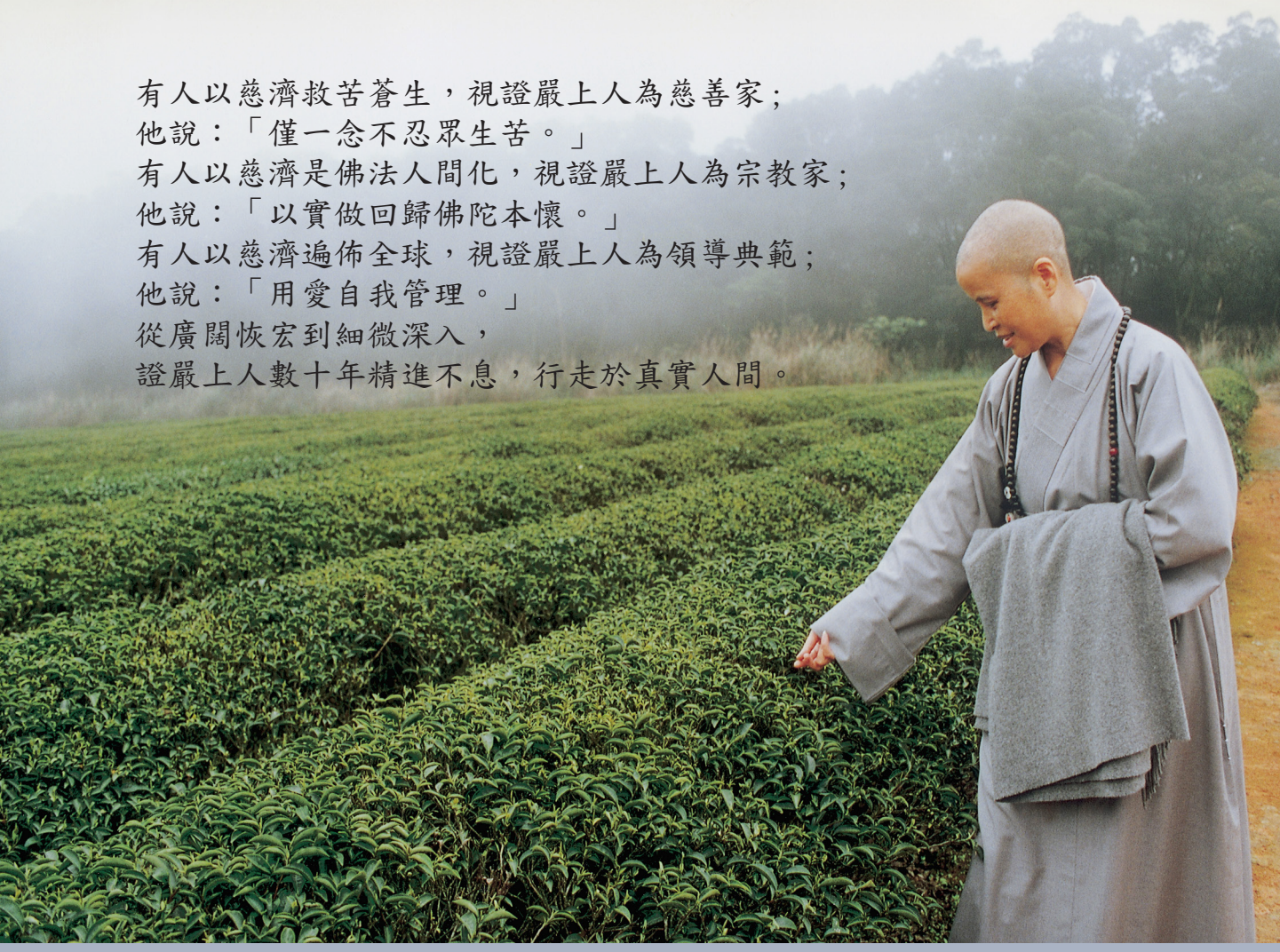
香港
慈濟世界
164
06/2025
香港慈濟季刊
贈閱 歡迎索取傳閱
HONG KONG TZU CHI WORLD JOURNAL

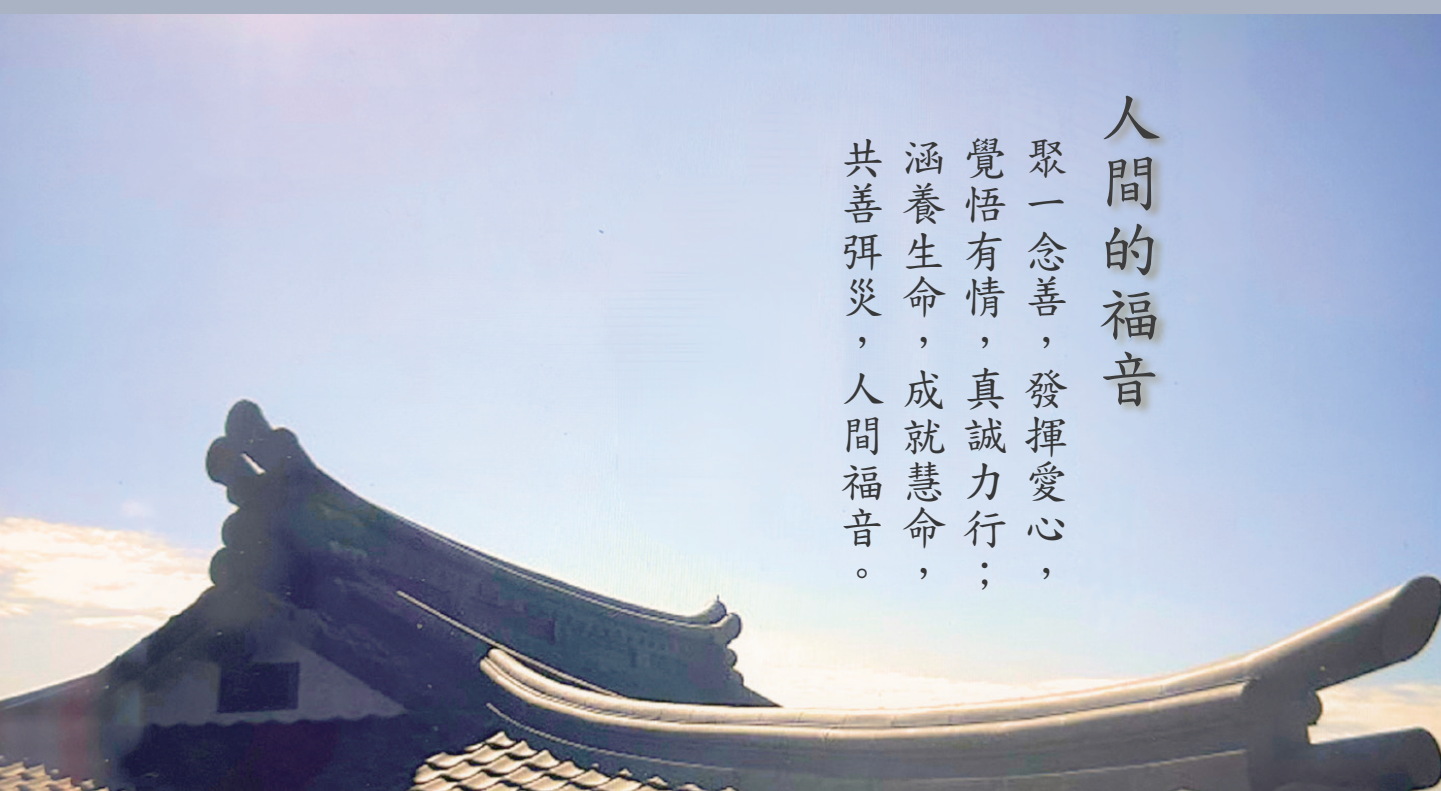


素宴匯聚十方愛心
馳援緬甸地震災黎

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


人間的福音
聚一念善，發揮愛心，
覺悟有情，真誠力行；
涵養生命，成就慧命，
共善弭災，人間福音。

慈悲的接力

慈濟志業從慈善起家，今日的志業還包括醫療、教育、人文、環保等，弘揚佛法則為其本務；「由善門入佛門」是證嚴上人創辦慈濟的理想，救貧、救病外更重於「救心」，視弘法和慈善兩者是二而一、一而二的關係。

在6月的全球委員、慈誠精進日，上人慈示「慈悲的接力，全球同步」，並用「我的力量來自弟子的精進」的信念來勉勵大家。即將邁入慈濟的一甲子，包括香港在內的全球慈濟人以各種方式與項目，來接力慈悲。

慈濟香港分會於 3 月 30 日及 4 月 12 日各舉辦的百人素宴，就是為善業，特別是緬甸 3 月大地震的賑濟，募心募愛。

為宣導世界地球日的理念，香港志工於 4 月 19 日分別在鰂魚涌的商場與北角的街市舉辦活動，引起坊眾及商戶對環保的關注；保護環境，是慈善的延伸與發揚。

5 月、6 月舉辦的浴佛活動，除為民眾祈福，還探訪、派福飯給予獨居長者及基層家庭，並同時宣導環保及為遠方的災民籌款。

因了一群善心人士捐贈一批靜思系列圖書，香港分會開啓了「靜思語入校園」贈書計劃，至今已有十三間中小學校參與；近期，志工應邀每月一次到嗇色園旗下四間學校進行靜思語教學。活動旨在提升學生的生命教育，助力他們的健康成長。

「當你伸出雙手，幫助別人的時候，生命從此不同，因為我們不再冷漠。」〈溫暖滿人間〉的歌詞道出，投入善業如何改變自己的生命。上人「我的力量來自弟子的精進」的勉勵，鼓舞了慈濟人以「自利、利他」的精神，在「為佛教、為眾生」的菩薩路上戮力前行。



鄭偉鳴



目錄

2025年6月 第164期

靜思晨語

人間的福音

編者感言

慈悲的接力 01

主題報導

素宴匯聚十方愛心
馳援緬甸地震災黎 04

愛灑社區

慈濟三節合一殊勝日
邀民眾浴佛淨心祈願 06

溫馨周年慶典
志工歡聚交流固道心 13

榮董聯誼茶會
愛與善的心靈迴響 15

志工用心陪伴
長者暖心一日遊 18

貼心義剪服務
耆老感動滿懷 19

蝸居住戶獻愛心
為緬震災慷慨解囊 20

派福飯善舉
帶動愛的循環 21

靜思語進校園
見證學子品德提升 23

藉花道感悟人生
放下執著心愉悅 24

雅敍品香茶
聞法啟善根 26

中醫食療瑜珈講座
傳遞身心靈淨化信息 27

傳心點滴

慈師父的願 28

大愛杏林

中醫眼中的糖尿病
「消渴」知多少 29



愛心慈善素宴



三節合一浴佛典禮

印 象 真 善 美

尖沙咀街友探訪 30

春坎角
慈氏護養院探訪 30

環保素食班 30

天水圍善導會
靜思語書法班 31

天水圍
精神復康中心探訪 31

「動中覺察」興趣班 32

仁濟華懋
護理安老院探訪 32

大 地 園 丁

世界地球日宣導活動
獲民眾商家熱烈支持 33

志工走進校園推素
讓學子領略素之魅力 35

素食班學員共善
千里傳愛到緬甸 36

愛 的 傳 承

孩子行儀有禮
家長感動落淚 37

菩 提 精 進

全球同步精進
堅定菩薩願行 39

多元培訓課程
助學員穩健成長 40

澳門志工跨海受訓
與本地學員相砥礪 42

如 是 我 做

探訪露宿者
啟發感恩心 44

先生緣　主人福 44

清 修 點 滴

凡夫心與菩提心 45

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
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

素宴匯聚十方愛心
馳援緬甸地震災黎

「當你伸出雙手，幫助別人的時候，生命從此不同，因為我們不再冷漠。」在輕快愉悅的歌聲中，手語組志工以一曲〈溫暖滿人間〉演繹出素宴的大愛意義，並帶來溫馨的氛圍。分會於 3 月 30 日及 4 月 12 日各舉辦了一場募心募愛的素宴，當中特別為賑濟剛發生的緬甸大地震做呼籲。

舉辦素宴前兩天，緬甸發生 7.7 級的地震，民房坍塌，廟宇損毀，傷亡慘重。慈濟在緬甸深耕多年，志工第一時間奔赴災區，開展以工代賑，幫助受災民眾搭建臨時住所，且從馬來西亞、臺灣空運物資到緬甸救災。而全球各地的慈濟人也響應上人的呼籲，馳援緬甸災情。

兩場百人素宴於靜思堂舉行，參與素宴的嘉賓許多都是熟悉的面孔。來自深圳的涂佑達，他的媽媽葉碧峰和大姐涂懿庭都是資深的慈濟委員。

他說：「現在天災不斷，希望能跟隨上人的腳步。我們要發心，為世界和平和災後救助盡一份力。」涂佑達期望能為他人貢獻一份力量。

素宴開始，首先是播放上人的開示，以及由志工介紹香港慈濟的慈善志業和當中的關懷個案。開席前參與者和志工手捧的蓮花燈在黑暗中點亮，為天下蒼生、遭受天災的苦難人虔誠祈禱與祝福。之後由分會副執行長彭瑞華致辭，感恩來賓為慈濟的國際賑災獻出自己的一份愛心。

靜思堂的流通處，擺設了勸募箱，也有手捧箱子的志工勸募；每當大德投入捐款，志工會鞠躬、道感恩。響應募捐的嘉賓袁志光說，緬甸發生地震，看見慈濟做了很多賑災工作，並將大家的力量匯集在一起，讓大家一起努力。「我很感恩有這個機會可以出一份力。」他說。

一些平時沒有吃素的來賓表示，想不到素宴的蔬食那麼好吃；而長期的素食者，對素宴的菜式，也覺得耳目一新。許多參與者掏出手機把這些精緻的菜式拍照下來。

3 月 30 日的場次由志工許鳳儀做主廚。做素食私房菜的她說，有機會承擔素宴，就要把握因緣。「而且上人呼籲去救濟，我們肯定要去做。」她說。



素宴的每道菜式，都冠上了別具巧思的名字，例如：滷水拼盤名為「萬眾一心」；西蘭花搭竹笙等菜名為「眾生平等」；果凍名為「圓圓滿滿」。

4 月 12 日的場次，來賓包括香港紫慶精舍的兩位法師，以及慈濟環保願行館的顧問胡仙女士、葉文琪先生。

這場次由志工鄺梓罡帶領的素食班團隊精心準備，九道菜式的名稱皆充滿「法味」：五智圓明福田集、慈悲三味養生湯、清淨無染琉璃身、般若智慧酥卷、菩提法喜歡喜果、甘露護生翠林寶、靜思如意甘露苗、大愛豐收功德飯、紅豆思緣一味圓。

鄺梓罡說，聽到來賓說吃得很滿意，其實最重要的是大家對素食有所改觀，留下好印象。

為了讓參與者在品嘗美味素食外還能獲得養生知識，營養師 Josephine 應邀到場說明素食的好處，其中素食的不飽和脂肪能夠保護心血管，其豐富膳食纖維則有助於腸道的健康。

「讓我更加瞭解了慈濟……從慈濟這麼多救災工作裡看到了大愛的精神。」紫慶精舍的釋境航法師表示，參加這場精緻的素宴覺得很歡喜，除了感受到志工的用心外，也加深了對慈濟的認識。

多位賓客也分享了他們的感受。盧炳華先生說，自己之前也有參與素宴的經驗，但是從來沒有體驗過食物呈現出來這樣的精緻及好味道；他認同籌款去幫助遭遇天災的人們。「活動舉辦得很成功很圓滿。」他讚歎道。

「通過參加素宴去幫助災民，我覺得很有意義。」唐燕妮女士說，素宴辦得非常好，志工準備菜式的那份用心，傳遞出很好的能量。

不是吃素的邱婉榮女士說，自己抱著期待的心情來參加，結果收穫了許多有關素食的知識，並體會餐食不用肉也可以很美味。

丘碧玉女士說，素宴為緬甸災民籌款，而自己又是個素食者，所以覺得這個活動很有意義，同時也感受到志工齊心協力的團隊精神。

邀請了九位親朋前來素宴的志工黎少芬說，其中幾位平常是不吃素的，她帶動他們來吃素之餘，還能幫助災民。「希望更多人吃素，以淨化人心、祥和社會、天下無災。」她說。

兩場素宴結束時，全體志工上臺致意，嘉賓紛紛報以熱烈的掌聲，對他們作出肯定。慈濟匯聚眾人的力量，發揮大愛精神，將愛送往緬甸為災民紓困解危。素宴結束了，但是愛才啟程。

撰文：牟晏瑩、謝丹
攝影：牟晏瑩





慈濟三節合一殊勝日 邀民眾浴佛淨心祈願

每年五月的第二個禮拜日是慈濟的佛誕節、母親節、全球慈濟日三節合一的日子。志工舉辦莊嚴的浴佛典禮來感念佛恩、親恩、眾生恩，也藉此洗滌心靈，祛除貪、瞋、痴的垢染，期許自身能更體會佛心，實踐佛陀的教誨。

為了廣邀會眾參與，香港的慈濟志工在節日的前後，以及香港的佛誕日，走入社區舉辦浴佛儀式，希望匯聚眾人虔誠的祈願，上達天聽，讓社會祥和、天下無災無難。

九龍塘靜思堂

5 月 11 日這天，晨星尚未褪去，從香港不同地區的慈濟人或乘坐通宵巴士或最早一班的港鐵，來到分會的靜思堂，參與一年一度的三節合一的盛事—佛誕節、母親節、全球慈濟日。

未到七點，大家列隊進入佛堂。在正中位置，宇宙大覺者的晶雕像一字排開，以繡球花、康乃馨、蝴蝶蘭作裝飾，氛圍簡約又大氣，溫馨中不失莊嚴。大螢幕直播臺灣花蓮場次的浴佛，香港慈濟人與全球三十六個國家、地區的法親同步浴佛。聽著司儀的引導，男眾志工虔誠獻上燈燭，女眾志工恭敬奉上鮮花，聲聲佛號中，虔誠感念佛恩、親恩、眾生恩。

來自美國、目前在香港大學做交換生的慈青黎敏怡，趕到靜思堂時還在「著急」的狀態，但當浴佛儀式開始，心就平靜下來。第一次透過連線看到花蓮浴佛盛況的她表示，無法用言語表達心中的感動。

攝影：林桂霖







浴佛禮成，上人離席時，香港許多志工留下眼淚。黃錦秀說，這是法喜、開心的哭，對上人的叮嚀一口說好話、心想好意、腳走好路一弟子要奉行。

從小跟隨媽媽參與環保活動的曹鈺瑩第一次參加浴佛。看到很多志工落淚，她深受感動：「在這裡，我真切感受到愛與慈悲的力量；以後只要有時間，我一定多來參與慈濟活動，貢獻自己的一份力量。」

「發願以後走好慈濟路，也希望全部家人要世世代代做慈濟。」已帶動姐姐范竹梅、姐夫加入志工隊伍的范竹英道出心中的願望。

她為了這次浴佛，很早就推掉工作，預留時間前來參加。當上人的身影出現在螢幕時，她激動得熱淚盈眶。已是培委的范竹梅說，看到上人對弟子那麼用心，自己非常感動。

加入慈濟不久的志工陳存雲，聽了上人的開示後表示，自己雖然剛開始上見習課，但會堅定地在慈濟路上不斷精進。

對許多新發意的志工，浴佛是個加持，讓他們在菩薩道上更精進。

撰文：牟晏瑩
攝影：林桂霖、謝勤



荃灣耆康會長者活動中心

新界西志工於5月3日來到耆康會長者活動中心，為那裡許多兒女移民外地、孤苦無依的老人，舉辦浴佛活動，慰藉他們的心靈。

當天共有一百五十位長者報名，活動分三個場次。志工先講解浴佛的涵義，然後演繹手語〈母親的臉〉來慶祝母親節。在浴佛環節，長者在莊嚴的梵音中，淨化自心，誠心祈願，上達天聽……

現場還播放了一段講親子關係的視頻。許多長者憶念自己的父母，感動地流下眼淚。孔美綴婆婆說，小時候，父母對她的關懷無微不至，當她想孝順父母時，他們卻走了。



志工對能參加浴佛也很受感動。進入慈濟八個月的志工連燕霞說，看到長者參加活動後，表現出「很開心，臉上都有笑容，可愛多了」。

對照視頻主人翁小美的遭遇，在四個兄弟姊妹中排行第二的連燕霞說，她小時候也好像給媽媽較為忽視，「但其實媽媽可能不是不在乎自己，而是為了生計，確實很忙」。連燕霞加入慈濟後改變了想法，當孩子放八天的復活節假時，她便回老家長沙，陪伴父母，每天給他們買菜、做飯。「我不善於表達，（期間）每天給媽媽一個擁抱，她很受感動的，我也很感動。」她說。

連燕霞對孩子的態度也作了反思—以後對孩子的言行，要多加注意，多向他們表達愛意。

浴佛讓人沉靜心靈，省思自我，感念親恩，期待愛的漣漪在人間處處蕩漾……

撰文／攝影：林莉



觀塘寶光齋

佛誕日，寶光齋門口設置了莊嚴的浴佛臺，並在收銀處擺放了為賑濟緬甸地震災民的募款箱；客人除藉浴佛洗滌心靈，也在這個特殊的日子作布施，積累善緣。

寶光齋5月5日早上八點如常開門迎客，志工張秀琴和伍彩玲已在等候，引領民眾進行浴佛。她們準備了慈濟的結緣品，將上人和常住師父的愛與祝福傳遞給每一個人。

許多前來浴佛的民眾是這裡的常客，多年的佛誕日如約而至；其中一位茶客李瑞香說，她去年也有在這裡浴佛。

有些浴佛的客人還準備了紅包，以供養諸佛菩薩，護持慈濟的善業。不少還與志工在浴佛臺前合影留念，留下這有意義的時刻。

「慈濟提供這樣的機會讓大家參與，真的太好了。」寶光齋老闆、也是慈濟人的鄭以超，對每年能在店裡舉行公眾浴佛表示感恩。老闆娘鄭太太浴佛後祝福大家身體健康。店員在招待客人之餘，不忘參加浴佛，在忙碌的生活中尋求一份心靈的慰藉。

寶光齋浴佛現場的氣氛祥和、歡喜，活動至晚上八點左右才告圓滿。

撰文／攝影：謝勤



鰂魚涌東匯坊

港島志工於5月5日的佛誕日假鰂魚涌東匯坊商場，舉辦了上下午兩場的浴佛典禮及隨喜浴佛，接引了眾多街坊參與。志工也藉此殊勝活動凝聚善念，為緬甸地震災民及全球苦難眾生祈福。

布置得莊嚴及很有慈濟人文的浴佛臺，擺設在商場的大堂，面向扶手電梯，場地的人流頗為暢旺。

第一次參加慈濟浴佛典禮的蕭湄璇女士說，禮佛足、接花香的儀式適合現時年輕的一代，而浴佛的隊伍整齊，感覺莊嚴又有道氣。另一位民眾李幗英女士表示，現場的浴佛唱誦讓她心情平和。陪同奶奶前來的鄧曉淳小女孩說，自己也很受感動，「拿著那朵供佛的花，心裏變得平靜，感到受佛的保護」。

抽空參與浴佛的「綠在鰂魚涌」職工陳思晴說，在儀式中她體會到法喜及內心的平靜……非常感恩。

邀請路過的街坊參與浴佛的志工王長堅說，祥和的現場氣氛，有助於吸引一些非信奉佛教的街坊來參與。大家不分宗教共同祈求天下無災無難。

撰文：蔡淑英
攝影：黃景熙



黃大仙鳳德邨

5月5日佛誕這天，慈濟首次在黃大仙鳳德邨舉辦浴佛活動；場地還設立了專區，做環保宣導和菩薩大招生。活動吸引了約三百名坊眾參與，讓志工十分感動和鼓舞。

浴佛臺用上多種鮮花裝飾，現場拉起巨幅浴佛海報。儀式開始前，不少民眾坐在四周的休憩椅上等候。

下午三時半，民眾列隊進場，站好位置後，調節呼吸，靜心準備浴佛。〈寂靜清澄〉的樂音響起，慈誠手捧香燈，委員手捧鮮花，緩步入場，在供燈燭、供花（法）香後，大眾虔誠唱頌〈讚佛偈〉。「俯仰天地之間，我們要懺悔、謙卑、改往修來、尊重萬物，用至誠清淨之心，為天下眾生祈禱。」在司儀陳嬌麗的引導下，大眾合十虔誠祈禱。隨後，民眾每八位一排，依序進行浴佛。禮畢後，志工派發結緣品，與會眾親切互動。

多位坊眾分享他們參與的感受。駱美楹女士祝福人人身體健康、事事如意，希望大家早日得聞佛法，早成佛道。「祈求世界和平，天災人禍減少。」黃玉英女士說出心中的祈願，她且希望多些人發心做義工。陳慧女士說，鳳德邨人口已老化，希望明年仍能在此舉辦浴佛，讓行動不便的老人家也能受益。



互愛組長許鳳儀表示，慈濟一直希望在九龍東不同的屋苑舉辦浴佛，讓更多民眾沐佛恩、接觸慈濟人文與愛，希望明年能繼續舉辦。

「看到街坊莊嚴地浴佛，自己深受觸動。」見習學員潘珍珠有此感受。來自馬來西亞的志工陳繼陞表示，自己是第一次在浴佛節做志工，很感恩能來付出。

環保區展示了用回收的包裝袋製成的各種日用品、手袋，以及水果網套製作的各式花朵。菩薩招生區裡，志工向坊眾熱情地介紹慈濟的各項志業。

這天志工做得法喜充滿，期待再來鳳德邨，傳遞愛與希望。

撰文／謝勤
攝影：謝勤、馮志明



牛頭角上邨常富樓

牛頭角上邨常富樓的浴佛現場，除莊嚴的浴佛臺外，還在牆上貼了一棵許願樹，讓坊眾將心願寫上去，表達對自己和家人的祝福。

5月9日早上 十一時，〈無量義經〉的樂音悠揚響起，公公婆婆滿懷著歡喜進場，把小小的空間坐滿。大家先觀看臺灣浴佛的畫面，神情專注。隨後，志工吳萬里講解佛誕、母親節、全球慈濟日三節合一的意義及慈濟的精神理念，並領眾齊聲唱誦〈爐香讚〉。

浴佛環節開始，民眾四人一組有序地進行，志工梁月娥和伍彩玲，引導大家以莊嚴的儀軌來浴佛。許多拄著拐杖、坐著輪椅的長者，無法伸手到浴佛臺沾法水、接法香；兩位志工貼心地將清水遞到他們手邊，把鮮花送到他們手上，讓他們圓滿儀式。

每位浴佛的民眾，獲贈一朵嬌豔的玫瑰，作為母親節的禮物，以及志工精心準備的炒麵、素包和結緣品。志工替收到玫瑰的長者拍照留念，他們顯得開心不已。本身是長者的志工吳思榮和郭錦雄拿著相框為大家服務，任美寶則負責拍攝。

拍完照後，大多數的長者開心地回家享用福飯。農曆三月底生日的李淑卿婆婆，沒有回家，坐在一隅吃炒麵和素包，神情複雜。「今天我真切地感受到佛就在我心中，特別幸福。家裡人沒給我過生日，今天佛菩薩陪我過。」她說。

年已九十歲的李婆婆，丈夫七年前離世，在國外的兒子患末期肝癌，在香港的女兒患乳腺癌，很少來看望她；她雖擔心孩子，卻沒有辦法予以幫助。婆婆深信佛法，明白世事無常，只望自己好好生活，照顧好自己，不拖累別人。她說，滿意現時的生活，「政府給的錢夠我生活，且手腳還能動，能照顧自己」。

另一位婆婆冼萬卿很感動地說，感謝慈濟，浴佛使她的心很平靜，很歡喜；她祝福世界和平、無災無難。

一起參與浴佛的馬炎才、黃彩霞夫婦說：「很開心、很感動，可以在法水中沐浴佛恩。」他們很期待慈濟再來他們的屋邨辦活動。坐輪椅的葉愛群婆婆，拿著鮮花開心地跟志工聊天。她說，很喜歡歌曲〈一家人〉，她的願望是大家身體健康、世界和平，不要再打仗了。

為了讓行動不便的長者也能浴佛，志工展開「送佛到您家」行動；他們捧著佛像，逐一前往長者家中。宋文侃伯伯雖然無法言語，但當看到前來的志工，臉上綻放出燦爛的笑容。浴佛後，志工吳萬里向伯伯送上福飯和一支玫瑰，預祝他父親節快樂。接著伯伯還跟隨志工送佛往鄰居家。

當志工送來佛像，郭錫專婆婆虔誠地跪拜，吳萬里也一同跪著一起禮佛足、接法香。婆婆微笑著說：「（能）浴佛，我心裡清淨了許多，祝福大家平平安安。」

看到佛像的到來，黃寶熙伯伯表示驚喜：「想不到你們送佛到我家！」還健朗的他聽了志工介紹慈濟後，希望可以多加瞭解，有機會要來做志工。

長者對浴佛的投入，志工梁月娥頗為感動：「那些婆婆特別守規矩，整齊地排隊，虔誠地拜佛。」她說，長者很渴望參加慈濟舉辦的各項活動。

去年三月入住長者屋因而認識慈濟的吳思榮，一個月後就受邀做志工，參加探訪、派福飯、做環保。他開心地說：「能為慈濟做義工，我覺得很充實、很開心。」也是住長者屋、基督徒的志工郭錦雄說：「他們說不燒香，我才加入慈濟。這裡大家就像一家人，每天都過得開開心心。」

撰文：任美寶、謝勤　攝影：謝勤



古洞睿柏園

在上水古洞睿柏園護老院，慈濟志工於 5 月 18 日為院內二百多位公公婆婆舉辦了一場「母親節＋父親節＋浴佛節」活動，讓他們感受節日的歡樂與祝福。

長者安坐大廳後，先播放《媽媽真的愛你》短片，接著志工以手語演譯〈一家人〉，帶動現場氣氛。

浴佛儀式開始，在莊嚴的宇宙大覺者像前，長者聽從志工「禮佛足、接花香、祝福吉祥」的口令，虔誠浴佛。對不能前來大廳的老友記，志工把流動浴佛車推到房間，讓他們浴佛。有些長者雖然不信奉佛教，亦虔誠祝福自己及家人平安。院友的照顧者亦有參加，同沾法喜。

為慶祝父親節和母親節，志工準備了結緣品，由一位小志工協助派發；公公婆婆看到他就像看到自己的孫兒一樣，感到歡喜。

社區志工李女士腳傷未癒，扶著兩枝手杖，仍前來付出；她說，好歡喜跟隨慈濟志工做活動，對可以幫助有需要的人，覺得很開心。

睿柏園的社工張先生，對慈濟志工很用心地籌備活動，讓長者感受到節日的氣氛，且個個浴佛後顯現笑容，他們的家屬也主動參加，表示非常感恩。「期待未來能有更多機會與慈濟合作，志工再為長者帶來歡樂與祝福。」張先生說。

撰文：趙碧儀
攝影：梁昌材



元朗盲人安老院

所謂有心不怕遲。慈濟志工於 6 月 14 日趁探訪元朗盲人安老院時「補辦」浴佛，讓院友藉此淨心祈福。

志工在大廳設置了個浴佛臺，在莊嚴不失溫馨的氛圍中帶動老友記浴佛，讓他們在「禮佛足、接花香、祝福吉祥」的儀式中感受心靈的祥和。

在團康時段，幾位院友大顯歌喉，高歌一曲，在場的老友記和志工有節奏地拍手應和，整個院舍沉醉在歡樂聲中……

最後，志工與院友以〈一家人〉圓滿活動，依依不捨地互道：保重身體啊！下次再見啦！

撰文：李秋香
攝影：龔龔





溫馨周年慶典
志工歡聚交流固道心

「隔著山，隔著海，隔千里，隔不了思念上人的心；埋藏記憶化作一份勇氣，追隨您無怨無悔走下去……」—慈濟歌選〈守著您〉

4 月 21 日，農曆三月廿四，慈濟迎來五十九周年慶典暨上人壽辰。這一天，對於每一位慈濟人而言，都蘊含著特殊而深遠的意義。在這特別的時刻，大家心中滿是對遠在臺灣的上人的深切思念。

清晨時分，靜思堂在晨光中漸漸熱鬧起來。志工從四面八方陸續趕回，參加法會。生活組精心準備了精美的茶點，其中還有不少志工親手製作的壽品，滿含心意。佛堂內，以簡潔而莊嚴的風格佈置，一草一木、一燈一香，都訴說著對這場慶典的虔誠敬意。

志工早會上，大家聆聽上人開示。通過連線靈鷲山說法臺，慈濟四大志業共同為這一盛事慶賀，展望即將邁入一甲子的慈濟未來。同時，與花蓮精舍藥師法會連線，眾人一同共修《藥師經》，在經文誦讀中凝聚力量與祝福。

會員「回娘家」溫馨茶會現場，笑語盈盈，暖意融融。大家敞開心扉，分享各自與慈濟結緣的故事，以及在慈濟中的成長歷程、真切感受與深刻體會。志工仇文英談到今年製作壽包的經歷：第一次做的時候不太成功，吳美卿師姊當晚輾轉難眠，一直在琢磨問題出在哪；第二天，請來「素食教煮」鄺梓罡指導後就「像樣」了。「我覺得只要用心，我們就是專業。」仇文英開心地說。她還帶了兩位朋友來做志工，他們都說在慈濟學到了很多東西；聽到這樣的回饋，她心裡特別高興。

其他志工也都感恩上人的教誨，正是這些智慧之語，讓他們在生活中不斷改進，並更加堅定了在慈濟菩薩道上走下去的決心。

法會結束，派發結緣品給志工，有壽包、香積麵、還有蘋果，共賀慈濟周年華誕。

下午的線上溫馨座談會，讓大家跨越距離交流心得。最令人期待的時刻，是香港志工與上人連線，雖然只有短短七分鐘，但志工都知道它的珍貴。



志工陳恩妮向上人報告，回憶起 1992 年因一本書與慈濟結緣，並與周玉蓮一同拜見上人。受上人鼓勵，她們回港後便開辦茶會，通過閱讀上人的書籍、傾聽慈濟故事，在香港播撒慈濟的種子。

周玉蓮在花蓮現場，細數沙田醫院探訪的緣起與歷程，以及香港第一個慈善關懷個案十年如一日的溫暖陪伴。隨後，她帶領香港全體弟子向上人發心立願：「我們定不忘初心，佛心師志，將慈濟的種子遍撒香江，懇請上人莫憂慮！」

聆聽完上人的開示後，志工再次分享心得。移居加拿大的志工趙秀美（趙媽媽）剛好回港，把握因緣一起參加慶典。年屆八十的她，精神矍鑠，鼓勵大家：「每個人都不要害怕承擔，越承擔越有力量，而且還能遠離老年癡呆，能做的事情可多著呢！」

「以前我做真善美的工作，總是衝在前面做訪問。後來我意識到，年紀漸長，不能一直衝鋒陷陣，而是要學會退居幕後，思考怎樣讓更多人參與承擔。」志工林惠鴻請大家思考如何傳承，不必事事親力親為。

志工徐興傑說：「了解到上人的願景，就像那八方古井，越挖越有。做善事也應如此，越做越好，越行善越有福報。」他說加入慈濟才將近兩年，只要人在香港有時間，都會積極參加活動。



拄著拐杖的志工李玲玲，每年都不願錯過周年慶法會。她說：「有慈濟的世界真好！今天能和大家相聚，我太開心了。祝大家身體健康，也祝師父長命百歲，長住世間！」

志工周艷娜讚歎：「今天的活動全程溫馨又莊嚴，活動組事前的細心叮嚀，讓每個人都全身心投入。」志工施蔚廷也說：「在溫馨座談會上，大家分享緣起與感受時，毫無保留地吐露心聲，這種交流讓我們彼此都收穫滿滿，相互學習了不少。」

這場溫暖而莊重的周年慶法會落下帷幕，但慈濟人追隨上人的腳步、傳遞愛與善的旅程，仍在繼續，永不停歇。

「仰望天際，俯視無垠大地，上人悲心無遠際。走您堅定要走的路，膚慰您要膚慰的苦，做您所說，行您所行道理。但願上人莫掛心，遙遠心依然相繫，思念心依然相契。精進追隨您，上人我愛您！」—慈濟歌選〈守著您〉

撰文 / 攝影：謝勤





榮董聯誼茶會
愛與善的心靈迴響

「這是我們今年第一次的榮董茶會，香港有許多發心的榮董，我們想藉這次茶會讓大家聚聚，分享心得之餘也期望能拋磚引玉。」榮董幹事洪玉英道出籌辦聯誼會的目的。

4 月 27 日，分會在大圍願行館舉辦港島區的榮董茶會。與會者先是虔誠地聆聽上人開示，那智慧的話語如絲絲春雨，滋潤著每一顆向道之心。隨後，願行館同仁謝旻熹分享她與團隊的非凡挑戰－在短短一百六十八小時內，憑藉人力穿梭於香港的不同角落，他們的勇氣與毅力，贏得了眾人欽佩的掌聲。

緊接著，志工以手語深情演繹〈溫暖滿人間〉，傳遞著無盡的溫暖與愛意。

最讓人期待的當然是榮董的分享環節，如同一幅幅動人的心靈畫卷在眼前徐徐展開。

第一個出來分享的黃景熙說，自己原本存錢準備買房子，盼退休後能有一處安身之所。然而，2013 年，與他親厚的姊夫突患末期肺癌，僅餘六個月生命。那一刻，他想起上人那句「明天未到無常就先到」。

同年，菲律賓遭受嚴重風災，上人呼籲弟子募款建造大愛屋救助難民。因為父親在他兒時便去菲律賓工作，而他十一 歲時父親就離世了，他一直渴望報答其養育之恩。「我想，這或許就是報答父親及菲律賓人的契機。」他且記得上人說過「屋寬不如心寬」，大不了買間小點的房子。而在他捐善款前，姐姐跟他說：「阿熙，你姐夫往生後，我得到一筆五萬多的保險賠償金，我全部交給你捐給慈濟。」他聽了感到愕然，姐姐接著說：「你以前常帶他到慈濟聽法，他生病時你又常來講佛理，讓他放下煩惱，我想表達對證嚴法師的感激。」因為黃景熙跟姐姐說過想捐榮董，所以她希望把錢添進去，「我真心感恩姐姐和姐夫。」黃景熙說。

張桂初回憶起往昔，九幾年剛加入慈濟不久，她就對自己說：「快點做榮董啦！你既然這麼渴望有這樣一個團體，分期付款都好。」那時臺幣匯率高，約 三十萬港幣才能換到 一百萬台幣來圓滿榮董。三十萬是一筆很大的數目，對她而言，只能想想。終於，到了她加入慈濟五六年時的 2001 年，臺幣貶值，二十六萬港幣左右就能換到 一百萬，便對自己說：「還不行動？都省了好幾萬了，還等何時？得自覺呀！」於是她滿心歡喜地達成心願。

後來新冠疫情來襲，她心想，莫要「人在天堂，錢在銀行」，於是，發願再圓滿一個榮董。「我並非有錢人，時常擔心未能圓滿，但無論如何都要迎難而上。」張桂初說，自己能不去旅行就不去，能省則省，歷經三年，終於又圓滿榮董。

深圳志工劉紅華微笑著講述自己的故事：「我能在香港慈濟捐榮董，多虧了歐紅師姊，她是我與慈濟結緣的引路人。」劉紅華四十歲那年，孩子雖尚小，但自己生活安穩，便思索能為社會做些什麼？因工作忙碌，她便想先捐些錢給慈善機構。在歐紅師姊的接引下，她與慈濟結下緣分。她認為，給慈濟捐款固然重要，但親身參與其中更為關鍵，於是開始參與訪視、讀書會等活動。在做慈濟的過程中，她真切感受到這是一個純粹的慈善機構。因為所有志工參與活動的車費、餐費、住宿費，都是自己承擔，「我感覺到這樣的一個慈善機構，讓我做得非常的踏實也非常安心。」劉紅華說，志工出行時隊伍整齊，行進在廣東的大街小巷，宛如一道亮麗的風景線。能將慈濟的種子播撒到更多需要的地方，這是她做慈濟最歡喜之處。

「2008 年先生終於答應，以我們兩人名義各捐一個榮董。」林發金滿臉欣慰地說。當時她心想，建造醫院需大量資金，他們應該要走進人群，尋找更多朋友，一同幫助上人完成宏願。於是，林發金在朋友間賣力宣說，在家中舉辦大小講座、茶會。「2009 年全心投入慈濟環保志業後，我們努力募得三十幾位榮董。」林發金此語一出，贏得滿堂熱烈的掌聲。

陳靜慧感慨地說出捐榮董的特殊經歷。當年她來到香港工作有了收入後，便想捐榮董，可多年來一直捨不得，畢竟金額不菲。真正促使她下定決心的，是因大便出血，且血量很大，有家族直腸癌病史的她心生恐慌。「若無常先至，心願未了，不能將錢都用於救自己，應先了卻心願，後事再做打算。」










當時她有此想法。捐完後，檢查報告出來，竟是虛驚一場，只是痔瘡。陳靜慧說，若非此機緣，她不會如此果斷。更奇妙的是，她的先生見她捐榮董，也跟著捐了。「我覺得這是很好的啟示與感應，行善確實要及時。」陳靜慧說。

「2009 年我回去照顧生病的爸爸，因為感恩父母賜予健康的身體，讓我能行善，於是捐了榮董。」林麗香說除了這個原因，還有，之前銀行裡的錢無端少了些，以及她喜歡吃喝玩樂，想著先捐榮董，日後玩樂時也能問心無愧。

廖秋蓮說起捐榮董的因緣時提到，六歲時她便沒了媽媽，第一次見到上人，覺得她如母親般慈悲。因為喜歡上人的法和靜思語，第一次到花蓮時就皈依了。先生見她如此投入慈濟，覺得奇怪，便跟她去花蓮尋根，參訪醫院等志業體後，他也認同慈濟，從此放心讓她做志工及捐款護持慈濟。

「我是在 2012 年擔任執行長時做了榮董，這得感恩我先生。」李淑玲說，她嫁來香港沒工作沒收入，這些錢都是先生給的。在 1996、1998、2000 年她的先生也曾為自己及雙親捐了榮董，「至於他為何願意捐錢護持慈濟，就讓他自己說吧。」李淑玲的丈夫、《香港慈濟世界》總編輯鄭偉鳴，1996 年開始參加慈濟，明年就三十年了。他接過話：「我是被淑玲師姊啟發了善念才做榮董的。」

他說，父母很疼愛自己及眾生（社會）給自己很多機會，淑玲師姊以前是「虎媽」，他曾護兒心切，被她無意打到過，「真不知若沒進慈濟，沒受佛法薰陶，生活會變成什麼樣」。鄭偉鳴說他要報親恩、眾生恩、佛恩，而此前一直賺世間財，進了慈濟後，賺的是智慧財、功德財。

「自己一直覺得沒什麼能報答父母，於是便幫父母做了榮董。」黎愛兒分享時說，她媽媽去世後，她用從媽媽那得到的錢幫她做了榮董，之後她做了個夢，爸爸在夢中問：「為什麼你們對媽媽好，不對我好？」於是，她就幫爸爸做了榮董。

副執行長彭瑞華表示，舉辦榮董聯誼會，聆聽每個人捐款的心得，大家都受益匪淺，因為每個人都有獨特的故事。而還未捐榮董的人，聽完深受感動，有人因而發心要捐榮董。「所以我們的榮董聯誼，不僅聯絡感情，更是善與愛的循環，希望帶動大家一起布施，耕種福田。」她這樣期許。

活動最後，大家還一起為遠在緬甸的災民祈禱，送上祝福。志工施淑蓉及其團隊也製作麵包義買，用實際行動傳遞愛心。

在這個充滿愛與溫暖的空間裡，每一個故事、每一次分享、每一份祈願，都如同璀璨星辰，匯聚照亮人心的光芒，指引著人們在愛與奉獻的道路上堅定前行。

撰文：謝勤　攝影：黃景熙





志工用心陪伴 長者暖心一日遊

步履蹣跚的長者，在志工的熱情歡迎、貼心陪伴下，走進九龍塘靜思堂。5 月 19 日，分會迎來了這批高齡客人—牛頭角上邨的六十位長者，當中許多人已八九十歲，行動遲緩，外出對他們而言並非易事；為此，分會和余嘉明區議員辦事處合辦「綠游香港一天遊」活動，讓他們走出社區，開心遊玩，接觸不同的人和事物。

活動中，大愛中醫診所鄧樂施醫師講解「穴位保健護健康」的方法，耐心地教導長者用指、掌按壓穴位；長者都用心學習，認真尋找常用穴位，如鳳池、合穀、中脘、三陰交等，並瞭解它們的按壓方法及用途。鄧醫師鼓勵大家大膽按壓，尤其是按壓到特別酸痛的位置時，多花些時間，以達到更好的效果。在講授耳部穴位按壓後，鄧醫師進行「小考」，長者表現出色，都能準確找出相對穴位。

長者表示穴位按摩很有用，並趁著午餐前的時間認真練習；期間，志工貼心地為他們添加茶水。用餐前，長者虔誠地唱供養歌。一位婆婆對色香味俱全的飯盒，不禁讚歎：「好靚！」

在愉快地享用午餐後，長者和志工一起，透過大愛臺與全球同步虔誠祈禱。之後，他們移步到靜思小築參觀，開心地打卡，並在靜思堂門口合影留念。

接著，長者登上旅遊巴士前往大圍參訪慈濟環保願行館。途中，慈濟環保推廣經理梁榮錦簡介了願行館及環保知識。到達後，願行館同仁在中庭介紹了建築物的歷史，之後，長者參觀地球館，瞭解地水火風四大不調的情形；在大愛感恩科技館，知曉塑膠可回收製造環保產品；在共創空間參觀環保藝術展，思考城市發展對動植物生存的影響，有位婆婆感慨地說，她仿佛聽到動植物向人類申訴。

「行程好玩！」、「午餐好吃！」活動結束時，公公婆婆開心地道謝，並稱讚志工非常細心。

「希望長者有機會認識慈濟，參與更多活動，不要只困在社區。」余嘉明議員講述他的期盼。他並感謝慈濟的悉心安排，希望在未來可以有更多機會和慈濟志工攜手關懷社區。

出席活動的牛頭角上邨原互委會主席陳明珠說，慈濟在牛頭角深耕已有十幾年，由做環保回收開始，近年派福飯、舉辦浴佛、環保嘉年華等活動，疫情期間也不間斷關懷獨居長者。

這場「綠游香港一天遊」活動，不僅為長者帶來了歡樂與健康知識，也讓慈濟的關懷與環保理念植入他們心中。

撰文 / 攝影：謝勤





貼心義剪服務 耆老感動滿懷

「好久沒有剪過頭髮了，現在整個人變得輕鬆舒服了，真的非常感謝慈濟！」漢柏樓長者屋的老人家感動地表示。

4 月 14 日下午，志工在長者屋一樓的活動室舉辦了一場溫馨的義剪服務，這是首次有慈善機構進入長者屋提供理髮服務。活動不僅為老人家提供了免費的理髮服務，更為他們帶來了滿滿的關懷與溫暖。

第一位接受服務的是許淑貞婆婆，志工林季珍細心地幫她剪出清爽的髮型後，她臉上洋溢出滿足的笑容。第二位甘永達伯伯則在志工晉鳳琴的巧手下，剪出了精神煥發的模樣，他笑得「見牙不見眼」，顯露感恩之情。隨後，愈來愈多的長者進入活動室，場地很快便座無虛席，十分熱鬧；他們耐心地等著志工為其剪出合適和有新鮮感的髮型。

活動中，志工不僅專注於理髮，更與長者聊天，了解他們的需求與生活狀況。許多長者因行動不便或生活習慣，長期未曾外出修剪頭髮，有些甚至鬍鬚過長，顯得有些邋遢。志工吳萬里細心觀察，除了心靈上的關懷，還幫助長者整理儀容，讓他們重拾生活的自信與活力。

當天，四位長者志工吳思榮、朱滿田、林俊杜及曾凡明也在現場陪伴大家及清理髮屑垃圾，隨時保持場地的整潔。他們的勤快與熱心，贏得了在場其他長者的讚賞。

這次義剪由於響應者眾，志工無法為所有的長者服務，但承諾將儘快再次安排，讓更多人受惠及感受慈濟人的貼心和愛的溫度。

撰文：吳萬里
攝影：任美寶



蝸居住户獻愛心
為緬震災慷慨解囊

入夜後，觀塘雲漢街在黑暗中顯得格外冷清，然而，一群慈濟志工的到來，如束燈火，為這裡的居民帶來溫暖，以及燃起他們心中的光明。

4月7日的晚上，志工吳萬里、任美寶、吳思榮及郭錦雄，帶著一份份熱騰騰的素飯盒和中式點心，送到雲漢大樓的蝸居住戶手中。當居民接過這些充滿愛心的餐點時，臉上泛起感激的笑容。志工告訴他們，此趟不僅是送餐，更希望大家能為緬甸震災祈福，為在苦難中的災民盡一分心力。

居民對這次的募心募愛活動，十分認同且慷慨解囊，並為遠方的災民，虔誠祝願一生者心安，亡者靈安。

「願緬甸災民身體健康！努力重建家園！世界和平！緬甸免災免難！」住戶的祝福聲此起彼落。一位居民說：「我們平時雖然生活不易，但看到緬甸災民的困境，心裡很不是滋味。希望我們的這一點心意，能夠幫助他們早日重建家園。」

長期協助慈濟志工在雲漢大樓辦活動的七十多歲、該大樓管理員的陳雲明，知道慈濟在為緬甸募款時，趕快回到辦事處取出竹筒交給志工，更額外捐出一千元。他還呼籲街坊鄰居參與捐款：「緬甸災民需要我們的幫助，大家一起出一分力，他們就能很快地重建家園！」

這次活動不僅為緬甸災民籌集了善款，更在雲漢街這片暗角點燃了生命的光芒。由於志工的持續關懷探訪，讓原本「手心向上」的居民，逐漸變成「手心向下」；他們的善良與慈悲，成為了社區裡一股溫暖的力量。

撰文：任美寶
攝影：任美寶、牟晏莹





派福飯善舉 帶動愛的循環



「捐錢是很開心的，通過活動讓居民之間和諧相處，見面都會互相問候！看到你們做志工做得好開心，又可以帶給我們歡樂，我真的很想做志工。」八十歲的孫灼英，道出她的心聲且留下電話，以表做志工的決心。孫婆婆是牛頭角上邨的居民，參加慈濟活動七八年了，明白慈濟在幫助有需要的人，所以很早就參與「竹筒歲月」，堅持每天投竹筒，希望可以幫到有需要的人。

6月20日，志工來到牛頭角上邨為長者派發福飯。天空時而下起大雨，時而陽光普照，雖然天氣不穩定，但不減志工、長者參與的熱誠！志工準時將場地布置好，並播放輕鬆愉快的慈濟歌曲，迎接長者進入會場，不一會兒便座無虛席！

活動中，志工先帶動大家做手部操，之後玩互動遊戲，長者熱情參與，現場歡聲笑語不斷。接著志工吳萬里分享慈濟的精神理念，以及透過影片介紹慈濟的四大志業，八大法印。長者非常用心聆聽及觀看影片，知道慈濟在世界各地做了如此多的慈善公益活動，都深受感動。

當天，八十歲的曾凡明也跟大家分享。他曾是街友，在志工幫助下住進劏房，脫離露宿者行列，並從此投身志工行列，積極參與各項活動：在長者屋、牛上邨派飯，唱歌娛樂大家；到尖沙咀探訪露宿者等。

他因此感覺人生很有意義，活得精彩。吳萬里讚歎曾伯伯從手心向上接受幫助，到手心向下幫助他人的轉變，並鼓勵大家發揮自身良能，參與做志工。

「看到大家開心，我也開心，所以大家要多多支持，多做慈善！」首次做志工、八十四歲的黃寶熙激動地分享心得。他是牛上住戶，今年5月佛誕期間，志工「送佛」到他家中時，因為聽志工介紹慈濟後非常感動，即時表示有興趣做志工。當天他用心派禮物、派飯、維持秩序，做得很開心，聽到曾凡明的分享他羨慕之餘表示：「慈濟有這麼多好的活動，日後我都要參與。」

在觀看大愛電視臺製作的牛上邨浴佛新聞片時，當看到自己和熟悉的街坊身影時，長者都興奮不已。接著志工派發福飯，大家一起唱〈供養歌〉後，便開心地享用福飯。



長者津津有味地吃著素飯，都說好好吃，有的表示吃素感覺健康了。吳萬里也藉此機會分享素食的好處：目前天災頻傳，救地球最好的方法就是人人素食。

飯後吳萬里帶動大家一起唱歌，有的長者還走出來高歌，氣氛非常熱鬧。最後，眾人唱起生日歌，為壽星獻上誠摯祝福，並派發素點心及結緣品。

牛頭角下邨住戶寶哥在一次偶然路過，參加牛上邨浴佛活動而認識慈濟。他雖然行動不便，但熱心公益，常到不同的機構做義工，還時常在派福飯時捐款護持。寶哥表示：「我平時很節儉，有多餘的錢就捐一些，見到就捐，不會特意去道場捐。」

這次活動派發的結緣品都是由大德所捐贈。吳萬里表示，因為他們見到慈濟人對老人家的那份心，很受感動，所以有時就會護持一些點心、飾物等。他也感恩當天長者分享很多自己內心的感受，以及他們一直以來對慈濟的支持鼓勵。「正因為有他們的愛，他們的支持，我們才走得更順、更遠、更廣。」吳萬里說。

志工在牛頭角上邨舉辦的活動，不僅為民眾帶來了歡樂與溫暖，更讓慈善與奉獻的種子，在每個人心中生根發芽，且會持續傳遞下去，溫暖更多的人。

撰文：任美寶
攝影：任美寶、張江生、謝勤







靜思語進校園
見證學子品德提升



「自從開始『靜思語入校園』計劃，同學更喜歡閱讀了，也樂意和別人分享他們看到的故事，在品德、待人接物方面都有很大的改變。這個活動相當有意義。」朱遠球校長在圓緣時道出對計劃的肯定。

4 月 30 日，志工來到嗇色園主辦可信學校舉辦「靜思語入校園」的圓緣活動。校方提出由同學來回饋，志工只需坐在臺下，聆聽同學的靜思讀書心得報告，及觀看他們演繹的手語。

嗇色園教育委員會主席也是慈濟人的姚嘉棟還蒞臨現場，以表支持。「小朋友就是一個小小的種子，我們給多點營養和水灌溉，他們不一定馬上就接收。但在潛移默化之下，我相信會在他們的心靈，種下美善的種子。」他說。

去年，一群善心人士捐贈了一批靜思系列圖書，希望提升學生的生命教育。藉此因緣，香港慈濟開啓了「靜思語入校園」贈書計劃，至今已有十三間中小學校接收到靜思圖書。

在姚嘉棟主席的大力支持下，嗇色園旗下四間學校邀請志工每月一次到學校進行靜思語教學。

這是靜思語第一次系統性進入香港校園，志工非常珍惜這個來之不易的機會，用心和學生搭建愛的橋梁。為了讓同學可以輕鬆地學習靜思語，志工播放動畫片，透過故事的方式讓同學瞭解，他們都看得非常認真；在「省思」環節，同學更是積極舉手發言，非常投入。在學習手語時，同學認真地跟著志工比劃，舉著手做出「家」的手勢，場面非常溫馨。

上人說：「教育即是要給予正確的引導，否則生命方向一旦脫軌，要花費更大的心力，才能調整過來。所以教育孩子要從根本開始，人生的方向沒有調整好，人的行為就會像樹枝般散漫。」

「靜思語入校園」就是一個契機，讓本地學生可以從小樹立正確的人生方向，茁壯成長！



撰文 / 攝影：林莉





藉花道感悟人生 放下執著心愉悅

「在這裡，我不僅認識了許多朋友，心情也變得格外開朗。我覺得花能陶冶人的性情，看到五彩斑斕的花朵，心情自然愉悅。」插花班學員陳銀珠分享參加課程後的心情轉變。

鯽魚涌慈濟活動室的插花課程已經舉辦了近兩年，由於十分受歡迎，開設了上、下午兩個班。導師謝秀嫻說：「我們希望通過這個課程，讓街坊瞭解慈濟，所以每次都有播放上人的開示，學員聽後都很有感觸。看到同學不斷地進步，及更加認同慈濟，我們由衷地高興。」

5 月 7 日這一節課聆聽的《證嚴法師說故事》，講述一對父母為了愛兒早逝鬱鬱寡歡，最後他們了解因緣生滅後，學會了釋然放下。之後學員紛紛發表觀後感悟；大家都表示要隨緣，不要強求。

謝秀嫻也跟大家分享慈濟全球志工總督導黃思賢投身慈濟後，無求付出改變自己命運的故事，並勉勵：「雖然每個人因緣不同，但是大家要把握，多做好事，命運可能因此不同。因為多做好事，好的因緣就會出現。」

因母親節即將到來，這一堂課教大家用不同顏色的康乃馨做主花來插花籃。雖然是自由式插花，兩位導師還是先詳細地講解其要訣，且在學員插花時，輪流在旁耐心地指導、答疑解惑。學員也專注認真，不斷審視自己的作品，力求精益求精。作品完成後，大家圍坐在一起分享此次課程的心得。

「我人生中有過很不開心的經歷，聽了上人開示，我明白很多事情應該要隨緣，你多不開心，都是自己不開心，要學會放下。」學員陳銀珠分享道。





陳桂華表示：「我改掉了插花時不捨得修剪的心態，現在我學會取捨，追求簡潔。」當被問及聆聽上人講故事的感受時，她說：「我們應當隨緣處事，不過分強求，不要鑽牛角尖，要時常反思自己。」

學員周芷真誠地說：「插花讓我的心情變得格外舒暢，而且同學間相處融洽，師姊耐心教導，大家都很開心。」

「我從未正式學習插花，在這裡我從基礎學起，努力記住老師講的每一個要點，分清主次先後，希望能一直學下去。」郭惠貞認真地說。

學員范仕香滿臉笑意：「插花能讓人內心平靜，每次插花我都特別開心。我覺得如果能幫到別人或者自己能夠為別人付出一點，會覺得特別開心。」她表示之後會多來參與做志工。

學員陳美娟也分享道：「我從未接觸過插花，在這裡學到了很多新知識。」

活動接近尾聲，志工向學員派發結緣品，並祝大家母親節快樂。學員相互拍照留念，還與導師合影，感謝她們的悉心教導。

導師廖秋蓮本身就熱愛插花，小時候常幫喜歡種花的爸爸打理花草，看到花就滿心歡喜。早年她到處拜訪名師，學習各種派別的插花藝術。雖然她年事已高，行動也不是很方便，但還是毅然承擔了插花班的教學。她說：「和秀嫻師姊合作很愉快。我發現學員聽上人講故事時都很專注，並且有所改變，這正是我們所期望的。」

廖秋蓮同時也承擔在活動室插花來供佛。她說，以前附近沒有花店，後來，商場上面開了一家很大的花店，當活動室的花需要更新時，她就不用坐車到花市去買花了。「我覺得這是菩薩的眷顧。」她感恩地說。

活動室雖是彈丸之地，但舉辦了多種興趣班；大家在這裡學習的不僅是某一種手藝，更重要的是對生命的感悟和大愛的慈濟人文。

撰文 / 攝影：謝勤



雅敘品香茶 聞法啟善根

茶禪雅敘在 4、5 與 6 月份的場次分別探討「因緣果報、空性無常」、「悲智雙運」的佛法，以及分享慈濟三義茶園的故事。活動於鯽魚涌東匯坊的慈濟活動室舉行，主持的志工曾曼華以茶會友、論道。

在 4 月 17 日的雅敘，出席者品嘗大紅袍，伴茶小食是曾曼華用淨斯資糧準備的高纖豆皮脆片、椰絲曲奇餅。

是次討論主題為：「保護環境、尊重生命」，現場先播放《人間菩提》短片—上人作了關於「徹悟諦法精勤修—四諦法」的開示。接著，志工何偉華引導大家理解「因緣果報、空性無常」的佛法道理；「蠢動含靈、皆有佛性」，而「佛」的意思是「無上正等正覺的智慧」。何偉華指出，人只要能去除雜念、煩惱，就能顯現與生俱來的智慧，所以用心在每一件事上，把握時間研讀佛經，明瞭佛陀的教導，向「覺醒、無上智慧」的境界進發，終有一日能達到與「佛」相同的境界。

於 5 月 15 日的雅敘，在聽畢上人《人間菩提》關於「秉慈運悲體無常」的開示後，何偉華引領學員理解「慈悲喜捨」的道理：在娑婆世界，誰都逃不過「無常」的來臨，人在平安時要知福、惜福、造福，去幫助苦難的衆生，也度化自己成為菩薩；慈悲也需要有正知、正見，要有好的方法。

在討論時，學員提出不應執着事相，而應利用事相來磨練，作為解脫煩惱的工具。志工則解說「悲智雙運」的道理，祝福自己成為「悲」、「智」的兩足尊，才能開展「善、美」的菩提大道。

曾曼華及志工推介淨斯產品時，講述了小葉紅茶（三義茶園）、香積飯、手工皂等故事，讓大家明白上人及常住師父堅持「不受供養、自力更生」、「一日不作、一日不食」、「克勤、克儉、克己、克難」的修行原則。

在 6 月 19 日的雅敘，藉著《慈濟三義茶園》的短片，主持的曾曼華闡述慈濟三義茶園的緣起及志工陳忠厚一家，如何奉獻時間、心力，不怕難與苦，每日汗流浹背在茶園耕作。 她說，每一片茶葉都得來不易，是志工用心用愛種植栽培出來的，所以大家喝茶時更要珍惜、感恩。

曾曼華還說明「品茶」的意涵及泡茶、品茶的技巧，亦介紹三義茶園的不同產品。

學員亦可親自動手，感受泡茶、品茶的樂趣。在濃厚的茶禪氛圍中，大家熱烈討論茶道與佛法。

撰文 / 攝影：黃景熙





中醫食療瑜珈講座
傳遞身心靈淨化信息



「張慧婷講師教導大眾以簡單方式烹煮出健康的食療，以及把靜思語融入瑜珈中，將佛法、頌缽健康旋律帶給每個人；這不只是做運動那麼簡單，更是調整身心靈，傳遞愛心，以發揮強大的助人力量。」釋親廣法師參加完「瑜珈 & 中醫食療」課程後，有此感受與讚歎。

4 月 15 日，張慧婷醫師在靜思堂與眾分享如何預防感冒及其相關的食療方式。她說，預防感冒的四大原則，包括飲食、起居作息、充足的水份和藥物。她亦推介了很多治療不同感冒症狀的中成藥方和食療方法，包括針對風寒和風熱的，聽眾專注地聆聽且記錄下來。張講師在講述每一個感冒症狀需要什麼樣的食療時，會加入有獎問答，聽眾反應熱烈，紛紛舉手搶答，場面既緊張又温馨。

在瑜珈伸展環節，大家整齊地排好位置，拍打大腿和小腿內外側，及後在寧靜立體的頌缽聲中，慢慢進入由張講師帶領的靜思語瑜珈大休息流程。

眾人在舒適的環境下，讓靜思語慢慢挹入心田，滅除煩惱，淨化心靈。

講座中，職工黃濱玲推介由靜思人文出品、有蜜香味的紅茶時指出，這茶把臺灣紅茶從種植到烘焙的製作工藝推到了巔峰，紅茶可冷泡和沒有咖啡因，非常受大眾喜愛。她還介紹各類無添加即食素粥、素湯包，及各種口味的香積麵。每個出品，都凝聚了慈濟人對大自然的尊重與愛，令在場聽眾感動和驚艷。

講座圓滿結束，聽眾仍依依不捨地圍著講師分享，拍攝合照。有人希望自己日後能多些參與這類講座，增長知識外，也讓自己身體更健康來做回饋社會的工作。

撰文：羅淑儀
攝影：吳若薇



慈師父的願



平日，上人為慈濟四大志業全省奔波；德慈師父總是在精舍裏「坐鎮」，一日，德慈師父有事到臺北，此時也正是上人行腳全省之際，德慈師父便隨著上人全省探詢會務，每日上人帶著三分病的法體，為川流不息的人潮解惑，一刻也不得休息！

德慈師父心疼極了，不慣於上臺講話的德慈師父發願：只要有需要，我要不怯場的多說慈濟！

後來，常可看到德慈師父在麵包樹下與會員「話從前」。

上人說：「凡事『做』就對了！」果然在德慈師父身上得到印證。

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



中醫眼中的糖尿病
—「消渴」知多少

消渴病，作為中醫病名，與現代醫學中糖尿病有許多相似之處。我們將淺談消渴病的定義、辨證，並探討其中醫治法特色及預防調攝。

定義

消渴病，是一種以內傷陰虛燥熱為基本病機，以多飲、多食、多尿、消瘦（三多一少）、尿甜為主要臨床表現的疾病。古人通過觀察螞蟻是否被尿液吸引，來判斷尿液中是否含有糖分。

現代醫學的糖尿病的症狀特徵是高血糖，以及常見的「三多一少」，屬於一代謝紊亂綜合症。

中醫辨證

辨證是中醫特色，包括辨病位、辨病機、辨「證」的屬性三方面。傳統醫學將消渴病分為上消、中消和下消三類。根據臨床表現，上消以口渴為主，病位在肺，病機為肺熱津傷；而中消以消谷善饑（多食易飢）為主要表現，病位在脾胃，病機是胃火熾盛；下消表現為小便頻數，病位在腎，病機是腎精虧虛、腎不攝水。以上三消，貫徹了消渴的屬性：以陰虛為本、燥熱為標。

治療目標

根據《中醫臨床實踐指南》，針對2型糖尿病，亦稱非胰島素依賴型，中醫綜合療法對糖尿病可以明顯改善症狀，提高患者生活質量。 而根據香港糖尿聯會數據顯示，2型糖尿病佔香港糖尿病患者百份之九十以上。

在源遠流長的醫療實踐中，祖國醫學累積了豐富經驗，對消渴本證及變證治療有優勢。 在養陰益氣治本的基礎上，近代對消渴和血瘀的關係進行實證研究，同時對糖尿病微循環障礙的治療起相輔相成作用。

預防調攝

自我調攝方面，且以《黃帝內經．素問．上古天真論》的養生智慧作參考。遠古懂得養生之道的人，能效法自然界陰陽變化規律，而作適應，適當運用各種養生方法，恰到好處。飲食有所節制，作息有一定規律，既不妄事操勞，又避免過度房事，所以能夠形、神俱旺，協調統一，活到天賦年齡。

撰文：李國暉醫師

李國暉醫師
暨南大學臨床學學士
香港大學公共衞生學碩士
香港中文大學中醫學碩士
香港老年學會實用老年病學證書
大灣區中醫訪問學者計劃 - 中西醫協作培訓（呼吸科）

現任慈濟大愛中醫診所中醫師
曾任中文大學公共衞生學院研究助理
曾任東華三院進修中醫師
曾任博愛醫院 - 香港中文大學中醫教研中心中醫師



尖沙咀街友探訪
4月5日

當天的街友人數比以往少，儘管如此，並沒有減退志工的熱誠，大家依然走進隧道、平台和暗角，尋找街友的足跡。

在尖沙咀海防道，志工遇到了一位六十五歲的婆婆英姐。她的故事令人辛酸：離婚後，她將公屋留給子女，自己選擇流浪街頭，甚至不告訴孩子真相，只說自己住在姐妹家。志工將熱騰騰的素飯、餅乾和橙送到她手中，讓她感受到久違的溫暖。英姐主動留下電話號碼，希望能與志工保持聯繫。

在文化中心外，志工遇到了一位因不堪劏房的環境惡劣而選擇露宿街頭的七十歲的伯伯林楓。他表示：「瞓街都幸福。」當志工說介紹他到觀塘區居住時，他的情緒突然變得低落，因為那裡承載了他童年的陰影—母親早逝、父親酗酒、家無寧日。志工耐心傾聽他的故事，並鼓勵他重新面對生活，尋找心中美好的明天。伯伯留下了聯繫方式，期待未來能得到更多慈濟的幫助。

這次的探訪，新志工陶志強不僅主動承擔重活工作，還用心關懷每一位街友。他表示：「今晚的探訪讓我獲益良多，見苦惜福，體會到助人的快樂。」

撰文 / 攝影：任美寶



春坎角慈氏護養院探訪
5月9日

適逢母親節前夕，志工帶備鮮花走進每個病房，將美麗的康乃馨、玫瑰花送給院友及部份職工，獻上佳節的祝福。志工也邀請院友到大廳參加團康活動，大家一起歌唱，渡過了一個愉快的時光。

這是志工最後一次來做探訪，在〈祝福〉的歌聲中，大家一起歌唱，彼此誠心祝願身體健康、一切順利，期待有緣再相會。

撰文：鄧美貞　攝影：院方提供



環保素食班
5月10日、6月14日

「破布子」你聽過嗎？這是臺灣的飲食文化中，一種獨特的食材，也被稱為「樹子」。這天，志工曾曼華以此教授一道「燒白苦瓜」，學員對此食材都很好奇；烹煮完成，大家品嘗後一致讚好，連原本不吃苦瓜的學員，都不斷添食，還說回家會煮給家人吃。

在「法髓」時段，志工以《證嚴法師說故事—老農與牛》，帶出人生最有意義的是心存愛和感恩，並鼓勵大家要懂得感恩、孝敬父母，以身作則，把這個美德代代相傳。

6月14日，曾曼華教導以冬菇、山楂汁、檸檬、麥芽糖、黑砂糖等為材料的「無錫脆善」菜式，其香脆可口、甜中帶鹹的味道，讓大家回味無窮。

當天的《證嚴法師說故事——錯殺忠犬》，教導大家平時要「正念正行」，因為只要生起一個惡念，繼而付諸行動，業力便最終轉為自己的苦果；要勤修「四正勤」，時刻保持冷靜，才能臨危不亂，不因一時衝動，做出錯事！

撰文 / 攝影：黃景熙



天水圍善導會靜思語書法班
5 月 17 日

疫情前，志工恆常到善導會朗澄坊舉辦活動，彼此結下好緣。最近，慈濟人應該會社工 Billy 邀請，再次去舉辦活動—「靜思語工作坊」；志工首先簡介慈濟及竹筒歲月的由來，再藉著書寫靜思語，讓大家的身心靈沉靜，安住當下，用心寫出每一筆一劃。

書法老師是慈濟關懷戶楊婆婆的妹妹，年逾八十的她，仍然熱衷於義工服務。她很認真地指導每位學員，大家也非常用心書寫，最後個個法喜充滿帶著自己的作品回家。

撰文 / 攝影：朱鳳羚



探訪天水圍精神復康中心
6 月 9 日

雖然端午節已過，當日志工依然給舍友帶去了用愛心包裹的素粽。志工舒慧萍以慈濟的香積米和大燕麥片，加上腰果、蓮子、紅棗等營養食材，製作了五十個讓舍友吃得健康又安心的素粽。「好食！」舍友個個吃得津津有味，讚不絕口。看到舍友開心又滿足的樣子，「再累也值得了！」舒慧萍說。

活動中，志工也帶動舍友做健康手部操來「醒醒神」，以及觀看《證嚴法師說故事》—故事中的老婆婆雖然落難，身無一物，但她心中還是充滿愛。

在問答遊戲，舍友專注地聆聽，踴躍地舉手搶答，志工送上靜思語當作鼓勵。

「這句靜思語很像在說我。」有舍友讀完後說。一位女舍友可欣說，這麼多年只要是慈濟送的她都很喜歡，會把靜思語貼在床頭。她告訴志工，前兩天媽媽帶她到商場逛，她想起志工要紮頭髮，便想買橡皮筋送給志工，可惜因時間太早店鋪沒開門。可欣這番窩心的話，讓志工聽了非常感動。

開心的時間很快過去，活動在〈一家人〉的手語中圓滿結束，臨走時舍友很熱情地跟志工說「拜拜」，及問何時再來。雖然只是一個月一次，而每次也只是短短的一小時，但長年累積的愛與善，已深植在很多舍友的心田中。

撰文：舒慮妏、徐興傑
攝影：周艷娜



「動中覺察」興趣班
6 月 12 日

在慈濟香港分會舉辦的「動中覺察」興趣班，學員演練如樹獺般的緩慢動作，感知自己身體狀況，加以改善。「動中覺察」是工程師和物理學家的費登奎斯（Moshe Feldenkrais）結合運動學、解剖學、心理學、神經科學等學科，創造的一個運動訓練方法，幫助人們提高對身體的感知，進而激發身體的潛能。

班導師楊卓芝自己接受了「動中覺察」的訓練後，改善了身體一些部位的不舒服，比如肩膀痛、頸椎痛，腳痛，因此深入學習這運動方法，並教導他人，讓更多人受益。

課堂前三十分鐘，導師介紹了什麼是「動中覺察」，特別強調了動作的四大要訣「慢、細、輕、柔」中的「慢」。為了讓大家體會「慢」的程度，導師播放「優獸大都會」中樹獺緩慢的講話—那慢吞吞的程度，真令人著急。現在生活節奏太快，或許當我們願意慢下來，才能聽見身體細微的對話。

在實踐的環節，學員分成兩人一組，互相幫忙看對方做導師所教的動作—舉手、下蹲、撫摸手臂、手貼在額頭上轉動—有否符合慢的標準，以及體會關節伸展、轉動、肌肉的變化。那些平日裡被忽略的細微感受，此刻卻在「慢」的引導下變得愈來愈清晰。

課程結束，學員安靜地整理各自的瑜伽墊，或是找導師、同學，小聲交流自己的感受。「動中覺察」的第一次課就在這寧靜平和的氛圍中畫下句點。

撰文 / 攝影：牟晏瑩



探訪仁濟華懋護理安老院
6 月 21 日

「Very good」、「Very happy」，九十多歲的黃伯伯在團康活動中，興奮地用英語來表達當時的心情。這天的探訪，志工先為長者介紹慈濟和竹筒歲月，接著帶動手部操熱身，以及分享靜思語等；老人家在志工的盛情帶動下，慢慢熱絡起來，個個都好開心。

在志工分享環節，經連燕霞邀請、首次來參加的志工丁昕靈說，現在社會生活條件好了，老人家不缺衣和食，但心靈好孤單。以前有做過照顧老人的工作的她說，「但今天跟慈濟人來探訪是不一樣的，感覺很溫暖很有愛心。看到伯伯笑容滿面，覺得很有意義。」

與連燕霞共事的陸圓芳也是第一次來。她表示，跟伯伯聊天時，感覺他們很想有人與自己說說話，也很想有人聽他們講話，當她聽到伯伯的笑聲，覺得活動很有意義。

聽完她們兩位的分享，志工周艷娜表示，當天參加的伯伯較多，還好有她們的參與，才可以照顧到每位長者。她衷心感恩連燕霞帶動身邊的人一起來付出。「做好事不能少你一人。」她鼓勵大家向連燕霞學習。

連燕霞則謙虛地表示，其實每一個人都有愛心，端看有沒有受到啟發，「日後我會更努力邀請身邊的人一齊來耕福田，發揮更大的愛心和善的力量」！

撰文：連燕霞
攝影：周艷娜



世界地球日宣導活動 獲民眾商家熱烈支持

為宣導世界地球日的理念，慈濟志工於 4 月 19 日分別在鰂魚涌與北角舉辦活動，以遊戲、小手工等有趣方式，吸引坊眾參與，並向長期支持慈濟的商戶派發環保相關的結緣品。

地球日定於每年的 4 月 22 日，是一項世界性的環境保護活動，在這天，全球各地的人們會以不同的方式宣傳和實踐環保的理念。

今年慈濟香港分會與其營運的「綠在鰂魚涌」攜手，在回收便利點所在的東匯坊商場舉辦環保活動。現場設有多個攤位，提供有關環保的遊戲和小手工，以及介紹大愛感恩科技產品和「綠在鰂魚涌」。「活動旨在宣導愛護地球，鼓勵民眾積極踐行環保。」互愛組長吳美卿道出活動目的。

在環保小手工攤位，志工用雙巧手，將給丟棄的水果網套，變成了一朵朵嬌豔欲滴的花朵。圍在一旁的孩子，瞪大眼睛看著，認真地學習製作方法；當花朵在手中誕生時，他們臉上綻放自豪的笑容。

環保遊戲攤位設有投圈和彈珠遊戲兩種，志工以答題的方式，讓參與者分辨回收物的種類，以及思考如何節省、珍惜水等各種資源。答對問題者，獲贈小禮物，以資鼓勵。

「從小培養孩子的環保意識，讓他們知道垃圾可以回收循環再利用，節約資源。」民眾張寵分享自己的環保經驗，她會和孩子一起將紙張、卡片、紙板、紙盒等進行分類，然後拿去售賣或者二次利用。

在「綠在鰂魚涌」攤位，職工詳細介紹回收便利點的服務範圍，並借助生動的圖片和實際操作，展示如何正確做資源分類和回收。坊眾認真聆聽講解，不時提出疑問，獲得耐心的解答。

現場還展示了大愛感恩科技的產品—利用回收的寶特瓶製成的時尚衣物，既環保、實用又創新。民眾對此表現出濃厚興趣，駐足觀看並詢問相關資訊。

志工亦向商場內的店戶，宣導環保回收，並派送結緣品。

除了宣傳環保，現場還為 3 月的緬甸地震受災民眾祈福、募捐。志工李淑玲說：「緬甸地震嚴重，死傷者眾多。我們在這裡募集大家的愛心，將祝福送到災區，希望他們早日重建家園。」志工和「綠在鰂魚涌」的同仁，也紛紛慷慨解囊一同為災民獻愛心。





當天，志工也在車水馬龍的北角春秧街舉辦活動。活動開始前，全體拍下大合照，齊聲高呼「地球日，讚」，鏗鏘有力的聲音傳遞出他們守護地球的決心。

活動攤位設在春秧街中段一家酒店門口，吸引了不少往來民眾駐足聆聽。志工宣導慈濟的環保主張，並介紹環保酵素的用途和製作方法，並將自製的酵素贈送給坊眾。

活動還設置了有關環保的問答遊戲，參與者無論答對與否，皆能獲得結緣品。志工並向大家推薦環保回收街站和「綠在鯽魚涌」回收便利點。部分志工走進周邊店戶，宣導減少使用塑膠袋，鼓勵循環再用或回收，並派送結緣品。店家紛紛表示，會盡己所能，為環保貢獻力量。

此外，志工熱情介紹慈濟的理念、志業，以及「竹筒歲月」的愛心傳承，現場互動熱絡。部分志工將靜思語張貼在街道，向社區傳遞環保理念與愛心。

活動結束後，仍有不少民眾前來了解。志工王長堅耐心地與他們交流，並引用上人的教導，指出慈濟也十分重視心靈環保—只有將物質環保與心靈環保相結合，世界才會變得更加美好。

北角販商協會主席黃偉泉則分享了自己接觸慈濟後的改變—他的店舖不再賣肉，轉為賣素食。





「我希望通過自己的努力，引導市民改變食肉的習慣，多吃素；在大家不斷的宣導下，民眾逐漸接受素食有益健康的觀念，我感到非常滿足—這既有利於環保，也能減少殺生。」

活動前一周，黃偉泉的店發生火災，翌日慈濟人前去關懷時，他把店內沒有給燒毀的慈濟竹筒拿出來，將愛心善款捐給慈濟。深受感動的志工林發金說：「面對自己的災難，他們心中仍牽掛著慈濟的善業，牽掛著緬甸地震災民。」

常參與慈濟環保回收和派素飯活動的余惠群說：「每次參與，我都感到特別開心，因為知道自己在為地球和人們的健康出一份力。」她說，保護地球，人人有責，而吃素有益健康，她希望引導大家多吃素。

負責問答遊戲環節、從內地來港讀大學的張逸天說，與參與者的交談中他感受到他們的熱情與用心：「很多老奶奶、老爺爺都說自己堅持回收了好幾年，甚至幾十年了，他們一直在默默做著環保！」

慈濟人通過寓教於樂的宣導方式，不僅提升了民眾的環保意識，也激發他們參與環保行動的熱情，相信未來會有更多人加入環保行列，為守護地球家園來貢獻力量。

撰文：鄧美珍、謝勤
攝影：林桂霖、黃景熙



志工走進校園推素
讓學子領略素之魅力



時隔多年，在李翺凌老師的牽引下，4月16日慈濟人再次踏入佛教葉紀南中學的校園，舉辦素食工作坊，引領三十多位學生領略素食的魅力。

是次工作坊教授同學以淨斯產品製作「淨斯可可球」。靜思人文職工蘇靄潔講解其製作步驟，並說明食材均來自慈濟，讓大家吃得安心、放心。接著由志工朱鳳羚闡釋環保與素食的重要意義。「素食和環保有什麼關係？」她向學生提問，學生積極回應：「不殺生」。志工還與學生分享、鼓勵大家實踐「八分飽，健康又環保，二分助人好，快樂無煩惱」的理念，以及介紹慈濟的「竹筒歲月」。

蘇靄潔現場示範如何製作「淨斯可可球」後，便邀請學生親自動手體驗，同學個個躍躍欲試，參與熱情高漲。待學生完成製作後，志工將提前準備好的「淨斯可可球」請大家品嘗，獲得了一致好評，老師更是讚不絕口，還連忙將食材拍照留存。其中一位女同學拿到可可球後，捨不得品嘗，表示要帶回家送給媽媽，志工得知後又贈送她一粒，並鼓勵大家在過節時，親手製作這款美味的素食，與親友分享。

活動最後，志工送上書簽和米果作為結緣品，為此次活動畫上圓滿句號。

「希望藉此工作坊，讓同學改變素食很悶、不好吃的固有觀念，認識到素食其實有很多選擇，並將簡單的製作方法帶回家中，與家人分享。」李翺凌老師闡述活動目的。她曾前往花蓮慈濟參訪，深刻體會及認同慈濟的環保理念，她計劃未來繼續邀請慈濟人到校推廣素食。

劉尚威老師代表學校表達對慈濟基金會的感謝。他表示，基金會以現代化的方式包裝素食，從減碳、環保、健康、人道等角度切入，最後融入佛教思想，避免生硬灌輸，「這種軟性推廣方式效果更佳，能讓學生在親身體驗中感受素食的魅力，從而改變對素食的看法 。」他讚歎說道。

此次素食推廣工作坊為師生播下了素食與環保的種子，期待這些種子在未來生根發芽，為校園乃至社會帶來更多綠色與溫暖。

撰文：陳韻豔
攝影：林桂霖





素食班學員共善 千里傳愛到緬甸



在靜思堂流通處的桌上擺放整齊的廚具和新鮮的素菜食材，預示一美味素食之旅即將開啟。場地雖小，但志工用心布置，讓大家感覺潔淨、舒適。導師「素食教煮」鄺梓罡（Ken）一身招牌服飾，臉上洋溢熱情的笑容，親切地和學員打招呼。

在 4 月 8 日的一堂，Ken 說，這一期大約有八九成是舊生，他們想學多一點關於廚藝、菜式方面的東西，所以這堂在菜式上多一點手工製作，學來的技巧加以應用，可做出其他幾道菜式。

當天教授的兩道菜乃「盤龍茄子」和「西式素菌湯」。Ken 先行講解食材的選擇和其營養價值，指出素食對於健康和環保的重要意義。

在製作「盤龍茄子」時，Ken 用一雙筷子夾住茄子，防止切斷，接著將茄子切成均勻、連接的薄片，做出蜿蜒的盤龍的形狀，然後把免治素肉、豆腐、冬菇、胡蘿蔔混合後釀入茄子的間隙，就大功告成。

「西式素菌湯」的材料包括多種切成小塊的新鮮菌類，以及腰果、豆漿等，將它們放入鍋中慢慢烹煮；素湯逐漸變得濃稠，散發出誘人的香氣。

學員認真觀看導師的示範，用心記下每個小技巧。美食製作好，大家一起品嘗，分享喜悅，並交流心得。

課後，志工董雅彬和黃濱玲向學員講述近日的緬甸地震，慈濟志工前往賑災的情況，並當場發起為災民募款；大家紛紛響應，慷慨解囊。這次素食班既學到烹飪美味素食的技巧，也為地震災民付出了愛心—為世界帶來更多的美好。

5 月 14 日的素食課，鄺梓罡講解如何把很受歡迎、但並不適合素食者的凱撒沙律，製作成為一「素食」沙律。

由於傳統的凱撒沙律的醬汁有乾酪和魚類成份，Ken 改用腰果代替乾酪，腐乳代替魚類；他還介紹如何處理取代雞肉的素麵筋、其他配料的烹煮方法以及如何挑選牛油果。學員全神貫注地聆聽，不時記錄要點。

在最後程序，Ken 把製作好的純素凱撒沙律醬淋到油麥菜，然後攪拌均勻，再鋪上素雞絲、牛油果，另撒上一層素芝士粉—一道色彩鮮豔、香氣撲鼻的純素凱撒沙律就完成了。

志工將做好的沙律分派給學員品嘗，各人吃了一口後，紛紛發出讚歎，臉上展露滿足的笑容。

在示範第二道菜式—鷹嘴豆藜麥咖喱—製作時，Ken 教授了煮藜麥的技巧，如何令口感恰到好處。之後，他將咖喱粉炒香，拌進白米飯中，一份美味的藜麥咖喱飯就完了。學員品嘗後，咸稱讚味道十分可口。

談及為什麼設計這兩道菜式時，Ken 解釋道：純素凱撒沙拉含豐富油脂和優質蛋白質，而咖喱令人開胃，在夏天沒胃口時很合適，而把藜麥加到飯中，就不會讓人攝入過多精製澱粉質。

一直以來，「素食教煮」追求如何將素食煮得既好吃又健康。通過他主持的素食班，參與者學會了正確選擇油脂，補充優質蛋白，不僅促進了健康，還更愛茹素。

撰文 / 攝影：謝勤

孩子行儀有禮 家長感動落淚



孩子親切地招呼「客人」，送上靜思語小卷軸，接著奉茶與點心，舉止有禮，讓「客人」感覺賓至如歸。這是 4 月 13 日兒童親子成長班中，學員扮演「靜思小志工」接待客人的情景。

這天課堂的主題是「 靜思．淨斯」。靜思人文團隊的徐淑琴以《行願 香積飯的故事》這本書，為大家講述「香積飯」的緣起及研發的故事。「香積飯」是上人鑑於海外救災時，在災區購買食材及煮食皆有困難，遂交付德晗師父等人研發。自言不會煮飯的德晗師父，幾經艱辛最終研發出能快速提供災區溫飽的「香積飯」，驗證了當天課堂的靜思語「有心要付出，就有無限的能力」。

為了加深學員對靜思人文的認識，親子分成三組到「靜思小築」巡禮及認識產品，並在限定時間內盡可能抄下各類產品的名稱。接著鄺佩玲老師派發三種顏色紙區分三組學員，並在前臺擺出「收買佬」攤位，徵求文具、書籍、健康食品、零食小吃、環保用品；收買各類物品時，學員一張紙寫一項產品，擺到攤位前，既要記得品名，還要知道字怎麼寫，家長都從旁協助，過程緊張、刺激又好玩！

接著學員分成三組，到靜思小築接受人文團隊黃濱玲的「實習培訓」：學習接待客人的禮儀及如何推廣「香積飯」。

實習完畢，靜思人文團隊贈送小志工靜思語書籤及英文「Love」和中文「愛」字合體的吊飾。

「家裡常引用靜思語『行儀有禮，氣質端莊，自然人見人愛』來互相提醒控制情緒。」李雨晴的媽媽在「愛心家長交流圈」時分享了他家的座右銘。她還說，去年課堂講述敘利亞難民在土耳其的故事，啓發了女兒放眼世界，故緬甸强震時女兒都很關心。

黃藝之的嫲嫲說，在親子班的薰陶下，孫女減少了發脾氣。洪紫涵的媽媽表示，做了創意竹筒後，女兒會把部分飯錢存進竹筒，在外面撿到銅板也會投入竹筒；上一堂課主題是「幸福．一家人」，女兒回家後關心地問嫲嫲年紀多大，多了關懷家中長輩。

「親子班讓女兒學到很多，也增加了自信心。」張婧兒的媽媽道出對課程的肯定。林振宇的爸爸說，第二堂課後，振宇開始存零錢到竹筒，也會在家裡插花。

李恩幟的媽媽說，最近兒子要求將他竹筒裡的錢只留下些許，其餘全捐給慈濟作緬甸救災。



「很感恩孩子學到靜思語『布施不是有錢人的專利，而是一分愛心的付出』。」她說，雖然只是很少的錢，但心意可貴。

課程最後，大家在〈愛與關懷〉的歌聲中為緬甸強震誠心祈禱，並在募款箱中投入愛心與祝福，希望災民能早日重建家園。

走對了路 信心十足

5 月 18 日的課堂主題為「圓緣—愛的傳承」，部分學員報到時，把自創、充滿愛心的竹筒，放置於前臺，響應「竹筒回娘家」。

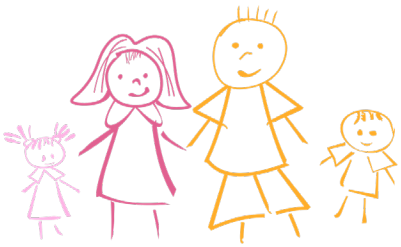
不同於之前由老師帶領的暖場活動，當天是邀請家長、學員各一位設計及帶動玩遊戲，並由應屆畢業生張婧兒和古智森客串當小司儀。當銀幕播放親子班的全年活動回顧片段時，溫馨的鏡頭讓人看了好窩心。

在「靜思語對對碰」遊戲環節，主持考大家是否牢記這一年學到的七句主題靜思語。在每組獲派的一個大信封內，有由三句靜思語分拆的四、五十張字卡，雖然數量很多，但因為大家都已熟記，所以重組毫無難度。而「行儀有禮，氣質端莊，自然人見人愛」是今年「課堂默契」用語，個個都能朗朗上口！

接著學員到樓下學習敬茶禮節及製作茶點，家長則留在佛堂進行懇談。

在〈跪羊圖〉的樂聲中，小菩薩捧著茶杯慢慢走向家長，並在他們面前單膝下跪奉茶；此時，有些家長忍不住感動落淚，親子且相互擁抱道感恩，場面溫馨感人。





「看著孩子端莊、尊敬地捧著茶走來，我告訴自己要開心、不能哭，但看見女兒眼有淚光，自己再也控制不了淚水。」潘允之、潘彥升兩姐弟的媽媽在心得分享時說出自己的感觸。

李雨晴的媽媽說，女兒很喜歡上親子班，坊間很少有慈濟這種品格教育課程，「我會向朋友推薦」。

去年舉家從國內移民到香港的陸和淨的媽媽表示，女兒參加訪視後，興奮地說，她全程都能用廣東話和老人家溝通。「相較於去年開學時完全聽不懂粵語，她進步了，也變得更勇敢。」陸媽媽開心地說。

梁詠嵐的媽媽說，自己最受用的靜思語是「不要小看自己，人有無限可能」，是對自己很大的鼓勵。

吳靜玟的媽媽黃周媚說，因為疫情女兒不能正常上學，升三年級時出了狀況，當時自己覺得需要做些改變，於是決定讓靜玟參加親子班。前陣子學校老師稱讚靜玟很「自覺」，知道什麼時候該做什麼事，「這是我兩年前不敢想像的好評。」黃周媚說。

「知道自己走對了路，現在充滿信心。」蔡昕廷的媽媽陳雅絲說，自己曾經為三個兒女的教育感到壓力很大和鬱抑，自從進入慈濟，帶三個孩子上親子班、 慈少班後，她便不再擔憂了。

當天志工請家長填寫問卷調查，了解他們是否願意當「班爸媽」或參與課程設計、主持體驗活動、利用個人的專長、興趣開發別人的眼界。課程圓滿結束，志工何潔儀致辭時希望家長能共耕福田，「目的是擴大愛，讓更多親子一起在慈濟的『品格學堂』持續正向成長」。

撰文：林淑靜
攝影：黃景熙、吳若薇

全球同步精進 堅定菩薩願行

在6月8日的全球精進日，上人慈示「慈悲的接力，全球同步」，並用「我的力量來自弟子的精進」的信念來勉勵大家。

當天一早，香港志工回到九龍塘靜思堂，在司儀譚小玲的帶領下，恭敬地齊聲朗讀《慈濟十戒》、《慈濟志言》，然後開始線上精進日。開示中，上人期待慈濟在每個社區都可以有唱誦班，不同根基的人都能滋潤和洗滌心靈，並提醒弟子要誠心修學，護心護法，不讓煩惱困擾。

德澡師父就《妙法蓮華經．信解品第四》作分享：我們若有深刻的信解，自然與佛陀一樣成為人群中有智慧的人；慈濟宗門入人群，眾生有感，佛就有應。

德宸師父則是講述了菲律賓分會副執行長蔡昇航，一生為慈濟志業奉獻的事跡，讓大家看到堅持與付出的力量。

臺灣志工呂慈悅以「慈悲的接力」為主題，分享了慈濟邁入一甲子的心願與使命。她期望大家能夠以三大節日（吉祥月、歲末祝福、浴佛節）為契機，持續展現慈悲精神，在社區中推動慈濟的理念。

心得分享時，分會精進組的周豔娜說，我們有時會把學過的東西忘掉，透過精進，可找回那一份人文，並讓上人的慈悲與智慧在我們心中扎根成長。



張民光說，從德澡師父的分享，他領悟人與人之間有時要堪忍；他也反省自己不好的態度：有時聽到一句有刺的話，會在心裡跟自己說「我懶得跟你講」。

見習學員連燕霞說，自己跟師父念經的時候好像忘記所有的煩惱，有靜心和忘我的境界。「我想念經可以醫心。」她說。

吳雅詩說，德宸師父提及的志工蔡昇航，聽上人話，用上人法，便把菩薩道上遇到的一些煩惱和困擾慢慢解決掉。「自己要守志奉道，不斷學習，精進再精進。」她自我期許道。

志工李燕琛說，在菩薩道上，要內修外行，正如德澡師父說的「出內取與」，自利利他，比如與朋友聚會時推素，需要一些方法，讓他們慢慢接受。

對花蓮王健豪中醫師的分享特別感興趣的志工舒慧萍說，自己素食後，利用藥膳功效調理身體。羅陸梅認為，中醫師的分享對自己很有幫助，如用五行調理方法和理念，順應四季，日出而作，日落而息。

透過參與精進日，志工決心把握因緣，讓善的種子入心，繼續行走在菩薩道上。

撰文：羅淑儀
攝影：林桂霖



多元培訓課程 助學員穩健成長

香港分會的年度培訓慈誠委員課程在4月和5月的主題分別為：慈濟的「教育志業」以及「人文志業」。

4月20日的第四課，由教育志工介紹慈濟教育的精神理念、慈濟人文教育深耕社區之實踐及體驗，還邀請親子、慈少班家長作分享。

「慈濟教育讓孩子學習正確的人生價值與人文品格；德育很重要，要把握時機，引導學生。」現場播放上人相關的開示，這番話為學員指明了教育前行的方向，大家要「為天下育英才」而努力。

志工余小碧分享時說，慈濟的人文教育孩子與人相處時要懷抱三心：感恩心、尊重心、愛心。之後，她在螢幕顯示一些詞語（如「制服」）讓學員聯想其他事情，激發他們對教育理念的深度思考。

志工何潔儀說：回想過去幾年，經歷很多，老師、學生和家長迎難而上，特別是在2019年至2020年期間，只上了一堂課；2021年在綫上開課，之後情況好轉，開辦實體課程，帶孩子去新界參與耕作，感受大自然的奇妙。

「我以自身的教育經驗詮釋對上人教育理念的認同。」退休老師鄺佩玲如此表示。她強調要引導孩子思考人與大自然的關係，不論洗廁所、掃地等勞動，還是擔任班長、領袖生等工作，都是教育的契機；讓孩子從耕作中感受植物的生長，認識茹素對環境保護的重要，能讓教育真正落地生根。

志工袁惠敏說：讓小朋友去農場耕作，體會「粒粒皆辛苦」，懂得珍惜食物和水資源，並明白引致災難頻繁發生的原因。

親子班隊輔蔡麗英說：她有參加慈濟親子成長班和網上課程，一起探尋慈濟人文教育的深層內涵，不斷充實自己，和孩子共同成長。

培訓課還邀請了志工曾曼華和陳宜卓跟學員一起品讀《行願半世紀》。曾曼華鼓勵學員說：隨著人生經歷不同，每一次閱讀時，都會有更深入的認識……大家看書的時候，有不理解處不要有太大的壓力，我們一定能在學習的過程中有所收穫。

隨後學員作了分享。吳雅詩說：一位志工曾深陷賭博泥潭，如今卻精進修持的故事，尤其觸動她，讓自己明白人生難免遭遇困境，唯有摒棄舊習，緊跟上人的指引，定能在菩薩道上穩步前行。

「我學會以戒律作約束，現在當負面的念頭或言語出現，總能克制衝動，迅速平復心情。」詹聰迎道出自己的改變。

黃英雪說：感恩教育團隊幫助她的孩子建立正向思維，讓佛法的種子在幼小的心靈中生根發芽。





近期經濟環境低迷，她的工作業績欠佳，家人的賭博習性更讓她壓力倍增，但感到迷茫時，她總會想起上人當年在花蓮籌建醫院，面對資金匱乏等困境，依然在佛法的護持下堅定前行；如今，她以靜思語為明燈，放下對自己業績的焦慮，秉持「做就對了」的信念，無畏向前。

5 月 25 日的一堂，學員透過豐富的內容與實作體驗，深入了解慈濟精神與人文內涵，於修習中體現悲智願行。

首先播放的上人開示影片《AI 人工智慧．弘法利生傳人文》，引導學員深思「人間菩薩」之精神。隨後由志工梁君茹講解「八正道」中的正語、正業與正命，並結合上人開示與志工實例，幫助大家理解佛法如何落實於日常生活中。

上午課程中，黃濱玲講述「人文志業」的歷史與使命，並為學員導覽流通處，介紹靜思法品、奉茶禮儀及淨斯資糧。

午齋時，由維那、悅眾帶領誦唱〈供養歌〉，學員依序恭敬過堂、止語用餐，展現慈濟道場的整齊與莊嚴。午休後，眾人齊聚佛堂，為緬甸強震災民祈禱，誠心祝願人心淨化、社會祥和、天下無災。

下午延續人文主題，志工謝勤講授「真善美在慈濟歷史中的角色」，娓娓道出五十多年來慈濟大愛的影像紀錄與精神傳承。接著，志工陳宜卓與曾曼華帶領《行願半世紀》的品書分享，讓學員從文字中感受上人行願無悔的心路歷程。

在「佛心師志」環節中，陳宜卓帶來一場音聲薰法的心靈饗宴，透過慈濟佛教音樂的剖析，引導學員領悟佛心為體、師志為用的智慧，並從旋律中聽見上人願行合一的深遠悲願，省思自己修行方向。

在小組分享環節，學員圍坐圓桌，交流當天所學。兩組學員紛紛表示，要從日常語言與行為中檢視自己，說好話、做好事，讓人與人之間更和諧。謙遜誠懇的自我省察，讓分享現場充滿溫暖與啟發。

大組分享時，學員施麗雲說：上人與常住師父不接受供養，自力耕作，自給自足，讓她深受感動，也提醒自己要盡力護持師父；上人說「勿造口業」，要「每句話都有意義」，讓她認知很多是非如果不去應對，也許就自然消散了，人與人之間，若能不計較，就能放下；慈濟法門要用歡喜心去走，才能走得久、走得穩。

「參與真善美的工作後，了解到不只是記錄，更要呈現慈濟的精神；雖然 AI 很進步，但慈濟現場帶來的感動是機器難以傳遞的。」謝丹表示，希望未來能堅持初心，貢獻自己微薄的力量。

黃英雪說：對 AI 的應用要依正道而行，提醒自己要更加用心；而「說話無不是業」，警惕平常少言的她，也須謹言慎行；正業重要，只要能幫助社會，即便是小善，也值得去做；慈濟人文的「四神湯」讓她收穫很多，二十年來看大愛電視臺，讓她在人際關係中更從容；慈濟像是一所學校，她不斷在其中學習、成長，更願意堅持下去。

課程尾聲，播放《上人心目中的理想人才》影片，全體學員唱誦〈立願文〉，凝聚願力，堅定修行志向。

撰文：羅淑儀、何佳瑛
攝影：林桂霖、謝勤





澳門志工跨海受訓 與本地學員相砥礪

分會本年度的見習課程，安排了澳門的志工參加，與本地見習學員相互砥礪修行。

第一堂在 4 月 27 日舉行，六位澳門的見習學員，一大早趕來位於九龍塘的靜思堂參與，同行的還有三位陪伴的委員。

在莊嚴佛號聲中，一天的課程開始了。資深志工周玉蓮致勉詞，歡迎大家走進慈濟大門，跟隨上人走上這條菩提大道。「慈濟是修行的道場，我們仍是凡夫，人與人之間難免會有摩擦，會有碰撞，要用知足、感恩、善解、包容，去實踐人生的美好價值。」她說。

周玉蓮還回顧慈濟不同時期的里程碑事件，介紹四大八法，讓學員對慈濟志業有清晰完整的認識。

除講解「四大志業、八大法印」，志工李濟山還談及佛弟子為何要持戒，而戒律不是約束而是保護，其中蘊含了佛陀和上人對弟子深刻的大愛。

聽後很受感動的學員秦紫熒說，做人如古代的銅錢，要外圓內方，「外圓」就是大愛，「內方」就是持戒，慈濟救助世界一百三十六個國家與地區，無論到哪裏，慈濟人都被一眼看出，不僅是因為慈濟制服，更是其舉手投足和自我修持，已然是一道美麗的風景。

課程也安排以話劇形式演繹「竹筒歲月」，讓學員明白小錢也能行大善。

學員何可兒說，當天是她進入慈濟的一周年，這一年裏，她跟隨志工一起探訪街友和老人，從中見苦知福。她並說這堂讓她明白：在慈濟沒有崗位大小之分，人人都是慈濟一份子，立定志向，積極承擔，把本分事做好。

在「學佛行儀」環節，大家認真地學習端拿碗筷，怎樣才能傳遞出莊嚴的道氣。澳門學員鍾子佳說，自己小時候常常被爺爺教導吃飯時一定要端碗，注意不要翹小拇指。「今天再來學端碗，仿佛時光倒流，回到昏黃燈光下，一家人圍坐在爺爺的飯桌，愛的感覺又回來了。」她說。

第二堂見習課程的主題是環保志業，分兩部份：理念分享於 5 月 18 日在大圍願行館舉行，實踐則安排於當日下午在大圍港鐵站的環保流動點。





在大圍願行館，志工梁潤雄講述慈濟環保理念，以及簡介香港慈濟環保志業的內容和特色。他說，每個環保站或點都是一個很好的修行道場，「可以修改自己的惡習，如戒除人我是非的陋習，並活出生命的價值，做環保還會身體好」。

素食是救地球的重要方法。志工姜銀燕簡介素食理念後，分享如何可以成為素食者。她感恩法親盧志德經常提醒，自己已是一位素食者。

「我要開始食素！」學員徐興傑分享時，衝口而出說出此話。他表示，因為聆聽環保專題之後，覺得素食很重要。

學員鍾子佳推素的策略是每次準備一大煲素湯，分給家人、鄰居、同事等享用，當大家都說好喝、加添時，才告知是素湯，令他們知道素食也可以好味道。

志工梁詠茵分享如何由葷轉素，她年少時，一次可吃二十隻雞翼，因祈求生病的爺爺好轉而發願茹素，並得到母親的護持，成為素食者。一年半前丈夫驟然往生，她多個月在人生谷底徘徊，後得一位志工啟發才走出狹谷，再次投入培訓組的工作。學員周逸全感恩梁詠茵有這樣大的氣度，將自己的切膚之痛，坦然與大家分享。他說，要學習梁詠茵助人的精神，去幫助更多的人。

學員中許多是第一次來願行館，在志工梁榮錦導覽下，他們參訪了這棟「綠建築」，了解它如何以多項「轉廢為能」的概念來做修繕。

下午在大圍港鐵站的環保流動點實踐，學員先聆聽願行館同仁的講解，明白這次主要是做宣導。之後，他們分為多個小組，與路過的坊眾，分享環保理念及如何做回收和分類。

體型嬌小的學員潘明珠，平常在社區承擔跟車回收的工作，每次都拼勁十足地付出。看到其他學員與一群外籍傭工開心地交談環保工作，自己只是做一個旁觀者，她直言：「原來在街站宣導環保對我來說是一項很大的挑戰！」

之後學員返回願行館，在志工姜銀燕的指導下，學習如何將回收物品分類。澳門醫院腸胃科醫生王世平，在分類時頻呼「好玩！」，並說將來會與同事一起做環保。

對學員的表現，培訓組成員和隊輔一致讚歎他們積極性、投入性很高，並期待他們帶著上人的法、慈濟環保理念，走入人群。

撰文：林惠芳、林莉
攝影：龔龔





探訪露宿者 啟發感恩心

跟慈濟志工去尖沙咀香港文化中心旁探訪露宿者，讓我對證嚴法師「見苦知福」這句話頗有體會。

我們帶去素飯菜、飲料、餅乾、水果，以及應節的端午素粽，並和街友聊天、唱歌、跳舞。這樣的互動，激勵了他們的精神，也讓我對生活作了反思。

潮濕的天氣下在這裡站著做志工，自己已經感覺不舒服；對比露宿者面對的艱辛，覺得自己的生活舒適、便利。我感恩擁有這樣的生活，體會到自己的幸福。

透過探訪，建立了志工和無家可歸者之間的關聯，把社會不同層面的人連結一道。當無家可歸的人自發地跳起舞來，我非常受感動—「他們」覺得和「我們」在一起舒服、快樂。這令我認知人際互動的重要性。

感恩慈濟給我這樣的機會—「見苦知福」；讓我懂得欣賞自己的生活方式，珍惜現有的一切。

撰文：屈禮誠 (Isaac Waterhouse)

先生緣 主人福

在慈濟大愛中醫診所，李國暉醫師的一位患者，在等待看診時，靜靜地翻看《靜思語》。在旁的志工好奇，問她為什麼想看？

這位女士答：自己是一位退休老師，很喜歡看書。她在基督教家庭長大，但和先生都沒有宗教信仰，最近卻喜歡看關於佛教的書籍。

志工介紹，《靜思語》是擷取證嚴法師的智慧法語，應用於日常生活中。

患者說：上次來診已經買了一本，覺得很好，今天想買第五集送給先生，小小一本，外出攜帶很方便。

過不久，李醫師走出來找病人（她習慣親自出來請患者進診間）。這位患者看到李醫師，臉上露出開心的笑容，並說自己很喜歡醫師，看到她心情就很舒服，量血壓都正常，以前在別的地方量，血壓都會偏高。

就如臺灣的一句諺語：「先生緣，主人福」。

遇到對的醫師是病人的福氣，彼此一定結了好緣，只是看到醫師，身體都好了一大半。「先生緣，主人福」中的「先生」指醫師，「主人」指患者，「緣」指雙方的緣份，「福」乃患者的福氣。

這位女士患者與上人及李醫師都很有緣份啊。

撰文：邱雅雯

凡夫心與菩提心

紅塵滾滾，娑婆是苦，善惡拔河，人群是最好的修行道場，要從人事物的磨練中找回自身的佛性，透徹因緣、具足佛緣、修行不倦；心靈的真誠對話，是面對自己最好的方法。

懂得自我察覺，就不會有「這就是我的個性」、「我沒有什麼惡意」等藉口；心若沒有修，入人群也沒有用，因為不清淨的心，無法真正利益他人。

《智者大師》劇中提到：「分別好壞而阻礙修行是凡夫心，不念好壞而堅持修行是菩提心。」知而起行的正信與決心很重要，聞法入心，就會在言語動作中展現守戒的威儀，感動人人、帶動人人，同心力行菩薩道。

撰文 / 潘翠微

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

歡迎報名



兒童親子成長班

招收對象：小學一至六年級學生及其家長

上課日期
2025年：9月14日 、10月12日、11月9日、12月14日
2026年：2月8日、3月8日、4月12日、5月17日

掃碼報名

了解詳情 👇



活動信息

活動費用： 400元 /全期
*不包括：制服費、户外活動交通費、營隊費

上課地點：慈濟基金會香港分會 靜思堂
（九龍塘沙福道12號） *戶外活動除外

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

歡迎報名



慈少班



掃碼報名

招生對象：中一至中六學生

上課日期 2025年：9月14日 、10月12日、11月9日、12月14日
2026年：2月8日、3月8日、4月12日、5月17日

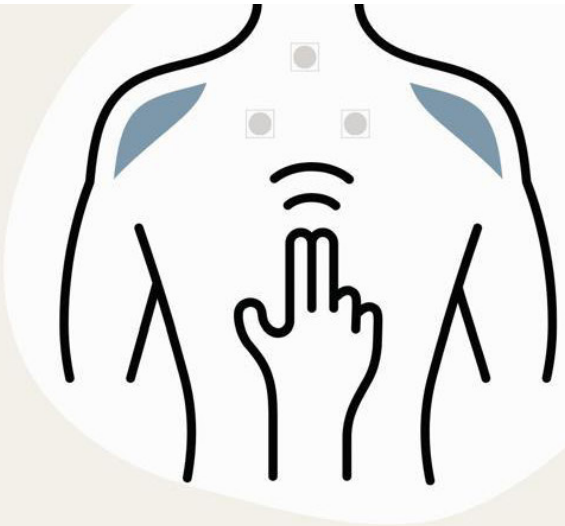
活動費用： 400元 /全期

*不包括：制服費、户外活動交通費、營隊費

上課地點 慈濟基金會香港分會 靜思堂
（九龍塘沙福道12號） *戶外活動除外

慈濟大愛中醫診所
TZU CHI GREAT LOVE CHINESE MEDICINE CLINIC

三伏天灸



把握三伏天黃金時機
增強正氣・提升免疫力・預防冬季舊病復發



呼吸系統
哮喘、鼻敏感、氣管敏感、
慢性咳嗽、易感冒



婦科問題
痛經、月經不調、手足冰冷



消化系統
虛寒胃痛、慢性腹瀉、
消化不良



痛症困擾
頸椎病、腰痛、膝關節炎

禁忌人士：急性發炎、發燒、感冒、皮膚易敏感或破損、孕婦、2歲以下幼兒、糖尿病、肺結核、惡性腫瘤等。

1 初伏 7月21日（一）、22日（二）、23日（三）
2 中伏 7月30日（三）、31日（四）、8月1日（五）
3 末伏 8月9日（六）、11日（一）、12日（二）
4 加強 8月19日（二）、20日（三）、21日（四）

天灸療程優惠

天灸療程（3貼）	$500
天灸加強（4貼）	$650

（以上套餐，首次付清，不設退款）

單次天灸：$180



敬請預約

6092 0539
3628 2220
油麻地彌敦道565-567號銀座廣場1樓

慈濟人間情 靜思智慧愛

靜思法脈喜相逢，法髓滋潤長慧命。



2025年度香港書展

灣仔會展中心攤位1A-A20

7月16日至22日

攤位設有茶道展演，品嚐臺灣好茶

全面書籍9折 / 福袋優惠

一齊閱讀靜思品味淨斯

佛教慈濟基金會香港分會

BUDDHIST COMPASSION RELIEF TZU CHI FOUNDATION HONGKONG

靜思小築
JING SI CULTURE

・本公司保留活動更改與異動之權利
・照片僅供參考，產品以實體為主

靜思淨斯　香港靜思小築

淨斯

新品上市

酥脆少油 健康滿分

雨來菇糙米蘇打餅

- 創新雨來菇口味
- 純粹本味無添加
- 美味又健康



糙米蘇打餅 - 雨來菇口味



售價$40元/包

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
綠在鯽魚涌｜香港鯽魚涌英皇道 1010-1056 東匯坊 130 號舖｜電話 5285-8476
鯽魚涌活動室｜香港鯽魚涌英皇道 1010-1056 東匯坊 111 號舖｜電話 2351-2018
慈濟大愛中醫診所｜九龍油麻地彌敦道 565-567 號銀座廣場 1 樓｜電話 3628-2220

靜思淨斯

www.jingsi.org
www.facebook.com/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