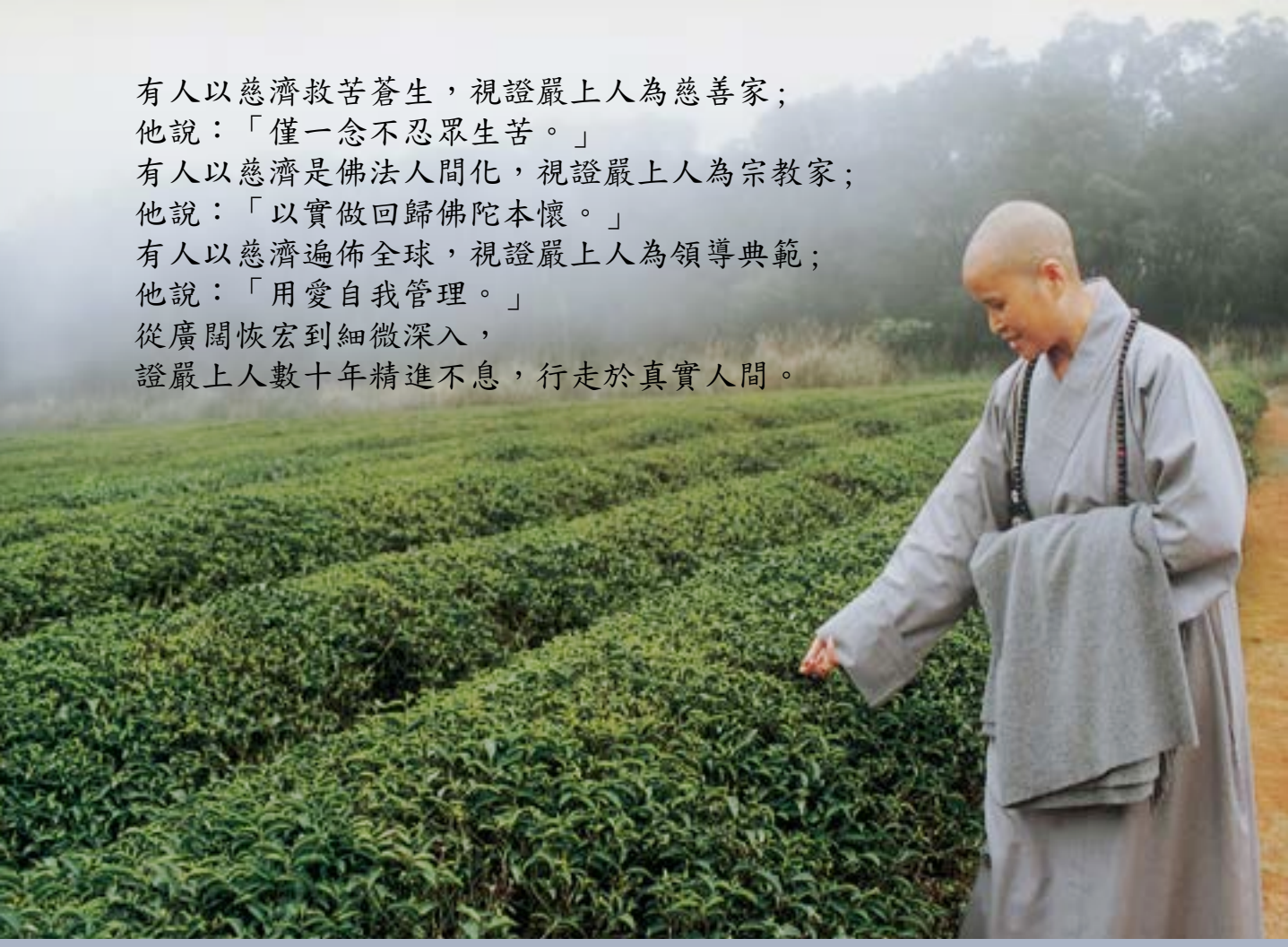
香港
慈濟世界
163
03/2025
香港慈濟季刊
贈閱 歡迎索取傳閱
HONG KONG TZU CHI WORLD JOURNAL

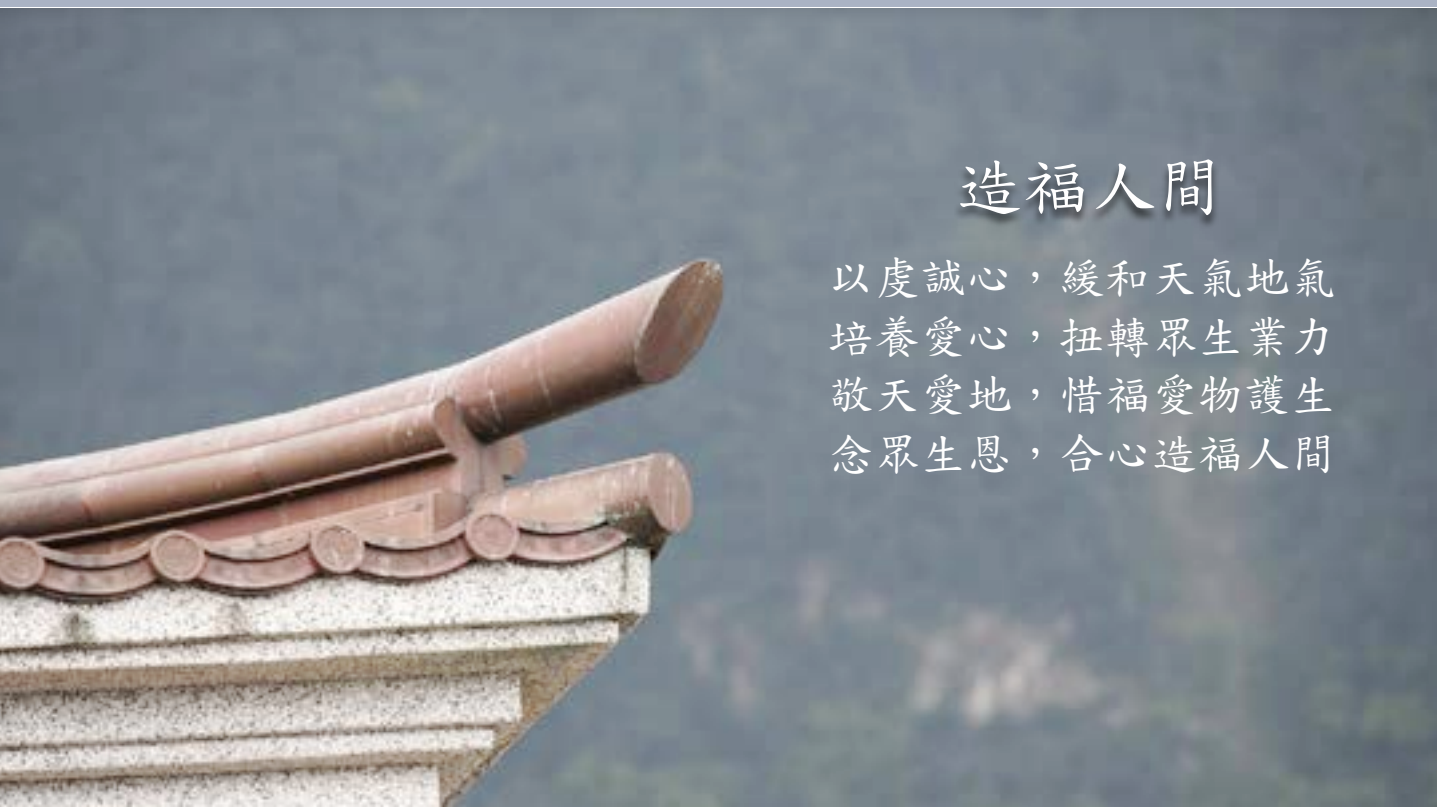
歲末祝福感恩會
迎來新知舊雨



為淨化心靈作活水 · 為祥和社會作砥柱 · 為聞聲救苦作耳目



靜思晨語 • 證嚴上人



造福人間

以虔誠心，緩和天氣地氣
培養愛心，扭轉眾生業力
敬天愛地，惜福愛物護生
念眾生恩，合心造福人間

學與覺行菩薩道

佛乃梵語，意譯為「覺者」。甲辰年歲末祝福的主題是「正念勤修學與覺，精進力行菩薩道」——藉此上人告訴慈濟人，從學到覺，要行過菩薩道，到最後「見」道，了解人間真諦的道理，所以叫做「學」與「覺」。佛弟子的目標是，成為了解人間真諦的覺者。

慈濟即將邁入一甲子，當年的篳路藍縷，累積成今天浩蕩長的菩薩隊伍。慈濟人的大愛從臺灣出發，遍布全球；每一步的足跡背後，都有志工的參與和付出，也成長自我慧命——可從歲末祝福播放的《2024 年慈濟大藏經》中得到見證。

香港分會的慈少班學員近期前往觀塘雲漢邨漢柏樓，關懷那裡的獨居長者。學員在隊輔愛的陪伴下，承擔不同的功能，發掘自己潛能外，並在活動中學習應對「變化球」，得到一次成長和累積社會經驗的好機會；慈少也藉由在這老幼共融的活動中付出，從學中覺。

香港慈誠曾振邦通過探訪街友等活動付出中學而覺。在三月的全球精進日上，他表示，在返臺參加精神研習會，聽聞各地法親的分享後，深刻反省自己的不足：在慈濟路上不夠精進、懈怠與習氣重。從這檢討可看到他在「覺」方面得到提升。

覺有不同的層次，靜思弟子應自我期許成為了解人間真諦的覺者；而人間真諦，如上人慈示，是為人間付出，「為佛教，為眾生」。

鄭偉鳴



目錄

二〇二五年三月 第163期



歲末祝福感恩會



靜思語入校園

靜思晨語

造福人間

編者感言

學與覺行菩薩道 01

主題報導

歲末祝福感恩會
迎來新知舊雨 04

慈濟大藏經
啟發會眾善念 06

愛灑社區

素食展人頭攢動
淨斯資糧獲好評 08

內地教育團體
假靜思堂辦研學營 11

靜思語入校園
中英語齊進行 12

植入善種
引導正確方向 13

長者善循環
竹筒傳大愛 14

社區多元興趣班
與街坊廣結好緣 16

傳心點滴

有趣的插秧 17

印象真善美

牛頭角上邨長者
冬令發放暨派福飯 18

探訪睿柏園 18

沙田醫院
「輕輕鬆鬆一小時」 19

探訪元朗盲人安老院 19

「大愛」中醫師
再往診護理中心 20

牛頭角上邨新春團拜 21

伴我同行 - 中醫講座 21

大地園丁

環保志工愛地球
穿街走巷不畏苦 22

愛的傳承

慈少探訪獨居長者
老幼互動樂融融 24

親子成長班
發掘孩子本事 26

菩提精進

全球精進日
聞法固道心 28

慈善訪視個案分享
啟發培訓學員悲心 30

大愛杏林

「三高」的中醫調理 32

清修點滴

修行地圖，從「勤」起步 33

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 黃慧蘭
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

歲末祝福感恩會
迎來新知舊雨

分會於甲辰年舉辦的以「正念勤修學與覺，精進力行菩薩道」為主題的三場歲末祝福，迎來了不少新知舊雨，包括由福建遠道而來的度禪法師、長期護持慈濟志業的高永文醫生和陳麗雲教授，以及順道來觀摩的澳門的慈濟法親。大家相互祝福，並一起祈求天下無災。

於 2025 年 1 月 3 日在九龍塘靜思堂舉辦的對內志工場次，執行長施頌鈴感謝多年來大家的護持，並為許多老菩薩回來感到高興。「大家要謹記上人的教誨：『勤修學與覺』希望大家每日祝福我們敬愛的上人之餘，也要以用心、殷勤、精進來供養上人，我想這一分是最好的祝福。」在展望未來時，她希望能夠多借鏡其他地方的經驗來推展工作，亦期許大家如上人叮嚀的，多回精舍尋根。

已移居吉隆坡的志工蔡文燕，趁回香港過新年，參與歲末祝福，並與法親相聚。她說，《慈濟大藏經》裡描述的天災人禍令她有所警惕，並發願持續將愛心落實在生活中。見習學員施麗雲說，看到世界上發生的災難，以及慈濟人在各地無所求的付出，「讓自己更體會菩薩大招生的迫切。」她說。另一位見習學員吳雅詩表示，影片裡志工的菩薩身影讓她十分感動，也體會到見苦知福的重要性；在舉燈發願時，她祈求天下太平，期望眾生離苦得樂。



「因為與師父有約。」行動不便的志工許毓麒，被問及為何來參加時，如此回答。當天他在太太也是慈濟志工陳玉明的陪伴下，舉步緩慢但笑容滿面出現在靜思堂。近年他身體出現狀況，每況愈下，加上視力模糊，看不清眼前景物，需要妻子陪同參加各種活動。「期望身體健康，繼續參與慈濟活動。」他道出心中的願望。

前些日子剛做完白內障手術的志工周國威，當天也開心地一早由遠在天水圍的家回到靜思堂，準備出席晚上的活動。他說，以自己的年紀和體力，仍然可以參與探訪、活動、分會值班等，是自己的福氣，「感恩慈濟給我造福的機會，往後的日子，我會繼續去承擔，因我堅信能做就是福！」他說。

參與手語演繹的志工李燕琛說，演繹讓她有機會揣摩、理解與熟背經文，亦能讓她從優美的旋律和歌詞裡感受到佛法的莊嚴，得以與佛法共鳴。



撰文：林惠芳
羅淑儀
攝影：盧志德



慈濟大藏經　啟發會眾善念

於 1 月 11 日假尖沙咀街坊福利會社區會堂舉辦的兩場對外歲末祝福，會員、大德與熟悉的慈濟人碰見時，相互來一個擁抱、送上一聲祝福，場面無限溫馨。

與三位比丘尼由福建前來的度禪法師說，了解證嚴上人帶領的慈濟人在香港做了不少功德，他到來也是學習如何帶領本地的會眾。他認為，慈濟透過手語演繹《無量義經》、《法華經》與其他道場的講經說法不同，「亦能讓大眾認識、感受佛陀的法」，而慈濟人投入國際賑災、其他志業的努力，也是他要學習的。

協助分會租借社區會堂的嘉賓林國華說，由於認同慈濟的工作及認識執行長施頌鈴，很樂意為活動出些力。

聯袂出席的行政會議成員、前香港食物及衛生局局長的高永文醫生和香港大學社會工作及社會行政學系榮休教授陳麗雲，由於認同慈濟的理念，經常參與慈濟的活動。陳麗雲在受訪時表示，慈濟志工小如對長者的關懷，大如國際的賑災都做，讓她感到非常難能可貴。「我對慈濟慈善志業的體會特別深刻。」她說。

善導會社工陳耀麟第一次參與慈濟的歲末祝福，並藉此機會表達感恩。過往十多年，慈濟志工向位於天水圍的善導會所服務的更生人士和精神康復者，提供素食並以靜思語作關懷。他說，歲末祝福中的手語演繹最能觸動他的心靈，而演繹的志工將經文與歌曲的意境，透過簡單純熟的肢體語言傳達出來，「特別震撼人心！」他說。







亦是第一次參與歲末祝福的是十七位居住觀塘雲漢街的長者，當中年齡最大的已經九十四歲，有兩位是坐輪椅，其他的也是體能衰弱，必須在志工陪同下出席活動。護送長者抵達會場的志工林季珍表示，分會安排一輛巴士接送，讓他們免受舟車勞頓之苦。有機會走出居住社區，與外界連結，這些長者表示，除了感到開心，也從中學到很多事情。

柯太太和女兒在朋友邀約下第一次參與歲末祝福活動。她們在影片中看到日本、花蓮的地震帶來的傷害，深刻感受到世間苦難偏多，也關注位於災區動物的生存權益，認同素食是一種愛護動物的行為。

一位居住新界的大德黃楚香很早便抵達會場，將三個竹筒交到接待處，並領取三個新的竹筒回家。她在十多年前聽聞竹筒歲月的故事後，便開始每天往竹筒投入一個善念，祝福別人、自己和家人，從無間斷。

一大早從澳門而來的五位志工，也趁機會學習如何在活動中跑流程、管理場務、做真善美、接引會眾；其中的涂安莉忙得不亦樂乎，為活動拍照做紀錄，以便將來辦活動時借鏡。

歲末祝福進入尾聲，會眾舉起蓮花燈，願提燈照亮自己，亦照亮他人，讓天下無災無難。

撰文：林惠芳、 羅淑儀
攝影：盧志德、林桂霖、周清蘭



素食展人頭攢動 淨斯資糧獲好評

「這一次的素食展，慈濟除了介紹淨斯資糧，讓大家吃得健康之外，也傳達素食可延緩地球暖化、愛護眾生，讓大自然恢復生機，地球永續發展。」志工彭瑞華闡述慈濟參加素食展的目的。

2 月 21 日至 23 日，第十一屆亞洲素食展在香港會展中心盛大舉行。今年匯聚超過六百個品牌，展示逾六千種素食及綠色生活產品，大會並以「品味素生活」為題，推廣「素生活圈」概念。

慈濟靜思人文經過多時的用心籌備，在此次展會中精彩亮相，為民眾帶來了大量健康的純素食品。

展會現場人頭攢動，志工熱情、親切地向參觀者介紹素食產品和環保理念，讓更多人瞭解到素食不僅是一種健康的飲食選擇，更是對環境和生命的尊重與關愛。

「我們的攤位人潮爆得不得了，我賣得非常開心。」志工陳雅絲興奮地說。第一次參加素食展的她說，因為慈濟的攤位就對著門口，客人一進會場就能見到，所以蜂擁而至。他們很多人會說：「原來是慈濟。」於是就會停留參觀、請購。她發現在香港認識慈濟的人真不少。





為了回饋長期護持慈濟的民眾，也為了把充滿愛的淨斯產品推廣出去，今年所有產品都以優惠價格出售，受到大眾歡迎，有的產品短時間內就售罄了。

民眾陳又寧購買了大量的餅乾、香積麵、穀粉……滿滿二大箱。她說，平時有吃零食的習慣，感覺吃蘇打餅會熱氣，太甜的餅吃了會胃酸多，不知如何是好。有志工介紹她吃五穀餅乾，當看到裡面的成分有米、蓮子、淮山、糙米、蕎麥等有益的東西，糖分又少，她說：「我年紀大了，不能吃太多東西，吃這些就很有益。」她又表示，五穀餅乾夠營養，容易消化，能幫助她補充均衡的營養。



她還說，十全大補湯也很好，讓一些沒空煲湯的年輕女孩補身，而且很好喝，物有所值。她另外買了一些五穀粉、杏仁粉等，補充所需要的營養。一旁的民眾好奇地問她為什麼買這麼多的東西，她如數家珍地推介，儼然是個超級粉絲。

「慈濟的人文吸引了我。」來自廣州的袁玉霞如此說。經營素食餐廳多年，來找合適產品的她還表示，慈濟有很多健康的食品，讓她很感興趣。

一對來自廣州、學佛的年輕男女，來到慈濟攤位欲請購食品，經志工介紹得知慈濟是一個在臺灣創立的佛教團體時，話題即從淨斯產品轉為談香港的慈濟志業。他們獲知慈濟在九龍塘有靜思堂、大圍有環保願行館以及港島有「綠在鰂魚涌」回收便利點時，臨走前很堅定地說，下次來港必會去參訪靜思堂。



「我很慶幸，我能走素食之路源自慈濟。」來自蘇州的周華，道出自己茹素的因緣。他 2013 年進入慈濟成為志工，2015 年開始做素食至今。他說，素食展的商品琳琅滿目，因有來自亞洲乃至世界各地的商品。「慈濟攤位（工作人員）感覺很熱情，東西琳琅滿目，令人有想買的衝動。」他說。

他表示，素食給了他重生的契機，因為茹素讓他更健康。「我們需要去探索素食之路，讓更多人吃素，繼而得到健康。」不過，他說推素很難，因為很難去改變人的思想，只能做好自己，去影響他人。

一行五位從湖南來的客人，拖著行李箱圍著慈濟的攤位，仔細聽著職工黃濱玲講解慈濟多元化的食品，他們特別對本草飲感到興趣，深入瞭解了產品的功能和效果。另有三位來自珠海及湛江的志工結伴前來取經，黃濱玲用心地分享了如何向民眾推介淨斯產品，「特別要向前來請購的大德，講解常住師父不受供養，自力更生的精神」。她也提到，本草飲是上人的悲心，因不忍眾生受新冠病毒的入侵之苦，慈示慈濟大醫王研發，用來減輕眾生苦痛之產品。

慈濟的攤位吸引了不少長者來光顧。志工除了推介較適合他們食用之淨斯產品外，在閒談間，也關心他們的健康，並推介慈濟大愛中醫診所 —— 診所內每位醫師都用心用愛為病人服務。長者都樂意聆聽和拿取相關單張回家參考。

一位來自新加坡的參展商說，過去多年，因業務來港數次，唯從未參訪過慈濟香港分會。在志工彭瑞華與他分享香港分會的志業概況後，離開時他說日後會專程參訪香港慈濟及其相關志業體。

三天的素食展人潮絡繹不絕，顯示越來越多人關注素食，素食已經成為時尚、潮流，相信「蔬食共善護大地」之心念已廣植於人們心田。

撰文：謝勤、林惠芳
　　石婉玲
攝影：謝勤



內地教育團體 假靜思堂辦研學營

1 月 22 日，下雨天，志工貼心地撐起雨傘引領一批來自內地的威爾教育的學生與家長，步入九龍塘分會進行參訪，並向他們噓寒問暖，現場氣氛溫馨。

假靜思堂舉行的威爾教育 2025 年寒假研學營，課程內容包括由志工彭瑞華為同學講述證嚴上人近六十年來，帶領慈濟人在全球推動志業的概況；許鳳儀分享素食與環保，進行問答環節時，場面氣氛熱烈；志工也在優美柔和的樂音中演繹〈人間有愛〉手語歌。

在受訪時楊浩霖同學說，此行印象最深刻的是，了解到環保的重要性。「日常生活中少用一度電、不要亂扔垃圾，就能夠為環保出一分力，希望大家都能夠為環保貢獻自己的力量。」他說。

劉謹言同學說，父母平日也時常跟他談及環保，他會把這次參訪中學到的資源分類與回收措施跟家人分享，並一起付諸行動。



「把學員帶來澳門和香港慈濟分會做研學，是為他們播下善的種子。」隨行的戴楨蕙老師說。在重慶從事教育工作的她，受到當地三位是慈濟委員的臺灣老師影響，也受證成為委員。他們秉持上人的理念，在課程中加入品格教育。「孩子在薰陶下產生許多變化，如提醒父母要口說好話，聲色要柔和。」她說。據她的觀察，這套教學方法受到家長的歡迎。

活動到尾聲，學員與志工合唱，並拍大合照留念，圓滿了研學營。志工期待孩子心中植下的善種，他日長成幼苗並茁壯成長。

撰文：羅淑儀
攝影：牟晏瑩



靜思語入校園
中英語齊進行

撰文：羊潔嫻
攝影：黃景熙

新年伊始，「靜思語入校園」活動就在本地的幼稚園與小學校園開展。

「我們要克服困難，不要被困難　克　服。」「We need to overcome difficulties, not be overcome by them.」在保良局金銀業貿易場張凝文學校的教室，小朋友在志工的帶動下，以整齊宏亮的聲音，用中英文朗讀靜思語。

3 月 25 日，港島志工第三次前往該校，為三、四年級的學生，進行靜思語教學活動。由於該校有很多非華語的小朋友，所以活動必需以中英雙語去進行，外籍志工 Henrik 承擔了英語講解的部分。

當天的主題靜思語是「我們要克服困難，不要被困難克服」，志工羊潔嫻以真實人物劉銘的故事與孩子分享。劉銘三歲時罹患了小兒痲痺症，從此不能走路，但他克服身體的障礙，堅持上學。特殊學校畢業後，他嘗試去找工作，但屢遭拒絕。不過，他不放棄，最終成為廣播節目的主持人，經常分享自己的故事，感動了很多人。他還成立「混障綜藝團」，集合不同身心障礙的人士——有四肢傷殘、視障、聾啞等———一起表演唱歌跳舞等。「不要小看自己，人有無限的可能」，志工再以這句靜思語，鼓勵同學積極面對困難，像劉銘一樣不要放棄自己。

活動中，志工也準備寓教於樂的遊戲讓同學玩：戴上眼罩，在指定的時間內嘗試拼圖，體驗看不到的困難。同學積極參與，不過，因為難度很高，很難達成目標。在孩子拿下眼罩後，志工再協助他們繼續拼圖。這套拼圖是靜思人文出品的，每張圖卡上都有一句關於愛護地球的靜思語，志工陪伴小朋友誦讀出來。這個小遊戲讓小朋友能「玩中學，學中悟」。

最後，志工用中英語解釋＜一家人＞的歌詞，並完成整首歌的手語教授。同學都很有興趣，跟著志工一起做，活動也在這溫馨歡樂的氣氛中圓滿了。





植入善種
引導正確方向



新界西志工於 1 月 16 日前往仁濟醫院蔡衍濤小學，為大約三十位三年級的學生舉辦一節靜思語課，讓他們享受輕鬆快樂的學習時光。

該校的蔡慧玲老師指出，小學三年級的同學開始進入身體與思想都產生變化的青春期，非常需要能提供人生正確方向與價值觀的靜思語。「靜思語不但讓同學瞭解到世界充滿著愛與美好，也把善的種子埋進他的心裡，對他們成長和成人一定非常有幫助。」她說。

於 1 月 9 日，新界西志工把「靜思語入校園」活動帶到遠離市區的元朗殷翠幼稚園。校園沒有高牆，師生可以和自然親密接觸，在這樣的氛圍中，熱情的小朋友在李惠芳校長的指導下，跳了一曲動感活力的拉拉球舞，歡迎志工的到來。

為了喚起小朋友的興趣，志工先做故事扮演，才進行「戲肉」的靜思語教學環節。學生分為兩隊，背對背地傳遞卡片，最後拼出完整的一句靜思語。設計這次活動的志工徐有僕指出，在挑選靜思語時，考慮了小朋友的學習能力。「希望找到簡單易懂、小朋友易記的靜思語——最後選出『心中有愛，才會人見人愛』這句。」 志工也示範了「愛」的手勢，小朋友學得非常認真。

在新冠肺炎疫情期間，志工曾經向殷翠幼稚園送上防疫物資和本草飲；校長與老師銘記這份關心，並由於非常認同靜思語教學的理念，便安排志工前來教授靜思語。

慈濟希望通過「靜思語入校園」活動，增進學生心靈的富有，讓他們發揮愛的力量，利己利他。

撰文 / 攝影：林莉





長者善循環 竹筒傳大愛

位於土瓜灣的耆康護老中心，每個月迎來慈濟志工的探訪。志工透過手部操、講故事、唱歌等形式跟院友互動，給他們帶來歡樂。

在這裡志工深深感受到老病的苦痛，感受生命的無常。很多院友需要全護理，有些長期卧床無法自理，另有些意識清楚，但無法用言語表達。有的院友這次看到，但下次可能因為生病住院等就無緣見面，這讓志工更珍惜每次相處的時光。

在 2024 年 12 月 28 日的探訪，家住屯門的志工林桂霖也來參加，雖然到中心要一小時的車程，但能夠來付出，他非常歡喜。因為是聖誕期間，為了營造歡樂氣氛，今年七十七歲、滿頭白髮，有著標誌性絡腮白鬍子的他，正可扮演聖誕老人；為了讓院友開心，他還戴了聖誕帽派禮物給大家。

而於 2 月 15 日，志工為院友舉辦的開年團康中，志工譚小玲特意訂購了財神服飾增添年味，並帶來福慧紅包跟院友拜個晚年。

新的一年除了給院友送來歡樂，志工更希望能夠把上人的法帶給他們，故安排觀賞《人間菩提－－菩薩誓願濟眾生》，也跟他們分享「竹筒歲月」。院友聽了都很歡喜，志工帶去的十個竹筒都給他們認領了。





九十九歲的張碧嬋婆婆第一時間就拿出一百元投入竹筒，並分享說：希望社會安定，自己、家人身體健康，以前她常進寺廟禮佛，也會捐錢到功德箱，可惜現在去不了，「多了這幫善心人士幫助，集腋成裘」。她說，為能做善事感到開心，不在乎多少，是自己小小心意。嬋婆婆的歡喜捐贈給了志工鼓舞，鄭健坤收下這善款後，羅杰英伯伯也捐出一封二十元紅包，這正是善的效應。

「雖然他們住在老人院，但愛心是不會變的，人的善念是不會變。」志工王惠君分享派竹筒給長者時，他們反應說：「啊，五毛錢都可以救到人！」為此大家都熱烈響應「竹筒歲月」。

志工莊惠嬋表示，有位院友初時不太想跟人互動，後來聊開了，顯得很開心，肯多講一些事情，而對方願意踏出一步跟人交談，令她感到很開心。

「每個院友都很精靈，看到他們開心，自己也很開心。」第一次來探訪的志工周明珠說，因為長者在院內沒有太多活動，若有人來探訪跟他們玩遊戲，他們就會很歡喜。

志工王萍以「慈、悲、喜、捨」來分享探訪的心得：慈，予院友快樂；悲，帶動他們做手部操，給他們一些鍛鍊，這是拔苦；喜，活動中老人家跟志工互動比以往多，看了上人的開示後法挹注到心中，如有位老人家捐了一百元，印證她得到了法喜；捨，做志工布施時間，給老人家快樂。「因為付出無所求，所以我今天也得到很多法喜。」王萍說出內心的感受。

撰文 / 攝影：謝勤

社區多元興趣班 與街坊廣結好緣



「這堂課要教大家一個環保、好看、好吃、又好『意頭』的菜色。」志工曾曼華在農曆年間2月8日的素食班，教授珍惜新春吃剩的食物，做一道寓意吉祥的新年美食。

她這道菜做法簡單，只要將菜蔬切碎放入豆皮小袋，再用芫荽作繩綁好袋口，蒸熟後便成。她還與學員分享上人的新春祝福，也向他們致贈福慧紅包，並祝身體健康。

為了廣招人間菩薩，在鯽魚涌東滙坊的慈濟活動室，志工舉辦各類興趣班，除素食外，還有花道、書法、手工藝班及法繹分享等課程。活動得到街坊的熱烈參與，志工因而與他們共結善緣。

於3月8日的素食班，志工先播放《證嚴法師說故事－－護生功德》影片，帶出護生的訊息：蠢動含靈，皆有佛性；護生就是功德；素食，不殺生，就是護生，也有功德。

志工梁曉霖示範了日式素鰻魚及精緻福袋兩款菜色，食材簡單易買，也容易上手。



學員對素食、環保很感興趣，在製做的過程中會提出疑問，一一獲得志工的悉心解答。學員還相互啟發如何用簡單的食材和烹飪技巧，創造出美味多樣的菜色；他們表示，日後要在家多煮素食和實踐環保。

「茶禪雅敘」顧名思義是聚在一起品茗做分享。主持活動的曾曼華讓參與者一邊品嘗淨斯香茶，一邊和他們分享上人的理念，以及慈濟的四大志業，八大法印。

3月20日的一次，志工以《證嚴法師說故事－－木槍刺佛足》中的故事，帶出因果報應的道理，以及遇上惡緣應如何面對及轉念。志工也引領學員討論，分享生活中遇到的惡緣及所起的煩惱。「遇到困難、不如意的事要用因果觀去看待，要檢討是否自己種下惡因所引致。」志工鼓勵學員在生活中體悟佛法，做錯事，就要誠懇向別人道歉陪罪，起懺悔心修正自己的行為，藉此重業輕受，化解惡緣為善緣。

撰文 / 攝影：黃景熙

有趣的插秧

上人和弟子為了堅持自立更生，共做過二十一種工作。

最初學種稻時，只看人家怎麼種我們就怎麼種，雖是「依樣畫葫蘆」，但是……哪知道——縱的直，橫的就歪；橫的直，縱的就歪。

而且動作又慢，鄰居阿伯笑說：「你們要把秧苗捏得生根才種下嗎？」

俗話說：「挑擔才知擔頭重。」凡事都要親身經歷後，才能得到其中妙味。



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



牛頭角上邨長者冬令發放暨派福飯
1月10日

「慈濟辦這樣的活動很好，我參加了很多年，每次都喜出望外，帶給我們開心和溫馨。」孫婆婆對志工的用心，深有感受。將滿滿的竹筒交回來的她說，每天投一點錢，希望幫到有需要的人。吃過志工準備的齋飯，她說感覺很健康，並感謝志工對老人家這麼友善。

當天，在悅耳的歌聲中，志工陪伴長者依序進場，氣氛很是溫馨。活動先是安排大家做熱身運動，接著玩唱歌傳公仔遊戲、讀靜思語、唱歌等，現場熱鬧滾滾！活動圓滿結束，長者很開心地拿著福袋回家去。有兩位婆婆還取了竹筒回家，希望效法孫婆婆，每日都發一個善念！

「看到長者喜悅的樣子，我們的心中也覺得快樂。」志工林鈺濤說，每一次的付出都是踏實與開心的。另一位志工吳萬里表示，這是疫情之後第一次在此做冬令發放，老人家都感開心，彼此祝福與感恩。「希望在志工愛的關懷下，他們以後也能夠做一個提燈照路的人間菩薩，燃亮自己的心燈，照亮別人。」他期待長者跟志工一起努力，一起學習，一起成長。

撰文：任美寶
攝影：盧志德



探訪睿柏園
2月16日

當天在志工的熱忱招呼下，有四十九位院友前來參與團康活動。志工首先帶領大家做手部操，之後在靜思語環節，說明身行好事、口說好話及心想好意，能讓自己及身邊的人都會活得開心。院友分享如何實踐，並獲派精美掛飾。

「人生於世上有幾個知己，多少友誼能長存……」耳熟能詳的懷舊金曲＜友誼之光＞，以及＜財神到＞等在院內響起，大家都不由自主地歡唱起來，現場氣氛高漲。最後，院友在志工的帶動下，一起比劃＜一家人＞手語歌，團康活動也在向院友派發禮物後，圓滿結束。

在探訪中，一位院友許先生的前妻跟志工說，她和女兒都出了家，自己現居福建的道場，女兒則在臺灣，平日沒有人探望許先生，「有點擔心他的狀況和情緒，希望你們到訪院舍時可以探望他」。志工聽後答應請求，表示以後會多些關心許先生，讓她安心不少。

撰文：李偉連
攝影：梁昌材



沙田醫院「輕輕鬆鬆一小時」
2月20日

因疫情被迫停掉五年的精神科「輕輕鬆鬆一小時」團康，在志工周力生與院方的努力溝通下，終於在2月恢復了這個帶給院友歡樂的活動。

得以再次踏入這熟悉的病房，看到久違的忙碌的醫護人員和安靜的院友，讓志工更加珍惜這短暫的一小時。在簡介慈濟後，志工帶動院友比唱＜一家人＞手語歌；在優美的旋律中，院友的心房慢慢開啓了。之後的「手部操」帶動，更讓冰冷的病房有了些溫度。隨後出場的人見人愛的財神爺，帶來問答遊戲及派禮物環節，院友皆放鬆投入。歡樂一波接一波，志工緊接著又帶動「拍打操」——輕快的音樂加上有節奏地用手拍打身體——連一旁的醫護人員也開心地加入。

最後，志工區亮貞請大家閉上眼睛，用心聆聽自己內心的感受；此時，大家的臉上浮現出平靜自在……期望愛和快樂永不停止，散播到每一個黑暗的角落。

撰文／攝影：王妙紅



探訪元朗盲人安老院
3月8日

這天，志工依約前來探訪老友記。來到四樓，步出電梯就聽到柔和舒心的音樂，讓人感覺心曠神怡——那是貼心的音控莫師兄為大家播放的。

活動開始，志工先帶動做健康手部操，一輪熱身下來，老友記精神煥發起來。為了讓長者也能聽聞到上人的法，繼而落實在生活中，志工演繹話劇《自耕福田，自得福緣》，藉此鼓勵大家多行善、造福，為眾生也為自己積福緣，讓佛法牢牢烙印在八識田裡。

活動中也安排歌唱環節，不論是合唱或獨唱，伴以歡樂的音樂，全場都陶醉其中。

「要照顧好自己，要健康喔！要快樂喔！」探訪結束時，老友記的叮嚀與關懷，讓志工內心備感溫暖。「保重身體！下次再見！」志工也給老友記送上祝福，並期待再相會。

撰文：李秋香
攝影：梁昌材



「大愛」中醫師再往診護理中心
2 月 17 日

春日暖陽的午後，慈濟志工和鄧樂施醫師，如期來到堅尼地城的香港聖公會中西區長者日間護理中心，這是繼去年 11 月，大愛中醫診所的鄧醫師再度到此為長者看診。

等候就診期間，有志工陪伴身邊，閒話家常，長者顯得非常開心，且分享自己過往的人生經歷。「身體不舒服時，我都喜歡用中藥治療。」其中一位長者李亞卿說，她母親以前生病都接受中藥治療，活到了九十多歲，所以自己非常相信中醫。

鄧醫師十分耐心地問診，從症狀、飲食習慣，還有生活作息向就診者進行詳細了解。她除了開出中藥處方，也會根據他們的情況，提供生活建議，飲食指導，以及穴位按摩、經絡疏通的方法。



診療結束後，鄧醫師分享了感想：有部分長者缺乏完全的自理能力，看醫生需要家人陪同，但家人也不一定有時間，所以看病不容易；有的長者經常忘事，有腦退化的問題，沒有察覺自己生病，如一位伯伯有中風先兆的跡象，沒有透過面對面問症很難發現。「我覺得往診很有意義，能發現一些潛在的健康問題，幫助長者做預防。」她說，很開心見到這些婆婆——很有正能量，也傳遞了一些給我們，大家互相影響、互相成長。

撰文 / 攝影：牟晏瑩





牛頭角上邨新春團拜
2 月 21 日

「好一朵迎春花，人人都愛它，好一朵迎春花，迎來大地放光華……」在充滿歡樂的歌曲聲中，新春團康活動掀開了序幕。

臉上露出快樂和期待的長者，拍掌齊唱這耳熟能詳的新年歌曲，現場氣氛非常熱鬧。在播放《證嚴上人說故事》時，長者鴉雀無聲，很專心地觀看。當志工提問故事內容時，他們會搶答，答對得到禮物時更是開心不已！最難得的是，有兩位約九十歲的長者，從老遠前來獻唱＜鳳陽花鼓＞以助興，贏得全場熱烈的掌聲。為此，有人眼泛淚光感動地說：「慈濟不斷關懷我們，我們很需要慈濟！希望您們多辦活動。」有長者還表示想做志工！

志工吳萬里每次都不厭其煩地推素，因可減緩氣候災難－－全球很多地方都有天災人禍，現在美國的火災燒不停；有的地方本來應該是很熱的，卻又下起雪來。「我們要覺醒！」他說。

在派素飯盒時，長者都說，愈來愈愛吃素，「食素是愛護地球」。活動正值新春期間，志工安排財神爺為抽獎頒發禮券，大家都笑到「見牙唔見眼」。活動在＜一家人＞的手語歌聲中結束，老人家依序上前領取祝福包，開開心心地回家去！

撰文：任美寶　攝影：牟晏瑩



伴我同行 - 中醫講座
3 月 29 日

「花謝花飛花滿天」、「明媚鮮妍能幾時」，在曹雪芹的名句中，花朵的凋謝象徵著繁華背後的悲涼，也可用來反映女性在更年期面臨的重要轉折。慈濟大愛中醫診所的李國暉醫師，在主題為「伴我同行」的講座中，講述女性如何更好的理解和應對更年期的種種問題。

更年期通常發生在四十五至五十五歲之間，期間婦女發生一些生理變化——既不是器質性疾病，也不是不可克服的病理狀態；通常是些輕重不一的症狀，如月經紊亂、潮熱、出汗、心悸、頭痛、頭暈、易疲勞、記憶力減退、注意力不集中、睡眠障礙。這些症狀的持續時間因人而異，可能短至一兩年，長則可達十多年。

《黃帝內經》探討了女性生命節律：五七，陽明脈衰，面始焦，髮始墮；六七，三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白；七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。女子以肝為先天：在更年期需要關注肝的健康，因為肝在五行中屬木，為陰中之陽，通於春氣；在體合筋，開竅於目，其華在爪，在液為淚；肝藏魂，在志為怒。養肝之道：一是疏肝 ，多做伸懶腰保健操；二是養血 ，平時多按揉三陰交。

李醫師說，春季是養肝的最佳時機，如能保持心胸開闊，情緒樂觀，使肝氣順達，氣血調暢，便可達到防病保健康之目的。

撰文 / 攝影：林莉



環保志工愛地球 穿街走巷不畏苦

在城市的街巷中，一群充滿愛心與責任感的慈濟志工來回奔波，為回收物資忙碌，為守護地球默默付出。

清早的靜思堂靜謐安寧，小花園裡，環保志工侯德昇認真地清潔車輛，也為後續的工作做準備。蘇志培、何俊佑齊心協力將要送往慈濟大愛中醫診所的物資裝上車。

1 月 13 日，星期一早上剛過九點，環保車從靜思堂駛出，先開往又一居。在這裡，志工熟練地將慈濟的回收桶推來，放在車子尾板進行分類。

又一居是位於九龍塘又一村的一大型私人屋苑，這裡的環保回收點是 2003 年由志工李慧忍發起，動員鄰里回收報紙開始。2007 年 6 月，透過當時身為業主立案法團管理委員會成員、慈濟會員的王景燕女士的協助，向管理處申請在又一居會所前面放置慈濟的回收桶，因而增加了金屬、塑膠類的回收。在長達二十二年的歲月中，李慧忍帶動一群志工在又一居宣導環保，回收物資。



鑒於現在居民環保回收的意識很強，加上環保署「綠在區區」每周有二次在附近設立街站，故慈濟回收桶內的物資不多，而星期一環保車的定點回收任務也很繁重，經大家商議後，決定做到 1 月 27 號便結束此回收點。

為此，李慧忍去拜會管理處的劉經理，感恩管理處這些年來對慈濟的護持。「非常感恩管理處給我們這麼好的機會可以付出，也感恩街坊二十多年來的護持，齊心愛護地球、珍惜資源，圓滿了回收工作。」李慧忍表示，會繼續為推動香港的環保盡心力。



環保車接著駛出又一居，到達天光道香港疊球總會。志工葉祺早已在此將回收物資整理好。蘇志培表示，這裡範圍很大，在入口處、看臺兩邊及練習場都擺放了回收桶，志工來到就從回收桶收集物資。

天光道回收點是 2011 年志工周玉蓮看到該地到處都是寶特瓶，心裡相當難過與不忍，因而主動聯絡場地的負責人介紹慈濟的環保，對方深表認同，遂應允志工在此展開回收。

疊球總會並非一個向公眾開放的場地，負責人只讓穿慈濟制服的志工內進，因此回收運作不為後來的社會動亂和疫情影響，而持續至今。

隨著香港社會對環保的重視，越來越多人減少飲用瓶裝水，天光道的回收量也逐漸減少，蘇志培說：「現在要視乎球賽多不多，如果球賽多的話回收物也不少，不過整體比以前大致上是少了。」





離開天光道，環保車駛向尖沙咀。這區交通繁忙，停車困難，志工將車輛停在中間道，再分頭到九龍酒店和半島酒店回收。志工潘珍珠預先到達九龍酒店，將回收物資搬出來，由蘇志培協助搬到對面，何俊佑和侯德昇則拉出半島酒店的回收物資。四人配搭嫻熟，很有默契迅速地把物資裝上車。接著車子開往紅磡，到都會海逸酒店回收。熱衷環保的潘珍珠去年因參與街友探訪認識慈濟，知道環保志工人手不足，每周一都申請休假來做回收。她很細心，抖動袋子就知道混入了搪瓷碟子，隨即將它們取出。

之後車子前往油麻地慈濟中醫診所、旺角油麻地一帶送貨及收取回收物資，接著開到九龍灣把塑膠類交給回收商，再回尖沙咀香格里拉酒店回收物資，可謂馬不停蹄。

這天蘇志培患了感冒，聲音沙啞，當車子到慈濟中醫診所時，大家都勸他留下來看醫生；但他拒絕了，堅持和大家一起完成工作。侯德昇去年剛退休，因為缺少開車志工，被老同學何俊佑邀請出來幫忙。他說，很開心可以做環保，「我覺得可以幫到香港，也為地球盡一點綿力」。他表示能跟志工一起做事情，覺得很愉快。

慈濟志工用自己的行動詮釋對地球的關愛，哪裡有需要哪裡就有他們的身影，總是義無反顧地奉獻。

撰文 / 攝影：謝勤



慈少探訪獨居長者 老幼互動樂融融

「慈少班」的學員於３月９日前往雲漢邨漢柏樓，關懷那裡的獨居長者。當天的活動主題是「慈少長者樂融融」，學員在隊輔愛的陪伴下，承擔不同的功能，除藉此發掘其潛能，也體會慈濟的人文精神。他們在活動中學習應對「變化球」，因而得到一次成長和累積社會經驗的好機會。慈少與長者互動，聆聽他們的生活智慧和故事，也上了一堂學習老幼共融的「生命課堂」。

撰文：蔡嘉昀

這天，萬里師伯一如往常，來到觀塘的雲漢邨漢柏樓看望獨居老人。但這次有些不同，我和其他慈少班的同學，也帶著任務隨他來到了漢柏樓。

先介紹一下漢柏樓吧！不同於其他的政府樓，漢柏樓的頭五層專門給獨居長者居住，每個單位都有屬於他們自己的洗手間和臥室，而每一層都有一個公共廚房讓他們一起烹飪。

長者陸陸續續來到了我們舉辦活動的平臺，他們期待的眼神至今我也沒有忘記。正值下午，長者都有點想打瞌睡了，所以在師姑的帶領下，我們一起跳了個熱身操；這時長者可高興了，彷彿孩子般，在舞蹈的過程中不斷地歡笑著，當看到旁邊的人，不小心做錯了動作，會忍不住去打趣一番。

跳完熱身操，長者和我們都精神了不少，在朱伯伯致歡迎辭後，「長者慈少樂融融」活動正式開始。這次不同往常，爺爺奶奶在活動中也準備了歌唱表演。隨著音樂響起，他們唱起了歌，一開始只有兩三位長者在唱，但慢慢地，變成了大合唱。我們唱了＜月亮代表我的心＞等幾首歌曲。別看這些爺爺奶奶年紀大，他們唱起歌可比我們好聽多了。一個高音可以拉長數十秒，連唱三四首歌也不說累，真的很佩服他們。

大合唱時，即使我們不熟悉歌詞，也會拍手鼓勵那些會唱的人。這個環節讓我感到很溫暖，我們彷佛就是一家人，都為彼此傳遞著能量。

歌唱環節過後，就到我們慈少大展身手了。這次有三位同學——秋霖、漢紋、知行——帶來了魔術表演。在表演的過程中，爺爺奶奶都聚精會神的觀看，當一個又一個新奇的魔術表演成功了，他們都不吝嗇地給予陣陣掌聲。

在魔術表演的過程中，發生了一件有趣的事情。當三位同學正在變魔術時，突然被一位奶奶找出了破綻，她井井有條地說出魔術的原理。



雖然魔術表演不小心被人識破了，但他們的心情並沒有因此受到影響，後面的表演他們越做越好。這點是值得佩服的，因為他們並沒有畏懼失敗，而是讓失敗化為自己前進的動力。

時間很快過去，轉眼間就到了我們要跟爺爺奶奶說再見的時候。告別之前，我們帶來了＜一家人＞這首歌，「因為我們是一家人，相依相信，彼此都感恩」這句歌詞一直縈繞在我的腦海裡，揮之不去，是啊，在慈濟，我們就是一家人。

團康活動結束後，同學分成三組上門去探訪長者。我跟著萬里師伯去探望余兆嵩伯伯。伯伯為人親切，很熱情地跟我們打招呼。他是一位「發明家」，空閒時，喜歡用螺絲、木板等零件材料，經過拼裝、固定，一個他設計的成品就產生了。伯伯有自製運動神器、椅子等，讓我印象最深刻的是一個購物車。這個購物車可奇特了，它除了有一個地方可以放購買的菜及日用品外，還有一個地方鋪著軟墊，平常去街市買菜覺得累的時候，這個軟墊就可以讓伯伯休息，成為他的充電站，當他充滿電的時候，再繼續去買菜。

我對這位伯伯感到肅然起敬，雖然他已經超過九十高齡了，但他依然健康且熱愛生活，我想如果我七十多歲時，可以有他一半的活力跟創意就足夠了。但當然現在就別想這麼多啦，最重要的是把握當下。

在這次活動中，很多時候都讓我感到溫暖。爺爺奶奶對活動的投入，在我們表演時給我們掌聲；在大合唱時全部人一起大聲地唱著歌，把溫暖傳遞給對方，這些情景化作一股又一股的暖流，溫暖著我們每一個人。

攝影：林桂霖

這次的活動也讓我獲益良多，我承擔的崗位是「人文真善美」，除了寫文字，我也學會了如何使用攝錄機、一些攝影技巧，以及如何去採訪他人。可以學到那麼多東西，我非常滿足。

撰文：雷茵茵

今天又是我們和師姑師伯去探訪長者的日子。在學員表演手語時，我看見公公婆婆也跟著比劃。老人家最開心的環節是唱歌，原本沉默的他們一個接一個地加入合唱，且唱得很動聽，令我感覺他們好像回到以前的時代。活動接近尾聲，我們送上小禮物給長者，並祝福他們平安快樂。

「婆婆，我們來看您啦！」就在我們朝屋內喊了好一會兒，一位佝僂著背的老人扶著牆慢慢走了出來。我們去家訪的這位婆婆已接近一百歲了，她的臉上佈滿皺紋，手上有著少許黑斑——她說是在日本和中國打仗的時候，因為受傷而造成的。婆婆有一個女兒和一個兒子，但隨著他們長大離家和她先生逝世，漸漸變得孤單。

看著婆婆滿佈歲月痕跡的臉和手，以及真摯的笑容，讓我體悟到我們都需要放慢腳步，去傾聽，去感受，去傳遞溫暖給需要的人。

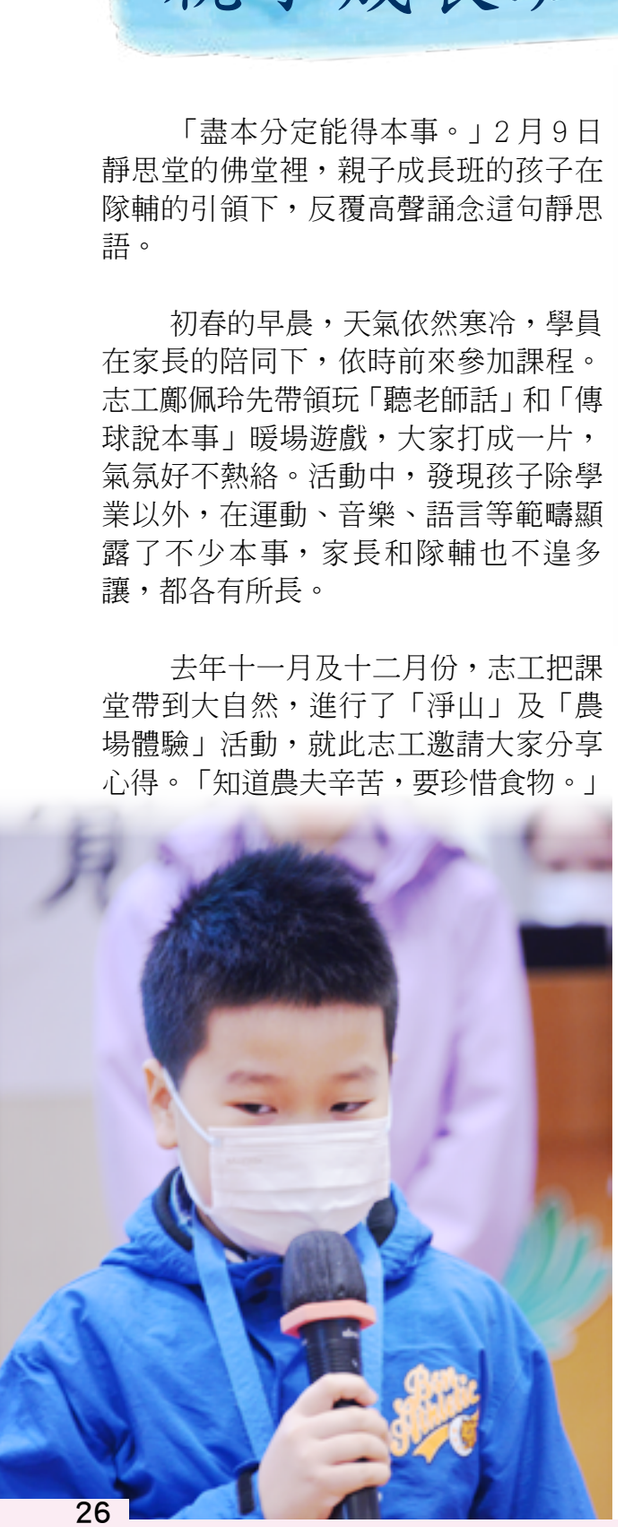


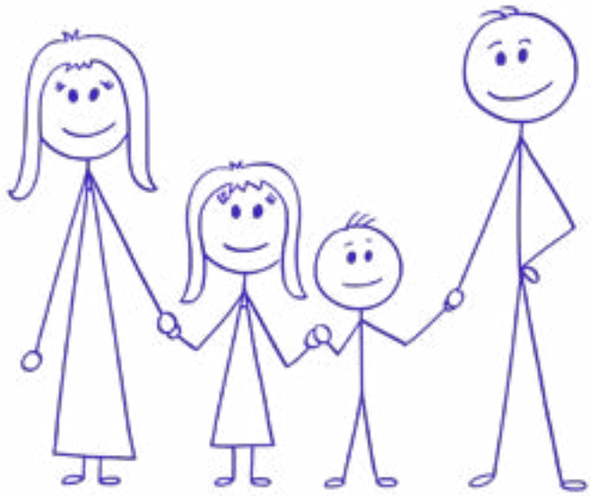
親子成長班 發掘孩子本事

「盡本分定能得本事。」2月9日靜思堂的佛堂裡，親子成長班的孩子在隊輔的引領下，反覆高聲誦念這句靜思語。

初春的早晨，天氣依然寒冷，學員在家長的陪同下，依時前來參加課程。志工鄺佩玲先帶領玩「聽老師話」和「傳球說本事」暖場遊戲，大家打成一片，氣氛好不熱絡。活動中，發現孩子除學業以外，在運動、音樂、語言等範疇顯露了不少本事，家長和隊輔也不遑多讓，都各有所長。

去年十一月及十二月份，志工把課堂帶到大自然，進行了「淨山」及「農場體驗」活動，就此志工邀請大家分享心得。「知道農夫辛苦，要珍惜食物。」





媽媽羊潔嫻則分享：農場主人教大家拔草時要小心，不要傷害到蔬菜，也要把拔出的泥土回歸原位，令她學到要愛惜大地。

李雨晴的爸爸李冠威分享「淨山」的感受：石礦場怡人的景色原來是很多人努力淨山的結果，所以每個人都應該留給下一位乾淨的環境。

趁著春節氣氛仍濃，加上即將到來的西方情人節，課堂特意安排兩個動手做環節——「福到迎春」利是封剪紙，以及「心心相印」巧克力小吃製作——給孩子發揮一下「小宇宙」，強化他們的「本事」呢！

學員在志工鄧美珍和蔡麗英的教授下，認真學習，利用「利是封」製作出漂亮和創意無限的應節年花。家長和學員亦各自製作送給「情人」的巧克力小吃，結果是家長比孩子更花心思創作呢！

當日課程主題是「盡多少本分，就得多少本事」。志工何潔儀、鄺佩玲就此與家長交流：父母是否因著重於孩子的課業考試上，忽略了培育孩子在日常生活中的自理能力，以及其他興趣和潛能的發展。「家長如何能以更開放的『成長思維』模式去觀察、解讀孩子的行為問題或說話背後的真正的心聲？家長又如何能讓孩子更願意敞開心扉、傾訴困難或壓力？」他們提出這兩點讓家長反思及探討。

這邊廂，家長組在進行「愛的祝願」交流活動；那邊廂，學員是「妙筆寫心聲」，許下自己這一年希望達成的目標。「世上有兩件事不能等，一是孝順，二是行善」，黃藝之寫下這句靜思語，以表達她認為最重要的事。陪伴她到來的嫲嫲倍感窩心和欣慰。

陸和淨用心抄下「口說好話，心想好意，身行好事」，字體非常工整，他並說願意每天發一個好願，身體力行去做好事。媽媽胡忠妍坦言，陪伴子女重點不在功課，而是在於照顧孩子的心。

潘允之抄下：「我們最大的敵人不是別人，可能是自己」，並給自己發願：「不要小看自己，因為人有無限的本事。」

李恩幟的家長薛茗瑄說，她前一段時間因為丈夫身體出現問題而心力交瘁，令她對孩子態度不好，忽略孩子為了不讓媽媽擔心，做錯了事也不敢面對的情況。「挫折讓孩子一下子成長，作為家長也要調適心情，和孩子共同成長。」她說。

施賀寶給媽媽送了「多做多得，少做多失」，代表自己所發的願和心意。媽媽蔡育華也希望自己能多抽空陪伴孩子。

這堂課以多元親子活動，激發孩子的自我肯定力，也讓家長深刻體會給孩子身教陪伴的重要，只要信任和願意放手，給孩子盡本分做事的機會，就能從中發掘他們的本事，更重要的是能學會欣賞自己和孝順長輩。

撰文：羅淑儀
攝影：林桂霖



撰文：蔡淑英
攝影：黃景熙

全球精進日 聞法固道心

「人人本具真如本性，都能成佛。重點是要照顧好自己的一念心，要發心立願，行菩薩道，廣度眾生。」在3月2日的全球精進日，德澡師父與學員闡述成佛之道。

當天課程，首先由精舍師父帶領大眾禮拜《法華經序》；在莊嚴的梵唄聲中，學員恭敬地一字一拜，祈求虔誠的心念上達諸佛菩薩聽。接著是德澡師父講解《靜思法髓妙蓮華．信解品四》。「今天我們可有覺醒？」講到上人抽著氣為弟子說法時，德澡師父哽咽地說，大家要扛起使命到五十代不變。「把握當下多行善，造福人群，結好人緣。」他鼓勵說道。

在較早的志工早會時段，潘靜涵清修士做了分享：慈濟四神湯中，知足和感恩是對自己，要向內自我要求；善解和包容則是對別人，面對外在人事要能理解和體諒；修定力就要藉事練心，繫緣修心，隨處養心；分別好壞而阻礙修行就是凡夫心，不念好壞而堅持修行才是菩提心。

「大家要多塗抹慈濟面霜跟人結好緣，莫因善小而不為，莫因惡小而為之。」她勉勵大家要多造福、結善緣。

「上人說：佛法要開方便法，《無量義經》的唱頌韻律很有道氣，要讓社區天天有這樣的聲音。」志工呂慈悅分享時說：慈濟將要走進一甲子，我們要以清淨法水潤澤蒼生；為了讓大家熟記梵唄，需天天唱頌成為生活習慣；除了品書會，還要設唱頌傳法班、傳法健身班等來活絡社區，讓附近鄰里、男女老少一起來學習。

有關慈濟的全球共善和法脈永續發展，執行長顏博文總結了去年的情況，並描述2025年慈濟基金會的目標與展望，讓學員深入瞭解法脈永續和宗門願景。

在新發意菩薩分享受證感言的環節，陳素梅說返臺參加精神研習會，加深了她對四大志業的了解，獲益良多，也感恩眾多法親的陪伴和教導，令她畢生難忘。「日後會繼續努力學習、精進，以期更好地回饋社會。」她說出自我的期許。





「從大清早的拜經、課堂上的分享……一天的作息都充滿正能量。十六個不同國家、地區，不同宗教的學員有著共同的理念和目標，跟隨著上人朝著同一個方向邁進。」羅陸梅說出此行的感受。她且發願持全素，盡力推廣素食，努力學習上人的法，傳承慈濟精神，幫助天下苦難人，發揮生命的價值，生生世世行菩薩道。

慈誠曾振邦表示，透過各國法親的分享，深刻反省自己的不足：在慈濟路上不夠精進、懈怠與習氣重。他說研習會期間，自己每晚需服藥才能入睡，導致難以早起，但仍克服困難參加拜經和早課。「這讓我明白，突破精神疲憊的限制是可能的。」他有此體悟，也感恩大家的支持和幫助，讓他能回臺受證，並希望未來能繼續得到法親的關懷，助他改掉習氣，陪伴他在慈濟道上勇猛精進。

葉麗珠說，這次到臺灣見上人真的很法喜，期望自己在菩提道上要更加精進及跟緊上人的腳步。

在授證典禮上，代表香港團隊上臺分享的陳思捷說，感恩有因緣跪在上人面前接受祝福，且獲上人輕觸他的手說：「你是我的好弟子！」他深感榮幸與責任，感覺這是上人對弟子的期許，希望以此和大家共勉。

從做環保走入慈濟的袁娜芝分享加入慈濟帶來的轉變：自己從曾經脾氣暴躁、我行我素，到現在學會感恩與包容，「慈濟讓我找到人生方向，讓我更有信心向朋友介紹慈濟的理念」。她引用靜思語「有心就有福，有願就有力」，來勉勵自己，並承諾付出無所求，跟緊上人的腳步，造福人群。

「接觸慈濟後，我學會包容與諒解，與人相處更加融洽。」黃愛喜坦言，自己過去容易發脾氣，常與家人、同事起爭執，還經常會怪罪他人，現在這種情況已經不復見了。她發願要做環保、募心募愛，喚起更多人的善念一起幫助苦難的人，讓世界更加溫暖。

邱英英說，透過精神研習會，才知曉慈濟原來是這麼的龐大，已遍布到一百三十多個國家了。她立志要化感動為行動，將慈濟精神落實到生活中。「我要成為大眾的貴人，多行善，多接引有緣人一起走入這條上人鋪好的菩堤大直道。」邱英英發心立願。

聽完新受證慈誠委員感人的分享，分會執行長施頌鈴勉勵大家：有幸成為上人的弟子，找到人生的方向和價值，要多做自利利他的事；進入慈濟這寶山不要空手而回，且要把這珍貴的寶藏多去跟身邊的人分享。「祝福新受證的慈誠委員，在接下來的日子要多承擔，多去募心募愛，最重要的是淨化人心。」施頌鈴說。

充實的一日精進，大家沉澱了心靈，也加深了對慈濟精神理念的認識。期待大家秉佛心、承師志，勇猛精進於菩提大道上，讓靜思法脈傳承至五十代不變。

慈善訪視個案分享
啟發培訓學員悲心

「慈濟人做訪視除了為有需要的人提供物資，更重要的是要有愛和悲心，才能膚慰他們的心靈！」在 2 月 16 日的培訓委員慈誠課程中，志工施頌鈴與學員分享訪視的重點。

這次的課程主題是「慈善志業」。首先由施頌鈴講述慈濟在花蓮展開慈善的因緣，以及之後擴展到全球的國際賑災概況，在做的過程中，志工懷抱著大愛、無私和感恩心去付出。她也分享分會第一個慈善個案始於 1992 年－－劉女士是一位基督徒，志工長期用心用愛關懷，她往生後，殯葬事宜也由慈濟負責。

訪視幹事馮少群和李國富也做了分享，帶出訪視志工必須擁有愛的力量；「因為有愛才能築起一道橋梁，才能與案主建立一個互信的關係。」他們強調。

志工余小碧講述她關懷的個案譚伯伯的故事，當她談到伯伯因沒有家人及不想打擾志工，所以他住院期間從沒有人來探望時，不禁哽咽。「樹欲靜而風不息，子欲養而親不在。」她以此鼓勵學員心動不如行動。有學員回饋說，去探訪案家時，亦感受到案主的身心靈之苦，自己的悲心給啟發了，學懂見苦知福。

「綠在鯽魚涌」回收便利點的同仁陳雅絲分享她工作的喜樂。看到一群環保志工，恒常護持環保回收，且每次都是開開心心的，他們的精進不懈，令她體悟到「行善不能等」。談到回收便利點雇用的一群唐寶寶時，「他們的純真、善良和貼心的舉止，令我的工作生涯添上不少歡樂色彩。」她說。



在《行願半世紀》一書的導讀環節，志工陳宜卓和曾曼華分享慈濟開展慈善志業的歷史時說，竹筒歲月是印證小錢可以做大事，行善不是有錢人的專利，而是有心人可以做的事等。

學員王妙紅回饋時說，福建家鄉的村民認為七月是鬼月，會焚燒大量的金銀衣紙，祈求保佑。「現在我走入慈濟，了解到福不是求的，是要去做的，也明白七月原是吉祥月、感恩月和歡喜月。」她說，自己從迷信轉成正信。

「上人用《無量義經》和《法華經》鋪路，帶領弟子以踏實的腳步行在人間菩薩道上。」志工李麟泰在法脈分享時，以此做結語，並提醒大家，每天要聆聽上人的法語，那怕只是一套短短十餘分鐘的《人間菩提》影片。





「這次課程著重在講者與學員間的互動。」培訓幹事梁君茹說，團隊在集思廣益下，在課程編排上做了些調整，如事前派發一份有關訪視概念、技巧和須知等問卷，讓學員先上網尋找答案，或請教資深志工。此舉也讓許多被詢問的志工，因時間久遠，記憶模糊，而重新去翻查書籍、影片，過程中得以溫故知新。「由於學員有事前準備和實際參與訪視工作，看見他們在課堂上表現積極、投入、樂於分享自己所遇到的問題、困難等，和之前相比真是一個大躍進！」她開心地說。

撰文：林惠芳
攝影：盧志德

「三高」的中醫調理

陳家禎醫師
香港中文大學中醫學學士
香港中文大學針灸學理學碩士
廣州中醫藥大學針灸推拿學醫學博士
世界針灸聯合會針灸醫師

現任慈濟大愛中醫診所中醫師／診所主管
曾任東華三院中醫師
曾任博愛醫院．香港中文大學中醫教研中心進修中醫師
曾任博愛醫院梁之潛夫人綜合中醫專科診所高級醫師／診所主管

中醫一直被認為擅長補虛。很多人容易生病，氣力不足，覺得是身體出現「虛」的症狀。但臨床經驗顯示，這些「虛」症當中大部分人都有高血壓、高膽固醇、高尿酸、糖尿病等長期病症。到底問題出在哪裡？為什麼身體「虛」的同時，又會有三高呢？到底是營養不足還是過剩呢？

香港人相當浪費，現時每日產生廚餘三千多公噸，政府也不斷宣傳叫大家「咪做大嘥鬼」。由此看來，香港人營養不足的可能性似乎不大。廚餘過多，不只是浪費，更凸顯營養過剩造成的健康問題。心臟病、腦血管病一直高據香港致死疾病的頭三四位，而三高正是這些疾病的主因。

飲食習慣和結構直接導致身體機能出現問題，如新陳代謝減慢。大家應反思自己三餐吃了什麼？有沒有吃早餐？晚餐幾點吃？然後比對一下飲食金字塔——有沒有偏離以五穀蔬果為主、肉食蛋白為次的健康飲食結構？中醫所講的補「虛」其實是促進新陳代謝，排走積聚體內的多餘物質。當然，根本方法應從健康飲食著手。在這裡介紹兩款提升身體機能的保健湯水：

1. 絞股藍杞子茶（一人份量）
材料：絞股藍五錢、杞子五錢
製法：加沸水沖泡十五分鐘，即可當茶飲用。
功效：清熱補虛，降血脂、血糖、膽固醇。適合陰虛有熱的三高人士。

2. 南瓜眉豆湯（二至四人份量）
材料：南瓜 一個、眉豆一兩、紅蘿蔔一個、陳皮一錢
製法：加十至十二碗水，煲一小時。
功效:健脾和中，降血糖、血壓。適合一般體質的三高人士。
另，日常也可以按摩足三里、三陰交、曲池及太沖等穴位作日常保健。

撰文：陳家禎 醫師





修行地圖，從「勤」起步

修行貴在知道自己的心、願意面對習氣與不足，且因應自我根機找出適合的步調，精進薰習，鋪出正確的人生道路，描繪出獨一無二的修行地圖。

有心修行，就要找到明確的目標，如果心念偏差，有地圖也不一定找得到路；若心中沒有方向，迷失在娑婆人間，更是苦上加苦。

在《高僧傳》中，智者大師帶著地圖下山托缽，卻在途中迷路，幸而遇到熟悉山路的樵夫指點，原來法師將地圖拿反了，才會找不到路。有了樵夫的提點，法體悟「佛門經典如地圖」，指引迷茫的人解脫六道娑婆輪迴苦；再加上明師的教導、善知識的鼓勵，才不會在經文法海中空踏步。

此生既已找到修行地圖，就要認定方向，起步而行；心中有既定的目標，在開道、鋪路的過程中，就不怕任何困難，且能在善知識陪伴下，接引更多人同行菩薩道，讓路更寬廣、更清楚。

撰文／潘翠微

慈濟大愛 中醫診所









2023 年底，香港分會開辦「慈濟大愛中醫診所」，除了服務各階層人士，更以照顧弱勢族群為使命，在社區編織愛的醫療網。

大愛共伴 造福行善

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

鰂魚涌活動室｜香港鰂魚涌英皇道 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/jingsihk

慈濟香港分會網站

慈濟香港分會 facebook

捐款
將善念化為永恒的行善