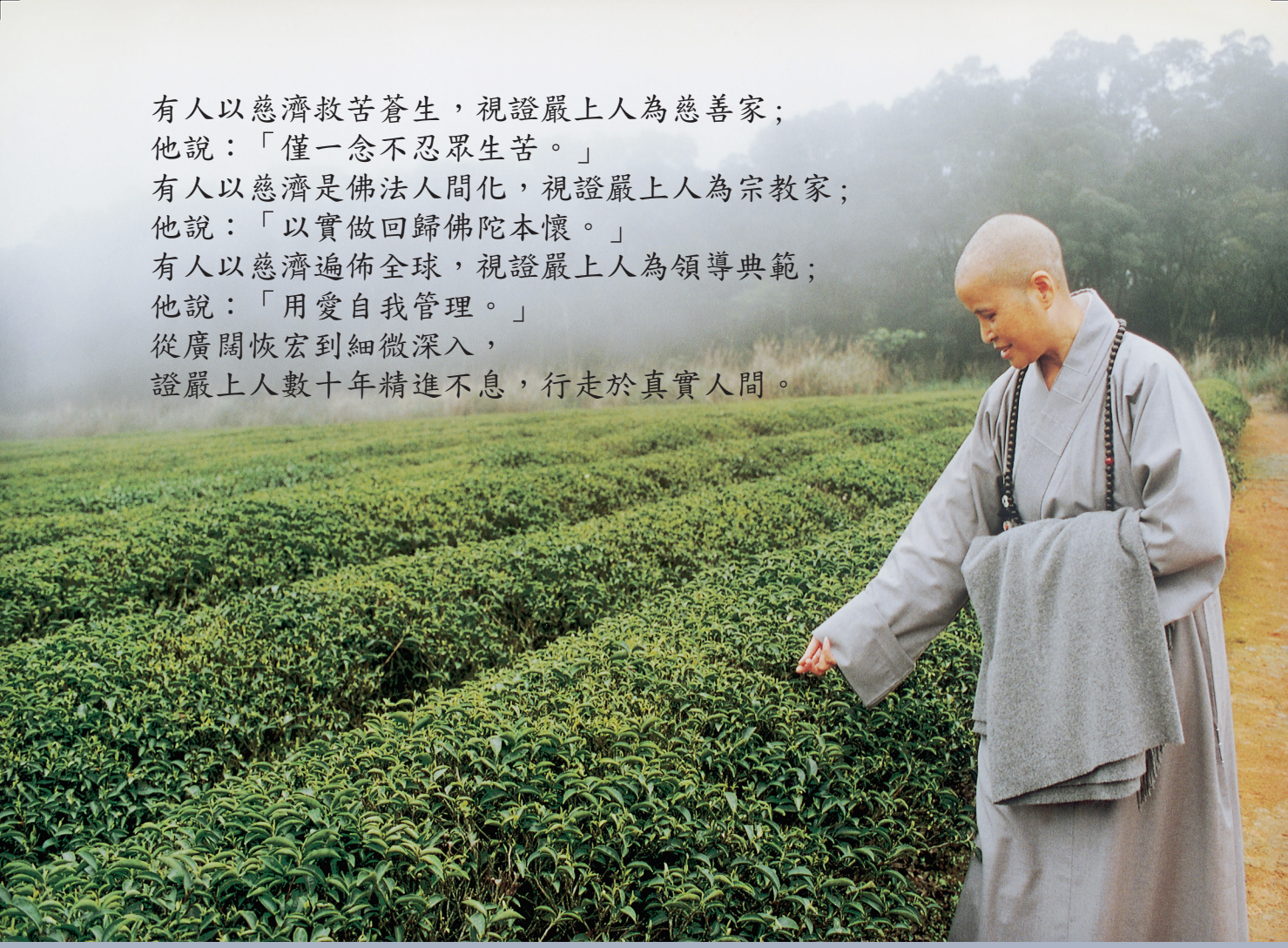
香港
慈濟世界
166
12/2025
香港慈濟季刊
贈閱 歡迎索取傳閱
HONG KONG TZU CHI WORLD JOURNAL

大埔 宏福苑大火
長夜裏的祝禱



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

珍惜生命，發揮愛心，
日日虔誠，時時造福；
茹素護生，消弭災難，
風調雨順，祥和平安。



見苦知福 力行菩薩道

對被媒體形容為「港殤」的大埔宏福苑的五級火災，香港全社會迅速行動起來賑濟；慈濟人懷抱「人傷我痛」的悲心，第一時間即刻去關懷受災戶、罹難者家屬，提供資源上的援助。就這場災難，證嚴上人感恩大家的付出並開示：人間有愛，菩薩在人間，大家持續行善，傳遞溫暖。香港志工亦已開展對災民長期的陪伴與膚慰。

志工以有溫度的態度，加上貼心的話語，傳遞慈濟人文「無差別的尊重」，讓災民感受到自己不是「被幫助者」，而是「被珍重者」— 用行動詮釋了「慈悲喜捨」。在過程中，志工收穫了對生命，以至佛法的寶貴感悟，如更懂得珍惜和感恩、善與愛的力量，也體知「無常」與「三輪體空」的真義，繼而激勵自己精進於菩薩道上。

這場災難除暴露樓宇維修監管制度上的問題，更揭示有業者為了獲得較多蠅頭小利，而採取涉嫌違規與欺騙做法的人心問題。火災後沒幾天即在香港舉辦的慈濟論壇以「善科技」為主題，探討如何善用慈悲科技來利他共善，推動善經濟的落實，正好直指人心是非善惡的問題。上人認為，科技本身無善惡，關鍵在於人心的運用，透過科技的良善運用與倫理導向，促進跨界合作，並應對人類的困境。我們期許商界與全社會以共善的方式，處理經濟、科技等各種問題，有效防止類似宏福苑大火及其他慘劇的發生。

善與正確的態度要從小培養。近期慈濟香港分會的兒童親子成長班及慈少班的課程，皆結合「家庭是永久的學校，父母是終生的老師」靜思語，探討學員與家長如何放眼世界 AI 世代，正確對待科技，讓孩子增長善念和智慧，自愛愛人，成長為心中有光、腳下有力的新時代棟樑 — 這也是善科技、善經濟以至善社會的基礎。

大劫難需養大慈悲，大無明需要大智慧。願香港全社會能關注宏福苑災難所帶來的警示，以大慈悲與大智慧，為締造更公平與健康的未來努力不懈。

鄭偉鳴



目錄

2025 年 12 月 第 166 期

靜思晨語

造福人間

編者感言

見苦知福
力行菩薩道 01

主題報導

證嚴上人致宏福苑
災民慰問信 04

大埔宏福苑大火
長夜裏的祝禱 06

人傷我痛
無常教會我們的事 15

慈心募捐聚大愛
暖意撫平傷痕 29

愛灑社區

「福慧隨行 · 身心安寧」
印順導師圓寂二十週年
紀念講座 30

「善科技」論壇
為驚世災難求解方 32

靜思語教學
播下善種子 35

融合科技與慈善的活動
為年輕人帶來正面影響 36

長者一日遊
加深慈濟緣 38

人醫心傳

親子攜手捐血
傳遞愛的力量 39

傳心點滴

塞石頭縫 40



宏福苑災戶慰問金發放日



慈濟「綠在觀塘」嘉年華

大地園丁

慈濟「綠在觀塘」首辦環保嘉年華 溫馨氣象讓民眾耳目一新 41

共行環保路 跨宗教環保淨山活動 44

印象真善美

元朗盲人安老院探訪 45

尖沙咀街友探訪 45

雲漢邨漢柏樓長者屋探訪 46

牛頭角上邨派福飯 46

雲漢邨漢柏樓長者屋探訪 47

善導會推素 47

愛的傳承

親子班農場做課室 體驗農耕與培養團隊精神 48

毅力健行 慈少用腳步丈量成長 49

制定數碼公約 AI 世代家長不抓狂 50

面對壓力與 AI 世代挑戰 慈少學習以善念智慧應對 51

親子「童」在一起 體悟興趣跟才藝的力量 52

大愛杏林

中醫與結構感知學的結合 53

清修點滴

知道、說道，更要行道 55

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

今日，香港慈濟志工誠摯地奉上這份匯集自全球慈濟人的祝福與關懷，希望能為您壓驚、安心；祈願以這分溫暖的祝福，陪伴大家走出傷痛、掃除陰霾，將內心的悲傷與不捨，化為對逝者永恆的祝福。大災需要大愛！同為地球村的家人，讓我們彼此勉勵，互相扶持，一起共度難關，盼大家能早日回歸正常生活，迎向未來。

祈願人心淨化，社會祥和，天下無災無難。

虔誠祝福　人人平安　家家吉祥！

佛教慈濟基金會創辦人　釋證嚴　合十

二〇二五年十一月廿七日

諸位大埔宏福苑的居民：大家好！

驚聞新界大埔宏福苑住宅樓發生火災，從新聞報導的畫面中，看到濃煙烈火的景象，造成了嚴重傷亡。人間無常在瞬間，想及大家惶恐難安，尤其面對家園損毀，甚至頓失至親的深慟，證嚴深感不捨與不忍。

而第一時間挺險進入火場，為撲滅火勢，搶救市民安全的消防人員，其英勇令人感佩不已；更見證了宏福苑的街坊鄰里發揮守望相助的精神，這份來自社會各界的互愛與互助，亦令人動容。香港慈濟人則以「人傷我痛，人苦我悲」的精神，即刻啟動關懷、給予膚慰，並且提供禦寒暖身的環保毛毯、圍巾。


Tai Po Kau
大埔滘
Sha Tin
沙田
Kwong Fuk
Estate
廣福邨
Island House
元洲仔
FIRE SERVICES
消防

香港大埔屋苑宏福苑於 2025 年 11 月 26 日發生五級火災，全苑共八座大廈，其中七幢起火。此次火災事故造成包括一名殉職消防員在內的一百六十多人死亡、七十九人受傷。這場「港殤」引起民眾廣泛、入骨的傷痛。大火無情，人間有愛，全社會迅速行動起來賑災；慈濟人第一時間去關懷受災戶、罹難者家屬，提供資源上的援助，並準備對他們作長期的陪伴與膚慰。以下的文字與圖片記錄了慈濟志工的急難救濟行動，以及他們「人傷我痛」的悲心。

大埔 宏福苑大火
長夜裏的祝禱

刺鼻的氣味與沖天的火光，讓住戶心碎，讓消防隊員的家人牽掛，也讓夜色中守候的慈濟志工發願：一定要把關懷送到他們手中。

11 月 26 日午後，香港大埔的大型集合住宅宏福苑，其中一棟大樓起火，火光沿著外牆維修的棚架一路爬升，在強勁季風助長下，蔓延到其他六棟；三小時之內，從一場小型火警，演變成香港最高級別的五級火災。

黑夜中，高樓層被大火燒得通透；地面上，無數人度過最焦灼的一夜。住戶余先生因為家裏門窗緊閉，完全沒有聽到火警鈴聲；是太太打電話通知他逃生，他只來得及帶走手機、證件、錢包與鑰匙。他 1951 年出生，那年九龍東頭村大火燒毀數千間房屋，一萬多人無家可歸，是香港史上重大災難；沒想到七十四年後，他竟又遇上毀滅性大火。



火災翌日午後，大樓仍傳出陣陣濃煙；這場火在四十三小時後完全撲滅，超過兩千人次消防員投入

攝影：牟晏瑩

火勢凶猛時，擅長花藝的劉松蓮剛好在大埔附近採購花材；她不是住戶，卻無比忐忑，因為她的兩個兒子都是消防員，大兒子已經進入火場。「規定是兩個兄弟不能在同一區工作。大兒子的責任區在九龍，但立刻被調來大埔；我們有一個家庭群組，但他一直到凌晨， 都沒有報平安……」

火災現場拉起封鎖線，多處庇護中心和醫院嚴密照顧受災戶；鄰近災區的慈濟志工們不確定能否靠近，只知道一定要去關心。他們在警戒區外留守，等待任何可能提供協助的機會。「不能進去沒關係，如果居民有需要，我們會在。」這是志工們最初的心聲，也是接下來兩週不眠不休援助行動的起點。

從大樹下到兩張桌子

宏福苑屋齡四十二年，八棟大樓共有一千九百八十四戶，近期進行外牆維修；施工竹製棚架起火後，安全網未能發揮阻燃功能，為保護玻璃門窗而封上的保麗龍更是易燃物，爆裂玻璃窗將大火引入室內，直到隔日清晨仍未能完全撲滅；八棟大樓中，唯有宏志閣因風向、距離及消防員灑水搶救而倖免於難。

12 月 9 日統計，這場災害造成一百六十人遇難，港府補助每位罹難者家屬二十萬元港幣慰問金；除了第一時間提供受災戶每戶一萬元港幣應急金，後續又發出十萬元港幣生活津貼。港府也協調出一千多間住房，供受災戶過渡安置。

志工 11 月 27 日上午再次來到宏福苑外圍，關懷受到影響的居民

攝影：牟晏瑩



慈濟香港分會執行長施頌鈴召集志工團隊，緊急動員；災後不到二十四小時，大家就決定發放慰問金，但一時未能獲得有關單位具體回應。「雖然我們沒有獲准進入庇護中心，但準備好災戶登記表，帶著飲水和乾糧去外圍關心。」

宏福苑前的公園裏，人們手捧鮮花，神情靜默地繞著公園前進，獻上馨香表達追思悼念；有些居民焦急地派發尋人啟事，尋找下落不明的家人。

資深志工黃錦秀說，大家穿著整齊的慈濟制服，遇到受災戶從庇護中心出來，就上前問候；入夜天涼，志工準備毛毯和圍巾分送，其中一位受災戶才買菜回家就遇到火災，兩天過去，身上還是逃出時所穿的薄外套。

「聽他們描述遭遇，深深感受到他們的苦與生命的無常；雖然艱難，但他們仍感恩自己能活下來。我們願意傾聽他們的苦，也想擁抱他們；我們覺得應該做更多的事情。」11 月 28 日，得知港府開始發出災民卡，「我們決定不再等待，依據災民卡啟動慰問金申請登記。」





11 月 29 日，志工發出慈濟援助訊息—12 月 6 日、7 日在九龍塘的慈濟香港分會，向罹難者家屬致贈每戶兩萬元港幣，受災戶每戶五千元港幣。此外，位於油麻地彌敦道的慈濟大愛中醫診所，從當日起至 2026 年 2 月 16 日，免費為受災人士及前線救災人員看診。

港府借用最靠近火場的馮梁結紀念中學場地， 作為安置疏散、災民證申請及津貼申領之用，只允許受災戶進出，志工就站在外面的一棵樹下，為願意領取慰問金的受災戶登記造冊。

志工展開慰問金發放登記造冊，不只是提供應急補助，更想膚慰驚恐失落的受災戶

攝影：姚加偉、周清蘭

一位男士看到了，主動走過來說：「你們這樣太辛苦了。」他引領志工上樓，並提供兩張桌子做為登記點；政府關愛隊志工也導引災戶前來填表。黃錦秀說：「從那一刻起， 災民不斷前來； 我們也從兩張桌子， 逐漸擴充到三、四張，關懷動線終於順利展開。」

團隊在室內和戶外同步進行登記工作， 有災戶不敢填具資料，志工們耐心說明、出示慈濟委員證，逐步建立信任；後來災戶還主動通知鄰居前來登記。

不漏掉每通求助電話

「當慈濟援助訊息發布到各大社群平臺，不到一小時，分會的電話就響個不停……」慈濟分會同仁、也是慈濟委員的馬子愉說，前線造冊、後勤行政配合，真的忙不過來；感受到受災戶渴望即刻獲得幫助，她也不想漏掉任何一通求助電話，於是向同樣為慈濟委員的媽媽求助。「師姑們迅速補位，在一小時內就回到靜思堂支援。」

在大埔現場收集的紙本資料需要輸入電腦整合，年輕志工下班後立即返回靜思堂，從早上忙到半夜十二點，而且連續多日。完成造冊後通知受災戶，但發出七十個訊息後，系統判定為疑似詐騙，電訊被封鎖二十四小時。眼看發放日將近，志工們緊張尋找解決辦法； 聯繫了一位行銷企業家，又找到一位通訊軟體專家，素未謀面卻二話不說提供協助，一天內發送兩千則訊息，並承擔所有成本。

發放日當天，報到處志工原本以為工作單純，沒想到五組人員輪流跑出去哭。



梁曉霖說，受災戶走進來的表情都顯示很累、很憂心，「我們問候說， 家人平安嗎？ 很多人立刻流淚， 家沒了、家人往生了、寵物也往生……我們第一線接觸好與不好的感受，也跟著流淚。他們奔走不同慈善機構，或是為往生的家人辦理後事， 沒有太多時間抒發，生病了也沒空去看醫師；來到靜思堂， 停留的時間就比較長，現場還有慈濟人醫會醫師看診與關懷。」

一位女士匆匆趕到，她在途中不慎被路人撞到，手機掉落港鐵月臺路軌；因擔心遲到錯過領取資格，她求助站務員後，決定先到靜思堂。志工確認她未受傷，隨即告訴她：「你先回去拿手機，不要跟家人失聯。我們會在這裏等你。」

共計一千七百戶完成登記，兩天有一千五百四十三戶領取，發放率達百分之八十七，之後一週仍持續發出。志工余嘉進是專業社工，他觀察到政府與社福團體雖已啟動機制，但受災人數龐大，為了申請各方補助，往往需重複排隊、填表，身心俱疲。



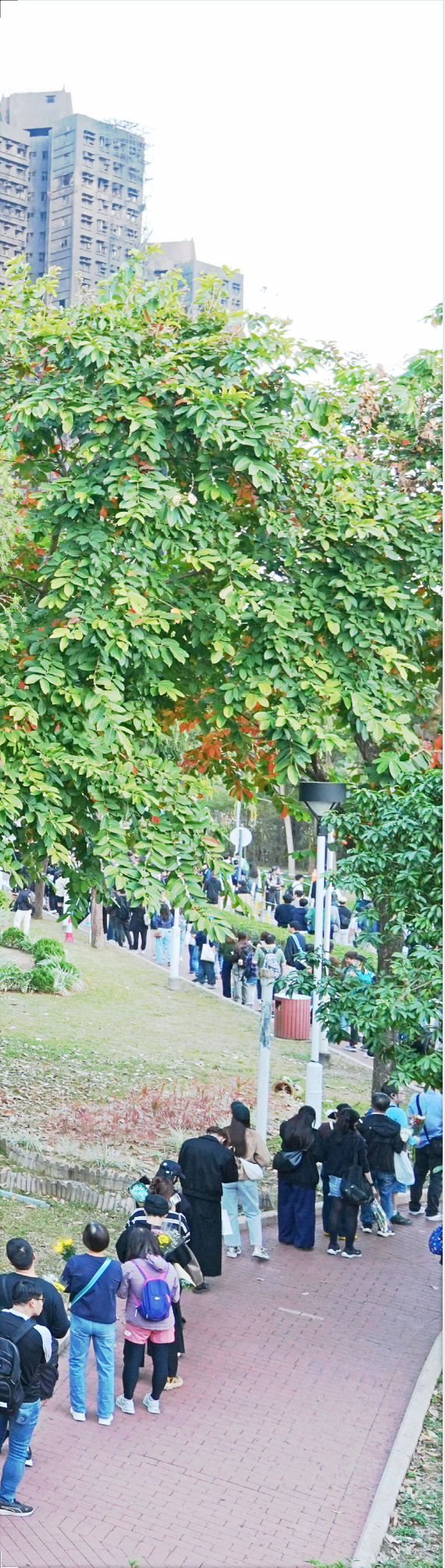
志工舉牌讓受災戶了解慈濟的援助內容（右圖）

志工被安排與許多 NGO 集中一處，便於受災戶登記（下圖）

攝影：呂美慧、姚加偉、周清蘭









「他們已經很累了，我們能否減少他們的奔波？」在慈濟第二階段援助規畫中，會主動配合政府「一戶一社工」機制，直接與負責社工對接，讓受災戶不需再來回奔走。

余嘉進因工作無法參加發放，上班時在社群媒體看到受災戶留言表達來到靜思堂的感動與溫度，他忍不住落淚 — 感恩現場的師兄師姊，把那分愛確實帶到居民心裏。

倖存者的幸運與創傷

記憶再回到最漫長的那一夜，身為慈濟委員的劉松蓮與團隊來到火場外圍待命，「刺鼻的氣味與沖天的火光，讓人非常震撼，也讓我很牽掛兒子；但是我不能哭，要拿起責任，去做好慈濟人該做的事情。」

返家路上看到火勢更熾烈，內心煎熬：「到家後整夜無法睡著，隔天我叮嚀二兒子一定要小心，他也進去火場搜救了。還好我有做慈濟，事情發生後我一直忙碌，把擔憂化為祝福。」

民眾手捧鮮花，神情靜默、虔敬有序地圍繞著宏福苑社區前的公園前進，獻上馨香表達追思悼念

攝影：周清蘭、盧志德

劉松蓮說，大兒子幾天後回到家裏，「他很少說工作的事情，就怕我擔心；當天他進火場三次，這是他的使命和工作，所以很勇敢。他告訴我，我們的鼓勵，就是對他最好的支持。」

至於年邁的受災戶余先生，幾天後來到靜思堂領取慰問金，他告訴志工：「我能生還真是奇蹟，感到很幸運，也為罹難者感到悲傷。」

一千九百戶受災害波及，慈濟援助接近八成；這也是香港分會成立三十二年來最大型的災難發放。執行長施頌鈴說，這筆現金是臨時應急，「心理創傷的復原，是一條很長遠的路；希望我們有因緣可以陪伴他們，走過這段艱難的日子。」

（原載《慈濟月刊》第 710 期）

慈濟致贈慰問金
日期｜ 2025 年 12 月 6、7 日
地點｜ 慈濟香港分會靜思堂
戶數｜ 1，543 戶
動員｜志工 332 人次
註：最新發放戶數 1,848 戶



劉松蓮和兩位當消防員的兒子（照片：劉松蓮提供）





撰文：真善美志工
攝影：周清蘭、盧志德

人傷我痛
無常教會我們的事

就宏福苑大火災難，證嚴上人感恩大家的付出並開示：人間有愛，菩薩在人間，大家持續行善，傳遞溫暖。在香港與志工談及這場災難的救援時，慈濟慈善基金會顏博文執行長提示：災難後的關懷工作，往往不是一朝一夕，而是持續很長的時間。他期許香港分會能夠深入、持續地關懷，讓災民及其家屬、朋友，真正感受到慈濟「以善以愛待人」的精神，且是恆持不懈的。

不管在臨時安置、登記中心抑或靜思堂，慈濟人對受災戶及罹難者家屬的關懷、慰問金的發放，皆是一場人與人之間的深刻互動。志工以合十、鞠躬、微笑等有溫度的態度，加上貼心的話語，傳遞慈濟人文「無差別的尊重」，讓災民感受到自己不是「被幫助者」，而是「被珍重者」。

在過程中，志工菩薩用行動詮釋了「慈悲喜捨」，也收穫了對生命，以至佛法的寶貴感悟。

11 月 28 日下午剛忙完靜思堂香積工作，清理好廚房，正準備回家休息，遇見了執行長施頌鈴師姊，她邀我一起為宏福苑火災受災戶送圍巾和毛毯，我所有倦意瞬間消散；雖然很多地方依然封鎖進不去，但我們還是送到了受災戶手中。

之後連續兩天，我們進行慰問金登記。一位女士含淚訴說，她的母親每日以淚洗面， 她為了不讓母親更傷心，只好強忍悲痛。我緊緊握住她的雙手，對她說：「想哭就哭出來吧。哭完了，我們一起抹掉淚水，勇敢向前看。你們並不孤單，香港有很多有愛心的人、有許多熱心的團體，而我們慈濟也會一直陪伴著你們。你要先照顧好自己，才能更好地照顧媽媽。」在安慰他們時，我很平靜，但這段時間我很心疼，只要一想起來就哭了。

連著幾天沒休息，對七十三歲的我來說是特大的挑戰，可是想到上人一直牽掛受災戶，我身為上人的弟子，更要分秒必爭跟隨上人的腳步。12 月 6 日、7 日在會所發放慰問金，我承擔的崗位在生活組，把大家用過的杯子從一樓拿到地下樓清洗，再將乾淨的杯子搬回一樓。來回上下好多趟，手臂和腿腳確實痠疼；但一想到，哪怕是這樣微小的付出，也能傳遞愛意，溫暖受災戶創傷的心靈。

撰文：鄧美珍　攝影：林桂霖



慈濟人在火災當日傍晚六點多已趕赴現場關懷， 我翌日來到大樓外圍，水柱持續噴射降溫，部分屋宇仍在燃燒。身為人文真善美志工，我的職責是克制情緒、專注記錄， 但 11 月 29 日在為受災戶登記資訊準備發放、持機拍攝時，我在鏡頭背後難以自已；見他們因失去家園而悲痛落淚，我亦忍不住跟著紅了眼眶， 雖極想上前擁抱安慰，卻忍著先完成拍攝與採訪，因為我想讓大眾知曉：慈濟人始終在場陪伴受災者。

深切感受到受災戶的痛苦，我始終不願過多追問細節，避免讓他們再度回憶起災難帶來的創傷。

但我也自問：向來不易落淚的我，是否慈悲心不夠、內心不夠柔軟？ 我亦想懺悔：有時為了捕捉必要畫面，難免未能充分體諒受災者的心情，對此深感自責。



除了災區現場的關懷，令我動容的還有香港市民的溫暖與消防人員的奉獻。在完成受災戶登記工作，已逾晚間八點，我前往車站搭乘火車返家，途中經過一座小公園，看見許多民眾沿著小徑排起蜿蜒長隊，每人手中皆握著一束花，依序前行獻上祝福。

那幾日，眾多市民熱心捐贈物資，有人推著超市購物車裝載物資，不論數量多寡，皆是滿滿心意。起初我擔心捐贈的礦泉水可能會有剩餘， 直到看見一群消防員從災區歸來 — 他們手挽著救援服外套，逕直前來領取礦泉水，並非僅拿一支，而是以六支或十二支為單位整份帶走。由此可見，英勇的消防人員為了這場火災全力以赴、輪番戰鬥。他們是無名英雄，我們對此由衷感恩。

返家途中， 我深感身心俱疲。向來走路迅速的我，這次回家的路卻走了許久，轉車時甚至不得不靠在車站一旁暫歇。但比起我們的疲憊，受災戶的遭遇更令人揪心。

昨晚在天橋上，我看著眾人手持鮮花祈福，眼前正是那八棟漆黑一片的大樓。這裏原本住著兩千戶人家，每到夜晚應是萬家燈火、溫暖祥和， 如今只剩黯寂。我在天橋上駐足良久，心中百感交集，深知有些人或許永遠無法再回到這裏的家園；我滿懷虔誠之心，為所有受災者獻上最真摯的祝福。

撰文：林惠鴻　攝影：林桂霖

連續兩天承擔關懷宏福苑受災戶慰問金發放工作，心中感觸極深。接觸了七十多戶家庭，其中一位是我的哥哥；在最危險的時刻，他們雖然僥倖逃出火海，但勞碌幾十年積累的家當在瞬間化為烏有。家裏許多珍貴的回憶、無法用金錢衡量的物品，都在烈焰中消失殆盡。

每當哥哥提起這次火災，他的情緒都會非常激動， 臉色泛紅， 讓我們擔心他是否承受得住。他覺得自己很無辜，認為這樣的災難不應該降臨在任何人身上，更不應該有人因此失去生命；這分哀傷與憤慨，深深烙印在他的心裏。我無法替他抹去痛楚，但兄弟姊妹的陪伴，希望讓他知道自己並不孤單，生命的可貴在於一家人仍能彼此守護。

有些受災戶痛失至親，他們的眼淚和悲傷彷彿也落在我的心裏。雖然這幾天奔波勞累， 但我心懷感恩，感恩能在別人最需要的時刻盡一分力， 也提醒自己 — 珍惜當下。

撰文：黃琬婷　攝影：林桂霖



在11月26日香港宏福苑大火發生前，我已排定那幾天陪伴女兒去香港參加大型音樂頒獎典禮；我在行李箱放進慈濟志工制服，決定要去香港分會，看看有沒有我能做的事。

我和香港師兄姊一起去做慰問金發放登記，只要有受災戶從港府設立的登記中心出來，我們即輕柔地從旁關懷，介紹慈濟援助的項目。即使政府有提供安置地點， 但他們總是在燒掉的家附近徘徊逗留，任何話語彷彿都安慰不到他們的心；此刻無聲勝有聲，當我給他們滿滿愛的擁抱時，他們幾乎都落淚了，然後開始述說自己的心情。我雖然聽不懂廣東話，但用心傾聽，感受他們的難過。這分傷痛也許會持續很久，但我堅信慈濟人的陪伴也會很久很久！

撰文：陳麗嘉　攝影：王秋錦





攝影：梁昌材

連續兩天在香港靜思堂向宏福苑大火受災戶致贈慰問金，有住戶比預約時間提早到達，志工親切引導入內，確保每位都能得到愛護。

聆聽他們的心情，有老太太花去一生積蓄換來住房，晚年僅剩孑然一身，卻豁達表示：「就當房子租出去了。」說完不禁落淚……亦有子女或媳婦盡顯孝心， 見長輩心痛顫抖， 相擁而泣，接回同住。有不少受災戶請求我們前往關懷，因為當地有較多獨居長者及處境困難的家庭，我們也會持續陪伴與支持。

以往我參與的都是小型社區服務， 例如關懷獨居長輩及街友，這是我首次加入大型賑災，獲益良多。感恩上人開闢慈濟菩薩道，引領我們深入人群，了解人生無常，把握當下；對的事，做就對了！

撰文：任美寶

為應對宏福苑的嚴重災情，慈濟香港分會作了總動員，澳門、深圳、上海等地的志工亦前來馳援，為災民一起付出心力，也做得法喜。

撰文：高崇英

我看到家附近宏福苑的大火，立即跟新西協力組長溝通，關懷住在宏福苑的慈濟人的安全。志工李玉芳逐一以電話了解，知道其中兩位沒事，但心情仍感不安。晚上六時多，志工到達災場，隨後溫度下降至 11、12 度，加上人心惶惶，更覺冰冷。在現場，災民看著家園盡毀，感到十分無奈；一位獨居長者說，不知日後如何，志工予以陪伴及安慰：只要人平安便好。

臨時安置災民的社區會堂已由關愛隊及民安隊等機構進駐，慈濟志工未能入內關懷，於翌日帶備毛毯及圍巾給予災民。與家人前來辦理慰問金申請的慈濟人黃惠麗，對志工在幫助災民非常感動。她的丈夫表示，心中難免感到彷徨，但已準備接受及放下，也安慰妻子不要太難過，錢財乃身外物。志工與惠麗擁抱，期望她家儘快度過難關。

撰文：朱鳳羚

陳先生感謝慈濟對災民的愛心慰問。大火時他爸爸去醫院複診，姐姐上班，在家的媽媽和鄰居搭上停運前的最後一趟電梯下了樓。媽媽說，自己非常幸運，是信菩薩的結果，接下來會參加慈濟的活動。

撰文：何夢嫻

一位小姐和弟弟前來申請慰問金，年紀輕輕的她與志工交談中表露內疚並自責 — 自己沒有就屋苑的大維修在立案法團發聲，若盡了本份，可能不會發生這次的災難。她邊說邊哭，志工趕快擁抱她，並予以安慰：「你和弟弟同樣是受災者，不要責怪自己」；在志工雙手遞上慰問金並讀出上人的慰問信時，她再次哭著說，對五千元慰問金受之有愧，她和弟弟有能力自給自足的活下去，還有安身之所。志工跟她說：「你很有善心愛心，你都在為別人著想，你擁有的是大愛，很棒！」她搖搖頭繼續哭，志工遂建議：「把錢捐出去幫助其他災民，你會否安心一點？」她抬頭看志工，繃緊的臉一下子放鬆下來，雖然仍然流淚，但有力地表示：「我可以捐給其他災民，他們更需要！」離開時，她走了數步後回頭，向志工送上一個微笑。

撰文：梁君茹

一些前來領取慰問金的災民，說到鄰居在大火中罹難，即刻哭泣起來。此時，不用說任何話，給一個擁抱，是很大的支持，有助紓解傷痛。一位爸爸非常擔心災難對他孩子的影響，雖然已有學校及社工在幫助，仍希望慈濟志工能對他們做後續關懷。一位長者看起來堅強，但家人怕她的情緒其實沒有得到紓緩，亦希望志工會探望她。慈濟人將對災民予以長期關懷，宏福苑的朋友可以放心。

撰文：梁詠茵

志工對前來領取慰問金的陌生人，都會合十、鞠躬、輕聲問候、微笑祝福。我靜靜看著，忽然明白 — 他們送出的不只是物資，更是一份「無差別的尊重」；他們的舉止仿佛在說：「感恩你來，讓我有機會學習付出；我敬你如菩薩，因為你經歷的事，讓我看見生命的力量。」

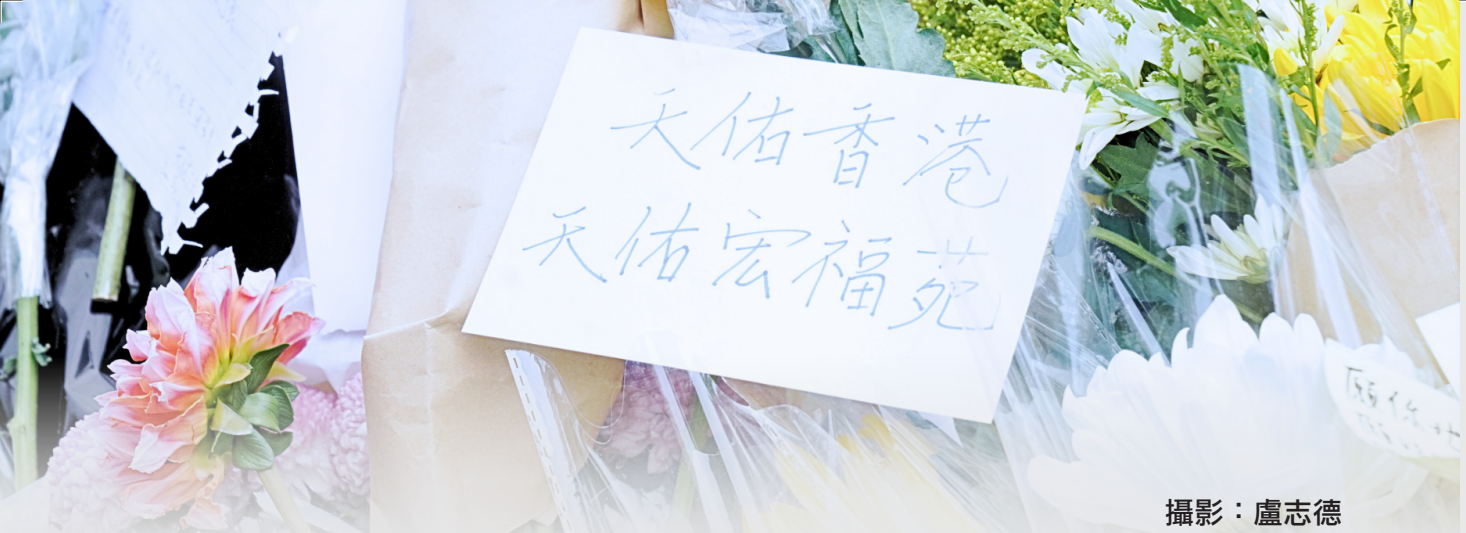
許多災民離開時，會頻頻回頭，表達感恩，雙手合十回禮，有人還用手機拍下靜思堂的門口。那一刻我感悟 — 他們帶走的不只是物資，更是一種被溫柔對待的記憶、一個在艱難中被關注的瞬間。

我因此看見了一個更溫暖的世界 — 那裡沒有施與受的界限，卻有用恭敬心照見彼此的光；我願自己今後也能活出這樣一份對人細緻而溫暖的尊重。

撰文：蔡育華

一位獨自前來的案家說，之前沒有流過淚，來到慈濟看見志工，卻情不自禁地淌下淚來，在這裏感受到很多支援和關愛。另一位災民說，自己的房子給毀了，但得到很多愛，一些很久沒來往的朋友主動找他，就算不是很富有的，給他五千、一萬、兩萬元，還有慈善團體亦給予很大的幫助。一位患青光眼、視力只剩兩成的先生，由太太陪同前來，在旁有相若視力問題的志工許毓麒，與他們傾談時予以鼓勵，夫婦深受感動。志工對災民說，會陪著他們走下去。

撰文：陳玉明



攝影：盧志德

感恩我夫婦倆有因緣參與第一梯次到火災現場為災民做登記的工作，親身感受他們的苦痛，以及見證無常。我們也參與了慰問金的發放，可貼心地向災民奉上熱茶，讓他們感受到大家的愛。

我獲知一位在香港的印尼同學也是災民，便立即安排她到分會領取慰問金。惶恐不安的她在兒子陪 伴下前來，得到志工的窩心關懷、祝福和擁抱，她的心情放鬆了下來。基督徒的她還填下表格，願意接受後續關懷，以及參與歲末祝福等活動。我夫婦倆希望通過這位同學的事情，讓生活在香港的印尼華僑更認識慈濟。

撰文：林發金

我把上人給災民的慰問信閱讀了好幾遍，並想好說些什麼來安慰災民。在兩天的發放，我這組接待近百人，但我做得很法喜，且沒有倦意，因為有上人「為佛教，為衆生」的精神鼓舞，並感恩有身體付出。

一位男士看完上人的慰問信，流下感動的眼淚並說：大火燒了我的房子，我覺得很無助，現得到遠在臺灣與我素不相識的師父關心，頓時覺得不孤單。志工給他拍拍背並送上熱茶時，他說：請代我謝謝師父，也謝謝各位的關懷，有機會我會去花蓮感謝師父。

撰文：仇文英

我這位從北京來的志工，穿上象徵希望的「藍天白雲」制服在香港分會慰問金發放現場，沒有感受到瀰漫的悲傷，而是溫暖與堅韌 — 我從發放獲得的最深體悟。

一位靠拐杖助行的女士坐下時，我為她遞上一杯熱茶，她緊緊握住我的手說：「你們把平安都送到跟前了，心就安了。」那一刻我忽然明白，志工的價值從不在於驚天動地的壯舉，而在於以一顆愛心將平安與溫暖穩穩地送到有需要的人手中。

有位婆婆從隨身的手機翻出全家福，紅著眼眶低語：「家燒沒了，就剩這個了。」志工拉來椅子坐下陪她，輕輕地為她拭淚，聆聽她講述她的孩子小時的趣事。另一志工翻開《靜思小語》，用手語緩緩比劃「心寬念純，福至心靈」的意涵；那篤定的手勢，讓我更加堅信慈濟常說的，心靈的膚慰比物資更重要。

我想向親愛的大德深深致謝 — 你的每一筆善款、每一份牽掛，不僅化為災民手中的熱食、身上的暖衣，更讓我們這些異地到來的志工，真切地看見香港社會澎湃的愛心與凝聚力。

撰文：楊立君

在等候區，一位女士觀看上人的開示，聽了一兩句話後，就開始流淚。她對陪伴的志工說，自己有點觸動。在「與佛對話」區，一位周太太合十時，志工何潔儀遞上平安吊飾，並說出「人心淨化、社會祥和、天下無災」— 這刻，周太太開始流淚，志工則趕快予以擁抱。

一位杜女士一直笑咪咪的，且不停說感謝、合十，和志工擁抱。她很感恩，得到那麼多人關心。

關懷一對老夫妻時，志工關惠卿勸說：保重身體，其他就放下，讓自己心安。倆老對此很認可，並歡喜地離去。

志工馮志明從新聞報導知道有的災民還背負貸款，處境艱難，自己很難過，很想哭。他體會到人的健康最重要，有了才能生存下去，賺錢是其次。

有兩位災民領取慰問金後，來到靜思小築詢問志工：有什麼書看了可以舒服一些？蘇藹潔推薦《靜思語》，並說送給災民的物品中有一袖珍本。兩人表示回家後會閱讀，還坐下來看了一段上人開示才離開。

做沈香生意的災民陳先生在罹難者頭七的時候，帶著香燭去舉行儀式的地方，免費提供給前來拜祭的人。說來巧合，他中風的妻子翌日的腿腳便可以移動，後來還可以緩慢走動。

撰文：牟晏瑩

志工周玉蓮和黃景熙一整天守在電話旁邊，答覆災民各式各樣的查詢。其中一位說，自己丟失了錢包不能到現場登記，周玉蓮告訴他若及時補辦災民證，下周仍可來領取慰問金。慶幸的是，巴士公司在車上找到他的證件。黃景熙說：一些問題無法即時回答，他會讓災民留下電話，事後再回覆；通話時他感受到災民的無助、徬徨和擔憂，會盡力予以膚慰。

兩日的發放動員了很多志工參與，用餐的外賣飯盒是可降解的玉米塑膠做的，為了節約用水，兩位志工用抹布把飯盒抹擦乾淨，且邊唱著〈明天會更好〉，法喜充滿，也讓工作場地洋溢一片生氣。

撰文：林莉

眾多市民、政府部門以至商業機構伸出援手，齊心協力地幫助災民度過難關。這份團結與關懷，讓人深受感動。我也希望能盡一份微薄之力，因而參與志工服務，為災民提供一些實際的幫助。

撰文：蔡富雅

慈濟大學畢業、現居深圳的黃楊雯參加慰問金發放，對大火中許多家庭傾刻間煙滅，感到無常與不捨。

志工朱慧芳說，對災民的關懷可通過眼神或者給他們紙張寫祝福語，互動中同理心至為重要。

梁菲媛想為災民做點事，便聯絡慈濟志工，參與發放。她看到慰問金發放到災民手上，覺得開心及感恩。

撰文：李紅梅

災民梁先生說，大火令他沒有了退休後可安心生活的地方，甚感徬徨，也因此不得不去尋找工作維持生計，但不一定能找得到。志工楊舒涵安慰他說，整個社會都在關懷災民，他可以選擇慈濟提供的輔導和當志工，以紓緩心情。

一對老夫妻慶幸自己外出時攜帶了重要的身份證件，因而得以保存。他們對其他事不願多談，只表示經歷無情火災後覺得平安很珍貴。

搬進宏福苑不到一年的一對年輕夫妻說，沒想到會碰到這樣的火災，也讓他們感觸很深，覺得香港社會熱心的人很多，給予很多溫暖的關懷。他們感恩家人、朋友、鄰居都平安，認為最重要的是要走出來，自我治癒。

撰文：謝丹

繼在廣福平台做情緒支援義工後，當我在靜思堂再一次接觸到災民時，見到一部分人臉上展露出笑容 — 他們可能開始走出悲傷了。我覺得這很有意義，祝福他們能夠越來越好。

撰文：吳羲



感恩慈濟給機會參與，讓我們獲得很多體會和感觸。

撰文：陸家鴻· 親子、慈少班家長

我們做是應該的，但做的太少了，要向志工致敬 — 你們都是英雄，太不容易了，我們離開的時候，很多志工仍在那裡忙碌。接下來的活動需要人手時，隨時找我們，只要有時間，就會參加。

撰文：胡忠妍· 親子、慈少班家長

信奉基督教的張先生來到靜思堂感受到溫暖以及被關心。其實他也十分關心別人，在屋苑大火中，當救援的消防員來到他的單位詢問先救誰時，在場的還有他的妻子及鄰居的一位婆婆，他選擇留到最後。張先生說，火災讓他學會了尊重和珍惜生命，更讓他感受到人間充滿愛，如有餐廳為災民免費提供餐食，有企業和團體提供日常所需的生活用品，以及緊急補助與支援。張先生在訪談中說的最多的是「感謝」；他相信，無論信仰何種宗教都是向善的。

撰文：洪美景

許多災民事後感到身心疲憊，志工盡力予以膚慰。周女士每天奔波領取救援物資，身心勞倦，卻焦慮得無法入睡，會反覆回想火災的情景；陳女士災後多天情緒仍有起伏，他們來到慈濟充滿溫暖與善念的環境中，獲得關懷與支持，心靈得以安定。

火災發生時，陳先生夫婦恰巧不在家，因而倖免於難，內心充滿感恩。他感謝慈濟讓他們在困境中感受到溫暖與力量。

撰文：任美寶

攝影：盧志德

這次災難禍及自己的朋友，所以感受特別深。在兩天對災民的關懷中，聽到一個又一個令人觸動的經歷，讓我體會到人生無常、生命才是最寶貴，而每一次的相聚可能是最後的道別，真是要惜緣，並把握當下，分秒不空過。

撰文：李玉芳

慰問金發放日，我在靜思堂的等候區邀請前來領取的災民寫一些為大家打氣的字句，並對他們致上慰問及聆聽他們的心情 — 大多數說人平安就好，希望能有一個穩定的居住地方，亦感受到很多人熱情的幫助，只是排隊填申請表格好麻煩。我希望他們早日能找到安定的居所，走出陰霾。

撰文：楊婉微

在災場附近看到一些災民互相擁抱、安慰，並因彼此倖存而同喜，或有親友罹難而同悲。包括慈濟在內的不同社福機構，一起盡力向災民提供援助，讓在災後一片愁雲慘霧中，有絲絲的人間溫暖。

撰文：袁惠敏

災難發放是最好的「藉事練心」，面對受災者的情緒、發放中的瑣碎，我們放下執著，不執著「施者相」的身份，不執著「受者相」的回應，更不執著過程的完美，這便是「三輪體空」的真義。

漸漸地，外在的紛擾褪去，內心的初心與本心愈發清明。此時無他，唯有一顆清淨之心，真誠問一句「需要幫忙嗎？」讓愛在無分彼此的付出中流動，這便是災難中修行的最美樣貌。

撰文：周恩平

我接待一位婆婆時，感覺她很想傾訴事故發生以來的經過。丈夫已往生獨居的她，當天發現廚房外有煙霧，繼而看見鄰座失火，於是匆忙拿起有證件的隨身包逃出。婆婆現入住政府提供的中轉屋，很感恩有心人和提供援助的機構。

撰文：陳志明

不少災民連日疲於領取生活物資，申請援助金，幸好慈濟與其他機構的關懷、賑濟，多少撫平他們的傷痛。從對災民的關懷行動中，除感受到人傷我痛，我也悟到能付出就是幸福，對人生有了新的體認。

撰文：黃婉玲

災民閱讀證嚴法師的慰問信及看到上面的靜思語時，內心滿懷感激、溫暖與受用，這有助撫平心中的驚慌與哀傷。他們表示深感慈濟人的愛心，而法師的慈悲教導讓他們勇敢地面對未來。

撰文：張莉娜

來領取慰問金的一位女士顯得身心甚疲累，眼圈是暗黑的。她同住的家人雖平安，但辛苦經營的家沒有了，銀行暫緩半年供樓款項，但之後不知如何，令她感到好無奈無助。志工安慰說，慈濟不是對災民提供一次性援助，將會作持續的關懷。

另一位災民則很正面、豁達，有愛心。全家人平安的她說，自己與丈夫還年輕，有固定工作，可從頭再來。她的同事籌款幫助她，她說自己經濟還可以，叫他們把錢捐給別人。她還捐一仟圓給慈濟，代她去幫助其他人。

撰文：李麗萍

在通往宏福苑的行人隧道，已聞到燒焦的氣味，災場則是滿目瘡痍，但義工已建立起一條高效且溫暖的補給鏈 — 附近學校等臨時救援地方，堆滿了大量市民捐贈的物資，不單是給災民，也供應通宵應對災難的前綫人員及義工。港人的溫情與高效讓我動容。

我參與的慈濟志工行列也在現場有序地幫助災民 — 有人舉牌示意災民來登記慈濟提供的應急金，有人主動向災民了解有否需要協助，有人在大樹下為災民登記申請應急金。令我更為感動的是：有位災民情緒失控，鬧罵志工，但志工以溫柔細語予以化解，待她情緒穩定後才助她登記，且完成後還給她一溫馨的擁抱。

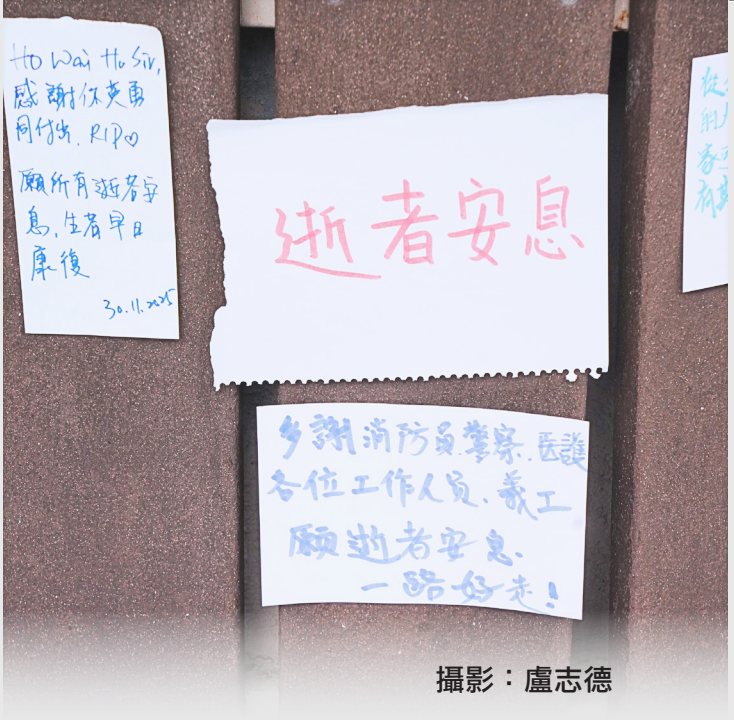
撰文：施得華

一位女士剛坐下就掉眼淚，我遂輕拍她的肩膀，接著送上一杯暖水。雖然家人沒有傷亡，她仍感覺很徬徨無助，家裏財物都沒有了。知道她是佛教徒，我就用上人靜思語開導她：無常是最真的法，人的生命在生老病死的無常中，一切物品的物命在成住壞空的變化中。她聽後說，你們師父短短的幾句話，讓我感受到心裏很舒暢；她還緊抱我說，好感恩志工的溫馨陪伴與鼓勵，待心情平復後，會常來慈濟。

撰文：繆寶珍

看到災民崩潰徬徨的模樣，我心疼他們辛苦積攢的一切驟然消失。我靜心聆聽並感同身受地安慰：「慈濟與你們同在」，願他們早日走出悲痛。

撰文：王妙紅



攝影：盧志德

來領應急金的受災民眾，有的神情悲傷；有的因為家人或寵物獲救，心情激動；有的則一邊填資料一邊流淚。他們離開時皆非常感恩慈濟的幫助，知道有一群志工菩薩會陪伴他們度過艱難的時期。

撰文：黃英雪

大火發生後，自己因人在內地，未能參與前期的賑災工作，心中焦急無奈。回到香港後，隨即投入慰問金的發放。災民大多的心情是無比沉重，但我遇到兩位年輕的先生卻充滿正能量。他們沒有抱怨，而是勇敢地面對未來，希望儘快讓生活回歸正軌。他們的正能量也感染了我 — 往後要踏實地走好慈濟路。我感恩自己有因緣參與這次的大型賑災。

撰文：譚小玲

一對上了年紀的夫婦火災時剛好在外，得以倖免於難，現暫時住在侄子的家，等候政府分派中轉屋，或租住女兒朋友的地方。他們表示感恩。另一位接受關懷的黃先生，知道慈濟是源自臺灣的慈善機構，覺得很放心。

撰文：呂美慧

一位七十多歲的先生對我說，他很想哭，但是哭不出來。他悲嘆，自己已經退休，妻子多病痛及同住的女兒未結婚，都要他照顧，可是現在什麼也沒了，連衣服也不多件。但他說，幸好得到如慈濟的慈善團體、以及許多年輕人的支援。

撰文：吳美卿

在關懷災民的付出中，我不斷提醒自己必須要以極為卑微謙遜的心，謹言慎行，不要讓他們受到二次傷害。在香港分會的發放日，我有很深的觸動 — 樓下的一角設置了三尊莊嚴的「宇宙大覺者」像以及播放〈祈禱〉，讓來領取慰問金的災民，有沉澱心靈的空間；與災民一起合十祈禱的一刻，彼此彷彿心連著心，讓我得到「無緣大慈，同體大悲」的體悟，感恩！

撰文：何潔儀

感恩香港分會讓從英國回來的我有機會付出與學習。看到在火災中許多家庭，一瞬間失去其他成員，有些只剩下一人獨自去面對一切，因而令我懂得更要珍惜和感恩家人，以及多付出去幫助有需要的人。

撰文：謝永生

帶領二位年輕人去登記時，我拉著女孩的手問道：「家人都平安嗎？」她很感動說：「你們怎麼那麼好！」沒有想到輕輕的一句問候，也可以讓人感動。在承擔生活組時，只希望為災民奉上一杯熱茶，暖一下胃，能夠給他們帶來一絲絲的溫暖。聽受災戶講述親人罹難的事，我更感受到人生無常，要把握因緣去做自己最想做的事 — 做慈濟！

撰文：許鳳儀

香港分會啟動緊急援助金的籌募，當我通知會員及朋友時，得到積極地回應，特別是在內地的法親，如劉紅華除了自己捐出港幣二萬元，還向朋友募款，而另一法親黃新燕，因病住院，但仍向她的朋友募捐了很多愛心。真是人間有愛！

撰文：歐紅

在賑災過程中，我感受到社會各界的善心與力量、人情與溫暖，比金錢更能撫慰心靈。災難讓我們明白，無常是難以預料。

撰文：劉云嬌

一位婆婆帶著微笑來登記領取慰問金，並表示人要樂觀面對困境。同住的家人皆平安的張小姐，留下連絡電話，並承諾將來會來當志工。一對夫婦去宏福苑火災現場獻花時，發現慈濟很不一樣，便來香港分會作了解，並要捐款。

撰文：洪玉英

我感到慈濟給予災民不只是金錢的資助，還給予更重要的能量、依靠的力量。對提振災民的精神，慈濟人做到了。

撰文：袁亮珍

在做關懷時，聽到一個案因一念之間而救回多條人命，我頗受觸動。宏福苑發生災難當天，外出的黃婆婆聽到屋苑大火，兩次打電話通知家中的先生有關狀況，但他仍不下來，於是急忙趕回去，不顧保安的勸止，上樓催促先生及鄰居的夫婦撤離。宏福苑的災難提醒我們：人生無常，珍惜當下，以及守望相助的重要。

撰文：莊月雲



攝影：周清蘭

連續兩天的發放，我聽到最多的是 — 「好彩」家人都平安 — 是多麼沉重的一句話。

一位看得出哭過的年輕男士說，他夫婦住的房子兩年前才購入；他以「還好我們對這裡感情還不是很深」來開解妻子。我覺得這是很爛的理由，但卻沒有比它更好的了；我於是讚歎他，「你能轉念用這樣一個理由來安慰太太，你真的很棒。」他說，「不然怎麼辦呢！？我們還年輕，可以從頭再來」。

一位女士，登記後起身輕聲說：「你們好窩心。」另一位災民離開前雙手合十向志工鞠躬，當下落淚的我知道：志工所做的一切，災民感受到了。我祝福他們平安、健康、順心。

撰文：邱雅雯

我在接待處服務時，看到災民走進及離開慈濟香港分會，表露出兩種截然不同的心情，令我相信志工的真誠善意，讓每一位災民都能感受到那份愛和溫暖，以及得到精神上的慰藉。

撰文：陳淑英

一位災民說，曾到過幾家機構領慰問金，取了就離開，但在慈濟這裡卻能與志工貼心地互動，感到很暖心。我覺得這次的發放，雖然籌備時間很短，但志工無所求、齊心地付出，即使疲累也要完成，堅守了樂善的精神。

撰文：林秀娣

災民黃小姐說，失火單位只有父母住，事發當天媽媽說自己先下樓看看，起初跟爸爸都有通電話，沒想到火勢迅速蔓延，最後爸爸致電妹妹，語氣很平靜的說濃煙很大，表現一點也不驚慌；家人相信當時一定有一股強大的力量，跟爸爸一起面對。黃小姐說，自己在面對生死關頭時，肯定無法像爸爸那樣平靜，會很驚慌。這種能量是爸爸最後留給她們的。

來慈濟她感覺志工都很好，不像去其他地方來去匆匆，簽收完就走，志工很願意花時間傾談，讓她很感動。

撰文：林惠鴻

從澳門過來參與慰問金發放的我，在靜思堂看到香港志工在各環節思慮周詳，合和互協，井然有序，安住於當下的承擔，使前來的災民感受到一片寧靜與真誠的關懷。我看在眼裡，感動在心裡。通過兩天的參與和學習，我切實體悟到上人在《靜思晨語》中的慈示：「人與人相處，應常懷三心：感恩心、尊重心與愛心。」彼此以感恩、尊重相待，用愛相互連結，便能自然映現「一手動時千手動」的合心精神。志工協力動員社區、和氣接引眾人同行善道的實踐，正是這份理念最生動的體現。

撰文：賴秋香

我致電關懷一位曾居宏福苑、現住安老院的早期志工陳少琼。她表示，之前心情很差，擔心去年買了她單位的住戶，可能已遭逢不測，故天天在自責，後來看新聞知道她的單位所在的宏志閣是唯一沒有被大火波及的樓宇，才放下心頭大石。有好幾位居住宏福苑的志工，也全都逃過大難，真是善有善報。

撰文：張桂初

做發放時，看到災民行色匆匆，樣子憂愁，很是不捨。在接待處的一角，播放有助平復心情的〈祈禱〉歌曲，讓災民把心沉澱下來，向三尊宇宙大覺者像祈福。有些災民哭了起來，志工即時給他們一個愛的擁抱或者靜站一旁陪伴。志工慈悲柔軟的心讓災民的傷痛得予紓解。

撰文：楊曉媚

祈福會時，當我手捧捐款箱等待排著長龍的志工和大德投入愛心時，我百感交集 — 有難過，有感恩，眼淚也不期然流下來。這麼多慈濟人、香港人伸出援手，盡心盡力幫助災民，彰顯了人間有愛；我也會積極承擔，對災民長期關懷與陪伴。

撰文：任珍珍

面對災難，有些人表現正向，有些人因失去至愛而哀或為珍貴物品盡失而傷，有些人為未來安排與居所而奔波不安，有些人為賠償問題而躁動無助，有些人為身體不適而苦……志工給他們慰問、聆聽、陪伴、擁抱，並表示慈濟這個家永遠在這裏，希望他們常來。

撰文：蘇淑貞

在發放時，我幫忙給災民奉熱茶，以溫暖他們的心。我深感災民所承受的痛苦與無助，然而我能做的似乎是太少了，心中有一種無奈的感覺。後來，我的丈夫表達想陪我一起去當志工的想法；對此，我非常感激，他的支持讓我備感溫暖。

我也非常感激慈濟給予我們這個機會，能夠回饋社會。做志工是對生命的一份尊重與對社會的一份責任。我希望未來如果有時間、機會，再去參與其他活動。這次的經歷讓我更加珍惜身邊的人與事，也讓我明白：在災難面前，彼此的支持與關懷是最重要的。

撰文：王友君

自己以前在慈濟志工劉松蓮關懷及陪伴下，走出人生的困局。所以，宏福苑火災發生後，我第一時間想到當志工去付出幫忙。有幸能參與，被派到馮梁結紀念中學門口舉牌，通知災民往慈濟申請援助金。我在現場看到除慈濟人外，還有很多其他宗教、不同種族人士，都用心地幫助陪伴災民，因而深受感動。

撰文：陳佩玲

基督徒的陳先生，有感於志工無微不至的安排，以及靜思堂溫暖的氛圍，紅了眼眶……聽了志工介紹慈濟竹筒歲月的由來，他即請求帶回桌上的竹筒，也在表格「加入志工服務」的項目打勾，並哽咽地說：「若有機會，我想到花蓮謝謝證嚴法師。」他離去前一句「你們都是英雄」加九十度的鞠躬，則是對志工付出的肯定與激勵。

撰文：陳美玲



攝影：姚加偉

來登記領取慰問金的災民大多不認識慈濟，但深覺志工的細心，如他們坐下即奉上暖茶。有災民對志工抒發他們的感受：你們真的很專業，比起很多有牌照的社工更有愛心；你們好貼心，對我們這麼好。有的說著就紅了眼眶。

一位來領慰問金的女士與陪伴而來的女兒，對現場許多頭髮斑白的志工在付出表示佩服。志工邀請這位女士加入志工行列時，女兒馬上為媽媽填寫資料，鼓勵她走出來做有意義的事。

就讀慈濟大學心理療癒的慈青黃楊文與媽媽一起參加發放。看到志工親切地接待災民，並用心聆聽他們的感受，他說，以專業角度來看，讓災民透過敘述釋放心中壓力是很好的治療。

撰文：王純純

發放慰問金給我一個很好的機會，學習付出；也讓很多民眾認識慈濟，並在此獲得溫暖及尊重。

撰文：區素貞

有些災民沒有按預約時間到達，感到不好意思。我們負責接待的志工輕聲地表示：「沒關係，先登記，坐一下吧」，讓他們等候志工引領辦手續。送別災民時，我們送上簡單的兩句：「祝你平安吉祥！好好保重！」已勝千言萬語。一位災民回應：「你們真的很有心，很多謝！你們也要保重喔！」並表示會參加歲末祝福。相信慈濟志工的溫情和祝福，能支持著災民堅強走下去。

撰文：蔡微微

面對如此巨大的災難，大家更體悟「無常難測」，慈濟人願以愛陪伴，安定受難者的心。

撰文：余小碧



慈心募捐聚大愛　暖意撫平傷痕

慈濟香港分會為大埔宏福苑大火罹難者與災民舉辦的祈福會上，一幕幕悲痛與感動交織的畫面顯現，愛與希望的力量也在會眾心中流淌。

11 月 30 日在靜思堂舉行的活動， 超過二百六十位志工和會眾出席，另有近一百七十人在線上參與。同場，分會為賑災發起的愛心募捐，得到熱烈的響應。

災後數天，慈濟人穿梭在災場附近，關懷災民，發放物品並宣導慰問金的登記。志工以實際行動詮釋上人悲憫天下受苦受難民眾，用大愛膚慰惶恐的心靈。

祈福會現場，上人及臺灣眾多志工的一句句暖心的問候，讓災民不感孤單。長長的捐款隊伍中的每一位都懷著虔誠的心，將愛心投入箱內。

住在宏福苑的志工馮少英在火災發生時，外出做物理治療，因而躲過一劫，但仍需面對困境。得到志工的安慰，她與也是慈濟人的姐妹一起回來祈福，祈求鄰里守望相助，勇敢面對未來，讓心靈創傷平復，得以度過難關。

她很感恩上人和臺灣慈濟人的開導，讓她認知「人無事，便是最大的福氣」。志工周玉蓮的大愛更如及時雨，讓出自己房屋供馮少英暫住 — 這份雪中送炭的情誼，恰似寒夜中的一束光，驅散了陰冷。看到祈福會感人的場景，馮少英熱淚盈眶間，更重燃生活的勇氣。

「很感恩慈濟、所有志工，舉辦祈福會，以及連日來為災民施予幫助 。」大德羅玉芳說。

這場祈福兼募心募愛會，匯聚並傳遞慰藉與力量，希望讓每位災民走出困境。

撰文：羅淑儀　攝影：林桂霖



「福慧隨行．身心安寧」
印順導師圓寂二十週年紀念講座

印順導師圓寂二十週年紀念講座於 11 月 8 日至 9 日，分別假香港城市大學、東蓮覺苑寶覺小學圓滿舉辦。兩日活動吸引三百餘人參與，透過主題演講、問答互動的形式，闡揚導師思想，推展人間佛教。

講座由印順導師圓寂二十週年紀念籌備委員會主辦，佛教慈濟基金會香港分會、佛門網、莒光文化服務基金協辦，並邀得香港的定印法師，以及臺灣福嚴佛學院院長長慈法師、講師圓悟法師、貫藏法師與延正法師，親臨出席演說。

11 月 8 日，首場講座「印順導師的降魔觀」在香港城市大學李達三葉耀珍學術樓 2505 室舉行，主講人為定印法師，主持人為香港城市大學中文及歷史學系副教授屈大成。在大眾禮佛問訊後，浙江海寧盧家灣的畫面出現在螢幕上，聽旁白說道：「也許是生逢亂世的悲願，也許是順應因緣的流轉，1906 年在浙江海寧誕生、這位柔弱的早產兒，如今跨越了百年的光陰，也見證了世紀的悲欣交集」。雖然與會者多對導師有一定的了解，《印順導師傳》的片段還是讓大家在光影流轉間，對一代佛學泰斗加深認識。

講座開始，定印法師風趣地先為大家解讀「降魔」：有的人看到這個題目會問「你們降魔，是不是要破地獄」？法師遂引《大智度論》、印順導師〈降魔方法〉作參考，區分內魔、外魔，並澄清「魔」之定義 —「魔」即惡的力量；繼而介紹降魔基礎（覺知）、進階（起大悲、大精進）的降魔方法。法師說，無論是身心、還是家庭、社會處處都有魔的存在，所以應有覺知，時時留意，才會有力量克服各種障礙，並介紹了印順導師在降魔方面的實踐。

「魔一般人覺得很恐怖，害怕它會傷害自己，但其實每個人都有魔，每天都要警惕，轉煩惱為清淨。不要降伏魔的過程中，成為別人的魔，要自他都清淨。」法師提示人們對「魔」應有的態度。

佛門網總編輯林國才先生聽了定印法師的演說覺得很受用：「其實我們每一個人內心、或者外界的影響之下，都有機會遇到一些障礙。我們檢視自己，檢視周邊的環境，便能夠更有覺察與覺醒。」



一位並沒有宗教信仰的與會者也表示有所受益：「聽了講座，感到豁然開朗，尤其瞭解到心魔對我們的影響，要在內心放下，而不是找出來對抗。」

11 月 9 日第二場講座「福慧隨行．身心安寧」移師東蓮覺苑寶覺小學禮堂舉辦，由香港天台精舍住持定賢法師擔任主禮人。上午時段長慈法師以「自利與利他」為題，引領大眾深入探尋佛法中「利己利人」之智慧。法師開宗明義，明確「利」之含義 — 不是狹隘的物質增益，而是利益、利樂；自利與利他，則是使自己或者他人，得到利益安樂。接著，法師拆解利他的兩重維度，一是物質利他，即財施，二是精神利他，即法施，強調不可「專以解脫自在為利」。隨後對「還沒證悟，還不能解脫自在的人，如何利他？」迷思作解答：未悟者亦能以教化助人得種、熟之利；菩薩能長期在生死中修行利他，學習一套能廣利眾生的本領 —「堅定信願」，「長養慈悲」外，主要是能夠「勝解空性」，觀一切法如幻如化，了無自性，得二諦無礙的正見。

下午時段，由三位福嚴佛學院講師主講。圓悟法師以「生死大事」為題，讓大家建立正確的生死觀：生死死生不已的生命之流，成為難以解決的「大事」，惟佛法才能予以徹底解決，終得究竟安樂。貫藏法師在「慈悲為佛法宗本」的演說指出，慈悲才是佛陀心髓、圓正佛法的根本。延正法師在「道在平常日用中」的論述，提出學佛者應回歸以身心為本的修治 — 依正知而起正信，引發正行。

綜合座談期間，與會者提問長慈法師：如何用「三世因果」的深邃智慧，來理解現世的不公與苦難？如何能增強我們「無緣大慈，同體大悲」的慈悲心，不讓「因果」陷入宿命論或冷漠？法師解答：三世因果有一部分是過去的業力所感的，也會影響到現在的情況或者狀態，有的人會感受的種種人生的苦；但如果像慈濟般關懷這些人，他們就可以得到一些改善；這個世間是眾緣和合的，愈多人去做，改善機率就會愈高，所以大家要一起努力。

另一提問為：「凡夫菩薩」在「自利利他」的修行道路上，最需要注意和把握的關鍵是什麼？長慈法師解答：凡夫菩薩要知道自己有煩惱，要留意煩惱可能會把好事做壞了，所以要認清自己有煩惱，時刻留意，要對治。他說，印順導師紀念室有兩行字：「淨心第一，利他為上」，所以大家要時常觀察，淨化，不要求先解脫，而要幫助眾生。

講座除法師開示外，慈濟人也參與分享。志工代表周玉蓮以《2024 年慈濟香港分會大藏經》，介紹慈濟在香港的慈善足跡，同時也分享自己的慈濟因緣 — 當年因為看了證嚴上人《渡》一書，而對慈濟產生好奇，進而到花蓮精舍了解慈濟，返港後與其他志工著手開展慈濟善業，從一手到千手，從個案關懷、醫院訪視開始，逐步將慈濟志業落實在香港。

黃昏時分，夕陽斜照在寶覺小學禮堂，講座在掌聲、感恩、迴向聲中圓滿落幕，大眾帶著法喜散去，並祈願導師「人間佛教」之薪火，傳遍香江。

撰文：牟晏瑩
攝影：牟晏瑩、林桂霖







「善科技」論壇 為驚世災難求解方

以「善科技」為主題的第十屆慈濟論壇於 2025 年 12 月 4—5 日移師香港舉行。活動第一天假香港恒生大學進行，聚焦 AI 時代所產生的問題與其對策，並探討如何積極善用科技；第二天的場地則轉至慈濟香港分會，重點討論 AI 推動的現況。

慈濟慈善基金會自 2010 年起舉辦慈濟論壇，提供一學者專家的對話與交流平臺。證嚴上人認為，科技本身無善惡，關鍵在於人心的運用，透過科技的良善運用與倫理導向，促進跨界合作，並應對人類的困境。以社會創新、共善的方式，主動解決社會各種問題，探討各種社會與人道問題，試圖提出可實踐的解方，這也是本次論壇的核心價值所在。

本次慈濟論壇是第二次在臺灣以外的地方舉辦，與香港恒生大學知識交流學院合辦，由善經濟聯盟、善經濟協會、灼見名家、浙江大學歷史學院善文明研究中心與恒生大學博雅管理學研中心協辦。第一次是 2012 年在北京，跟北京大學與中國人民大學合辦。

出席論壇的慈濟慈善基金會顏博文執行長說，第十屆移師香港是希望可以吸收在地企業家與學者，以及來自全球專家的意見。他指出以「善科技」為主題，旨在探討如何善用慈悲科技來利他共善，「這也是我們慈濟慈善本身的宗旨」。

教育的使命 科技的角色

12 月 4 日第一天論壇開場，由恒生大學何順文校長和慈濟慈善基金會顏博文執行長致詞。何校長先請所有與會者為日前香港宏福苑火災受難者默哀一分鐘。關於論壇的主題，他說，是探索科技和創新如何服務人類，提升社會和諧，並培育一個更公平、公正和永續的未來。



站在大學立場，他認為教育必須超越單純知識的傳授，要積極培養學生的道德責任，使他們能夠真正利用專業知識來謀取人類更大的利益。他強調「人性真的非常重要」，技術為人類服務，而不是對人類有害。

顏執行長也對火災受難者表示哀悼，並相信論壇的討論有助於改善未來防火減災問題。他說，科技的快速進步提升了事物處理的速度，但也讓社會的不平等加劇，並增加其複雜性與動盪不安，「期待人們日後在談論人工智慧時，能因為它為人類帶來希望而更受歡迎」。

科技進步 社會的憂慮

恒基兆業集團李家傑主席的演說以和慈濟慈善基金會何日生副執行長對談的方式進行。李主席成立之「珍惜生命基金會」，已幫助過十萬名患有心臟疾病的兒童，其在助人善念上和慈濟精神相符。何副執行長指出，AI 在過去十年發展迅速，投入資金超過萬億美元，人類面臨「科技能否只讓人為善，而不要為惡？」的關鍵性價值選擇。對談深入探討了人工智慧對人類社會的影響。

李主席認為科技進步帶來希望，同時引發憂慮，特別在全球氣候變遷與未來政治和經濟衝突方面。有關企業應對未來挑戰的策略，他表示，自己沒有選擇投資人工智慧產業，而是潔淨能源與技術創新，乃由於堅信能源轉型能解決許多問題，如氣候變遷與資源問題。他強調合作的重要性，呼籲人類共同努力以應對未來的不確定性，尋求解決方案以克服當前的危機，並以「善緣永續、慧澤後代」共勉。

共同合作 應對老齡化

香港人口老化問題嚴重，六十五歲人口從 2000 年的七十四萬人，到 2024 年增長至一百七十五萬餘人。亞洲金融集團主席兼總裁的陳智思先生在演說中提及這情況時，指出出生率過低和勞動力不足，將對社會的永續性構成挑戰。他多年前往日本參加一個有關長者生活起居設備的展覽的經歷，啟發了他以科技紓解香港老齡化問題的想法。

他強調引入科技來支援老人照護的需要，並介紹了香港政府在老年科技資助方面的進展，以及照護設備資源的租賃計劃。他最後呼籲社會各方合作，應對未來的老齡化挑戰。





道德修養的重要 科技變革的應用

總部位於新加坡的曹寶記航運集團主席曹慰德先生在演說中表示，應對老齡化和技術快速發展的挑戰，不僅要依靠科技，更要回歸中國傳統文化中的智慧，追求「真、善、美」，以提升生活質量。他強調家庭和社群的力量，而鑑於家族企業在全球經濟中的重要地位，它們更應密切合作，共同投資在創造和相互支援的影響力。

為下一代創造更美好的環境，他呼籲大家重新思考我們的文化與經濟結構，不是追求「快來快去」的快樂，而是要追求本質的常樂，並努力修行，實現中國人的天下大同夢想。

第二天的開幕由香港政府的數字政策辦公室工作助理數字政策專員（數據應用）孫宇萬先生以錄影方式致詞。他認為政府部門要建立有效率且明確的規則，如此才能與民間業者或企業產生共榮方向。

另外，中國內地、香港、臺灣、日本和美國的多位學者專家，分別就 AI 科技與倫理思維、慈悲科技與人道援助、企業共善與社會實踐等議題進行討論。

論壇閉幕時，代表顏執行長致詞的何副執行長表示，世界正處於一重要轉折點 — 面臨善與惡的選擇 — 因此技術應該用於推動善良，而非引發惡行，「若我們心中充滿善意，科技創新必將朝著正確的方向發展」。他感謝與會的專家學者分享研究與經驗，期待大家可以攜手打造更美好的技術未來，也特別感謝協助論壇同時忙於宏福苑賑災的香港志工。香港慈濟分會執行長施頌鈴，分享志工在受限制的環境下，如何對受災居民進行膚慰和關懷。志工不忍的悲心令人動容，且印證了此次論壇的核心價值 — 「善」— 世界要平安無災，時時都不能離開這一念為善的慈悲。

兩天論壇活動，計有來自各界學者專家三十一位，有九場專題演講、六場專題研討及二場綜合座談。首日活動共有一百四十四人與會，工作人員五十七位；第二天則有七十四位參與，工作人員約有九十四位。

撰文：邱俊良、胡媛甄
攝影：羅景譽、江昆璘



靜思語教學 播下善種子



殷翠幼稚園在新學年舉辦的第一次靜思語活動，呼應證嚴法師正視環保、愛護地球的開示，以「愛山、愛水、愛惜地球資源」作為主軸，把善的種子撒播在孩子心田。

早在疫情期間，幼稚園的李惠芳校長已接觸到慈濟志工梁君茹；出於對證嚴法師的理念與靜思語的認同，李校長持續安排志工進入校園，為孩子舉辦活動。11 月 7 日下午，志工帶著塗上顏色的雞蛋盒和其他回收物資到達在元朗的幼稚園。當園生看見志工，主動揮手招呼，表示仍記得上學年大家見過面。此時，李校長帶動學生重溫上次活動的靜思語：「心中有愛，才會人見人愛」，孩子都紛紛跟著唸，讓志工很是感動！

活動開始，志工先跟孩子一同回憶之前講述過的小狐狸從作惡多端到懂得愛人的情節。進入正題後，志工透過動畫片，讓園生知曉在郊野公園要把自己的垃圾帶走的道理，並引導他們思考鳥媽媽和小野豬的遭遇，進而明白垃圾堆積會引起環境問題，影響人類及其他動物的生活。從孩子的「鳥媽媽利用飲管築巢，蛋蛋會摔爛，鳥媽媽會很傷心」、「大風會吹走垃圾桶裡的垃圾，地下會變得骯髒起來」等回應，能看到他們富有愛心、創造力的一面。

教導孩子珍惜資源，最直接的方法是讓他們學會重用回收物資。志工利用雞蛋盒剪成花形，塗上顏料，與園生一起設計環保禮物袋，並把作品展示。志工說，製成品會在 12 月送給盲人院作為禮物。記掛著家人的園生卻叫嚷要把作品送給家人，志工就趁機引導他們 — 家人之外要去愛更多的人 — 將善的種子撒在孩子的心田。

活動尾聲，志工教導學生以手語呈現「愛山、愛水、愛惜地球資源」靜思語；孩子用心努力學習，口唸靜思語同時用手比劃動作，以加深記憶。志工還以慈濟兒歌〈小太陽的微笑〉的優美旋律，帶動園生一起唱跳，拉近彼此情誼。

這次靜思語教學寓教於樂，在孩子心中播下種子，讓他們在未來能夠積極行動，愛護環境、不浪費、珍惜資源，知福，惜福，再造福。

撰文：梁君茹　攝影：林桂霖







融合科技與慈善的活動 為年輕人帶來正面影響

香港分會於 10 月 18 日舉辦了一場面向年輕人、融合科技與慈善的活動。以大專學生為主的三十餘位人士，先在九龍塘靜思堂出席一名為「意念飛行」的人文講座，了解及體驗慈悲與最前沿的人腦科技的關係，接著跟隨志工去探訪慈濟關懷的街友。活動由慈濟青年團策劃、新東社區互愛承擔，以及訪視組協作。

當日在下午簽到的三十分鐘時段，現場播放《人間菩提》，讓參與者從中瞭解慈濟。講座開始，擔任司儀的志工陳思捷歡迎大家並簡介慈濟。以「為什麼在人工智慧時代更需要慈悲」為題，主講者香港大學的高峻嶺教授，討論了在人工智能（AI）迅速發展的當下，如何把道德、心理、慈悲與科技融合。

高教授具神經醫學博士以及佛學碩士雙重學科背景，主要從事佛教以及認知科學相關研究。

「AI 的注意力機制，跟佛教說的戒、定、慧，原來還是有一些聯繫的。」他說。為了讓參與者對此有所體驗，講座安排他們佩戴能提取腦電波的頭環，當專注力達到一定程度，無人機就會起飛。活動尾段，一些感悟較深的參與者提出了不少值得思考的問題，高教授也一一解答。

講座完畢，由慈濟訪視團隊的志工吳萬里，向與會者簡報慈善探訪流程及感人故事，之後大夥前往探訪街友。





一組去了尖沙咀文化中心附近的露宿者集中地，聆聽曾經是街友、現已安居並成為志工的曾凡明分享他的經歷；另一組探訪旺角的籠屋住戶。

參與探訪的年輕人還透過向街友派飯、與他們聊天互動，真切感受到慈濟的人文慈善關懷。探訪籠屋後，一位年輕人感慨地表示，他從未想到香港會有這樣的地方，感恩有機會切身體會作為慈濟志業根本的慈善，並行動起來為社會付出。

香港珠海學院學生單家琛說，他是第一次來慈濟，一進門就感受到非常強烈的人文關懷 — 師姊熱情地詢問是否吃過飯，他們說吃過，但還是讓他們多吃一點，「我們真切感覺……像回到家裡一樣」。他說，探訪街友讓他看到香港繁華表面下，其他社會生活的情況，覺得十分有意義。

另一香港珠海學院學生顏爽說，看到慈濟的活動和大家所做的一切，讓他覺得一定要留下，一起做有意義的事。「很開心遇到慈濟，遇到這樣願意付出的團隊，希望以後還有機會一起做更有意義的事。」他說。





這次活動吸引到年輕人並為他們帶來正面的影響。幾位參與者表示，活動令他們對 AI 的影響、人腦意志的問題多了思考，對慈濟的慈善活動多了瞭解。結束前，大家以初秋的維港作背景，合影留念，為活動畫上了圓滿句號。

撰文：謝丹
攝影：牟晏瑩、余小碧、龔龑



長者一日遊 加深慈濟緣



清早，牛頭角上邨出現一藍天白雲的身影到處在「閒逛」著，原來是志工晉鳳琴穿著慈濟制服在邨內遛達，她表示此舉是希望報了名的老人家看到她時，會記得九點半要集合出發去慈濟 — 這確是一別開生面的提示。

11 月 17 日是牛頭角上邨的長者參訪慈濟的日子，第一站他們到訪位於大圍的慈濟環保願行館。同仁首先介紹願行館的「前世今生」，然後引領長者參觀地球館、大愛感恩科技館等展廳。當觸摸用塑膠瓶製作而成的毛毯時，大家表示不可思議 — 給丟棄的膠樽，竟然可以變成舒服的毯子，還可以用來賑災！

同仁林惠鴻還帶大家觀看院子裡栽種的有機蔬菜，老人家對此都深感興趣，當介紹果皮可製成環保酵素時，他們更是聽得津津有味。

中午時分，長者團來到慈濟香港分會的靜思堂。志工吳萬里用吉他伴唱，讓現場氣氛變得活躍起來。隨後播放慈濟香港分會的大藏經，而接著的有獎問答皆與影片內容有關，讓老人家更能瞭解慈濟。

午餐是香積志工準備的美味素食，包括紅米、涼拌豆皮、脆香蔬菜。第一次來慈濟的呂素蘭說：「（活動）讓我見識了很多東西，也沒想到齋菜味道這麼好。」

曾參加慈濟的義診，但之前沒來過香港分會的鄧偉儀說，喜歡這裏的午齋，並讚歎慈濟志工：「非常之好，人很親切，讓我認識到慈濟是真誠去服務、幫助別人。」

活動最後一站安排在茶果嶺海濱公園，讓平常因行動不便無法到此的長者來吹吹海風，望一望開闊的海景。海邊的風比較大，陽光也亮麗，有所準備的老人家就把帽子戴起，掏出太陽傘。有的還戴上墨鏡，看起來相當時髦，拉著好姐妹自拍留念。

協助組織這次活動的牛上邨長者志工陳明珠說，以往許多居民接觸過慈濟，卻不太認識慈濟，透過這次參訪，讓他們知道慈濟是做什麼的。

下午四點多，志工用旅遊巴把長者送回牛上邨。老人家下車後不忘合十，向志工道感恩，雙方期待下次相見。

撰文、攝影：牟晏莹





親子攜手捐血 傳遞愛的力量



香港慈濟人醫會與紅十字會合辦的捐血活動即將邁入第六年，雙方展現了默契十足的合作。12 月 14 日一早，運載器材與物資的紅十字會捐血車抵達位於九龍塘的慈濟香港分會時，志工即迅速、熟練地把設備安置在二樓佛堂，並將之打造成一溫馨有序的捐血場地。

為接引更多的民眾入內捐血，志工在靜思堂門口、九龍塘地鐵出口及巴士站等處，手持告示牌，向民眾宣導，成功招來不少有緣人。慈濟人醫會的陳家禎醫師及多位醫護人員也共襄善舉。

印僑志工林發金，則邀請了四位印尼籍家庭助理前來捐血。一對印尼年輕夫妻也來響應，先生 Kevin Nugroho 之前已在分會捐血兩次，太太則因身體狀況未能如願。



就讀於香港科技大學的張逸天，去年首次來捐血，今年雖然正準備學校考試，仍把握因緣參與。

陸意芬女士第一次來慈濟捐血，是應好友章志美的邀約。她說：「我一年會捐好幾次血，有時中午下班吃飯，看到路邊有捐血車，也會主動參與。」

第二次在慈濟捐血的林清潭先生表示：「捐血不僅能救人，對自己也有益處。我希望更多人能了解捐血的重要性，踴躍參與。今天還意外收到一枚生日紀念章，真的很開心。」

這次捐血活動，有兩對「慈濟親子檔」：黃金珠和女兒 Jessica 以及蔡淑英和兒子林清潭。親子攜手行善，傳遞愛的力量 — 期盼能帶動更多年輕人投入這場充滿愛的行動。

撰文：蔡淑英　攝影：張銘輝



塞石頭縫

稻穗愈飽滿便垂得愈低！

德融師父平日隨侍師側，上人的身教他最清楚。上人為佛教，為眾生「拚生命」，他也看得一清二楚。

德融師父謙言：「我沒有什麼能力，能幫助上人的實在是少之又少，就讓我當個『塞石頭縫』的人，多多少少付出一點力量湊合湊合……」

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





慈濟「綠在觀塘」首辦環保嘉年華 溫馨氣象讓民眾耳目一新

在初冬仍和暖的日子，慈濟香港分會才接棒營運「綠在觀塘」回收環保站三周，便舉辦首場的社區活動 — 宣揚環保的「聖誕『Fun』享派對」。看到現場人群熙攘，活動熱鬧有序地進行，前來視察的環境保護署官員，讚歎慈濟社區動員的能力，打造了觀塘區環保新景象。

慈濟 12 月開始接手「綠在觀塘」，於 12 月 20 日與 21 日，即舉辦此大型嘉年華活動。除慈濟的環保願行館前來助陣外，海洋公園、Mil Mill（喵坊）、香港理工大學也應邀擺設攤位，吸引不少坊眾與遊人參與。

兩天的活動時間內，在「綠在觀塘」附近的主要路口，皆有志工站崗，引導民眾前往場地。志工穿著制服，面帶微笑，成為回收站的暖心活招牌。

回收站的一入口處，用綠翡翠、萬壽菊、鴨腳木以及羅漢松小苗組合成一新的「6」字標誌，讓人耳目一新外，也吸引坊眾駐足欣賞。

活動多元有趣，包括：環保市集，鼓勵居民實踐 5R 環保理念（拒絕、減少、重複使用、修復、回收）；環保工作坊，教導居民利用廢棄物製作聖誕飾品；親子互動區，通過遊戲培養下一代環保意識；資源回收專區，提供垃圾分類指導。

嘉年華首天，環保署高級環境保護主任吳楚穎女士帶領團隊到訪「綠在觀塘」；分會合和團隊成員也出席活動以示支持，並接待到訪的環保署官員。分會環保推廣經理梁榮錦說，通過這次實地視察，環保署的主管人員了解到回收站的運作以及嘉年華活動的情況後，稱許有加。







吳主任對回收站的志工與同仁的用心服務給予高度肯定 — 他們耐心地解答疑問，與居民交流環保理念，而慈濟接手營運後，場地弄得整潔、明亮。她注意到在回收站的一入口處那個新的環保署的「6」字標誌 — 既美化環境，又呼應環保理念；她將之拍照，表示要與環保署其他主管分享這用心與巧思。

吳主任亦讚賞當天活動的安排，包括場地布置、人流管理，還有大量志工在現場的協助，以及在附近路口接引經過的民眾前來參與活動。她參觀了各個攤位，與現場志工及參與者交談。對慈濟邀請不同團體合辦推廣環保的做法，她認為能吸引更多居民參與，值得推廣。

分會關懷環保的副執行長李淑玲說，這個接手場地後的首個大型活動，籌備時間十分倉促，但在志工、同仁的合和互協與通力協助下，兩天共動員了一百多志工人次參與，讓活動得以順利圓滿舉行。「希望這股力量能夠延續，在大家的同心協力下，把『綠在觀塘』營運得更加完善，讓更多市民有機會到訪、參觀與體驗。」她說。

「綠在觀塘」經理陳冠誠說，活動除邀請到多個不同機構合作參與外，志工亦積極投入，擺設素食、遊戲、酵素等攤位，推動環保理念，整體運作非常順利，成果相當理想，吸引了不少觀塘區的街坊參與。

環保願行館的攤位透過遊戲和互動體驗，傳遞「一起行動，資源共享，源頭減廢」的信息。願行館經理謝旻熹介紹，活動所有物品均採用再生物料，如展示的花卉和壁報板日後會循環再用，參與者掛在現場的聖誕樹上的留言心願將被送到學校，讓學生接收到保護地球的信息。「希望透過這樣的聖誕慶祝方式，讓市民明白環保是一種生活態度，聖誕節也可以成為守護地球的新起點。」她說。

香港海洋公園環保推廣保育專案的劉曉峰說，希望透過活動讓民眾瞭解，食用本地食材可助力環境保護、支持本地漁業，亦有益自身健康。攤位設有小遊戲，參與者可從中瞭解「本地食材推廣計畫」，便捷地找到並食用本地食材。



這兩天的活動，很多有小孩的家庭前來參與。一位攜帶小孩一起參加玻璃彩繪工作坊的年輕女士說，很開心能有機會讓孩子從小培養環保意識，明白通過藝術，可以延續物品的生命，為地球減廢出一分力。

住在觀塘的林女士表示，以前路過這裡感覺冷冷清清，現在每次經過都看到好多人，充滿活力。「今天我帶孩子來，他們玩得很開心，還學會了垃圾分類，真是太好了！」她說。

梁慧施女士說，這次在「綠在觀塘」的活動收穫頗豐 — 學到再造紙的製作方法，獲得眾多實用資訊，如採用本地食材的餐廳名單。她說，小朋友全程參與其中，玩得十分投入，在互動中培養環保意識，活動更為家長提供了優質的親子環保教育場景。

「來到『綠在觀塘』認識了許多環保相關的知識，並度過了充實又快樂的時光。」街坊林淑貞說。她體驗了兩項有趣的環保手作：再造紙可以用來書寫心意卡，也能畫畫；用裝蛋的紙盒製作聖誕樹，在志工超貼心的幫助下，盡情體驗製作的樂趣。「真的玩得超開心，非常感謝現場的志工和工作人員！」她說。



現場看到很多參與民眾，專心地聆聽志工解說和分享有關環保的知識與措施，並紛紛表示以後會在日常減廢節能上付諸行動。

環保不是口號，是每天的生活實踐。觀塘區正見證一個環保新典範的誕生，它不僅是一個資源回收站，更是一座連接社區、傳遞愛與責任的綠色橋梁。由於「綠在觀塘」鄰近工貿區，慈濟亦希望將這個場地打造成上班族的「心靈綠洲」，讓他們在工作之餘，可以前來參觀、打卡或稍作休憩充電。展望將來，我們會持續優化「綠在觀塘」，推動環保回收工作，並重點加強環保教育，為社區建立一個更綠色、更健康的生活空間。

撰文：羅淑儀
攝影：林惠鴻、林桂霖
盧志德、歐陽姍姍



共行環保路
跨宗教環保淨山活動



愛地球，無分宗教。10 月的香港，城市裡還悶著盛夏的餘溫，一群不同宗教信仰的人一起進行了一次淨山之旅。

10 月 11 日，慈濟香港分會、天主教普世博愛運動與基督教香港信義會合辦環保淨山活動。這天一早，大家在大圍的慈濟環保願行館集合，瞭解當日行程、注意事項，並在登山教練的指導下做拉伸運動後，便開始半天的淨山活動。

從大圍環保願行館去沙田的蝌蚪坪，先在市區道路行走半小時，然後進入郊野公園。城市裡是喧囂、悶熱的，不過踏入郊野公園不足百步，樹影一濃，那悶熱便像被濾過一般，化作帶著草香、樹香的涼風，輕撫過每個人的臉。

路程中，登山教練引導眾人觀看山林裡的雀鳥，注意山壁的排水孔可能是青蛙和蛇的「家」。教練曾加良說，我們喜歡大自然，就會更加明白保護環境的意義。另一教練張志康也說，與大自然建立關係，才有心去做環保。所以，大家去程時主要是感受當下，留心環境，原路返回時才集中撿拉圾、做回收。

在蝌蚪坪原的頂部，大夥休息，拍照與聆聽願行館同仁謝旻熹介紹撿垃圾、回收注意事項後，就開始返程。

路上的拉圾並沒有想像中的多，謝旻熹打趣地說：不要搶拉圾！真的要目光敏銳，才能找到拉圾 — 被樹葉遮蓋的膠樽、藏在石縫的食物包裝紙……天主教普世博愛運動成員龐諾謙認為，登山的人沒有那麼不愛乾淨。確實，大家撿到的拉圾主要被棄置在山林和市區交界的一個轉彎角。因此，大家有這樣的疑問：該處周圍有垃圾桶，為什麼不扔進去？所以，養成良好的生活及環保回收習慣真的很重要。

下午一點左右，眾人回到了願行館，學習分類回收的知識，並把撿回來的回收物進行分類。

天主教徒吳美珊有感地說：「愛這個地球，其實無分宗教的。」是的，無論有何種信仰，我們頭頂的是同一片天空，腳踩的是同一片土地；對天地的敬畏，對自然的感恩，應是大家共通的語言。

撰文、攝影：牟晏瑩





元朗盲人安老院探訪
10 月 4 日

時間如梭，又到了中秋佳節；志工趁探訪之際，為院舍的老友記送上節日的祝福，並安排了一系列的團康活動。

志工首先帶動老人家做醒神的手部操，接著是演譯短 劇，示範過節的正確飲食方式，及讓老友記了解到環保與健康的重要性。而每次必備的動動腦問答環節，也難不倒老友記，他們都能快而準的回答。

最讓長者開心的莫過於唱歌環節。寶刀未老的觀明伯伯以洪亮的嗓門唱出〈我是中國人〉，歌聲震撼全場；漢清伯伯唱了與中秋相應的〈但願人長久〉；嫦喜婆婆的〈每當變幻時〉，讓每位老友記都非常投入地唱和，並很有節奏地打著拍子，形成一道歡樂景象；志工何少瓊則帶動全體歌唱〈漫步人生路〉。好歌一首接一首，令人好像置身於一場音樂會，並樂在其中。

收到結緣品時，老友記都很開心。活動的尾聲響起的〈一家人〉的手語歌，把志工與老友記緊緊地連在一起了。大家依依不捨，唯有彼此衷心祝福身體健康，期待下次相見！

撰文：李秋香 攝影：梁昌材



尖沙咀街友探訪
10 月 4 日

「每逢佳節倍思親」，在中秋節前夕，志工除了為街友送上飯盒、水果、餅乾、飲品外，還特意準備了應節的月餅與團康，希望慰藉他們鬱悶的心靈。在志工雙手奉上月餅並道出「中秋節快樂」時，街友高興不已，不時看著手上的月餅，顯得非常珍惜；這刻，彼此就像家人般溫馨地互動。

當晚的節目有唱歌、猜燈謎。演唱者都非常投入，歌聲帶來歡樂的氣氛；在猜燈謎有獎遊戲，大家也熱烈地參與。這晚，志工、街友歡聚一堂，提前共度這美好的節日。

撰文：胡美珍 攝影：屈禮誠



雲漢邨漢柏樓長者屋探訪
10 月 6 日

一年容易又中秋，志工懷著思念與期待的心情，到此與長者共賀佳節。志工每次到訪就如來探望父母長輩一般，高興地看到長者身體健康，充滿活力，臉上洋溢幸福快樂的笑容。

在温馨互動後，團康活動隨即開始，先由志工吳萬里，帶動大家齊唱〈心中全是您的愛〉、〈快樂前行多歡暢〉；這兩首歌是吳萬里特別為牛上邨及漢柏樓長者屋的老人家而創作，感恩長者過往為建設香港、促進社會經濟發展、讓人人安居樂業，所付出的心力；並期勉彼此關懷，相互陪伴和感恩，走向有價值、意義且充實的人生目標。

在「中秋燈謎猜猜猜」環節，有些長者很快地舉手回答問題，有些則是舉了手卻不懂答案，但在志工的悄悄提示下皆能作答；結果是通通有獎，皆大歡喜。團康結束，大家滿心喜悅地接過慈濟送的大愛月餅回家去。

之後，十位共過千歲的長者，穿上志工背心，在慈濟人的陪伴下，浩浩蕩蕩地走到樓上的單位去派福飯。他們挨家挨戶地敲門，把熱騰騰的福飯、月餅和祝福，送到每位鄰舍的手上，也圓滿了這次的活動。

撰文：吳萬里 攝影：胡美珍



牛頭角上邨派福飯
10 月 17 日

「『滴水成河，聚沙成塔』，小錢都可以救人，注入到慈濟的功德海裡，把你們的愛和祝福送到國際去幫助有需要的人！」志工吳萬里拿起大竹筒向現場約一百位長者募心募愛。

為了讓長者了解九月底發生的臺灣花蓮光復村水患，志工播放了上人有關的開示 — 慈濟人以無私的大愛去清理災區，以及臺灣民眾，特別是年輕人，如菩薩般從全省湧現去救災；那份悲心和善行令人感動、讚歎！

聽完上人的開示和志工的呼籲，大家都踴躍捐款，有人捐完又捐，場面非常熱烈和感動。祈禱時，大家虔誠一念，願點亮心燈，匯聚微光，照亮世界每一處暗角，膚慰苦難的眾生。接著吳萬里領唱〈一點燭光〉，並鼓勵大家做提燈照路的人間菩薩。

這天有兩位長者初當志工 — 一位幫忙登記入座，因為同是街坊，所以接待起來很有親切感，另一位很用心地協助志工整理物品；他們皆懷抱感恩心完成是次活動。

撰文、攝影：任美寶



雲漢邨漢柏樓長者屋探訪
10 月 20 日

「看到臺灣光復鄉的災難，真的好慘，見到好有感觸想哭，希望大家有錢出錢，有力出力，做善事幫助他們。」看完志工播放的花蓮堰塞湖潰決造成嚴重災情的影片後，長者譚錦漢感到難過不捨之餘，呼籲大家奉獻愛心。

現場的其他長者也受到觸動，紛紛道出感受：看到很多慈濟人去救災，哪裡有災難就會出現哪裡；內心很不舒服，捐小小錢希望能幫到災民；大家要去幫助災民，互相支持；災民無家可歸，慈濟人無私地去幫助清理，讓他們可以早日安居；多少無拘，我也捐了五十元，盡自己的一點心意……

悲心和愛心被啓發了！這群八九十歲的長者，寧願自己節儉一些，也要捐款來幫人。長者之中有人還要出力，在活動結束後，幫忙逐戶去派福飯。吳思榮、郭錦雄前往雲漢大廈附近的劏房戶派發，需推著運載物資的車子途經斜坡、橫街窄巷，有時還要上樓梯，十分費力，但他們甘之如飴，精神令人敬佩。

撰文：任美寶 攝影：牟晏瑩



善導會推素
12 月 13 日

在「淨斯資糧素飯團」製作教學開始前，志工周艷娜先簡介慈濟竹筒歲月以及香積飯的由來，接著由蘇靄潔介紹淨斯產品，然後講解：「只需要水和食材，就可以做成健康的素飯團。」院友懷著好奇心來學習，有的怕忘記，還拍照幫助記憶。

學習過後，院友便迫不急待地想展現自己的手藝。大家非常投入及用心，且互相協助，氣氛非常和諧。院友的自我要求很高，每個步驟都要做到最好；其中一位因為食材放少了，做出來不夠圓滿，便重新做一次。在志工幫忙於其上貼上寫著「飯團」的貼紙後，「淨斯資糧素飯團」就大功告成了。

活動最後，院友滿心歡喜及很有成就感地拿著自己做的素飯團，讓志工為她們拍照留念。

撰文：陳韻艷 攝影：李國富





親子班農場做課室 體驗農耕與培養團隊精神



「很感恩讓子女學到在學校之外的知識，明白食物經過很多人的努力而產生，所以不要浪費食物，而團體合作和禮讓精神要從小培養。」有家長參加親子成長班的課外教學後，滿懷感恩的分享內心的感受。

親子成長班於 12 月 14 日在大埔林邨麻布尾郊心農場舉辦了一戶外活動，從中小朋友學習農耕知識外，也培養他們環保、惜食以及合作的精神。

農場面積不是很大，但經營了溫室和自然的農作物。主人楊太太介紹說，農場的設備基本是隔壁鄰居不要的東西，她取而用之，延續了物命。室內有些靜思語書法，以及花卉畫，佈置優雅。

為增加泥土養分，楊太太教導大家把廚餘混入泥土中，家長和學員將之一桶一桶地傳送至約三十呎距離的田園。年幼的學員不怕苦與髒，傳送了十多桶泥土。

接著，在楊太太的指導下，大家將菜苗插入泥土，然後灌溉適量的水份，過程中展現了合和互協的精神。

活動中，學員與家長參加一尋找遊戲 — 根據紙上寫著的蔬菜和植物的名稱，去田園將之辨認出來。快速找到者可獲得禮物，大家都玩得開心不已。

美味可口的午餐是楊太太找來的一群農友準備的。學員不認識其中的一些食材，但覺得很好吃。

這次由教育組安排的活動，讓學員在德智體群方面得到發展。有些家長看見自己的子女因活動而有所改變，感動得熱淚盈框。

結束時，楊太太送出禮物，人人有份不落空，大家也可以去田園採摘有機蔬菜帶走。最後眾人一起來個「愛的鼓勵」，滿懷感恩、歡喜地回家去。

撰文：任美寶
攝影：吳若薇、林桂霖







毅力健行 慈少用腳步丈量成長

「剛開始走的時候很累，本想放棄，但看到大家都在努力地向前走，覺得自己也應該一樣，慢慢前進，最後挑戰成功。」慈少吳穎分享參加健行活動時，如何堅持到底的心得。

慈少班於 12 月 14 日舉辦戶外教學活動，學員在大自然的課堂中，用腳步丈量成長，用行動詮釋擔當。

早上十時，學員、導師與陪伴的志工從大圍的慈濟環保願行館出發，前往沙田的蝌蚪坪。然而步行十五分鐘後，旅程第一個考驗不期而至 — 原定路綫因道路維修無法通行。領隊張志輝 (Paul) 憑著機智與經驗，迅速利用手機查找到替代路綫，帶領隊伍轉向繼續前進。這個意外插曲，成了當天生動的應變課。

旅途中一段數十級的石階路考驗每位參與者的體力，也讓學員展現了愛心與細心 — 他們沿途尋找樹枝，為步履有點維艱的年長師姑製作簡易手杖。這份主動的關心，讓志工感到欣慰與窩心。



在互相鼓勵，彼此照應下，大家終於登上山頂；學員情不自禁地歡呼：「我做到了！」 Paul 說選擇這條路綫主要是希望學員能體驗一個完整的過程 — 開始是舒適的平路，接著是考驗體力的長階，並從中學習如何在辛苦中堅持；抵達開闊的目的地，感受山海交織的自然壯麗，開闊心胸。

談到路綫的改動，Paul 分享說，對自己也是一個挑戰：「即使是領隊，在活動或人生中，也會不斷遇到計劃之外的問題。關鍵是保持冷靜，善用資源去尋找解決方案，如用手機地圖尋找其他路綫。重要的是我們面對困難和解決問題的態度與方法。」

學員也談了他們的感受。龔志成說，登山真的很難，尤其最後一段的石頭路，是個大挑戰，自己且保持警惕，小心看清每一級石階，確保穩當，才能成功到達蝌蚪坪。

「很高興我終於勝利了。」黃思瑤說，最後那段漫長的石階，讓她心驚膽跳，每走一步都很小心，自己有點畏高，但仍勇敢地向前走。

這次蝌蚪坪健行，不只是一次體能鍛煉，也是一趟有關應變、堅持與關愛的旅程 — 當道路封閉時，學習轉向；當心生畏懼時，學習勇敢；當山路陡峭時，學習互助。

撰文：鄧美珍 攝影：龔龔

制定數碼公約 AI 世代家長不抓狂



兒童親子成長班於 10 月 12 日的課程，結合「家庭是永久的學校，父母是終生的老師」靜思語，探討學員與家長如何放眼世界 AI 世代，正確對待科技。

在靜思堂舉辦的這堂課首先播放一齣患有罕見疾病孩子的生命故事短片 —《與別不「童」》。片中年僅十一歲的懿晴患上的俗稱「石頭症」，會令人因碰撞而長出無法活動的骨頭腫塊，最終影響活動能力。她的母親總是面帶笑容陪伴她克服難關，懿晴也積極參加不同的運動和比賽；她們的正能量也啟發別人，成為別人的貴人 — 學員被母女堅強的意志震撼。志工藉此與學員重溫靜思語「善用健康的身體，自愛、自度，且付出助人」，以及這節課主題「家庭是永久的學校，父母是終生的老師」。

在「生活禪」環節，隊輔指導學員製作巧克力三明治，鼓勵他們發揮創意，在過程中增進彼此的默契；學員的家長則在佛堂進行八分鐘的體驗，把注意力放在以及放鬆那些緊張的身體部位，並透過五感的靜觀練習，觀察淨斯 Q 苓膏軟糖的顏色、形狀，聆聽撕開包裝的聲音，慢慢感受其味道、質感，才緩緩吞下。志工何潔儀希望大家記住這種體驗，也叮囑大家遇到孩子的不同狀況，也可把節奏「慢下來」，帶出智慧。



另外，呼應今年親子班讓「AI 世代」的學員把眼光投向世界的願景，隊輔尤曉思在「AI 世代 — 家長別抓狂」的環節與家長分享，如何與孩子一同制定「數碼公約」。雖然在 AI 時代生長的孩子，無法避免接觸不同的數碼產品，但家長仍可與孩子設定規則，並鼓勵孩子學習相關技能、程式設計，選擇有益的學習工具，將數碼產品轉化為學習的助手。同時，家長也能陪伴孩子參與線下活動，藉由親子互動的「家庭學校」的氛圍，平衡虛擬與現實生活，引導孩子正確對待科技。學員李雨晴的父親李冠威指出，因應新時代的進展，家長應積極引導遇上困難的孩子，並以身作則減少玩手機的時間，以「善心」運用科技，才能真正利益眾生。

活動尾聲，完成茶點的學員在隊輔帶領下以濕紙巾替家長擦手，再向他們奉上茶點。李雨晴說，父母平時照顧自己十分辛苦，今天她願意當「貼心小菩薩」，為爸爸擦臉、抹手，恭敬遞上自己製作的三明治。另一名學員吳俊宏的母親分享，不僅俊宏變得更加開朗，她也體會到「做好自己」才能照顧孩子的重要性。

這堂課讓學員更懂得珍惜擁有的、自愛愛人，家長了解 AI 世代充滿機遇，自己耐心傾聽、用心學習，以信任引導孩子成為健康的數碼新一代。

撰文：羅淑儀、林淑靜
攝影：林桂霖

面對壓力與 AI 世代挑戰
慈少學習以善念智慧應對

在慈少班本年度的第二堂課，隊輔分享了她們的成長經歷，讓學員體會每一代人都有自己的壓力與抉擇，並一起探討在 AI 世代如何面對挑戰。

於 10 月 12 日在靜思堂舉辦的這堂課，隊輔何潔儀首先分享靜思語「心靈常懷歡喜，身體細胞自然健康快樂」，以及上人的「感恩、尊重、愛」三個期許，接著講述一代代的隊輔和學員如何接力傳承，延續溫暖。分別是隊輔第三、第四代傳承者的鄺佩玲、尤曉思，分享了她們的經歷，讓學員瞭解面對這些跨越年代的壓力與抉擇，正是他們的成長過程。

關於 AI 世代帶來的不同難題，何潔儀與另一隊輔余小碧引導學員探討如何處理。



不少學員說，自己曾在學業上遇到來自長輩的期待而引起的壓力、在人際關係上產生小摩擦；有的表示，身處 AI 世代，對未知的挑戰感到緊張與不安，擔心跟不上時代的節奏。隊輔指出，這些困惑是成長的必經之路，重要的是學會如何面對、解決；而分享是最好的「解藥」— 把心裡的煩惱說給同儕、老師或家長，在彼此理解與支持中，會發現自己並非「單打獨鬥」，還能從別人的建議裡找到新方向。

為了讓學員舒展身心，這節課邀請到志工連燕霞教授瑜伽。在數天前摔傷的她，仍願意回來付出，讓學員更能體會到課程主軸「擴視野、自愛堅毅、展潛能」的意義 —「擴視野」也是學員成長的起點，「自愛堅毅」則是成長的基石，而「展潛能」則是成長的目標。

這堂課，由志工引導學員面對選擇，是個用愛影響孩子生命的愛心工程。志工並非旨在提供標準答案，而是藉由繪製思考的地圖、心靈的羅盤、理性分析的規劃，增長學員的善念和智慧，使成為心中有光、腳下有力的新時代少年。



撰文：羅淑儀、鄧美珍
攝影：林桂霖



親子「童」在一起 體悟興趣跟才藝的力量

禮拜天的早上，一向寧靜的靜思堂傳出陣陣的歡聲笑語，原來是兒童親子成長班以多樣有趣的童玩遊戲，讓學員、家長在此共度一開心的親子時光。

11月9日的課程，志工以「當我們『童』在一起」為主題，將在靜思堂的場地布置成各式「童玩」攤位，讓學員「玩中樂、玩中學」，進而體悟興趣跟才藝的力量。

因應靜思語「心靈常懷歡喜，身體細胞自然健康快樂」的學習，課堂開始播放有關「飛天仙子故事屋」的影片 —《休閒娛樂的力量》。故事中，與小丑一同透過折氣球自娛娛人的飛天仙子說，不同的興趣、才藝除了解壓、增加成就感外，也能讓身體更健康，就讀小學五年級、患有自閉症的褚泓彥就是例證。泓彥入學時難以和人正常溝通，後來通過發掘對自然科的興趣，在園藝課上與同學交流種菜心得，成為園藝老師的小助教，因而變得充滿信心。

志工何潔儀、袁惠敏引導學員省思故事內容，並分享興趣跟才藝的力量，例如：啟發創意、培養毅力、紓解壓力、穩定情緒；大家並得出「興趣結合才藝，就是我們的能量」的結論。學員李雨晴的家長李冠威分享，泓彥講到園藝的話題，說話的流暢讓人無法察覺到他的自閉症，正是這種能量，讓他得以跨越疾病 — 契合了靜思語「心靈常懷歡喜，身體細胞自然健康快樂」。

身心寬暢時段，學員應用之前在「生活禪」學到的禮儀，恭敬地奉上茶點給家長享用。

當天的遊戲攤位，除寓教於樂，也增進了親子的互動。其中由傳統的「跳飛機」演變而來的遊戲，前面排起長龍，使用的「豆包」由志工鄧美珍製作。慈少班學長陳曉曉承擔的「層層疊疊」攤位，獲低年級學員與家長的踴躍參與。「拼圖靜思語」遊戲乃三年級李定緯的媽媽提供拼圖。五年級梁詠嵐的母親李慧婷主持的「腦力急轉彎」遊戲，讓願意接受挑戰的學員流連忘返。其他遊戲包括：「抓子」(小豆袋)、「翻花繩」、「挑竹簽」、「二人三足」配合「拋擲遊戲」。

課程評分如何？對流程非常滿意的家長李冠威指出，平日較少有機會與女兒有這樣的親子活動，滿分十分他會給二十分。志工鄺佩玲說，她十分欣賞學員在遊戲中顯露的鍥而不捨精神。志工余小碧感恩家長踴躍的參與和用心。

這次親子成長班的課程，學員、家長與志工皆積極投入，玩得十分盡興，也收穫良多。

撰文：林淑靜
攝影：黃景熙



中醫
與結構感知學的結合



在臨床治療中，我發現源於美國的結構感知學（Osteopathy）與中醫可以互補，其內臟手法特別能和中醫結合。我以兩個病案說明兩種療法配合的效用。

病案一：
反覆腳痛 — 心陽不足引起的連鎖反應

案主為三十多歲、身型肥胖的女士，主訴左腳持續腫痛一個多月，內服消炎止痛藥效果有限。望診見腳呈紅腫發熱等發炎現象，踝關節和足弓亦有筋骨結構問題，故先以手法處理結構，但效果不彰。檢查遠端張力鏈（即身體不同區域的張力牽連）時發現，按壓腹部、胸骨柄、左腋下胸大肌附近組織，腳痛大減。

進一步問診及把脈，知道她喜冷飲、工作環境寒冷， 發現她易氣喘與疲倦、脈象偏弱、心陽不足，以至推動無力，循環較差，水濕積聚於下肢，因此腳部氣血不通則痛。

在治療上，以中醫內科與手法並用：透過淋巴手法疏通下肢，筋膜手法放鬆胸腔周圍筋膜，穴位手法刺激心包經；同時配合溫補心陽、利水滲濕的方藥，幫助心臟恢復陽氣，排走多餘濕氣；再加上生活調整，例如充足休息、減少走路、避免過冷飲食、注意保暖避寒。

手法治療後案主腳痛明顯減輕，步行基本正常，僅餘輕微疼痛，但其病情仍未穩定，因為病根未除，心陽仍虛，配合醫囑及服用中藥才可治本。後案主回覆，當晚仍有腳痛，但服藥後情況一直有所改善，五天後已無疼痛。囑咐案主康復後要改善心肺功能，最簡單的鍛煉方法是在上下班途中走一段樓梯。

病案二：
腰痛與「啤酒肚」— 背後是疤痕和腹壓的問題

案主乃七十歲、身型肥胖，有明顯「啤酒肚」的男士，曾多次接受手術，腹部、頸部皆有疤痕。他近年有腰痛及下肢放射痛，經自體血小板注射及腰椎牽引後，症狀已有改善，來診時主訴晨起腰痛，腰痛呈環狀繞肋骨一圈，轉身或彎腰時加重。按常規檢查，未發覺腰附近的筋骨筋膜或內臟筋膜與其疼痛相關。檢查腹部疤痕，發現疤痕周圍皮膚緊繃，若捏起疤痕處皮膚再轉身，腰痛隨即減輕，故以手法鬆解疤痕。

覆診時案主表示腰痛減輕約四分一，檢查疤痕處發現皮膚減少了繃緊，但出現噯氣。他本來經常有噯氣，但自某次手術後消失了。由此推斷，此腰痛源於手術後疤痕黏連，腹膜受擠壓，腹壓增加，長期向後推擠腰椎，誘發腰背痛，同時亦影響腸道蠕動，導致他難以正氣而噯氣。

因此治療上，以手法放鬆疤痕周圍筋膜，減少黏連，讓筋膜恢復彈性與滑動空間；同時調節飲食，避免豆類、奶類、煎炸食物、根莖類澱粉質，如番薯、芋頭、南瓜，以及含氣飲品，如啤酒、碳酸飲料等，以減輕腹壓，服用陳皮或白蘿蔔，理氣消滯，緩解腸道積氣。

後經五次治療，繼續鬆解疤痕，腰痛大減，唯案主搬重物後偶感腰痠不適，但休息後一般能自行恢復。



小結

人體是個牽一髮動全身的精密系統。結構感知學不只著重筋膜骨骼，更從內臟入手，解決看似無關的痛症；而中醫的宏觀辨證則補足了氣血與臟腑功能的調理。兩者結合，既能物理性地釋放筋膜張力、調整結構，又能內在提升身體修復能力、促進氣血流通，實現「治標亦治本」的治療之道。

撰文：周健朗 醫師



周健朗 醫師
香港浸會大學中醫學學士及生物醫學（榮譽）理學士
系統肌筋膜整骨診斷手法學習證書

曾任仁濟醫院 - 香港浸會大學中醫診所暨教研中心中醫師
私人執業－潁御中醫診所



知道、說道，更要行道

在精舍的叢林生活，忙碌的工作、日常的作息，到底要如何認真聞法、用功複習？有聞，是否入心？入心，是否力行？說再多、寫再多，心中若沒有法，無法徹底洗滌心靈汙垢，真的很可惜。

每天聞法不間斷，知道、說道，更要行道—發心立願，做一個人間菩薩行者。上人開示，一輩子不是行善就是造惡，再不然就是空過時日。空過時日，等於在人間有所負債。修行路上難行能行，心累時暫時歇息，還要趕緊找到再啓動的動力，踏步起行，菩薩道上道心不退、步履不偏離。

心念無善惡之別而浮動，事相無對錯之分而執著，習氣由信解佛法而去除，凡夫志行菩薩道而成佛。期許在每天生命的白紙上，寫下利益人間的美事、慧命成長的足跡，回報上人對弟子們的殷殷教誨與苦心。

珍惜人生的每一次歷練，珍惜修行路上每一次的成長，累積智慧、法喜富足，立下四弘誓願，來回人間。

撰文：潘翠微

協力農產
Xie Li Self Reliant

蔬食即時料理

・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

素燒好片

JING SI BE KIND LEMON BULGOGI

一口開胃 清爽素燒

開胃涼拌菜，亦可加上蔬菜豆腐、黑木耳、茹類拌炒，輕鬆美味上桌

Vegan





全素
Vegan

淨重 NET WT.150g(5.29oz)

調理參考

開封即可食用

新品上市

售價$45元/盒

靜思小築
JING SI CULTURE

靜思網購

靜思淨斯

香港靜思小築

淨斯

協力農產
Xie Li
Self-Reliant

蔬食即時料理

・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

素燥

JING SI BE KIND HOMESTYLE CHILI

古早滋味 新素呈現

火鍋、拌飯、拌麵的好搭檔
亦可加上蔬菜、豆腐、茹類拌炒，
輕鬆美味上桌

vegan







全素
Vegan

淨重 NET WT.300g(10.58oz)

調理參考

開封即可食用

新品上市

售價$45元/盒

靜思小築
JING SI CULTURE

靜思網購　靜思淨斯　香港靜思小築

靜思小築
JING SI CULTURE

紫色香氣・蘇醒時光

新春好禮



低油少鹽
酥薄脆口
鹹香不膩

紫蘇蘇打餅 售價$65元(16包/盒)

・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

靜思網購　靜思淨斯　香港靜思小築

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
綠在觀塘｜香港九龍灣常怡道 27 號｜電話 2776 5700
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