

疫情第三年的反思

從2020年初新冠病毒開始在全球蔓延算起，這世紀之疫現已進入第三年。由於疫苗的廣泛接種、受感染人口增多達成的免疫，以及有效藥物的應用，據一些醫療專家的樂觀估計，疫情或將於今年內大幅消退。

疫情之後我們將面對一個怎樣的世界，有甚麼主要的經驗教訓要記取，能讓人類生存得更好，是全球包括宗教界在內的有識之士在思考的問題。新冠病毒是人類的共業，若講要記取的經驗教訓，佛教可從造業的角度來作總結：從疫情的起因、源頭做起，防止其發生，也是中醫講的「治未病」，就是防範勝於治療。

全世界的科學家普遍認為新冠病毒和其他新興病原體一樣，源於野生動物，這是基於分析新冠病毒基因組，而得到的結論。而人類受到新冠病毒的感染，相信跟進食帶有病毒的動物有關。防止病從口入，可以說是疫情的最主要的經驗教訓。

就新冠疫情持續，證嚴上人一再慈示弟子，齋戒茹素，非說不可、非素不可、非推不可，刻不容緩。響應上人的呼籲，香港慈濟人自己茹素以外，還積極向他人勸素、推素。也有感於疫情讓大家更覺健康的寶貴，香港分會於去年11月1日起，舉辦「健康挑戰21」活動，大力推動全植物蔬食，希望在這期間令參加者養成健康素食的習慣。

有關新冠疫症，人類要反思的另一個方面是環保。疫情期間，特別是初段，由於經濟活動與交通人流的大幅度減少，導致碳排放量降低，空氣質素得到改善。但另一方面，因口罩、面罩和手套等醫療用品的大量需求，即棄塑膠的使用量暴升；出於防疫需要，民眾選擇網購、叫外賣，也增加了不少不可回收的包裝物料。如何鞏固期間出現的正面趨勢，消除負面情況，將是環保的一大挑戰。

「大哉教育」，教育是應對環保挑戰的重要方法。疫情這兩年，香港分會先後著手營運環境保護署的「綠在區區」計劃中的「綠在鰂魚涌」，以及啟動獲得香港賽馬會贊助經費的慈濟環保願行館。在實做資源回收的同時，慈濟志工加緊在社區推動環保教育，特別提升民眾「清淨在源頭」的意識。

新冠疫情令弱勢基層群體備受打擊、生活條件更為惡劣。疫症爆發以來，在政府防疫措施許可的情形下，香港分會與香格里拉集團合作的「大愛共伴，造福行善」社區關懷計劃持續開展，而慈濟志工對街頭露宿者與劏房住戶的關懷也從沒停頓。我們帶去的不只是物資，更是心靈的關懷，畢竟疫情對大家造成了或多或少的精神困擾。

曠日持久的新冠疫情，在改變人類的生活方式與認知；業已形成的氣候災難令環境生態更形脆弱，未來新病毒的出現將無可避免。面對成新常態，如何趨吉避凶，使地球可持續發展，是人們要認真思考的大問題。但人類若不在環保上「共知、共識、共行」，從源頭做起，怕真會「來不及了」。

鄭偉鳴

目錄

二〇二一年
12月
第150期

02

編者感言

主題報導

05

願行館正式啓動
開展慈濟環保新一頁

07

志工參訪願行館
提昇環保使命感

大哉教育
茹素護生

11

志工合和互協
成就「健康挑戰 21」

19

全植物蔬食
吃出健康與希望

大福行善

21

疫起共善 寒冬送暖

大福行善

25

基層家庭節慶親子樂
五星級飯店學做餅

傳心點滴

26

分秒必爭

愛灑社區

27

樹仁學生來訪
探究自利利他精神

29

冬令發放先普查
貼心了解所需

32

日不一樣的冬令發放
暖心又暖胃

印象真善美

34

沙田醫院慈濟日
杏花邨環保回收日
精進日
靜思堂捐血活動



大地園丁

37

大手牽小手
環保淨村一起來

38

廢棄包裝袋搖身變
成美觀實用物品

40

回收便利點推素
期帶動民衆蔬食護生

41

志工教做素漢堡
啟發孩童蔬食興趣

愛的傳承

42

慈少力行環保
淨灘又淨心

菩提精進

44

全球精進日
傳遞動人生命力量

願行講堂

46

斷捨離
環保從心開始

清修點滴

48

“事因人做” 莫
“因人做事”

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



攝影 / 戴毅龍



攝影 / 戴毅龍



攝影 / 戴毅龍



願行館正式啟動 開展慈濟環保新一頁

籌建一年多的慈濟環保願行館於2021年12月11日開幕，為慈濟在香港的環保志業樹立了一個新的里程碑。當天一大早，志工恭敬禮拜《法華經序》，祈求典禮順利、願行館使命得以圓滿。



攝影 / 戴毅龍



十時開始，出席開幕儀式的嘉賓陸續到達，包括慈航淨院的法師、香港特區環境局局長黃錦星、香港賽馬會

代表王兼揚、天文臺臺長鄭楚明、胡仙太平紳士、李樂詩博士等。

典禮開始播放上人的開示影片，他勉勵大家要在環保上共知、共識、共行，並茹素救地球。

慈濟香港分會執行長施頌鈴致辭中說，願行館是慈濟於環保志業推動方面另一個里程碑，亦表明社會對「清淨在源頭」的理念、志工一路以來付出的認同、肯定與鼓勵。

慈航淨院的瑞洪法師對慈濟把原本是慈航的村校，改成推動環保的展館予以肯定，並對慈濟志工在環保方面的付出表示讚歎。

賽馬會慈善事務部主管王兼揚，感謝慈濟以願行館作為推動綠色生活，以及舉辦公眾教育的基地，令廣大市民特別是小朋友及年輕人，以他們的熱情去推動環保。

環境局局長黃錦星介紹了政府環保工作的目標：至2035年前，香港人均碳排放量將進一步降至約2-3公噸，並於2050年前達至淨零。他說香港需要減碳，官方、民間組織及商界與及市民一起共行，是一個共同的決定，一起共知、共識及共行。他稱讚慈濟營運的「綠在鰂魚涌」是環境保護署的「綠在區區」計劃中，最受歡迎的回收便利點。

致辭環節後，主禮嘉賓在環保建材上簽名並亮燈，象徵願行館正式啓動。隨後，全體嘉賓分組參觀、體驗願行館的各個展館。他們對展館內容與建築的環保特色多作了解。在賽馬會共創空間，首個展覽《木末生風》的木雕藝術家林池在現場作講解，黃錦星局長與他交流並合照留念。

願行館的建築原本是間村校。1950年代初，善信胡文虎、胡文豹兄弟捐助慈航淨院在大圍興建義學，為失學鄉童提供基礎教育，先為小學後為幼稚園，其後學校搬遷到政府新校舍。慈航於2002年將建築轉贈慈濟，用作聯絡處，於2009年兼當環保教育站，現修繕為綠色建築的願行館。

對原來的村校改變成現在環保功能的建築，願行館顧問、捐贈人胡文虎的女兒胡仙太平紳士非常高興。她說：「看見它變成這麼實用，給大家參觀，感覺很有意義。現時我們尤其需要環保。」

賽馬會的王兼揚先生讚歎說：「當日看館的設計圖時，已經覺得很好，親身到來，發覺更美觀，既簡約又親切。」

香港分會的環保推廣專員梁榮錦期望，願行館能夠為全香港作出貢獻，把環保意識推廣到每一個家庭，落實共行，一起為地球人類的家園付出。

上午開幕典禮結束，願行館下午就迎來一群父母帶著孩子前來參觀。好奇的孩子這摸摸，那看看，並頻頻向導賞員與教授木陀螺製作的林池提問，相信環保的種子已經在他們的心田裏萌芽了……

志工參訪願行館 提昇環保使命感

慈濟環保願行館在 12 月上旬開幕之前，分會先給各區的志工與榮譽董事安排了參訪，讓他們了解展館的功能與特色，從而加強對環保志業的護持與承擔。

這個慈濟在本地的最新設施，於 11 月 5 日起連續三天開放給五區志工參訪。分會的環保推廣專員梁榮錦表示，先讓志工看看這個環保志業的成果，「是對家人的尊重」。

第一天參訪的是願行館所在地區新界東的志工，多年來他們都在護持著大圍聯絡處。合心成員周玉蓮特地解說展館的前世與今生——之前是慈航幼稚園，後成為慈濟大圍聯絡處與首個本地環保教育站，現在修繕成願行館。她希望大家抱著感恩的心迎接願行館的成立，並一起為推動環保而努力。

負責修繕願行館的建築師陳翠兒，分享她從上人《清貧致福》一書中得到的啟迪：設計中用很簡單的方法做到有很豐富的意義，用很少的物料做到一個很感動人、有信息的地方。

環保與藝術結合 令人耳目一新

對願行館的定位，項目經理馮瑞琴說，經團隊探究後，發現有三個元素：環保，是很重要的內容；社區，要接觸不同社區屬不同年齡層或背景的民眾，包括學生、家庭等；藝術。整個願行館和各個展館的策劃、設計方向緊扣這三個元素。



共創空間 攝影 / 龔龔

地球館展示的是建構世界的地、水、火、風四大元素，用不同的藝術手法顯現它們目前的現狀，傳遞環境跟人類息息相關、我們要珍惜資源、刻不容緩地保護環境的信息。

大愛感恩科技館展出大愛感恩科技的產品外，還展出一套微型一條龍塑膠瓶抽絲機，並放映影片示範如何把回收的塑膠瓶打成膠粒，用抽絲機將膠粒製成紗線，然後將紗線製成各類的物品，如衣褲、手套、眼鏡、毛毯等。



大愛感恩科技館
攝影 / 戴毅龍

每一個展館都很有特色，著重體現環保這元素。展覽設計及策展人王文匯說，通過設計的手法重新演繹環保的內容，令參觀者感覺跟其他的環保展覽不一樣，有與別不同的體驗。

共創空間首個展出的是藝術家林池的手工木製品，全都是利用廢棄木料製做，如時鐘、椅凳、收音機……各具特色，更有百餘尾栩栩如生的木雕鯊魚懸空而掛，在燈光輝映下，宛若遨遊海底，讓參觀者仿佛置身於海洋世界。



地球館 攝影 / 龔龔

蔬醒館簡約的設計給人一種舒適的感覺，也可以從四周牆壁精心放置的畫作感受大地的恩賜。

願行館的服務和活動概覽由活動主任梁桁僖介紹，她並和其他職員一同做導賞員，引領志工參訪各個展館和區域。而志工邊參觀邊使用收聽器，協助對該館無線接收系統的測試，以確保開幕時運作順暢。



志工喜見願行館的成立，為慈濟香港的環保志業樹立新的里程碑 攝影 / 林桂霖



攝影 / 戴毅龍



分會的環保推廣專員梁榮錦分享籌備的點滴 攝影 / 龔龔

資訊豐富且實用 加深訪客印象

通過對願行館的參訪，志工對慈濟的環保理念與志業有更深的認識。看完大愛感恩科技館的展示，留紫玉說，知道回收的塑膠瓶可製成衣服、毯子。「今後會好好利用塑膠瓶，不會再亂扔了。」她說。

期待參訪願行館已久的林家倫說，他樂見與讚歎建築在整體外貌保留了原鄉村學校的簡樸特色，並應用許多環保理念，如使用生長較快的竹材、保留並加大有助空氣對流的窗戶、裝置雨水收集箱、利用原建築材料造成黃砂磚。他續說，展館提供豐富的環保資訊，還展示把塑膠瓶製成紗綫的機械模型，而願行館同仁中有具相關學科訓練及經驗者，相信定能對民衆認識環保起積極作用。

「參訪讓我加深了解素食及環保的重要性，認識到身為慈濟人要更有使命和責任感。」任珍珍說會推動環保的工作，以拯救地球。

王冬梅說，願行館地方寬敞，設計雅致，讓她印象深刻的是增加了很多環保元素，例如雨水收集系統、太陽能板。在共創空間，她看到使用廢棄木材製成的一百零八條鯊魚、漂亮的櫃子.....在藝術家的巧手下，朽木都變成了藝術品；而發泡膠需要一萬年才能溶解，令地球吃不消。「我們不斷在消耗地球的資源，要怎樣保護地球？」她說：「以後買東西或丟物品時，都要想一想。」

說自己以前沒有環保意識的鄭笑碧說，她今後會做好環保，不會亂扔塑膠瓶，並教育別人做環保。

曾在這裏做過回收的尹懷文讚歎，願行館使用了環保設計與建材，且沒有浪費材料，用舊的物料，加上慈濟生產的環保物料，還有太陽能板等設備，「是一個非常完美的組合」。

區素貞和她六歲的孫女之前收集水的樣本，放在願行館以顯示香港地區水質受污染的情形。她特地在這展板前分享說，環保就是要身體力行。

余小碧說，願行館內容非常豐富，提供很多環保資訊，並開辦多項課程讓民衆參加。「十分感恩！希望以後有更多人明白環保的重要，懂得源頭減廢、清淨在源頭。」她說。

為感恩慈濟榮譽董事的護持，11月26日，分會特地為他們舉辦了一場巡禮，共有三十七人出席。他們雀躍地參訪各個展館，對豐富的內容表示讚歎。

和氣組員劉苑清感恩來訪的客人，希望願行館在大家的護持下，可成為教育下一代守護地球的基地。

幾天的願行館巡禮，不僅讓志工看到一個設計充滿創意、朝氣，與眾不同的環保展覽館，更看



攝影 / 林桂霖



攝影 / 林桂霖



攝影 / 林桂霖

志工合和互協 成就「健康挑戰 21」

為了推廣健康的茹素風潮，慈濟香港分會舉辦「健康挑戰 21」活動，參與者從 11 月 1 日起，通過二十一天全植物飲食，以改善身體各項健康指標。計劃由分會活動組與人醫會共同統籌、推行。

「健康挑戰 21」最初由馬來西亞慈濟人醫會發起，效果顯著且大獲好評。臺灣的慈濟醫院也在推動這項素食活動。臨床顯示在飲食方面，人們必須通過二十一天的習慣，才能夠在「飲食意願」上產生改變。「健康挑戰 21」活動就是在二十一天養成素食習慣。

茹素要從個人做起，從而帶動家庭以及社會的參與。怎樣吃才能達致均衡完整的素食以及健康，是參與者通過活動加以認識的重要內容。



邀請「三無姐妹」推廣素食文化

攝影 / 林桂霖

攝影 / 林桂霖



經過二十一天的堅持，參與者展示自己挑戰的成果

攝影 / 林桂霖

在香港若從餐廳訂素餐成本不輕，況且也不容易找到合適的餐廳合作，所以分會在五區招募香積志工，承擔二十一天的烹飪，輪流為參加者準備午、晚餐。這批志工自己也參加了計劃，成為挑戰者中的主力。為了讓她們對全植物飲食有更多了解，分會於 2021 年 10 月 17 日起舉辦四次工作坊，還邀請了近年全力推廣素食文化的「三無姐妹」（姐姐 Tansy、妹妹 Althea），擔任指導老師。

「三無姐妹」全植物蔬食已三十年，從加拿大回流香港就是為了推廣這種飲食。她們非常敬佩上人，十分支持「健康挑戰 21」。活動企劃馬子愉說，兩位老師在香港推動全植物飲食多年，但覺得力量不夠，所以聽到慈濟要舉辦「健康挑戰 21」，感到非常高興，並立即答應幫忙。

這次的活動中，人醫會也扮演了重要的角色。人醫陳家禎表示，人醫全程會跟進參與者的狀況，活動前後安排他們抽血檢驗，並會就他們的檢驗報告，做一個對比，看看指標有沒有改變，有沒有什麼地方需要改善。「二十一天過程中，若有人身體不舒服，或者身體有任何反應，可以隨時來做醫療諮詢。」他說。

參與者於 10 月 24 日在九龍塘靜思堂集合，由人醫會成員為他們做身體檢查，包括抽血、量血壓、身高、體重，為即將到來的挑戰做準備。他們多位分享了對全植物蔬食為健康帶來的改變的期待。

志工張莉娜說自己多年來素食，但是不懂怎樣煮才健康，吃了很多不健康的素食，如白米飯，想藉這次的挑戰，戒掉它。

患有糖尿病、當天量血壓超過二百度的志工余鳳筠說，期望可以把體內的脂肪和毒素排出。

曾任香港分會第二任負責人的陳恩妮說，參加挑戰之後，可以和朋友、同事分享經驗，讓更多人知道全植物蔬食的好處。吃蛋奶素多年的她，希望藉著這次的機會把蛋、奶也戒掉。

身體檢查 提供數據參考

人醫余嘉龍說他一家是不定期茹素，但心中很想可以長期素食。他認為活動很有意義，可以提供客觀的科學數據，讓人們知道吃素食是可以降低膽固醇、血糖等。

人醫李琬微說，活動不只提供科學數據給想要素食的人參考，還找來志工幫助他們走出第一步，在生活上給予支援，改變生活習慣。

承擔這次計劃的人醫陳家禎說，通過挑戰者參與活動前後的體檢，得到更多吃全植物蔬食的健康數據，可進一步地在香港推動吃素。



「健康挑戰 21」第一次抽血

攝影 / 林桂霖

為了讓挑戰者了解自己的身體狀況，在 10 月 31 日，人醫文志賢和藍秀儀為之前接受體檢的人分析他們的體檢結果，還為他們提供諮詢服務。

余嘉龍醫生從健康、環保、潮流、慈悲四個方面闡述推動素食的原因。他也分析了體檢的情況：挑戰者有一半以上原來就是素食，所以總體來說不算太差，但部分情況需要改善。

中醫陳家禎叮嚀參與者，健康飲食計劃不能取代藥物的治療。針對素食比較寒涼的擔憂，他指出素食工作坊導師教導使用的香料，如肉桂、豆蔻都是中藥材，可幫助溫中祛寒。

對自己的身體狀況，參與者有了大概的了解後就設下目標，希望可以達成。BMI（身體質量指數）超標好多的周小燕說，好期望這次挑戰能幫到自己減肥成功。譚惠芳測試的血糖指數不是很高，醫生說暫時不需要吃藥，但因她的媽媽、三個姐姐都患有糖尿病，所以她還是有點擔心。她最期望能將血糖控制在正常範圍。

真善美志工黃景熙為每個挑戰者拍攝了一張正面和側面的照片，記錄下他們此刻的身形。他們期待二十一天後有一個不一樣的自己。

人醫坐鎮 提供諮詢服務



攝影 / 黃景熙

改變概念 學習嶄新煮法



經過近一個月的籌備，「健康挑戰21」於11月1日啟動。在接著的二十一天，四十五位參加者要挑戰自己的飲食習慣，改善自己身體的健康，以至內心，培養出對天地萬物的悲憫。

志工關惠卿說，上人天天在講「非素不可，非推不可」，所以她義無反顧承擔午餐香積窗口。她及其他香積志工將自己過去烹飪的概念改變，按照「三無姐妹」的要求，學習嶄新的做法，應用很多的天然香料，如黑胡椒、肉桂、豆蔻、八角，飯則用糙米，而不用白米。她們準備的素餐，飯、菜以外，還配有水果，品種多樣，色彩繽紛，既營養均衡，又令人賞心悅目。

為幫助要上班的參與者完成這二十一天的挑戰，一批志工把素餐送到他們的工作地點。除領取自己的一份外，周艷娜還為其他五位參與者送餐。她拉著裝滿飯盒的手推車，由九龍塘乘搭港鐵去長沙灣，上下樓梯，穿街過巷，送往其中一位在商場獨自顧店的陳翠儀。陳翠儀收到這麼精緻的飯盒很開心，也很感恩有人送來午餐和晚餐，自己只需安排素食早餐，還可以學習如何準備素食餐。

與周艷娜約在天水圍西鐵站拿取素餐的李月球說，她接受挑戰，就是想通過吃素，讓身體健康，並感恩上人創造慈濟世界，令大家吃健康的蔬食。黃錦秀和留紫玉則在荃灣地鐵站收取素餐，之後周艷娜再上路送餐到住在荃灣的參與者王水的住家樓下。因為安排得當，送餐地區雖然跨越九龍、新界，但過程也算順利。



攝影 / 林桂霖

挑戰六日 欣喜略見成效

11月6日，「健康挑戰 21」進入第六天。挑戰者興奮地分享自己的收穫：有的體重減輕了，有的給朋友或家人指臉色紅潤了，有的說腸胃變好了，有的說睡眠改善了，有的說心情更愉悅……

回來分會用午餐的陳恩妮說，自己對全植物蔬食很適應，感受到整個人很輕鬆、很舒服。

人醫藍秀儀說，自己喜歡煮飯，可從志工準備的飯菜中學習到素食的搭配及烹煮的方法。她感恩為她送餐的志工黃琬婷，會提早在診所路旁等候。

人醫余嘉龍、李琬微夫婦和兩個孩子一起參加挑戰。余嘉龍說，他想不到素食飯盒可以這麼色香味俱全，每一次吃的時候，都好感動，因為準備這樣的飯盒要用很多心思和心血。「對於我來說，這個飯盒已經超越了素食的推廣，是在修行的過程中給我的鼓勵，提醒修行要更加精進。」他說。

李琬微醫生說，吃素後整個人感覺輕盈了，沒有那麼容易累，希望能夠堅持下去。兩個孩子說，吃蔬果就不會傷害動物，動物很乖，不要吃那些動物。

不斷嘗試
用心就是專業



攝影 / 林桂霖

「健康挑戰 21」第十四天的 11月14日，舉辦了一次線下的交流會。「三無姐妹」的陳乃馨分享如何持續全植物飲食，並了解參與者的飲食情況，並就他們飲食中的問題和身體方面的情況給予指導和建議。

參加挑戰的人醫陳家禎說自己身體的變化頗為明顯：腸胃的感覺輕鬆了好多，褲頭皮帶扣緊了一格；之前吃完飯手會熱但很快變冷，吃全植物飲食手暖和的時間延長了很多；以前早上要喝一杯咖啡，到了中午還要再喝一杯咖啡，才能撐起整個下午，但現在只要上午飲少量咖啡，就可撐到下班時間，就算一天看很多病人，精神狀態都還很好。

其他幾位參與者也表示現在更有精神。陳乃馨指出，由於大家吃的是有生機的全植物，人體會充滿生氣。

全植物蔬食中不吃精製的白米，而用沒有過度加工的糙米。晚餐香積窗口晉鳳琴說，經過多次嘗試，發現浸水時間長些後，糙米的柔軟度和韌性增加，吃起來跟白米一樣舒服。用心就是專業，晉鳳琴承擔起二十一天、四十二餐的煮飯「專員」，做得法喜充滿。菜式，如一塊豆腐、一根辣椒，它們的形狀大小、色彩都有配搭，美味還要美觀。陳乃馨讚歎這樣精心的設計讓她很滿意。

分享收穫 身心靈皆改善

「健康挑戰 21」最後一天的 11 月 21 日，人醫會的醫護成員再一次在靜思堂為參與者做體檢。藍秀儀、盧秀娟，以及余嘉龍、李琬微夫婦都在場協助，他們的兩個小孩給參與者打氣，並在他們抽血完畢時送上哈哈笑貼布。

挑戰參與者分享了他們的成績。余鳳筠說，自己的血糖改善了很多，去醫院見醫生時，對方感到很詫異。

周艷娜說，透過這次活動，她對吃素的認識增加了，哪些應該吃，哪些更適合吃，更清楚了，這二十一天的早餐吃得非常的豐富，以為會長胖，結果卻減輕了六磅。

李澤與太太呂孟玲一起參加挑戰。他說，開始大概一個星期後體重開始下降了，二十一天一共瘦了快兩公斤，感覺輕鬆了。太太說，每次看到素食餐盒都很感動，她曾參與便當的準備，看到志工的用心，還會考慮吃的人的感受。

張永全說，全植物飲食令他的腸胃沒有了脹的感覺，走路變得輕盈了，共瘦了約三公斤。

跟丈夫、孩子一同參與挑戰的李琬微說，本來就不重的她沒有減磅，但整個人變得輕盈了，睡眠質素也變好了，心情也變愉快了。「一家人可以一起去做一件事情，比較有動力。」她說。

本來就吃素的王水說，以往自己做的菜式不像這次活動搭配得宜，所以雖然這段時期體重沒有減，但覺得身體比較輕鬆。

張鳳平說，精神、情緒都好了很多，比以前身體暖和了，腸胃也暢通了。

發願要減肥的周小燕說，自己瘦了三公斤，走起路來輕盈了好多，衫褲都變寬鬆了，「最大的收穫就是身體健康了」。她說，二十一天的活動，讓她體會到組織很多人的力量才是大的力量。



攝影 / 林桂霖



攝影 / 黃景熙

歡喜圓緣 個個法喜充滿

「健康挑戰 21」活動在 11 月 28 日圓緣。在整個活動中，不只是挑戰者收穫了健康，香積、送餐志工……每一位參與者都法喜充滿。

為了讓大家了解堅持全植物蔬食的成果，人醫會的醫生以參加者挑戰前後血液化驗數據的對比，總結出大致情況如下：低密度膽固醇（壞膽固醇）指數平均下降 0.42，雖然過半人本來就素食，也有 27% 偏高，現在下降到只有 15%，其中有三四位輕微上升，但依然保持在健康水平；體重 BMI 指數原有 60% 的人超標（BMI 超過 23），其中 30% 需要減肥（BMI 超過 25），二十一天後下降 12%，體重減少 2-4 公斤；血壓方面的收縮壓（上壓）87.5% 超標，下降至 52%，仍有改善空間；血糖指數，一半人有改善，一半上升，但大部分沒有超標；尿酸偏高本身不多，參加者都有改善，只有六位超過 400（標準 380），但有明顯回落，四位正常範圍輕微上升，應該是豆類吃多所致。



余嘉龍醫生指出，所有參與者的情況都有改善，可以看到這次素食計劃相當成功，能為他們帶來健康。陳家禎醫師表示，結果很好、很滿意，看到參與者的健康在各方面都變好了；除了顯示在數據上，大家也感覺到自己身體狀況改善了、人變得輕盈了。

余醫生分別為三酸甘油酯、血糖、血壓、壞膽固醇、體重最大改善者頒發最佳改善獎。人醫會的三位醫師也在現場為參加者分析個人健康報告，並做出建議。

為素食導師陳乃馨頒發感謝狀的分會執行長施頌鈴說，活動中大家都好用心、好法喜，並肯定大家的默契。

活動顧問團隊的馬來西亞人醫會陳成亨醫師在線上說，香港是唯一為方便參與者在這二十一天吃到全植物性飲食，而在靜思堂烹煮，以及給他們送餐，正因為如此，香港的「健康挑戰 21」更多了一層收穫。

挑戰者的人醫會成員陳愛群分享時感動得落淚。她說，自己工作有時去屯門醫院，有時去博愛醫院，好感恩這段時間許多志工不斷為她送飯。志工馮少蓮表示，只要陳愛群願意，大家一定排除萬難給她送飯，改善她的身體。送餐志工陳瑞兒表示，陳愛群在醫院工作是不定時的，志工盡量配合，希望她吃到素餐。

陳家禎醫師說，人醫會的醫生也感受到香積志工為他們準備午餐和晚餐的用心，所以很感恩、很感動。

香積志工晉鳳琴表示，二十一天中有很多變化球，感恩大家的配合。周艷娜承擔送餐到最偏遠的天水圍，很多志工主動提出要分擔，令她非常感動，大家互相成就一件事。

「健康挑戰 21」落下帷幕，但真正挑戰的序幕才剛拉起。未來如何繼續吃出健康，如何讓更多人吃出健康，才是我們的真正挑戰。2021 年辛丑歲末祝福的主題「大哉教育益群生，行善人間致祥和」，上人呼籲人行善，齋戒茹素，戒除口欲與貪念。「健康挑戰 21」就是給予弟子機會，思考日常的生活習慣，改變人生的價值觀。如余嘉龍醫生所說，這個計劃遠遠超過健康和素食的意義，也是一場修行，給大家練習慈悲的一個很好的機會。二十一天我們不只改變飲食習慣、健康狀況，更重要是改變我們的內心——去保護動物、疼惜萬物。慈悲不是理念，慈悲不是口號，慈悲要付諸行動。

全植物蔬食

吃出健康與希望



攝影 / 林桂霖

怎樣才能準備一頓有營養的植物素食呢？「健康挑戰 21」請來推廣全植物蔬食的「三無姐妹」指導香積志工如何準備有營養的素餐，讓挑戰者吃出健康。

慈濟香港分會為「健康挑戰 21」的香積志工，從 10 月 17 日起舉辦四次工作坊，由三無姐妹（姐姐 Tansy、妹妹 Althea）擔任導師。三無姐妹在 2016 年出版《吃全蔬的女人不怕老》一書，在工作坊她們舉起這本書問道：「你們有沒有看見書的封面寫著甚麼呢？」書的封面寫著「希望」，她們說，「吃素除了會令人健康有希望，心靈也會充滿希望」。



攝影 / 龔龔

三無姐妹推崇天然完整、未經加工精製的「全食物」（whole food），認為「全穀四組食物」（豆類、全穀類、生果、蔬菜）對人體是最理想的吃素方法，但要互相配搭得適宜，才可以吃出健康的身體。「吃豐富的全植物就像人們去旅遊一樣，享受到大自然的風光。」她們說。

三無姐妹說，烹調素食方法要開闊，不是只有焗和炒，還有其他的方法煮出美味的素食，可以創作些配料汁使味道更香，令人更有興趣吃。

三無姐妹對食材和調味料的選用非常嚴謹，選用沒有加工過、營養完整的蔬食，而且嚴格限制糖分的攝入。她們以製做香蕉巧克力冰淇淋來示範運用原則。市面出售的蛋糕和冰淇淋，加入了牛奶精煉後的乳清，為了增加口感放了大量的糖，非常有礙健康。蛋糕越蓬鬆越有彈性，就越不健康，因內裏加了化學製的膨鬆劑。



三無姐妹要大家打開大腦，勇敢去創造，用不同食材，撞出層次豐富的美味。她們把香蕉剝皮插入竹籤後，將之冰凍，再把加熱軟化後的巧克力均勻地澆在冰凍香蕉表面，並撒上堅果粒，就可完成了，過程簡單，味道香甜濃郁。

現代人嘴邊常掛的一句話「壓力好大」，動不動就情緒爆炸。三無姐妹說她們的學生中，十個裡面五個有情緒問題。原來，這跟我們平時吃的精米有點關係。製做精米的過程中把米皮和胚芽都磨掉了，精米雖然粒粒白淨，卻是「死米」，缺乏礦物質和微量元素，無法調節人的情緒，容易產生抑鬱。導師說購買食物一定要看營養成分標籤，米一定要糙米，麵粉一定要是全麥，在預算允許下最好支持有機食物。

不少人覺得糙米又硬又難吃。三無姐妹用她們的創意本領，將糙米和其他蔬食混合，演繹出精彩美味：糙米加入八角、桂皮、香葉、味淋、醬油、原米醋、檸檬、牛油果、蘋果、昆布，炮製出美味糙米飯和小米沙律。難怪在導師的觀念裏，沒有難吃的食材，只有不會做菜的廚師。

三無姐妹為了這次的課程，真是不遺餘力，不僅分文不收，還自備食材和調味料。非常感恩她們的無私教導，帶領大家進入繽紛色彩、無限創意的蔬食世界！



攝影 / 林桂霖



攝影 / 林桂霖



攝影 / 林桂霖



攝影 / 謝勤

疫起共善 寒冬送暖

「透過公益活動，做一點力所能及的事，感受到一種無法用金錢來衡量的快樂和幸福。」在參與祝福包的派發活動後，香格里拉義工李俊文說出了內心的喜悅。一年將盡，慈濟香港分會夥拍香格里拉集團繼續推進「大愛共伴，造福行善」社區關懷計劃，向基層家庭、獨居長者等，派發祝福包。

於 2021 年 12 月 3 日上、下午，志工兵分多路，用環保車將祝福包送往社福機構，派發給基層家庭。上午派送的是粉嶺聯和墟的中華關愛協會和小西灣邨的柴灣區街坊福利會，各三百份。

下午，一輛車將二百四十份送至筲箕灣的香港家庭福利會愛東服務中心，以及補送五十份給柴灣區街坊福利會。另一輛則派送三百份祝福包，到基督教全備教會在深水埗鴨寮街的會址。

以往在歲末年終，香港分會都會舉辦冬令發放暨圍爐，但這兩年由於疫情的關係，不再邀請感恩戶、關懷戶回九龍塘會址，而改由志工向他們送上禮物包。為了準備於 12 月 9、10、14、16 及 18 日派放的物資，慈濟志工與香格里拉集團的義工於 12 月 8 日集合在靜思堂做包裝。

期身體力行 教育下代

今年冬令發放的物資包括：韓式泡菜香積麵、冬菇、無糖五穀粉、小葉紅茶、雪梨潤肺湯包、生機果仁、綜合莓果乾，還附有《香港慈濟世界》與勸素卡。通過大家的努力，一千五百三十份禮物包在一天內完成。

第一次參加包裝的香格里拉員工羅淑德，很感恩慈濟和她公司給予機會關懷長者：「多謝！讓我們可以獻出愛心」。她說，曾參加派送禮物包的活動，在協助長者拿禮物包回家的途中傾談，可以關心到長者。

親手遍布施 見苦知福

第一次來參加活動的香格里拉員工張淑芬說很開心，感到大家有團隊合作的精神與愛心。為人母親的她說，希望身體力行做善事來教育下一代，讓小孩一樣有愛心，去幫助有需要的人。

曾經多次來慈濟做志工的杜潤菁，做包裝則是第一次。她只是負責將食物包裝口打結，但做了一整天後，感覺手很痛。「但我覺得很開心，知道我們做的是將蘊含很多愛心的禮物，打包給有需要的人，所以很有意義。」她說。

志工劉松蓮說，感恩大家把物資準備得好好的，「將我們滿滿虔誠的愛和祝福都放在祝福包內」，希望感恩戶、關懷戶得到溫暖、平安吉祥。

翌日12月9日志工開車運送祝福包，第一站是北角香港家庭福利會，第二站是僑港潮州普慶念佛社瀝源邨老人中心，各二百五十份。北角家福會陳錦卿主任說，這是第二次接受慈濟的捐助，會派給獨居長者、低收入家庭，如綜援、單親、失業的，食物包對他們很有幫助。普慶念佛社瀝源邨老人中心的張嘉兒主任說，接受物資的長者讚賞慈濟很細心，送糧食與健康食品，還附有如何食用的說明，「大家都很喜欢、很滿足，感受到你們的愛」。

12月10日志工也是運送祝福包往兩處：二百五十份送往天水圍社會福利署保護家庭及兒童服務課；二百份送往在順利邨的家庭福利會服務中心。

慈濟志工於12月14日再次探訪普慶念佛社瀝源邨老人中心，這次是和香格里拉集團的義工一起來舉辦冬令發放，希望讓他們有更多的機會走入人群，見苦知福，親手遍布施。當天一共發放二百五十份祝福包。

香格里拉義工恭敬地將祝福包送贈長者，也把握因緣與等候領取福袋的長者傾談。志工也趁機會跟長者講慈濟事；彭順珍除說明祝福包內食品的食用方法、茹素護生的理念外，還介紹新開幕的慈濟環保願行館，並預告將組團帶公公婆婆去參觀。長者離場時，志工和義工排列整齊雙手合十，祝福他們冬至平安快樂。

收到祝福包的長者都很開心，一位婆婆說她幾天沒出門了，出門就是來領取物資。有的體弱長者不便前來中心，志工陪同義工前往家訪，把祝福包送上門。

慈濟志工、也是香格里拉員工的陳纘強說，最感恩可以跟他的同事一起去關懷戶那兒，關懷那些老人家。「當看到老人家那喜悅的樣子，我們的同事內心覺得滿足，很感恩有這次的活動，很令人感動。」他說。

志工張莉娜說，香格里拉義工和慈濟志工很合拍，很開心地一起做發放。

義工李麗嫻說，感恩有幸再次參加發放活動，趁冬至又一次近距離接觸社區另一群受助者，看見他們耐性地等候及專心地聆聽食物烹調的方法，且有雀躍的反應及提問，想必他們感受到人間溫暖。「當我雙手把祝福包送到他們的手上或放入手推車的時候，我心中感到無限的歡欣，同樣地感受到他們的那份開心。」她說。

盼回饋社會 雪中送炭

義工馮倩紅說，活動非常有意義，可以令老人家感受到一點溫暖和人間有情，「亦慶幸自己有能力去幫助別人、回饋社會」。

義工江偉健和一位香格里拉同事、三位慈濟志工探訪了三戶家庭。第一次派發食物包的他說，探訪為他帶來一番體會：人生中會面對許多逆境，我們應該保持正面且積極的心態去面對……社會上有許多需要我們關心的人。他表示，今後應該在繁忙的工作中，抽出時間回饋社會，向有需要的人雪中送炭。

12月16日，志工派送了六十份祝福包往耆康會東區長者地區中心。

接著12月18日早上，慈濟志工與香格里拉義工前往基督教女青年會深水埗社會服務處，向獨居長者發放冬令物資。女青年會還為老人家準備了聖誕卡，上面有志工寫的祝福語及小朋友畫的可愛圖案。

香格里拉的外籍員工 Sebastian Gassen 偕同太太和兩位四歲及六歲子女前來參加。他一家負責陪伴七十八歲獨居的何逢限婆婆，幫她攜帶食物包返家。婆婆住的劏房非常狹窄，Gassen 只能坐在床上透過志工的翻譯，說明物資的種類。他說，婆婆很開心，因為義工帶給她食物。

另一獨居長者九十一歲的黃孝儒公公，也是由志工幫忙攜帶發放物資回他住的劏房。他對志工說，祝福包的食物是他所需要的，「非常多謝你們」。

慈濟志工與香格里拉義工希望通過物資的發放與關懷，能在疫情下的冬日，讓基層有需要的民衆感受到愛與溫暖。



香港分會派發安心祝福包

攝影 / 謝勤



香港分會派發安心祝福包

攝影 / 謝勤



工作坊接近尾聲，每位小朋友獲 Silva 先生頒發小廚師證書並合照留念。集團義工準備了塑膠盒給參與者裝放自己的成品回家。香格里拉和慈濟分別向參與者送上禮物包和祝福包後，活動圓滿結束。

因為參與此次活動，住東涌的關銀妹一家，第一次踏足尖東，志工順道帶他們在尖東海旁遊覽，他們拍下許多照片留念。關銀妹說，她非常感恩遇到慈濟，在回家的路上，她兒子握著志工的手說：「師姑，我今天很開心，謝謝！」妹妹接著也說：「我也很開心，謝謝！」

來自孟加拉的 Thamina 讚歎活動辦得很用心，讓小朋友過得非常開心。她說幾年前她丈夫在生時，帶她及女兒去新加坡遊玩，花了幾百元新幣才讓女兒有類似的體驗和歡樂。女兒 Tasnima 在工作坊剛開始時有一些靦腆，後來回復活潑本性，變得很投入，並很滿足地抱著自己參與創作的聖誕禮物回家。

活動中，梁女士和女兒表現得很投入，且母女間有很多互動。梁女士很感恩慈濟安排這麼好的親子活動，令她和女兒關係密切了。她把拍下的活動照片即時傳給丈夫，丈夫回覆希望下次能一家人參加這樣的親子活動。

菲律賓藉女孩子 Ysabella，因她媽媽不舒服不能陪伴，由媽媽的朋友代勞。話很少的 Ysabella 過程中很專注，成品都做得很漂亮。她表示，當了一日小廚師，還拿了證書，很開心。

在普天同慶的聖誕節前夕，慈濟和香格里拉集團一起為基層家庭舉辦應節的活動，不僅營造了親子間溫馨互動的氛圍，也給他們留下了美麗的回憶。

基層家庭節慶親子樂 五星級飯店學做餅

「感恩慈濟和香格里拉讓我們有機會見識、學習，看到兒子和女兒在過程中那麼專注認真，我好開心，這是最好的聖誕禮物！」感恩戶關銀妹在參加聖誕曲奇工作坊後，道出內心的感激之情。

12月23日，慈濟關懷戶共十三個家庭，應邀參加由香格里拉集團與慈濟合辦的「聖誕曲奇設計工作坊」，度過了一個歡樂的親子節日活動。

活動假五星級的九龍香格里拉大酒店的大埔及石澳廳舉行，集團員工站在門口迎接參與者的到來。現場布置充滿聖誕氣氛，家長和小朋友看見，不期然喊出「嘩，好美呀！」。

工作坊開始，集團義工簡短致辭及介紹活動內容。之後，由集團高級麵包師傅 Dhilmin Silva 教授製做薑餅屋和薑餅。

小朋友穿上酒店準備的廚師制服，顯得特別醒目。參與的每個家庭的成員分工合作，各司其職。小朋友用心設計，遇到困難時，集團義工耐心地手把手教導，場面溫馨。他們的成品充滿創意和色彩。

參與者享用酒店準備的自助餐點後，再學習製做三塊小薑餅，其中一塊用來共同創作大薑餅屋，目的是讓小朋友學會分享和捨得。



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德

傳心點滴

分秒必爭

在精舍，只要上人一加入工作行列，

大家都靜悄悄地專心工作；

弟子們心想：我要多做一件，不要讓上人那麼辛苦。

但是，明明大氣也不敢喘一下，就做一件了，

上人却已做了三件，

上人總是氣定神閒，却又分秒必爭，效率之高，無人能比。

「做得快，時間也是過；慢慢做，時間也一樣過去。」

傳心點滴 [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



樹仁學生來訪

探究自利利他精神

「慈濟在環保方面做得挺好，對社會有所貢獻，還有慈善……這次學到好多東西。」參訪慈濟後，樹仁大學的張浩鈞同學分享道。修讀宗教社會學課程的樹仁大學的五十三位學生，由對慈濟有深入研究的黃維珊副教授率領，於 10 月 16 日參訪慈濟香港分會，了解慈濟的特色與志業。

從博士論文到博士後研究都關乎慈濟的黃教授說，通過這次訪問，可讓同學了解宗教在當今社會扮演著重要的角色，慈濟的環保、慈善工作在這方面很有代表性。她希望學生了解慈濟的四大志業和八大法印，例如環保志業與環保科技創新、醫療志業與慈濟人醫精神，以至慈濟和傳統佛教的不同之處。

活動開始，分會副執行長吳萬里為同學介紹慈濟的緣起、四大志業，特別在本地的慈善工作，如關懷籠屋住戶、街友、貧病孤老者，向清貧家庭提供急難救助或長期補助，以及與醫院、學校、社福組織及監獄等合作，援助所轉介的個案。



張澤銓同學說，知道慈濟自立宗門，很好奇，所以想來多了解

攝影 / 盧志德

黃維珊副教授做回饋分享
攝影 / 盧志德



同學聆聽志工介紹慈濟志業
攝影 / 盧志德

另一副執行長梁榮錦則講述慈濟環保的緣起、上人「與地球共生息」的環保理念，以及慈濟志工和義工的不同。他還談及慈濟的大圍聯絡處也是首個環保教育站的建築物，將修繕成為慈濟環保願行館，肩負起更大的使命，並歡迎同學屆時到訪，多所了解。

同學也分享他們對環保和當代佛教的看法。三年級學生張浩鈞說，慈濟提倡的一些理念他也在做，如外出時帶備水壺，水喝完從學校的水機補充，不買紙包或瓶裝飲料。二年級唸輔導心理系的張澤銓說，知道慈濟是臺灣四大山門中唯一不是禪宗，且自己立了宗，所以很好奇想了解。這次聽了分享後，他覺得慈濟人不是從個人出發追求悟道，而是身體力行去達至，在自利利他方面「絕對是一流」。

未來屬於年輕學子，期待他們在環保、慈善方面和慈濟人共知、共識、共行，負起愛護地球、愛護生靈的使命，共建和諧、清淨的世界。



同學聆聽志工介紹慈濟志業

攝影 / 盧志德



張浩鈞同學聆聽志工介紹慈濟志業

攝影 / 盧志德

冬令發放先普查 貼心了解所需

新冠病毒疫情持續下，慈濟志工一如往年般向露宿者與籠屋住戶發放冬令物資，希望他們得到溫飽。在發放前的探訪關懷，志工先向街友瞭解他們的需求，所以派發的物資都是他們所要的。



11月16日晚上，探訪普查從觀塘公眾碼頭開始，那裏住有十多位固定的露宿者，棲身在木板搭建的空間內。志工除準備熱素食便當及橘子外，還提供隨時可以充飢的香椿餅。

街友往往是三餐不繼的，其中一位李英潤伯伯，住在觀塘碼頭已經有六年時間了，每天過著有一餐沒一餐的日子；有善心人士或慈善團體來送飯，他才不至於空著肚子挨餓。

任職清潔散工的馬樹強，有感於志工的付出，主動從旁協助，與志工一起走訪整個觀塘碼頭，為露宿的同伴分發食物。之後，他才吃自己的便

當。他說，這處大部分街友都互相照應，亦很感謝志工的幫助。

之後，志工前往尖沙咀文化中心，探訪住在那裏的露宿者。當看到運送物資的車到達時，街友李笑萍立即走來協助。鑑於防疫限制，街友每次四人一組前來領取素食便當、紅豆甜湯、香椿餅、橘子，以及四張素食餐券。

素食餐廳老闆娘鄭秀黎及兒子鄭新凱，為志工準備了素便當，派送給觀塘碼頭露宿的街友

攝影 / 李健平

真誠關懷 感動街友願付出

11月17日晚上，志工一行十八人，編為兩隊，探訪住在油麻地一帶的街友。食物有往常派的熱騰騰素飯盒、橘子、淨斯資糧黑糖餅、愛心糖水。

首個關懷地點是油麻地舊警署對開的廣東道行人路旁，當時有四位街友。發放完食物後，志工不忘推素，並向每位街友派發數張素飯券，讓他們到附近的素食館領取飯盒。

志工為街友陳志新登記他所需的物資時，起初遭他拒絕。事緣前一天他給盜竊了錢包和證件，認為拿到物資，也會給偷走。經志工再三關懷和開解下，他才願意登記所需的物質。志工翌日給他申領緊急補助金，以解他燃眉之急。

香港出生、任職髮型師的泰國人呂美珊，為了節省開支，而露宿街頭。也是為了省錢，她穿著飯店提供的即棄紙拖鞋；所以她不想要球鞋，而是拖鞋，**志工建議她申領**

接著志工探訪油麻地分科診所附近的街友。「吃了飯沒？要不要來一盒麵條？要點甜湯嗎？」志工向街友詢問後，恭敬地遞上溫熱的素飯盒、水果、餅食和甜湯。

七十歲的袁慶棠原任職臨時清潔工，早前因病在醫院接受治療，現仍未能復工。他表示只需要添加一套長袖衫褲及一件外套。當晚最後一站是眾坊街，志工看到了在那裡露宿多年的林婆婆。她之前不願意接受關懷，許是志工的真誠打動了她，最近才開始有少許的交流。這次志工跟婆婆說，給她留了個炒麵，還溫溫的。婆婆表示已吃過飯，但很高興地接受了麵條，留待晚點才享用。她且接受志工的提議，登記申領一架較大的手推車，擺放她的家當。

志工吳萬里說，對街友每年的冬令發放，是根據普查得出的所需而發放，「希望是他們需要的」。



心懷感恩 恭敬送上祝福

也是11月17日晚上，志工一行十多人，在旺角探訪了兩處舊式唐樓中的籠屋戶。在本身是籠屋居民黃志華的帶領下，先前往一幢舊式唐樓閣樓上的一個約三百呎的單位，這是第二次來關懷住於此的籠屋戶。

志工準備了三十份祝福包，內有淨斯資糧的意式蕃茄麵、一包兩公斤重的香米、香椿餅和兩個橘子。他們以雙手、彎著腰，懷著謙卑和感恩心，把物資和滿滿的祝福送給每一位籠屋居民。對外出的住客，志工則將物資擺放在他們的牀上，好讓他們回來時也能感到歡喜和溫暖。關懷過程中，志工也不忘推素，並向居民派贈素飯券。

之後，志工為住戶登記他們冬令發放時所需物資。雲漢大樓劏房居民任效松初次來籠屋付出，由志工吳萬里教導他如何填寫統計表。

任職臨時清潔工的陳偉良，靠微薄薪水及慈善團體的物資補給，勉強度日。他非常感謝志工的關懷和發放糧食等物資。

因患糖尿病及受疫情影響無法做廚師的戴建國，依靠綜援過活。他感謝志工的關懷，發放的冬令物資讓他減輕一點負擔。他表示，可用自己的專長來為大家烹調素菜。

上了年紀、當建築散工的王錫賢說，志工派米又派餅乾，也登記了他需要的衣服，「非常感激」。

志工接著探訪位於鄰近大廈的籠屋，這裏的環境相當不理想。初次探訪籠屋的朱潔華跟著志工李慧忍，向一位伯伯送上資糧後，合十感恩。朱潔華表示這裏的居住環境，令她感覺「很震撼」。

「吃飯了沒？」志工親切地問候住戶，閒話家常，氣氛溫馨。梁志強伯伯把上一次探訪時他和吳萬里的合照貼在房間的牆上，顯示他珍惜彼此的情誼。

另一位居民盧惠添說：「你們下星期又會來送禦寒物資給我們，多謝你們啊！」

初次與志工互動的梁振揚說，看出志工用心、真心的對待他們這一群低下層的人物，願意跟他們打成一片。聽了有關慈濟志業的介紹後，他對志工付出無所求的精神表示讚歎。

慈濟人要當攀爬須彌山的小螞蟻，更要如黑夜裡的螢火蟲，匯聚力量，發光發亮，照亮暗角現光明！



不一樣的冬令發放 暖心又暖胃

「你們這個團體真是好，我們這些老人家看見你們，拍手掌、開心啊！」街友陳聲欣因為志工經常親力親為，到處派送物資服務他們，歡喜地讚歎起來。12月18日晚上，分會首次為街友和籠，在素食館舉辦冬令發放暨圍爐活動，讓他們不僅收到物資還可以享用一頓美味的素宴，感受如家人相處般的溫暖。

是次活動在佐敦的普光齋舉行，由於防疫的限制，活動只能招待四十位街友、籠屋戶。疫情以來，普光齋與慈濟合作，以較低的價錢，提供素食餐盒予經濟困難的基層人士享用。圍爐當晚，素食館老闆翁名偉把該餐廳一樓觀景最好的地方留給活動使用。

活動在志工吉他伴奏的愉快歌聲中開始。首先來個暖場遊戲「傳骰仔」，每當音樂停頓時，接到骰子的人回答司儀一個簡單的問題，答對了便可得到一份小禮物。大家玩得不亦樂乎。

上菜啦！豐富美味的全素宴，配以杞子桂花糕甜品，讓大家讚不絕口。旺角籠屋戶顏惠珍說：「有素鮑魚、海參，很棒！很美味！」有些街友或籠屋戶因工作或其他原因沒有到來，志工把預留的素菜放在便當盒，拿去他們的居所，讓他們享用。



攝影 / 林桂霖



攝影 / 李健平

對這
次冬令圍爐暨發放，多位籠屋戶與街友分享了他們的感動。顏惠珍說，她真的很開心，很多齋菜吃，還拿到之前申請的一套睡衣，是志工特意為她購買的。

街友劉秋文說，送他的物資很好，吃的又很好，「我很喜歡，很感恩」。人稱「貴姐」的王英貴說，她是第四年參與活動，每個人都吃得很歡喜及溫飽，還收到物資，「志工真的十分關心大家！」她感激地說。

旺角籠屋戶黃志華說：「志工幫助老人家、社會低下階層，真的感激不盡。」也是旺角籠屋戶的劉社強說：「種善因得善果，大家都有善心，會令這個世界更加友好、團結一致。」



攝影 / 李健平



攝影 / 林桂霖



攝影 / 李健平

活動上還分享了「阿聰」莊智聰的真實故事——接受慈濟人的關懷後，他由居無定所的街友，改變成為有穩定居所及職業的慈濟志工。之後，螢幕上播出「街友校歌」的〈你的愛〉，志工與街友一起手牽手合唱，氣氛溫馨。

活動尾聲，志工向受助者鞠躬與合十，獻上虔誠的感恩與祝福，並送上他們之前登記需要的禦寒物資，以及內有淨斯資糧的祝福包。

離開時，穿著慈濟委員旗袍的區月華，陪伴身材弱小的街友伍婆婆下樓梯，並協助提拿物資，護送她乘坐巴士……夜深，變冷了，慈濟人就像螢火蟲，在暗角裡發光發熱。

沙田醫院慈濟日 10月15日

撰文：胡美珍 圖：盧志德



因為疫情的關係，志工已經有兩年無法前往沙田醫院探訪院友。但在這兩年的慈濟日，志工依舊會向醫護人員與院友送上心意卡和小禮物，同時用視頻方式，跟院友見面聊天。

為感念醫護人員在疫情下守護院友的健康，志工今年設計了四張小海報：「守護生命」、「守護健康」、「守護愛」、「感恩醫護人員，用

愛編織防護網」，向他們表達衷心的敬意。

志工同時準備了小禮物和大家結緣：送給院友的是毛公仔和濕紙巾；職工則是一張勸素卡及淨斯資糧。「這是代表上人和慈濟人的祝福。」志工凌佩文說，並祈願大家平安吉祥，疫情趕快過去，志工可以恢復探訪。

對此，醫院行政總監蘇詠儀醫生表示，慈濟志工一直以來對院友的關懷，即使是疫情期間，仍然用視像來為院友送上關懷，這點讓他們很感恩，希望和慈濟一起繼續關心院友。

「心裡總是牽掛著院友，我把服務他們當做是自己的工作。」探訪沙院的資深志工周力生說，並希望早日可以回去服務。

杏花村環保回收日 10月24日

撰文：張銘輝 圖：張銘輝



「希望可以帶出環保的信息給大家，雖然大部分物質都是可以回收，但我們期望大家可以減少使用，做到清淨在源頭。」港島互愛組長吳美卿講述這次活動的目的。

當天，由慈濟營運的「綠在鯽魚涌」與環境保護署、香港環境運動委員會及綠在東區，一起在杏花邨舉辦回收活動。街坊踴躍參與，帶來各類回收物品——除了紙、金屬、塑膠及

玻璃樽，還有不少的小型家庭電器。慈濟志工協助街坊分類的同時，也宣導環保信息——清淨在源頭。

很多家長明白環保教育要從小灌輸才有成效，因此都帶同小朋友親身來做回收分類。「想帶他來學習加強環保的意識，讓他知道其實很多東西都可以回收再造使用，不要隨意丟棄。」帶同小孩前來的張耀輝先生分享道。

環保回收，除了自己實踐，若能帶動更多人參與，發揮的力量會更大。熱心環保的港島志工林發金，當天亦邀約三位印尼傭工來支持活動。她們帶來回收物品參與分類回收，讓人十分感動。

精進日 12月5日

撰文：林莉 圖：林桂霖



「這二十一天裏，每天都虔誠祈禱龍天護法，菩薩加持。」承擔「健康挑戰 21」的午餐香積窗口的關惠卿，在臺上分享了她這二十一天的心情。

為了推廣健康蔬食，帶動茹素的風潮，分會舉辦「健康挑戰 21」活動，參與者要通過二十一天全植物飲食，用以改善身體各項健康指標。這天的精進日，分會安排了幾位承擔的窗口分享。

關惠卿坦言，剛承擔時，內心非常忐忑，自己雖說茹素已十五年，但全植物飲食的概念還是第一次聽說，就好比一個武林高手，要忘掉之前的功夫，從頭來過，真是難上加難。她把難處和志工馬子瑜傾訴，幸好馬子瑜一一分擔。有了支持，關惠卿全心鑽研全蔬料理，後來越戰越勇，輕輕鬆鬆就能煮出營養食譜。

她說活動能夠圓滿，是因為這句靜思語：「你心知我心，我心貼你心，心心相印，力量凝聚，同耕福田」。她表示要感謝的人很多，包括支持她的人、沒有嫌棄她的餐盒的參加者。

當天課程也安排慈濟的環保推廣專員梁榮錦，講述設立慈濟環保願行館的緣起、籌備、修繕過程；各區代表也分享遍地開花的「靜思法髓妙蓮華」品書會。經過半日精進，大家對分會的志業推動有了更深的了解，同時見賢思齊，惕勵自己要精進不懈，行走菩薩道。

靜思堂捐血活動 12月19日

撰文：周小燕 圖：吳璇



「雖然很害怕，但想到可以為別人付出，內心感到無比幸福！」志工周艷娜每一次捐血活動都義不容辭勇敢地參與，對 2021 年度慈濟和紅十字會合辦第二次的捐血活動，當然也不例外。

當天捐血除了志工，一位林小姐 (Ivy) 也前來響應。為祈求在 11 月住了 9 日加護病房的父親能夠早日康復，Ivy 發願不吃牛肉及定期捐血，父親終於在 12 月初順利出院。她說，捐血不只有機會救助其他人，亦有可能拯救到自己的親人，「是一件非常開心及有意義的事」。

Ivy 亦帶了她的同事黃先生 (Jacky) 來參與。已經捐血四十次的他說，每次捐完血內心都感到寧靜與喜悅，捐血已成為了他的習慣。

一向非常支持慈濟人醫會所舉辦的活動的秦彩英，帶了兩位醫護人員及其家人共四位，前來捐血。他們都認為有機會並及時付出，是何等的幸福，且相信，若大家繼續發揚「為己為人」的精神，世界會變得更加美好。

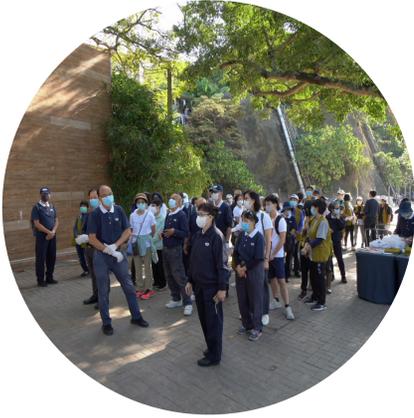
當天也有民眾是因路過靜思堂給志工接引進來捐血的，楊鳳蓮就是那位有緣人。第一次捐血的她說，日後只要因緣和合，她都會繼續捐血，希望幫到更多人。



大手牽小手 環保淨村一起來

「希望教導小朋友，即使小小的作為，也對地球有幫助。」帶孩子參與淨村活動的唐春秀，希望能藉此提升兒子的環保意識。慈濟志工於11月28日再度前往鯉魚門馬背村淨村，這次是與香格里拉集團的義工、感恩戶、街友攜手清理積存的垃圾、廢物，其中有一家大小一起付出的。這是繼今年3月慈濟在該村組織的第二次清理行動。





攝影 / 李健平



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平

當天為周日，大夥兒一大早就抵達馬背村，分為四組進行活動。第一組在村口有百年歷史的許願樹下設置攤位，向居民、遊人招募志工及推素，其他三組分別在村內及附近石礦場做清理、回收。

活動開始前，副執行長吳萬里引用上人的話「我們像螢火蟲擁有一點點的光，暗角裡發光發熱」作勉勵，他並感恩大家傳承愛護地球和環保的心。

2017年8月「天鴿」與2018年9月「山竹」兩個超級颱風吹襲香港，對東部沿海的鯉魚門造成嚴重破壞。慈濟人到來關懷慰問，發放緊急援助金，也協助受災居民重建家園，之後還持續來淨村。慈濟在馬背村的長期付出，得到觀塘區議會副主席呂東孩的認同：「我代表鯉魚門居民，衷心的多謝慈濟。」

志工陳秋鶯帶她女兒黃慧珍及外孫女陳祉澄一同前來付出。她說：「趁這機會讓她們認識怎樣才是做環保，怎樣才是愛護地球。」在廢棄的石礦場，她們勤勞地做地球清道夫。

也是在石礦場，感恩戶劉秋蓮帶來的一對雙胞胎孩子東奔西跑地撿垃圾。哥哥楊澤烽說：「發現很多垃圾，有麵包膠袋、寶特瓶，身為地球人的我們不要污染地球。」

慈濟長期關懷的觀塘雲漢大樓的住戶易正群與女兒任思彤，很用心地在天后廟旁的行人通道，撿拾棄置的香菸頭。就讀二年級的思彤不嫌骯髒，用靈敏的小手撿出縫隙內的香菸頭。她說：「我不喜歡環境被污染，所以將香菸頭撿起。」媽媽易正群說，讓小朋友做清理是很有意義的事情，「讓她知道愛護地球，不可任意拋棄垃圾」。

香格里拉員工利用自己的休息日子來付出。男的搬運大件物品，女的撿拾小件的，如發泡膠盒、啤酒瓶等。看到這麼多被棄置的塑膠物品，義工Nora說：「真的令人很傷心」，遭污染的環境會對人造成傷害。另一位義工Ng Yee Lin說，希望民衆不要拋棄垃圾，要盡保護環境的責任。

志工用借回來的大型垃圾收集車及自備的手推車，把撿拾到的垃圾運到村內的垃圾收集站，以免增加清潔工人的工作負擔。

看見志工不論年齡、性別到來付出，馬肖村居民楊國梁頗受感動。他希望每一位市民、遊人都能愛護香港的野外環境，「希望大家多努力」。

遊人鄭滂文目睹志工的付出，特意向大家表示感謝。他憶述往日的鯉魚門是很乾淨的，現在看見這麼多垃圾，他「感覺很心痛」。應志工邀請抽取「靜思語」，他拿到的是「和人分享行善感受，就是講經；一起討論如何助人，就是論道」。志工與這位鄭先生分享與討論，就是講經與論道了。

淨村完畢，大夥下午在賽馬會鯉魚門創意館做活動後分享。第二次帶外孫女洪梓雅來參加淨村的志工區素貞說：「小朋友為什麼這麼乖在這裏撿拾垃圾，就是要從小給予他們教育，以及自己要做示範。」

雲漢大樓居民唐春秀感動於志工疫情期間對他們仍持續關懷，而動員自己一家三口來付出。她說，這次她一家第一次參加淨村，感覺很有意義。兒子李宗燁說，看見有很多垃圾，如發泡膠盒，「我感覺到很心痛，這些……可以回收，循環再造些物品，這樣可以減少燒垃圾」。

香格里拉義工也做了分享。Lam Pik Man 說：「看到的垃圾千奇百怪……太多太多垃圾，大家需要珍惜環境。」Lam Pik Ki 說：「清理完畢，感覺很開心，環境變回了一片綠色，不會有奇奇怪怪不屬於大自然的顏色。」Liu May Fei 說：「看見這裏有很多垃圾，很想把它清理乾淨。」

分享過後，志工區素貞與她的外孫女，教導大家演繹手語歌曲〈一個乾淨的地球〉：

留給我們的孩子
一個乾淨的地球
留給我們的孩子
一條清澈的河流
留給我們的孩子
一個碧藍的天空
留給我們的孩子
一片草原綠油油
……

這次淨村活動是接觸大自然、身教的良好親子教育的機會。大手牽小手不僅牽緊彼此的手，還可喚起小孩環保的醒覺，共知、共識、共行，與地球共生息，落實環保愛地球。



廢棄包裝袋搖身變成美觀實用物品



新穎的袋子都是志工張莉娜的作品，一雙巧手、一片用心，就可以變廢為寶

攝影 / 蔡淑英



導師張莉娜用心指導學員縫製手工袋
攝影 / 謝勤

廢棄的公仔麵、咖啡、糖果、餅乾等的包裝袋，他們最後的歸宿只能是垃圾堆填區嗎？可曾想過，他們可以被製成美觀實用的手袋、錢包、筆袋……？慈濟志工張莉娜使用雙手加上巧思，讓這些很多人眼中無用的廢物搖身一變，成為有用的物品，讓物命得以延續。

慈濟香港分會營運的「綠在鰂魚涌」回收便利點，於9月開始舉辦為期四堂的環保手工班，由摺紙達人張莉娜教授。在活動室舉辦的手工班，不能容納太多人，每堂只限七至八人，原本只開上午一班，由於人數太多，加開了下午班。張莉娜用心手把手教導學員，還請來了兩位志工李秋月 and 鄭健坤協助指導。

學習摺紙藝術已經十多年的張莉娜說，曾經有無國界醫生跟她學習，學會了以後再教給非洲患愛滋病的婦女，讓她們能以此謀生。她深感欣慰，因覺得這手工藝是有用可幫到人。

張莉娜用本地唾手可得的廢料來製做，10月23日這堂用的材料是一家茶餐廳員工，幫忙收集的咖啡和茶膽的包裝袋。她說，把材料用心裁切、摺疊、縫合，就可以做成多種美觀實用的物品。

李芷悠和爸爸、媽媽一起來學習。對這位小妹妹來說，製做有難度，但她還是非常用心，在志工指導下，一張一張用心摺，一針一針用心縫，希望做出有用的東西。媽媽陳嘉敏表示，一家人來學習如何將覺得要扔掉、沒用的物件變成用得著的東西。爸爸在家用了一天的時間，把棉花糖包裝袋製做成筆袋，美觀實用。



李芷悠小妹妹和媽媽一起學習用廢棄的物品做出有用的東西 攝影 / 謝勤



七十二歲的戴金鑾婆婆對手工藝顯示濃厚興趣 攝影 / 謝勤

年輕的陸先生和太太一起學習，這堂課要用針線縫合固定物料，從沒拿過針線的他，一度想要放棄，但在志工的鼓勵和耐心教導下，終於完成了。

善於女紅的七十二歲戴金鑾婆婆，也感到縫合工序困難，但會把物件完成，因她有個心願——要利用剩餘的物料做成可用的東西送給其他長者。

陳珈希女士認為環保手工班很有意義，將一些回收不了的物資變成有用的東西。「希望多推廣這類活動，讓香港人可以閒暇時做做手工藝，這樣可以開心些，有些成就感。」她說。

為了推動這個活動，讓越來越多人可以學會製做，我們的志工帶頭認真學起來。上午是學員下午她們就擔當起小老師，越多人學會了，就會有越多的廢棄物可以再被利用，也不失為一個減少垃圾的妙方。

讓我們提升我們的環保意識，收集一些以為是垃圾的東西，發揮我們的創意，用心加上妙手，就可以變廢為寶，化腐朽為神奇。



學員陸先生在大家鼓勵下努力完成作品 攝影 / 謝勤

回收便利點推素 期帶動民眾蔬食護生

「綠在鯽魚涌」回收便利點，為推廣蔬食，於11月13日舉辦了素食廚藝班，讓學員可以烹飪家常素食小菜，給自己和家人吃出健康。

環保志工身體力行，推動素食，通過開班授課，把素食在社區推廣。這場在活動室舉辦的工作坊，由環保志工許鳳儀教焗冬菇，從食材的清洗、切割、焯水到焗煮的每一個步驟，都仔細示範。

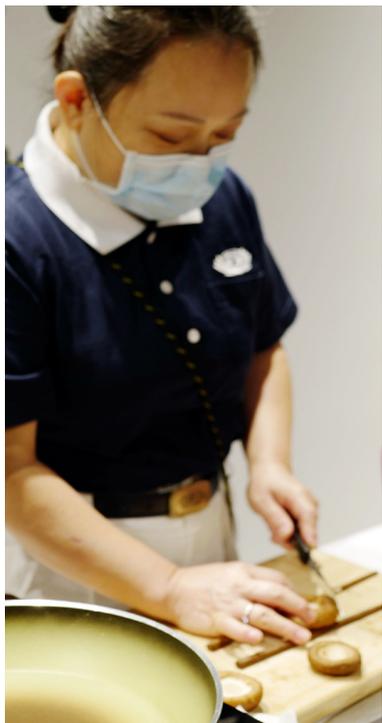
就算簡單的食材，只要用心烹煮，就可以做出美味的食物。一道色香味俱全的焗冬菇，在大家的期待中完成，學員爭相給它拍照留念，許鳳儀邀請大家一起品嚐。大家吃過皆感到很美味，讚不絕口。

愛吃鮑魚的李小妹妹說：「很美味，跟鮑魚一樣。」她的媽媽說，以後可以改吃焗冬菇，「這一道菜，健康又美味」。

劉潔寶認為這道菜不難煮，跟導師的方法，簡單易煮，做出來的又美味，回家會試煮。陳潔瑜也同意這道菜很簡單易學，而自己煮可以掌握菜的成份，吃得健康些。

許鳳儀跟學員分享素食烹飪的心得和素食對健康的好處外，也談及素食對環保的重要性。她說，除了健康，素食還關係到氣候、糧食、饑餓等問題，牽涉面很大。她特別對在座的小孩說：「在世界許多地方，有很多小朋友一天只能吃一餐。」希望他們要珍惜食物。

當今天災頻繁，新冠病毒疫情繼續，我們期待透過環保素食班啟發愛生護生的善念，推動大眾茹素。



志工許鳳儀示範烹飪家常素食小菜
攝影 / 謝勤



美味可口的焗冬菇讓人食指大動
攝影 / 謝勤

志工教做素漢堡

啟發孩童蔬食興趣

小朋友戴上塑膠手套，切開麵包，鋪上玉米扒和切好的蘋果塊，塗抹自己喜歡的醬料，再夾進青翠欲滴的生菜，一個色澤艷麗的素漢堡就完成了。

「綠在鰻魚涌」回收便利點在 11 月 13 日舉辦的兒童素食班，由導師董雅彬教授如何製做小孩喜愛的素漢堡。有些學員年紀太小，由家長和志工從旁協助。

為什麼漢堡不放肉，而是蔬食？在教授製做之前，董雅彬講解素食的意義：不僅是愛護動物，還可以減碳保護地球。

看著自己做的素漢堡，學員都很自豪，家長也很歡喜，一起拿著它拍照留念。為了方便大家把成品帶回家和家人分享，董雅彬還教授如何用紙包裹它做外帶。

在「綠在鰻魚涌」的活動室舉辦的課堂結束後，志工帶領學員和家長往回收便利點，學習分類回收。他們把物資清楚分類，才投入回收箱。

由爸爸陪同參加的李芷悠說，做素漢堡不難，味道應該會很好。爸爸李德隆表示，兒童素食班是個很好的親子活動，還可培養小朋友對素食的興趣，令他們多吃菜蔬。

黃思瑤由媽媽、外婆陪同參加素食班；對於甚少外出的她們來說，這是一個幸福的時光。慈濟志工在「三無」（無綜援、無公屋和無交稅）家庭探訪中了解到這家人很少出外，於是邀請她們參加素食班。黃思瑤表示，她很開心，回去要做漢堡給媽媽吃，為了愛護動物，今後會減少吃肉。媽媽黃艷愉說，活動讓她學到吃素食對環境比較好，女兒也學到很多環保知識，「而且她玩得很開心，我也很開心」。



做素漢堡，學環保
攝影 / 謝勤



攝影 / 謝勤

「綠在鰻魚涌」的活動室雖然地方很小，但地處商場的入口處，人流非常密集。希望這個方寸之地，可以成為推動環保、素食的基地，把愛護動物、愛惜物命、愛護大地母親的信息傳遞給路過的每一個民眾。

慈少力行環保 淨灘又淨心

「真正的環保、是愛山、愛水、愛海、愛惜一切萬物。」在12月12日這晴朗的日子，慈少班學員在本年度的第三堂課，走進大自然，去體會上人這句靜思語的意涵。這堂課的主題銜接上一堂仍是「環保」，學員除了遠足，還去淨灘。

早上八時多，慈少班隊輔與學員在九龍塘靜思堂問訊後，就出發前往西貢龍蝦灣做淨灘。車途中，學員長林家倫抓緊時間宣導環保。他說，希望藉著到這麼美的大自然中，讓學員瞭解自己和大自然的緊密關係，「若地球受到傷害，不可以持續給人類一個適合的環境生活，怎麼辦呢？」他希望學員知道地球是要保護的，並藉著這次活動紓緩自己緊張的情緒。

車途中的第二個環節是由班會康樂組的李厚霖、龔志成帶領「成語接龍」，答錯了要唱歌。在愉快的氣氛中，大夥很快到達目的地，開始「親親」大自然。

走在龍蝦灣上，學員把心靜下來，閉起眼睛，讓注意力放到腳底，感受石頭的凹凸不平，耳朵聆聽海浪聲，心靈便與大自然結合在一起。導師陳德豪應機逗教：靜心可讓自己靜下來，去感受當下我和這個環境有什麼關係，注意自己的行動……每個人都會有得益。



攝影／謝勤



攝影／謝勤

午餐時，每一組享用自備的素食，看著大海，聽著海浪聲，享受與大自然接觸的美好感覺。

下午是淨灘行動。環保幹事梁潤雄先講解如何分辨垃圾與環保資源。為了確保安全，每個人分配一對勞工手套、一隻鉗和一個環保膠袋，每組並由一位隊輔陪伴。石灘上布滿發泡膠碎，比較難撿拾，且太陽猛烈，但是大家仍然埋頭為地球環保出一份力，不怕辛苦。

梁潤雄表示，上一堂課是介紹環保理念，這次帶領學員來淨灘做實踐，還教授一些實用的環保知識。

活動的最後環節，導師陳德豪帶動學員堆疊石塔、分享心得，同時帶出淨灘的意義，就是大家要出一份力保護、愛護大自然。他說環保有6R，請各學員自訂第七個。任樂聞是 Redo、李厚霖是 Rethink、龔志成是 Respect、吳敏是 Relax……

學員還分享對活動的感受。蔡嘉昀說，這裏景色很美，但石灘上卻有很多垃圾，彷彿是兩個不同的世界，「我們不可以亂扔垃圾去破壞環境」。

「保護環境、愛護動物，這是每個人都能做到的。」龔志成說，這次特別在海邊撿拾垃圾，目的是不要讓動物因為誤食這些垃圾而死亡。



攝影 / 謝勤

任樂聞問，作為地球上的一個人，應該怎樣去為地球出一分力？「我們體驗以後，可以將這個理念、做法傳給其他人……這樣就不會令海洋有這麼多垃圾。」他提出了自己的看法。樂聞的媽媽本來想跟他一起參加，但隊輔不建議這樣做，因為活動是要讓學員學習獨立。活動中，隊輔李漢明經常陪伴樂聞，並跟他互動，他有問題都會發問，並主動搬拿比較重的垃圾袋等，表現得開朗、積極、有責任心。

看到很多根本沒辦法撿拾的發泡膠碎片，隊輔麥英華痛心地说，發泡膠沖回大海被魚類等生物吃掉，之後被人類吃進體內，「我們再不做環保，就會自食其果，自取滅亡」。

透過這次活動，學員領略了大自然之美，在其懷抱中放鬆自己，並體會人與大自然是共同體，從而了解環保的重要性、迫切性。

全球精進日 傳遞動人生命力量



對治新冠肺炎病毒，沒有其他妙藥，上人說，非素不可、非推不可。在 2021 年 10 月 3 日的慈濟全球精進日，德禪師父講述《法華七喻》時指出，現時世人最大的苦就是改變不了口欲，並殷殷叮嚀慈濟人斷除口欲，謹守包括不殺生在內的慈濟十戒。

德禪師父在講述《衣珠喻》時，告誡酒是眾失之源，眾惡之本，大家不要過得迷迷糊糊，要在人群中利益眾生。

精進日舉辦期間香港疫情受到控制，大家可以返回靜思堂，一起參加全球連線，共修靜思法髓。早上六點五十分準時連線，全球慈濟人一起祈禱，唱誦〈慈濟功德會會歌〉，恭讀「慈濟十戒」、「慈濟志言」。

有關口欲問題，志工歐紅分享她的看法：有的人見到肉，以為很美味，見了酒就忍不住要喝；肉是動物的屍體，加了調味料，令人覺得美味，其實吃素才能吃出食物的原味，才是真正的美味；人一喝醉就不清醒，好像做夢一樣，做了自己控制不了的事情。

「為保護地球盡一分力，不單自己要素食，還要帶動其他人素食。」志工溫清雲說，她從家裡開始，在社交媒體群組和家人分享素食的好處，於初一、十五和各種節日，帶動他們茹素。她的大孫女在她的影響下吃素，在學校不方便時，寧願吃白米飯也不吃肉食，九歲開始學習跆拳道，到十一歲已拿下全港冠軍，有金牌十幾枚。「素食絕對不會沒有營養，只要均衡飲食，身體就很好。」她堅定地說。

慈濟基金會 LINE 官方群組已正式登場，由本會志工劉靜澄在網上隆重推介。她說，群組源於希望善念循環，做志工慈悲的後盾，建立本會與委員、會員、社會民衆的愛心強連結，暢通慈濟資訊。香港分會執行長施頌鈴表示，很期待通過本會的群組，對我們海外分支會有更多的支援。

在「採訪線上疫百千劫」環節，大愛臺主播陳竹琪分享疫情期間，在醫院最前線採訪到的一個個動人故事。醫護人員、記者、幕後工作人員「全副武裝」——防護衣、手套、面罩等——面對各種不方便，都要去克服，承受巨大的心理、生理壓力，卻無怨無悔地堅守自己的崗位。

深受感動的志工鄭健坤說，醫護人員拯救別人、大愛臺記者不畏懼高危環境為慈濟留下歷史，一樣動人，「都是些生命影響生命」的故事。合心組成員周玉蓮也讚歎道，必須是個生命的勇者，才能做到，「是一種動人的生命力量」。

志工仇文英說，醫護人員在疫情中對病人付出，並起歡喜心——又跳舞、又跟病人互動，而身形很瘦小的護士，照顧非常肥胖的病人。「值得我們香港慈濟人學習……好感動。」她說。

含著淚分享的凌佩文說，大林慈濟醫院的護士除下面罩，臉上現出很深的痕跡，脫下防護衣，看到他們全身濕透，令人好心疼。「他們真的很用心去做，帶著上人的法去做。」她說。

慈濟教育志業體執行長王本榮，在螢幕上妙答妙問有關他寫的《腸樂我淨素無量心》。本身是小兒科醫師的王本榮結合了醫學、科學和佛法智慧，用種種風趣幽默的譬喻，深入淺出為大家說「素無量心」法。配以慈濟基金會編纂處組員凌宛琪靈動的插畫，令人耳目一新，成就了本淺顯易懂的健康科普書籍。

在「善念凝聚」環節，上人抽出國家或地區的代表當場分享心得，大家都非常期待。給抽到的香港分會由副執行長吳萬里代表，報告了本地疫情、與香格里拉集團合作關懷基層人士，以及在社區推素、推廣「每日一叮嚀」的情況。

真善美志工林惠鴻說，聽到這麼多國家、地區在疫情期間沒有停止活動，做的比以前更多，並從他們的分享，學習可以做到哪些事情。新界東互愛組長彭順珍說，現在的精進日每次都有不同的主題，講的都是我們要認識的東西，容易吸收，也比較活潑。

上人開示道：情，覺有情，是長情；愛，是全球普及的大愛，這是人間之美；這幾天大家都在精進，看到、聽到的，都很感動；我們不分宗教，也不分國籍，總是要提倡人性之愛；宗教本來就是人生的宗旨，也是終身的教育；這一波疫情，是大哉教育，要珍惜滴水，要珍惜糧食，浪費糧食在佛法來說是消福；人間有很多苦難人，苦不堪；我們要發心立願為天下苦難眾生付出，身體力行造福人間。

在疫情持續肆虐的情形下，仍然能回到靜思堂共修，實屬難得。香港弟子要好好珍惜因緣，謹記上人教誨，齋戒茹素、勸素、推素，「持齋防疫，造福行善」。

「斷捨離」 環保從心開始



不久之前，慈濟環保願行館邀請我辦一個關於環保的講座。一談到環保，我們常常提及源頭減廢、走塑、可重用資源回收等。當時，我在想，環境受到破壞的根源在哪裡呢？物件被棄，成為垃圾，可重用的拿去回收，不能重用的則被送到堆填區。回收、堆填似乎都是治標不治本的方法。若物件不曾出現，便根本沒有堆填或回收的需要，多好？物件的製造，源於我們對物質的欲望，源頭來自於我們的心，所以便造就了這個講座的主題「斷捨離——環保從心開始」了。

作為一位哲學諮詢師，我會慣性地思考問題。什麼是「斷捨離」？「斷捨離」的本質是什麼？真的需要「斷捨離」？從以上的問題，一直思考下去，便帶出了更多值得思考的問題。「我的認知從何而來」、「判斷事情的角度」、「情緒衍生出來的行為」、「覺察內在的念頭」，以及「靜觀的方法」等，便成為這個講座的大綱了。

什麼是「斷捨離」？

在準備這個講座的內容時，我做了一些資料搜集。「斷捨離」的內容是：斷絕不需要的東西；捨去多餘的事物；脫離對物品的執著。斷和捨是行為，而脫離對物品的執著是期望達成的結果。但我們真的能夠通過斷和捨的行為，便能脫離對物品的執著？還是當我們能脫離對物品的執著，才能展現出斷和捨的行為呢？前者是從外到內的轉化，後者是從內到外的展現。若人真的能脫離對物品的執著，也沒有所謂的斷和捨了。

「斷捨離」的本質是什麼？

從「斷捨離」的內容得知，脫離對物品的執著便是「斷捨離」的終極目標。這裡又衍生出其他值得思考的問題。為什麼要脫離對物品的執著？為什麼我們會執著物質？執著的只有物質？脫離執著似乎是一種獲得自由的精神境界的方法。有些人從來沒有思考「斷捨離」的本質是什麼便跟著做。可能是受到潮流的影響，覺得「斷捨離」很有型；又或者被「斷捨離」衍生出來的「收納術」深深吸引，希望把房間整理得井井有條，使居所更加舒適；又或者受日劇《少物好生活》的影響，高呼著要過「極簡生活」，定出不同的「極簡清單」；還有人甚至發起了「每天扔一件舊物」的打卡活動，恨不得扔得家徒四壁。「斷捨離」的本質，不是教人收納，更不是讓人走到「扔扔扔」的極端行為。若不從本質上探究，便會離終極目標愈走愈遠了。



真的需要「斷捨離」？

讓我們想像一下，來一個「斷捨離」的旅程。我走進你的房間，打開衣櫃，拿出一個名牌包包。請問多久沒有用過？兩年？扔得！那裡有對限量版波鞋。請問多久沒有穿了？從來沒有穿？扔得！那裡有一套漫畫。請問多久沒看了？三年？扔得！各位，如果被「斷捨離」的對象是一位收藏家，這樣的「斷捨離」苦不苦？當然苦啦！如果大家未有心理準備，千萬別「斷捨離」。知苦才会有離苦的欲望。若不覺得執著物質是一種苦，根本不用「斷捨離」，亦不可能做到「斷捨離」。

「斷捨離」是否正確？是否適合你？這裏涉及到一些價值觀的問題。我們經常受到種種價值觀的影響，但很少思考「那些價值觀是否正確」、「那些價值觀是否適合你」之類的問題，只盲目地跟著那些價值觀走。若那些價值觀與你的想法一致，那問題不大；若那些價值觀與你的想法相違，便會產生內外矛盾，苦不堪言。關於價值觀及內外矛盾的問題，留待下期再續！

「事因人做」莫「因人做事」

上人說，為人群付出，不必在意是否有人肯定，能做出「自我肯定」最重要。真心做事的人，切記要「事因人做」，莫「因人做事」——事是人做出來的，如慈濟志業是會合很多人的心力所成就，此即「事因人做」；「因人做事」，容易「靠勢」，凡事要靠自己才不會產生依賴心態。

要做出「自我肯定」其實不容易，因為人總是在意他人眼光，擔心自己做得不好、在意別人對自己的感受。後來想通了，只要相信自己，過程用心盡力，結果就隨緣自在吧。假如能抱著「一入門就決不出去」的心態踏上菩薩道，凡事主動去做而毋須鞭策，就能一路精進，即使遇事也不容易情緒化。

我們要學習「長高」——改變以往的思考模式，重新確認自己的目標。因為有佛法，找到人生的價值；因為有上人，遇見更好的自己。恆持毅力與自信，努力攀爬高山、提升視野，感受天海一線的遼闊，謙卑地與天地萬物共生息。

學習長高就要「宏觀」，如人站在高處，才能夠看清楚整體的全貌。除了長高，還要懂得蹲下來，以小孩的高度看世界；彎下腰，以謙卑的態度與人互動，以同理的視線細觀人群。

宇宙何其大，人類甚渺小；學佛無止境，謙卑兼縮小。佛法是一本醫治人心的百科全書，要認真聞解、思惟、修習，透徹因緣觀，勤修平等無我相。每天從鏡中看看自己，心有多寬，微笑就有多燦爛。