

# 慈濟世界

— 主題報導 —

## 殊勝莊嚴法喜充滿 大雨中的虔誠浴佛



為淨化心靈作活水 為祥和社會作砥柱 為聞聲救苦作耳目

有人以慈濟救苦蒼生，視證嚴上人為慈善家；  
他說：「僅一念不忍眾生苦。」  
有人以慈濟是佛法人間化，視證嚴上人為宗教家；  
他說：「以實做回歸佛陀本懷。」  
有人以慈濟遍佈全球，視證嚴上人為領導典範；  
他說：「用愛自我管理。」  
從廣闊恢宏到細微深入，  
證嚴上人數十年精進不息，行走於真實人間。

靜思晨語 · 證嚴上人

## 人間菩薩

人生無常世多苦，慈悲救濟立願行，  
人間菩薩廣招生，靈方妙藥意虔誠，  
茹素護生善能量，弘法利生感天地，  
風調雨順遍祥和，無災無難舉世安。

## 編者感言

# 三十而立 的期許

在走出新冠肺炎三年多疫情之際，我們迎來了慈濟香港分會成立的三十周年。三十而立，慈濟人要更積極承擔應有的責任，且趁社會復常，要更積極推動弘法利生的志業。

香港分會創立至今，謹遵上人「自力更生，就地取材」的信念，因應本地的文化背景與民情，緊跟本會的脚步，就四大志業、八大法印，作重點的推動。從這期內容，讀者可了解到分會在慈善、教育、人文、醫療、環保與推素、國際賑災等方面都有所落實。

香港慈濟人重視福慧雙修。修福就是付出，利益眾生，是「利他、度他」；修慧是練就菩提心，是「利己、自度」。

分會在6月為訪港的慈濟慈善基金會副執行長何日生，安排了一次由他主講以「善經濟」為題的座談。為了找出一條利於現代人類的價值之路，何日生對世界各個文明做了比較，就東西方對善的追求提出他的觀察、看法。他說，「善經濟」就是從利他的角度從事經濟活動，經濟的主體就應該是利他，在經濟活動中，利他才能利己，利眾才能利潤。演講拓寬了包括慈濟人在內的與會者的眼界，加深了他們對利他與利己的理解。

5月初，烏克蘭志工凱琳來港期間，香港分會邀請了這位講流利普通話的二十五歲女生，分享對在她家鄉發生的戰爭的思考，以及她擔當翻譯志工，與慈濟人一起進行人道救援工作的感想。她寫下了救援日記，在慈濟協助下將以中文出版。凱琳的經歷帶出對烏克蘭難民的援助，有助於我們深刻體會上人的「無緣大慈，同體大悲」的國際賑災精神。

「善經濟」與對烏克蘭難民的援助，皆是利他以至度他的行為，但參與的人會從中得智慧，即利己、自度，繼而福慧雙修。

在未來的歲月，香港慈濟人將繼續秉承上人「為佛教、為眾生」的悲心大願，以「合心、和氣、互愛、協力」的精神，努力實踐推動弘法利生的志業。

鄭偉鳴



# 目錄

1

編者感言  
三十而立的期許

4

主題報導

大雨中的虔誠浴佛 殊勝莊嚴法喜充滿



佛誕祈福念佛恩

周年慶藥師經共修 祈求天下無災難

16

愛灑社區

志工春秋街派壽包 街坊領受愛和祝福  
推動善經濟 利他又利己



烏克蘭志工 凱琳「回家」

把握因緣付出 佛堂捐血殊勝體驗  
吃整全食物 盡公民責任  
素粽傳愛 端午安康

靜思堂

香港九龍塘沙福道 12 號  
電話 2893-7166 傳真 2893-7478

大圍聯絡處 • 環保願行館  
新界沙田大圍車公廟路 5 號  
電話 2337-0158 傳真 2687-1889

慈濟文化志業香港有限公司  
香港九龍塘沙福道 12 號  
電話 2575-4966

灣仔聯絡處

香港灣仔道 187 號景星大廈 1F D 室  
電話 2892-2578 傳真 2892-2598

天水圍聯絡處

新界天水圍天晴邨  
天晴社區綜合服務大樓五樓 504 室  
電話 2336-3601 傳真 2336-3681

綠在鯽魚涌

鯽魚涌英皇道 1010-1056  
東匯坊 130、111 號舖  
電話 5285-8476

24

傳心點滴  
讚言

28

大地園丁

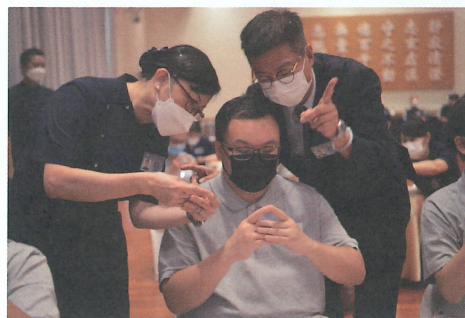
樂餉·惜食 五菜「剩」宴  
為地球家園 願行環保路



34

菩提精進

醫療之愛動人心 啟發學員菩薩心  
培訓課程談人文 學員體悟箇中美  
把握因緣做見習 期回饋社會助人



26

印象真善美

李鄭屋、大角咀街友探訪  
中華長者關愛協會參訪願行館  
新翠邨環保嘉年華  
耀安邨環保嘉年華

32

愛的傳承

學習克服障礙 讓「夢想·飛翔」  
親子、慈少一日營 學習感恩、服務心

40

清修點滴

遇事不順心 學習放下我執

41

願行食堂

芒果河粉



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 林均銘  
文稿撰述 筆耕志工  
人文真善美團隊  
照片提供 攝影志工  
人文真善美團隊



攝影：姚加偉



農曆四月初八佛誕日（西曆5月26日），由去年開始訂為香港法定公眾假期，因此有更多民眾能參與這殊勝日子的相關活動。慈濟香港分會在這一天，開放位於九龍塘的靜思堂給民眾浴佛，此外，當天及之前的日子，也在其他區八個不同的地點舉辦浴佛活動。另，5月14日在尖沙咀文化中心廣場，分會舉辦了戶外大型佛誕、母親節、全球慈濟日三節合一慶典，讓大家藉此殊勝的法會，滌淨心靈，一起來感念佛恩、親恩、眾生恩。



## 大雨中的虔誠浴佛 殊勝莊嚴法喜充滿

因疫情關係，闊別三年的戶外大型佛誕節、母親節、全球慈濟日三節合一慶典，在大雨下，仍有序地進行。5月14日當天，在尖沙咀文化中心廣場，慈濟人與出席的諸法師及民眾，一同禮佛足、接花香，共霑佛恩，祈求人心淨化、社會祥和、天下無災難。

三節合一，感念佛恩、親恩、眾生恩。除浴佛儀式外，志工還舉辦孝親奉茶活動，發揚傳統文化的孝順美德。

因天文臺預告當天會下大雨，文化中心曾詢問是否取消活動，但是分會決定把握浴佛因緣，

並預先為雨中進行活動做好準備。

早上八時，志工把設備與物資運抵場地時，天已下起毛毛細雨。九時多，雨越下越大，一眾志工穿上透明雨衣，在廣場上宛若開遍美麗白蓮，蔚為莊觀。豪雨不斷，仿佛在刷洗志工的身心靈，大家顯得法喜充滿。

今年浴佛布置的主題是「宇宙萬物」，布置窗口志工劉苑清說，前來浴佛的人就像宇宙萬物，供花選用太陽花，因它代表太陽，也象徵志工有力量做更多的事。浴佛臺正中擺設一尊大型宇宙大覺者像，兩旁則是十六尊中型宇

宙大覺者像，另有香花、香湯、香燈伴隨，盡顯莊嚴。

由於下雨地濕，不能設置地標，志工充當人肉地標，獻供組的成員也一絲不苟地冒雨進行綵排工作。對此，來自新加坡的志工符愛琴表示感動。

「雖然感到疲累，但覺得很開心、好莊嚴，跟志工一起搭建法會場地，很殊勝。」讀大學一年級的陳思捷協助做機動，未到九時已報到，至下午撤場時，身上的雨衣仍不斷滴水。精進的他，之前參加過在尖沙咀、油麻地、深水埗的街友探訪。

## ◎溫馨叮嚀 與佛有約

浴佛開始，全體志工和大德，在〈開經偈〉及〈爐香讚〉的樂音下，感受佛陀度化眾生的慈悲。

加入慈濟八年的賴志強，之前沒有參加過浴佛，因為經營素食餐廳，在佛誕期間工作很忙。這次能參加浴佛並成為獻供組的一員，他感到興奮。

母親剛往生的朱偉鏗說，他參加獻供是希望通過三節合一的活動，為媽媽、佛教及慈濟做點事。

「感恩有殊勝的因緣做獻供，並藉大懺悔來做好自己。」近期受證的譚吉齡道出內心的感受，並表示要走好上人帶引的路。

雖然天氣欠佳或路途遙遠，仍難阻人們把握因緣前來浴佛。坐輪椅的志工黃春厘(Happy)，讓家傭推她來浴佛。她說自己一定參加大型活動，藉此認識更多人也多看看外面的世界，若獲得每個人的一句祝福，「就不得了！」。

「浴佛讓我感到溫暖，慈濟人發願不是為自己，而是祈求世界無災難。」祁薩安女士說，這令她對香港人的觀感加分。

另一位牟晏瑩女士說，在唱〈爐香讚〉的時候，會觀想佛來到現場，恍惚間，自己不知到底是在香港，還是在靈山，「有種跨越了時空、地點的感覺」。

剛好路過的釋正亮法師停下來觀看浴佛典禮。他讚歎慈濟人能在香港、這網絡時代，舉辦浴佛典禮，而〈愛與關懷〉的歌詞是現時每個人都需要的。

下午雨越下越大，得知許多大德從新界等地區趕來，分會決定不取消典禮，只是改為隨喜浴佛。志工穿的簡便雨衣擋不住雨水，卻堅守崗位，為參加的民眾打傘，陪伴他們浴佛。

「提醒她們與佛有約，一定要來參加！」志工林莉說她到達後，就把場地開始整理及布置的照片，傳給她邀請來參加浴佛的朋友，給大家一個溫馨叮嚀。

志工朱鳳玲的會員貢阿萍，是特地請假且帶了她的丈夫一起前來參加浴佛。「下雨仍來隨喜浴佛，很感恩他們。」朱鳳玲說。

深圳志工劉紅華想來感受香港慈濟活動的人文氛圍，早上八時便從家裏出發趕來。她說，雖然下這麼大的雨，但整個會場還是很莊嚴，把慈濟的人文展現得特別好，隊伍非常整齊，好多路過的人都駐足觀看。

志工黃素屏陪伴七位法師前來浴佛，他們對慈濟的護持，令人感到鼓舞。



攝影：姚加偉



攝影：姚加偉

## ◎設奉茶區 感念親恩

廣場的另外一邊，志工設置了孝親奉茶區，父母喝完子女奉上的茶後，面上洋溢著笑容。慈少蔡嘉昀的母親因工作未能前來，她在志工指導下為浴佛之大德奉茶。能有機會向長者奉茶，親身體會行孝，她表示感激。

秦沐家為母親奉茶，媽媽鈕咏梅說，她感到非常開心，對兒子有機會體驗佛教的大愛，表示感恩。

「藉此活動讓不同宗教的人士可以一起為全球的平安、和平祈禱、祈福。」信奉天主教的張華心女士和丈夫在附近看完展覽後也來浴佛。她表示對慈濟已有所認識，且有參加做環保。

對這次浴佛，九龍東協力組長梁月娥說，組員都很雀躍、很期待，相信很多民眾也很期待參加慈濟這麼莊嚴的浴佛典禮。

「感恩有機會承擔這個崗位，且是第一次參與戶外浴佛，所以壓力是有的。」浴佛總協理梁曉霖說，很感恩大家的善解包容，以及從旁指導，自己邊做邊努力學習。

活動協調馬子愉表示，雖然是第一次承擔在尖沙咀的浴佛，但多年來從慈青開始，參與過不同的功能崗位，所以對各方面都有一些瞭解。要特別留意的是一些細微處，如動線的安排，要因應場地規劃接變化，「因為有師姑、師伯在，所以不害怕。」她說。

## ◎用心彩排 萬全準備

浴佛當天場地在上午九時方能開始使用，設場和布置必須在十一時完成，故志工於5月6日進行了活動的彩排。

場地布置由港島志工承擔，港島互愛組長吳美卿說，一些供花會預先插好及看效果如何，以便當日能夠順利在二小時內安放好。

音控窗口葉祺說，這幾年沒有大型戶外活動，所以鮮少使用音控設備，需要花時間予以檢查。

以前主要做音控的余嘉進說，在這次浴佛當司儀，需要學習，如節奏上怎樣配合現場情況來做調節。對這新崗位，他還是信心滿滿的。

黃錦熙剛做完手術尚在復元中，仍然用心參與整個流程的排練。

在大雨不斷的情形下，三節合一慶典比原訂時間提前結束；但通過志工的合心與努力，以及大德把握因緣參與，活動還是圓滿了。



攝影：吳若薇

# 佛誕祈福 念佛恩

@九龍塘  
靜思堂

撰文 ● 謝勤

佛誕節、5月26日，位於九龍塘的靜思堂向民眾開放，入門正中央的宇宙大覺者像旁，放了一盞蓮花燈和三盞燭，道氣充盈。

地處交通樞紐附近，靜思堂對許多民眾特別是長者，頗為便利，成為他們浴佛地點的首選。社區志工劉楚群通知朋友蘇雁卿，靜思堂開放給民眾浴佛，兩人便相伴前來。蘇女士說，其他浴佛地點由於不方便她沒去，能來此參加很開心。

曾善輿因為媽媽張素霞年事已高，行動不便，也選擇來靜思堂浴佛。張女士第一次來慈濟香港分會，浴佛後，志工推著坐輪椅的她參觀，在靜思小築陪她聊天。她顯得很開心，表示希望子女聽話，身體健康。曾善輿說，帶媽媽一起來這裡浴佛是一個很好的因緣，希望媽媽多與人交流。浴佛後，她說感覺很和平，很寧靜，好感恩。

靜思堂浴佛安排了靜思語籤替代鮮花，讓民眾禮佛足，接法香後，把抽到的靜思語請回家。民眾

邱珍的兒子最近決定回內地工作、生活，她抽到「前腳踏出去，後腳要跟著放開」的靜思語，讓她知道自己要放開，兒子已經長大，不會在身旁一輩子。

謝桂梅女士帶著讀中學的兒子來浴佛。在婚姻中遭受巨大磨難的她，要獨立撫養兒子，對未來感到茫然，對傷害她的人，自然有所怨恨。她抽到「塵世裡最貴重的禮物是原諒」的靜思語時，百感交集，希望自己能夠化解煩惱，走向廣闊的天地。兒子余文杰抽到的靜思語是：「多為自己祝福就是往好處想，逆境就是增上緣。」希望他在逆境中能夠和媽媽一起活得更堅強及幸福。

志工陳韻豔說，浴佛儀式很簡單，但參與的大德都很法喜，用靜思語代替香花，是以智慧的法語來洗滌我們的無明，讓心變得清澄、寧靜。



攝影：謝勤



攝影：張銘輝

佛誕日、5月26日，港島區志工在鰂魚涌東匯坊商場內舉行浴佛儀式。當天早午各有一場，連同隨喜浴佛的共有約四百人次，參與志工則有三十五位。

多年以來，慈濟一直深耕東匯坊所在的社區，從2011年起至2017年在商場租用一店舖為環保教育站，到2020年底開始在此營運「綠在鰂魚涌」回收便利點，以及近期設立慈濟聯絡點。因長年累月結下的好緣，商場因而免費借出一人潮熙攘的舖位，讓慈濟舉辦浴佛活動。

早上場次由十一時開始，但半小時前已經有坊眾排隊等候。大眾在司儀帶領下唱頌〈爐香讚〉，然後禮佛足、接花香，之後一同祈禱。浴佛結束後志工向他們派發結緣品，包括壽包、淨斯資糧及平安掛飾。

志工敦親睦鄰，向東匯坊商場的管理處人員及各商戶派發結緣品，並邀請他們前來浴佛，以及介紹慈濟不久前在商場內設立的聯絡點。

一位有著日本姓氏的遠藤先生（爸爸是中國人、媽媽是日本

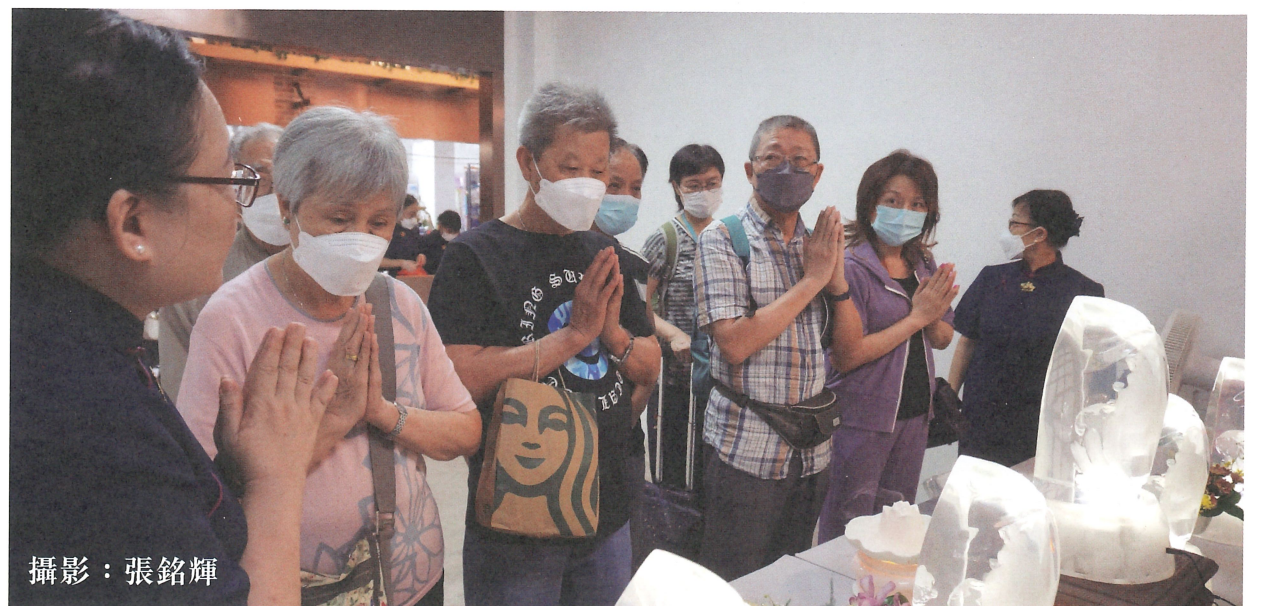
@港島鰂魚涌  
東匯坊

撰文 ● 羊潔嫻

人)，住在附近路過而參加浴佛。他說感受到佛光普照，希望自己的心能與佛連在一起。八十多歲的他近年對佛教甚感興趣，志工邀請他參加每周在聯絡點舉辦的品書會，並向他送贈慈濟季刊。

社區浴佛也方便長者志工來參與，住在天后逾九十歲的陳明麗，由印尼家傭陪伴來浴佛。為護持道場，精進的她，每月還安排來鰂魚涌聯絡點值班。

社區浴佛讓更多街坊認識慈濟，志工將繼續深耕社區，入群度眾。



攝影：張銘輝



攝影：鄭慧芳

@ 觀塘

## 油塘邨貴唐樓

撰文 ● 李紅梅

觀塘油塘邨貴唐樓的社區廣場在5月26日，經慈濟志工的布置後變成莊嚴的道場，設有浴佛臺、導覽區、菩薩招生區等；另一邊還擺放了近六十張椅子供前來等待浴佛的民眾休息。

下午一點半，〈靜寂清澄〉的樂音響起，民眾在志工的引領下，有序就位進行浴佛。有行動不便的人士站在場外、倚在花槽邊或坐在電動輪椅上跟隨完成儀式。

沒能趕上這場集體典禮的民眾便隨喜浴佛，同樣虔誠禮佛，至誠發願，感念佛恩。

有些坊眾因路過而參加浴佛。一位說，在場邊等了很久，但覺得很開心，祝願世界和平，人人有工作，有飯吃，最重要有屋住。另一位說，買菜回家，碰到浴佛就參與，感到很高興。

「我第一次在香港參加浴佛，活動非常有意義，

覺得好開心。」黃道欣伯伯高興之餘還捐出港幣三百元，讓慈濟幫助有需要的人。

觀塘雲漢邨的管理員陳雲明，之前已參加了油麗邨的浴佛儀式，這裡是第二場了。他說，浴佛後心情好平和，感謝證嚴法師為社會大眾的付出，祝上人身體健康。

郭以喬小姐說，自小跟著婆婆參加浴佛，每次浴佛之後都感覺平靜。

「祈求佛祖保佑，疫情不會再發生，世界和平。」母親是慈濟志工的林怡君道出內心的祈禱。她說，以往都跟著媽媽來浴佛，而每次浴佛之後都覺得平靜、舒服。

鄭美卿婆婆說，感恩慈濟志工舉辦浴佛，她好開心，好喜歡。

「跟家人一起浴佛、吃齋、助人，是件很開心的事。」葉思琪女士在寶光齋素食館浴佛後道出內心的感受。

佛誕日，九龍區志工在觀塘區兩處舉辦浴佛，讓坊眾共霑佛恩。

當天，志工在油麗邨康麗樓的公眾地方放置了浴佛臺，方便附近的居民參與。一位長者說，他去不了遠的地方浴佛，在他居住的大樓下面他才可以，對志工的貼心表示感謝。

念大學一年級的志工陳思捷說，在社區舉辦浴佛非常有意義，能將浴佛臺送到參與者家樓下，覺得他們很開心，他自己則法喜充滿。今年才加入志工行列的他在浴佛臺值勤，呼班引領民眾浴佛。只有一個或二個居民，他都一絲不苟，盡顯莊嚴。

在寶光齋素食館，多年來的佛誕日都騰出地方

@ 大圍

## 慈濟環保願行館

撰文 ● 林莉

佛誕日，陽光正好，志工站在門口恭迎大德，當中有不少是慕名而來的。

浴佛儀式在莊嚴、有序的氣氛下進行，引領與會善信，感恩佛陀，皈依佛陀，繼而跟著佛陀的教義去實踐；在繞佛繞法中，大家步步虔誠，心靈在行進中沉澱。

「我有很多次浴佛的經驗，但這是第一次參加慈濟的浴佛，氣氛非常祥和，很安寧，充滿了愛。」首次來參加的湯寶琴道出內心的感受。

「希望世界和平、人人幸福、疫情早日消散、人人安居樂業。」祈禱時，民眾王平非常虔誠，他祈願香港明天會更好！

結束後，志工梁榮錦把握因緣，向來賓介紹願行館，並為大家做導覽，讓他們更瞭解環保的意義；期望人人從自己做起，繼而帶動身邊的人，許地球家園一個美好的未來。

## @ 觀塘 寶光齋、油麗邨

撰文 ● 謝勤

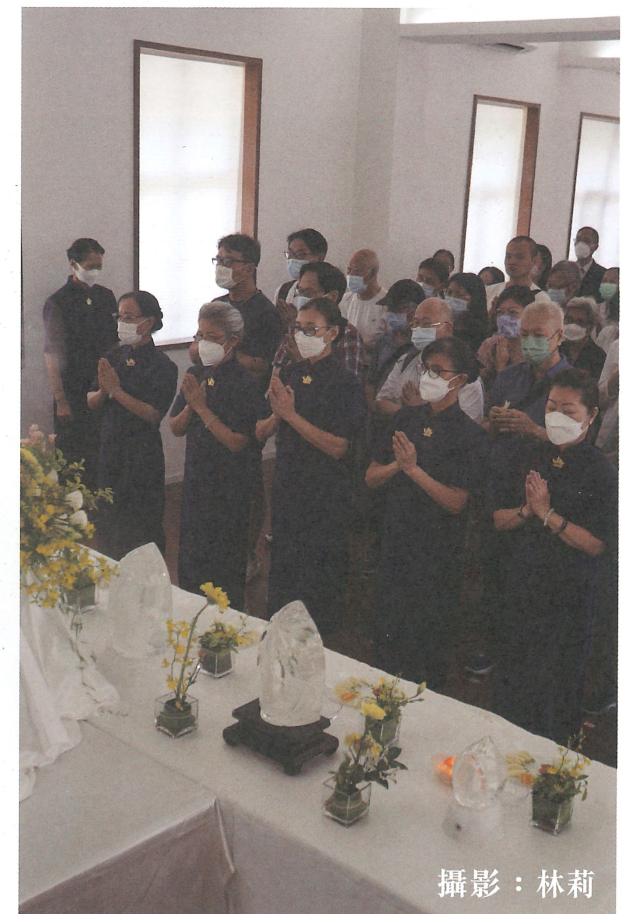
設置浴佛臺，讓顧客可以浴佛。

有的一家老少，有的是好友，一起茹素，一起浴佛，也會捐出愛心。葉歐美容女士每年佛誕日都來此浴佛，覺得地方很舒服。

有的民眾在寶光齋吃素與浴佛後又再往油麗邨浴佛。黃新霞女士與朋友黎少芳在寶光齋用膳，她覺得浴佛過程很莊嚴，法喜充滿。黎女士說，知道油麗邨也有浴佛，會隨喜再去該處浴佛。

黎少芳曾跟她的師父慧圓法師到花蓮慈濟參訪，她很感恩證嚴上人，因為他幫助了世界上好多人。

劉佩芬女士說，在5月14日那天本想去尖沙咀參加三節合一的典禮，無奈那天非常大的雨，沒有去成，現在有機會在油麗邨浴佛，感到非常開心。



攝影：林莉

## @ 觀塘 雲漢邨漢柏樓長者屋

撰文 ● 胡美珍

「老人家禮佛時表現非常開心，收到福飯時顯得很滿足，有種家的感覺，他們不斷地說感恩。」志工鄧齊好分享長者參加浴佛、派福飯活動後的喜悅。

5月22日是志工向觀塘雲漢邨漢柏樓長者屋派福飯的日子，因臨近佛誕，所以也為居民舉行了浴佛儀式。

當日大樓管理員特地安排有空調的房間，讓大家在一個舒適的環境中進行活動。志工先以歌曲帶動長者，增進歡樂氣氛，並分享慈濟的救援事蹟。

浴佛開始，長者在志工引領下，禮佛足、接花香……期待德香、法香、花香，讓長輩平安自在，心中留有法喜。

禮成後，長者接過志工送上的結緣品及福飯，高高興興地回家去。對一些不能前來浴佛的住戶，志工把佛像、結緣品及福飯送到他們家。當長者應門時，看到莊嚴的佛像，聽到「送佛到你家，快樂笑哈哈」，顯出安穩、恬靜的神情。他們禮佛足、接花香後，心情更顯開朗。

這些居民既是受者也是施捨者。黃麗美女士對結緣品格外珍惜，握在手上久久沒有放下，隨後捐出善款，要幫助更需要的人。葉志明伯伯浴佛禮成後，請志工幫忙把他之前領取的竹筒送回娘家。一對曾姓姐妹也請志工將放了善款的竹筒送回慈濟，去幫助有需要的人。

志工還把福飯送往附近的劏房戶，有的要三或四份，可滿足一家的需要。在派飯過程中，志工也關懷他們的狀況，對生病的，叮嚀他們保養身體，且因應情況，對有需要的向他們每月派發十張餐券。一位江先生中了風，在他仍未申請到綜援時，慈濟給予他生活的援助。

大樓保安施妮蘭說，慈濟來辦活動，他們做保安的感到高興，因為老人家覺得開心，被人關心。「感恩你們啊！」她對志工說。

「這次的活動對我來說意義很大。」志工鄧齊好說，因活動讓老人家很開心，而自己是第一次看到劏房，原來是如此的窄小，看了很不捨，希望慈濟多關懷住劏房的長者。



攝影：胡美珍

## @ 元朗 盲人安老院

撰文 ● 林莉

「開心啊！我好喜歡有這樣的活動！之前因為疫情，我們沒什麼活動，現在開心好多呀！」院友葉嫦喜穿著粉紅色上衣，握著志工的手，不停地歡喜說道。

佛誕日，志工到院內為長者舉辦了一場簡單莊嚴的浴佛儀式。這也是疫情後，志工首次回到該院探訪老朋友。

一開始，志工先帶動公公婆婆做手部操，幫他們按摩，一起唱老歌；李伯伯雖然八十多歲，但歌聲依然洪量，大家齊聲讚歎他寶刀未老！

在浴佛環節，志工恭敬地把佛像送到每位長者的面前，那份虔誠令人感動。志工王子文牽著公公的手接過上人的福慧紅包，公公雙手摩挲著紅包，「用心」感受上人的祝福。「師父的紅包，保佑身體健康，事事平安，比錢更重要！」院友郭執好說。

「慈濟志工再次來到我們安老院，為院友帶來歡樂，讓他們感受到滿滿愛的關懷。」院方負責人胡慧玲感恩志工再度來關懷長者，也感恩志工陪伴他們共度了二十幾載的歲月。

## @ 觀塘 牛頭角上邨

撰文 ● 梁月娥

在牛頭角上邨舉辦浴佛慶典，住那裏的居民特別是長者，都非常期待。

三年多疫情期間，雖然志工仍維持每月一次向老人家派福飯並作關懷，但畢竟大家不能共聚，所以他們仍感孤單。5月12日活動當天放晴，長者一早在邨內的浴佛場地列隊等候，互相問候，滿臉歡悅。

浴佛臺上安放了宇宙大覺者像以及鮮花，布置簡單莊嚴。志工宣導浴佛的意義，大家虔誠禮拜，感恩佛法洗滌眾生無明煩惱，承接祝福吉祥。

浴佛儀式過後，志工向參與者分派福飯及結緣品，之後還特地為不良於行的長者，把宇宙大覺者像送上門，讓他們也能浴佛。

志工的貼心讓處處是浴佛道場，令人感動。



攝影：盧志德



攝影：胡美珍

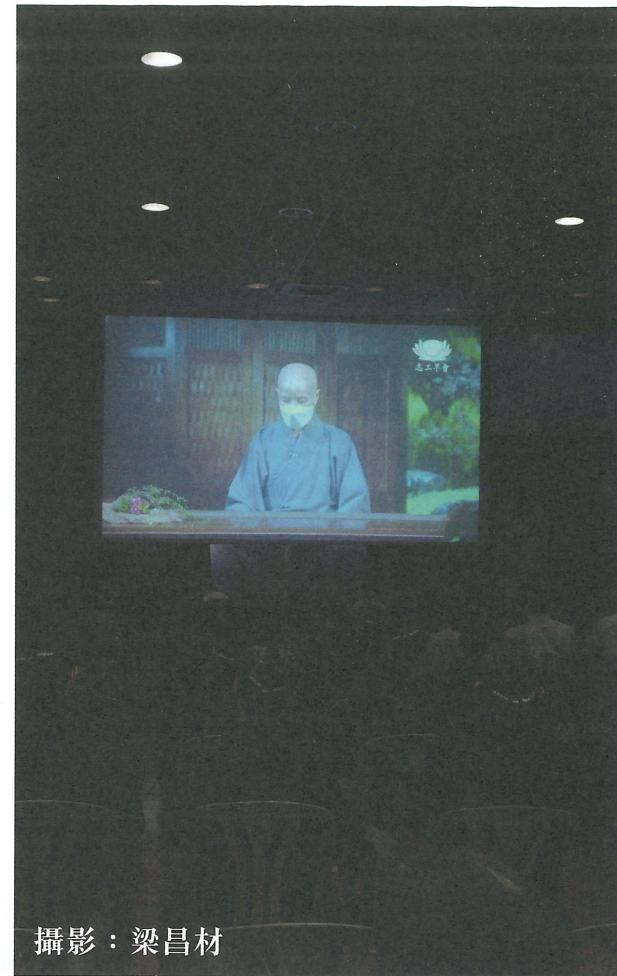




攝影：梁昌材



攝影：梁昌材



攝影：梁昌材

## 周年慶藥師經共修 祈求天下無災難

香港慈濟人於5月13日清早集合在分會靜思堂，參與慈濟五十七周年慶及《藥師經》共修。

透過連線，香港靜思弟子跟精舍師父一起禮拜《藥師經》，虔誠祈禱，祈求人心淨化、社會祥和、天下無災難。

之後大家用恭敬虔誠的心聆聽上人開示。上人讚歎弟子為三年疫情以來，首次在中正紀念堂舉辦浴佛典禮所付出的心力，特別是戮力地掛出那幅樓高五層之宇宙大覺者布幔，並感謝諸山長老、法師等對活動的護持。上人也談及今年在佛陀故鄉藍毗尼，慈濟人舉辦了浴佛，以及在那裡對佛恩的回饋。

這天在分會靜思堂，有幾位志工分享了他們做慈濟的溫馨點滴：胡美珍憶述曾在醫院探訪一位看起來沒有意識、沒有反應的病人，但有一天坐在椅

子上的這位病人突然對她說：「我認得你。」於是雙方互相擁抱。「原來愛也是良藥。」胡美珍說。

承擔訪視幹事的蔡萬霞說，感恩在訪視的過程中得到資深志工的陪伴；探訪女童院時透過關愛，得到院友的接納。

黃春逢分享一關懷個案——案主受到感動，託付志工辦理自己的後事及把餘款捐給慈濟；在案主火葬場出殯後，案主的三位朋友看到及知悉慈濟人所做的一切，感動之餘成為志工的會員。

去年兩次回花蓮的林麗香分享在精舍的體會：生活如常住師父般，三時起床，做早課，聽上人開示，出席志工早會等；在藥草園工作，身處在這寧靜的大地，有一種和宇宙萬物合而為一的感覺。

戴亞獅早於1994年已認識慈濟，並於1995年往花蓮拜見上人，但在去年才決心成為培訓志工。他說，自己在北角社區推動環保，會與其他志工更用心將慈濟志業深入社區，讓更多人認識和瞭解慈濟。

「上人說，慈濟四大志業八大法印，是一座座的化城，我們要珍惜上人這樣用心帶領弟子走過五十七年。」分會執行長施頌鈴說，香港分會也踏入三十周年了，上人說過三十而立，現在疫情開始緩和，四大志業八大法印也重新出發，我們要將基礎打得更好更穩，惠及更多需要的人。

最後，在執行長施頌鈴和副執行長李淑玲手上，接過象徵上人祝願的壽桃和平安的蘋果後，大家法喜滿懷地離去。



# 志工春秧街派壽包 街坊領受愛和祝福

慈濟志工於5月11日在北角春秧街菜市場一帶向坊眾派送壽包。由於過兩天的14號是佛誕日、母親節、全球慈濟日三節合一的日子，志工特地以壽包和坊眾結緣，讓大家在感念佛恩、親恩及眾生恩的同時，也獲得一份祝福。

志工深耕這個社區多年，從街頭環保開始，到舉辦品書會、送素飯盒等，得到坊眾的信任與迴響。

派送當天，林發金等志工不錯過每一位有困難需要援助的人。對蜷縮在街邊、腳受了傷的婆婆，除壽包和飯盒外，志工還送上藥膏和健康平安的祝福。志工也探訪窩在天橋底下的街友，他們很喜歡素飯盒，收到壽包，更顯開心。

街坊們已經吃了一年多的素食，那一份熱乎乎的飯盒，捧在手裏，臉上都是笑意。坊眾也不忘回饋，向志工交回之前拿取、存了善款的竹筒或當面

捐款。他們雖然艱難地討生活，仍然不忘付出，令人感動。之前對土耳其的賑災，他們亦熱烈響應捐款。

非常感恩北角「素之樂」餐廳的老闆劉麗玲，結緣這活動派送的素飯盒。志工在當區送素飯始於疫情期間對基層人士的關懷，現時每周仍捐出五百個健康美味的素飯盒。

愛會感染，愛會流轉，春秧街就是一個見證。志工經年累月的付出，令這社區到處都有愛的印記、愛的承諾。



攝影：林莉

# 推動善經濟 利他又利己



攝影：林桂霖

佛陀的出生地尼泊爾藍毗尼的土坯牆、茅屋頂，一如兩千多年前的模樣；猶太教的以色列特拉維夫，卻顯得繁華氣派。考察兩地目睹這樣的情況，慈濟慈善基金會副執行長何日生思考：為何有如此差別？哪裏出了問題？

為了找尋答案，為了找出一條利於現代人類的價值之路，何日生對世界各個文明做了比較。於6月10日訪港期間在分會的靜思堂，他以「善經濟」為題的講座，提出了他對問題的觀察、看法。他說，東西方善的理念各有偏重，西方追求至高真理——至善，儒家注重一切關係的圓滿——和善，道家講上善若水利萬物——上善，佛教是因緣法萬物相依——共善。「東方的善是利他、利益萬民、利益萬物。」他指出。「善經濟」就是從利他的角度從事經濟活動，經濟的主體就應該是利他，在經濟活動中，利他才能利己，利眾才能利潤。

何日生探究佛教的「問題」以及在其發祥地印度（藍毗尼古時屬於印度）滅亡的原因：一、

原始佛教不重視物質的給予與改善（印順導師言），社會生活被婆羅門知識體系掌握，其中摩奴法典，有兩千六百多條律法；二、僧侶潛心解脫之道，一般佛教徒被婆羅門同化，走入密法和咒術之中；三、佛教不投入社會治理；四、佛教缺乏俗人的組織共同體（韋伯研究），以僧本位，當穆斯林殺害僧侶，僧減佛教滅；五、佛教缺乏世俗的一套倫理體制（韋伯研究）。

何日生說，慈濟就是在實踐中，對治以上五個方面：慈濟的志工半僧團化，有完整思想體系，完善的組織制度和修行法門；慈濟宗一把佛教生活化、菩薩人間化、強調社會實踐，二是建構一個居士共同體的組織，三架構居士生活的倫理體系（比如慈濟十誡，今後還要撰寫慈濟律法，作為居士的生活指南）。

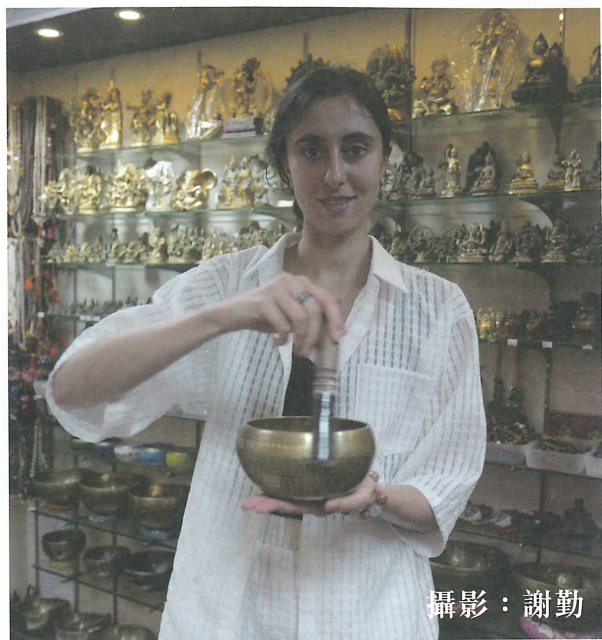
佛法要扎根進世俗生活，何日生說，不僅要在慈濟世界裏下功夫，更要在社會生活的各個領域裏，去論述、去實踐，讓人們在工作生活中運用佛法而得益，

自然而然作為一種標準，傳承下去。蘋果創始人賈伯斯就是一個例子，他是偉大的發明家，也是佛法實踐者，追求靈性的生活，喜歡禪修。

以善的動機、善的方法，達到善的結果，是善經濟的核心思想，何日生以微軟首席執行官薩提亞在微軟低谷時臨危受命作為個案加以說明：當時公司內部惡性競爭，人與人之間互相詆毀；薩提亞果斷地推行利他文化，認為創新，首先要有同理心，微軟的意義就是打造為他人賦能的產品，因而制定了新的考核標準（自己做了什麼？為別人做了什麼？和別人一起做了什麼？）「在互助合作的氛圍中，微軟又重新成長為世界上最偉大的公司之一。」何日生說。

「善可以激發出很大的力量。」何日生總結時說，以前的管理文化只注重「防止惡」，現在要倡導「擴大善」，讓佛法的智慧普惠大眾，這需要更多人的努力，也需要更多人的實踐，讓世界看到善的力量！

# 烏克蘭志工 凱琳「回家」



攝影：謝勤

眾多景點中，凱琳最喜歡的是大佛，九位家人陪伴她前往禮拜。堅持繞佛三匝的她說，過程中感到非常清靜、美好。她跟大佛拍了很多照片，如把自己的手與大佛的手貼在一起等。她請了一尊拇指大的大佛水晶像，這樣她可以到哪都帶著大佛。

往心經簡林的路上，有很多被荒草掩沒的廢置石屋，凱琳每一間都進去看，且不停地說，房子還很好，重新修繕一點不難。凱琳的家在哪裡？遭炮火毀壞的家還能修繕嗎？從對破屋的珍惜，看出她對家的珍惜。

參觀大佛當天是志工林發金的生日，幾天後則是凱琳的生日，午齋時大家一起為她們慶祝生日。

在要回臺灣前一晚，凱琳邀請了一星期來陪伴她的香港家人在灣仔聯絡處聚餐，跟大家告別。在這個香港慈濟人的第一個家，資深志工周玉蓮像三十年前一樣與大家圍坐在一起，談慈濟的家常，也為凱琳的未來出謀獻策。深受大家關心的凱琳感動地說，只有真正的家人才會這樣為她考慮。

回到臺灣後，凱琳雖然很忙碌，仍向香港家人一一報平安並表達思念。無論千山萬水、戰火如何阻隔，香港慈濟人與遠方的法親擁有慈濟這個共同的家，心時刻連在一起，彼此溫暖，且一起前行。

二十五歲的烏克蘭女生凱琳，因為戰火在家鄉燃燒，去年4月被迫離開，開始了逃難的生涯。因緣際會在波蘭華沙遇上了慈濟，懂得中文的她承擔翻譯志工，與慈濟人一起進行人道救援工作。她寫下了救援日記，將以中文出版。

4月底5月初凱琳因來港辦理簽證，在此短暫停留，分會把握因緣邀請她分享她的故事。5月1日上午在靜思堂，她以流利的普通話，講述自己的經歷和見聞，並與會眾進行交流。

對於這位遠方的家人，香港慈濟人傾注了愛心與關懷——把灣仔聯絡處收拾好，擺設福慧床，提供她一個舒適的家；照顧她的飲食，志工林發金還每天煲香港特有的老火湯給她喝；陪伴她辦理簽證，參觀景點，認識香港。

對得到這麼多的幫忙及疼惜，凱琳說：「香港慈濟人把我當作是自己的家人，自己的孫子、女兒、姐姐。」她直說在香港是「太幸福了」。



攝影：謝勤

# 把握因緣付出 佛堂捐血殊勝體驗

一位女士帶著小孩從九龍塘地鐵站步出沙福道，看了志工舉著的宣導牌，便即刻往前走進靜思堂捐血。曾多次與香港紅十字會合作的香港分會，於4月23日再度聯手舉辦捐血活動。這位文靜萍女士兩星期前錯過了一次捐血的機會，所以這次把握因緣，且意想不到會在佛堂裡捐血。文女士已捐血十來次，為的是要幫助有需要的人。「只要有機會又可以付出時，我都會珍惜和把握。」這次還讓她遇上在佛堂裡捐血的殊勝體驗。而她這種付出無所求以及把握因緣利群生的精神，也激勵了在場的志工要更精進於菩薩道上。

當天，志工許麗真、陳素梅、黎愛兒、何潔儀、林發金、戴亞獅和歐紅等在靜思堂大門外，輪流拿著宣導牌，呼籲途人內捐血。有三位穿著建築制服的男士也因此進入靜思堂捐血，可惜其中一位未能成功捐出。



攝影：浦聖芳



攝影：浦聖芳

來當志工的羅小梅和妹妹羅陸梅，在空檔期間把握機會捐血獻愛心。她們參加過人經藏演繹，之後就經常到分會做志工。志工看到姐妹倆這麼發心，就鼓勵她們參加來年的見習課程。

「感恩我有健康的身體、有條件可以行善付出，更希望能長期繼續捐血救人。」家住馬鞍山的蔡美存女士一早來到，這是她第二次來分會捐血。她感恩鄰居慈濟志工張莉娜的接引，讓她有機會行善。

余泳淇女士原本是來買淨斯產品給她媽媽的，知道慈濟在辦捐血活動，便捐完血才請購。

當日共四十九位捐血大德，圓滿了這奉獻愛心的活動。

# 吃整全食物 盡公民責任

吃素對身體豐白的女子處許多人者知道，  
原來踐行健康飲食還是每一個公民的責任。



於4月22日在分會舉辦的人文講座，全植物營養專家「三無姐妹」，從公民責任的角度來推素，闡述吃素有助環保，讓地球可以永續。

根據香港政府的報告，1989-1990至2019-2020年度醫療衛生總開支以平均5.6%年率上升。三無姐妹應邀以「全蔬食是怎樣的生活」為題，講述面對沉重的醫療開支，民眾如何可將之減輕。三無姐妹的陳乃馨說，吃整全食物的生活等同買了保險。

一位參與者說，你搞好自己的身體，不使用社會的醫療資源，已經是對社會盡了責任，政府不需要用這麼多資源，去照顧這麼多的病患，可以將這些錢花在其他有用的地方。

陳乃馨大表讚同說，健康是吃出來的，病也是吃出來的，所謂病從口入，不要將癌症、糖尿病等長期病全部歸咎是基因問題。「做一個公民應該盡的社會責任，最簡單從口做起。」她說。

2016年，陳家姐妹以「三無姐妹」為筆名，出版了第一本全植物素食的烹飪書，並致力推廣全植物營養飲食。陳乃馨說，她們推廣的素食是三無（無蛋奶、無加工食品，無動物成份），看到人們找回健康，如在三至六周實行蔬食，讓長期患有脂肪肝的病人痊癒，使她們有很大的成就感。

三無姐妹覺得靜思語「把慈悲形象化，付諸具體的行動」，是對蔬食最貼切的表述。這一堂課她們邀請大家一起製作健康的蔬食——簡單美味又營養的羽衣甘藍和燕麥能量糕。

與會者紛紛做了分享。林發金說，課堂令大家收穫滿滿，不只學到如何獲得健康身體的珍貴資訊，還明白顧好自己的身體，可幫助整個家庭，更可盡一份社會責任！

鄒換智說，通過課程學到了很多知識，以前覺得好難吃的東西，如羽衣甘藍經過不斷翻拌，加上醬料，可以變得美味，以後要多嘗試新的食物，做多些素食。

「課程分享很生動，提供很多科學數據。」陳德豪表示得到素食資訊外，試吃環節也讓與會者體驗到素食也可以弄得如此美味。

關靖說，自己茹素兩年多，令身體更加健康外，也對環保作出了貢獻。

「感覺推素好重要，所以協助三無導師教學，讓大家搞好自己的身體，並減輕地球環境的負擔。」三無姐妹的助理陳芷苓說，她開始吃素的第一年感覺無力，容易累，後來參加了三無姐妹的課程，接著參加了一個二十一天的蔬食訓練班，結束後發現自己體力完全改變了，身體好了很多，之後便持續跟著三無姐妹學習。

主持課程的慈濟志工譚嘉倩說，希望學員做到三無姐妹推動的全蔬食的綠色生活方式，讓身體健康，而有健康的體魄才有能力幫助他人。



攝影：盧志德

## 素粽傳愛 端午安康

「好開心，我早上到現在仍沒吃飯，吃了粽子，現在有力氣講話了。我雖然不是吃素的，但粽子的餡很適合我，因我不喜歡油膩的東西。」街友雷麗河晚上回到她在尖沙咀文化中心旁的「家」，收到了志工派發的素粽與其他食物後，歡喜說道。

端午節前幾天，慈濟志工出動關懷尖沙咀街友、觀塘區的獨居長者與關懷戶，向他們送上應節的粽子與祝福。這次派發的粽子是慈濟人親手包的，志工晉鳳琴說，每一個粽子都注入慈濟人的愛心及關懷，是份祝福。

雷麗河在文化中心這一帶已經有三年了，跟志工熟絡，見到面備感親切，附近還「住」了不少像她一樣的街友。

第一次參加街友探訪的志工梁玉婷說，經其他志工指導，學會以九十度鞠躬並雙手奉上飯

盒。她說，這次探訪讓她獲益良多，並知道在尖沙咀有很多街友需要幫助。

「我熱愛做志工，因為可以幫助很多人，令他們開心。」也是第一次探訪街友的慈少蔡漢紋，整個晚上開心地忙著派粽子、飲品、水果給街友。

經過多次的探訪，志工陳思捷承擔起更多的工作，以很恭敬的態度跟街友交流，言行都深具慈濟人文，並不厭其煩向每一位送上祝福。他負責帶動街友玩環保問答遊戲，很貼心地提高語調來「提醒」街友，讓他們答對問題過關，也從中了解環保素食資訊。

街友張傳新這晚也來付出做志工。他平時還參與慈濟的其他活動，如浴佛、探訪雲漢邨長者屋等。



攝影：林季珍

在6月19日對觀塘雲漢邨長者屋住戶的探訪，志工除了派福飯、應節的粽子外，還設計製做了很多個紙框，讓長者拿著一起拍照，令他們十分開心。

如同之前的探訪，志工將一樓走道的有限空間布置成一個溫暖的活動場地，貼上靜思語，與居民做團康溫馨互動。

志工帶動公公婆婆做手部操，讓他們活動四肢，增進健康。大家還一起唱歌、分享素食、暢談，像家人般歡度節日。

對於行走不便的老人，志工逐戶送上素飯、粽子和關懷，讓他們也開心過節。

「你們很有善心，令長者生活壓力得以舒緩，心情開朗很多，我們衷心感謝。」居民陳志明說，他們長者都支持慈濟的活動，因為感受到志工的大愛，現

在不用去招喚，都會自動過來參加活動。

社區志工張容嘉表示，慈濟對長者照顧得很周到，不論是身體、心理都照顧得很好，令人感動。「幫助到老人家，我好開心。」她說。

6月21日分會與香港中華煤氣公司攜手關懷觀塘雲漢大樓的住戶，共派放素粽六百份。食材（冬菇、粟子等）由煤氣公司捐出，慈濟志工負責包裹及發放。

志工在雲漢大樓地下的窄巷內派發素粽，頓時，「感恩」、「祝福」聲此起彼落，讓窄小的通道洋溢著溫馨、熱鬧的氣氛。

除了派發粽子，志工還擺設了一個攤位，提供回收的玩具、文具等物品給小朋友惜福。

雲漢大樓沒有電梯，有些行

動不便的長者不能親身前來領取，志工就把粽子送到他們家去，順便跟他們聊天。不在家的居民可以請鄰居代領。許多居民表示開心與感恩。

志工梁月娥說，許多住戶認得慈濟的制服，見到志工就很開心，便前來打招呼，「我覺得很安慰」。

居民領取志工親自包裹的素粽，滿心歡喜；這份愛與關懷，為他們的端午節送上最虔誠的祝福。



# 傳心點滴

## 讚言

水能載舟也能覆舟，讚美的話也是。

上人說：「受人讚歎，應更加謹慎，不可自滿；唯有縮小自己，老實修行，才能遠離煩惱。」



### 《傳心點滴》

謹以此書感恩 上人及資深師父辛苦地一同走過三十多年的歲月，讓末學得有大樹庇蔭、身心安住於常住而修學，正是「前人種樹，後人乘涼」。我們從中亦可學習「種樹者」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



# 新品上市

## 匯聚眾善 · 草本護生

由花蓮慈濟醫學中心與  
靜思精舍共同研發  
幫助調整體質 調節生理機能

淨斯本草復華濃縮液  
養顏美容  
售價 \$400



淨斯本草康汝濃縮液  
健康維持  
售價 \$680



淨斯本草醴衡沖調飲  
調整體質  
售價 \$310



淨斯本草悅樂沖調飲  
幫助入睡  
售價 \$310



## 李鄭屋、大角咀街友探訪 15/4

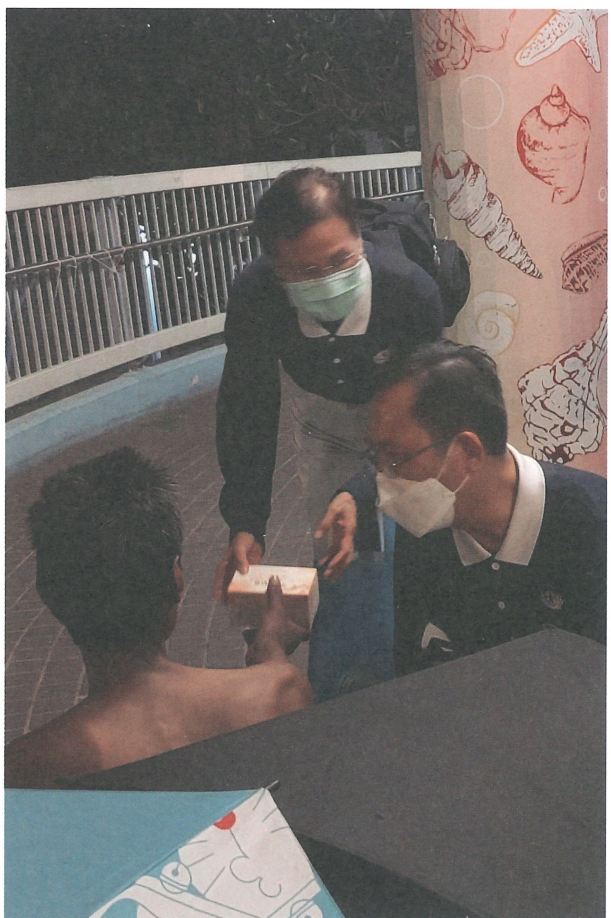
「慈濟志工如親人般關懷我，讓我沉重的心釋懷很多，很感恩慈濟給我的愛。」街友亞龍道出內心的感受。

這晚志工帶著素飯盒、水果、淨斯餅乾來探訪街友，和他們聊天互動，聆聽他們的需求。「了解街友在日常生活、工作方面所遇到的困難，再盡力幫他們解決問題。」志工吳萬里說，慈濟人的愛與誠懇的態度，獲得街友的信任，所以他們都願意吐露心聲。

在大角咀的街友，有來自東南亞的，例如泰國，賺到的微薄工資應付不了昂貴的房租，只好露宿天橋。他們非常感恩志工每月來做愛的關懷，令他們在貧困中得到溫暖。

「非常感恩可以吃到素飯。」是泰國人的街友亞B表示，志工送的素飯好好吃，他很歡喜。志工把握機會跟大家宣導素食，讓他們了解素食不但對身體有益，而且可護生和改善地球環境。

撰文 / 鄧美珍  
攝影 / 鄧美珍



## 中華長者關愛協會參訪願行館

22/4

該協會成員連義工共四十二人到達願行館後，首先聆聽志工簡介慈濟的緣起及竹筒歲月。之後，由導賞員分兩組帶領大家參訪展館，深入了解環保的重要，以及介紹如何做環保分類及製作環保酵素。在教授環保手工時，志工利用回收的水果包裝網袋製成花朵，大家都很用心學習，完成後眾人舉起美麗的花朵拍照留念。志工藉此開心的一刻向長者募心募愛，派發竹筒鼓勵大家以小錢行大善。

「對此次活動感受很深，生活就是修行，地球是我們的，大家都要環保，盡量減少污染。」冰女士道出參訪心得。

成員在離開願行館前歡喜地拍了大合照，為此次參訪活動劃下圓滿的句點。

撰文 / 吳美音  
攝影 / 梁昌材



## 新翠邨環保嘉年華

27/5

「我覺得環保很重要，首先從自己做起，只要大家能團結起來做環保，就可以保護地球了。」參加環保嘉年華的葉寶琪同學分享道。

當日在沙田新翠邨舉行的環保嘉年華，是由願行館與愛助仁服務社共同舉辦。該社負責人林玉華，在一次偶然的機會，見到願行館在街頭推廣環保，此舉讓她感觸很深，覺得需要專業的團隊，在社區帶動居民學習環保，因而促成了這次活動。

志工在球場設置了六個遊戲攤位及工作諮詢站、回收站。當中有一攤位，志工用回收的廢品，教街坊製成精美的環保小掛飾，讓參與者都有屬於自己喜愛的掛飾。

「我們這一代人，只要堅持從自己做起，就可以教育下一代，有環保意識。」民眾梁金分享她如何身體力行做環保：購物用環保袋，家中使用環保餐盒，膠樽清洗後才會放進回收箱，或者循環使用。「這樣不僅節省金錢，還能環保，減少污染。」她說。

「這次的嘉年華讓街坊好開心。」林玉華說，希望日後再多點舉辦這樣的環保活動，她也會帶領街坊到願行館參觀學習。

撰文 / 吳若薇  
攝影 / 梁昌材

## 耀安邨環保嘉年華

16/4

這天，願行館走進社區，與耀安邨婦女會在屋邨廣場旁的樹蔭下，舉辦環保嘉年華。

「我感到耀安邨居民的環保意識不高，希望藉此活動，提升居民的環保意識。」耀安邨婦女會職員莫熹雯姑娘，講述合辦此環保嘉年華的緣由。

志工在場內設置工作坊、遊戲攤位、資源回收站，以及資訊站。每個遊戲和工作坊的設計，都契合環保概念，例如有砌紙屋、用紙杯做小白兔、羽毛球吊飾及再造紙吊卡等工作坊，所需物料都是回收或廢棄物品，很多小朋友在志工的耐心指導下，都能順利完成一個個可愛、美麗的製成品。

「我會將這吊卡，在母親節那天送給母親。」歐陽卓諾小朋友向志工講出他的心意，一旁的母親聽到，立刻展現燦爛的笑容。

在拋圈和彈珠檯遊戲攤位，主要是讓參加者從中認識可以回收的物品。志工除耐心介紹回收物品種類外，更引領參加者投入活動，現場鼓勵掌聲不斷，氣氛熱鬧非常。

而回收站攤位主要是做資源回收，志工除協助參加者分類之外，還與他們分享有關環保的知識。

資訊站攤位的志工，則向參加者講解大愛感恩科技產品和淨斯資糧。有些民眾聽到回收的膠樽可以製成圍巾，感到不可思議；對於淨斯產品，在志工推薦下，也表示願意嘗試。

「嘉年華每個攤位都能灌輸居民資源回收的知識，日後會繼續舉辦此類活動。」莫熹雯姑娘肯定這次環保嘉年華的成果。

撰文 / 林惠芳  
攝影 / 盧志德





# 樂餉·惜食 五菜「剩」宴

攝影：林均銘

「識食」的香港人日常浪費大量食物。關注此現象，慈濟環保願行館於六月中旬推出一為期三個月的「樂餉、惜食」展覽，透過互動展品及一系列的工作坊，教育與鼓勵民眾反思人與食物的關係，以惜食為起點，選擇更可持續發展及對地球友善的生活態度。

這次展覽聯同樂餉社合辦，是願行館的賽馬會「從心開始」環保共行計劃下的活動。展覽開幕禮於6月17日舉行，節目包括講座、展覽導賞。出席者有環保署官員、商界、愛護大自然和推動素食等人士。

講座由樂餉社總監李冠芬和策展人馮瑞琴共同主持。李冠芬指出，香港每天浪費超過三千四百噸食物，相等於每分鐘便有一輛雙層巴士重量的食物被倒進堆填區，而這數量足夠提供八百萬餐膳食，諷刺的是香港有約五分之一人仍生活在貧窮線下，三餐不繼。非牟利食物銀行的樂餉社從食物生產商或機構收

集失去經濟價值，但仍然適合食用的食物，免費轉贈給超過一百五十多間慈善團體和基層市民。李冠芬希望透過展覽讓民眾知道生產食物是一個不容易的過程，並舉例加以說明：豉油用的原材料是黃豆，在它發酵及生曬成豉油前，單是種植已需至少四個月的時間；製作日常食用麵包、麵條的小麥，則需耗上半年時間生長。

也是米子工作室創辦人的馮瑞琴說，她對每日有三千多噸的廚餘扔進堆填區這狀況一直在思考，究竟要用一個怎樣的角度去切入，令民眾去關注這個議題。賽馬會「從心開始」環保共行計劃和願行館「用鼓掌的雙手去做環保」的定位，給她很大的啟發，發展出「樂餉、惜食」的觀念，她就抓住這個定位，透過影音、教材（食物樣本）、大自然食材、留言互動展開五個菜式，營造一個「剩」宴。

第一道菜式是「美食天堂」，以二幅動感的圖畫來展示：香港

人以勤勞的雙手創造一個美食天堂，同時又製造一個「剩」都。這餐前小菜帶領參觀者探究展覽的主題。

接著是讓民眾思考放在餐桌上、吃進我們的肚子內、丟在垃圾桶的食物的來處及其原材料。參觀者可透過顯微鏡，了解不同食物原材料的生長期以及生長條件，如陽光、水、土壤、人力。這部份要讓大家不要抱著丟了也不可憐的心態去對待餐桌上的食物，哪怕是餐前小菜、小碟醬油。

第三部份是許多家庭儲存過量的食物，導致家裏擺放著不少不會食用的食物，到過期後便倒進垃圾桶。這部份的設計以城堡圍著參訪民眾，讓他們低頭面對看見儲存在家中的食物，反思哪些食物是需要或是想要。

在探討如何物盡其用的第四展區，將橙子切成一片片，風乾後製成吊飾，讓參訪民眾聞到陣陣橙的清香。大家可以拍個照，打個卡，或坐下來享用小桌上精



攝影：林均銘

美茶點，翻閱身旁有關剩餘食物的資料，思考剩餘食物的出路，加點創意，讓食物重生。

最後展區有關各地的「剩」況，提供六十四個國家、地區全年的廚剩數量，了解香港跟其他地方的比較。

另外還有一活動，讓參訪民眾把寫下願望和祝福語的紙貼在鐵罐上，共同完成一座罐頭城堡，用以提醒大家珍惜食物、愛護地球，並反思如何建立正確和對地球友善的生活態度。

對慈濟一直非常欣賞和關心的長江實業獨立非執行董事洪小蓮，由兒子與媳婦陪同出席。關注香港貧富情況的她說，沒有想到香港食物過剩的問題這麼嚴重，並讚賞非牟利團體透過行動去將過剩食物與有需要人士分享。「這也是每個人應做的事。」她說。

香港首位連攀珠穆朗瑪峰及洛子峰的張志輝，因參加這次活動而第一次到訪願行館。他回饋說，講座令他留下深刻感受，如果大家不能妥善處理食物，它們便成為廢物，若處理好，轉贈給有需要的

人，食物便有了新的義意和價值。「惜食應由個人做起，如外出吃飯，只叫足夠份量便可，不要製造剩餘食物，因這對整個地球都是不好的。」他說。

雖然聽不懂廣東話，與華人妻子前來的 Johan Henrik Sandstroem 說：他了解到展覽的一個主題是提醒民眾購買食物前必須思考是出於「需要」抑或「想要」，要平衡對食物的需求和渴望，對消費作出有意識的選擇；第二個主題是關於將剩餘的食物重新分配給有需要的人；通過與他人分享剩餘的東西，及個人減少產生廢物，可有助於垃圾的處理。他對展品有趣的設計和統計數據的有效呈現感到很滿意。

協助布展的見習生，中六同學孔焯嘉說，活動很有創新性，用了很多不同角度讓參訪者明白主題，對自己的最大挑戰是學會如何跟不同的人做介紹，如講解怎樣用顯微鏡反思香港食物浪費的問題。

這次的展覽豐富、有趣讓參訪者了解惜食的重要，期待每個人都可以落實在生活中，讓香港不再「『剩』況空前」。



攝影：林均銘



# 為地球家園 願行環保路



攝影：謝勤

慈濟環保願行館於6月10日舉辦綠點市集、環保工作坊外，還接待了參訪團，場面好不熱鬧。

志工與大德發心義賣的攤位很受前來的民眾歡迎，其中包括張莉娜的環保手工袋、施淑蓉手工製作的鳳梨酥與曲奇餅，以及會員捐出的鮮果。

張莉娜的手工製作得到其他志工的支持，有的一起做袋子，有的幫忙看攤位，有的為民眾做介紹。

大德施淑蓉在每次市集都召集志工與她的學生一起做糕點來義賣，這次也不例外。

在工作坊方面，導師教授如何利用咖啡粉囊製作飾物，以及製作生態瓶。

為了延續咖啡粉囊的物命，吳詩嘉女士教授如

何把回收的咖啡粉囊製成飾物。學員鄭若表示，可以利用廢物來做飾物很好。

生態瓶製作工作坊的導師林熾鋒說，做一個生態瓶放置綠色植物，可讓住在城市的人近距離接觸到大自然，接觸到植物。帶著兒子來參加的任進輝先生表示，看到兒子正弘很用心學習，他特別開心，在過程中兒子還學會愛惜植物。

學員梁芷煒說，花草有不同顏色，看起來也開心。另一位學員曾蘭斯說，覺得植物盆景很漂亮，且可以在家中擺放一年。

當天願行館接待了一個來自於屯門的天主教贖世主堂的參訪團，共二十多人。「我在網絡上看到願行館的介紹，覺得所宣導的環保理念非常好，而環保也是我們信仰的一部分，所以帶領一群教友前



攝影：謝勤

來學習。」該堂的樂活小組的負責人盧天豪表示，日後還會陸續組織其他教友來參訪。

本身是素食者的盧天豪說，自己也在推素，知道願行館開辦素食班，他很開心，還請纓來教煮素食，讓他的教友可以參加。

願行館集合眾人的力量，不分背景、宗教為環保出一分力，讓下一代擁有一個乾淨的地球家園。



攝影：謝勤



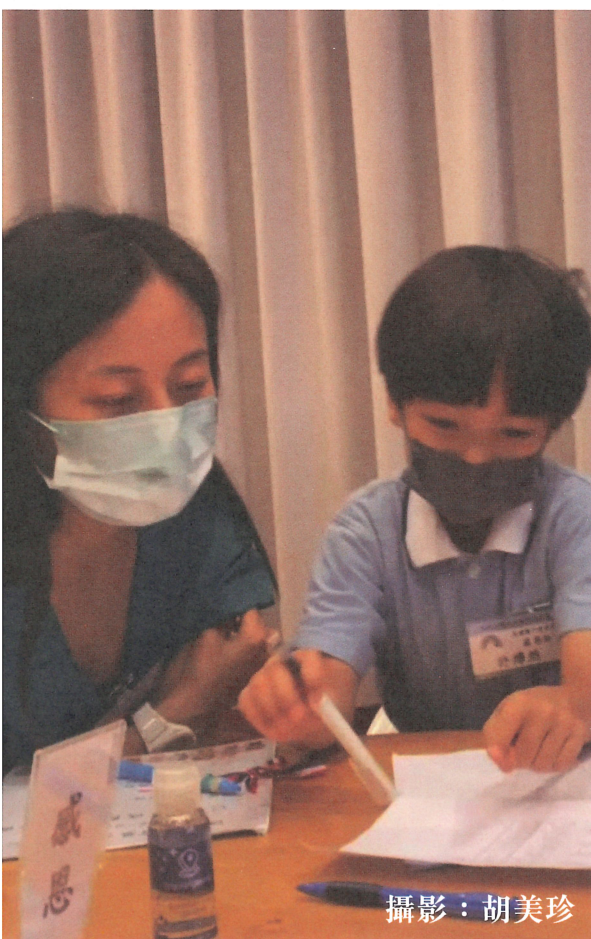
攝影：謝勤

# 學習克服障礙 讓「夢想·飛翔」

遇事不順暢或出現困難，以沮喪態度對待抑或找尋最好的方法去解決呢？5月28日在靜思堂舉行的兒童親子成長班以「夢想·飛翔」為題，透過遊戲、互動分享等方式，讓學員與家長體會如何積極面對問題。

由志工林家倫、浦聖芳主持的「穿越障礙」，要求參與者穿越障礙——用手將A4紙撕成紙圈穿越自己身體，但不能撕破。有三位家長和一位學員成功地穿越障礙。失敗了的家長余俊傑勉勵自己說，再努力點，同時也不忘鼓勵孩子：「不要因挫折，就放棄！」家長李慧婷說，她沒有遵從螢幕上的指示，而用自己的方法去做，結果不成功，後來聽從別人的建議去做，終於成功。這活動的經驗是：要不斷嘗試，聽別人的意見。

在《蝸牛仔的故事》環節，故事主人翁是位



攝影：胡美珍

十三歲的男孩梓鍵，患上罕見疾病，容易跌倒受傷，他善體親心，冒著巨大痛楚接受針灸，還說自己很幸福，仍有一雙眼睛，視野無礙，看到陽光的燦爛、花兒的溫柔擺動，以及建築物的宏偉等。看完這勵志的故事，學員古智森分享說，當針灸師在梓鍵頭頂扎針時，他只大喊一聲，之後的幾針便忍著不再叫喊了，「我感到他的堅毅和勇敢」。

在「身心寬暢、知心相契」環節，家長分享養兒育女的經驗，及其中的喜與憂。薛茗瑄說，前一天兒子李恩熾說，做完功課很累，不想來參加了，但沒想到早上起床後，卻說吃過早餐後去慈濟。「我很喜歡回來。兒子的事讓我很操心，回來我可以輕鬆一下，可以跟師姊聊天，也可以和其他家長交流。」她說。

在「小當家創業大賞」遊戲，大家扮演籌備開設一「活力蔬食早餐」專門店，學員分組商議做出一份活力蔬食早餐，要列出名稱、用料、工具、人才、供應來源與方法。商議時，隊輔在旁陪伴，家長則組成「人事介紹所」、「物資供應商」、「技術支援部」，提供支援。學員認真地去籌備，真像小當家，如有人建議對食材加添鈣質，如豆漿、松子果仁等。活動目的是培養團隊合作精神，做出一份營養、健康的活力蔬食早餐，就可以得獎。

家長分享環節中，覃秀蓮女士說，她和丈夫這兩年都有陪伴兒子參加課程，體會到小孩有自己的想法，家長要懂得聆聽，對於他們的困惑，給一些建議，讓他們去選擇。李凱禧先生說，這兩年來看到自己的小孩開朗不少，認識很多朋友，而家長彼此交流，從中學習、體悟很多。

志工周小燕總結時說，每個人每一天有機會遇到不同的障礙，要學習如何去克服。期待上完這堂課，學員與家長都有所體會，更有信心面對未來的挑戰。



## 親子、慈少一日營 學習感恩、服務心

攝影：李健平

親子、慈少班將課堂搬到大自然，在野外的小河、小樹、小花中，學習感恩以及「服務和成長」。

這次的一日課程於4月16日在西貢白普理營進行，當中安排了多個遊戲，但是慈少卻沒有參與玩樂，而是化身為「感恩行動組」的一員，學習服務他人。他們承擔場地布置、領操、主持、真善美錄影、遊戲規則說明、遊戲監督、午膳秩序和場務，以至照顧年紀較少的親子班學員和家長等功能。

慈少班學員早上八點半集合，班長唐正就開始布置的任務，設計動綫，帶著大家擺放凳子等。場地布置好後，領操員蔡嘉駒就帶領學員和志工，開始排練她設計的一套動作簡單、活潑的熱身操。

當天雖然炎熱，但在「尋寶遊戲」進行時，學員仍能全神貫注地查看地圖和尋找目標。「網結同心」要求學員用一根繩子把塑膠瓶搬運到目的地，看似不可能的任務，在大家一次又一次的嘗試下，終於成功。「彩虹傘」的拋球動作考驗團隊的合作性，成員要合作無間，才能保證小球不落地。活動中，各組起了自己的名稱，制定口號，還有唱歌、才藝展示等，氣氛熱烈又溫馨。

遊戲中遇到困難時，有些學員難免會沮喪和抱怨，但這堂課就是要學習在困難面前保持感恩的心態，所以要學習的靜思語是：時時感恩，處處感恩，人人感恩，事事感恩。

在這次承擔中，慈少的表現令人讚歎，全場活動有條不紊；遊戲進行時，他們還在一旁大聲喊加油。

副班長卓裕文的爸爸卓曙光說，兒子從小都坐不定，不善於表達，這次卻肯在活動中當主持，他覺得很意外。「這次有機會承擔，讓裕文整個人更有自信。」他說。

班長唐正表示，以前當主持經常想不到怎麼用詞較好而給卡住，現在對一些突發狀況，也能應對。

2019年才從內地來港定居的家長吳志說，疫情三年來經常沒課上或是上網課，小孩子很難有機會結交朋友，在親子班有種氛圍讓孩子玩得開心又融洽，家長也很開心。



攝影：吳若薇

## 醫療之愛動人心 啟發學員菩薩心

「上人『救人一命，無損己身』的呼籲，不僅打開了臺灣骨髓移植之門，也打開了人們布施的心門，讓我深受感動。」培訓學員陳美金在聽完骨髓捐贈的緣起、推動後，有此感受。

分會於4月16日舉行今年度的第三堂培委課程，主題為「醫療志業」。

幾位資深志工做了主題的分享。周玉蓮講述當初建院的艱辛歷程，每一間醫院的建成都有上人的心血，以及醫師們的合和互協，視病如親；上人常常教導弟子，從醫院的陪伴和走入社區，不只訪貧，更是要救心，走進苦難最深處，啟發每個人的佛性。

就骨髓捐贈，志工馮少蓮說，早期本會透過香港志工的協助，將配對到的骨髓送往內地。現在慈濟骨髓幹細胞中心已建置約四十六萬筆骨髓資料。

有關香港的人醫會，陳家禎醫師說，成員貫徹以人為本，醫人醫心，為建立一個專業團隊而努力，以守護生命、守護健康為目標。他呼籲大家參加捐血活動，並預告今年會恢復義檢。

胎裏素的營養師陳秋惠說，素食對身體健康有益，且是個預防手段，選擇不合理的飲食則會引起病症，要避免吃基因改造的食物，並選擇應時的菜蔬。

當天課程還包括有關溝通、

合作的技巧與慈濟服儀的規定。

午齋過後，學員分組進行《行願半世紀》閱讀分享。書上記載在1983年2月5日動土的花蓮慈濟醫院，三年才募款到三千萬，距離八億元的目標甚為遙遠，上人在種種艱苦下仍繼續建院。洪瑪麗說，師父集資興建醫院，只為不忍眾生的病苦，這種鏗而不捨的精神，令人讚歎。

「上人的遠見讓我佩服，非常感動……」陳雅絲說，上人的決心，推動臺灣修改法規，讓所有想捐髓的人可以捐贈。

邱英說，人如果沒有願的話，就沒有希望。



攝影：蔡佩君



攝影：吳若薇

「希望自己也可以成為一名人間菩薩。」賴玉婷說，上人建醫院，日本人願意出資，他不接受，認為福田應由大家一起來耕，如同娑婆世界中眾多的菩薩志願弘法，期勉自己也是其中的一員。

黃金英說，師父因為不忍心，所以「不自量力」，相信人人本具愛心，積沙成塔，必能匯聚成一股超人大力量。

「愛的發揮是離不開願力，把握因緣與他人互助是人生的使命。」林雪容感悟地說。

互動環節中，在臺灣宗教處同仁陳思擔以視訊分享行菩薩道應如何修行後，學員陳素芬說，自己的脾氣不好，在人事上有很多煩惱，聽了之後知道其實是自己的心量不夠寬大，往往沒有從別人的角度來看問題。

另一學員戴亞獅對修行者要放下身段，深感認同。他憶述有一次他推著一車的回收發泡膠及紙皮

在路上走時，他表弟看到後用驚奇的語氣問他在做什麼，他自豪地回答：「做環保救地球。」

「希望每位志工把握在香港有這難得的機會，好好行菩薩道。」隊輔張民光期勉大家要把把握因緣精進。

「傳承法脈心相繫，弘揚宗門志不移，慈濟因緣會珍惜，靜思法髓無量義……」課程最後，全體長跪唱頌〈立願文〉，願謹記上人教誨，也請上人莫憂慮。

# 培訓課程談人文 學員體悟箇中美

「人能弘道，非道弘人，弘法利生需要的就是人文。」在6月18日舉行、以「人文志業」為主題的培訓委員慈誠課程中，上人在《人間菩提》中提到以人文弘法的重要。

當天適逢父親節，示範靜思花道的志工潘婉華送給每位學員一朵向日葵，祝他們父親節快樂，以及永遠向上、向前。她且分享如何「以花入道，滋養慧命」，透過插花體悟「一花一世界，一葉一如來」的真理並活用於生活中。「心寬念純就是美善，也是人文的根本。」她說。

志工張衍初介紹人文志業範疇，其中包括：慈濟刊物、大愛電視臺、靜思書軒、靜思茶道、花道等等。她並解說靜思人文的責任和使命。

有關慈濟的大型人文活動，志工譚嘉倩介紹了歲末祝福、七月孝親月，以及三節合一的浴佛節、母親節、慈濟日的儀式。她分享，慈濟人文是蘊於內心而形於外表，呈現出一種團體美，大家更要謹遵上人教誨，時時點亮自己的心燈，照耀他人，燈燈相傳。

小組討論時，學員熱烈分享在活動中感受到的慈濟人文。邱英說，今年在大雨中浴佛的情景讓她非常難忘，且看到很多令人感動的事，如一位外國人在活動的最後十分鐘，把握當下拍攝浴佛的情景。

「融入其中才知道原來這麼震撼！」賴玉婷談及她在臺灣參加了一場歲末祝福，在現場感受到不一樣的法喜。

林松綱則從環保中體會到淨化環境、淨化人心的重要性。他說，以前去臺灣環保站參訪，見到年長志工把用過的紙張的白色邊沿剪下來，做更

精質的分類，當時他感覺很浪費時間、浪費人力，現在體會到這是上人的智慧要求。

人文真善美志工林惠芳分享了5月周年慶時，人文志業職工向上人立的願：上人淨化人心的大願，如同須彌山一樣高遠而壯闊；要攀上須彌山的高峰，除了努力，還需要有無比的決心與耐力；人文志業必須喚醒恆河沙數的小螞蟻，一起努力才有實力合力登上須彌山。

在慈濟理念環節，志工李麟泰闡述了「志為菩薩，守護眾生」慈濟的四法四門——合心、和氣、互愛、協力，四者要合一——學習如何在這個架構下去承擔、配合，人我是非中不磨而合。他說，上人對幹部（弟子）的四項要求為：合心——無私，和氣——無染，互愛——無執著，協力——付出大愛。他為學員、隊輔設計了個二分鐘的遊戲去體會合心、和氣、互愛、協力如何發揮功能，如何協力完成指定的工作。

在志工吳佩霞和何偉華帶動下，學員分享他們學習《行願半世紀》的心得——上人五十多年來走過的足跡，令人感動。

在線上，本會宗教處同仁陳思擔分享《靜思·法髓·無量義》，令學員更加堅定信心，努力行走上人開關的人間菩薩道。

最後每一組派出代表分享近期參加訪視、派福飯、勸素等活動中感受到的法喜，他們學會九十度鞠躬，從和民眾互動中感受感恩、尊重、愛，處處呈現出慈濟的人文，傳播慈濟人文。他們每一個小小的善念，每一個小小的善行，無不是踐行淨化人心的慈悲大願。



攝影：黃景熙



攝影：葉詠欣



攝影：葉詠欣

# 把握因緣做見習 期回饋社會助人



攝影：梁昌材

「我等了你（志工）很久！」於6月25日見習課程的第一堂，分會執行長施頌鈴引用上人這句話語，轉達師父對學員的深切期待。她說，學員能夠參加課程表示他們與上人和慈濟結下累生累世之緣，並叮嚀大家日後要以歡喜心投入做慈濟。

課程在靜思堂舉辦，第一部分「回眸慈濟來時路」，由資深志工周玉蓮主講。除了講述佛教克難慈濟功德會的緣起、發展外，她還談到香港慈濟人如何創立分會——唐麗蓉捐贈灣仔聯絡處的因緣，以及與陳恩妮如何說服現今靜思堂的前業主，在已收取別人訂金之下，將物業售予慈濟。

「慈濟十戒」由副執行長彭瑞華講解。她指出每一戒之重點，還分享了在戒殺生方面的自己的經歷——因母親生病住院呈現病的苦相，她對殺害動物有所體會及後便茹素。她提醒學員謹記上人所

說，茹素是消弭世界紛爭、天災人禍等等災害的靈方妙藥。

「科技傳法」課程由志工傅小燕負責。她說，處於這個科技發達的時代，應該好好地利用互聯網等平臺，透過不同的頻道和節目，如《晨鐘起·薰法香》，吸收上人的法及瞭解慈濟。若學員真的沒有時間，哪怕每天只看十分鐘的《人間菩提》，這樣日積月累，便可令自己法入心、法入行。

基本的學佛行儀是慈濟人必須學習的規矩。志工歐陽碧嬋帶領大家練習合掌、放掌、問訊及跪拜等儀軌。在隊輔和多位精進組志工從旁指導下，學員最後都能夠掌握其中的要點。

培訓組選取《善護》為這期導讀的書籍，志工謝秀嫻指出該書是關於慈濟的歷史，內容講述多個

真實的訪視故事，包括由一群追隨上人的家庭主婦開展的五毛錢之竹筒歲月。

學員還學習了手語歌〈一家人〉，在志工區素貞的教導下，他們很快便投入其中。「……因為我們是一家人，分擔分享彼此的人生。」歌詞令大家備感親切。

分享為何會在這課程承擔工作崗位，法喜滿面的委員許錦雲細說箇中「奇緣」：她前年重投工作

時，察覺受到同事間相處的負能量感染，恐怕自己會淡忘慈濟家風，在今年初她發一個願，若受邀請她會承擔任何崗位；願剛發完，她即收到志工梁君茹來電邀請，就這樣隨順好因緣來承擔隊輔。

委員紀秋月承擔隊輔也是一個自我覺醒的因緣。話說十多年來，尤其是這三年多的疫情，她已經很少參加慈濟活動，察覺自己懈怠，這次答應承擔，除協助新發意學員圓滿課程外，還可溫故知新。



攝影：梁昌材

「我的目標是向受證的方向前進。」學員陳思捷道出自我的期許。十九歲還在念大學的他，在佛教徒父親的薰陶下，對佛教產生興趣繼而皈依；去年接觸慈濟，參加街友探訪，發覺菩薩道是一條好路，堅定他加入慈濟大家庭的決心。

學員蔡麗雅因她居於菲律賓的姊姊是慈濟委員，故多年前已認識慈濟。今年初她去素食展時，在慈濟攤位認識了志工逢美綸，之後被邀請參與分會舉辦之援助土耳其義賣活動。在逢美綸鼓勵下，

她參加這次的見習課程。當穿上制服時，她說，很感動、很開心，期許自己盡點綿力去幫助有需要的人。

很想成為慈濟人的學員陳楚湘表示，課程中許多內容都能觸動她，在上午課程，她已經哭了多次。「我希望能夠參與慈濟，回饋社會。」她說。



攝影：梁昌材



### 遇事不順心 學習放下我執

身體不適時，我們會去看醫師、以藥來療治病症；當心靈感到不適時，無論是工作或是待人處事，遇到無法改變或不順心的境界，也要尋找適合自己的良藥（法水），減輕內心起伏、消除無明毒火。但一般人常因個人執著而拒絕服藥，情願讓自己難受，身心漸瘦，這皆因沒有一顆為法堪忍的願力。

人與人的相處、工作上的溝通，有時會像夾心餅乾，在待人處事的過程，處於兩難，心情起起伏伏，墮入怨天尤人的陷阱。

上人在晨語開示中提到「十八界」：「內界的根」與「外界的塵」會合後，會經「中界的識」所攝受，觸發心情起伏、執著喜好等感受。

在人群中溝通的目的，是希望事情「圓滿」、互動「圓融」，上人叮囑，要透過佛法轉苦為甘，要學習成為美味的夾心餅乾，受到人人喜愛。

遇到不順心時，應警惕自己放下我執，嘗試了解對方情緒背後的原因，不要將境界殘留在心；珍惜每一個唯一一秒的相遇與互動，才是最重要。

撰文：潘翠微

#### 材料：

- 芒果 2 個
- 寒天粉 10 克
- 白砂糖 20 克
- 水 160 毫升
- 椰漿 150 克

#### 做法：

1. 把寒天粉及水倒進裝著砂糖和椰漿的器皿後攪勻
2. 慢火煮熱椰漿寒天，持續攪拌，煮溶及滾即可關火
3. 把椰漿寒天放涼至攝氏90度後過篩，平均倒入器皿中，放涼入雪櫃冷藏約30分鐘備用
4. 把1個芒果打成蓉，1個芒果切粒
5. 將已凝固的椰漿寒天切成河粉形狀，輕輕拌攪後上碟
6. 倒入芒果蓉、芒果粒及薄荷葉裝飾即成

# 以佛心為己心，以師志為己志

探討萬物本質，回歸初心法源



靜思淨斯

[www.jingsi.org](http://www.jingsi.org)

[www.facebook.com/jingsi.org](http://www.facebook.com/jingsi.org)



慈濟香港分會網站



慈濟香港 facebook



捐款將善念化為永恆的行善