

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

142

12/2019

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

## 堅定願行

身心無倦，成就忍力。

信心清淨，堪忍無怠。

恭敬三寶，深慧嚴身。

清澄無染，堅定願行。

編者  
感言

## 成為有愛有善的人

慈濟人相信愛與善的循環，所以一直以來都很重視愛與善的培養。面對現在各地年輕人出現的問題，或許這方面的培養對他們尤顯重要。

慈濟香港分會推行多年的安心就學就是一個培植愛與善種子的舉措。通過這計劃，我們對有需要的學生不單在經濟上予以幫助，還在學習、心靈上予以關懷，目的是令他們健康成長，成為有愛有善的人。今年多位接受安心就學的同学表示，會更努力學習，希望將來能回報社會作出貢獻，愛環保，愛地球。他們的家長也願意付出，幫助更需要的人，如東非的災民。

香港分會還有不少其他活動培植愛與善的種子，如最近向晉德學校贈送了一批《靜思語》，並向該校師生說明靜思語的意涵。又如邀約佛教志蓮中學學生一起入經藏，參加《無量義經》演繹。分會恒常舉辦的親子班、慈少班則是以靜思語教學，系統性地從小培養學員的良好品格。

上人今年歲末祝福的慈示為：「誠正信實為大地，慈悲喜捨為和風」——內修誠正信實，除心田雜草，播清淨種子，讓心靈大地平坦緩和；外行慈悲喜捨，如和風吹拂，喚醒佛性，讓生命的境界清涼愉快。其實這慈示也契合對香港年輕人的生命教育，提醒他們內外兼備，免受目前社會的躁動所困擾。

新的一年，期待慈濟人以自身的內修外行，感召更多的人間菩薩，同行菩提大直道；同時更加關懷我們的下一代，令他們健康成長，成為有愛有善、自利利他之人。

鄭偉鳴

# 目錄

印刷	青塔印務有限公司
照片提供	攝影志工 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  
 電話 2893-7166 傳真 2893-7478  
**灣仔聯絡處**  
 香港灣仔道 187 號景星大廈 1F D 室  
 電話 2892-2578 傳真 2892-2598  
**大圍聯絡處 · 環保教育站**  
 新界沙田大圍車公廟道 5 號  
 電話 2337-0158  
**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  
 電話 2336-3601 傳真 2336-3681  
**慈濟文化志業香港有限公司**  
 香港九龍塘沙福道 12 號  
 電話 2575-4966

32	心知足 一切就富足
<b>清修點滴</b>	
30	印象真善美
26	回家
25	新委誓言：天下米籬挑一肩
24	見習人文 體驗靜思之美
22	人醫察國義診 找到存在價值
<b>菩提精進</b>	
21	與其擔心 不如祝福
<b>晶心澈話</b>	
20	外境動盪 法水入心
19	靜思語到學校 啟迪孩童心靈
18	沙院慈濟日 愛在病房蔓延時
17	在風雨中 指引方向
16	覺證文教來訪 感受到正能量
15	慈苗善根 植入學子心
<b>愛灑社區</b>	
14	初期訪貧
<b>傳心點滴</b>	
12	無懼社會動盪 持續探訪街友
11	人醫北區離島 勘查 未來擬辦義檢
10	法語清流 挹注院友心
<b>慈善關懷</b>	
8	慈少學認識自己 照顧好心念
6	放手之後 孩子更優秀
<b>愛的傳承</b>	
4	助學金頒發 帶動愛的循環
<b>主題報導 安心就學</b>	
1	成為有愛有善的人
<b>編者感言</b>	



慈濟香港分會 facebook QR CODE  
 慈濟全球資訊網  
[www.tzuchi.org](http://www.tzuchi.org)  
 香港分會資訊網  
[www.tzuchi.org.hk](http://www.tzuchi.org.hk)



## 助學金頒發 帶動愛的循環

撰文・黃小珊

「謝謝你們多年關愛和關懷，使我很快樂的讀書，也感恩你們風雨無阻的來探望我們，我現在能做的只有更努力的學習，更好的對我身邊的每一個人，愛環保，愛地球。」這是就讀伊斯蘭小學、參加安心就學計劃的王健宇同學的致謝信。

本年度的安心就學頒發典禮於8月31日在靜思堂舉行。典禮完畢後，分會收到三封來自學生的致謝信。除王同學的一封信外，其他兩封來自聖公會聖馬利亞堂莫慶堯中學的學生。馮雅雪同學寫道，助學計劃減輕她學業上的壓力，亦舒緩了家庭開支，同時令她感受到社區的關懷。另一位同學黃美君說，資助對她生活和學業有所幫助，如可花在交通、一些課外書籍和學習用品上，成績亦得以名列前茅，父母也減輕了負擔。她表示會努力學習，希望將來能回報社會作出貢獻。

今年的安心就學頒發了501位來自9所小學和16所中學的同學。由於領取助學金的人數眾多，活動分為三場。首兩場的對象為小學生，尾場則為中學生。全日出席典禮人數為267名小學生、196名中學生、家長310名，以及10名學校教職員代表。

分會執行長施頌鈴致詞時，先以近期亞瑪遜森林大火為例，呼籲同學要身體力行做環保；她也鼓勵大家要好好學習，才不辜負善心人士及家長的期待。

就安心就學計劃發揮的功能，出席的嚴佩琮校長說，它舒緩了家庭的經濟壓力，令家庭愉快些，小朋友因而可以在開心的環境中學習。

三場頒發典禮流程基本一樣，有慈濟志業簡

介、安心就學計劃補助簡介、上人開示和手語展演等。在問答環節，內容則按同學的理解程度而有所調整。給小學生的兩場，以小恐龍的遭遇為題材，講解遇上誤會時，以「紅黃綠」燈的處理方式；中學生的場次則較生活化，分組討論遇上人際問題時，如何冷靜地化解誤會。

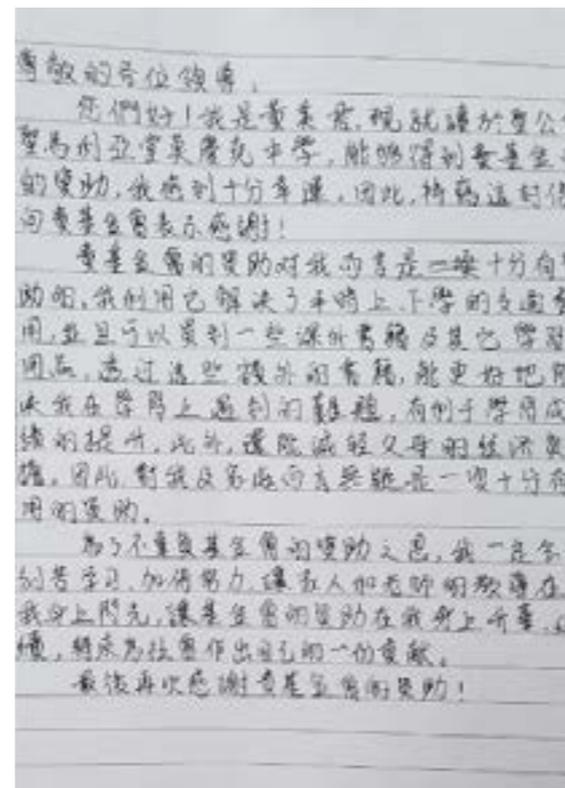
典禮還安排了志工賈添麟講述最近前往東非賑災的經歷。他說：「香港的學生比非洲的孩子幸福，我們擁有這麼多，應該可以盡自己的能力，去幫助身邊的人，甚至遙遠苦難的人。」

談到聽後的感受，家長郭雲仙說：「小孩子受到你們的恩惠，我們也想多發揮愛心，去幫助有需要的人，買書給小孩看。」另一位家長梁春霞說：「人家幫助我們，我想領一個竹筒存錢，去幫助別人。」

就讀順德聯誼總會胡少渠紀念小學9歲的馬善瑜，在家長曾志英陪同下，第三年出席安心就學典禮。她表示曾與女兒參加慈少班的活動，助學金令女兒增強了自信心。看到非洲兒童受災的畫面，讓她感受很深，希望女兒更珍惜現在的生活。

陪同今年升中一的兒子施靜凱前來的家長洪秀配，是第二次出席典禮。她表示以前要求兒子專注於學業，兒子升中後，會放寬他參與校內活動。施靜凱對非洲兒童的處境有深切感受，認為他們只有微小的願望，如要求鉛筆、橡皮擦；他希望能出一分力，如每天捐助投錢幣助人。

安心就學計劃不僅在經濟上幫助有需要的學生與家長，還在精神層面關懷他們，及啟發他們的愛心。



分會收到黃美君同學的感謝信

攝影 / 黃小珊



王健宇同學感恩慈濟人的關愛

攝影 / 胡美珍



分會準備《靜思語》與同學結緣

攝影 / 鄭慧芳



志工、學員及家長開心迎接親子班的首堂課

攝影 / 林碧珊

## 愛的傳承 放手之後 孩子更優秀

撰文 • 張銘輝、林莉

九月是莘莘學子開學的日子，親子班亦於9月8日在靜思堂開始第一堂課，學員及家長共約140人參與。

「怎樣才是孝順？」志工尤曉思以此問題開展這堂課的教學活動主題——自愛、感恩。學員馬善瑜回答說，父母患病時，照顧好自己、做好自己，就是孝順。學員林謙妍則說，幫父母做家務是孝順的表現。尤曉思讚賞學員孝順的行為，認同做好本份，做功課及努力讀書是孝順。她指出各人是家庭的成員，做家務是幫助家庭，因此是本份事。大家還一起讀誦靜思語「自愛是報恩，付出是感恩」。

接著志工讓學員把自己能做到的事寫在便條紙上，並把有關事項歸類為「自己的本分事」或是「愛家人的事」，作進一步的思考。學員所寫的事項涵蓋努力讀書、取得好成績、幫忙做家務、不要讓父母擔心、不要對父母發脾氣、聽父母的話、給爸爸洗腳、陪伴父母和賺錢供養父母。每個小朋友都有很好的願望，大家排隊發言，並把自己的承諾貼在白板上。

大家也分享如何做到不讓家人擔心：首要懂得自愛，對自己的行為要負責，不事事倚賴別人，不做令人擔心的孩子，這也是報恩；當把自己照顧好後，再去付出，愛護家人、朋友，甚至是周遭的事物，就是感恩。

親子班的學員在上課的同時，父母則在分會的多功能室參與講座，主題為「智慧父母·幸福小孩」。志工何潔儀帶動讀誦靜思語「對子女要用心、細心，不要憂心、操心」，之後請家長就工作紙的提問內容，自我檢視與孩子相處之道。大家學習到，家庭是孩子第一所「學堂」，父母是孩子終身的老師，證嚴法師說過：「沒有教不好的孩子，只有找不到方法的家長和老師」，在期許孩子的同時，要接納孩子的個別差異，願意與孩子一起並肩學習和成長。

何潔儀並分享從小培養孩子生活自理和做家事的八大優點：養成「思考能力」、養成「安排能力」、養成「推理能力」、養成「持久能力」、提昇「品格能力」、成為內涵豐富的人、擁有一輩子的資產及促動父母以身作則。家長了解後驚歎原來讓孩子做家事有這麼多好處，紛紛表示會鼓勵孩子在生活中實踐。

另外，何潔儀亦談及讚美和鼓勵的力量：讚美是表揚事情的結果，鼓勵是看重努力的過程；多肯定孩子在過程中的努力或進步，忍耐孩子暫時做得不理想的地方，讓他們減少挫敗感，孩子自然會勇於探索和學習，進而產生成就感。這是智慧父母給予孩子一生受用不盡的禮物。她引用臺灣曾裕真老師說：「不是孩子優秀，才可以放手；而是放手之後，孩子更優秀。」

報答父母的養育之恩更重要的是在生活中實踐，故班輔導設計了課後學習單，讓孩子在家持續做好自己的本分。相信持之以恆，他們一定會有大的進步。

親子班的學員有所得益，家長亦收穫滿滿。教育，是從最基本的生活教育「衣食住行」開始做起。「命好」不如「習慣好」！相

信在「愛而不寵」的教養下，大家皆可以成為孩子生命中的啟蒙老師、人生教練。



學員把自己能做到的事寫在便條紙上，並歸類為「自己的本分事」或「愛家人的事」

攝影 / 林碧珊



學員端著點心學習服務他人

攝影 / 林碧珊



遊戲環節激發學員的思考及解難能力

攝影 / 張銘輝

## 愛的傳承 慈少學認識自己

撰文 • 張銘輝

來慈少班學習多些知識及擴大朋友圈子——王筱淇

相信在慈濟的世界，能獲得更多的正能量去讓自己成長——岑淳玉

9月8日分會在靜思堂舉辦年度首堂的慈少班，學員道出了他們對課程的期待。當日常課主題是「認識自己」，並配合靜思語「照顧好心念，走在正路上，分寸不偏差，這就是自愛」來學習。共有25名慈少學員及10名家長出席。

上人慈示慈少班要探索正面積極的人生路向，為將來發展良能、貢獻人群作準備。認

## 照顧好心念

識自己，先從了解自己的感受開始，志工李仕雄教導靜觀方法，並即場讓大家以腹式呼吸練習來體驗靜觀。他鼓勵學員平時多練習，平衡自己的身心，面對不平的人事，可以管理好自己的情緒。

談及課堂特別之處，李仕雄指出是「感恩、尊重、愛」，課堂得以舉辦有賴很多志工的付出，所以希望學員以感恩的心去投入參與，也以感恩之心去聆聽其他學員的分享，互相學習。他說，班輔不會以責備的口吻去評價學員的對錯，而是抱著尊重及欣賞的態度去看他們的付出，並希望學員之間多些互動交流，抱著尊重包容之心去認識對方，取長補短。有學員的媽媽自製了多份冰皮月



志工陪同學員一起完成課堂遊戲

攝影 / 張銘輝



互動遊戲增進學員彼此間的認識

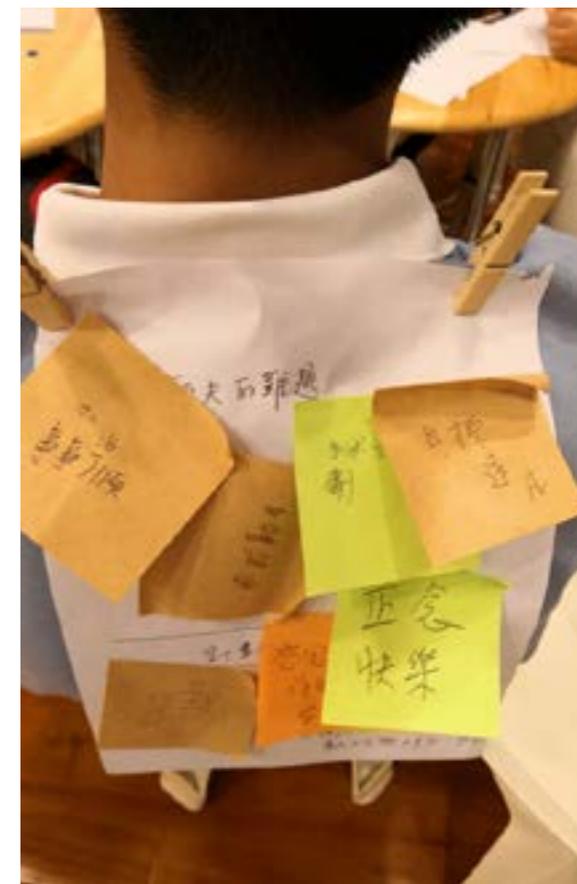
攝影 / 張銘輝

餅，供大家享用，可見活動亦滿載家長的愛。

為了鼓勵學員多學習承擔，這期有四位學員加入班幹事會，分別是王筱淇、陳閱心、傅永耀及蔡筱鈺，他們將擔任教育志工及學員之間的溝通橋樑，促進及提升教學活動。

課堂安排了一個叫「船夫的難題」的遊戲——船夫在一系列局限下，要完成運送一個小孩、一隻獵犬和一隻狼的任務——以刺激學員的思考及解難能力。課堂還給學員一項功課——與波子棋有關的思考題——如何以最少的步驟令波子由自己的一方跳到對方的格裏。

最後，學員填寫自我期許與學習計劃，作為全年學習的方向。透過小組討論，讓大家明



學員背上貼滿祝福與鼓勵的紙條

攝影 / 張銘輝

白團體裡的個人會有自己的目標，但也有共同目標，在達成自己的目標同時，也成就其他成員及團體的目標。

活動結束前，班輔在學員的背後，以及學員在相互的背後，黏貼寫上讚賞或祝福的便條。在大家互助鼓勵及祝福的氣氛中，課堂劃下句號。

慈善關懷

## 法語清流 挹注院友心

撰文• 王水、林莉

「藍天白雲」抵達保良局天水圍復康中心門口時，一名女院友即雙手合十，很開心地呼喊「慈濟師姊」，並上前握住志工郭雲仙的手，問道：「今天是不是有月餅吃？」原來這位院友一直惦記著和我們一起過中秋。

慈濟志工於9月9日下午到該院做中秋探訪，共有院友26人與職工3人出席。活動依照流程進行，先是聆聽《證嚴法師講故事》，院友居然沒有給上人的閩南話難倒。在問答環節，他們能回答提問，正確說出為人處世一定要有正念，心寬念純。

接下來郭雲仙帶領院友，恭讀「十在心路」。贈送禮物環節，是院友很期待的，他們每人都收到一份迷你小月餅和《靜思小語》。志工周豔娜介紹說，《靜思小語》是證嚴法師的智慧法語，並請院友將之打開，看到哪一句就把它大聲讀出來。院友都很用心的看，每人都找了一句，大聲地讀出來。

社工游姑娘也不禁拿起《靜思小語》來看，表情很驚訝，跟志工說：「寫的真準，很貼近現在環境。」周豔娜跟院友約定，每天早、午、晚都要看一遍，並用心記下，下次活動時和志工分享，他們大聲回應說：「好！」

到了院友最開心的時刻——唱歌跳舞環節——但這次有好幾個人沒有聽歌，也沒有爭著去點歌。原來他們在聚精會神地看《靜思小語》，一位陳婆婆，患有巴金森氏症，雙手不停抖動，深度近視，卻還是一頁一頁地認真閱讀。

接近尾聲，院友再和司儀約定，每天早、

中、晚都看《靜思小語》，並記下心得待下次和志工分享。游姑娘表示支持，並向院友叮嚀：要事先做功課。

10月14日，志工再度去探訪，有幾個院友表示：他們上次沒有出席活動，沒有領到《靜思小語》，希望可以補發給他們。司儀問其他院友，他們每天有沒有看《靜思小語》，他們答「有」。一股法語清流，顯然已注入院友的心。



志工陪同院友閱讀《靜思小語》

攝影 / 梁昌材

慈善關懷

## 人醫北區離島勘查 未來擬辦義檢

撰文• 陳家禎

香港慈濟人醫會計劃把醫療服務推展至北區離島，最近到了吉澳評估需要。日期本來是訂在7月31日，但因掛8號風球而取消；由於需經沙頭角禁區搭船前往，要辦理禁區紙，所以延至10月2日才成行。

人醫會藉3月北區義檢的因緣，認識了北區女青年會的合作夥伴，從而了解北區沙頭角以及一些偏遠離島，有些長者可能有醫療服務的需要。人醫會連同新界西的志工前往勘探，首站選了吉澳，希望以後可以去更多地方。

行程中志工還拜訪了沙頭角區鄉事委員會，向主席李冠洪議員介紹慈濟，並贈送結緣品。李主席歡迎慈濟到該鄉探訪及做醫療服務。一行人接著乘搭街渡前往吉澳，逐戶探訪島上居民，了解他們的生活，並贈送結緣品。志工遇上一位在北區醫院時曾接觸慈濟的伯伯，大家於是聊了起來。

通過這次評估，了解到吉澳每星期有2次醫療船到島上服務，居民也會到沙頭角的診所看醫生。而沙頭角村，由於人口比較集中，相對醫療需要也比較大，比較適合舉辦義檢。人醫會希望社會比較穩定後，有因緣到那邊做義檢。



志工拜訪沙頭角區鄉事委員會，向主席李冠洪議員介紹慈濟

攝影 / 周豔娜

慈善關懷

## 無懼社會動盪 持續探訪街友

撰文・吳萬里、蔡佩君、李國富

近幾個月香港社會動盪，令街友的生活雪上加霜。慈濟志工記掛街友的困境，於10月與11月期間，持續在尖沙咀及油麻地一帶關懷他們。

10月19日晚，志工無懼街上可能出現的衝突狀況，如期在油麻地進行探訪活動。他們以手推車運載素食便當、水果、蛋糕及飲品，送給街友、獨居長者及清潔工。食物加上志工的慰問，溫暖了他們的心，他們的臉上顯露難得的笑容和滿足。

余小碧女士在志工蔡佩君的陪同下，做了第一次街友探訪。一位清潔阿姨訴說，上次給她的飯盒，她打算留待隔天才吃的，結果被人偷了，她有點不開心及難過。但經志工勸慰，取飯盒的人一定很餓，她幫助了一個更需要的人後，她釋懷了，並展現出笑容。

通過這次探訪，余小碧深深體會到見苦知福、惜福和感恩，施比受更有福，期望能再參與關懷活動。

11月12日，志工一行5人分別在尖沙咀、油麻地進行年度街友冬令普查。出於安全的考量，分會暫停夜間探訪活動，故普查在日間進行。志工從街友口中得知，不少慈善團體停止了外出派發熱食、衣服等物資；而經濟持續下滑，商舖生意不景，多間被逼關門結業，令街友很難找到工作，生活拮据，有的每天只吃一餐。街友聚集的尖沙咀文化中心近海，晚上溫度低，他們飢寒交迫，十分無助，需緊急援助。

街友輝叔說，現時很多慈善機構沒有派衣物及熱食，而經濟不好，很難找到工作。另一街友阿莊轉介一位之前打零工的清潔工人

黃先生，他工作意外傷及舊患，因初時以為小事未有報備，導致未能追討保險賠償。在大陸有妻兒的他，陷於困境。志工應允對這個案盡快評估及跟進。

志工每次做發放前均會進行普查工作，登記街友所需衣物的尺碼、喜歡的顏色，甚至特別需要等，希望提供的物資適合他們，而不是我們認為他需要的。普查就是要提供街友所需及適合他們的東西。

當日志工也前往油麻地駿發花園的麥當勞，探訪平常在那裡過夜的街友。由於店在裝修中，幾名街友坐在外面花槽邊，看見志工到來，他們喜出望外。細問之下，有些街友現在只能四處流連，晚上則到廣華醫院急症室過夜。由於他們得不到其他接濟，志工送上兩張麥當勞現金券，並為他們登記資料，待購買物資後安排送來。街友紛紛表示謝意致感恩。

志工繼續走訪炮台街診所及榕樹頭兩個地點，見到的街友比晚間所見少，其中有幾張新面孔。一位隱藏在花槽的女子，起初顯得有點冷淡，看見志工手上的登記表後，增加了信任，願意讓志工查看她所穿鞋子的尺碼，最終還做了登記。她說從沒有人問過她的需要，表示非常感激。

志工最後來到上海街另外一個休憩花園，看見85歲的武叔（化名）。他說日間四處遊蕩，晚上到另一個公園過夜，幸好在這裡遇上志工。志工為他登記及送上現金券，並祝福他。之前在尖沙咀文化中心認識的黑仔，看到慈濟人就馬上前來登記，希望能獲得禦寒衣服。

11月16日下午4時半，街友在約定時間前

已聚集在尖沙咀文化中心旁，等待志工帶來的二手禦寒衣服。當他們找到所需要的物資，表現出的那份喜悅與滿足，實令人心疼。當天帶去的衣服有九成送出，十分感恩。

在發放時，志工對街友作出其他貼心服務，如為其中一位受工傷的黃先生的傷患處，塗上藥膏及按摩。志工也關懷最近社會動盪對他們的影響，並帶動他們一起唱歌，玩遊戲。

從臺灣到香港辦事的日本籍的原真先生，也特地前來參與街友探訪，還帶了一些合適衣服送給街友。他學習志工90度彎腰向街友送上乾糧及麥當勞現金券，並對志工那份用心、體貼，不分彼此的態度，非常贊同。他說，下次來港，有機會也會來參加探訪。

大伙離去後，志工對街友蘇紹全作初次評估。他是一名打散工的清潔工人，意外在樓梯掉下來，左手腕骨折，因不是工作受傷，故沒有保險及公司賠償，並要自己支付醫療費用。他每日都去找散工，但因手部受傷，沒有人聘請。他無拿綜援，錢已用盡，三餐不繼，極需援助。

11月23日下午二時許，在文化中心附近的街友，有數位應約到來，大家坐在水池旁的長椅閒聊近況。一位在酒店任洗碗工作的老友記說，他已67歲了，因為體力不好，應付不來繁重的工作，可能不幹了。

大家還以唱歌來聯誼。街友與志工合唱，也有男女合唱，氣氛歡樂。一位60多歲的街友獻唱〈不裝飾你的夢〉、〈橄欖樹〉和合唱〈愛拼才會贏〉，台風曲藝相當有水準，獲得不少掌聲。

這次志工帶來的結緣品有餅乾、素香鬆、活絡油和一些新衣服。志工評估了兩宗個案，其中一位案主在工作期間受傷，但未獲得僱

主適時提報，無法爭取賠償，生活受到影響。志工評估後，立即發放援助金（超級市場現金券），以解燃眉之急。以後會每星期評估一次，希望能及時幫到他們。



志工贈送活絡油給街友

攝影 / 梁昌材



志工為街友傷患處塗上藥膏

攝影 / 梁昌材

愛灑社區

## 慈苗善根 植入學子心

撰文・張衍初、王純純

香港分會計劃舉辦《無量義經》經藏演繹，除了志工與會員外，亦邀約學生一起入經藏，希望將慈苗善根植入他們心中。

佛教志蓮中學是應邀學校之一，共有學生9人、老師1人參與，由港島區志工承擔導讀及手語教學，另有其他區志工協助，共8人。

10月2日的法繹分享及手語學習，在位於鑽石山校舍的功能室進行。志蓮中學負責協調的陳老師致歡迎辭後，導讀者張衍初重點向同學講述善知識、不請之師、大醫王、大船師等的意涵。學員都安靜地觀看及聆聽偈誦內容的說明。課題有兩個，每一段落後，安排了複習題，答中有獎品一份。同學雖有不同程度學習遲緩的問題，但卻十分主動回答問題，跟隨朗讀偈誦，並活躍地配合手語的動作。部分同學動作表現利落、準確。

陳老師全程陪伴學生一起學習手語。當天學校有其他活動進行，所以有些原本要來的同

學缺席。志工鼓勵在場同學，將來帶動其他同學來參與這個難得的共修活動。

今年是慈濟《靜思語》出版三十周年，志工特地帶備《靜思小語》贈送給同學和老師。張衍初簡介《靜思語》的緣起及意義，並邀請幾位同學隨意翻開書本的一頁，讀出其中的靜思語。她亦鼓勵他們將書本常帶在身邊，隨時看、隨時讀，思惟內裡含意，提升自己修為，解脫煩惱。

因同學在學習上有特殊需要，志工剛開始有些擔心他們學不來，所以用簡單的方式去教，如演繹「飄泊的生命幻無常」，就說如在大海中游自由式，兩隻手一前一後；他們馬上就可以掌握到動作，而且表現得好開心，顯露出一顆清淨的心。

志工下課後在港鐵站外遇見他們，他們老遠地大聲叫：「謝謝老師，再見老師，要小心安全……」學生那份純真令人窩心；而老師也好用心，說每天要與學生在中庭練習。這一切都讓志工深受感動。



同學認真地學習手語

攝影 / 余綺群

# 傳心點滴

## 初期訪貧

初期訪貧，沒有機車，沒有電話，

只有一顆為暗角眾生點一盞燈的心。

訪貧由上人親自查訪，弟子陪同。

守候於寺中的弟子因無法得知上人

回來的時間，只得——在有班車的

時間，走到路口等待。

第一班車過了——不見上人下車，

弟子只好折回精舍。

第二班車時間一到，二人又走到路口等待，

車過了——不見上人下車，

二人又折回精舍。

第三班車時間一到，兩人又趕緊走到路口。

這是最後一班車，上人一定會坐這一班車回來，

師徒四人即相伴，踏著月色走回精舍！



## 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

## 覺證文教來訪 感受到正能量

撰文•林楚雲、林惠鴻

「當一踏進門，有種回到自己家一樣的感覺，好溫馨、平靜、平和。」覺證文教基金會主席高維陽與志工分享他參訪慈濟的感受。該基金會於9月15日前來參訪，他們一行78人，部分成員來自深圳。該基金會的宗旨是推動經典文化教育、親子和諧家庭教育 and 素食，曾多次前往臺灣慈濟學習。

參訪開始由資深志工周玉蓮致歡迎詞，她還報告了今年初熱帶氣旋伊代在東非造成的災難，以及慈濟的救援行動。志工吳萬里代表慈濟致送結緣品；陳宜卓在「認識慈濟」環節，談及慈濟的緣起和靜思堂建築等。有關香港環保志業及大愛感恩科技的產品，則由許鳳儀講解。來賓觸摸由塑膠瓶製作成的圍巾、毛毯時，均露出驚訝，讚歎不已。

談及參訪的感受，主席高維陽表示，他們對慈濟仰慕已久，希望來這裡學習；目前香港社會動盪不安，如果香港人有著慈濟的精神，相信社會會好和諧、平靜。高先生續說，上人從1966年創辦慈濟以來，身體力行，一日不作一日不食，一個悲願、一個信

念、一個堅持，令四大志業八大法印遍布世界各地，最近還到了東非極度窮困落後地區。「上人的大愛帶領慈濟人將愛心遍灑全球。而上人的法語帶給我們極大的資糧。」

一位王小姐說，做善事不是有錢人的專利，小小心意都可以幫助別人，每一日每一刻都可以關心社會，關心朋友，這也是善事。一位施先生說，很幸運了解到慈濟50多年的行善事蹟，並希望大家能發揮更多愛的能量，令更多不幸的地方得到幫助。

志工為參訪團準備了午餐。簡單的家常菜，色香味俱全，來賓享用之前紛紛拿起手機拍照。臨走前，他們踴躍地在靜思小築選購淨斯資糧。

覺證文教秘書長尹彥文總結時說，他們對慈濟的多方面都很有感受，每位慈濟志工的氣質——溫婉和氣、尊師重道、恭敬虔誠——對來賓的細心照顧，以及人文環境的典雅細緻，傳遞出一個正能量。「原來香港社會，還有這樣的天使（志工）在傳遞大愛。」尹小姐說。



參訪者在靜思堂前合影留念

攝影 / 林桂霖

## 在風雨中 指引方向

撰文•林莉

佛教茂峰法師中學120位學生和教職員工，於10月11日參訪靜思堂。志工讚歎老師的用心，在香港這個非常時刻，帶孩子來感受佛法的智慧，以免他們在外境的風風雨雨中，心生迷茫，找不到方向。

活動首先播出《2018年香港大藏經》，講述慈濟志工在香港許多角落留下的足跡。同學看到自己熟悉的地方，居然有這麼多人需要關懷，讓他們重新認識自己的家。

接著，志工李麟泰分享慈濟在東非三國的賑災。2019年3月，在受到伊代氣旋重創的莫三比克、辛巴威、馬拉威，災民無家可歸，收容中心的物資嚴重匱乏。為了幫助這三個國家，證嚴上人呼籲全球啟動愛的細胞，募心募愛；大醫王則分梯次前往義診，志工運送緊急救援物資，發放生活用品，協助重災戶建屋等。

李麟泰說，若能知苦，才能得樂，香港物資豐富，但人心不調，一念無明起，造作大業力。他期許人人將眼界開展得更廣闊，看見天下苦難，也感恩己身有福，起一分善念，幫助受災、受苦的人生。

接著由歐陽碧嬋介紹《靜思語》。靜思語是證嚴上人的智慧法語，內容真實親和，道理深邃文字淺白，引導弟子走過心靈迷霧，學習做人的道理，培養正確的道德觀。司儀張民光說，靜思語讓他受益匪淺，原本他脾氣暴躁，妻子在家客廳貼上「口說好話，心想好意，身行好事」靜思語，當他情緒不好時，抬頭看看上人法語，警惕自己，就不會亂發脾氣。

志工讓同學認真讀出自己手中的《靜思語》，並介紹最貼近年輕人學習生活的幾句，同學聽得興致盎然。

帶隊的楊老師說，十年前就去過花蓮靜思精舍，對慈濟所做的事非常敬佩，這次來到慈濟香港分會，感受到志工滿滿的愛，他會把這份關懷，傳遞給同學，陪伴他們一起成長。



參訪收穫多，師生法喜充滿

攝影 / 劉松蓮



同學認真讀出自己手中的「靜思語」

攝影 / 劉松蓮

## 沙院慈濟日 愛在病房蔓延時

撰文・胡美珍、鄧美珍

每年於10月舉行的沙田醫院「慈濟日」，今年由於社會動盪不安，導致交通不便，也為了顧及志工人身安全，只好取消大型團康活動，改為上病房送禮物和帶動手語。

在10月31日的探訪日，志工分成多組，用手推車帶著禮物前往4、6、7、9樓病房，送給醫護人員與病友。給醫護人員的禮物有《靜思小語》和繡上「感恩、尊重、愛」的慈濟手帕；送給院友的是濕紙巾，以及摺成小兔子形狀的手帕。

志工蘇志培說，送禮物給醫護人員，是感恩他們用心照顧院友。志工也希望帶給院友歡樂及正能量，這樣對他們身心有幫助。醫院社工經理溫姑娘答謝說，感恩慈濟志工用心的付出。

分會還特地給沙田醫院寫了一封信，感謝醫院對慈濟的信任，讓志工可以把這份愛傳遞至每一個角落，讓彼此像一家人一樣。

在病房，志工帶動手語〈一家人〉，希望藉著歌詞傳遞訊息：醫院是個大家庭，要互相扶持，彼此感恩祝福；也藉優美的樂音，舒緩病痛帶給病人的不安情緒。有些院友聽到歌詞，因有所感觸而眼泛淚光。

歌詞感人，一位院友坐起來，舉手問：「我可以一起比劃嗎？」志工胡美珍回答：「當然可以啦！」院友顯得非常高興，並說她可以下床來做。志工徵詢護士意見，認為她還是不能下床。雖坐在床上，院友比劃得非常合拍，獲志工讚賞，她滿足地笑了。

志工剛進入6樓B室病房，一位在探訪的年輕人向他們招手。他與志工一起帶動比手

語，氣氛溫馨。志工將普通話歌詞翻譯成廣東話，讓院友都能瞭解箇中含意。由於聽得懂，他們臉露笑容，病房的醫護也感受到病友的開心。

心得分享時，志工梁潤雄說，活動讓志工獲益不少，感恩醫護人員的配合及師兄師姊的合作，令院友開心，也感受到滿滿的愛和祝福！



志工為感恩醫護人員的付出，送上《靜思小語》及手帕給他們  
攝影 / 盧志德



志工回收紙盒來盛載結緣品  
攝影 / 盧志德

## 靜思語到學校

撰文・張衍初

分會最近向晉德學校贈送了一批《靜思語》，志工並有緣向該校師生說明靜思語的意涵。

晉德學校是由香港孔聖堂及晉德書院教育基金（晉德基金）合辦之私立一條龍（一年級至十二年級）學校。基金重視中華文化並希望將之與當代世界觀融合。

12月6日，慈濟志工將94本《靜思語》送往位於銅鑼灣的晉德學校，該校的中小學部教職員、小學部學生和家長，每人均獲贈一本。志工到達時，學校正舉行一頒獎儀式，



志工邀請同學讀誦《靜思語》  
攝影 / 黃景熙



志工準備了多款《靜思語》給學校  
攝影 / 黃景熙

## 啟迪孩童心靈

之後，由志工講解靜思語的意涵：讓讀者心靈有所啟迪，為自己人生尋找正確方向。志工還邀請現場一位同學讀誦《靜思語》其中一句的中英文版。該同學說，她明白句子意思。

贈書由總校長 Jane Lancaster-Adlam 女士接受。在場的孔聖堂中學校長楊永漢博士談及曾與慈濟合作舉辦活動，希望再度合辦一些活動。

晉德另一校長唐美蘭女士說，希望慈濟能為該校的學生及家長展演「靜思茶道」。志工表示樂見其成，會與校方跟進安排此項目。



同學靜聽志工分享《靜思語》  
攝影 / 黃景熙



楊永漢博士接受志工送上的結緣品  
攝影 / 黃景熙

## 外境動盪 法水入心

撰文・張衍初

分會於6月初開始進行社區經藏演繹共修，雖然接著的日子社會風波不斷，但會眾、志工沉著應對，在10月中下旬圓滿結束。

以港島區為例，從6月14日開始，在灣仔聯絡處舉辦法繹及手語教學，逢星期五晚上7時至9時，會眾一起共修，齊誦法水。由於街頭動亂，有些課堂要取消、改期或合併，但最終於10月13日完成了，不負所望。

多位參與共修以及手語學習的大德分享了他們的感受。環保志工譚玉儀說，共修和手語演繹訓練，讓她加深對《無量義經》的理解，面對人生無常時，思考如何除去心中恐懼和煩惱。「能淨化我們的心靈，身、心皆能得到安樂自在。」她說。

在學習手語當中，譚師姊說對一些內容特別動心，如〈序曲〉中：「仔細觀想，靜心

思量，飄泊的生命，幻無常」、「宇宙無涯，生死剎那，新新生滅，無需驚訝」；〈德行品〉中：「其心禪寂，常在三昧，恬安淡泊，無為無欲」、「守之不動，億百千劫，無量法門，悉現在前，得大智慧，通達諸法」她認為，這些內容能幫助她領受佛法的真諦，已成為她人生的指南針。

幾位年輕在職人士也分享他們的感受。李穎雪說，她感到最深刻並完全「入腦」的一句話是：要把自己縮到最細，細到可以放入別人眼內。「這叫謙卑！」她說。盧嘉倩說，活動讓她在繁忙的日子能夠沉澱反思，得到些微心靈休息。曾志宏說，慈濟以正確的方向，教人了解佛法的道理，教人面對煩惱和不幸，教人如何待人處事。

感恩大德、法親的護持，成就傳法使命；在外境動盪之際，能「法」入心，更為難得。



會員在志工帶動下用心學習手語

攝影 / 余綺群



每次的社區共修大家都法喜充滿

攝影 / 余綺群

## 晶心激話 與其擔心，不如祝福

撰文・黃雪晶

證嚴上人：「如果父母希望他的孩子有福氣，就要多多祝福他的孩子，而不是擔心他的孩子。」

那是一個風和日麗的早晨，我和子敬母子倆在大樹下的檔口吃了早餐，散步回家後，我請子敬一起幫忙咖喱葉搬家。

這株咖喱葉，是去年10月和我們一起搬進這房子的，我們那時候剛從香港回來馬六甲定居，母親為我們培植了好些香草植物，咖喱葉是其中一株。

小小的一棵幼苗，當其他植物不斷飆高時，它卻一直沒有動靜——感覺是停止生長了，我和子敬看在眼裡，有些焦慮，擔心它會枯死。雖不捨得放棄，卻也不能做什麼，於是，每次在澆水時，我就會在心中默唸：「祝福你！」

就在兩個月前，咖喱葉端忽然冒出了好幾顆漂亮的小果子，貌似漿果，剛開始是綠色的，漸漸轉紅，再轉黑。就在果實成熟掉落後，這株咖喱葉忽然間往上飆高了一倍，瘦高而單薄的枝幹在小小的花盆裡顯得很侷促，是時候轉換更大的空間了。

在忙著把咖喱葉的泥土挖鬆時，我們聊起了當初對咖喱葉的擔憂，我對子敬說：「轉換環境需要時間適應啊！還沒有適應時會很辛苦，就像咖喱葉當時看起來好像停止生長，快要死掉了！」子敬忽然回應：「是啊，就跟我一樣，需要時間來適應。」

這孩子，一直抗拒著這新環境，忽然間聽到他主動把自己和咖喱葉連結起來，我心裏觸動了一下，便接口說：「是啊，可是適應後，就可以生長得很好，會發現這裏很寬闊！」意想不到的，子敬竟然回應：「對啊，適應之後，它會發現這裏更寬闊更舒服！」

這一番話，出自這孩子的口，聽在我心裏，很感動！也許孩子說的是咖喱葉，但我能從話裏感受到那是他把生命中的痛轉化成深刻的體悟。

回想起去年7月，當我告訴他要帶他回來馬六甲定居時，從小不曾鬧情緒大哭的他，躺在床上嚎陶大哭了半小時。

今年5月，帶他回香港度假，他在我好友家又大哭了一場。

每一次的哭，都哭得我撕心裂肺，覺得自己很殘忍，甚至開始動搖自己是不是做錯了，要不要搬回香港？

在馬六甲定居，對我是「回來」，對他卻是「移居」，就像這棵咖喱葉，硬生生地從原本生長的土地，要移植到另一個完全陌生的土壤，對孩子來說何其艱難啊！

11個月的過程中，我必須一次又一次釐清自己的目的何在，才能艱困地在孩子對生活環境、文化差距的諸多批評抗拒、情緒反彈中，堅持下去。同時間，也一再提醒自己，孩子需要的是祝福，不是擔心。因此，在他大哭時，除了緊緊抱著他，接納他的情緒；我也在內心裡默默給他祝福，相信所有的難關都是成長的養份——如我對咖喱葉所做的。

有一段時間，子敬完全拒絕我的擁抱，我心裏雖然有些失落，卻不勉強他。可是這兩個月來，他忽然間又開始主動擁抱我了——我才發現，之前的抗拒，也是因為對我移居馬六甲的生氣。現在接受了這環境，也就重新接受媽媽的擁抱。

看到孩子在痛苦經驗中得到的「體悟」，我原諒了自己對孩子的傷害；更相信一切都是好因緣，也更相信與其擔心，不如祝福。

## 人醫寮國義診 找到存在價值

撰文・謝勤

上人在晨語中開示：「生命的價值，在我們所走過每一天的日子。分秒累積時間，時間累積歲月，歲月中印證我們生命的價值。」

上人說：「莫忘那一年啊！從現在開始，為時代作見證，為人類寫歷史，啟發我們的腦細胞，回憶哪一年有什麼樣的大事情，慈濟人如何合和互協，如何去付出。」

9月1日的精進日，通過全球影像連線，上人帶我們回到2003年沙士爆發時。當時人人聞沙士色變，慈濟人卻投入救援，成立了防疫協調中心，為87間醫院提供醫療物資，提供素食，在隔離區外搭起帳篷提供服務，趕製隔離衣時有人提供材料，有人做裁縫。

上人也特別提到香港。那時香港的慈濟人自告奮勇，除了在街道發放口罩，也去醫院致送口罩及靜思祝福卡，關懷醫護人員。對這一段歷史，相信參與過的慈濟人，都會刻骨銘心，這樣付出的人生，就是有價值的人生。上人說，由開始就用《法華經》鋪路。這條菩薩道不僅是上人用《法華經》鋪出的，更是上人用心血鋪出的大直道，所以弟子要珍惜，要謹記上人教誨，懇懇精進，慎勿放逸。

德禪師父在連線中，呼籲大家一定要薰法香，不只是愛上人，也要愛上人所說法。上人所說不是自創一套法，而是二千多年前佛陀宣講的《法華經》，以及慈濟人與事、慈濟在全球所做的一切。德禪師父說：「上人已超過八十歲高齡，但是上人還是日日精進，更希望靜思弟子，所有菩薩們，都能藉由我們的精進，讓我們此生圓滿的同時，能夠帶法來去自如。」

德禪師父還就〈法髓緣〉作分享。該歌作者郭孟雍（濟詠）曾在臉書寫道，上人說與弟子之間不是結「浮萍緣」，而是要結深入骨髓，生生世世的「法髓緣」。他感動之餘，以上人的開示「法髓緣」為題，加上些許對自己的期許而寫成此歌，希望藉此時刻提醒自己，並闡述上人「為佛教·為眾生」的宏願及對弟子們的用心！

上人常說：「經者，道也；道者，路也。」菩薩道是從我們腳底走出來的，剛剛在寮國參加義診回來的香港人醫會成員，跟大家分享在這條菩薩道所經歷、感受到的心靈風光。

這次義診兩天半看了三千多人，遠遠超出預計的二千多人。參加的志工共120人，醫護佔30多人，來自9個國家地區。香港參加的6位，包括負責協調的曾水波，還有中醫陳家禎、急症科的文志賢、何家恩醫生、譚美華護士，還有當日未能出席的婦產科謝喜兒醫生。上人在開示中讚歎：看到了醫師的愛，那份溫柔體貼，給窮困病苦，婦女幼兒醫病又醫心，人醫會真的是好醫生，好人好事，而且自掏腰包，不怕辛苦，那樣疼惜、愛啊，看著感覺到人間很亮麗。

曾水波介紹這是慈濟人醫會在寮國的首次國際義診，同時，也是香港人醫會第一次參加國際義診，意義重大。去年7月23日，在寮國東南部阿速坡省薩南賽縣正在建設的一個水壩突然崩塌，造成數百人死亡，超過一萬人無家可歸。慈濟人迅速前往災區勘災，同時發放香積飯、福慧牀、毛毯等；今年3月捐贈了110張醫療牀給當地醫院，並簽署了合作備忘錄；4月就決定到寮國義診，經過評估需求之後，決定在8月16至21日，在當地舉辦三場義診服務鄉親。

領隊陳家禎說，這次大家都做得好法喜，作為醫療人員，有這個特別的使命去幫助別人，也覺得好有福報。這次去的寮國地方，非常偏遠，8月15日一早出發飛曼谷，再輾轉經由泰國邊境進入，晚上8點左右才到達當地，次日才到達百霜醫院做準備工作。他說，外科準備工作尤其辛苦。

手術室護士譚美華說：「好佩服慈濟的志工，如果沒有他們，我想我們所有的義診都做不成。我們到達前志工已經做了很多準備，好感恩他們對我們的照顧。」當地環境之差，譚美華用了「好驚」二字來形容。「走入手術室的第一眼看到的是滿地泥，從來沒見過這樣的手術室。大家知道手術室是要很乾淨，看到這樣的環境，沒辦法，只好親自動手洗，連廁所都要洗。」她對新加坡團隊由衷讚歎：「他們很有經驗，將一個好簡陋的房間，變成一個可以容納3張手術牀的手術室。」就在這樣簡陋的手術室，資源有限、人手緊絀的情況下，譚美華協助完成91例手術，她覺得超乎想像。

譚美華說，這次義診讓她感受到施比受更有福，而「當你有能力幫助別人的時候，你應該要珍惜你所擁有的機會。這次好高興找到了自己，找到自己存在的價值，原來自己還很有用。能夠幫助別人，內心的喜悅非筆墨所能形容！」但她這次有一個遺憾：最後一個趕來的病人，因為所有儀器已經收起來了，消毒需時，而他們又準備離開了。「真的沒有辦法，所以很抱歉！」她說。

內科何家恩醫生說，擁有的基本醫療用品，簡單到只用一個皮箱就裝好，三個醫生擠在一個小房間，都不會講寮國話，只好各自用翻譯，每次三個病人，再加家屬，全屋擠滿人，但最後都可以順利完成。第一次參加慈濟義診的何醫生說，她學到很多，看到很多如文志賢院長所說的，平時在香港已經見不到的疾病，這樣貧窮，想像得到當地人沒有什麼資源，但是要照顧很多的孩子，生活真的艱難。

在百霜醫院做完一日半義診，人醫會團隊馬上收拾東西趕往阿速坡省立醫院，那裡環境相對好一點。文院長說，看內科登記的有700人，但後來有許多人從遠處趕來，而他們正是災民。「我們來者不拒，全部都看，最終內科就看了900多人，全日總共1500多人。」他說。

文志賢院長說很感恩慈濟，這次義診讓他看到很「誇張」的病案，像真菌感染到全身皮膚腐爛；當地人痛症多，有很多生寄生蟲，起因是衛生環境問題。他說，香港好少有寄生蟲病人，所以到第三世界國家義診，要多瞭解他們的生態，他們哪些病比較多，這樣會準備好些。文院長根據自己的觀察會提出一些建議，像用甚麼藥物、添置儀器等。

陳家禎說，中醫在義診沒有藥物使用，只好以針灸、推拿為病人解除痛苦，他們非常受落。他也很感恩志工，用心把兩張福慧牀，搭成高度很舒適的治療牀。對此行，他說：「好感恩！上人說世界上最美的笑容，就是病人的笑容。這次我們可以去這樣克難的環境去體會，可以幫到人，我們是很有福報的。感謝上人給香港人醫機會，讓我們付出，好好體驗，見苦知福。」

人醫會成員都回來了，但是他們把心和愛，都留在寮國。正如曾水波師兄說：「這次活動雖然結束，但並不表示因緣終止了，因為慈濟的愛，已在寮國這塊福田，種下菩提的種子，漸漸生根、發芽，茁壯成長。」



人醫會成員感恩有義診的機會，可以見苦知福 攝影 / 余綺群

## 見習人文 體驗靜思之美

撰文•王理、林楚雲

「人文」是慈濟四大志業之一，分會在9月22日舉辦的見習課就以此為主題，內容包括花道與人文真善美。通過這些內容的學習，學員加深對佛法的認識，以及更好地為慈濟留下歷史。

慈濟的靜思花道源自證嚴法師的靜思法脈，宗旨是通過花草藝術展現靜思語的精髓、佛法的精妙。在課堂上，花道種子師姊先講述靜思花道的緣起及歷史，然後帶領學員在悠然的音樂中閉目靜思幾分鐘，讓心緒沉澱、平靜，再各取一花枝，平放額前，虔誠向諸佛菩薩、眾生感恩。之後，學員開始學習插花。

這堂課學習靜思花道中「靜」態的一種插花法，花型按「真、善、美」三個位置排列。除了花型的寓意外，大家還認識了每樣花材所表達的花語，還學習到如何平衡每樣花材的姿態，讓整盆花漾溢出互動與相互輝映的協調美。學員了解調整花枝，令它們高低錯落、左右配搭，就如慈濟大家庭裏，各人有自己的性格、脾氣、能力，一起協作時，只要懂得「放下自己」，秉著「合心」、「和氣」、「互愛」，便能「協力」展現出佛陀的妙法。

這堂精彩有趣的花道課，在委員師姊帶領學員，將各自的作品在佛菩薩像前做簡單莊重的供養後，圓滿結束。期待學員能深入體會靜思花道的意蘊與魅力，並學習將佛法融入生活，以欣賞的目光看待平凡的生活，則無處不是美。

在人文真善美的部分，主要學習現場的分工與後期製作的步驟。人文真善美在早期稱為人文三合一志工，亦因為是用錄影（留影片）、攝影（留照片）、文字（留文章）做紀錄，也稱「三留史」。

慈濟志工做救援工作走到最前，留守最後。而人文真善美志工，同樣以慈濟團隊的精神，預早做準備工作，如採訪的主題是什麼？方向怎樣？主軸架構怎樣？受訪者是什麼背景？以及拍攝程序和各方面的流程。

有關現場的分工，人文真善美志工會注意錄影和攝影取景位置安排、文字記錄撮要、錄影的清晰穩定和角度，以及構圖是否切合主題等。

有關後期製作，團隊必須討論當天錄影和拍攝的資料，並作篩選、補充，及對資料剪接與加上文字，做到圖文並茂、相得益彰。



學員深入體會靜思花道的意蘊與魅力 攝影 / 林碧珊

## 新委誓言：天下米籬挑一肩

本年度全球首場的委員慈誠受證典禮，於10月26日在花蓮靜思堂舉行。慈濟香港分會今年有7位志工受證，當中有6位出席儀式，由上人親手掛上名牌，委員並獲賜「明」字輩的法號。以下是部分新受證委員的感言，有的談到受證那一刻的感動，有的誓願菩薩路上不退轉。

### 謝勤（明嘗）

當知道上人給了我法號「明嘗」那一刻，我真的很感動。我相信上人很認真看過我的簡介。法號是我和上人的聯繫，是上人給予的祝福，也是生生世世師徒緣的證明。受證的時候，上人跟我說：「走近一點，自己盡量走近一點哦。」然後聽到「嗒」一聲，委員證扣到了「佛心師志」上，上人接著很溫柔的說：「祝福你！」雖然我們不能每天都在上人身邊，甚至不能常常見到上人，但是我們可以盡量走近上人，走近上人的法。始終相信，體會上人所說法才是真正的見上人，法是上人的法身啊！

### 曾慧清（明冠）

受證這一刻深深地烙印在弟子心中，上人期勉弟子能秉持佛心師志，為社會大眾付出。這次回臺受證，因為我行動不便，要臺灣師姊幫忙照顧，非常感恩。另外，也要感謝陪伴我的香港師姊，每天攙扶我行，有需要還給我推輪椅。期盼大家帶著上人的祝福與愛，回到社區，勇於承擔，樂於配合，造福人羣，共行菩薩道。

### 莊燕華（明歷）

感恩上人創造慈濟世界，感恩生命中遇到慈濟，遇到明師的指引，讓我人生找到了方向。雖然在修行過程中跌跌碰碰，但幸運地有很多法親的關懷及陪伴，讓我感到慈濟大

家庭的溫暖和愛。在受證的那一刻，眼見師父帶著疲倦的身軀，也堅持為每一位弟子授證和祝福，心裡百感交集；滿心歡喜終於可以親近上人，成為上人的弟子，但亦很心痛師父忘了自己，忍著痛，拼了命為眾生說法。我會謹記師父的教誨，要精進聞法，法入心、法入行，莫忘初衷，亦虔誠發願在菩薩道上，廣結善緣，多招菩薩做慈濟，腳踏實地做上人的好弟子。

### 晉鳳琴（明恩）

當上人替我掛上委員證的那一刻，我用虔誠的心發心立願：要身體力行走人間菩薩道。上人賜我法號「明恩」，我的理解「明」是心要如明鏡一樣清，「恩」是要時時刻刻有感恩的心。誠如上人所說：「對的事，做就對了」，做中學，學中覺，覺中做，才能體悟到做的幸福，甘願做歡喜受，有獅子的勇猛心，駱駝的耐力，銘記佛心師志，走慈濟的路永不退轉。

### 吳若薇（明恤）

受證是我一生中最難忘懷的日子。激動的時刻終於到來，我們敬愛的上人緩步走入靜思堂，我激動得眼淚盈眶……近年來，上人經常提「來不及」，靜思弟子以虔誠的心，懇請上人常住世間為我們說法，並珍惜每一天的師徒緣。靜思弟子要學懂緊貼上人的心，時時說法傳法，傳承靜思法脈，弘揚慈濟宗門，透過身體力行去做，見苦知福，如〈法髓緣〉的歌詞——慈濟人發宏願，天下米籬挑一肩，慈濟人慈悲願，聞法力行法髓緣。

# 回家

撰文・李寒梅

上人時時叮嚀環保很重要，那是菩薩道，難行都要行。在慈濟大家庭裏，我學到對人事物的誠正信實，要幫助別人，尤其是長者。——周國威

香港，高度逾九十米的建築超過三千座，形成全球密度最高最寬的天際線。寸土寸金的香港，民眾雖有環保意識，卻對資源回收及垃圾分類不夠清楚，牽動著周國威「回家」的那支指南針，是為了將愛循環。

香港地狹人稠，建築唯有向上發展，才能覓得空間。每棟大樓平均都有四、五十層高，密密麻麻聳立，猶如身處都市叢林，人與人間看似緊密卻是疏離。

寸土寸金的香港，土地供應匱乏，人口密度高，垃圾有增無減的狀況下，三大堆填區——將軍澳、打鼓嶺及屯門——不久的將來皆相繼飽和。

2009年，慈濟香港分會第一個環保站成立，在社區展開回收，不分男女老幼，一齊投入環保志工行列。

## 小康家庭變受助戶

「如是我聞。一時佛在忉利天，為母說法……」清晨四點，天微微亮。73歲的周國威虔誠拜誦《地藏菩薩本願經》上、中、下三卷，為一天的開始注入滿滿能量。

周國威雖然手持柺杖椅，步伐仍是十分穩健，每週一、五會隨慈濟環保車，到荃灣、大埔大元邨、天水圍等據點收取回收物。

「別看他年紀大啊！國威師兄很清楚環保的事，環保車要去哪裏收，他最清楚，有他在就沒煩惱。」一起做環保的志工周艷娜說。

因為駕駛環保車的志工不固定，不是每一位都清楚回收據點，熟悉路線的周國威總是耐心陪伴。他笑笑說：「那是因為我做得多，

就知道了。」笑容滿面的他，不管旁人笑罵或是讚美，常常是默默地做，「沒有想過爭第一，就是做。」

自香港第一個環保站成立，還是見習志工的周國威就參與其中，十年如一日，可以說是元老級的環保志工。

在慈濟，總有做不完的事。對周國威來說，只要慈濟需要，二話不說就是去做。周艷娜說，人醫會義檢活動或是醫院探訪，一定找他，「國威師兄很能同理病患的痛及家屬的辛苦，互動之間安住他們的心，那就是現身說法啊！」

帶著和藹笑容的他一踏進病房，輕聲噓寒問暖就如陽光般，帶給病友及家屬溫暖光亮。在醫院關懷中，看到躺在病榻上受病痛之苦的人，及一旁彷徨無助的家屬，就如當年他照顧臥病在床的妻子，那時的景象仍然歷歷在目，因為是親身經歷，更能感同身受。

周國威生長在大家庭裏，有10個兄弟姊妹，他是家中長子。念到中學就得出來工作，白天工作、晚上上課，半工半讀完成學業。他在工地學做墨斗工，依據建築圖，以墨斗在地上彈線，讓工人按標記建築。

30多歲的周國威，經由朋友介紹，認識了在手套工廠工作的女孩，後來成為他的妻子。兩人相差8歲，期間沒有愛情告白，更沒有浪漫求婚。工地工作沒有週休，「那時候我們要見面很難，都是中秋節、端午節等大節日才有休假。」情投意合，交往了2年後結婚。

婚後，他更努力工作，因為有了家的使命；妻子轉換可以排班的保安全工作，打理共同的家。「太太是個善良單純又孝順的女性，把家裏打理得很好。」周國威說，妻子不僅要工作和顧家，還經常回娘家照顧患有糖尿病的母親。

夫妻倆都有工作收入，平時也省吃儉用，在八〇年代的香港，他們買下了兩間房，經濟上不虞匱乏。

夫妻倆為家庭經濟打拚，未有生兒育女的計畫。孰料，婚後三年，妻子卻罹患糖尿病，「那時，她還不到30歲啊！」周國威感嘆說，經過檢查才知是家族遺傳。太太的這一場病，讓原本幸福美滿的夫妻生活變了調。

當年，為了給太太最好的醫療，捨公家醫院不去，選擇看私人醫院。「那時我還在工地工作，支付得了太太的醫藥費。」然而只要聽到有什麼偏方，太太都想試，病急亂投醫，太太的病情愈來愈糟。

對周國威來說，這是一場打不完的硬仗。1988年他42歲，辭去工地工作，全職照顧太太，那時太太已經嚴重到無法行動得坐輪椅。為了醫治太太，先後賣掉辛苦掙來的兩間房子，從小康家庭變成受助戶。

他帶著生病的太太，入住向政府承租的公屋，太太因病憂鬱，他擔心太太想不開，每次出門都會推著輪椅一起去。糖尿併發症，太太的視力、聽力都受影響，後期導致腎臟病，需要洗腎。一天四次的居家腹膜透析，周國威所有的時間精力，全放在照顧太太身上。

病痛一波又一波，沒多久太太又患了紅斑性狼瘡，照顧上更添困難。每到晚上，看著太太因為全身皮膚癢，難受得無法休息，「當時，我們倆四隻手都不夠抓癢。太太痛苦得像蝦子一樣，身體都蜷曲……」周國威苦笑著敘述，當時照顧太太的辛酸。「雪櫃（冰箱）裏都是冰，是給太太冰皮膚的。」

幾乎每晚都沒能好好睡覺的周國威，隔天又重複著日子，讓他一度想放棄太太，「沒有子女幫忙，確定要洗腎時，有想過將太太交給政府照顧。」



周國威（中）參與義檢活動，擔任設場志工

攝影 / 李健平

一個人照顧病人的無力感，讓周國威曾有自殺念頭，幸虧他拿起電話向香港撒瑪利亞防止自殺會求救，「那時候，我只想到得找個人訴苦，對方向我要地址，我就掛電話了。」

在最無助時，需要找到抒發的窗口，可能是身為長子的責任感，讓他面對妻子的疾病痛苦，心又不忍，念及夫妻感情深厚放不下，於是再苦也要捱下去。

照顧太太的這幾十年，他完全沒有休息過，就連生病的權利也沒有。

### 分秒付出心開闊

2006年，周國威推著太太出門買祭拜用的金紙，店裏的一位婦人是慈濟會員，見到他們夫妻很辛苦，輕聲問他是否需要人到家裏關懷，又將他的狀況提報給慈濟。

慈濟開始對周國威夫妻進行關懷，每個月定期家訪。周國威及太太接觸慈濟後，家中像是點亮了一盞希望明燈，太太的性情也較以前開朗，尤其慈濟人到家探訪時，太太好似忘卻病痛，跟志工們有聊不完的話，心情顯得十分愉快。「只要師兄師姊一離開，太太又不太說話了。」周國威憨直地笑了笑。太太的精神狀況平穩，照顧起來，也不那麼心力交瘁了。

慈濟人的到來，讓周國威可以稍稍喘口氣。「一開始對慈濟人沒有太大感覺，後來去參加歲末圍爐，從九龍塘到上水來回接送，師兄師姊很尊重我們，幫我們夾菜，就像家人一樣照顧。」他說，在慈濟沒有階級分別，志工真誠待人，視彼如親，在周國威的心裏，留下待發芽的種子。

周國威的太太給病痛折磨數十年，2009年初，太太住進醫院，呈現瀰留狀態。周國威守在病榻前，輕聲對著愛妻說：「我會好好照顧自己，不要擔心我了。我愛你！」夫

妻相守30多年，第一次將愛說出來，太太的眼睛緩緩闔上，離開人世。

慈濟人兩年多的持續關懷，對遭逢喪妻之痛的周國威十分關心，擔心他會胡思亂想，就以需要幫忙為由，邀請他到慈濟當志工。「太太往生不到一個月，邱佩珍師姊就找我去大圍值班。」周國威說。

2009年，周國威第一次參與慈濟在水圍舉辦的義檢活動，以親身經歷與民眾分享，感動在場的民眾及志工們。那一年，他同時投入環保志工行列。隨著雙手愛護地球，付出的分秒，周國威的心更加開闊。

「十幾年來失去所有的朋友，在慈濟認識了師兄師姊，在慈濟做志工，日子過得很快樂，時間也過得很快。」周國威說，生活圈子拓展了，人也變得開朗。因為慈濟點亮了生命之光，轉苦為樂。

「我第一次搭飛機，就是回花蓮尋根。」2009年年底，邱佩珍看到他做慈濟十分投入，便鼓勵他參加花蓮尋根。周國威說，「我是政府照顧戶，沒有經濟能力，原本不敢答應。但我想到上人說有願有力，所以一塊錢一塊錢存下來，終於成行了。」

2010年，周國威終於踏上回家的路。回到心靈的故鄉花蓮，看到靜思精舍如此莊嚴，師父們年年如一日的農禪生活，自力更生，一日不做一日不食，無處不修行，無處不道場，令他感動不已。

周國威說：「第一次見到上人，身形是這麼瘦弱，走路像是在飄。上人為佛教為眾生，為創建慈濟醫院的艱苦，我不禁掉淚。」

看到臺灣的環保志工，做回收分類，不辭辛勞；志工們定期到醫院、老人院、關懷戶家中探訪，感恩尊重愛的慈悲心，給了他很大

的啟發，他在心底默默發願要將慈濟精神帶回香港，盡自己的能力為社會付出。

2013年，周國威受證為慈誠，依然是省吃儉用，儲下回家的經費，再次回到花蓮。每一次回來，總是在感動中又充滿能量。

被慈濟「愛」出來的周國威，做慈濟從不言倦。他謹記師父說的「做就對了！」將愛無限循環，成為心靈富有的人。



此文摘錄自慈濟道侶書叢《回家》



周國威（左一）定期參加共修活動，聞法精進不懈怠

攝影 / 李健平

# 印象真善美

見習課程

8月25日

撰文・留紫玉 攝影・林桂霖

這堂課的主題是「環保志業」。首先由志工梁潤雄介紹慈濟環保志業的緣起和發展。之後，學員在志工廖建威的帶領下，到花園實地體驗做分類，感受深刻，紛紛發表感想：環保救地球，簡化自己，簡化生活；人人有責，人人要力行，讓地球變得更美好；東西有需要時才買，不需要就不要買；救地球，辛苦也是值得；一袋看似沒用的垃圾，經過分類後才發現很多都是寶；惜福，不要再製造垃圾；節省資源……

這課堂學員收穫滿滿，明白做環保除了淨化大地，更要做到心靈環保，把煩惱像垃圾一樣通通掃出去，保持身心清淨，這才是上人所期待的。



元朗盲人院中秋團康

9月7日

撰文・林楚雲 攝影・周艷娜

由於時近中秋佳節，當天志工給院友送上慈濟小花燈，上面寫著靜思語，這是上人的智慧結晶，句句扣人心弦，且容易理解和記憶。志工還用心讀給公公婆婆聽，讓他們更易領悟當中的意涵。

當天的團康活動還安排有：醒神的健康呼啦啦操；話劇演繹《愛地球很簡單 135》藉著白兔變灰兔的悲慘經歷，勸喻大家做環保愛地球；問答遊戲，老友記都能輕易說出答案，真是寶刀未老；飲歌時刻，院友志工齊歡唱，氣氛熱絡。當中3、4歲的小志工雅欣、采琳的歌唱表演，更得到公公婆婆熱烈的掌聲鼓勵。老友記最享受的，莫過於在悠揚的樂音中享受志工輕柔的按摩；結束時，他們如往常般情深款款向志工道謝，感恩志工用心為他們按摩！

<一家人>溫馨動聽的歌聲響起，志工帶動大家做手語，也為當天的服務劃下圓滿的句點。



# 印象真善美

灣仔李節街宿舍探訪

9月9日

撰文・羅安妮 攝影・盧志德

慈濟志工應聖雅各福群會李姑娘及宿舍凌經理的邀請，到該處為舍友分享佛法。

因初次合作，不知有多少舍友會參加；商討中，想到臨近中秋佳節，可舉辦慶祝晚會，藉此吸引多些人參與。

當天，聖雅各職員先準備素食晚餐讓大家享用，之後志工吳萬里以吉他帶動唱卡拉OK，讓大家先熱身「破冰」。接著玩遊戲，讓舍友抽籤猜燈謎、唱歌、講祝福語。最後志工致送毛巾和餅乾給舍友，結束此次探訪。

活動中，志工跟舍友介紹慈濟，當中有位龍哥是臺灣人，目前在數碼港做清潔工，他表示願意星期天出來做志工。



荃灣仁濟醫院護養院

11月9日

撰文・陳韻艷 攝影・周艷娜

探訪活動從做健康操開始，有些伯伯雖然一隻手動不了，但都努力在做，令人感動。玩送祝福吊飾遊戲時，長者更展現他們可愛的一面，氣氛非常熱鬧。何伯伯雖然只抽到小小的「平安是福」吊飾，也很滿足，展現出一臉的幸福。

符伯伯非常投入，雖然目不識丁，在志工分享靜思語「感恩可以打開我們的心結，並且啟發我們的悲心」時，伯伯立即回應要凡事感恩。張先生雖然不能動也不能言語，但他的笑容從未離開過臉上，每天來探望兒子的張媽媽，看到兒子開心的樣子，對志工連聲道謝！

這次有位志工 ATi 是印尼籍的家傭，她把握因緣參與探訪，院友見到她如見到老朋友般，開心暢談。最後志工用<一家人>手語圓滿當天的活動，離別時大家依依不捨，法喜充滿。



## 心知足 一切就富足

撰文—潘翠微

一次志工早會，上人對大醫王說「病人是你們的，眾生是我的。」這句話，一直在腦海中揮之不去。人總會分別你我，什麼是屬於我的？什麼是我要的？而上人這句「眾生是我的」，當中沒有任何執著與貪念，只有寬宏無量的悲憫之心。

覺得佛法深奧，是因為我們的心不夠淨、不夠定，善惡在心中拔河，來來去去；雖然善通常都會贏，但無法恆善的懊悔，總是長存心裡。心能容納更多眾生的時候，才是真正的慈悲與平等。

上人曾開示一則佛法故事：一位富有的長者臨終前交代長老，要為他分配遺產給兩個兒子。長老心想：「財產如果沒有公平分配，兩兄弟都有話說。」為了公平起見，他將每樣東西都分成兩份：桌子鋸成兩半、碗及盤子敲成兩半、衣服剪成兩半……

「為了爭到完全公平，最後的結果居然是兩敗俱傷。這是真正的公平嗎？這是愚癡！」上人感嘆，人再怎麼追求，最終都是「求一缺九」。相同的東西，因為人心分別，才有不同的價值；要求與人平等、高人一等，實在很難！何謂公平？何謂平等？也實難定論。

上人叮嚀，心知足，一切就公平；心知足，一切就富足。學佛就是要時時心安、了解道理；道理能看透，就沒什麼好爭的。

## 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-09:00pm	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

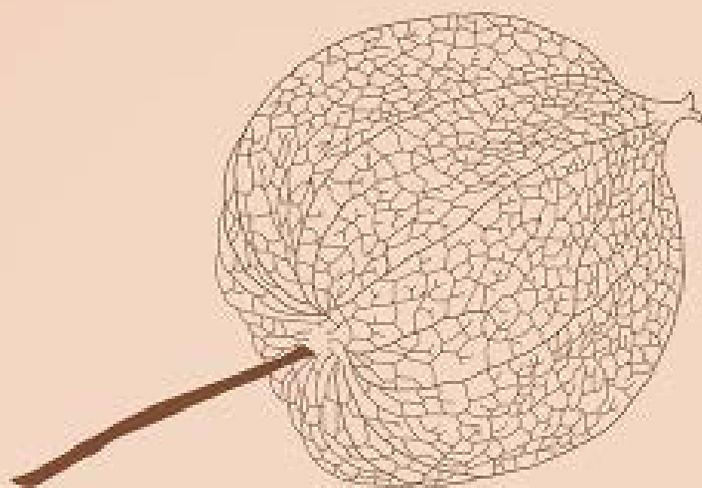
#### 新界區

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	鯽魚涌柏蕙苑旁 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。



淨慧禪所

<http://www.jingui.org/>

<https://www.facebook.com/jingui.org>

微笑或憤怒、  
為惡或行善，  
都在一念間，  
選擇權在自己。

——恭錄自 證嚴法師開示