

香港

慈濟世界

161

09/2024

香港慈濟季刊

贈閱 歡迎索取傳閱

HONG KONG TZU CHI WORLD JOURNAL



靜思智慧語 好話遍寰宇 香港書展綻放異彩

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

知道，走到，做到

見苦知福，喚起善念；
濟世拔苦，行人間路；
學無窮盡，身體力行；
步步踏實，走到做到；
見道覺悟，成佛之道。

佛法生活化 的豐碩成果

靜思語是佛法生活化的豐碩成果——證嚴上人運用廣泛的生活情境，以淺顯易懂，卻發人深省，浮躍佛性的話語，來淨化人心。三十多年來，無數人因為一句靜思語受到啟發，提升了人生的價值，找尋到生命的方向。

在香港，許多大德是接觸到靜思語而認識慈濟，從而參加活動，在志業中付出。不少弟子因受教於靜思語，而翻轉了自己的人生。在「你最喜欢的靜思語是哪一句？」接龍活動中，許多志工就分享了他們從師父智慧法語獲得的裨益。

靜思語可說「老少咸宜」，大家都用得上。許多慈濟榮董圓滿心願不是因為有錢，而是有愛，他們印證了「布施不是有錢人的專利，而是一分虔誠的愛心」這句靜思語。讀四年級的親子班學員郭芷澄把《靜思語》放在筆袋裡，遇到疑難時會打開來看；對她來說，師公上人的教誨有如醍醐灌頂。

在今年《靜思語》出版三十五周年之際，慈濟香港分會更積極地予以推廣，如：在一年一度的香港書展的攤位以此為主題作布置，還特設《靜思語》展區；舉辦上面提及的靜思語接龍活動，並將訪問放上網絡平臺。

靜思弟子推介《靜思語》，但更重視實踐靜思語。多年以來，香港的慈濟環保志工中不乏外傭的身影。她們可能不熟悉靜思語「布施不是有錢人的專利，而是有心人的參與」；但她們有願意付出的心，且落實在行動中。

「靜思法脈勤行道，慈濟宗門人間路」，我們要把佛法施行到人間實處。念經不如行經，對靜思語也應作如是觀。

鄭偉鳴

目錄

二〇二四年九月第161期

01

編者感言

主題報導

04

靜思智慧語 好話遍寰宇
香港書展綻放異彩

靜思好話接龍
美善心念傳遞不息

愛灑社區

10

安心就學計畫
助清貧生追夢

七月吉祥
素食傳愛

中秋佳節倍思「親」
志工四處奔走送愛

感念父母大恩德
圓滿榮董送祝福

農曆七月無禁忌
志工夜訪露宿者

人醫心傳

26

願行館中醫講座
人與地球共生息

傳心點滴

27

菩薩時間

印象真善美

28

沙田醫院淨斯資糧推廣

雲漢大樓派福飯

九龍塘靜思堂 - 素食班

港島靜思人文茶會

佛教茂峰法師紀念中學
參訪靜思堂

大地園丁

31

印尼外僑專屬講座
學習環保源頭減廢

IT 人參訪願行館
對環保結合科技道讚



攝影 / 牟晏莹

愛的傳承

33

領略人文之美
慈少提升涵養

親子班花道體驗
啟發家長發現孩子亮點

親子慈少班圓緣
學員奉茶表孝心

清修點滴

44

心騰出空間
法才能入住

菩提精進

37

精進日間法入心
緊隨上人腳步方向

社區志工課程
為新發意者解惑

法緣會再度啟動
品讀《三十七道品》

見習課程圓滿結束
學員發心無求付出

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

靜思智慧語 好話遍寰宇

香港書展綻放異彩

撰文 / 謝勤、林莉、林惠芳



攝影 / 謝勤



攝影 / 謝勤

今年是《靜思語》出版三十五周年，在一年一度的盛事——香港書展，慈濟香港分會攤位以此為主題作布置。場地的主海報以綠水青山做背景，正中寫上「35 靜思語」、「靜思智慧語，好話遍寰宇」，左側是靜思語：「任何事都是從一個決心，一粒種子開始」，右側是：「保護大地，須從建設人心開始」。對此，志工黃錦秀表示，是希望「用上人的智慧法語——好話來跟民眾結緣，並留在大家的心田裡面」。

於香港會議展覽中心舉辦的香港書展於7月17日揭幕，為期七天。今年的佛教坊位於中心一樓出口位置，慈濟設置了六個相連攤位。如往年一樣，佛教坊在上午十點民眾入場之前，由法師帶領參展的佛教團體的工作人員舉行莊嚴的灑淨儀式。

慈濟攤位分為兩展區：靜思語區是慶祝《靜思語》出版三十五周年；環保區的主題是「清淨在源頭，簡約好生活」，現場推廣素食、宣導環保。攤位的設計以白色與綠色為主調——白色表示心靈淨化，綠色跟環保相關。黃錦秀指出，白色、綠色也使人覺得清爽，藉此在炎熱的夏天為民眾帶來一股清涼的感覺，而靜思語讓他們的心更清淨、安定。慈濟這獨有的人文吸引了不少民眾的注視。

為了將書展攤位「靜思智慧語，好話遍寰宇」這一主題落實，志工開展了靜思語接龍遊戲，每人一句靜思語，之後透過網絡平臺向民眾傳播。



任何事
都是從

攝影 / 謝勤

訪客心鬱結 志工用心來開解

「當中有很多教導為人處事的金句，是每個人要知道、學習的道理。」談及《靜思語》一書，到訪的國際（香港）舞蹈學會會長李玲有此看法。獲知李女士有意把民族舞蹈推廣到學校，同時傳播中國固有文化、倫理道德觀念時，黃錦秀建議她把《青年靜思小語》的一些金句、理念引進舞蹈中。

志工向書展的訪客，熱情、貼心地推介《靜思語》。跟志工吳佩霞聊得十分開心、投契的一位女士，請了一本《靜思語》。吳佩霞說在聊天互動中，似乎解開了對方心裡面的鬱結及疑問，讓女士因而法喜充滿。除《靜思語》外，她還向對方介紹了《解惑》一書，以及環保產品。

黎女士帶著八歲的兒子來到慈濟攤位，請購《青年靜思小語》。她說，自己從小看《靜思語》，也想讓兒子自幼開始閱讀。當天《靜思語》非常熱銷，現場的都給請購了，志工林發金從自己包裡拿出一本和黎女士結緣，並邀請她兒子參加親子班。黎女士立即掃描二維碼為兒子報名。

《兒童靜思語》也很受歡迎。帶著孫女在佛哲書舍攤位做義工的莊少英女士，趁空閒來慈濟攤位參觀。她說，知道證嚴上人很「厲害」，做了很多善事。看到精美的《兒童靜思語》她立即請購一套，給她在大陸一位朋友的兩個讀幼兒園的女兒。她說，希望小朋友多看這些書，會對他們以後的人生很有幫助。



攝影 / 林莉



攝影 / 黃景熙

在攤位展示的簡潔精美的環保餐具亦吸引很多前來民眾的注意，志工賣力地向他們推介環保碗筷、水壺、水杯，亦就環保議題作宣導及交流。其他的環保產品也引起訪客的興趣，購買了一支「綠能照明燈」的黃嘉麗小姐表示，她很支持太陽能的使用，而慈濟的環保理念與她的非常相應。住在鰂魚涌的她，知道之前慈濟的環保教育站，且時常看到志工在做回收分類，她很慶幸自己住在那個地方，可以跟這麼多有環保理念的人一起。志工凌佩文認為，現在很多市民做環保，以環保為話題，容易與路過攤位的人分享慈濟環保，進而結好緣。

淨斯產品也有捧場客，居住港島的戴金鑾女士就特意前來購買淨斯茶葉。她說，茶葉很不錯，沒有農藥，又種在高山上，那裡空氣好沒有污染。志工吳美卿表示，戴女士經常參加鰂魚涌東匯坊慈濟活動室舉辦的手工班，很護持慈濟，經常請購淨斯產品。

書展好所在 舊雨新知來相會

書展是個接引民眾認識慈濟的好場合。慈誠林鈺濤感恩路過慈濟攤位的訪客願意停下腳步，聽取他分享慈濟的故事，其中一對母女給他留下深刻印象。聽完慈濟的竹筒歲月後，女孩主動認領一個竹筒，母親表示認同上人「每天存善念和行善助人」的理念，並說會將每天喝可樂的錢放入竹筒去幫助別人。志工叮嚀母女倆在歲末時候，將竹筒帶回娘家（慈濟香港分會），投入功德海內，共耕福田。

志工跟幾位中五學生攀談，其中一位同學指說另一位是天主教徒，志工回應說，天主教徒講博愛，慈濟說大愛，愛讓大家走在一起，共同建設美好的社區。這番話讓同學願意繼續與志工交流。聽完一位志工分享在沙田醫院的二十八年訪視經驗後，同學讚歎說，你做志工的年資比我們的年歲還大。志工鼓勵他們：大家每天要以正念及正能量去處理自己的煩惱及困難！



攝影 / 龔龔

書展除了接引民眾認識慈濟外，還提供與舊雨加深交流的機會。7月18日一早，慈濟攤位陸續迎來幾位對慈濟非常護持的法師和嘉賓——佛慈淨寺住持修岸法師、大覺福行中心住持行璇法師、《溫暖人間》創辦人之一的吳兆燦先生，以及負責慈濟環保願行館設計的建築師陳翠兒。志工彭瑞華和王純純熱情接待，大家相談甚歡。

兩位在沙田醫院做訪視多年的志工結伴前來慈濟攤位，資深志工凌佩文與她們敘舊外，還邀請她們再次投入疫後重啟的醫療訪視。她們兩位請購了福袋和上人的《愛，最好的祝福：靜思心靈小語》。志工送上祝福並祈望她們早日「歸隊」。

翟善恩和丈夫鄒展卓帶著坐在嬰兒推車、不到三歲的兒子來到慈濟攤位，志工爭相陪伴小朋友玩耍。鄒先生讚歎，這裡令他覺得「最溫暖」。翟女士小時候在東莞因為奶奶的關係就已經知道慈濟，現在她全家參與每月一次上水古洞睿柏園護老院的探訪，兒子幫忙派糖、慈濟的靜思語吊飾，還跟老人家互動，做手語。

捨棄度假遊 做志工歡喜更甚

慈濟通過歷年參展，廣結善緣，所以前來請購書籍、物品的不少都是「熟客」，他們並以不同的方式來護持慈濟。志工周玉蓮分享，一位陳先生來慈濟攤位許多年了，佛教徒的他在眾多佛教道場中最喜歡慈濟，原因是它專款專用——錢是百分之百用在他要捐的項目上。周玉蓮說：陳先生每一年都帶同一張金額不小的支票，分捐給慈濟的每個志業；他聽到慈濟開辦了中醫診所後表示，會再寄一張支票來護持診所。

「每一段、每一部分都很精彩，都不容錯過。」張容容女士說《靜思語》講的東西很「貼地」，也很貼心，讓她刻骨銘心、發人深省，很值得推介給每個人。她三十年前路過慈濟的攤位，看了《靜思語》，很喜歡，並請購回家；也因為喜歡靜思語而喜歡上慈濟，後來經常參加慈濟活動。

章志美女士和她的朋友十多年前在書展認識了志工林發金，林發金跟她介紹靜思語，講解其中的意涵，並接引她參加慈濟的活動。她說，林發金常鼓勵她要發大願，這樣做事就一定成功。她們一個住港島，一個住屯門，相隔甚遠，但只要林發金通知有活動需要人手，她有時間一定出席。後來因為換手機，失去聯絡，去年她趁書展又找到林發金，她們都很珍惜這分書展情緣；每年章志美都會來書展，第一時間就到慈濟看書也來探望林發金。

書展是志工付出的好機會。何俊佑今年是第二次擔任機動窗口，因有去年的經驗，書展開幕前一天的 7 月 16 日上午十一時，他已帶領一眾慈誠守候在會展中心停車場，等待分會運送物資的車輛進場。車輛一到，慈誠熟練、有默契地將物資搬進展場的慈濟攤位。下午一點半開始布置攤位，每區派出的三至五位志工，按照窗口指令，高效率地進行——先安置宇宙大覺者像，再擺放書籍、環保產品，最後擺設花及綠色盆栽等裝飾物。志工李慧忍說，過程中大家非常合作，不停地作調整，目的是把每件物品擺放在最合適的位置。

參與深圳慈濟剛滿一年的劉一成，7 月 15 日來香港參訪靜思堂時，得知翌日志工將為書展慈濟攤位作布置，便報名參加。第一次來香港的他，原本是想來旅遊的，卻把四天時間投放在志業，但他覺得非常開心。他說，能在書展付出，收穫很大，看到大眾對慈濟接受度很高，樂於瞭解慈濟，請購的人也很多，自己對慈濟更有信心了。

一年一度的香港書展是個平臺，讓志工藉此與民眾結好緣，說慈濟，推廣靜思語，宣導環保，也從中修行自己。



在《靜思語》發行三十五周年之際，香港慈濟人大力推廣上人的智慧法語。除了在今年香港書展以「靜思智慧語，好話遍寰宇」作為慈濟攤位的主題外，真善美志工還在現場開展一接龍活動，邀請參加者在鏡頭前說出自己最喜歡的靜思語，隨後將之放上網絡平臺，以作廣泛的傳播。

「你最喜歡的靜思語是哪一句？」接龍活動不但面向志工，也面向民眾，並得到大家熱烈的支持。雖然許多人不習慣面對鏡頭，但他們仍然願意配合。邀請民眾參加時，志工除介紹靜思語外，也準備了靜思語紙卷籤讓他們抽取。

一句短短的智慧法語蘊藏無限力量，因此《靜思語》出版以來讓無數民眾受益。很多人是接觸到靜思語而認識慈濟，從而參加慈濟活動，和志工一起在慈善、環保等志業去付出。

志工陳娜萍分享說，接龍活動可以讓大家認識多一點上人的智慧法語，差不多每位慈濟志工都知道靜思語，有的人煩惱時，會想到某一句靜思語，她自己也曾因這智慧法語，讓她度過辛苦的經歷。「生活有浮沉，可能因為一句話讓你繼續勇往直前，抵抗壓力。」她說。

本地品水師李冠威因參加慈濟慈善副執行長何日生在香港開辦的「善經濟」課程，而接觸慈濟。李先生 18 日特地來訪慈濟攤位，並接受志工邀請參加接龍，他分享的靜思語是「人在健康時，應多做善事」。他說，上善經濟課學到很多東西，重點是要學會怎樣去利他，而利他就是最好的利己，做對其他人、世界有益處的事才是有意義的。

江泳潼女士讀小學時曾參加慈濟兒童班，已成為母親的她帶著女兒來書展。她看到很多熟悉的志工備感親切，希望女兒長大點後也來參加兒童班。志工周玉蓮、黃錦秀等看到江泳潼母女也很開心，並跟小女孩分享及耐心地講解兒童靜思語。她們接受邀請參加靜思語接龍時，在母親懷抱的女兒說：「天上最美是星星」媽媽接著說：「人間最美是溫情」，場面十分溫馨動人。

就讀親子成長班的蔡昕廷分享了她最喜歡的靜思語：「現在分分秒秒的付出，就是未來點點滴滴的收穫」，她還熱心協助志工邀請大家抽取靜思語紙卷籤。為了獎勵她，志工讓她多抽取一靜思語。其中有不認識的字，她便請教志工吳美卿，學會讀了，她很開心。

穿著帶有西藏色彩服飾的吳衍葦女士抽到的靜思語是：「說人是非，傷人傷己，好話要多說，是非不要提；心若正，行必端」。她將這句靜思語珍重地放在工作證套內，以提醒自己用來處理與同事間的關係。吳女士的叔叔吳永康醫師，曾在臺中慈濟醫院工作多年，於 2014 年工作期間往生。她說，叔叔離世後，上人以及慈濟醫護人員對她當慈濟委員的孀孀和香港家人的關愛，令她至今難忘。

在佛教慈慧服務中心攤位當志工的楊文強，十多年前在臺灣工作時已經知道慈濟。他被慈濟攤位展示的靜思語「能為人服務比被人服務有福」所吸引，因而與志工交談。這位任職金融界的楊先生說，上人與慈濟這個團體，對臺灣這塊土地的付出與所做的服務殊不簡單。



和朋友一起來慈濟攤位的楊宗儕先生，抽到靜思語「讚歎別人就是莊嚴自己，批評別人就是作賤自己」，他如此解讀：說的話就像一塊鏡子，代表心裡面的一些想法和概念，如果我們是一個經常批判人的人，會不期然地說一些對其他人而言不好的事情；讚歎別人是莊嚴自己，因為你讚歎別人的時候，會讓自己更加好。他也自我反省：很喜歡批評別人，而且理直氣壯，雖然本意不是想傷人，但對心靈比較脆弱的人，就有傷害性。志工建議他與人相處時溫柔些，這樣別人對他所說的話就容易聽入耳，他接受志工的意見，並表示希望把靜思語的智慧帶給身邊的朋友。

蔡同學與媽媽來書展買書及到慈濟攤位探望志工。蔡同學的爸爸曾是慈濟志工，但不幸於五月因病往生。學費、升學等問題令明年應考文憑試的蔡同學感到彷徨，他抽到的靜思語是：「苦難是一堂寶貴的人生課程」，志工李順愛鼓勵他，「不要小看自己，人有無限的可能」靠自己的努力得到，才最有意義。

「遇到困難要用更大的鬥志面對，唯有勇敢迎敵，才有機會致勝」，羅女士抽到此靜思語令她有所觸動。她養了十三年的愛犬剛往生了，她難免放不下，志工勸解她說，當遇到困境的時候，看一下靜思語，可以幫她解決一些問題。羅女士聽後變得開懷，請了本《靜思語》回家看。

志工繆寶珍接待一位王女士，一起讀了十句靜思語。其中一句「人有感恩的本份，沒有埋怨的權利」，讓王女士特別有感受。她說，以後生活當中會應用這句靜思語，學會感恩、不埋怨。後來她逛完書展一圈回來請了一本《靜思語》，希望可以跟自己的小孩等家人一起學習。

來自廣州的阿拉伯語老師周玉蘭和她的女兒到訪慈濟攤位。志工黃錦秀跟周老師詳談，並深入介紹慈濟和靜思語。黃錦秀向信奉伊斯蘭教的母女倆介紹了慈濟在伊斯蘭教國家土耳其開展的慈善工作。周老師挑選她喜歡的靜思語是：「看別人不順眼，就是自己修養不夠」，並即時譯成阿拉伯語。女兒挑選了「對父母知恩、感恩、報恩」，並在媽媽指導下譯成阿拉伯語。

書展拉下了帷幕，但靜思語的接龍會在不同的時空延續，讓「靜思智慧語，好話遍寰宇」入入心中，植下良善的種子！

安/心/就/學/計/畫

助清貧生追夢

撰文 / 何佳瑛

「慈濟的計畫讓學生有機會探索和追尋夢想，啟發他們思考——就算人生中有很大困難，還是可以勇敢嘗試突破，還可以向他人求助，匯聚力量來實現目標。」受邀於8月31日在分會舉辦的「安心就學」頒發典禮上分享的香港登山達人張志輝，肯定此計畫對貧困學生的幫助。

這次安心就學頒發分為兩場：上午為小學，下午為中學。中學的一場請來香港首位連攀珠穆朗瑪峰及洛子峰的山藝教練張志輝做分享。他透過戶外運動讓同學看到生態惡化速度之驚人，引導他們思考人與自然的關係，進而產生憂患意識，自覺自律來保護環境。最後他也分享自己結合越野跑的方式，以九個半小時完成了攀爬香港三大岩壁的壯舉，這份堅毅、勇敢嘗試的精神，令人佩服，也激勵同學日後勇於接受挑戰。

上午的小學場，由小樹林自然教育項目主任陳靈豐講解香港生物的多樣性。他用豐富有趣、寓教於樂的課堂形式來進行分享，同學從中瞭解了自然界生態妙趣橫生的多樣性，不僅增加了對大自然的認識，也加強他們保護環境的意識。聽完分享，楊昕靜同學表示，她很想去看看提及的那些動植物，以及多種不同的蝴蝶。

頒發典禮在分會的靜思堂舉辦，學生和家長報到後，在志工的引領下，有序入座，觀賞有關環保和慈濟環保願行館的影片。典禮開始時，司儀尤曉思致歡迎詞，並介紹慈濟志業的緣起、宗旨及意義。之後，志工余小碧簡介安心就學計畫的補助，讓學生和家長瞭解如何受惠，分會執行長施頌鈴則說明捐資助學對學生成長及家庭社會的意義所在。隨後，分會執行團隊上臺向七位學生代表頒發助學金，場面溫馨感人。

通過在現場播放的上人《人間菩提—淨心護生守真純》開示，大家深入瞭解香港的環保志業，接著聆聽主講嘉賓的分享。在助學金逐一發放到每位學生或家長手上後，活動也就圓滿結束。



攝影 / 林桂霖



攝影 / 黃景熙

幾位接受助學的家長之後分享他們的感受。楊嘉豪先生說，妻子在家照顧兩個小孩，沒有外出工作，只有他一個人賺錢，安心就學計畫對他家有幫助，減輕了因孩子參加興趣班帶來的經濟壓力。

楊佩凌女士說，因為有兩個孩子，經濟負擔比較重，資助包括午餐、校服與補習等花費，有助於減輕壓力。讀中學的兒子李韋葦表示，補助的多數是用來買書、交學費。

「有了資助，孩子有更多機會參加課餘活動，增長見識。」吳秀屏女士說，她一家五口，有三個孩子，自己忙於照顧他們，無法上班，丈夫一個人賺錢，慈濟的資助紓緩了家庭經濟壓力。

棉紡中學老師鄭振壽說，因為安心就學計畫而認識慈濟多年，一路以來見證眾多學子受惠於這項計畫，他們的午餐、校服和課餘活動都受到資助。

慈濟自 2009 年開始的安心就學計畫，目的是讓學生感受到社會的關愛，並激勵他們努力學習，積極進取，回饋社會。未來分會將繼續秉持「取之當地，用之當地」的理念，為更多有需要的學生提供幫助，協助他們發展學業同時培養個人興趣，為社會培育更多優秀人才。



攝影 / 黃景熙

分會於農曆七月——民間習俗的鬼月——舉辦多場供齋祈福活動，以彰顯佛教視其為吉祥月的意義。佛教以農曆七月為吉祥月、孝親月和歡喜月；佛陀時代，僧團更會聚在一起，精進修行。分會及社區的活動包括：8月10日在九龍塘靜思堂的吉祥月祈福會、8月13日在大圍環保願行館的吉祥月供齋、8月16日與26日分別在牛頭角上邨及觀塘雲漢邨漢柏樓長者屋的吉祥月派福飯，以及8月23日在鰂魚涌東匯坊慈濟活動室的吉祥月素食推廣活動。

九龍塘靜思堂

祈福會在佛堂舉行，會眾先聆聽上人的開示。師父對世界各地出現不少天災人禍甚為擔心，並慈示以清淨身心來應對：在臺灣打醮的參與者在七天前開始齋戒茹素，清淨身心，祈求神靈保佑；入經藏的慈濟人也要茹素，幾十萬人演繹《無量義經》，將佛法帶入家庭。

活動參與者包括在書展接引的大德、訪視案家、專程參訪靜思堂的民眾，以及社區志工。在書展認識慈濟、應志工邀約前來參與的李秀顏女士表示，燒衣紙造成的黑煙、灰燼、臭味，污染了環境，但奉行此習俗的民眾還是很多，真的要加把勁把它改掉！

活動安排了與主題相關的內容。以環保為題的講座中，志工許鳳儀分享說，上人在2004年已經提出一個心靈環保的重要概念——心室效應——由心發出之善與惡引致自己與周圍人群產生互動關係，與《無量義經》之經文可對應；當我們說愛惜一切眾生，就是要保護他們的生命以及愛護地球。





攝影 / 林柱霖



攝影 / 周清蘭

在「氣候與中醫養生」講座，陳家禎醫師說，他悟出看中醫很環保——中醫只用手把脈而不用任何電子儀器診症，以及中藥是來自大自然生長的花花草草。有關對茹素的誤解，如素食者體質較差、容易欠缺蛋白質……他都加以澄清，並說明如何吃出健康的體質。他以自身的經驗，鼓勵大家開始茹素時，與家人多溝通，分享素食資訊，令他們放心。

隨後由十數位志工以手語演繹〈至誠發願〉，會眾邊欣賞邊品嚐以淨斯資糧製成的小點、水果和一杯香茶。

住觀塘雲漢邨九十一歲獨居的朱滿田隻身乘港鐵前來。滿面笑容的伯伯說，這是他第一次參訪靜思堂，這裡非常寧靜，得到許多志工的熱情招待，有同是一家人的感覺。

胡忠妍女士與丈夫數年前曾參訪花蓮靜思精舍，後在香港重遇慈濟，這次是應志工之邀前來參與。她大兒子雖然聽不懂廣東話，但在整個活動過程中顯得專注和投入。他以「震撼」來形容活動，並表示，這皆因其內容和形式吸引，並可從字幕去了解。

大圍環保願行館

新東志工為了將民眾對農曆七月的迷思，轉念成歡喜茹素的吉祥月，在環保願行館舉辦了疫情以來首次推廣素食的活動。

在願行館中庭，放置了禮佛臺及菩提樹。擅長花藝的志工潘婉華為了布置這次活動，特地從美國趕回來。活動參與者在菩提葉書籤寫下自己的願望，並將之掛在菩提樹上。志工彭順珍期待志工像菩提樹一樣不斷茁壯成長，並將環保理念開枝散葉。

活動開始時，司儀譚吉齡指出，慈濟人在七月吉祥月不燒衣紙、不吃眾生肉，而以蔬食共善，祈求平安並為環保出力。彭順珍講解素食對健康和環境的好處，並希望大家開始吃素。接著，志工演繹手語〈愛與關懷〉，並虔誠祈禱人心淨化、社會祥和、天下無災。

「現在天災人禍不斷，舉辦吉祥月旨在安撫人心。」分會副執行長王純純致詞時道出活動的目的，她也提到供齋的食材主要來自淨斯資糧，以簡單方式烹煮，做成美味的輕食，讓大家知道——茹素不是辛苦的一件事情，且師父供給的資糧是最健康的。

陪同妻子前來參加活動的黃國民先生說，吃過素食午餐後，他感覺很不錯，可以接受，會考慮嘗試茹素。



攝影 / 謝勤



攝影 / 謝勤

曾在大圍環保站當志工多年的麥湘雲，在家傭陪同下由太古城的家前來參與活動。她說，在吉祥月祝福大家平安、健康，對她來說好有意義。麥湘雲的外籍傭工 Sunarni Chso 說，這十多年來婆婆（麥湘雲）除了照顧丈夫就是做環保，公公去世後，由她陪伴婆婆做環保，她覺得志工非常熱情，讓她感到溫暖。

「活動讓我了解吉祥月是勸諭我們要吃素——多些人吃素，就少點殺生，可以更好地保護地球。」曾參加願行館素食班的羅秀清女士有此心得，她且感恩志工為大家準備素食。

牛頭角上邨、觀塘雲漢邨漢柏樓長者屋

志工每月在牛頭角上邨、雲漢邨漢柏樓長者屋派福飯，於農曆七月，更致力宣導吉祥月茹素齋戒。

在漢柏樓長者屋舉辦的活動中，志工吳萬里說，今年是第二年在長者屋做吉祥月，希望老人家明白素食的重要，要正信、不要燒衣紙。他講述了目犍連救母的故事，說明七月是個歡喜月、孝親月；也轉達上人茹素護生的開示，讓大家明白素食的重要；並指出長者吃素，可救些牲畜，減少碳排放，以拯救地球及自己。

這次活動，除了素飯盒外，還提供一位大德結緣的美味素點心，向長者表達一份愛和關懷。



攝影 / 張江生



攝影 / 盧志德

參加活動的老人家，把電梯大堂和走廊坐得滿滿。長者屋的「班長」項國芳婆婆幾天來用心通知、游說大家參加。有的居民還邀請了住在附近的一些長者前來。

「每個人盡量吃素，盡量保持身體健康，盡量保持開心，天老爺給我們過一天，我們就要開心一天。」項婆婆幫忙勸素之餘也勸諭老人家，不要愁眉苦臉，擔心這樣，擔心那樣，子女有子女的福，不要擔心他們，就擔心自己身體，把身體保護好，多吃齋菜。

六月才開始做志工的廖澤賢，帶來他儲了一個多月錢的竹筒，請志工帶回分會。他說，每次見到老人開心他也開心，要多謝他們讓他有機會植福。

鰂魚涌東匯坊慈濟活動室

素有什麼好吃的？！不少人有這樣的疑問。港島志工在鰂魚涌東匯坊的慈濟活動室裏，讓民眾體驗到——素食真的很好吃！

8月23日中午在活動室安排了兩場素宴，款待來賓的是擺盤精緻、選用多樣新鮮食材烹製的無味精、口感清爽、色香味俱全的素麵、素湯、飯團，以及色澤鮮艷的水果。怪不得志工介紹吉祥月的由來後，來賓都迫不及待地拿起筷子用餐。曾當廚師的梁應衷先生，對素麵、素湯大為稱讚。他說，這次品嚐改變了他對素食的印象，「想不到素食可以做得這樣美味，以後會多吃素」。

除了兩場素宴，當日上午，李淑玲、陳雅絲等幾位志工也向東匯坊街市的商戶派送素食，與他們結緣。就這次派送，前一日陳雅絲跟商戶逐個溝通。雖然大家相識，飯盒又是免費的，但她說，推素還是要鼓起勇氣——起初不敢去賣肉、賣魚的店舖，最後還是嘗試溝通。有的商家確實不太接受，會對她不客氣地說「讓開、讓開」，但她沒有放棄。結果一間賣海鮮的商家願意接受素食，雖然是因為這位先生有素食的習慣，但她還是受到鼓舞。



攝影 / 牟宴寧



攝影 / 牟晏莹



攝影 / 牟晏莹

在東匯坊，慈濟人一直有做敦親睦鄰。志工派送素麵盒時，在蔬果攤工作的一位婆婆歡喜地接下。去年香港發生「黑雨」，整個東匯坊遭水浸，婆婆的攤位也不能倖免，志工幫她疏通附近的渠管，排去污水，還用酵素淨化環境，彼此結下善緣。有兩位攤主把錢塞給志工，說是作為捐款護持慈濟。

為了做出好吃的素菜，活動前一天的下午及當日一大早，志工晉鳳琴、李淑芬、王長堅、董惠琼、許玉霞等，來到林發金的家中一起悉心做準備，還要隨時接人數不斷更新的變化球；但為了成就這次活動，大家也都難行能行、積極配合。志工的辛勤付出是要讓民眾能吃上一頓好素，體會到素食的好滋味，以至瞭解吉祥月的意義，認知他們可以選擇更健康的方式——吃素。

吉祥月推素，讓民眾在素食道路上，邁出從 0 到 1 的一步。



攝影 / 牟晏莹

中秋佳節倍思親 志工四處奔走送愛

「每逢佳節倍思親」，視獨居長者、街友及籠屋戶如同親人的慈濟志工，在中秋期間，走訪多處為他們舉辦活動，讓他們感受到節日的歡樂與人間有愛。

天水圍保良局精神康復中心

當燈籠亮起來，場地呈現繽紛色彩時，舍友紛紛拍照留念，好一幅美而溫馨的畫面！

9月9日，志工攜帶月餅和燈籠前往中心，提前跟舍友慶祝中秋佳節。活動開始，要播放《證嚴上人說故事》，但投影機只有聲音，沒有畫面。司儀就請舍友把心靜下來聽；他們大聲回答「好」後，便專注地聆聽。

之後，志工帶動舍友唱出他們喜歡的歌曲，其中琮霞獻唱了〈月亮代表我的心〉。罹患肌肉萎縮症好久沒有參加活動的她，唱完後流下感動的淚水；志工握起她萎縮的手予以安慰，她則報以微笑並說：謝謝你們。

志工請中心的游姑娘代派月餅和燈籠給沒有出席的舍友，她則一再感謝志工對舍友的關愛。最後活動在〈一家人〉的手語歌聲中圓滿。

僑港普慶潮州念佛社瀝源老人中心

「說有萬里山，隔阻兩地遙，不需見面，心中也知曉，友誼改不了……」9月10日早上，〈友誼之光〉的歌聲在老人中心響起，中心的會員柳碧珠以此曲道出與志工間的情誼。

撰文 / 謝勤、彭順珍、舒慧萍、周艷娜、胡美珍、陳思捷、區月華



攝影 / 呂美慧

當天，志工到此為舍友舉辦中秋團康並致贈福袋，有近六十位長者出席活動。團康節目包括：手部操、猜謎、手語演繹。對此，長者參與度高，反應熱烈，如：猜謎時主持未說完謎題，他們已說出答案；志工演繹手語時，部分長者跟著比劃起來；宣導素食好處的話劇帶出有趣的內容時，他們會笑了起來。節目尾聲，中心會員柳碧珠帶動大家唱出熟悉的〈獅子山下〉和〈友誼之光〉。

志工派送福袋時，介紹了裡面淨斯產品的營養價值，以及慈濟中醫診所的悉心服務。長者接過福袋後來個大合照，圓滿了當日團康。「節目非常好，帶來歡樂與知識。」柳碧珠說，例如講述正確飲食及運動方法，還有猜謎語可讓他們動腦筋，唱歌營造很好的氣氛。她亦說，素食令身體健康，聽了分享學到很多東西，真的要改變一下飲食習慣。

中心主任張嘉兒感謝慈濟，臨近中秋節，派來這麼多志工，看到出席的長者很開心。新冠病毒疫情期間，慈濟曾送贈抗疫用品給中心長者，此後並多次前來探望。張主任表示，活動令長者感受到關愛，有一些會員已在問，什麼時候再可以與志工見面，他們都珍惜這相聚的機會。



攝影 / 呂美慧

牛頭角上邨

「你們太好了！」婆婆握著志工詹聰迎的手如此說，雖然是一句簡單的話語，卻讓詹聰迎十分感動，她知道派福飯活動帶給公公婆婆好多溫暖。

中秋節前的9月13日，志工到此舉辦派福飯活動，參與的長者共聚一堂，如家人般，樂也融融，提前歡度節日。

第一次參加牛上派福飯的江少楨說，「活動搞得很好，街坊老人一起午餐吃月餅，還可以帶些回家，過一個愉快的中秋節。」獲慈濟志工施清雅接引的江少楨，上個月開始到香港分會做香積，做得很法喜，參加這次派福飯，讓她也感受到溫暖。

如以往般，志工跟公公婆婆一起唱歌，做手部操，讓他們活絡筋骨，身心愉悅。較特別的是，這次邀請了雲漢邨漢柏樓長者屋的項國芳前來，愛唱歌的婆婆跟志工吳萬里搭檔，帶領唱歌。「老人家開開心心地過日子，會身體健康，長命百歲。」婆婆給大家帶來開朗的好處。

在手部操環節，志工林季珍邀請老友記一起出來帶動；他們很用心，做得非常好，現場一片熱絡。中秋節活動少不了猜燈謎，由志工梁月娥帶動，讓老友記動動腦筋。

多年前來過探訪的志工詹聰迎說，自己好開心，這次再來，感覺公公婆婆還是那麼親切。

活動在〈一家人〉的歌聲中圓滿結束，志工協助長者把月餅等結緣品收放好，開開心心地回家。

土瓜灣耆康護老中心

「八月十五是中秋，家家戶戶慶團圓，月明喜照人間地，人間歡笑樂悠悠……」應節的民謠〈八月十五是中秋〉，在志工蘇志培稍作改編後，以優美的歌聲為中心長者獻上佳節的祝福。

因為新冠病毒疫情，慈濟人對中心的探訪已經停辦了些年，幸好志工梁月娥、蘇志培等一直跟中心保持聯繫，這次藉著中秋節的到來，於9月14日恢復探訪。



攝影 / 謝勤



攝影 / 謝勤

對重啟護老中心的探訪，志工踴躍參加。像以往一樣，志工為長者講故事，一起做手部操、唱歌，老友記顯得十分開心。

看似年輕與她年齡不符的九十八歲的嬋婆婆說，每一次見到志工這麼青春，這麼有活力，她好開心。

歌唱得很好的蕭伯伯和羅伯伯，帶領大家唱了一首又一首，大家聽得很開心。雖然第一次唱〈一家人〉，但羅伯伯很快便跟上節拍。

一位婆婆自告奮勇唱民謠：「公公好有型（很帥的意思），婆婆真美麗，老來有照應，開心笑盈盈」逗得大家甚為開心。

志工為老人家準備了禮物包，內有月餅、淨斯鹹粥、五穀粉、米菓。志工鄭健坤還介紹如何沖泡鹹粥、五穀粉。部分志工在工作人員帶領下到房間探望不便出來的院友，向他們送上節日的祝福。

「慈濟的探訪讓老人家感到開心，也很感恩。」耆康護老中心主管劉永勤說，希望志工以後多些來探訪。

油麻地診所外、旺角籠屋

臨近中秋節，志工於9月14日前往油麻地和旺角，關懷街友與籠屋戶。除平常的素飯、粉麵外，志工還送上素月餅及準備了燈籠，以增添節日氣氛。

「中秋節快樂！」志工抵達油麻地診所外，早已在等候的街友主動問好。志工分批次向街友送上素餐與月餅，並拿出燈籠一起拍照留念。街友小鳳姐稱讚燈籠很漂亮，並問是否有猜燈謎。遊戲進行時，現場氣氛熱絡，獎品有淨斯黑醋餅，大家十分歡喜。

志工余小碧邀請街友一同唱歌，大家便以熟悉的〈月亮代表我的心〉以及〈友誼之光〉，來表達此時此刻的心情。

在旺角，志工探訪了兩間籠屋。住戶都期待志工的到來，其中一位黃志華說，「來了來了，快點拿杯子來喝羅漢果水。」活動中，他主動幫忙提燈籠也積極參與猜燈謎遊戲，獲得淨斯黑醋餅作獎品及拍照留念。

各住戶歡喜地接受素飯、水果、餅乾、月餅和燈籠。拍大合照時，被問及有什麼中秋祝願，一位住戶打趣地說「祝大家萬壽無疆」，引來滿堂歡笑。

志工來到第二家的劏房屋，一名住戶已在門口坐著等候。拿到餐食後，志工邀請住戶到走廊猜燈謎及一起唱歌，共享佳節歡樂的氣氛。

志工也趁機會關懷住戶。其中一位叫石雄的先生早些時候受了傷，生活陷入了困境，他對前來的志工說：「師兄，有沒有記得拿東西給我呀？感恩你們呀。」志工的及時關懷及援助，膚慰了他徬徨的心。

視志工為朋友的麗姐說，她日後換了大些的房子，會邀請志工來和狗狗玩耍。另一位住戶梁志強說，志工在中秋節前，除了物資還帶著燈籠和他們玩樂，他感到十分高興。

志工余小碧說，感恩臨近中秋能有機會跟街友、籠屋戶一起過節，讓人感到溫暖。





攝影 / 盧志德

尖沙咀文化中心

慈濟人與此地街友的慶中秋活動，於9月14日晚上在文化中心外面空地舉行，有幾十位街友參加，其中一些還當起志工。

在耳濡目染下，街友也懂得慈濟人文，自動地排隊領取素飯盒。志工還提供羅漢果茶、水果、淨斯餅乾，以及贈送素餐券，讓街友多吃素。

餘興節目有唱歌、猜燈謎。慈濟親子成長班的家長李慧婷，帶著女兒梁詠嵐來參加，她們幫忙拿著掛有謎題對聯的燈籠，邀請街友參與。李慧婷說，是女兒主動要求參與這次的活動，因為很想像慈濟志工一樣，在中秋節關心有需要的人。

玩猜燈謎遊戲時，街友開心盡興，在歡笑聲中，大家度了個溫馨的夜晚。

李鄭屋邨、晏架街與埃華街

趁中秋節將至，志工於9月15日晚上，前往探訪在李鄭屋邨遊樂場、大角咀晏架街遊樂場與埃華街休憩花園一帶的露宿者。

志工攜來素飯、水果、淨斯餅乾、月餅、羅漢果水，以及燈籠，與街友共慶佳節。現場充盈溫馨、歡樂氣氛。

餘興節目中的猜燈謎，猜中者獲獎品一份，街友都非常投入，樂在其中。當〈月亮代表我的心〉、〈友誼之光〉、〈獅子山下〉、〈一家人〉優美的旋律在空中迴盪時，大夥兒都陶醉其中，心情也隨之舒悅起來。

「中秋節快樂！」是這晚不斷在耳邊響起的祝福語，大合照時，每個人手持燈籠，就像回到兒時般，臉上洋溢著幸福的笑容！



攝影 / 鄧美珍



攝影 / 鄧美珍

鯽魚涌社區會堂

慈濟應邀於9月16日，參加由康怡關愛隊舉辦的社區中秋嘉年華，志工在場內設置兩個攤位，宣導環保信息。

嘉年華假鯽魚涌社區會堂舉行，除慈濟的攤位外，還有製作燈籠、猜燈謎、投壺挑戰，以及中國非物質文化遺產「變臉」表演等。

慈濟設置的「慈心妙用環保手工」和「濟世回收增益遊戲」攤位，分別是教授用回收的水果網套製作裝飾花朵，以及傳遞環保回收資訊的遊戲。

學習做網套花的康怡居民李銓勝說，志工很用心教授，對自己能學好，很感開心。伯伯也稱讚關愛隊的中秋嘉年華辦得非常成功。

志工章志美說，公公婆婆通過遊戲認識塑膠回收，對能夠分辨出什麼種類，他們感到開心。

康怡關愛隊是服務康怡區居民的社區組織，通過「綠在鯽魚涌」回收便利點與慈濟結緣。分會副執行長李淑玲說，8月底關愛隊在社區會堂舉辦綠色社區活動，因為「綠在鯽魚涌」的關係，邀請志工為居民講解環保的資訊，這次中秋嘉年華，再次邀請慈濟參加。她說，「綠在鯽魚涌」讓一些團體、社區組織注意到慈濟，而志工也藉這個平臺深耕社區，做人間菩薩大招生。

康怡關愛隊隊長周卓然表示，希望未來繼續和慈濟合作，把快樂、環保資訊，帶給居民。



攝影 / 盧志德



攝影 / 盧志德

觀塘雲漢大樓、雲漢邨漢柏樓長者屋

慶祝中秋節，慈濟志工不忘在觀塘老區居住的低收入人士、獨居長者，在節日前後向他們送上祝福，並派發月餅、福飯。

9月17日中秋節，志工在雲漢大樓營造了節日氣氛，走道上掛起燈籠，還舉辦猜燈謎遊戲。居民猜中燈謎可以挑選公仔、貼紙等禮物，小朋友特別顯得開心。

為了讓比較晚下班的居民拿到月餅，七十多歲的志工林季珍七時過後仍留守該處。她還把月餅送往沒有來領的住戶。自己是獨居長者的林季珍付出無所求，但她的生命並不孤單。

9月16日，志工在雲漢邨漢柏樓長者屋派發月餅和素飯。獨居住戶的項國芳與黃麗美兩位婆婆陪伴志工，挨家挨戶去派發。

「祝中秋節快樂、身體健康！」黃婆婆給鄰居送上祝福，還不忘來個合照，令大家非常開心。

項婆婆則會宣導她如何保持開心的理論：不開心就會生病，患憂鬱症、認知障礙，如果天天和別人接觸互動，絕對不會得老年癡呆。她說，「有屋住、有飯吃、有人關心你，有什麼不開心？什麼煩惱都不要，要向前看，朝前走，身體第一。」她以實際行動印證她的理論——積極做志工服務，關心大家，如參與長者屋活動、探訪街友、派放福飯。

9月19日，大家在一樓電梯大堂歡聚追月，志工陪伴居民唱歌、猜燈謎、玩遊戲，不亦樂乎。

「看到街坊開心，我也很開心！」第一次參加派飯活動的李瑞蓮有此感受，她且讚歎項婆婆等雖然年紀大，但仍很活躍、活潑，幫忙派送。

見習學員李燕琛表示，參加了這麼多慈善活動，她的智慧有所增長，知道生活可以很簡單。



攝影 / 龔龔

感念父母大恩德

圓滿榮董送祝福

撰文 / 戴慧馨

近五十位香港慈濟榮董和志工，以及六位來自澳門的慈濟家人，於9月29日出席在慈濟大愛中醫診所舉辦的「榮董聯誼會暨健康講座」。在活動正式開始之前，在香港志工導覽下，澳門慈濟人參觀並了解大愛中醫診所的設施及其含義。

健康講座題目是「您對痛症知多少」，由大愛中醫診所的周健朗醫師主講。他介紹如何緩解筋膜導致的痛症，並解答會眾的提問。

活動的下半場，由幾位榮董兼志工作分享。王純純說，第一次捐榮董是為了回報生前對自己很好的公公，第二次是向自己的媽媽送祝福，因媽媽是一位視錢如金的人，所以圓滿了榮董仍不敢告訴她，直到2022年9月，媽媽不幸患上新冠肺炎，怕來不及，才告訴她。媽媽在臨終前，帶著佛珠，身上別著榮董證，王純純說，「我告訴她不要害怕——您不是一個人走，您是帶著全球慈濟人的祝福還有滿滿的愛踏上旅程，您一定會再回來跟我們在一起」。王純純認為，捐款源於一份想助人的小小善念，但自己也得到祝福，助人自己最快樂。

盧志德在同修的妻子彭順珍陪同下作分享。他先對榮董作番解釋：榮董的全稱是榮譽董事，是沒有權勢的。他捐的第一個榮董是為感恩妻子，她含辛茹苦帶大兩位小孩；第二個榮董，是把一點一滴存起來的錢為自己捐獻；第三個榮董是當時大愛中醫診所在規劃中，在妻子的鼓勵下，便代孝順的女兒把錢捐出來。「捐榮董真的很好，愈捐身體愈好，一個病痛就可能花掉幾百萬，把錢捐出去，心安理得；還要素食，人會更健康，家庭也會更和睦。」盧志德以這番話鼓勵大家。

職志合一的馮少蓮說，自己與同修的丈夫梁榮錦在慈濟上班，薪水是來自十方大德的捐獻，他們總是懷著一份感恩心，一定要作回饋——所以夫妻倆雖然仍在供樓，不是很富裕，但會節約，這些年捐了五個榮董。她說，讓她非常欣慰的是，兒子說以後工作賺錢後，會償還父母為他捐榮董的錢，因「榮董要自己來捐」！

八歲進入慈濟的余嘉進，工作後開始存錢，用了兩年時間來圓滿榮董。志工周艷娜說，兒子嘉進今年開始為她分期捐榮董，下一個是爸爸。「兒子平時捨不得花錢，鞋底爛了不捨得扔，褲子破了也不捨得買新的，都是讓我縫縫補補後繼續穿。」周艷娜道出兒子儉以待己卻捨得布施的性格。

「布施不是有錢人的專利，而是有心人的參與」，這句上人的智慧法語從這些榮董的身上得到印證。所以只要有心有願，滴水可以成河，注入慈濟的功德海中，便可發揮強大助人的力量。

農曆七月無禁忌 志工夜訪露宿者

撰文 / 謝勤

「我的熱情好像一把火，燃燒了整個沙漠……」尖沙咀文化中心外響起頂婆婆嘹亮的歌聲。這位居住在觀塘雲漢邨漢柏樓長者屋的八十多歲老人，於8月17日晚上跟隨慈濟志工探訪在文化中心附近的街友。

頂婆婆是長者屋住戶心目中的「班長」，在今年吉祥月她和「同學」一起做了一批靜思語鑰匙扣，由她代表將之送給街友作為祝福。性格開朗的她喜歡唱歌，她說，老人家最重要開心，開心就健康，開心就沒病。

志工吳萬里說，今年《靜思語》發行三十五周年，長者屋的老友記特別製作靜思語鑰匙扣送給街友，目的是向他們傳遞關心、記掛，以及溫暖和祝福。

街友間也相互關懷。德哥十年前從高處摔下來，現在出行要靠輪椅，但住沙田的他仍每天往油麻地看望相識三、四十年的小鳳姐。有的街友還未回來，其他的露宿者會幫他們保留志工派送的素餐。還有一位印巴籍父親帶著孩子來到時，飯和餅乾派完了，只剩下柳丁，一位街友把自己的餅乾轉送給孩子。

第九次參加探訪街友和籠屋住戶的潘珍珠，和其他志工一起跟街友聊天。她說感到欣慰，因為她覺得街友感受到志工對他們的關懷，願意分享自己的不愉快經歷。受一位志工所託，她給住在旺角籠屋的麗姐和阿黃送去茶葉，見到他們都很開心，她也感覺開心。潘珍珠很感恩有機會做志工，看到這麼多人無家可歸，她會更加珍惜擁有的幸福。

當天是農曆七月十四，迷信的人認為是鬼門關大開的日子，但志工百無禁忌，仍然在夜晚出動做探訪。街友看到志工的到來並收到祝福，咸感歡喜。



願行館中醫講座

人與地球共生息

撰文 / 謝勤



攝影 / 盧志德

「人和地球共生息，大自然是大乾坤，人體是小乾坤，彼此有感應，天地人三才，人在天地之間一定要去適應，令天地環境變好，人才會活得更好。」於7月28在環保願行館舉行的講座，慈濟大愛中醫診所主管陳家禎醫師說道。

在題為「氣候與中醫養生」的講座上，陳醫師說，在慈濟，環保是一個重要的課題，證嚴上人一直在推動環保，這給了他一個前瞻性的方向。他從二十四節氣講起，深入淺出地說明中醫與素食、環保和大地，息息相關。

有關養生，陳醫師指出，要從心出發，調息養氣，並說明一些中醫養生概念，從而帶出中醫對素食的認同——素食對身體的好處，應予以推廣。他還介紹十二經絡與簡單的穴位按摩，並指導大家如何進行。

讀過中醫課程的陳明珠女士說，陳醫師講得非常好，由淺入深，如何在肝心脾肺腎養生，天地人的合一和氣候的配合方面，都講到且闡述清楚。

「講座所傳遞的知識很多、很豐富。」蕭新和認為講座對自己很受用。他說，陳醫師鼓勵大家了解素食，怎樣通過飲食令自己更健康，還介紹了穴位的按摩，以紓緩失眠及一些痛症。他太太鄭思雅表示，陳醫師用不同的角度說明如何增進健康，如怎樣吃素讓自己更健康。

夫婦兩對願行館的感覺是「很舒服」，希望民眾多來看及參加活動，如此便可以了解做環保其實很簡單，且對大家都有好處。

上人說：「人人心中湧現淨水，才能拯救發燒的地球。」意指人與地球共生息，且「心室效應」影響「溫室效應」，我們要照顧好人體小乾坤，繼而影響大乾坤大自然，人類的家園地球才會平安。

攝影 / 盧志德

菩 薩 時 間

上人說：「發心學佛，應化小愛為大愛，要把心力奉獻給眾生、奉獻給常住！」常住時間稱為「菩薩時間」，不可做私事。

私事要在私人時間辦——晚上或中午休息時間，「公」、「私」宜分明，這就是學佛的初步課程啊！

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



7月5日

沙田醫院淨斯資糧推廣

撰文 / 王萍



攝影 / 王萍

當天，志工於院內推廣淨斯資糧和環保產品。這是今年的第三次了，一早，志工張莉娜首到達現場等候物資到來，在志工王萍、任美寶的協助設場下，很快攤位已擺放整齊，有蔬食麵飯區、穀粉米菓區、環保產品區……

在攤位「開張」沒多久，院內餐廳一位男職員幫我們完成第一筆近兩百元的生意，大家都雀躍！

最開心也令志工感到鼓舞的，莫過於因身體不適，久違了、人見人愛的志工老兵周力生，在家傭的陪同下也來到現場，這是出乎大家意料之外的，周力生還帶了水果來犒勞大家，讓志工非常感動。院內多位職員見到周力生回來，都上前熱情擁抱她，並和她親切交談，場面溫馨。

這天銷售情況不錯，很多醫院員工都來請購產品，而志工都甘願做，歡享受，個個法喜充滿。

7月19日

雲漢大樓派福飯

撰文 / 吳萬里



攝影 / 任美寶

「素一素世界更美好」，這天，志工到此派發了共三百盒的素飯、素點心。活動中，志工吳萬里也與街坊分享慈濟「竹筒歲月」的由來，以及小錢如何能成就大善，大家聽後引起共鳴，有幾位還拿著竹筒回家種福田。

在參與的志工當中，有位暑假從英國回香港的中學生陶展泓，隨母親志工李燕琛一同前來。展泓做事非常用心與細心，彎腰雙手尊敬地給公公婆婆及前來的街坊奉上食物。

一位八十多歲耳聾眼盲的公公，住在一棟沒有電梯的大廈的五樓。展泓非常貼心地幫他拿東西回家，儘管走到有些氣喘，但依然笑容滿面。

由於食物非常美味，之前品嚐過的街坊都讚不絕口，所以當天在活動時間截止前，經已派發一空。有些人因晚到未能領取，失望而回，志工只能提醒他們下次要提早一點到來！感恩大家通力合作，愉快地圓滿了這次的活動，期待再次攜手，共同打造一個美好的素食世界。

8月6日、9月10日

九龍塘靜思堂

素食班

撰文 / 謝勤



攝影 / 謝勤



攝影 / 謝勤

「我都有嘗試素食，但很難，因為煮出來很難吃，就不想吃，煮幾個月就放棄了。」學員黃動道出她無法堅持吃素的原因。

相信很多人像黃動這樣，因為煮得難吃而放棄茹素。為此，分會再次請來「素食教煮」鄺梓罡 (Ken)，跟大家分享如何能煮出色香味俱全的素菜。

這一期課程共四堂，第一節課出席學員近七十位，流通處顯得有些擁擠，但大家都不介意，場面非常熱鬧但秩序井然。

這次課程和以往不同，主要跟大家分享飲食陷阱，如何才能吃得健康，然後再簡單示範二道菜的做法及講解食材處理技巧等。

鄺梓罡近年拍了很多素食教學片，他相信觀看影片比現場教的更清晰，知道理論後，大家可上網找出這道菜或類似的來參考。對此改變，學員表示在如何吃得健康和烹煮二方面都很有收穫。

恰逢農曆七月，當天課程先安排學員聆聽上人有關七月吉祥月的開示，志工譚小玲跟學員分享環保與素食，靜思人文同仁黃濱玲則介紹淨斯產品，請大家品嚐淨斯黑豆漿，並給學員派發了結緣品。

在第二堂課，Ken 主要跟學員分享脂肪代謝，教導大家應該吃什麼油才健康。

為推廣淨斯資糧，志工泡了紅棗黃耆薑茶、本草飲茶讓學員品嚐，最後還給大家試新產品本草飲口含錠。

秋天氣候乾燥，很多人患感冒咳嗽，本草飲茶喝了感覺很舒服，口含錠更是潤喉，學員試過覺得非常好，都熱烈講購。

「希望素食班不只是教大家如何煮，更希望帶給學員健康的信息和吃素的好處。」統籌志工張麗英有此期許。

8月8日

港島靜思人文茶會

撰文 / 黃濱玲



攝影 / 謝秀嫻

這天，在「東匯坊」的慈濟活動室，志工先後舉辦了兩場活動：淨斯資糧推廣及魔術興趣班。由於適逢農曆七月，民間傳說中的鬼月；為了破除此迷信，志工在活動中宣導對佛教而言，七月是吉祥、歡喜、孝親月。

一開始，志工先透過影片，讓大家瞭解吉祥月的意涵，之後人文推廣幹事肖秀英介紹精舍師父「一日不做，一日不食」自力更生的精神，接著靜思人文同仁黃濱玲介紹淨斯產品，讓大德享用以五穀粉、可可粉、豆漿粉、果仁做成的餅乾，以及用香積飯做成的壽司，大家品嚐後都覺得美味可口。活動中也有抽靜思語環節及分享「竹筒歲月」，大家聽了很感動都願意每日行善，紛紛把愛心竹筒帶回家植福田。

在魔術興趣班，學員上課前透過影片恭聽上人開示：吉祥月不殺生，要普度眾生的正思維和不燒衣紙也是做環保，學員聽完都深感認同。

教授變魔術時，學員看著老師雙手神奇地「無中生有」時，非常開心。老師很耐心地指導、傳授當中的竅門，學員都用心學習並希望以後可以多開班。

學員中有位女士第一次來慈濟，心得分享時知道她患有癌症第三期，正在接受化療，想學魔術讓自己開心也讓別人開心，大家聽了很不捨，都虔誠祝福她早日康復。

9月20日

佛教茂峰法師紀念中學

參訪靜思堂

撰文 / 謝勤



「要環保，多吃素食，保衛地球。」學生參訪後，對志工所說印象深刻，有感而發。

當天約一百四十位師生蒞臨。志工先透過影片向學生介紹慈濟是一個國際非政府組織，也是一個期待人人向善的佛教修行團體，並希望：教富濟貧，讓富人願意施捨，願意付出；濟貧教富，讓窮人困境重生，自利利他。

志工李麟泰講述慈悲喜捨，他透過幾個寓意深刻的小故事，分享無論是和父母相處、人與人之間，甚至人和動物、動物和動物之間的相處，在細微處都能體現慈悲喜捨。同學聽後都深有感觸。

之後，志工陳宜卓跟學生分享素食與環保，也以自己長年茹素極少病痛鼓勵大家多吃素。

「期待可以讓學生和老師對慈濟更加瞭解，從而可以做到菩薩大招生。」活動統籌志工留紫玉表示，該校多次組團來慈濟參訪，最近也有靜思語進校園贈書活動等，希望日後加強跟學校的合作，讓慈濟美善的種子植入學生心田。



印/尼/外/傭/專/屬/講/座 學/習/環/保/源/頭/減/廢

31

大地園丁

撰文 / 林發金



攝影 / 真善美志工

多年以來，香港的慈濟環保志工中不乏外傭的身影。於9月29日，志工特地為印尼籍家務助理，在鰂魚涌東匯坊的活動室，舉辦了一場環保講座。

職工陳雅絲及志工林發金，介紹了慈濟「綠在鰂魚涌」回收便利點的運作，以及講解回收物的分類，辨識那些可以、那些不可以回收。家務助理從而學習到如何從源頭減廢，以及如何將環保融入自己的生活中，繼而帶動朋友一起身體力行投入環保回收。

與會的 Sriwahyuni 是位積極參與環保與慈濟活動的印尼籍家傭。已在港工作一段長時間、住在荃灣的她，十年間帶動了不少朋友參與慈濟的活動，包括北角街站的回收、杏花邨的環保宣導、援助土耳其地震的募款及義賣，以及參訪顧行館等。她經常交回自己的存錢竹筒，也協助朋友交回。她還利用假日，學習氣功推拿，為有需要的人治療，尤其是其同鄉。

Sriwahyuni 當天邀請了兩位朋友前來講座，且帶來回收物品。其中住在附近的 Watina 即場辦了「綠綠賞」會員卡，方便日後來做回收。

住在附近的志工陳月明也帶來家務助理參加。助理幫忙後勤工作，將茶點排列得整齊美觀，之後把餐具清洗乾淨。

講座完畢，大夥品嚐林發金的家務助理 Ami 用心製作之印尼點心和淨斯小葉紅茶。在短暫溫馨分享後，與會者一起用印尼語學唱慈濟歌曲〈一家人〉及〈乾淨的地球〉，圓滿了整個活動。

上人常常教導弟子：「布施不是有錢人的專利，而是一分虔誠的愛心。」從這群印尼籍家務助理身上，看到一分虔誠的愛心，且落實在行動中。

IT 人參訪願行館 對環保結合科技道讚

撰文 / 林發金

「願行館是一個令人敬佩的地方！」9月27日，「綠在鯽魚涌」組織了共三十八人的參訪團到慈濟環保願行館參觀，團員 Alan Chan 被設館的理念、大愛感恩科技、淨斯福慧產品的研發初衷所感動，道出了內心的敬意。

參訪團的成員，大部份是曾參加慈濟在「東匯坊」活動室舉辦的環保或興趣班活動的坊眾，或者是在該區上班的人士，其中 Logicalis 資訊科技公司的八位同仁，於6月18日曾出席志工在活動室舉辦的「蔬食最時尚」午餐聚會。

活動當天，志工安排了一輛旅遊大巴從「綠在鯽魚涌」回收便利點接載訪客出發，前往位於大圍的願行館。沿途志工介紹了慈濟志業及竹筒歲月的點滴。

在願行館，職工與志工介紹了該館的由來、各個展廳的內容，以及淨斯資糧，還示範了素食烹飪。看到融合慈悲與大愛的福慧床，訪客很感興趣，有的還躺下去感受一下。對製作簡單卻豐富、美味的素食，大家表示會回家嘗試去做。

多位參訪者表示，此行讓他們增進了對保護地球的觀念和知識，明白上人教導的「因緣果報觀」，對萬物要「感恩、尊重、愛」，並認知每一件物品來之不易，要把環保落實在生活中。

「在每一個角落（讓人感受到）對地球的愛護和未來的希望。」Logicalis 的 Alan Chan 說，它不僅展示環保的重要性，還通過實際行動來推動環保。他也提到，願行館積極推廣素食——它除對健康有益外，更能減少對環境的破壞；另一亮點是資源回收——展示了將回收物轉化為有用的產品，包括衣物、睡床、地磚，體現了創新和環保的結合。「義工（志工）的無私付出和不懈努力，顯示每個人都可以為環保出一份力。」他表示自己願意支持這些工作，為地球的未來共同努力。

另一位同仁 Sabrina Chan 說，利用回收的塑膠瓶製成的創新產品令她大開眼界，透過 7R 來保護環境令人鼓舞，也使她反思個人的生活習慣。

其他同仁 Che Man 和 YT 表示，參訪後加深了對環保的認識，也長了知識——回收的塑膠瓶可以製造那麼多有用的東西，而現今人類對環境的破壞不斷增加，需要每個人出份力去支持環保。看到志工無私付出，他們希望自己與同事多參與環保活動。

願行館是個讓大家共知、共識、共行的地方，期待有心人攜手為保護人類共同家園的地球盡一份心力。



攝影 / 真善美志工



攝影 / 真善美志工

領略人文之美

慈少提升涵養

撰文 / 陳思捷

攝影 / 陳思捷



「修養，修得一分涵養，自己看人歡喜，也讓人看見自己心生歡喜」，本年度的慈少班於9月8日開課，志工以此靜思語為教學主軸，並秉持教之以禮、育之以德的精神教導學員。

在靜思堂舉辦的課堂共有十六名中學生參加。一開始安排了「拋繡球」作為破冰遊戲之一，讓新舊學員相互認識。在活動中，被繡球拋中的學員要說出自己的名字、興趣及一樣自認為最美的東西。關於最美的東西，有的學員說是星星、善良或真情，大多數的學員表示是自己的家人或朋友，令在場的家長感到窩心。

在分組交流時，學員表現積極。有的談及暑期的活動，盧秋霖說，他參加了制服團體舉辦的淨灘活動，看到人們製造了甚多垃圾，體會到環保的重要性。志工趁機會宣講慈濟的環保志業。有舊生表達對慈少班的喜愛，龔志成說，自己從親子班開始參加，「深感慈少班非常有意義，很想繼續上」。

課堂進入花道環節，志工捧出鮮花和器皿，讓學員動手插花。在志工的協助下，學員各自別出心裁，呈現不同風格的植栽。吳敏說，插花讓他感到寧靜與放鬆。

課堂到了尾聲，志工以祝福的心，彎腰，雙手送結緣品給學員，學員也恭敬地以雙手接受這份祝福。

「這堂課很有意義，教導孩子以及家長多交流、溝通，也令孩子明白利他的精神，對他們日後服務社會有所裨益。」學員陸之行的父親陸家鴻分享時如此說。他十多年前已知道慈濟，認同上人的理念，因緣際會路過慈濟香港分會，便為兩位孩子報讀慈少班。他非常讚歎志工的熱情和無私付出，也想成為一名志工。

慈少畢業生陳曉曉因陪伴妹妹參加慈少班而回來。他說，自己從中學一年級起參加慈少班，一直感到非常溫暖和開心，十分感恩志工的關懷以及教導，讓他學會很多的人生道理。他說，會繼續和妹妹一起回來慈濟。

志工周小燕表示，本堂課已達成目標，讓學員領略到人文之美，並知道如何釋放壓力及放鬆。上人期許慈濟教育志業秉持教之以禮、育之以德的精神，志工將在慈少班予以落實，令學員的涵養得以提升。

親子班花道體驗

啟發家長發現孩子亮點

撰文 / 謝丹



攝影 / 吳若薇

「行儀有禮、氣質端莊，自然人見人愛」，學員長以這句默契口令，開啟年度親子成長班於9月8日的首堂課，共有十八名學員和二十一位家長參加。

破冰遊戲由導師鄺佩玲帶領，學員和家長一起玩「丟手絹」——在〈快樂的朋友〉曲聲中，親子圍坐一起玩樂，開心之餘也增進了感情。之後的隊呼遊戲，參與者分為五個小組，各自創作「隊呼」或者「動作」，跟其他組打招呼，讓大家相見歡。

為了加深學員對慈濟的認識，志工周小燕與何潔儀講解了慈濟、小菩薩飛天等標誌以及竹筒歲月，還分享了《一把米的故事》。

在慈濟人文的環節，導師讓學員各自談心目中的「美」，從而介紹包括服飾、禮儀、行儀在內的慈濟人文之美，並分享上人對小菩薩的期勉：懂禮即懂理。

在親子花道環節，每個家庭各自分到一套花道工具，導師潘婉華說，活動目的是增進親子之間的交流。毅力組的家長李冠成表示，平時很少同女兒一起做手工，花道讓他們收穫耐心外，也感受到了大自然的美。第一次接觸花道的家長覃秀蓮說，花道讓她認知可從不同的角度發現美，就如教育孩子時，可從不同的角度發現他們的亮點。

「慈濟的活動很有意義，讓我感受到幫助他人十分開心，並學會惜福和用善心看待他人。」交流分享時，家長胡忠妍說出內心的體會。從內地移居香港還不到一個月的她表示，上親子班讓她們感到開心，女兒問她，為什麼一個月只有一堂課？希望能多來參加。此語一出，志工深感欣慰呢。

另一家長黎泳瀾說，自己很早就接觸到靜思語，十分認同上人的理念，帶孩子來參加親子班，是讓他接受慈濟的教育，培養感恩心。

第一次在親子班付出的志工陳繼陞說，這次他主要為一對不懂廣東話的母女做普通話翻譯，他看到媽媽十分投入，母女倆開心，之間有愛。他認為親子班十分有意義，平日家長和孩子難得有機會一起玩，這除帶來快樂還能增進親子之間的感情。

花道導師潘婉華說，插花等同於修行，也是修心，不同角度呈現不一樣的花道之美，如同與別人相處，從不同的角度，可發現其亮點，就能舒服相處；插花過程中，孩子發揮創意，父母在旁協助、欣賞，是一種親情的交流。

當天課程最後，全體學員、家長和志工拿著花道作品，來個大合照，每個人臉上都洋溢著開心的笑容，這充滿愛與感恩的課堂也圓滿結束了。

「在慈少班這幾年，我由一個性格內向、不敢與人對話的小女孩，蛻變成一位有自信的學生，可以站在臺前分享，皆因師姑的鼓勵和陪伴。」學員蔡其昀在圓緣活動上，道出自己參加慈少班的收穫與成長。

親子班與慈少班 2023/24 年度課程的圓緣於 7 月 1 日分別於上、下午兩個時段在香港分會佛堂舉行，主題為「自愛是報恩，付出是感恩」。導師、學員與家長一起回顧全年課程，並分享從中學到什麼，以及親子間的互動等。

學員長何潔儀說，本年度課程的靜思語教學主軸是心靈環保，孩子學習靜思語的要旨是將其智慧內化，應用於日常生活上。圓緣的重頭戲是學員向父母奉茶，目的是讓他們認知孝為人本。學員獲溫馨叮嚀：奉茶時必須懷著感恩心，所以他們皆以認真態度，單膝下跪，雙手向父母奉上香茶。許多家長雖然不是第一次接到孩子奉上的香茶，但仍不禁淚水盈眶。

慈少學員龔志成還向志工陳嬌麗奉茶。堅持奉茶的他說，藉此感恩嬌麗師姑這些年來對他的愛護和關懷。陳嬌麗接過香茶，感動淚下，場面溫馨。

圓緣安排了個名為「鏡子」的活動，提醒家長自己是兒女的楷模和身教的重要性。有些學員趴在地上及舉起單腿，扮演鏡子的家長及隊輔要模仿這些動作，但欠缺靈活，引得滿堂大笑。學員梁詠嵐的父親被問及女兒在他的身上學到什麼優點，他先說自己沒有什麼優點，後來自豪地說，詠嵐最像他的就是懂得看地圖，小小年紀認路能力就很強，非常棒！他感恩志工對詠嵐的教導，讓他每次在親子班時，「享受」到詠嵐的良好行為。

感恩師長鼓勵 增強自我信心

演繹完手語歌〈一家人〉，五位慈少不約而同感恩這一年來，師伯師姑對他們的照顧和關愛，讓大家有一家人的感覺。學員蔡其昀說，在慈少班得到師長的鼓勵和陪伴，增強了自信心。近年在學校，她主動參與不同的學科團體外，還抱著不斷學習的心態去承擔不同的崗位，發揮自己的良能。

學員李厚霆說，自己剛進入親子班時，還很幼稚地在課室地板上趴趴走，他感恩師伯師姑的容忍和諄諄教導，訓練他成為一位分析能力強、說話有條理、願意承擔的人。

觀看全年課程的回顧影片後，大家作心得分享。媽媽是慈濟委員讀四年級的郭芷澄說，會把《靜思語》放在筆袋裡，遇到疑難時會打開來看，有如醍醐灌頂，她還常向老師和同學介紹慈濟。低年級的潘允之感謝爸爸每個月給她五十元零用錢，可從小學習理財。

多位家長也分享了自己的感受，他們說得最多的是「感恩」這兩個字。親子班學員林振宇的母親因喜樂而泣，她感恩有親子班，讓兒子學會體貼親心，每當她遇到困難時，唸二年級的振宇會用很正向的言語去開解她，令她心寬。她反思，孩子教不好，問題可能出在父母身上，教養孩子也是培養自己耐性的過程，「父母心不穩定，一定會影響孩子，父母能慢下來，孩子自然會成長」她說，每次透過課堂學習及與其他家長交流，讓自己心緒平靜、有所反思。林媽媽已為振宇報名，也替升中一的女兒報了慈少班。

「剛參加親子班時擔心課程枯燥，沒想到是透過遊戲來學習，兩年來，自己都覺得脾氣變好，心也定了。」學員許曄分享參加親子班的改變。她與母親幾年前與慈濟結緣於「綠在鯽魚涌」回收便利點，之後母女倆分別參加見習課及親子班。由於許曄長時期投入環保，母親說她的環保知識變得豐富和很懂得回收分類，是一位名副其實的環保小尖兵。

孩子耳濡目染 學懂關愛父母

就讀小一的李定緯和父母上臺分享，媽媽感謝教育團隊安排好玩、充實的課程，讓他們「玩中學，學中覺」。她說，在家裡她和兒子會運用靜思語互相提點，例如考試前要他認真溫書，她會說：「現在分分秒秒的付出」，定緯接著說：「就是未來點點滴滴的收穫」。大家聽後拍手讚好！

學員何孟姿的父親說，女兒是位有特殊需要的孩子，他很感恩這些年來志工對她的容忍、照顧和關愛。看到孟姿主動出來分享，他說自己與在旁的妻子有很大的觸動——孩子又踏出了一大步。

家長陳雅絲分享說：她幾天前患感冒，就讀一年級的女兒蔡昕廷在旁遞紙巾、開水和藥物，對自己照顧得無微不至；問女兒為什麼懂得這樣做，她說在親子班，師姑都是這樣做（用心照顧學員），所以她也這樣做；另外，女兒在課程中學習環保知識後，便在學校申請做環保大使。陳雅絲說，自己最初以為孩子每月才上一次課，應該學得不多，以及不會「入腦」（記在心）。她說，每次上完親子課，女兒都讓她有「驚訝」！

梁詠嵐的父母感恩團隊用心安排室內、戶外活動，親子玩得開心，家長又可學習放手，讓孩子成長。

吳靜玟的媽媽說，每次聽女兒說「媽媽我愛你」，她都很感動。青春期的女孩難免耍脾氣，媽媽會告訴自己冷靜下來，晚上睡覺前才和女兒傾談，自言從女兒身上學會了包容。

被問及孩子在親子班獲得什麼時，家長蔡育華說，孩子很喜歡上課，每次來到課堂都顯得很開心。她表示，發覺自己的收穫較孩子的多，因孩子參與親子班讓她與慈濟結緣，在疫情期間她開始茹素，並於去年到花蓮尋根，現在已是見習學員。

「在擔任這崗位的一年，我看到家長與學員的共同進步。」負責總務協調，也是家長的卓曙光說，自己的性格比較嚴肅，過往也很少接觸孩子，感恩有這個機會，得以學習如何與孩子溝通，學會「縮小自己」，用笑容與組員、學員及家長溝通。

善種子發芽了！曾是慈青現已就業的學長蔡筱鈺，大清早回到音控室負責音控。由於現時工作是輪班制，故當天上完夜班趕過來，身體有點兒疲累，但她表示自己喜愛音控工作，並樂於為大家服務。

親子班與慈少班的志工感恩家長過往一年的支持和肯定，讓他們有信心在新的學年與大家再度攜手同行。



攝影 / 林桂霖

精進日聞法入心 緊隨上人腳步方向

撰文 / 謝勤



攝影 / 黃景熙

「慈濟是應佛陀智慧入世，但上人很擔心，你們一直淺化，一直人間化，忘了佛法，開了方便法後，更需要把大家拉回來。」慈濟本會志工呂慈悅在9月1日全球委員慈誠精進日中說道。一早聚集在九龍塘靜思堂連線參與的香港靜思弟子聽了後咸感震撼：走著走著，我們是否忘了佛法？

當天精進日的課程包括：慈濟慈善事業基金會執行長顏博文以《慈濟年報》及《永續報告書》，解說慈濟全球慈善志業的脈動；李韋融分享梵唄如何在吉祥月活絡了社區道場，留住年輕人，吸引里長、里民參與，帶動了齋戒茹素；呂慈悅談及慈濟即將走入一甲子，全球將全力展現《法華經》的「無量義」，用梵唄指引呈現慈濟大事紀；志工林淑收分享慈濟家風，衣食行坐臥要如規如儀，莊嚴的形象就是無聲的說法；德淵師父講述《靜思法髓妙蓮華·譬喻品》，聽法要印證在生活中，真正的深信就是頂禮受持，體會了法，願意跟人分享。

「如上人所說，我們雖然行的是人間法，開了一個簡易的法門，但千萬不要遺忘了佛法。」香港培訓學員陳思捷說，慈濟真的是在做善事，探訪街友，推行教育，但所有的宗教都提倡美善等精神，如果我們只做到這樣，而沒有運用佛法精神的話，就跟其他的宗教沒有什麼分別。「我們要跟隨上人，以佛法為依歸；上人『為佛教，為眾生』，所以我們不可以只為眾生，我們也要為佛教。」提到梵唄，他非常認同慈濟人都應該學會梵唄，因其不止是歌頌、讚歎三寶，根據《長阿含經》梵唄有五種利益。他讚歎呂慈悅和其團隊，將梵唄帶進慈濟並大力宣揚，令大家在菩薩道上越走越遠，越寬廣，落實上人為佛教為眾生的精神。

香港分會執行長施頌鈴說，聽了呂慈悅等分享，我們會更加清楚明白上人想帶領我們走的方向，師父很擔心，因為之前一直用人間法，弟子愈來愈人間化後令法愈來愈簡化。「上人看到弟子的習氣，所以很想再跟我們轉法輪，透過梵唄帶領大家對佛法有新的體悟和認知。」她說。



攝影 / 葉永東

施頌鈴表示，接下來分會一定要朝著這個方向做——精進、培訓、活動，各志業體一起努力，先要社區化，把梵唄學習推展到慈誠委員、每一位志工，再把這氛圍擴展至身邊的大德。「尤其是近年，人心大幅躁動，社會人士很需要安穩的心，梵唄就是佛法的力量，可以帶給大家。」她說。

臺灣志工楊春蘭有關造血幹細胞捐贈的分享，讓見習學員謝丹聽後非常感動。骨髓捐贈往往拯救整個家庭，因為環境惡化，需要骨髓移植的病例非常多。知道慈濟推行骨髓捐贈三十多年，謝丹認為是一個非常大的善舉，救助了很多家庭。

德淵師父關於苦集滅道的講述，讓見習學員黃英雪感受很深。最近在家庭、工作上遇到一些煩惱的她說，自己會消化理解師父的開示，以滅除煩惱。

佛法要勤持、力行，但無論是六度或四聖諦的教導，唯以深信得入法義，而把握因緣讓善種子入心，就能繼續行走在菩薩道上。



攝影 / 林桂霖

社區志工課程 為新發意者解惑

撰文 / 林莉

遠在惠州的藍麗瓊 7 月 21 日不辭辛苦，早上六點從家出發，九點準時到達香港靜思堂，參加社區志工課程並作了分享。她六年前嫁到香港，難以適應新環境，加上生活重擔，因此常藉酒消愁，體重一度高達六十五公斤。幸好，在朋友的帶領下，她參加了慈濟天水圍的環保回收，並因志工的關懷，感受到人間有愛，積極地面對生活。她現在定居惠州，每天六點起床做運動，體重降至五十二公斤，回復少女時的身形。

藍麗瓊感恩慈濟、上人，以及志工。「現在身體變好了，家庭和睦，兩個女兒也很體貼。」她說來到慈濟，感到很幸福！

社區志工課程介紹了慈濟功德會與香港分會緣起，以及「四大志業，八大法印」在全球推展落實的情況，讓學員對慈濟有進一步的認識，為將來參與活動打下基礎。

梁美玲十多年來在學校幫助弱勢家庭的同學申請慈濟助學金，今年退休了，要親身來感受慈濟是怎樣的一個團體。「為什麼要帶動別人捐款？我多捐一筆不就行了！」聽了志工的分享，她才明白，捐錢不只是個人的事，而是要啓發別人的愛心，從一個、兩個、三個、五個，一生無量。她說，聽了才明白為什麼五毛錢，能成就這麼多醫院、學校，救濟全世界一百三十幾個國家地區。當她說這「不像是五十八年間，應該是五百八十年做出來的事」時，現場爆出熱烈掌聲。

「課程讓我解開了之前做志工時的一些困惑。」從臺灣來香港生活的何可兒，近期熱心地投入慈濟志業，她說，課程給了她清晰的指導和規範。

多年來參與探望街友、環保回收的潘珍珠說，這堂課讓她收穫很多，內容呈現得很完善。她說，環保問題迫在眉睫，如果不想香港變成垃圾場，大家要積極投入。最後她向學員送上剛學的一句話：垃圾變黃金，黃金變愛心，愛心化清流，清流繞全球！

期盼學員帶著學習的成果，持續在慈濟世界深耕，讓人間處處成為淨土！



攝影 / 林莉



攝影 / 林莉



法緣會再度啟動

品讀三十七道品

撰文 / 林發金

「分享讓我進一步認識慈濟的理念、目標，以及上人的法華精神——實行菩薩道，利己利他，自度度他。」出席「法緣會」的陳鳳瓊女士道出心中的感想。中斷超過三年港島社區的「法緣會」，於8月9日再度舉辦。是日下午二時，四位志工與十四位坊眾聚集在鰂魚涌東匯坊的慈濟活動室，品讀《三十七道品》。

港島慈濟人自2021年5月14日，於晚上每兩周一次，假北角新都城大廈的一位大德家裏，共舉辦過十二場「法緣會」，與環保志工分享佛法及介紹慈濟。活動後來因疫情嚴峻而暫停。上人教導，為法相聚的因緣要不斷凝聚與延續，求法心切的陳鳳瓊女士遂提議恢復「法緣會」，並得到多位志工樂於承擔和大德的熱烈響應。活動不足兩周就籌備就緒。

這恢復後的首場，由志工張衍初負責《三十七道品·四念處·觀身不淨》的導讀。她根據上人的典籍作解釋，出席者用心聆聽，作交流、討論，領會《三十七道品》是學習佛法及修行的基礎，且要瞭解為何修及如何修、如何在日常生活中應用佛法，才能有所得，有所進步，寫好今世的劇本，也讓大家知道「欲知來世果，今生作者是」的道理。

伍若梅女士說，張衍初用淺白易明的方式解說，並以例子輔助，使大家容易吸收及瞭解，堅定初發心，並明白佛法如何應用於日常生活。她感恩張衍初的講述淺白易懂，加上在「法緣會」群組發放相關的佛法文字資料，可方便大家溫習。

吳笑開女士說，自己播下的菩提種子不知為何還未成長，期待在法緣會上找到答案，讓幼苗茁壯成長。

今年是《靜思語》發行三十五周年，每位出席者獲贈一張靜思語卡片。志工林發金希望出席者學習上人「好事認真做，不要加減做，因為減少的之後要再補，可能來不及了」的開示，並與大家共勉。

活動結束前，大家品嚐了志工謝秀嫻準備的美味的淨斯茶和糕點，並在她的帶動下，學習了手語歌〈一家人〉。



分會本年度見習課程的第四、五、六堂，分別以醫療、教育與人文志業為主題，讓學員瞭解上人的悲心大願，繼而精進於菩薩道上。三堂課先後於7月28日、8月25日及9月22日在靜思堂舉行。

第四堂——醫療志業

「我寧願你們在我身體劃錯千刀，也不願以後在病人身上劃錯一刀！」課堂上，志工周玉蓮介紹慈濟醫療志業的緣起、上人如何帶領慈濟人艱辛地建設醫院，也談及大體捐贈，特別是無語良師李鶴振的故事。患胰臟癌末期的李鶴振與將來要解剖他的身體的醫學生座談時，說了以上引用的一番話——這悲願不僅感動當年的醫學生，多年來也感動無數聽眾，這天在場的學員同樣內心深受觸動。

「李鶴振的話讓我們全組組員印象深刻，體會到他的大愛無私，我們要盡力向他學習，奉獻自己。」心得分享時，學員李賢鳳道出自己的感受。陳靜慧說，在慈濟，上人不是把大體老師視作已往生的人，而是一個活生生的人地尊重。陳永銀說，上人不僅對生者，對往生者都這麼尊重，要有寬闊的心胸才可以做到。「上人創建的是一個身心靈都照顧到的醫療系統以造福大眾。」詹聰迎說，創建過程歷經的艱辛和堅持，很值得敬佩，令人敬佩的還有無語良師。

有關香港醫療志業的緣起，由香港人醫會成員、慈濟大愛中醫診所主管陳家禎講述。他從2008年首次於天水圍天耀邨舉辦義檢，談到2023年12月18日大愛中醫診所的建立，並表示，希望逐步恢復因為疫情而取消的大型義診，可以讓在座學員參與。

學員陳繼陞說，慈濟醫院及大愛中醫診所都掛上的佛陀問病圖，提醒志工多關懷身邊的人，尤其是病人，他很佩服上人的願力——為救濟貧苦病患籌款建醫院，而且很用心地研究辦得成功與失敗的醫院，作為借鑒。

李賢鳳在中醫診所開業第一天參加了志工服務。她覺得醫護人員很有耐心和愛心，很感恩聽到很多大德分享慈濟故事，當天她的工作是拖地、洗廁所，能夠為大眾服務，感覺很幸福。

當天課堂也安排志工為學員講解一些慈濟特有的語彙，如志工、香積等，也分享學佛行儀。

下午時段，由志工李麟泰講述菩薩道起點《無量義經》的〈德行品第一〉。他說，經文是一條修行的路，要透徹了解一部經典才能向前走。

之後，志工李漢明帶動體驗遊戲，請學員猜在一個一元硬幣上能滴下多少粒水，大家都屏氣凝神地觀察。李賢鳳說，我們有時有很多無明煩惱，希望在修行中學習保持平靜的心，在體驗遊戲中，她體會到靜下心來去做一件事，會做得更好。

詹聰迎說，她對《無量義經》認識不多，聽了李麟泰的分享後，多明白了些，在滴水體驗中學到定、靜、知，希望以後做到無所求付出，滿心歡喜。

最後，志工陳宜卓和曾曼華與學員一起品書，透過《慈師父講古》，了解上人和精舍師父早期的修行生活和他們深厚的師徒情緣。

第五堂 —— 教育志業

就教育志業，教育組志工為學員現身說法。何潔儀說，上人很重視人材培養，從小要教導孩子懂得愛己愛人，親子班、慈少班不但可以帶動孩子，也可帶動家長成長。

尤曉思分享了上人「向下扎根，向上茂盛」的教育理念後說，每位見習菩薩是一粒種子，通過課程進一步了解慈濟的架構、四大志業的理念，可讓自己茂盛成長。

隊輔在親子慈少班的作用十分重要，對此，周小燕說隊輔要以身作則，以身教讓孩子培養良好的生活習慣，品德優秀，將來有更好增值空間。

學員陳繼陞說，聽了教育志業的分享，他獲益良多，進一步了解慈濟教育的完整，帶給人們希望。另一學員鄭其善說，對慈濟教育理念，她很感動也認同，日後有孫子，會帶他參加親子班。

之後，志工李麟泰接著上一堂講述《無量義經》的〈說法品第二〉，志工曾曼華和陳宜卓導讀《慈師父講古》，學員都細心聆聽。

分享時段，多位學員談了自己的體會與感動。陳靜慧就志工分享的臺灣早期的訪視個案——盧丹桂因小事跟丈夫吵架，一時想不開自殺——深刻體會到，為何上人一直叮嚀探訪不只是金錢上的幫助，更重要的是關懷和跟進，苦難人才有救。

謝丹說，上人對不接受供養的堅持，讓她很感動。慈濟成立第四年時，一位委員送來幾條毛毯，上人堅持不接受而將之送給更需要的救助戶，儘管當時精舍日子很艱苦，但到過年，上人依然發紅包，並讓所有救濟戶來吃團圓飯。「慈濟四大志業是巨大的樹，能為苦難者遮風擋雨。」她很感恩走入慈濟，並參加見習課程。

「自從上見習課程後，得益良多，懂得常懷感恩心。」李賢鳳表示，參加探訪街友、老人院，見到別人的苦，知道自己的福，懂得惜福、再造福。

受到日存五毛錢竹筒歲月的啟示，詹聰迎說，她會每天行一善，給自己一個祝福，並可幫助苦難民衆，做到利己利他，施者得福，受者得樂。

吳雅詩表示，慈少班、親子班培育孩子優秀品德，孩子的茁壯成長依賴老師、家長，以及教育組志工的耐心教導和陪伴，希望自己日後多抽時間參與活動。

袁惠敏參加親子班承擔隊輔工作，過程中學習到先做好自己，要用心、耐心、親切地輔導孩子。她說，參加見習課程可進一步了解慈濟的運作、四大志業的理念，令自己更精進。



攝影 / 林桂霖



攝影 / 真善美志工



攝影 / 真善美志工

第六堂 —— 人文志業

就人文志業這主題，志工彭瑞華作了以下的闡述：慈濟人文精神使人感到安心、歡喜、溫馨和感動，就像清淨的甘露，可以淨化人心，洗滌五濁惡世有形的行為舉動和無形的人心思維。

聽後，學員詹聰迎說，她領悟到慈濟人文精神涉及所有志業的方方面面，期待以後能多學學習。

「四法四門的立體琉璃同心圓，以淨化人人內心為主軸重點，需要匯聚無數人清淨的一念愛，方能順利轉動，向外推廣。」在分享「四法四門四合一」慈濟獨創的組織架構時，志工李淑玲闡述其運作精神。她也提到上人開示，四法四門的核心價值是慈悲等觀，菩薩團體是平等的，沒有高低之分；合心就是協力，和氣要當拱橋，互愛就是通道，從拱橋連接通道，才能協力動員——這就是一條菩提大直道。「法親之間要用感恩、尊重、愛來彼此互動。」李淑玲說，上人時時叮嚀弟子這點，如此四合一架構才能運作順暢。

學員陳永銀說，有了這與別不同的組織架構，有法可依，才能避免不必要的紛爭，令每個人都發揮得最好，亦可以關心到每一位志工。

另一學員謝丹說，瞭解到慈濟的功能架構，如同一棵樹的四個部分：合心是樹根，和氣就像樹幹，養分與水分須透過樹幹才能傳輸到樹枝，而樹枝就是互愛，樹葉就是協力。因此協力很重要，廣邀人間菩薩，才能推動四大八法。

當天午齋提供的是慈濟草創時期的師公飯和鹹豆腐，學員吳雅詩說，這讓她體悟到當天上人和弟子以一塊鹹豆腐作餅吃一個月的克難生活。

談及慈濟度己度人的目標，志工李麟泰解說，慈濟主要是利用佛法精神，度人向善，不一定要對方信佛，一切看因緣。

「明白到要多付出時間投入各志業，只有多做才能多悟。」心得分享時，學員蔡育華有此深刻的體會。

「上人很慈悲，開闢了一個很大的福田給大家，我有信心廣邀有緣人一起來耕耘。」學員李賢鳳表示，這半年的課程讓自己成長，加深對慈濟理念的了解，未來會抽更多時間參與社區活動，更要廣邀朋友來慈濟，跟隨上人行菩薩道。

學員陳繼陞說，完成六堂見習課後，他更加了解上人對第一代弟子的要求：無私、無染、無執著、付出大愛。他認為，可以向上人學習是我們的福氣，可以付出是我們的福報。

六堂見習課圓滿了，期待學員今後把握因緣，勤耕福田，做中學，學中覺，堅定地走在菩薩道上。

心騰出空間 法才能入住

撰文 / 潘翠微

上人曾慨嘆：「時常開導有煩惱的人、對大家開示，但總覺得像在熾熱的石頭上倒水，馬上就蒸發掉了。雖然很無奈，卻不能放棄眾生。」

心如熾熱的石頭、無法散熱，非常辛苦。上人教導大家，要學佛陀悲智雙運，以慈以悲，耐心度化眾生，希望法能入人心，石頭最終也會長出青苔。

我們無法要求人人合己心，想要與他人「不謀而合」，十分不容易。如何讓過熱的心冷靜下來？唯有與自我心靈不斷對話，以開闊心胸了解他人、順應眾生。心騰出空間來，法才能入住，法入心，就能去執著、除無明、捨享受、減欲念。

早上經過齋堂，看到一群小水壺悠閒地晒日光浴，便帶著羨慕的心情，忍不住摸摸它們說：「你們好幸福喔……」沒想到竟被燙到！原來小茶壺在太陽下晒了很長時間，被晒得「燙手」了。

小茶壺為了服務人群，得經烈日曝曬來殺菌消毒，正如我們身處人間洪爐，要經歷人事物的磨練，去除習氣、淬煉成器，才能真正做到自利利他，自度度人。

在生活中主動學習、在人群中積極求法，就是精進。學無止境，以天地萬物為學習對象，心靈風光自然開闊。心有了空間，法自然滲入心靈，就能讓人從自身感受點滴馨香。

蔬食力



五穀蔬果是大地的恩賜，
足以飽滿人們的營養所需，
更含藏扭轉日益變遷的大環境之關鍵；
把握每日用餐的機會，
以蔬食疼惜生命、守護地球，
開啟改變的力量！

撰文·陳麗安 攝影·蕭耀華

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

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

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



佛教慈濟基金會香港分會
BUDDHIST COMPASSION RELIEF TZU CHI FOUNDATION HONGKONG

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。

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。



SCAN
ME



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：275-223147-675



查詢電話 2893 7166