

香港

慈濟世界

160

06/2024

香港慈濟季刊

贈閱 歡迎索取傳閱

HONG KONG TZU CHI WORLD JOURNAL



莊嚴殊勝浴佛禮 與佛對話祈平安

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

虔

父母生養辛培育，
佛陀教化入真諦，
師長教導立人本，
成就善業眾生恩。

敬

感

恩

至

行善行孝報親恩，
佛心己心淨無染，
盡分利生造福慧，
平安祥和滿人間。

誠

發

願

靈山法會不散

慈濟菩薩修行不斷

跨越了二千五百多年時空，上人在佛陀宣說《法華經》的靈鷲山「現身」說法。2024年5月2日——慈濟五十八周年慶當天——花蓮靜思精舍與全球連線舉行志工早會，慈濟人在靈鷲山現場架起的大屏幕，恭聽上人的開示。彼時，佛陀心包太虛、量周沙界，「開方便門，顯真實義」。此際，以《法華經》為依歸的上人教弟子菩薩行，走入人群修行，真空妙有，妙有真空。

2026年將是慈濟創立一甲子，上人殷切期待《法華經》精髓不斷流傳，關心如何令入經藏永恆，如何讓年輕人活絡社區道場和延續法脈。上人重視弘揚與傳承佛法的方法，希望以完整的文字、影像、動畫、音律、梵唄的展現入經藏。

為此，分會將繼續做好入經藏資料的工作——把記錄香港在四大志業、八大法印付出的文字與影音在經藏中呈現；梵唄唱誦推動上，今年5月12日——佛誕、母親節、全球慈濟日三節合一的當天——在九龍塘靜思堂舉行的浴佛典禮，就加入了《無量義經·德行品》的梵唄。分會將致力藉經藏更好的呈現，感動和鼓勵民眾，特別是年輕人，共耕這方福田，齋戒茹素，撫平地球累累傷痕。

對於慈濟人來說，浴佛是走入人群，讓民眾共沐佛恩，洗滌心靈，也是向他們表達關懷，宣導茹素，以至菩薩大招生的機緣。分會透過浴佛，亦讓民眾學習佛陀的慈悲與智慧，啟發心中的善念，讓社會祥和、天下無災。

香港不少慈濟人成為榮董因心中的善念獲啟發，他們圓滿心願不是因為有錢，而是有愛——許多是由於感念親恩，有的是親子同心，圓滿榮董。而愛會延續愛，榮董多是家庭和睦，親慈子孝，一起從事善業。我們期待慈二代、三代……出現。

靈山法會不散，慈濟菩薩修行不斷。

鄭偉鳴

目錄

二〇二四年六月第160期

01

編者感言

主題報導

04

莊嚴殊勝浴佛禮
與佛對話祈平安

上人靈鷲山「現身」說法
香港靜思弟子同步線上聆聽

愛麗社區

14

榮董聯誼茶會
分享「愛」的秘密

探訪街友「見苦知福」
期廣邀善士耕福田

粽香傳遞愛
溫暖街友心

疫後團康再見
慈濟情暖心頭

人醫心傳

19

插花與穴位按摩講座
結合慈濟人文與醫療

大愛中醫診所辦義診
一條龍服務街友感動滿懷

人醫教授保健操
增免疫力保安康

「陪我講」分享會
教志工情緒支援

傳心點滴

23

自我測量

印象真善美

24

探訪天水圍保良局精神康復中心
元朗盲人安老院探訪
探訪天水圍保良局精神康復中心
牛頭角上邨端午派福飯
雲漢大樓、漢柏樓長者屋派素粽

大地園丁

27

響應世界地球日
推動環保與茹素

大灣區 ESG 博覽會
慈濟參展獲好評



愛的傳承

33

親子腦力激盪
環保妙招愛地球

學習訪視技巧人文
期許做提燈照路人

慈少探訪長者屋
深刻體會啟悲心

親子搭建愛的橋梁
坦誠相對消除隔膜

清修點滴

43

佛法是心靈的 GPS

菩提精進

39

繞佛繞法同祈願
募心募愛傳祝福

精進日入經藏團隊分享
梵唄唱誦力量不思議

慈濟教育重品德
讓美善從小扎根

環保新丁街頭做宣導
屢敗屢戰不氣餒

發行人	釋證嚴
出版	慈濟香港分會
總編輯	鄭偉鳴
編輯團隊	李淑玲 梁正惟
美術編輯	歐陽姍姍
文稿撰述	人文真善美團隊 筆耕志工
照片提供	人文真善美團隊 攝影志工

莊嚴殊勝浴佛禮 與佛對話祈平安

撰文 / 謝勤

因緣殊勝，今年5月12日——佛誕、母親節、全球慈濟日三節合一的當天——在靜思堂舉辦的浴佛典禮中的兩個場次，分別由兩位法師帶領進行，法師的威儀，讓大眾感受到佛教莊嚴形象。此外，於5月15日香港佛誕節當天及前後的日子，慈濟志工也於多個社區舉行浴佛活動，讓民眾共沐佛恩，一起為香港與天下虔誠祈禱。

靜思堂

撰文 / 林莉、林惠芳

在九龍塘靜思堂的浴佛典禮分為三個場次，除了清晨七點和花蓮的慈濟本會連線浴佛外，還有上、下午兩場——許多會員攜家帶眷前來參與。統籌志工梁曉霖指出，本次活動與過往的不同之處，在於加入《無量義經·德行品》的梵唄。

上午時段帶領大眾浴佛的慈嫻師父，早在三十多年前有緣前往花蓮拜見上人，因敬佩上人慈悲濟貧的心而成為上人的弟子，並受到上人「願大志堅菩提現」的勉勵；這因緣成就了他後來出家，他當天帶著感恩的心情回到慈濟香港的家。下午時段帶領浴佛的智妙法師是東蓮覺苑僧徹大和尚座下的弟子，他對這個有別於其他道場的浴佛儀式十分讚歎。

為了慶祝母親節，志工也在分會的戶外花園設置插花攤位，讓大家在浴佛前沉靜心靈、品味鮮花之美，並鼓勵孩子插花送給媽媽作為母親節的禮物。現場還設有志工手作、給會眾品嘗的素食攤位與環保酵素攤位，並教導大家利用生鮮的廚餘製作酵素，變廢為寶，也減少堆填，參與的會眾都饒有興趣。

參與活動的志工中，八十三歲的志工李玲玲一手捻著鮮花，一手拄著拐杖參與浴佛。新冠疫情最嚴峻的時候差點進入鬼門關的她說，自己仍會堅持出來做慈濟。由女兒及女婿陪同前來的陳美玉說，自己雖然行動不便，但每次參加慈濟活動，都會感到非常開心和法喜充滿。七十二歲、已經中風八年的黃春厘為了參加浴佛，早上五點便起床，坐著輪椅搭乘第一班地鐵，還沒到七點便來到靜思堂。



攝影 / 鄭慧芳



攝影 / 謝勤



攝影 / 謝勤

觀塘漢柏樓、雲漢大樓

撰文 / 謝勤

九東志工近年每月在觀塘多個地點定期舉辦派福飯活動，5月份志工也在社區設置浴佛臺或者以「送佛到您家」的方式，讓民眾可以浴佛。

5月6日，住在雲漢邨漢柏樓長者屋的公公婆婆踴躍參加浴佛，有的很早就來到一樓的場地，在志工用心地教導下學習儀軌。老人家大多聽力與記性不好，志工耐心提醒，並貼心地為他們寫祝福卡，讓他們可以將內心最虔誠的祝福，貼在許願樹上。此舉讓老人家都很開心。

浴佛典禮和派福飯完成後，志工帶上宇宙大覺者像、鮮花、香湯和供燈，進行「送佛到您家」，讓一些行動不方便的老人家也能浴佛。

住戶陳玉蓮有嚴重哮喘，志工送佛到她家，她很開心，並連聲道謝。「我最大的願望就是希望身體健康。」她說出心願。志工探訪她時，鄰居黃麗美婆婆一直陪伴其左右，玉蓮婆婆說黃麗美現在每天就像做志工一樣，會用輪椅推她下樓。她們互相幫助，相依相伴，互相感恩，如家人般，令人感動。

「祝福大家如意吉祥，願佛光普照！」深信佛法的陳志明伯伯給大家獻上祝福，也祈願能享有太平盛世。住戶石老師（曾教授普通話）見到志工很興奮，她說，自己一輩子算現在最開心，因為所有不愉快、不好的都過去了。浴佛後她開心地跟志工一起唱歌。每次做團康活動時最活躍的頂國芳婆婆也說，浴佛讓她感覺十分開心。

在雲漢大樓，下班的居民陸續前來隨喜浴佛，於浴佛臺前，依從志工的引導——「禮佛足、接花香、祝福吉祥」——恭敬虔誠地完成儀式。第一次來雲漢大樓的志工黃金英說，她以往在社區沒見過這樣的浴佛典禮，今天從中學到很多，能帶領民眾浴佛，她感到非常開心。



攝影 / 謝勤



攝影 / 謝勤



攝影 / 謝勤

牛頭角上邨 - 浴佛派福飯

撰文 / 謝勤

5月10日是牛頭角上邨派福飯的日子，因佛誕將至，志工特別設置浴佛臺讓民眾可以共沐佛恩。

典禮中，長者都很虔誠浴佛，認真地按志工的指引：「禮佛足」、「接花香」，在「祝福吉祥」聲中完成浴佛。

住牛頭角下邨的徐銳傑，自幼有小兒麻痺要用輪椅代步。這天他為機構做義工來派麵包給附近的民眾，看到有浴佛儀式便馬上來參加，他跟志工溫馨互動，表示有因緣會來幫忙做志工。

李淑卿婆婆來遲了，志工剛好要「送佛到您家」，於是志工有的捧佛像，有的捧鮮花，就地讓婆婆浴佛，婆婆法喜充滿。

黃碧英婆婆一人在家，志工問她要不要浴佛，婆婆非常熱情地邀請志工進屋，她聽力很差，志工耐心地和她交談，並引領她浴佛，婆婆非常歡喜。

志工在電梯中遇到一位坐輪椅的伯伯，便邀請他浴佛，伯伯開心接受，讓志工感覺非常法喜。

宋文侃伯伯因幼時發高燒，導致無法說話，但是他為人樂觀，總是笑嘻嘻的，他每天都投竹筒，今天浴佛後也投了竹筒，並且還要陪伴大家一起去送佛。

「過程中他們感受到佛菩薩的保佑和志工的熱忱，所以很樂意接受我們。」志工伍彩玲表示，很感恩可以參加這個活動，見到婆婆公公開心，自己也很安慰。



攝影 / 謝勤



攝影 / 林莉

元朗盲人院

撰文 / 林楚雲

在佛誕節前的5月11日，志工藉每月例行的探訪，為元朗盲人院的長者舉辦浴佛典禮。活動中，以六姨婆和花師奶為題的話劇，一直都深受公公婆婆的喜愛，當天志工在劇本中加入了浴佛的元素，讓長者從中瞭解其真正含義——洗淨自己內心的煩惱和污垢、去除雜念找回清淨的本性，調和人心，啟發人人本具良善的愛心！

莊嚴的浴佛儀式讓長者很攝心，有位伯伯跟著司儀的呼班，由頭到尾用心地做著每個動作，展現出內心的恭敬與虔誠。這天，志工和老友記藉著浴佛祈求家人平安、世間風調雨順、國家祥和，也從中收穫滿滿的法喜！



攝影 / 林莉



攝影 / 林莉



攝影 / 林碧珊

鯽魚涌東匯坊

撰文 / 張銘輝、蔡淑英

港島志工於5月15日在東匯坊商場舉辦社區浴佛，讓坊眾參與殊勝的浴佛法會，也藉此感受慈濟的人文之美。在商場的中庭，志工設置莊嚴的浴佛枱，上面擺放著數尊宇宙大覺者像及色彩繽紛雅致的盆栽，整個浴佛場地呈現祥和的氣氛。

當天，智妙法師蒞臨並帶領大眾浴佛，市民依序走到佛前虔誠地「禮佛足」、「接花香」，人人內心平靜。隊伍中，有家長帶來小朋友合十誠心禮佛，期能在孩子心中播下善種。把握因緣，位於商場由慈濟營運的「綠在鯽魚涌」回收便利點的多名職工也來到浴佛，其中一位董惠琮說：「通過浴佛我們能夠洗滌心靈污垢，增長智慧，法喜充滿，人也輕鬆了，做事也有勁了，願為社會多出一分力。」曾在慈濟鯽魚涌環保教育站當志工的林翠瑩，邀請鄰居從長沙灣前來參加浴佛，並希望藉此帶動他們做環保。

志工羊潔嫻的小孩浴佛後玩環保遊戲，拿到一張證嚴法師叮嚀語：「視眾生為親人，就不捨他們受苦」。她跟孩子解釋，平時為他準備素飯盒當午餐，不但環保走塑，更是愛護動物的一個方法。「我願意繼續吃素。」乖巧的孩子如此回答，盡顯內心的慈悲。

為了廣結善緣，共同締造和諧的社區，志工也走進東匯坊裡的各商舖以及街市，向商戶與檔主派發結緣品，並邀請他們參加浴佛及介紹慈濟，大家歡喜互動，感恩聲也此起彼落。



攝影 / 黃景輝



攝影 / 鄭慧芳



攝影 / 林惠鴻

荔枝角 D2 PLACE

撰文 / 謝勤

在九龍，志工於5月14日至17日，參加了《溫暖人間》在D2 PLACE（由工業大廈活化為創意文化產業商場的项目）首度舉辦的佛誕嘉年華。

大會除了在入口處設置浴佛臺，讓民眾可以隨喜浴佛外，還有各式各樣的攤位、工作坊讓民眾了解佛教。慈濟的攤位以推廣靜思產品以及慈濟理念和人文為主。在推介淨斯資糧時，同仁黃濱玲分享了一位住醫院的病人，因為吃了慈濟的咖哩香積飯而恢復胃口的故事。

鄰近攤位的工作人員試吃慈濟的素食後受到吸引，志工便向他們介紹慈濟的竹筒歲月及派發竹筒，也分享志工在印度幫助貧苦民眾的故事。

《溫暖人間》創辦人之一的吳兆燦與他的學生弟弟願炯法師，來到慈濟攤位和志工親切交談。他記得2008年發生四川大地震時《溫暖人間》將籌得的一百萬港元，捐給慈濟以救援災民。



攝影 / 胡美珍

主題報導 09



攝影 / 林桂霖

牛頭角上邨

撰文 / 王萍

「天上天下無如佛，十方世界亦無比，世間所有我盡見，一切無有如佛者。」在羅馬廣場，民眾合掌以恭敬心齊聲唱誦〈讚佛偈〉，莊嚴悠揚的歌聲在空中飄盪。

佛誕日，慈濟志工於邨內的羅馬廣場舉行了浴佛與環保宣導活動，吸引了許多居民參與。有些老人家很虔誠，耐心排隊等候差不多一個小時，當他們走向浴佛臺的時候都很開心，大家且互相祝福。

「好像佛來到這裡祝福市民一樣。」民眾周玉興覺得會場氣氛很莊嚴，宛如佛降臨般。在浴佛結束後，志工向坊眾派發結緣品。鄭雪月女士激動落淚，跟志工分享在浴佛時，她向佛陀訴說對母親經常跌倒的擔憂及替母親祈福。「我是開心感動才流淚的。」鄭女士對可以與佛對話，訴說自己的難處而感動。

當天，環保宣導遊戲攤位門庭若市，民眾玩得不亦樂乎，也從中學習到許多環保愛地球的知識。



攝影 / 鄭慧芳

10 主題報導



攝影 / 梁昌材

佐敦寶光齋

撰文 / 謝勤

寶光齋素食餐廳在佛誕節當天早上七時便開門，讓顧客在志工引領下浴佛。志工給大家準備了結緣品，希望把上人和常住師父的愛和祝福送給他們。

在附近居住的林淑儀女士邀約媽媽和一位朋友前來飲茶與浴佛，還把用父親買菜剩下的零錢儲滿的竹筒帶來，她且鼓勵跟他們併桌的食客，讓他的小孩領竹筒植福田。

老闆娘鄭太太說，年初花蓮地震發生後，寶光齋向慈濟申領了一個捐款箱放在收銀處，在短短一個月的時間已經裝滿對臺灣災民的祝福，可見大家豐盛的愛心。



攝影 / 林桂霖

天水圍

撰文 / 林莉

新西志工於5月15日舉辦了三年新冠疫情後的首場浴佛活動。一大早志工就不計天氣炎熱，在各自的崗位上忙碌著。當天的兩場浴佛莊嚴殊勝，接引不少民眾前來參加。其中從重慶來港定居了兩年、首次在香港過佛誕節的肖亞也說，攜帶女兒一起參與，是希望讓她感受佛法並了解這個節日的意義。中風一年多的志工陳美茜穿著大愛感恩科技的上衣，歡喜莊嚴地來浴佛。她雖然忘記了許多其他志工的名字，卻對浴佛念念不忘。看到她一臉純真快樂，感覺浴佛讓她忘卻痛苦，像個無憂無慮的小女孩。

分會透過浴佛典禮傳遞佛法，啟發民眾心中的善念，並學習佛陀的慈悲與智慧，也藉此為社會祥和、天下無災而祈禱。



攝影 / 林莉



上人靈鷲山現身說法 香港靜思弟子同步線上聆聽

撰文 / 謝勤

靈山法會不散。5月2日、慈濟五十八周年慶那天，透過連線，上人的說法影像出現在靈鷲山。當時臺灣時間清晨七點，靜思精舍與全球連線舉行志工早會，靈鷲山所在地的印度王舍城月亮高掛天空，新馬、印度志工一百三十餘人唱誦〈爐香讚〉、〈讚佛偈〉後，起步經行至說法臺上坐定，同步連線參與早會，香港的慈濟人則聚集在九龍塘靜思堂於線上出席。

上人在志工早會中開示：二千五百多年前，佛陀心包太虛、量周沙界，心光星光會合，在靈鷲山上宣說《法華經》；而今四大不調、大地受毀傷，慈濟人聞法開啟智慧，對準方向，走入人群修行，真空妙有，妙有真空，撫平地球累累傷痕。

為了讓上人的影像出現在靈鷲山架起的大屏幕，慈濟志工與當地人員克服諸多技術問題，拉設了往靈鷲山的通訊光纖。「今天是慈濟五十八周年慶，也是上人的壽辰，上人出現在靈鷲山向我們開示，令我十分感動，這也是一件讓人非常開懷的事。」香港志工陳思捷說。曾經去過靈鷲山的志工蔡淑英表示，要去靈鷲山那裡不那麼簡單，肯定很辛苦，光纖拉到上邊，實在很遠，但我們慈濟人不怕難，有願力什麼事情都做得成。

資深志工周玉蓮說，看到慈濟四大志業非常的合和互協，國際人道救援遍及一百三十六個國家與地區，在全球六十八個國家、地區設有據點，非常的不簡單。會上，她也跟志工回顧香港分會的來時路——三十年來跟隨上人步履，由慈善開始，醫療、教育、人文、環保……一步一步地在香港落實。志工詹愛玲說，對來時路的回顧，讓她很感動，慈濟是一個力行的團體，上人要弟子去行經。

1996年就進入慈濟的志工黃錦秀說，她覺得很感恩，因每年在上人這慧命的母親的生日，能夠抱著虔誠恭敬的心與香港慈濟家人一起來送上感恩與祝福。志工姜銀燕說，她很慶幸能夠參加五十八周年慶，希望未來的五十九、六十年都能夠參與，會盡自己的能力做應該做的事情，並祝福上人、常住師父法體安康，法輪常轉。

《法華經》的開經為《無量義經》，是慈濟宗門的精髓，上人要弟子每天拜讀該經。今年《無量義經·德行品》譜寫了梵唄版，諸山長老和精舍師父帶領大家唱詠，眾人皆法喜充滿。

志工鄭健坤表示，平時有誦《無量義經》，所以雖然是第一次唱梵唄，卻很容易投入，有很清涼的感覺和感動，也令她更加攝心。

草創初期，香港慈濟開闢的一塊福田——沙田醫院——由周玉蓮透過志工凌佩文招募到一群常聚在一起晨運、飲茶的「馬鞍山師奶」來承擔。凌佩文說，進慈濟三十年，感到很幸福、很幸運，在慈濟什麼都有得學，如在醫院學到慈悲、感恩、尊重、愛。「經過這麼久的磨練，每日飲四神湯，以前很多習氣，慢慢地得以修正，現在覺得……很健康，很感恩。」她說。



志工周玉蓮與眾回首香港分會來時路。

攝影 / 林桂霖



陳家禎醫師跟同仁分享慈濟的竹筒歲月。

攝影 / 邱雅雯

慈濟香港分會的醫療志業今年有了很大的發展——開辦了第一間大愛中醫診所。在與上人連線的座談會中，分會執行長施頌鈴說，感恩上人給香港大愛中醫診所這塊大福田，我們會秉持上人的教誨，落實慈濟的醫療人文，為社會有需要的人士守護生命、守護健康、守護愛。

在中醫診所，主管陳家禎醫師分享「竹筒歲月」的點滴，並帶領同仁、志工，為花蓮地震祈福。另一醫師李國暉說，同仁不能在前線進行救援的工作，但希望用祈禱化解災難。診所同仁以實際行動去踐行他們的誓約，為老弱、街友做義診，利用休息日舉辦健康講座等，造福人群。

「人生最苦莫過於病，病來缺醫缺藥是最苦難的，你們發心立願在那裡幫助一切所需要的，貧困的施錢糧，有病的施醫藥，真的是很感人。」上人開示時感恩大家出錢出力，為苦難人付出，並祝福大家福慧雙修。

經者，道也，道者，路也。感恩上人以法華鋪路，讓弟子步步踏實行在菩提大道上，自利利他，發揮生命的價值，弟子會依教奉行，生生世世對師父行！

榮董聯誼茶會 分享「愛」的秘密

撰文 / 鄧美珍



相隔多年，慈濟香港榮董聯誼活動於4月26日再次舉辦，出席者分享了他們捐榮董的因緣和行走慈濟菩薩道上的所得。一個個動人的故事顯示：圓滿榮董不是因為有錢，而是有愛，而愛會延續愛。

分會副執行長彭瑞華指出，疫情關係，已經很久沒有舉辦榮董聯誼茶會，這次活動以九東與九西區的榮董為主，下一次會輪到港島、新西、新東。「以後可能不定期舉辦這種榮董聯誼，以茶會友，大家喝心茶、傳心法，共同行善造福。」她說。

本次榮董聯誼茶會共二十四位出席，假劉妙芬女士的「快樂烘焙」舉行，她的好友施淑蓉女士等人，提供茶點，希望食輪轉動心輪，以茶水汲取法水。現場還有酸種麵包義賣，大家踴躍解囊，為4月3日在花蓮發生的地震募款。

上人開示：布施不是有錢人的專利，而是一份愛心的付出；榮董頭銜代表無上愛心，更代表一分願力的堅持；期許大家把德傳給後代，讓愛與傳承繼續延續。就捐榮董的心路歷程，茶會的出席者紛紛做了分享。

意外之財 匯功德海

王萍捐榮董是由2018年2月6日臺灣花蓮地震所觸動。她說，她心中有一股情，促使她捐獻這筆錢，而花蓮是慈濟人的心靈故鄉，敬愛的上人就在那裡，當時她兒子在慈濟大學讀書，用的是當地的資源，她也很想回饋，「我告訴我的兒子：你拿獎學金出來，媽媽再給你湊一份，一起捐。」

王萍也想通過捐榮董把善和愛傳給小孩。「我的小孩名字有個樂字，我希望他的人生是幸福的，能夠樂善好施，樂於助人，做一個快樂的人。」她說。

黃耀良捐榮董可說是份「意外」的因緣，那筆錢是他購買保險的理賠——他曾患鼻咽喉癌，保險經紀幾年後才替他索償，所以意外地多了一筆款項。他笑說，患癌時還未進慈濟，如果當時拿到理賠的錢，可能用在其他地方，如買手錶或其他貴重的東西。這樣的一個延遲，令這筆錢得以匯入慈濟功德海。

現已退休的黃耀良每星期一二四五在慈濟中醫診所做志工，逢星期三也回分會值班，周末有活動也積極參與，用行動演繹「時日不空過」。正如另一榮董吳信慧分享，一切都是好因緣，希望在慈濟大家都盡量做，能付出就是有福。



樂捐榮董 為母植福

以母親的名義捐榮董的鄭慧芳說，媽媽的愛和善傳授給了她，心中的善和愛告訴她：捐榮董一來可以幫助苦難的人，二來可以回饋媽媽的恩情。鄭慧芳的母親已八十多歲了，一直在福建的家鄉做環保，將垃圾變黃金，把所有收入都捐給慈濟。身教與報恩在她們母女的故事中得到完美演繹。

第一個榮董也是用母親名義捐出的詹愛玲，以自己的方式表達對媽媽的愛。詹愛玲是位獨生女，她的媽媽老了也不願離開臺灣隨她住香港，而是選擇進入當地的老人院。她說，慈濟要在新店建醫院，而她家就在那一區，以媽媽的名義捐榮董可為媽媽植福。

詹愛玲說，她以前很愛玩，做事沒有恆心，且認為錢財是最重要的，進入慈濟後，上人教會她行菩薩道，利益衆生，拔苦予樂。今年七十二歲的她追憶說，覺得七十歲之前應該為自己做一件有意義的事情，所以當年也為自己捐了一個榮董。「我覺得上人很需要錢，而錢是拿來用在有意義的地方。」至今在慈濟已經二十八年的詹愛玲，知福惜福再造福，行善行孝都沒有等待。

最近再圓滿一個榮董的白少英，亦是用她媽媽的名義捐出。她說，有一次在臺灣聽一位志工分享：與其等死後讓別人替自己捐榮董，不如在往生前做自己想做的事情。白少英很感恩母親對自己的撫養，而媽媽九十多歲，卻沒有什麼病痛，「我當這筆錢是給她的供養和祝福」。

取之當地 用之當地

鄭健坤靠省吃儉用，一天做幾份清潔工，圓滿了三個榮董。她早年經歷了兒子患病和自己的不愉快婚姻，上人的教導開啟了她光明的人生，讓她努力生活，忘卻傷痛，一心做慈濟，擁抱蒼生。她明白做人必須捨得，付出就會有所得。她的婚姻現時趨於平靜，而三個孩子已長大，都十分孝順。她說，雖然她已沒有收入，僅靠孩子給的零用錢，但她依然發願在今年圓滿第四個榮董。

榮董中有菩薩道上共同精進的伴侶，一起譜寫大愛篇章。張志華因為購買環保筷子，認識了梁金妹，進而認識慈濟。「我對慈濟的慈善、社會關懷十分認同，所以捐了個榮董。」他說。梁金妹往生後，張志華還常約其他志工飲茶交流，並仍贊助慈濟的活動。

施仁賀和妻子洪玉英共同承擔九龍東的組隊長。夫婦二人買的一份儲蓄保險，二十年到期時，退了臺幣一百萬元；當時他們參加培訓後要受證，但洪玉英因故「落單」，施仁賀就用退回的一百萬元捐了個榮董，讓妻子「進入」慈濟。兩人後來又捐了多個榮董，施仁賀表示都是妻子的功勞。洪玉英說，上人說過「頭頂別人的天，腳踩別人的地，要在當地付出」，夫妻倆在香港這麼多年有了自己的事業，很知足，所以想回饋，為苦難的人做點事。

在慈濟相識的陳宜卓與唐慧齡，一起走過了近三十年的慈濟路。妻子去年往生後，陳宜卓一直不捨，但認同應該用感恩和祝福代替牽掛。他說，很多人因為受感動而發心捐榮董，是難得的，而榮董多點聯誼，會影響其他人作為學習的榜樣。

當天的茶會氣氛溫馨，每位榮董的分享也都令人感動，相信他們的愛將會引發更多的善行。





探訪街友 見苦知福 期廣邀善士耕福田

撰文 / 陳思捷

「這是我第一次參加街友探訪，感覺自己很有福氣，因為『見苦知福』，也從中知道社會上有很多需要幫忙的人。我以後還會多參加，並希望廣邀多些人來參與。」志工紀秋月說出探訪的感受與自我期許。

4月27日，慈濟人到李鄭屋運動場和大角咀天橋附近探望街友，同時也為他們登記參加義診服務。香港慈濟大愛中醫診所於3月正式營運，分會希望能為街友提供義診服務，以落實「守護生命、守護健康、守護愛」的慈濟人醫精神。

晚上七時，志工一行人先抵達李鄭屋運動場，街友的雜物及簡易搭建的床位鋪滿了上半個看臺。志工分批向街友派發各類素食飯盒、水果，以及自煮的羅漢果水。在關懷聊天時，街友阿祥表示他以後會少吃葷食，保護地球。曾經在慈濟人的幫助下，找到在屋苑擔任清潔工的阿B目前沒有做事，但表示在志工的鼓勵下，會積極尋找工作。

志工和第一次見面的阿宏，好像很久不見的朋友，互相打趣聊天。年過六十五歲的他一家小食店的廚房工作，非常感恩志工的關懷，表示會繼續保持樂觀的人生觀！



離開李鄭屋運動場後，志工往大角咀晏架街方向走去。大角咀的街友散落各處，公園、天橋上、天橋底都有他們的身影。志工懷著祝福的心，九十度彎腰向街友派發物資和餐盒，也向他們宣傳慈濟大愛中醫診所，並邀請他們參加義診。

在公園探訪時，志工發現了街友阿強，他睡在離其他街友有一段距離的花圃旁，身上有一股異味。志工沒有分別心的上前去關懷，還為他送上物資，這讓阿強十分感動。

有一名街友表示不開心和擔憂，因為飼養的流浪貓不見了，志工紛紛送上祝福和關懷，撫慰他的不安，讓他深受感動。

接著，志工移步關懷一位住在橋底的老婆婆並邀請她參加義診。志工獲知老婆婆患有風濕，走動不方便後，便進一步討論，該如何協助她去診所，此舉讓婆婆十分感恩。

「我從活動中感受到彼此的尊重，當志工雙手向街友送上素食餐盒時，街友也會雙手承接，並且表達感恩之情。」心得分享時，志工紀秋月道出內心的感受。她希望能和街友成為朋友，加強溝通，協助他們從苦中走出來。

街友是社會暗角的一群，身心靈非常需要有人來關懷、支持和陪伴。街友對於志工的關懷是珍惜和肯定的，他們知道自己並不孤單，因慈濟人會一直守護在他們的身邊。

攝影 / 陳思捷



攝影 / 胡美珍



攝影 / 胡美珍

每逢節日倍思親。在端午節前兩天的6月8日，慈濟志工懷著對親人般的關愛，去探訪尖沙咀文化中心一帶的街友，並送上應節的素粽。

與志工每月份的約會是街友所期待的，而本月志工除飯、粉、麵外，還帶來愛心的端午粽子，讓街友倍感溫暖。

一位男街友剝開粽子後說：好靚！吃了一口後說：好味！志工胡美珍看他吃得津津有味，便打趣問道：有什麼材料？街友妙答：有笑料喔！氣氛輕鬆。一位女街友代答：粽子裏有各種豆類、栗子、冬菇，味道好好。

一首〈友誼之光〉開始當晚的重頭節目——唱歌——老中青的街友一起參與，顯露他們對友誼的重視。緊接著〈報親恩〉、〈一點燭光〉……街友抒發心中感情，也娛己娛人。在問答遊戲環節，大家一起動腦筋，答對有獎，歡樂無限。

尾聲時，志工與街友交流與分享。攜帶女兒前來的唐茵說，要讓孩子體會一下，感受自己的幸福，玩遊戲時，看到大家都很開心。街友李尚禮回應說，他希望多些家庭來參與探訪，一起唱歌、玩遊戲，帶來歡樂。

「衷心感恩慈濟、志工的辛勞付出，並祝大家身體健康。」街友周敏芝給大家送上祝福。另一位街友馬賜雄說，過節本來沉悶，幸虧慈濟前來關懷，帶來很多食物，除填飽他的肚子，還溫暖了他的心。

第一次探訪街友的何可兒說，她感觸非常深，因為看到他們互相幫助；覺得自己不是給予者，倒是個受者——見苦知福。她說，希望在街友感到無助時，可以給予溫暖，自己會持續付出，因從中獲益良多。

粽香傳遞愛 溫暖街友心

撰文 / 胡美珍



攝影 / 胡美珍



疫後團康再見 慈濟情暖心頭

撰文 / 彭順珍

「讓我們拍手歡呼迎接你，歡迎你到慈濟來……」在愉悅的歌聲中，坐著輪椅的院友由志工和社工黃先生推進會場參加活動，受到在場志工熱情地歡迎。

6月9日端午節前夕，新界東志工作在沙田慈氏護養院舉行了疫後首次團康，當天有二十位院友報名出席，比預期的還多。對此，駐院社工感到「非常意外」，許是慈濟志工以往每月的探訪與他們互動良好，留下很好的印象。

團康開始前，志工先前往病房派送禮物給院友，並邀請他們參加活動，但需要在場護士視乎他們身體的狀況予以同意才能出席。

節目開始，先由司儀彭順珍簡介當天流程及慈濟的志業。之後志工李細坤的魔術表演，讓院友嘖嘖稱奇——大部分院友身體機能不大靈活，他們有的用一隻手拍自己的胸部或大腿，有的用笑來表達，手部自如的則以拍掌來表示。

接著的「說說靜思語祝福語」環節，抽到的院友要讀出靜思語祝福語。不能清楚說話或看不懂文字的，志工則為他們朗讀出來，並致送環保小禮物。志工朱潔儀和司儀且把靜思語用麥克風讀出，讓大家清楚聽到，並解釋其內容——用愛心待己待人，用善對待別人、自己和萬物；不要將別人的不是放在心中，沒有不好的念頭，每天就會開心度過，得到健康的身體。

社工黃先生認為這個環節最令院友受益——他們大多在院舍住了一段長時間，心中積壓不開心的情緒，靜思語「使他們舒懷，情緒穩定」。

隨著的卡拉OK環節，由志工伍彩玲引領大家合唱。因為都是懷舊歌曲，部分院友能跟著唱，有些則隨着旋律，拍手或輕輕地搖頭，十多位志工則在臺前一起擺動身體拍手助慶。一位被稱為歌王的院友獻唱〈不裝飾你的夢〉，依靠在輪椅的他，歌聲清晰，大家給他報以熱烈的掌聲。

壓軸是〈一家人〉手語演繹，全體志工在臺前一起比劃和唱出歌詞，大部分院友則用身體語言作表達，見習學員王妙紅在旁為院友打氣，協助他們用手拍動，或帶動他們用手打小圈，此舉讓人感動。是次團康活動也在這溫馨的氛圍中結束了。



攝影 / 盧志德



插/花/與/穴/位/按/摩/講/座

結合慈濟人文與醫療

19

人醫心傳

撰文 / 林惠芳



攝影 / 林桂霖

慈濟人醫會於4月20日在慈濟大愛中醫診所，舉辦了自診所於今年3月正式營運後的首個活動——「插花與中醫穴位按摩」。講座別出心裁，把慈濟人文與醫療連結，同時照顧參與者的心身。

人醫會幹事邱雅雯表示，活動在大愛中醫診所舉行，可讓參與者實地了解診所的運作。教授插花的是慈濟志工謝秀嫻和潘婉華，穴位按摩則由診所醫師鄧樂施講解與示範。

謝秀嫻和潘婉華講授了技巧後，就讓參與者自行插花。愛花的霍婆婆在老師的指導下，為自己插了一盆花。九十多歲、說話不靈光的她，笑容滿面不停地說：「開心、開心」。婆婆的女兒說，因活動接受照顧者參加，以及內容非常吸引，所以她報名陪伴母親參加，自己也樂在其中。

在醫療講座，鄧樂施醫師針對長者常見的小病、小痛（如輕微的頭疼、頭暈、筋骨酸痛、胃氣脹），以簡單易明方式講解紓緩的方法——按摩相關的穴位。她在志工的身上做示範，指出穴位的正確位置。長者、照顧者及志工透過互相按摩，學習如何尋找穴位和按摩手法。鄧醫師認為中醫穴位按摩確可幫助老人紓解身體的疼痛，值得推廣。

獨居的八十多歲坐輪椅的楊伯伯，由照顧機構的姑娘陪伴前來，並得到現場志工的照料。無論是插花或穴位按摩，伯伯都很投入。在鄧醫師的引領下，他反覆地用手搓揉不同穴位；之後，問他學到什麼，他指向背後的穴位並握拳敲擊——那是鄧醫師剛教過的紓緩腰骨痛的按摩穴位動作。

工程和醫療義務工作協會照顧的長者也來參加這次活動。協會的社工麥沛霖說：他們都是身體衰弱的個案，例如需要送飯或上門洗澡，平時難得外出參加活動；學習穴位按摩，照顧者與長者可以在家進行，照顧者也可以用來紓緩自己的疼痛。

人醫心傳 19

「醫生為我把脈，先開了二日補氣藥試試，對醫師很有信心，李醫生真的很好，而且又有耐性，很關心我們露宿者。」街友許先生因腹部疼痛許久，獲志工安排來看中醫，對醫生用心的態度非常讚歎。

秉持「守護生命、守護健康、守護愛」理念的慈濟大愛中醫診所，除了服務各階層人士，更以照顧弱勢族群為使命。故此，5月8日，志工特地安排了街友前來參加義診。志工先在港鐵油麻地站等候他們，再陪伴一同前往，也有街友是自行前往。原本志工於4月27日探訪街友時，有十位登記參加，但當天有些因事沒來，結果只有六名出席。在等候就診區，志工怕他們覺得生疏、無聊，像陪伴家人一樣和他們聊天話家常。

診所內兩位主診女醫師——李國暉、鄧樂施，對前來的街友「望聞問切」，為他們診斷身體狀況，也很有耐心地細聽他們說話，這讓街友感到安然自在及親切。

每一位街友就診出來，志工即上前接應陪伴到取藥區等候，在配藥員仔細告訴用藥需知時，志工在旁幫忙聽取，事後更再次溫馨複述。

街友吳婆婆有雙腳腫痛的問題，鄧樂施醫師先為她按壓做檢查瞭解其痛徵，之後再細心為她把脈開藥。吳婆婆露宿於大角咀天橋底，志工探訪時得知她有腳痛的問題，便建議她來看中醫。

「希望透過中醫義診可以幫到街友，多一個途徑讓他們身體健康。」安排街友來就診的志工何俊佑說，街友吃過藥後，若有需要會再安排來覆診。

街友趙先生說自己沒有綜援，沒有錢，知道有義診，當然會來參加。「鄧醫生非常好。」就診後，他說出內心的讚歎。

「看了幾位街友，原來他們講話很有條理，很有文化。」鄧樂施醫師說這出乎她的想像，而且他們樂意說出哪裡不舒服，很放心地將有病的身體交給醫生。她提到街友在疾病方面有共通點：因食物攝取的問題，營養不足，所以身體比較孱弱些，加上吃無定時，胃很容易出毛病。另一方面他們在情緒和精神上面，有憂鬱和鬱結的情況。鄧醫師說，情緒上的鬱結，透過調氣，讓他們覺得舒服些；營養不足，氣血比較虛弱，則透過補血的中藥，讓他們感覺精神爽利。「衷心祝福他們，身體健康，順利平安。」鄧醫師獻上她的祝福。

「當我們能讓他們打開心窗，他們會有很多話跟我們說，讓我們了解他們的病情，醫患者之間的交流是很重要的。」李國暉醫師說，街友坦誠說出自己的病情，讓她很感動。她希望街友可以回來複診，看看藥物的治療效果如何，再做調整，這是非常重要的。

在這次義診中，志工的貼身陪伴以及醫師的細心看症，讓街友感受到愛與關懷，他們臉上呈現歡顏，因為覺得心安與滿滿的感動。

攝影 / 吳若薇



攝影 / 吳若薇

人醫教授保健操 增免疫力保安康

撰文 / 吳若薇、胡美珍

慈濟大愛中醫診所常駐醫師李國暉於 5 月 28 日，假靜思堂主講「腫瘤的中醫防治調攝」。聽眾超過四十位，他們用心聆聽，並提出自己關心的問題。

李醫師指出，預防以及病後的飲食情智調攝是中醫的優勢，但治療則應中西醫結合。她說，有關腫瘤治療，中國歷代的醫學家總結了不少的經驗——成因包括正氣不足、邪虛狀況出現，治療的主導思想是恢復正氣。

一位來賓問，她做完腫瘤手術後，失眠了一段時間，想知道有什麼方法可睡得好些，另睡眠不好，免疫力會減弱，應該怎樣做。李醫師答道：失眠有多種原因，比如肚子太餓、太飽，或是心血少了，或是擔心家人和自己的身體狀況，都要加以留意，也有某種腫瘤接受治療後，會出現疼痛失眠，接受中藥針灸治療會有所幫助。

李醫師在現場示範「通腑」保健操——常按位於手背，第一、二掌骨之間「合谷」穴，有防止痛症、暈車暈船、嘔吐功效；常按雙腿側面「足三里」穴，可預防、保健提升免疫力。她說，各人可在家中按摩這些穴位，用以調攝及保健。

一位患有子宮癌在接受化療的來賓說，聽到李醫師的講解，還有學到減輕疼痛的簡單按摩方法，讓她安心了很多。她很感恩上人，慈允香港分會開辦這樣好的診所。

講座結束時，李醫師向與會者送上「慎養生、早療疾、邁復康」的忠告——調攝調理身心健康，未病先防，有病及早治療，既病防變。



攝影 / 牟晏瑩



陪我一講 分享會

教志工情緒支援

撰文 / 謝勤

香港生活節奏緊張、壓力大，很多人面對情緒困擾，甚至患上情緒病。慈濟志工在個案關懷中，經常遇上有這些問題的案主與家庭；在協助他們走出陰霾的過程中，備受壓力的志工要學習照顧及裝備好自己。

「做到自己力所能及的就可以，我們不可能令我們身邊每一個人都幸福快樂。在他需要的時候，有人願意聆聽，這對他已經就是幫助。」香港慈濟人醫會成員招秀玲護士，6月8日在靜思堂舉辦的「陪我講~情緒支援」分享會上，作如上表示。她曾從事紓緩服務，以及擔任紅十字會心理支援服務的義工。

招護士分享了三個真實個案：癌症病者毫無預警下自殺；單親母親為口奔馳，還要面對有創傷後遺症及輕微憂鬱的兒子，以及鬧情緒但不肯看心理醫生的女兒；患病母親和有自殺傾向的兒子之間的隔閡。她透過這些案例，指出如何去覺察案主的情緒問題，以現有的資源幫助他們尋求專業的協助。

她諄諄告誡大家：志工跟義工一樣，都要先裝備好自己。「我時常強調，先要顧好自己，裝備自己，才可以照顧別人。」她說，尋求協助最重要。

與會的訪視志工分享了他們遇到的棘手個案，招護士一一給予分析和提供實質意見。

志工余珍森關懷的女案家已離婚，但她家庭還是面對很多問題——前夫有暴力傾向及不顧家庭，兒女因此也有暴力傾向和情緒不穩定，隨時會發生事故。余珍森曾目睹女案家因小事情被前夫掌摑，她自己感到很害怕，不知所措。余珍森說，自己能做的只有陪伴、聆聽，勸案家向學校、社工求助。

招護士建議余珍森不要過份擔憂，保護自己，做自己力所能及的就可以了。余珍森聽後表示，要先照顧好自己的心，才可以幫到他人。

朱鳳羚有位朋友負能量「爆燈」，對任何事都會抱怨，且不接受勸解；她試圖以正能量改變這位朋友，反而令對方覺得話不投機，不想再接觸。招護士回饋：一樣米養百樣人，每個人有他的處事方法，有他的舒適圈，我們不要用批判態度去看待他的想法，而以他的立場給予更多的諒解。

聽了招護士的提示，朱鳳羚說，明白了不要用自己的立場去看別人的問題，她過往會對案主講「你放下啦，不要執著啦，輕鬆些面對啦，我可以你都可以」。她說，用些所謂正能量的方法去勸說原來是行不通的，因對方當時的情緒是做不到的，要從他的處境來思考問題。

招護士還分享了減壓方法，並指出一個人的腦力有限，集大家的智慧總會找到解決的方法。

人醫會期待透過講座，讓志工學習到一些方法或技巧，日後在面對有情緒問題的案家時，懂得如何去應對及處理。



攝影 / 梁昌初、謝勤





自我測量

23

傳心點滴

精舍一向採「自我管理」制，

利根者，是精進的「守戒者」；

不二過者，是「做錯了馬上改」。

靜思精舍雖然有嚴格的大叢林規矩，但上人說：「人是活的，法是死的，用死的規矩來綁住活的人，那就是不尊重！」

所以，我們更要好好自我管理！

傳心點滴 [新編]

謹以此書感恩 上人及資深師父辛苦地一同走過三十多年的歲月，讓末學得有大樹庇蔭、身心安住於常住而修學，正是「前人種樹，後人乘涼」。我們從中亦可學習「植樹者」的心量與風範，願共同身體力行於薪火相傳的菩薩道上。

釋德昱 釋德懋 著



4月13日、5月11日

元朗盲人安老院探訪

撰文 / 李秋香、林楚雲



攝影 / 林莉

新冠疫情逐漸遠去，慈濟志工每月如期地探訪元朗盲人安老院，向長者送上關懷與歡樂。

4月13日的探訪，在司儀一遍遍向老友記的問候聲中開始。首個節目的話劇帶出上人的靜思語「心中常存善念，遇事逢凶化吉」。接著「猜一猜」遊戲，以蔬果和小動物為題材，旨在幫助院友增進思考能力。少不了的手部操，對老人家紓緩放鬆身體起很好的作用。

最為大家嚮往的環節是名曲獻唱。打頭陣的王漢清伯伯前唱了兩首——〈今天的我〉及〈兩手空空 心也空空〉——獲得熱烈的掌聲。張觀明伯伯把王菲國語版的〈把酒問青天〉唱得情深與動聽。吳少初伯伯與志工郭燕琴的男女聲對唱〈帝女花〉，讓人「聽出耳油」！

唱完歌後，志工替公公婆婆做「伊比壓壓」的按摩動作，幫助他們身體放鬆及血液循環。

因5月有佛誕，志工在5月11日的探訪，也在院內舉辦了浴佛典禮。而志工演繹的《六姨婆和花師奶》話劇，使老友記更加瞭解浴佛的真正含義。

當天活動由慈濟天水圍親子班的三位學員帶動「幸福美滿呼啦啦」健身操開始。第一次站在臺前做帶動的林倬賢和林慧妍動作非常熟練，令公公婆婆熱情地投入！

接著是大家展示歌喉的時刻，王漢清伯伯和嫦喜婆婆合唱〈念親恩〉。請假前來參加的志工汪錦偉與王煥林伯伯、觀林伯伯等合唱〈一點燭光〉。上月活動時定好婆婆因抱病留在房裡，她這天獻唱一曲〈紅燭淚〉，令人蕩氣迴腸。

在林倬賢領唱「伊比壓壓」按摩歌聲中，志工和其他親子班學員貼身地為公公婆婆按摩。之後，在〈一家人〉的手語曲中圓滿了當天的歡樂活動。

探訪結束後，志工作了分享。首次參加盲人院探訪的李雪儀說，感恩公公婆婆給大家付出的機會。莫俊傑稱讚天水圍親子班小菩薩，服務表現非常出色。

4月8日

探訪天水圍保良局

精神康復中心

撰文 / 舒慧萍、周艷娜



攝影 / 周艷娜

「證嚴上人懇切呼籲：人生無常，國土危脆，人人多造福，人多福大，匯聚一股祥瑞之氣，才能化禍為祥，減輕災難。」活動一開始，志工就臺灣 0403 的大地震與舍友分享上人的開示，同時請大家一起虔誠祈禱人人平安、臺灣平安、世界平安！

災難頻傳，人人需要戒慎虔誠，茹素護生；在觀看完《證嚴法師說故事》後，便開始「素食很簡單，齊齊動手做」環節。舍友在志工指導下動手包饺子，雖然包得個個形狀不同，但每個人都很認真、用心去包。感恩志工范竹梅事先包好、蒸熟了一些素餃給舍友享用，大家都說「好食！」志工問：「素食好唔好食？」他們同樣異口同聲說「好食！」看到他們如此開心、滿足，志工內心也很歡喜。

當天舍友可欣穿得很漂亮還化了淡妝，志工問她為什麼穿得這麼漂亮，是有特別活動嗎？可欣回答：因為我要見你們，我尊重師父呀！這讓志工聽了很感動。

「他們把志工當成是親人一樣，無所不談，能得到他們這樣的信任，相信是舍友感受到志工對他們真誠的關心與尊重，才會如此開心和珍惜！」培委黃愛喜說，沒想到只是一個團康活動和一點點的付出，就能得到舍友如此的回饋。

最後，志工為3月份沒參與的男舍友送上福慧紅包和福袋，在〈一家人〉手語中圓滿了活動。

6月3日

探訪天水圍保良局

精神康復中心

撰文 / 林莉



攝影 / 林莉



攝影 / 林莉

慈濟人每月一次來到中心探訪，給院友帶來關懷和歡樂，為此他們都記得志工的名字，每次志工來到都會熱情地招呼。

院友很喜歡看《證嚴法師說故事》，雖然上人說的是閩南語，但一點也不影響他們對內容的理解，每次的問答環節，大家都搶著舉手並能說出正確答案，實在令人讚歎。

志工也給他們帶去靜思語，他們很受教，不僅認真讀，還能活用。有一次志工給他們講解「四神湯」：知足、感恩、善解、包容，院友馬上告訴志工，他們當中有兩個人沒喝四神湯，所以早上發生了爭執。志工講了「竹筒歲月」的故事，他們會主動跟志工拿竹筒，把零用錢存起來，捐給慈濟！

因臨近端午節，為了讓院友也能感受到節日的氣氛，這天志工教大家一起動手包粽子。院友很開心，一個個戴好手套，乖乖坐著等粽葉。雖然他們反應不很靈敏，但做事一點也不馬虎，跟著志工有樣學樣，捲好粽葉，放進餡料。

這次的餡料非常特別，是煮熟的淨斯香積飯，內有胡蘿蔔、玉米，非常香甜可口。院友很喜歡，包好後吃得一粒米都不剩！

「祝端午節快樂！」吃完後院友給志工送上祝福，還感恩志工給他們講故事，送書給他們看。聽到院友真誠的感謝以及開心的笑聲，志工的內心也充滿喜悅。

「多謝你們今天和舍友包粽子，他們玩得很開心！」中心導師游錦霞說，在包粽子的過程，院友好認真，之後也吃得很開心，因為真的太美味了！

6月7日

牛頭角上邨

端午派福飯

撰文 / 謝勤



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德

「這個端午節，想轉個口味，改為吃點心，希望公公婆婆吃得開心。」活動統籌晉鳳琴道出這次派福飯的巧思。

牛上邨每月一次的派福飯已經持續了近十年，端午將至，這天志工做了特別安排，長者收到的不是素飯盒，而是雜錦點心盒，包括有素蘿蔔糕、咸水角和糯米雞，都是受香港民眾喜歡的點心。

公公婆婆表示點心十分可口，志工也趁此機會跟他們宣導環保的重要性，尤其是盡量少用一次性的餐具。很多公公婆婆在志工長期的宣導下，自己帶餐具回來，志工也不忘讚歎，給予鼓勵。

活動中，志工還跟公公婆婆一起猜謎語，大家都很踴躍、投入。慈濟人也為長者準備生日禮物，對年底生日的都提前派發。

志工林鈺濤說，這裡的長者大多是獨居，如果他們拿飯盒回家，獨自一人享用會感覺孤單，活動中他們有這麼多志工陪伴用餐，又一起唱歌，顯得非常開心。對於一些行動不便的長者，志工則把福飯送上門，跟他們閒話家常，關心近況。

民眾孔麗娥帶回了竹筒，向志工申領了一個新竹筒。投錢到竹筒行善很多年的她表示，金額不是很多，小小心意，希望大家開心。

牛上派福飯活動由初時四五十位老人，到最多時有一百五十多人。在疫情前大家用餐具來盛飯，很多公公婆婆會幫忙洗碗派飯。疫情後採用派飯盒的形式，有幾位婆婆依然來協助。志工十年間見證很多老人家往生，但也有很多新的長者加入，世事無常，我們要把把握當下，珍惜每一個相聚的時光。

一個月一次的派福飯活動，志工都用心去安排，希望在短暫的相聚中，可以帶給公公婆婆多點的快樂，也希望每一個節日都陪伴他們度過，給他們留下溫馨的回憶。

6月10日

雲漢大樓、漢柏樓

長者屋派素粽

撰文 / 謝勤



攝影 / 梁昌材



攝影 / 梁昌材

「我第一次做志工，推著車子一戶戶去派送，五層樓一層層地『洗樓』，覺得有點辛苦，但見到公公婆婆拿飯時開心的樣子，自己也覺得很開心。」五十多歲的廖澤賢道出參與派福飯、素粽的感受。

這天是端午節，志工為街坊、長者送來祝福。志工吳萬里說，素粽是由一間公司的十二位職員發心捐贈的，她們買食材在公司包裹，因為公司的廚房沒有設備可以焗粽子，所以送來九龍塘香港分會，由志工接力在廚房蒸煮。全批六百五十多個粽子，二百個派給街友，其餘的在這天派發。「希望在端午佳節帶給他們溫馨和快樂。」吳萬里說。

志工兵分二路，一批以雲漢大樓做基地，在入口處派發給大樓及附近的居民，也為不便來領取的居民安排送到家中。這天除了有志工參與外，更有雲漢大樓劊房戶的長者馮文嘉、林俊杜，漢柏樓長者屋的張江生，以及由街友變成劊房戶的曾凡明加入志工行列，他們未來會成為雲漢社區派發的主要力量。

林俊杜伯伯表示，他是受吳萬里的邀請，參加過幾次派飯活動，平日和鄰居很少接觸，做志工讓他多些接觸街坊。

另一批到漢柏樓長者屋的志工，由住戶項國芳婆婆協助派發，不方便的住戶則由志工派送到他們家中。

「很珍惜有這樣的機會去付出。」志工李燕琛有此感受。是見習學員的她，也常去探訪街友，對於有機會接觸到這些基層民眾，並為他們服務付出，表示感恩。

響應世界地球日

推動環保與茹素

27

大地園丁



地球日定於每年的4月22日，是一項世界性的環境保護活動。慈濟香港分會今年在多個社區、不同的群體中舉辦「世界地球日」活動，宣導環保理念，讓民眾落實在日常生活中。

馬鞍山頌安邨

撰文 / 林惠芳

為響應「世界地球日」，慈濟環保願行館同仁和新東志工，於4月13日走進社區，在馬鞍山頌安邨商場對出之空地，舉辦環保嘉年華及香港慈濟三十年靜態展。

「活動目的是喚起社區居民的環保意識，落實綠色生活，並認識願行館。」慈濟環保推廣經理梁榮錦說，嘉年華中的攤位，如彈珠遊戲，讓大家在輕鬆的環境下學習環保理念和知識。

慈濟環保志工十多年前已開始在大圍環保教育站（願行館前身）、馬鞍山耀光邨、恆安邨做資源回收。當天在回家途中的頌安邨居民黃小姐說，看到這群穿著藍天白雲服裝的人士，感到非常親切，她還認出站崗的志工周力生，兩人熟絡地交談起來。當天有很多街坊和家人結伴前來，曾參訪願行館而認識慈濟的一對姊妹，也專程來參加活動樂在其中。

嘉年華設有攤位教授使用廢料製作花朵。一對小兄弟——讀五年級的李兆天和三年級的李兆安——前來跟志工梁淑玲學習此手藝。哥哥完成製作後，跑回家將手工花朵送給母親，得到「很靚」的稱讚；他很開心地返回現場，在場志工肯定他的孝心並鼓勵他向導師表示感謝，他們並一起拍照留念。

志工藉著多個展板，向坊眾介紹慈濟香港分會三十年來推行的四大志業、八法印，包括近期開辦的慈濟大愛中醫診所。馮少群及其他志工不停歇地向路過的民眾說慈濟，期人間菩薩大招生。一位七十多歲的邱伯伯，因曾在內地工作而認識慈濟，向志工讚歎慈濟的大愛精神。馮少群碰到她的瑜珈班學生——住在附近的楊雅貽和劉翠霞——把握因緣，跟她們介紹慈濟。天主教徒的楊雅貽說，透過靜態展她更加瞭解慈濟，她且把剛購買的四大盒裝椰子水送給志工解渴。

中午時分，幾位志工穿插演繹手語歌〈一家人〉和〈第一道曙光〉，吸引許多坊眾駐足觀看，增加歡樂氣氛。

大地園丁 27

尖沙咀文化中心一帶

撰文 / 陳思捷

因臨近「世界地球日」，4月13日志工對尖沙咀文化中心附近的街友進行關懷時，著重宣導環保的重要性，志工還特意安排了關於環保的遊戲，讓街友參與從而增長對物命及環保分類的知識。

當晚超過四十名街友現身發放聚會。志工雙手向他們奉上飯、米粉、伊麵、河粉、烏冬、炒麵等素食，街友面露微笑地接受，並安靜地享用。志工還派發水果與自製的羅漢果水，街友Annie表示，羅漢果水甜度適中，可讓她解熱，非常感恩。這段時間，志工與街友就像朋友般一起聊天。

餐後舉行環保遊戲，禮物是淨斯產品。街友熱烈地搶答問題，表現出對環保知識的渴求以及勇於嘗試的精神。答對關於垃圾生命的問題，喜獲一盒淨斯海苔餅的街友周敏芝，臉上露出令人難以忘懷的笑容。

接著是大家都歡喜的唱歌環節，大家合唱〈月亮代表我的心〉及志工吳萬里填詞的〈街友之歌〉；歌詞中「慈濟你伴隨，人生多改變」，道出街友的心聲。

最後是派發素食飯券，街友彎下身，雙手接過飯券並向志工表達感恩之意。「我非常珍惜慈濟每次的派發。」周敏芝道出內心的感受。梁振光說，素食清淡美味，讓他心生歡喜。

心得分享時，志工李志良說，唱歌環節非常有人情味及感覺溫馨，他希望探訪能夠為街友帶來愛的力量。「看到街友開心，自己也會開心。」志工陳繼昇說，透過探訪讓他多瞭解街友的情況，內心頗有感觸，希望政府可以提供些好的居所給他們。

牛頭角上邨

撰文 / 謝勤

今年在牛頭角上邨的第二次派福飯活動於4月19日舉行，慈濟志工為響應數天之後的「世界地球日」，故同時宣導環保和素食。

活動中，志工和前來的公公婆婆一起做手部操，一起唱歌，然後跟他們分享資源回收、素食、簡約生活的資訊。其中一些長者在過往的八九年，有參與慈濟的環保活動，一起做資源分類。志工晉鳳琴表示，這些長者都很開心，因為在政府積極推行環保回收之際，可以知道更多有關如何把垃圾減量的信息。

近三年，因為疫情的關係，很多大型活動沒法開展，復常以後，今年3月恢復了在牛頭角上邨的派飯活動。

「希望透過推動環保、素食，令居民身體更加健康。」志工吳萬里表示，期待有更多新朋友加入素食和做環保的行列。

港島志工於4月20日在北角街市及鰂魚涌「東匯坊」商場舉辦「世界地球日」活動。

北角的宣導攤位設於春秋街華美達酒店門口旁邊，因志工深耕社區結下善緣而獲准擺放，讓路經的民眾得以響應「世界地球日」。攤位擺放靜思語海報、竹筒、派送給街坊作為禮物的淨斯產品，以及有關環保酵素製造、手工興趣班、大圍環保願行館、「綠在鰂魚涌」回收便利點的宣傳單張。

站崗的志工晉鳳琴講述環保對人及環境的重要性、資源分類及回收循環再造的資訊。另一志工周麗梅一如以往熱心地宣導環保酵素，吸引許多街坊來聆聽，他們並領取酵素回家使用。

當天，一位以執紙皮維生、行動不太方便的駱玉琴婆婆，因聽說志工要來做宣導，一早就來到等候，以便交回竹筒，此舉令人感動。



攝影 / 林柱霖

除在攤位宣導，志工亦主動出擊向街坊宣揚環保信息。在春秋街商會主席黃偉泉支持和配合下，林發金帶同其他志工沿街向商戶及民眾宣導環保，獲得大家熱烈的反應。黃偉泉非常護持慈濟，還帶動商戶、街坊來行善。當天，他在協助攤位的前置工作後，才趕去出席另一項活動。

北角渣華道街市那邊，黃濱玲和其他志工向商戶派發慈濟月刊、結緣品、環保酵素，同時宣導減少製造廢物、多回收等環保習慣，以及在店鋪張貼靜思語。

在鰂魚涌的「東匯坊」，志工在商場中庭擺放了攤位展示：大愛感恩科技、淨斯產品、「綠在鰂魚涌」回收便利點，還設有環保遊戲、「守護地球我願意」、以及為花蓮地震募心募愛區。

4月3日花蓮地震後，慈濟在當地避難中心為災民設置重隱私的慈悲科技福慧隔屏、福慧床，引起國際媒體的注意。為讓香港的民眾一睹實物，志工在活動現場擺設用回收塑膠物料製造的福慧床、救災毛毯等物品。

「好舒服哦！」兩位姓胡的小兄弟躺在鋪有毛毯的福慧床上說，並做出「讚」的手勢。由媽媽帶來的他們先玩攤位遊戲，之後體驗分類回收。媽媽詳細聆聽志工有關可回收物品的種類後說，以後會將更多的回收物品交去「綠在區區」。



「響應世界地球日，一起支持環保！」陸子琳、陸梓濤兩姐弟在爸爸的帶動下，喊出愛護地球的心聲。梓濤在「綠在鯽魚涌」職工的細心教導下，學習如何辨識可回收物和家居垃圾，最後還在「守護地球我願意」區寫下「愛護地球」四個字。

郭銳霆小朋友寫下「少水」兩個字，期許自己珍惜水資源。他還接受挑戰——在放滿家居垃圾的箱內，做回收分類——並很快地完成，贏得在場志工的讚歎。臨走前，爸爸鼓勵銳霆拿出自己的零用錢，送上愛心捐款幫助臺灣地震災民。



攝影 / 林桂霖

背著小提琴上興趣班的周樂翹，在爸爸陪同下，在上課前、後都來攤位玩環保遊戲、學習回收分類，以及體驗福慧床、環保毛毯。她在「守護地球我願意」區寫下「保護地球資源」，作為自己力行的目標。為了培養女兒助人的善心，爸爸從皮包拿出錢給樂翹，讓她親手放進勸募箱內，一旁的志工連聲給她讚歎鼓勵，她很開心呢。

「我的心在靜思中感恩，我的心念充滿虔誠，大家一起來祈禱，從不同角落地點，祈求平安吉祥滿人間……」〈祈禱〉的樂音響起，志工邀請民眾一起為花蓮地震災民唱出心中的祈禱，祝願他們可以遠離災難、平安吉祥。

一位來自美國夏威夷的黃太太投放了港幣一千元到勸募箱。身為當地慈濟「大愛媽媽」的她，還請購了淨斯資糧。

路過的陳秀珍婆婆慷慨解囊，祝福災民早日重建家園。環保回收支持者的她在玩考驗環保常識「套圈圈」遊戲時，誤認泡菜包裝是可回收的塑膠料，經志工解說後才知道它是複合材質，不能回收。「真的是增長知識。」婆婆覺得自己上了一課。

當天，「綠在鯽魚涌」的職工也紛紛響應為花蓮地震災民的籌款。有的拿出平時存錢的竹筒來投放，有的則將身上僅有的錢全數捐出。



「素食好，素食好，幸福美滿指數高！」志工透過節奏輕快的數來寶打油詩〈素食好〉，跟漢柏樓長者屋的公公婆婆宣導環保。

4月22日，慈濟志工到此做關懷時，除了派福飯，還跟居民分享極端氣候帶來怎樣的災害，以及素食如何救地球。

這裏居住的公公婆婆很享受這樣的聚會，大家一起唱歌，玩遊戲時也很投入。志工吳萬里說，希望透過環保歌曲、數來寶等媒介，讓環保意識深入長者內心，令他們身、心、靈都得到淨化。

慈濟志工每個月來這裡派兩次素食，希望老人家習慣常規地吃素。近兩年時常參與長者屋探訪的志工伍彩玲說，對於長者越來越認同素食感到十分開心。茹素十年的她深感自己身體、精神都比從前好很多，所以每次都會作分享，希望長者都能持素，以促進身體健康並保護地球。

公公婆婆都用心聆聽志工分享。一位曾凡明伯伯說，吃多些素食對身體，以及生態、地球都有好處。「葷食攝入的油太多，造成的廢物又多，對地球有很大的傷害，所以最好多點吃素食。」他說。

打從2022年慈濟第一次到長者屋派福飯已出席的黃麗美婆婆，每次都會捐獻善款，幫助世界其他地方有需要的人，例如去年初的土耳其地震的災民。對於今年4月初臺灣花蓮的地震，她也捐出港幣一百元。麗美婆婆說，很感謝志工送來這麼好的飯菜以及關心他們，所以很想獻出自己的一點心意。其他的長者對花蓮地震也感到非常痛心，認知到四大不調對人類的傷害，大家都一起為災民虔誠祈禱。

抬頭敬天，低頭愛大地母親，是上人給我們的殷殷叮嚀。如何守護地球，只在大家的一念之間，慈濟人希望透過各種途徑喚起大眾對環保的覺醒，繼而身體力行，讓地球能永續發展。



攝影 / 盧志德

大灣區 ESG 博覽會 慈濟參展獲好評

撰文 / 謝勤、李淑玲

慈濟香港分會及慈濟環保願行館，參加了6月21日—23日為期三天的「第二屆大灣區 ESG 可持續發展博覽會」。活動假香港亞洲國際博覽館舉辦，多間致力環保和環保宣導的團體在這裡布展，以不同的方式讓大眾關注環保議題，共同打造低碳綠色生活。

ESG 指「環境保護」(Environment)、「社會責任」(Social)、「公司治理」(Governance)，由2004年聯合國「全球契約」首次提出，被視為評估企業經營的重要指標。慈濟參展旨在推動環保，分會環保推廣經理梁榮錦說，多了不少人通過展覽認識慈濟的健康素食、大愛感恩科技的產品。環保幹事志工梁潤雄說，希望藉著參展推廣環保及素食，茹素對環境與健康皆有好處。

慈濟在展場設有四個攤位，志工及同仁向民眾介紹慈濟環保理念、回收知識、大愛感恩科技、淨斯產品，以及帶動他們玩環保遊戲。

慈濟是受博覽會的協辦單位——離島婦聯——邀請而參展。離島婦聯的可持續發展部主管陳永祥講述這因緣：他在內地一佛教展覽會認識了慈濟，了解到上人的理念，之後還去臺灣參訪慈濟，最近又在「綠在區區」活動中認識了慈濟環保經理梁榮錦。陳先生說，與慈濟有共同的環保理念，希望攜手用心經營環保回收。

是次展覽吸引了不少澳門、內地、新界離島的民眾組團來參觀。他們來到慈濟的攤位，對大愛感恩科技的產品感到驚艷，其中一位訪客梅妍麗讚歎道：原來廢膠樽可以做出這麼多的東西，她第一次認識到，很感興趣。

為推廣淨斯資糧，現場設有餅乾試吃。「吃起來感覺很健康！」有訪客食用後因美味可口又有益處便請購了。一些同樣來參展的團體、商家，趁空檔來慈濟攤位參觀，在志工大力的推薦下，滿載而歸。還有人因為現場沒貨，要先下訂單預購呢！

在攤位的一隅，擺放了一寫有「保護環境·低碳生活」的易拉架，讓訪客寫下愛地球的心意：「惜物減廢」、「環保素食愛地球」、「我多吃菜，愛護地球你我都得」、「地球是我家，環保靠大家」……民眾在上面紛紛寫下對自己的期許。

大灣區是目前熱門的發展焦點，吸引眾多商家在此設立據點。分會希望藉由這次的參展，讓更多的團體、機構、民眾看到慈濟，瞭解慈濟，繼而讓這股清流挹注到大灣區。



攝影 / 蔡佩君



攝影 / 林桂霖



親子腦力激盪 環保妙招愛地球

撰文 / 林楚雲、林淑靜、羊潔嫻

你家中有多少部手提電話？多少部電腦？多少件電器？於4月14日在天水圍慈濟聯絡處舉辦的兒童親子成長班，就這些問題向學員做了項「調查」，答案大都是：好幾部/件。至於衣服與玩具，則是數之不盡。

學員長尤曉思追問：小住所如何放置這麼多的物品？有答案是「租迷你倉」。接著她引導學員思考：人們不斷製造繁多不必要的物品，地球會承受不了，怎麼辦呢？有些學員天真地回答：「我們可以去別的星球居住囉！」學員長解說，現今的科技未能讓人類移居其他星球，但如果我們不改善原有的生活模式，減「廢」節約能源，即使未來能移居其他星球，那裡最終也會塞滿廢物！

為了令學員及家長深入了解環保的迫切性，導師播放多部資訊短片，吸引大家的關注。其中一部《呼叫妙博士——零垃圾人生？》顯示人們在日常生活中，通過外賣、網購等方式，不停地製造垃圾，如各種包裝、飲料瓶、紙巾。短片指出，若我們每人每日丟棄一件垃圾，將來就像影片的小孩一樣被堆積如山的垃圾包圍着。尤曉思就短片內容反問學員：這是你們想要的居住環境嗎？你們想把如此骯髒、充滿垃圾的地球給自己 and 下一代嗎？全球最大污染來源是塑膠製造的物品，我們可以怎樣處理呢？學員爭相回答：少用塑膠用品便不會製造這麼多垃圾、可以做回收……

尤曉思邀請大家一起朗讀靜思語「清淨在源頭，簡約好生活」，並解說如何做到，如：將不用的物品送給朋友，購物前問是必要還是想要？如必要是否需要這數量？想看書可以向公共圖書館借書等。

另一部宣導環保的泰國影片，內容講述一位廚師將塑膠紙放在外觀吸引、看似美味的壽司中供人試吃。當然，這位廚師給責罵：塑料怎可以給人食用！但現實是：海洋生物誤食人類拋棄於海洋的垃圾，尤其是微塑膠，而人類進食海洋生物時，也吃進了這些有害物質，長期會影響自己的健康。

綠色和平的短片《2050的氣候災難》提出一大哉問：如人類對環境氣候變化仍視而不見，將來的世界會變成怎樣呢？短片做了個預測：冰川溶化水位上升，人類會像北極熊一樣無容身之地！

學員長尤曉思指出，疫情期間很多人買外賣回家進食，造成大量的塑膠垃圾，以前沒有塑膠袋的年代，大家是拿籃子去買菜的，環境比較不受污染，如今多用塑膠袋，應循環再用。最後，她期許家長帶領孩子共同做好環保，為地球盡一分力！

攝影 / 林利

同一天在九龍塘靜思堂舉辦的兒童親子成長班，延伸上一堂「清淨在源頭，簡約好生活」的主題，啟發學員明白「為地球盡一分心，是本分事」。

教育團隊通過有趣的遊戲，詢問學員家中的物品數量。經盤點後，大家發覺擁有很多文具、髮夾、玩具和傢俬等。導師希望學員反思對這些東西是真的需要、還是想要，多少才足夠，最終它們會去哪裏（如：堆填區、回收場）。

因應即將到來的4月22日「世界地球日」，以及香港的餐廳將不再提供即棄塑膠餐具，導師向學員展示慈濟設計製造的環保碗筷和水瓶。接著隊輔帶動學員做「小小發明家」，發揮創意，想出方法令生活更加環保，家長也分享了他們的心得。大家的日常環保妙招包括以下多項。

鄭佩玲會自備可摺疊矽膠杯購買咖啡；慈濟人參加活動時皆自備餐具；蔡麗英將不能回收、裝紅蔥頭的膠網袋，紮成球形來洗刷廚具。

學員郭芷澄會「漂書」，即把不再看的書送給別人；吳靜玟將不再穿的衣服裁剪、縫製成被單；謝梓彥把舊衣服剪成小塊當抹布用。

古智森外出會自備飲用水，少乘車、多走路，還建議洗澡時可同時洗身上的衣服！？許擘多以淋浴代替浸浴。

梁詠嵐說，累積足夠的衣物才開洗衣機來洗；李定緯會多用手巾代替紙巾；蔡昕廷攜帶大的布製環保袋購物，減少取用膠袋。

潘允之、潘彥升姐弟的媽媽說，學會了做環保酵素，啟發她在家與子女製作香薰、洗髮劑、沐浴露等，既減少購買化學產品，也減少了塑膠垃圾。

蕭頌汶的爸爸則對頌汶二歲的妹妹說，姐姐穿過的衣服洗乾淨留給她穿好。不好。「這樣我們就不用再花錢買，對不對？」妹妹稚氣地點頭答「對」。

古智森的媽媽在家裡不用洗潔精，她說，吃完飯就馬上洗碗，會很容易洗掉食物殘跡。她很少為孩子購買衣服，多是朋友間流轉使用，並用舊衣物當抹布。

總結守護地球的「不二法門」，是提升大家的環保意識，一起「行動」，由「源頭」做起，改變「即棄」的生活習慣，力行「減廢」！

最後，學員長周小燕分享四月初與兩位志工余小碧、浦聖芳在花蓮親歷大地震的感想，驚慄情境讓她更珍惜地球環境，要活在當下。她並帶領家長和學員唱誦《祈禱》歌，祝福地震的災民。最後，親子整隊步出佛堂，紛紛在捐款箱投入善款，送愛到花蓮。



攝影 / 黃景熙

為了讓慈少班的學員多了解慈濟的付出精神及關懷人文，5月19日的課堂將移師觀塘雲漢樓獨居長者宿舍，故此，4月14日在靜思堂舉辦的課程先為此探訪做準備。活動得到慈善組、慈誠及九龍東社區志工的支持，相信會帶給慈少班的學員不一樣視野和體會。

課堂上志工播放了相關的新聞影片，讓慈少多角度認識慈善探訪流程及技巧。

接著由長期投入慈善志業的志工吳萬里做分享。他講解探訪中如何體現慈濟「感恩、尊重、愛」的精神，並提點學員多以同理心去溝通。「幫助別人，其實是在成就自己。」他鼓勵慈少多付出、多幫助有需要的人，成為「提燈照路的人」。

為了拉近人與人之間的距離，探訪時要加入互動的元素。吳萬里示範其中一個方法——樂器演奏。他拿起吉他彈唱，學員有節拍地鼓掌伴唱。之後，志工與慈少一起練習手語歌〈一家人〉，他們打算在探訪獨居長者當天演繹此歌，帶動大家參與，亦展現關愛之心。

這堂課邀請了志工周小燕分享她4月3日在花蓮遇上地震時的心情與感想。地震發生時，她十分驚慌，後獲安排入住在當地小學設立的避難與收容點；她與在地的慈濟志工接洽後，也臨時當起志工付出，心情變得踏實。面對天災所造成的破壞和傷亡，周小燕甚為感觸，但對自己從受助者變成助人者，覺得有福。

分會為花蓮地震設立了募款箱，志工及慈少紛紛投入愛心善款，把愛送到花蓮。期望慈少學員能學習及實踐「感恩、尊重、愛」的精神，多用心付出，幫助有需要的人，同時成就自己。

學習訪視技巧人文 期許做提燈照路人

撰文 / 張銘輝



攝影 / 黃景熙

慈少探訪長者屋 深刻體會啟悲心

撰文 / 謝勤、區月華

為了令學員進一步認識慈善志業在社區的運作，慈少班5月19日的課堂改在觀塘的一長者屋進行。當日下午，學員及家長冒著雨跟隨志工前往觀塘雲漢邨漢柏樓長者屋，探訪那裏的獨居老人，了解他們的生活，也學習如何關懷付出。

公公婆婆踴躍出席活動，對慈少的到來顯得特別開心。志工帶領長者做手部操，學員從旁協助，之後大家一起玩「伊比壓壓」按摩活動，現場氣氛熱鬧。在學員蔡漢紋演奏小提琴曲目時，大家聽得陶醉，不斷要求 encore。

慈少主持的貓抓老鼠遊戲——輕快的音樂聲中，用廁紙筒做的二隻貓和二隻老鼠，在公公婆婆的手中你追我趕——歡樂笑聲不斷。手拿老鼠的人被貓抓到就要猜謎語，也可能被罰唱歌，愛唱歌的項國芳婆婆開心地接受「懲罰」，因為可以高歌一曲。

志工吳萬里帶動「長者班歌」的〈快樂前行多歡唱〉，慈少一起唱和。最後，慈少帶動〈一家人〉手語歌，圓滿了這次團康。

在派福飯環節，慈少學員在志工協助下先派給參加團康的公公婆婆，然後分組跟隨志工逐戶派送和探訪長者。

項國芳婆婆邀請學員進她的單位，熱情款待大家吃東西外，還一起唱歌，五音不全的學員也唱得開心。慈少吳敏說，學員道別的時候，婆婆顯得依依不捨，從她身上感到溫暖。

喜歡收藏古董的朱滿田公公把他的寶貝給大家鑑賞。他有很多收藏品，房間卻弄得十分整潔，學員蔡漢紋對此十分佩服；反觀他自己的房間亂得好像垃圾崗，他以後會努力把房間收拾整齊。

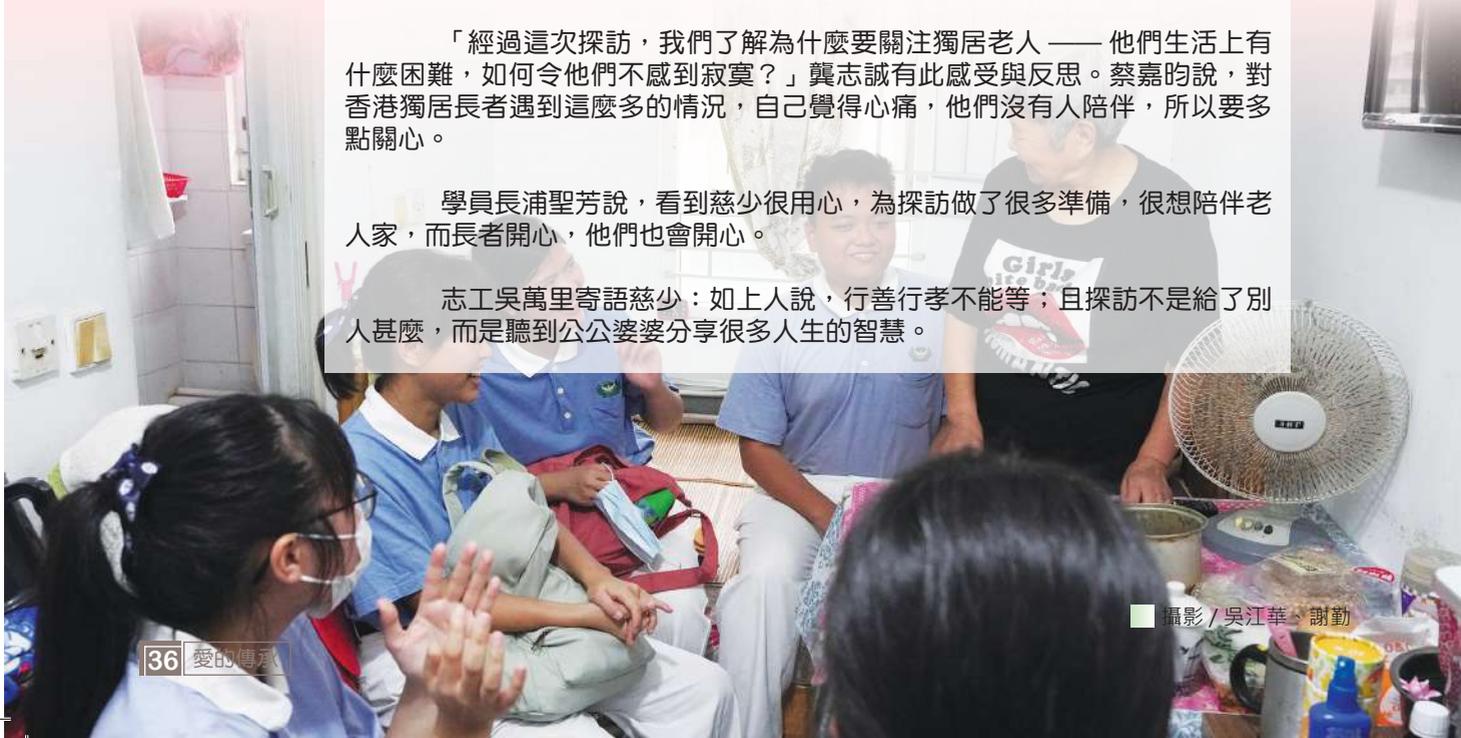
滿田公公平常自己去超市買米扛回家，慈少感受到獨居長者生活的艱難，十分不捨。

蔡漢紋說，一袋米很重，公公沒有什麼力氣，且他的手已經變彎。李厚霖說，社區有人教長者用平板電腦，但是他們不用平板電腦，其實真正需要的是有人幫忙搬一包八公斤的米回家。

「經過這次探訪，我們了解為什麼要關注獨居老人——他們生活上有什麼困難，如何令他們不感到寂寞？」龔志誠有此感受與反思。蔡嘉昀說，對香港獨居長者遇到這麼多的情況，自己覺得心痛，他們沒有人陪伴，所以要多點關心。

學員長浦聖芳說，看到慈少很用心，為探訪做了很多準備，很想陪伴老人家，而長者開心，他們也會開心。

志工吳萬里寄語慈少：如上人說，行善行孝不能等；且探訪不是給了別人甚麼，而是聽到公公婆婆分享很多人生的智慧。



攝影 / 吳江華、謝勤



攝影 / 謝勤

「感謝親愛的爸媽，給我遮風擋雨的家……」一曲〈感謝〉為5月19日的親子成長班掀開序幕。這天的課程以「善解體貼·有愛無累」為主題，期為親子搭建「愛的橋梁」，以加深相互瞭解，消融彼此的誤解與隔膜。

良好的親子關係，是所有人際關係的基石。教育志工希望通過課程，讓家長加深認識孩子的成長需要，能站在孩子的角度，體察他們面對的困難和壓力，耐心地聆聽，多欣賞和肯定孩子的努力或進步，放下得失心；同時也讓孩子明白到家長的掛慮是基於對他們的疼愛和保護，願意坦誠表達自己的感受，學習善體親心。

暖場熱身活動的「人虎槍」動作和「包剪揼」遊戲，由鄭佩玲老師帶領，親子、隊輔開心參與，打成一片。

「我說你畫」邀請四位高年級學員當指令員，而家長、學員各分成兩個小組圍坐，依指令畫出圖案。活動除了訓練孩子的表達能力，更考驗學員和家長的聆聽和理解能力。多位家長稱讚學員的表達能力清晰及有耐心。

親子搭建愛的橋梁 坦誠相對消除隔膜

撰文 / 鄧美珍



攝影 / 鄭慧芳



「疫後」孩子面對諸多困難和壓力，課堂特意安排了時段，讓家長交流如何站在孩子的角度，體察他們的處境，多加欣賞和肯定。

隊輔向家長提出一些思考問題，如：「孩子的品格，是先天決定？還是可後天培養？」「你無條件接納孩子嗎？智慧家長該如何去愛？」「可以在哪些地方要加強學習，讓自己更有心力陪伴孩子成長呢？」家長就這些問題展開熱烈討論，並分享與孩子相處的難忘、溫馨小故事，然後把最欣賞孩子的五個優點寫在「心意卡」，以鼓勵孩子和加強他們的自尊。

5月及6月分別迎來母親節與父親節，為此，學員在課堂上動手製作禮物。在志工晉鳳琴教導下，孩子做網套花，並繫上心意卡，之後在隊輔協助下準備美味的三明治，孝敬父母。

一切就緒，孩子和隊輔唱起〈感謝〉，歡迎家長返回佛堂。在〈母親的手〉歌聲中，孩子單膝跪地誠心給家長奉茶、獻花和送上心意卡，場面溫馨感人。一杯茶、一朵花、一張心意卡，溫暖了父母的心，更教導孩子感激父母養育之恩。

「媽媽辛苦了，感謝您的養育和疼愛。」吳靜玟奉茶時向媽媽道出內心的感恩。媽媽欣慰地說：「謝謝女兒，感恩你做我的女兒，這是我今生最大的收穫，媽媽有你而幸福！」

張紫琨和張紫珩的媽媽沒能來參加，他們奉茶給陪伴的工人姐姐，把花和咭帶回家獻給媽媽。

最後家長分享他們肯定孩子的五個優點。潘爸爸欣賞女兒允之勤奮自學、不用父母擔心，此外，有天她差點趕不上校車，從此改過自新，早睡早起，還會叫爸爸起床呢！潘媽媽則欣賞弟弟彥升樂於助人，每次幫別人做事會露出自豪的笑容。吳靜玟的媽媽黃周媚肯定女兒誠實和正直、富有愛心、嚴守校規又喜閱讀，而功課雖不差，如能多用點心會更好！

親子成長班搭建親子「愛的橋梁」——用愛化礙，心中有愛，就沒障礙。





繞佛繞法同祈願 募心募愛傳祝福

39

菩提精進

撰文 / 牟晏莹

「叮、叮、篤……」法器不歇聲聲傳，維那起腔聲繞梁，念佛音聲遍佛堂，誠心祈願祝平安。農曆三月初一（4月9日），分會舉辦例行的晚間共修，有別於以往，這晚增加了為花蓮地震募心募愛的環節。

4月3日早晨花蓮發生芮氏規模7.2強震，這是臺灣繼921地震之後最大的一次。花蓮是全球慈濟人的家，靜思精舍的所在地，這一震大家的心給牽動了，全球各地的慈濟人隨即展開各項馳援送愛的活動。

4月9日，香港志工利用初一的拜經共修，邀約大德一起來虔誠祈禱為花蓮祝福。當看到畫面中地震後倒塌大樓的情景，大家都生起不捨之心，有人悄悄地流淚。在《菩提心要——轉業為福》的影片中，會眾瞭解到「凡夫都是帶業而來」，轉業、消業要靠自己，包括行為的覺察和改變，還有要行善造福。

莊嚴的〈爐香讚〉梵音響起，大家開始繞佛繞法，同誦懺悔文。大家心念一致，步伐整齊，圍繞佛堂依著節奏穩步行走，悅眾、維那法器聲悠揚回蕩，淨化身心，道場寧靜祥和。

繞佛繞法結束，大眾回到座位，觀看《人間菩提》——地震後上人在戶外帳篷下為大眾開示，談到感受得到大地還在湧動。面對餘震不斷，花蓮的居民該有多不安啊，而這也讓我們更深刻地體會到人生的無常和珍貴，要把握因緣行善造福。

「希望用虔誠的心為臺灣祝福，同時也啟動募心募愛，帶給臺灣民眾一份愛。」精進幹事周豔娜說，這次共修最後的環節就是為花蓮地震「匯聚善念、募心募愛」。志工蔡淑英說，很開心有募款的環節，她剛好邀請了朋友來，可以給他們耕福田的機會。她邀請的其中一位蔡先生是第一次來慈濟，他說平時有拜佛，感覺這裏很莊嚴，也願意回向給大眾。



攝影 / 牟晏莹

會眾祈願花蓮地震災民盡快從悲傷中走出，回歸正常生活，也願虔誠的一念心，能上達諸佛聽，讓天下無災無難。

蔬食共善護大地

人間菩提

勤行道

生信願行

攝影 / 牟晏莹



攝影 / 林桂霖

精進日入經藏團隊分享 梵唄唱誦力量不思議

撰文 / 王萍

2026年將是慈濟創立一甲子，上人殷切期待《法華經》精髓不斷流傳，以完整的文字、影像、動畫、音律、梵唄的展現入經藏。

6月2日清晨，香港慈濟人聚集在靜思堂與臺灣本會連線，參加志工早會。至八時，全球委員慈誠精進開始，由精舍師父帶領全球慈濟人禮拜《法華經序》。精進內容之一是經藏演繹團隊報告一甲子無量義法髓頌的準備。慈濟第一次在法會中運用梵唄是今年5月舉行的臺北浴佛大典，優人神鼓道藝合一將《無量義經·德行品》融入音律成梵唄。在這過程中，經藏演繹團隊的呂慈悅不斷地請示上人，上人給予了指導和叮嚀，最終呈現了完美莊嚴不一樣的浴佛大典。

呂慈悅說，隨師行時，上人提及他關心的問題：如何令入經藏永恆？梵唄唱誦如何提升年輕人興趣？如何讓年輕人活絡社區道場和延續？梵唄是在佛事活動時，信徒用輕幽、柔和、悲憫的心情將經偈唱誦出來，以讚歎三寶、歌詠讚頌佛陀德行的音聲曲調。梵唄不僅是修行者心靈的寄託，更是通往內心深處的道路，讓心靈得到淨化，找到勇氣和力量去面對各種挑戰。

會上，呂慈悅也講述如何將梵唄運用在今年的七月吉祥月，並播放了示範短片讓大家更清楚瞭解。「慈濟人慈濟事，留住全球大事紀，讓大家更深入了解法髓，讓會眾印象深刻。」呂慈悅提到上人慈示團隊為《無量義法髓頌》Part2製作一部《全球大事紀》的影片，讓梵唄唱誦的音律更深入人心。對此，分會執行長施頌鈴說，香港近年也有大大小小的火災、水災，香港的志工也有即時去做援助，我們可討論怎樣把經歷過的災難的畫面在經藏影片中呈現，藉此感動和鼓勵大家，一起齋戒茹素祈福平安。

「拜經讓我的心很清淨，我不會錯過每一個精進日！」參與的志工詹愛玲說。香港分會希望通過推動梵唄唱誦共修，接引更多年輕人加入慈濟，明心見自性。



攝影 / 林桂霖

「教之以禮，育之以德」，是慈濟的教育理念和核心。這條主軸配搭「向上茂盛」、「向下扎根」的縱線，建構出香港分會教育志業的概念和實踐。4月21日在靜思堂舉行的年度第四堂培訓課程，就以慈濟教育志業為主題。

上人強調「教之以禮，育之以德」，教育不只是教導孩子會念書就好，還要教會做人的道理，引導他們懂得尊師重道、孝順父母、生活規矩。在課程中，志工尤曉思以輕鬆活潑的遊戲方式帶領學員認識教育志業——親子班和慈少班的導師主要透過上人有關品德教育的靜思語，讓孩子活學活用，在心中播下善的種子。

尤曉思認為團隊很重要，活動有賴團隊的合作才能圓滿。所以，這次課程設計也有一個環節，讓學員合作以靜思語設計一個活動。

關於親子成長班和慈少班的緣起及其活動內容，志工何潔儀和袁惠敏以唱雙簧形式來介紹。當了教育志工多年的何潔儀說：教育是淨化人心的工作，擔負以生命影響生命的使命，是一個潛移默化的過程；另外，家長教育也不容忽視。

任職教師的學員鄺佩玲表示，參與過程中體會每位教育志工認真付出，如每次活動都在兩個月前預備教材，一點也不輕鬆，還要演練。

在「靜思·法髓·無量義」環節，通過網上連線方式，慈濟花蓮本會清修士陳思擔分享《無量義經之十功德品》的前三功德。他以梁武帝故事，說出功德真正的意涵——內修為功，外行為德。他說，慈濟人應該踏實地做慈濟四大志業，消除煩惱和習氣，以及弘法利生，而法很深，但「行」可以很簡單，如上人說「對的事，做就是對了」。

「慈濟是以平等（不分宗教種族文化）的理念，建設一個執行四大志業的架構，慈濟人不是以上下級來區分，而是以功能/良能（崗位）來劃分，以期做到人人有事做，事事有人做。」在講述慈濟的「四法四門四合一」時，志工李濟山帶出此架構運作的真諦。他說，慈濟人是法親關係，用內修四法：知足、感恩、善解、包容，外行四法：合心、和氣、互愛、協力，以上人的法構成一個立體琉璃同心圓。他勉勵大家要勇於承擔，樂於配合，把握當下，恒持剎那。

在品書分享《無量義 法髓頌》時，從事飲食行業的學員黃愛喜說，由於自己工時很長，放工後感到身心疲累，偶爾有疏懶的念頭，不願承擔志業，現在學習轉換心念——認為做志工是一個使命，自己承擔便可以獲得傳承。來自臺灣、就讀香港城市大學三年級的陳思捷，很用心閱讀和理解經文，分享時引用的資料相當豐富，受到大家的讚歎。

慈濟教育重品德 讓美善從小扎根

撰文 / 林惠芳



環保新丁街頭做宣導 屢敗屢戰不氣餒

撰文 / 林惠芳

5月19日下午，在大圍港鐵車站對開的行人天橋上，一群慈濟環保新丁接受一項挑戰——向路過的坊眾宣導環保。這是見習學員今年度第二堂課「環保志業」裡的實踐活動，學員以街頭宣導形式進行。

在宣導活動開頭半小時，新丁抱着熱情和面帶笑容，主動向路人攀談，唯他們皆加速腳步或閃避，沒有停下來聆聽。學員漸感茫然不知所措之際，資深志工蔡佩君成功將路人攔截，並向他們講述慈濟的環保理念和介紹願行館。旁觀的學員不禁發出讚歎，並調整心情，抖擻精神，再度出發。他們屢敗而屢戰，追隨路人之後，鏗而不捨地講述，因為相信播出的善種子，因緣成熟時必有回饋。

一些認得慈濟藍天白雲制服的坊眾，會停下腳步，向志工瞭解在宣導甚麼活動。新界東的資深環保志工凌佩文和張莉娜碰到曾經有過接觸的大德，便向他們介紹願行館。在旁的學員用心地留意談話內容，學習如何宣導環保。

該堂課的設計是實踐和理論結合。據調查，見習學員中超過百分之七十從沒參與慈濟社區環保志業。完成二小時的環保實踐活動後，學員領略到達人說慈濟之秘技——走入人群。

當天課程的理論部分由分會和氣環保幹事梁潤雄負責——講述本會環保志業的起源，以及香港分會環保志業的發展。之後，志工姜銀燕以她的經歷，見證素食對健康的好處，以及如何領悟上人「最好的護生方法是茹素」的慈示。

千里之行，始於足下。期望不久的將來，在慈濟的環保站或環保宣導活動，見到這班新丁的身影。





佛法

是心靈的

GPS

撰文 / 潘翠微

照顧好自己的心，是每天的修行功課，只要心無罣礙，就能如開車奔馳在前途無礙的馬路上，讓人心情開朗。但人間菩薩道上車水馬龍，絕非空無一人、平坦順暢，有人車開得快，讓人閃避不及；也有些人躊躇不安，停停走走。

想起自己新手上路，騎著電動機車去花蓮慈濟醫院看病的經驗，心情除了害怕，更是緊張，因為無法將車速快慢、起步及煞車等，控制得很好。後來習慣後，體會騎機車就如學佛，不可操之過急，要透過不斷的真實上路，找到適合自己的時速，才能因應不同境界及路面狀況，做出本能反應。

電動機車雖然時速不快，但平穩向前是最安定的力量。修行路上最好的步調，就是因應個人根機，保持穩定時速向前行；無須求快，也不要怕落後，只要殷勤穩步前進，就可以慢慢打開心胸，從人事物的磨練中，一寸一步踏實走下去。

學佛路上，只要朝著明確的目標，老實修行，就不會迷路；就算偶爾迷失，只要心中有法，心靈的 GPS 也會自我啟動，引導我們走向正確方向，體會沿途一花一草的心靈美景，找到回家的路。

如上人開示，照顧好自己的心念，心靈有如富有人家的房屋，有亭臺樓閣、小橋流水；只要虔誠薰習、讀經行法，在人我的互動中磨練，心靈風光就會出現一幅幅美景，星月相映，環境恬靜。

菩薩道上要不斷回顧檢視，過去走過的路，現在是否還記得當時的風光？過去沒有偏差，現在沒有錯誤，未來的路就很準確。

兒童親子成長班

2024-2025學年

招生對象：小學一至六年級學生及家長



親子成長班會做什麼呢？

靜思語教學、體驗探索活動、親子團康遊戲、做小志工學習服務人群等。



什麼時間上課？

本期親子成長班共8次活動，安排在2024年9-12月及2025年2-5月。
一般是每月第二個星期日的上午，戶外活動或惡劣天氣會另外通知。



活動地點：慈濟香港分會「靜思堂」
(九龍塘沙福道12號)



活動費用：全期 HK\$400

*另須訂購制服



查詢/聯絡：請WHATSAPP何師姊 9802 1828

*留言候覆

詳情請參閱 GOOGLE FORM 簡章內容

掃碼報名



名額有限



2024-2025學年

天水圍班

兒童親子成長班

招生對象：小學一至六年級學生及家長



靜思語教學、體驗
探索活動、親子團
康遊戲、做小志工
學習服務人群等。

課程內容

活動地點：慈濟香港分會「天水圍聯絡處」
(天水圍天晴邨綜合大樓5樓504室)

活動費用：全期 HK\$400

*另須訂購制服

查詢/聯絡：請WHATSAPP留師姊 5171 6778

*留言候覆

本期親子成長班共8次
活動，定於2024年9-12月及
2025年2-5月。

一般是每月第二個星期日的上午，
戶外活動或惡劣天氣會另外通知。

課程時間

詳情請參閱 GOOGLE FORM 簡章內容



掃碼報名
名額有限

慈少班

2024-2025學年

查詢/聯絡

請WHATSAPP浦師姊
9096 6685 (留言候覆)

招生對象 // 中一至中六學生

活動內容 // 體驗活動、人文團康、團隊合作、機構關懷、志工服務等。

時間安排 // 本期慈少班共8次活動,定於2024年9-12月及2025年2-5月。一般是每月第二個星期日的下午,戶外活動或惡劣天氣會另外通知。

活動地點 // 慈濟香港分會「靜思堂」(九龍塘沙福道12號)

活動費用 // 全期HK\$400 *另須訂購制服

掃碼報名



名額有限

詳情請參閱
報名表內容



改變，從選擇開始

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

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

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

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

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

線在鰂魚涌 | 鰂魚涌英皇道1010-1056東匯坊130號舖 | 電話 5285-8476

鰂魚涌活動室 | 鰂魚涌英皇道1010-1056東匯坊111號舖 | 電話 2351-2018

慈濟大愛中醫診所 | 九龍油麻地彌敦道565-567號銀座廣場1樓 | 電話 3628-2220



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