

香港

慈濟世界

—
主題報導
—

志工精進堅固道心
分會三十周年誌慶

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

養心地

培養愛心，培養心靈福地；
撒播善種，法水灌溉沃土；
勤耘心田，長養一切善根；
修福修慧，把握因緣聞法；
一生無量，菩提綿延成林。

編者感言

不負上所託

靜思弟子知道上人最想做的就是淨化人心，淨化地球。在慈濟香港分會成立三十年之際，來自花蓮本會的法親蒞臨分會進行關懷，並寄望我們做好上所託。

慈濟基金會副總執行長林碧玉在9月返臺途經香港逗留四小時期間，前往施工中的慈濟中醫診所工地，以及靜思堂和環保願行館作指導與關懷。慈濟全球志工總督導黃思賢在闊別四年多後，則於7月重臨香江，重點了解慈濟營運的「綠在鯽魚涌」環保便利點以及願行館。

在靜思堂，林碧玉殷切期望大家善用場地，多舉辦活動。黃思賢對分會的環保志業給予很大的肯定，並希望將願行館的運作模式推廣到全球的慈濟分會。他還跟香港慈濟人分享大勢至菩薩所代表的法意：大勢至菩薩代表大雄大力大智慧。他指出，志工做事時面對諸項問題，要想辦法自己超越，人人合心協力，把香港慈濟做得更好！

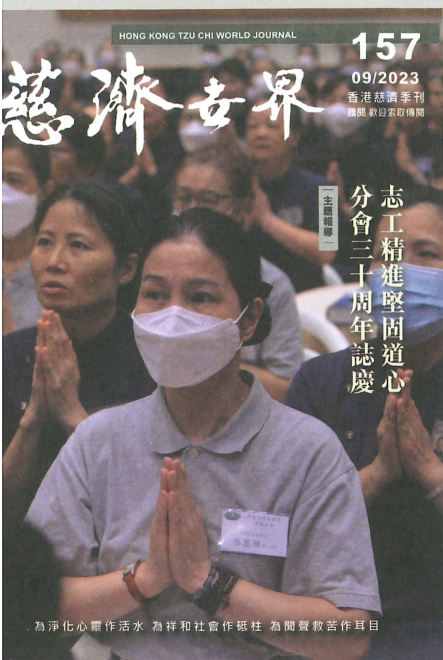
除慈濟志工本身的付出及會員的護持外，分會這麼多年來會務的發展也得到眾多的助力、助緣，如願行館就是因慈航淨院的瑞融法師，把這地方捐贈給慈濟而得以設立。環保推動方面，分會得到政府單位與香港賽馬會慈善信託基金的肯定與支持，而得以開啟新篇。在關懷弱勢社群方面，分會與香格里拉集團及一些社福機構合作，讓菩薩網得以廣布。

在香港，仍有許多黑暗的角落，要燃燈照亮，仍有許多苦難的人，需關懷膚慰，所以分會還有很大的空間去發揮，投入更多的力量做人間菩薩大招生。慈善是慈濟的根，大家要多種福田殷勤耕耘。

上人常提醒弟子「盤點自己的生命」，人生難得，且已遇上明師，行走人間菩薩道，就要把握好這機緣福慧雙修。在三十而立之際，分會也要「盤點自己的生命」，做到不負上所託。

鄭偉鳴





大家發心立願，在菩薩道上永不退轉。

攝影 / 林桂霖

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

目錄

1
【編者感言】
 不負上人所託

4
【主題報導】
 分會三十周年誌慶 志工精進堅固道心



10
【愛灑社區】
 人生四無量 共造大福田
 大愛願行三十載 香港書展設志業靜態展



安心就學計畫 帶動善的回饋
 捐血救人 幸福的滋味
 志工到校宣導「普度」真義 同學「竹筒傳愛」踐行布施
 志工懷抱誠懇尊重心 視街友如親人般關懷
 七月吉祥 用愛普度
 「臺北好物集雜誌」 志工設攤推廣淨斯產品

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 號舖
 電話 5285-8476

鯽魚涌活動室

鯽魚涌英皇道 1010-1056
 東匯坊 111 號舖
 電話 2351-2018

24
【傳心點滴】
 功德何在

28
【大地園丁】
 「從碧藍到翠綠」 喚起對海洋的關注
 林碧玉副總來港關懷 給予志工肯定和期待
 「文青」風格願行館 慈科大師生驚艷
 社區共融 齊學環保
 挺過無常世紀暴雨 「綠在鯽魚涌」如常服務市民



36
【菩提精進】
 入經藏演繹法會 堅定信念啟悲心
 培訓課圓緣典禮 學員發願誓承擔
 路邊宣導屢遭拒 鼓勵多試信心增
 因緣各異進慈濟 用愛付出無差別

25
【印象真善美】

見習課
 人醫講座—自然太極鬆功
 探訪弱勢群組送祝福
 送月餅賀中秋—嚴重弱智人士家長協會
 環保酵素講座—灣仔聯絡處
 觀塘雲漢邨長者賀中秋

34
【愛的傳承】
 慈少、親子班圓緣 恭敬奉茶謝師親恩



40
【清修點滴】
 若要人似我 除非兩個我



攝影 / 盧志德

分會三十周年誌慶 志工精進堅固道心

撰文 ● 羅淑儀、林惠芳、吳若薇

慈濟香港分會三十周年慶之際，分會於8月12及13日舉辦了二天精進日，讓志工更了解慈濟理念、志業推動以及分會的歷史。課程內容豐富，包括：禮拜《法華經序》；上人開示；德瑋師父分享「靜思家風」；募心募愛種福田；「回眸來時路」對談；志工「盤點生命」；清修士潘靜涵分享「深入法髓無量義」；書展接引茶會；主題研討分享環節等。

兩天課程開始，先播放上人開示的影片，德瑋師父通過連線講解「靜思家風」。他說，靜思人文、靜思書軒是精舍常住師父精神資糧的大依止處，也是慈濟人的大依止處，眾身慧命的大依止

處。上人說，他只為傳承一份法緣，跟弟子結法髓緣，要守住宗門，開闊心胸去關懷天下人。上人最想做的是淨化人心，淨化地球，營辦靜思人文、靜思書軒是為弘法而流通，不是為營利而推銷，淨斯產品是守護大地的資糧。德瑋師父說：「所有的慈濟人是精舍的後盾，每當看到香港師兄師姊的身影時，我們都很感動；精舍作為慈濟人的後盾，要讓全球的慈濟家人歸來，在精舍這個溫馨的大家庭裡修行，歡迎大家回家來！」

課程也安排來自香港的清修士潘翠微(靜涵)，以「深入法髓無量義」為題，分享她在精舍日常修行的點滴。

◎回眸來時路 資深志工話當年

「回眸來時路」對談，三位前執行長——周玉蓮、李淑玲和黃錦秀——在分會執行長施頌鈴提問下，細說她們的慈濟路。如施頌鈴所說，分享不單讓大家了解分會早期推動四大志業的艱辛歷程，也知道她們的一些「秘密」和令人動容的事情。

三十多年前的周玉蓮是位單親家庭的母親，與一群朋友往花蓮拜訪上人後，便一頭栽進香港的慈濟慈善志業，她以「矇查查」（即心寬念純）形容自己當時的情狀。她敘述如何開展沙田醫院的訪視——拜訪院長及感召凌佩文等居住馬鞍山的志工來付出。上人去年要回饋佛陀故鄉尼泊尔，周玉蓮說，慈濟與佛陀故鄉之緣於多年前已種下。當時慈濟為該國災民興建二千間大愛屋，她將預備購置政府之「居者有其屋」單位首期款項，悉數捐出建造多間大愛屋，她女兒因此放聲大哭。最近女兒獲知這批大愛屋，能抵受地震等考驗，已住

了二代人，肯定母親當年的決定。憶述這段往事，周玉蓮說來雲淡輕風的。

早期香港的真善美在克難的條件下運作，志工不懂排版，編寫人手短缺，沒有手機方便聯絡。承擔真善美的李淑玲說，有一次找到一位朋友替慈濟刊物排版，待他下班後一起做到天亮。她感恩她先生一直陪伴，並負起《香港慈濟世界》總編輯的工作至今，在其他文宣工作也有付出，如修改願行館展板的中英文內容。近年環保志業，在李淑玲與其他志工的努力推動下，建樹不少。對上人呼籲環保是刻不容緩之事，她謹記在心，經常留意有無適合的地方來做環保；某天發現住家所在地的鯽魚涌有一個門前有塊大空地的店舖，心想這是理想之地，於是在分會支持下，2011年初在此建立慈濟第二個環保教育站。之後得到志工陳宜卓認識也是「鯽魚涌環保教育站」的街坊——環保署的黃棟剛

博士一一引薦，分會於2011年經過公開投標取得「九龍灣回收物料轉運中心(MTC)」營運權。2020年，由於長期深耕社區有成，分會投得政府「綠在區區」網絡下的「綠在鯽魚涌」營運權。

1999年，臺灣發生「921」大地震，黃錦秀回到花蓮靜思堂，上人對她說「你為何現在才來」這句話，如晨鐘暮鼓敲醒了她！早期黃錦秀經常拖著行李箱出入靜思堂，裡面放的是會員勸募本，當時在無電腦程式支援下，她要用人手記錄會員的捐款。另一個令黃錦秀難忘的經歷是挑起統籌《父母恩重難報經》及《水懺》經藏演繹的擔子。沒有表演經驗及舞臺專業背景的她，感恩透過經藏演繹讓很多慈濟人發揮良能，並形成了一個強大的團隊，共同打造了令人感動的經藏演繹。



攝影 / 林桂霖

◎真誠陪伴關懷 助案家度難關

關於三十年間四大志業的推動，執行長施頌鈴說，慈善是慈濟的根，福田多塊，希望慈濟家人一起耕耘。她報告，現時分會關懷個案有一百八十多個，定期訪視的醫院有五間，合作的福利機構有二十間（包括疫情期間派發本草飲和防疫物資），及在港九新界多處關懷基層，如定期探訪街友等。

在志工分享慈濟個案環節，羅彩萍說，她關懷的佘女士與丈夫在2020年時，開工不足，被迫借貸度日，不堪催債人的滋擾，曾兩次服食安眠藥尋死，後獲慈濟人陪伴及資助生活費用，走出「債務恐懼」的陰霾，還修補與兒子的關係。

志工張志華分享他關懷的有黑道背景的鄭先生，經醫生診斷需做心臟手術，雖然政府醫療系

統可免除其手術費和住院費，但仍需繳付心臟支架費用；經訪視組評估後，全數資助他兩個支架的費用。鄭先生住院期間，張志華的太太、患有肺癌的志工梁金妹，多次帶同湯水前往探訪。其後，鄭先生確診皮膚炎，慈濟安排義診，還給他發放生活及醫療津貼。

志工留紫玉陪伴案主黃太太做分享。十多年前，黃太太的大兒子患過度活躍症，女兒體弱有病，生活重擔靠她的丈夫獨力擔起，幸得慈濟人關懷，發放生活津貼。她現在家庭美滿，子女孝順，大兒子是一位維修電梯技工。黃太太今年3月，在政府醫院接受換髖關節手術後，志工還陪伴坐輪椅的她去復診。對慈濟人為她一家所做的一切，黃女士有道不盡的感恩。



攝影 / 林桂霖



攝影 / 吳美卿



攝影 / 謝勤

◎深耕社區推環保 成果有目共睹

環保志業方面，志工梁榮錦分享：在未有自己的環保站之前，志工利用私家車搬運社區的回收物資往鄰近的回收站，之後志工在港九新界不同地點設立流動環保點，大圍聯絡處於2009年成立首個環保教育站；早期志工唐慧齡、陳宜卓、陳仁彥、黃君榮、逢美綸等環保先鋒，帶動一群社區志工投入環保行列，當中不少銀髮菩薩，讓他們發揮生命的價值；獲政府及社會各界肯定與支持，慈濟營運「綠在鯽魚涌」回收便利點，目前已是第二個合約；大圍環保教育站獲香港賽馬會慈善信託基金資助，轉型成為一間宣導慈濟環保理念的多元化環保教育的願行館。

在「綠在鯽魚涌」工作的唐寶寶彭加毅由母親陪伴下出席分享會。他熱愛並專注這份工作，每天提早半小時上班。資深環保志工逢美綸分享如何將人人做環保的理念落實，和期間遇到的人事物的困難及其解決方法。

關於醫療志業的推動，由志工陳家禎和邱雅雯分享。在新冠疫情期間，人醫會在港九新界多處社區中心、福利機構為長者等民眾舉辦有關預防感染等專題講座；近年分會與紅十字會合作舉辦了多場捐血活動，成效不俗；慈濟大愛中醫診所地點已選好，籌辦工作進行得如火如荼。



攝影 / 謝勤

◎願己之微光 照亮人間暗角

在書展接引茶會「大愛願行三十載」中，多位志工分享了自己在菩薩道上修行的點滴及感受。彭順珍說，她與先生盧志德退休後，人生進入一個更精彩的階段：2009年開始，他們在大圍環保站參與回收工作，盧志德開環保車和照顧花草，自己則值班並推素，在每一次的慈善探訪中，得到很多醒悟。她感恩能在各志業中體驗和付出，學會人與人之間愛的互動。

「一趟花蓮心靈故鄉之旅，在我心中埋下善的種子。」吳萬里說，得聞佛法，恩師上人照亮了他的人生，期望能用自己的微光，照亮人間的暗角，持續奔走籠屋、劊房、街頭，在關懷和派飯行動中，讓這些弱勢、失業人士在最艱難時刻，感受人間的溫暖。

志工晉鳳琴說，2014年在一個佛教活動中，看到《慈濟世

界》季刊，牽起她與慈濟的因緣，自此她積極投入各項活動，她感恩上人幫助她慧命成長，上人的法陪伴了她度過兩位親人離世的傷痛。她說投入做慈濟，沒有辛苦只有幸福，且用感恩心來結善緣。

「若人刀杖來加害，惡口罵辱終不瞋。」許鳳儀說這是最受用的經文。加入慈濟，讓她找到了人生方向和目標，努力學習普天三無的精神和態度要溫柔體貼。她近期在自己經營的素食店，時常舉辦品書會，並鼓勵民眾多吃素，時時說慈濟，處處皆道場。

因緣殊勝，講座也邀請到土耳其志工余自成，分享慈濟志工在當地如何長期援助敘利亞難民以及當中溫馨感人的故事。在慈濟的幫助及志工愛的關懷陪伴下，不僅讓難民孩子有書讀翻轉他們的人生，還由手心向上轉為

手心向下，投入在慈濟的志工行列中。

與會的章志美女士表示，十年來她每年書展都去慈濟的攤位看書，特別喜歡上人的《靜思語》，她有時亦會和朋友專程到九龍塘分會，一集接一集地追著請購。她感恩認識了志工林發金，今年書展連續三天去見她，和她分享讀書後的感受。

前來出席茶會、跟慈濟在一些環保素食活動中有交集的馮智活牧師，很感恩慈濟人在活動中身體力行地付出，放置很多環保桶在現場，出動環保車來運載回收物資。他說，在茶會中聽到一位志工以前經常和丈夫爭吵，由於閱讀了上人的著作，化解了家庭矛盾。「這是個在佛法的薰陶下，人不斷成長的感人故事。」他說。

◎發心立願 精進菩薩道上

這次課程設有二節主題研討分享時間，合共有四個題目：難行能行，碰到困難，要如何堅定信念，信願行；如何溫暖人心，有智慧的接引有緣人；自我改變，如何陪伴志工；如何發揮軟實力，圓融態度溝通，讓團隊運作順暢。經過大家熱烈討論之後，每組派出一位代表將心得結論與眾分享。

因為疫情關係，今年是三年來第一次有香港慈濟人回花蓮受證，獲得上人的祝福。他們也在課程中分享了內心的感受與喜悅。

為誌慶成立三十周年，分會派發上人《無量義法髓頌》書籍當結緣品，大家都歡喜、虔誠領受。「立地藏王菩薩的願，但願眾生得離苦，發觀世音菩薩的心，但願愛心廣大無邊，發心立願，生生世世都在菩提中……」活動圓滿，〈生生世世都在菩提中〉的歌聲響起，大家發心立願，在菩薩道上永不退轉。



攝影 / 林桂霖



攝影 / 林桂霖

人生四無量 共造大福田

撰文 ● 林莉、林惠芳



攝影 / 盧志德

「夠了，你還忙什麼？」這是當年上人給慈濟全球志工總督導黃思賢的當頭棒喝。闊別香江四年多的黃思賢於7月4日在靜思堂舉辦的「人生四無量，共造大福田」講座上，轉述了上人給他的這句「私人」靜思語，引起了現場會眾的反思。

張麗珍女士說，上人這句聽起來很簡單的話，令她反思人的基本需要有限，是否仍要麻木地去追求無盡的物慾？應該要守好自己的身口意，每天給自己評估，打鈎或畫叉，希望慢慢改變，做一個更好的自己。

發願要當上人的腳，去看、去聽、去幫助和去傳法的黃思賢每天深蹲一百下，練就自己的腳力。他來港前一個月在印尼和菲律賓，下一站即將飛去蒙古國，忙碌卻很充實。學佛精深的黃思賢妙語如珠、深入浅出地以事顯理，以佛法印證人生。志工與會眾，享受了心靈饗宴，同沾法益。

黃思賢說，三界如火宅，眾生耽於欲樂：有五樣東西，人人喜歡，伸出左手一數，是財色名食睡；還有五毒，人人都中，伸出右手一數，貪瞋癡慢疑，再加上嫉妒。「孫悟空逃不出如來佛掌，凡夫逃不出自己的魔掌。」他講了個中國歷史上唯一的女皇帝武則天的故事，有一次她向賢首大師請益：什麼是一生無量？賢首大師就擺了八面鏡子，互相映照，現出無窮。黃思賢說，鏡子就像是我們的心，神秀大師也用鏡子來喻心：「身是菩提樹，心如明鏡臺；日日勤拂拭，何處惹塵埃。」

佛陀說眾生皆有佛性，黃思賢用電來比喻看不見摸不著的本性，雖然電沒有形象，但可以發光發熱，有所作用。

「年輕時曾經算過命，命理師說我活不過四十九歲。我在四十二歲加入慈濟，就發願要做上人的手和腳。等到我五十二歲時，忽然想到有關四十九歲的預言，已經不知不覺地度過了。可能太忙了，牛頭馬面找不到我。」他說，翻開護照看到四十九歲那年，跑了三十五個國家，還去了阿富汗，當地缺醫少藥，很多孩子感染病毒死亡，翻開藥櫃，只有幾支治肚子痛的藥，真是人間慘劇。

凡夫都有業力，比如一個氣球，針一扎就爆，如果貼上膠布，就扎不破。為了讓會眾加深對業力和願力的了解，黃思賢請志工上臺，然後以杯蓋當道具與他一起示喻；他邊說著會突然放開手中的杯蓋，若對方沒接住就會掉地破損。這個示喻讓大家了解：無常隨時會來，平常若沒準備，就無法面對，心就會慌亂，要擋住無常就要有願力；而業力就算佛陀也無法轉，唯有願力才可轉，願力不夠，業力就會現前，就會有災殃，這就是「業與願」。

發願，還要如實行願。黃思賢說：「我們都向上人發願，說要做到最後一口氣，今日我們要加碼，做到最後一口氣前，一定要先幫上人找到傳承自己元氣的人，才能嚥下最後一口氣，沒找到傳承的人，就不能斷氣，這才是真正做慈濟。」



攝影 / 盧志德

會眾企業家袁志光說，他認同慈善除了給受眾者物質幫助，還能夠予希望和愛，這是非常重要的。「學習黃思賢師兄將願發得更大。」素食達人、慈誠鄭梓罡認同黃思賢所說的業力轉為願力，他說自己在十多年前聽到上人的「非素不可」的呼籲，便發願持素及推素。在慈濟家庭成長的林易賢說，聽黃思賢講上人是平凡人做不平凡的事，自己雖然是平凡人，卻可以學習上人或其他慈濟人做不平凡的事。

7月4日下午，黃思賢出席了在靜思堂舉行的香港五區互愛分享交流會，各區互愛組長報告了當區的會務。黃思賢代表上人來聽、來看，並做回應和關懷。當天上午參訪了慈濟營運的「綠在鯽魚涌」的他，讚歎環保分類回收做得非常好，這種運作模式值得推廣到美國和臺灣。

談及會務，黃思賢說，香港有七百多萬人，受證志工有四五百人，另外有一兩百位流動志工，香港慈濟不能繼續萎縮，一定要多接引人。他把「吸引、受益」四個字送給大家，並說慈濟做的事，一定要能吸引到有心人，並讓普羅大眾受益。「我們接收了大德這麼多捐款，花了志工這麼多時間，做出的事情一定要有價值！」

由於香港地方小、人口密、老人多，弱勢群體也多，黃思賢說，慈善方面可以多下功夫。他叮嚀大家，溝通要有溫度，多打一個電話，多聽聽對方聲音，多些雙向溝通，不要只是發個信息，對方連

活動具體細節和來龍去脈都不知道，缺乏溝通常導致活動找不到人。

人人都知道觀音菩薩，但對大勢至菩薩所代表的法意則不甚清晰，黃思賢說，大勢至菩薩代表大雄大力大智慧，志工在做事時難免會遇到這樣或者那樣的問題，但要想辦法自己超越，人人合心合力，把香港慈濟做得更好！

7月5日，黃思賢往大圍的慈濟環保願行館作實地了解。他對於展館整體的設計和呈現，給予很大的肯定，希望將這一亮點推廣到全球的慈濟分會，香港各區也可以複製迷你版的願行館，以接引更多菩薩。

分會的環保經理梁榮錦感恩黃思賢對願行館的肯定與鼓勵，並說願行館的運作除了同仁外，背後有一群慈濟的菩薩做後盾，運作才這麼暢順。

「黃思賢希望同仁學會付出、責任、榮耀和使命感。」願行館經理謝曼熹說，因為有使命感可令大家一起共行，願意負起責任，增強合作性，這樣才有延續性。她說，自己也希望能夠將願行館發揚光大，把慈濟的環保和素食理念推介紹給全體香港市民，讓新一代從小做起。

大愛願行三十載

香港書展設志業靜態展

撰文 ● 林惠芳、尹懷文

「大愛灑香江，願行三十載」是分會今年在「香港書展」參展的攤位主題，讓民眾知道慈濟在香港扎根已經三十年，並藉此接引更多菩薩，共聚善念。

「希望可以接引更多菩薩，善念共聚，一起行慈濟這條菩薩道。」志工黃錦秀期望透過書展，與更多的民眾結善緣，做到上人所說，在善惡拔河上，多一個善人，便少一個惡人。另一志工周玉蓮說，分會在書展及多區舉辦三十周年的靜態展，因此邀請認識慈濟以及專業的 Anita 女士負責設計。現場布置採用「青青綠綠」的顏色，讓人有一種新生命力的感覺。她說，分會並培訓志工擔任導覽，講解四大志業，以及進行菩薩大招生。

統籌慈濟參展的志工張衍初介紹，今年的慈濟攤位設在一樓，但一分为二，放在不同的區域：靜態展/靜思區設在「佛教坊」，展示香港慈濟三十年的志業推動概況；環保/親子區設在書刊綜合區，布置較活潑和用色較豐富，並舉辦互動之靜思交流繪畫活動，以接引年輕家庭及年輕人。今年當值志工穿著「藍天白雲」制服，以呈現較輕鬆和活潑的形象。

今年香港書展於7月19日至25日，一連七天，在香港會議展覽中心舉行。主辦單位香港貿易發展局表示，由於已與內地通關，入場人次較往年增加一成。慈濟香港分會聯同其他十二間佛教團體，參與由香港佛教聯合會統籌之「佛教坊」攤位。開幕日早上9時半，十多位漢傳和藏傳法師，圍繞佛教坊，進行灑淨儀式，並祝福書展順利舉行。

配合三十周年慶，分會期望能在書展派發兩個竹筒，為此周玉蓮邀請她的朋友到書展來助緣。其中一位企業家朋友聽了她有關竹筒歲月的講述後答應支持，但周玉蓮鏗而不捨：「你一個人支持不夠啊。你的家人呢？父母兄弟妻子兒女呢？」結果這位企業家召集了三十位員工，排着隊來領竹筒。

書展第一天，不少舊雨新知蒞臨慈濟攤位，第

一位到場的是年過八十的林女士。她表示，礙於三年多的疫情，加上自己行動不便，很久沒有往慈濟會所請購產品。今天來書展是購買環保物品送贈朋友，亦支持慈濟的環保志業。

獨個兒在閱覽《靜思語》的李爾欣女士說，她以前就看過上人和慈濟的書，並隨口說出「不比較，不計較」，「有願就有力」。她說，靜思語可令都市人淨化自己，做到心靈環保。

志工也是書攤的顧客，真善美的謝勤買了兩本《一蓑風雨任平生》，該書記錄守志不動的典範——花蓮常住德慈師父——的生平。她說，一本是自己看，另一本送給陶瓷大師簡丹。謝勤跟簡丹談起知道，慈師父曾經跟簡丹學過陶藝，慈師父的學習態度令簡丹佩服，簡丹知道慈師父往生後深感遺憾，故送她這本書。



攝影 / 周清蘭



攝影 / 周清蘭

志工鄭慧芳請購了二本《靜思語》送給兩位結伴而來的同學。鄭慧芳向二位同學推介《靜思語》時，她們表現喜歡，奈何沒有足夠金錢請購，鄭慧芳便選了一本她認為適合同學的《靜思語》送給她們。這二位同學表示會珍惜上人的法語，時常閱覽。

來自上海的周禹辰，才十一歲，給自己買了本《靜思小語》。她是跟父母來香港度假，之前聽別人說過上人的《靜思語》，但她不知道上海也有慈濟，志工教她上慈濟的網站，鼓勵她在上海參加慈濟的活動。

影視歌多棲藝人李龍基在書刊綜合區的慈濟攤位出現，吸引不少人圍觀。志工問在翻閱著素食書籍的李龍基如何認識慈濟，他答道：「米雪要我來的，還要我支持呢，你們介紹哪本書我就買哪本！」他還說：「我買了書，要拿給她看，證實我是真的來過也支持過。」他預告米雪21號會來書展。

志工葉致美在靜態展區為一位聯合醫院護理員做導覽，由第一到最後一張展板，道出了慈濟在香港三十年來推動的四大志業。護理員用心地聆聽，並讚歎慈濟志業這麼多元化！

陪同學生逛書展的粉嶺佛教普光學校謝老師，把身體不適的學生帶來佛教坊之慈濟攤位休息。休息後，志工陪同這對師生前往環保/親子區，目的是讓同學參與靜思語繪畫活動，以及讓謝老師了解慈濟。志工向老師介紹了慈濟在香港的教育志業，如親子班，安心就學等，以及提供相關資料。

環保/親子區頗為熱鬧，幾張桌子不時坐著年輕家庭的親子、兄弟姊妹或同學組合。一對龍鳳胎兄妹在家備陪同下參與，志工區亮貞鼓勵妹妹嘉誼從「惜福，再造福」這句靜思語，學習開闊自己的思維；後來志工隨機拿來送給嘉誼的竹筒，寫的正是這句靜思語。志工鼓勵妹妹將此竹筒轉贈給哥哥嘉晉。

在美國讀書回來度假的張亞門，對有這樣一個即席繪畫的地方，讓參觀者與慈濟及佛教作交流，感到很有趣。而偕家人逛書展的張先生也喜見他對女兒享受繪畫的樂趣。

從美國紐約來的寇頤，在母親陪伴及翻譯下，以細緻的心思，將「時時存好心，日日是好日」這句靜思語繪畫出來——一個小小的善從心開始。媽媽表示，回美國後會多留意慈濟。

抽到「平安是福，快樂是慧」的小女孩菲比，在引導下完成了畫作。爸爸問菲比，平安是不是出門要平安地回家，她馬上畫出斑馬線紅綠燈。關於「慧」（智慧），志工略為解釋：「不光是聰明哦」，她便寫下「慧」字，還在字的兩旁畫了一個肌肉男的手臂。她說：「有了智慧，再加上超人的力量，就可以幫助更多的人呀！」

一位年輕的老師帶領四位小學生圍坐一起，經過一番努力，拼出完整的「一念心轉，萬念皆轉；一路心通，萬路皆通」靜思語。負責繪畫是位將升中一的同學，她用手指將顏色在畫紙上來回塗抹，以光明亮麗顏色表示天堂，灰暗顏色表示地獄，以此說明心念之不同。



攝影 / 黃景熙

志工陳嬌麗和余珍森因操流利普通話，與來自天津的一對兄弟結了一個善緣。哥哥寫下希望每個人都珍惜眼前人，來詮釋靜思語「愛護身邊物，知足常惜福」；弟弟畫了一個大的愛心在胸前，在旁邊豎起一個表達讚歎的大拇指，來表達靜思語「時時存好心，日日是好日」。

志工仇文英向三位來自柴灣區的同學介紹慈濟環保願行館、親子班和慈少班。在同學拼湊完靜思語「時時存好心，日日是好日」後，志工鼓勵她們將之抄寫及應用在日常生活中。

答對靜思語對對碰或畫出心中的靜思語的小朋友，可獲小巧精緻的花籃一個。花籃由擁有插花文憑、高超手藝的志工劉苑清製作，獲得了大家的青睞；人手一個拿得開心，卻苦了劉苑清，為了補充這受歡迎的小花籃，她連夜趕工，希望來參加的大小朋友都能歡歡喜喜永不落空。

對慈濟人而言，書展是個道場，接引有緣人及弘揚佛法，在分會成立三十年之際，用以進行菩薩大招生。

安心就學計畫 帶動善的回饋

撰文 ● 林惠芳 攝影 ● 盧志德

「去年因有課外活動津貼，我得以參加學校舉辦的音樂營，而這活動為我的中學生活添上色彩，並留下美好回憶。」第二年參加安心就學計畫的黃綺筠同學開心說道。她同時也感恩因為有補習費的資助，讓自己的學業成績有明顯的進步。

香港分會於8月19日的上午與下午，分別為五十八位小學及七十四位中學學生，在九龍塘的靜思堂舉辦計畫說明會暨助學金頒發典禮。活動統籌志工羅安妮說，當天許多家長出席，特別是中學生的，這樣的場面以前沒有出現過，是對志工十四年來付出的回饋。也是統籌之一的志工余小碧說，計畫幫助清貧學生參加課外活動，獲得身心平衡，新移民家庭的同學尤其需要這些輔助，以能融合社會。

在頒發儀式中，分會執行長施頌鈴帶領執行團隊，授予六位學生代表助學金，並鼓勵同學努力讀書。

自慈濟香港分會的安心就學計畫在2009年啟動，聖公會聖馬利亞堂莫慶堯中學的同學便接受資助。在典禮上，該校的陳志強老師高興地報告，一位曾受資助的學生現已成為一位老師，去年返回學校任職，「這是一個學有所成的受助學生回饋社會的典範」。他感恩慈濟志工不光對受助家庭提供金錢的支援，還作心靈的膚慰，如有位同學，爸爸不幸往生，慈濟除資助殯葬費，還陪伴他一家走出傷痛。

「對清貧學生來說，安心就學計畫就如楊枝甘露、及時雨般。」何傳耀小學吳家華老師和惠僑英文中學何濤老師，對計畫都相當肯定，因為香港雖然提供中小學免費教育，但孩子的補習、課外活動的費用仍是家長沉重的負擔，安心就學的補助減輕了這方面的支出。

面帶笑容的家長黃雪媚女士說，感恩有這個計畫，她可購買合適的校服給女兒穿著，因為之前購買校服時，為了省錢會選購大二、三個碼的，讓女兒多穿一、二年。另外，有了課外活動津貼，女兒可選擇喜愛的活動參加。

巴基斯坦籍的Rozena Kazsar太太，認同助學金是孩子更加努力讀書的推動力。她一家五口，丈夫為家庭經濟支柱，她要照顧家中三個小孩，



不能外出工作，生活拮据，得到安心就學助學金，可以為孩子添置上學物品。

當天的活動有環保講座問答遊戲。積極參與的譚穎軒同學表示，會響應做環保，如運動時自備水壺裝水飲用。喜愛文學和寫作的他說，書券可以讓他購買喜愛的課外書籍來閱讀，提高寫作能力。

為喚醒同學與家長的環保意識，慈濟環保願行館的同仁還以影音、話劇、遊戲等形式宣導資源回收，及鼓勵大家在生活中落實環保。家長徐文達認同環保，並表示現今社會富裕，孩子不懂珍惜物品，教育下一代認識環保是刻不容緩的課題。



捐血救人 幸福的滋味

撰文 ● 鄧美珍 攝影 ● 林桂霖、謝勤

「我聽我媽媽說，我小時候都是接受別人的血，所以現在回饋給其他人。」

第一位到達靜思堂捐血的民眾周文斌說，年輕時，一年捐四次，現在年紀大了，一年二次左右。他已經捐了八十三次，目標是此生要圓滿捐血一百次的心願，將自己的愛循環給有需要的人。

8月27日，慈濟人醫會與紅十字會在靜思堂合辦第二季度捐血活動。雙方自2019年以來，每年都會定期合辦捐血活動，為此，今年紅十字會頒發了「卓越夥伴大獎」給慈濟。

當天一早，志工和人醫成員符合條件的已報名捐血者，率先填表、檢驗、抽血。

「今天是第六次捐血，我是

AB型，此血型比較少，所以我更加要捐血。」志工張莉娜說，每次捐血都覺得自己很幸運，因為有健康的身體，才能夠捐血幫助有需要的病患。

見到血就會頭暈的志工顏彩雲表示，自己很怕看到血，但為了幫助更多的病人，堅持來捐血。這已是她第五次捐血，感到自己很幸福。

「上次血紅素不夠，無法捐血，很失望，這次很好可以捐了。」已經捐十幾次血的人醫會文志賢醫生說，身為醫護人員救護病人是自己的責任，而能夠捐血幫助有需要的病人，更有意義，也感到很幸福！

另一人醫成員陳家禎醫生表示，每次捐血活動都有參與，但上次由於身體有點不舒服，無法捐血，這次很開心，因血紅素還

是這麼多次以來最高的，越捐血紅素越高，證明吃素對身體很好。「可以有健康的身體捐血，這是一個福報。」他心存感恩說道。

「網絡報名不是很積極，要靠志工在靜思堂外面邀約路過的大德來捐血。還有一些志工也來響應，他們會特地把這包血留給我們。」人醫幹事邱雅雯說。

志工鄭健坤和呂青霞在靜思堂門口宣導，她們跟民眾分享捐血的重要性，可以捐血證明自己身體健康，以及救人是很大的功德等。呂青霞說，雖然有的人沒什麼反應，但她們還是很努力地，一見民眾經過，就馬上走過去禮貌邀約。「我覺得叫到一個是一個，我自己這幾次都捐不了血，因為血紅素太低，所以更要努力找多些人。」她道出內心的想法。



鄭健坤說，自己近來有點頭暈，不知道能否捐血，還好當天起床覺得很精神，血紅素檢測結果也順利通過，所以把握因緣捐血，希望下次還能繼續。

志工周玉蓮說，在星期日，火車站、便利店門口有許多外傭會經過，她遇到一位叫 Shiella 的菲律賓幫傭，於是跟她宣導說，現在香港醫院很需要血，希望她能夠捐血，就多一分愛的力量。原本在菲律賓就有捐血的她，在周玉蓮「現在你可以再做一件好事」的鼓勵下，毫無猶豫的答應，走入靜思堂，捐了血。

二十二歲的陳佩恩路過慈濟靜思堂，聽到志工在宣導捐血，了解一包血可以救三個病人。她就鼓起勇氣走入靜思堂登記捐血，可是當紅十字會人員要幫她驗血時，她怕得哭了起來，工作人員和志工都安慰她說，沒有關

係，如果真的很怕就不捐，有這一分心意也很好了。可是她擦著眼淚堅定地說，「我還是想試試！」這一分的堅持讓大家都很感動。

為了讓陳佩恩能圓滿心願，現場除了有志工在旁邊鼓勵，人醫會護士盧秀娟更全程耐心陪伴和安慰，指導她做深呼吸。「感恩好多志工、醫護人員都很細心幫我，讓我沒那麼痛，整個過程都很順暢。」終於成功捐血的陳佩恩說，捐一次血可以救三個人，覺得很有意義，也很開心，因為可以幫到別人。

「我是護士，很重視生命，因有專業知識，可以做得更多。」盧秀娟說，慈濟有句話「守護生命、守護健康、守護愛」她牢記在心，希望在這裡可以踐行。

人醫會的脊醫廖崇位，知道慈濟有捐血活動，馬上全家一起來。他說，雖然兩個兒子未滿十六歲不能捐血，但是可以讓他們了解捐血的重要性和其過程是不會痛，不用害怕，最重要的是，讓他們明白可以幫助別人是最幸福的。

一家四位都成功捐血的民衆李廣賢夫婦表示，他們每年都捐幾次血，共捐了二十三次了。同來的李廣賢的兩位弟弟也挽袖捐出熱血，其中的一位李廣源怕痛，李廣賢就鼓勵他說捐血很有意義，對自己身體也有益。這位哥哥不僅自己行善，也帶動弟弟響應。

感恩慈濟人醫會、紅十字會，以及所有慈濟志工的付出。大家匯聚愛的能量，以誠以情，守護病患，守護他們的健康。



志工到校宣導「普度」真義 同學「竹筒傳愛」踐行布施

撰文 ● 謝勤 攝影 ● 盧志德

「普度的意思就是普遍地愛護生靈，解救苦難，還要用最虔誠的心盡孝、盡善。」香海正覺蓮社佛教正覺中學的禮堂，證嚴上人的開示正在放映，為該校師生闡述普度的真義。

農曆七月民間傳說是鬼月，很多民眾都會宰殺牲畜來祭祀鬼神。9月7日，慈濟志工應邀到佛教正覺中學和學生作分享，為大家解開七月的迷思。

佛教視七月為歡喜月、孝親月、吉祥月。因為佛陀見到弟子經結夏安居後，修行有成，慧命增長感到無比歡喜；而《目犍連救母》，感人至深的孝親故事膾炙人口，故七月也稱孝親月；如果大家不殺生來祭祀鬼神，這樣動物平安，人類也會吉祥。

「我相信經過這個活動之後，同學以後一想到盂蘭節，就會想起《目犍連救母》的故事。」劉尚威老師說，《證嚴上人講故事》以精彩的動畫來呈現目犍連尊者救母的故事，讓人印象深刻，也讓他溫故知新，對這個重要的佛學概念、佛學故事有了更深的了解。

活動中，志工吳萬里也引導學生探討環保議題，例如，如

何才能減少碳排放？同學分享了很多方法：少開冷氣、多用電風扇、少開汽車、多乘公交車……「其實更快降低溫室效應的方法就是茹素。」吳萬里給同學提供了一個最佳的方法。

談到茹素，志工鄭健坤跟學生分享吃五色果蔬，同樣也能為身體提供均衡的營養。她並以自己的茹素經驗鼓勵學生，可由吃一餐素、每個月減少吃一種肉類開始，如此循序漸進，最終就可以轉葷為素了。對此，有同學點頭表示贊同。

志工還跟同學分享到雲漢邨漢柏樓長者屋關懷老人，以及在疫情期間，仍以感恩心，無間斷地去探訪籠屋居民和街友，給他們送上祝福。在善的循環下，今年土耳其地震發生後，長者還將投了錢的竹筒拿給志工，讓平時積攢的零錢匯入慈濟功德海，送到土耳其去幫助災民。

這次是慈濟志工第三次到校跟同學作分享。前兩次分別是去年的七月吉祥月，以及今年三月土耳

其地震後，來講述賑災情況，並在學校展開「竹筒傳愛」活動。

「藉由志工的分享，學生應該學會了怎樣發慈悲心。」校長徐菀楠表示，不吃這麼多肉其實已經拯救了一些動物，還有，只要將午膳剩下的那一點點零用錢存起來，在「竹筒傳愛」的時候，他們就可以將這些錢捐出，用來幫助受天災、戰爭影響，需要援助的人。她呼籲同學參加「竹筒傳愛」，盡一點綿力，同學也都正面回應，答應參與這個活動。

「希望可以集腋成裘，聚沙成塔，個個同學都來參與。」劉尚威老師說，「竹筒傳愛」活動不是一次性的，而是全年都會在圖書館不斷收集，募集到的善款會交給慈濟香港分會，去幫助更多有需要的人，「佛教的布施、慈悲不是在課本裡面談論，而是要身體力行去實踐」。



志工懷抱誠懇尊重心 視街友如親人般關懷

撰文 ● 鄧美珍、胡美珍 攝影 ● 林均銘

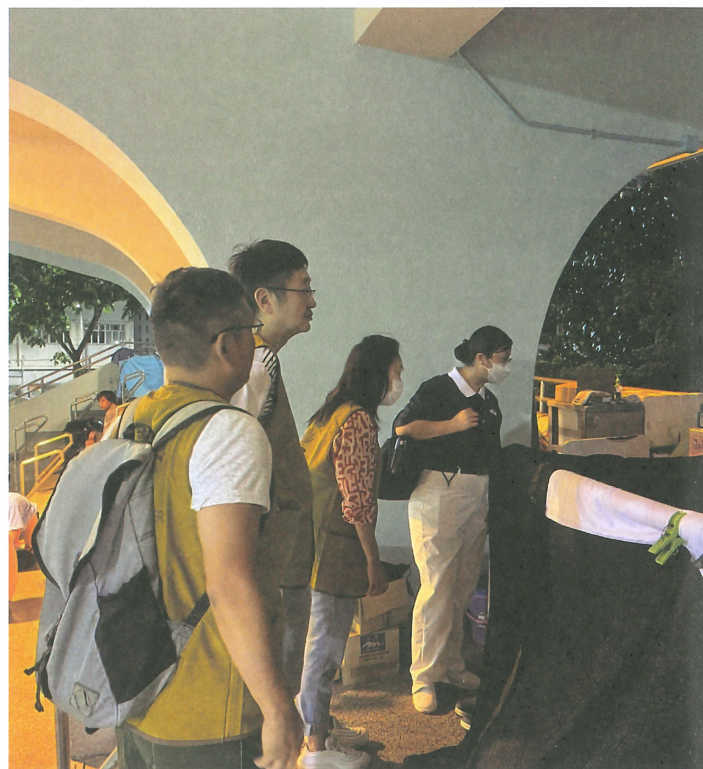
七月酷熱天氣下，志工在 29 日晚上，前往李鄭屋遊樂場探訪居住在看臺的街友，但只找到幾位，其他去了政府提供的避暑中心暫住，有些則獲派上樓居住。當晚一共十八位志工帶備福飯、淨餅、餅乾、水果、飲品，派送給街友。

志工碰到留下來的龍伯伯，他非常健談，經常談及他的人生經歷。志工從他處獲益良多，他也感恩志工的關懷。

另一位街友明叔，起初拒絕對話，但志工用關懷、愛心打動了他，現在他會露出笑容歡迎志工，且談笑風生地訴說自己的境況。

年輕街友阿 B，過往對志工的關懷也都不怎麼回應，但志工鏗而不捨，經過一段長時間接觸後，終於肯多交談了。「他進步不少了。」志工李燕琛說。

祥叔牙齒疼痛，志工予以關懷問候，並建議他看醫生。他最近找了份洗碗的工作，志工余小碧提醒他注意工作安全。祥叔得到大家關懷，臉上顯露笑容，並連聲多謝。



志工接著去大角咀探訪街友，在隧道有一些露宿者改搭了露營用的帳篷來住宿。其中一位熟識的女街友 Angel，笑臉迎人，談笑風生，還為志工介紹自己的新居所（帳篷）多美好。

這晚，志工吳萬里貼心的帶來自己煮的清熱、化痰的羅漢果水，受到街友熱烈歡迎，有些連喝幾杯，還有一個意猶未盡，要求為他裝滿他自備的暖壺。

幾位參加這次探訪的大德分享了她們的體會。李艷紅女士感恩有緣參與活動，這是她第一次探訪街友，讓她有難得的體驗，希望有機會再來。

「參加街友探訪已數次了，體會到幸福不是必然，所以要珍惜所有事物。」羅金好女士說，街友沒有自己的所住，每當打風下雨時，就會想起他們，以後會多些探訪他們，而幫別人也是幫自己。

「感受到施比受更有福。」第一次做探訪的陳美華女士說，她派飯給祥叔，感覺他雖然露宿街頭卻樂觀、知足，讓自己有所啟發，以後會再來探訪。

8月26日晚上，志工帶着素飯盒、水果、餅乾、糖水，再往大角咀與李鄭屋邨探訪街友。在大角咀晏架街遊樂場，鄧美珍看到一位伯伯，上前跟他打招呼，發現他是聾啞的。因她幼年曾被聾啞人擰頸，所以有點害怕，便掉頭離開；但她回想伯伯眼中流露出渴望他人關懷的神情，克服了自己的心理障礙，鼓起勇氣返回和他筆談。

這位六十八歲的梁錦桑先生說，他其實有住所的，但每晚仍在遊樂場坐到十一點才回去，遇上慈濟志工，願意和他筆談，他非常高興。筆談雖然短暫，他卻流露開心的笑容，並希望以後志工再來和他筆談，志工答應下個月再來探望他。

志工在大角咀行人隧道內遇上失業中的街友 Angel。志工何俊佑和她傾談，了解到由於公園內的更衣室到晚上十點才開放，她要等到那個時候才可以入內洗澡，覺得很不方便。可幸在非政府組織幫助下，Angel 快可以「上樓」了。何俊佑分享，只要以誠懇與尊重去關懷，志工就能視街友如親人，而他們會沒保留地傾訴自己的困難。「多年的探訪，我獲得最大的收益就是幸福。」他說。

街友石雄最近因手受傷，無法工作，卻沒向社工求助，也沒看醫生，志工了解他的情況，並給予膚慰。大德劉肇源說，石先生獨自生活，遇到困難容易情緒低落，他日後會和慈濟志工一起關懷街友。

之後，志工往李鄭屋遊樂場探訪街友，已在那裡露宿了五年的阿聰，平常不愛和人聊天，卻願意和志工傾談。他說，自己未符合資格申請綜援金，由於開銷不太大，偶爾做些散工就可維持生活。街友阿 B 與志工閒話家常，他由清潔工轉做侍應，積極工作一日做九小時，志工祝福他越來越好。

慈濟志工多年來陪伴街友，提燈照路，讓他們感到人間有愛。

七月吉祥 用愛普度

撰文 ● 謝勤 攝影 ● 盧志德

「感恩我們擁有的一切，能夠做的時候抽時間去做，不要讓自己後悔，有能力幫助人是一種福氣，我們每一天都應該祝福自己有助人的心。」志工曾倩欣在探訪雲漢邨的長者屋後，心有所感，表示日後有時間都會積極來參與這些活動。

8月21日，農曆七月初六，在民間傳說的「鬼月」，慈濟志工如常探訪觀塘雲漢邨長者屋的老友記，和以往不同的是，特地為他們舉辦一場別樣的祈福會。

志工除了為老友記帶來素福飯、鳳梨酥等美食，更帶來了上人的法——七月不是鬼月而是孝親月、歡喜月、吉祥月。透過影片，上人為大家開示：七月普度的真正意義，「普」就是普遍，「度」就是度化，度化教育眾生，啟發完整的大愛，去愛護一切眾生；病從口入，盡量不吃動物，那也是表達了我們的護生。護生、愛物，這才是真正完整的愛。

「十年前我因疾病纏身開始茹素，現在各項身體指標都符合標準，連醫生都讚歎。」志工林季珍跟老友記分享她的素食心得，並鼓勵老友記多吃素，身體會更健康，「吉祥月請大家更要多吃些素食。」她呼籲道。

曾倩欣今年入職慈濟環保願行館，第一次來長者屋探訪的她，深深感受到獨居老人的孤獨。她曾經做了十幾年的地產經紀，有很多套房的客戶，但從不曾進去派飯給他們。「今天有機會派飯給老人家，感覺他們好期待志工來派飯，好期待志工的出現。」曾倩欣說，很感恩有這個機會去做善事。

她今天邀約朋友陳美璉、陳安頤一起來探望老人家，還給大家介紹願行館的環保回收宣導工作，以及如何做分類等，歡迎大家組團去參訪。

「吉祥月我們可以做什麼呢？我們可以發揮善心去對待老人家或街友，這次我來派福飯就學會了什麼叫感恩。」知道吉祥月的意義及參與派福飯後，陳美璉如此表示。她說在派福飯時，看到長者都笑容滿面，不停跟志工道感恩，還說「今晚不用煮飯了」，覺得做這件事很好，令人開心，自己也知道什麼叫感恩。



陳安頤表示，透過這個活動覺得生活在香港很有福氣；因為有很多資源支持我們來做善事，例如，有善者仁翁捐飯盒給我們派給有需要的人，讓他們感受到有人關懷。長者有時會覺得孤獨，有人去探訪他們，送飯盒給他們，他們會很開心的。

「老吾老，以及人之老」，志工以愛關懷長者，帶給他們歡樂，還鼓勵他們茹素護生，體現了七月是孝親月、吉祥月、歡喜月的真義。

「臺北好物集雜誌」 志工設攤推廣淨斯產品

撰文 ● 鄧美珍、謝勤 攝影 ● 謝勤

「希望藉由這個活動，推廣淨斯產品，讓民眾吃得健康之餘，還可以介紹慈濟和推廣人文精神，讓人心靈淨化。」志工吳萬里講述參加「臺北好物集雜誌」市集的目的。

9月9、10兩日，慈濟人受邀參加在長沙灣 D2 PLACE ONE 商場二樓舉辦的假日市集。志工擺設兩個攤位，一個向民眾介紹臺灣生產的淨斯食品，例如五穀粉、可可粉、艾葉迷你酥等，另一個推廣容易收納的環保碗、餐盒、水杯等。

近年香港手作市集盛行，由於攤位面積小，租金便宜，對於想創業的年輕人具有很大的吸引力。地處荔枝角地鐵站，交通便利，人流密集的 D2 PLACE ONE，就是一個很受年輕人歡迎的熱點市集。

這兩天的市集名為「臺北好物集雜誌」。經常到處舉辦市集，也是籌辦這次活動的哈拉比部落負責人黃雋銘表示，每次市集都有不同的主題，這次用臺灣來做主題，因為它是香港人其中一個旅遊熱點，所以想帶多些臺

灣特色的店舖或小食來這裡，讓民眾重溫當地的人文與風味。

黃雋銘的媽媽是慈濟的環保志工，他從小就跟著媽媽到慈濟參加各種不同的活動。因為慈濟的發源地是在臺灣，所以他這次邀請慈濟香港分會來參加，藉此帶出環保的理念。

因為攤主大多是年輕人，所以整個市集很有時代感和朝氣。夏日草帽、衣服、手工藝術品等琳瑯滿目，最特別的是可以帶寵物入場，所以吸引了大批的年輕人帶他們的貓狗一起來，熱鬧非凡。

多是銀髮一族的慈濟志工，沉浸在這樣的氛圍中，也迸發出年輕的光彩。他們熱情地跟民眾交流互動，除了介紹淨斯產品給大家，更重要的是結一份善緣。

滿頭白髮的志工繆寶珍開心地和小朋友互動，推廣健康素食，她和藹可親的笑容，深得小朋友的喜歡。

「有珍惜和感恩的心，這個社會就會更加好。」志工任珍珍

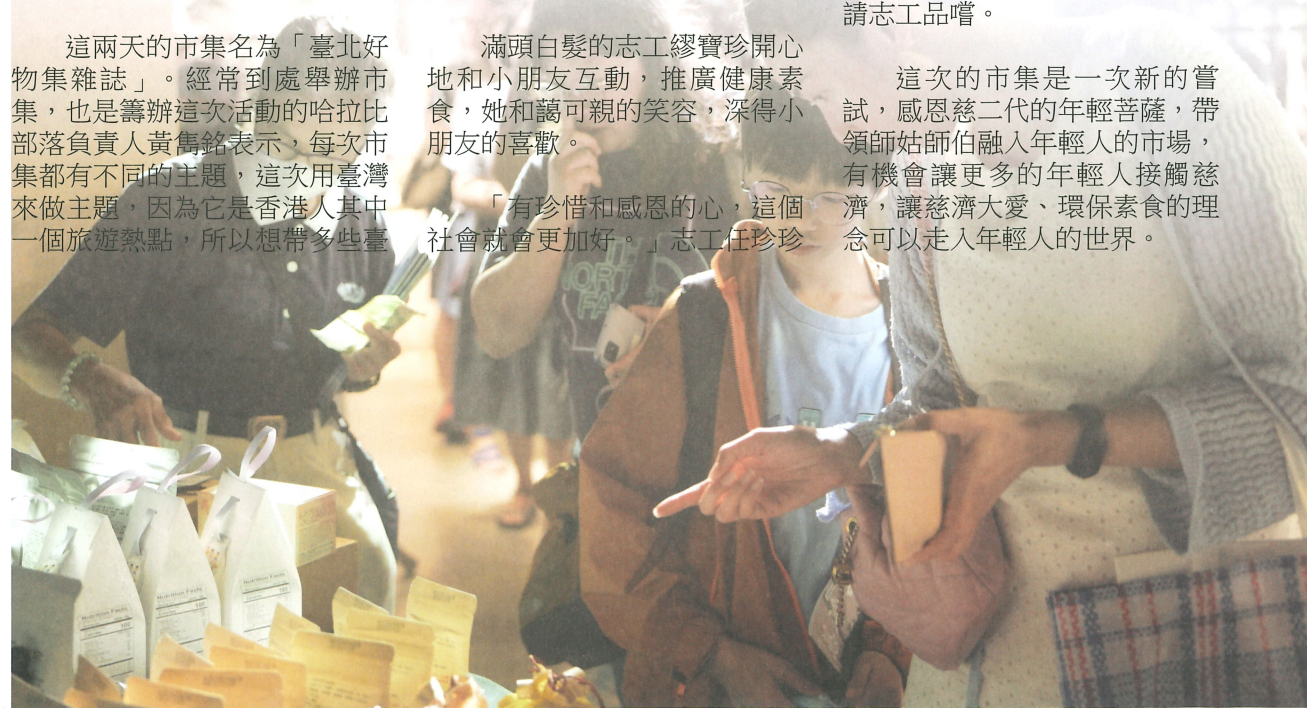
跟民眾分享如何惜食惜福，如帶環保餐具外出用餐，剩下的食物打包，不浪費食物。她也把握因緣推素，說慈濟，啟發多些人的善心，來加入志工行列，令這個社會更加美好。

志工晉鳳琴說，志工自掏腰包買各種淨斯食品請民眾試吃，他們吃了覺得味道很好，就會歡喜來請購，所以大家做得法喜充滿。

職工蘇靄潔用淨斯產品製作多種美味糕點讓民眾試吃，非常受歡迎。志工還提供多款食譜讓民眾拍照，並詳細介紹其烹調方法，鼓勵他們學習製作。

兩位其他商戶的孩子被我們製作的金莎可可球吸引，在志工熱情互動下，他們還請了媽媽過來學做，並帶來他們自家的商品請志工品嚐。

這次的市集是一次新的嘗試，感恩慈二代的年輕菩薩，帶領師姑師伯融入年輕人的市場，有機會讓更多的年輕人接觸慈濟，讓慈濟大愛、環保素食的理念可以走入年輕人的世界。



傳心點滴

功德何在

德安師父：「明天要為往生的居士誦經迴向，請上人不用晨語開示！」

上人：「哦？你們那麼有功力，那麼有功德嗎？」「經者，道也；道者，路也。誦經原意在：反觀自己的行為是否與經文相應，日常生活是否一切無過錯啊！」

《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



印象真善美

人醫講座—自然太極鬆功 26/7

「慈濟在醫療方面一直是推廣預防醫學，所以我們希望透過學習鬆功，讓會眾平常在家都可以練習，進而促進健康。」人醫幹事邱雅雯講述開辦鬆功課程的目的。

課程邀請了自然太極拳祝大彤宗師入室弟子張子賢來教授。自6月份第一堂課後，參加的志工和民眾普遍覺得身體感覺很舒服。「我在外面學過鬆功是動功，張老師開始教時是靜功，站桩和坐，有相輔相成的感覺。」學員何瑞珠說，有因緣會繼續進修，學多些。

「這堂課與前一堂不同的地方就是有互動分享環節，讓學員自由發問，再解答他們的疑問。」張子賢老師說，這令他發現互動原來很重要，讓大家更有興趣；學員下了課都不想離開，還繼續討教，並查詢有沒有其他班可上。

見大家反應這麼熱烈，人醫會計劃繼續舉辦，日後也會完善課程，譬如加入上人開示，藉此接引更多菩薩。雖然張子賢老師曾表示，他暫時都不在外進行公開教學，但他還是接受了人醫會的邀請，將會繼續在靜思堂舉辦一月一次的鬆功講座。

撰文 / 謝勤
攝影 / 盧志德



見習課

23/7

「經過兩堂見習課程我收穫良多，學習如何禮佛、用餐，也了解慈濟是個充滿愛的大家庭，志工承擔不同崗位，大家都互相配合、補位，合和互協，志工無私愛的奉獻，讓我感覺找到第二個溫暖的家。」學員張傳秀分享她的上課心得。

這堂課程的主題是「慈善志業」。和氣訪視幹事余嘉進分享：慈善是慈濟的根本；慈濟人「教富濟貧」，使富者因施而樂，學習付出而找到生命的快樂；「濟貧教富」，啟發貧困者富有愛心走出生命幽谷，願意盡一臂之力，也能在付出中自救，自我成長。

課堂上，志工李國富、何俊佑分別分享慈濟人如何以「感恩、尊重、愛」來感化所關懷的個案、街友，讓他們產生信任，繼而願意接受志工的幫忙。沙田醫院的志工老兵周力生也分享，她如何耐心聆聽院友的傾訴，鼓勵他們安心接受治療，看到病患展現絲絲的笑容，是志工最欣慰的。

「在探訪露宿者中，我體會到自己生在幸福中，要惜福，再造福。」學員陳思捷講述自己的探訪感受。

「因為響應上人『用鼓掌的雙手做環保』的呼籲，我全力投入港島的環保志業。」社區環保幹事林發金述說自己的環保因緣。她因為懂印尼話，所以經常向在香港工作的印尼家務助理宣傳慈濟，廣結善緣，繼而帶動她們投入慈濟活動。「期待善種子不但在香港開花，也能撒遍印尼。」林發金深自期許。

志工李漢明說，初次參加探訪露宿者後，心想下次不參加了；但是在志工的邀請下再次參加。當自己手拿飯盒奉送給露宿者時，看見他們展露笑容和說感恩，「我的心很感動，突然有一種動力，讓我堅定走入慈濟是對的。」

李漢明現已受證為慈誠，並在菩薩道上精進不退，不忘初心，跟隨上人腳步為佛教為眾生。

撰文 / 鄧美珍
攝影 / 林桂霖

探訪弱勢群組送祝福

15、16/9

中秋節將至，分會一如繼往為基層民眾、照顧戶、街友及弱勢社群送上節日的祝福。

15日，志工到沙田瀝源邨的卓業中心致送月餅，為中心的學員送上節日的祝福。「月餅很有特色，有不同的顏色，學員收到一定會好開心，也會和家人一起好好享用這些月餅。」中心職業復康主任趙皓翎感恩表示。

16日，志工帶上月餅、餅乾、水果、素飯盒等探訪籠屋居民和街友，為他們送上節日的問候，在尖沙咀文化中心外，更和街友一起唱歌、玩遊戲。

「謝謝佛教慈濟基金會，因為好多弟兄姊妹、朋友，都來到文化中心慶祝中秋節。慈濟贈送好多禮物和暖暖的福飯，希望人月兩團圓，每個人都快樂。」對志工的關懷，街友周敏芝道出心中的感恩與祝福。

「感覺像一個家庭似的慶祝中秋，氣氛好熱鬧。」志工李燕琛開心地說。

「我找到工作，又租到房屋居住，很開心。」街友張展熙在志工協助下租到合適的房子，脫離街友行列，這天他回來和大家共度佳節，還跟志工一起去派發物資關懷街友。

志工林發金說，她接引了二個街友，願意跟她一起做志工，學習做一個手心向下的人。「我非常高興。」她表示此行法喜充滿，收穫滿行囊。

慈濟人的愛心，像中秋皎潔的明月，光照大地，讓暗角眾生感受到溫暖，以及被關懷的幸福。

撰文 / 謝勤
攝影 / 盧志德



送月餅賀中秋—嚴重弱智人士家長協會

16/9

「我特別喜歡月餅盒上的蓮花圖案，非常吸引。這是我第三年接受慈濟贈送月餅，慈濟人不會歧視基層家庭，送月餅給有需要的家庭，我對慈濟的印象很好，祝福大眾平平安安。」家長羅麗嬋道出內心的感受與祝福。

當天一早，很多家長未到活動時間就已抵達分會。他們面露笑容，感覺心情非常興奮與期待。志工很有禮貌及熱誠地接待他們，一邊送贈月餅，一邊介紹慈濟，讓他們更加認識慈濟。

家長何嘉聲說，他知道慈濟做了很多慈善的事情，慈濟志工很熱心、親切、有禮貌及態度平易近人。「我希望以後多些來參與活動，支持慈濟。」他期許道。

「你們機構近年都有送月餅給小朋友吃，叫我買我捨不得，因為太貴了。」家長葉寶圓說出自己的困境，讓志工聽了很不捨，但也感恩此時可以給他們一家送上關懷與祝福。

家長吳郁芬說，拿到慈濟贈送的月餅，非常開心。「這是素月餅，大眾多吃素食，對地球有幫助，我們要保護地球。」她還表示，來到慈濟靜思堂，心情感覺很平靜。

今天第一次來做志工的阮穎芝，媽媽是慈濟資深委員陳毅貞。媽媽曾多次邀請她做志工，可惜她沒有時間參與，這次因緣成熟，終於可以來當志工。起初她以為只是一個普通的送贈月餅活動，後來才知道是給弱智兒童家庭；她看見一位家長拖著一位高大弱智的兒子來領取月餅，感受到媽媽要照顧一位弱智孩子的困難，而且是要加倍付出愛心。「可以幫助到有需要的家庭，並給他們送上祝福，覺得內心很充實，很有意義！」她說。

協會主席黎沛薇說，2020年疫情爆發，當時一單難求，慈濟是第一個機構主動送口罩給協會，而且這三年來，慈濟一直都還在支援協會。「現在社區已恢復正常活動，再次收到慈濟送贈月餅的消息，非常開心。」她代表協會的家長感恩慈濟。

中秋節派月餅給基層家庭，與眾共享，人人心中都充滿了溫暖；但願人人都「心月圓滿」，平安喜樂，共慶中秋佳節。

撰文 / 區月華
攝影 / 盧志德



環保酵素講座 – 灣仔聯絡處 19/9

「延續物命，廚餘再用。用我們自己的家鮮廚餘濕垃圾，製作環保酵素，除減少垃圾對環境的污染外，也減少甲烷氣體，免對地球和人類造成傷害。」導師聶惠蘭在教授環保酵素的製作時，指出其好處。

感恩澳洲志工周麗梅在9月返港探親期間，與其好友聶惠蘭和先生，馬不停蹄地在港島、九龍舉辦了八場環保酵素講座，每場且都有詳細講解和示範，為人類的健康和保護地球環境而努力！

這場在灣仔聯絡處舉辦的講座，先由志工張衍初播放《上人說故事》，希望與會者從中汲取法要。之後的教學過程，氣氛異常熱烈。學員專注聆聽做筆記，有不懂之處便舉手發問；有聽了幾次的學員，出來分享製作心得；也有人分享酵素在生活上的各種妙用；對導師的提問，大家踴躍回答，且答得準確，顯示大家都很用心，知道環保救地球的重要性！

這次可以在短時間內籌辦這麼多場的講座，要感恩很多志工的共同成就，尤其是環保幹事林發金和先生戴亞獅的勇於承擔，身體力行，帶動大家一起來付出。很多時候，改變世界，不是少數人做了很多事，而是每個人都做了一點點。讓我們一起為天更藍，水更清，地球更美麗而繼續努力。

撰文 / 洪瑪麗、任美寶、林發金
攝影 / 黃景照

觀塘雲漢邨長者賀中秋

25/9

這天，志工準備應節的月餅、水果、素飯盒和遊戲節目等，到漢柏樓的長者屋跟公公婆婆一起唱歌、猜燈謎，提前歡度中秋佳節。

項國芳婆婆性格開朗，又喜歡唱歌，所以特別開心，在志工鼓勵下她唱了一首又一首，其他公公婆婆也十分投入，廣東歌、國語歌，唱得不亦樂乎。大家也一起擊鼓傳花猜燈謎，每個人都忘記了年齡，仿佛回到上一個甲子。

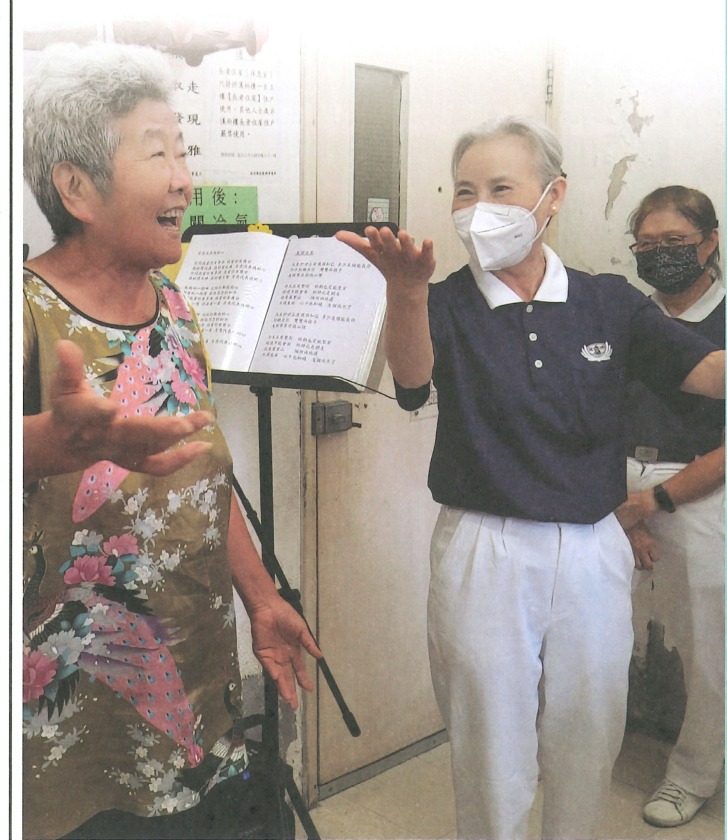
「月餅外觀漂亮，水果很大一個，菜也好吃。」項婆婆說，收到這些禮物開心得不得了。她還說，素菜養生，老人家多吃蔬菜，身體就會健康。

志工也沒有忘記不能下來參加團康活動的公公婆婆，按樓層名單逐戶為他們送上福飯、月餅、水果等，並致以親切的問候和關懷。

接著，志工到雲漢邨邨口給那裏的長者，送上中秋節的祝福。之後再到雲漢大樓探訪劏房戶。

「我們去派飯，派月餅，跟老人家一起唱歌，帶了很多歡樂給長者，我覺得很感動。」志工陳繼陞覺得這個中秋很溫暖，因為幫到別人自己也很開心，很有意義。

撰文 / 謝勤
攝影 / 盧志德



「從碧藍到翠綠」 喚起對海洋的關注

撰文 ● 蔡淑英 攝影 ● 盧志德



「沒有碧藍，就沒有翠綠，沒有水，就沒有生命。」這是慈濟環保願行館賽馬會共創空間新一期展覽「從碧藍到翠綠」要傳遞的訊息，藉此喚醒民眾關注海洋的污染問題，共同來淨化海洋、環境和地球。這個從9月至12月為期三個月的展覽，乃願行館與藝術團體 &dear 合作的項目，是「藝術與自然」對話系列的首宗。

展覽在9月16日上午開幕。&dear 創辦人之一的徐梓鈞介紹展品時說，展覽用一種誇張的手法告訴大家，塑膠物品如何直接地影響我們人類，參觀者在展覽中可能只面對展品（塑膠物品）五分鐘、十分鐘，但生物在海洋中卻逃避不了塑膠物品，「希望大家看後有所反思」。

有關展覽的構思，策展人馮瑞琴說，經團隊用心設計，展館呈現一碧藍的海底世界——多種的海洋生物，如水母、藻類、海

星、龜類，包括一條巨大長鬚鯨的魚類——還播出深海的聲音。她指出海洋污染不僅危及海洋生物，也危及人類，原因乃塑膠物品在海洋久了化為微膠粒，被魚類等海洋生物吞食，人類吃進這些海產，也把微膠粒吸收，導致身體產生毛病，海洋污染最終危害人類，因此保護海洋人人有責，必需從自己做起。

香港分會執行長施頌鈴說，近年有很多關於海洋污染的新聞，看到畫面中那些海洋生物真可憐，吞嚥了很多塑膠製品，或被塑膠製品綁住、纏住。「我們人類真的很自私，以為海洋這麼大，把什麼東西都扔進去，不關己事，但最終它們回到我們的身體內。」她說。

館內展現了用回收的膠樽做成的模擬海洋生物，以提示參觀者塑膠物料對海洋生物造成的影響。展館特闢一角落，用膠樽堆砌成一生活空間，供參觀者在內

體驗活在被膠樽包圍的感覺。這裡用的膠樽皆從環保站回收，經清洗與消毒。

來賓鄭偉鳴得知塑膠樽每日的用量，覺得很嚇人，且許多被棄置在海洋裡，之後變成微膠粒，通過食物鏈最終回到人類自己的體內。「所以我們要覺醒，每個人都要關注這問題，從心思考，用身力行，就如願行館提倡的要有願、有心去實行，希望能留個乾淨的地球給我們的子孫後代。」他說。

「我覺得很震撼，也沒想到回收的膠樽能做成這樣的藝術擺設，希望大家來不僅是拍照打卡，還要反思。」綠領行動總幹事何漢威看完展覽後表示，期待大家要有所省思，從今開始減少污染、減少即棄塑膠用品，停止各種破壞環境的行為，由自己的雙手做起。

林碧玉副總來港關懷 給予志工肯定和期待

撰文 ● 林莉 攝影 ● 馬子愉

慈濟基金會副總執行長林碧玉及臺中慈院副院長莊淑婷，在9月15日從深圳返臺途經香港，特意前往施工中的慈濟香港分會的中醫診所工地，以及靜思堂和環保願行館，給予關懷及指導。

林副總等當日在香港只逗留約四小時，行程非常緊湊。一行人把握時間先去位於油麻地的中醫診所工地勘察。在靜思堂，林副總說，期望大家加以善用，多舉辦活動。到達願行館時，雨下得非常大，志工仍列隊歡迎，林副總給大家深鞠躬表示感恩。在慈濟環保推廣經理梁榮錦陪同下，林副總與莊副院長參觀了展館，並看望了環保志工。看到志工黃衍宙穿著的褪了色的藍褲，林副總說，這是他長年付出的見證。願行館職工正在拍攝素食視頻，林副總和莊副院長品嚐土豆西蘭花忌廉湯後笑說，味道太好，以後要常住香港了。

參訪後，林副總和莊副院長給予香港慈濟人很大的鼓勵，表示願行館的呈現做得很好。林副總還在她的「臉書」上發布她的參訪訊息。林副總剛結束印度的十五天志業關懷行程，就馬不停蹄飛往中國內地，參加深圳慈善展覽，回臺前短暫停留香港，作關懷及指導。



「文青」風格願行館 慈科大師生驚艷

撰文 ● 謝勤

慈濟科技大學師生，趁7月來港參加香港國際教育展並進行招生時，參訪了香港靜思堂及環保願行館。

7月6日下午，慈科大學務長牛江山教授和同仁曾文屏，帶領七位原住民學生參訪慈濟香港分會。分會副執行長吳萬里介紹香港分會的歷史，以及四大志業在本地的推動。分會環保推廣經理梁榮錦和慈濟環保願行館經理謝旻熹介紹了該館的理念、使命和運作。

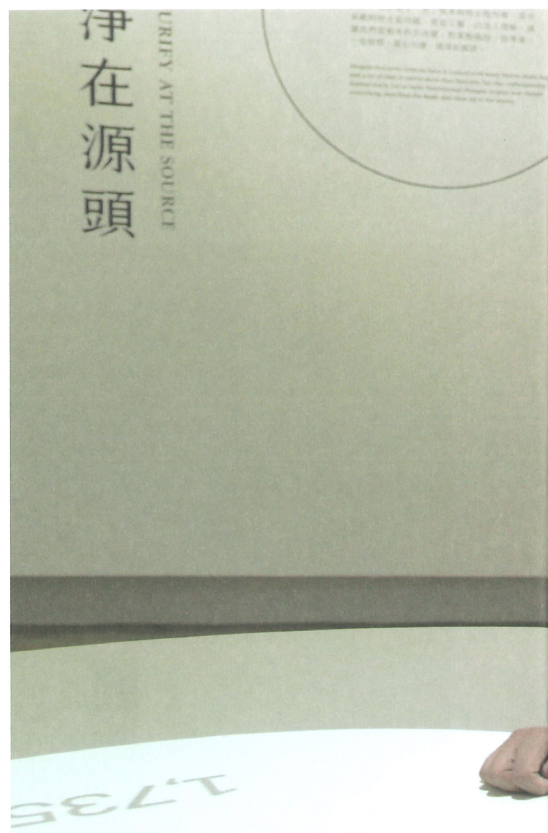
牛江山教授在闡述上人辦校理念時，指出上人關心山地孩子的教育問題，故而開辦了原住民學生專班。來訪的原住民學生包括阿美族、布農族、塞德克族、太魯閣族，他們以自己的方言跟大家問好，還穿上族群服裝表演了一首歡快的原住民舞蹈，邀請志工一起參加。

「從師姑師伯的歡迎與大家互動中，感到非常溫暖。」學生曾嫻辰說，很榮幸第一次來香港就可以參訪靜思堂，很有家鄉的感覺。在聽了環保願行館的介紹後，曾嫻辰說，原來環保也可以這麼的「文青」、這麼的藝術。她表示將來推動環保時，會用在這裡學習到的精句、名言，去告訴大眾，讓大家把環保做得更好。

靜思堂參訪結束後，師生們立即往大圍慈濟環保願行館參觀，實地了解願行館如何實踐環保理念——從建築物改造時使用環保物料，到採用太陽能發電、雨水回收系統等。師生還參觀共創空間「樂餉 惜食」展覽、大愛感恩科技館的環保回收再製品，加深了對環保的認識。

慈科大同仁曾文屏說，這次參訪讓她覺得在環保方面香港跟臺灣很一致，她希望學生回到臺灣後，可以把學到的環保理念分享給周遭的同學。

牛江山教授感恩香港的慈濟人致力推動環保和慈善，讓參訪學生能夠學習。他希望香港分會推薦優秀學生到慈科大，培養善的種子。



攝影 / 盧志德



社區共融 齊學環保

撰文 ● 謝勤 攝影 ● 謝勤

「參訪讓我學到很多，看到慈濟努力通過減少廢物，協助解決香港的環境污染問題。」參訪完願行館後，Yusuf 道出內心的感受。

慈濟環保願行館於7月16日，接待了由四個少數族裔的家庭組成的參訪團。活動除讓參訪者學習環保、製作素食餐點外，還促進了社區共融。

願行館職員先帶領他們參觀展館的主建築，講解其綠色理念與設施，及後在回收區，介紹香港回收物品如何分類。在常設主題展的地球館，他們了解地水火風四大不調造成的影響，並提出不少問題，如地球是不是一年比一年熱、物品自然分解所需的時間等。在大愛感恩科技館，願行館經理謝旻熹說明一條龍環保回收如何運作，以及如何製造大愛感恩科技衣物。當觸摸用回收的塑料瓶製成的柔軟毛毯時，參訪者都覺得很不可思議。在參觀共創空間的「樂餉 惜食」主題展時，他們了解每一種食物來之不易。小朋友在罐頭包裝紙上畫了美麗的圖案並寫下「不浪費食物」，將之貼在食物城堡。

看完展館，參訪者在蔬醒館品嚐志工準備的營養豐富的餐點——燕麥水果早餐。志工李欣蓁介紹，材料主要為豆漿、大燕麥，因應自己喜好，可加草莓或者藍莓，最後放上果仁就成了。李欣蓁還分享香蕉巧克力煎餅和燕麥餅乾的做法，製成後請大家品嚐。她知道參加者中有部分不會聽廣東話，

所以對於一些用語，查核了英語的詞彙。她表示，用簡單的英語、簡單的做法來分享，受到大家的歡迎，讓她很受鼓舞，希望將來有機會再分享其他款式。參訪者圍坐一起，吃得很開心，並提出有關餐點製作的問題，

和媽媽、妹妹、弟弟一起前來的中三學生簡子妮說，在學校教導環保通常都是很簡短的，但在這裡學到深入的東西，比如，怎樣用回收的塑膠物品做一些有用的物件，怎樣可以煮一些簡單、好吃，又健康的食物。「真的覺得很開心。」她說。

剛中學畢業的麥尚謙隨團來做拍攝記錄，他覺得在願行館的活動很好玩、很有趣，還吃到美味的甜品，大家回家會學著自己做。

不會講廣東話的Yusuf很認真地聽，並提出許多問題。他認為，提高人們對環保的認識很重要，企業對防止污染負有責任，民眾也必須付出努力，而臺灣社區齊心協力減少塑膠，香港可以仿效。他表示對未來充滿希望。

「活動可以促進社區共融。」社工趙凱淇說，帶少數族裔來參訪願行館，他們可了解環保、學習烹煮素食，同時也讓他們認識香港有不同的文化、環境，以及有不同的機構可以參觀。

挺過無常世紀暴雨

「綠在鯽魚涌」如常服務市民

撰文 ● 謝勤



攝影 / 謝勤

9月7日入夜一場香港自1884年有紀錄以來最大的暴雨所引發的洪水，重創了位於港島鯽魚涌的東匯坊，處於商場其中一個入口、由慈濟香港分會營運的「綠在鯽魚涌」回收便利點的辦公室，更是首當其衝，玻璃門、牆全部被摧毀，裡面的設備、物品被湧入的洪水洗刷一空。同是位於該商場的回收便利點的舖面、倉庫與慈濟的活動室，也在不同程度上受到水患的影響。面對災劫，志工與職工緊急動員起來，在翌日仍是黑雨警告的情況下，志工已回去現場做清理，到下午四點多黑雨警告卸下後，一些職工也即刻回來打掃。9月9日一早，雖然仍在停電中，回收店舖準時開門，為市民服務。



攝影 / 李淑玲

志工李淑玲說，7日半夜時分，東匯坊管理部門的黃先生傳給她一段有關洪水「肆虐」的影片，「看到影片時我給嚇呆了。洪水把辦公室的物資全都沖出去了，整晚我沒有辦法睡覺。」她猶有餘悸地追憶。

8日下午，因為憂心忡忡想知道位於商場街口的回收店面的損毀情況，在雨勢稍停但仍是黑雨警告時，李淑玲與另一志工蔡薇薇已回到店舖視察，看到店裡的淹水已退，只有輕微積水及污泥滿地時，總算鬆了一口氣。他們兩位便即刻開始做清掃，在黑雨警告卸下後，一些職工也迅速陸續回來幫忙打掃。

當天也參與清理的經理梁榮錦說，因為商場沒有電，大家只好摸黑來做，感恩志工與職工合力收拾，讓回收便利點於9日九點準時開門服務。他說，職工向前來的市民解釋，因為沒有電而不能提供「綠綠賞」的積分服務，市民都表示體諒。

「想到這裡給沖走的東西是我們親手建立起來的，感到非常傷心，也想到失去家園的那些人會更傷心。」職工陳雅絲說，7日晚上她知道回收便利點的辦公室物資都被水沖走後，睡得很不安穩。第二天黑色暴雨警告解除後，她隨即趕回來，看到當時的情況，真的好想哭。另一位職工陳素芬說，還好回收店舖只是給水浸了，東西沒有被沖走，算是幸運了。

面對無情的天災，志工與職工合心協力，儘快讓「綠在鯽魚涌」恢復運作，繼續為民眾提供服務，此舉也得到環保署與市民的讚賞。



攝影 / 李淑玲

慈少、親子班圓緣 恭敬奉茶謝師親恩

撰文 ● 鄧美珍 攝影 ● 黃景熙



接著的奉茶環節，學員向出席的父母奉茶，表達感謝養育之恩。蔡昀妮同學說，她懷著感恩的心奉敬父母十幾年的養育之恩，感謝爸爸媽媽為她遮風擋雨，讓她快樂地上學。「接到女兒雙手奉茶時，心情十分欣慰。」媽媽許碧玲說，眼看女兒長大了，十幾年的辛苦已得到回報。

張婧妮同學說，奉茶給爸爸媽媽時，她的心有滿滿的感恩。

「感恩有這個機會可以奉茶給母親，媽媽辛苦地帶著我們三姐妹，感謝她的養育之恩。」吳穎同學說藉奉茶感恩母親的辛勞。她的兩個姐妹吳敏、吳江華則感恩父母賜予生命，感恩母親十月懷胎，教她們講第一句話，走一步路，「父母所做一切都是為我們」。

隊輔區月華也作了分享：她帶了兩年的四位學員給她奉茶，讓她感動到流淚，這是杯連結隊輔和學員的愛心茶，其中包含著感恩、尊重、愛。她說，會謹記上人的叮嚀「做教育要有三個心：老師心、父母心、菩薩心」，讓孩子在愛中健康成長。

蔡嘉昀同學說，月華師姑是她小學二年級上親子班的隊輔，中學上慈少班時，師姑再次成為她的隊輔，給予她很多鼓勵和關心，在考試時會安慰，讓她減少壓力。盧佩霖同學說，剛轉到月華師姑那組時，由於彼此不太熟悉，她有些緊張，但師姑的溫柔態度令她放鬆，且變得開朗，如果她不開心時，師姑會給予鼓勵、教導。吳穎說，剛入慈少班時，不喜歡說話，但師姑很有耐心，會問她一些生活鎖事，與她見面。「非常感恩師姑的耐心陪伴，我變得主動了。」她說。

「兒子施賀寶參加親子班兩年，轉變很大，在家中變得文靜。」家長蔡玉華分享兒子的改變，並說下一年會讓兒子繼續參加課程。而她在慈濟的影響下也獲益不少，聽到上人茹素的呼籲，她很感動，並已茹素一年多，兒子也喜歡上素食。

在親子、慈少班，隊輔默默地耕耘，無私地付出，教育孩子懂得感恩、尊重、愛，懂得行善行孝，目的是讓每棵幼苗在愛的灌溉中茁壯成長，將來回饋社會。

「我最感動的就是奉茶時刻，帶孩子的辛酸在那一刻湧上心頭，但頓時感到值得，因三個孩子可以健康成長。」在慈少、親子班的圓緣活動中，家長繆麗丹道出內心的感動。她說孩子參加課程很開心，希望能培養孩子有一顆感恩的心。

兒童親子成長班與慈少班的學年結業典禮於7月1日在靜思堂舉行，這次活動的主題是「圓緣」，副題是「感恩、尊重、愛」，學習的靜思語是「自愛是報恩，付出是感恩」。隊輔與學員在這一年的實踐了這些理念。

活動之前，在隊輔指導下，學員認真排練奉茶、手語等。第一次承擔司儀的龔志成，有點緊張，不停地練習，希望可以做到最好。

在欣賞完親子成長班的回顧影片後，學員徐正言說，日後若時間配合，會在親子班當志工。另有學員說，在郊外活動中學習到許多，也感受到大自然的美，這須靠大家去保護環境。



入經藏演繹法會 堅定信念啟悲心

撰文 ● 林惠芳 攝影 ● 林惠芳

「看後，我的心情是澎湃的，讓我重溫慈濟五十七年來所行的菩薩道，更加堅定我行菩薩道的信心。」志工張文光在觀看《無量義 法髓頌》經藏演繹後，表達內心的感受。

7月30日早上，香港近七十位的慈誠、委員與會眾，懷著法喜齊聚靜思堂，以連線方式，參加了在臺灣彰化體育館舉行的《無量義 法髓頌》經藏演繹。這次演繹在現場有一千六百多位，在網上則有數以萬計的人，一起和臺灣慈濟人通過入經藏，回溯五十七年前的法脈源頭，了解一大事因緣的初心，生生世世許下的承諾，再一起發利他覺他的宏願。

《無量義 法髓頌》經藏演繹歷時三小時多，現場參加的有青年、青壯年以及跟隨上人一辈子的資深弟子。當〈爐香讚〉的梵音聲起，一眾入經藏菩薩雲來集，包括唐美雲歌仔戲團、優人神鼓、舞蹈家、大愛戲劇演員及慈濟人。演繹的前半段講述公元前五世紀佛陀出生於現時尼泊爾的藍毗尼，到在菩提樹下悟道後，開始宣揚離苦得樂真實義理；後半段則有關上人於1966年在花蓮創辦慈濟功德會，以及慈濟走過的四大志業、八法印的足跡。最震撼人心的一幕是全體入經藏菩薩發「四弘誓願」，以及誓願追隨上人，生生世世走在菩薩道上。

慈誠張文光表示，他被多個場景觸動而流淚，演繹是對慈濟人說法，〈德行品〉、〈說法品〉和〈十功德品〉都貼近人心。張文光的太太將赴花蓮慈院醫病，對醫院建成這一幕甚是觸動，而身為社區志工的她，藉著入經藏，加深了對慈濟的了解。

委員仇文英對能夠與臺灣千多位慈濟人共赴靈山法會，覺得很振奮。她說，演繹的每一個動作都很攝心，像讓她重新學習一遍《無量義經》，而入經藏鼓勵她把《靜思法髓妙蓮華》多讀幾遍，才能法入心、法入行。

會員黃美玲說，這次千多人入經藏演繹的場面非常震撼，看到五毛錢、一把米也可以助人，她很受感動。

來自馬來西亞的慈青戴慧馨說，入經藏的最大收穫是瞭解了佛陀的出生、成道等事蹟，還有佛陀家鄉的現時狀況，以及對師公上人帶領全球慈濟人所做的四大志業，有更多的了解。她對於「人多好辦事」這理念有新的體會，覺得在慈濟世界裏，每一個人都不能少。一起前來的醫科學生陳宥誠說，入經藏後，他對於慈濟的醫療志業有了更深的體會，期望自己能夠向大醫王學習，抱著一顆大愛之心去行醫。



培訓課圓緣典禮 學員發願誓承擔

撰文 ● 林莉 撰文 ● 龔龔

「經過兩年的培訓，讓我更深刻體會到上人和精舍師父艱辛開創慈濟世界和慈濟全球化的歷程。我們必定要緊跟上人的腳步，不要脫隊。」培訓委員戴亞獅在圓緣會上作此呼籲，並說上人開創的慈濟，是一條非常正確的道路，自己唯有更用心，努力聞法、聽法、傳法，自度度他，才能一步一步朝向菩提大道，「祝福自己精進再精進，也祝福所有培委攜手向前」。

9月17日是培訓課圓緣的日子，雖說是最後一堂，但卻是菩薩道的起點。大家在兩年多的學習實踐中，更深刻瞭解上人為佛教為眾生的無我理念，付出無所求的大愛精神。

會上，香港分會執行長施頌鈴分享了這幾年承擔此崗位、難行能行的慈濟之路。談到願行館的設立，她說，弟子明白上人心繫著如何將瑞融法師捐贈給慈濟作為大圍聯絡處的建築物做更好的規劃、運用，我們便以此為使命，經過無數次就設計、施工、布展等做開會討論，傾注了非常多人的心血後，終於不負師託。她續說，疫情期間，分會給學校、機構、弱勢群組等發放了上萬個防疫包，還給醫院的醫生護士送去可以預防、治療新冠的淨斯本草飲，幫助大家一起抗疫。她本人在這場世紀瘟疫中沒能倖免，入院進ICU重症監護，不過在性命攸關的那一刻，並沒有畏懼死亡，只有對法親、家人的不捨。幸好，最終康復出院，現在她仍然精進不輟，為成立香港大愛中醫診所而奔走努力！

最後一堂課，學員都非常激動，想把心裏的話說出來。

「這兩年真的學了很多。」賴玉婷說，她也是慈濟委員的媽媽告訴她，受證是承擔的開始，不要想參加完見習、培訓課程就好了，現在才是出發的第一步。

黃金英說，很感恩這兩年來有志工的陪伴。從事零售業的她，很難拿到假期，所幸一路上有資深志工鼓勵：有願就有力，不要太緊張，菩薩會加持的。「很幸運，今天可以圓滿這個培訓課程。」她開心地說。

都是福建晉江人的洪瑪麗和洪長蓮，一起在北角做環保，也相約一起參加見習、培訓課程，當天



上臺也是兩人一起。她們在慈濟學會見苦知福，擴寬了自己生命的寬度，明白每個人習性不同、角度不同、所做不同、所感不同。「在人群中，要縮小自己，用愛包容，把握當下，對的事情用心去做。」是她們的體會。

志工留紫玉的先生王子文說，以前太太邀請他一起做慈濟，他心想退休再說吧。沒想到因為疫情，提早成就了他這個因緣。他說，進來慈濟後，發現比想像中好，今後會一念心，佛心師志，生生世世跟著上人走。

「因緣很奇妙，第一堂課就遇到考驗，因為當時知道無意中懷孕了。是不是要繼續上培訓？是不是要拿掉這個孩子？」邱英英說，若是以前，肯定毫不猶豫拿掉孩子，因為自己年齡已不小，且已有兩個女兒，大的已經上大學了。但慈濟人不斷勸說，這是好因緣，既然孩子和她有緣，和慈濟有緣，就用歡喜心去接受。所以她決定要繼續培訓，也要留下孩子，「未來的日子，我會一步一步努力精進。」她期許道。

陳雅絲說，慈濟是一個道場，讓她在此學習用上人的法，適時地運用在自己的生活、工作上。「這條路我覺得簡直就是為我安排好的。」她說認識慈濟是小時候在內地看電視，印象中，有這樣一群藍天白雲的人在做善事。結婚後來了香港，因緣際會進了慈濟當職工。前幾個月，她兒子手骨折，在很短的時間內，很多慈濟家人包括人醫的陳家禎，幫她找醫生，讓她感覺到家的溫暖和關懷。「我今天發了一個很大的願，就是走菩薩道，身體力行，做到最後一口氣！」願有多大，力就有多大，相信她的願定會圓滿。

路邊宣導屢遭拒 鼓勵多試信心增

撰文 ● 陳嬌麗 攝影 ● 呂美慧

「現在是全球氣候變遷，地球發熱，環保對氣候的影響真的很大，大家每天要更加戒慎虔誠，更應用鼓掌的雙手共同來做環保。」在8月27日舉辦的見習課程上，學員聆聽上人對環保的開示以及呼籲。

分會在8月27日舉辦今年度的第三堂見習學員課程，由於主題是有關環保志業，故移師大圍環保願行館舉行。學員在此可以參觀展覽，了解環保理念，以及動手動腳做回收。

關於環保志業的緣起，由志工梁潤雄講述，他還分享自己的體驗——從最初對垃圾感到厭惡到後來全心投入做到現在，他且長期跟環保車承擔回收。

分享「為何要茹素」這題目時，志工姜銀燕說，在她茹素前，有志工每次看到她，都會問茹素了沒。「很感恩這讓我真的茹素了。」她說。

參加願行館的導覽後，學員牟晏螢說，每一次來都有收穫，看過「樂餉·惜食」展覽，加深了對環保的認識，希望以後多參加環保活動。



學員張麗卿說，在願行館看到塑膠瓶做的衣服與毛毯，讓她想起臺灣的一位志工坐輪椅，仍要做環保，另外一個九十多歲的志工，連自己的名字也不會寫，亦堅持做環保。她說，受到這兩位志工的感動，她會多做環保，以及盡量茹素。

下午時段，學員去街站做環保宣導，學習如何帶動民眾認識環保，以及接引他們去願行館。培訓志工梁詠茵說，有學員遇到街坊多次拒絕，但在資深志工陪伴與鼓勵下，願意多做嘗試，讓一些街坊停下來聆聽，學員也因而建立起信心。

在環保分類環節，學員雖然對環保有些認識，但真正要做回收物分類，就顯得手忙腳亂。在負責的志工講解後，大家才清楚了解。

來自「綠在鯽魚涌」的職工學員曾振邦說，要把這次在街站學到的經驗帶回去環保便利點，並希望自己以後會做得更好，多做環保理念的宣導。

「只要有一個人聽進去，就有多一個人做環保，是值得的。」學員蔡麗雅說，做街站宣導雖然會遇到很多民眾抗拒，但還是應該要多舉辦。

勇於在街站向路人宣導的學員黃愛喜說，她在家會帶動孩子把外賣盒洗乾淨才回收。

這次在環保願行館舉行沉浸式學習，讓學員更能好好地掌握環保的理念與實務。



因緣各異進慈濟 用愛付出無差別

撰文 ● 謝勤 攝影 ● 林桂霖

「我一直在找一個平臺，可以做些慈善，幫助多些人，覺得慈濟是個很好的做慈善的平臺，很感恩能在這裡做志工。」參加社區志工課程的學員陳繼陞，分享他為何選擇來參與慈濟。

分會於8月20日在靜思堂，舉辦了今年度第二次社區志工課程，吸引很多年輕的菩薩來參加。

分會執行長施頌鈴表示，今年收到很多社區推薦志工上見習課，但有的錯過了3月26日的課堂，故有第二次的開辦。這次課程用了比較輕鬆的方式去呈現，課務窗口梁君茹解釋說，在香港接引年輕人不容易，「所以我們在課務方面希望用最活潑、最貼近香港社會的方式去呈現，將慈濟志業、上人教的佛法，落實在生活中。」

課程先由志工周艷娜介紹香港分會的歷史，陳宜卓講慈濟的緣起和「慈悲為懷，濟世救人」的理念。周艷娜與李漢明、李麗萍、梁君茹、梁詠茵等演繹話劇《竹筒歲月》。年輕志工余嘉進和尤曉思利用影音資料，結合大量慈濟人、慈濟事，講述慈濟四大志業、八法印。

學員分享環節中，來自江西宜春的曹鈺瑩說，她於2013年十三歲時認識慈濟，多年來參加很多慈濟活動，如親子營、訪視、賑災等，也受到很多師姑師伯的關愛，認識很多慈濟家人，一路走來收穫滿滿。她現在在香港讀研究所，日後也打算留下工作、生活以及投入慈濟做志工。

家住深圳羅湖的馮鈺今年大學畢業，正在申請來港讀研究所。爸爸是慈濟人的她，從小看大愛臺，加入慈濟是一直以來的

心願，這次剛好趕上社區志工課程。她表示，聽到上人的悲願是要大家過上幸福的生活，她也想通過自己的小小的力量，給大家帶來幸福。

陳繼陞去年在志工許鳳儀的素食餐廳用餐時認識慈濟，後加入了社區志工行列，於短短的一年，參加了派祝福包、福飯、環保活動，最近帶了一個九十多歲的公公看醫生，還首次探訪油麻地街友和旺角籠屋戶。他說，課程令他對慈濟的認識多了很多，知道上人用大愛去幫助人，無條件地付出，很值得學習，師父不受供養，也很令人感動。

參加社區志工課程的學員因著不同的因緣認識慈濟，但都有一顆願意付出的心，希望和一群志同道合的法親一起去付出、學習，踏上人間菩薩道。



若要人似我 除非兩個我

一次，與一位善知識談到工作壓力，對方表示很害怕去開會，很多事情都會被提醒。當下自己不經意回答，「如果別人說的是對的，那就是我們應該要改善的地方。」沒想到對方表示，我沒有同理他不想去開會的心情。自己趕緊表達沒有惡意，只是想關心，既然有需要改善的空間，我們應該勇敢面對自己的不足，爭取自我提升的機會。

本來兩人難得有機會聊聊最近生活，卻因為看法不一樣，最終不歡而散。記得當時自己也有點生氣，自認為是出於善意提醒，對方卻說我沒有同理心，這不公平。被對方誤會有點難過，但也反省因為太熟悉，忘記去體諒對方當時的心情，之後雖然發出道歉訊息，自己還是有點受傷……原來，即使是出於關心，也可能會傷害對方、傷了自己。

心，無形無體，看不見、摸不著，卻會隨著人我互動以及外境的改變而起伏不定。無論在工作上，在人我相處上，我們都習慣以自己的經驗與標準套用在別人身上，進而提供看法與意見。其實，大家的想法不一致時，只是看事情的角度不同，沒有誰是誰非，就看自己是否能夠即時放下。

每個人都有各自的成長背景及經歷，加上業力帶來的習氣，養成不同的個性。上人曾開示，想要幫助別人，先調伏自己。人群就是修行的道場，用種種方便法付出，不讓煩惱影響自心，就是調心。

與人相處，沒有隨應世間不同的人性與根機，以善巧方便去互動，只是將自己的想法套用在對方身上，是無法真心溝通、廣結善緣來相互成就的。就像照顧盆栽，不同的植物有不同的需求。而氣候、盆器及土壤的種類、葉量的多寡、擺放的場所、澆水的時段與方式等，都會影響植物的生長。能夠施予適當的水量、養分，讓它茁壯茂盛，才是真正的受用。

在人群相處，是一次又一次的磨合與歷練，是思維模式多元化的練習。心老是受人事物及外境影響，也許是提醒我們，需要改變付出的方法了。

「若要人似我，除非兩個我」，是否以歡喜心來成就人我，就看我們是否要放棄另一個自己！

撰文：潘翠微

慈濟大愛中醫診所 募心募愛

「慈濟大愛中醫診所」秉持著守護生命、守護健康、守護愛的理念，走入社區，除了服務各階層人士，更以照顧弱勢族群為使命；醫人、醫病、更醫心，在社區編織愛的醫療網。

「慈濟大愛中醫診所」即將展開服務，誠邀十方善士一起來募心募愛，幫助貧病的人，也為自己種下健康因。



請掃描QR code填寫捐款表單
請備註「慈濟大愛中醫診所」



佛教慈濟基金會香港分會有限公司
Buddhist Compassion Relief Tzu-Chi Foundation HK Ltd.
恒生銀行 帳戶：275-223147-672



查詢電話 2893 7166

萬法「靜思」，萬物「淨斯」

探討萬物本質，回歸初心法源

佛教慈濟慈善事業基金會

BUDDHIST COMPASSION RELIEF TZUCHI FOUNDATION



靜思堂



靜思淨斯

www.jingsi.org

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