

從付出中去學佛

學佛應當包括學習佛的慈悲。參與慈濟為土耳其與敘利亞賑災的「竹筒傳愛」活動的一位學生，他學到了在課堂常講的慈悲心。慈悲須以行動來展現，但其背後是心、是愛，所以慈濟講募款是募心、募愛。

世間苦難偏多，現時天災人禍越趨頻繁，有多種成因，包括氣候變遷，但歸根究底是人心出了問題。若我們能匯聚了更多人的愛心，就更能解決問題。

為了賑災，慈濟邀天下善士共耕福田。志工、會員予以熱烈響應，有的捐贈收藏的珠寶玉器，有的製做擺飾、生活用品、食品等作義賣。除了向有聯繫的學校師生，我們還對關懷戶、外傭招手。觀塘長者屋住戶在竹筒投放善款，還幫忙點算。參觀慈濟環保願行館時，有印尼家傭帶來存了善款的竹筒，有人則在現場捐獻。有些愛心遠從福建而來，義賣會上的一批素食，即由泉州石獅的環保志工連夜製作、急運來香港的。

慈悲、大愛無疆界、民族。慈濟關懷本地有困難的人，如街友；也馳援世界其他地方不幸的人，如土耳其與敘利亞災民，以及戰爭下的烏克蘭難民。

看到別處苦難、不幸的時候，在香港的我們都會看到自己的幸福，但要知道幸福不是必然的，進而要惜福以至造福。更有些是從「手心向上」接受幫助的人變成「手心向下」去付出助人。

佛教是修行，不是學問的宗教。在參與「竹筒傳愛」學校的一位老師談及布施的「三輪體空」（即無布施者、布施物、受施者），相信同學通過實際的行動對此會有較深的體悟——學佛要從付出中去學。

鄭偉鳴

目錄

二〇二三年 03 月
第 155 期

1

編者感言

從付出中去學佛

10

愛灑社區

新春視訊拜年 志工法喜充滿

愛援土耳其義賣會 匯聚眾善與祝福

素食展「人頭湧湧」 淨斯資糧買氣旺

靜思好話春秋街 商販受惠善循環

志工以禮相待 街友籠屋戶歡聚圍爐

夜裡四處覓街友 噓寒問暖獻關懷

師生一念慈悲 竹筒萬里傳愛

志工團拜送暖 長者屋住戶備感溫馨

長期用愛互動 翻轉街友人生觀

4

主題報導

疫後舉辦歲末祝福 會眾歡聚法喜充滿

菩薩家庭喜添丁 弘法利生志不渝

26

傳心點滴

另一種「殺生」

27

印象真善美

「尊重多元」－志蓮中學分享

包裝本草飲－送祝福到大陸

28

大地園丁

「透視未來」藝術展 廢棄玻璃瓶展新貌

元宵市集募心募愛 體現弘法利生

再生玩具市集 啟發孩童環保心



靜思堂
香港九龍塘沙福道 12 號
電話 2893-7166 傳真 2893-7478

大圍聯絡處 • 環保願行館
新界沙田大圍車公廟路 5 號
電話 2337-0158 傳真 2687-1889

慈濟文化志業香港有限公司
香港九龍塘沙福道 12 號
電話 2575-4966

灣仔聯絡處
香港灣仔道 187 號景星大廈 1F D 室
電話 2892-2578 傳真 2892-2598

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
電話 2336-3601 傳真 2336-3681

綠在鯽魚涌
鯽魚涌英皇道 1010-1056
東匯坊 130、111 號舖
電話 5285-8476

34

愛的傳承

親子成長班 家長學習「四放」

36

菩提精進

堅強走出喪子痛 慈濟路精進不輟
社區志工課程 瞭解慈濟脈動
精進日聞法感動 化為行動度苦難

40

清修點滴

去除煩惱 就是利益自他

41

願行食堂

五彩冷麵

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 林均銘
文稿撰述 筆耕志工
人文真善美團隊
照片提供 攝影志工
人文真善美團隊





攝影：李健平

疫後舉辦歲末祝福 會眾歡聚法喜充滿

撰文：謝勤、胡美珍、林莉

「真真高興地見到你，滿心歡喜地歡迎你……」志工熱情地在九龍塘分會大門口唱著歡迎歌，迎接會眾的到來。

分會壬寅年歲末祝福，在1月7、8、14、15日舉行，大批會眾滿懷喜悅前來靜思堂，參與疫情三年以來首次的現場感恩祝福會。

活動正式開始前，民眾抽靜思語、寫祝福卡、互相問候，或閱讀慈濟刊物、跟志工傾談，氣氛一片祥和歡樂。

很多大德帶著他們儲蓄很久的竹筒「回娘家」，大量善款注入大竹筒，現場響起了叮叮噹

噹美妙的聲音。

民眾李偉剛說，他對上人說的竹筒歲月，覺得很有意義，每天都把零錢投進竹筒，裝滿了三個竹筒後，另找一個塑膠袋來裝放，趁回來參加歲末祝福交給志工。

《開經偈》樂音在佛堂響起，大眾進入靈山法會。2022年全球《慈濟大藏經》在畫面上一幕幕呈現出來，許多會眾看得熱淚盈眶。

慈濟邁入第五十七年，愛的足跡遍及全球一百二十八個國家、地區。2022年歲末祝福的主題為「慈悲行善福滿門·智慧處世德傳家」，全



攝影：鄭慧芳

2022 年歲末祝福的主題為「慈悲行善福滿門·智慧處世德傳家」

球慈濟及香港分會的《大藏經》影片展示慈濟人如何善用時間，在人與人之間發揮良能，提燈照亮人間路。

現場手語演繹曲目是〈千手世界〉。觀世音菩薩為利益眾生，發願具足「千手千眼」，一眼觀時千眼觀，一手動時千手動，聞聲救苦，即時解人苦難。慈濟宗門的創立，是效法觀世音菩薩千處祈求千處現的精神，不分宗教、種族、背景，在全球各地無私付出，這就是「一眼觀時千眼觀，一手動時千手動」的具體展現。

「人人合心，知道哪個方向需要有人幫助，就起一念幫助人的心……」上人開示要大眾為自己的生命價值而付出。

看過《大藏經》影片，人醫會的文志賢醫生說，讓他想起疫情期間，當時醫護人員很辛苦、很困難，但在收到慈濟送來的物品，包括調理身體的淨斯本草飲時，真的很感動，也感受到慈濟在內的很多好有心的團體的支援。「覺得香港將來有什麼挑戰，只要大家一起做，互相支持，任何困難都可以克服。」他說。

民眾陳俊傑說，看到慈濟過去一年，在不同地方幫助有需要的人。例如，在香港本地幫助失業人士，提供物資，並送上心意關懷；在印度，慈濟人協助一腹大如鼓的男童做治療手術。「這是很令人感動的。」他說。

「看了很感動，好幾次都流淚了。」鄒葉芳女士說，看了影片知道慈濟在全世界好多地方做了很多善事，幫到很多人，有機會也想來慈濟幫忙做些事。

樹仁大學教授李志鴻說，影片中看到世界的各種災難，如烏克蘭戰爭，他希望趁歲末祝福發一個好願，祈求世界沒有災難，他也非常認同上人推廣素食，希望大家都愛護生命。

「只要發現有需要，就去幫助，把愛和關懷送去，這是最令我感動的。」保良局朱敬文中學校長莫瑞祺說，慈濟對有苦難的人除物質幫助之外，更重要的是給他們愛與關懷。

在1月8日的場次，分會邀請了關懷戶、感恩戶及會員前來靜思堂參加。場地擠得水洩不

通，但能面對面交流，每個人臉上都掛著燦爛的笑容。

「這裡像一個家，是一個很溫馨的地方。」第一次來靜思堂、十一歲的黃思瑤說，這裡每個人都帶著笑容，說話都很溫柔。

「疫情開始時，我的第一個口罩是慈濟給的，拿到時我流下了眼淚。」許國強先生說，他多年前遇上交通意外，治療後入往春磡角護養院，得到慈濟志工探望；疫情期間志工不能到訪，但會通過電話問候關心他，或在遠距離跟他見面。他因此覺得自己沒有被遺忘。

譚麗明女士說，來參加歲末祝福，受到志工很熱誠的招待，她寫的祝福語被掛起來，看到的影片讓她感動——很多地方的人生活很艱辛，連食水都沒有，慈濟志工向他們送水、送溫暖。

楊維丁先生說，從影片看到許多災難，有些人吃樹皮、飲污水，他感到很難受，以後要珍惜糧食，盡量素食。「相比那些受災難的人，我過著幸福的生活，有很多食物，但依然不知足……」他十二歲的女兒楊苑喬反思說道。

程慧儀女士說，能回來慈濟，代表自己身體健康，回來接受祝福，她非常感恩。她會牢記上人的開示，行菩薩道。

「參加歲末祝福感覺很平安。」陸秀娟女士說，平安的感覺很舒服，希望新的一年，大家都

有平安的日子。

勞海新先生說，三年來第一次回來這個家——一個有正能量的環境——令他非常感恩，希望以後盡量去幫助別人，「自利利他」，自己也會受益。

在1月14日的場次，陳煥嫦女士背著一個沉甸甸的大布袋前來，內裡放了三個竹筒。她說，三年沒來靜思堂了，這次把家中的竹筒全帶回娘家。

現場的〈千手世界〉的手語演繹把會眾緩緩帶入靜謐的慈悲境界。站在演繹隊伍最前面的許錦雲，用優美柔軟的身姿向大眾說法。這三四個月來，她利用每周僅有的一天假期，到靜思堂來練習，平日除了上班就是練習。她說，歲末祝福是慈濟的大喜事，也是自己的本分事，一定要用精進的心，殷勤付出，來耕慈濟的大福田。

對歲末祝福的重頭戲《慈濟大藏經》，佛學研究生賈強說，感到非常震撼，也體會到佛說的「無常」。他年紀輕輕，卻在商場上經歷過大起大落，以前生意上的許多朋友有「三高」、糖尿病，所以對素食護生的一段有很深的感觸。他說，無論是為動物，還是為自己，都不應該殺生，並發願以後蔬食護生。

大眾在歲末祝福的洗禮下，心靈滌淨、法喜充滿，而這股正能量，將如漣漪般繼續散播到香港各個角落……



攝影：鄭慧芳

大德帶著他們儲蓄很久的竹筒「回娘家」



攝影：李健平

上人雖遠在臺灣，但他給每個人都送了份福慧紅包



攝影：梁昌材

菩薩家庭喜添丁 弘法利生志不渝

撰文：李紅梅、林莉

「疫情持續三年日子不容易過，但志工堅守崗位、使命，默默地付出，令香港分會可以堅持走出去、走下去，為社會做更多，真的要給大家一個熱烈的掌聲！」執行長施頌鈴在志工場次的歲末祝福上，感恩志工在疫情期間的付出。

壬寅年的對內歲末祝福，在眾人期盼下於1月6日在靜思堂舉行，除了回顧過去一年慈濟香港分會的大藏經，更開心的是慈濟大家庭又添新丁，分會執行長施頌鈴代表上人向新委、慈誠授證並送上祝福。

今年活動的主題是：「慈悲行善福滿門·智慧處世德傳家」。接待志工在大門口唱著「真真高興地見到你，滿心歡喜地歡迎你……」，大家感覺像回到家，有無比的溫暖、安心。許多志

工把竹筒帶回娘家，帶回來的不僅是錢財，還有每天發的善心善念；這份愛心會傳向全世界，去幫助有需要的人。

對有近兩百人參加歲末祝福，執行長施頌鈴說，好久沒有見到這樣的場面了。她說，最高興的是在這艱難的三年中，有五位師兄師姊新受證，他們能堅定不移地走到今天受證，相信他們的根扎得很穩，將是慈濟大家庭一份很大的力量。相信接下來的一年，四大志業八法印，一定會大步前行，補回這三年失去的時間。

現場播放的2022年《香港慈濟大藏經》與《全球慈濟大藏經》，呈現一幕幕天災人禍，上人帶領全球慈濟人力行菩薩道，秉持克己、克勤、克儉、克難的精神，菩薩身影遍布全球，志

工在自己所在地發揮功能，造福積德，祥和社會。

授證儀式在慈濟歌曲〈想師豆〉旋律中莊嚴有序地完成。歌詞道出每一位弟子的心聲……他們知道受證不是培訓課程畢業，而是承擔的開始。

五位新發意菩薩在眾人的見證下，發心立願。龔龔表示，會遵循佛陀救苦救難的初心，堅持持戒修行，勇猛精進行菩薩道，投入四大八法，投身人文真善美，記錄所有慈濟家人的菩薩身影。

黎愛兒：緊隨上人腳步，佛心師志，弘法利生，做上人眼目，傳大愛、說長情、護蒼生、令安樂；做堅實螺絲，恆轉法輪、矢志不渝。

「把握因緣精進不懈怠，生生世世茹素，生生世世行菩薩道，追隨上人，接引更多的人入慈濟行菩薩道。」余小碧自我期許，菩薩道難行能行，精進不退轉。

梁曉霖說會把握機會去付出，堅持自己不輕言放棄的信念，對的事情做就對了，生生世世行菩薩道，做造福人間的事。

「善用父母留給自己的身體去為眾生服務，為佛教為眾生，全心全力去募心募款做慈濟事。」譚吉齡發願行孝行善報父母恩、上人恩，做慈濟事做得圓滿一點，希望盤點自己人生的時候少一點遺憾。

資深委員唐慧齡行動不便，拄著拐杖，仍把握因緣回來參加歲末祝福。她說，年紀大了，要傳承給年輕的去做才行，今天見到這麼多年輕的新志工，真的歡喜。

對這次的歲末祝福，志工梁君茹很難忘懷。當天，她在醫院陪伴昏迷多月、處在彌留之際的妹妹；到底是繼續留在病床前陪妹妹，還是到靜思堂參加歲末祝福——讓她很掙扎。最後她決定帶著妹妹的心來參加歲末祝福，一起接受上人的祝福，希望妹妹可以和上人結更深的緣，換個身體再來，與自己一起做慈濟，行菩薩道。「相信這才是給妹妹最大的祝福！」她說。

慈濟事，單靠一個人或少數人是無法完成的，需要大家共同來成就；願人人以佛心為己心，以師志為己志，矢志不渝的在菩薩道上勇猛精進。





攝影：林桂霖



攝影：梁昌材



攝影：梁昌材

執行團隊代表致贈祝福包

新春視訊拜年 志工法喜充滿

撰文：謝勤



「分會邁入三十年，會持續點亮暗角送溫暖，深耕社區送祝福，利濟人群展笑顏，讓東方之珠更耀眼。」在新春視訊拜年時，分會執行長施頌鈴帶領志工向上人發願。

1月23日農曆正月初二，香港弟子齊聚靜思堂，以視訊向上人、精舍師父以及全球慈濟家人拜年。同一時間在花蓮本會，一群香港慈濟人親炙上人，並表達香港弟子對上人的思念。

視訊中，數位志工分享她們在菩薩道上的感動與感恩。真善美志工謝勤說：自己會用清淨心走入人群，做上人的眼，看人間美善；做上人的耳，聽世間美妙音聲；合和互協，為慈濟留下最真實的歷史。

張莉娜講述她如何以回收物編織成手袋，透過義賣募心募愛，並於去年十一月圓滿了榮董；

之後再募到的款項，則捐給「弘法利生」。「希望能一直做下去，將垃圾變黃金，黃金變愛心，給下一代一個乾淨的地球。」她期許說道。

「接觸慈濟後發現，有意義的人生就是付出無所求。」今年承擔協力組長的留紫玉說，感恩上人創造了慈濟，讓她的人生有了很大的改變，有了正確的方向，而家人看到她的改變，給予大力支持。她的丈夫王子文叫她放心去做，不要擔心家裡的事。他原本想退休後才參加慈濟，但看到上人年紀大了，很不捨，知道行善行孝不能等，就趕快出來承擔，去年參加了見習課程。

志工代表分會做分享都非常的開心，且有很多的心裡話要跟上人分享，但時間有限無法盡訴。行政同仁馮少蓮說，很感恩分享者的配合，把要說的内容扼要地講給上人知道。

影音組的志工為了確保連線萬無一失，提早三天測試網絡，當天下午四點才跟花蓮本會連線，但他們在上午十點已開始做準備。志工余嘉進說，好感恩宗教處的菩薩細心地測試畫面、聲量，因此整個過程大家都可以聽到上人給的回饋，我們的分享與發願也能讓上人聽到。

對這次連線，執行長施頌鈴說，出席者都顯得法喜充滿，她希望這分法喜能延續下去。她說，疫情三年沒法讓許多志工一起在靜思堂跟上人拜年，現在社會開始復常，便廣邀志工回來視訊拜年，原以為大年初二大家會跟家人聚會，結果卻有一百多位志工回來。「能跟上人拜年，大家都很興奮。」她說。

上人聆聽各地分會視訊拜年後，在花蓮本會現場的香港分會副執行長李淑玲說，香港靜思弟子很想回來看望上人，但由於臺灣還沒全面開放入境，故無奈未能成行。不過，因疫情在持續緩和中，相信很快就能達成心願。



攝影：李健平

志工留紫玉及王子文發願趕快出來承擔



攝影：林桂霖

愛援土耳其義賣會 匯聚眾善與祝福

撰文：謝勤、羅淑儀

「義賣會籌到多少善款並不重要，重要的是我們匯聚了很多人的愛和祝福。」分會執行長施頌鈴闡釋「愛援土耳其」義賣祈福會的真正意義。

2月6日土耳其發生7.8級地震，其後的九天內不斷地發生強烈餘震。全球慈濟人隨即發起「大愛共善，救拔苦難」馳援土耳其的募心募愛活動，香港分會也迅速採取行動，協助災民度過難關。

分會除了向志工、會員等勸募以外，還於2月25、26日在靜思堂舉辦了「愛援土耳其」義賣祈福會。志工利用互聯網籌募到的物資品種，為歷年義賣會中最多。這次義賣祈福會有超過

二百種物資，有的是志工、會員捐贈自己收藏的珠寶玉器，有的是他們專門，甚至跨境為這次活動製做的，如吊飾、日用品、食品等。

分會執行長施頌鈴說，對土耳其大地震的災情，香港分會一開始已密切留意，在很短的時間內，向會員大德，以及利用網上平臺向大眾勸募。「這段期間看見我們香港人的愛心，每一天，看到很多善款入帳，一些大德還特地前來捐款。」她感恩志工這段時間不斷地向身邊的人勸募，大家都忙得很歡喜。

志工關惠卿的侄女關潔云看了姑姑傳來的資料，便發動親友、鄰里一起包素粽，真的是萬「粽」一心。他們做了兩大箱，共二百個素粽，



攝影：徐淑琴

會眾敲響愛心鑼送上祝福



攝影：林惠鴻

為確保新鮮，凌晨三點半出鍋，晾乾水份後，馬上放進開著空調的車，由廣東鄉村直奔深圳口岸，運來香港。關潔云說，她會合在口岸等候的姑姑與其他志工，一起過關前來，大家秉持善心來付出。

義賣會上的一批小麥辣條、薑味猴頭菇、即食腰果，則由福建泉州石獅蓮厝環保站的環保菩薩製作，急運來香港。志工蔡微微說，她的親家母潘桂群前陣子因交通意外受傷，雖在恢復中，仍號召一群志工來幫忙。她們帶著床鋪，在環保站睡覺，早上四點鐘有些老菩薩先起床準備材料，就緒後，其他志工再一起烹製食品直到晚上十一點後才完成。

志工高崇英的女兒和她就職醫院的同事，利用幾天晚上休班時間，做了總數有三千多個的純素核桃酥及蝴蝶酥。他們做到凌晨兩點，甚至四點才完成。

「我覺得你們很好，出心出力！」黎潔心女士讚歎慈濟人之餘，表示生活在香港很幸福，沒什麼天災，有能力就多點去幫別人。

多位志工捐出她們多年珍藏且載有溫馨記憶的珠寶玉器，但為了援助土耳其災民，願意割愛義賣，讓人感動。

志工劉苑清手作和諧粉彩、酒精畫義賣，同時也在現場教授，歡迎有興趣者即場學習製做。之前疫情嚴重期間，她製做了很多粉彩畫送給情緒受影響的人，幫助他們走過人生低谷，自己也法喜充滿。

「身邊的人都說要捐款，我就代勞，把捐款帶回來。」志工黃婉玲和丈夫，除了把家中的竹筒帶回來，也把親友的愛心一起送來，捐助土耳其災民。

志工施淑蓉、社企導師 Louie 連同自閉症兒童和其家長，趕製手工朱古力，在現場銷售，期望籌募善款幫助災民度過難關。

志工張莉娜製作的咖啡糕和編織的環保物料手袋，大受歡迎，她且與民眾溫馨互動，接引他們加入行善的行列。

一位太太帶同坐輪椅的丈夫，特地乘坐康復巴士前來共襄善舉，因為車輛不可以停泊太久，所以無法多作逗留。此舉，讓在場人士都深受感動。

有兩位香港智能保健學會的印尼籍義工帶領朋友前來購物。其中一位說，大家齊心努力參與義賣，一起幫助土耳其災民重建家園，並祈願他們能早日擺脫困境，回復正常生活。



素食展「人頭湧湧」 淨斯資糧買氣旺

撰文：林惠芳、李紅梅、胡美珍



攝影：鄭慧芳

慈濟香港分會今年再度參加香港亞洲素食展，擺設攤位推廣淨斯產品。志工還趁機跟民衆宣講慈濟、環保，以及邀請他們參加慈濟為援助土耳其地震災民所舉辦的義賣籌款活動。

第九屆香港亞洲素食展於2月17至19日一連三天，假香港灣仔會展中心三樓展廳舉行。一年一度的亞洲素食展，為迎合愈來愈多民衆對素食的需求，今年規模較往年增加一倍，共有三百家展商、六百個品牌參展，安排逾八十場精彩活動。入場人次比往屆大幅增長百分之二十五。

主禮嘉賓經濟及商務副局長陳百里博士指出，這次參展單位較去年多，會場內「人頭湧湧」，可見素食有很多商機，與素食有關的經濟鏈，能提供更多就業機會。他說，素食有助改善污染的環境，令香港能於2050年實現碳中和的目標。主辦機構代表李亦瑤小姐說，近期香港素食者有年輕化的趨勢，多了少肉多菜、每周一天或多天素食的年輕人。

◎非素不可 積極參展

對於這個香港最全面地推廣素食及綠色生活的展覽會，慈濟志工張衍初說，是秉承上人的教誨「非素不可」來參展。慈濟在會場租用兩個攤位，展示了五十五款健康食品，五款家居清潔用品，以及十款環保餐具用品。前來的民衆多能找到他們所需的物品，臉上現出滿意的笑容。除推廣這些產品外，當值志工還向參觀者介紹慈濟、竹筒歲月、環保、環保願行館，以至對土耳其的賑災活動。

素食展第一天早上，就有很多「捧場客」前來購買淨斯產品。產品設有多款優惠套裝，一位劉女士一次就購買十二包蔬食麵。她說，最主要的考慮是「好食」，可與她的素食朋友分享。

全家人都素食的梁小姐已認識淨斯產品多年。她認為產品有益及多元化，她常購買香積麵、杏仁粉等，這次購買了多樣產品。

鄭小姐於十多年前在臺灣街頭遇上志工募款而認識慈濟。她說，在素食展看到慈濟香港分會的攤位，便來購物護持。「這是一個好因緣，能認識慈濟香港分會。」她表示，日後會參與慈濟舉辦的活動。

下午一對父子行經慈濟攤位，兒子興奮地叫住爸爸，指著展示中的蕃茄麵說：「好好食！」；原來這位念中學的男孩曾經參觀過大圍環保願行館，還上過素食班，所以對慈濟的素食產品相當熟悉。

素食展吸引了不少內地的客人。志工蔡秀川遇上二批來自深圳的福建同鄉，大家以閩南語交談，備感親切。蔡秀川除介紹淨斯產品外，更介紹慈濟。深圳「食疏者也」素食餐廳的李老闆，打算採購一些調味料帶回去，但帶的現金不夠；一位志工提出，她以現金替他付款，他用微信轉賬給她。支付完成後，李先生開心地表示，他以後會去慈濟深圳聯絡處購買所需食材。

和先生在會場逛了一圈，手推車已裝滿物品，正打算離開會場的利佩貞女士，眼前突然出現的藍天白雲身影，讓她停下離去的腳步，轉而興奮地走向慈濟攤位。原來她認識慈濟已二十年了，對無意中能在素食展重遇格外高興，也因此一口氣購買了很多食品，例如很有益的米果。她說，找到米果還有其它米製的食物，讓她非常開心。





◎素食興起 蔚為潮流

「慈濟是一個很有遠見的慈善機構，有些產品的研發是用來賑災。」佛教徒何東成先生說，知道慈濟很用心製做產品，工作人員大都是志工，不是在做單純的商業買賣，「我很佩服和感動。」他道出內心的感受。

印度人思華迪，在會場見到穿著制服的慈濟志工，十分高興，並跟著他們走來慈濟攤位。原來他年輕時曾經在花蓮生活，還到過慈濟吃素；多年前看到慈濟在中環舉行浴佛活動，他深受感動。看起來身體十分健康的他，當被問及原因時，他回應是素食，就如素食的大象、水牛，都是十分強壯的。「素食能使地球淨化及有能量運行不息。」他說。思華迪的長輩也是素食，現在他經營素食工廠。

負責倉務的分會環保幹事梁潤雄說，素食展很有意義，推廣素食很有迫切性，如上人講的「來不及」。他會主動進入展場了解情況，看到缺什麼，就補充，如不用補貨時，會在攤位協助推廣產品。

志工蔡傲康分享自己的感受：可以藉著這個機會讓民眾認識慈濟，同時推廣素食，以及眾生平等、不要傷害動物的理念。

有「素食教煮」之稱的鄭梓詔說，會場人山人海，且規模比以前大了一倍——這代表多了供應商對素食這個行業有興趣，越來越多人吃素或者關注素食。「見到這風氣，我非常開心，希望素食從業者及素食者一起努力，越做越好！」也是慈濟志工的他期許說。

攝影：李健平

靜思好話春秧街 商販受惠善循環

撰文：林發金

「多年來慈濟的濟世情懷在北角已深入人心，大家都受到恩惠。」港島志工1月8日舉辦「北角好話一條街，竹筒回娘家」活動，得到北角販商協會會長黃偉泉現身支持，他感恩也肯定志工長期在北角社區的耕耘。

當天下午，港島志工共二十七位在北角碼頭集合，列隊步向春秧街，向商戶派發寫有「行善造福」、「感恩知足」、「平安幸福」等字句的燈籠，以及張貼靜思語、收回竹筒，以善心、善行迎接新一年的來臨。派發燈籠的一個意義是提醒每個人做提燈人，不但燃燒自己，還要照亮他人，且願燈燈相傳，生生不息。

派發的上百個大小紅燈籠是多位志工日以繼夜地趕工完成的。其中包括：志工李欄英的先生留仁義，他患了癌症第四期，並剛接受完電療、化療，仍耐著病痛付出；「三無」戶吳葦好接引的長者鄭玉婷；志工李秋月，她分三次把燈籠從九龍運送來香港；家務助理 Ami，她利用晚間休息時間趕工。

活動當天，不少春秧街的商販歡喜將盛滿愛心的竹筒交給志工，其中匯泰豐燕窩參茸海味公司老闆蔡龍安，把政府規定購物者領取一個塑膠

袋必須付五毛錢的收入投放竹筒內，至今已經交回第三個竹筒。黃偉泉也帶動了其他一些商戶，響應這善舉。

幾個月來不斷帶動街坊參與慈濟活動的吳萍好女士，當天與幾位長者朋友前來交回竹筒。執拾紙皮的阿英、販賣豬腸粉的施女士，為善不落人後，將省下的小錢投入竹筒捐出來。

原先只有約十間店舖答應讓志工張貼對聯，最後有二十多間商戶貼上了。店員黃熙要求多領幾張靜思語回家張貼或送給佛友，讓更多人的心靈得以淨化。駐診劉姓中醫師說，跟慈濟走，一定會很有福；旁邊的店員則說，有慈濟在真的太好了。

第一次穿上慈濟志工背心的王冰瑩，是獲妹妹王晶瑩邀請前來參與。被商戶及民衆的笑容所感染，感受到慈濟的大愛精神，以及體會到施比受更有福，她期許自己加入慈濟志工行列。

歲末年終，志工帶動春秧街商戶「日日發好願，時時存好心」，在善念共振下，來年會是「日日是好日，年年是好年」！



攝影：姚加偉



志工以禮相待 街友籠屋戶歡聚圍爐

撰文：余小碧

攝影：余小碧

「認識志工後，我學懂以禮相待、珍惜食物，我會向『街坊』介紹慈濟，讓他們也能得到多些幫助。」街友周敏芝女士在圍爐宴上道出認識慈濟後的改變。

志工於1月14日為油尖旺區街友和籠屋戶舉辦冬令發放暨圍爐，筵開四席，並以慈濟四神湯「知足、感恩、善解、包容」來命名，作為對大家的期許。

活動假普光齋素食館舉行，場地貼上祝福的靜思語，並掛上喜慶的燈籠。每席設座十二位，平日孤單的街友和籠屋戶共聚一堂，感受到家庭聚會般的溫暖。

圍爐序幕是播放《大愛全紀錄之香港風情畫》，大家在影片中看見自己的身影，勾起了不少回憶。

每席供應十一樣色香味俱全的菜式，大家吃得津津有味，把每盤都吃光。

席間來個歡樂大抽獎，獎品是五十元和一百元超市禮券共十三份。抽中獎品的幸運兒要為大家高歌一曲，也可以請他人代為獻唱，或者選擇朗讀靜思語春聯。志工吳萬里不時陪伴和唱，街友珍姐則主動請纓替其他街友高歌。大家盡興，歡樂氣氛洋溢現場。

接著播放《香港慈濟大藏經》，講述志工於2022年的行善足跡。之後，每人手持心燈，懷著虔誠的心唱頌〈祈禱〉，為全球、香港以及自身祝願，並祈求人心淨化、社會祥和、天下無災。

在冬令發放環節，志工分區把物資逐一發放，街友和籠屋戶歡喜、感恩地領受慈濟按他們所需而提供的物品。

對於未能出席圍爐的街友和籠屋戶，志工於1月16日分組把物資和祝福送到他們手裏，讓他們也能有一個愉快、溫暖的春節。

「認識慈濟後，我好開心，因為志工幫助了很多街友。希望新的一年大家身體健康、工作順利！」街友周敏芝女士代表一眾街坊感謝慈濟對大家的關懷，並讚歎普光齋的老闆和員工，說他們的服務態度很好，很有禮貌。

籠屋居民劉大蘇先生說，自己認識慈濟已經很久，感到非常開心、感恩。

「跟街友聚會好像一家人，一起吃素、聊天，很溫馨、開心。」志工陳恩妮表示和街友交談獲益良多，感恩有這個機會付出。

吳萬里祝願大家健康，並希望上人的法在街友和籠屋戶生命的道路上，能幫到他們。

夜裡四處覓街友 噓寒問暖獻關懷

撰文：胡美珍

乍暖還寒的二月底，慈濟志工前往李鄭屋邨與大角咀，進行每月一次的街友探訪。除噓寒問暖外，志工還送上素飯、淨斯產品，以及應節的鮮甜可口的柑橘。

2月25日晚上探訪的第一站是深水埗的李鄭屋邨遊樂場，天氣寒冷，街友多留在帳篷內。一見面，大家就聊起來，志工細心聆聽街友的心聲，也叮嚀他們做適量運動。

第二站是大角咀隧道。由於隧道近日在做工程，街友各散東西，志工就往附近的天橋尋找他們。當看見志工，街友顯得非常高興。另外三位男街友坐在小公園內，對志工送來食物，他們雙手接過並表示感謝。其中一位是美國籍，第一次收到志工的食物，雖然中文不靈光，還是表達了他的謝意。與志工聊天時，他說佛教思想很廣

寬，讓他信奉。

「好幸運能夠接觸到慈濟這麼好的機構，大家出錢出力，用行動去幫助低下層的人士。有一個這麼好的平臺，我希望有機會能繼續參與。」第一次參加街友探訪的潘鈺嘉女士說，香港有很多人無溫飽，「無瓦遮頭」，自己身為香港人，有能力就應該去幫助不同階層的人。

也是第一次探訪街友的李活偉先生說，活動很有意義，可與志同道合的人做關懷和派飯，這也讓他了解街友的生活。「有機會我會再參加。」他肯定地說。

是次參加探訪的還有夫婦、父子檔，亦有二位女士再次發心前來。他們見苦後知道惜福造福的重要。

志工耐心聆聽街友的心聲



攝影：林桂霖



師生一念慈悲 竹筒萬里傳愛

撰文：謝勤

「活動意義重大，讓同學知道甚麼是真正的慈悲，怎樣幫助別人，如何付出愛心。」佛教正覺中學徐苑楠校長，肯定慈濟志工到該校舉辦的「竹筒傳愛」活動。

慈濟香港分會為土耳其大地震災民奔走籌款之際，獲香港正覺蓮社佛教正覺中學邀請，前往分享慈濟在該國賑災的情況，並進行竹筒傳愛活動。

3月17日當天，這所位於將軍澳的學校的禮堂坐滿了師生。負責活動的老師劉尚威說，本著佛教慈悲濟世的精神，學校和慈濟合作舉辦這次活動。慈濟志工吳萬里應邀介紹了慈濟如何賑濟土耳其與敘利亞大地震的災情。師生用心聆聽，並一起祈求人心淨化、社會祥和、天下無災。

竹筒傳愛活動邀請所有同學參與，每一班派一代表領取四個竹筒，讓同學在接下來的一個星期，每天發一個善念，把愛心投入竹筒。劉老師對學生說，捐款隨緣樂助，「多多益善，少少無拘」，而佛教的布施講「三輪體空」（即無布施者、布施物、受施者），大家不要執著捐款的多寡，有心就好。他說，善款拿給慈濟，一定可以用得其所。

3月24日學校安排了竹筒回娘家的儀式。劉老師說，這是土耳其大地震賑災籌款的延續活動。吳萬里再詳細講述慈濟在土耳其賑災及發放物資的情況。

校長徐苑楠率先上臺把竹筒的善款倒入聚寶盆，接著每班派二位同學跟隨校長將籌到的善款聚集起來，交由慈濟送往土耳其賑災。



每班派兩位同學上臺把籌得的善款聚集

老師與同學均表示這次活動很有意義。趙晶瑩老師說，活動除了令同學深入了解土耳其地震災情，也讓同學實踐布施，配合了學校的課程。「希望繼續有不同的活動，學生可以在生活中實踐。」她期待說。

葛嘉葆同學說，慈善捐款可以幫到有需要的人，土耳其發生了不幸的事，缺少物資、資金，這些捐款會有些幫助。

「這次活動給了我難忘的體驗——幫到土耳其的災民，我很開心，另外可以做到課堂常講的慈悲心。」周哲倫同學說，他代表全體同學感謝慈濟，讓他們可以出來做慈善。

對於師生良好的反應，吳萬里表示很開心，並希望透過投放竹筒，同學可養成習慣——每天

做好事，用感恩、尊重、愛去面對每一天的挑戰和身邊的人，並透過身體力行，成長和打造豐盛人生。

「知道慈濟籌集到的善款一分一毫都用在災民、有需要的人身上，值得同學學習、欣賞以及敬佩。」徐校長說，同學在香港可以上學，有免費教育，不需要擔憂溫飽、天災人禍，希望他們每天起一個善念，做佛教講的三好：存好心、做好事、說好話，這樣他們的生活會開心許多。

徐校長邀請志工再來分享，並將之常規化，同時老師對學生加強教育，並提供不同活動，讓他們身體力行，這樣每一位同學便可保持向善、慈悲、感恩的心。



志工團拜送暖 長者屋住戶備感溫馨

撰文：李紅梅、吳萬里

攝影：龔龔

志工為長者準備精美禮物

「很高興能參加慈濟的活動，我感覺自己並不孤單，沒有被社會拋棄，有人關心我很開心。」長者屋的項國芳婆婆，參加新春團拜後歡喜說道。

大年初九的1月30日，觀塘區雲漢邨漢柏樓地面的升降機口位置，張貼了靜思語，掛起燈籠，擺設了椅子，以及上面放著精美禮品的桌子。在慈濟志工布置下，這不足十平方米的地方變成一個充滿喜氣、可容納幾十人的團拜場所。

下午三點半，長者屋單位的住戶陸續入座，活動在〈歡樂年年〉歌聲中正式開始。句句恭喜，聲聲祝福，志工帶動長者做手部操，其中一位還化身財神爺向大家拜年。問答遊戲以傳竹筒方式進行，傳到手上並答對問題的居民，獲贈精美禮物一份。

志工吳萬里唱出他作詞、作曲的〈心中全是您的愛〉，獻給在座的長者，感恩他們為香港社會的付出。他們聽後感動不已，知道自己沒有被社會遺忘。

在慶生環節，大家為1月份生日的長者送上生日祝福及唱生日歌。志工同時講述竹筒歲月的故事，鼓勵長者日日發好願投竹筒，匯聚愛心，成就大愛。

時間很快到了派福飯的環節，但長者意猶未盡，有的婆婆要求多唱幾首歌；可是港島區的志工，已經送來素之樂捐贈的飯盒，為了讓長者吃到溫熱的飯菜，活動不得不結束。

志工也把飯盒送往行動不便的長者家裡。一位鄭婆婆說，自己年紀大，不能行走了；志工即刻表示，以後會把飯送上門。婆婆除口說感謝外，還掏出一個紅包，要獻上一份愛心，志工立馬遞上竹筒，讓她將紅包投入，並鼓勵婆婆日日發一個好願，獻出一份愛心。

志工還帶來自製的毛線圍巾，送給有需要的長者，並即時為他們圍在脖子上，暖身又暖心。一位來自上海的項國芳婆婆，做過大廚，會做各式點心，熱情地將自己做的包點給大家享用。



攝影：龔龔

志工吳萬里為長者們獻唱

吳萬里感恩各區志工一起來這個新的服務點做新春團拜，也感恩漢柏樓長者屋管理處提供地方辦活動，期望志工深耕這塊福田。

榮董張麗卿說，她是在志工林發金的帶動下，來參加派福飯的活動，看到慈濟甚受長者認同，說明志工在這裡長期地付出。「非常感恩能有這個機會參加，能走入慈濟是我今生最大的幸福。」她說。

2月27日周一，志工再次在長者屋派福飯以及舉辦團康。做過手部操與唱過粵曲後，活動進入「馳援土耳其地震災民」的主題。志工以歌曲〈一點燭光〉，來燃點大家內心的善念，接著播放三套新聞片，講述地震災情與慈濟對該地區持續救援的情況。

最後，志工引領大家以虔誠的心祈禱，祝福災民早日重建家園。在「竹筒回娘家」環節，長者熱烈響應，把之前派發的竹筒拿來共襄善舉。志工送福飯到行動不便的長者家裡時，也會講解災區的情況請他們予以援助。

3月16日晚上，志工約了漢柏樓長者屋的住戶與雲漢街的劏房戶共五人，在長者屋的公用飯廳集合，見證及點算通過竹筒回娘家募集到的土耳其賑災善款。大家專注地點算，希望這筆小錢能透過慈濟幫到災民。

五人中的劉秋文，一年前仍露宿尖沙咀文化中心附近，後因慈濟人長期的關懷和補助，現已搬進觀塘區的劏房，並經常參與探訪及派福飯，從手心向上轉為手心向下。剛從深圳探親回來的長者屋住戶朱子明，知道志工為土耳其捐款作點算，便前來幫忙及拿出港幣二百元作賑災用。

在志工真摯的互動下，長者的愛心被啟發了，善念化為善行，為遠方的土耳其災民送上最虔誠的祝福。



長期用愛互動 翻轉街友人生觀

撰文：余小碧、吳萬里

農曆年過後，慈濟志工持續進行每月一次對尖沙咀、油麻地以及旺角一帶的街友與籠屋居民的探訪，為他們送上關懷與祝福。

2月11日周六晚，下著綿綿細雨，尖沙咀文化中心海傍的街友井然有序地列隊，靜待志工派發素便當等食物。經過多年的探訪，志工與街友已建立良好的互動，有的街友還主動提出要協助派發。

志工雙手向街友奉上熟食和送上祝福，街友回說感恩，雙方並彼此祝福。此外，志工也向他們派發鮮橙、甜湯、淨斯資糧餅乾，以及每位十張普光齋的素飯券。

用膳完畢，應節的團康活動便開始。在簡單的常識問答遊戲中，街友享受過程的歡愉，還收到小禮物。在歌唱環節，街友可點選歌曲，由志工分為兩組輪流對唱，其中有懷舊金曲，以及志工吳萬里自己創作的歌曲，內容講述街友與志工之間的情誼。

志工帶動樂韻小團康，聽到「當你知道你好快樂拍拍手」，眾人便連忙拍手，看誰未能趕上做出正確的動作。現場氣氛熱絡、歡欣，大家都樂在其中。

在互動交流時，珍姐開心地談及月前慈濟為街友安排的冬令圍爐，表示十分滿意，期待來年再次參與。

來自內地的阿蘇，透露了他離開姊姊環境狹少的家而住宿街頭的無奈，以及找不到工作、身體欠佳等情況；志工祝福和鼓勵他，並建議他多吃素。

年輕的阿峰訴說他和家人吵架後離家出走，現做臨時工維生。他吃過素便當後，因疲累而抱頭大睡，到志工結束探訪時，他才抬起頭來說再見。

「好感恩自己擁有很多東西及有因緣去幫別人，覺得這是最大的福氣。」參與發放的志工曾芯妍說，希望日後繼續有機會去幫一些有需要的人。

和女兒一起上親子班的李慧婷說，自己為2023年設定了一個目標——每一個月做一次志工——並希望可以繼續做不同類型的志工，為大眾服務。

當晚，另一批志工前往探訪油麻地一帶的街友，以及旺角籠屋的居民，送上物資與關懷。

3月份的街友和籠屋戶探訪在11日晚上進行。這次參加發放的幾位新發意菩薩，經資深志工指導，學習如何彎腰雙手給街友送上物資。開始時，他們比較緊張、不適應，之後逐漸熟練，即負責送食物給街友。

在文化中心附近派發後，志工走去尖沙咀碼頭的鐘樓公園，看見相識多年的街友莊贊源和蓉姐。一位剛領取了飯盒的街友何伯伯，也前來當

志工和其他街友互動，他還唱起拿手歌曲，志工也獻藝，娛樂大家。最後，志工向每位街友派發福飯券三張。

「物資上的支援並非最重要，傳播正能量更能激勵人心。」志工陳思捷說，做探訪時見苦知福，看見籠屋戶和街友積極面對艱苦的日子，非常感動與敬佩。

這次幫忙派發物資的有兩位是從手心向上變成手心向下。之前做外賣員的李志源，因疫情關係失業，後得慈濟人的幫助當上商場清潔工，並搬進劏房。他感恩慈濟的援助，因而出來幫人，延續善念。另一位是街友陳錦志。他說，看到慈濟盡心盡力，幫助街友尋找親人，派送飯盒、睡袋、毛毯等物資，舒緩他們的困境。「大家都很感恩有這緣份。」他說。

另一批志工在油麻地賽馬會分科診所門外及附近地方找到多位街友，他們笑說很「掛念」志工的糖水。志工向袁慶棠伯伯、林婆婆與新認識的孔鄧先生派送食物，並親切交談。

之後，志工在旺角一棟大廈內探望了幾位籠屋住戶，關心他們的健康並講解一些生活技能，如手機的使用等。

「天上最美是星星，人間最美是溫情。」志工長期無間的關懷街友，這份溫情常在他們心中，也是改變人生的一股力量。



照片由何俊佑提供

傳心點滴

另一種「殺生」

早期常住眾打破碗，
都自動雙手捧著破碎的碗，到上人面
前求懺悔。

上人告誡：「東西完好時，就等於它
的應用壽命存在；

物品破壞了，也等於毀滅它的生命，
這無異於『殺生』啊！」

諄諄的教誨，為的是讓弟子們養成惜
物、惜福之心！

《傳心點滴》

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「種樹者」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



「尊重多元」— 志蓮中學分享

3月8日 文：謝勤 圖：盧志德

「一個佛教團體要到世界各地做國際賑災是很困難的，因為每個國家都有自己的文化、宗教背景；而慈濟一向都是本著尊重的原則，相信一定可以克服這方面的困難。慈濟在這一方面做得非常好。」宗教部的陳裕皇老師，闡釋為何邀請慈濟在周會分享名為「尊重多元」的主題。

會上，志工吳萬里跟學生分享靜思語：感恩、尊重、愛；介紹慈濟和土耳其的大

愛情緣，是由1999年的土耳其大地震牽起；以及這次土國地震慈濟的賑災情況，並和師生一起用虔誠的心為土耳其祈禱。他且帶著自創的歌曲〈生命的飛翔〉和師生分享，表達對地震災民的不捨和祝福。

陳裕皇老師說該校雖然沒有不同種族的同學，但有較多不同類型的同學，有不同的困難；希望大家能夠用心了解其他同學特殊的需要，知道每個人都有特別的

地方，要學會尊重和包容。

黃淑芬老師說，她上網看過慈濟的網頁介紹，知道慈濟救援的層面很廣泛，在世界各地都有一些分會去幫助當地需要的人。

「我看到學生很投入的聽、思考，也願意捐錢及跟我們一起虔誠地祈禱。」吳萬里感恩校方的支持，讓大家都能够付出一分力，匯聚善念，去幫助遠方的災民。



包裝本草飲—送祝福到大陸

1月10日 文：謝勤 圖：謝勤



中國大陸年初放寬新冠病毒防疫措施，當地法親家人對淨斯本草飲有了很大的需求；故此，臺灣與香港的慈濟人迅速運作，把物資寄送過去。

因應需求，臺灣方面把四十五箱本草飲濃縮液和三十五箱本草飲，緊急寄送來香港。一月上旬收到貨品後的翌日，香港志工即刻進行包裝。因應寄送物品的價值規定，所以志工拆箱後重新包裝；把三盒放在一小箱內，一

共裝了約六百五十箱。

志工多數沒有包裝經驗，但都用心學習，由最初的手忙腳亂到後來互相補位，不僅作業變得暢順，且包裝方式更臻完善。

大家做得法喜充滿。馮少群說，要用心貼上膠紙，怕弄皺了掃瞄不到，這讓她體會到凡事都要用心才會做得好。

「哪裡不够人手就在哪裡做，效率提升，好開心。」胡建

秀說。

第一次來做志工的梁紅玉表示，好開心有機會來學習，得到志工耐心的教導。

何惠英說，大家配合得很好，發自內心做有意義的事。

上人說「用心就是專業」，林楚雲表示雖然自己不懂怎樣包裝，但她用心去做，希望能讓本草飲快點寄去大陸，幫到法親家人。



攝影：林桂霖

「透視未來」藝術展 廢棄玻璃瓶展新貌

撰文：謝勤

「那八個玻璃瓶在你那裡嗎？」香港環境局前局長黃錦星，向出席2月25日「透視未來」（Glaze into Future）回收玻璃藝術展開幕禮的來賓問道。

這個在願行館共創空間舉辦的藝術展，以玻璃回收為主題，但參展的不是藝術家，而是三位關注環保的年輕建築師。

衆所周知一個廢棄的玻璃瓶在地球上需要一百萬年才能被分解，近年香港政府在物料回收方面做了很多工作，但本地的玻璃瓶回收只有二成，所以黃前局長才有他的大哉問。

本身也是建築師的黃先生說，政府的藍圖是在2035年代，做到生活垃圾零堆填。他表示，

在大家支持下有信心達致目標。而他要傳達的重要信息是：把失蹤的八個玻璃瓶找出來；所以希望大家遇到鄰居、親友也問：「那八個玻璃瓶在你那裡嗎？」

黃先生說根據數據顯示，香港玻璃瓶回收，家居占60%，而工商占40%。所以，他呼籲尊重的家庭主婦、師奶，回收家裡的各種玻璃瓶，如醬油瓶、蠔油瓶、茄汁瓶。他說，如果家家戶戶把玻璃瓶全部回收的話，本地玻璃瓶回收率會由二成變成六成。

這次展出的作品包括「回收玻璃飛浪」、「樽蓋塑膠雨」以及「玻璃砂畫」。當中「回收玻璃飛浪」是最大型的設計裝置，延綿八米長。



攝影：盧志德



攝影：林桂霖

三位參展的建築師也做了分享。黃鑄暉說，為契合玻璃回收這活動主題，他們用了回收的玻璃磚做成玻璃飛浪、窗的裝飾、凳子、桌子。他希望通過展品可以跟觀眾互動。

「回收玻璃還有很多可能性，還有很多東西是未被發掘，希望大家看完展覽後可以增加回收意願。」葉希芃說，這個展覽想告訴大家，回收的玻璃瓶經過不同程序處理，可以變成很漂亮的東西，好像展覽中「回收玻璃飛浪」裝置，以及不同產品，如地磚、牆上裝飾等。

陳俊宇說，希望藉著建築師的美感，令大眾提升對環保的關注，以及在設計、美感方面的新嘗試，並知道「做設計的人可以幫到大家的生活，帶來一些新靈感」。

多次與三位建築師合作的玻璃回收工作者馮華洪說，近年香港環境有所改善，回收方面在進步中，建築師可以帶動廢料回收，轉廢為材，將之應用在建築、生活方面。

「覺得有些慚愧，回家後就要將垃圾分類，

尤其是玻璃瓶。」也是建築師的與會者王寶龍說，工作上會接觸很多環保問題，但自己在生活中卻不太注重環保；聽了講座後，知道玻璃瓶後面有這麼多故事，對自己有好多啟發。

其他現場民眾也踴躍提問，探討更具環保節能效益的方法，主講嘉賓也給予回應和肯定。

黃鑄暉說，作為建築師見到市民對自己的作品這麼有興趣，很受鼓舞，希望社會每一成員為環保出一分力。陳俊宇說，「願行」就是要有願，也要行，要將想法付諸實行，而過程中一定是困難的，要和志同道合的人，一起去衝破這些困難。

黃前局長接受訪問時表示，感謝慈濟支持本地的減廢工作，包括參加「綠在區區」計畫，在社區扎根，讓更多人知道乾淨回收，源頭減廢的重要。他說，要多些年輕人參與，好像這次回收玻璃藝術展，就是年輕建築師展示一些轉廢為材的可能性，令大家有更好的想像。「為了未來，大家一起更加努力從源頭減廢、乾淨回收，支持香港，邁向碳中和。」他呼籲道。

年宵市集募心募愛 體現弘法利生

撰文：謝勤

當知悉慈濟環保願行館將舉辦年宵市集，志工都磨拳擦掌，希望能貢獻自己所長，為「募心募愛，弘法利生」盡一分力。

上人講弘法利生，志工在2月14、15日兩天的市集中也有所體現；書寫靜思語揮春、環保宣導，還有為國際賑災募心募款。

因為是年宵市集，所以場地布置得頗有應節氣氛，播放的都是賀歲的音樂，還有書法老師為民眾寫揮春，志工陳國柱粉墨登場扮財神，也少不了素的賀年食品、小吃，以及能拿到禮物的遊戲。

分會環保推廣專員梁榮錦說，希望參加的民眾感受過年氣氛之餘，還能接收到環保訊息，並感恩大家的助緣。

市集義賣食品許多是志工自製的；鮮花、冬菇、腰果等乾貨是志工、會員結緣的；水果以批發價銷售，所得收入全部捐出。

知道將舉辦年宵市集的第二天，志工陳秋惠就做了麵包，帶回分會，讓大家品嚐、回饋後，便向願行館申請擺設攤位。之後，多位志工也提出炮製他們的拿手食品來義賣，包括：林桂霖、鄧美珍做花生糖、芝麻糖；袁翠真做椰汁紅豆糕；呂青霞的媽媽做發糕；張莉娜做咖啡糕；李紅梅的鄰居做純素曲奇。譚小玲為食品準備包裝材料。

義賣物品的搬運也得到民眾的支持。鄭健坤在市集第一天租用車輛運送物品往願行館，一路上跟司機聊天，講弘法利生，以及上人為了佛陀的家鄉建醫院、學校。聽後，司機向鄭健坤買了包花生糖，表示一點心意；當知道義賣的食材、車費都是志工自掏腰包時，他少收了點車資以作支持。

「我想幫上人籌款賑災，所以能做多少就有多少。」陳秋惠說，平時自己只做一點點麵包給女兒和先生吃，但為了這兩天的市集，就做了二百多個麵包。



攝影：林均銘

義賣雖是為了募款，但更重要的是募心，所以物品的定價都不高，希望可以跟民眾結一分善緣。最後看到物品全部賣出，大家都很开心。

譚小玲說，這次義賣讓許多志工能够出心出力，也讓民眾認識慈濟，募到他們的心與愛。

這個市集其中一個重點是環保，志工趁此宣導回收重用，愛惜物命。志工張莉娜擺設手工環保袋攤位，製做環保燈籠和民眾結緣，還利用回收的利是封做成小兔子慶賀兔年。民眾胡淬文說，想不到包裝紙可以再利用，做出這麼漂亮的袋子、包包。另有流水式的酵素工作坊，由於製做簡單，一學就會，參與者都很有興趣。而環保

宣導遊戲攤位，不只吸引小朋友，也讓老人家玩得開心。完成者可以挑選環保回收物品當小禮物。

在揮春工作坊，大家爭相請葉榮枝老師寫祝福語、靜思語，當中「募心募愛」、「弘法利生」，「福慧圓滿」是熱門之選。請老師寫了「合心和氣」的志工馮少群說，無論一個家庭或團體，心要合在一起去做一件事，和和氣氣，才能成事。也有民眾自己動筆寫下祝福：身體健康、地球平安、幸福滿滿……

元宵市集，善念匯聚，福氣致祥，願來年一切平安吉祥。



再生玩具市集 啟發孩童環保心

撰文：李紅梅



「希望通過這樣的活動，延長舊玩具的物命，也可以讓大家一起來玩。」再生玩具店職員鄧善恩說明玩具市集的意義。

慈濟環保願行館於3月5日首次舉辦玩具市集，並迎來了一印尼家傭的參訪團，現場好不熱鬧。

市集設置了近十個攤位，擺放著各種過時或者舊的玩具，用來跟參加者做交換。這個以物（玩具）易物（玩具）的活動，目的是培養孩童環保習慣。市集也安排了工作坊給前來的孩童參與，加深他們的環保理念。

與願行館合辦這活動的社企「再生玩具店」，提倡兒童共享玩具，鼓勵他們自製玩具，並在回收重用玩具時加強環保教育。

十時開始，在家長的陪同下，小孩攜帶自己的舊玩具、書籍、繪本等到達。他們大多會先往每個攤位看看，才決定換什麼東西。

「我很支持及願意參加這樣的活動。」一位李女士說，學校以功課為主，看重成績，很少有這樣的環保活動給學生，應讓小朋友早點學會垃圾分類，懂得環保。

當天市集開始前，慈濟委員林發金與另外四位志工，帶領二十九位印尼傭工參訪願行館。談及參觀感受，Sri Wahyumi說，她很高興學到好多環保知識，以後一定做好垃圾分類，讓垃圾變成有用的東西。「如果沒有來這裡，就不會知道原來垃圾可以做出那麼多有用、漂亮的東西，希望更多人知道垃圾不可以亂丟，要好好做分類回收。」Sri Rahayu 分享內心的感受。

響應慈濟援助土耳其地震災民的呼籲，五位印尼參訪者帶來存了善款的竹筒，還有二十二位在現場共捐出八百元港幣。

慈濟人無論舉辦玩具市集或安排參訪願行館，對象是孩童或傭工，目的都是為了環保，為了改善人類居住的家園。



攝影：李紅梅



攝影：李紅梅

親子成長班 家長學習「四放」

撰文：蔡淑英、鄧美珍

導師喊「不要小看自己」，學員以「人有無限可能」回應，2月12日在靜思堂舉行的親子成長班以此作為口令進行活動。本堂課以「信心、毅力、勇氣三者具備，則天下沒有做不成的事」作為主題靜思語，旨在培養就讀小學的孩童懂得自我管理、提升自信心和責任感。而活動的口令是鼓勵學員不要小看自己，生活中遇到困難不要輕易放棄，要勇敢去面對並堅持去解決問題。

正值新春，學員長何潔儀以祝福語拉開序幕，並邀請每組家長和學員互相祝賀，再要求每組一起說出三句祝福語送給大家。學員分成五個組別，有些組別很用心，在說祝福語時還做出可愛的動作。

課務組設計的「剝桔子皮」遊戲中，學員要動手體驗生活中的瑣事並克服其中的困難。有位男孩剝不了桔子皮，就乾脆用力捏把桔子汁擠出來喝。學員從遊戲中體會到做家務並不容易。

在親子遊戲「虛擬購物」，家長分為六組，設立六個虛擬購物點（用小卡片寫上物品名稱）。學員分為四個組別，各自商議籌辦一項活動（如環保郊野行、綠色聖誕聯歡）所需要的物品；然後他們使用「代幣券」到購物點購買物品。過程中家長體會到孩子的能力超乎想像——他們勇於嘗試和承擔，還會獨立思考，如沒有所需物品就會要求家長進貨，並在極短時間內完成任務。家長也察覺到孩子的思路與自己有差異，大人認為在某種情況下需要的物品，小孩未必同意。這體驗可歸納為四個「放」——放心、

放手、放膽、放過——家長就是要放心讓孩子去嘗試和探索、放手讓他們去發揮潛能、放膽讓他們挑戰自我、放過自己別太操心。

學員列隊離開時，大家為土耳其災民獻愛心，踴躍地將善款投入竹筒，來圓滿這堂兒童親子成長課。

在3月12日的課程，首先藉玩遊戲，讓學員明白：無情的災難雖然奪走我們的財產身外物，但知識、技能卻永隨在身，我們不會一無所有，我們還有親人，還能夠付出，我們仍然很幸福，因為能夠為更苦的人付出就是幸福的人。之後，大家一起觀看短片《烽火逐夢路》——內容講述2011年敘利亞爆發內戰，令百萬人湧入鄰近的土耳其，而主人翁阿里跟著父母逃難，淪為童工，所幸在慈濟人的幫助下，努力學習，現準備上大學，並投入志工行列。

志工何潔儀表示，希望通過這一堂課，讓學員、家長跳出自己的生活框框，看到世界上很多生活艱辛，但努力掙扎向上的小孩，如阿里，進而懂得見苦知福，惜福再造福。

「希望世界和平，沒有戰爭，盡自己的力量送出愛，幫助那些難民、災民。」觀看短片後，學員許曄說出心中的願望。家長張偉雄說，香港的小朋友應該珍惜所擁有的，遇到疫情，雖然辛苦，但要知道擁有的其實還很多。

課程最後，親子攜手製作大型祝福卡，並在祝福卡下排成心樣的隊形，把真誠的祝福送給全世界。





攝影：謝勤



攝影：鄭慧芳

堅強走出喪子痛 慈濟路精進不輟

撰文：林莉

每天的晨練，邱英堅持了十幾年，沒進慈濟前，做晨練時站在後面，練完說聲拜拜就走。她說那個時候，自己很酷、不愛笑，遇到事情非要爭個我對你錯，手機的通訊錄裏，好友不超過五個。參加慈濟將近十年的時間，邱英聽上人的話，明白要廣結善緣，口說好話，現在是晨練小隊的主心骨。她早上聽完志工早會、上人開示，就到家樓下的廣場，和朋友一起晨練，還會和大家分享靜思語。對這次土耳其地震，她號召朋友捐款，大家紛紛回應。

「我以為她不會來參加入經藏排練了。」2022年底一起入經藏的志工林莉回想起當時邱英的情形說。某天早上，邱英晨練後回家，喊兒子吃早飯，沒想到睡夢中的兒子再也沒有醒來。她唯一的兒子，只有二十九歲、帥氣，說走就走，任哪個父母，都難以承受。但不到半個月，邱英就回到靜思堂排練，且神色自若，完全看不出她剛遭遇人生重大變故。她是林莉所屬一組的手語種子，負責喊口令，提醒動作。「她如常出現了，一樣給我們喊口令，那個時候我實在太佩服她了。看到她心定了，我的心也定了。」林莉說。

很多人經歷至親離去，可能一生都難以走出傷痛，不願意出門，不願意見人。邱英仍然如常出來做志工，到靜思堂值班，給見習學員做隊輔。遭遇這麼大的變故，她怎麼還有力量付出？

回想起喪子後最艱難的三個月，邱英非常感恩法親的陪伴。這段時間，法親家人一直在她身邊。當時還是疫情，她兒子去世的第二天，法親就齊聚線上為他念佛祝福，一句句佛號，安撫了她的心；在佛號聲中，她感覺兒子微笑著朝她揮手告別，被佛菩薩接走，輕輕地飛升遠去。她處理兒子身後事都有法親陪伴，讓她非常安心。法親還幫她為兒子安排了簡單又莊嚴的慈濟告別式，願兒子再來也是慈濟人。那天天氣寒冷，氣溫只有幾度，但來送別的慈濟人很多，甚至要排到門外。她先生被法親的關懷感動了，明白這就是法親情。

邱英仍有傷痛脆弱的時候，看到兒子的照片，傷感還是會傾瀉而出。但她會用上人的靜思語提醒自己：前腳走，後腳放，不能在感懷的情緒裏流連太久，這只會更痛。她的先生沒有宗教信仰，對於兒子的離去，只能用思念和傷痛來宣洩心裏的苦，當看到年輕人時，心中有無限傷感。邱英告訴丈夫，若看到像兒子般的年輕人，觸動了思念，就學習去祝福，把對兒子的思念，轉為對年輕人的祝福，用祝福的心面對情境。

轉念去祝福，是邱英在慈濟學會最受用的一個法寶。當看到蹣跚學步的可愛孩子，她會在心中祝福他們：健康成長！感恩邱英師姊，願意揭開傷痛，布施自己的經歷，鼓勵其他曾經遭遇或者正在遭遇親人離去的人，以愛化解傷痛。



照片由邱英提供

邱英師姊（圖右）因為法入心，勇敢面對兒子的驟逝

社區志工課程 瞭解慈濟脈動

撰文：林莉

「這課程相當有用，希望將來多些參與慈濟的慈善活動。」參加社區志工課程後，學員李活偉有此感受。

課程於3月26日舉行，由於學員大都才剛認識慈濟，所以安排了認識上人、慈濟緣起、四大志業八法印，以及香港分會歷史等內容。

開始時為了活躍氣氛，學員一起做暖身操與手語〈幸福的臉〉。「竹筒歲月」以話劇形式演繹，讓學員明白小錢也能行大善，不要小看自己點滴的力量。

在介紹四大八法的環節，兩位年輕主持人余嘉進、尤曉思講解得簡單扼要，讓大家清楚地瞭解上人和慈濟的精神理念。

心得分享時，許鳳儀說，她懷著兒子的時候，無意中看到大愛電視臺，就祈願將來參加這

團體，現在落實了——兒子任樂聞從小參加親子成長班、慈少班，今天來陪伴她受訓。

「自己年紀已大，要做點有意義的事，去除雜念，增長智慧。」黃愛喜說，自己以前非常吝嗇，不知道什麼是愛心，不相信因果，從不捐錢做善事；先生往生後，她非常無助害怕，不敢回家住，老覺得先生一直跟著她。志工黃春逢知道她的情況後，鼓勵她念佛，捐錢做善事。「沒想到做好事這麼開心，付出後無比舒服。這種感覺從來沒有過，脾氣也好了很多。」她說。

「以生命影響生命」，李活偉說這是他觀看有關慈濟慈善、賑災的影片後，內心的深刻感受。他曾經探訪街友派飯給他們，瞭解他們各有不同的理由流落街頭；志工或許無法幫忙解決，但可以給他們多點的愛，讓他們知道有人關心他們。

志工以話劇演繹「竹筒歲月」





慈濟宗門人間路

靜思法脈勤行道

慈悲行善福滿門

精進日聞法感動 化為行動度苦難

撰文：鄧美珍



三年多的疫情趨向平穩，今年首次的「全球委員慈誠精進日」終於可以在靜思堂舉辦。3月5日清早，志工陸續回到靜思堂，熱情地互相問好，場面溫馨。

這天的課程豐富多元，有德卷師父導讀《靜思法髓妙蓮華·譬喻品》、慈善基金會顏博文執行長主講「盤點2022·前瞻2023·展望2026」、呂慈悅經藏演繹團隊主講「2023年經藏演繹說明」等。

精進課程的壓軸也是志工最期盼的，透過視訊連線靜思精舍，同步聆聽上人開示。上人說：「法來得太輕易，容易輕法傲慢，有聽等於沒聽差不多，聞法要用在日常生活中，有『感動』，有感就要動。」上人要弟子聞法精進，化感動為行動，遍撒善種在人間。

就課程內容的感想回饋，出席的志工李國富談及慈濟對土耳其地震災情的救援。他說，慈濟人很快就把物資運到災區，因為有非凡的效率，以及志工胡光中在當地打下的良好基礎。李秋香也讚歎全球慈濟志工即時啟動募心募愛行動，香港分會也不例外，為災民舉行了兩天的祈福義賣會。

「大家一起共修，道心就會更堅定。」詹愛玲說，已三年沒共聚靜思堂精進，現在能共處一

堂聆聽師父講解《法華經》，她心生歡喜和感動。

王純純說，自己在慈濟已十五年了，有很多法親陪伴，有時遇到困難也會覺得累，幸好一直朝著正確方向前行。

「上人賜給的《無量義經》，我每天都會讀誦。」鄭健坤說，弟子跟佛陀和上人是最近的，自己日後還會更精進。

「因緣太殊勝了！」任珍珍說，看到慈濟人在靈鷲山誦讀《無量義經》時，她感動得淚眼盈眶。她表示，能身為上人的弟子，非常幸福，也很感恩。

執行長施頌鈴說：看到「小牛」楊凱丞救蚯蚓的故事，知道他從小就經常救助昆蟲，此舉令人感動；一位師兄的孫子，一歲零七個月時，就懂得跑去投善款。她說，大家要把自己的人生，「來到這娑婆世界，是我們累積的福德善緣——才能生生世世在這娑婆世界修行」。

「志工更加要聽上人的話，做更多，身體力行，努力做菩薩大招生。」梁君茹表示，這次的精進課讓大家深深體會到，要不分彼此，匯聚更多力量，聚集更多的資源去幫助普天下受難的大眾。

去除煩惱 就是利益自他

每天聞法、複習經文，一日復一日，也未必能夠照顧好自己的心。有時候經文看似有點懂，但未能透徹；有時候是完全無法聽懂，只好暫時放下；而每個人的學習方法各不同，自己嘗試多種方法後，覺得還是要取當下較有感受的部分寫下心得，透過文字抒發心情，再又浮現出其他感想。

當我們透過修行去除習氣、滅除煩惱，其實也是在利益他人，因為煩惱會讓人的情緒不安穩，聲色、想法都不在最好的狀態。心困無明中，容易遇到惡緣；心在定中，把握對的法、做對的事，才能不因人事亂心。

在花蓮感受到地震的搖晃，微微轟隆轟隆的聲音，讓人有點害怕。佛法就像心靈的避震器，可以減緩外來震盪，要記得定期保養，莫讓它年久失修，在需要時無法發揮正常功能。

心靈易受外境影響，平靜的心湖禁不起一粒砂石衝擊。靜水照影鏡清澈，砂石投水起漣漪；心如明鏡佛在心，心定輕安照天地。安住在當下的清淨，自然不受外境干擾，湖面一片恬靜。

撰文：潘翠微