

為淨化心靈作活水 為祥和社會作砥柱 為聞聲救苦作耳目

慈濟女界

141

09/2019

香港慈濟季刊

贈閱 歡迎索取傳閱



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

慈濟大藏經

莫忘那一年：見證時代，書寫歷史。

莫忘那群人：開道鋪路，廣耘福田。

莫忘那一念：守志不動，恆持初心。

珍惜因緣，善用良能；把握時間，拓展空間，愛灑人間。

編者
感言

在社會中祥和無爭

面對外界的議論，上人曾經對慈濟人開示：「這就是我們的道場，菩薩六度萬行要即時把握，布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，這就是我們的道場。」面對社會不斷的紛爭、加劇的撕裂，佛弟子也可以視之為菩薩六度萬行修行的機會。

目前慈濟香港分會正籌辦一場名為《清淨·大愛·無量義》音樂手語劇，將《無量義經》的經文譜成偈頌，以顯淺及契合現代社會的方法呈現，目的是讓演繹者與觀眾領受到佛法的真諦，重新思考人生的方向，令人心淨化、社會祥和、天下無災無難。

社會事情複雜，因果相續；若大家只偏執己見，結只會糾纏越深。上人在《十在心路》慈示：「在苦難中長養慈悲；在變數中考驗智慧；在艱難中激發韌力；在繁瑣中學習耐性；在複雜中欣賞優點；在理想中追求進步；在人我中相互感恩；在社會中祥和無爭；在大地中長期養息；在天下中消弭災難。」明乎此，我們應學習放下，以慈悲化解暴戾。

這次經藏演繹也是一場法會，分會廣邀志工、會員參與，並在社區推動《無量義經》的共修，務必令大家清楚明白演繹的意義與內容。在港島區的共修中，導讀者說：「當個人意見不被接受時，要學習從另一角度去理解事情。」一位參與者亦表示：「知足、善解、感恩、包容是菩薩的表現，亦是我們要學習的目標和方向。」《無量義經》要義就是教人做菩薩、放下執著、含融一切。

香港社會處於極其困難時刻，更需要佛弟子實踐菩薩六度萬行，就讓我們以大愛精神，「在理想中追求進步，在人我中相互感恩，在社會中祥和無爭」。

鄭偉鳴

目錄

印刷	青塔印務有限公司
照片提供	攝影志工 人文真善美團隊 筆耕志工
文稿撰述	人文真善美團隊
美術編輯	黃靖嘉
編輯團隊	李淑玲 林惠鴻
總編輯	鄭偉鳴
出版	慈濟香港分會
發行人	釋證嚴

佛教慈濟基金會香港分會 聯絡資料
靜思堂
 香港九龍塘沙福道 12 號
灣仔聯絡處
 香港灣仔道 187 號景星大廈 1F D 室
大圍聯絡處 · 環保教育站
 新界沙田大圍車公廟道 5 號
天水圍聯絡處
 新界天水圍天晴邨
 天晴社區綜合服務大樓五樓 504 室
慈濟文化志業香港有限公司

電話 2893-7166 傳真 2893-7478

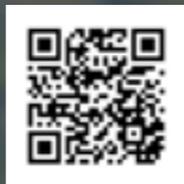
電話 2892-2578 傳真 2892-2598

電話 2337-0158

電話 2336-3601 傳真 2336-3681

電話 2575-4966

44 平等無執行中道	42 為孩子種下一顆善種子	40 印象真善美	39 寰宇慈濟情	38 早日認識分類 應對垃圾收費	37 社區志工課程 深入具啟發性	35 無語良師悲願 感召學員大捨	33 初心不忘 砥礪前行	30 莫忘初心 汲法髓 步堅定	29 堅定道心 傳承法脈	28 聞法精進 不懈怠	26 茹素捐血 救人無礙	25 遠在千里 愛無距離	21 菩薩招生 交流良機	20 年度香港書展 志工宣導國脈暨環保	19 募心募愛	17 跨越宗教藩籬 攜手傳揚大愛	16 康復中心送愛 包粽回味端午	13 社工探訪感受深 冀日後多合作	12 一年一聚 法喜滿載	11 塞石頭縫	10 服務別人好 慈少深體會	7 默劇演練 獲專業指導	6 學員法喜充滿 社區共修《無量義經》	4 經藏演繹啟動 契合時代需求	1 在社會中祥和無爭
------------	---------------	----------	----------	------------------	------------------	------------------	--------------	-----------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------------	---------	------------------	------------------	-------------------	--------------	---------	----------------	--------------	---------------------	-----------------	------------



慈濟香港分會 facebook QR CODE
 慈濟全球資訊網
www.tzuchi.org
 香港分會資訊網
www.tzuchi.org.hk

經藏演繹啟動 契合時代需求

撰文•崔佩華、王萍

香港分會自成立以來，曾經舉辦過大型的《父母恩重難報經》、《水懺》的經藏演繹，藉以宣揚佛教義理；鑑於《無量義經》是靜思法脈、慈濟宗門的精神依歸，也是教眾生行菩薩道的法門，故分會也開始籌辦《清淨·大愛·無量義》的音樂手語劇，期廣開殊勝法筵，宴請一切有緣人。為此，分會於5月5日為這場演繹舉辦了第一場對內的說明會。

這場名為《清淨·大愛·無量義》音樂手語劇，是將《無量義經》的經文譜成偈頌，把艱澀的文字，以顯淺及契合現代社會的方法呈現。經藏演繹者，透過手語和戲劇的方式，引領觀眾進入《無量義經》的法髓中，讓大家領受到佛法的真諦，重新思考人生的方向，讓佛法淨化人心、社會祥和、天下無災無難。

《無量義經》和慈濟的因緣甚深。證嚴上人用心研讀該經後，從「靜寂清澄，志玄虛漠；守之不動，億百千劫；無量法門，悉現在前；得大智慧，通達諸法」等經句，攝受佛說「一生無量」的道理，體會到佛菩薩的精神就在人間，因此視此經為與此生心志相契之經典。皈依印順導師時，上人獲導師勉示「為佛教，為眾生」；這一啟發會合法理，猶如種子落土，促使上人畢生致力落實佛法在人間的理念。

勸令素食 虔誠入法

說明會開始時，大家齊誦《無量義經偈頌》。上人在《人間菩提》開示中，叮嚀弟子要戒慎虔誠，尊重生命，凝聚愛的能量，同心共願，從初發心立志立願，行入人群幫助苦難的眾生，與此同時「施」「受」互惠。

資深志工李濟山恐法侶道根未穩，故作引航解說，鼓勵法親深入經藏，清楚明白導向，從經文內容，理解經義，再用行記活化，化跡於人間作船師，點亮一盞燈，留給來不及的人。在兩小時的說明會中，還有多位師姊用無聲說法——手語——演繹《無量義經》偈頌的部分內容，相當攝心。

分會執行長施頌鈴勉勵大家，自度度他，廣募大德，還要勸令素食，新參與入經藏者，於活動期內，最少要持素108天，待日後以此善種子萌芽成長，趣向菩提，皆共成佛道。

對外宣傳 廣邀會眾

6月8日，分會為是次經藏演繹舉辦第二場的對外說明會，廣邀會眾志工參與，讓大眾清楚明白演繹的意義與內容。連同見習學員、培委、慈誠與委員共180多人出席，大家整齊列隊步入佛堂。活動開始，四人組的慈誠行儀莊嚴地用手語、肢體動作，演繹劇目〈序曲〉中的一段。

「宇宙無涯，生死剎那……」《無量義經》偈頌之〈序曲〉音樂中，手語師姊徐徐步向臺中。她們分成三小組——妙手、妙音、法海——於一偈經義中，用不同動作演繹法意，法義相同，表相不同。

「妙手基本上將經文的每個字演繹出來；妙音不同的地方是肢體動作大一點，簡化一點，感情豐富一點來演繹。」對於妙手、妙音的分別，其中一位教授的志工劉松蓮解釋道。

手語劇分五段目演繹，除〈序曲〉外，還有〈德行品〉、〈說法品〉、〈十功德品〉、〈終

曲〉。每一段經義偈頌含甚深法理，佛法不離世間法，作解說的李濟山除用經義滙入生活，又用生活日事滙入經義，互相交融，事理互通。

凝聚善念 願力弘開

現場播放三段影片作為「觀照」，讓大家了解自己的心況。其中兩段是瑰麗的鐘錶珠寶廣告。李濟山問：「你會心動嗎？」再播放一段有關最近發生在非洲的苦不堪言災情。他又問：「感覺如何？」每天在我們身邊「流過」的事物，都會觸動我們的心識，遇事過境，我們會產生甚麼情懷呢？是物欲重，在欲界打滾；還是悲心重，在菩薩界呢？

菩薩與眾生是相依相存，眾生無盡，菩薩願力無盡。師兄播放了一段交響樂〈快樂頌〉作鼓勵。片段內容是一小女孩放下一枚硬幣在一樂器上，樂師便開始演奏，由於演奏得到共鳴，越來越多其他樂師也加入了演奏中，最後是凝聚了一大群知音者。菩薩行者，亦復如是。

只要留下一粒種子、一個願力，都會在共鳴中凝聚；願力弘開，更有知音陪伴，與您共修同為法侶。法會因緣殊勝難得，師兄語重心長，再次叮嚀：留下一盞燈給來不及的人。



慈誠用肢體動作演繹〈序曲〉中的一段 攝影/林碧珊

把握因緣 做傳法人

慈濟在港九新界五區皆有共修會，鼓勵出席者廣募善士，同沾法益，共作傳法人。分會副執行長李淑玲再叮嚀，期許參與法會者，能以一顆清淨心茹素，令法會更添殊勝，值此因緣種子，植下善根，福慧雙修。

說明會最後邀大德以手語共同演繹〈序曲〉而圓滿。此情此境，有如佛經上所說：雨天曼陀羅花，法喜盈溢。

對於參加經藏演繹需要茹素會否有壓力，一位大德說，眾生皆有生存權，我們不應為己口腹之慾，褫奪其他生命，而應日日茹素。另一回答：會因這次聞法因緣，嘗試茹素。

「希望人人做菩薩，都有一顆慈悲心。」副執行長梁榮錦期許所有參與經藏演繹的人，都要茹素；並表示說明會之後，社區共修也開始啟動，時間和地點皆已安排好，鼓勵大家積極投入。



與會者在志工帶動下，學習簡單的手語 攝影/林碧珊

社區共修《無量義經》學員法喜充滿

撰文・張衍初

「知足、善解、感恩、包容是菩薩的表現，亦是我們要學習的目標和方向。」在港島區的《無量義經》共修會中，一位環保志工這樣表示。另一位參與者浦聖芳說，共修最入心和最大的啟發是導讀者陳明麗說的「當個人意見不被接受時，要學習從另一角度去理解事情。」

為《清淨·大愛·無量義》音樂手語劇作準備的共修會在各區進行；港島區的首堂課於6月14日在灣仔聯絡處舉行。共修會共17堂，逢星期五晚上7時至9時，內容包括法釋、互動分享、妙音教學。導讀者為：陳明麗、崔佩華、張衍初、曾曼華。

6月21日的第二堂，由陳明麗導讀〈德行品一〉，當中包括「靜寂清澄，志玄虛漠；守之不動，億百千劫；無量法門，悉現在前；得大智慧，通達諸法」經文。陳明麗用淺白簡明字句、生動的例子，讓學員容易理解佛法深澀的含意；大家對她的互動提問，反應積極而正面。之後分為兩個小組，每組約十人，分享感受和心得。

80多歲的陳明麗，仍然把握因緣、時間，積極參與分會的活動，社區導讀是她樂於承擔的項目。她有着深厚的佛學根基，對導讀駕輕就熟。然而在準備導讀期間，她曾多次腸胃不適，肚瀉及嘔吐，導致體重下降，但仍堅持，祝福自己，祈願能完成6月21日導讀的心願。她無限感恩，心願順利圓滿，之後她會休養身體，待體力恢復後，再回到崗位上。她的堅忍和承擔，正是我們的學習榜樣。

分會副執行長李淑玲於現場法喜充滿，觸動

靈感，寫了以下辭句與大家互相勉勵，在菩薩道上共同精進不退轉：
無量義經共修會，法髓入心智慧增；
互動分享法喜多，妙音唱誦深入心；
大家一齊勤修持，廣行菩提大直道。

接續是手語妙音教學，由志工蔡文燕指導〈序曲〉的練習。學員用心聆聽講解，全神貫注，做出來的一舉手、一投足都恰如其分，展現非凡道氣。此次共修就在法喜與道氣充盈中結束。



大家全神貫注學習，動作整齊劃一 攝影 / 張衍初



副執行長李淑玲勉勵大家要殷勤精進 攝影 / 余綺群

默劇演練 獲專業指導

撰文・謝勤

為《無量義經》經藏演繹舉辦的各項共修排練，已經如火如荼的展開。默劇演繹的部分也於8月18日在靜思堂舉行的「默劇組相見歡」中正式啟動。活動除了法釋講述、曾參加經藏演繹的年輕人分享外，還邀請到劇場導演與編劇做默劇演繹的指導。

為什麼我們選取《無量義經》做演繹呢？統籌組的李麟泰說，佛陀說法四十九年，依著大眾對佛法的理解分為五個時期：華嚴時、阿含時、方等時、般若時和法華涅槃時。《法華經》是佛陀一生在紅塵世界說法最後的總結，也是最重要的一個部分，因為佛陀這時告訴大家如何得以成菩薩，如何得以成佛。

李麟泰解釋，法華涅槃時最重要的經典就是《法華三部》，而《無量義經》是開經，《法華經》是根本經，《觀普賢菩薩行法經》是結經——一個是起步、一個是中轉、一個是結論。上人曾經提醒弟子，如果沒有時間詳細看《法華經》的七卷廿八品，可以只看《無量義經》，因為《無量義經》已經把整套《法華經》的精髓，濃縮在三品裡面。「也正因為如此，我們用手語音樂劇形式，演繹《法華經》的開經部分《無量義經》。」李麟泰期盼演繹時，大家都是說法者，也希望邀請更多身邊的人一起參與，共同成就這一場莊嚴的法會。

法釋分享結束後，志工周小燕帶動與會者玩一個熱身的「猜猜估估靜思語」遊戲：先是邀請十位表演者，每人抽一句靜思語，用手語和肢體語言把它的内容表達出來，再由大



志工李麟泰表示大家都是說法者，一起來成就莊嚴的法會 攝影 / 林桂霖



「猜猜估估靜思語」遊戲用手語和肢體語言呈現靜思語 攝影 / 林桂霖

家猜出所要表達的靜思語。

之後由有演繹經驗的參與者做分享。這次經藏演繹希望參與者能茹素，「胎裡素」的14歲梁正惟多年前還在唸小學時，已經自己找資料，做電腦簡報，分享素食心得。身體健康的正惟說，雖然當時是父母要他做的，但他是樂意宣導素食。

另一位也是慈濟家庭長大的參與者——崔祐綸——在2008年《父母恩重難報經》演繹時，飾演一位反叛的少年，非常入戲。媽媽林惠鴻調侃說，他每一次演出都是被逼，但每一次都被逼得很開心，每一次都可以看到他的轉變。

回想起他2013年參加《水懺》演繹（負責打鼓），祐綸覺得是個難忘、且非常重要和寶貴的經歷。他說，演出的有比他小的，有的是他父母那個年紀的，所以各人進度有快有慢，領悟力也不相同，很多年紀較大的要付出更多去練習，因為他們覺得自己做的不夠好。「到最後那幾天，大家團結心和參與力都非常足夠，因為大家有個共同的目標，在過程中，彼此互相幫助。」他說。

默劇演繹部分的指導，由在港臺都曾獲獎的劇場導演與編劇馮程程（Vee Leong）主持。她先送大家一個錦囊——在臺上很緊張的時候，要抬頭望著觀眾，做眼神的交流。她說，表演是一個表達和溝通的一個時間和空間，是跟朋友聊天，是跟新認識的朋友分享你的感受。

Vee負責重編、指導的演繹部分時間不長，大概只有一分鐘。她說，一分鐘裡可以有萬千的變化，可以講一個人一生的故事……「一分鐘好像很短，但裡面其實可以很豐富，有很仔細的表演。」Vee接著講解了一些表演技巧和心得，還就在「猜猜估估靜思語」遊戲中大家的表演給予專業的點評，並做了示範。她分析外在動作，如何表達內

在的真實感情，內在的想像，又如何帶動外在的動作。她教導大家表演時，如何去體會內在的真實情感，去支持身體的動作，達到身心合一。

能得到Vee這麼專業的指導，默劇部分的統籌王純純說，大家應該感到很幸福：「這麼多年來，第一次有這麼專業的人來陪伴我們，所以大家應該覺得既興奮又期待，接下來一起走這條學習的路。」她又說，雖然除了導演大家都不是專業表演者，但上人說過「用心就是專業」。

王純純期待參與者茹素：「這個不是單純的音樂劇，而是一個經藏演繹，希望大家務必配合，身心都要清淨，所以要茹素，因為我們是上臺做一個說法者，不是單純演戲這麼簡單。」

統籌組的李淑玲和梁榮錦一起呼籲大家加入《無量義經》的共修，一起深入佛法，明白佛陀講的道理，以最虔誠、最清淨的心，把握這次殊勝的因緣，一起參與演繹，一起圓滿這一場莊嚴的法會。

讓我們一起努力，如上人期待「大家合和互協、共同完成」，呈現給大眾一場「有道氣、有真實法的法會」，祈求人心淨化、社會祥和、天下無災難。



Vee 導演講解表演技巧和心得

攝影 / 林桂霖





愛的傳承

服務別人好 慈少深體會

攝影·胡美珍 撰文·林莉

「服務別人好？還是被別人服務好？」在李仕雄老師提問下，一群有智慧的慈少即刻回答：「服務別人。能感受到快樂，當然好。」

今年親子、慈少班的圓緣好特別，慈少班的學員一早就到靜思堂製作奉茶的點心，學習付出，了解能付出愛心就是福及體會當中的快樂。學員帶上口罩手套，擠在一起搓飯團，非常開心。他們用香積飯混合咖喱，搓成一個一個小小的金黃飯團，下面墊上一塊綠色海苔薄餅，如荷葉吐珠。

於7月1日舉辦的圓緣，親子班學員、慈少與家長齊聚，一起溫馨回顧了過去七堂課。課堂除了帶給孩子歡樂外，還啟發他們的智慧。李仕雄老師為瞭解孩子記住多少靜思語，把其中三句的字列印在一張紙上，然後打亂順序，隨機發給孩子，看他們能不能合作，拼回完整的靜思語句子。在拼合「淨化大地，也要淨化人心」、「疼惜大地，也要疼惜人心」、「心力若正，毅力就無窮盡」的過程，加強了孩子對這三句靜思語的理解。

圓緣是對上個學年作總結，也是啟動新學年，家長和孩子一起分享了自己的進步。簡秀華的媽媽說，她們參加慈濟已經是第三個

年頭了，感恩老師和志工，安排這麼多有趣又有啟發性的活動，讓她們在活動中明白知易行難的道理。她說，有一次母女倆合作進行「蒙眼」活動，結果是最慢的一組，女兒緊張比賽輸贏的樣子讓她反思：自己平時做事拘泥小節，畏首畏尾，給自己帶來壓力的同時，讓女兒也變得緊張。她希望自己和女兒，在未來的日子裡，多互相體諒，一起培養正確的價值觀。她說，最喜歡的靜思語是：「停在半路，比走到目標更辛苦。」

「現在自己改變了，如果沒有親子班，我怎能懂得這些道理。」陳倬慧的媽媽說，她以前好痛苦，因為不知道怎樣和女兒以及其他家人相處；來到慈濟，讓她重生了，她表示非常感恩。

慈少莫旨樂說，自己因為比賽，常常不能來上課，雖然這樣，他還是很願意穿上慈少制服，來靜思堂和師姑師伯聊天。他說，最難忘的是羅美霞師姑在生時，每次來上課都會摟著他。

在最後奉茶的環節，慈少站成兩排，手捧茶點，莊嚴地往前走到桌旁，跪下奉上茶食，讓在座的家長非常感動。親子班的孩子則輪流斟茶，獻給父母，場面溫馨感人。

傳心點滴

塞石頭縫

稻穗愈飽滿便垂得愈低！

德融師父平日隨侍師側，

上人的身教他最清楚。

上人為佛教、為眾生「拼生命」，

他也看得一清二楚。

德融師父謙言：「我沒有什麼能力，

能協助上人的實在是少之又少，就讓我

當個『塞石頭縫』的人，多多少少付出

一點力量湊合湊合……」

傳新點滴 [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





志工以優美的手語演繹〈感恩、尊重、愛〉

攝影 / 盧志德

慈善關懷 一年一聚 法喜滿載

撰文•林惠芳

分會於6月1日在沙田慈氏護養院舉辦了團康活動，志工、院友及家屬歡度了一個愉快的下午。對這個睽違一年的活動，很多院友予以期待，都表現得開心。

司儀彭順珍介紹了「感恩、尊重、愛」的活動主題，並由志工高樂庭、仇文英、余珍森和朱潔儀以優美的手語，演繹旋律動聽的〈感恩、尊重、愛〉。接著是與院友玩互動遊戲，受祝福的院友在大家喊出「輪到你，玩遊戲，大家一齊祝福你」之後，在志工手中抽出一句祝福語及將之讀出。祝福語內容多樣化，如平靜喜悅、生活安康、出入平安……難怪每位院友都樂於接受，每位參與者還獲小禮物吊飾一份。院友梅華的姊姊分享說，遊戲環節顯示志工對院友的關愛，她

感受妹妹及其他院友都很開心。

隨著一首又一首以愛為內容之粵語歌曲響起，如〈萬水千山總是情〉、〈一點燭光〉、〈愛在心內暖〉，院友在家屬和志工陪同下，開懷放聲大唱；有些院友隨著音樂拍子，興高采烈地擺動彎曲的雙手或殘疾的身體。活動高潮是一位院友以口琴演奏一曲〈上海灘〉。院友國林說，這次所選的歌曲，都是他喜愛的，難怪他在整個過程中都非常投入，他很感恩志工對院友的探訪。

懷著一片孝心陪同母親參與這次團康活動的志工譚宇生分享說，他推坐輪椅的院友到會場，並與院友互動，令他感到幫助別人非常開心，最大收穫是讓他「見苦，惜福，再造福」。他表示以後會多參與慈濟的活動。

慈善關懷 社工探訪感受深 冀日後多合作

撰文•梁君茹、許錦雲、李秋香、莊燕華

「這世代的孩子生活太優渥，來做志工可以讓他們瞭解並學習跟長者相處。」在參與元朗盲人安老院的探訪後，童軍領隊林文松分享道。慈濟人於6月、7月的探訪活動中，皆有其他團體的成員參與。大家一起關懷長者，共同付出。

在6月8日，鄉師自然學校的幼童軍和家長前來盲人院，與慈濟志工一道探訪院友。當天活動以「竹筒歲月」為主軸，五位志工利用輕鬆易明的話劇，講述慈濟功德會的緣起，並讓大家瞭解小錢可以行大善的道理。

司儀以慈濟東非賑災為題，引導院友、幼童軍及志工把握行善種福田的機會，共聚大愛，翻轉東非災民的人生。「竹筒歲月」看似細微的善行，卻能化解種族的隔膜，讓大愛流傳全球。而好事天天做，每天自然就能平安祥和。志工演出相關話劇後，為了讓院友更瞭解「竹筒歲月」的意涵，準備了五毛錢讓他們投入竹筒並同時發善念，為自己、親友、東非災民及世界祈福。

童軍來付出 學自我成長

童軍也為院友準備了節目，演唱〈紅日〉和〈今天開始〉。他們表現非常合拍，且笑容滿面，獲得不少的掌聲。領隊林文松說，童軍精神是學習自我成長，付出是一個很好的方法，讓他們接觸社會上的不同環境、人物來豐富人生是很好的事。

Yibiyaya 按摩是老友記的最愛，童軍學習付出愛，很令人感動。「靜心傾聽」環節中，志工膚慰老友記的心，這是他們感受關懷最深的時刻啊。

之後，部分志工分成兩組，分別到二樓和五

樓做探訪。在五樓的大廳，有位伯伯坐在輪椅上，看到志工時笑著向志工打招呼。站在兩旁伯伯的兒子及媳婦，因父親節快到了，準備帶伯伯外出用餐慶祝。志工祝福伯伯父親節快樂，他笑得很開懷。志工還與廳中的十多位公公婆婆，作了互動。

7月13日的探訪活動，由於有社會福利署三位社工及多位義工參與，所以院方鍾姑娘講解探訪要點，讓大家瞭解與院友互動的技巧和注意事項。

活動開始，志工帶動熱身手部操「健康呼啦啦」，老友記精神奕奕熟悉地跟著做。志工也以生活化形式解述靜思語「人生三寶」：口說好話、手做好事、腳走好路。老友記聽得很投入，亦作出互動。萬雯婆婆教導志工，做事吃點虧，多做一點，並不是壞事，又可以跟人結好緣；煥林伯伯語重心長地表示，做人一定要行正路，不要行差踏錯。

歡唱時代曲 長者樂開懷

遊戲環節「當我們常在一起」，志工和老友記手拖著手，互相配合舉手，大家玩得非常興奮，歡笑聲此起彼落。在最期待的歌唱環節，大家唱完一首又一首，兩位院友歌王——觀明伯伯和日朗伯伯——搭著膊頭合唱一曲〈書劍恩仇錄〉，聽得大家非常陶醉，其他老友記和志工拍著手唱和。

志工在輕鬆的音樂中用愛心幫長者按摩，老友記非常享受，臉上露出笑容並連聲道謝，場面溫馨。快樂時光很快到了尾聲，院友熟悉地跟著志工做手語〈一家人〉作結束。

數位志工前往五樓關懷院友。較能溝通的鄭壽南伯伯，當話題打開時，表現得談笑風生，讓志工倍感珍惜互動的每一刻，並從中獲得寶貴的人生經驗。《無量義經—德行品》

的每一段經文，正是人間菩薩必修行的課程：「是諸眾生真善知識，是諸眾生大良福田，是諸眾生不請之師，是諸眾生安隱樂處……」志工感恩探訪後體會到經文的意義和得到啟發。

活動多元化 增加投入感

「希望社署能與慈濟有更多的合作機會。」社會福利署三位社工分享時說，感受到慈濟的探訪活動有許多愛，且流程豐富，有動有靜，跟他們所辦的呈現方式很不一樣，啟發他們可以利用不同的元素加入活動，增加義工和服務者的投入感。她們均表示，在活動過程中，自己很投入亦感到很歡喜，能夠一對一的交流傾談，要感恩彼此有這緣份，自己收穫比付出更加多。她們還說，靜思語環節給她們的啟發很多，期待日後多抽時間參與慈濟的活動。

三位由社工帶來的義工也做了分享，她們覺得慈濟志工跟院友關係很密切，感覺好像家人，而院友向她們表示每月期待慈濟志工來訪。她們說對這次探訪有很大的感受，發現自己有能力可以跟長者互動得很好。



志工替院友按摩肩頸

攝影 / 蕭偉基

慈濟志工馮結儀自 2017 年開始探訪盲人院，每次都陪伴院友馮啟勳伯伯。這次她看到啟勳伯伯狀態大不如前，心很不捨，祝福他身體健康，期待下次再見。馮結儀說，會謹記上人給弟子的人生法寶——「手做好事，腳走好路」——在自己還有能力的時候多布施，因為對的事情，堅定信心去做就對了。

特別跟同事調假來參加探訪的志工王燕群表示，每一次活動都學習到人生道理，感覺很開心。她說，老友記對志工很親切，感覺像一家人，她很掛念他們。

平日需要照顧孫兒的志工何少瓊說，「腳走好路」令她知道如何走自己的人生路是可以選擇的，並覺得孩子幼小時就需要教導他們走正路，不能把自己無限放大，只為自己而忽略尊重別人。她說，有機會一定會帶孫兒來參加探訪。

每次的探訪，志工總感覺時間飛逝，結束時大家都依依不捨，期待下次與他們再相聚、再付出。



志工帶動院友愉快歡唱

攝影 / 梁君如



兩位院友歌王——觀明伯伯和日朗伯伯——搭著膊頭合唱一曲〈書劍恩仇錄〉

攝影 / 蕭偉基



志工的貼心按摩，讓長者感受滿滿的愛

攝影 / 蕭偉基



志工準備了粽葉和餡料，和院友一起包粽

攝影 / 人文真善美志工

慈善關懷 復康中心送愛 包粽回味端午

撰文•林莉

慈濟志工於 6 月 10 日前往保良局復康中心探訪，準備了粽葉和餡料，和院友一起包粽子。雖然端午節已過了幾天，但是活動還是能讓院友感受到端午的節日氣氛。

活動開始時，志工播放了《證嚴法師講故事》中的「父尋子」。話說古代印度一位父親老來得子，但兒子七歲時突然往生，他痛徹骨髓，便外出尋找兒子，經過無數艱難，終於在閻羅王的指示下找到兒子；可是兒子直罵父親是「無知愚癡的老翁，自己只不過曾經在他家做客而已，未來還有父母」。老翁只好求助佛陀，佛陀告訴他，世間都是緣生緣滅，緣盡了，就不要苦苦追求。幡然醒悟的老翁之後成為一名虔誠的佛教徒。

院友看的認真，從他們的回答中，發現他們

很有智慧，看懂了這個叫世人不要執着的故事。

為了準備包粽子的材料，志工舒慧萍付出了很多心血。為了保持食材新鮮，她犧牲晚上睡眠時間，連夜洗粽葉、煮粽葉、煮栗子眉豆、炒香米飯。

志工擺放好食材後，院友帶上口罩和手套，開始動手包，先拿粽葉，然後折成漏斗狀，放進食材。有的院友不會包，看著別人包，看了兩遍，也能包出來。不一會，大家就包了一大盤，但得煮熟才能吃。舒慧萍原來已準備了一些煮好的粽子，給院友享用。因為糯米不容易消化，所以主要材料用的是慈濟香積飯，加上粽葉與眉豆的香味，真是唇齒留香。院友說端午沒吃到的粽子，今天吃到了，真是開心，非常感恩慈濟志工。

愛灑社區 跨越宗教藩籬 攜手傳揚大愛

撰文•謝勤

「今天參訪我最大的感受是，慈濟的發展過程中一個好重要的推動力：不是慈濟能夠做到什麼大功業，而是在參與的過程中每一個人可以做些什麼。」明愛牛頭角社區中心諮詢委員會主席張兆和博士參訪靜思堂後分享道。

香港明愛牛頭角社區中心諮詢委員會一行 17 人，於 8 月 3 日到訪九龍塘靜思堂，與慈濟志工作了切磋交流。

慈濟志工近年深耕官塘社區，在牛頭角上邨設有環保點，也有定期派發福飯，舉辦浴佛、宣導環保等大型活動，而明愛在這個地區扎根已 50 多年。志工楊德順說，彼此在互動過程中發現有很多的共通點，現因緣成熟，便邀請明愛到訪，希望他們更深入瞭解慈濟，以後在社區服務中有更多的合作。

志工曾水波首先向來賓介紹了靜思堂建築特色、「宇宙大覺者」、慈濟創辦人證嚴上人、《靜思語》系列及其他書籍、環保與香積飯等產品。楊德順特別講了當年三位天主教修女與上人論道，啟發上人成立「佛教克難慈濟功德會」的故事。

在佛堂，賓客一邊享用精緻的茶點，一邊聽資深志工周玉蓮講述慈濟的歷史、四大志業與八大法印。周玉蓮還談到「無語良師」的大體捐贈，最後重點介紹了慈濟近期在東非開展的國際賑災活動。「證嚴法師發動全球慈濟人，希望翻轉東非災民的人生，希望為他們重建校園、家園，這將是一場好長遠的援助東非的『讓愛非揚』的運動，希望聽完以後大家帶點宣傳單張回去，也告訴其他人這件好事。現在香港社會紛紛擾擾，我們一起發多些心，做多些好事。」她呼籲道。



志工曾水波向訪客介紹《靜思語》

攝影 / 盧志德



志工楊德順向訪客介紹慈濟歷史

攝影 / 盧志德

志工區素貞帶領手語隊為來賓演繹了慈濟手語歌〈讓愛傳出去〉。隨後播出的《2018香港大藏經》短片，記錄了香港慈濟人過去一年愛的足跡。之後，志工許鳳儀介紹慈濟定期在牛頭角上村派福飯的活動：它不只是派個飯給老人家，而是一起享用素餐，一起唱歌、遊戲、做手部操等，也跟他們分享慈濟的理念；也要做到尊重，並感恩他們以往對香港的付出，也感恩他們給予機會讓後輩去付出，帶出慈濟「感恩·尊重·愛」的理念。

環保志工麥潔芳和陳明珠，無論日曬還是雨淋，一直堅守牛頭角上邨環保點。她們呼籲人人都要為環保出一分力，多些人參與環保。

「慈濟工作有好多方面比我們走的更前，有很前瞻性的服務，八大法印好多值得我們學習的地方。」談及對慈濟的印象，明愛李韻心主任說，在20多年前在臺灣的醫院見過慈濟志工在大堂做接待，帶老人家去掛號、取藥，並做一些醫院的探訪，但香港這幾年才開始有人帶老人家掛號等。李主任雖然是天主教徒，但是欣賞慈濟用佛家的理念，貫徹在它的服務當中，特別在社會服務、救災、教育或環保工作上。她續說，見到環保志工吃素、節儉，過很樸素、綠色的生活，

內化了對人的慈悲、大愛精神。「這都是我覺得值得學習的地方。好多謝慈濟，希望他們繼續將愛宣揚到世界各地給有需要的人，我也希望香港人多多向慈濟學習。」

林文佳主任說，有緣分來到慈濟，認識了好多慈濟的功德，發覺未來可以一起多做一些，如在牛頭角上邨做環保分類。他還說好欣賞用竹筒匯集愛心，希望每個人回去每日不只投五毛，而是五元。「買菜時投五元啦、投大餅（硬幣）進去，看看我們竹筒會被送到世界上哪一個角落去幫助有需要的人。」

主席張兆和博士說，他第一次接觸慈濟是在臺灣參加一個學術會議，發現體質人類學方面進行最尖端、最精細的研究的學者，是來自慈濟大學。張博士也表示，通過周玉蓮的介紹，瞭解到在內涵方面，慈濟與天主教有很多共通點。「最重要的慈善基礎——感恩、尊重——天主教、基督教或其他宗教，都有共同的基礎信念。」

天主教明愛的朋友來參訪交流，除了對慈濟的肯定，對於未來彼此合作、努力的方向也有很寶貴的啟示。希望雙方加強合作，攜手讓愛傳出去，讓大愛的精神傳遍每一個角落。



志工為來賓演繹慈濟手語歌〈讓愛傳出去〉

攝影 / 盧志德

將善念升起的剎那 化為永恆的行善！

您是否經常覺得很想幫助他人，卻找不到適合的方式？忙碌之中，任由善念升起又消失，一直沒有真正去實踐，現在只要舉手之勞就能成為會員，一同來護持慈濟志業！

捐款項目如下：

發展基金 – 推動本地會務發展

慈善基金 – 推動本地及中國內地慈善濟貧及教育

國際基金 – 全球援助（國際賑災、骨髓捐贈、醫療項目等）

人文基金 – 護持大愛電視臺、助印

捐款方式：

銀行名稱 – 恆生銀行

戶口名稱 – 佛教慈濟基金會香港分會有限公司

戶口號碼 – 275-223147-675



年度香港書展 志工宣導國賑暨環保

撰文•尹懷文、李寒梅

已是第 22 年參加香港書展的慈濟香港分會，今年以「心懷大愛、擁抱蒼生」作為攤位的主題，目的是引起大眾對東非水災的關注。

第 30 屆香港書展於 7 月 17 至 23 日在灣仔香港會議展覽中心舉行，共有來自 39 個國家及地區、超過 686 家商戶參展。自 1997 年參展以來，慈濟從沒缺席過。

今年分會在攤位主題規劃與呈現方面，除國際賑災外，還包括素食環保以及慈濟人文精神的推廣。歷年的參展都是菩薩招生的場合，資深委員周玉蓮說：「每年這個書展，多於一百萬人次來參加，所以這裡是最好的人間菩薩大招生的地方。」

談及攤位國際賑災主題的「心懷大愛·擁抱蒼生」，周玉蓮說：「希望在這裡，讓大家知道慈濟援助非洲時很多感人的故事，希望更多人知道，也可以募到更多人的愛心。」

「可以幫助第三世界沒有發展、貧窮的國家，能夠讓它們人民的生活改善是最好的。」民眾黃晞婷聽了慈濟對東非的救援後表示認同。

1989 年《靜思語》首度出版，至今面世 30 年。慈濟志工透過歷屆香港書展推廣《靜思語》。這次書展就有內地民眾特地前來請購，送給自己的孩子當禮物。內地居民呂夢馨說：「《靜思語》我以前就看過……我想它對於我們現代人，有一種比較讓你返回內心的一些東西。我們請書回去，大人孩子都可以看。」

一位說自己是天主教徒的女士請購了一本《靜思語》。因為她的天主教徒身份，志工跟她講述了上人當年如何受天主教修女的

啟發，因而創辦慈濟功德會。

今年書展，慈濟除了在場地五樓的佛教坊設置攤位外，在一樓也設有攤位，期望多些機會吸引愛書之人，也有助於接引人間菩薩。一樓雖是各大書局的天下，慈濟安定平和的氛圍，還是有它的吸引力；走進這個小攤位，上人的書籍、靜思人文雅緻的陳設風格，都教人如沐春風。

攤位上，一個潤厚潔白的石頭擺飾引人注意，它是了道老師的作品。美國陶藝家的了道老師，到臺灣慈濟參訪後落腳授課，傳藝給德慈師父的團隊；在了道老師的指導下，他們做了不少造型各異名為「安穩石」的作品，且成為東非賑災的義賣品之一。

有兩位新疆來的人士跟志工周力生表示，想把慈濟引進新疆，因為他們覺得慈濟的理念與服務都好，應該能在新疆推廣。在場的志工黃錦秀建議他們先去造訪慈濟花蓮本會，做深入接觸。

有一位年輕人來到靜思區，他胸前掛著一個寫上「香港加油」的牌子，樣子明顯很不開心。與志工交談中，他說媽媽對他不好，說他沒用、沒頭腦，很少跟他講話。志工開導他，聽後他笑說：「如果妳是我媽媽就好了！」志工再請他翻開《靜思小語》一頁，他看後說：「這句很對。」並再一次笑著對志工說：「如果你是我媽就好了！」

7 月 21 號港島區有示威活動，但主辦單位決定書展照常舉行，慈濟攤位由自願當值的十多位師兄師姊承擔，他們至傍晚 6 點才離開。當天入場的人數不錯，志工還接引到捐助非洲的大德。書展期間，因應社會亂象，慈濟志工每天早上攤位開始前先帶領唱頌《祈禱》，祝願我們家園「化解惡緣結善緣」。

愛灑社區 菩薩招生 交流良機

撰文•尹懷文

對慈濟人而言，每年的香港書展，都是人間菩薩大招生、與讀者作思想交流的好機會。

一位參展商的義工說，她每年書展都會來慈濟攤位購買東西，所以她家裏有好多慈濟產品。「我買，我女兒也會買給我。」她在看飄逸杯時說：「這買給我女兒！」她說女兒喜歡吸管的杯，坐車上班的時候喝不怕嗆到。

志工劉松蓮接引兩位女教師，她們都是被《靜思語》所感動，且覺得慈濟人個個都看起來好開心，坦言她們在工作中少不免有壓力。「我跟她們分享四神湯——知足、感恩、善解、包容。她們說，講得容易，做起來很難。」劉松蓮告訴她們，只要有心去做，慢慢地就可以把它融入生活中；日積月累，一點一點地改善，看在別人的眼中，自然會有分別。

一位自言已 86 歲的長者在一樓的慈濟攤位停留良久，都是在翻看哈佛醫生寫的那幾本書。終於，他選了《哈佛醫生心能量》。他解釋為何買這本書：「不要吃太多藥，我覺得這本書教的方法好，做一些動作，可以自己幫到自己。」此書作者是畢業於哈佛醫學院的女醫生許瑞云，教人用人體的本能來自醫。吃進肚子裏的藥越少，對人體的傷害也越小。

這次書展，志工余鳳筠看到了《新膝望》和《自己的膝蓋自己救》，決定買來送給因膝患不開心的長者看。「老人家多數膝蓋有問題，要他們自己看了自己醫。」她說，先讓長者看這本書，之後再推介他們看《靜思語》，因為這都是對他們有益處的。

一位遊學僧在一樓的慈濟攤位翻看英文書，

志工羅金鳳向他推介英文版的《一秒鐘一輩子》。他表示沒有什麼錢請購，羅金鳳想，如果不成就他的話，他可能沒辦法接觸到上人的法語妙音，於是就起了布施的心，建議替他補上八折後的餘數。「能不能再便宜一點呢？」遊學僧說。羅金鳳一心想成就這個因緣，就跟志工余鳳筠建議她也來助緣。結果她們二人就讓這位遊學僧成功請購了《一秒鐘一輩子》。

佛山來的志工麥靜文，一早就報了名參加書展值班。「書展喔！這麼大型的活動，當然要參加啦！」她說，要跟公司請假，所以要很早就決定甚麼時間來值班。

志工梁君茹跟一位在看《經典》雜誌的男士交談，知道他對攝影有興趣，便邀請他往分會參加真善美的攝影培訓。原來這位陳建中先生在臺灣跟常霖法師學攝影，也跟他學佛。他答應如果時間上配合，會來參加真善美團隊，在活動中做拍攝。

一位年輕人請購了本精裝《靜思語》，說是給媽媽看的，這是他逛書展買給媽媽的禮物。年輕人既有孝心，也想讓媽媽接近善知識，讚！

許多參觀書展的人士來到慈濟攤位的茶區小休並品茗。他們都讚歎慈濟人的貼心，讓他們可以走累了歇歇腳。志工蔡文燕與王純純輪流坐鎮泡茶，她們還帶來茶具、茶葉滿足需求。來小坐喝茶的有出家人，當中有護持慈濟不遺餘力的大圍慈航淨院的法師。

在一樓攤位講解「讓愛非揚」的志工陳秀芳，獲得普遍肯定。聽她講解後，許多大德慷慨解囊，用捐錢、買書來支持慈濟援助東非三國。她謙遜地說，她只是把知道的事情講出來，沒有技巧可言。她還邀請他們參加

8月10日在分會的講座，希望他們可以因此更瞭解慈濟的理念。

有位來看書的男士很認真地跟志工討論改變前世的可能性。談了大概一個鐘頭後，他接受志工的推介，購買了許瑞云的《哈佛醫師養生法》和《轉念，與自己和解》。他說之所以購買是他很同意作者「自己醫自己」的理念。

自言「是位充滿佛教徒精神的天主教徒」的人醫會成員陳淑湏，以慈悲心開導一位也是天主教徒的大德以及她的姪女。在慈濟書攤，志工看見那位13歲的女孩不是很開心，便逗她說話，並且把陳淑湏介紹給她與她姑姑認識。陳淑湏向她們推廣慈濟理念，分享

人醫會的服務。講到感動處，女孩終於透露，她跟父親很難溝通，並突然跟她姑姑說：「我長大了賺錢養妳！」姑姑最初的反應是不要，但在志工的勸說下，接受了姪女的好意。志工教導女孩奉茶的禮節，還教她回家試著向父母奉茶。小女生還拿了個竹筒回家，存錢做善事。

撰文•施蔚廷

一位年輕的女子選購了本《轉念，與自己和解》，並當場專注閱讀。與志工交談中，她透露他患病的爸爸在臺灣得到慈濟的幫助，成功配對了骨髓，身體恢復健康，非常感恩慈濟。她表示知道了慈濟的大愛臺，以後可從中多瞭解慈濟的志業。



一樓攤位有展示靜思語及素食書籍

攝影 / 盧志德



《轉念，與自己和解》一書，深受讀者喜愛 攝影 / 施蔚廷



志工向兩位女教師介紹《靜思語》

攝影 / 李健平



純天然的淨斯產品，深得訪客喜愛

攝影 / 盧志德



志工向出家師父介紹淨斯產品

攝影 / 李健平



一樓攤位志工向訪客講解「讓愛非揚」的意義 攝影 / 余嘉進



攤位設置菩薩招生區並提供淨斯茶給訪客享用

攝影 / 盧志德

愛灑社區 遠在千里 愛無距離

撰文・林莉

為延續對東非的災後關懷，2019年5月，匯合六個國家地區的人醫會成員，以及臺灣花蓮、臺北、臺中、大林四家慈濟醫院院長帶隊的醫療義診團，首次在非洲莫三比克進行大型義診。香港志工賈添麟也隨同義診團前往莫三比克。

於8月10日在九龍塘靜思堂舉辦的「讓愛非揚」的分享會，賈添麟用他的親身體驗，講述慈濟在東非的義診賑災。今年3月，東非的莫三比克、辛巴威、馬拉威受到熱帶氣旋「伊代」重創，造成千人死亡，超過370萬人受災，是南半球最嚴重的的一次風災。

莫三比克第二大城貝拉擁有平原地勢、長長的海岸線，當熱帶氣旋呼嘯而來時，整個城市避無可避。義診的其中一個場地為貝拉的堤卡中學。許多當地人一輩子都沒看過醫生，賈添麟說，參加義診的民眾一早就來排隊，放眼望去看不到盡頭，而參加義診的醫師也不負眾望。在臺灣素有「醫界葉問」名號的花蓮慈院中醫副院長何宗融，用他的中醫專業，現場為一位脫臼的小朋友，施以復位及針灸治療。之後，傷者馬上就能舉起手來並揮手，治療效果明顯，頓時讓大家驚呼不可思議。

牙科是最繁忙的科別之一，帶去的器械有限，護士不停地消毒，保證供應，大半個早上的時間，已經消毒了五次。當地醫院的牙科醫生，知道慈濟來義診，也要來幫忙，我們的大醫王邊看診，邊指導他們，傳授經驗。

風災過後，重災區索法拉省的雅瑪那有超過上百間學校被毀損，數月以來，學童在大樹下、在蘆草搭建的簡易教室、在斷垣殘壁共

用快用光的鉛筆克難上課。這次義診團同時帶來六千多支鉛筆、一千個削鉛筆盒，讓非洲學童，有基本的就學文具可以使用。賈添麟說，非洲的物資匱乏，但孩子卻天真快樂，當義診團離開時，他們依依不捨，一路追著車子送行。

慈濟在全球募心募愛，上人期許短期目標，為災民重建一個家，復耕一畝田。而港幣八百元就可以重建一個家庭。講座結束之後，流通處圍滿了人，大家紛紛獻出愛心。志工張莉娜利用廢棄的打包帶，做成幾十個精美的多用途籃子，和捐款的愛心人士結好緣，既充滿愛心又環保。

用您一份善念，幫助迫切需要幫助的人，即使他們遠在千里，但，愛無距離！



民眾透過講者分享的照片了解災區情況 攝影 / 盧志德

心

The heart is used for keeping treasures.
是放寶藏的

30 靜思語
周年・紀念手札
靜思智慧語・好話三十年

靜心思考
人生的方向



每一句話
開出一朵蓮花
善解人意
包容一切
珍惜萬物

【靜思語30周年紀念手札】

寬12.5cmX高19cm

裸背穿線膠裝，可完全攤平，好書寫
是隨身攜帶的手札

紀念版限量發行



靜思人文



靜思善報



靜思網絡善報

愛灑社區 茹素捐血 救人無礙

撰文•林惠芳、謝勤

慈濟人醫會與香港紅十字會於8月11日在靜思堂舉辦捐血活動，為本地血庫增加存量，並確認茹素者可捐血的事實。

當天紅十字會出動一架大型貨車，將物資包括六張捐血床、捐血專業物品等，送達靜思堂。經布置後，二樓佛堂變身為捐血中心，讓捐血者可以在寬敞和舒適的環境下完成捐血。地下流通處，人醫會醫護人員提供檢驗「三高」的服務。

人醫會志工邱雅雯感恩因緣具足，成功與香港紅十字會合辦這次捐血活動。她說，人醫會數年前已醞釀舉辦捐血活動，近期得知紅十字會血庫存量偏低、全港捐血率才3%，加上近年有佛教團體舉辦捐血活動，掃除有關素食者因血紅素不達標而不能捐血的謬誤等因緣，成就了這次活動。

活動目的除為血庫增加存量，救助生命，也讓慈濟志工和會眾透過捐血確立素食者可

以捐血的事實，讓更多人願意捐血。活動完成之後，紅十字會負責抽血的職員面帶笑容地表示，整個捐血時段（由上午10點至下午3點多），六張捐血床一直都沒停用過。當天有75人登記捐血，成功捐血者有48位，他讚歎：「這次成績超理想！」

對於第一次捐血者，良好經驗是非常重要的，可令他們日後保持捐血的習慣。這次場地寬敞、設備專業，還照顧捐血者的身心靈。身方面關注捐血者的體質、當時身體狀況是否合適捐血。心方面關心第一次捐血者的恐懼、認為素食者大多數不能捐血的心理障礙。靈方面引導慈濟人認知捐血是一種布施，實踐《無量義經》所說「頭目髓腦悉施人」，是行菩薩道、福慧雙修的行為。

志工薛茗瑄對捐血等待已久。3年前，她生下兒子後子宮大量出血，給輸了6包血，才保住了性命。她3年來沒有忘記回報這個恩情，所以知悉慈濟舉辦捐血活動，專程



地下流通處，人醫會成員提供檢驗「三高」的服務

攝影 / 邱雅雯

請假來圓願，回饋社會。

另一捐血者志工馮少群完成捐血後，面露欣喜，但心感憂慮，乃因上一次捐血已是21年前的事——她擔憂年齡漸長不能為善。她呼籲大家行孝、行善及時，因為這些善行不能等的。

香港出生、成長於拉丁美洲及美國的岑浩維，7年前回流香港工作，2018年書展與慈濟結緣。活動前一天他參加為非洲募款募款的講座，才得知有此善舉，但沒多想便來捐血。

志工謝勤捐血最大的心願是想印證素食者的身體良好，可以捐血，之後她便會向身邊親友大力推動素食。

人醫會的文志賢醫生、中醫師陳家禎及何綺霞，這次身體力行，向大家示範，大醫王解除病患之苦外，還會以其他方法去救助病患。

7月31日剛滿16歲的陳錫淇，在母親簽紙同意下完成捐血。事後她表示，這是一份最

珍貴的生日禮物。母親余金輝表示，自己因某種原因不能捐血，但支持女兒完成捐血救人的心願。

已捐血超過80次的志工馬天生平淡地說：「自己不覺得（捐血）很偉大或是一種社會責任，只是覺得這是對的事，就繼續做下去！」

第一次捐血的志工張莉娜坦承有些害怕，但因為是做好事，以及可以幫助別人，便躺上捐血床，踏出她的第一步。

捐血者包括不少慈濟志工的家人，如余珍森的妹妹和姨甥女、王純純一家四口、林惠鴻和李慧忍的兒子、曾曼華的弟弟、外傭Lestari等。

挽袖捐血挹注愛。辦這次活動雖是配合紅十字會，但只要利益眾生的事，慈濟人都會盡力而為。大家用單純的一念心，共同成就圓滿了人醫會舉辦的第一次捐血活動。



剛滿16歲的陳錫淇（左二），在母親（右一）簽紙同意下完成捐血，她表示，這是一份最珍貴的生日禮物 攝影 / 林桂霖

菩提精進

聞法精進 不懈怠

撰文•留紫玉

「那一念，即是把握當下，把心照顧好，持心不向惡，持行無過失。」精舍德禪師父在精進日和大家分享時，再次提到上人的「莫忘那一年、那一念」。

6月2日的精進日，志工雲來集，共聚靜思堂，參與全球連線；在臺灣精舍師父帶領下，人人恭敬合掌，虔誠齊聲唱頌《三十七道品》。

之後，精舍德禪師父和大家分享《靜思法髓妙蓮華》——「序品 聞、思、修(二)」，諄諄傳遞善法，精彩分享，令人印象深刻！

「教育覺有情，歡喜做慈濟」，教育團隊上臺分享成長心得。志工洪美霜說，因為遇到慈濟，女兒接受靜思語的教育，因而成長為

一名開朗自信的小朋友；自己因為受到女兒的影響而改變，積極投入，承擔隊輔擴大愛。她表示，最大的收穫就是可以幫助更多的人。

「每一位大醫王都是我的好老師，上人年紀這麼大仍然分秒必爭在救苦救難，作為年輕的自己更加要走在前面，在菩薩道上更加精進。」賈添麟上臺分享參與東非賑災的所見所聞和感受。他說，這次風災三進三出吹襲東非三國，令受災的居民一無所有，要翻轉他們的生命需要很強大的願力和智慧。

「遠方的災難雖然離我們好遠，但它是整體全球氣候變化的一個結果，如人類再不修正自己的習氣和在環保方面作出努力，災難也會降臨在每一個人的頭上。」他說為了自己及子孫的未來，我們不能鬆懈，要緊跟師父的腳步，繼續幫助這個世界，這其實就是在幫助自己。

珍惜每一次的精進日，聞法腳步不懈怠，沉澱心靈凝道心。相約下次精進日再見！



志工雙手合十虔誠祈禱

攝影 / 李健平

菩提精進 堅定道心 傳承法脈

撰文•陳芷君

經過一年的培訓委員慈誠課程，學員於6月9日舉行圓緣活動，發願要用心走好慈濟菩薩道。

在活動中，資深委員與慈誠分享了他們擔起如來家業的心路歷程。吳萬里說，自己年少時就知道生命無價，一直找尋人生的方向，在一次旅行時，在酒店裡看見一本上人著作之後，被深深的打動，也因此加入了慈濟。

吳萬里秉持「慈悲喜捨」的四無量心，投入各項志業如慈善、醫療、教育、人文等。在居家關懷、街友探訪、急難救助、醫院與療養院探訪、親子慈少班……分會各大小活動，皆可看到他付出無所求的身影。他急上人所急，怕來不及，並「以佛心為己心，以師志為己志」的道心，傳承上人「為佛教，為眾生」的使命，在慈濟菩薩道上精進再精進。

四大志業中的人文部份由資深真善美志工林惠鴻分享。她強調一生無量，人人都可參與真善美志工的工作，每個人都是一部大藏經，拿起一枝筆、一部手機，就可以為歷史做見證。「我希望每個人都能抱持此心，隨時記錄身邊所發生的事，為歷史留芳。」她強調說。

學員謝勤也談了她參與真善美志工的心得：剛開始有點把握不到重點，後來用心把零碎的資料串連起來，就可以了。「熟能生巧，希望以後會越做越熟練，但仍要用心。」她期許道。

對靜思法脈至為重要的《無量義經》，李濟山講解說，整個經義就是教菩薩法，教我們人間菩薩以出世的心做入世的事，而上人力行經的精神，展開慈濟四大志業，從臺灣走到全球。

李濟山說，《無量義經—說法品》是佛陀說法的精要，是教育的精髓，修德入法，自覺覺他。上人宣說此經，眾人聽聞後如法修行，可以去掉許多的煩惱，而得滿心歡喜。

「在此末法時代，災難偏多，人心險惡，一定要用心投入人間菩薩的行列。」他說。

圓緣活動的另一個環節是潘煊寫的《行願半世紀》的讀書分享，目的是讓學員對慈濟在半個世紀以來做的事，有個總括的概念；另外，將佛法入心，以佛法解決人生的許多煩惱，從而找到一個方向，走好這條菩薩道，也走好自己的人生路。

在培訓階段，學員聽聞佛法，參與志工行列，見苦知福。他們心中有法，用在生活中，能消除煩惱。有幾位女學員說，以前婚姻遇上煩惱，加入慈濟後，因法入心而茅塞頓開，體悟到生命的價值。「感恩慈濟救命之恩，自己重新調整，思考往後如何運用寶貴的生命，回饋給慈濟，做好上人的弟子。」

學員莊智聰說，以前在生活、工作、人與人之間，產生很多煩惱；進了慈濟，加入志工行列，接觸佛法後，知道因緣果報的道理，懂得內省與懺悔，用靜思語或佛法來對治煩惱，因而解決了問題。他發願要走好這條菩薩道。



溫馨的圓緣，學員暢所欲言

攝影 / 林碧珊

菩提精進 莫忘初心 汲法髓 步堅定

撰文•李淑玲 攝影•人文真善美志工

今年第二梯次的慈濟全球四合一幹部研習會上，學員聽到最多是「莫忘那一年、莫忘那一念、莫忘那一人」的分享。研習會於6月13至17日分別在新北市的板橋、三重舉行，分會副執行長李淑玲總結活動重點時說，資深委員靜原分享時提到，慈濟人莫忘那一年是1966創立的一年，當時師父發願要普渡眾生，要幫助苦難的眾生，是師父的一念悲心。

「我們的那一念是什麼？大家發心立願、當初入慈濟的一念是什麼？你有沒有恆持初發心？」李淑玲引述靜原說。莫忘那一人是開道鋪路那個人，對於佛教來說便是佛陀。靜原說：「在我或你的生命中，改變了我們的人生，這就是莫忘那一個人。」至於誰開罪我，曾經傷害過我，則千萬不要把這些恨仇記在心中。

在研習會上，禪師父談及莫忘初心：「初心是什麼心？就是不要有執著的心，第一代弟子是徹底犧牲，上人心中掛念的是芸芸眾生。」李淑玲引述禪師父說，有人跟上人說，在未做慈濟之前，覺得做人很容易做，為什麼呢？因為可以隨心所欲；但是入了慈濟就很難做人，為什麼呢？因為要誠正信實，亦要感恩尊重愛，更要克制自己的脾氣行為舉止，所以很難做人。

禪師父還說，慈濟是一個圓的運動場，在裏面每個人都要跑的，如果你不跑的話，你就會阻礙別人。他續說，幾年前社會上對慈濟有很多的批評扭曲，但慈濟是很多人用生命堆疊出來的，如何消滅？「不怕你來瞭解，就怕曲解。」李淑玲引述禪師父說，法脈相傳，要靠每一位慈濟人努力與堅持不懈，成長慧命，找回初發心、回歸慈濟魂。

在研習會上，宗教處的邱國氣說：發心易、恆心難；精進短、懈怠長。「心不精進、意不堅固，將不能行走菩薩道；為什麼有退轉心，因為我們將自己看得太大了，你會覺得什麼事都不是我想像中的，為什麼要聽你的話呢？所以我們就會有退轉心！」李淑玲引述他所說。

邱國氣還說，上人講到現在求法太容易，對法沒有恭敬心，電子產品你點下去什麼法都會有，不敬不得以得法，就無法得到真正的法髓，現代人不尊師又不重法，所以上人非常的擔心。

在研習會上，海外志工總督導黃思賢分享慈濟的忠孝節義：忠於宗門、孝從法脈、志節不動、有情有義。他說，2016年上人正式開立慈濟宗門，宗是方向，門是方法，上人建立宗門，直接把正法傳承下來，立宗不是自大而是自信，也不是分門，而是要確立方向，我們才能修行，所以就要忠於宗門。

「孝從法脈」，父母生養我們，我們要懂得報恩；沒有上人，也沒有弟子，沒有靜思精舍，也就沒有慈濟基金會。慈濟的綱領就是在靜思精舍，所以我們一定要敬、一定要孝，就像孝順上人一樣敬重三寶，所以要孝從法脈，法脈要鞏固不能斷，靜思弟子一代傳一代，就要講清楚，要精實傳法。

「志節不動」，當年的一念心，你有沒有恆持，當年你發了什麼願，當你升起清淨的心念，很多的罪業就不會再造，因為願力會擋住我們業力。上人的願力很大，所以我們往生的時候，第一個念頭一定要想著上人，他願力大一定會把我們找回來。

「有情有義」，慈濟是一個覺有情的團體，很多人講理，但一定要覺有情、悟大愛，我

們一定要情義相挺，所以我們要做一個忠孝節義的弟子。

信為道源功德母，五十多年來上人交出成績單，慈濟做出來的成果，是很多人信任的，難道我們自己身在裡面，都不相信嗎？所以我們一定要一心一意、一師一志跟著上人，忠於宗門、孝從法脈、志節不動、有情有義，才是上人的貼心弟子。

在營隊的「知心相契」環節，有位師姊問悟師父怎樣可以堅固道心。悟師父說，我們要認清來慈濟做什麼，慈濟是一個佛教團體，也是修行、慈善團體，但大家都帶著習氣來，所以我們就要抱著一顆修行的心，看到別人的習氣，反觀自省來改變自己，調整自己的心態，我們依法不依人，不要因為別人的習氣而離開慈濟。上人曾經很無奈的說，又不是我得罪你們，你們為什麼要離開慈濟？

這次研習營的課程豐富多元，有「靜思法脈弘誓願」、「慈濟宗門入人群」、「慈悲喜捨濟有情」、「感恩 尊重 生命愛」、「和敬無諍共福緣」幾個主題，學員收穫滿行囊，他們紛紛道出自己的感受。

彭順珍：感恩劉濟雨師兄將一些慈濟志工的習氣，在談笑風生中道出，讓人不禁莞爾也反觀自省。在這次營隊獲益良多，慈濟四大八法在實行中的問題由資深志工一一道出如何解決。我要將個人修為調整，跟隨上人在菩薩道上學習，不要浪費分秒時間，莫忘一念初心。

朱鳳玲：這是我第一次回臺參加四合一研習會，吸收最多的是幹部遇到困難時該如何去解決，及募心募款的方法，對我有極大的幫助。

李國富：我很受感動，從營隊放映的電影《如常》，可學習堅毅，移開石頭找出路。



趙碧儀：志工的付出令人太感動，視感恩戶如親人，無私付出的態度令人敬佩不已。我從中吸收到養份，期許自己更用心。

陳韻艷：每天課程都圍繞著「莫忘那一年、莫忘那一念、莫忘那一人」，這不斷提醒自己不要忘掉那一念初心，不論路途有多長，有什麼境界，都要堅持定心，在這條康莊菩薩大道往前走，不退轉。

謝樹輝：留意新加坡的慈濟人有薰法香，有法髓洗滌，大家更合心，以和供養凝聚力量便大。希望香港慈濟人一起努力。

黃春逢：深耕慈善課程讓我非常感動，且收穫滿滿，志工陪伴個案的耐性令人佩服、感動，會學習他們的方法來接引大德。

陳悅微：研習會裏各地志工分享如何以生命做慈濟，我從中學習不少。在香港，志工雖然一樣投入，但不夠深入，因為法不夠入心，「我」自然放大，只是在做事，沒有分享。臺灣及海外慈濟人用同理心投入，拔苦與樂，以別人的家為家。

蔡秀川：第一次參加四合一研習會，受益最深就是和常住師父交流的「飲一杯智慧的水」環節，其中一個分享是：菩薩給你的考驗一定是你能力範圍之內。

李雪儀：透過聚會可凝聚大家的向心力，做分享傳承，提升隊組的溫度；薰法香長慧命，如《無量義經》共修，要有法的凝聚，多些互動交流，共知、共識、共行，大家一起共勉。

關惠卿：願力和恒持的溫度需要保持，也需要常常觀照反省，猶如電燈管照遠也需照近，多關懷法親，如一家人。

周艷娜：作為靜思弟子要學懂緊貼上人的心，時時警醒自己不要「發心易，恆持難；

精進短，懈怠長」，薰法聞法用在生活中，要說法傳法才能傳承靜思法脈、弘揚慈濟宗門，遇到困難或人我是非，撫心找找當初的「一念心」——我為什麼來慈濟，是因為上人的理念和慈悲，透過身體力行去做，見苦知福。

張佩斐：這是我第一次參與四合一研習會，心裡充滿感恩和感動，從課程中聞到很多上人的法，常住師父和臺灣家人的那份精神很值得我們學習。

鄧瑞春：自己有很多感動，卻不懂表達，從課程中明白到上人的教誨，什麼要多做，什麼不可以做。

傅小燕：上人的身體更瘦弱了，上人開示生老病死是正常的，所以不要掛礙；分享的師兄師姊講的都非常動人，他們年紀都很大，但一心一意做慈濟，心繫慈濟情。

譚惠芳：上人身體虛弱，大家要多回花蓮親近上人，也要精進用功，增長慧命，以報師恩。

周小燕：上人身體孱弱無力，弟子要多用功，把握機會多回精舍見師一面，關切祝福問候。「莫忘那一念、那一年、那一人、那一事」這句話，在營隊課程和分享中反覆被提起，讓大家莫忘初發心，初發心就是一開始的想法，未經裁剪之心——赤子之心。接引菩薩要多說法和傳法，以上人的法來淨化人心。因此薰法香很重要，薰法入心才能將法說出去、傳出去。

菩提精進 初心不忘 砥礪前行

撰文·王理

參加了7月28日的見習課程，我獲益良多，在這裏談談所學與感受。

教育志業

教育志業如種樹，從種子開始培養自然是最好的，以陽光雨露培育種子發芽、生根、長大，樹的根莖與土壤緊密結合；樹冠有多大，根系就有多寬，這樣樹可以長得又大又穩固。育人就如種樹，從孩童開始教導正確的理念和人文，如此，正法就會深入孩子的心；隨著成長孩子會逐漸成為負責任、有愛心、有道德的成人，並將美好的人文傳播出去。倘若是半路要將一棵大樹移植，則不得不斷根重種，總沒有那麼穩固。就像成年人的觀念想法相比孩童，難以糾正及穩固在正法中。從孩子的教育來影響一個家庭，再從一個個的家庭影響整個社會，再從社會輻射到普天下。因此教育當從孩童開始，向著教化普天下眾生的目標前行。上人三願說：「人心淨化、社會祥和、天下無災」，從孩童純淨的心開始培養富有人文、正確觀念，這樣社會才會越來越祥和，以致普天下越來越多的人心得到淨化，世界災難也會越來越少。

募心募愛

用慈悲的心將心中的正法傳出去，為他人搭建累積福慧的好緣，也為自己結下更多好緣；同時練習調服己心，縮小「我」，調和聲色，真正以對方為本、為他人著想，觀機逗教；在募心募愛的過程中一併檢討自己的修行，有沒有扎實，有沒有穩固，有沒有精進。募心募愛要時刻記得富有溫度，用心來募心，用愛來募愛。同時要發好願，有願才有力，不會遇到一點挫折就沮喪自艾。也要時刻精進聞法，心中有法，才能將法傳出去。募心募愛，最終是為了接引更多的人，將佛陀正法傳出去，惠及更多的眾生。

慈師父講古

慈師父的小故事雖然簡短樸實，但展開的是上人與常住師父經歷的真實歷史。常住師父作為第一代弟子，跟著上人一路克難，為慈濟人鋪開了大道，打開了宗門。我們作為後來的弟子，當時刻（對此歷史）銘記在心，感恩感念，並提醒自己不忘上人與常住師父當年的精進。我們也當時刻捫心自問，相比常住師父的精進，做了多少，做得夠嗎、有努力精進嗎？



志工李仕雄講述教育志業的核心理念

攝影 / 林桂霖

香積

香積菩薩在炎炎夏日為大家準備飯食，非常辛苦，在廚房除了忙碌，還要忍受鍋爐散發的陣陣熱氣。當我們享用美味熱騰的香積飯的時候，當心懷虔誠的感恩，除了感恩香積菩薩的辛勞付出，也要感恩眾生、天地為我們帶來的一切恩惠。沒有眾生的幫助，天地的雨露土壤滋養，我們哪來的米、菜、油、鹽呢？我們今日所享用的一切，都仰賴天地與眾生的恩惠，因此當時時感恩、事事感恩、人人感恩。此外，我們也當捫心自問，今天享用這碗得來不易的香積飯，我盡了我的本份嗎？在感恩中反省，在反省中感恩。一碗香積飯是我們修行的好道場。

找時間做慈濟

時間總是安排出來的，若總是優先做完其他的事情，有時間再做慈濟，就會一直沒有時間做慈濟。時日過去，浪費了光陰。倘若將慈濟視為重要的事情，優先安排做慈濟的時

間，那麼總會有時間拿出來做慈濟。好像做慈濟耗費了時間，其實這些時間真正用得有意義，不是虛度，而是為了我們的修行。做慈濟也貴在堅持，不是一天兩天，而是長長久久。每一點一滴的時間累積，我們在修行的路上就會越走越長久，越走越堅定。

莫忘那一念

上人近來一直強調莫忘那一念、莫忘那一年、莫忘那一（群）人、莫忘那一事。不忘初心，砥礪前行。初心就是我們最初的那份感動，讓我們有緣入了慈濟，隨著上人行在菩薩道上。菩薩道是喜樂的，也是艱難的，世間事很容易讓我們丟了初心，偏離正確的方向。因此，時時自我警醒，也彼此勉勵，不要離開上人艱辛為我們鋪設的大道。堅定前行的同時也要繼往開來，為後來的人鋪出更平坦更寬廣的路。



學員分組進行課程討論及心得分享

攝影 / 林桂霖

菩提精進 無語良師悲願 感召學員大捨

撰文•謝勤

「你們可以在我身上動千刀萬刀，不要在病人身上劃錯一刀。」這是慈濟大學醫學院「無語良師」李鶴振生前跟第一屆醫學生的真誠對話。這句話不僅在當時感動了那批未來的大醫王，多年來也感動著一批又一批的醫學生和無數的社會人士，在分會6月23日的見習課堂上也同樣感動著每一位學員。

這堂見習課主要是向學員介紹醫療志業，影片題材選自《人間菩提》之《無私成就大醫王》。香港資深志工周玉蓮補充說：1995年時臺灣沒有大體捐贈，因為中國人傳統根深蒂固的思想是保留全屍、入土為安，當時臺灣醫學界解剖學用的遺體多數來自無名犯人、沒人認領的屍體，而很多大學需要教學用的遺體，故數目非常缺乏；上人知道了情況就想出，人們的身體可以遺愛人間，化無用為大用，所以呼籲大體捐贈，「無語良師」因而在臺灣出現。

周玉蓮說，當然上人也不會辜負「無語良師」的悲願，要求學生在解剖前要去做法家訪，去瞭解他們解剖對象的生平，不要把他當作是屍體，而要當他是「無語老師」來恭敬。在課程結束，學生要用最好的手工將大體縫合，並為他們做件衣服穿戴整齊，以最虔敬的心，最莊嚴的儀式，按他們的意願送別安葬。上人感念這些大捨菩薩，若願意都會把他們供奉在慈濟的大捨堂。

在義診中 找回學醫的初心

接著周玉蓮回顧了慈濟醫療志業之路。慈濟創辦初期，上人帶領委員訪貧，發現貧皆因病起。上人說：「與其建一個水池，倒不如掘一口活井。」說的活井是醫院，能24小時發揮拯救生命的良能，終於在1986年花蓮慈濟醫院落成。

慈濟醫療志業在上人的大悲心下穩固發展，不只有了多間有愛、有人文的實體醫院，還有一間超大型的「模擬醫院」，那就是「國際慈濟人醫會」，由人醫成員陳家禎作介紹。他並講解香港分會的醫療志業，如這幾年在不同社區舉辦的義檢，服務六千多人次；也舉辦很多其他活動，如健康講座等。陳家禎說，雖然在香港不能義診，但在義檢中用心聆聽受檢者的傾訴，給予關懷和建議，也令很多醫護人員從中找到感動，找回做醫護的初心。

之後人醫會的幹事分別跟學員做小組討論，以解答學員的問題。當中有學員對「無語老師」的大捨很感動，希望可以捐贈大體。醫療志工邱雅雯鼓勵學員踴躍報名參加義檢活動：「你們現在已經是見習，更需要去參與……你們要真正走入人群，才會福慧雙修。要去做，去參與才有辦法感受真正的醫療是什麼。」

當天的課程還安排了精進組的曾水波跟大家一起溫習「學佛行儀」；他也介紹了服裝的威儀，並指出制服不只體現團體的美，也體現人文的美，體現縮小自己的美。

發揮良能 撫慰苦難的眾生

「世間萬物無不在說法」，就像《慈師父講古》中每一個小故事，都蘊含大道理，學員都非常喜歡閱讀，且個個深有體會發表了感想：慈師父學做農夫的故事中，看到上人親力親為，靜思家風就是從那時開始；看到常住師父間的互相照顧，互相體貼的感情；上人的那種不辯、不抱怨的大度；上人與常住弟子自力更生的生活……

故事很多，都很感人，人文推廣幹事吳倩儀用上人關於不流淚蠟燭的一段開示勉勵大家：「蠟燭沒有芯則不能燃燒，即使有芯也

要點燃才有意義，點燃的蠟燭會流淚，總比沒有燃燒的好。人如果沒有心，就沒有愛，即使有愛心也要付出才有意義。付出愛心或者沒有報酬，但會得到清淨的喜樂。靜思精舍有一種不流淚的蠟燭，不流淚的蠟燭因為它有菩薩的心，是用慈母的手點亮，以柔和忍辱衣保護住，裡面有觀世音菩薩的精神，更有慈濟人愛心的付託，散發出無量的感恩心。在燭光之中匯聚千萬人的愛心默默燃燒自己，給予眾生無言的溫暖和深切的關懷。祈願人人像不流淚的蠟燭，讓點滴心力發揮生命的良能，照亮更多的人。」

上人以「種種因緣，譬喻言辭」來教化弟子行菩薩道，而他自己更是身體力行。志工李麟泰就通過講解《三十七助道品》中的「五

根五力」，讓學員堅定道心，身體力行去行菩薩道。

分享時，學員言語中盡是滿滿的感動。高惠玲說，大體捐贈令她很感動，她夫妻倆都簽署了大體捐贈書，並給兒子加簽了。「生命的最後一刻，可以做一點點事情也很好。」她說。

「這條路是發大願幫助好多人。」莊惠嬋感恩上人開設這條菩薩道。林鈺濤說，跟慈濟有相見恨晚的感覺，走入慈濟才瞭解自己、找到自己，發現自己原來有很多事情可以做到。來港讀書的菲律賓慈青蔡良德說，加入慈青才讓不懂感恩父母的他徹底改變，並感到教師在社會的重要性。



學員分享課程所學感受

攝影 / 林桂霖

菩提精進 社區志工課程 深入具啟發性

撰文•黃小珊

於6月30日舉辦的社區志工課程，其中一位天主教徒的學員還帶同丈夫與兩名小孩來參加。之前他們全家參與過數次到華懋護理安老院的探訪，有正面的體會。母親吳潔玲希望對慈濟有更深入的认识，於是參加此課程。這個天主教徒的家庭成員都認同行善沒有宗教之分。

課程一開始先由志工梁詠茵簡介流程。之後由志工馬子愉帶領破冰遊戲，以「你我九宮格」讓學員互相認識；引領下一位作自我介紹的過程，猶如善的力量，互相影響，產生漣漪效應。

互相認識後，由志工陳宜卓講解慈濟的緣起和上人的故事；透過短片分享「一攤血」以及「竹筒歲月」的故事，並談及慈濟人文的重要。及後，志工余嘉進和馬子愉對四大志業八大法印做了詳盡的講解。

陳宜卓還分享自己在慈濟得到的收穫。他依教奉行，所以法入心，法入行，慧命因而增長，煩惱亦減少，在過程中廣結善緣，家庭得以和樂。「在學佛修行的道上，慈濟免學費，亦容讓人學到會。從學中做，做中覺。」他說。

在動態環節，培訓組安排了「竹筒歲月」的短劇和「普天三無」的手語教學。學員在短劇中有深刻的領悟，亦投入學習手語。

有關慈濟在香港扎根25年的緣起和發展，則由志工林惠鴻講解。

志工呂家威在梁君茹的陪伴下，以對答的方式，講述他接觸慈濟後，得到支持和鼓勵，因而改變了自己的人生。他說自己在慈濟的

願是：講述自己的生命故事，鼓勵與自己相近經歷的人，知道迷途知返生命仍可以有出路。

聽了課程後，吳潔玲的丈夫蔡志遠，兒子瀚霖、永霖表示，「竹筒歲月」的故事最有啟發和能打動他們。蔡志遠說會教兒子用每日的零用錢捐款；12歲小兒子永霖說，故事令他聯想到團結的力量，並以大人口吻說將來自己有兒女時，會帶他們來一起服務；15歲大兒子瀚霖表示，希望高考或進大學後，可以來服務。至於呂家威的故事，蔡志遠說能啟發背景類近的人。

課程以上人「千手千眼學觀音」的開示，作為完結，期待學員都能如觀音菩薩般付出。



12歲的蔡永霖分享「竹筒歲月」的故事讓他聯想到團結的力量

攝影 / 林碧珊

大地園丁 早日認識分類 應對垃圾收費

撰文・謝勤

「地球是我們的家，我們一齊愛護它，低碳走入千萬家，節能環保我參加。」慈濟志工於8月25日在牛頭角上邨舉辦了一場小型的環保講座，推動在社區落實環保理念。香港政府計劃於明年實施垃圾收費，社區環保講座可謂迎合了居民瞭解環保措施的需求。

在講座中，志工許鳳儀說，如果不懂得分類，就會造成很多的垃圾，而懂得分類可以減少家居垃圾，節省垃圾徵費，以及幫助香港的堆填區減低壓力。她還特別談及塑膠袋對環境嚴重污染的問題：很多海洋生物，因為吞入塑膠袋而死亡，另外海水也有塑膠微粒，給魚類吃了，而人類再吃這些魚，就吸收了塑膠微粒。所以，她籲請大家減少使用塑膠袋。

有關環境污染的影響，志工楊德順說，現時出現了一些前所未聞的疾病，其中一個原因就是環境受到污染。他還分享在日常生活中如何減少廚餘、省水、省電。「其實大部分所謂的垃圾，都是可以回收再用的。」他說，就算回收物品不能賣錢也要做，怎麼都比扔到堆填區好，所以大家身體力行做好回收，將物品交給回收商。「除此也不要忘了 refuse（拒絕使用），跟膠樽、膠袋多說『不』，跟一切不符合環保的產品說『不』！」他說。

接著志工詳細講解如何做好回收，並將挑選好的各類回收物展示，幫助大家辨識。

牛頭角上村的環保志工陳明珠分享說，慈濟在環保方面做了很多功夫，牛頭角上邨2009入伙，翌年慈濟已經在此做環保宣導、回收。「希望通過這講座，讓大家知道環境污染的嚴重性，我們一定要在環保方面多出些力，讓子子孫孫有一個好好、乾淨的

地球。」她並呼籲出席者邀請家人一起來做環保。

講座也介紹了慈濟的「竹筒歲月」，以及東非三國的「伊代」災情與賑災情況。許鳳儀說，上人希望香港人發揮愛心，種福田，去幫助非洲，大家拿竹筒回去，每天存一點錢去種福田。她也祈求香港社會，可以恢復穩定和繁榮。

活動中，志工除了介紹淨斯產品，也用淨斯產品做莓果燕麥糕和淨斯茶，請參與者品嚐。清淨在源頭，我們不僅要注重大地的環保，心靈的環保也一樣的重要。淨化環境，淨化人心，人間就會變成一片淨土。



志工用淨斯產品製作茶點給民眾享用 攝影 / 姚加緯



志工楊德順分享環境污染帶來的影響 攝影 / 姚加緯

寰宇慈濟情

(張慈治 整理)

波蘭

2018年12月15日

聯合國氣候變遷會議 COP24 於 2018 年 12 月 3 至 14 日在波蘭舉行，全球眾多非政府組織與國家代表出席。慈濟基金會代表團由臺灣、美國、英國及新加坡等數個國家地區志工共十五位組成參與。基金會針對不同主題跟各地代表探討交流，並在會場擺設攤位，推廣素食與環保。德國慈濟志工林美鳳表示，在環保議題上，慈濟在國際上扮演一個頗為重要的角色，因為我們有來自基層的力量，不僅是素食的推廣，還有環保各方面，希望可以帶動一個環保教育的趨勢。

美國

2019年6月26日

拉斯維加斯克拉克郡警長約瑟夫·倫巴頒獎表揚當地慈濟基金會、致力於牙科義診的醫師及醫護志工，感恩他們對社區的貢獻。在頒獎會中，代表領獎的慈濟負責人張愷倫簡介了慈濟，並邀請與會者加入慈濟一同守護社區，關懷老人院、盲人中心、監獄等地方。

非洲

2019年8月30日

來自首都馬普托的莫三比克本土志工瑪麗亞歐琳達，一直有個夢想：將上人的法傳到他方。「伊代」風災發生後的4月，她就來到重災區長住，帶動當地志工一起幫助受災鄉

親。她有六個孩子，最小的才七歲，但為了心願，把較小的托給大孩子照顧，自己歷經千里到雅瑪郡陪伴災民。真是有志者事竟成啊！

印尼

2019年8月31日

當地慈濟志工前往印尼陵村魯亞爾河進行淨河活動，這是慈濟、政府的环境保育部以及益利環球集團合作的項目。清理河中垃圾之後，志工在河中鋪了一層膠網，以阻止垃圾流入海洋。比亞克奴姆福爾議長善迪表示，他非常讚賞當天的活動，並代表村民，感恩慈濟和益利集團。「如果大家還不愛護環境，遲早有一天會引起難以估計的災難。」他說。

台灣

2019年9月19、20日

以「全球防災與永續發展」為主題的第五屆慈濟論壇，在臺北慈濟新店靜思堂舉行。論壇邀請世界各地於此領域之專家、學者及實踐者，共同交流研討，盼於環境加速崩壞之際，為人類與地球的未來提出建言，以達共知、共識、共行之目的。其中一個討論項目是慈濟個案實務分享，由慈濟大學國際長蕭心怡副教授主持。

印象真善美

飛機維修服務公司來訪 6月27日

撰文・彭順珍 攝影・盧志德

香港航空發動機維修服務公司一行13人到訪大圍環保教育站。

志工為他們安排了環保講座、實踐、分享三個環節。講座內容除了介紹塑膠垃圾對陸地的影響外，還對海洋生態造成污染；螢幕上播出雀鳥和海洋生物，因誤食塑膠而喪失生命，還有漂流在海洋上、大片堆積的塑膠垃圾……

在體驗塑膠分類環節，訪客都用心學習，志工還示範如何拆解電線內的銅線。分享時，訪客對用回收塑膠瓶做成的賑災毛毯及時尚的衣物，表示歎為觀止；也明白要減用，清淨在源頭，及教育家人，才算善盡對地球的責任。



華懋護老院探訪 8月17日

撰文、攝影・李國富

當天早上，天文台曾經發出黃色暴雨警告訊號，但志工仍然準時抵達院內，著實令人感恩。

志工黎佛梅的兒子蘇永超初次來參與，但因有做義工的經驗，與老友記談笑甚歡，完全看不出有年齡的隔閡。心得分享時，大家覺得當天長者的反應不錯，與志工有很好的互動，在帶動〈幸福美滿呼啦啦〉、〈一家人〉手語時，有些還跟隨做動作。志工陳秀芳表示，有位伯伯不會說話，她只好握住他的手，面帶微笑表達關愛。院友呂伯伯入住護老院前，已是慈濟的關懷戶，看見志工的身影更添親切感。他沒有忘記以前關懷他的志工，並說很喜歡閱讀《靜思語》。



印象真善美

健康講座 8月18日

撰文・謝勤 攝影・盧志德

「為什麼要運動？讓自己快樂自在地活下去。」脊骨神經科江明珊醫生，在分享中道出運動的重要性。

「黃金健身法則——中老年人的健身要訣」是這次講座的主題。「科技進步，仍無法防止老化；雖然我們無法避免老化，但可以選擇怎樣老法。」江醫生表示，大家要趁行動自如時，好好調整自己的姿勢、飲食、習慣等。他也鼓勵大家要多做運動，但要選擇適合自己的以及運動時注意心跳變化。

這場講座，江醫生可說是從頭到腳，從內到外教大家照顧自己的健康。不論是運動、血壓、素食營養、睡眠、護髮、腸道健康……面面俱到，全身心護理。講座結束後，還留下來為有需要的人診療、解答，用心守護大家的健康。



探訪馬鞍山馮伯伯 10月7日

撰文、攝影・王純純

伯伯於9月搬至大圍顯徑老人院，因不習慣院內的團體生活和伙食，經常打電話希望志工可以去探望他。重陽節那天，志工來到院內，馮伯伯看到志工即開心的流下眼淚。志工陪伴他飲茶聊天，他很欣慰地說，雖然自己沒有親人，但我們待他如同親友，讓他很感動。

伯伯搬進老人院後將積蓄捐出來，希望能盡一己之力幫助更多人。知道伯伯心情不好，志工送上「十在心路」字卡，鼓勵他凡事要往好處想。



晶心澈話 為孩子種下一顆善種子

撰文•黃雪晶

傍晚，和子敬去散步，穿梭在住家附近的小巷中。

見到地上有一層扁平的東西，子敬說：「我們上次見到的蜥蜴變成一張紙了！」

是的，兩個星期前我們散步時，見到血肉模糊的小蜥蜴，雖死了，頭還是仰著的，形狀恐怖。屍體經連日風吹日曬，今天已變成孩子形容的「一張紙」了——而「一張紙」這形容詞讓我感覺很耳熟。

想想，原來是我昨天和大姐聊天時，曾談起小時候的一段經歷：當年四姑丈往生時，爸媽每晚載著我們往返馬六甲和麻坡去陪伴四姑，見到一隻在馬路上被碾死的貓，起初仍保有貓的外形，一天兩天三天……貓漸漸變成了「一張紙」。

意識到孩子把我說過的話留在心底了，於是便和他隨機談起人身這「臭皮囊」的意義。

也是同一天和大姐聊天。她說了一句「海宇的種子結果了！」海宇是她的小孩，子敬的表哥，不久前開始有意識地學習運用種子法則於生活中。一直靜靜坐在車後座的子敬忽然間插嘴「海宇哥哥的什麼種子？」

大姐於是順勢跟子敬解釋人的心念就是一顆種子，善念會結出好的果實，惡念則會有壞果實。所以，要把好的「念頭」種在心裡，讓自己結出善果。所以，跟朋友相處時，要留意自己的言行舉止，不要種下壞種子。

種子法則，從佛教來說，其實就是因果，只是種子的概念更容易被接受明了。

「種子」就是「業」，也叫「銘印」，我們所有的身口意會在我們的意識刻下「銘印」，也就是種下「種子」。種子會長大，開花結果，種下好的種子就有好的果實。

很多時候，我們並不知道我們會在自己及孩子身上種下什麼種子。就像我和大姐聊天時，並沒有想到孩子會把貓變成「一張紙」的故事聽進心裡。大姐也沒想到她分享孩子學習種子法則的一句話會引起子敬的注意。我們當時的談話是無意識的。

無意識下的談話，如果是談論「是非」或「負面」的言辭，當下我們就毫無察覺地在孩子心中種下不好的種子了！而後來我進一步和子敬分享「人身的意義」、大姐和子敬分享「種子法則」，則是在有意識下的說話，知道自己要說些什麼，要種下什麼樣的種子在孩子的心田。然而，在我們日常生

活中，有多少時候是有覺知有意識地生活著呢？有多少時候說的話，是有意識下說的呢？是不是大部分時候，我們並沒有覺察到自己的起心動念，所以，說的話、做的舉止，都在自己及對方的心裡種下了不好的種子？種子會發芽，長成大樹，大樹再結果、傳播、繁殖……一生無量，種的若是善念，結出善果無量；若是惡念，仔細想想，那該多可怕！

上星期三，準備送子敬上學前，發現他把早餐飲料偷偷倒掉了——說謊、浪費、沒吃飽、營養不足……一連串的焦慮、沮喪、擔憂，在我心中化成了怒火，醞釀成隨時衝口而出的責備。

忽然間，「你要種下什麼種子？」這句話浮現在我心中。

是的，一頓怒罵或可抒發我的焦慮沮喪憤怒，但能夠解決這個問題嗎？遇事不經了解、溝通，直接用「憤怒的態度、斥責的方法」處理，會在孩子心中種下什麼樣的種子？他會學到用同樣的態度處理事情嗎？那是我要的嗎？

我所給予的，就會是我所得到的。

因為有了覺知，了解種子法則，我發現自己在處理事情時，越來越能夠「看到自己在做什麼」，有時候還可以「決定自己要做什麼」，而不是任由情緒主導了！

謹此感恩所有在我生命中種下善種子的人！

平等無執行中道

撰文—潘翠微

「秋分」節氣大約落在中秋前後，是秋天過半的意思。農諺說：「秋分天氣白雲來，處處欣歌好稻栽。」可以看出農民最愛的是秋高氣爽、白雲飄飄的日子。因為這樣的天氣可以預期二期稻作將盈滿豐收。

秋分節氣，晝夜均分，白天與黑夜平等。平等之心，有如修行者身心輕安，天下共同一家，何有你我之分？

說到平等，想起天秤。在物理學上，天秤是一種利用作用在物體上的重力，以平衡原理測定物體質量的儀器。而西方文化中，天秤代表正義，有「法律前人人平等」之意，讓我想起佇立在香港終審法院大樓上，那一尊右手持天秤、左手持劍、蒙著眼的「正義女神」特彌斯 (Themis) 雕像，讓人心生敬畏。

每個人的背景不同，立場及思考模式也不一樣，一味追求形式上的平等、執著是非對錯的界線，難免引起紛爭。就像未學佛前，自己看事情的角度只有黑白，總要釐清對錯，忘記應取中道的圓融。少了同理心，無法以理解對方的出發點來思考；少了慈悲心，無法體會人傷我痛的感覺，不僅在人我間憑添煩惱，也會讓自己的生命欠缺色彩。

環保天地

環保教育站 大圍環保教育站

逢星期一、四、五 10:00am-05:00pm

沙田大圍車公廟道 5 號 (車公廟道後面) 電話：2337 0158

環保回收點

九龍區

香港分會靜思堂	逢星期一 05:30pm-07:30pm	九龍塘沙福道 12 號
順利邨	逢星期五 07:00pm-09:00pm	利業樓互助委員會辦事處門外
牛頭角上邨	逢星期五 11:00am-01:00pm	常富樓互委會門口
啟田邨	逢星期二 10:00am-12:00noon	藍田啟田邨啟信樓互委會旁邊
山林道	逢星期一 02:30pm-04:00pm	尖沙咀山林道 45 號地下
美孚新邨	逢星期五 07:30pm-09:00pm	荔灣街市旁天橋底
紅磡道	逢星期五 07:30pm-09:00pm	紅磡道與戴亞街交界天橋底對出行人路

新界區

慈航淨院	每月一次 09:30am-12:00noon	新界大圍新田村 1 號 A
馬鞍山遊樂場	逢星期六 09:30am-11:30am	新界馬鞍山遊樂場外恆安街路旁
荃灣大河道	逢星期一 09:00am-11:00am	荃灣大河道 (萬景峰 3 座) 中國銀行側行人天橋底
天水圍天晴邨	逢星期五 10:00am-12:00noon	天水圍天晴邨社區中心對開廣場
元朗水邊圍	逢星期五 07:30pm-09:30pm	元朗水邊圍牌坊旁
大埔大元邨	逢星期五 09:30am-11:30am	大埔大元邨有蓋舞台 (泰民樓與泰德樓中央橋底)
天水圍天瑞邨	逢星期五 10:00am-11:30am	天水圍天瑞邨
將軍澳尚德邨	逢星期一 07:30pm-09:00pm	將軍澳尚德邨尚真樓 (與廣明苑交界對出空地)
馬鞍山恆星樓	逢星期五 08:00pm-10:00pm	馬鞍山恆星樓垃圾收集站旁

港島區

北角道 10 號	逢星期三 08:30am-10:30am	亞太商業中心對出渣華道行人路
祐民街	逢星期四 08:30am-10:30am	鯽魚涌柏蕙苑旁 116 巴士總站對面
柴灣漁灣邨	逢星期五 10:30am-12:00noon	柴灣漁灣邨街市

各環保回收點之回收物種類有別。

沒有一個人是人人心目中的完人，
要真誠待人，用愛包容。

—— 恭錄自《禮記法師開示》



佛光山

<http://www.fgs.org.tw>

<https://www.facebook.com/fgs.org>