

## 處處有菩薩的身影

在慈濟，處處有菩薩的身影，看：耆英的環保志工，為守護香港這片土地的環境，疫情下仍無怨無悔地付出；街市店主，不忍其他眾生的苦，把經營多年賣肉的店舖轉為出售素食，並協助推素；內地來港的新移民，遇上歹命婚姻，進入慈濟後，體會到人生的價值；關懷戶的九歲女孩，在派送祝福包行動中，當起小志工。

以上都是這期報導中的個案，而在香港分會近三十年的歷史中，因接觸、進入慈濟，而受佛法薰陶、上人教化、道侶的激勵，翻轉了自己人生，在菩薩道上精進的人為數不少。他們或化小愛為大愛，無所求付出有之；或獲智慧的啟發，發揮生命的良能有之；或從手心向上，變成手心向下有之……

他們都是上人的好弟子，在上人對弟子的諸多說法中，靜思語可說最為深入人心的一種，它簡簡單單的一句，實踐後常能改變人的一生。北角春秧街街市主席黃偉泉毅然作出經營與人生方向的改變，乃有感於「唯有素食，能改變人類的命運」的呼喚。

慈濟基金會副總執行長王端正說過，讀《靜思語》有三個境界：一是「文字般若」境界，從文字中瞭解其意；二是「觀照般若」境界，思索其意，確立人生方向；三是「實相般若」境界，經由實踐修行而增進智慧。「靜思法脈勤行道，慈濟宗門人間路」，慈濟人聞、思、修，在真實人間中勉力行經。

在「四大志業、八大法印」，志工都有付出，深耕福田。他們不少人在多個範疇踐行，如七十三歲的盧志德是真善美志工，也承擔開車運送回收或抗疫物資、祝福包，做訪視關懷，平時還幫忙維護道場的整潔。

「有你真好」是近期教育志工一共修研習的主題，它彰顯了慈濟對教育志工的感恩之意，也是對其他所有志工的心底話。志工菩薩是慈濟的寶，在這裡祝願大家修成「實相般若」境界，慧命不斷增長。

鄭偉鳴

# 目錄

二〇二二年九月第 153 期

## 01

編者感言

窩心五星級酒店  
招待弱勢家庭度佳節

小志工參與發放  
膚慰獨老孤寂心

主題報導

## 04

年度香港文化盛事  
慈濟力推環保與素食

非一般的營銷員  
以傳播大愛為己任

結緣靜思語 挽救年輕生命

疫情持續  
關愛社區行動不停歇

不忍民眾吃「二手飯」  
志工向基層派福飯

重啟福飯派發  
增設貼心「到會」服務

愛灑社區

## 07

守護師生平安  
續送防疫物資到校園

關懷基層「長新冠」者  
人醫會提供義檢諮詢

七月吉祥月  
茹素「普度」眾生

校園宣導吉祥月  
啟發正信慈悲心

每逢佳節倍思親  
志工送愛獻祝福

贈送實用祝福包  
貼心關懷動人心

傳心點滴

## 21

不够陪

大地園丁

## 22

禪心遊園  
領會「觀」與「止」

天文台台長開講  
氣候變化與共業

願行館走入屋邨  
帶動居民落實環保

環保市集「買賣」愛心



攝影 / 謝勤

發願組團參訪願行館  
讓更多人共行環保

由肉攤轉為賣素  
街市主席的「人情味」

慈濟「收賣佬」  
耆英地球衛士

愛的傳承

# 31

親子班圓緣  
美善溫情洋溢

「有你真好」  
當孩子生命中的貴人

慶幸參加親子班  
開心學習收穫多

願行食堂

# 41

藜麥鷹嘴豆漢堡扒

菩提精進

# 35

培訓慈委體悟人文  
蘊於內心形於外

生動有趣見習課  
學員從中獲益多

隊輔共修精進  
知己重任凝聚共識

把握因緣入經藏  
法水洗滌淨心靈

珍惜師徒緣 勤行菩薩道

「外來妹」進慈濟  
體會人生價值

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

# 年度香港文化盛事 慈濟力推環保與素食

撰文 / 胡美珍

可愛逗趣的卡通圖畫、人與動物和樂融融的景象，加上「大愛共伴、造福行善」這幾個顯眼的大字，建構成書展裡慈濟攤位上吸睛的一片展牆。今年是香港分會第二十五年參加在會展中心舉辦的香港書展。在這個年度的文化盛事，慈濟共用了六個攤位，參展主題為「大愛共伴、造福行善」，另有副題「慈濟人間情、靜思智慧愛」，突顯在疫情下，慈濟人對社會關懷的本心。



攝影 / 李健平

現場布置擺設莊嚴清雅，還配有「福從做中得歡喜」與「慧從善解得自在」的一雙掛牌。布置組／人文關懷志工劉苑清說，她去花市場選花，在一店裡看見寫有「福從做中得歡喜」掛牌，便購買回來；之後其他志工提醒她這是一對的，於是她重返該店，向店員打聽，找到了另一掛牌「慧從善解得自在」。劉苑清向店員解釋這兩句是靜思語，店員表示很有意義，希望她日後多些來，並分享靜思語。

攤位「靜思智慧愛區」放有上人法語著作，「慈濟人間情區」放有其他正能量書籍。展出的環保產品頗多，如環保袋、護腰護膝用品、淨斯淨皂、原子筆、太陽眼鏡、餐具，都是民眾喜歡選購的。

「親子區」展出《近視了》書籍，吸引許多家長的注意。蕭苑瑜女士說，她小兒最近像患有近視，所以購買這本書給他看，讓他知道近視是怎樣的一回事。她還購買了《愛上美味維生素》、《全植物飲食》與《腸樂我淨·素無量心》。本身茹素又愛烹飪的蕭女士說，書中介紹了比較新穎的素食菜式，希望自己煮來吸引家人多吃素。她說，推廣素食是現今世代需要做的事情，「將來的大方向是人人可以吃素」。

蕭女士購買書籍獲贈《靜思語》，當看到裡面一句「真正的愛心，要照顧好自己的這顆心」時表示，一般講愛心是對別人，但這裡說愛心是對自己，好好照顧心，愛別人也對自己好，「我很喜歡這套《靜思語》」。

大愛感恩科技出產的環保防眩光眼鏡，受到戴金鑾女士的青睞。她挑選了彩綠顏色，佩戴起來還擺個帥氣姿勢，博得在場的掌聲。她從她的朋友——人醫會成員鄧瑞英——知道慈濟是真心幫助別人的機構，所以她每年都捐款給慈濟。她還請購了《靜思語》給喜歡看書的女兒看。

靜思人文同仁暨倉務組志工蘇靄潔，書展期間每天需要往會場的倉庫複檢存貨數量，同時要回九龍塘靜思堂安排上午及下午兩次補充靜思文化物資，以應付會場所需，工作負擔沉重。蘇靄潔說：「書展籌劃（工作上）遇到很多瓶頸，我會用上人的靜思語，解決心中疑惑，勇敢地面對一切困難。」她感恩有機會承擔倉務的工作，見到大德請購上人的《靜思語》，她充滿法喜，因為靜思語，可以傳揚出去，淨化更多人心。

在每年香港的書展，慈濟展示的不只是精彩紛陳的書籍、用品，還有一種人文、一種精神理念，並呈現了真善美的故事。

志工穿上「靜思人文」的圍裙，推廣靜思法品，耐心地為民眾介紹《靜思語》、《法華七喻》等典籍，以及環保產品、素食食譜等。他們不是一般的營銷員，而是以淨化人心、宣導環保、素食為己任，利用書展這個平臺傳播大愛精神。



攝影/姚加偉

八十多歲的李世文伯伯患有腰痛，志工黃濱玲為他介紹了護腰帶，還很耐心地跟他交談。知道伯伯和同樣八十多歲的妻子同住，黃濱玲便告訴他慈濟有探訪獨居長者，可以安排志工定期看望他們。黃濱玲並跟伯伯講慈濟故事，送他竹筒，希望他可以每天儲一點零錢幫助有需要的人。伯伯豎起大拇指表示讚歎，歡喜地收下竹筒。

志工黃英雪，今年第一次參加書展。她說，自己抱著學習的心情，會聆聽一些有經驗的志工，是怎麼跟民眾聊天；之後如果有人問她，她就會知道怎麼解答。

她說，來慈濟攤位的人多數對佛教有興趣，所以比較有共同話題，她會留下他們的電話，待分會有活動時就會聯絡他們來參加。

慈濟志工、作家尹懷文（小不點），是書展的「常客」——她在每年書展駐場，聆聽往來的大德、當值的志工訴說故事，再點點滴滴地記錄下來。每年書展的慈濟攤位，都會安排一張小書桌，方便真善美志工工作，尹懷文由1999年開始，參展期間幾乎從第一天到最後一天，由早到晚，堅守在這真善美的大本營。她有流著淚寫文稿的感動，有見到手語表演吸引大批民眾的歡喜，也有突然遇到風災要棄筆趕往受災現場的經歷……今年已經七十八歲的她，體力不允許她繼續從早上十點做到晚上十點，但她依然每天中午回來，寫她的故事，通常是結束時才離去。疲累的她，回家坐在沙發上往往就入睡了。

書展的慈濟攤位以它獨特的人文吸引著各式各樣的民眾。林泳思對《靜思語》感興趣，志工彭順珍遂熱情為她做介紹——簡單易懂，信不信佛教的人看了心裡都會很舒服；現在社會壓力很大，希望大家看了會舒服些。

很多民眾對宇宙大覺者像非常讚歎，用手機拍下跟朋友分享。黃彥彰說，這裡給了一種安寧的感覺。「佛陀用他的佛力照顧我們，很奇妙，這個藝術創作很有意思，很有深度。」他說。

其他靜思人文法品也具相當吸引力。志工仇文英說有大德一次請購了六冊《高僧傳》，很多人很喜歡慈濟的環保餐具、環保袋，說是以前用過，今年特意前來再購買。

慈濟在香港推動環保十多年，並宣導素食。志工在社區默默耕耘，感動很多民眾一起做環保。在書展期間，不少民眾也跟當值志工交流有關環保與素食心得。

曾參訪花蓮靜思精舍，去過慈濟九龍塘會址購物的阮小貞女士，跟朋友施秀楣結伴來購買環保餐具。她說，現在她盡量把回收物資交到綠在區區回收便利點，並讚歎慈濟營運的「綠在鯽魚涌」做得很好。施秀楣說，她早年送回收物資到慈濟的太子街站，後來該處不能做回收，她便拿到慈濟北角的街站。素食者的她說，素食不單只對身體好而且環保，對生物也是一種愛護。

佛教徒岑淑齊曾跟隨《溫暖人間》雜誌參訪靜思精舍，也到過香港分會請購靜思書籍與環保碗。她說，外出吃飯有時會吃剩東西，用它裝了帶回家吃就不會浪費，且應把節儉的觀念灌輸給年輕一代。

看起來不像七十多歲的彭月紅說，自己從1988年開始吃素，她在做大手術後，天天吃喝紅菜頭、佛手瓜湯，飲點牛奶、杏仁粉，已經可以補回精氣了。她鼓勵大家吃素要恆持，人們多持素對地球和環保是件好事。

劉麗嫦說，慈濟志工在她兒子工作的沙田瀝源卓業中心的庇護工場派發月餅、祝福包，所以她和其他家長知道慈濟有參展，特意前來看看。志工李金偉向她介紹環保餐具，她覺得適用，也想表達她的支持，於是購買一份。劉女士聽志工介紹慈濟環保願行館的活動，表示要跟其他家長一起帶他們的唐寶寶去參訪。

在書展的慈濟攤位，人們不但尋找到傳播大愛的書籍、用品，還感受到志工散發出的人文氣息，聆聽到不少此時此地的真善美故事。

## 非一般的營銷員 以傳播大愛為己任

撰文 / 謝勤



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平

## 結緣靜思語

## 挽救年輕生命

撰文 / 尹懷文

疫情之下，書展於7月20日如期舉行。第一天，人丁不旺，但慈濟攤位的工作人員一如既往，認真地站好崗。一位在志蓮淨苑夜書院任教的先生請購福袋時，看見袋裏有烏龍茶，即表示「物有所值」，可是「太少了」，因他要喝一年。招呼他的人文職工徐淑琴聞言，立即打電話回分會，安排把更多的烏龍茶包送來會場。這滿足顧客的需求之餘，還體現了服務的貼心。

有位陳先生，多年來都到書展慈濟攤位捐善款，沒辦書展的一年，則往分會捐錢。「我認同慈濟的理念，所以支持。」這次，他捐出港幣兩萬元。財務人員跟他要地址，以便寄正式收據給他，他卻揚起拿到的臨時收據說：「足夠了。」凡請購超過三百元的顧客都可以獲贈一本筆記本，但他也說不用了。

疫情剛開始時認識慈濟的曾家如，來到書展找慈濟攤位，一見到志工，開心得如重逢老友。兩年前她任職社會福利署，有緣和志工一起向民眾派口罩、洗手液。她憶述當時社署將一位大陸來港就醫需要照料的病人的個案轉介給慈濟，對這位患重症的病人，慈濟陪伴他就醫直到往生，出錢出力，且在過程中盡顯對生命的尊重和關懷。「我覺得你們是真正在做善事。」她對當值的志工豎起大姆指說。

慈濟攤位用來裝飾的每一個花瓶，配的花都不一樣。花瓶有細頸圓肚、荷邊矮身……花有石竹、日本蠟梅、雛菊……為展場增添不少情趣風采。負責攤位陳設的志工劉苑清還準備了額外的花枝，供第二天替換。這種用心正是慈濟人文精神的體現。

書展中，志工不錯過關懷每一個有需要人士的機會。一位王女士在「靜思區」翻了一下書籍就要離開，志工周玉蓮直覺她不開心，於是趨前向她「搭訕」，但她顯得有點抗拒。周玉蓮沒有放棄，並講述自己一次在大學校園推廣靜思人文時，有學生買了《靜思語》後轉贈給其學長，因而挽救了一個年輕的生命。聆聽後，王女士說出她的困擾——正值反叛期的女兒，窩在家裡吃喝，不跟父母交談又不外出。周玉蓮送給王女士一本《青年靜思小語》，回家放在當眼的地方，讓她女兒拿來看。也在旁陪伴的志工葉致美則送王女士一本《靜思語》，讓她自己看。

周女士等一行六人，聽了志工介紹滾珠筆是用塑料瓶循環再造的之後，二話不說就購買了六支。「一人一支，不要客氣。」她邊說邊分給朋友。她說，是她們在大嶼山認識的妙用法師，叫她們到書展來看慈濟的書，並認識一下慈濟。妙用法師以前是慈濟人，出了家後仍關心慈濟，且不時回慈濟會址購買所需用品。

黃莉文中醫師認識慈濟，始於母親從書展買回去的書。這次她來到慈濟攤位，翻看素食譜；她說，自己很喜歡素食，很想學煮素菜。志工曾曼華便向她介紹慈濟環保館有開辦素菜班，並談及慈濟人醫會。對人醫會，黃醫師表示讚歎；志工請她加入，她隨即應允。

書展也是個宣導茹素，以及交流素食心得的好場所。一位 Wanner 女士表示茹素令她貧血體虛，吃素多年的志工傅小燕即時提醒「吃素要吃得其法」，可多吃紅棗、龍眼和深色的菜，因為它們都含有豐富的鐵質，有助於造血，現在流行的糖蜜也有效。「有了這些打底，加上均衡蔬食，可保健康。」傅小燕還請 Wanner 參加慈濟的健康講座、素食班。

# 守護師生平安 續送防疫物資到校園

撰文 / 謝勤

「同心抗疫、保衛香港」是佛教慈敬學校為感恩分會捐贈抗疫物資所致送的卡片上寫的字句。校長范秀琪親自接收慈濟送來的第二梯次防疫物資，並說很感恩，學校沒有爆發疫症，希望疫情會舒緩，讓同學可以正常上課。其實，這也是慈濟人的心願。

自5月3日全港幼稚園及中小學開始分階段全面恢復半日面授課程，所有學生回校前，必須在家先進行快速病毒測試，結果是陰性才能回校上課。所以，學校與家庭對快速檢測劑及口罩需求很大。

訪視幹事李國富表示，這次分會於7月份向十九間學校共送出九萬七千多支檢測劑，以及五萬五千多個口罩，希望可以減輕一些清貧學生家庭的經濟負擔。

深水埗街坊福利會小學主任蔡詠玫說，學校會把測試劑派給學生，該區基層家庭較多，頗依靠學校的支援。

另一間接受防疫物資的學校佛教志蓮中學，剛發生了一宗確診個案。老師陳裕皇表示，校園的平安有賴老師、家長和同學自動自覺地執行防疫措施。

在這次的物資捐贈，分會還送出《兒童靜思語》。保良局王賜豪（田心谷）小學就獲贈十三套，校長、二位副校長等一同接收物資，邀請志工合照，表達他們的感恩。

圖書館主任洪偉傑介紹了學校推廣靜思語的安排：會把書擺放在每一班的書櫃內，並在早讀時間讓同學傳閱，另在學校圖書館會擺放一套，鼓勵同學借閱並寫閱讀報告，有的報告會貼在佈告板上，讓其他同學觀摩、學習。他說，會讓同學書寫《靜思語》內的句子，繼而記在心裡，對陶冶他們的性情很有幫助。

負責這次物資派送皆是上了年紀的志工，為「同心抗疫、保衛香港」，他們都不辭勞苦地承擔。



攝影 / 謝勤



攝影 / 謝勤



攝影 / 謝勤

## 關懷基層「長新冠」者 人醫會提供義檢諮詢

撰文 / 林莉



攝影 / 吳若薇

「疾病因身體有炎症，蔬食是抵抗發炎的有效辦法，全素可使重症風險降低 73%。」在慈濟人醫會 7 月 6 日有關新冠肺炎的講座中，陳家禎中醫師談及素食有助於預防新冠肺炎。

在講座中，有一半聽眾舉手表示自己曾確診新冠病症。如何治療新冠肺炎的後遺症，是大眾關注的問題。為此陳家禎中醫師在深水埗女青年會「關深南昌社區協作計劃」的活動上，就「長新冠」作了說明及提供醫學建議。

「長新冠」的症狀，陳醫師指出：肺部包括咳嗽、氣喘、口乾、呼吸短促；心臟有胸痛、心悸；精神意識有失眠、嗜睡、腦霧、焦慮抑鬱；腸胃有胃脹納呆、便秘、腹瀉；全身有皮疹、脫髮、肌肉疼痛。抵抗力低的長者尤其會持續出現這些症狀。怪不得在座有的長者說：「醫生講的，我都有！」

根據很多的醫學報告指出，蔬食確實有預防新冠肺炎的作用，故陳醫師鼓勵大家要多吃全麥、糙米和深綠色蔬菜；他還教導如何自己按摩穴位、吐納的健身法。

講座後，三位中醫師給民眾義檢，把脈並提供醫療諮詢。前來諮詢的張廣財三月份「中招」後，看了七次中醫，身體才好轉。在丈夫陪同下前來的歐陽艷霞，染疫後記憶變差。她說，預約不到政府中醫的診療，而外面的收費很高，有慈濟義檢，覺得很幸運。

女青年會誌實松柏中心主任江國儀說，深水埗區居民都是基層的，長期看中醫的支出挺大。她感謝慈濟前來，替居民把脈診症，教導他們如何調理身體，「這次機會難能可貴」。

## 七月吉祥月 茹素「普度」眾生

撰文 / 羅淑儀

「日日茹素，投資健康，足以改變世界，改變人生。」在祈福會上，主講者凌浩雲先生帶出茹素可產生的巨大影響力。分會在七月吉祥感恩祈福會，邀請到社聯社會企業商務中心首席顧問凌浩雲先生，前來分享他茹素及推動社企的心得；分會也藉此活動宣導農曆七月為佛陀的歡喜、孝親、吉祥月，人人茹素護生，將愛心普及一切眾生，落實真正的「普度」。

祈福會於 8 月 13 日在九龍塘靜思堂舉行，會上座無虛席，當中有不少是在剛結束的香港書展中接引的大德。



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德

活動開始，由六位志工以手語演繹〈讓愛傳出去〉，優美的動作令來賓也忍不住比劃起來；接著播放上人開示的影片，講如何茹素護生，讓人人健康平安，大家慈悲造福。

主講的社企創辦人、浸會大學管理學實務教授凌浩雲，談及他如何以素食社企幫助傷殘人士。在美國讀食品科學的凌先生，以正知見、正念回饋社會，先後開辦多間社企素食餐廳。他說自己不怕失敗和考驗，從錯誤中不斷學習、嘗試。他明白工作對傷殘人士的重要性，故引領他們成為素食館員工，把他們放在合適的崗位，他們就可以勝任無虞。提到素食的好處，他說「藥食同源，有願就有力，人有無限可能。」給未茹食者加油打氣。

會上也安排志工分享自己的茹素心得。茹素六年多的余小碧說，她用同理心去愛惜動物，不會去吃牠們的生命，而茹素可減少碳排放，對自己健康也有好處，婦科問題得到解決，雖然鈣質少些，多補充豆類製品會有所改善。

「眾生平等，弟子聽上人話，桌上放生找回佛性，讓人間少些殺虐，多些平安、健康。」譚吉齡因多年前弟弟遇上車禍要做盆骨手術而發願茹素。她說，素食並沒有影響她的生活、社交，而自己身體健康，也帶動朋友茹素。

在書展認識慈濟的年輕人黃鈺量說，當時值班的志工余小碧和他談論中國傳統文化、素食對減碳排放和健康影響等話題，「很開心能遇到那麼多志同道合的慈濟人，你們用真正的慈悲去造福。」他說，一起學習茹素護生，成就別人亦成就了自己。

多年前在靜思堂參加過義賣活動的蔡美玲說，一直以來她對慈濟人的救苦救難善舉和環保工作很感恩，所以她每星期在家裡做塑料回收，亦動員鄰居一起做，若他們沒有空，她會幫忙送回收物資去環保街站。「清潔地球很重要，用回收的膠樽製造毛毯等用品，去溫暖那些有需要的人，非常有意義。惜福、再造福。」她說。

第一次來九龍塘靜思堂的吳萍好說，自己年紀大，腸胃不好，素食一段時間後，身體狀況明顯好轉，她會同朋友分享減少葷食的好處。

年輕媽媽翁彬藝帶同三位年幼子女前來參加祈福會。她說曾經從影片上看到人類為了口腹之欲，每天虐殺大量動物，於是下定決心從自己做起，每個月十天素食，並循序漸進地引導家人一起茹素。她母親原本身體不好，因為茹素，健康好轉，現在已經是全素了。「一個決定改變了家人的健康，亦培養下一代的慈悲心。內心安然，並得到實質的益處，很開心。」她很感恩地說。

祈福會啟發善心，匯聚愛心，祈願彼此能不忘初心，身體力行，一起茹素護生造福。

## 校園宣導吉祥月 啟發正信慈悲心

撰文 / 梁月娥



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平

「請問同學有否飼養小動物？」在一個宣導茹素的活動上，慈濟志工梁月娥詢問在場的佛教正覺中學的學生。同學回應熱烈，紛紛發表看法：需要用愛對小動物，悉心地去照顧，宰殺牠們作為食物是十分殘忍的行為。這樣的問答已啟動學生對眾生的愛與關懷之心了。

慈濟志工一行五人，8月10日到位於將軍澳調景嶺的香海正覺蓮社佛教正覺中學，向中一學生宣導農曆七月是吉祥月，要有正信、正念、正思維，尊重生命，虔誠齋戒，茹素護生。

當天上午，志工頂著三號颱風，冒著大雨，如期地到達學校舉辦活動。感恩負責活動並任教佛學的劉尚成老師，以及其他老師在活動開始前協助做好布置。該校的中一共三班，有六十多位同學出席了活動。

這次的活動主題為「七月本是吉祥月」。統籌兼司儀的志工梁月娥解說，農曆七月是佛陀視為感恩月、歡喜月及孝親月的「吉祥月」，會中還播放慈濟有關正念信仰及「夢歷六道」舞臺劇的短片，引導孩子轉迷思為慎思，走上正確的人生軌道。

梁月娥問同學，看了有關的短片，心裡有沒有警覺？有沒有不忍的心？王睿芝同學說：「她看到主角喜歡吃肉，就做了個噩夢——下了畜生道。我覺得很震撼，決定每天晚餐食素。」文梓晴同學：「吃了動物肉，覺得很害怕，希望其他人，也不要再吃動物。」陳樂軒同學說：「看了這些片後，我會多吃點素。」還有同學說，體會到殺生的殘忍，且會因果循環。有的能道出六道輪迴的六道。

出席活動的分會副執行長吳萬里以慈濟竹筒歲月的故事，啟動孩子悲憫之心：「你的錢是可以幫到災民以及難民，滴水成河，粒米成籬！」志工還在會場帶領同學以心燈相連傳大愛，並向學生與老師衷心祝福。

在活動結束同學離開時，志工鞠躬合十，向他們遞上剛剛送來、熱烘烘的素食漢堡飽，讓他們感受用五穀雜糧製造出的美味素食漢堡包。

對這次活動，劉尚成老師感謝慈濟的志工來到學校，為同學主持了一節暑期活動。他說，這次活動的主題是「素食」，而慈濟還為同學準備了由著名營養師炮製的素食漢堡，「所以今天的活動，他們不僅精神上有得著，肚子也很滿足的。」

上人開示，要讓天地人間平安，需要人人降低貪念的口欲，人人要護生，用愛消弭疫情，藉著七月吉祥月的帶動，共聚善念，為天下苦難眾生祈福送福。志工圓滿了此推素活動，仍會繼續做大哉教育，給孩子一個平安吉祥的未來。



攝影 / 羅安妮



攝影 / 林莉



攝影 / 林莉



攝影 / 盧志德

臨近中秋，慈濟志工提前與弱勢家庭及長者慶祝佳節，向他們派發物資，送上關懷。

8月24日，志工通過柴灣傷健協會、鄰舍輔導會、香港聾人福利促進會、嚴重弱智人士家長協會、唐氏綜合症沙田卓業中心、彩園邨彩麗樓互助委員會等機構，派發了超過七百份祝福包給基層家庭，地點分佈港島、東涌、新界、九龍區。祝福包裡有素月餅、米等物資，以及慈濟的刊物。

到訪這些機構，志工與其會員、職員做了交流互動。在柴灣傷健協會，領取祝福包的街坊感謝慈濟的愛心，有一位信奉佛教的居民希望能跟慈濟人一起念佛祈福、做志工。

志工抵達鄰舍輔導會東涌綜合服務中心時，因其所在的屋邨大廈電梯狹窄，還需要把兩棧板物資過板後，再用手推車分送上樓；加上一箱箱的米和月餅其重無比，對滿頭白髮的志工來講都相當吃力，中心社工周志偉見狀後主動幫忙搬運。搬完滿頭大汗的他說，沒想到來派送的都是慈濟的志工，且還是上了年紀的，對自己可以出分力感到開心。

下午，志工運送祝福包到香港聾人福利促進會將軍澳綜合服務中心時，已掛起三號風球，天氣開始轉差，志工加快速度把物資送上樓。中心職員翁耀聲表示，疫情下中心會員獲取的資源和服務都少了，感謝慈濟的捐贈，讓中心能夠幫助他們。這批物資會在中心舉辦的「夏日嘉年華」派發。

9月3日，志工帶著月餅等物資前往上水彩園邨，給一百個家庭送上中秋節的祝福。在這個上世紀八十年代落成的屋邨，居民大多上了年紀。送去的物資還包括米、麵，以及慈濟刊物。

屋邨互助委員會主席蕭亮美熱情歡迎志工，互委會的義工帶著志工挨家挨戶送上關懷。公公、婆婆都非常開心，在家裏等候，甚至穿上隆重的衣服迎接志工的到來。

一位婆婆邀請志工往她家裏坐，本來志工因疫情關係需保持社交距離，亦怕弄髒地板，不想入內，但由於婆婆的堅持，最終依從。高興萬分的婆婆緊握志工的手說，很久沒人來探望她了，志工聽後很心酸。原來婆婆的兒子移居外地多年，她雖有外傭照顧，但感覺非常孤單寂寞，沒有安全感。

互委會義工賴秀英說，她的父母生前也住彩園邨，看到這些公公、婆婆，就想起自己的父母，看到老人家健康，她會很開心。

中秋是個團圓的節日，志工攜手為弱勢群體和長者獻上一分關懷和祝福。希望大家在疫情下身體健康，平安吉祥。

每逢佳節倍思親

志工送愛獻祝福

撰文 / 謝勤、林莉、羅安妮



攝影 / 鄭慧芳

## 贈送實用祝福包 貼心關懷動人心

撰文 / 胡美珍

「感謝慈濟多年來送祝福包給我們，令我們內心感到溫暖。素月餅很適合我們年長者以及小孩食用。」嚴重弱智人士家長協會的芳年輝先生，感恩慈濟對他們的持續關懷。



攝影 / 鄭慧芳

8月27日慈濟志工與香格里拉集團義工，攜手向嚴重弱智人士家長協會的成員，派發一百五十五份祝福包，送上中秋節的關懷。協會成員來自包括新移民與南亞裔家庭。

祝福包內有素月餅一盒、二十公斤香米一包、餅乾兩盒、搓手液一支、口罩一盒、五十元現金禮券，以及慈濟刊物、勸素卡。

發放在九龍塘靜思堂舉行，有協會成員在活動開始前半小時已在門口等候。協會幹事嚴素興女士說，感恩慈濟捐贈物資，以及香格里拉送出的月餅，協會的家長對這次派發顯得很雀躍，超額登記。



攝影 / 鄭慧芳

家長也紛紛表示感謝。劉妙嫦女士說，疫情以來，協會的家庭得到慈濟很多幫助，她兒子很愛吃，所以收到月餅等食物會好開心。

「禮物很實用，又食得又用得。」歐陽潔芳女士說收到禮物很高興，對志工的辛勞表示感恩。

與妻子一起來替孫女領取祝福包的鍾友生先生說，他很開心，物資都是他們需要的。他妻子馮麗興說，過去兩三年她都有來慈濟領取物資，她一家慶祝中秋節時會分享拿到的月餅。胡慧文女士表示，感謝慈濟多年的關心，收到禮物她全家都很高興。

活動結束，大家拿著祝福包歡喜地踏上歸途，雖漸行漸遠，但離去時不斷道謝的話語，卻一直在志工的耳邊迴盪。



攝影 / 龔龔



攝影 / 龔龔

## 窩心五星級酒店

撰文 / 林莉

## 招待弱勢家庭度佳節

「覺得今天好幸福、好幸福，因為東西很好吃，做了很漂亮的燈籠，還交了一個好朋友。」參加「中秋玉兔燈籠工作坊」的李嘉萍小朋友開心地分享她的感受。

中秋節，是中國人最重視的節日之一。從 2019 年至今，香港和世界其他地方一樣，仍在疫情的籠罩之下，每個行業，都有各自經營的艱難。但「日子再難過，節日一定要過」，本著這一念心，香格里拉集團今年再度邀請慈濟關懷的家庭來到酒店，共度佳節。

活動於 8 月 21 日在九龍香格里拉酒店舉行。這次邀請的家庭比去年還多，共二十六戶，一百多人參加。香格里拉義工非常貼心，進門熱情招呼，每個路口都有指引，義工姐姐還牽著小朋友一起進會場。

做燈籠時，不論大人或小孩都很開心投入，尤其是小朋友，暑假疫情悶在家，常常都是玩手機打發時間。來了這裡，有好多小夥伴，做手工遇到問題，還可以詢問旁邊的義工。「挺有挑戰的，需要手很靈活，還要想著怎麼做，才能做得漂亮。」義工姐姐張慧盈說，自己剛開始也做錯了，經思考後，知道怎樣才能教做得更好。讀幼稚園的曾芷澄因為還小，都是父母在做，不過她也沒閒著，用邊角料做成兔子耳朵，放在自己頭上扮兔子，好不可愛。



攝影 / 龔龔



攝影 / 蔡佩君

攝影 / 龔龔

攝影 / 龔龔

「愛護牠，就不要吃牠，今天我們嘗試素食自助餐，一樣這麼美味。」慈濟志工李國富把握時機推素。中午，酒店準備了素食自助餐，非常豐盛，讓人食指大動。小朋友最愛的是甜點，個個吃得心滿意足。

短短時間內，孩子間就沒了隔閡，大家拿著自製的燈籠，到臺前玩著鬧著，童年的快樂就是簡單而美好。大人也受感染，紛紛拿起手機合照，留下這美好的回憶。

「這裡的氛圍讓我們深深感受到溫暖、舒適，也讓我們開闊了眼界。」第二次受邀來參加活動的劉彩琴表示很高興，感覺這裡像個大家庭般。

香格里拉義工劉國誠分享說，見到參加者一家大小玩得這麼開心，心裏覺得極有意義，很有滿足感，下次再有這類活動，一定會積極參加。

活動最後，慈濟和香格里拉給每個家庭送上祝福包和一盒月餅，圓滿了這天的活動。

## 小志工參與發放 膚慰獨老孤寂心

撰文 / 梁月娥、杜懿軒、李健平

認同慈濟「尊重生命，茹素不殺生」的理念，一臺灣素食貿易公司參與慈濟香港分會的善行，在9月10日中秋節當天向居住在牛頭角上邨的長者，贈送一百個素便當，讓他們感受到關愛。

由於疫情尚未回穩，活動在屋邨附近較空曠的公園旁通道舉行，除素便當外，也送出祝福包——內有淨斯資糧的餅乾、素月餅、橘子、芝士餅乾、米粉、環保袋，以及由居住在牛頭角上邨的環保志工歐美賢婆婆結緣的菊花茶。慈濟每一次在牛頭角上邨舉辦活動時，需要坐輪椅的美賢婆婆都會出席來付出。她說，這次捐出一百盒菊花茶，是希望鄰居的長者中秋節快樂。

獨居常盛樓的馮美雲婆婆說，拿到月餅、麵條等，真的很高興，並謝謝志工。「謝謝你們送來這麼多的禮物，不知道如何感激你們。」謝群娣婆婆開心地道謝，並祝志工中秋節快樂、身體健康。

獨居的關懷戶李彩玉婆婆看見志工來到家裡，興奮得高舉雙手揮動。知道志工探訪完畢要離開，她說：「問訊啊！」志工便與婆婆一道向佛桌上的釋迦牟尼佛像問訊。

「有機會我會再去探訪他們，多些付出。」參與發放的小朋友呂采樺說，去探訪公公、婆婆，派月餅和飯盒給他們，感覺到他們很開心但也很孤單，希望日後能再去關懷他們。

志工也前往觀塘老區的雲漢大樓，派送祝福包給劊房戶。包內有淨斯資糧的餅乾、素月餅、橘子及米粉。

「謝謝你們關心我們窮人，幫助我們住劊房的居民，謝謝你們好心人。」

居民李秋玲到來領取祝福包時，道出內心的感恩，還把裝滿愛心的竹筒送回來。

來自臺灣的王美麗應邀前來付出，為到來領取的居民測量體溫。穿起志工背心的她說，看到慈濟人回饋社會，她很受感動，希望以後能再來付出。

另一劊房戶朱桂光伯伯沒有攜帶環保袋，志工為他提供紙袋來放置物資。看見他配戴的口罩發黃殘舊，志工於是送他一盒口罩。

「知道慈濟今天會派祝福包，我覺得很有意義，所以就過來參加。」今年九歲的杜懿軒得到麻麻的同意，前來付出。她和家人居住在雲漢大樓，因為領取福包的因緣，志工發現她家的窘境，繼而成為慈濟關懷的對象。這天她負責把物資遞給到來領取的居民。當知道志工要送祝福包往剛動完手術出院的李婆婆家，她要求一起前往。到了李婆婆家門口，她問候婆婆：「好一點了嗎？」並遞上物資，獻上祝福：「祝你快些康復，可以走路。」

杜懿軒也應邀記錄這次活動。活動兩天後，她便完成寫作，並配以圖畫。她說，李婆婆看到她很開心，她也很開心，活動很有意義，希望長大後成為佛弟子。

派發祝福包，不但向長者送暖，也啟發了他們及小孩的善念。



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平

攝影 / 李健平

撰文 / 余小碧、李健平

## 疫情持續 關愛社區行動不停歇

新冠肺炎疫情持續，分會的關愛社區行動也持續，還開發了新的探訪地點。

6月25日晚，志工前往西九龍的一新訪視點——李鄭屋遊樂場。在足球場看臺最高處、有遮蓋的不大位置，露宿者搭建了多個帳幕做住所。志工將素食便當、淨斯資糧餅乾及橘子分派給那裡的街友，並把物資擺放於不在的街友的帳幕內，讓他們回來也能享用。志工還為這弱勢社群登記資料，以便日後對他們做冬令發放，以及為有需要的人做跟進、支援。

志工也不忘向露宿者宣導茹素，吳萬里展示勸素卡說：「今天你吃這個素飯盒，恭喜你——你少殺了動物，有福報啊！功德無量啊！」他並呼籲他們開始多吃素。

志工並與街友互動、聊天。他們在年輕的阿偉的帳幕內，跟躺在床上的他，一起打拍子唱勉勵歌曲。曾在大學實驗室當技術員的趙伯伯，講述年輕時的風光，嘆息現在連租房子的費用也沒法負擔的困境。一位沒有工作的三十多歲的吸毒者，不大願意提及自己的過去，卻願意帶領志工探訪馬路旁的長者街友。

女街友 Angel，三十多歲，住的地方沒有任何遮間，只有一張尼龍床，沒有其他家當，原來她的財物都被偷走了。在志工真誠關懷下，她打開了心扉，透露翌日是她的生日。志工立刻為她獻唱生日歌，她許下的生日願望是：「和志工去探訪老人院，和院友唱歌。」

受到慈濟人的關懷，想到自己和家人這段時間少了接觸、溝通，Angel 忍不住哭了起來。志工梁月娥遞上紙巾給她拭淚，讓她依靠在肩上釋放情緒，還輕拍她肩膀作鼓勵。

領取過志工送上的超級市場的現金代用券，街友何家華說，可以用來買日用品，如毛巾、牙刷、牙膏、沐浴液。街友林佑開伯伯向志工表示：「你們有愛心，我謝謝你們。」

### 返港度假 把握因緣付出

志工於8月20日晚再出動探訪露宿者，先前往油麻地和尖沙咀，如常地準備了健康美味的素便當、水果、黑糖餅乾，以及自製的羅漢果茶。

油麻地賽馬會診所門外，看到十多位熟悉的街友，志工問道：「吃飯了沒有？」他們各自挑選喜愛的素便當，有的已經用餐，便嚷著要喝羅漢果茶。

志工關懷因脊患無法正常坐下的女街友阿玲、曾腳部腫脹的棠伯伯，並聊及他們關心的事情，如輪候公屋及健康問題。志工向街友派發素飯券並宣導茹素。

下一站的探訪是油麻地觀音廟公園一帶的街友，但只碰到阿新，其他則不見蹤影。一見面，阿新就跟長期關懷他的志工何俊佑傾訴心事。

聚居尖沙咀文化中心和附近隧道的街友人數頗多，超過四十人。拿到物資和吃過素便當後，街友與志工來個大合唱。女街友高妹點選流行歌曲〈真的愛你〉，街友歌王和志工合唱一曲〈沉默是金〉，最後是〈友誼之光〉，溫情滿溢。

在網絡上看到慈濟人以付出無求的精神探訪街友，因而受感動前來當志工的李燕琛，這次還帶來從英國回港度假的兒子陶展泓，讓他體驗苦困。當知道在鐘樓下以長櫬為家的街友何子英，因為患有痛風不能吃便當內的豆腐時，李燕琛便去拿一個沒有豆腐製品的咖哩炒飯給他。何子英說，吃素食感覺很舒服，對健康有好處。



攝影 / 李健平

陶展泓說，看了街友的景況，他以後會少些浪費，長大後儘量想辦法去幫助他們。

最後一站到油麻地果欄附近南亞裔街友聚居地，這裏環境昏暗，且沒有供水設施。因此，志工特地給他們準備了飲用水。吳萬里鼓勵這群尼泊爾人士做志工，一同來付出，幫助更需要的人。



攝影 / 李健平

## ○ 手心向下 助人法喜充滿 ●

9月2日晚，志工再前往尖沙咀文化中心附近探訪街友，帶去九十份素食便當，淨斯資糧餅乾、橘子、五十元的超市代用券、素食館飯券，以及讓街友感受到中秋佳節氣氛的素月餅。志工還送上自家烹調的羅漢果茶，讓餐風露宿的街友得到滋潤。

因為疫情無法返回深圳與家人團聚的呂碧如，剛好行經文化中心，看見慈濟志工在做探訪，便把握因緣參與。他說，幫忙派送物資布施，其實很開心。



攝影 / 李健平

臨近中秋，吳萬里跟街友玩猜燈謎遊戲：「回收十公斤的鐵罐，可以節省多少公斤的原油呢？」答對的獲「平安吉祥」燈籠吊飾。大家還用手打拍子，唱了多首應節歌曲。拿了獎的街友李世榮，陪伴志工到文化中心鐘樓附近，探望他認識的其他露宿者。在鐘樓下，接過熱便當及月餅後，街友與志工合唱〈月亮代表我的心〉。當〈友誼之光〉響起，突然傳來打鼓聲，原來李世榮拿起盛裝物資的紙箱當成樂器打起拍子來。他分享說：「我覺得人生，最重要是幫助別人，自己得到快樂及擁有滿足感。」

首次參與探訪的吳燕女，早前參訪大圍願行館時，知道慈濟志工有深入關懷街友，所以也來付出。穿上志工背心的她，除幫忙派送熱飲、物資外，還與坐在水池旁邊的街友聊天。她說，看得到這些街友很開心，感受到愛，被尊重，「志工真能夠落實慈濟的宗旨，這是大愛」。



攝影 / 李健平

在文化中心通往港鐵站的行人隧道，志工探訪這裏的街友。有「歌王」之稱的街友袁國忠與志工一起高唱〈月亮代表我的心〉和〈友誼之光〉。剛好路過的蔡小姐目睹志工為街友的付出，深受感動，用手機拍下經過。她對志工說：「我看見你們對老人家（街友）很好！」

夜深了，志工的關懷步伐仍沒有停下來。在鄰近油麻地果欄附近的行車天橋底下，住了一群以木板及帆布搭建為家的尼泊爾籍街友。這一帶垃圾遍地，一股濃烈的尿騷味撲鼻而來，他們的「屋內」漆黑一片，僅靠著公路的燈光勉強可以照明。

慈濟這羣不請自來的志工，帶來了素便當、橘子、淨斯資糧餅乾及素月餅。志工以手機播放《人間菩提》，告知這群尼泊爾人慈濟在他們家鄉的扶貧事跡。



攝影 / 李健平



攝影 / 李健平

## ● // 不辭勞苦 穿街走巷送愛 ○

在 9 月 9 日晚上，志工再次探訪在李鄭屋遊樂場的街友。包括有三位首次參與慈濟活動的志工，探訪每一戶露宿者，向他們送上物資與關懷。

任職物流業有穩定收入的鄭炳輝，因不能負擔不斷增加的租金被迫淪為街友。性格樂觀的他說，這裡人際關係好，附近有水，可以洗澡，志工來探望，送月餅又給他們唱歌，「感受真的非常好」！

之後，志工前往大角咀的一條行人隧道內作關懷，向每一位露宿者送上素便當、月餅及羅漢果茶。交談下，愁眉苦臉的丁伙群婆婆訴說，她因不能負擔與兒子一起供樓的費用而被逼離開。志工向她送上物資及兩張超級市場現金券，並以「月亮代表我的心……」歌曲及「福」字吊飾，表示祝福。

不懼疲勞，志工繼續拖著載滿物資的推車，去探訪廣東道的籠屋居民。在籠屋所在樓宇的地下，志工為每戶送上淨斯資糧餅乾、月餅、羅漢果茶及兩張五十元的超級市場禮券。

梁振揚伯伯多次上落位於四樓的籠屋，運送物資及羅漢果水給仍未回來的居民。他感謝志工過時過節仍記掛他們這羣低下層的市民，尤其疫情下往籠屋這樣的地方做探訪。

「希望他們拿到應節的禮物，開心地度過中秋節。」志工何俊佑給街友送上虔誠的祝福，祈願這月圓的日子，慈濟人滿滿的愛可彌補他們內心的缺憾。

## 不忍民眾吃「二手飯」 志工向基層派福飯

撰文 / 余小碧

新冠肺炎疫情持續下，上人不斷開示「非素不可」，並說：吃五百個素便當，便可拯救一隻豬跟三十八隻雞的生命。而據新聞報導，今年較早時在深水埗某美食廣場民眾爭吃「二手飯」——長者甚至年輕人收集他人吃剩下來的食物以充飢。

有感於民眾的困苦，慈濟香港分會推動為期三個月向基層派素飯的活動，每月送出五百個素便當。統籌活動的志工傅小燕介紹說，看到第五波疫情下，經濟進一步變差，有民眾吃「二手飯」，志工很不捨，所以把握因緣，結合慈善和推素，進行這個計劃。

行動以「以膳蔬食行動」命名，期間每逢周六及周日，送出素便當給基層家庭解困，並招募志工，募心募愛，以及關懷社區，帶動善的循環。

志工在基層聚居的深水埗做定點發放。為了減少互相感染的機會，定點設置於街上，志工不進入受惠者的住所，除非特殊原因，才會在他們住所樓下交收或送上家裡。

送出的色香味俱全的素便當是在志工許鳳儀經營的素食店訂購的，發心推素的她在菜式設計及烹調上十分用心。她說，在製作便當時她想的是如何讓人對素食感興趣，覺得素食可以如此豐富、美味，「食得開心，又健康」，而食材紅、黑、白、綠，顏色齊全，營養豐富。「派發以家庭為主，小孩子看見七彩繽紛的便當，會覺得開心，繼而歡喜吃。」她說。

派發當天的早上七時許，素食店員工在志工的協助下，已開始準備。為了保持食物新鮮，便當做好後，在最短時間內用志工的客貨車，從店所在地的觀塘運往深水埗。

茹素二十多年、慈濟會員的陳溥澤，當知這有意義的活動後，除了捐款支持外，還在工餘時間多次參與運送。「我也是茹素的，希望盡點力幫助其他人，以及推廣素食。」他說。

吃素三個月後，參與者紛紛表示，他們身體狀況有所改善。廖佩英女士說，她的血糖減低很多，醫生問她吃了什麼，她回答「素食」。

「吃素後覺得身體消化系統變好，感覺沒那麼疲倦。」王力先生說，吃素不像吃肉般難消化，人感覺比較輕鬆。

陳美女士說，以前不吃肉感覺不舒服且容易肚子餓，現在吃慈濟準備的素菜，覺得不錯，「我都可以不吃肉。」她自信地說。

早前進醫院治療的黃仁真伯伯，已經回家，但行動仍不便。志工記掛著伯伯，故在完成定點發放後，把素便當送到他家。見到志工到來，他和妻子顯得非常開心，並說他們平常多吃素。

參與者中有孟加拉籍的家庭，由於媽媽需照顧兩名幼孩，未能前往定點領取，志工把素飯盒送到她家樓下交收。

派素活動於8月底圓滿，結果相當理想，許多參與者表示願意多吃素，並自行學習烹飪素食，這對志工來講是很大的鼓勵！



攝影 / 胡美珍



攝影 / 李健平



攝影 / 胡美珍



攝影 / 林桂霖



## 重啟福飯派發

## 增設貼心「到會」服務

撰文 / 李紅梅

因疫情停頓三年後，觀塘寶光齋向區內基層人士派發福飯的活動，自8月8日重啟，至9月28日已是第四次。

雖已深秋，但當天下午直射在寶光齋素食館門口的陽光仍然猛烈，為了避免讓輪候長者不適，組織這次活動的慈濟志工，貼心地安排他們在店對面陰涼的地方排隊，並提前半小時發放。

長者隨著志工有序地來到派發處，每人拿取素飯一份、蘋果一個。志工鄭建坤在旁邊給長者送上竹筒，並呼籲「人人日行一善，每天發一念善心」（每天投一毛錢進竹筒）。她還說：「今日人幫你，他日你幫人，一毛錢也能做善事，積少成多，如此就會愛不間斷，永續循環。」公公婆婆都歡喜接受。

上人說，「有苦的人走不出來，有福的人就要走進去。」慈濟人長期關懷的雲漢邨居住了不少獨居長者，所以想到向他們提供「把飯送您家」的服務。

漢松樓的曹婆婆登記拿取福飯時是她與先生兩份，當志工打電話通知她送飯的安排，獲知公公已往生，身後事在政府相關部門協助下辦理完成。因婆婆的子女都在國外，志工吳萬里給婆婆留下電話號碼，請她有需要時可以打電話聯繫慈濟幫忙。

漢柏樓的張明球在志工送飯途中打電話來，表示肚子餓，想要吃飯。志工急長者所急，改變原定行程，將福飯先送到他家。

有的長者因還能自理，表示不需給他們送飯。漢松樓的八十一歲楊韻雅婆婆，就請志工將有限的資源用於更加有需要的人。

在香港書展接觸到慈濟的曾振邦，在活動中見到苦難的人，感受到自己身體健康、能走能跑是多麼的幸福。「要及時孝順父母，多做利益人群的事。」他為自己做出期許。在派送福飯行動中，志工感受到許多獨居長者無人照顧，需要關愛，哪怕一盒飯、一句簡單的問候，都能讓他們感覺到溫暖！志工也見苦惜福再造福。



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德

# 不够赔

修行第一課——惜福。

一日，一位常住師父煮麵條，  
一不用心，麵條流出鍋外。

上人見狀，就說：

「像這樣，來此修行一輩子，  
也不够償還你所耗損的東西！」

## 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



# 禪心遊園 領會「觀」與「止」

文 / 陳嬌麗



攝影 / 盧志德

環保願行館於8月20日舉辦的「禪心遊園」活動中，法鼓山常展法師在新媒體藝術家張瀚謙的音樂與鉢聲配合下，帶領會眾進行一場心靈對話。大家以平靜、放鬆的心情，以及沉穩的步伐，遊走願行館的每個角落，專注傾聽萬物的聲音，從而洗滌心裡的雜念與妄想。

在遊走之前，常展法師講解「觀」與「止」的分別與關係：一心一意去聆聽對方或者去看，當心境非常清晰時即是「觀」；專注於自己的呼吸、感受或佛號，當專注在一個點上，安靜的心境就是「止」；「觀」與「止」是相輔相成的。接着法師讓會眾在安靜中沉澱，感受一段音樂與磬聲，然後帶領大家漫步館內每一個角落，進行「觀」與「止」。

完成體驗後，大家作回饋與分享。慈濟香港分會執行長施頌鈴說，自己的心不够定與靜，人與人溝通時，往往心急去回應，容易浮躁，常展法師提醒了她學習靜下來，專注在一件事上，多聆聽別人。她說，以前來這裡都是匆匆忙忙，沒有太留意周圍的植物，這次遊園卻聞到濃郁植物的氣味，注意到在門口種多了一些植物，回到講堂還能聞到植物的氣味。

蔡麗珊女士陪丈夫過來，因為他眼睛看不到東西。她說，希望多帶丈夫出來感受外面的世界，感恩志工的邀請，活動讓她心情很放鬆、很舒服。

林珮誼女士說，法師提醒當我們聆聽別人講話時，帶著一份珍惜緣份之心，柔和的心自然會生起。她說，在願行館中看到慈濟人把垃圾變為資源，讓民眾瞭解環保，讓地球更好。

大學教授何瑞珠說，融入法師的聲音和鉢聲，讓她有一種安定和愉悅感受，館內有一種淨化心靈的氛圍，希望可以把這種體驗活動帶到各大、中、小學去。

第一次來願行館的梅若燕女士有感而發：人往往不滿足，把不合己意而產生的情緒放大，但若心境寧靜、無雜念、無妄想時，便會找到開心、幸福。

對於大家的體驗都是正面的，如更加專注、思緒敏銳清晰、心變得安定等，常展法師解說道：當我們全心全意去聆聽，聽到的是動態的，但內心卻是清淨的，我們的心本來應該是這樣的狀態。他說，全心全意去聆聽就是修行，但需要時間去學習與調整。

禪心遊園，聆聽自己與大地的聲音，雖只是短暫的體驗，但深刻的感受卻持續在每個人的心中發酵……



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德

## 天文台台長開講 氣候變化與共業

撰文 / 謝勤

「減少開冷氣，選用一級能源標籤的家電，關掉不用的電器」——這是香港天文台台長鄭楚明博士，在7月31日慈濟環保願行館舉辦的「氣候變化與共業」講座上，提供的「省電三部曲」。

鄭博士回想他小時候沒有冷氣，連電風扇都沒有，用手搖扇，「那時都是這樣熬過來」。他說，那時沒有這麼熱，現在可能不能完全不開冷氣，但盡量減少用，溫度不要調太低，這樣會消耗很多能源。

香港現時約66%的碳排放源自發電，所以在發電方面推動使用更潔淨的能源及可再生能源外，還要在需求方面採取節能措施。鄭博士以身作則，日常盡量節約用電——他辦公室樓底高，光線充足，就不開燈，也極少開冷氣。

談及氣候變化的成因，鄭博士說，聯合國政府間氣候變化委員會去年最新評估報告指出，人類的影響使大氣、海洋和陸地暖化，是毋庸置疑的，而之前幾份報告沒有講得這麼肯定。

講座的另外兩位講者是八十後的建築師，都致力推動環保理念，並屢獲獎項。建築師潘緻美說，她在項目設計中會考慮不同的綠色設計，使用再生能源、可持續發展的材料、健康生活的元素。她指出，世界各地建築業界在為環保建築出力，有不同的環保認證。

建築師黃錫暉於 2018 年與朋友一起參加「綠在灣仔」環保概念設計比賽，作品意念獲評審讚賞，但被質疑玻璃磚的可行性。後來他自己創辦公司，找到一間再生玻璃廠，並於 2020 年第一次製成了玻璃磚，以不同顏色的玻璃瓶製成不同顏色的玻璃磚，十分美觀，並運用到他的設計中，得到讚賞。他坦誠地說，環保工程許多時賺不到錢，是希望為社會做些事，他的公司會做不同的工程來貼補收入。

「鄭楚明台長將有關數據講得令一般人很容易明白，這些資訊值得廣泛地讓市民知道，尤其是學生。」出席的保良局莊啟程小學前任校長、學校顧問崔桂琮女士在互动交流時表示，孩子是未來的主人翁，讓他們知道多些，對地球有很大的幫助。

另一出席者室內設計師賀焯倫說，每一個人都有責任反思生活中的行為，會對環境、下幾代有什麼影響，而願行館令下一代瞭解應該做些什麼，如回收膠樽。「如果我們現在仍然去浪費地球的資源，往後的生活一定沒有現在這麼好，我們就要共同承受後果。」他不無擔憂地說。

慈濟環保專員梁榮錦回應說，環保已是刻不容緩的事，真的不要等，要幫助地球降溫。大家一起重環保，共善業。

攝影 / 林桂霖



## 願行館走入屋邨 帶動居民落實環保

撰文 / 陳嬌麗



攝影 / 姚加偉



攝影 / 姚加偉



攝影 / 龔龔



攝影 / 姚加偉



攝影 / 姚加偉

「我覺得在這個環保站學到怎樣環保一些，學到我們人類不應該把垃圾扔到海洋中。」陳雋曉小朋友參加願行館在東港城舉辦的環保市集遊戲後分享道。他還說，以後會把回收物洗乾淨才放進回收箱中。

7月17日，慈濟環保願行館應邀在此位於將軍澳的私人屋邨舉辦環保市集。市集設置分類回收區、遊戲攤位、環保手工作品，還擺放了有關願行館的宣傳單張、慈濟刊物等資料。

為了吸引居民參加，特別是小孩子來認識環保，志工精心設計了有趣的遊戲攤位。其中一個是在木框內標明環保資訊的文字及圖片，如隨身五寶、蔬食三好、一「筷」省水，參與者把彈珠推入三個木格子後，志工就彈珠進入的那格，解說所展示的環保小知識。

另一個攤位的玩法是，志工提出問題，參與者就把膠圈拋出去，套在標示有他們認為的答案的柱子。有一問題是：「地球有哪些品種因為我們不環保而瀕臨滅絕？」就此，志工工作講解：海洋受到很多污染，如在新聞中看到海龜把人類丟到海裡的飲管吸進鼻孔，這樣令塑膠微粒進入體內，影響繁殖功能，因而面臨滅絕的威脅。志工舉北極熊為另一例子：人類活動引起的全球暖化，使冰川融化，北極熊沒有可生存的地方，也面對滅絕。

環保手工攤位也受到居民的歡迎，攤位展示各式各樣精美的日用品，如收納袋、手提袋、裝飾品等。它們都是些回收的包裝塑膠袋或塑膠瓶子，再經加工製成的。負責的志工張莉娜還帶來在她家附近運動場回收的廢棄的羽毛球，教小朋友做出漂亮的飾物。家長帶著小孩很認真地動手學習。

居民曾靜英女士說，小朋友在這攤位，學到很多環保方面的資訊，如廢物再用、日常生活的環保小知識。她說，成年人也認識到要多關注環保和氣候變遷的影響。

在回收區，志工熱情地跟居民分享環保知識，並協助他們做回收分類。慈濟環保幹事梁潤雄講解回收漂白水、油瓶等物件，要清理乾淨。他還把握因緣向居民勸募。

由於這次的市集活動居民反應良好，東港城方面希望慈濟將來再到屋邨宣導環保。

## 環保市集「買賣」愛心

撰文 / 林惠芳

於 9 月一連兩天在大圍環保願行館舉辦的環保市集，特設大愛感恩科技和靜思人文攤位，讓民眾瞭解慈濟的科技產品和淨斯資糧。

在 9 月 24 與 25 日舉行的市集共有七個攤位，包括推廣素食、水果、環保手工藝品等。

慈濟環保專員梁榮錦稱，這次市集是繼 8 月舉辦後再度舉行，希望藉此讓更多社區民眾前來願行館，認識慈濟環保理念和地區環保工作，以期達到推介環保和茹素，繼而愛灑社區。

郭嘉儀與洪欣欣兩位一起在市集設攤，推廣無蛋、無奶麵條及其他素食。有一份正職的郭嘉儀感激慈濟給她這個機會，她表示擺攤的商業收益很少，最大收益是認識慈濟和與前來市集的大德結緣。麵條已經有回頭客了，顧客范麗馨表示欣賞，說麵條很爽口，很適合她，故第一天買了，第二天又來買。吃素食十四年的她說，素食可以救地球，養大一隻牛要用很多的飼料，況且吃牠很殘忍。

年幼跟隨媽媽到佛堂煮素菜的洪欣欣說，這是她第一次售賣自製素食。她說，目前做文職工作，有意轉做銷售素食製品，在慈濟市集，產品得到歡迎和讚賞，激勵她發心鑽研更多菜色，讓更多人可以吃到美味可口的新式素食。

在市集裡，慈濟攤位銷售來自日本、美國和紐西蘭等國家之高品質而價廉的水果，這是一位經營水果批發的志工以相宜的價格批給慈濟。慈濟委員羅彩萍指出，水果還能入饌，如願行館舉辦之素食班，便教授製作蘋果批。



攝影 / 林桂霖



委員張莉娜也在市集擺攤，義賣她的手工藝品。有著一雙巧手的她，多年來善用環保站回收的物品，製做各種精緻的物品，如手袋、小錢包、花朵等，與慈濟人及民眾結緣。她還受邀在慈濟天水圍聯絡處、港島的「綠在鯽魚涌」開班授課，很受歡迎。她表示，這次是要將家中藏品義賣，為慈濟慈善事業盡一分力。

為護持張莉娜的義賣，大德鄭紋晴特意製做了環保又有創意的「慈濟環保創意義賣坊」的招牌，志工周力生在張莉娜往港島教手工班時負起「擺攤」的擔子，很多慈濟人請購了心儀的手袋。兩天義賣共收到港幣六千一百元，張莉娜十分開心，更值得高興的是，這助她圓滿了榮董的捐贈。

小小的市集凝聚了許多人的用心與愛心，他們在這裡「買」或「賣」的不只是產品，還是一分愛地球、愛生命的心。



攝影 / 林桂霖

## 發願組團參訪願行館 讓更多人共行環保

撰文 / 羊潔嫻、謝勤



攝影 / 林桂霖

「看到大家很願意來這裡參觀，我很受感動。」港島區資深環保志工林發金發願每月帶團參訪慈濟環保願行館，至8月初已辦了四團，而9月和10月份的也成團了。她說，自己愈做愈開心，接下去會找公司組團來參訪。

7月9日的第三團共有三十二位成員，其中有北角環保點的志工、慈濟委員及其家人，還有一般市民大眾。在去程的車上，志工把握因緣簡介願行館及慈濟的環保工作。抵達後，環保願行館安排了一個工作坊，由正在館內展出其作品的新媒體藝術家張瀚謙主持——介紹他的數據藝術、物態造園。他還帶領參訪者在願行館的園地收集枯葉、落花，把它們夾在塑膠裏，製做成獨特的標本唱片。大家藉著欣賞這些藝術作品，把環保意識融入生活中。

接著導賞員分批帶領參訪者參觀。在地球館，展示地水火風四大不調對地球的影響，以及張瀚謙的作品《碳息》帶出碳排放加速地球暖化的信息；在大愛感恩科技館，介紹慈濟環保志工將回收的膠樽製成各類物品，當中的環保毛毯還送往全球各地賑災；在環保分類處，導賞員仔細地介紹各種可回收的物品。五歲的李定緯體驗如何做回收，他專心地聽從指示，認清膠樽上的數字，才做分類。最後在靜思人文館，慈濟環保專員梁榮錦介紹願行館的建築，並播放一段有關慈濟環保志業的片子，鼓勵民眾做好環保，留一個乾淨的地球給下一代。



攝影 / 林桂霖

回程時，大家分享參訪後的感受。在北角環保點當志工的余惠群女士說，家人問她為什麼要撿「垃圾」，她回答：是資源回收。「醫生醫病，地球的病靠我們來醫，環保志工是地球的醫生！」

住在東涌的馬惠儀女士，山長水遠往北角集合上車，參加這次環保之旅。她說，聽到慈濟將回收的膠樽製成毛毯送去賑災，她非常感動，感受到志工的大愛，希望向他們學習行善。



攝影 / 謝勤

「沒有想到一個佛教團體在環保工作上這麼專業！」黃婷筠女士說此行收穫滿滿，並十分讚歎大愛感恩科技。喜愛藝術的她覺得把環保意識融入藝術創作，非常獨特。

港島區參訪願行館的第四團於8月1日舉辦，領隊的志工林發金說，團員看後很受震撼，沒想到原來地球已經被破壞到這樣的地步，因而想到改變自己的行為，發願更認真地去做環保。

李淑敏女士表示，自己平時有做分類，並在鰂魚涌支持慈濟的環保工作，參訪後覺得自己可以做得更多，如攜帶食物盒裝外賣，希望更多人注重環保。

「真的要做環保了，不做的話，地球會毀了，我們要還下一代一個乾淨的地球。」已經身體力行做環保的吳燕婉女士說，她的工作每周只休息一天，一年來她都向公司申請星期三休假，因為當天要在北角環保點做回收。



攝影 / 李細坤

沈靜嫻說，參訪後她覺得原來可以做的事情很多，每個人都做的話，就能夠做出改變。她表示好感恩志工，他們辛苦地拆卸磁碟，為環保出力。

慈濟環保幹事梁潤雄解釋說，這些磁碟、光碟是複合物，成份主要有塑膠和鐵，如果不把它們拆解，回收商都不肯接收，那就只能當垃圾送往堆填區。若經過拆解，就可以將其分類交給專門的回收商。

位於大圍的願行館有著令人舒服的自然環境，也有藝術家的精心創作，但慈濟志工為環保的發心立願、辛勤工作的身影，才是願行館一道最亮麗的風景。



攝影 / 吳若薇

## 由肉攤轉為賣素 街市主席的「人情味」

撰文 / 林莉



攝影/龔龔

有近百年歷史、電車叮叮而過、熙來攘往的北角春秧街，本來就有濃濃的人情味。8月1日這一天，春秧街街市主席黃偉泉帶來更濃的人情味——他不忍其他眾生的苦，把經營多年賣肉的店轉為出售素食。

當天一早，一行慈濟人到他店裡慶賀，致贈花籃和結緣品，祝福開張大吉。深受感動、眼眶泛紅的黃先生說，賣素食賺到鋪租就可以，希望能夠帶來改變，令大家吃素，「為了子孫後代，也為地球永續」。靜思語說：「唯有素食，能改變人類的命運」，對黃先生而言，素食是一種信念，也是對慈濟的一個承諾。

慈濟在北角深耕環保十二年，黃偉泉主席帶頭回應，不僅捐物資，夫人也做回收分類。從今年4月開始，慈濟在春秧街及其附近推動送素飯、推素活動。在店鋪的黃金時間，無論颳風下雨或高溫，黃先生放下生意，跟著志工，把飯盒派送給三無家庭、街友、清潔工等，若有剩餘便和街坊結緣。對人家的感謝，他說：只是做了一點點而已。他還帶上兒子一起付出，要把善心一代一代傳下去。這幾個月的派飯，堅定了他對素食的決心。

提供素飯菜的「素之樂」餐廳老闆劉麗玲表示，為了讓大家吃得健康，感受到那份用心與愛，餐廳選用最好的米，菜則少煎炸，送達時還要是溫熱的。為了照顧更多有需要的人，劉麗玲還計劃增加一個派送定點，讓更多人吃到這愛心飯盒。

一位年輕美女攤主一開始並不接受素便當，但慢慢地喜歡上，還上網瞭解素食的好處，並到黃先生的店購買。鐘錶店的老闆現在一星期吃五天素，腰圍變細了，要換腰帶。街坊吳萍好婆婆感動又感恩，並說這麼熱的天氣，自己都不願出門，志工卻無私地把飯菜送上門。

在黃先生新店開張帶來的喜慶氣氛中，志工挨著攤位一個個去張貼靜思語，並派發結緣品。春秧街古舊的社區，散發著人間的溫情。

溫暖的人情味，還有愛心點滴匯聚，是北角這個小區最美的風景。

## 慈濟「收賣佬」 耆英地球衛士

撰文 / 謝勤

「我們星期一、星期三、星期四和星期五出車。星期一有機會出兩輛車，一輛收九龍西，一輛收新界西，新界西兩星期出一次車……」環保志工梁潤雄如數家珍地講述他與夥伴每周運載回收物資的出勤情形。

他說，現時回收的物資不是太多，比起以前少很多了，因為政府擴展了地區回收網絡。近年環保署極力推動設立「綠在區區」環保回收據點，大大方便了市民回收物資，慈濟香港分會就營運了其中之一的「綠在鰂魚涌」。

但慈濟人的環保腳步沒有停下來，志工直接去收集物資的地方包括：診所、老人院、酒店、單車公園，也協助「綠在鰂魚涌」收集、運送回收物。環保志工的初心是為環保、為地球，所以不論回收物資多寡，地點是否偏僻，只要有人把它儲起來，都會上門回收。環保車遊走各區，志工拿著一袋袋回收物，穿梭在街頭巷尾，儼然是「收賣佬」。

這些「收賣佬」顯得用心和專業。他們把回收的物品，如紙箱、膠樽、膠袋，運送去回收公司，磁碟、錄影帶、電器等需要拆解、檢查的物品，就送回大圍慈濟環保願行館給志工處理，之後才交給回收商。電器方面，志工檢查後若不能用，則拆解分類回收，或送到就近的「綠在區區」回收便利點；若維修後還能用，就會視情況贈送給有需要的人。傢俬方面，是鐵材就送給金屬回收商，是木材就送往大型傢俬回收站。志工希望為每一物件找到最合適的歸宿，以免它被當作垃圾掩埋在堆填區。

志工蘇志培從見習開始已經接觸環保，至今仍在做環保。他希望可以像上人說的那樣救地球，雖然覺得自己的力量很小，但會堅持下去。已六十八歲的他，期望有更多年輕的志工接手。

志工陳國柱幾年前中風，動作不是很靈活，經妻子接引來做環保分類。他愈做愈歡喜，愈做愈精神，現在還跟車做回收。他說自己本來是星期一和星期五跟車，最近因為九西有位志工不能來，他便補上，星期四也跟車，其他時間則在大圍做分類。「做環保可以當運動，平時我極少運動。」他說。

梁潤雄視環保為修行，不僅讓他學會放下身段，更讓他沒有雜念，無論是環保宣導或回收、分類，都參與其中。作為環保幹事，他還要安排工作給其他環保志工，讓他們有機會付出。

今年七十三歲的盧志德是真善美志工，平時也在願行館承擔澆花、修剪、掃落葉等工作。但因為環保車司機不足，他有時補位做司機，做環保回收或抗疫物資、祝福包等的派送。七十歲以上的人開車需要有醫生開的健康證明，還需要通過運輸署的測試。在繁忙的道路上駕駛，要眼觀六路耳聽八方，精神高度集中，反應也要快，真是不容易，盧志德卻表現出色，且做得法喜。

尚未到六十歲的黃君榮算是年輕的一位，他除了星期一、五固定參與回收，星期三、四也要補位開車或跟車，還常常幫慈航淨院做一些需要體力的工作。

黃衍宙會收集他所住屋邨的中醫醫療車和藥材舖廢棄的藥樽、紙箱等，每周固定時間交給來回收的環保車運走。他說，醫療車和藥材舖幫忙收集物資很多年了，好感謝它們的支持。

慈濟環保志工多是上了年紀、滿頭白髮的，但他們在這條菩薩道的步履卻是踏實的。他們無怨無悔，為守護香港這片土地的環境，默默地付出。這批「收賣佬」真是地球衛士。

# 親子班圓緣

## 美善溫情洋溢

3  
1

撰文 / 浦聖芳、林莉

「天上最美是星星，人間最美是溫情」是今年兒童親子成長班圓緣活動的靜思語，旨在提醒學員與家長親情的可貴，彼此要珍惜。

活動於7月17日分別在九龍塘靜思堂與天水圍聯絡處舉行。圓緣原定於7月1日舉行，但因為颱風的關係而延後。今年的活動還可以讓有興趣於來年參加課程的家長及孩子來旁聽、瞭解。

圓緣開始先來一個體驗活動「走出『迷』宮」，玩法是把四句靜思語的單字釘在布條上，並分別繫在參加者的額頭上，然後各人儘快尋找其他人頭上的字，拼好一句靜思語。那四句都是以前課堂的主題靜思語，包括好奇心、人際關係、親子愛同樂和這次圓緣的靜思語。

大家緊張卻能安靜、快速地找到相關的單字，拼好所有的靜思語，充分顯示合作性。主持人祝福親子能持續在生活中實踐學到的靜思語，學員懂得自愛愛人，一家正向成長。



攝影 / 林莉



攝影 / 林莉



攝影 / 林莉

接著播放全學年課堂實況的回顧影片——因為疫情不是每一堂都是實體課，但大家仍然積極參與。緊隨是由隊輔就學員全年的表現，頒發嘉許獎狀，項目包括熱誠參與獎、精伶活力獎、勇於表達獎等，以資鼓勵。

頒獎後是另一個促進親子關係的活動。學員與家長「背靠背」坐，並就主持人的「貼心」問題作深情交流，之後手牽手地分享感想，場面溫馨、感人。

頒發結業證書後，壓軸親子關係互動遊戲「眾裡尋他」登場。學員、家長先蒙上眼睛，由隊輔引領學員順時針方向，藉觸摸家長雙手，找回家人。

對於成長班，家長和志工都予以正面的肯定。圓緣結束時，大家為俄烏戰爭的難民祝福，祈願戰爭儘快過去，人民能夠離苦、安樂。

在天水圍聯絡處，親子班的圓緣帶給孩子歡樂的回憶……有各式各樣的遊戲、靜思語配對，還有美味的精緻茶點。

在靜思語教學方面，導師尤曉思和助教袁惠敏用心將靜思語融入遊戲，讓學員潛移默化，在快樂中學習成長，難怪他們大多全勤出席。

家長也很投入，去年學員馬善瑜的媽媽曾志英成為隊輔，今年歐志馳的媽媽姚帶容也加入當志工。對兒子從小發展有點遲緩，右手不靈活，姚帶容頗為擔心。這一年來，親子班的快樂氛圍，以及許多志工的關懷，讓她開朗多了。

圓緣活動中，奉茶是最令人感動的環節。羊有跪乳之恩，孩子跪地給父母奉上一杯熱茶，是人間至美之真情。由於學員陳逸的媽媽沒有到場，志工陳悅徵代替接受奉茶。陳逸奉茶時，還給她一個擁抱，傳達最美的人間溫情。

## 「有你真好」 當孩子生命中的貴人

撰文 / 區月華

「有你真好」是8月14日教育志工共修研習的主題，它彰顯了慈濟對教育志工的感恩、尊重、愛的心意。這次共修的目的是鞏固志工的願力，如何當好孩子生命中的貴人。

活動開始，學員長何潔儀說，在親子班、慈少班這平臺，教育志工結合慈濟教聯會老師，陪伴孩子成長，成為他們生命中的貴人。對是否老師才可以做教育志工這問題，另一學員長、非從事教育職業的浦聖芳說，有愛心、同理心、（對別人）關心、包容心、慈悲心，就可以承擔。

課堂播放了上人對教育志工有關「三個心」（老師心、菩薩心、父母心）期許的開示：教育志工「三心合一」，用愛心陪伴孩子。

接著是教育志工李順愛介紹靜思語人文教育之目標和範疇。人文教育是運用靜思語來設計親子班、慈少班的課程，而靜思語是上人平日向弟子、會員、社會大眾，即境開示的智慧語錄，在日常待人處事中都用得上、做得到。孩子像小樹苗，需要向下扎根，從小開始栽培，養成一些良好的生活習慣、正確的道德觀念，將來可以回饋社會。課程藉由「生活教育」、「品德教育」、「生命教育」、「環保教育」四個主軸，啟發孩子的善念，讓他們懂得自愛、惜福、感恩，將所學的道理，運用到日常生活裏。

教育志工還就兩個本地的教育問題進行分組討論，問題是：你認為香港中小學生成長中有哪些缺失 / 需要？假如我是新一屆的教育局局長 / 新任校長，會為孩子如何彌補這些缺失 / 補足這些需要？以下是他們的一些看法。

黃鈺量：小孩非常聰明，可惜香港沒有足夠的環境讓他們發展；孩子在溺愛中長大，欠缺自理能力。

楊利：家長在日常生活，要以身作則，給孩子樹立好榜樣，也要學習怎樣陪伴孩子成長。

蔡嘉昀：我的中學課程也有品德教育，但是沒有足夠的活動予以推行，希望學校可以設計多些活動，讓同學更瞭解及實踐品德教育。

周小燕：政府沒有統一的（品德教育）課程，所以學校出現參差的教學方法；可以設計遊戲課程給父母，讓他們領悟到正確方法，並改變自己，然後影響子女。

陳利榮：有些學校讓一年級學生做二年級的習作，有些學生達不到學校與家長的期待，產生了自卑心；有學生班上成績為第十名，仍需要去補習。

周恩平：家長最瞭解自己子女的性格和學習能力，可以為子女選擇合適的學校，接受正確的教育；讓子女在假期參與興趣班，或者做義工發揮良能，令他們愉快地成長。

課堂上還有一些其他分享。本身是補習老師的何潔儀說，她2003年開始承擔教育志業，最初用嚴謹的方法教導學生，之後漸漸領悟到慈濟的教育理念，知道要聆聽孩子的心聲，認識到「沒有教不好的孩子，只有不會教的父母」。

「人生沒有所有權，只有使用權」、「做任何事都是從一個決心、一粒種子開始」。袁惠敏說，這兩句靜思語令她成為教育志工，並啟發她對孩子的愛心，堅定信念。

慈少班學員蔡嘉昀說，現在是初中生的她，遇到問題，仍然會用靜思語轉化負面的想法，並為自己訂立目標，然後朝著目標前進。她媽媽洪美霜不在香港，現場播放了她以前的影片，講述女兒參與親子班後的轉變，以及志工給女兒的陪伴與關懷。

在「愛與關懷」環節，陳利榮談及她女兒的同學對於中學文憑考試比較緊張，因而情緒受到影響，她建議這位同學參加慈少班，在活動中增進心靈健康，這事情讓她體會到家庭教育跟孩子成長的關係。

「老師心，菩薩心，愛之深，教之切……」隨後的「人文團康」活動中，學員比劃手語〈老師心 菩薩心〉，歌詞啟發每一位志工愛孩子的心，也感恩大家付出無所求之心。

隊輔也應邀分享。留紫玉回想，7月在天水圍的親子班團緣中學員奉茶給父母的場面，令她非常感動，許多父母接到孩子奉茶的一刻，也哭了出來。她說自己也學習到感恩父母，在親子班感受到溫暖。

教聯會的李仕雄老師說，自己數年前從學校退休，但對教育的熱情沒有消退，志工越多，力量越大，只要關心教育，愛護孩子，都可以來參與付出。「父母是孩子成長時的一面鏡子，所以父母要以身作則，陪伴孩子成長，一句話、一個眼神，也可以鼓勵到孩子。」他說。

這次在靜思堂舉行的共修，有部份教育志工以線上形式參與。最後，線下與線上成員一起觀看《雁行理論》短片——團隊成員行動一致，方向一致，彼此扶持，比單獨行動多出七倍效益，更快到達目的地，過程中享受齊心向前的喜樂。

兩位學員長邀請教育志工踴躍投入參與各功能組別，並請他們在便條寫上自我期許，然後貼在白板上的一張畫有星空的咭紙——志工對教育的熱誠與承擔，如星星在夜空中閃亮發光。



攝影 / 吳若薇



攝影 / 吳若薇

## 慶幸參加親子班 開心學習收穫多

撰文 / 羅淑儀



攝影 / 吳若薇

十歲的曾翊稀在笑容滿面的嫻嫻陪同下，把帶回來的竹筒裡面的硬幣，倒入分會流通處的大竹筒裡，共匯愛心以助人。分會今年度的兒童親子成長班於9月11日開鑼，翊稀與其他二十七位學員，將在充滿愛心的環境中學習、成長。

學員來自二十六個家庭，分為五組：感恩、勇氣、信心、毅力、大愛。這堂的主題為心靈健康三要：樂觀、善解、有愛。大家先學習如何問訊，瞭解佛教的禮儀，並聆聽上人和「竹筒歲月」的故事，以及惜福愛物的生活理念。

第一個環節是破冰活動，孩子和家長分別圍一個大圓圈，方便他們互動、認識。接著是親子互動遊戲「數數看」，讓家長明白在小孩的成長路上，要懂得放手，讓他們體驗對與錯，即使是錯了，也不失為一個經歷，下次可再進步。

「知心相契」的小組互動中，學員在隊輔的帶領下，製做手冊。翁淑慧的手冊製做得非常精美和有創意，在其他學員的協助下，取得「親子默契獎」的嘉許。

家長轉往多功能室作懇談。第一次帶小孩來參加親子成長班的賴紫茹女士，覺得這裡環境很清靜、舒服，每一位志工都很有愛心。她說，她兒子起初對來參加活動有些抗拒，後來看到他和其他小朋友輕聲細語地交談。「很感恩在這氛圍下，孩子學懂要有規律和秩序，禮貌和行為得到改善。活動拉近了親子關係，作為家長我感到非常開心。」她說。

「孩子在隊輔循循善誘下，學懂感恩、珍惜、欣賞，以及知道什麼是對與錯。身為家長的我亦很有收穫。」張偉雄先生說，有幸參加親子班，感受到這裡環境溫馨，孩子開心地學習如何尊師重道，導師比想像中更好，小孩和隊輔一起玩遊戲，手冊製得很精美。

因為父母皆是慈濟志工，黃永智先生多年前已知道慈濟有兒童班，亦很期待參加。「慈濟透過靜思語教學，從小培養孩子知道理、曉禮儀、正確的人生觀。這些都不能等長大後才去教。」他說。

導師區月華說自己很認同慈濟、上人的理念，希望把感恩、尊重、愛和學員分享。

隊輔陳娜萍說，希望家長學會對孩子放手，重要的是孩子要從小學習品德、禮儀，才能在人生路上收放自如。

這堂課，「竹筒歲月」的故事深深地打動每一位參與者。在離開時，他們拿起竹筒，滿懷喜悅地回家去……

攝影 / 林桂霖



# 培訓慈委體悟人文 蘊於內心形於外

撰文 / 胡美珍

「『靜思法脈』是於勤行中修習靜定法，不斷地在為人群付出中去淨化自心。不只要自修自利、獨善其身，還要利及他人、兼善天下。」在培訓課上，人文團隊的志工賈添麟與學員分享道。

在7月17日舉行的培訓委員慈誠課程，重點是介紹慈濟人文的意涵和精神。賈添麟講述「人文」是人品典範，文史流芳，慈濟人要內修誠正信實，外行慈悲喜捨。

慈濟的大愛電視臺報真導正。關於它的宗旨，講者張衍初說，它為心靈淨化作活水、為祥和社會作砥柱、為聞聲救苦作耳目、為顛狂荒亂作正念。大愛電視臺不接受託播一般的商業廣告，營運資金來自慈濟基金會、善心人士捐款，以及環保志工從事資源回收所得，將「垃圾變黃金，黃金變愛心，愛心化清流，清流繞地球」。

慈濟人文內涵為真、善、美。講者譚嘉倩指出，人文蘊於內心，形於外表，人文衍生的不僅是生命的精粹，人格的昇華，也是慧命的成長。她說，慈濟人對內要喝「四神湯」以知足、感恩、善解、包容補氣；對外之待人接物，則要喝「四物湯」，做到合心、和氣、互愛、協力，令人感受到團體之和而心生歡喜。

為讓學員體會合心協力的重要性，志工李麟泰設計了一遊戲：分成不同組別的學員，限時地將LEGO積木組合成一件玩具，要求的是大家用心、細心、專心和互協。



攝影 / 林桂霖



攝影 / 林桂霖



攝影 / 林桂霖

「佛心師志」環節，資深委員周玉蓮憶述她1992年8月第一次去花蓮時，她問上人，香港很多人念經，要念什麼經最好，上人回答：「千經萬典四個字，就是慈悲喜捨」，這給了她一個深刻的印象。她說，上人希望每一位弟子，一念心都是菩薩心，心要定，不要讓人亂了心。「我們是上人第一代弟子，定要一師一志；佛心師志很重要，裡面含義很深！」她說。

學員長梁詠恩說，因為疫情關係，很多時候網上上課，不像以前可以到社區學習，所以這兩屆的學員更珍惜學習的機會。她祝福他們精進，走到最後能夠受證。

上過三年培訓課的隊輔曾曼華說，她那時從沒有分享，因怕拿麥克風講話，自己力有不逮，但上人說過「人有無限可能」，為此她鼓勵大家要多承擔。

譚吉齡說，她以前喜歡吃喝玩樂、打麻雀、吸煙，由於師兄師姊陪伴，以及聆聽上人法語，慢慢改變了自己的不良習慣，至今持素已有三年。「我會繼續努力學習，完成培訓，正式做上人弟子。感恩！」她說。

「培訓」的意義：培養正確的觀念，訓練自己的道心。慈濟是菩薩的訓練道場，學員參與培訓後，更能體悟慈濟法門之精粹，繼而勤行菩薩道。



攝影 / 鄭慧芳



攝影 / 鄭慧芳



攝影 / 鄭慧芳

## 生動有趣見習課 學員從中獲益多

撰文 / 卓芳、晉鳳琴

「教育對於人，就好像根對於樹，打好根基，才能健康成長。」在 9 月 25 日的見習課程中，教育團隊的志工李順愛與學員分享教育的重要性。

當天課程的主題是「教育志業」，為了加深學員的印象，團隊安排了生動活潑的話劇：志工李漢明扮演一個花天酒地的大老闆和志工一起去探望老人後，轉變觀念並立志付出。

志工也簡述慈濟香港分會自 1994 年起開辦了各種教育課程，有適合小學生之「兒童親子成長班」、中學生之「慈少班」及大學生之「大專青年聯誼會」；課程中的「靜思語教學」，可補學校於品格教育方面之不足。

另一團隊成員尤曉思說，天水圍小朋友參加「兒童親子成長班」後，乖了很多，在家會幫忙做家务。

小時候已由嫻嫻帶來慈濟做環保的「慈少班」學員陳閱心說，多年來認識了許多師姑、師伯，學了許多學校課程以外的知識，今年「慈少班」團緣活動時，她負責策劃，學到與人相處和領導技巧，以及如何處理困難，會用對她最有力量的靜思語「有心就有願，有願就有力」來鼓勵自己。

於「品書會」環節，學員分享對上人「人有無限可能，不要小看自己」的法語的體會：上人借牛耕田，想辦法去訓練牠，自己面對艱難，也應學會自力更生。

另一學員說靜思語「知福、惜福、再造福」讓以前只想自己的他，現在即使在困難中，也會想到幫人，並會勇敢面對困難，像蠟燭，燃燒自己，照亮別人。

在 7 月 24 日舉辦的課程主題是「慈善志業」。一開始先播放上人《人間菩提——慈悲濟世共生息》的開示。接著由訪視團隊王純純、區素貞及李國富分享慈濟的慈善理念始終如一，即教富濟貧、濟貧教富。他們也談及訪視時必須要遵從的守則，之後再用話劇形式，請學員留心觀看內容，提出對錯之處。

志工何俊佑及余小碧也和學員分享探訪街友及籠屋戶要有同理心，因每位背後都有一個不為人知的故事及心酸的事情。

當天在資深委員陳悅微陪伴下，案家李女士前來現身說法，並感恩慈濟人一路的用心陪伴，讓每一位苦難人心靈與實際所需得到照顧。

培訓組用心策劃的課程，讓學員透過不同的主題，深入瞭解慈濟志業，也讓他們更堅定信心走這條菩薩道。

## 隊輔共修精進 知己重任凝聚共識

撰文 / 鄧美珍

上人期望慈濟的菩薩道開得更寬更遠，因此要做好傳承靜思法脈，弘揚慈濟宗門的培訓，當中隊輔的責任重大。

分會的培訓組於7月9日在靜思堂舉辦了隊輔共修，讓委員、慈誠更深刻瞭解隊輔的責任，凝聚大家的共識。

就培訓隊輔的功能，共修講者之一的李麟泰說，隊輔不是老師，培訓不是教書，而是將自己的經驗分享而已。他說，學員來自五湖四海，各自習性不一樣，隊輔必須用父母的愛心，關心每一位，以菩薩的智慧包容，解決事情，要擦上慈濟面霜，面帶微笑，和藹可親，善於聆聽，以關懷陪伴，正向引導。「要記住是適當的引導，而不是強迫。」他強調。

李麟泰續說，當瞭解學員的所需，隊輔就可隨機緣分享慈濟的法和資訊，讓他們進一步瞭解慈濟的運作，明白慈濟「為佛教，為眾生」的宗旨。他說，隊輔的職責要用心聽課，與學員共同體會，共同討論，不論在上課或小息，所談的應是慈濟事，並以身作則樹立榜樣，引導學員共同遵守團體的規矩與默契，上課時振奮精神，依慈濟法門修行。

隊輔要注重團隊的精神，學習佛門禮儀，舉手投足落實慈濟人文。有關學佛行儀和食的威儀，另一講者歐陽碧嬋做了講解。這包括：問訊、禮佛三拜、頂禮；餐袋與碗筷的擺放、拿碗筷的方法、唱供養歌……也都有嚴格的要求，學員不厭其煩一遍又一遍地練習，務求動作規範，整齊劃一。

學員鄧美珍感恩有機緣學習佛教行儀，幸運地跟諸師兄、師姊學習慈濟人文，讓她獲益良多。

期待隊輔在日後的見習及培訓課程中能夠負起重任，陪伴、引導新發意菩薩瞭解慈濟法脈精神，更有信心去走慈濟菩薩道。



攝影 / 李細坤

## 把握因緣入經藏 法水洗滌淨心靈

撰文 / 謝勤

志工何俊佑在《靜思法髓妙蓮華》經藏演繹的〈德行品〉中承擔「船長」的角色，要表達出大船師運載群生，渡生死河的無畏無懼，還有和風浪搏鬥的力量和決心。

為了把角色做好，在導師區素貞的指導下，何俊佑一遍又一遍地練習，不斷去改進身體語言的表達。「希望能夠做到帶領法船渡更多人到彼岸。」他有此比喻。

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，香港分會由五月開始籌備，六月份啟動相關的品書會和手語演繹訓練。經過近三個月的學習、訓練，有關〈德行品〉、〈開經偈〉、〈佛在靈山〉三首歌曲的手語演繹，於9月17日在靜思堂舉行了總綵排。

導師之一的區素貞表示，過去一段時期學員每周五晚上回分會練習，每一位都很用心。「若學員有的動作不到位，會要求他們重做，他們都肯按要求去配合。」她說。

楊舒涵表示，入經藏是她很喜歡的一個法會，每次的入經藏她都參加。今年她的身體出了問題，不能下跪，而且腰痛，但她不想放棄這次的演繹機會，「答應了上人，我們不可以掉隊」。她迎難而上，想方設法去克服，練習完就去針灸。

香港分會在2013年舉辦過《慈悲三昧水懺》大型經藏演繹，很多曾參與的志工對之念念不忘，且成為他們投入這次《靜思法髓妙蓮華》經藏演繹的推力。譚小玲說，對那時的法喜很難忘記，這次入經藏讓她找回《水懺》時的初心。「入經藏將佛法帶回自己的生活中，所以基本上是重整自己。這幾年社會動蕩，令自己的心有時很迷惘，希望用法水洗滌一下自己。」她說。

余煒珍說，2013年的《水懺》，是她第一次參加入經藏演繹，感覺很殊勝、很莊嚴。「那種感覺很震撼，所以接下來的大型活動我都有參與。」她說。

鄧美珍因為丈夫在2013年時病重，沒能參加《水懺》，也沒能回臺灣參加委員受證儀式，成為她心中永遠的遺憾。她珍惜這一次因緣，每一次品書會都很用心地聆聽，每一次手語練習都很用心地做。她說，丈夫、婆婆都已離世，她可以全力來做慈濟，「這次演繹，我可以全力以赴了。坦白說，我年紀比較大，已經七十歲了，如果不努力，我擔心我會追不上」。

第一次參加經藏演繹的見習學員邱英英說，很感恩有機會參加，感到非常歡喜。之前她確診新冠肺炎，有一段時間不能參加，除此，沒缺席過，並很用心地練習。她說，入經藏讓她學習到團隊精神，「行一部經，要靠一個團隊」。

剛完成培訓，也是第一次入經藏的龔龔和妻子林莉、兒子龔志成一起參加。他說，自己剛開始覺得入經藏只是一個活動，但慢慢內心產生變化——佛教的一種感動或者大愛，師父的大愛給我們的感動，油然而生。「感覺（入經藏）雖然是外在的一個活動，卻在我內心激起一個波瀾。」他說。

《靜思法髓妙蓮華》經藏演繹除了不斷帶給大家法喜，更讓法水洗滌大家的心靈，在未來的三個月中，他們會更加用心練習，用心體會法華精神，為大眾演繹一場最莊嚴的法會。

攝影 / 吳若薇



## 珍惜師徒緣 勤行菩薩道

撰文 / 張銘輝



攝影 / 黃景熙



攝影 / 黃景熙

上人心目中理想的人才特質是甚麼？7月31日的培訓委員課就此話題展開討論。

主持梁詠茵引用靜思語「福從做中得歡喜」，鼓勵學員多參與社區活動，多付出，以增長慧命。資深志工謝秀嫻亦勉勵大家做好自己，繼而菩薩大招生，撒播善的種子。

多位學員也就此分享了看法。黎愛兒說，會珍惜上人與自己的師徒之緣，勤行菩薩道，精進再精進。譚吉齡說，自己以往對佛教儀式及規則一知半解，參與了培訓課加深了對佛法的認知，會勤行菩薩道，莊嚴自己。余小碧很感恩有因緣加入慈濟，表示有很多機會投入社區活動作出貢獻，會繼續精進服務人群。她說，在人群中難免有人我是非，自己會視作一種磨練，深信以互相體諒的心態必能化解分歧，透過溝通可以促進彼此的合作。

為了加深學員的印象，資深志工李麟泰帶動一個體驗活動——學員透過幾條橡皮筋繩，齊心把十隻紙杯疊成四層的金字塔。他解釋這個遊戲蘊含增上緣及逆增上緣的佛法：「一件事情的完成，過程中會遇到順境或障礙，重要的是我們要把握當下，以感恩心及智慧面對。」

上人開示，行善就是結好緣、撒播菩提的種子。透過培訓課堂，期望學員堅定道心，在菩薩道上精進，成為一顆顆善的種子，法入心，法入行，做好自己，並在活動中多付出，接引更多的菩薩，撒播更多善的種子。

攝影 / 黃景熙





攝影 / 林莉



攝影 / 林莉



攝影 / 林莉

## 「外來妹」進慈濟 體會人生價值

撰文 / 林莉

上世紀九十年代初，有一部風靡大陸的電視劇《外來妹》，內容講述六個從窮山溝到廣東港資公司打工的女性的命運，其中一位事業上經過波折卻有所成就，並與香港老闆發生情感糾葛。香港志工舒慧萍有個較為不幸版的外來妹故事，但之後因進入慈濟而翻轉了人生。

來自湖南的舒慧萍，心靈手巧，落腳廣東原想學習服裝設計，學成後便回老家繼續經營她的裁縫生意。然而，她在廣州遇上一位香港男人，婚後隨他來到香港定居，卻是歹命的開始。

舒慧萍的丈夫非常好酒，經常半夜喝醉，吵吵鬧鬧，令鄰居常常因不堪其擾而報警。丈夫還常年不給家用，她要做三份兼職才能勉強維持家裏開銷。但十多年來舒慧萍沒有埋怨，像她媽媽一樣單純、守住本分——小時候，爸爸常年在外工作，除七個孩子外，媽媽還要悉心照顧長期癱瘓在床的婆婆。為此，舒慧萍對自己丈夫及不講道理的婆家，還是盡量做好本分。直至一個晚上，醉酒的丈夫咆哮著要把舒慧萍趕出家門，她清楚聽到心底的聲音：緣份盡了！她什麼也沒拿，帶著女兒離開了家。為了與女兒有棲身之所，她透支信用卡，租了個幾十尺的天臺屋，又在兩間財務公司舉債。為此，她幹地盤的苦工，每月工資一到手，就給了財務公司。她這樣辛苦的日子，過了七年，到今年才把債還完。

當舒慧萍遇上慈濟，人生開始有所改變。勇於付出的人，走到哪，都會放光發亮。舒慧萍在一間草本護髮店上班，工作時間長，早上十點出門，常常要晚上十點才回到家，忙碌起來連水都喝不上。但每周一天的休假，她都沒留給自己，只要慈濟有活動，就義不容辭地承擔。疫情前，舒慧萍每周一上午在荃灣做環保，午餐後，直奔天水圍的精神復康院探訪。有一年的端午節，為了讓院友開心過節，家裏沒冰箱的她，連夜包了一百多個粽子，為的是讓院友第二天能吃個新鮮。

上人推動茹素，舒慧萍記掛在心裏，也付諸行動。每天早上她提前半小時去街市買菜，再大包小包拎去公司，抓緊空檔時間給六七個同事煮素食，讓大家吃到健康、熱騰騰的飯菜，一煮就是四五年。看到她這麼辛苦，有人勸她，各人自理就好了，可她還是堅持下來。

喜歡薰法香的舒慧萍說，每次遇到煩惱，第二天上人就好像是針對她開示般，讓她馬上放下心中的鬱結。有天早上，她突然醒悟：以前為工作做得太多，為慈濟做得太少；以前沒辦法，少上一天班，就少賺幾百塊錢，對生活有很大的影響，現在開始，慈濟有活動，她能請假就請假參加。「工作只是為了生存，只有慈濟，能讓我體會人生的價值。」她說。

對於舒慧萍，幸好有上人、慈濟，讓她多年艱難的日子裏，不感覺孤單，慈濟是她真正的家。回想受證那年，她手頭沒有錢，營隊回臺前夕，和同期受證的王水說：明天不能陪你去機場了！問是怎麼了？她只說：不想去了。還是王水知道她的難處：是不是沒錢了？然後湊錢給她買了機票。那時，她的眼淚不停地流下來……化感動為行動，舒慧萍的慈濟路走得更踏實、更堅定。