April 2023

奧克蘭東區龍捲風災勘災

4月9日晚上九點多，龍捲風襲擊奧克蘭東區的Golflands，Tamaki Heights，Flatbush，Huntington Park和Tamaki都受到影響。其中Erne Cres/ Chapel Road/Attymon Place距離慈濟紐西蘭分會只有五公里，開車只需五分鐘，當晚分會在line群組關懷居住在東區的慈濟家人、志工和會員大德，大家都感恩平安。

4月10日上午二位志工勘災。現場已經有媒體在採訪災情，政府也已開放豪域區的臨時收容中心(Howick Shelter)，讓有需要的災民使用。

◎Erne Cresent
下午一點三位志工關懷爾恩巷龍捲風受災區。此巷的受創情形相似，都是屋頂瓦片被掀開、圍籬被吹倒和玻璃被砸破。路邊一棵茂盛的大樹，枝幹被截了好幾處，砸壞了停在路邊的車子和圍籬。停在門口的車前面的擋風玻璃被瓦片打碎。住戶租屋兩年，她驚魂未定的收下裝滿關懷的食物包，並心有餘悸的訴說昨天晚上狂風吹過的情形，瓦片把她停在門口的車子也砸壞了，還好沒有人受傷。

受災的還有一對來自中國的老夫婦。昨晚只有老先生睡在樓上靠窗的床上，龍捲風發生時房子被震動發出巨響，還以為是地震。隨即玻璃碎了，還好人平安無恙。但通往後院子的邊門木板整個被捲起，把二樓的一整大塊玻璃打破。志工耐心聽著老夫婦倆述說災情，他們婉拒了慈濟的食物包，但要求和志工合影，要留下受到關懷問候的溫暖回憶。

◎Chapel Road
緊臨著爾恩巷是東區主要幹道之一的洽波路也有房屋受損。其中一戶租客的妹妹丹妮絲(Danis) 表示，姊姊一家人住在這裡，自己則是住在附近。大樹壓在房子的主屋上，所以被貼上了黃標。她很感動的說：「太巧了，我認得藍天白雲服裝。」原來她的前繼祖母是台灣人，也曾穿著相同的制服。

◎Attymon Place

志工再到隔了三條巷子的阿提蒙巷(Attymon Place)關懷六戶受災。一走進這條巷子，志工看到有一群印度善心人，出塑膠布又出人力，為災民提供免費服務，用塑膠布暫時蓋住受損的屋頂，以免內部下雨受潮，加重損失。

華人何先生是房東，收到租客通知昨晚因龍捲風吹翻屋瓦，一早連絡保險公司，並自己爬上屋頂撿查受損的情形。但因語言溝通的問題，好心的印度人請志工詢問何先生，是否願意接受他們的協助。因屋瓦修復不知什麼時候才會完成，經過志工居中翻譯協調，何先生十分感動也同意先用塑膠布覆蓋處理。但當他們上屋頂剛攤開塑膠布時，突然下起一場暴雨，好感恩這群善心人冒著雨，及時的用塑膠布讓何先生的房子避開另一場的災難。

志工家訪關懷其中的十四戶，新聞資料顯示約有五十戶民宅，受到龍捲風的侵襲。經評估大部分都是輕微受損的白色標籤，少數是黃色標籤，沒有無法居住的嚴重紅色標籤，也算是不幸中的大幸。

品書會分享

感恩涂君曄師姊回紐探親之餘，在4月21日品書會分享慈濟人在波蘭，親身的所見所聞，以及援助烏克蘭難民的溫馨故事。

靜思書軒講座-營養覺醒

4月**22**日星期六早上，雖然窗外飄著雨，但慈濟紐西蘭分會有四十五位來賓，等待一場主題為營養覺醒的健康講座。來自馬來西亞的講師溫秀枝醫師，從科學角度詳細解說，食物如何影響人類身心靈的發展。

20多年前，溫醫師的先生罹患癌症，當時醫院盡了一切努力之後，確定沒有其他辦法可以治癒病灶，於是勸病人回家。後來他們接觸了營養學，認真改變飲食以及心態，在短短三個月後，丈夫竟奇蹟般的康復，直到**2021**年因疫情感染才過世。 見證另一半的改變，多活了**20**年的經歷，溫醫師開始在各地演講，分享食物的營養，提醒大家防患於未然，為自己的健康把關。

◎匱乏的營養
與五十年前的人相比，現在人們做運動談養生，身材苗條了，但是身體狀況卻不如老一輩來得硬朗健康，下一代更是很多都有過敏症狀，或腦神經的疾病，罹患癌症更是比祖輩的年代還來得普遍，這是為什麼呢？

營養匱乏帶來的負面影響，已在下一代身上顯現出來。科學家發現了營養因素也能改變基因，基因的變化就會傳給下一代。越來越多的兒童產生了嚴重的健康危機，不是他們自己吃了什麼，或接觸了致病因素，而是源於父母甚至是祖輩的營養攝取的問題。

◎食物的本質
現代科學研究讓食物生產走向工業化，大量的生產使食物漸漸喪失本身的營養本質。現在講求低成本快速成長收成，因此多數食物不採用有機方式種植，普遍缺乏生命力，同時維生素和微量礦物質的含量也有不足的情況。

現今社會大家選擇很多的代餐以及保健食品，孰不知滋養人體的食物，不只需要有物質，還需要有生命力 。

◎食以土為本
人如其食飲食可反映一個人性格與生活環境。食物的力量也會影響我們日常的生活。《民以食為天，食以土為本》沒有土壤便沒有了食物，而沒有健康的土壤不可能提供健康的食物，如此循環之下，人類到底吃下了什麼呢？

到底要怎麼吃才對呢？當然是選擇有機食品，因為無農藥無助長劑養成的植物，生命力最豐沛。還有，發酵過的食品對腸胃吸收好，精神思緒才能更好。保護大地是首要的，這樣種植出來的食材才有營養。

環保很重要，自己種菜來吃最健康，但如果條件不允許，那就用消費者的影響力，支持有機農作物。越多人買健康的食物，生產鏈就會為了市場需求而改變。

◎循環善能量
講座接近尾聲。開放聽眾提問： 如何讓孩子一起改變飲食**?**

溫醫師表示：不要求孩子一定依照家長的決定來做，只要買好的食材讓他跟著吃，孩子會觀察自己和身邊的朋友，而發現健康的差異性，漸漸就會養成習慣。愛是一種善的循環，以身作則，這跟慈濟做善事一樣。不強求受幫助的人，從此一定要能夠有所轉變，但是如果因為我們的付出，而受到影響，最後收獲的法喜還是屬於自己的。

分會準備了環保酵素和大家結緣。地球行動信託的艾格尼絲**(Agnes)** 表示今天就是為了酵素這個議題而來的，聽完講座後，覺得慈濟和其參與的環保團體理念一致，也非常想邀請講師為他們授課。里娜**(Lena)**說多年來一直致力地球的健康，希望以後有機會和慈濟合作，共同為人類和地球做出貢獻。

來賓吳素芬表示聽完演講覺得非常受用，已經等不及老師下次再來，也一定要廣邀身邊的親朋好友來參加。大家都帶著滿滿的喜悅，在會所一起享用友善地球的素食午餐，並期待下一場書軒講座的到來。

老人院慰訪

一月一次的老人院慰訪活動，因疫情暫停了三年左右，4月29日慈濟志工拜訪老人家們，大家一起聊天唱歌，共度愉快周末時光。

活動預告

台灣佛教慈濟慈善事業基金會紐西蘭分會
Buddhist Compassion Relief Tzu Chi Foundation NZ:
9 Springs Road, East Tamaki, Auckland,New Zealand | +64-9-2716976
Hamilton Branch: 11 Halcione Cres, Hamilton, New Zealand | +64-7-8541496

www.facebook.com/TzuChiNZ/ info@tzuchi.org.nz www.tzuchi.org.nz