



Wakil Presiden Republik Indonesia KH. Ma'ruf Amin menyerahkan penghargaan kepada Sekretaris Umum Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia Hong Tjhin yang mewakili Tzu Chi menerima Anugerah Revolusi Mental dalam Kategori Kedermawanan Sosial.

Anugerah Revolusi Mental 2022

Terima Kasih Atas Kedermawanan Anda

"Kita yayasan kemanusiaan yang bergerak lintas agama, lintas suku, lintas ras. Jadi, saya rasa itu hal yang membanggakan dan juga memberikan semangat supaya bisa lebih inklusif lagi ke depan." (Hong Tjhin, Sekretaris Umum Tzu Chi Indonesia)

D i penghujung tahun 2022, Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia menerima Anugerah Revolusi Mental dalam Kategori Kedermawanan Sosial di perhelatan Anugerah Revolusi Mental 2022 yang diselenggarakan oleh Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemenko PMK). Perhelatan ini merupakan bentuk apresiasi terhadap semua pelaku atau agen perubahan yang mencerminkan Gerakan Nasional Revolusi Mental di seluruh pelosok Nusantara.

Penghargaan ini diserahkan langsung oleh Wakil Presiden Republik Indonesia KH. Ma'ruf Amin kepada Sekretaris Umum Tzu Chi Indonesia Hong Tjhin. Anugerah dalam kategori Kedermawanan Sosial ini diberikan atas dedikasi serta kerja keras dan gotong royong dalam membantu sesama di masa pandemi Covid-19. Anugerah ini juga merupakan bentuk apresiasi Kemenko PMK terhadap upaya yang telah dilakukan lembaga pemerintah/swasta dan lembaga sosial yang melakukan perubahan terhadap masyarakat dalam berbagai sektor, mulai dari pendidikan hingga membangun sistem perekonomian yang merata.

Wakil Presiden Republik Indonesia KH. Ma'ruf Amin mengatakan, pemberian penghargaan ARM 2022 akan menggerakkan kembali Revolusi Mental di masyarakat. "Revolusi Mental ini mencakup nilai integritas, etos kerja, dan gotong royong, yang adalah sumber utama yang memberikan pengaruh terhadap pembentukan karakter, perilaku, cara berpikir, dan cara bertindak," kata Wapres RI KH. Ma'ruf Amin.

Sekretaris Umum Tzu Chi Indonesia, Hong Tjhin mengatakan cukup terkejut Tzu Chi mendapatkan penghargaan yang mewakili bangsa Indonesia tentang kedermawanan sosial. "Saya rasa itu suatu hal yang membanggakan dan berkesan, dan kita semua tahu bahwa sebetulnya bangsa Indonesia itu adalah bangsa yang sangat dermawan," tutur Hong Tjhin.

Kategori lain yang diraih oleh Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia dalam perhelatan tersebut adalah Anugerah Revolusi Mental kategori Lembaga Pembangunan Inklusif yang diserahkan oleh Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Muhadjir Effendy.

Kategori Lembaga Pembangunan Inklusif ini diberikan atas dedikasi

dalam pembangunan ekonomi yang menciptakan akses dan kesempatan yang luas bagi seluruh lapisan masyarakat secara berkeadilan meningkatkan kesejahteraan serta mengurangi kesenjangan antar kelompok dan daerah.

"Ya, kami juga *surprise* sekali ya, pertama diinformasikan bahwa kami akan mendapatkan *award* Revolusi Mental Lembaga Kemitraan yang Inklusif, itu saya rasa suatu hal yang membanggakan karena sepanjang tahun 2022 dan juga sebelumnya kita memang sebagai yayasan kemanusiaan bergerak lintas agama, lintas suku, lintas ras. Jadi, saya rasa itu hal yang membanggakan dan juga memberikan semangat supaya bisa lebih inklusif lagi ke depan," kata Hong Tjhin.

Lebih lanjut Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (PMK) Muhadjir Effendy memaparkan bahwa ada tiga nilai dasar yang sedang digalakkan di tengah masyarakat, yakni integritas dan kejujuran, etos kerja (kerja keras tanpa kenal menyerah), serta etos gotong royong dimana hal tersebut merupakan nilai khas yang dimiliki oleh masyarakat Indonesia.

"Dan semua itu sudah terbukti dimana selama dua tahun berturut-turut Indonesia memiliki indeks tertinggi dalam kedermawanan sosial di dunia, dan ini tidak lepas dari konstitusi dari nilai dasar kita yaitu nilai gotong royong," kata Menteri PMK Muhadjir Effendy.

Selain kepada Tzu Chi Indonesia, Anugerah Revolusi Mental 2022 diberikan kepada semua pihak yang telah berinisiatif dan telah menjadi pelopor perubahan di tengah masyarakat, baik dari kalangan pemerintah, dunia usaha, dunia pendidikan, maupun masyarakat umum.

Tzu Chi Indonesia mendapatkan penghargaan Anugerah Revolusi Mental kategori Lembaga Pembangunan Inklusif atas empat misi sosial yang dilakukan secara konsisten, diantaranya misi amal, misi kesehatan, misi pendidikan, dan misi budaya humanis yang bertujuan untuk membangun masyarakat yang humanis dan sejahtera di Indonesia. Penghargaan ini tentu berkat dukungan dari semua pihak, relawan, donatur, dan masyarakat.

□ Andrew (DAAI TV), Hadi Pranoto

Artikel lengkap tentang Terima Kasih Atas Kedermawanan Anda dapat dibaca di: <https://bit.ly/3l8QZkR>





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:

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

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

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

Buletin Tzu Chi

PEMIMPIN UMUM: Agus Rijanto.
WAKIL PEMIMPIN UMUM: 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: Siem Lestari Printing (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.

Pemberkahan Akhir Tahun 2022

Menanam Berkah dan Mewariskan Nilai Luhur Bagi Keluarga

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia mengadakan Pemberkahan Akhir Tahun (PAT) 2022 pada 10-11 Desember 2022 di Aula Jing Si Lt.4, Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara dengan tema *Berbuat Baik dengan Welas Asih Mendatangkan Berkah, Membawa Diri dengan Kebijaksanaan Mewariskan Nilai Luhur bagi Keluarga*. Dalam acara PAT tahun ini juga menampilkan Persamuan Dharma, yaitu adaptasi Sutra Makna Tanpa Batas melalui gerakan tangan dan formasi dari total 1.000 penyelam Dharma selama dua hari.

Melihat kesungguhan para penyelam Dharma yang telah berlatih selama tujuh bulan, Liu Su Mei Ketua Tzu Chi Indonesia berterima kasih kepada seluruh tim. "Berkat kesungguhan hati semua orang, barulah pementasan ini bisa sempurna dan menjadi pembabaran Dharma yang penuh energi," tutur Liu Su Mei.

Di hari kedua, terdapat 1.690 masyarakat umum dan donatur yang hadir memenuhi ruangan di Aula Jing Si. Dalam acara ini juga sekaligus diadakan Pelantikan Relawan Komite Tzu Chi sebanyak 156 orang dan 14 Komisaris Kehormatan (*Rong Dong*). Relawan komite yang dilantik selain dari Jakarta, juga ada dari Bandung, Medan, Padang, Palembang, Pekanbaru, dan Surabaya.

Lebih Berkomitmen

Susi Christine, salah satu relawan yang dilantik hari itu mengaku telah bervegetaris selama dua bulan. Karena hendak dilantik, ia merasa berkewajiban untuk menjadi seorang vegetaris sesuai dengan yang diimbau Master Cheng Yen selama ini. "Ini perubahan saya yang paling besar sejak masuk Tzu Chi. Karena saya dari kecil makan daging," tuturnya. Bergabung dalam barisan relawan Komite Tzu Chi, kini Susi menyambut baik jalinan jodoh ini. "Perasaannya terharu dan bahagia *banget, gak* nyangka saya udah berkomitmen dengan Master Cheng Yen," ucap Susi senang.



Rasa sukacita meliputi Tzu Chi Indonesia yang tahun ini dapat kembali menyelenggarakan Pemberkahan Akhir Tahun secara tatap muka. Dalam acara ini terdapat Adaptasi Sutra berjudul Persamuan Dharma di Puncak Burung Nasar Tidak Pernah Berakhir yang ditampilkan oleh 1.000 penyelam Dharma selama dua hari pementasan.

Relawan lain yang juga dilantik menjadi Komite Tzu Chi adalah Tjendra Dermawan dan Dolivien yang datang dari Medan, Sumatera Utara. Kedua suami-istri ini juga dilantik menjadi Komisaris Kehormatan (*Rong Dong*). Komisaris Kehormatan adalah orang yang berdana sebesar NTD 1 juta ke Tzu Chi untuk dipergunakan dalam pengembangan Misi-Misi Tzu Chi. "Kita melihat kegiatan Tzu Chi *kan* universal, *trus* juga banyak membantu masyarakat, jadi selagi kita mampu, jadi ya kita bantu, gitu," tutur Tjendra yang sudah lupa kapan persisnya ia mulai menyicil dana untuk *Rong Dong* ini karena saking lamanya.

"Kita *Rong Dong*-nya untuk Rumah Sakit Tzu Chi (Tzu Chi Hospital) dan DAAI TV Medan," sambung Dolivien. Keduanya pun bersukacita dapat menanam berkah tersebut sekaligus dikukuhkan menjadi murid Master Cheng Yen. "Ke depan kita akan lebih giat lagi," ujar keduanya kompak.

Pada kesempatan ini Wakil Ketua Tzu Chi Indonesia, Sugianto Kusuma dan Franky O. Widjaja juga menyampaikan

sharing dan ungkapan terima kasih. "Kita (Tzu Chi) *gan en* (terima kasih) semua *Shixiong Shijie* (para hadirin), Tzu Chi bisa hari ini di sini, karena kita semuanya bersatu untuk melakukan kebajikan bersama," ucap Sugianto Kusuma kepada para hadirin yang memenuhi Aula Jing Si lantai 4, lantai 3, dan lantai 2.

"Sangat senang sekali hari ini kita bisa berkumpul di sini, jadi betul-betul aura berkumpulnya. Selama tiga tahun ini, di sini (berkumpul di Aula Jing Si) sangat kita nanti-nantikan," kata Franky O. Widjaja menyampaikan *sharing* setelah Sugianto Kusuma.

Acara PAT 2022 ini pun diakhiri dengan doa bersama, para peserta pulang dengan membawa *Angpao Berkah dan Kebijaksanaan* dari Master Cheng Yen.

Erli Tan, Clarissa Ruth

Artikel lengkap **Menanam Berkah dan Mewariskan Nilai Luhur Bagi Keluarga** dapat dibaca di: <https://bit.ly/3CmiMKX>



Dari Redaksi

Meneruskan Berkah Dengan Sebersit Niat Baik

Seiring dengan peraturan pemerintah yang melonggarkan aturan terkait pandemi *Covid-19*, banyak kegiatan yang mulai dilaksanakan dalam skala besar. Memasuki awal tahun 2023 ini, banyak harapan serta pencapaian yang akan dicapai selama 12 bulan kedepan, begitu pula dengan insan Tzu Chi Indonesia. Beragam kegiatan relawan mulai berjalan kembali seperti sediakala dengan tatap muka. Semua hal tersebut tentunya membutuhkan niat serta tekad dalam merealisasikannya.

Salah satunya adalah kegiatan Pemberkahan Akhir Tahun 2022 yang diisi dengan Persamuan Dharma. Kegiatan tersebut menjadi kegiatan berskala besar secara *offline* setelah tiga tahun ditiadakan akibat pandemi. Kegiatan ini pun dilaksanakan selama

dua hari dengan tetap menjalankan protokol kesehatan menjelang akhir 2022.

Menjelang perayaan Natal 2022 dan Tahun baru 2023, insan Tzu Chi juga mengadakan beberapa kegiatan seperti *gathering* penerima bantuan Tzu Chi (*gan en hu*), kunjungan kasih, dan pembagian paket sembako cinta kasih untuk membantu sesama. Kegiatan-kegiatan tersebut dilaksanakan insan Tzu Chi di wilayah Jakarta, Medan, Pekanbaru, Tanjung Balai Karimun, Makassar, Palu, dan lain-lainnya.

Bantuan untuk korban bencana alam juga terus digulirkan Tzu Chi. Selain memberikan dukungan logistik, dalam beberapa gelombang Tzu Chi lewat *Tzu Chi International Medical Association (TIMA)* Indonesia juga memberikan layanan kesehatan bagi

warga penyintas gempa Cianjur, Jawa Barat. Penggalangan donasi untuk para korban gempa Cianjur juga terus dijalankan Tzu Chi lewat penuangan celengan bambu, bazar amal, dan pengumpulan donasi dari Tzu Chi Cabang Sinar Mas di beberapa wilayah di Indonesia.

Semua hal tersebut diawali dengan sebersit niat baik. Selain pencapaian baru, di sisi lain beberapa hal yang belum terealisasikan di tahun 2022 juga dapat dicapai kembali di tahun 2023 nanti. Dengan fokus mencapai tujuan, diharapkan insan Tzu Chi dapat mewujudkan segala hal-hal baik khususnya untuk pelatihan diri sendiri serta untuk membantu sesama yang membutuhkan.

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

—
上人開示
—

Pesan Master Cheng Yen

Memupuk Berkah dengan Menyebarkan Dharma dan Membawa Manfaat Bagi Semua Makhluk

Membawa jalan yang benar dan mempraktikkan kebajikan yang abadi
Membantu yang miskin, membimbing yang kaya, dan menyucikan hati manusia
Seluruh agama bertujuan untuk membangkitkan cinta kasih agung
Melatih diri, membawa manfaat bagi orang lain, dan memupuk berkah

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

Saya sering berbicara tentang pelajaran besar. Iklim tengah mengalami perubahan. Bagaimana cara kita memperlambat perubahan ini agar bencana akibat iklim tidak sering terjadi? Satu-satunya cara ialah membangkitkan cinta kasih semua orang. Oleh karena itu, saya sering mengatakan bahwa hendaklah kita menyucikan hati manusia dan membawa keharmonisan di tengah masyarakat. Inilah tujuan bersama semua agama. Hal ini dapat dilakukan oleh semua orang dan bukanlah hal yang mustahil selama kita memiliki tekad dan bersatu hati.

Sebelum saya memulai perjalanan saya, relawan Tzu Chi Eropa telah berkumpul bersama. Apa yang mereka lakukan? Membantu warga terdampak perang Rusia-Ukraina. Kita melihat orang-orang yang kehilangan tempat tinggal dan kehilangan orang yang mereka cintai. Inilah penderitaan hidup. Sungguh banyak penderitaan dalam hidup ini. Ada juga penderitaan yang terjadi akibat siklus lahir, tua, sakit, dan mati; ada juga penderitaan karena kemiskinan dan kekurangan sumber daya medis saat sakit, seperti dokter dan obat-obatan. Hal ini terjadi di seluruh dunia.

Melihat kondisi banyak negara, saya memikirkan tentang kehidupan saya sendiri dan merasa bersyukur. Saya berterima kasih kepada diri sendiri karena terlahir sebagai manusia di dunia ini; saya berterima kasih kepada orang tua yang telah memberikan tubuh ini pada saya; saya juga berterima kasih kepada guru saya yang telah memberikan kalimat ini kepada saya, “*Demi ajaran Buddha, demi semua makhluk.*” Inilah arah saya untuk meneruskan jiwa kebijaksanaan. Saya sungguh senang menjaga jiwa kebijaksanaan saya.

Bagaikan Semut yang Mendaki Gunung Sumeru

Hari demi hari berlalu seiring berjalannya waktu. Kehidupan saya saat ini bagaikan semut yang tengah mendaki Gunung Sumeru. Beginilah saya yang terus mendaki dan seharusnya sudah hampir tiba. Namun, saat ini, saya akan meluncur turun dengan cepat dan menunggu kehidupan selanjutnya. Saya berharap di kehidupan selanjutnya, saya akan terlahir kembali sebagai manusia dan saya bersedia untuk mendaki kembali Gunung Sumeru bagaikan seekor semut. Inilah harapan saya setiap harinya.

Ketika kita bersyukur atas tubuh kita, hendaklah kita berterima kasih kepada orang tua dan membalas budi orang tua yang telah memberikan tubuh ini pada kita. Saya ingin membalas budi orang tua, membalas budi guru, dan membalas budi semua makhluk. Berkat orang tua, saya dapat memiliki tubuh ini; berkat guru, saya memiliki arah yang benar dalam hidup; berkat semua makhluk di dunia, saya tahu apa yang harus saya lakukan dalam hidup.

Waktu akan terus berlalu dan Bodhisatwa akan terus berkumpul. Oleh karena itu, saya sering membahas tentang segenggam beras. Lihatlah Myanmar, para relawan di sana bersatu untuk membantu orang lain. Mereka yang hidup dalam kekurangan juga dapat membantu orang lain yang hidup dalam kemiskinan.

Saat ini, ada lebih dari 80 ribu orang yang senantiasa menyisihkan segenggam beras setiap hari. Ketika beras dikumpulkan setiap bulan, mereka dapat membantu hampir 4 ribu keluarga. Beberapa dari mereka pernah menerima bantuan, dan saat ini mereka terinspirasi

untuk turut memberi dan membantu orang-orang yang membutuhkan. Upaya mereka seperti ini dapat menyucikan dunia dan membantu orang-orang yang kesulitan.

Hendaklah kita percaya dengan keyakinan kita. Kita memiliki keyakinan akan ajaran Buddha. Buddha mengajarkan kepada kita untuk menapaki Jalan Bodhisatwa. Bagi umat Katolik dan Kristen, mereka diajarkan untuk memiliki kemurahan hati dan belas kasih. Semua agama pada dasarnya adalah sama, yaitu mengajarkan interaksi dengan cinta kasih.

Hendaklah kita menyucikan hati manusia dan memotivasi semua orang untuk membangkitkan cinta kasih. Kemurahan hati, cinta kasih, dan welas kasih akan bersatu menjadi sebuah cinta kasih agung. Kita harus menghormati semua agama dan saling bersyukur. Cinta kasih dan welas asih dari ajaran Buddha tidak terlepas dari kemurahan hati dan belas kasih. Semuanya memiliki jalan yang sama. Namun, manusialah yang membedakan dengan memberikan label agama. Sesungguhnya, kita tidak perlu membedakan-bedakannya.

Agar kehidupan manusia damai dan tenteram, hendaklah semua orang mencintai Bumi, menjaga Bumi agar tetap bersih dari polusi, melatih diri sendiri, dan melindungi dunia dengan cinta kasih. Inilah nilai agama.

Setiap orang juga harus berterima kasih pada diri sendiri. Ketika kita masih memiliki jalinan jodoh, kita harus menggenggamnya dan terus menapaki Jalan Bodhisatwa tanpa henti. Inilah kondisi sebab akibat.

Hendaklah kita menjalin jodoh baik secara luas dan menyerukan cinta kasih

kepada semua orang. Saat ini, kita masih memiliki kemampuan untuk menggalang cinta kasih, menyucikan hati manusia, menyatukan orang-orang dari berbagai agama, dan membimbing orang-orang yang tersesat untuk mengubah batin awam ke arah yang suci. Jalan suci ini adalah agama. Tidak peduli agama apa pun, kita semua harus saling menghormati.

Semua agama memiliki jalinan jodoh dengan makhluk hidup. Semua agama dapat membimbing orang untuk memiliki arah hidup yang benar. Bagi orang-orang yang memiliki jalinan jodoh dengan ajaran Buddha, hendaklah kita menyebarkan ajaran-Nya ke mana pun.

Belakangan ini, saya sering mendengar tentang menyebarkan Dharma dan membawa manfaat bagi semua makhluk. Ya. Bagaimana cara kita menyebarkan Dharma? Ini membutuhkan usaha semua orang. Kita harus memiliki metode yang benar untuk bersumbangsih dan mempraktikkan kebajikan. Hanya dengan kebajikan, barulah kita dapat melenyapkan bencana. Oleh karena itu, saya sering berkata bahwa satu kebajikan dapat menghalau ribuan bencana dan keluarga yang berbuat baik akan dipenuhi berkah. Inilah yang disebut dengan berkah.

Semua orang dapat menciptakan berkah. Dengan menciptakan berkah, kita dapat mengurangi bencana. Jadi, agar dunia kita damai dan tenteram, kita harus merawat Bumi dengan baik dan mengurangi polusi udara. Hendaklah kita semua bermawas diri dan tulus.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 16-12-2022

Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia

Penerjemah: Hendry, Marlina, Shinta, Janet, Heryanto

Ditayangkan tanggal 18 Desember 2022

慈悲行善福滿門 智慧處世德傳家

Berbuat Baik dengan Welas Asih Mendatangkan Berkah,
Membawa Diri dengan Kebijaksanaan Mewariskan Nilai Luhur bagi Keluarga.

Master Cheng Yen Menjawab

Apakah Membaca Sutra Mendatangkan Pahala Kebajikan

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:
Apakah membaca Sutra benar-benar bisa mendatangkan pahala kebajikan?

Master Cheng Yen menjawab:

Ada orang yang beranggapan bahwa asal dirinya ada membaca Sutra maka Buddha akan memberkati dan menjauhkan bencana darinya, ini adalah pola pikir yang salah. Pikiran makhluk sudah kacau, kerap kehilangan arah dan tersesat ke jalan yang salah. Buddha membabarkan Sutra adalah untuk menunjukkan kepada kita akan arah kehidupan manusia.

□ (Dikutip dari Buku Kebijaksanaan Murni)

Genta Hati

Menyadari Kesalahan dan Memperbaiki Diri

Usia kehidupan berkurang seiring berlalunya hari.
Karena itu, periksalah sejenak kehidupan kita.
Bersyukurlah atas berbagai hal benar yang telah kita lakukan untuk membawa manfaat bagi semua makhluk.

Sebaliknya, hal-hal keliru yang mungkin juga kita lakukan
hendaklah disadari dan segera diperbaiki
Jangan biarkan tabiat buruk terbawa ke masa depan
Demikianlah cara kita menyucikan hati sendiri dan hati orang lain.

TZU CHI BATAM: Pelestarian Lingkungan**Bersih-Bersih Pulau Lingka**

Pada Minggu, 11 Desember 2022, relawan Tzu Chi Batam berkumpul di Aula Jing Si Batam untuk melakukan bersih-bersih di Pulau Lingka menjelang Natal. Sebanyak 31 peserta yang terdiri dari relawan Tzu Chi dan muda-mudi Tzu Chi (Tzu Ching) Batam yang terbagi dalam dua kloter melakukan perjalanan menuju Pelabuhan Pulau Lingka.

Sesampainya di Pulau Lingka, para relawan berkumpul di Gereja GPIB Pulau Lingka dan mendengarkan arahan dari Ali selaku pengurus gereja. Ia menyampaikan area mana yang akan dibersihkan oleh para insan Tzu Chi pada kegiatan hari itu. "Terima kasih kepada relawan Tzu Chi yang sudah jauh-jauh datang ke sini untuk bersama-sama membersihkan area pantai di Pulau Lingka," kata Ali.

Para relawan dibantu warga bergegas membersihkan sampah berupa botol bekas, plastik pembungkus makanan atau *snack*, sandal, diapers, dan bahan-bahan lainnya yang mencemari area pesisir

pantai. Kalangan muda-mudi hingga dewasa mulai membersihkan sampah kemudian dimasukkan ke dalam karung goni untuk kemudian dibawa ke halaman gereja. Sampah yang dapat didaur ulang kemudian juga dipilah oleh peserta.

Di akhir kegiatan, relawan juga menyumbangkan pohon berjenis Sukun dan Matoa supaya masyarakat dapat memberdayakan tanah yang tersedia untuk bercocok tanam sekaligus menambah penghasilan warga dan memperindah Pulau Lingka.

"Banyak yang tidak menyadari kebersihan itu sangat penting dan kita sebagai relawan Tzu Chi mengajak warga untuk menjaga kebersihan lingkungan tempat tinggal mereka. Kegiatan *kayak* gini merupakan kesempatan besar bagi kita untuk menjaga kebersihan sekaligus melibatkan warga dalam kegiatan ini," kata Priscilia Mareta, salah satu koordinator kegiatan ini.

□ Tjoa Susanto (Tzu Ching Batam)



Ivon (Tzu Chi Lampung)

Relawan Tzu Chi Lampung melakukan kunjungan kasih ke Panti Asuhan Bussaina dan Panti Muhajirin Almubarak. Pada kunjungan ini, relawan juga membawa bantuan berupa beras, susu, mi instan, dan makanan ringan.

TZU CHI LAMPUNG: Kunjungan Kasih**Berbagi Berkah di Panti Asuhan**

Para relawan Tzu Chi Lampung mengunjungi Panti Asuhan Bussaina dan Panti Muhajirin Almubarak pada Sabtu, 10 Desember 2022. Pada kunjungan ini relawan membawa serta bantuan seperti beras, susu, mi instan, dan makanan ringan.

Panti Asuhan Bussaina didirikan sejak tahun 2012 dan diresmikan legalitasnya pada 2014. Para pengurus sangat mengedepankan pendidikan dan kesehatan anak-anaknya. Mereka adalah anak-anak yang memang sengaja dititipkan di sana, ada yang melalui dinas sosial, ada yang datang langsung, ada juga yang dari rumah sakit.

Anak-anak di panti ini hampir semuanya aktif dan ceria. Saat dikunjungi relawan Tzu Chi, mereka terlihat sangat bahagia, bahkan banyak di antara mereka yang tak segan minta gendong atau sekedar minta dipangku oleh relawan. "Kami mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Buddha Tzu Chi atas kunjungannya. Di sini ada

60 anak, mulai dari yang Balita sampai SMA," ungkap Budi, Ketua Yayasan Panti Asuhan Bussaina.

Selesai berkunjung ke Panti Asuhan Bussaina, para relawan lanjut mengunjungi Panti Muhajirin Almubarak yang juga merupakan pondok pesantren. Ada sekitar 70 anak di sana. Rata-rata mereka sudah cukup besar, yakni dari usia SD-SMA. "Anak-anak yang ada di sini semuanya masih memiliki keluarga, ada yang yatim, ada yang piatu, ada juga yang *broken home*," ungkap Siti Syakirah, pengasuh pondok.

Dalam kesempatan ini, Lita Jonathan selaku Wakil Ketua Tzu Chi Lampung juga menyampaikan tujuan kedatangan relawan. "Kami dari Tzu Chi juga berterima kasih karena ibu sudah berkenan menerima kedatangan kami. Di sini kami ada membawa sedikit bantuan berupa beras dan juga mi. Semoga dapat bermanfaat bagi anak-anak di sini," ujar Lita pada Siti Syakirah.

□ Ivon (Tzu Chi Lampung)



Andy Tan (Tzu Chi Batam)

Menjelang Natal, relawan Tzu Chi dan muda-mudi Tzu Chi (Tzu Ching) Batam melakukan kegiatan pelestarian lingkungan dengan membersihkan area pesisir pantai Pulau Lingka, Batam.

TZU CHI MAKASSAR: Bazar Amal**Donasi Lewat Festival Food and Beverages**

Syanni (Tzu Chi Makassar)

Tzu Chi Makassar menggelar kegiatan Festival Food and Beverages selama lima hari. Keuntungan dari kegiatan ini akan diberikan kepada para penyintas gempa di Cianjur, Jawa Barat.

Tzu Chi Makassar menggelar Festival Food and Beverages yang adalah bazar sembako dan

makanan, di Kompleks Pelataran Ruko Graha Bizpoint, Makassar. Festival ini digelar selama lima hari dari 7-11

Desember 2022. Antusias masyarakat Kota Makassar yang mendatangi Festival Food and Beverages ini pun sangat luar biasa. Menariknya lagi, keuntungan dari kegiatan ini juga akan diberikan kepada para korban bencana gempa di Cianjur, Jawa Barat.

Setiap pembelian makanan ataupun minuman memakai sistem voucher belanja, sehingga bagi warga yang memasuki area bazar terlebih dulu menukarkan uang tunai dengan voucher di pos penukaran. Voucher yang tersedia mulai dari Rp. 20.000, Rp. 50.000 dan Rp. 100.000. Sementara harga makanan dan minuman mulai dari Rp. 10.000 hingga Rp. 250.000. Festival amal ini juga memberikan beragam hiburan seperti aksi Barongsai, isyarat tangan Satu Keluarga, dan panggung hiburan.

Selain Festival Food and Beverages, Tzu Chi Makassar juga membagikan 100 paket Sembako Cinta Kasih kepada masyarakat

prasejahtera setiap hari dalam kegiatan tersebut. Selain itu relawan juga membagikan nasi bungkus kepada para Lansia selama kegiatan berlangsung. Ada juga sosialisasi celengan bambu serta perekrutan relawan baru.

"Kami sangat bersyukur karena saat pelaksanaan Festival Food and Beverages ini ada masyarakat yang hatinya tersentuh saat kami melakukan sosialisasi. Dan akhirnya ada 11 orang yang ingin menjadi relawan," ungkap Henny Laurence, salah satu koordinator.

Salah satu relawan baru yang bergabung saat mengunjungi bazar ini adalah Ilham Surianto (27). Ia tertarik bergabung karena sangat terkesan dengan kegiatan-kegiatan Tzu Chi Makassar. "Semoga saya juga bisa seperti teman-teman relawan yang selama ini tergabung di Tzu Chi. Terima kasih karena sudah memberi saya wadah dalam berbuat kebajikan," tutur Ilham.

□ Sutriani (Tzu Chi Makassar)

KILAS BALIK

TZU CHI INDONESIA 2022

Pandemi Covid-19 yang angkanya cenderung menurun di Indonesia juga dibarengi dengan kebijakan pemerintah untuk melonggarkan aturan terkait pembatasan sosial. Beberapa kegiatan secara tatap muka juga sudah mulai dilakukan di berbagai wilayah di tanah air. Begitu pula dengan Tzu Chi Indonesia yang terus berupaya membantu dan meringankan beban masyarakat yang membutuhkan. Di Tahun 2022, cinta kasih ini pun diwujudkan dalam pembagian

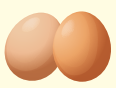
bantuan penanganan Covid-19, bantuan untuk perayaan hari besar keagamaan, bantuan bagi korban bencana alam, pembangunan rumah, pembangunan jembatan, pembangunan sanitasi bagi warga, serta bantuan-bantuan lainnya.

Semua hal tersebut tentunya tidak lepas dari peran para relawan dan donatur Tzu Chi yang tulus membantu dan berkontribusi untuk masyarakat luas. Berikut beberapa rangkuman kegiatan Tzu Chi Indonesia sepanjang tahun 2022.



Anand Yahya

BANTUAN BAGI KORBAN GEMPA DI CIANJUR, GEMPA BANTEN, TANAH LONGSOR DI BOGOR, DAN BANJIR DI SERANG

 PAKET KEBUTUHAN PRIBADI 3.405 paket	 MINYAK GORENG 792 liter	 TIKAR PLASTIK 4.955 lembar	 KELAMBU 1.200 buah	 BERAS 46.690 kg	 GENSET 18 unit	 MASKER MEDIS 3.000 buah	 MI INSTAN 2.759 dus
 TERPAL PLASTIK 1.170 buah	 TENDA 51 unit	 SARUNG 1.300 buah	 GEROBAK PASIR 20 unit	 TELUR 160 kg	 SELIMUT SALUR 200 buah	 MAINAN ANAK-ANAK 100 set	 SUSU BAYI 528 boks
 SELIMUT TAIWAN 404 buah	 AIR MINERAL (600ml) 347 dus	 HERBAL TEMULAWAK 72 botol	 PAKAIAN DALAM ANAK & DEWASA 4 palet	 EMBER 180 buah	 DIAPERS BAYI 49 dus	 PEMBERSIH LANTAI 800 ml 24 bungkus	

Sumber: Sekretariat Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia

Kaleidoskop Tzu Chi 2022

JANUARI



8 Januari 2022

Bantuan Banjir Bandang di Padang Lawas, Sumut

Tzu Chi Medan dan Tebing Tinggi bekerja sama dengan para prajurit TNI dari Kodim 0212/TS, menyalurkan bantuan kepada warga terdampak banjir bandang di Kab. Padang Lawas, Sumatera Utara.



22 Januari 2022

Vaksin Covid-19 untuk Anak Usia 6 Tahun & Lansia

Tzu Chi Makassar menggelar vaksinasi dosis 1 (mulai usia 6 tahun) hingga vaksin *booster* bagi lansia (59 tahun ke atas) untuk mendukung program pemerintah *Makassar Recover*.



31 Januari 2022

Bantuan Bagi Korban Kebakaran di Mangga Dua

Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Pusat salurkan 88 paket bantuan kebakaran di pemukiman padat penduduk Jl. Pangeran Jayakarta, Mangga Dua Selatan, Jakarta Pusat pascakebakaran 27 Januari 2022.

FEBRUARI



5 Februari 2022

Kickoff Bakti Sosial Imlek Nasional 2022

Tzu Chi Indonesia menyelenggarakan *Kickoff* Bakti Sosial Imlek Nasional 2022 berupa pembagian 500 ton beras yang dihadiri oleh Menteri BUMN RI Erick Thohir di Sekolah Islam Raudlatul Islamiyah, Penjaringan, Jakarta Utara.



15 Februari 2022

Puncak Perayaan Imlek Nasional 2022

Perayaan Imlek Nasional 2022 secara *online* yang mengusung tema *Cinta Kasih Menghapus Bencana*, berupaya membangun tradisi kebersamaan, saling bantu, saling jaga dan saling dukung dalam melewati semua kesulitan



26 Februari 2022

Tanggap Bencana Gempa di Pasaman Barat

Tzu Chi Padang salurkan bantuan darurat bagi korban gempa berkekuatan 6,2 SR yang terjadi pada 25 Februari 2022. Sebanyak 15 orang relawan datang membawa bantuan 500 kg beras, 50 dus mi instan, 5 dus biskuit, dan 5 dus susu.

MARET



3 Maret 2022

Bantuan Banjir di Serang, Banten

Tzu Chi memberikan bantuan kepada warga terdampak banjir di Serang, yaitu berupa 1.110 paket banjir berisi selimut, handuk, sarung, dan peralatan mandi. Ditambah dengan 785 kg beras, 74 dus DAAI Mi, dan 47 dus air mineral untuk dapur umum.



9 Maret 2022

Peresmian Masjid KH. Moh Ilyas Ruhiat, Bogor

Pembangunan masjid ini merupakan kerja sama Nahdlatul Ulama (NU) dengan Tzu Chi Indonesia. Masjid KH. Moh Ilyas Ruhiat ini berada di Kompleks UNUSIA.



12 Maret 2022

Pembagian Paket Sembako

Tzu Chi Pekanbaru membagikan 308 paket sembako kepada warga prasejahtera di Kota Dumai dan mereka yang terdampak ekonominya akibat pandemi *Covid-19*.

APRIL



15 April 2022

Bebenah Kampung di Kamal Muara Tahap II

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia melalui program Bebenah Rumah tahap kedua di Kamal Muara, Jakarta Utara, meresmikan dan melakukan penyerahan kunci kepada lima pemilik rumah yang rumahnya telah direnovasi.



16 April 2022

Peresmian Kantor Penghubung Tanjung Pinang

Setelah 8 tahun menyewa, akhirnya Tzu Chi Tanjung Pinang mempunyai rumah batin sendiri. Peresmian ini dihadiri sebanyak 31 relawan Tzu Chi Tanjung Pinang dan 7 relawan Tzu Chi Batam.



20 April 2022

Paket Cinta Kasih untuk Penyandang Disabilitas

Relawan Tzu Chi Bali menyalurkan bantuan beras (@10 kg) kepada 160 penyandang disabilitas dan warga tidak mampu di Kelurahan Sesetan, Denpasar Selatan, Bali.

MEI



10 Mei 2022

Peresmian Jembatan Simpay Asih Citarum

Tzu Chi Bandung membangun Jembatan Simpay Asih Citarum di Desa Resmitinggal, Kec. Kertasari, Kab. Bandung dan diresmikan oleh Gubernur Jawa Barat, Ridwan Kamil.



18 Mei 2022

Bantuan Paket Kebutuhan Sekolah di Papua

Tzu Chi Biak bekerja sama dengan Polda Papua menyalurkan 1.650 bantuan paket kebutuhan pendidikan bagi anak-anak Papua di pedalaman dan pegunungan yang tersebar di lima kabupaten.



19 Mei 2022

Serah Terima Sekolah & Perumahan Cinta Kasih Palu

Tzu Chi Indonesia melakukan serah terima tata kelola Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Tadulako dan Sigi kepada pemerintahan daerah setempat, serta gedung sekolah kepada Polda Sulawesi. Tanda tangan penyerahan ini disaksikan oleh Menko PMK, Prof. Dr. Muhadjir Effendy, M.A.P.

JUNI



12 Juni 2022

Peresmian Kantor Penghubung Tzu Chi Lampung

Suasana bahagia meliputi seluruh relawan yang hadir pada peresmian kantor baru Tzu Chi Lampung di Jl. KH. Ahmad Dahlan, Kupang Raya, Teluk Betung Utara, Bandar Lampung.



19 Juni 2022

Pelestarian Lingkungan di Pulau Gusung

Sebanyak 33 relawan Tzu Chi Makassar melakukan kegiatan pelestarian lingkungan dengan membersihkan pantai di Pulau Gusung.



26 Juni 2022

Peresmian Kantor Penghubung Tzu Chi Palu

Pascabencana tahun 2018 di Palu, benih-benih cinta kasih dari relawan setempat pun tumbuh hingga akhirnya resmi memiliki kantor sendiri, setelah selama 3 tahun didampingi oleh relawan Tzu Chi dari Jakarta dan Makassar.

JULI



6 Juli 2022

Penyerahan Alat Kesehatan Untuk TNI

Tzu Chi Tanjung Balai Karimun menyerahkan bantuan berupa alat kesehatan kepada Pangkalan TNI AL Tanjung Balai Karimun. Bantuan ini untuk membantu masyarakat serta memenuhi kebutuhan di klinik kesehatan Lanal.



7-9 Juli 2022

Donasi Lewat Pakaian Layak Pakai

Relawan Tzu Chi Jambi menggelar Bazar Pakaian Layak Pakai yang berlokasi di Komplek Ruko Transmart Jambi. Dalam bazar ini, warga membayar pakaian yang diambil dengan donasi secara sukarela.



24 Juli 2022

Menjaga Aliran Jernih di DAAI TV

Rangkaian acara HUT DAAI TV yang ke-15 dalam DAAI Night yang diadakan di Jakarta. DAAI Night ini juga mengundang *Corporate Sponsor* dan individu-individu yang mendukung DAAI TV dalam menyiarkan kebaikan.

AGUSTUS



13 Agustus 2022

Berbagi Hati untuk Pencari Suaka

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 memberikan makan siang bagi 150 orang pencari suaka.



18 Agustus 2022

Wujud Cinta Kasih Lewat Bantuan Sepatu

Tzu Chi Surabaya memberikan perhatian kepada Madrasah Ibtidaiyah Babul Huda, Wonosalam, Jawa Timur. Dalam kegiatan ini, relawan memberikan bantuan sepatu kepada 178 siswa dan 11 guru di madrasah tersebut.



27 Agustus 2022

Peresmian Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Singkawang

Tzu Chi Indonesia menorehkan sejarah baru dalam misi pendidikan dengan meresmikan Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Singkawang. Sekolah ini menjadi sekolah Tzu Chi pertama yang berada di luar Jakarta.

SEPTEMBER



14 September 2022

Seribu Paket Makanan Sehat di Muara Angke

Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi Utara 1* membagikan 1.000 paket makanan vegetaris di RT 006/022, Muara Angke, Penjaringan, Jakarta Utara. Kegiatan ini merupakan lanjutan dari Bulan Tujuh penuh Berkah.



21 September 2022

Berbagi Kasih Lewat 5.000 Paket Sembako

Relawan Tzu Chi Padang bekerja sama dengan Polda Sumatera Barat membagikan 5.000 paket sembako cinta kasih kepada pengemudi ojek *online*, ojek pangkalan, becak motor (Bentor) serta sopir angkot.



23 September 2022

Bantuan Bagi Pengemudi Ojek di Palembang

Tzu Chi Palembang bekerja sama dengan Polda Sumatera Selatan membagikan 2.300 paket cinta kasih kepada para pengemudi ojek *online* (ojol). Kegiatan ini sebagai bentuk perhatian untuk meringankan beban mereka.

OKTOBER



9 Oktober 2022

Memeriahkan HUT Tanjung Balai Karimun

Dalam rangka memeriahkan HUT Kabupaten Tanjung Balai Karimun yang ke-23, Tzu Chi Tanjung Balai Karimun mengadakan kegiatan misi amal dan kesehatan, yakni donor darah dan pembagian 200 paket sembako.



18 Oktober 2022

Kerja Sama dalam Penanggulangan Bencana

Tzu Chi Indonesia bersama Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) melakukan penandatanganan *MoU* kerja sama. Kedua belah pihak sepakat bersinergi dalam kegiatan penanganan korban bencana alam di Indonesia.



23 Oktober 2022

Sumbangsih Mendatangkan Sukacita Sungguhnya

Relawan Tzu Chi Batam membagikan 1.864 karung beras cinta kasih untuk warga Kelurahan Sambau. Pembagian beras ini merupakan himpunan donasi yang terkumpul dari Turnamen Golf Cinta Kasih yang diadakan pada bulan Juni 2022.

NOVEMBER



6 November 2022

Layanan Kesehatan Tzu Chi di Pesantren Nurul Iman

Setelah lebih dari 2 tahun ditiadakan akibat pandemi *Covid-19*, Tzu Chi Indonesia kini kembali mengadakan bakti sosial kesehatan umum bagi 1.000 peserta (santri dan santriwati) di Pondok Pesantren Al-Ashriyyah Nurul Iman, Parung, Bogor.



19 November 2022

Menularkan Aksi Semangat Berbagi

Relawan Tzu Chi Banda Aceh mengadakan kegiatan penuangan celengan di Sekolah Minggu Buddhis Vihara Dewi Samudera. Relawan juga mengajak anak-anak agar terus melakukan kebajikan lewat celengan bambu Tzu Chi.



27 November 2022

Wujud Cinta Kasih dalam Pembagian Beras

Tzu Chi Tebing Tinggi membagikan 1.000 paket sembako berupa beras dan minyak goreng kepada keluarga prasejahtera di Kecamatan Bajenis. Kegiatan ini bertujuan meringankan beban warga di tengah pandemi *Covid-19*.

DESEMBER



10-11 Desember 2022

Pemberkahan Akhir Tahun 2022

Tzu Chi Indonesia menyelenggarakan Pemberkahan Akhir Tahun 2022 di Aula Jing dengan menampilkan adaptasi *Sutra Makna Tanpa Batas* berjudul: *Persamuan Dharma di Puncak Burung Nasar Tidak Pernah Berakhir*.



11 Desember 2022

Layanan Kesehatan Untuk Warga Dusun Terpencil

Relawan Tzu Chi dan TIMA Singkawang mengadakan Bakti Sosial Kesehatan Umum di Dusun Pelanjau, Desa Caokng, Kec. Mempawah Hulu, Kab. Landak. Sebanyak 323 warga menerima layanan kesehatan dari tim medis.



18 Desember 2022

Sembako Bagi Warga Medan Marelان

Menjelang Natal, relawan Tzu Chi Medan membagikan 1.250 paket Sembako Cinta Kasih untuk warga prasejahtera di Kec. Medan Marelان, Kota Medan. Kegiatan diadakan di pelataran parkir Rumah Sakit Umum Royal Prima Marelان.

REKAP BANTUAN & KEGIATAN TZU CHI TAHUN 2022

Sumber: Sekretariat Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia



Daerah Penyaluran



Jumlah Titik Penyaluran Bantuan / Kegiatan



Jumlah Paket Bantuan yang Disalurkan



MISI AMAL



SEMBAKO (BANTUAN COVID-19)

Jakarta, Biak, Makassar, Medan, Padang, Palembang, Pekanbaru, Sinar Mas, Surabaya, Tanjung Balai Karimun

196 titik

205.786 paket



BANTUAN KEBAKARAN

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

41 titik

1.322 paket



BANTUAN BANJIR

Jakarta, Batam, Lampung, Medan, Sinar Mas, Tanjung Balai Karimun

79 titik

16.846 paket



PROGRAM BANTUAN PEMBANGUNAN SARANA IBADAH

Bandung, Sinar Mas

Jumlah Sarana Ibadah
29

Estimasi Pengguna Rumah Ibadah
3.636 orang



PAKET HARI RAYA KEAGAMAAN

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

388 titik

123.293 paket



PEMBANGUNAN JEMBATAN

Jumlah Jembatan
2

Bandung

Estimasi Pengguna Jembatan
3.000 orang



PROGRAM BEDAH RUMAH

Jakarta, Bandung, Batam, Medan, Pekanbaru, Sinar Mas, Pontianak

Jumlah Rumah
283



PROGRAM JAMBANISASI

Program Pembangunan 3.500 Jamban Sehat

Target jamban 3.500
Selesai 1.926
Dalam proses 1.574
Jawa Tengah: Banyumas, Banjarnegara, Kebumen, Pemalang, Brebes

PAKET LAINNYA

Jakarta, Bali, Bandung, Batam, Medan, Padang, Pekanbaru, TBK

47 titik

107.451 paket

MISI KESEHATAN



DONOR DARAH

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

Total Kegiatan
167

Jumlah Kantong Darah
13.089



BAKSOS KESEHATAN TZU CHI INDONESIA

Batam, Medan, Padang, Palembang, Palu

Sumbing
27

Minor
197

Katarak
698

Pterygium
120

Hernia
116

Gigi
27

BAKSOS KESEHATAN UMUM TZU CHI

Jakarta, Batam, Biak, Medan, Padang, Palembang, Pekanbaru, Palu, Singkawang, Sinar Mas

Peserta
6.315

KHITAN

Padang, Sinar Mas

Orang
2.071

MISI PENDIDIKAN



PROGRAM REHABILITASI SARANA SEKOLAH

Sinar Mas

Jumlah Ruangan yang Dibangun
72

Jumlah Siswa Sekolah
1.660

BANTUAN UNTUK ANAK ASUH TZU CHI

Laptop
13

Surabaya

Handphone
20

Batam, Medan



PROGRAM VAKSINASI COVID-19

Jakarta, Bandung, Batam, Makassar, Palembang, Pekanbaru, Sinar Mas, Singkawang, Surabaya

Dosis 1 s/d 4
46.056

Jumlah Pengadaan
212

Jumlah Relawan Terlibat
1.739

MISI PELESTARIAN LINGKUNGAN



GERAKAN POLA HIDUP VEGETARIS (VEGAN CATERING)

Bandung, Batam, Lampung, Makassar, Padang, Medan, Palembang, Pekanbaru, Sinar Mas, Singkawang, Surabaya, TBK

Jumlah Paket
15.455

Relawan Terlibat
2.114

Jumlah Partisipan
5.094



TITIK PELESTARIAN LINGKUNGAN

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

Depo Pelestarian Lingkungan
43

Titik Pemilahan Sampah
58



PENANAMAN POHON

Bandung, Sinar Mas, TBK

106

Jumlah Pohon yang Ditanam
92.486



Menyambut Natal 2022 dan Tahun Baru 2023, relawan Tzu Chi komunitas Hu Ai Titi Kuning membagikan 1.063 paket sembako untuk warga di Kelurahan Deli Tua Barat dan sekitarnya.

TZU CHI MEDAN: Paket Natal dan Tahun Baru

Paket Cinta Kasih Bagi Warga Deli Tua Barat

Relawan Tzu Chi Medan komunitas *Hu Ai Titi Kuning* menggelar bakti sosial pembagian 1.063 paket sembako untuk warga di Kelurahan Deli Tua Barat dan sekitarnya. Kegiatan untuk menyambut Natal dan Tahun Baru 2023 ini diadakan pada Minggu, 18 Desember 2022 di Lapangan PDAM Tirtanadi Delitua.

Susanto selaku koordinator kegiatan dalam sambutannya sangat bersyukur dengan dukungan dan perhatian dari berbagai pihak sehingga pembagian paket sembako bisa disalurkan dengan tepat kepada mereka yang membutuhkan.

“Sejumlah 1.063 paket sembako yang dibagikan pagi hari ini adalah hasil dari kunjungan para relawan dengan melihat langsung kehidupan para penerima bantuan pada 4 Desember 2022 yang lalu. Kupon yang sebelumnya dibagikan kepada warga dapat ditukarkan dengan paket sembako berupa 10 kg beras dan

minyak goreng 1 liter pada hari ini,” tutur Susanto.

Pembagian sembako ini berlangsung lancar. Banyak warga merasakan budaya humanis relawan Tzu Chi dan makna cinta kasih yang terkandung dalam bentuk pembagian sembako yang tujuannya meringankan beban kehidupan sesama dalam rangka menyambut Hari Natal 2022 dan Tahun Baru 2023.

Eli (60) yang pertama kali menerima bantuan sembako merasakan sukacita yang mendalam sambil menceritakan kehidupannya. Semenjak suaminya meninggal, Eli dan 7 orang keluarganya tinggal serumah dan hanya beberapa yang memiliki penghasilan tetap. “Bersyukur dengan kunjungan para relawan Tzu Chi untuk langsung melihat kehidupan kami. Semoga roda kebajikan ini terus berputar, kehidupan ini senantiasa damai dan harmonis,” kata Eli.

Leo Rianto (Tzu Chi Medan)

TZU CHI PALU: Paket Natal dan Tahun Baru

Berbagi Kebahagiaan Menjelang Natal

Dalam rangka menyambut hari Natal 2022, relawan Tzu Chi Palu pada Sabtu, 17 Desember 2022 mengadakan kunjungan ke Panti Asuhan Immanuel, Tatura Selatan, Kota Palu. Kegiatan ini merupakan kunjungan panti asuhan pertama bagi Tzu Chi Palu. Di panti asuhan tersebut ada sekitar 17 orang anak yang terdiri dari 11 anak laki-laki dan 6 anak perempuan dengan kisaran usia 12-18 tahun.

Kegiatan ini diawali dengan pengenalan Tzu Chi melalui pemutaran video Kilas Balik Palu, dilanjutkan dengan sesi perkenalan anak panti dan relawan Tzu Chi Palu. Relawan juga mengajak anak-anak Panti Asuhan Immanuel untuk belajar gerakan isyarat tangan lagu Satu Keluarga dan kemudian diperagakan bersama-sama. “Saya sangat senang karena bisa menambah pengetahuan,” ujar Pipit, seorang anak asuh dari Panti Asuhan Immanuel.

Masbait, Sekretaris Panti Asuhan Immanuel mengungkapkan kesannya terhadap Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. “Sebenarnya saya sudah mendengar info tentang Tzu Chi yang membangun Huntap (hunian

tetap) di Tondo dan Pombewe. Upaya kemanusiaan ini menurut saya tidak dikerjakan dengan setengah hati tetapi dikerjakan dengan sungguh-sungguh untuk bisa menghasilkan kontribusi yang berarti bagi masyarakat yang menjadi korban bencana,” lanjutnya.

Relawan Tzu Chi Palu juga merasakan kebahagiaan dalam kegiatan kunjungan kasih ini. Walaupun merupakan kegiatan kunjungan panti pertama bagi mereka, tetapi relawan menyiapkan kegiatan dengan baik dan sukacita, relawan juga merasa sangat bahagia bisa berbagi dengan anak-anak di Panti Asuhan dan acara yang disiapkan dapat berjalan dengan lancar.

“Saya sebagai relawan Tzu Chi Kota Palu merasa senang bisa berbagi cinta kasih kepada anak-anak yang berada di Panti Asuhan Immanuel Palu dan anak-anak juga merasa gembira menyambut kami,” kata Irma, salah satu relawan Tzu Chi Palu. Acara ditutup dengan penampilan lagu dari anak-anak kemudian pembagian bingkisan yang berisi makanan ringan dan buku tulis.

Melissa, Sela (Tzu Chi Palu)



Bingkisan menyambut Hari Natal dibagikan relawan Tzu Chi Palu kepada anak-anak di Panti Asuhan Immanuel. Kegiatan ini menjadi kegiatan perdana bagi Tzu Chi Palu dalam mengunjungi panti asuhan.

TZU CHI CABANG SINAR MAS : Paket Natal dan Tahun Baru

Bingkisan Bagi Warga Prasejahtera

Dalam menyambut Hari Natal dan Tahun Baru 2023, Relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas dari komunitas PT Tjiwi Kimia Tbk membagikan 300 paket beras kemasan 10 kg untuk umat Nasrani prasejahtera pada 20-21 Desember 2022. Kegiatan ini berlangsung di tujuh lokasi yang berada di Kabupaten Mojokerto dan Sidoarjo, Jawa Timur.

Pada 20 Desember 2022, sebanyak 150 paket beras dibagikan di GPDI Kemuning Tarik, Gereja Citi Blessing Gunung Gedangan, dan di GKJW Tumpak. Kemudian pada 21 Desember 2022, relawan kembali membagikan 150 paket beras di Stasi Santo Mikael Wunut, Stasi Santo Fransiskus Asisi Randegan, Stasi Santo Aloysius Gonzaga Mojoagung, dan di Stasi Santa Maria Pacet.

Perwakilan dari Stasi Santa Fransiskus Asisi Randegan, Johan mengapresiasi bantuan dari relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas yang membagikan

bantuan sebelum umat Nasrani merayakan Hari Natal. “Terima kasih atas semua bantuan yang diberikan. Ini sangat bermanfaat untuk warga kami dalam merayakan Natal. Kami mendoakan semoga Tzu Chi Cabang Sinar Mas tetap solid dan jaya serta selalu membantu menebar cinta kasih tanpa membedakan ras dan agama,” ucap Johan.

Kebahagiaan dalam memberikan bantuan beras dini juga dirasakan oleh Hadi Susanto, relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas dari komunitas PT Tjiwi Kimia Tbk. Bagi Hadi diberi kesempatan untuk bisa berbagi dengan sesama mendatangkan kebanggaan tersendiri.

“Saya merasa bangga bisa berbagi langsung dengan masyarakat yang sebentar lagi merayakan Natal. Semoga kita semua diberkati dalam menebar cinta kasih,” ujar Hadi dengan wajah gembira.

Lau Giok Bing (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)



Relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas membagikan 300 paket beras untuk warga prasejahtera di tujuh lokasi yang berada di Kabupaten Mojokerto dan Sidoarjo, Jawa Timur.

Siha (Relawan Tzu Chi Batam)

Membantu Orang Lain Berarti Membantu Diri Sendiri



Dok. Tzu Chi Batam

Saya mengenal Tzu Chi pada awalnya diperkenalkan oleh Radius Wibowo (Ketua Harian Tzu Chi Batam periode 2005-2007). Waktu itu tahun 2005, Tzu Chi Batam menerima Beras Cinta Kasih dari Taiwan. Hambatan yang dihadapi pada saat itu ialah biaya pengiriman beras, sehingga perlu donasi dari banyak orang. Dari situlah saya mengenal Tzu Chi. Saya juga terlibat menjadi sukarelawan karena memang sulit mendistribusikan beras sebanyak 600 ton dengan jumlah relawan yang ada saat itu. Saat itu saya kemudian aktif menjadi relawan.

Selama bergabung menjadi relawan Tzu Chi, kegiatan yang berkesan

mendalam bagi saya adalah kegiatan *Fang Shi* (survei kasus). Karena saya pernah menemukan beberapa kasus yang membuat saya semakin mengerti mengenai kesulitan-kesulitan manusia. Saya berasal dari keluarga besar sederhana dengan 10 saudara, Karena itu saya pun memiliki dorongan kuat untuk membantu orang yang kesulitan dan membutuhkan.

Pada tahun 2009, saya mengikuti Kamp Pengusaha yang kedua di Taiwan. Yang saya rasakan pada saat mengikuti Kamp Pengusaha adalah hal yang sangat luar biasa. Saya terkesan dengan program *silent mentor* (donasi tubuh) sebagai media pembelajaran para calon

“Di Tzu Chi banyak Dharma yang saya dapatkan dan mengarahkan saya ke hal-hal yang positif”

dokter-dokter di Tzu Chi University. Pada saat itu banyak orang yang mau bergabung untuk memberikan tubuh mereka sebagai media pembelajaran. Setelah Kamp Pengusaha tersebut, saya pun beberapa kali juga ikut mendampingi para pengusaha ke Taiwan.

Sebagai pengusaha, banyak kegiatan Tzu Chi yang tidak dapat saya ikuti karena kesibukan bekerja. Namun pada saat waktu luang dan kemampuan saya mengizinkan, saya selalu siap untuk membantu. Saat ini saya dipercaya menjadi Fungsionaris Tim Tanggap Darurat Tzu Chi Batam.

Sebagai Fungsionaris Tim Tanggap Darurat Tzu Chi Batam, saya mengkoordinasi kegiatan pengumpulan donasi untuk membantu korban bencana. Bukan hal yang mudah, tentu banyak tantangannya seperti orang cenderung menghindar. Saya pun sadar tidak semua orang mengenal Tzu Chi. Tetapi selalu ada perasaannya yang luar biasa dan bersyukur saat relawan menggalang donasi karena selalu ada yang berdana, dari sedikit-sedikit, lama-lama menjadi bukit.

Di tahun 2022, saya juga dipercaya menjadi koordinator *Tzu Chi Charity Golf Tournament*. Turnamen golf yang berlangsung pada 17 Juni 2022 ini berhasil menggalang dana untuk membeli 1.700 karung beras ukuran 10 kg. Saya kemudian kembali ditunjuk untuk menjadi koordinator dalam pembagian beras-beras tersebut kepada masyarakat.

Pada saat mengikuti kegiatan Tzu Chi banyak Dharma yang saya dapatkan dan mengarahkan saya ke hal-hal yang positif. Setelah menjadi relawan Tzu Chi, banyak tabiat buruk dalam hidup yang perlahan-lahan saya kikis. Pembelajaran berharga di Tzu Chi bagi saya yang saat ini sudah tidak lagi muda adalah pentingnya kesehatan dan kebahagiaan timbul dari hati yang bersyukur.

Bagi saya salah satu wujud bersyukur ialah kesediaan dalam memberi. Sebagai pengusaha, saya sangat mendukung Program SMAT (Sosialisasi Misi Amal Tzu Chi). Saya juga mengajak para karyawan di perusahaan saya untuk dapat menumbuhkan rasa syukur dan berkeinginan untuk ikut berdonasi bagi para penerima bantuan Tzu Chi (*gan en hu*). Karena sesungguhnya membantu orang lain berarti membantu diri sendiri. Setiap bantuan yang kita salurkan ujung-ujungnya akan kembali lagi ke diri kita masing-masing.

□ Seperti yang dituturkan kepada:
Paulina (Tzu Ching Batam)

Kilas

Bedah Rumah Kamal Muara Tahap ke-3

“Ternyata Begini Rasanya, Bahagia!”

Tzu Chi memulai Program Bedah Rumah Tahap ke-3 di Kamal Muara, Sabtu, 17 Desember 2022 dengan membongkar lima rumah para penerima bantuan. Pembangunan kembali rumah ini diperkirakan akan selesai dalam waktu tiga bulan ke depan.

Ketika menerima kabar tentang rumahnya akan dibedah, Agus amat bersyukur. “Ternyata begini rasanya ya, Bu, bahagia sekali,” tutur Agus haru setelah selesai ikut membongkar atap rumahnya. “Saya mengucapkan banyak terima kasih kepada yayasan (Tzu Chi). Senang banget karena program ini sangat membantu kami, dimana rumah tidak layak pakai ini diubah menjadi hunian sempurna,” lanjutnya menahan air mata.

Program Bedah Rumah Tzu Chi di wilayah Kamal Muara dimulai sejak tahun 2019 dan sudah berjalan dua tahap dengan membangun kembali 15 rumah tak layak huni menjadi rumah yang nyaman dan sehat, membuat taraf hidup para penghuni rumah pun meningkat.

□ Metta Wulandari



Metta Wulandari

Penghargaan untuk DAAI TV

Penghargaan Anugerah Dewan Pers 2022



Mika Wulan (DAAI TV)

DAAI TV Indonesia kembali meraih prestasi membanggakan di tingkat nasional. Pada malam Anugerah Dewan Pers 2022 yang digelar di Hotel Trans Luxury Bandung, Jawa Barat pada 13 Desember 2022, DAAI TV menjadi pemenang dalam kategori Wartawan TV. Penghargaan tersebut diberikan atas karya berjudul *Melawan Sesak* dari program dokumenter *Refleksi*. “Episode yang menang di Dewan Pers ini saya dedikasikan untuk saudara-saudara kita yang saat ini masih berjuang melawan polusi udara dari debu batu bara di Marunda, Cilincing, Jakarta Utara,” ujar Riandi Akbar, jurnalis DAAI TV yang menggarap karya ini.

Tahun ini, Anugerah Dewan Pers mengusung tema *Jurnalisme Berkualitas untuk Peradaban Bangsa*. Tema ini menggambarkan karya-karya jurnalistik yang memenuhi Kode Etik Jurnalistik, bernilai berita, berpihak pada kebenaran, dan mampu menuntun publik pada nilai-nilai keadaban bangsa. □ Mika Wulan (DAAI TV)

Donasi untuk Gempa Cianjur

Sekolah Terpadu Pahoa Salurkan Donasi Melalui Tzu Chi

Sekolah Terpadu Pahoa menyalurkan donasi bagi masyarakat penyintas gempa di Cianjur Jawa Barat melalui Tzu Chi Indonesia. Penyerahan donasi ini berlangsung di Tzu Chi Center, PIK, 16 Desember 2022.

Ferry Yuliadi, perwakilan dari Sekolah Terpadu Pahoa mengatakan, donasi yang terkumpul ini merupakan wujud cinta kasih dari para siswa dan orang tua, guru, karyawan serta dewan pengurus Sekolah Terpadu Pahoa. “Harapan kami apa yang kami berikan ini benar-benar bisa membantu warga Cianjur yang tertimpa musibah gempa. Semoga bantuan ini bisa membangun kembali semangat mereka dalam menjalani kehidupan,” tuturnya.

“Tentu kami senang sekali, dan mereka juga percaya dengan Tzu Chi karena melihat bagaimana kontribusi dan sigapnya Tzu Chi memberikan bantuan kepada warga Cianjur,” ujar Irawaty Hendrawan, relawan Tzu Chi yang menerima kedatangan rombongan.

□ Khusnul Khotimah



Khusnul Khotimah

Kunjungan ke Panti Werdha

Senangnya Opa Oma Dhibur Dokter, Perawat, dan Staf Tzu Chi Hospital



Khusnul Khotimah

Raut wajah yang gembira tak dapat disembunyikan para opa opa yang tinggal di Panti Werdha Marfati, Tangerang ketika dikunjungi para dokter, perawat dan staf dari Tzu Chi Hospital, Minggu 18 Desember 2022. Mereka bernyanyi bersama, menerima bingkisan, juga menuangkan doa-doa di kertas warna hijau dan merah khas nuansa Natal.

“Saya bersyukur bisa merayakan Natal dengan opa-opa di sini. Melihat mereka, menjadi inspirasi buat kita yang muda-muda untuk sampai kapanpun kita tetap harus semangat menjalani hidup ini,” kata dr. Edi Setiawan Tehuteru Sp.A(K), MHA.

Pada kunjungan ini dr. Edi juga mencermati kondisi kesehatan para opa dan opa. Menurutnya, para opa dan opa di sini termasuk sehat. Meski ada yang tak bisa berjalan, mereka tetap semangat.

“Kami mau menyebarkan cinta kasih kan tidak memilih hari. Sangat senang ketika akhirnya melihat para opa dan opa senang dengan kehadiran kami,” tambah Dokter Edi.

□ Khusnul Khotimah

Cermin

Vas Bunga Kuno

Di Kota Angin Ribut ada seorang kakek yang sangat kaya. Kakek itu sangat menyayangi cucunya, Kai Kai, tetapi cucunya itu sangat nakal. Lu Dan, anjing peliharaan di rumahnya yang paling tau dan merasakan seberapa nakalnya Kai Kai.

Suatu ketika, Kai Kai memberi makan Lu Dan sebuah bakpao. Hal tersebut lantas menyebabkan Lu Dan sakit perut lalu diare. Bukan tanpa sebab, ternyata karena Kai Kai telah menambahkan cabai ke dalam bakpao tersebut.

Bukan itu saja, Kai Kai juga pernah mengambil sebuah kantong yang terbuat dari kain, kemudian dia menutupi kepala Lu Dan dengan kantong tersebut. Lu Dan pun tidak dapat melihat saat berjalan, akibatnya dia terjatuh ke dalam kolam dan hampir saja tewas karena tenggelam.

Yang paling menyakitkan bagi Lu Dan adalah ketika lidahnya bengkok parah seperti "hot dog". Lagi-lagi hal tersebut terjadi lantaran Kai Kai menyembunyikan sebuah perangkap penjepit tikus ke dalam tempat makannya.

Dan yang paling parahnya lagi, Lu Dan pernah dikurung bersama seekor kucing oleh Kai Kai. Ia pun diserang cakaran kucing dengan bertubi-tubi, akibatnya Lu Dan sampai harus dirawat di rumah sakit selama beberapa hari. Perilaku buruk Kai Kai tersebut sungguh tak terhitung banyaknya.

Pada suatu hari, Kai Kai mengambil segenggam permen lalu memasukkannya ke dalam vas bunga kuno. Kemudian dia memasukkan tangannya ke dalam vas bunga tersebut untuk mengambil permen yang ada di dalamnya. Tak disangka, tangannya yang sudah masuk ke dalam vas

memberikan pertolongan, lalu ayah memegang vas bunga, ibu pun menggendong Kai Kai. Mereka berdua mencoba bersama menarik keluar tangan Kai Kai dari vas bunga itu, tetapi usaha tersebut tetap tidak membuahkan hasil.

Kakek yang melihat Kai Kai menangis kesakitan, mulai merasa panik. Ia pun berniat untuk melindungi tangan Kai Kai, dia mengambil sebuah palu dan hendak memecahkan vas bunga itu.

Ayah yang melihat kakek pun sangat terkejut dan berkata. "Vas bunga kuno ini mempunyai harga yang tak ternilai, sebaiknya jangan dipecahkan!"

Kakek dengan penuh kesal lalu bertanya. "Tangan anak lebih penting atau vas bunga yang lebih penting?" Kemudian dia langsung mengangkat palu dan memecahkan vas bunga kuno yang sangat berharga itu.

Kai Kai berhenti menangis, tetapi semua orang kaget saat melihat tangan Kai Kai menggenggam banyak permen.

Kemudian dia membuka bungkus permen itu dan memasukkan permen ke mulutnya satu per satu.

Setelah mulutnya penuh dengan permen, dia dengan senang berkata kepada kakeknya. "Kakek kamu juga makan satu permen ya! Permen ini sangat enak loh!"



Illustrasi: Ari Mami Suryo A.

bunga tersebut tidak bisa dikeluarkan lagi karena lubangnya sempit.

Karena panik, Kai Kai sontak menangis dengan kencang. Seluruh orang di rumah tidak tahu apa yang telah terjadi dengan Kai Kai. Untuk

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

Info Sehat



Mengangkat Beban Menghambat Pertumbuhan, Mitos Apa Fakta?



dr. Hendra Admah Jaya (dokter umum Rumah Sakit Cinta Kasih Tzu Chi)

"Nak, jangan mengangkat barang/beban berat, nanti jadi pendek". Pernahkah anda mendengar pernyataan tersebut? Apakah pernyataan tersebut benar?

Tinggi badan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor yang dapat kita kendalikan, seperti pola hidup, aktivitas fisik, nutrisi, pola tidur, dan juga faktor yang tidak dapat dikendalikan/sudah melekat pada diri kita, seperti umur, ras, jenis kelamin, dan genetik.

Pada tulang panjang manusia terdapat bagian lempeng tulang yang bernama lempeng *epifisial* (*epiphysical plate*), atau yang dikenal dengan lempeng pertumbuhan tulang, dan bagian inilah yang tumbuh, menambah ukuran tulang, yang akan terus beregenerasi, dan tumbuh hingga seseorang mencapai tinggi badan maksimumnya sejak usia anak-anak sampai remaja. Rata-rata usia penutupan lempeng pertumbuhan tulang umumnya pada usia 16-21 tahun.

Ketika lempeng pertumbuhan tulang sudah menutup, tidak akan bisa terbuka kembali, dan tidak dapat bertambah tinggi lagi. Untuk memastikan apakah lempeng pertumbuhan tulang sudah menutup, dapat dilakukan pemeriksaan radiologis pada beberapa bagian anggota tubuh seseorang.

Berbagai penelitian telah dilakukan dan tidak terdapat bukti bahwa mengangkat beban dapat menghambat pertumbuhan tinggi badan. Fakta menunjukkan sebaliknya, tulang akan tumbuh, dan ketebalannya akan menjadi lebih padat Ketika diberikan tekanan beban yang terukur, dan aktif digerakkan proses ini disebut *Wolff law* (*Hukum Wolff*). Sebaliknya, tulang akan lebih rapuh jika seseorang kurang aktif, dan jarang bergerak.

Kesimpulannya jangan ragu untuk mengajak dan mendampingi anak anda berlatih mengangkat beban secara tepat, tidak terlalu berat, dan terukur. Sehingga anak lebih aktif bergerak, bugar, dan jarang sakit. Apabila membutuhkan penjelasan dan bantuan, jangan ragu untuk berkonsultasi kepada tim medis dan dokter Anda.

Sedap Sehat



Foto: Arimami Suryo A.

Tumis Bunga Pepaya Daun Singkong

Bahan-bahan:

- 150 gr bunga pepaya
- 1 ikat daun singkong
- ½ buah bunga kecombrang, iris halus
- 3 batang serai, bagian batang putih, iris halus
- 4 lembar daun jeruk, iris halus
- 1 sdt gula
- 2 sdt garam, dibagi menjadi 2, untuk bumbu dan meremas
- 1 sdt kaldu jamur
- 3 sdm minyak sayur

Bumbu Halus:

- 10 buah cabai merah keriting.
- 5 cm kunyit (semua bumbu halus ditumbuk / *blender* halus).

Cara Memasak:

1. Cuci bunga pepaya, lalu remas-remas dengan garam, diamkan 10 menit. Didihkan air lalu rebus hingga empuk dan tiriskan.
2. Rebus daun singkong hingga empuk, tiriskan, peras kering lalu potong 1 cm.
3. Panaskan minyak, tumis bumbu halus bersama daun jeruk, serai, bunga kecombrang, tumis sampai matang.
4. Tambahkan gula, garam, dan kaldu jamur.
5. Masukkan bunga pepaya dan daun singkong, aduk sampai rata. Ungkep dengan api kecil sampai harum dan matang. Angkat, makanan siap disajikan.

□ Resep: Buku 62 Resep Vegan Favorit Nusantara



Ragam Peristiwa



BAKSOS KESEHATAN DAN PEMBAGIAN BERAS (17 DESEMBER 2022)

MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP MASYARAKAT. Bersama dengan Program Pembangunan Jamban Sehat di Jawa Tengah, Tzu Chi Indonesia bersama dengan Sinarmas, Kodam Diponegoro, Pemprov Jawa Tengah, Kodim 0704/Banjarnegara, dan Pemkab Banjarnegara menyelenggarakan Baksos Kesehatan Umum dan pembagian 1.000 karung beras di SMPN 5 Bawang, Kabupaten Banjarnegara, Jawa Tengah.

Arimami Suryo A



BANTUAN UNTUK KORBAN GEMPA CIANJUR (14 DESEMBER 2022)

KEPEDULIAN BERBAGAI PIHAK. Pengusaha Peduli NKRI melalui Tzu Chi Indonesia bersama Pemprov DKI Jakarta menyalurkan bantuan untuk korban gempa Cianjur. Bantuan berupa 6.000 karung beras (@ 5 kg) dan 1.500 dus Mi DAAI diberangkatkan dari Balaiikota DKI Jakarta oleh Penjabat Gubernur DKI Jakarta Heru Budi Hartono.

Anand Yahya



BAKSOS KESEHATAN DI CIANJUR (27 DESEMBER 2022)

RANGKAIAN BANTUAN PASCAGEMPA. Tzu Chi Indonesia bekerja sama dengan Pusat Kesehatan TNI (Puskes TNI) mengadakan baksos kesehatan umum, mata, dan gigi di Desa Talaga, Cugenang, Kab. Cianjur. Dalam kegiatan ini, sebanyak 350 warga mendapatkan layanan kesehatan. Selain itu, 500 paket beras ukuran 10 kg juga dibagikan kepada warga.

Rizky Hermadinata (Tzu Chi Bandung)



PERAYAAN HARI IBU DI SINGKAWANG (13 DESEMBER 2022)

UNGKAPAN KASIH KEPADA ORANGTUA. Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi Singkawang untuk pertama kalinya mengadakan perayaan Hari Ibu. Kegiatan ini bertujuan agar siswa belajar mengungkapkan terima kasih, bersyukur, dan berbakti kepada ayah dan ibu. Para orang tua murid menyambut hangat dan berharap ini menjadi agenda tetap sekolah.

Foto: Joni Willianto (Tzu Chi Singkawang)

Tzu Chi Internasional

Pembagian Bantuan Tzu Chi di Nepal

Cinta Kasih Mengalir di Lumbini



Dok. Tzu Chi

Untuk pertama kalinya, relawan Tzu Chi Malaysia dan Singapura membagikan bantuan musim dingin bagi warga Lumbini, Nepal. Selain memberikan bantuan, relawan juga mengadakan baksos kesehatan gratis bagi warga yang membutuhkan.

Bantuan dan perhatian relawan Tzu Chi terus mengalir ke Lumbini, Nepal. Melihat kehidupan warga setempat serba kekurangan, relawan menyiapkan barang bantuan dan akan mengadakan pembagian bantuan

musim dingin. Kegiatan ini selain memperbaiki kondisi gizi buruk yang ada di Lumbini, juga membawakan doa Pendiri Tzu Chi, Master Cheng Yen untuk memberikan penghiburan bagi batin mereka.

Cinta Kasih untuk Tanah Kelahiran Buddha

Pada bulan November 2022, Himalaya Airlines mulai membuka rute penerbangan langsung dari Kuala Lumpur-Kathmandu. Oleh karena itu, relawan Tzu Chi Malaysia dan Singapura yang berjumlah 16 orang segera berangkat ke Nepal dengan menempuh jarak penerbangan lebih dari 3.300 km.

Relawan juga membawa barang bantuan berupa sembako, tempat tidur lipat, dan selimut saat menuju Nepal. Mereka pun berkolaborasi dengan relawan lokal untuk mengadakan pembagian bantuan dan layanan pengobatan gratis bagi warga yang membutuhkan di Lumbini, Nepal.

Setibanya di Lumbini, relawan Tzu Chi segera menggelar baksos kesehatan gratis. Saat kegiatan baksos kesehatan berlangsung, relawan menemukan banyak warga Lumbini yang tidak mampu dan menderita sakit. Kondisi kehidupan warga di sana sungguh sangat mengkhawatirkan.

Dalam baksos kesehatan gratis tersebut, relawan menemukan seorang anak laki-laki yang perutnya sangat besar karena kekurangan protein. Menurut diagnosa dokter, anak itu menderita gizi buruk sehingga beberapa organ tubuhnya membengkak.

Pembagian bantuan musim dingin yang pertama di Lumbini diadakan pada 10 November - 10 Desember 2022. Dengan adanya kegiatan ini, relawan berharap bantuan sembako berupa beras dan biji-bijian yang disalurkan dapat memenuhi kebutuhan gizi tubuh warga setempat.

Di sela-sela kegiatan pembagian bantuan, relawan Tzu Chi juga mengadakan sosialisasi celengan bambu Tzu Chi melalui pertunjukan drama. Hal ini dilakukan agar warga Nepal khususnya di Lumbini dapat mengenal semangat berbagi Tzu Chi, serta menumbuhkan jiwa welas asih, kebajikan, dan cinta kasih dalam hati mereka.