



Gerakan Kemanusiaan Menghadapi Wabah Covid-19



Foto: Tim Redaksi

Pagi itu Rahmat Effendi, Walikota Bekasi berjalan tergopoh-gopoh. Ia mendapati rombongan relawan Tzu Chi Indonesia bersama Kepala Sekretariat Presiden RI Heru Budi Hartono sudah tiba di Stadion Patriot Candrabaga. Stadion ini difungsikan sebagai Posko Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Kota Bekasi.

Jika sebelumnya paket sembako Tzu Chi Indonesia menjangkau wilayah Jakarta dan Tangerang, Banten, kini Jumat, 17 April 2020, giliran Kota Bekasi, Jawa Barat. Ada 700 paket sembako yang ditujukan bagi warga kurang mampu, panti asuhan, dan marbut (penjaga masjid). "Atas nama Pemerintah Kota Bekasi saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya," tutur Rahmat Effendi. Sebelumnya Tzu Chi Indonesia juga telah memberikan bantuan berupa 5.000 alat rapid tes di Bekasi.

Syamsu Rizal, penjaga masjid (marbut) dari Masjid Jami Attaqwa, Bekasi menerima bantuan sembako ini dengan penuh rasa syukur. Ini merupakan bantuan pertama yang ia terima sejak Covid-19 mewabah. "Akibat Covid-19 ini masyarakat tidak mampu semakin kesulitan, karena itu saya mengucapkan terima kasih," ungkapnya.

Sebelumnya di Jakarta, bantuan sembako diberikan kepada para pengemudi taksi, ojek online, dan lainnya. Sakuri (32), pengemudi taksi salah satunya. Setiap hari, Sakuri menunggu penumpang di sekitar pusat perbelanjaan di Kuningan, Jakarta Selatan. Pandemi Covid-19 membuat pendapatannya merosot tajam. Ia sangat jarang mendapat penumpang. Sakuri merasa senang ada perhatian dari pemerintah dan lembaga sosial yang peduli kepadanya. "Alhamdulillah,

sangat membantu, apalagi keadaannya sepi begini. Bantuan sembako ini buat membantu memenuhi kebutuhan harian di rumah," ungkap Sahuri.

Sukacita juga dirasakan Haris (18), pengemudi ojek online. Seperti Sakuri, pendapatan Haris juga menurun drastis. Semenjak wabah virus Corona (Covid-19) merebak, Haris mendadak kesulitan mendapatkan order, baik penumpang ataupun jasa pengantaran barang. Haris merasa senang ada perhatian dan bantuan bagi masyarakat seperti dirinya. "Saya terharu dan bahagia dapat sembako ini. Nanti bisa buat bapak, ibu, dan keluarga di rumah," ungkap Haris.

Dampak ekonomi akibat wabah Covid-19 juga dirasakan Sri Mulyani (46), warga Gang Marlina, Penjaringan, Jakarta Utara. Selama ini Sri berjualan kue untuk membantu perekonomian keluarga. "Saya hampir dua bulan ini sudah tidak bisa berjualan kue karena susah mencari bahan baku. Juga biasanya orang pesan saya antar, sekarang tidak bisa lagi. Jadi penghasilan suami (yang menurun) itu benar-benar saya maksimalkan pemakaiannya, jadi hemat, hemat sekali," kata Sri. Penghasilan utama keluarga Sri Mulyani ini berasal dari suami yang adalah karyawan di Pelabuhan Perikanan Samudera di Jakarta Utara. Sejak wabah Covid-19, penghasilan suami Sri juga berkurang.

Para relawan Tzu Chi yang terlibat dalam proses pembagian bantuan paket sembako ini merasa senang karena bisa membantu masyarakat yang terdampak secara ekonomi akibat wabah Covid-19 ini. "Mudah-mudahan bisa bermanfaat dan bisa menunjang kehidupan mereka," ungkap Yopie Budiarto.

Kebahagiaan dan rasa haru juga dirasakan Ricky Budiman, relawan Tzu

Chi lainnya. "Semua lapisan masyarakat terdampak Covid-19. Selama ini mungkin mereka juga sudah agak kekurangan, dengan adanya wabah ini mereka menjadi lebih sulit lagi," terang Ricky.

Kita Peduli, Kita Berbagi

Pandemi Covid-19 di Indonesia yang semakin menyebar membuat banyak warga masyarakat mengalami kesulitan ekonomi. Para pekerja di sektor informal pun merasakan penurunan pendapatan akibat dari beberapa kebijakan untuk mencegah penyebaran Covid-19 semakin meluas. Hal ini menjadi perhatian dari pemerintah serta lembaga-lembaga sosial untuk membantu masyarakat.

Salah satunya dengan pemberian bantuan paket sembako yang dilakukan Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia bekerja sama dengan Sekretariat Presiden RI. Enam ribu paket sembako yang terdiri dari 5 kg beras, 2 kg gula pasir, 2 liter minyak goreng, dan 6 bungkus mi vegetarian DAAI ini diharapkan bisa membantu warga yang mengalami kesulitan ditengah merebaknya wabah Covid-19.

Pemberian paket sembako ini diapresiasi Kepala Sekretariat Presiden Republik Indonesia, Heru Budi Hartono. "Ini sebagai bentuk empati kami kepada masyarakat," kata Heru.

Joe Riady, Ketua Tim Tanggap Darurat yang mengoordinir pemberian paket sembako ini mengatakan jika Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia memang sudah sering mejalin kerjasama dengan Istana Kepresidenan, TNI, Polri, dan institusi pemerintah lainnya. "Kita memang sering bekerja sama dengan pemerintah, tujuannya untuk saling membantu warga yang sedang kesusahan. Kerjasama ini juga

memperluas jangkauan bantuan Tzu Chi di Indonesia," kata Joe Riady.

□ Tim Redaksi

Berkat dukungan para donatur, Tzu Chi Indonesia melalui Kementerian Kesehatan RI telah menyalurkan bantuan penanganan Covid-19 ke berbagai rumah sakit di Indonesia. Selain itu, Tzu Chi melalui kantor-kantor penghubungnya juga telah menyalurkan bantuan ke 121 Institusi serta 723 Rumah Sakit dan Puskesmas.

MASKER MEDIS
2.241.100 pcs

MASKER N95
39.420 pcs

BAJU ISOLASI
41.536 pcs

RAPID TEST
1.000.000 pcs

VENTILATOR
111 Unit

CAIRAN DISINFECTAN
11.840 Liter

DISINFECTAN SPRAY
1.627 Unit

PAKET SEMBAKO
101.472 buah

*data per 29 April 2020

Anda dapat ikut menyalurkan dukungan melalui:

✦ **BCA - 865 002 4681**

a.n. Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia
Bank BCA cabang Pantai Indah Kapuk



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:

1. Misi Amal
Membantu masyarakat tidak mampu maupun yang tertimpa bencana alam/musibah.
2. Misi Kesehatan
Memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat dengan mengadakan pengobatan gratis, mendirikan rumah sakit, sekolah kedokteran, dan poliklinik.
3. Misi Pendidikan
Membentuk manusia seutuhnya, tidak hanya mengajarkan pengetahuan dan keterampilan, tapi juga budi pekerti dan nilai-nilai kemanusiaan.
4. 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: Ivana Chang, Hadi Pranoto. PEMIMPIN REDAKSI: Arimami Suryo A. EDITOR: Anand Yahya. STAF REDAKSI: 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, Willy Chandra DITERBITKAN OLEH: Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. WEBSITE: Tim Redaksi. Dicitak 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@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 kandungannya.

Penggalangan Dana untuk Pengadaan APD dan Sembako

Menggalang Hati dan Kepedulian di Masyarakat

Relawan Tzu Chi di berbagai komunitas menggalang dana untuk mendukung pengadaan bantuan alat pelindung diri (APD) dan sembako.

Penggalangan dana yang diinformasikan melalui pesan *whatsapp* sejak bulan Maret lalu langsung menggerakkan relawan di komunitas. Relawan tak cuma berdonasi, mereka mengumpulkan tetesan-tetesan cinta kasih dari kerabat dan teman-teman.

“Jadi sudah terkumpul 655 donatur untuk pembelian APD, dan mendapatkan dana sebesar 700 juta lebih selama sebulan penggalangan dana di komunitas,” kata Eva Wiyogo, Ketua *He Qi* Pusat. Selain APD, komunitas *He Qi* Pusat juga berhasil menghimpun 362 donatur dengan nominal 400 juta rupiah untuk pengadaan sembako.

“Yang bisa kita jalankan saat ini adalah menggugah dan mengajak orang untuk berbuat kebajikan, karena kalau kita turun ke lapangan kan tidak mungkin, kita harus menjaga diri juga,” kata Eva. Melalui percakapan *whatsapp*, tak hentinya Eva mengucapkan terima kasih atas ketulusan para donatur.

Sementara itu Robert, relawan di *He Qi* Barat 1 menceritakan bahwa para relawan dan masyarakat umum sangat antusias berdonasi. Penggalangan dana di komunitasnya sudah berhasil menghimpun hati 130 orang untuk pengadaan APD, dan 112 orang untuk pengadaan sembako.

“Kami sebar informasi dan foto-foto kepada calon donatur ketika relawan membagikan APD. Mereka melihat itu, dan mereka tersentuh untuk mengulurkan dananya melalui Tzu Chi,” tutur Robert.

Senada dengan Robert, Yang Pit Lu, relawan Tzu Chi lainnya berhasil menggalang dana hingga mencapai 175 juta rupiah. Ia begitu tersentuh ketika Erwin, dahulu penerima bantuan yang berprofesi ojek *online* ikhlas berdonasi



Untuk ikut membantu penanganan Covid-19 beberapa relawan Tzu Chi menggalang dana dengan berbagai cara untuk pengadaan APD bagi tenaga medis serta pengadaan sembako bagi masyarakat terdampak Covid-19.

500 ribu rupiah melalui dirinya. Ada juga anak asuh Tzu Chi yang sudah lulus menyumbang dengan nominal yang sama.

“Masih banyak *Gan En Hu* lainnya yang ikut menyumbang. Saya terharu banget. Sampai saya menanyakan kembali, ‘*Win*, keuangan kamu terganggu tidak sumbang begitu banyak?’ Dia bilang tak usah khawatir, semoga berkah,” cerita Lulu.

“Kita melihat banyak rumah sakit yang kekurangan APD, padahal mereka di garis depan. Sedih, karena anak saya juga seorang dokter. Ketika ada penggalangan dana untuk APD, rumah sakit (tim medis) pasti sangat berterima kasih karena terbantu,” ungkap Lulu.

Menggalang Hati Rekan Sejawat

Hal yang sama dirasakan oleh dokter Ong Tjandra, bagaimana sulitnya APD lengkap bagi tim medis dalam menangani pasien *Covid-19* saat ini. Apalagi rekan seprofesinya meninggal dunia akibat virus ini. “Dari sini muncul inisiatif untuk menggalang 100 set baju pelindung diri (level 3) guna mendukung rekan-rekan

yang tengah berjuang di garis depan,” kata dokter spesialis kandungan ini.

Dalam sepekan, target pembelian 100 APD pun tercapai. Dana yang terkumpul 100 juta lebih ia serahkan kepada Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang sedang menggalang hati untuk pengadaan perlengkapan medis.

Terinspirasi dari Tzu Chi, dokter Ong juga memberi bantuan sembako kepada masyarakat kurang mampu di lingkungan rumah. “Tidak ada satu pun yang tidak terdampak dari bencana pandemi ini, tapi di dalam bencana ini terbuka lebar untuk berbuat kebajikan. Master Cheng Yen mengatakan bahwa setiap bencana adalah wadah pelatihan diri agar lebih baik, melatih melepas ego, kekhawatiran, materi, waktu dan terhadap penderitaan itu sendiri,” ungkap dokter yang aktif di TIMA Indonesia ini.

□ Khusnul Khotimah/Hadi Pranoto

Artikel lengkap Dukungan Moril Untuk Para Pejuang Medis:

<https://qrgo.page.link/M6pbM>



Dari Redaksi

Pentingnya Kebersamaan dan Toleransi Ke Sesama

Guna memutus rantai penyebaran *Covid-19*, Pemerintah Indonesia menyetujui penerapan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di DKI Jakarta. Hal ini diberlakukan karena DKI Jakarta menjadi wilayah yang paling banyak warganya yang terinfeksi virus *Covid-19*. Kebijakan ini kemudian diikuti oleh kota-kota besar lainnya di Indonesia.

Masyarakat luas pun menjadi terdampak akibat pandemi *Covid-19* ini. Banyak pelaku usaha yang meliburkan sementara para pekerjanya. Akibatnya para pekerja di sektor informal dan masyarakat kurang mampu paling terdampak dari kebijakan PSBB ini.

Hal ini menjadi perhatian bersama, pemerintah pusat, daerah hingga lembaga yang bergerak di bidang

sosial dan kemanusiaan. Yayasan Tzu Chi sejak fase awal mewabahnya *Covid-19* langsung bergerak memberikan bantuan perlengkapan medis ke rumah sakit-rumah sakit rujukan Kemenkes ke seluruh Indonesia hingga pemberian sembako bagi masyarakat yang kurang mampu di tengah pandemi *Covid-19*.

Bersama dengan Sekretariat Presiden Republik Indonesia, Tzu Chi Indonesia membagikan 7.000 paket sembako ke wilayah DKI Jakarta, Tangerang Selatan, Tangerang kota, dan Bekasi sebagai bentuk perhatian dalam menghadapi dampak pandemi *Covid-19*. Bantuan tersebut hasil penggalangan donasi dari masyarakat individu, pengusaha yang disalurkan kepada Tzu Chi dalam bentuk sembako. Selain bekerja sama dalam

menyalurkan sembako dengan instansi pemerintah dan TNI-POLRI kepada masyarakat, relawan Tzu Chi Indonesia di masing-masing komunitas juga membuat kegiatan membuat masker, galang dana, serta memberikan makanan sehat untuk tenaga medis sebagai bentuk dukungan dalam penganggulangan pandemi *Covid-19*.

Pembatasan sosial yang dilakukan pemerintah untuk memutus rantai penyebaran *Covid-19* membuat kita harus sadar diri. Salah satunya dengan menghindari kerumunan, berkegiatan di rumah, menjaga jarak fisik, gunakan masker, sering mencuci tangan, berolahraga teratur, serta menerapkan pola hidup vegetaris.

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

Memberi Bantuan ke Garis Depan dengan Welas Asih dan Kebijaksanaan

*Penyakit bisa menjangkiti siapa saja tanpa pandang bulu
Menjadikan sila sebagai pedoman untuk mendisiplinkan diri dan orang lain
Memberi bantuan ke garis depan dengan welas asih dan kebijaksanaan
Pertobatan dan doa yang tulus terdengar oleh para Dewa.*



Artikel dan video dapat dilihat di:
<https://qr.go.page.link/DCGoX>

Setiap hari kita mendengar dan melihat berita tentang berbagai masalah yang berkaitan dengan wabah. Lihatlah, satu demi satu brankar (ranjang dorong rumah sakit) membawa jenazah orang yang meninggal.

Saat wabah merebak, betapa pun tingginya kedudukan, ketenaran, dan banyaknya harta seseorang, atau betapa pun miskinnya seseorang, begitu orang itu terjangkit Covid-19 maka tidak mudah baginya untuk melewati kesulitan ini. Jika tidak bisa melawan virus ini, dia mungkin akan meninggal dunia.

Saat kita masih bisa bernapas, yang berarti kita masih hidup, untuk selalu sehat pun tidak mudah bagi kita. Begitu tubuh menua dan didera penyakit, banyak hal yang tidak leluasa lagi kita bisa lakukan, terlebih saat merebaknya wabah pandemi seperti saat ini sekarang. Jadi, dalam kehidupan ini, waktu yang paling berharga ialah saat diri kita sehat. Saat itu, kita harus segera menggenggam waktu kita untuk mengembangkan makna dan nilai kehidupan. Kita harus bersumbangsih bagi dunia. Yang terbaik ialah kita tetap mematuhi peraturan.

Genggamlah waktu yang ada saat ini untuk memperbarui diri setiap hari dan menyerap berbagai pengetahuan. Lebih jauh lagi, kita hendaknya menyerap semangat positif dalam keyakinan agama dan ajaran kebenaran. Agama apa pun bukan masalah, selama agama itu baik dan mengajarkan keyakinan benar. Bangkitkan ketulusan kita dan kendalikan pikiran kita. Dengan hati yang tulus, bertobatlah sesuai ajaran agama Anda.

Semua agama mengajarkan tentang pertobatan. Ambil pakaian kita sebagai contoh. Pakaian yang kita kenakan saat keluar rumah mungkin kotor karena terkena kotoran dari luar dan dihindangi oleh bakteri yang tak terlihat. Namun, sepulangnya ke rumah, kita dapat berganti pakaian. Ini berarti kita memperhatikan kebersihan.

Penyakit Covid-19 kali ini belum memiliki metode penanganan yang pasti. Karena itu, kita harus berdisiplin dan menjaga diri dengan baik. Kita harus menjaga diri sendiri dan orang lain karena jika ada orang yang tertular penyakit ini, dia bukan hanya akan mempengaruhi keluarganya saja.



“Tentunya ini semua bisa terwujud berkat adanya dukungan dari Pengusaha Peduli NKRI, relawan, donatur, dan seluruh lapisan masyarakat yang berdonasi melalui Yayasan Buddha Tzu Chi. Tentu ini belum cukup, ini masih belum selesai, kami masih terus berharap adanya dukungan dari semua pihak ke Yayasan Tzu Chi sehingga kita bisa berbuat lebih banyak lagi,” kata Suriadi, Kepala Sekretariat Tzu Chi Indonesia.

Satu orang yang tertular bisa menjadi masalah bagi satu komunitas, juga seluruh masyarakat, bahkan satu negara. Karena itu, kita mendengar berbagai negara menerapkan pembatasan atau karantina wilayah. Saat kasus positif bertambah dan menyebar dari satu daerah ke daerah lain, penutupan bukan lagi hanya dilakukan di satu daerah, melainkan dilakukan secara nasional.

Wabah kali ini sungguh merupakan masalah serius. Penyebaran wabah ini merupakan masalah besar. Tingkat penularan penyakit ini sangat tinggi.

Jadi, penyakit ini menular dengan cepat. Jumlah kasus positifnya terus bertambah di seluruh dunia. Banyak negara menerapkan penutupan wilayah. Kini, perhatian seluruh dunia terpaku pada bidang industri dan perdagangan. Semua orang mengeluhkan masalah ekonomi. Namun, saya berkata bahwa kini yang terpenting ialah membangkitkan pertobatan mendalam. Setiap orang harus sungguh-sungguh berintrospeksi. Bukankah wabah ini memberi pelajaran besar bagi kita?

Wabah kali ini terus menyebar dan meluas dan telah menjadi pandemi. Jumlah kasus positifnya terus bertambah. Dahulu, saat suatu negara

bagaimana barang bantuan dikirim,” kata dr. Ke Xian-zhi, anggota Tzu Chi International Medical Association (TIMA) Filipina.

“Melihat barang-barang ini tiba dengan lancar, kami sangat gembira. Ini dapat membantu Filipina dalam menghadapi wabah. Kami juga senang ada banyak orang bersedia membantu kami,” kata Eric penanggung jawab barang bantuan.

“Tentunya ini semua bisa terwujud berkat adanya dukungan dari Pengusaha Peduli NKRI, relawan, donatur, dan seluruh lapisan masyarakat yang berdonasi melalui Yayasan Buddha Tzu Chi. Tentu ini belum cukup, ini masih belum selesai, kami masih terus berharap adanya dukungan dari semua pihak ke Yayasan Tzu Chi sehingga kita bisa berbuat lebih banyak lagi,” kata Suriadi, Kepala Sekretariat Tzu Chi Indonesia

Insan Tzu Chi terus berusaha menyalurkan bantuan ke berbagai negara sesuai kebutuhan. Kebutuhan terus didata. Begitu barang diterima, akan segera kita kirimkan. Karena itu, dalam masa wabah kali ini, semakin dibutuhkan lebih banyak orang di seluruh dunia yang membangkitkan cinta kasih dan ketulusan serta membangun ikrar agung bagi dunia.

Kita harus memiliki hati yang tulus. Ketika pikiran kita senantiasa tulus, para dewa dan makhluk pelindung Dharma di sekitar kita akan dapat merasakan dan mengamati pikiran dan tindakan kita ini.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 13 April 2020
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia
Penerjemah: Hendry, Karlana, Marlina, Stella
Ditayangkan tanggal 15 April 2020

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 Menghapus Bencana dan Menambah Berkah?

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:

Bagaimana caranya menghapus bencana dan menambah berkah?

Master Cheng Yen menjawab:

Bencana harus dihapus sendiri, berkah juga harus diciptakan sendiri. Penghapusan bencana yang sesungguhnya bergantung pada pelatihan diri kita sendiri, di mana sikap sabar dan mengalah dapat menghindarkan perselisihan, kelembutan dan cinta kasih universal dapat mengubah musibah menjadi berkah.

□ Dikutip dari buku “Membabarkan Dharma Tanpa Batas Dengan Makna Tanpa Batas” karangan Master Cheng Yen

Genta Hati

【慈濟人】

消弭災難四種靈方妙法

- 一、息災法：虔誠祈福消災，心念共振，帶動正向思維。
- 二、增益法：做利益眾生的事，善哉造福，增益福緣。
- 三、敬愛法：感恩尊重生命愛，人與人之間互相敬愛，也要愛天地萬物。
- 四、調伏法：調伏貪心無明欲念。

Empat Metode Mujarab Menghapus Bencana:

1. Meredam bencana (*Santika*): berdoa dengan tulus.
2. Menambah berkah (*Paustika*): menanam lebih banyak berkah.
3. Menghormati dan Mengasihi (*Vasikarana*): saling menghormati dan mengasihi.
4. Menaklukkan (*Abhicaruka*): menaklukkan ketamakan dan nafsu keinginan.

Dikutip dari Ceramah Master Cheng Yen, tanggal 6 April 2020

TZU CHI MEDAN: Bantuan Penanganan Covid-19

Pemprov Sumatera Utara Terima APD dari Tzu Chi

Jumlah PDP (Pasien dalam Pengawasan) serta ODP (Orang dalam Pemantauan) yang terus bertambah di Provinsi Sumatera Utara membuat prihatin berbagai pihak. Untuk mendukung Pemprov Sumatera Utara, Rabu 15 April 2020, Tzu Chi Medan memberikan bantuan Alat Pelindung Diri (APD) ke Kantor Gubernur Sumatera Utara yang diterima langsung oleh Gubernur Sumatera Utara, Edy Rahmayadi bersama Wakil Gubernur, H. Musa Rajekshah.

Bantuan perlengkapan medis yang diberikan antara lain baju isolasi, *Rapid Test*, kacamata, dan masker medis. "Saya atas nama Gubernur, rakyat, dan Ketua Satgas Penanganan Covid-19 di Sumatera Utara mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Buddha Tzu Chi atas dukungan APD-nya. Semoga Tuhan menyertai kita semua. Kita juga berharap wabah virus ini cepat selesai," kata Gubernur Sumut, Edy Rahmayadi.

Bantuan serupa juga diberikan kepada RS Bhayangkara (Brimob) TK. II Medan, berupa masker, baju isolasi,

sepatu *boot*, kacamata, serta sarung tangan. Di hari yang sama, di Kantor Tzu Chi Medan juga kedatangan perwakilan dari Pemkab Dairi, Lipinus Sembiring, selaku Kabag Perekonomian Pemkab Dairi. Seminggu sebelumnya, Pemkab Dairi menghubungi Tzu Chi Medan tentang permintaan bantuan Alat Pelindung Diri yang sangat dibutuhkan di Dairi dalam penanganan wabah virus Covid-19 ini.

Karena jarak yang jauh antara Medan dengan Kabupaten Dairi khususnya Kota Sidikalang (kota yang dikenal sebagai penghasil kopi)—sekitar 148,5 Km dengan waktu tempuh lebih kurang 4 jam lebih, maka bantuan APD dijemput oleh instansi pemerintahan Dairi ke Kantor Tzu Chi Medan. Bantuan yang diberikan berupa masker medis dan masker kain, *hand sanitizer*, kacamata, alat *rapid test*, dan sepatu *boot*.

"Terima kasih Tzu Chi yang telah memberikan respon yang cepat atas kebutuhan APD yang mendesak di Kabupaten Dairi," kata Lipinus Sembiring.

□ Nuraina Ponidjan (Tzu Chi Medan)



Gubernur Sumatera Utara, Edy Rahmayadi bersama wakilnya H. Musa Rajekshah mengucapkan terima kasih atas bantuan APD yang diberikan oleh Tzu Chi.



Serah terima bantuan APD oleh relawan Tzu Chi Padang yang diserahkan langsung kepada staf Puskesmas Andalas, Kota Padang untuk penanganan Covid-19.

TZU CHI PADANG: Bantuan Penanganan Covid-19

Dukungan untuk Tim Medis di Ranah Minang

Sejak merebaknya wabah Covid-19 di Indonesia, berbagai usaha penanganan sudah dilakukan oleh pemerintah untuk menanggulangi meluasnya sebaran virus. Relawan Tzu Chi di berbagai wilayah pun terus memberikan dukungan terkait hal tersebut. Seperti Tzu Chi Padang yang bertekad untuk ikut membantu tim medis dan aparat yang menjaga setiap perbatasan di Kota Padang dan Kabupaten di Sumatera Barat.

Relawan Tzu Chi Padang mendistribusikan bantuan untuk 12 rumah sakit, 31 Puskesmas, Dinkes Kota Padang, Dinkes Kota Bukittinggi, dan beberapa instansi yang terdiri dari TNI, Polres, Polda, Brimob, Korem, dan Kodim (di Kota Padang dan Kabupaten di Sumatera Barat). Dari pendistribusian itu, sebanyak 35.650 buah masker bedah, 618 buah *face shield*, 2.400 alat *Rapid Test*, vitamin dan madu dibagikan sejak 28 Maret 2020 dan 8-11 April 2020.

Di beberapa wilayah Kabupaten di Sumatera Barat, bantuan diantaranya

oleh langsung oleh beberapa relawan yang berangkat dari Kota Padang sejak pukul 07.30 WIB dan kembali lagi ke Padang pada sore harinya pukul 17.30 WIB. "Terima kasih banyak atas bantuan yang diberikan oleh Tzu Chi Padang. Saat ini untuk mendapatkan masker dan APD sangat sulit. Meskipun ada uang, tapi barang tersebut yang tidak ada. Apalagi di tempat kami ini sudah ada yang positif (Covid-19) sehingga APD sangat dibutuhkan. Kami sangat bersyukur Tzu Chi datang membantu kami," ucap dr. Chairul Sp.M, Dirut RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi.

Hal yang sama diungkapkan oleh dr. Afnaldi, Kepala Puskesmas Magek yang tidak mengira relawan Tzu Chi menyerahkan langsung bantuan APD. Jalinan kasih yang dirajut oleh relawan ini diharapkan dapat bermanfaat dalam upaya penanggulangan wabah Covid-19 secara bersama-sama. Bersama kita bisa atasi wabah Corona.

□ Pipi (Tzu Chi Padang)

TZU CHI TANJUNG BALAI KARIMUN: Bantuan Penanganan Covid-19

Membuat Alat Pelindung untuk Tim Medis

Kelangkaan APD (Alat Pelindung Diri) dan masker dialami banyak rumah sakit di Indonesia, termasuk salah satu rumah sakit rujukan di Tanjung Balai Karimun yang menangani pasien Covid-19. Sejumlah tenaga medis bahkan menggunakan jas hujan sekali pakai untuk menggantikan *hazmat suit*. Kondisi ini tentu mengancam keamanan tenaga medis.

Ada berbagai jenis APD yang saat ini langka, salah satunya pelindung wajah (*face shield*). Maka dari itu, relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun berinisiatif membuat pelindung wajah yang diberikan kepada rumah sakit yang membutuhkan di Tanjung Balai Karimun.

Senin, 6 April 2020, tepat pukul 10.00 WIB beberapa relawan Tzu Chi berkumpul di Kantor Tzu Chi Tanjung Balai Karimun untuk meneruskan pembuatan *face shield* yang sudah dikerjakan beberapa relawan sejak lima hari sebelumnya. Sebanyak lima relawan turut berpartisipasi dalam pembuatan APD ini.

Bahan-bahan untuk membuat pelindung wajah ini sangat sederhana. Bahan-bahan yang digunakan seperti *double tape*, plastik bening, heker besar, karet, dan busa. Bahan-bahan tersebut ada yang dibeli dan ada juga sumbangan dari relawan. Alat pelindung wajah ini sebelum dibagikan kepada tim medis, terlebih dulu relawan uji apakah layak digunakan atau tidak. Setelah pas dan sangat layak, barulah relawan melanjutkan untuk membuatnya. "Saya dan Mei Li coba bikin dan diberikan kepada tim medis untuk diuji, apakah bisa dipakai, ternyata setelah diuji bisa dipakai," kata Hayati salah satu relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun yang mempunyai gagasan membuat APD ini. Hayati juga berharap bantuan dari para relawan ini bisa bermanfaat dan bisa menyemangati para tim medis yang kini tengah berjuang merawat para pasien Covid-19.

□ Wais (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)



Untuk mendukung para tenaga medis yang tengah berjuang menangani para pasien Covid-19, Relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun berinisiatif membuat alat pelindung wajah yang saat itu sulit didapatkan.

TZU CHI BATAM: Bantuan Penanganan Covid-19

Perhatian untuk Tenaga Medis

Setelah beberapa kali menyalurkan bantuan dalam bentuk masker dan APD, sejak tanggal 6-11 April 2020, relawan Tzu Chi Batam juga menyiapkan makan siang bagi para pejuang medis yang berada di garis terdepan. Sebelumnya, relawan Tzu Chi Batam terlebih dahulu berkomunikasi dengan pihak rumah sakit guna menyediakan makan siang. Hal ini pun disambut baik oleh pihak rumah sakit. Kemudian pada 2 April 2020, relawan pun mengundang pihak rumah sakit untuk melakukan *test food*.

“Kita juga mendatangkan dokter gizi dari rumah sakit masing-masing untuk melakukan *test food*, apakah makanan kita memenuhi standar gizi yang ada,” tutur Nelly, Wakil Pengurus Tzu Chi Batam. Relawan juga menyediakan buah-buahan dan susu sebagai pelengkap makanan yang diserahkan bagi tenaga medis di dua rumah sakit rujukan Corona di Kota Batam, RSUD. Embung Fatimah dan RS. Badan Pengusahaan Batam

Sebanyak 220 porsi makan siang dimasak dan dipersiapkan setiap

harinya oleh para relawan Tzu Chi Batam. “Setiap orang bertugas dengan hati yang penuh sukacita karena ada kesempatan untuk masak bagi garda terdepan, para tenaga medis, sehingga semuanya dipenuhi dengan sukacita Dharma,” kata Pi Yen, salah satu relawan.

Kemudian setelah makanan dikemas dengan rapi, pukul 10.30 WIB, para *Tzu Cheng* (relawan komite Tzu Chi pria) segera mengantarkannya ke dua rumah sakit tersebut. Walau tidak mendistribusikan langsung ke para tenaga medis, para *Tzu Cheng* tetap diharuskan untuk menerapkan berbagai prosedur *preventif*, seperti mengenakan masker, mencuci tangan setiap habis berkegiatan, dan mempersiapkan baju ganti sepulang dari rumah sakit.

Kabut ketakutan yang diakibatkan *Covid-19* sedang menyelimuti dunia. Namun, cinta kasih universal dan semangat bersumbangsih dapat memotivasi sesama untuk terus melangkah maju dan melewati masa kelam ini.

□ Supardi (Tzu Chi Batam)



Relawan Tzu Chi Batam memberikan makan siang bagi 220 tenaga medis di dua Rumah Sakit Rujukan Corona di Kota Batam. Kegiatan ini dilaksanakan dari tanggal 6- 11 April 2020.

Dok. Tzu Chi Batam



Untuk membantu penanganan wabah Covid-19 di Riau, Tzu Chi Pekanbaru memberikan bantuan alat medis kepada RSUD dan Puskesmas di Kota Pekanbaru.

Dok. Tzu Chi Pekanbaru

TZU CHI PEKANBARU: Bantuan Penanganan Covid-19

Dukungan untuk Tim Medis di Riau

Untuk mendukung penanganan *Covid-19* di Provinsi Riau, Tzu Chi Pekanbaru menyalurkan bantuan kebutuhan medis ke 4 instansi pemerintah yaitu Pemkot Pekanbaru, Puskesmas Langsung di Kecamatan Sukajadi, Puskesmas Kecamatan Limapuluh, dan RSUD dr. RM Pratomo Kabupaten Rokan Hilir, pada 2 April 2020.

Bantuan kebutuhan medis tersebut berupa 10.000 masker, 1.600 alat rapid test, 290 masker N95, 190 *face shield* (pelindung wajah), 1.450 Hair Net, 2.400 butir vitamin C, 1.440 botol air mineral 330 ml, dan 330 liter cairan disinfektan. Penyerahan bantuan untuk Pemkot Pekanbaru dilaksanakan di Posko Gugus Tugas *Covid-19* BPBD Kota Pekanbaru yang berada di halaman Mal Pelayanan Publik Kota Pekanbaru.

Relawan Tzu Chi Pekanbaru menyerahkan langsung kepada

Kepala Pelaksana BPDB Kota Pekanbaru, Zarman Chandra S.STP MSI yang disaksikan langsung Walikota Pekanbaru, Firdaus MT. Dalam kesempatan ini, Walikota Pekanbaru, Firdaus MT menyampaikan ucapan terima kasih kepada Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia karena bantuan ini merupakan barang yang langka dan dibutuhkan oleh petugas medis di lapangan seperti *rapid test* dan masker.

“Bantuan kepada masyarakat akan kami sampaikan kepada yang tepat terutama untuk alat pelindung diri ini, akan kita utamakan kepada para petugas kita terutama petugas kesehatan, dan juga petugas pengamanan, dan petugas dari gugus tugas yang selalu berada di tengah-tengah masyarakat. Sekali lagi kepada Tzu Chi, kami ucapkan terima kasih,” ungkap Walikota Pekanbaru, Firdaus MT.

□ Kho Ki Ho (Tzu Chi Pekanbaru)

TZU CHI BANDUNG: Bantuan Penanganan Covid-19

Alat Medis untuk Tim Medis, Sembako untuk Warga Kurang Mampu

Wabah *Covid-19* terus meluas termasuk di Jawa Barat. Tzu Chi Bandung pun membantu pemerintah dengan mendistribusikan masker dan alat pelindung diri (APD) ke sejumlah rumah sakit. Setiap perwakilan rumah sakit mengambil langsung ke Kantor Tzu Chi Bandung pada Senin, 23 Maret 2020.

Rincian pembagian bantuan tersebut, untuk RS. Hasan Sadikin berupa 6.000 masker dan 30 APD, lalu untuk RS. Bhayangkara Sartika Asih sebanyak 4.000 masker. Kemudian untuk RS. Immanuel sebanyak 1.500 masker, RS Santo Yusup sebanyak 5.000 masker, dan Puskesmas Garuda sebanyak 10.000 masker.

Rusli Kosasih, dari RS Hasan Sadikin mengatakan bantuan yang diberikan Tzu Chi Bandung ini sangat berguna bagi pihaknya yang merupakan rumah sakit rujukan pasien *Covid-19* dalam pengawasan di Jawa Barat. “Sumbangan ini kami sebarkan ke petugas kami yang di ring satu. Karena memang betul baju

pelindung sangat penting sekali, juga masker,” kata Rusli.

Tak hanya bantuan bagi rumah sakit-rumah sakit, pada Jumat 17 April 2020, Tzu Chi Bandung juga membagikan 500 paket sembako yang terdiri dari 10 kg beras, 1 liter minyak goreng, dan 5 mi instan vegetarian DAAI kepada warga di Kelurahan Ciuteul, Kecamatan Regol, Kota Bandung.

Semenjak mewabahnya *Covid-19* yang berdampak kepada rutinitas normal masyarakat di Bandung, banyak para pekerja yang dirumahkan oleh perusahaannya. Selain itu, sejumlah wirasaha pun terpaksa tutup sementara dalam menghadapi situasi pandemi *Covid-19*.

Pembagian paket sembako ini terselenggara berkat kerja sama antara Tzu Chi Bandung, Kodam III/Siliwangi, Polda Jawa Barat, Persit (Persatuan Istri Prajurit) Kartika Chandra Kirana Komando Daerah III/Siliwangi, dan Pengurus Daerah Bhayangkari Jawa Barat.

□ Galvan (Tzu Chi Bandung)



Tzu Chi Bandung mendistribusikan masker dan Alat Pelindung Diri (APD) ke sejumlah rumah sakit di Bandung. Selain itu 500 paket sembako juga dibagikan kepada warga yang kurang mampu ditengah pandemik Covid-19.

Galvan (Tzu Chi Bandung)

Tjiu Bun Fu (Relawan Tzu Chi Jakarta)

Makin Berkah dan Bahagia Sejak Menjadi Relawan



Arimami Suryo A.

Saya mengetahui tentang Tzu Chi dari DAAI TV. Ibu saya waktu itu sering menonton serial drama di DAAI TV, yang akhirnya saya juga ikut menonton. Nah, setelah serial drama kan ada tayangan ceramah Master Cheng Yen, setiap mendengarkan ceramah itu rasanya saya ingin menjadi muridnya. Ibu juga sering bilang, "Fu, ajak anak dan istri kamu sering menonton DAAI TV, siarannya bagus, ajarannya baik buat anak-anak." Dari situlah saya tertarik dengan Tzu Chi.

Waktu itu Kantor Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia masih di ITC Mangga Dua. Saya berniat mendaftarkan anak

saya di Kelas Budi Pekerti Tzu Chi. Beberapa kali menelepon ke sana, tapi kelasnya penuh terus.

Dahulu, keluarga kami tinggal di kawasan Jembatan Lima, Jakarta Barat hampir 10 tahun. Suatu hari kakak saya mengajak beli tanah di wilayah Pantai Indah Kapuk (PIK) dan bangun rumah di situ. Begitu kami pindah, Aula Jing Si di PIK sudah jadi, ya saya rasa ada jalinan jodohnya juga, anak saya yang pertama baru bisa ikut kelas budi pekerti ditemani ibunya. Lalu tak lama istri saya menjadi relawan Tzu Chi.

Suatu ketika, di PIK, relawan Tzu Chi membagikan brosur tentang pelestarian

"...Saya rasa selama saya jadi relawan Tzu Chi, saya makin berkah, makin bahagia, keluarga juga makin baik..."

lingkungan serta tentang ajakan bervegetaris, saya waktu itu ikut, hanya bantu-bantu. Dari situ mulailah saya tergerak menjadi relawan, dan akhirnya menjadi relawan Tzu Chi, saat itu tahun 2014.

Tapi yang paling membuat saya mantap menjadi relawan Tzu Chi adalah Dharma dari Master Cheng Yen. Saya sangat suka mendengarkan wejangan Master Cheng Yen di tayangan *Sanubari Teduh*. Saya juga sering baca buku-buku Master Cheng Yen. Buku-bukunya pun banyak memberikan inspirasi. Bagi saya Master Cheng Yen, guru kita yang seorang biksuni ini punya kebijaksanaan yang luar biasa. Punya tekad yang begitu besar.

Selama menjadi relawan Tzu Chi, banyak sekali perubahan dalam diri saya. Apalagi di Tzu Chi kita ada 10 Sila. Tapi saya sudah bertekad untuk menjadi murid Master Cheng Yen, ya saya harus ikuti. Saya mulanya ikut kegiatan di Misi Pelestarian Lingkungan, waktu itu saya ada kesempatan mengikuti *training* Misi Pelestarian Lingkungan di Taiwan. Tapi kegiatan Misi Amal juga sering saya ikuti.

Saya rasa selama saya jadi relawan Tzu Chi, saya makin berkah, makin

bahagia, hubungan antar keluarga juga makin baik. Jangan sampai saya berkegiatan di Tzu Chi, pekerjaan kita terlantar. Memang pesan dari Master Cheng Yen *kan* pekerjaan, keluarga kita harus diurus dulu, baru kita berkegiatan Tzu Chi.

Kegiatan Tzu Chi yang saya ikuti dan merasa terkesan ya sekarang-sekarang ini, selama pandemi *Covid-19* ini. Karena situasi seperti ini *kan* sama sekali belum pernah terjadi. Biasanya kita sebagai relawan tidak pernah takut kalau mau ke mana-mana, mau ke daerah bencana sekalipun. Tapi saat pandemi seperti ini, namanya manusia biasa ya, batin saya tetap merasa khawatir. Karena penyakit ini *kan* satu orang kena, keluarga bisa kena, bisa diisolasi semua. Jadi ini pengalaman saya sebagai relawan Tzu Chi ketika berkegiatan harus ekstra hati-hati dan mengikuti anjuran pemerintah menggunakan masker serta menjaga jarak.

Seperti yang Master Cheng Yen sampaikan, asalkan dengan niat yang tulus, selalu berdoa, dan bervegetaris, itu sudah satu lapis, pelindung kita di depan. Kalau kita lihat pembagian-pembagian alat pelindung diri (APD) yang sudah Tzu Chi lakukan, sungguh membantu para tim medis dalam menangani pasien *Covid-19* sesuai standar WHO (*World Health Organization*). Harapan saya tentunya semoga *Covid-19* ini cepat berlalu.

Seperti dituturkan kepada Khusnul Khotimah

Kilas



Arimami Suryo A.

Kunjungan ke Rumah Sakit Lapangan

Apresiasi Menko PMK untuk Rumkitlap AGP

Pada Rabu, 22 April 2020, Menteri Koordinator Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (PMK) Muhadjir Effendy bersama Menteri Kesehatan Terawan, Kepala Staf Kepresidenan Moeldoko, Kepala BNPB Doni Monardo, dan Walikota Jakarta Utara Sigit Wijatmoko mengunjungi Rumah Sakit Lapangan Artha Graha Peduli (Rumkitlap AGP).

Bekerja sama dengan Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia dan gabungan pengusaha (Sinar Mas, Indofood, dan lainnya) untuk membantu penanganan wabah *Covid-19*, Rumkitlap ini memiliki 5 ruang isolasi (ICU) serta 16 tempat tidur sebagai transit sebelum pasien dikirim ke rumah sakit rujukan.

"Terima kasih kepada Artha Graha Peduli, Tzu Chi, dan para pengusaha yang telah memprakarsai adanya rumah sakit ini. Sangat bagus sebagai model pelayanan untuk penanggulangan Covid-19, terutama mengantisipasi terjadi kasus masif dan mendadak," ungkap Muhadjir Effendy.

□ Arimami Suryo A.

Bantuan Alat Medis Bantuan Penanganan Covid-19 untuk Kota Tangerang Selatan

Walikota Tangerang Selatan Airin Rachmi Diany, Kepala Dinas Kesehatan Tangerang Selatan Deden Deni, beserta beberapa staf pemkot Tangerang Selatan datang ke Kantor Pusat Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia di Jakarta Utara untuk menerima bantuan alat medis dari Tzu Chi pada Senin, 13 April 2020.

Bantuan yang diterima berupa 504 baju isolasi, 288 kacamata pelindung, 1.000 sarung tangan medis, 1.000 *shoe cover*, 500 masker N95, 3.000 alat *Rapid Test*, 1.200 obat paru, dan 2 buah Ventilator (YH830). Bantuan ini untuk disebarkan ke rumah sakit di wilayah Tangerang Selatan yang merawat Pasien Dalam Pengawasan (PDP) dan pasien positif *Covid-19*.

"Kami berterima kasih kepada Yayasan Tzu Chi Indonesia yang telah membantu kita. Tentunya hal ini sangat membantu dalam bidang kemanusiaan dan terutama ventilatornya, karena itu sangat dibutuhkan oleh pasien PDP berat dan pasien yang positif," ungkap Airin.

□ Arimami Suryo A.



Arimami Suryo A.



Lina, Yuli (Tzu Chi Pontianak)

Bantuan Kebutuhan Medis Dukungan untuk Penanganan Covid-19 di Pontianak

Bantuan perlengkapan medis untuk penanganan wabah *Covid-19* terus disalurkan Tzu Chi Indonesia ke berbagai wilayah. Salah satunya ke Pontianak, Kalimantan Barat.

Pada 7-15 April 2020, Tzu Chi Pontianak memberikan bantuan Alat Perlindungan Diri (APD) ke 7 rumah sakit, 1 Puskesmas rawat inap, dan 1 klinik di Kota Pontianak dan Kabupaten Mempawah, Kalimantan Barat. Ini bentuk kepedulian relawan kepada tenaga medis yang berjuang merawat pasien di tengah wabah *Covid-19*.

Bantuan yang diberikan berupa 230 masker N95, 19.350 masker bedah, 192 baju medis, 130 kacamata medis, serta 180 *hand disinfectant*. Bantuan ini diserahkan ke RSUD Dr. Soedarso, RS Pemkot Pontianak, RS Universitas Tanjungpura, RS Antonius, RS. Kharitas Bhakti, RS. Mitra Medika, RSB. Nabasa, Puskesmas Rawat Inap Sei Pinyuh, dan Klinik Mandiri Bidan Yeanny. Salah seorang penerima bantuan mengatakan, "Atas nama direktur RSUD Dr. Soedarso dan Pemprov Kalbar kami mengucapkan terima kasih."

□ Lina, Yuli (Tzu Chi Pontianak)

Live Training Taiwan 45.000 Relawan Tzu Chi Serentak Mendengarkan Dharma

Di masa pandemik *Covid-19* ini, Tzu Chi tetap mengadakan pelatihan relawan namun secara *Live* melalui internet. Tanggal 12 April 2020, 45.000 relawan seluruh dunia dari rumah masing-masing termasuk Indonesia mengikuti pelatihan yang berlangsung di Hualien, Taiwan. Materi pelatihan berisi *sharing* beberapa relawan, dokter, kemudian ditutup dengan ceramah Master Cheng Yen. Pelatihan *live* seperti ini sudah berlangsung beberapa kali sejak Maret lalu.

"Dari *live* ini kita bisa tahu banyak, apa yang telah dilakukan Tzu Chi, dan arah ke depannya kita akan melakukan apa. Saya merasa bersyukur jadi bagian keluarga besar Tzu Chi, karena punya kesempatan berbuat banyak," ungkap Elly Chandra, relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Barat 2.

Melalui bantuan teknologi, seluruh relawan Tzu Chi dapat sama-sama belajar dan tetap giat di jalan *Bodhisatwa*. "Kita genggam kesempatan mendengar Dharma Master Cheng Yen yang banyak membicarakan kehidupan sehari-hari, bagaimana menjaga pikiran agar selalu positif dan menghilangkan kerisauan," tutur Wylen, relawan lainnya. □ Teddy Lianto



Dok. Tzu Chi Indonesia

Cermin

Monyet yang Mengganggu Kura-Kura

Seekor Monyet yang tinggal di Desa Xixi, suka sekali mengganggu orang lain. Melihat ekspresi orang yang diganggu pun dia akan merasa senang.

Suatu hari, Monyet bermain sendirian di hutan, saat sampai ke Sungai Xixi untuk minum air, monyet bertemu dengan Kura-Kura. Setelah Monyet melihatnya, kemudian muncul niat untuk mengganggu Kura-Kura. Saat Kura-Kura minum air, dia mengambil batu disampingnya, lalu melemparkannya ke badan Kura-Kura.

Ketika batu mengenai cangkang Kura-Kura menimbulkan bunyi "keng qiang (suara cangkang kura-kura)", membuat Monyet tertawa terbahak-bahak, tetapi Kura-Kura hanya menoleh sebentar ke arah Monyet tanpa berkata, lalu pergi begitu saja.

Monyet merasa Kura-Kura sangat membosankan, lalu Monyet pun berdiri di atas punggung Kura-Kura dan melompat-lompat, tetapi Kura-Kura tetap tidak peduli dengan tindakan usil Monyet dan tetap berjalan ke depan.

Pada suatu siang, Monyet yang tidak tahan akan cuaca panas datang lagi ke Sungai Xixi. Untuk meredakan panas, Monyet kemudian melompat ke dalam sungai, lalu berenang. Saat tengah menikmati sejuknya air sungai, Monyet kurang hati-hati dan terseret pusaran air di tengah sungai,



Ilustrasi: Arimami Suryo A.

hanya terdengar dia menjerit, "Tolong! Siapa pun datanglah, tolong saya!"

Ketika Monyet sudah kehabisan tenaga, tiba-tiba dia merasa badannya mengapung. Monyet berusaha membuka mata untuk melihat, ternyata Kura-Kura yang beberapa hari lalu diganggunya. Monyet bertanya dalam hati, "Kura-Kura yang pernah saya ganggu, kenapa masih mau menolong saya?" Teringat

kejadian hari itu, Monyet pun merasa malu sampai wajahnya memerah.

Setelah Kura-Kura menolong Monyet, tanpa menunggu Monyet pun mengucapkan terima kasih, dia langsung membalikkan badan dan pergi. Monyet cepat-cepat lari ke depan Kura-Kura, membungkukkan badan menyampaikan penyesalan dan memohon maaf kepada Kura-Kura.

Kura-Kura sambil tersenyum berkata, "Tidak apa-apa"

Monyet merasa heran dan bertanya, "Apakah kamu tidak marah?"

Kura-Kura menjawab, "Walau berada di pihak yang benar, hendaknya bersikap ramah dan bisa memaafkan orang lain. Karena setiap orang pasti akan berbuat salah, namun apabila orang tersebut menyadari kesalahannya dan mampu mengubahnya maka layak dimaafkan. Jika setiap kali berada di pihak yang benar, tetapi bersikap angkuh dan tidak bisa memaafkan orang lain, maka hidup tidak akan bahagia."

Setelah peristiwa ini, Monyet memutuskan untuk belajar semangat Kura-Kura yakni "Walau berada di pihak yang benar, hendaknya bersikap ramah dan bisa memaafkan orang lain", dan tidak lagi mengganggu orang lain.

Di dalam kehidupan, jika bertemu dengan orang yang berbuat salah, kita boleh mengingatkannya dengan ramah. Jangan karena kita berada di pihak yang benar, lalu dengan suara yang keras menyalahkan atau memarahi pihak lawan, ini barulah anak baik yang ramah dan sopan.

□ Penerjemah: Nagatan
Penyelaras: Desvi Nataleni

Info Sehat



Menjaga Imunitas Tubuh Ditengah Pandemi Covid-19



Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO menetapkan virus Corona atau yang lebih dikenal sebagai COVID-19 menjadi pandemi atau penyebaran penyakit baru di seluruh dunia yang mempengaruhi banyak orang. Pernyataan ini menyusul perkembangan terakhir tentang virus Corona yang kini telah melanda lebih dari 150 negara di dunia dan menewaskan lebih dari 170.000 jiwa.

Untuk mencegah penularan semakin meluas, WHO memberikan langkah-langkah perlindungan dasar terhadap virus ini, seperti mencuci tangan dengan benar, menghindari menyentuh area wajah, dan gaya hidup sehat untuk meningkatkan imunitas tubuh. Berikut beberapa cara untuk meningkatkan imunitas tubuh agar tetap sehat:

1. Perbanyak makan sayur dan buah

Penelitian menunjukkan bahwa orang yang banyak mengonsumsi sayur dan buah, cenderung tidak mudah sakit karena vitamin dan mineral yang terkandung mampu memperkuat sistem kekebalan tubuh dalam melawan virus dan bakteri.

2. Hindari stres dan rutin berolahraga

Stres dapat mengakibatkan penurunan fungsi imun tubuh. Oleh karena itu, sebaiknya kita dapat mengelola stres dengan rutin berolahraga minimal 30 menit setiap hari yang bertujuan untuk meningkatkan kekebalan tubuh

3. Mengatur pola tidur

Tidur selama 7-8 jam setiap harinya agar tubuh tetap segar dan sehat.

4. Konsumsi air putih

Mengonsumsi sedikitnya delapan gelas air putih setiap harinya dapat membantu meningkatkan imun dan menjaga kesehatan organ seperti ginjal dan hati.

5. Menjaga Kesehatan Pencernaan

Kesehatan pencernaan penting bagi kesehatan kita secara keseluruhan. Apabila kita mengonsumsi makanan yang mengandung bakteri baik, dapat membantu mencegah infeksi saluran pencernaan dan juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh Anda.

□ Sumber: dr. Theresia Karina Witanta (Dokter umum RS. Cinta Kasih Tzu Chi)

Sedap Sehat



Dok. Masak Sehat DAAI TV

Es Cincau Mangga

Bahan:

1. Cincau hitam
2. Mangga arum manis
3. 2 sendok teh kayu manis
4. Es batu

Cara Membuat:

1. Potong cincau hitam dan mangga arum manis seukuran kotak-kotak kecil sesuai dengan selera.
2. Masukkan potongan cincau hitam dan mangga arum manis yang sudah tercampur ke dalam mangkuk.
3. Kemudian masukkan es batu dan sirup sesuai dengan selera.
4. Hias dengan kayu manis dan Es Cincau Mangga siap disajikan.

□ Masak Sehat DAAI TV



Ragam Peristiwa



DUKUNGAN PENGUSAHA PEDULI NKRI (6 APRIL 2020)

BERSATU HATI MENANGANI WABAH CORONA. Para pengusaha yang bernaung di Kadin menyerahkan bantuan alat medis kepada Tzu Chi Indonesia di Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara. Bantuan ini didistribusikan bersama Kementerian Kesehatan RI dan Gugus Tugas Percepatan Penanganan Virus Corona (Covid-19) RI.

Arimami Suryo A.



PAKET SEMBAKO UNTUK WARGA MEDAN (28 APRIL 2020).

KEHARUAN KETIKA BERBAGI. Pembagian paket sembako diberikan kepada 2.500 masyarakat di Kota Medan. Ini merupakan bantuan tahap 1 dari 10.000 paket sembako yang disiapkan Tzu Chi Medan bekerja sama dengan Kodam I/Bukit Barisan. "Pandemik Covid-19 ini membuat semua lapisan masyarakat terdampak, ada warga yang langsung menangis ketika kita memberikan sembako," ungkap Timmy, relawan Tzu Chi.

Amir Tan (Tzu Chi Medan)



PAKET SEMBAKO UNTUK WARGA SURABAYA (29 APRIL 2020)

MERINGANKAN BEBAN MASYARAKAT. Prihatin dengan kondisi masyarakat yang terdampak (secara ekonomi) wabah Covid-19, Tzu Chi Surabaya bekerja sama dengan TNI dan Polri menyalurkan bantuan paket sembako untuk penanganan darurat wabah Covid-19. Sebanyak 12.000 paket sembako secara bertahap dibagikan melalui Polda, TNI, dan Pemprov Jawa Timur.

Eka Suci (Tzu Chi Surabaya)



BANTUAN DI PERUMAHAN CINTA KASIH CENGKARENG (27 APRIL 2020)

TZU CHI TERUS MEMBERI PERHATIAN. Relawan Tzu Chi memberikan paket sembako kepada salah satu warga Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng. Ada 1.243 paket sembako yang diberikan kepada warga Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng dan Muara Angke, terkait dampak wabah Covid-19.

Arimami Suryo A.



YAYASAN BUDDHA TZU CHI INDONESIA

TIM MEDIS MASIH MEMBUTUHKAN DUKUNGAN KITA

Berkat dukungan para donatur, Tzu Chi Indonesia melalui Kementerian Kesehatan RI telah menyalurkan bantuan penanganan Covid-19 ke rumah sakit - rumah sakit yang membutuhkan di seluruh Indonesia. Selain itu Tzu Chi melalui kantor-kantor penghubungnya juga telah menyalurkan bantuan ke 121 Institusi serta 723 Rumah Sakit dan Puskesmas.

| | | | | | | | |
|-----------|------------|--------------|------------|------------|--------------------|---------------------|---------------|
| | | | | | | | |
| MASKER | MASKER N95 | BAJU ISOLASI | RAPID TEST | VENTILATOR | CAIRAN DISINFECTAN | DISINFECTAN SPRAYER | PAKET SEMBAKO |
| 2.241.100 | 39.420 | 41.536 | 1.000.000 | 111 Unit | 11.840 liter | 1.627 Unit | 101.472 pcs |

* Data per 29 April 2020

Dukungan Anda dapat disalurkan melalui:
BCA - 865 002 4681
a.n. Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia
Bank BCA cabang Pantai Indah Kapuk