

廣邀天下善士 · 共耕慈濟福田

撰文／鄭偉鳴

編者感言

慈濟香港分會即將踏入成立三十一年，我們反思過往，展望未來，心中有無限感恩——在修行道上遇見明師，得到眾多善緣和合，共耕一方福田，並互相成就、砥礪前進。

分會於 2023 年下半年，在港九新界多區舉辦靜態展，介紹分會成立三十年來的各項志業的情形，並同時宣導環保與素食。靜態展誌錄了：分會因應香港社會、經濟與環境的需要，積極推動慈善、醫療、教育、人文，以及環保與素食，著力深耕社區、關懷基層；在疫症期間，不遺餘力對弱勢群體、醫務人員給予物資和精神上的支持。

分會各項志業的推展除志工的付出、會員的護持，以及慈濟臺灣本會及海外家人的指導、關懷外，也得到眾多香港社會團體、人士及政府部門的助力、助緣。我們在此對大家表示誠摯的感恩之意，並期盼能繼續得到護持。

三十年間，有幾位資深慈濟人老成凋謝或因病離世，包括於 11 月圓滿了此生的分會第一任負責人唐慧齡。我們感懷他們對分會的志業發展所作的貢獻，並學習他們在菩薩道上的精進、努力不懈的精神。我們高興地看到慈二代、慈三代的出現，也深感助力他們茁壯成長的重責。

展望未來，我們看到分會更大的菩薩擔子——仍有許多黑暗的角落，要燃燈照亮；仍有許多苦難的人，需關懷廬慰；環境污染、氣候暖化，要戮力改善。分會要投入更多心力做人間菩薩大招生，以增加善的力量，在善惡拔河中取勝。

慈善是慈濟的根，「慈濟大愛中醫診所」的啟業，將是分會結合醫療與慈善志業來服務的一個里程碑。診所除了服務各階層人士，更以照顧弱勢族群為使命；醫人、醫病也醫心，在社區編織愛的醫療網。

際此，希望大家秉承過往的功業，廣邀天下善士 共耕慈濟這方福田。

目錄

二〇二三年十二月 第158期

01

編者感言

冬令發放先普查
貼心關懷街友所需

關懷行動「有溫度」
感恩戶溫馨相聚

與花對話
體悟人生

主題
報導

04

三十周年靜態展
走入人群說好慈濟

傳
心
點
滴

19

滴水如金

愛
灑
社
區

06

世界需要新文明
善經濟力量不可缺

「讓世界看見 SEN」
慈濟志工共襄善舉

志工應邀到校分享
學子心田撒下善種

志工慶沙院慈濟日
與院友溫馨相聚同樂

紓緩老人痛症問題
人醫教按穴位以改善

捐血不傷身
救人福報增

印
象
真
善
美

20

「減廢回收在大元」
環保嘉年華

見習課圓緣

酸種麵包製作講座

滿天星獻愛心



菩提精進

34

經藏演繹撼入心
啟發會眾慈悲心

修行路上多「察覺」
事理圓融道業增

圓滿此生
愛留人間

半日精進
善念共聚

教學相長
樹立典範

大地園丁

24

志工鯉魚門淨山
愛地球樂逍遙

南山慈濟家人來訪
讚願行館處處皆有法

深圳志工香港行
參訪慈濟體驗多

清修點滴

41

青山原不動
白雲自去來

愛的傳承

28

慈少學習真善美
期入人群去付出

體驗式探索
學珍惜資源

親子共學互成長
蔬食減碳護地球

慈少出班真善美
啟發良能感恩心

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	蔡柳霞
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



三十周年靜態展 走入人群說好慈濟

撰文／謝勤、羅淑儀、林惠芳

慈濟香港分會成立三十周年之際，志工於今年下半年在多區舉辦靜態展介紹各項志業，並宣導環保與素食，讓更多民眾認識慈濟的同時，也關懷地球人類的家園。

相關活動計有：繼7月在香港書展的慈濟攤位設靜態展後，接著到九龍塘靜思堂開展；10月15日在大埔大元邨舉辦環保嘉年華暨靜態展；11月10至12日在港島東匯坊商場舉辦靜態展；12月16日與17日分別在油塘油麗邨及油塘邨貴塘樓廣場，舉辦靜態展及攤位遊戲；12月19日至23日在銅鑼灣時代廣場舉辦靜態展。

除了展板，《慈濟》月刊和《香港慈濟世界》季刊也是向民眾介紹慈濟的好工具。志工藉著這些圖文內容將香港慈濟三十年來在慈善、醫療、教育、人文和環保各志業的成果一一向民眾展示。志工也因應場地演繹及帶動參觀民眾比劃手語。

12月16日在油塘油麗邨布展的場地不大，但因為靠近地鐵油塘站的一個出口，人流密集。志工沿著屋邨迴廊豎起有關志業的易拉架供民眾觀看，並有專人從旁解說。

當天活動還安排了四個遊戲節目讓民眾參與，讓大家瞭解慈濟的環保理念、回收方法，以及蔬食的好處。志工晉鳳琴表示，政府推行垃圾徵費，讓民眾更想學習環保分類，分會希望幫助大家增加認識，亦在活動中介紹分會過去三十年在環保及其他志業的推動情形。

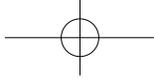
於12月17日在油塘邨貴塘樓社區舉辦的活動，志工在廣場中央搭建一個小舞臺，兩邊分別設置靜態展區以及三個遊戲攤位。開始時幾位志工用優美的手語演繹〈一個乾淨的地球〉，把氣氛帶動起來。隨後，由晉鳳琴與伍彩玲講述慈濟的慈善等志業，當公務員的李燕琛和兒子陶展泓分享他們探訪街友的感受。隨後志工吳萬里高歌一曲他自己創作、有關探訪街友感受的歌曲，當中帶出的那份愛與關懷，讓現場的街坊深受感動。

攤位遊戲讓居民透過參與認識環保、素食對大家的好處，留給下一代一個乾淨的地球。在有獎問答環節，許多長者搶答問題，拿到禮物。



在靜態展區，志工鄭健坤、譚小玲等向街坊分享慈濟多年來在社區的付出，如疫情期間向醫院、基層民眾，以至露宿者贈送口罩等抗疫物資。住在附近的胡國泉伯伯說，慈濟的救援事蹟、所舉辦的活動令更多人願意加入環保行列。

靜態展於12月19日至23日在銅鑼灣時代廣場舉辦，這裡遊人眾多，在聖誕節期間更是熱鬧非常。分會執行長施頌鈴表示，能在聖誕前夕租借到此場地真是好因緣。活動的海報設計和場地布置也花費了不少心機，志工都珍惜這五天的展期，向經過的民眾努力地介紹慈濟。雖然路人大都步履匆匆，向著目標的名店或食肆前行，但由於志工的熱情主動介紹，仍有不少民眾停下腳步，看一看展板或聆聽講解。



在附近居住九十三歲的徐儀傑伯伯說，他看展覽時志工親切地講解，讓他認識了慈濟及其志業。

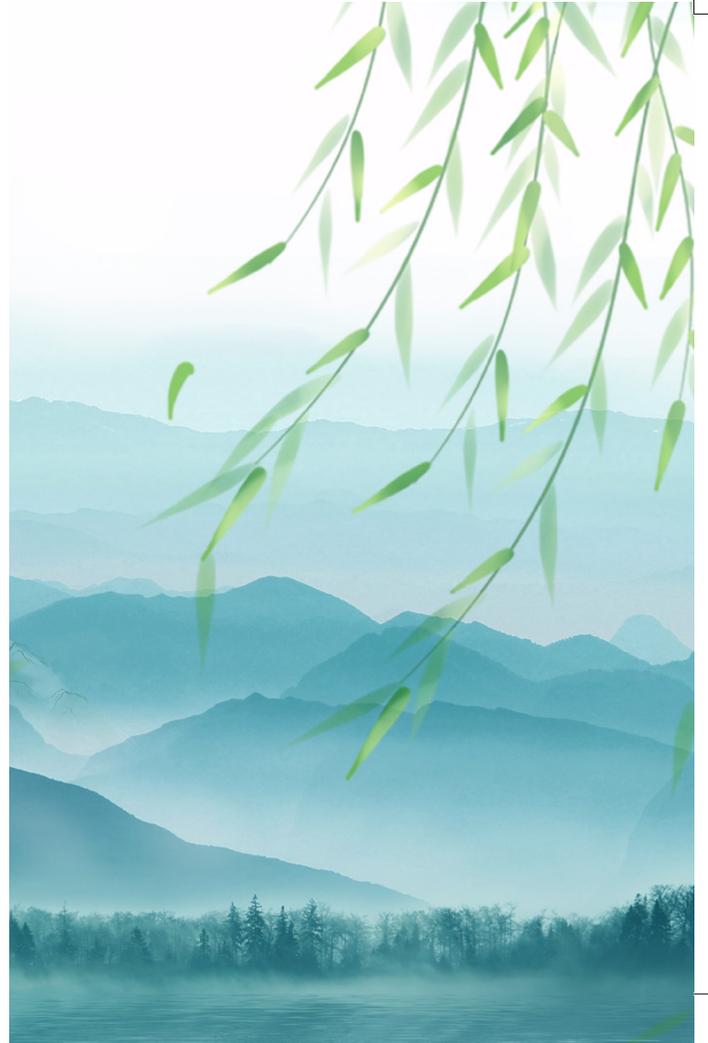
來自吉隆坡、姊姊是慈濟委員的郭思維是來旅遊的。他說，透過志工的講解，知道慈濟很努力地在香港推動志業，令他印象最深的是環保願行館，期望下次約同姊姊前來香港參訪。

「展覽內容呈現得很好，讓人感覺慈濟的志業有滿滿的愛。」由廣州來港洽談業務的金玉鵬先生讚歎道。曾兩次參訪花蓮靜思精舍的他說，不管做什麼，都要回報社會，所以要向慈濟多學習。他說下次來港公幹時會去參訪願行館。

在銅鑼灣工作的郭碧欣小姐，多取一份《香港慈濟世界》給父親看。她留下聯絡電話，表示願意參加慈濟的歲末祝福。

也在附近工作的蔡庄斌先生被展板吸引，駐足觀看。他說，聽過慈濟，但不瞭解，得到志工的講解，認識多了些。對志工邀請他參訪靜思堂，他笑著回答好。

分會副執行長王純純感恩志工，在寒冷天氣下當值，並努力地向外路過的人介紹慈濟，做到上人的叮嚀：慈濟人應走入人群，做慈濟，說慈濟，菩薩大招生。她也感恩能夠在時代廣場——香港具地標性的地方——與本地民眾、遊客結善緣。



攝影：謝勤



世界需要新文明 善經濟力量不可缺

撰文 / 林莉

「善經濟以價值為領導，而長期的價值觀有助於企業實現快速而正確的決策。」慈濟慈善基金會副執行長何日生在香港舉辦的「善經濟十項修煉」的課程中說道。

善經濟理念的起源可追溯到何日生於 2010 年應邀到哈佛大學商學院的演講。商學院的李奧納教授希望學生能夠學習慈濟，以價值為領導，以愛為管理的領導模式，有別於該學院長期推行以策略、競爭為導向的教學模式。善經濟在全球的第一個工作坊在中西文明交匯融合的香港舉行，因緣殊勝，吸引了兩岸三地，甚至馬來西亞的企業家參加。

第一堂課於 7 月 29 日舉辦，主要講善經濟以信念為核心，而信念來自於強大的心靈，心靈力強大的人才能成就更大的事業，才能帶領更多人走向幸福和快樂。西方經濟學是利己的經濟學，強調物資是稀缺的，利己才能使得市場效率最大化，利己式利他，用惡達到善。東方的經濟思想是利他為本，在愛的前提下，理智和智慧會產生最大的能量，實現最大的互惠。

於 10 月 7 日舉行的第二堂課，何日生指出，信念是抽象的，而價值是可以付諸行動的準則，在企業價值觀比策略更能創造智慧，策略永遠有局限性的，策略只針對一時、一地、一物，而長期的價值觀有助於實現快速而正確的決策，策略必須根植於價值。

在討論環節，學員月茹說，自己能做到善經濟，但不知道怎麼在機構裏實踐。何日生以臺北慈濟醫院建設時的例子做回答：愛的醫院要用愛來蓋，慈濟在工地推廣工地人文。工人工作辛苦，每隔兩小時，就想要抽煙、喝酒、吃檳榔來解除疲乏；慈濟志工就會端來水果、冰紅茶，讓他們解熱清涼。慈濟工地供應近二十種蔬食菜餚，不計成本，每客只要臺幣二十元，讓平時吃排骨便當的工人紛紛轉吃素食。吃飯前，志工還會雙手遞上毛巾，並向工人說感恩。工人從來沒有受過這樣的待遇，很受感動，結果工地沒有煙蒂、酒瓶，也沒有檳榔渣。這期間更有四十多位工人和監工成為慈濟志工，工程在兩年內如期完成，規模宏大，是全臺灣空中花園最多的一個醫院。

第二堂課的下午時段，由球愛基金會的理事長郭冠輝和總經理高薇以自身的經歷來講述如何實行善經濟。中國內地脊柱側彎患者數目達六千萬，治療費用非常昂貴，為了對患者持續提供支援，球愛基金會承接了上海協和高爾夫俱樂部的經營。有三十多年歷史的協和高爾夫俱樂部，因為疏於管理，接手時設備破爛不堪，年年虧損上千萬，員工態度非常冷漠，不主動做事。發現員工沒有笑臉是因為他們從沒有感受過愛，高薇帶著何日生的《善經濟》一書，邊讀邊做。在新冠病毒疫情期間，她從深圳飛到上海，和員工吃住在一起，供應生活物資，並嘘寒問暖，且不減薪，用愛感動他們。以愛為管理的結果是，怕被封控在家的員工住進宿舍，為了盡可能創造更多營收幫助別人，主動超時加班。經過三年時間，俱樂部從虧損千萬元到盈收四千多萬元。

何日生回應說，主事者實踐價值觀，教育很重要，要親身做給大家看，他上個月在波士頓開會邀請了世界級學者參訪波士頓靜思堂，在準備期間，自己就彎腰打掃。他指出，企業要在不同場域持續灌輸價值，不斷地做，定期地做，反覆去做。「世界需要新文明，我們是其中不可或缺的力量，我們要懷抱單純的熱情，把善擴大到世界的每一個角落。」他說。

學員張偉華分享說，他在課堂流了三次淚，醫院的故事、高爾夫俱樂部的故事，都讓他很感動，自己以前只動腦，不動心，這次心動了，以前太少內觀，這堂課像個錘子，一錘一錘，錘在心上。「我能做什麼？我的痛點在哪裡？自己企業的信念要重新再整理。」他期勉說道。





「讓世界看見 SEN」 慈濟志工共襄善舉



撰文 / 謝勤

「這麼多人關心 SEN，讓世界看見 SEN can do，就有機會去消除對殘障的歧視，邁向共融的社會。」可可阿樂創辦人盧禮宇，在首屆大中華 SEN 嘉年華致辭時道出活動的宗旨。

慈濟香港分會參與於 11 月 10 日至 12 日舉辦的首屆大中華 SEN 嘉年華。活動在中環金鐘添馬公園舉行，同場的有 FIA 世界場地越野車錦標賽中國香港站年終賽，因而增加了觀看的人流。

SEN (Special Education Needs) 指特殊學習需要，嘉年華主題「讓世界看到 SEN」，就是讓大眾關注因身心障礙而有特殊學習需要的人。主辦單位——可可阿樂 (Hello Cocoa)——乃一間致力與華人社區 SEN 人士及其照顧者同行的手工朱古力社會企業。創辦人盧禮宇有位患自閉症的孩子，他以愛自己孩子的心去愛同樣自閉症的孩子，開創可可阿樂，教這些孩子製做朱古力及如何經營，希望他們能自食其力。

嘉年華邀請了二十多個港澳、內地關懷及關注 SEN 的團體參展，展示 SEN 孩子的才藝。慈濟攤位則主要宣導慈濟環保理念、氣候變化對人類帶來的影響，以及素食對減碳的幫助等，並以遊戲方式引起民眾對環保的重視。活動由慈濟環保願行館的職員策劃並現場協助，五區志工配合。志工梁榮錦說，慈濟營運的「綠在鯽魚涌」回收便利點有僱用患唐氏綜合症的職工，正好符合大會關懷 SEN 人士的主旨。任職於「綠在鯽魚涌」的唐寶寶彭加毅（下右圖）亦在場，幫忙透過遊戲宣導環保。



攝影：林柱霖



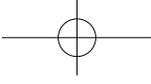
攝影：梁榮錦

怎麼讓世界看見 SEN？在嘉年華開幕禮中，盧禮宇說就是讓大家看到朱古力是 SEN 的同事做的，畫板、印刷品等都是 SEN 的設計師做的，SEN 的家長全身心投入，以及有這麼多 SEN 機構前來參加。

幾位關注 SEN 的團體的負責及 SEN 人士做了分享。深圳孤獨症譜系輔助就業基地創辦人蘇婷說，他們在十年間培育了十位 SEN 小孩成為設計師，目前基地有六十二位自閉症成員，產品收入的 40% 回饋給這些孩子。她說，希望社會看到 SEN 人士產生的價值。

有一個 SEN 孩子的親和藝術慈善基金創辦人陳杏儀說，基金設立 SEN 學童進步獎，只要他們在自理、治療、個人成長、社交、運動等方面有進步，就可獲提名參加。

廣州星光閃耀計劃發起人王密密帶同二十一歲星系（自閉症）青年盧詩雅及她的繡品參展。作品顯現了自閉青少年獨特的才華，令人讚歎。王密密表示，計劃目前在幫助八個自閉症家庭，幫助成員學習技能，協助他們將來獨立創業、自力更生。



市民陳志明說，看到各攤位的介紹他很感動，活動讓大家知道在香港、內地，有很多機構在做很多事情——無論在學習或者將來就業方面——去幫助 SEN 人士。

盧禮宇展示了可可阿樂一位有社交恐慌症的同事撰寫的關於嘉年華的文章。這位 SEN 同事寫道，他從一些手工藝品和模型車彩繪，看到 SEN 孩子獨特的才華和創造力，而各種遊戲和活動，考驗參與者的耐力和專注力，讓民眾更好地瞭解 SEN 人士的日常生活和挑戰，增加對他們的理解和關注。這位 SEN 同事見證到許多志願者和專業人士的努力和奉獻，為 SEN 孩子提供更好的教育和支持，共同創造了一個共融的環境。

慈濟香港分會也願意「讓世界看見 SEN」，為 SEN 孩子帶來更多機會和關注，讓他們在社會中得到應有的尊重和支持。

志工應邀到校分享 學子心田撒下善種

撰文 / 梁兆禧、吳萬里、任美寶



攝影：盧志德

「慈濟舉辦的講座很有用，如滴水穿石般一點一滴地培養學生的慈悲心，對我們老師的幫助也很大，非常感激，熱切期待再次合作！」陳雯心老師道出內心的感恩。

志工繼三月份到志蓮中學做分享後，於 10 月 27 日再次應邀到該校舉辦講座，主題是「關愛共融，彼此感恩」；希望在香港這個國際大都會，大家要尊重別人的信仰和文化，嘗試發現別人的優點，包容別人的不同，共建和諧的社會。

會上，志工吳萬里和同學分享逃到土耳其的敘利亞難民孩童，不僅沒有書讀，還要去長時間非人道的工作。體會到上人心目中不忍，當地志工胡光中挨家挨戶去拜訪，希望家長能讓小孩接受教育；雖然有些父母不願意，但經志工鏗而不捨多次互動和關懷後，小孩子終於進入校園讀書。

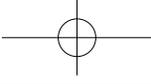
「慈濟本著關愛共融的宗旨，只要有需要，即使是回教或天主教國度，都一視同仁去救急扶危，派熱飯予飢餓，送暖予淒冷，傳愛予孤獨。」吳萬里說，慈濟人本著「無緣大慈，同體大悲」的精神，不分國界、膚色、種族、宗教等，關懷同在地球村生活的人。

吳萬里也和同學分享《菜刀老師》一真人實事的故事——劉寅亦稱「菜刀」老師，自小誤入歧途，在街頭廝殺迷失十數載，「菜刀」這綽號因此而來。一次在沙漠中迷路九死一生時，立誓如逃過此劫將到山區為貧苦學生當老師五年。逃出絕境後，他依誓約到雲南山中的學校任教，不收分毫教導七十六位貧苦學童。其事跡引起大眾甚至是村委的關注，學校因此得到了較多資助和重建，更多的老師也受感動而來。菜刀老師的貢獻不僅是改變了七十六個人生，更是讓這山區走出跨代貧窮的循環。之後，他決心要到其他苦寒山區再造傳奇，在離開的時候，依依不捨的學生追著老師的車，送上希望樹的果實，期待有一天希望樹能遍布華夏大地。菜刀老師不單在創造奇跡，他的一生由刀光劍影到扶危濟困，可謂一篇人生史詩，感動著志蓮中學一眾學生老師。

談回香港這塊土地，吳萬里也分享了慈濟人如何用心用愛關懷街友、籠屋或劏房戶，讓他們重燃希望，知道生命的意義，有人還從手心向上轉為手心向下，跟志工一起去傳播大愛。

「萬里師兄每次都給學生帶來希望，他用真實影像輔以生動的演講，帶出感恩、尊重、愛，不論老師或學生都深受感動。」陳裕皇老師表示分享的內容很受用，感動人心。

講座中，學生不僅用心聆聽，還踴躍回答志工的提問，氣氛熱烈；如陳雯心老師所說，講座已在學生的內心撒下慈悲心的種子，期待在他們未來的人生路上茁壯成長。



「你們真好，你們真好！我很開心！」沙田醫院一位院友在志工的帶動下，一邊唱歌一邊比著手語，開心的他還連聲讚歎志工。

每年十月的最後一個禮拜日是沙田醫院「慈濟日」，以往志工都會在院內舉辦大型團康活動與院友歡度慶祝，因為疫情的關係，這幾年都無法舉辦，今年也不例外。不過，很感恩院方的安排，志工於10月26日及11月2日這兩天，特許上病房派送禮物給院友及做手語歌帶動唱，稍解他們愁悶的心情。為了這兩天的活動，院方還安排專門的升降機，接送志工和物資到探訪的樓層。

「我的快樂，來自你的笑聲，而你如果流淚，我會比你更心疼……因為我們是一家人，相依相信，彼此都感恩，因為我們是一家人，分擔分享，彼此的人生」，〈一家人〉的歌聲，隨著志工的探訪，在各病房響起。一些院友看見志工臉上的笑容及柔美的手語，也跟著比劃起來，連一旁的醫護人員也跟隨一起帶動院友，場面非常溫馨。因感受到愛與關懷，有院友還流下感動的熱淚。

在心得分享時，志工熱烈地將這次探訪心中的感動與法喜道出。「我很開心，感恩慈濟給我機會，學習幫助有需要的人。」志工李躍花說，院友心靈苦悶，慈濟人送愛給他們，希望他們可以開心些。

志工蔡麗英說，有位女院友，一開始臉上沒有半點笑容地躺在病床上，但在志工帶動〈一家人〉的手語歌，還有蔡麗英上前和她互動下，漸漸有了反應並跟著比劃，結束時還感動拍手。蔡麗英問她會不會累，她滿面笑容並手舞足蹈地說：「很開心、很開心！不累、不累！」看見她如此的反應，蔡麗英說，讓她更有動力完成當天的活動。

另有一院友雙手和腳都不方便，只可躺在床上。志工張麗英跟他說，我來演繹手語歌〈一家人〉給你，他真的很專注地看著，雖然動不得，但感受到他的眼睛在望著她，他還說：「歌詞很有意思，很好。」這張麗英很感動。

志工任美寶表示，大家懷著興奮的心情與使命感，為了這有意義的活動都專程提早到來。而相隔四年，能夠有機會親手給院友送上禮物及演繹手語，是多麼難得的因緣，心中的喜悅難以形容。

志工王妙紅說，有位院友躺在床上且戴著氧氣罩，但還一起跟她笑著做手語。之後她輕拍對方的手祝福他，對方亦祝福她身體健康，並說「多謝！多謝！」這讓王妙紅的心既感動也難過。

還有位坐輪椅的院友也因為開心激動而流淚，在王妙紅與他做完手語離開病房時，不會說話的他，還不斷向王妙紅揮手。

院友當中有些因為中風，喪失了手的功能。志工胡美珍邀約一位躺在床上的院友一起比手語，對方告訴她，自己只有一隻右手能動，無法比手語。胡美珍即時伸出左手跟他說：現在不就有一隻手了嗎！讓我們一起來比劃〈一家人〉。院友很有滿足感，滿心歡喜地說：「謝謝你！」。也有一位中風的伯伯，只有左邊身體、左手能動，但也跟著志工比劃手語；左手可做大動作，右手是配合。胡美珍看了很感動，為他鼓掌讚歎，伯伯喜悅滿懷，因為他做到了！

愛可以打動人心。志工給院友做團康帶動，雖然大家相處的時間不多，但就像一家人般溫馨，有些院友還因此感動到熱淚盈眶。在此非常感恩沙田醫院這次特別的安排，以及在志工將七百二十份含有毛巾、濕紙巾在內的物資送到該院時，行政總監蘇詠儀女士、行政事務總經理陳秀珍女士、護理總經理郭美玲女士，還親自到大堂迎接志工，親表感恩之意；社工黃漢邦也全程陪伴志工，幫忙送物資到病房，帶領大家進病房做探訪，讓活動得以順利圓滿。

志工慶沙院慈濟日 與院友溫馨相聚同樂

撰文 / 胡美珍





舒緩老人痛症問題 人醫教按穴位以改善

撰文 / 區月華

分會於12月7日在靜思堂舉辦了一場中醫健康講座。當天是農曆二十四節氣的大雪，講座主題「老人痛症及水腫問題」相當應節，因天氣愈發寒冷，老人身體容易出現各種不適，如痛症。

講座對象由工程及醫療義務工作協會安排而來，主要是長者、身心障礙及行動不便人士。他們有些是拿著拐杖，有些是坐著輪椅，有些是由家人陪伴而來。志工攙扶有需要的老人家，帶領他們進入佛堂。

講座司儀人醫會的陳家禎中醫師先行播放短片，介紹已屆三十周年的慈濟香港分會的緣起、發展，以及志工如何以愛關懷社區。

接著由中文大學中醫學院博士陳麗琛主講老人痛症及水腫問題。她說，年長機能衰退，很多病痛也與飲食、睡眠有關。她介紹了一些簡單保健方法：按穴位、梳頭以疏通經絡；盡量少吃烘焙食物，避免影響腸胃消化；泡腳、喝湯水以養生；要懂得穿衣的技巧，天冷時下身必需穿厚一點，因為腳暖血液便會運行全身。

有關找、按穴位的方法，陳家禎中醫師做了示範，陳麗琛博士亦在會眾席間作指導。在問答環節，大家反應熱烈。

午齋過後講解素食的好處時，陳家禎中醫師指出，食用整全的穀物和豆類可吸收到蛋白質的整全胺基酸成份。他也藉此因緣宣布香港慈濟大愛中醫診所於12月18日起試營業，並同時向有需要的長者、殘疾人士、弱智人士、低收入人士等提供義診。



工程及醫療義務工作協會總幹事尹家碧說，陳麗琛醫師雖然是一位博士，卻可以把奧妙的健康道理簡單地表達出來，使會眾受益。她說，聽了健康講座，要付諸行動，每一個人是自己的醫生，管好自己的身體，這樣就少一位病人，社會少一分負擔。

講座活動協調志工邱雅雯說，因為人醫會的因緣，慈濟與工程及醫療義務工作協會第一次攜手合作舉辦中醫講座。她感恩香積志工用心地準備了一頓美味又營養的午齋，藉此讓更多人知道素食的好處，以後會經常舉辦中醫講座及推廣素食的活動，希望大家在日常生活中實行中醫保健方法。

會眾區淑娟女士說，多謝義工、慈濟志工安排這麼好的環境，讓他們聽講座。「我學到很多東西，如知道怎樣按穴位做治療。」基督徒的她表示獲益良多且感謝還有午齋供應。

「講座讓我增廣見識，聽佛教道理則令身心安定。」周慶權說出內心的感受。與他同來的太太劉冠萍則說，講座對她幫助很大，讓她認識了多些穴位，且知道其功效。

由女兒陪伴前來、八十多歲的黃惠齡說，講座讓她知道按哪一個穴位可減輕哪一個部位的痛症，以及要多些運動對緩解膝蓋痛症有幫助。她覺得午齋好味道，會分享給朋友知道素食的益處。

分會向每位參加者贈送一份結緣品，內有兩包五穀粉與志工把回收物品循環再做的一個吊飾，祝願他們過一個健康與環保的生活。



捐血不傷身·救人福報增



撰文 / 林惠芳

星期日的早上，靜思堂裡出現了一些外籍幫傭，他們是特地前來捐血，希望可以為香港的血庫盡一份心力。

12月17日，人醫會與香港紅十字會輸血服務中心，再次合辦捐血活動。一大清早，一群老、少志工，便冒著凜烈的寒風，拿著宣導牌，面帶微笑，走出靜思堂，到九龍塘地鐵站多個出口以及公園等地方，向路過的行人宣導「捐血一袋無傷己身」，希望大家來捐血助人。

聽到志工的呼籲，菲律賓籍的 Carohinee Fchzardo 和印尼籍的 Sizi Tuning 與朋友結伴前來，她們的共同點是：剛認識慈濟，第一次走進靜思堂和第一次捐血。她們說捐血救人是一件值得做的事，而輸血中心同仁的貼心和專業的抽血服務，以及慈濟志工的熱情接待，為她們的首次捐血畫上一個完美的句號。她們表示會繼續支持捐血和參與慈濟舉辦的其他活動，當志工邀請她們參加歲末祝福活動時，她們一口答允，盡顯菲律賓和印尼人的爽朗性格。

一位二十多歲的年輕人見完護理員後，便匆匆離開靜思堂，原以為是不符合捐血條件；不過，沒多久他又出現了。經瞭解後才知，原來他是可以捐血的，只因還沒吃早餐，所以護理員請他先去吃點東西後才捐血。這位年輕人叫阮琮琳，家住觀塘，當天是到九龍塘學習駕駛汽車，路過靜思堂時看到一群熱心志工在呼籲捐血助人，他便鼓起勇氣，把握這好因緣。當志工跟他分享分會在香港推動的各項志業時，他很讚歎，尤其是看到志工在觀塘雲漢街所做的慈善關懷時，他表示熟悉此社區，志工便邀約他日後一起去探訪，他滿心歡喜地答應。



攝影：林桂霖



攝影：林桂霖

家住大埔區，已捐血多年的林婷，一早與女兒結伴回來。她認識志工黃濱玲，認同她所說的慈濟理念，如人要做好事等。她捐完血後，將此訊息發給好友，呼籲他們前來，一起做好事。

如此有意義的捐血活動，當然少不了慈濟志工的身影。已累積捐血二十三次的歐陽碧嫻，過往是恒常每年捐三次，疫情後暫停，她感恩可以再次恢復捐血。對於一般人對捐血的冷淡態度，她鼓勵大家多聆聽上人的法，便會毫不猶豫加入捐血救人的行列。

「我沒有大的本領救人，捐血是自己可以做到的事。」志工張鳳平被問到為何會貧血也不退出捐血行列時，她淡然地道出當中的原由。



張鳳平說，最初轉吃素的時候，在一次捐血後驗出有貧血的現象，需要服用鐵質補充品，但由於當時的補充品含動物成份，她沒有服用，主要還是靠食療養身。後來鐵質補充品有植物性的，她才放心食用。

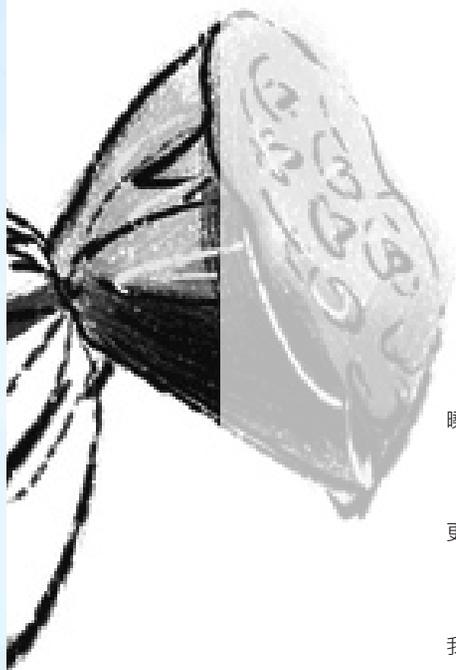
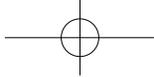
活動窗口邱雅雯表示，報名人數和參加人數一直都不是很理想，非常感恩志工在靜思堂外面，很努力、用心地去接引路過的民眾進內捐血。

「從醫學方面來說，捐血除了可以救人之外，對於捐血者本身也有很大的益處，如可以增加血液循環。」有多次捐血經驗的人醫會成員盧秀娟，回應有人提到捐血傷身時說：捐血會加速血液的循環，將體內不好的東西排出去，如鐵質，積聚得太多對身體不好；還有，大家都會擔心捐完血之後會不會貧血？要補充什麼？她建議，捐血後多喝些水已足夠，同時當天不要做劇烈運動，普通運動是可以。

輸血中心助理招募及宣傳主任伍倩雯說，輸血中心與人醫會已合作多年，雖然，每次的捐血成績未達最佳目標，但這涉及天氣、捐血者是否能夠通過捐血資格評估等因素。不過她說，慈濟靜思堂優雅的環境令捐血者感到舒適，在無壓力下，可以很安心地進行捐血，加上志工的熱情支援和配合，使每一次的捐血活動都能事半功倍地完成。



攝影：林桂霖



冬令發放先普查 貼心關懷街友所需



撰文 / 謝勤

「當我們彎腰雙手送上東西給街友時，他們有感受到我們的真心，我做得很法喜。」鄧曉淳小朋友在探訪街友後，道出內心的感受與助人的喜悅。

12月9日是街友探訪的日子。這天，志工除了給他們帶來素便當、水果、涼茶、餅乾外，更做了全面的普查，為冬令發放做好準備。

「歲末時分，天氣開始轉冷，我們希望可以幫到街友，給他們一些溫暖。上人常常教導我們，做就要做到全面，做到貼心。」志工區月華說，做普查是謹遵上人教誨，希望給街友他們需要、適用的東西，例如外套有分深、淺色，以及各種尺寸等。

「準確地記下他們所需要的東西，就可以買到他們真正需要的物資，所以要很謹慎地填寫。」第一次參加街友探訪的志工葉靄璇，除了幫忙派飯之外，還非常用心地瞭解、記錄每一個街友的需要，如衣服顏色、鞋子尺碼等。大家都稱讚她做得很好，她說最重要是能夠幫到他們。

葉靄璇這晚是和丈夫、侄女及婆婆葉少萍一起來參加活動。丈夫鄧耀昇表示感恩慈濟讓他有機會在尖沙咀探訪街友，看到他們有米粉、有麵、有飯可以挑選，還有水果、糖水，感覺很豐富。他希望在這微冷的天氣，可以送點溫暖給他們。「很期望可以繼續參與這種可以奉獻和互動的探訪。」鄧耀昇自我期許道。

小小年紀的侄女鄧曉淳則跟著奶奶葉少萍、叔叔和嬸嬸，非常用心地給街友送飯、送水果、餅乾，還協助嬸嬸做普查。她說，感覺街友都非常有禮貌，還會說感恩。



攝影：梁昌材



葉少萍長期護持分會的環保，早期廉價出租鰂魚涌的店舖給慈濟做環保教育站，因此和慈濟結下一分好緣。今年她參加尋根團回臺灣見上人，對慈濟的四大志業八法印有了更進一步的瞭解，回港後積極帶領家人多次參加慈濟的活動，相當投入。

志工尹懷文今年七十八歲了，每次街友探訪她都積極參與，這次看到有很多新發意菩薩來付出，她由衷讚歎。尹懷文說，早期沒有什麼人參與，後來漸漸吸引了很多年輕志工，所以她有時候會早退，畢竟年事已高，體力有限。

「作為慈濟人，我們要盡力邀約多些人參與活動，讓他們來體會、感受。」志工梁榮錦說，很感恩也期望多些菩薩把握因緣來付出。

街友探訪，不只是給他們送上一絲溫暖，更是讓我們透過繁華都市裡的黑暗角落，來啟發、匯聚我們的愛心，讓它化作一股涓涓清流，淨化人心，淨化世界。



志工去採購物資 攝影：盧志德





關懷行動「有溫度」 感恩戶溫馨相聚



撰文 / 謝勤

「文鍵，你今年幾歲了？」「19+20。」頗奇怪的回答，但卻正確。

他的媽媽胡雅玲解釋：2003年張文鍵因為腦炎引致全身癱瘓，在醫院住了七年，慈濟志工到醫院探訪，幫他按摩，做物理治療；他有了進展就回家，志工持續去予以關懷。文鍵發病時十九歲，至今一晃二十年。

19+20是一個很悲傷，也是一個很溫馨的數字。胡雅玲輕描淡寫的分享，內裏包含了無限的辛酸和無盡的母愛。二十年來因照顧文鍵而放棄了工作，近年兒子情況好轉，她半年前才找了一份兼職工作，文鍵由家傭幫忙照看。

12月24日是冬令發放的日子，媽媽帶著文鍵來到靜思堂參加。他顯得非常開心、十分自在，雖然口齒不清，卻很願意和大家交流。



攝影：牟嬰莹

參加冬令發放的感恩戶有不少像文鍵這樣和慈濟有一份很深的緣份，其中有霍嘉彬和黃素貞夫婦。霍先生在內地經營業務，因中美貿易戰與新冠病毒疫情，令他公司出現嚴重債務危機，整年都沒法給家用。太太用盡積蓄，加上孩子處在反叛期，承受了很大壓力。今年初霍先生被迫出售在內地的物業，但因樓市大跌、人民幣大幅貶值，造成很大的損失，家庭再一次受到重大打擊，太太瞬間崩潰，入住醫院。回港照顧太太和兒女的霍先生感到非常恐慌，在跟一位在加拿大的慈濟人的朋友訴苦時，對方建議向慈濟香港分會求助。在他致電分會半小時後志工就聯絡他，表示可以提供協助，當天有黑色暴雨，志工陳悅徵與其他志工仍然冒雨去關懷。經開會討論後，志工很快給他批出急難資助。



「慈濟志工的幫助給了我們不放棄的力量，令我們感到人間充滿愛，對人生充滿希望。」霍嘉彬夫婦倆多次表達內心的感激之意。對於他們的肯定，志工李玉芳說，感到自己很有正能量，「我們的付出非常有價值，付出當下很有法喜」。

七十八歲的曾凡明，曾露宿街頭多年，在志工協助下在雲漢大樓租到一個劏房。現在他常出席慈濟活動，協助做一些力所能及的事情，也參加環保回收、淨山。

在李鄭屋球場露宿二三年的石雄，在8月蘇拉颱風襲港時，他的衣物、被褥、床墊都給浸濕，手嚴重受傷。志工獲悉他的情況後馬上給予關懷，給他購置了衣物、床褥等。在他到醫院治療手傷出院的那天，志工協助他在旺角找到住所，讓他有一個容身之所。

帶著兒子來參加的黃妙鈴表示，疫情三年被囚家中很辛苦，感謝慈濟給了這樣一個機會，讓他們感到開心，開解抑鬱心情。

活動中，大家像家人一樣歡聚在一起，觀看《香港分會30周年大藏經》，一起做手語，玩環保問答遊戲。分會向每一戶致送一份祝福包，內有湯包、冬菇、大燕麥、五穀粉、圍巾、毛巾、活絡油等，以及一百元紅包和上人的福慧紅包，小孩還得到朱古力加QQ糖的小禮包。

這次冬令發放是疫情後的第一次。和氣訪視幹事李國富表示，因為當日是平安夜，又從商戶結緣了一些聖誕飾物，故舉辦充滿歡樂、溫馨節日氣氛的聯歡會。志工且戴上聖誕帽以助興。

分會執行長施頌鈴致辭時說，感恩我們生活的香港很平安，希望把祝福帶給我們的家人、身邊的人，也送給遠方飽受天災、戰亂的朋友。她說，雖然桌上沒有熱騰騰的食物，但希望大家感受到志工為活動用心準備的「溫度」。



志工上門為不方便出門的伯伯送上物資與祝福 攝影：曾鳳琴

和氣訪視幹事羅安妮說，因天氣寒冷，有些老人家不方便出門，故未能出席，將會安排志工到戶向他們送上祝福包和紅包。

寒冷的冬日，志工用滿腔的熱情為感恩戶準備了一個小小的聯歡會，除了獻上虔誠的祝福，也帶給大家環保、惜食的信息，希望新的一年用行動讓這個世界更美好，同時也給大家留下一個溫馨的記憶——慈濟是你我的家，慈濟是大愛的家，在最需要的時候，這裡會有最溫暖的手，這裡會有最溫暖的懷抱。



在竹筒歲月精神的啟發下，孩子們也來發揮愛心助人 攝影：牟嬰莹



與花對話 · 體悟人生 D

撰文 / 謝勤

在菩薩修行路上，我們學習如何捨得，如何縮小自己。在慈濟的花道班，學員在導師的指導下，處理花材時也學習「捨」與「縮小」，來完成自己的作品。

由 11 月份開始，志工在靜思堂開辦全期共五節課的靜思花道班。在 15 日上的第一堂課，導師為劉松蓮。她介紹靜思花道的「清雅之美」——如何由三支主花構成一個插作，以真、善、美作架構，縮小其中一支花，來呈現一種不平衡的美。選用花材有龍文蘭、火鶴和鐵線蓮。學員靜心地創作，用心和花對話，結一份花緣。

學員李燕琛說，她參加課程因為喜歡花道之美，這一堂課用了三個花材，就插出一盆很漂亮、很優雅的花。

「我很享受這個課程，學會怎樣欣賞真善美，且感受到這是個很有愛的地方。」學員黎施敏表示，很想在這裏繼續跟大家一起學習。



攝影：謝勤

唯一的男學員黎炳民說，自己興趣廣泛，也想學習欣賞樹木、花卉，而萬事講因緣，剛好時間配合就來參加。他說，自己很开心也很滿足，因第一堂課就有不錯的成績。

志工謝秀嫻希望學員互相多點認識，也多點認識慈濟，與花結緣，大家之間也結一份好緣。

志工劉苑清請學員思考：當你插一盆花時，你想什麼是最重要？給了你什麼啟示？生與死、親情……如花開花落的自然法則，皆可以呈現出來。「插花藝術是非常有深度的。」她說。



11月29日的課堂，由志工潘婉華分享靜思花道。她的簡報用上她平日拍攝的漂亮花卉相片配搭靜思語，表達敬天愛地、心存感恩的靜思人文。

她教授如何以比較隨心的插花技巧塑造「夢幻之美」，花材是靜思花道常用的真善美三種——康乃馨、滿天星、龜背葉——以及從家中帶來的春蘭葉，讓學員依喜好創作。

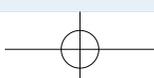
學員陳香玲稱讚潘婉華教得非常好，所講的每一部分她都接收到。她說，插花時會用心語告訴花兒：我現在開始了，希望你可以幫我把最美的一面展示出來。「花是有靈性的……你如果愛它，真的是有回報的。」她說。

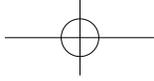
認為插花的過程是可以「很療癒的」學員余少貞說，這次花材似乎很少，但根據花的不同形態、不同的方向，隨自己的心意，用層疊的方法，就可以做到導師要的效果，讓她感到好開心。

插花也是禪，在過程中學員靜思體悟，透過一次又一次的「捨」與「縮小」，讓花道的真善美常住心中。



攝影：謝勤





傳心點滴·滴水如金

某日，浴室的水龍頭壞了，

隔幾秒鐘就滴下一滴水。

上人拿了一個盆子來，

說：「滴到明天，這盆水就夠我洗臉了！」

上人的洗手臺上又放了一個小盆子；

原來是把洗過手的水，倒進馬桶的水箱，裨便再利用！

《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





「減廢回收在大元」環保嘉年華

撰文 / 林莉 10月15日

舞臺上，「陳師奶」兩手空空到街市買菜，看到節瓜好靚，要一條，另外買一條粟米，一條紅蘿蔔，菜心一斤，一扎芫荽，全部分開袋子裝。

志工連忙拿著環保袋上前，告訴「陳師奶」，省下塑膠袋的錢，可以做好事，可以救人！

這是當天志工在活動中，給街坊演繹的一齣以時下很夯的戲劇中的角色「陳師奶」為題的話劇，除了吸引大家的注意外，又可以帶出環保的信息。

疫情前，志工每周到大元邨設立環保點，做資源回收，和街坊建立了深厚的感情。時隔三年多，志工又回到這裡還給街坊辦環保嘉年華，除了設置多個攤位外，還帶來精彩的手語和話劇表演。適逢香港分會成立三十周年，志工也在此舉辦小型靜態展，讓坊眾瞭解分會志業推動的情況。

活動中，最多人圍觀的是環保酵素攤位，她們都是小區裏的婆婆媽媽，一聽酵素可以洗衣拖地，還能給盆栽鬆土，個個都非常好奇，紛紛詢問製作方法；當知道只要把丟棄的

果皮收集起來就可以製作時，大家都躍躍欲試。利用果皮製作酵素，可以減少家裏的濕垃圾，又減少堆填產生的有毒氣體，何樂而不為呢！

手工區也是裏三層外三層，在志工張麗娜手把手用心教導下，街坊都很心靈手巧，把廢舊羽毛球編成一個個精美的吊飾。而遊戲區最受孩子的歡迎，他們排著隊等著套圈圈，在這之前，他們先要瞭解桌上的物資是幾號回收物，之後套中號碼就能贏得獎品。

最欣喜的是，很多攤位都是年輕人甚至是小志工在承擔。「尋找素滋味」攤位的呂采樺，今年六年級，別看她才十一歲，吃素已經有六七年了，她拿著食物的卡片，勸導街坊少吃肉，多吃素，要推素真是非她莫屬！剛剛大三，趁著假期和媽媽一起來服務社區的李信君分享說：今天太陽很大，渾身都濕透，但是一點也不影響她做志工的樂趣。這是她第二次參加社區活動，從第一次害羞內向到這次敢於和街坊互動，她感受到能幫助人，不僅對方開心，自己也開心。



攝影：龔嬰

見習課圓緣

11月26日 撰文 / 林莉

這堂課的主題是：道氣莊嚴展人文。志工張衍初、張麗英和學員分享人文的義涵，讓學員瞭解慈濟人文可以淨化人心、祥和社會。接著志工林莉講述「人人真善美」：真善美志工以真誠的心，記錄善的故事，無私付出；自己的心美了，看別人才會很真、很善、很美。其職責是用影音、圖像、文字記錄歷史；要多記錄人品典範，讓文史流芳，為時代做見證，為慈濟寫歷史。

品書環節，學員都認真的看書做筆記，並一起討論《善護》這本書。學員陳思捷分享：早期慈濟的賑災還沒踏出花蓮，但上人一直把貧窮孤苦的人記在心裡。等到因緣成熟，東部有了第一顆種子出現的時候，就即刻帶隊去訪視。這讓我們看到，上人疼愛眾生，但也隨順因緣不執著。

志工王子文和學員分享他進慈濟的因緣。太太曾遊說他說眾的慈誠比較少，邀他加入慈濟。「我是有慈濟心的，不過覺得要等退休之後。」當時他拒絕了，但後來想了想，覺得還是要把握因緣，就決定加入慈濟。慈誠不用募款，但他覺得身為慈濟人，有能力就去承擔，而不是需不需要的問題。他表示自己有能力做這件事情就去付出，多做點不要緊。

「募心募愛最重要的是那份勇氣和信心。」主持人余嘉進非常贊同王子文所說。余嘉進還分享：做我所說，說我所做，這個是最重要的，因為有真實經歷，身邊的人看到你真的有付出，自然他就更容易信服。

學員黃愛喜也談到她募心募愛的心路歷程：見習課程臨近尾聲，她勸募的戶數離標準還差了一半，心裏雖著急，但發願一定要圓滿。於是她到公司和同事講慈濟、竹筒歲月，沒想到同事都很熱情，一下子就募到了五十幾戶。她很驚喜，更加深信「有願就有力」，內心充滿了力量。



攝影：林莉

酸種麵包製作講座

撰文 / 王萍 12月12日



攝影：牟曼莹

「時下流行吃酸種麵包，適逢臺灣著名的野酵酸種麵包製作師傅黃國琳來港開辦教學講座，在其學生志工施淑蓉的引介下，黃國琳老師特地前來靜思堂義務開講，其生動有趣、直言不諱的風格，深受大家歡迎，課堂上笑聲不斷。

黃國琳原是電子工程師，因為熱愛麵包製作，從2020年開始自養酵母製作麵包，並創立Facebook社團——野酵麵包慢慢發——目前已累積超過四萬成員。

這次講座吸引了很多黃老師的粉絲前來，所以一開始，司儀先跟大家介紹慈濟志業、證嚴上人、竹筒歲月以及目前慈濟人在全球遍及救援的國家、地區，還有香港的會所、環保願行館、靜思小築等，以便讓第一次前來的會眾可以認識、瞭解慈濟。

之後，黃國琳老師在熱烈地鼓掌聲中開講。他以兩個部分來分享，第一：天然野種（野酵）酸種麵包的好處、製作秘訣，如何做？怎樣入門？第二：技術層面的問題，並解答大家在技術上的疑問。

「講座內容很豐富，我們學到很多東西。」在黃老師詳細的分享、解說下，與會人士表示收穫滿滿，加深了對酸種麵包的認識及如何吃得健康。

由於香港「慈濟大愛中醫診所」即將啟業，分會藉此因緣跟與會人士募心募愛，新東志工還插了滿天星花盆與善心人士結緣。

「大家都好踴躍，好有愛心！」統籌「滿天星獻愛心」的志工潘婉華表示好成功，比想像中要好。當中，有些大德沒有拿花，只是捐錢，把花留下跟其他人結緣，期能鼓勵、啟發更多人的愛心。「我們要發揮愛心，去幫助更多的人，彼此互相關懷、照應。」有護持的大德希望將這份愛傳出去。看到這點點滴滴善的回應，潘婉華表示，志工只付出一點點的時間，但卻是開心滿懷！



滿天星獻愛心

12月11日 撰文 / 謝勤

「慈濟大愛中醫診所」在12月18日開始試業並作義診，志工以「滿天星獻愛心」來跟捐款護持診所運作的會眾結分好緣，也藉此鼓勵他們為自己種下一個健康因。

此善舉由精於花道的志工潘婉華與新界東的志工共同發起。當天她們在靜思堂的多功能室趕插四十盆花，好為翌日前來參加人文講座的民眾募心募愛。

潘婉華說，選用滿天星是因其漂亮又色彩繽紛，讓人看了很愉悅舒服，而插好後狀似開心的模樣，就像在招手請大家一起來獻愛心。她說，剛開始滿天星是用水養，待一段時日後，改以乾花形式來擺放，就算一兩年仍可保持其生命力。

學習花道多年的志工王純純分享養花之道，當中也蘊含人生的道理：要有耐心經常打理並為其換水，否則很快就凋謝了讓自己起煩惱心；有些花可以多給一點水，有些則不行，若瞭解它們的特性，花的生命、美就可以延長，「這也是一種環保」；照顧植物就像跟人互動一樣，過猶不及皆不恰當。

插花志工守護花的美麗，如醫生守護生命、守護愛。她們透過一盆盆的滿天星，為大愛中醫診所獻出愛心，也在守護生命。



攝影：謝勤



志工鯉魚門淨山 愛地球樂逍遙

撰文 / 羅淑儀



深秋的早晨，在九龍鯉魚門牌坊下，一眾慈濟志工和家人、朋友，排著整齊隊伍準備出發去淨山。

這天是 11 月 26 日。活動前，統籌志工何俊佑先向大家表示感恩及開心，因看到志工帶動家人一起來愛護地球，傳承環保的心念，他也提醒大家搬動大型物件和玻璃等要注意安全；志工晉鳳琴則請大家要將各類回收物分裝好，再用不同顏色的膠帶紮好並做標記。

出發後，何俊佑帶領一眾男志工，來到鯉魚門屋邨深處的斜坡清掃，這裡是該區的垃圾黑點，除極多的玻璃啤酒樽、雜物、發泡膠，更加有兩張被人棄置的舊床褥。他們小心翼翼地走在斜坡上，因為地上布滿了玻璃碎片，甚是驚險。令人感動的是，志工晉鳳琴和尹佳敏這一老一少，他們拖著一大袋玻璃通過一段有梯級的窄路，途中，堅固的纖維袋被刺破，他們同心合力，多套上一個袋子，然後再拖下山，令在場的志工和路人都很感動。

這次的淨山活動，有很多年輕人、慈二代，甚至慈三代都來參加，他們面對垃圾惡臭，絲毫沒有退縮。

「會多些參與這類環保活動，我們雖然撿了很多垃圾，不過仍然還有，太多垃圾會令動物誤食死亡。」鄧曉錡小朋友在家耳濡目染很有使命感，知道要愛護地球環境。她是跟隨家中長輩一起來參與，她說，嬤嬤時常吃素，連家傭都懂得把垃圾分類回收。

第一次參加慈濟淨山活動的區志芬說，看到慈濟志工做得很好，自己亦加把勁，感覺非常有意義。「今天淨山後心情特別開心，很舒服。」她說，以後和家人、朋友行山時會做得好些，如自備袋子裝垃圾，不留下東西在山上污染環境，影響空氣品質。



攝影：吳若薇



志工尹佳敏說，本身沒有參加過這類活動，很想體驗一下，見到慈濟有這活動，便馬上報名。看到有這麼多小朋友參與，明白環保意識要從小培養，每個人都應出一分力，我們要加強宣傳環保，把減少碳排放成為日常生活的一部份，這樣地球才會平安。

慈二代何雪瑩說，看到沙灘和山上有很多生活垃圾和海洋垃圾，自己有很大的感觸與反思：究竟生活中一定要製造那麼多不必要的垃圾嗎？能否「一人行一步」，做得好些，讓地方乾淨，香港和世界會更美麗。

「希望大家能多些公德心愛護環境。」陳瑤璇小妹妹說，自己近年亦有參加不同團體的淨山、淨灘行動，但感覺仍有附近居民貪方便，把生活垃圾隨意傾倒。

志工蔡佩君說，「清淨在源頭」，人類領受天地萬物的滋養，要明白食物與自然生態的關係，愛惜地球，推素是刻不容緩的！

何俊佑這次偕同太太黃琬婷和女兒、女婿及二個外孫，三代同堂前來參加活動。他女兒說，想藉此讓孩子知道如何身體力行愛護地球。小孫女非常認真，當夾子太大，夾不起地上的小垃圾時，便直接用手去撿，這是家中長輩的身教言傳，環保理念的潛移默化。

還有一個令人感動的身影是志工區素貞的孫女，她年紀雖小，卻知道要守護地球，每次的淨山、淨灘活動都會出現，同時亦為志工帶來歡笑，讓淨山活動增添許多樂趣。

活動結束時，經過大家的合心協力共撿拾了幾大袋生活垃圾，以及那兩張棄置的舊床褥。大夥兒浩浩蕩蕩把這幾大袋垃圾抬下山，再用車推到垃圾站。而沾滿泥土的舊床褥，則在兩位志工不怕骯髒下，合力抬起直奔垃圾站。

志工晉鳳琴感恩大家分工合作，把沙灘、山上的垃圾清理乾淨，這讓保潔工人非常感動，因為下午有大型活動，他一個人來不及清理，因為有大家的幫助，讓環境變得清潔。

慈濟鯉魚門的淨山活動，緣於 2017 年鯉魚門受超強颱風天鴿襲擊，災情慘重，慈濟人前往關懷災民發放物資，之後又協助他們清理家園。自此鯉魚門的淨山活動便成為慈濟定期的親子環保活動——希望透過這類淨山活動，提高大家的環保意識，繼而帶入社區，喚起民眾共同為守護美麗的家園出一分力。





南山慈濟家人來訪 讚願行館處處皆有法

撰文 / 歐紅

「這次參訪讓我感受到慈濟家的溫暖，展覽的內容很吸引，用不同的形式展示，並契合現代人的審美觀，願行館的建築體現了環保的理念，處處都在說法。」深圳慈濟志工尹亞莉參訪願行館後，有此感受並說很值得深圳環保宣導借鏡。

深圳南山區的慈濟志工與會員共十人，於 11 月 17 日來到香港，參訪慈濟香港分會靜思堂及大圍環保願行館。

他們早上抵達分會後，在香港志工梁榮錦的導覽下參觀靜思堂，還觀看了香港分會三十周年的展板，了解分會多年來在志業上的成果，以及在三年新冠病毒疫情期間，對醫護人員與基層人士的關懷。梁榮錦代表分會贈送來賓《無量義法髓頌》一書。

之後，一行人前往大圍環保願行館。梁榮錦介紹了其綠色建築和環保設施，如屋頂架設太陽能板，除可供空調和照明，不用交電費外，還有餘電賣給電力公司。來賓也參觀環保回收分類區、地球館及大愛感恩科技館。

午餐時間，大家在蔬醒館享用香積志工準備的美味菜餚。梁榮錦介紹蔬醒館打造一個舒適、愉悅的空間，讓訪客可以放慢生活節奏，品味多元化且美味健康的素食。平常在蔬醒館會開辦各類的素食班及活動，讓訪客認識素食所體現的與地球共融的精神。

在講堂，大家看到把室內與大自然融為一體的設計時，都很讚歎。參訪最後一站是共創空間「從碧藍到翠綠」的展覽，在此大家反思日常的生活和習慣，如棄置塑膠物品，對海洋的污染。

在分享時段，闢捷讚歎大愛感恩科技的產品，如用回收的塑膠瓶製造的救災毯子與多種漂亮的衣服，讓他感受到將垃圾變成黃金，把愛心變成對地球的呵護。「香港慈濟人把願行館空間設計得非常好，讓訪客更容易喜歡環保，繼而落實於生活中。」他說，回到深圳後會將可回收的物件帶去慈濟的環保站，要多參與慈濟的活動，並邀請朋友參加，會多吃素，愛護生命，愛護地球，為綠水青山、未來的發展作出貢獻。

今年曾來參加分會在尖沙咀舉辦的浴佛典禮的劉紅華說，香港慈濟人不畏風雨地堅持那天的活動，令她很感動。談及這次參訪的因緣，她說三年的疫情令內地與香港的交流中斷了，所以她希望促成對香港分會的參訪。她表示感受到香港慈濟人做事很用心，深圳慈濟人有很多可以向香港分會學習的地方，如怎樣跟政府合作，運用環保站，以及在用水、用電等如何體驗環保理念。

參訪圓滿結束，深圳家人感恩香港慈濟人用心接待和詳細的講解，令他們十分觸動，並表示這次香港之行收穫滿滿，值得下次再來。



攝影：盧志德



攝影：盧志德



深圳志工香港行 參訪慈濟體驗多



撰文 / 林莉

「願行館是環保與科技、藝術的結合，呈現方式非常活潑，參觀後會想要去身體力行。」到願行館參訪的深圳志工葉璋道出她的感受。

深圳慈濟環保志工一行九人，於 11 月 29 日來到香港，瞭解分會環保志業的推動，並參訪了靜思堂。

深圳家人有的住在龍華，有的住在觀瀾，離開口非常遠，一大早四五點就要起床，九點鐘準時抵達北角的春秧街環保街站。看到這麼多人在做回收，尤其七十多歲的志工林發金這麼投入，他們非常受感動。

之後他們在分會環保推廣經理梁榮錦的陪伴下，前往「綠在鯽魚涌」回收便利點，體驗資源分類，還嘗試用積分卡在機器上換領禮物；他們紛紛表示是次難得的體驗。黃麗華說，香港回收便利點做得非常好，乾淨整潔，是一個「高大上」的環保設施。鹿志紅也說，回收便利點小而精，非常整齊乾淨，值得學習。大家還參觀了現在用來作為「綠在鯽魚涌」的工場、之前是港島區環保教育站的所在地，在瞭解了它的因緣、運作過程後，都認為堅持才會得到更多人的認可和支持。

深圳慈濟人也趁機回家看看，由梁榮錦介紹香港分會的歷史和特色。之前在香港分會常承擔香積的洪淑惠，隔了四年才重回靜思堂，顯得非常激動。

在大圍的環保願行館聲名遠播，是本次參訪的重頭戲。梁榮錦帶領眾人內外走個遍，把綠色建築的特點和展館的環保意涵講解得非常仔細，大家感到非常震撼，還拍下照片，回去做參照。中午時分，深圳家人享用了願行館志工準備的豐盛美味的素菜；每道菜都備受讚歎，尤其是酸種麵包，大家紛紛討教做法。

深圳志工非常發心，請購志工張麗娜織做的環保手袋，來護持香港慈濟大愛中醫診所。一天的行程收穫滿滿，圓滿了這次香港之旅。



攝影：林莉



攝影：林莉



慈少學習真善美 期入人群去付出

撰文 / 鄧美珍、謝勤

秉承去年「慈少感恩行動組」的方向，今年慈少班繼續學習「服務」精神，去付出，服務人群。

10月29日在靜思堂舉辦的慈少班首堂課程，邀請了真善美團隊，主持一個實用性的工作坊，讓學員瞭解其相關工作，以能在11月的課堂上學以致用，為親子班的戶外活動作記錄。

真善美志工謝勤介紹真善美名字由來、其工作和使命：上人之所以把記錄慈濟文史的志工團隊命名為「人文真善美志工」，希望不只是「文圖影三合一」，更應該是「人事理三合一」，進而求真、求善、求美，達到「真善美三合一」。

「上人的悲願『人心淨化、社會祥和、天下無災』，如須彌山高遠而壯闊。」謝勤說，真善美志工要為實現上人的悲願不斷努力。她引用靜思語「心若能常保清淨，周圍就會是真善美的境界」來說明，真善美志工要先淨化自己的心，才能發現真善美，傳播真善美，才能撒播大愛的種子，淨化人心。

另一真善美志工龔龔詳細地介紹真善美三合一的分工合作，文字、攝影、攝錄如何配合去完成活動紀錄。他還講解新聞拍攝的要點和技巧，並一邊演示。

志工鄧美珍演示拖地板，讓學員學習從不同角度拍攝。其他真善美志工用心從旁協助學員，教導他們如何對焦、取景。學員亦學習做訪問。

在這一堂課，學員還觀看了影片《看見菩提身影——蔡柏毅 BOY 的自信》。內容講述蔡柏毅如何從小時候「自卑」，蛻變成長，最終找到生命的方向。學員和導師一起討論如何借鏡蔡柏毅的成長心路，以應對成長的挑戰。

在短短半天的學習，已看到學員於學習中的成長，如從最初的十分害羞到很自信地對著鏡頭。期待他們成為人文真善美志工，走入人群去付出，從付出中不斷學習，不斷進步，成長自己的慧命，也為人間帶來更多美善。



攝影：林桂霖



體驗式探索 學珍惜資源



撰文 / 鄧美珍

「吃與被吃」是每人每日三餐都會遇到的問題，兒童親子成長班在 10 月 29 日的課堂，就藉此討論極端氣候出現的問題，以啟發學員從生活上做起，克制慾望，節省資源，並選擇蔬食，以保護地球。

在靜思堂舉辦的這堂課亦播放《穹蒼下的生命共同體》紀實片，讓學員和家長瞭解日益嚴峻的地球暖化如何影響我們的日常生活，導致資源短缺，甚至引發戰爭。

教育志工何潔儀引導學員討論氣候變遷與我們選擇食物的關係，學員亦思考在日常生活如何珍惜資源，節省用水，不浪費食物，做到不浪費一滴水、一粒米。

為了讓孩子懂得感恩大地賜給的食物資源，以及實踐減碳的生活，課程安排了「我家有個小小廚神」環節。學員帶來自己喜歡的蔬果，並用之配搭烹飪出四款菜式。他們和家長一起構思，隊輔則從旁指導，烹飪出蕃茄炒青椒、蕃茄煮馬鈴薯、節瓜粉絲、櫻桃與馬鈴薯沙律等菜式。

透過這種體驗式探索，孩子認識了食材，並思考它們來自哪裏——是超級市場？是街市？不，是大地的賜予、很多人的付出，如農民的辛苦耕種，母親的精心烹飪，才能出現在餐桌上。當學員再一次朗誦靜思語「不輕視一粒米，不浪費一滴水，則能富有餘」，他們有更多一層的體會。



攝影：梁昌材

「應有需要才購買，不要浪費食物。」學員梁詠嵐在分享時說道。幾位家長也表示，吃自助餐只拿自己能吃的份量，在家煮飯也不煮太多，以及將不能穿的舊衣服送給有需要的人。

「課程貼近生活，把全球暖化問題與我們日常『吃』的選擇聯繫起來，讓小孩及早認知珍惜資源。」已是第二年參加親子班的吳梓寧的媽媽楊妙賢說，今年開學以來已經歷了兩次因極端天氣導致停課，生活被打亂，令她有很大的反省，慶幸梓寧的學校提供素食的選擇。

另一學員沈舒媛的姨母李法櫻說，透過觀看有關素食的短片，知道一大羣人一直堅持善的信念、素食的信念、環保的信念，自己很受觸動。她續說，從大家的分享，她瞭解素食除保護環境外，會令身體健康，不會亂發脾氣，自己會堅持素食。

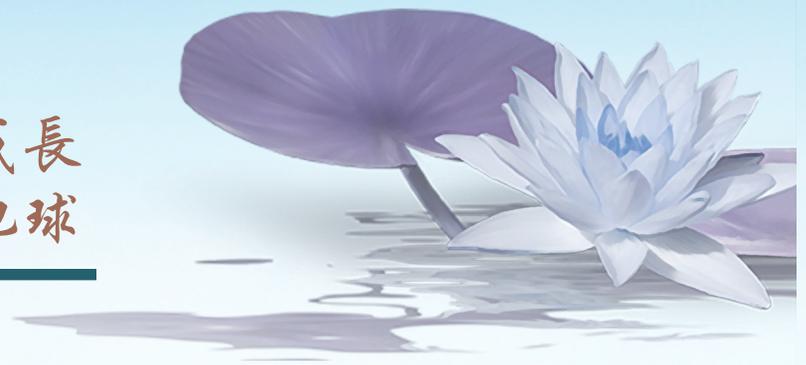
「讓孩子把所學的內化，身體力行應用在生活上，並進而正面影響身邊的人，就是最好的教育。」古智森的家長覃秀蓮說，感恩團隊用心設計課程，她很享受其中的過程。

總結時何潔儀提醒家長對孩子盡量放手，讓他們學會生活，懂得去珍惜，懂得感恩大地的給予。



親子共學互成長 蔬食減碳護地球

撰文 / 牟晏瑩、林楚雲



「面對頻繁的災難，我們可以採取什麼行動？」「要素食，減少碳排放。」在親子成長班的導師提問下，學員陳國霖如此回答。

本年度的天水圍親子成長班於 10 月 29 日開課。由於異常天氣引發暴雨，這堂課已兩度延期。為此，這天課程中播放了一部短片，讓孩子了解到災難的頻繁發生跟全球暖化有關，也思考自己可以做些甚麼：要珍惜食物，蔬食減少碳排放，讓地球永續。

在「小廚神」環節，孩子動手製作水果沙拉，在過程中體會製作食物的樂趣，以及瞭解靜思語「不輕視一粒米，不浪費一滴水，則能富有餘」的意涵。孩子瞭解食物的來源，同時增進對「惜食」的認識。

為了增強家長的參與感，志工特邀他們參與「竹筒歲月」短劇演出，以生動有趣的方式，傳達「五毛錢也能救人」的理念。孩子觀看得津津有味，甚至幫助家長說出臺詞，現場氛圍活躍。另一環節「友情 Bingo」要求學員在規定時間內尋找與格子內描述相符的同伴，用意在促進親子之間的瞭解。

這堂課的音控由區志馳同學擔任，他曾是親子班的學員。在本期課程，他負責播放 PPT 和視頻。



攝影：林莉



在12月10日的課程以「有營蔬國總動員」為主題，內容是讓學員和家長明白蔬食的重要性，學習的靜思語是素食三得：培養愛心，有益健康，保護地球。

導師尤曉思解釋畜牧業是全球暖化的重要原因，動物排放的甲烷氣加劇氣候變暖，同時佔用大量土地和水源，而蔬食則對人類帶來營養和健康。「我們要愛護萬物、尊重生命、預防疾疫，讓地球永續！」她呼籲道。

在話劇表演環節，隊輔、家長和學員分成五組，每組以不同的動物做主題，內容包括：人類掠奪、捕食海上生物，同時因氣溫上升，海水變暖，海上的生物也難以適應和生存；人類把捕捉到的大白鯨和座頭鯨放在水族館內，牠們不能留在海洋中；人們往離島塔門玩時，破壞了那裏的草坪，並留下很多垃圾與塑膠物品，導致小牛和野豬誤將它們當成食物，最終死亡。導師提醒學員去郊外旅行時，記得自己帶走垃圾。

由學員賴曉瑩當導演的一組講述，野生的大蟒蛇、麻鷹和水獺得到嘉道理農場拯救才不至於死亡，以及將七隻珍稀龜送回瑞士。導演要求組員做麻鷹飛的動作，做「七」字的手勢表達七隻珍稀龜，感覺很生動，很有畫面。

為了體驗蔬食的天然美味，學員以親手切的青瓜、香蕉、小蕃茄，加上沙律醬、朱古力醬和麵包，做成風味十足的素三文治。他們先將食物給媽媽享用，之後自己才吃。家長說，小孩在家不愛吃青瓜，這裏由於蔬菜搭配得好，特別美味，他們多吃了。

「只要用心構思素食材，蔬食可以非常美味。」導師尤曉思請大家盡量少吃肉類以保護動物，也可拯救環境，讓地球永續。



慈少出班真善美 啟發良能感恩心

撰文 / 鄧美珍

兒童親子成長班和慈少班於 11 月 12 日在嘉道理農場暨植物園，合辦「動植物漫遊暨蔬食無痕野餐日」。當天，慈少班學員還承擔真善美志工的任務，將在之前課程習得的相關技巧學以致用，為活動留下紀錄。他們有的拍照，有的攝錄，有的做文字記錄，搖身一變成為記者。大愛組隊輔林淑靜說，當天真善美志工一路用心地教導慈少攝影和採訪的技巧，學員則很努力的練習，「讓我看到令人感動的傳承」！

以下是幾位學員的記錄報導：



攝影：盧佩霖

第一組／任樂聞

這是一個風光明媚的早上，這裡景致優美，混合著的鳥聲和昆蟲鳴叫聲，彷彿向漫步其中的小朋友表示歡迎，沿路大樹的葉子被風吹得搖擺，好像跟大家揮手問好，花兒透出芳香，青草散發清新氣息，令眾人精神抖擻。

一路上，親子班的學員對周遭的事物充滿興趣和好奇，尤其是動物。來到「動物知多點」的攤位，看到陳列了多種標本，包括豹貓的頭骨、貓頭鷹的翅膀、印度眼鏡蛇的皮、黃緣盒龜的殼等，對不知名的動物，學員好奇地向在場義工提問。

在「猛禽健身室」，學員看到在鐵網內的麻鷹、草原鵟，以及一些從未見過的雀鳥，都昂著頭，用雙眼注視著圍觀的人們，有一刻牠們突然飛起，學員嘩然目光隨著鳥兒溜轉。看來學員喜歡這些會飛會動的鳥兒。

另一個展館圈養著一些罕見的生物，如中國水龍、金錢龜，學員大聲地把他們觀察到這些生物的特徵說出來。在一個有一群鸚鵡的地方，學員覺得牠們的動態十分有趣，便仿效牠們的聲音發聲。

學員對看見的植物也很好奇，途中的第一個景點擺放了很多小盆栽，有的是顏色鮮豔的花朵，有的是形狀奇特的綠色草卉，有的是可以食用的，如茄子。對不知名的植物，他們討論到底是些甚麼，並用鼻子去聞它們的氣味，以作判斷。

中午時段，學員跟家長享用的午餐是蔬食，與郊遊主題十分吻合——對生物除了用保育的方式去愛護之外，素食護生也是一個很好的選擇。

午膳過後，學員與家長一起往廣場玩樂，並分享郊遊中的所見所聞。學員張恩悅說，她學習到一些保育動物的知識，並第一次看到鱷魚以及其他很多生物，很高興知道生物的多樣性，人們對牠們要盡力予以保護。

有關這次動物漫遊的目的，活動的負責人何潔儀師姑表示，是讓親子班的學員走進大自然舒展身心，並和家長在大自然中增進親子之間的感情，師姑、師伯亦藉此機會加深對學員的了解。



第二組－雷茵茵

參觀的整個過程讓我印象深刻，每個小朋友都表現得非常乖巧，我作為一個小小的真善美文字志工，努力找出要寫的東西。很多師伯、師姑的陪伴，讓我們度過了一段愉快、充實的時光。

看著親子班的孩子和家長之間的互動，感到非常溫暖。孩子乖巧地聽從家長和師姑、師伯的指示，而家長也細心地引導孩子。他們之間的默契和愛意讓我非常感動。我訪問的一些家長都對這次活動感到非常開心和滿意，並表示這是一個很好的機會，讓他們和孩子多了一些互動。

慈少班的大朋友展現出善良和關懷。我們認真地聆聽師姑、師伯的指示，並將愛心和關懷送給有需要的人們。雖然我們的力量看似微小，但這種善良的行為卻具有巨大的意義。一些慈少班的家長表示，活動讓他們更加明白學員的潛能，並希望能夠繼續參與這樣的活動。

這次活動讓我感受到親子間的愛、小朋友間的友誼，師姑、師伯的教育和引導。我也從中學習到了不少，大家的乖巧和善良給我留下了深刻的印象。我很榮幸能夠參與這樣有意義的活動，並且第一次學習做真善美文字志工。

在以後的日子裡，我希望能夠繼續參與並支持這樣的活動。我相信，這樣的活動不僅能夠豐富我們的學習和成長，也能夠建立起更加和諧愉快的家庭和社會。讓我們一起為著更美好的未來而努力吧！



第三組－蔡嘉昀

活動當日天氣晴朗，學員與家長都精神奕奕地前來參加。我們這些有著真善美任務的慈少學員，則帶著既緊張又興奮的心情到來。

嘉道理農場有著許多小動物，有活潑可愛、喜歡跟人互動的鸚鵡，有一些來自林村河的小魚、小蝦，以及漂亮、自信的紅鸚。農場還種有許多綠色的植物、五彩繽紛的花朵，使大家陶醉在大自然裏。大家開心地與動物互動，擔當攝影任務的學員拿著相機，拍下這些美麗的植物、有趣的動物，也把大小朋友精彩的瞬間記錄了下來。農場給大家一個親近大自然，也可以放鬆心情的機會。在大自然裡，大家調慢了繁忙城市中的緊張節奏，把所有煩惱拋諸腦後，靜心地參觀著、欣賞著自然環境的美景，並樂在其中，享受著大自然的恩典。



參加這個戶外活動，大家雖然汗流浹背，卻非常開心。作為採訪者的我，很高興能邀請親子班學員張紫琨和他的媽媽來分享參加活動的感受。紫琨說：「我喜歡大水洞那個地方。那邊有一隻龍蝦，挺大的。」他還說：「我看到那個茄子的花，在那掛著，小小的。」從他的談話，可以看到小朋友對大自然細心的觀察，並沉浸在其中。他表示以後有這種親近大自然的活動仍會參加，亦可見孩子對這些戶外活動的熱愛。

陪伴學員來參加的家長，也很喜歡這些戶外活動，看見孩子在活動裏的表現，感到欣慰。紫琨的媽媽王寧清說：「舉辦親子戶外活動挺好的。帶孩子出來感受大自然，看看一些動物，可培養他們的善良。另，孩子經常在家玩電子遊戲，到這裡可以把手機放下來，去感受大自然。」她亦說：「小朋友特別喜歡動物，就帶他來感受感受一下吧！」

能到一個鳥語花香、清新自然的地方走走，放鬆一下，各位大小朋友會對這段時光留下深刻、美麗的回憶。感恩太陽伯伯，讓我們在那麼好的天氣進行活動；感恩農場負責人保持環境如此清新翠綠，並不遺餘力地推動環保；還有要感恩在背後努力付出、策劃這個活動的各位師姑、師伯。最後，也要感謝陪伴我遊玩的同學及師姑、師伯，讓我留下了難忘的回憶。

第一次參加真善美工作的我，也很感恩師姑、師伯給我機會嘗試。參加完這個活動，我增加了對真善美這個崗位的認識，也增加了對真善美的興趣。以後，我也會多參加這些活動，再次感恩！



經藏演繹撼入心 啟發會眾慈悲心

撰文 / 陳嬌麗

《無量義法髓頌》經藏演繹於 10 月 20 日到 22 日在臺北小巨蛋劇場舉行，並由網路直播，不少香港慈濟會眾於 10 月 21 日在九龍塘靜思堂連線收看後，表示感到震撼與感動。

演繹由臺灣國際知名表演藝術團體「優人神鼓」、榮獲國家文藝獎與傳藝金曲獎等獎項的「唐美雲歌仔劇團」，以及享譽國際的「臺北愛樂合唱團」菁英歌手聯合擔綱，同時還有專業演員及慈濟志工、臺北慈院醫護同仁等，以戲劇、肢體及唱誦等方式呈現。

經藏演繹將佛陀的一生，《無量義經》的精髓與慈濟四大志業的脈絡，隨著時間、空間、人與人之間，以藝術形式一幕幕展開。加上動畫呈現佛陀說法的靈鷲山實景、王舍城與菩提迦耶的苦況、慈濟的故事等等；不論演繹者或觀賞者，無不被深深攝住。

會眾尹佳敏說，看到慈濟艱辛地一步一步走來好感動，提倡五毛錢助人的概念很好，有的人覺得小的善事不去做，但點滴匯聚可變大。

見習學員郭雲仙說，演繹令她感到震撼，讓她了解上人走過這麼長的路，而一路上慈濟人都是團結一心。她反思自己本來手心是向上的（接受別人幫助），去年開始覺得自己有能力做一個手心向下的人（幫助別人），很感恩慈濟一直以來的幫助。「就像上人說的，一念之心就會讓人改變得不一樣。」

經藏演繹中有一幕講述在 2019 年 3 月，熱帶氣旋伊代兩度登陸非洲大陸東南部，造成嚴重洪災，期間有一婦女在樹上誕下嬰兒，她的丈夫把小孩喚作「洪水」。志工劉松蓮說，這一幕很觸動她，因家裏最近添了新成員，讓她想起人一出生就苦，但怎樣在苦難之中知福、惜福、再造福呢？「觸動你是一秒時間，但上人說，要恆持剎那，悲心被啟發了，我們就要把握因緣，去付出。」她續說，不要小看演繹的某個部分，臺上一分鐘臺下十年功，就如《無量義法髓頌》的演繹者，如果不是一路這樣走過來，如何可以感動人？法是要入心田的，因為自己的心田富足了，希望把法再傳給有需要的人，所以志工才堅守慈濟的手語演繹，一直走到今天。

另一志工梁曉霖說，希望藉著這次連線，讓社區參加歲末祝福入經藏的志工來觀賞，多了解慈濟五十八年來所行的菩薩道。「當大家瞭解愈多，就更能演繹出那種感覺，帶出那種道氣，令歲末祝福更加莊嚴。」她相信屆時大家都更能投入經藏演繹之中。



攝影：謝勤



修行路上多「察覺」 事理圓融道業增

撰文 / 林惠芳



攝影：牟晏莹

在分享如何在修行道上穩步前行，慈濟花蓮本會的清修士潘靜涵用得最多的詞彙是「察覺」。她舉例說，看到別人有不順眼的行為時，便要用心察覺為何有這一念心，應學習要求自己，不強求別人。

曾經是慈濟香港分會的志工與職工的潘靜涵，趁來港辦事的空檔，於12月23日在靜思堂做分享。她說，慈濟人每一個行為舉止，既可以幫別人走進慈濟行菩薩道，也會令人離開慈濟。「當然，我們要依據慈濟理念，看到一些不合理的人、事、物，要有道德勇氣去指出錯誤，不要做一個偽好人。」她說。

潘靜涵道出她與慈濟的因緣。她於1996年第一次到灣仔聯絡處參加臺灣志工姚仁祿的講座。她憶述，當時對慈濟的印象不錯，但志工熱情地不斷邀約讓她覺得有種硬銷的感覺，令她沒有繼續參加活動。她說，之後反省是自己的習氣所致，直至往花蓮尋根後，在回程的飛機上，她發心加入慈濟，成為香分會第一位全職同仁。

潘靜涵有「三進三出」慈濟的經歷。她全職同仁兼志工的身份，令她與其他志工協作推動志業時，往往有點力不從心，加上她喜歡獨處的性格，讓大家的磨合更困難。也是志工兼同仁的林惠鴻說，當時她不怎麼喜歡潘靜涵，每天與她用四字真言「早晨、拜拜」過日子。志工周力生說，她起初覺得潘靜涵不尊重志工，她們之間互相看不起，但之後覺得潘靜涵待人接物有很大的進步。「得知她回花蓮做清修士，還心疼她能不能吃得了這樣清貧的生活的苦。」她道出心中的不捨。

潘靜涵反思是自己的習氣造成困境。她說，自己曾用了一個多小時向曾任分會負責人的陳恩妮哭訴自己的委屈，陳恩妮聽後說，訴苦內容全是「你」的抱怨，她之後醒覺要感恩道侶，讓她明白自己的「我」是多麼的大。她續說，她最不負責的一個舉止可算是，在一個大活動上，因意氣臨時不做司儀。在第三次回慈濟時，她感恩志工李淑玲的一句話「不要將慈濟當作遊樂場」，讓她老老實實地在慈濟行走修行道。

有福份成為清修士，潘靜涵感恩全球志工總督導黃思賢的啟發和促成。在2012年9月成為清修士時，她仍擔心自己未必能應付清貧生活而感到惶恐，這十一年過去了，她感覺在精舍的修行道上每一天都非常充實。她分享了一些工作與生活上修行的點滴：對於一些指派給她的工作雖然完全沒有經驗，但她仍用心去圓滿它；有一段時期她希望在繁忙的恆常工作中能有十分鐘獨處的時刻，後來發現原來擦飯桌、洗碗筷，為別人付出的時候，就是獨處時光！

在交流中，不少志工談到他們踢鐵板的體驗，潘靜涵提醒大家記著上人的開示「若大家見到這塊是鐵板，為何還要踢下去？這當然就要用智慧去檢視什麼是鐵板。」何俊佑以不爭為相處之道，由於他的不爭性格，在做志業上沒有出現問題。梁榮錦把事情分大小，以尊重另一半為上策，在旁他的太太馮少蓮表示認同。張秀琴說，丈夫會因她參與太多慈濟活動而有微言，她學習以心平氣和應對，並讓他知道慈濟志業的內容，令他安心。林惠鴻說，孩子小的時候，她因參與志業而忘記準備飯菜，後獲得丈夫諒解，若她趕不及回家煮飯，就由他負責。



在日常修行的道路上，潘靜涵分享她的一些心得：把不好的習氣轉換成良好的習氣，如不說不好聽的話，避免「鬼」、「死」字，長期下來，別人覺得她說話很溫柔；要求自己，不強求別人，如她會將郵票貼的端正，但不強求其他人做到；寫日記放在貼文中，與善知識分享，並提醒自己，就是上人所說的盤點生命。

關於同仁與志工之間的溝通和合作，潘靜涵說，以上人的法為經，以感恩、尊重和愛為緯，去圓滿慈濟的志業。她說，最近上人已不到齋堂用午齋，宗教處同仁用心安排尋根團家人與上人溫馨座談，親近上人及常住師父，這可體驗師父們所付出的辛勤及護持慈濟的努力和心力。她建議，香港與花蓮精舍距離近，分會可像以前定期舉辦尋根團，加強志工的道心，亦讓社區大德更加瞭解慈濟，繼而加入同行菩薩道。

最後潘靜涵以她的著作《24 節氣聞思修》一書與大家結緣，每人手執著書拍大合照，為溫馨分享會劃上圓滿句號。

圓滿此生·愛留人間

撰文 / 謝勤



「生命因利他而豐富，慧命因自覺而增長。」慈濟香港分會第一任負責人唐慧齡，於 11 月 2 日圓滿了此生。三十多年來，她以慈悲利他豐富了生命，因上人的法而自覺增長了慧命

追思告別儀式於 11 月 24 日晚上在大圍寶福紀念館舉行，唐慧齡的家人、親友、慈濟法親和她生前關懷過的民眾皆前來送別。靈堂掛起上人致送的「華開見佛」輓幅。慈濟人用象徵母愛的粉紅色康乃馨，來點綴穿著慈濟旗袍、臉帶微笑的唐慧齡的遺像，藉此寄託對她的哀思和祝福。

在致詞中，分會執行長施頌鈴讚揚唐慧齡在菩薩道上的精進、努力不懈，大家從她身上學習到很多，並相信她會乘願再來。



攝影：陳宜卓

分會草創時就和唐慧齡一起付出的志工周玉蓮說：最初唐慧齡提供她家做聯絡點，開茶會接引民眾，近年她雖病重，但仍返分會值班，參加讀書會；前陣子跟慈濟全球志工總督導黃思賢去她家中探望時，還見到她認真閱讀上人的法語，將上人的書貼滿標籤，還做了很多筆記。

唐慧齡慈悲利他。志工周力生憶述，唐慧齡為協助案主跟丈夫臨終告別的願望，半夜開車還要走黑暗小路去接她，如此一路陪伴照顧、勸慰她。



痛失愛侶的陳宜卓分享了兩人相處的點滴：自己從唐慧齡身上學習到很多，當年她大病初癒，就奮不顧身去湛江勘災；二十六年的婚姻中，他們始終相敬如賓，他也實踐了諾言，照顧她到最後一刻。唐慧齡的離世對他是很大的打擊，但他表示會盡快歸隊投入慈濟志業。

追思會上，唐慧齡的弟弟杰齡也分享了她一生中對弟弟、妹妹無微不至關懷的點點滴滴。

關懷戶陳麗琼多年前因遇到困難，曾接受慈濟幫助。她回想：當時她要上班，未能到慈濟領取援助金，唐慧齡特地到地鐵站交給她。

關懷戶王華榮拄著拐杖由兒子和女兒陪同來送別。她早於1997年認識唐慧齡，當時她家庭經濟困難，自己又生病，孩子很小。她說，有次小孩半夜發燒，唐慧齡知悉後馬上帶他往醫院急診室求診，住院期間，也經常來看望。

另一關懷戶付蓉英說，在2011年移民香港時，她與子女就認識唐慧齡，她一路以來幫助、關懷他們，「我們很感恩她」。女兒劉梓桃說，唐師姑幫了他們很多，平時關心他們的生活、學習等各方面。兒子劉關清也說，唐師姑會定期來關心、探訪他們，「很感恩師姑這麼多年來對我們的關心」。

唐慧齡很關心後輩慈濟人。余小碧說，她是一個很可愛的長輩，對後進的關愛發自內心，像媽媽一樣，每次相見都會握著她的手說：「小碧，你好乖呀」。「我們晚輩來給她送別，祝福她往生善處，乘願再來，跟我們一起同行菩薩道。」她說。

11月25日上午，慈濟法親一早再到寶福紀念館，出席唐慧齡的出殯儀式。靈柩蓋上「華開見佛」輓幅，由六位慈誠扶靈，六位委員捧花，護送靈柩前往富山火葬場火化。唐慧齡離開了大家，但她母親般的愛仍留存世間。



半日精進·善念共聚

撰文 / 區月華

10月1日舉辦的與花蓮本會連線的精進課程，雖然只有半天，但內容精彩，讓志工加深瞭解全球慈濟人如何付出愛心，如何行菩薩道。

前陣子，不少國家、地區發生風災、水災、火災，香港在九月也暴雨成災。課程安排了「洪水無情·人間有愛(華北/東北團隊)」的分享；志工講述於八月中在北京、霸州、石家莊、吉林及黑龍江等地賑災的情況。

上海志工戴海敏也以「善念共聚·大愛同行」為題，分享自己如何勇於承擔，在社區做環保，並募心募愛。「只要有想法的時候，就要付諸行動；只要有嘗試承擔，才有收穫。」她說。

在「慈善訪視·愛的足跡」環節，香港志工分享她們的訪視感受。周豔娜憶述2017年她開始探訪精神康復中心時，擔心不知道怎樣與院友溝通。她感恩合心、和氣成員陪伴她做探訪，用手語演繹〈一家人〉做橋樑，令康復者打開心扉接納關懷，讓上人的法注入他們的八識田裏，成為康復的正能量。



攝影：謝勤

長期探訪沙田醫院的區亮貞說，2023年6月疫情後恢復探訪，志工關懷一位四肢不能移動的女院友，替她擦臉，做四肢運動，梳頭以促進頭部血液循環。這位女院友後來可以把腳舉高，病情好轉。

也在沙田醫院做訪視的凌佩文說，在關懷時志工唱出〈第一道曙光〉「我相信生命有一種力量，不放棄的心，勇敢飛翔……」歌詞，以鼓勵院友。她說，志工謹記上人的叮嚀「醫生是醫治病人的病及醫治病人的心」，而志工與病人之間的互動，可令他們安心治病。

有關即將啟動的歲末祝福，梁曉霖介紹了活動的緣起、場地規劃及志工招募，期望大家在菩薩道上精進，領悟「佛法生活化，菩薩人間化」的道理。

就課程的內容，幾位學員談了自己的感想。培訓委員黃金英說，聽到志工分享如何募心募愛，令她獲益良多。她也分享了自己向同事勸募的心得：有位同事願意用二十元請她喝奶茶，但不情願捐款，她就將請喝奶茶的錢捐出，拿「捐款」收條給這位同事。她也跟朋友說，初一、十五不要燒那麼多衣紙，這樣既環保，又可以省下錢來做善事，幫助別人。

「募心募愛是非常重要的事，因為這不只是募款，最重要是上人所講的，將一粒愛心種子播在他們的心田裡面。」見習學員陳思捷說，他最初募心的對象是家人，跟他們講解慈濟在做甚麼，請他們跟著自己一起每天投一元入竹筒。

慈誠李漢明分享說，看見領到需要的物資時，華北的災民非常開心，感到溫暖，覺得慈濟人非常用心，把食糧、禦寒物資送到他們手裏。在募心募愛方面，他說，開始時會害怕，但向別人介紹慈濟所做的慈善活動後，他們也樂意捐款，而這幾年疫情的關係，自己沒有積極地募心募愛，在往後會衝破困難，做菩薩大招生。

委員黃周媚對上海志工將參與賑災的心願付諸行動，特別有感。她說，上海志工初時與自己一樣，不夠膽向同學講慈濟，其實，講了之後他們也是樂意捐款的。她說，自己平常很少做志工，因為要照顧兩位在成長階段的孩子，今後會盡量爭取機會參與活動。

在虔誠的祈禱聲中，10月的精進日圓滿了。司儀余小碧總結說，「福無量，善無量」，大家要力邀天下菩薩共耕福田。



教學相長·樹立典範

撰文 / 謝勤

「要教育好學生，就是老師給孩子一個典範，教育就要給一個很正確的方向，孩子就如那一張的筆記，還沒有寫它之前總是一張白紙。」上人在《人間菩提——師道有情育幼苗》中，講述老師要以身作則樹立典範。

10月22日在靜思堂舉辦的見習課，主題是教育志業。在課堂上學員聆聽上人對教育志業的期盼，並交流在親子關係及教育方面的心得。

教育是要培養人才，但慈濟的教育理念更加重視品德的教育。分會教育志業團隊成員余小碧講述臺灣本會教育志業的緣起——由慈濟護專開始，不只培育醫療人才，更是從身心靈關心學生的成長，為教育志業奠定堅實的基礎。

關於香港的教育志業，由本身是教師的志工尤曉思來說明。她說，分會設有教師聯誼會，舉辦兒童親子成長班、慈少班，推行靜思語教學等，而教育團隊不斷研習共修，學習如何帶動遊戲或者增強團隊精神。

志工李順愛分享她退休後如何全心投入教育志業，做志工、隊輔，走入校園解說慈濟教育的特點。

慈濟教育以生命教育為主，志工陳娜萍說，在課程策劃上注重讓學生從事件中或者透過遊戲方式，去體會天災人禍中會失去什麼，進而感受無常，學會放下，學會珍惜。

因為陪伴女兒參加親子班而參加慈濟的志工何潔儀說，她在親子班和女兒一起成長，在過程中教學相長，得到很多，自己不再一味追求完美，而是享受過程，和學員、家長、隊輔、其他志工一起去感受、去體會。她也分享如何協調課務安排。



攝影：林桂霖



本身是學員家長的隊輔卓曙光說，自己在親子班一直在學習如何與孩子溝通，並以家長身份配合完成活動。他說，以前自己的孩子在地上打滾，就會制止他，現在看到其他家長如此做時，就會勸說他們給孩子更多理解和關懷。

培訓課的課務窗口，也是慈少班隊輔的李漢明分享陪伴孩子過程中的法喜——看著他們進步，見證他們成長。

在小組分享中，學員和隊輔進行了熱烈的討論。學員陳思捷說，他在慈濟和另一機構合作，為低收入、少數族裔或新移民家庭的小孩開辦的英文興趣班，使用靜思語作為教材。他把上人的法灌輸給小朋友，並陪伴與開導他們，看到他們有很大的變化，如一位以前躲在一旁的小女孩，後來跟大家玩得很開心，還一起拍照，英文也好了很多。他說，處事與待人，要多點去聆聽，這些是在小朋友身上學到的，「教育志業是自利利他，在教別人的時候，也是在幫自己。」他深有感受地說。

對陳思捷的分享，隊輔黃景熙表示讚賞：你幫助了小孩克服語言學習的困難，將上人的法傳授給他們，所謂教學相長，過程中你重溫了上人的教導，也反思自己所講的或使用的方法是否正確，有沒有可以改變的地方，「這樣你會成長，甚至有法喜」。

這堂課以學員和隊輔一起參與的遊戲「網結同心」作圓滿結束。學員葉麗珠的一組開始時落後很多，在另一組結好網且把杯子運送到指定位置後返回時，她的一組仍未結好網，但大家沒有因此而氣餒，反而在拆網時提高合作性，最終反敗為勝。她說，這對組員有很大的啟發。

慈濟的教育志業，教師自己不斷從教中成長，成為學生的典範，且用愛與關懷陪伴他們成長，引領他們朝正確的方向邁進。



攝影：林桂霖

