香港
慈濟世界
HONG KONG TZU CHI WORLD JOURNAL
169
09/2026
香港慈濟季刊
贈閱 歡迎索取傳閱



靜思書軒落戶中環
鬧市中的心靈綠洲

為淨化心靈作活水．為祥和社會作砥柱．為聞聲救苦作耳目

有人以慈濟救苦蒼生，視證嚴上人為慈善家；
他說：「僅一念不忍眾生苦。」
有人以慈濟是佛法人間化，視證嚴上人為宗教家；
他說：「以實做回歸佛陀本懷。」
有人以慈濟遍佈全球，視證嚴上人為領導典範；
他說：「用愛自我管理。」
從廣闊恢宏到細微深入，
證嚴上人數十年精進不息，行走於真實人間。

靜思晨語 • 證嚴上人



聚善造福弘正法

心靈道場，弘揚正法，
走入人群，見苦知福；
共聚善業，廣結好緣，
愛為種子，利濟人間。



從靜思書軒談起——人文應對 AI

世界進入 AI Agent（人工智能體）時代，人類有了前所未有的焦慮：AI 依托 Large Language Model（大型語言模型），乃首項能自己做決定及產生見解的科技，懂得調用外部工具與反復修正，並進行有效的執行；這固然讓使用者獲得賦能，大幅度提升工作效率，但結果可能是對 AI 過分倚賴，導致削弱以至喪失自己思考推斷能力。人們因此擔憂工作可能被取代，甚至自身被邊緣化甚至遭支配。

而 AI Agent 根據數據軌跡，深度的演算法，提供二度過濾、擬人化的資訊，為使用者打造一個「完美資訊繭房」、「終極一對一同溫層」，可能導致人們的思維僵化與偏頗。

坐落香港中環的全球第一百二十間靜思書軒，在 9 月開幕時舉辦的一場講座就以 AI Agent 作話題；助緣書軒營運的臺灣科技業者張明正以「AI 時代的心齋，科技向前，人心向內」為題，提出他關於 AI 焦慮的洞見：若未來是不可以規劃的話，我們不如向內求，去看自己的內心究竟是想做什麼。道家莊子的「心齋」、佛家「靈山只在汝心頭」與儒家「為仁由己」等觀念，皆是「求諸己」的精神修養方法；這些東方傳統人文中的「內向超越」的思想，可讓我們奪回被技術綁架的注意力，恢復專注人類自身的情感觸覺、靈性體驗及創造力。

香港靜思書軒就是一承載人文的空間，書軒營運長蔡青兒期待它不僅能沉澱心靈，更能促進人際互動與溫暖連結。在 AI 時代，人們不僅要學好如何向 AI 作提示（Prompt），更要懂得隨時關掉 AI ，與自己相處，跟自己內心對話以及和別人進行深入的交流。在繁囂鬧市這一角落，歡迎大家來享受片刻寧靜，看書，品茶、咖啡，靜思及携手共善。

鄭偉鳴



目錄

2026 年 9 月 第 169 期

靜思晨語

同行菩薩道

編者感言

從靜思書軒談起—
人文應對 AI 01

主題報導

靜思書軒落戶中環
鬧市中的心靈綠洲 04

書軒開幕在即
志工合和互協籌備迎賓 08

愛灑社區

七月吉祥月
宣導正信啟善念 10

慈濟香港書展廣結緣
傳遞寧靜祥和之力量 14

慈濟醫院主管訪港
分享醫療人文動人心 18

「想師念師」
音樂人文講座
以清音傳法手語傳愛 20

安心就學及時雨
助清貧生補學習缺塊 21

維持正向情緒
化解育兒壓力 23

大手握小手
溫馨「祖孫」情 24

融融樂健康
長者歡享好時光 26

志工中秋前夕送愛
傳遞節日溫情暖意 30

傳心點滴

吉祥臥 32

人醫心傳

七載捐血活動
讓愛生生不息 33



靜思書軒開幕



靜思堂七月吉祥月

大地園丁

「綠在觀塘」
環保嘉年華
關懷海洋山野與社區 35

印象真善美

沙田醫院 輕鬆一小時 37

街友探訪 37

土瓜灣耆康護老中心探訪 37

為來港求學法師送祝福 38

為尼泊爾災民祈福拜經 39

向劏房戶派發空氣清新器 39

愛的傳承

布善種子教育工作坊
凝聚學員家長向心力 40

慈少班首堂課
心願導航圖啟航 41

親子彼此啟迪
種下美善種子 42

菩提精進

培訓委員慈誠課
理論與實際兼備 44

見習學員齊聚共修
體悟人文與醫療真諦 46

大愛杏林

中風先兆及如何預防 47

清修點滴

福慧，始於老實付出 48

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

靜思書軒落戶中環 鬧市中的心靈綠洲



全球第一百二十間靜思書軒於 9 月 19 日舉行開幕儀式，為中環這繁華鬧市提供了一個可讓心靈棲息的寧靜角落。儀式邀請助緣書軒營運的臺灣科技業者張明正、香港行政會議成員高永文醫生、靜思書軒營運長蔡青兒，以及慈濟香港分會的執行團隊成員進行剪綵。

高醫生在致辭中說，書軒提供了一個他覺得是一個非常理想的地方，讓大家可以在這繁囂的社會，找一個寧靜的角落，去反思，去學習證嚴上人的教導。張先生說，書軒設立的緣起是受在花蓮的上人、精舍師父們的感動；期望來這裏的人讀了一句智慧的話，能改變人生。蔡青兒感恩張先生的護持，並熱烈歡迎大家常來，感受書香、咖啡香、茶香、心靈香、人文香。

書軒在 16 至 20 日舉辦開幕周活動，期間，慈濟慈善基金會副執行長何日生因來港出席會議，特地過來送上祝福與勉勵。

在十五場的茶會中，分會邀請了佛教及多個界別人士出席。佛教團體包括：慈航淨院的妙智法師與善持法師、東蓮覺苑的智悟法師、祖師禪林的常霖法師、靈鷲山香港佛學會的妙行法師、大覺福行中心的衍璇法師，以及香港佛教聯合會、福智慈善基金會與《溫暖人間》的先進。另，前環境局局長黃錦星、胡文虎慈善基金創辦人兼主席胡仙、前教育署署長余黎青萍、前政府新聞處處長丘李賜恩、國際經典文化協會主席溫金海、灼見名家傳媒社長文灼非、鳳凰衛視評論員郭一鳴等也應約蒞臨。港區人大代表凌友詩在早前也來參觀書軒，並致送花籃祝賀。聞風而至的有財經界名人也是學佛的馮孝忠等。





靜思書軒所在的盈置大廈，位處港島核心地段，與港鐵中環站、國際金融中心商場（IFC Mall）、交易廣場及中環街市等地標性建築，有天橋走廊相連，出入非常便利。9 月 16 日的開幕接待中，營運長蔡青兒指出，靜思書軒是一個「家」，書是法、是媒介，咖啡與茶也是媒介，讓人們可以自在地走進來，不受打擾地享受片刻寧靜。她對香港慈濟人分享開辦書軒的心情時說：「我們都是家人，有福，能夠接觸到上人跟慈濟，讓生命很不一樣。但我們也要讓更多人有機會得到這份溫暖。」

香港分會副執行長李淑玲在其中一場致詞中說：「靜思書軒不單是一個閱讀空間，更是一個淨化人心、祥和社會的心靈綠洲。這裡的每一本書、每一件靜思產品，都蘊藏著愛與善念。」她感謝蔡青兒的因緣促成，讓全球第一百二十間靜思書軒得以在中環落戶。

首場茶會有超過二十位深圳志工專程來港參加，更以實際行動支持，「滿載」而歸。代表葉碧峰說，香港慈濟人一直很精進，「所以又有了中環書軒這個好地點」。

年輕的來賓李慧杰說，在香港的街上人們忙碌地行走，「坐在這個角落裡，往窗外看，有一種反差的美，讓我更珍惜心靈的平靜。」她翻閱書軒贈送的《靜思心靈小語—明心見性，圓融自在》一書，看到「人生不要受制於命運，被命運轉，而是要自我積極運命，來運轉生命」；她說，這提示讓她體悟到，人可通過行善、善念和智慧去把握命運、改變命運。





首場活動結束，香港與深圳志工向書軒送上祝福，齊聲高呼「靜思書軒，旺旺旺」，期盼這個心靈綠洲能在中環這個繁囂之地，為更多有緣人帶來心靈的平靜與啟發。

科技向前　人心向內

開幕周活動最後的兩天，各舉辦了一場講座，地點均在盈置大廈二十三樓的大廳。9 月 19 日的一場 ，主講者是把中環靜思書軒無償提供給慈濟使用的臺灣趨勢科技創始人張明正，現場座無虛席。開場白中，主持人、在靜思書軒服務超過二十年的營運長蔡青兒說， 她高興能見證書軒從臺灣、東南亞各地、澳州與紐西蘭，終於來到了香港繁忙的中環。她解釋了靜思兩字的含義，拆開來就是「青山無所爭」以及「福田用心耕」，包含慈濟精神同時在啟發大眾的內心；接著由志工獻上〈青山無爭〉的手語演繹。

張先生以「AI 時代的心齋，科技向前，人心向內」為題分享自己創業時與香港的緣分，在事業高峰時的五十三歲決定退下，想做些和以往不一樣的事情， 去了花蓮務農並接觸到慈濟。

話題轉到 AI agent，他指出這時代一切迅速變化， 人們不能用以往舊的方法去管理，必須走上覺醒之道，需要運用智慧到工作和生活中。在與蔡青兒深度對談中，張先生補充說，自己到了人生不惑境地時，覺醒是否還為股價、客戶、EPS 工作，經思考後決定卸下 CEO 的頭銜，去從事非盈利事業，「但非盈利的事情比盈利更難， 因為衡量非盈利的產出是一個非常難的事情，許多時它最終的產出是人的改變」。接著，蔡青兒分享慈濟志工秉持付出無所求，甚至感恩的態度，如活動當天是周六休息日，他們仍無償付出，乃源自對慈濟的愛與認同。「在 AI 時代一切發展都很迅速，但就算再忙碌人們也要有駐足觀看內心的時候，在被時代追趕的情況下，審視內心是很一件很重要的事情。」她說。





從事 AI 工作的譚子珊女士向張先生提問，如何面對 AI 時代的激烈競爭。之後接受採訪時，她表示 AI 會否取代人類功能的問題讓她很焦慮，而張先生看法—若未來是不可以規劃的話，我們不如向內求，去看自己的內心究竟是想做什麼—讓她有所收穫。「書軒提供在這麼繁忙、大壓力的中環，一個地方可以靜下來，喝茶，看書，接觸一些新的想法，再去和自己內心對話。」她說。

美好的心願與祝福

20 日講座由蔡青兒現身說法，以「靜思、智慧、愛—美好的心願與祝福」為題，分享書軒存在的意義：它不僅是能沉澱心靈，更是一個促進人際互動與溫暖連結的重要空間。她引述上人的教誨，提醒大家修行路上最難卻最該捨下的是「計較」與「比較」，而「在壓力重重的現代生活中，學會靜思，便是以智慧面對世事，用愛化解執著」。

慈濟香港分會執行長施頌鈴在回顧書軒九個月的艱辛籌備時指出，從運作細節到與其他機構的交流，都離不開夥伴們的無私付出，「開幕不僅是成果的展現，更是團隊凝聚力的體現」。她說，唯有透過團隊的互相支持，才能將慈濟精神傳播得更遠。

來自上海的石娟女士表示，講座讓她認識慈悲與智慧的結合。澳門志工桑海分享，他從北京書展和《靜思語》結緣，一路追隨上人，如今見證香港書軒開業，感觸良多，將視香港為心靈的家。

在「靜思、智慧、愛」的引導下，慈濟人期待書軒能讓每一位到來的有緣人，找到心靈的平靜與溫暖。

撰文：牟晏瑩、謝丹、林惠鴻、薛茗瑄
攝影：牟晏瑩、靜思書軒提供照片







書軒開幕在即
志工合和互協籌備迎賓

靜思書軒於 9 月 1 日起開始試營運，相關志工培訓在 8 月 28 日和 30 日舉行，作周到的準備。首場培訓中，分會執行長施頌鈴讚歎書軒選址位置環境優越，緊鄰中環街市等文青聚集地，期許未來能成為大眾心靈的依止處。書軒營運長蔡青兒感性地分享，能在各個地方成立靜思書軒是她的心願，看著空間從毛胚屋逐漸裝修完成，如今更迎來滿室的志工團隊，讓她十分感動。

助緣靜思書軒的臺灣企業家張明正有感而發地說，在變遷快速的 AI 時代與壓力巨大的香港職場，有一個讓人安心喝茶、看書、沉澱反思的空間，非常珍貴。

臺灣靜思書軒同仁張銀真與李昶輝擔任培訓授課講師。張銀真表示，中環人潮川流不息，能在此商業區擁有這樣明亮、安靜的角落極為難得，期待透過書籍與產品，讓大眾在忙碌中獲得面對生活挑戰的力量。李昶輝則指出，培訓為新同仁與志工奠定基礎，簡報資料讓大家能夠更熟悉靜思人文產品。

參與培訓的黃美真分享，這裡的舒適環境與步調與一般工作場所截然不同，鬧市中難得有一如此寧靜的地方，「希望能將這份平靜帶給每一位走進書軒的客人。」她期待說。

在 8 月 30 日的培訓中，志工進一步了解各項服務與場地運作細則，並展現出高度的凝聚力與熱忱。

書軒裝修工程初步完成後的 8 月 9 日星期天，二十多位志工一早到來， 為場地進行大清理。施頌鈴叮嚀大家打掃時務必輕聲細語，避免打擾到周邊商戶。擁有豐富清潔經驗的連燕霞，提供分工方案—慈誠承擔高空作業，登高吸塵、擦拭高處；女眾俯身清理低處層架、抽屜與桌椅。幾扇寬大玻璃窗由幾位男眾用各式工具仔細擦拭；展櫃底要志工匍匐在地，深入縫隙清掃灰塵。每一張椅凳 、地面都被細心擦拭乾淨。







志工合和互協，排除萬難，僅用兩個小時，令書軒煥然一新。任務完成，全體志工拍下大合照，並為書軒打氣：「靜思書軒，書香、茶香、人文香。」

低著頭認真掃地、給稱讚勤快的黃君榮笑說：「心不夠乾淨，所以掃地，就是掃心地。我是做些輕鬆的工作，困難的工作都被其他師兄做了。」梁榮錦感恩每一位志工的付出，為開幕做好準備，並期許「未來一起加油。」連燕霞說，自己喜愛閱讀，盼望往後多讀好書，也帶動身邊朋友走進書軒。何可兒說，在金融中心的中環擁有靜思書軒格外難得，自己有幸能參與打掃，期盼書軒能吸引更多市民前來享受這份寧靜。「我得知打掃訊息便第一時間報名。」居住港島的詹愛玲說，坐落於港島區的書軒是塊珍貴的福田 ，要用心來耕耘。

8 月 18 日，書軒第一批貨物由臺灣運抵香港，一群志工齊聚書軒準備接收上架。由於書軒所處的盈置大廈前後門面對的街道的交通皆繁忙，志工接貨動作需迅速有效。當物流公司把三卡板靜思物品送抵大廈前門，志工立刻上前接應，拆開貨箱，把物品搬上小推車，繞過大廈往大廈後門，然後分工接力，通過扶手電梯，運上一樓的書軒。

大家不稍停歇，隨即拆開包裝，逐件清點數量。靜思法品陸續上架，書軒顯現溫潤人文樣貌。

忙碌中，志工有滿心的歡喜與期待。蔡青兒期待香港第一間靜思書軒的誕生—它不只是一間書店，更是香港慈濟人的家、社區的客廳、接引大眾的道場，傳揚善法的重要場所。她說，籌備過程中，認識許多香港志工家人，縱使語言偶有隔閡，卻看見大家同樣抱持愛護上人的心，令人感佩。

全程參與書軒籌備的臺灣靜思同仁蔡尚達說：看到香港靜思書軒的成立，他內心滿是感動；看到新夥伴齊心一同為傳播善法努力，他心中無比歡喜。

盈置大廈一樓的那一盞心燈，將點亮發光；透過眾多志工無私付出，一間承載人文與善意的空間，將開放。願這座鬧市裡的書軒，以書為媒，以茶會友，為每一位走進來的人送上溫暖與善念。

撰文：牟晏瑩、謝勤
攝影：牟晏瑩、盧志德

七月吉祥月

宣導正信啟善念



慈濟香港分會於農曆七月在社區舉辦多場活動，推動「七月吉祥月」理念，並以供齋結緣，推動茹素。

民間傳統視農曆七月為「鬼月」而有諸多禁忌，但佛教典籍記載，該月為僧眾結夏安居圓滿之「歡喜月」，亦是目犍連尊者救母的「孝親月」。活動現場透過播放證嚴上人開示影片，讓與會民眾瞭解吉祥月的真正意義，以正信取代迷信，以善念凝聚祥和。

首場吉祥月活動於 8 月 15 日在九龍塘靜思堂舉辦。上人開示播放後，手語志工演繹〈跪羊圖 〉，內容傳遞小羊反哺的感恩之情。接著由茹素的一家三口分享素食的好處。健身教練陳家傑說，自己素食，但仍可進行高強度的教練工作；妻子多年前因多病而全素後，身體有明顯改善；今年十四歲胎裡素的兒子，一直健康成長，還會向同學推素。夫婦倆且分享素食餐單，並提示注意食材的均衡分配。來賓聽得津津有味，踴躍發問。

今年用的是慈濟環保餐盒，來賓享用完齋菜後，可帶回家循環使用，落實環保。大家在瞭解完素食的好處後，再吃到色香味皆美的齋菜及甜點，更能體會香積菩薩準備素食的心意。

一對年長的夫妻說，素食非常好吃，志工充滿愛心，他們願意多參加慈濟的活動。楊路紅女士說，雖然她平日會煮素食，但這次活動讓她了解到素食可以有多種多樣的做法。

來賓接獲志工送上內有慈濟書刊、湯包、蘋果及平安吊飾的福袋後，懷着歡喜感恩的心情離去。







敦親睦鄰 推廣茹素

於 8 月 19 日在鯽魚涌東匯坊的吉祥月活動，分兩梯次進行。包括街坊、商舖及管理處人員在內，共計一百四十四人參加。

祈禱環節莊嚴肅穆，大家手持蓮花燈置於胸前，為世界祈願和平，為眾生祈願安康。隨後，志工恭敬奉上餐盒，來賓在〈愛與關懷〉的溫馨祥和樂聲中，享用美味素食，並對色香味俱全的擺盤打卡。

活動上，素食主廚鄺梓罡（Ken）分享了自己與吉祥月的因緣。十五年前參加慈濟吉祥月活動時，被問會否多吃素，當時是運動員的他衝口而出：「好難。」他相信沒有肉食難以維持肌肉與體力，然而後來觀念改變，不僅茹素，並成為推廣素食的行動者。當天，他特別為祈福會準備了臺式滷水配紫米胚芽飯的素食餐盒，讓與會者品嚐蔬食的美味與健康。

幾位參與者談及他們的感受。街坊陳惜吟女士說，吃素令身體健康，「我喜歡吃菜」。陳永祥先生在「面書」上分享吉祥月的意義，他餐後還參觀了「綠在鯽魚涌」，表示學習到很多寶貴經驗。

許小真女士說，活動除能洗滌心靈，倡導的「蔬食共善」的理念—透過茹素長養慈悲心、護生愛地球—更是為自己與家人祈求平安的行動。李幗英女士說，這個不一樣的活動讓她認識到：花錢拜祭鬼神，不如用以回饋社會；茹素戒殺生，將愛心普及一切眾生。

志工分享了自己付出的心得。羅陸梅感恩這次有機會參與吉祥月活動，承擔協調的崗位，了解每個環節都需無比的用心去處理細節；她並感恩其他志工的提點與幫助，大家合和互協，圓滿了這場活動。吳雨璐在活動前一天開始做準備，清潔、分發禮物、布置場地。她說：「把錢拿去幫助他人，好過花在燒衣紙、燒香等迷信的事情。吃素可以保護地球，也挺好的！」環保志工林巒鳳歡喜地說，見到這麼多的志工自己好開心，「素食好好味，甜品好好味」。







為了接引坊眾參加祈福會，以及敦親睦鄰，推廣茹素， 早在 8 月 13 日志工便在商場裡及街市，向商販宣導並作登記。家住東匯坊附近罹患癌症的莊菁珍，最近身體狀況好轉，開始恢復參與慈濟活動；由於她與街坊熟悉，便跟其他志工一起去邀約店主參與吉祥月。

活動當日，志工將五十份素食送至各店舖、攤檔及商場管理處，方便不能前來參加的人士。商戶汪女士因生意繁忙，無法親臨會場；她表示喜歡吃齋與水果，拜祭時不會殺生。理髮舖的陳國倫師傅品嚐素食說：「感覺到素比較沒有味精，滿舒服、好健康。」他說他飼養的小鸚鵡也是吃素的，剛剛也吃了一口慈濟派送的餐食。鄭記菜檔的陳老闆、韓太及職員即時捐款，表達對慈濟的支持與認同。

活動在與會者領取結緣品及在志工祝福後圓滿結束。

座無虛席　寓教於樂

於 8 月 21 日在 牛頭角上邨舉辦的「七月吉祥月祈福會」，座無虛席，甚至坐到場地門外。

播放上人開示後， 志工吳萬里從樹立對「鬼月」的正信觀念，說到不燒金銀衣紙 ，既節省金錢亦減少空氣污染，進而談及減碳節能措施習慣，以行動守護環境。

隨後，一群八、九十歲的長者志工帶領全場逾百位民眾合唱環保歌，歌聲響徹，路過的居民也紛紛加入，場面熱鬧歡欣。有獎問答遊戲中，長者踴躍搶答，掌聲與笑聲不斷。

活動中邀請素食者現身說法，分享茹素對健康與心靈的好處，並即場教導大家如何煲素湯、烹調素菜，講解素食對腸胃的益處。大家聽得專注投入，有的說慈濟多年來推動素食，早已讓他們愛上這種健康快樂的生活方式。

祈禱環節，全場一同點燈，虔誠祝願天下無災無難、世界祥和。活動尾聲，全體齊唱〈一家人〉，並配合手語動作，活動在滿滿的感恩中圓滿。





熱誠接待 溫情洋溢

新西志工於 8 月 23 日在上水彩園邨社區會堂舉辦「七月吉祥月祈福會」，出席人數共一百九十五人，其中長者一百五十五位 ，場面溫馨祥和。

志工列隊在會場門口，以歌曲、拍手與笑容歡迎，來賓以友善回應，氣氛融洽。

樂音響起，全體起立、雙手合十，志工虔誠向諸佛獻供。儀式後志工向成就此次因緣的蕭亮美女士致贈結緣品。

隨後現場播放動畫，解說「為何俗稱七月為鬼月，而佛教卻視為吉祥月」，引導大家破除迷思，安心無懼；上人的錄影開示，以正信正念說明普度的真義；有關慈濟在香港推動慈善、醫療的短片，讓會眾深入瞭解慈濟的志業。

手語環節 ，志工演繹〈一家人〉，長者熱情地跟著比劃。

活動不忘推素，志工關惠卿分享她從嗜肉到茹素的心路歷程，並以素食健康小遊戲與會眾互動，現場笑聲洋溢。

「我的心在靜思中感恩， 我的心念充滿虔誠，大家一起來祈禱，從不同角落地點，祈求平安吉祥滿人間……」樂音聲中，眾人手持蓮花燈，虔誠祈願。活動在祝福中圓滿結束後，大家依序領取結緣品，滿懷喜悅地離開。

撰文：謝丹、何可兒、 牟晏瑩、任美寶、周柏君
攝影：牟晏莹、林碧珊、任美寶、龔龔





慈濟香港書展廣結善緣 傳遞寧靜祥和之力量

在第三十六屆香港書展，慈濟香港分會以「行願六十 · 涓滴善念匯大愛」為攤位主題，現場透過分享慈濟一甲子的志業推動、品茗與靜思語抽籤等互動體驗活動與民眾結緣。

從 7 月 15 日至 21 日，在灣仔香港會議展覽中心舉行的香港書展以「從香港閱讀世界：文創傳承 · 旅悅人生」為主題。開幕當日天氣變差，掛起黃色暴雨警告，但無阻對書展滿心期待的本地與來自澳門、珠海的志工付出的熱誠。開場前，志工在黃錦秀帶領下參與在「佛教坊」進行的灑淨儀式。她隨後叮嚀志工把握與大眾接觸的因緣，用心介紹《靜思語》與慈濟六十周年紀念書籍，讓他們了解慈濟的善念善行以及守護大地的環保智慧。

對志工用心的講解，不少會眾專心聆聽並作交流。接觸《靜思語》已經十多年的羅永健先生說，書中字句簡短淺白，卻令人印象深刻，讀後他時常提醒自己修心。參與慈濟靜思讀書會的他表示，十分歡喜將佛法融入日常生活，藉此涵養清淨心，與眾人凝聚良善向心力，一同攜手耕耘福田。



請購了《行願一甲子》的慈濟法律顧問姚嘉棟先生，特別推介這本有關慈濟六十周年專書。「值得人手一書」，他並懇請大家繼續護持慈濟慈善、醫療、人文、環保等志業。

「希望把握機緣，感受慈濟氛圍，讓孩子在善知識的薰陶下，懷抱感恩、良善之心成長。」帶著兩個女兒到書展的親子班家長余若菩道出縱使有黃雨，她仍然堅持前來的原因。

羅麗珊女士專程來慈濟書展攤位，向施清雅、許鳳儀兩位志工表達謝意。去年她的愛犬離世，內心哀傷難捨，幸得她們兩位分享靜思語，以證嚴上人的智慧法語開解她，讓她放下執念，體會無常的道理，走出陰霾。





攤位雅致溫馨 宛如心靈綠洲

書展第二天7月16日，早上七時多掛起紅色暴雨及雷暴警告，及至九時多改為黃雨警告，志工迅速趕赴會展場地，齊心協力，短時間內整理好攤位，迎接客人來到。午後天氣漸趨穩定，入場人流隨之增加。不少民眾請購產品，其中對淨斯牙膏反應熱烈，有人購買十多支；《靜思語》小冊及環保用品同樣請購者眾。

有一家三口由大連專程來港參與書展，於慈濟攤位駐足良久，請購了多本《靜思語》小冊。對志工態度親切、面帶笑容，他們深表感動、讚歎。志工向佛教徒的他們致贈慈濟季刊，並推薦大愛電視臺網上平臺，以便能持續接觸慈濟善法。

攤位的茶座人流絡繹不絕，客人對茶葉的香醇甘美讚不絕口，不少人即場請購。一位伍先生品茗參觀後，對場地布置與氛圍讚譽有加，形容攤位宛如「心靈綠洲」，溫暖而有人情味。

前來參觀慈濟攤位的慈航淨院淨賢法師，勉勵在場志工齊心協力地去做推展。「上人辛苦了，到處去行腳。大家一起做好慈濟。」他說。

多年前曾參與慈濟漳州「冬令發放」的梁浩澤先生說，在慈濟攤位當手觸摸這些精緻的擺件時，一股安定的力量頓時湧上心頭並思想：該如何將這份幸福分享給朋友？於是，他針對朋友不同的喜好與祝願，用心搭配顏色，挑選了三個擺件，期盼將這份溫暖傳遞給他們。

劉惠君女士談起近日家人間的衝突，覺得靜思語：「把怨氣變成感恩，把衝突變成和諧」正是最好的化解良方 ，「轉個念頭，彼此相處就多了份圓滿。」

入人群說慈濟 志工法喜充滿

每年的香港書展是志工走入人群說慈濟最好的平臺，大家都很珍惜這個機會。連續三天從珠海到來的賴秋香聽到客人回饋「慈濟的人文很好」，她由衷地感到高興。「有機會在這邊學習，更多的與外界接觸，介紹靜思產品，推廣給更多的人，讓更多人受益，這就是我感到最歡喜的。」她說。

早上八時多從澳門出發，經過三個多小時路程才到達展場的涂安莉，錯過了午飯時間，簡單吃一點小吃就投入工作。第一次參加書展的她說，看到志工很細心、耐心地跟每一個來請購書或者來了解的人講解，就是一種愛的傳遞，把慈濟的精神理念傳出去。





來自佛山的慈濟志工陳鳳蘭每年都來香港書展，請購書籍回去跟家人、朋友、其他志工結緣。她說：「上人的書有好多法寶，給了我們好多心靈成長、慧命成長的智慧。」她在另一個團體的攤位認識一位做義工的朋友，知道對方想多了解慈濟，便帶她到慈濟攤位，介紹上人的《行願一甲子》，還請購了《靜思語》典藏版跟她結緣。

今年第一次參加書展的志工黃美真負責介紹環保產品。她說，介紹環保產品給別人，自己要更認識環保，並通過互動感受到客人對慈濟產品的認同。「有位先生，我跟他講做我們的會員有九折，他說不需要，因為他要做慈善。他是用心去了解我們的產品，挑選了兩支牙膏，因之前用過的， 好喜歡那種味道。」她說。

志工也利用抽取靜思語小卷籤活動，推介靜思語。許多參與者說，抽到的靜思語小卷籤能對治他們正遇到的問題，故視之為很好的禮物。

書展接引茶會 茶道花道展人文

書展的接引茶會於 8 月 8 日在九龍塘靜思堂舉辦，共有六十位人士應邀出席；來賓一邊品茗、享用精美茶點，一邊互相交流閱讀與人生的體悟。

大家先恭看上人開示，接著由志工吳雅詩分享靜思語的源起及她的感受：當遇上生活難關、困境，會閱讀《靜思語》，讓自己沉澱下來，安頓身心。

志工曾曼華、謝秀嫻與王純純展演茶道與花道，牟晏瑩用竹笛演繹〈 靜思．淨斯 〉，大家沉浸在靜雅的氛圍之中，禪意滲透每一個人心中，現場充滿法喜。





隨後在悠揚的佛法樂音中，一眾志工登場演繹《無量義經．德行品》手語，讓會眾感受經典的慈悲力量，結下善法因緣。

佘遠蓮女士熱淚盈眶地分享說：《靜思語》讓她認識到，人真正的財富，原來是行善。她說，手語展演讓她感動到落淚。我很感謝各位志工為慈善默默付出，才令每一場活動都能夠圓滿成就。

茶會吸引到不少年輕人。一位女生說，靜思語令她獲益良多，明白受人批評，應感恩對方，反省為什麼對方會有這樣的評語，找到自己需要改善的地方。

自深圳來港工作的魏家昕分享對抽到的靜思語「以歡喜心做事，即使忙碌卻不感到辛苦，反而覺得甘甜」的體會：當做事懷著一顆歡喜心，自然就不會生起煩惱，沒有煩惱，也就不受煩惱困擾，如她把挺勞累的往返深港兩地通勤當成歷練，且懷著歡喜心面對，便不覺得苦。

家住天水圍的高成伯伯說，當初在書展他只是隨處逛逛，因為志工細心講解書籍內容，他才坐下留心聽分享。他經常去世界各地旅行，會把當地硬幣積累下來，有兩三個月餅盒那麼多，因為太重，當天只帶一部份來捐出。

外籍人士 Guy Dean 說，活動瀰漫著安詳柔和的氣氛，讓他暫時放下日常的種種煩惱，如果懷著這份覺知專注，內心會安穩從容、溫和寧靜，做起事自然會做得更好。

「整個活動安排讓我十分感動。」李小華女士道出內心的感受。十多年前曾參加過慈濟不少活動的她說，一路下來，對慈濟有一份很親切的感覺，所以這次母子兩人因緣再續，兒子詹正誠有到書展擔任攝影志工，期待善的種子代代相傳。

第一次參加茶會的林鳳鳴說：在佛堂感覺非常舒適，品嘗到的臺灣烏龍茶，非常好喝，點心很精緻；手語展演，動作很有層次、優美，儼如千手千眼觀世音菩薩，讓她大開眼界，透過活動，她加深了對慈濟的認識。

書展接引茶會圓滿，眾人領取結緣書籍和竹筒，並期待結下的善緣持續下去。

撰文：羅淑儀、任美寶、 薛茗瑄、謝勤
攝影：牟晏瑩、任美寶、詹正誠、謝勤
周清蘭、黃景熙





慈濟醫院主管訪港 分享醫療人文動人心



慈濟醫院主管團於 7 月訪港期間，參觀了慈濟大愛中醫診所並與同仁交流，另在靜思堂分享慈濟醫療人文。

慈濟醫療志業林俊龍執行長、臺中慈濟醫院院長簡守信與副院長莊淑婷等一行十人，於 7 月 24 日上午抵達香港，隨即前往位於油麻地的慈濟大愛中醫診所探訪，香港分會執行長施頌鈴在現場作導覽。對診所的設計，林俊龍指採用淺色調令空間顯得溫暖明亮、乾淨，隱私方面也做得很不錯。

參訪團對大愛中醫診所推出的中藥湯包甚感興趣，詳細了解其成份和用途。簡守信說，小湯包很有香港在家中醫的感覺，很值得學習，大愛中醫診所呈現的中醫現代化的氛圍，有助於中醫的推廣。

參訪團成員與診所主管陳家禎和其他當值醫師作了交流，並向在場醫護及志工致贈五毛錢書籤，勉勵大家牢記上人五毛錢的竹筒歲月。



下午在九龍塘的靜思堂，多年未曾訪港的林俊龍與簡守信舉辦講座分享慈濟醫療人文，現場座無虛席。「慈濟醫療與其他醫療系統不一樣的地方，正是慈濟醫療志業最珍貴的人文。」林俊龍說，慈濟醫護一直以親切溫馨的態度，提供高品質的醫療服務，落實到實際工作中就是把快樂、幸福、美滿留給病人，問題、困難、責任自己承擔。「那不是很辛苦嗎？」林俊龍說：不是，我們要做的是幸福醫院，醫護很忙很累沒有錯，但能得到心裡的那分喜悅；醫院不只是專業服務的地方，更是修心養性的好道場。

慈濟醫院採用醫學影像數位化、無紙化，盡量使用太陽能，引入自然光，節約用水，節能減碳，資源回收，醫病平等沒有高櫃檯……「我們要打造綠色健康醫院。」林俊龍說。醫院大廳有時像廟會一樣，有各式表演、義賣、年度成果展，醫護參與其中，粉墨登場；醫護、志工、病人及他們的家屬打成一片，融洽似家人。醫院工作這麼繁忙，大醫王還可以參與經藏演繹，林俊龍說：「上人說只要有心就有力。只要想達到目標，自然就會找到時間。排練要全員到齊幾乎是不可能，有時太忙就由我家師姊（太太）代我去參加，再告訴我站什麼位置，怎樣去做。」



談及中西醫療結合，林俊龍表示，香港是比較著重西醫制度，中西醫還沒有結合得非常好，臺灣在這方面比較進步。他指出，中西醫相輔相成，開刀、診斷等西醫比較進步，但中醫的中草藥比較溫和，在降低西藥副作用方面有很好的成效，二者結合才是完美的治療。

簡守信主講「在臺中慈濟看見醫療的另一種可能」時，分享了二個個案。第一個是一已被宣告無法治癒、準備後事的女病人，但轉到臺中醫院時，中醫與西醫即輪番接棒去拯救；西醫負責感染控制、生命徵象、營養、復健；中醫負責溫扶正氣、化痰通氣、安神定志等等一最終令病人康復出院。

第二個個案是位六十二歲的胡先生於工地焊接時不慎被倒下的鋼梁壓傷，緊急送到臺中慈濟醫院急診，呈現意識不清休克狀態。急診醫師啟動外傷小組，與家屬召開會議，讓他們安心；患者住院七十二天，接受四次手術，十四科十九位醫師，數十位護理師及復健團隊參與治療。「不只是團隊精神，更有慈濟人文。」簡守信說，臺中醫院近年各項治療卓越成效，但上人期許不是能治療多少病人，五年存活率是多少，而是這個醫院能不能說出一些故事，能不能說出醫病互動溫馨感人的故事，讓生命的黑白有變成彩色的可能。

簡守信介紹，醫護平時除了與志工、病患和家屬互動交流，也積極參加經藏演繹，讓民眾看到醫護展現的慈濟精神，以及透過非專業的部分來表現專業的那一份慈悲；透過自我修行、彼此鼓勵，對自己本身及團隊合作精神也會有所提升。

四年半前移居臺灣的香港人方嘉慧，在臺中認識了慈濟並參與醫療志工行列。第一次來香港靜堂參加活動的她表示，能在現場聽慈濟醫師的分享非常感動，希望自己能積極些付出。

「要向他們學習，他們對病人是真正的全人護理，連家屬都一起關心。」香港人醫會成員陳淑滇說，慈濟的醫護很用心，將慈濟人文帶進醫療服務中，還動用這麼多的科室進行中西醫治療，值得香港借鑒。

撰文：謝勤
攝影：謝勤、牟晏瑩



「想師念師」音樂人文講座 以清音傳法手語傳愛



美國志工陳寶如於矽谷深耕 AI 晶片領域二十六年，因來不及退休後返鄉對母親盡孝，便將對她的思念與對上人的景仰，以十年淬鍊出音樂創作《想師念師》系列歌曲。他與同修妻子何麗珊於 7 月 25 日在香港靜思堂分享了這段心路歷程，並作現場演出，與會眾結下清淨殊勝的法緣。

歌曲呈現了上人一生的慈悲行願，如暮鼓晨鐘，喚醒心靈，如明燈，照亮精進之路。何麗珊配合樂曲，以手語演繹，身、口、意合而為一，達到「無我」的禪修境界，織成一幅幅動人的畫面。在場不少男眾泛起淚光，女眾淚流不止。何麗珊並逐字逐句帶領大家比劃手語，現場法喜充滿。全程以廣東話與會眾親和互動的她說：「慈濟手語是身口意的禪修，藝術也是一種供養，（我）願以音樂與手語廣結善緣、播撒善種。」

這場人文音樂法宴，緣起於一個對承諾的信守。新冠肺炎疫情前夕，香港志工周玉蓮邀請夫婦二人來港分享；縱使周玉蓮現已辭世，他們仍跨越千里前來赴約，圓滿這份承諾。分會執行長施頌鈴請會眾以熱烈掌聲感恩他們一雖工作繁重，仍信守帶來珍貴的法音滋潤大家。「耗時十年創作，傾注滿滿的思師之情，當中『回家』二字深深觸動了我。我們總提醒彼此要常回靜思堂，今天才明白，真正的回家不在身軀到來，而是內心的安住歸向。心若歸家，縱然遠在他方，也時時與上人相繫；心若漂泊，就算人在身旁，依舊妄想紛飛。菩薩道上的疲憊壓力，往往都是因為我們沒有把心安頓好。」施頌鈴深有感觸。

活動中，陳寶如運用他的科技專長，以 AI 動畫《一甲子的愛》重現上人年輕時的修行足跡。應會眾請求，夫婦倆還加演曲目。活動尾段，由陳寶如主持引導，讓會眾暢談心得，善念共振。

多位志工作了分享。章志美說，演繹的歌曲令她動容落淚，其中〈楊柳進水潤大地〉讓她深有體悟，提醒自己道業須時時精進，自我惕勵，減少上人牽掛。環保志工李幗英說，她特別喜歡〈一甲子的愛〉與〈楊柳進水潤大地〉的手語，演繹真情流露，與意境相融，自己深受感動。吳雨潞說，表演深深觸動了她，溫柔到位的手語搭配動人歌聲，字字句句直達她內心，彷彿看見上人行菩薩道的足跡。

佛教徒余先生說：他聆聽曲目後深有感觸，歌詞意境真摯，讓他忍不住落淚；兒子常詢問他輪迴的事，這次活動堅定了自己的修行願力，來世願重返人間，持續行善付出。

「手語演繹細膩溫柔、笑容慈悲，宛若觀世音菩薩撫慰人心。」一位羅先生讚歎道。

清音傳法、手語傳愛，這場人文演繹不只撫慰人心，更啟發會眾善念、堅定行善初心。

撰文：任美寶、陳靜慧、謝勤
攝影：謝勤

安心就學及時雨
助清貧生補學習缺塊



在新學年，慈濟香港分會以「撒下好命的種子」為主題 ，舉辦安心就學頒發典禮，向超過三百位中小學生派發助學金。

活動於 8 月 29 日在靜思堂舉行， 除學生外，他們的老師與家長也出席，跟慈濟人一起見證這份愛的傳遞。小學組共一百六十二人接受助學，分兩場； 中學組一場共一百四十二人，現場氣氛溫馨歡愉。

證嚴法師期許，在年輕人心中「撒下好命的種子」，每個都可以成為好命的孩子，一起散播大愛！香港分會副執行長吳萬里在致辭時表示：「這份助學金雖然不厚重，卻承載著滿滿的祝福，盼望同學們可以無後顧之憂，專心用功讀書。踏入新學年，大家要懷著一顆感恩的心，只要願意付出善意，雖然個人的力量看似微弱，像螢火蟲細小的微光，但當點點微光匯聚在一起，就能凝聚成龐大且溫暖的能量。」他期盼同學常存慈悲心，日後長大成人，也能把這份善意繼續傳遞出去。

志工李國富講解了「安心就學計劃」的內容，勉勵同學好好珍惜這份得來不易的助學金，專心向學。他期盼大家可以將這份愛心延續，關愛社會，關懷身邊的每一個人。

小學組場次還安排了互動遊戲。余小碧運用十二張表情圖卡帶動同學進行遊戲，引導他們觀察不同情緒的樣貌，認識開心、難過、生氣及緊張等各種心理狀態，並邀請他們描述自己此刻的心情，從而認識自我。志工也透過玩摺紙飛機，讓同學在動手操作中學習專注與自我管理。

在活動中， 志工亦關注同學的情緒 。梁君茹留意到一位年紀很小的學生因現場人多，顯得有些驚惶不安；她便以溫柔親切暖心的話語予以安撫，讓他展露放鬆的笑容。





中學組現場播放了梓健同學的生命故事短片，引導大家思考人生的挑戰。梓健面對肢體上的限制與病痛的考驗，但他從未消極退縮，反而擁有非常陽光、正面堅強的心態 ，且勇於嘗試，堅持追尋自己的夢想。梓健一路走來，得到家人的陪伴、師長耐心的教導、同學的鼓勵與扶持，滿滿的愛心與善意成為支撐他勇敢前行最溫暖的力量。志工尤曉思盼望在座的每一位同學，都能從梓健的故事中有所感悟：「人生縱有缺憾與挑戰，只要意志堅強、身邊有愛、彼此扶持，每一個人都可以活出屬於自己的精彩人生。」

志工李麟泰致辭時則以熱門話題人工智能（AI）來闡述愛心的寶貴：「人性是我們與生俱來的，也是人工智能學不來、更無法模擬的。在人性當中最可貴的，就是人類的愛心。就像我們為大家送上的安心就學助學金，正是匯聚了社會上許多人的愛心才得以成就。這一份大愛，是只有人類才會擁有的寶貴資產。我期盼各位同學能夠延續這一份愛心，在往後的日子裡，用愛關懷社會，努力實現心中夢想。」



家長莊滄海先生表示，會把助學金優先使用於課後補習，全數放在孩子教育上；他非常感恩慈濟的幫助，亦很感謝孩子就讀的青衣商會小學的推薦。另一家長黃女士亦表示會將助學金用作繳付補習費—孩子初從內地來港就學，一時間跟不上本地課程，故需安排補習；她非常感恩慈濟的及時幫助，其他生活開支會另想辦法。

澳門志工賴秋香帶領同來的五位志工，幫忙登記受助學生的個人資料，對每一項資料都仔細核對，務求準確無誤。她分享道：「看到慈濟家人與同學、家長之間的溫暖互動—這不是一兩天能培養的信任感情—我深感以慈濟人為榮！」

撰文：羅淑儀
攝影：牟晏瑩、黃景熙



維持正向情緒 化解育兒壓力

為人父母在育兒時或多或少感受到壓力，慈濟教育團隊就此問題邀請精神專科醫生講解應對的方法。

題為「應對育兒的精神壓力」的講座於 8 月 30 日下午，在靜思堂舉辦。主持活動的教育幹事何潔儀說，她多年來在親子班或慈少班聽到不少家長談及育兒的壓力，故邀請精神科醫生崔永豪來談這方面的問題。

崔醫生的講座深入淺出，先從腦袋的三個層次的能力進行分析，讓聽眾理解為何人腦的思維裡有情緒和智慧思維的產生。他指出「許多行動的起源是來自於情緒（emotion），不同類型的情緒會產生不一樣的行動。」他以短片說明好的行動和不好行動之間的區別，並將不同類型的情緒分門別類， 如羞恥、情緒的騎劫以及抑鬱，都需要及時排解，才會避免對孩子造成不良影響。



有關在日常生活中如何緩解壓力，崔醫生表示，要點在於維持良好、積極、正向的情緒。「而其中核心理念是維繫有自己認可的信念的生活，才會讓人愉悅，也能帶給家人甚至周邊的朋友更好的體驗。」他說。

在提問和分享環節，一位已有孫兒的志工表示，現時的年輕人喜歡打遊戲機，缺乏人與人之間的溝通和交流，產生很多隔閡。對此現象，崔醫生說， 要「投其所好」，令年輕人拋棄喜歡的遊戲很難，成年人與他們溝通只能改變自己的行為。另一位與會者說，聽了崔醫生對成長模式的解說，知道在教育子女時需要保持成長性的思維。

何潔儀表示，在教育組的許多活動中，發現父母在養育子女時或多或少都遇上問題，夾雜酸甜苦辣，如有一對母女因作業問題產生矛盾，導致雙雙墮樓的悲劇。「希望通過一個結合現實問題的講座，幫助父母在育兒路上減輕壓力。」她說。

帶家人來參加講座的志工羊潔嫻認為其內容很適合一家人來聆聽 。「在香港教小孩是十分不容易的，崔醫生講的成長思維的方法對教育小朋友很有幫助；香港人在很多事情上追求速度，往往太注重結果，成長性思維更在意發展的過程，這是在育兒時值得學習思考的事。」她說。

撰文：謝丹　攝影：林桂霖

大手握小手 溫馨「祖孫」情



當探訪結束，志工準備離開時，一位院友突然緊握李惠茹的手並說：「謝謝你們來關心我們。」李惠茹彎下腰，輕聲回應：「婆婆，我們感恩你們給我們付出的機會，希望下次再來看您。」看到這一幕時，許多志工受感動而眼泛淚光。李惠茹感觸地說：「老人家就像小孩子，非常渴望得到尊重、關懷與愛。」這印證了對長者陪伴的重要性。

7月18日下午，天色陰沉，細雨綿綿，十二位志工來到仁濟華懋護養院做探訪。在一樓有十幾位院友坐在輪椅或椅子上，有的靜靜望著窗外，有的低頭若有所思。當志工走近時，婆婆抬起頭望著，志工熱情地打招呼，她們僅是微微頷首，氣氛略顯安靜。



志工連燕霞來到一位婆婆身旁，試著握住她的手；她的手微縮了一下，但沒有抽回。連燕霞問道：「婆婆，您吃飯了嗎？」回答：「吃過了。」簡單的問候打開了話匣子，其他志工也紛紛找院友聊天；有人聊起天氣，有人稱讚婆婆的衣服好看，院友漸漸放下拘謹，臉上慢慢綻放笑容。

雖然志工每月都來探訪，但慈濟竹筒歲月與靜思語的介紹不能缺。接著的按摩環節，志工為婆婆揉肩。當感受到適中的按摩力道時，她們的眼光漸變柔和，有的還閉上眼睛，嘴角微揚，好像很享受被呵護的感覺。

最後大家齊唱〈一家人〉，並配以手語動作。幾位婆婆跟隨節奏輕輕擺動雙手，腳尖也在打拍子，眼睛閃亮發光。一旁的院舍工作人員也跟著哼唱。

活動總結時，黃春逢提到一位婆婆問志工是否每個月都來護養院，她解釋因為院舍共有五層，需輪流探訪，但承諾一定會再來。她說：「行善、行孝，不能等待。」連燕霞的雙胞胎兒子—陳煌釗與陳煌鈺—表示：「探訪非常有意義，下次一定要再來！」



信守承諾！8月15日，志工再次來到護養院關懷院友。這次探訪陣容特別溫馨，不僅有「全家總動員」的志工家庭，更有從深圳專程前來的父子檔。看著眼前五位充滿活力的青少年，志工黃春逢歡喜地說：「今天婆婆有福了，看見小朋友，婆婆就會特別開心。」

做完肩頸放鬆運動、按摩及靜思語分享環節後，志工彎腰俯身陪伴長者談心聊天。幾位少年志工與婆婆「大手牽小手」閒談，讓婆婆感覺就像自己的孫子一樣，她們都臉帶笑容，捨不得放開手。

其中一位分享陪伴年近百歲的廖麗明婆婆的感受：婆婆雖然言語不太清晰，雙手蒼老粗糙，但我能感受到老人家在我的雙手之間來回地觸摸，那種感覺就像我的奶奶在摸我一樣，「真的很感恩婆婆傳遞給我的愛」。

「活動意義深遠，返校後要帶動更多同學參與，心中已被種下善的種子。」深圳來的梁同學有此感受。他的父親則表示，陪伴長者是積累福報，善待老人就是善待未來的自己。

曹子健體會到長者缺乏陪伴，自己雖粵語不通，仍會持續參與；他想學習粵語以便日後能和他們溝通。

佳佳同學對比自己參加的校園活動，認為慈濟以按摩、近身互動為主的陪伴更有溫度。

志工周艷娜回應表示，雖然每次探訪時間有限，但慈濟始終堅持有溫度、家人式的陪伴互動。「年輕人的陪伴對長者意義重大。」她呼籲少年們積極參與志工服務。大家也紛紛回應：「下次還會再來！」

愛與關懷將持續在仁濟華懋護養院循環流轉。

撰文：李惠茹、連燕霞
攝影：鄭金珍



融融樂健康 長者歡享好時光



以守護社區長者身心健康為初心，慈濟人自 3 月份開始，啟動常態化的「融融樂健康」關懷服務，讓耆老有所樂、有所依、有所安康。

香港分會靜思堂舉辦的第二階段、為期兩個月的「融融樂健康」，於 8 月 25 日圓滿結束。每一堂課都安排有序，課前由人醫會的醫護人員為學員量體溫、血壓；之後大家一同觀看慈濟人文影片，靜心聆聽上人開示，再由學員與志工輪流分享內心感悟，在交流中傳遞溫暖與正向力量。

「每次活動都是菩薩招生的機緣，點滴善意流轉，讓人內心滿是感動。」志工吳萬里分享時說，慈濟志工長期深入觀塘社區，關懷獨居長者，也曾陪伴宏福苑的居民，這份持續的關懷，感召不少社區長者及災區居民加入志工行列，踴躍參與各類慈濟活動。

瑜伽教練區亮貞與妹妹區妙貞，特意抽出 7、8 月每週二的時間，為長者開設適配的肢體瑜伽課程。考慮到長者躺臥起身不便，她們摒棄傳統地面瑜伽模式，專為老人設計肢體瑜伽動作。區亮貞研習瑜伽四十餘年，教學經驗豐富，妹妹在養老院工作近二十年，深諳長者身心需求。「希望長者能將瑜伽融入日常，用呼吸調節情緒、放緩生活節奏，凡事量力而行。」

姐妹二人看著長者即便動作吃力，依舊認真練習，坦言這場教學不僅惠及長者，自己也收穫滿滿。

JRL 長者不倒翁團隊的三位年輕健身教練也全程陪伴，耐心指導長者做健康伸展運動，深受公公婆婆喜愛，他們也承諾 9 至 10 月會繼續來守護長者。

提供美味素食　暖心又暖胃

課堂還貼心準備了美味的素食午餐給大家享用。為了讓更多長者志工也可以參加課堂，分會特意安排由素食餐廳供應菜式，煮飯、準備水果點心的工作，則由年輕志工承擔。他們細心地為學員與工作人員打飯，用煙火暖意包裹每一位參與者。



參與課程的長者學員們，紛紛道出自己的收穫與感恩。「回家後堅持練習，身體狀態明顯改善，會持續參與後續活動。」劉松庚說。周國威感恩在教練耐心教導下，體魄日漸強健，走路也愈發平穩。「上人的開示讓我內心沉靜平和。」陳穗梅滿心感念上人與志工的溫柔體貼。黃偉明坦言適配的運動讓身體大幅好轉，身體康健則心情舒暢。何慕芳表示活動全程溫馨圓滿，美味素食貼心周到，十分期盼後續同類活動持續開展。嚴潔霞則說，和大家聊天運動，得以放下煩惱，內心滿是感恩。李鳳珊感悟到，人常常會放大他人的過錯，「若是心念常懷感恩，以靜思語滋養內心，即便遭遇人生困境，也能看見生活的美好」。人醫會護士招秀玲分享，人醫會不定期為參與者舉辦健康關懷活動，見到熟悉的面孔倍感親切，每次測量血壓、給予健康建議，看到長者展露笑顏，便是最大的慰藉，未來會持續投身關懷工作。

負責規劃「融融樂健康」課程的余小碧呼籲長者拓寬社交圈子，持之以恆參與活動，擁抱健康快樂的晚年生活。

最後全體學員一同為自己打氣，齊聲讚歎彼此的堅持與成長，現場暖意融融，課堂就此畫上圓滿句號。

強健體魄　滋養心靈

守護長者健康不能停！9月份，志工持續逢禮拜二在靜思堂開辦「融融樂健康」課程。學員聆聽上人開示，如法水滋潤心靈啟發良多；教練悉心教學，讓學員體魄強健。課堂之中，大家彼此扶持，收穫豐碩。

學員劉因炎分享時說，感恩能與眾人一同運動、歌唱，相聚歡愉。自幼居於「板間房」的他，一直懷有回饋社會的心，「願在能力所及之內出力、捐款。」他說。



「慈濟就像是個溫暖的娘家。」旅居美國時，因為閱讀《靜思語》而加入慈濟做志工的潘婉華，感恩回港後，受志工鼓勵繼續做慈濟，「謹記心念，日日常保歡喜。」她與大家共勉。

課堂中，志工帶領學員演繹手語歌〈一家人〉。在歌聲與手語之間，學員深深感受到慈濟大家庭的溫馨，現場瀰漫祥和的氣氛。「持續參與了多堂課，本次感受尤深。」學員蔡麗珊說，課程不僅能夠鍛煉體魄，更滋養心靈，滿載溫情。



社區溫暖驛站 陪伴關懷長者

鯽魚涌東匯坊 111 活動室的「融融樂健康」課堂，是專屬港島社區老友記的溫暖驛站。每一堂課都是長者們的期待，每一次的相聚都滿載歡聲笑語、身心滋養與溫情，成為社區裡一道動人的風景。

8 月 13 日，老友記陸續抵達活動室，入場第一件事便是由志工協助量度血壓、體溫，把健康守護放在首位。隨後志工蔡淑英重申融融樂健康課堂的活動宗旨：健康、快樂、愛同行。

暖場環節全體長者跟隨指引活動筋骨，做起簡易手部健康操，現場氣氛漸漸熱鬧起來。接下來是備受歡迎的法繹分享時刻，志工張衍初帶來《療癒果實》兩則短片分享，分別圍繞「如何不懈怠?」「做好事有分大小嗎？」兩個核心內容。看完影片，張衍初結合生活實例逐一講解，隨後大家互動交流，在分享中汲取心靈力量，吸收佛法正向理念。

身心舒展之後，學員一同練習菩薩十地健身操。耆力教練陳穎璇也是附近街坊，因參加活動室插花課程而認識慈濟。知道融融樂有練這套健身操，主動提出做志工，協助為學員講解動作要領，以達到更好的鍛鍊效果。

熱鬧的健身環節過後，迎來大家最期待的和諧粉彩畫教學時光。志工劉苑清提前備好顏料與工具，並為大家詳細講解創作要點與心靈療癒意義。



在導師示範指導、志工從旁協助下，長者靜心用手指作畫，看著紙上的七彩斑斕，心中無比喜悅；而用小掃帚掃去多餘的粉彩時，如同掃盡內心的陰霾。每一幅作品都靈動別緻、超出預期。創作收尾時，導師細心為畫作撒上金粉點綴，錦上添花，隨後每位老友記鄭重在自己的作品上簽名，大家捧著得意之作集體合照，笑容燦爛動人。

一上午的活動充實圓滿，隨後眾人一同享用簡單可口的素食午餐，閒話家常，暖意融融。多位學員由衷分享內心喜悅：資深學員張喜直言，自己無論運動體態、繪畫手藝樣樣都有進步。「課堂運動難度適中、趣味十足，非常適合長者。」初次參加的曾煥英有此感受。已連續參加六堂課的溫美瑜滿心歡喜地說，她最珍惜課堂上彼此包容相愛、歡笑不斷的氛圍，不僅學到新本領、結識新朋友，「內心喜悅連糖果都無法比擬。」她開心說道。

志工謝秀嫻回顧課堂歷程：自5月中旬啟辦後，活動室空間不大，卻滿載溫情。一開始僅有法親參與，如今多了街坊老友加入。課堂設計動靜結合，既有健身運動、法繹分享，也輪換各式手工創作，動身又動腦；不少久未碰面的老友在此重逢敘舊，無比開心；志工全程陪伴，讓長者不必畏懼難度，收穫滿滿的成就感。

「最初學習和諧粉彩只為自我療愈，後來受邀走進長者院舍教學，便希望把這份溫暖也帶進融融樂課堂。」導師劉苑清道出學習與教學的初心。她計劃後續開設酒精畫、水彩、油彩課程，讓長者打破年齡束縛，看見自身閃光價值。

「融融樂健康」課堂，從體檢守護、運動健身，到心靈分享、藝術手作，再到溫暖聚餐、真情交流，一環接一環，處處是善意，步步有歡愉。願這份融融暖意延續下去，讓更多社區長者在運動中強身、在藝術中怡情、在陪伴中歡笑。

撰文：鄧美珍、任美寶、謝勤
攝影：任美寶、謝勤、林桂霖



志工中秋前夕送愛 傳遞節日溫情暖意



中秋來臨前，志工開展探訪行動，關懷籠屋住戶與街友、宏福苑居民，以及獨居長者，送上月餅等禮物，傳遞節日的溫暖與祝福。

9 月 12 日、周六晚， 志工前往旺角籠屋，以及油麻地、旺角與尖沙咀的露宿者的聚居點，探視住戶與街友。志工除派發素飯，還準備了月餅等應節禮物。

在旺角籠屋，住戶戴建國期盼志工到訪，因可為他孤寂的生活帶來暖意。每當他見到慈濟人，便持念「阿彌陀佛」，祈願自身安康、大眾平安，能常與志工相聚。

另一住戶黃志華，平常以葷食為主，但欣然接納志工送上的素飯盒。慈濟曾替他支付醫療費用，他對此滿懷感激。

隨後志工轉往油麻地探訪，該處有數位行動不便的街友。志工向其中一位早前因骨枯在醫院接受手術的男街友，送上慰問與關懷。

在旺角天橋底露宿的街友，看到志工皆顯得十分歡喜，感恩帶來應節月餅與祝福。



在尖沙咀文化中心附近，志工為聚居該處的街友舉辦慶祝活動。志工用花燈布置現場，除素食便當，還準備了月餅、水果、飲品，以及安排餘興節目。大家拍手歡唱多首與中秋有關的歌曲，在猜燈謎遊戲時，街友也熱烈參與，他們開心地互相提示；猜中的參加靜思語抽籤，並分享其意義，最後獲贈禮物一份。

隔一天的 9 月 13 日，志工攜帶淨斯月餅祝福包，前往居住在啟德啟福居、受大火影響的宏福苑居民，共四十三戶，其中五戶是新接觸到的。這次關懷行動還有來自澳門的志工參與。

居民盧潤鴻伯伯接過禮物包，滿心感激，並表示有意參加慈濟的「融融樂健康」活動。勞和養先生對活動亦感興趣，時間上也可以。張文波先生見到志工時表現得很開心，並如同老友般交談。莊景霖伯伯滿心歡喜迎接志工的探訪，並與吳萬里相擁，莊太太十分感恩吳萬里長期地關懷他們。澳門志工涂安莉與王世平在香港志工林莉帶領下探訪了梁女士，並介紹慈濟及轉達上人的關愛，以及邀請她做環保，梁女士表示身體狀況許可下會參加。

幾位新關懷戶與到訪志工互動良好。梁定鴻先生與妻子熱情邀請剛遇上的志工到家裏探訪；這對心態正面樂觀的長者，體會到「災難無情，人間有愛」，對慈濟的關懷表達謝意。在路上巧遇的張兆麟先生與女兒感恩志工到訪，在聽取「融融樂健康」活動的介紹後，張小姐表示希望帶父親前往參加。買菜回家碰到志工的陳超元先生感恩相遇的因緣，他的遠房親戚亦是慈濟志工，深知「哪裡有災難，哪裡就有慈濟人」。由另一位居民介紹認識志工的張汝良先生亦是佛弟子，他盼望日後參加「融融樂健康」。也是居民介紹認識的林麗華女士，三年前因丈夫與弟弟相繼離世，已歷痛苦；宏福苑大火，令她再添創傷，以致心中鬱結，吳萬里以佛法引導安慰，鼓勵她走出陰霾。

9 月 14 日，慈濟人於漢柏樓長者屋舉辦「花好月圓賀中秋」聯誼活動，現場座無虛席。

吳萬里帶領大家齊唱懷舊金曲，不少老人家走到臺前演唱，氣氛熱烈。

隨後播放上人有關尼泊爾遭泥石流災情的開示。看到慈濟人奔赴現場賑災並協助居民重建家園的畫面，長者身受感動，一同虔誠祈禱，並踴躍捐款。

在靜思語抽籤環節，參與者抽到籤文後大聲朗讀；其中多位表示，他們煩憂得以化解，心結得以解開。緊接的問答遊戲，長者反應敏捷，大多能答對題目，獲得禮物。老人家興致高昂，紛紛起身載歌載舞。

活動尾聲，大家合唱慈濟歌〈一家人〉，長者也隨著比劃手語。之後，老人家接過志工以恭敬心送上的月餅與素便當後，帶著感動、歡喜的心情返家。

本次聯誼有三位港島志工跨區前來助緣，有長者屋居民活動結束後，穿上志工背心，逐層逐戶為未能到現場的住戶送上月餅與素飯盒。 其中一位長者志工之後還為附近的劏房住戶送去素便當。

中秋不僅是賀團圓，也是送關懷的節日。

撰文：陳靜慧、何可兒、任美寶
攝影：任美寶、牟晏瑩、謝秀嫻





吉祥臥

早年大殿後半部作為寮房之用，德恩師父睡在門邊。半夜上人常起來看看弟子們，他一聽開門聲就趕緊「吉祥臥」。某日上人說：「德恩的吉祥臥最標準！」原來德恩師父是「耳根最利」！

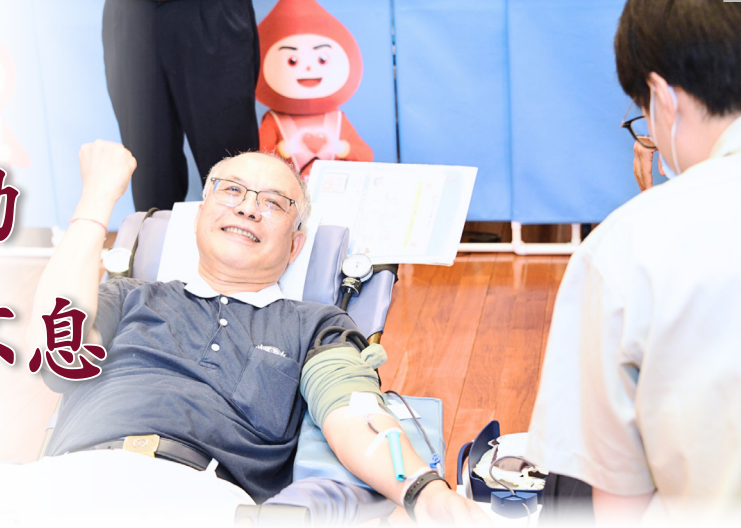
傳心點滴 [新編]

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



七載捐血活動 讓愛生生不息



「知道紅十字會長期面臨血源不足的問題，所以當人醫會思索可以造福社會的各項方案時，便想到舉辦捐血活動。感恩志工的多方協調配合，積極投入，共同來成就這份善舉。」人醫會召集人文志賢醫生分享舉辦捐血活動的目的。

慈濟香港分會與紅十字會合作定期舉辦捐血活動已屆七載，於8月16日雙方在靜思堂舉辦今年的第二場。當日天氣酷熱，仍有不少民眾前來捐血，其中四十二位成功捐輸，人醫幹事陳家禎對此表示滿意與感恩，並讚揚志工為活動無私付出。

市民余妙玲小姐表示，她長久以來希望捐血，遇上位衣著端裝的女士（志工）與她講捐血救人，便立即答允。「我在這個月出生，能在這時間做善事滿開心的。」她說。

自己捐血的印尼傭工 Ngatiyaha，還帶朋友前來付出。「我同朋友說，你太胖了，營養太多了，捐血幫人亦可以調理自己的身體。」她以捐血的好處動員朋友來參與。



「人醫會成員要以身作則，由自己做起。」人醫會的盧秀娟護士說，自己有機會可以捐血，是一種因緣、一種福分，希望更多人參與這活動。

說「有能力捐血是很開心的事」的志工何可兒，讚賞紅十字會對活動的跟進非常到位，會發訊息通知她捐的那包血送達哪裡。

志工范竹梅與丈夫上完培訓課隨即來捐血。她說：「捐血之前我從未檢測過血色素，不知道自己能否達標，非常感恩我夫婦倆都達標……能幫助有需要的人。」

這次是第十次捐血的志工何俊佑說，每當收到紅十字會的通知，得知自己捐出的血已投入使用，拯救三位生命，內心感到滿足與喜悅。「到了現在這個年歲，身體尚可以透過捐血造福他人，我很感恩。」他說。





平時跟志工林發金做環保的印尼傭工 Wiji Astuti 這次是她第三次捐血 ，還帶來一位朋友做善事。「明白捐血可救人，能幫到人，我自己亦很開心。」她說。

當天正午時分，烈日當空，一眾志工在靜思堂鄰近的路邊，招募更多途人來參加。志工陳恩妮在沙福道街頭遇上路過的余妙玲小姐，跟她說捐一包血可以救三個人時，她即時應允，著丈夫在車上等候。陳恩妮因自己血色素未達標，不能捐血，但每一次捐血活動都積極參與，祈望能幫更多人。

在歌和老街公園，一群志工憑著真摯的愛心和號召力，感動不少在休假的外籍傭工，加入捐血行列。志工用英語、印尼語、 菲律賓語與現場的印尼、菲律賓籍傭工溝通，介紹慈濟與香港紅十字會的捐血活動，邀請她們參與。結果有七至八位傭工受感動進入靜思堂捐血。



為了更好地服務不同國籍的人士，譚小玲說，團隊打造全新服務組合，各司所長、互補長短－由林發金負責印尼語溝通，接待印尼籍姐妹；陳麗華以菲律賓話，服務菲律賓籍姐妹；她自己則輔以英文協助溝通。三人一組、通力合作，組成高效暖心的服務團隊，以對象熟悉的語言服務，拉近與她們的距離，「讓公益服務更加細緻、貼心。」她說。

陳麗華說，她很開心能繼續參與這麼有意義的活動，上一次的活動，她亦成功邀請了很多菲律賓姐妹捐血。

這場充滿愛心的公益活動，不僅為血庫補充珍貴血源、守護社會生命，亦讓每一位參與者在付出中體會行善的歡喜與感恩，令愛與慈悲綿延不絕、生生不息。

撰文：羅淑儀
攝影：謝勤、林桂霖



「綠在觀塘」環保嘉年華 關懷海洋山野與社區



為響應「世界海洋淨灘日」，慈濟香港分會營運的「綠在觀塘」回收環保站，9 月 19 日舉辦了該月份的第二次環保嘉年華活動。

名為「奇『Sea』妙想綠色嘉年華」，以防止海洋污染為主題，設有多個攤位，如：「無塑海洋」、「海洋垃圾睇真的」、「海洋大『塑』除」、「拋『樽』引玉」、「水母風鈴『塑』說心中話」、「滋味蔬食補給站」、「二手物中轉站」。這些攤位透過多元化的互動體驗，讓環保知識變得淺白有趣。為接引民眾參與，志工在環保站所在的常悅道各個街口，向路過的途人推介該活動。

嘉年華舉辦當天正值「世界海洋淨灘日」，志工許鳳儀分享，民眾對活動反應熱烈，特別是許多小孩前來參與。「期盼透過這個嘉年華，能喚醒更多人的環保意識，不再隨意丟棄垃圾，多加關心海洋與大自然。」

每次慈濟的環保活動，都由外公外婆帶來參與的十歲的招承希，一臉認真地說，環保是一件大事，「像阿公所做的，把垃圾分類，節約水電，減少浪費，就能減少二氧化碳的排放，守護地球」。帶著姪兒參與遊戲的街坊湯蓮愛女士表示，每個人微小的行動，都能匯聚成保護地球的力量，「讓下一代多接觸環保知識，引導他們不浪費物資，從而珍惜環境，珍愛地球」。

慈濟環保的忠實支持者謝先生，看到許多高齡志工在付出深受感動，即席寫下兩首詩向他們致敬。他說，慈濟在觀塘「綠在區區」環保站的持續耕耘與造福社區，會迎來吉祥。

傳遞護林惜山理念

「綠在觀塘，森中有數，大家要走塑，go go go ！」在眾人齊聲高呼下，「環保！『森』中有數」嘉年華正式展開。

「綠在觀塘」在 9 月份的另一活動於 13 日舉辦。踏入九月，秋意漸濃，正是行山遠足的好時節，活動以「山野無痕」為主題，透過七個互動攤位，向市民傳遞護林惜山、垃圾分類回收及減廢惜物的環保理念，鼓勵大眾在享受大自然美景的同時，實踐「自己垃圾自己帶走」，守護山林生態。

當日活動內容豐富多元，設有「山野不留痕守則放大鏡攤位」、「山野垃圾不留痕回收過三關遊戲攤位」、「二手物中轉站」、「滋味蔬食補給站」等攤位，更有室內環保工作坊，讓參加者利用重用物料製作升級再造手作。同場亦設有「堅農圃」的「護林從種植開始」資訊攤位，以及「天然防蟲 DIY 葵無露工作坊」和「蝶古巴特玻璃瓶」工作坊。

「堅農圃」攤位負責人黃麗娟介紹，該機構主要推廣有機耕種、魚菜共生和水耕，是次特別分享如何在種植過程中愛護泥土。「我們用一些天然有機的驅蟲劑，不用化學劑去破壞泥土。」她說。

市民馮耀光分享了他對環保的體會：社會應更著重從源頭減少生產，因為環保回收本身也需要成本。他對「二手物中轉站」十分肯定：「讓物品可以重生。」

夏日免廢綠之源

「綠在觀塘」於 7 月 25 日在鄰近的麗港城舉辦「夏日免廢綠之源」環保活動，吸引了社區中許多家長攜同小孩前來參與。

慈濟志工長期在該社區耕耘，志工李淑玲介紹，這次麗港城商場主動邀請「綠在觀塘」舉辦環保推廣日，並予以大力支持，除了在中庭設立攤位，也讓回收街站遷入室內，此舉獲得居民讚賞，參與度也相對提高。

現場一共設置十個攤位，其中兩個由其他環保團體負責。坊眾反應熱烈，很多家庭老少一起入場參與。在製作環保酵素攤位， 志工耐心地教導。防蚊噴霧體驗攤位前人潮不絕，全日累計近三百人參與。由於預備的瓶子數量有限，民眾輪不到參與而感到失望，志工予以靈活處理，建議居民回家攜回乾淨空瓶，使用攤位備存的材料調配防蚊噴霧。





「小朋友就如同一張白紙，家長的示範與引導十分重要。」一對年輕夫婦帶同兒女投入活動，爸爸黃先生說，平日處理包裝盒、塑膠容器時，會做好分類，孩子看在眼裡，自然會跟隨模仿。

陳先生與妻子、媳婦帶著八歲孫兒參與多項環保遊戲。他說，環保教育需要家庭學校雙管齊下，透過潛移默化，令小朋友從小建立珍惜資源、減少浪費的習慣。他並感恩佛教團體重視環保培育，他願意身體力行，陪伴孫子一同守護地球。

不少志工發心為環保付出。林發金帶領了多位印尼籍人士參與，其中一位志工還帶同奶奶一起來幫忙，教導民眾製作酵素。退休不久的鄒玉艷說，欣賞慈濟志工團隊彼此關懷、包容的氛圍，大家滿載愛心，懷著守護地球的共同心念，「我深受感動，獲朋友邀請參與，便欣然應允。」她說。

環境保護署相關人員蒞臨作了解，職志合一推動環保志業的梁榮錦說，他們肯定此次活動的整體安排、人流管理，以及志工的服務。

這次麗港城環保推廣日活動得各方配合與支援，成效理想，推進了觀塘區的環保教育。

撰文：羅淑儀、牟晏瑩
攝影：牟晏瑩、馮少蘭

沙田醫院 輕鬆一小時
7 月 23 日

當天活動以「愛護地球、落實生活環保」為主題。志工首先帶動院友及護理人員比劃環保手語歌，傳遞守護大地、為下一代留存乾淨家園的信念。有院友隨節奏起身舞動，現場歡聲滿溢。

隨後志工張莉娜以精湛環保手藝，示範將日常廢棄咖啡袋回收再利用，巧手編織出精美實用的銀包與手提包，實現垃圾變黃金。志工陳宜卓則分享個人長年力行節能減碳、惜福愛物的生活，以及講解如何做好垃圾分類、資源回收，引導大眾在生活中落實環保。

寓教於樂的環保問答遊戲，將現場氣氛推向高峰。由於題目貼近日常起居，院友踴躍搶答，大家在輕鬆歡樂的互動中，吸收環保觀念，且人人有獎，永不落空，可謂收穫滿滿。

活動最後，由志工高樂婷帶動做舒展拍打操，護理人員與院友一同跟隨律動、放鬆身心。短短一小時的溫馨相聚，不僅帶給院友歡樂，更傳播惜福愛物、守護大地的良善觀念。

撰文：任美寶
攝影：陳宜卓



街友探訪
8 月 22 日

這晚，志工來到大角咀晏架街遊樂場，為街友送上熱騰騰的素食、水果、餅乾與果汁。志工且以溫和親切的態度與街友互動，耐心聆聽他們的心聲，給予他們安定的力量。

探訪過後，多位志工分享心得感受。陳靜慧表示：過往自己憑空想像街友的生活處境，現在親眼看見，才真切體會到其境況的艱苦；常人難以適應這樣的生活條件，街友卻長年在此棲息，雖然如此，依然有人保有自力向上的韌性。「我們要時常練習換位思考。」她有此感悟，且說這次的體驗讓她收穫滿滿。

周柏君則分享過去曾在深圳探訪弱勢群體，而香港街友的生存處境令她更心生感慨。「未來我會持續盡己綿薄之力，給予街友實質的關懷與幫助。」她說。

「希望透過探訪，讓自己的思維多一份溫度。」懷著好奇心而來的連燕霞說，體悟街友常年在酷暑環境棲身的不易，探訪不但給予街友關懷，更是一場自我修行。

撰文：鄧美珍

土瓜灣耆康護老中心探訪
8 月 22 日

「一時失志不免怨嘆，一時落魄不免膽寒……三分天注定七分靠打拚，愛拼才會贏……」這首耳熟能詳、旋律高亢的歌曲在護老中心響起，院友分別以廣東話、閩南話、國語三個版本輪流歡唱，氣氛熱絡非常。

這天，志工依約前來舉辦團康活動。除了帶動長者唱些懷舊金曲、做健身操來活動筋骨外，志工譚小玲也和大家分享七月吉祥月的觀念，提醒大家盡量不要燒衣紙，以減少空氣污染。隨後觀看相關影片，讓長者吸收蔬食環保知識。來到眾人翹首以盼的遊戲環節，志工吳月清用盡心思策劃內容。為了讓公公婆婆玩得盡興，她還自掏腰包準備小點心作為獎品，並事先徵詢中心意見，確保所有食物適合長者食用。

活動尾聲，全體一同比劃歌曲〈一家人〉，用手語傳遞彼此之間的關懷。小志工陳舒遙忙前忙後，協助派發結緣品，公公婆婆接過禮物，個個笑逐顏開。

「活動辦得很好，長者每個月都十分期待志工到來。」中心主管劉永勤肯定志工的付出。加入探訪已有一年的志工葉祺，每回活動都獨自扛著沉重的音響器材來到，負責音控工作的他說，初時和長者之間頗為陌生，經過一次次的相處，現在彼此已經熟絡友好。「長者人生閱歷豐富，很多時候會向他們請教。」他說。

一場簡單的探訪活動，有歌聲、有遊戲、有分享，志工以真誠的陪伴，換來長者燦爛的笑顏，人與人之間的溫情，就在這裡緩緩流轉。

撰文 / 攝影：謝勤



為來港求學法師送祝福
9 月 14 日

當天，滿載十三箱淨斯食品的車子，駛入坐落於屯門的香港珠海學院，向就讀於該校佛學研究中心的法師提供素食。已在等候的中心副總監（行政）、助理教授王冰以及幾位校友，在車輛到來時，即上前幫忙搬運物資。

該中心設有「應用佛學文學碩士」課程，近年每年招收逾百位學生，以在家人為主，但亦有法師前來進修。這學期，共招收了三十位法師，大多來自內地。法師初來乍到，人生地不熟，飲食頗是問題。學院雖有素食供應，選擇卻有限；周邊餐廳寥寥，課堂之間銜接緊湊，學員騰不出時間外出用餐，而香港外賣價格不菲，對清修的法師而言，是個沉重負擔。

曾任慈濟香港分會同仁的李曉，畢業於該中心，得知法師的處境後，聯繫中心王冰老師，以慈濟名義捐贈靜思人文系列的產品，幫助法師度過在港的適應期。

中心收妥淨斯食品後，慈濟香港分會志工黃錦秀向大家簡介慈濟，再由彭瑞華介紹帶來的食品—快煮麵、五穀粉、素香鬆、福緣珍粥等—之後逐一派送。



慈濟還向中心捐贈《回歸心靈的故鄉》、《出世心．入世行：靜思精舍的日常》、《美的循環》、《行願一甲子》、《清淨的智慧》等書籍。中心一向主打「應用佛學」，強調將佛法落實於日常生活中，而非在象牙塔對義理咬文嚼字；慈濟實作的豐富經驗，正好能為學員提供有用的參考。隨後，志工與學院老師交流，並邀請同學參訪慈濟。

這批淨斯食品是慈濟人對法師的祝福，願這份淨斯好味，溫暖每一位在港求學的出家眾，陪伴他們在菩提道上精進前行。

撰文／攝影：牟晏瑩

為尼泊爾災民祈福拜經
9月11日

這天，分會邀請志工與民眾一起拜經祈福，並將虔誠心念化為實際行動，為尼泊爾災民募心募愛。在悠揚綿長的誦經聲中，大眾一念虔誠，祈求世界和平、遠離災難。

活動也安排募款，希望匯聚眾人的愛心，讓尼泊爾受災民眾能早日重建家園。志工周艷娜說，很感恩見這麼多人回來拜經，且人人都踴躍捐款！

「真的好歡喜，剛好昨天有大德給了錢，藉著今天的好因緣，我幫她捐了出去。」在中環一間診所上班的志工黎少芬說。自幼多病因而篤信觀世音菩薩的她表示，拜經使自己的心平靜，希望自己能做菩薩幫助有需要的人。

「慈濟真的幫到很多有災難的國家。」一位大德說，拜經讓內心平靜之餘又可以捐款讓慈濟去做賑災的工作，「希望世界和平，天下無災無難」。

撰文：任美寶

向劏房戶派發空氣清新器
9月2日

為改善劏房戶的室內空氣品質，分會採購了一百部的空氣清新器與他們結緣。

派發地點在雲漢大樓地下走廊。街坊陸續前來，志工態度禮貌親切，逐一送上空氣清新器，同時耐心地為他們講解產品的功能與使用方法。街坊接過禮物，滿心歡喜，頻頻向志工道謝。

為了讓活動能順利舉辦，志工吳萬里事前先致電他們，送上問候並通知領取物資的時間。部分街坊無法下來領取，志工於是親自送上門。因大廈樓層沒有升降機，志工只能徒步上樓。有些劏房設於天臺，空間狹小悶熱，部分單位僅百餘呎，卻要容納一家數口。住戶表示，房內長期焗熱，「有了空氣清新機，令室內環境舒適不少。」他們由衷感謝慈濟的關懷。

當天，有不少街坊帶回竹筒。伍美娥女士分享，她與女兒各自備一個竹筒，每日發一善念，希望點滴匯聚能夠幫助他人。「真切體會布施並非有錢人的專利，人人皆可行善。」她喜悅地說。

這次活動匯聚不同背景，但同樣有愛的志工—街友、獨居長者、宏福苑居民；大家合作無間，心中滿是歡喜與感恩，願以綿薄之力，守護這些基層家庭。



撰文：牟晏瑩
攝影：盧志德

布善種子教育工作坊 凝聚學員家長向心力



分會教育團隊於 8 月 9 日在靜思堂舉行名為「布善種子—靜思語故事及遊戲體驗工作坊」，學員在活動中凝聚團隊精神，也為即將展開的新學年做好準備。

「讓教育團隊與家長交流靜思語教學心得，協助新參與的家長認識兒童親子成長班、慈少班的教學工具。課堂以上人靜思語為核心，著重推動品德、生命、生活及環保教育。」志工何潔儀道出活動內容主旨。

參與者分為三組—旺角夢想、收買佬、大笑姑—在遊戲中彼此協調配合，在共同完成任務的過程，體會互相扶持的團隊精神，之後分享合作的感受與收穫。

志工何潔儀說，歷經疫情，團隊人員更迭、社會環境改變，故須整合過往經驗，將課程精簡，以淺白生活化的模式回應現今教育需要；她期盼新學年裏大家活用所學，提升自己與家長的服務信心，陪伴孩童及青少年，令更多家庭，共築美善社會。

「互動之中感受彼此溫暖，一個擁抱便能達成心靈交流，這正是團體遊戲寶貴的價值」。 志工鄺佩玲說，現今香港青少年多沉迷電玩，除體育課外，少有實體互動與肢體接觸的活動，而遊戲能夠破冰，促進大家互相認識、增進情誼，分組競賽亦可培養團隊精神。「遊戲帶來的喜悅會成為深刻的共同回憶。」她說。

朱妙芳老師分享說故事的實務技巧：現代人習慣瀏覽手機資訊，好奇心廣泛卻專注力不足，內容稍顯平淡便會被忽略。「好的敘說技巧可以引人入勝，帶領聽者代入情境，將道理潛移默化植入內心，且免流於說教。」她說。

本次工作坊結合理論與實務體驗，讓志工與家長掌握靜思語教學中故事、遊戲的運用方法，落實品德生命教育。

撰文：鄧美珍
攝影：牟晏瑩、黃景熙





慈少班首堂課 心願導航圖啟航



今年度慈少班第一課，教育團隊秉持上人的理念，從感恩、尊重、愛出發，讓學員的心願導航圖啟航。

課堂於 9 月 13 日 在 靜思堂舉行，六組學員在隊輔引領下圍圈坐著，邊享用茶點，邊展開小組交流，分享各自經歷。隨後播放有關梓健同學的生命故事短片，看後隊輔引導學員進行分享；大家從中感悟到：人生縱有缺憾與挑戰，當心中懷抱堅強、身邊有愛、彼此扶持，每一個人都可以活出屬於自己的精彩人生。

動手做滿載感恩心意的「御守」時，有些學員記得父母喜歡的顏色，便挑選那些顏色的材料來製作；通過此活動，他們加深對親人喜好的了解。

觀看尼泊爾山泥傾瀉的災難影片時，全場安靜下來，每個人神情凝重，祈願災民早日重拾平安正常的生活，亦學會珍惜自己當下的幸福。

在投選新學年默契口令環節， 教育團隊引導學員集思廣益，有一提議為：「點燃慈少夢，展現新活力」，大家討論熱烈。

課程培養孩子珍惜大地、守護環境的重要性，並讓善與愛的種子扎根在他們心中。

撰文：羅淑儀 、鄧美珍　攝影：謝勤





親子彼此啟迪
種下美善種子



今年度慈濟兒童親子成長班於 9 月 13 日在靜思堂舉行第一堂課，以「幸福一家人」為主題，分享慈濟跨越宗教、種族的慈悲大愛的善行故事，讓親子體會慈濟「感恩、尊重、愛」的人文精神。

為宣導惜福愛物，這天，志工向學員提供結緣的制服，有新的，也有回收洗乾淨的，此外還有不少童書，供家長、孩子選擇。

鑑於班上有學員、家長是講普通話的，為協助他們與大家互動溝通，課堂由懂兩種語言的志工一起主持活動。在開場遊戲，教育團隊和學員玩得不亦樂乎，也增進了相互的認識。

投選新學年默契口令的環節，蔡昕廷的作品獲選，司儀讚賞她與她媽媽的字跡工整秀麗。



隨後孩子一起朗誦靜思語：「天上最美是星星，人間最美是溫情」，為現場增添了不少溫馨。

接著志工何潔儀分享慈濟的緣起，以及走過一甲子的全球慈善足跡，當中特別播放慈濟於 1999 年對土耳其強震援助的影片，印證慈濟的大愛精神，是無國界不分宗教與種族。

在「御」見幸福「守」護愛環節，孩子動手製作「御守」（寫有祝福語的護身符），把祝福送給最親的人；他們把御守奉給家人並深情擁抱的那一刻，讓志工感到無比欣慰。





教育團隊與家長作分享時，學員長何潔儀說，不少家長看到子女有所轉變，其實真正改變的是家長自己 ，父母的眼光與心態轉變了，才會察覺孩子的美好。「這個平台就是讓一眾家長彼此啟迪、互相扶持，如同圍爐取暖，並一同修煉成長。」她說。

來自內地的家長 Kelly 說，她曾在深圳慈濟「三節合一」的活動，被志工的真誠笑容打動，來香港陪小孩讀書後，便找上香港慈濟，日後會常來參與活動，在慈濟大家庭裡學習成長，傳遞善意。

自言個性比較情緒化的家長吳麗英說，自孩子進入親子班後，發現孩子改變了很多—以前有語言障礙，不懂與別人溝通，現在回家會主動分享他佛堂做「小菩薩」的點滴—她亦從參與志工活動中，獲得了很大的感悟與改善，「不再那麼焦慮了」。

家長謝佩玲說，這一年參加慈濟活動中，深感志工的愛心及在各個功能崗位上，做出很大的貢獻，自己希望通過學習和小孩一起進步。

家長薛茗瑄說，她期盼能持續陪伴孩子穩定地參與親子班，在愛與善的環境中，懂得感恩、學會付出，延續善的家風。認識慈濟已三十年、父親至今仍是臺灣慈濟的環保志工的她感恩地說：「在慈濟大家庭裡，我收穫滿滿，感到非常開心。」

課堂最後，全體為尼泊爾和西藏邊境發生的泥石流災難虔誠祈禱。在滿滿的祝福和感動中課程圓滿結束。

撰文：羅淑儀
攝影：梁昌材、林桂霖



培訓委員慈誠課 理論與實際兼備



7月19日在九龍塘靜思堂舉辦的培訓委員、慈誠課，除了有慈濟國際賑災志業的研習，還有志工服儀與持戒等規範的說明。

現場播放慈濟人在全球各地賑災的紀錄片，學員看到志工依循上人囑託、勇於承擔的動人付出而深受感動。志工陳玉明與楊舒涵介紹慈濟國際賑災的緣起、以工代賑等賑災措施的細節，以及自己參與賑災的心得體悟。學員深切體會到志工是如何用心鋪設菩薩道，要學習這精神，時刻調整自身心態，持續精進。

有關「學與覺」的體悟，曾沉迷賭博的志工陳韻艷細說改往修來，斷除舊習的經歷—有六年時間她心思都用來鑽研六合彩，直至遇上慈濟，參加營隊，體驗禪耕，反省自己浪費很多光陰，並體會到上人創立慈濟一路以來的艱辛，敬佩他偉大的慈悲心，故她發願：要徹底戒除沉迷六合彩的惡習，洗滌自身舊習氣。她說：「通過參與志工活動，放下執念、遇到逆境不糾結、遇到順境不沉迷，心不被外境綁住，自在清淨。」



多位學員也分享各自的體會。周柏君說， 她往昔未修口業，初任慈濟志工與資深師姊共事，若她們處理方式與自己觀念相左，會心生芥蒂，覺得未被包容。「久歷事務方曉，包容忍辱是修行首要功課」。她說，現明白應體察大家觀點各異，學著尊重他人的行事方式。

陳靜慧說，她明白受人勸告是福氣，但若對方語氣、面色不好，自己會覺得難受，「拿捏說話分寸實在不易，因此最後，仍要靠自己學會善解人意，體諒提醒者的用心，如此自身心量才會慢慢開闊」。

范竹梅說，她早年僅按月隨喜捐善款，直至三年前善緣成熟，方得親近佛法，其後參加見習課程，從中知曉慈濟志業精神，以及修行首要功課是調整自身心性。

連燕霞說，她應允協助瑜伽課程後方知悉各分區、功能組皆有標準作業流程，不可私自承諾，當下她生起疑惑：慈善之本在助人，有心付出便可，何以設置諸多組別規範？她反思，這是她因組織制度與自身認知不同而生執著，靜思後醒覺，縱使發心純淨，若隨意行事、無規可循，團體必紊亂失序，慈濟亦難以深耕百餘國家、延續志業。

「多欣賞身邊同修的長處，不執著於他人缺點。」何可兒說，前輩志工把他們累積的佛學與人生閱歷與她分享，讓她體悟到，慈濟是一所學做人、學處事的道場，且要懂得體察他人獨特的性情，互相遷就配合，事務才能圓滿。

下午環節，資深志工林發金分享多年來如何接引眾多善信，開啟港島區環保工作的經驗。她謙遜地說，憑一己之力，實在不可能帶領那麼多善眾，所以她時刻提醒自己，要多聽上人開示、勤力學習，好好吸收佛法與靜思法語，「心中無正法，根本無能力接引帶領他人」。說到接引大眾、說慈濟理念，她認為最基本的重點，用的慈濟真實小故事一定要能觸動自己心靈，唯有故事先感動到自己，才有力量感動其他人。

課程尾段，以舞臺劇生動演繹慈濟各類志工服裝之穿著規範與搭配準則，跳脫枯燥死板的文字講解，讓學員在輕鬆的氛圍中潛移默化，完整吸收服裝儀容相關資訊，讓記憶更為深刻。

法髓滋養心靈 菩薩道上恆精進

9 月 20 日的課程內容涵蓋骨髓捐贈、正念修心、戒律、環保實作，理論與實務探討兼備。

「骨髓令身體恢復造血能力，法髓則滋養我們的心靈；輸血只是暫時補充，唯有幹細胞移植能讓身體自行造血，配對的因緣極為難得，佛法亦是如此，具足因緣，才能發揮教化的力量。」在影片中，上人以巧妙智慧的譬喻，讓學員知道骨髓、法髓兩者對我們生命及慧命的重要性。

在講修行環節， 志工李濟山指出，念頭最難調伏，修行的功夫就在轉化念頭，而正念就是保有正確想法，發心與體悟，帶領我們持續精進。

談及佛教戒律，志工陳宜卓說 ，佛陀遺教以戒為無上菩提，慈濟「以戒為制度、以愛為管理」，依靠志工內心自我約束，體悟因緣果報，謹慎起心動念，恪守宗門的十戒。



下午，培訓組帶領學員前往「綠在觀塘」回收環保站，參觀環保設施及學習回收分類的程序。

多位學員分享了自己心得體悟。施得華觀看骨髓捐贈的相關影片與聆聽其歌曲後，深受感動。他感恩慈濟數十年堅持這善業，搭建愛的橋梁。

「在生活遇上考驗時，我會寫下『感恩』，避開爭執、學習包容。」何可兒表示投入志工後，自己處事的心態已有所轉變。

陳靜慧說，了解「靜」是青山無爭，有次遭同事誤解質疑，自己選擇不爭辯，反而道謝，隔日同事主動向她道歉。她體悟到靜的力量很大，少說多做，不爭是非輸贏。

對靜思語「原諒別人，就是善待自己」感受很深的范竹梅說，自己過去做事容易有掛礙，不懂轉念，學習後漸放下執著，解開不少心結。

周柏君說，需持續學習正確觀念、受良善環境薰陶，正念方可延續。

培訓課內容豐富，學員透過觀看、聆聽與動手體驗，結合自身經歷作反思分享；祈願大家把所學落實，傳播善念與大愛。

撰文：羅淑儀、鄧美珍
攝影：龔龔

見習學員齊聚共修
體悟人文與醫療真諦



8 月 23 日的見習課程，主題是慈濟人文、醫療志業；在靜思堂舉行的課堂上，志工向學員分享這兩個志業的主旨、內容與體悟。

志工吳雅詩解說，「靜思」是慈濟人文的根源，即將開幕的香港靜思書軒是大眾閱讀交流、涵養心靈的空間。

范秀枚介紹浴佛節、母親節、慈濟日三節合一，以及吉祥月、歲末祝福等重要活動。她提醒學員在活動時大家要展現人文風範，面帶笑容、輕聲細語。

「人文是指『人品典範、文史流芳』」謝勤分享慈濟人文的義涵與使命。她說，真善美志工要「報真導正」，為時代作見證，記錄留存人間善行。

大愛中醫診所醫師陳家禎指，香港醫療志業的願景乃拓展弱勢地區義檢、推動中西醫整合、長者安老服務與國際人道救援。



人醫會成員何綺綺與陳淑滇分享退休護理人員在慈濟如何發揮專業所長，包括協助血壓量測、健康衛教、獨居長者關懷、鄰居互助網絡搭建等，在服務中重新找尋人生價值。

參與訪視的志工李漢明說，他從旁觀到加入團隊，在服務街友與安老院友的過程獲得啟發，但曾生起傲慢，覺得受委屈，又因身體狀況而數度退轉。他感恩法親的陪伴鼓勵，最終堅定了自己的菩薩道，並提醒大家珍惜因緣，莫入寶山空手回。

志工李濟山講解《三十七道品》—修行的方法與次第，大家要多體悟觀照，看見自身不足，並彼此扶持。「慈濟修行不在獨善其身，而是在人際相處中歷練。」他說。

學員分享環節，曾偉忠提出，修行毋須執著名相，佛法本質樸素，安住正念勝過執著文字。郭鈞泰說，修行要落實於日常檢視心念。陳大衛說，自己雖知無常道理，遇到障礙仍易退怯，要把佛法在生活中力行。周逸全說，不論根器深淺，持續覺照精進，善根自會茁壯。

司儀肖秀英回饋時說，佛法要落實人間，《三十七道品》不能只聽不做，要在生活中踐行，共勉大家精進不退。

撰文：鄧美珍　攝影：林桂霖

中風先兆及如何預防



《醫學三字經》有云：「人百病，首中風。」「中風」原屬於中醫學的病名，現在則被普遍使用為急性腦血管疾病的通稱。臨床上，它主要症狀為：突然昏倒、神識不清、口舌歪斜、半身不遂、遍身麻木等。現代醫學則概分為出血性及缺血性腦血管疾病兩大類。

中風發病雖然很快，卻是經過一段相當長時間的狀況累積而成，中醫認為主要病因為：風、火、痰、瘀、虛。中風前常會出現一些症狀，即「中風先兆」，如頭暈、大拇指、中指不自主的抖動麻木，或面部覺得有螞蟻在走。這些症狀的產生，提醒我們中風可能發生或即將來臨，如果能及時掌握這些信息而提前預防，就能大大降低中風的發生率及危險性；且幸運的是，這些先兆性症狀，只要治療得宜，大多數病人可以康復。

治未病是中醫的特色，治療中風最好的方法就是預防，與其等到中風後，花費大筆的人力或精神尋求治療，不如在還沒生病之前，多注意自己的健康來得有效。常灸足三里、絕骨、百會等強壯穴，都可以達到預防中風的效果。在日常生活中，應定期量血壓及健康檢查，同時保持情緒安穩，適當地運動，充足睡眠及避免便秘或過度用力。

以下介紹兩款預防中風的食療湯方：

1. 菊花決明子茶（一人份量）

材料：菊花三錢、決明子五錢、甘草一錢

製法：熱水沖泡十五分鐘，即可飲用

功效：疏風清熱，降壓通便，適合頭暈頭痛，口乾便秘者。

2. 天麻寄生湯（二至三人份量）

材料：天麻三錢、桑寄生五錢、懷牛膝三錢

製法：可加適量合桃、腰果，慢火煲二小時，另加適量調味即可飲用。

功效：滋陰熄風，潛陽降壓，適合頭暈目眩，腰膝痠軟者。

撰文：陳家禎 醫師

陳家禎醫師
香港中文大學中醫學學士
香港中文大學針灸學理學碩士
廣州中醫藥大學針灸推拿學醫學博士
世界針灸聯合會針灸醫師

現任慈濟大愛中醫診所中醫師／診所主管
曾任東華三院中醫師
曾任博愛醫院．香港中文大學中醫教研中心進修中醫師
曾任博愛醫院梁之潛夫人綜合中醫專科診所高級醫師／診所主管

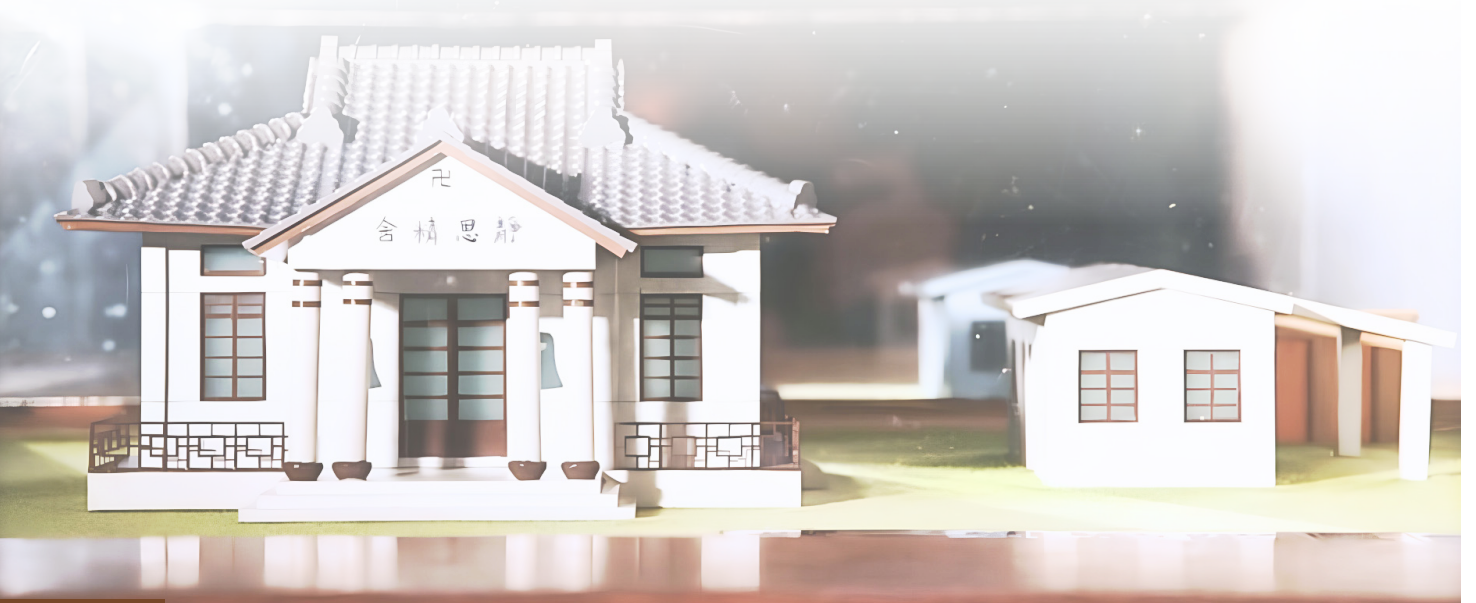
福慧，始於老實付出

有一段時間，在人力分工及整體運作上進行工作微調，但效果未見理想；幸好與對方的想法一致，只想盡自己最大努力，盡快去完成一個企畫。

上人曾開示，人生真正的幸福，就是各人在各自的崗位上認真精進，對人間有益付出；在修行道場裏，能夠同在一個法中安心精進、起信心，感受到法喜與衝勁，就會愈戰愈勇。

與宇宙相比，地球多麼渺小，生活在地球上的個體更是微不足道。此生相遇的人事物並非偶然，除了好好珍惜，更要把握身為上人第一代弟子的因緣福報，老實修行，踏實跨出福慧並行的每一步。

撰文：潘靜涵



靜思小築
JING SI BOOKS

・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

淨斯葡萄乾

JING SI RAISINS

把熟成留下來・只收藏好果實

純素
Vegan

售價：$40/包







大愛共伴 造福行善

靜思堂｜香港九龍塘沙福道 12 號｜電話 2893-7166 ｜傳真 2893-7478
灣仔聯絡處｜香港灣仔道 187 號景星大廈 1F D 室｜電話 2892-2578 ｜傳真 2892-2598
大圍聯絡處｜環保願行館 ｜ 新界沙田大圍車公廟路 5 號｜電話 2337-0158
天水圍聯絡處｜新界天水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓 504 室｜電話 2336-3601 ｜傳真 2336-3681
慈濟文化志業香港有限公司｜香港九龍塘沙福道 12 號｜電話 2575-4966
靜思書軒｜香港中環干諾道中 41 號盈置大廈 1 樓 104-106 號鋪｜電話 26388935
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 號鋪｜電話 5285-8476
鯽魚涌活動室｜香港鯽魚涌英皇道 1010-1056 東匯坊 111 號鋪｜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