

慈濟世界

140

06/2019

香港慈濟季刊

贈閱 歡迎索取傳閱



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

度眾生 造福慧

知人間苦，增長悲智，
堅持理念，運慈用慧；
淨行無染，轉苦為樂，
廣度眾生，共造福緣。

編者
感言

耕大良福田 讓慧命增長

慈濟為援助3月份遭受熱帶氣旋「伊代」襲擊的東非三國，在全球發起募心募愛，香港分會予以熱烈響應。除了能幫助當地災民外，志工還希望藉此行動，讓自己慧命有所增長。

「愛在『非』揚妙蓮華」，慈濟本會海外志工總督導黃思賢以這個題目，4月底在香港分享了他實地勘災賑災的所見與感想。他結合上人的《法華經》精神，不是只講救援事相，而是讓大家在慧命增長方面有所獲益。

上人殷切呼籲，我們一定要為非洲賑災出力，法要入心，不只是聽，還要行入人群，讓慧命增長。發願做「上人的腳」的黃思賢是個榜樣，他帶頭往辛苦、艱險的地方賑災。或許，有人覺得捐錢就是功德，但黃思賢認為功德是自己做的功課才是得，自己真的有付出，然後發自內心去做的事情才算功德。

一切法，皆以慈悲為起點。慈悲是沒有前提的愛，付出無所求。上人在《靜思妙蓮華》〈序品第一〉的卷首序言說：「《法華經》所說的法，與過去阿含、方等、般若時的法，有何異處？差別就在於有所求、有污染與無所求、無污染的不同。過去佛陀說作惡受報、行善享福，為善得人天福，仍會落入因緣果報，是有所求的方便法；現今則是無所求的真實法，無所求則能得清淨，不受人間惡濁所污染，才能解脫生死煩惱，真正到達靜寂清澄的佛境界。」

非洲是個苦難偏多的地方，這次東非三國遭受史上最大熱帶氣旋的襲擊，災難更為嚴重。若我們能為那裡的災民無所求付出，就如上人指出的，能得清淨，成就慧命的增長。

現今，各地災難不斷。上人不斷呼籲全球慈濟人，有福的人要去付出，幫助無福的人。非洲賑災這塊大良福田就在面前，香港是個福地，香港人都是有福之人，讓我們無所求付出，不負上人對弟子的期許，藉此增長慧命。

鄭偉鳴

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
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

清修點滴	48 生活不是理所當然
晶心激話	46 付出中打開糾結
大地園丁	44 印象真善美
	43 戶外環保教育營 寓教於樂深體會
	42 夫子廟會 宣揚素食護地球
	40 以感恩心領受法 在慈濟找回愛
	39 佛系思想 慎勿放逸
	38 虔誠禮拜藥師經 願上人法體安康
	37 只要肯做事就不難
菩提精進	36 寰宇慈濟情
	35 天主教同學會來訪 跨越宗教的交流
	34 喜慶讀書會五年 彼此成就慧命長
	33 浸會大學來訪 交流可持續發展經驗
	32 堅守崗位 合和互協
	30 人醫粉嶺義檢 服務偏遠鄉親
	28 與天水圍街坊 牽手春遊快樂行
	27 參與港影視展 推廣大愛人文
愛灑社區	26 有愛陪伴露笑容
	25 募心募愛
	24 天水圍滂患 志工四度關懷
	23 宣導竹筒歲月 啟發長者一日一善念
	22 咁就快走啦
	21 住遠了 但心依舊親近
	19 啟發街友愛循環 手心向上變向下
慈善關懷	18 人生非一帆風順 學習與逆境為友
愛的傳承	16 慈少課程深體驗 不做鯊魚傷害人
	15 活用教材
傳心點滴	11 洗滌心垢除煩惱 感念佛恩眾生恩
	9 尖沙咀莊嚴浴佛禮 遊客駐足共襄盛典
特別報導	7 愛在非揚妙蓮華 香港善士不缺席
	5 親子慈善健步行
主題報導	4 祈願援非 竹筒獻愛善匯聚
編者感言	1 耕大良福田 讓慧命增長

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



主題報導 伊代風災

祈願援非 竹筒獻愛善匯聚

撰文・謝勤

「希望藉著這次的幫助能夠讓他們永遠得到翻轉人生的機會，過去都沒有人去關心的這群苦難人，希望這次能有天下人來關心，這個長期黑暗的世界，希望能有一點點曙光進去，這是最大的期待。」上人殷殷呼喚全球慈濟人幫助遭熱帶氣旋「伊代」橫掃的東非三國。

三個最貧窮的國家—馬拉威、辛巴威、莫三比克，三月份在「伊代」的肆虐下幾近成為廢墟。房屋倒塌，道路嚴重損毀，上千人罹難，約300萬人受災。所到之處滿目瘡痍，慘不忍睹。

3月18日，非洲志工聽到上人的呼喚，即刻行動起來。他們自己生活也很困苦，但為了幫助災民，在村裡發動捐款，集全村人的捐款，募得的馬拉威幣折合臺幣5元！上人說這5元好重啊！

爾後的晨語及志工早會，上人持續關注災情，談到志工連日來餐風露宿但道心不退，步步前行勘災，氣候暖化，全球災難偏多，不忍也無奈。「但我們也不能消極，要想辦法走入黑色的社區，為他們點燃一支支燈光，讓他們看到希望。」上人哽咽道。

「我們是在同一片天下，希望人人共一分心，為這次非洲的大災難來付出。」上人期待曙光照進非洲這片苦難的大地，弟子聽到了！於是，全球志工開始總動員，為非洲賑災奔忙。香港分會也設立了捐款專戶募心募款。「祈願援非，善念匯聚」3月29日晚上，分會安排在和靜思精舍連線共修《慈悲三昧水懺》之前，為非洲災民祈禱。

「半夜車子跑不動了，他們只好下車，在凹凸不平的地上睡覺。這就是菩薩的精進！」

祈禱前我們恭聽上人開示，上人提到辛巴威的志工朱金財，帶領幾位志工前往勘災時，道路塌方，前路難行，汽車半路拋錨，但他們仍難行能行。「我們真的要很用心來幫助他們，也期待人人好好積福、造福，社會祥和，天下才會少災難。」上人懇切呼籲，我們這些有福之人，要集合力量去幫助他們重建家園。

雖然我們不能到災區去付出，但我們可以虔誠為他們祈禱，把我們的心念上達諸佛聽，祈求他們遠離災難；我們可以去募款募心，讓善行共振，凝聚福緣。當天有呼籲大家把竹筒帶回來，裡面的每一分、每一毫，都是對災民的祝福，每一點、每一滴，都是善念的匯聚。上人說：「多少人間受苦難，多少菩薩在人間！」只要願意伸出雙手去擁抱他們，人人都是人間菩薩。



拜經結束後大家發揮善心投竹筒 攝影 / 羅錦福

主題報導 伊代風災

親子慈善健步行

撰文・李寒梅

「希望今天的慈善步行籌款，是一個開始，大家的愛心不要間斷，我們要的不是大家捐多少錢，而是希望啟動我們香港人點點滴滴的愛心，讓它一起匯聚。」分會執行長施頌鈴在健行籌款活動致辭時，呼籲大家要持續為東非災民募心募愛。

香港分會於4月21日舉辦健行募款活動，目的是援助遭受史上最大熱帶氣旋「伊代」襲擊的東非三國——莫三比克、辛巴威及馬拉威。

「親子慈善健步行」的起點是沙田公園，當天為周日，風和日麗。「為這次活動，我們籌備了兩個多月，是香港分會第一次舉辦親子健行慈善募款活動。前幾天連日大雨，昨晚我們都在祈禱……」活動統籌朱鳳羚感恩大家的一念善心和虔誠祈禱，上達諸天聽。



大家在起跑點集合準備開跑 攝影 / 姚加偉

當天清晨五點多，機動組志工已到九龍塘靜思堂集合，將物資搬上車，前往沙田公園。到達目的地，大家分工合作布置：掛橫額、搭帳篷、擺設攤位……公園裡，不少民眾在做晨操，有打太極的，有隨著音樂起舞的，他們悠閒的樣子與志工為愛忙碌的身影形成強烈的對比。

早上9時，參加健步行的大德紛紛到達，志工為他們貼上可愛的親子步行貼紙，並發給一張「六度萬行」卡，讓他們沿途給站崗的志工依序蓋上布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧的印章，讓步行增添趣味，完成全程的還可獲贈一份小禮物。

活動開始前，慈濟鼓隊演繹了〈揮灑生命的彩筆〉，以及帶動民眾做熱身操。健步行由沙田公園的瀝源橋開始，沿著城門河畔，全程約四公里，一個多小時即可走完。平日少

有運動的彭女士表示，有這機會可以好好流汗、動一動，還能付出愛心。「感到心情十分愉快。」她說。

組隊參加步行的香港又一村獅子會創會會長姚瑞添說：「我們公司是關懷企業，無論有什麼慈善活動，我都會派團隊參與。」

家住沙田公園附近的陳麗華女士，推著八歲兒子一起參與健行。她說：「我的孩子行動不方便，帶他參加活動，要下樓梯，慈濟師

兄師姊會來幫忙，讓我感受到這才是真愛。」

終點現場設有攤位，可為參與者測量血壓、玩遊戲宣導環保蔬食、抽選靜思語好話、拍照打卡區等。

參與此次健行的志工以及民眾共計三百多位；大家以感恩與助人為樂的心，圓滿了這場送愛到東非三國的善行活動。



親子參與健康又充滿善念的活動 攝影 / 羅錦福



參加者過關即可蓋印 攝影 / 羅錦福



終點的攤位設有血壓測量站 攝影 / 姚加偉



靜思語攤位提供《兒童靜思語》 攝影 / 姚加偉

主題報導 伊代風災 愛在非揚妙蓮華 香港善士不缺席

撰文 • 謝勤

「三十港幣三日糧，八百港幣回家鄉。」慈濟本會海外志工總督導黃思賢，談及香港如何救援受巨大氣旋襲擊的東非三國時，作如此表示。

黃思賢因事來港處理即日來回，分會把握這難得的因緣，在4月28日當天安排一場講座，邀請他分享慈濟在東非辛巴威、馬拉威、莫三比克進行的災後援助工作。黃思賢解釋：「這次講座取名『愛在非揚妙蓮華』，非洲的『非』，結合上人的法華經精神，不是只講事相或者災難，而是讓大家在慧命增長方面有所獲益。難得來一次，希望多講重點，大家慧命增長很重要。」

有福之人 幫無福的人

東非三國3月份遭受伊代襲擊，造成重大災情。慈濟志工看到的情況真的很慘：有的帳篷由四根棍子、一塊膠布、幾塊石頭支撐起來；男女雜處，晚上漆黑一片，常常有搶劫、強暴，上個廁所走一百多公尺；群聚很容易感染，發生了霍亂、虐疾、愛滋病。

在南半球的非洲快要進入冬季，屆時將沒法耕種，所以要趕快讓災民回去復建家園，趕快工作。「沒有米糧怎麼回去？沒有工具怎麼復建？」黃思賢問。慈濟已向一萬多戶發放了米糧生活包，還向近二萬戶發放鋤頭、鋸子、鐵鎚等工具，讓他們重建家園，以及種子來種植。黃思賢說，30元港幣就可以幫助一家四五口吃三天，800元港幣就可以幫助他們回家去。

「捐助非洲一塊錢，比別的地方多百倍千倍的福德，因為那裡的人太苦了！太苦了！他們本來一無所有，氣旋損害很大，現在更是慘！我們有福之人，趕快耕那方非洲大福田。」黃師兄呼籲，有福之人趕快去幫助無福之人，那不是為他，而是為自己。

實地勘察 親手遍佈施

會眾曹小姐提問怎樣評估災民的需要，黃思賢說，要到災區實地勘查，跟政府、救難隊、聯合國機構談，自己要做報告，每天讓上人、本會了解前線狀況，比如有的地方可能斷糧，要送糧，沒有淨水，要趕快送淨水器……他說，慈濟人不是把錢給紅十字會或當地政府轉交災民，而是親手布施，「雖然辛苦一點，但一定對得起捐錢的人。」

顏喜珠說，賑災可以幫到別人，是自己的福氣，出點心力幫助別人，是件很難得的事。翁愛秀說，黃思賢講述他親眼看到的東西，讓會眾感受到他的經歷，也更加深刻地知道災情……發動大家力量，有錢出錢，有力出力去救濟。

施又嘉說，很多人覺得捐錢或者參與善事就是功德，但黃思賢認為功德是自己做的功課才是得，自己真的有付出，然後發自內心去做的事情才算功德。「自己需要在這兩方面多練習一下。」她說。

費肇芬說，她覺得黃思賢帶著大家走的這條

路實在很好，這應該是很多其他志工的心聲。「師父的路我們要一直走下去。」她說。

三業清淨 佛性就現前

發願做「上人的腳」的黃思賢，於3月底參加慈濟美國分會三十周年慶在洛杉磯舉的全球慈濟人醫論壇，4月2日回到臺灣，向上人請示非洲賑災方向。上人指示下，他第二天清晨動身飛往莫三比克，兩天飛行三萬八千里到達目的地，然後十四天在那裡東奔西跑，尋求一個救援通道然後鋪路。黃思賢說，他雖然離開了莫三比克，但他的心仍然留在那裡，沒有離開。「為什麼？你們都知道，那裡太慘了！」他說。

活動當天，黃思賢下飛機辦完事情後，便直奔靜思堂開講，整個場地座無虛席。黃思賢說，他很想把上人這三十年教他的功夫，統統簡單、扼要、直接來跟香港的菩薩結緣。

「最動人的愛是信賴」，「信是道源功德母」，黃思賢談古論今，對會眾諄諄善誘。「世間很多不可思議的事，看不見，摸不著，也想不通，但不要就覺得沒有。」他說，眾生都有佛性，怎麼證明？「身口意三業都清淨，這就是極樂世界，這就是佛性現前。佛性永遠在我們心裡不會消失，只是被習氣，被貪瞋癡慢疑或五蘊蓋住。」他還送給大家「超越」二字——超越人性，超越天性，超越自我，就現出佛性。

享福消福 福盡悲就來

黃思賢說，多年前慈濟救助土耳其大地震，在臺灣上街募款被罵，被吐痰，打愛心箱，他問上人結束好嗎，上人說不行，要繼續一個月。上人給了大良福田給大家，誰知臺灣很多人說土耳其在哪裡他們不知道，

為什麼要救土耳其，不幫臺灣？上人說，千萬別這麼說、這麼想，我們要祝福自己風調雨順。「當我們付出愛心，我們就把自己，由無福之人變成有福之人。」

黃思賢用他自己的故事告訴大家，如何度過他49歲的「大劫」，因他發了願做上人的腳，那一年行願，年年行願，上人說願力擋住業力。「以前過著奢華的生活，自以為自己賺來的，又不偷又不搶，但不知道也是在消福。消福、了福、福盡悲來。」

「今天大家集聚一處，為的是愛在非洲，為了把上人在非洲想要行的大願，我們來圓滿，那也是造大家的福。」黃思賢說，慈濟的法船已經開到香港，大良的福田在大家面前，香港是個福地，香港人都是有福之人；在黃思賢的啟發呼籲下，捐款箱前排起了長龍。

上人的願就是要翻轉非洲的人生，希望香港每一位志工像地藏王菩薩一樣，像觀世音菩薩一樣，人人發大願，人人有慈悲，一起圓滿上人的願——要把全世界變成淨土。希望香港不要缺席，而且做重要的一員。



黃思賢呼籲大家共耕非洲這大良福田 攝影 / 李金偉

特別報導

尖沙咀莊嚴浴佛禮 遊客駐足共襄盛典

撰文 • 林惠芳、林莉、歐陽碧嬋

「這種形式的浴佛典禮我沒參加過，從中可以感受到法喜，覺得很舒服。」參加慈濟的浴佛典禮後，來自天水圍的居民鄭燕萍有此感受。分會於5月12日在尖沙咀文化中心的露天廣場，舉辦了兩場慶祝佛誕、母親節與全球慈濟日三節合一的典禮，之後是隨喜浴佛，讓民眾歡喜浴佛，總共有約一千五百人出席。

今年是分會第三次在這香港著名的旅遊景點舉行浴佛典禮。會眾整齊列隊於浴佛臺前，隨著〈佛在靈山〉音樂悠悠響起，獻供隊伍虔誠地捧著香湯、香燭及香花步入場地，大家合掌唱頌讚佛。浴佛儀式由四位法師帶領，會眾沾香湯、禮佛足、接花香，洗滌內心的煩惱。

在〈靜寂清澄〉樂聲中，大眾開始繞佛繞法，之後齊唱祈禱，祈求人心淨化、社會祥和、天下無災難。最後全體向佛陀致虔誠最敬禮。浴佛圓滿，會眾無不法喜充滿！

貼心安排接送 民眾歡喜結伴來

帶領會眾浴佛之佛運法師說：「慈濟浴佛是一種功德。採用的不是傳統方式（指一般寺廟舉辦的），可以接引喜歡這類形式的大德。」

文化廣場聚集不少外地來的遊客，他們駐足觀看浴佛並不時拍照。來自美國的Don說，之前沒有因緣看過浴佛，但這次因時間關係未能參加，會帶著滿心歡喜離開。來自加拿大多倫多的Shan聽志工介紹慈濟志業後，索取有關慈濟的單張，並請了兩個竹筒，準備踏進慈濟慈善之門。

為方便住在新界天水圍的街坊前來浴佛，慈濟在天晴社區的聯絡處安排了一輛旅遊巴接送他們。有幾戶是一家三、四人同來，也有數對年邁的夫妻，更多的是相熟的長者結伴而來。在行車途中，志工歐陽碧嬋向居民解釋浴佛的意義、活動的流程等。浴佛圓滿後，他們大都面帶笑容離場。居

民陳女士說：「浴佛前，脾氣有些浮躁。浴佛可以洗滌心靈。」

在浴佛現場的一邊設有多個帳篷，分別是環保茹素區、親子奉茶區、親子花藝區以及海報志業展。在親子奉茶區，書畫老師呂爾瓊為會眾書寫靜思語以及圖畫。靜思語挑選了三句：「禮佛浴佛，開啟佛性」；「教之以禮，育之以德」；「行善行孝不能等」。圖畫的主題也有三：手中線、母親的懷抱、父親的肩背。

兒女下跪奉茶 報父母養育之恩

志工黃妙珍的女兒向她奉茶，兩人感動得流淚。她說四十多年來，女兒第一次給她奉茶，她非常欣慰，並希望女兒及外孫女也可以進入慈濟。

一位美國籍的女士途經奉茶區，好奇地問志工，並表示很想參與。志工余嘉進「自告奮勇」，暫代她兒子，向她奉茶。該女

士很受感動，對嘉進說：「感恩你媽媽借個孩子給我，讓我有因緣接受奉茶。」她走後還折返，與嘉進等合照，留下感動的回憶。嘉進說：「通過奉茶表達對媽媽的感恩與愛。」媽媽周艷娜說：「奉一杯茶，代表他一份孝心，這是從小在慈濟培養出來的。」

陳奕廷說：「敬茶給媽媽，感謝她的養育之恩，把我養這麼大，辛苦啦。」母親黃錦秀說：「這杯茶我真的喝得很甜，很感動，我本來以為他不會來浴佛的。」

在天水圍街坊等候浴佛期間，被安排到親子區，讓小孩透過奉茶向父母及長輩表達孝心。一位伯伯和韓婆婆接受志工下跪向他們奉茶時，表現激動，因感覺溫馨和窩心。王女士、陳女士、林女士和蔡先生接到小孩子第一次下跪奉茶時，眼泛淚光，臉上則露出笑容。

往昔遍尋不著 今尖沙咀巧遇

大德李玉紅和兒子一起到奉茶區。她定居



黃明琬收到兒子親自製作的花盆，非常快樂
攝影 / 黃靖嘉

香港前在廈門就每個月捐款給慈濟，兒子到了

香港讀書後，她曾經往天水圍找慈濟聯絡處，可惜沒有找到。這次佛誕節在尖沙咀遇到慈濟，「真是個好因緣。」她說。

「浴佛很莊嚴殊勝，可以清淨自己的心靈，洗滌塵垢。」年紀輕輕的梁正惟如往年一樣參加了浴佛。他說喜歡繞佛繞法及接花香，在這個環境下，可以自我反省，瞭解和感受佛理。居住美國北加州的周莎妃帶著女兒回港探親。她說，作為慈濟人，一定不能錯過浴佛，在美國不能參加，在香港一定要參加。

浴佛後，親子班的志工李姝瑤經過一精品店，看中了一本筆記本，但最後決定不買，把錢投進她從浴佛大典領取的竹筒裡。

三節合一的典禮令參與者法喜充滿並啟發自己的善心與孝心，期望他們能化感動為行動。



陳奕廷藉奉茶之禮感恩母親多年來的養育之恩
攝影 / 蔡健民

特別報導 洗滌心垢除煩惱 感念佛恩眾生恩

牛頭角上邨羅馬廣場

撰文 • 吳萬里

志工於 5 月 8 日與 10 日在牛頭角上邨的羅馬廣場，分別舉行派福飯及浴佛典禮，兩天參加人數共 216 位。

對於慈濟的浴佛儀式，有些坊眾不瞭解，但經志工講解後，明白禮佛足、接花香的含意，欣然參與，之後還樂意投錢入竹筒，為有需要的人付出。一位小學生，在佛教家庭長大，看到現場的浴佛臺，便跑來詢問，更邀請她的同學來參與。

有位 Mandy 小姐聽了志工介紹香港的志業、在社區的付出後，大為感動，還留下聯絡電話，願意獲知慈濟活動的訊息。

志工耕耘牛頭角上邨這塊福田已經六年了，所以參加慈濟舉辦的浴佛活動，已成為坊眾每年的例行活動之一。

觀塘公眾碼頭

撰文 • 吳萬里

「南無本師釋迦牟尼佛……」莊嚴悠揚的樂音在觀塘公眾碼頭響起，在慈濟志工的帶動下，街友依序虔誠浴佛。

5 月 10 日晚上，志工到來探訪街友並舉辦浴佛儀式，共有 11 位街友參加。志工首先為大家提供餐點，這是由志工鄭以超的素菜館供應的。這次特別邀請曾是大廚的街友劉爸，幫忙買食材並烹調出三個素食巧手小菜——滑蛋炒香菇、豉汁炒苦瓜、粉絲豆卜炆節瓜。他且呼籲其他街友，當晚前來吃素。

在簡單莊嚴的浴佛儀式中，大家感受著一份平靜、和諧，也藉此去除煩惱。之後，多位街友做了分享。

劉爸說：「有機會接觸到慈濟這個宗教團體，我好多謝。」阿開說：「你們那麼多人來給我們關懷、送熱食、水果、蛋糕，安排浴佛等，用心付出，我感覺很歡喜，也心領了。」

文仔說：「浴佛之後，人就平靜了許多。」高佬說：「這是第一次浴佛，參與後感到好歡欣，好平靜！」

有吸食冰毒習慣的女街友阿雪聽到〈讚佛偈〉音樂時，慢慢走到佛浴臺旁邊的椅子坐下，靜默看著宇宙大覺者像。她說：「這首佛曲，令我可以暫時放下煩惱，感覺十分舒服。」她開始時抗拒參與，到最後樂意跟著師兄指示，一步一步去浴佛。

剛來觀塘公眾碼頭不久的街友許偉民，常在午夜被其他街友叫他出去打水回來給他們用，不去的話，會遭責罵。他因而常處於不安狀態，盼望早日找到工作，能脫離這裡的生活。他說：「浴佛中聽到佛號聲音，都會叩拜一下。如有點錢，會捐一些。」

元朗盲人安老院

撰文・蕭偉基、梁君茹、李秋香

由志工漏夜趕製、蘊藏著慈濟人的愛的花朵，由小朋友以感恩心恭敬地送給長者；公公婆婆接過花朵時滿臉喜悅，好像看見自己的孫兒一樣開心。

這溫馨動人的畫面，出現在5月11日志工探訪元朗盲人安老院。由於適逢佛誕、母親節前夕，四十餘位慈濟人與約五十位長者齊聚一堂；志工待公公婆婆有如自己的父母般親切，為他們慶祝及舉辦浴佛儀式。

在簡單莊嚴的浴佛臺前，長者虔誠歡喜浴佛，祈求天下太平無災難，清淨自在人安康。慈幼莫靜文表演雜耍「轉碟」，純熟精彩的技巧，搏得滿堂喝采。志工合唱〈父母恩〉，情感絲絲入扣。慈少莫旨樂、莫旨勤以吉他和木鼓合奏〈真的愛你〉，並由他們的媽媽梁君茹帶領著慈幼國霖和靜文唱出歌詞，感人至深。觀明伯伯以雄渾歌喉清唱《書劍恩仇錄》主題曲，菲菲婆婆則演唱〈滿江紅〉。

安老院的五樓住的是弱聽和弱視的長者，跟他們互動比較困難，志工唯有跟他們握手，做膚慰按摩。其中一位張松森伯伯，雖然年近百歲，但能談笑風生，閒話家常。

第一次參與探訪的志工林展基負責拍攝，他說非常敬佩長者的樂觀心態，可以作為他人人生路上的參考。另一位也是首度當志工的陳雅迪讚歎公公婆婆健談和開心，充滿正能量。

致送結緣品與表演手語〈一家人〉後，志工便圓滿了是次探訪，期待下月與院友再度聚首。

荃灣仁濟護老院

撰文・李京

活動開始，司儀帶動〈幸福美滿呼啦啦〉健身操，志工就在長者身邊協助他們完成動作，

現場氣氛頓時活躍起來。

有關浴佛的含義，志工耐心地向長者解釋。之後，志工把宇宙大覺者像、香湯和花拿到長者面前，讓他們浴佛，並祝福他們平安吉祥。一位伯伯拿著兩朵花不停地笑，許是覺得這會帶給他平安健康。

最後，志工用〈一家人〉的手語來圓滿探訪。分享時，第一次做探訪的阿姿說，自己和伯伯一樣不太擅長溝通，但會透過肢體語言去表達。余嘉進說，陪老人家時即使不能跟他們交談，自己內心是感恩的，雖然相聚時間很短，但相信老人家收到志工的點滴心意。

也是第一次到護老院探訪的芳芳說，歡樂、溫馨的氣氛令她好震撼，而有的伯伯年紀不算大但身體卻很弱，令她明白平時要多做運動保持健康。



慈幼和慈少以歌唱和樂器表演〈真的愛你〉
攝影 / 劉南勇

新田圍順恩護老院

撰文・朱潔儀

志工於5月11日來到順恩護老院，首次為院友舉辦浴佛儀式，讓行動不便的長者也能共沐佛恩。

浴佛典禮以行動方式進行。部份院友集中在大廳，志工把放在手推車上的宇宙大覺者像、香花及香湯，送至長者面前，讓他們浴佛，並向他們說「祝福吉祥」及送上結緣品一毛巾及一朵康乃馨花。另一組志工則往房間為臥床的長者進行浴佛，並送上結緣禮物。

長者都很歡喜雙手合十，有一位公公聽到志工說「祝福吉祥」後，即很高興地向對面坐着的院友說「祝福吉祥」。大家開心微笑，互相祝福，表示很高興在院舍可浴佛及感恩祝福。一位坐在輪椅的婆婆說她非常感動，因為有志工陪伴她慶祝佛誕及母親節，並感恩志工對她的關懷及祝福。有位婆婆說自己是基督徒，但志工說當天也是慶祝母親節，她便很高興地在旁靜坐參與。

司儀也邀請院舍職工一同浴佛，部份職工欣然參與，並說有機會能在院舍內浴佛很開心。志工法喜充滿，祈望來年再來院舍，以行動浴佛令院友同沾法喜。

寶光齋素食館

撰文・李健平

「很開心，今天適逢是初一，可以吃素又可以浴佛，感覺與佛祖釋迦牟尼接近了，是喜悅，隨喜開心！」在寶光齋用餐兼浴佛後，顧客江漢明有此感受。

5月12日佛誕節，志工如往年般，在觀塘寶光齋素食館舉辦浴佛，方便前來用餐的民眾浴佛。素食館面積不大，且佛誕日特

別多民眾光顧，座位不敷使用；但，是慈濟人也是老闆的鄭以超，堅持將餐桌改作浴佛桌，放置於大門旁，方便顧客參與儀式。

在5月12日早午晚繁忙時段，志工穿梭在店內狹窄繁忙的通道上，邀請顧客參與浴佛，更向他們募愛募心，援助東非三國的災民。

客人周帝意說：「能夠在素食館內與師父結緣，又以另一個方式來浴佛，很感恩、很歡喜。」另一客人姚國明說：「浴佛之後，感覺很清淨，原本有點病，現感到很舒服，將不快樂的心靈清洗乾淨。」他的妻子也說：「浴佛完畢，感覺平靜及清淨了。」



志工為臥床長者舉辦行動浴佛

攝影 / 盧志德



民眾專心聽志工講解佛誕的意義

攝影 / 李健平

葵涌華懋護老院

撰文・林莉

佛誕過後的周日，慈濟志工前往仁濟醫院華懋護老院探訪，並舉行了浴佛儀式。

當天5月18日探訪的是該院四樓的伯伯。第一次擔任司儀的慈青王筱淇提醒院友五月除了有母親節外，還有佛誕。雖然佛誕已過，志工還是布置了浴佛臺，讓伯伯有機會浴佛。

志工先行浴佛，讓院友明白浴佛程序。接著，志工手捧宇宙大覺者像、鮮花和香湯，來到伯伯面前；在志工的指引下，院友禮佛足、接花香，虔誠浴佛。在〈靜寂清澄〉樂音中，參與的每個人感受到心靈的清淨。談及浴佛感受時，伯伯都說「挺好」。之後，志工給院友按摩，表演〈一家人〉手語，並陪他們聊天。

志工分享時段，黎佛梅說：「這次浴佛，又學到了新東西。感恩上人，讓我日日精進，找到生活的寄託。」她說，有位老人家感慨地說，五個孫子都不來看他，她馬上說：「我就是您的孫兒啊，今年才三十多歲。」五十多歲的黎佛梅這樣說，把大家逗樂了。

王筱淇說，自己第一次做司儀，有點緊張，生怕做不好，遇到問題就問師姑，而師姑說會一直陪伴她，讓她放心，她才慢慢進入狀態。她續說，有一位伯伯浴佛時，不僅為自己祈福，還為在場的其他伯伯祈福，願他們身體健康。「讓我很感動。」筱淇說。

筱淇的媽媽李京讚歎女兒：常常在她焦急無助的時候，用靜思語來鼓勵她。她說，女兒學業緊張，本來沒有時間來參與，但

仍然擠出時間，寫稿做司儀，讓做媽媽的非常讚歎。

沙田萬福老人院

撰文・彭順珍

慈濟志工在5月26日為沙田萬福老人院舉行了浴佛。活動開始時，司儀邀請院友一起向佛菩薩「問訊」，並講解佛誕以及在5月母親節一同慶祝的意義。

儀式在院舍的小花園進行。院友在志工扶持下走到浴佛臺前，做「禮佛足」、「接花香」，志工向他們說「祝福吉祥、身體健康」。浴佛完成，院友雙手合十與志工一同唱頌〈祈禱〉，祈願世界平安，風調雨順。

多位臥牀或行動不便的院友未能到花園參與浴佛，四位志工便帶備宇宙大覺者像、香花及香湯到他們的床邊，讓他們浴佛。對這樣的安排，他們顯得歡喜。

在花園的十三位院友在志工陪伴下，享用了小點心，唱歌，做手部運動。〈一家人〉的手語演繹後，浴佛活動便在歡喜中圓滿。志工給院友致送山藥薏仁粉，作為他們的營養補充品。



志工牽著院友的手虔誠浴佛

攝影 / 盧志德

活用教材

早期精舍人手少，凡事講求效率。

一日，大家一邊煲蠟燭、一邊看佛教影集，

電視畫面上出現一個人在大水中打坐，練中國功夫。

上人說：「修行要像這個人一樣，肯忍耐、肯吃苦又勤勞。」

而且聽師父的話——有境界時，師父的話就呈現在他的腦海裡。」

這也是活用教材，藉事顯理。

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

傳
心
點
滴



愛的傳承 慈少課程深體驗 不做鯊魚傷害人

撰文・林莉

近年校園欺凌事件比較多，小朋友在成長過程中要明白：在世界上是相互依存的，你需要我，我需要你，學會尊重自己，尊重別人。親子慈少班3月10日課堂的主題「只有尊重自己的人，才能勇於縮小自己」，就是針對欺凌問題而設的。

開始的體驗遊戲，讓學員扮演海裡各式各樣的魚，它們為了活下去，必須不斷地和其他魚握手。其他魚若碰上獵食者鯊魚，與它握手時，掌心會被扣，代表給攻擊了，得蹲下來「安靜地死去」。

第一輪遊戲，魚群裡僅有兩條秘密鯊魚；第二輪遊戲，學員可選擇做哪種魚。第一輪遊戲持續了五十秒，魚之間握手的次數較多。第二輪遊戲玩了不到三十秒，許多魚剛握手就被攻擊了，原來很多學員選擇做鯊魚攻擊別人，大家籠罩在懷疑、害怕的氣氛中，無法和平共處。

第一輪做鯊魚的黃鈺霖，第二輪選擇做隻普通的魚，她說她不想傷害朋友。學員體會到團體中，若不仗勢欺人，大家都能和平共處；因此，每一個人都在團體中能學習尊重自己與他人，團隊氣氛融洽才能創造雙贏。

不高傲自大 看到別人優點

接下來的講故事環節，是《證嚴法師說故事》的「五色鹿王」：鹿王不忍鹿群為難，代替母鹿，親至王宮廚房赴死；國王感歎鹿王居然有著人類的仁德之心，懺悔自己的過錯，下令全國禁止進入山林狩獵。

看到這裡，林宇哲同學說，他明白「縮小

自己」就是放下自己的事情，不自私自利，不高高在上，而是幫助別人。顏玉珍老師說，「尊重自己」就是要重視自己，做好自己的本分，要有分辨是非的能力；「縮小自己」是放下自己，不自私自利，多看同學的優點。

在最後的「靜心」環節，學員伸展身體，躺在地板上，聽著輕柔的音樂，深度放鬆。何潔儀老師說，孩子也有各自不同的壓力，希望透過這個練習，能夠幫助他們，舒緩自己遇到難題時的情緒波動，愛護自己，照顧自己。

「這節課的主題很好，學習人不能高傲自大，要正確評價自己，要看到別人的優點，每個人都有我們值得學習的地方。」家長任曉渠希望女兒在親子班，學習怎樣做人、修心養性；養成好的性格，在精神境界方面有所提高。女兒李姝瑤說，主題就是教導不能把自己弄得高高在上，而是把自己的名與地位放低，去幫助別人，接納別人的意見。

探訪關懷戶 親切溝通互動

下午，慈少班來到鯉魚門創意館，與2017年因天鵝颱風影響而得到慈濟關懷的居民聯歡。學員親自去關懷戶的家裡，邀請他們前往創意館，參加這個名為「慈心濟愛

慶新春」活動。

志工區素貞帶領慈少往一對母子住處探訪，穿過狹窄的走道，來到一個沒有窗戶的房間，那裡只放得下一張子母床，大家都擠在門口說話。區素貞鼓勵慈少與關懷戶互動，用親切的笑容、輕柔的語言溝通，把握因緣，成長慧命。

聯歡活動安排了有趣的遊戲。第一個遊戲「來跟你打招呼」，提醒大家認識新朋友時，一定要眼神接觸。第二個遊戲「掌聲尋寶」，讓關懷戶依著掌聲的大小來確定寶物的位置，最終找到寶藏。第三個遊戲「吉祥祝福齊齊對」，把字串成祝福的成語。熱鬧的遊戲打破了人與人之間的隔閡，讓彼此很快熟悉起來。

分享時，陳倬慧的媽媽說，轉了四趟車才到鯉魚門，但此行非常值得。她說，從來不把打招呼當回事，參加遊戲後才知道需要眼神接觸，相互默契，今後要認真對待生活上的點點滴滴。

李仕雄老師說，這次慈少承擔了部分活動，希望今後大家可以更加主動，裝備自己，投入時間，籌備活動，提升自己。「慈濟是個安全的環境，無論做的好不好，都有師姑、師伯做你們堅強的後盾，給你們包容，給你們支持。」他說。

志工陳德豪說，成功是錯誤的累積，第一次的承擔很重要，沒有第一步，就沒有後面的成果。他勉勵慈少，這種心態也可以用在工作上，積極正向，一定會有好的成果。



志工為慈少介紹鯉魚門的地理環境

攝影 / 盧志德



志工帶領慈少入民宅做訪視

攝影 / 盧志德

愛的傳承

人生非一帆風順 學習與逆境為友

撰文・李順愛

「我們現在有辦法面對困難，有『抗逆能力』了，能與逆境做朋友。」聽完慈濟志工的分享，佛教慈敬小學的同學如此表示。

慈濟香港教聯會成員於3月及5月兩度前往該校進行「愛灑」，活動乃配合學校的「抗逆能力」教學主題而舉辦。

教學目標有二：讓同學明白可以對逆境有不同的看法；引導同學瞭解，遇到逆境可以怎樣積極面對和處理。最初同學不知道什麼是逆境，但經過三個活動後，知道要積極面對和處理：先是體驗「逆境還是風景」，對境遇可以有不同的看法；再來親身體驗「巧手蝴蝶結」，用行動實踐正面看法，去解決困難；最後更上層樓，體驗「抗逆繪新天」，學習啟動創新想法去面對逆境。

隨後的主題故事帶出生活中有些困難是不

能改變的境遇，如主角冠格只有一隻左手。他雖然生活上碰到很多障礙，但並沒有小看自己或自我放棄，而是透過不斷的練習，如游泳、畫畫、做蛋包飯、摺棉被、摺衣服、洗碗、擰抹布等，克服困難。這事例對同學起了很大的鼓舞作用，知道人有無限的可能。

在3月22日及5月3日的活動有賴黃鳳鳴副校長、學校老師的大力支持，他們預早作技術測試，班主任更請同學參與面對困難的個人經驗分享。課堂間，同學秩序良好，對老師的講解、體驗活動、故事欣賞、逆境經驗分享，都很投入，並嘗試解決面前的困難。

通過這次「愛灑」，同學牢記了一句靜思語「不要小看自己，人有無限的可能」。期望他們在人生路上能積極面對和處理逆境。



志工李仕雄為學員講解課程任務

攝影 / 李健平



同學們分享靜思語小卡

攝影 / 李健平

慈善關懷

啟發街友愛循環 手心向上變向下

撰文・李國富

人生本來就是無常，街頭露宿者的生活更是飄忽，慈濟志工在黑暗的角落點燃一堆火，為有需要的人提供一絲溫暖，並希望把他們導向光明。

3月9日的晚上，幾位志工來到已停止探訪街友一段長時間的元朗區，探索重啟對此區街友關懷服務的可行性。志工發現在24小時營業的店舖多了一批留宿者，因社區的變遷，其他的地點則少了他們的影蹤。

當9時許來到教育路的麥當勞餐廳，志工看到最少有十位街友在休息。其中一位游先生，50多歲，在大棠有祖屋，因某些原因未能回去居住。他曾從事雜工、保安等工作，現靠綜援為生。志工建議他去雨花齋素食店吃免費派發的飯，他說許多長者輪候，所以沒有排隊。志工向他送上結緣品及慈濟刊物，他表示願意接受我們以後的探訪。

另一位街友林先生，也是約50多歲，本來居住在深圳，因遺失證件滯留在香港。他衣著單薄，志工關懷他的需要，打算為他申請一張毛毯使用。

志工隨後前往康樂路公園，內裡的涼亭已拆卸，改建成康樂設施，原本住了幾位街友，現只餘兩位在閘外露宿。他們願意與志工互動。

跟隨街友指引，志工來到大馬路的麥當勞，這裏最少有8位街友在休息。可能已接近10時，有些在睡覺，其餘幾位婉拒了志工的結緣品和探訪。志工最後前往水車館街，

但看不見街友的蹤跡。

志工共識下星期六再做探訪，但提早半小時，希望以密集的探訪，令街友留下印象，改變態度。另一方面，志工將聯絡雨花齋素食店，嘗試取得熱食送給街友。

分享靜思語 望迷途知返

在3月16日志工探訪油尖旺露宿者時，與其中一位分享了靜思語「做好事不能少我一人，做壞事不能多我一人」。該名街友叫阿光，因為又犯了罪，將入獄六個月，故志工以上人法語鼓勵他轉心念，這樣幸福才會來，人生才有希望。

阿光去年尾才出獄，之後一直待業，也沒有申請政府援助，生活迷惘困苦。在2月志工探訪街友時碰上他，並要給他介紹工作，但後來沒辦法聯絡上，而沒成事。對近日再度犯法，阿光表示悔意：「我將來出獄後，若再遇上困境，會尋找萬里師兄，不再做錯事，走一條向善的道路。」

在交談中，阿光得知大愛電視臺的營運得助於環保志工回收物資的收入。他受到感動之餘表示，在入獄前會將回收物資的收入護持大愛電視臺。吳萬里說，希望阿光能夠振作，慈濟志工會對他持續關懷。當晚志工還給油麻地天橋底住宿的阿光與其他街友，準備了熱食素炒麵、紅豆糖水。

另一隊組志工推著熱食、帶著乾糧與背囊，前往舊油麻地警署附近，向街友送上關懷。其中一位袁慶堂在油麻地賽馬會診所關門後睡在其狹窄梯級上，他說，志工送的背囊，

他上班時用得到。

舉辦惜別會 感受志工情

有鑑於政府將清拆在觀塘公眾碼頭露宿者的僭建物，志工於3月19日為那裡的街友舉辦了個聚會，讓他們感受社會的關懷。觀塘寶光齋素食館老闆兼點心師傅的慈濟人鄭以超，為了這個離別聚會，煮了五個素菜，還結緣了乾糧及水果。他說：「把食物送給師兄、師姊與街友，讓他們度過一個歡樂的晚上。」

當晚參與服務的志工包括留宿在牛頭角麥當奴的街友。他們從素食館把一箱一箱的熱食，以計程車運往觀塘公眾碼頭。街友林值乾搶著繳付車資，他說：「沒關係，我有申領老人津貼。」街友貴姐稱讚他：「為人服務，願意捨得。」

聚餐時，街友一邊享用豐富的素菜，一邊分享不快的人生經歷，以及慈濟志工的伴隨，讓自己踏出黑暗，令人生改變……



志工探訪在油尖旺區的露宿者

攝影 / 李健平

章嬋說：「今晚回來很開心，有熱饅、有熱飯，每人都可以吃得飽。覺得大家都很开心，好像一家人一樣。」劉華勝說：「慈濟志工來陪伴，給予我們溫暖，令大家很开心。人們常說人間無情，我感覺人間是有情的。很多謝慈濟的志工，街友感激他們的關懷。」

林值乾說：「服務中我感覺到其他街友的喜樂，當他們接過我們手中的飯饅時，感覺到他們的快樂，令我更感喜樂。」

志工吳萬里說：「雖然街友不知道未來的方向，但相信慈濟會繼續陪伴關懷他們，直至他們找到真正的人生方向。」

原本手心向上留宿牛頭角麥當勞的街友，跟隨慈濟志工探訪、派福飯、淨山，走出人生的黑暗，付出回饋，還陪伴其他街友，以生命影響生命。



街友協助將晚餐送至觀塘公眾碼頭

攝影 / 李健平

慈善關懷 住遠了，但心依舊親近

撰文 • 王水

溫馨環保站、法親關懷、愛的凝聚……這是荃灣萬景峰環保站的成員對這個家的感覺。

環保站設立約7年了，開始時只有幾個志工，現在有20位以上，其中委員10位，慈誠3位。在環保站，志工像一家人，每月舉辦慶生聯誼，每年安排郊遊1至2次，相處和睦又開心。

最近環保志工阿芬搬家，事情牽動了大家的心。阿芬手指變形，搬家對她來說，是困難重重的，而她一直不想麻煩大家。於是環保幹事黃春逢找互愛組長周艷娜商量，勸阿芬接受大家的幫助。

周艷娜跟阿芬分享，上人常慈示法親間要互相關懷，大家感恩她多年來為環保站的付出，希望她能接受安排。之後互愛組跟慈誠隊溝通，安排搬家的日期和車輛。非常感恩慈誠謝樹輝、李國富、容偉建、鄧慶國等人，全力以赴協助搬家。

3月17日，大家齊心合力，幫阿芬從荃灣老圍村搬家到油塘。志工黃錦秀與周艷娜等前來關懷陪伴，黃錦秀還買來蛋糕，為喬遷祝福。春逢更是全程投入，裝燈、鋪地板、打掃……師姊當師兄用，而且毫不遜色。師兄安裝洗衣機、電冰箱、電視機，把大衣櫃歸位；師姊清理衣物、打掃……整個流程，忙而有序。志工專業媲美搬家公司，卻更貼心、用心、有愛心。

在一片祝福聲中，大家品嚐蛋糕、彩色湯圓。黃錦秀及周艷娜向阿芬送上紅包，以表

環保志工的小小心意，阿芬感恩又感動。最後在〈朋友我永遠祝福你〉的歌聲中結束這次的搬家行動。

阿芬的家搬遠了，但心與法親仍然很近。她現在每個星期一仍然到環保站付出，還帶來一位新志工。



志工齊心合力幫阿芬搬運物資

攝影 / 周艷娜



志工黃錦秀及周艷娜向阿芬送上紅包 攝影 / 訪視志工

慈善關懷 咁快就走啦！

撰文・藍錦梅

3月份陳麗娟婆婆過104歲生日，在10號慈濟志工買了生日蛋糕，「拉大隊」去婆婆住的護老院為她慶生。我們還邀請了真善美志工盧志德為婆婆留下美好的記憶。

當到達時，婆婆有點埋怨志工這麼麻煩為她辦生日慶祝；她就是這樣的性格，不喜歡麻煩他人，凡事都自理。唱生日歌時，志工邀請院方人員和院友一起慶祝，婆婆倒是非常的歡喜，一直笑咪咪，開心地吃她至愛的芒果蛋糕。

到護老院吃午飯的時間，志工跟婆婆說要離開了，她很不捨，還撒嬌地說，你們這麼快就要走啦。為了不打擾院方的作業，志工整理好地方後便離開，但答應婆婆下次帶她去她的老家附近走走，讓她懷舊一下。

志工如約於3月29日往護老院帶麗娟婆婆到她以前住過的地方。很多鄰居看見婆婆回來，都很高興跟她聊天。大廈的女保安員見到婆婆就如看到家人般，還帶她到附近一家護理院見老朋友。之後婆婆再去商場逛，她想買些東西回院舍吃呢。

回到院舍後，志工打算要離開時，麗娟婆婆說，希望志工將來再帶她出外走走。看到娟婆婆這麼開心，志工也很開心。

志工長期關懷麗娟婆婆，如去年10月4日，志工帶備剪髮工具，為她理了個漂亮的頭髮。志工還帶去婆婆最喜歡吃的餸仔糕，雖然她說剛吃飽，那陣子胃又不舒服，但還是很樂意把它收下來。

11月29日那天，四位志工一起去探訪麗娟婆婆，到達時，看到她不肯讓護老院的姑娘幫她換上冬衣。在姑娘請求幫忙下，志工像哄小孩一樣，終於讓婆婆穿上新衣，皆大歡喜。

1月23日，農曆新年快到了，雖然大家較為忙碌，有位師姊仍利用空檔去探訪麗娟婆婆，並為她理髮。剪過髮後，她顯得很開心。

麗娟婆婆交談時有問有答，腦筋非常清晰，精神也滿不錯的。志工離開時，她總是有點不捨，說：「咁快就走啦！」志工問她，還要不要他們來探訪，她會很大聲地回答：「要！」志工都希望下次可以陪婆婆久一點！



婆婆104歲生日有志工陪伴祝福 攝影 / 呂美慧

慈善關懷 宣導竹筒歲月 啟發長者一日一善念

撰文・梁君茹、羅金鳳、李秋香

手拿著竹筒，司儀向安老院的院友講述慈濟的緣起，啟動他們的善念善行；志工還準備了五毛錢，邀請每一位院友響應「回歸竹筒歲月」，把錢投入竹筒。那一刻，院友虔誠地祝願世界和平、人人身體健康。

志工探訪元朗盲人院已經26個年頭了。在3月9日的探訪，志工重點講述回歸竹筒精神。司儀以靜思語「布施不是有錢人的專利，而是一份虔誠的愛心」，啟發院友「一日一善念」。

大部分的院友曾獲贈竹筒，但由於他們身邊沒有多少錢，投錢恐怕會有壓力，所以司儀提示他們起床時可摸摸竹筒發好願，為自己、天下祈求平安吉祥。吳伯伯表示他每天都會摸摸竹筒發願，真有心呢！

黃婆婆聽完竹筒歲月，隨即返回房間把竹筒裡的四十多元善款捐出。錢雖不多，卻盛載著婆婆滿滿的愛。

在4月13日的探訪，志工談及熱帶氣旋「伊代」在東非三國造成的嚴重災情，居住在香港的我們有福報，希望有福者再造福，一起關心普天下的苦難人，並邀請院友及在場的所有人為非洲災民祈禱。院友吳伯伯即時捐出40元，志工也紛紛作出響應。

「脾氣、嘴巴不好，心地再好也不能算是好人」志工以一齣有關家人互動相處的短劇帶出這句靜思語。乖巧的小志工陳國霖主動拿著靜思語海報，讓大家更了解其內容。志工也在弱聽的院友耳邊作旁述，讓他們了解話

劇內容。

觀明伯伯由三樓轉至四樓居住，顯得不習慣，情緒較不穩定。於是志工邀請愛唱歌的他為大家表演，他即刻笑逐顏開站出來獻唱。

六位志工到達五樓時，院友已安坐椅子上，彼此溫馨問好、傾談。志工給婆婆公公按摩、膚慰。活動以手語〈一家人〉結束，長者不斷道謝，盼望下次再見。

「體會到慈濟人真正做到佛教所說的慈悲，很感恩能參加慈濟活動。」心得分享時，志工黃詩穎說，每一次的探訪都看到大家用心地準備、編排活動，令院友歡歡喜喜地來，快快樂樂地離開。

何少瓊說，以唱歌跟院友互動是很好的安排，因為音樂可治療心靈及激發腦思維，也是一種鍛鍊，對年邁者有很大的幫助，加上志工的熱誠投入，與院友共舞，讓他們能放鬆心情。

第一次參加探訪的柯淑貞說，為院友按摩時，想起已往生的媽媽，心中有點遺憾。她說，看了話劇及聽了靜思語講解後，明白如何才算是一個好人，日後會試著去做一個真正的好人。

也是第一次參加慈濟志工服務的葉秀珍說，她90多歲的爸爸也是住在老人院，以前不明白他為何說有義工探訪會好開心，參加了盲人院活動後終於明白這感受。

慈善關懷

天水圍滌患 志工四度關懷

撰文 • 陳悅徵、邱雅雯、蔡秀川、李國富

5月26至28日，天文台連續三天發出黃色暴雨警告訊號，天水圍附近有民居被水淹浸，水深及腰，並需召喚警消救援。從新聞報導得知水災消息後，慈濟志工馬上動員，組成15人急難關懷小組前往勘災、援助。

29日下午，志工分成三小組前往探訪。第一組去了沙洲里村，村民說27日清晨時分，洪水瞬間湧至，令在那裏住了幾年的他們未曾如此恐慌過。

在87歲黃婆婆住所（與子女、媳婦、孫兒共6人同住），志工仍可見到水浸痕跡。另一戶李先生一家四口情況相若，當晚事出突然，令懷孕的太太更添惶恐。志工評估情況後送上慰問金，祝福他們平安吉祥。

第二組志工前往新生村，探訪了67歲的潘婆婆。她說，在那裏住了40多年，過去只有淹至腳踝，從沒有像這次這麼嚴重。志工送上慰問金，並開解她說，最重要是人平安，也說明致送給她的香積飯的由來、食用方法，以及介紹了慈濟。

卓女士一戶淹水後還沒整理，志工送上香積飯及慈濟刊物。她露出笑容，並感謝志工有心，特地來探視。

住在劏房的莫女士說，下暴雨那天凌晨4點多時，她發現情況不對，叫醒住在隔壁的朋友趕快離開。她說自己還能工作不願接受慈濟幫助，只希望志工可以幫忙找二手家具電器，待她搬到新地方住時使用。結果志工找到一些家具，送到她的新居所。

第三組志工前往祥降圍，在路上遇到74歲

獨居的譚婆婆，她有腳患需使用器具輔助步行。當日家中水淹至腳踝，她怕摔倒不敢下床，報警由消防員救出。住在附近的弟弟協助她清理居所。

村代表鄧先生的家新裝修不足兩個月，洪水淹至1呎多高，住在大嶼山的媳婦來幫忙清理。鄧太太因打掃時不慎滑倒，身體不適躺在沙發上休息，志工予以關懷慰問。

在新生村劏房獨居的單婆婆，水災後往社會福利處求援，該處叫她找慈濟協助。志工收到消息翌日即前往探訪，進門所見地上佈滿泥濘，一片狼藉，床褥被水浸濕。志工不忍婆婆獨力清理，想予以協助，婆婆表示有人（區議員）會幫忙。於是志工送上慰問金，並獻上虔誠的祝福。

村內仍有幾戶劏房，由於志工兩次探訪都在日間，住戶上了班，故未能相見，因此在6月2日周日晚上再次探訪。志工探望沈先生，他現在睡的床板是水災後撿回來的一塊木片。沈先生回憶說，洪水來時浸蓋了電制，他怕觸電只好站在雜物上面，待電箱短路後才敢下來。志工送上慰問金，並祝福他平安吉祥。

顏先生與太太，水災時擦傷，已在別的地方暫住，有一天回來收拾東西，從鄰居處獲知慈濟可給予援助。顏先生說，洪水來得很急，瞬間把冰箱浮起，擋著房間出口，他們無法逃生，唯有報警求助。志工送上慰問金及祝福。

這次對天水圍水災的關懷，進行了四次，志工出動33人次，關懷了15戶的家庭。

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

慈善關懷 有愛陪伴露笑容

撰文・胡美珍

在我住的地方與慈濟香港分會之間的路上，偶然會看到一位衣衫襤褸、呆坐街邊角落的長者街友。他表情木訥，不理會路過的行人。有一天，我經過他的身邊，想跟他打招呼，但他只稍微看我一下，態度顯得冷漠。

在2018年2月的某天，天氣非常寒冷，我看到這位伯伯，衣衫單薄，身軀冷得不斷顫抖。我便將在分會申請到的毛毯送給他，還把紙巾遞給他，用來抹擦鼻涕。他用顫抖的聲音，連聲說「多謝」。

幾個月後的一天，我又遇上伯伯，發覺他身上沒有衣服，只披著一小片的黑色膠布。當時天氣雖已回暖，但夜晚仍是清涼。我趕緊回家拿了件衣服給他，他接過後馬上

穿上，且高興地說：「好稱身喔！」此後每次看到他時，他都會微笑回應我對他的招呼，雙方關係拉近了。

有一次看見伯伯的褲子破了個洞，我便跟他說，買一條新的褲子給他。伯伯馬上說：「好呀。」我問了他的尺碼，便在附近成衣店為他挑選合適的褲子。他接過褲子，往身上量度後，歡喜地說：「剛剛好呀。」

現在伯伯變得笑容滿面，見到我時會說：「你下班啦！」然後我們會聊上一兩句，便互相揮手道別。現在伯伯會坐在顯眼的位置，好讓我容易看見他。

上人常提醒弟子，要愛灑人間，這樣世界便會更幸福。



圖片來源 / Freepik

愛灑社區 參與港影視展 推廣大愛人文

撰文・林惠芳

「大愛臺的理念與德國基督教理念非常相似，就是正念。」影視展的參展商 Georg Gruber 如此表示，他還說最欣賞大愛臺製作紀錄片的理念及品味。

第23屆香港國際影視展，於3月18至21日在香港灣仔會議展覽中心舉行，大愛電視臺作為臺灣團的一員再度參加了這盛事。

今年影視展吸引888個參展商，以及來自50多個地區的8,700多名人士參與。3月18日下午2時至3時，大會安排一場「2019臺灣影視作品推廣會」，期間播放2套影片，3套電視劇。展場掛著大愛劇場《掌中人生》及《菜頭梗的滋味》海報，幾位大愛臺同仁忙於向訪客介紹作品。

紐西蘭華人李崇銘說，他之前看過很多大愛臺的節目，希望將大愛臺的人文帶回紐西蘭，並與大愛臺探討合作的機會。「我從小跟媽媽看大愛臺的節目，我們都很喜歡，希望透過這次參展多些了解，將來有機會和緣份邀請大愛電視到紐西蘭來訪問，看看我們那邊臺灣人的努力。」他說。

大愛臺同仁張薺云表示，香港的展覽規模比較大及國際化，可以認識來自不同國家地區的影視製作。

大愛電視臺二十年來為愛堅持，用心製作，務求落實「淨化人心、祥和社會」的使命，藉著參展，向海外推廣優質節目。



大愛臺同仁向訪客介紹節目內容

攝影 / 盧志德



大愛臺同仁與李崇銘合影留念

攝影 / 盧志德

愛灑社區 與天水圍街坊 牽手春遊快樂行

撰文 • 林莉、陳韻艷、梁君茹、林麗玉、許錦雲、李秋香

三月春正濃，分會邀請天水圍天晴邨的居民，前往城中逛逛以及到九龍塘靜思堂參訪。

3月23日早上，慈濟志工安排了兩輛旅遊巴士，載著一百多位天水圍街坊，有老有少，遊覽整修三年後重新開放不久的尖沙咀星光大道，同時欣賞維多利亞港的美景。

慈濟志工於2008年開始，在天水圍，耕耘社區：為居民舉辦義檢、親子班、足球班、拉筋班、插花班、讀書會、手語班、浴佛，以及派福飯，還設立環保站，定期關心樂勤學校和附近的元朗盲人院。

當天參加活動的是慈濟天水圍聯絡處服務的居民，但他們不是每一位都對慈濟很瞭解，所以特意邀請他們來靜思堂參訪，同時享用素食午餐。

帶著八歲女兒前來的居民鄭日虹，第一次到星光大道。「聽別人說星光大道很美，特地帶女兒來，真的很美。」她開心的說。參觀完星光大道，旅遊巴載著街坊來到位於九龍塘的靜思堂。

由於已近中午，分會先安排大家享用午齋：美味的素食和甜點，讓街坊讚不絕口。晴海樓互助委員會副主席何玉女說：「我有很大的驚喜，原來素食也可以弄得這麼別致，比葷食美味多了，而且對身體健康很有益。我們要多學習吃素，對自己身體很好。」這

獲讚賞的美味素菜，是香積組菩薩一早來到準備的；有人負責清洗，有人負責切炒，廚房裡熱鬧非常，除了飄出飯菜香外，更不時傳來歡悅的笑聲。

餐後，播放社區活動影片回顧，大家看到熟悉的家園、家人朋友，甚至自己的畫面，非常開心，也非常激動。「人生不能沒有情和義，生命必須相依相惜；人間有愛因有您，譜下了慈濟動人的詩句」，靜思鼓隊表演〈揮灑生命的彩筆〉，唱出街坊的心聲。

現場還播放了《從竹筒歲月到八分飽》，讓坊眾知道做好事，不是有錢人的專利，而是一份虔誠的愛心。有數位說，他們雖然不富有，但這幾年都有捐助竹筒，去幫助有需要的人。最後，志工邀約街坊一起付出；他們在「慈濟活動聯絡簡表」寫下自己的興趣和專長，以備日後加入志工的隊伍。

在參觀靜思小築時，一位中年女士對志工說，之前帶孩子沒上班，有空就會到天水圍聯絡處參與各種活動，如花道、手語等，現在她上班了，但只要志工通知有活動，她會把假期留下，把握每次因緣參與。

在離開時，幾位婆婆不約而同、滿心歡喜地對志工說：「今日好開心，我們老人家很少出來這樣開心過。」一位互委會成員說：「辦一個這樣的活動不簡單啊，看到你們這麼多志工出席就知道了，真的非常讚歎和感恩。」

活動圓滿後，志工許錦雲分享說，她心中感動久久未能平伏。當天大清早，她從天水圍來到分會靜思堂，承擔接待工作，為了讓居民有回家的感覺，所以安排志工列隊站在大門口，一邊拍手，一邊高聲唱歡迎歌。當她手牽兩位慈幼小菩薩演繹〈讓愛傳出去〉時，看到前面的居民及站在後頭的法親，內心有滿滿的感動，體會到「手語是無聲說法」。她說，看到第一次來靜思堂的居民，每個人臉上都掛著開心的笑臉，場面熱鬧又感動，居民說：好溫暖有回家的感覺。

許錦雲說，她的感受，就像當年初次踏進慈濟，第一次參與歲末祝福的感覺一樣，「久違的感動終於找回了。」她說，看到每個人都是滿心歡喜，所有的法親，自動自發、不分彼此、互相補位、互相成就，誠心誠意一起圓滿活動。她感恩上人「給了我們慈濟的家，讓我們能在這裡與更多人結這份好緣，淨化人心，祥和社會。」



遊覽尖沙咀星光大道

攝影 / 周清蘭



居民們吃得非常歡喜

攝影 / 李金偉



分會租用兩輛旅遊巴士接載居民

攝影 / 周清蘭



午飯後的手語帶動唱

攝影 / 周清蘭

愛灑社區 人醫粉嶺義檢 服務偏遠鄉親

撰文・林惠芳、王萍

「感恩醫生提供很多意見，如多走動，多運動，白天不要過份賴床，要慢慢起床，吃得下要多吃些。」看完老人內科的張慧貞婆婆感恩的說。香港慈濟人醫會聯同女青年會秀群松柏社區服務中心，於3月31日在粉嶺聯和墟社區會堂舉辦一場義檢活動。出席的有47位醫護人員、142位志工，為新界北區及偏遠打鼓嶺區的205位長者服務。

這次是由人醫會召集人文志賢院長牽頭，在北區舉辦第一次大型義檢。慈濟五區志工眾志成城，用心投入。大會安排兩輛大型旅遊巴士，分上下午兩批接送來自不同地區，包括鄰近女青年會中心的屋邨，以及打鼓嶺的長者合共170人，自行前來的長者有35人。

這次義檢服務，感恩女青年會的協助，向民政事務總署借得聯和墟社區會堂。文志賢院長及中心的周華達督導主任分別指出，這是一個很好的因緣，讓慈濟人醫會可以為幅員廣闊的新界北區，一群極有需要的長者（大部分是獨居或獨居二老）提供義檢服務，讓他們了解自己身體的健康情況，獲取一般自我照顧的常識，並向他們送上一份溫暖，感受到沒有被社會離棄。

歐陽東偉和李舜華醫生夫婦倆是第一次攜手參加義檢活動。歐陽醫生說，透過義檢能多接觸長者，診病之外，還提供實用的自我照顧方法。他說感受最深的是與一位

長者分享如何可以「善終」，如不搶救、不插喉等，並鼓勵該名長者與家人溝通，讓家人知道自己的意願，令它最終得以實行。

曾參與其地地區組織及醫院舉辦的義檢服務的李舜華醫生說，她被穿著藍天白雲制服的慈濟人感動—短時間內設置場地，用心接待受檢長者，作細心安排。她讚歎慈濟人醫會籌辦的義檢活動規模像紅十字會戰地醫院，並對第一次參加活動的她，照顧得很好。她承諾，以後會再參加慈濟的義檢活動。

北區區議員曾興隆、黃宏滔，與北區醫院關懷基金會主席侯金林結伴而來，了解慈濟人醫會舉辦這次活動的情況，以及到場打氣。服務聯和墟的曾議員看後說：「我很感動！」他讚歎一個地區性義檢竟提供九個專科（中醫、普通科、營養科、風濕科、婦科、老人科、脊椎神經科、眼科、內科）。他說期間曾與多名相熟長者交談，察覺每位都很開心，對義檢服務非常滿意。

「我現在腳筋鬆動了，多謝醫生。」住在打鼓嶺的黃滿開婆婆說，看她的脊醫心地很好，說她筋緊縮，要多做運動，還教她如何拉筋。

資深委員周玉蓮勉勵志工以最真誠的心接待受檢的長者。回想慈濟第一次義檢是12年前在天水圍天耀邨的籃球場舉辦，她說，當時沒有像這次有這麼多科別為長者服務；

醫護加志工人數眾多，對受檢者幾乎是一對一的服務。

夫婦同修的志工陳秋惠和陳少達平時要上班，趁當天星期六「家庭日」把六歲的女兒帶來參與義檢。陳秋惠說：「一家人可以一起出來做志工，很開心、很滿足、很感恩！我的女兒也可以幫助老人家，我覺得很好。」

志工周子慧因小時候的一場病，立志長大當護士。現在在公開大學二年級唸精神科護士的她說：「師姑和媽媽邀請我來參加今天的義檢。我想將自己學到的東西，在這裡做小小的貢獻，給老人家多點關懷。」

培委謝勤說：「上禮拜剛上完有關慈濟醫療志業的課，今天就來這裡做志工，很開心。公公婆婆也很快樂，表示得到很多的志工貼心照顧。」她說，一位71歲的婆婆表示有興趣去靜思堂看一看呢。

這次義檢來了多位北區大醫院的年輕醫生。第一次參與慈濟義檢的營養科堵祺鋒分享：「我是醫院的同事介紹我來參與的。這個活動很好，可以發揮我們的專長，也可以回饋社會。剛才和病人互動，自己很開心可以幫到他們，我將來還會來幫忙。」

來自臺灣的江明珊是位脊醫，長期參與香港慈濟人醫會的義檢。這次他給患腰痛和膝蓋痛的受檢者灌輸正確的觀念—老人不要為了面子，而不使用拐杖，因為拐杖可以幫助減輕身體五公斤的重量。

香港人醫會用真誠的愛心，為偏遠的北區民眾，送上關懷和專業的醫療諮詢，做到了守護生命、守護健康、守護愛，希望不久的將來還能持續為他們服務。



志工們忙著佈置義檢現場

攝影 / 李健平



醫護人員幫民眾測量血壓

攝影 / 李健平



醫師用儀器為民眾舒緩痛處

攝影 / 李健平

愛灑社區 堅守崗位 合和互協

撰文・謝勤

慈濟香港人醫會於3月31日在粉嶺聯和墟社區會堂舉辦義檢，受檢人數與志工人數眾多，場面壯觀。問及一位婆婆對義檢的感受，她說：「人很多，很熱鬧，你們好貼身照顧，我很開心。」

人多力量大，拉橫幅、搭帳篷、設場……各項工作有條不紊，順利快速地完成。也由於志工人數多，所以每個人的工作量都不大，在這樣的情況下，大家要相互配合建立默契，才能避免混亂。義檢讓我感受最深的是：志工表現非常專業、非常有默契，應變能力也很強。

上午我做場務負責照看婦科外的受檢者，志工梁君如負責協助醫生，所以我們一起守著婦科帳篷。剛開始由於受檢者都在量身高、體重，測血糖、血脂、血壓，還要做問卷和分流，所以我們比較清閒。終於迎來了首批受檢者，由於梁君如經驗豐富，一切安排妥當，我還可以抽空和受檢者聊天。

漸漸地分流處開始有點堵塞，人醫會便在婦科和中醫的帳篷前擺放了一張工作枱，調派了二名醫護人員增援，擁擠的情況得到了緩解。但臨近中午，婦科還有八、九位受檢者在輪候，其中有的擔心接送她們的車不等候而顯得有點急躁。我一邊安撫她們，一邊盤算是否要提醒醫生有很多人在等候，最後我還是打消這個念頭。認真負責地對待每一位受檢者是醫生的責任，應該尊重他們的專業精神，不應該用任何理由去擾亂他們的工作。後來人醫會安排

了醫護人員把部分受檢者轉到普通科，事情得到圓滿解決。守住自己的心念，克守自己的本份，信任和尊重其他人的工作，這就是合作精神。

下午因為沒了婦科，梁君如調派到身心醫學科，我則轉去協助分流。這樣的配合很好，也可能因為有了上午的經驗，下午工作進行順利。因為驗血脂部份比較慢，統籌之一的馮少蓮把一位分流處的志工調配去支援，程序恢復了順暢。

分流處有一位受檢婆婆的血壓為198/70，但不肯看醫生。分流處希望給她覆驗，可是這時全部受檢者都量完血壓，儀器也已收拾好了。心想分流處要求覆診一定有其考量，於是我找到了也是統籌的志工邱雅雯，她看了紀錄後馬上拆箱拿出血壓器，給婆婆再量一次。結果血壓為200/70，這實在太高了，分流處最後成功勸說婆婆去看醫生。

其實，很多時候我們多做一點就可以更好地服務人群；更重要的是要把每一個服務對象視作自己家人，只要有需要，我們就盡力去幫助。

愛灑社區 浸會大學來訪 交流可持續發展經驗

撰文・林惠芳

「活動讓我們瞭解與學習物資回收的流程、分類等知識，再將知識化為行動，在校內社區推動環保。」在瞭解環保的重要及回收後，黃海燕如此表示。由浸會大學之可持續發展校園專責小組帶領的一行16人，於5月25日來訪慈濟香港分會，就環保問題作探討與交流。

浸會大學致力減少碳排放並於校園內實踐可持續發展的概念。為此，可持續發展校園專責小組邀請校內各學術、行政部門職員和學生，集思廣益，訂立可持續發展策略、推廣低碳校園文化。

慈濟環保志工廖建威以慈濟美孚環保站作為例子，講解資源回收的情況、如何分類等問題。美孚站已做回收及環保宣導多年，因此區內居民大多數懂得將垃圾與回收物分開，及將回收物清潔後才送來。

廖建威接著說明慈濟大愛感恩科技如何將垃圾變黃金，將大家棄掉之膠樽，透過先進科技，製成賑災用的毛毯及服裝。

參訪領隊黃海燕表示，獲知回收物資之歸宿—慈濟將膠樽藉大愛感恩科技，製成賑災毛毯、日常衣物—令致力環保的人更有心去做；而乾淨回收資源（垃圾不進站），最後獲益的是大眾、整個社會。

其後訪客做資源回收體驗，他們戴起手套，將回收資源分類。有人發現數個乾淨的塑膠飯盒，廖建威解釋是居民用過清潔後交來的，

印證了慈濟宣導垃圾不進站的成效。這引來大家的讚歎。

與丈夫及兒子一起參加活動之浸大教職員陳映清說，她現在才知道環保物資的分類，並對慈濟美孚環保站宣導工作的成效非常欣賞。她表示，日後亦會將所有回收膠樽清洗乾淨才放入回收箱。「會帶未能同來的女兒去慈濟在將軍澳的環保站做體驗，落實家中人人做環保。」她承諾道。

就慈濟「愛地球，很簡單」的環保概念，志工許鳳儀講解個人可如何實踐：節省用水，每次開一筷子的水流；蔬食或茹素，因飼養牲畜需消耗大量的水資源和土地；攜帶隨身五寶，減少使用膠樽、木筷子、塑膠飯盒。

唸大二的謝灼恒同學說，可將環保分類知識與家人分享，及與他們一起做環保，在校園，使用政府的三色回收箱，將回收物品分類；鼓勵同學加入環保行列，如提醒同學自備飲水樽，不用即棄紙或膠水杯，實踐清淨在源頭。



訪客們體驗做資源回收

攝影 / 胡美珍

愛灑社區

喜慶讀書會五年 彼此成就慧命長

撰文・林惠芳

新界東讀書會至今已辦了5年，參與者於4月15日在大圍聯絡處舉辦了聯歡會，慶祝這段讓慧命增長的日子。

活動共有36位曾參與讀書會的師兄、師姊出席。開始時大家齊唱生日歌，之後享用豐富的茶點，並各自發表對讀書會的感受。最後，大家響應上人的呼籲：全球慈濟人為東非賑災出力。在〈愛與關懷〉歌曲聲中，舉行張莉娜師姊的手織袋義賣；不少人歡喜地選購，將善款投入竹筒內。

互愛組長彭順珍讚許讀書會團隊在過去5年，默默地耕耘讓大家增長慧命的福田。她說，每次讀書會團隊成員都用心導讀經文內容。讀書會現已將《無量義經》、《妙法蓮華經之序品》和《藥師經》導讀圓滿，因緣非常殊勝！

讀書會團隊窗口的溫清雲回顧說：「記得五年前，我不自量力挑起讀書會的米糶，承擔窗口，加上當時對佛法懵懵懂懂，膽戰心驚的。」她說，幸得梁潤雄師兄支持，其後邀請其他師兄、師姊加入，最後組成導讀種子團隊，藉著合和互協的精神，分工合作招納新界東志工和社區大德參加。「當初只有數位出席，為了不令大家志氣消沉，我與大家分享，那怕只有一位大德到來，我們用真誠感動他（她）參與。」她說。

對這五年承擔導讀種子的心路歷程，梁潤雄分享說，上人開示經常提醒慈濟人需要聞法、

說法和傳法，更強調將佛法應用在日常生活，自度度人，這才不會因人事添煩惱，亦是行菩薩道的根本。「因受上人智慧的啟迪，末學因而發願參加導讀種子。」他闡述自己發心的原因。

梁潤雄說，在過去5年，壓力和工作量頗大，不但要不斷修讀上人講述的經文，還要每天收看《人間菩提》和上人的法品，俾能深入了解上人的理念和慈濟精神，期盼絲毫不誤將上人的法帶給讀書會的出席者。他說，有「捨」就有「得」，他沒法知道是否真正將上人的法帶給出席讀書會的會眾，但肯定所「捨」的時間和努力已獲「得」回報。「末學現對慈濟法脈宗門比以前深入了解，對日常人事物處理也更為圓融，雖然距離看透和放下的境界還遠，但已免卻不少煩惱，得益匪淺，日後將繼續在讀書會的路上精進！」他說。

每次讀書會，湯允中師兄都坐鎮音控室，負責播放導讀的經文內容、解釋文字的簡報和影片等工作。對一般人來說，這可能是份沉悶的差事，但他樂在其中。他說，於2015年尾接手承擔音控崗位至今，獲益很大，感受到與會者真誠投入，發心付出。「幾年間發覺常來者法喜漸長、智慧日增及和顏悅色。」他說。

聯歡會壓軸是「Bingo」遊戲，現場一片歡愉笑聲，勝出的人可獲得一份讀書會團隊致贈的小禮物。活動在〈幸福的臉〉歌曲聲中圓滿結束。

愛灑社區

天主教同學會來訪 跨越宗教的交流

撰文・張衍初

兩位同學，一個以托盤端茶，一個陪伴在旁，徐徐走到老師面前，在志工的指導下，陪伴的同學端起茶杯，半蹲跪恭敬地向老師奉上香茶，感恩平時的殷勤教導；老師則高興的接受同學的心意，聞香品茗。

4月8日下午，香港華仁書院一行人蒞臨靜思堂參訪，其中有一位老師、一位駐校心理學家、十一位中二至中四學生。這所天主教名校的「天主教同學會」每年都舉辦多類活動，與其他宗教交流，開闊成員視野。

參訪活動中，安排介紹靜思茶道，大家一起品茗「靜思三好茶」：喝第一口茶，發願「口說好話」；再喝一口茶，「心想好意」；喝第三口茶，願「身行好事」。同學讚歎喝茶的人文和學問，並由文同學和逢同學，代表他們向師長行「奉茶之禮」，表達感謝之意。

多年前慈濟志工曾往該校舉辦環保宣導活動，自此安排到學校回收物資。這次陶老師帶領同學來訪，志工用心安排流程：慈濟緣起、修行宗旨、經典的依據、精神理念、八大志業，以及環保資訊，回收分類的實務演練。有關靜思人文部份，志工張衍初介紹：閱讀靜思一開啟智慧之鑰；品味淨斯一回歸自然純樸。

同學靜坐聆聽半個多小時後，志工便以慈濟歌曲〈第一道曙光〉來帶動，讓他們動

一動，輕鬆一下。

接下是環保回收的討論與體驗。先是同學自由討論，然後邀請三組的代表，講述5R排列次序及原因。環保在於實踐，志工準備了回收分類箱及各式各樣的塑膠，由同學做分類。這是1 2 3 4 5 6 7？這物件可回收嗎？志工解說時不忘鼓勵同學暑假來資源回收站實踐和體驗。

接近尾聲，是茶點時段，志工還給訪客送上結緣品，其中有小本《靜思語》，期盼學子能細味個中的意涵。離情依依，同學希望下次有更多時間交流。



兩位同學向師長行「奉茶之禮」

攝影 / 黃景熙

寰宇慈濟情

(張慈治整理)

青海

3月15日

3月上旬青海省玉樹州一市五縣中的26個鄉鎮72個村委會，遭受不同程度雪災侵害，受災牧戶12,700餘戶，涉及55,000多災民。慈濟志工從3月9日起連日展開勘災，得到草原工作人員達哇江才協助，歷經了十小時的車程，從西寧翻越了最高點巴顏喀拉山(海拔4,800多公尺)，到達攝氏零下10度的稱多縣清水河鎮勘災。23年前慈濟也曾在這裡賑災，有當地村民拿了當時的發放通知單給志工看，紙張已經發黃，卻保留了歷久的情緣。

印尼

4月15日

慈濟志工關懷北蘇門答臘省直民丁宜市二等監獄的獄友，並向他們發放牀墊和枕頭。監獄內設有一佛堂，但已破舊不堪，獄長說因缺乏法師帶領獄友誦經，故已荒廢多時。志工覺得十分可惜，於是提出援建佛堂的計劃；經過三個多月的工程，新的小佛堂終於落成。4月15日印尼司法與人權部長亞索納·勞利及五百位各宗教和社會人士蒞臨監獄，參與小佛堂的啟用典禮。佛堂讓獄友有誦經及禮佛懺悔的機會，找回人生目標。

臺灣

4月16日

慈濟基金會與行政法人國家災害防救科技中心(隸屬臺灣行政院科技部)，於4月16日在新店靜思堂簽訂「災防科技合作協議」，共有一百二十位來自官方代表、學者專家、慈濟基金會同仁及志工出席。合作協議由慈濟慈善志業執行長顏博文與國家災害防救科技中心主任陳宏宇代表簽署，標誌雙方未來透過「災害情資網」的圖資平台，整合與應用災害防救資訊的相關研究與工作，並透過慈濟基金會在臺灣及國際間，推行人道援助與慈悲科技的防救災經驗，讓民眾的生活獲得更安心、安全的保障。

非洲東部

5月1日

慈濟非洲志工3月11日開始在受「伊代」襲擊的東非地區展開勘災以及緊急救援工作，陸續發放愛心米、毛毯、生活包、淨水藥劑、蚊帳、防疫藥物等物資。慈濟臺灣本會4月2日也派員前往非洲，與當地慈濟志工一起持續進行救援，並規劃中長期人道救援行動。全球慈濟人還發起募心募愛行動，截止5月1日已有55個國家與地區響應。

菩提精進

只要肯做事就不難

撰文·胡美珍、凌佩文

今年培訓委員慈誠課程於3月17日舉行第二堂，主題是醫療志業。一開始，先來個骨髓配對遊戲，讓學員了解配對成功的機率少於萬份之一，從而體會骨髓捐贈的大愛精神。

「守護健康、守護愛」，人醫幹事陳家禎講述慈濟愛的醫療，不定期舉辦義檢、健康講座，為關懷老人健康，舉辦「腦友智愛好鄰里」記憶測試……廣邀醫護人員來參與。

任職護理工作的盧秀娟分享說，感恩進入慈濟，可以將對病人的愛發揚、延續，並認知付出做志工其實也是修行。「這是我個人感到很幸福的經驗。」她說。

就「生死皆自在」的題目，講者李麟泰指出，人生最苦莫過於病痛，病痛如果可以減輕、解除，是人生最感恩、最歡喜的事。

「人生中能看透，放下執著，放下自我，便過得自在。有因必有果，有生必有死，對此大徹大悟，人生皆自在。一般人對生死大事平時無警覺，只有學佛的人才會用心去了解生死。」他說。

志工凌佩文分享了關懷個案的體驗。1994年，沙田醫院轉介了一位年歲超過100的阿嬤給慈濟關懷，她長期躺床，沒有親人探望，萌生了絕食念頭。剛開始，阿嬤不大理會志工；但凌佩文及其他志工很有耐性地，用身體語言予以安撫，最終得到阿嬤的接受。第二個個案是位患癌症的基督徒，志工關懷她時建議她捐出大體，這才知道她已經簽署捐贈，家人也同意了。凌佩文當下非常感動，她將無用化為大用，也反思自己沒有簽署捐贈。

最後是《無量義經》講述，李麟泰說佛陀要用無量法來對治眾生的習氣，而無量義的教法，源於一法，那就是大菩提道，也就是佛陀本懷，若能了悟力行，就能去習氣，回歸清淨本性。

4月21日舉行的第三堂課以環保志業為主題。學員觀看了《人間菩提—茹素環保覺有情》。上人開示，五濁惡世，人心引起災難，大環境氣候變遷到極端，要推動素食環保。

環保幹事廖建威以「共行環保，心富傳法」為題做分享。他說，地球升溫，二氧化碳日均濃度值升，再不行動就太晚了。「人生短短數十年，要珍惜擁有，把握當下，學做菩薩，只要你肯做，事就不難。」他鼓勵道。

午齋後，精進組講解學佛行儀、慈濟家風。在導讀分享環節，歐陽碧嬋講述《行願半世紀》。

各組分享時，一位學員說，有位婆婆不是富有人家，卻捐了三個榮董，「我很欣賞婆婆的毅力，克勤克儉，節省自己，去幫助有需要的人。」

學員莊智聰分享華東水災時，臺灣去幫助大陸，「從不可能的事，化為有可能」。他說，救災給了我們機會去幫助別人，同時學會尊重別人，和顏悅色，不分宗教，不分種族，不談政治。尊重與大愛的精神，從賑災做到扶貧，更深入家庭，做關懷與扶助。

在講述《無量義經》時，李麟泰說佛法需要思考修習，經過生老病死得證菩提；<十功德品>是佛陀的智慧，鼓勵大家身體力行，腳踏實地去做。

菩提精進 虔誠禮拜藥師經 願上人法體安康

撰文・留紫玉、胡美珍

「我這一生中沒遺憾了，五十多年，這樣走過來，後面跟隨著這麼多國家的志工，這一生沒遺憾了！」上人在周年慶活動上如此說道。

4月28日是慈濟的53周年慶暨上人壽辰。上人記掛著弟子的慧命，在開示中勸勉弟子心鏡要擦乾淨，要很用心，把握當下，去除不好的習氣。他強調，弟子一定要把學到的知識轉為智慧，轉識成智，期許弟子一定要把慈濟的法脈精神，發揮在人間！

當天，志工、大德一早便齊聚九龍塘靜思堂，參與全球同步連線禮拜《藥師經》。全場齊聲唱誦，莊嚴殊勝！

志工王希艷帶著兩個兒子出席，母子前一晚就說好翌日早上5時一定要準時起床，因為他們住得較遠，轉三趟車才能到分會。王希艷激動地說，慈濟人對她一家幫助太多了，兩個孩子在師姑師伯的關懷下也喜歡吃素，她非常感恩慈濟，感恩上人，所以一定要來恭祝上人法體安康。大兒子王文宇天真地說：「師公上人很善良！我希望他壽比南山！」

大德梁艷跟著朋友來參加法會，表現十分虔誠。她說，過程中感覺心很平靜，有時會流下淚來，當知道當天是上人壽辰時，認為這些反應是她跟上人心有共鳴。她很認真的把4月28日和證嚴法師這幾個字，寫在自己的手心上。

「藥師佛發十二大願，上人在創立慈濟時也發大願，上人的法，醫身更醫心。」志工崔佩華感恩這一生能遇見慈濟，跟著上人。她說，探訪街友時感受到他們的苦，

一個人的思想一不正確，路就走歪了；非洲現時有水災，我們捐款救災，但非洲災民也在幫助我們，啟發我們人性的慈悲心。

「上人壽辰拜誦《藥師經》，讓我法喜滿滿；能夠成為上人的弟子，更是幸福滿滿！」志工蔡萌芽說。她當天凌晨兩點才睡，五點就起床，但看起來仍然精神十足。

居住天水圍的志工林楚雲說，能回來參加活動很開心。「上人能人所不能，帶領慈濟世界……今天是上人壽辰，祝她法體安康，可以帶領慈濟人持續向前進。」她說，自己現在是見習學員，會跟著團體步伐走，配合整個慈濟去做。

志工莊智聰說，藥師佛發的十二大願，讓他很感動，希望有人聽到藥師佛的名字，就會有健康，吃不飽的會有溫飽，回復正常生活。他祝福上人身體健康和不要擔心弟子。「我們盡量做好，希望不用上人擔心。」他說。

「今早看見師父出現在螢幕上，我立刻哭得像個淚人。這次受傷讓我重業輕報，所以我今天一定要來。」前陣子在鄉間跌倒受傷的委員李玲玲，說出她堅持回分會慶祝上人壽辰的原因。

志工莊惠嬋為了參加活動，前一晚在分會安單。她說，上人愛弟子，希望我們認識佛學義理，禮拜《藥師經》時，感受藥師佛的慈悲，救眾生，引領我們走上菩提大道，好好修行。

慈濟發展到今天走向全世界，讓千千萬萬的家庭得到志工的關懷和幫助。藥師如來的十二大願，每一個慈濟都做到。上人是弟子慧命的母親，讓我們緊跟上人，把善與愛繼續傳播人間！

菩提精進 佛系思想 慎勿放逸

撰文・劉慈冠

當今流行的佛系思想大家認識嗎？是那種「隨便，該會的自然會」、「不想學，做好本份工作就好」的態度嗎？

香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學於5月15日舉辦的佛學講座中，慈濟志工陳宜卓向同學提出佛系思想的問題。講座乃洪惠萍副校長邀請慈濟香港分會，為學校中四、中五合共十個班別的240多位學生舉辦的。

講座中，陳宜卓用輕鬆幽默的方式帶出社會大眾對佛系思想的一些看法，並將之與慈濟思想作一對比。他向同學說，所謂佛系的一些消極的思想應該摒棄，「它們可能是這個時代的悲哀，但請不要讓它成為

你的悲哀。」他用一些小故事啟發同學，思考如何圓滿人格，如要孝順父母、愛惜光陰、助人為樂、廣結善緣、精進、節儉、簡樸、環保等。

活動中段，志工以〈我願〉手語歌曲帶出靜思語「人生道上，沒有一件事比時間更重要，時間對一個有智慧的人而言，就如鑽石般珍貴；但對於一個愚昧的人，卻像泥土，一點價值都沒有。」隨後還播放慈濟志工探望街友的片段，引導同學精勤，慎勿放逸。

最後陳宜卓以培養「掃除力—用簡樸生活回歸大自然—作為結語。他並安靜、帶著微笑地說，要把「微笑的力量」傳出去。同學被感動了，這講座也圓滿了。



志工展演手語

攝影 / 劉松蓮



同學們針對佛系思想發表感受

攝影 / 劉松蓮

菩提精進 以感恩心領受法 在慈濟找回愛

撰文・謝勤

「慈濟功德會成立初期，上人就親自帶領慈濟人走訪社會暗角，關懷貧病，以『親耳、親眼、親手、親腳』的訪視模式，以及『走在最前、做到最後』的精神，輔導案家能自立或關懷到他們往生為止。」志工李國富與見習學員講述慈濟慈善志業的準則。

5月19日的見習課程主題是「慈善志業」。課程首先播放上人《人間菩提》的開示，當中有提到「伊代」重創東非三國造成的災難，上人希望大家一點一點共聚起來，能夠幫助非洲，有多少就做多少，期待人人多造福。接著志工施蔚廷介紹慈濟慈善志業的緣起。1966年3月15日開始首例長期濟助個案，而慈濟複查制度則緣於第一宗送醫個案。為使長期照顧戶能得到妥善的照顧，並落實慈濟人對照顧戶身、心、靈的關懷，1993年3月成立訪視組。

以輕鬆話劇 帶出訪視理念

香港分會成立26年，慈善訪視工作也進行了26年。志工李國富與學員分享訪視的理念和守則，並希望大家用愛心「在最寒冷的地方生一堆火，在最黑暗的地方點一盞燈」溫暖有需要的人。

課堂還安排了兩個短劇，分別以關懷戶探訪和安心就學探訪為藍本；劇中，若訪視員在探訪過程中出現違規的情況，志工馬上就叫停，然後讓學員指出問題所在，並作出討論。兩個話劇都收到非常好的效果。

之後學員分組，和資深的訪視志工分享參與社區訪視或定點探訪的感受。學員陳美田表示，討論後對訪視部分清楚了很多。有的學員就訪視中遇到的情況請教資深志工，諸如案家會要求陪伴他們看醫生等。大家討論得很熱烈，希望成為出色的訪視員，更好的弘揚慈濟慈善精神，更好的利益眾生。

慈濟的人文，要展現在日常行儀中。這堂

見習課安排精進組的曾水波講解「食的威儀」，大家從餐具擺放、使用到餐桌禮儀等方面都細心地反覆練習。

慈師父講古 體會師徒情深

下午的課程由區素貞教授學員手語歌〈讓愛傳出去〉開始，之後是吳倩儀帶動學員閱讀《慈師父講古》的心得分享。學員林鈺濤說，在「十行紙」這個故事中，上人遠行留下慈師父等弟子，總殷切叮嚀他們要寫日記，回來要檢查。學員劉雲嬌說，看到當年他們沒有一個固定的居所，師徒各散東西，靠書信來往，點點滴滴師徒情躍然紙上。吳倩儀補充說，看《慈師父講古》，要留意為什麼上人有這樣的想法，他是記掛著弟子慧命的成長。「我們今天不在上人身邊，但是你會知道上人每一次開示，都是心心念念記掛著我們慧命的成長。」她說。

陳美田分享從書中體會到早期靜思精舍克難的精神。謝燕妮說從「遲歸闖大禍」的內容，可體會上人對弟子的那份愛：一

位弟子丟失退還錄音機的1680元，但上人沒有責怪；後來找到那筆錢，要去警察局領回，路途耽誤夜歸，上人非常擔心，依然沒有責備，見面只問：怎麼這晚才回來？浦聖芳講了個有關精舍狗狗善聽的故事：夜半有敲門聲，原來是善聽回來，上人沒有生氣，只是輕柔地問善聽：你這麼愛玩呀？上人不只對人，對所有眾生都是這麼慈悲呢。

什麼都願做 從中獲益良多

課程也安排志工區素貞和梁君如講「募心募愛的精神理念」。她們兩位通過臺灣志工陳碧華的故事，讓大家知道募心募愛絕對不是只為了錢；她由初期被朋友誤解、家人反對，到後來感動了她先生，更令他從感動化為行動，成為她招募會員的好幫手，帶出的委員超過39個、會員500多戶。

課程最後，每一組派一位代表做簡短地分享。謝源淋說，廚師工作退休後在北區醫院做義工，常見到穿著「藍天白雲」的慈濟人，接觸下給志工謝樹輝「募」進慈濟。他聽了很多道理後，漸漸覺得慈濟好多東西都很好，希望自己有心做到，繼續下去；胡建秀說，去年已上過見習，今年希望能更加深入，她平時會參與探訪、值班、做環保。「在慈濟，我什麼都做，也學到好多，如環保等。」；黎佛梅說，她兩個侄女的爸爸早逝，由她撫養，現在快18歲，慈濟資助她們學費、飯錢，感動了她，讓她投入志工行列；「好多人把愛忘了，在慈濟可以把愛找回來。」陳瑞兒說自己請了好多上人的書，以感恩的心去接受上人的法；何惠英表示，來慈濟做志工好開心，安排她做什麼就做什麼。「今天學到原來吃飯、端碗、擺筷子都有這麼多禮儀。慈濟真的好多東西學，獲益良多。」她說；王希豔

則表示自己做得太少，要看更多的書，好跟別人講慈濟時講得更深入些。

慈濟是一個互相成就的菩薩道場，大家在這裡彼此付出，彼此感恩，不斷成長，並把愛、善的種子傳播出去，以圓上人「人心淨化、社會祥和、天下無災難」的大願。



學員們交流對課程的感受及做心得分享 攝影 / 林桂霖



課程教授學員食的威儀

攝影 / 林桂霖

大地園丁

夫子廟會 宣揚素食護地球

撰文・王萍

「今年我們想帶出一個感恩、尊重、愛的主題。慈濟的攤位藉著推廣環保和素食，讓大家一起來關心這個地球，帶出人人都能素食護生的理念。」分會於4月6至7日參加「第十屆夫子廟會暨第八屆國際華服節」，志工曾水波講述慈濟參加的主題。

活動在尖沙咀香港文化中心露天廣場舉行，節目包括大學生的華服巡遊和眾多的文藝表演，以及29個攤位遊戲，慈濟是其中一個參加的團體，也是連續第五年獲邀參與這項活動。

來自湖南的郭先生、郭小姐和文小姐駐足菩薩招生區。志工蔡佩君招呼他們入座喝淨斯茶，也把握因緣說慈濟。對「竹筒歲月」，郭小姐說這是：「積少成多，小錢行大善。」

在環保宣導區，志工晉鳳琴與民眾分享交流。來自澳洲墨爾本的郭嘉偉與王瑾夫婦帶來的三個小孩，對環保轉盤很感興趣，停下來玩耍。王女士說：「在這裡了解到要做環保，要做善事，要有善心。」郭先生則說，小朋友在澳洲很少接觸這些東西，要讓他們看一看中國的手工藝、佛教的東西，多少受些感染。「讓小朋友看到有很多人在做善事，耳聞目染……」他期待道。

大愛感恩科技區，訪客如織，多位志工滔滔不絕地向大家介紹，他們穿在身上的志工服、褲子和賑災用的毛毯，都是用回收

的塑膠瓶所做，傳遞「垃圾變黃金，黃金變愛心」的理念。攜帶家人從深圳來香港旅遊的尚貴林說，他女兒因受他物業管理工作的影響，對環境保護有一定認識，故會認為總是要有人去防止水污染、空氣污染。「希望人人重視環保，讓地球越來越好。」他說。

在靜思人文攤位，志工用心的與民眾分享有關素食的書籍，以及上人齋戒護生救地球的理念。優美的歌聲在空中響起，使人情不自禁停下腳步靜心欣賞；這是志工吳萬里演奏他作詞作曲的〈心中全是您的愛〉，傳遞一份人與人之間的關懷、感恩和祝福。

今年夫子廟會除宣揚傳統文化外，慈濟人還帶出素食環保護生愛地球的訊息，得到民眾熱烈地迴響。



志工晉鳳琴與民眾分享環保資訊 攝影 / 林桂霖

大地園丁

戶外環保教育營 寓教於樂深體會

撰文・林莉

親子和慈少班趁著春天，到西貢戶外康樂中心舉辦「環保教育一日營」。這次環保營的靜思語是：「淨化地球，也要淨化人心；疼惜大地，也要疼惜人心」。

4月14日活動的內容非常精彩。第一個分站活動是「環保精英大比拼」，學員分成兩隊，進行答題比賽，每答對一題，就可以取得一塊地球拼圖，直到拼好整個地球。學員知識豐富，連「風扇比空調省電多少倍」都答得出來（答案是10倍）。

分站活動二是「減塑達人」(BYOB3 — Bring Your Own Bag, Bring Your Own Bottle, Bring Your Own Box)。隨身攜帶的環保用品都有妙用，一位家長讓大家開眼界：天冷時，環保袋不僅可以變圍巾，還可以塞在衣服裡保暖；雨天環保袋用來套雨傘，需要時還能做小背囊，解放雙手做事；往街市買豆腐，環保盒最好用。大家想出了許許多多的妙招，真是環保達人。

分站活動三要讓學員知道，原來世界上真有吃土這回事。海地是世界最窮的國家，民眾買不起食品，只能食土果腹。視頻提醒大家要愛物惜福。

李寶明老師鼓勵大家使用環保潮語，例如「走塑，唔該」，跟上環保的潮流。孩子在活動室裡學習，家長到戶外學習廚餘再造。這個康樂中心一到假日，接待一兩百人用餐，難免會有廚餘。中心有一部肥料製造機，廚餘倒進去，變出肥料來種菜。

中心就有一個菜園，內裡種滿薄荷、香茅、油麥菜等。

下午是活動的重頭戲——分組秀才藝——有三個類型的表演：短劇演出、舊曲新詞、環保宣言。一組以歌聲唱出環保心聲：我是環保小精靈，大家一起做環保；小豬小魚一起來，回收資源為環保；我是環保小精靈，青山綠水我愛你……。一組的表演講海裡的鯨魚，因為誤食了海裡漂浮的塑膠，掙扎著讓綠博士做手術，綠博士清除了海裡的垃圾之後，大海又回歸美麗和平靜，鯨魚也得救了。另一組大聲說出了環保宣言：我們會愛地球做環保，清淨有福報；出門帶三寶，減塑食素好！

李仕雄老師分享，我們的行為受想法的影響，我們在做環保的同時，更要淨化自己的心，這才是堅持環保最根本的動力。

司徒凱施連同她媽媽、阿姨、兩個孩子，一起參加。她說，培養環保意識很重要，而在戶外學習氛圍輕鬆，是很美好的親子時光。活動中，當媽媽的很投入，一起唱歌、做動作、大聲朗讀宣言，給兩個孩子做了好榜樣。

黃永健分享了一則令他印象深刻的故事：海星被沖上沙灘，一個老人家一顆一顆把它撿起，把它拋回大海，但海星不停地被沖上岸來。一個孩子問老人家：幾百幾千顆海星，你怎麼都拋不完回海啊？老人家說：是啊，雖然我救不了所有的海星，但是我能救一個是一個。黃永健說：今天我們也在做同樣的事，多一個人有環保意識，就能為地球母親出一份力。

印象真善美

「健康與運動」講座 4月13日

撰文・林楚雲 攝影・譚嘉倩

現代人平均年齡接近 90 歲，如何快快樂樂走到人生終點？照顧好自己的健康尤為重要！但如何能有健康的身體？江明珊脊醫師分享運動的重要性。

他在講座中提到：運動與勞動不同，運動是心情放鬆的狀態下，心跳和呼吸稍為加快令健康指數提升；現在越來越多人有骨質疏鬆的問題，運動能增加骨質密度；筋拉得越鬆越好，但脊椎的筋千萬別太鬆，太鬆易受傷；感冒時，身體的能量跑到免疫系統處幫忙身體康復，如果此時繼續做運動，便無法復原。

「一定要循序漸進，規律恆持，有足夠的休息，水份營養要充足。」他最後呼籲大家要開始瞭解自己的身體狀況，改善體質，並祝大家更健康更快樂！



「素食和環保」課程 4月14日

撰文・謝勤 攝影・李金偉

這天靜思堂接待了東蓮覺苑舉辦的「領袖才能與溝通技巧培訓課程」（簡稱 LCS）的 25 位學員，志工鄭梓罌 Ken 和廖建威與他們分享素食和環保。LCS 是混合佛學基礎和現代管理學的交流班，主要對象是年輕專業人士。

多年來用心鑽研素食、廚藝受到普遍讚賞的 Ken，當天示範了三道素菜的製作。他表示，教煮素食是希望大家能煮出好吃又營養的素菜，這樣才有恆持的心茹素。至於素食為什麼可以環保？環保幹事廖建威說，提供肉類給葷食者的畜牧業碳排放量十分驚人，而大量飼養的牲畜跟人類爭糧食，因全球 40% 穀類用來餵養。

學員對於環保有相當的認識，提出不少相關的問題，廖建威都一一解答。劉先生表示，以後會盡量吃素，課程令他很震撼，原來一塊牛扒就要耗費很多的能源。



印象真善美

培訓委員慈誠課 5月26日

撰文・洪美霜 攝影・李金偉

「慈濟大團體以四合一組織架構為圭臬，『四法四門』不只是組織架構，更蘊含團隊的運作精神。」這天的課程安排志工李淑玲分享「四法四門四合一」。她說四合一架構要運作順暢，最重要的是每個人要有清淨無染的心，及用感恩、尊重、愛來彼此互動。在導讀環節，各組分享《行願半世紀》的讀書心得；通過書本內容，學員深切瞭解上人走過的艱辛歷程，也明白為什麼選擇走這條菩薩道。

下午，學員參與慈少班的課程，當中有遊戲讓大家更懂得體諒、關愛父母。學員張秋分享遊戲心得：對母親怨恨五十多年，進慈濟後原以為已經放下；通過遊戲，發現自己並未真正放下，也看到不足之處，發願要自我改變，讓自己成為有愛及傳愛的人。



親子成長班 5月26日

撰文・張衍初 攝影・黃景熙

這天分享的靜思語是「重視父母的感受，用貼心實踐孝道」。世上有兩件事不能等：行孝、行善。活動引導孩子在日常生活中，先做好本分事，例如不頂嘴、自動分擔家事等；還要培養仁慈和尊重別人的心。在模擬災難來襲的遊戲中，大家感受到災民的驚慄，及失去家園、親人，一無所有的那種惶恐、不安。遊戲讓大家明白能夠付出就是福，啟發大家的慈悲心。

「有良好品德，懂得謙卑禮讓的人，壞不了；破壞紀律，甚至危害別人生命的人，會讓社會付出沉重代價。」談到慈濟的教育，志工分享最重要是要教之以禮，育之以德；以耐心、愛心陪伴孩子成長，為社會培養品德良好的人才，才是社稷之福。



付出中打開糾結

撰文•黃雪晶

站在娘家門口，我心中曾經最渴望的歸處，門裡門外的一草一木，仍然是我最熟悉的景物；不同的是，此時的我，雙腳卻如生根般停在門外，踏不進去，只想逃離……

過往十多年，旅居香港，每每想到自己沒辦法盡孝父母膝下，我便會淚如雨下。

去年底，一心一意回故鄉馬來西亞定居，想要陪伴失偶中風的母親，卻發現自己竟然沒辦法接受被負面情緒籠罩的母親。

從急欲協助到一心逃離，從溫言暖語到對立嘶吼，關係從親密變陌生，我和母親兩個人都受傷了。

幸而，身邊有許多善因緣，扶持著我，讓我一步一步重新和母親連結。

這善因緣，有我至親姐妹，一直陪伴在我身邊，給予我溫暖扶靠的肩膀。除此之外，另一股很重要的支持力量，則來自志工服務。

「我們即將為獨居長者開辦長者學堂，你來當志工吧？」當馬六甲的慈濟師姊提出邀請時，我不假思索就答應了。

當時，正是我陷入和母親相處膠著的時期，每天清楚知道自己應該要回娘家陪伴母親，卻很恐懼面對她成日幽怨的臉孔、負面的言語，心裡非常糾結，同時也一直被「不孝」的自責情緒捆綁。

每逢星期二早上的慈濟長者學堂，學員都是超過五十歲的獨居長者，我負責遊戲區，在上午十一點至十二點的遊戲時間負責安排遊戲給學員。

於是，我把家裡孩子玩的桌遊都帶了去，還和孩子合作製作了一副巨型蛇棋，原以為大家都很熟悉這些桌遊，卻沒想到長者們都沒玩過，連我們最熟悉的簡單拼圖、層層疊，甚至蛇棋也都沒玩過，必須陪伴在他們身邊，一步一步教他們擲骰子、算著點數往前走……

過程中，看著他們玩蛇棋時從蛇梯上滑下來的懊惱、玩層層疊的緊張、玩投球時的

開懷大笑，這些因為被陪伴被愛而展現在他們臉上的笑顏，總讓我想起家中愁著臉孔的老母親，想著「如果媽媽也有人這樣溫暖陪伴該多好！」憐惜之心油然而起，把我的糾結畏懼化成勇氣，鼓勵著我去面對與母親相處的問題。

星期四早上則是另一項慈濟在校園的志工服務「校園靜思語教學」。我和一群學校家長每週一次，化身大愛媽媽，透過講故事、演話劇、播影片等，將靜思語傳授給小學一年級至五年級的學生。

善團體有善知識，理念相同的大愛媽媽們下課後都會一起吃早餐進行課後檢討，坐坐聊聊，總會談起家庭煩惱事。不同的是，這群媽媽沒有火上加油，除了同理彼此的難過處境，也會給予積極的鼓勵，正面的支持，互相為彼此加油打氣。

當大家知道我和母親的問題時，總是關心地問我「去探望媽媽了嗎？和媽媽和解了嗎？」鼓勵我以行動化解彼此的隔閡。

而大愛媽媽的培訓課程，也一再帶領我們

關照自己的心，省思自己人生的方向，讓我得以一再調整自己的心念……

在我面對人生最困頓的階段，很感恩自己因為做志工，鬆開了緊繃的心；從陪伴其他長者的過程中，得以提起勇氣陪伴自己的母親；而善團體中的善知識也為我帶來善念，洗滌無明的心……

人們總說，做志工是去付出。可對我來說，做志工卻是滿滿收穫，得到的遠比付出的多許多！回顧一切，心中盡是滿滿感恩！

非常感佩常住師父們「一日不作，一日不食」的辛勞，無怨又無悔。曾經好奇詢問一位師父，天氣那麼炎熱，怎麼能夠耐得住出坡的辛苦、體力的付出，而且臉上還掛著笑容？

師父微笑地告訴我，出坡是為了要讓我們知道生活上的需要，飯要有人煮、菜要有人種，要懂得感恩、惜福，而非飯來張口，茶來伸手，坐享別人的辛勞。

剛回來精舍，遇到兩年一度的盛事：挖薑黃。對我這個在都市長大的小孩來說，更是不願意放過。帶著興奮的心情，全副武裝，從早上八點起，六個小時在薑黃園奮鬥——挖薑黃，將薑黃搬上車、接著鋪在地上曬太陽。

中午在齋堂行堂、洗碗，下午種植捲葉A菜，挖菜苗、來回推車去菜田、澆水、翻土等。

推著鐵製的單輪車上下坡，很耗體力；下午三點，太陽炎熱，即使戴著斗笠，也覺得頭頂發脹。當我獨自將沈重且輪胎氣不夠的單輪車，一股作氣推上斜坡時，很想舉白旗投降，當下心中浮起：「今天真的來錯了！」

不過很快就轉念，用意志力撐下去！因為看到常住師父們每天在菜園的辛勞，默默地守護這個全球慈濟人的家，自己怎麼能夠不堪磨練，那麼快就放棄。那天忙到黃昏五點多，身體雖然很疲累，但心靈跨越了一大步！

農田出坡只是精舍執事的一項，在寮房，清修士排班清掃公共區域，屈指算算，一年三百六十五天，我需要打掃洗手間（淨房）的日子，加起來不到一個月，其他十一個月都是被他人所「服務」，真的要非常感恩。

當我們走進淨房的時候，是否能更體會「觀身不淨」？當鼻子嗅到氣味，是否皺了眉頭？懂得感恩人事物，才知道愛物惜福；透徹明了萬物的四大假合，才願意放下心中執著。



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
柴灣漁灣邨	逢星期五 10:30am-12:00noon	柴灣漁灣邨街市

各環保回收點之回收物種類有別。



愛無量、福無量，
多大的愛就能造多大的福，
不是去哪個地方造福，
是為自己造福，
這叫做結福緣、結善緣。

—— 基隆白 證嚴法師開示