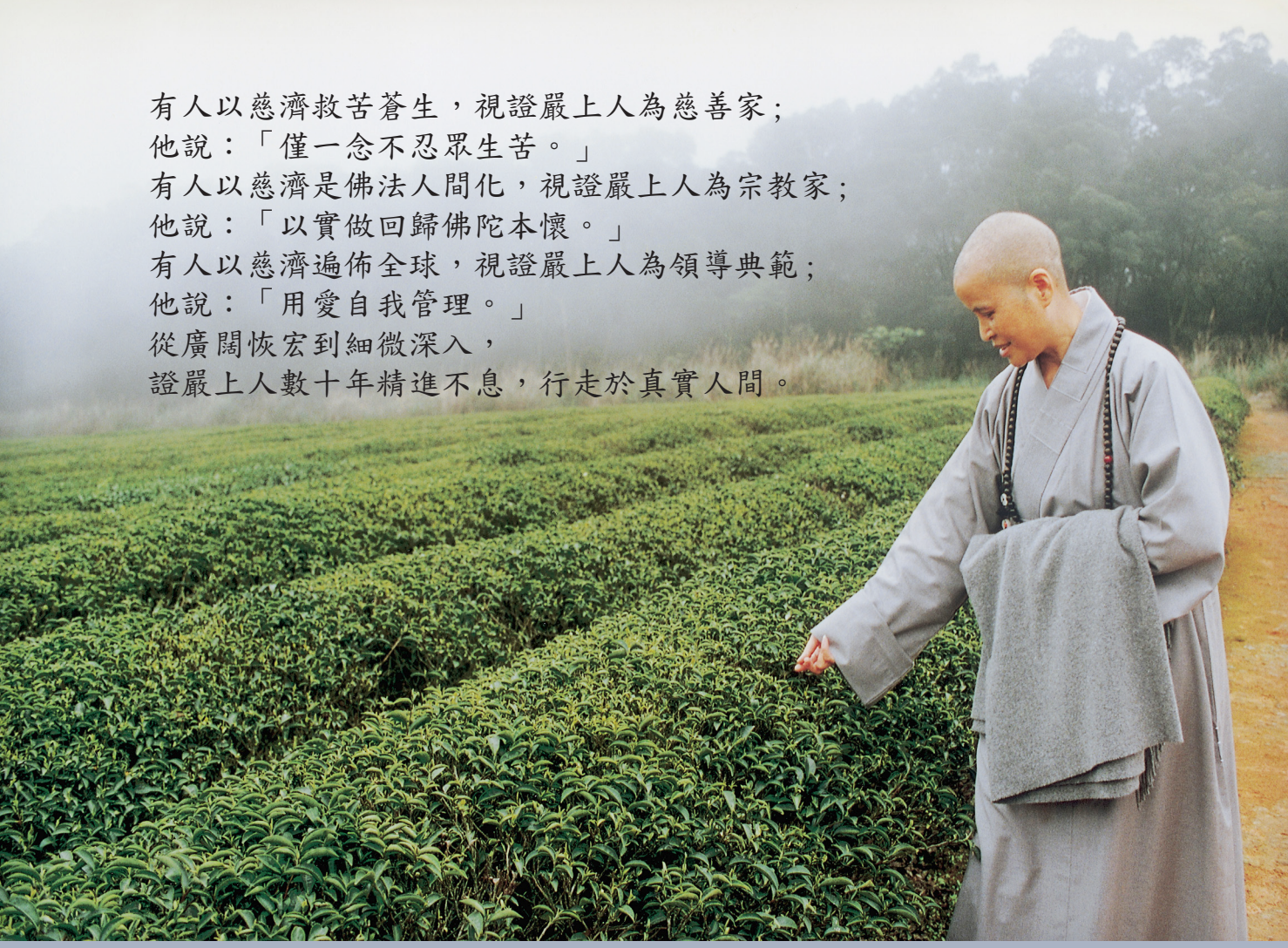
香港
慈濟世界
HONG KONG TZU CHI WORLD JOURNAL

168
06/2026
香港慈濟季刊
贈閱 歡迎索取傳閱



三節合一莊嚴浴佛大典
連線花蓮同步沐佛恩

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

同行菩薩道

走入苦難，見苦知福，
布善種子，耕耘心田；
日日發心，時時造福，
付出無求，趣入菩提。

「學與覺」的殷切期許



香港慈濟人今年 5 月在花蓮參加誌慶慈濟一甲子的營隊親炙證嚴上人時，獲贈「學與覺」的結緣品——這是師父對弟子的殷切期許。

近年，上人就「學與覺」多所慈示，包括： 以單純清淨的赤子之心不斷「學」習，才能看「見」道理，讓佛性「覺」醒；「學」與「覺」兩個字形很類似，認真學習就有覺悟的機會。據《說文解字》，學本義乃覺悟。上人強調學習，見道、見理，才能覺悟。

在慈濟菩薩道上修行，除通過聞思來「學」，還得入群度眾，實幹付出，才能達至「覺」。慈濟做的是菩薩的覺有情事，以慈悲同情，進而緩解眾生的痛苦，這正是「菩薩所緣，緣苦眾生」之義。

在營隊出坡清除雜草的勞動中，許多香港學員體悟到，叢生的雜草如人的習氣和無明，令良田 / 清淨本性給覆蓋，把習氣和無明連根拔起，需要發願，需要時刻想起佛法、實踐佛法，才有辦法。靜思弟子若常發露懺悔，保持心寬念純，對覺也有所助益。

六十年前慈濟從克難起步，到如今足跡遍及全球，堅持以慈悲與行動膚慰人間苦難。今年浴佛大典與乙巳年歲末祝福主題一樣為「莫忘竹筒歲月初心．永誌法脈宗門弘願」，慈濟人要牢記初心和弘願，在菩薩道上精進不懈。

於營隊期間，香港團隊帶去禮物祝賀上人快臨的九十華誕——一幅木製菩提樹。由寫下祝禱上人法體安康等祈願的葉片組成的菩提樹，彰顯了香港分會合和互協的團隊精神與菩提心，藉此供養師父，以及回應「學與覺」的殷切期許。

鄭偉鳴



目錄

2026 年 6 月 第 168 期

靜思晨語

同行菩薩道

編者感言

「學與覺」的殷切期許 01

主題報導

三節合一莊嚴浴佛大典
連線花蓮同步沐佛恩 04

社區舉辦浴佛活動
廣邀民眾共襄盛舉 06

慈濟首度參加澳門佛誕
嘉年華
港澳志工手語展演攝受人心 11

愛灑社區

素宴高朋滿座
聚愛共善植福 13

沙田醫院「掘井人」
喜重逢溫馨敘舊 15

慈濟六十周年慶
志工邀「好話一條街」
商販共賀 16

融融樂健康
為長者築起溫暖的家 17

傳心點滴

學習好榜樣 21

大地園丁

「綠在觀塘」舉辦系列活動
廣邀民眾共行減廢 22

世界地球日
企業共善護大地 24



三節合一浴佛典禮



花蓮精舍營隊

印象真善美

漢柏樓長者屋
母親節茶會 25

沙田醫院
輕輕鬆鬆一小時 25

精進日 26

雲漢邨長者屋
派福飯及團康 26

愛的傳承

教育組圓緣活動
學員成長足跡獲家長肯定 27

時代共融 長幼相聚 29

菩提精進

香港弟子返臺誌慶
慈濟一甲子
領受上人「學與覺」
的祝福 31

精舍之旅法喜歸
化為精進願力行 32

三十年的堅心願力
點滴匯聚成大愛 36

見習課親身實做
體悟行動與慈悲的力量 38

醫德濟世守護愛
啟發培訓學員悲心願力 40

大愛杏林

中醫看糖尿病：多個臟
腑功能失衡的結果 41

清修點滴

夏至 為法堪忍出火宅 43

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

三節合一莊嚴浴佛大典
連線花蓮同步沐佛恩

慈濟香港分會今年的「佛誕日、母親節、全球慈濟日」三節合一浴佛大典，在九龍塘靜思堂戶外庭園舉行，志工整齊列隊，通過一大型 LED 顯示屏，與花蓮本會連線，場面莊嚴肅穆。5 月 10 日當天共有三場儀式，另作了大德隨喜浴佛的安排。

浴佛大典主題為「莫忘竹筒歲月初心．永誌法脈宗門弘願」，彰顯慈濟從克難起步，到如今足跡遍及全球，堅持以慈悲與行動膚慰人間苦難。分會佛堂有多幅大型展板，訴說慈濟的緣起與行願一甲子；負責接待的志工和入場的會員信眾，分享慈濟志業的發展與真實動人的故事。

與花蓮靜思堂連線的大典在早上七時開啟，全球十六個國家地區，包括在印度的靈鷲山，同步浴佛，清晨的花蓮太陽正從雲層裡冒出，為會場添加色彩。在香港這邊下起小雨，但看著 LED 顯示屏上的立體影像，梵音升起，〈爐香讚〉旋律回蕩，眾人內心激動，心靈得到撫慰 。

上人現身花蓮會場作開示，叮嚀全球慈濟人以愛、善與感恩付出。

當天還有十時和十一時半兩場的大眾浴佛，來了近三百人共沐佛恩。全體參與者列隊唱誦〈爐香讚〉、〈讚佛偈〉後便依循儀軌 — 禮佛足、接花香、虔誠祈禱 — 整個儀式莊嚴整齊。志工接著引導會眾到佛堂參觀慈濟六十周年的展板，並送上結緣品。

「儀式極為莊嚴殊勝，期盼世界早日迎來和平，天下遠離動亂。」第一次來慈濟浴佛的張綺娜女士說出心中的感受與祝福，她並祈願人人身體安康、遠離病痛與憂患。

志工陳存雲分享說，慈濟一甲子的浴佛讓他充滿法喜。今年他參加培訓課，更加了解慈濟的理念，發心要在慈濟菩薩道上，永不退轉。





「祝福他們重拾健康，過著美好的人生。」在沙田醫院做志工的梁美玲說，在禮佛足，接香花時，心中除了祈求世界和平，也將祝福送給沙田醫院的所有院友。

志工黃愛喜分享在浴佛時，第一個念頭就是利益眾生，多付出無所求。

「我要感恩許多人，特別是父母親的養育之恩，老師的教育之恩。」志工李燕琛表示會謹記上人在浴佛典禮上的開示。

第一次承擔獻供的志工詹聰迎說，八位女眾從彩排時手腳的不協調，到最後步伐及動作的合齊，當中面對不少挑戰，但歡喜心滿滿。

下午是隨喜浴佛的時段，讓來自不同地區的大德浴佛，以及到佛堂觀看慈濟六十周年的展版介紹。志工何可兒分享說，慈濟一甲子成就無限的不可能，憑藉初心成就大業！上人開示要對佛陀、天地、父母心存感恩，她表示會銘記在心。

大德許雪美說，每一年都來參加浴佛，非常法喜，同時也感覺每位志工都很有禮貌和愛心，讓人覺得很溫暖。

現場還設有玻璃瓶彩繪美勞活動。志工張淑蓮的孫女王泓坤，跟隨家人參與浴佛儀式，神情專注而恭敬。

儀式過後，小泓坤安靜地坐在桌前，專心地進行玻璃瓶彩繪創作，一筆一畫認真地塗畫。「要作為母親節禮物送給媽媽。」被問及親手繪製玻璃瓶的心意時，小泓坤純真的表示。

一位印尼籍志工在玻璃瓶上細心地描繪證嚴上人當年在花蓮修行時居住的小屋，並寫下「皈依佛、皈依法、皈依僧」誓詞 — 每一處線條、每一個字，都承載對佛法的恭敬與對上人的敬仰。她表示，要將這份珍貴的心意，贈予身邊與佛有緣的朋友，藉此傳遞慈悲善念。

活動尾聲，一眾志工齊集在浴佛臺前拍大合照，並紛紛感恩當天有非常好的天氣，令整個浴佛圓滿，感受到慈濟團隊的合和互協、科技時代全球連線浴佛的喜悅，祈願把靜思法髓精神傳承下去。

撰文：羅淑儀、謝丹、鄧美珍
攝影：牟晏瑩、黃景熙、吳若薇





社區舉辦浴佛活動
廣邀民眾共襄盛舉



尖沙咀文化中心旁　5 月 16 日

傍晚，志工在場地設置簡單莊嚴的浴佛臺，備有燈花、靜思語，讓露宿者就近浴佛，洗滌心靈。街友紛紛前來虔心參與，並誦讀「不要小看自己，人有無限的可能」等靜思語。

當日天氣濕涼，現場氣氛卻溫暖融洽。街友看見志工到來，即主動協助搬運物資，之後有序、安靜地排隊領取志工帶來的熱騰騰的素餐、水果、飲品與餅乾。餐後，志工與街友談心、溫馨陪伴。

多位街友分享了他們的感動與祝福。黃女士說，浴佛後內心寧靜踏實，祈願世界和平、無災無難。她非常感恩慈濟長期推素，不僅提供美味健康的素食，更發放素餐券，讓自己持續茹素、身心輕安，越來越健康快樂。

許月圓女士感動地表示，慈濟時時給予街友溫暖的關懷與驚喜，如當晚就地浴佛，讓她內心平靜安定。她誠心祈願天下無災、遠離紛擾，也祝福所有志工平安健康。



「浴佛帶給人難以言喻的平靜與歡喜，心中滿是感動。」首次參加浴佛的陳明輝先生有此感受，他且由衷祝福世界和平、萬事安好、人人健康。

活動最後，志工深入附近海邊、暗角等隱蔽地段，探訪平時較少被看見的露宿者，送上熱食等物資，並陪伴與關懷他們。

牛頭角上、下邨　5 月 22 日

「保佑自己平安，因遲些要做手術，也祝福家人幸福、各人身體健康。」居民關凱逵說出心中的願望。這天，志工在牛頭角上邨常富樓設置浴佛臺，讓居民前來浴佛，並在現場向參與的長者提供素食便當，以及陪伴他們唱歌。

活動吸引了不少街坊參加，一隻豹紋龜也在浴佛臺前徘徊，後來主人過來抱著牠一起浴佛。

居民孫焯英說，她自從拜佛之後，身體就慢慢復原了，希望其他人都像她一樣，她並祈求世界和平，保佑家人身體健康、萬事如意。

志工梁繼有說，自己好開心，能來幫助街坊，令大家開心。另一位志工黃曉雲說，現場氣氛很好，長者好歡喜，還可以享用素食，她自己也很受感動。



大愛中醫診所　5 月 23 日

位於油麻地的慈濟大愛中醫診所與去年一樣設置浴佛臺，讓前來看病的民眾參與浴佛，診所的同仁也抽空參與浴佛；志工在場介紹並引導浴佛程序。

經人介紹來做針炙的梁桂嫻女士說，地方寧靜、很舒服。年輕時開始信佛的民眾江德敏說，慈濟很好，吸引了很多人主動前來參與。



深水埗、大角咀一帶　5 月 23 日

當天夜晚，志工在李鄭屋邨、大角咀隧道、晏架街、埃華街公園對露宿者做關懷時，舉辦了「送佛到您家」活動。

第一站是深水埗李鄭屋邨遊樂場。設置浴佛臺後，在志工引領下，街友虔誠地跟隨。之後志工向街友送上熱騰騰的素餐、水果、餅乾和飲品，大家歡喜享用。

隨後，志工前往大角咀隧道與晏架街公園，街友見到穿「藍天白雲」的志工到來，格外興奮，不停地揮手招呼。在臨時設置的浴佛臺前，許多街友有序地排隊；其中一位可能態度不夠虔誠，給另一位街友陳先生提醒：「在佛前要尊敬！」那位街友隨即恭敬地完成了浴佛。陳先生說，他與佛有緣，能參加「送佛到您家」，有大家陪伴一起浴佛，很開心，也祝願世界和平。

獲志工吳萬里長期關懷陪伴的街友阿光仔，當天穿上了志工服，恭敬地分發素餐、餅乾、水果和飲品。大家歡喜地享用食物，對結緣品，則愛不釋手，非常開心。

「送佛到您家」結束後，志工吳萬里、余小碧、任美寶繼續前往旺角行人天橋關懷那裡的露宿者。



荔枝角 D2 Place　5 月 23 日至 25 日

「今年人流很多，希望藉這個機會讓更多人認識慈濟。」志工吳雅詩分享慈濟參加「佛誕市集」的目的。

主辦單位在現場設置了鮮花簇擁的浴佛臺，讓信眾勺水為太子像沐浴，洗滌自己塵心。市集透過文創產品與特色攤位，讓佛法融入生活，弘傳佛法的智慧。慈濟今年是第四度參與，帶去多款廣受好評的淨斯素食產品，如穀粉和香積麵。

一位首次接觸淨斯產品的大德，選購了營養健康的蕃茄湯底，希望帶回家與父親分享，用健康美味關愛家人。她表示，日後會到慈濟九龍塘會址再次請購，並期盼更多人能茹素，共同守護地球。



土瓜灣耆康護老中心　5 月 23 日

志工將宇宙大覺者佛像請到護老中心，讓院友共沐佛恩。長者做完健身操暖身後，志工邀請他們浴佛，陳玉芳婆婆第一個舉手響應：「那麼多人，多開心啊！」對她而言，熱鬧相聚便是最好的祝福。

浴佛過後，安排了卡拉 OK 時段，讓長者一展歌喉。蕭道生伯伯難掩興奮地說：「我最喜歡唱歌、聽歌，在房間裡常常聽歌、唱歌。」他說，自己從小便與佛有緣，「心中有佛就隨時都有佛，最要緊就是活在當下」。而信奉基督教的羅杰英也歡喜地參與，並期待志工能常來中心走動。

活動尾聲，志工牽起長者的手，一起比劃簡單的動作，齊唱手語歌曲〈一家人〉，歌聲落下，彼此互道珍重下次再見。



鰂魚涌東匯坊　5 月 24 日

一早，民眾就絡繹不絕地前來慈濟活動室浴佛，全日共有一百六十八位會員及坊眾參與。同樣位於東匯坊內的「綠在鰂魚涌」的職工也抽空禮佛。

資深委員陳明麗在家務助理陪伴下前來參與。她說：「一年一次的浴佛，我雖然年紀大，今天很不舒服，但身體怎麼不好我都要來。」

以花藝布置浴佛場地的委員廖秋蓮說，選擇有「佛」字的花瓶因很應景，用紅掌因顏色很喜氣，繡球代表圓融，竹枝一節一節的代表往上進步。

她邀請前來的花藝老師歐孝月補充說，竹節步步向上延伸，有生命感，象徵佛學一直延續下去。

在附近居住、八十多歲的吳笑開，早上九時已在活動室門口等候，希望能早點浴佛，並順道交回竹筒及請購淨斯產品。現時行動不便的她，之前長期在其他團體做義工，也曾是慈濟的環保志工，樂意與慈濟維持緣份。坐輪椅由女兒陪同前來的九十九歲黎婆婆說，祝願世界和平，大家身體健康。北角春秧街販商主席黃偉泉也與往年一樣抽空到來浴佛。

兩位來自美國達拉斯的遊客，因為到活動室所在的「怪獸大廈」打卡，路過時被志工邀請進來歡喜浴佛。志工跟他們介紹慈濟是一個全球性的慈善組織，當知道達拉斯也有慈濟時，他們很開心，用手機把月刊上的美國分支會的地址照了相，表示改天有因緣會去參訪。

對於浴佛人數比預期的多，志工李淑玲說，除了廣邀會員參與之外，活動室平時有舉辦一些興趣班，志工會透過學員的群組通知他們；「綠在鯽魚涌」的同仁以及環保志工也一起來浴佛；很多路過的民眾在志工熱誠地邀約下入內共沐佛恩。



當天有不少前來浴佛的民眾，在竹筒投下愛心，祈願盡自己的棉薄之力來護持慈濟善業。



睿柏園　5 月 24 日

院方安排兩架送餐車作佛桌，以及一間活動室讓大家作分享之用。活動開始，先放映短片《媽媽真的愛你》，之後志工帶動大家一起唱〈一家人〉，老友記跟着唱和比劃，氣氛輕鬆和溫馨。接着播出上人開示「浴佛的意義」，讓大家更瞭解其義涵。

浴佛儀式開始，〈靜寂清澄〉音樂伴隨，志工引導長者浴佛，並向他們致送結緣品。老友記都很虔誠禮敬，其中有位婆婆，感動到落淚。有些院友行動不便，志工便把浴佛臺推進房內讓他們禮佛，他們很受感動，向志工送上祝福。



大圍環保願行館　5 月 24 日

這天，志工在願行館設置浴佛臺，邀約親友、會員、坊眾等就近禮佛。「藉著浴佛洗滌自己的心，希望自己能夠盡快康復，再投入志業去付出。」動過手術不久、由妹夫陪伴而來的志工馮少群有此心願。

志工李色月帶著唸一年級的孫女前來。孫女問嬤嬤為何要浴佛，李色月便播放上人講浴佛的影片給她看，螢幕裡傳來的溫柔聲音，吸引了聰穎的小孫女聆聽著。

珠海的志工楊少珠說，一早知道有這活動，便安排時間過來，看到這麼多志工在此用心安排活動，感覺很不一樣。

「好感恩佛陀挽救我們，會一生一世學佛，好好提升自己。」民眾許思慧祝福大家好好跟隨佛陀的道路去走，世界多些善人，少些惡人，世界和平。

跟著婆婆、丈夫第一次來願行館浴佛的民眾黃子蘅說，希望帶著這份祝福，每一天都過得平安開心，也祝願家人這一年事事順利，樣樣順心。



雲漢大樓　5 月 25 日

浴佛臺設在大樓走廊，現場還擺放了《靜思語》、靜思簽筒、結緣品吊飾。坊眾歡喜就近浴佛，有些是一家大小一起來參加。有人抽到靜思語後便大聲讀誦。

得到慈濟幫助而生活逐漸有所改善的譚麗明女士，特地前來浴佛；她表示，抽到的靜思語對自己有很大的啟發，特意將之捧住拍照留念。慈濟感恩戶張容嘉女士抽到「您對人好，人也對您好，好像一面鏡子一樣」。她現時當志工付出，表示「很開心可以幫助別人」。有小孩對參加浴佛感到興奮，把抽到的靜思語「知道解除煩惱就是慧」大聲讀出。

傍晚時，志工吳萬里捧著尊琉璃佛和其他兩位志工送佛到劏房戶，讓他們浴佛；這舉止讓居民得到意外驚喜及感動。梁先生說，浴佛令他心境平靜、歡喜，祝福香港祥和、國泰民安、大家身體健康。

撰文：任美寶、薛茗瑄、牟晏瑩、林發金
趙碧儀
攝影：牟晏瑩、吳萬里、盧志德、李慈澤
李思妮、任美寶、林桂霖、符傳財





慈濟首度參加澳門佛誕嘉年華
港澳志工手語展演攝受人心

慈濟志工今年首度受邀參與澳門佛教總會舉辦的佛誕嘉年華；自 2006 年起連續舉辦的佛誕嘉年華，至今已是第二十一屆，參演團體涵蓋本地及鄰近地區。

嘉年華於農曆四月初八佛誕的 5 月 24 日，在澳門漁人碼頭會議展覽中心舉行。當司儀報幕：「慈濟香港手語隊帶來的《無量義經》，讓我們靜心欣賞」，全場頓時安靜下來。慈濟香港分會志工身著旗袍，以整齊劃一的手語，將經文意涵透過肢體語言娓娓道來。隨後，澳門慈濟志工與香港志工共同演繹〈一個乾淨的地球〉，傳遞慈悲的理念。

這場演出的因緣可追溯至今年 1 月 10 日澳門慈濟於鏡湖醫院舉辦乙巳年歲末祝福，澳門佛教總會秘書長鄭寶琴應邀蒞臨。

慈濟志工演繹的《無量義經．德行品》，讓她留下深刻印象；另方面，澳門佛教總會會長戒晟大和尚認識澳門慈濟志工蔡愛萍，便邀約慈濟手語團隊參加佛誕嘉年華活動。蔡愛萍回憶道：「就這樣，港澳兩地慈濟志工得以在佛誕這個特殊的日子，在澳門半島最大的無柱宴會廳，演繹手語。」這一天陽光熾烈，香港志工一早出門，跨海前來澳門參與這盛事。



擔任本場活動司儀的澳門大學社會科學學院傳播系副教授、澳門研究中心主任林玉鳳，在演出後難掩激動之情。她特地向在場的覺仁法師分享觀後感受：「慈濟這個演出太好了。讓我們感覺佛經、信佛給我們的一種安靜、廣闊的世界。」她特別提到現場的能量場令人印象深刻：「演出不是打鑼打鼓的，現場非常安靜，大家都願意聆聽音樂，觀看演出。我覺得做了一個非常好的示範，就是把佛教那種安靜，變成一種有力量的演出，讓大家都可以感受到佛陀的力量。」

澳門鏡湖醫院院長吳培娟細細品味舞臺上的每一個細節：「隊形非常之好，大家站的位置做出來是慈濟的標誌。讓我感覺到慈濟真是好親切。你們在過程裡面用手語，後面有字幕，我除了看你們的手語之外，還留意到那些字幕。」

亮麗的展演背後，是志工們克服時間限制的用心付出。澳門慈濟志工洪美景坦言，這次手語演繹的練習時間其實相當短促：每次利用讀書會裡約三十分鐘來練習，一個月加起來大概是幾個小時。

香港慈濟志工區素貞坦言，起初對於在宴會場合展演有些許擔憂：「本來我有點擔心，我們用一個那麼嚴肅的方式去呈現，會不會有點格格不入？」然而，當她站上舞臺的那一刻，內心湧起的卻是深深的感動：「臺下坐了一群法師，觀眾也都是全神貫注。因為他們是從未瞭解過我們慈濟的手語演繹的，他們見到的是一個很特別、新穎的呈現。」區素貞體會到「以法會友」的意義：「我感到他們認同我們、留心看我們的演繹，所以我覺得欣喜和感恩。」

觀看的法師給予正面回饋。耀海法師表示，這種演繹形式很新穎，是他過去未曾見過的；也有其他法師認為以手語配合經文，可能真的更利於弘法傳播。

這場「以法會友」的盛會圓滿落幕，那份動人的清淨與祥和，相信已烙印在每位觀者心中。

撰文／攝影：牟晏瑩







素宴高朋滿座 聚愛共善植福

於 4 月 25 日在靜思堂舉辦的「植愛共善」慈善素宴，迎來一百二十位賓客 — 主要是來自不同行業的企業家或機構的負責人。餐桌用「慈悲」、「喜捨」、「心寬」、「念純」、「知足」、「感恩」、「善解」、「包容」、「尊重」和「大愛」命名，為了善盡地主之誼，每一桌都安排了資深慈濟人作陪與賓客溫馨互動。

中午十二時素宴開始，慈濟香港分會執行長施頌鈴在歡迎辭中指出，在一個世界動盪、對天災人禍無法預知的環境中更需要愛、信、善。慈濟人醫會資深成員高永文醫生分享他到臺灣參與慈濟活動時，對環保工作感受很深；現在看到香港環保志業碩果累累，慈濟大愛中醫診所等慈善事業也發展得非常好，希望在大家攜手助力之下，未來志業會愈辦愈好。

慈濟香港實業家團隊幹事袁志光分享《用生命影響生命》詩歌的內容：每個人都可以在社會裡面付出自己的力量，有力量有光芒照耀需要幫助的人們。緊接著慈濟青年團的手語隊演繹歌曲〈讓愛傳出去〉。與會的香港著名藝人米雪全程拿著手機攝錄，並對演繹表示讚賞，清新的歌曲樂聲令整個會場瀰漫慈濟大愛的精神和溫馨。

分會亦希望通過素宴讓參與者更加了解慈濟的工作，故由慈濟志工李麟泰作有關介紹。一些從未參加過慈濟活動的來賓，知悉慈濟從臺灣開始，目前慈善救援的腳步擴展至全球一百三十九個國家地區後，表示無比的敬佩。



應實業家團隊 WOW Impact Group 創辦人 Carrie Law 邀請，中國燭光教育基金會前義工 Grace 作了分享 — 她看到慈濟的活動和付出，更加堅定了要當一個 role model 的決心，希望以後能夠有機會來慈濟參加活動，自己付出之外，也帶動身邊的人付出。

素宴圓滿後，袁志光接受訪問時說，辦這個活動也是希望維繫不久前往生的志工周玉蓮 (Helen) 留下的許多緣份，以至將之延展。茹素已兩年的他說，重要的是要吃得多元及健康。

「從竹筒歲月到建立慈濟醫院的事蹟，讓我感覺慈濟的慈善志業做得好偉大，也很感動。」善經濟聯盟副總監 Iris Tang 說，希望之後有機緣能夠參與和承擔。

善經濟聯盟會籍及社群經理 Andriy Chiu 說，自己並不是為了吃素，而是因為與其他參與者有同樣的觀念和行善的選擇才來，但不得不說這次的素菜真的很好吃。他說，吃素是個人的選擇，而現在每個人都希望身體健康 — 是他這次參與活動的體會。

素宴的九道菜，從準備食材到上桌，都是多位志工精心合作完成。最後一道的甜點上桌後，司儀邀請了此次活動的全體志工來到佛堂，向他們表達感恩，來賓則用熱烈的掌聲表示他們的感謝。素宴在手語組演繹的〈很幸福〉溫暖的氛圍中圓滿。

撰文：謝丹、羅淑儀、任美寶
攝影：龔龔、牟晏瑩









沙田醫院「掘井人」喜重逢溫馨敘舊

大圍慈濟環保願行館於 5 月 6 日迎來了一場「掘井人」的溫馨重逢 — 沙田醫院前院長劉浩等多位管理前輩與早期已在沙院做訪視的慈濟志工再度聚首一堂。

1994 年 10 月，當時劉浩醫生任院長，慈濟志工走進沙院，對長期住院的慢性病患進行關懷 — 透過溫暖的交談、輕快的歌聲與柔美的手語，化解病患的孤寂。這份「風雨不改」的堅持，獲得院方高度肯定：1997 年沙院將每年 10 月的最後一個探訪日，訂名為「慈濟日」。這不僅是一份榮譽，更象徵醫護與志工之間，建立了深厚的信任與默契。

三十多年來，除了新冠肺炎等疫情期間，慈濟人的身影幾乎每周都出現在沙院。除了大型活動，志工更多的是細微處的陪伴：為長者修剪指甲、輕柔按摩，或在床邊傾聽生命故事。這份真誠的愛與持續的關懷，令許多醫護人員留下深刻印象。

今年 3 月，沙院醫護前輩出席把慈濟訪視引進沙院的志工周玉蓮的告別式時，與志工周力生相約敘舊，因而促成了此次願行館之行。七位沙院的老朋友，包括已從醫院退休的劉浩醫生、李婉紅醫生及其他管理人員。



當天，在志工梁榮錦的導覽下，嘉賓了解到館內展示的慈濟環保理念與先進的環保科技，對將廢棄物轉化為救災資源的研發成果表示讚歎。隨後，眾人一起享用素食午餐，並重溫往日情誼。

飲水不忘掘井人。志工感恩當時以劉浩院長為首的管理團隊多年來向慈濟提供種種方便，讓善業在沙院落地生根。

李醫生以「並肩同行多年的老隊友」來形容沙院團隊與慈濟志工的關係。「今天最讓我感動的，是能與在座的慈濟師兄師姊，以及沙田醫院的老同事、老戰友共聚一堂。這份重逢勾起了無數珍貴的回憶，那些共事的點滴是我一生都會銘記並深藏於心的財富。感謝大家的邀請，你們是我生命中非常珍惜、非常重要的一部分。希望能與大家繼續保持聯絡，祝願每一位老隊友身體健康、平安順心！」她動情地說。她亦感謝志工的熱情款待，並說導賞生動精彩，素食午餐讓訪客大飽口福。

志工李麟泰向來賓介紹香港慈濟大愛中醫診所的服務宗旨，並提出慈濟「社區往診服務」的構思，誠摯邀請這群擁有豐富經驗的退休醫護前輩，與慈濟共襄善舉，利用餘閒參與往診，為行動不便的病患提供到戶服務，成為守護弱勢社群的力量。

三十年前在沙院結下的隊友情誼是個起點，慈濟人期望與醫護前輩繼續攜手，用生命影響生命，寫下愛與慈悲的新篇章。

撰文：陳宜卓
攝影：盧志德

慈濟六十周年慶
志工邀「好話一條街」商販共賀



在北角社區深耕十七餘年的志工，把「好話一條街」活動與慈濟六十周年慶結合，以上人的靜思法語和坊眾結善緣，期接引更多有志之士共行慈濟路。

5月6日早上，志工一行二十四人在近百年歷史的春秧街市集，向商戶、攤販、街坊，派發六十周年慶壽飽及靜思語標貼，接觸的人數達一百之多。志工還在街市設置臨時攤位，向路過民眾推廣靜思語及作交流。

商戶、攤販歡喜接過結緣品，若還揀選了屬意的靜思語標貼，志工先幫他們把店內舊的那張清除再換上新的，寓意新的希望。街坊也歡喜接受壽飽及靜思語標貼。

能參加這次活動，志工皆表示有意義。「活動讓我受益很多，能讓更多人認識到慈濟這大家庭。」許小真法喜充滿地說。

第一次做志工的吳新祿表示，參加慈濟六十周年慶派壽飽活勤，感覺挺開心的，日後有類似活動，她仍會參與。

「能幫助別人向善，囑咐人們多吃素，多做善事，覺得好開心。」施金枝歡喜道出內心的感受，她還表示已報名加入推素行列，並且會參加兩天後的派福飯活動。

環保志工李幗英說，商戶用歡喜心挑選靜思語標貼，一位老闆還邀請志工在他店內進食，志工婉拒了，但這番心意使他們「有被尊重的感覺，希望往後日子能繼續為春秧街社區服務」。

當天隨同志工林發金派送結緣品的許婉珍說，當看到店舖正忙碌時，林發金便耐心等待，待店舖稍有空閒，才上前說明來意，若店家欣然收下壽飽，則送上竹筒。她說，若店舖門口或內裡有合適位置，林發金還會送上證嚴法師的《靜思語》，期盼透過這些智慧的法語結緣有心人，啟發眾生善念。

自創立的第一天起，慈濟便是這樣挨家挨店地做，「勿以善小而不為」— 許婉珍說林發金告訴她，上人正是這樣一步一步走過來的，「有心就有福，有願就有力， 我感恩能有這份榮幸與各位志工學習。」她自我期許。

撰文：林發金　攝影：梁昌材、黃景熙





融融樂健康
為長者築起溫暖的家



名為「融融樂健康」的銀髮活動於5月5日在九龍塘靜思堂溫馨而隆重地登場，三十位長者冒雨如約而至，與三十四位慈濟志工及二位人醫會成員，一起實踐對「健康為首，慧命增長」的莊嚴承諾。

「融融樂健康」是慈濟香港分會今年重點推行的項目，希望在寸土寸金的香港，利用分會的場地資源為社區長者提供一個活動場所，在身心靈多方位關懷他們，給他們另一個溫暖的家，讓他們活得更健康、快樂。除志工或他們的親友外，這項目也歡迎社區的長者參與。新界西志工早於3月率先在天水圍聯絡處舉辦「融融樂健康」。

掌握自身的健康密碼

5月5日的活動由人醫會與志工團隊攜手籌辦，安排了「健康教室」與「簡易體檢」環節，透過專業醫護人員的指導，讓長者在各項數據中掌握自身的健康密碼。隨後，在志工許鳳儀的帶領下，長者齊做健康操，在律動中舒展筋骨，找回身體的平衡。

志工李麟泰分享「幸福就在手邊」的健康觀：幸福並非遙不可及，即便步入晚年或身處逆境，能有彼此相伴、能有參與活動的身心餘裕，就有生命中最重要的「起碼擁有」；慈濟推廣的健康觀，不僅是身體的安康，更是透過慈悲利他與持續學習，讓慧命得以在歲月中增長，而在付出與陪伴中重拾尊嚴。

活動現場不乏令人動容的生命故事。李慧明奶奶雖視聽力退化，但仍堅持投身環保志工行列，在志工無微不至的照顧下，展現出「生命在付出中綻放」的動人光彩。曾歷經中風的鄺齊合奶奶，雖然身體功能尚未完全康復，在子女的鼓勵下重返慈濟大家庭，重拾了法親情誼與前行的勇氣。

活出健康、活出快樂

在5月12日當天，有三十八位學員和二十九位志工參與，安排了肌力訓練。教練潘萬基和彭頌軒帶領長者進行包括深蹲、側抬腿及伸展的動作，以強化大腿和臀部肌肉。





潘教練解釋，許多長者有膝蓋或腰痛問題，透過鍛鍊肌力可以減輕關節壓力，促進新陳代謝，達到「逆齡」效果，讓長者走路時更有力、坐下起身時更順暢。他欣慰地表示，所有參加者比他想像中好很多，「腳很有力，動作都做得非常好」。彭教練說，看到長者一起運動，且都很靈活，讓他感到很開心。

「對身體有幫助，學到了很多東西，很感恩。」李慧明奶奶笑著說，參加這個活動讓她很開心。與父母一同參加的李鳳珊說，爸爸耳朵眼睛不太好，讓他坐在最前面，看到教練，便會好努力及很願意跟著做。「爸爸很開心，這裏很熱鬧，大家都很友善、很投入，讓我一家人都感受到溫暖。」她感恩地說。學員鄭其善也表示：「這麼多人一起做運動，很開心，我每次都會過來的。」

大家跟著教練的節拍活動筋骨，笑聲此起彼落；這不只是一堂運動課，更是一份陪伴與關懷，讓長者在互相鼓勵中，活出健康、活出快樂。

提供新的保健思路

於 5 月 26 日舉行的課程，內容豐富充實，不僅有 JRL 長者不倒翁團隊帶來的專業健身訓練課程，原始點相關分享也為學員提供了新的保健思路。

「感覺甚好，日後慈濟再有同類課程，會繼續參與。」學員張翠蘭有此表示，她還感謝能品嘗美味的素菜及受到志工的熱情招待。李鳳珊則說，自參加後父母身體好轉，父親尤其喜愛素食，會繼續參與此類課程。

洋溢和諧與輕鬆的氣氛

「融融樂已經舉辦了好幾堂，帶給了大家什麼呢？」「健康、融洽、愛心、快樂！」6 月 2 日活動一開始，在志工區亮貞詢問學員參加的感受時，大家高聲地回應。

隨後全體學員起立，進行手部操與伸展運動，以活絡筋骨。活動也播放《證嚴法師說故事》，學員都用心聆聽。接著，原始點的導師林亞朗教導大家按壓五個穴位以減輕痛楚，並有幾位師傅從旁協助，即時解答學員的疑問。此外，三位專業的健身教練也帶領大家進行健康伸展與體能運動。有學員領會較慢，教練便個別指導；志工繆寶珍、吳萬里亦從旁協助，現場洋溢著和諧與輕鬆的氣氛。

最後，教練鼓勵大家成立一群組 —「JRL 長者不倒翁肌地」— 隨時可以在此向他們提問，「就算問『吃飽了沒』也可以！」展現了他們的愛心。學員反應熱烈，積極參與，場面令人鼓舞。







避免肌少症，注重運動與營養

6 月 9 日當天，邀請原始點導師林亞朗分享養生要訣：溫補食材與保健實踐；薑乃溫熱性食材，對身體有益，作為日常飲食之用，能幫助睡眠與提升精神。

JRL 長者不倒翁團隊分享：關注肌少症，注重運動與營養。普查發現，不少人因運動不夠及蛋白質攝取不足，易引發肌少症。一般人三十五歲起，肌肉便漸漸流失，五六十歲會更嚴重。前期表現為上下樓梯吃力、膝蓋疼痛，嚴重時會呼吸困難、氣短，因心肌也是肌肉，其不足會降低心臟泵血能力。

學員對這些跟自己的健康息息相關的資訊，都專注地聆聽，認真學習；實際練習時，導師更是細心地指導，大家都感覺獲益良多。

在交流分享中增進情感

「以前我特別懶，不愛動、不肯鍛鍊，現在能明顯感覺到堅持鍛鍊之後身體舒服很多，也有動力主動去做。」學員李楚明分享參加課程的心得與收穫。

6 月 16 日的課程，安排了原始點教練連瓊珊分享：腳部中間及外側小腳趾橫向線位置常見抽筋等問題，如何用按壓來改善。JRL 長者不倒翁團隊則分享心臟病、腦退化的問題，平時多運動，鍛鍊肌肉，能連通大腦，減少疾病發生。

參與了一個多月的課程，多位學員分享了自己的收穫：

黃偉明說，大家的保健意識變強了，也明白運動對身體很重要，且能改善體質。李鳳珊表示：自己在家練的時候，不會這麼上心，有時候身上疼就乾脆不做了。但來到這裡，導師都教得特別好，「就算練得疼也願意堅持」。有任何問題隨時都能請教他們，所有人都很友善熱心，心裡特別感激。



人醫會的蘇淑貞先是分享參與宏福苑火災援助的感悟，之後提到參加「融融樂健康」活動，主要是幫忙量血壓，遇見熟悉的宏福苑居民，他們認可慈濟人的服務，這是給志工的一種鼓勵。「我會繼續積極參與。」她感恩地說。

「融融樂健康」，既有健康知識與技能的傳授，也讓參與者在交流分享中增進情感，感悟慈濟精神。期望大家將所學運用於生活，共同營造健康、和諧的社區。

陪伴母親出席，盡顯孝心愛意

5 月 14 日，港島志工在鰂魚涌東匯坊的慈濟活動室舉辦了首場「融融樂健康」。活動室空間細小，但清幽雅緻 — 由學員廖秋蓮巧手插花所布置。她和志工陳月明、陳明麗，近年因為年齡和身體等原因，已減少出席活動，這次在法親的極力邀約下，前來參加活動。對活動很投入的陳月明說，一定會繼續來，雖然只有半天時間，但見到很多很久未見的朋友，是最令她開心的事。

志工何潔儀的母親張喜覺得唱唱歌、做做運動令她很開心，表示一定會再來。何潔儀摟著媽媽深情地說：「媽媽是我的寶貝，我很希望她繼續健康、長壽，可以長久陪伴我們；媽媽早年經歷辛勞的日子，現在當然希望她開開心心。」





港島這次的「融融樂健康」為參與者做簡單體檢，還安排暖身操、健康操、唱粵語金曲；大家還觀看《人間菩提》、《證嚴法師說故事》，一起聞法精進，堅定道心。活動還準備了素食午餐，一起共享，感覺更溫馨。

志工許麗真說，見到大家對這活動很投入，我們都很感恩，而大家這麼開心，就是我們把「融融樂健康」辦下去的動力。

撰文：薛茗瑄、謝勤、鄧美珍、任美寶
攝影：牟晏瑩、林桂霖、吳若薇、梁昌材





學習好榜樣

「敬師兄，愛師弟，莫在門中生閒氣！」這是德如師父剃度時，上人所贈之法語。

拋棄世俗，好不容易來到這裏修行，精舍就是我們的「如來家」，「前人種樹」的精神，是我們學習的榜樣。

「後人乘涼」之時，更應無怨無悔地再付出啊！

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



「綠在觀塘」舉辦系列活動 廣邀民眾共行減廢



為響應 2026 年六五環境日國家主場活動，以及慶祝環境保護署成立四十周年，環境及生態局和環保署舉辦「美麗香港環境節」，透過一系列多元化體驗和實踐活動，加深市民對環境保護的認識。

由慈濟香港分會承辦的「綠在觀塘」，獲環保署邀請參與其中的重頭戲活動「六五環境日暨全民回收日嘉年華」和「全民回收日 @ 觀塘」。為此，「綠在觀塘」在 6 月 6 及 7 日一連兩天舉辦「環境日之環保 Chill Easy」嘉年華活動，現場以多元化的攤位遊戲、工作坊及展覽，讓大眾了解源頭減廢、分類回收的重要。

6 月 7 日當局在「綠在觀塘」附近的「建造業零碳天地」，舉行了「六五環境日暨全民回收日啟動禮」，慈濟應邀出席並獲頒感謝狀，肯定慈濟在推動社區回收及環保教育上的貢獻。隨後，環保署署長徐浩光和多位官員在分會執行團隊陪同下參觀「綠在觀塘」。



嘉年華吸引了不少家庭老少成員一起前來，而活動上午十一時正式開始前，已有不少民眾入內參觀。兩天活動都遇上驟雨，6 日上午還下了場狂風暴雨，當值的志工有的淋得全身濕透，但仍堅守崗位。次日午間也下了一場雨，但無阻一眾政府官員到訪參觀，足見他們對活動的重視與支持。分會主力推動環保的志工梁榮錦表示：「環保署官員非常讚賞慈濟能夠在頗短時間內，舉辦這麼成功的嘉年華。」他感恩志工展現了「合心、和氣、互愛、協力」的團隊精神，協助圓滿了這個大型活動。

是次活動內容豐富，涵蓋海洋保護、耕作知識、香港生物多樣性及日常生活環保等多個範疇。慈濟環保願行館在現場展示了大愛感恩科技製作的賑災產品，包括由回收塑膠瓶製成的第二代環保隔屏、福慧床及首次亮相的環保蚊帳。堅農圃帶來水耕體驗及環保除蟲劑製作，香港生物多樣性資訊站推廣綠色教育，還有環保防水遮套工作坊，教導市民利用舊防水布自製傘套。

路德會黃鎮林伉儷安老院展示由院舍職員與長者合作、以回收塑料改造的環保服飾。從澳門過來的志工涂安莉對這些再生環保禮服很有感觸：「用泡泡紙做的，但感覺不會比時尚舞臺上那些服裝遜色，最重要它是環保。」

「維他奶紙包盒回收大作戰」遊戲攤位，教導市民正確回收紙包飲品盒的步驟。張佩玉女士表示：「從網上得知這裡有嘉年華，特地帶了三個兒子來參加。他們學到了很多東西，特別是維他奶攤位教導的清潔與回收分類，對加強小朋友的環保意識很有幫助！」

有關海洋保護，本身是潛水員的陳天明指出：「海洋污染對所有生命都有影響。為什麼要做海洋保護？就是為了健康。健康不只是珊瑚，是所有動物，人也是動物。」

有位家長范佩珊說，學校對這裏的活動有做宣傳，所以她帶孩子過來參加。「海洋垃圾有很多年了，到現在仍分解不掉，挺恐怖的，親身感受到比較深刻。」她說。

梁燁琪先生分享：「放假路過，便帶兩個女兒進來，沒想到收穫了這麼多海洋環保知識。特別是了解到微膠粒對海洋生態的巨大影響。女兒她們有玩遊戲，又能學到知識，非常開心！」

李色月女士說：「知道這裡有嘉年華，就帶孫女來玩。很開心這裡除了傳遞環保知識，還有好玩的遊戲和豐富獎品，讓孫女度過一個非常快樂的週日！」

「綠在離島」負責人陳永祥先生讚歎道：「我非常認同慈濟的精神與理念，也讚歎這次活動的用心。我很樂意加入慈濟的志工行列！」他也感謝志工林發金對他不遺餘力地協助。



活動現場設有攤位，介紹「竹筒歲月」，由澳門前來的六位志工與香港慈濟人，協力指導民眾在以回收紙筒製成的環保竹筒上繪畫。不少孩子專注地為竹筒添上色彩，製作出獨一無二的作品。

「綠在觀塘」活動停不了！在早前的4月18及19日，環保站舉辦了一名為「惜物春日祭」嘉年華活動，共設置六個攤位：二手物中轉站；環保攤位遊戲 —「四電一腦」拍一拍、廢紙回收知多啲；二手衫再作展覽；再造紙壓花書簽；素食補給站；來都來了，酵一酵。現場還提供二手玩具、手袋給有需要人士取走。

慈濟願行館展示區，以多張具視覺衝擊力的圖片與二套實用的資料，讓民眾瞭解當下地球環境，被人類不負責的行為破壞的嚴重後果，以及人類需如何面對和迅速拯救地球的各種方法。

除香港志工的付出外，澳門志工洪美景及陳麗麗也前來助緣，並參觀「綠在觀塘」的設施與了解其運作。「雖然只是參加短短幾個小時的活動，但是收穫滿滿。看到志工和職工都用心在做宣導和推動。」洪美景說，港澳兩地的文化非常相近，相信將來因緣具足時，香港的環保推廣做法和形式可在澳門複製，所以當地志工要把握因緣多學習，將來才能多承擔。

「綠在觀塘」希望藉由多元、頻繁的環保教育宣導，讓民眾在日常生活中落實減廢、回收、惜物，共同來守護地球家園。

撰文：牟晏瑩、任美寶　攝影：牟晏瑩、盧志德



世界地球日
企業共善護大地



為響應「世界地球日」，港島區志工於 4 月 11 日在「東匯坊」商場舉辦了一場充滿溫度的環保體驗 — 一段由企業善意與志工努力匯聚而成的動人故事。

當日活動能順利舉行，源於商場業主對慈濟志工長期奉獻的認同；特別以「一元港幣」象徵式租金，提供人流暢旺的空置店鋪給慈濟辦活動。商場管理處更鼎力支持，主動加裝照明設備並提供冷氣與幫忙宣傳，讓志工在完善的環境中傳遞愛護地球的理念。

活動安排了兩場講座，由林來儀老師分享「環保酵素」的奧妙，吸引了不少民眾前來參與。林老師教導大家利用日常的廚餘如香蕉皮、檸檬皮來製作天然清潔劑。「這不僅能淨化空氣與水質、減少化學污染，更能讓環保落實於居家清潔。」林老師道出酵素的種種好處。



在互動遊戲攤位，志工引導民眾將印有各種可回收和不可回收物的圖片，投放到相應的迷你資源回收桶裡，讓分類知識變得有趣。志工李秋月則指導孩子將「水果泡棉網」製作成精美的手工花。她強調：「救地球要從回收廢物開始。」鼓勵孩子在母親節用這份「環保心意」送給媽媽，讓惜物精神在下一代心中扎根。

現場也展示了大愛感恩科技與慈悲科技的產品，不少民眾駐足參觀，聆聽志工詳細介紹其研發背後的意義；有些還走進福慧隔屏，坐在福慧床上、觸摸賑災毛毯來感受慈濟人這份守護災民與地球的悲心大愛。

這場在東匯坊舉辦的環保體驗，不僅是一場活動，更是一份凝聚眾人善念的行動展現。從企業的支持、志工的付出，到民眾的參與，每一個環節都串聯起守護地球的力量。

撰文：薛茗瑄
攝影：林桂霖



漢柏樓長者屋母親節茶會
5 月 12 日

雖然已經過了母親節，但志工視長者如同自己的父母般，這天仍然到來為她們舉辦感恩茶會。志工吳萬里講述慈濟並播放世界各地的浴佛畫面，長者看到自己在香港靜思堂的身影，既驚訝又興奮。隨後志工帶領長者唱歌、抽靜思語籤。「不要小看自己，人有無限的可能！」一位長者大聲讀出抽到的靜思語籤。

活動特別安排長者穿上中華民族服裝，並向每位送上一束鮮花，祝賀節日快樂。他們開心得熱淚盈眶。有位近九十歲的長者之前參與活動時甚少說話，這次竟會說：「今日母親節我很開心！穿上靚靚的衣服，感謝慈濟！」精力充沛的她，平時去撿拾紙皮、膠樽等，為環保出力。多位長者穿上民族服裝，手捧鮮花，隨意擺出姿勢拍照：「啊，原來自己這麼年輕！」

志工在笑聲中送上蛋糕，以及寓意吉祥的美麗葫蘆。長者開心地享用蛋糕，同時愛不釋手地玩弄吉祥葫蘆。活動在歡樂與和諧中圓滿。

宏福苑居戶、本身是長者的志工黃偉明說，看到八、九十歲的長者，好像見到自己的媽媽，希望陪伴她們並給予歡樂。負責幫她們拍照的他說：「令媽媽們笑到『見牙唔見眼』，是我最快樂的時刻。感恩慈濟！」

撰文：任美寶
攝影：林季珍



沙田醫院輕輕鬆鬆一小時
5 月 21 日

活動開始由司儀區亮貞分享慈濟理念與「竹筒歲月」的故事，全場安靜專心地聆聽。接著志工黃金偉以活潑生動的問答方式，帶動氣氛，院友踴躍搶答，現場互動熱絡。

在演唱懷舊歌曲時，部分院友主動拿起麥克風帶唱，眾人越唱越起勁。之後志工佘珍森與高樂庭帶領大家做手語歌〈母親的手〉，在歌聲中，大家感念父母恩情，每位院友都分享一句感恩的話，以感謝父母、朋友與醫護人員，或互相祝福，場面溫馨熱鬧。

適逢五月，志工陳宜卓介紹五一勞動節與佛誕，並說明浴佛的意義在洗滌心靈塵垢，以及祝福天下太平、無災無難。他也講述慈濟的一甲子歷程，以及慈濟探訪沙田醫院的緣由。醫護人員也前來傾聽，重溫這個溫暖故事。

最後由高樂庭帶動拍打操，讓院友活動筋骨、鍛鍊手腳與大腦協調，醫護及工作人員也加入，大家越拍越起勁。在志工周力生和張莉娜向院友發放用心挑選的結緣品後，活動也畫上了溫馨的句點。

撰文 / 攝影：任美寶



精進日　6月7日

學員在〈佛在靈山〉的歌曲中展開精進課，接著聆聽上人開示：欣慰不少慈濟家庭善脈傳至四代，但歲月久後，部分人修行鬆懈、疏於聞法，懇請大眾回憶發心初衷，相互勉勵，精進修行，使慈濟善法代代相傳。另，釋德澡師父解說，為脫六道，上人教「學大法，度大眾」，不可待成佛再度眾，應以菩薩行度眾方能成佛，如上人籌建醫院以願力啟眾悲心，吾等亦應當下以菩薩之責度眾，成就佛道。

志工分享時段，施得華說：自己近期工作調動至全新地盤，那裡環境艱苦，因同事和工人未達要求，而煩躁發脾氣，聽師父開示後，明白要耐得磨，把困境當淬鍊，不躲不怨，寬容大度，保持樂觀積極心態，構建良好的溝通。

陳存雲說：自己受上人零起點創業及堅定信念感動，往後會將課程所學融入生活與服務，以真誠心對待他人，堅守慈善本心。王惠君說：自己首次在精進日承擔生活組崗位，與大家合和互助，雖身疲但心有法喜，也為行動不便的志工仍持杖參加所感動。黃美真說：每位志工盡心付出，自己在他們細心陪伴下獲益良多，在街友探訪中，見苦知福，更懂惜福。

研習課加深了學員對慈濟理念的理解，也激發了他們踐行的決心。

撰文：鄧美珍
攝影：林桂霖



雲漢邨長者屋派福飯及團康
6月8日

活動開始前，長者志工先行布置好場地。活動暖身由志工吳萬里帶領大家唱歌，並進行手腦協調運動。

在《證嚴法師說故事》環節帶出「諸惡莫作，眾善奉行」的道理。「靜思簽筒」讓大家從筒中抽取靜思語簽，然後大聲將之朗讀，並探討個中含意，以加深對法的理解。

抽到靜思語「人生只有使用權，沒有擁有權」的史冠英說：擁有健康的身體，就要好好把握當下，付出無所求。陳辮鎏就所抽的「天上最美是星星，人間最美是溫情」分享說：他最近看到一位婆婆坐輪椅，便主動推她去酒樓，有人問他是否婆婆的親友，原來幫助他人，會湧現莫名的喜悅。

活動尾聲，大家手牽手齊唱〈一家人〉，在溫馨的歌聲中，團康活動圓滿結束。之後，部分長者穿上志工背心，逐層逐戶展開派福飯行動。眼見天色漸暗，一位長者志工心繫在雲漢街包括婦孺的劏房住戶，匆匆地趕往，將熱騰騰的素便當送到他們手中。街坊接過飯盒時感動不已，連聲道謝。

撰文／攝影：任美寶



教育組圓緣活動
學員成長足跡獲家長肯定



孩子緩步走到父母身旁，以尊重、愛意奉上暖茶，父母雙手接過的一刻，內心感動莫名，欣慰祝福孩子健康成長。本年度親子班及慈少班的圓緣活動，於 5 月 17 日在靜思堂舉行，隊輔特別安排了奉茶環節，讓孩子表達對父母的感恩之意。

在上午親子班的場次，志工帶領學員重溫「自愛是報恩，付出是感恩」的靜思語，並與家長一起回顧孩子一年來成長的點滴。下午慈少班的場次，以「愛的傳承」為主題，回顧學員的成長。

親子班每堂課都留下溫馨畫面，如「我和長輩有個約會」活動，就展現了隔代的情感共融；學員看到照片中的自己，露出滿足的笑容。

志工陳娜萍與鄺佩玲主持「親子默契大考驗」活動，考驗一年相處下來，孩子與家長間的默契有否增進，藉此加深彼此的了解。

學員洪華傑與洪梓菡感謝父母養育之恩，發願做個好孩子。

「竹筒回娘家」環節旨在教育孩子從小培養愛心，鼓勵他們將節省的零用錢投入竹筒，幫助有困難的人。志工何潔儀講解，隊輔秉承上人教育理念「教之以禮，育之以德」，用愛心教育每位學員。

在家長分享時段，蔡育華說升讀中一的兒子參加慈少班，她同時來做志工，兒子則感恩媽媽陪伴自己成長。

羊潔嫻說，兒子李定緯記性好且懂得向客人介紹靜思產品。

在捐血日承擔真善美文字工作的薛茗瑄說，兒子李恩幟隨志工到地鐵站宣導捐血，積極邀請路人到靜思堂捐血，相信善種子已播在他心中。

鄭美迪說，參與撿拾垃圾、農莊等活動自己收穫頗多，而孩子從往時懵懂到如今漸懂，在接受採訪時面對鏡頭，言談表現成熟，會說「莫小看自己，用心看、聽、做，終身受用」。

有感於時光飛逝，李色月說自己與孫女桸伱珍惜每次參與的機會，且每次都玩得開心，而過去一年間桸伱成長顯著，會主動扶持跌倒的小朋友、與同齡孩童相處融洽、懂得禮讓、積極參與買旗募捐、對音樂興趣濃厚、對環保頗有認識並懂得分享回收體驗。

黃周媚說，她學會以朋友方式和孩子溝通，感恩孩子在隊輔教導下有所成長。

下午的慈少班圓緣活動，熱身過後的互動體驗旨在培養幫助他人的意識。接著的能力訓練，目的乃增進學員的膽量及口語表達能力。學員還跟隨志工李賢玉學做茶點，之後品嚐自己製作的蛋糕。

學員龔志成演唱〈陽光眷戀的地方〉，歌詞講學員親如一家人，強調團結的力量，以及用溫柔目光見證彼此成長，讓愛駐留心間。



未能親臨圓緣活動的中六畢業生吳穎表示遺憾。通過錄音，她感恩師公上人創辦慈濟，自己因「歲月竹筒」領悟小力量匯聚可助人無限，也感謝師姑師伯六年來無私籌劃活動的付出，並鼓勵學員莫放棄、勇前行，勿懼犯錯。

圓緣既是一年學習與成長的總結，更是新的起點。相信學員在善與愛心的引領下，將帶著在活動中收穫的力量，在未來的人生道路上，勇敢前行。

撰文：鄧美珍
攝影：梁昌材、林桂霖







時代共融 長幼相聚

經多月的籌備醞釀，「我和長輩有個約會」活動於 4 月 12 日在九龍塘靜思堂如期登場，共一百零九人出席，現場溫情洋溢。這堂是全學年至今親子學員出席率最高的一次，令人鼓舞！

慈少以這次活動的靜思語「天上最美是星星，人間最美是溫情」彰顯的精神，承擔不同的崗位，如主持、分享者和後勤人員，也藉此學會分工合作和包容彼此，以體會與人相處、共融的能量。

活動在下午一時正式開始，學員長致歡迎詞並簡介活動目標與流程，隨後由慈少張婧兒和龔志成帶領暖場的「手指操」，讓大家活動筋骨。



緊接而來的集體遊戲「火燒後欄」將氣氛推向高潮 — 慈少、親子班小朋友與長輩互相配合，你追我跑、歡笑連連。孩子在遊戲中學會了與長輩互動的耐心與默契。

在主題分享環節，學員長帶領大家觀看《證嚴上人衲履足跡》—「人小志高．承傳接力」以及「愛的教育．善風凝聚」剪輯影片。影片中，上人慈示：「要把正確的種子播種在正確的土地上。」小小的種子，在陽光與雨露的滋潤下，終能綻放光彩，成為頂天立地的社會棟梁。這正是此次活動的深層意義 — 讓孩子在尊重與感恩中成長，讓長輩在陪伴與傳承中感受到被需要、被珍惜。

接著是「愛的連線」環節，慈少龔志成、蔡漢紋和陸宇賀活用科技與長輩互動：有人示範交通 App，方便長者出行；有人介紹植物辨識軟體，帶領大家認識大自然；還有手機經典遊戲「俄羅斯方塊」、「地鐵跑酷」等分享，讓長輩驚訝於小小螢幕中的樂趣之餘，也拉近代際間數位距離。科技不再是隔閡，而是溝通的橋梁。

「手語歌帶動」環節，全體一起比出〈感謝〉的手語。孩子認真地比劃每一個動作，長輩在旁輕輕跟唱，眼神中滿是欣慰。歌聲與手勢交織，無聲卻有力，傳遞著說不盡的感恩。

隨後是「愛的蜜蜜茶聚時光」。慈少與親子班小朋友親手奉上茶點給家人與長輩，並以「心素食儀」的精神，提醒大家用公筷、用餐不說話、惜食愛物、以碗就口。長輩接過孩子手中的茶水，眼中閃爍著感動的光芒。一位阿嬤輕聲說：「這杯茶，甜在心裏。」那一刻，語言不再重要，因為人間最美是溫情。

「少年 SHOW TIME」環節，慈少盧秋霖展現才藝 — 魔術表演讓全場驚呼連連，朗誦節目則由中三學員陸知行以純淨的聲音誦出對長輩的感恩與祝福 — 他用 AI 探討並創作的詩歌《晚年》和《致長者》— 分別送給自己的爺爺奶奶，以及在座的其他長輩：

《晚年》
白髮是歲月的勳章，微笑是生活的陽光。
不問前路多漫長，只願安康，常伴身旁。
心寬體健，喜樂如常。

《致長者》
歷經風雨心從容，淡看歲月自從容。
願您日日皆安好，福壽綿長笑春風。



孩子們的自信與投入，贏得長輩們熱烈的掌聲。

最令人動容的是「長輩真人故事館」。幾位長者受邀分享他們獨特的人生經歷：有人講述年輕時如何看待身邊的事物，卻在孫女出生後改變，也有人分享與孫子相處的溫馨點滴。孩子們靜靜聆聽，時而提問，時而點頭，眼中映著理解與敬佩。時時感恩、處處感恩、人人感恩、事事感恩 — 這不僅是靜思語，更是當日每個人心中最真實的寫照。

活動尾聲，全體在原座位拍攝大合照，笑臉如星光般閃爍。學員長總結活動，向所有承擔的慈少、隊輔與志工致謝，並預告下一堂圓緣日期為 5 月 17 日，邀請大家持續參與。隨後，全體合掌，隨著〈祈禱〉MV 的旋律，心與心相連，愛與愛相傳。

撰文：林淑靜、黃思瑤
攝影：梁昌材、林桂霖





香港弟子返臺誌慶慈濟一甲子 領受上人「學與覺」的祝福



慈濟誌慶一甲子之際，香港慈濟人於4月30日至5月3日往花蓮參加營隊。由於上人九十華誕快臨，團隊帶去祝賀的是一幅木製菩提樹作品：每人在一片小樹葉上，懷著虔誠的心寫下祝禱上人生日快樂、法體安康等祈願；待所有小樹葉貼上，菩提樹完整成形。這也彰顯香港分會的合和互協的團隊精神。

於5月1日，大家最期待的時刻 — 獲上人接見 — 香港靜思弟子以恭敬心，將載滿祝福的菩提樹呈獻給上人。上人看了十分開心，讚歎大家的用心。

上人精神飽滿，耐心地聽取志工有關香港各項志業的報告，現場同步播放相關簡報，包括：長期關懷弱勢族群；帶動宏福苑居民將自身經歷化為力量，幫助其他有需要的人；環保志業的發展以及推素宣導護生的理念。

之後，志工從上人手中領到「學與覺」的結緣品，大家對此無比珍惜、滿心歡喜。

雖然彼時臺灣本地的經行活動已結束，但香港團隊獲特別安排，在常住師父帶領下經行禮拜。另，志工也參加了一次精舍巡禮，由德念師父在細雨中作導覽解說，介紹各種植物名稱、功用，大家收穫滿滿新知。

在5月2日出坡勞動中，部份人清理道路縫隙的雜草，部分到菜圃拔草，男眾負責搬運石塊。在師父的引導下，大家做得法喜充滿，各有不同體悟，但都覺得跟隨師父日常勞作皆是禪修。

志工也有幸透過線上連線，見證佛陀故鄉尼泊爾藍毘尼園區的啟用大典。慈濟菩薩走進佛陀誕生之地，翻轉當地生活，改變無數民眾的命運。當地百姓歡天喜地，孩童以手語演繹〈許一個希望的未來〉、青年志工擊法鼓、演繹「行願」，畫面莊嚴動人，大家看到無不深受感動、熱淚盈眶。

這次六十周年慶營隊，全程充分體現合和互協的團隊精神，且活動內容充實豐富，不論往返機票、每日行程安排皆毫無疏漏，一切順遂平安，團員皆心存感恩與歡喜，收穫滿載。

營隊結束後，部份成員參與於5月10日在花蓮的浴佛大典。上人在靜思堂樓上，慈悲地凝望大眾，並為大家送上祝福。整場浴佛流程順利圓滿，人人都法喜充滿。

撰文：任美寶
照片：香港分會提供





精舍之旅法喜歸 化為精進願力行



花蓮之行，香港靜思弟子在精舍親炙上人與常住師父，不論是出坡除草、經行、「回家聽故事」，或「飲一杯智慧的水」等，學員都受到啟發與激勵，大家法喜充滿，感悟良多。

【劉松蓮】

在花蓮舉辦的慈濟一甲子營隊，法親們彼此照顧、互相扶持，讓心靈相契合與共同成長，這份因緣成為我最珍貴的回憶。

在精舍第一次出坡，隨同常住師父於連鎖磚間除草。看似不起眼的小草，生命力卻如此頑強，正如心地若生起無明，往往難以拔除。然而，若能時時保持心境明朗，讓陽光灑入心田，播下善的種子，便能長出好果。心地清明，無明自然消融，福慧資糧也隨之增長。



【凌佩文】

參加營隊香港志工幸福滿滿，感受到慈濟的大愛精神，行程很圓滿。最重要的是可以親近上人，上人也給弟子開示，送上「學」與「覺」，我們謹記，努力加油。

【施頌鈴】

在慈濟二十多年，回來花蓮好多次，這是第一次出坡拔草；師父的示範讓我們獲益良多 — 草要拔得好，不能挖得深，不能損壞磚的結構。拔草看似簡單，其實要有方法，多虧師父耐心指導。我們做得不好時，師父在後面默默修正，還給我們鼓勵。師父亦叮囑大家小心、記得喝水、吃點心、累就休息，讓我們做得格外開心暖心。回來花蓮在精舍師父身邊跟著做事，獲得智慧，且無處不是禪！



【陳素梅】

很慶幸參加六十周年慶營隊，在「飲一杯智慧的水」環節，聽了並很贊同德瑋師父的說法 — 有機會就要承擔責任，人生才有價值，要視承擔為本分事，盡心盡力負責任到底，不因困難放棄，只要大家想做，絕對有力量做得到；學佛最重要培養慈悲心，若失去了慈悲心，就失去佛家的精神。德瑋師父的教導，讓我獲益良多。

【梁君茹】

慈濟一甲子，上人一路走來實不容易，自己有幸遇到慈濟，更要珍惜。溫馨座談被安排坐得很靠近上人，即時很開心，卻瞬間反省自己有貼近上人的心嗎？有守志奉道嗎？想來就有點愧疚，還需努力！從初入慈濟，靜思語「做中學、學中覺、覺中悟」是自己的座右銘。

到今天上人親送「學」與「覺」，究竟自己覺悟到什麼？自己相信有覺悟，智慧因做中而增長。

在菜園出坡時，體悟叢生的雜草如人的習氣和無明煩惱，經常纏繞不休，生了又滅，滅了又生，令清淨本性給重重遮蓋。想把習氣連根拔起實不容易，需要發願，需要時刻想起佛法、實踐佛法，才有辦法！重點是快快改，不能慢慢改。

看到藍毘尼慈濟園區的靜思堂啟用，我心情激動淚流滿面 — 上人的心願達成了，正法將會因慈濟再度流傳下去，只要人人力行菩薩道就能翻轉人心！送給上人的禮物很有心思，營隊帶來的法喜實在太多，就把點點滴滴放心頭好好回味！



【洪瑪麗】

因緣具足參與了六十周年慶營隊。第一次來到精舍，感受到了上人的無量智慧與無量慈悲。

早會讓心身沉澱下來，出坡除草更像是去除心裡的雜念，以靜止諍。飲一杯智慧的水去除無明。經行，道也路也，緊跟上人、常住師父的方向。一切都在學與覺之中。感恩彼此的合和互協，讓自己有更堅定的腳步。

【邱雅雯】

上人開示，要把握時間，時間稍縱即逝，一轉眼又到六十周年慶。回到精舍，一切是那麼的熟悉，但是當師父問，想師豆的由來，卻不知如何說起。當下很慚愧，發現自己的不用心、不精進。

透過回家聽故事，更清楚了解早期師父們的艱辛歷程，徹底犧牲奉獻的精神。靜思法脈到慈濟宗門的過程，就如師父所說：每一個歷史都是一個故事。

感恩精舍師父特地為香港志工安排朝山經行，讓我們這次的營隊更圓滿。經行中眾人踏出的每一步都很小心，雖然用心當下，但有時步伐還是會不穩，隨時要調整，為的就是讓隊伍整齊，呈現道氣。

自己體悟到做任何事情不要想太多，也就是上人說的「心寬念純」，用心每個當下，自然就沒煩惱了。德瑋師父說，我們自己內心常常上演小劇場，既然那麼愛演就保持正念，把小劇場演好，那就沒有煩惱了。



【黃濱玲】

拔草其實是拔除自己心中的雜草。地上長滿草讓人體會心田若不清理，會被習氣覆蓋。這裡種的菜得來不易，回到花蓮，應多多護持師父，珍惜他們的辛勞。

此行收穫滿滿，小箱去大箱回，願香港有越來越多的法親家人，回心靈的故鄉汲取法水。



【何潔儀】

參與慈濟六十周年慶營隊是回歸心靈故鄉，離 2019 年的上次，已近七年光景了，是難能可貴的因緣。這一趟「歸途」之旅很充實，且溫情處處。當中有太多觸動心靈深處的感動。

德瑋師父在「飲一杯智慧的水」的分享，我很有共鳴和受啟發。他說：入群處眾，難免有不少人事考驗，面對境界來時，是否能找回入慈濟的初心呢？師父勉勵我們要學習以單純心面對人事，結好緣，遇境界才不容易生退轉心；最為重要的是不能只顧做事，一定要常聞法，這樣才是福慧雙修；受證時，上人也給了我們那件迷你袈裟，所以來慈濟就是把握當下來修行的。

生命無常，我們還可以有多少時間、空間去改往修來呢？

上人親授的「學」與「覺」，著實給了我們很大的祝福和期許：做中學，學中覺。淨化人心，先由個己做起。回到滾滾紅塵，當常自勉「心寬念純」、「把握當下」。

總而言之，能夠在這殊勝的大日子回到精舍，還可以這麼近距離親近上人和常住，真的很有福報！感恩宗教處的悉心安排，思弘師兄、姿涵師姊、子愉師姊的全程陪伴和照應。感恩！

【鄭寶珠】

六十周年慶營隊，拜經、志工早會、出坡、經行、「飲一杯智慧的水」，活動由早上四時到下午六時多，很是充實，是個安心睡、快樂吃，法喜充滿的行程 — 感恩帶領的團隊令我們有這麼精彩的回家之旅，又一次親近上人的機會聞法。

【林惠鴻】

出坡去拔草，看似很容易，我真正動手時，卻連草根都拔不起來。一個人做，進展很慢，幸好幾個人一起合作，才有了些成績，需要很用心。

農作需要大量體力，而「好天曬，落雨淋」，農禪生活真的不簡單。我由衷敬佩精舍師父，在猛烈陽光下工作，既辛苦又耗體力。我做了一會，腳抽筋了，更讓我體會到師父是多麼辛苦。



【梁詠恩】

感恩同事補位，我才有因緣參與六十周年慶營隊。每次回來，感受不一樣，出坡讓自己心中雜念拔除，專心一意去做一件事情。「飲一杯智慧的水」中，分享的師兄很有智慧、精彩。這次營隊充滿歡樂，人人很精進，非常團結，法親就像家人一樣，愛你們喔。再次感恩宗教處，德懷師父悉心安排行程，姿涵師姊、思弘師兄、子愉師姊全程非常用心陪伴與照顧。



【周國威】

營隊期間，每天都要走路、早起，加上寮房是在樓上，要走階梯，因自己雙腳不甚好，曾憂心該如何應付？誰知，無論是坐蒲團、跪拜、繞佛、出坡、經行，雖然我動作緩慢，但每項都能做到，真是出乎意料之外。原來自己有信心、有願，就可以做到。還要感恩黃耀良、施仁賀師兄，每日愛心照顧，無微不至。



【曾偉忠】

殊勝的因緣，讓今年才參加見習培訓的末學可以與一眾師兄、師姊到花蓮參加六十周年營隊。這一次著實有太多的感受，令很少會哭的自己多次流下眼淚。上人的慈悲與大愛，十五年前的一個大願，因著林碧玉副總與一眾慈濟人的堅毅，讓佛法成功回歸佛陀的故鄉；見到藍毘尼靜思堂的正式啟用，真的太激動了！

第一次參與「經行」，雖然凡夫的心未能平靜，但著實是一個很好的經歷。由精舍師父帶領出坡去做農務，烈日當空下體會到常住師父日常工作的不容易，這就是「修行」！

上人經常提到信、願、行，我們有「願」，但必須去「行」，自己務必謹記！

【張民光】

感恩宗教處悉心安排行程，姿涵師姊，子愉師姊勞心勞力，全程用心陪伴、照顧，讓我們無憂全心投入學習；更感恩上人創造慈濟世界，讓我們在學與覺中，瞭解生命的價值。在慈濟走過一甲子的重要時刻，能回到精舍，因緣殊勝，無限感恩，也是我們合和互協，精進前行的動力。

照片：香港分會提供



三十年的堅心願力 點滴匯聚成大愛



懷念施妃英師姊

在慈濟志工的行列裡，施妃英是公認的「歡喜菩薩」。她總是笑瞇瞇的，讓看到她的人心情會好起來。今年 3 月 10 日，這位溫暖的老人家圓滿了人生功課，離開了大家，但留下一段讓人感佩不已的故事。

三十多年前，志工林發金向當老闆的施妃英介紹慈濟，之後林發金的「母雞」蔡麗輝帶施妃英去花蓮拜見上人；她即時皈依上人，上人賜與慈欣的法號，從此她跟定了上人，並發願要捐許多的榮董，去幫助天下更多有需要的人。

於 2009 年起，施妃英與多位環保志工投入慈濟的回收活動。她每天上班前去維多利亞公園，彎著腰撿拾地上的塑膠樽，帶回自己公司，並收集公司所在的大廈的回收物品。

她並參與慈濟其他善舉，如持續多年為街友及長者準備素食飯盒；她亦教導兒子要多行善，保持低調不做宣揚。

她天天恭敬禮拜上人，準時聆聽上人開示，用心聞法並活用在生活中。大愛臺以及上人的靜思語成為她的最愛，是她的生命資糧。

因健康欠佳，施妃英今年初住進醫院，靜思精舍常住德懷師父和德璿師父，在 1 月來港做會務關懷期間，前往探訪了她；在 2 月她病情惡化時，德懷師父跟她網上連線，給予打氣與祝福。3 月 28 日在殯儀館舉行的告別儀式上，慈濟人為她助念，並於翌日出席她的出殯儀式。

「我真的沒做什麼啦！真的沒什麼好拍的。」每次提議要為施妃英拍照或錄影，她總是連忙搖頭拒絕。對她來說，付出是很自然的事，不需要留名，更不需要大張旗鼓。這種不居功、怕人誇的謙虛，是大家對她最深刻的印象。

施妃英有一個讓人驚訝的紀錄：一共捐了一百零八個慈濟「榮譽董事」。很多人好奇，覺得她一定家財萬貫，才有辦法捐出這麼大筆錢。出生在印尼的她，童年生活開心愉快，之後回到中國的廈門度過活躍好動的青少年，七十年代到了香港，開始她的奮鬥生涯，從工人做起，遇上她稱道的貴人得以開創自己的事業。

她的事業不大，而去過她家的人，可以用「簡陋」來予以形容 — 裝潢非常老式，傢俱都是很有歲月感的。事實上，她對自己非常節儉，生活過得極其簡單。

這一百零八個榮董，並不是她隨手一揮就捐出來的，而是她花了整整三十年的時間，省吃儉用，「存一點、捐一點」，慢慢累積起來的。這場大愛馬拉松，只為了去幫助更多需要的人；直到她往生前不久，她才終於圓滿這個心願。



施妃英用三十年的誠意證明：真正的力量，不在於財富之厚度，而在於善念的長度；富有不在於你住多大的房子、用多好的傢俱，而是在於你願意付出多少。

她生前過著最簡樸的生活，但她見到誰都顯露一份發自內心的歡喜，這比任何珠寶都耀眼。我們會永遠記得這位愛笑的師姊，記得她那份「存一點、捐一點」的單純與堅持的修行願力。她那一百零八個榮董，教會了我們恆持的力量。

妃英師姊，謝謝您留給我們這麼美麗的榜樣！

撰文：林發金、何可兒
照片：林發金提供



見習課親身實做 體悟行動與慈悲的力量



慈濟香港分會的見習課程於 5 月 16 日的一堂，以環保為主題，安排學員參訪了大圍環保願行館、藍田回收流動點與「綠在觀塘」回收環保站，作相關探討和體驗。

在願行館的講堂，見習學員在莊嚴的慈濟歌聲中開始當日的課程，先聆聽上人開示 — 通過幾則大陸慈濟人的故事，其中包括黃老菩薩改變與女兒的關係然後同步修行 — 說明「法要入心，踏實用在生活中、行動中」。

接著志工李麟泰引導學員學習《三十七道品．四正勤》和上人關於《三十七道品》之開示，然後安排學員分享，讓大家更容易理解和吸收。

在回顧香港環保志業時，資深環保志工陳宜卓憶述，早期志工如何響應上人「用鼓掌的雙手做環保」，克勤克難地走過每一段歷程。他特別讚歎林發金、陳菜等港島環保志工的精進，並期待志工共同努力，讓本地環保志業更上一層樓。

負責推動環保的志工梁榮錦，帶領學員做願行館巡禮。看到一些震撼的畫面，學員內心滿是沉重與不捨，認識到人類的浪費與無知，正傷害我們賴以生存的大地。

下午，全體學員冒雨趕往藍田回收流動點，在「綠在觀塘」主任陳雅絲的指導下體驗分類。「真的好感動！大家開始習慣從自家帶來乾淨的回收物，還熟練地在現場親手分類。」來自澳門的學員施碧宜很有感受。之後大家再搭車前往「綠在觀塘」，由教育助理黎紫薇帶領學員參觀環保站，並仔細講解資源回收分類、正確的處理方法等。

學員施碧宜讚歎香港志工有因緣可以與政府合作，從而展開大規模宣導和回收活動，讓民眾從被動參與到積極在日常生活中落實。其他學員也非常感恩有這次的實地學習機會，進一步了解珍惜資源、落實環保的重要意義。大家表示，往後會把所學落實於生活，時刻觀照身心，精進修行，守住正念，行善利他，踏實走好修行之路。





4 月 26 日的見習課在九龍塘的靜思堂舉行，學員包括香港和澳門志工，內容為有關「竹筒歲月」與訪視的分享。

「竹筒歲月」是慈濟慈善的起點，在這克難時期，志工尤曉思說上人提倡每人每日省五毛錢入竹筒，匯聚愛心助人，播下善念種子，後發展出慈善、醫療、教育、人文四大志業，並開花結果，愛灑世界。

就訪視關懷，志工李國富說，付出貴在愛心與關心，尊重案家習慣，保護私隱，保持中立客觀，具同理心，用心聆聽，以案家利益為主，理性判斷，勿超慈濟能力承諾。

有關大埔宏福苑火災救援，香港分會執行長施頌鈴說，志工克服阻礙，找到渠道幫助受災戶，並秉承上人教導，對居民持續關懷，陪伴到最後。

兩位宏福苑居民也作了分享。嚴潔霞女士感恩慈濟關懷陪伴，她災後全身骨痛，經慈濟大愛中醫診所李醫師治療後情況好轉。梁笑鳳女士說，在接受慈濟發放的補助金時，她感受到愛的陪伴與關懷，並感謝大愛中醫診所醫生的細心治療。

慈濟人醫會成員盧秀娟、陳淑滇說，人醫注意宏福大火災戶的需求，在 12 月 6 至 7 日分會做發放時，給予他們關懷、協助。





慈濟長期關懷觀塘老區的獨居長者，志工吳萬里說，志工常去漢柏樓的長者居所， 送素飯盒，佛誕在那裡辦浴佛活動。漢柏樓居民陳伯伯也做了分享，奉勸年輕人珍惜幸福。

在學員分享時段，澳門學員洪美景說，課堂中志工以話劇演繹「竹筒歲月」，讓她明白菩薩招生、募心募愛是很重要，下午探訪獨居長者，讓她感悟到「真正修行是走入人群，服務大眾最幸福」。

另一澳門學員秦垿說，在漢柏樓探訪的一位八十八歲的老人，年輕時曾赴南美洲烏拉圭工作，做過白內障手術，現患哮喘需二十四小時用呼吸機，志工的關懷讓這位獨居長者很開心。

也來自澳門的鐘子佳說，「竹筒歲月」增加了她募心募愛的信心，訪視使她明白慈濟人聞聲救苦，秉持親耳、親眼、親手、親腳，「走在最前，做到最後」的精神。

王惠君說，首次的探訪讓她明白自己幸福，案家除要照顧在港的小孩，還要經常回內地照顧另一位小孩，確實很不易。

見習課令大家深入體悟慈濟精神，處處展現愛心；期盼學員秉持慈濟理念，化為行動，共築大愛世界。

撰文：林發金、任美寶、鄧美珍
攝影：任美寶、梁昌材、林桂霖

醫德濟世守護愛
啟發培訓學員悲心願力



「課程充實且令人感動，讓我看到生命的價值，更深刻理解慈濟人的慈悲大愛。」培訓學員施得華分享上課的收穫。

培訓慈誠委員於 5 月 24 日的課程，通過上人開示、醫護與志工的分享，令學員加深對醫療志業的認識，從而在菩薩道上行走得更堅定。

在靜思堂舉辦這一整天的課，首先播放上人《人間菩提 — 醫德濟世守護愛》的開示：擁有健康的身體，才能付出，將我們的愛傳遍宇宙。

慈濟醫療志業緣起，由志工李麟泰分享：上人決心在花蓮建醫院，並實行病患不須交保金，啟動全臺灣醫院的改革；為拯救血癌患者，在嚴峻的挑戰下，建立全球華人的骨髓捐贈資料庫。

就本地慈濟醫療志業的發展，慈濟大愛中醫診所的陳家禎醫師介紹說：從義檢起步，隨後成立人醫會，再開辦大愛中醫診所，一步一腳印地實踐了慈濟的醫療人文理念。



護理師陳靜儀分享在大愛中醫診所工作之感受：它亦是修行道場，有時遇病患情緒不佳，態度不好，讓她難免不開心，但會提醒自己深呼吸，做好工作，再處理情緒；每位同事的經歷與成長不同，性格不同，應多彼此理解、包容。

在學員分享時段，連燕霞說陳靜儀有關病人感謝留言簿的故事，讓她想起自己為宏福苑大火居民舉辦的瑜伽課結業時，一位參與者送了她一張感謝卡，雖然製作不太精美，但上面的話給了她極大鼓舞，所以「在生活中，給他人寫一些感激的話，能使別人受益」。

「我以後會常懷感恩心，傳遞溫暖。」從課程中受到啟發的陳存雲說他受益良多，深刻體會到四大志業，特別醫療的重要 — 以愛尊重生命，守護健康。

施得華說，慈濟醫療志業的醫護人員，如同志同道合的菩薩，他們投身醫療慈善工作，不僅醫治人的身體、疾病，更注重醫心，發揮「尊重生命、人本醫療」的精神。

培訓課不僅是知識與經驗的傳遞，更是心與心的交流，期待學員能將在課堂上所學、所思、所感，化作行動的指南，為淨化人心、祥和社會貢獻力量。

撰文：鄧美珍
攝影：吳若薇

中醫看糖尿病：多個臟腑功能失衡的結果



糖尿病是一種常見慢性代謝疾病。正常情況下，身體會將食物轉化為葡萄糖作為能量。這時，胰臟會分泌胰島素，讓血液中的葡萄糖進入細胞提供能量；當這套機制出問題時，就會形成糖尿病。如果控制不好，容易引發心臟病、腦中風、視網膜病變、腎臟病變以及足部潰瘍（俗稱糖尿病足）等嚴重併發症。

在所有糖尿病患者中，第二型糖尿病最為常見，佔所有病例的九成，除了先天家族遺傳，其與後天因素亦高度相關，包括肥胖、缺乏運動、飲食失節、情緒壓力等。一般而言，若空腹血糖 ≥ 7.0 mmol/L；餐後 2 小時血糖 ≥ 11.1 mmol/L；糖化血紅蛋白 ≥ 6.5%，就會被定義為糖尿病。

在中醫古籍中記載著與糖尿病表現十分接近的描述，例如《黃帝內經》：「有病口甘者……此五氣之溢也，名曰脾癉……此肥美之所發也，此人必數食甘美而多肥也，肥者令人內熱，甘者令人中滿，故其氣上溢，轉為消渴。」當中對「脾癉」的病因及發展描述與糖尿病前期相似；而另一個被提及的概念「消渴」則更與糖尿病多飲、多食、小便頻數的症狀高度吻合，如《金匱要略》所言：「男子消渴，小便反多，以飲一斗，小便一斗」、「渴欲飲水不止者」等。

中醫理論會按糖尿病患者的證候將其分為不同證型，較為常見的有濕濁內蘊、肺胃津傷、脾胃虛弱、腎陰 / 陽虛損型等；患者可以因應身體表現，服用不同食療以輔助血糖控制：

沙參麥冬湯

北沙參 30g、麥冬 30g、玉竹 15g、山藥 30g、地骨皮 10g

適應症：體瘦、口乾渴、皮膚乾癢、大便乾結等

玉米鬚薏仁湯

玉米鬚 30g、薏仁 30g、茯苓 15g、太子參 15g、白朮 15g

適應症：肥胖、氣短自汗、疲倦、大便稀溏、苔白膩等

木耳枸杞湯

枸杞 15g、木耳 20g、雪耳 15g、蓮子 15g、山藥 30g、薏仁 30 克

適應症：小便頻多、腰膝痠痛、目朦耳鳴等

以上全部材料洗淨後，將之及 2 升清水放入鍋內以大火煮沸，後轉小火煮約一小時。

（小孩、孕婦、G6PD 缺乏症人士服用前必須先諮詢註冊中醫師意見。）

另外，患者亦可以進行八段錦氣功鍛鍊，以改善新陳代謝。以下為其中兩式動作介紹：

雙手托天理三焦

1. 預備姿勢為自然站立，雙腳與肩同寬，雙臂自然下垂，全身放鬆。

2. 兩手在腹前十指交叉，其後翻掌心向上，同時配合吸氣，緩緩上舉至頭頂上方，盡量向上伸展，抬頭看手背。

3. 雙手分開，掌心向下，配合吐氣，沿身體兩側緩緩下按至腹前，恢復自然站立。

4. 將上述動作重複進行八次。

調理脾胃須單舉

1. 預備姿勢同上。

2. 雙手平舉在胸口，然後先將右手向上延伸，越過臉部時翻掌向上推到最高處，同時左手翻掌向下往下推到底，雙手一上一下盡力伸展。

3. 上半身維持在直立狀態，盡可能不要偏向任一邊。

4. 其後雙手慢慢回復原位，再往相反方向重複上述動作，重複進行八 次。

以上鍛鍊有助通調三焦水道氣化及脾胃運化功能，對穩定血糖有一定作用。

糖尿病在中醫角度屬於多個臟腑功能失衡的結果，需要因應每位患者的獨特病機進行針對性治療，方可從根本上處理糖尿病。如須進一步診治，請尋求註冊中醫師的幫助。

撰文：林裕博 醫師

—林裕博 醫師—

現任慈濟大愛中醫診所中醫師

香港中文大學中醫學學士（榮譽）

香港中文大學中醫理學碩士（針灸）

夏至為法堪忍出火宅

《禮記．月令》篇記載：「鹿角解，蟬始鳴，半夏生，木堇榮。」說明二十四節氣中的「夏至」，鹿茸已生長到可以採收，蟬兒開始鳴叫，半夏及木堇兩種植物逐漸繁盛開花。

夏至，是一年之中陽氣最旺的時節，白天最長，黑夜最短。炎熱的夏天來臨，面對大自然的寒熱風雨、生活的饑渴老病，都要堪得忍耐。

在菩薩道上修行也需要「法忍」，抱著求法若渴的心，忍耐四時天候變化、身體病痛不適，善用身體這個「載道器」多付出；做一天、得一天，廣結善緣、累積福德福緣，日子不空過。

撰文：潘靜涵

心湯系列

新品上市

自家製湯包

草本精萃，温潤滋養每一天

100%
真材實料
安心飲用



五款漢方湯包，從內調理，為身體注入滿滿活力

新產品優惠：任選兩款或以上，即享9折優惠/皇牌五款套裝＄200（原價: $255）

100% 真材實料	無添加	簡單烹調	全家適用	獨立包裝
嚴選漢方食材	人工香料、色素 防腐劑	輕鬆享受 養生好湯	日常保養 四季皆宜	衛生便利 送禮自用皆宜

366282220　60920539　油麻地彌敦道565-567號 銀座廣場1樓

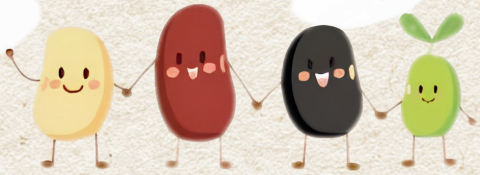
慈濟大愛中醫診所
TZU CHI GREAT LOVE CHINESE MEDICINE CLINIC

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

開封即食
攜帶方便
常溫保存
純素



新品 即食五穀小米糧

嚴選多種穀物 × 豆類
呈現豐富口感層次





原味
$16/包
8.6 元蛋白質

梅乾菜味味
$18/包
8.7 元蛋白質

人參醬香口味(微辣)
$18/包
9.1 元蛋白質



現正接受報名





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