June 2023

靜思書軒講座-道路安全和治安問題

6月10日星期六早上10點30分，參加講座的人潮陸續入座靜思書軒，有熟面孔也有新朋友，大家彼此噓寒問暖，親切又熱絡，期待著今天的講座-交通安全和治安問題。

志工鄧雪燕開場向在座聽眾，介紹今天的講師-鄧警官(kevin Deng/Counties Manukau)。目前在警隊服務已有十五年。任職的前七年承辦緝拿罪犯的勤務，但發現罪犯永遠抓不完，如要降低犯罪率，需要結合社區的力量。於是轉調到提高民眾安全意識的社區宣導工作。

◎警察只會開罰單？
鄧警官多年來為社區提供很好的服務，和慈濟的互動良好，幫助了解法律以及其背後的用意。有人誤解為什麼警察只會抓超速，因為每年紐西蘭交通事故傷亡的人數，遠比刑事案件傷亡的人數多出十倍。在生命第一的原則下，為了保衛人民的安全，維護交通道路安全首當其要。

◎社區宣導的三重點
警方社區宣導的三大方向：居家安全、交通安全、社區安全。只要做好這三項，大家就可以安心生活。現在犯罪率那麼高，是不是警方的辦案不力？其實最有效打擊犯罪的方法，就是提高民眾的意識，讓歹徒更難犯案。

◎如何辨別真假警察
不久前，奧克蘭北岸發生搶劫案。有人穿著類似警察的服裝敲門，出示假搜查令，而行入門行搶之實。當然搶匪的警服都是假的，只是穿著反光背心，魚目混珠而已，故此，講師詳細的講解，警察執勤時都穿什麼制服。

出勤的警察大部分都會穿著重達二十公斤的馬甲。一般紐西蘭警察制服都是深藍底色，上有警察特有的圖騰和個人編號，有必要時可以記下對方的號碼。如果沒有，民眾可以要求出示警員名牌核對身分。如果仍有疑慮，可以打電話到警方確認。警察是人民的保母，保護人民的安全，也接受民眾的投訴或監督，如果有任何的不滿，都可以向警方投訴。

◎了解搜索令的權限
知道如何分辨真假警察之後，講師說明搜查令的權限以及範圍。只有了解權益和責任，才能警民合作，保護民眾自身的安全。搜查令必須要到法院申請，上面記載著警方是要找什麼，以及為什麼要搜找某人或物件，需要充分的理由，法官才會批准。如果警方提出的資料不足，會被法官駁回的。因此，搜查令是具有法律效力，一旦警方出示了搜查令，民眾一定要配合警方，不然後果很嚴重。

◎緊急和非緊急報案
講師問：什麼時候打111什麼時候打105呢？
當下正在發生的，或有緊急生命危險，或重大傷情，或影響交通順暢的，可以撥打111。其餘的都建議連絡105。 現在105還可以上網報案，表格送出後，會收到回覆。紐西蘭的保險系統很完善，因此警方接到車禍報案的電話，首先關心有沒有人受傷，有沒有導致交通阻塞，有沒有嚴重的財物損害，比如車子撞進房屋。

如果自駕汽車碰撞時，先看看自己以及對方有沒有受傷，拍下肇事全景和損害部分的照片，連絡保險公司，然後打105報案，其他交由保險公司處理。注意發生交通事故的時候，不要擋住交通流暢，快速跟對方交換姓名、聯絡方式，如果對方願意配合，可以雙方出示駕照，但這不能強求。

◎家中遭遇入室盜竊
遇到有人入室盜竊 ，最重要的是保命。千萬不要跟歹徒有正面衝突，可以選擇躲在安全處或尋找機會打電話報警，或離開家中。當撥打111的時候，就算不敢發出聲音，警察還是會循線派人前往察看，前提是您的手機要先定位。

紐西蘭自我防衛雖然是被允許，但必須知道什麼時候要收手停止，否則防衛過當，也會觸犯法律。家中所有的財產，要先拍照或記下產品序號存檔，萬一被竊之後被警方尋獲，才可以提出證明物歸原主。汽車裡不要隨手放置金錢或貴重物品，引誘犯罪。上車後要把車門鎖上，以防歹徒搶劫或綁架。

◎電話或簡訊的詐騙
如何保護自己不被詐騙呢 ？首先詐欺不外乎利用人的本性：貪念、善念或者恐懼。歹徒製造危機感，讓你在來不及思考之前，做出錯誤的決定。最容易分別是不是詐騙行為，就是有沒有經濟財務上的索求或損失。當手機或電子郵箱收到不認識的人發來的，講師再三警示，一概都不要回覆，不要點開，請馬上刪除封鎖。

◎道路行車保安全
有人提問：奧克蘭限速降低這麼多，是為了解決什麼問題？
為了生命安全和預防傷亡，通過大量證據知道，無論什麼原因導致撞車，結果的嚴重程度都取決於速度。研究報告指出如果步行的人，被以 30 公里/小時的速度行駛的汽車撞到，死亡的風險為 10%。

在 2020 年 6 月奧克蘭限速降低後的 24 個月，道路死亡人數減少了 30%。 相比之下，在同一時期其他地區的道路死亡人數增加了 9%。行人過馬路一定要走斑馬線或有紅綠燈號誌的地方，如果違法穿越而出意外，對方不需要賠償。黃燈跟紅燈一樣，在安全停止的前提下，必須停車。

遇到警車鳴笛，先打左燈，安全換道，減速靠左邊停靠。但當多數車輛都靠右移動，那就配合跟著靠右，挪出一條路給警車通過。超車以不超速為前提，如果必須加速，超完車需要降回常速，不然也是犯法。

◎肯定互動式講座
在提高自己的意識，也能夠為保護社區出力。感恩講師熱烈的分享，聽眾們也踴躍的發問，九十分鐘沒冷場，大家收穫滿滿。講座後，鄧警官來信回饋：「這是一次很棒的交流，我很開心，講座參與者非常投入，期待以後還有更多此類的互動方式。」
Ps.匿名舉報電話**0800 555 111**

華人長青會

這幾年因為疫情的關係，讓很多的年長者，因長期待在家中，造成了身心上的不調和。於是志工們從去年開始用心籌劃紐西蘭慈濟華人長青會。目的是要藉此活動，讓年長的法親家人定期的聚集一堂。一起做運動，學習新知識，玩遊戲，或分享人生經驗。

◎相見歡聚心門開
總算等到疫情緩和，長青會的活動終於在今天6月14日星期三正式開始。 俗話說得好，家有一老有如一寶。今天分會迎來了八位老菩薩，他們在家人的陪伴下，於上午10點半到達分會。大家依序報到，別上自己的名牌後，志工就開始為長者們量血壓。

接著在志工的帶動下，大家開始做銀髮族椅子健康操。因為是坐在椅子的微體操，所以是很安全的。大家做完之後，除了身體暖和，手腳靈活之外。最重要的是大家都做得很開心，笑的很幸福。

「請問你們有用回收的羽毛球筒作撲滿嗎？」大家都搖搖頭，於是DIY紙筒撲滿在志工的示範下展開。首先在紙上畫出自己今天的心情，再把它貼在羽毛球筒上，然後黏上底部，蓋上蓋子，紙筒撲滿就大功告成了。不論是花草、蝴蝶、詩詞或自畫像，當大家拿著自己手中的成品，分享著所畫出的圖案時，那亮麗光彩的笑容，真是令人難忘。

這個有如一家人的氛圍，讓老菩薩們很感動。陳忠福感恩的說：「謝謝慈濟的用心安排。」為了感恩慈濟提供這麼好的活動，給予良善的溫馨與溫暖，大家決定今後每次聚會，一起投善款、許好願。讓愛心紙筒回慈濟娘家，幫助需要幫助的人，將大愛傳遞出去。

午餐後，老菩薩們再三感謝慈濟人給予的愛與溫暖，相約下個月再相見歡。因為下個星期就是端午節了，分會贈予手工做的粽子吊飾，祝福大家身體健康平安。

◎銀髮結伴快樂行
志工們很欣慰，當初籌劃長青會時，就是希望年長者不要老在家中，當宅公宅婆宅爺宅奶。雖然年紀大了，還是需要出來外面活動。所謂活動活動，要活就要動。大夥兒也互相提醒，年齡只是一個數字，上人要我們把五十歲存在福壽銀行，所以今天大家都很年輕喔！

社區志工點愛灑活動

因疫情而睽違四年的紐西蘭分會社區志工點愛灑活動， 2023年的六月下旬，在大家的期盼下，165位長者到靜思堂做客。

有：奧克蘭中風協會(Auckland Stroke Club/ 海蘭德帕克Highland Park、北岸North Shore)，奧克蘭社區關懷協會 (Auckland Communicare/ 帕庫朗嘉Pakuranga、豪域Howick、潘謬爾Panmure、希爾思伯若Hillsborough、麥奴考Manukau)，七個社區志工服務點，在6月19日到29日之間，分六個場次進行，動員志工110人次。

每場活動從上午10:30到下午1:00，節目精彩豐富：早茶、慈濟簡介、手語帶動、插花、鋼琴彈奏、卡拉歡唱、推素遊戲、祈禱、午餐。

◎早鳥嘉賓
老人家迫不及待的心情，實在是太可愛了！雖然通知愛灑活動是從上午10:30的早茶開始，但幾乎每一場都有早鳥嘉賓出現。

有一位黛西(Daisy)搭計程車提早了一個多小時報到。中風患者茱蒂(Judy)滿臉笑容的表示寧願提早到場，可以坐在車上等，也不想耽誤參加活動的時間。還有一位老爺爺告訴志工，他很期待這次的行程，怕臨時找不到地方，還特別提早幾天和太太一起開車探路。

◎愛的能量
「第一次來到慈濟的朋友請舉手？」志工鄧雪燕以輕鬆互動的主持風格開場，分會執行長王萍也致詞歡迎大家的到來。隨後播放影片介紹二十三年來，慈濟在紐西蘭深耕社區的足跡。多年來，志工們一直在推動竹筒歲月的精神。西方人比較沒有儲蓄的習慣，投竹筒除了發好願幫助別人，也間接養成平日儲蓄的好習慣。這次聚會活動中，有菩薩把竹筒帶回來了，讓志工們很欣慰，多年來的耕耘有了回饋。

《普天三無》的手語歌曲帶動，不但歌詞啟發人心，志工溫柔的手語動作和笑容，充滿了愛的能量。來自潘謬爾社區關懷協會的菲利浦(Phillip)，非常喜歡這首歌曲和手語，他請志工提供資料，想要和斐濟的家人朋友分享此刻的感動。

把握時間，珍惜每一天，凡事都以新的態度來對待。「別急，先靜下心觀察花草的姿態。完成後，可以帶回家喔！」大自然的花草綠植，令人心情舒暢放鬆。志工準備了花材花器，讓老人家體驗插花的樂趣，也鼓勵多和旁邊的朋友互動分享花材。有的中風菩薩們不方便親自操作，志工以愛對待如家人朋友般用心陪伴。「大家都很棒喔！」老小老小，老人家像孩子一般，得到肯定就歡喜的高舉作品拍照留念。

◎用心陪伴
音樂可以陶冶性情，和園藝插花一樣有療癒人心的功能。在帕庫朗嘉志工點服務的志工黃婉婷(Christina)，是一位琴藝精湛的鋼琴好手，這次活動為大家演奏多首美妙的鋼琴樂曲，不論是古典或現代的曲風，琴聲時而高亢飛揚，時而低語呢喃，現場的觀眾都陶醉其中，掌聲更是貫滿全場。

卡拉歡唱的環節最熱鬧，第一首歌《你是我的陽光》，熟悉的音樂一下，大家馬上開口唱起來。「可以請你跳支舞嗎？」志工的邀約讓老人家開心的笑了，手牽著手，眾人圍個圈，隨著音樂繞著繞著，老人家臉上綻放光彩，時光也似乎穿越回到年輕的歲月。

◎一日一素
唱歌是一種很好的運動，現在正值冬天，連唱幾首曲子下來，大家全身都暖和舒暢許多。「一天一餐素，你們做得到嗎？」回到座位，主持人鄧雪燕以蔬果猜猜看的遊戲，和大家聊聊素食和環境保護的關係。人人都往共同的目標努力，希望美麗的地球可以永續長存。大家慎重的在白板上寫下自己的名字，支持一日一餐素活動。

吃素就從今天的素食午餐開始吧！外場節目精彩，廚房的香積志工也忙碌不已。祈禱之後，志工送上生菜可頌、酪梨壽司、炸蔬菜春捲、玉米湯、水果、甜點、咖啡、茶。無肉的一餐讓人快樂滿足，身心沒有負擔，大家吃的津津有味，真的很有愛！

◎感恩回饋
奧克蘭社區關懷協會的布里吉德·柯蘭 **(Brigid Curran /General Manager Communicare Auckland)**，第一次拜訪慈濟和志工相見歡。布里吉德除了感謝愛灑活動的用心安排，也特別謝謝慈濟志工長年的支持，在五個社區服務點共善付出。北岸中風協會捐出善款，回饋慈濟志工無私的付出。各志工點的協調員或社區長者，也把握機會上臺說出對慈濟的感謝。

這次愛灑的對象不僅是社區長者，還有新發意的志工們。藉此機會讓他們更了解慈濟，進而把大愛傳給更需要的人。在活動結束後，兩位剛加入不久的志工受到啟發的表示：我們會更認真的做喔！

最後，志工奉上結緣品祝福大家平安。老人家開心的說：「今天有吃有喝有玩，還有小禮物呢！我度過快樂的一天，太謝謝你們了。」在寒冷的冬天，外面雖然又是風又是雨，但是活動現場，到處充滿了溫暖與歡笑。祈願這美好的點點滴滴，能在大家的回憶中，帶來無限的溫馨。

粽情飄香

粽子代表了什麼？農曆五月五日端午節的由來，有幾種說法，其中相傳是為了紀念戰國時代，楚國屈原這位愛國詩人。流傳至今，划龍船、包粽子也成為這一天極具特色的華人活動。

慈濟紐西蘭分會的香積志工推廣素食，每年用心製作素粽、紅豆粽義賣，用預購登記的方式，讓法親家人、社區會眾在異鄉也能吃到粽子，一解思鄉之情。

◎素食是最好的選擇
來自台灣的賀老師任職於南奧克蘭斯翠泰倫私立高中，擔任中文老師**(Jessica /Academic Colleges Group)/Strathallan Papakura)**。端午佳節前夕，想安排包粽子的活動，讓學生多了解中華文化，除了學習語言之外，也可以減少文化差異所造成的衝突。

和賀老師相熟的慈濟志工黃嫣后，每年端午節前夕都會詢問：「需要訂素粽嗎？」多年素粽的好口碑，今年賀老師詢問慈濟可否協助備料，以便素粽教學，因此促成了此次好因緣。

在一百六十一位學生中，賀老師說：有各種宗教信仰族群，飲食禁忌也大不同，慈濟素粽是最適合的選擇，少了許多的顧慮和不便，況且現在素食人口逐漸增加之中，吃素很受歡迎的。

為方便操作，香積志工準備好所有材料，老師學生只要組合成形就可以完成。**2023**年**6**月**14**日下午賀老師到分會拿材料，剛好香積志工們正忙著包粽子。老師把握機會了解注意事項，志工也熱心分享技巧。

隔日課堂上，老師先介紹粽子成份：粽葉、粽繩、糯米飯、香菇、栗子、芋頭、麵輪、蘿蔔干。然後將學生兩個一組，分工合作，一場包粽子體驗正式開始。你抓住粽葉，我來放材料，雖然大家一番努力之後，粽子的外形都不一樣， 但從老師分享的照片中，學生的笑容說明素粽好吃是無庸置疑的！

賀老師回饋這是一次成功的活動，也希望明年還有機會和慈濟合作喔！

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