

蔬食齋戒 消弭災疫

五穀雜糧



是天地滋養人類最好的糧食
人人茹素，有益身心健康。

面對這一波疫情，
祈願人人醒悟：
病從口入，
齋戒茹素
才是根本之道。



證嚴上人 開示



佛光山慈濟基金會香港分會

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

同心共濟弭災疫

培養善念與智慧，
做好衛生防護，杜絕病毒入侵；
人人自愛，發揮大愛；
互信互愛，彼此感恩；
戒慎虔誠，同守齋戒；
帶動善循環，密織愛的防護網。

編者
感言

編織慈濟菩薩網

面對新冠肺炎大流行，上人織出「一眼觀時千眼觀，一手動時千手動」的慈濟菩薩網，在全球許多地方關懷民眾，支援抗疫。對此驚世災難，上人再次發出警世覺悟的呼籲，弟子要虔誠懺悔、齋戒茹素，同心守護地球。

疫情期間適逢慈濟54周年慶，開放禮拜《法華經》給全球會員在家網上參與。其中的《觀世音菩薩普門品》，讓大家體會觀世音菩薩以大慈大悲的精神，聞聲救苦，令眾生得離災難。過去講「家家觀世音，戶戶彌陀佛」，上人將之轉為「人人觀世音，個個彌陀佛」，把佛教精神人間化與生活化。

慈濟香港分會在疫情初期，獲得海外法親抗疫物資的捐助。二三月本地關懷行動中，分會動員了志工約600人次，共送出近60,000個口罩與其他物資，給予獨居長者、關懷戶、街友與坊眾，以及社福機構、其他佛教團體。分會也向韓國與聖馬丁的法親郵寄口罩，馳援他們防疫。各地慈濟人共同織出了大愛菩薩網，互相支持，為抗疫付出。

在疫情下，上人慈示，大哉教育，要用感恩心承接這樣的教育機會。慈濟人減少外出活動，但由於拜經、志工早會等在網上開放給個人在家參加，大家共修的機會反而增加了。在聞法、傳法，互相關懷勉勵之外，志工對關懷對象利用社交媒體、或在戶外適當的距離下，多加慰問，並宣導環保茹素。不要浪費每一個危機，我們要持續並加強以大愛教育自己與他人。

上人撰寫的《慈濟志言》說：「慈濟人以智慧相結合、以愛心相扶持，以殊勝之因緣攜手闊步於菩薩道上。我們的慈濟人，因為能夠『以佛心為己心』，故一眼觀時千眼觀；能夠『以師志為己志』，故一手動時千手動，聞聲救苦，即時解難，何異於觀世音菩薩之千手千眼。」

今年慈濟踏入55周年，在過去的日日夜夜，志工在無常人間「行經如常」，以觀世音菩薩的精神，讓遭受苦難的眾生，都能獲得救援而享平安。觀世音菩薩另名觀自在菩薩。在內，慈濟人把自性觀音喚起，修練觀自在菩薩無相的境界，放下執著，輕安自在。

鄭偉鳴

目錄

二〇二〇年3月第143期

印刷 青塔印務有限公司
攝影志工
照片提供 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
香港九龍塘沙福道 12 號

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

41 點亮心燈 照亮細微處

清修點滴

37 印象真善美

36 寰宇慈濟情

34 法水滌心 凝聚道氣

31 募心募愛 難在心成在行

30 培訓學員發心 勇於承擔行願

28 歲末祝福虔誠祈願 人心淨化守護香港

菩提精進

26 出坡精進 體悟佛法

傳心點滴

25 夢中的上人

23 抗疫的借鏡與反思

18 啟動個人線上共修 菩薩雲來集聞法

17 推蔬食 弭災疫

16 為醫護加油打氣

15 探訪中途宿舍 急他們之所急

14 罩護街友度難關

12 解基層民眾燃眉之急

11 贈送抗疫物資 守護佛教團體

8 比送黃金還貴重 弱勢社群的心聲

6 關愛社區 疫起走過

主題報導 抗疫專題

1 編織一張慈濟菩薩網

編者感言

海外法親相馳援

撰文・李寒梅、林惠鴻

「新冠肺炎如鏈珠，擴散全球如走珠」，自 2019 年 12 月於武漢市開始爆發新冠狀肺炎後，在 2020 年初迅速擴散至全球多國，逐漸變成一場全球性大瘟疫，是全球自第二次世界大戰以來面臨的最嚴峻危機。

新型冠狀病毒爆發早期，香港出現口罩荒，有錢也買不到口罩，人心惶惶。市民聽聞哪裡有口罩出售，就在該處通宵大排長龍輪候購買。不少獨居長者及基層人士因為沒有口罩，只能留在家中。

分會執行長施頌鈴於 1 月 29 日致電本會宗教處，請求海外其他慈濟分會支援香港。感恩宗教處的積極聯繫，1 月 30 日即傳來好消息——澳洲黃金海岸的慈濟人捐出 1000 盒口罩（合共五萬個）給香港分會，並安排日內空運到港。

也感恩紐西蘭分會陳相雄師兄，其家族擁有的陳漢賢伉儷慈善信託，向香港捐贈口罩。該等口罩於 2 月 10 日運至分會。

在等待海外慈濟人馳援的口罩送抵期間，志工把分會的存貨約 1000 個口罩，先行整理分發給居家探訪的關懷戶。另一方面，雖然臺灣口罩供應也緊張，部分志工回去過年後也帶來一些應急。

香港分會獲知口罩已經運出，卻遲遲未收到郵局的通知。當知道有多箱口罩運到，但由於近期郵件流量大增，影響送遞進度，志工便主動前往郵局取貨。之後，大夥集合於分會分裝口罩，先是仔細對工作桌面消毒以及清潔雙手並戴上手套，才拆開盒子把口罩分裝在乾淨的塑膠套內，務求確保口罩的清潔。

送罩解難善循環

香港慈濟人不僅向民眾派發愛心口罩，還在裝口罩的袋子貼上防疫叮嚀以及齋戒茹素宣導，從物質與心靈上關心他們。

在這波關懷行動（二、三月），香港分會動員了志工約 600 人次，共送出近 60,000 個口罩。分會口罩等防疫物資有限，故優先派送獨居長者、關懷戶以及街友等弱勢社群，共 84 戶。獲分會送贈口罩的社福機構 28 間，其他佛教團體 5 家。分會也向韓國與聖馬丁的法親郵寄口罩，馳援他們防疫。



同仁協助口罩運送事宜

攝影 / 林惠鴻



社區志工籌備派發防疫物資

攝影 / 盧志德



訪視組志工分裝口罩送給關懷戶

攝影 / 林惠鴻

關愛社區 疫起走過

撰文•林惠芳、曾影飛、吳萬里、李健平、陳啟平、周豔娜、徐淑琴、施麗雲

在新冠狀肺炎病毒於港九新界蔓延情況下，平時深耕社區的慈濟志工，盡可能在物資與心靈上關懷坊眾。在二月及三月的防疫物資發放，分為5區進行，每一區送出800份口罩（一份5個）。志工有的在自己所屬社區當街派放，有的則把物資送往社區的機構由它們自行分配（見另文）。

2月10日，港島區的志工同日在4個地點派發口罩：北角環保點、鰂魚涌環保點、柴灣興華邨與灣仔聯絡處附近的街頭。志工同時向輪候的民眾宣導素食。有位替清潔工友領取口罩的曾小姐，之後送來幾瓶飲料給現場的志工；她說本身是教友，因感動於志工的付出，特意再來表達謝意。

2月11日志工在牛頭角上邨派發口罩，以之前參與素食福飯的長者為優先。前一天志工用電話通知他們前來領取，但有些長者因為記性不好，時間過了也沒來拿口罩；所以志工當天下午繼續派發，且再次打電話提醒他們。

志工於2月11日也前往彩盈邨派發防疫物資，並關懷該社區民眾。另邊廂，志工在沙田的隆亨邨與田心村，派送口罩給當地長者。

同日，志工去了天水圍天晴邨做發放，得到各座互委會的支持。地點在邨內球場，居民憑住戶證拿籌，有秩序地輪候。一位楊伯伯說他要去醫院複診，正愁沒有口罩，剛好慈濟就送來了。

於2月13日志工再度前往牛頭角上邨，這次是關懷該處的清潔工，其中祥哥是清潔工的主管之一。他跟妻子向來支持慈濟的環

保，每周把從幾百戶住客收集的大膠類物品分類，然後讓環保志工回收。清潔工在滿布細菌的環境工作，而公司沒有提供口罩，感到十分無奈。慈濟人送贈防疫物資，也是對他們多年協助的感謝。

志工於2月29日在馬鞍山的恒安邨以及將軍澳的尚德邨，派發口罩、酒精搓手液和坊眾結緣，共度時艱。志工並帶著上人的叮嚀，呼籲大家茹素，以齋戒虔誠之心，祈求疫情早日過去。

在恒安邨，志工早上九時左右抵達做前置工作時，現場已聚集30多位民眾。有些街坊於派發一小時前已到達，反映出「一單難求」、人心不安的情況。儘管如此，期間發生的兩個溫馨小插曲，顯示出人性美好的一面。當大家關懷一位手持拐杖的87歲古婆婆能否排隊時，一位女士送上一張塑膠椅，解決了婆婆的困境。另，排隊的民眾讓93歲的張婆婆去附近坐著，給她預留一個位置，唯婆婆求罩心切不願離隊。

同日下午一點半，慈濟志工抵達尚德邨準備派發口罩。途經的坊眾陸續加入輪候行列，不到半小時，已聚集一百餘人；期間志工向他們勸素。兩點開始，志工將170份結緣品（5個口罩及1瓶酒精搓手液）送出，大家領取結緣品後面帶開心笑容離開。

排第一位是一家三口的成員，他們說家中只存有少量口罩，從街坊得知有機構在此派口罩，故八時便到達現場等候。「有口罩便能安定自己的心，才可以出外購物。」獨居的程女士表示，現時口罩價格太貴，她無能力購買。她路過見到慈濟派發口罩便加入排隊，並得償所願，開心地離去。

兩位輪候的坊眾一葉、余女士一說她們不是

素食者，但認同疫情爆發與人類亂吃動物有關，並發願每月一日茹素為疫情祈禱。來為家人領取口罩的15歲羅同學表示，看見慈濟志工是一群熱心的人，衷心多謝，並承諾疫情過後，會到慈濟分會去作了解。上班族的杜女士，在排隊輪候時與志工交談，發覺他們很開心，於是她表示退休後會加入志工行列。志工邀請她待疫情過後，利用工餘時間做環保志工。

3月1日志工在大窩口的社區廣場派發口罩和消毒搓手液。合作發放物資的區議員黃炳權，感恩慈濟一直以來對大窩口社區的關懷。活動十時才開始，但有街坊六時就開始輪候。排隊的72歲清潔工陳婆婆說，她上一天班才領120元，兩個兒子都失業，而市面一個口罩賣15元，她哪買得起？志工除派送防疫物資外，還關懷坊眾的生活，當知悉兒女很少探望80多歲的梁婆婆夫婦時，表示以後會去探訪他們。



志工於柴灣興華邨派發防疫物資 攝影 / 人文真善美



沒有口罩可以使用的民眾前來領取物資 攝影 / 盧志德

居民李玉影說：「排隊不需半個鐘已經可以取到口罩，每人分配5個，數量雖然不多，但已經可以幫助到我們。」居民黃麗卿：「得到很大的幫助，勝過給我50元現金。」

3月14日一大早五點多，已經有居民在大埔大元邨慈濟環保點排隊，等候領取口罩。志工準備了500份口罩（一份有5個），並設置勸素攤位及發放慈濟刊物，希望提供居民在防疫期間物資和心靈上的幫助。

住在附近的文潤琮，平常有拿回收物資來慈濟環保點，當天前來協助並捐獻善款，希望能幫助有需要的人。志工周國威從大元村環保點設立至今已服務7年了，當日他負責勸素，遇到熟絡的坊眾且互相祝福問候。來港探望家人打算待疫情較穩定才回去臺灣的志工崔春福，把握因緣，多次參加慈濟發放防疫物資的活動。



會眾耐心且有秩序的排隊等待物資派發 攝影 / 胡美珍



社區居民憑住址證明領取物資 攝影 / 周清蘭

比送黃金還貴重 弱勢社群的心聲

撰文•周艷娜、王水、彭順珍、蘇志培

在疫情持續擴大下，弱勢社群備受打擊。二、三月時，香港分會與有關團體攜手向這些社群提供援助。有接受的機構與人士說，這時候送口罩比送黃金還貴重。

其中一個合作機構是嚴重弱智人士的家庭協會。協會主席黎沛薇曾經表示，很多家長因為要照顧小孩，無法排隊領取或購買口罩。慈濟因此希望能將口罩送給這些小孩的家庭。感恩黎女士幫忙整合名單，並安排志工向有需要的家庭派送口罩。

第一站是秀茂坪商場，共派送 15 戶。為避免當眾派送口罩引起不必要的困擾，家長前往志工車輛停泊的車場領取。他們顯得很開心，感謝慈濟在這個時候送給他們最需要又買不到的物資。第二站是靠近黃大仙民政事務總署的地方，4 位家長在毛毛細雨中等待志工的到來。其中一位說：「一罩難求。真的很感恩慈濟送來口罩。」第三站在竹圍體育館，有 3 位家長。她們表示，

因孩子都沒辦法出門，買不到口罩，感謝慈濟送來口罩。志工跟她們分享茹素、注意個人衛生等資訊。

幾天後，分會應協會黎主席的請求，再度派送口罩給嚴重弱智人士的家庭，一份 5 片，共 220 份。慈濟人也與「知深鄰里」社區協作計劃聯絡，了解他們的情況。該計劃旨在服務深水埗區內新來港人士及低收入家庭，屬下有多間「庇護工場及院舍」，嚴重缺乏口罩。因此，慈濟為其 11 間院舍及庇護工廠準備了 675 份共 3375 片口罩。

香港分會也與服務貧困民眾的仁愛之家合作派發口罩。該機構物資匱乏，在那裡工作的修女相當克難，沒有手提電話，聯絡上有些困難。志工把 2000 個口罩送到位於深水埗南昌村的仁愛之家時，來自肯亞的修女出來迎接，大家在門外合照。修女感恩慈濟在這個時刻送上口罩，讓弱勢人士得到基本的防護。仁愛之家的義工看到口罩數量之大感到驚訝。



志工將 2000 個口罩送到位於深水埗南昌村的仁愛之家

攝影 / 胡美珍

香港分會也向路向四肢傷殘人士協會贈送口罩。對此，協會工作人員表示開心，也感恩慈濟的援助。慈濟人與他們互相祝福平安度過這次的疫情，志工也分享病從口入、齋戒茹素以及注意個人衛生等資訊。

這次香港分會沒有援助同樣服務深水埗區的「關深南昌」計劃，因為已有大集團送了大量口罩給南昌社群。

慈濟志工長期探訪的竹林禪院，由於疫情關係不對外開放，志工經多次連繫後，才能把口罩送至。代表接收的院友愛姑說，院友現在很少外出，留 2 包自用已可以，其餘 2 包給常住比丘尼，因為他們不夠口罩用。禪院的工作人員說，感恩慈濟送來口罩，現在外出買點日用品和辦事也安心多了。

志工探訪荃灣仁濟護養院時也攜去口罩 10 盒。護養院的賴經理說：「非常、非常感謝慈濟及時送來的口罩，比黃金更貴重。」護養院的蔡姑娘說他們訂的口罩一直未有送來，慈濟送來的口罩可給照顧老人家，如洗澡和換尿片等工作的護理人員用。「他們實在太需要了。真的很感謝慈濟！」志工與工作人員彼此祝福，希望疫情早日離去。



分會向路向四肢傷殘人士協會贈送口罩

攝影 / 胡美珍

當慈濟志工詢問保良局天水圍復康中心是否需要口罩時，中心的游姑娘很驚訝：「你們有嗎？」並表示希望拿到 100 片，給最需要的人用。結果志工送去了兩盒口罩。中心的三位社工全部出來接待，與志工一起合影，並一再感恩上人，感恩慈濟。

志工向沙田慈氏護養院捐贈 20 盒口罩。代表護養院接收物資的黃先生說，口罩會分給醫護人員使用，從而更好地保護身體非常脆弱、容易受細菌感染的院友。他說，在這艱難時間得到慈濟的幫助，十分感激。

志工把兩盒共 100 個口罩送到耆康護老院，由院方梁姑娘代表接收。梁姑娘說，不在乎口罩數量多少，而是慈濟人這份心意及愛心，萬分感激，並感謝慈濟長久以來對該院的關顧。

香港分會臉書收到僑港潮州普慶念佛社瀝源老人中心的請求，便安排將 200 份口罩和酒精搓手液送往該處。中心主任張姑娘非常感恩慈濟，中心會將防疫物資轉送給 200 位弱勢會員。

志工送口罩給善導會朗澄坊精神復康中心，代表接收的陳經理說，現在防疫物資短缺，

感恩慈濟沒有忘記他們。「不在於數量多少，但體現分會對他們的關懷。」

土瓜灣白普理盲人護理安老院由謝姑娘及呂姑娘代表接收，她們再次感恩慈濟，在非常時期送上一份用錢都買不到的溫暖。

港島東區耆康會施姑娘說，到處都買不到口罩，33位同事都無法安心上班。慈濟在此非常時期能夠捐贈口罩，真是非常非常地感謝大家。

黃竹坑護理部陳姑娘非常感謝慈濟的愛心，讓第一線的工作人員有口罩可用，能安心、放心地工作。她代表護理部同事，感謝大家的關愛和善心。

在深水埗的明愛長者社區中心，志工除送出口罩外，還向在場的長者勸素，並與他們分享《靜思語》的內容。

福來邨聖雅各福群懷愛長者鄰舍中心，由社

工黃先生接收。之前中心致電獨居老人及雙老個案，發現有大量長者家中，只存有10個以下口罩，更有長者一個口罩用幾日，甚至已用了15天，正在憂心之際遇到了慈濟。

元朗盲人院長者負責人趙先生表示，萬分感激慈濟對院方的支援和關愛。請志工代為多謝上人及慈濟人的愛。

順恩護老中心職員衷心感謝慈濟，部分口罩會給買不到的院友用，以維護大家的平安，減少感染。

萬福老人院及顯徑邨的耆康會王華湘紀念長者鄰舍中心，皆表示感謝慈濟人。

九龍藍田頌恩護老院，感激慈濟送口罩，收到後員工們頓感安心。院方回饋：「真的好欣賞你們的愛心，以及默默耕耘又急人之所急。真心欣賞你們不只是用口說道理，而是身體力行付出這一份使命。」



志工派送口罩，表達關懷之意

攝影 / 盧志德

主題報導 抗疫專題

贈送抗疫物資 守護佛教團體

撰文 • 林惠鴻

有云：「若要佛法興，唯有僧讚僧。」理所當然，佛教團體也要互相關懷、支持。在疫情爆發初期，香港分會就主動關懷平常有聯繫的其他佛教機構。在獲知它們購買不到口罩時，分會在得到海外法親贈送的口罩之後，便轉送部分給它們。

2月份，慈濟志工分批把口罩送往志蓮淨苑的護理安老院、法鼓山香港道場、《溫暖人間》雜誌社、香港佛教聯合會、東蓮覺苑、香港失明人佛教會及大覺福行中心。

在沙田般若精舍，接收口罩的弘願法師說，精舍一位長期護持的善信知道慈濟送贈口罩後，捐出善款2000元給慈濟。

「大家盡量待在家中，把『定課』拿來用，做到心安……」法鼓山的常展法師接收口罩時分享對疫情的看法；他表示能做到這樣，就可以把安定的力量，帶給身邊的親友。

《溫暖人間》總編輯陳雪梅說，雜誌社實施輪流彈性上班，不然出版不了。「同事都很著急，雖然都訂了口罩，但仍不見得可以供應。感恩慈濟，跟我們結這個緣。」

香港分會也向推廣中華文化的國際經典文化協會贈送了口罩。協會主席溫金海一向護持慈濟志業，此時能為其機構人員表達關懷，是慈濟人一份誠摯的心意。



一罩難求，弘願法師感恩志工及時解難 攝影 / 黃靖嘉



慈濟人親自派送口罩至東蓮覺苑

攝影 / 黃靖嘉



慈濟人親自派送口罩至香港佛教聯合會

攝影 / 黃靖嘉

解基層民眾燃眉之急

撰文•林惠鴻、余珍森、朱潔儀、周艷娜、方麗香

為解有需要基層民眾的燃眉之急，慈濟志工四處出動，將防疫口罩送到他們家門口。

鄒女士收到口罩時十分開心，她說：「家裡已沒有大人用的口罩，女兒有一次排了3小時的隊都買不到。感恩上人，感恩慈濟在最需要的時候，給我們送來口罩，女兒上班才有得用。」

卓女士擔心兒女由鄉間回港後不夠口罩用，女兒要到醫院覆診，她自己則要上班，沒時間排隊買口罩。志工表示，提供口罩的數量不多，只是慈濟的一份心意和祝福。卓女士感恩慈濟解燃眉之急：「在這段非常時間還想到我們，真的好感恩、感動。」

收到口罩的丘婆婆說，在市面上完全買不到，並追問要付多少錢。志工表示是慈濟送給關懷戶的，她說非常感恩慈濟的幫忙。

志工送口罩給老惠琮婆婆時，她顯得很開心，因為買不到口罩，而剛出獄的兒子找到一份清潔工，現在可以有口罩用了。她很感恩上人慈悲，以及香港志工的關心。

由於口罩已不夠使用，周伯伯只好用熱蒸的方法予以消毒，再重複多次使用。志工與他相約在港鐵站交收口罩，他叫志工不用替他擔心，可以將口罩送給更需要的人。志工叮嚀伯伯正確使用口罩的方法，多留在家中休息，因為長者在這疫情屬高危的一群。

陳同學農曆年後從廣州回港，媽媽仍留在內地。雖然不用上學，但家裡只有少量口罩，市面上又買不到，所以他收到慈濟送的口罩時，非常開心，並表示感謝。

志工關懷鄧潤餘伯伯夫婦，送他們淨斯產品及口罩。志工分享素食救地球的理念，鄧太太說自己平時吃得很清淡，日後會盡量茹素。

在超市兼職的關太太未能以員工身份買到口罩，頗感無奈；她十分感謝志工前來送贈口罩。閒談間，志工分享了素食的好處及多樣性，她聽後很感興趣，表示會上網看怎樣煮素食。

志工相約黎女士在黃大仙地鐵站內相見，送贈口罩給她。黎女士說她戴著的口罩是她僅有的，衷心感恩慈濟的及時幫助。

一位劉女士獲慈濟答允贈送口罩，但她先生不相信世界上有這麼好的人，叫她別上當。收到口罩時，她大為感動，眼泛淚光，並說沒想到志工這麼快就送來口罩。

九十四歲獨居的沈伯伯，不會用新式電話故一直沒接聽電話。志工只好在管理處留言，約好時間把口罩送上他家。伯伯住在紐約的兒子很擔心他的情況，直至看到他接受志工口罩的照片，才鬆了一口氣，並感謝慈濟人的關懷。

黃女士與志工約在她家樓下拿取口罩，她用紙巾掩著口鼻而來，因要省著用口罩。見此，志工從自己袋中拿了一個口罩給她戴上，並叮嚀她坐電梯時要保護自己，因封閉空間比較容易受感染。黃女士不停地說，如果沒有慈濟送的口罩，不知怎麼辦，她會很珍惜使用，現在安心很多了。

獨居長者雷達才伯伯在安泰邨家樓下接收志工送來的口罩。他表示感謝，並不停提醒志工在乘車途中要小心，免給病毒感染。

住在牛頭角上邨的關懷戶獨居長者鄧銓初伯伯，在家門外接收口罩並感謝慈濟。志工提醒他停止使用2003年沙士疫情時留下的口罩，因已過期恐失去保護作用。

住在基隆街的關懷戶廖祥靄伯伯，在家門外接收口罩並感謝慈濟，他說口罩可讓他和太太出外散步運動和覆診。

關懷戶李秋容婆婆在她麗閣邨家門外接收志工送來的口罩，她很開心和感恩慈濟，有了口罩她可以去散步和買菜。

一位陳婆婆接過志工送來的口罩後，連聲感謝慈濟對她如親人般的關懷，讓獨居的她感到無限溫暖。

志工給住在元洲邨的關懷戶陸文清女士送上口罩，她說家中口罩早已用完，但在市面上買不到口罩，很感恩慈濟送贈。

住在鴨寮街板間房的獨居長者談煥好婆婆在房門外接收口罩，她很感謝慈濟，讓她可以戴着上街買菜，減少病毒感染機會。

志工也關懷滯留在港的外籍人士。中東難民Saeda和丈夫雖然不能工作，也沒有什麼娛樂去處，但仍需出門購買食物。兩個人曾經只剩下4個口罩，慈濟提供他們口罩，讓他們有需要時能夠安心出門，所以很感恩。



志工將口罩送到長者家樓下，他表示十分感恩，且叮嚀志工多喝水，增強免疫力 攝影/人文真善美志工



陳同學收到慈濟送的口罩時，非常開心，並表示感謝 攝影/人文真善美志工



楊美珠婆婆的女婿樓下樓取口罩，他非常感謝慈濟的關懷 攝影/人文真善美志工

罩護街友度難關

撰文•吳萬里、李健平

在新冠狀病毒疫情中，慈濟人持續關懷街友，並向他們派發口罩等抗疫物品。

2月15日在油麻地駿發花園附近的麥當勞，志工向一位莊先生送上20個口罩，解其燃眉之急。莊先生住在文化中心沒有任何保護裝置的街頭。他有拿綜援，也做散工，但口罩不夠用。

另一位街友阿源也獲贈口罩。露宿官塘公園裏的他，當天是來當志工。除口罩外，志工還向街友派發熱飲、乾糧及長袖衣服。阿源說，疫症開始時，他工作的公司提供只防灰塵、花粉的口罩，到中段時因缺貨就停止了，他只能三天換一次口罩去工作。

3月7日晚，慈濟人探訪了露宿尖沙咀文化中心一帶的街友。志工帶備物資關懷行人隧道內住宿的街友，向他們奉上熱薑茶、餅乾與五穀粉，並送上口罩及酒精搓手液。隨後，



志工向街友奉上熱薑茶，在非常時期暖身又暖心
攝影 / 李健平

志工前往探望在麥當勞以及油麻地賽馬會診所附近的街友，除防疫物資，還送上新球鞋及麥當勞現金券。

其中一位街友是參與自力更生計劃接受援助金的張傳新。他說：「祈禱時我希望全世界的人度過這個疫症，疫情盡快完結，病人盡快康復。我剛剛失業沒有工作做，慈濟向我贈送了物資及糧食，幫助我度過難關。」

另一街友曾凡明說：「這個疫情令很多人不愉快，同時令很多人生活艱苦，希望疫情快些消退。你們志工對我們很好，給予這麼多物資，令我們很歡喜。」

探訪期間，志工與街友一起虔誠唱誦、祈禱。志工吳萬里說，在這艱難時刻，慈濟人願意與街友一起共同度過，並希望大家的善念共振，期望這疫情盡快過去，大家健康康、快快樂樂地生活。



慈濟人持續關懷街友，並向他們派發口罩等防疫物品
攝影 / 李健平

探訪中途宿舍 急他們之所急

撰文•陳啟平

慈濟志工於三月探訪了聖雅各福群會單身中途宿舍的舍友，並向他們致送防疫口罩、酒精搓手液、生活補助金等物資。

聖雅各福群會單身中途宿舍收容一些因失業或家庭問題，暫時沒有安居之所的人。香港因社會衝突事件加上新冠病毒擴散，經濟跌至谷底，失業情形更為嚴重，中途宿舍的許多舍友都沒有工作。

慈濟志工一行10人，在3月13日晚上前往位於灣仔李節街的聖雅各福群會單身中途宿舍關懷舍友，除發放口罩、酒精搓手液、慈濟刊物外，志工還給部分經濟特別困頓的舍友，發放生活補助金及超市禮券應急。

舍友對獲贈防疫物資都感到非常喜悅。宿舍主管凌寶煌先生代表接受物資時，對慈濟的援助表示感謝。

志工吳萬里說，希望可以陪伴舍友一起度過這個疫情，更重要的是陪伴他們踏上有意義、充足的人生。他說和舍友聊天很開心，也學到很多，並很感謝他們給予機會付出。

志工林季珍說，一些舍友這段期間沒有工作做，志工來給他們關懷與支持。「我們與舍友互相關心，自己付出小小的心力，卻很開心。」



能在疫情期間與舍友互動關懷，付出自己小小的心力，志工皆感恩歡喜有這個機會

攝影 / 陳啟平

為醫護加油打氣

撰文•陳家禎

為對抗新冠狀肺炎病毒，前線的醫護人員備受沉重的壓力，且由於抵禦病毒的醫療設備不足，他們還冒著被感染的危險工作。這期間，有些診所缺乏口罩，須暫停營業；仍要前往醫院治療或覆診的民眾，則面對一罩難求的困境。

有鑑於此，分會贈送了一批 N95 口罩給人醫會的醫護人員，並為他們加油打氣。有感於中醫師資源短缺的情形更不為社會所關注，人醫會成員招秀玲於網上購得一批護眼罩，贈給中醫師，其中包括提供慈濟感恩戶看病優惠的中醫吳醫師。

港島東區尤德夫人那打素醫院的義工傳來訊息，有些癌症同學需要回醫院覆診，卻

買不到口罩，希望慈濟可以協助。人醫會成員譚美華即安排將慈濟提供的口罩交給醫院護士，再轉給他們，解決他們當下的需要。

人醫會的醫護成員戒慎虔誠，做好自我保護，並向民眾宣導素食的理念。接受媒體訪問時，中醫師陳家禎介紹防疫的素食湯水，指出因肉類屬於濕寒，對防疫沒有好處。

志工高崇英的女兒芳芳乃前線醫護人員，因二月中有部分醫護人員罷工，因而她被調至隔離病房工作。那段「非常時期」，芳芳透過母親在慈濟「見師一面」群組，收到許多正面訊息，讓她可以把心安住，還向同事分享正能量，自度度他。



人醫會的醫護成員戒慎虔誠，做好自我保護，並向民眾宣導素食的理念

圖 / 人醫會提供

推蔬食 弭災疫

撰文•馬子愉

響應上人呼籲「防疫的靈方妙藥就是人人齋戒茹素」，分會推出一系列的活動，讓人人茹素，同心共濟弭災疫。

香港分會近期設立蔬食群組，以「蔬食接力·素的迫降」為名，在臉書分享在家烹飪的茹素食譜與方法。大家分享交流，希望帶動仍未吃素的家人一起蔬食。

分會也製作了線上連結，讓會眾簽署響應茹素活動，並推行「我行我素」蔬食祝福券，已有 8 家餐廳響應，旗下共有 174 家店參加。非素食的港式連鎖速食店「大快活」也包括其中，該店以親民便利為取向，遍佈於港島九龍新界各區，約有 155 家。

志工希望透過這些優勢，推動更多人茹素。

經過慈濟志工的介紹推動，世界首間一站式集合超市、餐廳、廚藝教室的綠色素食生活館 Green Common，也答允參加「我行我素」活動。

有響應活動的素食餐廳老闆還主動提出，把百分之三十的活動收益捐給慈濟，希望可以跟更多的人結緣，為推動蔬食盡一份力。

香港分會希望透過一系列的活動，令大眾能夠改變飲食習慣，以行動支持響應蔬食，為抗疫與環保盡一份力。

A promotional poster for "I Go, I Go Vegetarian" (我行我「素」). The poster features the Buddhist Compassion Relief Tzu Chi Foundation logo at the top. The main text reads "我行我「素」" in large orange characters, followed by "我願蔬食，為災疫祈福" and "茹素長養慈悲與智慧". Below this, it says "蔬食餐券 \$30" with a green arrow pointing to "限素食餐點". On the right side, there is a yellow shopping cart icon and the text "我行我「素」 靜思淨斯商品 85折". At the bottom, it says "憑本券至靜思小菜消費 可享折扣優惠 (口罩防疫商品除外)". The background shows a globe with children holding hands around it, and the text "Designed by @yoyoyh" at the bottom.

啟動個人線上共修 菩薩雲來集聞法

撰文•人文真善美志工

最近因為新冠狀肺炎疫情的關係，慈濟本會啟動個人線上共修方式，讓大家藉由薰法聞法，來安定己心並虔誠祝禱，祈求疫情可以早日消弭。

在數位時代，科技協助實現佛陀說法，各方菩薩雲來集。分會在3月8日的「同心祈福弭災疫」活動，通過個人線上共修方式有203人參加，遠超以往集中在道場共修方式的百多人。這是因為除了志工之外，他們也把握這殊勝的因緣，帶動家人一起來參與。

這次全球直播共修流程包括：「拜經祈福」— 禮拜《普門品》，恭敬虔誠為天下眾生祝禱；「齋戒是靈方妙藥」— 由花蓮靜思精舍常住師父分享；「慈濟2020目標願景」— 由慈濟慈善事業基金會執行長顏博文主講；「防疫知識與保健」— 由花蓮慈濟醫院副院長何宗融與感控護理師江惠莉分享防疫保健與知識；「證嚴法師開示」— 上人於靜思精舍開示。

執行長顏博文談及2020慈善志業年度方針，包括：「環保三十理念倡議與全球行動」、「大數據分析計劃定位與展開」、「法脈粽串精神與慈善根源深耕」、「永續型組織優化與人才培力」、「資源管理制度化，活化與優化」。今年的目標之一是廣招年輕人為夥伴，共同參與實行慈濟基金會的目標。

上人開示一定要虔誠齋戒茹素。慈濟提倡環保茹素已經30年，上人在17年前沙士疫情爆發時已經說人人非素不可，直至這波疫情，再次提出非素不可，並慈示要莫忘沙士那一年，要抱持那一年齊心抗疫的態度，去面對這一波疫情。

在香港，志工李淑玲當知道可以在家線上共修時，內心非常期待，但也想到會影響到家人的作息，本來打算一個人在房間靜靜的共修，沒想到，跟她家師兄講起，他建議在客廳進行，因為他也要參加，也請女兒一起來精進。女兒很貼心，還幫忙連線透過電視來播放，讓一家不用在手機或電腦的小屏幕看得那麼辛苦。自3月8日的共修後，李淑玲一家三口也參與從28號開始的周年慶共修活動，每天一早起來禮拜《法華經》，希望藉由虔誠的禮拜唱誦，上達諸佛菩薩聽，讓災疫早日平息。

產後在家做月子的李任洲師姊，也和同是慈濟志工的父母及她剛生下23天的的小寶寶，與全球慈濟家人一起做線上共修。小寶寶真有福報，不僅是胎裡素，且剛出生就能參加精進共修，感受祥和的道氣。這是母親與外公、外婆的智慧所成就。

當天也有不少志工和家中的小小孩一起精進。例如黃琬婷師姊也和她家師兄、女兒及兩個孫子一起共修；六歲半的孫子崔晉瑜，希望誦經祝福新冠肺炎病人早日康復，且發願要開始吃素。

王希艷師姊因家中無網絡，與兒子早上六點到有免費網絡的公眾地方上網參與。

朱潔儀師姊和同修李細坤一起參加線上共修，並感恩得到他這次以及平常的支持，精進共行菩薩道。

王純純師姊邀約組內志工參加首次個人線上精進祈福，因為她們有的不會使用電腦或手機連線，或自己在家上網無法專心上課，也怕影響家人。所以純純師姊鼓勵她們到她家一同共修，凝聚道氣。

以下是參與共修的部份香港志工及他們家人的心得分享。

歐陽碧嬋：現今是末法時代，氣候異常，人心不安，因五毒或外境的影響，導致很多天災人禍。適逢今年是慈濟環保30年，推廣蔬食和配合環保是目標之一。另外，培育年輕人也很重要，要為培育人才、傳承人才作準備。聽完顏博文執行長簡述基金會2020年的目標後，了解今年的目標和方向，大家必定會依照上人、本會的指示，發揮合和互協的精神，一起朝著目標前進。

梁君茹：當聽到師父看著數據說出勸素的數字只有三萬多時，及當場問弟子是否已茹素，那種無奈的表情，感受到上人為何會憂極難言，我的眼淚不禁奪眶而出。災難並不可怕，可怕的是眾生剛強，難調難服；可悲的是眾生已經站在懸崖仍未覺醒，仍不顧險境繼續前進。現在該做的就是向親朋好友勸素，在活動中向大德勸素行善。疫情影響下，人心會恐懼，很多活動會停止，上人慈示要好好利用此刻的因緣，先把心定下多看好書、多說好話、多與家人以法互動昇華感情；另外慈濟人更應利用科技以法相會，互相分享不脫軌；還要向人人勸素，發揮愛心，尊重生命。

施頌鈴：德淨師父有關百猴效應的分享，讓大家更清楚明白匯聚眾人力量的重要。現今世界各地紛亂，人與人互不信任，國與國衝突，我們更要保持著愛心和善念，帶動大家一起往善的方向，才可以平息瘟疫，讓社會回復平安祥和。在香港推素並不容易，這次的疫情令自己加強向親友和會員解釋茹素的重要；雖然未如理想，但仍然會繼續努力。

莊燕華：歐盟指現在已為「氣候急難」，《全球風險報告》說，現今是個不安定的世界。所以我們要大懺悔，只有齋戒茹素，才可消弭災疫。

劉松蓮：上人殷殷叮嚀弟子茹素，素食能夠護生。弟子緊守好本份，願生生世世跟隨！

鄭慧明：新冠狀肺炎疫情中，能在家中安全參與共修，是個很周到的安排。在環保指標上（食肉），香港是第一位，我們要大力推動素食。地球危在旦夕，怕真的來不及！

鄭佳孟：參與線上共修是一個很特別難得的經驗。透過網路科技，全球慈濟人得以突破時空的限制，聚首一堂參與線上修行，一同為減緩疫情祈福。

梁詠茵：現在已經進入氣候急難，共修中展示的令我印象深刻的一張圖片：一個女士身上掛著「回收或死亡」。如果大家都不為環保出一分力，美好的大自然與土地會慢慢給我們人類摧毀，糧食短缺，大家就會步入死亡。

陳瑞兒：「藉事練心」這四個字近來不斷出現，我明白到不能獨善其身，要好好用佛法調好自己的心，再去安好身邊每一個家人。希望人人持素，息滅貪瞋癡，祈求疫情早日結束，念彼觀音力，疾走無邊方。

陳家禎：疫情嚴峻，人心不安，需要慈濟清流，安撫人心，引導方向，祈願人人發心立願，茹素齋戒，消弭災難，世界平安！

何潔儀：面對不安動盪的世間，弟子要先好好照顧心靈，時刻覺察自心，更要守戒培養定心；當然也要廣聞法來轉化逆緣，才有力量持續精進付出，在生活中實踐自利利他的佛陀教法。

吳英群：每日做的功課，都有誦《普門品》，體會要用觀音菩薩理念，化種種形，尋聲救苦，與其求佛菩薩加被降臨，不如自己化作一個人間菩薩尋聲救苦，出現有災難、苦痛的地方。

葉致美：疫情當前，能與全球上萬慈濟人同步共修精進，相互祝福，充滿無比的感動、感恩與法喜。

凌佩文：今天雲端共修精進，專注內容，很開心、很法喜！這次很感恩純純菩薩的安排，讓我們在家中可線上共修。地球暖化、不安定、混亂的世界，眾生共業，不能獨善其身，也提醒大家環保再加把勁！

彭順珍：因為疫情不能回分會共修，在家連線也感覺幸福。感恩臺灣家人為這次全球連線共修的準備。

馮少蓮：感恩本會的智慧與體貼，也感恩科技發達。雖然沒有回靜思堂共修那麼有道氣，不過在家自修，也感覺寧靜專注，心也很平和。

林楚雲：我們不要殺動物，也不要拿牠們來當做寵物。動物也是有生命的，一切眾生平等；期望大家都很開心、很健康的生活在一個平安的世界裡。

王純純：拜經當下很感動，很法喜。真的是佛在心中不遠求，只要有心有願力，處處是道場！

洪美霜：每個人都是地球的一份子，猩猩可可都能感受到環境被嚴重破壞，用手語與人溝通宣導環保，我更應該多多勸素及分享環保理念。

靜思語有一句「說一丈不如行一寸」，不怕一丈之遠，就怕寸步不離。這一句時刻在我的腦海裡提醒自己，也一直以這句話與女兒共勉。

陳美茜：粽串精神，齋戒茹素，安穩家園，鄰里互相關懷！接引年輕，培育人才，達到傳承。祝願疫情盡快消退！

林惠鴻：上人說面對災疫不要恐慌、擔憂，病毒雖令人擔心、害怕，却比不上人心的

污濁。尤其要感恩在第一線搶救病患的醫護人員，這批勇士以大無畏的精神，為了維護後面健康平安的人，要感恩他們。也呼籲用手機分享勸素，邀約更多人一起響應，加入茹素的行列。

李京：第一次和女兒一起上線聽上人開示，好感動。她跟上人很貼心，全神貫注地聽上人開示，每當聽到閩南語就緊張地叫我解釋明白。我相信只要我們從自己開始，堅持吃素、做環保的話，久而久之身邊的朋友也會慢慢地被我們影響而跟從。

溫清雲：我們不要獨善其身，上人說我們要有粽串精神，多勸素，齊齊做環保，節能減碳，齋戒就是對地球最好的靈方妙藥。

王希艷：瘟疫無情，慈濟有愛。感恩慈濟，香港慈濟人在疫情期間派防護用品到社區等各個弱勢群體，大家都歡喜，我和孩子也得到很好的照顧。感恩上人，感恩慈濟家人。

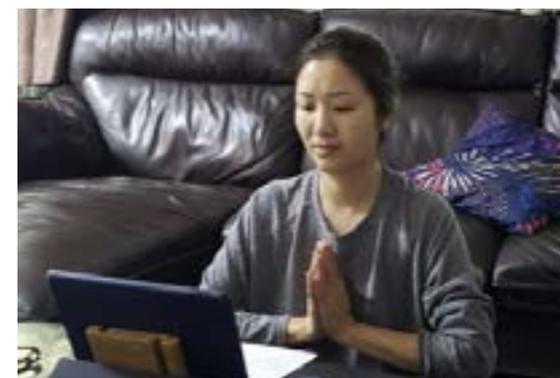
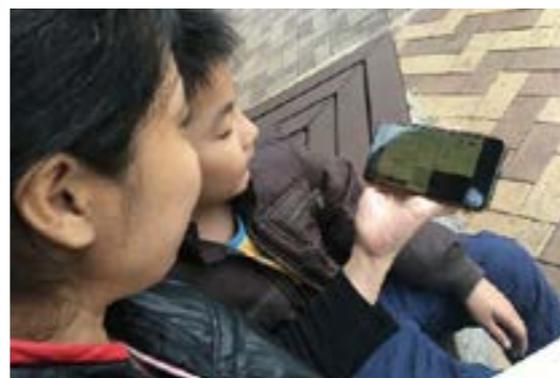
曾水波：線上共修，同心祈福，消弭災疫。人人素食，為疫情也為自己，為環保亦為世界！

李家樂：因為工作的關係，已經有一段日子沒有參加共修了。首次透過互聯網在家參加直播共修，末學覺得因為這次的疫情，開闊了共修的空間。

劉雲嬌：我最難過是德淨師父講述南極的白雪變成血紅畫面，及世界各地的天災，也令我痛心。另外，百猴效應的故事啟發我一要呼喚更多人茹素，救救這個地球！

胡建秀：要反省一空污、氣候異常、流行性傳染病爆發等，是我們平時生活的不良習慣所造成；要做好自我管理守戒律，力行說好話、做好事，不輕視自己的力量。

浦聖芳：線上共修令末學得到不少善知識，



亦肯定自己加入慈濟的方向。感恩整個流程安排豐富。

李賢玉：不安定的世界，人類的經濟活動帶來了全球暖化、混亂的新常態。我們有很多努力空間，除了自身向善，還要影響別人朝善的方向走。

尤曉思：十年前，climate change（氣候變遷）還是一個新鮮的詞彙。今天共修認識了一個新的詞彙 climate emergency（氣候急難）——短短十年，地球就已到了危急存亡之際，若我們不馬上行動，解除全球氣候的緊急狀態，或許在不久的將來，便輪到人類進入緊急狀態。德淨師父分享說：不同於平常就是「異常」，如果我們不希望將來有更多像新冠狀肺炎一樣的「異常」來擾亂我們「平常」的生活節奏，這一刻，我們應該呼籲人人一起茹素、虔誠祈禱，讓心存正氣、生善念，驅走內心的貪瞋癡慢疑，扭轉 climate emergency。

施麗雲：驚世災難已臨頭、警世覺悟未抬頭！所以，我們謹遵上人的叮嚀，一起齋戒弭災疫。不要以身體健康為藉口，以為要吃動物、吃肉類才有營養。期待人人用心，瞭解自己的生命，才能體會到動物的生命。利己還要愛他，這才是富有智慧的生命。多說好話，多利益人群，這就是功德；時時刻刻提高警覺，就無需驚惶。發揮我們慈濟人的正知、正見、正行為。

何惠英：無明造作起貪欲，心靈病毒惹禍端。這次的病毒是人類從動物招惹到自己的身體。這是可怕的事情，所以我們要保持一顆清淨的心，時時懺悔，洗心齋戒、不殺生，就是預約人間淨土。

林鈺濤：如何齋戒呢？讓我想起上人曾開示時提及《楞嚴經》文：「攝心為戒，因戒生定，因定發慧」。這是我的必修課，吃素就是救生、護生；吃素可以增長慈悲心，又健康、又幸福，救地球和身心靈都環保，

自利又利他。我會倡導身邊的親戚朋友一起清口茹素。

「抗疫情·素行動」。面對疫情，慈濟人除了響應祈禱，也提倡用慈悲護生的心念，來抑制病毒持續擴散，廣邀民眾加入茹素行動，以愛共勉、共濟，共創和諧的社區，共建一塊清淨祥和人間淨土。



主題報導 抗疫專題

抗疫的借鏡與反思

撰文·林惠鴻

元月 20 日，新聞報導新冠狀肺炎已在中國大陸各地擴散，武漢、北京和深圳確診 201 例，當時以為只是一般新聞而已。22 日，我回臺灣過年，孩子特別再三提醒，搭機及乘高鐵回臺中，全程一定要戴口罩，我心想：「有需要嗎？有這麼嚴重嗎？」但為了讓他們安心，臨出門還是抓了幾個口罩隨身帶著，直到排隊登機時才拿出來戴。

沒想到一上機，才發覺幾乎每位乘客都戴了口罩，其中還有一位太太及孩子每人戴兩個，那時才意識到，我是否有一點「輕敵」呢？我香港家中那兩盒口罩，還是元月上旬有志工回臺灣，詢問分會是否要買口罩，我隨口說買 12 盒留在會所常備之用，另外我自己也要兩盒。沒想到那兩盒口罩，隨著疫情蔓延擴散，在全球瘋狂搶購口罩下，頓時變得比黃金更貴重。

過年期間，香港每天都傳出新增確診個案，大家最直接的反應就是去買口罩自保，但已經是一罩難求了。人在臺灣，心繫香港的家人、朋友及法親，也沒有心情過年，每天就是騎著摩托車，一家家超商便利店買口罩，幸運的話可以買到 3 片裝的兩到三包，就可以開心一整天；也試過曾連續兩天，共跑了約 12 家，卻空手而回。

當時單純的一念心，希望買到一些口罩，帶回香港跟大家資源共享。因應疫情持續升溫，為確保口罩供應臺灣所需，政府公告元月 24 日起，管制口罩出口，而且規定每人不得攜帶超過 5 盒口罩出境。對此，我曾有微言，但後來認為，臺灣做得很好，因為防疫如作戰，絕不能心存僥倖。

為何人心變了

元月 22 日，香港出現了首宗確診新冠肺炎個案，該名男性患者經高鐵由內地來香港。最初確診的 6 位個案，有 5 位是經過高鐵、1 位是經羅湖入境來香港。部分醫護人員要求全面封關，避免令醫護雪上加霜，但直到元月 30 日凌晨起政府才陸續封閉大部分口岸。

及後本地確診人數不斷攀升，政府同時也要照顧在外面的香港居民，派出包機接載郵輪上的乘客、滯留湖北的港人回來。因此有需要設立更多的檢疫中心及隔離中心，但政府選址遭到部份民眾強烈反對，擔心太接近民居，有在社區傳播風險。有些遊行抗議人士，甚至破壞設施。而口罩的供應短缺牽動很多人的心情，在寒冷的夜晚通宵排隊購買，加劇了不滿情緒。

新冠肺炎的爆發勾起不少市民對 2003 年 SARS 疫情的慘痛回憶，當時香港有 299 人往生。但為何 17 年前的 SARS 一役，大家可以那麼團結防疫啊？當年市面上有搶購口罩潮嗎？有坐地起價的不肖商人嗎？有充斥謾罵聲、反對聲或對立嗎？為何現在人心變了呢？回想去年六月起，香港因反修例爆發大型遊行示威與衝突，人心惶惶；負面的社會氛圍，造成人與人之間的爭執及摩擦，以及對政府的不信任，社會撕裂加劇。

謠言像病毒散播

大陸香港臺灣都經歷過 SARS 疫情危機，前車之鑑，對此次疫情有沒有我們借鏡、警惕的地方？現今隨著交通更為發達、人口增加，病毒交叉感染，從一個地區帶往另一個地區，全球迅速擴散。本港人口擠迫，對防疫不能掉以輕心，尤其要隔離人群接觸，有效控制病毒傳播。

傳心點滴

夢中的上人

一近住女，初次離家來到精舍，陌生的環境、陌生的人，真想回家。

夜裡卻夢見上人殷殷地叮嚀：

「妳不要回去，不要回去……」

某日上人路過工作房，

常住師父們就把她的夢告訴上人。

上人幽默地說：「是啊！白天我忙於工作，

無暇與你們說話，只好利用晚上的時間囉！」

她獲悉之後，像吃了「定心丸」，

從此不再動輒想回家！

智慧型手機、社交媒體令資訊爆炸，很多謠言好像病毒般散播，市民因誤信而搶購民生用品、個人護理清潔消毒用品……空空的貨架，代表著大眾不安的心。

但我相信只要大家有信心齊心抗疫，不要道聽塗說，「疫境自強」，不要恐慌，積極做好個人防疫措施，好好裝備自己，保持身心的健康，疫症就像一場雨，終會有雨過天晴的一天。

資源共享

在去年暴力衝突及今年新冠肺炎疫情下，香港經濟陷入寒冬，失業率創下了新高，很多基層家庭的生計，受到嚴重影響。政府安排了一系列紓解民困的措施，其中一項是向每位成年的香港永久居民，派發港幣一萬元。有了這筆意外之財，如何善用把它化為愛心，發揮它最大的價值，也值得我們思考。

疫情早期，一罩難求，感恩海外其他慈濟分會及各界人士愛心捐贈，讓志工以最快速度把口罩送到居家關懷戶、街友、地區基層、弱勢社群的手上，同時安撫了他們惶恐的心。

有不少良心的商戶，對口罩不加價，每人限購一盒，與大家一起齊心抗疫。也有社區團體贈送口罩等防疫用品給長者、少數族裔等有需要的人。

年初六我仍在臺灣，外甥告知買到4盒口罩，但交到我手裏卻只有兩盒，我便質問他另外兩盒去了哪裡。他回答我，現場有兩位民眾說也很需要口罩，就讓了給他們。聽後我很慚愧——自己很不應該，只想到自己。感恩他為我上了一課。

在香港，兒子說有幾位朋友、同事都買不到口罩，他打算為他們去通宵排隊。沒多久見到我從行李拿出口罩，小小聲地問我，如果口罩有多，可否送給他們。聽到我說

「當然可以」時，他坦言本來想偷偷地拿走的。我告訴他只要有口罩，別人有需要，我一定會共享。

另一天晚上，兒子回來沒有把門關上，卻站在門口看著我，我也望著他。真是心有靈犀，我已猜到他要做什麼！就是要送口罩給大廈清潔阿嬤，只是我遇不到她，兒子做了。

回香港前一天整理行李時，看著口罩，突然閃過一念：只想著將口罩帶回香港，卻忽略了臺灣的家人，因此也留了兩盒給年邁的父母備用。

同心共濟弭災疫

香港志工到社區派發口罩，有一次預定上午十一點才開始，六點已經有人在排隊！居民擔憂不知疫情持續多久，他們沒有能力搶購高價的口罩，但沒有口罩，生命受到威脅。

近日上人殷切開示，自我防疫要做好，原來不是外在的防疫，而是自心的防疫要做得好，心沒有把好關，心靈就迅速被病毒沾染造惡了，但對於病毒，仍要防衛，保護自己，才能保護他人。上人除了鼓勵虔誠齋戒，也叮嚀大家為了防止疫情擴散，要減少不必要的外出，減少人際傳染的機會。

不知疫情何時了？時間過得特別長，一股憂慮不安的心情，揮之不去；生活肯定受影響，重要是保持良好心態。這場抗疫，要全民配合、一起努力，才能戰勝的。

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



出坡精進 體悟佛法

撰文•人文真善美志工

去年12月13日至19日，一群香港慈濟人在花蓮靜思精舍參加出坡營，藉由身體的勞動或作務，以及聆聽常住師父與臺灣志工的分享，堅定自己的道心與對佛法的解悟。

以下是部份團員的心得分享。

邱英：

無限感恩德懷師父和彩雲師姊用心安排不同類型崗位的大福田，讓末學體會並學習。其中一項是挑選紅豆，師父教導好方法，將豆放在掌心磨擦再挑選。人生不就是這樣：擦去貪、瞋、癡、慢、疑，那就回歸佛的本性。

17日早上七時多，正當大家聚精會神聽上人開示，突然屋頂傳來「拍」、「拍」的聲音，身體感覺搖動，持續大約十幾秒。末學平時容易緊張，但這次竟然沒有受地震的影響；大家都安住當下，也體會到人生無常。

18日因緣殊勝，上人出門行腳，大家向上人頂禮。末學望著上人離開的背影，百般不捨，心裏祝福上人，法體安康，常住世間說法，自己一定用心聽法，要法入心，法入行。

何俊佑：

每天早上三時半起床準備做早課和薰法香，感受到在佛堂裡莊嚴的氣氛，自己很快便融入專心讀經。

在四大志業同仁會議報告中，我感受到師兄師姊做事認真和專業，一絲不苟，將上人之法髓傳遍世界各地，令慈濟的善種子傳播於海外，愛的循環分佈世界各地，一生無量，無量一生。

出坡之一工作是下田收割香茅。感恩師父教導，由最初完全不懂，覺得很辛苦困難，到後來掌握收割的技巧，頓時感覺很興奮。原來只要用心做事，放下自己，也能將完全不認識之事情做好。

返回香港後我會更精進投入慈濟志業，佛心師志，發願承擔更多，幫助慈誠隊團結、強大。

黃琬婷：

有一天去挑選香茅，在接近藥石的時間，我們都很累，沒有堅持到最後就拿起背包準備離開。常住師父也很累，但會打掃好地方才離開，當時我覺得很慚愧。每天見到師父辛勤地工作，敬天愛地與大自然和諧相處，在牆上寫上「自力耕生，利益眾生」，絕對是身體力行踏踏實實去做。我要規劃好生活，不要浪費光陰。

一位常住師父分享他長期照顧一位80多歲法師的心情。起初，老師父很多時失禁卻未能適應穿尿片，師父很耐心地慢慢讓法師適應穿尿片。師父如對待自己媽媽般照顧法師，且用有趣的言語互動，令雙方感覺很開心。我覺得常住師父愛得很細心和很用心，真是不簡單。

傅小燕：

參加《靜思語》三十年音樂會，看到很多書軒小志工在父母陪同下參加演繹，我心想，他們是什麼累生的好因緣，可以出生在慈濟家庭，從小培養良好品德、接觸佛法。所以我提醒自己今生一定要種好因，來生才會再遇到慈濟，而且希望能盡早找到上人和慈濟。

挑選紅豆的工作是要把還沒變壞的挑出來。一些紅豆外面有一層白膜，好像變質了，

但用手搓一搓，有些又變亮了，原來只是表層發霉。就如我們要多接近善知識，努力去除貪、瞋、癡，否則習氣深了，就病入膏肓，在六道輪迴不息。

另一項工作是把收割回來的香茅與枯枝分開。把較為肥大的香茅挑出來後還有一些瘦小的綠葉，我們想常住師父對農作物下了那麼多心血，所以雖然很費功夫，還是盡量都把它們挑出來用。這讓我體會到，眾生的習氣根機不一，只要他們有一點善根，遇到有機會，弟子都應該向他們每一位介紹慈濟，因為上人說過不要捨棄任何一個眾生。

聽到2004年南亞海嘯後，慈濟在印尼亞齊蓋大愛屋的回顧分享，令人深思。當年亞齊有叛軍和政府軍、華人之間的劇烈對抗。慈濟一視同仁，以愛化解恩怨，現在各方在大愛村和睦共處。上人開示戰爭與和平其實就是怨與愛，令弟子對香港現在的狀況得到啟示，也就是唯有愛才可以化解對立和淨化人心。

顏彩雲：

我們挑選紅豆時，德杭師父說：紅豆放久了，有些已經發霉，但用手擰一擰就可以選出好的紅豆。就像我們的心，需要聞、思、修，接受法來清除污垢；須時時提醒在善念中，保持無染著，清淨自在。

採摘玫瑰花時，我突然看見手背上有隻綠色的毛毛蟲，嚇了一跳，馬上甩手，隨即想毛毛蟲是否跌在地上呢？有受傷嗎？嗯，還好，毛毛蟲跌在葉子上，我就跟牠說：對不起，剛才很怕。手給玫瑰花的刺弄傷，令我想到如果沒有用功內修，注意身口意，會像玫瑰花的刺，造業傷人，讓人起煩惱。

歐紅：

感恩如願回到心靈的故鄉靜思精舍，吸入

清新空氣，感受濃厚人文氣息，更可以親近上人及常住師父。早上三時半起床，雖然睡得不好，但想到可以跟常住師父一起做早課，睡意已消，拜經時感受到道氣及攝心。

有幸參加了《靜思語》三十年的活動，看到了上人的智慧及臺灣師兄師姊的用心，也見證了靜思語改變人生的力量。

在出坡中與常住師父一起處理薑鬚根、香茅草、採玫瑰，感受到師父的一日不作、一日不食，不受供養的艱苦修行生活。在精舍期間感受到常住師父對我們的關懷，親聆上人的開示，短短的幾天很快便過去了，將感動留心中，珍惜慈濟緣、法親情，願菩提道上更精進。



歲末祝福虔誠祈願 人心淨化守護香港

撰文•謝勤、林莉、留紫玉、張衍初

「雖然 2019 年充滿考驗，但慈濟志工的腳步並未因此停歇，仍然走進需要關懷的每一暗角，也藉著這個因緣，加強淨化人心的工作。」分會執行長施頌鈴在歲末祝福致詞時如此說道。2019 年，香港發生嚴重的社會衝突事件，而世界許多其他地方也災難頻生。分會藉舉辦主題為「誠正信實為大地，慈悲喜捨為和風」的歲末祝福，廣邀會眾，為香港與世界祈福，跟隨上人指引的方向修行：內修誠正信實，去除心地雜草，守護天地眾生；外行慈悲喜捨，讓人如沐春風，啟發善念善行。

分會於 1 月 4 日、5 日在九龍塘靜思堂舉行了共 4 場的歲末祝福。除佛堂外，活動也在多功能室及流通處同步進行。在外面的花園也設置了禮佛臺，並擺設了「竹筒歲月」區以及靜思人文等攤位。

分會執行長施頌鈴代表上人及分會給大家送上祝福。她也提到，自去年年中以來，因為社會事件，很多大型活動被迫取消，上人每天都關心弟子的安全，都在問香港情況如何，常住師父也每天為我們祝福，回向給大家。為了加強淨化人心的工作，分會由根源做起，所以廣推《靜思語》，將之送往醫院、公司、學校等，希望大家能夠藉著《靜思語》啟發正念，找到正確的人生方向。

施頌鈴提到 2019 年亞馬遜與澳洲等地的森林大火，無數人家園盡毀，地球真是告急。

「所以除了感恩大家過去一直護持慈濟之外，也希望大家一起為這受到極度損傷的地球出一分力，減少浪費資源。最能夠救到地球的方法就是茹素，希望大家廣邀身邊的朋友，一起加入茹素的行列。」她說。

慈悲包容 構建和諧社會

前香港食物及衛生局局長高永文受邀前來參加歲末祝福，並作分享：香港是個多元化城市，不同背景的人有不同的政治理念，但作為一個人，我們要回到基本，回到佛陀的慈悲和包容，慈悲和包容是香港這個時候最需要的。

他說，天下哪裡有災難，哪裡就有慈濟志工，穿著整齊的制服，彎腰鞠躬，幫助不同國家、不同宗教、不同膚色的人，處處體現出愛和包容。他非常讚歎佛陀的教育和志工的付出。從醫生的角度，他提醒大家要警惕內地不知名的病毒性肺炎的擴散，不要到潮濕的海鮮市場，要勤洗手、勤鍛鍊，並祝福與會者身體健康，新春快樂。

歲末祝福開始，志工以手語演繹《法華三部》的開經《無量義經》之〈說法品〉。慈濟的「大藏經」就是《無量義經》和《妙法蓮華經》在人群中的踐行。所以每年歲末祝福都跟會眾分享記錄志工菩薩愛的足跡的《香港分會大藏經》和《全球慈濟大藏經》。

每年的歲末祝福，大家最期待的是領受來自上人智慧財產的「歡喜有緣福慧紅包」；這是上人用每年的版稅收入，送給慈濟人的最誠摯的祝福，也是愛的傳家寶。此外，會眾還收到靜思精舍常住師父心意的「福慧袋」，內有淨斯三粉：紅藜糙米麩、山藥薏仁粉、薏豆粉；虔誠祝福大家，新的一年是平安吉祥的福慧年。

志同道合 發揮生命價值

「我們有共同一個志願，那樣的志同道合，方向是慈悲利他。要把握時間，利用生命，最有價值的是利益人間，做人生命中的貴人。」透過影片，上人勉勵大家要精進不懈，發揮生命的價值。上人的祝福是我們堅

定道心的力量，是菩薩道不偏不倚的指導方向。

流程中，有一環節是唱誦《法譬如水》之〈改往並修來〉；大眾以最虔誠、恭敬的心唱誦，希望讓法水洗滌人人心中的垢穢，回復清淨、無染的本性。

見證環節，新委洪美霜分享了她在慈濟人關懷下，如何走出不幸的婚姻成為一付出的人。來自福建的她，因生下女兒，受到重男輕女的夫家所漠視，以及丈夫的暴力對待。她離婚後到香港投靠親戚，過著寄人籬下的日子。幸好通過「安心就學」，她認識了慈濟，並得到經濟的幫助與關懷。

「非常感恩在我跌入谷底最困難的時候，師父就像明燈指引著我。也感恩慈濟的師兄師姊伸出大愛的手緊緊拉著我，讓我不放棄任何希望，勇敢努力地面對困難。」

感佩慈濟 望合作盡心力

出席歲末祝福的會眾有年輕人、夫婦、一家三代，大家同來祝願家人平安、香港祥和。其中部分人分享了他們的感想。

七歲的許凌瑋跟媽媽一起來參加，把存了好久的錢幣很認真地放進竹筒。她說，錢幣已存了兩年了，希望捐給非洲的兒童，給他們買書包。

王冬梅說，看到他方災難的畫面，覺得身為香港人非常幸福，「我覺得自己要知足常樂，應要盡力去幫助有需要的人，做一個手心向下的人。」王冬梅的侄子王浩軒小朋友說，看到慈濟幫助難民，覺得很感動。「我自己也可以付出幫助難民，如捐錢，長大一點，可以做志工。」

現場有十幾位印尼女傭的身影，由資深志工林發金邀請而來。本身是印尼華人的發金師姊，多年來帶動印尼女傭參與慈濟活動。其中麗薩、艾米和悠米，十一年來無間斷做環保，悠米連生了病也照常來做環保，真正是一群心寬念純的菩薩。

帶著兒子一起參加歲末祝福的李海娟說，看了《慈濟大藏經》，對比人家所受的災難，自己的不算什麼。她十年前嫁到香港，婆婆脾氣嘴巴不好，老公自私自利，後來兩夫妻分開，兒子留給婆婆帶。李海娟在廣州打工，幸好兒子得到慈濟人關懷，還參加了親子班。她很感恩慈濟一直關心她的婆婆和兒子，最近往生的婆婆在這兩年參加環保，脾氣也好了很多。

嘉賓列浩然代表香港賽馬會慈善基金會來參加歲末祝福。於 2019 年底，他曾隨賽馬會參訪團到花蓮拜會上人。他說，慈濟在環保和慈善方面做得非常好，希望今後有機會和慈濟在香港合作，為香港社會出一點力。

大時代、大劫難、大無明、大動亂，需要人人明辨是非，啟動大慈悲、大智慧、大懺悔，才能使天下轉危為安。歲末祝福中，會眾戒慎虔誠、懷抱敬天愛地之心，祈求淨化人心，祥和社會，讓天下無災。2020 年仍然充滿挑戰，我們要用正信、正念、正行，一起為香港這一片福地，送上最深切的祝福。



志工邀請平時參與環保活動的十幾位印尼女傭參加歲末祝福，一起為世界、香港、眾生祈福 攝影/周清蘭

培訓學員發心 勇於承擔行願

撰文•林莉、施麗雲

「希望大家用心上課，內修外行。來慈濟，是學做人，不是學做事，我們要藉事練心，落實投入志工的工作。」本年度的培訓課程於1月19日開鑼，分會執行長施頌鈴囑咐學員，來慈濟是為了修行付出；她也提到，香港去年下半年以來發生的風波和澳洲森林大火等，讓大家有更多的反思，知道什麼是無常。上人說過，不要想著福氣一直都有，福氣會隨時從身邊溜走。施頌鈴說，需要更多的人間菩薩湧現，才能預約人間淨土。

當天課堂內容豐富。負責培訓的志工謝秀嫻講解培訓的意涵：為了傳承靜思法脈，弘揚慈濟宗門，菩薩大招生，也為了學習改變自己的習氣，去除執著。

資深志工周玉蓮分享她為什麼能一生安住在慈濟，與上人師徒同心惜法緣。約三十年前，她在一本書上知道證嚴法師，便和兩位朋友前往人生地不熟的花蓮一探究竟。她們幸運地見到上人，並請教：念什麼經最好？上人回答：千經萬典化為四個字「慈悲喜捨」，佛法一定要身體力行。她被上人的智慧折服，從此跟隨明師。

課程也安排職工歐陽碧嬋介紹慈濟新書《善護》，及精進組講解食的威儀。

在募心募愛的環節，周艷娜師姊告訴大家，募心募愛是降服傲慢的好法門，可以縮小自己。「當別人看到我們，因為做慈濟而改變的時候，別人對我們才有信心。自己平時一定多做慈濟，多薰法香，多看大愛臺，吸收到上人的法，我們才能講得出來。」她說，不要怕等，如當天來上課的陳翠儀是她的會員，認識已十年，今年才因緣具足參加培訓。「我們對會員要有耐心、愛心，多關心。」她叮嚀道。

接著是學員分享時段。何惠英說，自己參加培訓，希望能夠見到上人，圓滿受證。她這段時間參加所有的探訪和學習，不斷增加見

識，希望能不斷進步。「如果做的不夠，感恩師姊提點我，我想不斷努力，為慈濟多做點，這是我一直以來的心願。」她說。

原來是慈青的尤曉思一直在教育組的親子班和慈少班付出。她說，之前很多師姑師伯鼓勵她上培訓，而師公上人很重視年輕人，也一直說要有傳承。「既然這麼多年了，我應當承擔責任，幫師公上人，為佛教，為眾生。」她說。

無論分會舉辦什麼活動，莊惠嫻都參加，且來得最早，走得最晚，並說都是學習的機會。她表示很感恩能在慈濟學習做人做事，希望今年可以圓滿受證，做上人第一代的靜思弟子。

積極投入慈濟的浦聖芳發願：下半生都要走慈濟菩薩道。她說，最近有同事說她這兩年變化好大，以前比較急躁，現在遇到事情沒那麼執著。以前她不願和別人多交流，現在為了說慈濟，她做了很多靜思語書籤，放在辦公室和同事結緣。靜思語開解了同事的煩惱，時間一長，很多同事都成了她的會員。

一堂課下來，施麗雲有所領悟：藉事練心，法脈要傳，宗門要開，廣招菩薩；修行就是克服自己的習氣、慾念，學習縮小自己，去除我執，滅我相；增加信心，保持初發心，向上要願，向下要傳承下去，慈濟的路要走更長更遠。

第二年上培訓課的嚴偉瓊說，她最喜歡的靜思語是「甘願做，歡喜受」。「不僅走菩薩道，照顧家裡人，也要甘願去做。」她很感恩上人，給她機會，讓她變得越來越不同，且祝福自己今年可以圓滿受證。

林楚雲說，她非常仰慕上人，上人非常偉大，愛灑人間，在五十四年裡帶領慈濟人走菩薩道，在一百多個國家地區進行救助。「我希望自己也能像師兄師姊一樣精進，走這條菩薩道。」她期許道。

募心募愛 難在心成在行

撰文•梁君茹

全球慈濟人於3月22日一起連線參與培訓委員慈誠課程。面對新冠狀肺炎疫情，大家認知面對驚世災難，要有警世覺悟，同師一法，莫忘那一念，齋戒懺悔，募心募愛。

課程不限培訓委員慈誠參加，而是開放給全球慈濟人，他們可在家裡連線參與，同沾法喜。內容包括：德禪師父講「培訓的意涵」、宗教處邱國氣師兄分享「募心募愛一難在心成在行」、靜思精舍清修士黃思浩講「薰法入心有法度」。

德禪師父解釋貼心和知心弟子的分別，師徒之緣要互知心意，人人「同師一法」才能讓上人安心。德禪師父提醒大家謹記做上人想慈濟人做的事，愛上人所愛的人，上人的教誨要踏實用心做出來，以誠正信實的內修去力行慈悲喜捨，心寬念純走菩薩大道，最重要茹素守戒，展現應有的慈濟人文氣質，用實際行動去引導別人走上菩薩道，用愛串連安定人心，把混濁世界變成菩提林。

如何發心立願去募心募愛？邱國氣師兄說：要以信心、毅力、勇氣和相當的耐性向人多講慈濟，被拒絕要抱持永不放棄的心繼續去行願，心懷上人的法才能自在，心被磨鍊才能強壯，心堅定就不易退轉；募心募愛以募心為重，多結善緣用適合的方法，啟動人人的愛心凝聚善念，慈悲心被啟動就是慈悲利他。國氣師兄說，弟子每天都恭祝上人法體安康、法輪常轉、常住世間、無量壽福，但要明白祝福背後的意義更重要，就是把上人的法聽入心、把上人的法用在生活中，師父在乎，弟子要喚，否則上人講法也會「累」，因為弟子法聽不進去，心不入法。國氣師兄續說，做慈濟是本份事，沒有量，有上人教導是弟子的福報，人生要囤的是安心、感恩心、戒慎心、虔誠心和慈悲心。勤在心、成在行，記得行願。

「上人不斷叮嚀莫忘那一念、莫忘那一事、莫忘那一人，就是希望人人同見證，人人都是大藏經內締造歷史的人，留歷史要有標準、數據、事事清楚明白，才是真實的歷史，沒有偏離法脈精神。」黃思浩師兄分享說，上人把經文鋪在路上給慈濟人行經，親身做中體悟真實法，更利用大愛臺用事相把真理顯示出來。我們這個時代，有法、有事、有污泥更有蓮花，所以一定要把佛法生活化，理解薰法的意涵很重要；薰法要五根清淨，心寬念純去接受上人的開示，且一念虔誠專注，若法不能入心，如何力行呢？人人要守好自己的人文，才能呈現出人間菩薩的種種德行，感動他人同行菩薩道。

以下是部分參與連線課程的香港志工的心得分享。

邱雅雯：受疫情的影響，變的是共修方式，不變的是大家精進聞法的心。期許自己能貼上人的心，當上人的知音，時刻記住當初為什麼進來做慈濟。

歐陽碧嬋：上人非常重視慈濟人的制服與行儀，因為是代表靜思法脈及慈濟宗門，如果我們穿著制服時的個人行儀有偏差，將會嚴重影響慈濟的名聲。作為慈濟人就要守好戒律，才能在修行道上精進。

馮少蓮：現在人類的身心靈被細菌困住了，唯有素食減低殺戮，讓大家回復地球的清淨吧！必須發願，人人說慈濟，勇於發願，雖然發願易，恆持難，但必須要勇往直前，要有信心勇氣！上人「呼」，做弟子的便要「應」，做一個知心的弟子。守好五根不要讓自己離席，唯一是薰法香，法入心，法入行。

陳美茜：面對新型冠狀病毒，悲極無言！驚世的災難已臨頭，警世的覺悟要抬頭，大懺悔！難在心成在行。佛法生活化，勸素從家人做起。「教義」的精神重要，「數據」也

很重要。斷疑息諍論。天天茹素齋戒，生活輕安自在！

梁君茹：最近疫情的影響，對法的渴求更感重要。謹記上人的話，做好靜思弟子的責任，慈悲利他，懺悔茹素虔誠祈禱，共同為天下付出祈願。「佛法生活化、生活佛法化、佛法科技化」，做對的事情，做就對了。感恩科技的發達，早起共修上課的感覺真好，人也充實法喜滿滿，無限感恩種種成就的因緣！

周小燕：德禪師父再次提醒我們，所有慈濟第一代弟子，應該恆持「佛心師志」、「莫忘初心」。上人亦常期盼我們「把道理聽入心，改變行為」，發揮合心、和氣、互愛、協力的精神，將慈濟法脈生生世世永傳下去。在非常時期，德禪師父鼓勵我們應該「用生命造福人群」，「用行動安定人心」，「從氣質展現人文」。

浦聖芳：從共修瞭解到，對上人祝福的背後就是要行上人的法，只要對法親的持續關懷，因緣一到，就會成就募心募愛的結果。讚歎上人的智慧解說《法華經》經文之五千人離席，其實是代表我們的五根離開，沒有用心。現在終於明白為什麼上人在開示中時常要我們多用心。

彭順珍：在德禪師父分享中，感到慚愧的是「發心容易，恆持難」，也提醒自己時刻記住進入慈濟的一念心。國氣師兄說「心不難，事就不難」，不要再讓自己的心阻礙募心募愛的願念，要實際行動，對的事做就對了。

黃錦秀：因有要事返臺，在家接受 14 天居家檢疫。隔天里長送來防疫物資，原來是慈濟提供的安心祝福包，好感動，感受到慈濟人的愛滿滿啊！拜科技之賜，居檢期間也能聞法不缺席，參與培訓線上共修，其實聞法精進在於一念心，只要有心有願，時時處處能聞法。唯有誠意正心力行正法，將佛法落實於生活中，那麼我們的心靈就能輕安，生活定能歡喜自在。

林惠鴻：受證多年，今天聽了禪師父的課，重新檢視自己：當年那股勇猛的心，去了哪裡呢？怎麼隨著時間及年齡而有所緩及停滯呢？只是「知」要精進，卻沒有動力去實踐，常「提起」要去做，很快又放下，日復日，

年復年，徒留的就是後悔及自責。其實不要想太多，只要回歸最初單純的一念心，將那股見人說慈濟的願力再找回來，把少聯絡的會員再找回來。也不要把自己看得太重了，娑婆世界堪忍事多，尤其這幾年感受特別深，待人處事遇有不順，要當成是在人群中修忍辱，會先調適自己，做到跟大家結好緣。祝福自己有願有心，一定就有力量。

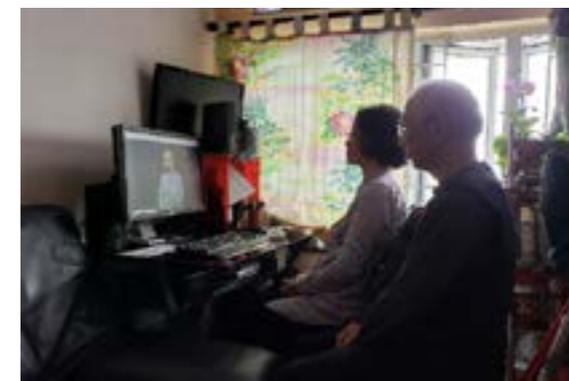
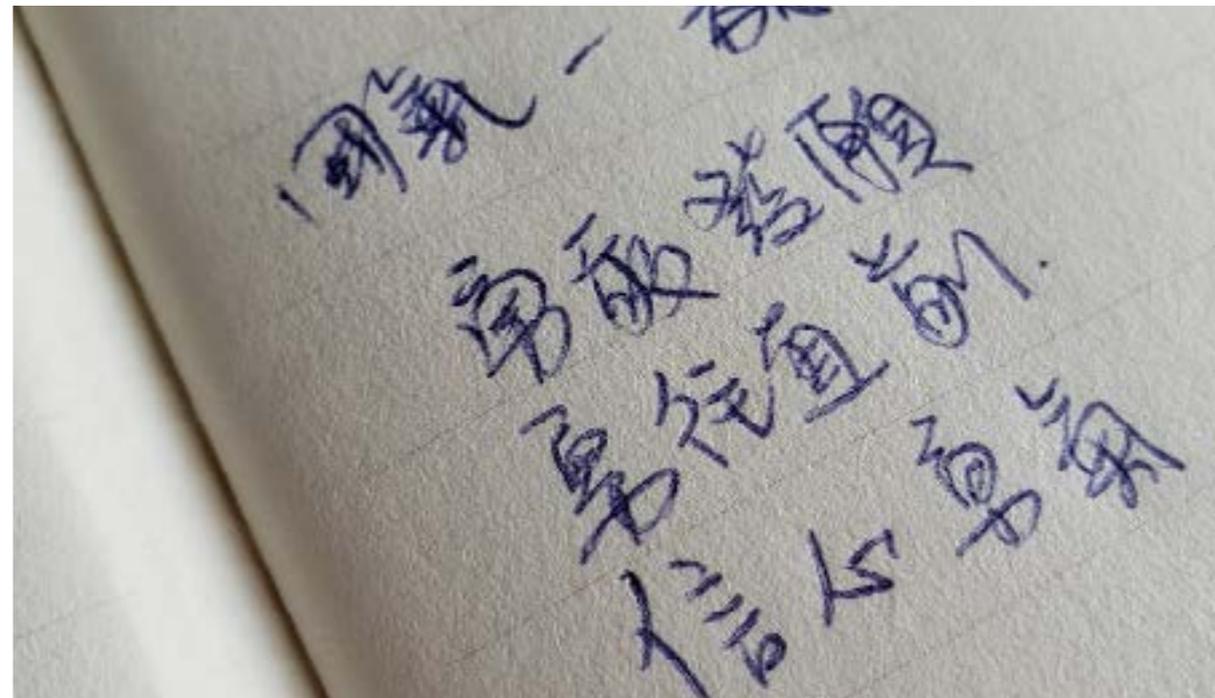
李振芳、任珍珍、李任洲：在課程中，師兄分享募心募愛是廣結善緣，是調伏慢心，是修習忍辱，但我們往往不知不覺忘記這純正的意義，因而遇難就退，進而失去募心募愛的信心，也就失去了修習自己的機會，感恩課程提醒我們的初發心，堅定了我們見人說慈濟的信心。

劉松蓮：募心募愛，如佛陀每日要弟子出門托鉢，是廣結善緣，是調伏慢心，是修習忍辱。愛心要一點加一滴，點點滴滴累積救助苦難的大力量，讓我感覺得一天比一天好，這就是一點加一滴累聚在我身體的力量！勇敢發願的不可思議，深深能體會！

王希艷：疫情當前，我們最主要的是推動齋戒茹素。驚世的災難要有警世的覺悟，從自身做起，影響身邊的人。感恩德禪師父，讓我明白佛法不只被動去聽，也要主動去學。邱國氣師兄分享了好多募心募愛的方法，真的是生活中處處有方法；不要怕失敗，也不要臉皮薄，因為那是成就自己也成就別人的福田。

彭瑞華：發願做一個勇於承擔、樂於配合的上人弟子，勇敢接受，在做中學，學中覺。彼此要多互動、關懷，累積愛的存款，有事大家一定全力配合。也要傳承，培養生力軍，成就他人。大家同處立體琉璃同心圓中，彼此感恩、成就和提攜。

陳家禎：在受證時，曾發願要捐 / 募榮董，得到精舍師父的教導，要募的是心，要多帶菩薩回精舍。終於在兩年前，末學帶了自己家人及朋友一共 11 人回到精舍，奶奶和姐姐見到上人就一直掉眼淚，很受感動。及後末學也開始募心募愛，現在已募了十幾戶，聽到今天的分享，一定要加把勁，帶動更多的菩薩。



法水滌心 凝聚道氣

撰文•人文真善美志工

香港去年下半年，發生嚴重的社會衝突事件，分會考慮到志工的人身安全，暫停很多活動。在一次香港志工回精舍與德懷師父的溫馨座談中，他提醒，活動可以暫停，但聞法不能鬆懈，建議我們可以每天透過科技以法相會，分享心得，藉此凝聚道氣。

所以由去年的11月11日開始，分會每天統一由行政發放《靜思晨語》及《人間菩提》的影音資料，全港13個協力組的志工，大家藉此薰法，分享感受。當中有發露懺悔的，也有彼此鼓勵加油打氣的。

高崇英：

我女兒在醫院和同事吃午餐，有個90後的，因為不好吃而把食物全丟掉。女兒跟她說，這樣做不對，東非辛巴威的人沒有食物，只能吃白蟻和喝污水。在場的很多同事表示十分驚訝，也沒有聽過這個地方。女兒便把《人間菩提》講的情況轉述給他們聽，他們才發現原來慈濟人是這麼的慈悲，那位90後的同事以後也不再浪費食物了。上人說，好的環境、善的互動，就像清新氣流，能幫助人心善種萌芽、茁壯。推動社會「均富」——人人富有愛心、願意付出助人，社會即能平安祥和。

盧莉斯：

這次COVID-19疫情橫掃全球，沒有幾個國家倖免。人類濫殺其他生物由來已久，很多人到現在還沒有反省、懺悔。上人慨歎，很多人很可憐，「自甘墮落，成為凡夫」。其實戒殺、茹素只是轉變一念心而已。讓我們努力宣導，啟發更多人的愛心，尊重生命，加入素食的行列，像上人期待一樣，「人人持齋、戒殺，培養愛心。」

在疫情下，慈濟人雖然足不出戶，但可能更

忙碌，因為可以參與本會或其他地區的共修、讀書會。在聞法、傳法，互相關懷勉勵之外，對現時沒有辦法探訪的關懷戶亦需要多加慰問。上人慈示，這一波是很大的教育，我們要用感恩心承接這樣的教育機會。

各地政府與相關的專家、學者日夜辛勞，制訂對策，希望人人得到最新、最正確的訊息，讓大家可以行動一致，同心協力，度過這困難時期。我們應該為自己、親友、社會，盡一個市民的基本義務，與政府配合。上人慈示，我們要聽話，遵循政府訂出的規範，像小時候上學一樣，遵守規矩。我懷著深深的敬意，感恩所有在前線奮鬥的工作人員，尤其是醫護，祝福你們和你們的家人平安吉祥。

李秋香：

這一波的驚世災難是大自然給予人類一堂警世的教育課，要知道該覺醒了。這段時間，從國內至國際間許多活動都暫停下來，也讓人人把心理調整一下，靜心思量，好好學習做人要謙卑、人與人之間要感恩和尊重，更加要感恩天地間賦予人類的一切。上人提醒我們時刻警覺，持戒茹素，時刻保持清淨戒，以防止災疫及重蹈覆轍。我們要以感恩的心送走過去，用謙卑、歡喜心面對未來，祈望疫情早日平息。

梁君茹：

人類累積養成很多壞習慣：好名與色、酗酒、貪食、嗜睡，被慾望控制，不由自主，偏離做人的正軌。單從臉書、IG等社交媒體，便看到很多人糜爛的生活型態，豪吃豪花豪飲，還公告天下，為的是一個「讚」，好滿足自我。上人說人要多反省，我察覺自己也是一份子——真的要好好懺悔，浪費時間之餘，做的都是無聊的事，太慚愧了！「諸惡莫作，眾善奉行」，如今茹素戒殺

是最好的防疫方法；鼓勵人人做好事、說好話，是造福人間的方法。當大家眾善奉行，善的力量會提升，濁氣就會相對下沉，社會漸漸會走向正軌；人人慈悲利他，為善不甘後人，受慈悲的氣場薰陶，人人以愛相待，尊重物命，生命因慈悲的導航而轉變，世界會變得很美很有溫度！

施頌鈴：

人心中的「貪、瞋、癡、慢、疑」五毒令我們不斷產生煩惱，除了困擾自己，還會像病毒不斷複製，散播給周邊的人；加上現在網絡發達，一個偏差的訊息，影響的人數實在無法估計，緊隨著就是無量的業因，實在太可怕了！

為了抗疫，我們購置了很多消毒用品和學習不同的防疫方法，反觀我們有沒有每天靜下來，以法水為心靈作防疫，照顧好心念，不做一個散播煩惱、無明的源頭？

陳悅微：

新冠狀病毒一直蔓延，上人非常憂心。我們的煩惱無明不也就是心靈病毒嗎？五毒生起來，身口意造作了業，不停複製；就像病毒一樣，未受控制時，累積擴散，不停交叉感染。有病就要隔離，不要傳染別人。如果五毒住在心中，我們很容易成為是非帶原者，兩舌造口業，小則增加別人煩惱，大則毀了別人的慧命。醫病用藥物，而心病要用法水；聽經、誦經，發心行願是洗滌心靈污穢最好的良方。我們還要恆持剎那，警惕每一念，時時照顧好自己的心。只要法點滴深入心版，心靈自然法喜充滿。

周艷娜：

上人開示：利用現在活動比較少，聚會比較少，忙碌比較少的時候，沉澱下來，回顧一下過去我們有沒有得罪人。聽到這裡我的腦震盪了一下，浮現了一個場景：某天早上因為送機構的口罩數量有誤差，在情急之下沒有注意自己在電話中，聲色不柔和和對方溝通。到了下午，有位善知識告

訴我，「就算出錯在別人，你也該有話慢慢講。」聽後我很內疚，馬上打電話給對方，但對方沒接聽電話，我便行不安、坐不下，問自己「法」聽到哪裡去呢，為什麼不在對方的位置想？當下我發了一個短訊向對方懺悔！後來知道對方沒聽電話是在想方法去解決問題。感恩菩薩的包容，讓我看到自己的不足，及時懺悔內心也得到清淨。我們之間心無芥蒂，彼此勉勵在菩薩道上互為善知識。

朱鳳鈴：

在新聞報導中，我看到歐美國家因新冠病毒而往生的人每天增加，許多人往生後沒親人替他們舉辦葬禮，只能合葬在一個墓園，真的很為他們難過。上人不斷提醒大家要把握生命，病毒不會識別富人或窮人，讓我想起「生命在一呼一吸之間」，所以真的要發揮生命的價值，人生才不會白度。看到海外法親家人用盡方法幫助其他國家，真的很讚歎，令我想到慈濟是一個行動的團體，只要合心協力，再難的事情都能夠圓滿。上人要人人好好反省一下，這波疫情正好給大家大教育，好好懺悔，用虔誠的心上達諸佛菩薩，用行動和無私付出，共聚善念。

王純純：

我們看媒體網絡不停地播放疫情的畫面，造成恐慌。凡事皆有因果，眾生共業。何不醒思這災難的背後，我們學習到什麼？又如何去面對處理？這段時間，我家師兄無法往大陸工作，以往聚少離多，現在日夜相處，我倆在摸索「平安無事」相處之道。我雖無法外出薰法香，但仍可天天在家聞法，初時自己在房裡獨自精進，後走出房門在家的「公共區域」，一邊聽佛學一邊製布口罩。佛法無邊，一旁的師兄越聽越有興趣，還要求把電腦的聲量放大一點……

這段時間大家一起精進，資深的耐心地帶領新發意的學習，有時相約在戶外，一起健行一起腦力激盪。上人說大家要做多腳

蜈蚣，人多但必要同心協力，才能又快又準地走向同一正確的方向。我們要感恩有健康的身體，也期許人人在災難中成長，將傷害降到最少。

關惠卿：

師父形容這波「新冠肺炎如鏈珠，擴散全球如走珠」。面對疫情，我們唯有齋戒，再者就是守好規矩，做好自淨其意。這段時間，在外國的親朋好友間在家，我就利用資訊科技，向他們募心募愛和勸素。得到他們回響，非常感恩！真是福從做中得歡喜。同時，我們也要多發好願，用願力轉業力，身口意要從內心起清淨。我們要戒慎、虔誠，人人發出真誠的愛，至誠發露，用這股力量來擋住這一波的疫情。

王水：

大哉教育，疫情告訴我們：不管你地位多高，權威多大，或貧或富，疫情來襲無貴賤。

大哉教育，人生最寶貴的還是生命。在無常到來之前，我們需把握當下，發揮自己的生命價值，為人間付出。

大哉教育，疫情讓我們此時此刻有更多的時間，學習更多的人間常識，吸收好的宗教精神，充實提高自己。

大哉教育，疫情的洶湧強勢，令全人類措手無策，才知曉自己的渺小和無能。

大難當前，我們用最虔誠的心懺悔求饒，共振善意，請天地諸神佛護佑，讓疫情早日消弭。

願人心淨化！社會祥和！天下無災無難！

寰宇慈濟情

(張慈治 整理)

紐約

2109年10月13日

位於美國紐約曼克頓東區的慈濟「大愛人文中心」在是日開幕。中心有多功能展示館與慈濟人文導覽等設施，內容回顧證嚴法師行願半世紀的歷程以及慈悲濟世的足跡。全球慈濟志工總督導黃思賢分享，當年美國911事件發生後的10月13日(1013)，慈濟取其諧音而成「一人一善」之意，發起「愛灑人間」運動。上人呼籲：驚世的災難，要有警世的覺悟，祈望大家用愛弭平仇恨。

聖迪馬斯

2020年3月1日

彼查理在拉斯維加斯慈濟會所附近巧遇慈濟志工高翠玲，交談後知道慈濟會所就是「靜思語」的家，便顯得有點激動。據他說，服刑時他倚靠「靜思語」平復心情，去年七月出獄後，也一直沒有離開過「靜思語」。查理說，他在獄中被《靜思語》及《佛教聖典》所吸引著，如今已改過自新，正如《靜思語》的一段說「改變自己是自救，影響別人是救人」，他已為自己的未來找到了出路。

泉州

2020年3月12日

泉州市鯉城區有一座酒店突然坍塌，之後政府的救援工作便日以繼夜的進行。救援人員體力消耗極大，當極度疲憊之時會席地而睡。慈濟志工不捨，及時提供慈濟福慧床和環保毛毯，讓救援人員有一個好的休息環境。他們說，環保毛毯很能保暖，而這兩天下著雨，如果沒有福慧床，就要睡在潮濕的地上。「這次後勤保障是歷年出勤最好的呢！」他們說。

印象真善美

屯門醫院探訪

11月29日

撰文、攝影•李雪儀

當日的探訪，志工為院友煲了羊肚菌、粟米、紅蘿蔔、腰果、雜豆湯，除了給他們滋潤解燥外，更希望幫大家打氣鼓勵。志工先在家中準備材料，到醫院廚房後立即將湯料放進煲內煮，雖然活動只是三小時，但志工卻要用很多時間做事前的預備功夫，十分用心。

志工將煲好的素湯送上房給院友及家屬喝，也趁機推素，他們都覺得難以想像，為何素湯可以這樣美味；於是志工和他們分享煮法並鼓勵他們回家嘗試。對於能夠引起他們對素食的興趣，志工內心有無限的滿足。



精進日

12月7日

撰文•留紫玉 攝影•胡美珍

當日，多位在十月新受證的委員上臺分享感受：「走近一點，自己盡量走近一點哦！」謝勤師姊說，受證時，上人跟她如是說。她希望自己聽話，盡量走近上人、走近上人的法，因為體會上人所說法，才是真正的見上人。

晉鳳琴表示，上人替她掛上委員證那一刻起，她就告訴自己：要認真學習什麼叫責任、什麼是使命及承擔，同時要改正言行舉止，荷擔慈濟形象氣質，展現團體之美。

吳若薇立下宏願：跟隨上人為苦難的眾生付出，師志為己志，珍惜每一天的師徒緣。

洪美霜因故未能前往臺灣受證，但她相信日後會有更好的因緣，一定會到心靈的故鄉見上人。她感恩慈濟家人成就了今日的她，日後會在菩薩道上更加精進！

曾慧清說，有委員請示上人：為什麼有已受證的慈濟人仍未持素？上人輕嘆說，他們不做，我也沒辦法。她聽了心裡很難過，當時是見習學員的她，即發願茹素，因為希望上人法體安康。



印象真善美

港島手語妙音組聯歡茶會 12月14日

撰文•張衍初 攝影•吳美卿

自十月中完成《無量義經》的法繹分享後，學員彼此間難得見面，為聯繫情誼，當天特舉辦聯歡茶會，讓大家再聚首一堂。活動安排有上人開示影片、「你做我猜」遊戲及享用師姊精心烹製的午點，最後還致贈結緣品給大家。三位年輕人也讀誦手中隨選的一句靜思語，他們都異口同聲說很受用。

歡樂時光過得特別快，大家在愉悅氣氛中暫別，期待下一次相聚。爾後，大家也會複習手語妙音動作，等待因緣具足時演繹傳法，廣結善緣。



港島訪視志工聯誼 12月24日

撰文•吳美容 攝影•人文真善美志工

當日有三十多人參加，大家濟濟一堂共渡歡樂時刻，閒話家常也交流探訪心得。大家除了享用師姊辛勞用心烹煮的美食外，還獲贈禮品。其間，訪視小組長亦不忘鼓勵、叮嚀大家要惜福再造福，積極參與探訪，把握因緣，利己利他，但願眾生離苦得樂。

聯誼會在歡愉、和諧、溫馨的氣氛下圓滿結束，大家相互道別，滿載而歸。



印象真善美

志蓮小學參訪靜思堂 12月14日

撰文•吳美容 攝影•盧志德

這次活動的目的是讓學生瞭解慈濟的環保理念：以心靈環保為主，知足少欲，惜福愛物，及環保需要共知、共識、共行才會有成效。志工同時也安排實做環節，讓同學親身體驗回收分類的過程。

同來的社工李姑娘說，在講座中得知香港有一家專業紙包飲品回收公司，會嘗試在學校設回收箱，請同學在家裡先清潔好，才帶回學校回收。她也會以這次參訪的同學，為首批宣揚環保理念的試驗班，希望日後能動員更多學生來慈濟學習，也會在家長講座中宣導，帶動家長一起做環保。對此，志工表示日後會到學校做回收，也會配合校方定期為學生或家教會開設環保講座。



元朗盲人院探訪 1月11日

撰文、攝影•梁君茹

由於是流感高峰期，很多護老院暫停義工探訪，但是該院仍希望志工去關懷院友，所以當日探訪依舊進行。活動中，志工尤曉思用簡單易明的方式，和院友分享故事，中間加插了志工莊燕華、何少琼和莫俊傑的互動對白，讓故事變得生動。

故事帶出：人的煩惱都因一念心的影響，若事事往負面方向想，就會猜疑、抱怨，這樣的人生就會很苦；若心念一轉成善，事情的結果，往往出人意料。靜思語「把心念轉過來，命運也就好轉過來！」上人簡單易明的法語是何等的實用，何等的貼近人的生活。

志工陳綺琴帶著信奉天主教的媽媽一同參加，以開闊她在教會以外的生活圈子。八十歲的陳媽媽身體健壯，精神敏銳，還說得一口流利的英語。志工梁君茹介紹她給大家認識，並用英語互動，感恩她前來參加付出，獲得大家熱烈的掌聲。八十歲的長者仍然身體力行付出，以身作示範，證明有能力付出的人是幸福的。



印象真善美

仁濟護養院探訪

1月11日

撰文•林莉 攝影•周艷娜

活動一開始，志工送上手語歌〈普天三無〉，在輕柔的樂音中，廣惠婆婆跟著志工一起做手語，非常投入。接著志工給長者按摩肩背，藉著掌心傳遞愛的溫度。

農曆新年即將到來，志工帶來了滿載上人祝福的福慧紅包和禮物包，讓長者非常感動。文婆婆的女兒代媽媽領福慧紅包，看到裡面的靜思語：「孝順就是在父母需要你的時候能歡喜付出」女兒說，這靜思語太適合她了，志工藉機邀請她來參加慈濟。

志工郭雲仙帶著兒女一起來做探訪。有個好嗓子的女兒，給婆婆獻上一首動聽的歌曲。她說看到好多老人不能說話，但熱情地拉著她和弟弟的手，給她鼓勵和讚美，她覺得婆婆好可愛。

「每個活動都是學習的好機會，每個人的能力都是無限的。」志工周艷娜感恩大家的積極參與，主動承擔，且真誠地和長者互動，讓他們感受到愛和尊重。



保良局天水圍復康中心探訪 1月13日

撰文•張佩斐 攝影•周艷娜

看完《證嚴上人講故事》，院友踴躍發表感想。梁子健說，有再多的錢都沒有用，還不如多做好事；余笑卿則說，對的事就做，壞的事不做；「師父教導我們要多講好話！」呂可欣有此體會。

活動也安排院友自己動手炒麵。大夥兒爭先恐後參加翻炒，而且有模有樣……陣陣的香味，讓他們迫不急待一口接一口地享用，且邊吃邊說：「好吃、非常好吃、好味道！」。

因過年快到，院友指導志工製作防蚊劑，並送給志工當禮物。志工當然也有回禮，每人一份福慧紅包，祝福院友新年快樂！幸福吉祥！身體健康！

最後全體院友和志工照了張全家福相。雖然沒有時間做〈一家人〉的手語，但莊金星院友自己唱了起來：因為我們是一家人，相依相信，彼此都感恩……就這樣，一家人在相互祝福聲中告辭，相約明年再相會。



清修
點滴

點亮心燈 照亮細微處

撰文、圖—潘翠微

未回精舍修行前，因為在香港成長的過程及社會歷練，培養出獨立與主觀；帶著五濁塵染的習氣，走入慈濟菩薩道上，自然跌跌撞撞，遇挫折仍不知反省。

當時心中尚未有明確的人生方向，雖想去除習氣，卻找不到方法；經常只看到別人的習氣，未能察覺自己也一樣，「理直氣壯」成為待人處世的方式，凡事認為自己最有理。

這樣的修行方式，自以為是認真，卻感覺處處障礙，那是一種對他人、對事相、對自己的執著，只想做自己想做的事。

一次，上人與清修士座談，我勇敢提出自己面對修行的煩惱，感恩在場的閻雲教授以「有改變就是認真，沒改變就是執著」，敲醒了我。

行菩薩道，有如每天不停鍛鍊的馬拉松選手，雖然途中可能因為身、心狀況而有所停滯，只要目標明確，抱持著信心與毅力，按照自己的步伐一步一步踏出去，一定可以到達終點。

學佛路上，一定要點亮自己的心燈，看清正確道路，方向才不會偏差。上人開示：「自我觀照要在細微」，教大家在生活中用心觀察周遭，也要反觀自己的心，是否因為外在的人事物，讓心湖起漣漪。人人擦亮清淨無染的心鏡，就能照見山河大地，看清天地萬物道理。





關懷生態，廣被一切

善惡拔河如天平，
善若淡薄，惡業加重，則沈淪；
唯有好好地守護一念心，
以慈悲喜捨為天平，
用愛的能量，關懷生態，廣被一切。



繪圖／凌宛琪