

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

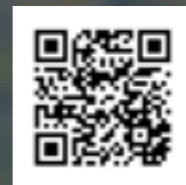
目錄

印刷	青塔印務有限公司
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
 香港九龍塘沙福道 12 號

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

32	心知足 一切就富足
清修點滴	
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
菩提精進	
21	與其擔心 不如祝福
晶心澈話	
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
愛灑社區	
14	初期訪貧
傳心點滴	
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
慈善關懷	
8	慈少學認識自己 照顧好心念
6	放手之後 孩子更優秀
愛的傳承	
4	助學金頒發 帶動愛的循環
主題報導 安心就學	
1	成為有愛有善的人
編者感言	



慈濟香港分會 facebook QR CODE
 慈濟全球資訊網
www.tzuchi.org
 香港分會資訊網
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。

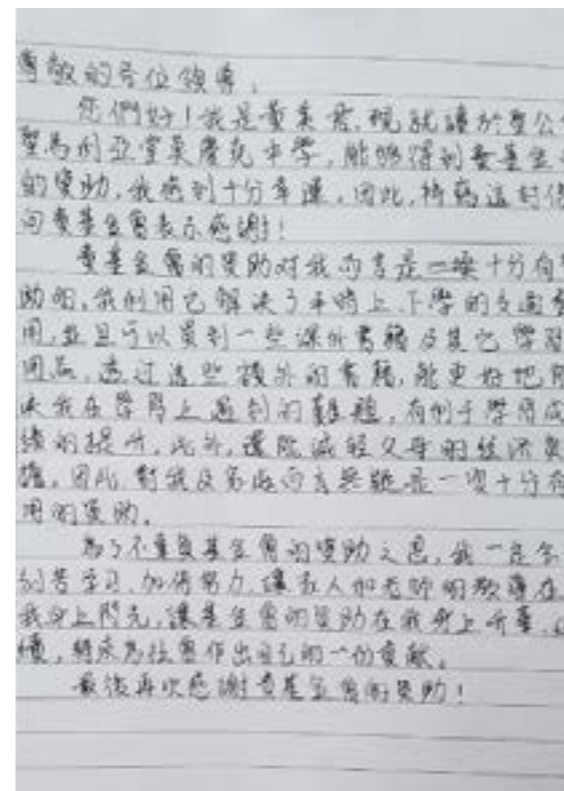
典禮還安排了志工賈添麟講述最近前往東非賑災的經歷。他說：「香港的學生比非洲的孩子幸福，我們擁有這麼多，應該可以盡自己的能力，去幫助身邊的人，甚至遙遠苦難的人。」

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。當日堂課主題是「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

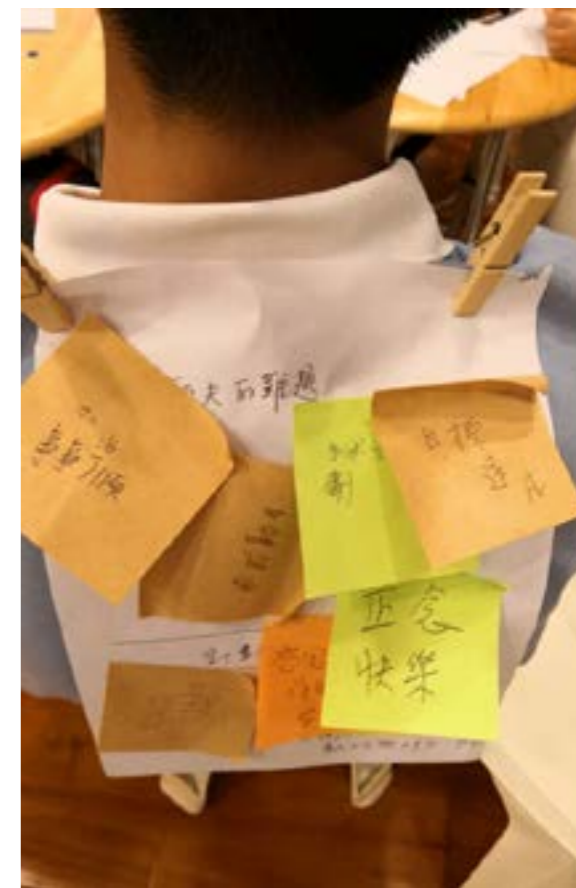
攝影 / 張銘輝

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

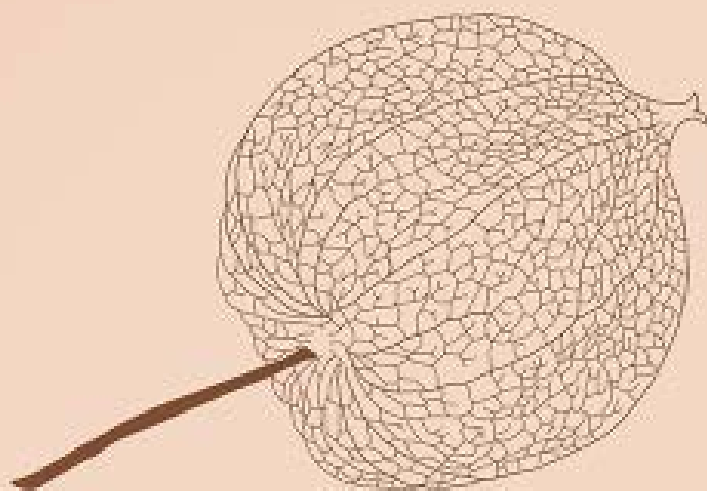
新界區

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