

香港

慈濟世界

162

12/2024

香港慈濟季刊
贈閱 歡迎索取傳閱

HONG KONG TZU CHI WORLD JOURNAL



**澳門靜思人文空間開幕
港臺內地志工齊聚致賀**

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

共善造福

人間覺有情，共善勤造福，
付出無所求，時時懷感恩；
人人有佛性，步步信願行，
同結善法緣，福氣滿人間。

我的人生我來柔
郁方的幸福

慈師父請古

慈師父請古

家用愛去經營

因緣成熟，澳門終於在2024年底有了靜思人文空間。這個位處市中心的基地除推廣靜思人文產品，還負起接引四方善士的良能。大家對它充滿期待。

2024年正值澳門回歸祖國二十五年，也是特區政府換屆之年，澳門社會在凝聚「奮發同行」的共識，匯聚「持正革新」的力量，守護社會公平正義，加快推動經濟適度多元發展。於此，慈濟志工以「人心淨化、社會祥和、天下無災」為願景，以及「取之社會、用之社會」的方針，應可成為助力。

澳門與香港、珠海和中山一衣帶水，一向關係密切，人員往來頻繁，在現今大灣區發展框架下，更是命運共同體。澳門靜思人文空間的設立，固然是本地志工努力與民眾護持的成果，但也是內地、香港與臺灣等地慈濟家人協力所致；於人文空間11月17日開幕當天，前往支援與祝賀的就有香港、珠海、中山以至臺灣的慈濟志工。理所當然，家人間要相互關懷和支持。

香港分會於12月底舉辦了冬令發放暨圍爐活動，而圍爐是過往幾年疫情後的首次。回來的關懷戶不論是志工新接觸的個案，抑或陪伴長達多年的，都有回家的感覺，皆說「愛回家」。而家需要以愛去經營。

澳門慈濟人因靜思人文空間的設立有了個家，也如本地志工桑海說的「對澳門慈濟來說是一個歷史性的時刻」。多年來澳門才有這個家，大家就要珍惜它，發揮它的良能，凝聚更多本地居民，讓他們都愛回家，一起推動「人心淨化、社會祥和、天下無災」，貢獻澳門社會。

鄭偉鳴

目錄

二〇二四年十二月第162期

01

編者感言

主題報導

04

澳門靜思人文空間開幕
港臺內地志工齊聚致賀

第一屆澳門素食嘉年華
香港志工跨境助緣

愛灑社區

07

「愛回家」圍爐
感受溫馨慈濟情

慈濟人用心用愛
服務沙院三十載

長者屋耆老做志工
讓晚年生命不留白

「素食教煮」開講
法親情緣再續

冬至安老院探訪
予長者溫情暖意

人醫心傳

15

「關深南昌」舉辦聯合義診
大愛中醫診所參與共善

大愛中醫診所首次往診
守護中心長者健康

他鄉遇故知
挽袖捐血救人

獨居長者受病苦
志工陪伴就醫解煩憂

傳心點滴

19

直心的上人

印象真善美

20

靜思堂人文講座

德雅中學師生參訪靜思堂

新界西協二組志工聯誼

長者屋歡樂聖誕暨冬令發放

大地園丁

22

油塘邨環保嘉年華
啟發民眾疼惜大地心

環保車志工出勤
使命必達不言苦



澳門靜思人文空間開幕，賓客、志工齊聚祝賀

攝影 / 謝勤

愛的傳承

26

鯉魚門淨山行動
大小菩薩齊護山林

親子一同體驗農事
學習做大地的園丁

慈少學習有機耕作
體會粒粒皆辛苦

孩子心田播善種
他日萌芽結善果

隊輔用愛呵護
激發慈少潛能

菩提精進

34

靜思語入校園
推動品格教育

此生圓滿不空過
慈濟深植八識田

清修點滴

36

耐磨耐刻
才能成「法印」

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

澳門靜思人文空間開幕

港臺內地志工齊聚致賀

撰文 / 謝瑜（澳門）、謝勤



攝影 / 謝勤

澳門終於有了靜思人文空間——這個推介慈濟的基地位處市中心的中華廣場，於11月17日開幕。當天前來助緣與祝賀的有香港、珠海、中山以及臺灣的慈濟人。

開幕儀式簡單而隆重，節目包括：抽選靜思語、演繹慈濟手語歌和情景劇《竹筒歲月》。在生日快樂的歌聲中，澳門志工切下蛋糕，誌慶此歷史性日子。

擔任司儀的澳門志工桑海說，靜思人文空間成立過程中，得到了臺灣本會的師父、同仁以及香港等地志工的幫助和支持，對此深表感恩。「在澳門終於有了這樣一個地方，可以比較固定地用來接引大眾，對澳門慈濟來說是一個歷史性的時刻。」他感激地說。

幾位澳門志工分享了他們的感受。鄭振裕說，如〈極微〉歌詞「微滯匯愛，欲念不起，莫忘初心，安住願力」講的，人文空間是愛的匯聚，我們也是一步一腳印地把事情做好，讓大家都有一個靜思的地方。

顯得有些激動的鍾子佳說：「在澳門我們有家了，以前這裡搬那裡搬，有家是很幸福的，一定要把這個家顧好。」她說，為了這個家師兄師姊都很努力，珠海、香港等地的志工也來助緣，「很感恩，想哭，感覺很幸福」。

澳門志工也是鏡湖醫院的醫師王世平，平時工作很忙，但一有空就會參加活動，當天還邀請了同事和朋友前來祝賀。

開幕當天，賓客雲集。澳門演講家協會創會會長黎俊文說，外面下著雨，但這裡就覺得很陽光，這邊的人都有正能量，讓我感覺很有愛，很有溫度。澳門素食行動協會的馬志揚說，靜思人文空間的成立給澳門增添了一塊福地。

中山慈濟志工劉淑芬說，對有香港、珠海、中山，以及臺灣的慈濟人前來助緣，覺得非常歡喜。珠海志工韋濟容祝福澳門慈濟——從此菩提林立，菩薩大招生，法親殷勤精進，勤耕澳門福田。



攝影 / 涂安莉

2018年曾經參加澳門第一場歲末祝福的香港志工王純純表示，事隔多年再來，覺得很感動，看到善的種子在發芽。「現在有一個這麼好的空間，一定可以接引更多菩薩。祝福澳門可以菩薩大招生，隊伍浩蕩長。」她說。

澳門靜思人文空間設計的過程中，除了向臺灣本會、靜思書軒諮詢，也徵集本地志工的意見；此外，新加坡志工蕭明蘭和莫炳榮，也親自到澳門現場考察提出寶貴的意念。

人文空間展銷的靜思產品，由慈濟香港分會轉運澳門，兩地志工將為其營運緊密合作。展銷的首兩批靜思產品經香港分會轉來後，由香港七位志工協助整理上架。香港分會靜思人文同仁黃濱玲表示，知道澳門人文空間這塊福田要對外開放時，香港慈濟人感到很歡喜，而人文空間的位置很好，期許在此好因緣下，澳門菩薩大招生能夠愈來愈成功。

為了宣傳人文空間的開幕，澳門志工利用於10月16至19日，假澳門威尼斯人金光會展舉辦的二十九屆澳門國際貿易投資展覽會這盛事，向民眾加以介紹。當地志工鄭振裕利用他的電動車公司的一半攤位，展示靜思人文產品。對此綜合式的攤位，參展商利虹數據創始人陳奕彤頗為讚賞：攤位就像「小而精」的澳門，甚麼都有，蘊含包容跟跨界別的理念。

在鄰近的中山工作的臺商志工郭孝光專程前來澳門助緣，他利用靜思語書籤跟民眾結緣，並風趣地為人「解籤」，傳遞正能量，同時也介紹慈濟理念、人文和產品。當遇到外國人時，則由鄭振裕「解籤」，他還忙於接送港珠二地前來助緣的志工，但感覺幸福滿滿。

珠海見習志工肖惠瑜，早上六點便起床製作美味的糕點和大家結緣。她還成為人文空間的第一位「顧客」，選購了許多書籍；她說，自己受上人靜思語啟發甚深，隨便挑一句都像是在為她開示。另一位珠海志工楊少珠說，知道澳門人文空間要展示靜思人文產品，自己就把握因緣過來助緣，並積極通過微信，將其位置與開幕時間，告訴感興趣的人。

隨著靜思人文空間的成立，未來將接引更多的人間菩薩，加入慈濟志工的行列，為社會帶來更多的正能量、愛與關懷。



攝影 / 涂安莉



攝影 / 涂安莉

第一屆澳門素食嘉年華

香港志工跨境助緣

撰文 / 謝勤

澳門靜思人文空間參加了於12月6日在漁人碼頭勵駿廣場開幕的澳門佛教總會主辦的「第一屆澳門素食嘉年華」。這是靜思人文空間於11月17日啟動後的第一個推廣活動，得到香港與珠海志工的助緣。嘉年華除推廣素食與環保，也推介靜思道糧、淨斯資糧，以及做菩薩大招生。

當天在勵駿廣場開幕的活動還有澳門佛教（國際）聯合會、澳門佛教總會與澳門佛教書畫會聯合主辦的「首屆澳門國際佛教藝術作品展」，以及澳門佛教（國際）聯合會、澳門佛教總會主辦的「2024世界佛教三大語系頌澳門慶回歸祈福大法會」。活動日期由12月6日至11日。

澳門佛教總會副會長釋覺仁法師介紹說，素食嘉年華是澳門佛教界第一次舉辦的大型美食盛會，邀請了本地和內地總共六十多家商戶參與，並得到旅遊局的大力支持和悉心指導。

靜思人文空間的二個攤位處於勵駿廣場側，是人流必經的地方。攤位的對聯分別是：「事因知足心常樂，人到無求品自高，橫批：修心養性」；「小兒聰穎成績好，老輩健康壽命長，橫批：素食家庭」——非常契合靜思道糧和淨斯資糧的要旨。

澳門志工人數不多，也沒有外展經驗，但非常用心利用工餘時間為活動做準備。香港志工感恩能夠有機會同耕福田，並樂意分享多年參與香港書展和素食展的經驗。

香港志工譚小玲是不請自來，主動參與。她除了有書展、素食展經驗，也是長期從事市場推廣工作，所以在很短時間內就能帶動其他志工投入崗位；她且默默地守護新發意菩薩，讓他們有發揮的空間，需要時互相補位，贏得大家的讚賞。

要上班的澳門志工鍾子佳抽時間來當值，她熱情地接待民眾，推介環保餐具、書籍、淨斯資糧，還到其他攤位介紹慈濟。她說，看到慈濟攤位擺設得很好，感恩香港和珠海的志工提前到達幫助，「香港的志工真的很有法，擺放得有法在裡面，我們學到了東西」。

志工賴秋香一早從珠海過來協助開檔，忙到晚上多位澳門志工下班報到後才返家。她說，在攤位擺設方面，香港志工的言傳身教，讓她受益很多，非常感恩。

這次活動是佛教界盛事，陸港澳臺及世界其他許多地方都有民眾及法師前來參加，當中有不少人因認得慈濟制服，主動前來打招呼，跟志工合影。志工鄭振裕表示驚喜：原本以為是接引澳門本地的居民，沒想到來自廈門的民眾說他們也知道慈濟，「我感覺慈濟是個全球的大家庭，造了很多的福緣」。

現場商戶間進行了交流。來自北京的商戶溫林在這遇到慈濟人，顯得非常高興；住在北京朝陽區靜思書軒附近的她，因分享處理廚餘的經驗而跟慈濟志工結下緣分。「善緣」攤主向其他攤位派送素食便當。「田裏有草有機玉米」攤主賈忠富堅持吃素九年，他的肝臟毛病沒有了；他給大家送玉米，感恩所有的善友推廣素食，利人利己利生。

「佛法與素食皆源遠流長，素食是非常健康的。」來自湖南的吳素平如此說，他希望能跟大家多交流。

素食嘉年華除了素食人文的匯聚，也是愛與善的匯聚。

攝影 / 謝勤

感受溫馨慈濟情

撰文 / 謝勤

每一位回來靜思堂的慈濟關懷戶都有一個不同的故事，每一個故事卻都相同的溫馨——有的是新相識，有的是長達十幾二十年的陪伴——點點滴滴的關懷，匯聚了家的溫暖。

參加12月29日分會舉辦的冬令發放暨圍爐活動的諸昌連婆婆，借用〈好人多〉的歌詞稱讚活動：「冰封大地時，太陽最暖和，雪中送盆炭，化作一團火，漫漫長夜裡，彼此手牽手，藍藍天空下，還是好人多。」

志工問婆婆回來是否開心。她說：「那還用說嗎？你看，滿面的喜氣洋洋，滿面春光，我好開心，很愛回來，愛回家。」她又唱道：「身背著小娃娃呀，回呀嘛回娘家，娘家住在九呀嘛九龍塘。」

這次圍爐在佛堂筵開十席，動員志工近百人，五區志工全力投入籌備工作。早上十時志工在門口迎接前來的關懷戶，長者大部分有志工陪伴，有的行動不便的還由志工安排接送，場面溫馨。

分會執行長施頌鈴說，過往幾年因疫情及其他方面的問題，沒有辦法舉辦如今天般溫馨的圍爐，而這次為了迎接家人回來，志工兩個月之前開始籌備，務求令大家有一個歡樂的聚會。

為這次圍爐，香積準備六道菜式，生活組也準備了水果和糕點。香積窗口關惠卿說，五區合和互協，做得法喜充滿，通過圍爐推動茹素，希望大家吃得歡喜，身體健康。

當天的活動內容包括：志工演出話劇《愛回家》、手語演繹、歌曲獻唱、觀看《2024慈濟大藏經》、《上人的祝福》及《香港大藏經》。合和成員向關懷戶派發祝福包和福慧紅包。

最早到達場地的是雲漢邨長者屋的六位長者志工，其中最年長的朱滿田伯伯已九十三歲，最年輕的也七十多歲。他們跟志工吳萬里一起獻唱，並分享他們的心得。

在長者屋居住了二十多年的朱滿田伯伯說，兩年前志工來派福飯和宣導素食環保，讓他很高興。「以前覺得素福飯不怎麼樣，現在覺得挺好。」他說。

八十歲的「班長」項國芳婆婆在長者屋經常和志工一起派飯給其他住戶，有時還去尖沙咀派飯給露宿者。她說：「做得好開心。老人家一個人呆在家是不行的，老是對著四面牆，會老年癡呆。」





攝影 / 黃景熙

關懷戶余沛玲說，慈濟志工協助她走出困局，除了金錢資助外，也讓她知道有人關心自己。「走到現在，我很開心、很感恩。好幾年沒有坐下來吃飯，這次可以一起吃飯，是有回到家的感覺。」她說。

「感恩志工給予我們勇氣和鼓勵。」關懷戶黎子愛於 2010 年經歷了可怕的馬頭圍道唐樓倒塌事件，見到有人被壓死，大受打擊，之後沒地方住，景況很悲慘，曾產生輕生念頭。所幸，慈濟志工及時關懷災民，協助安置他們，並一路陪伴。她說：「我把慈濟當作是家，大家好像一家人，我愛回家。」

關懷戶周上群是因志工關懷鯉魚門的風災而認識慈濟。她表示，很感恩慈濟的資助，讓她度過每年的難關。她現在兒子長大了，所以有時間就會回來參加活動，每周一三五則回來做香積。

關懷戶譚伯鍊伯伯曾因肺炎入醫院治療，他感謝慈濟志工與醫師對他的關懷與幫助。在伯伯住院期間，志工余小碧去探望他，之後協助他申請在慈濟大愛中醫診所看病。在診所看病的十個月，李國暉醫師悉心替伯伯的身體做調理，讓他的病情改善了不少。

關懷戶雷達才說，自己最高興的是見到志工，大家講講笑笑，互相關心，「很好」。參加圍爐，他說有回家的感覺。他原住深水埗劏房，後來獲派觀塘公屋，搬屋也是慈濟志工幫忙。

關懷戶吳明得在他的孩子還小的時候，志工高崇英與陳悅徵每個月都幫他買米買油，直到孩子出來工作後才停止，現在還是每個月去探訪他。「來慈濟，我好開心，好像回家一樣。」他說。

攝影 / 黃景熙



慈濟人用心用愛 服務沙院三十載

撰文 / 林惠芳、謝丹

「我認為這次活動辦得非常成功！」沙田醫院的社工陳慧盈讚歎志工帶動團康活動的氣氛非常棒。10月27日，慈濟人迎來了沙田醫院第二十八個「慈濟日」，以及在沙院服務的三十周年。當天的團康以「輕輕鬆鬆慈濟日」為主題，志工一如既往，在活動中用愛關懷院友，以減輕他們的鬱悶。

慈濟志工為此次活動用心地做準備，大家協力在醫院的一樓大堂搭建舞臺、布置裝飾，還學習了安全使用輪椅的步驟，將院友安全地送到場地。為了讓院友窩心地參與活動，志工除了在電梯口夾道唱歌、拍掌，熱情地歡迎他們的到來，還與院友坐在一起聊天，用心傾聽他們的聲音，彼此交流互動。

活動正式開始，沙田醫院的社工陳慧盈對慈濟多年來服務該院表達了謝意。接著，九龍東志工以《竹筒歲月》話劇講述慈濟的緣起。在柔和的音樂伴隨下，八位志工以手語演繹〈美麗晨曦〉，臺下的院友在身旁的志工陪伴及鼓勵下，隨之而舞動肢體。團康亦包括現場演奏，廖安妮老師與志工洪玉英以長笛和薩克斯風演奏歌曲，志工吳萬里用吉他彈奏自己創作的〈快樂前行多歡暢〉，並在大張卡紙上寫下歌詞，讓院友知道其意涵；他也在當中加插了與院友互動的拍手動作及唱和部分，現場氣氛非常熱烈。

最後，志工手牽手圍成一圈，用手語及歌聲演繹〈一家人〉，活動也在愛和溫暖的氣氛中圓滿。院友帶著笑容被志工推回病房，其中一位更流出喜樂的眼淚，不停地說：「謝謝大家的安排。」

七年前入職、於沙院擔任社工的陳慧盈說，這段期間她與慈濟志工合作無間，志工做定期探訪，以及舉辦「慈濟日」、浴佛等活動，都是一群人一起付出，且志工會以院友為本，用心考慮院友的需要。她也提到，許多老院友可能因為家裡人忙或者人丁單薄，已很少前來探訪，但是慈濟志工每次都非常盡心盡力安排活動，讓他們如同在一大家庭般，「讓我們非常感動與感恩」。

首批沙院訪視志工之一、長期承擔窗口崗位的凌佩文表示，初期抱著邊學邊做，邊做邊學的心態付出，希望能夠膚慰院友及其家人身心的痛苦，從中體會到人生無常，見苦知福。她回想新冠肺炎疫情期間，志工無法進入院內，她便與社工陳慧盈商討利用科技做視像探訪，志工因而得以通過畫面跟院友親切、溫馨地互動。

疫情前已開始做探訪的見習志工王妙紅說，參加此活動讓她感受到何謂共耕福田，而院友的病苦和困難，讓她思考若身邊親友有此情況，該如何面對與溝通。「在探訪中體會到身體健康是一種福報，感受到施比受更快樂。」首次參加活動的志工黃一格說，希望將來有更多機會幫助他人。

沙院「慈濟日」顯現人間有愛，處處見溫情。



攝影 / 謝勳



攝影 / 謝勤

長者屋耆老做志工

讓晚年生命不留白

撰文 / 謝勤

牛頭角上邨派福飯至今已十年，活動源於志工完成環保分類後一起用餐、分享。借出回收地點的牛頭角上邨互委會於 2022 年底解散，環保站也隨之結束，但給長者派福飯一直延續，目前參加人數約九十人。

11月8日，活動開始志工先帶動做手部操，大家都很熟練；擊鼓傳花，「花」就用竹筒。看著竹筒隨著音樂在公公婆婆手中傳遞，令人心中生起一分感動。當天有幾位志工是雲漢大樓、漢柏樓長者屋的長者，他們參與〈伊比壓壓〉互動按摩環節，和志工排隊繞場，令場面熱鬧起來。

長者屋朱滿田伯伯說自己是獨居老人，呼籲大家要小心增強自己體魄，多吃素，均衡營養。前一陣子派飯，他出來做志工，跟其他老人聊天，他覺得好開心。

志工吳萬里分享素食可以救地球，一起唱〈珍惜地球你做不到〉，又領唱自創班歌〈快樂前行多歡暢〉，長者十分投入。之後的〈笑一笑〉更是東西班大比拼，看誰笑得更響亮，有一位婆婆還笑出眼淚。

午餐到了，志工恭敬地把福飯奉送給長者，為他們斟水，並提醒要慢慢地吃，大家享用前先唱供養歌。老人家表示青菜很好吃，蓮藕也焗得够軟，很容易吃。

吃飽了的公公婆婆跟志工互動。西班牙第一排三位婆婆每一次都坐同一位置，她們分別是一百零一歲、九十八歲、九十五歲，任美寶笑稱她們是三百歲，婆婆很高興地拉著她聊下去。

志工晉鳳琴九月初腰痛到不能動彈而入住醫院，出院至今仍要治療；她當天來參加活動要戴著腰封，因仍會疼痛。她說，兩個月沒見到老人家，很掛念他們，「很感恩，是他們給機會，我們才可以服務他們。」她很開心，因為老人家看到她，都很親切地跟她互相擁抱。

第二次來派福飯的社區志工江少禎說，「覺得挺好，大家都很开心」，她讚歎公公婆婆都很投入，營造了一個開心和諧的氛圍。

活動在溫馨的〈一家人〉手語中圓滿。志工林季珍從她工作的《溫暖人間》帶來了蛋卷和長者結緣，他們歡喜接受，依依道別。

志工梁月娥說，公公婆婆的適應力很好，這次的活動時間提早了，但他們如往常般，會較預定時間更早下來等候。正所謂世事常變，不變的是那一份溫情。



攝影 / 謝勤

夕陽無限好 正是近黃昏

「您又笑一笑，我又唱一唱，讓快樂高聲唱；我又唱一唱（哈…哈…），您又笑一笑（哈…哈…），讓煩惱消失不知向。」觀塘雲漢邨漢柏樓長者屋於11月11日派福飯團康中，公公婆婆笑聲嘹亮，現場歡樂融融。

這首由志工吳萬里作曲與填詞的歌曲〈笑一笑〉，旋律明快，歌詞讓人琅琅上口，長者很快就學會，笑得開懷，消除彼此間的拘謹。接著的手部操，你幫我捶捶，我幫你拍拍，眾人仿佛回到童年般開懷。

以往形影孤單、九十多歲的朱滿田伯伯現在變得十分開朗，他常分享他派福飯的心得，並呼籲其他長者出來做義工，一起派飯更加高興。現在伯伯跟大家一起活動，玩遊戲很投入，唱歌也當仁不讓。

團康活動圓滿後，長者在志工的陪伴下，逐層樓派福飯給不方便前來參加的老人家。當對方從可能更年長的志工手中接過福飯時，除了感動，還有一分鼓舞。

志工還派發了特別訂製的掛曆，上面印有靜思語「不要小看自己，人有無限的可能」，勉勵長者不要被年歲所限，只要願意都可以付出。

長者屋的多位公公婆婆不只參與長者屋的派福飯，敦親睦鄰，更走出雲漢邨，在雲漢大樓、牛頭角上邨派福飯，甚至現身於街友的探訪。長者屋班長項國芳婆婆，每一次活動都積極參與。「我自己也是老人，能走能跑出來做做義工，多開心。對社會有點貢獻更好，不要等人家服侍，自己做力所能及的事。」她說。

長者在團康活動中放飛自己，忘記年齡，變得活力滿滿；他們更從幫助別人中找到生命的意義，發出夕陽餘暉般燦爛的光芒。他們詮釋了「不要小看自己，人有無限的可能」的意涵。

素

食

教

煮

開

講

法親情緣再續

撰文 / 謝勤

「素食教煮」鄺梓罡 (Ken) 為什麼在慈濟辦素食班呢? 「第一我是慈濟人, 第二我想麗英師姊有寄託, 我覺得她有素食班做會精神很多, 有衝勁很多, 我希望延續這份緣, 繼續在這裡舉辦。」他說。

鄺梓罡 (Ken) 原本想做消防員, 在慈濟接觸到素食後, 2012 年大學畢業毅然決定學做素食, 希望未來有自己的素食餐廳, 推廣素食, 做拯救地球的「消防員」。他大學畢業後赴臺灣學習素食烹飪, 學成回港, 加上用心研究, 開發很多新潮素食, 廚藝得到很多人的認可。

志工張麗英非常賞識他, 邀請他在慈濟開素食班, 每個月一堂, 最初在大圍聯絡處, 後來轉到九龍塘靜思堂。多年來張麗英負責報名、聯絡學員等雜務, 並協助 Ken 準備食材等, 二人結下母子般的情緣。

疫情期間素食班停辦, 疫情後張麗英每次見到 Ken 必定問他何時開班。Ken 近年因致力推廣素食, 「素食教煮」的名氣越來越大, 支持者也很多, 很多機構邀請他教煮, 另要打理餐廳, 所以非常繁忙, 但他仍然抽出時間由 8 月開始回來重開素食班。

張麗英在 2000 年患上癌症, 也曾因此患上憂鬱症, 但不忍家人為她傷心, 她終於走出陰霾, 並精進在慈濟菩薩道上, 努力推廣素食。除了辦好在慈濟的素食班, 她於 Ken 在外面素食推廣需要人手時, 也會和一些學員一起去協助。她最近癌症第三次復發, 但依然選擇 10 月份素食班結束後才進行手術——在 11 月 5 日素食班圓滿的翌日, 開始接受電療。

新一期的素食班於 12 月開始, 張麗英表示休息了一個月, 一定會回來參與。「可以推廣素食給了我動力, 令我忘記痛苦, 我起牀時會對著鏡子笑——我今天又賺了一天, 我希望我一直賺下去, 賺到賺不了。」她堅定地說。

用心準備 傳遞無限祝福

11 月 5 日的課堂 Ken 教煮生機飲食: 做「香蕉菠蘿菠菜汁」和「能量手炒油麥菜」。「能量手炒油麥菜」, 就是用手將調味料和油麥菜拌勻, 拌的過程就將能量傳遞到食物裡, 再經由食物傳遞給別人。所謂能量, 就是你的開心、你的喜悅、你想令人滿足的願力。

Ken 說: 「為何常說媽媽煮的東西好吃? 許多時不是她廚藝好, 而是她的心是想煮些好東西給你吃, 讓你身體健康。」志工菩薩就是用這樣的心去準備食物, 用這樣的心去烹煮, 所以煮出來的東西內有無限的祝福, 所以讓吃的人都能感受到這份能量。

- ▶ 2. 果乾, 例如杏脯、提子乾。
- ▶ 3. 果仁, 例如杏仁。
- ▶ 4. 種子, 例如各種瓜子、芝麻。



上了幾年 Ken 的課程的學員曾燕玲說，他很用心教，將他所知的都講，包括很多營養知識，「素食真的可以令人很健康，也會吃得很開心。」她說。

另一學員張愛卿則說，素食班讓她知道素食對身體好，但目前她還不是吃全素，學了回家煮給家人吃，女兒都喜歡吃，現在全家都盡量減少吃肉了。

慈濟委員董雅彬，也是 Ken 在餐廳的助手，這幾年一直跟著阿 Ken 的素食飲食的方法。她說，自己覺得有了很大改變——第一，病少了；第二，精神好了，另「碰到很多跟我有一段時間沒見面的人，他們會覺得我比以前更健康、更精神、更漂亮呢。」

創意無限 帶動素食潮流

沒有蛋的炒蛋、蒸蛋——Ken 於 12 月 10 日在靜思堂新開的素食班的第一堂課就帶來驚喜。

愈來愈多的人選擇純素食，從小吃到大的家常炒蛋、蒸蛋逐漸退出餐單，但偶爾或會懷念這道菜式，Ken 因此給大家介紹純素蛋餐。他用鮮豆包、硬豆腐、豆漿加少許黃薑粉，做出純素的炒蛋；用南瓜、硬豆腐加少許黑鹽、生粉，做出純素的蒸蛋——足以假亂真。

學員吃了都稱讚：炒蛋够香，蒸蛋够滑，味道好極了。

怎樣用簡單的食材做出美味的食物？Ken 表示，最重要是要有創意，用日常生活中普通的材料去做就可以。在新的一期課程，他特別重視食物是否好吃，否則講什麼都沒用；且會如以前一樣教授營養方面的知識——這樣大家才會瞭解怎樣才吃到健康的素食。「知道怎樣吃得健康，自然就會想出菜式。」所以他用很多時間講授如何吃得健康，怎樣從不同的途徑吸收所需營養，達至均衡。

學員紛紛表達他們的看法。黃桂英表示，Ken 帶來很豐富的資訊。麥有霞說，自己是個素食者，但對素食有很多東西不認識，「課程讓我加深了對素食配搭的知識」。

仍未是素食者的何彩雲說，兩道素蛋都非常好吃，不用太多調味料，味道已很香，會回家嘗試這兩個食譜。

曾在前一期上過課的黃海勤，這一期繼續學習。他說，這天教授的簡單易做，回去會溫習課程提供的素食資訊。第一次參加素食班的林雪虹說，感覺很開心，看到參加者都很熱衷地學習，而 Ken 煮的東西很好吃，「自己會努力去嘗試，希望家人可以一起吃素」。

推廣素食是鄭梓罡的使命，在他不斷的用心研發創新下，吸引了很多人加入茹素的行列，也讓素食成為一股潮流；這不僅有助於個人的健康，更是護生愛地球的一種展現。

冬至安老院探訪 予長者溫情暖意

撰文 / 牟晏瑩



攝影 / 牟晏瑩

仁濟醫院華懋護理安老院在荔景的山腰上，風景優美。進入內裡，隔著窗戶依舊可以看到外面開闊的風景，但由於多了一層玻璃，隔斷了外界的喧囂，有著一份沉靜。

志工來到二樓活動區，已有很多院友坐在輪椅上等候，他們加上志工及護理人員，有三四十人，可是現場依舊是那樣的靜謐……那怎麼能行呢！志工來到這裏，就是要讓氣氛活絡起來，況且當天12月21日是冬至呢！於是，志工周豔娜請大家站到老人面前，數著拍子帶動長者做熱身遊戲，動動胳膊轉轉頭，氣氛頓時熱絡起來。

接著的靜思語分享環節，志工拿著靜思語小海報和院友分享對該句靜思語的理解。有位老奶奶說，這是「金句」，她很喜歡。志工請她讀出句子，然後奉上靜思語小海報和「福」字結緣品。第一次來做志工，也是第一次近距離接觸這麼多老年人的連燕霞很感慨地說：「老人拿到吊墜很開心，一直在看。對我們來說，這小東西不算什麼，但對他們很重要。」

其實志工的陪伴才是給院友最好的「禮物」。志工唐清菊說，大家離開的時候，那些長者表現得很捨不得。關於現場活躍的氣氛，志工杜文晶表示：「我們來了就像注入新鮮血液。」有的老人沒有跟志工作言語的交流，志工邱英英說，但當她牽一個躺在床上的婆婆的手時，她卻笑了。

付出無所求還要感恩。邱英英的女兒、讀中學的邱思琪說，和一位八十五歲的婆婆聊天時，知道她一生未婚，為了生活做過清潔墓碑的工作，讓人覺得她很「勇敢」。志工杜文晶說，聽到一位老婆婆年輕時做了許多好事，但不要報酬，自己要向她學習。

由於探訪安老院當天是冬至，也是周六，許多志工並不是因閒著才來。陳存雲說，他本來有事兒，處理好後才過來。任美實在活動結束後，還要趕去上班。范竹梅因為母親剛往生，原不想來，怕觸景生情，但聽說能來的人不多，就報名參加，還找了丈夫和大嫂一起來。活動中，范竹梅數次忍不住落淚，但仍堅強地全程參與。

冬至，太陽露臉的時間不長，但仍然傳遞溫暖。探訪，雖然短暫，但志工給長者帶來了溫馨、難忘的記憶。

攝影 / 牟晏瑩

關深南昌舉辦聯合義診 大愛中醫診所參與共善

15

人醫心傳

撰文 / 牟晏瑩



攝影 / 牟晏瑩



攝影 / 牟晏瑩

慈濟志工再度參與「關深南昌」的活動——12月8日慈濟大愛中醫診所聯合香港女青會、香港基督教女青年會、救世軍、國際社、東華三院余墨緣綜合服務中心、深恩軒、薈色園舉辦義診。活動為大約九十位深水埗南昌社區的弱勢群體提供基礎健康檢查，包括免費的中醫診療和兩天的藥物，以及普通科、婦科的諮詢服務。

本次的受檢者大多居住在劏房或分租屋，租金已經佔用了他們收入的大部分，因此能在醫療上的支出非常有限。社工江國儀說，看中醫的費用不菲，義診能夠減輕他們的經濟壓力，滿足他們對健康的需要。

當天早上九點不到，志工和慈濟人醫會的醫護人員便到達中醫診所，擺放椅子、名牌，並為受檢者預填表格。九點半多一點，第一批受檢者陸續來到，志工為他們做登記，並送上結緣品——環保杯。

受檢者接受身高和體重測量後稍作休息，便進行血糖和血壓的測量——都是健康狀況的重要評估指標。這些基礎體檢項目完成後，會有專人對受檢者的健康狀況進行評估，以確定他們就診的科室——不限於中醫，還包括普通科和婦科。醫護人員根據受檢者的具體情況，提供個性化的建議和後續安排，確保他們獲得最適合的醫療服務。

受檢者張先生說，自己的生活作息缺乏規律，吃飯睡覺都很隨性，感覺記憶力在下降中。「聽了醫生的指導，意識到自己非常需要改正不良的生活習慣，這樣身體才會好。」他說。

另一位受檢者王先生患有膝關節疼痛，以往看西醫治療，這次義診接受針灸，感覺很好。有喝冰水習慣的他說，義診醫生提醒他這對健康不好，他會考慮改變這一習慣。

大愛中醫診所積極參與提供基層民眾的健康服務，希望能為他們的健康把關。



攝影 / 謝勤



攝影 / 謝勤

大愛中醫診所首次往診

守護中心長者健康

撰文 / 謝勤

「往診服務可以涵蓋不同病人的需要，向一些不方便去門診的病人提供機會，透過中醫的調理去改善身體機能。」大愛中醫診所的鄧樂施醫師講述往診的目的。

慈濟大愛中醫診所於 11 月 18 日舉行了自今年 3 月正式開辦以來的第一次往診服務，對象是香港聖公會中西區長者日間護理中心的長者。其間，慈濟志工還對來診的老人家予以關懷。

香港慈濟人醫會成員邱雅雯說：「往診是人醫會一直以來想要提供的一項服務。」往診服務對基層人士收取低廉費用，對非基層人士的長者則提供優惠。

位於堅尼地城加惠民道的香港聖公會中西區長者日間護理中心，現時為參加中心的八十餘位長者，提供照顧及興趣班活動，以及安排一年約四次的中西醫診症。中心的綜合家居照顧服務隊督導主任楊惠旋說，前陣子合作的西醫退休，所以考慮邀請中醫來診症。「因為來的長者多是想調理身體，這方面中醫的效果可能會更好。」她通過一位認識大愛中醫診所主管陳家禎醫師的朋友，促成了這次合作。

首次往診共九位長者報名，其中八位是基層人士，每天藥費為二十元，另一位非基層人士按診所長者優惠收費。不需要藥物的則不收取費用。

第一次做往診的鄧樂施醫師，年輕富愛心，很耐心地詢問長者的身體狀況，用心把脈，細心觀察。志工邱雅雯則在旁陪伴，當醫師寫病歷時，就跟老人家聊天，讓他們沒有看病的感覺，全程自在。訪視志工羅安妮和余綺群也在場和長者交流，並給予關懷。

看病長者多是由中心工作人員陪伴，向醫師講述情況，有二位長者則是由家人陪同前來。陪伴記性不好的丈夫來看病的黃太太認為，這樣看中醫是好的，由於是中心安排，讓她放心些，且不用特意去診所，可省卻麻煩。

對已九十三歲的岑伯伯，鄧醫師診斷他身體各方面情況都很好，但建議他可以行走鵝卵石路，讓腳底受刺激，令腎氣更充沛，手更暖和一些。岑伯伯年輕時已開始吃素，現今精神好，思路敏捷，皮膚光滑沒有色斑。這次是由家人替他報名，在場負責收費的志工馮少蓮說伯伯是來把平安脈。

跟志工聊得很開心的李婆婆很健談，且總是口吐蓮花，除讚歎自己的兒媳婦及家人，也美言志工漂亮，但她可能記性不是很好，會一直拉著志工的手問名字。她真是位可愛的老人家。

慈濟醫療守護生命、守護健康、守護愛，大愛中醫診所的往診服務在這方向再進一步。

他鄉遇故知 挽袖捐血救人

撰文／謝勤

志工蔡淑英為12月15日在靜思堂舉行的捐血日帶來驚喜——她一次就邀請到七位菲律賓籍人士到來捐血。在菲律賓受證並曾在當地教授中文的蔡淑英，在港鐵站遇上一幫菲律賓籍人士，交談下有他鄉遇故知的感覺，便游說他們一起來捐血。他們共七人，其中二位是第一次捐血，一位今年8月的捐血日也來捐過。

從2019年開始，香港慈濟人醫會跟紅十字會合作舉辦「捐血一袋，愛心無限」活動，一年三次，讓志工及民眾圓滿救人的心願。

活動在早上十點啟動時，網上報名捐血的只有九位，而那幾天氣溫驟降，志工擔心很少人來捐血。承擔接待的志工鄭健坤、陳茵茵、黃金英、蔡淑英、王萍、施偉娜、馬利分頭行動，帶上宣傳海報、廣告牌，頂著寒風在門口、九龍塘港鐵各個站口，邀請來往的民眾到靜思堂捐血。

「來捐血感覺很開心，因為知道自己正在幫助別人。」第二次來捐血的Charlaine Smith Marcos是路過時受志工邀請再度參與。她說，第一次捐血是在2021年。

就讀香港科技大學、剛滿十九歲的張逸天，是第一次捐血。他說，感覺捐血對自己沒有什麼大的影響，「但可以救人，非常開心，非常高興，非常幸運」。張逸天的祖母和父母都是內地慈濟志工，他最近參加過街友探訪等活動。滿十八歲的時候，他的學校舉辦了捐血活動，但當時他患上感冒沒捐成。「我一直都挺想捐血，今天把握因緣來捐血。」他說。

一些志工也把握因緣捐血。年過七旬的鄭健坤、譚小玲對自己能順利捐血，感到十分開心。「這要歸功於素食和做慈濟。」她們說。

之前在廈門捐過血的龔龔，本來想持續此善行，但有一次可能前一晚沒睡好，所以暈針，結果就中斷了這心願。他來香港以後很想參與慈濟每一次的捐血活動，之前曾嘗試克服恐懼心理，捐了三百毫升，這次就完全克服了，捐滿四百五十毫升。「大家要依從上人說的，救人一命，不傷己身。」他呼籲大家都來響應善舉。

出勤的謝勤完成工作後由元朗趕回來。她因為不確定能否及時回來參與，所以之前沒有報名。這次成功捐血讓她拿到十次捐血的嘉許證書和定期捐血者的紀念章呢。

人醫會成員馮少蓮說，感恩大家不遺餘力為了救人，在街頭邀請了很多人士來參與捐血活動，「我們的志工真的好棒！」活動最終有六十四位民眾參加，成功捐血有五十六人。



獨居長者受病苦 志工陪伴就醫解煩憂

撰文 / 余小碧

獨居長者譚伯鍊於10月4日在志工的安排與陪伴下，再次前往大愛中醫診所就診。

譚伯伯曾患肺炎，常感到疲倦、乏力和中氣不順，接受志工建議，用中醫來調理。他依靠綜援生活，沒有太多積蓄，志工遂向訪視團隊呈報，經共識後讓他以低廉診金，在大愛中醫診所進行治療和調理。

在香港沒有親人的譚伯伯和慈濟緣起於2012年，由他的鄰居、慈濟關懷戶的區婆婆轉介給志工。婆婆現已離世，而他與慈濟的情緣則持續至今。

八十多歲的譚伯伯患有靜脈曲張，每天要服用薄血藥，病情最嚴重時，小腿皮膚會潰瘍及傷口難以癒合，需醫護人員到家中清洗傷口。2023年尾，志工余小碧多次聯絡伯伯不果，之後才得知他因感染肺炎進了醫院治療一個多月。志工很不捨，叮囑他如有狀況時務必聯絡他們。

譚伯伯於5月4日在志工余小碧陪伴下到大愛中醫診所初診。至五月中他多了頭痛和肩頸疼痛，駐診的李國暉醫師診斷他是因年事已高，骨質退化所引起，李醫師以拔罐和針灸予以治療。經過數月的療理，伯伯的氣虛和頭肩疼痛得到舒緩外，小腿上的靜脈曲張也得到明顯的改善——雙腿已變平滑了。

伯伯6月生病再進醫院，余小碧得知後趕往探望他。志工的關懷讓他感覺到如家人般的愛，他說非常感恩慈濟對他一直以來的關顧。

譚伯伯讚歎李醫師對患者的細心、耐心，說話輕聲細語。志工向他提議，和李醫師一起拍張照片，也許伯伯平常甚少拍照，面對鏡頭時忽然變得嚴肅起來；但在余小碧輕拍他的肩膊說「您要笑哦」，他便放鬆和微笑，確是個可愛的長者。

伯伯樂天知命，不愛抱怨，縱然粗茶淡飯，孤苦無依，仍能笑著面對。志工與他互動中感受到他的正能量，也被啟發——行善行孝不能等。志工感恩能藉著慈濟的因緣，用父母親給予的身體，以愛父母的心去關懷長者，讓愛得以延續。

慈濟人走入社區，以愛關懷，用行動膚慰，讓獨居長者感受到自己並不孤單。



攝影 / 林桂霖

直 心 的 上 人

一日，上人於大殿中寫字，（初期精舍大殿也當客廳用）

有客人入大殿來：

上人：「請坐！」

客人：「好！」卻仍站著看上人寫字。

上人：「請坐！」

客人：「好！」還是站著看上人寫字。

上人：「請坐！」客人：「好！」

依舊不坐；

為什麼應諾又不坐呢？上人辭窮。

其實，上人原本就很內向，

他曾說：「我很不適合做功德會的事……」卻因不忍眾生苦，

而甘為眾生不停地轉法輪。

又說：「只要眾生需要，我即使說破了嘴也甘願！」

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



10月19日

靜思堂人文講座

撰文 / 謝丹



攝影 / 牟晏瑩

適逢季節轉換，這次講座以秋季保健及素食養生為主題，吸引了一百二十位民眾參加。

講座上半場由慈濟大愛中醫診所的鄧樂施醫師，分享如何在秋季養生和保健。她先引用《黃帝內經》，指出日常的飲食作息以及起居勞作應該有規律，其後說明秋天肺部養生的中醫原理，以「少吃辛，多食酸」為秋季飲食的原則，並介紹幾種有助肺部養生的按摩經絡。

下半場則由好素純素餐廳行政總廚鄺梓罡，分享素食養生的方法。他解釋過量水果導致脂肪肝的成因，並介紹健康飲食金字塔，以及有關飲食、運動與睡眠的健康常識。

志工在現場教授了講座茶點「黑白芝麻糕」的製作方法，並推介淨斯資糧。許多參與的會眾表達了興趣。

講座結束後，鄧醫師受訪時表示，落實中醫基本的養生方法並不困難，例如，只要願意花點時間做運動，自己做點按摩。鄺梓罡說，這次著重說明身體內的生物元素對於體重、脂肪的影響，而非簡單介紹素食。

「這次收穫滿滿，並在受接待時感受到慈濟人的用心與溫暖。」首次到靜思堂參加講座的鄧玉霞對能夠參加講座十分感恩。會眾之一的李子龍說，自己以往對養生並不注意，這次講座讓他獲益良多。自澳洲回來的志工周麗梅說，她對「人生只有使用權，沒有所有權」的靜思語感受尤深，所有人都應當好好愛護自己的身體。

保健、養生與素食有很大的關係，希望大家明白箇中道理，從中得益。

11月15日

德雅中學師生參訪靜思堂

撰文 / 陳思捷、吳若薇



攝影 / 牟晏瑩

「通過參訪加深對慈悲喜捨的了解，並且從非哲學性的層面認識佛教，亦明白在生活中落實環保和素食並不困難，希望學生減少消費與浪費。」徐偉鴻老師說出內心的感受。

當日共二十三位師生到訪，並聆聽志工有關「慈悲喜捨」價值觀與環保、素食的分享。

就因果道理，志工李麟泰闡述如何以「慈悲喜捨」在生活中與人相處，學習成長，並產生蝴蝶效應。「希望佛法善的種子播撒在同學的八識田裏，期許有一天能生根發芽。」

有關環保，志工陳卓宜指出，同學可從整理家居做起——收拾自己的房間，回收和利用棄置物品。堅持素食三十多年的他以自己為例，講述素食對身體的益處——從健康、身材，以至心態都是好的。他鼓勵同學素食，這對自己、香港、地球都好。

在分享時段，雷曉融說，參訪獲益良多，「慈悲喜捨」精神就是不要做壞人，而現在自然環境愈來愈不好，因此環保和素食都非常重要，多一分環保就少一份垃圾，自己有機會時會去幫助別人。

侯珮然表示：「世界上有很多人需要幫忙，而小小的幫助可以有大大的影響。」她也了解到不可以浪費物資，自己將繼續在日常生活中減少使用塑膠並自備購物袋。

「願持善念廣大地，世界充滿著愛和關懷……」志工以柔和的手語演繹慈濟歌曲，優美的旋律、歌詞的意涵，彰顯了慈濟人文的大愛精神，期待同學心中善的種子生根萌芽，他日開花結果。

12月23日

長者屋歡樂聖誕 暨冬令發放

撰文 / 任美寶



攝影 / 盧志德

當日，長者進場的時候，個個都喜氣洋洋，戴著聖誕帽，洋溢著濃厚的聖誕氣氛！陳玉蓮婆婆雖然有嚴重的哮喘，需插著氧氣管，但她仍堅持來參加活動，因為每次的活動口碑都很好，而她也非常喜愛。所以只要身體允許，她都會坐著輪椅前來。

活動尚未開始，祁浩釗伯伯已迫不及待地高歌一曲。因臨近聖誕節，志工吳萬里帶領大家開心地唱應節歌曲，隨後，大家一起做手部操、玩有獎問答遊戲。活動的高潮是大抽獎，獎品是靜思語和超市禮券，抽到大獎的人要大聲地讀出靜思語，氣氛非常熱絡。承擔志工的長者郭錦雄抽到大獎後，把獎品獻出來，讓其他人有機會再抽，此舉引發了全場的掌聲與歡呼聲，場面感人。他說：「大家就像兄弟姐妹般，捐出來讓大家開心開心。」郭伯伯已多次參加派飯活動，他表示能幫助人是種福分，而這些事情是他能做到的。

「派飯讓我消磨了很多時間，讓我忘記寂寞，忘記了不開心的事情。」另一長者志工林俊杜也分享了他的心得。

隨後，志工為四位12月份生日的長者慶生，大家齊唱生日歌，祝福他們。兩位在場的壽星收到特別的生日禮物，笑得合不攏嘴；另外兩位未能到場的壽星，志工帶著生日禮物上門，為他們唱生日歌，並送上祝福，讓他們很感動。

活動在歡樂的氛圍中結束，老人家有序地帶著豐富的禮物、素飯盒和素點心快樂地回家。之後，包括朱滿田伯伯在內的一群長者志工，挨家挨戶去送溫暖，為未能下來參加活動的長者送上關懷與祝福。

「每次去幫人特別開心！」已經九十多歲，仍活力十足的朱滿田伯伯說，吳萬里常和他們分享上人的法：多做多得，不要小看自己，人有無限的可能。所以，他願出一分綿力，感謝慈濟有這麼好的機會讓他付出。

志工吳萬里希望未來能在長者屋舉辦多些活動，讓長者得到更多的喜樂。他說大家就像家人一樣，並希望這個家多一些成員，大家一起去服務人群，將這個好的家風傳承下去。

11月29日

新界西協二組志工聯誼

撰文 / 林莉



攝影 / 梁昌材

光陰如梭，轉眼又到年底。在忙碌了一整年後，大家聚在一起，聊天聚餐，感受這個大家庭的溫馨和溫暖。

新西的福田很多，志工除了兢兢業業地守護著新西慈濟人的家——天水圍聯絡處及其所在的社區外，日常關懷的機構有三間護理院、一間精神復康院、一間盲人院、一間智障學校和一間醫院。此外，藉著贈送《靜思語》的因緣，今年下半年，新西的三個協力組分別有機會走進三間小學，每月定期為孩子分享靜思語。志工還每周一次在荃灣進行環保回收。

靜思語：「要忙忙碌碌做菩薩，不要庸庸碌碌過日子」，志工平時都非常忙碌，靜思語就是最好的勉勵。

慈濟的「慈」代表愛，「濟」則是付出。為了感恩志工這一年的辛勞付出，舉辦「家聚」，除了能讓大家感受到溫暖的愛，也能讓大家心靈得到充電。為此，志工使出渾身解數，準備了自己的拿手好菜，幾大桌上擺滿了色香味俱全的美食：餃子、米粉、湯圓、意粉、春捲等，還有志工高崇英自家特製的四個無蛋奶蛋糕，為純素食者量身定做。

聚會上，大家一起唱生日歌，然後輪流上臺，說出感受和祝福，其樂融融！隨著音樂聲響起，大家不由自主地做起手語，唱起歌來，快樂在每個人之間傳遞，聚會變成了一場小型派對，歡快、活潑、自在……

「菩薩遊戲人間」，用出世的心做入世的事，雖然身體疲憊，但心靈卻充滿法喜。期待在菩提道上，生生世世互為菩薩伴侶！

油塘邨環保嘉年華

啟發民眾疼惜大地心

撰文 / 林發金、謝丹、李淑玲



攝影 / 盧志德

「留給我們的孩子一個乾淨的地球……讓我們的愛心化作大愛的清流，清流繞著全球，淨化人心不煩憂」11月17日下午，〈一個乾淨的地球〉優美的歌曲聲，在油塘邨塘貴樓前空地響起；這天，慈濟人與當地區議會呂東孩議員，合辦環保嘉年華，希望以此加強民眾的環保意識。

早上志工設場時，因為前一天刮颱風的關係，氣候仍不穩定下起雨來，大夥兒擔心著活動能否進行；天公作美，就在節目開始前，竟然艷陽高照，活動得以順利展開。

慈濟志工在此深耕社區多年，要感恩呂東孩議員的護持；透過他幫忙申請場地，志工得以舉辦如浴佛、淨灘、嘉年華等大型活動。當天，呂東孩議員親自來到現場並上臺致詞，他表示，「慈濟在推廣環保、慈善方面做出了很大的貢獻，政府和社區都很支持這些活動。」為此，這些年慈濟已經連續舉辦多次的環保活動，而他都會無條件的支援。

當天的活動，除了有願行館、環保遊戲、酵素製作以及大愛感恩科技、福慧床、福慧隔屏的展示攤位外，另有分享素食與環保、酵素的講座；舞臺上，志工展演優美的手語歌、《潮流街市》環保話劇、溫情洋溢的歌曲演唱等。

當臺上演繹〈美麗晨曦〉手語歌時，許多志工被美妙動聽的歌聲感染，不自覺地比劃起來，他們也邀請公公婆婆一起來參與，場面非常溫馨。



攝影 / 盧志德

為加深街坊瞭解素食的好處，志工吳萬里帶動大家比拚誦讀「素食好，素食好，健康素食，身體好；素食好，素食好，節能減碳，環境好；素食好，素食好，心寬念純，睡得好；素食好，素食好，幸福美滿指數高！Go！Go！」大家都興致高昂地誦讀著，現場一片歡樂，氣氛相當熱絡。

在「素食與環保」講座中，志工陳宜卓提到現今的溫室效應、極端氣候、強降雨、空氣污染、垃圾多等問題，原因來自於人類過度消費、大量使用化石燃料等所導致。「環保應該從自身做起、從家庭做起、從學習正確的消費態度中做起，不用、少用以及回收再利用。」他呼籲大家要身體力行做環保。他也跟街坊分享素食的好處，除了對身體健康外，上人曾殷殷叮嚀：「唯有素食，能改變人類的命運。」因為素食能降低溫室氣體排放，延緩全球暖化。

志工羅彩萍、林發金、鄧齊好在酵素講座時，教導民眾從源頭減廢做起，減少家裡的濕垃圾數量，將果皮、菜葉等化廢為寶，做成環保酵素，用來泡洗蔬果、清潔物品、淨化空氣等；用過的環保酵素水，可用來清潔地板、廁所等，之後通過水渠流入河流或大海中，可以淨化水質，恢復其生態。「減少化學物品的使用，對身體有好處，還可減少對空氣、土壤、水的污染。」志工跟民眾宣導環保酵素的好處後，現場不少坊眾報名參與下次的講座活動。

「環保嘉年華氛圍很不錯，帶動了不少街坊一起來參與，環保遊戲也吸引很多人來玩。」統籌之一的志工梁潤雄表示，活動達到一定的效果，「最重要的是，參與的志工都相當投入，大家合和互協來圓滿活動」。另一統籌志工晉鳳琴也開心地說，坊眾對節目的安排都感到興趣，活動的成果令人滿意，

環保嘉年華活動，讓社區民眾多方面了解環保的資訊，志工也藉此和街坊共結善緣。期待大家都可以將環保落實在生活中，一起為守護大地而努力。



攝影 / 盧志德



攝影 / 林桂霖



攝影 / 牟晏瑩



攝影 / 牟晏瑩

環保車志工出勤

使命必達不言苦

撰文 / 牟晏瑩

一早，靜思堂外鐵門深鎖，幾位男眾環保志工卻已到來，未幾，停在花園的環保車引擎被啟動了，迎著晨光，車子緩緩從靜思堂開出，準備前往港島區的十五個定點，進行資源回收。

這天，10月30日，時值深秋，天氣變得清涼乾爽，但慈濟環保志工從來不在乎外在環境的變化——就算汗濕衣衫，回收使命也必達。

以前七時左右環保車就出發了，要去二十餘個定點進行回收，志工要忙上五六個小時才能完成任務。現在可晚一個多小時才出發，一方面因定點減少了，位於港島的「綠在鰻魚涌」回收點也派出環保車，分擔了一部分屋苑的回收任務；另一方面，整體的回收物亦減少了。

「今天的回收量少好多哦！」環保車上，志工語帶失望地說。這次行程，回收物量最大的是鰻魚涌的東隅服務式住宅，有十七袋塑膠及兩箱廢紙。不過，這比起以往的回收量來說，是「小巫見大巫」。

回收量少了與商界減少使用即棄塑膠物品有一定關係。志工梁榮錦說，以前海逸酒店的待回收的膠樽堆積成山，可填滿七八十袋，「現在酒店的房間沒有提供免費瓶裝水，回收量就只有五十袋左右。」當天因酒店在做維修，沒有儲存膠樽的空間，所以不用去回收。

志工回收塑膠包裝袋的一個定點在柴灣的一街市內，跟車做回收的馬天生在街市的車庫入口處，指著那裏的空地，有點無奈地說：「以前這裡都堆滿回收物，後來物業不允許放置，而支持我們做環保的清潔工不在這裏工作了，我們現在就只有兩間商舖做回收。」馬天生已年過七旬，但精神和三四十歲小夥子差不多。他總是說：「活動，活著就要動。」上環保車時，他只稍借手掌之力，就可蹬上去；裝放較輕膠樽的袋，他一下就可拋上車。做環保，愈做愈有活力！

十一時三十分，尚有五個定點還沒有回收。在環保車上，志工梁健忠一口氣喝了兩盒維他奶，吃些餅乾，補充體力。接下來要去的點——學校、診所、商舖——回收量不是很大，但是有的地方環保車只能停在距離較遠的位置，搬運距離比較長，會消耗相當體力。比如杏花邨的一間藥房，志工要穿過一個大廣場，走入商場，才能拿取待回收的塑膠藥罐。若是炎炎夏日，這路程走得會更辛苦一些。全程笑咪咪的梁健忠說：「環保是一件對的事情，體力確有消耗，但不會覺得辛苦。」

中午十二時四十分，這天環保車的志工使命完成，雖然飢腸轆轆，但心中法喜充滿。現今回收物量雖有所減少，但志工付出的熱誠卻沒減退。

「改變世界不是少數人做很多，而是每個人都做一點點。」志工周麗梅在推廣環保酵素的講座中，與民眾分享了這句發人深省的話。

慈濟志工於10月11日至22日，在港島舉辦了七場環保酵素講座。在短短十天內，多位來自海內外的志工攜手宣導環保酵素理念，鼓勵社區民眾在日常生活中，力行環保減廢行動。

感恩來自澳洲的周麗梅與夥伴聶惠蘭夫婦、Lorna，以及來自泉州的志工施利群為這次活動助緣。周麗梅一年內三次來到香港推廣環保酵素，付出無所求地分享經驗；施利群則以她在家鄉十年來推廣環保酵素的歷程，期勉大家多多推廣和使用，一起來守護地球。

在活動中，環保酵素的應用範圍被廣泛探討，志工也介紹了酵素製作的簡易配方：一份紅糖、三份廚餘、十份清水，存放三個月即可成效。

環保酵素可用於清潔家居、淨化空氣、園藝施肥、個人護理及通渠等。近年，志工林發金召集一群志工，大量製作酵素派發給春秧街的街坊使用；2023年9月的一場世紀黑雨，鰂魚涌東匯坊商場及附近一帶遭受嚴重水患，林發金到處張羅酵素，來清除淤塞和淨化空氣，達到了不錯的效果。

講座現場，參與者熱烈提問，並親身體驗酵素的效用。例如，用酵素浸泡過的生菜，更加清甜爽脆；以酵素漱口，更能清除殘留污物。這些實驗增強了參與者對酵素的信心，許多人表示會將酵素融入日常生活，並向親友推廣。

「不僅學會了如何變廢為寶，珍惜資源，保護環境，更明白了綠色生活的重要性。」參與者洪瑪麗表示講座讓大家收穫滿滿。

另一參與者吳若梅說，林發金和周麗梅兩位盡心盡力宣導環保酵素的好處，「他們令我敬佩萬分」。她還說，現場有茶點招待，令人感到溫馨和感動。

鰂魚涌東匯坊的清潔工黃女士，聽後迅速行動，帶領同事將環保酵素噴灑於商場的角落，希望能淨化空氣與環境。而東匯坊的業主之一的鄧太太，更積極邀請朋友參與之後舉辦的講座，盡力將環保酵素的知識傳播開來。

家住屯門的志工章志美全程參與了七場的活動，承擔攝影、搬運、設場、收場、製作茶點及招待等工作，是一位非常盡職的多功能志工。「不辛苦，感覺法喜充滿。」章志美表示有因緣來付出，心中無限感恩。來自大陸的志工洪秀碟，今年初曾經中風，儘管目前仍在康復中，也不遺餘力來傳承經驗、協助製作酵素和美味茶點等。

環保酵素的推廣不僅是環保行動，更是一種對地球與生命的尊重。正如上人教導：「敬天愛地救地球。」活動參與者在學習中深刻體會到，地球環境的惡化是人類不良習慣的結果，而改變從當下開始。只要每個人從源頭減廢，將廚餘化廢為寶，就能為地球帶來新的希望。



鯉魚門淨山行動

大小菩薩齊護山林

撰文 / 牟晏瑩



攝影 / 牟晏瑩

以往，秋日的雨水都是隨著北風而來，近年卻經常循著颱風而至。全球暖化所致之氣候不尋常，著實令人感到憂心。環保護大地是慈濟人的使命，希望盡己所能為地球貢獻一分力量。

颱風過後的11月17日一早，時停時歇的秋雨中，慈濟志工和親子成長班、慈少班的孩子一起在鯉魚門邨牌坊下集合。只知道是來「撿垃圾」的這群八九歲孩子，雖然對箇中的環保涵義未必理解，但對活動倒是充滿期待。臉上寫著「開心」的親子班學員陸和靜，對活動已期待多日；她平常是九時上床，可在活動前一天，興奮到十二時才睡覺，早上七點就起床，迫不及待地來參加活動。

鯉魚門因為靠近海邊，且許多屋子都是鐵皮所搭建，並不穩固，2017年天鴿颱風與2018年山竹颱風來襲，把這裡折騰得一片狼藉。也就是這時，慈濟人來到這裡關懷。至今，鯉魚門邨仍有慈濟的感恩戶，而志工的淨山行動也開展至今。

活動在眾人的期待中開始，志工何俊佑公佈分組名單，在分發塑膠袋、手套、夾子等工具後，大家就走上村中小路，志工發現地上有垃圾去撿拾時，附近的一隻大金毛犬悠悠地走來湊熱鬧，看看大家在做甚麼。

穿過山腳近海濱處、據說是明朝鄭成功部將鄭建之孫兒鄭連昌建造的「天后宮」後，志工沿著海邊再走一段，經過一個狹窄的通道，就到達目的地舊石礦廠——因滿布荒草而被稱「草場」。



草場因為風景優美，有人來拍婚紗照、野餐、聚會，不免產生些許垃圾。這一趟，煙頭、碎泡沫特別多。孩子分散行動，各有各的角色，有的不太知道怎麼做，得靠家長、志工在旁引導：「你看那裡，那個是不是？」上手快的孩子發現垃圾就大聲呼喚：「媽媽，拿袋子過來！」有的孩子眼力特別好，輕易地就發現了那些碎紙、煙頭。有的垃圾藏得深，與土地的颜色接近，不過都被孩子給揪出來了。

慈誠隊員則著力於草場前的一大樹下的範圍——每次淨山的重點。不足二十平方米，破爛的行李箱有兩三個、玻璃瓶可裝滿幾袋，還有爛布、破傘——想到的、想不到的都有。五位慈誠做得滿頭大汗，清理大約二小時，整理出七大袋垃圾，還有一些大型物件。

活動後，大家來到鯉魚門邨的一個創意館內休息。經過親身實踐，孩子對於這次活動的意義，有了更具體的瞭解。親子班學員洪華傑分享說，撿垃圾就是要保護大自然。

每年定期在鯉魚門邨的淨山目的是通過撿拾草中、樹下、石旁的垃圾，還原山林碧海本來的樣貌。活動結束時，天氣變得晴朗，仿佛在回應大家的用心——讓環境恢復原有的潔淨。或許這裡的垃圾永遠撿不完，但每一次的淨山，都讓此處多一寸清淨地。願未來，有更多人加入環保行列。



攝影 / 馮少蘭

親子一同體驗農事 學習做大地的園丁

撰文 / 林淑靜、鄧美珍

「我要用感恩的心珍惜一切，用雙手做大地的園丁。」親子成長班的學員古智森，在體驗農事工作後，道出內心的感受。

承接兒童親子成長班上一堂課的生活、環保教育主軸，本學年於12月8日的第四堂課在元朗28號有機農場舉行，讓親子在自然環境中親身體驗，做大地的園丁。

教育團隊部分成員於活動前兩個禮拜，先往該處了解環境。農場範圍寬敞，看到遠山、藍天，有著整齊的菜畦、生機盎然的青菜……農場主李嘉盛熱情帶領志工參觀，之後，雙方很快達成布置及活動安排的共識。

活動當天，通往農場的路邊掛上「綠化的手，慈悲的心，共同做大地的園丁」的橫幅靜思語，由鄭佩玲老師以毛筆大字書寫，十分醒目。學員對農場的設施、周圍環境等都充滿好奇。

下午二時李先生開講，大家站著或在草蓆上圍坐。現時香港種菜的農場約有二千個，但經營有機耕種的不到二百，獲得有機認證的則約一百。有機耕種就是不使用農藥、除草劑、化學肥料及基因改造的品種，所以，生產過程不會污染、破壞環境；不刻意消除雜草、害蟲，致力維護周邊生物多樣性。李先生說，由於有機耕種在地生產，可減少碳足跡，不需防腐，提供了真正健康有益的食材。

李先生先以提問方式引導學員認識有機耕種，接著介紹種子、有機肥料，以及用來鬆土、鋤草、培土、割菜等大小農具；他並帶領大家走進田間小路，分辨蔬菜，觀看網室，內裡有大型風扇，在夏天用來降溫。

參觀與聽講完畢，學員可動手做農事了——除草——李先生在旁作指導：要辨清菜苗與草，不要拔錯，拔草要除根，還要把根上的泥土拍落地上，因為泥土是極重要的資源，最後把草集中在一起做堆肥。小朋友戴上手套，興奮地在分配的菜圃拔草。那裡最多是像莎草的小青草，若輕輕一拔，往往只拔掉葉片，用手指或小農具幫助，鬆土再拔，則能連根拔出一粒「黑球」——藏在土裡的球莖。

念小二的李定緯認真地用手探入泥土，沒拔出草根，倒把菜畦邊弄塌了，媽媽趕忙幫著培土。



攝影 / 馮少蘭



攝影 / 馮少蘭

帶了位男同學一起來體驗的吳梓寧，很細心地把泥土弄鬆後，將草連根拔出，又把泥土放回原位。因之前挖到疑似紅火蟻巢，她小心翼翼地行事。

梁詠嵐用小農具挖草，她的媽媽示範如何操作——下鏟後還要將之左右搖動來弄鬆泥土，這樣才容易把黑球拔出。

古智森、洪華傑、李恩熾三人一組，將農場工人之前鋤過仍留在地上的草收拾好放在籃子裡，菜畦整潔多了。

心得分享時，古智森說他非常的開心，且受益良多，除了認識多種蔬菜以及拔除了好多雜草之外，還體驗到農夫耕種不易，他們辛苦的付出提供了大家三頓的美味蔬菜。

洪華傑讀小學三年級的妹妹洪梓茵，從學校的活動趕來上親子班。她說體驗到每棵菜蔬來之不易，在它們長成過程，要施肥、除草，還要有雨水的滋潤。「感恩農夫辛苦的耕種，讓我們吃到新鮮的蔬菜，日後我會珍惜食物，協助媽媽做家務。」她說出內心的感受。

梁詠嵐的爸爸梁志峰說，現在很多的食物受到不同的污染，帶孩子來是希望他們了解有機耕種，可如何減少污染。「我會鼓勵小朋友做大地園丁，他們親手種食物，才會知道粒粒皆辛苦。」他說。

「人類是大自然的一部分，應該跟大自然融合在一起。」潘允之和潘彥升的媽媽邱倩詩說，這次很大的收穫是能夠回歸大自然。對於有人分享，心靈亦要環保，她表示因為人有很多貪念，如想要好多的禮物（伴隨許多包裝），從而製造大量垃圾。「會教導孩子要知足，可以自己做的東西就嘗試自己做。」她說。

志工潘珍珠說，自己一星期工作下來很疲倦，在空氣清新、環境優美的農場，和小朋友互動，就開心起來。

袁惠敏說，在優美的環境下互相陪伴，一起拔草及學習農耕知識，並共享食物，感到幸福滿滿。大家感恩鄧佩玲及志工鄧美珍炮製愛心小食。

最後學員手持靜思語字卡拍攝全體大合照，而家長及志工不忘對有機農作予以支持，提著訂購的蔬果滿載而歸。期待這次活動的參與者做大地的園丁，共知、共識、共行，為保護地球家園出一份力。

慈少學習有機耕作

體會粒粒皆辛苦

撰文 / 林惠芳

「以後要好好珍惜食物，不可以不喜歡吃，就將之浪費掉。」慈少盧秋霖在親手學習種植菜苗後，有感而發。慈少班學員於12月15日前往元朗麻布尾郊心農場，學習有機耕作，特地送去家中廚餘作為結緣品之一。農場則準備了熱騰騰的早點，供大家享用。

這次活動的靜思語主題乃：「綠化的手，慈悲的心，共同做大地的園丁」。學員還協助將靜思語「心動不如行動」貼在農場的牆上，以彰顯他們要用行動做環保的決心。

活動開始，由志工鄺佩玲帶領大家進行八段錦來熱身，農場的蔡育年女士簡介活動的內容，主要是學習有機農作。除了早餐，農場也供應午餐，都是由農友出錢支付。學員向農場致送感謝卡、淨斯產品和廚餘。

農耕工作坊開始，學員學習如何使用鏟子將泥土鏟入小桶內，然後以接龍方式將泥土運往兩塊田地。在田地，學員進行翻土與去除雜草，然後將菜苗放入泥土內、澆水。享用豐富美味的素食午餐後，大家稍作休息、交談，有的還唱起卡拉OK。耕作最後一步是用透氣的膠布遮蓋農地，以防備雀鳥將菜苗吃掉。

耕作完畢後，安排了尋寶遊戲，以認識農場的作物——葡萄、木瓜、蔥、薑、洛神花和菜心——以及學習有機泥的製作。學員獲得尋到的作物作為獎品。

蔡女士分享說，她的田地沒有用農藥，跟慈濟的環保理念相似。她稱讚學員很認真地學習，很樂意流汗付出。

幾位慈少也作了分享。盧秋霖說，能親手種植菜苗，覺得很開心，活動令她知道農作食物來之不易。洪松凱說，他做了剷泥與搬運，今後會珍惜食物。

蔡嘉昀說，自己第一次耕種，覺得很開心，但工作是辛苦的，「我蹲著十幾分鐘，已經很累，農夫卻不斷重複地做」。他說：自己從而知道「粒粒皆辛苦」的意思，以後會好好珍惜糧食，吃飯時要盡量吃完，煮適量的食物，不要浪費；他對素食午餐的菜式多樣化，感到耳目一新，今後會堅持多吃素食，且產生學習烹煮這些素食的衝動。

「參與這活動，孩子可以放鬆自己，接近大自然。」家長繆麗丹說感到溫暖與開心。

志工鄺佩玲說，青少年缺乏學習耕種的場地，對「盤中飧」如何種植沒有概念，希望學員通過這個活動學會珍惜食物及喜歡素食。她感恩蔡女士及其他農友的協助與安排，令活動圓滿。「學到很多平時學不到的事物。」鄺佩玲說，活動後學員有此回饋。

透過這次的活動，學員不僅親身體驗了農作的過程，感受到農民的辛勞，更學會了要珍惜食物，可謂是一趟心靈環保之旅。



攝影 / 吳江華

攝影 / 謝勤

「孩子心田播善種」 他日萌芽結善果

撰文 / 謝勤

「希望讓她從小就知道這個世界有很多災難發生，不是都如香港這般幸福；學會感恩、慈悲，讓這世界更適合大家居住。」親子成長班學員李雨晴的媽媽蔡卓恩分享對課程內容的感受。

本學年兒童親子成長班於10月13日的課程主題為「小種子・『愛與善』循環」，與靜思語：「布施不是有錢人的專利，而是一分愛心的付出」互相呼應，讓參加的學員與家長，在心靈上收穫滿滿。

在九龍塘靜思堂舉行的課程一開始，學員紛紛拿出自己設計的「竹筒」——是上節介紹「竹筒歲月」和「米撲滿」後的習作。竹筒的設計顯示了學員的獨特巧思和創意：有一位在飲料紙杯上貼著各種動物的貼紙，並寫上她最喜歡的靜思語：「天上最美是星星，人間最美是溫情」；一位在方型紙盒上，畫上可愛的卡通人物，且在一面寫上「日行一善」，另一面寫上「感恩」。其他學員或在竹筒繪上觀世音菩薩、靜思堂，抑或可愛的小狗、心型花朵、竹子等圖畫，並寫了讓自己有所啟發的靜思語。還有學員與家長一起將超市換來的水壺包裝盒，製成「竹筒」並貼上漂亮的菩提葉。

在「小種子・『愛與善』循環」的主題下，志工鄭佩玲帶動學員和家長通過「火燒後院」遊戲，思考無情的天災與戰亂如何毀壞無數美好的家園。學員利用八張圖片拼出難民孩子沙瓦的故事，再透過觀看影片《跨界的愛——教育綻放希望的未來》，放眼世界，從土耳其的慈濟人幫助敘利亞難民家庭的紀實故事，體會「愛與善」循環的精髓——受助者也可以是助人者。學員認識到「竹筒歲月」的精神可為自己和世界綻放希望的未來。

學員李雨晴的爸爸李冠威認為，這次的課堂能夠播下善的種子；媽媽蔡卓恩則說，每個人都做一點點，匯聚起來就有很多。學員陸和淨的媽媽胡忠妍表示，要真正做到有同理心，「必須要親身經歷或看過才能真正體會」，進而感同身受去幫助別人，如同（慈濟辦給生活在土耳其的敘利亞難民的）「滿納海國際學校」的孩子，在接受幫助後自發捐助別人——正是「淋過雨，才懂得去給別人撐傘」的意義所在。

就著課堂主題，志工亦以賣旗籌款、在交通工具遇到需要幫助的人、飯後留有剩菜這些具體的生活情景帶動學員思考，如何把「愛與善」落實在生活中、在人生中的交叉點如何擇善而為。





攝影 / 謝勤

在如何踐行「日行一善」方面，家長有不少好建議：鼓勵孩子將玩過尚新的玩具，整理後送給其他小朋友；多予人讚美；買旗；除了在財布施支持小孩捐贈，也可以身布施帶孩子去做義工。志工羊潔嫻分享，她今年兩次帶兒子李定緯去老人院探訪，讓他學會雙手送上小禮物。「孩子就像一張白紙，教他什麼就學會什麼，所以我們應多給予他們布施的機會，讓他們從中學到更多，且做得歡喜。」她指出。

在同一天舉行的慈少班課程以「幸福・一家人」為主題，靜思語則是「有心要付出，就有無限的能力」。為了鼓勵學員增強自信心，課程成立了「慈少感恩行動組」，讓學員學習走入人群去付出。學員填報自己的興趣，包括主持、攝影、攝錄、電腦文書、講故事、手語等，如此可在未來的活動裡承擔崗位。

志工鄭佩玲帶動學員參與暖場遊戲「楚河漢界」，帶出一人生道理——輸贏並非絕對，而「踩界」並非真輸，是可以重新再來。隊輔區月華與黎愛兒分享慈濟青年人文之美、上人對年輕人的期許，尤曉思則分享「四大八法」、自度利他的大愛精神。

課堂的尾段，由曾貴玲導師帶動學員進行「靜觀」，在三分鐘的靜坐期間，一呼一吸間清淨自己身心，學習照顧自心。

課堂當天10月13日(1013)是「一人一善」的諧音，也是呼應。期待學員認識「幸福的起點是自愛，也懂得付出愛心」，在內心播下愛的種子，日後發芽成長。

刻劃著歲月痕跡的黝黑臉龐上，隊輔黃衍宙吃到學員奉上的茶點時，展現出他慈愛爺爺的招牌笑容。承擔親子、慈少班隊輔多年的他與其他志工，在11月10日於靜思堂舉行的慈少班的「身心寬暢」時段，接受了學員的敬奉，而這些美味的包點，是慈少在生活組志工協助下為大家準備的。

黃衍宙有孫子孫女，也助養兒童，被眾人親切地稱呼為爺爺。他把自己的身段放下和孩子打成一片，像老頑童般一起遊戲，讓學員有被愛、親切的感覺，雙方沒有距離感。

七十多歲的他，近幾年身體狀況時好時壞；但孩子的愛給了他力量，又得到很多法親的支持、鼓勵，以及看到大家辛勤的付出，他決意堅守住自己的崗位。他說：「在這裡我只需付出一點點精力，而跟學員一起，自己開心，他們又開心，真的很安慰。在慈濟成長的孩子很純樸、很真，我願意一直陪伴孩子的成長。」

慈少班今年成立「慈少感恩行動組」，目的是讓學員有機會為他人付出，從中汲取經驗和成長，明年的計畫之一是再度探訪長者屋。

在11月10日的課堂，學員觀看影片《新芽綻放展潛能》——慈濟本會設立的新芽獎得獎者、唸中二的田同學，因爸爸在外工作，平時除照顧車禍受傷的媽媽，還要照顧弟弟，以及與周末回家的爸爸一起做志工。學員從中領悟到，有心付出就有無限的能力。

學員也觀看了香港志工關懷長者屋的獨居老人的影片《照亮生命的陽光》，其中內容回顧了慈少今年5月19日探訪時，帶給公公婆婆歡樂以及溫暖的片段。

看完影片，學員分四組進行口號創作，最終「心動不如行動，Just do it！」以最多票數勝出。

新一年的探訪會為長者做些什麼？學員的「圓桌會議」討論了活動目標、流程、人手分配等，特別有關為長者安排甚麼遊戲節目——既要有趣，又要適合他們。學員各抒己見，有人建議毛巾操，有人建議變魔術，也有人建議用當天課堂用來暖場的「口是心非」遊戲，讓老人家動動腦筋。擅長帶動遊戲的鄭佩玲老師也給了孩子很多建議。

關懷探訪長者屋活動的志工吳萬里說，長者看到孩子到來就很開心，如果知道他們為了探訪做了這麼多功夫，一定會倍感溫暖。

靜思語：「有力量去愛人或被愛的人都是幸福的人」希望慈少從每一堂課、每一個活動中，都能體會到愛和被愛的幸福。



靜思語入校園 推動品格教育

撰文 / 任美寶、胡美珍

香港分會經過不懈的努力及與學校的互動，成功將《靜思語》引入本地多個校園，以助同學養成閱讀習慣，並從中得到人文薰陶和品格的提升。

於12月1日在靜思堂舉行的精進日，志工黃錦秀、留紫玉分享了靜思語進入校園的情況：「在香港不容易，但難行能行」，進入後啟發學生努力學習，得到好評；已有十所學校接受《靜思語》（編者按：到12月底達十三間學校），而當中有四間學校，志工可持續進校園與學生互動分享。首個試點學校是和九東社區志工有多年互動的慈敬小學，校方把靜思語擺放在圖書館、讀書閣、靜心區，以至每個教室的書櫃。

精進日當天的一早，志工聚集在靜思堂，在莊嚴的唱頌聲中，眾人的心靈凝聚在一起。透過《慈濟宗教人文》影片，德宣師父提到：「宗，是人生的宗旨；教，是生活的教育」，他也特別強調，不只是生活的教育，更應是「終生的教育」；慈濟人右肩擔佛教精神，左肩擔慈濟形象，胸前要時時呈現個人的修養；上人不接受供養，但弟子間的合和互協就是對上人最好的供養。因此，德宣師父鼓勵學員將「六和敬——身和同住、口和無諍、意和同悅、戒和同修、見和同解、利和同均」，落實於日常生活中，以身示教，彼此互護道心和道風。

精進日也安排了「環境、社會和公司治理」（Environmental, Social, and Governance）議題的分享。慈濟環保願行館職工張樂琪講述如何實踐環保、聯合國可持續發展目標——由自己做起，節約能源與用水，減少廚餘，減碳，推動食素等。

《靜思語》贈書計劃感恩志工周玉蓮的協助聯繫，而其落實是得到周玉蓮的舊同事、AIA（友邦保險）連先生團隊的護持資助，以及參與計劃的學校、人文團隊、社區的協助，志工詹愛玲、連淑荷在得知後也響應善舉。香港分會法律顧問、也是薈色園董事會副主席的姚家棟，推薦了薈色園屬下的可銘、可信學校。很喜歡靜思語的志工林鈺濤主動以電話聯絡了三十多間學校，最後成功讓四間學校接受這份智慧禮物。

未來，期待《靜思語》入校園計劃持續推展，將慈濟人文傳遞，讓人人心靈變得更加美好。

此生圓滿不空過 慈濟深植八識田

撰文 / 羊潔嫻

曾擔任慈濟香港分會執行長的朱曉眉，於9月27日在菲律賓圓滿此生。她二十多年來跟隨著上人的法，推動香港慈濟志業的發展。在患有認知障礙症，喪失相當部分的記憶、語言等能力後，朱曉眉當看到上人的映像時，會以她慣用的英語說：「Master, Master」，這看出她對師父的敬愛。

朱曉眉生於臺灣，成長於美國。她在香港工作時，媽媽被診斷有認知障礙症後，朱曉眉希望能參與在港的臺灣慈善機構做些善事。當時她親赴慈濟的灣仔聯絡處，接引她的是人稱蔡阿嫻的蔡麗輝，她也因此成為蔡阿嫻的會員。朱曉眉起初只是捐款，她生兒子時，蔡阿嫻前往探望，讓她非常感動，自此決定投入慈濟的活動。而媽媽的病令她更加明白「行善、行孝不能等」的道理，於是擅長於募心募款的她，深耕這塊福田——招募了眾多會員及十三位榮董；她還積極地為福建的福鼎醫院籌款。於1999年，她成為香港分會的執行長。

在環保志業，朱曉眉亦付出很多。她兩位兒子就讀國際學校時，她向學校老師推介慈濟鯽魚涌環保教育站，讓同學來做環保體驗。老師認同慈濟的環保理念，遂於每個月的一個星期六帶學生來環保教育站做塑膠回收分類，以及拆解回收的錄影和錄音帶。朱曉眉也在場講解一些環保理念。透過親身體驗，同學對環保多了感性的認知，對此項活動非常喜歡。當時的環保教育站也在推廣素食，多次舉辦派發素飯盒給長者的活動，朱曉眉也十分投入幫忙，亦很關心老人的狀況。一位老伯伯感受到慈濟人的關懷，寫了一張致謝咭給朱曉眉和一眾志工。



攝影 / 梁昌材



攝影 / 梁昌材

朱曉眉熱愛慈濟，對上人非常敬重，多年來的農曆新年都往花蓮靜思精舍跟上人拜年，精舍是她心靈的故鄉。她的丈夫Paul是菲律賓華人，雖然是位天主教徒，二十幾年來卻一直支持她在慈濟付出，這體驗了大愛不分宗教、不分國界的情操。

約於2016年，Paul察覺到妻子顯現認知障礙症的病徵，且身體一般情況亦逐漸變差。港島區志工探望朱曉眉時，發現她說話能力變得不好，卻仍能跟大家一起唱慈濟歌曲。她之後病情加劇，在2019年，Paul把她帶回菲律賓休養。

2024年9月底，六十二歲的朱曉眉安祥離世，慈濟在菲律賓的執行長帶領多位志工出席了她的告別式。她的親切笑容，將長留在香港慈濟人心裡，祝福她乘願再來。

耐磨耐刻 才能成法印

撰文 / 潘翠微

學佛有「信」固然重要，但抱著「學」的態度，也很重要；想要知道理，需要從教育著手；有心學習才會精進，才會虛心受教。

上人曾以接受教育來比喻學佛的過程，從小學、中學、大學，一直到博士班，不同的階段有不同的學習；付出一分努力，自得一分收穫。想要跳班求速成，若根基打得不好，會很辛苦，無法將所學靈活運用，透徹貫通。

很喜歡上人開示「佛法如世傳國之印璽」這樣的比喻。佛弟子法印相傳，要不偏不倚，還要傳正法。如何能夠不妄傳、不錯誤引導他人，就要身體力行，從印證下功夫，將法印在自己的心。

佛法要在待人接物上印證、在身體力行中去體會，是否如理、如律、如儀，同時也要自我警惕、觀察，是否將佛陀傳下來的印璽（佛法）如實地傳下去。

身為三寶弟子，要將佛法印璽用功傳下去；身為上人弟子，要將法脈宗門的印璽傳承給更多人。印璽要印得深、印得穩，將真實的道理用力蓋在人人心中。

蓋章需要印泥，法水就如同印泥，唯有不斷吸收、力行、體會、印證，將法水入心，法印才能夠源遠流長傳下去。

印璽與印泥，就像生活與佛法，不可分離。如何將印璽印得深，印得清晰，就要看自己是否用心聞法、說法、傳法，將正法印入心。

不要害怕做一個被雕刻的印章，要忍耐被磨被刻的過程，成為一個不斷為別人蓋章，自覺覺他的正印傳法人。

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 | 環保頤行館 | 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



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