

慈濟

紐西蘭月訊

March 2024



紐西蘭臺灣日推廣素食活動

規劃半年多的紐西蘭臺灣日，2024年3月1-2日兩天在奧克蘭維多利亞會議中心開幕(Victoria Convention Centre Auckland)。由當地僑民和台北經濟文化辦事處合作，延續上一屆的高人氣，今年美食小吃攤位增加不少，文化旅遊推廣攤位也多樣化，有書法、花藝、布袋戲人偶...，活動場地眺望奧克蘭地標-天空城。主辦單位預估將有一至二萬的人潮。

表演節目精彩現場鑼鼓喧天，由年輕的舞獅團隊迎賓開場，充滿活力。除了從臺灣來的三六五愛心合唱團、阿美族創作歌手、臺灣電影欣賞。還有本地的福爾摩沙弦樂團、以及各國的民俗技藝、舞蹈表演。

慈濟紐西蘭分會本著向大眾介紹慈濟、推廣素食的兩個方向，參加這一屆紐西蘭臺灣日擺攤活動。書軒志工準備淨化人心的各種版本的靜思語。香積志工則選出四道素食拿手菜：豆皮刈包、香菇炒米粉、酸梅湯、素肉燥。活動的前三天開始買菜進貨備料，感恩所有志工的不懈努力，準備工作都按步就班的如期完成。第一天是星期五，活動下午五點開始，志工們在午後一點三十分出發，前往場地佈置，在烈陽下工作真的很辛苦。

◎吃素的表情包

「好喝的酸梅湯喔！好吃的炒米粉喔！」志工帶了擴音器，叫賣的聲音，炒熱氣氛，頓時就有了臺灣傳統市場的親切感。

「這裡有賣素食！」吃素的年輕母子來到慈濟的攤位前，發現寶藏一般的驚喜，不禁說話也高了八度。兩人買了豆皮刈包、炒米粉，媽媽很滿意的又加買了素肉燥，想要做素滷肉飯給六歲大的兒子吃看看。還有一位吃素的朋友也感恩說：好不容易找到了可以放心吃的食物。

在賣香腸的隔壁推素難度很高。多數的人聽到素食，臉上會出現猶豫的表情。在志工的邀約下，買了素刈包，軟綿的外皮和甜鹹適中的配料，抱著嚐試的心態，咬一口之後說：「好吃耶！」臉上的表情轉變很大，超可愛的！更謝謝不少人回購，真的給慈濟人很大的鼓勵！

冰鎮酸梅湯對紐西蘭人來說是很陌生的口感，特別準備了試喝的體驗環節。志工一邊講解慈濟，一邊推銷酸梅湯。有人喝著皺起了眉頭，或者被酸得瞪大了眼睛，當然也有懂得欣賞的人，是大口大口的暢飲起來。

舞獅調皮大膽的在會場和遊客互動，志工發現原來是兩位紐西蘭年輕人。趁辛苦的大獅子停下來喘口氣時，志工悄悄在獅耳邊問：「你們會不會口渴？喝點酸梅湯好嗎？」可能因為太賣力，只見舞獅者喝完後，竟然搖搖晃晃的離開，看起來就像一頭喝醉的獅子，大家打趣地說：呵呵...難道酸梅湯變成酒了！

◎靜思語 妙法義

「好漂亮的書籤！我可以再多拿幾張嗎？」這兩天豔陽高照，志工們拿著傳單和靜思語小書籤，穿梭在人群中介紹慈濟，希望接引到有緣的人。來自深圳的賴汶敘在奧克蘭工作，她被書籤上美麗的文字吸引的走到攤位，和師姊愉快的聊起慈濟，買書之後，年輕女孩留下連絡方式，願意在上班之餘到慈濟做志工。

「這是關於什麼的書？」來紐西蘭旅遊的母女，想知道靜思語的內容。志工細心解釋，成功把中英對照的袖珍版本介紹給他們，輕巧的尺寸真的是旅行中最適合的讀本選擇。「你好，帶一個愛心竹筒回家！」介紹慈濟，不能忘了竹筒歲月精神，師姊把握短暫的交流時間，鼓勵大家小錢也可以行大善。

◎人情味 菩薩心

「好久不見！」「很棒，慈濟今年有參加喔！」在活動現場除了認識新朋友之外，最大的收穫之一，是很多人遇到多年不見的老朋友，球友、法親、或同學，大家珍惜重逢的因緣，趕快交換連絡方式，又重新連上線了。

看到遠遠走來，一位擺攤的鄉親慌張的神情，志工趕快主動上前關心：「怎麼了？」，「師姊請問你們有沒有多準備的餐具，可以賣我一包嗎？我的用完了。」攤位之間互相幫忙，也有人來換零錢的，臺灣的人情味不只在臺灣，也在慈濟人的DNA裡。

隔壁攤的台灣鄉親，趁人潮較少的時候，到慈濟攤位逛逛。「你們好團結，志工人好多，可以一起做事的感覺好好，我真羨慕！」她謙虛的表示自己每天在小小的廚房兜兜轉轉，為生活忙碌，期待有一天也可以出去做志工。師姊鼓勵她：做好事不是有錢人的專利，而是有心人的參與。



◎我找到慈濟了

「我總算找到你們(慈濟)了。」「在明天回台灣之前，與你們相遇，這是給我最好的禮物。」「等女兒生產後，將會和女兒來紐西蘭長住。到時候我又可以做慈濟。真的是太好了！」來紐西蘭接女兒回台灣生產的林仲美師姊，眼眶含淚的抱著志工王萍，激動的說著。

居住在台灣的她，是台灣教聯會的一員，也一直是上人的好弟子，天天快樂做慈濟。如今答應女兒要來紐西蘭一起生活。她唯一擔心的是，要如何繼續做慈濟呢？正在為此事憂心的她，今天在紐西蘭台灣日的活動中，心想事成的遇到了慈濟人。真是應驗了靜思語說的，有願就有力。

她立即留下了聯絡地址和LINE加上好友。仲美師姊不停的說等她從台灣回來，一定會和志工聯絡。分別時不斷回頭，令人感嘆：這就是愛慈濟的展現。

◎圓滿感恩幸福

駐奧克蘭台北經濟文化辦事處陳詠韶處長，和主辦單位代表到各攤位問候大家並致謝。

「辛苦了，圓滿成就的心情就是最榮耀的勳章。讚！」師姊在line群組轉傳朋友的回饋：「謝謝，今天去台灣日，慈濟志工熱心招待，感謝！」

從早上10點到晚上8點的兩天戶外擺攤活動，需要充沛的體力和衝勁，感恩幾位年輕的志工成為師姑師伯的依靠。感恩志工們兩天來的辛苦付出，逢人說慈濟，推動竹筒歲月，推素。更感恩在活動結束後，志工們回到分會，提起精神刷洗鍋碗瓢盆，整理收拾善後才回家。大家幸福了。(文：張麗禎/郭怡君/李俞慧)



愛心三六五合唱團來訪

◎歌聲傳愛

慈警歌詠隊於臺灣2014年2月26日正式成立，又名慈警合唱團，後更名為愛心三六五合唱團。愛心三六五合唱團宗旨為以即時行善為理念，文化藝術為媒介，促進社會和諧為願景，關懷社會非主流議題，致力推動藝文及公益活動。為傳承台灣傳統文化，透過多元的演唱方式與豐富情感的歌聲，將臺灣人的愛傳頌於各地。

2024年3月1-2日由團長楊麒麟帶隊共十六位，應邀從臺灣來奧克蘭參加紐西蘭臺灣日活動，為大家演唱精彩的臺灣歌謠。這次曲目由指揮趙家誌老師安排大家耳熟能詳的臺灣民謠-望春風、丟丟銅仔、天烏烏。客家歌謠-撐船調，以及國語歌曲-明天會更好。

◎回家走走

「到紐西蘭的第一個行程，一定要回家走走。」楊麒麟師兄風趣的分享。行程確定之後，知道3月1日早上有半天的空檔時間，洪凱榛師姊連絡慈濟紐西蘭分會，希望到紐西蘭分會走一走，探望親愛的法親家人們。

上午10點，一行人搭著小巴士進入分會停車場。「你就是和我連絡的師姊吧！」還沒走進靜思堂，大家寒暄問候拍照留念，相見歡提前上場，氣氛溫馨融洽！

「大愛菜園的玉米，長好高喔！」趁著正午之前，烈陽還沒發威，在分會志工引導下參觀菜園和環保站。分會走一圈，眾人來到書軒小憩，由五位師姊奉茶之後，邀請現場志工和來賓簡單的自我介紹。隨後，播放紐西蘭大藏經，介紹去年紐西蘭慈濟人的大愛足跡。「紐西蘭師兄師姊，好棒喔！」合唱團員看了很感動，也發願要更努力的做慈濟。

《擁抱蒼生》、《溫暖滿人間》歌聲優美的天籟之音怎能錯過，合唱團團員現場馬上說來就來一段即興演出。最後大家圍個圈，肩並肩，以《一家人》溫馨收場。這時，志工聽見一旁的指揮老師趙家誌小聲的說：「哎呀，這首歌我不會唱。」但沒多久，大家唱了一小段之後，又聽到她開心的說：「哈！我會了。」合唱團指揮老師的音樂功力，果然不同凡響。

最後，彼此感恩，互贈結緣品。團員在分會和大家一起共進午齋，特別感謝香積志工用心準備餐食。十二點三十分前往紐西蘭台灣日會場，準備活動前的彩排工作。大家相約會場見！(文：張麗禎)



拜訪漢彌頓聖安德魯思中學

◎關懷特殊學校

2023年10月漢彌頓訪視組接到提報，漢彌頓中學(Hamilton Junior High School)有學生需要制服及文具的資助。10月30日分會四位志工南下，與漢彌頓協力的兩位訪視志工會合，於下午一點一起拜訪漢彌頓中學。回報分會之後，2023年慈濟捐贈制服和文具用品各二十組，由校方提供給2024年度有困難的學生家庭。

該校在2024年更名為聖安德魯思中學(St Andrews middle school)。與紐西蘭常規學制有所不同，這是一所招收七年級到十年級學生的學校。因為該學區孩子的家庭環境特殊，日常生活中都是充滿各種挑戰性。比如：幫派，吸毒，酗酒等等。因此造成孩子無法適應一般學校，所以當地政府特別設立這所學校，目前大約有一百多位學生在此學習。

如此特別的學校，也有著不一樣的教學信念：1-每個人都是學習者，同時也是老師。2-每個人都會盡力的學習成長。3-每個人都受到尊重，得到支持。4-每個人都有機會體驗和認識紐西蘭的雙重文化內涵。

◎毛利迎賓儀式

2024年3月8日上午十一點，漢彌頓協力訪視志工林偉澤，還有奧克蘭六位志工，一行七人再度拜訪該校，並和新上任的校長凱西李見面(Casey-Lee Bell/Principal)。

校方非常重視這次的拜訪，安排正式的毛利儀式來歡迎慈濟人。凱莉老師(Keri)穿著由鳥羽毛製作而成的毛利傳統披肩(Kahu huruhuru)，迎賓儀式(Powhiri)她以毛利語吟唱，帶領志工進入會場。

全校師生在引唱人的帶領下合唱毛利歌曲。慈濟人也入境隨俗的在自我介紹之後，以《愛與關懷》的歌聲回應。最後雙方握手再觸碰鼻子及額頭，以毛利特殊的碰鼻禮儀(Hongi) 祝福彼此。

◎拜訪新任校長

歡迎儀式結束，志工帶來慈濟簡介和愛心竹筒，分會執行長王萍把握時間，分別和不同的老師互動分享慈濟事。校長凱西李和副校長蕭恩(Shane Cappie/Deputy Principal)說明慈濟捐贈的制服、文具用品，對受贈的學生有了很大的正面影響和鼓勵，並找來一位同學給志工看看制服的材質。

年輕有活力的校長凱西李分享自己在這所學校，從擔任老師開始，然後在職進修，到現在受任為校長，一路來對教育的熱誠和願景。老師們也很熱情的和志工交談，能感受到大家對學生的用心。

教室外的桌上放了一些大型的保麗龍箱，高年級的學生從裡面拿出餐盒和餐具，志工張麗禎好奇的提問：「請問那是準備上烹飪課嗎？」。在老師的說明之下，了解這是政府今年度補助的學餐計畫，一周供應五餐，其中會有二次的熱食。同時，學校也提供早茶點心，老師學生一起享用，培養出好感情。

◎社區綠色計畫

「我們學校和社區合作，由老師帶著學生在對面巷子空地上，開闢菜園種菜，推動綠色計畫。你們要不要一起過去看看？」負責這項目的凱莉老師熱情的邀約。志工們和校長老師合影留念道別，便前往參觀還在進行中的新菜園。志工謝冰西因參與分會推動菜園到餐桌的計畫，和老師聊得很開心，交換許多這方面的心得。一行人稍作停留之後，就準備返回奧克蘭，結束拜訪聖安德魯思中學的行程。(文：張麗禎)



監獄關懷-靜思語分享

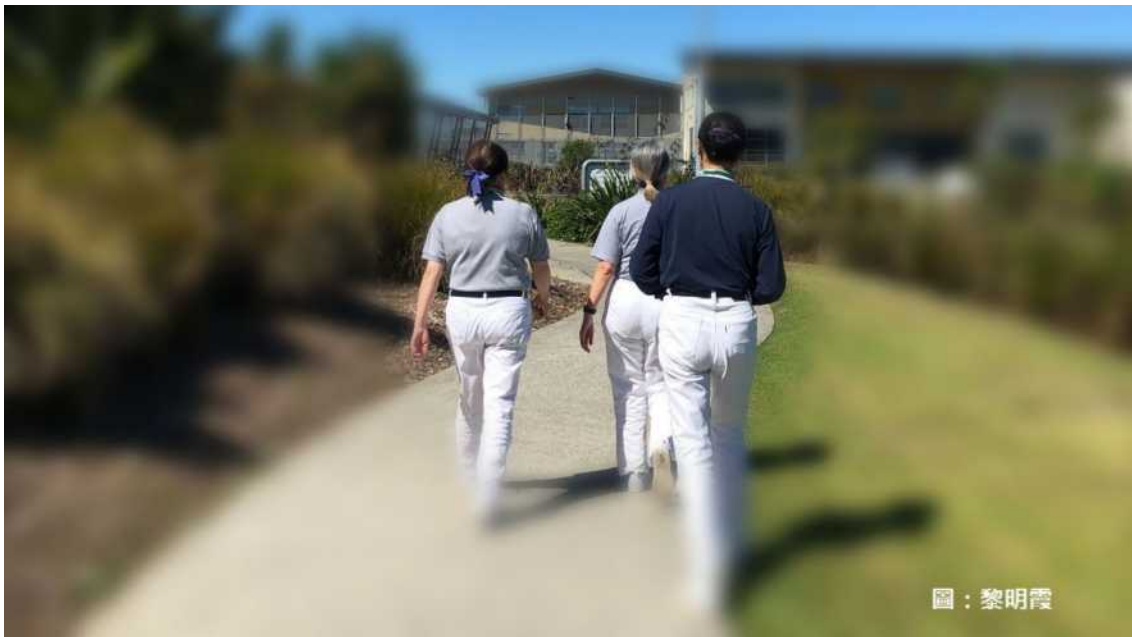
2024年3月15日上午十點，監獄關懷小組六位志工準時到達南奧克蘭監獄(Auckland South Corrections Facility)，為籌備已久的靜思語分享，佈置場地。

慈濟與獄方管理單位Serco Group合作已經超過十年。基於良好的互信關係，以及慈濟人的認真用心。得知慈濟人計畫重啟小班制的靜思語分享，他們很快的答應，並在2023年9月28日安排梅莉 (Mere Easton /Community Relationship Coordinator/Serco ASPAC) 拜訪分會，與監獄關懷小組志工開會討論細節。監獄不比一般的場所，尤其注重個人安全及人身保護。因此每一個參加監獄關懷的志工，都必須事先接受完整的相關訓練課程。

今天是靜思語分享重新開班的第一堂課，報名的五位獄友於十點三十分陸續前來。大家一一握手問候，並介紹自己的姓名。得知其中有兩位獄友，近日即將刑滿出獄，志工紛紛致上無限的祝福。

待大家坐定後，首先由志工介紹慈濟，接著以靜坐讓大家靜心。當大家拿到靜思語的書，都好奇的翻開看，一邊問到：這是什麼書？可以擁有一本嗎？志工都一一解答。尤其是分享「前腳走，後腳放」這一句靜思語，一位獄友有感而發的說：人要像電腦一樣，每天將煩惱雜念清除。這樣才能有足夠的空間，來迎接新的開始。

分享過程互動良好，充滿了溫暖與笑聲。結束前，志工手語帶動《愛與關懷》，大家約定下次再見。(文：王萍)



圖：黎明霞

靜思書軒講座-回收垃圾新規

為了實現紐西蘭2040年垃圾零廢棄物的目標，奧克蘭從2024年2月1日起開始執行，國家環境部門重新調整垃圾分類的規定。奧克蘭市議會每年從家庭回收的約有132,000噸垃圾。正確的垃圾分類，可提高回收物品的質量，從而降低後端的處理成本，以便將更多資源重新再生利用。

3月16日星期六上午十點三十分，靜思書軒舉辦「回收垃圾新規」講座，華人環保教育信託基金李衍玲會長，為現場三十位聽眾，一一說明其中的細節。

◎回收新規定

自 2024 年 2 月 1 日起，可回收的垃圾物品有：

- 1- 玻璃瓶和罐子。
- 2- 紙和紙板。紙張尺寸不小於手機的大小。和以往不一樣的是，有油漬的披薩紙盒，只要沒有殘留食物，就可以回收。
- 3- 塑膠類別(僅限 1、2 和 5 號)。塑膠牛奶瓶不要壓扁，方便機器掃描識別分類。
- 4- 錫罐、鋼罐和鋁罐。

不可回收的垃圾物品有：

- 1- 小於 50 毫米的物品，例如瓶蓋、小型化妝品和香料容器。
- 2- 氣體噴霧罐（鋼和鋁）。
- 3- 飲料紙盒和果汁盒。
- 4- 塑膠(3、4、6、7號)。
- 5- 鋁箔。
- 6- 所有的蓋子，不論材質，因為體積小，容易卡住機器，影響運作。
- 7- 超過 4 公升的物品，因為體積大，目前回收廠房的機器無法處理。

目前報廢的電池可以送去Bunnings回收，電燈泡可以送去Mitre 10。軟塑膠和塑膠袋則在大型超市和參與回收的商店，有設置回收筒。其中一些物品可以透過社區回收中心、私人公司等其他方式進行回收。

◎正確細分類

提問：當物品不確定是否可以回收的時候，怎麼辦？講師靈活轉身，請大家看看她上衣背後的標語：「如果有疑問，請將廢物放入垃圾箱」。

原來回收污染也是奧克蘭的一個大問題，在收集的回收桶中，奧克蘭有近四分之一是錯誤投放的不可回收物品，如衣服、尿布和袋裝垃圾等。這些垃圾讓奧克蘭納稅人每年需額外花費紐幣三百萬元來處理善後。

◎清淨在源頭

為了留給後代一個美好的生存環境，慈濟注重環保議題，1990年證嚴上人呼籲垃圾減量、資源回收。環保志工，不分年齡、階層、背景，不畏髒亂、不辭辛勞，為地球環境而無私付出。因為愛護賴以生存的地球，是責任也是使命。

從大地環保到心靈環保，慈濟倡導健康飲食，多吃蔬果，少葷食，力行簡約生活，減少碳足跡，落實環保意識，減緩地球暖化的危機。希望喚醒大家，愛護地球人人有責。

(文：張麗禎)





靜思書軒講座-如何製作堆肥

◎推廣減廢

窗外雨嘩啦啦的下，2024年3月23日上午十點三十分，靜思書軒正精彩的進行《如何製作堆肥》講座，華人環保教育信託基金李衍玲會長介紹市政府補助的三種堆肥方法-保家舒廚餘發酵(Bokashi composting)、蚯蚓養殖(Worm Farming)、花園堆肥(Garden Bin)，並詳細說明使用方法。

講座當天陸陸續續的來了三十六位聽眾，目前只要報名聽課的奧克蘭居民，就可以上網申請購買半價優惠的堆肥桶，每一人有一次的機會，選擇一種適合自己操作的方案。

◎化廢為寶

奧克蘭現在是以填埋的方式處理每天大量的垃圾，但掩埋方式會產生有毒的液體，製造很多的氨氣、甲烷，汙染環境。所以市政府補貼撥款以社區講座或線上課程，向居民推廣環保理念，上課後就可以選擇適合自己的堆肥方式，大家一起動動手，希望從源頭減少垃圾量。

減少垃圾的方法，以往多提倡5R，最近又多加了第六個。6R是：拒絕(Refuse)、減少(Reduce)、維修(Repair)、重用(Reuse)、回收(Recycle)、腐爛(Rot)。

◎花園堆肥

垃圾裡有很多有機物，可以再利用做成堆肥，這些都是種菜很好的肥料。做堆肥需要兩種材料，綠料和褐料。綠色的廢料會提供寶貴的氮氣，如：廚餘中的菜葉果皮、碎草。而褐色的廢料則含有碳氣，如：紙板、枯葉、乾草。操作的時候，要一層約百分之三十的綠料，一層約百分之七十的褐料，交叉堆疊並適時的補充水分和翻動，可以加快分解的速度。

講師提醒大家，堆肥發酵過程中，會產生軍團菌(Legionella)，對人體有害。建議操作的時候，請全程帶手套和口罩，工作完畢並仔細洗手。

◎蚯蚓養殖

分層蚯蚓箱有三層，上兩層的底部和蓋子都有小孔，最下層有設置出水口，方便收取蚯蚓排泄的液體，這是很棒的天然園藝肥料。

蚯蚓箱的綠料褐料比例，剛好和花園堆肥相反，是綠料七成，褐料三成。蚯蚓不喜歡辛香類，如：辣椒、洋蔥、大蒜。還有肉類、奶製品、柑橘類、烹調烘培的澱粉類、肉食動物的糞便、帶油的廚餘。講師解釋因為蚯蚓是靠皮膚呼吸生存，如果被油質沾附，會讓它無法順利呼吸，進而死亡。

蚯蚓怕光，喜歡潮濕，在最上層可以多附蓋厚紙板，記得將箱子放在有遮陰的地方，並適時澆水。食物如果投放太多，蚯蚓來不及吃完而發霉，則需要清除後，才能再添加。當箱子滿了，只要在空箱放新鮮廚餘，蚯蚓自己會往有食物的地方移動，如此就可以輕鬆的收穫有機肥料-蚯蚓排泄物，也不會打擾到蚯蚓的生態。

◎保家舒廚餘發酵

保家舒是一種厭氧發酵法，它不挑廚餘的種類，生食熟食、魚骨頭或小骨頭、咖啡渣、茶包都可以。和其他兩種方式不同，它不可以放紙板、花草落葉、大骨頭、牛奶果汁或油品。

這方法需要兩層桶子對套，上層桶子底部有小孔，放進切碎的廚餘要壓緊實，當上層廚餘滿了，灑上堆肥粉(**Bokashi Mix and Compost Inoculant**)，蓋子要確實蓋緊。下層桶子是用來收集發酵分解產生的液體。靜置14天發酵完成後，壓乾上層，之後在院子挖個洞，埋起來再放上一個月，就可以變成有機堆肥，用來養花種菜了。如果住家沒有院子可利用，也可將發酵後的上層物料，當作有機堆肥的綠料來使用。

下層的液體稀釋之後，可用來清潔廁所、浴室、廚房排水管，保持通暢並有除臭功能。比例大概是三大匙兌五公升的水。

大家上了充實的一課，不只學到了該如何減少垃圾，也了解如何把垃圾變黃金。講師提醒大家，日常生活要降低欲望，買需要的而不是想要的，愛護地球，從自己做起！(文：郭怡君)



圖：謝冰西

菜園到餐桌計畫

3月27日菜園到餐桌計畫的三位志工，帶動 Flat bush primary school 四年級的十三位小學生，自己動手做味噌豆腐湯及什錦生菜水果沙拉。另外有十幾位學生則負責整理菜園的工作。

一番解說和實作，美味的午餐上桌，菜園裡的小朋友也完成任務回來了。老師們和小朋友祈禱後，大家開心的分享成果。
(文:王萍)



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 Halcyon Cres, Hamilton, New Zealand | +64-7-8541496



www.facebook.com/TzuChiNZ/



info@tzuchi.org.nz



www.tzuchi.org.nz