

「疫」見英雄守護愛

從那天起，有人不計生死，向病人伸出堅壯的手；
有些人堅守疫廈，替洩氣心靈打氣送暖；
有一些人披星戴月，為捍衛生命尋方問症；
人性的亮麗，
於此刻，在這城，
凝聚成一首鏗鏘的史詩，
把悲傷還給天地，留愛於人間，
這些詩人，都有一個名字，叫英雄！

以上摘錄自《香港還有英雄》一書的文字，以「鏗鏘的史詩」來形容香港2003年對抗非典型肺炎疫症（沙士）的那場戰役，訴說自沙士傳入的「那天」，為了拯救民衆的健康與生命，醫護及其他崗位人員無私付出，甚至犧牲自己的性命，其中有年輕的謝婉雯醫生、鄭夏恩醫生……堪稱英雄。

十七年後的2020年，我城再度爆發疫症，肆虐至今。一波又一波的新冠肺炎疫情對本地公立醫療系統造成極大壓力，令醫護疲於奔命，其中不少人還受到感染。香港之前經歷動亂，社會撕裂，但絕大多數醫護人員不忘初心，不言退縮，堅守崗位，上面引用的文字所形容的動人場景再現。

為感恩醫護的奉獻，加強他們身體的防護能力，以及替他們打氣加油，慈濟香港分會這次向醫院管理局轄下的二十一個醫療院所送贈淨斯本草飲，合共二萬零五百伍拾盒濃縮液（一盒有十五包）。這是上人對香港民衆的關懷，也是對在巨大壓力下仍堅守崗位的醫護人員的感恩與誠摯祝福。

今年頭幾個月的疫情高峰期間，為配合政府的防疫政策，香港分會暫停對外開放，但慈善的步伐並未停下——除關懷醫護以外，還持續支援社福機構、院舍、基層家庭、街友，以至法親家人抗疫。而環保工作也繼續，如有志工仍一直在「綠在鯉魚涌」回收便利點付出。

付出的志工中有不少已上了年紀，有些並不為家人贊同，因怕他們外出受感染，傳給家中老小。但面對急難，且感動於醫護、其他崗位人員以至一些慈濟人所展現的大愛情懷，他們克服自身對疫症的恐懼，做好防疫措施，選擇出班。如執行長施頌鈴所說，分會要做什麼事情，志工還是一呼百應。

醫護及在其他各行各業堅守崗位的人員，以及包括慈濟在內的各路志/義工，不論他們是捍衛健康與生命，維持社會正常運作，或是提供支援與膚慰，全都在作貢獻，續寫「鏗鏘的史詩」。

香港真的還有英雄！

鄭偉鳴

目錄

二〇二二年？月第151期

01

編者感言

主題報導

04

疫起共善傳大愛

愛麗社區

12

測試劑籠屋戶
表達關愛安其心

單親家庭確診隔離
志工送物資安身心

14

「疫」猶未盡 送愛不停歇

16

居家抗疫憂慮多
人醫線上解疑難

大地園丁

17

吃橙子不丟皮
自製酵素愛地球

18

齊心防疫 不忘環保

愛的傳承

19

啟發學員好奇心
為發展潛能奠基

21

藉小腳板體驗
學習減碳足跡

傳心點滴

23

微細的身教





攝影 / 謝勤

疫重情深

24

愛在疫情蔓延時
安心祝福送到家

願行講堂

30

斷捨離
價值觀的反思 II

25

感受誠意方殷
願多投入付出

清修點滴

32

法雨滋潤為養分

26

因為有愛 才能共度逆境

27

法親關懷
疫情見真情

28

我要出班
化感動為行動

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

「疫」起共善 傳大愛



抗疫物資及時送 用愛編織防疫網

香港第五波新冠肺炎疫情在今年1月底爆發後，迅速漫延，確診和死亡人數與日俱增，公立醫療備受壓力，民眾感到惶恐不安。慈濟香港分會配合政府的防疫政策，暫停對外開放，但慈善的步伐並未停下，加緊募心募愛，協助基層民眾抗疫，關懷前線醫護以及法親家人。

由於政府對無或輕症狀的確診者以及密切接觸者，採取自我居家隔離措施，因此社會對快速測試劑的需求量巨大。分會同仁遂通過各種途徑採辦抗疫所需物品。就以病毒抗原測試劑，一共籌得十八萬四千支，包括由廣東慈濟人代為採購的五萬支、一位會員捐贈的四萬支、一間公司送來的四千支、本會提供的九萬支。其他防疫物資，如成人及小童口罩、酒精搓手液、防護衣、面罩，分會也緊急調度及大量採購。

感恩上人、精舍師父的關心，本會運來慈濟研發能增加身體防護力的淨斯本草飲、淨斯本草滴露及淨斯本草飲濃縮液，共七百四十六箱。

分會執行長施頌鈴說，除了送物資以外，分會也向每一個受助者送上祝福，為此特別設計了祝福卡，用了上人的靜思語「未來的平安就在你我一念心，戒慎虔誠，用愛織起防疫網，能讓我們真正遠離傳染疾病的威脅」。她感恩志工的付出，「這次疫情雖然很嚴重，但是要做什麼事情，我們的志工都是一呼百應」。

除向基層家庭派發物資外，分會也送贈淨斯本草飲濃縮液，給十八家醫院，以及竹篙灣、亞博防疫隔離設施的前線醫護人員。



攝影 / 徐淑琴



攝影 / 徐淑琴

早於 2 月 24 日，分會已安排志工在靜思堂包裝抗疫物資，以便開始發放。為了志工的安全及防疫需要，他們包裝前先做快速測試。第一次做快速檢測的陳悅徵說，在疫情嚴峻的時候，這安排讓人安心。

訪視幹事李國富表示，這次的包裝以防疫物資為主，送給居家關懷戶、感恩戶，以及三無（無綜援、無公屋和無交稅）家庭等。另一訪視幹事羅安妮說，政府規定不可以在處所聚眾，因此只邀請有限的訪視志工協助儘快包裝，以便送出物資。

收受物資的每戶由志工逐一聯繫，按需要分配，所以必須很小的核對資料，希望確實無誤的交給他們。訪視志工也不斷與各機構、院舍保持聯絡，商討向它們發放抗疫物資的事宜。在志工和同仁的一起努力下，物資的派送很快便開展了。小件的物品採用速遞的方式送到案家的手上，大批的則由慈誠送往有關的機構、院舍。

慈濟人也為受疫症影響的法親提供援助。九龍西互愛組長蔡雅聰，獲知組內兩位成員檢測結果呈陽性須居家隔離後，忘掉自己對病毒的恐懼，出門購買消毒清潔用品、食物，以及淨斯本草飲，送往她們的住所，為避免面對面的接觸，物品只放在門口。

另，蔡雅聰與九龍西互愛隊長黃耀良一起，攜帶五十四盒快速測試劑，在地鐵各站交給組員，讓他們不用回分會領取，減少人群聚集引起的感染風險。

無懼疫情嚴峻

撰文・謝勤

院舍社福員工堅守崗位

在新一波疫情中，許多院舍與社福單位是重災區；有鑑於此，慈濟香港分會向它們伸出援手，助它們解困。於2月28日與3月1日一連兩天，志工把抗疫物資送往位於新界的院舍與社福單位。

運送物資到收受之處所涉及一定的受感染風險，所以人手安排盡可能的少。而承擔的慈誠隊員多上了年紀，這任務絕不輕鬆，但他們無怨無悔，歡喜付出。

七十多歲的環保幹事梁潤雄，參加物資的包裝與運輸。他家人不主張他外出，怕他受感染傳給家中的小孫子。但他說，答應了就去做，且物資只放在院舍等的門口，風險會低些。

黃君榮和何俊佑也無懼風險，只要有需要就出動，承擔了多天的包裝和運送。

訪視幹事李國富，除負責物資發放的聯繫外，還與同仁吳志榮做物資分配，以及運送。剛過六十五歲生日的他，做到上人所說的「發揮生命的價值」且法喜充滿。

運送抗疫物資到沙田萬福護老院的大門時，迎接志工的是「全副武裝」的職員，顯示這是一個高危的地方。職員黃淑鸞說，護老院運作暫時仍正常，但內有五個確診者，所以外面的人不宜逗留。

元朗盲人院社工胡俊英接收物資時，對慈濟的援助表示感謝。他說，盲人院的幾個樓層都有一些護士、院友初步測試結果是陽性，長者要原房隔離，很需要這批醫護物資，尤其是快速測試劑。

保良局天水圍復康院也有院友確診，負責簽收的潘姑娘對志工表示感謝。她說，復康院的經理很想當面致謝，但在主持會議，無法抽身。

香港唐氏綜合症協會沙田卓業中心的服務暫停，主任劉鎧汶說，學員已經沒有回來。志工記掛唐寶寶，希望物資能早日送達給他們。

另一處所天水圍天華邨社會福利署保護家庭及兒童服務課(元朗)也有人確診。當物資送達時，地方在進行清潔消毒，職員只能在附近與志工辦交收。

志工在派送物資中感受到疫情下的苦難與承擔。院舍與社福單位的員工，看著受顧者和同事受到感染，卻仍然堅守自己的崗位。現場如臨大敵的氣氛，有身處戰場的感覺，越發讓人對這些員工肅然起敬。



攝影 / 謝勤



攝影 / 謝勤



攝影 / 羅安妮

發放抗疫祝福包 為基層民眾紓困

撰文 • 謝勤

第五波疫情下，慈濟香港分會除派發抗疫物資外，還持續照顧基層民眾的日常生活所需。

志工如常關懷慈濟的感恩戶等，並聯絡社福機構，向它們提供協助，一起關懷弱勢社群。

據分會執行長施頌鈴介紹，這次發放準備了一千七百多個祝福包，給予十六間機構，以及劏房戶、籠屋戶、街友和一些獨居長者。最近物價飆升，基層家庭百上加斤，因此分會向每一戶增發港幣三百元的超市禮券，幫他們進一步紓困。

有關的物資，分會先調用庫存的淨斯資糧，因數量不足，再採購港人喜好的素食麵條、餅乾以及糧油等。物資一到位，分會即第一時間召集志工，執行長、訪視幹事羅安妮和李國富在場參與，以最快速度按各機構所需的份額打包、裝車，為派發做好準備。

在3月8日與10日的兩次發放中，鄰舍輔導會接受最多數量的祝福包，共四百份，配給旗下八間分支單位。該會副總幹事彭桓基表示，疫情下機構缺乏物資，受照顧者也面臨精神方面的困擾。

另一間接受祝福包的機構為香港善導會朗澄坊，它的服務使用者大多是精神病復康者或有情緒困擾的人士。負責人黃露明說，近期確診個案飆升，讓服務使用者不知所措，很驚慌，而社區資源有限，又要避免大家因面對面接觸增加感染的機會，機構同仁唯有用電話去關心他們。



關懷前線醫護

撰文 • 李健平、謝勤



攝影 / 謝勤



攝影 / 謝勤

嚴峻的新冠病毒疫情下，前線醫護為守護民衆健康疲於奔命，其中不少人還受到感染。慈濟香港分會向他們送贈淨斯本草飲，加強他們身體的防護能力，並為他們打氣加油。

慈濟此次向醫護共送去二萬零伍百伍拾盒本草飲濃縮液（一盒有十五包）；對此，醫院管理局行政總裁高拔陞來函，感謝香港分會對醫管局及醫護人員在抗疫工作的大力支持。

送贈由分會合心組成員周玉蓮年初提出，並做相關聯繫。據《中醫藥條例》，中成藥必須經中藥組註冊，方可進口、在本港製造和銷售。感恩本會宗教處的協助，以及香港中醫藥管理委員會的幫忙，找到淨斯本草飲並非中成藥的證明，而得以入口香港。

分會3月初收到醫管局傳來答覆訊息，希望慈濟提供本草飲濃縮液，分配給屬下的醫院，以及竹篙灣、亞博防疫隔離設施。這次濃縮液共五百八十多箱，總重量超過六千公斤，經考量環保車的承載量及來回分會裝載所需的時間後，擬定分會的兩部車要各跑四趟，以及分兩天才能派送完二十一個醫療院所。

志工於3月16日一早就在分會，把本草飲濃縮液分裝搬上車；他們包括訪視幹事李國富、志工周恩平、職志合一的同仁吳志榮。周恩平工作繁忙，下午還要趕上班，由於他的工作也要到醫院，故對前線的醫護較了解，更感恩。

贈送東區尤德夫人那打素醫院和瑪麗醫院各五十二箱的本草飲濃縮液，由於分放兩大板，幾經波折，終能無縫地裝上車。周恩平為自己歡呼：我也是裝車高手！下午分會另一輛剛做完回收的環保車，載著志工梁榮錦、黃君榮、楊德順和區錦棠回來，他們接手將濃縮液裝上車準備翌日派送。

3月17日早上九時後，志工分兩路運送濃縮液往醫院。A線的車駛向香港島，由施仁賀開車，梁榮錦、楊德順和吳志榮跟車；B線的車駛向新界東，由黃君榮開車，李國富、何俊佑、區炳棠跟車。梁榮錦和何俊佑負責聯絡，每一站出發前先通知周玉蓮，再由她聯絡醫院方面。



攝影 / 謝勤



攝影 / 謝勤

A 線的東區尤德夫人那打素醫院、瑪麗醫院和律敦治醫院，因為醫院落貨區都沒有辦法直接進入，到達以後要把物品搬到手推車，再運到指定地點，所以此線在上午承擔的志工很「幸福」，不停地搬運。而 B 線上午的雅麗氏何妙齡那打素醫院、北區醫院、威爾斯親王醫院的運送相對順利，所以此線的志工負責為大家打點午餐事宜。

志工草草用過午齋，馬上又裝車，進行第二趟的派送。李國富和吳志榮留守分會，分裝第二天要派送的物資。A 線派發九龍區的廣華醫院、伊利沙伯醫院和明愛醫院；B 線除了送本草飲到屯門醫院、博愛醫院和天水圍醫院，還要補送五十份祝福包，給早前因疫情沒能收貨的天水圍天華邨社會福利署保護家庭及兒童服務課（元朗），以及新增的泰安護老院。

3 月 18 日早上，幾位慈誠在分會將共九十二箱的淨斯本草飲裝滿環保車，運送到新界及大嶼山四個醫療場所，包括：大嶼山竹篙灣檢疫中心、亞洲博覽館檢疫中心、葵涌瑪嘉烈醫院及荃灣仁濟醫院。

慈誠隊長梁榮錦說，送本草飲到醫院時，他跟接收的代表解釋，這是證嚴上人對大家的關懷，並感恩醫務人員在巨大的壓力下，堅守崗位，誠摯為他們祝福。「他們聽了都很感恩。作為志工，我們也都很感恩，能夠把握因緣去付出，把這一批這麼珍貴的本草飲送到他們的手上。」他說。

急所急院急志 防疫用品適時派送

撰文 • 謝勤、胡美珍



「很感恩慈濟給了很多物資給我們，謝謝你們的窩心及重量級的支援。」鄰舍輔導會的社工黃雋彥，收到慈濟送給該機構的抗疫物資後，表示由衷的謝意。

3月初開始，慈濟香港分會繼續向社福機構、院舍派發防疫用品與食物，藉此關懷備受影響的長者與弱勢家庭。

3月3日三位志工前往在港島、九龍、西貢的九間機構派發物資，同時送上關懷。分會依據各機構對防疫物資的需求，盡量予以滿足。它們有的缺少口罩，有的缺少防護衣，有的缺搓手酒精。分會還向一些機構派送祝福包，內裏加入食物，分發給有需要的人士。

基督教觀塘長者日間中心服務附近的地區，包括藍田、油塘、鯉魚門、秀茂坪、寶達邨、茶果嶺及滙景花園。中心護理員蘇玉梅表示，新一波疫情下，好少人回來。

已「失守」的位於西營盤的欣悅護老院的負責人陳達榮說，好長一段時間已不讓院友外出了，但有位院友外出複診，回來後檢測結果呈陽性，便即時將其隔離，阻絕病毒擴散。

柴灣環翠護老中心急需搓手酒精，收貨的職員原本以為我們沒有送來，經志工查看清單確認已包裝在內，她喜出望外，不停地說「謝謝」。



攝影 / 謝勤



攝影 / 盧志德

連日來參與派送的志工何俊佑說，他打好預防針，每天早上檢測是陰性後才出勤，且自己有持素，相信不會那麼容易「中招」。不過，家人擔心他在外面受感染傳給家裏兩個小孩。問他會否因此退卻，他說：「我自己沒問題，做得很開心。」

為準備第二輪防疫物資的發放，志工3月29日在靜思堂進行包裝。這次派發的物資包括食物、超市現金券、快速測試劑、口罩、酒精搓手液、保護衣、面罩、手套、淨斯本草飲。

參與的志工黃君榮說，在家閒坐，不如出來幫助別人，做點事情，人也精神些、開心些、抵抗力好些。



攝影 / 盧志德

翌日早上九時，兩部滿載物資的環保車，出發前往九龍、新界及港島的社福機構。位於九龍、新界的機構如下：鄰舍輔導會東涌綜合服務中心、天水圍明愛樂勤學校（物資再分發給其他七間學校）、保良局天水圍復康中心、深水埗明愛賽馬會樂仁學校、紅磡耆樂天地護老院、土瓜灣美景護老院、土瓜灣耆康護老中心。

位於港島區接受物資的機構如下：柴灣瑞安護老中心、北角東區老人日間護理中心、北角耆康會東區長者地區中心、柴灣樂怡護理中心、北角康盛護理安老院、北角天龍苑安老院。

第二天3月31日，志工把物資送往大圍順恩護老中心、沙田萬福護理院、粉嶺祥華賢毅社。

對慈濟的援助，社福機構、院舍皆表示感謝。樂勤學校老師郭佩兒說，很高興、很感恩收到口罩、食物、測試劑，將分派給八間服務嚴重智障學生的學校。樂仁學校老師施慧盈說，測試劑讓家長、教職員了解學生的身體狀況是否健康。耆樂天地總主管龍紹冰說，在對物資急需時，得到慈濟的支持，很感謝。美景護老院職工吳為達說，好感恩慈濟贈送物資給老人院。耆康護老中心主管劉永勤說，物資對中心很重要，同仁與院友都缺乏保護衣，老人家收到禮物也會開心些。

通過社福機構收到物資的家庭，有的經濟支柱失業，有的是單親。鄰舍輔導會服務的一家的父親失業，收到物資可減少支出，所以很開心。另一家單親的媽媽要在外工作，有物資供給，著實高興。有一家五口人，爸爸做廚房，媽媽要照顧三個小朋友，提供的物資可減輕負擔。

災疫無情，人間有愛。慈濟人與社會同心抗疫，願點點愛心如螢火，為香江的黑夜增添光明。

測試劑送籠屋戶 表達關愛安其心

「辛苦你們啊！這個測試劑，在疫情中人人都需要，非常之多謝。有了測試劑，我們放心多了。」籠屋住戶顏惠珍在接受防疫物資包後，雙手合十向志工道出內心的感恩。

香港籠屋的居住環境惡劣，在疫情下，其衛生風險尤大，但慈濟志工依然持續前往關懷那裏的住戶。為減低住戶與志工相互受感染的機會，探訪是在籠屋所在大樓的街道上進行。



攝影 / 李健平

在3月24日晚，志工探訪位於旺角廣東道的兩處籠屋的住戶。林季珍及余小碧各自背上二十個從運送的車輛卸下、沉甸甸的防疫物資包，穿過馬路及燈光昏暗、濕滑的街市，走去與第一批籠屋戶會合的地方。

在街道的微弱燈光下，志工向到來的籠屋居民詳細講解快速測試劑的使用方法。住戶劉社強向志工說：「真的多謝你們過來……能做得到才是真（心）的！」

在另一籠屋所在大廈的樓下，依靠附近防盜設施的燈光，志工向前來的籠屋居民作關懷，送贈防疫物資包，以及說明測試劑的使用方法。

在昏暗梯間，籠屋居民向志工揮手道別。志工希望送去的物資能在黑暗疫情中給居民一絲曙光。

「以前我感到很不開心並經常哭，但與你們結識後，你們會關心老人家……老了，沒有人關心，是很淒涼痛苦的……你們令老人家的心結解開。」住在雲漢大樓地下的石婆婆，在志工吳萬里探訪她送上防疫物資後，道出內心的感傷與感恩。石婆婆特別給物資拍照留念，以示她很有感觸、很開心，還舉起雙拇指向志工來個「讚」。

單親家庭確診隔離 志工即送物資安身心

撰文・晉鳳琴、李健平

第五波新冠病毒疫情告急之際，慈濟香港分會持續關懷觀塘老區雲漢街的劏房戶。於3月26日，志工帶著防疫用品、食物，以及三百元超市現金券、素食館餐券，發放給住在十座大廈的二百個基層家庭。

防疫物資包含一盒五套的新冠病毒抗原快速測試劑、五十個醫護口罩、酒精搓手液、梳打餅乾、即沖營養飲料，淨斯義式番茄口味香積麵、綜合莓果乾及核桃。

為減低病毒傳播風險，志工在發放日前，已用電話通知各劊房戶，請他們在不同時段前來領取物資。在發放前一天，志工把二十多箱物資，先存放在獨居雲漢大樓地下的馮文嘉的住所。馮先生熱心助人，義務幫小朋友補習，亦在慈濟舉辦的活動中為坊眾服務。

因感動於慈濟在該區的長期付出，繼而參與這次行動的雲漢大樓居民還有唐春秀及任孝松。他們與志工組成人龍，從馮文嘉的住所，接力將二十多箱物資分批放到手推車上，再來回幾次搬運至大樓的主要出入口，以便派發。

發放時，志工吳萬里向居民說，新冠病毒疫情嚴峻，上人記掛著大家，送上三百元超市券，祝福大家闔家平安如意吉祥。

楊永亮與媽媽及他的小孩一起前來領取物資。他很感恩慈濟贈送這麼多物資，並說超市的現金券最實際，可以用來購買兒子的奶粉、尿片及其他用品。他媽媽拿著現金券，不斷向志工說：「喜歡、喜歡！感恩、感恩！」

獨居永韶大樓的梁明伯伯，下班後即前來領取物資；接過後，他伸出手握著志工的手說：「多謝！」做保安的伯伯，曾於去年底來領取過一次物資。

收到祝福包，居民黃珊珊表示感謝，並教導身旁年幼的兒子向志工說「多謝」。她說，現時物價漲了很多，一些物資還購買不到，如前一段時間大家瘋狂地搶購的測試劑，「這些物資幫助我們很大」。

褚小玲也替要上班無暇前來的鄰居領取物資。她說，現金券可以買食物、家庭用品，「生活負擔會變得輕點」。

朱麗沒想到贈送的物資這樣豐富，因而沒有帶備環保袋，遂向志工借紙皮箱來裝載。她說：「現金券可以幫 BB 購買紙尿片等用品，快速測試劑很實用。」常與女兒參與慈濟活動的易正群說，超市現金券最實際，可買些女兒喜歡的食物。之前常與媽媽唐春秀一起當志工的李宗輝，接過物資及現金券後，禮貌地向志工道謝。他說，家中沒有太多食物，所以會買些來補充。

與媽媽相依為命的李煒昊，獨自前來領取物資，因當清潔工的媽媽仍未下班。他說：若果媽媽同意，他會用超市券購買柴米油鹽等物品，「幫補一下家計」。

志工特地探訪住在雲漢大樓的單親媽媽龐女士，除防疫用品、食物，還送上抗疫藥物。事緣與兩名年幼子女住在劊房的龐女士，在 3 月 25 日下午，突致電吳萬里說她一家三口感染了新冠肺炎，小孩都發燒了，而兩歲的體溫高達攝氏四十度。家裏感冒藥吃光了，召喚的救護車不知何時到達——在徬徨無助之際，龐女士想起慈濟志工。這群聞聲救苦的菩薩，秉持「人傷我痛、人苦我悲」精神，立刻趕往她家，送上退燒止痛藥物、淨斯本草飲，以及素便當晚餐，安穩他們的身心。

派發當天由於龐女士一家仍需隔離，志工遂將物資包掛在住所的鐵閘上，並大聲通知他們拿取。內裏隨即傳出女聲「感謝啊！」

當天，慈濟志工向一百七十八個劊房戶，送上他們急需的防疫物資，並會再聯絡餘下未領取的二十多住戶，務求把上人的祝福與關懷送給他們。

「疫」猶未盡 送愛不停歇



撰文 • 余小碧、李健平



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平

疫情來勢兇猛，但香港慈濟分會對基層的關愛並沒有停歇。為守護街友的健康，志工於3月22日及24日，準備了內有防疫用品與食物的祝福包去探訪他們。

探訪的地區包括尖沙咀文化中心、油麻地、觀塘碼頭一帶的露宿者。防疫用品包含一盒五套的新冠病毒抗原快速測試劑、五十個醫護口罩、酒精搓手液，以及淨斯資糧的香椿梳打餅、綜合莓果乾。

因遵從政府的社交距離措施，只能安排幾位志工做探訪。他們晚上把物資運抵尖沙咀文化中心外的行車道後，經過多次來回，才能夠將物資搬送到街友聚集的水池旁。

除防疫用品、食物外，志工還向街友送上四張素食館的便當換領券。街友廖祥表示，有食物，也有餐券，比較方便。沒有立即享用素便當的陳興華說，超級市場現金券最好、最實際，可以買物品，肥皂、牙膏、牙刷，「最理想了」。

做兼職售貨員的女街友Wing，看到志工時表現得很雀躍：「看見你們，我開心的心情，真的難以形容。我每次都很期待你們的探訪，我很喜歡吃用你們派發的餐券換領的素飯盒。每個志工都對我很友善，大家聊得很開心。」志工林季珍向她說明防疫包內物資的用法，如測試劑是以鼻孔採樣的。對裝放物資的慈濟環保袋，Wing也很喜歡，因為她使用的手提袋已經很骯髒了。

之後，志工步行到尖東港鐵站的行人隧道內，探訪那裏的露宿者。躺在地上綽號「大肚臍」的街友，收到三百元超市現金券時，興奮地叫出「嘩！」；穿上睡袋坐在紙皮上綽號「歌王」的袁國忠，得知向他送上三百元超市現金券，也高聲叫「嘩！」並與志工吳萬里擊掌說：「肥仔水啊！」

在油麻地賽馬會分科診所門外，志工給街友問好並送上仍微溫的素便當、素餐券、防疫祝福包以及總值三百元的超市現金券，也為他們說明如何使用快速測試劑。接過四張餐券，一位街友說：「這能幫到我有飯吃。」

之前露宿舊油麻地警署對面行人路上的泰國籍街友呂美珊，因疫情衍生的衛生問題，被要求遷離原本的「安樂窩」，而變得居無定所。知足且關愛別人的她，把收到的防疫物資分給附近的清潔工。

在觀塘公眾碼頭探訪街友時，志工送去在素食館訂的三十份便當，以及防疫用品、食物及面額港幣三百元的超市現金券。志工沿著街友以木板搭建的「家」，挨家挨戶地把物資送上。居於雲漢大樓劏房的任孝松也來參與付出，他手捧一箱素便當，緊隨雙手拿著防疫物資包的吳萬里，向露宿者送上溫飽與祝福。

街友許錦堅表示感謝並說，現金券可以買食物及日常用品。正在做晚餐的地盤工人林明松，一邊翻炒鍋子中的青菜，一邊招呼志工並說：「真的是多謝你們！」他說，每天去地盤都要用測試劑，檢驗證實沒有感染，才能進入開工。林廣泉在他「家」門口接受物資，並向志工表示關心：「希望你們也能保重身體，注意疫情。」

當晚，在公共廁所任職的清潔工人友伯提前下班，因懷疑染上新冠肺炎，且被通知翌日開始暫時不用上班。志工即時協助友伯伯做快速測試，結果呈陰性，讓他鬆了一口氣。

志工何俊佑說，慈濟人盡點綿力，送些物資，希望能對街友的防疫及健康有所幫助。



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平

香港第五波新冠病毒疫情下，許多無或輕症狀確診者實行居家隔離，急需自我防疫、護理及治療資訊。有鑑於此，香港慈濟人醫會舉辦中西醫線上講座，並解答相關的疑問。

線上講座分別在 2 月 27 日與 3 月 5 日舉行，由幾位人醫成員主持，民衆在 Zoom 平臺或通過 YouTube 參加。

西醫謝喜兒說明感染新冠的症狀，及其併發症。盧秀娟護理師教授確診者自我護理的方式、照護家人的注意事項。

內科專科醫生余嘉龍說明新冠病毒 Delta 與 Omicron 的區別及各自的感染力、不同疫苗對變種病毒的有效率。他指出疫苗對預防重症有一定的保護，還講解患者居家治療與用藥安全的問題。

中醫師陳家禎就許多人搶購的中成藥「連花清瘟膠囊」作出說明，提示要注意是否適合自己使用。他開出的保健湯方為民衆平時煲湯使用的藥材，性溫和適合所有體質的人飲用。

居家抗疫憂慮多 人醫線上解疑難



撰文 • 謝勤

急症室專科醫生文志賢說，居家抗疫要時刻觀察監測自己的身體狀況，狀況嚴重者得立即往急症室，以免拖延病情，後果可能不堪設想。他還講解如何做自我監測，以及何時要去急症室。

在線上問答部份，有民衆說自己患有濕疹，故未接種疫苗。余醫生說，疫苗對濕疹的影響不大，患有嚴重濕疹者打針後多數不會有不良反應。

有人問素食對抗疫的好處。陳醫師解釋，以中醫的觀點，新冠肺炎為外感風寒濕邪所致，是一般指的濕熱，而葷食者體內的濕熱相對比素食者多，容易累積毒素引起身體發炎，造成免疫力降低。「吃素食的人，可以抑制發炎反應、增強抵抗力。」他說。

陳醫師鼓勵大家茹素抗疫，因為蔬菜水果都能幫助抗氧化，可提升免疫力。

志工陳雪芳一家六口全部確診，兩場抗疫健康講座她都有參加，從中明白如何照顧確診的家人，心也因此安定下來。

線上防疫講座，人醫會成員以專業的知識、誠摯關懷的心意，為民衆排憂解難，讓「守護生命、守護健康、守護愛」的精神盡顯無遺。

吃橙子不丟皮 自製酵素愛地球

撰文・吳若薇、謝勤



攝影 / 吳若薇

當今各種的化工清潔劑充斥市面，家居使用的洗潔精、洗衣液、通渠液、漂白水等，污染著土地、河流、海洋……但其實只要我們日常多做一點點，就能減少對地球的傷害。

新年伊始的1月4日，資深環保志工鄭偉強，在慈濟營運的「綠在鯽魚涌」環保便利點的活動室，講解、示範環保酵素的製做，吸引了對環保有興趣的街坊民眾。

鄭偉強指出，環保酵素能夠產生臭氧，有殺菌功效，且增加空氣中的氧含量，減少空氣中的廢氣和毒氣，還能分解人工化學污染物。「利用環保酵素代替家中的化學清潔用品，可清除在溝渠內積聚的化學污染物，排出去後還可以淨化河流與海洋。」他說。

環保酵素製做十分簡單，只要把一份（公斤）黑糖，三份（公斤）新鮮果皮、菜渣廚餘，十份（公升）清水，即1：3：10的比例，混合後就可以完成。這一堂主要是用新鮮橙皮來示範製做。橙是香港人最喜歡的水果之一，一年四季都有大量供應，橙皮可說是唾手可得。

陳秀雙婆婆平時洗衣服時會加入浸泡過橙皮的水，雖然不知道這有沒有清潔作用，但喜歡那種橙香味；所以她一聽聞這個環保酵素班，就馬上報名，很想知道怎麼做真正的酵素。婆婆說，這堂課讓她瞭解酵素的製做，以及酵素的很多功用，她覺得「好方便、很開心」，並期待自己親手製做有橙子清香的酵素。

為了達到最理想效果，鄭偉強讓學員用磅秤好所需的果皮，除蒂後剪成小塊。之後，學員把這些材料放進「綠在鯽魚涌」職員幫忙挑選的塑膠容器中，按比例加入所需的水和黑糖，用乾淨的筷子攪拌至完全溶解，蓋好蓋子，容器上註明製做日期，之後放置在陰涼處，三至六個月後便可使用。

鄭偉強很用心分享怎樣去掌握好水、糖、橙皮的比例，以及怎樣做得更好。學員在他指導下用心完成每一個步驟，還很認真地拍下他製做的「秘笈」。

學員鄺鳳鳴說，酵素製做是一個很容易做得到的環保方法，橙的香味又讓人很喜歡，可以用來驅蚊，洗菜時清除農藥，稀釋後澆花。「用途很廣泛，非常好，可以將那些廢物循環再利用。」她說。

另一學員林戀鳳一直有在北角參與做環保，獲慈濟志工林發金通知有此課程，很開心來上課。她怕會忘記課堂的內容，故把它寫錄下來。

「化無用為有用」的環保酵素，製做方法簡單又實用，深得街坊的喜愛，未來「綠在鯽魚涌」還會繼續舉辦此課程，帶動多些人一起為保護環境盡份心力。

齊心防疫 不忘環保

撰文 • 林惠鴻

得知「綠在鰂魚涌」回收便利點有員工確診後，有民眾在社群粉絲頁留言，給我們鼓勵、打氣。2020年12月，慈濟開始營運政府環保署「綠在區區」計劃下的「綠在鰂魚涌」回收便利點；據環保署統計，「綠在鰂魚涌」在去年第三、四季，榮登最受街坊歡迎排行榜第一名！我們深耕社區推動環保，與市民建立了良好的關係。

今年元月第五波疫情爆發，「綠在鰂魚涌」配合環保署要求，維持運作，全部員工接種兩劑疫苗，並採取嚴謹的防疫措施，叮嚀居民拿交回收物時保持社交距離。在其他「綠在區區」陸續傳出有員工確診後，我們更加強防護，戴護目鏡、N95 口罩等，全副裝備，不容有失。

營運滿一年的回收便利點，由於設計簡約清爽，榮獲「DFA 亞洲最具影響力設計獎 2021 大獎」，環保署於是推出「6 倍 6 折·最 6 賞！」計劃，在推廣期內拿來回收物可獲得六倍積分，及使用六折積分換領禮品。因此就算疫情升溫，前來的民眾不減反增。

我們雖然做好防疫措施，但是，還是失守了。2月26日有一位後臺員工，快速檢測呈陽性，全體員工當場做檢測，又發現多一位呈陽性，原來已有病毒潛伏在周遭。為保障民眾健康，立即封鎖場地，改為二十四小時在店門口放置設施，提供自助回收服務，並暫停儲存積分及兌換禮物。

2月28日，安排了專業公司在便利點的兩個場地，進行消毒及噴灑霧化防護塗層，3月1日才恢復正常服務，員工每天上班前必須先

自行檢測，並將陰性結果在工作群組貼出。在社群頁有民眾留言，表示高興知道店鋪重開，又可以繼續來做回收了。



攝影 / 真善美志工

攝影 / 真善美志工

啟發學員好奇心 為發展潛能墊基石



新春過後，慈濟親子成長班開鑼之際，卻面臨本地疫情轉趨嚴峻，只好改以 Zoom 線上平臺舉行。在 2 月 13 日星期天的第一堂課，學員、他們的家長和隊輔在線上相見歡，先互相問候，談談生活近況。

這堂課主題為「好奇心」，目的是維持孩子喜歡探索新事物的好奇心，提升並激發他們積極向上和正向的自我推動力。應用的靜思語是「不要小看自己，人有無限可能」。

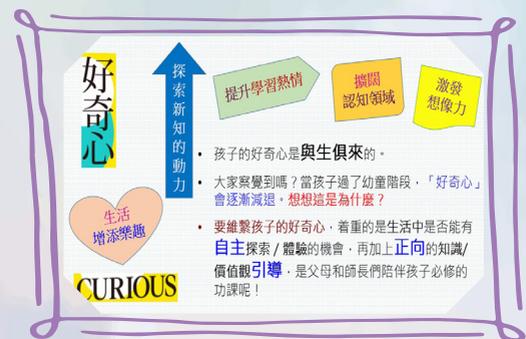
疫情加劇，面對面的課堂受限制，改為線上進行，可令親子成長班繼續，並維繫學員、家長和隊輔之間的情誼和投入的熱情。這堂線上課有學員十九人、家長十七人以及志工等，共五十五人出席。

首個環節是暖場活動「串串暖心話」，隊輔、家長與學員分別以畫面提示的八個單字，串成「四字」新春祝賀的吉祥話。大家非常踴躍，開口動舌皆是祝福！

接著的「生活實踐回饋」。有的學員回饋二月線上課「齊來快樂玩學趣」的生活實踐。就讀三年級的古智森和爸爸分享互相學習對方喜愛的兒童玩意——兒子說學會玩「蓋棉胎」，很開心，可以訓練眼明手快的反應力；爸爸說同團玩「飛行棋」，促進了親子關係，並提升了陪伴孩子成長路上的自我認識。

在「耳聰目明大檢閱」活動的首個遊戲「猜猜看」，由陳娜萍和袁惠敏兩位志工主持。屏幕展示物品圖片一小角或部分的提示，以引起學員的好奇心；他們要用心觀察，猜出物品。

「聲音點點名」遊戲，由志工周小燕主持，以考驗專注聆聽能力。學員須把一連串生活情境的音聲分辨出來，並在聊天室回應。公雞「喔喔」啼與母雞的叫聲是不同的；消防車和救護車的鳴笛聲也不一樣喔。



最後一個遊戲「找不同」由尤曉思老師主持。屏幕顯示一幅幅奇趣場景圖片，其中有多個不合於常理的地方。除了眼觀，學員還可以動手去找。就讀國際學校慣用英語的李浚睿踴躍回應，由爸爸在旁幫忙翻譯。

課堂總結時，學員長何潔儀說，讓孩子對身邊事物保持好奇心，是孩子發展潛能的「基石」，在資訊急速發展的年代，「每事問」若只是「Google」一下，會否把追根究底、求知的精神磨掉了呢？這樣的話，絕非是孩子之福，值得大家深思！她說，為了維繫孩子的好奇心，家長的陪伴、正向的引導更形重要，而自主探索、發現到認識的過程，可激發積極向上和自我推動力，是成長發展不可或缺的重要元素。

家長回饋環節，一年級學員梁詠嵐的媽媽認同「好奇心」很重要。詠嵐在學校得了「why why why」的綽號，因她遇上不明白的地方常會問為什麼。媽媽說，自己總是樂於滿足孩子對答案的追求。

卓曙光的兒子從小一參加親子班，現在已是慈少了。他說，現在孩子不能上學，要運用手機與外界溝通、學習，看到學員很開心參與課程的遊戲，希望他們延續參與的熱情。

志工黃金珠分享，雖然轉為線上課堂，學員仍用心聆聽、踴躍回答，並表揚感恩組的莊耀澹比在上實體課程時主動多了。林淑靜注意到信心組學員曾翊稀，在每個環節都顯得興致勃勃，主動答問。莊冰兒說，看到許多學員都很高興，願意投入參與，而遊戲很有趣，自己也樂在其中。

當天課堂在〈好心情〉的歌聲中歡喜圓滿。祝福人人在逆境中都能常保好心情，在教育路上正向互動同行。



疫情下的「日常」是些甚麼？網購、外賣……結果造成比以往更多的資源浪費與污染。親子成長班 3 月 13 日的課堂，藉時下流行的網購，帶出環保與大家息息相關，是不得不關心的事情。

這堂線上課的主題為「環保減碳」，應用的靜思語是「環保從心啟動，進而雙手推動、雙腳行動，形成愛的循環」，目標是讓學員「從心啟動，明白實踐環保生活的意義，感受疼惜大地的迫切和重要，衣食住行中減少垃圾量，讓資源永續，守護地球；由自己做起，多想想哪些是真正需要，力行節能減碳行動」。出席的學員十六人，家長十二人，來自十五個家庭。

有關現時十分流行的網購，學員長何潔儀請學員想一想：我們每天的生活消耗了多少資源？製造了多少垃圾？當中有多少物品是真正需要的？她指出，泛濫的塑膠餐具，使用只十多分鐘，分解卻要數百年，造成「微塑膠」等生態危機，最終承受的是我們！

這堂線上課先來個「相見歡」。因疫情趨惡化，教育當局宣布 3 月 17 日前，全港中小學須提前放「暑假」。在此特別假期中，有的家庭返回內地，有的家庭的成員受感染在隔離中，更有家長為安排孩子接種疫苗而奔波。期間隊輔跟學員家庭保持緊密連繫，向他們送上關懷。現在，大家終於可以在線上見面了。

為提高學員與家長對「碳足跡」的好奇、趣味和投入感，導師特別設計了具啟發性的「小腳板」體驗活動，並在上課前邀請學員與家長先調查自己家庭中的「碳足跡」。走過必留下痕跡，我們在日常生活中使用能源越多，在地球留下的碳足跡就會越大。

課堂上，學員與家長分享他們的「小腳板」足印圖：莊曜澹和古智森假日會跟家人到郊外走走，不會選擇到有冷氣的商場；曜澹最喜歡看海岸風光，智森愛護大自然，自己垃圾自己帶走。梁詠嵐由兩歲開始，已跟媽媽一起在慈濟做回收分類；媽媽說，可以回收的物品都會盡量回收，包括小塑膠袋、紙包飲品盒、發泡膠等。陳家慧全家都是環保達人，夏天從來不開冷氣，只會吹電風扇；從小就茹素的她，認為素食有很多選擇，植物的蛋白質可代替肉食的，不擔心營養問題。林靖雯跟爸媽一起互動做體驗，知道了更多家中「碳足跡」的狀況。

在傳統遊戲「收買佬」，導師陳娜萍及李寶明加入新元素，讓學員動腦筋說出如何在日常衣食住行中做到省水，及減少使用那些對環境有害的物質。

在播放《減碳任務》動畫片前，導師余小碧先介紹香港固體廢物和堆填區即將飽和的嚴峻情況。動畫片深入淺出、有趣地帶出了人類活動是導致碳排放不斷增加的主因，尤其畜牧業製造的甲烷，大大加速了溫室氣體的排放。動畫片傳遞「全球暖化問題已不容忽視」的信息。

「我會用淋浴，不會長開水龍頭，且縮短洗澡時間，也不會無故打開冰箱，浪費電力。」在「小組互動 減碳行動」環節，隊輔帶領學員討論如何可為地球降溫？梁詠嵐一口氣說出她在日常生活中節能減廢的方法。全家茹素的莊曜溥說，可用大鍋子把蔬食材料一併料理，省能源之餘，又減省洗滌餐具。雷茵茵跟姐姐說，集合足量的髒衣服才一次過清洗，選擇洗衣機的水位以節省水、電和時間。盧佩霖說，會回收塑膠樽。林靖雯說，不會買外帶餐飲，既健康又減少浪費資源。

隊輔也作分享。卓曙光說，他日常會少乘車，盡量多走路，既可鍛鍊體魄，也減少碳足跡。施淑卿說，會把外賣餐盒清洗後收集，循環再用或送到「綠在區區」環保回收點。

「人類居住的藍色星球正面臨生態危機，威脅著人類自身和萬物的永續生存，我們要多想一想哪些物品才是真正需要的。」學員長何潔儀總結時，語重心長地提醒大家要深思。

兩年來疫情反反覆覆，上人慈示我們要「止疫」，當茹素減碳。而守護地球就是守護下一代的未來，期待親子在生活中，力行減廢、減碳。



傳心點滴

微細的身教

上人的「身教」很微細，若不用心體會，很難發掘它的美。某日，上人經過印表機前，看到印出來的紙張有些零亂，立刻彎下身去整理；弟子也趕緊上前一同整理；「坐而言，不如起而行。」這正是上人無聲的身教。這就是上人「無聲的說法」。

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



香港跨境貨車司機接連確診，令內地供港蔬菜供應受影響，菜價從過去一斤十幾元港幣，漲到最貴一斤四十元、甚至七十元。「蔬菜荒」之後，沒多久本地兩間屠房群聚感染，近百名屠夫確診，一時之間市面上沒有新鮮豬肉；有調查說，香港人肉食比例占全球前幾名。

這使我想到上人開示，這世上最填不滿的就是鼻下這一橫一口。為了滿足味覺口感，將大地上不同形態的生命都吃入腹中，牛、豬、雞、鴨.....無所不吃；回首疫情的開端，也不就是因人類的貪欲，病從口入，吃野生動物也將病毒吃進肚裏。

慈濟香港分會在這一波疫情下，積極推動「大哉教育 非素不可」，鼓勵人人齋戒茹素，誠心祈禱共聚善念，願早日消除疫情、世界無災無難。

疫情日益嚴重，政府不排除進行封城，消息一出引起民眾恐慌，出現搶購潮，不只民生用品，藥房賣的止痛藥、感冒藥、退燒藥更是一掃而空，所有防疫物資物價攀升。在臺灣的家人和慈濟法親紛紛主動關心，並詢問是否要寄物資來港給我。

2018年隨著丈夫移居香港，短短的三年多，經歷了2019年的抗爭、2020年開始迄今的疫情。在這混亂和疫情蔓延的世代中，更讓我體會到愛與關懷，才能帶來力量，因為有愛，才能讓大家共同度過。

愛在疫情蔓延時 安心祝福送到家

撰文 • 林惠鴻

第五波新冠疫情年初日趨嚴峻，時任新界東互愛副組長的王純純，與社區志工主動聯繫機構和關懷戶，再報告給訪視組，以最快的速度將防疫物資送出，以解燃眉之急。對法親、會員，她也予以關懷。

得知新東有多位志工和他們的家人、會員染疫，王純純便向他們詢問，是否需要病毒快速檢測劑，並協助申請所需，分送給他們。她說，有位會員只是流點鼻水，但既然有檢測劑就使用，結果驗出是陽性，即在家自我隔離直至檢測結果呈陰性，她表示很感恩慈濟。

一位長期在慈濟大圍聯絡處值班的會員的先生，聽了外界流言，說慈濟很有錢，就不再捐款了。王純純知悉後，秉持感恩、尊重、愛，並以慈悲與智慧，勸說這位會員，別為此停止善心——可把本來捐給慈濟的錢，找個其他機構捐獻。當市面出現搶購檢測劑潮時，這位會員收到了慈濟提供的檢測劑；她的先生很受感動，說在這個艱難期間，慈濟能夠快速幫助大家，見證慈濟的善舉。之後這位先生發善心，向分會捐出一千元。

社區有不少志工因疫情大爆發受感染，法親發揮合和互協的精神，予以關懷。王純純開車去分會拿取物資，然後大家分頭派發；呂美慧負責大圍和沙田；仇文英、馮少蘭負責馬鞍山。將軍澳則由施淑卿和黃金珠拿取物資，再派發給社區。

曾確診的志工蔡明霞雖康復，但身體仍虛弱，礙於任職的超市缺人，無法請假休息。王純純知道後，特地帶了志工蔡秀蓮手做的防疫香包到超市關懷蔡明霞。蔡明霞十分感動和感恩，送了兩袋蘋果要跟志工結緣。



攝影 / 真善美志工

馮少蘭後來確診在家隔離，王純純鼓勵她要分秒不空過，製做環保袋，這樣除了善用時間，更能讓心靜下來。王純純有一次回分會幫會員領取檢測劑，想起還有做布口罩的材料，也請黃金珠在家製做，再送給有需要的機構。

在王純純的安排下，一位確診的慈濟委員拿到了人醫會中醫師陳家禎為她開出的藥。

一位會員確診後呈報了政府，進行自我居家隔离，但沒有得到支援，感覺好像是自生自滅。她說，幸好有慈濟人的每天關心，像王純純向她提供淨斯本草飲、檢測劑，才能度過這次疫關。



攝影 / 林莉

感受誠意方殷 願多投入付出

撰文 • 林發金

北角和富中心在第五波疫情中數重災區之一，短短數天內，有幾百位居民確診，還包括十幾年來護持慈濟環保志業，在和富中心管理清潔工作的柯文基先生與他太太，以及中心的清潔工友（約佔人手一半，且沒法上班）。和富社區的十七座大樓的清潔、垃圾處理因此大受影響。

由於多年來和他們合作回收，彼此之間有了深厚的情誼；在獲知此消息後，我和我的家務助理，以及慈濟人李幗英、林翠青、施妃英 與她的家務助理，持續多天準備及派送素餐給和富的清潔工人（部分曾參與慈濟的回收）。我亦趁機向他們勸素及講解素食跟疫症和健康的關係。他們吃得非常歡喜，並說素菜原來可以那麼美味和健康。

另外，我也與謝秀嫻、黃濱玲等志工，一起關懷環保志工陳雪芳與黃秋蓮。在知悉陳雪芳的幾位家人確診後，我即刻送上幾盒淨斯本草飲濃縮液與人醫會陳家禎中醫師介紹的湯水。陳雪芳說，有了慈濟大家庭的祝福和疼愛，她才能用平常心和平靜心面對這場遭遇，順利度過了這難關。

「見識到慈濟人的慈悲用心，以及付出無所求的精神。」對法親的關懷與援助，黃秋蓮說她不知該如何報答上人和慈濟人，唯有今後更努力投入慈濟的環保志業。

這些年來可以將慈濟的環保志業在社區深耕，是所有的環保志工共同成就的，無限感恩他們的付出，自己無以回報，會繼續用心聞法，努力修行，以法供養。

因為有愛 才能共度逆境



2月11日本地一名四歲男童因新冠肺炎病逝，隔周又一名三歲女童因病毒不治死亡。身為人母的我，開始緊張擔心，原本仍在猶豫，也不再多想了，決定帶五歲的兒子去打疫苗。

去年2月，政府開始免費替民眾接種疫苗，但許多人，尤其是長者，不願領情，主要是疫苗副作用的報導讓他們沒有信心。我苦口婆心勸公公、婆婆去接種，也舉了臺灣家人的例子，即使有慢性病也可以施打，甚至能完成三劑注射。但兩老寧可放棄最愛的外出飲茶，也不願打疫苗。身為晚輩的我及丈夫只能尊重，所能做的就是保護他們。我在慈濟香港分會請購淨斯本草飲，一周煮五次給公公、婆婆飲用，感恩他們願意依從。

公共屋邨社區疫情不斷爆發，政府開始大動作實施五天圍封樓宇、強制居民進行篩檢等措施。同樣也是住公共屋邨的我，也好憂心，怕哪一天輪到我們這裏圍封、強檢。家中有兩老、一名幼兒，要在外吹風雨淋排隊等檢測，該怎麼辦？

我出門買菜時，對於擦身而過的路人，會產生恐懼，想他們是不是確診者。我家若有人確診，在這麼小的居住空間，該如何隔離、保護孩子和老人家？孩子確診需要送急診或住進隔離病房，父母不能陪伴照顧，他得要一個人度過……種種假設和猜疑，讓我惶恐不安。

身處異鄉的我，幸好有慈濟法親的關懷，上人法語甘露安住心靈。上人開示叮嚀，在疫情中更要安住身心，用正知正見去思惟，停下慌亂懼怕的心，停下貪欲吞生靈的念，要齋戒茹素，愛護自己，愛護他人，愛護天地萬物，在融和的環境中共同生息。

有天，鄰居來電告訴我，她的五歲孩子發燒，他們自行檢測，發現全家確診了，但是現在診所和私立醫院不收上呼吸道感染、發燒和確診者；她只能打電話給孩子固定看診的診所，請醫生根據孩子的病歷開藥。因為他們全家確診，沒人能去診所拿藥，問我能否幫助她。在疫情中，更需要人與人之間的互助，換作是我們，一定也很希望在無助時，有人能伸出援手。

我很感恩這位朋友與我分享，他們居家治療的過程。小孩服用醫生開的退燒藥、止咳化痰藥，緩解症狀；大人打過疫苗，自行服用以止痛為主的成藥。他們一家四口也多喝水、休息，讓身體慢慢恢復，終於平安度過。這讓我不那麼恐慌，在幫助他人的過程，也幫助到自己；若是不幸遇到了，知道如何面對和處理。

法親關懷 疫情見真情



我與丈夫盧志德相繼測試新冠病毒結果呈陽性，想當然不能外出播毒，幸好有女兒代購餸菜和藥物送來。我們每天飲用本草飲，也可能因注射了疫苗，病情不算嚴重，幾天後測試結果呈陰性，有獲重生的感覺。

要感恩法親協助購買食物，以及做社會服務的老朋友送來藥物。經此疫症，我們知道健康不一定可常擁有，而讓上人和精舍師父為弟子擔心，感到慚愧，也學會更加珍惜、感恩。
(彭順珍)

先是在檢測中心上班的兒子確診新冠病毒，在他痊癒後，我及與我同住的兩個女兒也「中招」，幸好症狀輕微。

很感恩上人、精舍師父的祝福，以及法親的關懷，除電話、短訊慰問外，梁榮錦師兄更送來防疫物資，放在我家門口。目送他揮手離去，內心無言感激！(林惠鴻)

對確診新冠病毒，我沒有特別緊張，而以平常心看待。很感恩有本草飲，可以減輕病情，很快恢復體力，在隔離期間可以在家工作。(余嘉進)

我一家四口中有三人——大兒子夫婦及小兒子——於2月確診新冠病毒，做居家隔離。兒子怕我受感染，建議我住飯店。但最後我們覺得還是在家較安全，且可以互相照應。

感恩互愛副組長蔡雅聰，幫忙購買蔬菜、消毒酒精等，還提醒我喝淨斯本草飲，她且往慈濟香港分會購買送來。身材瘦小的她，背著沉甸甸的物資從我家來回奔波，還提前下班購買我家需要的物品，並不時致電給我關懷，這份法親情真是太令人感動。

這次家人確診，我能正面面對，因聽從上人的開示「遇事要正念，心就不會慌張」。感恩上人，感恩法親，讓我安然度過考驗。(胡美珍)

在獲知確診新冠病毒時，覺得自己很倒楣。後來想到上人開示病毒是在找宿主，心想應該是累世的冤親債主來了，而能夠在此生了結前世恩怨，算是幸運，不再造惡因，才是最重。也不再抱怨了，既來之則安之，祈禱疫情儘快過去，全世界通關，可以回花蓮看望上人。

我和也染疫的媽媽康復後，現在每天仍喝一包淨斯本草飲，請上人放心，也感恩上人及宗教處的關心。(許鳳儀)

感染初期，原以為是天冷受寒感冒了，整個人感覺疲累很不舒服。數天後，在一次快速測試中驗出原來是「中招」了，接著內子也受到感染。在家隔離期間，儘管身體不適，仍利用時間做了我任職的「綠在鰻魚涌」的月報表，交給環保署。

得到慈濟提供的本草飲、快速測試包、口罩等抗疫物資，令我在病榻中不用張羅，體會到法親的關懷。不久後測試結果呈陰性，可上班繼續為坊眾服務了。
(馮錦華)



兒子余嘉進確診，我沒有特別擔心，全家馬上開始喝本草飲濃縮液，了解相關防疫資訊，做好居所消毒，用平常心去面對。當時我們夫婦倆快測呈陰性，打算出外購買東西，但兒子提醒，我倆是密切接觸者，萬一帶有病毒，會傳染他人，所以就乖乖留在家中隔離。

我們每天服用四次本草飲濃縮液，過了幾天兒子便轉陰性，大概一個星期都回復正常生活和工作。現在我們仍每天喝兩劑濃縮液，以增強保護。身邊的親友和關懷戶中了 omicron 的，我會跟他們分享飲用濃縮液和防疫的資訊，並勸他們多茹素，他們都陸續康復了。(周艷娜)

我染疫情況反覆，驗出陽性後，隔天變陰性，又復陽性，實是很大的無奈和挑戰。禍不單行，與我同住八十五歲的母親也確診了，怕親人離別牽起的不安情緒，令我難以承受。睡不著覺，我在佛像前虔誠合十：祈求年邁母親遠離病痛，早日痊癒，自己願為此折壽十年。之後，母親情況隱定，慢慢康復，自己也痊癒了。

這次經歷令我更明白到行善、行孝是不能等的，在境中更要沉得住氣、忍耐，才能長出智慧，知道路如何去走。感恩上人、常住師父、宗教處同仁、師兄師姊，通過電話、社交媒體給我關懷，以及把物資和食物送到我家門口的貼心，實令末學感受到滿滿的祝福和溫暖。對法親之情，無言感激，祝大家身體健康，疫情早日消退，人人生活安定，無災無難。(吳萬里)

我要出班 化感動為行動

撰文 • 謝勤

新冠肺炎疫情持續兩年多，我也快兩年沒有回福建老家，看望年邁的父母。他們掛念我，卻不想我擔憂他們，所以就算生了病，也不准我的姐妹告訴我，還要說他們很好，讓我照顧好自己和孩子，使我無後顧之憂。

在香港疫情雖然嚴峻，但慈濟的行善步伐並未停下，許多志工仍然在精進，加緊募心募愛。對此，我非常受感動，決定要出班。由於我在工作，與我同住、當鋼琴老師的大女兒也接觸很多學生，我們本來就不可能做到與別人零接觸。故此，我對出班沒有太多顧慮。

由於不斷的努力，訪視志工聯絡上為數不少的關懷戶、感恩戶、三無家庭，以及社福機構、院舍，向它們提供防疫等物資。因此，我有幸參與了兩天的包裝、三天的抗疫物資派送，一起精進——用最少的人手，用最快的速度，用心完成承擔。

當時每天新增確診個案數以萬計，情況很令人擔心，但如執行長施頌鈴所說，分會要做什麼事情，志工還是一呼百應。志工梁潤雄、何俊佑家中都有小孫子，家人不主張他們外出，怕他們感染病毒後傳染給小孩，但他們還是選擇付出。

派發過程讓志工了解疫情的影響，也感受到社福機構、院舍的工作人員，在受照顧者及同事染疫的情形下的堅守與愛心。不論慈濟人或這些員工展現的大愛情懷，都令人感動。人間多苦難，只要人人付出一點愛，一點力量，再多的難關我們都可以克服。

「斷捨離」 價值觀的反思 II



上期提及「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，而是達到脫離執著，獲得自由的精神境界的法門。這種精神境界該是快樂的！但是否任何人都能通過「斷捨離」而獲得快樂？強行為一位收藏家「斷捨離」必定令他苦不堪言。作為一位收藏家，本來活得很快樂的，反而因為「斷捨離」而感到痛苦，何必呢？明顯地，同一種價值觀不一定適合任何人。若反思自己的人生，不難發現，我們經常被種種固有的價值觀影響，牢牢的捆綁著我們的心靈，從沒半點喘息空間。

女人三十如魔咒

「女人三十如魔咒」，仿佛步入三十歲，便是女性的人生大限。單身、未婚，或是選擇不結婚，更是原罪。父母擔心的催婚、朋友善意的問候，總是帶來不安與壓力。若我們從不同的角度去反思那些價值觀，我們可能會得出不同的結論。為何一定要結婚？結婚適合我？當你想通了，那個魔咒立即被解除了！我們不是被外在的價值觀所困，而是我們內在的想法。盲目的接受它，強行的迎合它，仿佛我們的人生只活在別人的價值觀下，慢慢失去自己的靈魂。

每天要吃足三餐

早前，與師兄討論飲食方法與修身的問題。他今年六十歲，擁有男士們夢寐以求的腹肌，他的朋友當然非常羨慕，問他是如何做到的。他說：「不吃早餐，進行輕斷食！」他的朋友聽後反應很大：不吃早餐似乎與他固有的價值觀相違背，似乎是萬不能做的事情，會嚴重損害健康！事實上，最近的科學研究指出斷食不但對身體無害，而且既能瘦身，同時有利身體進行自我修復。我也曾經肥腫難分，希望從飲食方法著手，達到修身的效果，曾嘗試過生酮飲食、低碳飲食、低升糖飲食、168 斷食、186 斷食、48 小時斷食等。我在進行以上飲食方法前，會搜集資料進行分析：它們背後的理據是什麼？有沒有研究論文支持？研究結果是如何得出？數據的可靠性多大？探究後，便在自己身體及想法能接受的程度下進行嘗試。飲食習慣是需要長期維持的，哪一種方法較為適合我？最終找到一種既能長期執行，又能滿足飲食欲望的飲食習慣，結果瘦身成功，不再復胖了。當然，每個人的體質不同，不一定個個都適合斷食或特定的飲食方式。



如何脫離執著

以上兩個例子旨在帶出，不要麻木地被某些價值觀所困，不要不問因由地相信某些價值觀。當你不被固有的價值觀所限，你將會發現你的人生存在很多可能性。再談回「斷捨離」的終極目標「脫離執著」。「脫離執著」談何容易？同意嗎？人生在世或多或少會經歷困境，受到親情、友情、愛情，以至事業所困，都不外乎由「對過去的執著」、「對未來的恐懼」或「價值觀與內在的想法衝突」所引致，並非真實存在的困境。這些都可以通過哲學諮詢來解決。好了！誰要「脫離執著」？是「我」吧！下期讓我們繼續探索「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」。若能了解自己的心是如何運作，「脫離執著」或許並非難事。



法雨滋潤為養分

清明時節，天氣逐漸和暖，春暖花開，草木開始萌發茂盛，大地一片氣清景明的現象。自古以來，「清明」便是華人祭祖掃墓的日子，天空總是飄著細雨，似乎在為天下子女表達對過世親人的思念。

在天地清明孕育下，花草樹木有了雨水的滋潤、土地的養分，更見茁壯茂盛；修行亦同，從發心、投入到勇猛精進，唯有不斷吸收法水，才能明辨善惡是非，走上正確的方向。

上人在晨語曾提到，「憍陳如是佛陀開啟小教時第一個開悟的，從小緣開始；舍利弗是佛陀開啟大法時第一個得佛授記的，一乘實法的開啟，是大緣。」

每一個人的根機各不相同，領受佛法也有先後次序；大根機有大根機的體悟，小根機有小根機的吸收，只要願意領受佛法為養分，已發芽的幼苗可以成為菩提林，一生無量，無量從一生。