



Bantuan untuk Korban Erupsi Gunung Semeru

Bersatu Hati Membantu Korban Bencana

Bergerak cepat, sehari pascaerupsi, relawan Tzu Chi Indonesia menyalurkan bantuan tanggap darurat kemanusiaan untuk para korban dan pengungsi erupsi Gunung Semeru di Kabupaten Lumajang, Jawa Timur.

Gunung Semeru yang berada di wilayah di Kabupaten Malang dan Kabupaten Lumajang, Jawa Timur mengalami erupsi pada Sabtu, 4 Desember 2021. Hujan abu vulkanik menutup beberapa wilayah sekitar dan memaksa warga harus mengungsi. Akibat erupsi, puluhan warga meninggal dan ratusan lainnya mengalami luka-luka. Rumah warga juga banyak yang mengalami kerusakan. Untuk keamanan dan keselamatan, warga mengungsi di posko-posko pengungsian.

Tidak adanya tanda-tanda awal akan terjadinya erupsi, membuat banyak warga terkejut hingga mengalami trauma. "Tidak ada satu pun harta benda yang (sempat) saya bawa, saya hanya fokus membawa anak-anak saya berlari bersama suami mencari tempat yang paling aman," kata Misnati (30), salah satu warga. Sambil menahan sedih dan memeluk anak-anaknya, Misnati menceritakan perasaan cemas yang ia bendung. Misnati adalah satu dari sekian banyak warga yang mengalami hal memilukan di penghujung tahun 2021 ini.

Gerak Cepat Membantu Pengungsi dan Korban Bencana

Sehari pascaerupsi (5/12/2021), relawan Tzu Chi Surabaya segera menyalurkan bantuan tanggap darurat kemanusiaan untuk para korban dan pengungsi erupsi Gunung Semeru di Kab. Lumajang, Jawa Timur. Di hari pertama pascaerupsi tersebut, ada 200-

an keluarga pengungsi yang tersebar di 6 titik posko pengungsian besar antara lain: Kantor Balai Desa Penanggal, Kantor Balai Desa Sumberwuluh, Kantor Balai Desa Sumbermujur, Kantor Kecamatan Candipuro, Aula Koperasi Guru Candipuro, dan Lapangan Desa Sumberwuluh.

Karena di 5 lokasi pengungsian lainnya mayoritas sudah tercukupi kebutuhannya, relawan Tzu Chi memutuskan untuk menyalurkan bantuan (air mineral, masker medis, dan selimut) ke posko tambahan, yaitu Aula Koperasi Guru Candipuro. Posko ini dibuat karena posko pengungsian utama di Kec. Candipuro sudah tidak bisa menampung pengungsi yang terus berdatangan. "Kami siap untuk menyalurkan bantuan selanjutnya untuk para pengungsi," kata Amin Tanjung, Koordinator Tanggap Darurat Tzu Chi Surabaya.

Bantuan selanjutnya, 9 Desember 2021, relawan Tzu Chi memberikan bantuan dana pemerhati kepada 20 orang warga (masing-masing dua juta rupiah) yang menjalani perawatan di tiga rumah sakit (RSUD Lumajang, RS Bhayangkara, dan RS Pasirian). Salah satu warga yang dirawat adalah Edi, yang mengalami luka bakar di sekujur tubuhnya dari perut hingga kaki. Siti Ngatina, istri Edi sangat berterima kasih dan merasa terbantu dengan bantuan dana pemerhati (santunan) dari Tzu Chi. "Saya sudah tidak punya apa-apa, rumah habis, tidak membawa apa-apa, yang penting semua selamat," ujar Siti Ngatina lirih.

Menggalang Hati dan Kepedulian

Bantuan tahap ketiga untuk warga terdampak erupsi Semeru berlangsung pada Jumat, 18 Desember 2021. Dalam penyaluran bantuan kali ini, Tzu Chi Surabaya bersama Menkopolhukam dan Pemerintah Kabupaten Lumajang memberikan 2.000 paket bantuan. Paket bantuan tersebut berisi pasta gigi, sabun, sikat gigi, sarung, handuk, selimut, dan pakaian layak pakai, serta bantuan pendidikan untuk anak yatim piatu.

"Saya berterima kasih atas peran serta masyarakat karena kita membawa perasaan kasih yang sama makanya bisa bertemu. Saya juga membawa teman-teman donatur seperti Astra, Sinarmas, Yayasan Buddha Tzu Chi, Karita, Indofood dan sebagainya yang selalu fokus membantu sesama," ujar Menkopolhukam Mahfud MD.

Sementara itu, sepekan setelahnya (23/12/2021), Tzu Chi Indonesia bersama TNI AL Komando Armada 1 kembali menyalurkan bantuan berupa 3.000 paket beras untuk para pengungsi korban erupsi Gunung Semeru. Bantuan ini dihimpun dari Pengusaha Peduli NKRI dan Kadin yang disalurkan melalui Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia.

□ Anand Yahya, Budiardiy Satria, Diyang Yoga W. (Tzu Chi Surabaya)

Artikel lengkap tentang Bersatu Hati Membantu Korban Bencana dapat dibaca di: <https://bit.ly/3Evc8jS>



BANTUAN KEMANUSIAAN ERUPSI GUNUNG SEMERU

- AIR MINERAL 120 dus
- MASKER MEDIS 48.000 lembar
- TIKAR 500 lembar
- SELIMUT & SARUNG 6.100 pcs
- PASTA GIGI 2.600 paket
- SABUN & SHAMPOO 7.200 botol
- OBAT MASUK ANGIN 3.600 sachet
- BERAS 15 ton
- MINUMAN INSTAN 8.400 sachet
- PAMPERS BAYI 500 kantong
- SUSU ANAK 1.000 kotak
- PAKAIAN 2.000 pcs
- UANG PEMERHATI Rp 40.000.000,- (untuk 20 keluarga)



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 membantu di 126 negara, dan relawan Tzu Chi sudah tersebar di 66 negara.

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

Aktivitas Tzu Chi dibagi dalam 4 misi utama:

- 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**

Kursi Roda Khusus untuk Siti Fatimah

Impian Lama Kini Ada di depan Mata

Siapa yang tak suka diberi kejutan? Apalagi kejutan itu berupa barang yang sudah lama diimpikan. Seperti Amalia (34) yang sedari dulu ingin membelikan kursi roda khusus untuk putri bungsunya, Siti Fatimah (4,7 tahun) yang mengalami *Cerebral Palsy* atau lumpuh otak. Namun karena mahal, juga kondisi ekonomi yang pas-pasan, kursi roda tersebut makin jauh dari jangkauan.

Lima bulan lalu, Amalia mengajukan bantuan kursi roda khusus kepada Tzu Chi atas saran seorang teman. Adalah Tarsisius Eko yang akrab disapa Pak Eko, staf Bakti Amal Tzu Chi yang menerima pengajuan Amalia, hingga proses survei yang saat itu dilakukan dengan *video call* karena masih masa pandemi *Covid-19*.

"Saya diminta mengurus berkas. Berkasnya saya kasih Pak Eko, katanya 'ditunggu saja ya'. Saya sempat tanya setelah lima bulan, 'sabar ya Bu', iya kata saya," tutur Amalia. Kursi roda yang didesain khusus sesuai kondisi tubuh Siti Fatimah yang *Cerebral Palsy* memang butuh waktu agak lama dalam pembuatannya.

Gathering Penerima Bantuan Tzu Chi

Sementara itu *gathering* penerima bantuan Tzu Chi di Komunitas *He Qi Timur* kembali digelar pada Minggu, 5 Desember 2021. Para penerima bantuan Tzu Chi atau yang biasa disebut *Gan En Hu* di beberapa wilayah Jakarta Utara dan sebagian di Jakarta Timur hadir ke Depo Pelestarian Lingkungan Pegangsaan untuk mengambil jatah bantuan. Pun dengan Amalia yang datang mengambil bantuan dua kaleng susu khusus untuk putrinya.

Ketua Misi Amal Tzu Chi komunitas *He Qi Timur*, Johan Kohar memberi sambutan dan menyemangati para *Gan En Hu* untuk menjalani hidup dengan baik. Tarsisius Eko, staf dari Bakti Amal Tzu Chi juga menyampaikan beberapa informasi termasuk tawaran beasiswa bagi putra-putri para *Gan En Hu*.

Johan Kohar lalu mengundang Amalia maju ke depan menerima bantuan



Amalia sangat terharu dan mengucapkan terima kasih kepada relawan Tzu Chi karena memberikan kursi roda khusus bagi buah hatinya. **Insert:** Sang suami dan Amalia begitu bahagia melihat anak mereka Fatimah (4,7 tahun) penderita *Cerebral Palsy* yang akhirnya memiliki kursi roda khusus yang sudah lama mereka inginkan.

kursi roda. Ia sangat kaget, karena tak menyangka. Sontak air mata mengalir deras di pelupuk matanya.

"Saya *enggak* tahu kalau hari ini kursi rodanya diberikan. Saya senang, bersyukur *banget* anak saya bisa punya kursi roda. Memang saya membutuhkan itu, saya mau buat ke rumah sakit, anak saya sudah *gede*, saya juga berat," katanya dengan mata yang masih berkaca-kaca, saat tiba di rumah kontrakannya di Pulo Gadung, Jakarta Timur.

Siti Fatimah yang masih tidur pulas pun ia bangunkan. "Nak ayo bangun *Nak*, kursi roda kamu sudah datang *Nak*," katanya lirih.

Seperti dapat merasakan kebahagiaan ibu bapaknya, Siti Fatimah membuka mata dengan tersenyum. Sang Ayah, Darsono memegang kursi roda tersebut agar saat badan anaknya didudukkan bisa pas. Siti Fatimah tampak sangat anteng. Sementara kedua orang tua tersebut sama-sama tampak haru memandangi anak mereka duduk di kursi roda khusus yang sudah lama mereka impikan.

"Buat Yayasan Buddha Tzu Chi, buat semua relawannya terima kasih banyak atas semua bantuannya. Saya tidak bisa membalas, semoga Tuhan membalas semua kebbaikannya," tutur Amalia.

Johan Kohar pun berpesan agar orang tua Siti Fatimah selalu semangat dalam merawat sang anak. Bantuan kursi roda yang didesain khusus ini semoga dapat meringankan, terutama saat kontrol ke rumah sakit.

"Kalau kita pakai kursi roda yang biasa dia akan melorot. Jadi anak seperti ini memang butuh kursi roda khusus. Harapan saya tentunya dia bisa sehat kembali. Yang paling penting adalah ibunya juga merasa banyak orang yang peduli, terutama dari Yayasan Buddha Tzu Chi yang sangat peduli dengan keadaan anaknya," ujar Johan.

□ Khusnul Khotimah

Artikel lengkap Impian Lama Kini Ada di depan Mata dapat dibaca di:
<https://bit.ly/32n46N7>



Buletin Tzu Chi

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

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

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

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

Redaksi berhak mengedit tulisan yang masuk tanpa mengubah kandungan isinya.

Dari Redaksi

Menapaki Tahun Baru Dengan Energi Positif

Banyak doa dan niat baik di tahun yang baru ini, dengan harapan, tahun 2022 bisa lebih baik dari tahun kemarin. Begitu pula dengan insan Tzu Chi dalam berkegiatan kemanusiaan. Walaupun masih terbatas akibat pandemi *Covid-19*, namun semangat dan energi positif terus disebarluaskan oleh relawan.

Sudah memasuki tahun ke tiga pandemi *Covid-19* belum juga selesai. Ini menjadi catatan kita bersama bahwa kehidupan kita harus menyesuaikan dengan kondisi dunia. Untuk mencegah penyebaran *Covid-19*, dalam berkegiatan relawan juga tetap membatasi jumlah peserta dan menjalankan protokol kesehatan ketat terkait *Covid-19* walaupun jumlahnya cenderung menurun. Salah satu contoh adalah pendampingan para *gan en hu* (penerima bantuan Tzu Chi).

Pendampingan yang dilakukan relawan Tzu Chi kepada *gan en hu* bervariasi waktunya, ada yang bulanan dan bahkan ada yang sampai puluhan tahun. Ini menunjukkan bahwa relawan Tzu Chi dengan penuh kesabaran terus memberikan energi positif bagi penerima bantuan untuk bisa bangkit dari keterpurukan. Walaupun ruang gerak terbatas akibat *Covid-19*, pendampingan tetap dilakukan relawan dengan bantuan teknologi seperti telepon, komunikasi lewat *chat*, atau bahkan lewat *video call* karena belum bisa bertemu langsung. Inilah wujud kesungguhan hati relawan Tzu Chi.

Bukan hanya pendampingan *gan en hu*, tetapi energi positif juga harus selalu ditumbuhkan dalam setiap berkegiatan Tzu Chi. Dampak dari menyebarkan energi positif bukan hanya baik untuk orang lain,

tetapi juga baik untuk diri sendiri. Karena kita akan selalu termotivasi untuk melakukan hal-hal baik, terutama membantu orang lain yang membutuhkan.

Tentunya apa yang akan kita lakukan di tahun ini harus lebih baik dari tahun sebelumnya. Sehingga setiap insan Tzu Chi bisa menghimpun energi positif dan bersama-sama menebarkan kebajikan di masyarakat. Sesuai dengan tema Tzu Chi di tahun 2022 yaitu 茹素護生勤造福 共善愛 灑信願行 (Bervegetaris, Melindungi Kehidupan, dan Giat Menciptakan Berkah; Bersama Menebarkan Kebajikan serta Cinta Kasih dengan Keyakinan, Ikrar, dan Praktik).

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

Pesan Master Cheng Yen

Mengembangkan Cinta Kasih untuk Hidup Berdampingan dengan Alam

Konferensi tingkat tinggi diadakan demi kelangsungan Bumi

Mengembangkan cinta kasih untuk hidup berdampingan dengan alam

Tindakan nyata dalam pola makan harus direalisasikan

Menyatukan tekad untuk menyebarkan pelajaran besar



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

Saya senang kita dapat berpartisipasi dalam konferensi COP26 (Perubahan Iklim -red). Kini, kita juga berada dalam konferensi tingkat tinggi. Kita bersyukur atas kemajuan teknologi yang memungkinkan kita yang terpisah secara fisik tetap dapat berkumpul dalam waktu yang sama. Saya gembira melihat insan Tzu Chi yang berada di berbagai negara dapat berkumpul pada saat ini.

Memiliki tekad yang sama adalah jalinan jodoh istimewa. Meski berlainan bahasa, saya merasa semua orang menyerukan hal yang sama, yakni Tzu Chi. Saya sungguh terharu, terlebih lewat konferensi COP26 kali ini, ajaran Buddha dapat dikemukakan dalam forum Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB). Di sana, ajaran Buddha dapat terdengar, terlihat, dan terlibat dalam dialog. Inilah harapan saya dalam kehidupan ini demi ajaran Buddha, demi semua makhluk.

Vegetarisme juga dikemukakan di sana. Kita harus bervegetaris dan mensosialisasikan vegetarisme. Dapat dilihat bahwa vegetarisme tidak terbatas pada agama atau ras tertentu saja. Banyak orang telah menyuarakan vegetarisme karena inilah cara untuk meredakan perubahan iklim.

Dalam isu ini, semua orang memiliki basis yang sama karena kita tidak bisa hidup tanpa bumi ini. Kita semua tinggal dan hidup berdampingan di atas bumi yang sama dan menghirup udara yang sama pula. Kita bernapas dengan udara yang sama dan berpijak pada Bumi yang sama. Kita sungguh harus menjaga dan melindungi Bumi ini.

Kita juga perlu menjaga kebersihan udara. Jangan biarkan ia tercemar. Namun, berbicara lebih mudah daripada melaksanakan. Belakangan ini, saya

terus membahas bahwa dalam pelajaran besar kali ini, perihal makan adalah yang terbesar. Pada masa ini, kita harus memberi edukasi. Semua orang dari berbagai latar belakang harus belajar dan menerima edukasi mengenai hal ini.

Edukasi yang terpenting yang harus dipahami semua orang ialah perihal makan. Perihal makan adalah perkara besar. Karena itu, kita harus menyosialisasikan vegetarisme. Dengan bervegetaris, barulah kita dapat memiliki udara yang bersih. Kita sungguh harus bervegetaris. Dengan pola makan nonvegetaris, kita dapat melihat berapa banyak nyawa hewan yang dikorbankan demi nafsu makan manusia.

Di sisi lain, begitu banyak hewan yang harus ditenak. Setiap hari, hampir 8 miliar manusia membutuhkan makanan. Dalam sehari, berapa banyak makanan yang dimakan satu orang? Saya yakin apa yang saya sampaikan belakangan ini selalu didengar dan dipahami oleh semua insan Tzu Chi. Setiap kali saya berbicara, insan Tzu Chi di seluruh dunia mendengarkan secara daring.

Topik yang saya sampaikan tidak lepas dari vegetarisme. Kita semua tahu berapa banyak nyawa hewan yang dikorbankan dalam satu detik. Kita memiliki data dari PBB. Saya percaya kalian semua mengetahuinya dengan jelas. Jangan menganggapnya angin lalu. Setelah mendengar, ingat dan renungkanlah sungguh-sungguh.

Dalam satu detik, 2.556 ekor hewan dibunuh. Setiap hari, sedikitnya 200 juta ekor lebih hewan dikorbankan. Lihatlah, berapa banyak hewan yang harus ditenak untuk memenuhi nafsu makan manusia?

Bodhisatwa sekalian, semua orang bertanggung jawab atas masalah di

dunia. Saat ini, perihal makan adalah perkara besar. Perihal makan telah menjadi masalah besar di dunia. Jika dapat menyelesaikan masalah makan ini, barulah kita dapat memiliki udara yang bersih dan segar. Jika tidak, sebanyak apa pun pengetahuan tak ada gunanya.

Sebaik dan setinggi apa pun teknologi, tidak akan membantu dalam menciptakan udara bersih. Cara terbaik ialah edukasi. Kita harus memberi edukasi tentang perkara besar ini, yakni perihal makan. Jadi, perihal makan adalah perkara besar. Dalam konferensi COP26, mungkin terjadi diskusi mendalam. Namun, bagaimanapun dalamnya diskusi itu, akan lebih baik jika benar-benar dipraktikkan secara nyata.

Semua Orang Melakukan Tindakan Nyata

Kita harus meningkatkan kesadaran orang atas pola makan. Tidak perlu membuat terlalu banyak tulisan atau artikel. Semua itu hanya akan menjadi argumen semata dan tidak membantu dalam membersihkan udara. Yang terpenting ialah semua orang bertindak nyata. Semua orang harus mengetahui, memahami, dan menjalankan solusi yang ada serta memberi kesaksian agar orang-orang mendengar manfaatnya. Praktik nyata adalah yang terpenting.

Kalian semua yang mendengar secara daring adalah murid saya. Guru dan murid harus memiliki tekad yang sama. Kita harus sama-sama bertekad memikul tanggung jawab ini. Pada saat ini, kita harus sama-sama berusaha. Kita semua harus menyatukan tekad. Saat satu tangan bergerak, ribuan tangan ikut bergerak. Begitu pula, saat satu bersepuh, ribuan mulut ikut bersepuh. Semua mulut menyerukan hal yang

sama, yakni vegetarisme. Ini berkaitan dengan kualitas diri kita.

Orang-orang sering berkata, "Kualitas orang ini cukup baik." Ya, mulai sekarang, kita harus meningkatkan kualitas fisik kita lewat bervegetaris. Jadi, kita hendaknya bervegetaris dan menyosialisasikan vegetarisme. Kita harus menjalankannya secara nyata, baru bisa menginspirasi orang yang melihat dan mendengar seruan kita sehingga lebih banyak dari mereka yang ikut bervegetaris.

Janganlah meremehkan kekuatan kecil yang bagai kunang-kunang karena kunang-kunang juga bisa bercahaya dan menerangi jalan. Jadi, kita harus menjadi seperti kunang-kunang yang menerangi jalan dan membimbing orang-orang ke arah yang benar. Inilah cara kita menyayangi Bumi ini dan membersihkan udara. Jadi, untuk membersihkan udara dan melindungi Bumi, kita harus bervegetaris.

Ini adalah pelajaran besar. Perihal makan adalah perkara besar; bervegetaris adalah yang terpenting. Perihal makan adalah perkara besar. Jika dapat mengubah pola makan dari nonvegetaris menjadi vegetaris, kita dapat membantu membersihkan udara dan melindungi alam.

Saya berharap kalian mendengar kata-kata saya. Kita harus memiliki tekad dan ikrar yang sama. Guru dan murid harus menyatukan tekad dan ikrar. Di mana pun berada, kita bersatu untuk menyosialisasikan vegetarisme. Jadi, dalam pelajaran besar kali ini, perihal makan adalah perkara besar.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 11 Desember 2021
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia
Penerjemah: Hendry, Karlana, Marlina, Devi
Ditayangkan tanggal 13 Desember 2021

茹素護生勤造福 共善愛灑信願行

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

Master Cheng Yen Menjawab

Berbakti Kepada Orang Tua

Biksuni De-an pernah bertanya kepada Master Cheng Yen:

Apa yang dimaksud dengan berbakti kepada orang tua?

Master Cheng Yen menjawab:

Memberi persembahan dengan raut wajah tanpa kekesalan, jika Anda bermuka masam, sudah pasti bukan merupakan bakti kepada orang tua. Terhadap ayah dan bunda hendaknya berbicara dengan lemah lembut dan tiada nada marah.

Ketika disuruh oleh ayah dan bunda, seluruh tubuh harus mengerahkan kemampuan, "kaki dan tangan harus cekatan, pinggang harus lentur, wajah harus tersenyum, dan mulut harus manis", jangan pakai kemampuan satu jari, tunjuk sana, tunjuk sini.

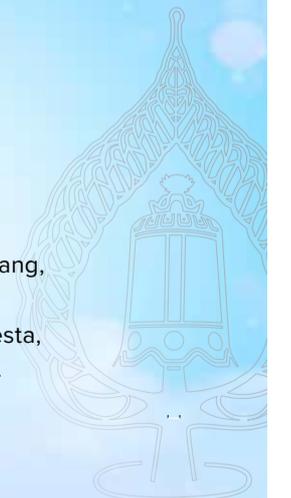
□ Dikutip dari Ceramah Biksuni De An dari Griya Jing Si di dalam Acara Pemberkahan Akhir Tahun 2009

Genta Hati

Keharmonisan Manusia dan Alam

Setiap tahun, bulan, hari, menit, bahkan detik, senantiasa berdoa semoga dunia bebas dari bencana, semua orang sehat dan tenteram, manusia dan alam selalu harmonis serta saling menopang, energi berkah terhimpun berkat kekuatan cinta kasih, energi kehidupan tumbuh subur memenuhi alam semesta, umat manusia hidup berkecukupan tanpa kekurangan.

Wejangan Master Cheng Yen
pada Pemberkahan Akhir Tahun wilayah Taiwan Utara sesi ke-1,
5 November 2021



TZU CHI BATAM: Bantuan Sembako

Perhatian Untuk Warga Prasejahtera di Masa Pandemi

Memperhatikan nasib warga prasejahtera di tengah krisis pandemi *Covid-19* yang berkepanjangan ini, Tzu Chi Batam kembali memberikan bantuan sembako pada tanggal 4 dan 5 Desember 2021. Dari Pulau Batam, relawan berangkat dengan membawa bantuan beras, minyak goreng, dan Daai Mi untuk disalurkan kepada warga prasejahtera yang tinggal di pulau-pulau sekitar Batam.

Setelah menempuh perjalanan kapal selama 20 menit, mereka pun tiba di pulau pertama, yakni Pulau Bertam. Dari kejauhan sudah terlihat keramaian warga yang menanti di dermaga. Selain warga dari Pulau Bertam, Suku Laut dari Pulau Dapur Arang dan Pulau Lingka pun berkumpul di dermaga untuk menerima bantuan sembako dari Tzu Chi.

"*Alhamdulillah*, di masa pandemi sekarang bisa berbagi dengan orang sini. Saya sangat berterima kasih kepada saudara kita dari Batam, yaitu relawan Tzu Chi, sanggup memperhatikan kami di sini. Suku

Laut banyak-banyak berterima kasih," ungkap Nurma Binti Maknu, seorang penerima bantuan.

Untuk mempercepat proses pembagian, beberapa relawan membuat kelompok-kelompok baru dan berangkat ke pulau berikutnya, yaitu Pulau Gara. Dari kegiatan penyaluran sembako yang berlangsung 4 jam ini, relawan membagikan bantuan sebanyak 3.440 kg beras, 300 liter minyak goreng, dan 3.440 bungkus Mi DAAI.

Di hari kedua, relawan Tzu Chi Batam membagikan bantuan di TPA Punggur. Setiap keluarga di kawasan TPA ini menerima 10 kg beras dari Tzu Chi. Total sebanyak 3.200 kg beras yang berhasil disalurkan kepada warga TPA Punggur RT 001-004/RW 023, Kelurahan Nongsa, Kota Batam. Berkat dukungan dari para donatur dan warga Kota Batam dari berbagai lapisan, bantuan kemanusiaan tersebut dapat disalurkan langsung ke masyarakat.

□ Supardi (Tzu Chi Batam)



Relawan Tzu Chi Batam memberikan bantuan beras untuk warga prasejahtera yang tinggal di pulau-pulau sekitaran Kota Batam.



Tzu Chi Biak mendukung program vaksinasi mobile yang dilakukan TNI-Polri dan Pemda Biak dengan menyalurkan bantuan sembako untuk warga yang telah mengikuti vaksinasi Covid-19.

TZU CHI BIAK: Vaksinasi Covid-19

Dukungan untuk Vaksinasi Mobile

Di Kabupaten Biak Numfor serbuan vaksinasi TNI dan Polri terus dilakukan karena masih banyak kampung dan distrik yang belum terjangkau. Hal ini terjadi karena terkendala jauhnya jarak antar kampung, cuaca, dan hal-hal lainnya. Untuk mengatasi hal tersebut, Kodim 1708/Biak Numfor bekerja sama dengan Pemda Biak Numfor serta Tzu Chi Biak menuju wilayah Biak Utara pada Rabu, 1 Desember 2021 untuk melakukan vaksinasi di 4 distrik.

Wilayah tersebut meliputi Distrik Biak Utara, Distrik Andey, Distrik Warsa, dan Distrik Bondifuar yang berada di wilayah Kodim 1708/Biak Numfor. "Kegiatan serbuan vaksin ini merupakan salah satu program kabupaten yaitu *Vaksinasi Mobile* untuk menjangkau masyarakat pedesaan, sehingga TNI AD mendukung kegiatan ini. Semoga kegiatan ini dapat meningkatkan persentase vaksinasi di Kabupaten Biak Numfor dan lebih utama lagi masyarakat Biak menjadi sehat," ungkap Dandim 1708/Biak Numfor, Letkol Inf. Arif Setiyono.

Kegiatan vaksinasi *mobile* pada kesempatan ini bertempat di Desa Warsansan. Warga pun menyambut

gembira dengan adanya kegiatan ini. "Terima kasih kepada TNI, Pemda, serta Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang telah memilih dan mengadakan kegiatan di Kampung Warsansan. Memang masih banyak warga yang belum mendapatkan vaksin dikarenakan faktor jarak. Dengan diadakannya di kampung ini, rasanya sungguh sangat tepat," tutur Elia Makuker, salah satu warga Desa Warsansan.

Tzu Chi Biak dalam mendukung kegiatan serbuan vaksinasi *mobile* ini juga menyalurkan bantuan 352 paket sembako kepada warga yang telah divaksin. Paket sembako tersebut terdiri dari 1 kg tepung terigu, 1 liter minyak goreng, 1 kg gula pasir, 165 gr kopi, 1 kaleng susu, dan 1 boks teh celup.

Sarah Tombakan, koordinator kegiatan ini pun menuturkan bahwa kegiatan ini adalah wujud dukungan Tzu Chi akan penanggulangan *Covid-19*. "Tujuannya juga agar semua masyarakat di Biak dapat terjangkau dalam melakukan vaksinasi ini. Sekaligus juga kita memberikan bantuan sembako bagi warga," kata Sarah.

□ Marcopolo AT (Tzu Chi Biak)

TZU CHI CABANG SINAR MAS: Penanaman Pohon

Mengajak Generasi Muda Menanam Pohon

Dalam rangka Hari Menanam Pohon Indonesia yang jatuh pada 28 November 2021, relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas Xie Li Kalteng 1 mengadakan kegiatan penanaman pohon. Pada Rabu, 1 Desember 2021, relawan bergerak menuju ke SD Eka Tjipta Hanau yang menjadi lokasi kegiatan penanaman pohon ini. Dengan penuh rasa syukur, relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas Xie Li Kalteng 1 disambut oleh siswa dan guru-guru di lingkungan sekolah. Sebanyak 85 bibit pohon buah dan kayu juga telah siap untuk ditanam di lokasi sekolah.

"Rasa kepedulian terhadap lingkungan, rasa cinta kasih terhadap bumi, rasa welas asih untuk merawat tanaman yang kita tanam ini, dengan begitu kita semua akan merasa bersyukur dan anak-anak kita akan belajar mencintai, menyayangi, dan semakin peduli terhadap lingkungan," ujar Kuspan, salah satu relawan Tzu Chi.

Dengan penuh semangat, siswa dan guru-guru SD Eka Tjipta Hanau serta relawan Dharma Wanita Tzu Chi Cabang Sinar Mas Xie Li Kalteng 1 bekerja sama menanam pohon-pohon ini di lingkungan sekolah.

"Saya sangat senang hari ini bisa menanam pohon bersama-sama dengan relawan. Sekolah kami bisa semakin hijau dan rindang sehingga membuat suasana sekolah semakin nyaman. Saya dan teman-teman berjanji untuk terus merawat tanaman ini hingga tumbuh besar," ungkap Heri Erlangga Saputra, salah satu siswa SD Eka Tjipta Hanau.

Kepala SD Eka Tjipta Hanau, Kharerun merasa bersyukur atas kegiatan ini. "Ini merupakan perwujudan cinta kasih relawan untuk mewujudkan sekolah yang hijau dan asri yang tentunya akan memberikan kenyamanan di lingkungan sekolah," kata Khaerun.

Para relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas Xie Li Kalteng 1 juga berharap dengan penanaman pohon-pohon



Relawan Dharma Wanita Tzu Chi Cabang Sinar Mas Xie Li Kalteng 1 bersama siswa SD Eka Tjipta Hanau bersama-sama menanam pohon di sekitar sekolah.

ini dapat menumbuhkan rasa peduli terhadap lingkungan, rasa cinta kasih, serta rasa welas asih di dalam hati masing-

masing peserta sehingga dapat menjalin jodoh baik di lingkungan sekitar.

□ Andikha Eka P. Larope (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)

KILAS BALIK TZU CHI INDONESIA 2021

Gempa bumi, banjir bandang, dan erupsi gunung berapi merupakan bencana alam yang melanda beberapa wilayah di Indonesia di sepanjang tahun 2021 kemarin. Selain menimbulkan kerusakan dan kerugian material, bencana alam ini juga menimbulkan jatuhnya korban jiwa.

Merespon musibah bencana alam di tahun 2021 tersebut, Yayasan Buddha Tzu Chi

Indonesia memberikan bantuan kemanusiaan untuk para korban terdampak bencana. Bantuan ini diharapkan dapat meringankan beban para korban bencana, dengan tahapan menenteramkan raga, menenteramkan jiwa, dan memulihkan kehidupan.



Bantuan Bencana

BANTUAN KEMANUSIAAN UNTUK KORBAN BENCANA ALAM DI MAJENE, NTT, MALANG, SINTANG, DAN LUMAJANG

● **MAJENE, SULAWESI BARAT**
(Gempa Majene)

● **MALANG, JAWA TIMUR**
(Banjir Bandang di Kota Batu)

● **NUSA TENGGARA TIMUR**
(Banjir Bandang NTT)

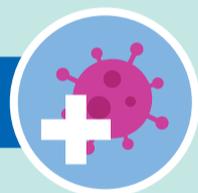
● **SEMERU, LUMAJANG,
JAWA TIMUR**
(Erupsi Gunung Semeru)

● **SINTANG,
KALIMANTAN BARAT**
(Banjir Sintang)

 GENSET 60 unit	 TIKAR PLASTIK 6.225 lembar	 MASKER MEDIS 7.128.650 pcs	 MI INSTAN 83.600 buah
 BERAS 325.000 kg	 TENDA KOMANDO 7 set	 PEMBALUT 8.000 pcs	 MINYAK GORENG 4.665 liter
 TELUR 680 kg	 SARUNG & SELIMUT 16.800 lembar	 LAMPU LED & LILIN 208 unit	 SUSU ANAK & BISKUIT 16.100 kotak
 PAKAIAN 2.300 pcs	 AIR MINERAL (600ml) 22.280 dus	 MINUMAN INSTAN 9.700 sachet	 GULA, KECAP MANIS, GARAM DAPUR 146 kg
 OBAT-OBATAN 25.012 tablet	 PAMPERS ANAK DAN DEWASA 16.100 pcs	 PAKET MANDI 16.408 pcs	 UANG PEMERHATI (SANTUNAN) Rp 40.000.000,- (bagi 20 keluarga)

Sumber: Sekretariat Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia

Bantuan Penanganan Covid-19



Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia bersama Pengusaha Peduli NKRI dan para donatur lainnya terus membantu pemerintah Indonesia dalam penanganan pandemi Covid-19. Bantuan ini direalisasikan dengan pengadaan Paket Bantuan Sosial Peduli Covid-19 dan Bantuan PPKM Darurat Covid-19 berupa beras dan masker medis.

Bantuan untuk penanganan Covid-19 bukan hanya datang dari dalam negeri. Pendiri Tzu Chi, Master Cheng Yen yang berada di Hualien, Taiwan juga memberikan 5.000 alat oxygen concentrator untuk membantu penanganan Covid-19 di Indonesia melalui Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang telah disebarakan ke beberapa wilayah di Indonesia.



BANTUAN BERAS
di 21 provinsi
19.031 ton



MASKER MEDIS
di 6 provinsi
13.739.840 pcs



OXYGEN CONCENTRATOR
di 97 rumah sakit & 68 instansi
3.773 unit

Sumber: Sekretariat Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia

Kaleidoskop Tzu Chi 2021

JANUARI



6 Januari 2021

Peresmian Jembatan Simpay Asih Sungai Cikaso

Jembatan yang putus akibat banjir bandang Oktober 2020 ini dibangun kembali atas kerja sama Tzu Chi Bandung dan Kodam III/Siliwangi serta Vertical Rescue Indonesia, dengan ukuran 80 x 1,2 meter.



10 Januari 2021

Peduli Musibah Pesawat Sriwijaya SJ-182

Pasca jatuhnya pesawat Sriwijaya SJ-182, relawan Tzu Chi hadir di Crisis Center Bandara Soekarno Hatta untuk memberikan perhatian kepada keluarga penumpang.



17 Januari 2021

Donor Darah di Awal Tahun 2021

Tingginya permintaan darah mendorong Tzu Chi Batam bekerja sama dengan PMI mengadakan kegiatan donor darah. Kegiatan ini dilakukan dengan memberlakukan protokol kesehatan yang ketat.

FEBRUARI



1-4 Februari 2021

Bingkisan Imlek Bagi Penerima Bantuan Tzu Chi

Menjelang Hari Raya Imlek, Tzu Chi Tanjung Balai Karimun membagikan bingkisan Imlek kepada 42 penerima bantuan Tzu Chi. Bingkisan ini berisi makanan, minuman ringan, dan pernak-pernik Imlek.



21 Februari 2021

Pemberkahan Awal Tahun 2021

Pemberkahan Awal Tahun digelar dalam suasana berbeda dari tahun-tahun sebelumnya. Lebih dari 1.150 relawan Tzu Chi dari Aceh hingga Papua mengikuti acara ini secara virtual.



28 Februari 2021

Donor Darah di Pekanbaru

Untuk menambah stok darah PMI, Tzu Chi Pekanbaru mengadakan donor darah di masa pandemi dengan menjalankan protokol kesehatan. Dalam kegiatan ini sebanyak 121 kantong darah berhasil dikumpulkan.

MARET



10 Maret 2021

Bantuan Beras dan Masker Medis

Tzu Chi Indonesia didukung Pengusaha Peduli NKRI, Kodam Jaya, dan Polda Metro Jaya menyalurkan 150 ton beras serta 300 ribu masker medis untuk membantu masyarakat yang terdampak Covid-19 di Jabetabek.



20 Maret 2021

Bantuan Beras dan Masker di Kempek, Cirebon

Bantuan sebanyak 40 ton beras dan 80 ribu masker medis disalurkan ke Pondok Pesantren KHAS Kempek, Kec. Gempol, Kab. Cirebon serta warga sekitar yang membutuhkan.



20 Maret 2021

Bersih-Bersih Suaka Margasatwa

Relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas komunitas Serpong 1 melakukan pembersihan area Suaka Margasatwa Muara Angke, Jakarta utara sebagai salah satu upaya mengurangi sampah yang mencemari lingkungan.

APRIL



17 & 24 April 2021

Bantuan Gempa di Malang dan Lumajang

Pascagempa 6,1 skala richter yang mengguncang Malang dan Lumajang, Jawa Timur relawan Tzu Chi Surabaya dan Kodam V Brawijaya menyalurkan 3.000 paket bantuan di kedua lokasi tersebut.



19-20 April 2021

Vaksinasi Covid-19 di Kota Seribu Kuil

Tzu Chi Singkawang bekerja sama dengan Dinas Kesehatan Kota Singkawang melaksanakan vaksinasi Covid-19 khusus pelayan publik dan Lansia dengan jumlah peserta sebanyak 525 orang.



26 April 2021

Bantuan Paket Kebakaran di Lhokseumawe

Relawan Tzu Chi di Lhokseumawe, Aceh membagikan bantuan serta santunan kepada 12 keluarga yang mengalami musibah kebakaran di di Desa Batuphat Timur, Kec. Muara Satu.

MEI



2 Mei 2021

Berbagi Makanan Buka Puasa

Relawan muda-mudi Tzu Chi (Tzu Ching) membagikan nasi kotak untuk berbuka puasa sebanyak 640 paket melalui Gerakan Etalase Nasi Gratis di Jakarta Selatan dan BSD Tangerang.



9 Mei 2021

Doa Bersama di Hari Waisak

Tzu Chi Indonesia mengadakan perayaan Waisak secara daring bersama dengan Aula Jing Si Hualian Taiwan, Wihara Chan Linji Huguo Taipei, dan Wihara Longshan Taipei. Sebanyak 1.233 orang berdoa bersama dalam kegiatan ini.



28 Mei 2021

Bantuan 2.000 Tabung Oksigen untuk India

Pengusaha Peduli NKRI, Tzu Chi, serta Kementerian Perindustrian RI menyerahkan 2.000 tabung dan oksigen untuk Pemerintah India guna membantu mengatasi ledakan kasus Covid-19 di negara tersebut.

JUNI



5 Juni 2021

Penanaman Mangrove

Memperingati Hari Lingkungan Hidup Sedunia, 26 relawan Tzu Chi dari Xie Li Yayasan dan DAAI TV Indonesia melakukan penanaman 600 bibit mangrove di Pantai Djumo Kemayungan, Serang, Banten.



13 Juni 2021

Donor Darah di Masa Pandemi

Relawan Tzu Chi Padang mengadakan donor darah di Kantor Tzu Chi Padang dengan menjalankan protokol kesehatan yang ketat. Kegiatan ini berhasil mengumpulkan 68 kantong darah.



18 Juni 2021

Vaksinasi Covid-19 di Lampung

Bekerjasama dengan Polda Lampung, Tzu Chi Lampung menggelar vaksinasi Covid-19. Dalam kegiatan ini, sebanyak 230 orang berhasil divaksinasi.

JULI



27 Juli 2021

Bantuan Oxygen Concentrator

Tzu Chi Taiwan membantu penanganan Covid-19 di Indonesia dengan menyerahkan 500 unit oxygen concentrator (dari total 5.000 unit bantuan) ke Sekretariat Presiden RI.



1-9 Juli 2021

Berbagi Sembako Bagi Warga Bali

Relawan Tzu Chi Bali membagikan 100 paket sembako kepada masyarakat terdampak pandemi di Bali terutama bagi mereka yang bergantung pada sektor pariwisata.



7-9 Juli 2021

Vaksinasi Covid-19 TNI dan Tzu Chi

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia bersama TNI bekerja sama mengadakan Serbuan Vaksinasi Covid-19 di Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi dengan target 1.500 peserta setiap harinya.

AGUSTUS



12 Agustus 2021

Bantuan Penanganan Covid-19 di Makassar

Tzu Chi Makassar memberikan bantuan tiga buah tabung oksigen dan satu unit oxygen concentrator kepada dua rumah sakit di Makassar.



16 -25 Agustus 2021

Pembagian Beras Cinta Kasih di 15 Titik

Tzu Chi Palembang membagikan bantuan beras sebanyak 4.890 karung kepada masyarakat kurang mampu dan yang terdampak pandemi Covid-19 di 15 titik di Kota Palembang.



25 Agustus 2021

Sembako untuk Warga di Tomohon dan Manado

Relawan Tzu Chi Manado membagikan 105 paket sembako masyarakat terdampak Covid-19 di Wihara Buddhayana Tomohon dan di Kota Manado.

SEPTEMBER



3 September 2021

Peresmian Huntap di Palu dan Sigi, Sulawesi Tengah

Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Tadulako di Palu dan Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Pombewe di Sigi yang dibangun untuk warga penyintas gempa, tsunami, dan likuefaksi Sulawesi Tengah akhirnya diresmikan



9 September 2021

Hari Bahagia bagi Warga Sentani

Warga Sentani, Jayapura, Papua berbahagia dengan diresmikannya 300 unit rumah di Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Sentani bagi para korban banjir bandang yang melanda Sentani tahun 2019.



18 – 19 September 2021

TIMA Annual Global Forum 2021

Lebih dari 150 tim medis asal Indonesia mengikuti Tzu Chi International Medical Association's (TIMA) Annual Global Forum 2021 secara online melalui aplikasi Zoom.

OKTOBER



1 Oktober 2021

Soft Opening Tzu Chi Hospital

Tzu Chi Hospital Pantai Indah Kapuk memulai membuka layanan rawat jalan dengan 27 Poliklinik yang sudah bisa melayani pasien ditambah dengan layanan penunjang lainnya.



9 Oktober 2021

Bantuan Bagi Warga Gedebage

Tzu Chi Bandung bersama Yayasan Summarecon Peduli membagikan 2.113 paket beras dan masker medis untuk warga Kecamatan Gedebage, Kota Bandung, Jawa Barat.



10 Oktober 2021

Renovasi Gereja HKBP Unte Mungkur

Tzu Chi Medan merenovasi bangunan Gereja HKBP Unte Mungkur di Tapanuli Utara yang telah berusia 126 tahun.

NOVEMBER



16 November 2021

Peduli Bencana Banjir di Sei Rampah

Relawan Tzu Chi Tebing Tinggi memberikan bantuan beras kepada 2.140 keluarga yang terdampak banjir dan 500 bungkus nasi siap saji dan mi instan ke 10 posko pengungsian di Kecamatan Sei Rampah.



27 November 2021

Paket Cinta Kasih untuk Warga Palu

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia memberikan bantuan 1.600 paket cinta kasih kepada warga korban gempa, tsunami, likuefaksi yang kini tinggal di Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Tadulako dan sekitarnya.



28 November 2021

Bantuan untuk Pekerja TPA Talang Gulo

Relawan Tzu Chi Jambi menyalurkan bantuan 80 set pakaian baru (1 set terdiri dari 12 pcs pakaian baru) dan 80 karung beras kepada buruh harian TPA Talang Gulo di Kota Jambi.

DESEMBER



4-5 Desember 2021

Bantuan Kepada Warga Prasejahtera

Tzu Chi Batam membagikan bantuan sembako di tiga lokasi yaitu Pulau Bertam, Pulau Gara, dan TPA Punggu. Sebanyak 536 keluarga prasejahtera mendapatkan perhatian dari Tzu Chi Batam.



5 Desember 2021

Peresmian Jl. Cinta Kasih di Simpak

Relawan Tzu Chi Tangerang meresmikan Jl. Cinta Kasih Simpak sepanjang 700 meter dengan lebar 2.5 meter di Kampung Simpak, Parung Panjang, Kab Bogor.



8 Desember 2021

Presiden RI Meninjau Bantuan Tzu Chi di Sintang

Presiden Joko Widodo mengunjungi lokasi bantaran Sungai Kapuas di Sintang, Kalimantan Barat. Relawan Tzu Chi yang menyalurkan bantuan banjir untuk warga Sintang dan Kab. Melawi turut hadir dalam kunjungan tersebut.

REKAP BANTUAN & KEGIATAN TZU CHI TAHUN 2021

Sumber: Sekretariat Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia

-  Daerah Penyaluran
-  Jumlah Titik Penyelenggaraan Bantuan / Kegiatan
-  Jumlah Paket Bantuan yang Disalurkan



MISI AMAL



SEMBAKO (BANTUAN COVID-19)

Jakarta, Bali, Biak, Bandung, Batam, Lampung, Makassar, Medan, Padang, Palembang, Pekanbaru, Sinar Mas, Singkawang, Surabaya, TBK, Tanjung Pinang, Jambi

1.086 titik

1.101.833 paket



BANTUAN KEBAKARAN

Jakarta, Biak, Bandung, Batam, Makassar, Medan, Padang, Pekanbaru, Sinar Mas, Selat Panjang

35 titik

1.475 paket



BANTUAN BANJIR

Bandung, Padang, Sinar Mas, Surabaya

47 titik

19.631 paket



PAKET HARI RAYA KEAGAMAAN

Medan, Tanjung Balai Karimun

24 titik

552 paket



PROGRAM BANTUAN PEMBANGUNAN SARANA IBADAH

Bandung, Sinar Mas

Jumlah Sarana Ibadah
31

Estimasi Pengguna Rumah Ibadah
3.199



PEMBANGUNAN JEMBATAN

Jumlah Jembatan
7

Jakarta, Bandung, Medan, Sinar Mas



PROGRAM BEDAH RUMAH

Jakarta, Biak, Medan Padang, Pekanbaru, Sinar Mas, TBK

Jumlah Rumah
35

Jumlah Anggota Keluarga Bedah Rumah
138

PAKET LAINNYA

Bandung, Makassar, Medan, Sinar Mas, Singkawang, Surabaya, Tanjung Pinang

57 titik

8.303 paket

TZU CHI PEDULI TZU CHI BERBAGI

Gerakan Membantu Pedagang Kecil

Penyedia Makanan **438** warung makan

44.586 paket makanan

Jakarta, Bekasi, Cikarang, Tangerang, Lampung, Surabaya, Bandung, Jambi, Pekanbaru

MISI KESEHATAN



DONOR DARAH

Jakarta, Batam, Padang, Palembang, Pekanbaru, Sinar Mas, Singkawang, TBK

Total Kegiatan
36

Jumlah Kantong Darah
2.854



PROGRAM VAKSINASI COVID-19

Jakarta, Biak, Bandung, Batam, Lampung, Makassar, Medan, Palembang, Pekanbaru, Sinar Mas, Singkawang, Surabaya

Dosis 1 dan 2
279.978

Jumlah Pengadaan
435

Jumlah Relawan Terlibat
4.353

MISI PENDIDIKAN



PROGRAM REHABILITASI SARANA SEKOLAH

Padang, Sinar Mas

Jumlah Sekolah
16

Jumlah Ruangan yang Dibangun
30

Jumlah Siswa Sekolah
1.703



BANTUAN UNTUK ANAK ASUH TZU CHI

Bantuan Laptop
1

Bandung

Bantuan Handphone
41

Batam, Medan, Singkawang, Surabaya

Bantuan Lainnya
219

Jakarta, Makassar, Singkawang

MISI PELESTARIAN LINGKUNGAN



PENANAMAN POHON

Biak, Palembang, Sinar Mas

65

Jumlah Pohon yang Ditanam
44.701



TITIK PELESTARIAN LINGKUNGAN

Jakarta, Biak, Bandung, Batam, Lampung, Medan, Palembang, Pekanbaru, Sinar Mas, Singkawang, Surabaya, TBK

Penambahan Depo Pelestarian Lingkungan
43

Penambahan Titik Pemilahan Sampah
58



GERAKAN POLA HIDUP VEGETARIS (VEGAN CATERING)

Bandung, Makassar, Medan, Palembang, Pekanbaru, Sinar Mas, Singkawang

Jumlah Paket
14.214

Relawan Terlibat
770

Jumlah Partisipan
1.730



Syanmy Wijaya (Tzu Chi Makassar)

Relawan Tzu Chi Makassar memberikan bantuan kepada 11 keluarga yang terkena musibah kebakaran di Jl. Ir. Sutamin, Kel. Parangloe, Kec. Tamalanrea, Kota Makassar.

TZU CHI MAKASSAR: Bantuan untuk Korban Kebakaran

Dukungan Bagi Warga di Pengungsian

Sebanyak 7 rumah hangus dilalap api dalam peristiwa musibah kebakaran yang terjadi di Jl. Ir. Sutamin, RT 002/005, Kelurahan Parangloe, Kecamatan Tamalanrea, Kota Makassar pada Jumat, 3 Desember 2021. Kebakaran yang diduga terjadi akibat arus pendek listrik dari salah satu rumah warga ini membuat 11 keluarga harus tinggal di pengungsian sementara.

Pada saat kejadian, kobaran api semakin besar karena material bangunan kebanyakan menggunakan kayu. Kondisi jalan yang sempit juga menyulitkan petugas pemadam kebakaran untuk masuk ke dalam lokasi. Untuk membantu petugas pemadam kebakaran, warga kemudian bergotong royong dan berupaya melakukan pemadaman dengan menyiramkan air ke titik api. Dari keterangan Said, Ketua RT 002/005, para warga yang menjadi korban musibah kebakaran ini semuanya selamat. "Kejadian ini tidak memakan korban jiwa, hanya kerugian materi yang membuat warga banyak kehilangan," kata Said.

Berbekal informasi dari salah satu relawan yang keluarganya menjadi korban dari musibah kebakaran tersebut, kemudian Tzu Chi Makassar segera menyalurkan bantuan darurat bagi para korban pada Sabtu, 4 Desember 2021. Bantuan yang diberikan berupa air mineral 11 dus, beras (@25 kg) sebanyak 11 karung, baju layak pakai, kasur 11 buah, handuk 11 buah, ember dan gayung masing-masing 11 buah, piring dan sendok 6 set per keluarga, dan sabun mandi 33 pcs.

Para korban kebakaran yang mendapat bantuan bersyukur dan berterima kasih karena mendapat perhatian dari Tzu Chi. Bantuan ini merupakan wujud amal dari relawan dengan harapan bisa membantu para warga yang terkena musibah kebakaran.

"Saya berterima kasih atas bantuannya kepada 11 keluarga yang menjadi warga saya ini. Mudah-mudahan bantuan ini bermanfaat untuk semuanya," ungkap Said mewakili warga yang terkena musibah kebakaran.

□ Henny Laurence (Tzu Chi Makassar)

TZU CHI MEDAN: Peresmian Jembatan

Bangun Asa Lewat Pembangunan Jembatan

Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Sumatera Utara, Mujiyanto bersama Pangdam I/BB, Mayjen TNI Hassanudin, S.I.P., M.M, meresmikan Jembatan Cinta Kasih Simanosor dengan panjang 36 x 1,63 meter di Desa Simanosor, Tapanuli Tengah, pada Rabu 8 Desember 2021. Peresmian ditandai dengan pemotongan pita dan disaksikan langsung oleh masyarakat setempat.

Kehadiran jembatan ini merupakan impian warga sejak lama. Selama ini warga yang mayoritas petani padi, cokelat, dan karet harus menerobos sungai lumut untuk mencari nafkah. Ketika musim hujan, kedalaman sungai lumut bisa mencapai 4 meter. Sebelumnya sungai lumut pernah memakan korban jiwa. Sejak itu warga hanya melewati sungai ini jika ketinggian air di bawah lutut orang dewasa.

Seorang personel TNI, Alex Dadang, Dandim yang bertugas saat itu mendengar keinginan warga untuk dibangun jembatan. Kemudian Alex bersama prajurit TNI lainnya di Kodim 0211/TT mengajukan bantuan kepada Yayasan Buddha Tzu Chi. Jembatan

Simanosor pun berhasil dibangun oleh Yayasan Buddha Tzu Chi bersama para donatur selama 1,5 bulan.

Esoknya, Kamis 9 Desember 2021, Jembatan Cinta Kasih Manduamas Lama juga diresmikan. Masyarakat yang antusias dengan hadirnya jembatan ini, menyambut relawan Tzu Chi dan prajurit TNI dengan mengalungkan bunga dan ulos. Peresmian juga dirayakan lewat tarian adat Batak, tari Tor Tor.

Sungai Manduamas Lama memiliki ketinggian 5 meter. Warga hanya berani menyeberangi sungai ketika sedang surut. Jembatan sepanjang 55 x 1,63 meter ini kini menjadi satu-satunya sarana warga untuk mengambil hasil panen padi dan perkebunan sawit.

"Setelah ada jembatan kami sungguh terbantu, kami sangat bersyukur karena sudah bisa melintasi air, jika nanti datang hujan dan sungainya penuh air, kami tidak takut, tidak ada kendala lagi sekarang, jadi kami sangat bersyukur," ucap Ester Nurhayati, salah satu warga.

□ Elsa Fany Luluk (DAAI TV MEDAN)



Jusin Prayitno (Tzu Chi Medan)

Ketua Tzu Chi Sumatera Utara, Mujiyanto meresmikan Jembatan Cinta Kasih Simanosor dan Jembatan Cinta Kasih Manduamas Lama yang berada di wilayah Tapanuli Tengah, Sumatera Utara.

TZU CHI PEKANBARU: Bantuan Paket Sembako

Berbagi Berkah Menyambut Natal dan Tahun Baru

Menyambut Natal dan tahun baru, Tzu Chi Pekanbaru membagikan paket sembako kepada 328 pemulung dan pekerja yang berada di Tempat Pembuangan Akhir (TPA) Muara Fajar, Pekanbaru pada Sabtu, 18 Desember 2021. Paket bantuan yang dibagikan berupa beras 10 kg, minyak 2 liter, gula 1 kg, roti gabin 1 bungkus, susu kental manis 1 kaleng, sirup 1 botol, dan DAAI Mi 4 bungkus.

Pembagian paket bantuan ini berlangsung dengan diawali doa dan sambutan dari Ketua Hu Ai Tzu Chi Pekanbaru, Mettayani, serta Kapolsek Rumbai AKP Linter Sihalohe SH, MH. Dalam sambutannya, Mettayani berharap paket sembako ini bisa memberikan kebahagiaan dalam menyambut Natal. "Semoga ungkapan kasih yang akan kami salurkan kepada bapak ibu ini bisa menjadi satu kebahagiaan dalam menyambut Hari Raya Natal," sambut Mettayani.

Para penerima bantuan juga diajak untuk menciptakan berkah dengan

mendonasikan dana melalui celengan bambu sesuai kemampuan mereka. Terlihat tidak sedikit para penerima yang mendonasikan cinta kasih mereka. Kapolsek Rumbai AKP Linter Sihalohe SH, MH mengajak para penerima bantuan untuk tetap menjaga Prokes dan juga mengapresiasi para pahlawan lingkungan.

"Bapak dan ibu merupakan pahlawan lingkungan, kami dari Kepolisian sangat mengapresiasi kegiatan bapak-bapak ibu-ibu di sini. Sekali lagi kami mengucapkan terima kasih kepada Tzu Chi," sambutannya.

Sementara itu, sukacita dirasakan oleh para penerima bantuan, seperti yang dituturkan oleh Husmi Dewita (46). "Sebelumnya, bapak ibu sudah menyumbangkan, tambah lagi ini sebelum Natal. Sungguh luar biasa, banyak manfaatnya di mana kita di sini diperhatikan sama orang-orang yang banyak rezekinya, puji syukur sama Tuhan," ungkapnya.

□ Kho Ki Ho (Tzu Chi Pekanbaru)



Dok. Tzu Chi Pekanbaru

Sebanyak 328 pemulung yang bekerja di Tempat Pembuangan Akhir (TPA) Muara Fajar, Pekanbaru menerima bantuan paket sembako dari Tzu Chi Pekanbaru dalam rangka menyambut Natal dan tahun baru.

Robby Kurniawan (Relawan Tzu Chi Biak)

Menanam Berkah dengan Menjadi Relawan



Marcopolo AT (Tzu Chi Biak)

Awal mengenal Tzu Chi itu dari Susanto Pirono *Shixiong* (Ketua Tzu Chi Biak), jadi saat itu saya bersama beliau menjadi pengurus di salah satu wihara di Biak. Saat itu tahun 2005, Susanto *shixiong* datang dengan informasi akan ada pembagian bantuan beras dari Taiwan. Dari sini saya mengenal Tzu Chi dan ikut dalam kegiatan pembagian beras.

Selain pembagian beras, awal-awal berkegiatan Tzu Chi itu saya mengikuti kunjungan kasih, baksos kesehatan besar, dan lain-lainnya. Dari kegiatan-kegiatan itu saya belajar banyak sekali, apalagi baksos kesehatan. Mulai dari mengkoordinasikan dokter, mengurus pasien, dan banyak hal lainnya sudah saya kerjakan.

Dari situ ternyata bukan hanya berkegiatan saja, tetapi banyak perubahan diri setelah gabung dalam barisan relawan Tzu Chi. Contohnya dari kepribadian, emosi, semua terkendali. Ada satu yang saya senangi yaitu tadinya saya sama orang tua jauh, tetapi sekarang dekat sekali. Karena saya jadi memahami bahwa ketika masih ada orang tua, ya kita harus selalu berbakti.

Karena di Tzu Chi itu jalan kebaikan, maka saya juga mengajak teman-teman dan karyawan saya yang memang mau berkegiatan Tzu Chi. Karyawan saya ada beberapa yang ikut menjadi relawan karena kemauan mereka sendiri. Kalau mereka merasa *happy* ya ikut, kalau tidak ya jangan. Karena bagi saya dengan jalan

“Bagi saya Tzu Chi itu sebuah jalan kebaikan.”

ini (relawan Tzu Chi) bisa mengajak orang menjadi lebih baik.

Selama menjadi relawan Tzu Chi, ada satu pengalaman berharga bagi saya tentang berprasaangka kepada orang lain. Jadi ada orang yang matanya bermasalah lalu datang ke toko saya dan bertanya. “Pak, katanya ada pengobatan gratis?” Saya bilang, “ada,” kemudian orang tersebut saya berikan uang untuk naik angkutan menuju rumah sakit untuk mendaftar.

Beberapa hari kemudian, datang lagi orang yang sama untuk kedua kalinya. Akhirnya saya berikan uang lagi dan saya suruh pulang. Beberapa hari lagi orang tersebut datang lagi untuk ketiga kalinya. Saya sudah mau emosi karena takut orang tersebut penipu. Tiba-tiba orang itu bilang. “Pak, terima kasih saya sudah bisa melihat”. Waduh, hati saya langsung tersentuh saat itu dan saya memetik pelajaran berharga dari sini.

Tentunya apa yang saya dapatkan di Tzu Chi juga tidak lepas dari peran guru kita Master Cheng Yen. Saya banyak mendengar ceramah beliau dan memang betul apa yang disampaikan. Master Cheng Yen selalu sampaikan, jika kita berbuat sesuatu harus sungguh-sungguh, karena apa yang kita perbuat itu apa yang nanti kita tuai.

Bagi saya Master Cheng Yen sangat-sangat luar biasa, beliau selalu mengingatkan kita untuk selalu hati-hati. Beliau ini sudah seperti orang tua kita sendiri.

Saya bergabung menjadi relawan Tzu Chi juga bersama-sama dengan istri saya. Ia fokus bertugas menjadi relawan konsumsi di Tzu Chi Biak, sedangkan saya saat ini menjadi Wakil Ketua Tzu Chi Biak. Kalau dibilang berat ya memang berat menjadi relawan, tapi saya anggap harus dilewati dengan kebahagiaan.

Untungnya keluarga dan anak-anak memahami apa yang dilakukan orang tuanya ini. Mereka tadinya nggak mengerti, apa ini kok buang waktu? Buang dana? Tetapi saya beserta istri perlahan-lahan menjelaskan apa yang kami lakukan di Tzu Chi. Ini semacam sedang menanam, nanti hasilnya juga untuk kita semua. Akhirnya mereka paham, kalau menjadi relawan Tzu Chi orang tuanya *happy*. Jadi kalau saya sudah pakai seragam, mereka sudah tahu saya dan *shijie* saya mau kemana.

Jadi selama saya masih sehat, saya akan tetap ada di barisan relawan Tzu Chi. Sebagai wakil, saya harus selalu siap mendukung Ketua Tzu Chi Biak. Rencana ke depan kami relawan di Tzu Chi Biak akan terus menjalankan Misi-Misi Tzu Chi untuk membantu masyarakat di Papua termasuk salah satunya adalah program desa binaan.

□ Seperti yang dituturkan kepada Arimami Suryo A.

Kilas

Galang Dana Bencana Donasi Bagi Korban Erupsi Semeru

Para guru dan staf di Sekolah Tzu Chi Indonesia melakukan penggalangan dana bagi warga penyintas bencana erupsi Gunung Semeru di Lumajang, Jawa Timur pada Senin, 13 Desember 2021. Penggalangan dana ini memang khusus untuk para guru dan staf. Pada kesempatan berikutnya akan ada penggalangan dana bagi murid dan para orang tua secara daring.

Komal Keswani, guru Matematika di tingkat *secondary* menuturkan, doa dan cinta para guru di Sekolah Tzu Chi Indonesia ada untuk warga korban bencana erupsi Gunung Semeru di Lumajang. “Kami tahu ini adalah masa yang sulit dan kami berharap bantuan ini dapat meringankan kesulitan warga di sana,” pungkasnya.

Sementara itu relawan Tzu Chi Surabaya terus mencurahkan perhatian pada warga penyintas bencana erupsi Gunung Semeru di Lumajang, Jawa Timur. Sehari setelah bencana, Tim Tanggap Darurat Tzu Chi Surabaya langsung melakukan survei ke lokasi pengungsian dengan membawa bantuan logistik bersama Polda Jatim.

□ Khusnul Khotimah



Khusnul Khotimah

Bebenah Kampung Tahap ke-2 di Kamal Muara Dimulainya Pembongkaran Rumah



Clarissa Ruth

Setelah diadakan penandatanganan surat kesepakatan bersama dan persetujuan gambar denah rumah pada November 2021 lalu. Pada Minggu, 5 Desember 2021 dilanjutkan dengan tahap pembongkaran 5 rumah yang menjadi awal dimulainya pembangunan rumah penerima bantuan dari Program Bebenah Kampung Tzu Chi tahap ke-2 di Kamal Muara.

Rasa bahagia dan syukur dirasakan salah satu penerima bantuan, Muhimah (87). Kondisi rumahnya yang tidak layak huni membuat Tzu Chi mewujudkan impian Muhimah dengan merenovasi rumahnya. “Kalau banjir bisa sampai sebetis, tidak pernah nyaman kalau hujan, jarang tidur, malah *nggak* tidak bisa tidur,” ungkap Muhimah mengingat kondisi rumahnya.

Program Bebenah Kampung Tzu Chi tahap ke-2 di Kamal Muara ini akan membantu 16 rumah yang sudah tidak layak huni secara bertahap. Proses renovasi rumah-rumah ini juga akan berlangsung lebih kurang 4 bulan. Sebelumnya, pada Program Bebenah Kampung Tzu Chi tahap ke-1 di Kamal Muara tahun 2019, Tzu Chi juga telah merenovasi 10 rumah warga yang tidak layak huni.

□ Clarissa Ruth

Kunjungan Kasih Melihat Perkembangan Gavin

enam bulan pascaoperasi cesar di Tzu Chi Hospital, Gavin Adriel Admito kini tumbuh dengan sehat. Saat dikunjungi jajaran Tzu Chi Hospital dan relawan Tzu Chi pada Kamis, 30 Desember 2021, kondisi fisik Gavin pun sangat baik dengan perbandingan berat badan, tinggi badan, dan lingkaran kepala yang normal untuk bayi di usia tersebut.

Dilahirkan pada 15 Juni 2021 di *pandemic ward* Tzu Chi Hospital, bayi kembar Gavin Adriel Admito dan Gevan Ezkhiel Admito adalah bayi pertama yang lahir di Tzu Chi Hospital dari pasangan Tomy dan Mita Indah Sari. Karena belum cukup usia lahir (35 minggu), saat itu salah satu bayi kembar tersebut yaitu Gevan Ezkhiel Admito tidak bisa bertahan dan meninggal dunia karena adanya kelainan setelah 27 hari dirawat intensif di Tzu Chi Hospital.

“Gavin ini bukan hanya pasien pertama saja, tapi ini kebetulan juga Tzu Chi Hospital pertama kali membantu kelahiran dan semuanya proses perawatan dari bayi kembar tersebut. Kami dari Tzu Chi Hospital berharap bisa ikut membantu sampai besar dan baik. Dilihat perkembangannya hari ini, tumbuhnya bagus sekali di usia 6 bulan. Tumbuh kembang dan reaksinya bagus sekali,” kata Direktur Utama Tzu Chi Hospital, dr. Gunawan Susanto.

□ Arimami Suryo A.



Arimami Suryo A.

Basuh Kaki Ibu DAAI TV Pecahkan Rekor MURI Basuh Kaki Virtual



Tim Redaksi DAAI TV

Prosesi basuh kaki virtual yang dilaksanakan DAAI TV Indonesia mendapat apresiasi dari Museum Rekor Indonesia (MURI). Jaya Suprana secara langsung menyerahkan anugerah MURI kepada DAAI TV yang sukses menyelenggarakan prosesi basuh kaki virtual dengan peserta terbanyak, yakni 2.000 peserta.

Titik air mata haru membasahi mata sebagian besar ibu dan anak yang mengikuti prosesi Basuh Kaki Ibu Virtual DAAI TV. Dipandu langsung dari studio 1 DAAI TV, sebanyak 2.000 peserta dari berbagai daerah mengikuti prosesi basuh kaki ibu dalam rangka Hari Ibu yang diperingati setiap tanggal 22 Desember.

“Saya teringat masa lalu, saat saya mengharapkan kelahiran anak saya. Momen ini sangat berharga buat saya, karena saya dan anak saya bisa saling mengungkapkan kasih sayang kami,” ujar Nana Gerhana, salah satu peserta yang didampingi sang anak, Eunar.

□ Tim Redaksi DAAI TV

Cermin

Bertemperamen Baik

Pada zaman Dinasti Han Timur, ada seorang pejabat bernama Liu Kuan yang memiliki temperamen yang sangat baik dan tidak pernah marah. Istrinya tidak percaya bahwa ia benar-benar tidak akan marah, jadi memutuskan untuk mengujinya.

Suatu pagi, ketika Liu Kuan mengenakan pakaian resmi dan hendak pergi menjumpai kaisar, istrinya tiba-tiba memikirkan sebuah cara. Istrinya segera memerintahkan pembantunya untuk membawakannya semangkuk sup daging untuk sarapan. Ketika pembantu itu berjalan ke sisi Liu Kuan, ia berpura-pura ceroboh dan menumpahkan sup ke pakaian Liu Kuan.

Pada saat itu, orang-orang di tempat menjadi tegang, mereka menebak bahwa Liu Kuan akan marah kali ini. Tetapi yang terjadi malah di luar dugaan mereka. Bukan hanya ekspresi Liu Kuan tidak berubah, ia juga sama sekali tidak terlihat sedang bersabar atau menahan amarah. Sebaliknya, Liu Kuan malah menanyakan kondisi pembantunya.

"Apakah tangan kamu baik-baik saja? Apakah terluka?" Kemudian Liu Kuan mengganti pakaiannya dan pergi dengan tenang.

Liu Kuan juga memperlakukan rakyat dengan murah hati. Jika ada orang yang melakukan kesalahan, ia akan menegur, menasihati, dan memaafkannya. Jika ada kesalahan yang serius, ia hanya akan mencambuk dengan pelan dengan cambuk yang terbuat dari *teberau* (rumput tinggi yang hidup di tempat berair -red) sebagai peringatan. Karena merasa dihargai, semua rakyat sangat bersyukur kepada Liu Kuan, secara tidak langsung hanya sedikit orang yang membuat kesalahan lagi.

Suatu kali, Liu Kuan mengenakan pakaian biasa untuk keluar dengan gerobak sapi. Dalam perjalanan pulang, seorang petani menghalangi jalannya dan bersikeras bahwa sapi itu adalah sapinya yang hilang. Liu Kuan tidak membantahnya, ia keluar dari gerobak dan menyerahkan sapi kepada petani, kemudian pulang dengan jalan kaki.

Beberapa hari kemudian, setelah petani menemukan sapi yang hilang serta mengetahui bahwa sapi itu ternyata milik Liu Kuan, ia segera mengembalikan sapi tersebut. Petani pun mengaku kesalahannya dan meminta Liu Kuan untuk menghukumnya.

Liu Kuan berkata kepadanya dengan sangat lembut. "Ada kesamaan dalam banyak barang, begitu

pula ada kesalahpahaman dalam berbagai urusan. Anda bukan sengaja, bagaimana Anda bisa dikatakan bersalah? Bangun dan cepatlah pulang ke rumah!"

Petani itu bahkan sama sekali tidak dicambuk. Dengan senang hati ia pulang dan menceritakan kisah ini ke tetangganya. Kisah ini kemudian tersebar dari mulut ke mulut. Sejak itu, semua orang makin mengagumi Liu Kuan.

□ Penerjemah: Desvi Nataleni, Penyelaras: Arimami Suryo A.
Sumber: Majalah Pengajaran Kata Perenungan



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

Info Sehat



Yuk, Latihan Pernapasan

Paru-paru memiliki fungsi penting untuk tubuh sebagai tempat pertukaran oksigen dan karbon dioksida. Namun dengan bertambahnya usia, merokok, polusi udara, dan faktor lain seperti penyakit obstruksi paru dan asma, menyebabkan kapasitas paru-paru dapat menurun. Pernapasan yang baik membutuhkan peran otot perut (diafragma), jika terganggu, tubuh akan menggunakan otot tambahan di leher, punggung dan dada yang menyebabkan kurangnya kadar oksigen. Latihan pernapasan secara rutin dapat meningkatkan kadar oksigen dan melatih otot perut agar berfungsi baik.

Terdapat 2 latihan pernapasan yang direkomendasikan yaitu **Pursed Lip Breathing** dan **Belly Breathing**.

Pursed Lip Breathing:

1. Duduk tegak dan tenang, agar otot di leher dan bahu tidak tegang.
2. Menarik napas secara perlahan dari hidung dan mulut tertutup selama 2-5 detik.
3. Mengerucutkan bibir seperti ingin bersiul.
4. Menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut selama 4-10 detik.
5. Ulangi beberapa kali.

Belly Breathing:

1. Duduk tegak atau berbaring dengan meletakkan tangan di atas perut.
2. Menarik napas secara dalam dan perlahan dari hidung sampai perut terasa penuh dan mengembang.
3. Menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut seperti sedang bersiul.
4. Ulangi sampai 10 menit dan pastikan tangan tetap di atas perut untuk merasakan perut mengembang.

□ Oleh dr. Grace Odelia Budiarta (Dokter umum RS Cinta Kasih Tzu Chi)

Sedap Sehat



Kangkung Sambal Kecombrang

Bahan:

- 3 ikat kangkung
- 1 buah kecombrang yang diiris sedang atau halus
- Minyak goreng secukupnya
- Air secukupnya
- 1/2 sendok makan garam
- 1/2 sendok makan kaldu jamur
- 1 sendok makan saus *mushroom*

Bahan yang dihaluskan (blender):

- 15 buah cabai merah
- 4 buah cabai hijau
- 8 buah cabai rawit
- (jumlah cabai boleh disesuaikan dengan tingkat kepedasan yang diinginkan)
- Air secukupnya

Cara Memasak:

1. Tumis bahan yang di-blender dengan sedikit minyak goreng hingga mengharum, lalu masukkan kecombrang yang sudah diiris sedang atau halus, aduk rata.
2. Masukkan garam, kaldu jamur, dan saus *mushroom*
3. Setelah itu, masukkan kangkung kemudian diaduk rata hingga bumbu tercampur semua dan tambahkan sedikit air sesuai selera.
4. Aduk kembali hingga merata, koreksi rasa, dan cek tingkat kematangan kangkung sesuai keinginan.
5. Matikan kompor, Kangkung Sambal Kecombrang siap disajikan.

□ Beby Chen (Tzu Chi Medan)



Ragam Peristiwa



PERESMIAN JALAN CINTA KASIH DI SIMPAK, BOGOR (5 DESEMBER 2021)

JALAN PERUBAHAN. Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia meresmikan Jl. Cinta Kasih di Kampung Simpak, Bogor. Jalan beton sepanjang 700 meter ini merupakan bantuan Tzu Chi bagi warga Kampung Simpak yang tadinya hanya memiliki akses jalan tanah dan berbatu. Dengan adanya jalan baru ini, diharapkan mobilitas warga lebih mudah dan kegiatan ekonomi bisa lebih berkembang.

Arimami Suryo A.



PRESIDEN RI MENINJAU BANTUAN TZU CHI DI SINTANG (8 DESEMBER 2021)

PARTISIPASI AKTIF TZU CHI. Presiden Republik Indonesia, Joko Widodo meninjau bantuan Sungai Kapuas untuk melihat perbaikan kerusakan aliran sungai dan wilayah tangkapan hujan yang menjadi penyebab banjir di Kab. Sintang, Kalimantan Barat. Dalam kesempatan ini, relawan Tzu Chi juga menjelaskan tentang bantuan yang telah disalurkan Tzu Chi untuk para korban banjir di Kab. Sintang dan Kab. Melawi pada November 2021 lalu.

Sekretariat Presiden RI



RELAWAN PEMERHATI TZU CHI HOSPITAL (17 DESEMBER 2021)

MEMBANTU PASIEN SEPENUH HATI. Salah satu relawan pemerhati Tzu Chi Hospital bersama dengan staf dan perawat Tzu Chi Hospital sedang mendengarkan penuturan dari keluarga pasien. Relawan pemerhati menjadi salah satu keunggulan Tzu Chi Hospital dalam memberikan bantuan dan pelayanan berbudaya humanis bagi para pasien dan keluarga yang akan mendapatkan penanganan medis di Tzu Chi Hospital.

Metta Wulandari



KERJA SAMA LINTAS AGAMA (20 DESEMBER 2021)

PEDULI PESANTREN TERDAMPAK PANDEMI. Tzu Chi Indonesia bekerja sama dengan Indonesian Conference on Religion and Peace (ICRP) menyerahkan bantuan berupa 1 ton beras ke Pondok Pesantren Fatihatul Qur'an Education Center yang berlokasi di Kemang, Bogor, Jawa Barat. Bantuan tersebut diperuntukkan bagi siswa dan pengurus yang tinggal di dalam pesantren yang turut terdampak pandemi Covid-19.

Metta Wulandari

Tzu Chi Internasional

Bantuan Bagi Nelayan

Kerja Sama Lintas Agama, Memberi Perhatian pada ABK Asing



Relawan Tzu Chi Taiwan dan murid-murid asal Vietnam dari Gereja Katolik menyemarakkan kegiatan pembagian barang bantuan musim dingin kepada anak buah kapal (ABK) asing di Taiwan dengan lagu balada "Chicken Dance".

Pada Jumat malam, 10 Desember 2021, Suster Ruan Hong Yan dari Pusat Pastoral Keuskupan Agung Katolik Taipei yang telah lama memberi perhatian kepada anak buah kapal (ABK) asing di Taiwan, bersama tim relawan menuju ke Dermaga Nelayan Tamsui untuk mengadakan pembagian barang bantuan musim dingin lintas agama.

ABK datang ribuan mil jauhnya untuk bekerja di Taiwan, sebagian besar waktu mereka terpakai untuk bekerja di laut. Banyak ABK baru yang datang dari Asia Tenggara yang beriklim tropis sehingga mereka tidak mempunyai barang-barang musim dingin. Oleh karena itu, perlengkapan penghangat tubuh adalah bantuan yang diutamakan.

Setelah memahami kebutuhan mereka, hanya dalam waktu satu bulan yang singkat, Divisi Pengembangan Misi Amal Yayasan Tzu Chi mulai melakukan pengadaan barang-barang, yakni 3.000 jaket, 3.000 topi wol, dan 3.000 kaus kaki tebal. Relawan juga menyediakan 402 selimut tebal, syal, masker, mi instan, dan barang kebutuhan sehari-hari lainnya. Tzu Chi juga secara khusus meminta Pusat Pastoral yang memberi perhatian kepada tenaga kerja asing untuk memilih Dermaga Nelayan Danshui di New Taipei City, Pelabuhan Daxi di Yilan, Pelabuhan Nanfangao di Suao, dan Pelabuhan Guihou di Wanli, New Taipei City sebagai lokasi acara kerja sama pembagian barang bantuan.

Merasakan Kebahagiaan Seperti di Kampung Halaman

Saat malam tiba, semua orang bertepuk tangan dan berputar badan mengikuti lagu *Halo! Halo!* Dengan nyanyian serta tarian yang gembira relawan mendekatkan jarak antara satu sama lain, dari sinilah kegiatan dimulai. Murid-murid asal Vietnam dari Gereja Katolik menggunakan lagu balada *Chicken Dance* yang santai dan gembira untuk menyemarakkan suasana.

Karena sebagian besar ABK yang hadir hari itu berasal dari Indonesia, Pastor Akaki menyambut mereka menggunakan bahasa Indonesia. Ia juga berterima kasih kepada relawan Tzu Chi, Analis Bidang Tenaga Kerja dari KDEI Taipei (Kantor Dagang dan Ekonomi Indonesia di Taipei) Noerman Adhiguna, dan staf dari Departemen Perikanan Kementerian Tenaga Kerja Taiwan yang sudah menghadiri acara tersebut.

"Ada sekitar 250.000 orang ABK di Taiwan. Terima kasih kepada instansi pemerintah dan Tzu Chi yang membantu mengurus dan melayani para ABK dan mengisi kekurangan Kantor Perwakilan Indonesia. Untungnya, pandemi di Taiwan terkendali dengan baik sehingga kita bisa berkumpul pada hari ini," kata Noerman Adhiguna.

Dalam kesempatan yang sama, Noerman Adhiguna mendorong para ABK untuk mematuhi hukum dan peraturan di Taiwan. Ia juga berpesan jika menemui masalah dalam pekerjaan atau kehidupan sehari-hari, mereka harus saling membantu dan jangan melakukan hal yang melanggar hukum.

□ Huang Shu Hui, Huang Ai Hui
Penerjemah: Erlina

Xie Ming Jin