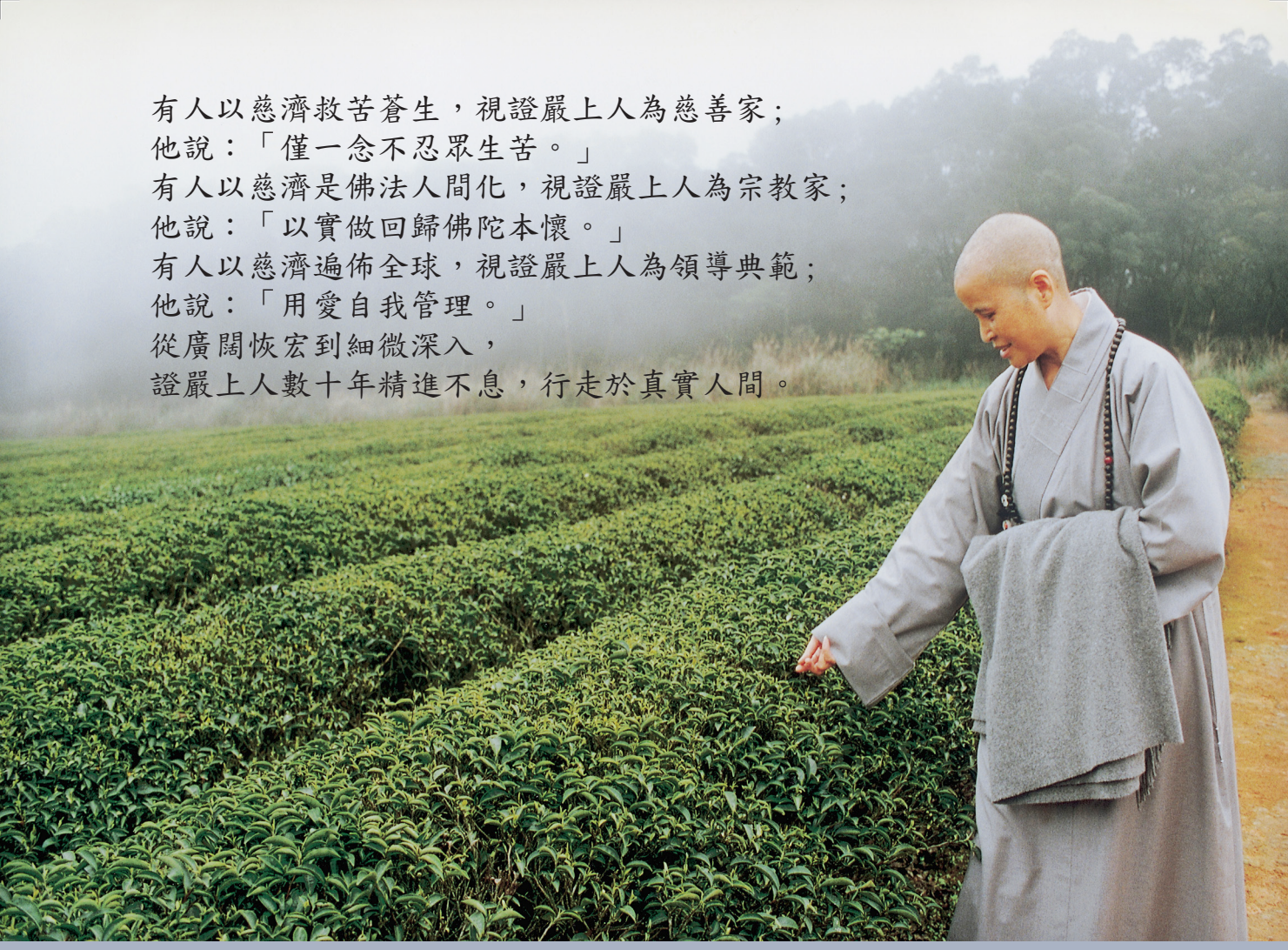
香港
慈濟世界
HONG KONG TZU CHI WORLD JOURNAL

167
03/2026
香港慈濟季刊
贈閱 歡迎索取傳閱

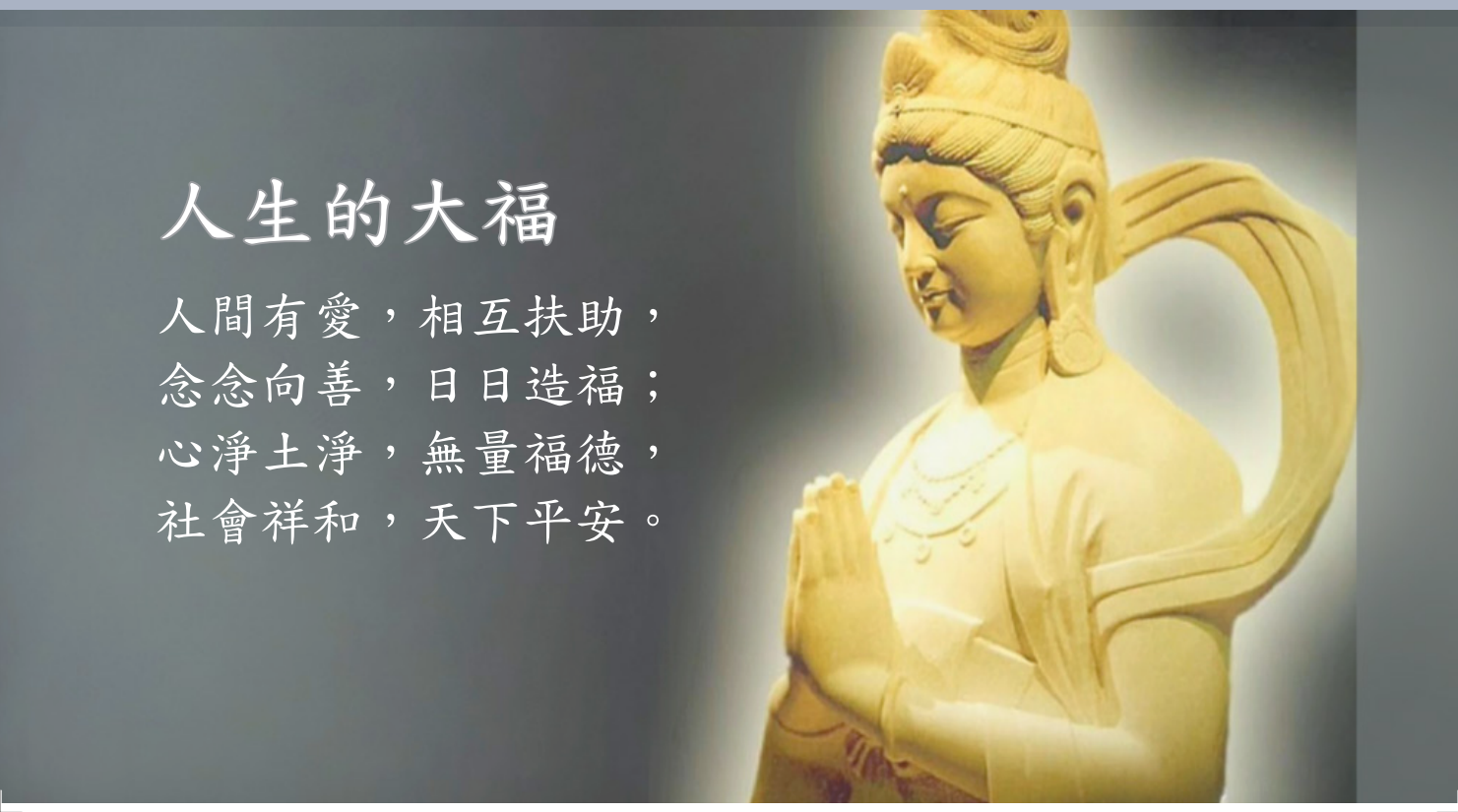


歲末祝福 宏福苑專場
溫馨暖意安撫居民傷痛

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



人生的大福

人間有愛，相互扶助，
念念向善，日日造福；
心淨土淨，無量福德，
社會祥和，天下平安。

不忘初心 再接再厲



慈濟將於今年誌慶成立六十周年，乙巳年歲末祝福就以「莫忘竹筒歲月初心，永誌法脈宗門弘願」的主題而開展。在證嚴上人的囑咐下，精舍常住德懷師父和德璿師父在一月中旬專程來港出席慈濟香港的歲末祝福，向志工、會員大德以及宏福苑居民，送上慰問與祝福，並提示慈濟人：「秉持初心、堅持精進，穩步行菩薩道上」。

慈濟於 1966 年成立，從一開始的「自食其力」，到後來幾乎是「不自量力」，一步步擴展慈善行動的邊界。慈濟的初心是將慈悲化為制度與行動，跨越醫療、教育與慈善，集結眾人之力，讓善在世界各地生根擴散。

闊別香江十九年的德懷師父說，這次前來做會務關懷，看到了香港慈濟的巨大變化，令人讚歎，善緣更是殊勝，也明確感受到需要做的事情仍有很多。師父感恩香港慈濟人一代傳一代的堅守，早期前輩的付出，現今執行團隊的用心擔當，讓他真切看到香港慈濟的成長與格局。

「不忘初心，方得始終。」確實，香港分會志業的成績，皆是志工的堅守，不忘初心的結果。於 2 月圓滿此生的周玉蓮 Helen 乃香港慈濟先行者之一。於 1992 年到訪靜思精舍，隨後參與香港分會的創建及志業的推動，她三十多年來在慈濟菩薩道上從未退轉，精進不懈，廣結善緣。由於 Helen 與筆者的「鄉下」同是順德，她不止一次在談事情時語帶雙關地跟我說「我們都是順德（順得）人」；我看到的她總是和顏悅色，口說好話。菩薩欲普度眾生，須與眾生結緣，若不恆順眾生，則無法化度眾生。從眾多法親與合作夥伴對 Helen 的懷緬文中，可看到她結下許多好緣，啟發及激勵了不少人。這契合了「未成佛道，先結人緣」的明理。

上人的追思文中說，周玉蓮菩薩「以悲智雙運，拓展了生命的無限『深度』與『寬度』」，為志工留下精進模楷。「初心易得，始終難守。」祈大家以Helen師姊為榜樣，不忘慈悲付出的初心，恆順眾生，在菩薩道上再接再厲，發揮生命良能。

鄭偉鳴



目錄

2026 年 3 月 第 167 期

靜思晨語

人生的大福

編者感言

不忘初心
再接再厲 01

主題報導

歲末祝福宏福苑專場
溫馨暖意安撫居民傷痛 04

關懷宏福苑居民
志工暖心陪伴一直都在 08

澳門歲末祝福
善念共振虔誠祈願 10

人品典範

上人致周玉蓮追思文 12

周玉蓮
溫柔月光映照香江 14

一心一念 悲智雙運
菩薩留下精進模楷 18

懷緬周玉蓮 21

愛灑社區

精舍師父蒞港關懷
肯定志工推動志業的努力 26

融融樂健康
愛聚天水圍 29

二十年探訪活動
善用 AI 搞新意 31

傳心點滴

德融師父的時間觀 32



精舍師父蒞臨大圍願行館



大愛感恩科技服飾在商場展覽

大地園丁

二手衣展創意變婚紗
期如重視婚姻般珍惜衣物 33

印象真善美

尖沙咀街友關懷 34

探訪天水圍保良局
精神康復中心 34

仁濟醫院蔡衍濤小學
靜思語入校園 35

雲漢邨長者屋新春探訪 36

慈少班 36

長者屋送暖到宏福苑 37

探訪仁濟華懋護養院 37

「綠在觀塘」環保嘉年華 38

愛的傳承

親子真誠相互建言
期能惜物命斷捨離 39

菩提精進

培訓課緬懷人品典範
期待學員傳承大愛 41

港澳見習學員聚首
精進研習慈濟法脈精神 42

大愛杏林

你是犯了「春困」嗎？ 43

清修點滴

心地明珠，有法就發光 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

歲末祝福宏福苑專場

溫馨暖意安撫居民傷痛

慈濟將於 2026 年誌慶其成立六十周年，香港分會的乙巳年歲末祝福契合「莫忘竹筒歲月初心，永誌法脈宗門弘願」的主題而開展；當中對大埔宏福苑大火居民的關懷與祝福，則是活動另一重點。在證嚴上人的囑咐下，精舍德懷師父和德璿師父專程來港出席慈濟香港的歲末祝福，向志工、會員大德以及宏福苑居民，送上慰問與祝福。香港分會的歲末祝福於 1 月 16 日至 18 日在九龍塘靜思堂共舉辦了六場，包括對內一場、社區大德四場，以及一場專為宏福苑的居民。

六場的歲末祝福皆由德懷師父和德璿師父主持，並代表上人派發「歡喜有緣」福慧紅包，讓獲得祝福的會眾倍感珍貴。活動內容還包括上人開示和祝福、《全球慈濟大藏經》、《香港分會大藏經》、手語演繹、祈禱和心燈祝願等環節。

德懷師父說，對宏福苑大火災情，上人極為關切，期間日日追問最新情況，要求逐一報告弟子受災詳情，「足見上人對眾生、對弟子的深切關懷」。在慈濟，法親關懷從來都是重中之重，十九年來沒有踏足香江的德懷師父銜命再來。

秉持初心　殷勤精進

歲月祝福主題「莫忘竹筒歲月初心，永誌法脈宗門弘願」期許慈濟人：六十年一甲子，回歸竹筒歲月，莫忘當年那一念單純的赤子之心，純樸純淨只為行善，讓法脈宗門永續。在 1 月 16 日的對內志工場次，德懷師父說這次再臨，看到了香港慈濟的巨大變化，令人讚歎，善緣更是殊勝，也明確感受到需要做的事情仍有很多。他開示：「上人期盼全球平安，唯天下安寧，上人才得安心。我們要秉持初心、堅持精進，穩步行於慈濟路上；這份力行，便是留住上人長久引領我們的力量，這亦是我們共同的心願。願我們彼此勉勵，於菩薩道上殷勤精進、初心不改。」



德懷師父感恩香港慈濟人一代傳一代的堅守，陳恩妮師姊、周玉蓮師姊等前輩的付出，執行團隊的用心擔當，施頌鈴師姊默默耕耘，讓他真切看到香港慈濟的成長與格局。

德懷師父說，此次親見上人「清淨在源頭」的理念在港落地生根，讓環保不再是少數人的堅持，而是越來越多人的同行；慈濟與香港政府攜手合作環保項目，是難得的好因緣，這份善緣需加倍珍惜。

談及慈濟環保願行館，德懷師父感恩慈航淨院當年捐贈此建築物給慈濟，「願我們珍惜這份善緣，讓願行館成為環保理念傳播站」。

與德璔師父一起還參訪了「綠在鯽魚涌」回收便利點、「綠在觀塘」回收環保站的德懷師父說：這幾日走訪所見，滿是感動，更期待香港的環保實踐能成為全球典範，讓這份愛地球的善念廣傳四方；而梁榮錦師兄做到職志合一，這份擔當難能可貴，李淑玲師姊以長久耐心與堅韌力量，盡心撫慰眾人，感恩她的付出。

德懷師父指出，從前的小型環保站受政策影響難以為繼，卻也見證香港官員的智慧和對慈濟的信任，讓慈濟理念落地推行。「這份認可，源於我們一貫的踏實踐行，更離不開執行團隊的全力以赴，方能在各類境況中成功中標、持續力行。感恩大家，亦衷心祝福諸位！」他說。



無聲說法　攝受人心

香港分會於 1 月 17 日早午舉辦了三場社區會眾的歲末祝福，於翌日早上再舉辦一場，下午則是為宏福苑居民舉辦的專場。每次進場前，志工在前庭、流通處與早到的大德相見歡，大家來一個擁抱、拍照、問候，場面熱鬧和溫馨。志工在平時用作停車場的前庭，設置多個攤位，讓大德可以坐下來飲杯淨斯紅茶，聊聊天，或領取張寫上新年願望的揮春。

歲末祝福特別安排了由慈濟青年團演繹手語〈圓夢〉，讓會眾認識鑑真大和尚為法忘軀的精神和追夢的那份堅持，亦藉此鼓勵宏福苑的居民繼續努力生活，突破各種生活的困難。青年團成員香港理工大學本科生的林詰富，兩年前在汕頭與慈濟志工林莉結緣。他說手語學習是在溫馨、輕鬆的氣氛下進行，在演出前一周，林莉還陪伴他練習，這樣的用心令他非常感動；他也感恩香積志工在學員每次練習時為他們烹調美味素食。





這次，慈濟人醫會的醫護人員也參與《無量義經．德行品》經藏演繹，他們以莊嚴優美的肢體動作，為大眾作無聲的說法。



體會無常　發心承擔

參加歲末祝福後，榮董張珈瑜分享她與慈濟的因緣：從觀看大愛臺深受證嚴法師的大愛胸懷感召，發願要追隨上人，遂承擔香積的工作； 2015 年遭遇車禍，體會無常，發心以功德踐行善業；2017 年赴臺皈依上人，後將女兒婚宴之資、公公往生之善款，皆捐作慈濟公益。「要緊跟慈濟腳步，在恆持利他中，成就自己的菩薩道。」她發願道。

來自澳洲的林映雪，取了兩張寫上她新年心願的春聯後表示，衷心祈願國泰民安，世間安穩無虞，人人身體健康。她感恩慈濟搭建這樣溫暖的平臺，讓她能寄託心願。

「我給接待志工的禮貌得體打動，這樣的素養盡顯家教，令人印象深刻。」首次到訪慈濟的釋定仁法師有此感受。他也提到兩位精舍法師的智慧指引，值得會眾好好體悟吸收；《全球慈濟大藏經》內涵深刻、一針見血，促使大家靜心反思。



「參與歲末祝福讓我收穫滿滿、深受打動。」嗇色園可信學校陳育鳴校長說，看到慈濟在全球開展多項救災和社區服務，無數志工不辭勞苦行善，與他的學校「培育學生回饋世界、服務社會」的育人目標高度契合。他說，熱切期待可信的學生能多向慈濟志工學習，力行無私奉獻精神。

嗇色園可銘學校譚鳳婷校長感恩志工到校舉辦活動，讓學生學習到證嚴法師教導之大愛，並期望大愛的種子能夠植根於學生的心田和傳承下去。

「慈濟作為國際性機構，涉足的公益範疇特別廣，匯聚眾人的愛與善，運作上更顯系統周全。」觀塘區議員余嘉明感恩有慈濟這個平臺，以及志工的群策群力，為全球的慈善與賑災事業奔走付出。

香港耆康老人福利會大窩口中心施燕年主任說，通過參與歲末祝福，她更加認識慈濟的慈善志業，並期望在長者服務上與慈濟志工持續合作。

參與願行館修繕、改建工程的建築師陳翠兒，就德懷師父讚歎慈濟香港的環保工作，令她回想起政府官員的協助：如天文台前兩任台長鄭楚明與岑智明，對願行館展覽的內容給予了寶貴意見；環境局局長黃錦星在任內，則一直關注和支持慈濟的環保志業。

創辦香港首間紙包飲品盒回收漿廠的葉文琪說，十多年來他與慈濟在環保運作上經常交流，並在回收方面攜手出力。他非常讚歎在上人帶領下慈濟在臺灣的環保工作。

長期護持靜思人文的溫金海居士說，今年有德懷師父和德璿師父親臨靜思堂，讓歲末祝福活動更顯道氣。

走出苦難 立願助人

18 日下午的為宏福苑居民舉辦的專場，共有九十九位出席。活動在莊嚴的氛圍裡開啟，現場播放的《全球慈濟大藏經》和《香港分會大藏經》皆提及宏福苑大火，不少會眾邊觀看邊拭淚。之後，德懷師父對他們表達了慰問與關懷，師父的話語就如同暖流般，膚慰了這群痛失家園的居民心靈；而上人開示的智慧法語，像一道光給大眾指引方向及送上虔誠的祝福。

隨後的分組交談中，德懷師父和德璿師父以及志工聆聽了宏福苑居民的心聲，並給予開導、溫暖，讓他們情緒得到紓解；其中十七位居民填了表格加入志工行列，期許自己從苦難中走出，幫助他人。

幾位居民分享自己的感受。陳群標先生表示，自己房子沒有遭火燒到，但給封鎖不能內進，「現時最重要的是要看得開，身體健康，未來還有機會」。



之前曾來領取物資和善款的曾潔貞女士說，慈濟是一個很不一樣的組織，讓她感受到大愛和慈悲，對於天災人禍帶來的苦難，「慈濟很及時地予以關懷」。

謝炳光先生表示，在眾多援助機構裡慈濟並不一樣，除了給予災民物質、金錢的資助還有志工時刻的關懷，如他這次受邀參加歲末祝福，令他十分感恩。

歲末祝福活動圓滿，慈濟人祈願與會眾共築善緣，同心同行，讓愛永續。

撰文：羅淑儀、林惠芳、謝丹
攝影：牟晏莹、周清蘭、林桂霖、盧志德





關懷宏福苑居民
志工暖心陪伴一直都在



關懷停不了！對受大火影響的大埔宏福苑居民，慈濟香港分會正在落實對他們長期陪伴與關懷的承諾—新春期間的團拜、3 月底完成的肌力鍛鍊課程，以及去年 12 月起相繼舉辦的一系列身心療癒課程……

農曆正月初八的 2 月 24 日，新春氣息仍濃，慈濟香港分會在靜思堂為宏福苑居民舉辦新春團拜，向他們致以新年祝福。當天早上，佛堂內笑聲不斷。活動以新春祝福揭開序幕，執行團隊與一眾志工向來賓拜年，致以良好願望。隨後大家跟著螢幕跳起椅子舞「Sha La La」，暖身又暖心。

團康遊戲的「心靈進化論」讓參與者猜拳，贏了就能從蛇一路進化成半朵蓮花、蓮花、菩薩，最終成佛，體驗心靈淨化的趣味；「收買佬」的主持人喊出要找的物品，各人爭相翻找，然後呈上，場面熱鬧；「吉祥好話接龍」中，每人送出一句祝福，接不上的抽靜思語朗讀，溫馨又有意思。

分享時段，街坊輪流說出「今年最想祝福誰」和「去年最感恩的事」，真摯的話語讓現場充滿溫情。在志工吳萬里的吉他伴奏下，眾人齊聲高唱〈獅子山下〉、〈幾許風雨〉、〈每一個晚上〉、〈祝福〉等經典金曲，既激勵又溫暖大家的心。

活動尾聲，眾人一起做〈一家人〉手語，再以〈當我們同在一起〉作結。志工李濟山分享法繹故事後，大家開心合照留念。隨後，居民與志工一起享用午齋，圓滿了這場溫馨的新春聚會。

3 月 31 日乃為宏福苑居民而設的肌力鍛鍊課程圓滿的一天，居民非常珍惜，準時到達靜思堂。一如以往，教練以專業態度教導，居民認真練習。

臨別時，大家除表達依依不捨之情，也談及各自的收穫。梁笑鳳女士說：練習了多堂後，她感到很舒服；以前頸部轉動時會酸痛，現在改善了很多，感謝慈濟。「經過練習獲益良多，手腳靈活了很多，以後會勤奮練習。」徐英女士說。





也是宏福苑居民的教練梁樹明分享：自己受過慈濟的幫助，很想幫助其他人，剛好有肌力鍛鍊方面的專業，覺得自己能夠付出，便毅然做出承擔。另一教練鍾蓮好女士說：自己身體本來不太好，從專業人士學到了很多，想把學到的回饋社會；能夠在慈濟教導宏福苑的居民，自己很開心，希望他們身體強壯、健康。

最後，慈濟向參與者致贈結緣品—由漢柏樓長者屋的老人家親手製做的靜思語鑰匙扣。得知長者也關心他們，居民說得到精神上的安慰，非常感動，並體會到香港人的愛心與慈悲。他們大聲讀出鑰匙扣上的祝福，以表這份情誼永結於心。麥家園女士代表一眾居民發言感謝：公公婆婆用自己的能力和愛心，製做靜思語鑰匙扣給我們鼓勵。「我們會重新上路，好好生活下去！我們祝福公公婆婆身體健康！」她說。

繼 12 月於慈濟大愛中醫診所舉辦的心靈療癒講座後，分會規劃一系列身心療癒課程，為宏福苑居民打造一處能靜心抒壓、安頓身心的空間，讓他們重新找回平靜與力量。「動中覺察」課程由專業導師 Yvonne Yeung 用心設計與細心帶領，讓學員得以舒展身心，向痛症 say goodbye ！「正念瑜伽」則由專業導師連燕霞以溫柔穩定的指導，為學員打開一個屬於自己的靜心空間，讓情緒在呼吸間慢慢鬆開， 讓心在伸展中慢慢安定， 讓煩惱與不安得以一步一步放下。

慈濟人希望持續用最溫暖的方式，陪伴宏福苑居民走過生命中的低谷，迎向安然的未來。

撰文：牟晏瑩、任美寶
攝影：牟晏瑩、梁昌材、盧志德









澳門歲末祝福
善念共振虔誠祈願

新年伊始，慈濟人在澳門鏡湖醫院大禮堂舉辦乙巳年歲末祝福感恩會，在慈濟邁向一甲子之際，深思「莫忘竹筒歲月初心，永誌法脈宗門弘願」主題所彰顯法脈薪火相續的深遠意義，以及寄寓繼往開來，拓展大愛的深切期許。

這場在 1 月 11 日舉行的歲末祝福，有超過三百人出席，包括香港、中山、澳門的志工以及會眾。下午二時許，陸續有居民抵達會場，前來支援的中山志工與志願者在門口齊聲唱響歡迎歌曲。一位蔡先生陪伴乘坐輪椅的太太，亦有女兒陪同坐輪椅的九旬母親赴會，早到的會眾安靜等候，有的手捧《慈濟月刊》凝神閱讀……

活動在音樂〈大地和風〉的悠揚旋律中正式開始。在播放《全球慈濟大藏經》時，眾人凝神專注，當中一位五歲的小男孩也不例外。

渡江而來的香港志工以手語莊嚴演繹《無量義經．德行品》，其演繹形神兼備，動作如法如儀，將經典中的深遠意蘊娓娓道來。

中山與澳門志工及其子女同臺，以彈唱與手語共同演繹歌曲〈給你〉，溫馨而又深情。

慈濟委員桑海、鄭振裕與香港委員代表證嚴上人，將滿載祝福的福慧紅包贈予每位與會者。大家手捧紅包 ，法喜充滿 。

澳門慈濟人桑海代表全體志工，衷心感謝鏡湖醫院的長期護持，今年已是第三年慈濟在此舉辦歲末祝福 。他說，即將迎來六十周年的慈濟，始終秉持「守護生命、守護愛」的醫療初心，誠邀更多人士加入志工行列 ，深耕澳門善業，亦歡迎各界蒞臨靜思人文空間 ，通過茶、書、素食來安頓身心。澳門慈濟八年來穩步成長 ，過去一年志工積極支援全球的災害援助與關懷 。

鏡湖醫院院長助理何敬全在接受採訪時表示，這是他第二次參加歲末祝福，內心非常感動。他說，慈濟志工在上人的帶領下，在世界的各個角落，不分種族、膚色和語言，展開救災工作，在澳門亦開展了環保等活動，值得讚許。





曾在慈濟花蓮醫院參觀學習的他，堅持「竹筒歲月」且受靜思語影響至深，特別為「生氣，就是拿別人的錯誤來懲罰自己」這句所警惕。

澳門濠江義工團隊三十四位成員出席了本次活動。領隊李隊長表示，每次來慈濟都有收穫，要多多學習慈濟的文化與精神。

第三次參加慈濟歲末祝福的澳門淨宗學會蔡子瑾先生分享，看到全球災害頻傳時，慈濟有那麼多志工奔赴救助，深受感動，感到人間有愛，並很高興看到慈濟澳門隊伍的壯大。

會眾張蓮春女士很讚歎慈濟，經常請購淨斯產品，十分認可與喜愛，認為好的食物要分享。

澳門慈濟人三次假醫院禮堂舉辦歲末祝福，承蒙院方領導鼎力支持，且有相當數量的醫護人員熱情參與。慈濟志工王世平（現服務於鏡湖醫院），與曾任職於該院（現為珠海慈濟志工）的朱軍，皆是這份善緣的見證者與推動者。



在菩薩招生區，香港志工許鳳儀與會眾分享慈濟精神理念與實踐。鏡湖醫院的外科主任在與她深入交流後，鄭重地在志願表上簽下姓名，踏出與慈濟同行的第一步。

另一香港志工繆寶珍展露溫暖笑顏，與一位會眾以手指拉勾，彼此相約活到老，行善到老。這動人一幕，洋溢著真摯的歡喜與善念的交匯。

志工從活動前一日開始預備至次日夜晚結束，每一處細節皆凝結著眾人的誠心與奉獻，是澳門、香港、中山三地同心、共耕福田的見證。藉著活動大家相互祝福，善念共振，虔誠祈願人心淨化、社會祥和、天下無災。

撰文：涂安莉、陳麗麗、卓玲
攝影：盧志德、林莉





一心一念，愛師父所愛的人，做師父想做的事。以柔和誠敬的身教，無私無求的大愛，關心每一個人，以悲智雙運，拓展了生命的無限「寬度」與「深度」。

菩薩道上能得到兒女的護持與認同，同時得到法親的感念與敬重，這是至真至善至美的回饋。「未成佛前，先結好人緣」，慈涵菩薩不僅是有福之人，更以智慧，做到廣結眾生緣。

「生生世世都在菩提中」是菩薩的悲心宏願，期盼親屬、子女、將悲傷化為力量，不負慈涵菩薩行者的悲願，接續志業，傳承法脈，讓慈濟法髓，脈脈相傳。

生命有盡，慧命無窮；如今，一期生命圓滿，慈濟菩薩助緣祝福！雖無法親臨致意，證嚴與靜思精舍常住眾、全球慈濟人虔誠祝福慈涵菩薩乘願再來；也請家屬節哀保重，承襲善良家風，恆持精進於菩薩道，繼續造福人間！

佛教慈濟基金會　創辦人　釋證嚴　合十

二〇二六年二月廿八日

悲智仁德 典範長存 周玉蓮〈慈涵〉菩薩 追思文

驚聞周玉蓮(慈涵)菩薩於二月廿六日圓滿此生，證嚴內心十分不捨。慈涵菩薩於一九九二年與幾位好友到訪靜思精舍，短暫會晤後，能深刻體悟佛法千經萬論，最重要的是化為「慈悲喜捨」，遂以此「四無量心」，積極投入香港慈濟志業的推展。自一九九三年，在灣仔克難起家，到二00六年香港靜思堂啟用，香港慈濟分會已走過三十三年，而慈涵菩薩人生中的每一步都深深印記菩薩足跡。

猶記得一九九三年，慈涵菩薩原本計畫要讓兒女搬出公屋，換大一點的房子，卻在提款下訂的當天，聽聞尼泊爾發生水患，於是毅然將買房款項全數捐出。認為要把房子蓋在災民心中的希望，房子夠住就好，心靈的富裕才是永恆。生活簡樸，捨得付出，是她一生的縮影；克服一切困難全身心投入，發揮生命良能，始終自我期勉以生命做慈濟，恆持初心，守志奉道，可謂難能可貴！

心近路不遠，過去時常往返靜思精舍，取法髓，勤行道。師徒情，彷彿靈鷲山上以法相會，法華會上聞法入心，以堅忍毅力，發大心，立大願，專心一念行於菩薩道上，堅毅的大無畏精神，令人敬愛與感佩，精進不懈的菩薩精神，堪為人品典範。



周玉蓮 1953—2026 溫柔月光映照香江

三十四年前，周玉蓮是香港慈濟首批先行者，她就像那輪帶路引航的明月，將人生活成了菩薩的化身，如月光般溫柔，從不刺眼，卻足以照亮黑夜，溫暖無數人心。

撰文：鄧美珍、陳悅徵、黃雪晶

2 月 25 日，農曆新春初九，周玉蓮和志工們相約，歡喜地選購年花與水果，準備隔天一早送去慈航淨院和志蓮淨苑，向法師們拜年，感恩他們長期對慈濟志業的護持；這也是周玉蓮一貫的細緻與周到，事事親力親為。26 日清晨在集合地點， 志工們等了又等，始終不見那個熟悉的身影；電話一通又一通，始終無人接聽。大家的心從焦急漸漸沉入不安，直至將近中午，消息傳來 —玉蓮師姊已在安詳中，悄然離去。

來得如此突然，卻又如此平靜。沒有病痛，沒有牽掛，如入禪定，大家都知道，這是有大福報的人才能擁有的善終，但還是相擁而泣，哭得不能自已—道理都明白，不捨卻那樣真實。

周玉蓮是香港慈濟先行者之一。她是最早的那雙手，在慈濟開墾的福田播下慈悲。她是開路先鋒，一步一腳印，把慈濟足跡拓印在香江。她帶領志工走進沙田醫院，風雨無阻，聆聽院友的心聲，讓他們在病苦中得到安慰。

2003 年 SARS 疫情讓人人自危，她卻一次次往返醫院，把一張張祝福卡片交到醫護人員手中。從繁華的港島到偏遠的圍村，多少困難家庭的門，被她敲開；多少絕望的眼淚，被她用衣袖輕輕拭去。宏福苑火災那天，濃煙未散，她已帶著志工出現在災區。

無論是資深志工還是剛來的新人，她和藹可親，總是笑著，從無怨言；她給予每一位志工的不是教導，而是身教。她將小愛化作大愛，將一生活成了菩薩的化身，如月光般溫柔，從不刺眼，卻足以照亮黑夜；在每一個被她幫助過的人心裏，她的微笑還在發光。



胸前掛勇字，四處說慈濟

1992 年 11 月，慈濟在香港首宗關懷個案探訪，就有周玉蓮的身影。那一年 8 月，她和一群來自不同背景的香港人，一 起參訪靜思精舍；他們有的是從慈濟出版的書刊、有的是從朋友口耳相傳，獲知證嚴上人與慈濟的事蹟。在那次的花蓮之行，他們親炙上人，請益佛法，有的還實際參與慈濟的服務工作。短短數天參訪中，這些人的體會各不同，但都成為他們日後成立香港聯絡處的動力。

加入慈濟，是周玉蓮人生的轉捩點。「從年輕開始，我就面臨很多考驗，包括婚姻及子女方面，可說是一片灰濛濛、茫茫然的。好感恩能參加慈濟，上人的法改變了我的一生。」正為親子問題頭痛的她，因為好友陳恩妮介紹她讀了慈濟出版品《渡》，而心開意解。周玉蓮回憶：「恩妮師姊當時要照顧孩子和生意，但她還是全力以赴做慈濟，每個月飛一次臺灣，大包小包地從精舍帶回靜思人文的書，放在香港慈濟流通處；但其實她經濟能力有限，自己承擔很多費用卻很低調。也是因為看到她的風範，我願意一心在慈濟。」

與周玉蓮相識超過四十年、香港第一批受證委員陳恩妮說，香港慈濟從零開始，主動找個案做訪視，進入沙田醫院和元朗盲人院關懷。「玉蓮處處為人著想，樂觀隨和，有她在的場所絕對不會冷場，和她在一起會覺得很安心。



她也很用心，所以得到照顧戶的信任。可以說慈濟讓她找到人生方向，她也在此盡情發揮愛心與優點。」

為了將慈濟介紹給更多香港人，周玉蓮拜會資深出版業者高慶輝。高先生非常慈悲，將他在香港書展的攤位撥出一張桌子， 讓慈濟派發宣傳單張，推薦上人的著作及介紹慈濟，後來高先生也鼓勵志工獨自去參加書展。「我們 1994 年從一張桌子開始，後來四個攤位、八個攤位到如今，也接引了許多志工。」

李燕珊回想 1998 年開始推廣靜思文化，她跟周玉蓮就像清兵，胸口掛了一個「勇」字，「大家有一個心念—多一個人看上人的書，就多一個人心靈淨化。」慈濟當時在香港不為人知，她們拉著一箱箱書籍，走入學校、機構分享。有一次到青蓮臺的漢華中學，拖著兩個裝滿書的箱子，爬上二百多級石階。還有一次到贊育醫院擺書攤，位置在洗衣房門口，甚是燠熱，從早上站到晚上，卻只賣出一本書。

對於這些艱難，周玉蓮不以為意。「看到上人的歷練，會覺得自己所面對的困難根本沒什 麼；也不會去害怕，反而覺得能夠參與就夠了，困境總是會度過的。」

在慈濟香港聯絡處於 1993 年 8 月成立前，香港慈濟人已開始慈善工作；首位個案為下半身癱瘓的劉女士，慈濟 1992 年冬天接案，周玉蓮與她話家常

真誠且體貼，人格號召力

2003 年，SARS 陰霾籠罩著香港，慈濟志工前往醫院慰問第一線工作者；由於疫情嚴峻，醫管局承受極大輿論壓力， 周玉蓮出於一絲不忍，送了一份防疫包給當時的醫管局總監高永文醫師，並附了一封信，以《靜思語》鼓舞他。患難時的關懷，讓兩人結下善緣，後來香港分會在醫療志業的推動上，也得到高醫師多方協助。

新界的天水圍位處偏遠，居民多為來自中國大陸的新移民家庭，普遍收入不高，2000 年 代初接連發生家庭悲劇，天水圍因此被稱為「悲情城市」。慈濟人決定用醫療走進天水圍，2008 年首次舉辦免費的健康檢查，即是周玉蓮負責籌備。

時任社會福利署助理署長的梁王珏城回憶，早年只要遇到天災或社會事件，周玉蓮會主動來電關心是否需要慈濟協助；慈濟天水圍聯絡處成立的過程中，周玉蓮也投入許多心力。相識超過二十八年，兩人建立情誼，梁王珏城 2008 年接受重大手術時，周玉蓮特地到醫院探望，「即使不是公事，她也常常展露關懷；我會永遠懷念她。」

醫師李兆華經梁王珏城介紹認識周玉蓮，2008 年天水圍首次健檢地點是在社區中心的一 個小院子，活動只有一個上午，也只有幾位醫師出席，李兆華就在那天第一次見到周玉蓮。

「她給我的印象是非常真誠、體貼且辦事效率極高，我立刻就和她產生了共鳴。後來，我們透過共同參與的各種計畫和志願工作，成為好朋友。她從來不直接叫我的名字，總是稱呼我『李兆華醫生』，這是她的禮貌。所以每次她邀我參加志工活動，我都無法拒絕，這就是她的人格魅力。」

2016 年 8 月，香港慈濟人醫會成立，時任大埔醫院院長的文志賢醫師，接受周玉蓮邀約 承擔召集人，「為什麼我沒有多加考慮就答應了呢？因為透過她，就能認識慈濟所做的一切，也相信自己能夠透過慈濟助人。 她的言行影響了很多人，我覺得這正是她偉大之處。」文志賢說，周玉蓮總是默默支持著大家，從旁協助解決困難，或是幫忙牽線，讓不同專業的人有機會 一起參與志工服務。

青春到白頭，精彩而無憾

馬來西亞志工羅錦福 1993 年來到香港工作，2004 年把新婚妻子黃雪晶接來定居，「她在家鄉就認識慈濟，來香港也找到慈濟，我們一起當志工。2009 年，她誕下兒子，在香港舉目無親的我們，自此多了一 個伴。那個晚上，玉蓮師姊來到醫院，幫我們一家三口拍下第一 張全家福，她也是第一個抱我兒子的人。」

當周玉蓮得知他們在香港並無後援，接連兩天都做了飯、煲了湯來幫黃雪晶補身體。羅錦福說：「玉蓮師姊甚至連我的晚餐都準備好了，好讓我下班來醫院陪伴妻兒時，有飯吃有湯喝。而今回憶這些點滴，不只鮮明，更是悲傷。」



攝影：真善美團隊

黃雪晶說，當年周玉蓮為她煲的木瓜番茄湯，乳白香甜，喝下的每一口都有暖暖的愛。「以前總是疑惑，玉蓮師姊為何總能找到各方人脈來承擔工作，後來才知道，她沒有別的法寶，只是以最誠懇的心去關懷、去服務； 最單純的心意不僅牽動了人心，還緊緊繫住了人心。」

「因為我們是法親啊。」周玉蓮總是以這句話回應志工的感謝。她曾說，靜思語「與人相處猶如對鏡，要鏡中人笑，必須自己先綻露笑靨」，讓她反省自己以前事事計較，也知道「要別人對你好，自己先要對人家好」。

1992 年成為慈濟志工， 1993 年慈濟香港聯絡處成立，1995 年受證慈濟委員，周玉蓮在慈濟路上經歷了不同志業發展的階段，包括承擔分會執行長一職。她說，與志工磨合後，大家惺惺相惜，相互支持，上人教導的「知足、感恩、善 解、包容」，正是慈濟人修心的 妙法。



由青春走到白頭，她自我肯定，慧命沒有白過，生命亦沒有空過。「從以前到現在，慈濟就是我的第一位。我兒子說過我一句話，除了我的床沒有搬去慈濟，其他時候都是在做慈濟，我個人覺得其實沒什麼，其他的前輩師兄師姊也付出很多；假如說我做到了，明天沒有辦法再做了也不後悔，今生已經夠精彩了。」

攝影：真善美團隊



2003 年元月 20 日，周玉蓮向上人請示會務（左上圖）。香港聯絡處會所 1993 年 8 月 16 日啟用，德宣師父及臺灣慈濟委員前往祝賀，晚間在沙田大會堂文娛廳舉辦慈濟茶會（左下圖）

相片提供：花蓮本會

香港分會 2010 年為援助海地震災募心募款，周玉蓮和志工們在靜思堂製作募款箱與海報（原載《慈濟月刊》第 713 期）

攝影：徐淑琴







一心一念悲智雙運 菩薩留下精進模楷

周玉蓮一心一念做慈濟，發揮生命良能，力行慈悲喜捨；上人的追思文中說，她「以悲智雙運，拓展了生命的無限『寬度』與『深度』」，為志工留下精進模楷。於 2 月 28 在九龍塘靜思堂舉辦的追思會、3 月 22 日及翌日在大圍寶福紀念館的喪禮與出殯儀式中，包括從海外趕回來眾多的法親，以及周玉蓮在多年慈濟志業付出中結識的各界夥伴，出席向她致以哀思，並緬懷她的菩薩願行。執行長施頌鈴代表香港分會致悼詞，並讀誦上人的追思文。靈柩以「花開見佛」輓聯覆蓋，在佛號聲中由八位資深師兄師姊扶靈，前往和合石火葬場。周玉蓮圓滿此期生命，大家縱然不捨，祈能化傷痛為力量，化思念為願力，讓愛延續，遍灑香江。

【林惠鴻】 玉蓮師姊加入慈濟之後的人生，就是一部香港分會的大藏經，而且菩薩道上每一步皆是踏實的菩薩足跡。為了正確留下慈濟在香港的歷史，我倆常常反覆腦力激盪，將二、三十年前的活動，再次確認無誤。她是一本活經典，往後沒了她，我要找誰？ 位於九龍塘沙福道的慈濟香港分會會所，2003 年原址重建；工程期間，為了能進入工地推行工地文化，說慈濟、推素食，我和玉蓮、少蓮去考了工地人員執照，課程期間甚至要吊在高空中，很幸運我們能一起參與這段往事。

攝影：真善美團隊





看到 2006 年靜思堂落成影片中，我採訪她的畫面，啊，不知不覺已經二十年了。當時她告訴我，沒事，只要在旁邊拿麥克風就好，後來才知原來當天是要跟大愛臺直播連線，我「上當了」。勇字胸前掛，初生之犢硬上，只因為她陪在我身邊，才能完成任務。

當要在新界西尋找首次義檢場地，她幾乎每天穿著慈濟制服，花一個多小時車程從九龍到天水圍，之後再徒步一處處場勘。我曾問她，知道去過哪些地方嗎？聽她娓娓道出，我非常感動。她的毅力、堅韌和勇者形象，一直烙印在我心中。

2012 年，香港南丫島船難，我跟在志工後面進入醫院拍攝，之後又到殮房，其實我很害 怕，但看到她大無畏的精神，以及對傷亡者和家屬的膚慰，那分同理、慈悲與柔軟，我的膽量也增大了。

她與我亦師亦友，法親關懷做到百分百。2008 年 8 月，當我在慈院健檢懷疑有癌症，一 回到香港，她是第一個知道的，接著立即透過人脈為我尋找醫師開刀，此分恩情，我永銘在心。

她常貼心邀請相熟的師姊到家相聚，並下廚展露廚藝，還很正式地列印精美菜單，賓主盡歡品美食、話慈濟；還打包叫我帶回去給孩子，尤其是她最拿手的餃子。

千言萬語無有盡，她只是暫時離開，去到另一個時空，我將如常想念她、和她心語……

親切、真誠與平等心，是與周玉蓮接觸過的人最深的印象。



相片提供：林惠鴻

【徐淑琴】 有些告別來得猝不及防……那天在社區志工群組，看到組長突然發出的訊息：「玉蓮師姑剛剛已往生，請菩薩們虔誠唸誦佛號，祝福師姑往生淨土，乘願再來」；那一霎那，腦袋一陣空白，甚至懷疑自己是否眼花看錯訊息，於是趕緊分別打電話給子愉和惠鴻師姊做確認。

得知是事實後，我在家哭了很久。誰能想到，才在不久之前，一句再平常不過的問候，竟然成了最後的道別？

玉蓮師姊往生前的幾天，我因為工作上遇到瓶頸，情緒有點低落，她來到多功能室看見我，拍拍我的肩膀說：「淑琴，最近好嗎？」不知道為什麼，當下有一種被安慰、被理解的釋懷，眼睛酸酸的，很想掉眼淚。

師姊身上就是有一股魅力，讓人信任，讓人不自覺地想親近她。


攝影：真善美團隊

我在慈濟承擔多年真善美，從志工到職工，出班記錄無數次的活動，包括每一年的培訓。課程主題為四大志業、八大法印，依月份編列，而幾乎每次都有玉蓮師姊分享緣起的環節。就此，我笑著跟師姊談起，她回應：「淑琴啊，所以你要好好的記錄喔，這些都是香港分會的歷史，我怕將來我不在了，就沒有紀錄了。」

轉為職工後，第一年的農曆年，除夕當天同仁仍須上半天班，玉蓮師姊特地回來為同仁準備午膳，並一起用餐。她把南瓜和苦瓜切塊後一起炒，很得意地對我說是她的拿手好菜，叫做「同甘共苦」。一向不愛吃南瓜的我，不想辜負她的心意，開開心心地和大家一起用餐。

年後開工，玉蓮師姊會回來派壓歲錢給同仁，送上祝福。當我發現我也有的時候，生怕她誤會我尚未結婚，忙搖手跟她解釋：「師姑，我結婚了，不用給我」。她笑呵呵的塞回給我，接著在伴隨著一連串廣東話、普通話的新春祝福語後，就這樣我收下了來香港後的第一封壓歲錢。

玉蓮師姊個性爽朗，每每回到靜思堂，會從樓下開始向每位志工打招呼，直到樓上辦公室的同仁都沒停過。我們笑稱師姑在點名。

師姊的熱情，有時讓人招架不住。有一次，少群師姊剛好在多功能室做勸募簿，玉蓮師姊見到她，大大力拍了她的肩膀，同時說道：「阿群，你好啊」。只見少群師姊慢吞吞地抬起頭，以一副拿玉蓮師姊沒辦法的語氣說：「被你這麼一拍，我又忘記計算到哪裡了？」頓時，大家響起一陣爆笑。

玉蓮師姊非常非常愛上人。為了聽懂上人的開示，她努力學會聽臺語、講臺語，甚至純熟到可以為香港一些聽不懂臺語的志工做翻譯。而她每每要離開多功能室，喊了每位同仁的名字後，用臺語說：「我走了喔。」

師姊，一路走好！在慈濟世界，我相信我們會再見。

【梁正惟】 手機彈出母親發來的訊息通知，是在上課的時候，我看著那行字愣了好一陣子，跳出視窗再點進去，如是重複許多遍，依舊難以置信—Helen（周玉蓮）師姑前一晚往生了。

在那個尋常平靜的日子，尋常到難以接受不斷運轉的無常， 平靜得讓人無法察覺突如其來的變動。我記起來一個早上，母親把我喚醒，將師姑前些日子託她送給我的紅包，放在書桌上，我睡眼惺忪中想著改天見到她再當面感謝；畢竟師姑總是在許多慈濟場合出現，相遇理當不難的。

又比方說，前幾天師姑邀請我們在農曆新年到她的寓所共進晚餐，但我因為課業重抽不開身，也想著以後還有機會品嘗她的拿手菜—她的廚藝就像她和藹可親的笑容般，讓人回味無窮。

後來我花了很長一段時間，接受師姑離開的事實，我也開始回想過往與她的點點滴滴。我的父母梁榮錦及馮少蓮是慈濟志工，師姑是看著我長大的；有一次，我和師姑從香港書展離開，她告訴我，二十多年來，她幾乎不曾缺席書展，她甚至借給我她在書展的通行證，可以快速通關，省下排隊時間，看更多的書。後來在追思會中，聽到她常被人譬喻為哆啦 A 夢的百寶袋， 我想對許多人來說，她就像無微不至的母親照顧著我們。

她和我都是愛看書的人。有 一次我們同時注意到善心人士捐 出的二手書中，有一套白話本的《二十四史 》。我那時已經有一本《漢書 》，想著可以趁這個機會湊成一整套；我知道師姑也想珍藏，但她知道我喜歡看歷史書，便選擇把那十幾本書讓給我，並反過來向我「借」了第一 本《史記 》。直到今天，我仍十分感恩師姑不吝分享那套書，因為她的無私，才讓我扎下研究的基礎。

我想著或許師姑有一天也可以看完這一整套書，只是不曾想到，在歷史長河面前，人類如此渺小，短暫到幾乎無法縱覽這條洪流的梗概，而這竟也具象化地表現在我的眼前，實在讓我難以釋懷，只能空自惋嘆生命的無常。

無論從什麼角度或機緣認識師姑，她的身段、形象與行動，不僅是立體而生動的，而且也是深刻而難忘。藉由分享這些看似微不足道卻刻骨銘心的往事，我也希望能夠讓更多人了解到在我眼中，師姑平易近人的一面，並且讓這些記憶留下印記。

我也相信，師姑的人格精神會伴隨著所有人，包括與她有獨一無二的記憶、乃至曾經受到過她的恩惠與啟發，而永遠留在世上與我們同在。

相片提供：馮少蓮



【陳恩妮】 玉蓮菩薩安詳地走完她亮麗的人生，圓滿了她人生的功課和成就；只是她太突然的離開，留下我們對她的極度不捨。玉蓮師姊，我會盡快收拾我的心情，好好學習您的精神並將它延續下去。虔誠祝福您早日乘願歸來！

【趙秀美 現居於加拿大】 我在加拿大獲悉周玉蓮師姊安詳離世的消息，馬上訂了飛往香港的機票，懷著沉痛的心，帶著加拿大慈濟執行長和志工的祝福回來，祈願玉蓮師姊一路好走。回顧二十八年前，我的「母雞」玉蓮師姊鼓勵我受證；當時香港志工很少，大家互相扶持，在刻苦克難中走到現在。好感恩師姊給我精神上的勉勵—七字金句「一心安住做慈濟」，我們會延續她的大愛精神，做好慈濟。

【繆寶珍】 這幾天心裡總是浮現與玉蓮師姊相處的點點滴滴的畫面與身影。培委課上，師姊關切地一再叮嚀我要修學佛法，並贈我靜思語「改變自己是自救，影響別人是救人」—我一直銘記於心。有一次我感冒咳得很厲害，她如家人般親切地問候我；我對她說，非常有福氣遇見她，她輕柔回應「我們都是法親嘛！」我聽後深感溫暖。我要向師姊看齊，勤耕福田，做個精進的人間菩薩。

【李燕珊】 感恩 Helen 師姊在香港慈濟文化志業中，帶動我這個天主教徒工作了十年（從 1997 至 2007）。她指導及引領我勇往直前，推廣慈濟文化。對她的離世，我很不捨！願聖母媽媽護祐她的靈魂！願她早日往生淨土，華開見佛！ Helen 師姊是慈濟人的典範！我們永遠懷念她！把她的行事永記在心。

【徐有僕 同是第一批受證】 追思會上，我與玉蓮師姊在慈濟相處的經歷瞬間湧現，我倆認識慈濟的時候，就一起去精舍。她的身教已把善種子植在一對兒女心田—他們是香港慈濟第一批的小志工。我會謹記當年香港成立慈濟時上人的祝福，繼續在菩薩道上努力！

【馮少群】 大年初七，玉蓮師姊邀我們馮氏姐妹到她家吃餃子，想不到當天是我們跟她最後的生日晚餐和合照；我要回家時，她還鼓勵我：「少群，要加油喔！」我很有幸在她身上學習到關懷個案的技巧，她對任何案家都是一樣真誠；三十多年間，她從沒因人與事的困難而放棄，是迎難而上的勇者。她很愛慈濟、很愛上人，我相信她一定會乘願回來。

攝影：馮少蓮



【桑海 澳門】 驚悉玉蓮師姊往生，非常意外和不捨！感念師姊為香港和澳門所做的開拓，更是無比緬懷和感恩。謹代表澳門志工，向香港團隊及玉蓮師姊家人致哀，虔誠祝福師姊往生西方淨土，乘願再來人間，廣度有情。

【吳培娟 澳門鏡湖醫院】 我與周師姊認識，是她主動來找我們的。醫院許多同事對慈濟有一定的了解，主要是透過與她的互動交流；去臺灣的慈濟醫院探訪學習，也是她幫忙聯繫。雖然只是一年一兩次跟師姊見面，但很多時候我們會在電話裡溝通。後來有一段時間，在師姊的引薦，我們往花蓮靜思精舍參加歲末祝福，有一次更拜見了上人。我們很開心能將慈濟精神帶到我們醫院，並舉辦歲末祝福。對竹筒歲月的捐獻，每年同事都會響應，將竹筒交給周師姊。我們希望繼續與慈濟聯繫，做好我們的醫療工作。

【梁君茹】 您那無預警的無常示現，讓我萬般不捨！很遺憾有些話一直很想跟您說，卻未說—不知為何，當我遇到困難、迷惘、不知所措的時候，腦海裡第一個出現的救星就是您！ Helen 師姊，您總能給我一股安心的力量，您知道嗎？不論是妹妹碧茹彌留時、我的身體發現問題時或是培訓找講者時，您對我的幫忙甚多，難以筆墨形容，很感恩您！您把佛心師志用身行詮釋，教導著後輩一心一志踏實走菩薩道。您永遠是我們的典範，永遠懷念您！願您早日乘願再來！生生世世都在菩提中！

【歐紅】 周玉蓮師姊：您的音容仍在我的腦海中—您娓娓道來香港分會走過的路；見面時您總能叫出我們的名字，那怕很久沒見的師姊。您的身行是我們的榜樣，我們永遠懷念您！祝福您乘願再來！

【林發金】 感恩 1995 年 3 月 11 日周玉蓮、陳恩妮師姊及張學敏師兄，一起陪伴德恩，德愉師父來我家主辦慈濟茶會。這次茶會不但令末學和先生瞭解和認識慈濟，更令前來參與的六十多位親友與慈濟結下好緣。因為你們的牽引，也讓數位印尼華僑朋友從此投入了慈濟和捐功德款，並讓我們與北角社區的街坊結下了慈濟緣。這三十一年來，玉蓮師姊溫柔慈祥的行儀，體貼關懷的笑容，讓末學時時得到鼓勵和力量。

【彭瑞華】 玉蓮師姊以實踐上人「為佛教、為衆生」志業為人生方向。上人常說：虛空有盡，我願無窮。雖然師姊的色身離開了我們，但她那份柔軟與堅定的慈悲、留下的典範，將永遠存在我們心中。玉蓮師姊，您已功德圓滿，請放心，您的腳步我們會繼續跟隨，您未竟的菩薩道，我們會一起承擔，我們會接起您手中的棒子，延續您的願力，讓這份愛與善的循環永不停止。感恩您，成為我們生命中的菩薩，永遠的家人，請您一路好走。

【田文 現居美國】 玉蓮師姊曾跟我說，多年前一個大陸的男子因為情感糾紛被毀容，送來香港治療；時任執行長的她去醫院探訪，看見那人的眼睛有多處傷疤，一隻眼睛給燒成一個黑洞，讓她「好驚」。但她還得裝作很平常的樣子，怕刺激到他，這是多麼不容易的事。難行能行，這就是慈濟人。玉蓮師姊真是我們的榜樣。

【莫麗娜】 末學與玉蓮師姊是去年上見習課才認識。她給我的印象是像佛一樣慈祥，她的慈悲令人佩服和感動，可惜末學沒有機會深入接觸過師姊。祝福師姊花開見佛，往生極樂世界，乘願再來。



【黃濱玲】 感恩玉蓮師姊在慈濟的慈悲付出，令人感動的事說不盡。每次您回分會都會關心問我好不好；您知道我是閩南人，每次喝上我泡的茶，都會用閩南語稱讚「真好，真好」。我會銘記您的大愛笑容和風範。

【李玉芳】 在我心中，周玉蓮師姊等幾位慈濟香港種子令人敬佩。她們憑著一顆無私甘願做的心，為我們舖好一條康莊的菩薩大道，是我們的典範，末學祈願大家一起攜手前行，跟隨上人腳步，生生世世行菩薩道永不退轉！

【吳琪】 2月26日，我如往昔回分會值班，突然傳來玉蓮師姊正在搶救的噩耗，當時心中就不停默唸藥師佛號；隨後志工的哭泣聲響起，我當下心沉大海，眼前卻閃現您那張溫暖的笑臉，耳邊響起您溫馨的問候：「琪琪妳好！」、「校長好嗎？」、「媽媽回港？媽媽好嗎？」。但以後這些再也看不見、聽不到了，淚水在眼眶打轉，默唸〈往生咒〉迴向給她，願菩薩接引她往西方極樂。與師姊的接觸多是看似平淡的招呼問候，但她的真誠、溫暖及爽朗的身影，卻深深刻在我的心中。送上一份對她的思念及感受—「大愛無我，溫暖香江，千萬不捨，化為祝福。」

【何可兒】 和玉蓮師姊的首次接觸是在我上培訓課程的第一堂，她深入淺出地闡述慈濟核心精神，讓學員完全感受她對慈濟的熱誠及百分百的投入。在追思會聽到師姊的家人、親朋、工作夥伴及慈濟人的分享，體會到她全心付出無私的大愛、無間斷堅毅所成就的大業、用行動和心力去幫助有需要的人、用身教和陪伴去感染和影響身邊的人，廣播善愛的種子！大家都對她的善行與高尚的品格致以衷心的敬禮！

【施得華】 玉蓮師姊是慈濟香港分會第一批發光種子，她以一顆熱切的心，承擔起志工招募的重任，帶領我們開啟了長達三十多年的陪伴。因為她的堅持，沙田醫院將每年十月最後一個周日訂為「慈濟日」。她是香港慈濟那輪帶路引航溫柔的明月，功德圓滿，就此潛入星海……

【徐詠霜】 我們親愛的 Helen 師姊，您的無私奉獻如心燈，數十年來照亮了無數需要溫暖的角落。您的每一步足跡，都印刻著慈悲與善行，是我們慈濟大家庭最珍貴的典範。雖然您已捨報，但您的精神與大愛，將永遠與我們同在。我們所有慈濟人都會永遠懷念您，把您這份無私付出、服務眾生的精神，繼續傳承下去。

【任美寶】 Helen 師姊是香港慈濟人醫的第一粒種子、一位以生命守護生命的慈悲行者。她以堅毅不拔的精神，將慈濟志業在香港發揚光大；直至生命的最後一刻，仍念念為眾生。她的身影雖已遠去，但她播下的種子早已開花結果；她的願力與典範，將永遠激勵後學。

【陳幼婷】 有個人—只要您見到她，心就會定下來；感覺只要她在，世界就會趨於平靜、安穩。在我印象中—沒有她情急、情傷、氣怒、氣揚，甚至小介意、大驚喜；她總那麼雅淡從容、不亢不卑，仿佛是一定海神針。她就是我最敬愛的周玉蓮師姊—三十三年如一日的堅信、堅持、大器和大度，卻不失慈柔與親和。



親愛的師姊，我還沒好好的說聲「感恩」，您就走了；這個突然，對我實在太沉重。您是想用生命告訴我們：無常一秒情面都不會給它盯上的人；所以，該做的事就要跟命運搶時間！

【王純純】 宏福苑大火當晚，我和玉蓮師姊一起坐計程車趕到災區，一路上她感受到我的不安，笑笑地輕輕拍著我的手，有她在身旁，讓我很安心。我會將她的這分貼心放在心上，學習她的精神待人接物，祈願我們未來在慈濟路上再相見。

【林鈺濤】 周師姊將慈濟的精神在香江落地生根—她抱持「慈悲喜捨」及「感恩、尊重、愛」，身體力行，走入街巷、病房與劏房，把一份份關懷送到最需要的角落；她秉守「靜思法脈勤行道，慈濟宗門人間路」的理念，重視心靈的培育—常勉勵志工要守初心、行正道，以清淨心行菩薩道。周師姊一生克勤克儉、生活簡樸，將心力與時間毫無保留地奉獻社會。她走過的足跡，已成為後人前行的道路；她所播下的善種子，正在無數人的心中發芽成林，長出更多慈悲與光明。

【朱鳳羚】 2019 年我丈夫心臟病復發，進出醫院多次。有次在分會，玉蓮師姊向我關心他的情況，還給他介紹一位著名的資深心臟科醫生；及後她見到我時，都會問及我丈夫的情況，並說師兄沒事便好了。最後一次遇見師姊是在又一城的快餐店，她很開心地談論如何點餐。她是一位可親的前輩，在慈濟路上我學習的對象。

【劉曼妮】 十七年前剛加入慈濟時，有一次答允參加往慈航淨院的新春拜年，因粗心而忘記了，早上八點左右周玉蓮師姊來電問我在哪裏。當年缺席的那一幕我記憶猶新。之後，我端正自己的行為，從見習、培訓，堅持地走下去，到現在未有退轉。感恩師姊為慈濟的無私付出，她是後學的楷模典範。

【肖秀英】 在做宏福苑火災發放時，同組的志工去用餐，後備的玉蓮師姊來支援；她叫我看她怎麼跟災民互動，然後跟著做。對資深師姊的耐心指導，我既喜悅又感動。

【何潔儀】 我在慈濟香港分會的二十年，與玉蓮師姊交集的機會不多，每次卻是交淺言深、有如沐春風的感覺。在每年香港書展的志工培訓，師姊總是以誠懇謙和的態度，道來慈濟志業走過篳路藍縷的歲月；印象特深的是，她如何真情地打動業主出售靜思堂會址的故事—此地將成為一培養「菩薩」的道場。感恩因此後學才有機會踏進菩薩道場。

【王妙紅】 有一次為獨居婆婆清理家居，那裡的地板被厚厚的灰塵覆蓋；Helen 師姊沒有一絲退縮，而是俯身專注，用鏟子一下一下地把灰塵清理乾淨。她那份專注與毅力，讓其他志工深受感動；大家從她身上看到一份不畏辛勞付出的心念。打掃完畢，師姊細心地放好擺設，把婆婆的家變得溫暖、清淨。那一刻，我想起上人常言：「用感恩心、尊重心、愛心對待人事物 。」Helen 師姊正是如此，以感恩心、愛心去服務，讓善與美自然流露於行動之中。

【彭順珍】 周玉蓮師姊對外對內都體現出慈濟的大愛精神，她的能耐更是我們慈濟人的典範，感恩。

【洪玉英】 玉蓮師姊：2025 年在靜思堂舉辦捐血活動，我們在地鐵出口邀路人來捐血，妳教我要有不怕被拒絕的勇氣，我記住了。

【尹懷文】 周玉蓮師姊是我做慈濟志工的典範。於 1999 年我在臺灣遇到大地震，目睹慈濟志工比警察還早到災區扶傷、賑災；回到香港，我便加入慈濟，之後去馬鞍山探訪老礦工或是到沙田醫院探望病友，都會跟 Helen 師姊一起。師姊並不柔聲細語，卻是最 具慈濟大愛精神的人。多年前因家中事故，我精神壓力過大而全身出現濕疹；她見狀，給我介紹一位皮膚專科醫生並陪伴我看診，就像一個媽媽、老師般盡心盡力幫我。有一次踏入七十歲的她從羅湖趕回來，帶一年輕師姊去看中醫，只因這位怕生的師姊說自己不熟悉中醫館在哪裡。

【黃惠麗】 1995 年參與慈濟活動我們相識時，Helen 師姊給了一個很親切的笑容；自此，每次在靜思堂相遇時，她總給我一個微笑和鼓勵。最後一次見到她，師姊跟我揮手道別。記憶中，與她相處的每一刻，我都感到欣慰和喜悅。我發大願多回來慈濟。

【張慈治】 玉蓮師姊：感念您辛勞堅守，年年月月，弘揚慈濟宗門；祈望您乘願再來，生生世世，傳承靜思法脈。

攝影：真善美團隊



精舍師父蒞港關懷 肯定志工推動志業的努力



花蓮靜思精舍德懷師父、德璿師父於1月14日至19日蒞臨香港做會務關懷，除了參加歲末祝福與志工溫馨座談外，也拜訪慈航淨院法師，以及與大埔宏福苑大火受災居民座談，轉達上人的慰問與祝福。在會務關懷中，兩位師父重點關注環保志業、大愛中醫診所、志工及四合一幹部的運作與承擔。

兩位師父及本會宗教處團隊於14日早上抵達後，隨即與本地慈濟人前往慈航淨院，拜會淨達、淨賢、妙慧等法師。德懷師父、德璿師父向法師送上證嚴上人與精舍師父的祝福，並致贈福慧紅包與淨斯產品，並誠邀他們到訪花蓮與上人會面。德懷師父感恩法師護持慈濟志業在香港的推動，不僅捐贈場地，每逢慈濟舉辦活動時亦大力支持，平時也很關心香港的志工。淨院法師感恩精舍師父帶著上人的祝福來訪，他們惦記著上人，請精舍師父代為問候上人，並期待慈濟六十周年慶期間在臺灣相見。隨後法師帶領精舍師父等在淨院禮佛、巡禮，以及看視院內慈濟志工定期做回收的環保站。

與政府攜手合作 落實慈濟環保理念

離開慈航淨院後，師父與團隊前往「綠在鯽魚涌」回收便利點，瞭解其運作模式及同仁的情況。職工中的唐寶寶得到慈濟人的悉心關愛，專注做好份內工作，他們每人都有專屬的竹筒，上班時會投下零錢，這個善舉讓師父讚歎，開心地為他們送上結緣品及祝福。

接著在附近的慈濟活動室，師父與志工進行溫馨座談，當中有九十四歲的陳明麗歡喜迎接師父的到來，並訴說對上人的思念與祝福。之後多位志工分享了品書會、監獄探訪、環保志工如何在困境中堅持信念做回收、「安居計畫」以及教育志業等的推動。

德懷師父回饋時提到：「人間菩薩」是慈濟人以行動實踐慈悲的寫照—以誠心與堅毅，將理念化為具體行動，為社會、為環境盡一份心力。他指出，香港政府與慈濟合作推動環保，是民間與政府攜手共善的典範，「這樣的經驗值得分享與學習」。德璿師父也讚歎香港慈濟人雖距離上人遙遠，卻始終謹記上人教誨與靜思法脈，並將環保理念落實得十分成功，值得臺灣學習。







互動交流至下午四時許結束，大合照後，師父又馬不停蹄地趕赴「綠在觀塘」參觀並與同仁溫馨座談。德懷師父感恩年輕同仁願意投入這勞心勞力的環保工作，期許他們要收看《人間菩提》，從中多瞭解慈濟志業的脈動，也汲取上人的智慧法語，做好心靈的環保。

聞法精進不懈怠　莫被惰性阻礙修行

晚上在九龍塘靜思堂，德懷師父、德璿師父與志工「飲一杯智慧的水」，其中幾位分享了關懷宏福苑大火災民的感受，教育孩子的問題，以及自己遇到的無常，如兒女的離世等。德懷師父慈示：人生本無常，要走出困境、付出行善，並以佛法「苦集滅道」說明人生雖有苦，但可透過祝福與善念化苦為樂。德懷師父也叮囑大家，修行路上，最需警惕的便是惰性。很多人被惰性牽絆，而浪費的光陰無法追回，唯有精進實幹，才能有所收穫。許多精進的志工，他們並非閒暇無事才投身慈濟，而是在事業繁忙、瑣事纏身的間隙，擠出時間踐行善念。而這份精進，關鍵在於「有心」，只要真心想做，就一定能找到方法擠出時間。德懷師父也鼓勵大家多聞法，因為聞法能讓我們明曉人生真諦，懂得生命不應虛度；聞法能讓我們建立信心，堅定對善的信念；聞法能讓我們生起願力，願意為他人、為社會付出。

「聞法能讓我們的心更契合上人的法脈智慧。」德璿師父也殷殷叮囑志工要珍惜時間、精進修行，應將時間用於聽聞佛法，讓法水滋潤心田，生生世世追隨上人。

轉心境付出大愛　找到生命真實意義

1 月 15 日一早，兩位師父及本會團隊前往天水圍聯絡處做關懷，與當地志工互動，兩位家住香港宏福苑的居民也來參與。德懷師父以多位志工的生命故事闡述面對無常的智慧：無論是因意外、疾病或暴力驟然失去至親，傷痛雖深，但真正的解脫在於「放下牽絆、選擇祝福與原諒」。師父並鼓勵大家即使人在天水圍，也可以靈活參與九龍塘等其他據點的活動，關鍵在於把握因緣，優先投入所在地服務，有餘力時更應跨區付出，讓自己的福田更開闊。德璿師父回饋時感恩上人啟發弟子的清淨心，並分享若沒有走進慈濟、接觸苦難，便難以真正體會無常與眾生的苦。

下午兩位師父在靜思堂與大埔宏福苑大火災民座談，近二十位的居民參與。執行長施頌鈴開場說：上人對香港的情況非常關心，尤其關注此次火災，本會每日均致電問候，且希望提供協助，精舍師父也特別來港關懷；而分會主動透過多種渠道聯繫政府部門及社福機構，並在現場向受影響居民進行登記。目前除了發放緊急慰問金，也希望能持續陪伴，在心靈方面提供支援。

宏福苑居民梁女士表示，慈濟不僅向她提供了緊急慰問金，更給予真誠的問候與「平安」祝福，令她深感被理解與關懷。慈濟安排在中醫診所的針灸有效緩解了她的痛楚，而聚會與素食分享，則成為她放鬆身心、獲得支持的重要時刻。







另一居民麥女士說，參與慈濟活動時讓她身心放鬆，無論是分享或飲食聚會，都讓她倍感溫暖。

德懷師父藉由敘利亞難民的真實故事鼓勵大家：他們失去家園甚至國家，被迫逃亡，苦難雖深，透過轉換心境、付出大愛，能找到生命出路與意義。師父提及慈濟在全球一百三十九個國家地區開展慈善工作，超越語言與宗教的隔閡，以行動實踐無私的愛，香港民眾可加入慈濟，將個人苦難轉化為幫助他人的力量，共同創造溫暖與希望。師父向居民致贈代表上人祝福的五毛錢吊飾和本草滴露口含錠，也邀約他們參與慈濟，啟發善心善念。

座談後師父及團隊前往位於油麻地的慈濟大愛中醫診所進行關懷，向醫療團隊送上祝福，並感恩他們用心投入志業，治療病患身心疾苦。大家觀看了志工團隊規畫的「五感療癒」—閱讀靜思語、聆聽輕音樂、品嘗熱茶、香薰精油、頌缽音療—讓每位來這裡的病患身心放鬆；亦在診所展示的畫冊中，一覽病患因感受到醫療與志工團隊的溫暖，繼而透過文字與圖畫來表達感恩之意。

保持熱情與主動 積極成為「不請之師」

返回靜思堂後，師父主持了分會四合一幹部座談。德懷師父指出：幹部的核心責任在於「知人善任、培養人才」，應以「媽媽心」疼惜、鼓勵並帶領年輕同仁與志工，善用「職志合一」的力量；大家精神理念必須清晰正確，保持熱情主動的菩薩特質，積極成為「不請之師」，而慈濟在香港的發展應聚焦於人心關懷與深耕福田。



有關慈濟環保理念， 師父強調其核心是推廣環保的生活，並肯定香港團隊積極參與政府的環保項目，以創新模式擴大社會影響。最後，師父呼籲香港團隊把握現有因緣，透過環保、素食等方式深入社區，以具體行動實踐佛法，推動慈濟人文精神，成為慈濟世界的典範。

德璔師父分享了對香港慈濟的觀察與感動：靜思堂、大愛中醫診所，以及「綠在鯽魚涌」、「綠在觀塘」，充滿道氣與人文氛圍。師父肯定執行團隊與志工的用心耕耘，也提醒大家「做事認真，人事莫認真」，學習上人的處世智慧，避免因人際執著而心生退轉。師父欣見宏福苑受災居民在慈濟志工陪伴下逐漸打開心扉，甚至願意付出助人，展現善的循環。

座談結束，德懷師父與德璔師父致送精心準備的結緣品，感恩大家的承擔。大眾有序地列隊上前，與師父近距離相見致意，此刻，現場暖意融融，每一位志工的面容都洋溢著感恩與歡喜，那是因著佛法智慧的啟迪，同頻向善的共鳴，而這滿滿的法喜，將會是大家精進於慈濟路上的動力。

撰文：沈思群、張衍初、羅淑儀
攝影：馬子愉、林桂霖、盧志德、王長堅

融融樂健康 愛聚天水圍



今年3月開始，每逢周一和周三上午，慈濟香港分會的天水圍天晴邨聯絡處變得特別熱鬧。這兩天志工不到九點便陸續來到聯絡處，做各種準備，為稍後舉辦的「融融樂健康」活動，營造一個友善、溫馨的空間。

活動緣起於去年香港分會的志工參訪高雄慈濟時，看到在長照據點舉辦健康樂融融的活動，便萌生將這模式帶回香港的念頭。分會執行長施頌鈴說：考慮到健康是每個年齡層都需要的，便改名為「融融樂健康」，從法親關懷開始，邀請志工的親友一同參與。

參與活動的成員一進入聯絡處，志工便細心地為每位量血壓、測體溫、量體脂，並記錄下來。從未幫人量過血壓的志工李京願意學習：「我覺得很有意義，我就去做了。」有了這些用心建立的健康數據檔案，施頌鈴說：「參與者可了解自己的身體狀況，哪些需要加強、改進，有數據作為依據，讓他們更有信心。」



活動內容豐富多元，包括手部操、手指操，鍛煉腦部，以及體能運動和健康小貼士分享。3月30日這天，教練Ronald帶領大家做拉伸運動，讓參加者舒展筋骨。翟健釗做完後笑著說：「舒筋活絡，非常和諧溫馨。」患有高血壓和心臟問題的何蕙梅平日走路不太平衡，做完運動後感覺雙腳暖和起來。謝源淋則說：「我們自己有運動，拉筋沒有做得這麼仔細，這裡會拉得更仔細，動作會更準確。」

除了運動，當天還有志工徐有僕引導大家自由繪畫「生命之樹」，並從中帶出佛教四聖樹的故事。謝源淋分享他的畫作時說：「我第一時間想到那棵樹是很茂盛、很七彩的，我們希望每個人的生命都是很茂盛、很七彩的。」他也道出了許多長者的心聲：「老人家很多在家都很枯燥，整天看電視，沒有其他活動可以參與。聚集在這裏，大家互相打招呼，會更好。」

4月1日的活動同樣精彩，由志工留紫玉與陳玉明分別做開場介紹，及帶領暖身操並分享預防腦中風的運動。當天觀看的《證嚴法師說故事》的「借我一塊錢」講述一位有錢有地位的人突然病倒，在鬼門關前被閻羅王問：「你在世的時候有沒有做過什麼好事？」他想不起來，只說自己有錢。

閻羅王說：「好，就讓你交保，只要一塊錢。」他翻遍口袋找不出來，向周圍的人求助「借我一塊錢」，卻沒有人理會。上人藉此開示：萬般帶不走，唯有業隨身，如果做了福業，福業就會隨身走。

參與者分享了她們觀後的感受。林楚雲頗有觸動地說：我們有能力多做善事，看到朋友、親戚或者不認識的人需要幫忙，我們就幫忙，希望我們可以善業隨身走。已經退休的周紹珠說，她每日的生活多是喝茶、遊玩，看了「借我一塊錢」，令她思考上人所講的—要把握今日、活在當下，因為人生無常—了解所有錢財物質的東西是帶不走的，做的功德才能對社會、對他人有幫助，「我會重新計畫，用助人自助的心態去過比較有意義的人生」。

除了看上人開示，志工李濟山每次也會通過小故事分享法繹。其中一個關於德蘭修女：有一次她與一位 CEO 一起搭飛機時遇上航班延誤四小時，CEO 焦急萬分，德蘭修女卻說：「感謝上天給我們的禮物。」然後拿出一本書來閱讀，善用這四小時。

故事提醒大家：世界不會圍繞你轉，與其怨天尤人，不如做一些自己覺得有意義的事。

前來參觀「融融樂健康」的元朗區議員賴玥均對活動予以肯定：「長者不僅能得到健康知識，更能在身心靈修上有所收穫，擁有健康快樂的生活。希望這活動能進入社區，讓更多長者受益。」

看到參與的人越來越多，志工也樂在其中，執行長施頌鈴說出她的願景：從天水圍聯絡處開始，希望其他地區的聯絡處也推行「融融樂健康」，讓社區的居民更加健康。

午齋時，大家用餐的氛圍有如在家般，施頌鈴表示，希望坊眾來到聯絡處，就像回到家一樣。活動結束，大家不僅肚子飽飽，心靈也裝得滿滿，道別時紛紛說「下次見」。

撰文：牟晏瑩
攝影：林桂霖





二十年探訪活動 善用 AI 搞新意



時值陽春三月，於 12 日慈濟志工來到了沙田醫院精神科的日間病房，以「春暖花開」為主題與院友進行團康。大家一起玩「三月有什麼節日」的問答遊戲，志工周力生扮演財神爺送上祝福，而院友在志工協助下書寫心意卡。當〈明天會更好〉的旋律響起，大家齊聲合唱；手語〈一家人〉將氣氛推向高潮，不少原本低頭沉默的院友，臉上漸漸綻放笑容。

慈濟志工探訪沙院精神科日間病房已超過二十年，這裡為病情穩定的患者提供復康服務，他們白天回來接受治療和訓練，傍晚才返家。對許多人來說，服藥後的副作用令人難受，有人變得迷迷糊糊，有人情緒低落。慈濟人每兩個月為院友舉辦一次的「輕輕鬆鬆一小時」，給他們帶來溫暖與歡樂。

二十多年，說長不長，說短不短。「師姊，為什麼你們會當我是家人？我自己的家人都沒有這樣對我。」周力生至今仍記得那一刻——一位院友緊緊抱著她，淚流滿面地說。這句話，成為她二十多年來風雨無間的動力。「我們經常唱〈一家人〉，就是要讓他們知道，我們真的把他們當作家人。」眼眶微微泛紅的周力生說。



已經參加了二十年探訪的志工張莉娜說，每一次看見院友從低頭沉默到開心離開，那份滿足感讓她無法割捨。「本來今天我是沒有安排來的，但還是想過來。」她頓了頓後說，「覺得他們很需要我，我們又很需要他們。」

如何讓一個持續了這麼久的活動保持新鮮感？負責統籌的志工陳宜卓有自己的方法—善用 AI—「三月是春天的開始，我就問 AI 這個月份有什麼節日、有什麼適合院友參與的活動」。他使用 Copilot、DeepSeek、豆包等多個 AI 工具，讓它們各自提供建議，最後再由志工團隊集體討論，選出最合適的方案。這次的「春暖花開」主題和心意卡項目，就是這樣誕生的。「每一次都是這樣，先集中大家的意見，再問 AI 有什麼可以參考。」七十多歲的陳宜卓說得輕描淡寫，彷彿這很平常。但正是這份與時俱進的用心，讓一個二十多年的老活動，依然充滿生命力。

活動結束後，志工圍坐在餐廳裡，總結當天的安排，並商量五月份的活動，氣氛活絡。二十多年，從手寫企劃到 AI 輔助設計，變的是方法，不變的是那顆想讓院友開懷的心。「輕輕鬆鬆一小時」，承載的不只是活動，而是一份如家人般的承諾—無論時代如何變遷，愛，始終都在。

撰文／攝影：牟晏瑩

德融師父的時間觀

上人對「守時」要求甚嚴，經常開示「過秒關」的理念！

上人說：「一個人若没有時間觀念，遑論其他。」弟子們即信受奉行。

一日，德融師父向上人告假出外辦事，眼看時間不停地飛逝而過，而手續卻仍無法順利完成，德融師父心急如焚，又無電話可以聯絡；

最後，他只好丟著辦了一半的事，趕回來向上人銷假，完成「守時」的信諾，再去辦好。

這分「信受奉行」的精神是晚輩們學習的典範！

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





二手衣展創意變婚紗 期如重視婚姻般珍惜衣物

慈濟環保願行館與香港理工大學專業及持續教育學院、Dress Green，於 3 月 14 日在西九龍中心聯合舉辦了一場由二手衣改造的婚紗走秀，以提醒公眾要如重視婚姻般珍惜衣物，減少浪費。

就這個「時尚未來，造型達人暨模特兒大賽」的構思，願行館經理謝旻熹說，如果只是告訴大家二手衣服還能穿好像不夠，「婚禮代表承諾，我們對感情有承諾，對工作有承諾，但對衣服呢？買的時候很喜歡，有沒有承諾過要好好珍惜它、穿久一點」？

比賽主題是「地、水、火、風」，四種元素象徵大自然的基本構成，也代表生命的循環與平衡；參賽學生以此為靈感，從 Dress Green 惜衣館收集的二手衣物中挑選素材，在退休裁縫師傅的協助下，將廢棄布料蛻變為優雅動人的時尚藝術品。

時裝設計對造型達人組的商科學生方雯，是全然陌生的領域：「從有限資源中挑選材料、構思草圖、考慮縫線位置……這個過程讓我重新認識了二手衣服的價值。」



她說，那些被遺棄的「死庫存」，是等待被重新發現的寶藏，「天生我材必有用，無論是人還是物件，只要用心發掘，都能創造出意想不到的價值」。

模特兒組的許希悅分享走上伸展臺的感受：「當模特兒不只是擺姿勢，更是把設計師的故事、服裝的靈魂，用自己的方式演繹出來。」

香港理工大學專業及持續教育學院劉銳業博士指出，慈濟「化願力為行動」的理念與可持續發展高度契合，透過這種「軟性」的文化宣傳與在商場的展示，能讓市民由淺入深地了解二手衣的重要性。

Dress Green 聯合創辦人余倩韻見證了學生的蛻變：學生從挑選舊衣、量身改製到投入創作，過程令人鼓舞。「這讓學生明白，設計一件新衣服不一定要用全新布料。舊布料、舊衣服同樣能成為實現創意的瑰寶。」她說。

如何在提升市民的生活素質的同時，也傳遞環保理念，經理謝旻熹分享：「在享受文明便利的同時，也要看見背後的代價。希望每個人都能在生活中，為守護地球出一分力。」

撰文／攝影：牟晏瑩

尖沙咀街友關懷
1月11日

這天，志工到來為街友派發內含淨斯食品、素餐、水果及羅漢果水的福袋。當物資車抵達文化中心外的停車道後，眾人合力將物品搬至盈月樓的石桌上，街友主動幫忙搬運重物。

前來參加活動的眾多街友，見到熟悉的「藍天白雲」志工身影，都笑容燦爛地打招呼。在志工吳萬里與黃琬婷的協調下，素餐盒迅速且有序地完成分發。街友長期受慈濟關懷，已習慣安靜整齊地排隊領餐。有人領到餐盒後高興地舉起，場面溫馨和諧，宛如一家人。

接著志工開始做冬令物資需求及圍爐活動的登記作業。因多年來與志工建立了良好的互信關係，街友的配合度高，逐一說出個人資料與所需物品，讓登記工作順利完成。「活動規劃完善，分組、餐食、用品及登記表格皆清晰易懂。」首次參與街友探訪的楊屹晴有此感受。

過程中，志工陳恩妮與唐鳳仙見到一位街友需搬運重物，便主動協助從文化中心盈月樓搬至海傍住處，讓街友感受到慈濟人有溫度的愛。

志工曾沛麟分享時說，深感慈濟是個成熟的慈善組織，活動事前準備周全，安排細膩。「此次探訪受益良多，心中滿是歡喜，感謝慈濟。」他說。

活動尾聲，眾人在「愛的鼓勵」聲中拍攝大合照，圓滿結束此次關懷行動。

撰文：任美寶 攝影：梁昌材





探訪天水圍保良局精神康復中心
1月12日、3月9日

「你們辛苦啦，慈濟發放順利嗎？大埔的災民怎樣啦？」當志工進入活動室時，便被舍友關切的問道；原來他們知道上月的探訪活動暫停，乃因與慈濟為大埔宏福苑居民舉辦發放的日期相近。對此，志工非常感恩舍友的關心，也為他們的愛心所感動。

活動中，舍友通過聆聽《證嚴上人說故事》，讓善的種子播植在自己的心田，靜思法語和〈一家人〉的手語更是深深烙印在他們心中。在長期的探訪中，志工看到舍友的健康、精神狀態時好時壞；他們的記憶力卻一直都很好，且心寬念純，把志工當成是家人般，讓每次的相聚都很溫馨。志工也因深受感動而化為行動，力行菩薩道。

「恭喜！恭喜！」新春過後，由於是志工農曆年第一次再來探訪院友，彼此還是互道祝福，讓院舍充滿歡喜的氛圍。志工帶來淨皂給舍友和職工當新年結緣品。為了讓大家瞭解其來源與製作過程的用心，志工現場播放了靜思精舍淨皂故事的影片。看到精舍優美的環境，大家不禁讚歎說：精舍很美！還問他們可不可以去參訪。

之後，志工播放了《證嚴上人說故事—長壽的祝福》，讓上人慈悲的聲音導航及祝福大家平安健康。最後，志工帶動舍友做〈一家人〉手語歌，他們以手部運動來回饋，現場洋溢溫馨的氣氛，活動至此圓滿結束。

撰文：舒慮妏、周艷娜
攝影：周艷娜





仁濟醫院蔡衍濤小學靜思語入校園
1 月 12 日

「做好事，真快樂」是當天慈濟人跟學生分享的主題，志工徐有僕用講故事及問答形式，啟發學生愛心助人的美德。故事講述小明在一天中多次助人，如扶起跌倒的同學和陪伴年長的婆婆過馬路等，他因此度過快樂的一天，從而也引起同學的共鳴。問答環節是以三個不同情境的動畫，來問同學會怎樣做；生動的視覺效果讓同學投入其中且踴躍回答。最後志工邀請同學寫祝福卡給宏福苑的受災居民，並說明將會在之後居民到靜思堂參加活動時，讓他們將這些充滿愛的祝福卡帶回家。同學都聚精會神地寫上祝福、鼓勵的字句及圖案。結束前，徐有僕鼓勵同學回家記錄每天做過的助人事件，待下月志工再來時分享。

撰文 / 攝影：張民光





雲漢邨長者屋新春探訪
3月9日

當日，還未到活動時間，一眾長者志工已抵達現場，分工合作幫忙整理物資，布置場地，務求讓活動做到盡善盡美。轉眼間，整個會場煥然一新，洋溢濃厚的賀歲氛圍。

長者陸續到來，個個面帶笑容，歡喜步入會場；旋即，座無虛席，場面熱鬧非凡。活動開始，由志工吳萬里播放賀年歌曲，長者與志工齊聲高唱，歡騰的歌聲迴盪全場。隨後，大家接續合唱〈快樂前程向前行〉、〈友誼之歌〉等耳熟能詳的曲目，不少長者更隨著節拍手舞足蹈，彷彿回到年輕歲月，充滿活力與朝氣。

緊接著是有趣的新年風俗習慣問答遊戲，長者反應熱烈，且多能準確作答；答對者可獲贈小禮物，還設有惠康禮券抽獎，驚喜不斷。當天亦為壽星長者慶生，志工送上禮物，大家齊唱生日歌，有人感動得熱淚盈眶。最後，眾人合唱〈一家人〉手語歌，為活動劃下溫馨的段落。

其後，「財神爺」與長者志工由一樓至五樓，逐戶派發福飯與福袋，送上新春祝福。完成長者住戶的派發後，志工團隊隨即前往雲漢大樓的籠屋與劏房，逐戶探訪並將熱騰騰的福飯、福袋與祝福親手送上。許多住戶接過物資時感動落淚，連聲致謝，深切感受到志工的溫暖與關懷。

撰文：任美寶
攝影：任美寶、牟晏瑩





慈少班　3月8日

「希望透過這個平臺，讓這群中學階段的年輕人有機會學習和成長。」志工何潔儀分享這天課程的主旨。

慈少班即將在4月份舉辦「我和長輩有個約會」活動，故當天的課程主題是「心動行動，世代共融」，希望學員從參與籌備、設計課程中，學習與歷練，發掘自己的潛能和興趣，例如拍照、司儀、主持等，繼而認知：不一定要靠成績分數來肯定自己；從中也體會主題靜思語「有力量愛人或被愛的人，都是幸福」，進而在日常生活中，能夠常懷感恩、尊重、愛。

籌劃時，學員都各有心思，你一言，我一語，積極為做好活動構思，展現出他們對長輩的關懷及愛心。

經過一輪熱烈討論後，計畫終於出爐，內容有：暖場手部操、集體遊戲、魔術表演、與長輩互動應用 AI 生活程式，分享年輕人喜愛的網絡遊戲等。

「心動不如行動」，期待 4 月份的活動，學員都能發揮自己的潛能，成為一個有擔當，有愛心的新一代。

撰文：鄧美珍 攝影：龔龔



長者屋送暖到宏福苑
3 月 16 日

「『理直氣和，得理要饒人，話多不如話少，話少不如話好』祝福宏福苑的朋友們健康、快樂、平安！」、「『對人要寬心，說話要細心』祝福宏福苑的每位居民身體健康，將來安居樂業！」長者史冠英和譚景漢分別讀出自製的鑰匙扣上的靜思語，以及虔誠的祝福。

為了向宏福苑的居民表達關愛，志工帶動長者屋的老人家製做靜思語鑰匙扣；長者積極參與，雖然大都是八十多歲至九十五歲的高齡長者，卻心境年輕，手腳靈活，很快地便完成了五十多個，令人讚歎。

公公婆婆在製做鑰匙扣時別具心思，每人選擇自己喜愛的靜思語，配以花卉貼紙和可愛公仔，創作出一個個別緻的鑰匙扣。

活動期間，大家一同分享蛋糕和水果，並愉快地唱歌。完成後，長者踴躍朗讀鑰匙扣上的靜思語，現場充滿歡樂與感動的氣氛。

撰文 / 攝影：任美寶



探訪仁濟華懋護養院
3 月 21 日

這天，志工準備了小禮物，前來做新年後的第一次探訪。他們剛走進五樓，就看見婆婆們已經整齊就座，滿心歡喜地揮動雙手表示歡迎。

在司儀吳雅詩的帶動下，現場氣氛熱絡。三位新加入的志工也為活動注入了滿滿的能量；吳瑞吉跟長者分享靜思語，讀到「因緣果報」時說，非常感恩有這樣的好因緣，和其他志工、婆婆結下善緣，也在自己心中種下了善的種子。

「今天能來看望、陪伴這麼多婆婆，覺得這件事特別有意義。」另一志工洪洁汝有此感受。廉曉華也分享，從長輩身上學到很多，反觀自己人到中年，有時會迷茫，到底自己一直在追求的是什麼？「看到婆婆能簡單開心地活在當下，讓我深有感悟。」他說。

志工黃春逢總結時說，不要想以後老了會怎樣，重要的是過好當下，做好當下，希望大家能保持這一念初心，將這天的感動與領悟，帶回自己的家庭與生活中，影響身邊更多的人一起共行菩薩道。

撰文：連燕霞 攝影：周艷娜



「綠在觀塘」環保嘉年華
2月7、8日

因為臨近農曆春節，園區攤位掛上各式各樣的年節吊飾，加上揮春攤位一字排開的紅色春聯，讓現場氣氛一片喜慶洋洋。

兩日的「馬到功成」活動吸引了約八百人次前來共襄盛舉。活動內容除了有寓教於樂的環保遊戲外，為了推廣蔬食減碳，志工也準備了不同款式的淨斯賀年食品及淨斯好茶給民眾享用；那兩天氣溫降低且寒風陣陣，很多人品嘗志工特意準備的淨斯紅茶後，即感暖身又暖心，都讚不絕口。民眾來到奉茶區，即為映入眼簾的一句「喝好茶．抽好話．轉好運」所吸引；大家除了品茗香茶外，還可以抽靜思好話一句，藉此智慧法語來滌心垢，過「心」年。

活動另一貼心安排是：除穢碌柚葉橙皮粉肥皂工作坊。因應一般香港人有「年廿八，洗邋遢」的習俗，工作坊教民眾把碌柚葉加入皂基，用來除穢。另一大受歡迎的活動是即場揮毫寫春聯，大人小孩都拿到稱心如意的春聯滿載而歸！

這次活動總共動員了五十多人次的志工參與，大家用心地與民眾互動、宣導環保，場面其樂融融，慈濟人的熱誠與愛在此展露無遺。

撰文：李慈澤
攝影：李慈澤、牟晏瑩





親子真誠相互建言 期能惜物命斷捨離



俗語道：「年廿八，洗邋遢」，親子成長班 2 月 8 日的課堂接近這傳統歲末大掃除的日子，教育團隊遂以此為契機，以「淨斯生活，永續未來」為主題，啓發學員在生活中珍惜物命，並有智慧地「斷捨離」，留給未來一個乾淨、可永續的地球。

課堂在九龍塘靜思堂舉辦，現場放置援助宏福苑大火的募款箱，邀大家共襄善舉。正式上課前，屏幕播放去年 12 月學員到農場體驗的片段，展示小菩薩在翠綠菜園的勞動身影。問訊後，由五年級梁詠嵐的媽媽李慧婷帶動暖身活動。

主題的故事環節由志工張衍初主持，先播放靜思精舍「淨斯產品」的影片，記錄常住師父日常生活如何力行環保—人手洗衣，垃圾分類回收，鮮果皮製作環保酵素用於日常清潔、澆灌植物等—呼應「可用的物資，都是值得珍惜的寶」這句靜思語。至於故事分享內容，則是有關德塞師父研發「淨皂」背後的用心—「淨皂」就地取用時令的有機香草，純天然、無添加、人手製造，減少碳足跡—精舍師父以虔敬的心製作，祝福每個使用者同時也希望人們以感恩心使用淨皂。



在故事後的省思問答環節，張衍初引導學員從觀看六幅圖畫去反省：我們是否常常擁有得太多了？家裡孩子的玩具堆積如山，多到沒地方放呀？志工何潔儀提出一關鍵的思考維度：我們所擁有的東西，究竟是「需要」、「想要」，還是「必要」？當我們檢視自身擁有的諸多物品時，不妨問問自己：擁有這些，我們真的「得到」了快樂嗎？像衣物塞滿櫃子，是否真的讓生活更愉悅？

令志工感到欣慰的是學員紛紛表示，回家後會整理物品，其中年紀最小的一位女孩說，會跟婆婆分享環保理念。最後張衍初以《唐朝小栗子》作總結，帶出「珍惜可惜」：自己長年不用的物品，棄之可惜；用交換的方式為它找到新主人，珍惜物命。

茶點後，鄺佩玲老師送來「彩蛋」驚喜—學員在 12 月 14 日郊心農場親手栽種的生菜，以及施肥的椰菜已收成—學員與家長可領取。大家都感謝農友送來這些禮物。

在「生活實踐」的鞏固環節，鄺老師邀請家長、學員以「年廿八，洗邋遢」為題，給對方建議，在新一年能「斷捨離」些什麼。

這些真情對話包括：李雨晴的爸爸問女兒那麼多零食怎麼處理，沒過期的送些給別人好不好；陸昱因的媽媽說家裡各個角落都有女兒的文具，希望她能覺察及處理；黃藝之的嫲嫲希望孫女能不在牀上吃巧克力；蕭頌汶的媽媽請女兒處理數十本各式記事本，以及書包裡的零食包裝紙；梁煒琪希望媽媽整理好雜亂的隨身百寶袋，媽媽則希望女兒整理爆滿的衣櫃；吳靜玟的媽媽要女兒處理藏了許多釘書釘的橡皮擦，也要兒子吳靖緣收拾好玩具，弟弟則希望姐姐清理書桌；潘允之的媽媽稱讚女兒的書包和書桌都很整潔，要改進的是清理塞滿雜物的抽屜，讓它能物盡其用。

課堂尾聲，親子作回饋分享。潘允之的媽媽說，會趁年底大掃除把過剩的物資捐出去。

李雨晴的爸爸說，小朋友有過剩的物資，多因大人沒有認真分辨「需要」與「想要」。蔡昕廷的媽媽說，很多時候是因為自己喜歡而鼓勵孩子擁有，幾年前開始懂得「只買所需」，現在出門必備五寶（水杯、飯盒、餐具、手巾、環保袋），從源頭減廢。陸昱因的媽媽說，之前為了解決女兒文具亂放的問題，給她買了收納盒、文具櫃，結果家裡增添更多物資，環保理念貴在即時智慧地處理。蕭頌汶和妹妹是「素寶寶」，蕭媽媽感恩自己的母親持素，影響她和姐妹也茹素，而自己兩個女兒也茹素，且健康成長。李恩幟的媽媽會把孩子過多的餅乾、零食和屋苑的保安分享，以後不會買太多。

回饋完畢，學員上臺列隊，領取一位志工送出珍藏的卡通玻璃小罐，課堂也到此圓滿結束。

撰文：林淑靜、羅淑儀
攝影：梁昌材、龔龔





培訓課緬懷人品典範 期待學員傳承大愛

「你們是慈濟第一代，期待一代一代傳下去……」3 月 15 日在靜思堂舉辦的培訓委員慈誠課，學員聆聽上人講述如何由竹筒歲月肇始善業，並期待弟子能世代傳承下去。

課程以唱頌〈慈濟功德會會歌〉，恭讀《慈濟十戒》及《慈濟志言》拉開序幕。分會執行長施頌鈴致勉辭時提醒學員，守戒是在保護自己，也可以增長慧命。志工李濟山談及慈濟人的形象時指出，志工有慈悲喜捨心，也要有自律，穿上慈濟制服，就是代表慈濟。「團體的美是來自個人的美。」他殷殷叮嚀。

在分享環節，學員紛紛講述自己在修行道上的所思所感。黃愛喜說，守戒幫助她改變很多，所以守戒不是約束，而是自我保護，也讓家庭更和睦。施得華承諾將努力精進，把握因緣，行走人間菩薩道。「聲色調和最難做到，我還需要學習。」何可兒自我期許。陳慧靜說，明白守戒很重要，利己利他是從個人做起。

在緬懷前輩志工的人品典範時，資深志工趙秀美追憶，人稱蔡阿嬤的蔡麗暉不論天氣炎熱或要走數十級樓梯去做關懷，只要是做善事幫到人，她都會做，「這就是她的幸福」。趙秀美引述蔡阿嬤經常說的一句話「不在乎募多少金錢，而是在募人的善心，擴大愛」與學員共勉，期待大家一起精進。



對剛於 2 月底往生的資深委員周玉蓮，志工李燕珊說，自 1997 年進入慈濟，她就跟隨周玉蓮到學校，辦書展推介《靜思語》，那時的書展很簡陋、很艱難，「可我們做得法入心」。她感恩走入慈濟，讓自己獲益良多。

志工陳玉明說，她曾陷入困境，當時孩子尚小，深感迷茫無助，甚至想一死了之，幸得周玉蓮關懷傾談，讓自己從痛苦中釋懷。陳玉明的丈夫做了五次腦部手術，無法與人正常溝通，但她仍會帶他參加慈濟活動。她也感謝其他慈濟志工的關心，並感恩能遇上《無量義經》這一寶藏。

志工周力生與凌佩文早於 1994 年，已在由周玉蓮開發的沙田醫院訪視中付出。她們說，周玉蓮始終如一，積極投身拓展慈濟志業，為了讓志工能與病人有更好地互動，她遂與醫院溝通協商，安排了培訓課程給志工。「她身上所展現的慈悲喜捨精神，宛如一盞明燈，照亮我們前行的道路，是當之無愧的學習楷模。」周力生與凌佩文衷心希望學員，以周玉蓮為榜樣，努力精進，成為上人的貼心弟子， 將大愛精神傳承並發揚光大。

「不論對方是否回應，我都希望藉此喚起一份善念，帶動人與人之間愛與善的循環。」志工王子文分享跟人勸募時所抱持的心念。他也提到，要以誠信宣導慈濟理念，讓對方覺得這錢捐出去，是真正在救災，感動他們繼而擴大愛為苦難者出一分力量。

培訓課是慈濟法脈精神的傳遞，資深志工的典範行誼，讓學員在感動之餘也期許自己能起而效法，成為一位菩薩行者。

撰文：鄧美珍 攝影：盧志德

港澳見習學員聚首 精進研習慈濟法脈精神



香港分會於 3 月 22 日舉辦的見習課程，除本地學員外，還有來自澳門的十位志工。大家聚首靜思堂，一起研習慈濟精神理念，以及認識香港分會的發展歷程。

課堂開始，學員恭聽上人開示：慈濟之行，跨越宗教藩籬，但凡眾生有難，皆傾力相助；人人皆應發下宏願，並切切實實身體力行；切不可輕視自身微小之力，眾人之力匯聚一處，便是浩瀚大愛；故而，眾人皆需用心投入。

資深志工陳恩妮及李濟山，講述香港分會創立時的篳路藍縷及日後的發展。另一資深志工趙秀美則分享了自己的慈濟因緣：一心希望當志工的她，在退休時，有幸遇上慈濟人陳宜卓，得以踏入慈濟，並結識志工周玉蓮，一路上得到她的陪伴與關懷。周玉蓮曾語重心長地勸勉：「一心安住做慈濟」，在她鼓勵之下，自己受證成為慈濟委員。

多位學員也作了分享。香港的曾偉忠說：自己以前因事務繁忙，難以全身心投入慈濟志業，直至去年底，因緣成熟，得以參加見習課程。在這首堂課，深刻體悟到去除習氣、修身養性、持守戒律的重要，更了解香港慈濟成立的因由及歷經的艱辛。「能夠加入此行列，追隨上人的法脈與教誨，行走菩薩道上，心中滿溢法喜，感恩這份殊勝因緣。」他說。



另一香港學員羅淑儀說：在課程中感到溫暖，當中的點點滴滴令人動容，令人心生安穩；自己生於安寧祥和的香港，蒙受深厚福報，即便在家照料年邁父親，依然堅持承擔香積及人文真善美的崗位，在過程中體會到「做中學，學中覺」的真諦。「見習課是學習的嶄新起點，也是邁向慈悲的重要開端。願自己在慈濟菩薩道上，踐行善念，圓滿佛法賦予的初心。」她說。

來自澳門的洪美景說：香港志工的分享，令自己深受啟發，深刻領悟到切不可輕視微小之力，慈濟便是從區區五毛錢起步，發展至今，足跡遍佈一百三十九個國家地區，自己深信慈濟的善種子定能在澳門播撒、發芽。「只要緊緊追隨上人的指引，多用心體悟，珍惜每一份難得因緣，必定能在實踐中學習，在學習中覺悟，從而領會生命的真諦—人生因利他而豐富，慧命因自覺而成長。」她說。

「宏福苑火災及參加周玉蓮的告別式，讓自己真切體會到世事無常，更應珍惜當下的見習課程，全力以赴用心學習，珍惜眼前的一切。」澳門學員周逸全有此感受。

另一澳門學員施碧宜分享：往昔自己深陷迷信，四處求神拜佛祈禱庇佑，自踏入慈濟，學習上人的法語智慧，方明白一切皆需依靠自身好好修行，身體力行，將個人之小愛擴充為大愛，去幫助那些受苦受難之人，此乃人生至福。

這一堂見習課，學員從不同角度獲得力量與成長，加深了對慈濟精神的理解，明晰了慈悲之路的方向。相信無論香港或澳門的學員，都將以愛以善繼續前行。

撰文：鄧美珍 攝影：黃景熙、牟晏瑩

你是犯了「春困」嗎?



最近門診來了一位家庭主婦，一坐下便直嚷:「醫師，我好濕。」接著再來一句:「我人好累。」

時值春季，天氣潮濕，不少人和這位女士一樣，覺得自己「又濕又累」，很像「春困」的表現。

甚麼是春困?

春困其實是民間的說法，一般指踏入春季，在天氣較潮濕的情況下，人體感到困倦不舒的表現。由於它並不是一個嚴格的中醫學術語，故關於它的定義是有模糊性的。春困的成因也有多種說法，普遍認為這是人體適應環境和季節變化的一個生理調節過程，例如氣溫回暖，周圍血管擴張，大腦供氧相對減少，因此易有困倦感，這是其中一個解釋。

但不是所有的困倦感都可歸因於春困，否則很容易導致誤診，錯過其他重要診斷。

春困有兩大成因—氣候劇變和人體的不適應

1 ）氣候劇變

中國地處北半球，從冬到春的氣溫是由寒到暖的變化。若局部地區濕度較大，且這個濕度也是一個由燥到濕的急劇轉變過程，如香港從乾燥的冬季踏入濕度極高的春季，同樣會讓部分人群不易適應，這就成為香港春困的特點。

如何判斷濕氣重（濕邪上身）：

外界濕度大很易知曉，但怎樣判斷它招致身體也有濕呢？中醫學總結了以下幾點：

- 早上起床感到疲倦、身體沉重；關節酸痛、頭重如裹
- 食欲不振，排便黏膩、軟爛、不成形，甚至粘馬桶
- 舌苔厚膩
- 頭髮容易出油，面部油脂多

2 ）人體的不適應

可能有人有過這樣的體會，從冬季寒冷的北半球，飛到南半球的澳大利亞，當地正值夏季，氣候燥熱，但在剛到澳洲時，卻要比當地人多穿一件厚衣服，甚至要穿羽絨服，需要過幾天才能適應。這說明身體有一個自身的記憶，不完全受外界環境的控制；這也提示對外界環境的變化，身體需要適應的時間。



外界環境變化越急驟，適應的難度越大，需要調適的時間也就可能越長。每一個人的身體狀態不同，不能及時適應的只是部分人群，故春困只發生在一部分人當中。

春困成因背後的機理，其實和民間所謂的水土不服是類似的—其根本原因是人體不能及時調整和適應環境氣候的劇變。診過一個這樣的病例：一個從大陸北方來的女士，第一年在香港時，隨著季節進入深秋，身體依據慣例，自行轉換成秋冬模式；但香港的天氣不見涼爽，依然炎熱如夏，她那段時間有種說不出的心情煩躁，諸般不適，最後以一場大病作結。

春困本身不算是一種疾病，只是身體的亞健康狀態，但它會使人體抵抗力下降，讓人更容易生病，因此也不能忽視。

回到開頭提及的那位女士，雖然她自行判斷「有濕」，但事實上她並沒有「濕氣重」現象 。她的不適並非季節性的，不會隨著冬春季節更迭而發作，也不會因為春去夏來而好轉。疲累之外，她還有其他諸多的、不屬於春困表現的身體症狀。通過鑒別診斷，可排除掉春困是這位病人困的成因。我們以後會和大家說明解決春困的方法，以及拆解其他困的成因和解決方法。

撰文：蔣明 醫師



蔣明 醫師

南京中醫藥大學中醫學學士
南京中醫藥大學中醫學碩士
日本愛媛大學醫學博士

曾任南京中醫藥大學助教、講師、副教授、教授（附屬門診部、附屬醫院出診）
曾任香港浸會大學中醫藥學院高級講師、首席講師，附屬臨床部高級中醫師
現任慈濟大愛中醫診所特約醫師



心地明珠，有法就發光

一次搬移寮房後，物品大致分類擺放好，但還未細部整理。新的環境總是需要一點時間適應，那天很想剪指甲，但翻箱倒櫃找了兩遍，怎麼也找不到小小的指甲刀。明明記得自己放在「很安全」的地方，為的就是在需要時可以很容易找得到它……當要放棄時，突然想起來，就在一個小小的喉糖空盒裏。

想起〈信解品〉中「貧窮子衣繫明珠不自知」的譬喻。尋找指甲刀就像尋覓真如本性，知道它的存在，卻被無明煩惱遮蔽了。

「我有明珠一顆，久被塵勞封鎖，今朝塵盡光生，照破山河萬朵。」在人群中遇到境界，要以法來面對、轉念，如果沒有定期清掃心地塵埃，煩惱漸漸累積，明珠將被掩埋。

因緣會合下遇到的不同境界，需要不同的法來調心、轉念。明珠照自心，呈現在身行；日日聞法、吸收累積，才能夠應機運用法來清淨己心、洗滌眾生心。

心燈明亮，善法人群。心中有法，還要拿出來運用、自度度他，才是真正的有法度。寶珠悉現，照亮群生，莫忘明珠就在自己身上，有法就會亮！

撰文：潘靜涵

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

靜思網購　靜思淨斯　香港靜思小築

淨斯
協力農產
Xie Li
Self-Reliant



巴薩米克醋
陳釀老梅果肉

沾 麵包、餅乾

鹼性食物
健康美味

拌 沙律





售價$130元/盒

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