August 2023

農曆七月吉祥祈福會暨祈福聚善園遊會

2023年8月20日慈濟紐西蘭分會以正信歡喜心，舉辦農曆七月吉祥祈福會暨祈福聚善園遊會，邀請大家虔誠茹素，共聚善念，祈願人人平安、日日吉祥。

◎籌備攤位
距離上一次分會舉辦愛心園遊會，快要十五年了。年初聽到要辦園遊會，大家開始積極的討論規劃。因相關工作細節繁複，籌備會議開了四次，白板上的流程表即時更新，進度確實又清楚。

小吃有鹹有甜，琳瑯滿目：素擔擔麵、素肉丸、酸辣湯 、香菇油飯 、艾草粿 、芋頭糕、蘿蔔糕、滷味、麻辣燙、刈包、鹹酥G 、柚子醬 、巧克力、蛋塔、紅豆餅、杏仁水果、紅豆芋圓、芝麻包、芋泥包。

◎祈福聚善
8月20日雖然因天氣不佳，改在室內進行，但準備周全，動線安排流暢，引導人員擅盡職守，來賓紛紛嘉許稱讚。

上午九點，在莊嚴的佛臺前，智果法師帶領大眾，大聲唱誦《爐香讚》、《祈禱》，願鐘鼓齊鳴，善念共振，上達諸佛。園遊會從上午十一點開始，到下午二點，到場會眾在志工的引導下，先禮佛才前往園遊會的區域。佛前人人虔誠祈願，道氣十足。

駐奧克蘭台北經濟文化辦事處處長陳詠韶到場關懷，除了品嚐美食，並和鄉親互動話家常。她分享：「慈濟平常就做很多慈善、推廣素食以及環保的方面，今天的活動就是結合這些理念的方式，我覺得有這麼多人共襄盛舉，很棒！也祝福活動順利成功。」

◎家鄉美食
鹹香美味的油飯，一鍋又一鍋，烹煮料頭和拌米飯，都是很吃重的體力活，還好有強壯的師兄相挺，年長的香積師姊才能順利完成任務。志工李鄭桃帶著孫子奧斯卡一起顧攤位，祖孫油飯生意很好，兩雙手忙個不停。看到大家喜歡自己的手藝，師姊滿臉笑意都不覺得累。

「師兄好功夫！」負責素擔擔麵的志工施榮傳夫婦倆自備鍋爐工具，熟稔的動作，讓點餐的孩子看得入神，真的很讚！臺灣傳統美食小吃素肉丸，吃的是思鄉的心情，志工連娥采帶著夥伴們，提前一個一個做，真材實料讓很多人吃一份，再帶走一份。

熱呼呼的刈包用滷豆包、酸菜、花生粉、香菜，一個都不少，完美呈現。 暖暖的麻辣燙，丸子、豆腐、蓮藕，香氣四溢，冬天來一碗最棒！志工張媽媽當天做的紅豆餅和蛋塔，完全是專業水準，攤位志工說：蛋塔一轉眼就被搶購一空啊！

「好漂亮！」綠植區是志工蘇燕平日用心培育照顧的成果，尤其多肉植物非常受歡迎。她也捐出收藏的花器，讓許多喜歡園藝的人驚喜選購。社區人文課程的巧藝班，學員手巧心美，捐出美麗的作品，護持愛心義賣。惜福屋募集了大家閒置的物品，希望讓它可以找到新的主人，充分發揮物命。

◎美麗心景
年輕女性和兩位小女孩來到攤位前，小女孩想要買盒裝巧克力，但三人的手上只剩下最後一張五元園遊券，怎麼辦呢？掙扎了許久，他們靦腆地開口問志工：能不能五元買兩盒呢？
攤位志工林振隆把握義賣原則，但愛心不減。師兄自己掏腰包，圓滿孩子的美夢，也為園遊會留下溫馨的佳話。

◎感恩慈濟
「我一個人帶兩個進來喔！」會眾謝麗鳳分享：移民前，我在台灣就認識慈濟。家住在精舍附近，平常和家人都會去做環保。來紐西蘭之後，知道這裡也有慈濟，有一段時間常到分會做志工，和師兄師姊結了好緣。哥哥和嫂嫂也很發心，在台灣慈濟認真付出。幾年前，當他們移民到奧克蘭的時候，麗鳳就帶著他們兩人到分會報到。她非常感恩慈濟讓家人找到溫暖，定下心來，適應紐西蘭的生活。

愛心園遊會在輕鬆歡樂中，讓人們認識素食的多樣性，吃素也可以美味百變喔！許多家庭攜老帶小的全家光臨，當天約有二百六十人出席。一位吃長素的會眾說：謝謝你們，能同時有這麼多美味的素食可以享用，今天實在太幸福了！

◎供齋推素
每年在農曆七月期間，分會每個星期六對外提供午餐，歡迎大家到會所用齋。用餐前，志工分享素食的重要性和影響力。希望以美味的素食軟實力，啟發愛心，發願茹素，接引更多人認識慈濟。

巴克蘭斯海灘老人院慰訪

2023年8 月 15日紐西蘭政府宣布取消剩餘的 COVID-19 公共衛生要求，前往醫療相關機構的訪客，不需要佩戴口罩了。座落在奧克蘭東區海邊的巴克蘭斯海灘老人院，是一所小型的老人院，入住人數最多二十位。8月26日上午是慈濟志工一月一次到院的慰訪活動，為了保護院內長者的健康，該單位仍希望訪客戴上口罩，十位志工也歡喜的配合。

走進大廳，四位老人家已入座等待志工的到訪。志工自我介紹打過招呼後，開始今天的活動。「1234，2234…」志工林振隆帶動手部體操，加上手上的繽紛彩帶，大家就奇妙的變身，成為熱情的啦啦隊了。接下來，用傳球動作讓大家可以動動上半身、轉頭抬手，和身邊的夥伴四眼相對一下，拉近彼此的距離。經典老歌歡唱是爺爺奶奶們的最愛，志工朱民安還記得上次雪莉奶奶(Shirley) 點歌，特別準備了音樂和放大版的歌詞，大家一連唱了幾首歌，意猶未盡。

過去三年的疫情中，院內有幾位熟悉的老人家往生，非常想念以前一起唱歌聊天的時光。志工準備小卡片，請大家一起寫下思念的心情。最後，靜思語分享時間，彼得爺爺(Peter)喜歡《看淡自己是般若，看重自己是執著。》，雪莉奶奶非常認同《人生因為有責任而踏實，逃避責任就是虛度人生。》還很慎重的要求大家安靜下來，聽她朗讀一遍。

「下次見喔！」一個小時的到訪接近尾聲，雖然時間不長，但志工真心的陪伴，這份愛會持續溫暖著老人家，直到下次的相會。

個案關懷-蕾溫

8月7日接獲社工海倫(Helen)來信表示居住在南奧克蘭歐塔拉的蕾溫(Raewyn)，因為先生犯案數週前入獄服刑，現在獨自照顧五個孩子，生活困難。

8月8日三位志工家訪，帶著保久乳、麵條、雜糧餅乾、即食米飯。蕾溫的四個兒子都念小學了，因為孩子正在成長，花在食物上的錢不少，加上日用品、油錢……根本不夠用。還有吸塵器也壞了，保暖毛毯也不足。

8月11日四位志工拜訪蕾溫，準備了一臺二手吸塵器、三床被褥和被套。因車子的前輪被人調包，案主心情很不好，和志工聊聊之後，才慢慢平靜下來。 感恩慈濟人即時送來的吸塵器，讓她可以把家裡整理乾淨。而三床被子讓孩子們睡覺溫暖不受寒了。

靜思書軒講座-少林內功和養生

每個人都希望有健康的身體，因此各種養生保健的方法也數不勝數，但不論飲食或者運動，最重要是選擇適合自己身體狀態的方式，才不會造成傷害。

慈濟紐西蘭分會**2017**年**10**月**28**日曾邀請林勝傑老師分享「少林八段錦養生功法」，大家受益匪淺。經過漫長的三年疫情，**2023**年**8**月林老師再度訪問紐西蘭，百忙中抽空安排**12**日下午一點三十分的「少林內功和養生」講座。

從小一耳失聰又體弱多病的林勝傑，為了強身而開始學武練功，**2004**年到中國河南嵩山少林寺進修。**2005**年獲選為少林寺第**34**代弟子，成為現任少林寺釋永信方丈所收的第一位台灣俗家弟子。學成後，回台推廣少林功夫與教學。

講座準時開始，林教練說話風趣又輕鬆，透過分享自己少林寺練武的因緣和過程，切入今天的主題「少林內功和養生」。一提到少林寺，多半人想到的都是金庸武俠世界裡的超高武功，但一般人不需要鐵頭功、鐵布衫的少林絕技，只需要學習內功來維護身體健康就好。

內功就是學習如何將身體的氣運用於全身，讓經脈暢通，身體的自我修復能力達到顛峰，身體的感知增強了，從而做到防範疾病於先。

◎壓力與老化
「請問老人的定義？」聯合國最新數據定義七十九歲以上為老年人，但是老化約在**22-25**歲開始。當一個胚胎成長成人後，不再有實質性的長高或器官生成，至此成熟的身軀就開始衰退老化了。

壓力是成功必經的階段，同時也會帶來身心的疾病。養生的第一件事就是降低壓力，多跟身邊的人分享，雖然結果可能一樣，但過程可以比較輕鬆一點。當覺得緊張或有壓力，正確的深呼吸也可以幫助舒緩，深呼吸要慢，用鼻子吸氣八分滿後，憋氣幾秒再由口慢慢吐氣，這樣能提高身體的含氧量。

◎養生或養病
我們現在選擇的生活作息或運動方式，到底是在養生還是在養病，為什麼有的人看起來和實際年齡不符？林教練表示養生就是在加強身體的修復能力。如果修復得快，延緩老化就會顯得年輕；相反消耗大過修復，則人就老得很快。

運動不一定是健身，錯誤的方式其實會傷身。要如何分辨是幫助還是傷害呢？高強度的運動，讓人大量出汗，急速消耗身體的能量。養生的運動，最好的時間建議在30到45分鐘。過多的運動，會消耗原能而快速老化。如果想減重，運動30分鐘以上，身體就會開始燃燒脂肪，而且不會過量。

健身運動要保持三個重點：不要高強度、不要大流汗、時間不要太長。切記運動之前要做全身的暖身動作，至少要20分鐘，如果時間有限，請選擇做30分鐘的暖身即可，對身體的功效更好。運動過程不可以感受到心臟有強烈的撞擊聲，要精神變好，不會胸悶，不會聽到自己很大的心跳聲音，才是最好的運動強度。

不管養生還是養病都是長期累積的結果，符合現代人的運動量是一星期至少三次，一天至少三十分鐘。大家生活步調忙碌，講師建議利用零碎的時間，三十分鐘可以拆成一次三分鐘，先試著一天能有三次，養成習慣後，再逐漸增加為十次。化零為整的方式適合各種年齡層。

◎健康長壽之鑰
現在醫學發達，大家要長壽很簡單，只要保持心情愉快、適量的運動、注意起居飲食，大概就能順利活到90歲。但如果要有品質的生活就比較有挑戰性，提升身體運作的能量，解除壓力，暢通循環，放鬆身體。加上持之以恆，那健康就離你不遠了。

提問環節大家踴躍發問。足底筋膜炎、腰痛、間歇斷食法、超慢跑運動，講師以養生健身為主軸，為大家仔細的分析回答。已當阿嬤了的師姊問：「我晚上睡覺，腳常常會抽筋，是什麼原因呢?」

很多老年人有肌少症的現象，提議長者要加強大腿跟腰部的訓練，坐在椅子上就能做的運動教學，配合穴道的按摩，簡單的三分鐘運動，就可以輕鬆完成大腿和腰的保健。平常要注意坐姿，長期不良的姿勢也會壓迫脊椎，造成病痛。

這次講座分上下半場，中場休息十五分鐘左右，歡笑聲此起彼落，二個半小時的講座，在大家依依不捨中結束。

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