



## Peresmian Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Singkawang

# Mewujudkan Generasi Unggul dan Berbudi Pekerti Luhur

*“Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Singkawang ini diharapkan dapat menghasilkan generasi muda yang unggul secara akademik, sekaligus memiliki budi pekerti yang luhur.”*

Tzu Chi Indonesia kembali menuliskan lembaran sejarah baru. Sabtu, 27 Agustus 2022, Tzu Chi Indonesia meresmikan Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi di Kota Singkawang, Kalimantan Barat. Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Singkawang ini menjadi sekolah Tzu Chi pertama yang berada di luar Jakarta, yang memberikan kebahagiaan mendalam bagi insan Tzu Chi dan masyarakat Singkawang.

Acara peresmian ini dihadiri oleh Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia Liu Su Mei, Wakil Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia Sugianto Kusuma dan Franky O. Widjaja, Ketua Tzu Chi Singkawang, Pui Sudarto, Walikota Singkawang Tjhai Chui Mie, serta relawan dan tamu undangan lainnya.

Peletakan batu pertama pembangunan Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Singkawang ini dilakukan pada tanggal 18 Februari 2019 lalu. Dengan proses yang tidak mudah dan berbagai tantangan yang dihadapi, termasuk kondisi pandemi *Covid-19*, akhirnya pembangunan sekolah ini dapat rampung dan mulai beroperasi di tahun ini.

Acara dimulai dengan tarian sambutan dari gabungan tiga suku mayoritas di Kalimantan Barat, yaitu

suku Dayak, Melayu, dan Tionghoa. Lalu penampilan isyarat tangan *Wajah yang Bahagia* dari murid TK dan SD Cinta Kasih Tzu Chi Singkawang. Selain itu juga terdapat penampilan isyarat tangan dari guru dan relawan Tzu Chi. Kemudian dilanjutkan dengan penarikan pita selubung papan nama, menandakan Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Singkawang sudah diresmikan.

Dalam kesempatan ini, Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, Liu Su Mei juga menyampaikan rasa bahagia dan harapannya terhadap pendidikan di Kota Singkawang. “Harapan kami dengan adanya Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi ini akan dapat meningkatkan standar pendidikan di Singkawang. Selain (anak-anak) mendapatkan pengetahuan yang baik, mereka juga bisa belajar menjadi orang yang baik, yaitu yang mempunyai cinta kasih universal,” tutur Liu Su Mei.

Walikota Singkawang Tjhai Chui Mie yang hadir dan meresmikan sekolah ini dengan menandatangani prasasti juga memberikan apresiasi kepada Tzu Chi. “Saya bangga dan mempunyai harapan besar terhadap Sekolah Tzu Chi di Singkawang ini. Satu kota, satu wilayah, itu akan maju apabila SDM (sumber daya manusia)-nya unggul dan cerdas, itu yang kita perlukan. Apalagi kita mengenal kalau Sekolah Cinta Kasih Tzu

Chi sangat menekankan cinta kasih dan pendidikan budi pekerti,” kata Tjhai Chui Mie.

Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Singkawang memiliki lahan seluas 10.000 m<sup>2</sup> dan saat ini baru membuka jenjang Kelompok Bermain (KB), TK, dan SD kelas 1 – 4, dengan jumlah siswa 233 orang, yang terdiri dari 12 kelas. Rencananya tahun depan akan dibuka untuk tingkat SMP dan tahun selanjutnya dibuka untuk tingkat SMA/SMK.

Sekolah ini juga memiliki fasilitas umum dan khusus lainnya seperti: ruang pimpinan, ruang kepala sekolah, ruang wakil kepala sekolah, ruang guru, ruang staf, ruang budaya humanis, perpustakaan, klinik sekolah, laboratorium komputer dan bahasa, laboratorium Fisika, Kimia, Biologi dan IPS, aula, ruang serbaguna, serta dilengkapi dengan dapur dan toilet.

### Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Pertama di Luar Jakarta

Berdirinya sekolah ini bermula dari Pui Sudarto, Ketua Tzu Chi Singkawang yang merasa bahwa kualitas dan mutu pendidikan di kota kelahirannya ini masih perlu ditingkatkan lagi. Pui kemudian bersama relawan lainnya memutuskan untuk membangun sekolah yang setara seperti Sekolah Tzu Chi di

Jakarta. Tujuannya agar masyarakat di Singkawang dan sekitarnya bisa mendapat pendidikan yang lebih baik. “Setelah diresmikan pasti rasanya lega dan bersyukur, anak-anak sudah mulai sekolah dengan tenang. Tentu ke depannya masih diadakan penyempurnaan agar ke depannya Sekolah Tzu Chi Singkawang ini bisa menghasilkan anak-anak Indonesia yang cerdas, unggul, dan memiliki budi pekerti yang luhur,” harap Pui Sudarto.

Saat ini terdapat 20 guru di Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Singkawang. Mereka merupakan guru-guru pilihan terbaik yang telah melalui proses rekrutmen yang sangat ketat. Para guru ini juga telah mengikuti *training* dan praktik mengajar di Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng bulan Januari 2022 lalu.

“Kita harapkan gurunya terus bersemangat, berkomitmen untuk mengajar karena itu sangat penting sekali untuk membentuk anak-anak menjadi bibit masa depan bangsa,” kata Wakil Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, Franky O. Widjaja.

□ Clarisa Ruth

Artikel lengkap tentang Mewujudkan Generasi Unggul dan Berbudi Pekerti Luhur dapat dibaca di: <https://bit.ly/3RttDYS>





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

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

Aktivitas Tzu Chi dibagi dalam 4 misi utama:

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

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

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

## Buletin Tzu Chi

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

ALAMAT REDAKSI: Tzu Chi Center, Tower 2, 6<sup>th</sup> 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.

## Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-133

# Memberi Terang di Tanah Minang

Bulan Agustus 2022 ini, menjadi bulan yang membahagiakan bagi Masrul (54) karena katarak yang ada di mata kirinya berhasil dioperasi oleh dokter dari *Tzu Chi International Medical Association* (TIMA) Indonesia. Setelah menanti selama 10 tahun karena keterbatasan biaya, kini harapan untuk dapat melihat kembali dengan normal ada di depan mata, tepatnya dalam kegiatan Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-133 di Kota Padang, Sumatera Barat.

“Mata buram sudah 10 tahunan. Awalnya saat saya kerja mengelas, suatu ketika terkena percikan. Dari situ mulainya (katarak),” cerita Masrul. Setelah berhenti menjadi tukang las, kini kakek dari 3 cucu ini bekerja menjadi tukang bangunan. Tentu bukanlah hal yang mudah, terlebih lagi dengan penglihatan yang terganggu.

Suatu ketika di tahun 2019, ia juga pernah terjatuh saat bekerja. Masrul terjatuh dari ketinggian 2,5 meter saat sedang berada di steger kayu. “Waktu itu sedang memasang semen. Lalu salah pijak karena tidak melihat, *ndak* nampak, buram,” cerita Masrul.

Setelah kejadian itu timbul keinginan Masrul untuk mengobati kondisi mata kirinya. Karena kondisi kehidupan yang pas-pasan, niatan itu pun hanya seperti angin lalu.

Setelah penantian yang cukup lama, niatan lama Masrul untuk mengobati kondisi matanya pun terjawab. Pemilik rumah tempat istrinya bekerja memberitahu kalau akan ada kegiatan baksos kesehatan gratis di RS. Dr. Reksodiwiryono pada bulan Agustus 2022. Dimana salah satu pelayanannya adalah operasi katarak gratis. Dari sinilah Masrul bisa berjudoh dengan Tzu Chi.

“Saya berterima kasih mendapatkan bantuan dari Buddha Tzu Chi, berkat kegiatan ini mata saya bisa dioperasi, bisa melihat dan nampak dengan baik lagi. Kalau *nggak* nampak (penglihatan) itu hidup ya hancur,” tandas Masrul.

### Pembuka Harapan di Masa Depan

“Menurut saya kegiatan baksos kesehatan gratis ini sangat berguna



Pascaoperasi katarak pada Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-133 di Kota Padang, Sumatera Barat, Masrul dibantu istri dan relawan Tzu Chi Padang untuk berjalan. Insert: Rivan Saputra dan keluarga ditemani relawan Tzu Chi Padang sehari pascaoperasi bibir sumbing.

karena telah membantu masyarakat, khususnya anak kami,” ungkap Retna Wita (34) ibu dari Rivan Saputra (3) salah satu pasien bibir sumbing dalam Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-133.

Kedua orang tua Rivan yang berasal dari Kabupaten Pesisir Selatan, Sumatera Barat ini memang sudah sejak lama menanti adanya operasi bibir sumbing. Namun apa daya, ayah Rivan yang bekerja sebagai tukang bangunan tidak punya biaya untuk melakukan operasi tersebut.

“Maklum kerja bapaknya kan kuli bangunan, jadi *ndak* ada biaya,” ungkap Retna. Hingga akhirnya di awal bulan Agustus 2022, Babinsa di wilayah tempat tinggal Rivan mendatangi rumahnya dan memberikan informasi adanya baksos pengobatan bibir sumbing di Kota Padang. “Ada info dari Pak Babinsa. Saya daftarkan karena keluarga juga mendukung,” tambahnya.

Setelah lolos proses *screening* pada 13 Agustus 2022 yang diselenggarakan TIMA Indonesia di SMAN 1 Padang,

harapan kedua orang tua Rivan pun menemukan titik terang. “Ya kami sebagai orang tua Rivan pastinya bersyukur dan senang bisa ikut kegiatan ini. Kalau Rivan *enggak* dioperasi nanti pasti dikucilkan sama teman-temannya,” ungkap Retna.

Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-133 yang diadakan di RS TK.III dr. Reksodiwiryono, Padang, Sumatera Barat ini merupakan kerja sama Tzu Chi Indonesia dengan Korem 032/Wirabaja. Dalam kegiatan yang berlangsung 20-21 Agustus 2022 ini, Tim Medis TIMA Indonesia berhasil memberikan layanan kesehatan kepada 52 pasien katarak, 9 pasien pterygium, 11 pasien hernia, 3 pasien minor, dan 12 pasien bibir sumbing.

□ Arimami Suryo A.

Artikel lengkap Memberi Terang di Tanah Minang dapat dibaca di: <https://bit.ly/3B1M3dv>



## Dari Redaksi

# Perjalanan untuk Terus Tumbuh dan Berkembang

Bulan September 2022, Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia genap berusia 29 tahun. Sebuah perjalanan panjang bagi insan Tzu Chi Indonesia dimana selama itu pula terus menebarkan cinta kasih untuk membantu sesama. Berbagai Misi Tzu Chi (Amal, Pendidikan, Budaya Humanis, dan Pelestarian Lingkungan) juga ikut berkembang seiring berjalannya waktu.

Salah satunya adalah Misi Pendidikan Tzu Chi di Indonesia yang untuk pertama kalinya membuka sekolah di luar kota Jakarta. Bertempat di Kota Singkawang, Kalimantan Barat, Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Singkawang yang telah dibangun sejak Februari 2019 diresmikan penggunaannya pada Agustus 2022.

Peresmian ini juga dihadiri oleh Ketua dan Wakil Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, Walikota Singkawang, perwakilan dari TNI dan Polri, serta relawan Tzu Chi Jakarta dan Singkawang. Dibangunnya Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Singkawang ini juga berawal dari kepedulian relawan Tzu Chi akan kondisi dan fasilitas pendidikan di Kota Seribu Kuil tersebut.

Jadi bukan hanya menjadi relawan, insan Tzu Chi juga memberikan sumbangsih dan perhatian bagi dunia pendidikan. Tentunya hal ini bertujuan agar generasi penerus khususnya di Kota Singkawang memiliki kompetensi dan sarana pendidikan yang memadai.

Selain itu, ditengah angka *Covid-19* yang cenderung menurun,

Tzu Chi Indonesia juga memulai berbagai kegiatan yang sempat terhenti akibat pandemi. Seperti baksos kesehatan, kerja sama dengan instansi pemerintahan, hingga kegiatan pembagian makanan vegetarian kepada masyarakat dalam rangka Bulan Tujuh Penuh Berkah.

Inilah salah satu proses untuk terus tumbuh dan berkembang. Seiring dengan bertambahnya usia, Tzu Chi Indonesia bersama dengan para relawannya juga terus memperhatikan berbagai aspek dalam kehidupan di masyarakat. Sehingga setiap proses yang bergulir dapat memberikan dampak yang baik dan signifikan bagi kehidupan saat ini dan yang akan datang.

**Arimami Suryo A.**  
Pemimpin Redaksi

# Menyerap Dharma ke dalam Ladang Batin dan Memupuk Berkah

*Memiliki ketulusan, cinta kasih agung, dan pengetahuan benar  
Menumbuhkan rasa syukur, saling menghormati, dan melindungi semua makhluk  
Menciptakan keharmonisan dan kedamaian dengan saling membantu  
Menyerap Dharma ke dalam ladang batin dan memupuk berkah*



Artikel dan video dapat dilihat di:  
<https://bit.ly/3Q7ggwj>

**T**idak peduli apa pun agama kita, selama kita memiliki pengetahuan dan pandangan yang benar, semua agama memiliki disiplin moral atau sila. Menjaga sila berarti kita harus berdisiplin diri, sedangkan bervegetaris berarti memiliki hati yang tulus. Hati yang tulus adalah cinta kasih yang tertinggi.

Kita harus melindungi semua makhluk dengan cinta kasih. Apa pun agama kita, kita harus menghormati semua kehidupan, bersyukur, dan memiliki cinta kasih. Hendaklah kita bersyukur setiap saat, mengasihi semua orang, dan menghormati satu sama lain. Jika kita semua bisa melakukannya, bukankah dunia akan damai dan harmonis?

Hendaklah kita menyebarkan cinta kasih agung dengan mengasihi semua manusia, langit, Bumi, dan semua makhluk. Ketika memiliki cinta kasih yang tulus, kita tidak akan sampai hati untuk membunuh hewan. Hanya karena nafsu keinginan mulut, manusia telah mengonsumsi makhluk hidup. Inilah yang disebut karma pembunuhan.

Bodhisatwa sekalian, hendaklah kita bersungguh hati. Saya sering mengatakan bahwa manusia telah tersesat. Ketika kita membunuh dan mengonsumsi hewan, apakah tubuh kita akan menjadi sehat? Tidak. Sebaliknya, kita akan membahayakan tubuh kita, merusak tanah, dan mencemari udara. Jika menghormati hukum alam, kita akan menikmati

ketenteraman dan kedamaian. Ketika Bumi dipenuhi dengan banyak hewan, betapa indahnya Bumi ini.

Setiap hari, di lingkungan yang tenang, saya bisa mendengar suara serangga dan suara burung berkicau. Yang lebih berharga, saya bisa mendengar napas alam yang sangat indah dan tenang. Hendaklah kita membayangkan suara alam dan merasakan jejak daya hidupnya. Terkadang, ketika berjalan di ruang kecil di luar ruang pertemuan, saya akan berhenti untuk melihat dua pohon besar dan merenungkan bahwa semua pohon di alam penuh dengan jejak kehidupan.

## Menumbuhkan Cinta Kasih

Belakangan ini, saya membahas tentang tanaman herbal yang digunakan dalam Teh Herbal Jing Si. Lihatlah, relawan kita telah bertekad untuk menyediakan sebidang lahan untuk menanam tanaman herbal. Mereka bersama-sama menanam dan memanen di sana. Setelah tanaman dipanen, mereka harus mencucinya, menjemurnya, dan mengemasnya satu per satu sebelum mengirimnya ke Hualien.

Kita harus senantiasa berterima kasih kepada langit dan tanah yang telah menyediakan tanaman pangan untuk kesehatan kita. Semua manusia hidup di Bumi yang sama. Namun, kita dapat melihat bahwa banyak orang tidak memiliki nasi, minyak, dan garam. Hendaklah

kita membangkitkan kesadaran untuk bersumbangsih. Selama kita menghimpun cinta kasih bersama, kita akan memiliki kekuatan untuk membantu orang lain.

Untuk mencapai Kebuddhaan, kita harus menapaki Jalan Bodhisatwa. Ini adalah prinsip yang sederhana. Misalnya, kita bisa menyimpan uang receh di suatu wadah (celengan). Ketika celengan milik semua orang dikumpulkan, kita bisa membantu orang yang membutuhkan. Hendaklah kita menabung sedikit demi sedikit setiap hari untuk bersumbangsih.

Dengan menumbuhkan cinta kasih, kita akan mendapatkan pahala yang tak terhitung jumlahnya. Mereka yang luhur akan menerima pahalanya karena bersumbangsih dengan cinta kasih dan sukacita. Untuk menerima pahala, kita harus bersumbangsih terlebih dahulu. Dengan hati yang penuh sukacita, kita akan dipenuhi berkah. Lihatlah betapa sederhananya. Semua ini terakumulasi sedikit demi sedikit. Ketika kita menampung tetes-tetes air dari alam, kita bisa menghidupi semua makhluk hidup.

Kita harus menghemat setiap tetesan air. Tetesan hujan dan embun tidak mudah dilihat, tetapi bisa menyuburkan tanah. Ketika semua orang bersumbangsih dengan cinta kasih, membangkitkan cinta kasih, dan menyelaraskan pikiran, unsur alam juga akan kembali selaras. Siklus ini sungguh penting. Hendaklah kita

semua mengingat hal ini. Saya sering menyerukan hal ini dan berharap bahwa kita semua dapat menyerap pandangan ini ke dalam hati.

Kita harus menggalakkan vegetarisme dan menyerukan kepada semua orang untuk berhenti membunuh hewan. Hendaklah kita menumbuhkan cinta kasih dan belas kasih. Dengan demikian, kita dapat meredam nafsu keinginan mulut dan tidak akan membunuh hewan. Dengan cara ini, unsur-unsur alam akan kembali selaras dan dunia akan menjadi indah. Intinya, hendaklah kita semua mendengarkan ajaran Buddha dan menyerapnya ke dalam hati dan pikiran.

Hendaklah kita mengairi ladang batin kita. Secara alami, kita akan menumbuhkan berkah bagi kehidupan saat ini dan mendatang. Begitulah kita menabur benih yang baik di ladang batin kita dan memupuk berkah.

Bodhisatwa sekalian, saya berterima kasih kepada kalian semua. Semua insan Tzu Chi telah mendedikasikan diri. Namun, kita juga harus mengerti prinsip kebenaran dari apa yang kita lakukan. Saat kita berjalan, kita harus tahu tujuan kita. Hendaklah kita selalu mendengarkan ajaran Buddha dan menyerapnya ke dalam batin kita. Saya berharap semua orang dapat memahami perkataan saya.

□ Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia  
Penerjemah: Hendry, Marlina, Shinta, Janet, Heryanto  
Ditayangkan tanggal 20 Agustus 2022

大哉教育益群生 行善人間致祥和

Memetik Pelajaran Besar demi Manfaat Semua Makhluk,  
Mempraktikkan Kebajikan di Dunia demi Tercapainya Keharmonisan.

## Master Cheng Yen Menjawab

### Berpengertian dan Bertoleransi pada Ibunda yang Sudah Lanjut Usia

**Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:**

Ibu saya berusia 90 tahun, suka sekali mengeluh dan mengomel, ini membuat semua anak dan cucunya menderita. Bagaimana caranya untuk mengubah sikap ibu saya itu?

**Master Cheng Yen menjawab:**

Daripada meminta orang tua berusia 90 tahun untuk berubah, lebih baik meminta orang berusia 60 tahun untuk melakukannya. Anda harus menggunakan hati penuh pengertian dan toleransi untuk menolerir keluhan dan omelan ibu Anda yang sudah lanjut usia. Anda hendaknya memberikan contoh keteladanan bagi generasi anak dan cucu yang masih berusia 40-an atau 20-an tahun.

□ (Dikutip dari buku: Master Cheng Yen menjawab pertanyaan dari para tamu\_Bagian II. Hubungan dalam keluarga dan antar sesama)

## Genta Hati

### Bagaimana Memanfaatkan Kehidupan?

Bagaimana menyikapi kehidupan?

Bagaimana memanfaatkan kehidupan?

Kondisi batin dalam kehidupan ini sesungguhnya amat indah.

Jika kita dapat memanfaatkan kehidupan ini, ia akan terasa indah.

Jika kita tidak dapat memanfaatkannya, ia akan terasa penuh penderitaan.

Kehidupan yang penuh suka duka ini hendaknya dapat kita manfaatkan dengan baik.

Senantiasalah bersungguh hati!

Sumber: Wejangan Master Cheng Yen pada pertemuan pagi relawan, 6 Juni 2022



TZU CHI BATAM: Peringatan HUT RI Ke-77 dan HUT TZU CHI BATAM Ke-17

## Merayakan Hari Jadi di Hari Kemerdekaan Indonesia

Peringatan Hari Kemerdekaan Republik Indonesia ke-77 pada 17 Agustus 2022 bertepatan juga dengan HUT Tzu Chi Batam yang ke-17 dan HUT Posko Daur Ulang Tzu Chi Batam ke-11. Para hari itu, sebanyak 102 relawan Tzu Chi Batam mengikuti upacara pengibaran bendera Merah Putih dan dilanjutkan dengan perayaan hari ulang tahun dan aneka perlombaan untuk memeriahkan kegiatan.

Acara ini melibatkan Tzu Ching (muda-mudi Tzu Chi) sebagai pengibar bendera. Untuk memastikan kekompakan gerakan, para anggota Tzu Ching Batam menyisihkan waktu untuk mengikuti tiga kali latihan. Tepat pukul 07.00 WIB, para relawan pun sudah mulai berbaris rapi dan menyaksikan para pengibar bendera memasuki area upacara. Setelah mendengar "Bendera, siap!", pemimpin upacara memberikan aba-aba memberikan penghormatan kepada Sang Saka Merah Putih.

Mengiringi kenaikan bendera, para peserta bersama-sama menyanyikan lagu Indonesia Raya. Kemudian Bendera Buddhis dan Tzu Chi pun dikibarkan dengan diiringi lagu Mars Tzu Chi. Upacara berakhir dengan bersama-sama mengheningkan cipta

sejenak untuk mengenang jasa para pahlawan.

Setelah selesai upacara, kegiatan dilanjutkan dengan perayaan hari ulang tahun Tzu Chi Batam dan Posko Daur Ulang Tzu Chi Batam. Relawan diajak untuk menonton kilas balik Tzu Chi Batam saat awal berdiri serta ucapan doa dari para relawan yang telah bergabung sejak awal berdirinya Tzu Chi Batam.

Acara dilanjutkan dengan *Family Bonding* dengan *Fun Games* untuk menjalin hubungan yang lebih erat lagi antar sesama relawan. Serangkaian perlombaan mulai dari *Yel-yel Huan Bao*, Jalan Maju Bersama, Bersatu Hati Mengoper Bola, Lari Bersama Kelereng, Menyusun Kata Perenungan, Pesan Berantai dan terakhir Pembabaran Dharma Tanpa Suara.

"Kegiatan ini menjalin kembali keakraban relawan Tzu Chi Batam, setelah sekian tahun tidak pernah merayakannya karena banyak melaksanakan berbagai kegiatan. Dengan kegiatan ini kita ingin merangkul relawan sehingga mereka memiliki keakraban dan bisa bersama lagi," ucap Wakil Ketua Tzu Chi Batam, Megawati. □ Jesy, Suwati (Tzu Chi Batam)



Dok. Tzu Chi Batam

Para anggota Tzu Ching (muda-mudi Tzu Chi) Batam melakukan prosesi pengibaran bendera Merah Putih dalam peringatan HUT Kemerdekaan RI dan HUT Tzu Chi Batam ke-17.



Dok Tzu Chi Jambi

Relawan dan tunas relawan Tzu Chi Jambi yang berpartisipasi dalam kegiatan donor darah di Gedung Serbaguna Karunia Global School Jambi mengabadikan momen kebersamaan mereka.

TZU CHI JAMBI: Donor Darah

## Donor Darah untuk Kemanusiaan dan Kesehatan

Untuk mendukung ketersediaan stok darah di PMI Kota Jambi, relawan Tzu Chi Jambi bekerja sama dengan PMI Kota Jambi mengadakan kegiatan donor darah pada 7 Agustus 2022 di Gedung Serba Guna Karunia Global School Jambi. Donor darah ini berhasil mengumpulkan darah dari 129 orang.

Kegiatan donor darah ini tetap menerapkan Protokol Kesehatan. Setelah proses registrasi, calon donor dicek tensi darah dan kadar HB (hemoglobin). Apabila hasil pengecekan bagus maka baru bisa mendonorkan darahnya. Salah satu calon donor adalah Cahyadi. Ini kali pertama baginya mengikuti kegiatan donor darah yang diadakan Tzu Chi Jambi.

"Baksos donor darah yang diadakan oleh Tzu Chi Jambi sangat bagus, pertama saya datang disambut oleh relawan yang sangat ramah dan baik jadi merasa nyaman ikut donor darah yang diadakan oleh Tzu Chi Jambi. Semoga ke depannya Tzu Chi Jambi bisa kembali mengadakan kegiatan donor darah lagi dan bisa jadi agenda rutin," kata Cahyadi.

An Nisaa Zumi yang merupakan *Gan En Hu* (penerima bantuan Tzu Chi) tak mau ketinggalan untuk bersumbangsih. Walau menggunakan kursi roda, ia tetap semangat ketika bertugas mendata calon donor yang ingin mengambil celengan bambu. Perasaannya bahagia dan penuh semangat.

"Pertama, saya merasa agak sedikit gugup apakah saya bisa melaksanakan tugas yang diberikan dengan baik. Tapi untung ada relawan Tzu Chi yang selalu memberikan semangat kepada saya sehingga saya bisa melaksanakan tugas yang diberikan dengan baik," katanya.

Yudi Limardi selaku Koordinator kegiatan sangat kagum dengan antusias warga Jambi yang ikut serta dalam kegiatan donor darah ini. Ia juga senang dengan kekompakan dan semangat dari relawan Tzu Chi Jambi.

"Untuk relawan terlihat sangat kompak dan semangat dalam menjalankan tugas yang telah diberikan kepada mereka, semoga semangat dan kekompakan dari relawan semua bisa selalu terjaga sehingga barisan relawan Tzu Chi Jambi bisa terus bertambah," ungkap Yudi. □ Suriyanto Wijaya (Tzu Chi Jambi)

TZU CHI MAKASSAR: Pelantikan Relawan Tzu Chi

## Sukacita dari Pelatihan Relawan Tzu Chi Makassar



Sutriani (Tzu Ching Makassar)

Wakil Ketua Tzu Chi Makassar, Lamsin Indjawati melantik 19 relawan Abu Putih Tzu Chi Makassar dalam kegiatan pelatihan relawan Tzu Chi.

Barisan relawan Tzu Chi Makassar terus bertambah. Kali ini, Sabtu 13 Agustus 2022, Tzu Chi Makassar

melantik 19 relawan yang sudah dapat mengenakan seragam Abu Putih atau biasa disebut relawan Abu Putih.

Seperti biasanya, kegiatan dimulai dengan penghormatan kepada Master Cheng Yen dan menyanyikan mars Tzu Chi. Sebelum dilantik, tentunya terlebih dahulu para relawan diberikan beragam materi.

Henny Laurence menjadi pemateri pertama dengan membawakan materi 10 Sila dan Sejarah Tzu Chi. Ia memaparkan pengetahuan yang cukup berharga kepada para relawan sebelum benar-benar dilantik. Henny menjelaskan bahwa menjadi seorang relawan tentunya sudah memiliki niat untuk berbuat kebajikan setiap hari.

"Mengapa setiap hari kita harus berbuat kebajikan (bersumbangsih) bukan sebulan sekali?" tanya Henny kepada peserta. Sontak para relawan menjawab karena berbuat baik itu dilakukan setiap hari bukan setiap bulan. "Ya betul, jika kita berbuat baik dilakukan

setiap hari maka akan terasa lebih ringan dan tanpa beban, sementara jika kebaikan itu hanya dilakukan sebulan sekali maka (bersumbangsih) terasa akan menjadi beban," jelas Henny.

Sementara itu Vivi Thunru menjadi pemateri kedua dengan membawakan materi tentang Jenjang Relawan. Lalu materi ketiga dibawakan Go Weng Ak tentang Tata Krama. Tata Krama di sini mencakup bagaimana cara makan dan berjalan yang baik menurut Tzu Chi. Materi ini cukup singkat namun mampu menarik perhatian peserta.

"Pelantikan hari ini menjadi momen yang sangat bahagia dan sukacita bagi seluruh relawan Tzu Chi Makassar, selamat bergabung di keluarga besar Tzu Chi," kata Wakil Ketua Tzu Chi Makassar, Lamsin Indjawati setelah melantik 19 relawan Abu Putih.

□ Syanny Wijaya (Tzu Chi Makassar)



Relawan Tzu Chi Medan bersama pimpinan dan staff Bank OCBC NISP Medan Polonia bersukacita menyambut dibukanya green point di sekitar kantor mereka.

#### TZU CHI MEDAN: Peresmian Green Point Tzu Chi

## Green Point, Salah Satu Solusi Masalah Sampah Perbankan

Persoalan sampah masih menjadi pekerjaan rumah di setiap daerah. Sumatera Utara, memiliki total volume sampah 3,69 juta ton per tahun. Persoalan ini diungkapkan oleh Sekretaris Daerah Provinsi (Sekdaprov) Sumatera Utara pada 2020 lalu. Pemprov menyebut, produksi sampah yang mencapai 10.091 ton per hari ini, baru bisa tertangani dengan signifikan baru 11% saja.

Untuk mengentaskan masalah yang pelik ini, relawan Tzu Chi Medan bersama Bank OCBC NISP Medan Polonia mendirikan titik daur ulang, atau yang biasa dikenal dengan istilah *Green Point* di area perkantoran OCBC NISP Medan Polonia pada Jumat (6/8/2022). Kehadiran titik daur ulang ini, diharapkan mampu meminimalisir limbah daur ulang seperti kertas, *styrofoam*, hingga botol plastik.

Kehadiran titik daur ulang ini sudah dinantikan sangat lama oleh Sukarman, Pimpinan Wilayah OCBC NISP Medan

Polonia. Akan tetapi, ketika hendak menginisiasi peresmian titik daur ulang ini selalu saja terhalang karena pandemi yang beberapa kali menerpa.

“Dengan adanya titik *green point* ini, bisa menjadi awal yang baik untuk karyawan, dan berlanjut ke keluarga, dan ke masyarakat,” ungkap Sukarman.

Henny, selaku penanggung jawab kegiatan dan relawan Tzu Chi Medan mengungkapkan, kehadiran titik daur ulang ini adalah titik yang ke-34. Selanjutnya, Henny berharap lebih banyak lagi pihak-pihak yang sadar akan pentingnya menjaga lingkungan sekitar dengan menggandeng Tzu Chi untuk sama-sama membuat perubahan positif sesuai dengan misi Tzu Chi dalam melestarikan lingkungan.

“Harapan kami agar seluruh pegawai bisa sadar akan pelestarian lingkungan. Dan ini sesuai dengan misi Tzu Chi dan harapan Master Cheng Yen,” ungkap Henny.

□ Hidayat Sikumbang (DAAI TV Medan)

Lily Hermanto (Tzu Chi Medan)

#### TZU CHI PALEMBANG: Baksos Kesehatan dan Vaksinasi Covid-19

## Perhatian Bagi Warga Kecamatan Ilir Timur I

Tzu Chi Palembang bekerja sama dengan Kesdam II/Sriwijaya dan Puskesmas Dempo, Kota Palembang mengadakan baksos kesehatan umum dan vaksinasi Covid-19 pada Minggu, 7 Agustus 2022. Kegiatan yang digelar di SD Negeri 42, Kec. Ilir Timur I, Kota Palembang ini diikuti warga Kecamatan Ilir Timur I khususnya Kelurahan 13 dan 14 Ilir dengan rincian 435 peserta yang mengikuti baksos kesehatan umum, serta 336 peserta yang mengikuti vaksinasi Covid-19.

Kegiatan ini juga menerapkan protokol kesehatan ketat seperti pengecekan suhu tubuh peserta, pemberian masker bagi yang tidak memakai masker, dan lainnya. Para peserta kemudian diarahkan menuju pendaftaran terlebih dahulu. Setelah itu satu persatu peserta diarahkan ke dokter untuk konsultasi atas keluhan penyakitnya.

Setelah selesai pemeriksaan dan konsultasi, kemudian dokter memberikan resep yang bisa diambil di bagian obat-obatan. Sambil menunggu obat, para pasien diajak menyaksikan

video sosialisasi Tzu Chi agar lebih mengenal tentang Tzu Chi.

Sementara itu vaksinasi Covid-19 digelar di Kantor Kelurahan 13 Ilir yang lokasinya bersebelahan dengan SD Negeri 42. Hal ini dilakukan karena masih banyak warga yang belum melakukan vaksinasi.

Sekretaris Kecamatan Ilir Timur I, Heru Setia Budi, S.STP., M.Si yang meninjau kegiatan tersaebut juga memberikan apresiasi kepada Tzu Chi dan pihak-pihak yang ikut dalam kegiatan tersebut. “Semoga kegiatan ini tetap berkesinambungan dan tetap dilakukan secara terus menerus untuk membawa kebaikan bagi warga masyarakat sekitarnya,” ungkapnya.

Salah satu peserta adalah Maini, warga Kelurahan 13 Ilir. Baginya, kegiatan ini sangat bermanfaat. “Kegiatan ini bagus dan dengan diadakannya baksos kesehatan gratis di SD Negeri 42 ini kami dapat berobat dengan senang hati. Semoga dapat diadakan kembali kegiatan baksos kesehatan ini pada tahun depan,” ujar Maini.

□ Kevin Brilian (Tzu Chi Palembang)



Dok. Tzu Chi Palembang

Relawan Tzu Chi Palembang membantu salah satu pasien baksos kesehatan umum yang dilakukan di SD Negeri 42, Kecamatan Ilir Timur I, Kota Palembang, Sumatera Selatan.

#### TZU CHI CABANG SINARMAS : Dapur Umum Pengungsi

## Berbagi Hati untuk Pencari Suaka

Para relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas menjalin jodoh baik dengan warga pencari suaka yang berada di Gedung Eks Kodim Kalideres, Jakarta Barat, pada 13 Agustus 2022. Relawan membuka dapur umum untuk menyiapkan makan siang (vegetarian) bagi 150 orang para pencari suaka.

Relawan dibagi menjadi beberapa bagian, seperti menyiapkan bahan, memasak, hingga membantu pembagian makanan. Sementara di bagian dalam gedung, relawan yang lain menghibur anak-anak pencari suaka dengan bermain bersama. Persiapan dapur umum ini sudah dilakukan beberapa hari sebelumnya. Dari mulai survei lokasi, penentuan menu, belanja bahan pangan ke pasar, hingga menyiapkan tenda, sehingga kegiatan dapat berjalan lancar.

Dalam kesempatan ini relawan dibagi beberapa grup untuk melihat langsung kondisi tempat tinggal para warga pencari suaka, sambil

melihat langsung kehidupan mereka. Relawan juga menjalin interaksi sambil membagikan buah jeruk.

Hong Tjhin, Pembina Tzu Chi Sinar Mas dalam sambutannya mengatakan bahwa kegiatan ini sebagai *pilot project* dapur umum. Ini merupakan wujud nyata bahwa meski kita berasal dari negara yang berbeda, kita sejatinya satu saudara.

“Memang hal-hal seperti ini perlu berlatih juga, *gak* semua orang akan langsung bisa merasa *sreg* atau masuk *gitu* ya. Kadang-kadang kita perlu datang melihat sendiri, merasakan, baru kita bisa pelan-pelan memahami arti dari kemanusiaan itu sendiri,” tuturnya di hadapan relawan dan warga pencari suaka.

Selain kepada relawan yang terlibat, Hong Tjhin juga berterima kasih kepada para warga pencari suaka yang mau menerima makanan yang sudah disiapkan para relawan.

□ Widodo (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)



Dok. Tzu Chi Cabang Sinar Mas

Relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas membuka dapur umum untuk warga pencari suaka yang berada di gedung eks Kodim Kalideres, Jakarta Barat. Dalam kesempatan ini, relawan menyiapkan makan siang (vegetarian) bagi 150 orang pencari suaka.

Christianto Wimarho (Relawan Tzu Chi Padang)

# Selagi Kita Mampu, Maka Jalani Terus



Arimami Suryo A.

Saya kenal Tzu Chi itu dari salah satu kawan. Waktu itu tahun 2004 ada sosialisasi Tzu Chi di Padang, Sumatera Barat. Terus saya diajak, tetapi 2006 saya baru mulai aktif karena saat itu masih banyak kesibukan. Jadi ketertarikan saya ikut gabung jadi relawan itu karena kegiatan-kegiatannya banyak dan salah satunya adalah membantu yang kurang mampu.

Kegiatan pertama yang saya ikuti di Tzu Chi adalah pembagian beras dari Taiwan. Waktu itu setelah mendapat seragam, saya ikut terjun langsung membagikan beras kepada warga Kota Padang. Selepas itu semua kegiatan

besama relawan Tzu Chi Padang saya ikuti. Terutama saya sering ikut dalam Tim Tanggap Darurat (TTD) Tzu Chi Padang karena di wilayah Sumatera Barat sering terjadi bencana.

Karena relawan kita di Padang tidak terlalu banyak, ya terkadang harus bisa banyak hal. Saya paling ingat pembagian bantuan banjir di Bengkulu pada tahun 2019. Kami ada 5 orang relawan dari Tzu Chi Padang yang turun langsung memberikan bantuan. Kita mencari lokasi dengan menggunakan aplikasi *smartphone* (Map) padahal lokasinya jauh-jauh dan berada di perkebunan sawit. Medannya pun juga licin.

**“...Jika ada masalah atau mau mengerjakan sesuatu, selalu saya ingat kata Master Cheng Yen...”**

Disitu rasanya sangat lelah sekali. Tetapi setelah melihat korban banjir menerima bantuan dari Tzu Chi dan mereka senyum-senyum, *kan* kita ikut senang juga. Jadi perjuangan kita *nggak* sia-sia untuk membantu yang membutuhkan. Selama mengikuti kegiatan pembagian bantuan di lokasi bencana tidak ada rasa takut, paling ada rasa kuatir karena mau pergi ke tempat bencana. Kita mengatasinya dengan berdoa dan mohon bimbingan kepada Master Cheng Yen supaya semuanya dilancarkan.

Bagi saya sosok Master Cheng Yen itu sangat menginspirasi kita. Terutama jika ada masalah atau mau mengerjakan sesuatu, selalu saya ingat kata Master Cheng Yen. Saya pun banyak menyerap Dharma dan Kata Perenungan dari Master Cheng Yen. Tidak ada yang spesifik, tetapi saya bisa menghayati dan menerapkannya dalam kehidupan.

Rasanya senang bisa menjadi bagian dari relawan Tzu Chi. Sesama relawan itu kita akrab, memang ada satu dua yang tidak sama. Terkadang ada berbeda pendapat dan gesekan, tapi

itu *kan* biasa. Cara mengatasinya ya kita ambil jalan tengah, ambil yang terbaik. Jangan bersikukuh dengan pendapat kita, karena kita harus melihat secara umum.

Kalau saya *nggak* pakai target, jadi selagi kita mampu, maka jalani terus menjadi relawan Tzu Chi. Di Kota Padang saya sendirian, keluarga ada di Jakarta dan di Medan. Mereka tahu betul dan sangat mendukung saya berkegiatan di Tzu Chi. Bahkan dari mereka juga ada yang rutin ikut serta berdonasi di Tzu Chi.

Keseharian saya itu mengelola usaha. Dalam beberapa kesempatan saya juga memperkenalkan Tzu Chi kepada karyawan-karyawan saya. Jika Tzu Chi Padang ada kegiatan, mereka juga suka ikut terlibat dan bantu-bantu. Mereka mendukung saya di Tzu Chi, bahkan jika saya keluar kota atau sedang berkegiatan Tzu Chi selama beberapa hari, semua pekerjaan mereka terkoordinir dengan baik. Jadi *udah* kaya keluarga *aja*, saling memahami dan mendukung.

Sementara ke depan dengan relawan Tzu Chi Padang kita mau meneruskan apa yang sudah kita jalankan selama ini. Kami yakin jika kita berbuat baik pasti dilindungi, apalagi di masa pandemi ini. Seperti apa yang diutarakan Master Cheng Yen kerjakan saja dan jangan khawatir.

□ Seperti yang dituturkan kepada Arimami Suryo A.

## Bedah Rumah

### Survei Bedah Rumah di Menteng Tenggulun

Relawan Tzu Chi dari komunitas *He Qi* Pusat melakukan survei program bedah rumah di wilayah Kelurahan Menteng, Jakarta Pusat pada 1 Agustus 2022. Total ada 14 rumah yang disurvei oleh 14 relawan Tzu Chi di wilayah Menteng Tenggulun.

Wilayah Menteng dikelilingi perumahan-perumahan elite. Namun, kondisi ini berbanding terbalik dengan kesejahteraan warga RW 01 dan RW 10 Menteng Tenggulun, Kelurahan Menteng. Seperti rumah Indra salah satunya yang karena kondisi ekonominya, ia tidak mampu memperbaiki kondisi rumah yang sudah tidak layak huni. Begitu juga rumah Endah, warga lainnya yang kondisinya serupa.

“Saya berharap semoga rumah ini bisa mendapatkan bantuan renovasi dari Tzu Chi supaya anak-anak pada betah di rumah dan bisa tidur nyaman,” harap Indra.

□ Anand Yahya



Anand Yahya

## Bulan Tujuh Penuh Berkah

### Makanan Vegan Catering dari He Qi Timur



Anand Yahya

Menyambut Bulan Tujuh Penuh Berkah, relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Timur membuka *vegan catering* untuk relawan dan warga umum. Kegiatan ini berjalan dua minggu yang dimulai sejak tanggal 1-12 Agustus 2022. Dalam kesempatan ini, relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Timur memasak makanan *vegan catering* yang berbeda dari tahun sebelumnya.

“Kalau tahun kemarin itu ada gorengan, seperti makanan biasa saja. Tetapi tahun ini kita mengurangi minyak, garam, gula, dan tidak ada menu gorengan sama sekali,” ungkap Yoelanny Lukmanjaya, Ketua Tim Konsumsi *He Qi* Timur.

Dengan diadakannya *vegan catering* ini, relawan Tzu Chi khususnya di komunitas *He Qi* Timur ingin mengenalkan dan mengajak masyarakat bahwa makanan *vegan* sangat enak dan banyak variasinya. Selain itu, *vegan catering* ini juga menjadi estafet cinta kasih dari orang-orang yang peduli. Karena ada yang memesan makanan *vegan* dalam jumlah banyak untuk disumbangkan lagi kepada mereka yang membutuhkan.

□ Anand Yahya

## Kunjungan relawan Tzu Chi Malaysia ke Tzu Chi Hospital

### Studi Banding ke Tzu Chi Hospital

Founder dan *Chairman Berjaya Group* sekaligus relawan Tzu Chi Malaysia, Tan Sri Vincent Tan mengunjungi Tzu Chi Hospital, PIK, Penjaringan, Jakarta Utara pada Minggu, 14 Agustus 2022.

Tan Sri Vincent Tan begitu antusias dan menyimak dengan seksama penjelasan-penjelasan dari Direktur Utama Tzu Chi Hospital, dr. Gunawan Susanto yang mendampinginya. Dr. Gunawan Susanto juga senang bisa memperkenalkan Tzu Chi Hospital kepada rombongan dari Malaysia tersebut.

“Rumah sakit ini sangat mengesankan dan saya harus mengucapkan selamat kepada Tzu Chi Indonesia karena telah melakukan pekerjaan yang baik. Dengan menginvestasikan berbagai macam peralatan modern, saya sangat terkesan. Saya pikir kita semua bisa belajar dari rumah sakit ini (Tzu Chi Hospital). Semoga rumah sakit Tzu Chi Malaysia bisa memiliki standar serta kualitas seperti Tzu Chi Hospital di Indonesia,” ungkap Tan Sri Vincent Tan.

□ Arimami Suryo A.



Arimami Suryo A.

## Kilas

### 21 Day Veggie Challenge

### Kontribusi Keluarga Besar Tzu Chi Hospital untuk Diri dan Bumi



Metta Wulandari

Tzu Chi Hospital 21 Day Veggie Challenge – Road to Healthy Living with Plant Based Meal sudah selesai dilaksanakan. Melalui program ini, sebanyak 179 peserta bersama-sama melakukan aksi vegetarisme dengan mengonsumsi makanan vegetaris selama 21 hari terhitung sejak 1 hingga 21 Agustus 2022.

Program ini nyatanya tidak begitu saja terlaksana, melainkan sudah mulai digaungkan sejak 3 bulan yang lalu dimana para staf Tzu Chi Hospital selalu menonton Ceramah Master Cheng Yen bersama-sama. Sehingga apa yang disampaikan itulah yang berusaha mereka serap dan coba dijalankan, salah satunya aksi vegetaris ini.

Dokter Suriyanto, Direktur Medis Tzu Chi Hospital, salah satu peserta dalam program ini senang karena dari langkah kecil mereka, mereka bisa membantu lingkungan. “Menurut saya, yang belum ikut harus coba,” ajak dokter Suriyanto. “Alasannya selain metabolisme tubuh akan membaik, juga melihat dampak positif vegetarian bagi lingkungan bahkan dunia,” imbuhnya. □ Christine Desyiliana, Bobby (*He Qi* Barat 1)

## Cermin

## Kera yang Rakus

**D**i “Ladang Hening”, ada seekor kera yang sangat pintar dan sering mencuri buah di kebun. Ini membuat para petani sangat kesal.

“Kalau buahnya dimakan sampai habis masih mending. Ada buah yang hanya digigit sekali lalu dibuang, ini seperti menertawakan kerja keras kita!” kata seorang petani buah mengeluh sambil memandang buah-buah yang terbuang di tanah.

Petani lain berkata. “Buah yang hanya digigit sekali bukan apa-apa! Terakhir kali saya menangkapnya, lengan saya digigitnya, akhirnya ia malah melarikan diri. Ia tidak hanya menggigit buah, tetapi juga menggigit orang!”

Karena tidak bisa menangkap kera itu, petani buah mengerutkan kening berpikir keras bagaimana cara agar dapat menangkap kera itu.

Suatu hari, petani buah terpikir satu cara. Ia meletakkan sebuah kotak penuh buah di kebun, di atas kotak ada sebuah lubang besar.

Lalu kera menemukan kotak itu dan berkata dalam hati. “Ha ha! Petani ini sangat bodoh, tidakkah ia tahu ada lubang besar di kotak ini?” Kera pun senang bukan kepalang, ia lalu memasukkan tangan dan mengambil buah dari kotak yang dibuat oleh petani. “Asyik sekali! Tidak usah lari kesana-kemari sudah bisa makan berbagai macam buah di sini.” Sang kera kemudian makan buah-buahan tersebut dengan nikmat.



Ilustrasi: Arimami Suryo A.

Beberapa hari kemudian, petani kembali meletakkan kotak yang diisi dengan buah-buahan kesukaan si kera di kebun. Di bagian atas kotak juga ada sebuah lubang, tetapi jauh lebih kecil dari lubang yang terakhir kali.

Kera pun kembali menemukan kotak tersebut. “Ha ha! Petani ini benar-benar bodoh, ia berpikir aku

tidak bisa mengambil buah jika lubangnya sekecil ini,” kata kera sambil mengulurkan tangan untuk mengambil buah.

Saat tangannya masuk ke dalam lubang, kera menyentuh pisang dan jeruk. Ia berkata dengan gembira, “Ini semua buah favoritku, aku harus makan sampai puas!”

Lalu kera itu menarik buah-buahan tersebut. “Satu, dua. Satu, dua...” Tidak peduli seberapa keras dia menarik, buah-buahan itu tetap tidak bisa keluar.

“Kenapa aku tidak bisa mengeluarkannya?” kata kera. Ia pun mencoba lagi dan lagi, air liurnya sudah menetes panjang, tetapi ia hanya bisa menyentuh dan tidak bisa memakannya.

Kera menjadi semakin cemas. “Ini buah favorit saya, bagaimana bisa saya menyerah dengan mudah?” Kata kera kepada dirinya sendiri lagi dan lagi. “Tidak boleh melepaskannya, tidak bisa melepaskannya!” Mulut kera pun semakin banyak meneteskan air liur.

Setelah sehari semalam penuh, kera itu tertidur di atas kotak karena kelaparan dan kelelahan. Akhirnya, petani buah bisa menangkap kera tersebut dengan mudah.

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

## Info Sehat



## Frozen Shoulder



Oleh dr. Darwin Harpin, Sp.Ak. Dokter Spesialis Akupunktur Medik  
Tzu Chi Hospital

**Frozen Shoulder** adalah suatu kondisi akut atau kronis, dimana terjadi peradangan di area kapsula sendi dan area struktur sekitar. Dalam sendi terdiri dari banyak struktur, ligament, dan kapsul yang pada kondisi ini terjadi sebuah peradangan yang membuat kondisi *fibrosis* atau kekakuan yang disebut *Frozen Shoulder*.

Tanda dan gejala *Frozen Shoulder*:

1. Nyeri yang Progresif : jika dinilai dengan skala nyeri 1-10, nyerinya 4 kemudian 6, lalu 8 itulah yang dinamakan progresif.
2. Kekakuan : perubahan keterbatasan pergerakan dari bahunya sendiri, saat kita angkat tangan dapat tertahan di satu sisi.

Untuk faktor resiko *Frozen Soulder* biasanya banyak terjadi pada wanita sekitar 70% lebih berisiko dibandingkan pria. Kemudian usia diatas 40 tahun mulai ada insidensi dari kasus *frozen shoulder*.

Cara mencegah terjadinya *Frozen Shoulders*:

1. Sering lakukan olahraga Aerobik dan penguatan otot leher bahu.
2. Lakukan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah olahraga berat.
3. Sering melakukan peregangan seperti gerakan di yoga.
4. Perhatikan makanan yang mengandung protein dan vitamin yang cukup.

Salah satu cara untuk mengobati *Frozen Shoulder* bisa melakukan terapi Akupunktur dengan frekuensi 2 x seminggu jika kondisi sudah akut. Untuk kondisi masih baru (ringan) dalam sekali terapi sudah terlihat perubahan yang signifikan.

## Sedap Sehat



## Pecel Madiun

## Bahan-bahan utama:

- 150 gr Taoge
- 200 gr Kol
- 250 gr Kangkung
- 250 gr Kacang panjang
- 50 gr Kemangi (tidak direbus)
- 2 liter Air untuk merebus

## Bumbu:

- 300 gr Kacang tanah
- 100 gr Gula Merah
- 1 buah Jeruk Purut
- 5 buah Cabai rawit merah
- 1,5 sdt Garam
- 2 sdm Asam jawa pekat
- 350 ml Air

## Cara Memasak:

1. Ulek kacang tanah yang telah dihaluskan dengan kulit jeruk purut, cabai rawit, gula jawa, garam, dan taruh sedikit demi sedikit asam jawa dan air jeruk. Ulek sampai semua tercampur rata.
2. Rebus kacang panjang, kol, dan kangkung selama 2 menit (air menutupi sayur), angkat dan tiriskan. Siram taoge dengan air panas rebusan, lalu tiriskan.
3. Semua sayur yang telah direbus ditaruh di piring dan siram dengan bumbu, lalu tambahkan daun kemangi di atasnya.

## Cara Membuat Bumbu:

1. Jeruk purut diambil airnya dan kulitnya diiris tipis-tipis.
2. Haluskan kacang tanah yang sudah digoreng sampai agak mengeluarkan minyak, sisihkan.
3. Campur asam jawa dengan air, aduk dan remas hingga tercampur rata lalu buang ampasnya.

□ Resep oleh: Wida Wongsoatmojo (He Qi Barat 2)



# Ragam Peristiwa



**BAKSOS KESEHATAN TZU CHI DI KAMPUNG SIMPAK (14 AGUSTUS 2022)**

**CINTA KASIH YANG BERKELANJUTAN.** Menjaga kesehatan warga, Tzu Chi mengadakan baksos kesehatan umum dan penuangan celengan di Desa Simpak, Parung Panjang, Bogor. Sebagai desa binaan, berbagai perhatian diberikan relawan Tzu Chi kepada warga desa ini, mulai dari pembagian beras dan paket sembako, sosialisasi dan penuangan celengan bambu, hingga pembangunan jalan untuk memperlancar mobilitas warga.

Vivi Angel (He Qi Tangerang)



**PEMBAGIAN PAKET SEMBAKO DI RAWA BUAYA (15 AGUSTUS 2022)**

**SOLIDARITAS DAN KEBERSAMAAN DI HUT KEMERDEKAAN.** Tzu Chi Indonesia bersama Kodim 0503/ Jakarta Barat mengadakan Bakti Sosial Gebyar Kemerdekaan HUT Kemerdekaan RI ke-77 dengan memberikan 77 paket sembako bagi warga di Kel. Rawa Buaya, Cengkareng, Jakarta Barat. Selain itu juga diadakan sunatan massal dan sentra vaksin booster Covid-19 untuk warga.

Anand Yahya



**PEMBAGIAN 1.500 PAKET MAKANAN DI BANTAR GEBANG (20 AGUSTUS 2022)**

**BERBAGI BERKAH DI BULAN PENUH BERKAH.** Masih dalam rangkaian kegiatan Bulan Tujuh Penuh Berkah, 48 relawan Tzu Chi komunitas He Qi Utara 1 membagikan 1.500 paket nasi vegetaris untuk warga yang bermukim di sekitar TPST Bantar Gebang, Bekasi. Sebanyak 65 relawan, donatur, guru, orang tua dan murid Tzu Chi School ikut berpartisipasi untuk membungkus makanan di Kantin Tzu Chi PIK, Jakarta Utara.

Clarissa Ruth



**KERJA SAMA TZU CHI DENGAN KEMENHAN (23 AGUSTUS 2022)**

**PENANGGULANGAN BENCANA DAN KEMANUSIAAN.** Tzu Chi Indonesia dan Tzu Chi Hospital menjalin kerja sama dengan Kementerian Pertahanan (Pusrehab Kemhan) dalam bidang baksos kesehatan, bantuan kesehatan dalam bencana alam, dan pelayanan kesehatan dalam pengembangan SDM di bidang kesehatan. Penandatanganan MoU ini berlangsung di RS. Dr. Suyoto Pusat Rehabilitasi (Pusrehab) Kementerian Pertahanan RI.

Anand Yahya

## Tzu Chi Internasional

### Kunjungan Kasih di Perbatasan AS-Meksiko Pendampingan yang Tak Pernah Putus



Su Meijuan (Tzu Chi Amerika Serikat)

Li Jingyi, Xie Kunrong, dan Cai Cixi, tiga relawan Tzu Chi, merapikan rambut penghuni panti yang baru selesai dipotong.

**C**asa Para Ancianos El Refugio A. C. merupakan sebuah rumah tunawisma yang berada di Kota Tijuana (perbatasan AS-Meksiko) yang dikelola oleh seorang pendeta Kristen. Penghuni panti ini didominasi Lansia sebatang kara dan tunawisma. Banyak diantaranya menderita diabetes, gangguan jiwa, dan kanker. Panti ini mempunyai 21 ruang kamar dan di setiap kamar dihuni oleh tujuh sampai delapan orang. Saat ini, panti menampung sebanyak 150 orang.

Hampir semua penghuni di panti menggunakan kursi roda, bahkan setengahnya pernah diamputasi. Menurut statistik, pada tahun 2022, sekitar 34% orang di Meksiko menderita diabetes, diantaranya berusia 20-79 tahun. Lalu 50% dari penderita diabetes juga menderita tekanan darah tinggi. Saat ini, relawan Tzu Chi Tijuana, Meksiko secara rutin membagikan bantuan obat-obatan, popok dewasa, alat kebersihan, biaya hidup, dan makanan, serta menyediakan layanan pengobatan di pusat pengobatan kompleks Tzu Chi bagi pasien dari rumah tunawisma.

#### Menghibur Tunawisma dengan Cinta Kasih

Selama 13 tahun, relawan Tzu Chi asal Amerika Serikat, Wang Sihong dan Xie Kunrong, secara rutin mengunjungi rumah tunawisma setiap minggunya. Manuel Acosta, pengurus rumah tunawisma mengatakan, "Saya sangat berterima kasih kepada kakak Kunrong atas ketulusan dan sumbangsihnya selama 13 tahun. Dia seperti malaikat yang menjawab setiap kebutuhan. Tzu Chi sangat berbeda dari organisasi lain. Setiap kali datang ke sini, relawan selalu melayani secara langsung, merawat setiap penghuni di sini dengan tulus. Mereka juga memberi semangat dan kekuatan untuk terus menjalani hidup bagi para penghuni yang kesepian dan tak berdaya."

Pada 7 Agustus 2022, selain beberapa perlengkapan medis yang dibawa oleh relawan Amerika Serikat, Chen Jiazhang dan relawan setempat Meksiko juga memberikan layanan gunting rambut dan gunting kuku untuk para penghuni rumah tunawisma. Setelah memotong rambut penghuni pertama, Chen Jiazhang pun melihat penghuni tertawa terbahak-bahak dari cermin. Meskipun tidak mengerti

apa yang penghuni tersebut katakan, tetapi suara tawanya menarik perhatian banyak orang untuk datang berbaris, dan antrian memotong rambut menjadi makin panjang.

Setelah pandemi Covid-19 merebak, banyak organisasi sosial yang telah meninggalkan rumah tunawisma, hanya Tzu Chi yang tetap memberikan semangat dan bantuan kepada para penghuni di sini. Para penghuni sempat khawatir apotek panti akan kehabisan obat, tetapi sekarang sudah tidak perlu khawatir lagi, karena Tzu Chi telah menyediakannya lagi. "Terima kasih, Tzu Chi! Terima kasih semuanya!" ujar Rudis, salah satu penghuni rumah tunawisma dengan tulus.

Rumah tunawisma ini mirip seperti Panti Jompo Lesheng di Taiwan pada masa lalu. Meskipun semua orang menderita penyakit, tetapi mereka saling membantu dan mengasihi. Tidak ada rasa iri, serakah, dan amarah, tetapi tempat ini memberikan rasa hormat kepada para penghuninya. Tempat ini juga merupakan tempat yang nyaman dan membuat bahagia bagi para penghuninya.

□ Sumber: <http://tw.tzuchi.org>  
Penerjemah: Nagatan Penyelaras: Desvi Nataleni