

# 慈濟世界

144

06/2020

香港慈濟季刊

贈閱 歡迎索取傳閱



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

## 承妙法 信願行

佛啟人間有大愛，  
覺有情人承妙法，  
共伴造福在人間，  
宗旨誠實信願行，  
一生無量共耕耘。

編者  
感言

## 自善身心 轉化利他

新冠病毒肆虐，帶給世人除了死亡，還有生活上的艱難、精神上的困擾。疫情下，雖然要嚴守社交距離，但慈濟人不忍眾生苦，仍然付出關懷，力行菩薩道。

對本地許多在經濟上備受打擊的基層民眾，慈濟香港分會提供物質上的支援；物資都是民眾急需的，如米糧與口罩、搓手液等抗疫用品。支援活動包括：從五月到十二月與香格里拉集團合作發放祝福包；在四、五及六月持續舉辦派送福飯的活動；過去幾個月不間斷地向露宿者發放物資以及失業救濟金。

這段期間，慈濟志工亦繼續予民眾精神上的關懷。志工發放物資時，還藉向民眾送贈《靜思語》及慈濟刊物，以及現場的交談與安全情形下的家訪，開導與膚慰他們。這樣的關懷對獨居長者尤為重要。

疫情下，對世人的最大關懷莫過於做好防疫與抗疫。口慾所招致的新冠病毒爆發，是大自然對人類的警示。上人「唯有素食」的提示，不啻為身心上防疫與抗疫的一重要舉措。為此，香港分會積極推廣素食，如發起「我行我素」活動，以蔬食餐券方式，邀約大眾素食，並為災疫祈福。

在疫情期間的慈濟周年慶，本會舉行「同心祈福弭災疫-慈濟線上共修」，讓全球靜思弟子一起拜誦《法華經》，共霑法露，祝福天下無災。《法華經》精神激勵志工行菩薩道，無所求付出，得到內心清淨。

通過疫情中的支援活動，慈濟人廣邀善士共同關懷香港社會。香格里拉集團與其員工出錢出力，慈濟志工長期關懷的街友亦作出回饋，做手心向下的人。期盼愛的循環能為飽受疫情與前陣子社會動亂所煎熬的香港社會，帶來安頓與希望。

鄭偉鳴

# 目錄

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

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

## 編者感言

1 自善身心 轉化利他

## 主題報導 大愛共伴 造福行善

4 「疫」起 大愛共伴 造福行善

5 人鏈搬運物資 省力省時愛無間

6 社會暗角送愛 見苦知福惜福

9 付出還要道感恩 感動他人善循環

13 受者物質充值 施者心靈加值

18 發放同時勸素 啟發悲心行善

## 傳心點滴

20 掃地的藝術

## 愛灑社區

21 慈濟周年慶 全球連線祈福

22 大眾「疫」起浴佛洗滌心靈求平安

24 年輕志工求突破 創作卡通籲茹素

## 愛灑社區

25 社工也來勸素 長者熱烈響應

26 疫情持續不斷 為露宿者送愛紓困

28 疫症無礙助人心 考驗智慧圓善行

32 減少碳排放 其實很簡單

33 為中途宿舍院友搬家 志工準備豐富入伙禮

## 菩提精進

34 雲端共精進 同心弭災疫

35 妳陪我長大 我陪妳變老

36 線上共修殊勝 無量法悅湧溢

38 柳暗花明好多村

39 不認老勤精進 努力做好本份事

## 清修點滴

40 看見不完美時 選擇面對或放棄



## 「疫」起 大愛共伴 造福行善

撰文• 李寒梅、林慈泯

新冠病毒肆虐下，香港經濟停頓，失業人口倍增。許多家庭，尤其低收入者，日子非常艱辛。為了幫助基層民眾度此難關，慈濟香港分會與香格里拉集團共同向他們發放祝福包。

此合作計劃緣於任職香格里拉集團的志工陳纘強，獲知集團想為受疫情影響的弱勢族群出一份力，並尋找合作的 NGO 時；基於對慈濟慈善關懷的信心，他於是向香格里拉的高層，推薦慈濟為其中一個合作對象。在經過人力、持續性、不懼疫情等因素考量評估後，慈濟「雀屏中選」，該集團更是首次跟佛教團體合作。

獲得集團同意後，陳纘強和 3 位同事於 4 月 17 日到靜思堂，與分會執行長團隊商量合作事宜。慈濟志工分享過往派發祝福包的經驗，雙方進而探討具體合作細節。

香格里拉集團希望透過食物援助，以減輕低收入家庭或獨居長者疫情下的食物開支。管理層開始時擔心素食的營養不足，考慮提供的食物

包括葷食罐頭等。陳纘強秉承「誠正信實」精神向集團說明，慈濟為護生及環保積極推廣素食理念，同時認為唯有素食才能抗疫，結果為公司所接受。安心祝福包內全是素食：主糧是米、油、麵及麥片，副食是乾果、餅乾等，還有心靈食糧，如《靜思語》。

合作名稱為社區關懷計劃，從今年五月到十二月，為期八個月，安排在本港各區每月發放物資兩次，每次惠及一千個本地低收入家庭或獨居長者。每份價值三百元港幣，全數由香格里拉集團支付。

香格里拉鼓勵約三千名香港總部及酒店員工響應，每捐出港幣一元正，集團會支付港幣五元正。所有捐款為員工自願性質，他們同時參與物資的包裝，以及落區發放。

有策劃慈善活動經驗的香格里拉員工李俊文表示，對慈濟志工在這次活動表現出的專業與行善熱情，十分讚歎。



(右一) 陳纘強和 3 位同事於 4 月 17 日到靜思堂，與分會執行長團隊商量合作事宜

攝影 / 人文真善美志工

## 人鏈搬運物資 省力省時愛無間

撰文• 呂美慧、林慈泯

為籌備社區關懷計劃的發放活動，香格里拉集團員工到靜思堂，與慈濟志工一起包裝祝福包。

首次包裝祝福包在 5 月 13 日，當天分上、下午兩場進行，香格里拉有 40 人次員工前來參與。他們平日大多坐辦公室，包裝時流汗出力，但卻做得很歡喜。大家用人鏈的方式，將樓下四百箱淨斯產品，運送到二樓佛堂。真是人多好辦事！

分會執行長施頌鈴表示，香港受新冠肺炎疫情影響，尤其是基層家庭，更是雪上加霜。此次香格里拉跟慈濟攜手合作，將食物等物資送給基層家庭，因為知道慈濟志工很有愛心。

香格里拉義工領隊許偉信說，疫情期間，感受到不同社區有許多需要，有些人連基本的食物都得不到，我們更要伸出援手。因為有外籍員工，許偉信也用英文作說明。

員工麥的儀說，公司一通知舉辦義工活動時，很多同事即踴躍報名，希望可以幫到有需要的人士。另一位員工陳小姐說，活動有苦有樂，流著汗水去做，希望可以將祝福送給有需要的人，希望他們可以豐衣足食。「將這份大愛傳給有需要的人。」她說。

Anurag Bali 說，透過人鏈的方式傳送物資，能夠建立團隊合作精神，且迅速有效。「活動十分有趣，以及充滿了活力。」他說。

為發放祝福包活動做的另一次包裝在 6 月 24 日舉辦。經慈濟志工講解流程後，香格里拉的義工很快就進入狀況。他們年輕有朝氣，動作迅速，築成人鏈搬運物資，也合作無間。

有幾位女生滿有力氣的，志工想幫忙搬運物資，她們說：「不用，讓我們來就可以！」

新加坡來的 Bryan 和他的拍檔 Eduardo，不是第一次參加包裝工作了。Bryan 開玩笑說，他都是買一送一，每次都把 Eduardo 帶來。他表示有種說不出的感覺，就是很喜歡來靜思堂。

義工都做得很歡喜，還不時為自己打氣、拍手喊「加油」！



透過人鏈傳遞物資，建立團隊合作精神，激發活力且效力十足  
攝影 / 人文真善美志工



慈濟志工向香格里拉義工們說明包裝程序

攝影 / 蔡佩君

# 社會暗角送愛 見苦知福惜福

## 發放地點：佐敦

撰文・李寒梅

首次發放活動於5月15日舉行。當晚，香格里拉集團的員工與分會的志工，前往位於佐敦的籠屋派送祝福包。之後，多位香格里拉的義工分享了他們參加活動的感受。

義工普遍見苦知福。Ellen說，能有機會探訪籠屋，她好感恩，覺得自己好幸福；而能夠幫到其他人，感到很開心。Mavis說，在探訪中看到的，讓她發現自己原來是那麼幸福，而花點綿力幫助基層人士，則很開心。

Andy說，他探訪三間籠屋後體會很深，覺得自己應該更加要知足。Zack說，佐敦這些大廈平時都有經過，但不知道有這麼多籠屋在內，若沒有這次探訪，不會知道有一群生活在不好環境的人，希望有機會可以再幫助他們。Joe說，通過探訪知道籠屋的情況，希望未來繼續參與活動付一分力。Anson說，這次讓自己體會好深，會珍惜身邊所擁有的一切，對社會盡力付出。Aidan說，感謝有這個機會見到社會實況。

## 發放地點：深水埗女青年會

撰文・李寒梅

5月16日慈濟志工與香格里拉員工，集合於女青年會深水埗綜合社會服務處（YWCA）。派發祝福包的對象為深水埗的獨居長者，共計70位。服務處主任江國儀表示：「疫情下有不少失業的民眾需要幫助關懷，這次派發祝福包，真是對他們的祝福……」

義工都關心物資能否幫助到老人家。香格里拉的尹致聰說，祝福包裡除了糧食外，還有口罩等防疫用品，一定要告訴長輩如何配戴口罩，避免達不到防疫效果。

上午陸陸續續前來領取祝福包的獨居長者，滿心歡喜地向工作人員道謝。老惠瓊婆婆不斷地說：「很難得，你們很有愛心，在這艱難的時期還能關懷我們。」

接近中午時間，一位七十歲的劉婆婆攙扶著八十多歲的談婆婆，前來領取。兩位婆婆住在相隔一塊木板的劏房裡，劉婆婆說自己的父母幾年前往生，之後就和談婆婆相依為命。劉婆婆看到慈濟志工與年輕義工開心地說：「獲知今日有派發祝福食物包，自己開心得一整晚睡不著呢！」

一袋祝福包約5至6公斤重，對兩位婆婆來說實在太重，志工陳纘強便協助她們將之拿回住處。劉婆婆笑瞇瞇地感謝大家的關心幫忙。

剛送完兩位婆婆回家返回YWCA服務處沒多久，陳纘強又要出勤了。一位七十二歲的婆婆因家住七樓，無法自己提回去，陳纘強決定陪她回家。烈日下，陳纘強提著物資，也不忘照顧婆婆。婆婆每天最少要上下樓兩三次，得走走停停，戴著口罩就更辛苦。滿頭大汗的陳纘強喘了口氣說：「聽到婆婆每天要這樣走三四趟很心疼，上人說見苦知福，感恩他們可以讓我們給予一分關懷，給他們一分愛心，他們真的很開心，我們也開心。」

一位老伯伯自己推著輪椅來到YWCA服務處。他因嚴重中聽，溝通不易，慈濟志工與香格里拉義工上前關心，終於問出他的住處。志工邱雅雯與香格里拉義工陳雲菁陪同伯伯走回家。伯伯的妻子從事洗碗工作，所以他經常只有一人在家。因為難得有人來家探訪，伯伯顯得特別開心，志工陪他話家常，也鼓勵他閱讀慈濟刊物。

陳雲菁說，這是她第一次參與義工活動，也是第一次接觸獨居長者，「感到能夠付出是很有福。」她對慈濟推廣素食環保、齋戒防疫的理念十分認同。

這次參與義工服務的香格里拉員工皆年輕且熱情有活力，多位是第一次參與義工服務。他們體會到手心向下的感恩，用歡喜謙和與親切的

心，為長者服務。活動過後，慈濟志工分享唯有茹素才能走出疫境，且送給每位參與義工一張蔬食餐券，鼓勵他們茹素環保。

## 發放地點：天水圍天晴邨

撰文・林莉

慈濟人在天水圍天晴邨共七座大廈進行發放。志工在每座樓下的門口放置了椅子，按照防疫的要求隔開距離，領取祝福包的長者可以坐著等候。

對這次發放，香格里拉集團出錢出力，不僅贊助物資，還讓許多員工參與。慈濟志工叮嚀他們發放時，要心懷尊重，彎腰九十度，雙手奉上祝福包。員工亞峰開始時彎不下腰，經志工多次示範和解釋，他多做幾次後，就顯得自然，並體悟到做人要謙卑，常懷感恩心。



義工親手將祝福包與關心送給籠屋的居民

攝影 / 胡美珍



志工向居民說明祝福包裡物資的食用方法

攝影 / 余嘉進

六十四歲單身的王靚姐和媽媽一起住，積蓄只夠兩人每天吃一頓飯，家裡的米快沒了，幸好慈濟送來祝福包。祝福包有口罩、米、麵、大燕麥、素香鬆、五穀粉、餅乾、香皂和《靜思語》。她收到後好開心，說：「有福了！」

熱衷慈善的香格里拉員工葉惠敏說，在發放中，她感受到慈濟志工從心出發，令愛心感染身邊每一個人。她感恩能參加這次活動，幫助有需要的人。

另一位員工何玲利說，與志工剛認識，卻非常有默契，通過眼神，就能互相補位。發放物資時，她親切稱呼老人「哥哥、姐姐」，聊家常時發現他們非常開心，「這種開心是金錢買不到的。」

晴海樓互助委員會主席何玉女非常感謝慈濟伸出援手，幫助老人家。「送上食物、口罩、愛心，樣樣都貼老人的心。」她說。



志工與香格里拉義工陪伴行動不便的老伯伯返家

攝影 / 李健平



香格里拉義工將滿滿的關愛藉由祝福包傳遞給居民

攝影 / 譚嘉倩

## 發放地點：明愛東頭邨綜合家庭服務中心

撰文・梁月娥、林慈滉

發放祝福包的志工與義工，一早來到位於黃大仙區明愛東頭邨綜合家庭服務中心。香格里拉年輕的義工，穿上印有集團標誌的整齊服裝，充滿活力。

中心社工主任余佩娥表示，在嚴峻疫情下，十分感謝有機構合作，一起來關愛基層家庭並為其解困。當天派發祝福包 100 份，其中 22 份分作 6 組，由慈濟志工陪同 2 位香格里拉義工，送往行動不便者的家裡。另外 78 份，則安排在中心發放。

這次是慈濟首次與明愛東頭邨綜合家庭服務中心合作，分會執行長施頌鈴前來叮嚀大家珍惜這因緣，派送物資到居民家裡，要不忘做親切慰問，學習表達愛與關懷，這才是贈送的意義。

住在彩虹邨的江希花女士收到社工通知，前來領取祝福包。她感到十分開心，並向志工表示感謝。另一位領取者盧萬豪先生說，祝福包內的东西比他預期中多，原本以為只是派送口罩，很感恩。

一位婆婆剛做完腦部手術，身體十分虛弱，行動不方便，志工把物資送至她家中並擺放好，還教她如何做簡單烹調。婆婆十分感動，淚水盈眶。

香格里拉義工馮梅芬說，很開心有緣與慈濟志工一起做慈善活動，派發過程中，看到志工的訪視經驗及對社群之關懷。

義工林慧玲是佛教徒，她說在活動中感到法喜充滿；慈濟志工的準備及安排十分妥善，在發放時恭敬地把物資致送給對方，讓她十分感動。

一位香格里拉的外籍員工以英語分享，這次發放是他人生難得的經驗，令他十分感動。另一義工以普通話說，很高興能參與活動，為那些沒有我們這麼幸運的家庭付出；知道外面社群的生活苦況，要感恩珍惜現在所擁有的一切。

有一位義工說，慈濟志工的彎身派發使眾人感動，希望日後香格里拉繼續與慈濟合辦慈善活動，並希望多瞭解慈濟。有幾位義工發心參加慈濟的志工行列，還應允嘗試茹素。

介紹祝福包物資時，志工除了說明淨斯資糧的香積飯、泡麵等，還指出心靈資糧《靜思小語》可讓我們遇到迷津時轉念。

<一家人>的樂聲響起，派祝福包的活動也在大家手牽手，充滿愛的氣氛中完成了。香格里拉的義工表示，期待再參與下次與慈濟合作的慈善活動。

## 主題報導 大愛共伴 造福行善

# 付出還要道感恩 感動他人善循環

5月30日早上，在天文臺發出紅色暴雨警告，馬路出現積水，雨勢凌厲下，慈濟志工與香格里拉的義工還是如期出動送愛，發放祝福包給基層民眾及獨居長者，在物質與精神方面關懷他們。

## 發放地點：北角健康邨、耆康會東區長者地區中心

撰文・崔佩華

由於疫情關係，社區服務中心都暫停了活動，很多平時受中心照顧的老人，困居家中，生活更困難了。慈濟志工與香格里拉集團義工，由耆康會東區長者地區中心的職員引領，探訪了北角區的 98 位獨居長者。

當天慈濟志工與香格里拉義工，穿上了同款的白色雨衣，拉著裝滿一份份祝福包的手推車，在風雨中朝目的地健康邨前進。「手推車已裝滿了，還有很多份祝福包放不下了，用手拿著吧！」「你已拿了很多份，太重了，我多拿一些吧。」志工和義工互相配合，互相關懷。

抵達長者住處，拍了很久的門，未有回應，再用力多拍幾下，加上親切的呼喚，屋內的老人終於聽到了。「不好意思，耳朵不靈，這麼大雨，以為你們不來了，進來坐坐吧！」戶主客氣邀請。「我們衣物濕了，不好把屋內弄髒。這裏有一份祝福包，希望你們適用，內裏有些米油糧食，也有一塊肥皂，小心不要吃錯啊！」志工細心解說和問候。

關懷戶中八十歲的岑美蓮婆婆，平日愛看大愛臺，本來只在電視裏看見的慈濟人，卻在她門前出現。祝福包內的《靜思語》和慈濟刊物，想她定歡喜閱讀。

有位婆婆因疫情不能外出，家裏剛又缺米，祝福包的出現解決了燃眉之急。

陳婆婆九十多歲，行動不便，一隻眼睛已失明，另一隻只餘下三成視力。她視志工到訪如親友臨門，讓她獲得物質與精神糧食。



紅色暴雨警告，雨勢凌厲下，慈濟志工與香格里拉義工還是如期出動送愛  
攝影 / 人文真善美志工



志工為婆婆解說物資內容，也叮嚀她雨勢不小返家的路上要小心  
攝影 / 蔡健民



出發前各組進行路線說明及討論

攝影 / 盧志德



深水埗社區的發放行動分成 6 組上門派發

攝影 / 盧志德

### 發放地點：天水圍天瑞邨

撰文•林莉

慈濟志工和香格里拉義工按時到達天瑞邨進行發放，對象主要是獨居老人。志工與義工在露天地方擺放擦乾淨的凳子，讓長者坐著等候。有些老人是長期病患，不方便下樓來提取重物，志工便把物資送往他們家裡，並和他們聊天，送上祝福。

香格里拉員工阿雪除了發放祝福包外，在志工鼓勵下，還嘗試向受助戶講解祝福包裏的物資及祝福包的意義。她很用心，講解得很透徹，長者都聽得明白。經志工拿勸素卡向她勸素，阿雪發願會多吃素，並表示希望把吃葷的習慣改掉，以及推動身邊人多吃素，「希望令地球平安，減少動物被殺的機會！」她說，這次發放讓她很歡喜，在過程中學會感恩尊重。

另一位香格里拉員工阿榮說，非常開心能親手給老人送上物資，他家中沒有上年紀的人，這次身體力行付出，才體會到孝道的意義。

義工林潔婷帶著兒子一起來參加活動。她兒子讀國際學校，同學都生活富足，沒有體會過生活的艱辛。她說，這次發放讓兒子看到形形色色的人，以及他們不同的生活，瞭解幸福生活非必然。

志工在外忙著發放時，志工陳玉珍默默在屋邨互委會辦公室內整理紙箱，把它們回收再利用。看似簡單的工作，卻顯示出在慈濟事事有人做，人人有事做，大家做小螺絲補位，才能成就整個活動。

### 發放地點：東涌逸東邨及富東邨

撰文•林惠芳

滂沱大雨中，慈濟志工、香港里拉集團義工及離島婦聯義工合共 33 人，仍一早齊集派發祝福包的地點——逸東邨離島婦聯中心——等候長者前來領取。這次一共發放 196 份祝福包，除逸東邨外，也派發給附近富東邨的居民。

這區長者很多是獨居的，日常許多事情都需靠別人幫助。這次發放目的是在疫情期間讓這群

長者感到社區的關愛—祝福包內的食品等物資，解他們生活上燃眉之急，而《靜思語》則令他們心安。

派發祝福包時，志工用心介紹內裏的物品，並教導長者如何食用，還叮嚀他們用其中的肥皂勤洗手，防受病毒感染。不少長者對豐富的物品，感到非常歡喜，笑容滿面地說：「開心、多謝。」住逸東邨的卓聖哲伯伯說：「非常好，我們這裡長者個個都需要這些物品。多謝你們關心。」

志工擔心長者在回家途中，因天雨路滑而跌倒，加上祝福包相當重，便主動提出送他們回家。在途中志工與長者交談，送上溫暖。

在婦聯中心，分會執行長施頌鈴不忘上人「時時勸素」的叮嚀，與其他志工把握因緣，向長者講解為何要茹素。不少長者表示樂於接受素食，因為除了令他們身體健康外，還能護生，以及愛護地球的資源。

香格里拉集團義工梁鈞達說，他從事 IT 工作，多見機器，少機會接觸人，接觸到人覺得有趣、開心。「見到公公婆婆收到禮物後好開心……送祝福包到家，婆婆會送我們到電梯門口，看我們搭上電梯才離去。嘩！真是很熱情。」

分享時，大家踴躍發言。有些感恩在疫情中，有機會為長者服務，付出愛心。一位第一次參加這類型慈善活動的香格里拉員工表示，她感受到老人家收到祝福包時的喜悅。有位志工說，向長者派發時想起自己的父母，要記得孝順父母。另一位認為心存感恩之心，齊心協力，便可以順利完成派發工作。

最後，資深志工黃錦秀代表慈濟，向這次發放的每位參與者，贈送一張慈濟的「我行我素」餐券，鼓勵他們茹素。



趁雨勢不大時志工盡快將場地佈置完成

攝影 / 吳雪穎



因沒有口罩，婆婆只好用手帕遮蔽來到發放現場 攝影 / 譚嘉倩



志工向居民說明祝福包裡物資的使用方法

攝影 / 吳雪穎



志工向居民說明祝福包裡所含的物資

攝影 / 胡美珍



社區居民依序排隊領取安心祝福包

攝影 / 胡美珍



部分安心祝福包由志工及義工送上樓給行動不便的長者 攝影 / 胡美珍

**發放地點：香港家庭福利會順利綜合家庭服務中心**  
撰文・謝勤

「大家派祝福包時要用雙手，要面帶微笑，還要祝福對方……像對家人般用至誠的心，送上至誠的祝福。」資深志工周玉蓮於發放前，跟大家叮嚀：合作發放要具有慈濟的精神，那就是付出之後還要感恩。

是日慈濟志工與香港里拉集團義工，在位於官塘的順利綜合家庭服務中心集合，準備派發170份祝福包。中心認真做好防疫措施，請參與者要戴口罩、用搓手液潔淨雙手，並量度體溫，安排4位一組到室內領取祝福包；也安排了一個活動室，讓隨行的小朋友跳舞玩耍。

這次來領取祝福包的人士大部分比較年輕。家福會的代表王志平解釋說，疫情影響下，很多年輕家庭的支柱失業或開工不足，收入大減，所以挑選這些家庭作為受惠的對象。王先生慨嘆需要幫助的人實在太多、太多受疫情影響的家庭、太多疫情激化的家庭矛盾。他說，有人去做義工，有人接受義工的送贈，希望香港有祥和氣氛。「人人懂得去感恩，也懂得什麼叫施比受更有福。」他期待道。

發放時，慈濟志工介紹祝福包裡的物資，也向領取家庭宣導戒殺護生、茹素防疫的信息，然後由香格里拉義工雙手奉上祝福包。

領取人士中有一二位長者，志工便抽出手，幫助他們將祝福包拿回家。其中八十歲的洪棟樑一個人住在家裏，他太太因病住進醫院。志工吳萬里與兩位香格里拉義工一起送伯伯回家，一路上閒話家常。

其中一位義工張毓珊說，因天下著雨，所以邊走邊留意伯伯的狀況，怕他滑倒。第一次參加義工活動的她說：「幫助伯伯，我覺得是在幫助自己，因為伯伯跟我說多謝的時候，我真的好開心！」

才十一歲的崔健安一個人來領物資，義工藍子健看了很不忍，要護送他回家；一路走著，發現原來回家的路程相當遠，難以想像如果沒有人

幫忙，他一個人又沒有手推車，要怎麼拿回家。自己兒子的年齡也是很小的藍子健，一路上像父親般關愛了解崔健安的學習和生活情況，知道平常他媽媽上班時，他會在家煮公仔麵跟弟弟一起吃，藍子健再三叮囑他要學煮飯、燙青菜，吃得健康些。

住順天邨的七十五歲梁婆婆，帶著購物拉車來領取祝福包，由於天雨路滑，志工說送她回家。婆婆婉拒，說太麻煩了，回去還要搭巴士。一位也是來領取物資的張女士主動提出護送婆婆，因為她也住順天邨，這樣大家便安心了。

分享時，香格里拉的多位義工說，慶幸有這樣難得的機會，去接觸居民，了解他們的生活，去付出。「今天做得非常開心，覺得付出是非常值得。」他們說。義工跟慈濟志工一樣，付出之後還表示感恩。家福會的王先生讚歎道：「你們態度好好，九十度鞠躬真的太棒了。大家很有心，對不同族群、弱勢家庭都很有心，我覺得香港有你們，令人感受到很有福氣。」



疫情期間舉辦發放活動，志工引導居民遵守社交距離  
攝影 / 李健平



香格里拉義工為領取祝福包的居民測量體溫  
攝影 / 李健平

主題報導 大愛共伴 造福行善

## 受者物質充值 施者心靈加值

受熱帶風暴鸚鵡影響，6月13日香港天文臺一早懸掛了一號風球，天氣非常不穩定，時而烈日當空，時而狂風驟雨，但無法阻擋善心人愛的腳步。

**發放地點：聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心**  
撰文・張銘輝

「能放下身段，彎下腰做資源回收，是真正的去我相、滅我執」，志工在派發祝福包時，用靜思語向領取者宣導環保，並提醒物品中有一本《靜思語》，平時可多閱讀，洗滌心靈。13號這天，港島區的志工與香格里拉的義工，合作發放祝福包39個，有34位到中心領取，一位由志工派送到家裡。

活動開始前，志工羅安妮把握因緣，向合辦機構聖雅各福群會職員送上「我行我素」餐券結緣，鼓勵他們多吃素，力行環保。

7位慈濟志工參加了是日活動，其中有李炫正和羊潔嫻兩位同修夫妻。二人分工合作，羊潔嫻



發放祝福包時志工也不忘環保，每次都會將紙箱回收再利用  
攝影 / 張銘輝

向領取祝福包的人士介紹裏面的物資，並講解有關食物的食用方法。一位南亞裔人士表示聽不懂廣東話，李炫正便以英文講解。

發放時，志工展現慈濟人文之美——為領取者親手遞上祝福包時，雙手合十並加上一句「祝福你身體健康」，讓對方感到歡喜。志工看見領取家庭中有小朋友，會鼓勵家長與孩子一同閱讀《靜思語》，提升心靈健康。

一位卻婆婆因臨時身體不適，未能到中心領取祝福包，李炫正步行約十五分鐘路程把物資送往她家。年過八十歲的卻婆婆對志工到來並與她傾談，表示欣喜，對派發祝福包的心意表示感謝。李炫正也請婆婆保重身體，並祝她生活愉快。

派發祝福包為個案提供物質的支援，對於部分長者來說，能與志工閒聊幾句，也是重拾社交聯繫，心靈得到適切的關懷。



將祝福包送上樓的志工，為長者說明每一樣物資的使用方式  
攝影 / 張銘輝

## 發放地點：長沙灣協和小學心

撰文•李淑玲

「所有來領取物資的都是我們的學生，而慈濟人在給予物資時，還要彎腰鞠躬及說謝謝。感覺到你們真的很偉大！」看到志工派發時恭敬的態度，幼吾幼慈善基金會的蕭副總監如此讚歎道。

當天參加活動的有 8 位香格里拉集團員工，以及第一次和分會合作的幼吾幼慈善基金會的成員。派發對象主要為該基金會長期服務的基層家庭。

第一次參與慈濟活動的香格里拉員工盧明端說，感覺活動氛圍很好，選擇發放的产品非常健康，品質很好，對老人家有益。她說，會帶她媽媽往慈濟在九龍塘的會所參觀了解。

陳雲菁表示，這次服務對象多是小孩，看到他們開心的笑容，覺得非常輕鬆、心情愉快。她說前一次參加是派發給老人家，當時她的心情是不捨、很沉重。「他們（受者）是在物質上得到充值，我們（施者）則是在心靈上得到滿滿的加值。」她感受良多地說道。



義工盧明端（右一）說，感覺活動氛圍很好，發放的产品她也很喜歡覺得非常健康，表示有機會也想帶媽媽去參觀九龍塘靜思堂 攝影 / 胡美珍

來自馬來西亞的蔡銳樺說，這是她第三次參與慈善活動，覺得慈濟挑選的物資很好，有五穀蔬食麵、果仁素香鬆、大燕麥、慈濟刊物、靜思語書籤等。她表示，自己也很想購買這些物品來用。

香格里拉員工 Selina 和丈夫 Andy 一起前來發放。第二次參與慈濟慈善活動的 Selina 說，幫助他人自己也非常開心，所以這次特別邀請她先生一起來參與。夫婦倆均表示非常樂意參與慈濟活動。

朱基鴻說，他好喜歡做義工，能幫助別人是很好的人事，並感覺很快樂。

其他幾位的香格里拉員工，如 Mei、洪舜梅、劉先生，表示他們有空就會參加公司舉辦的慈善活動，可以幫助他人，感覺很開心。

派送活動圓滿完成，不論是施者或受者，個個臉上均充滿笑容、喜悅；是付出無所求的法喜，和備受尊重的歡喜。祈願佛法長駐人間，慈悲喜捨愛灑大地。

## 發放地點：九龍灣佛教慈敬學校

撰文•羅淑儀、謝勤

「知道好多同事都想參加，故看到有關第三次發放的電郵，即以『九秒九百米衝刺』的速度按鍵，才搶到這次機會。」香格里拉集團的義工洪潔兒，生動地描述她報名做義工的「驚險」。之所以如此，乃因她第一次參加時，幫到很多公公婆婆，看到他們很有禮貌及收到祝福包時的開心，覺得很欣慰，所以也想參加第二次，可惜報名不成功。所以當知道有第三次時，便趕快把握因緣搶報名。

當天活動向幼吾幼慈善基金會關懷的觀塘區 191 戶家庭，發放 326 個祝福包，其中成員 4 人以上家庭 135 戶，每戶送 2 份，4 人以下家庭 56 戶，每戶送 1 份。

早上九點半左右已有多位老人家前來領祝福包，門口志工熱情接待，並為他們檢測體溫、消毒雙手。幼吾幼的工作人員負責登記領取者，以及做家庭分流。

志工吳萬里，居住這一區多年，視每一位前來領取的居民如親人，攙扶並幫助他們攜拿沉甸甸的祝福包，還一邊與他們聊天。

香格里拉集團兩位充滿愛心的員工洪潔兒和曾雪玉，在送三位小兄妹到小巴士的過程，因不熟悉這區，走了好多冤枉路。頂著炎炎烈日，兩個嬌小的女孩提著大祝福包吃了不少苦頭，但她們沒有抱怨，並說能幫到別人，自己好開心。

另一位香格里拉員工邱嘉宏，見到一位伯伯拿著兩包禮物，帶著孫子準備離去，此時下著大雨，他覺得很不忍，就主動替伯伯拿東西並送爺孫倆去搭車。談及疫情下參加發放，邱嘉宏說：「只要我們做好足夠的清潔，幫到人，自己都好開心。我們一起努力，多做一點幫助別人！」

「幼吾幼」總監盧佩珍說，這次要多謝慈濟主動找基金會，幫助他們學生的家庭，這些家庭都來自基層，所以是最需要幫助。

鄒宗伯伯就是這其中的一個家庭，他帶著小孫女來領取祝福包。八十四歲高齡的伯伯，跟太太以及兒、孫共十多口人，住在四百多平方呎的公屋單位。疫情中，兒子的工資少了約三分之一。伯伯覺得糧油對他一家最實用，對於這份心意，表示感激。

雨下個不停，伯伯不能離去，吳萬里與他聊天，請伯伯隨意翻開《靜思語》中的一頁，結果是「簡單就是美，合宜就是莊嚴」。吳萬里分享說，屋寬不如心寬，當你的欲望大時，多大的房子都覺不滿足；但當你滿足時，生活即使很簡單，但已覺足夠。

對此，伯伯深表同意，並說別人都說他很開心，要照顧這麼多孩子還這麼開心。吳萬里再送伯伯一句靜思語——甘願做，歡喜受。「既然跟孫子有這麼好的因緣，幫忙帶這麼多個，是您的福氣。您是個幸福的人，因為您無求，您肯付出。」看得出小孫女是很愛爺爺的，她緊緊依偎著爺爺坐著。交談期間，四歲的女孩完整地唱出〈真的愛你〉：「無法可修飾的一對手，帶出溫暖永遠在背後……」這首歌頌母愛的歌詞，飄蕩兩空……讓我們伸出雙手，溫暖每一個需要溫暖的心！



香格里拉義工陪同三位小朋友前往返家的小巴士 攝影 / 李健平

## 發放地點：南、北馬鞍山綜合家庭服務中心

撰文•林惠芳、凌佩文

這天，分會與香格里拉集團，在南、北馬鞍山綜合家庭服務中心，向恆安邨及耀安邨之長者、長期病患者、低收入家庭，派發安心祝福包。兩個中心共送出 164 份。

參與派發的香格里拉員工及慈濟志工在兩個社區中心，每次接待 8 至 9 位受患者，讓他們在有足夠社交距離的座位等候。工作人員簡介祝福包內的物品，以感恩心將祝福包送到領取者的手上，並協助他們放入手推車。期間工作人員不忘向領取者送上關懷問候，還護送有需要的人士回家。

慈濟志工葉致美與黃安立，將祝福包送往利安邨 4 戶有需要的家庭，並進行親切的問候。對志工將物資送到家裡來，一位伯伯表示很高興，感受到志工的關懷，裡面的米、油與其他食物可解他燃眉之急。

香格里拉員工黃立志說，長者在疫情期間很難外出購物，而祝福包內的物品大部分都是食物，受患者收到後都很開心。由於祝福包很重，長者的體力不濟，他希望往後能有多些人參與此活動，協助長者搬運物品回家。

另一位義工黃卓兒說，介紹祝福包的物品時受患者的反應良好，她很開心。她認為，說明物品之營養和食用方法，是一個較全面的溝通和關懷，而袖珍版《靜思小語》讓受患者在家中或在外閱覽時，吸收智慧和正面的話語，在面對困境時得到鼓勵。

香格里拉員工 Candy 見到有一位行動不便的婆婆，便主動幫忙把祝福包送到她家。婆婆很開心地說：「你們好好心，祝福你們身體健康！」Candy 說，能幫婆婆拿祝福包回家，感受老人家很開心，她自己也很歡喜。

在心得分享時，資深志工周玉蓮向這群因疫情而出現的年輕志工，講述慈濟精神及茹素的重要，在他們心中播下善的種子，期能菩薩大招生。

## 發放地點：新界北區

撰文•林莉

分會第三次在新界區發放祝福包，是與香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心合作進行。這個位於粉嶺的長者中心，為新界北區長者提供綜合家居照顧服務，範圍包括上水、粉嶺、沙頭角及打鼓嶺。這次兵分三路，一組到偏遠的村落，挨家挨戶發放；一組到附近幾棟大廈上門發放；一組在中心發放。

### 鄉郊發放

這次發放的鄉村為：菜洞北村、橫山腳村、高埔北村及黑排仔村。在中心職員的帶領下，志工乘坐旅遊巴士到達村落，那裡大部分都是寮屋，外觀殘破，留守的居民許多年齡高達九十歲。志工在村長指引下前往長者家中派送祝福包。

菜洞北村的紹蘭婆婆在此居住超過六十年，和她同住的女兒患有腳疾。她訴說最近她腰部舊疾復發，疼了幾個星期，志工到訪，讓她十分開心，拉著志工聊了很久。另一位行動不便的劉婆婆平常很少有人探訪，當志工告辭時，她依依不捨。三妹婆婆年紀大，仍然自力更生，井中取水來種菜。

### 上樓發放

志工把祝福包送到行動不便的老人家裡。志工李玉芳說，有一戶婆婆很熱心，不但請她吃水果，還要留她吃飯，十分熱情。離開時，婆婆一直送到電梯口，就像媽媽一樣，讓她非常窩心。

### 服務中心

中心職員用心設計下，發放流程非常順暢。考慮到長者年紀大，不方便排隊久站，中心安排來到的長者，先取籌號，坐下等候發放。中心職員還提前叮囑老人家攜帶拖車來運載祝福包。忘記帶拖車的，則由志工協助他們把物資運送回家。長者不僅拿到豐盛的禮物，還獲得貼心的照顧，非常開心，直誇志工有愛心。

發放中，負責解說禮物包的香格里拉集團員工 Alice 分享說，有機會和公公婆婆傾談，感受到老人家的熱情和開心，對在這樣的時刻大家能一起互相關心，她感到很高興。



志工們乘坐旅遊巴前往鄉郊發放

攝影 / 余嘉進



到達橫山腳後，由兩位村長指引志工前往長者家中 攝影 / 尤曉思



慈濟志工和香格里拉義工前往獨居長者家中

攝影 / 李雪儀



將祝福包送到長者手中，並叮嚀疫情期間注意安全 攝影 / 李雪儀



香格里拉義工仔細講解祝福包內的物品

攝影 / 吳雪穎



志工關懷長者，詢問是否需要陪同將祝福包送回家 攝影 / 吳雪穎

## 發放同時勸素 啟發悲心行善

**發放地點：牛頭角上邨**

撰文・黃小珊、李健平

「我希望未來有更多機會探訪不同的人，看見不同的社會情況。」參加派發祝福包的活動後，義工蒙而寶期待地說。

九龍東的牛頭角上邨是慈濟志工多年來深耕的社區，6月27日當天發放的對象是屋邨的孤苦獨居長者，總共送出了188份祝福包。

香格里拉集團派出12位義工參與活動，因為牛頭角上邨佔地頗廣及座數較多，為了方便長者領取，故在邨內兩處地點同時發放一以往派福飯予長者的常富樓，以及商場內的牛頭角街坊福利會；另安排人手把祝福包送往行動不便，沒法到來領取的長者家中。

發放物資時，慈濟志工也把握因緣宣揚上人的理念，以及勸導長者「非素不可！」活動也讓派發者學習平等與感恩。慈濟人叮嚀香格里拉義工說，派發祝福包時要作九十度鞠躬以及說感恩，感恩給予我們機會付出與見苦知福。

義工羅倩欣說，慈濟教曉了他們對弱勢社群要有平等心。「我覺得很有意思，同時瞭解了慈濟一些理念。」另一義工向長者袁東妹派發時雙手奉上祝福包，並說「祝妳身體健康。」袁東妹婆婆說，包內有一袋泡飯（香積飯），每一樣物品都很好。另一位領受者何秀蘭婆婆也說，每一樣物品都很實用，白米每一餐都要吃，麥片可以在早餐吃。

印度裔義工Nikhil Mangia幫忙把祝福包送到一位長者的家。離開時行動不便的伯伯，堅持要送他及其他義工到電梯內。Nikhil Mangia說，這次是個寶貴的經歷，他很期待參與下一次的活動。

關懷戶徐大婆婆看見攜來祝福包的志工，一眼

便認出吳萬里；原來不相信電熱水爐安全性的婆婆，一直以來夏天以冷水洗澡，冬天寒冷時，就使用電鍋將冷水煮熟來洗澡。直到三年前在吳萬里的多次勸喻後，才令婆婆改觀接受。而在那之後，婆婆便由社區志工接手繼續探訪關懷。多年不見，婆婆對吳萬里當初幫她安裝電熱水爐一事，銘感於心，故當日重遇，份外開心。

分享活動感受時，義工蒙而寶說，她探訪的4位婆婆都很熱情、開心，並很希望得到探訪。陳寶英說：「我看到這個世界真是有愛，有關心。」李秀萍則說，自己從活動中學會了說多謝、感恩，「從此大家便會多點說感恩的話。」她期待道。

**發放地點：南、北沙田綜合家庭服務中心**

撰文・呂美慧

「我看到領取者拿到禮物時真的好開心，我們很需要這樣的活動，疫情中很多人生活有困難……希望你們繼續支持這些市民。」社會福利署的劉先生讚揚志工很有心去幫助有需要的人。

這次派送祝福包在社會福利署轄下位於同在禾輦的南、北沙田綜合家庭服務中心。在場的一位已經第四次參與派送活動的香格里拉義工說，每次感受都不一樣。有位視障人士來領祝福包，這位義工想幫他拿回家，可是對方堅持自己可以做得好。「所以我們不應該有先入為主的觀念，應該對每個人都持平等的心。」該義工說。除向領取的長者介紹禮物包內的物品，義工還叮嚀內裡有一塊肥皂，可用來勤洗手。

在發放場地，還安排了有獎活動，讓前來的民眾透過遊戲，學會正確戴口罩及勤洗手。

**發放地點：大窩口邨**

撰文・林莉、尤曉思

「當長者聽說有活動，心情特別激動。對他們來說，這是一個很重要的活動。」跟慈濟合辦

過環保嘉年華等活動的大窩口議員黃炳權說，因為疫情的關係，許多社區活動中心都不開放，老人們被逼留在家裏，無處可去；因此，他感恩慈濟人前來發放並關懷該區長者。

這天，發放地點荃灣大窩口邨乃慈濟志工常年耕耘的社區，主會場設在邨內的仁愛堂彭鴻樟幼稚園，可以接待前來領取的長者，講解祝福包的內容及勸素。能借用個好場地要感恩志工施蔚廷，她是該幼稚園剛退休的校長，她還在現場介紹祝福包內物資的使用呢。

對於因行動不便不能前來領取的老人家，慈濟志工與香格里拉義工，將祝福包送到他們家裏。志工李國富非常耐心地向長者說明祝福包裏的物資，還把握因緣對他們勸素。

除派發物資外，義工還關懷長者的心靈。一位李婆婆因疫情回不了大陸鄉下，暫時住在女兒家中，但母女沒有溝通。就此，婆婆傾訴內心的鬱結，還流下淚水。義工Cathy安慰婆婆並和她打勾約定，每天起床告訴自己，要做個健康快樂人。婆婆終於展露笑容。



派發現場，社署人員透過遊戲的方式，教導街坊正確的戴口罩和勤洗手的方法  
攝影 / 呂美慧

多位香格里拉員工分享說，對他們的到訪、關心，長者都顯得非常開心。好長一段時間，人人都帶著口罩，互相看不到表情，這次上門派送祝福包，義工說看到老人家的燦爛笑臉，自己心情也「陽光起來」。

Cathy很欣賞慈濟志工主動關心長者，且長期及定期探訪，她很感動。Julian讚歎這次活動安排得非常組織、有效率。過程中，看到志工對長者的尊敬，他說下次會帶同自己的孩子一起參加。

Alice喜歡和公公婆婆互動，看到他們認真聆聽她的介紹，還踴躍地回答問題，令她心花怒放。她說，向大眾講解素食，自己內心也有了願力想茹素。「聽到每一秒就有2443隻動物被殺，十分驚訝，所以也想嘗試素食。」

第三次參與發放的施穎心說，當公司開放活動給家屬參與時，她就帶著先生林智仁參加，讓他看到長者家中的情況，感受會更深刻。

做發放也不忘環保。志工把這次運送祝福包的紙箱，小心翼翼地拆下疊好，運回分會，用來包裝下次發放的物資。



黃炳權議員指引志工發放大廈的位置

攝影 / 吳雪穎

## 慈濟周年慶 全球連線祈福

撰文•林慈混

因為疫情的關係，今年慈濟五十四周年慶、4月16日當天，香港分會共有660人次，與全球慈濟家人在線上共修，參加從早課、志工早會、禮拜《藥師經》，到下午的溫馨座談課程。靜思弟子期望以最虔誠的心為上人祝壽，也為全球祝福平安！

這天，志工用不同的方法來表達心意：寫賀詞、拍短片、畫畫、自製生日卡等。他們除各自在家線上祈福，也有相約到附近其他志工家一起共修。新東互愛副組長王純純準備了鮮花、水果及壽桃，讓家裡變身為小而美的心靈道場。為了保持安全的社交距離，雖然只有5個人，卻在客廳以三臺電腦連線共修。

「今天邀約住在附近的志工來家裡精進，我先生也一起參與，真的是菩薩雲來集，覺得因緣很殊勝、很歡喜。」她說因為疫情，大家的心更凝聚，法親之間有更多的時間，可以互動及共修精進。「感恩每天可以在雲端跟上人師徒相會。」互愛組長彭順珍每天在家精進聞法，也帶動組內志工，把握因緣線上精進薰法香。

「感恩上人天天入我家，空間有時差，心靈無秒差，點滴福緣滙聚愛，全球平安幸福來，願慈濟志業日不落，祝上人安康無量壽」為誌賀這殊勝的日子，大家還齊聲獻上祝福語。

親子成長班的蔡嘉昀，非常愛師公，她發願要天天茹素。「我會天天吃素，並且邀請其他小朋友來參加親子班，感受慈濟的這份愛，然後一起做小志工，把這份愛傳出去。」

參加慈濟親子成長班五年的蔡嘉昀，還沒有到過臺灣，很珍惜和師公在雲端相見的機會。第一次參加視訊連線，她守在手機屏幕前，興奮地問媽媽：這是即時視頻嗎？現在真的是師公

在視頻嗎？她虔誠合十，緊緊貼在桌前，看著師公，彷彿這樣可以離師公更近。她還認真做筆記，寫心得：我明白在大災難中，不是只有害怕和恐懼，而是要有愛心慈悲，幫助有需要的人。

「在疫情最嚴峻的時刻，志工用愛鋪路，想方設法不斷關懷付出。禁令隔開大家的距離，但隔不了慈濟人的心。」志工王水表示，從志工早會的分享中，知道法親慈善的腳步如常，且在線上互相關懷、鼓勵，安貧推素大哉行，凝聚大愛的能量，上達諸佛菩薩聽，期讓瘟疫早日消弭。

志工李國富說，慈濟人走入人群，急人們之所急，將糧食大米，生活用品及時發放，也關懷醫護人員，送上防疫物資。他們無懼疫情威迫，繼續用愛鋪路，令人非常感動，是不折不扣的精進菩薩。

靈山大法會，相約在雲端，科技一點通，同步齊聞法，全球連線祈福，希望疫情能早日平息，天下平安。



保持社交距離，志工們在客廳以三臺電腦連線共修攝影/人文真善美志工

# 傳心點滴

## 掃地的藝術

上人常說：「動作整齊就是美！」

拿起掃把由右至左劃個半圓，

然後直線前進；再由左至右劃個半圓，

直線後退。而且動作要輕，才不會揚起灰塵。

如此一進一退，一直掃下去，

就在大地留下如波浪的痕跡；

此時，心地、大地內外清淨。



## 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

# 大眾「疫」起浴佛 洗滌心靈求平安

撰文•林慈混、李寒梅

疫情之下，今年慈濟的浴佛典禮，主要以線上方式進行。香港分會除與本會同步線上浴佛外，也用其他方式禮讚佛恩。

佛誕期間，分會在靜思堂設置浴佛臺，讓每天值班的志工與前來的會眾一起禮佛。志工也如過往在觀塘一素菜館擺設浴佛臺，讓顧客及坊眾參與。

因疫情稍緩，5月9日近百位志工回到靜思堂舉行四合一幹部會議。大家久未見面，會後又能一同參與浴佛，皆顯得雀躍。會議前，佛堂在最短的時間布置成浴佛場地，每個站立點規定安全距離，一切從簡但不失莊嚴。大眾觀看線上浴佛片段後，典禮隨即開始。

執行長施頌鈴說，上人在「晨語」中的祝福「願諸世界常安穩，無邊福智益群生，所有罪障並消除，遠離眾苦歸安樂」，令我們有很深感受；希望將上人的祝福，帶給香港的法親家人。

志工梁月娥說：香港從去年年中至今，受社會事件和疫情的影響，許多家庭破碎，經濟下滑，社會不安；作為上人的弟子，我們要做穩定人心的力量，勸素，用齋戒來化解災難，令香港的明天更美好。

第一次浴佛的黎佛梅說，她活到六十多歲，心裡有很多的污濁和煩惱，藉著浴佛洗淨自己，也祝願人人健康、世界太平。

唸小學六年級的龔志成，跟隨媽媽林莉來靜思堂幫忙做布置。他說，吃動物就是逼人家殺小動物，我們要吃素，保護小動物。他希望疫情早點過去，能儘快復課。

## 線上浴佛 廣邀會眾親友

今年全球慈濟三節合一典禮，因疫情關係，全

球慈濟人及會眾5月10日在家，於不同時空與精舍線上同步浴佛。

居住在馬鞍山的14位志工集合在王純純的家，一起線上浴佛。設在寓所天臺的浴佛場地布置了鮮花，劃出安全的距離，還有司儀音控。天臺面向廣濶天空、平靜大海，令人在浴佛時心境開朗平和，並想起上人慈示「抬頭向天懺悔，低頭向地感恩」。

志工梁榮錦、馮少蓮與兒子正惟，在家連線大愛臺浴佛後，再前往王純純家，與法親再次浴佛。李色月帶來孫女簡稀伊參加，小女孩平時睡到10點多，當天特別早起，浴佛全程乖巧、笑咪咪的。

父親剛往生的林瑞蓉說，她是抱著感念親恩的心情來參加浴佛。「我希望爸爸能放心隨著佛祖去修行。」她說。

典禮目的之一是慶祝母親節，鄭紋晴說感謝慈濟安排這樣特別的日子讓她參與，並在這麼莊嚴的地方，過一個很開心的母親節。

自己一人在家浴佛的李玉芳，依照規儀進行，感覺能夠淨化家中環境，也令內心祥和、自在。

志工施蔚廷和家人一起參加線上浴佛，並為母親浴足，感念母親養育之恩，且彼此祝福。九十五歲的母親說，對連線浴佛感到很開心。「心很安樂，好像置身當地的浴佛場所一樣。」她說。

當天，志工準備了蛋糕探訪莫太太一家，帶動她兩個女兒感恩母親，並安排奉茶的儀式。跪下奉茶時，一位女兒說：「感恩媽媽的教誨！」另一位女兒說：「I love you！」莫太太說，很開心，接著與女兒互相擁抱，並親親面頰。

## 店休一日 為作浴佛場地

位於觀塘的寶光齋連續四年，在店裡設置小型浴佛臺，讓客人享用美味素食外，還能禮佛洗滌心靈。老闆鄭以超是慈濟志工，今年他和子女一起做好事。孩子在隔壁經營的糖水店，於5月10日這一天不做生意，將店面提供作為浴佛場地，全力支持慈濟社區浴佛。他們這樣做是受父親和慈濟人大愛付出所感動。

兒子新凱與女兒雅真說，在他們的店舖舉行浴佛，沒有那麼擁擠，令大眾感覺氣氛比較莊嚴些。他們說：「希望以後有更多的機會，提供這個場所給慈濟做幫助人的好事。」

志工在店內擺設宇宙大覺者，桌面放置慈濟刊物與會眾結緣，門外豎起屏風，貼上浴佛祈福海報。為了抗疫，在地面貼上標記，規定站立者的1.5公尺的社交距離。在店外，志工向食客坊眾推廣蔬食防疫，並邀請他們發願茹素，贊助蔬食餐券。

志工梁月娥說，通過活動讓民眾認識浴佛的意義，令內心祥和，也知道茹素。一位謝婆婆對素食表示認同：「人不要殺生，不要互相殘殺，

要尊重生命。」

兩位新加坡籍遊客對能參加浴佛、認識慈濟表示高興。Swanur Mogowari說：「很高興能參加，覺得很祥和、很受鼓舞。證嚴法師的開示很有啟發性，我從來沒聽過像證嚴法師那樣的講佛經，很了不起。」Marion Gallas說，志工向她介紹佛教，看開示時她感覺很平靜。

朱女士說，希望把殊勝的歡喜送給女兒，所以叫她將用來購買母親節禮物的錢，投放在店裡的慈濟竹筒，「我亦感恩她願意陪伴我一起來浴佛。」女兒林小姐說，能夠幫助有需要的人是很快樂的事。「多謝媽媽帶我來浴佛，母親節快樂！」她說。

聽了茹素的宣導後，劉惠蘭說：「要一生一世吃素，太遲吃素了，本應出生便要開始吃素。」一位剛從寶光齋用完餐的女士，在浴佛後請購了蔬食餐券。她說：「我茹素三年了，覺得吃素對身體很好也環保，我買這蔬食餐券自己使用以及送給家人朋友，一起吃素。」



居住在馬鞍山的14位志工集合在王純純師姊的家，一起線上浴佛攝影 / 呂美慧



寶光齋店休一日，開放給民眾隨喜浴佛

攝影 / 鄭慧芳

## 年輕志工求突破 創作卡通籲茹素

撰文•劉家寶

面對新型冠狀病毒，上人一再呼籲「非素不可」，分會因此推出「我行我素」活動，以蔬食餐券方式，邀約大眾響應蔬食，並為災疫祈福。

活動團隊集思廣益，製作了宣導影片——用卡通插畫故事，透過可愛的圖案吸引大眾的目光，讓他們了解畜牧業的不人道，動物在被飼養過程中的恐懼與不安；同時呈現統計數據，說明人類對生靈的巨大殺傷力，希望大眾改變飲食習慣。

團隊成員都是年輕的志工，從構思內容、繪畫、拍攝以及配音，只用了短短幾天的時間就完成製作。在構思方面，志工馬子愉說，很想突破以往用海報這一類型的宣傳方式，於是跟團隊其他成員商量拍影片，「沒想到大家一口答應，願意嘗試。」她說，團隊在網絡搜尋了很多資料後，發現許多關於素食的真實畫面，非素食者看後卻是很反感，所以希望拍讓大家都能接受宣導素食的影片。「想到可以用『童話故事』

去表達，透過可愛的圖案去讓大家了解到『動物也是生命，牠們並不是食物』，進而邀約大家加入素食的行列。」她說。

負責繪圖的吳雪穎說，她第一次幫分會畫卡通宣傳片，覺得很開心，想不到自己青澀的畫風有人欣賞。她說，自己沒有使用電腦繪畫的經驗，故手繪的圖在電腦中顯示不夠清晰，需要用電腦重新繪畫，雖然感到挫折，但她感恩團隊悉心的教導，之後用了三天三夜的時間，把整個故事畫了出來。

團隊是第一次製作這類型影片，所以是邊做邊學，但成員很用心，終於合和互協地完成。團隊希望影片吸引更多人素食，「我行我素，一起行動！」



## 社工也來勸素 長者熱烈響應

撰文•謝勤

「一會兒我們就一起去吃素吧！」基督教女青年會的社工江國儀跟長者義工呼籲道，大家報以熱烈的掌聲，十分雀躍。

五月中分會透過香港基督教女青年會深水埗綜合社會服務處，向該區基層民眾派發了70個祝福包和1600張素食餐券。志工於5月29日趁服務處長者義工的例會，前往講解素食餐券的用法，並說明茹素的好處，希望幫助他們養成素食習慣。江姑娘也加入勸素行列，她說：「這次派素食餐券給大家，不僅是要請大家吃一餐素，而是要告訴大家素食的重要性。」

志工傅小燕分享了「禍從口入」的道理——肉類含有大量激素、毒素，引發很多疾病，而最健康是新鮮的蔬果。她以自己為例：吃素十五年來，都很健康所以常去捐血。

說自己一半以上時間吃素的霞姐（梁潔霞）一個人的時候都是吃素，但和家人一起，因多有不便，只好有什麼就吃什麼。但她說：「素食是你想不到的好，吃素，人真的比較精神。」霞姐見到慈濟志工就顯得非常開心，並從手袋中拿出小本的《靜思語》，展示給大家看。

這本《靜思語》是之前志工送給她的，她用一個保鮮袋放好。她說，比起那些食物，這本小小的《靜思語》更珍貴，「裡面的話都講得很好。」

佛教徒蘇淑奎婆婆，十多年以來都是實行十齋日，每天早餐也基本是素食，希望日後可以淨素。

少吃素食的鄧葵興婆婆，收到素食餐券後和丈夫一起去大快活品嚐素食。她說，吃後身體好像好些。大家哈哈大笑，哪有這麼見效？婆婆很認真地解釋，因吃完感覺很好，心情好好。

志工還向長者派發宣傳戒殺生的卡片，上面記錄了聯合國糧農組織2018年統計資料：全球1秒就有2443隻動物被殺，這還不包含水中生物，1天2億1千多萬生靈被宰，1年770億多動物送命。聽了這些令人震撼的數字，希望大家不要為了口欲，讓生靈喪命。

希望這一張小小的素券，能夠讓更多人有機會去嘗試素食，帶領更多的人改變他們的飲食習慣，也讓越來越多的人，能夠領略尊重生命帶來的喜悅。



# 疫情持續不斷 為露宿者送愛紓困

撰文・陳啟平、李健平

今年三月因新冠肺炎疫情，餐廳傍晚六時到凌晨四點不提供堂食，只設外賣。以往在快餐店麥當勞過夜的街友，只好另覓「住處」。估計全港約有「麥難民」450位面臨此困境，「貴姐」王英貴就是其中一員。平常打清潔散工的她，只能拖着行李睡在觀塘月華街公園，過著風吹雨打的日子。

幾年來不間斷關懷露宿者的慈濟志工，在疫情下沒有停止對他們的探訪。於3月28日，志工在觀塘麥當勞附近與月華街公園，找到一些街友。志工吳萬里說，現時露宿者更感徬徨，所以慈濟人來了解他們的狀況，看如何予以幫忙。

對此，貴姐表示歡迎並感恩志工帶來口罩、食物給他們。另一位街友陳國樑因疫情才與志工認識。失業而成為無居者的他，以前在麥當勞經常看到志工拿飯菜給街友享用，他只坐在一旁看；發生疫情後，志工主動接觸關懷他。

## 膚慰心靈 加油打氣

4月10日星期五晚上，慈濟志工一行10人，在尖沙咀文化中心關懷露宿附近的街友，向他們送上防疫物資及食物，還對已審核為符合失業援助的6位，發放港幣六百元現金加六百元超市禮券。

獲發失業援助的陳德光表示，他原本是家住深圳來港工作，因為疫情封關、隔離政策的關係，只好留在香港。但香港租金太貴，唯有露宿街頭，「屋漏偏逢連夜雨」，最近更失業了。他說沒想過在這難關，有人願意伸出援手。他承諾找到工作後，會盡自己一份心力，回饋社會。志工鼓勵他要積極面對困難，並以靜思語「心中有愛，才會人見人愛」與他共勉。

這次前來關懷的志工李志源，以前是住在觀塘的街友，他在慈濟人的幫忙及潛移默化下，現在變為手心向下的人。這次他幫助吳萬里準備食物、防疫物資，來關懷尖沙咀的露宿者。

志工吳萬里除在家裡煮了糖水，並到家附近的糕餅店購買包點供街友享用。糕餅店的老闆娘林美蓮非常認同慈濟的理念，常常樂捐糕點轉送街友。

當天晚上與露宿者聚會時，志工設置了簡單的許願牆，鼓勵大家匯聚愛心善念，寫下自己的願望，祝福自己，也祝福世界疫情早日穩定，天下無災難，人人平安吉祥，盡快恢復平常的生活。志工還用歌聲來安慰街友的心靈，並希望在這困難時期為他們帶來歡樂。活動結束時，吳萬里帶領大家一起誠心祝願祈禱。街友對於慈濟人在這個嚴峻時刻，仍來關懷和慰問深表感恩。

面對逆境，素食館普光齋與分會合作，向基層民眾提供素食。慈濟向有需要的人派發面額三十元素食券，用在普光齋挑選價格港幣四十元或以內任何款式食物。普光齋老闆翁名偉說：「疫情令很多人失業，此舉希望能夠幫助無業人士、街友及住在劏房的朋友。」

## 防疫妙藥 齋戒茹素

志工5月22日晚在尖沙咀文化中心探訪街友，並發放緊急關懷補助津貼。不捨街友捱餓，志工在普光齋，用素食券購買了30個飯盒給他們享用。志工吳萬里感恩普光齋老闆翁名偉：「可以用這樣優惠的價錢，讓我們買到這麼高質素的素飯盒。」

當晚志工與街友聚會地點位於文化中心附近，地方燈光昏暗，志工便開啟手機用以照明。

除素便當外，還有志工烹煮的黑糖杏仁茶，供街友享用。對露宿者，志工也送上素餐券及物資。

此次探訪的一個任務是，對因疫情影響而停工或失業的人士，進行失業援助評估，以及提供每次為期兩周的援助發放。

之前做清潔散工的李易佳，對申請到失業救濟，感到很高興。「這幫到我。」他說。看到志工送贈的靜思語書籤「不要小看自己，因為人有無限的可能」，他隨即說：「很符合我。」

街友呂碧如在深圳有份工作，因為疫情回不去，經朋友介紹認識了慈濟。「這援助解決了我的燃眉之急。」看了靜思語「不要小看自己，因為人有無限的可能」，他說：「別人看不起你，但你不要自己看不起自己！」

另一街友林國輝說，志工幫到他燃眉之急，「這段時間，真的是很辛苦，很艱難。」

有時幫忙做發放的街友莊贊源說，素食餐券幫



疫情期間志工為街友準備了防疫物資及食糧 攝影 / 李健平



每一條地下道，都可以看到志工關懷街友的身影 攝影 / 李健平

助他很多。「我很感謝你們慈濟贈送餐券，讓我能夠到素食館取飯吃。」

向街友講解如何使用素餐券時，吳萬里引用上人每天叮嚀「非素不可」，素食不只是為自身健康，也要與地球共生息，更重要的是，茹素能最快消弭疫情。

獲贈素餐券以及物資，街友李國強說：「讓我們露宿者有素飯吃，同時令我們感覺很開心，我覺得 very good, very good！」

跟隨媽媽梁君茹來做探訪的莫旨勤，原本在加拿大升讀大學，因為疫情而暫時回港。他說：「我第一次參與街友探訪活動，令我學懂怎樣包容他人，善解包容。」

這群露宿街頭的弱勢社群，原本已受盡社會的歧視與冷漠，近一年內受社會運動及疫情影響停工或失業，生活更陷入困境；所幸有慈濟人的關懷，讓他們感受到人情的溫暖也紓緩了生活的壓力。



普光齋讓志工用優惠的價錢購買飯盒關懷街友 攝影 / 李健平



街友莊贊源，一有機會也當個手心向下的人 攝影 / 李健平

# 疫症無礙助人心 考驗智慧圓善行

撰文•黃小珊、吳萬里、梁月娥、謝勤、羅淑儀

在疫症蔓延下，慈濟人經過仔細規劃和籌備後，在四、五及六月，舉辦了派發福飯的活動。六月那一次是父親節當天，也順道為參與者慶祝節日。

4月26日的活動在位於觀塘的「團團圓圓」糖水舖舉行，分上下午兩場，各派發福飯數目53盒。在觀塘這個老舊社區，住了許多長者與基層家庭，一盒看似微不足道的福飯，傳遞著溫暖和祝福。

等候區設在離店約10公尺旁的一條後巷位置，每張椅子的距離有1.5公尺，以確保等候人士有足夠空間距離，並為他們量度體溫。每個時段只設50個名額，而所有可換領的福飯券已在較早日子送出。

首節在中午12時開始，但未到時間已有人到來排隊。排首位的溫育青居住在鯉魚門，因前年山竹颱風慈濟到該區賑災而相識。她拿著手提車到來領取，除了為自己與家人，亦順道為同是慈濟關懷戶的鄰居長者領取，一共領6份。

派發開始，志工分批引領他們由等候區走到餐廳門口，拿取放在店外長桌上熱騰騰的福飯便當。除了福飯便當，還有蛋糕、水果等物資，都是寶光齋老闆也是慈濟志工鄭以超護持的。志工還了解前來領取者的近況，有需要時，提供失業援助金給他們。

派福飯結束後，仍有一位長者來領取福飯。志工馬上給他送上熱飯、蛋糕、水果和口罩。這位唐伯伯，因年紀大找不到工作，也沒有領取政府綜援，只靠在街邊拾紙皮來維持生計。志工安排日後到他家探訪，做援助評估。

寶光齋老闆的兒子鄭新凱，因在這次派福飯的籌劃過程中，看到慈濟人細緻用心並無求付出，

甚為感動，決定活動當天，把自己鄰近寶光齋的「團團圓圓」店關門休息，用作配合派福飯及做失業援助批核之處。「吳萬里師兄來跟我商量，希望一起合作幫助弱勢社群、失業人士與街友，我聽聞後很感動，也想出一份力付出。在這次派福飯活動中，街坊看見我們這樣派福飯，也很想贊助，去布施物品。」鄭新凱分享道。

關懷戶溫育青說，慈濟幫助他們這些有困難的家庭解決經濟問題。「認識你們慈濟志工後，覺得生活、心裡上沒有以前緊張，好像有了依靠一樣。」她感恩地說。

志工洪玉英說，上人開示：驚世的災難要有警世的覺悟，「香港慈濟人責無旁貸地要去勸素……我們把握機會每天推廣素食。」

## 素餐券派發 帶動民眾善循環

5月17日的福飯發放是新冠病毒爆發以來的第二次，雖然疫情有所舒緩，志工還是不敢掉以輕心，在領取福飯等待處排放保持相隔1.5公尺距離的椅子，以確保安全。這次，老闆鄭以超親自製做了100份健康福餅，連同福飯派送。疫情打擊下，經濟蕭條，但鄭以超還是每月停業一天作善舉，悲心讓人感動。

志工同時不忘做勸素及關懷，善舉感動了一些路經現場的人士。一位從越南來港定居的女士，生活不算安穩，但她表示，慈濟雪中送炭，令她深受感動，故把一天的工錢放進竹筒，還發心在工餘時間參加志工行列。

在附近市場營業的戴苑玲，看到穿上制服的慈濟志工的發放行動，產生好奇並前來了解。了解以後，她對推廣素食券表示支持，遂帶引志工到市場向一些商店作推廣。自己購買10張素食券的戴女士說，將素食券送給有需要的人是件好事。「會選擇贈送給像你們給予的弱勢社群或清潔工人。」她說。

志工向銷售印尼雜貨的印尼籍老闆 Tjhai Lie Ngo 推動素食。雖然店內有許多非素食材，她亦欣然接受素食，更把竹筒擺放在收銀處，讓顧客做隨喜功德。店內一位在購物的游佳燕女士加入素食行動，並購入素食券。「現今社會上很多人內心不安，受到食物影響也不足為奇。推廣素食，可令人更祥和，很多性格溫和的動物都是吃素的。」她深有同感說道。

有當志工的街友莊贊源也來領取福飯，並獲贈數張素餐券。他說：「素餐券讓街友得到溫飽，而素食對身體健康，可以保護地球，並可以使疫情解除。」

這次派福飯還跨區去牛頭角，吳萬里提著福飯前往牛頭角的麥當勞，送給行動不便的街友何錦成。吳萬里關懷何伯，並表示可陪他覆診。一同前去的莊贊源跟何伯道別時說：「記得看醫生，知不知道？」並拍拍他肩膀。

街友貴姐取過福飯後，還向志工購買3張素食券，並簽名發願每天吃一餐素食。她說：「志工為大眾解決困難，感動了我們。我們有微小力量，也應該給他人一些幫助。吃葷會犧牲動物性命，當你了解原因，便不再想吃。」

在晚上派福飯的場次，志工在忙於發送福飯或評估援助個案時，仍不忘牛頭角上邨的獨居長者。怕太晚才送上福飯他們會挨餓，包括莊贊源在內的志工，於活動仍在進行期間，便提著十多份福飯便當，將之送給長者。

在牛頭角上邨互助委員會外面，經常在社區派福飯活動中，承擔清洗數十個環保膠碗的區美賢婆婆，已坐在輪椅上等待，擬親自把福飯送往其他獨居長者家中。經協調後，婆婆留下來，讓志工代勞派送。她說：「多謝你們志工呵護我們的公公婆婆，你們這麼有愛心，送給我們便當，更送到家中。我感覺很開心，多謝！我代表其他公公婆婆多謝你們。」

是日兩場派福飯及勸素活動，送出素飯、酥餅及水果共100份。能共耕福田，志工皆十分感恩。



等候區設在離店旁的一條後巷位置，每張椅子的距離有1.5公尺，以確保等候人士有足夠空間距離，並為他們量度體溫 攝影 / 李健平

## 溫馨父親節 留下難忘的影像

6月21日，父親節當天，又是慈濟人和寶光齋聯合派送素福飯的日子。除了向前來領取的每位民眾派發一盒福飯以及贈送兩張素食餐券外，為了給大家留下一個難忘的回憶，志工製作一個「祝父親節」的大相框，配備了各種美好的祝福語給大家選擇鑲嵌在相框上，用相機、手機記錄下來。八十八歲的謝成祖，四代同堂，但平時獨居，開心地拍攝了一幅祝福相片後，迫不急待傳送給他的女兒。

透過這幾次派福飯，寶光齋老闆鄭以超與兒子，收集了50多位需要關懷的獨居長者，和一些想做志工的民眾的電話。鄭以超說，還招募了不少大德贊助福飯，有五六位大德一次贊助一百盒，還有一些一次捐助三百、五百盒。由以往一個月大約派發福飯三次，增加到現時一星期三次或以上，令更多人受惠。

慈濟感恩戶周上群和兒子相依為命，家住鯉魚門，過去三年遭受兩次颱風重創，慈濟予以關懷至今。這次周女士母子還肩負使命，為鯉魚門的7位老人領取福飯。兒子豐豐向身兼父職的母親，獻上溫馨的祝福和甜蜜的擁吻，說感恩媽媽一直照顧他，陪伴他成長。

七十七歲的陳婆婆，是市政清潔工人，領了福飯就坐在馬路邊她用來收集垃圾的推車上，準備用餐。可是她沒有餐具，志工便拿自己的筷子跟她結緣。上次派福飯時，志工向清潔工人派發了20張福飯票券，讓他們這天來領取。

原本在大陸生活的黃先生，因太太去年病逝，來港照顧兩個年紀尚幼的兒子，生活非常困難。他拿到志工給的票券來領取福飯，訪視組對他的處境非常重視，馬上做了援助評估。

羅珮榕女士，五十五歲，上個月底因派祝福包由家福會轉介而來。她兩年前右手受傷，不能工作，除了拿到84天病假的薪酬外，得不到其他任何賠償。她兩年來花光積蓄，丈夫沒有工作，靠生果金生活。慈濟已經給她開案關懷，每月給予一些經濟上的援助。她來領福飯時很開心，並表示感恩。

李女士，六十多歲，除接送孫子上學，還收集紙皮售賣補貼家用。志工讚歎她這樣做不僅幫到家人，因間接減少砍伐樹木，幫助到地球環境，讓她感覺被理解、被尊重。

有些長者因行動不便，志工便把福飯送到他們家。曾影飛雖然自己有腿患，還是跟志工羅淑儀、何惠蓮，帶上6份福飯和下午茶點，趕往牛頭角下邨去看望幾位長者，其中有住在常泰樓的慈濟關懷戶徐婆婆和謝婆婆。她們在志工無微不至的關愛下，過上正常生活。對志工到來，她們顯得歡喜雀躍。

常盛樓住有獨居的何伯伯，以及現要坐輪椅前慈濟環保志工區美賢。住常滿樓的蔡婆婆和住常康樓的傅婆婆都是慈濟感恩戶，他們都是獨居，身體機能退化嚴重，讓一眾志工非常記掛。

志工林季珍，自己滿身病痛，但沒停下來付出。她和志工羅彩萍去看望三個小姊妹。她們的生活遭遇困難，母親去年離世，七十歲的父親因疫情開工不足。當天，志工除帶來慈濟資助她們的生活費外，還送來福飯和素食餐券，讓她們在父親回家後，一起過個開心的父親節。



志工將飯盒、水果及滿滿的祝福送給居民 攝影 / 鄭慧芳



寶光齋老闆熱情的在店門口迎接前來領取飯盒的民眾

攝影 / 鄭慧芳



志工將剛煮好的飯菜打包

攝影 / 林桂霖



領取飯盒的居民都非常有秩序的排隊領取

攝影 / 林桂霖



慈濟志工透過飯盒，虔誠祝福居民疫情期間平安健康 攝影 / 林桂霖



六月份派素食飯盒的活動當天是父親節，民眾用打卡拍照來留念 攝影 / 李健平



## 減少碳排放

## 其 很簡單

友善環境、愛護動物  
我們可以這麼做！

- 當季** 當季食材可減少肥料和農藥使用，相對節約、便宜，更減少農藥的能源耗費。對於當季的吃應時節可縮短運送距離。
- 在地** 支持在地小農種植的蔬菜、鮮果與肉類和海鮮類，也能減少碳排和運輸。吃食物標本的樣子，減少加工處理過程，可減少資料的能源，降低環境壓力，也減少吃過許多肉類、蛋、糖、人工色素等。
- 原態** 支持在地小農種植的蔬菜、鮮果與肉類和海鮮類，也能減少碳排和運輸。吃食物標本的樣子，減少加工處理過程，可減少資料的能源，降低環境壓力，也減少吃過許多肉類、蛋、糖、人工色素等。
- 適量** 使用高品質材料，不因追求大牌採購過度消費。八分飽是健康飲食教育方式，剩下的與分享幫助他人吧！帶也屬於平廉。
- 節能** 選擇耐用的烹飪方式，適當器具，善用高質材料，做好清潔保養，避免長時間煮及高溫油炸、長時間、乾煎又燒烤。
- 少廢棄** 買多少吃多少，避免食物浪費，出門帶環保袋，環保餐具，盡量減少垃圾產生，也可減少石化及環境所帶來的溫室效應。

當大片雨林被砍伐，用來開發牧場和種植飼養牲畜的作物，而飼養牲畜和家禽佔地球70%的農業用地；全球溫室氣體比例當中，畜牧業排放量高達五成以上，從養殖到餐桌上，一路都在製造碳足跡。

「蔬食」是一種新的可持續生活方式和態度，已然超越宗教，是健康養生的時尚標籤，植物營養素可減緩老化、提高免疫力，營養豐富、好處多多的它，也是環境保護的落實。



## 慈善關懷

# 為中途宿舍院友搬家 志工準備豐富入伙禮

撰文•李國富 吳萬里

「這個好，那個也好！」看到志工手上一張張喜氣洋洋的「靜思語」春聯，「和叔」心花怒放，愛不釋手。最終他選了幾張有「和」字的春聯貼在門上，並開心的與志工合照。

4月6日，志工到和叔位於旺角豉油街的新居探望他，還帶了電鍋、電熱水壺、電磁爐、掛牆扇和桌椅，慶賀他喬遷新居。

初遇和叔是去年9月9日，慈濟人第一次到聖雅各福群會李節街宿舍做探訪。由於是中秋節前夕，志工為舍友舉辦慶祝晚會。活動中，開朗健談且擅長歌唱的和叔讓人印象深刻。不說不知，兩年前他曾患有情緒病，所幸經治療後已康復。他太太亦同樣患有此病，但不肯就醫，夫妻倆常因小事爭吵，經社工評估後，建議兩人分開居住。

剛開始和叔被轉介到救世軍漁灣宿舍居住，半年合約完後，社會福利署又幫他入住李節街宿舍。他在附近的超市找到晚班兼職理貨員，賺取微薄薪金簡單過活，但在滿六十五歲後，因公司的政策關係，不再被聘用。

3月13日，志工到李節街為舍友發放防疫物資，並進行失業援助金評估。和叔跟其他十位舍友符合條件，志工即時發放現金及超市禮券給他們。

之後，在志工吳萬里的持續關懷互動，得知和叔的宿舍合約即將到期，需在4月6日前遷出。4月3日和叔到新宿舍取門匙時，慈濟人陪伴前往，並作第二次援助評估，發放了現金及超市禮券給他，希望能趕上入伙時用。

4月6日志工探訪時，除了帶去前述的家電用品，還準備了五穀粉、香積麵、素香鬆和餅乾等淨斯資糧。志工為他介紹產品的製作過程和用料，以及精舍師父「一日不作、一日不食」的信念。志工也分享慈濟「竹筒歲月」的精神，並給他一個鐵製的「竹筒」，希望他能日日發善心去幫人。

最後大家一起合唱〈一家人〉，他說這首歌旋律優美，簡單易唱。令他驚訝的是，這歌曲已被翻譯成多國語言，且慈濟人已走遍全球五大洲，深入貧苦，作提燈照路的人。期待在慈濟人的大愛陪伴下，和叔也能由手心向上轉為手心向下的造福行善之人。



志工帶了電鍋、電熱水壺、電磁爐、掛牆扇和桌椅，慶賀他喬遷新居  
攝影 / 李健平



志工帶來了靜思語春聯，給和叔送上祝福

攝影 / 李健平

# 雲端共精進 同心弭災疫

撰文•人文真善美志工

「『新型冠狀病毒』是天地給予人類的大哉教育，大家仰頭要向天懺悔，低頭向地說感恩，管好自己的身、口、意，齋戒茹素。」在4月12日的精進日，上人語重心長的告誡弟子，這波疫情是大自然在警惕人類，我們要敬天愛地尊重生命，才能消弭災疫。

拜科技之賜，在疫情期間，全球慈濟人仍能共聚一堂，在雲端一起精進。當天課程非常豐富：「大愛共伴，造福行善」，由慈善基金會執行長顏博文主講，面對疫情慈善足跡仍不停歇，全球志工如常在世界各地進行防疫物資發放；「靜思法髓妙蓮華」入經藏讀書會規劃，由呂慈悅分享明年《靜思法髓妙蓮華》讀書會及入經藏的方向；「防疫保護你我他」，由中醫師沈邑穎透過經絡系統傳授養生之道，教導大家如何防疫保健；「同心共濟弭災疫」，由慈濟基金會編纂處洪靜原主任主講，她希望大家要謙卑，法入心、法入行，發願帶動齋戒、茹素。

「透過課程，體會到把握當下很重要，我們要省思自己的行為，去除心靈病毒，堅持茹素還要快速推素。」志工仇文英表示，要檢討自己不足之處，不好的要趕快改進，因自己也一把年紀，怕來不及了；還要莫忘初心，做個願意承擔的志工，同時要帶動更多人瞭解素食的好處。

「人要提高警覺，把身體好好照顧，口慾不戒眾生共業。」志工林慈泯說，十二年前自己的一場業障，就是因為貪口慾，而跟眾生結下惡緣，但願茹素後，能跟宿主解冤釋仇。

上人開示及洪靜原分享時提到，每次有大災難

發生，大家才會警覺，其實這不過是歷史重演。對此，林慈泯深有同感：人很容易忘了當時的受災情形，以為不會再降臨，就鬆懈下來，繼續享樂而沒有為來世積福、造福。

志工歐秀萍則懺悔年輕時不知修行，幾乎五戒犯齊。進慈濟後，有上人的法，明白因緣果報，「今日向上人發心立願，改往修來，生生世世茹素，佛心師志。」相信她至誠的心念，定能上達諸佛菩薩聽。

精進課為大家導正心靈方向，期許彼此「大愛共伴，造福行善」，為天下苦難人拔苦予樂。



# 妳陪我長大 我陪妳變老

撰文•莊燕華

「媽媽，妳陪我長大，我陪妳變老，妳的餘生由我來陪伴……」這些窩心的話是慈少王筱淇在寫給母親的感恩卡上的肺腑之言。現年十五歲的筱淇在6月14日以教育志業為主題的培訓課上，分享了從八歲開始和媽媽李京一起參加親子班到慈少班的成長經歷。

筱淇說，她得到眾多師姑師伯的關愛，「慈濟就像第二個家，感覺很親切和舒服。」她很感恩在師公上人的靜思語薰陶下成長，在慈濟除了學習到知識外，更重要的是能夠找到做人的方向，及把所學實踐在生活中，幫助自己、媽媽以及同學朋友。「我學會把靜思語應用在日常待人處事中，不但改善了和家人的關係，亦明白孝道的重要。」她經常會寫信和感恩卡給媽媽表達愛及感恩。如今李京也受證了，母女並肩同行慈濟菩薩道，互相扶持、互相鼓勵。

筱淇說，她明白師公教導要愛護地球，知道環保跟人類息息相關，應該與地球相偎依存。「我也明白多付出就是人生最大的收穫。」現在是鼓隊成員之一的她說。

這次教育團隊以真人真事，編寫出生動有趣的話劇進行授課，闡述對孩子從小播下愛與善的種子，以及灌輸他們正確人生價值的重要性。參加的15位學員表現十分專注，亦主動發問及回答問題。

下午時段以動態體驗方式進行。學員分享對靜思語「關懷別人就是關懷自己；救助別人就是救助自己」的體會：他們由最初的被動轉為主動去幫助其他人，最終發現得到幫助的是自己。

閱讀法品是了解靜思法脈最好的方法之一，所以課程也安排了讀書分享。志工歐陽碧輝引導學員閱讀《善護》後交流心得。學員尤曉思從慈青開始一直在教育團隊學習付出。現在已是一名教師的她表示，慈濟的教育與社會的教育大不相同，上人的教育精神和理念對她有不一樣的啟發，讓她省思，明白很多事情不是理所當然的。

志工梁君茹分享了她在慈濟路上的歷練與成長，丈夫莫俊傑、兒子旨樂和旨勤到場支持和鼓勵，很溫馨！從看到一本佛教雜誌介紹慈濟的兒童班，到相隔兩年後在書展找到慈濟，進而走上慈濟菩薩道，全是大兒子的因緣成就。

梁君茹之前因為不懂親子相處的方法和技巧，所以跟大兒子的關係非常惡劣，後來一起參加親子班和慈濟活動，雙方關係起了微妙的變化。她說，上人的靜思語幫助了他們，她慢慢以善解包容的心去發掘孩子的優點，拉近了關係。兩個兒子從慈幼成為慈少，一直在慈濟這個富有人文的大家庭薰陶下長大，在師公上人、師姑師伯的教導下學懂了感恩，行善、行孝不能等的道理。

梁君茹時常帶著兒子投入慈濟活動，後來兒子邀請爸爸參加探訪元朗盲人院的活動。莫俊傑的態度由最初的冷淡變得十分支持，現在每月探訪盲人院的活動，已變成一家人的家庭活動，彼此關係變得十分融洽。梁君茹說，感受到幫助別人其實是幫助自己，也幫助了家人以至整個家庭。上人說非素不可，梁君茹以耐心引導家人明白茹素的重要，並向法親學習廚藝。家人由以前無肉不歡至今明白眾生平等，吃素環保又能救地球，並開始每晚茹素了。

莫俊傑和兩個兒子也在臺前分享。他說慈濟是一個善的地方，很放心妻子帶著兒子參加活動，雖然妻子有時在慈濟做得很累，但是她做得歡喜就支持。他亦看出一家人改變很多，感恩上人的教導。他還推介大家把孩子帶入慈濟，「這是很好的事，我見證兩兒正向的發展及成長。」旨樂和旨勤說，幸好媽媽進了慈濟，一家人變好了，開心了。他們也談及由抗拒至接受茹素的過程，明白師公上人的憂慮和貪口慾的不對。「師公上人的話，我們會聽！」他們的認真，獲得全場的掌聲鼓勵。

學員從課程中感受到上人在教育理念上的獨特見解；求學不是求分數，孩子真正需要的是完全的人格教育，「有禮、有德」是給孩子最美好的人生禮物。

# 線上共修殊勝 無量法悅湧溢

撰文•張衍初

全球疫情何時了？但社會仍需運作，大眾發揮創意，藉著科技找出方案來解決人群不能聚集的問題。慈濟本會於3月29日藉著電子科技，舉行「同心祈福弭災疫－慈濟線上共修」，讓全球靜思弟子、大眾在不同空間，一起拜誦《法華經》，共霑法露，祝福天下無災。

慈濟周年慶之際，香港慈濟人收到有關訊息，滿懷法喜，殷切期待由靜思精舍常住師父帶領拜經，在網上共修。當天清晨時分，弟子內心寂靜，跟隨經文誦讀，沉浸於悠悠法海中，無量法悅從心湧溢。

能夠上網共修的機緣也是難能可貴的，如果是在家，有否電腦、有沒有連接、懂不懂操作、自己要否上班，家人是否體諒；如用手機，字體是否太小、數據是否足夠等，都是要解決的問題。所以能夠順利網上完成共修，也是難得的福報，應無限感恩。

4月2日看到大愛臺「珠海志工彭曉彤遺願，器捐遺愛五家庭」的報導，是對「把握因緣」的一個很好的提示。志工彭曉彤法入心，「頭目髓腦悉施人」，化無用為大用；家人圓滿她的遺願，難捨能捨，把她的器官惠及5位等候移植的病患。

《法華經》中字字句句都在敲醒弟子的迷惘，但讀誦經文只是一個開始，後續更要複習，參閱上人開示，努力研讀，思維力行，才能法入心，法入行。只說不做，佛法沒有實踐、融合生活中，便沒有意義，也無從體會法之奧妙。彭曉彤面對死亡，仍能法入行，作出慈悲大捨，生死皆自在，為這段生命劃上完美句號。這不容易做到，平日要殷勤精進，才能「守之不動，億百千劫」，作出慈悲的抉擇。凡事知易行難，用百般藉口推拖，大家能從此刻醒覺，準備用心寫好下一世的劇本嗎？

「志工早會」上，精舍師父、清修士用心準備

課程，內容包括疫情、慈濟成立因緣和足跡、上人法語開示、本土及海外志工付出分享；會上播送新聞片段、各志業體的簡報及臺灣慈濟醫院志工感受分享。內容是充滿法情、悲願的豐盛組合。大醫王視病如親，不可為而為，為恢復病人的健康、生活品質，而竭盡所能。醫院志工的真情分享，活用佛法，轉識為智，安定大眾不穩情緒，也見盡人間八苦相，是菩薩修行。

4月6日，大愛臺主管介紹「十地」動畫，並囑咐大家轉發給親友，分享佛法就在日常生活中。全球慈濟人非常期待動畫的播出。

4月7日，人文志業同仁介紹志工在疫情期間的足跡「跨越山海」，並特別先選中國內地的來報告。每天閱覽「海外慈濟」，看到約旦、土耳其、塞爾維亞、敘利亞、非洲、南美洲等，八苦盡現，令人感動萬分。而內地志工菩薩，難行能行，且是有關14億人的故事，令弟子感動之餘更堅定心志。

4月8日的共修介紹人文志業與科技公司合作，在臺灣公共汽車站圍板上，安裝資訊屏板，播放疫情資訊、靜思語、大愛劇場播出的預告，讓民眾等候公車時觀看。這例子說明如何利用

現代科技展「神通」，讓佛法無界限擴展，廣傳正信、正念、正善，深入眾生心。另一環節，慈濟高中同學分享自製口罩收納袋，送給校內師長職員。大家讚歎學子懂得傳遞一份對別人的感恩、尊重與關懷。

上人講經開示踏入第五十四個年頭，近年再開講《法華經》。上人開示：「我一門深入，《法華經》已經包含華嚴的境界，而也已經具有阿含、方等、般若的法，都具足在這裡，所以要好好地用心。受持、解說、書寫，趕快受持，好好將我們了解的，即時對有緣的人解說。」

這次的疫情災劫是給人類的一個警告，上人苦口婆心，於2003年已殷切叮嚀弟子，戒慎虔誠，以慈悲平等觀看待眾生，不可為一己口欲而殺生。每年七百七十多億的生命被宰殺，令人難過、憂戚。現今疫情災劫再現，大家有做到上人所說的嗎？疫情帶出的預警、教訓，大家有接收到嗎？會愛護一切生命嗎？懂得珍惜地球資源不是用之不竭，是有限的嗎？我們祈求疫情儘早消退，同時期望人類趕快覺醒。

周年慶法華經共修圓滿結束，滿心歡喜，得未曾有；感恩精舍師父及各志業體法親、同仁成就此次殊勝因緣。期待目前每日進行的線上直播共修，持續開放，讓法雨普潤眾生。



慈濟線上即時共修，從3月29日周年慶《法華經》早課開始，每一天、每一周還有志工培訓、精進共修日，在家就能跟常住師父一起共修  
圖片來源 / 慈濟全球資訊網



共修中，慈濟人服裝整齊、儀容端莊，天天在線上，一早跟靜思精舍同步虔誠祈禱；從3月29日至4月16日，全球59個國家地區，37萬6274人次，每日平均1萬2066人次，同步線上精進  
圖片來源 / 慈濟全球資訊網

## 柳暗花明好多村

撰文•王惠娟

「有學佛之人遇苦，懂得用智慧在苦中找因解決，從而得以出離。沒學佛之人遇苦，只會一味的埋怨，為什麼是我？而在痛苦中反覆的輪迴。」臺灣慈濟基金會慈善副執行長劉濟雨，在5月31日的「千里一線牽，雲端來相會」的防疫遠端科技共修會中如此分享道。

劉濟雨副執行長精彩和風趣的分享，讓第一次聽他演講的我，倍感親切，獲益匪淺。「我們改不了環境改心境，我們要做心境的主人，不要做環境的僕人。」他說，雖然做起來很難，但只要盡心盡力終會成功。

他也分享上人所說：「該做的事，你有能力的，

就要不自量力的去做。不該做的事，做了有危險、危機的，就要量力而為。事業做得越大業報就更大，所以事業做得穩，才是最重要的。錢賺得多沒有什麼了不起，要懂得用智慧，把錢花在布施上，才是了不起。」這些話有如醍醐灌頂，警醒在生活中汲汲營營的人。

劉濟雨說，無常和時間這兩件事，無人可阻擋，所以上人苦口婆心的勸勉我們「行善、行孝不能等」。他也鼓勵大家，今生遇到明師要懂得追隨，遇到善士要懂得親近，遇到良機要懂得把握因緣。

「苦海無邊，回頭是岸」。面對疫情，他說最重要的是懺悔、茹素、戒殺、護生；山窮水盡疑無路，有了慈濟人對受災者的紓困、扶困，便是柳暗花明好多村。感恩慈濟、感恩上人、感恩劉副執行長，以法潤漬鞏固我們的道心，期能化肉身為法身。



## 不認老勤精進 努力做好本份事

撰文•陳啟平

「我覺得在慈濟，七十歲就像二十歲一樣，這麼『年輕』一定要努力學習，如果不學習，很容易會忘記事情。我們要活到老，學到老。」人文真善美志工盧志德道出不認老、勤精進是他承擔的動力。

年逾七十的盧志德於2009年退休。退休前他在香港政府運輸署和隧道公司工作，職位是運輸助理營運主任，在控制室負責監察隧道營運，執行隧道法例，搶救事故車輛。

剛退休時，他喜歡爬山、遠足、騎單車，在香港境內到處觀光遊玩；而這一切，被一位他認識的慈濟志工看在眼里，覺得是虛度光陰。於是在2010年初，邀約他每星期一天到大圍環保教育站服務，並跟他分享慈濟的環保理念和四大志業。

不久，分會添置一部五噸貨車回收環保物資，懂開車的他因此成為環保車司機，幫忙在沙田、大圍、馬鞍山、九龍東收環保物資。從此，星期一在環保站工作，星期二、四開環保車，成了他例行的工作。而他家師姊在退休後，也跟他走入環保站，每星期有三天做環保，加深認識慈濟的運作。2011年底，兩人同時在臺灣受證為委員。

盧志德在做環保的同時，也幫忙出班拍照。因分會懂錄影的人少，在人文真善美幹事梁昌材的鼓勵、教導下，他學習錄影、剪輯。曾經是電腦文盲的他，早期工作時，經常要下屬幫他用電腦出文件；五十歲時，在下屬的教導下，學會自己用電腦處理文件，不用再求人幫忙。真正是「天下無難事，只怕有心人」。

因為有電腦操作的基礎，所以他很快可以獨當一面。「我很感恩昌材師兄，亦師亦友的他，教會我錄影、剪輯，讓我可以為自己的社區也

幫其他社區拍照和錄影。」盧志德說，可以利用自己對攝影的興趣，來為時代作見證，為慈濟寫歷史，是他最感恩的事。

除了做環保、人文真善美，盧志德也到本會學習茶道，可謂「文武雙全」，其好學的精神著實令人敬佩。盧志德經常用手機看大愛臺，掌握慈濟的最新資訊，他最喜歡的節目是《人間菩提》，因為可以從中汲取上人的法。

「做中學，學中覺，覺中悟，這三句話永遠記在我的腦海裡。」盧志德說自己很努力做好志工的本份，也期許跟他年齡相仿的志工，努力學習，佛心師志，做好上人交給弟子的事。



## 看見不完美時，選擇面對或放棄？

撰文、圖—潘翠微

在一次聆聽清修士分享時，自己寫下「因為看到優點而加入，因為看到缺點而投入」這兩句筆記。分享者鼓勵大家，我們因為看到慈濟的優點而加入，但當在團體活動中看到缺點時，是更加投入，還是因為失望而放棄或離去？

的確，大家都是因為看到慈濟的美而願意加入，但在付出的過程中，也很容易看到團體的不完美而失望。自己當年也是如此，但當找到修行的方向後，想法就不同了。

以前，很在意工作「制度」、「運作」上的缺點，也就是看到「有改善的空間」，但現在會覺得，所謂的「缺點」，應該是往自己內心看，去找、去發現自己的不足之處，繼而願意去面對、改善及去除。

人、事、物的「相」，都是給我們修行的機會，想要保持清淨心，唯一的辦法就是心燈往內照。當看到外在的、他人的、團體的、制度上、運作面的缺點時，趕緊自我警惕要從心去去除不耐煩、看人不順眼、喜歡挑剔批評等不好的念頭。

在人我的相處及共事中，如果無法放下我執，任由煩惱紛飛，就會像身處火宅，想從屋內逃出去卻逃不出去—不是大宅的門太窄，而是接受佛法的心太小、欲念太大，頭大身小因而走不出火宅那道門。

要堅持修行不容易，願意去除習氣更是難。但有時候，不是因為看到希望才去堅持，而是堅持才會看到希望；走在修行路上，用正向的心看待「缺點」，對準正確的人生目標及方向，最後得到最多的還是自己。



## 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。



得遇善知識，  
就得到生命中的貴人，  
要尊重、學習典範；  
其實遭遇惡知識，  
也是逆增上緣，  
讓自己心生警惕，  
感恩對方示現惡形惡相，  
磨練自己堅守心志，  
不起煩惱、不受影響。  
無論順逆，都要真誠感恩。

——恭錄自 證嚴法師開示