



Download
Buletin Tzu Chi



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

Tzu Chi
Indonesia



Relawan Tzu Chi komunitas He Qi Timur menyiapkan makanan vegeteris dalam acara "Tzu Chi Vegan Catering" selama sepuluh hari. Kegiatan ini merupakan rangkaian acara di Bulan Tujuh Penuh Berkah 2017.

Bulan Tujuh Penuh Berkah

Menuai Berkah Dengan Bervegetaris

Menyambut Bulan Tujuh Penuh Berkah, berbagai kegiatan dilakukan insan Tzu Chi, antara lain kartu diskon makanan vegeteris hingga menyediakan jasa catering makanan vegeteris. Bervegetaris merupakan salah satu cara menghilangkan anggapan bulan tujuh sebagai bulan hantu sekaligus menggalakkan pola hidup sehat tanpa konsumsi daging.

Bulan Tujuh Penuh Berkah merupakan salah satu kegiatan di Tzu Chi untuk menghilangkan kepercayaan bahwa bulan tersebut merupakan bulan yang tidak baik. Menggalakkan pola hidup vegeteris adalah salah satu program untuk mengisi acara Bulan Tujuh Penuh Berkah.

Beraneka macam kegiatan dilakukan relawan Tzu Chi dalam rangka Bulan Tujuh Penuh Berkah ini. Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia membagikan kartu diskon *Go Green Vegetarian Card* kepada relawan maupun masyarakat umum. Kartu ini dibuat untuk mengampanyekan dan menyadarkan masyarakat betapa pentingnya pola hidup vegeteris untuk kesehatan.

Bekerja sama dengan beberapa restoran vegeteris di wilayah Jakarta, Tangerang, Pekanbaru, Palembang, dan Medan, kartu ini memberi keuntungan bagi konsumen berupa diskon khusus. Salah satu restoran vegeteris yang bekerja sama dengan Tzu Chi adalah Cafe De Sunshine di Pantai Indah Kapuk, Jakarta Utara. Frekuensi penggunaan kartu *Go Green Vegetarian Card* di restoran ini cukup banyak sejak kartu tersebut mulai digunakan pada 1 Agustus 2017.

"Dari awal sampai tanggal 26 Agustus ini sudah ada 24 transaksi

yang menggunakan kartu tersebut (*Go Green Vegetarian Card*)," ungkap Deny, Manager Cafe De Sunshine.

Selain itu, konsumen yang menggunakan kartu *Go Green Vegetarian Card* bisa menggunakannya berkali-kali dengan syarat dan ketentuan yang berlaku. "Lumayan ada peningkatan, karena kartu ini cukup menarik konsumen dan sama-sama menguntungkan," terang Deny.

Manfaat dari kartu *Go Green Vegetarian Card* ini dirasakan oleh salah satu pelanggan Café De Sunshine, Tommy Cendana (17). Sudah satu tahun ia menjalani pola hidup vegeteris. Kehadiran kartu ini menjadi angin segar untuk dirinya, terlebih lagi Tommy juga gemar makan bersama dengan teman-temannya. "Adanya kartu ini bisa memacu semangat dan membuat lebih banyak lagi orang yang makan vegeteris," ungkapnya.

Sharing Kebaikan Pola Hidup Vegeteris

Lain halnya dengan relawan Tzu Chi komunitas He Qi Timur yang terus melakukan sosialisasi vegeteris untuk memaknai Bulan Tujuh Penuh Berkah dengan mengadakan *talk show* bersama dr. Susianto Tseng, *President of International Vegan Organization*.

Sosialisasi tersebut diadakan pada Minggu, 13 Agustus 2017, bertempat di kantor sekertariat relawan Tzu

Chi komunitas He Qi Timur, Mall of Indonesia, Kelapa Gading. Dalam kesempatan ini, 64 relawan mengajak 84 tamu undangan untuk berikar dan bervegeteris bersama.

Adapula *sharing* yang diberikan oleh salah satu relawan Tzu Chi bernama Noni Thio bersama keluarganya tentang pengalaman menjalankan pola hidup vegeteris. Ia menjadi seorang vegan, bahkan saat dirinya masih dalam masa-masa kehamilan pun tetap tekun menjalani pola makan vegeteris.

Tzu Chi Vegan Catering

Relawan Tzu Chi komunitas He Qi Timur melanjutkan sosialisasi vegeteris dalam rangka Bulan Tujuh Penuh Berkah dengan mengadakan acara "Tzu Chi Vegan Catering" selama sepuluh hari dalam dua periode (21 – 25 Agustus 2017 dan 4-8 September 2017) dan terbuka bagi setiap orang yang ingin berpartisipasi.

"Sasarannya untuk (masyarakat) umum, untuk menyosialisasikan kalau makanan vegeteris itu enak dan bervariasi juga," ungkap Rosida Kusuma yang akrab disapa Alan. Hal ini pun diamini sang koordinator kegiatan, Yoelanny P. Lukman Jaya, "Supaya lebih banyak orang bervegeteris."

Ada 9-15 relawan tim konsumsi yang menyiapkan *catering* di Depo Pelestarian Lingkungan Tzu Chi di Jl. Pegangsaan Dua

No. 161 (km. 4,5) Kelapa Gading, Jakarta Utara, sehingga pesanan yang diterima pun disesuaikan dengan relawan yang ada. Setelahnya relawan mengantar ke titik-titik pengambilan *catering*.

"Kita ada tiga titik pengambilan *catering*. Yang satu di depo, di *Jing Si Books and café* Gading, dan di rumah salah satu relawan," terang Alan yang menjadi bagian pemesanan dan keuangan *Tzu Chi Vegan Catering* ini.

Yanti adalah salah satu pelanggan dalam kegiatan ini. Ia mengambil *catering*nya langsung ke depo setiap harinya. "Saya tiap hari *pesen* tapi enggak pasti jumlahnya. Hari ini 9 kotak, saya sendiri 2 kotak yang lain titipan teman-teman," ujar Yanti.

Ia juga mengaku cocok dengan makanan yang dipesannya. "Menunya cocok, makanannya enak, nanti nambah *pesen* di periode kedua," ucapnya. Menurutnya kegiatan yang dilakukan Tzu Chi ini sangat bermanfaat bagi masyarakat. "Bagus, untuk memotivasi mereka agar bervegeteris," ungkapnya.

□ Arimami Suryo A, Yuliati, Fammy Kosasih (He Qi Timur)

Artikel lengkap tentang Bulan Tujuh Penuh Berkah dapat dibaca di: <https://goo.gl/ac7AJU>





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:** Ivana Chang, Hadi Pranoto. **PEMIMPIN REDAKSI:** Anand Yahya. **REDAKTUR PELAKSANA:** Yulianti. **EDITOR:** Arimami SA. **STAF REDAKSI:** 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, Ranga Trisnadi, Ricky Suherman, Siladhamo Mulyono, Suheni, Urip Junoes. **PENGEMBANGAN RELAWAN DOKUMENTASI:** Erli Tan, Henry Tando, Teddy Lianto. **WEBSITE:** Heriyanto. **DITERBITKAN OLEH:** Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. **Dicetak oleh:** Gemilang Grafika, 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.

Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-119 di Cikarang

"Aku Bisa Bicara dengan Jelas"

"Baik Angga ataupun Anita kini memiliki harapan untuk berbicara seperti orang pada umumnya dan bisa melangkah pasti menuju masa depan mereka"

Bisa berbicara dengan jelas tanpa terdengar *sengau* merupakan impian terbesar Angga Ramadhan (9). "Pak, kapan (langit-langit) Angga ditambalnya?" Pertanyaan itu kerap dilontarkan Angga pada ayahnya, Darip.

Hingga suatu hari, kenalan Darip memberitahu bahwa Tzu Chi akan menggelar bakti sosial kesehatan yang juga melayani operasi bibir sumbing di Rumah Sakit Sentra Medika Cikarang. Rumah Sakit yang sebenarnya cukup jauh dari rumahnya di Desa Sukamanah, Kecamatan Sukatani, Cikarang Utara, Bekasi.

Angga sudah membayangkan bagaimana dirinya berbicara dengan jelas di depan teman-temannya di sekolah. "Bahkan yang *pengen* ngomong benar itu dia sendiri. Pak, tolong dibenerin *dong* omongan saya, kata dia gitu," tutur Darip. Selain kepada ayahnya, bungsu dari empat bersaudara ini juga meminta kakak-kakaknya untuk mengoreksi caranya berbicara. Meski demikian, Angga tidak minder. Ia tetap ceria. Sifatnya yang senang menolong membuatnya selalu disenangi teman-temannya.

Sebelumnya, Angga mengalami sumbing di bibir dan juga di langit-langit. Saat berumur 8 bulan, Angga menjalani operasi di bibir, sementara di bagian langit-langit tidak dilakukan operasi mengingat usia Angga yang masih terlalu kecil. Celah di langit-langit inilah yang menyebabkan suara Angga terdengar *sengau*.

Jelang operasi, teman-temannya pun datang ke rumah, memberikan semangat kepada Angga. "Senang, tidak takut (mau operasi), *pengen* bisa bagus ngomongnya," kata Angga. Operasi Angga berjalan dengan baik. Setelahnya, Angga diharuskan menginap satu malam di ruang pemulihan bersama pasien lainnya.



Angga saat menjalani perawatan pascaoperasi bibir sumbing dalam Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-119 di RS Sentra Medika Cikarang. **Insert:** Keceriaan Angga (kiri) bersama teman-temannya.

Darip pun mengungkapkan rasa terima kasihnya yang juga merupakan ungkapan terima kasih dari Angga. "Sangat senang sekali. Sangat membantu kami. *Insyallah*, Angga bisa bicara normal, pastilah Angga senang," ujar Darip.

Kesembuhan Anita, Kebahagiaan Keluarga

Sementara itu, Anita juga mengikuti kegiatan operasi bibir sumbing. Gadis kecil berusia 6,5 tahun ini datang dari Kampung Gede, Tambun, Bekasi bersama keluarganya.

Menurut sang ayah, Komarudin (28), seharusnya Anita sudah bisa masuk sekolah dasar seperti teman-teman sebayanya. Namun pria yang bekerja sebagai buruh bangunan ini memilih untuk menundanya. "Masih ragu, takutnya nanti malah jadi bahan ejekan teman-temannya di sekolah," ungkap Komar.

Namun keinginan untuk mengoperasikan Anita tak semudah membalik kata. Biaya untuk operasi bibir sumbing cukup mahal, apalagi celah di antara bibir atas Anita cukup dalam. "Kalo biaya sendiri *mah*

nggak mampu," ungkap Komar jujur. Sebagai buruh bangunan, penghasilannya tak pasti. Komar dan istri pun harus pandai-pandai menghemat pengeluaran agar tetap bisa *survive* di kala sepi order.

Karena itulah ketika ada tetangga yang menginformasikan tentang Baksos Kesehatan Tzu Chi ini langsung disambut gembira oleh mereka. Harapan Komar beserta keluarga pun terjawab sudah. Anita menjadi salah satu dari 16 pasien bibir sumbing yang dioperasi hari itu, Sabtu, 12 Agustus 2017. "*Alhamdulillah*, biar anak saya bisa kayak anak-anak yang lain," kata Komar, "*kalo* nanti udah sembuh saya akan sekolahin."

Selain mengoperasikan 16 pasien bibir sumbing, Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-119 ini juga berhasil memberikan layanan kesehatan bagi: 179 pasien katarak, 5 *pterygium*, bedah 84, dan hernia sebanyak 49 pasien.

□ Khusnul Khotimah, Hadi Pranoto

Artikel ini dapat dibaca di:
<https://goo.gl/KCwbsm>



Dari Redaksi

Merdeka dari Katarak

Bagaimana jika sepasang mata kita yang pernah melihat dunia dengan sangat jelas tiba-tiba buram pendar dan jika tidak segera diberi tindakan bisa-bisa mata tidak akan bisa melihat selain gelap dan pekat. Hal tersebut merupakan salah satu gejala penyakit mata yang berpotensi menyebabkan kebutaan. Salah satu penyakit mata tersebut adalah Katarak.

Katarak sendiri merupakan penyebab kebutaan nomor satu selain Glukoma (*glaucoma*). Berdasarkan data dari situs Kemenkes, jumlah penderita katarak di Indonesia adalah yang tertinggi di Asia Tenggara. Penyakit ini diderita 1,5 persen dari penduduk Indonesia. Katarak menjadi penyebab utama kebutaan, sebanyak 0,1 persen atau sekitar 210.000 jiwa per tahunnya mengalami kebutaan. Pengamatan di lapangan setiap Tzu Chi mengadakan pengobatan mata katarak seperti di Kota Cikarang beberapa pekan lalu tercatat 179 pasien katarak dan 5 *pterygium*. Para pasien ini pun baru berasal dari sekitar

Cikarang dan beberapa kota di Jawa Barat saja.

Dan yang lebih mengkhawatirkan lagi, penderita katarak tidak hanya dialami oleh kaum lanjut usia (lansia) saja, tetapi juga pada usia angkatan kerja yang sangat mempengaruhi kesejahteraan sebuah keluarga. Otomatis aktivitas perekonomian masyarakat menjadi terganggu. Dalam menanggulangi katarak, masyarakat sendiri belum semuanya mengetahui bahwa penyakit mata ini bisa disembuhkan dengan operasi. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pun sudah memastikan operasi katarak dalam Jaminan Kesehatan Nasional (JKN). Artinya segala sesuatunya dalam pengobatan mata katarak tidak di pungut biaya alias gratis.

Kurangnya sosialisasi terhadap informasi tersebut membuat penderita penyakit katarak tidak berkurang secara signifikan. Meski JKN menjamin pengobatan katarak gratis, namun setiap Tzu Chi mengadakan baksos

kesehatan, peminat operasi katarak selalu tinggi. Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia sendiri menitikberatkan bantuan operasi katarak untuk warga tidak mampu di wilayah pedesaan dan jauh dari balai pengobatan (Puskesmas). Oleh karena itu selain menangani, Tzu Chi juga menyosialisasikan pola hidup sehat supaya penyakit-penyakit tidak mudah menyerang tubuh.

Masyarakat diajak untuk menerapkan pola hidup sehat. Salah satunya adalah merawat kedua mata dengan baik serta berpola hidup vegetarian. Dalam berkegiatan yang mempunyai resiko terhadap mata, sebaiknya menggunakan pelindung mata, jangan menatap sinar matahari siang terlalu lama, gunakan obat tetes mata sesuai petunjuk dokter, dan perbanyak mengonsumsi vitamin A. Hal-hal tersebut belum tentu menghindarkan mata kita dari kebutaan, setidaknya kita bisa mengurangi risikonya.

Anand Yahya
Pemimpin Redaksi

Pesan Master Cheng Yen

Mewarisi Tekad Guru untuk Melenyapkan Penderitaan

*Misi kesehatan Tzu Chi melindungi kesehatan pasien
Menghimpun cinta kasih pada masa-masa sulit
Membantu pasien dari luar negeri memulai hidup baru
Mewarisi tekad guru untuk melenyapkan penderitaan*



Waktu berlalu dengan sangat cepat. Rumah Sakit Tzu Chi Hualien sudah berdiri selama 31 tahun. Di Hualien yang berada di wilayah timur Taiwan, jarang ada orang yang bersedia mendedikasikan diri di sini. Kita sangat beruntung memiliki sekelompok besar staf yang sepenuh hati dan penuh cinta kasih melindungi kehidupan dan kesehatan pasien di rumah sakit kita.

Di atas panggung, terlihat staf yang telah mendedikasikan diri selama 30 tahun. Saya sungguh terharu dari lubuk hati saya.

“Rumah Sakit Tzu Chi Hualien berusia 31 tahun dan kami telah bekerja di sini selama 30 tahun. Kami telah mempertahankan tekad selama 30 tahun. Terima kasih, semuanya,” kata salah seorang staf.

Saya sungguh sangat bersyukur, bukan hanya terhadap para staf yang telah 30 tahun mendedikasikan diri, tetapi juga Bibi Lin yang telah mendedikasikan diri selama lebih dari 31 tahun. Tahun ini, dia telah berusia 90-an tahun, tetapi dia enggan meninggalkan pekerjaannya. Inilah yang disebut mempertahankan tekad dan berpegang pada kebenaran.

Dia mendedikasikan kehidupan dan keterampilannya untuk misi kesehatan kita. Saya masih ingat tahun pertama bermulanya misi kesehatan, Tzu Chi tidak memiliki apa-apa dan masih berada dalam kondisi yang serba sulit. Namun, saat itu, Hualien sangat membutuhkan fasilitas medis. Karena itu, saya bertekad untuk mendirikan rumah sakit.

Saya sangat bersyukur ada begitu banyak orang yang memiliki kesatuan tekad dengan saya. Banyak orang yang bersungguh hati menggalang dana untuk mendukung pembangunan RS Tzu Chi Hualien. Saat itu, kita mendirikan rumah sakit di Hualien karena fasilitas medis

sangat dibutuhkan. Kini, warga bukan hanya membutuhkan, tetapi juga bergantung pada RS Tzu Chi Hualien.

Rumah Sakit Tzu Chi bisa berdiri di wilayah timur Taiwan, ini berkat para tenaga medis dan relawan yang bekerja sama dengan sepenuh hati dan penuh cinta kasih. Hasil evaluasi akreditasi belakangan ini telah membuktikan ke—mantapan dan keunggulan rumah sakit kita. Menjelang evaluasi akreditasi, saya mendengar bahwa setiap orang sangat tegang dan sibuk melakukan persiapan. Saya lalu berkata pada mereka bahwa yang dinilai dalam evaluasi akreditasi adalah apa yang kita lakukan setiap hari.

Kita bisa melihat para relawan kita menjadi jembatan penghubung antara tenaga medis dan pasien. Mereka bisa memberikan banyak kekuatan pada tenaga medis dan bisa menenangkan pasien. Menjelang evaluasi akreditasi, para relawan bergerak untuk membersihkan rumah sakit. Saya sangat bersyukur pada mereka.

Tentu saja, seluruh staf rumah sakit kita bekerja sama dengan kesatuan hati dan tekad. Kita juga melihat bahwa staf misi kesehatan kita bukan hanya menjalankan misi kesehatan, tetapi juga menjalankan misi amal. Mereka mengunjungi orang kurang mampu dan orang yang berketerbatasan fisik.

Kepala rumah sakit dan para staf kita juga membantu membersihkan rumah keluarga kurang mampu, bahkan membersihkan kloset mereka. Mereka rela melakukan apa saja untuk bersedia bagi sesama. Ini sungguh membuat orang tersentuh.

Kembali ke misi kesehatan kita, saya sangat bersyukur kepada departemen bedah dan departemen penyakit dalam yang begitu mengasahi dan melindungi pasien. Di rumah sakit kita terdapat

pengobatan tradisional Tiongkok, pengobatan Barat, layanan klinis, poli gizi, dan berbagai pelayanan medis lainnya. Kita bisa melihat sebuah kasus di Xincheng, Bapak Wu. Saat dia berada di unit perawatan intensif dan kita ingin mewujudkan harapannya, kita baru mengetahui bahwa pernikahannya belum terdaftar di catatan sipil.

Saya sangat bersyukur kepada staf kita yang membantunya menuntaskan peristiwa penting dalam hidupnya. Ini sungguh tidak mudah. Kita juga melihat Sofyan dari Indonesia.

“Kakek Guru, para biksuni di Griya Jing Si, dokter, perawat, bibi, dan paman, kita bertemu lagi,” kata Sofyan lewat video.

Ungkapan Terima Kasih

“Dengan hati penuh syukur, saya berterima kasih padamu yang mendampingi saya. Sehingga saya memiliki keberanian, untuk menjadi diri sendiri. Apa pun yang terjadi. Saya akan menghargai segalanya. Terima kasih. Kepada Rumah Sakit Tzu Chi Hualien, kami sekeluarga mengucapkan selamat ulang tahun,” kata Sofyan.

Kisah Sofyan sangat menyentuh. Relawan Indonesia dan Rumah Sakit Tzu Chi Hualien bekerja sama untuk menolongnya. Dalam baksos kesehatan di Indonesia pada tahun 2004, relawan kita mengetahui kondisi Sofyan. Saat itu, dia baru berusia 14 tahun. Dia dioperasi oleh dr. Chiou dan operasinya berjalan dengan lancar. Namun, saat itu dr. Chiou berkata bahwa tumor seperti ini akan bertumbuh lagi seiring bertambahnya usia.

Beberapa tahun kemudian, tumornya benar-benar tumbuh lagi. Karena itu, dia kembali ke RS Tzu Chi Hualien untuk menjalani operasi lagi. Setelah pulang ke Indonesia, dia belajar dengan tekun dan telah lulus dari perguruan tinggi. Dia juga

telah menikah. Inilah hasil dari pendampingan relawan kita selama bertahun-tahun. Beruntung, kita memiliki misi kesehatan.

Dalam menjalankan misi amal, kita membutuhkan bantuan misi kesehatan. Selain menolong orang yang kekurangan, kita juga mengobati penyakit mereka agar mereka bisa hidup dengan tenang. Kita memberikan bantuan secara menyeluruh bagi orang yang membutuhkan. Saya sungguh sangat bersyukur.

Misi kesehatan kita bukan hanya dibutuhkan di wilayah timur Taiwan, tetapi juga menjadi tumpuan pelayanan medis di Taiwan dan dunia internasional. Kepala RS Lin juga berharap rumah sakit kita dapat terkenal di dunia internasional. Dengan demikian, orang-orang di berbagai negara akan memahami kualitas pelayanan medis di Taiwan dan mereka bisa datang ke Taiwan untuk menerima pengobatan.

Sungguh, kualitas pelayanan medis di Taiwan sangat baik. Yang terpenting adalah ketulusan hati. Dengan penuh ketulusan, tenaga medis kita mendedikasikan diri untuk menyelamatkan nyawa pasien. Jadi, dengan hati Buddha dan tekad Guru, setiap orang melindungi kehidupan dan kesehatan pasien dengan penuh cinta kasih. Kalian semua telah melakukannya.

Ada banyak hal yang harus saya syukuri. Saya bersyukur kepada para relawan, dokter, dan staf di setiap departemen, termasuk layanan klinis, pendidikan, dan penelitian. Saya juga bersyukur kepada staf administrasi. Setiap departemen memiliki peran yang penting. Kita harus saling mendukung. Saya bersyukur dan mendoakan kalian semua.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 20 Agustus 2017
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia,
Penerjemah: Hendry, Karlana, Marlina
Ditayangkan tanggal 22 Agustus 2017

修福粒米藏日月 · 持慧毫芒有乾坤

Memupuk Berkah: Dalam sebutir beras terhimpun cinta kasih sepanjang masa
Membina Kebijaksanaan: Dalam hal terkecil pun terkandung Dharma yang mengubah kehidupan

Master Cheng Yen Menjawab

Setelah Menahan Amarah, Bagaimana Meredakannya?

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:

Master pernah mengatakan jika menahan amarah saja tidak cukup, kita masih harus meredakan amarah tersebut. Bagaimana caranya supaya kita mampu melakukannya?

Master Cheng Yen menjawab:

Mengumbar amarah merupakan kegelapan batin sesaat. Jika kita sedikit mengubah pola pikir dan meminimalkan “empat ramuan berkhasiat dari Tzu Chi”, berupa tahu berpuas diri, berterima kasih, penuh pengertian, dan bertenggang rasa maka semua api kebencian dan amarah akan sirna dengan sendirinya.

Sebab jika tahu berpuas diri dan penuh pengertian maka kita tidak akan perhitungan dengan orang lain. Jika dalam setiap hal tahu berterima kasih dan bertenggang rasa pada orang maka api amarah tidak akan bangkit. Semua orang dan semua hal di sekitar kita merupakan faktor pendukung untuk mencapai keberhasilan dalam melatih kepribadian diri.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 6 Juni 1999
Sumber: Dikutip dari Jurnal harian Master Cheng Yen edisi musim panas tahun 1999
Penerjemah: Januar Tambara Timur (Tzu Chi Medan)

Genta Hati

內修「誠正信實」
外行「慈悲喜捨」。

Melatih moralitas diri sendiri dengan berpegang pada prinsip “Ketulusan, Kebenaran, Keyakinan, Kesungguhan.”

Melatih diri dalam berperilaku dengan kondisi hati “Cinta Kasih, Belas Kasih, Sukacita, Keikhlasan.”



TZU CHI BATAM: Bazar Cinta Kasih

Bazar Amal di Kota Batam

Tzu Chi Batam kembali menyelenggarakan Bazar Cinta Kasih di Kepri Mall, tepatnya pada 29–30 Juli 2017. Sebanyak 440 relawan ikut berseduh dalam bazar ini. Sejak pagi sampai malam, selama dua hari tersebut mereka berseduh dengan sepenuh hati.

Pukul 07.00 pagi, relawan sudah tiba di Kepri Mall untuk bersiap-siap. Masing-masing memiliki tugas yang berbeda. Ada yang bertugas di stan untuk melayani pengunjung bazar, ada juga yang bertugas mencuci piring. Semua dilakukan dengan koordinasi yang baik antarsesama relawan Tzu Chi Batam.

Meski berseduh lebih dari setengah hari, namun relawan sangat antusias dan berseduh dalam melaksanakan tugas mereka. Seperti yang dirasakan Jenni, relawan yang bertugas di stan bazar. Ini merupakan kedua kalinya ia mengikuti Bazar Cinta Kasih Tzu Chi.

“Memang capek sih, mungkin kaki kita lelah ya tapi bahagiannya melebihi lelah. Kan *charity gitu*, jadi kita harus ikhlas, memberi lebih banyak, dan bersabar gitu. Jadinya seperti melatih diri sendiri juga sih,” akunya.

Menurut Yasin, koordinator kegiatan Tzu Chi Batam, bazar kali ini merupakan upaya insan Tzu Chi Batam dalam menghimpun cinta kasih warga setempat, khususnya untuk pembangunan Aula Jing Si Batam. “Kita menggalang banyak Bodhisatwa yang bisa ikut kegiatan Tzu Chi, sekaligus mereka bisa juga merasakan masakan lezat. Semua dana yang terkumpul digunakan untuk pembangunan Aula Jing Si yang masih dalam proses pembangunan,” jelasnya.

Bukan hanya menggalang Bodhisatwa, bazar ini juga bertujuan untuk mempromosikan kuliner vegetaris. Total stan yang disediakan pada bazar ini berjumlah 51 stan. Kebanyakan dari stan tersebut menawarkan masakan yang dikenal baik oleh warga Batam yang kemudian “disulap” menjadi masakan vegetaris, contohnya laksa, mie siam, nasi tim, dan lain sebagainya. Selain masakan dan minuman vegetaris, juga tersedia stan produk kering, busana, produk Jing Si, dan DAAI Tech.

□ Nopianto (Tzu Chi Batam)



Relawan membantu memakaikan masker kepada anak-anak dan balita serta membagikannya kepada masyarakat sekitar Gunung Sinabung untuk melindungi saluran pernafasan dari debu vulkanik saat beraktivitas.

TZU CHI MEDAN: Bantuan untuk korban bencana

Bantuan Darurat untuk Warga Lereng Gunung Sinabung

Sudah hampir setahun Gunung Sinabung mulai tenang dan ber-sahabat walaupun setiap hari masih mengeluarkan semburan kecil. Namun pada 2 Agustus 2017, masyarakat lagi-lagi dikejutkan oleh erupsi besar dari Gunung Sinabung yang kembali murka sejak pukul 07.54 WIB.

Hari itu, Gunung Sinabung menyemburkan abu vulkanik dan awan panas setinggi 2 kilometer. Erupsi yang terjadi sebanyak 18 kali ini terjadi karena runtuhnya kubah lava dan tekanan dari dalam perut bumi. Masyarakat dan wisatawan pun diimbau untuk tidak melakukan aktivitas dalam jarak 7 km dari Gunung Sinabung.

Untuk itu, pada 3 Agustus 2017, sebanyak 9 orang relawan Tzu Chi Medan kembali mensurvei lokasi. Dalam kesempatan itu mereka juga membawa seribu buah masker untuk dibagikan.

“Kami membagikan masker kepada masyarakat sekitar dan mengingatkan mereka untuk selalu menggunakan masker dalam waktu dekat ini. Relawan juga langsung membantu memakaikan masker untuk anak-anak dan balita,” ujar Huang She Lin, relawan Tzu Chi Medan

ketika berkunjung di Desa Beganding, Kecamatan Simpang Empat, Kabupaten Karo. Terdapat 8 posko penampungan pascakejadian ini.

Relawan pun melanjutkan perjalanannya ke Desa Tiga Bogor yang lebih dekat dengan Gunung Sinabung. Kondisi sekitar sudah tertutup debu vulkanik. Pohon-pohon di sepanjang jalan terlihat putih bagaikan turun salju. Kala itu juga banyak gumpalan awan di langit sehingga sulit membedakan apakah itu awan atau semburan dari Gunung Sinabung.

Sementara itu warga yang berprofesi menjadi petani menghentikan aktivitasnya dan kembali ke rumah dengan sejujur badan penuh dengan putihnya abu vulkanik. “Sekitar 08.30 sampai 11.00 WIB sudah ada 18 kali erupsi. Saya pulang terburu-buru. Seluruh wajah dan badan saya putih kena debu vulkanik sehingga sampai di rumah, orang rumah kaget lihat saya,” ucap Eka. Dengan mata berkaca-kaca Eka berdoa serta berpasrah pada Tuhan. Ia mengharapkan Gunung Sinabung segera kembali tenang sehingga warga pun kembali nyaman menjalani kehidupan.

□ Nuraina (Tzu Chi Medan)



Pengunjung Bazar Cinta Kasih di Kepri Mall, Batam melihat proses pembuatan makanan vegetaris yang dilakukan oleh relawan Tzu Chi Batam.

TZU CHI BIAK: Baksos Kesehatan Umum

Meringankan Beban Warga Biak

Sabtu, 5 Agustus 2017 Tzu Chi Biak bekerja sama dengan TNI Angkatan Udara (AU) dan Pemda Biak Numfor mengadakan Baksos Kesehatan Umum di Monumen Perang Dunia II di Desa Anggraidi, Distrik Biak Kota. Baksos kesehatan yang dimulai pada pukul 09.00 WIT dan berakhir pada pukul 14.00 WIT ini berhasil melayani 700 pasien dengan berbagai keluhan penyakit.

Baksos dibuka oleh Komandan Lanud Manuhua Biak, Kolonel Pnb. Marsudiranto Widiatmaka. Dalam sambutannya, baksos pengobatan umum ini sebagai bentuk penghormatan bagi sejarah perjalanan TNI AU. Beberapa peristiwa sejarah yang melahirkan Hari Bhakti TNI AU ini adalah peristiwa tanggal 29 Juli 1947 yaitu serangan pada kubukubuk tentara Belanda oleh 3 prajurit TNI AU dan peristiwa jatuhnya pesawat Dakota yang ditembak oleh Belanda yang mengakibatkan gugurnya pahlawan perintis TNI AU.

“Hal ini dimaksudkan agar generasi penerus dapat mengetahui dan mewarisi

sikap kepahlawanan para pejuang yang telah mempertahankan kemerdekaan Indonesia. Sikap kepahlawanan ini yang coba kita terapkan dalam baksos untuk melayani masyarakat,” ungkap Kolonel Pnb. Marsudiranto Widiatmaka.

Kolonel Pnb. Marsudiranto Widiatmaka juga berterima kasih kepada Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang telah mendukung dan bekerja sama dalam pelaksanaan baksos kesehatan ini sehingga berjalan dengan lancar. Dua hari menjelang kegiatan, para relawan Tzu Chi Biak dan anggota TNI AU juga melakukan survei ke dua desa di Distrik Biak Kota. Mereka mengunjungi setiap rumah untuk mendata pasien yang membutuhkan pengobatan dan masyarakat yang tidak mampu.

Selain baksos kesehatan umum, pada kesempatan ini juga dibagikan 300 paket sembako kepada warga Desa Anggraidi dan Desa Paray, Distrik Biak Kota.

□ Marcopolo (Tzu Chi Biak)



Relawan Tzu Chi Biak memberikan bingkisan sembako kepada masyarakat dalam rangkaian kegiatan baksos pengobatan umum yang bekerja sama dengan TNI Angkatan Udara (AU) dan Pemda Biak Numfor.

TZU CHI BANDUNG: Kunjungan Murid BPK Penabur Menanam Kebajikan Sejak Dini

Sejumlah 18 murid kelas 4 BPK Penabur Banda yang berlokasi di Bandung, Jawa Barat mengunjungi Kantor Tzu Chi Bandung untuk mengenal Tzu Chi agar para siswa dapat memahami aksi solidaritas kemanusiaan. Kunjungan ini dilakukan dengan harapan ke—bajikan yang ditanamkan sejak usia dini dapat dilatih, sehingga menjadi kepribadian yang dipenuhi cinta kasih.

Sebanyak 18 murid kelas 4 BPK Penabur Banda mendapatkan pemahaman tentang sejarah, visi dan misi, serta kegiatan yang telah Tzu Chi lakukan dari relawan. Usai mendapatkan pengenalan tentang Tzu Chi, mereka juga mendapatkan pemahaman mengenai Sosialisasi Misi Amal Tzu Chi (SMAT) pada hari yang sama, 9 Agustus 2017.

Relawan Tzu Chi mengajak murid-murid untuk menyisihkan sebagian uang jajannya untuk dimasukkan ke dalam celengan. Hasil dari kumpulan cinta kasih mereka pun akan dipergunakan untuk misi ke—manusiaan dalam membantu sesama yang membutuhkan. Mereka sangat antusias.

“Kami kebetulan sedang belajar mengenai berbagai macam organisasi yang ada di masyarakat. Maka dari itu kami melakukan kunjungan ke (Yayasan) Buddha Tzu Chi, karena organisasi ini memberikan kontribusi yang besar khususnya di Kota Bandung dan berbagai kota di Indonesia,” ujar Sherly, guru sekaligus koordinator kegiatan kunjungan ini.

Menurutnya, Tzu Chi merupakan sebuah organisasi yang bisa memberikan inspirasi bagi anak didiknya. “Anak-anak bisa belajar bahwa dengan berbeda latar belakang agama, suku, budaya tetapi bisa bersatu melaksanakan misi ke—manusiaan yang besar,” sambung Sherly.

Melalui kunjungan ini diharapkan dapat menumbuhkan bibit cinta kasih yang telah disebarkan oleh para relawan Tzu Chi. Selain itu, hal ini pun menjadi ajang pelatihan diri agar lebih peka lagi untuk membantu orang lain. Tidak perlu merasa kaya atau miskin, namun yang terpenting adalah keikhlasan hati yang tulus untuk membantu sesama.

□ Galvan (Tzu Chi Bandung)



Ketua Tzu Chi Bandung, Herman Widjaja menjelaskan tentang Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia kepada murid-murid BPK Penabur Banda, Bandung dalam kunjungan mereka ke Kantor Tzu Chi Bandung pada 9 Agustus 2017.

TZU CHI TANJUNG BALAI KARIMUN: Kelas Budi Pekerti Sehat dengan Bervegetaris

“Apa kalian mau lihat mama kalian di makan?” tanya Sukmawati Mama kepada anak-anak Kelas Budi Pekerti Tzu Chi (*Xiao Tai Yang*).

Para *Xiao Tai Yang* langsung menjawab “Tidak mau.”

“Sama juga dengan ayam, mereka juga tidak mau orang tua mereka dimakan,” ujar Sukmawati Mama.

Sukmawati Mama memberikan pemahaman dan manfaat tentang ber—vegetaris dalam kelas budi pekerti. Materi ini disampaikan bertepatan dengan kegiatan Bulan Tujuh Penuh Berkah. Setiap memasuki Bulan Tujuh Penuh Berkah relawan Tzu Chi melakukan sosialisasi tentang bervegetaris. Dan kali ini, materi bervegetaris juga disampaikan dalam kelas budi pekerti yang digelar pada Minggu, 13 Agustus 2017.

Sebanyak 107 anak-anak *Xiao Tai Yang* diajak menyaksikan tayangan animasi yang berkaitan dengan Bulan Tujuh Penuh Berkah. Dalam tayangan tersebut menceritakan ada sekumpulan ayam yang akan dijadikan persembahan.

Dari tayangan video animasi inilah anak-anak merasa kasihan melihat ayam yang telah kehilangan keluarganya. Sukmawati juga menjelaskan bahwa bervegetaris memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kehidupan.

Selain pengenalan tentang manfaat bervegetaris, anak-anak juga diajak untuk menampilkan bahasa isyarat tangan. Dalam peragaan isyarat tangan ini, ada beberapa *Xiao Tai Yang* yang terpilih untuk mengenakan kostum buah-buahan yang dibuat oleh relawan. Para *Xiao Tai Yang* dengan kostum buah-buahan memandu teman-teman mereka untuk ikut memeragakan isyarat tangan ini.

“Saya sangat suka mengikuti ke—giatan ini dan juga banyak teman di sini. Mama juga sangat suka Jeslyn ikut isyarat tangan,” ungkap Jeslyn Deviana. Sementara itu Febriani mengungkapkan kesannya usai memeragakan isyarat tangan ini, “Isyarat tangannya susah tapi asyik banyak teman dan saya suka kostum stroberinya.”

□ Calvin (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)



Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, Liu Su Mei dan Wakil Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, Franky O. Widjaja memakaikan tas beserta isinya saat menyerahkan bingkisan kepada anak asuh dalam acara gathering Penerima Bantuan Tzu Chi.

TZU CHI SINAR MAS: Gathering Penerima Bantuan Tzu Chi Memberi Semangat Anak Asuh

Matahari belum sepenuhnya mem—mancarkan sinarnya, namun relawan Tzu Chi Sinar Mas tengah bersiap mengadakan kegiatan *Gathering Anak Asuh Beasiswa dan Pasien*. Sejak pagi, anak asuh beasiswa maupun pasien sudah mulai memenuhi lokasi kegiatan di ruang *Xi She Ting*, Tzu Chi Center, Pantai Indah Kapuk, Minggu 13 Agustus 2017.

Rasa syukur dan bahagia juga dirasakan relawan Tzu Chi Sinar Mas, Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, dan jajaran manajemen Sinar Mas yang datang. Rasa kekeluargaan pun begitu terasa saat salah satu penerima bantuan, Annisa Nurrahmania bercerita tentang kondisi keluarganya.

Dalam *sharingnya*, Annisa dan keempat adiknya harus menerima kenyataan bahwa ayah dan ibunya meninggal hanya berselang dua hari. Namun kondisi terpuruk keluarga ini telah berlalu. Annisa mengungkapkan, sejak kehadiran Tzu Chi ia dan adik-adiknya mulai bernapas lega dan tak lagi kehilangan arah tujuan hidup.

Itulah sebabnya dalam *gathering* kali ini, relawan Tzu Chi Sinar Mas mengambil tema *Bertekad Menjadi Cahaya Dunia*. Tema ini menyampaikan pesan, bahwa apapun kondisi ke—hidupan yang ada di hadapan kita, tak akan mematahkan tekad dan semangat kita untuk membantu dan berguna bagi orang lain yang ada di sekitar kita.

Dalam kegiatan ini Wakil Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, Franky Oesman Widjaja turut menyampaikan pesan cinta kasihnya. “Anak asuh Tzu Chi harus bersemangat dalam meraih cita-cita dan pantang menyerah,” ujarnya.

Dalam kesempatan ini, relawan Tzu Chi Sinar Mas turut membagikan bingkisan cinta kasih berupa tas dan peralatan sekolah bagi para anak asuh beasiswa. Selain itu pula ada bantuan sembako serta minyak goreng kepada para pasien. Bingkisan cinta kasih ini merupakan wujud rasa syukur dan perhatian relawan Tzu Chi Sinar Mas ke—pada para penerima bantuan.

□ Ruth Putryani Saragih (Tzu Chi Sinar Mas)



Para *Xiao Tai Yang* (setara SD) memeragakan isyarat tangan dengan menggunakan kostum buah-buahan dalam kegiatan Kelas Budi Pekerti Tzu Chi Tanjung Balai Karimun.

Relawan Tzu Chi Jakarta: Roberto H. Chandra

Menyelami Dharma di Pelestarian Lingkungan



Saya mulai ikut Tzu Chi tahun 2011, baru ikut-ikutan saja karena sebatas mengantar *Shijie* saya yang memang sudah lebih dulu bergabung ke Tzu Chi. Waktu itu istri saya sangat antusias ingin ikut berkegiatan Tzu Chi. Lalu saya bilang ke istri, "Ya sudah kamu ikut dulu, saya nanti nyusul." Saya fokus di pekerjaan saya saat itu.

Pada pertengahan tahun 2012, saat itu ada kegiatan Pelestarian Lingkungan Tzu Chi. Lalu saya ikut berkegiatan. Kebetulan pada bulan Desember 2012 diresmikan pula Depo Pelestarian Lingkungan Tzu Chi di Duri Kosambi, Jakarta Barat. Sejak saat itu saya mulai aktif di pelestarian lingkungan hingga sekarang.

Menjadi relawan pelestarian lingkungan banyak hal unik yang saya rasakan. Kita bisa menjaga bumi, selain itu kita bisa berkolaborasi dengan

Bukan sebatas kita memilah-milah barang daur ulang saja, yang utama kita bisa merasakan Dharmanya.

sesama relawan dalam kegiatan pelestarian lingkungan. Saya merasa bisa membantu warga atau instansi lain untuk bersama-sama ikut melakukan kegiatan pelestarian lingkungan dengan melakukan pemilahan sampah daur ulang. Saya juga merasa ini sangat berguna untuk diri saya. Melihat apa yang saya lakukan berguna bagi orang lain, saya pun mengurangi porsi pekerjaan pribadi dan menambah fokus pada kegiatan pelestarian lingkungan.

Bagi saya, dengan ikut pelestarian lingkungan kita bisa bergaul dengan teman-teman. Kita bisa melihat dan belajar dari karakter teman itu juga merupakan suatu Dharma. Jadi kita selama di pelestarian lingkungan juga bisa belajar apa yang diajarkan Master Cheng Yen.

Semua (Dharma) itu timbul satu persatu, sehingga kita bisa meresapi dengan baik dan mengambil apa yang baik untuk diri kita sendiri. Dalam kegiatan pelestarian lingkungan juga ada Dharma. Jadi bagaimana kita menyikapinya bukan sebatas kita memilah-milah barang daur ulang saja, yang utama kita bisa melihat Dharmanya. Jadi kita bisa belajar dari sana baru kita bisa menerapkan pada orang lain.

Apa pun yang kita lakukan bisa kita bagikan ke teman mengenai apa yang kita dapatkan dari semangat warga. Misalnya seperti yang saya ketahui ada warga yang antusias mengumpulkan barang daur ulang, sehingga kita bisa memberikan semangat kepada sesama relawan ketika semangatnya mulai menurun. Dengan begitu kita bisa menginspirasi sesama relawan dari semangat orang lain.

Dalam kegiatan pelestarian lingkungan kita juga bisa memberi lebih banyak lagi. Seperti memberikan sosialisasi pelestarian lingkungan ke sekolah, mengajak mereka melakukan pemilahan sampah untuk menjaga lingkungan. Hasilnya, sekolah-sekolah pun sangat antusias. Ada pula sekolah yang datang ke titik pemilahan Pelestarian Lingkungan Tzu Chi untuk belajar memilah barang-barang daur ulang.

Sejak 2015 saya diberi tanggung jawab menjadi fungsionaris Pelestarian Lingkungan *Hu Ai* Cengkareng Barat. Kita pun enggak bisa merencanakan tanggung jawab tersebut (fungsionaris) hanya 5 tahun atau 10 tahun saja. Kita tahu bumi ini terus berproses jadi kita harus fokus, kita tetap bersumbangsih di misi pelestarian lingkungan ini. Yang penting kita mau kerja dan memegang tanggung jawab.

Jalinan jodoh saya dengan Tzu Chi cukup unik karena apa yang saya praktikkan di Tzu Chi khususnya pelestarian lingkungan sudah saya lakukan sejak merintis kerja. Contoh, pada awal saya bekerja, saya menjadi seorang teknisi. Sebagai teknisi saya dikenalkan prinsip "R" yaitu *Repair* (memperbaiki). Kemudian saya bekerja di bidang kayu, di mana saya mengumpulkan kayu-kayu yang tidak dipakai kemudian dikreasikan menjadi barang yang berguna dan mempunyai nilai.

Hal tersebut juga salah satu cara untuk mengurangi sampah dengan cara "Reduce" dan "Reuse". Jadi semuanya berkaitan dengan pengalaman hidup saya dan sejalan dengan Tzu Chi. Jadi saya merasa terpanggil untuk masuk ke dalam barisan Tzu Chi.

Bisa berkegiatan di Tzu Chi memberikan kebahagiaan bagi saya. Kita bisa bergaul dengan seluruh teman-teman yang beraneka macam karakter, sifat, dan tingkat sosialnya. Semua bisa bergaul. Sepanjang saya punya waktu, akan saya usahakan terus membantu dan berkomitmen di Tzu Chi.

Seperti dituturkan kepada Teddy Lianto

Kilas



Kelas Budi Pekerti Bersama Memupuk Nasionalisme

Relawan Tzu Chi mengajak anak-anak rusun Cinta Kasih Tzu Chi Muara Angke, Jakarta Utara menyanyikan lagu kebangsaan dalam Kelas Budi Pekerti Tzu Chi. Di antaranya lagu *Indonesia Raya*, *Tujuh Belas Agustus*, dan *Indonesia Pusaka*. Lagu-lagu tersebut dinyanyikan bersama dengan murid-murid Sekolah Tzu Chi Indonesia.

Kelas budi pekerti yang mengangkat tema HUT Kemerdekaan RI (17 Agustus 1945) ini dihadiri 23 relawan Tzu Chi, 5 guru dan 27 murid Sekolah Tzu Chi Indonesia, serta 4 Tzu Ching dari Taiwan, dan 50 anak-anak rusun pada Minggu, 6 Agustus 2017.

Haryo Suparmun, relawan Tzu Chi, memberikan *sharing* arti dari perayaan ini. "Hari memperingati Kemerdekaan 17 Agustus 1945 ini, anak-anak harus berbakti kepada orang tua dan semangat untuk belajar supaya ikut membangun negara Indonesia lebih maju, karena kalian adalah generasi penerus bangsa," imbau Haryo.

Kegiatan dilanjutkan dengan permainan. Anak-anak Rusun kelas TK sampai kelas 2 SD mengikuti lomba mewarnai. Sementara anak kelas 3 SD sampai SMP mengikuti lomba susun kata, mengeja kalimat, serta permainan karet dan sedotan.

□ Yuliana (He Qi Utara 1)

Kunjungan Habitat for Humanity Semangat Berbuat Kebajikan

"Saya sudah kenal Tzu Chi sejak tahun 2005 di Aceh, waktu itu kami sama-sama membantu membangun rumah warga di sana," ujar Tommy Pacatang, *Resource Development Director* Habitat for Humanity.

Selama mengenal Tzu Chi, Tommy menilai bahwa yayasan ini mampu mencapai hal-hal yang mungkin dianggap susah oleh NGO lain, seperti perubahan sikap maupun kebiasaan warga. "Kalau ubah fisik *kan* gampang, kita bangun rumah yang reot lalu bikin yang baru, selesai. Tapi untuk mengubah sikap dan budaya masyarakat, itu yang susah," tuturnya.

Habitat for Humanity mengunjungi Tzu Chi untuk saling bertukar inspirasi juga saling belajar tentang bagaimana membantu mewujudkan perumahan yang layak bagi warga kurang mampu pada 16 Agustus 2017. Hadir pula para relawan Tzu Chi yang aktif dalam Program Bebenah Rumah maupun Program Tanggap Bencana. Tzu Chi dan Habitat for Humanity sama-sama memberikan pemaparan tentang program masing-masing.

Relawan Tzu Chi, Hong Tjhin menuturkan, "Semua persoalan di Indonesia maupun di dunia membutuhkan kerja sama dan kepedulian dari banyak orang, sehingga semua harus saling merangkul."

□ Metta Wulandari



□ Metta Wulandari



Penanaman Pohon Mewariskan Cinta Lingkungan

"Saya sudah sering membeli pohon Trembesi lalu menanamnya di perumahan tempat saya tinggal," tutur Sudarman, Ketua RT 11/07 di Kelurahan Kapuk Muara ini. Minggu, 27 Agustus 2017, Sudarman kembali mengajak warganya melakukan aksi pelestarian lingkungan.

Sudarman mengajak serta relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Utara 1 dan siswa Sekolah BPK Penabur untuk bergabung. "Tzu Chi kan gaungnya sangat besar dan menjalankan semuanya dengan tulus dan memang selalu menjaga lingkungan," ucapnya. Selain Tzu Chi, kegiatan tersebut juga didukung oleh Agung Sedayu Group dan DAAI TV. Sebanyak 55 pohon Trembesi ditanam di ruas tengah pembatas jalan Pantai Indah Utara 2, PIK, Jakarta Utara.

Kesempatan itu pun tidak disia-siakan oleh mahasiswa Tzu Chi University Taiwan yang tengah melakukan studi banding di Tzu Chi Indonesia. Dua puluh mahasiswa tersebut juga turut serta merasakan hangatnya mentari pagi saat penanaman pohon dilakukan. "Saya baru pertama kali ikut kegiatan seperti ini," ucap Guo Yi Zhen, mahasiswa Tzu Chi University.

□ Metta Wulandari

Kunjungan Muda-mudi Tzu Chi (Tzu Ching) Internasional Ceria Bersama Warga Jagabita

"Kehadiran kami saat ini dalam rangka pendidikan agar mereka (Tzu Ching) dapat merasakan kehidupan dan bagaimana berinteraksi dengan masyarakat, serta menyebarkan Dharma Master Cheng Yen yang universal," jelas Pan Pohung, relawan Komite Tzu Chi Taiwan yang menjadi Ketua Rombongan Tzu Ching Taiwan dan Malaysia.

Sebanyak 20 orang Tzu Ching (muda-mudi Tzu Chi) dari Taiwan dan 7 orang Tzu Ching dari Malaysia yang didampingi 20 orang Tzu Ching Indonesia mengunjungi warga penerima bantuan bedah rumah di Desa Jagabita, Parung Panjang, Bogor pada Rabu, 9 Agustus 2017.

Dalam kunjungan ini, relawan Tzu Ching berinteraksi langsung dengan warga. Mereka juga melakukan pengecatan tujuh rumah warga yang dibedah.

"Hari ini saya dan teman-teman merasa sangat senang karena dapat membantu penerima bantuan Tzu Chi. Kehidupan kami di Taiwan sangat bahagia, setelah keluar negeri baru mengetahui bahwa masih sangat banyak orang yang memerlukan bantuan," ungkap Lin Guanyin, mahasiswi S2 jurusan *Department of Oriental Languages and Literature*, Universitas Tzu Chi Taiwan.

□ Arimami Suryo A



□ Arimami Suryo A

Cermin

Beruang Pergi ke Sekolah



Sinar mentari mulai menerangi bumi, dan hari ini adalah hari pertama masuk sekolah. Ibu Beruang pagi-pagi sekali sudah bangun untuk menyiapkan sarapan pagi yang bergizi. Sedangkan Ayah Beruang menggosok gigi dan membasuh muka di kamar mandi. Han Han, kakak laki-laki beruang kecil Ning Ning juga sudah selesai berpakaian dan bersiap untuk pergi ke sekolah. Tetapi Ning Ning yang bersekolah di Taman Kanak-kanak masih tidur di ranjang.

Ning Ning adalah beruang kesayangan paling kecil di dalam keluarga. Seringkali ia menghindari menyelesaikan apa saja yang perlu dikerjakan. Maka ia telah terbiasa dengan kebiasaan “tidak suka bergerak” dan juga tidak tahu berterima kasih kepada orang lain. Jika yang

membantunya agak lamban, Ning Ning pun akan marah-marah.

Ketika Ibu Beruang selesai menyiapkan sarapan pagi, ia pun bergegas membangunkan Ning Ning. Namun Ning Ning tidak ingin pergi ke sekolah dengan berkata, “Kepalaku sangat sakit! Aku tidak mau ke sekolah!”

Ibu Beruang pun berniat membawanya ke dokter, Ning Ning lalu berkata, “Ibu, biarkan saya tidur sebentar sakitnya akan mereda.” Ibu tidak punya cara untuk menasehatinya, hanya bisa membiarkan ia meneruskan tidurnya.

Sore itu, kakaknya Han Han yang pulang dari sekolah memberi tahu Ning Ning bahwa hari ini ia bermain banyak sekali permainan dengan teman-teman di sekolah. Ia sudah bisa belajar menyapu lantai, mengelap meja. Ning Ning yang

mendengarnya merasa sedikit tertarik, namun ia tetap tidak ingin bersekolah, karena harus bangun sangat pagi, dan berjalan kaki sendiri ke sekolah.

Keesokan harinya, Ning Ning membohongi ibunya bahwa “perutnya sakit” dan ia tidak pergi ke sekolah lagi. Setelah makan malam, Han Han kembali berkata: “Hari ini saya telah berhasil mengenal beberapa huruf, sesudah itu saya bisa belajar membaca koran dengan ayah.” Setelah mendengarkannya Ning Ning menjadi semakin tertarik.

Terpikir oleh Ning Ning bahwa dirinya tidak bisa menyapu, juga tidak bisa mengelap meja, dan yang lebih parah lagi adalah kakaknya sudah mulai belajar mengenal huruf dan membaca koran, namun ia sendiri tidak mengenal satu huruf pun. Semua ini adalah akibat dari kemalasannya. Maka Ning Ning pun bertekad untuk tidur lebih awal dan bangun lebih pagi, karena besok harus pergi bersekolah.

Pada hari ketiga, Ibu Beruang berkata, “Ning Ning, hari ini kamu sangat hebat, bangun tidur sendiri. Mari! Ibu bantu kamu mengganti pakaian, nanti setelah selesai sarapan pergi ke sekolah bersama kakak.” Ning Ning mengangguk-angguk dan berkata, “Baik.” Dengan sangat gembira Ning Ning menghabiskan sarapan yang telah disiapkan oleh ibunya, kemudian berjalan kaki ke sekolah bersama kakaknya.

Selesai sekolah, dengan langkah kaki riang gembira Ning Ning pulang ke rumah. Sebelum makan, ia mau membantu mengatur mangkuk dan sumpit di atas meja, juga membantu Ayah Beruang mengambilkan sandal. Setelah selesai

makan, ia membantu ibu membereskan piring, dan mangkuk, juga membantu kakak menyimpan kembali mainan. Ayah, ibu, dan kakak semua memuji dirinya, Ning Ning pun merasa sangat gembira!

Ning Ning berpikir dulu ia anak yang tidak tahu berterima kasih kepada orang yang membantunya, merasa dirinya sangat tidak sopan dan berbuat sangat tidak pantas. Ketika semua anggota keluarga sedang duduk di ruang tamu, Ning Ning lalu berkata, “Maafkan saya! Dulu saya tidak mengerti aturan, sangat tidak sopan kepada kalian, mohon maafkan saya.”

Ayah dan Ibu Beruang sangat terharu mendengarnya, mereka memeluk Ning Ning dan berkata, “Tidak apa-apa!” Ning Ning merasa sangat gembira, ia pun menceritakan hal-hal yang ia pelajari di taman kanak-kanak dan kejadian menarik hari ini. Ia berbagi kisah dengan seluruh anggota keluarga, semuanya tertawa dengan sangat gembira.

Sejak itu, Ning Ning rajin bersekolah. Ia telah mengenal banyak teman di sekolah dan serius mendengar pelajaran. Ning Ning pun giat mempelajari apa yang guru ajarkan. Ia juga bisa memakai dan melepas pakaiannya sendiri, memakai sepatu, menyapu lantai, mengelap meja, melipat baju dan selimut. Terlebih lagi ia pun bisa berinisiatif menyapa dan mengucapkan selamat pagi pada orang lain. Semua orang merasa Ning Ning sudah tumbuh dewasa, tahu aturan, berubah menjadi lebih baik, lebih lincah, dan lebih riang.

□ Sumber: Panduan Pengajaran Kata Perenungan - Panduan Cinta Kasih Universal Persatuan Guru Tzu Chi Penerjemah: Yusniaty (He Qi Utara 1) Penyelaras: Agus Rijanto Suryasim

Info Sehat



Sumber: Dr. Deasy Thio Sp, KK
Dokter Spesialis Kulit dan Kelamin Rumah Sakit Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng (RSCK)

TIPS MENJAGA KESEHATAN KULIT

Menjaga kesehatan kulit adalah membatasi paparan sinar matahari, bukan berarti tidak terpapar matahari sama sekali. Matahari memang diperlukan untuk membentuk vitamin D di kulit, cukup 5-30 menit dalam kurun waktu 2 kali seminggu. Jadi tidak perlu berlama-lama di bawah matahari apalagi kita tinggal di wilayah beriklim tropis.

Dua faktor penting perlindungan terhadap matahari adalah berdasarkan kesehatan (fokus pada kanker kulit) dan berdasarkan penampilan (berfokus pada penuaan karena matahari). Paparan ultraviolet (UV) karena matahari menjadi penyebab utama kanker kulit.

Tips sederhana melindungi kulit dari sinar matahari:

1. Minimalkan paparan sinar matahari dan berindung pada jam 10.00-16.00 saat matahari sangat teriknya. Rencanakan aktivitas di luar pada pagi hari atau sore hari.
2. Kenakan topi lebar, baju lengan panjang dan celana panjang saat aktivitas di bawah matahari. Pakaian dengan warna gelap lebih melindungi terhadap paparan sinar matahari.
3. Oles tabir surya 20-30 menit sebelum keluar rumah. Ulangi pengolesan minimal setiap 2 jam selama berada di bawah sinar matahari (selalu menggunakan tabir surya walaupun cuaca mendung).
4. Waspada pada pantulan sinar dari permukaan seperti pasir, material, dan air.
5. Waspada pada tempat tinggi karena hanya sedikit atmosfer yang menyerap sinar UV.
6. Hindari salon *tanning* (mencokelatkan kulit-red).
7. Jauhkan bayi dari sinar matahari.
8. Ajarkan anak-anak perlindungan terhadap matahari sejak dini. Kerusakan terjadi pada setiap waktu saat tidak terlindungi dan terakumulasi sejalannya dengan usia.
9. Lindungi mata dan kulit, jangan lupa gunakan kacamata dengan perlindungan UV.
10. Perhatikan indeks UV.

Sedap Sehat



Kuo Tie VEGAN

Bahan kulit:

- Air : 100 ml (mendidih dan dicampur 1 sendok makan minyak goreng)
- Tepung Terigu : 300 gram
- Garam : 1/4 sendok teh

Bahan isi:

- Banguang : 2 buah (diparut kasar)
- Wortel : 2 batang (diparut kasar)
- Kol : 150 gram (diiris halus)
- Tahu : secukupnya (digoreng)
- Garam : 1/2 sendok makan
- Penyedap jamur dan gula : masing-masing 1/2 sendok teh
- Lada dan minyak goreng : secukupnya

Cara membuat kulit:

Masukkan tepung terigu, kemudian tambahkan garam dan air sambil diaduk hingga adonan tidak lengket di tangan. Selanjutnya, giling adonan hingga berbentuk bulat panjang. Kemudian tutup dan diamkan selama 10 menit. Bagi adonan kulit menjadi 24 bagian, kemudian tipiskan dengan bentuk bulat.

Cara membuat isi:

Tumis semua bahan yang telah diparut (Banguang, Wortel, Kol). Kemudian masukkan garam, penyedap jamur, lada, gula dan masak sampai matang. Setelah itu, masukkan tahu yang sudah digoreng.

Membungkus Kuo Tie:

Ambil 1 sendok teh adonan isi, taruh di tengah adonan kulit, tutup dan rapatkan pinggirannya, cubit kecil-kecil di sisinya. Panaskan wajan, kemudian oleskan wajan dengan minyak goreng. Taruh Kuo Tie di atas wajan, masak hingga berwarna kecokelatan. Siram dengan air, lalu tutup dan masak hingga matang dan air mengering. Kuo Tie siap dihidangkan.

□ Sumber: Lim Ferie (He Qi Barat)



Ragam Peristiwa



SOSIALISASI PROGRAM BEASISWA KARIR (25 AGUSTUS 2017)

BERBAGI PENGALAMAN. Desvi Nataleni, mahasiswa Universitas Tzu Chi Taiwan asal Indonesia menceritakan pengalamannya berkuliah di luar negeri. Desvi merupakan salah satu penerima beasiswa karir Tzu Chi yang mengambil jurusan Sastra Mandarin. Kepada 80 orang calon mahasiswa dan orang tuanya, Desvi mengatakan rasa nyamannya karena ada guru dan relawan yang sangat perhatian.

Hadi Prancoto



KUNJUNGAN MAHASISWA UNIVERSITAS TZU CHI (25 AGUSTUS 2017)

PERTUKARAN BUDAYA. Sebanyak 20 Mahasiswa Tzu Chi University Taiwan berkunjung ke Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng, Jakarta Barat. Salah satu agenda dalam kegiatan ini adalah praktik belajar mengajar kepada murid-murid di Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng dan Pesantren Nurul Iman, Parung, Bogor.

Khusnul Khotimah



BANTUAN KEBAKARAN (24 AGUSTUS 2017)

MENGHIMPUN BERKAH. Relawan Tzu Chi memberi perhatian kepada warga penerima bantuan kebakaran di wilayah Kebon Pala, Tanah Rendah, Kampung Melayu, Jakarta Timur. Sebanyak 265 paket bantuan yang berisi peralatan mandi, baju layak pakai, selimut, sarung, alat makan, terpal, serta 4 botol air mineral diberikan untuk meringankan beban warga yang terkena musibah.

Anand Yahya

Tzu Chi Internasional

Pembagian Bantuan Kebutuhan Sehari-hari Melayani Warga di Kota Alhambra

Kantor Pusat Yayasan Buddha Tzu Chi Amerika Serikat menyelenggarakan kegiatan "Back-to-School Kick-Off" dan pembagian barang kebutuhan sehari-hari, sayur-mayur serta buah-buahan dengan menggunakan mobil *Daai*". Pada 5 Agustus 2017, relawan Tzu Chi dan Pemerintah Kota Alhambra, Polisi Kota Alhambra, The Alhambra Unified School District (AUSD), Perhimpunan Muda-mudi Kristen (YMCA), dan karyawan serta pengusaha setempat berjumlah 346 orang bersama-sama melayani 753 keluarga kurang mampu di Kota Alhambra.

Jalinan jodoh Tzu Chi dengan The Alhambra Unified School District diawali oleh seorang warga bernama Mishelle Lin pada saat ia berbincang dengan Valerie yang juga ketua YMCA cabang Lembah San Gabriel tentang adanya 200 lebih keluarga kurang mampu di Kota Alhambra. Dengan harapan dapat membantu mereka, Mishelle Lin langsung menghubungi Tzu Chi. Gayung bersambut.

Pada kegiatan pembagian bantuan, pembawa acara mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang



Relawan Tzu Chi memberikan bantuan berupa barang kebutuhan sehari-hari, sayur-mayur serta buah-buahan kepada keluarga kurang mampu di Kota Alhambra, California, Amerika Serikat.

menyediakan sayuran, buah-buahan, tas sekolah, sepatu, dan berbagai barang-barang lainnya. Selanjutnya Anderson, Wakil Direktur The Alhambra Unified School District, anggota kongres Zhao Meixin, dan anggota kongres California Zhou Benli, dan lainnya secara khusus menyerahkan piagam berisi ucapan terima kasih atas sumbangsih Tzu Chi

selama beberapa tahun ini.

Penanggung Jawab Yayasan Buddha Tzu Chi Amerika, Huang Hangui menyatakan bahwa pada pembagian bantuan kali ini juga membagikan tas sekolah yang berisi alat-alat tulis yang merupakan cinta kasih para donatur. Ia berharap kepada 375 anak sekolah yang menerima bantuan supaya rajin belajar.

Membalikkan Telapak Tangan ke Bawah

Setiap keluarga menerima 15 kg sampai 20 kg bahan makanan, cukup untuk dikonsumsi oleh empat orang selama satu minggu. Wajah Kepala Polisi Alhambra, Timothy penuh dengan senyuman. Ia yang baru dipindahkan ke kota ini dari Orange County langsung mengikuti kegiatan pembagian bantuan. Menyaksikan senyuman anak-anak yang sangat ceria, Timothy mengatakan, "Terima kasih kepada anak muda yang bersumbangsih bagi warga kurang mampu, saya percaya niat baik ini pasti akan kekal abadi selamanya."

Diego, anak pertama yang menerima bantuan tas sekolah berlari-lari keluar dengan riang gembira. Ia berseru kaget, ketika ia melihat kalkulator multifungsi di dalam tasnya "Oh! My God!" Diego berasal dari keluarga orang tua tunggal. Sejak pagi ibunya, Silva sudah membawa dirinya beserta adiknya datang untuk mengantri. "Lihatlah! Anak-anak begitu riang gembira! Saya yang menyaksikannya juga sangat gembira, sangat berterima kasih atas bantuan dari Tzu Chi," ungkap Silva.

Sumber: <http://www.tzuchi.org>
Diterjemahkan oleh: Nagatan
Penyeras: Agus Rijanto Suryasim

Dok: Tzu Chi Amerika Serikat