

法華路、菩薩道

近年，氣候急難加劇，戰亂綿綿，疫症肆虐，貧富差距擴大。世間苦難偏多，就有菩薩湧現，聞聲救苦的菩薩中，有隊伍浩蕩長的慈濟志工。證嚴上人開示：「如果不是有這麼多菩薩，我們志同道合，每一個人的心志合一，哪有這一部綿長的法華道路。」法華路亦是菩薩道。

慈濟以《法華經》為其宗門的核心經典，今年成立五十六周年，將繼去年再度舉辦《靜思法髓妙蓮華》經藏演繹，主題乃呈現人間菩薩道的精神，這是慈濟一路秉持的理念。

在2011年，慈濟舉辦大型法會，演繹佛教經典《慈悲三昧水懺》，重點是要大家認真懺悔，是個人修行。但《法華經》演繹講群體的力量，是全球志工一起行走菩薩道，慈濟人對此深有體會。

為應對氣候變遷，慈濟人三十多年前已遵從上人的呼籲，在全球各地宣導環保、推行資源回收；在香港，志工多年來在社區、學校等地方做環保宣導、回收，近兩年還善用政府與社會資源，營運「綠在鰻魚涌」回收便利點以及「環保願行館」。

在救助戰亂造成的難民方面，早於十年前敘利亞內戰爆發時，慈濟已對大批逃往鄰近地區的該國難民加以援手。今年初俄烏戰爭驟起，以婦孺為主的大量烏克蘭難民逃至波蘭等附近國家，慈濟志工迅速馳援；香港慈濟人也關注烏克蘭局勢，並通過捐獻國際賑災基金接濟難民。

面對頻繁爆發的疫症，如2003年的非典型肺炎(沙士)或這兩年多的新冠肺炎，在被波及的國家、地區，慈濟人除關懷患者外，還支援受疫情影響的醫護人員，以及經濟與生活遭打擊的基層家庭。香港分會並夥同其他志願團體、商界，向有需要的人士提供濟助。

全球貧富差距擴大，許多地方的基層與弱勢群體，生活日益困難，慈濟人予以持續的關懷。香港志工，在嚴峻的疫情下，對關懷戶、露宿者等的探訪亦從未停止。

除以上談及的天災人禍的救援，在其他領域，如醫療、人文、教育，慈濟人二十四小時在全球接力運作，就如《法華經·從地湧出品第十五》說的釋尊為了滅後之弘通而從地底喚出的無數菩薩。這些「地湧菩薩」但願眾生得離苦，無所求付出。

佛陀說法四九十年，最後七年開講《法華經》，暢演真實法，真實法就是菩薩道。上人近年再宣講《法華經》，就是要弟子堅固道心，在法華路、菩薩道上精進。對此，香港慈濟人要念茲在茲，切實踐行。

鄭偉鳴

目錄

二〇二二年六月第152期

01

編者感言

主題報導

04

浴佛典禮莊嚴殊勝
民眾虔誠祈願弭災疫

愛灑社區

10

疫起共善傳大愛

防疫物資派送
身心靈全面關懷

結緣美味飯盒
傳遞關懷兼推素

米芝蓮星級大廚
主理素餐送基層

關懷街友至凌晨
付出愛心得法喜

貼心法親關懷
傳達上人的愛與祝福

印象真善

23

環保願行館大清掃

殷翠幼稚園推廣靜思語

培訓慈誠委員課程

元朗鄧佩瓊紀念中學
宣導環保

傳心點滴

25

德慈師父學講經

大地園丁

27

首次參與亞洲素食展
推廣資糧淨人心

當科學家遇上藝術家

獲教育工作者認同
安排學生來體驗

爲了做得更好
環保志工揪團學習

大開眼界 醒覺做環保



攝影 / 姚加偉

參訪環保願行館
舉家成為共行者

咖啡糕不加奶
全素風味獨特

願行講堂

38

斷捨離
我是誰？III

愛的傳承

31

慈少把握因緣 勇於承擔
親子·愛·同樂

清修點滴

40

何謂「有心」？何謂「有情」？

菩提精進

33

五十六周年誌慶
《藥師經》共修道氣莊嚴

雲端相聚
人間法華道場重現

經藏演繹不分老少
共聚一堂聞法歡喜

社區志工課程
跨越宗教藩籬見證愛

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

浴佛典禮莊嚴殊勝 民眾虔誠祈願弭災疫

第五波新冠病毒疫情在5月初受控，但社會上仍然瀰漫著惶恐的情緒，分會在做足防禦措施的情形下，除了在靜思堂也於社區舉辦佛誕、母親節、慈濟日三節合一的活動及宣導茹素護生，讓民眾在感念佛恩、親恩、眾生恩之餘，也藉此洗滌、安定心靈。

靜思堂菩薩雲來集

撰文 / 謝勤 / 林惠芳 / 林莉

第五波疫情在4月底漸趨緩和，限聚令放寬，分會遂決定於5月第二個周日在九龍塘靜思堂舉辦佛誕、母親節、慈濟日三節合一的活動。為此，志工馬上全力以赴進行籌備工作。

5月8日當天三節合一的活動，一共安排了四個場次。原本活動只限於志工，因防疫措施放寬，分會便邀請會員大德也前來參與，出席人數總計有三百六十二位。

除了在靜思堂出席浴佛典禮，當天一早大眾也可以透過大愛電視臺的網上直播，與全球善士一起參與本會的浴佛大典。

「很感恩有這個機會，看得到社區每一位志工都很法喜，能回來大家都很开心。」分會執行長施頌鈴說，由於疫情嚴峻，許多志工、會員有頗長的時間沒有回來靜思堂了，所以這次活動她四場都出席，希望可以跟大家互相問候、互相關懷。

活動統籌之一、分會草創時期的負責人陳恩妮表示，好感恩有機會統籌浴佛盛典，以及回歸慈濟大家庭。對當年在上人手中拿到「感恩」二字，她沒有忘記，心常懷著對三寶、父母、眾生的感恩。

分會活動幹事馬子愉也說，「活動很難得，可以實體進行，希望大家找回對分會的歸屬感，並藉着法會，讓身心靈放鬆一下。」

另一活動幹事施蔚廷表示，今年浴佛臺布置的主題是「菩薩雲來集」；花海環繞雲層，譬喻菩薩湧現，也祈願大家心花怒放，平安吉祥。第一次承擔浴

佛布置的和氣組員劉苑清說，宇宙大覺者像下用花朵鋪設成雲層，當中的小花象徵螢火蟲，代表慈濟路上努力的弟子；採用西式的插花方式，心形造型，代表母親節獻給媽媽的愛，也代表慈濟是用心行善；選用色彩繽紛的花材，是希望能令大家在疫情下開心些，未來的生活多姿多彩。

儀式中負責獻供的志工在彩排中反覆操練。去年受證為委員、第一次參加獻供的林楚雲擔心跟不上節奏，好在有資深志工在旁提醒，經過兩天的練習信心增強了，並覺得有成功感和法喜。張文光說，疫情下更覺得世界混亂，心不安定，但獻燈讓心沉澱了下來，能靜心、用心地去做。

5月8日當天的第一場典禮訂於早上九時開始，但八時已有不少身穿制服的委員、慈誠滿懷喜悅現身。出席者都要掃瞄安心出行和疫苗接種證明，並出示當天的病毒抗原快測結果；沒有做快速檢測的，則要當場做，結果呈陰性才可以參加，以確保安全。

得兩位兒子陪伴前來浴佛的見習學員莊冰兒說，這讓她感到很幸福，也很感恩。大兒子吳銘鋒說，因是母親節，想陪伴媽媽，令她開心。第一次來浴佛的小兒子吳永輝說，念佛和唱誦時他心情很平靜，感覺很安穩、舒服、放鬆。

接觸慈濟多年的伍彩兒在疫情期間仍堅持每月募心募款，每個月兩次回分會交勸募簿。她說：「這次回來浴佛，有一種回娘家的感覺，並讓心安下來。」

志工陳秋鶯帶著兒子、女兒及外孫女來浴佛，讓他們瞭解慈濟的浴佛方式有別於其他道場及感受人文之美。



攝影 / 謝勤

印尼籍家傭 Sunarni 陪伴顧主麥女士前來參與。她說，之前不知什麼是浴佛，但認同祈禱的意義，她特別祈求印尼無災難。

已九十六歲的黃四娣，由女兒志工黃春逢帶來浴佛。她雖然行動不便，仍然繞佛繞法。黃四娣多年來堅持吃素，她三個女兒因而跟著吃素。

八十多歲的李玲玲患腰椎退化症，拄著拐杖回來浴佛，還堅持繞佛繞法。她全程法喜充滿，並感恩上人創造慈濟世界，讓她雖病卻不以為苦，樂觀去面對。

志工鄧美珍說，藉此機會感恩父母賜予生命，感恩親友疼愛，彌補自小失去的母愛，感恩能進入慈濟，令自己人生光明。她說，要將生命詮釋得更有意義和有價值，行善行孝，以報佛恩、父母恩。



攝影 / 姚加偉

關懷基層 浴佛淨心

撰文 / 羅淑儀 / 李健平



攝影 / 李健平

「藉著佛誕及母親節，我們舉行浴佛典禮，並向街坊推廣素食，希望大家能多茹素愛護生命，亦祈求淨化人心。」活動統籌羅彩萍闡述舉辦典禮的意義。

第五波疫情對基層家庭影響巨大，尤其是居住在擁擠的劏房戶為甚，慈濟志工持續予以關懷，並於5月2日提前為長期關懷的觀塘老區雲漢街一帶的居民，舉辦佛誕暨母親節慶祝活動，並向劏房戶派贈素便當。當天前來雲漢大樓參與活動的民衆共三百八十人，送出的素便當有五百個。

浴佛儀式在雲漢大樓地下舉行，場地張掛慈濟旗幟及靜思語對聯，擺設了有鮮花布置的浴佛桌。在打掃場地時，志工發現在一個比人還要高的大鐵網底下藏有枯葉及垃圾，便一起把大鐵網移開，予以清理。這好比浴佛時大家以虔誠的心，洗除五濁不淨的煩惱。

此次活動，香格里拉酒店提供為推廣蔬食特意烹調的素便當，分會也準備了各式各樣的結緣品送贈居民。

浴佛典禮開始，志工獻供燈燭及鮮花以禮敬宇宙大覺者；隨後，在「禮佛足，接香花」引領下，居民以虔誠恭敬的心感恩佛、天地與眾生。

陪同媽媽蔡佩旋參與浴佛的蔡怡葶，經志工宣導後，決定參與為期三十天、每日一餐或多餐的茹素活動。蔡佩旋說：「我禮佛拜一拜，心情也好一些。希望疫情快些過去啦，大家可以過一些正常的生活，小朋友可以正常地上學。」她說，全家都參加了吃素，希望身體健康些。

「一天投五角錢也好，一元也好，總之幫助到人，自己便開心了。」陳妙玲聽了志工講解竹筒歲月的緣起後，生起了善念，發心領取竹筒回家，日行一善捐款助人。

另一到來浴佛的雲漢大樓居民曹小姐，承諾參與三十天的茹素行動，並領取竹筒以行善造福。她祈願疫情儘早過去，世界和平。

跟隨父母信佛及經常茹素的程愛鳳，在勸素攤位聆聽志工講解三十天的茹素計劃後，表示願意參加。她說，素食令身體健康些，整個人感覺很舒服，而浴佛則讓她感覺比較安心。

忙於照顧兩名年幼女兒的葉燕如仍抽空前來參與浴佛，之後還向志工瞭解茹素計劃。她說，素食是一件很好的事情，不殺生，對身體也好，希望女兒能夠堅持。參與者獲贈一隻會模仿人說話的小鴨子，以作獎勵。當聽了小鴨子發出的叫聲，兩名女兒歡喜得大笑起來。葉燕如知悉每天存五毛錢來助人的竹筒歲月的故事後，隨即對大女兒說：「交給你儲蓄。」她還分享，浴佛時面對宇宙大覺者，自己內心感覺較平和，並祈求疫情快些過去，大家過上正常的生活。

一直協助慈濟人關懷街坊、任職雲漢大樓雜務員的陳雲明伯伯，當天與志工一起用手推車運載放著香格里拉酒店結緣的素便當的保溫箱，前往附近的十座大樓，向劏房居民做發放。

攝影 / 鄭慧芳

志工攀上舊式唐樓，穿過放滿雜物的陰暗走廊，到達劏房，與住戶相互問候及感恩。居民王新忠與妻子品嚐素便當時說，內有白菜、冬菇及豆腐，「好吃」。這裏，素菜味好之外，人情味也濃。



攝影 / 李健平



與往年一樣，觀塘寶光齋素食館在5月8日佛誕節，在店內舉辦社區隨喜浴佛。

當天從早上八時至晚上八時，在素食館內最顯眼的地方，擺放著一張由餐桌布置而成的佛桌，讓前來的食客浴佛。前一晚，幾位慈濟志工在素食館打烊後的九時才進行佛桌布置，其中一位志工林季珍說：「期望莊嚴攝心的佛桌，可以起淨化人心的作用。」

寶光齋老闆也是慈濟人的鄭以超說：「希望通過浴佛，平靜大家的心靈，讓疫情早日結束，社會更加祥和。」

「看到佛像慈悲的面容，我內心也感覺慈悲祥和。」食客麥雲華浴佛後有感而發。在附近雲漢大樓管理處工作的陳雲明伯伯偕同家人一起光顧寶光齋，並參加浴佛。長期協助慈濟在觀塘社區做發放的陳伯伯已茹素四十多年，並希望家人也多茹素，繼而如慈濟人一樣，推廣吃素。妻子伍彩霞說，浴佛意義重大，母親節也值得重視。女兒陳淑賢說，選擇當天在素食館用餐是順從父母的願望，要多

素食館隨喜浴佛

撰文 / 吳萬里 / 李健平



送佛到你家貼心浴佛

撰文 / 吳萬里 / 李健平



攝影 / 李健平

對慈濟人而言，佛誕也是推素的日子。上心說的「非素不可、非說不可、非推不可」，除對環保有好處之外，還體現了佛陀對眾生的慈悲。

感恩觀塘寶光齋及佐敦普光齋素食館的護持，5月8日佛誕當天，慈濟志工分別在牛頭角上邨及觀塘雲漢邨，向區內長者一共派發了三百個素食便當。志工還趁機宣導齋戒，當公公婆婆聽到人類為口欲令一天之內二億一千多萬生靈被宰時，大感震驚和不捨，並表示願意茹素。

在牛頭角上邨，盧玉萍婆婆領取素便當後說：「多些吃素，令身體健康，每個人都適合吃。」在牛頭角上邨的羅馬廣場，蔡伯伯享用素便當時稱讚「味道好」，並詢問志工何時會再派發。

另，志工前往邨內五戶家庭，為七位行動不便的公公婆婆，舉辦浴佛。這項「送佛到你家」的活動，讓長者安坐家中，也能共沾法喜。

獨居在常悅樓、行動不便的陳婆婆無法站立，只能坐在家門前，由站在外邊走廊的志工把佛像捧到她面前，讓她進行浴佛儀式。另一位婆婆傅群英浴佛後，祈願疫情快些消弭。帶領志工探訪的常悅樓互助委員會主席肖茂英說，志工探訪的幾位婆婆，都感覺很開心，所以「我也覺得很開心」。

在雲漢邨，志工準備了一百個素便當，派送給邨內居住的長者。信佛的利燕珍婆婆帶領隔壁獨居的婆婆到來領取。她說，自己已煮了飯，故不需要便當，於是帶著婆婆到來領取，「多謝你們」。

之前發放安心祝福包時認識的潘炳森及妻子戴金水，也接受「送佛到你家」的活動。浴佛後，戴婆婆說：「很歡喜，很開心，保佑我們身體健康。」夫婦倆並互相感恩。潘伯伯感謝妻子對他及兒女的關心，「令我很安心，很多謝她」。戴婆婆聽後表示「很歡喜」。

籠屋戶街友虔誠禮佛

撰文 / 余小碧
攝影 / 李健平

「禮佛足，誠齋戒，祝福吉祥！」在志工的帶領下，籠友和街友在放置了宇宙大覺者像的流動浴佛臺前，進行簡單而莊嚴的儀式，虔誠禮佛。

在新冠病毒疫情下，慈濟志工為了方便籠屋居民和街友浴佛，安排了「送佛到你家」活動，讓他們同沾法喜。志工並帶去素便當等，把握因緣推素。

5月14日，志工帶備了二十份熱騰騰的素便當、水果、淨斯資糧的「杏仁一口餅」，以及防疫物資，前往旺角廣東道兩座大廈探訪籠屋住戶。

其中一位居民陳永全伯伯浴佛後說：「經過浴佛之後，我感覺開朗舒暢了很多。」「麗姐」區月麗感謝志工帶來佛像，並表示浴佛後，自己開心了很多。她希望所有人都身體健康，疫情早點結束，以及世界和平。

吃過素便當的劉大蘇伯伯說「真美味」，想多拿一份晚點吃。他浴佛後雙手合十誠心祈願：「世界和平，大家沒有病痛，身體健康。」

在志工帶領下，梁志強伯伯合十進行莊嚴的浴佛儀式。他表示，看見佛像後，「感覺光明及開心」。

在另一籠屋處所，浴佛儀式於中間通道舉行。志工帶領呼班「禮佛足，誠齋戒，祝福吉祥」，住戶一起合十禮敬宇宙大覺者，並誠心祈願。自稱是無神論的居民陳偉良說，禮佛之後，「我覺得心裡靜了下來，是的，真的舒暢了一陣子。」

在5月14日晚上，志工探訪在尖沙咀文化中心及油麻地一帶的露宿者，送去由素食館準備的五十份素便當，以及生果、淨斯資糧的「杏仁一口餅」。志工還給每位街友超市禮券，讓他們購買生活用品。

天公作美，雨停了下來，志工在戶外設流動浴佛臺。街友吃過熱騰騰的素晚餐後，在志工帶領下，進行浴佛，敬禮宇宙大覺者。

浴佛後，街友分享參與的感受。陳英華說，自己一直找不到工作，感覺很煩惱，「浴佛後感覺到光明及溫暖」。譚金鳳抽取到靜思語「沒有患得之心，就沒有患失之苦」。志工給她解釋，這提醒我們不要常記著失去了的事情，譚婆婆表示認同並說：「之前感覺有少許煩惱，浴佛後，心情很平靜。」葉栢州說，他看見佛像後感覺很開心、很寧靜，要做好事，不做壞事，儘量幫助人，遵守法律。

志工黃琬婷說，慈濟人每月都來這一帶探訪街友，這次時間上靠近佛誕，所以將宇宙大覺者請來，讓他們進行浴佛。她說：「接近九成的街友很虔誠禮拜，祈求讓心清淨、祥和。」

浴佛典禮不只是宗教的活動，更展現了人文之美，讓大眾在攝心感動之餘，啟發善念，隨佛芳蹤，利益群生。



攝影 / 李健平



攝影 / 姚加偉



攝影 / 李健平



「疫」起共善傳大愛

撰文 / 謝勤 / 林莉

「疫」路同行，慈濟人在關懷備受疫情打擊的基層社群的行動中，得到許多大德捐贈防疫物資，以及眾多機構協助。為此，分會趁疫情放緩的5月底，邀請了部分慈濟榮董、合作團體的代表，以至案家等出席分享會，讓大家對慈濟和志業的推動有更多的瞭解，期共聚善念，在未來的日子帶給社會多一分溫暖和光明。

臨近壬寅年的春節，新冠病毒疫症在社區大規模爆發，死亡人數節節攀升，醫療資源緊缺。安老與殘障院舍、特殊和社福學校更是重災區。面對緊急狀況，分會第一時間啟動關懷行動，迅速通過不同管道採購口罩、快速檢測劑、防護衣等抗疫物資；並從2月起，進行了三個梯次的發放，除送往院舍等重災區，也派給我們一直關懷的個案、劏房戶和露宿者。

疫路同行 見證大愛

截止5月底，分會共捐贈390,830個口罩、4,330件防護衣、2,546個面罩、2,165份食物包、1,698份超市現金券、305,365個快速檢測劑，以及24,382份淨斯本草飲。這麼大規模、有效地把物資發放至基層社群，離不開夥伴機構的合作、付出。於5月28日在九龍塘靜思堂舉行的「疫」起共善傳大愛的分享會，分會邀請了這些機構代表出席，見證大愛。分享會先由司儀介紹第五波疫情下分會的關懷行動，然後播放大愛臺製作的新聞影片《疫路同行》，以及志工演繹手語〈人間有愛〉。其後，機構代表與關懷戶分享感受。

「多謝你還記得我！」香港善導會朗晴坊蔡偉畧經理說，這是收到慈濟物資的會員對他說的一句話。善導會服務的對象是些精神健康出現問題的人。疫情下，他們遭遺忘，更孤立，壓力爆表，且缺乏物資，有的把口罩翻面、洗過再用。蔡先生說，一位會員在電話中跟他透露，「差一點就沒米沒油了」；可幸慈濟及時支援，把物資送來，解決了燃眉之急。



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平



攝影 / 盧志德

「殘障院舍染疫，無人倖免！」提起二月的疫情，鄰舍輔導會的總監黃美鳳說，整個月都非常難過。香港隔離設施不足，染疫只能就地隔離，導致其他院友陸續感染。鄰舍輔導會的院舍只能自度難關，幸好慈濟送來防護衣、口罩等防疫物資，幫上大忙；快速檢測劑特別需要，可以用來分辨出染疫者，及時採取隔離措施，避免疫情擴散。

「每天一餐，跨海送飯！」基督教女青年會有兩間安老機構，一間在鴨脷洲，有一百二十位老人，疫情期間，廚師染疫，物資採購不足，有斷糧之虞。所幸得到尖沙咀香格里拉大酒店的援助，從4月1日到6月30日，每天做一餐素食，派人送往安老院。天天跨海送飯，沒有間斷，女青年會誌寶松柏中心幹事江國儀女士特地表達感謝。

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。

物資豐富 人人有份

多位出席分享會的校長談及，許多學生家庭面臨快速檢測劑等醫療物資短缺時，慈濟提供了及時的援助。出於防疫需要，學生每天測試陰性，才能返校。許多基層家庭的經濟支柱失業或開工不足，檢測劑的開銷，令他們擔子百上加斤。慈濟豐富的物資給了校長滿滿的底氣，他們可以宣佈：防疫物資，人人有份！出席的校長與老師也分享他們對慈濟和慈濟志業的觀感。佛教慈敬小學校長范秀琪說，她之前知道慈濟在弘揚佛法、推廣素食、做環保，聽了分享後，瞭解慈濟一直在幫弱勢社群、有需要的人，對象很廣，「讓人感覺很有愛，很感動」。

香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學老師朱美茵表示，慈濟提供檢測劑和本草飲、探訪基層家庭，都是佛法人間化的表現。她希望可以多培養學生的正知正見，謹記「諸惡莫做，眾善奉行」，並期待慈濟到她的學校舉辦相關的講座，推行靜思語教學。

朱敬文中學校長莫瑞祺說，志工不懼疫情嚴峻，持續探訪街友，盡顯慈濟的大愛精神。莫慶堯中學老師陳志強說，慈濟於 2009 年在他學校推行的「安心就學」計劃，不只經濟上幫助有需要的學生，更通過志工的定期探訪，進而深入瞭解其家庭的需要，給予適當的支援。

為大愛所感動，青衣商會小學校長朱惠珍、佛教林炳炎學校校長李玉枝表示，退休以後會一起做志工。

為愛感動 祈願付出

「我因為得到慈濟人的陪伴關懷，從而學習關心他人。」關懷戶蔡曉君分享時說，因為要照顧兩個兒子，她感到壓力很大，幸而得到志工梁君茹多個月來的陪伴關懷，並分享靜思語。她說，志工跟自己沒有關係，卻這麼關心自己，「為何我不嘗試用心對待他人」。因而，她學會愛孩子，跟家人關係也改善了。聽了母親的分享後，只有七歲的大兒子趙思諾說，「媽媽第一次說出心裡的話，我更加喜歡媽媽了」。

捐贈三萬個口罩給慈濟派發的大德許永鴻說，蔡曉君個案讓他深深地感受到大愛的力量，能令每一個人心連心，互相幫助。接引許永鴻捐贈口罩的趙傳民表示，希望可以來慈濟做志工。

香港人壽保險從業員協會慈善基金有多位成員參加了分享會。其中一位黃思恩說，做慈善是希望受助者能夠依賴我們的幫助，重新站起來，這是「慈善最大的力量」，在慈濟的活動能見到。

基金的「生命傳愛行動」委員會副主席陳慧英說，把保單的 99% 保障額留給至親至愛，1% 保障額可以考慮給慈善機構，如慈濟。「慈善需要資源，需要錢去做，將這 1% 給.....慈濟，1% 發揮出來的力量就不是 1%，可以將愛延續下去。」她說。

另一嘉賓，第一太平戴維斯董事總經理袁志光說，慈濟不問收穫，只問付出，雖然慈濟做得很好，但沒有最好，只有更好，希望大家一起努力。

透過大家的分享，與會者感受到大愛的力量，以及「疫」路同行的力量。



自今年2月起，分會的第三梯次防疫物資發放至：四十七間中小學、幼兒園、特殊學校；五家社會服務中心、二個社區及一家寧養中心。物資包括：快速測試劑 169,770 套、口罩 192,820 個、淨斯本草飲茶包 2,425 袋，以及本草飲滴露 2,345 支；不同版本的《靜思語》，如《兒童靜思語》、《四國語言靜思語》；《香港慈濟世界》、《人醫》，以及慈濟環保願行館的文宣資料等。分會希望能夠給予受眾全身心的關懷。

“ 關懷沙田醫院 慈氏療養院 ”

撰文 / 林惠芳

四月二十二日，志工把淨斯本草飲濃縮液送往長期關懷的沙田醫院與慈氏療養院。

由於疫情關係，志工已有一段長時期沒有探訪沙院。這次，慈濟向沙院送贈了一千二百五十盒本草飲濃縮液，代表醫院接收的行政總監蘇詠儀說，這是慈濟對醫院的關懷，她謹代表院方和同仁表示謝意。

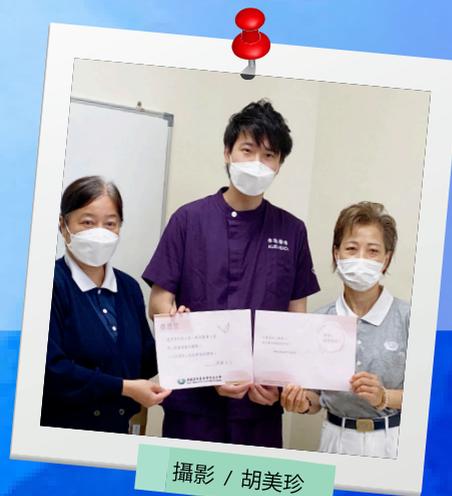
沙院雖然沒有接收新冠確診者，但仍需進行多項防疫工程，如把病房改裝為可容納確診院友，這都增加前綫醫護人員及支援職工的工作量。在沙院訪視已有二十多年的志工凌佩文說，志工與醫護和職工建立了友誼，疫情嚴峻，上人向他們送贈本草飲，保護他們身體健康。「祝福他們平安吉祥！事事如意！」她說。

告別沙院，志工前往位於山上的慈氏療養院，派送二百八十盒本草飲濃縮液。代表療養院接收饋贈的社工黃漢邦表示，院舍曾有醫護人員確診，慈濟送來的本草飲有助於同仁的身體健康。他感謝慈濟一直以來對院友的關懷。

慈氏療養院志工譚吉齡說，希望疫情盡快受控，可以恢復探訪院友，將歡樂帶給他們。她說，送上淨斯本草飲，是為療養院同仁打氣，及表達對他們的支持、祝福和感恩。



攝影 / 胡美珍



攝影 / 胡美珍

“ 協助復課 靜思語入校園 ”

撰文 / 謝勤  林莉



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德

疫情漸趨穩定，全港幼稚園及中小學於5月3日開始分階段恢復面授課程。分會盡力協助學校安全復課，除了派出慈誠隊運送防疫物資、淨斯本草飲，還安排社區志工到校送贈《靜思語》；表達人醫會願意為學校舉辦線上講座，幫家長學童注射疫苗提供相關諮詢，釋除疑慮；推廣慈濟環保願行館的活動。

4月27日，志工把物資送到保良局李徐松聲紀念幼稚園和殷翠幼稚園。保良局李徐松聲紀念幼稚園校長何蘭生表示，本草飲、檢測劑、兒童口罩都幫到學校的不同持份者。她代表學校感謝慈濟的關愛，並希望疫情過後，大家可以投入工作、社區的服務，好像慈濟人一樣熱心地幫助他人。

殷翠幼稚園校長李惠芳表示，高興收到《兒童靜思語》，相信其內容能夠幫助學生樹立正面觀念。她說，覺得慈濟志工對小朋友、抗疫「很有心意」。她並與志工約定五月份到園內推介靜思語，也希望能深入瞭解慈濟及其志業的概況。

隔一天的4月28日，志工把防疫物資送到保良局王賜豪(田心谷)小學、寶覺中學，以及佛教正覺中學。

「慈濟捐贈的口罩和檢測劑，對許多同學的家庭是很好的支援。」保良局王賜豪(田心谷)小學校長畢錦龍感恩說道，他也表示慈濟捐贈的本草飲，對教職員工抗疫很有幫助。知悉慈濟環保願行館在疫情受控後會重新開放，畢校長表示屆時會帶學生去參觀學習。

寶覺中學校長陳淑雯說，慈濟送贈的檢測劑可以幫助同學，確保他們沒受到感染才回來學校，也確保全校的安全運作。

佛教正覺中學副校長李婷說，對一些學生的家庭，購備快速測試劑是個負擔，很感恩慈濟提供資源，會盡快安排派發給同學，幫助他們。

恢復面授課程的第二天 5 月 4 日，志工將口罩、檢測劑和淨斯本草飲送到位於屯門的順德聯誼總會胡少渠紀念小學，並向在場的老師推介靜思語。認識慈濟頗長時間的陳蔚芝老師說，看到送來這麼多物資，她非常感動。「難得有一個機構願意這樣付出，讓學生獲益那麼多。」她說。

趁著 5 月 5 日送贈防疫物資到位於沙田的慈航學校，分會的環保專員梁榮錦拜訪了校長楊冬梅，並邀請學校參觀慈濟環保願行館。

大圍環保願行館的建築物以前是慈航學校的校舍，慈航學校的校監胡仙博士也是願行館的顧問。梁榮錦對楊校長說，願行館已經對外開放幾個月，口碑相當不錯，很多團體前來參訪。「我們有這麼好的淵緣，沒有理由不邀請你們學校來參觀。」楊校長說，校監每次見面都詢問安排了參訪沒有，學校的環保小組會安排老師先去，然後再向學生介紹，這樣有利於推廣。

對慈濟送大量的檢測劑，楊校長表示感謝，可滿足學生開學之急切需要。她說，慈濟送來的靜思語教材，剛好配合學校正在推行的靜思語金句在日常生活中的應用。「相信這些教材對教育孩子有很大的幫助。」她說。

在運送防疫物資到佛教志蓮中學時，志工梁潤雄也推介靜思語。佛學老師陳裕皇說：「慈濟這麼多年來在幫我們，特別在這次疫情，送了這麼多物資給我們的學生，我代表同學和老師表示衷心的感謝。」

對收到慈濟捐贈的物資，佛教慈敬學校校長范秀琪很感恩。她說，當中的口罩、防疫包、本草飲，都是「及時雨」，正好幫到小朋友及老師。

慈濟這一波的關懷行動非常及時，對於學校復課有很大的幫助，而靜思語和願行館的推廣也見成效，相信這對未來志業的推動有莫大的助力。



攝影 / 謝勤



攝影 / 謝勤



攝影 / 林桂霖

結緣美味盒 傳遞關懷兼推素

撰文 / 梁月
李健平



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平

「身體健康、如意吉祥，多食素啊！」這一聲祝福外，慈濟志工還向每位前來的長者，送上一盒由香格里拉酒店結緣的素便當、一包莓果乾等物資，好讓他們在疫情中感受到關懷。

這次派發於4月16日中午在牛頭角上邨進行，地點是常盛樓地下互助委員會外邊，送出了二百五十份素食便當。在疫情期間曾多次接受慈濟物資的植寶貞婆婆，在領取素便當後說：「我很多謝你們，給我們老人家派飯外，之前又派超級市場現金券、防疫物資。你們做得很好，我很感恩！」

謝慧歡婆婆說，之前送的超市現金券讓她購買東西，現在派素便當，她便不需購買午餐吃了。另一婆婆梁倫女說，她曾來吃素福飯，領取食物、口罩、月餅等很多東西。

拄著柺杖拉著手推車的劉偉雄伯伯說，多謝派飯給長者，解決他們生活不少的困難。

帶著兩個小孫兒的梁發好婆婆說，拿了兩盒素便當，回家給小孩及老人吃，多少能幫補一些。

「便當很好吃，是素飯，很健康。」吃過素便當後，黃金桂婆婆歡喜地說。

4月20日下午，慈濟志工前往觀塘雲漢大樓，向居民發放素便當及防疫物資。帶去的素便當一共三百五十份，由香格里拉酒店準備；防疫物資包括口罩及新冠病毒抗原快速測試劑。

朱月谷帶著兩位孫兒一同前來領取物資，還自備了環保袋。孫兒楊子揚說，提供的快速測試劑、口罩等可以減輕家庭負擔……讓我們安全上學。

由於沒預期有這麼多的物資，袁柳佳及孫女任思彤便向志工拿取紙箱來放置。嫻嫻說，測試劑及口罩能減輕她家的負擔，「多謝啊」。

朱巧霞說，她的子女上學每天都需要做檢測，感謝慈濟的幫忙。

雲漢大樓劏房戶唐春秀，每逢慈濟在大樓內舉辦活動，必定來當志工，亦接受志工勸素，已與家人一同茹素。她說，茹素後她兩個小孩仍然這麼健康，所以她一家會堅持下去。

面對疫情，上人慈示：「非素不可，非推不可，非說不可。」慈濟人希望藉著結緣素食飯盒，讓大家吃得健康外，也能點滴淨化其心靈。

米芝蓮星級大廚 主理素餐送基層

撰文 / 梁月娥 / 李健平

受慈濟關懷的基層民衆真真有口福呢，他們吃到由米芝蓮星級大廚主理的素食；這些特製的素餐，除美味可口，還具甚高營養價值。

在這漫長疫情中，慈濟香港分會與香格里拉集團攜手關懷弱勢群體。許多基層人士失業，生活艱困，甚至兩餐亦成問題；而香格里拉酒店餐飲部因受疫情限制，減少了工作量。有鑑於此，在集團任職亦是慈濟志工的陳纘強，建議酒店餐飲部為有需要的基層人士提供素食，並得到積極響應。

「身為上人的弟子，亦是香格里拉的員工，我真的很感動、很感恩。呼喚得到熱烈反應，同仁烹煮了許多的素食，給慈濟的關懷戶。」陳纘強說，請上人放心，香港的弟子一直在積極地推素、勸素，也作社區關懷。



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平

派送素餐活動在 2 月 28 日開始，至 4 月中已經發放了約十五萬個便當。香格里拉餐飲部每天承擔烹煮大約 6,000 份，分別通過慈濟及其他團體送予有需要的人士。

主理素餐的是米芝蓮星級大廚，而中西餐的廚師均有加入，配合推素。本人茹素的港島香格里拉行政總廚、瑞典籍的 Opocensky Uwe (敖旭維) 介紹說，他以專業計算每盒素食之營養價值，達至各年齡層的適合標準。而且每天用新鮮蔬菜及調味料，做成兩餐口味不同的色香味俱全的素食。他並指出，飯盒、匙筷選用環保物料，以衛生方式包裝。

港島香格里拉行政副總廚陳子健說，他選用了本地生產有機、營養及新鮮的食材，希望煮出美味及健康的素菜送贈給有需要的人士。希望藉此讓素食更加流行，更多人知道素食可以很美味的。

香格里拉員工同是慈濟志工的李俊文說，同事很高興能夠與慈濟合作發放素食便當，推廣健康的飲食，並讓基層家庭在疫情下感受得到溫暖。「很感恩我們的同事，大家很努力地一起幫助社區民衆。」他說。

關懷街友至凌晨

撰文 / 余小碧

付出愛心得法



攝影 / 李健平

端陽佳節將至，慈濟志工探訪了街友和籠屋居民，希望讓他們感受到一點節慶的氣氛和家的感覺。

5月27日晚上七時，志工從素食店把訂購的一百四十隻素粽，還配上香梨、淨斯資糧餅乾，分為兩隊送抵尖沙咀文化中心和油麻地一帶，派發給街友。

在文化中心水池旁，志工向街友送上熱騰騰的素粽同時予以關懷。吳佩霞蹲在地上跟街友陳伯伯和譚婆婆交談：「對付疫情的靈方妙藥，一定是茹素。」她還與來自菲律賓的志工蔡淑英，以手語演繹慈濟歌曲〈一家人〉；「因為我們是一家人，分擔分享，彼此的人生.....」溫馨有愛的歌詞，讓街友感動在心。

拿到素粽後，街友立即享用。一位女街友豎起大拇指說：「素粽好吃啊！」黃賢泉邊吃邊說「滿好吃的」，並說自己比較喜歡吃素粽。李金城說，素粽與有肥豬肉的鹹肉粽不一樣，吃了不會感覺肥膩。

對志工派素粽與關懷，街友朱德明說，讓他覺得人間有溫暖，沒有遺忘了他們這些人。對發放給街友的素飯券和超市禮券，阿Wing說，她喜歡素飯券。

承擔慈濟環保願行館的修繕工程公司負責人林詩禮，穿上志工背心前來付出。他說：「感恩有機會來探望和派發素粽給街友，我感覺街友是開心的，我們做善事也開心的。」

因照顧親人而來香港的蔡淑英，疫情爆發至今沒有返回菲律賓。她把握因緣參與香港分會的活動，在這次探訪中與街友分享素食的體會：吃素對健康好些，又環保，可以拯救地球。

另邊廂，油麻地賽馬會診所門外，另一批志工向聚在這裏的街友送上素粽、水果和餅食，並關懷他們的近況。

有腳患問題的袁慶棠伯伯說，自己身體正在逐步康復中，叫志工可以不用擔心。陳志新說，因為這一帶有街友感染新冠肺炎，他們聚居的地方已給政府用鐵欄圍封，禁止露宿，他現在過著居無定所的日子。患有情緒病多年的他曾經想過自盡，但因感受到包括慈濟志工在內的人的關心與支援，而打消了這念頭。

志工接著前往旺角廣東道籠屋探訪，由於到達時大多數人已吃過晚飯，送去的素粽、水果和素餅可遲些享用。志工與籠屋戶閒話家常。劉國有伯伯年輕時誤入歧途，人生中一半在監獄中度過，看見送來的素粽，便想起了家人，眼泛淚光。「多少年沒吃粽子，我已記不起了.....你們送來給我，我真的很開心。」他說。

因投資失利現任職保安員的陳伯伯感慨自己的錯失，令子女無法得到安穩生活，愧對家人。志工吳萬里鼓勵他重新開始，積極面對人生。

患有情緒病的阿偉訴說日常遭受歧視，以及給前妻和兒子背棄。志工耐心的聆聽和開導讓他當下釋懷。

為了鼓動正能量，志工和籠屋戶合唱〈友誼之光〉。

之後，慈濟人前往另一所籠屋去做關懷。陳永全伯伯接過素粽後說：「這兩年來未吃過粽子，多謝志工送來給我吃，很開心，感恩。」

當晚探訪的最後一站是觀塘碼頭。志工挨家挨戶，向居住於用木板、紙皮架起的「房子」的居民送上素粽、生果、淨斯資糧餅乾及超級市場現金券。

陳少輝說，這種素粽吃起來不會有很油膩的感覺。接過素粽立刻品嚐的李英華伯伯說：「多謝你們啊！今年有粽子吃。」

當晚探訪結束時已是凌晨，志工或許已疲累了，但他們很歡喜，因為看到他們探訪的苦難人得到關懷而歡喜。



攝影 / 李健平

應節關懷 粽是有愛

撰文 / 李健平

「外面的粽子很貴啊！能夠吃到這些粽子，我內心感動，多謝多謝！」居住在雲漢大樓的張江生接過素粽後連聲道謝。

端午前數天的5月30日，慈濟志工心繫生活困苦的基層人士，前往探訪觀塘老區雲漢大樓的劏房戶，給他們送上關懷及應節的粽子等物資。

志工攜去的一千隻素粽是在素食館訂購的，有甜味的紅豆蛋黃粽及鹹味的栗子南瓜蛋黃粽。另外，放在祝福包裡送出的物品有芝麻糊、能量沖劑、堅果能量棒、潤喉糖、梳打餅乾及消毒紙巾。

朱月菊婆婆抱著孫兒到來，領取三個粽子。「感謝佛教慈濟，粽子可與孫兒一起吃，很開心啊！」她說。

在疫情期間多次領取物資的譚事發伯伯說，志工送素飯還有防疫包，內裏有很多食物，這一年對居民照顧得很好。

關懷啟動善的循環。凌伯偉伯伯將拆滿的竹筒送回娘家，交給慈濟去幫助更需要的人。他說，竹筒是志工給他做善事的，捐多少都好，可幫助別人。



參與這次發放的李志源，曾經是每晚以麥當勞為家的街友，後來遇上慈濟志工，獲得正能量，從手心向上求人，變為手心向下助人。他且願意接受志工為他擔保，申請到在公共屋邨做清潔的工作，有了固定收入，租住房間，擺脫了露宿的日子。他現時經常付出做探訪，當知道慈濟要在雲漢大樓派發素粽，他特意休假前來當志工。

承擔慈濟環保願行館修繕工程的公司負責人林詩禮，受志工邀約前來付出。得知雲漢街永韶樓居住多名廣東汕尾鄉里，他特意探訪他們。「同聲同氣」，林詩禮將素粽等物品送給鄉里時，現場多了份家鄉味道。汕尾人庄如科說：「感謝大家對我的愛。」

不論鹹粽或甜粽，裡面都包含著志工濃厚的情誼，相信大家在享用的時候，除了吃出美味也能感受到那份愛心。

貼心法親關懷傳達上人的愛與祝福

分會在疫情嚴峻的時刻，不忘關懷法親，把上人及精舍常住師父的祝福與心意送給他們。

「我相信上人和常住師父好掛心我們.....」統籌這次派送的和氣組員劉苑清說，為此我們代表將他們的心念、祝福送給每一位法親。

“
巧思設計
用愛包裝

撰文 / 謝勤

”

法親關懷行動的第一梯次共派發了超過四百份祝福包，對象包括見習學員。祝福包物資包括淨斯本草飲、防疫用品、淨斯資糧、湯包、新鮮的蔬果，以及上人的祝福卡和歲末祝福紅包。

湯包、蔬果、包裝用的布、絲帶、紙袋等由志工結緣。設計祝福包的劉苑清說，使用色彩艷麗的花布包裹，是希望大家收到後心生歡喜，更能感受到上人、常住師父和法親的關懷。

物資包裝於4月11至14日在靜思堂進行，受制於限聚令，參加的志工人數不多，但大家做得很法喜。剛做完眼部手術、戴著墨鏡的潘婉華也來付出，並很感恩上人及常住師父給的祝福。

4月14日一早，色彩繽紛的新鮮蔬果——西蘭花、粟米、蘋果、橙子、胡蘿蔔——送到後由在場志工分放並包上精美的福袋，隨即由五區的代表來領取，務求以最快的速度派發。

新界東把祝福包的物資先運回大圍聯絡處，整理包裝後再派發。到來領取的志工王冬梅，感恩上人和精舍師父的關懷，送一個這麼豐富的祝福包。承擔派送的梁潤雄說，對上人和常住師父牽掛香港的弟子和志工，並給與祝福，非常感恩。

一些無法前來領取的志工，由黃君榮負責開車，與法親約定好運送的時間、地點後，將祝福包送到他們手上。去年做過手術的林惠芳，接過送來的祝福包後感動地說，對遠在臺灣的上人、常住師父仍記得香港的弟子和志工，很是感恩。



攝影 / 徐淑琴 / 謝勤



攝影 / 徐淑琴 / 翻動

從前來探望的仇文英手上接過上人的福慧紅包，資深志工黃瑞蓮說，環境不許可，不能出來做志工，「我很想念上人、精舍師父、師兄師姊」。

為準備香港分會第二階段的法親關懷行動，志工於4月26日在靜思堂再度集合，做物資包裝；由於限聚令已放寬，每區可派二至三位志工參與。這次會派送約二百九十份祝福包，對象是各社區的福田與環保志工。

和氣總務、七十多歲的廖岑嫦美，參與了疫情期間的多項派發準備。她說，「愈做愈歡喜，而且覺得好幸福」。

「太久沒有回來做事情了，很期待今天能回來付出。」志工鄧美珍說，走進靜思堂，心情就非常的愉快。有著一雙巧手的她，負責綁絲帶、打蝴蝶結等工作，做得又快又好。

祝福包完成包裝後，其中分給港島區的八十八份，由環保車送去「綠在鯉魚涌」環保點派發，其餘各區的則安排第二天派發。

“ 如獲至寶 感動泛淚 ”

撰文 / 謝勤



「感恩師父。愛您、愛您哦，師父。看《靜思晨語》，看師父的開示，每次都看。」大家叫她「Happy 師姊」的黃春厘對來她家探訪的志工，表達了對上人的心意。

八年前黃春厘昏迷百日，醒來後身體癱瘓了。她發病前做的香積飯、蘿蔔糕，美味可口，吃過的志工都不會忘記。法親多年來一直關懷著她，這次派發祝福包更不會忘記她。

當收到志工方麗香和林秀娣於13日送來的祝福包，黃春厘很開心，並感恩、感謝上人。她向上人介紹她的傭人：這些年除了照顧她的起居，傭人還推她回慈濟值班、做環保。

目前，黃春厘在學習走路。看著她努力走路的樣子，志工很受感動，並衷心祝願她早日康復，希望再吃到她煮的飯、她做的蘿蔔糕，也祝福她可以回精舍煮飯給師父吃，圓滿她發病前的心願。

志工收到祝福包後，第一時間送給香港分會的第一任負責人唐慧齡與她的同修陳宜卓。負責關懷的是志工區月華、何俊佑及同修黃琬婷。

拿著福慧紅包，陳宜卓仔細觀賞，並讚歎志工的用心。這麼多年來每年都收到紅包，夫婦倆對每一個都同樣珍惜，因為它承載了慧命母親對弟子的愛和關懷，是他們的傳家之寶。陳宜卓還端出他家其他法寶，讓大家欣賞，如他們結婚時上人贈送的佛珠手鏈、慈濟三十周年純金佛心師志上人法相等。

唐慧齡對今年承擔協力組長的區月華給予關懷和鼓勵。夫婦倆仍很關心分會會務，還會為他們參加的每周品書會準備簡報。他們還天天線上隨師，看大愛臺，關注慈濟的脈動。



何俊佑和黃琬婷夫妻檔也出動自家車，貼心地把三十一份祝福包送到九西協二的每一位志工手上。

何俊佑說，因為疫情關係，已很久沒有見到許多法親，這次有幸親手送祝福包給他們，所以自己「好法喜」。他說，老菩薩收到師父的祝福包都好感動，並盼望疫情過去可以回分會值班，看到大家。

「見到有位志工把祝福包緊緊地抱在胸口不放，如獲至寶，我真的好感動。另一位志工領到福慧紅包，眼泛淚光。」黃琬婷說，知道有法親確診了新冠肺炎，大家都很擔心，很感恩自己有這份福氣，代表上人將祝福送給法親。



知恩圖報 茹素表心意

撰文 / 林莉

4月14日，志工在新界西區分三站運送祝福包給法親。

第一站是前往見習學員郭雲仙的家。她一個人帶著兒子、女兒在香港生活，去年志工曾幫她搬家，因此很容易就找到她的住所。她非常感恩上人在疫情中對弟子的掛念。

志工送來的蔬菜塞滿了她家冰箱的大半；看到這些蔬菜，她兒子陳逸說自己愛吃大白菜、豆腐、蕃茄。孩子吃素的因緣是去年看著師姑師伯辛苦地幫忙搬家，他們覺得無以回報，便以吃素來表達自己的真誠謝意。

郭雲仙說，她的好運是從進入慈濟開始的，遇到這麼多好人，自己心平靜了很多，從以前怨天尤人變成現在知足常樂，也會勸喻癡迷算命的朋友吃素投竹筒行善，進來慈濟，把小愛轉成大愛。

第二站是委員方蓮珍的家。她感恩上人關懷，並祝福師父法體安康，繼續陪伴、看顧弟子。七十七歲的她，身體不太行，但仍經常向人講慈濟。

與方蓮珍住同一社區的另一位委員張佩斐，感恩上人和常住師父百忙中仍牽掛著香港弟子，並讚歎祝福包做得很漂亮。

最後一站是在荃灣地鐵站，志工約好了與剛下班的法親張淑蓮會合。她是香港最早受證的委員之一，近年因為照顧家人，無法多做承擔。她很感恩上人對弟子的關心、愛護；送來的祝福包，讓她體會到師父對她的關心。因為疫情關係，她已很久沒有回臺灣探望上人和常住師父，但時常掛念他們，祝福師父法體安康，常住世間。

志工收到祝福包，都非常感動、開心，因為有著上人的愛，讓我們無所畏懼，祈願疫情早日消弭，人人平安健康。

環保願行館大清掃

撰文 / 林惠芳

4月11日

2月，香港第五波疫情來勢洶洶，遵從政府的防疫政策，願行館暫停對外開放。在閉館期間，願行館除進行內部的升級和改善工程外，也舉辦些線上講座、工作坊等，宣導環保。

4月初，疫情漸趨穩定，願行館開始進行重開前的準備。閉館期間，因為沒有了一眾志工菩薩的維護，展館周遭樹葉飄落滿地。11日，陽光明媚，沉靜了二個月的願行館，再迎來了它的守護者。十多位志工滿懷法喜，一早便回到願行館，每人手拿不同的清潔工具，合和互協地將願行館的內外打掃得乾乾淨淨。



攝影 / 盧志德

滿面通紅的仇文英，仔細地清除掉落在庭院及通道旁之樹叢的樹葉，連落在渠邊和隱蔽在樹叢下的葉子也用心清理出來。「掃地掃地，掃自己的心地。」她表示這是一個修行的機會。姜銀燕手握重型吸塵機，清理簷棚的落葉。她說，回來清潔，將地方掃乾淨，覺得非常開心。「若只留在家裡不出來做，是浪費時間。」做得滿心歡喜的梁潤雄表示，疫情紓緩，就應該回來付出。

殷翠幼稚園推廣靜思語

撰文 / 林莉

5月12日



攝影 / 林莉

推動靜思語進校園，一直是志工努力的方向。香港爆發第五波疫情時，慈濟人第一時間給幼稚園、中小學送去抗疫物資，同時也不忘向校方介紹靜思語，希望他日能有因緣到校給孩子宣講，為他們播下智慧的種子。

由於這派送的因緣，志工沒多久便受邀到殷翠幼稚園做分享。該校位於元朗鄉郊，一間普通的民房就是教室，前面的空地即操場，四周沒有圍牆，放眼盡是碧樹藍天。孩子看到志工到來，熱烈揮手歡迎，看著他們天真可愛的笑臉，志工仿佛回到了小時候。

校監李仁興也來聽志工分享，她說校長為了給孩子更好的教育，正努力嘗試新的教學內容和方法，故園方想多瞭解靜思語教學。校長李惠芳非常喜愛孩子，本來已屆退休年齡，但為了孩子，留了下來。對志工的講解，她很快抓住重點，並說出自己對靜思語的理解。她相信孩子有無限的潛能，年紀雖小也能明白道理。

培訓慈誠委員課程

撰文 / 林莉

5月22日



攝影 / 林莉

「有了共知、共識，一定要共行，大家牽手共行在慈濟的菩薩道上。」在派發培訓證後，分會執行長施頌鈴致詞勉勵大家要合和互協一起來推動志業。

這課堂的主題是「教育志業」。講師分享：教育不能急，但更不能等！孩子的智力發育各個不同，不能揠苗助長；不過，品德教育絕對不能等，因好的品行影響一輩子。老師是孩子的貴人，對孩子一定要勇於「捨」，捨出時間，捨出智慧；也許我們所做的並不多，但孩子在潛移默化中，對他的將來，卻影響非常之大。

清修士陳思擔為大家導讀《無量義經》，深入淺出，讓大家對佛法深澀的文字多了鮮活的理解。學員龔龔問：現在是網路時代，加上疫情關係，人與人的距離遠了，怎麼有辦法度人？陳思擔答：因應此一時代，上人將四弘誓願與誠正信實結合，當中提到「誠心誓願度眾生」，就是要我們用真誠的心去溫暖別人；好比早期的志工，為了到遠地收十元的功德款，願意花上五十元的車費和寶貴的時間；這就是真誠，真誠會感動別人。

在「募心募愛」環節，委員吳黛月分享如何勸募：一切講因緣，不會勉強對方，更不會勉強自己；勉強自己的話，會覺得緊張有壓力；要所行無礙，做得輕安自在；還要自我成長，做好榜樣，讓別人相信你，也相信慈濟。

元朗鄧佩瓊紀念中學宣導環保

撰文 / 林莉

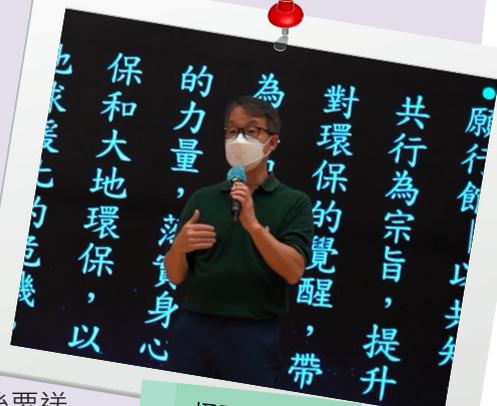
6月20日

「學校很想推廣環保，於是我們加入這個課題，讓同學知道其重要性，並能在日常生活中實踐，善用資源，減少廢料。期待通過今天的講座，讓同學在知識和態度上都有所改變。」副校長區永聯分享活動的目的。

這天，慈濟環保願行館應邀到校內做宣導。因緣來自於該校老師上網找資料的時候，發現願行館在環保和素食等方面做得很好，希望能把這方面的知識帶給同學，讓他們為環保盡一份力。

當天有兩百多位同學參與講座，並積極舉手回答一些日常生活中遇到的問題，如資源如何分類、分類後要送到哪個「綠在區區」去回收，讓同學在生活裏能貫徹實踐環保。

志工也向校長、老師介紹慈濟，包括安心就學計畫、靜思語教學、居家關懷、贈送防疫物資等。志工並表示如果學校有需要，可以提供進一步的支援、合作。期待師生將來可以到願行館參訪，實地體驗做環保，一起來保護地球我們的家園。



攝影 / 林莉

傳心點滴

德慈師父學講經

為激發弟子們的潛能，上人教授經書後，叮嚀弟子們，複講時可以自由發揮，用心的德慈師父找來了參考書，複講時，德慈師父：「那棵樹一直搖啊搖，好像在向我招手……」上人莞爾一笑，似乎是說：這弟子真是「直心」不懂得精簡，教人聽了既好笑又覺得瑣碎。

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



首次參與亞洲素食展 2/7 推廣資糧淨人心

文 / 謝勤 / 林莉



攝影 / 李健平

慈濟靜思人文今年第一次參加亞洲素食展，推廣淨斯產品。2022年第八屆亞洲素食展，一波三折，終於在6月10至12日在灣仔會議展覽中心舉行。

本屆參展的單位為數不少，產品琳瑯滿目，給予素食者和普羅大眾不少選擇。靜思人文曾舉辦或參與素食推廣活動，但參與這亞洲素食推廣盛會則是首次。

攤位展出的淨斯產品包括為國際賑災或急難救災而研發、集合慈悲和智慧的香積飯；「香」是芬芳馥馨，「積」是因緣積聚，保存食物的原味，傳遞人情的溫暖。產品是精舍常住師父用純淨無污染之香甜御米——沒有農藥及無添加防腐劑——用心製做，用冷水或熱水浸泡均可，免烹煮就可以食用，節能、健康、方便、美味。

防護保健品則有由臺灣慈濟醫院團隊，針對新冠病毒而研發的淨斯本草飲系列產品，在嚴峻的疫情下守護大眾的健康！

還有精舍師父在自然生態茶園種植的有機茶葉，關懷生態，不使用除草劑、農藥、化肥，順應節氣，依四季節氣採收，自然化成，是優質的綠色茶葉。

主食方面有優質的非油炸無添加即食麵和質料上乘的蔬食麵，產品均配有各種口味。營養補充品有一系列的五穀粉、豆漿、蛋白粉。另有美味可口的果乾、堅果、素香鬆、餅乾等。

素食展期間多項產品均設套裝優惠價，購物滿三百港元便可挑選一個愛心惜福環保袋作為贈品。這是個非一般的環保袋，布料來自於製做上人送給香港志工的祝福包時所剩餘的碎布，有的還把兩款布料拼湊縫製而成，環保惜福之餘，還有著上人的愛。

素食展第一天就進場的張玲俐與朋友在慈濟攤位選購了茶葉。她們品嚐慈濟茶葉泡的茶後感覺舒服，非常喜歡，於是第二天再來購買。信佛多年、吃全素的張女士解釋說，她一喝就知道慈濟的是無公害的茶，她朋友胃有點毛病，但喝這個茶感覺很好，所以她再來光顧。

另一顧客黃美薇從志工口中得知慈濟研發的香積飯是用來賑災，她心生歡喜，並讚歎這樣發明很有意義。是素食者也是佛教徒的黃女士，當獲知淨斯產品是精舍師父的用心製做，不含農藥、防腐劑，且師父均不受供養，堅持一日不作，一日不食，還為急難救災及慈善志業付出，大加讚歎。她選購了數款產品和環保袋。

在慈濟素食推廣活動上曾購買香積飯的林秀明，很高興再遇上慈濟在推廣。黃女士多年前到西貢郊遊，在一個素食推廣活動中碰到慈濟志工介紹香積飯，吃過後覺得很美味，亦知道它是用來賑災的；她因此每次去臺灣也會購買香積飯，但疫情下無法去了，當天能重遇香積飯便格外開心。跟志工交談，了解多點慈濟後，她說，「慈濟是一個很有意義的團體。」

統籌之一的張衍初說，香港分會參加亞洲素食展，除推廣無污染、有機、無化學肥料的產品，讓大家可以吃得平安、健康外，還宣導慈濟的淨斯理念，希望大家在心靈上也是清淨、祥和。

當科學家遇上藝術家

撰文 / 李健平

當科學家遇上藝術家，在氣候變化的話題上，會擦出怎樣的火花？6月26日下午在慈濟環保願行館，香港天文臺前任臺長岑智明與新媒體藝術家張瀚謙，進行了一場別開生面的對話。

張先生的名為《物態造園》的新媒體藝術裝置從6月至9月在願行館展出，並在期間舉辦多場工作坊。擅長以新媒體表達想法的他，熱衷於盆景、古典賞石和中日園林等空間美學，並把東西方哲學的詮釋融會革新。

在6月26日《物態造園》的開幕活動上，岑先生作為特別嘉賓與張先生進行對話。這位物理學家的前任臺長，對風切變的成因甚有研究及改進了預警方法，且在2005年建立世界第一個鐳射雷達風切變預警系統。

在這場精彩的對話中，藝術家張先生以幻燈片介紹他展出的裝置，每一個都充滿奇思妙想：用磁石的滾動，將香港2019年的碳排放數據，畫成了日本的枯山水；在摩斯密碼條繫上銅鈴，每一次風動，清脆的鈴聲響一片，像是自然和人類急切的呼籲；用玻璃屏風上燃燒過的文字，告訴我們，在上古時代，古人已經有了環保理念，「草木榮華滋碩之時，則斧斤不入山林，不夭其生，不絕其長也。」出自《荀子·王制》，非常震撼！



攝影 / 梁昌材



攝影 / 梁昌材

對每一個介紹的裝置，岑先生會用他的科學數據和圖像，作說明與補充，增進大家的認知。每一張圖的走勢，都像是一個「V」，指向各項數據在近五十年陡然升高。他告訴觀眾，疫情期間，雖然大家減少外出，但化石燃料的消耗並沒有什麼減少，如果疫情結束，恢復原來的生活，能源的消耗又會是什麼樣子？和住在沿海的我們更相關的是，氣溫升高 2.5 度，香港海平面可能會升高 3 米到 8 米，低窪地帶會被水浸，真讓人揪心。

面對氣候急難，人類只能坐以待斃嗎？兩位講者保持樂觀的心態。張先生說，將來就在當下，每個人改變意識，我們就有機會。岑先生更提出，我們可不可以，不使用過多的資源，也能讓自己活得好呢？這應該是人與自然和諧相處。

對話結束後，張先生帶著觀眾到展廳，體驗他的藝術裝置，從而加深對環境問題的認識。之後，有些觀眾還跟著他往願行館外的園子，採集落花、枯枝和樹葉，把它們夾在塑膠裏，放在唱片機上，隨著膠片的轉動，播出屬於自己的大地之音。

一對觀眾小情侶在園子撿落葉時，男的說，這麼多年沒有低頭尋找過落葉，原來整個人可以安靜下來。其實，我們擁有許多，卻在不知不覺中，遺忘了美好的事物。這工作坊是個很溫馨的提醒！

獲教育工作者認同 安排學生來體驗

撰文 / 林惠芳

攝影 / 盧志德



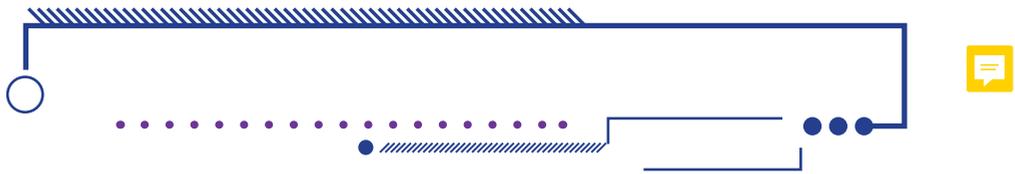
「之前以宏觀角度去看環保，覺得環保是地球的事，離自己很遠，這次參訪瞭解到一磚一瓦、一花一草都有關環保。」在參訪願行館後，彭鴻樟幼稚園的許夏薇主任體會到，其實日常生活中處處可以做環保。

第五波疫症受控後重開的慈濟環保願行館，於 5 月 21 日，迎來仁愛堂彭鴻樟幼稚園的參訪團。在參訪過程中，這批教育工作者反思自己推動環保的角色。

該團一行十二人，由校長廖玉環帶領，成員包括主任二位及老師。導賞由分會環保專員梁榮錦主持，從介紹願行館建築物的歷史和用料開始。建築物最早是校舍，後來是慈濟的聯絡處及第一所環保教育站。修建願行館時使用了環保節能的材料與設施，如環保地磚、竹地板、太陽能板；建築物外圍設置有機種植區和鳥巢，花香鳥語令人賞心悅目。

在地球館，參訪者認識到地球暖化帶來不少地、水、火、風等災難，保護地球是件刻不容緩的事。梁榮錦解釋環保理念中「感恩和尊重」的重要性，即對地球資源要愛護和心存感恩。他鼓勵參訪者由自己做起，在生活中實踐，成為環保共行者。

有關氣候變遷，願行館的同仁講解飼養牛羊會產生大量的碳排放，污染環境，鼓勵參訪者加入茹素行列。



攝影 / 林莉

大開眼界 醒覺做環保

撰文 / 吳若薇

「真是開了眼界，看到香港有這樣的一個佛教團體，除了時常關注市民的生活外，也關注地球生態，還有如此先進的環保科技產品，我非常讚歎和尊重。」參訪者嚴素興對慈濟環保願行館所呈現的一切，感到驚艷和佩服。

5月26日，嚴重弱智家長會的十七位會員到訪願行館，瞭解環保的重要性。結束時，他們紛紛表示今後從自身開始做環保，並會邀約朋友前來參觀。

通過展品與導覽，參觀者看到如何將廢物循環再利用，以及推廣素食，減少對環境的污染壓力。

在素食示範環節，導師吳韻菁說，當她知道動物也有喜怒哀樂的感情，就開始茹素，至今已有十年，並希望傳遞健康的素食資訊。

在分享時，家長會主席黎沛薇說，人類以為自己是地球的主人，做什麼都可以，在摧殘環境都不自知。她說，參觀後知道廢棄的膠蓋都是寶。

「我們不知覺中對自然環境造成傷害都不知道。」黃燦賢說，一個膠樽、膠蓋都可以做出產品；但若將它們當作廢物，送去堆填區，需要幾百年才能化解。

陳錦姿說，第一次到這樣的場館，環境很不錯，示範的素食美味。「從日常生活中做環保，盡小小力，是開心的。」她說。

每一位來到願行館的參訪者，離去時可說是收穫滿行囊，期待人人都能在生活中力行做環保，讓環境能永續發展。



攝影 / 胡美珍

參訪環保願行館 舉家成為共行者

撰文 / 謝勤

「今天的參訪豐富了自己在環保方面的知識，感到可以做好多事情。」身為學校家長代表的許韋怡表示，看完展覽後她有「一股衝勁」要帶學生來學習，將環保理念傳播出去，讓更多人知道。

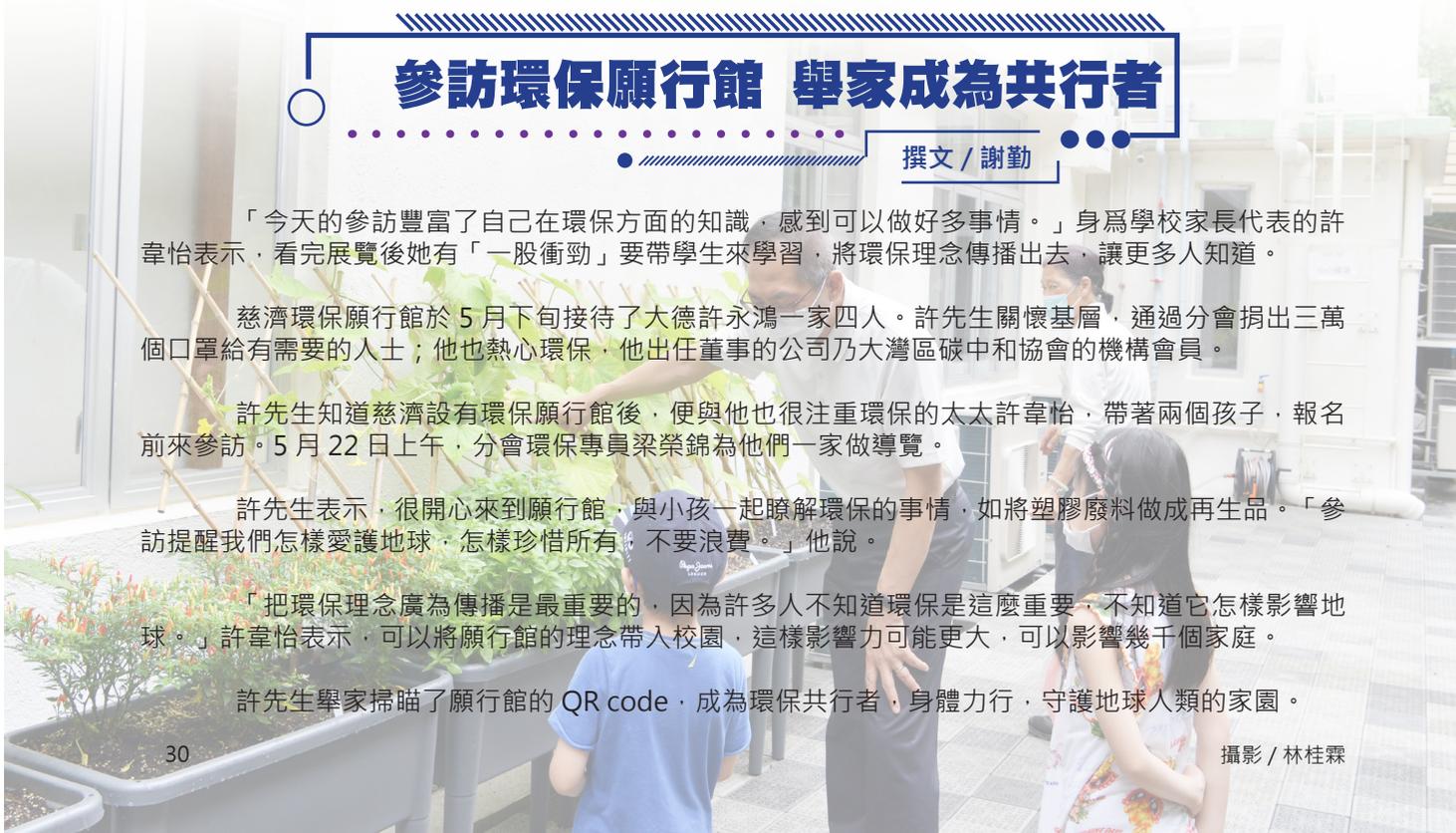
慈濟環保願行館於5月下旬接待了大德許永鴻一家四人。許先生關懷基層，通過分會捐出三萬個口罩給有需要的人士；他也熱心環保，他出任董事的公司乃大灣區碳中和協會的機構會員。

許先生知道慈濟設有環保願行館後，便與他也很注重環保的太太許韋怡，帶著兩個孩子，報名前來參訪。5月22日上午，分會環保專員梁榮錦為他們一家做導覽。

許先生表示，很開心來到願行館，與小孩一起瞭解環保的事情，如將塑膠廢料做成再生品。「參訪提醒我們怎樣愛護地球，怎樣珍惜所有，不要浪費。」他說。

「把環保理念廣為傳播是最重要的，因為許多人不知道環保是這麼重要，不知道它怎樣影響地球。」許韋怡表示，可以將願行館的理念帶入校園，這樣影響力可能更大，可以影響幾千個家庭。

許先生舉家掃描了願行館的QR code，成為環保共行者，身體力行，守護地球人類的家園。



咖啡糕不加奶 全素風味獨特

撰文 / 謝勤

「我來參加是因為覺得新奇——製作咖啡糕不用牛奶，而選用椰奶。」學員張紫欣說出她參加素食班的緣由。為推動全素食，志工張莉娜 5 月 22 日下午在慈濟環保願行館，講解以全素食方法製作咖啡糕，吸引了不少現場出席與線上觀看的參加者。

多年來，張莉娜以自己的巧手、妙思來推廣環保，除了在願行館分享素食烹飪心得，也在分會、「綠在鯽魚涌」回收便利點，教授以廢棄物料、環保回收物料製做手工藝品。

為推動全素食，張莉娜的咖啡糕選用了椰奶（椰漿），而不是傳統糕點製作用的牛奶。其他材料是咖啡、木薯粉、砂糖和水。

疫情關係，工作坊現場人數有限，而更多人通過 Zoom、Facebook 和 YouTube 在線上同步參與。現場的學員比較有口福，可以品嚐到張莉娜之前已做好的咖啡糕，吃過後都讚不絕口。

學員陳思曉表示，能參加素食班很開心，導師講解得很清晰，她回家後可以自己做。她的朋友張紫欣說，成品吃起來不會太甜，比較適合她的口味。

素食班結束後，學員還參觀了願行館，由分會環保專員梁榮錦做導覽，介紹建築物的歷史、使用的環保材料與設施，以及種植有機物的園地。在地球館，學員欣賞了新媒體藝術家張瀚謙的作品《破息》，感受到自然環境遭破壞，地球在升溫。

「很舒服，很有香港風格。」陳思曉對願行館這樣評價。張紫欣則表示，走進來就感覺願行館的設計跟周圍的自然景觀很融洽，參觀時更發現建築上有許多環保的考量，「覺得很有趣」。

願行館舉辦多元化的活動，加上建築物及展館內容盡是綠色元素，不但吸引民眾前來參訪，也藉此喚醒大眾對環保的重視。



攝影 / 林桂霖

慈少把握因

3
1

勇於承擔付出

撰文 / 區月華

愛的傳承

「做一切好事要把握時機，也要把握因緣」是慈少班本年度第六堂課的主題靜思語，而這堂課恰好要為七月「圓緣」課綱的編排做討論、分工，其涵義正可為學員帶來鼓勵、提點的作用。

親子·愛·同樂

撰文 / 鄧美珍

課程於 5 月 29 日在九龍塘靜思堂舉行，由於是實體課，志工、隊輔及學員都感到特別高興。因為新冠疫情的關係，本年度的慈少班除了第一堂是實體課外，其餘都是線上課。堂課開始，大家相見歡後，先向五月份慶生的學員與志工共四人送上祝福。

接著是「師伯們和你 ZOOM」的環節，教育志工李仕雄與林家倫在課堂的大螢幕上和學員交流。林家倫還在另一端陪伴學員任樂聞上這堂線上課。大家零距離地互動。

關於這堂課的主題，學員長徐有僕介紹說，教育志工與慈少班班會的成員陳閱心、王筱淇，曾多次商討將於 7 月 1 日舉辦的慈少班圓緣課綱的編排，而陳閱心會與大家商討在圓緣活動的承擔，達成共知、共識、共行。

「每一位學員擁有不同的良能，可自由發揮，交給你們設計圓緣課的內容，師伯師姑充滿信心。」徐有僕以這堂的靜思語「做一切好事要把握時機，也要把握因緣」，來鼓勵大家做好這活動。

陳閱心報告圓緣分四部份：「回憶」：影片播放；「經歷」：玩遊戲送心意卡；「成長」：由手語呈現；「總結」：交換紀念卡。接著是分配圓緣的五個環節的主持人，不到數分鐘，都由學員主動承擔了。對於大家勇於承擔的精神，徐有僕表示讚歎。之後，學員商量圓緣的分組討論將如何進行。

這堂課最後環節是靜觀（慈心觀）。志工何潔儀請學員坐在蒲團上，選擇一個舒適的坐姿，閉上眼睛，把身體放鬆，心情沉澱下來，專注在她的聲音，並配合動作，將緊張生活造成的情緒抒發出來。

之前熱鬧的課堂頓時變得寧靜，上人提出「清淨在源頭」，其實不只是應用在大地的環保，還有心靈環保。這堂課就在清淨中完成。



攝影 / 黃景熙

5 月底疫情放緩，親子成長班終於迎來今年的首次實體課。志工非常珍惜這次機會，用心籌備活動，希望藉著實體課堂重啟，為親子建構愛的橋梁。

5 月 29 日在靜思堂舉辦的親子班，共有學員十二位、家長十三位參加，還有志工三十一位做帶動。課堂希望透過親子互動遊戲，強化心靈健康的三個重要的元素：樂觀、善解、有愛。為達成此目標，志工經過一個月的努力，設計了六個遊戲項目：勇氣組闖三關的「靜思語對對碰」、「觸感大發現」和「至叻（最棒）家事小達人」；信心組跨障礙的「二人三足」、「接力過河」和「跳飛機」。

就自己負責的項目，志工認真排練，感受遊戲的樂趣，並考慮小朋友參與的難度，希望引發他們參加健康活動的興趣，避免沉迷於手機和電視。

負責「觸感大發現」的隊輔余小碧說，在這項目學員用手去摸索，考驗自己的感應是否準確，然後通過描述，讓家長知道是什麼東西，「這也有助於增進親子間的溝通和善解」。

學員古智森就袋中摸到的物品告訴媽媽：「好薄的，你常叫我拿，一到默書就叫我拿筆和.....」媽媽聽明白，在答案紙上寫上「紙」。

有關「至叻家事小達人」，負責的志工周恩平說，放在那裏雜亂的書包、沒摺疊好的衣服、散亂的文具，讓小朋友學習做好自己的事。他們很認真地收拾書桌上的雜物，整理自己的書包，將一件一件衣服摺疊得很整齊。

在「靜思語對對碰」，學員要記住靜思語，然後從字卡中挑出所需的文字和標點符號，再完整拼貼在鐵架上。葉毅泓表示，找出那些字組成句子很有意思，可以考自己的記憶力。

第一次來做志工的吳銘鋒和吳永輝兄弟與周小燕一起負責「靜思語對對碰」的遊戲。吳銘鋒表示，感受到學員的活潑、好動、熱情，對遊戲很投入，家長會鼓勵小朋友採取主動。弟弟吳永輝則說，在玩的過程中，不只小朋友很投入，家長也一起很投入。

攝影 / 黃景熙

「接力過河」、「跳飛機」不但讓小朋友玩得開心，也令父母及隊輔回憶起自己童年美好的時光。

「二人三足」考驗親子的默契，有父母一起玩「三人四足」。學員梁詠嵐及媽媽李慧婷、翁淑慧及外婆鄒芳玲組成一隊，挑戰「四人五足」，吸引了全場目光。在大家吶喊之下，她們挑戰成功。李慧婷說，很享受遊戲，回家後會和女兒及丈夫嘗試玩「三人四足」，把開心帶回去。

完成每項遊戲，學員可拿到「寶石」做獎勵，並由志工教授製做手鍊，送給爸爸媽媽作為父親節或母親節的禮物。他們為父母戴上自己做的手鍊，爸爸媽媽都很歡喜。

在學員用心做手鍊時，志工和家長進行溫馨的交談。盧春桃說，她現時每天要叫女兒起床，要學習放手，讓女兒學會像一些小朋友自己起床、收拾書包、上學。

「你要很相信你的小朋友，要相信他的能力，這就是能量，我覺得很重要」。施賀寶的媽媽蔡育華說，不要對孩子有太多的擔心、擔憂，要化擔心、擔憂為祝福。古智森的爸爸古晉嶼說，見到小朋友玩得開心、好投入，他自己也很開心。

「課堂的遊戲活動非常有趣，學員從中亦能學習到靜思語、生活知識，例如摺衣、收拾桌子。」志工羊潔嫻覺得課程很受用，希望自己五歲的孩子明年能參加親子班。

一堂用心構思的課程，在這疫情下帶給親子歡欣，增加他們正向的心靈力量，讓彼此支持度過逆境時艱。



攝影 / 黃景熙

五十六周年誌

3
3

《藥師經》共修道氣莊嚴

撰文 / 林惠芳

「五十六年前，上人為救濟眾生創造慈濟，不管時空如何轉換，也不忘眾生苦難；慈濟是當代佛法的實踐，應社會所需；不要輕視每一個人的力量，要當一隻火金姑，集眾才可以照亮世間。」在周年慶的《藥師經》共修會上，德勤師父期勉大家要匯聚螢光，用愛照亮世界。

4月24日清早，香港靜思弟子集合在靜思堂，出席全球連線的慈濟五十六周年慶；現場九十八人，另二十二人在家上線參與。

在這個隆重的日子，全球四十多個國家、地區的靜思弟子，通過六千多條連線，在雲端與上人相會。上午七時，全體出席者虔誠祈禱後，聆聽上人長達一小時的開示。上人呼籲大家不要忘記處於戰爭中的難民，並叮嚀弟子非素不可，本草飲非喝不可，對愛護眾生和茹素，要聽入心，身體力行。

品書會分享環節的承擔人包括：九龍東的謝勤、九龍西的黃小明、新界西的馮潔儀、新界東的梁潤雄，以及港島之蘇韻思、宋倩儀和周小燕。他們分享的內容有：如何在品書會中成長、曾面對的困難、團隊精神的建立、在品書時的收穫、獲致的法喜和法親關懷。

菩提精進

禮拜《藥師經》時，道氣莊嚴，大家以虔誠的心，跟隨精舍師父念誦、禮拜《藥師經》，並祈求人心淨化、社會祥和、天下無災難。

出席的志工一大清早便回到分會參與活動，分會執行長施頌鈴表示感恩。她說，令她感受特別深刻的是在共修《藥師經》時呈現的殊勝莊嚴道氣，「那不是在家中獨修或網絡共修所能得到的」。

合心組員周玉蓮說，從慈濟二十周年慶開始，她每年都回精舍參與，近年因為疫情，只能在香港靜思堂與精舍連線，今年上人的開示頗長，她感到法喜充滿，會跟著上人的腳步，在菩薩道上踏踏實實地走。

「很久沒有回來，特別思念分會。」資深委員李慧忍說，五十六周年慶的共修，就是給大家最虔誠的祝福。

「皈依上人、加入慈濟是我人生最幸福的事。」仇文英表示她時刻都想念上人，千山萬水隔不斷她對上人的思念。

鄧美珍說，她懷著感恩的心，在雲端和全球慈濟家人一起祝福上人法體安康，常住說法。

活動結束，每人獲派一份結緣品，內有象徵上人祝福的壽桃以及象徵平安的蘋果，之後大家帶著滿滿的法喜踏上歸途。

雲端相聚 人間法華道場重現

撰文 / 謝勤 / 林惠芳

「慈濟不是只說《法華經》，五十六年前慈濟人就開始以《法華經》鋪路，行走菩薩道。」在6月12日慈濟全球精進日，上人開示時感恩靜思弟子這麼多年來，聞法行經為人群付出。是次活動全球有三十三個國家、地區的慈濟人，在一萬五千多條網路線上共同參與。對此，上人感恩時代造就我們，讓師徒可以在「天空法華道場」相會。

「這是今年第一次在靜思堂舉辦全球精進日，雖然天氣不是很好，但是，仍有這麼多人回來一起精進，很感恩，也覺得很有道氣。」香港分會副執行長李淑玲並表示，這是久違了的莊嚴氛圍。回來參與這殊勝法會的志工凌佩文說，與大家共修較獨自在家更好，參與精進日，是惕勵自己薰法不要懈怠。

德禪師父在講述《靜思法髓妙蓮華 - 方便品》時，提到《大方便佛報恩經》之偈頌「假使熱鐵輪，在我頂上旋，終不以此苦，退失菩提心」時，哽咽地說，上人已盡心力照顧弟子的慧命，如果弟子不珍惜，道心散亂，師徒也會因此而「緣盡法散」。

對德禪師父這番話，多位志工道出內心的感受。何惠英說，上人已盡力將法傳給我們，弟子必須用心學習，才能夠法入心。「我們的心不要受外在環境影響而轉，一轉千年啊！」李炫正以此提醒大家要守好自己的心！蔡秀川表示，之前對上人所說的法不完全明白，這次參加精進日，明白了更多上人的法。「頂上的這團火，會令我們的慧命成長得更快。」吳佩霞說，只要我們法入心，法入行，無論遇到什麼境界，都不影響我們的道心。

今年是慈青成立三十周年，本會宗教處的陳詩評和賴郁文，分享這三十年走過的路：「課程一直在變，但靜思語的精神不變。」，而課程的規劃具有前瞻性和未來性。香港分會的教育幹事區月華表示，聆聽他們的分享，知道了更多本會教育方面的資訊，這些經驗都值得我們借鏡。

之後，宗教處、執辦同仁分享慈濟以全球化、國際化、在地化、跨宗教方式，援助飽受戰火摧殘、被迫逃離家園的烏克蘭難民。慈濟人曾在天主教堂進行物資發放，對此，負責的修女說：這是一幅很美的圖畫，它呈現佛教與天主教對人的關愛是相同的，而一連串的援助項目，表達了全球慈濟人對烏克蘭難民的愛，以及上人的祝福。

攝影 / 謝勤

「難民不是烏克蘭唯一的問題，烏克蘭問題還帶來饑荒問題，我們要繼續努力，將善帶到全世界每一個角落。」聽完分享後，黎愛兒語重心長地說，目前世界面對很多問題，單單慈濟人是擔當不起的，希望將愛與善的種子，撒播到全世界每一個角落。

在經藏演繹分享環節，呂慈悅報告全球入經藏的最新消息，以及分享吉祥月經藏演繹規劃。她說這次主要是讓人人(老、中、青)都有機會參與和發揮。分會副執行長彭瑞華表示，香港的經藏演繹訓練也開始了，逢星期五晚上有品書會，另有手語練習，希望大家在入經藏當中有所感受，然後進一步投入志工的行列。

「這是我自己要做的，也是我從小的夢想，現在終於實現了！」當天的活動由港島區負責安排，第一次來做志工的見習學員陳雅絲開心地說，自己也可以像以前在電視上看到的慈濟志工一樣來付出、幫助人。

精進日最後，上人與來自澳洲、美國紐約、馬來西亞、(在尼泊爾的)藍毗尼和臺灣等地之弟子互動。交談中，處處流露上人對弟子的關愛。精進日圓滿結束，大家懷著滿滿的法喜信受奉行，繼續在菩薩道上精進不退！



攝影 / 謝勤



攝影 / 張銘輝

經藏演繹不分老少 共聚一堂聞法歡喜

撰文 / 謝勤

為慶祝成立五十六周年，慈濟將於年底舉行全球「靜思法髓妙蓮華」經藏演繹，而有關的共修業已啟動。香港分會邀約了百多位社會人士、會員與志工人入經藏，並每周一次在靜思堂舉辦品書會，加深他們對經文的瞭解。

「靜思法髓妙蓮華」經藏演繹將在臺灣實地舉行，但會加插全球分支會的演繹畫面。演繹透過戲劇、唱誦、擊鼓等方式，引領會眾，走入經藏，呈現人間菩薩的精神。

香港分會演繹的參加人數目前已超過一百二十位。品書會於每周五晚上在靜思堂舉辦，內容分二部分：經文共修、手語練習。

第一次品書會在6月17日舉辦，由志工李麟泰講解《法華經》的〈開經偈〉及〈爐香讚〉。雖然很多法會都唱誦〈開經偈〉及〈爐香讚〉，但第一次參加入經藏的大德對其內容還是陌生；經過李麟泰妙趣橫生的分享，大家增進了理解。

第一次入經藏的志工余鳳筠表示，好開心可以回來和大家一起共修。關懷戶陳勇燕帶著兒子來參加，母子倆非常歡喜。兒子李智軒很喜歡手語，回家後馬上協助媽媽上網找〈開經偈〉，並一起反覆聆聽、唱誦。所以上第二堂時，他的手語已經比得很好。

〈開經偈〉手語的基本步伐不是很難，但參加者要很投入，才能走出整齊的隊形。指導手語的劉松蓮表示，大家練習時很用心配合，有七十分，第一次來說已經很不錯了。她希望第二次多二十分，走出一個漂亮的隊形。

第二次品書會在6月24日，由志工何偉華講述佛陀的一生和歌曲〈靈鷲山上〉。慈少龔志成說，聽了那些經文，內心有一股很清涼的感覺。「佛陀一生讓我領悟到佛陀是多麼的慈悲，透過佛經，給了我們很多智慧。」他說。

手語部分繼續學習〈開經偈〉，這次多了一些手勢和隊形的變化。袁惠敏表示，她剛開始有點不習慣，走錯位，師姊會指正，現在進步了。

劉松蓮表揚各參與者學得很好，故以一起做手語〈幸福的臉〉，作為獎勵。百人圍成一圈，非常熱鬧，且每一張臉都洋溢著喜悅、幸福。這是個美好的開始，大家共同精進，走進不散的靈山法會。

社區志工課程 跨越宗教藩籬見證愛

撰文 / 謝勤



「師兄師姊用心演繹竹筒歲月話劇，讓我明白到，小錢能行大善，只要存一份虔誠的愛心，滴水當成河；讓我更深一層的瞭解了慈濟的四大志業、八大法印.....不得不由衷的讚歎上人；造福人群，就是富有自己，今後我會緊跟著師兄師姊的腳步，走進上人為我們鋪好的路.....」學員洪瑪麗分享她參加社區志工培訓課後的感想。

這場歡迎社區志工走進慈濟的活動，於 5 月 15 日在靜思堂舉辦。當中有不同國籍的學員，其中幾位佩戴著穆斯林頭巾。不少學員是在社區做環保，進而加入慈濟行列。

課堂開始，由志工做介紹與帶動。周艷娜簡介香港分會，傅小燕講述慈濟歷史，余嘉進及尤曉思介紹四大志業、八大法印。志工並以話劇形式演繹竹筒歲月，輕鬆地傳授法寶——慈濟面霜（微笑）。聽到骨髓捐贈的分享後，學員非常感動；手語演繹〈人間有愛〉時，優美的手勢讓學員拿起手機拍下。結束時，分會向學員送出結緣品，圓滿了活動。

透過課程 加深瞭解

撰文 / 謝勤

多位學員分享了他們的感想、心得。港島區的環保志工李幗英說，參加培訓加深了對慈濟的認識，如八大法印，尤以國際賑災最令她讚歎。「無論什麼地方發生天災或人禍，慈濟總是第一時間到達現場救援。」她表示會追隨上人的理念。

委員林發金接引了包括印尼籍家傭在內的二十多名志工參加培訓，其中一位是環保志工陳錦華。他感謝林發金，讓他有機會學習，並感恩上人慈悲，身體力行，令眾生離苦得樂。

「培訓讓我認識到慈濟四神湯：知足、感恩、善解、包容。」洪長蓮說，人與人之間難免有不同的意見，所以要善解對方、互相包容，而有感恩心才會知足。



攝影 / 林碧珊

林翠青說，有關慈濟四神湯、竹筒歲月、四大志業、八大法印的分享很好；而無言老師的介紹令她很受感動。

「我這組桌上的靜思語是：不要小看自己，因為人有無限可能，這讓我醒悟人生要做一些有意義的事。」林松飄表示「環保回收」就是其中他想做的事。

嚴穎覺得活動安排妥當，用話劇形式介紹內容，不單止有趣，更令她留下深刻印象，更加認識慈濟。

Umi Habibah 讚歎慈濟醫院與別不同的服務態度和關懷、醫生對病人用心的治療和無所求的付出，以及建立骨髓資料庫對全人類的巨大貢獻。



見苦知福 啟發悲心

撰文 / 謝勤

「看到慈濟到各地進行救援，提醒我世界上有很多人正受著各種的苦難。」課程啟發了葉素霞的慈悲心；活動中每位志工的投入，盡力為參與者服務，也令她非常感動。

陳美金說，在這天的培訓，她心中充滿感恩，感恩上人大慈大悲，帶動人間菩薩行菩薩道。「那種我甘願付出，付出無所求，使我很受感動。」她說。

「一個人可以走得很快，但是一群人可以走得很遠。」黃琳說在課程中聽到這句話，讓她瞭解慈濟走了五十六年，能越走越廣，越走隊伍越大，得助於一群甘於奉獻的志工。「我覺得很幸運，能有機會加入這樣的隊伍。我也很希望能有機會參與其中。」黃琳道出自我的期許。

「布施不是有錢人的專利。」李宛青說她每天懷著感恩的心跟朋友介紹竹筒歲月，很開心自己也有能力、力量去幫助人；而無語良師令她感動，讓她知道生命盡頭亦可以把自己布施，真的是無私的愛。

馮燕貞說，課程令她認識到慈濟不但鼓勵和實踐人與人之間的互助互愛，更在環保的理念下，宣揚人和地球上其他物種的互生共存關係，教導每個人都應愛惜環境，為地球出一分力。她說，僱主和家務助理一起出席這堂課，是個多麼有愛與和睦的情景，即使她們的種族和宗教不同，但那顆善心並無分別。

「斷捨離」我是誰？ III

撰文 / 楊國威

哲學諮詢師



上期提及「斷捨離」中希望脫離執著的主體是「我」，今期我們就探討「我」的認知從何而來吧！

從無到我，至我執

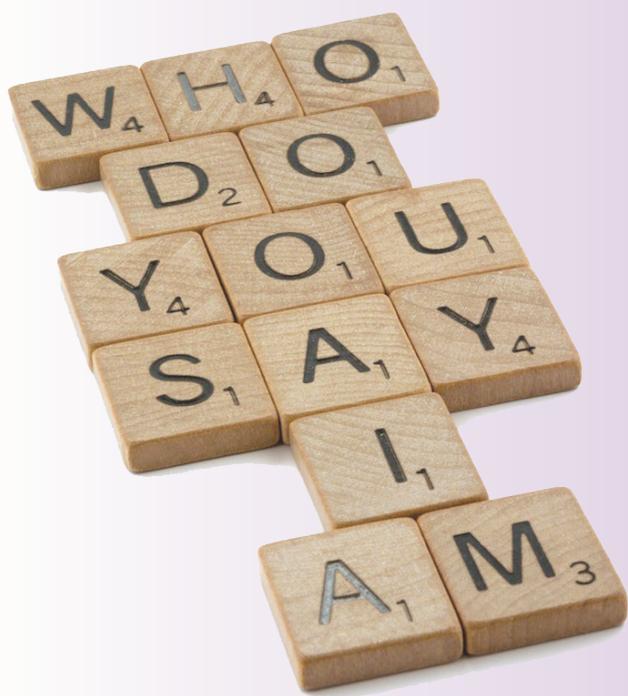
我們出生時，什麼都不懂，通過感觀（眼、耳、鼻、舌、身）接觸外在世界，開始有「我」的認知、「物我之分」：這是我的！這是你的！這個我喜歡！這個我不喜歡！喜歡的便貪，不喜歡的便瞋，變得愈來愈痴（沒智慧）。「貪、瞋、癡」就這樣產生了。這個「我」的種種喜好，產生了「分別心」。把「我」作為主體而產生「我執」。

隨著我們成長，因為種種的欲望而不斷向外追求，追求的不外乎是「財、色、名、食、睡」，沉醉於外境（外在環境）帶來的快感，愈來愈迷失。

人生的旅程可分成不同階段：出生、讀書、工作、結婚、生孩子、把孩子帶大、把老人送走，最後，自己也得離開這個世界。每個階段的得失，最終都是過眼雲煙。既然如此，又何必追求？其實追求人生過得更豐盛美滿，是合情合理的。問題是如何追求？用什麼心態追求？讓我們在追求的過程中順利，並且快樂。



我是誰？是如何認知的？



我是誰？我從哪裡來？我要到哪裡去？關於這堆問題，不同的哲學有不同的看法，可以有沒完沒了的討論。我們嘗試從我們能認知的角度去探討一下。

別人眼中的你，一般是通過觀察你的外貌、性格、行為、成就等等因素，而作出判斷。每個人的判斷都不同，所以你在不同人的眼中，可能都不一樣。

那我又是怎樣的一個我呢？一般情況下，我是通過觀察別人對自己的態度、評價、與遇到的人或事的互動，即從外境中，判斷自己是一個怎樣的人。又或者，我很自我，認定自己是某一種人。

簡單的說，我只是一堆想法與判斷，它們在行為呈現出來，這便是我了。

我們常常聽到「江山易改，稟性難移」、「相由心生」、「改變性格改變命運」等。若性格真的那樣難改，那麼我們便很難改變命運了。那我們如何掌握自己的人生？

念頭的力量

念頭（想法）是有力量的。每個念頭的產生，都會觸發一連串的行為、情緒與下一個念頭，且不斷循環下去。若你認定「江山易改，稟性難移」的話，你會尋找一大堆理由去支持這個信念，且會消耗你的能量。你想改變，卻堅持這個信念，將會成為改變的阻力；這樣的情況將使你處於一種矛盾的狀態。若你真的想改變，應先把「江山易改，稟性難移」這個信念消除。

生活中，一些人讓我們感到特別親切，一些則是人見人憎；他們的長相是從他們的習性（習慣與性格）而來，這便是所謂「相由心生」。你想成為一個怎樣的人？相信是想做個在每段人生、追求都遇上貴人、順利的人吧！

所以，我們想改變命運，便要把自己不良的念頭（貪、瞋、癡）消除。做相同的事情，發心不同，結果會很不一樣，因為如上文解釋的一個念頭會影響你下一個念頭與行為。追求任何事情，都需要動力的，若能以善念作為動力，則無往而不利，如《孟子·公孫丑下》言：「得道者多助，失道者寡助。」

人往往把問題歸咎外在環境，少了一份自省。若知道緣是自己結，果是自己受，我們或許會向內求了。

下期我們將探索「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。

何謂「有心」？ 何謂「有情」？

撰文 / 潘翠微

上人曾開示：「大家都沒空，但是要有心。」因人、因時、因事、因地，每個人對這句話都有不同的解讀，但它讓我省思，無論在工作上、修行上，自己是否真的稱得上「有心」？還是選擇性地對自己感興趣、與自己有緣的人、事、物「有心」？

每一個人都是能夠度人的人，有緣人就在身邊，自己的「有心」，要展現在身、口、意之中，法喜多分享；只要有真、有誠，一定可以讓人感受得到。至於別人是否「有心」，也要用愛去感受、去體會。而

有心、無心，讓自己想起「有情」與「無情」，兩者皆有很深的法。記得有一次，我將冷掉的麵包放在檯燈上加溫，燈光的熱力溫暖了麵包——沒有感情的燈、無形的熱力，卻能讓麵包加溫，印證了「無情的東西，有情來用」，一切皆來自於心的感受，因此更自我提醒要用真誠、恭敬心來看待萬事萬物。