

編者 感言

環保共行館：不忘初心 付出無所求

撰文—鄭偉鳴

佛經云：「不忘初心，方得始終。」於2021年12月正式啓動的慈濟環保共行館的建築原本是校舍，現在則用作推動對環保的「共知、共識、共行」的基地，可謂教育的初心不變，是仁者的薪火相傳。

從校舍變為共行館也說明佛教團體契合時代和社會需要，與時並進。1950年代初，慈航淨院得到善信胡文虎、胡文豹昆仲的捐助，在大圍開設義學，為附近適齡失學鄉童提供基礎教育；及後學校遷進他處政府蓋建的新校舍，原址物業遂於2000年代初轉贈給慈濟香港分會用作聯絡處和本地首個環保教育站，現修繕成為綠色建築的共行館。

由香港賽馬會慈善信託基金贊助營運、展覽及有關經費的共行館，乃慈濟繼2020年12月底開始營運環保署「綠在區區」計劃中的「綠在鯉魚涌」回收便利點後，在環保志業樹立的另一里程碑。這亦表明社會對慈濟「清淨在源頭」等環保理念及長期踐行的認同、肯定與鼓勵。

氣候變遷已演變為氣候災難，這個衆生共業，必須如證嚴上人開示的，「人人見賢思齊，有共知、共識又能共同身體力行」去應對。在成立共行館期間，得到社會上許多熱心人士、專家與賢達的關心和支持，慈濟人感恩之餘，更要「付出無所求」，去保護人類共同家園的地球。

「不忘初心，方得始終」，慈濟人藉推動環保等的共行，堅守打造「淨化人心、祥和社會、天下無災難」的人間淨土的初心，才能在菩薩道上德行圓滿。

目錄

二〇二一年 9 月 第 149 期

印刷 青塔印務有限公司

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 歐陽姍姍

執行編輯 李淑玲

總編輯 鄭偉鳴

出版 慈濟香港分會

發行人 釋證嚴

32 坐困疫情中 淨化心靈好去處

29 書展不缺席 全力推素食

27 《如常》付出無所求 見證陪伴的力量

愛灑社區

26 初掌香燈

傳心點滴

24 志工走進旺角籠屋 送愛心資糧顯關懷

22 關懷「三無」家庭 愛在疫情中延續

13 中秋攜手送暖顯愛心

大愛共伴 造福行善

10 志工到處去「收水」 期訪客護惜水資源

4 環保共行館巡禮 感受創意綠意無限

主題報導 環保共行館

1 環保共行館：不忘初心 付出無所求

編者感言



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 • 環保共行館

新界沙田大圍車公廟路 5 號

電話 2337-0158

天水圍聯絡處

新界天水圍天晴邨

電話 2336-3601 傳真 2336-3681

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 2575-4966

綠在鰂魚涌

鰂魚涌英皇道 1010-1056 東匯坊 130、111 號舖

電話 5285-8476

52 挖掘被沙塵深埋的「真如本性」

清修點滴

49 四合一幹部研習會 法親共聚齊精進

菩提精進

47 春風化雨慈少班 學員在關愛中成長

45 親子成長班開鑼 起「防疫抗疫」功能

愛的傳承

44 南豐新邨設街站 方便居民樂回收

大地園丁

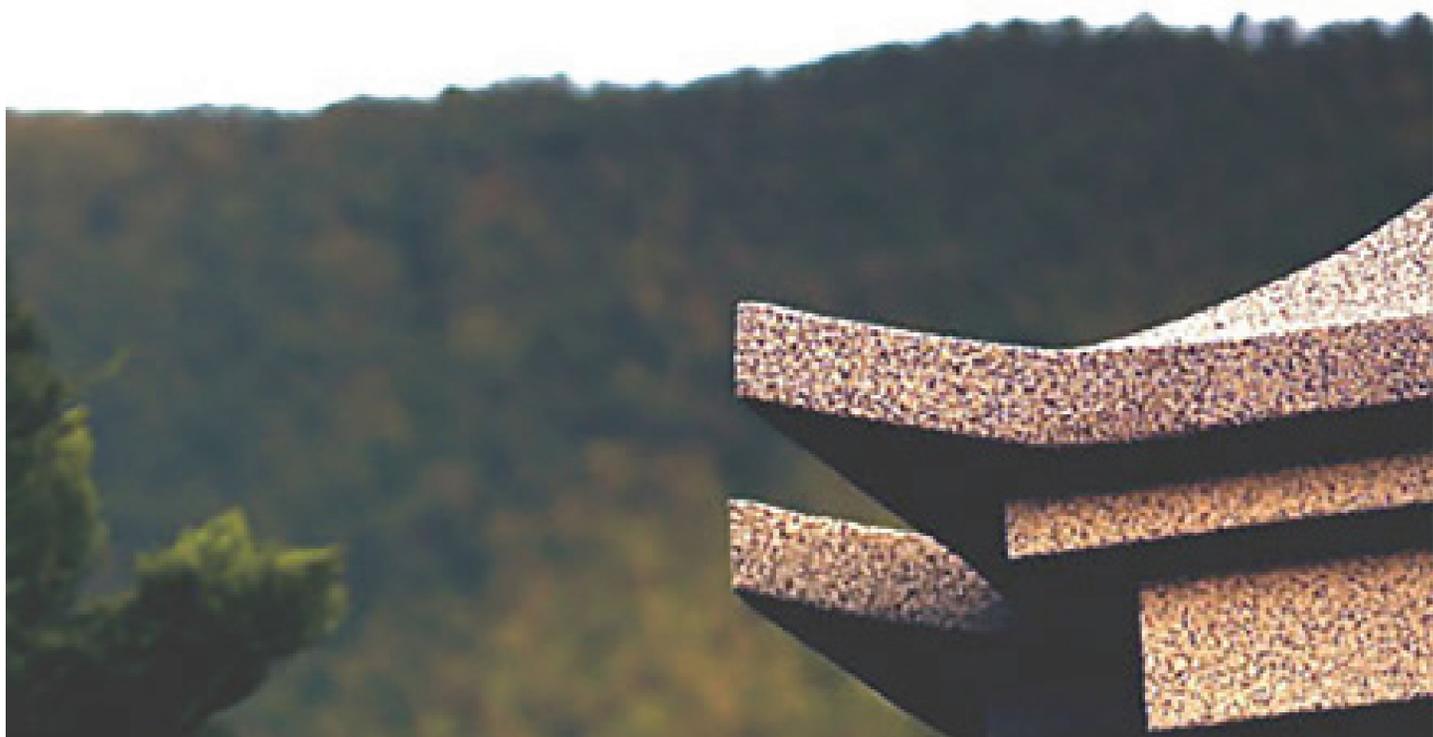
40 雲漢大樓派送祝福包

印象真善美

38 為愛捐血 自我祝福

36 溫馨吉祥月茶會 老中青共聚素心聲

34 線上線下愛心茹素計劃 歡喜圓緣收穫滿行囊



環保共行館巡禮

感受創意綠意無限

撰文 • 謝勤、林惠芳

座落在大圍山邊，結合自然生態，採用環保理念，予人淳樸、和諧、穩靜感覺的慈濟環保共行館，歷經一年多時間籌建，將於年底正式啟動。為感恩社會各界人士的護持，以及讓大眾更瞭解成立共行館的初衷與展望，慈濟香港分會在7、8月期間，硬體設施完成後，安排了三場展覽巡禮。

環保共行館的前身是1950年代初，由胡文虎、胡文豹兄弟捐資興建做義學、慈幼院，及後改為幼稚園。2000年幼稚園停辦，之後瑞融法師將它贈予慈濟。2003年香港分會將之用作大圍聯絡處，並在2009年成立分會第一個環保教育站，慈濟在本地的環保志業遂正式啟動。

為進一步推動本地環保，讓市民大眾更深刻瞭解環保的重要性，及身體力行在日常生活之中，分會在2018年決定對它進行大規模的修繕、整建為環保展覽館。此工程需要龐大的人力物力，為此於當年10月舉辦了兩場募心募款的素宴，得到眾多支持。2019年12月，資深志工周玉蓮陪同香港賽馬會慈善信託基金幾位成員前往臺灣，參訪慈濟在內湖的環保園區。成員深受感動，希望將慈濟的環保理念帶給香港市民，雙方認同教育最為重要，尤其是學生。賽馬會慈善信託基金於是撥款資助，設立慈濟環保共行館。

以共知、共識、共行為宗旨

有關共行館成立的宗旨，香港分會執行長施頌鈴說，就是要讓民眾在環保議題上能共知、共識、共行；希望透過展館的內容，感動他們繼而改變他們的觀念，願意身體力



淨達法師喜見共行館的設立，希望這裡成為環保教育的基地，接引多些學生來參訪

攝影 / 盧志德

行，將環保落實在生活中，再慢慢一步一步影響身邊的家人、朋友；正如上人開示：「爲了天下平安，從改變生活習慣做起。人人見賢思齊，有共知、共識又能共同身體力行，就是一分很大的力量」。

共行館的建築師陳翠兒在思考如何改建大圍聯絡處時，受到上人《清貧致福》一書的啟發。上人對生活主張「清貧致福」，是以清流歸樸爲生活中心，時時刻刻保持頭腦清醒，這將是勇於接受創意的、再生的、活力的 life style。對此，一直想做環保建築的陳翠兒分享她的看法：共行館沒有太多預算，沒有太多預算就是「清貧」，「沒有太多預算，還要有豐盛的感覺，這是很大的挑戰。」她續說，這就要保持頭腦清醒，要有創意、再生的、活力的 life style，建築要表達的是與自然契合、找到新的平衡，關照自然環境、團體倫理、生活品味等多面向。

陳翠兒認為建築是無聲說法，她的設計盡量保留原有的結構，重用廢棄的建築物料，並透過窗戶把自然景觀和陽光引進屋內。建築物還採用了環保設施，如在屋頂安裝太陽能板，不但可以提供共行館所需電力，還有盈餘輸給電網使用。「建築物處處展現



嘉賓對將舊水井改成洗手區的設計，表示讚賞
攝影 / 盧志德



策展、設計團隊與參展藝術家合照
攝影 / 盧志德



嘉賓對展館的綠建築元素深感興趣
攝影 / 盧志德

創意及綠色環保理念。」她說。

共行館打造了一個以環保為主題、藝術為媒介，與社區互動的展覽空間。項目經理馮瑞琴介紹說，策展團隊與負責展覽設計的王文匯等，針對共行館的每個展館的定位梳理出常設內容的脈絡，及豐富多樣的圖文資料，以簡約、乾淨和活潑的風格，配合環保物料並以藝術裝置的形式呈現，其中《香港拾樽》更是與志工共同創作。

共行館分爲地球館、蔬醒館、大愛感恩科技館，以及賽馬會共創空間。地球館設常設展《共知·共識·共行》，以「今天，是過去的結果」為開頭語，以「今天，是將來的歷史」作結尾語，強調了當下行動的重要。蔬醒館裡，策展團隊打造了一個舒適、愉悅的環境，讓訪客可以放慢節奏，細細品味多元化且美味健康的素食。在大愛感恩科技館，策展團隊在眾多的環保產品中篩選了賑災系列作為展品，以彰顯慈濟將環保與賑災結合的用心。

專題展設在賽馬會共創空間，首個展覽將是木匠藝術家林池的《木末生風》。亦是這個專題展策展人的馮瑞琴說，現場展出由一百零八條木鯊魚組成「游」在半空的藝術裝置和其他系列，以及複製林先生工作室的一角，藉此讓觀眾體會藝術家如何化無用爲大用和創造獨特又富人情味作品背後的理念。

共行館第一場巡禮於7月24日舉行，出席的嘉賓有十六人，他們都是長期以來護持慈濟，有些在展館的籌備過程中曾大力協助，故分會先行邀請他們分享這份喜悅。

合和團隊帶領嘉賓巡禮各個展館，以及了解採用的環保建材與設施。建材包括環保棕櫚板、用紙飯盒膠膜做成的淨斯福慧磚、由回收的膠樽 (PET)、牛奶瓶 (PE) 製成的大愛環保塑木，以及用建築廢料黃花砂混合英泥製作的手工磚。環保設施，除太陽能板外，還有雨水收集系統等。

獲參訪嘉賓讚歎肯定

來賓除了分享共行館落成的喜悅，以及對採用環保建材與設施表示肯定外，還對將來展館的運作提出寶貴的建議。

長期從事教育工作、本身為地質工程師及水利專家的李焯芬教授說，教育是環保工作中一個非常重要的部分，從小培養民眾的環保意識，環保就會變成他們生活的一部份，影響他們生活的每一個方面。他建議慈濟考慮跟教育署合作，尤其在「其他學習經驗」 (Other Learning Experiences) 項目方面，它是中、小學學習內容的一部分，其中包括環保。李教授說，通過合作，教育署可安排上千間學校的學生前來參觀，踐行環保，對他們建立環保意識、價值觀非常有用。

為大圍聯絡處後山斜坡的維修提供了很多建議的李教授指出，斜坡也可提供環保教育。他說，香港斜坡的維修最常見的是在斜坡打泥釘，再在上面種草、種樹，斜坡上一片綠油油的景象，非常環保，「這可以是環保教育的一部分」。

前香港食物及衛生局局長高永文醫生說，他幾年前想過把這裏變為提供義務臨床醫療服務的地方，但受種種環境限制未能成事，現在成為環保教育館，他感到很開心。他認為香港在環境保護，特別回收方面，做得不够，有了共行館，希望能讓下一代，特別是學生，明白保護地球母親的重要責任，也在知識、技術上充實他們。「讓他們知道有什麼方法可以達成目標，學到創意地利用回收廢棄物，像今天所見的環保建築材料、衣服、毛毯等。」他說。

慈航淨院淨達法師說：「建築物翻新以後，予人的感觀非常不同，覺得當年慈航淨院捐出這個地方是沒有錯的，希望以後這裏成為環保教育的地方，影響到香港小學、中學的學生。所有教育都是從小開始培養。」



攝影 / 盧志德

法師對共行館整體十分滿意，並對志工鼓勵地說：「你們所做的事情，非常發心，大家都是義務的，你們的發心感動到我。」

對共行館，極地環保探險家李樂詩博士說出她的評價：每一個展廳有自己的性能；有固定的展廳，也有流動性的展廳，環境變化快速，這可以和年輕一代較好對接；展品方面考慮到家庭，老少咸宜；教導環保分類回收過程，讓民眾在觀看之餘，也可以身體力行去做，且有很多志工在協助……「我覺得充滿希望。」她表達內心的看法。



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德

共行館於8月7日迎來第二場巡禮，當天中午開始下起小雨，但二十七位嘉賓如約前來。他們大多是來自一行禪師梅村道場，其中有不少是從事建築設計，對這座老舊卻有新元素的建築，有更多的共鳴。

設計簡潔與自然共存

其中一位嘉賓張蓮芳說，從大馬路轉進一條小徑，有種別有洞天的感覺，特別是經過車公廟宏偉的紅色建築群後，眼前出現這樣一個樸素、簡潔的設計，呼吸頓時靜了下來，感覺很舒服。

另一位嘉賓林玉嬋一到達場地，就對共行館的環境讚不絕口：簡單的小院、清雅的布置，每一個空間都充滿了禪意，別具一格，但又和外邊馬路的喧囂非常的融洽，令人充滿歡喜。「這是一個非常理想的修行道場。」她說。

分會執行長施頌鈴對來賓介紹了慈濟，特別是其環保理念。她指出，除了資源環保，心靈環保也十分重要，其中很重要的一項是茹素，全球暖化嚴重，加上持續的新冠肺炎疫情，我們要接受「大哉教育」，更加「非素不可」，大家要一起「共行」。

共行館的建築師陳翠兒介紹她的設計時說，它之所以感動到大家，因為在設計和維修的過程中，她用心去認識、了解慈濟，把慈濟的理念點滴地融入這座建築中。她說，我們要懂得尊重生命、愛惜萬物，生活自然、簡單就好，所以設計要做到尊重、自然、

共生共存的感覺。嘉賓張蓮芳回應說：「整個建築用很多環保的物料去做，我覺得已經是以景說法，去講環保可以怎樣做。」

竹板供應商王琮淳為大家說明竹的特性，指出它的堅硬度跟環保性都是高的。當知道共行館想使用竹材時，她感覺好開心。看到多處使用竹板材料，如外面的圍欄、室內的地板、牆身、門框、窗框、屏風，樓梯的板、樓梯的扶手，她感到非常驚喜，也感謝有這個機會，讓這些物料發揮它的最大特性。

經過一個下午巡禮，來賓對環保有了進一步了解，其中有十多位還要加入慈濟志工行列。

多位嘉賓分享了自己的心得。譚寶蓮說，自己斷斷續續地做環保，很讚歎慈濟從來沒有停止做。她就讀國際學校的侄女譚臻儀說，只要回收一點點膠樽、紙，已經產生很大影響，希望大家都做回收，保護地球。

鐘秀慧說，慈濟很入世，不只做慈善工作，去探訪、派發物資，還做環保。她續說，環保連鎖磚給她很深的印象，磚是用膠膜做出來，但卻有很大的承受力。「慈善組織可以與時並進，希望我將來有機會參與這方面的工作。」她說。

李淑敏說，了解到慈濟會找些婆婆很仔細地做分類，像把一些印刷品的空白部份跟有字部份分開，充分利用物料，「我覺得非常好。」她讚歎道。



館內設有資源回收區，志工定期在此做分類的工作。 攝影 / 盧志德



執行長施頌鈴為來賓介紹館內的建築特點。 攝影 / 盧志德



靜思人文館原建築天花板有木結構，翻新時為其做了鞏固工程，保留此建築的一大特色 攝影 / 盧志德



館內處處都可見環保元素。圖嘉賓所踏之地磚，即是由紙飯盒的膠內膜製成的「淨斯福慧磚」 攝影 / 盧志德

嚴鳳喜說，共行館許多東西都是回收重用的，且跟大自然完美地結合，布置得很有藝術、用心，從如何擺放一朵小花也能看得出心思。

推廣環保的重要基地

共行館於8月14日早上舉辦第三次巡禮，嘉賓包括沙田區的村長和村民，以及專業人士，如律師、老師、室內設計師。

分會副執行長梁榮錦介紹，共行館前身是所義學；曾在該校讀書的李文敬村長稱，推行環保教育的共行館讓他大開眼界，並希望日後自己與其他居民多參與。

資深志工周玉蓮講述慈濟的環保緣起，特別談及香港分會的環保志業，共行館是最新的項目。

建築師陳翠兒憶述在花蓮靜思精舍向上人匯報設計概念時，上人慈示：跟著建築師的意見去做；她感恩上人對她的信任和尊重。其後與慈濟人的接觸交流中，她體會到他們對大圍聯絡處的建築、環境、物料，以及建築團隊的尊重，並處處表現愛心及關懷。她說，把竹材用於修繕，靈感來自於慈濟人的「蘿蔔七味」，即將竹材善加利用及發揮，用在門、地板、窗框等處。分會執行長施頌鈴補充說：蘿蔔七味，不單將蘿蔔入饌時發揮它的食材特性，做成多樣化美味的菜色，最重要是落實「零廚餘」，物盡其用。

施頌鈴還帶領嘉賓參觀共行館，並介紹其特色。之後，嘉賓在齋堂用餐，享受香積志工一絲不苟地預備的營養豐富的素菜，加上精緻的餐具，令用餐成為一件賞心樂事。

認識慈濟及支持環保的毛錫強律師，讚歎共行館的設計體現環保精神，相信它日後會成為香港推廣環保的重要基地。

當教師的嚴惠英說，作為老師，她期望來參觀的學生和家長可以感受到大自然的恩惠，學懂珍惜大自然的給予，若他們看到志工如何將回收物料製造成新建材，將是「一個很震撼的教育」。

環保共行館，凝聚了慈濟志工和無數大德的愛心與用心，這裡將肩負起宣導環保、愛護地球的使命，這裡也要肩負起傳播愛的種子的使命。期待參訪者能共知、共識、共行，一起守護我們大地的母親。



建築師陳翠兒與嘉賓分享如何將上人的法應用在修繕的過程中
攝影 / 盧志德



嘉賓在聆聽共行館設立的初衷與願景後，皆表示肯定與讚歎
攝影 / 盧志德

志工到處去「收水」 期訪客護惜水資源

撰文 • 林莉

地、水、火、風四大不調，造成許多自然災害。慈濟環保共行館中的「地球館」將以地、水、火、風四個元素為主題，呈現氣候變化和災難的關係。其中有關水的部分，策展團隊在全港選了十個地方，安排十組志工收集水資源，希望透過有趣和互動的方式，讓觀眾直觀地認識我們所居地的水源問題。

共行館以「共知、共識、共行」為宗旨，期望帶動大眾在環保上落實行動。志工梁榮錦說，策展團隊希望在不同的地方收集水資源，用以完整地呈現香港水資源情況。

8月29日，參加「收水」活動的志工，聽取簡單的講解，領取工具後，便分頭出發。地點從最近的大圍東鐵站到最遠的梅窩銀礦灣，都有安排志工前往。項目組非常貼心，還事先親身踩點，給每個小組精心準備了手冊，把路線標示出來，還配了照片。

出發一小時後，陸續有照片回傳。在荃灣海濱，郭雲仙一家，弟弟舀水，姐姐接水；呂家威事先勘探了元朗明渠，製作了一個吊瓶，方便取水；深水灣小組，區素貞到海邊舀水，一個浪把鞋浸溼了；東涌河是入海口，水清沙白，志工取水之餘，還可做親子活動，感恩兩個小菩薩參與。

前往銀礦灣有Rainbow少女組的羅詠珊與張凌甄。她們在理工大學就讀土木工程系三年級，為吸取工作經驗停學一年，受聘於共行館的承建公司，因而參與這次活動。天下著雨，她們撐著雨傘，循著滿是青苔的小石梯，小心地走到底處，將河裏的沉澱物翻起，然後以長柄勺及漏斗取水。志工李健平為了獲取更好的拍攝角度，把鞋脫了，捲起褲腳，蹣進水裏設置相機的三腳架。



攝影 / 真善美志工



攝影 / 真善美志工



攝影 / 真善美志工



攝影 / 真善美志工



攝影 / 真善美志工



攝影 / 真善美志工



攝影 / 真善美志工



攝影 / 真善美志工

志工周玉蓮的小組成員有她的菲律賓籍傭工 Mistin 母女，收集的地點是中環碼頭。Mistin 說，她與女兒做得很开心；女兒吳天恩說，收集水，是看有沒有被汙染。

分別在屯門明渠及城門水塘採集水資源的李寒梅家庭組，是最後返回共行館的組別。她丈夫廖志宏指出，屯門明渠的水質比基本上是雨水的城門水塘水質，差很多。

為了這次的「收水」任務，最後兩組到下午三點還沒吃上中午飯。這代表志工無私付出的十瓶水，將讓訪客近距離窺探香港的水質，繼而省思、護惜我們的水資源。



攝影 / 真善美志工



攝影 / 真善美志工



攝影 / 真善美志工



攝影 / 真善美志工

大愛共伴 造福行善

中秋攜手送暖顯愛心

撰文 • 林惠芳、區月華



九百盒月餅將派送至各區的低收入家庭和人士，包括劏房住戶與街友，讓他們歡度佳節

攝影 / 盧志德

慈濟夥拍香格里拉行善

慈濟香港分會與香格里拉集團合作推行「大愛共伴，造福行善」社區關懷計劃，繼發放祝福包活動後，於中秋節前再向基層家庭派送素月餅；共致送九百盒，由慈濟志工與集團義工攜手派送。

集團交託月餅予慈濟的儀式於9月8日假九龍香格里拉酒店舉行。出席活動的分會執行長施頌鈴、副執行長吳萬里、委員羅安妮及葉致美，代表慈濟和受惠者向集團致意，並贈送《靜思語》。出席的香格里拉集團有十位高層人士，另有十二名來自集團不同部門之員工參與。

施頌鈴說，慈濟與香港香格里拉集團過去一年多建立了良好的合作夥伴關係，為有經濟困難的家庭或個人提供援助物資，際此中秋，這九百盒來自五星級香格里拉大酒店之月餅，會連同慈濟準備的食物包，派送至各區的低收入家庭和人士，包括劏房住戶與街友，讓他們歡度佳節。

負責協調致送月餅活動的九龍香格里拉人力資源助理總監高立機先生表示，參與這個活動的員工很多，因集團鼓勵他們做義工，此舉除了履行企業社會責任之外，還希望團結大家為弱勢社群盡點力。

集團地區營運副總裁（香港）及港島香格里拉總經理栢凱俊先生、九龍香格里拉總經理及營運副總裁（深灣遊艇會及臺灣）杜睿勤先生說，集團對慈濟認同，雙方合作良好，故願意動員大量員工參與這次捐贈活動。

九龍香港里拉大酒店飲食部經理張成發先生稱，贈送的素月餅「金蓮蓉月餅」，是特別為與慈濟合作的這個慈善活動構思的。餅皮採用傳統做法，餡料是選用連皮的蓮子，故稱金蓮蓉，還用上健康的菜油。他指出，近年查詢有關素月餅的人士明顯愈來愈多，集團亦積極推廣素月餅。

9月12日香格里拉集團與香港分會舉辦一個「中秋送暖」活動——慈濟中秋環保燈籠工作坊。十二位慈濟志工與數十位香格里拉酒店義工，陪伴來自十四戶基層家庭的三十二人做環保燈籠。



攝影 / 謝勤

活動在港島香格里拉宴會廳進行，酒店人事部謝小姐、葉小姐及香格里拉義工一早就開始做準備，貼心地在每張餐桌上擺放了製作中秋節燈籠所需的材料：環保利是封（回收再用的紅包）、剪刀、鉛筆、紅繩、釘書機等。

每張桌子安排兩戶家庭，有酒店義工和慈濟志工陪伴一起做燈籠。開始時，由既是香格里拉管理成員、又是慈濟志工的陳纘強分享，中秋節是一家人團聚的節日，舉辦這活動，讓家庭成員一起製作環保燈籠，歡度兩小時的親子活動，更可以推動環保與素食。

慈濟關懷戶張容嘉說，第一次在中秋節做燈籠，真的好開心，感恩慈濟、香格里拉的義工。另一關懷戶王希豔說，有機會在中秋節前，這麼多人來大酒店一起做燈籠慶祝中秋節，她很開心，利用回收的利是封（紅包）做燈籠更具意義。在現場，她兒子王文宇認識了幾位新朋友，也覺得很開心。香格里拉員工肖子璇說，聽到這次活動，她和丈夫都很想參加，因為可以帶孩子來做義工，對其成長很有幫助。當知道使用環保材料做燈籠，他們更立即報名。集團員工家屬的陳劍峯說，他和太太帶着兩個孩子參加這個活動，讓他們愉快地學習做燈籠。

酒店為活動準備了精美的素食茶點，陳纘強代表香格里拉給參與者送上中秋禮物——月餅和手工燈籠。他表示，香格里拉的理念和慈濟理念很相似，就是要做關懷，集團還會安排其他活動，跟大眾結緣，希望大家覺得香港這個地方還是有愛的。

關懷傷殘人士

撰文：胡美珍、謝勤

中秋節前一週的9月14日，五位志工集合在靜思堂，包裝香格里拉素月餅在內的五百二十個祝福包，以備翌日早上派送給有關機構，轉贈給基層人士。

9月15日早上，五位慈誠運載食物袋前往三間機構。第一站是香港傷健協會的就業支援服務，該處位於柴灣祥達中心的九樓。負責接收的譚姑娘感恩志工的付出，及慈濟和香格里拉送來三百袋合時的應節物品。

第二站是香港唐氏綜合症協會位於荃灣福來村的就業輔助中心，送去共一百袋，由主任鄧金源接收，並有四位會員及職工合力搬運。鄧先生說，收到的物資除了有不同的健康食品，還有《靜思語》，中心會把它推廣給學員，希望他們閱後可以減少情緒上的困擾。

最後一站為該協會位於沙田卓業中心的就業輔助中心，共送去一百二十袋，接收的職員表示謝意，以及拍照回饋。17號上午，二名香格里拉義工及四位慈濟志工，親自前去中心派送祝福包給學員。主任劉鑑汶表示，收到物資學員都很開心，因疫情關係，去年沒收到月餅了，今年收到，讓他們很驚喜。

「很開心可以參加一個這麼有意義的活動，感到非常喜悅。」香格里拉義工麥永強說。另一位義工高立機說，希望學員把月餅等物資帶回去，和家人一起過個快樂的中秋節，而這個活動對他是一個很開心的體驗。

志工彭順珍感恩有機會來到卓業中心送月餅和祝福包給學員，也很感恩有香格里拉義工來協助，令活動順利完成。



攝影 / 蘇婉真



攝影 / 蘇婉真



攝影 / 蘇婉真



攝影 / 蘇婉真

誠之情誼探訪街友

撰文：李健平

「已經打動我的心，深深的一段情，教我思念到如今……」9月17日、中秋節前夕，在尖沙咀文化中心水池旁，志工與街友圍在一起，唱著〈月亮代表我的心〉這首應節的歌曲，柔和的歌聲在夜空中迴盪，氛圍溫馨祥和。

臨近中秋，是次探訪除了一向都備有的食物、現金券外，志工還送去應節的香格里拉酒店和志蓮淨苑的素月餅。食物包括素食便當、蓮子百合紅豆甜湯及水晶梨；另有價值三十元的素食館餐券，及超級市場五十元現金券。

是次關懷行動有香格里拉義工參與。志工與義工先前往探訪以油麻地美沙酮診所門前梯級為家的街友，送上物資同時祝福他們中秋節快樂、身體健康。街友楊業華說，他已經兩年未嚐過月餅，有月餅吃很開心。

在該處露宿的有一群尼泊爾籍人士，志工余小碧向他們派送祝福包、超市現金券，並以英語祝福及感恩他們。她分享說，通過與他們接觸，令自己覺得，可以生命影響生命。

之後，一行人去探訪露宿尖沙咀文化中心旁的街友。香格里拉的三位女員工——黃美善、楊慧玲及利潔玲——主動把有三十個水晶梨的沉甸甸的箱子，及由志工自家烹煮的一鍋紅豆甜湯，從車上搬到與街友集會的水池旁。她們隨後跟著志工吳萬里前往附近鐘樓下的休憩長椅及行人隧道內，探訪其他街友，向他們送上熱食、物資及關懷。吳萬里還不錯過機會，向街友以及香格里拉義工宣導茹素。「素食好！素食好！健康素食身體好！素食好！素食好！節能減碳環境好！素食好！素食好！心寬念純睡

得好！素食好！素食好！幸福美滿指數Go!Go!Go!」吳萬里以自創的〈素食好〉數來寶來帶動大家誦讀，氣氛好不熱絡。

香格里拉義工分享了她們的感受。利潔玲說，活動非常有趣，那裏的人都很友善，並感謝大家。黃美善說，探訪是個很好的學習機會，表示感謝。楊慧玲說，希望翌年不會在這樣的環境看見街友，他們可以入住房屋，能夠找到一份正職。

9月22日志工與義工也探訪了露宿觀塘公眾碼頭的街友，除了在素食館訂購的二十五個素便當，亦準備了五十個香格里拉酒店月餅、五十個志蓮淨苑月餅，二十五個水晶梨及二十五包淨斯餅乾，讓沒有家的街友在中秋佳節亦能感受到家的溫暖。每一位街友也獲贈素食館的餐券及超級市場現金券。

探訪中，志工唱歌助慶，並以〈素食好〉數來寶，來宣導素食。街友林名松說，感謝志工派送食物給他們，可以填飽肚子，現金券也幫助很大。



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平

補助「三無」家庭

撰文：謝勤

在中秋節前，慈濟志工探訪「三無」（無綜援、無公屋和無交稅）基層家庭，向他們送上月餅與其他食品、經濟補助金，以及節日的祝福。

9月18日志工前往西貢探訪該等家庭，攜去的有香積麵、素香鬆、五穀粉、餅乾等淨斯食品，以及香格里拉的金蓮蓉素月餅。

其中一戶的冼女士和丈夫、兒子住在偏僻鄉村的父母家中，主要經濟來源是丈夫駕駛的士的收入。近年因為社會事件和疫情影響，客量急劇下降，對的士行業衝擊相當大，家庭收入銳減。今年七歲的兒子有特殊教育需要，冼女士為了更好地照顧他，只好放棄工作。

當她收到志工送上的六百元學習補助金和二千元經濟補助金，冼女士開心地說：「這麼多啊！真的謝謝你們。」她表示家中的資源多用在兒子身上，他要參加社區特殊教育需要導師一對一的英語補習，還要學畫畫，因畫畫令兒子的讀寫困難有很大的改善。

訪視志工馮少群給冼女士介紹送去的淨斯資糧，以及慈濟的竹筒歲月，希望她也可以每天省下五毛或一元去幫助別人，並祝福她一家盡快擺脫困境。

另一戶的劉女士和丈夫、二個兒子，以及公公、婆婆，住在西貢碼頭附近的一座舊樓中。丈夫的薪資不高，以前在海鮮酒樓有一份兼職，現在遊客很少，就沒有了，收入因而減少。劉女士要照顧家庭，只是偶而做兼職。

大兒子除了補習，一星期上一堂鋼琴課，對他們家庭來講是一個負擔，但因為他實在很喜歡，只好隨他。

志工除了送上香格里拉的月餅和淨斯食物包，還帶來了給兩個孩子的學習補助金一千二百元和二千元經濟補助金。

劉女士表示，這些錢能幫補兩個孩子課外學習的費用，對她一家的經濟有很大的幫助。



攝影 / 謝勤



攝影 / 謝勤

與嚴重智障人士分享愛

撰文：蘇婉真

「這麼多愛心、公眾的支持，讓我們覺得不是被社會忽略的一群，很感恩……」前來領取祝福包的廖女士哽咽地道出內心的感激之意。

慈濟香港分會於9月18日在靜思堂的花園，向嚴重弱智人士家長協會的成員致送包括月餅在內的祝福包，為他們增添一點中秋節日的溫馨。有五位香格里拉的義工參與發放，一共送出約一百七十五份禮物包及月餅。

協會的會長及幹事在現場做會員領取的紀錄。發放禮物的志工蔡佩君則把握每一個機會，介紹香港慈濟，並鼓勵大家素食。

志工方麗香說，這是慈濟第三次發放物資給嚴重弱智家長了，對此他們很開心，香格里拉做的素月餅，家長收到都很開心。

多位領取物資的家長表達了她們的感謝。第二次來領取禮物包的一位女士說，喜歡香積飯，並感謝慈濟。周女士說，好多謝這麼多工作人員為他們準備這麼好、這麼健康的食物，就如月餅也是素的，適合小朋友吃。莊女士說，感謝慈濟舉辦這樣的活動，特別是在中秋節。

香格里拉的義工分享了她們的感受。尤雪芬說，看到家長接過月餅都表現得很感恩，希望活動可以把愛帶給大家，以後也繼續分享愛。Jhoanna Daris說，很開心與這些家庭分享物資，尤其在中秋佳節。廖溢桐說，自己很開心，可以幫到別人。

活動結束時，協會會長黎沛薇說，感謝慈濟一直關顧嚴重智障人士的家庭，今

年有月餅、水果，大家過一個團圓的中秋節。志工周恩平說，大家拿出有用寶貴的時間為有需要的人士付出，要為自己鼓掌。



攝影 / 蘇婉真



攝影 / 蘇婉真



攝影 / 蘇婉真



攝影 / 蘇婉真

大愛照亮籠屋戶

撰文：李健平

在旺角籠屋裡，探訪的志工在雙層鐵架床的欄桿，掛起燈籠，增添中秋過節的氣氛。9月19日晚上慈濟志工與香格里拉的義工帶去三十個禮物袋，內有香米、食用油、兩個香格里拉酒店素月餅及兩個志蓮淨苑素月餅，以及一個水晶梨。

在狹窄的空間，探訪者與被探訪者一起歡度佳節。有些住客仍未回來，志工便將禮物袋，放到他們的床位上，也讓他們感受到關懷。「中秋節快樂！」兩位非華裔的義工，在籠屋居民教導下，可愛地用中文說出這句祝賀。

現場還玩猜燈謎遊戲，燈籠底下放了寫上謎語的紙條，住客黃志華迫不及待，把紙條上的謎語讀出來猜，且高興地把禮物袋捧起來讓志工拍照。

剛住進籠屋的劉國有，遊戲中獎獲素月餅一個。幾年未曾吃過月餅的伯伯說，多謝志工來探訪，送月餅，讓他們感到開心。另一住客陳偉良也表示感謝，探訪讓他們可以快樂笑一下。

猜燈謎時，志工也不忘宣導環保：「溫室效應導致地球發燒，這種情形我們稱為什麼？」在志工的陪伴下，住客顏惠珍肯定地回答「全球暖化！」答對了，她大笑地領取獎品。

大家合唱了〈月亮代表我的心〉，並拍了大合照留念，一起互祝「中秋節快樂」。兩位非華裔的香格里拉義工，拿起富有中國色彩的燈籠拍照留念。

該晚第二站是間位於四樓的籠屋，在「中秋節快樂」的祝福聲中，志工將禮物袋逐戶派贈，當時不在的，則由在場的住客歐月麗代為保管。

狹窄的通道上，掛起燈籠，大伙兒歡喜地玩猜燈謎，還合唱〈月亮代表我的心〉、〈友誼之歌〉，氣氛相當溫馨。



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平

觀塘老區茹素賀中秋

撰文：李健平、吳萬里、梁月娥、鄭慧芳

「疫情嚴峻蔓延全球，來勢洶洶勿掉以輕心，低頭向地便說感恩，拯救地球就非素不可，行善人間社會祥和。」在志工吳萬里帶領下，前來參與中秋晚會的小朋友，開心地誦讀勸素〈數來寶〉，氣氛愉悅高漲。

今年中秋節是慈濟志工第二年在佳節前往觀塘老區的雲漢大樓，與該區基層住戶歡慶佳節。今年活動主題為「戒慎虔誠迎佳節，蔬果茹素賀中秋」，所以志工除向居民獻上一份關懷和祝福外，還勸籲他們蔬食茹素、環保護生。發放的物資有香米及食油、應節的素月餅及水晶梨，受惠居民共二百戶。

中秋節當晚的9月21日，志工把被稱為「慈濟路邊文化廣場」的雲漢大樓地下通道，布置成中秋晚會場地，讓雲漢街及附近多棟大樓的居民使用。場地設有登記區、消毒區、竹筒歲月區、勸素區、物資分發區、猜燈謎區及歌唱區等。住戶踴躍參加，有的小朋友隆重其事，穿上新衣前來，氣氛歡愉。猜中燈謎的居民，獲贈香格里拉酒店製作的素月餅。

志工梁月娥藉著告示板上的《每日一叮嚀》，向居民王小麗宣導素食：「發揮愛心護生靈，是推動素食的內涵。」對

勸素攤位推廣的「健康挑戰21」活動，王小麗予以響應，簽名承諾參與。她說，會推介這活動給朋友，一起吃素，讓大自然健康、自己生活健康些。多次領取祝福包、並受志工付出精神感動的劄房戶胡瑞紅說，她參加「健康挑戰21」，因為她和兩個小孩吃素後身體、精神變好了，還有助減肥。

感恩戶張容嘉首次穿起見習學員制服，並發心立願來年參與培訓。為了讓領取禮品的居民，感受中秋佳節，她還唱起應節歌曲。雲漢大樓居民唐春秀，也被嚴峻疫情中志工的付出所感動，決定參與慈濟見習課程。當晚，她原本回娘家吃飯，但因能夠在居住的地方作貢獻，便留下當志工。「很開心在疫情期間認識慈濟的志工，他們幫助我們很多……今天是中秋節，可以走出來幫助派送物資，我覺得很感恩、很開心。」她說。

香格里拉義工葉穎儀說，來領取的劄房居民，收到少少的禮品後，都會報以感恩的微笑，「這讓我體會到互相關懷的時候，我們都會發出會心的微笑」。

微笑、愛，點亮了觀塘老區這片暗角，在中秋夜。



攝影 / 鄭慧芳



攝影 / 鄭慧芳



攝影 / 鄭慧芳



攝影 / 鄭慧芳



攝影 / 鄭慧芳



攝影 / 鄭慧芳



攝影 / 鄭慧芳



攝影 / 鄭慧芳



攝影 / 鄭慧芳

大愛共伴 造福行善

關懷「三無」家庭 愛在疫情中延續

撰文 • 謝勤

「每個人踏出一步，付出自己，可以惠澤社群；希望可以藉這個機會，多做一些有益、對社會有貢獻的事情。」參加「三無」家庭關懷計劃的香格里拉義工何玲利，道出自我的期許。

災疫無情，人間有愛。慈濟香港分會與香格里拉集團合作的祝福包發放於年中結束，隨即啓動另一個關懷專案，對象是「三無」的基層家庭，預計補助一百戶。

因應新冠病毒的關係，慈濟與香格里拉攜手關懷弱勢社群，自2020年5月至今年6月，通過約一百五十間機構或團體，共派發二萬七千七百八十個祝福包，幫助了二萬六千二百零六戶家庭。

「三無」（無公屋、無綜援、無交稅）家庭，未能享受政府主要的補助，故生活大多甚為艱難。就此新計劃，分會執行長施頌鈴說，派發祝福包未必可讓志工跟受助家庭有深入的互動，通過對「三無」家庭深入的探訪，希望發掘一些個案，看看生活物資或者經濟上有否需要支援他們一段時間。

「另一方面，希望藉此啟發探訪志工的悲心，見苦知福。當你走入那個家庭時，你的感受，和你短暫看、聽是完全不一樣的。」她說。所以，這個新計劃除了派發食物包外，



攝影 / 謝勤

還會瞭解受助家庭的狀況，從就業、孩子學習，到健康、情緒等方面都關懷。

這個計劃對於參與的香格里拉的義工，以及慈濟新進志工將是個挑戰。為此訪視團隊於7月17日下午舉辦了一場說明會，讓參與者瞭解做家訪、評估時的注意事項。出席在靜思堂舉辦的分享會有慈濟志工七十三人、香格里拉義工十二人。

訪視志工陳悅徵介紹慈濟慈善理念：早年證嚴上人親自帶領慈濟人走訪社會暗角，關懷貧病，立下「親耳、親眼、親手、親腳」的訪視模式，輔導案主能自立或至往生為止；另方面「教富濟貧、濟貧教富」，使富者因施而樂，啟發貧困者富有愛的心懷，走出生命的幽谷。陳悅徵也提示了訪視的注意事項，包括如何主動溝通、展開話題、尊重案主的私隱與生活方式、耐心聆聽，以及避免作出服務範圍以外的承諾。



攝影 / 謝勤



攝影 / 謝勤



攝影 / 謝勤

訪視團隊綜合多個訪視個案，設計了三個不同類型的模擬情景，由出席者扮演案主及家人、探訪志工的角色，從中瞭解如何運用理論，吸取經驗，令自己更投入。

香格里拉的義工陳家雄說，自己要準備充足，才可以幫到受助家庭，知道有很好經驗的志工帶著做，他才沒有那麼擔心。

慈濟訪視幹事李國富說，希望大家在訪視中，不斷提升自己，發掘一些需要關懷的個案，幫到基層人士。

疫情還在延續，我們的愛也在延續……



攝影 / 謝勤



攝影 / 謝勤

大愛共伴 造福行善

志工走進旺角籠屋 送愛心資糧顯關懷

撰文 • 李健平

慈濟志工在7、8月前往關懷居住在旺角的籠屋戶，給他們送上祝福包，探訪之可以順利進行，是因為得到同是籠屋居民的協助。

籠屋住客大都是低下層、年老或是病患的人士，志工向每戶派發祝福包外，還送上五十元的超級市場現金券，及六張每張面額三十元的素食代用券。有些住客不在，志工則將祝福包放在他們的床位。慈濟長期關懷、居住在附近籠屋的黃志華，帶領志工探訪了兩個他熟悉的籠屋居所。

7月9日探訪的目標居所是位於亞皆老街與廣東道交界的一座舊式唐樓，總面積約有六百多平方呎，卻住了好幾戶人家。

發放時，志工吳萬里解說祝福包裹的淨斯資糧是優質且健康的食物，而吃素關乎健康，呼籲大家要茹素。志工李慧忍也把握因緣，勸說「非素不可」，要護生不要把自己的肚子變成動物的墳墓。籠屋居民對茹素的呼籲紛紛舉手響應。

黃志華說，因為疫情的影響，他們很多人沒有了工作，所幸經常得到慈濟的幫助及派發口罩。另一前來協助的籠屋戶戴建國以往當廚師，他自薦疫情後可以來付出，烹煮素食，志工表示歡迎。

志工在黃志華的帶領下，穿過橫街窄巷，到達另一個位於一座舊式唐樓四樓的「棺材房」做探訪。走進大門，單位中間只有一道約十米長、兩旁由木板及木爬梯分隔的陰暗通道，頭頂盡是縱橫交錯的電線，盡頭有道氣窗透進些許光線。在香港七月潮濕酷熱的天氣中，志工站在走廊上，空氣中一股濃烈溼霉酸騷的氣味，令人有窒息的感覺。這個面積約五百平方呎的單位，分隔成十八個細小如棺材的床位，共有二十多位男女住戶。

其中一位租客阿輝，患有糖尿病及眼疾。阿輝因眼睛閱讀手機有困難，亦沒有他相信的人可幫忙，所以擔心在限期前沒法登記領取政府派發的五千元消費券。志工表示可以幫忙申請，他終於釋懷。

關懷住戶時，志工李慧忍講解祝福包內淨斯資糧的食用方法，並勸導茹素。當聽到「每一秒鐘二千五百五十六隻動物被宰殺」，年過七十的陳伯伯表示驚訝，也認同吃肉類沒有好處。一女住戶歐月麗說，她日後儘量嘗試吃素。

慈濟志工為籠屋居民帶來生活資糧，希望可以稍減他們的經濟壓力；更重要的是，將會持續以真誠的心關懷、陪伴他們。



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平

傳心點滴

初掌香燈

德安師父出掌香燈職務，萬分緊張，唯恐睡過頭而耽誤大家的時間。

師兄們不忍他為此失眠，因此都為他準備了鬧鐘，計有四只。

上人又拿了一個來，幽默的說：「這樣夠嗎？」

「我知道！上人的意思是要我——『安』心！不論做什麼事都要用心，但不要操心。」

傳心點滴

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



《如常》 付出無所求 見證陪伴的力量

撰文 • 胡美珍、林莉

有一群默默無名的人，在被遺忘的臺東角落裡，將最真實的溫暖，傳遞給獨居老人、失親少年、罹癌志工，以及其他跟困厄生命搏鬥的人。他們的信念是，將苦難視為如常，無悔付出，直到生命最終。

臺灣新生代紀錄片導演謝欣志與陳芝安，用一年半時間深入臺東，拍攝三組慈濟志工面對的挑戰與苦樂，對一戶戶拜訪與互動、接觸與深談，在長達七千多分鐘的影片中，剪裁出《如常》。紀錄片真實刻劃了志工所面對的挑戰與苦樂，更見證了陪伴的溫暖及互助的力量。影片中的人物，有些已經不在人世，但他們所傳遞的溫暖，卻在另一個人的身上延續。

慈濟香港分會於9月11日下午在靜思堂安排了一場《如常》放映會，招待了六十位嘉賓。播放結束後志工演繹〈人間有愛〉手語，歌詞中「感謝你！給了我溫暖的擁抱，讓我擺渡過生命低潮……」正好突顯生命陪伴生命的價值。

《如常》讓許多觀眾看得熱淚盈眶，內心感動滿滿，也激勵他們在菩薩道上前行。慈濟訪視成員陳悅徵說，影片裡的訪視志工做得甘願、歡喜，這是人生的價值，每一個人都有愛心的，而慈濟將愛凝聚起來形成力量。

在臉書看見消息而報名參加放映會的常霖法師說，真正的菩薩在人間，電影裡面幫人的是菩薩，被人幫的也是菩薩，因為沒有被別人幫的人，你想去幫人也沒得幫，「最重要就是我自己肯去做，千萬不要覺得自己做不來。」法師鼓勵道。

仁濟醫院主席黃楚淇說，他受到觸動，想藉著今年擔當主席，嘗試推素，令大家健康地生活。



攝影 / 龔龔

看電影時哭至整個口罩濕透的建築師陳翠兒說，影片讓她領悟到世間不會沒有苦，而離苦得樂的辦法是人之間的互相扶持、幫助，明白得樂是靠大家相連援助。另一嘉賓連君婷分享，影片讓她最為感動的是那位心臟不好的志工的話：「如果我好起來，我會將我的生命去服務其他人，這樣每一天都是贏回來的。」她說，這讓自己感到生命的寶貴，而志工說的「生命重要的不是它的長度，而是它的深度」，也很觸動她。

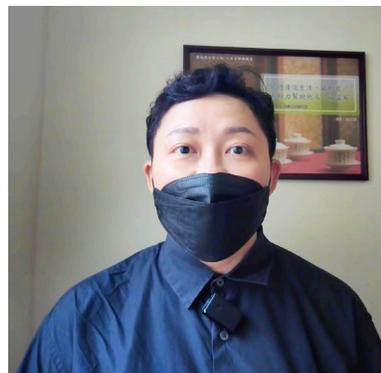
《如常》在9月11日的首映，看過的人都說，很好看，一定要看。第二場安排在9月18日，報名一開始，很短時間內就到達人數限額。負責修繕慈濟環保共行館建築的陳翠兒是第二次觀看該電影，她上次看後非常感動，這次邀約了幾位朋友一起來看。她對《如常》導演陳芝安的講述很有共鳴：不要低估任何一個小小的善念，一個念頭升起，會有很多菩薩出現、共同來成就。她說，設計共行館時的一個小小的念頭——如何藉著建築講述人與天地間的和諧——就像電影的情節一樣，湧出很多意想不到的菩薩，讓她很受感動。



建築師 陳翠兒



藝術家 又一山人



環保竹專家 王琮淳

被譽為「紅白藍」之父、曾參與電影製作的設計師黃炳培（又一山人）說，從電影人的角度，感恩慈濟製作這部電影，讓他明白慈濟人深耕社區，對大眾點滴、持續的關懷，並向外清楚地表達慈濟人的「情感在哪裡、熱情在哪裡、愛在哪裡，是十分立體的表達」。他說，年輕人要向志工學習，付出會得到更多，生命陪伴生命，其實是受助者陪伴著我們，鼓勵我們向前。

王琮淳說，影片讓她很感動的是，很平凡的生命，只要願意付出，就會有很大的改變，就像主角的年紀已很大，仍儘量想辦法幫助身邊的人，不只解決他們的生活，還有心靈的問題，付出真誠的愛……可以改變很多人。

人醫會的護士陳淑湏面對無法生育的情況，當醫生的丈夫說，既然有的孩子沒父母，不如他們就領養一個。就這樣，陳淑湏擁有一個活潑可愛的女兒，開始時她覺得對女兒是一種施捨。有一次，她帶女兒參加寺院義工，給法師一句話點醒了：你是累世累世多少福報，才能有這樣一個女兒。自此她去掉傲慢，感恩身邊的人與事，深刻體會，如影片中所彰顯的，能幫助別人就是最大的福報。

《如常》中主角的故事，加上現場來賓的分享，令大家更深刻了解付出的偉大意義，可讓生命更圓滿、人生更豐富。期待更多人加入大愛的行列，為創造人間美善而努力！

書展不缺席 全力推素食

撰文 • 林惠芳、吳若薇、林莉、胡美珍

「大哉教育，非素不可」是今年香港書展慈濟攤位的宣導重點。面對仍然肆虐的疫情，慈濟人在這個本地重要的書籍推廣活動不缺席，把握因緣向民衆勸素。

今年慈濟攤位的主題是「慈濟人間情，靜思智慧愛」，副題則是「大哉教育，非素不可」。擔任書展活動統籌的志工張衍初介紹說，這次書展設立了勸素區，裡面有一些文宣物品，講解素食的營養，為什麼要吃素。「這是回應上人的呼籲，葷食殺生太多，我們在這方面要做很多工夫。作為慈濟人，上人說一定要持素，還要推素及勸素。」她說。

攤位的環保親情區，擺放很多新的推廣素食的書籍、大量勸素卡片，且製作了營養資訊卡板，並在螢幕上播放素食資訊。分會還購備了二百份小包裝五穀粉，和有心瞭解素食的大德結緣。攤位提供多項購物優惠，包括現金禮券、特價圖書、免費贈品，期望藉此接引各方大眾，共耕福田。



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平

一年一度為期七天的香港書展，於7月中在香港灣仔會議展覽中心舉行。去年因疫情關係，書展停辦一年，今年疫情稍緩，但面對書展龐大的人流，志工心情難免忐忑。書展採取嚴格的防疫措施，如施行實名制，工作人員必須在6月29日前完成兩劑疫苗接種，或者7月9日前檢測核酸結果陰性（十四天有效期），才能辦理書展工作證，這令值班志工人手稍為緊張，但最終在大家協力下圓滿了活動。

佛教坊設於會場的三樓，7月14日早上，由香港佛教聯合會提輪法師連同其他四位法師，主持莊嚴的開幕灑淨儀式。佛教坊今年共有包括慈濟在內的十一個佛教團體參展。

書展第一天參觀慈濟攤位的民衆，有舊雨也有新知。第一位到來的大德說自己身體欠佳，故乘坐計程車前來，目的是請購環保產品，以護持慈濟和與親友結善緣。

退休警務人員任傑文到來購買有關素食書籍。不忍動物受苦痛而茹素三年的他說：「吃素後，我做運動的耐力等方面都有增長。」

一位女士因母親有膝患，在志工梁潤雄的推介下，請購了呂紹睿醫師的《新膝望》，希望書中的意見可幫到媽媽。一位男士，在書攤閱覽良久，最後選購了《微笑，告別：對臨終者的精神幫助》，原因是他現正照顧患肺癌的母親。

「《靜思小語》與我的內心相遇、相呼應，我看見這本書，就很開心，感覺很舒服。」年已七十多歲，自稱不大識字的周雪貞女士，向志工訴說她為何被《靜思小語》吸引。

被設計精美的福袋外觀吸睛的大德，無論是認不認識慈濟，經在場志工介紹、對裡面的書籍及淨斯產品有了更深的認識後，大都會繼而請購。謝蓮花女士說，覺得福袋很美麗，手工亦很好，內裏的書很有用，穀粉等可以加添在十穀粥內，很有營養，「會把你的身體調理得很好，人會感覺到很精神。」謝女士讚許道。其他的淨斯產品，如手工皂、環保用品等，在志工熱情推介下，民眾也樂意請購。

書展是平臺，可以廣傳靜思法脈，弘揚慈濟宗門。香港分會從1997年開始參加書展，每一年都會有新的志工加入，而且每一年都因應主題有新的專案，所以人文團隊希望參展的志工要統一行儀，為使用好這個平臺做足準備。

參展的志工要薦書，自己就要先讀書。因分會即將啟動《靜思法髓妙蓮華》的讀書會，在6月26日書展志工培訓中，人文團隊給大家推薦的其中一本是《靜思法髓妙蓮華》——〈法華七喻 - 火宅喻〉。另一本是中英文版《心鏡•心境——愉悅的力量》(Mirror of the Heart: The Power of Mindfulness)。

《靜思法髓妙蓮華》——〈法華七喻 - 火宅喻〉一書，由志工崔佩華主講。上人說，地球越來越熱，實體已在火宅中，地球上的資源被破壞，都是因為眾生的貪欲。佛陀的「火宅喻」，可幫我們思果修因。講《心鏡•心境》的志工姚嘉棟，用提問的方式，導出書中的答案。Why，為什麼人生不可能完美？為什麼我們有痛苦煩惱？How，我們如何轉苦為樂？如何消業？這本書指出學佛的心是歡喜心、尊重心，心懷感恩，就能夠廣結善緣。

慈濟攤位除勸素區，還劃分有靜思區、環保區、親子區、接引菩薩區，場地布置得莊嚴優雅，內裡的陳設擺放讓訪客感受到攤位主題與副題的互相呼應。第一次承擔攤位布置的志工浦聖芳說，希望藉此帶出慈濟精神，將這麼好的書籍、環保用具、禮品包，介紹給民眾。

有關推素，浦聖芳看到「大哉教育」海報非常感慨，對漢堡包裡夾著小雞的圖像尤感震撼。上人曾開示，當人們吃漢堡包時，應想像裡面的食物前身是什麼。浦聖芳也希望看到這海報的人，在吃這些食物前想想它原來是什麼——是活生生的動物！

「茹素是消弭疫情的靈方妙藥。」這是上人的殷殷叮嚀，慈濟人定當使命必達，啟發人的善念，一起茹素救地球！



攝影 / 林桂霖



攝影 / 呂美慧



攝影 / 真善美志工



攝影 / 呂美慧



攝影 / 林桂霖



坐困疫情中 淨化心靈好去處

撰文 • 尹懷文

香港書展 7 月 14 日開幕當天，許多長者開心而至，他們那份興奮彷彿是來看動漫的小朋友。「他們每年都來佛教坊，書展去年停辦，他們很期盼今年能舉辦。」受長者熱誠感動的資深志工黃錦秀說道。疫情起伏，令人心情鬱悶，佛教坊是充實心靈的好去處。況且，這些老人家本來就是佛教坊的粉絲。

「大哉教育，非素不可」海報畫上一隻夾在漢堡包裹流着眼淚的小雞，吸引了不少民眾觀看，並用手機拍下。上人一再強調要茹素救地球，故除了這張「吸睛」的海報外，負責攤位布置的志工潘婉華，在顯眼的地方放置了一籃蔬果，有黃蕉、綠椒、紅椒、紫茄、白蘿蔔……不但把場地點綴得生氣盎然，還突顯了蔬果的清新健康。

來佛教坊參觀的不乏有心人，一位大德跟志工談及她在臺灣靜思書軒買到的環保碗十分好用，它不但可以放到微波爐，還可以放進冰格。她說了一大堆好處，令在旁的訪客都被吸引，有人一口氣請購了七八個碗，還問她還有什麼其他好用的東西？

一位讀中二的學生在攤位擺放的宇宙大覺者的座像前恭敬合十。志工了解到這位張同學在其他的道場修行，且吃了兩年的素。他問志工能否請大覺者回家，當知道只是陳設品，並不出售時，便說：「沒關係，我可以去臺灣的時候請購。」



攝影 / 呂美慧

書展可說是接引民眾的道場。志工周玉蓮對趙女士的接引從「搭訕」開始。「一個人嗎？有沒有宗教信仰啊？」打開話匣子，趙女士問什麼是水懺，周玉蓮用《法譬如水》裏「膝蓋人面瘡」的故事，說明果報的可怕，所以要修行、懺悔。才三十一歲的趙女士曾罹患胃癌，此番話語聽得入心；志工還勸她茹素，並邀請她參加日後慈濟的講座，她都答應。

一位家裏遇到逆境、上了年紀的女士來到攤位問志工：「慈濟能不能幫幫我？」退休前，她是教師，丈夫是建築師；兩個兒子都曾留學，屬高職厚薪。但一位兒子因為工作上的壓力，患上購物狂症，令家庭苦不堪言。志工黃錦秀邀請這位女士到分會聽 8 月份的有關勸素的講座，讓她一家人先接觸慈濟。後續志工會評估情況成立個案，希望能幫到這個家庭從低谷走出來。

志工陳美茜每年都在書展募心，看到一位陳太太拿了一本結緣的《追尋》，便跟她聊起來，從茹素談到 8 月份的講座。陳美茜還讓她留下了電話，並答應出席講座，以及參與志工的行列。

大家公認志工李金偉很會「招呼客人」。他說，只要看到有人進來攤位，就主動打招呼，他們到什麼區，他就配合說些相關的內容；比方在環保區，就講慈濟環保理念，介紹環保產品。讓訪客聽得容易、投入，這就是竅門了。

志工黃錦秀認得一位前來購物的女士，說她年年都來書展，卻沒有去慈濟會所。今年這位邱小姐在書展的第一天就來了，買她喜歡的手摘小葉紅茶。她說工作太忙，所以從來沒去過靜思堂。今年手摘小葉紅茶放進了福袋，她請購了兩個福袋，因而有一百元的換購券。黃錦秀說，希望這優惠可接引邱小姐去走訪分會。

一位男士翻看五集的《靜思語》良久，志工黃錦秀跟他攀談，知道他是信奉天道，來找可以令心靈平靜的書。這位先生吃了兩年素，知道修行的重要。黃錦秀說，當他翻到第三集講戒定慧部份：煩惱不除慧不生，生命的樂趣是親身付出，發揮生命的價值……心靈看來受到觸動。這位先生最終請購了《靜思語》的三與四集。他跟黃錦秀說，交談好像在談心。上人說：繫緣修心，藉事練心，隨處養心。慈濟人接引有緣人就先從心開始。

有位女士跟志工分享，在接觸到佛教前，她已經因不忍殺生而吃素。她認為吃素很好，但是沒想過去干涉別人（吃葷）。當看到慈濟攤位的橫幅「一秒拯救 2556 個生命」，她說自己雖然沒有罪惡感，卻因而知道要推廣素食，光是一個人做是不足夠的。

一位男士到來想請購講知福惜福的《靜思語》，他身上有股濃烈的氣味，志工李健平仍然陪伴了他很久。這位先生感恩慈濟人沒有嫌棄他，他說去別的攤位時，那裡的人會與他保持距離，令他感到自卑。他解釋，他身上的衣服雖然是別人丟棄的，卻還沒有開封，是為了表示尊重才穿著。李健平還買了本《靜思小語》跟他結緣。

志工尹懷文雖有腿疾，但每年的書展她都堅守崗位，為志工的美善做記錄，並把出席書展當作一種榮耀。她表示，精神上的疾病遠比肉體上的疾病更難應付，加上很多精神病患者諱疾忌醫，家人朋友想幫卻無從下手。幸好他們可以徜徉書海，啟發智慧，需要時，還有慈濟人的溫馨陪伴，讓他們走出生命的暗角。

線上線下愛心茹素計劃 歡喜圓緣收穫滿行囊

撰文 • 林莉

憨態可掬的大熊貓，不僅是國寶，也是由葷轉素的代言人。大熊貓有力的上下顎與牙齒，以及短短的腸道長度，說明牠本來是吃肉的，經過幾百萬年的演化，大熊貓轉以竹子為主食。

今年4月，香格里拉集團因搬遷辦公室，作為員工又是慈濟志工的陳纘強和李俊文，看到倉庫裏有一批大熊貓公仔，因謹記上人「不要殺生、非素不可」的慈示，就萌生了用公仔帶動推素的念頭。他們想到利用互聯網，於5月開始在線上線下同步發起「每周茹素三次大挑戰」。兩個星期的時間，此計劃收到一百三十多份申請，有的來自新加坡、法國甚至非洲，令人驚喜。為了讓大家吃得健康，計劃安排人醫會在線指導，志工也分享素食食譜和資訊，陪伴大家的同時，也讓大家更瞭解慈濟。

活動的圓緣在8月8日舉行，讓一直在線上互動的朋友有機會「見面」，增進相互瞭解，也給大家帶來更多的素食資訊。破冰遊戲「齊護道心」，藉著拋氣球，代表大家茹素的決心，知道由葷轉素的過程中，可能會遇到困難，但並不孤單，有很多夥伴一起互相陪伴、支持，攜手茹素、推素。

首先出場的講師是美國認證註冊營養師陳秋惠，香港長大，美國讀書，現在在上海工作。她是茹素達人，出版過《素食內外美》營養食譜。這次她通過連線，以「提升免疫 Level-up——腸道和情緒健康」為題，介紹全植物營養學，通過平衡蔬食得到健康。她說，腸道是人的第二大腦，外來的任何情緒都會直接投射在腸胃上，比如有壓力時



攝影 / 龔龔



「素食教煮」鄺梓罡和大家分享生機飲食



攝影 / 龔龔 大家藉破冰遊戲「齊護道心」，拋氣球代表茹素的決心
攝影 / 龔龔

會胃痛、悲傷或憤怒時沒有胃口、考試緊張時拉肚子等。「素食可以改善腸道和情緒健康，進而提升免疫力。」她總結說。

志工許鳳儀就「環保與素食」的話題，例舉近年加劇的自然災難，並指出人類只有素食，才能減少碳排放、糧食消耗和水污染，才能減少飢餓，讓地球和諧平安。

活動還安排了現場製作素食料理。一直在素食創新和推廣上孜孜不倦的志工鄺梓罡，把近兩年學習並實踐的「生機飲食」分享給大家。他示範如何製作蔬果露和無火炒油菜，簡單又營養。

現在一個月最少十天吃素的邱英英說，剛開始最難的是戒海鮮，丈夫煮了一桌的海鮮，她心裏想吃，但想到氣候變化、上人開示「不要和衆生結惡緣」，她就忍下來。在「愛心茹素」的臉書群組，她學會做菜，煲素湯，身體變好了，皮膚變美了。她當天帶來丈夫、婆婆和小姑，一家歡喜茹素。

受邀參加線上「素食 21 餐」挑戰活動的印度人 Arunag 說，剛開始，他覺得一點難度都沒有，他們印度人本來一半時間都是素食，但當拿起手機拍照記錄時，才發現自己素食並不多，恍然大悟，警醒自己。他說，多素食，不為宗教，是為環境。

另一位印度人 Alok 去年參加過祝福包的發放，內裏的《靜思語》深深打動了他。他說，從那以後，他每天隨機讀一句靜思語，也會跟同事分享，「靜思語可以讓自己平靜，緩解壓力，非常有幫助」。他發願整個 8 月茹素，會努力達成。

上網連結到慈濟「愛心茹素計劃」的黃櫟榮說，他觀看海濤法師的一則護生短片後決定茹素。沒想到這次活動內容這麼豐富，他直言「賺到了」。

曾在德國生活的胡倩儀，看到農場屠殺牛羊，不忍心，便不再吃肉，但仍然吃海鮮。之後她到澳洲生活，看到超市店員生剖龍蝦，當下戒了海鮮。回到香港，她認識鄺梓罡，對茹素認識加深，開始了她的蔬食人生。她非常推薦蔬果露，建議大家每天喝一杯。

參加這次活動，每個人都收穫滿滿，並增加了茹素的信心和毅力。圓緣是一個中繼站，期待大家加油，繼續非素不可。

溫馨吉祥月茶會 老中青共聚素心聲

撰文 • 羅淑儀

「唯有省思食物來源，減少葷食攝取，才能拯救地球和一切眾生。」應邀來參加吉祥月茶會的莊偉彬先生分享道。8月14日，分會在靜思堂舉辦「大哉教育，非素不可」的茶會，特別邀請了在香港書展時接引的大德來參加。

活動的籌備組把分會西班牙步道，用心布置成一個童話式的「慈濟愛心農莊」，以啟發更多人的善心來愛護動物。

構思布置的志工劉苑清說，通過活潑手法把動物可愛形象呈現出來，讓小朋友從小開始，心存善念，愛護動物，養成吃素的習慣，減少碳排放，為保護地球環境多出一分力。

在7月書展時，獲志工邀請而前來參加茶會的莊偉彬先生，還帶來妻子與三個小孩。這對年輕夫婦吃全素外，他們的小女兒是胎裏素寶寶。在書展，莊先生一踏進佛教坊，就被巨幅海報「大哉教育，非素不可」吸引；共同的茹素理念讓他和慈濟結下了好緣，應志工蔡佩君的邀約來參加茶會，並分享吃素的心得。

莊先生說，全素後他身體一天比一天健康，行山的步伐比以前快，太太懷孕第三胎時已開始吃全素，所以最小的小孩更健康，未有過因病看醫生。他說，較大的兩個孩子患有氣管敏感、濕疹等，吃素後情況漸漸好轉。

經歷吃素後的改變，令莊先生非常感恩，現在連他的媽媽也開始吃素，健康也有很大改善。一念慈悲讓他開始茹素，且帶來奇蹟般的改變，所以他希望更多人加入茹素行列。

茶會中，老中青濟濟一堂，有的全家出動，有的子女推著坐輪椅的媽媽前來……場面溫馨感人。

修讀香港大學佛學的謝喜兒醫師分享了她茹素的心路歷程，以及有關素食的迷思。她2010年回花蓮精舍參加人醫年會，感覺素食很好，於是開始吃素。她以醫生的專業，解答了常有的素食迷思，如吃素營養不夠、黃豆容易引起痛風，以及肉食與大腸癌、心血管的關係。她說，大家可用循序漸進方式來改變飲食習慣，多菜少肉，改善身體狀況。

更多人茹素，可以改變世界，人人平安，並留給下一代一個清淨的地球——相信是這次茶會參與者的共識。



攝影 / 李金偉



攝影 / 李金偉



攝影 / 李金偉



攝影 / 李金偉



攝影 / 李金偉



攝影 / 李金偉



攝影 / 李金偉

為愛捐血 自我祝福

撰文 • 胡美珍

「感到有成就感，可以幫助別人是不錯的。」第一次、也是最年輕的捐血者梁正惟道出內心的感受。慈濟人醫會與紅十字會在 8 月 29 日攜手舉辦捐血活動，恢復了因新冠疫情中斷的善舉，得到不少響應。

活動在靜思堂舉行，這次共有數十位慈濟人和他們的親友共襄義舉。人醫會陳淑湏護士說，慈濟和紅十字會在 2019 年合作辦過一次捐血活動，本來希望每年能舉辦三次，由於疫情下的限聚令，有兩次取消了，近期疫情緩和下來，才再次舉辦。她說，現時香港血庫的存量非常不夠，很感謝慈濟響應捐輸。



攝影 / 龔龔

志工李紅梅在地鐵站遇上朋友楊貴書，便邀請她前來一起捐血，但二人通不過體測，不能如願，感到很失望。志工胡美珍藉著擁抱慰解她們，並說：「你們的愛心已經傳出去了。」

第二次捐血的余小碧說：「是慈濟舉辦的，我當然要支持。」對捐血，她還是有點兒害怕，但有師兄、師姊陪伴，便安心完成。

已六十八歲的林慧雲說自己第一次捐血時不到二十歲。她認為自己是一個健康的人，造血功能沒問題，可以幫助別人。「疫情關係已經少了很多人捐血，希望多些人捐輸。」她說。

「有時不是你想做便可以做到。」志工謝保生這次是第八次捐血，上次已是二十一年前的事。他感嘆因期間身體有不適合捐血的狀況，所以真要把握因緣啊。

第一次捐血的梁正惟說，剛開始有點害怕，後來想自己已經十六歲了，希望可以救到



別人。他是位胎裡素的孩子，捐血指數非常好，顯示素食對捐血是沒有影響的。

「能夠捐血，是對自己的祝福。」志工李寒梅表示活動非常有意義，她以前在臺灣就有固定捐血的習慣，這是她第一次在香港捐血。當天早上她有其他慈濟的活動要參加，很擔心會趕不上，許是因為自己一念心想要捐血，最終都如願以償。

「布施是我們自己的福氣。」余珍森說，她收到慈濟舉辦捐血的訊息後，在朋友圈裡呼籲大家響應。她表示捐血可促進血液的新陳代謝，很感恩有這機會。

志工李賢玉經檢查，發現血色素不合格。她感到失望之餘，領悟到「不是說你想捐就可以捐」，只能養好身體，下次再捐。

行善，真的要把握因緣。



梁正惟雖是胎裡素的孩子，但捐血指數非常好 攝影 / 龔龔



余小碧對捐血有點兒害怕，但有慈濟人陪伴，備感安心 攝影 / 龔龔



李寒梅表示，能夠捐血是對自己的祝福，是一件很有意義的事 攝影 / 龔龔

印象真善美

雲漢大樓派送祝福包 7月4日

撰文：吳萬里 圖：李健平

「因疫情關係百業蕭條，讓本來已經很拮据的劊房戶居民，現在情況更加嚴重。所以我們再次來到雲漢街派發安心祝福包，期望他們得到溫飽及感受到溫暖。」志工吳萬里道出慈濟人關懷的心聲。



志工在前一晚已致電兩百戶的劊房戶，提醒他們翌日出席派發活動。居民懷著歡喜的心情，一早便已來到，且井然有序地排著隊伍，等候領取祝福包。志工把握機會拿著齋戒卡跟大家勸素，分享吃素的好處，勸籲大家非素不可。一位曾經領取祝福包的田春女士表示，她將裡面的五穀粉、麥皮及餅乾，拿給七十多歲、患有三高的母親吃後，病情明顯改善了很多。她感恩慈濟人的關懷與愛護。

當天有兩個家庭組合一起來做志工，其中有慈濟感恩戶張容嘉及女兒周昱彤。「這是我第二次來這裡做志工，希望這個祝福包可以幫到他們。」負責為街坊量體溫的周昱彤如此表示。慈濟志工施仁賀、洪玉英則帶著女兒施又嘉一起前來做服務。「看到居民拿到祝福包時顯得好感恩，好興奮，而自己派給他們時也很感動，因可以對他們的生活有點幫助。」見苦知福的施又嘉覺得自己有家可歸，被人疼愛很幸福；她且挑戰自己要吃素一個月，希望可以讓性情溫和些。

透過一位潮州鄉里黃女士的通報，當天志工還為住在南寧、德利兩幢大廈的潮州鄉里派送祝福包，希望帶給他們慈濟人誠摯的關懷與祝福。

人醫會接種疫苗宣導 7月11日

撰文：林惠芳 圖：周清蘭

「對抗新冠肺炎，除素食這帖靈方妙藥之外，接種疫苗也是有效的方法。」人醫會幹事陳家禎說道。為此，從6月初開始，人醫會抱著守護健康、守護生命、守護愛的精神，走入鄉郊地區，為鄉親舉辦宣導講座。



當日，人醫會一行四位大醫王及白衣大士，及五位志工來到位於大埔墟的大埔鄉事委員會，為當區村屋及鄰近公共屋邨的鄉親服務。由於疫情關係，民眾須量度體溫，用酒精搓手液洗手，方可進入會場，而參加者更是實名登記。

活動首先由盧秀娟姑娘，以活潑淺白的比喻，講解疫苗相關的內容，大德都留心聆聽並提問。文志賢醫生以專業的角度來為鄉親釋疑。現場有害怕接種疫苗後，會產生不良效果而遲遲未敢預約的鄉親，謝喜兒醫生以同理心，分享個人經驗，鼓勵大家以正念去面對及解決問題。

講座圓滿後，盧秀娟表示人醫會走入鄉郊舉辦講座，主要是讓大家安心，以正知正見的心態去接種疫苗。大埔鄉事委員會主席林奕權先生，感恩慈濟人醫會舉辦這類型活動，以醫學角度，為村民提供資訊及解答疑慮。

印象真善美

探訪街友

7、8月份

撰文：李健平、梁兆禧 圖：李健平

上人慈示，要遏止疫情除下口罩，茹素是唯一的靈方妙藥；志工在7、8月間，帶備素便當、糖水及素食餐券，到尖沙咀文化中心、油麻地及觀塘碼頭探訪街友；感恩普光齋、寶光齋素食館提供豐富美味的便當讓街友享用，讓他們溫飽之餘，也品嚐到素食菜根香的美味。



探訪活動，除慈濟志工外，街友志工阿輝、貴姐也協助運送派發。在尖沙咀文化中心的露天廣場，大家享用完餐盒後，有數位街友即興唱起懷舊歌曲，志工也跟著唱和，氣氛相當溫馨。

「收到你們送贈的乾糧與素餐券，在沒有派送便當時，我們便以素餐券去換領便當。若素餐券用完了，平日便以乾糧充飢。」街友楊業華的一席話，道出了慈濟人此等關懷的重要性。

新冠疫情持續，志工關懷街友的脚步，不但沒有因此停歇，且將堅定地跨步前進。

見習課程

7月25日

撰文：鄧美珍 圖：胡美珍

「十戒不能放鬆，形象不能放縱。慈濟的美是來自個人的美，我們要將慈濟人文落實在日常生活中。」精進組幹事顏彩雲分享時，殷殷叮嚀。當天課程主要是教導學員在人群中要合和互協，學習生活中的禮儀，法入心，法入行。



為了讓學員更清楚慈濟的精神理念與組織架構的運作，資深志工陳悅徵與大家分享「四法四門四合一」——大家要合心、和氣、互愛、協力，會務才能運作順暢。她也勉勵學員要堅定自己的信念，千萬不要因碰到挫折而退縮，要努力精進。志工余嘉進、尤曉思也與大家分享他們進慈濟的因緣、為何茹素及他們如何將法運用在生活、職場中。

「以往我的脾氣很大，參與見習課程後，脾氣已漸漸轉好，家庭也融合好多。」心得分享時，學員黎佛梅感恩課程讓自己獲益良多；郭雲仙表示，感受到靜思語是生活、處事的良藥，現在懂得以身作則，用正面態度教導兒子。

這天是最後一堂，課程圓滿結束，期待學員多投入社區活動，在慈濟菩薩道上勇猛精進。

印象真善美

教育志業團隊共修

8月8日

撰文：何潔儀、謝勤 圖：羅淑儀

「團隊精神是什麼？團隊合作為什麼重要？團隊精神為個人及團隊帶來哪些好處？團隊成員如何促進團隊運作邁向成功？」教育團隊為加深組員的相互認識及增加團隊默契，舉辦了一個以「團隊精神」為主題的共修活動，用活潑的互動遊戲及小組討論方式，來探究此主題。



在分組討論時，大家腦力激盪出這些想法：團隊精神是互相支持，信己無私、信人有愛；每個人要無私，成員之間要互相溝通，就算意見不同，都要學會包容；要有共同的目標，為了共同目標齊心，團結力量大；要去除我執，自己可以有自己的意見，但千萬不要因為自己的意見，影響團體精神……

每一組的結論都是經詳細討論、認真總結的成果；彼此的交流就是一個合作、成長、心靈交匯的過程，處處體現出團隊合作的美。

活動中，也安排志工梁麗君跟大家分享教育團隊的願景；徐有僕、鄭惠儀帶領大家反思過去、期望未來，依自己所能，開出可兌現的支票，期勉未來可以為教育志業付出，是立願、是承擔、是愛。

最後分組透過「大集繪」合力描繪出心中的願景。大家一起選題材、圖案，落筆完成畫作，再一次實踐團隊精神，體會合作的重要。

教育組懇談會

8月28日

文：吳若薇、謝勤 圖：羅淑儀

孩子是社會未來的希望，在前線陪伴孩子的隊輔和教育志工就是「心地園丁」，他們對孩子的成長有著深遠的影響。趁著親子班、慈少班新學年開學前夕，教育組舉辦迎新懇談會，期待大家深切體會上人興辦教育的理念和意義，也感恩有付出的機會。



志工浦聖芳跟大家介紹上人以人為本的教育理念。

她期待用心陪伴孩子們，讓他們在愛的關懷下，培養自信心。李寶明和何潔儀則分享教育志工所需要具備的八個心：真誠心、關懷心、同理心、敏銳心、尊重心、包容心、戒律心、智慧心。期望能以八顆心作為動力和指引，持之以恆，以身教和正向價值教育孩子。活動還重溫以往學員的正向成長分享，帶出承擔教育志業的意義，肯定在「愛的前線」陪伴孩子、家長的隊輔和教育志工的價值，也從中得到幸福感。

曾志英陪伴女兒參加親子成長班，因而對慈濟、上人的理念很認同。最近，邀請她承擔親子班隊輔，她更是非常樂意。今天是她第一次參加教育組的共修活動，她非常用心，時常用手機拍下簡報做紀錄。在情境分析時，對於有問題的個案也積極分享她的看法。

透過這天的「懇談會」，大家更加領會到教育工作者的角色、使命，也理解到愛的回饋中的靜思語：願意承擔，就是對自己的肯定；感恩有機會付出，就會感到幸福。

印象真善美

線上精進日

9月5日

撰文：張銘輝 圖：黃景熙

這天是慈濟「雲端相會 入法行法」全球精進的日子，課程內容非常豐富包括：靜思精舍德禪師父講述「靜思法髓妙蓮華 - 法華七喻」；顏博文執行長以「凝聚眾力 邁向永續」為題，分享慈濟慈善事業防疫的投入；慈濟大學劉怡均校長講述「天空學院 大哉教育」，讓大家知道天空學院提供不同類型的線上學習課程，並歡迎全球志工報名參加；而花蓮慈濟醫院張懷仁醫師則分享「加素行動 轉疫為益」，提出素食可以預防白內障、降低痛風等疾病，以及全植物飲食才是健康飲食等。由於內容非常實用，在靜思堂上課的學員都聽得十分投入及歡喜，紛紛拿起手機拍下張醫師所說的素食建議。



課程最後是眾人最期待的上人開示。上人慈示，祈願大家發心立願，發揮合和精神，因人多好辦事。上人也鼓勵大家要精進，珍惜連線聞法的機會，讓慧命增長。在疫情下，大家可以利用網絡彼此聯繫，互相關懷問候，這樣人與人之間的情就不會中斷。同時，每個人做好自己的本份，保護好自己也等於是保護了別人。時間能成就一切，有素就有福。

慈少班

9月12日

文：區月華 圖：盧志德

「課堂很有趣，同學很活躍，我非常喜歡這樣的氛圍，所以就想要多參與。」新學員葉韻詩上午陪伴弟弟上親子班，感受到弟弟上課的喜悅，於是立刻報名參加下午的慈少班，親身來體會。



這天是首堂課，學員長梁麗君、浦聖芳為大家介紹今年的課程大綱：認識慈濟四大志業，學習服務的精神；安排戶外教學活動，例如：探訪、環保等；成立班會，讓學員有機會參與課程的設計，給教育志工意見，彼此教學相長。

課程也安排教育幹事何潔儀為學員講解慈濟緣起，並播放師公上人五毛錢也能救人的開示，鼓勵學員要服務社區。

「今天因身體健康欠佳，所以不能回來與你們一起上課，但是我仍然關心慈少班和學員。」課堂的尾聲，資深教育志工李仕雄因身體抱恙，所以用視訊來表達對大家的關心。仕雄老師敬業樂業，雖然身體不適，仍然心繫慈濟教育志業，大家也為他獻上虔誠的祝福，希望他早日康復、早日歸隊！

「現在分分秒秒的付出，就是未來點點滴滴的收穫。」這是當天課程分享的靜思語，期待學員能秉持服務的精神，分秒不空過，發揮生命的價值。

南豐新村設街站 方便居民樂回收

撰文 • 林莉

慈濟香港分會營運的「綠在鯽魚涌」回收便利點，近月第二次在同區的南豐新邨設街站，做環保宣導與回收。

活動當天的7月24日，在預定時間內，居民陸陸續續拎著大包小包物資前來街站，其中包括塑膠、玻璃、紙類、電器等。慈濟環保志工長期在鯽魚涌付出，坊眾對「藍天白雲」的制服已非常熟悉。而前來的居民幾乎都持有「綠在鯽魚涌」的回收物積分卡，表示他們是回收的常客。另一方面，屋苑的管理處十分配合，一早就把有關的通告張貼在邨內顯眼處，讓居民知悉活動。

由於時值暑假，許多家庭把孩子不用的書本拿來回收。街站回收的小家電也很多，一位嚴女士來回跑了三趟，把家裏的電器扛下來。她想把電器與有需要的家庭分享，並非常感恩慈濟的回收行動。

韓玉清女士帶著兒子一起來投放回收物資。她說，會把物資清洗乾淨，放在家裏兩周，待孩子不小心踢到時，她就教導他們要少買東西。

坊眾這麼有環保意識，真的非常感恩。但短短幾個小時，就回收了一大堆物資，也說明大家仍須努力，地球的明天才會美好。



攝影 / 吳璇



攝影 / 吳璇



攝影 / 吳璇



攝影 / 吳璇

愛的傳承

親子成長班開鑼 起「防疫抗疫」功能

撰文 • 呂美慧、林莉、鐘毅燕

疫情關係停辦將近兩年的親子成長班，終於在9月12日迎來第一堂課；因應學員心理情緒可能受到疫情的影響，全年課程的主題定為身心靈健康。

如往常般，課程分別在九龍塘靜思堂與天水圍聯絡處同時舉行。在靜思堂舉辦的課程一開始，先來個「彬彬有禮」熱身環節。志工詢問學員他們平常如何跟朋友打招呼，然後介紹問好的四式：日本、中國、印度以及西方。透過遊戲，學員以鞠躬、作揖、雙手合十或是互碰手肘方式打招呼，藉此互相認識。

「生活禮儀」環節中，在輕鬆自在的氛圍，學員上臺示範，提醒大家要注意制服上衣有沒有套好、名牌有沒有扣好、坐姿是否端正，以及推拉椅子是否輕聲。

慈濟香港分會「打卡巡禮」是學員最愛的環節。學員分組拿著問卷，到指定地點拍照，填寫答案，並和家長討論。問題包括：靜思堂有幾張桌子，看見哪一句靜思語等。大夥兒忙到不亦樂乎，是很好的親子活動。

之後，大家手牽手圍成一圈，由志工帶領唱班歌〈快樂的朋友〉，唱了一遍又一遍，然後靜下心來問訊，結束了這堂課。

在水圍聯絡處，小朋友穿上新制服，手牽著手一起前來上新學年的第一堂課。疫情持續下，小朋友許多時在家連線上課，少了和同輩相處互動的時間。所以今年課程的主題就是身心靈健康，老師尤曉思對這主題作了介紹。

第一堂的主題為「善的循環要及時開始，愛的種子要盡早播種」，活動設計讓學員互相認識、問候、聊天、畫畫，一起創作，令他們日後想到親子班，就想到有許多好朋友、許多快樂好時光。

課堂開始，學員先學習「三問訊」禮儀，然後通過影片，瞭解慈濟的緣起及發展，明白到小錢也能行大善，每天存五毛錢，也能救人。他們還玩了遊戲「打招呼」，體會到待人要彬彬有禮，生活禮儀不可缺。最後，組員一起合作，給小組取名並設計標誌，用圖畫來展示。

有學員的媽媽前來陪伴，其中一位盧慷慧，在課堂一直陪伴著女兒。她最近發覺女兒有點愛發脾氣，所以當知道親子班開課，便趕快報名，希望孩子培養出同情心、同理心，不要為了自己而不顧別人，能向善、向上、擁有快樂的生活。

既是家長，也是志工的曾志英和郭雲仙說，在慈濟的付出既提升了自我，也令家庭關係和睦。她們感恩有機會由家長成為隊輔，可以幫助其他小朋友。

第一次承擔隊輔的邱英英說，在這裏她學到很多工作上無法學到的東西，特別是團隊精神，讓她意識到一起合作真的很開心。她說，還學習到如何與別人溝通，發自內心地關懷每一位學員。

志工高崇英帶來了女兒特製的無蛋奶五仁月餅，讓大家先行感受即將到來中秋節的味道。

應對疫情，親子班也起了「防疫抗疫」的功能，以滿滿的愛作疫苗給孩子注射，讓他們對社會的疫情（可能產生的不良影響）有防禦、抵抗的能力。



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德

愛的傳承

春風化雨慈少班 學員在關愛中成長

撰文 • 區月華、黃小珊

「感受到隊輔滿滿的愛，把師伯、師姑當成自己的爸爸、媽媽，即使疫情中透過螢幕，仍感受到他們教導的用心。」曾經是慈少班學員的王筱淇，在圓緣活動中分享道。過去一年，因應疫情變化，慈濟香港分會慈少班以實體與線上課結合，完成了六堂的課程，在7月1日迎來圓緣的日子。

活動在靜思堂舉行，學員報到時安排了熱身的「甜甜圈」遊戲，大家都因久未見面而顯得雀躍及投入。圓緣開始，播放上人《療癒果實》開示，鼓勵跑一場沒有輸贏的馬拉松，為學員打氣。之後，播放回顧慈少班課堂點滴的影片。

上第一堂時，導師李仕雄給學員「我的成長計劃」的功課；在這次圓緣，他找了三位學員分享各自的成長。龔志成談學獨木舟的經歷；這是一個歡樂的學習過程，他從中找到自己的興趣。陳閔心分享她學習跆拳道有所成，已晉升到黑帶階段；她並以優美的手語為大家演繹〈藥師經第三大願〉。李厚霖過去一年見證了自己的成長，在學業、音樂、家務、運動等方面起正面的變化。

為鼓勵大家繼續努力，隊輔依他們的優點，連夜製作鼓勵獎狀送給每一位學員；「物輕情義重」雖然只是一張嘉許狀，但意義非凡，裡面盡是老師、隊輔的愛與關懷。

之後有學姐以手語歌〈路要自己走〉，鼓勵學員繼續成長學習。曾參加親子班和慈少班十年的岑淳玉說，學懂施比受更有福，是她最大的收穫。

在分享環節，卓裕文父親說，曾認為自己是「很叻」的爸爸，兒子參加慈少班後，才知道自己不足之處，所幸慈濟幫他做了補足。家長王少冰表示，兒子參加親子班、慈少班多年，學習到向善，有所為，有所不為。是隊輔也是家長的林莉說，她兒子志成參加了慈少班後，也吃素了，脾氣也改好了不少。

已畢業的學長也來分享他們的感受。曾參加親子班與慈少班共八年的王筱淇說，自己由起初對靜思語聽不懂，到領悟後經常希望看到新的靜思語；期待參加每次的課堂，因可把煩憂拋在腦後。

隊輔浦聖芳說，與學員交流有一定的困難，始終有代溝問題，用愛作相處的橋梁則可衝破隔膜。以前為陪伴孩子參加親子班、進而做隊輔再投入教育志業的何潔儀表示，樂於接受挑戰，做得非常法喜。她說，在慈濟的教育平臺，可以與學員結一份好緣，一起成長。導師徐有僕讚賞學員的投入，他們的出席令導師更有目標、動力去付出，真正是「教學相長」。

活動結束時，大家在送給學員和隊輔、由導師精心製作的紀念冊上，交換簽名及寫下祝福。學員長尤曉思做總結時提醒學員，遇到困難時，要用正思惟去克服，遇到問題，找師伯、師姑和家長傾訴、分享，他們都樂於做聆聽者。



攝影 / 梁昌材



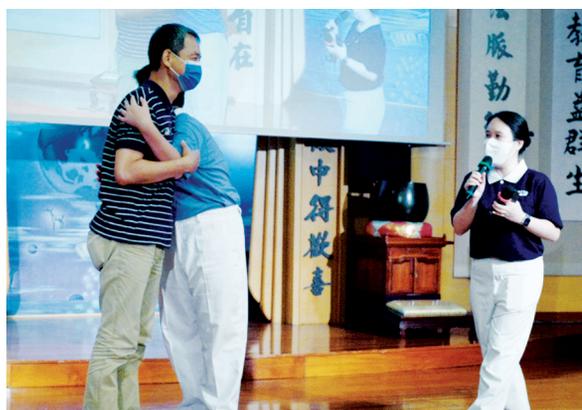
攝影 / 梁昌材



攝影 / 梁昌材



攝影 / 梁昌材



攝影 / 梁昌材

菩提精進

四合一幹部研習會 法親共聚齊精進

撰文 • 林莉、林惠芳

哪裡有災難，哪裡就有慈濟。疫情給世界按下暫停鍵，但沒能阻擋慈濟人救援的步伐；一幕幕令人感動的畫面，在香港靜思堂舉辦的全球四合一幹部精進研習會上播出。此線上精進研習會在7月31日及8月1日舉行，兩天的活動共有四十八個國家、地區，超過二萬二千多人參與，十一種語言同步翻譯。

承擔學員長的慈濟香港分會副執行長梁榮錦說，因疫情關係，香港慈濟人已經兩年沒有回臺灣參加四合一會議，拜科技所賜，今年可以連線出席，而本地疫情有所緩和，大家可以回九龍塘靜思堂一起精進，更有道氣。

研習會在靜思堂的三層樓同步連線進行，而相關設備才剛換過，志工為此做了萬全準備。負責音控的馬子愉和吳雪穎，坐頭班車，一早回去檢查設備，在每節課快將開始時設置了鬧鐘，提醒大家準備上課。

學員在會上紛紛作了分享。合心成員黃錦秀強調要身體力行，「當你有了善心、善念，還要善行，最終還是要行」。她說，前行路上，唯有堅定道心，去我相，打開心胸，珍惜萬物，入人群甘願付出，道芽增長，種德深厚，才能影響更多人。

合心成員周玉蓮說，修行的路不好走，一些慈濟人，因為疫情或家人的原因等，不能出來付出，而心不定，人就不安，我們要學習上人「如如不動」的精神。「我們來慈濟，不是來學習怎麼辦活動，而是學習悲智願行。」她說。



學員長梁榮錦說，因疫情緩和，大家可以回九龍塘靜思堂一起精進，更有道氣
攝影 / 林桂霖



合心成員黃錦秀分享慈濟人要堅定道心，打開心胸，入人群甘願付出
攝影 / 林桂霖



攝影 / 林桂霖



攝影 / 梁昌材

新界西協力組長陳韻艷說，在線上的精舍巡禮中，看到慈師父用過的大桌子，想起曾經圍在桌子旁，聽慈師父介紹他的作品。「睹物思人，心裡非常不捨，一直默念阿彌陀佛，祈願慈師父快快乘願再來。」她說。

不去我相難修行

舒慧萍說，她聽了德懷師父的講課，很有感觸：「如果不去我相，怎麼修行都很難進步。」她並提醒自己要發心如初。

「慈濟辦活動，不是熱鬧就結束了，要讓大家從瞭解到投入，才有意義。」新界東協力組長朱潔儀非常認同懷師父所講的這番話。她表示，我們要守戒，有德行，才能感動到別人。

周國威說，看到慈濟人在落後國家救濟，非常辛苦，走四天才能將物資送到災民手裡，對此他非常感動。

「上人說大哉教育，非素不可，非聽不可，非說不可，非推不可，是課程中最令我刻骨銘心的。」九龍東協力副組長晉鳳琴說，為此在派送祝福包時，她與其他志工都會勸素。

和氣培訓幹事梁君茹說，自己體會上人對大小三災頻頻出現的憂心，人不覺醒就真的來不及，推動家人全素仍是艱巨的任務，有時會感覺氣餒，所幸上人每天都在鼓勵著大家，讓她堅定非推素不可。

詹愛玲說，若在家裏連線參加研習會，擔心會受打擾，所以她兩天都回靜思堂和大家一起上課，感到非常有道氣。蔡佩君說，要把握時間，雖然大家都有在做，但是還可以做得更多一點，在外面參加活動時，她都會和朋友說慈濟，並勸他們吃素。許錦雲說，看到慈濟人鍥而不捨地幫助染病的印度修女，修女收到援助物資時的開心，她好感動，感恩上人，覺得今生遇到明師了。

李京說，勸素最重要的是自己先茹素，再用溫馨的話語去叮嚀，用愛去度化，用柔軟的身行去感化別人。

研習會第一天晚上安排了大家很期待的「知心相契」環節，年輕莊嚴的精舍師父和學員就佛典故事「衣珠喻」交流互動，讓參與者腦洞大開，在歡樂中增長智慧。

以法來滋養道心

研習會第二天先由德禪師父講述《靜思法髓妙蓮華》中法華七喻之「藥草喻」及「化城喻」。就「藥草喻」，學員馮少群分享說，自己是小根、小草，每天都在家線上做早課，參與志工早會，吸收上人的法。「師父說要步步踏實，走入人群行菩薩道。當中會遇到很多變化球，面對很多人事煩惱，如何鞏固自己的道心？唯有用法去滋養，加強自己的應變能力。」她說。

之後由本會執行長辦公室王運敬主任分享「永恆菩薩願 行入無量義」，當中提到「線上辦學的時代意義」。他說，在疫情下臺灣志工在慈善工作方面，除向弱勢社群提供物資援助及心靈關懷外，還為弱勢家庭學子提供電腦、網路等協助，並於暑期開辦線上伴學課程，讓孩子停課不停學。

接著由慈濟醫院趙有誠院長及醫護人員講述，在疫情中一群大醫王及白衣大士如何放下小愛之親情，無私地投入大愛之菩薩道上。香港資深志工周玉蓮說，慈濟醫護團隊在疫情下付出，是秉承上人的理念和慈悲，且上下一心，讓她很感動。「別家醫院不敢接收大手術的病患，趙院長說我們慈院收。若護理團隊成員沒有上人所說的大慈大悲大勇的願力，哪敢擁抱蒼生！」她說。

下午，學員透過螢幕聆聽德哈師父娓娓道出，常住師父如何堅守一日不作，一日不食之慈濟家風，以及製作「淨斯本草飲」之艱辛過程。德宸師父則以「立地頂天信願行」為題，鼓勵全球慈濟人多薰上人的法，秉承上人的法，透過信、願而踏上慈濟菩薩道。

在學員分享環節，慈誠林毅說，他平時要上班，故只能在家參加線上志工早會、講座，這次能夠上實體課，感受到眾人聚集形成的道氣；聽到臺灣志工疫情下的精進投入及助人，值得自己學習。

在圓緣時刻，上人諄諄慈勉：疫情籠罩下，大家要虔誠齋戒，推動茹素，護佑眾生，才是完整的愛。天地平安，人才能平安，只要有心，沒有做不到的事。



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德

清修 點滴

挖掘被沙塵深埋的「真如本性」

撰文—潘翠微

上人以「被沙塵深深埋藏在地底下的古蹟」，來比喻每個人的真如本性，被生生世世積累的沙塵無明所覆蓋。

很喜歡這樣的比喻，如果我們不想真如本性被無明煩惱覆蓋，就要精進聞法，還要警惕煩惱的源頭。

「萬丈高樓平地起」，被沙塵埋藏在地底下的古蹟，是從一磚一瓦而來，修行也是從地基開始，一點一滴慢慢積累；從發心立願跨出第一步開始，只要不疾不徐穩步前行，菩薩道終有成佛的一天。

「人人都擁有無數無量的寶藏，不要有自卑感，我們絕對可以成佛。」當聽到上人說這一句話，有點被「電」到，不期然在心中猛點頭，要相信自己終有成佛的一天。

既然不知道要經過多久，也不用想太多，只要把握每一個當下去相信、深信，去吸收、付出、體悟，就沒錯了。