

助力公立醫療服務

慈濟香港分會早期隨順因緣，在醫療志業推動方面盡心而為，舉辦中醫義診、捐髓驗血等活動；之後的 2016 年成立國際慈濟人醫會（香港），於社區舉行多種科目的義檢，在疫情期間也繼續為民眾提供醫療諮詢； 2023 年因緣具足開辦中醫診所，提供持續的常規醫療服務。

在此期間，香港的公立醫療服務雖有長足發展，惟社會迅速「老年化」—在二、三年前，六十五歲及以上人口已占比超過 20%，社會進入了「超高齡」階段；而香港人均壽命則是全球第一（男性八十三歲、女性八十八歲），另約 15% 長者獨居，部分依靠綜援生活，貧困率高於整體水準。以上情形皆加大了對醫療資源提供的壓力。

香港公立醫療服務以政府補貼為主，使長者能夠以較低的成本獲得基本醫療服務。但醫護人員短缺等問題，影響服務質量和效率，輪候時間長頗為普遍。加上老年人一般皆多種慢性病共存，需要跨專科協調，但現有系統在這方面仍有改進空間。所以，長者的醫療問題尤為突出。

在此背景下，香港分會結合其他社會力量，助力公立醫療系統，增大對民眾，特別是長者的服務。分會於 6 月 29 日假香港佛教何南金中學舉辦了覆蓋八大專科的大型義診，主要服務對象是長者；八大專科包括中醫科、婦科、身心醫學科、普通科、老人科、脊骨神經科、眼科、骨科，並同步開設周邊動脈檢測及聽力測試項目。這次義診是與由一班女馬主組成的香港愛馬女士協會聯合舉辦，協會帶來了 AI 眼底照相機的新科技。佛教何南金中學的健社科同學化身「照護小菩薩」，在現場陪伴長者，學習關愛與慈悲。慈濟人醫會為活動召集了四十一位醫護人員（二十二位醫生，十八位護士，一位醫學生）組成專業診療團隊，提供從基礎體檢到專科諮詢的服務，大大地便利了受診者。

香港的血庫存量常處於低水平，且多次告急。人醫會長期以來不定時地和香港紅十字會合作，在靜思堂舉辦捐血活動，最近一次是 8 月 24 日。捐血活動除可以救人，還啟發了民眾的善心，跨越地域與宗教的籓籬。

慈濟人於 2008 年 3 月，在被形容為「悲情城市」的天水圍，舉行了名為「守護健康， 守護愛」的義檢活動，開啟香港分會醫療志業新的一頁。我們期望由義檢（主要提供諮詢、檢測）、義診（還包括開藥）、中醫診所，未來發展到對老年人提供看顧等服務，為促進民眾的身心健康福祉，做更多實事。

鄭偉鳴



目錄

2025 年 9 月 第 165 期

靜思晨語

慧命永續在人間

編者感言

助力公立醫療服務 01

主題報導

多專科協作獻愛心
銀齡健康添溫情 04

愛灑社區

慈濟骨髓幹細胞中心
來港出席會議分享經驗 09

助學金發放典禮
籲學子「傾聽心聲音」 10

年度香港書展
慈濟攤位傳播善與愛 12

書展志工培訓
凝聚力量、提升人文素養 14

書展後接引茶會
人文與素食的盛宴 15

眾人相聚吉祥月
祈福平安共圓滿 16

中國道教學院來訪
受「竹筒歲月」啟發 22

慈濟人長者屋送愛
身心靈全面照護 23

人醫心傳

冬病夏治
大愛中醫診所推
「三伏天天灸」 24

捐血救人
不分地區與宗教 25

傳心點滴

輸人不輸陣 26



佛教何南金中學義診



香港書展慈濟攤位

大地園丁

素食教學課程受熱捧 學員收穫知識與美味 27

印象真善美

荔枝角 D2 Place 佛誕市集 28

沙田慈氏護養院探訪 28

大愛中醫診所浴佛禮暨健康講座 29

天水圍善導會探訪 29

品水工作坊 30

牛頭角上邨派福飯 30

仁濟護養院探訪 31

天水圍保良局精神康復中心探訪 32

志蓮淨苑中學竹筒回娘家 32

如是我做

學懂了關懷與祝福 33

大愛杏林

節制口腹之欲—從中醫角度談食欲 34

清修點滴

以「動」旋轉 以「靜」定軸 36

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



多專科協作獻愛心 銀齡健康添溫情



慈濟香港分會於 6 月 29 日假香港佛教何南金中學舉辦了覆蓋八大專科的大型義診，這是香港慈濟在慈濟大愛中醫診所外，舉辦的首次義診服務。活動匯集八大專科資源—中醫科、婦科、身心醫學科、普通科、老人科、脊骨神經科、眼科、骨科—並同步開設周邊動脈檢測及聽力測試項目。

這次義診是香港分會與由一班女馬主組成的香港愛馬女士協會聯合舉辦，主要服務對象是長者。為確保醫療服務的專業性與完整性，慈濟人醫會特別召集了四十一位醫護人員（二十二位醫生，十八位護士，一位醫學生）組成專業診療團隊，提供從基礎體檢到專科諮詢的服務。愛馬女士協會還帶來了 AI 眼底照相機的新科技—由大數據訓練的 AI 模型，通過分析對眼底拍的相片，就可以看出眼睛健康情況，如視網膜疾病等。照相機不需要醫護人員操作，經過訓練的非醫護背景的人員也可以進行，並即時提供報告。如此一來，在現場的眼科醫師，能夠進一步為長者提供醫療意見。

現場參與服務的有一百一十六位慈濟志工、三十一位香港愛馬女士協會義工、佛教何南金中學的健社科同學則化身「照護小菩薩」，全程陪伴長者就診。

第一批受檢的長者來自牛頭角上邨。早上八點多，多位志工已在該邨的集合點，確認長者身份，安排他們上車。與此同時，在位於油塘的佛教何南金中學，統籌的志工也在對參與服務的人員進行活動前的「總叮嚀」，布達具體安排、提醒注意事項；之後大家就回到各自崗位，等待長者到來。



上午九點多，運送受檢者的大巴緩緩開到學校門口，志工、學生熱情地到車旁迎接，帶長者到登記處。他們在接受血糖、血壓、身高測量，以及醫護人員提供的諮詢後，獲安排前往看相關的專科。

基礎的血糖、血壓檢查，能協助受檢者發現問題。有位長者的血糖高達 16 mmol/L，遠超正常數值；而許多長者對「口渴、頻尿」等相關症狀，當作「年紀大了」的問題，未予以足夠重視，導致損害血管，引發視網膜病變，影響腎功能。有長者血壓達到了 160 mmHg，經過詢問知道是由於他們沒有按時服用降血壓藥物。這些檢查除讓長者了解自己的身體情況外，也提醒他們對自己的健康「多上心」。

這次義診專科診療設置在學校三樓的大禮堂。長者在同學的引導、攙扶下來到大禮堂，然後由慈濟志工和愛馬女士協會的成員接力，前往對應的專科看診。

骨科醫生文樂邦說自己的專科「很熱門」，不到三小時看診了二十二位，由於現場沒有 X-Ray 等檢查設備，只能細心詢問症狀，給出建議。

由於女性到了一定歲數，對婦科診療的需求不高，婦科醫生黃露那兒就顯得「冷門」，黃露醫生：「主要是看看她們有什麼需要，進行溝通，讓她們接下來得到適當的治療。」文樂邦與黃露兩位醫生是夫妻檔，而文樂邦是慈濟香港人醫會總召集人文志賢的兒子。文志賢醫生為這次義診的舉辦也付出良多。

長者接受義診後，便坐在休息區，吃著點心，等候回程。當上車的時候，大雨嘩啦啦地下起來，何南金中學的幾位同學與志工，撐起雨傘，貼心地護送長者上車。長者非常感恩慈濟與愛馬女士協會舉辦這次活動，若在公立醫院看這些專科，可能要等候一年時間；對義診的安排，受檢者梁明解笑著說：「很方便！開心！」





在義診活動中，同學學習到慈悲與自利利他。曾穎欣穿梭在人群間，主動地攙扶或接引長者到診療區。「這些長者像家中長輩，非常親切，活動讓我覺得有意義，又很開心。」她說。最令她難忘的是一對盲人夫婦—由於是她第一次牽導視障人士，內心緊張不已，每一步都小心翼翼，生怕稍有不慎讓對方摔倒；短短一段路，她感受到盲人生活的不易，尤其是夫妻倆皆是盲人。范家曦說，報名參加這個活動，因為想幫助別人，也想嘗試做義工。

佛教何南金中學校長馬寶紅看到同學積極主動參與活動，表示欣慰：「佛陀教導我們要慈悲、要自利利他；同學（透過）攙扶著老人家等服務，更加理解關愛與慈悲心。老人家也開心，學生也開心。」

下午五時，義診活動圓滿結束。愛馬女士協會代表歐陽惠佩接受採訪時表示：「以往辦義診，找醫護會比較吃力……這次有慈濟我們就很放心，基本上想要什麼專科，慈濟都可以找得到。慈濟對長者的安排也非常細緻，每一個崗位都配合得很好。」

當醫護、志工、義工踏上歸途，夕陽映照下的都市叢林角落，大愛的光輝在閃耀散發著。



撰文：牟晏瑩
攝影：林惠鴻、盧志德



勿以善少而不為—義診感懷

大學二年級考試後不久，我在中學同學梁正惟的邀請下，一早來到油塘佛教何南金中學，參加慈濟舉辦的專科義診。我是懷著一顆懸著的心到達現場：作為一個醫科學生，自問具備一些基本的醫學知識，但說到跟專科醫生一同面診，卻不免擔心幫不上忙。

正惟一向知道我對精神科頗感興趣，便安排我往身心健康科跟診。在場當志工的正惟媽媽給我熱情的歡迎，並引介我認識負責身心健康科的精神科李兆華醫生。一見面，李醫生便親切地向我簡介精神科面診的過程，並向我了解我希望學習的東西。

在面診時，李醫生叮囑我在他問診結束後可以補充追問；但我對自己的遣詞用字，以及問題是否恰當缺乏信心，因此不敢隨便發問，回應時也往往只是表達同理心和關心。這令我愈發質疑：我坐在這裏，真的幫得到病人甚麼嗎？不料其中一位看診的女士，卻以她的做法告訴了我答案。

李醫生在面診時也關心了這位女士的家人，這是他所說的一個建立互信的方式—讓病人感覺醫生同樣重視他們所重視的事情。這位受診者因此興奮地要向我們展示她的全家福，但因為一時無法找到，其他病人又在外面等候，最後只好作罷。



沒想到在面診兩位病人後，一位義工探頭進來說：「李醫生，外面有一位病人想給您看看她的全家福。」原來，那位病人看完其他專科後，一直在手機相簿找那張照片，找到後拿來跟我們分享。這讓我更明白到，自己原以為那些相對不太重要的關心話語，真的能夠對病人產生正面影響，尤其在這個需要病人對醫生信任、願意溝通，並感覺到醫病之間共鳴的精神科。

義診結束後，李醫生著我回去後把感想和學習成果記錄下來並發給他，並贈我「勿以善小而不為」的提示，我覺得這句話正好能為這次義診的經歷做一個總結：不要放棄每一個機會為善，哪怕在小事情上也能選擇盡所能地善待別人；你永遠不知道在你眼中微不足道的事情，對其他人會不會真的產生實質影響，而也正是這些微小的善舉，才一步步構成了我們善良的人格。

撰文：胡臻緻
攝影：盧志德



有心有福、有願有力—義診所感所思

幾個月前，我與高中同學胡臻緻結伴前往佛教何南金中學，參加由慈濟香港分會舉辦的義診活動。之前我曾數次參與義診，但這次卻是第一次現身在專科醫生的會診中；這讓我不禁忐忑：臻緻畢竟是醫學生，對看診有一定的經驗與認識；而我並未修讀相關科系，卻同樣被安排在看診時提供協助，我真的能夠勝任這些工作嗎？我又值得醫生與病人信任嗎？直到看診前，這些問題仍一直縈繞在我的腦海。

我要從旁協助的是何春燕中醫師。從加拿大回港的何醫師，由於不太熟悉香港慣用的中醫診所網路管理系統，我的工作便是幫助她在電腦輸入病人的病歷、診斷與配藥。過程中，我感到自己責任重大：雖然只是聽從何醫師的吩咐，將藥名與劑量輸入電腦系統，但畢竟每一個字符背後，都與病人的生命健康息息相關，更代表著他們對我的信任與期許。在時間緊迫的看診中，必須確保在短時間內將所有不熟悉的藥物與劑量都正確地輸入，對我而言，無疑是一次艱鉅且極具壓力的考驗。

幸運地，何醫師以她的專業、耐心與細膩的態度，讓不安的我得以鎮定下來，並對自己的能力建立信心。對於不同病人，何醫師開始時都會對他們噓寒問暖；她在對病人仔細的望、聞、問、切後，會不厭其煩地指導我，甚至會在我露出疑惑或跟不上時，放慢語速，讓我走上軌道。

在午餐時，何醫師談及她回港協助義診的因緣，更讓我倍感親切與敬佩—醫師不惜千里迢迢回港協助義診，我又怎麼能夠因為對自己缺乏信心，令幫助病人這件有意義的事情受到影響？在餘下的會診中，我從「手忙腳亂」變得「不疾不徐」，圓滿了自己這次的義診經驗。

每次看到那些對自己的病症說個不休的人，在看診後重拾笑容，心滿意足地離開，讓我產生極大的成就感、欣慰與高興。我也不禁想起「有心就有福，有願就有力」的靜思語—只要生起一念救人的心，勇往直前，自然能夠轉毅力為願力，讓更多人因而受惠；行善，做就對了。

撰文：梁正惟
攝影：盧志德



慈濟骨髓幹細胞中心 來港出席會議分享經驗

慈濟骨髓幹細胞中心楊國梁主任、張築聿組長與劉蓁蓁專員，於 9 月 15 日在香港召開的 2025 年世界骨髓捐贈者協會（WMDA）亞太會議上，分享了有關的「臺灣經驗」，並探討如何推動年輕一代多作捐贈。

會議匯集亞太地區多個國家與地區的骨髓資料庫的專家；其中還包括來自中國內地的中華骨髓庫與陽光骨髓庫，以及來自印度、新加坡、日本、韓國、澳洲資料庫的同行。大家一起探討造血幹細胞的捐贈發展，提升病患找到合適捐贈者的機會。



慈濟的兩位專家論述如何在少子化、捐贈者老化及社會信任感下降的挑戰下，透過生命教育、創新教材與志工系統，並積極運用數碼工具，如漫畫桌遊、AR/VR 體驗，以及大愛電視臺戲劇，走入校園與社區，協助大眾更深入理解配對與捐贈的重要性，鼓勵年輕人參與為捐贈建檔。

會議假香港紅十字會輸血服務中心舉辦，議題涵蓋印度族群配對率研究、美國與新加坡的 MMUD（Mismatched Unrelated Donor）臨床經驗、中國與日本的捐贈制度發展，以及香港與澳門的跨境合作模式。

WMDA 執行長 Lydia Foeken 指出，當前各處骨髓資料庫在招募志願登記者時，普遍面對年輕群體參與不足的挑戰。「我們聚在一起互相學習，讓全球更多患者得到幫助。」她說。

9 月 16 日，慈濟骨髓幹細胞中心與慈濟香港分會志工來到香港紅十字會輸血服務總部參訪，以瞭解香港骨髓捐贈者資料庫、現行招募策略、捐贈資格標準、公眾推廣工作等情況，同時參觀了臍帶血庫、造血幹細胞實驗室、幹細胞保存中心。

香港紅十字會輸血服務中心的負責人作了有關流程的介紹：所有公立醫院如需進行造血幹細胞移植，均可通過專屬系統提交資料，會有專員根據 HLA 分型等數據，從資料庫中匹配合適的捐贈者；目前成人移植手術指定在瑪麗醫院進行，十八歲以下患者則由香港兒童醫院負責。

捐贈情況，據介紹不容樂觀：截至 2025 年 6 月 30 日，在香港登記骨髓捐贈的人數為 185,799，十八至三十五歲的青年僅占不到五萬人。由於年輕捐贈者的幹細胞的活性更佳，移植成功率更高，因此在匹配捐贈者時，同等情況下會更傾向於年輕捐贈者。全球骨髓庫共同面臨年輕捐贈者短缺，確是個很大的挑戰。

慈濟骨髓幹細胞中心此次來港出席 WMDA 會議及參訪交流，加深了臺灣與國際各個骨髓庫之間的聯結，並期許共同推動特別是年輕人登記骨髓捐贈，讓更多生命獲得第二次機會。

撰文：牟晏瑩、劉蓁蓁
攝影：牟晏瑩

助學金發放典禮 籲學子「傾聽心聲音」



慈濟香港分會 2025 —2026 年度「安心就學」助學金發放典禮以「傾聽心聲音」為主題，志工在現場對同學作出鼓勵，還播放大愛臺的教育短片，以及請來心理治療師提供情緒指導。

典禮於 8 月 30 日在分會靜思堂，分上下午兩個時段舉行；受助者包括五十四位小學生與一百一十位中學生。

上午時段是小學組部份，志工以手語演繹〈第一道曙光〉，歡迎同學與他們的家長蒞臨。接著播放大愛臺的教育短片，讓孩子學習在成長過程中如何面對和處理緊張、悲傷、煩惱等情緒。



短片以淺顯易懂的方式說明性格中個性型、固執型、依賴型、衝動型的特點，並解釋如何表達和化解不良情緒。

司儀余嘉進回顧了證嚴上人引領慈濟行願半世紀的歲月。志工余小碧介紹計劃的補助詳情；她說 ，「安心就學」包含滿滿的祝福和愛心，用愛與關懷搭建起孩子成長的康莊大道。

分會執行長施頌鈴致詞時，鼓勵同學在新的一年裡，多些參加不同的體藝課程，藉此促進身心健康，全面發展。她並指出，助學計劃背後有很多愛心人士的付出，包括捐款人、做居家探訪以瞭解同學需要的志工，以及為此承擔額外行政工作的校方。

為了加深孩子對情緒課程的體驗，心理導師 Jasy 和他們玩一遊戲—模擬同學去旅行，遇到從準備行李到沿途出現的種種負面狀況時，應如何反應，如何調整情緒？過程緊張、刺激，孩子從中學習和反思，學會接受不完美。

何傳耀紀念學校的一位社工說，活動讓孩子表達和認識自己，學習和不良情緒和解，培養正向思維，讓自己更努力和愉快。

一位家長開心地說，自己和大女兒參加這個活動，接收到很多佛教理念，獲益良多。有三個孩子的她表示，小朋友從小培養善良與愛很重要，而新學期得到慈濟資助，非常感恩。

下午時段是中學組部份，司儀余嘉進介紹慈濟本會五十多年、香港慈濟三十多年來的愛灑人間的足跡。通過觀看上人開示的短片，同學增進了國際視野。余嘉進提示在場的同學作為中學生，要思考如何在人生路上駕馭好自己的情緒，做好自己情緒的主人翁。

有關情緒駕馭的辦法，心理治療師 Karin 和 Jasy 以「靜心太空站：和情緒一起宇宙旅行」為題，分享自己的心得及教導同學從品茶中感受和瞭解自己的情緒，學習如何去調節和學會自我控制，藉此增強自信，去應對人生路上的不確定性。





這些轉換思維以應對情緒的負面元素的方法，讓大家有很大的收穫。

分會副執行長吳萬里致詞時說，這裡頒發的不光是助學金，還有對同學成長路上的祝福，以及對善種子的期待，並希望他們以後多來參加講座和興趣班。他續說，同學要相信自己，要感恩父母盡孝道，並期待他們以感恩心回饋社會和家人。

在上下午兩場活動的最後，同學排著整齊隊伍，恭敬地從志工手上接過助學金和精美圖書；在場的家長紛紛表示感謝。活動在滿滿的祝福與深深的感動中結束。

撰文：羅淑儀
攝影：林桂霖、盧志德



年度香港書展 慈濟攤位傳播善與愛

今年香港書展從 7 月 16 日到 22 日在會議展覽中心舉辦，20 日因懸掛八號風球暫停開放一天；之前一天的 19 日，雖然三號強風信號生效，展館內人潮仍然絡繹不絕，慈濟攤位的志工堅守崗位，有條不紊地接待民眾，傳播慈濟人文，廣結善緣。



本年度慈濟參展的主題依舊為「慈濟人間情，靜思智慧愛」，延續多年來推動人文關懷與社會教育的使命。攤位除了展示證嚴法師的《行願半世紀》、各種版本的《靜思語》、《高僧傳》系列、《解惑》系列外，也擺放事事如意紙鎮、環保餐具、護脊產品等，方便民眾選購。

為了讓讀者深入地感受慈濟人文精神，志工以抽靜思語卷籤的方式與大家互動。志工李順愛說，在互動中除向抽籤者說明該靜思語的涵義外，也鼓勵他們把這些法語轉化為自己的智慧，解開困惑。

志工亦趁機會向民眾介紹慈濟大愛中醫診所即將推出靜心正念的「不一樣的療癒」活動。

之前因為書展而接觸到靜思語的劉秀芬女士，跟同來的家人分享自己對靜思語的喜愛。她說，靜思語每一句都很短，但卻充滿智慧，「在心情不好或開心時翻開，總能讓我明白一些道理，而且在不同的時間看同一頁，感受也會有所不同，讓我受益良多」。

羅永健先生自言是通過看證嚴法師的靜思語而認識慈濟，至今已經有十幾年；他說「為佛教、為眾生」六個字所蘊含的人生與宗教使命，對他個人有所啟發。

第一次接觸靜思語、跟進輔導自殺個案的資深社工唐浩然，抽到「聰明的人得失心重，有智慧的人勇於捨得」一句。他理解這法語為：聰明的人往往只關注眼前利益，而有智慧的人則會著眼於長遠的好處。「靜思語的智慧能夠讓人反思生活和人生。」他說。同樣抽到這句靜思語的一位中三女學生說，她從這句靜思語領悟到，聰明人有可能是小人，但有智慧的人就一定是君子。



在與民眾的互動中，志工黃金英也收穫滿滿。她說，自己性格內向、不善言辭，這次書展她用心地向資深志工觀摩學習，嘗試主動跟民眾接觸，讓她印象最深刻的莫過於幫助一位來自內地的家長，為她的四歲孩子挑選了一套《兒童靜思語》。「看到小朋友開心地請購《靜思語》，我感到無比滿足與歡喜。」黃金英說。

新冠肺炎疫情結束後，在今年書展首次重設淨斯茶品嘗區，讓民眾能夠在場試茶，並由志工以茶會友，講解淨斯茶的特點和慈濟茶道，踐行「喝心茶傳心法」。



其中曾在花蓮的茶道班學習的志工盧志德和彭順珍兩夫婦，介紹了慈濟在近乎荒廢的茶園轉型種植有機茶的過程；茶園從不灑農藥，只是靠小動物清除蟲害，卻年年豐收。

早期曾協助慈濟推廣靜思文化的香港國際經典文化協會主席溫金海回想，慈濟的攤位多年以前已有書本、茶道與講解分享，今年讓他重溫茶禪一味—品茶的過程正是修身、修行的過程。



他表示，高興看到民眾在茗茶中，慢慢品嘗生命的味道，從而進入修行的道路，「這無疑是一個很好的方便法門」。

對於首次參觀慈濟書攤的尹瑋婷女士，這裡的體驗讓她十分深刻。她以前比較少逛佛教坊，今年因為與慈濟的因緣，便特意來看看。她說，自己來到慈濟攤位，便被志工熱情地帶到品茶區，嘗試了多種茶，並學習到茶禪的方法，讓逛累了的身心都能夠得到放鬆。

慈濟攤位不僅是一個展示靜思文化的地方，也是一個傳遞愛與交流的平臺。志工向一位在附近攤位當義工的小女生，介紹慈濟的親子成長班、慈少班，她深感興趣即刻登入網站了解。其後她拿了很多楞嚴咒咒心手環跟志工結緣，讓大家感到十分溫暖。

書展中，志工用書香、茶香來傳達愛，廣結善緣，讓每一位到訪的民眾感受到慈濟的人文關懷，也讓靜思語的智慧和慈濟的精神廣為傳播。

撰文：謝勤
攝影：林桂霖、盧志德、吳若微







書展志工培訓
凝聚力量
提升人文素養

分會於 6 月 28 日下午在靜思堂開辦書展志工培訓課，吸引眾多志工參與，為在七月下旬舉行的香港書展做好萬全準備。

本年度書展主題是：「慈濟人間情，靜思智慧愛」，培訓首先播放證嚴上人的開示：期許志工以愛與悲心面對人間苦難，發願濟世行道。接著，志工周玉蓮回顧靜思人文在書展從無到有、漸趨豐盛的歷程。再由志工彭瑞華介紹今年書展攤位的配置與布置主軸—設有四個攤位，將結合靜思語、環保產品與互動展示，呈現慈濟人文理念。

關於今年的主題書籍，徐淑琴介紹了上人的十冊《解惑》系列叢書，內容涵蓋生活、心靈、信仰等面向；她指出，第十本聚焦「慈濟人的形象」，探討人心與災難循環的關聯，引人深思。

就今年靜思文物展區主題「淨身 · 淨心 · 淨大地」，黃濱玲分享淨斯茶的種植與製作過程，希望透過產品的展示，讓大眾了解到慈濟實踐環保與愛地球的精神。

另外，職工蘇靄潔講解香港書展志工值班須知，並鼓勵大家善用書展這個面向大眾的平臺，積極推廣慈濟的人文精神、環保理念，以及環保願行館、「綠在鯽魚涌」回收便利點與大愛中醫診所等慈濟社區服務。

此次培訓不僅為 2025 年書展的順利舉辦打下堅實的基礎，還提升了志工的整體人文素養。



撰文：何佳瑛
攝影：黃景熙

書展後接引茶會
人文與素食的盛宴



曲終人不散。香港書展結束後，慈濟人於 8 月 9 日在靜思堂舉辦了一場溫馨且富有意義的茶會，與在書展中結識的民眾，再度相聚交流，接引他們深入瞭解靜思人文與素食理念。

為了讓大家對慈濟的慈善工作有更直觀的認識，活動播放了介紹香港分會探訪街友的錄像；接著由司儀陳思捷簡介慈濟的四大志業。在〈青山無爭〉悠揚的旋律中，志工演繹手語，並同時示範慈濟的花道和茶道—現場充滿了寧靜祥和的氛圍。職工黃濱玲也介紹了位於臺灣三義的茶園和所培植的淨斯茶。



隨後「素食教煮」鄺梓罡（Ken）的分享環節，更將茶會推向了高潮。亦是志工的 Ken 以「植覺蔬醒」為題，深入地講解素食知識，如素食者容易缺乏的六種營養素及它們的攝取來源等，還介紹了多款營養均衡又色彩豐富的菜式，並說明飲食對健康、情緒等方面的影響，希望藉此喚醒大家的「覺知力」。「把你的食物當藥吃，否則你需要把你的藥當食物吃。」他幽默地提示。

Ken 也簡介他參與編寫的《素食內外美 2》，出席者紛紛購買。為了讓與會者有所體驗，Ken 預先準備了三十公升的果菜露給大家品嘗，獲得一致好評。

活動以志工蘇靄潔用淨斯穀粉等材料，製作的二百多塊金黃酥脆的曲奇，搭配翠綠的陽光玫瑰葡萄、鮮紅的聖女果而成的精緻糕點，以及慈濟的小葉紅茶，來款待賓客，盡顯慈濟的人文好客。

不是素食者的江月梅女士表示，活動讓她獲益良多，如更深入地瞭解如何進食，才能夠更好地吸收水果與澱粉質。伍祐慈女士說，本身對素食很感興趣，回家後會嘗試製作活動中吃過的果菜露。

李敏毅女士回憶，多年前在親人寄住的安老院認識志工劉秀花，對慈濟有了認識，如今兒子長大了，自己較有時間，希望能與慈濟再續「前緣」。她的丈夫何家顯說，他們一家因為不想殺生而茹素，至今已近三十年，現在對素食有了更深的理解—素食還能夠減少慾望。

這場接引書展參與者的茶會，是一場文化傳承、知識傳播和心靈交流的活動；它讓更多人瞭解了慈濟人文，認識到素食的意義。期待有更多民眾將健康的素食理念融入生活，為自己、為社會、為地球帶來更好的未來。

撰文：謝勤
攝影：林桂霖



眾人相聚吉祥月
祈福平安共圓滿

靜思堂

農曆七月在佛教被稱為是吉祥月、孝親月，更是佛陀的歡喜月；過去幾年因為疫情關係停辦的靜思堂吉祥月供齋活動，今年重啟且吸引了超過預期的報名人數。

8 月 16 號早上十一時，獻供人員分兩列整齊地走向佛堂中央進行獻供燈、果、花，正式啟動在靜思堂舉行的吉祥月供齋活動。會眾合掌並以恭敬虔誠之心表達：祈願心燈，內外明亮；祈願善因，皆得善果；祈願遍地，圓滿吉祥；祈願身行，普皆如意。獻供儀式展現出吉祥月的理念，希望大家在農曆七月一起齋戒、護生，讓社會更加祥和。

活動共有一百五十多位大德出席。 當日的一早八時，承擔不同崗位的志工開始忙裡忙外，香積組、生活組和接待組一起協作準備食材和午齋，並精心布置場地，手語組為演繹反覆地彩排。



在獻供儀式完成後，為了讓與會者更深入瞭解吉祥月、感恩月和孝親月的意義，以及更認識慈濟的精神和理念，現場播放上人開示與慈善、醫療影片。

接著，志工陳宜卓作了吉祥月的主題分享—如何以正信正念，破除迷信，以慈悲安住人心。營養師 Josephine 在「素食與養生—健康生活的選擇」分享中，除提供營養充足的素食「貼士」，還解答了一些尚未茹素人士的困惑和疑慮，如素食中高糖、缺乏蛋白質、B12 等問題。

最後，全體會眾手持蓮花燈在司儀的帶領下，為世界、香港、自己和家人虔誠地祈禱。在供齋環節，大德在溫馨的氛圍下享用一份精心準備的素食午餐以及水果、甜點，感受素食的美味。午齋後，手語組演繹歌曲〈感恩 尊重 愛〉，為吉祥月的活動劃上了圓滿的句號。

多位會眾分享了他們對供齋的感受。馮智活牧師說，參加慈濟的活動讓自己更有愛心，尤其是對待其他生命，吃肉會導致動物被殺害，吃素就能避免這種情況。

「吃素是一種環保的行為，讓身體沒有負擔，還可避免殺生。」茹素多年的陳宥誠先生說。

鄭燕虹女士說，參與吉祥月活動讓她覺得凡事都要感恩，感恩家人、丈夫，以及有一個可愛的寶寶，「希望大家能平安、健康、快樂」。

第一次參加供齋並稱讚活動「辦得很好」的李艷紅女士說，有關吉祥月的解說，帶給她不同的思維，營養師的說明也給大家新的概念。

六十八歲的陳輝明先生說：對民間習俗的鬼節，講者說得很正面，自己獲益很多；素餐很豐富、水果很新鮮、甜品好味道，「在外面很難吃得到」；營養師講素食，叫我們照顧身體，不要吸收太多負能量的食物，很受益。

「很高興、很幸福，能吃到佛家的蔬菜，佛家的飯很好吃。」陪伴一百歲母親李光芬參加活動的張蘭香說。她是從大陸來港探望媽媽的，感謝慈濟讓母女倆參加這活動。

也是第一次參加供齋的郭影紅女士說：感到心情很平靜。父母往生後，她會在七月燒金銀衣紙，活動讓她瞭解到七月其實是吉祥月；營養師的問與答，讓她獲益不少；她平時吃飯只吃兩口，在這裡卻吃光光；手語演繹的歌詞令她感動。

九十二歲的朱滿田爺爺和其他長者由志工從漢柏樓接來參加活動。他說，自己也明白七月不是鬼節，但在活動中才知道是吉祥月，倒不如將燒金紙的錢捐去做善事，幫助有需要的人，更有價值。

八十九歲的張喜阿嬤，由六十四歲的女婿鄭偉強陪伴前來。天主教徒的她說，活動很好，志工很貼心，令她很舒服、很感動，她很感恩。鄭偉強說，活動經過精心安排，講者的分享簡易明白。

對供齋獲得熱烈的反應，香積組窗口關惠卿說：活動人數遠超預期，整個場面稱得上「歡天喜地」；活動的志工有一百一十八位，順利完成供齋靠每個人的幫忙，感恩大家。

活動組的梁曉霖解釋，活動起初是網上報名，之後開放其他的管道，人數從預計的一百跳到一百五十，因此在短短兩三日內要添置足夠的餐具物品， 須仰仗其他組別的援手。她說，十分感恩男眾慈誠、分會同仁的幫助，看到與會者吃得開心，覺得活動很圓滿。

撰文：謝丹、胡美珍
攝影：林桂霖





鯽魚涌東匯坊

「這是我有生以來吃到最精緻及美味的齋飯。」插花班的學員郭惠貞說道。港島志工於 8 月 19 日在商場裡的慈濟活動室舉辦了兩場供齋，分別招待興趣班的學員及商場的管理與清潔員工，感謝他們多年來的護持和服務。食物由志工曾曼華、劉苑清及柯麗娥預先在家裏準備好，然後再帶過來分裝。

當天早上天文臺發出「黃雨」警示，但無阻大家參與的熱情，個個都準時前來，有人還帶來自家做的馬蹄糕及結緣品送給大家。

活動伊始，司儀曾曼華介紹了吉祥月及供齋的由來，之後播放了上人的開示，教導民眾以正信、正念，不要迷信，去對待七月的民間習俗。

「今天出席吉祥月供齋，不但吃到了志工用愛心製作的美味素食，還更瞭解了慈濟對地球做出的努力，對社會做出的貢獻！」插花班學員周芷分享了她的感受。另一學員郭惠貞除了讚歎素食好吃外，還表示「真的很感動志工的用心安排……社會上有一羣心慈、質素高的師兄師姊，要跟他們多多學習」。

大德在享用了美味的午齋，拿到結緣品後，都帶著感恩和歡喜心離去。





撰文 / 攝影：黃景熙



牛頭角上邨

「希望世界和平」、「無災無難」、「身體健康」、「體驗到慈濟人的悲心和愛心」……活動現場的許願樹上，長者紛紛寫上自己的心願與感受。

8 月 22 日在牛頭角上邨舉辦的供齋現場，街坊長者在慈濟志工的陪伴下有秩序地進入，並很快就坐滿了位置。他們安靜地用心聆聽上人關於環保、素食的開示，瞭解到七月是歡喜月、吉祥月、孝親月。

志工還通過演繹《燒金紙的故事》話劇，讓會眾瞭解：在民間習俗的七月鬼節，燒金紙不但會污染環境，令氣候變化加劇，造成天災不斷，也影響大家的健康；不如將買金紙的錢來捐給慈濟，去幫助有需要的人。

當天有很多參與者響應「竹筒歲月」領取竹筒回家，有些則把入滿善款的竹筒送回來。傷殘人士寶哥在每月牛上派福飯時，都會前來捐出五百元，給慈濟作慈善用途；錢是他每天少吃些東西省下來的。

對於志工長期推素，很受感動的黃寶熙伯伯說，茹素令長者身心舒泰。他並表示，雖然自己已一把年紀但仍要做志工，還帶著妻子張美英一起來參與。張女士說，她第一次來做志工已很受感動，覺得活動很充實，每位出席者都笑容滿面，自己會繼續參加活動當志工。

活動還為近期生日的公公婆婆慶生，向他們致贈禮物；在志工吳萬里的唱歌帶動下，氣氛甚為歡樂。最後〈一家人〉的樂音響起，大家邊唱邊做手語，為活動劃下溫馨圓滿的句號！

撰文：任美寶、吳萬里
攝影：任美寶、牟晏瑩









雲漢邨漢柏樓長者屋

「素飯很好吃，自己現在多了吃素，希望以後可以全素。」在供齋活動中，有長者分享了自己的心聲。

8 月 25 日，志工來到漢柏樓長者屋舉辦供齋活動。很多長者志工一早便到達場地幫忙做布置，排了四十多張椅子，掛起勸素的大型海報，以及把音響及五十二吋大電視機放在中央位置。由於場地沒有冷氣，只能靠左右兩邊的立地大風扇吹風，所有志工無不都是汗流浹背，但仍展現慈濟的人文去完成每項工作。

活動中的話劇《燒金紙的故事》，有幾位八九十歲的長者志工，知道故事很有教育意義後，臨時加入演繹的行列。第一次參演的他們，彩排時都很專注，就算只有幾句台詞，仍做到不怯場地唸出。

話劇主要傳遞正信的觀念—燒金紙帶來環境污染，又會危害健康；將買金紙的錢捐給慈濟，可以幫到有需要的人。

現場播放吉祥月上人的法語甘露，會眾專心聆聽，瞭解到吃素能減緩溫室效應、極端氣候變化，以至天災。志工吳萬里提醒與會者，日常生活中，室內無人時就要關燈，盡量用電風扇，就算用空調，溫度要調高些—這樣做省錢又減碳。

「環保由自己做起，且記著每次買東西時要思考這是需要，還是想要。」他說。

活動尾聲時，會眾舉燈齊眉，祝願社會祥和、天下無災無難！他們為自己、家人，也為他人，特別是在水深火熱中的災民祈福。大家並齊唱〈一家人〉的手語歌，讓場地洋溢着溫馨與和諧。

之後，長者志工挨家挨戶去派福飯。他們穿上志工服，秉持慈濟人文精神，彎腰恭敬地把熱騰騰和有滿滿愛的福飯送到每一位住戶手中。這批志工接著前往居住在附近劏房的弱勢社群，向他們奉上素飯。

活動結束時夜幕已低垂 ，志工仍未吃飯，空著肚子，但內心卻被受者的肯定與愛的回應填滿！

撰文：任美寶、吳萬里
攝影：任美寶、林桂霖



耆康會懷熙葵涌長者地區中心

9月6日適逢中元節，志工假耆康會懷熙葵涌長者地區中心舉辦「七月吉祥月」活動，藉此推廣正信、環保與素食理念，並傳遞感恩與吉祥的寓意。

早上八點多，志工開始布置場地與流程排練。活動於十時以莊嚴的獻供儀式啟動，志工虔敬地端奉鮮果，禮敬諸佛；虔誠有序的場面，讓每位參與者的心沉靜下來。

志工通過影片分享、手語演繹〈讓愛傳出去〉等環節，讓會眾理解農曆七月作為孝親月、感恩月與吉祥月的意義。就中元節常見的燒衣習俗，參與者張以光說，他現在知道要環保，「不燒衣了」；他並感恩慈濟帶給社區老人這樣新穎的方式慶祝中元節。

會中，志工梁詠茵也分享自身的素食經歷：學生時代發心吃素，起初家人並不理解，還特意烹煮她從前愛吃的雞翅膀，試圖令她放棄；但她以行動堅持，讓家人轉為支持，甚至專門為她準備素菜。「這一堅持，就是十多年。」她說。

「吃素對皮膚好，也不會容易令人發胖。」蔡素梅女士歡喜地表示。她雖尚未全素，但一直認同素食的益處，今後會多加努力。另一位居民王慶玲說，她初一、十五吃素，聽了講座後更理解素食的重要性，日後會更多嘗試吃素。

這次活動，慈濟向長者送出一百三十份素飯盒。期待他們將環保與素食的善念融入日常，以行動護生愛地球。

撰文 / 攝影：牟晏瑩









中國道教學院來訪 受「竹筒歲月」啟發

「慈濟從很少的五毛錢做起，能做到這麼大的規模，讓我很有感觸；每個人對力所能及的小事付出，就能成就很大，很應該學習。」一位前來慈濟香港分會參訪的道長有此感受。

7 月 18 日，靜思堂迎來正在參加「第十五屆道教文化及管理暑期研修班」的中國道教學院師生。此研修班是香港中文大學道教文化研究中心於 2019 年因疫情暫停後復辦的首次。

活動開始由志工李麟泰以「擁抱蒼生－慈濟志業」為題，講述慈濟如何從「日存五毛錢」的竹筒歲月發展成具全球影響力的非政府組織。隨後播放 2024 年的香港分會大藏經，展示慈濟人在香港的慈善足跡。環保方面，慈濟環保願行館同仁謝旻熹的「地球告急：共知、共識、共行」報告，讓大家瞭解到環保回收的塑膠物料，可以做成毛毯去救濟災民，非常有意義。「綠在鯽魚涌」的同仁也是慈濟志工的陳雅絲分享，慈濟人不僅做環保，更是以環保為道場，關懷弱勢群體。

「聽到慈濟在『綠在鯽魚涌』關懷弱勢群體，對有缺陷的人，一直關愛他們，我很受感動；這次，我學到很多東西，日行一善，能讓身邊人更美好。」此次活動的協調人、香港中文大學的陳文妍女士說。她表示，中心也安排學員參訪伊斯蘭教和基督教組織，互相學習，一起促進世界的美好。

一位來自泉州的道長分享，他的道觀正積極推動環保工作，在社區、街道進行資源回收。「慈濟『竹筒歲月』小善積聚成大愛的運作模式，給我深刻的啟發，願未來也能實踐類似善行。」他說。

中國道教學院的鄭道長表示，無論宗教背景是什麼，無論信仰如何，不分彼此，大家慈善的腳步往前走，同舟共濟，一起達到人人有愛的社會。

翌日道長又和慈濟志工在香港書展上相遇，並駐足慈濟攤位。雙方利益眾生的本懷相通，期待我們一起為淨化人心、祥和社會而努力。

撰文 / 攝影：牟晏瑩





慈濟人長者屋送愛 身心靈全面照護



有別於以往的派福飯活動，6 月 30 日志工在雲漢邨漢柏樓長者屋舉辦的一次，特地安排了慈濟人醫會的護理人員來為長者量血壓及分享健康資訊。

活動開始前，在長者屋志工的協助下，活動室很快就布置好了。長者陸續到來，人醫成員很用心地為長者量血壓，遇到有需要再次測量的就請他們去休息後再做。活動中，志工吳萬里也跟長者分享上人的法，以及播放上人講故事的影片，他們都很用心聆聽。

期間，蘇慧貞姑娘得悉四樓陳婆婆身體不適需要吸氧氣，便上去關懷，幫她量血壓及按摩；看到冷氣機的出風口正對著婆婆的背部，在得到她的同意下，爬上床為其撥開風葉，婆婆逐漸感到舒服後眉開眼笑。之後，蘇姑娘還倒了杯熱開水給她喝，婆婆笑得更開心了！過程中，蘇姑娘都面帶笑容，無微不至的關懷婆婆，她且表示願意教婆婆的乾女兒如何按摩，這樣平時都可以幫到婆婆；對此，老人家很感動不停地道謝。蘇姑娘見她精神好轉，便安心離開。

在現場幫忙的長者志工朱滿田伯伯有去慈濟大愛中醫診所看陳家禎醫生；他說，看得「很好啊！」希望大家有需要時可去就診。

「非常感恩慈濟，讓獨居長者有個家，不會感到孤單！」項國芳婆婆對參加六月底的義診活動時，受到醫護與志工的熱誠接待及照顧周到，表示由衷感謝，「以前去醫院看醫生從未試過這樣（體驗）」。

活動最後，大家一起歡唱多首歌曲，其中〈一家人〉手語歌大部分的長者都會比劃，還手牽著手，非常溫馨；「因為我們是一家人，相依相信彼此都感恩……」活動在這感恩的歌聲中圓滿了。

撰文 / 攝影：任美寶





冬病夏治 大愛中醫診所推「三伏天天灸」



香港七月份正值一年中最悶熱的「三伏天」，且暴雨頻襲。不過，這種看似難熬的天氣卻是中醫「冬病夏治」的好時節。

7 月 30 日，在慈濟大愛中醫診所，鄧樂施醫生與眾分享「三伏天天灸」療法。她解釋：這種「冬病夏治」的療法，針對冬季容易發作的虛寒性疾病，如過敏性鼻炎、氣喘、支氣管敏感、哮喘等呼吸道慢性疾病，在夏季陽氣最旺時對身體進行調理，把中藥材製成的藥貼敷貼在穴位上，許多患者在貼敷後症狀明顯減輕。

三伏天的治療時間是根據傳統節氣而定，每隔十天貼一次，至少貼三次。鄧醫師建議，連續三年進行天灸療程，效果會更明顯。

這天，診所裡不少來做「三伏天天灸」的病患，都是初次嘗試。林女士說，之前對中醫半信半疑，今年身體特別差，晚上老是出汗，整件睡衣都濕透，自從來這裡就診、服藥調理後，盜汗的情況改善很多，故聽說天灸可以調理身體，就來試試看。



董女士表示，在初伏的時候貼完第一貼，就覺得有些地方已經舒緩了，睡眠也改善了些。

氣喘多年的羅女士說，這段時間通過天灸、針灸、中藥多管齊下，綜合調理身體，她感覺自己的肺功能改善了些。

醫師指出，中醫治病講究辨證論治，因人而異，三伏天天灸療法蘊含「天人相應」之哲思，既循天地時序，又合個體陰陽，但治病非一時之功，猶如春雨潤物，貴在持之以恆，待正氣漸充，方能見得潛移默化之效。

撰文 / 攝影：牟晏瑩



捐血救人
不分地區與宗教



捐血救人不分地區與宗教。分會與紅十字會於 8 月 24 日在靜思堂合辦的捐血活動，迎來了一位又一位的善心民眾，其中包括菲律賓家傭、內地來港念書的同學以及信奉基督教的女士。

當日天氣酷熱，活動還沒開始，紅十字會、人醫會與慈濟志工便開始忙進忙出，搬運所需物資及布置現場。在九龍塘分會附近的地鐵站、巴士站等地，志工陳恩妮、區月華、何可兒無畏猛烈的太陽，不顧自己滿頭大汗，從早上到傍晚不斷呼籲路過的民眾支持捐血。

區月華說，志工會讓途人了解香港血庫短缺，急需更多人捐血救人，並呼籲他們前來靜思堂捐血。「很高興自己有機會付出，讓不少民眾願意捐血。」她說。

何可兒看到又一城附近的行人天橋聚集許多正在閒聊、用餐的外傭，便向她們說明捐血救人的意義，其中有兩位舉手表示願意，並在午餐後來到靜思堂履行承諾。對此，何可兒十分感動與感恩；她自己也是熱心的捐血者，當天完成第三十六次的捐輸，目標是五十次。

在分會門外向路經民眾勸捐的志工陳靜慧說，她遇到一對有意捐輸的夫婦，但信奉基督教的妻子了解活動由佛教機構舉辦後便有點猶疑，後在丈夫「捐血救人沒有宗教分別」的點醒下，毅然進入靜思堂完成善舉。



陳靜慧說，另一事情也讓她十分感動：她接引的一位一向有捐血的先生，在這次捐輸時跟他的六歲兒子解說，捐血可以幫助有需要的人，藉此啟發小孩的善心，讓他立志長大後也要捐血救人。

來自內地十九歲的張逸天同學，當天是第二次在靜思堂捐血。他說，自己是受到同樣是慈濟人的奶奶，以及他在香港借宿家庭的夫婦—志工戴亞獅、林發金—啟發而捐血，並表示會繼續參與。他對能夠幫助到有需要的人「感到高興」。

已經捐血多次的志工何俊佑說，每次想到捐血既能證明自己身體健康，又幫助到有需要的人就感到十分歡喜。「我會繼續捐血，直到年老無法捐血為止。」他發願。

「幾乎每一次分會舉辦捐血活動，只要我身體沒有不適，都會參加。」人醫會成員陳家楨醫師如此說。他且呼籲，捐血機會難得與寶貴，能夠捐血的人應該趕快響應。

慈濟香港分會與紅十字會合作舉辦捐血已經有十多次。這次活動圓滿舉辦，歸功於志工、紅十字會同仁的付出，更感恩五十一位捐血者—他們的無私大愛，讓有需要的人獲得幫助。

撰文：胡美珍、任美寶
攝影：胡美珍



輸人不輸陣

當年，精舍有三分田種豆子。
摘豆子時間一到—
德慈師父與德昭師父在左邊；
德融師父與德恩師父在右邊，
一彎腰開始摘豆，四人就忘了休息。
原來，他們除了要求自我突破進度，
也暗暗在探看對方，因為—輸人不輸陣哪！



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





素食教學課程受熱捧
學員收穫知識與美味

「素食教煮」鄺梓罡（Ken）的第三期為時四個月的素食班，於7月8日舉行圓緣。

最後一堂課安排得非常緊湊。鄺梓罡除了教大家煲番茄冬瓜冬陰功湯，還教做泡菜以及甜品能量球的製作。

他詳細講解了泰式冬陰功湯裡各種食材的購買要點和處理方法，之後示範烹煮過程，對每一個步驟都說明得細緻入微，學員則認真記錄。

冬陰功湯煲好，學員品嘗後，都表示湯的味道清甜又不太辣，非常適合香港人的口味。

在教導時，鄺梓罡穿插介紹生機飲食的理念，學員聽得津津有味。此外，他分享自己到處學習做泡菜的經歷，並教授改良後的泡菜做法。泡菜醬完成，與預先醃漬好的青椰菜和甘筍拌勻，學員品嘗後對「Ken式」泡菜，讚不絕口。

鄺梓罡又示範了生機布朗尼能量球的製作，學員品嘗了他前一天預製的和現場製作的兩款口味—不同口味各有愛好者。他還教導如何通過變換不同食材做出不同口味的能量球。

「課程非常實用，很支持導師用天然食品做素食的理念，希望能發揚光大。」已經上了兩期課程的學員陳設妙有此感想。

在素材店看到素食班的海報而來參加的祝艷萍覺得，食物好吃，很健康；「非常感謝你們這麼用心地舉辦這個活動，教人怎樣可以很有品質地享受素食。」她說。她還介紹了朋友林美美參加這一堂課。

林美美原本對烹飪不感興趣，吃素食就是簡單地將食材煮熟，或者生吃。她通過這課程，發現素食有很多學問，在試吃後覺得超級好吃。「我想，以後要改變自己懶惰的習慣，除了要勤快來參加這些課程，也要很勤快地把材料和器皿拿出來用，去煮、去吃，讓自己更健康，可能還能影響身邊的人。」她說。

「希望通過這些課程，讓更多人吃到健康素食。」鄺梓罡說。前三期的課程涵蓋健康知識及廚藝，而所教的菜式涵蓋多國風味，適合家庭主婦煮給家人吃。有學員提出希望學習糖尿病人也可食用的菜式，鄺梓罡表示，他會嘗試加插相關元素，於九月開始的第四期課程，可能會多些有關食療的方面。

素食烹飪課程不僅讓學員學到了實用的烹飪技巧，更傳播了健康素食的理念。期待下一期課程能為更多人帶來健康與美味。

撰文 / 攝影：謝勤

荔枝角 D2 Place 佛誕市集
5 月 3-5 日

延續去年的盛況，今年《溫暖人間》在 D2 Place 舉辦的「佛誕市集」依舊是人潮洶湧。在主辦單位創意規畫下，會場設置了一塊介紹諸天菩薩的展示板—將佛、菩薩的身份比喻為學校教職人員：佛陀是「眾生校長」、觀世音菩薩是「全能班主任」、地藏王菩薩是「六道眾生訓導主任」，以及用經文做成的「心電圖」。

參加市集的有佛教團體、素食組織、療癒機構、健康食品公司、佛教學校等，帶來的產品、服務十分多元；而來逛市集的什麼人都有，不一定吃素，也不一定信佛，只是趁假日來逛逛。

靜思人文攤位展示了很多好吃的食物—香積麵、各式餅乾、拌麵、豆漿粉、湯料包等。同仁不斷地招呼往來的民眾試吃，或許正是這一份主動分享的誠意，吸引了很多人的停留；他們嘗過後，覺得味道不錯就買了，特別是麻醬拌麵和黑松露拌麵，受到普遍歡迎。

市集所在地毗鄰寵物用品超市，所以有不少人帶著毛孩子來逛。佛誕日市集的活動十分接地氣，遊人不必進寺院道場，也能親近佛法。度眾生，未必要在莊嚴大殿，以煙火替代香火，每個當下都可以是自利利他，自度度人。

撰文：牟晏瑩
攝影：胡美珍



沙田慈氏護養院探訪
7 月 6 日

這天院內的活動室氣氛熱絡，歡聲笑語和掌聲不斷—志工正為院友舉辦一年一度的團康活動，當中有李細坤精湛、攪笑的魔術表演、靜思祝福語遊戲，以及院友喜愛的懷舊金曲。有些院友雖然語言、動作能力不佳，但也興奮得動起手來，甚是開心。在〈人間有愛〉的手語演繹環節，志工優美的手勢，吸引院友靜心觀看。

活動開始前，志工先到病房派送結緣品和邀請院友參加。其中一位院友，只聽懂閩南語，志工李色月隨即用家鄉話和她打招呼，聽到熟悉的語言，她開心地展露笑容。

活動在志工帶動〈一家人〉的手語中圓滿結束，志工依依不捨地目送工作人員推院友回房間，臨走前彼此祝福並期待下次再見。

撰文：彭順珍
攝影：盧志德





大愛中醫診所浴佛禮暨健康講座
5 月 5 日

「看到大家一起用虔誠的心去敬佛，令我深受感動……在儀式中也洗淨了自己的心靈。」中醫師李國暉參加完浴佛儀式後有此感想。

這是診所於 2024 年啟用後，首次舉行浴佛典禮，志工邱雅雯表示：「希望慈濟中醫診所不僅是醫療場所，更能成為社區道場。」會場佈置莊嚴，氛圍寧靜祥和，眾人以最虔誠的心共沐佛恩。志工黃錦秀帶著四歲的孫兒前來，小朋友天真活潑的模樣為現場增添了幾分溫馨。李色月的六歲孫女全程專注唱誦，一字不漏，贏得眾人讚賞。行動不便多年的志工林家倫，在康復後與久違的法親重逢，格外喜悅。



關懷戶譚伯鐘感動地表示：「整個儀式辦得非常好，感恩通知我來參加的志工。」首次參與浴佛的民眾楊錦全說：「慈濟的浴佛很莊嚴，梵唄很攝心，尤其是唱到〈爐香讚〉時，特別令人感動。」人醫會的何綺霞分享說：「心情很平靜，過程雖然嚴肅但感受到了祥和的氛圍。走到佛像面前用手指沾水，虔誠禮拜，真切地感到用水洗滌心靈。」

浴佛儀式後，蕭尚元醫師主講「中醫視角下的糖尿病防治」，他從中醫整體觀念出發，闡釋了中醫如何認識作為代謝綜合症的糖尿病與其治療優勢。內容深入淺出，貼近生活，參與者表示受益匪淺。

活動不僅讓參與者透過浴佛清淨自心，更感受到中醫診所的人文關懷；大家用虔誠與溫暖圓滿了這場法會。

撰文：胡美珍　攝影：牟晏瑩、吳若薇



天水圍善導會探訪
7 月 26 日

「我的快樂來自你的笑容，而你如果流淚我會比你更心傷……因為我們是一家人，相依相信彼此都感恩……分擔分享彼此的人生。」在志工〈一家人〉的手語歌帶動下，原先表情有點冷淡的長者，逐漸打開心扉，繼而熱情地投入活動。

在 5 月舉辦書法班後，這天志工再次來到探訪長者。「我們的用心，讓長者放下戒心，他們都感受到我們的真誠。」志工邱英有此感受。另一志工江月梅也表示，與一位會員互動，讓對方由最初感覺被忽略到後來如一家人般親切。

志工也藉由音樂拉近了與長者的距離，他們並開心地投入在其中，到活動尾聲時，還做出感恩的手勢呢。

撰文：何少琼　攝影：梁昌材



品水工作坊　7 月 13 日

當日，推動大眾認識水文化的香港品水師協會，假靜思堂舉辦了一場慈善工作坊，門票收益全數捐予慈濟香港分會。

協會成立不到一年，而品水師對許多人來說是一個陌生而神秘的職業，故活動吸引了眾多對水知識充滿好奇的人士參與。現場陳列了各種不同品牌、成份的水，講者品水師李冠威首先詳細說明水的分類、各自的酸鹼度及所蘊含的礦物質、水與健康的關係，以及破解一些常見關於水的謬誤與迷思。

在品水環節，李冠威介紹三款來自不同國家的水，並分享了一些品水的方法；隨後，學員依照他的指示品嘗不同的水，並填表記錄自己的感受—大家驚奇地發現，原來每一種水都有其獨特的味道和口感。在問答環節，學員踴躍提問，氣氛十分熱烈。

接受訪問時，李冠威說，品水師的工作是為人們推薦適合他們的水，涵蓋從泡茶、咖啡、嬰兒奶粉，到寵物食水、灌溉植物等範圍。他指出，水對健康影響很大，不同礦物質含量的水對身體機能的作用不同，故要選擇合適的水補充礦物質。



第一次接觸「品水」概念的鄺奕珺表示，自己從未想到喝水是一門學問。「活動讓我學到許多有益的知識。」李燕琛說。何潔儀則對品水環節印象深刻—原來不同礦泉水的口感和味道差別很大，以及對能夠通過飲用水改善體質，感到驚訝。

滴水成河，通過這次慈善品水工作坊，參與者除學到了實用的水知識，還把每個人的善念如滴水般積聚，匯聚更大的善的力量。

撰文 / 攝影：謝勤



牛頭角上邨派福飯
7 月 25 日

「雖然錢不多，但都是自己節省下來，要捐給更需要的人。」每次來都捐五百元坐輪椅的寶哥說，知道慈濟在慈善方面做得很好，非常感恩，讓他有機會付出。

當天還有一些長者拿存滿的竹筒過來，體現「愛的循環」。一位黃彩霞女士說，她與丈夫很珍惜每次來參加慈濟活動的機會，並且響應「竹筒回娘家」，「慈濟在世界幫助很多人，看到國際賑災真令人感動」。她希望慈濟多辦活動，讓人們開濶世界視野。

這次有三、四十位是參加六月底慈濟的義診後第一次來參與的，他們都很踴躍地投入活動及拿取竹筒，可謂做善事不落人後！

活動中，志工吳萬里和一些長者帶領唱歌，氣氛非常熱鬧，大家唱到手舞足蹈。志工還為數位長者慶生，唱生日歌兼送禮物，讓他們「開心到飛起」。最後帶動〈一家人〉手語歌時，有人熱淚盈眶，場面非常令人感動。

在志工送上素飯盒後，長者虔誠地唱誦〈供養歌〉後才開心地享用，一起為茹素救地球盡一分心力。

撰文 / 攝影：任美寶



仁濟護養院探訪
7 月 28 日

「這裡大部份的院友都很少有家人甚至沒有人來看望，真的很感謝你們願意來關心他們。」護養院職工賴先生感恩地說道。志工在賴先生的陪同下，探訪了五個房間，其中一間走進去就聞到濃濃的便味，但志工還是很自在地去關懷每一床的院友。

大部份的院友都是臥床且很虛弱，不一定能夠交談，志工卻感受到他們很渴望「有聲音和得到關愛」—院友一聽到志工說話，便會很努力地作不同的反應。

八十多歲、患腦瘤的區婆婆不能說話，志工還是盡力地安慰她。據在探望她的弟弟說：為家人付出很多的姐姐自從媽媽往生之後，可能憂傷過度，再也不能說話；她不久前還患上腦瘤，醫生不建議做手術，所以住進這裡。志工慰藉區婆婆說：要把對媽媽的思念轉為祝福，媽媽才能安心往生善處，你也要放下牽掛才能輕安自在。聽完這番話，婆婆努力地眨著眼睛做回應。志工也向她的弟弟介紹慈濟，並為他們送上虔誠的祝福。

在張婆婆床頭的一張全家福照片，有位志工發現她的女兒是自己的同學。平時沒有太多人與她互動的婆婆，看來顯得特別開心；當志工要離開時，婆婆依依不捨，志工便向她致贈靜思語「知足的人不會貧乏」卡片，並邀請她一起誦讀，最後送上祝福才離開。

撰文：周艷娜、舒慮妏
攝影：周艷娜



天水圍保良局精神康復中心探訪
8 月 11 日

酷熱天氣的午後，志工依約來探訪舍友，原本安排為他們烹煮一道他們期待的「健康素伴蔬食南瓜麵」，到後卻接到中心的通知，因故無法進行；感恩舍友善解，他們還安慰志工說：「沒關係，下次再吃。」看到舍友的心寬念純，志工深受感動。

雖然有變化球但不影響活動進行，志工依然與舍友分享素食的好處、他們最愛的「上人說故事」、靜思語，還有傾聽他們的心底話，大家互動熱絡。有位榮珊舍友，每次見面她總是低著頭，在交談中知道原來她是因覺得自己不漂亮；由於她的聲音聽起來很溫柔、舒服，志工於是跟她說：「每個人都有不一樣的美，你很溫柔很善良，要對自己有信心。」在志工的鼓勵下，她抬起頭來，臉上露出溫柔的微笑。靜思語「病人的笑容就是世界上最美的面孔」，此刻志工深深的感受到了。

撰文：周艷娜、舒慮妏
攝影：周艷娜



志蓮淨苑中學竹筒回娘家
8 月 27 日

慈濟人一走進校園，迎來的學科主任陳老師，就非常開心地將裝滿同學及老師祝福的愛心竹筒，交到志工手上。「我們會把這份真摯的關懷和大愛送到緬甸，救助有需要的人。」志工吳萬里以感恩心恭敬地接過這充滿愛的竹筒。

這天是陳老師退休前志工最後一次跟他在學校互動。陳老師是位很有愛心和熱誠的教育工作者，他知道慈濟在香港及世界各地幫助很多有需要的人，而且付出無所求，很值得信賴，所以在二十多年前已跟慈濟結下好緣。「希望這份緣可一直延續下去，真正幫到有需要的人。」他並表示，校方會繼續大力支持慈濟活動，藉此教導學生樹立正確的觀念—以孝為先、以人為本，以及懂得尊師重道。

吳萬里恭敬地向陳老師送上《行願半世紀》叢書，感恩他一直以來在菩薩道上的陪伴和協助，也祝願他退休後，身心康泰、如意吉祥、一切順利。

撰文：任美寶、吳萬里
攝影：任美寶



學懂了關懷與祝福

自 2025 年 6 月 5 日開始，我每周一次到沙田醫院探訪病患；雖然求學時期曾有過當醫院義工的經驗，畢竟已事隔多年，我是抱著重新學習的心態跟隨慈濟志工在沙院展開探訪病患之路。

踏入中年，我面對過家人與親友的病重、離世，深明長期住院病人的不悅與無奈，極需要關懷與問候、聆聽與支持，希望自己在探訪時可以為病人送上一點溫暖！

有兩周我被安排探訪老人病房，跟他們互動和交談，如適切地關心他們的家庭狀況、醫院飯餸的安排，並協助他們做些簡單的手部運動、為他們添加溫水、調整病床等；對於志工的探訪，病友大多感到高興，這些互動多能順利進行。

當遇上一些沒有家人來探訪的病人，我們的交談需謹慎一點，可講一下周圍環境，如欣賞窗外美景—晴天白雲、參天老樹、茂盛的荔枝樹……有位婆婆就看得非常開心，看到她這般反應，志工更高興。

一位王伯伯患類風濕關節炎長達八年之久，除了頭髮和眉毛不痛外，全身都被痛楚煎熬。健談的他說，因為痛苦難耐，曾經一次趁家人外出，企圖跳樓輕生，在攀上窗邊的當刻，太太從外返家，立即把他拉下，兩老相擁痛哭。自此他憑着意志面對病魔，以作為給妻子愛的回報。聽完這位病友的經歷，我既感到難過也受感動—面前這位時刻受痛苦煎熬面對死神的老人，如此積極接受治療，憑藉的就是一份愛！我更應為他加油，祝福他早日康復，回家與妻子閒話家常，共享天倫。

作為志工，對病人的擔心不能解決他們的痛苦，予他們積極的鼓勵和關懷、誠摯的祝福，會更為有用。我學懂了。

撰文：何可兒



節制口腹之欲—從中醫角度談食欲

食欲是人求生的一種本能。然而，食欲必須有所節制，方為養生之道，就如《黃帝內經》（下稱《內經》）所言：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」

相反，不知養生之道的人是如此生活的：「今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時禦神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。」

那麼，怎樣才是「食飲有節」呢？

首先，是食量適中，不宜過飽過飢。吃喝玩樂，頻繁出席各種宴會、聚餐、應酬，抵不住美食的誘惑而吃多了。《內經》有言：「飲食自倍，腸胃乃傷。」這裡羅列一些實例，讓大家有所警惕：日本知名大胃王小林尊曾經三日不進食而沒有任何感覺，後因擔心自己的健康，而退出競食界；二十四歲內地「吃播網紅」潘某某在直播期間猝死，屍檢報告指她腹部嚴重變型，胃部塞滿未消化的食物。臨床上發現因過食而病者不計其數，即使偶爾為之，日積月累之後，其害亦非淺。我們需謹記《老老恒言》的提示：「勿極饑而食，食不過飽；勿極渴而飲，飲不過多。」

第二，是五味均衡。酸苦甘辛鹹五種味道，分別歸屬於肝心脾肺腎。《內經》云：「陰之所生，本在五味，陰之五宮，傷在五味。」人體陰精的產生源於飲食五味，但若飲食五味攝取不當，則可使儲藏陰精的五臟乃至人體受損而產生疾病。例如，《內經》言：「多食鹹，則脈凝泣而變色」，意思是進食過多鹹味食物，會令脈道凝澀而不流暢，且面色變差。現代醫學認為，高鹽飲食是高血壓、動脈粥樣硬化的獨立危險因素。過量鈉攝入導致水鈉瀦留，增加血容量和心臟負荷，長期導致高血壓。高血壓和高鹽本身都會損傷血管內皮，促進低密度脂蛋白膽固醇氧化和炎症反應，加速動脈粥樣硬化，與「脈凝泣」之義相符。因此，《內經》提示養生需「謹和五味」，如此則骨骼強壯、筋脈柔軟有力、氣血運行流暢、皮膚毛孔緊密，而能健康長壽。其中「和」的關鍵在於五味均衡攝取，不可偏嘗。

第三，是疾病發生期間，要特別注意飲食，戒食會加重病情的食物。《金匱要略》說：「所食之味，有與病相宜，有與身為害，若得宜則益體，害則成疾。」此中說明飲食養生的重要，吃對了對身體有益，吃錯對身體有害，甚至加重疾病。

一般而言，得了寒性的疾病則忌食寒性食物，得了熱性的疾病則忌食熱性食物。例如，多食魚生和雪糕後出現的寒性洩瀉，就得戒冰凍的食物飲料，以及性質寒涼的食物，如西瓜、苦瓜、綠茶；咽喉紅腫疼痛，就得戒煎炸烤焗、辛辣牛羊肉等熱性食物。此外，疾病初愈也不能貪吃，仍需多戒口數天至數月，視乎病情而定。如《內經》所述：「病熱少愈，食肉則復，多食則遺，此其禁也。」意即外感發熱性疾病，退燒之後，不能立即吃肉，吃肉容易令人再次發熱，亦不能吃得多，多吃則遺留其他症狀，身體恢復過程變得緩慢。故此，大家在生病期間，務必聽從中醫師的飲食宜忌，吃藥方能事半功倍。

從中醫的角度而言，食欲是人的本能，但亦需有所節制。看待食欲，我們應採中庸之道，以平為期。

撰文：鄧樂施 醫師





鄧樂施醫師

香港浸會大學中醫學學士及生物醫學學士（一級榮譽）

香港中文大學心臟科理學碩士

香港大學專業進修學院中醫學深造證書（臨床婦科學）

現任慈濟大愛中醫診所醫師

曾任靈實香港中文大學中醫診所暨教研中心（西貢區）進修中醫師

曾任香港浸會大學中醫藥學院教學科研部技術導師及臨床中醫師

以「動」旋轉 以「靜」定軸

佛陀的十大弟子中，大迦葉尊者認為僧團要健全，唯有從嚴肅的生活中培養個人德行，因而堅持修苦行；而以聲聞顯跡人間，四處教化的富樓那尊者，捨己誓度剛強眾生，堅守佛心盡守本願，兩位尊者都是佛弟子學習的典範。

大迦葉尊者與富樓那尊者都是「修身」的典範，為了鞏固僧團，嚴守戒律無畏苦；為了佛法永續，無畏眾生剛強。上人開示：「法，就在我們的身上。」想要了解法的真義，要由「修身」及「修心」開始，將法展現在個人行儀中，讓無體無形的佛法被人人看見。

尊者教我們，做人要方中有圓、剛中帶柔，處事圓融；生活要有規有矩、老實修行，歸於淡泊。就像一個個不起眼的窗戶，無論是鋁窗、木窗、紗窗，方正穩固的框架，就如持戒守律的行儀與風範。

人生就像陀螺不斷旋轉，時快時慢、時穩時亂；「動中」的旋轉與循環，需「靜定」的軸心與定力。在堪忍的五濁惡世，面對不同的人事物相，要將外來的塵境，視為穩定軸心的試煉，法的泉源才能由內向外、轉化外境，愛的力量才能恆持不斷、綿延恆長。

撰文 / 潘翠微

