang lemah yang mempunyai penyakit penyerta.

□ Sumber: dr. Janice Fredlina, Dokter Umum Rumah Sakit Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng

Sedap Sehat



Dok. Tzu Chi Surabaya

Cap Cay Gluten

Bahan-bahan

- ♣ Wortel secukupnya
- ♣ Kubis secukupnya
- ♣ Kentang goreng
- ♣ Gluten goreng
- ♣ *Baby corn* secukupnya
- ♣ Sawi hijau secukupnya
- ♣ Kacang polong secukupnya
- ♣ Jamur siangku goreng secukupnya
- ♣ Jamur kuping goreng secukupnya
- ♣ Soun
- ♣ Minyak
- ♣ Jahe iris korek
- ♣ Air sesuai selera
- ♣ Garam secukupnya
- ♣ Kimcam secukupnya
- ♣ 1 sendok makan saus tiram
- ♣ Totole (penyedap rasa jamur)
- ♣ Kembang tahu kering manis goreng

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak ke dalam penggorengan, kemudian masukkan jahe lalu tumis hingga harum.
2. Masukkan kubis, *baby corn* tumis sebentar, lalu masukkan wortel, kentang goreng, kembang tahu goreng, kimcam, jamur siangku, jamur kuping lalu tumis lagi.
3. Kemudian masukkan sawi lalu tumis lagi dan tambahkan air sesuai selera.
4. Masukkan garam, totole, gula, tambahkan saus tiram, tumis hingga tercampur rata.
5. Masukkan soun dan kacang polong, lalu tumis sebentar. Matikan api dan makanan siap disajikan.

□ Resep: Apo (Tzu Chi Surabaya)



Ragam Peristiwa



APRESIASI UNTUK KETUA TZU CHI INDONESIA (26 NOVEMBER 2020)

PENGHARGAAN BIDANG SOSIAL KEMANUSIAAN. Majalah *Infobank* bersama *The Asian Post* memberikan penghargaan “*The Most Outstanding People 2020*” kepada 10 figur yang bersumbangsih kepada bangsa dan negara. Pemberian penghargaan dilakukan secara virtual. Liu Su Mei, Ketua Tzu Chi Indonesia menjadi salah satu dari 10 tokoh yang menerima penghargaan tersebut.

dok. Tzu Chi Indonesia



BANTUAN PENANGANAN COVID-19 UNTUK TZU CHI (19 NOVEMBER 2020)

DUKUNGAN DAN KEPERCAYAAN MASYARAKAT. Bantuan 1 juta pcs masker medis diserahkan kepada Tzu Chi dari pengusaha Robert Barlian dan Radius Wibowo. Bantuan diterima oleh Liu Su Mei, Ketua Tzu Chi Indonesia di Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara. Masker medis ini selanjutnya akan disalurkan ke RS dan instansi terkait yang menangani pasien *Covid-19*.

Anand Yahya



SURVEI BEDAH RUMAH DI KAMAL MUARA (15 NOVEMBER 2020)

MEWUJUDKAN HUNIAN SEHAT. Tzu Chi Indonesia melakukan *survei* bedah rumah di Kamal Muara, Penjaringan, Jakut. Sebanyak 14 rumah disurvei dalam kegiatan ini. Sebelumnya pada 2019, Tzu Chi juga telah membangun kembali 10 rumah yang tidak layak huni di wilayah tersebut menjadi lebih baik, bersih, dan sehat.

Anand Yahya



BANTUAN 5.000 TON BERAS (18 NOVEMBER 2020)

MERINGANKAN BEBAN MASYARAKAT. Relawan Tzu Chi Bandung memberikan bantuan beras kepada warga. Bantuan ini merupakan bagian dari 5.000 ton beras yang disalurkan Tzu Chi Indonesia bersama Agung Sedayu Group, Sinar Mas, dan Salim Group bekerja sama dengan TNI dan Polri kepada masyarakat terdampak *Covid-19* di-34 provinsi di Indonesia.

Galvan (Tzu Chi Bandung)

Tzu Chi Internasional

Program *Cash for Work* di Filipina

Pembersihan Jalan Pascabencana Topan Goni



Relawan Tzu Chi Filipina menuju wilayah Greenland di Kota Batangas untuk memulai bantuan *cash for work* pertama pascabencana. Alat kebersihan juga dibawa relawan Tzu Chi dari Manila ke Kota Batangas.

Pagi hari 4 November 2020, relawan Tzu Chi Filipina datang ke daerah Greenland di Kota Batangas, Filipina, memulai bantuan *cash for work* pertama pascabencana topan Goni yang memporandakan Filipina.

Relawan Tzu Chi melakukan survei ketika badai sudah mereda pada 3 November 2020, kemudian

mulai menjalankan bantuan *cash for work*, mengajak penduduk desa untuk memulihkan rumah mereka. Alat kebersihan juga dibawa relawan Tzu Chi dari Manila ke Kota Batangas pada pagi itu. Sebelum bersih-bersih, tim relawan menggenggam jalinan jodoh untuk memperkenalkan Misi Tzu Chi, relawan mengikuti protokol kesehatan,

warga juga menjaga jarak, dan memakai masker.

Saat memperkenalkan Misi Tzu Chi, Li Weisong berbagi pengalaman tentang pascabencana topan Ketsana pada tahun 2009, Tzu Chi memberikan bantuan *cash for work* skala besar pertama kali di Filipina. Pada 2013, pascabencana topan Haiyan Tzu Chi juga memberikan bantuan *cash for work* yang sama, agar warga terdampak membersihkan rumah mereka sendiri.

Relawan Cai Shenghang berbagi cerita tentang awal mula Tzu Chi, dan pada saat yang sama mempromosikan pola hidup vegetarian, sehingga warga memahami bahwa setiap sumbangan yang diberikan oleh Tzu Chi berasal dari donatur dari berbagai tempat dan ucapan doa dari berbagai penjuru di dunia.

Setelah selesai memperkenalkan Tzu Chi, warga menuju ke tempat yang ditentukan untuk memulai pembersihan. Relawan menggerakkan warga untuk membereskan rumah mereka dan ikut bersumbangsih dalam kegiatan. Setiap orang berbagi tugas, bekerja sama serta bersungguh hati melakukannya, berharap dapat

memulihkan rumah mereka dengan cepat.

Pada hari itu, sebanyak 562 warga dikerahkan untuk membersihkan sembilan jalan dan gang di wilayah Greenland, Batangas. “Saya sangat berterima kasih kepada Tzu Chi, dengan adanya ajakan kalian, jalanan dan gang yang ber lumpur dapat dibersihkan, dan sekarang kami dapat berkonsentrasi untuk beraktivitas di rumah,” ucap Ni Liya, salah satu penerima bantuan. Warga desa lainnya, Nelson juga mengatakan, “Penduduk Greenland sangat senang karena organisasi amal telah datang ke komunitas kami. Mereka bersama kami dan bersimpati kepada kami dalam bencana ini. Saya sangat berterima kasih kepada Tzu Chi dan berterima kasih atas bantuan orang-orang baik di seluruh dunia.”

Setelah pamit dengan warga, para relawan Tzu Chi kembali ke Manila pada malam hari. Semua orang tidak menyangka waktu, dan bergegas pulang untuk mendapatkan istirahat yang cukup, karena masih ada masyarakat di Provinsi Amai yang juga membutuhkan bantuan.

Sumber: <http://tw.tzuchi.org>
Penerjemah: Nagata, Penyelaras: Metta Wulandari

Dok. Tzu Chi Filipina