

慈濟香港

138

12/2018

香港慈濟季刊

贈閱 歡迎索取傳閱



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

感恩尊重生命愛 和敬無諍共福緣

願 人和共耕福田

願 社會祥和共榮

願 天下安和平安

善用時間 成就事功與慧命

「善用時間者，就能成就事功。」靜思語如是說。慈濟香港分會已走過 25 個年頭。經歷了四分之一世紀的歲月，香港慈濟人有善用時間成就了事功嗎？或者更重要的、上人經常關心的：弟子的慧命有增長嗎？

25 周年慶之際，我們於 10 月及 11 月間，在港九新界多個地區，舉辦了靜態展，與坊眾分享慈濟志業及在社區耕耘的點點滴滴，也藉此進行人間菩薩大招生。

靜思法脈勤行道，慈濟宗門人間路。我們行菩薩道，就是要入群度眾，以實幹因時因地回應社會的需求。對此，志工多年的努力不懈，實已受到社會的肯定。從這一期報導的兩則事例，或可見一斑。一是沙田醫院今年為表彰慈濟志工服務該院院友邁入 25 載，舉行比往年更大規模的慈濟日活動，以隆重其事。二是分會應香港機場管理局的邀請，於 11 月間，首次參加其年度飛機事故演習，向扮演受難者及其家屬的人員，提供心理支援服務，這是對慈濟多年急難救援工作的認可。

近年，香港分會致力於推動環保，得到社會廣泛迴響，因此被政府視為民間合作夥伴，曾經營運政府推動的社區回收網絡之一的「九龍灣回收物料轉運中心」。今年 9 月，慈濟天水圍聯絡處，更獲屋邨管理諮詢委員會的批核資助，除了舉辦環保嘉年華會外，還與天晴邨的 7 座互助委員會合作，登門造訪了 161 戶，呼籲大家在生活中落實環保。目前，分會也計劃將大圍聯絡處，修建成為環保教育展覽館，俾能進一步在香港社會形成「與地球共生息」的共知、共識、共行。

上人不懼疲累恆常宣法，也熱切期望弟子經常聞法，讓慧命成長。本期報導了有志工遇到交通意外，頭部流血；因驚覺生命的脆弱、無常與來不及，而趕緊把住家搬到靠近薰法香的地點，方便可以持續薰法香。

佛法難聞，明師難求。香港靜思弟子要找緊機遇，聞法而深心信解，把善念、清淨種子根植八識田，去除習氣，行菩薩道方向無偏差，凝聚力量為眾生付出。這樣一來，便不枉此生。

回首來時路，分會從無到有，在香港這個相當物質化的社會，成果得來不易，要善加珍惜。期盼未來的日子，慈濟人繼續深耕香港這塊福田，善用時間成就事功，同時成長自己的慧命。

鄭偉鳴

目錄

印刷 青塔印務有限公司
 攝影志工
 照片提供 人文真善美團隊
 筆耕志工
 文稿撰述 人文真善美團隊
 美術編輯 黃靖嘉
 張惠真
 徐淑琴 黃雪晶
 李淑玲 林惠鴻
 鄭偉鳴
 總編輯 慈濟香港分會
 出版 釋證嚴
 發行人

佛教慈濟基金會香港分會 聯絡資料
 靜思堂
 香港九龍塘沙福道 12 號
 灣仔聯絡處
 香港灣仔道 187 號景星大廈 1F D 室
 大圍聯絡處·環保教育站
 新界沙田大圍車公廟道 5 號
 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
 慈濟文化志業香港有限公司

電話 2893-7166 傳真 2893-7478
 電話 2892-2578 傳真 2892-2598
 電話 2337-0158
 電話 2336-3601 傳真 2336-3681
 電話 2575-4966

- 1 善用時間 成就事功與慧命
編者感言
- 4 情牽印尼 人苦我悲一念心
主題報導—善的共振
- 8 山竹強颶襲香江 風雨中愛的腳步不停歇
- 12 日不落的足跡
- 15 醫院裡的慈濟日
- 17 志工招募
- 18 溫柔的力量
- 22 採訪中的行經力行
- 26 付出就是收穫
- 30 當志工 給孩子最好的身教
- 32 辛苦不「心苦」 感恩幸福來
- 33 增強心靈免疫力
傳心點滴
- 34 以大自然為教室 學習縮小自我
愛的傳承
- 38 走入孩子心田 傾聽心聲
- 40 學習正念 化解煩惱
- 42 活動愛的迴響 增進親子情感
- 44 七月吉祥祈福會 牧師籲茹素護生靈
愛灑社區
- 46 各區籌辦靜態展 慶香江慈濟二十五載
- 51 道教學員訪慈濟 藉交流汲取經驗
- 52 中西醫義檢 守護長者健康
- 56 二十五年慈濟情 回首來時路
菩提精進
- 60 持續薰法 增長慧命
- 61 寰宇慈濟情
- 62 與地球共生息 打造環保綠社區
大地園丁
- 64 政商各界嘉賓雲集 只為素盡心中愛
- 67 參與廟會活動 志工推廣環保與素食
- 68 素食嘉年華 淨斯資糧受歡迎
- 71 炎炎夏日 心中和風
清修點滴
- 72 環保天地

大愛電視台音法節目時間表
 人間菩提 首播 - 每日 19:45
 重播 - 週一至週六
 09:45 11:45 15:15 22:50
 菩提心要 直播 - 週六 17:00
 重播 - 週日 08:00
 下週六 01:00
 衲履足跡 直播 - 週六 18:30
 重播 - 週日 05:30
 靜思晨語 首播 - 每日 05:30
 重播 - 週一至週五
 21:05 08:00



證嚴法師 法音集 QR CODE
 收看大愛電視台
 NOW TV 549 台
 網路直播
www.daai.tv/daai-web/live





大愛心相印 真情膚震殤

Give Love
and Hope
to Indonesia

捐款帳號 恆生銀行 Hang Seng Bank 戶口名稱 佛教慈濟基金會香港分會有限公司
 Donation Channel 275-223147-670 Bank Holder BUDDHIST COMPASSION RELIEF TZU-CHI FOUNDATION HONG KONG LIMITED

善的共振

情牽印尼 人苦我悲一念心

撰文・謝勤 攝影・姚加偉 李健平

9月28日，印尼蘇拉威西島（Sulawesi）發生芮氏規模7.5級地震，強震後海嘯巨浪及山崩摧毀建築物，造成重大傷亡。慈濟印尼分會災後第一時間展開救災行動，花蓮本會也開始全力支持。香港分會則於10月6日至9日期間，於全港12個地點發動街頭募款，希望凝聚香港人點點滴滴的愛心，送到印尼，幫助災民早日重建家園。





放棄休假參與募款，我們在香港幫你們！

Arini 是名印尼籍家傭，照顧百歲的陳婆婆已經十年，講得一口流利的廣東話。她聽慈濟志工葉英華提起要為印尼災民募款，馬上放棄休假，徵得陳婆婆女兒同意後，用輪椅推著陳婆婆一起來參加活動。

雖然自己的家不在災區，但見到印尼災情慘重，Arini 亦感覺悲痛。受訪時聽說在印尼有機會看到大愛臺報導，很興奮地詢問：「我可以印尼話給他們打氣嗎？」對著鏡頭，Arini 傳上了她有力的祝福：「印尼那邊的同胞不用擔心，我們現在在香港幫你們，我們一起加油！我們在這裡都知道你們那邊辛苦，你們不用太擔心，加油！」

全家出動，伴家傭為印尼募款

余先生、余太太帶著兒子和女兒全家出動，陪伴他們的印尼籍家傭到觀塘裕民坊的勸募點支持募款活動。他們的兒子還陪著家傭一起穿上志工背心參與募款，見到兩人認真投入，志工唐慧齡特意在他們捧著的捐款箱投入善款說：「我支持你！」

感恩香港人疼惜印尼

「香港人都很疼惜印尼，我自己很想幫忙，但沒有其他同胞幫忙。」印尼傭工 Cindy 在維多利亞公園見到香港人為印尼募款，感動得想哭，繼而把握機會加入志工勸募行列，期望點滴愛心可以讓家鄉同胞早日重建家園！

愛的帶動，善的共振

北角，志工周玉蓮用英文向印尼籍家傭 Suji 說明救災詳情：「慈濟在災難發生後，馬上發動一系列救災行動，包括為災民準備香積飯和毛氈，並連夜趕做麵包，慈濟的醫療團隊也第一時間與賑災團到達災區提供醫療幫助。」

Suji 聽後非常感動，馬上帶著志工沿途向同胞呼籲支持，瞬間帶動了很多印尼籍家傭捐款響應。

單純助人的心念最美麗！

來自日本的長谷千代子，上個月來香港學習中國文化，對佛教文化也很感興趣。朋友李

芊盈帶她到慈濟，應志工李順愛邀約，兩人一早就來到觀塘裕民坊參與募款，一直做到下午二點多才離開。

長谷千代子很感謝慈濟給她這個機會參與，因為日本宗教團體很少募款，尤其是街頭勸募。同時，香港捐款的人也比日本多，她特別喜歡看到帶著孩子的家庭來捐款，因為孩子單純的捐款是很美好的場面！

看到慈濟志工的齊心守規矩，大家不分種族、國籍，只是單純為了幫助人，李芊盈感恩於自己有福份參與學習，這天對她來說很有意義！

你們最辛苦！

熱鬧的裕民坊老街，人來人往行色匆匆。一旁的水果攤老板娘李太多次來投錢，祝福災民早日重建家園，見到志工虔誠募心募款，感動說：「你們真有愛心，你們最辛苦了！」

甫下機即投入募款，愛的腳步一刻不能等

志工林發金是長居香港的印尼華僑，得知香港慈濟分會安排為印尼地震街頭募款時，她

人尚在印尼。10月6日早上6點多返港，一回到家放下行李，即刻換上藍天白雲，當天下午已到達維多利亞公園入口。除了自己付出，她還同時牽引先生參與，並不斷邀約朋友、同鄉來到銅鑼灣加入志工行列，向印尼籍家傭募款募愛。

多鍛煉，不害羞！

志工唐慧齡現已七十多歲且患有眼疾，看東西會有重影，行動不便拄著拐杖，但儘管如此，她還是堅持跟大家一起併肩募心募款。見到一些初次參與的志工不好意思開口勸募，她便鼓勵大家不要害羞，過去二十多年來，她和許多志工幫菲律賓、印尼、福鼎醫院等做了很多次募款，所以不怕，多鍛煉膽量就練出來了。志工們做得好，唐慧齡也不吝於豎起大拇指稱讚，增進大家的勇氣！

善的共振

山竹強颶襲香江

風雨中愛的腳步不停歇

撰文・李健平 徐淑琴 林惠鴻 李淑玲 楊舒涵 謝樹輝 李國富 謝勤

攝影・李健平 林桂霖 謝樹輝

9月16日，香港天文台掛起最強等級的「十號颶風信號」警告，山竹颶風所挾帶的強風豪雨造成許多地區淹水，道路上因為大樹倒塌而封閉，許多人在風雨中受傷送醫。在臨海地區，大浪捲起海中的垃圾帶往岸邊，當積水退去之後留下滿地的保麗龍與碎玻璃。

鯉魚門、大澳有香港慈濟志工長期探訪的關懷戶，面對來勢洶洶的「山竹」，志工更是多次進行家訪，從災前至災後，一路陪伴關懷。

志工代買菜，助伯伯存糧防颶

9月14日，颶風來襲前兩天，志工蔡雅聰致電感恩戶利伯，提醒他們要做好防颶準備。利伯問志工能否幫忙到市場買青菜豆腐，蔡雅聰立刻連同志工蘇婉真一起出發前往菜市場。接到她們倆代為購買的青菜，利伯夫婦不斷道謝。臨走時，志工再次叮嚀兩位老人家，務必要將門窗關好，注意安全。

關懷鯉魚門，挨家挨戶勸撤離

9月15日，颶風來襲前一天，海面不時開始翻起白浪，家家戶戶門口開始堆起沙包。志工在酷熱的高溫下，前往鯉魚門挨家挨戶勸諭長者撤離到底護中心，以確保安全。居民亞清表示：「再碰見慈濟志工就像朋友，他們很好很親切，志工因為颶風關係常致電，勸我到避難中心住一兩晚，叮嚀我注意



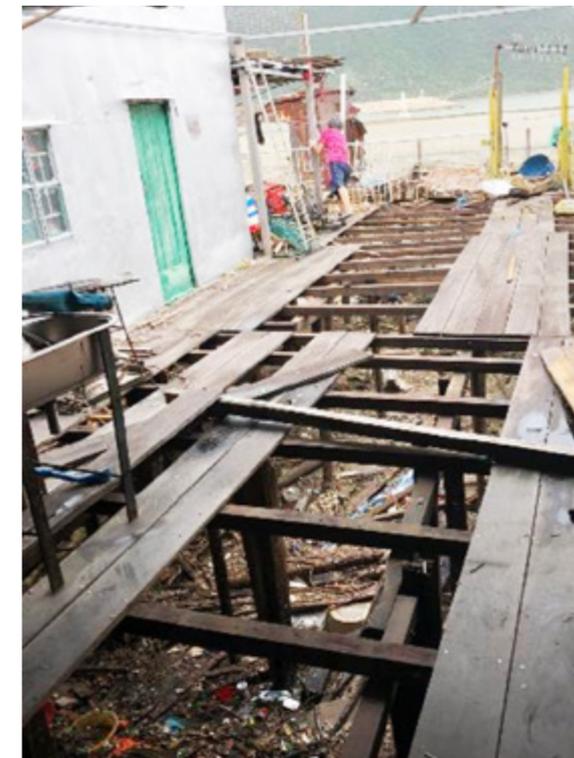
安全。一直勸，我才軟化下來，否則我不打算在避難中心過夜的。」

我來了！關懷戶感動志工夜晚再訪勸離

晚上約9時，志工步行到馬背村內，欲勸喻不願離開的關懷戶鍾女士到中心入住。當志工到達馬環村，碰上由兩名政府部門民安隊隊員陪同的女士，原來就是志工掛心要接送的居民鐘群香。鐘群香看見志工後立刻主動揮手並說道「我來了」，喜相逢後由志工牽著手陪同前往庇護中心。

溫馨日用品，避難中心風雨中送暖

晚上6時，慈濟志工們趕在颶風來襲前一天，用電話通知住在易淹水地區的居民趕緊撤離；也合力準備餅乾、毛毯、水果、礦泉水、漱口水、沐浴露等，送往鯉魚門避難中心提供給民眾，風雨中送暖。志工於9月23日再訪長者林姑娘時，老人家提起當日在避難中心收到的物資，讚揚慈



濟志工的貼心：「你們那種真誠的心很感人，那天在避難中心，你們準備的東西雖不值錢，但都很有用，甚至連沐浴露和漱口水都幫我們準備了，真的很有心，而且你們的毛毯特別柔軟，又很暖和。」

風雨稍歇，關懷獨居長者

颶風過後，香港市區聯外的巴士終於恢復通行，志工關心大澳漁村的長輩，災後趕緊前去探視。

靠海的大澳村，在這次山竹風雨的肆虐下，受災頗為嚴重，一棵百年大樹壓垮了3間木屋，其中1間住的是獨居的郭帶好郭阿嬤，志工送來慰問信和祝福金。郭阿嬤欣喜見到慈濟志工高興極了！

法親關懷，歡喜清理上水古洞

上水古洞衍寂法師的道場，在風災後變得七零八落，慈濟志工得知後，立即動員人力前來協助清理。頂著烈日，志工們做得汗流浹





背，但臉上都掛著笑容，因為他們說能付出最幸福。

讓我們來！志工即時伸援手

鯉魚門，志工來到馬來西亞籍陳伯伯的住所，伯伯正在底層清理被風吹來的垃圾。志工沿梯子下去，發現梯子被海浪沖歪，於是合力用鐵線固定綁緊。

大草灘滿目瘡痍，志工烈日下做環保

9月23日，「山竹」過後的第一個週末，適逢中秋佳節前夕，50多位志工再臨鯉魚門，為災民清理垃圾及進行全村挨家挨戶普查，並送上月餅、水果給村民，以表祝福和慰問。

鯉魚門的大草灘佈滿垃圾，滿目瘡痍，到處可見海水倒灌時沖上岸的發泡膠和膠樽。志工們在毒辣的烈日下汗流浹背，不停的撿拾，一袋又一袋，一袋又一袋……「天鴿」

災後，慈濟曾組織過上百人來此淨灘。這一天上午，再次到來清理「山竹」的殘遺。

感恩無傷亡，災民樂觀面對風災

風災中，鯉魚門村口的士多店浸水深至大腿。老闆娘感恩天文台和政府的大力宣導，她臨去避難中心前已把東西都放到高處，因而沒有太多損失。見到慈濟志工，老闆娘很高興地說：「說真的，你們慈濟也做得很好，在避難中心一直細心關懷我們，真的很周到，好多謝你們。」

雖然經歷了這麼大的災難，但她都因為沒有人命傷亡而慶幸，因為損失不是太大而感恩，樂觀的心態讓志工也由衷感覺到災難中的幸福！

風雨中倉皇避難，李伯伯感恩志工勸離

鯉魚門李伯伯拿著志工送的月餅、水果等小禮物笑得很開心，談起颱風來時的情況，李

伯伯顯得不好意思。原來15日下午，志工曾來到李伯伯家，多番勸他收拾簡單的衣物，要送他到避難中心，李伯伯卻堅持不去，志工只好無奈離開。直至傍晚暴雨來臨，看到情況嚴重才慌忙離家，當時大部分村民已疏散，沿途無人，李伯伯十分驚恐，直至出了村口遇上民安隊方才安心。

到避難中心時，李伯伯已全身濕透，還因而患上感冒；而且因為慌忙逃離，沒帶衣物，連新做的防水閘都沒關上，以致幾乎全屋浸水。想起那晚的驚慌失措，李伯伯特別感恩志工們的關心，也後悔當時那麼固執，並表示以後不敢了。

關懷受災戶，慰問金雪櫃解燃眉急

10月9日，慈濟在大澳發放17部全新的雪櫃予受災戶。單親媽媽梁女士獨力撫養兩名女兒，除經營一間小食店外，還兼職客貨車

司機。去年天鴿颱風因欠缺經驗，洪水淹浸損失慘重，因而欠下債款。這次雖有準備，唯地處低窪，仍然受災，洪水不單浸沒床鋪，也損壞了生財工具。志工送上慰問金及雪櫃，以解燃眉之急，梁女士激動落淚，頻說多謝感激。



日不落的足跡

撰文・謝勤 吳萬里 攝影・李健平 姚加偉

9月23日

上午8時

志工吳萬里帶著已備妥的物資前往鯉魚門。在鯉魚門牌坊與其他志工集合後，大夥兒步行至邨口球場。身為當天活動負責人，他跟志工叮嚀後，將志工分成兩批，一批負責淨灘，一批則進行受災戶普查。

頂著炙熱的太陽，吳萬里先帶領志工設立慈濟關懷諮詢站，隨後再趕往大草灘，與大家一起撿拾在山竹風災中，海水倒灌時沖上來的垃圾。大大小小的發泡膠碎屑、膠樽、玻璃等散佈在草叢中。

志工們很快就曬得滿臉通紅、汗流浹背，但垃圾一袋又一袋，似乎永遠也清理不完。儘管如此，大家仍然努力撿拾、分類、回收，要將「垃圾」降到最少！

中午12時

於鯉魚門創意館吃午餐休息片刻後，吳萬里和志工們繼續淨灘，一直做到傍晚5點半才結束。

傍晚6時半

在鯉魚門附近的茶餐廳吃了簡便晚餐後，吳萬里匆匆趕往牛頭角上邨的互委會拿探訪結緣品，然後步行至九龍灣地鐵站乘搭地鐵到旺角，與香港社區組織 (soco) 一起探訪蝸居住戶。

那是旺角花園街一間約九百尺的私人樓宇，住了25戶人家，屋內左右兩邊，將雙層床上下層分隔為兩戶，密密麻麻沿牆壁一路排滿。床位每個高4呎，長3呎，寬6呎，空間比籠屋還小，用木板圍住，屋內空氣不流通，夏天猶如火宅一樣酷熱。同時，由於空間小，容易形成壓迫和孤獨感。

室內只有中間一條通道，吳萬里和志工們攜著大包小包的結緣品，給每一戶送上中秋禮物。未回家又鎖著門的，就託附近的鄰居轉交。如上下層住戶都不在，就放在樓梯間，等他們回來再拿。對於慈濟志工的關懷，住戶都十分感動，連聲道謝。

完成後，志工再趕往另一間位於大角咀的私人住宅，一層約八百呎，住滿20戶人家，不同的是這所房子全是石磚建造。

在這裡，志工巧遇認識的住戶黃生，黃生見

到志工開心雀躍，更熱心地主動表示，尚未回來的住戶之結緣品，可暫放在他的床位上，雖床位空間狹小，他仍樂意幫忙看管，待大家回來時一一轉交。

夜晚10時半 終於完成蝸居探訪，圓滿了一天馬不停蹄的志工任務，吳萬里帶著疲憊身軀踏上歸途。

9月24日上午10時

這天是中秋節，有家的人心繫無家的街友。吳萬里一早先去買了一百多個水餃，拿到牛頭角上邨的互委會，請志工幫忙煎餃子，為晚上的探訪做準備。

下午2時

回牛頭角上邨互委會開會。

下午4時

與其他志工一起準備晚上要派發的中秋節結緣品，除了煎餃，尚有100個月餅，由於街友大多牙齒不太健康，所以只準備了20個水晶梨。

晚上6時半，吳萬里與另外4位志工，一齊去到觀塘地庫的麥當勞，彎著腰，恭敬合十，為長駐此地的街友送上過節的食品慶祝中秋。

夜晚10時

志工們步行至觀塘公眾碼頭，幾位街友知道志工到來，趕緊起身接受志工的祝福。溫馨互動後，志工繼續走到海濱涼亭公園，給在亭中睡覺的2位街友送上祝福和結緣品後，大家席地而坐合唱〈月亮代表我的心〉。閒話家常後準備離開時，突然下起濃密大雨，於是大家一起坐在石櫈上等雨停。

雨歇時已近凌晨，吳萬里和志工再回去觀塘地庫的麥當勞，跟約好的一群街友進行中秋聯歡。

此時，已有10多名街友等著志工，大家邊享用中秋食品邊分享。來自五湖四海的街友，每個人都是一部大藏經，因著慈濟關懷和膚慰，暫時放下傷痛的過去，真誠交流。

凌晨2時

身軀疲憊，心靈卻是幸福美滿，吳萬里及志工們虔誠感恩，與街友們道別回家。

9月23日及24日，是中秋節前夕及正日，當許多人歡慶團圓時，吳萬里和一群慈濟志工卻馬不停蹄，忙碌著為他人付出。

吳萬里只是其中一個慈濟志工的縮影。每一天，在世界的不同角落，不同的時段，有志工在探訪關懷戶，有志工在為獨居長者清理居所，有志工在為災民烹煮熱食，有志工在膚慰傷痛的人……他們，有些是家庭主婦，每天忙完家事抽空做慈濟；有些是上班族，利用下班後的時間付出；有些是退休人士，全職當志工，把餘下的人生投入在志業中。無論是什麼身份，布施的時間有多少，大家的共同信念是「上人的千手千眼，在各個角落，守護苦難人、守護愛；哪裡有需要，就往哪裡去」，實踐證嚴法師所慈示：「有苦的人走不出來，有福的人走進去。」

聞聲救苦 慈善工作六重點

香港慈濟分會在慈善工作上，有六個重點：

- 1) 居家關懷探訪
- 2) 醫院、療養院探訪
- 3) 機構關懷，包括護老院、盲人院、長者中心、精神康復中心、智障兒童學校、監獄探訪等
- 4) 專案：安心就學計劃、長者生活津貼
- 5) 街友探訪
- 6) 急難救助

在香港這個政府資源充裕的地區，無法自力

更生的家庭大都可以受到政府綜合援助、保障，經濟上真正需要救助的不多，但高壓力的社會，容易造成人心浮躁，更需要的是心靈的膚慰。慈濟志工的陪伴，即是膚慰心靈的一帖良方，讓人改變心念、改變習氣。

手機傳法，關懷戶洗滌煩惱

一位接受慈濟長期補助的單親爸爸，為了子女的教育移民香港。初期在建築工地做散工，沒有固定收入，卻因工作受傷而一時無法養家活口；後來找到一份清潔工作，才有微薄的收入。

一家三口租住在一個工廠改建的單位，只有7坪小房間，房租花費掉一半的收入，生活非常艱苦，爸爸認為自己很沒有用，失去自信。志工每次探訪都會分享靜思語和慈濟故

事，以手機傳法讓這位爸爸領悟「不要小看自己，因為人有無限可能。」改變一個人就能救一個家庭，他現在透過行動電話收看上人開示，以法水洗滌煩惱。

除了長期關心照顧戶，帶給他們物質和精神的膚慰外；慈濟志工亦關懷隱藏於社會一角的護老院、身心障礙收容機構、監獄及街友等。定期的探訪，以活潑生動的手語教唱、親切溫柔的按摩餵食、淨化人心的佛教故事分享、真實的現身說法，溫暖他們淒苦的心田，化落寞的暗角為一方清淨的福田。



醫院裡的慈濟日

撰文•王萍 攝影•李金偉

「人生總有歡喜，難免亦常有淚……」下午時分，寂寥的沙田醫院房九樓病房響起〈獅子山下〉的悠悠樂音。這首街知巷聞的粵語老歌，很快引起了部分院友的共鳴，隨著歌聲拍掌應和，更有醫護人員低聲和唱；一曲終了，慈濟歌曲〈一家人〉歌聲再起，只見一群穿著藍天白雲的慈濟志工比劃著溫馨手語，部份院友的心情也隨之開朗起來，面露笑容。

九樓病房住的大都是外科手術前後的年長病友，且大部份身體虛弱正在入睡，因此，志工將擴音器音量調得很低。但為了滿足想聽歌的院友，就貼心地手持擴音器在病房通道來回走動，讓每個院友都可以聽到。

當志工派完小禮物，正想離開時，部份院友依依不捨，希望志工可以逗留久一些與他們聊天……

一念悲心，成就慈濟日

這一天是10月28日，十月份的最後一個星期天，也是沙田醫院25週年「慈濟日」。慈濟香港分會除了每週星期四的固定探訪，在每年十月最後一個星期日的「慈濟日」，都會舉辦半天的表演活動，邀請院友及醫護人員參與，感恩有機緣在此付出。

沙田醫院與慈濟的結緣，源自25年前的一念悲心。

1994年7月，慈濟志工陳恩妮與周玉蓮應邀參觀沙田醫院，得知院內約有百位患慢性病、又缺乏親人照顧的老人，他們常感慨孤兒有人認養，老人卻沒人要贍養。兩位志工一聽，當下心生不捨。鑑於當時院方極需長期服務的義工，慈濟於是提出服務計劃書，於是年10月15日正式開始，安排志工每星期四探訪除精神科以外的病房。志工探訪，得到前院長劉浩的全力支持，身為虔誠基督徒的劉院長不但認同慈濟，還成為慈濟會員。為表彰志工付出無所求還要感恩的奉獻精神，院方於1997年開始，定每年10月的最後一個禮拜日為「慈濟日」。慈濟志工藉

由在沙院的探訪，見苦知福成長慧命，香港分會也因在沙院的服務走入人群吸引到志工。

感恩二十五，把祝福帶入病房

往年的「慈濟日」，主要在醫院大堂表演，邀請院友下來同歡共慶。迎接25週年，院方期望多一些院友能參與，除了將歡樂帶給能下來看表演的院友，也將愛帶給不便離開病房的病友——於是，活動時間由以往的半天延至一整天，也大膽改變了活動形式：上午10時開始是靜態展和攤位遊戲；下午則讓志工進入14個病房表演，每個病房表演15分鐘。

這一次大型合作涉及四大病區，包括老人內科、舒緩治療科（末期癌症病患）、精神科、外科，因此，籌備期間院方和志工開了四五次會議，沙田醫院資源中心也慎重其事，一早和病房做好溝通。

醫院雖然是醫治病痛之處，但院方卻認同心靈的關懷同等重要。這一次合作，雖然給院方增加了許多額外工作，沙田醫院資源中心

陳姑娘卻甘之如飴，不僅欣賞志工挑選的兩首曲子，也很肯定這一次的合作：「我們怕音量開得太大會吵到病友，病友反而說沒關係，開大些熱鬧些。也有同事表示想聽，因為你們的來到，讓醫務人員也得到鼓舞。我極讚賞這兩首音樂選得很好！因為〈獅子山下〉和〈一家人〉給我們很平安的感覺。病友聽到音樂後手指會動，我見到一個病友用腳打節拍。醫務人員一邊做事一邊聽著音樂，感覺很舒服，還和我們一起拍手，整個氣氛感覺很溫馨，令人感受到其中的愛。」

大愛照相館，留靚照長者落淚

病房裡充滿溫情，大堂裡的靜態展和攤位遊戲也充滿歡笑！靜態展展出慈濟的四大志業：慈善、醫療、人文、教育，和環保。攤位遊戲則有靜思語對對碰、環保知多少、減碳救地球等，顧名思義，是藉著遊戲帶出淨化人心、友善大地的心念。此外，亦有大德李師傅負責的「繽紛氣球扭波波」，繽紛多彩的氣球花樣百出，有米奇老鼠、佛祖、花等等，目不暇給，喚起院友心中的童真，帶來滿滿歡樂！

其中，最讓人感動，笑中有淚的莫過於「大愛照相館」。院友隨喜於竹筒中投入善款，志工馬柏然即會為他留影一張，既行善又歡喜！看到照片中的自己，院友吳瑞祥伯伯很激動地哭了，他說：「今年第一次玩這麼多遊戲，很激動，而且沒想到相片中的自己那麼好看，很感動！」

馬柏然是慈濟資深攝影志工，用心地藉助電腦修飾院友的相片，顯現真美善的一面，年長院友都稱讚照片拍得漂亮！曾經有幾位老人家初時不願拍照，怕老了不上鏡，也不喜歡在醫院留影，後經志工鼓勵下拍照，拿到

相片後都說拍得好，如獲珍寶！

付出無所求，還要說感恩

「付出無所求，還要說感恩」——這應該是所有參與醫院探訪的志工，心中最深的感受了！活動結束後，志工並沒有即時離開，反而圍聚一起，踴躍分享心中的點滴感動。凌佩文說有些院友會跟著一起唱和做手語，六樓的婆婆們可能病情嚴重些，就比較靜一些。儘管病人反應不一樣，但病友的笑容令她感到快樂！此外，有一位插著喉管的老伯伯原本睜大眼睛望著她，送上禮物時，凌佩文告訴他這份禮物是證嚴上人祝福他平安吉祥的，老伯伯馬上拱起手多謝！

第一次參與的志工張蘭芳分享，有幾位伯伯原本在睡覺，聽到歌聲後情不自禁拍手掌，幾位也在睡覺的婆婆聽到歌聲後，睜開眼望著志工，說「第一次聽見這麼好聽的音樂，很開心很歡喜！」

黃素屏分享，七樓有一位婆婆聽到她們唱〈一家人〉時感動流淚。後來當黃素屏遞上禮物告訴她這是上人對她的祝福時，婆婆馬上說「快幫我放進抽屜中！」很珍惜這份帶著滿滿祝福的禮物！

任美寶分享，在四樓病房和院友溫馨互動時，院友從牀上跳起和志工一起做〈一家人〉手語，也一起唱〈獅子山下〉，很感動，很開心！還有一位伯伯說，若志工能每天吃飯前來唱歌的話，他們吃飯也會很開胃啊！

活動結束，但暖暖的愛還在流動。這一條用愛鋪出的菩薩道，將會越來越長，越走越遠。

將善念升起的剎那， 化為永恆的行善！

您是否經常覺得很想幫助他人，卻找不到適合的方式？忙碌之中，一次次的善念升起又默默的降落，一直沒有真正去實踐，現在只要舉手之勞就能成為會員，一同來護持慈濟志業！

捐款項目如下：

發展基金 – 推動本地會務發展

慈善基金 – 推動本地及中國內地慈善濟貧及教育

國際基金 – 全球援助（國際賑災、骨髓捐贈、醫療項目等）

人文基金 – 護持大愛電視臺、助印

捐款方式：

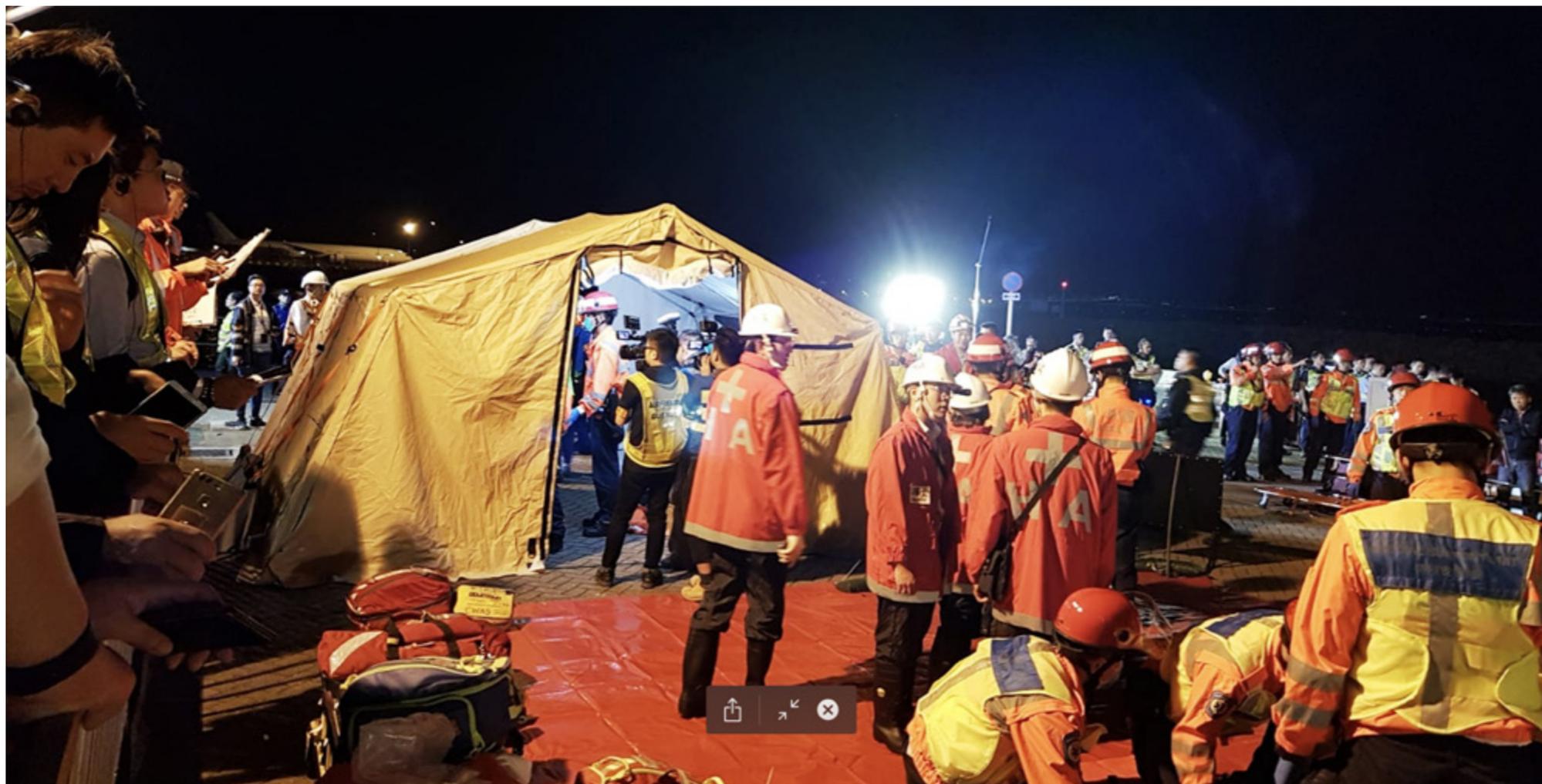
銀行名稱 – 恆生銀行

戶口名稱 – 佛教慈濟基金會香港分會有限公司

戶口號碼 – 275-223147-675



誠摯邀請您加入大愛善行
發揮生命良能



溫柔的力量

撰文・林莉 林惠鴻 李健平 徐淑琴 蘇婉真 黃小珊
攝影・李淑玲 李健平 姚加偉

11月9日凌晨2點，香港國際機場忽然傳出爆炸聲響，機場上空火光沖天，一個個擔架抬著嚴重傷者緊急送往醫院；另一邊，在機場富豪酒店的家屬接待中心，香港慈濟志工安撫著焦急等候消息的家屬。

原來這是香港機場管理局舉行的年度飛機事故演習，模擬香港快運航空公司一架載有130人的A320機型抵港客機，由韓國首爾

飛來香港，降落以後衝出跑道，右側發動機起火，墜入跑道對開的海域，撞向停泊岸邊的一艘工程船引起爆炸。

124位乘客和6位機組人員，9人死亡，74人受傷。事故演習按照規定，每年由不同的航空公司參與。這次的空難演習規模較大，模擬了爆炸、事故現場救援及心理支援服務。

空難演練有備無患，慈濟受邀參加

香港國際機場運作非常繁忙，並且有多項建造工程正在進行。機管局藉著演習，測試相關的救援程序及協調工作，確保每個單位都

為緊急事故作好準備。這次共有超過100個機構參與，包括政府多個部門，如醫管局、警察、海關、消防局；紅十字會、聖約翰救傷隊等，香港慈濟分會首次接受香港機場管理局的邀請，提供心理支援服務。

參與演習的香港快運航空，品質安全部的崔成兆經理及秘書黃婉妍小姐，曾於今年7月5日到訪靜思堂商討急難救助的合作；在這次大型演習前，將香港慈濟推薦給香港機場管理局，機管局對有新的NGO團隊參與急難救助，表示非常歡迎。香港快運航空則希望通過這次演習，增進對慈濟的瞭解，為將來的合作做好準備，把可能發生災難的危害

降到最低。

此次扮演乘客及家屬的，主要是來自香港各大專院校的學生和一些義工團體，義工們都非常入戲，依照角色指引，有的情緒激動，大聲呵斥工作人員辦事不力；有的身體虛弱，得知空難，幾乎癱倒；有的喃喃自語，不時哭泣。慈濟則有28位志工參加，承擔不同崗位，有2位觀察員、13位角色扮演，其餘則是關懷膚慰心急家屬的志工。

世事無常難預料，危難時刻定心丸

雖然是演習，志工在過程中卻也真實感受到了家屬的悲慟，以及關懷志工膚慰的力量。

等待期間，每隔40分鐘，香港快運航空的發言人會上臺告知事件進展，受傷的乘客被第一時間送往不同醫院，測試香港醫院系統的收治能力；沒有受傷的乘客經過移民局的入境手續和警察局的身份確認後，同家屬團聚。

扮演乘客家屬的志工黃小明在得知兒子安然無恙後，喜極而泣，一直說太好了，太好了。志工周艷娜則扮演往生者家屬，面對警察、政府人員及新聞記者的圍繞，見到眼前好幾部攝影機，當下腦海中浮現了女兒可能遭遇不測的畫面，不期然用母親的同理心代入了角色，沒有大哭大叫，也沒有太多的言語，卻有說不出的悲慟。關懷志工的到來，讓她感受到了膚慰的力量：「對方先是一個關注的眼神，輕聲細語的慰問及輕搭肩膊的膚慰，無需太多言語，當下即感受到被關懷，心頭有一股暖流，眼泛淚光，心中感覺有溫暖的力量支持自己。」此外，她也感受到在急難發生時宗教的支持。當關懷志工知道她是佛教徒時，請法師來關懷，她由無法接受意外發生到宗教的力量給予她安定，在法師帶領誦心經迴向給女兒後，心緒即漸漸安住下來。

無關專業，探訪累積溫柔軟實力

面對空難家屬，香港慈濟志工端上熱茶，輕輕拍打家屬的肩膀，把自己的關心傳遞給家屬。一杯熱茶、一塊餅乾、一條毛毯，溫柔軟慰，安定了親屬焦慮不安的心情。

空難發生，參與救災的都是專業人員；演習，也是為了檢測各方是否已做好專業準備。參與其中，慈濟志工並沒有專業訓練，一切的陪伴，都是平日點點滴滴的探訪，與個案互動中所累積的溫柔軟實力。香港分會執行長施頌鈴感恩有機會來學習，全程觀摩如何處理空難；慈濟志工就做平日所做的，陪伴受災家屬，在他們焦急等待的時候給予膚慰。

惡火吞噬家園，慈濟人一直在

「哪裡有災難，就往哪裡去」一急難救助，一直是慈濟慈善志業的重要項目。因此，面對水、火、風、震災等意外變故，慈濟人聞聲救苦，及時解難，投入精神撫慰、助念、急難慰問金發放，以安頓倉皇失措的家庭。

2016年12月底，擁有五十年歷史的觀塘茶果嶺木屋區發生二級大火，造成1人往生，10戶木屋完全燒毀的慘劇。一場奪命大火讓不少村民身無分文，流離失所，連簡單的禦寒衣物都沒有。村民鄧運才倉惶之中，甚麼都沒帶，只穿一件內衣，一條牛仔褲，一對拖鞋逃出來。後來想買衣服，才發現身上沒錢，房子也完全被燒毀。當時慈濟發放的急難救助金宛如及時雨，解決了他的一時之困。

鄧運才是在慈濟志工前往茶果嶺，與當地麵店老闆吳先生互動時，得知慈濟希望為災民盡一份心力，積極當起穿針引線的角色。他提供其他受災戶的資料，並畫圖讓志工了解受災居民的環境背景。透過鄧先生提供的資料，慈濟志工帶著慰問信及急難救助金再次前往茶果嶺現場，共發放給5戶人家。

收到慈濟的救助金，受災居民非常感動，並表示災難發生後，身無分文，寸步難行。政府的援助金申請需時，且手續繁複，大部份依賴親朋好友的援助借貸或留宿。慈濟解決了他們的燃眉之急。

愛的帶動，受災戶手心向下

慈濟志工的救助膚慰，往往帶動了當地居民加入大愛行列。鄧運才表示，這次受到慈濟的幫助，他和另一位有水電執照的受災戶甄德亮先生，都願意出來當志工，去幫助別人。「因為今天你們幫了我們，我們也想去幫助別人。」同樣的話，他重複提了三、四次，急切想去幫助他人的心情表露無遺。

在2017年天鴿颱風吹襲鯉魚門時，鄧運才就跟著慈濟急難關懷小組前去災區幫忙勸災，評估受災戶房屋損毀程度及結構安全問題。

2017年4月，慈濟在茶果嶺舉辦浴佛，在村內已經營麵店三十多年的吳老闆，被慈濟人付出的大愛精神感動，善念一起，寧捨棄自己一週只有星期日休息的假期，為了派福麵活動而特別開舖幫忙烹煮麵條。而在烹調時又細心用木筷試麵條的軟硬度狀況，好讓公公婆婆可盡情享用美味的素福麵。

溫柔的力量，讓受創的身心獲得平安；愛的帶動，讓從手心向上的受災戶，轉而成為手心向下的志工。

「走在最前，做到最後」是慈濟志工全程陪伴的寫照，除了提供生活物資上的穩定，亦注重心靈的膚慰。



探訪中的行經力行

採訪・黃靖嘉 撰文・黃雪晶 攝影・姚加偉 李金偉

「住在老人院的『媽姐』梅姑，是一位學佛吃素的老人家。因為沒有家人，所以身上總是沒什麼零用錢，由於老人院沒辦法提供素食餐，她只能用醬油配飯吃。志工看了不忍心，想幫她申請零用錢，至少有時候可以買些麵包吃，梅姑卻一直拒絕，她說：『沒關係，不要緊，這些錢讓師父去救人幫助人。』如果有一點點錢，她也總要志工拿回去交善款，讓師父去幫助人。」

「由天水圍社署轉介的個案陳先生，遇到工傷意外後，一直在追討賠償的事件中打轉。由於性格偏激難以相處，與政府人員、社工、家人及幫助他的慈善團體都結下了不好的緣。慈濟志工關懷8年多，他也是高興時就和志工談三個小時，不開心時則懷疑志工的別有用心。直至臨終前，他把終於申請到，卻無緣使用的全新輪椅送給慈濟。告別日，超過20位曾經陪伴他的慈濟志工參與。經歷過被他趕被他罵、長期的磨合，大家仍然以單純的心念祝福他……」

「屯門醫院探訪，從末期癌症病患身上見到人間地獄，瘦極的身軀包著一副骷髏骨；身體虛弱得連一口水也沒力氣喝，一動則全身痛楚，分分秒秒在痛苦中……」

訪問慈濟志工施頌鈴，聽到的是一則又一則牽動人心的故事，以及一個又一個感悟。從梅姑身上，施頌鈴看到「捨」的幸福；從陳先生身上，她看到糾纏執著所帶來的苦。一念不轉，其實是讓自己在地獄中打轉；也看到志工的耐力與寬大心量，才能成就這圓滿的陪伴；從末期癌症患者身上，她體悟能如常起居飲食，去洗手間已經是很大的幸福……



證嚴法師要弟子「人人訪視」，從中見苦知福。施頌鈴於2006年受證，參與慈善訪視十多年，深深感受到探訪過程與佛法契合，一切的苦難皆因無明堆疊，因此要修除貪瞋癡，進一步行善造福。

知道自己的好福氣，施頌鈴希望能付出更多，因而於今年接任香港分會執行長的重任。

尋尋覓覓，找到人生意義

看到現在的施頌鈴，全心推動慈濟香港分會淨化人心的大愛志業，任誰也想不到她曾經到處去拜神、看風水命理、求平安事業好，以為這就是佛教。學佛的朋友告訴她這是迷信，

不是學佛。她還感到奇怪：「我媽媽和身邊的老人家都是這樣做，都是佛教徒。」

當時不清楚佛教，朋友因此介紹了一些與學佛有關的書本給她，並開了書單，要她去買來看。

於是，她去了一間賣很多臺灣書籍的書店，找不到朋友推薦的書籍，卻看到了很多證嚴法師的著作。施頌鈴只聽過星雲法師、聖嚴法師，沒聽過證嚴法師，心裡感到奇怪：「這是哪一位啊？」就在要離開時，看到一張推廣證嚴法師書籍《千手佛心》的海報，當下考慮了一下，就買了一本回家。

《千手佛心》很完整地敘述證嚴法師出家、創立慈濟世界的過程，同時也傳達靜思精舍助人的精神，讓施頌鈴很讚嘆：「咦！原來這個世界上有這樣一個佛教團體，跟我對佛教的認識很不一樣。」於是興起了要尋找慈濟的念頭。

後來透過一位佛教徒朋友的告知，施頌鈴打了電話到香港分會，表示要參加法會活動。慈濟志工在電話中告訴她：「這裡沒有法會，但有一個幸福人生講座」。聽到這樣的回答，再度讓頌鈴覺得好奇，聽起來怎麼好像是基督教的活動？於是她便報名參加了當時香港分會每兩個星期舉辦一次的幸福人生講座。



活動中，有人出來帶動手語歌，也有資深的志工分享人生經歷，讓施頌鈴開始感到興趣，她覺得慈濟就是類似基督教的佛教團體。

就這樣，每一次參加活動，施頌鈴都買了很多證嚴法師的著作，仔細閱讀；香港分會的刊物她也從第一頁讀到最後一頁，對慈濟有了很全面的了解，感受到自己找到多年來尋尋覓覓的生命意義。

訪視調伏剛強，長養慈悲同理心

走入慈濟做探訪，讓施頌鈴得以走進不同的生命，分享他人珍貴的人生經歷：「我們只有自己一個人的劇本，但透過訪視，卻可以看到他人的大藏經，每一部大藏經都有不同的人生經歷、生活智慧，都是寶藏。」

除此之外，與個案的互動，竟也在無形中改變了她與家人的關係。

「我一向沒有耐性，所以不是很喜歡孩子，加上我父親的家教很嚴格，因此我也用嚴格的方式來教育我女兒。此外，可能受西方文化及教育的影響，我會比較以理智思維去思

考。當一個人很理智的時候，相對上同理心是比較少的。於是，我給女兒的物質很多，但卻不會去傾聽對方的心聲意願。」施頌鈴回想起當年因為自己的強勢，再加上工作忙碌，導致她和女兒的關係非常疏離。一直到女兒 12 歲，她警覺必須用更多時間陪伴，於是毅然放下工作，當起全職媽媽。

與此同時，她也投入慈濟的志業中。在探訪時遇到一些家庭關係破碎的小孩，見到孩子因為家庭關係導致心靈上有所缺陷，心痛的同時，施頌鈴會去為他們設想，如何讓他們在成長過程中減少一些痛苦與不快樂。

因為這樣的慈悲心及同理心，漸漸地，她發現自己也開始會以同理心去揣摩女兒的想法和感受。她嘗試換個角度思考，如果自己是女兒，會希望大人怎麼對待自己？就這樣，剛強的性格慢慢調伏，懂得醒覺和反思，施頌鈴學習傾聽女兒的心聲，只要不偏離大是大非，都會尊重她的意願。於是，女兒開始願意對她說出自己的想法，願意親暱地勾著她的手。現在女兒已碩士畢業了，可以和她談心事，談理想，談人生觀，無所不談。女

兒的朋友也願意來家裡聚會，和她的相處就像朋友一樣自在開心。

陪伴孤獨長者，把握盡孝母親

除了女兒，最親的人就是母親。探訪長者，也讓施頌鈴重新省思自己對母親的盡孝。

在機構探訪時，總會見到有些長者，長年都沒有親人來探望，像是被遺忘了一樣。因此，和其他志工一樣，施頌鈴趁著每一次的探望，盡可能地陪伴關懷這群長者。她說：「老人家要的只是家人的關心問候，只要孩子一通電話，就已經很開心。」

長期在外面努力地去關心被忽略的老人家，施頌鈴開始反思，自己對母親有沒有做到孝順？「以前會認為他們有人照顧、有地方住、有好好吃飯，就足夠了，不會深入留意老人家的心情層面，但是後來才發現原來他們在意的是家人的關心、慰問和陪伴。」

於是，施頌鈴開始花更多心思陪伴母親。以前一星期未必有一通電話，或一個月未必去探望一次；現在每天打電話問候，一週也至

少探望二次。施頌鈴說：「如果沒有做慈濟，我還是會很自我，給自己很多理由藉口。」孝順要及時，是多年來的探訪經驗給予她的啟發。

因為探訪，更了解佛法；因為探訪，啟發慈悲心與同理心；因為探訪，把握機會及時行孝。施頌鈴在慈濟的菩薩道上行經力行，踏踏實實造福。



付出就是收穫

採訪・胡美珍 撰文・黃雪晶 攝影・蕭耀華

以前在街上看到街友，只會留意，但不敢接觸他們。參與街友探訪後，我開始敢和他們接近了；在長街陋巷內見到街友，我會記住那個地點，希望有機會來關心他了解他——李國富

60歲的李國富，退而不休，是香港慈濟的全職志工，也是慈善志業的幹事。固定的志工任務包括：每星期一做環保、星期五回九龍塘靜思堂開慈善組會議；每月參與一次牛頭角上村的長者派福飯活動、兩次街友探訪、

一次善導會朗澄坊的「每月一素」活動、四次居家探訪。

在急難救助事件中，也總能見到他的身影，從勘災評估、發放，一直到追蹤關懷。身為幹事，他走在最前，做到最後。

單純心念，見識菩薩道上美麗風景

2013年七月，李國富逛香港書展，見到慈濟香港分會的攤位，甚感好奇，駐足了解。當時香港分會在招募《慈悲三昧水懺》經藏演繹志工，準備於十月演出，志工黃素屏熱情邀請他參與。抱著探索，想要拓寬自己視野的心態，李國富參與了經藏演繹。經歷三個月的排練，看到三百多位志工，每個人各有不同的位置與動作，卻可以那麼整齊劃一，李國富大開眼界，想進一步認識慈濟。

黃素屏於是推薦他參加志工的見習、培訓課程，同樣抱著探索的心態，李國富從課程中一步步認識慈濟，至2015年受證成為慈誠委員。而後受邀擔任慈善志業的幹事，因為單身無牽掛，李國富也很自然地接受了。

一路走來，想要探索，不計較付出，就是這樣單純的心念，讓李國富得以感受這一條菩薩道上的幸福風景。

不只要付出，還要把握機會

在居家訪視中，68歲的陳婆婆單獨照顧76歲患有老人癡呆症的丈夫，總是期盼志工探望，讓她得以分享生活點滴，抒發內心的壓力。志工雖然沒幫上什麼忙，但卻能感受到心靈的陪伴已經讓婆婆很滿足。

「善導會朗澄坊」是一家關懷精神復康人士的機構。每次去探訪，志工都會以閒話家常的聚會模式分享靜思語，關懷他們日常生活中的點點滴滴，當他們分享家中瑣事，或者心中的困擾時，志工就會透過靜思語開解他們，引導他們面對及轉念。

茶果嶺大火，抵達災後現場時，殘存的燒焦味道讓志工仍能見識到火的威力。一位獨居



的單身女士在收到志工送上的急難慰問金時，感動得哭了出來，問說：「我們素未謀面，從不相識，為什麼你們可以如此無私地過來幫助我們？」

參與居家關懷、急難救助、機構探訪，李國富在這過程中最大的收穫是「見苦知福」，他說：「見到別人的苦，才覺得自己是有福氣的；知道自己有能力，就應該去幫助別人。」

不只應該要幫助別人，李國富更深刻體驗到「做每樣事情都要把握住機會」。特別是急難救助，在最需要的時候要把握住機會給與支援，否則就錯過了。

付出無所求，還要說感恩

這些年的關懷中，讓李國富印象最深刻、最感動的是 2016 年李旦熊伯伯的個案。

2016 年，60 多歲的李旦熊伯伯從哈爾濱乘搭飛機經香港去加拿大，過境香港時被證實有肺癆，即時進了香港政府醫院醫治，醫生表示他的肺部承受不了壓力，不適合再乘搭飛機。

接到這個個案時，李國富及另一位志工吳萬里負責關懷。李伯伯每個月覆診一次，所以李國富及吳萬里要從老人院帶他去醫院覆診；同時，由於簽證過期，志工每三個月必須帶李伯伯到深圳出境一次，再帶回香港。如此經過一年的時間，李伯伯的病況穩定了之後，終於可以返回大陸。李伯伯離開前，非常感激志工的陪伴，捐了一筆款項給慈濟，至今還持續與吳萬里保持聯繫互動。

這是李國富受證後承擔的第一個案，他慶幸自己有這個福報去陪伴關懷，協助李伯伯



解決困難，也很感恩吳萬里對他的陪伴，讓他了解慈善訪視的精神——這一切，都是課堂上學習不到的。

人圓事圓理就圓，做中學學中覺

承擔慈善志業幹事，李國富不只要與關懷戶互動，籌備活動的過程中，還要與許多志工協調互動，因此，李國富學到「在做一件事情之前，就要已經先想到如何與別人配合，不要讓人起煩惱。」他也發覺自己做事情時變得更謹慎，與人的接觸上更圓融得體。他說，以前做事認真，是以「事情」為主，是真的要把事情做出來。現在的認真，是事先要做好鋪排，如何聽取別人的意見，如何策劃這件事情，都是想做好一件事情，但是角度心態不同。

李國富舉了一個最常見的例子：慈誠師兄常

需要做搬搬抬抬的事情，其實搬搬抬抬都有學問在裡面，擺放上貨車也是一門學問，「這些我不懂，就要聽從別人的意見，看著別人怎麼做，從中學習如何與師兄們協調、配合。」因此，朋友眼中的他變得柔和了、輕鬆了。

而上人說的普天三無，「普天下沒有我不愛的人、普天下沒有我不信任的人、普天下沒有我不原諒的人」，也給他很大的啟示。以前他碰到事情，首先會懷疑，會記著對方做錯的部分，然後生氣對方做錯事情。現在如果有人做錯事情，他會放輕鬆，也開始用對方的角度來看待事情，然後放下。

「人圓事圓理就圓」，李國富在付出中修煉出柔軟的心，見苦知福，放下執著，以自身的受益，告訴大家「付出就是收穫」！

當志工 給孩子最好的身教

撰文・黃雪晶 攝影・李健平

放假的星期六，大太陽一早迫不及待地灑照大地，我們兩母子也已裝備整齊，搭上觀塘小巴會合另外兩位慈濟志工，一起做「安心就學」的家訪。

陳舊的六層唐樓，雜亂的黑色垃圾袋堆在狹窄的樓梯間，牆面地上有著歲月留下的斑斑污跡，偶爾見到一兩隻被踩扁的蟑螂。

9歲的子敬掩著鼻子隨我們拾級而上，一邊避開垃圾一邊苦著臉說：「好熱！好骯髒！」夏天的悶熱加上運動，很快的汗水已濕透了背部。

氣喘吁吁地，終於走上六樓，只見一個單位被分割成3間小小的「劏房」，我們要家訪的對象就住在其中一間。

房子裡，放了一個雙層床、一張放著電磁爐和幾個杯碗的小桌子後，就剩下一條窄小走道。我們4個人的來到，霎時間佔滿了整個空間，負責訪問的志工和記錄的我坐在僅有的兩張椅子上，其他人全都必須站著。

這是一家三口全部的生活空間，衣服用品放在床上，孩子做功課也都在床上。

互動交談中，了解該家庭的收支狀況、生活需求之後，我們再繼續前往另一處，進行下一個家訪。

下樓時，子敬問我：「媽媽，他們家裡很暗，為什麼不開燈？」

這是2018年7月初子敬隨我和慈濟志工們一起做「安心就學」家訪時的其中一段經歷。

「安心就學」是慈濟香港分會為了協助清貧家庭的孩子，補助學習經費而推行的計劃；我們志工則要負責到申請者家中進行家訪，了解申請者的實際情況，再行決定是否批核。

子敬有幸，因為無人可代為照顧，這兩年來都必須跟著我一起進行家訪。

在家訪中，其實是兩母子一起受益。見識到香港「劏房」無法想像的窄小，一家人的生活空間就是一張雙層床；見識到單親家庭的母親為了生活一天打兩份工，幼小的孩子要自理三餐；見識到父親忙於工作，母親患癌住院的家庭，三個孩子大姐姐照顧小妹妹，家裡還是積極和樂的氣氛；見識到完全不隱瞞自己的收支，儘管自己有需要，仍然說「資源留給更需要幫助的人」。

曾經見過一句話「母親的心有多寬廣，多明亮，多偉大，孩子的天就有多大」——一直相信，做志工，是我給孩子最好的身教。因此，以前上班時，能承擔志工的時間不多，我總趁著每月一次的居家探訪，帶子敬一起探望三位獨居婆婆。上個月離開職場，承擔家庭主婦的角色後，時間比較自由了，我就盡量安排時間多做志工。

六月底，學校準備放暑假，開始只上半天課。於是，幾乎每天放學後，我們母子倆都回靜思堂幫忙，也一起探訪獨居長者，或進

行安心就學探訪。

對於好玩好動的孩子來說，他並不是很樂於接受母親這樣的「活動」安排，卻也沒有抗拒。這些經歷，或許現在的他感受不深，但我深信，很多畫面、話語都已潛藏於他心底，種下善的種子。

印象很深刻的是一個週日的上午，母子倆準備去探訪三位獨居婆婆。在小巴士等候時，我跟子敬聊起三位婆婆的心情。

三位婆婆都已經九十多歲。其中兩位是單身未婚的，生活清貧，性格平靜樂觀，對於志工的關懷，總是一聲聲的感恩。這兩位婆婆，一位長期腰疼挺不直，走路非常辛苦；一位牙齒咬不動，每天只能吃綿軟的食物。雖然九十多歲了，她們一切生活仍然自理，但對於生活，卻鮮少抱怨。而第三位婆婆，伴侶三年前往生，孩子偶爾來探望，有一位家傭照顧陪伴，生活無虞，卻是最不快樂的，總是怨嘆無人關懷，老了沒用。

我問子敬：「為什麼婆婆的心情會不一樣呢？」

接著與他分析：「如果我們一直看自己擁有的，就會知足感恩；如果我們執著於自己失去的，就會很不快樂，對嗎？」他若有所悟點點頭。我接著問他，昨晚他埋怨我不給他買玩具的事，是否也是如此呢？知道我是藉機向他說道理，他假裝生氣地別過頭，但嘴角的一抹靦腆微笑，卻顯示了他其實明白一些道理。

一直很感恩自己有機會做志工，除了自身心靈上的豐收，還可以給孩子最好的家庭教育。

志工服務的過程中，其他師兄師姊付出無所求的精神，讓孩子得以見苦知福之餘，更擁有開闊的眼界、寬廣的心胸。待有一天我無法陪伴在側，小時候種下的善種子，自會茁壯成長，帶領他關照自心的變化，以感恩付出的積極心態應對這個世界的無常。



辛苦不「心苦」 感恩幸福來

撰文・蔡秀川

「媽媽，我們以後的生活會比現在更苦嗎？」「不，我們現在已有一個家，慈濟也是我們的家，師姑師伯都在幫我們，我們一定會一天比一天好。你們只管好好唸書，不用擔心。長大後去幫助更多貧困的人。」慈濟的感恩戶王女士，在接受志工的關懷幫助後，鼓勵孩子對前景要有希望。

通過 2017 年安心就學計劃成為慈濟感恩戶的王女士及兩名孩子，在志工的協助聯繫、社會福利署安排下，於今年 10 月住進了一間村屋。比較之前那間密不透風、凌亂狹窄的住處，現在的房子整潔光亮，也多了活動空間。

王女士的兩名兒子出生於香港，本來在大陸念書，2016 年轉來香港上學，目前分別就讀小學六年級及四年級。在港時間雖僅兩年，生活貧困，但兩個孩子卻非常用心求學，也很自愛，不僅年年考獲第一名，代表學校參加作文、朗誦等校外比賽亦屢獲冠軍，校方因此推薦他們參加安心就學計劃。

志工因安心就學之因緣接觸王女士一家，見到他們的住處老舊昏暗——雖說是房子，其實只是利用兩棟房子之間的空隙搭建成的儲藏室。屋頂用鐵皮蓋住，橫梁已給白蟻蛀了，房東用三角鐵支撐著再鋪一層木板。一進門便是兩張雙層床，一台舊的洗衣機擺放在其中一雙層床的上格，已經沒什麼其他空間了。房內幾乎整年都要點蚊香，曾經有一晚，被子被蚊香燒著了，幸運地及時發現，

否則後果不堪設想。見到一家三口生活艱困，慈濟經評估後將王女士納為關懷個案，亦曾嘗試協助她申請綜援，但種種原因限制下沒有成功。王女士表示自身尚有些微積蓄，先自食其力，在朋友介紹下，利用小孩放長假時間，往深圳的餐廳做雜工攢錢。

8 月底，接連下雨，房子因滲水潮濕，電錶燒壞了，整間房子都沒了電力供應；只能從鄰居家接一排插座，但也只能用來照明和煮飯，其他電器都不可以使用。因天氣炎熱，晚上睡覺要開著門，再用一塊布半遮掩著。雖然非常不安全，但比起關著門房子密不透氣，已是沒辦法中的辦法。

超強颱風山竹襲港時，王女士的住處無法抵禦，在志工聯繫下，住進了民政署庇護中心。因沒有香港身份證，王女士不能搬到中轉屋，一家人在庇護中心住了將近兩個星期。10 月初，社會福利署幫王女士找了一間村屋；10 月 7 日，志工把善心人士捐贈的冰箱及其他家具運到新家，一家人終於有了一個安定的居所。

由於經濟拮据，王女士平時買菜都是挑最便宜的，一餐就吃一道菜，慈濟每月補助，買一點牛奶、麵包等食物和生活用品給他們，讓兩個發育中的孩子有足够的營養。雖然生活不易，王女士卻教孩子樂觀積極面對，並時時心懷感恩，感恩慈濟，感恩上人。

這一年來，王女士逢星期二早上到天水圍聯絡處拜經，星期五早上到天瑞邨做環保。搬家具那天，適逢慈濟香港分會為印尼蘇拉威西地震募款，王女士一家人也捐了款，之前也有捐竹筒。在慈濟人愛的互動下，王女士一家也成為手心向下的人。

傳心點滴

增強心靈免疫力

人體的感冒，以藥物治療，心靈的感冒則要服心藥，而心靈在感冒之前，就要善加預防，上人說：「能增強心靈的免疫力者，是慈濟『四神湯』——知足、感恩、善解、包容，所以四神湯要天天喝呀，才不會感冒。」

傳新點滴 [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



愛的傳承

以大自然為教室 學習縮小自我

撰文・謝勤 攝影・李健平

「這段路有崎嶇，也有平坦，就好像人生的路，會遇到挫折、困難，但只要我們堅持，最後一定會達到我們的目標。」參加戶外課程的健行後，慈少學員王筱淇有如此感受。十月份的親子班和慈少班的課程在戶外進行，地點都選在公園舉辦，讓學員在大自然中學習縮小自我，使人際關係變得更好。

10月14日一早，親子班的學員與家人先在靜思堂前的花園集合，然後前往九龍仔公園。當天課程主題是「人際關係的正見」，希望學員學會尊重別人、縮小自己、不自大和團隊合作。活動設計了四個小遊戲讓學員從中去體驗。

第一個遊戲是「坐地起身」。每組學員手挽著手，背對著背圍成圓圈坐下，之後互相協助站立起來。第二個遊戲是「同心棒」，四至六個人每人伸出右手食指一起舉起一根空心膠棒再一起放下。再來是「百寶填鴨宴」，先由三人圍一個圈，一位學員擔任主人家，邀請其他人入席，能容納最多人的一席勝出。

志工林家倫在總結這三個遊戲時說，希望大家藉此學會尊重別人，體諒別人的感受，這樣可以減少摩擦，改善人與人之間的關係，辦事成功機會就大了，事半功倍。

最後大家移師九龍寨城公園的大榕樹下，進行第四個遊戲。學員、家長、隊輔用雙手抓著一條約一百二十呎長的繩子，繞大榕樹圍





成一個大圓圈，全部坐下，然後再一起站起來。大家動作整齊地做了二次，完成「眾志纜成」的快閃體驗。

林家倫還介紹了寨城的歷史，指出那裡以前居住環境非常擁擠、不理想。現在我們也會遇到擁擠的情況，要用什麼心態來面對呢？可結合當天學習的靜思語「每個人能縮小自己，大家的空間就大了」來思考。他希望學員與家長寫下什麼情況下需要縮小自己。

慈少班的課程則在清水灣大澳門郊野公園舉行，學習主題是：「八正道——正業」。第一個遊戲是「夾夾包剪掙」，大家一起猜包剪掙，猜輸了的那一位把自己的夾子夾到贏家身上，活動把學員的熱情點燃起來。接著大家分成兩組，每組手牽手圍成大圈，想辦法讓「呼啦圈」順利傳遞；揣摩出合作模式者，終得勝利。

接著的遊戲可體驗靜思語「每個人都能縮小自己，大家的空間就變大了」的精神。每組分配一塊紙皮，讓盡可能多的組員站在上面，所以每人盡量縮小自己，盡量互相靠近。結果每組能站到七至九人。再把紙皮對摺，居然有一組依然能站到九人。然後再對摺，有的單腳站，有的踮起腳跟，有的直接踩在其他組員腳上，仍然站到九人。每個人都努力地在縮小自己！

最後一個遊戲，大家化身為「收買佬」，每組要去收集黃色膠樽蓋一個、針形與圓形枯葉各二片、空發泡膠盒一個及有白色蓋子的空膠樽一個。經過大約十五分鐘，大家回來展示成果，最難找到的是發泡膠，也許是因為市民環保意識提高了，值得高興呢。

在享用過下午茶後，大家在志工李德豪帶領下走一段路，止語，用眼睛、用耳朵、用心

……去感受。路途精不精彩由自己決定，走過山坡，走過草地，走過人群，跨過障礙；看海天一色，看風箏飛舞，看風起雲湧，看花兒綻放；聽風吹樹葉，聽鳥兒歌唱，聽小草嘆息，聽大地呼吸……慢慢地走，感受大自然的氣息。

分享時，學員李家豪說路邊飄出的一陣屎味，令他印象最深。陳若如說，若家豪沒有特意去留意，就嗅不到味道了。她感覺風吹得很舒服，是大自然給我們的禮物，我們無時無刻不在享受大自然的恩賜。家豪認為自己像風箏，被線牽扯著，想打機的話，媽媽肯定不允許。蔡雋銘媽媽回應說，在外邊師姑師伯都讚雋銘乖，因為放下打機。「很开心今天有這樣的機會，與兒子一起走走，一路牽著手，覺得很幸福。」她說。

志工李仕雄說，家長和學員很多時候對事情

的看法都不同，不要下結論誰對誰錯，重要的是聆聽對方講什麼，多站在不同角度去看，了解清楚，取得平衡。

陳若如和陳子良的媽媽分享說，很开心帶著小孩參加活動，學習人和大自然的互動，用心去體會、去感受周圍的東西，學習跟大自然融合。「每個學習過程都是享受，每一點每一滴都是成長。」她說。

在做完「慈心禪」練習後，大家懷抱感恩之心，收穫滿滿地踏上歸途。

走入孩子心田 傾聽心聲

撰文・莫月瑩 攝影・盧志德

「今生我願站成一棵樹，在你身旁靜靜守候。」臺灣教聯會的謝素燕老師，在香港分會的一場人文教育交流中，用兒子在二十六歲時寫給她的詩，勉勵在座的家長以耐心、愛心守護孩子的成长。

活動於10月27日上午在靜思堂舉行，出席者包括香港教聯會的老師、親子班和慈少班學員和家長。首先是臺灣教聯會的謝素燕老師以「智慧父母，幸福小孩」為題，分享她的心得。

素燕老師從事教學三十年，也照顧了她的兒子三十多年。她回憶兒子小時候，常帶他接觸大自然，讓他從小懂得欣賞自然的美，她也寫下許多貼心語，集結成小天使的溫言暖語，陪伴兒子的成長。但兒子進入青春期之後，變得沉默而不愛與父母談心，但素燕老師只有更多的耐心和關懷，用菩薩心來愛自己的孩子。



素燕老師細說了她教育孩子的「智慧密碼」：
— 對孩子溫柔而堅定，尤其孩子犯錯時，更要溫柔解釋，但堅定地要求他改過。

— 與孩子說話，聲要輕言細語，色要微笑寬柔。

— 放手讓孩子做家事，會做家事的 child 不壞，反之捨不得讓孩子辛苦，會把他寵壞，以致日後失去自理的能力。讓孩子從小幫忙做家事，他會懂得體會父母的辛勞，在協助處理家事中遇到困難時，也不失為一個鍛鍊的機會。

— 陪伴孩子閱讀，讓他能吸取別人的生活經驗，也能陶冶性情，懂得欣賞人間的美好。



06

接下來是具二十六年教學經驗的朱妍綸校長分享「情緒是春暖或是炎夏」的講題。朱校長以角色扮演，請在座家長分析孩子的情緒的由來。有家長說是因為媽媽不體諒和指責，令孩子覺得委屈，產生負面情緒。有家長建議，當彼此都有情緒時，最好分開，避免衝突，待心平氣和再談。

朱校長提出了以下的問題，讓大家反思：

- 你了解孩子的情緒嗎？
- 聽到孩子的心聲嗎？
- 你的孩子可以向你說內心話嗎？
- 你能即時感受到孩子的需要嗎？

朱校長分享了她與女兒的一段互動故事，以說明溝通的重要。女兒心情不好，畫了一張悲傷的女孩像給她。朱校長在這張圖中盡量找些正面東西，安慰女兒。女兒依然不開心，朱校長把窗外盛放的勅杜鵑拍照寄給她，孩子回了一張彩色流淚的畫作。校長讀懂孩子已被媽媽的關愛感動，於是鼓勵女兒接近大自然，領略無論是下雨或陽光普照，我們都可找到生命的意義。



女兒後來送了她一首詩：「感恩那天的雨，讓我散步領略冷雨中的花香，還有心田的香。」在交流的環節中，有家長讚賞這天的講座，覺得收穫豐富；也覺察父母要不斷提升自己，才可了解孩子的內心世界，更能與孩子溝通。朱校長鼓勵家長多看上人的書，這有助看懂孩子的心。

也有慈少班家長提出兒子有過度活躍的問題，他跟兒子因做功課問題常有衝突，影響了親子關係。他說已將督促兒子做功課的工作交給補習班，希望從而減少彼此的矛盾，現正學習著如何促進親子關係。朱校長指出，要融入孩子的世界，與他同理，然後再開導他，並要家長試著找出孩子的亮點，給他機會發亮，對孩子的弱點要對症下藥才有效。

感恩臺灣兩位資深的教育工作者，分享她們為人師為人母的心得。家長需要虛心學習，讓每個孩子都能在正向思維的家庭教育下成長茁壯。

愛的傳承 學習正見 化解煩惱

撰文・蔡傲康 張銘輝 攝影・黃景熙

「讓愛傳出去，它像陽光溫暖我和你，不管有多遙遠，總有到的那一天……」悠揚的歌聲中，志工帶動學員以手語演繹〈讓愛傳出去〉，也為今年慈少班的第一課堂揭開序幕。

9月9日的首堂課，新學員換上慈少制服後，便正式加入慈濟大家庭，與舊學員一起學習和成長。制服是團體之美，志工向學員講解，慈少制服的穿著及髮型等注意事項。

為了加深學員對慈濟的認識，志工以提問的互動形式，讓學員瞭解慈濟的成立、竹筒歲月及各項志業等。

「大家有煩惱的時候，會做些什麼？」學員

紛紛表達自己的應對方法，例如打電腦遊戲、吃東西、看書等；在探討解決方式前，志工先播放影片《勇闖大魔域——幻境迷宮》，之後讓學員討論劇中的主角有什麼煩惱及如何處理，藉此帶出課堂的主題靜思語「任何事都是從一個決心、一粒種子開始」。志工也講解靜觀的重要，並鼓勵學員學習及練習，從而使人頭腦清晰，有智慧去面對及處理煩惱。

家長蘇麗於課後表示，課堂的內容很切身，因為現時的社會環境複雜，學員面對各種誘惑而產生煩惱，慈少班的課程能幫助他們提升正見正念、愛惜自己、創造價值。

親子班當日的課程，以「正見」為主題。由於在天水圍聯絡處報名的學生也來靜思堂上課，共有70多位學員及家長出席。

因有不少新學員，這堂課從教導正確的問訊手勢開始。「正見」主題就是要學員認識和

面對真正的自己。大家以「行八正道，除貪瞋癡」為口令，提醒自己靜下來、專心，並時刻謹記，以正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定做行為準則，去除貪、瞋、癡三毒。

在破冰活動——手指操後，志工帶動學員及家長學習簡單的手語，讓他們在輕鬆的氣氛下投入課程。志工也介紹了慈濟手語的緣起：一次探訪聾啞人士，上人一念悲心，促使志工學習手語以便與他們交流，之後演變為用手語來演繹慈濟歌曲。這學期的班歌是〈讓愛傳出去〉，播放各地志工付出的影片時，配上這首班歌，學員倍加感動。

在問答環節，學員踴躍答問，新學員通過竹筒歲月等故事，瞭解慈濟的緣起。在知心相契時，隊輔及學員互相認識及交流，加深彼此的瞭解。此時，志工準備了早點給學員享用，亦藉此教導學員進食的人文。用過茶點之後，便是大合照的時候，各組學員、隊輔

與家長一起留下美好的一刻。

接下來的分站環節，家長轉移到多功能室，學員則留在佛堂。志工林家倫與家長分享，如何處理孩子的情緒問題：要令孩子改變，不是一個月一次的半日課堂能做得到的，而是要家長配合，在日常生活中做孩子的榜樣。此外，林家倫指出，情緒並沒有好壞之分，要學習如何好好適當地表達自己的情緒。

另邊廂，學員透過集體遊戲，學習瞭解自己，認識每個人的生活充滿命運與機會，要學習挑戰命運，挑戰成功了就是給自己儲備機會。

教育團隊與志工用心準備這天的課程，希望學員及家長在溫馨愉快的課程中，對慈濟有更深入的瞭解，日後能以「正見」去化解煩惱，活出智慧的人生。



活動愛的迴響 增進親子感情

撰文・林莉 攝影・譚嘉倩

「在沒有生女兒之前，我是個睡火山；生了女兒後，變成活火山，情緒一觸即發；進了慈濟，好像慢慢變回睡火山；希望在慈濟日子久了，終有一天能夠變成死火山。」學員簡秀華的媽媽，以這樣生動的比喻，講述她陪伴女兒參加慈濟親子班的心路歷程。

親子班 10 月 14 日舉辦的戶外課程，志工費盡心思，設計活動，讓孩子非常投入。在 11 月 11 日的課堂中，有家長和孩子做了愛的迴響。

簡媽媽說，上一堂課在九龍寨城公園的活動，大家分組圍成幾個圓圈，看哪個圓圈能容納最多人；每個人都盡力縮小自己，擠進圓圈裡，不嫌汗臭，也不怕擠迫。「日常生活裡，人與人之間有好多摩擦，需要彼此磨合、遷就才能成功。」她有感而發道。

「如今社會，新一代越來越自我，越來越計較利益得失，不放大自己已經很好了，難得還會縮小自己。非常感謝慈濟給小朋友這麼寶貴的一課。我深信慈濟種子已經在女兒的心裡萌芽，會慢慢茁壯成長。」簡媽媽說。

談到她自己，簡媽媽說，每一次參加慈濟的活動或講座，靜思語都給她很多啟發和反思。「我是一個急性子，對自己和別人都沒有耐性。可能因為香港是個非常講究效率的地方，凡事都要『快靚正』。」她說，剛開始來上親子班，感覺節奏好慢，自己好像

格格不入，經過一段日子，她慢慢想學習慢慢活，學習有耐性，學習有感恩心，去體會生活。簡媽媽感恩志工一直以來的努力，無私的奉獻時間和心思，貼心安排了許多戶外活動，讓她們母女倆有更多的互動交流。

女兒簡秀華也分享她的體會：上一堂出外活動，令她十分難忘，並感恩師姑師伯的精彩安排，讓她玩得十分盡興。「以前，我不會縮小自己，但我現在已經明白到它的重要性。我學會了團體精神和關心別人，我真是為自己感到高興。媽媽每天都十分關心我，所以我每天都充滿著愛。」

學員蔡嘉昀的媽媽洪美霜，也談及她對上一堂課的感想。「玩了好多遊戲，大家都特別開心。但課後大家有沒有想一想自己和孩子的關係？父母通常都以自己的角色要求孩子，我們是不是也應該縮小自己，從孩子的角度看待問題，去瞭解，為什麼孩子有這樣的想法？」她說。

「我的脾氣也調整了許多。以前不會靜下心來和女兒溝通，現在學會了。」洪女士說，參加親子班是想學習怎樣和孩子相處，並且引導他們做正向的事情。今年是女兒第三年參加親子班，她和女兒都有成長。她說：「最近孩子有點問題，我的第一個反應不是：為什麼她會這樣？而是反省自己：我是不是有些地方沒有關注到孩子，對孩子關心少了，要好好和女兒溝通。」

另一學員戴承熹的媽媽何艷芬說，慈濟是個非常有愛心、弘揚中國傳統文化的地方。她兒子是個混血兒，在英文環境中長大，她希望他多學中文，瞭解孝順、慈愛的意義。她說，兒子的中文不是太好，但每次課堂結束，

母子都會聊天，聊聊自己學到了什麼。

何女士表示，她常對孩子說：你要堅強，你要 tough，有一天，兒子也對她說：媽媽，你也要 tough。「我以為我們成年人已經夠堅強了，面對這個世界這麼多問題，可是反思下，我們還是有很多可以改善的地方，尤其是面對孩子，要身教重於言教。」

11 月 11 日課堂的靜思語是：「講話要溫和輕柔，態度要謙誠親切，才能使人身心感到溫馨而和樂」。好好說話，看起來很容易，其實非常難做到，尤其是親子之間。

11 月正值考試季，受了靜思語的啟發，馮晞汶的媽媽在臺上鄭重地給女兒道歉：「在外面，同學或者同事都說我很有耐心。不知為什麼回到家裡，對著自己的媽媽和兩個女兒，脾氣就很急躁。對這次考試周，我非常緊張，對大女兒態度不好。我已經意識到自己的問題，希望在今年能完全改好。」坐在臺下的馮晞汶聽到媽媽的心底話，眼睛閃著

淚光，母女的心，貼得更近了。

如何面對別人對自己「惡言惡語」？課堂上播放的動畫片《唐朝小栗子》裡，小栗子站在蘋果樹下被農夫誤會為偷蘋果，全村都傳開了，方丈教小栗子面對誤會心要放寬，和對方真誠溝通，解釋清楚。不經一事，不長一智，把經歷當成一次教育。希望孩子都學到。

家長卓曙光分享說，最近考試周，課業壓力大，周末兒子也有很多球類活動，但他仍然帶兒子來參加親子班。「品德的養成最重要，也讓孩子學會凡事分輕重。」他說。學員李秀雯說，在這裡能學到在學校學不到的知識，學到說話要溫和輕柔，態度要謙誠親切，不要看輕別人，認真對待同輩朋友，對長輩要禮貌招呼。

不論是學員或家長，都將在課堂上所學的，應用於生活中，改變自己之餘，也讓親子間的關係更融洽。



七月吉祥祈福會 牧師籲茹素護生靈

撰文・林惠芳 攝影・盧志德

「假如貪圖口欲而不注意健康，當身體出現病症時，才去找牧師祈禱，或醫生治病，是非常不智的。」馮智活牧師在感恩祈福會上，語重心長地提醒與會者。

8月11日，分會在靜思堂舉辦七月吉祥感恩祈福會，以「環保愛地球，護生茹素積福德」為主題，邀請了基督教馮智活牧師分享他十多年來茹素，在身、心、靈的收穫。

活動吸引了近二百人來參與。當大德陸續抵達、活動尚未開始前，地面樓層給擠得水洩不通。志工為大德奉上靜思茶，也一邊為他們分享吉祥月的意義、慈濟志業等；當中環保的「135愛地球」——1筷省水、蔬食3好、隨身5寶，讓人特感興趣。

活動開始，首先是鐘鼓齊鳴，志工演繹〈勤行頌〉，會眾頓時靜下心來。在專題演講中，馮牧師說他素食後，身體方面更為健康；心靈方面，讓他學會尊重人和動物的生命。他指出任何人，當成為素食者，才會對不同膚色、不同宗教的人，有平等的觀念。「大家認真考慮茹素，這才是護生、護身之上上良方。」馮牧師殷殷叮嚀。

專題演講後是志工演出話劇《夢歷六道》，內容講一位貪圖口欲，嗜好牛、豬、雞、魚等的婦人，每天宰殺大量牲畜；一晚夢到自己成為豬隻，感受到被人宰殺的痛苦，猛然覺醒宰殺動物的報應。這場話劇讓觀眾深有所感，喚起悲心。

之後執行長團隊，帶領會眾以恭敬虔誠的心舉燈齊眉，祝願香港社會祥和、天下無災難！



享用完午齋後，會眾對香積志工用心準備色香味俱佳的素食，表示讚歎。翁雪鳳女士說，父母可以為孩子預備多元素食餐點，讓孩子加入素食行列，也藉此感受父母的關愛。

服務於臨終病房的護理員李鳳群認同身心靈的重要性。鄭偉權先生說，他與太太只是初一、十五才吃素，當天的活動會促使他更多茹素。

志工羅金鳳推介五穀粉等淨斯產品時說，產品都是精舍師父用心製作的。她介紹了多款用淨斯產品製成之可口糕點，吸引與會者的興趣。



「從牧師也出席活動，看到上人的心胸是多麼廣闊！」李佐滋讚歎道。是書畫老師的他，與慈濟結緣於美孚新邨的環保活動。他說聽到上人在開示中提到，禮佛只需心香一柱，是參與這次祈福會最大的收穫。

喜愛閱讀上人書籍的張綺文表示，願意追隨上人為他人服務。認識慈濟多年的葉步池，當天卻是第一次來參加活動，從上人開示中瞭解慈濟在做些甚麼，並學習到自己動手可做到美味的素食。

「話劇中殺戮動物之場面，給我留下深刻印象。」天主教徒、從事醫護工作的馮婉珊認



為，不只要愛護人類的生命，還要愛護動物的生命。

自己是素食推廣者的盧天豪，非常欣賞志工的用心及愛心，將食材烹調出不同的口感；慈濟不用強迫方法，而是透過活動推廣素食，值得讚歎。他也表示喜歡看大愛臺，它是一個傳播正能量的電視臺。

祈福會祈求平安，證嚴上人一再呼籲，人人要更加戒慎虔誠，匯聚善念，不只為自身求平安，也要為天下祈求平安。

愛灑社區

各區籌辦靜態展

慶香江慈濟二十五載

攝影・盧志德 李金偉 林桂霖

慈濟香港分會於10月、11月間在港九新界多個地區，舉辦名為「香港分會二十五周年慶靜態展」活動，志工走入人群分享慈濟在社區耕耘的點點滴滴。

撰文・張衍初

港島區志工從7月份開始，即積極地到處尋找舉辦靜態展的場地，最終獲香港仔中心商場免費借出場地，讓活動得以在10月19、20日在該處舉行。

志工用心布置攤位，除了擺放靜思道糧、淨斯資糧、環保相關的資料、海報及其他文宣品外，還擺設數個小盆栽增添生氣，也讓場地顯得綠意盎然。

第一天，前來參觀、請購的大部分是較年長的街坊，大家閒話家常，非常愉快；星期六，則多了小朋友連同家長前來。談及環保生活，參觀的街坊都咸表認同。志工鼓勵他們培養素食習慣，反璞歸真，過簡樸生活，讓地球休養生息，人類才能世代安居。

撰文・李秋玲

在粉嶺聯和墟受政府保育的舊街市外空地，新界區志工於10月13、14日兩天，利用海報介紹活動主題。志工很用心說環保，讓坊

眾明白用「心」來愛護地球，用雙手「膚」慰地球，推動清淨在源頭。

志工透過攤位遊戲宣導環保，參加者通過三關後，可獲贈一環保水杯或精緻書籤作為結緣品。此外，志工用淨斯資糧在現場製做壽司和健康小食，給民眾試吃。他們吃得津津有味之餘，還讚歎食物健康及製做過程簡單方便。

「留給我們的孩子一片草原綠油油……」悅耳動聽的音樂聲中，志工以手語演繹〈一個乾淨的地球〉，吸引了許多民眾停下腳步欣賞。小朋友甚感興趣跟著志工學手語，路過的外籍遊客，也跟著音樂跳起舞來，全場觀眾掌聲鼓勵，氣氛熱絡溫馨。

走入人群，播善種子

撰文・林惠芳

「藉著在屋邨舉辦靜態展，讓街坊更深入明白慈濟的理念，和慈濟人所走過的菩薩足跡，期望能接引更多的人間菩薩來投入。」互愛組長彭順珍道出對這次活動的期許。

10月20日，新界東的志工在馬鞍山頌安邨的商場外，搭起帳篷、展板、攤位，向居民介紹慈濟的四大志業、八大法印及香港的志業推動。

由於志工平時在社區裡推動環保，所以居民對這身影並不陌生。不論男女老少，都圍繞來聽志工解說慈濟的理念和工作。其中，回收塑膠瓶再製成賑災用的毛毯，令居民張定儀印象深刻。她說：「這樣一來，不浪費資源，又可以幫助到有需要的人。」帶著孩子一起聆聽解說的居民容婷婷，對慈濟人關懷街友的行動表示佩服。她說：「你們陪伴街

友的行動表示佩服。她說：「你們陪伴街友，讓他們不放棄自己，重新找回自信，並令他們也成為志工。」

撰文・梁昌材

「相信照片會說話。展示的照片是慈濟人一點一滴在社區的耕耘，是我們一步一腳印愛的足跡，也印證了善的循環。」活動統籌陳悅徵說明靜態展的意義，並希望透過舉辦靜態展，在天水圍社區帶動居民加入善的行列。

天朗氣清的10月27日，在偌大的天水圍銀座廣場，慈濟展板一字排開。志工不停地向路人介紹慈濟，也推薦他們收看大愛臺及介紹大愛感恩科技的產品等。一位婆婆路過，志工向她講述竹筒歲月的故事，並告訴她每天只要投入一點點錢就可以幫到人。婆婆接過竹筒後說：「裝滿了錢就捐出去，可以幫到人。有錢出錢，有力出力。」志工也向婆婆分享做志工的好處，她留下連絡電話，答應到護老院做志工。

撰文・李京 高海蘭 王水 林莉

荃灣區的志工多年來深耕大窩口社區，曾舉辦社區義檢、居家關懷等活動，和街坊結下很深的情誼。10月28日，志工在鄰近地鐵站、人潮絡繹不絕的大窩口邨廣場舉辦靜態展。

活動安排動態的鼓隊和手語演繹，吸引不少民眾駐足欣賞。此外還有攤位遊戲，讓坊眾從中學到許多環保知識。志工洪美霜帶著女兒蔡嘉昀負責「省水救地球」攤位，宣導水的珍貴及如何善用水資源。用敲動兩個塑膠瓶來吸引街坊的志工廖建威，告訴坊眾攤位上擺放的襯衫和賑災毛毯，都是用塑膠瓶回



收製作而成的，大家皆驚訝不已。

在「靜思語」區，有一小男孩抽到一張靜思語：「對父母要知恩、感恩、報恩」他自己解釋道：「對父母要孝順，不可以令他們傷心，要幫媽咪做家务，給媽咪按摩。」志工聽後很是感動！一句靜思語，已讓小心靈有悟，懂得要怎樣去愛護家人。

小手工製作區最受孩子們的歡迎。一雙雙小手，在志工指導下，將廢棄的塑膠瓶、衛生紙筒，做成一份禮物，送給媽媽。帶著孩子參與的家長說，現在全球暖化，大家應盡量不用一次性餐具，還要節約用水。另一位街坊說，她現在會縮短煲湯的時間，節約煤氣。

醫院舉辦靜態展，宣傳與關懷兼具

撰文・許錦雲

屯門醫院的大堂，人來人往，川流不息。10月15日，志工在此舉辦靜態展。由於在這裡出入的多是病人或他們的家屬，志工在介紹慈濟的同時，還耐心地傾聽他們訴說心靈之苦，並即時作出關懷與膚慰。

病人家屬何先生聽完志工介紹環保及其他志業後，表示會帶動家人多茹素，也佩服志工的愛心，認同上人的理念。參觀的民眾中，也有人表示曾看過大愛臺，並讚歎大愛臺是社會的一股清流。

撰文・王萍

在沙田醫院的慈濟日、10月28日當天，志工同時舉行靜態展；內容除四大志業外，還有環保。展區旁還設有菩薩招生區，志工梁麗君見到有院友前來，便邀請他們坐下，為其介紹慈濟。

院友鄭潔儀說，環保對全世界好，不僅是香

港。「我以前不是那麼環保，這裡的環保宣導好好，我回家後會身體力行做好分類。」她自我期許道。另一院友劉太太聽了宣導後，表示會多些參加慈濟的活動。

撰文・蔡雅聰 邱雅雯

志工逢星期五的晚上，在美孚社區推動環保已經第八年了，10月27日，藉地利之便，志工首次在環保點舉辦靜態展。

街坊對慈濟並不陌生，看到志工也都很開心。志工把握機會向每位路過的民眾分享慈濟，用心介紹四大志業及社區舉辦的各項活動。有些街坊聽了志工分享竹筒歲月後，馬上捐款護持；也有人希望志工能多多推廣環保。

活動多元化，吸引民眾參訪

撰文・謝勤

油塘邨的靜態展暨環保宣導，於11月11日在貴塘樓外的空地舉行。現場擺放了介紹慈濟志業的海報及各種攤位：有菩薩招生區、轉法輪遊戲區及宣導環保、展示環保小手工、大愛感恩科技產品的攤位等。志工還貼心地準備了淨斯燕麥糕和小葉紅茶，來款待坊眾。

活動開幕式邀請了觀塘區區議員呂東孩，與油塘邨、油麗邨各樓的互助委會主席共六人出席。呂議員致詞時說，看到志工對天鵝及山竹颱風受災民眾的真誠關懷，他覺得慈濟的工作好實在，真正幫助到有需要的人。

雖然是靜態展，活動也加入了些其他的元素：有講座介紹慈濟志業、志工吳萬里獻唱好聽、呼籲茹素的歌曲，還有志工不停地穿插手語歌曲的帶動等等。有街坊聽了慈濟人的分享後，登記要做志工。其中一位江伯伯說，做環保很好，既做運動，又做慈善，人開心，身體自



好。志工任珍珍說，有位陳女士看了靜態展，聽了志工的分享後，深受感動，表示願意當志工，幫忙派福飯、關懷老人家。「已約定本月 18 日去頌恩老人院做探訪，她這麼快就加入志工行列，我覺得今天的付出很有收穫。」任珍珍開心地說。

撰文・林惠芳

大圍美林邨的靜態展，於 11 月 18 日在其商場外之廣場舉辦，那裡人流絡繹不絕。志工主動與路過的居民打招呼後，便向他們介紹慈濟四大志業、八大法印。展示的海報呈現慈濟耕耘社區的足跡，由於提及的地點都是居民熟悉的地方，他們大都願意留下來聆聽，有的還表示曾經參與某項活動，或認同和讚賞。

推著坐輪椅的母親的姚可生先生與志工交談後，得知慈濟在國際和香港的工作後，表示非常佩服。李浩賢與李婉琪兄妹，在志工的介紹下，認識慈濟的工作，並想茹素，志工於是給他們推薦一道美味的素菜。

一位王先生非常留心聆聽志工有關慈濟的組

織及工作的解說，並對不了解的地方提出疑問。他對慈濟的人文及親子班，表示認同和讚賞。他願意加入志工行列，並留下了電話。

李少雁一家三代六人觀看了靜態展，成年人在旁鼓勵小朋友對志工提出的簡單問題作出回應。李小姐說，醫院、老人院之院友都希望有家人探訪，奈何不是每個人都可以如願，所以她對到醫院及老人院探訪非常認同。

「大愛灑香江，長情護蒼生」慈濟人將在下一個二十五年，以無私付出的精神，繼續耕耘香港這塊福田，期望接引更多的人加入志工的行列，成為聞聲救苦的人間菩薩，讓慈濟的隊伍浩蕩長。



愛灑社區

道教學員訪慈濟 藉交流汲取經驗

撰文・林莉

「此刻我們帶著求學的心向上人學習，希望我們道教，日後做慈善這區塊，能跟隨慈濟的方式。」在瞭解慈濟的志業推動後，梁理映道長如此表示。

香港中文大學與香港道教蓬瀛仙館合辦的「第十三屆道教文化及管理暑期研修班」的學員，於 7 月 11 日參訪慈濟香港分會，並進行交流。

當天早上，研修班由位於惠州羅浮山的廣東道教學院梁理映道長帶領，蒞臨靜思堂。成員包括頭戴道巾、身穿道服的 19 位學員，以及香港中文大學 4 位教職員。

分會志工周玉蓮致歡迎詞時說，香港分會今年是第 25 年，慈濟本會於 1966 年在臺灣成立，由最初的四大志業慈善、醫療、教育、人文，到後來因應時代的需要，發展至今天的八大法印，增加了國際賑災、骨髓捐贈、環保及社區志工。周玉蓮請來賓欣賞影片，瞭解慈濟過去的 53 年在倡導「佛法生活化，菩薩人間化」上做了些什麼。

致謝詞時，梁理映道長說，感恩分會給廣東道教學院學員學習的機會，當年證嚴上人帶動三十位家庭主婦，通過每天節省五毛錢行善開始，發展到現在有慈善、醫療、教育、人文等志業，愛心遍及全球，使他們非常感動。

在梁道長送贈寫上「重為輕根，靜為躁君」的書法結緣品後，志工李麟泰以「擁抱蒼生」為題，介紹慈濟志業。在〈人間有愛〉的手語演繹後，志工吳萬里分享慈濟人對街友的

關懷，讓他們瞭解香港繁華背後、明珠暗角的弱勢群體的情況，以及如何帶動他們從手心向上轉為手心向下。

其中一位街友莊智聰當天也來到靜思堂現身說法：「我於流落街頭時，認識萬里師兄，繼而參與慈濟活動。在觀看一齣影片時，我看見慈濟在日本地震救災時很努力投入，我深受感動。後來我成為慈濟志工，改變了暴躁的脾氣，也多了關懷身邊的人。希望日後能多付出幫助他人。」

接著由志工許鳳儀分享環保志業。現場播放的影片顯示，大自然反撲釀成地水火風四大不調；地球告急，上人提倡「共知、共識、共行」；與地球共生息，我們要清淨在源頭，從心做起。

來賓分享時，學員袁克旭說：「慈濟人不論在香港或世界其他地方，不論做環保或關懷街友，都帶給我們很多啟發和感受……令街友真正體會到關懷之情，如衣服發放能提供他們生活所需要的東西，這令我覺得很感動，我日後要做得更多。」

「慈濟將佛教普度眾生的理念做得非常深入，如剛才看到對街友的關懷，值得學習。」另一學員梁高赫說，任何宗教、團體不能夠給眾生帶來方便的話，只是在框架上做，是沒有意義的。

本身是社工的中大職員邵光懷說：「我自己也做過社區發展工作，曾探訪露宿者，感覺我與慈濟做的方法並不相同，慈濟志工除了很用心外，亦很貼身關懷服務對象的需要。對你們的服務，我很欣賞。」

這次道教學員前來分會參訪，彼此間做了很好的交流。其實，無論是道教或佛教，只要啟動人人本具的一念悲心，無私的去付出，就能擁抱天下苦難蒼生。



愛灑社區

中西醫義檢 守護長者健康

撰文・謝勤 攝影・林桂霖

「可以將自己所學的奉獻出來，好感恩有慈濟這個團體……慶幸能成為人醫會的一員，希望盡我一生的能力繼續做下去。」參加義檢活動的鄧瑞英醫師，開心地分享內心的喜悅。

分會於11月18日，假九龍工業學校舉辦義檢。參與付出的除了28位醫護人員外，還有18位該校師生、4位社會福利署的社工，及慈濟志工52位。大家本著「守護健康、守護愛」的使命，服務了120位受檢者。

受檢流程包括登記、量體溫、測身高、量血壓，驗血糖、測膽固醇、分流、見醫生，有

條不紊的秩序，皆因服務人員都各就各位。負責量血壓的李詠宜姑娘是屯門醫院的門診護士，她第一次參加慈濟的義檢，覺得整個場面令人非常舒服。「今天的工作很有意義。」她說。

負責測血脂、血糖的鄭慧珍姑娘，在馮堯敬醫院從事護理工作四十多年，兩年前才退休。

她說，雖然不是每次慈濟義檢都有參與，但感覺每次都組織得挺好。她希望利用專業盡量去幫助別人。

義檢場地非常忙碌，但因有許多志工幫忙，受檢的公公婆婆都能夠得到很好的照顧。完成全套檢查的許海梅女士說，義檢秩序好好，志工的態度也好好，好熱情就像朋友一

樣。她說平時不會測血糖、膽固醇，測一下挺好。她說，去看痛症，醫生會開藥，但在這裡義檢很好，會教她做些動作，看有沒有幫助。



當天義檢邀請到三位脊醫參與，其中一位江明珊醫生 2012 年從臺灣來港，已經參加了多次慈濟義檢。他建議辦健康講座，這樣一次可以幫到很多人；老人家多數都是腰椎退化，或因長期坐姿不好造成椎間盤突出，除非問題很嚴重，否則做幾個簡單的動作就可以舒緩。他說在香港看醫生要排期很久，因為有慈濟義檢，他可以加入，幫助病人免於輪候之苦。

婦科醫生謝喜兒看症非常細心。關懷戶曾女士看了謝醫生後表示，醫生對她的情況解釋得很清楚，態度又好。曾女士說，因為她是新來港人士，謝醫生除建議她到健康院做何種檢查外，還教她怎麼上網做健康院的預約，消除了她很多疑慮。

瑪嘉烈醫院內科的潘家欣醫生第一次參加義

檢。他說，雖然在這種場合不能開藥，但醫生可提供意見、指引；病人在公立醫院沒有太多時間跟醫生交談，瞭解自己的病情，但在義檢則可以。

彭兆華醫生服務於天水圍博愛醫院中醫科。第一次參加義檢的她，覺得很開心，並讚揚之前的紀錄做的很好，一看就知道受檢者的病情。洗銀婆婆很高興，說醫師教她買些好點的黨參，與飯一起蒸熟吃來補氣；而營養師說她體重超重，教她怎樣烹煮食物。洗銀婆婆稱讚志工有禮貌、友善。

王伯伯是第三次參加義檢，這次是老人中心的主任帶領他與其他長者前來的。他說，慈濟的義檢很好，各項都檢查，有問題就會寫張紙，像膽固醇偏高，醫護人員就會提醒他多注意飲食。

包括 16 位同學在內的志工的表現，普遍受到讚揚。參與的同學皆來自中三同一班。風紀王菁菁說，老師問他們要不要參加義檢，他剛好周末有空，就報名參加了。「充實一下自己又可以幫助別人。」他說。梁俊文說，跑來跑去，又做問卷又要帶受檢者量血壓，雖然好累，不過很開心。同來的老師問他平時講話很快，跟公公婆婆講話是不是也這麼快，他說會很慢，因為怕他們聽不過來。是一個挺貼心的孩子。

石子賢說，義檢非常好，讓公公婆婆發現自己健康的問題，也警醒要防範不要惡化。他說，和老人家很聊得來，很容易講心事，他平時除了大節日和家裡長者飲茶外，很少看望他們，以後會考慮放假或有空時要多陪他們聊天。

賴志賢說，知道好多公公婆婆是自己一個人住，好孤獨，有的埋怨兒子、孫子不聽話。他認為對自己家人好些是做人的根本，要多關心老人家。

同學看來都很受公公婆婆的歡迎，梁俊文、蔡加俐、王菁菁等幾位同學也說跟公公婆婆聊得很開心，也感受到老人家需要陪伴。同學付出的同時也有收穫。

這次義檢因為有醫護人員，及所有參與志工點滴的愛心付出，讓現場處處洋溢著溫馨，活動也在大家的共同努力下圓滿完成。

二十五年慈濟情 回首來時路

撰寫・謝勤 攝影・盧志德

韶光飛逝，慈濟香港分會已經成立 25 週年了。在 9 月 2 日舉辦的感恩茶會上，不同時期進入這大家庭的慈濟人，歡聚一堂。分會怎樣從無到有？資深委員帶領大家進入時光隧道，細說當年慈濟情。

香港分會第一任負責人唐慧齡（慈富）回顧說，26 年前在美國認識現今慈濟全球志工總督導黃思賢；在美國期間，黃思賢總是熱情的招待她住在他家，給她看當年的《慈濟道侶》報刊，以及上人和印順師公的著作。基督徒的慈富師姊當時完全不認識佛教，但從這些書刊上，對宗教上一些長久以來不明白的事情，找到了答案。慈濟提倡的「佛法要生活化，菩薩要人間化」，給了她很大的啟悟：菩薩不只是在天上，原來大家都可以做菩薩。

唐慧齡後來與陳恩妮（慈攝）等八位志同道合的師姊，一起回到花蓮靜思精舍。她佩服上人這麼瘦弱的出家人，有這樣的精力和恆

心創辦慈濟。看到賑災、急難救濟、義診等應該是很困難的事，上人都做到了，她好感動。黃思賢對她說，香港和臺灣距離這麼近，卻沒有慈濟，問她可否建立個聯絡點。唐慧齡毫不猶豫地答應了。由於她勇敢的承擔，慈濟在香港成立了聯絡處，慈濟的種子就撒播在香港這片土地上。

香港分會參與對大陸的賑災，對第一次往大陸勘災的情形，唐慧齡還記得。德懷師父說，看到的情況要寫下來，對所有受接濟的人要做戶口簿。唐慧齡覺得是個很困難的任務，可是陳恩妮卻承擔起來。當時剛做完大腸癌切除手術的唐慧齡，不捨陳恩妮一個人前往，堅持一起去，上人也勸阻不了。勘災時遇到下雨天，他們倆位坐在當地工作人員的摩托車後座，在泥濘崎嶇的山路上奔波。陳恩妮的摩托車途中翻倒，幸好沒有受傷，唐慧齡目睹意外，緊張到無法站立。最終她們排除萬難，勘察了十幾個村莊，譜寫了香港慈濟歷史

上一幅動人的篇章。

而被稱為「萬能老倌」的志工陳宜卓，於 1994 年加入慈濟。因為當年師兄人數很少，所以陳宜卓承擔了很多不同的工作，包括數碼剪接、音控、開環保車等，陳宜卓分享說慈濟只要肯去做，都有機會承擔。他和唐慧齡後來結成夫婦，這麼多年一起攜手走在慈濟的菩薩道上。

「第一次到福鼎醫院，感覺那裡地理位置非常重要，因為它是浙江以及福建邊緣僅有的一所醫院，服務著百萬的人民。這醫院讓我很感動的一點就是它的文化。雖然它在很偏僻、很貧窮的地點，但我們卻看到在醫院顯眼的牆壁上張貼著：本科室拒收紅包，謝謝！而在很多角落的牆壁上，掛著證嚴法師的靜思語和醫護人員的心得。讓看病的人有機會看到靜思語，以及對自己病症需要注意的地方。這是醫生護士他們的愛心。」隨著影片的旁白，大家的思緒回到了 1999 年。

福鼎醫院是早期慈濟人的集體回憶，那裡留下他們深深的足印和感情。志工周玉蓮說，福鼎醫院帶給早期慈濟人很多的感動。當時的院長很有愛心，接觸到慈濟、上人後，就

將靜思語貼在牆上。醫院很破爛、設備簡陋，打點滴（靜脈注射）的器具要掛在樹上，病房沒冷氣，非常悶熱。後來經過多方商討，由政府、慈濟、院方三方共同重建醫院，並由香港分會承擔一半的經費。感恩當時志工朱曉眉發願，呼籲用各種方法去募捐經費。

當年香港分會為醫院籌款的影片，感動了福鼎醫院的洪主任，他說這段影片要在福鼎醫院天天播映，香港人不是很有錢，而是很有心，靠辦活動，一元、十元的籌款。福鼎醫院重建後，是中國大陸唯一一間設有志工室的醫院，所有醫生護士都認識上人，知道慈濟的精神理念、慈濟的人文。

今天我們可以享用這麼漂亮的靜思堂，得來不易。周玉蓮說，當年為解決和隔鄰老人院共用牆壁的問題，就花了大量的時間和精力去斡旋。志工梁榮錦分享當年為牆壁鋪地搬磚的情形，許多志工為此付出很多努力。

多年來，不論是慈善方面到元朗盲人院、沙田醫院等定點探訪，或者在環保站做回收，皆是讓志工見苦知福的修行道場，都是前輩師兄師姊，從無到有建立起來的。



第三任負責人朱曉眉，雖然現在記憶力和表達能力都衰退了，但依然熱愛慈濟。志工詹愛玲很高興地報告：「曉眉師姊每星期三到北角環保點，每星期四到鰂魚涌祐民街環保點和我們一起做環保。我們都很愛她。」或許她忘了很多東西，但對慈濟歌曲〈人間有愛〉、〈祈禱〉還依稀記得，正如志工黃錦秀說的，朱曉眉雖然沒辦法表達，但潛意識中慈濟就是她的生命。

黃春厘 Happy 於 2013 年癱瘓至今，需要坐輪椅，當天由兒子陪伴回來參加茶會。她是香積老菩薩，她的香積飯、蘿蔔糕讓很多慈濟人回味無窮。他們還記得，她為省錢，總是不怕辛苦，老遠地跑到北河街買最新鮮、最便宜的菜，用心煮給大家吃。黃春厘哽咽地說：「感恩香港師兄師姊五年來的關懷。敬愛的上人，我會出來的。那年還說要煮飯給師父吃，結果癱瘓了。所以我們一定要把握因緣，能做就做。昏迷一百天，讓我什麼事都不能做，只能坐輪椅。」

黃春厘依然回來值班、做環保。她很高興的告訴大家，她請到一位很有力氣、很漂亮的工人，不是要做媳婦，是要推她回來做慈濟。希望很快又可以吃到她親手做的蘿蔔糕。

陳恩妮與張學敏夫妻同修，一個是第二任負責人，一個是慈誠種子，當年都為慈濟付出很多，雖然他們近年比較少參與活動，但是他們的心從未離開。陳恩妮說：「當年在師父處拿到『感恩』二字，這二十年深深體會這兩個字，好感恩能認識慈濟，如果沒有慈濟，我的家庭不一樣，人生不一樣。所以大家把握時間，多做事情，能夠做真的是福氣。我一回來慈濟感覺好感動。」

張學敏一開口分享，已經感動落淚。他感恩在座的師兄師姊依上人的開示、上人的法寶，將香港慈濟一路傳承下來。他說，這麼多年沒離開佛法，自己看書，但回來慈濟真的好感動，他很認同上人走入人群、普度人間的《法華經》的精神。

現任執行長施頌鈴總結時說：「香港分會走到今天 25 個年頭，一磚一瓦、一點一滴都得來不易，而且當中帶著上人給我們的滿滿祝福，所以我們要珍惜。每次聽分享，既感動又法喜，透過溫馨互動的聯誼，希望資深的師兄師姊給我們多些法水的滋潤，彼此鼓勵成長……只要每個人付出一分力量，香港分會一定可以茁壯成長。」

細說慈濟情，不僅讓我們看到資深前輩的付出，也深深感受他們對慈濟的情懷。經歷了眾多的世事變遷，但他們對慈濟的愛、對上人的愛、對佛法的愛始終不變。施頌鈴代表分會，再一次感恩資深師兄師姊的帶領，祈願香港分會一路走下去，會有更好更亮麗的另一個 25 周年！這不是口號，不是空願，一定可以做到！





寰宇慈濟情

菩提精進

持續薰法 增長慧命

撰文・傅小燕

我是長居香港的新加坡人，無意間在大愛臺看到上人講述的《靜思晨語》節目，因而進入慈濟。以前住家離香港分會遠，搭計程車回去要 200 多元港幣的費用，故沒有去薰法香，我為此感到懺悔。

後來回新加坡探親時因地點方便，我把握因緣天天去薰法香。2017 年初，我去薰法香時遇到交通意外，頭部流血，驚覺生命是那麼脆弱，上人所說的世間無常和來不及就像在說我。我懺悔前世沒有珍惜聞法的因緣，今生才會多障礙，所以要更加努力。意外發生後，確認只是皮肉傷，我就繼續行程去薰法香。

上人說，時間可以成就一切，凡夫以時間成就生命，修行者以時間成就慧命。2017 年我搬家時把握機會，搬到靠近薰法香的地點，終於可以持續薰法香了。

上人說聞法要深信解，弟子發現如果把聽來的法用在生活中，面對人事物時，佛法的奧妙就會呈現出來，而且持續下去。我覺得自己堅固如石頭的習氣開始去除，因而法喜充滿。

感恩上人教誨弟子要念念善念，粒粒種入八識田的都要是清淨的種子。我最大的心願是能夠與全體靜思弟子，一起恭聽上人開示《法華經》，讓我們慧命增長，行在菩薩道上方向無偏差，凝聚力量為眾生付出。

張慈治整理

非洲

10 月 30 日

隨著非洲南部慈濟志工的增加，愛的足跡已經跨越 8 個國家。南非分會於 10 月 26 至 28 日為這些國家的本土幹部舉辦研習營。包括賴索托、辛巴威、馬拉威、莫三比克，及南非等 8 國共計 240 位志工參與此研習營，本土青年安迪雷因古班內承擔學員長。慈濟全球志工總督導黃思賢出席，講授「菩薩典範在全球」。課程也著重慈濟威儀、團隊儀軌等的訓練。活動期間道氣十足，結束後，學員表示回去家鄉會立即帶動所學的。

加拿大

11 月 4 日

慈濟基金會出席了在加拿大舉辦的 2018 年世界宗教會議，會議於 11 月 1 日至 7 日在多倫多市會議中心舉行，有來自 80 個國家的團體代表參加。靜思精舍師父及慈濟人文志業發展處主任何日生等帶領花蓮本會、美國與加拿大分會等代表出席，並於 11 月 4 日的論壇，講述慈濟如何以行動回應氣候變遷問題，獲與會者肯定。德樹師父指出，減低全球氣溫的上升，除了環保回收，還要素食。何日生說環保對環境、健康、心靈都有非常正面的影響。在會議展區，慈濟展出利用寶特瓶製造的環保毛毯及福慧床等展品，吸引各國代表駐足參觀。

美國

11 月 13 日

慈濟北加州分會十分關注天堂鎮因特大山火引起的嚴重災情，運送 550 條毛毯到 3 處收，發放給災民。收容所內溫度只有 10 度，幸好毛毯及時分發到災民手中，以減輕他們的困境。有一姓 French 的災民對毛毯上印

有「Tzu Chi」表示好奇，問道兩字怎麼唸、是什麼意思。她想記著是誰在這個淒苦的時候給她送來溫暖。

中國

11 月 28 日

福建福鼎市的嵛山被譽為中國最美麗海島，但因為海陸相隔，且島上醫療條件極之缺乏，鄉民就醫非常不便。因此，近年福鼎醫院與慈濟在島上多次聯合舉辦義診，今年 11 月 17 日的義診已是第 18 次。項目包括內科、兒科、五官科，並提供心電圖及超聲波測查；而令受檢者更窩心的是慈濟志工的關懷與陪伴。志工還向鄉民提供義剪頭髮服務。對於醫護人員及志工攀山涉水來嵛山辦義診，鄉民表示萬分感謝。

臺灣

11 月 28 日

在有臺灣普立茲獎之稱的卓越新聞獎中，大愛臺製作的新聞年度旗艦專題《衣之旅》，榮獲電視及網路類「國際新聞獎」。《衣之旅》採訪團隊走訪中國大陸、孟加拉等地，探討一件衣服，背後付出的成本與代價。大愛新聞記者張澤人在頒獎禮上說：「證嚴上人很早就呼籲，大家要降低物欲。自己在採訪過程中，才瞭解到上人的告誡，透過真實鏡頭的體驗，才能讓真正的正面能量傳給觀眾。」新聞部副理彭群弼說：「由二手衣回收場見到……未經拆標籤的新衣，激發我們想追尋一件衣服從原料生產製造到最後一哩，成為回收物，甚至成為垃圾的過程。用細微觀察力，去探討事情背後本質，希望大家來思考，什麼是想要，什麼是必要，盡到媒體的公共責任。」

與地球共生息 打造環保綠社區

撰文・王 水 陳韻艷 留紫玉
攝影・周清蘭 楊世邦 盧志德

「天氣反常了，地球大氣層受到汙染，每個人都做一點，注重環保，積少成多，我想地球會好一些。」來參加環保嘉年華的社區居民趙麗瓊如此表示。

慈濟人在天水圍深耕社區6年，最近擴大環保行動，除了舉辦嘉年華，還家訪了161戶，希望大家在生活中落實環保。

這次活動主題是「與地球共生息」。由慈濟向天水圍屋邨管理諮詢委員會提交企劃案，歷經三個月的溝通、審核後，終於獲批。9月3至12日，慈濟人與天水圍天晴邨的七座互助委員會合作進行探訪。每座大廈的住戶名單由互委會推選，再讓志工登門造訪。

慈濟天水圍聯絡處動員了社區志工99人次，持續近兩星期，家訪了161戶。頭一天，天晴邨的晴喜樓互委會主席前來助緣，他穿上志工服，帶領志工上樓探訪。志工向居民說明，環保要從日常生活做起，以及如何省水省電、少用膠袋、素食，也分享慈濟的志業，介紹上人的環保理念，如清淨在源頭。志工還致贈住戶環保禮品一袋，並邀請他們參加9月22日的環保嘉年華會。

志工也通過家訪找到一些需要關懷的個案，如獨居老人、需要關顧的長期病患者、失智人士。對這些個案，志工評估後會決定是否跟進，提供必需的服務。

環保嘉年華會在社區會堂前的廣場舉行，啟動儀式由元朗區議員鄧焯謙主持，他感謝慈

濟，並說慈濟除了做環保回收，還提供不少服務給社區。香港分會執行長施頌鈴致詞時，說明上人的環保理念：天災源於人禍，環保可以保護地球，人人落實由日常生活做起，就可以留給孩子一個乾淨的地球。隨後志工以手語演繹〈一個乾淨的地球〉及〈環保最樂活〉。

在環保常識攤位，聽完了志工的講解，由民眾回答問題。回答的老人家有不少省水省錢的生活妙招。此外，學生通過志工的講解，學習到省水的方法。有位小朋友說：「我要告訴同學，一起來省水。」

在靜思語遊戲攤位前的民眾，男女老少都有。參與者先抽一張靜思語，然後找字彙配對。抽到的靜思語可以帶回家。有一家三口一起抽靜思語，兩位女兒抽到的都是講孝順的，一位是「對父母要知恩、感恩、報恩」，另一位是「行善、行孝不能等」，媽媽很有智慧地要她倆各讀一遍。另一位媽媽帶了女兒玩了多次，女兒連續兩次抽到同一句講孝順的靜思語，志工說這就是教導女兒要懂得孝道！有些婆婆不識字，志工會先讀一遍給她們聽，然後加以解釋，再教她們認字型找配對。婆婆很用心，很快就找到配對了。

活動還贈送環保筷子，很多民眾排隊來領取。攤位遊戲也提供獎品給獲勝者。烈日當頭，但無損大家與奮的心情，看著他們領取禮品滿足的離去，志工們都很欣慰。

「其實很多東西可以循環再利用，這樣可以減少地球……尤其是香港堆填區的負擔。」
「一次性的東西我們盡量少用，能夠分類的盡量分類、循環用，減少地球的廢物量。」
參加的民眾接受訪問時，表達對自己做環保的期許；也有很多能說出環保的重要，並表示他們在家裏做分類後，會放到樓下的回收箱。這樣看來，香港有望迎頭趕上，成為環保的城市。



政商各界嘉賓雲集 只為素盡心中愛

撰文・張惠真 林惠芳

攝影・李健平 馬柏然 林桂霖

分會於 10 月份一連兩個周五舉辦「素盡心中愛」晚宴，除了為大圍聯絡處擬整修為環保教育展覽館募心募愛外，也藉此宣導素食，啟發大眾的慈悲心。

素宴原只訂於 10 月 12 日假尖沙咀北京道「東海薈」舉辦一場；因反應踴躍，於 10 月 19 日再增加一場。兩場席開 54 桌、蒞臨嘉賓 648 位。

大圍聯絡處前身為慈航幼稚園，是由胡文虎家族捐助興建的，後蒙慈航靜院瑞融法師轉贈給慈濟。15 年來，聯絡處舉辦各式各樣的活動，發揮接引人間菩薩道場的功能。

2009 年大圍聯絡處成立環保教育站，為慈濟香港環保志業注入一股新動力。

屋齡 64 年的大圍聯絡處，雖然做過多次維修，始終無法徹底解決殘舊的問題；加上為擴大環保教育宣導，分會於是計劃進行大規模的修繕工程，將其整修為環保教育展覽館，屆時將設有地球館、蔬醒館、精緻分類體驗區、四大志業人文館、行動發願館等。

素宴上，分會執行長施頌鈴致謝詞，並與大家互勉：幸福不是必然，更不是永遠，面對日益嚴峻的氣候考驗，人人都應起帶頭作用，而素食可以減緩溫室效應對人類所帶來的危害。

是次素宴餐費由東海薈的老闆鄧成波發心贊助，而許多期待環保教育展覽館早日完竣的慈濟人和會員大德，則發揮愛心熱烈響應。素宴很榮幸邀請到環保署助理署長方健華先生出席，此外胡文虎先生的女兒胡仙女士、

前新聞署署長丘李賜恩伉儷、鄧成波伉儷也在百忙中撥冗出席以表支持，現場氣氛溫馨熱絡。

晚宴開始先播放證嚴上人的《人間菩提》，影片講述馬六甲大愛幼兒園的小朋友，以純稚的童心向父母勸素。素宴也分別安排兩位嘉賓——溫金海先生與楊大偉先生一分享素食與環保的關係以及對健康的影響等。此外也有樂器演奏，由謝順喜、謝燦鴻先生以二胡演奏中樂；另有西樂四重奏，演奏者為：張明輝、呂灝然、黃榆淇、朱偉舜四位先生。志工也以手語演繹〈千手世界〉、〈人間有愛〉。這是一場身心靈的素食饗宴，一顆顆的善心，因此受到啟發，也因愛共聚福緣。

香港政府近年積極推動環保回收，慈濟是其民間合作伙伴之一。香港分會於 2011 年開始營運九龍灣回收物料轉運中心，這是慈濟環保志業一段重要的里程碑。志工無私的付出與努力，對香港政府推動環保，產生什麼

樣的效益跟影響？

環保署助理署長方健華先生說：「我知道慈濟在香港做環保教育、回收，尤其是廢膠回收，已有相當日子，成績有目共睹。慈濟在全港多區設有回收點，回收量都很理想。從乾淨回收、分類、送到下游回收商，再製成有用的產品，各方面都做得很好。在環保教育方面，教小朋友也都做得很好。在回收方面，香港政府應多與慈濟合作。」

對其家族在大圍的物業能捐贈給慈濟使用，胡仙女士表示高興。她並認同慈濟以佛教理念倡導各項工作。「慈濟做了這麼多好事，我們希望慈濟可以繼續努力。」她期勉道。

素宴菜色有：四喜臨門、善緣桃珠燴、明月住心卷、八寶如意羹、圓滿菇燴千層、吉祥上素、隨緣自在麵、素心藏珍果、無量壽福包及法水甘露。色香味俱佳的素食，讓每一位座上客驚喜、讚賞。



參與廟會活動 志工推廣環保與素食

撰文・李健平

葉少偉先生說，看到用影片介紹出來的環保教育展覽館的概念，相信能造福香港市民。「我們期望香港慈濟可以繼續為環保努力，在全香港、全世界用素食來宣揚慈濟。」他說。

10月12日素宴的當天，有來賓恰好生日，遂邀請了家人朋友一起出席，以這樣的方式慶生更具意義。另一桌氣氛也甚為歡樂，家人分別從美國的紐約、加州以及英國來港探親並遊玩，以素宴為一聚會。他們在僑居地已聽聞慈濟行善布施，希望慈濟能繼續將大愛傳到全世界。

數位賓客分享了他們出席素宴的感想。陳錫

堅先生說：「我這個肉食者，今天是第一次。品嚐素食，感覺非常良好。」盧俊偉先生說：「素宴煮得非常精緻好味，一般人覺得素食味道不佳、又多油；像這樣的烹調方式，其實比肉食更加美味。」他說會逐步戒吃肉，走向素食。

黃淑賢女士當場發願茹素，說了不只一次「是真的」，讓現場的人見證她堅定的心。她說：「今晚吃過這餐素，我會長期吃素，真的。」

眾緣成就這兩場的素食饗宴，每一位出席者皆以歡喜、感恩心來付出；而香港慈濟人發利益眾生之大願，身體力行勤耕這畝福田。



夫子會於黃大仙廟舉行「穿華服四處去」今年已經是第三屆了，像往年一般，慈濟香港分會應邀於活動中推廣環保與素食。

活動於10月20日在廟內的鳳鳴樓舉行，吸引許多不同國籍的遊人參與。大會邀請了不同團體派員穿著華服參與各項表演項目。穿著中華民族傳統服飾旗袍的慈濟人，人文蘊藏於內心，服飾與行儀整齊，一舉一動令人心生歡喜。

慈濟香港分會是開幕儀式後第一個表演團體。志工以手語劇演繹弘揚孝道的〈跪羊圖〉。「夕陽餘暉楷模」環節，找來見證香港慈濟25年歷史的志工唐慧齡分享，她一句心底勉勵話「老有所終，我們不是等待死亡，我們是老有所用」，深深打動觀眾，得到熱烈鼓掌回響。「願你可一起來吃素，地球會更美好……」歌詞中充滿環保訊息的〈珍惜地球你做不到〉，是由志工吳萬里創作與自彈自唱，呼籲大家茹素，減緩溫室效應對地球帶來的危害。

接著是受歡迎的素食推廣活動，現場遊客排成一條長龍試吃。志工把握好因緣，向他們送贈香港慈濟季刊及竹筒，並講解「竹筒歲月」的故事。

另一邊的遊戲攤位，讓參與者了解「愛地球，很簡單135」的意涵；大家只需做到「1筷省水，蔬食3好，隨身5寶」，付出一

點點便可愛護地球。

「齋菜相當美味，且很健康。素食對大家都好，為了地球、環境，大家都應該多吃素食。」

民眾張錦如品嚐素食後如此說。廖蘭香則說：「這素食很美味，意想不到，沒有肥膩的感覺，很清新。」呂蓮英說：「感覺很健康，少油、少糖、低脂，又好味道，將來我們會多吃素食。」也有民眾表示，對新世代而言，素食是很困難的事，但為了身體健康及環保，會和家人茹素；吃肉類太多對腸胃不好，吃素比較健康，人會感覺精神些。

「你們用環保膠盒，吃完可以再次使用，是一個很好的概念。」民眾麥瑞芳則對志工不用即棄餐具表示讚賞，認為不會因此製造太多垃圾。

慈濟志工善盡社會責任，把握每一個活動機會，向大眾宣導素食、環保，愛護地球清淨己心。





大地園丁

素食嘉年華 淨斯資糧受歡迎

撰文・謝勤 攝影・林桂霖 盧志德

天空中，印有「1 筷省水」、「蔬食 3 好」、「隨身 5 寶」的三支藍綠色旗幟，在三育書院的門口隨風飄揚，這是慈濟環保宣導的主題，和今年素食嘉年華的主題「愛地球、愛健康、愛萬物」的大型佈景板遙相呼應。

第六屆素食嘉年華，於 10 月 17 日在清水灣道三育書院舉行。場內二萬呎的草地上，設

有各式攤位逾 70 個，除了展示各種健康的素食外，也有宣導愛護動物、保護環境等議題。慈濟 4 個攤位安排在 A 區，設有：靜思道糧推廣區、淨斯資糧小食推廣區、環保分類宣導區及環保餐具租借區。

環保分類宣導區就在三育書院門口位置。志工一早就搭好帳篷，在最靠近門口的位置插

起三支旗幟，宣導環保的主題「135 愛地球」。旁邊放置了分類回收袋，除向參加者宣導環保外，還負責回收當天的廢品與廚餘。靜思道糧推廣區擺設有關素食的書籍、宣傳素食及環保的單張和各類穀粉、香積飯、香積麵等。

在淨斯資糧小食推廣區，志工搭起了簡易廚房，把要推廣的穀粉果仁莓果糕、咖喱香積米漢堡、麻芋薏仁粉特飲的彩照及其製作方法的海報張貼出來，並且把製作好的食品陳列。在環保餐具租借區，由慈青駐守，負責

遊人借用餐具的工作，也招募大專院校學生加入慈濟志工行列。

當天是重陽節假期，且天氣不錯，所以嘉年華吸引了不少人參加。在環保分類宣導區，志工設置方便解說的「135 愛地球」易拉架，還做了三個小圓扇，方便解說又可以讓遊人拿著拍照，派發的宣傳單張也很精緻。很多人會駐足聽志工解說，小朋友聽得特別認真，還不時發問。

大會呼籲參加者自備購物袋及餐具，所以回

的物品不是很多，垃圾量也很少，是個可喜的現象。慈濟提供的餐具有很多人借用，其中一位邱先生表示，這是很環保的概念，他平時外出會帶水壺。

一位方先生拿著環保杯來購買麻芋薏仁粉特飲。方太太平時隨身攜帶環保餐具，並自豪地展示她的精美餐具。她說她先生吃素，但她還沒做到，會努力跟上先生的步伐。

慈濟攤位的小食雖然只有三樣，卻供不應求，負責的志工忙得連飯都沒空吃。各種香積飯、麵、秋薑黃粉、穀粉等都很受歡迎。在合唱團工作的李小姐去年來過素食嘉年華，學了用穀粉做糕點，但沒時間自己做，認為用水沖泡也很好喝。這次她看到香積飯，認為很營養，若沒時間煮又想吃飯，就可以泡來吃。她向團員和義工介紹香積飯，結果許多位都購買了。

在下午的講座中，志工賈添麟介紹了常住師



父「一日不做，一日不食」的修行原則，他們以清淨心出清淨品的願力，以敬天愛地聚福緣的善念，製做的「淨斯」產品，為的是提倡茹素、自然、單純、簡樸、減碳的飲食習慣。志工張麗英等在餐廳示範如何製作香積米糕和淨斯小食——穀粉醬珊瑚草。

「師父們好用心。」一位李太太在瞭解香積飯是因為賑災而研發後稱讚道。她表示，在困難的環境下吃到香積飯，讓人感覺好幸福；淨斯產品令她多了選擇，對健康也很好，味道不會太濃烈，她以後會嘗試烹煮。

另一位參與者吳小姐說，她第一次知道香積飯這種食物，覺得挺健康的，且攜帶、食用都方便。吳小姐說自己茹素，但她很多朋友不是，會把素食理念介紹給他們。

素食救地球不是一個口號，應該是每個人的實際行動。希望每位關注環保的人士努力做好，並影響身邊的人，匯聚大家的善念，共同去愛護、珍惜我們地球的家園。



清修 點滴

炎炎夏日心中和風

圖文—潘翠微

一位朋友問過我：如果可以選擇，會想成為什麼？她說希望自己是一隻鳥，自由地飛翔在天空。記得當時我回答想做一棵樹！原因很簡單，可以默默地為人們遮陽蔽雨、可以讓人依靠。

大樹從一粒種子發芽，在因緣會合下成長、茁壯；如發心立願的菩薩，有緣得聞佛法，殷勤精進行善，漸漸伸展茂盛茂盛的枝葉，經過修剪，彷彿接受人間洪爐的歷鍊，磨去了習氣、我執，塑造出不一樣的外觀，讓眾人在樹下乘涼。

如何成為一株堅毅不倒、根深枝長的大樹呢？我願在慈濟的大環境中，努力爭取更多的機會及空間付出，力行「四攝法」。

「四攝法」也是由布施開始，上人曾開示，與人結好緣、常常幫助人，就是「布施」；照顧大家，互助互愛，就是「利行」；「愛語」膚慰，讓人心寬，沒有煩惱，這樣彼此帶動，即為「同事」。

每當與人共事、在人群中遇到境界時，想起這四攝法，自問能否堅持，然後努力通過考驗。同時也要認真落實「布施」行善、「持戒」修德、「忍辱」轉緣、「精進」提升、「禪定」自在、「智慧」增長，力行在生活中，即是自利利他。

「春天殷勤耕心田，夏日洪爐入人間，秋來精進恆誓願，寒冬豐收滿福慧。」人生的相遇，都是一期一會的因緣；在修行的道路上，更要懂得感恩有藉事練心的機會。熾熱炎陽下的人生，雖然需要更多的忍耐與煎熬，只要找到心中的和風，自然涼風徐徐，處處都是法。



環保天地

環保教育站 大圍環保教育站

逢星期一、四、五 10:00am-05:00pm
沙田大圍車公廟道 5 號 (車公廟道後面) 電話: 2337 0158

環保回收點 九龍區

香港分會靜思堂	逢星期一 05:30pm-07:30pm	九龍塘沙福道 12 號
順利邨	逢星期五 07:00pm-09:00pm	利業樓互助委員會辦事處門外
牛頭角上邨	逢星期五 11:00am-01:00pm	常富樓互委會門口
啟田邨	逢星期二 10:00am-12:00noon	藍田啟田邨啟信樓互委會旁邊
山林道	逢星期一 02:30pm-04:00pm	尖沙咀山林道 45 號地下
美孚新邨	逢星期五 07:30pm-09:30pm	荔灣街市旁天橋底
紅磡道	逢星期五 07:30pm-09:00pm	紅磡道與戴亞街交界天橋底對出行人路

新界區

慈航淨院	每月一次 09:30am-12:00noon	新界大圍新田村 1 號 A
馬鞍山遊樂場	逢星期六 09:30am-11:30am	新界馬鞍山遊樂場外恆安街路旁
荃灣大河道	逢星期一 09:00am-11:00am	荃灣大河道 (萬景峰 3 座) 中國銀行側行人天橋底
天水圍天晴邨	逢星期五 10:00am-12:00noon	天水圍天晴邨社區中心對開廣場
元朗水邊圍	逢星期五 07:30pm-09:30pm	元朗水邊圍牌坊旁
大埔大元邨	逢星期五 09:30am-11:30am	大埔大元邨有蓋舞台 (泰民樓與泰德樓中央橋底)
天水圍天瑞邨	逢星期五 10:00am-11:30am	天水圍天瑞邨
將軍澳尚德邨	逢星期一 07:30pm-09:00pm	將軍澳尚德邨尚真樓 (與廣明苑交界對出空地)
馬鞍山恆星樓	逢星期五 08:00pm-10:00pm	馬鞍山恆星樓垃圾收集站旁

港島區

北角道 10 號	逢星期三 08:30am-10:30am	亞太商業中心對出渣華道行人路
祐民街	逢星期四 08:30am-10:30am	鯽魚涌柏蕙苑旁 116 巴士總站對面

各環保回收點之回收物種類有別。

靜思小築

新春心禮

Gifts from the HEART

靜思，讓送禮更有意義
Add meanings to your gifts
with Jing-Si products



福袋A 靜思淨斯 新春福袋

- *靜思語第四集
- *海苔薄餅
- *小葉紅茶 30 入
- *山藥薏仁粉 隨身包 (10 入)

凡購買福袋皆贈送CD一張

新春好禮價
HKD\$245

福袋B 心鏡心境 新春福袋

- *心鏡心境愉悅的力量
- *黑糖薄餅
- *烏龍茶 30 入
- *22味五穀粉 隨身包 (10 入)

凡購買福袋皆贈送CD一張

新春好禮價
HKD\$245



感恩 尊重生命 愛
和敬 無諍共福緣



淨斯茶 虔誠敬奉

奉茶 · 飲茶

敬奉一杯茶，
但願茶水入口、法水入心，
滴滴滋潤您的心田；

品飲一杯茶，
感恩茶水清香、法水法香，
步步行在菩薩道上。

證嚴上人



翠玉烏龍x小葉紅茶
新春禮盒

*翠玉烏龍茶葉100g
*小葉紅茶80g

新春好禮價
HKD\$353