

為淨化心靈作活水 為祥和社會作砥柱 為聞聲救苦作耳目

慈濟世界

139

03/2019
香港慈濟季刊
贈閱 歡迎索取傳閱



感恩 尊重 生命 愛
和 敬 無 諍 共 福 緣

大慈大悲 救苦救難
普救眾生 無量壽佛

五



對應時勢的深切期許

娑婆世界有著種種煩惱苦難，而在末法時代，紛爭不斷，眾聲喧嘩。慈濟戊戌年歲末祝福的主題是「感恩尊重生命愛，和敬無諍共福緣」，這是上人對應當今環保的迫切性與人禍頻傳，給弟子的一個深切的期許。

娑婆世界也是個有情世界，佛菩薩在其中不懈地教化眾生，令他們離苦得樂。慈濟宗門肩負如來家業，上人藉戊戌年歲末祝福的主題，希望弟子用感恩心、愛去守護大地生靈，共生息；在日常生活中和睦相處、彼此尊重，以善巧方便的言談舉止度化眾生，以溫柔和善的態度結好眾生緣。

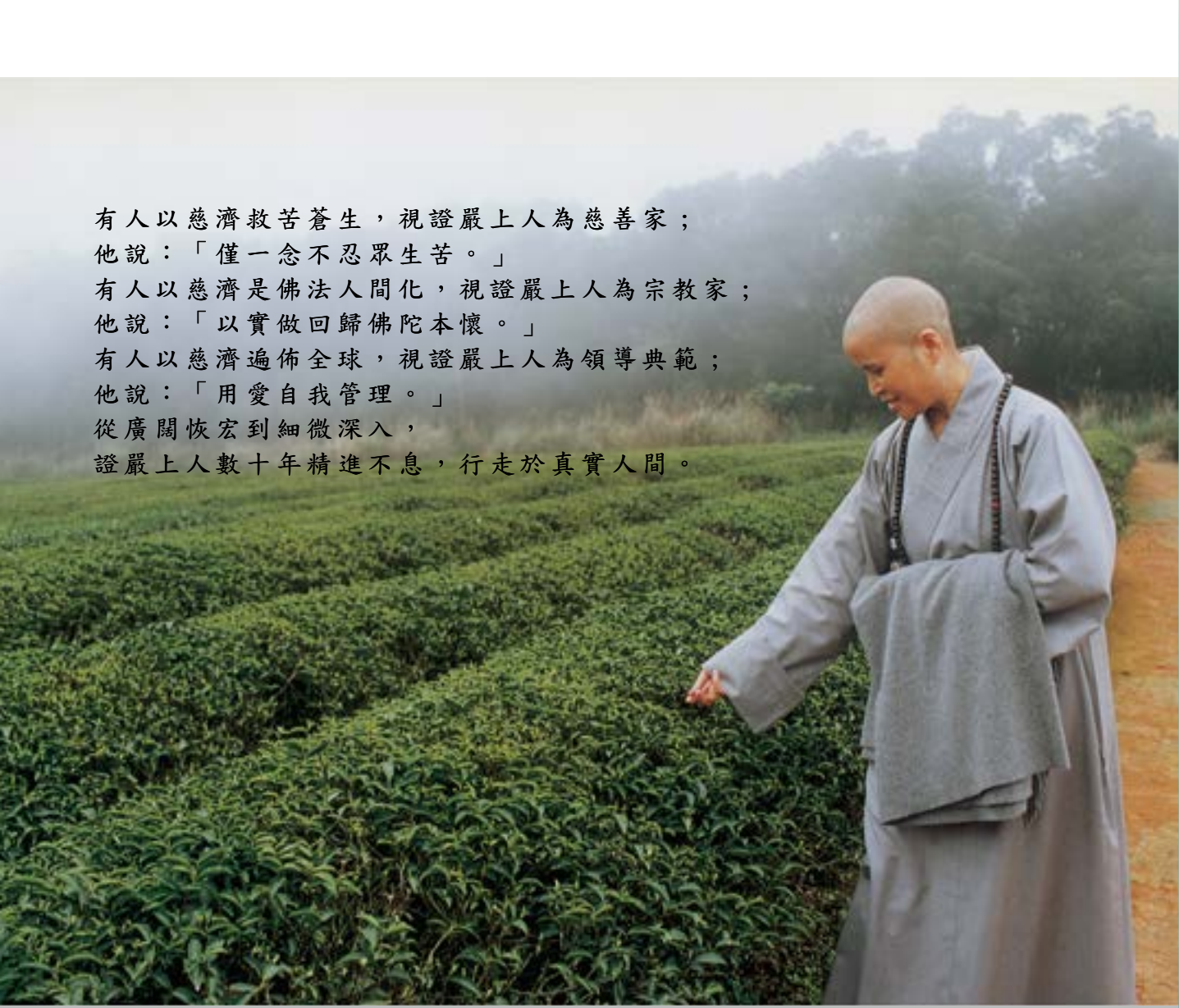
眾生共業，許多事情要大家共同面對、成就與解決，所以要相互感恩。真正的感恩必定要有尊重和愛。慈濟是個修行的道場，藉事練心，少不免產生人際問題，所以我們要相互多讚歎、多揚善、多鼓勵、結好緣來為眾生付出。如於2016年才接觸慈濟的吳雪穎，因為得到很多法親的關懷，而變得溫和圓融，立願做個有意義的志工。

慈濟人入群度眾，志工對所有的關懷對象也是本著尊重與愛去看待，並且感恩他們示現苦難。如對露宿者每次探訪，志工都謹記保持人文，以免一些不經意的身口意動作傷害到街友的自尊。在志工尊重與愛的持續關懷下，一些街友也願意為他人付出，形成了善的循環。

尊重生命須茹素與保護生態環境，這也是慈濟人長期努力不懈的目標；幾乎在每個活動中，志工都會帶入素食與環保的元素或結合兩者。如最近志工藉到網上購物平臺做回收的因緣，帶去素食漢堡向公司員工推廣素食環保的觀念。

娑婆世界雖然煩惱苦難偏多，但藉著菩薩的恆持努力，打造人間淨土，令眾生離苦得樂。

鄭偉鳴



有人以慈濟救苦蒼生，視證嚴上人為慈善家；
他說：「僅一念不忍眾生苦。」
有人以慈濟是佛法人間化，視證嚴上人為宗教家；
他說：「以實做回歸佛陀本懷。」
有人以慈濟遍佈全球，視證嚴上人為領導典範；
他說：「用愛自我管理。」
從廣闊恢宏到細微深入，
證嚴上人數十年精進不息，行走於真實人間。

靜思晨語 • 證嚴上人

自度度人 不染塵勞

以大慈悲眼根，觀天下眾生相；
以大智慧耳根，聽天下眾生聲。
心與法相契，不受無明障礙，
不因聲色擾心，慈悲傾聽苦難，
智慧力行付出，入人群不染塵勞，
自度度人，法喜充滿。

目錄

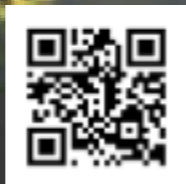
印刷	青塔印務有限公司
攝影志工	攝影志工
照片提供	人文真善美團隊
筆耕志工	筆耕志工
文稿撰述	人文真善美團隊
美術編輯	黃靖嘉
編輯團隊	李淑玲 林惠鴻
總編輯	鄭偉鳴
出版	慈濟香港分會
發行人	釋證嚴

佛教慈濟基金會香港分會 聯絡資料
 靜思堂
 香港九龍塘沙福道 12 號
 灣仔聯絡處
 香港灣仔道 187 號景星大廈 1F D 室
 大圍聯絡處 · 環保教育站
 新界沙田大圍車公廟道 5 號
 天水圍聯絡處
 新界天水圍天晴邨
 天晴社區綜合服務大樓五樓 504 室
 慈濟文化志業香港有限公司

電話 2893-7166 傳真 2893-7478
 電話 2892-2578 傳真 2892-2598
 電話 2337-0158
 電話 2336-3601 傳真 2336-3681
 電話 2575-4966

1 對應時勢的深切期許	編者感言
4 家長少擔憂 孩子會越好	愛的傳承
5 為感恩互找安樂窩 志工兩度協助搬家	慈善關懷
6 從年頭到年尾 志工關懷永不歇	
9 璀璨華燈後的落寞	
10 街頭暗角的新春團拜	
11 師徒緣	傳心點滴
12 參訪收穫滿行囊 感恩尊重愛回家	愛灑社區
13 改變孩子 先自我成長	
14 溫馨冬令圍爐 素食幸福味濃	
16 歲末祝福感恩會 尊重和敬共福緣	
19 歲末會眾歡喜回家 感動祈願攜手付出	
21 募心募愛	
22 錢不夠用的幸福	看見真善美
24 印象真善美	
25 二十五周年精進日 誓願菩薩道上不退轉	菩提精進
29 新受證 心誓願	
31 辦社區志工課程 冀多瞭解後投入	
32 菩薩道上手牽手 勇猛精進向前走	
34 網購公司愛地球 環保素食齊響應	大地園丁
35 寰宇慈濟情	
36 「捨」的練習	清修點滴

大愛電視台音法節目時間表
 人間菩提 首播 – 每日 19:45
 重播 – 週一至週六
 09:45 11:45 15:15 22:50
 菩提心要 直播 – 週六 17:00
 重播 – 週日 08:00
 下週六 01:00
 衲履足跡 直播 – 週六 18:30
 重播 – 週日 05:30
 靜思晨語 首播 – 每日 05:30
 重播 – 週一至週五
 21:05 08:00



證嚴法師 法音集 QR CODE
 收看大愛電視台
 NOW TV 549 台
 網路直播
www.daai.tv/daai-web/live



愛的傳承

家長少擔憂 孩子會越好

撰文・林莉 攝影・姚加偉

「不用為孩子擔心，只要家長敢於放手讓孩子嘗試，孩子累積到經驗，一定會越做越好。」在做完遊戲、看到孩子的靈巧和堅持後，志工何志榮和親子班的家長分享內心的感受。進入冬季，氣溫明顯下降。12月9號周日清晨，許多人還窩在溫暖的被窩裡，親子班的學員、家長已經端坐靜思堂，準備開始心靈的饗宴。

當天的主題是「面對挫折」，應用的靜思語是：「不要小看自己，人有無限可能」。遊戲環節，學員被分成兩組比賽，把桌子上一盤彈珠和一盤樹枝與葉運到對面桌子，看哪一組在五分鐘內運得最多。搬運工具有筷子和勺子，學員用猜拳的方式來選取，勝出的一方選用筷子。

筷子和勺子，各有妙用，筷子夾樹葉容易，夾彈珠難；勺子舀彈珠容易，運樹葉老是讓它掉落。比賽開始了，學員爭分奪秒，一心想完成任務。本來大家都以為用筷子夾彈珠，相對困難；沒想到，同學用筷子粗大的末端，配合手指頂著彈珠，一下子可以運兩粒呢！這讓大家見識到學員勇於挑戰，克服困難的態度。

志工何志榮對學員的表現，非常讚歎，繼而和家長分享：筷子和勺子就像不同的個體，每個人都有自己的長處，也有自己的短處；人與人要互相包容短處，發揮長處。他藉此鼓勵家長要信任孩子，給孩子適度的發展空間。

螢幕上播放了鄭冠格的勵志故事。他一出生就缺了一支胳膊，但非常堅強樂觀，別人能做的事，他能做到；別人做不到的事，他也能做到。志工林家倫藉此帶出靜思語：「不要小看自己，人有無限可能」。學員吳津貽深有所悟的說：人如果小看自己，就什麼都做不到了。

分享環節，黃心柔的爸爸黃永健說十多年前，美國將第一部火星漫遊車送往火星，要取火星石頭進行研究，科學家想了各種方法，最後香港理工大學的筷子原理被採納；小小筷子也能發揮大大作用，每個人都不應該小看自己哦！

卓裕文的爸爸帶著兒子上臺分享，身型稍胖的卓裕文，讓人無法聯想到他居然是香港橄欖球的主力運動員，今年還獲得了最佳進步獎。裕文說前幾年他打籃球，隊友都不傳球給他，他感到很難過。爸爸問他，是不是因為自己老丟球，所以別人不願意傳球給他。爸爸鼓勵他要改變自己，周日早起，到運動場鍛鍊熱身，現在終於取得好的成績。

人人要瞭解每個人都有不同的特點，要建立自己的信心，勇於挑戰，克服困難，發揮自我潛能，時時提醒自己：不要小看自己，人有無限可能。



親子班的學員小心翼翼地使用湯匙撈起葉子

慈善關懷

為感恩戶找安樂窩 志工兩度協助搬家

撰文・林莉、梁昌材 攝影・梁昌材

「很感恩政府與慈濟的幫助。我每天晚上收看大愛臺的上人開示，藉著法水滋潤心靈。最大的心願是拿到香港永久身份證後，第一時間往花蓮拜見師父。」慈濟的關懷戶柯先生，在志工兩度協助其搬家後，道出心中的感動與願望。

志工於2019年1月27日再度幫感恩戶柯先生搬家，這次是搬往政府的公屋。柯先生的兒子參加慈濟安心就學計劃，之後成為慈濟的感恩戶。當清潔工的他，離異後獨自撫養兩個子女，一家三口住在荃灣的一間劏房（一個公寓單位再分隔為多個房間），面積只能放得下兩張床。

經過七年的等候，柯先生一家終於獲准入住大嶼山東涌的公屋。搬家當天十多位志工前去幫忙，開長途車把傢俱雜物搬到新居。

其實，在這之前的2018年8月，愁眉不展的柯先生告訴來訪的志工，租住單位的業主通知他一個月內要遷出，他擔心一下子找不到地方。急人之所急的志工協助他在荃灣找房子，結果選中一間，因為租金超出柯先生所能負擔的，於是慈濟補貼部分金額。志工

施蔚廷表示，跟進柯先生一家已經超過六年，他們為單親家庭，經濟上確有困難。

9月30日，柯先生請假搬家，志工十多位予以幫忙。志工由舊居唐樓（早期沒有電梯的大廈）的四樓，先將傢具電器搬運下樓，用貨車送到荃灣後，再將所有東西搬上同是唐樓的三樓，再為他們重新安裝鐵床架。由於唐樓的樓梯狹窄僅容兩人同行，重物如冰箱、洗衣機等要前後四位師兄合力搬抬，可謂任務艱巨。

接受慈濟志工關懷的九龍區街友莊智聰，這天也前來付出，共聚愛心。熱誠的行動，深深感動了柯先生。他的憂心煩惱一掃而空，顯露感恩愉快的笑容。晚上，大家一起共進晚齋，柯先生和他的子女分享慈濟點滴，氣氛溫馨和樂。



志工們與柯先生一起搬運家電上樓



志工莊智聰（左）協助柯先生組裝床架

慈善關懷 從年頭到年尾 志工關懷永不歇

撰文• 陳玉珍、林楚雲、梁君茹、曾鳳玲、李秋香、蔡秀川 攝影• 梁君茹、鄧竟成

「恭喜發財」、「身體健康」、「萬事如意」的祝賀聲不絕於耳。正月初五的2月9日，慈濟志工來到元朗盲人院探訪，司儀帶領志工向老友記拜年和送上新年祝福語句，現場充滿熱鬧、喜氣洋洋的氛圍！

靜思語「讚歎別人做好事，能助人行正道，增長善能量，亦有隨喜功德」是當天的活動主題，志工吳倩儀以自己的經歷，帶出如何讚歎別人以助其行正道：有一次她到公共洗手間，洗完手水滴到地上，清潔阿姨臉露不悅，不情願地用拖把推擦；當時她感不好意思，便稱讚清潔阿姨有責任感，將廁所清潔得整潔舒適，一滴水也沒有，清潔阿姨即面露笑容，說是本份事，廁所乾淨整齊，大家都會用得安心。「遇事不如意，能轉心念，正能量就會綻放出來，加上好好說話，就會讓人心開意解。」吳倩儀的講解使老友記明白讚歎別人做好事的背後真義。

「口說好話迎新年」是延伸說好話的活動，院友根據抽出的單字卡說出新年賀詞。志工第一張抽出「吉」字，院友極快說出「大吉大利」、「平安吉祥」；志工再抽出「心」字，院友說出「心想事成」、「從心所欲」……說好話的院友獲小志工李柏勤送上志工書寫的「福」字揮春。院友滿心歡喜地接納大家的祝「福」！

志工還代表上人向院友及職工送上福慧紅包，祝願他們平安吉祥、身體健康。

「素食好，素食健康好，素食愛地球，素食健康無煩惱，大家一起素食好！好！好！」1月12日週六，近三十位慈濟志工前往該院拍攝有關素食的宣導短片。大家分成兩組，有節奏地一唱一和，一下子就完成整個拍攝。當天，志工還以話劇形式演繹靜思語「口說好話就是福，口出惡言就是禍」。志工梁君茹和兒子的演技入木三分，令老友記和志工都投入其中；大家也由此明白不要搬弄是非，不要花言巧語，不要阿諛奉承，應以真實語，誠懇對待他人。

冬至聖誕同歡慶 開心投入樂融融

之前在12月22日冬至當天，因為靠近聖誕節的關係，志工也安排了特別的團康，讓兩個節日一起慶祝，氣氛更為熱鬧。

為了有更濃的節日氛圍，志工和院友都戴上聖誕老人的帽子，隨著聖誕歌響起，有節奏地拍掌唱和，大家不亦樂乎。

編排的用心令活動絕不冷場，懷舊金曲由志工曾慧清、李寶雯帶動，一首接一首，院友吳伯伯、陳日朗伯伯、菲菲婆婆等拿著麥克風投入地唱〈勇敢的中國人〉、〈楚留香〉、〈漫步人生路〉……大家開心不已。

有關冬至和聖誕的應節問答遊戲當然少不了，志工莫俊傑和慈少莫旨勤以生動有趣的帶動方式提問，院友都踴躍舉手回答，答中問題的可抽取小禮物作獎勵。院友迫不及待地把抽到的毛線帽或手套戴上，還滿意地展示給大家看。歡笑聲此起彼落，好一幅樂也融融的畫面。

媽媽和姊姊因故未能同行，當天第一次前來當志工的關懷戶莫靜文，帶著和姊姊繪畫的數十張聖誕卡作為與院友的見面禮，要親手送給每位公公婆婆，以表達對他們的關懷。自製的聖誕卡每一張的圖案都不同，非常有心思，除了色彩繽紛之外還放上凸凹不平的

貼紙，讓眼睛看不見的長者，憑觸摸感受到聖誕卡的意境。莫靜文分享說，雖然媽媽病了，自己仍想參加探訪，幸好安排了恭貞師姑前來接送自己到院舍和回家。「幫到別人是很開心的事，這是老師和慈濟師姑教導的，今天感受到了。看見公公婆婆拿著聖誕卡很開心，我自己也開心。」她說。

為了將上人今年的歲末祝福「感恩尊重生命愛，和敬無諍共福緣」精神傳揚，志工梁君茹籌劃了一個集體創作聖誕畫的環節，透過院友親身參與創作，將內心的愛向服務他們的員工說感恩，把愛說出口。弱視的院友在小菩薩李柏勤的協助下，用手觸摸挑出代表他們的肖像貼在畫上，再由志工邱英協助寫上感恩字句。這幅畫作由志工李玲玲和兩位院友代表致送給院方，以表達眾院友感謝員工多年的照顧。大家還笑容滿面的來一張合照，場面令人動容！



志工協助院友在卡片寫上祝福的話語

2018年11月10日，當志工到達院內活動場地時，老友記仍未出現，原來是院舍人手不足，時間上有些延誤。於是志工主動地整理場地，把椅子排好，讓院友可以安坐參加活動。

縮小自己結善緣 幫助別人是菩薩

當天活動的主題靜思語是「自大的人自己和別人痛苦」，志工用氣球譬喻經常自我膨脹的人，因氣球體積太大，在什麼地方都會處處撞到物件，因而引起爆破。志工引導院友記得縮小自己，這樣，生活就會過得比較快樂和自在，亦能多結善緣。

10月13日，志工第一次到盲人院的三樓進行活動，接觸了從未被慈濟關懷的院友，住在四樓的院友也乘電梯來三樓參加活動。

志工吳雪穎以靜思語「人間充滿苦難的眾生，要做被人需要的人，這就是菩薩」做主



院友收到小志工們親手製作的卡片和聖誕禮物

題分享。院友鄧先生說，剛來院舍時，見到有位院友不想吃藥，也不喜歡和人傾談，後來在他的輔導之下，對吃藥不再抗拒，現在心情也好多了。

不論是平日或者逢年過節，慈濟人都會依時每個月來探訪院友，帶給他們歡樂，灌輸正



卡片完成了，裡面充滿了感恩的心與無限祝福

能量給他們。「感恩志工對院友的真誠關懷，讓院友每個月都期待著慈濟人的探訪，這份濃濃的愛，是志工長年累月無私的付出，並用心與院友互動累積得來的。」這是院方代表社工趙先生對慈濟人的感恩，更是一種鼓勵與肯定。



第一次當小志工的莫靜文，帶著與姊姊一起親手繪製的卡片，一共有數十張要送給院友



院友在小志工李柏勤的協助下，用手觸摸將代表他的公仔貼上，再由志工邱英協助寫上感恩字句

慈善關懷 璀璨華燈後的落寞

撰文・崔佩華

繁華璀璨都市裏，每一個人都在忙碌地替自己找生活，當華燈亮起則趕回家與親人共聚天倫，但有些人卻……

每月一次的港島慈濟志工「街友探訪」召集的訊息，又在群組裡發佈了。志工在愛的呼喚下，於1月25日晚上九時，在北角電車終站集合。

「大家謹記，送上日常用品禮物包時要保持人文啊！」每一次出訪前，小組長都會懷著對眾生平等的大愛，重複地作出詳細的叮嚀，目的是避免志工與街友互動中，一些不經意的身口意動作傷害到街友的自尊。

當晚天氣寒冷，志工煮了一鍋腐竹糖水，足夠二十人享用，希望可以給街友保暖。帶著結緣品，穿上整齊藍天白雲配上白鞋子的志工，沿著滿佈鴿糞的階梯拾級而上，尋找探訪的對象。

霓虹廣告的光影下，在一條無人行走的行人天橋，放置了一堆雜物，以及寄居了一批被社會遺忘的人。約七、八個帳篷排列在這暗角，來過的師兄師姊尋找曾探訪的街友。

「美美姐，你在嗎？慈濟師兄師姊又來探你啊！」一聲亮起慈濟的名號，有幾位街友從帳篷中探頭出來。與志工認識了一段時日的美美姐也出現了。本來不大願意與人交談的她，經過與志工多次接觸，開始將心敞開。我們不問她的過去，只聆聽她願意訴說的話，期間我們都會對她作出鼓勵，亦送上靜思語卡。

人在成長過程中，猶如工匠雕塑屬於自己的一件作品，但會因缺乏指導或偏差、錯判而失手，甚至毀了作品。記得兩三年前，我也是在這天橋上做關懷慰問，發現新增了一對年輕人，約三十多歲，其中一位五官標緻的

女孩，因吸毒的關係，臉色顯得蒼白，眼神茫然。我當時想，她們為何失去家所，若其父母知悉情況，何堪其苦，那夜我淚流不止，陷入沉思中。

我很感恩有幸進入了慈濟世界，並參與志工行列。我們尊敬的上人，時刻囑咐弟子要步入人群中體驗，並將佛陀所教的「八正道」在生活中落實，因為有些人只因欠缺善緣，未能得到正確的指引，錯將生命貶值。上人說：「普天之下沒有我不愛的人，沒有我不信任的人，沒有我不原諒的人」他希望我們能付出大愛，改善及提升彼此的生命。

美美姐與志工接觸後，開始有所改變，不再拒絕別人，並且籌謀生計，有時會將別人贈送的舊衣物在路邊售賣，據知回報也不錯。我們鼓勵她努力儲錢，有望將來上樓居住，這也是她所期待的。有了住址證明，便可以受聘為全職僱員，過正常穩定的生活了。

從美美姐的個案，我們體驗到「八正道」的內涵。志工施與的物資只是接觸的媒介，通過關懷，增生她的正念、正見、正思惟，幫助她建立正語、正業、正命，降伏誘惑正精進，進而達至正定覺悟。

誠心祝願無殼的蝸牛，擺脫愚癡的囚籠，走出迷茫人生，尋到回家的路！

慈善關懷 街頭暗角的新春團拜

撰文 • 李健平

為了讓街友於新春期間亦能感受到溫暖的節日氣氛，慈濟志工帶備食物與樂器，為他們舉辦了個團拜。農曆正月十九的2月23日晚上，雖然天下著絲絲細雨，但志工不改承諾，前往尖沙咀文化中心附近探望街友。

志工用心關懷街友，知道他們上了年紀及患牙病，故準備了容易入口的麵或米粉，以及滋潤補血的紅豆糖水。

志工還帶來吉他，伴唱一些應節歌曲，以及街友的「校歌」——〈你的愛〉。大家一邊唱，一邊跟隨節奏拍手。歌曲唱畢，志工吳萬里問街友：「互相鼓舞，一起開心，和和氣氣，好不好呀？」

接著的猜燈謎讓氣氛再次熱絡起來，但大家本著和敬無諍，互相禮讓對方回答。志工亦巧妙地「人圓、事圓、理圓」，以提示方式，讓未答對燈謎的街友也拿到禮物。

街友李國強說，志工派送物資，和他們聊天、唱歌，不以異樣眼光看他們，讓他們感覺很歡喜。志工陳敬文說，派飯給街友，大家一起猜燈謎，送禮物給街友，有「新年快樂」歡喜的感覺！

活動結束後，志工將乾糧、水果及寫上「健康」字樣的吊飾，逐一送到街友露宿的地方。

離開尖沙咀，志工便前往油麻地一處天橋底，探訪蝸居於用棄置的木板搭建成的「房子」的街友。其中一位剛出獄的街友，三餐不繼，日常生活用品都是撿回來的，志工表示可幫忙找工作，讓他重新融入社會。

一位志工多次探訪的南亞裔街友，因為對慈濟人的信任，邀請志工進入其居所交談。志工將「健康」吊飾送贈他，並祝福他平安吉祥。

志工帶來的溫情關懷，讓原本街友的冷清的春節，增添一絲暖意。



是街友也是志工的貴姐，在文化中心幫忙打飯盒



志工吳萬里、莊智聰關懷住在橋下的街友

傳心點滴 師徒緣

慈濟人初見上人，都說：「看上人很面熟，好似認識已久！」

上人亦說：「我們緣結在生生世世，大家見了我歡喜，對我的法

能夠領受得益，就是我的福報。」

德慈師父還沒認識上人時，就曾看過上人，

當時有位老菩薩要帶上去見許老居士。

他遠望著上人，雖然不認識，只覺：

怎麼會有這麼漂亮的出家人？長得這麼清秀。

（那時尚不會用「莊嚴」這句形容詞）

心中就留下很好的印象，「殊不知就是我未來的師父。」

傳新點滴 [新編]

謹以此書感恩 上人及資深師父辛苦地一同走過三十多年的歲月，讓末學得有大樹庇蔭、身心安住於常住而修學，正是「前人種樹，後人乘涼」。我們從中亦可學習「植樹者」的心量與風範，願共同身體力行於薪火相傳的菩薩道上。

釋德昱 釋德懋 著



愛灑社區 參訪收穫滿行囊 感恩尊重愛回家

撰文・王水 攝影・林桂霖

「慈濟除了是慈善團體之外，還是一個什麼團體？」「是修行團體」。在瞭解慈濟的精神理念後，同學異口同聲回答了志工的提問。

佛教茂峰法師紀念中學中二的八十八位同學及九位老師，於2018年12月7日到訪香港分會。首先由志工李濟山詳細介紹慈濟的緣起、竹筒歲月、國際賑災、環保志業等，之後是〈感恩、尊重、愛〉的手語演繹；同學看得入神，有的還跟著比劃。賈彥晟同學說，慈濟的慈善行為，讓人感受到人間有愛。參訪讓同學收穫滿滿，他們除了解慈濟的宗旨與志業外，還學習到手語演繹。

「行善行孝不能等，對你們身邊的人，哪怕是一句親切話語、一個簡單的微笑、一個熱情的擁抱……都能表達你感恩的心。」李老師總結時說，希望同學把「感恩、尊重、愛」帶回家，回報父母的恩情。李老師也感謝慈濟志工，為參訪安排了豐富的內容，讓同學進一步了解慈濟。



志工帶著同學們排隊入場



同學專心的聆聽志工的分享，對於內容感到有趣



志工李麟泰向同學介紹慈濟的緣起



志工李麟泰代表慈濟送上結緣品給每一位同學

愛灑社區 改變孩子，先自我成長

撰文・胡美珍 攝影・李健平

有感於培養小孩正向思維的重要，分會請來精神科醫生崔永豪，就這題目做演說。2018年12月8日在靜思堂舉辦的這場講座，吸引了不少會眾來參加，大家並進行了熱烈的討論。

崔醫生說，精神病是可醫治的，越早醫治越快痊癒，治療方法中很重要是處理、修養自己的心。他指出，心態思維是後天的，多學習能達致成長，變得更好，要建立自我價值與良好的環境，感受到愛，以及培育正面情緒。

教幼兒園的薛貴芳分享說，遇到事情一定要正向思考，要小朋友改變，我們的舉止很重要；孩子雖然小，其實是懂的，會感受到的。

她說，如果父母沒有改變想法，還是用老式的方法帶孩子，孩子永遠不會改變。給孩子正面的教育，讓孩子從錯中學習，這才是成長，才是真正教育。

最近添了位孫兒的鄧慧珠說，她希望為下一代盡一分力，在他們小的時候便要灌輸正面思想。她說崔醫生演講中有很多金石良言，教導我們怎樣教育下一代，同時改變自己錯誤的行為，日後可以和小朋友快樂健康地成長與學習。「不要太完美和執著，有時候我們對小朋友有太高的要求，令彼此都達不到所要的東西，從而可能引起很多不好的效果。」她說會將寶貴的經驗與別人分享。



講者崔永豪醫生



人文講座當天活動現場



臺下的聽眾一邊認真的聆聽，一邊寫筆記



來到活動的尾聲，志工李淑玲代表慈濟獻上結緣禮品

愛灑社區 溫馨冬令圍爐 素食幸福味濃

撰文・林莉、梁昌材 攝影・蔡良德、譚嘉進

喜氣洋洋的紅色燈籠、鮮豔欲滴的鮮花水果，場地張燈結綵，充滿了濃濃的年味，這裡是分會 2018 年冬令圍爐的現場。

活動於 12 月 16 日在靜思堂舉行，志工迎來了慈濟長期照顧的感恩戶和關懷戶，其中有九十歲以上的高齡長者。早上十點開始，一輛輛巴士運載參與者抵達，其中行動不便的公公婆婆，由志工細心攙扶著下車。早在門口等候的志工，邊唱〈歡迎歌〉，邊拍手迎接。

足不出戶 為愛而來

獨居的徐帶婆婆九十二歲了，無兒無女，腿腳不好，平時從不出門。她以前雖想來，但怕給志工添麻煩，都婉拒了邀請。這次志工借了輛輪椅，安排車接送，因緣具足，婆婆終於來了。由於長期沒有和人接觸，她緊緊握住志工的手說：「你們不要走開，你們在，我才吃得下飯。」

另一位九十三歲的婆婆由女兒黃佩珍帶來。女兒說老人家年紀大，要坐輪椅，出門不方便，這次因為圍爐的因緣，才有機會走出家門，媽媽非常開心，非常感恩慈濟。

開席前，志工演繹了精彩的鐘鼓齊鳴和手語。歲末祝福主題是「感恩尊重生命愛，和

敬無諍共福緣」，螢幕上播放香港慈濟志工付出關懷的影片：志工堅持深耕社區，在各個社區成立環保點，愛惜物命，疼惜大地；在社會暗角，志工每月關懷街友，給他們送飯添衣，甚至慶祝生日；志工還在風災過後到鯉魚門淨灘，關心災民。大家看時頻頻點頭，表示十分認同志工的善行。

分會副執行長梁榮錦介紹慈濟冬令發放的意義。今年的發放物資非常豐富，除了淨斯食品外，還有一紅外線護手護腕套裝。之後，志工周玉蓮帶領眾人點心燈，為自己、家人、天下祈福，接著發送福慧紅包，期許新的一年人心淨化、社會祥和。



志工們小心翼翼的牽著長者們下車，前往靜思堂



志工們將手上的物資以及誠心的祝福送給感恩、關懷戶

志工用心烹煮 長者讚不絕口

這次圍爐有近一百八十位來賓參加，加上兩百位志工以一對一作陪伴，所以香積要準備近四百人的餐食，這個重擔落在本身任廚師的鄭梓罡肩上。不遺餘力推廣素食的他，四年來在靜思堂開辦素食班，報名人數一年比一年踴躍。為了這次素宴，他邀請歷屆素食班的學員一起來付出，用心達成這看似不可能的任務。

前菜、湯、主菜、甜品，褚昌連婆婆吃得讚不絕口：「湯裡有七八樣材料，由志工用溫暖的心去煮，喝到我心裡頭好滋潤。」紅菜頭沙律留下的汁，她捨不得浪費，放些水一起，喝個乾淨。



長者看著臺上的鼓隊表演，開心的揮舞著雙手



婆婆拿著福慧紅包仔細的看著上面的祝福

王希豔說，到了靜思堂，感受回到家的溫暖及家人的關懷。「感恩上人提供這個平臺。」她說。

鄭梓罡分享說，各個崗位的志工，花了很多心思與時間去張羅準備，務求事事完美，從佛堂佈置、節目設計與素宴菜色，都能體現上人「感恩尊重生命愛」的叮嚀。

冬令圍爐現場，隨處可見公公婆婆和小孩，品嚐素食時一臉的幸福；而這充盈的溫馨人情味及素食幸福的滋味，是志工付出無所求的心營造出來的。



滿心期待品嚐桌上的佳餚



貼心的小朋友為同桌的大人裝取甜品

愛灑社區 歲末祝福感恩會 尊重和敬共福緣

撰文・謝勤 攝影・李健平、姚加偉

「香港分會現在是第二十六個年頭的開始，衷心邀請大家，平時無論多麼忙碌，一定要互相多關心、多問候。我們永遠都要手牽手、心連心，一起傳承靜思法脈，弘揚慈濟宗門。」執行長施頌鈴在對內的歲末祝福裡殷切叮嚀大家。

分會戊戌年的歲末祝福感恩會一連十一場，於 2019 年 1 月 3 日正式拉開帷幕。這場對內的歲末祝福，共有二百六十多位志工聚集一堂，彼此以感恩心送走過去，以歡喜心迎接新的一年。

戊戌年歲末祝福的主題是「感恩尊重生命愛，和敬無諍共福緣」。上人說真正的感恩必定要有尊重和愛，地球是一個有情世界，用感恩心去守護大地生靈，共生息，在日常生活中和睦相處、多讚歎、多揚善、互相鼓勵、彼此尊重，以善巧方便的言談舉止度化眾生，以溫柔和善的態度結好眾生緣。當晚安排不同的環節，引領大家入經藏，深刻去體會這一主題。

曾經迷失自我 因愛重獲新生

<揮灑生命的彩筆> 旋律悠揚響起，靜思鼓隊的五位成員，用鼓聲加上動作，完美地演繹這首對上人、付出無求的慈濟人的禮讚。之後，播放的《2018 年慈濟香港分會大藏經》呈現香港慈濟人用生命、大愛的彩筆，譜寫的動人篇章。該影片只有短短十三分鐘，志工看了都感觸良多，好多還落淚。陪同行動不便的志工黃春厘出席的印尼籍幫傭，更是淚流滿面。她表示，看到家鄉人民受災的情形很心痛，看到慈濟人這樣去關懷很感動，表示有興趣來做志工、上見習課程。

入經藏菩薩演繹手語〈靜思・淨斯〉，大眾跟著唱和，讓上人的法水洗去心靈的垢穢。接著的《2018 年慈濟大藏經》回顧這一年全球各地慈濟人用心耕耘，以法華精神入群

膚慰苦難。之後入經藏菩薩用手語演繹《法譬如水》序曲之〈一性圓明自然〉及〈人心不平難安〉。這兩首曲子很契合感恩會的主題，現場二百多位志工一起虔心演繹，場面十分莊嚴。

佛法難聞良師難遇，能夠在上人座下聽經聞法何其幸運。參加〈揮灑生命的彩筆〉演繹的鼓手吳雪穎分享了她這個機緣：她少時因家庭問題造成行為偏差，在接觸慈濟後得以扭轉人生。她十一、二歲升中學時，環境轉變加上遭同學欺凌，在學校企圖跳樓自殺。雖然逃過了死神，但身心都受到巨大的傷害，且被惡夢纏繞多年。

於 2016 年到訪慈濟時，吳雪穎很好奇遇上的人都是滿面笑容，就決定深入瞭解。她之後認識了好多法親，得到好多關懷，感覺開心，並學會了與人溝通、溫和圓融，不再冷漠、不再粗暴、不去計較，做個有意義的志工，人生因而變得精彩。她說，見苦知福也是在慈濟學到的東西。「很感恩跟隨上人這位良師，令我有勇氣面對不堪的往事，也把我帶上一條正確的道路。」現在因為茹素，她身體變得健康，脾氣平和，學會了包容。她和朋友開了咖啡店推廣素食，為自己造福也為地球、環保出一分力。

鼓勵母親做委員 慈少立願做人醫

另一位才十三歲的鼓手王筱淇自小在慈濟親子班長大。她在媽媽感覺責任越來越多時，用靜思語「以歡喜心做事，即使忙碌卻不感到辛苦，反而覺得甘甜」鼓勵媽媽，令媽媽李京受證成為慈濟委員。

就讀中二的王筱淇說，她明白要先顧好學業，她平時休息時間盡量用來溫書，放學後也馬上抓緊時間溫習，再趕回分會練習打鼓。她非常感恩周艷娜師姑叫她學打鼓，也非常感恩彭瑞華師姑在她無助時安慰她、鼓勵她。她表示特別想去臺灣，因為那裡有師公上人。她還立願上慈濟大學，在慈院當醫生。

敬愛的上人影響了多少人的人生！改變了多少人的人生！「您是生命的彩筆！您是大愛的彩筆！人間有愛因為您，譜下生命中動人的詩句。」當晚出席的每位家人最希望的就是領受上人給大家的愛的傳家寶「福慧紅包」。另有福慧袋，裡面有淨斯三粉，是靜思精舍常住師父的心意，與大家結一份好緣，祝福大家健康與歡喜。

今年福慧紅包設計以《法華經》中的〈法師品〉經文為主題，設計理念蘊含佛法：「大慈悲為室，柔和忍辱衣，諸法空為座，處此而說法」，傳達人人本具佛性，要時時以大慈悲心，與佛心相契合。紅包正面為靜思精舍大殿圖案，內頁則有一句靜思語，今年共節選 75 句，因此每個人是隨緣拿到祝福法語。紀念幣正面，以慈濟標誌呈現佛法精神中的八正道，另一面則是佛陀問病圖，期待人人走入人群，膚慰人間苦難，體會「無量法門，悉現在前」的道理。紅包上的三粒稻穗，則是代表勤修戒、定、慧，菩薩道上勇猛精進，信願行。

以愛以誠來相會 菩薩道上再精進

接過上人的福慧紅包，願我們都不辜負上人的期望，菩薩道上精進再精進。緊接著是執行長施頌鈴代表香港分會，向志工表達深切的感恩和祝福。她說，上人常說我們都是第一代弟子，所以大家要有這種默契，年終歲末要一起回來領受上人給我們的祝福，而我們是法親當然是以法相會，也希望大家都可以以愛以誠相會。

接下來播出《上人的祝福》影片，弟子以最恭敬虔誠的心，來領受上人的祝福。上人開示道：茹素會讓空氣變清新、乾淨，不會有這麼多汙染源，罕見病、流行病、糖尿病、高血壓等，都是在口欲中造成的；在簡單中能生活得很美，這叫做知足，知足心常樂；有人說現在社會動盪不安，其實不要管別人，每一個人管好自己，把自己定位，不管遇到什麼大風大浪，自然能乘風破浪，能浪平天清。「最重要的是希望大家能找到自己的心，好好照顧，社會平安家庭才能安定。」上人祈願人和共耕福田，社會祥和共榮，天下安和平安。

「心燈往內照，燭燈向外明，人生災難偏多，匯聚眾人的力量，燈燈相傳，燈燈相照，期待大家都能做一個提燈照路的人間菩薩，照遍長夜漫漫的娑婆世界。」執行長施頌鈴帶領大家點亮蓮花燈一起祈禱、發願。大家舉燈齊眉，一起發心立願，也為親友虔誠祝福！最後，在「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭，人人有個靈山塔，好向靈山塔下修」的歌聲中，大家帶著滿滿的祝福，及滿心的歡喜離去。



開場前，大家先練習手語暖場



鼓隊五位成員演繹 < 揮灑生命的彩筆 >



志工手語演繹



執行長施頌鈴送上福慧紅包給每一位志工



志工們手捧蓮花燈，祈願新的一年平安祥和



慈少王筱琪（右）立願就讀慈濟大學，及立志做人醫（左為，王筱琪的媽媽李京）

愛灑社區 歲末會眾歡喜回家 感動祈願攜手付出

攝影・姚加偉

香港分會於一月份的 5、6、12、13 日在靜思堂舉辦了多場社區歲末祝福。與會的大德藉此機會了解慈濟過去一年志業推動的情形，也懷抱虔誠恭敬的心，來領受上人的祝福。

走入慈濟 改變人生

撰文・鄧美珍

在九龍東晚場的歲末祝福，志工呂家威分享了自己如何走入慈濟，改變人生。

他自小不愛讀書，十三歲與同黨傷害他人，而被判入男童院。父親到男童院探望，他不但不感恩，還對父親做出不孝的舉止。小女兒二歲時，他婚姻破裂，獨自帶養女兒，生活非常困難，不懂得如何面對，對生命也失去信心。

幸好後來有一個好因緣，讓他認識慈濟。2014 年走入慈濟後，他改變了人生，女兒健康成長，他與自己父親恢復良好感情，現經常替父親洗腳，懺悔自己的過錯。他今年也受證做了上人的弟子了。呂家威說，記住上人的靜思語：「做就對了」，在慈濟越做越歡喜。

會員許雪玉參與活動後說：「災難這麼多，看見慈濟不斷幫助人，覺得很感動。」

立志從醫 發揮良能

撰文・陳芷君

「我要到花蓮親自拜見師公上人，還有將來要當醫生。」在港島區的歲末祝福，參與鼓隊演繹的王筱淇分享了她的兩個願望。

王筱淇說，上人師公是她的偶像。去年十一月，她媽媽到花蓮受證，正碰上她學校考試，未能隨團成行，內心感到有所失落。

「沒關係只要有願，就有力，就有實現的一天！」她說。

慈少班學員的王筱淇就讀中二，她說希望有機會到慈大醫學院唸書，將來做一個「人醫」，跟隨師公的腳步走慈濟的菩薩道，發揮一己的良能貢獻社會。

會員馮潔儀攜帶外孫女來參加歲末祝福。平時因女兒要上班，她幫忙帶外孫女，但她也抽空來慈濟做環保。觀看了現場播放慈濟人在世界各地幫助有需要的人的影片，馮潔儀表示很受感動，並希望自己也能幫助那些人。她說，當孫女仍在胎裏時，自己就為她祝福，祈願她將來長大後是慈濟菩薩，為人類有所貢獻。

老當益壯 服務他人

撰文・林莉

這次歲末祝福感恩會，志工在靜思堂的小花園裡布置了環保、靜思人文、菩薩招生區等攤位。新界西滿頭銀髮的資深志工周力生，邀約三位老人一起來做慈濟。她說，年紀大的人，如果不用腦，就很容易退化，她自己已往生的媽媽就是腦退化，連有沒吃飯都搞不清楚。周力生說，自己現在積極地做慈濟，每天一早起來，會想當天是星期幾，有什麼工作要做，從早忙到晚，非常充實。

會員林世燕當天早上十點才收到訊息，短短一個小時，就帶著孩子從港島趕往九龍塘參

加歲末祝福。上個月她丈夫小中風，幸好沒有留下後遺症，她非常感恩。「我來為家裡祈福，但又覺得要有大愛，為大眾祈福……也反思別人都在付出，自己能不能做得更好一點。」她說，看到慈濟大藏經中志工的付出，感動之餘也覺得自己有迫切的心，為別人付出。

人人惜福 才能幸福

撰文・胡美珍

九龍組的歲末祝福於1月12日舉行，多位出席的會員分享了他們的感受。

在美孚環保站做志工的李慧婷說，經常參加不同的講座，知道慈濟在臺灣做得非常的好；其他地方，如墨西哥、非洲，都有許多志工在服務，令她很是感動，會教育自己的女兒，身體力行。

她說，在影片中看見這麼多的災難，有很多需要幫助的人，每個人要做好自己，例如支持茹素，相信這個地球會更加美好。她四歲的女兒說，做了兩年環保，看見有些人丟垃圾入海，所以要環保，人人惜福，才能幸福，不要丟垃圾要惜福。

陳金順說，每一年都期待參加歲末祝福，感覺是回到一個大家庭，這次攜帶女兒和孫兒回來，想結個好緣。

「慈濟人在世界各地救苦救難，像觀世音菩薩，上人帶領弟子，膚慰地球，用心去接引很多人。」方子蘊說，慈濟人令這個娑婆世界有希望，那種慈悲和力量令她覺得很感動。

方惠星說，從播放的影片知道香港和世界其他地方不少人受惠於慈濟，素未謀面的人，因慈濟的援手改變了一生的命運。她說在分享時段，志工呂家威因慈濟人的幫助而有所改變，當他跪下向爸爸認錯時，讓她非常感動。

「他整個人都改變了，酒都沒有喝了，回到家就是幫我洗腳，讓我很感動。」呂家威的爸爸親自來現場見證兒子的改變，這是對兒子的肯定與鼓勵。

親友認同 歡喜投入

撰文・林惠芳

新界東的兩場歲末祝福感恩會於1月13日舉行。志工許連招帶來家人、朋友、鄉親二十多人參與活動。一臉幸福笑容的他表示，自己身體力行做環保，讓親友認識慈濟的環保工作，同時也與他們分享慈濟的理念和工作。難怪他家人都表示，非常支持他做慈濟。

第一次參與臺上演繹手語的姜銀燕表示，演繹圓滿，自己獲益良多，覺得自己是一個幸福的人。她期望會眾看到手語歌曲和大藏經所呈現種種的災難時，學習愛護地球和幫助有苦難的人。

第一次參加慈濟活動的宋綺菁說，從香港大藏經，知道志工這樣用心出力去幫助有需要的人；從全球慈濟大藏經，才知道那麼遙遠落後的國家，也有慈濟人的身影。

一位印尼籍女士與朋友結伴前來參加。雖然聽不懂廣東話，但看到畫面中慈濟人對各類災難的援助，特別是對印尼的，她很感恩。



志工呂家威向爸爸下跪懺悔過往荒唐的自己

將善念升起的剎那， 化為永恆的行善！

您是否經常覺得很想幫助他人，卻找不到適合的方式？忙碌之中，一次次的善念升起又默默的降落，一直沒有真正去實踐，現在只要舉手之勞就能成為會員，一同來護持慈濟志業！

捐款項目如下：

發展基金 – 推動本地會務發展

慈善基金 – 推動本地及中國內地慈善濟貧及教育

國際基金 – 全球援助（國際賑災、骨髓捐贈、醫療項目等）

人文基金 – 護持大愛電視臺、助印

捐款方式：

銀行名稱 – 恆生銀行

戶口名稱 – 佛教慈濟基金會香港分會有限公司

戶口號碼 – 275-223147-675



誠摯邀請您加入大愛善行
發揮生命良能

錢不夠用的幸福！

撰文•黃雪晶

11 月中的某個週末，帶子敬逛商場。剛被我拒絕買小玩意的孩子有點悶悶不樂，走到一間鞋店看校鞋——這是我們今天逛商場的主要目的：給他買一雙白校鞋。

看一看價錢，300 元港幣，不便宜！以往在菜市場裡買的校鞋只要一百元，但鞋身較重，鞋底沒有彈性，對於需要穿來上體育課愛跑愛跳的男孩子，加上他有點扁平足，感覺很不舒服，所以他多次要求我給他買一雙舒服一點的校鞋。

這三百元用去了我這個月的零用錢，錢包裡只剩下足夠這個月買菜的錢了。我對孩子說：「寶貝，這筆錢用來買校鞋比較重要呢，還是買玩具比較重要？」他點點頭，很歡喜地捧著那雙鞋子，我忽然感受到一種珍惜的幸福！

那是去年發生在我們家的小插曲。當時辭掉全職工作，只做兼職以便當全職媽媽的我，本來不高的收入又驟然少了一萬元港幣，人生第一次感覺到入不敷出。但也因為如此，開始更認真地在用錢時，思考什麼是「需要」，什麼是「想要」。

買菜時，薑、蘿蔔、菜心和豆腐是需要，竹筴、猴頭菇、黃耳是想要。

買水果時，蘋果、橙是需要，草莓、櫻桃是想要。

郊遊時可以自備烤番薯、水果、飲料，減少

外食。

就在這樣的學習中，有一天和一位好朋友聊天，她因為足跟痛症，最近都留在家裡減少外出。她說了一番剛好契合我心情的話：「以前老公給的家用總是嫌不夠用。這幾個月因為沒得外出，忽然間發現家用都沒動用到。原來我以前只要一外出，見到好吃的好用的，都忍不住買一點，也會給家人朋友買一點，一點一滴加起來，就花了好多錢，可是回想起來，那些東西未必需要。」

我們倆共同的體會是：減少外出，就可以減少買「想要」的東西的機會了！

也就在這時候，恰巧看了日本作家島田洋七的《佐賀的超級阿嬤》，那是作者敘述自己年少時至九州島佐賀縣投靠外婆的故事。

作者八歲時被貧窮又忙碌於生活的媽媽送去寄居阿嬤家，卻發現她原來比他們家更窮，是赤貧，住在破茅屋裡，三餐不繼，但樂觀積極的人生態度帶給了作者非常快樂的童年。

她說：「光是走路不做一點事，多可惜啊！」於是，她出門腰間總是綁著一條繩子，繩子另一端繫著磁鐵，一路走就一路吸附地上的鐵釘及金屬物，回收後可以賣一點錢；有一次還發生過磁鐵牢牢吸住巴士車身，以致沒辦法上車的趣事。

阿嬤家後面是一條河，河的上游是菜市場，阿嬤就在河面橫放一根木條，攔截從上游漂下來的漂流物，大部分是菜攤因不美而丟棄的蔬果，或一些廢棄物。漂流下來的木材可以燒材煮飯，水果、蔬菜洗一洗切一切可以吃。阿嬤說那是他們家的「超級市場」。

阿嬤說這世界上沒有需要丟棄的東西，只有需要撿起來用的物品，阿嬤是最早的資源回收者。

作者羨慕同學可以參加學校的各種體育活動，但要付費，阿嬤只回了一句話：「去跑步！」因為跑步不用錢，作者於是天天跑，練成了長跑冠軍。

但，儘管如此艱困，有時候還三餐不繼，作者卻在當中看到了默默幫助他們的人，例如刻意捏爛豆腐便宜賣給他們的老闆；也看到了阿嬤對於需要幫助的人大方伸出援手，例如手頭拮据來借一萬元的舅舅。

點點滴滴笑中有淚的生活故事，讓我深刻感受到了惜福感恩的人生態度。

當然，現在的我沒有免費的「超級市場」可用；但我卻開始省思自己環保、節約、惜福的生活是否還有進步空間。

於是發現：不太髒的衣物可以用洗衣機 15 分鐘快洗模式，不需要轉一小時——以前老公這麼做時，我總是嫌不夠乾淨，可是想

一想，只要事先浸泡，骯髒的地方用肥皂先洗一洗，是足夠的。衣服整齊就好，家人朋友的二手衣物也很好——有個朋友定期把孩子穿不上的衣物送來我們家，子敬可說是穿這位哥哥的衣服長大的。我轉換工作後，需要一些上班服，知道這朋友剛好在搬家清屋，於是主動告訴她若有衣物要回收，可以給我。果然收到了一大袋衣物。

儘量在家用餐，減少外食——很多時候，因為疲累，下班後會選擇到餐廳用餐，但其實，只要勤勞一點，在家裡青菜豆腐煮一煮，會比外食更舒服營養。

只買目前需要的食材——打開櫥櫃冰箱，忽然發現原來自己囤積了許多糧食，其實，都是以前逛街時一點一滴買下的。實際上，如果只買目前需要的食材，廚房櫃子和冰箱就可以空出許多空間，也可以減少冰箱的負荷。

就這樣，因為錢不夠用，而開始在做家事時、上班時、逛街時，生活細節中一點一點發掘可以更「環保、節約、惜福」的生活方式；卻也在這樣的生活裡，確實感受到簡單的幸福。

印象真善美

莊啟程小學參訪大圍 1月7、10日

撰文・林惠芳 攝影・盧志德

大圍環保教育站在這兩天迎來該校二百三十幾位師生。志工精心安排三個不同的攻站：「慈濟環保知多少」及「一日一餐素」之講座，為學生提供正確環保及素食知識；而「環保分類考負責」之體驗性活動，則讓學生透過身體力行，學習環保分類。

分享時，同學表示透過活動，學會愛護地球、尊重動物的生命，大部份同學同意實踐一日一餐素，由自己做起；學習心靈素，減低購買不必要或奢侈物品；日常生活節約用水和電，將沒有用的衣服，捐贈給有需要的人；不使用即棄性杯碗，自己帶飲水樽、手巾，洗澡用淋浴不超過5分鐘，在家中將環保物品清潔和分類後，才放入環保分類箱。



欣悅護理安老院探訪 2月19日

撰文・張衍初 攝影・浦聖芳

這天是農曆年後的元宵節，活動先以〈賀新年〉歌曲短片帶動氣氛，續以〈手指操〉讓院友動動手腳，舒筋活絡，促進健康。

在「證嚴法師說故事——烏龜報恩」環節，志工以話劇形式帶出：培養善心，受人恩果千年記，有機緣要報恩；讚歎別人的善心，見到惡業要警惕，有因緣就勸諫。院友觀看故事後，志工以問答方式跟他們復習故事的內容，答中有獎，以示鼓勵。

之後，大家一起歡唱〈迎春花〉、〈歡樂年年〉，院友開心得拍手唱和。〈一家人〉的歌聲響起，志工展演手語時，院友邊看邊流下感動的淚水。離情依依，長者祝福志工，並期盼很快再相聚。最後志工以至誠的心，給長者送上實用的結緣品包括紙巾、牙刷等，活動也圓滿結束。



菩提精進

二十五周年精進日

誓願菩薩道上不退轉

撰文・謝勤、陳芷君、晉鳳琴、蔡傲康、陳家禎、何潔儀、留紫玉、吳美珍 攝影・李健平、姚加偉

香港分會創立至今已逾二十五載，前行後晉的慈濟人在菩薩道上攜手同行，還將代代傳承，內修靜思法脈，外行慈濟宗門。

於2018年12月2日在靜思堂舉辦的二十五周年精進一日營，由清晨四時二十分開始，先是早課、薰法香、朝山、聆聽禪師父「靜思法脈・慈濟宗門」的開示；之後有：第一任負責人唐慧齡和新任執行長施頌鈴分享「佛心師志・薪火相傳」；傾聽重新歸隊的慈誠張學敏的「回首當年情——重新出發」；觀看慈濟編纂處主任洪靜原講述「慈濟心・菩薩情」，以及新受證委員慈誠分享他們的誓願和感動等等。

唐慧齡從接觸慈濟至今已三十年。當初不懂臺語，卻跟隨上人在臺灣行腳，其中令她印象最深刻的，莫過於「三輪體空」的布施方式（無布施者、受施者、所施之物，抱持無念無求之心）。「太偉大、太感人！」她說每次在發放時，志工抱持沉重的物資，向受施者行九十度鞠躬，還說聲「感恩」。唐慧齡解釋說，這是要表達感謝受施者給自己機會做善事，「在凡俗人世，這是難得一見的。」

唐慧齡認為上人的「靜思語」就是生活化的佛法。有人的地方就有是非，「靜思語」教導慈濟人「不講是非、不聽是非、不傳是非」、「藉事練心、繫緣修心、隨處養心」她說這兩句話雖簡單，但照著去做，生活中就能做到清淨自在，不起煩惱。

懺悔曾有退轉心 修改習氣再出發

在慈濟路上重新出發的資深志工張學敏，在分享前深深一鞠躬，表達他對全場慈誠委員的敬意，感恩大家在他離家的這一段日子，不曾停歇地為社會大眾無所求地付出。猶記初訪花蓮慈濟，學佛多年的他，體會到上人創立慈濟走過的艱辛路。上人的慈悲與睿智，

給他的印象如偉大的佛陀示現教化一樣。這因緣讓張學敏踏進慈濟大門，上人的靜思語，以及透過一次次的訪視和服務，讓他得到很多啟發和感受。「當年脫胎換骨的心情，深刻銘記、難以言喻。」他回憶說。

可惜一路走來，在人與事的磨練下，曾一度有過退轉心，且自以為對佛法有一定的理解和體悟，感覺自己並非上人需要度化的對象。張學敏回首前塵，慚愧不已，他說在離開慈濟的那些年，自己實在沒那麼開心。

因著香港慈濟二十五周年慶的因緣，張學敏重回慈濟大家庭，並跟志工關懷因山竹颱風受災的鯉魚門居民，再一次感受到生命的「無常」。他回來後踏實做慈濟，再一次體會到上人常說的「來不及」。他說：「一切有為法，如夢幻泡影。不要常常想著不開心的事，過去就沒事了。」並語重心長與大眾共勉：「在慈濟修行就是修改習氣，一定有所體會的，因為『做就對了！』」

秉信心毅力勇氣 一路走來承重任

香港分會新任執行長施頌鈴在分享「佛心師志・薪火傳承」時說，初入慈濟沒有佛法

基礎的她，一路走來，秉持着信心、毅力、勇氣，才能走到今天，並且抱著莫大的勇氣，承接執行長的重任。「困難來到，唯有抱持對佛法的信心，堅持毅力。」她說。

「在香港分會，令我感動的慈濟人莫過於蔡阿嬤蔡麗暉師姊。她是名副其實信心、毅力、勇氣的實踐者，以此走過她一生的菩薩道。」施頌鈴說，上人曾經叮嚀麗暉師姊：「要多做事，多接引人入慈濟。」這句話成為蔡阿嬤一生奉行的目標。

談及「靜思法脈·慈濟宗門」，德禪師父說，上人擔心法脈宗門會隨自己的生命消失，所以希望可以傳承下去；大家不要令上人擔心，要由來不及變成趕得上。德禪師父續說，大家是法脈宗門的第一代弟子，都有歷史責任，「希望大家能夠守住自己的本份，能夠在法脈宗門裡面，好好的耕耘。」

不畏艱難用心做 靜待因緣成熟日

洪靜原主任分享說，慈濟不是佛學，不是學術研究，而是學佛。她還說了上人為天下挑重擔的決心的故事：當時上人家住豐原，曾問一佛寺住持修道法師，什麼樣的女人最幸福？法師答：「提菜籃的女人最幸福。」但上人認為不能以掌握一個小家庭的經濟大權為自我滿足：「女人也可以做大丈夫，擔挑天下事！」就在那一刻，奠定了修行的道心，得出「提天下菜籃」的想法。洪靜原勉勵慈青傳承「扛起天下米羅」的擔子。

工作繁忙，少有時間回香港分會，怎麼樣可以做好上人的弟子？在「募心募愛」分享環節，香港志工陳續強說，他十分喜歡《靜思語》，因帶給他很多心靈的慰藉，故乘工作之便常在外國入住酒店時向管理層推薦《靜思語》。當然這很困難，遭很多酒店拒絕，但陳續強記住上人說的話「做就對了」，繼續做，後來在泰國有酒店答應在房間擺放

《靜思語》，還派給員工。有管理層知道前線員工常給客人罵，會用靜思語鼓勵他們，覺得很有用。泰國的慈濟志工藉此邀請酒店員工參加歲末祝福，有幾個已成為慈濟志工了。至今因陳續強的努力，已有八個國家的十家酒店擺放《靜思語》了。

陳續強還積極勸募，見人就說慈濟，給他們看慈濟雜誌，宣導慈濟不分宗教、種族，凡有困難都幫助，如在菲律賓幫助建教堂等。他說，被人拒絕也沒關係，上人說是播下種子，且今天拒絕，明天可能改變，播下善種靜待因緣成熟。

多年堅守在慈濟 勇於承擔歡喜做

一直堅守在香港分會的志工陳悅徵說，自己是在分會成長的一粒種子，故對分會有一份充滿感恩的心。「如果不是當年有師姊將我帶進來，就沒有今天這個好歡喜的我，在這裡跟大家分享。」她說，有了分會才有今天大家可以攜手為將來無數的人間菩薩鋪路，讓他們可以進入這樣開心快樂的道場。

陳悅徵說，人間菩薩招生很重要，進來後如何令這些菩薩安住在慈濟，我們要好好用心去做。她說，有幾點必定要堅持的：要誠正信實，清楚告訴他們，慈濟道場到底是什麼樣的；要陪伴、愛他們，以身作則，自己做到的才叫別人去做；製造機會讓他們可以發揮。

陳悅徵希望大家做個快樂的志工，要成為快樂志工，一定要去承擔。「不要想做就做，不想做就不做，給自己諸多藉口不去承擔，這樣是在阻礙自己。」她說，新來的志工常常會說「我做不到」，這是因為缺乏信心；說「我做不下去」，是因為缺乏毅力；說「我不敢去做」，是因為缺乏勇氣；故委員就應該陪伴他們給他們信心、毅力、勇氣。

人間菩薩大招生 科技傳法善運用

接著由五區志工代表分享人間菩薩招生的心得。港島代表周小燕說，菩薩招生最有效的方法是利用資訊科技，把大愛臺有關志工賑災情況等，通過社交平臺發放分享，讓募心募愛的對象知道慈濟在做的事情，好感動他們；當然還有最重要的是多聽上人的法。

九東的任珍珍認為，慈濟人無論去哪裡都要多跟人講慈濟，大膽分享，讓更多人認識慈濟。好像九東的靜態展，講者很用心地跟居民分享慈濟志業，當場就有好多位登記做志工，其中更有已加入志工行列去探訪老人院。

「靜原師姊對穿襪子整齊都可以讚歎，我們一定可以找到值得讚歎的地方。法親之間互相鼓勵讚歎，慈濟一定可以做得更好。」新界東的朱潔儀說，很多志工要上班卻肯抽出時間付出，很難得，我們應用讚歎的心對待。

「把內部根基打穩，把志工法親照顧好，才有辦法去做人間菩薩招生。」九西的邱雅雯感恩組員有機會就去介紹慈濟，可是有時忙於會務會疏忽菩薩招生，會討論怎樣分配志工人手來推動會務。

新界西的李玉芳，認為人間菩薩招生的一個重點是做好自己，感動他人，令他們認同我們；另外平時多帶《靜思語》、慈濟刊物在身邊，隨時可以給人介紹慈濟，還要利用手機，除了 WhatsApp、Facebook，不要忽略了微信，因為微信用戶是全國性的。

心懷虔誠恭敬心 朝山祈願無災難

參與當天精進日的志工也做了分享。蘇藹潔說，朝山的三步一拜讓她很感動，當拜下時會把心靜下來、定下來，也將自己的傲慢放下來。「樣樣事都要很謙卑去學習，學上人所有的慈悲。」她說。

「我們這麼大的團體，這麼多的師兄師姊，無分別心無分彼此，這是上人要求我們做的和氣，才能做到上人給我們的歲末祝福——感恩尊重生命愛，和敬無諍共福緣。」謝勤說，參加精進日她有很大的收穫，特別是德禪師父講分別心會障礙慈濟人的道，她很認同也會努力去做，以和供養上人。

當天早上七時，朝山開始，莊嚴整齊的隊伍，由佛堂列隊前往地下流通處，繞著花園，三步一拜。虔誠的靜思弟子懷著一念清淨心，放下身段，放下煩惱，讓無明的心地變得清澄，合掌祝福天下無災無難。

曾經中風的志工黃春厘，近日在別人攙扶下，可以走些路。她參加了精進日，還朝山。「幾年都沒有朝山，所以特別興奮。」她開心地說道。陳美茜感恩地說：「克服了跪拜的障礙，順利做到。帶著一念清淨心朝山，虔誠祝福，心靈富足。」

精進日，參與者用心聞法、分享。期待大家帶著上人的法走入人群，在人群中歷練，在人群中成長，同時帶動更多的人走進慈濟這道門，一起在菩薩道上攜手前行。





菩提精進 新受證 心誓願

撰文・傅小燕 圖・轉載臺灣慈濟網站

2018年11月，一批香港志工前往臺灣慈濟受證成為委員與慈誠，在香港分會二十五周年的精進日中，其中多位分享了他們的誓願和感動。

容偉健

這次受證對我來說是一個充滿法喜的學習旅程，感覺不同地區的慈濟人都溫文有禮。我發願要改變自己的習氣，做一個精進的慈濟人。

李振邦

受證之旅讓我獲益良多，臺灣法親的熱誠接待令我深受感動。我祝福還沒受證的師兄師姊，把握因緣盡快受證。

吳秀氣

自己年紀大、身體又不適，感謝香港法親無微不至的照顧，讓我可以順利受證。我會堅定道心，跟隨上人走菩薩道。

馮結儀

回去受證時，有常住師父問大家，如果今天就往生會有什麼遺憾，這句話深深觸動了我，我懺悔曾經懵懂地過了很多年，又做了一些不該做的事。我慶幸進入慈濟後，能有一個全新的開始，雖然工作忙碌，但一定抽取時間來投入慈濟，並發願明年一定要回慈濟醫院做志工。

吳雪穎

臨受證時自覺還有習氣，起過一念退轉心，幸好想起「做中學，學中覺，覺中做」這句靜思語，堅定了自己受證的決心。一邊聞法一邊做慈濟，修身修心，才不會斷了自己的慧命。良師難遇今已遇，上人對我說已經走

對路了，令我更堅決跟隨上人走這條菩薩道。

鄧瑞春

幾年前退休後，聽從是資深志工的姪女的建議，由做事業轉做志業，恆持對的事做就對了，回歸社區後，在法親的陪伴下順利受證。

李京

這次回臺灣，聽到的分享和受到臺灣法親用心的照顧，令我印象深刻，希望能將所見所聞帶回香港。很心痛上人帶著虛弱的身軀為我們開示。自覺有不足之處，但發願會勇於承擔，堅定走這條菩薩道。

張佩斐

曾經回精舍出坡，覺得這次受證之旅的感受更深，回到精舍就像回到家。常住師父一日不作，一日不食的精神，令我感動不已。

黃周媚

自己有身孕，感恩大家對我的關懷照顧。臨出發前，女兒生病了，需要我丈夫請假照顧女兒，自己才能順利回去見上人和受證。也感恩一起受證的姑姑黃濱玲，她一直以來都很照顧我，現在還把我帶入這條菩薩道，成就我的慧命。

黃濱玲

自己是三個孩子的單親媽媽，家人又不在身邊，以前老是覺得自己最苦；後來在慈濟聽到種苦瓜不會得哈密瓜的道理後，才學會放下。聽到上人說要傳承，決定要先度家人，所以把姪女帶進慈濟。自己還克服了家人的反對，至今已經茹素四年，在上人面前發願不再殺生，也已經做到。



袁亮珍

慶幸自己有這樣的福德因緣，能得到上人授證。開始時比較抗拒慈濟眾多的規矩，這次營隊中看到團體的整體美後，從此改觀，除讚歎外，也明白這些規矩是必須的。感人的環節太多，差不多全程都令我感動落淚，走這條菩薩道的信心倍增。

麥英華

自己一向有參加其他團體做義工，對於在慈濟是否受證思量了許久，後來深感末法時代走菩薩道是正確的，就決定受證。感恩上人的引導，讓大家能及時走上這條濟世救人的菩薩大直道。

呂家威

我懺悔自己過去的不堪，以前只會吃喝玩樂，不肯做事也完全不會關心別人。進入慈濟後自己性格大轉變，知道行善行孝不能等，不只回家向父親認錯，還替老人家洗腳。自己會努力學習，發願當上人的弟子後茹素，嚴守口欲，現在連肉邊菜都不碰了。

施淑卿

十年前去花蓮尋根時，已經皈依上人，這次吃到悉心安排的素食，覺得非常美味，更加堅定自己繼續茹素的心。這次聽到關於薰法香的分享，回香港後做的同時也要薰法香，才能福慧雙修。



菩提精進 辦社區志工課程 冀多瞭解後投入

撰文・胡美珍 攝影・姚加偉

本年度首堂的社區志工課程於1月20日在靜思堂舉行，為使學員更能了解慈濟，培訓組特地設計豐富的內容，且有接引的委員及互愛組長親切的陪伴，讓學員在過程中有更多的溝通互動。

培訓組幹事謝秀嫻說，培訓團隊希望讓剛進來的志工對慈濟有所瞭解、確認自己的方向後，才行走這條菩薩道。

擔任司儀的馬子愉在課程開始時，先來玩一個「你我九宮格」遊戲。過程氣氛活潑，學員用兩句話互動打招呼來認識對方。

在「認識慈濟基金會」的環節，志工陳宜卓提到靜思堂無聲說法的設計：屋頂的人字建



志工們運用「你我九宮格遊戲」互相交流

築物代表「以人為本」，以及「人圓、理圓、事圓」；大門前四柱屹立，象徵四大志業「慈善、醫療、教育、人文」，以及四無量心「慈、悲、喜、捨」，為別人拔苦，給人快樂，自己歡喜付出。

「精舍師父『一日不作，一日不食』，自給自足不接受供養。」志工施頌鈴說，慈濟以濟世為本，上人謹遵印順師公教誨：「為佛教，為眾生」，推動四大志業、八大法印利濟眾生；為弟子講經說法，以《無量義經》為根本，創立慈濟宗門。

這次社區志工課程，共有四十四位學員參加。他們認真專注吸收上人的法水，期待他們在菩薩道上奮勇前行。



社區志工陳翠儀上臺分享參與課程心得

菩提精進 菩薩道上手牽手 勇猛精進向前走

撰文・謝勤 攝影・鄭慧芳

「慈濟就像是列車，上人很辛苦作為火車頭，拉這列車……宏觀天下，四大不調，天災人禍頻傳，上人天天都講『來不及』，所以慈濟列車要開好快，他期許我們手牽手，一卡一卡拖著走。」分會副執行長梁榮錦，在培訓課上期勉學員要緊跟上人腳步；他說列車走得越快，大家越要拉得緊，因為一鬆手就會脫軌，脫軌後再跟上恐怕很辛苦。

1月27日在靜思堂舉行的新的一年培訓課程上，梁榮錦向今年的新學員頒發培訓委員慈誠證，志工李麟泰派發培訓手冊《慈濟家風脈脈相傳》。於此，十四位新學員開始接受每月一天為期六個月的培訓委員慈誠課程。

不紙上談兵 做踏實菩薩

梁榮錦還對學員說，當我們確定找到的這條路是適合自己的，一定要勇猛精進，但走好菩薩道不容易，沒有上人的法，很容易起煩惱。上人說過：「入我門不用我法，必生煩惱」，所以希望大家努力、加油、多領受上人的法；希望大家做個踏實的菩薩，不是紙上談兵，而是深入力行慈濟這條菩薩道。

接著，志工梁君茹講解慈濟的培訓制度和意義：慈濟人要培訓自己的心，心、佛、眾生三無差別，找回自己的佛心、慈悲心；培養正知正見的信念，訓練守之不動的道心。她說，慈濟跟一般做好事的團體不同，我們要雕塑、修行自己成為菩薩。她指出，上人鋪了條菩薩道讓我們成佛，讓我們做中學，學中覺，覺中悟，走菩薩道我們常會互相「磨」，在此過程中，習性減少多少，佛性就提升多少。

善於講故事的資深委員周玉蓮，通過分享這些年在慈濟看到、聽到、經歷過的，說明慈濟人的責任和使命。她說，做為弟子瞭解師父的「願」很重要，我們每天禮敬的「宇宙大覺者」，原來蘊藏著上人的深「願」。

完成於慈濟30周年慶的「宇宙大覺者」慈眉善目，站在宇宙虛空中，站在地球後面，膚慰地球，用意是要大家學習二千多年前的這位智者，做拯救地球的工作，那就是要淨化人心。

周玉蓮以賞櫻的例子和學員分享，若天天都見到櫻花，對它的美會漸漸沒了感覺；就如在慈濟，進來後，面對人事考驗，發現不若初時那麼美，會不想做，想請假。「應該要將剎那相逢的美化為永恆，即轉識成智。要知道這是修行的生活，不會是一帆風順，人事考驗才是真正的修行。櫻花再美，總會凋落，而應該化為綠葉，化為長青，才是永恆的美。」

賑災感受被愛 化感動為行動

為讓學員更瞭解慈濟的發展，《行願半世紀——證嚴法師與慈濟》這本書今年將列入培訓課程。志工吳倩儀介紹這本書時說，內容記錄了1966年「竹筒歲月」開始至2016年，上人半世紀走過的慈濟路。「希望大家一起來領略上人的心路歷程、上人的理念、上人的大愛情懷，一起更深入瞭解『靜思法脈勤行道，慈濟宗門人間路』。」她說。

有關〈慈濟功德會歌〉，由志工曾水波介紹：1982年，曉雲法師到慈濟參訪，看到常住師父白天辛勤耕作，晚上在微弱燈光下做手工，自給自足。上人為了要籌建醫院，忙忙碌碌到處籌款，非常辛苦；曉雲法師很感震撼與感動，就寫了這首歌。歌詞展現了人間菩薩的大悲心、大願心，而且也深深期許人行在法中，堅定使命，不忘初衷的慈濟精神。

曾水波還與學員重溫學佛行儀，精進組的志工協助大家，力求做好每一個動作，學員也都非常認真的學習。

下午由志工周艷娜分享「募心募愛的精神理念及妙法」：她參加2008年四川汶川大地震的賑災，真正感受到上人講的感恩、尊重、愛。「去發放還要九十度鞠躬，原來要感恩我們有機會去關懷災民，去幫助他們。」她說，有一件小事帶給她非常深遠的影響：她當時還是灰衣（見習學員），排隊時自然排在最後，有位資深志工卻要她排在前面，理由是一定要保護好上人的弟子，不可以讓他走失。周艷娜語帶哽咽地說：「今天我對我的會員，對有緣的志工，我也一樣這樣去做。這是上人希望他的弟子陪護著他的弟子。」

汶川賑災回來後，周艷娜把感動化為行動，開始改變自己，並募心募款。在討論環節，學員袁亮英表示，因性格問題，很難開口向人募款。志工謝秀嫻分享說，放低自己的身段，只要邁出這一步，一定募到款。學員曾慧清說，有的人會捐，但不肯持續。周艷娜說，善念不斷最重要；她曾對一個破產的會員說，以前捐一千，今天捐一元，仍可做善事。上人是希望我們募心，啟發人的善念。

難行能行慈濟路 開心付出不言苦

培訓課程也安排了志工李麟泰解說《無量義

經》：經中最契合慈濟精神的八句經文：「靜寂清澄，志玄虛漠，守之不動，億百千劫；無量法門，悉現在前，得大智慧，通達諸法」前四句乃靜思法脈，後四句為慈濟宗門。他分析了〈德行品〉、〈說法品〉和〈十功德品〉主要的意涵以及上人如何詮釋運用經文。

在分享時段，學員曾慧清說，今天學到宗教的意義，原來「宗」是人生宗旨，「教」是生活教育，她因接觸環保而走入慈濟，學習走上人鋪設的路。李賢玉說，轉個念，募心募款會是一件輕鬆的事，當然期間要多聽上人的法，看上人的書。

謝勤表示聽到梁榮錦分享上人的「我沒有選擇弟子的權利，你們有選擇師父的權利」這句話時，她好感動，因為感受到上人的慈悲。莊智聰說，他覺得行慈濟這條路比上班辛苦，但是開心的。「和師兄師姊出去做一件事、圓滿了一件事情，都是開心的。探訪感恩戶時，他們很開心地迎接我們，令我更開心，更想要做這些慈善關懷的工作。」他說。

當天的課程讓學員感動滿滿，也得到很多法水的滋潤。希望大家堅定而踏實地走這條菩提大直道，手牽手，一起走。



學員專心的聽課，有的一邊寫著筆記

大地園丁 網購公司愛地球 環保素食齊響應

撰文・李健平 攝影・鄭慧芳

「聽了講座，同事深受感動，感謝慈濟帶來素漢堡，未來的日子裡，公司會安排一星期吃一次素食。」在瞭解慈濟的環保理念和品嚐素漢堡後，HKTVmall 的部門負責人朱凱樺如此說。

慈濟志工每星期兩次到 HKTVmall 位於將軍澳工業邨的總部做回收。藉此因緣，2019 年 2 月 20 日，志工帶著素食漢堡前往該公司，向員工推廣素食環保愛地球的觀念。

HKTVmall 是二十四小時網上購物平臺，每天處理大量貨品，故有不少可回收的物資，主要是紙箱及 PE 塑膠膜。志工楊德順說：「回收的數量很龐大，可將我們 5.5 噸的環保貨車擠滿。能夠為減低地球污染而付出，我們都很歡喜。」

當天在 HKTVmall 緊湊的員工中午用餐時間，志工辦了個講座，對慈濟環保理念做了扼要說明：共知、共識，最重要是能共行；地球發高燒，要迫切降溫，無人能置身事



環保志工梁潤雄、許鳳儀，向網購公司員工介紹大愛感恩科技的產品是運用回收物所製造的

外。聽後，員工紛紛認同必須改善生活習慣，落實環保。雷子豐說：「我平時並不環保，現在開始，我的環保意識增強了，以後會盡量將塑膠分類，不要隨便棄掉。」員工知道大愛感恩科技研發的產品，如賑災的毛氈是由膠樽製造而成時，感到驚喜讚歎。

除素食漢堡，志工還向員工送上慈濟三義茶園出產的有機種植的靜思茶，以及環保杯。志工宣導素食是最快速減碳拯救地球的方法，此外，還能夠淨化人心，是心靈環保。志工許鳳儀說，茹素不一定是有關宗教，而是與環境、身體健康有關，是潮流趨勢。

員工一邊品嚐志工做的素食漢堡，一邊豎起大拇指，讚賞素漢堡色香味俱佳。余淑青說：「茹素對環境及動物有幫助，我們可以少吃一些肉類。如果覺得適合自己，日後會多些選擇茹素。」

慈濟志工用心準備的講座，加強了員工的環保意識，也讓他們知道茹素可以愛地球。



志工李健平向員工介紹慈濟刊物

大地園丁 環保志工淨大地 默默守護年復年

撰文攝影・梁昌材

慈濟在水圍設立聯絡處，至今已有七年多了。近年，為推動環保，志工在聯絡處附近開設了天晴環保點，一星期一次在社區做回收分類。

這裡的志工以長者居多，他們無所求地付出，依時依候來到，把街坊送來的環保物資分類、打扎。其中一位是退休校長蔡榮甜，他是因為知道環保點「開檔」時，缺乏人手幫忙推送物資，便一口答應前來協助。

蔡榮甜住在嘉湖山莊，距離聯絡處約十多分鐘路程。逢星期五的環保日，他一早到聯絡



塞爾維亞

1 月 10 日

在一個飄著雪雨的早上，來自波士尼亞、德國、法國、英國、臺灣及香港等地的慈濟志工前往一難民營，發放冬衣及其他救援物資，並為營友舉辦歲末祝福。難民穿著單薄，瑟縮身體，卻排著整齊的隊伍。志工心有不忍，加快動作，把衣物迅速發放給他們。

花蓮

1 月 17 日

慈濟骨髓幹細胞中心楊國梁主任展開了一場十七小時的送髓行程，由花蓮經桃園飛往北京再轉往新疆烏魯木齊，把骨髓送到維吾爾自治區人民醫院。醫院早已派出救護車在機

處把「開檔」物資拿出，放上手推車後送到環保點，路程約十分鐘左右。兩年來，他默默地守護大地，為環保出一分力。

「天晴的住戶和街坊個個都知道有慈濟回收點，會儲存膠袋廢紙給我們。」志工曾慧清表示，民眾之所以會把物資送來這裏，是因為志工宣導環保，讓大家知道回收物會循環再利用，所以這個環保點是具教育意義的。

志工守護社區，街坊大力支持。慈濟人會一直在社區宣導、經營環保點，為地球的永續出一分力量。

場等候，也貼心地為楊主任準備了禦寒羽絨外衣。但楊主任卻用它蓋在醫用箱子上，避免零下十度的低溫影響造血幹細胞品質。完成造血幹細胞的交接已是凌晨一點，接著醫院立刻啟動移植手術。

德國

3 月 5 日

大愛感恩科技產品榮獲 2019 年德國「綠色產品獎」。該獎的宗旨為尋找創新的可持續發展產品和服務，評估標準包含產品的設計、創新，及可持續性等面向。大愛感恩科技以廢棄布料成功研發出「大愛環保衣塑」的環保塑木，因其強度及抗紫外線、日曬等特性，令它適合鋪在室外使用，可以代替木頭，減少樹木的砍伐。

「捨」的練習

圖文—潘翠微

尚未回來精舍跟隨上人修行前，居住在繁華都市香港，有著形形色色的人、五花八門的事，工作忙碌了一天回到家，只想享受獨處的時刻，看看電視、看看書。

六年多前回到精舍，一切新鮮且陌生；每天努力摸索與適應精舍作息，白晝專注於工作，周末跟著常住師父們出坡；住在大通鋪的寮房，有時要與大家互動，增進感情，晚上要尋找讀書的空檔，何其困難……

難，皆因心中沒有法，不知道修行的真義；加上那時候的自己，無法完全聽懂閩南語，很是著急。

有一天，上人在靜思晨語中解說「六度」、「四攝」，對我而言非常受用。「六度」是對內的自我提醒，布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧；「四攝」是對外的積極付出，布施、愛語、利行、同事。我也開始嘗試落實在生活中。

「六度」以布施為首，我從「捨」中學習，練習捨去自己的時間、練習放下執著自我，以利他為優先，哪怕是一個點頭、一個微笑、十分鐘的助人，都是「捨」的起步。

在捨的練習中，日子不知不覺過去。一天用完早齋，幫忙擦桌子的時候，突然覺得這樣的生活，就是老實在修行，一切是那麼平凡，沒有雜念，用心在抹布與桌面的接觸；原來快樂不是滿足自己的欲望，而是來自於無求的付出。



環保天地

環保教育站 大圍環保教育站

逢星期一、四、五 10:00am-05:00pm

沙田大圍車公廟道 5 號（車公廟道後面）電話：2337 0158

環保回收點 九龍區

香港分會靜思堂	逢星期一 05:30pm-07:30pm	九龍塘沙福道 12 號
順利邨	逢星期五 07:00pm-09:00pm	利業樓互助委員會辦事處門外
牛頭角上邨	逢星期五 11:00am-01:00pm	常富樓互委會門口
啟田邨	逢星期二 10:00am-12:00noon	藍田啟田邨啟信樓互委會旁邊
山林道	逢星期一 02:30pm-04:00pm	尖沙咀山林道 45 號地下
美孚新邨	逢星期五 07:30pm-09:30pm	荔灣街市旁天橋底
紅磡道	逢星期五 07:30pm-09:00pm	紅磡道與戴亞街交界天橋底對出行人路

新界區

慈航淨院	每月一次 09:30am-12:00noon	新界大圍新田村 1 號 A
馬鞍山遊樂場	逢星期六 09:30am-11:30am	新界馬鞍山遊樂場外恆安街路旁
荃灣大河道	逢星期一 09:00am-11:00am	荃灣大河道（萬景峰 3 座） 中國銀行側行人天橋底
天水圍天晴邨	逢星期五 10:00am-12:00noon	天水圍天晴邨社區中心對開廣場
元朗水邊圍	逢星期五 07:30pm-09:30pm	元朗水邊圍牌坊旁
大埔大元邨	逢星期五 09:30am-11:30am	大埔大元邨有蓋舞台 （泰民樓與泰德樓中央橋底）
天水圍天瑞邨	逢星期五 10:00am-11:30am	天水圍天瑞邨
將軍澳尚德邨	逢星期一 07:30pm-09:00pm	將軍澳尚德邨尚真樓 （與廣明苑交界對出空地）
馬鞍山恆星樓	逢星期五 08:00pm-10:00pm	馬鞍山恆星樓垃圾收集站旁

港島區

北角道 10 號	逢星期三 08:30am-10:30am	亞太商業中心對出渣華道行人路
祐民街	逢星期四 08:30am-10:30am	鰂魚涌柏蕙苑旁 116 巴士總站對面
柴灣魚灣邨	逢星期五 10:30am-12:00noon	柴灣魚灣邨街市

各環保回收點之回收物種類有別。

靜思語

釋證嚴 著

第四集

修持法苑叢書

六度萬行，圓滿佛道
走人人群歷練
修持六度萬行
圓滿福慧佛道
照見心地風光

靜思人文虔誠發行

