

為淨化心靈作活水 為祥和社會作砥柱 為聞聲救苦作耳目

釋迦牟尼佛

慈濟世界



紐西蘭

二〇〇七年十二月
第三十期



落實環保 愛護地球

目錄



P.2



P.3



P.4



P.6



P.8



P.11

| | | | |
|----|-----------------------|-------|--------------------|
| 1 | 上人開示——地球需要調養療傷 | | |
| 2 | 捐贈 East Tamaki 小學優良圖書 | 施芳玉 | |
| 2 | 難民中心春季發放 | 陳相雄 | |
| 3 | 用愛守護大地 | 慈懷 | |
| 3 | 做中學 | 柯金沐 | |
| 4 | 心手相連護地球 | 人文真善美 | |
| 6 | 無休的菩薩道 | 王萍 | |
| 6 | 垃圾變黃金 | 沙美蘭 | |
| 7 | 志工四寶 | 賴足霞 | |
| 7 | 從己做起 | 王文欣 | |
| 8 | 人文飄香 | 王萍 | |
| 9 | 慈青幹訓營心得分享 | | 8 慈青幹部訓練營報導 |
| 10 | 無聲的說法 | | 9 慈青幹訓營心得分享 |
| 11 | 感恩有你 | | 10 大愛清流 |
| 12 | 慈青養老院慰訪花絮 | | 11 緹放年輕的愛 |
| 13 | 環保・尋寶 | | 12 慈青養老院慰訪花絮 |
| 13 | 漢爾頓聯絡處七週年慶 | | 13 漢爾頓聯絡處七週年慶 |
| 14 | 靜思文物介紹——心靈十境 | | 14 靜思文物介紹——心靈十境 |
| 14 | 紐西蘭分會活動表／漢彌頓活動表 | | 14 紐西蘭分會活動表／漢彌頓活動表 |

靜思語

靜坐常思己過，
閒談莫論人非。

When sitting quietly,
reflect upon one's
mistakes; when chatting,
do not criticize others.

發行人：釋證嚴
網 址：www.tzuchi.org.tw
編 輯：佛教慈濟基金會紐西蘭分會
地 址：9 Springs Rd, East Tamaki, Auckland, New Zealand.
電 話：(64-9) 271-6976 傳真：(64-9) 272-4639

漢彌頓聯絡處
地 址：11 Halcione Cres., Hamilton, New Zealand.
電 話：(64-7) 854-1496 傳真：(64-7) 854-1496

邀您走入大愛的慈濟世界
歡迎進入慈濟紐西蘭分會網站查詢相關訊息
www.tzuchi.org.nz

地球需要調養療傷



上人開示

球資源再多也有耗盡的一天，所以人人必須少欲節流，才是根本的解決之道。

近年來全球氣溫「節節攀升」，導致氣候出現極端變化，天災頻傳。以今年三月初為例，世界各地傳出的異象即不勝枚舉：中國東北，遭遇四十年一遇的暴風雪；日本北部，氣溫一夕驟降二十度；澳洲西北沿岸，突然遭受熱帶氣旋侵襲；中南美洲各國滂旱並存，爆發嚴重的登革熱疫情……。未來人類恐將面臨更多難以承受的災難，因此天下災難，匹夫有責。其實，大家應該知道如何挽救地球，只是欠缺具體的行動力。在此呼籲大家要「克己復禮，民德歸厚」，期待人人為自我的生活、行動做檢測，降低欲求、力行節約，盡量減少地球的負擔。

由於人類肆無忌憚地砍伐，全球每分鐘有二十一公頃熱帶雨林消失。科學家預估，如果南美洲熱帶雨林全數消失，地球的氧氣將減少三分之一，地表溫度會上升攝氏三度，溫室效應更加嚴重，每年將有一萬種生物會從地球上滅絕，真是令人憂心！聯合國氣候高峰會發起——今年要種植十億棵樹，但最重要的仍在於平日要落實環保。我們已受證的環保志工，有五萬七千多人，去年回收紙類超過八千四百萬公斤。相當於每位環保志工每年救了二十九棵二十年樹齡的大樹。做環保是創造資源再利用的機會，種樹護樹可以延續地球的生命，但地

五濁惡世，眾生共業，三災並行，人類的殘酷造成病毒反撲（瘟疫）、氣候失調（饑饉）與自相殘殺（戰爭）。身體失調時，需忌菸酒魚肉，調息養身。如今大乾坤失調，我們更應素食，「戒殺」尊重生命護身業，「謙卑」戒慎虔誠守意業，從克己做起，茹素啟發悲心與愛心。唯有人人調和淨化身心，才能夠保護大地之母。

人們大量消耗肉類，也會間接對森林造成破壞。「素食」可以減少樹木被砍伐的機會，因為人類相關的能源使用中，百分之二十一用於飼養家畜。葷食者平均一年需要一百三十多公頃的農地，種植飼養牲畜的飼料，但素食者只需葷食者的百分之五的農地，即可滿足需求。

人口不斷增加，糧食供應失衡，全球有八億多人營養不良，同時卻有十六億人口體重超重。現代人追求口欲，有售價臺幣一千八百元的漢堡、三千元的松露麵包，以及三萬三千元的披薩。如果能將過盛的營養，用於不足之處，不是很好嗎？

許多人吃得奢華浪費，為了減重又必須花更多鈔票。甚至出現「吃肉不吃飯」的阿金減肥法，宰殺更多生靈，只求擁有窈窕身材。

美國艾特金斯醫師創始的阿金減肥法，強調「高脂、高蛋白、低醣、低碳水化合物」。因為

可讓肥胖者的體重在短期內明顯下降，又不用挨餓，令人趨之若鶩。但這位醫師死亡時體重高達一百多公斤，且罹患高血壓、心臟病，這種減肥法不禁令人懷疑。

大林慈院林俊龍院長曾分析，阿金減肥法會造成肝腎負擔、酮酸中毒、復胖機率大，而且容易營養不均，不是恰當的減重方法。「四低一高」——低鹽、低糖、低脂肪、高纖維的均衡飲食和「運動」，才是減肥良方。尤其病從口入，現今禽流感、口蹄疫、狂牛症盛行，而素食能遠離病毒又能護生，所以是最好的飲食方式。

素食確實好處多多：其一，減少糖尿病、高血壓等疾病併發症，可以延長壽命；其二，可以降低膽固醇含量，減少腎臟負擔，以及罹患癌症的機會；其三，合乎生態，減少消耗地球能源。

「全球暖化」效應的呈現，已經讓多數人警覺到，這不再是個遙遠的警告，而是實際切身的感受。若不趕緊採取積極的作為，過不了多久，人類的生活環境將陷入無可挽回的地步！

氣候與生態異常等現象，都與過量排放二氧化碳有關。只要大家盡量少開車，多搭乘公共交通工具，從追求物質享受的生活方式，回歸到關懷環境的簡樸生活，自己一點小小的改變，就能讓二氧化碳減量。為了保護萬物之母——已經發燒的地球，期待人人都能盡一份心力來維護！

捐贈 East Tamaki 小學優良圖書



分會的鄰近社區，本著敦親睦鄰及落實蘭教育部遴選的優良圖書。早在九月七日星期五，師兄師姊七人已前往該校，將五百多本的優良圖書，貼上了慈濟標誌。

九月十日下午一行十一人，以「愛人子如己子」的心，來到學校。走進禮堂，三百多位小朋友，井然有序的坐在地板上等待。在這寒冷的初春，部份兒童衣服單薄，有的竟然還打著赤腳，讓人有些捨不得。孩子看到我們出現，臉上立刻展現純真的笑容，很熱情的打招呼。

校長表示，今天剛好是學校三年一次的教育評鑑，因此她邀請教育部評鑑的人員，一同參加捐贈典禮。典禮開始首先唱紐西蘭國歌，孩子們清脆嘹亮的

歌聲，讓人感受到他們的天真無邪；接著由蔡美珠師姊和陳美玉師姊代表頒贈圖書。她倆鞠躬行禮捧書致贈，還用溫暖的雙臂擁抱孩子，告訴他們要好好認真讀書，疼愛之心猶如慈母。孩子們拿到貼有慈濟標誌的圖書，都迫不及待的翻閱著，開心的笑容像春天綻放的花朵。

接著林白蒂師姊拿出竹筒向小朋友問說：

「有誰知道這些圖書是怎麼來的？」孩子們踴躍的舉手答說：「用錢買的。」再問：「那買書的錢，從哪裡來的呢？」這一下孩子們可答不出來了。於是白蒂師姊向大家解釋：「慈濟是在四十一年前，由台灣花蓮的一位證嚴法師，要求三十個家庭主婦，每人每天存五毛錢到竹筒裡，集合起來做善事開始的，如今慈濟人口已經遍佈全世界。」此時，孩子們你看我、我看你，覺得很驚訝！師姊繼續說：「今天買書的錢是很多人的愛心，所以你們要愛惜書籍、用心閱讀。」話畢，老師及孩子們都報以熱烈的掌聲。

隨後是手語的帶動，師姊們將媽媽對孩子的那份愛，藉由手勢傳遞給在場的每位小朋友；小朋友們也以兒童歌謠來表達他們的感謝之意。校長在致詞時說：慈濟的竹筒歲月很有意義，可以積小錢去幫助別人，值得大家學習。她一再感恩慈濟人付出無所求的愛心，長期幫助學校度過物資匱乏的困境，並請小朋友要珍惜來自眾人愛心的優良圖書。

臨別之時，這群可愛的小菩薩，一直比著「感恩」的手語，不停的和我們說再見，整個禮堂因此充滿了溫馨的氣氛，令人捨不得離去。希望小朋友們能從今天的互動中，學習愛惜書籍珍惜物命；並將慈濟人的大愛深植心田，等待他日因緣成熟，再將大愛傳遞，使生生不息。

【撰文／施芳玉 摄影／胡妙珍】

難民中心春節發放

今春雨季特別長，下午一時十五分紐西蘭難民中心的運貨卡車開抵分會。看著頭頂的烏雲，師兄師姊以最快的速度，把預備捐助給難民的生活用品，搬運上車。當愛心物資全部搬運完畢，大雨隨即傾盆而下，大家不約而同的說：「感恩啊！」。

師兄師姊隨著運貨卡車前往難民營，正擔心窗外的雨勢，沒想到雨竟然停了，天邊出現了美麗的彩虹。大家以最敏捷的動作，把物品準備就緒，此時來自中東阿富汗、亞洲緬甸、非洲盧旺達等國家的五十二位難民，也已安靜的在座位上等待。師兄師姊們以親切的話語打招呼，以溫暖的笑容拉近了彼此的距離。

首先難民營中心主管珍娜女士以英語致詞，感謝慈濟捐助難民生活必需用品，等她說完後，場內有幾位義務的翻譯人員，用各國不同的語言馬上翻譯給難民聽，展現出語言雖有不同，但是愛心卻是沒有差別的。接著由陳相雄師兄，介紹慈濟緣起及慈善腳步，並祝福難民們在紐西蘭，重建美滿溫暖的家庭，擁有一個美好的未來。

繼之為「普天三無」的手語帶動，負責的林白蒂師姊一邊示範，一邊解釋歌詞的意義。現場的男女老幼在師兄師姊們真誠的陪伴下，隨著音樂一字一句的比著。雖然「普天之下沒有我不愛的人，普天之下沒有我不信任的人，普天之下沒有我不能原諒的人」做起來不容易，但希望難民們明白，能脫離漫天戰火的家園來到此地，是經由很多人的祝福，所以應該以愛、信任及原諒，來忘卻昔日的仇恨。

捐助的物資是難民展開新生活的日用品，包括棉被、被套、床單、枕頭、鍋子、煮水壺、電風扇以及孩子的文具用品等。八十三歲的志工約翰是第一次參與發放，他彎腰鞠躬以老邁的身軀示現使用權，很恭敬的把每一份物品以雙手奉上，同時口中不斷地向難民說：「感恩！感恩！」他雖是位外籍志工，但能遵循上人的開示，時時縮小自己，發揮奈米良能。

捐贈儀式在「感恩、尊重、大愛」的氣氛下順利完成，看著難民們帶著捐助物資滿心歡喜的離開，心裡有股說不出的法喜。結束後，我們與幾位會說中文的華裔難民交談，他們哀痛的述說著自己的經歷，心中的悲戚與傷心的淚水交織，讓人不捨，也深深感受到要「見苦知福」，把握當下珍惜擁有。

【撰文／陳相雄 摄影／胡妙珍】

用愛守護大地

早上九時許，五十五位師兄師姊及慈青們準時集合於分會門口。大家很有默契的穿上志工背心、戴上慈濟白帽，為確實做到減少碳足跡，遂由環保組長朱國泰師兄，分配車位共乘前往。

歐塔拉公園鄰近海邊，面積遼闊，有戶外遊戲場、活動中心、停車場等公共設施。大家下車後自動排好隊伍，等到朱師兄與市府人員荼蒂 Turdy 報到，得知負責清理的區塊後，兩人一組的帶上手套，拿起垃圾袋，開始為大地整理儀容。

這時候聽到有人說：「這麼乾淨！」



好像沒有垃圾可撿哩！」但是仔細一看，還是有不少的糖果包裝紙、煙蒂、瓶蓋、玻璃瓶碎片隱藏在草地裏。此時大家知道，還是要用心撿才不會有漏網之魚，這也是體會用「耳朵看，眼睛聽」的好機會。

一路撿到廁所後面，發現有更多打破的玻璃瓶，碎片如雨夜花瓣散落一地。同組的一位慈青問說：「為什麼有人要把喝完的瓶子打破呢？難道不知道要放進垃圾桶裏嗎？」我回答說：「有的人不是故意的，他們只是覺得這樣很好玩，卻忽略會造成的傷害。尤其是玻璃碎片在草地裏，很容易讓踩到的人受傷，更會讓清理的人劃破手。」有時自己的舉手之勞，是會減少很多問題發生的，所以我們要謹記「勿以善小而不為，勿以惡小而為之。」

遠望活動中心後側的屋簷下，有一群

八月三十日是到會所參與「每週「納履足跡」讀書

會的日子，上人教誨如沐春風，每天晚上我都會細心研讀上人「納履足跡」，勾出重點並加上註解，以便讀書會時與師兄師姊一起分享心得，群策群力菩薩道上精進不懈。

一早到了會所剛完成例行戶外清掃後，陳玉英師姊要求支援對受虐婦女捐贈品的採購作業，約十點從會所出發。到了超市各自推了一台採購車，此時師姊拿出了採購單，為爭取時效要我負責一半項目的選購，由於之前都是她主導我（配合運貨開車，事出突然讓我愣了一下，本想告訴她：我可能看不懂，但礙於面子又說不出口，只好硬著頭皮接下，分頭進行。

首先我將清單過濾，把看得懂的幾樣放進推車內，剩下不確定的就去請服務生幫忙，終於弄清楚 peeled tomatoes 4 tins 剥皮蕃茄罐頭及 plain biscuits 5 packs 淡餅乾為何物。結完帳後，第一次自力完成此艱鉅任務，讓我瞭解只要用心肯學，任何困難

都可以迎刃而解。

採購完成還要把東西送到Onehungna受虐婦女中心，因為腦海裡一直在想剛才採購的情形，一分心就走錯了路，轉來轉去就是找不到目的地。問路嘛，因為路不熟一時很難解釋清楚，後來好心的路人告訴我們：跟著前面的公車走就會到了，但因為公車走走停停，很費時間，覺得這樣不是辦法，又問了一家商店，經指點才知道原來拐個彎就到了。

卸下捐贈品，完成點交時間已快一點了，回程路上師姊一直安慰我要小心駕駛，到了會所這才鬆了一口氣。這一趟又讓我領會了上人「前腳走後腳放」的道理，而師姊的叮嚀與關懷，讓我有信心、決心去達成任務。

雖然只是生活點滴，上人慈示：「做中學，學中覺」和「恆持剎那」「一念心」，讓我體悟生活處處皆有佛法，我從沒寫過文章更別說是投稿，經師姊的一再鼓勵，提起筆想了又想，既然承諾了就勇於承擔吧！歡喜二字一句的寫下去，（因它是我的處女作，有願就有力，感恩。

【撰文／柯金沐】

師兄師姊聚精會神的蹲在地上，走近一瞧，原來也是在與玻璃瓶碎片奮戰。藍展基師兄不顧惡臭和劃破手的危險，挖出排水溝內的玻璃瓶碎片及保特瓶，這就是為什麼下雨會淹水的原因。人真的是地球的癌細胞，一直傷害著大地還不自知，所以我們要努力推動環保觀念，延緩地球毀壞的速度。

身為小兒麻痺殘障者的歐塔拉社區主席瑪格麗塔 Magreita 女士，以讚歎的語氣表示知道慈濟團體，也知道慈濟人對社區所做的事，還感謝我們來參與清潔日的活動，為歐塔拉社區付出。在她離開時走過我們身邊，還重覆說「慈濟！謝謝！慈濟！謝謝！」。感恩紐西蘭的慈濟人，在四大八卦中留下圓滿的腳印。

【撰文／慈懷 攝影／胡妙珍】

九月十五日是一年一度紐西蘭奧克蘭的清潔日，民眾於這一天需參與居家附近如：公園、綠色保留地等的清潔工作。由於慈濟紐西蘭分會屬於歐塔拉 Otara 區，又多次向市政府申請淨灘淨地，深獲主管單位的肯定，於是來函希望慈濟人能參與歐塔拉公園 Ngati Otara Park 的淨地活動。這正是落實社區志工與環保的好機會，環保組立即廣邀(分會上下全員參與)。

心手相連

護地球

十元說：集小錢成大力量，五十元在上海買一條裙子，不如捐到貴州救很多人，來得有意義。布施之善心令人稱讚。

有一對由美國佛羅里達州來的夫妻，也隨喜捐款，但不願透露名字，只表示：他們是來探視小孩，在美國就聽過慈濟基金會，對慈濟人所做的事很認同。另一對夫妻柯彬光及衛綺萍夫婦看完展覽，馬上加入會員，並登記做志工，衛女士說她是香港出生，但是在台灣讀大學，很感恩台灣。十多年前就聽過慈濟，但一直沒因緣參加，現在要趕快把握機會。

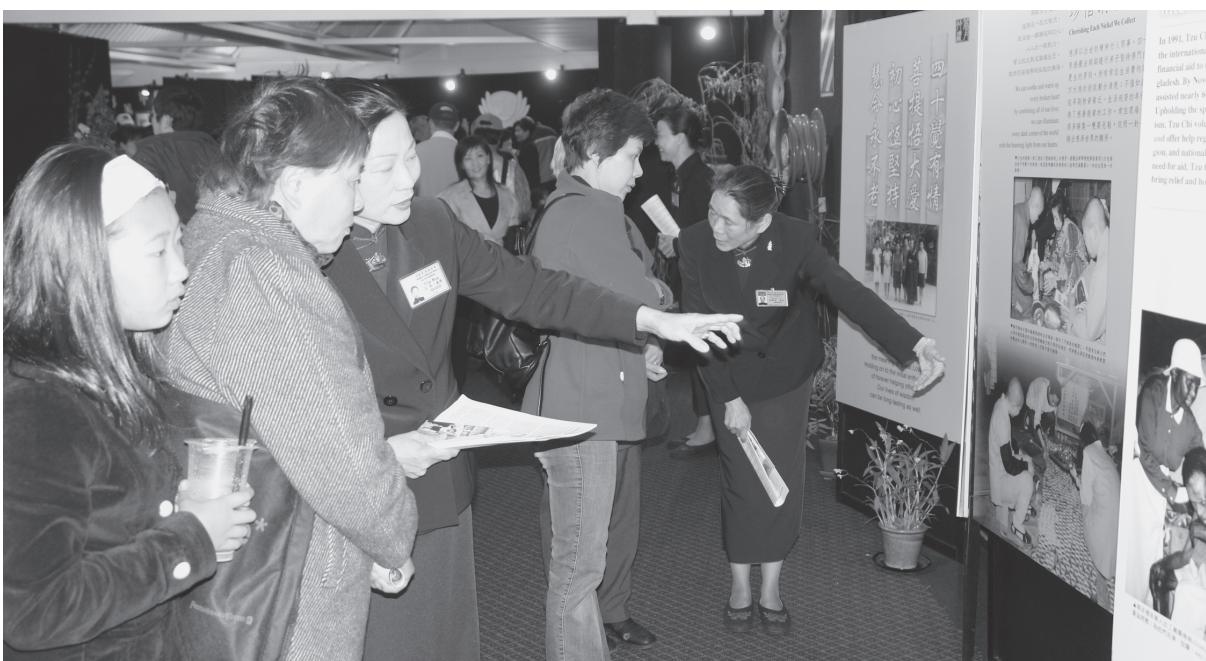
於靜思文物區有一位外國朋友 Fraser Day 在靜思文物區停留很久，對慈濟團體很感興趣，尤其對佛教能從事救人工作很感動。自己雖是基督徒，但很認同慈濟不分種族、不分宗教的大愛精神。有位秀蘭女士買了跪羊圖的光碟及靜思晨語，問她為何選購跪羊圖？她說：跪羊圖的音樂詞曲很感動人，因為對父母報恩是不能等的。

於戶外會場，三個資源回收點的垃圾桶，已很明顯的貼上分類標誌，高懸的標語迎風飄蕩。各回收點的環保志工無畏寒風刺骨，穿著志工背心、戴著帽子和手套，神采奕奕的宣導資源回收觀念，並不時為桶內的垃圾分類。

由於戶外會場，全都是販賣台灣小吃的攤位，接近中午時分，垃圾開始愈來愈多，四處可見竹籤、杯子、塑膠袋等垃圾。當民眾來丟垃圾時，志工們會利用機會告知，哪些是可以回收的？哪些是不能回收的。

有的志工留在垃圾桶旁，輔助民眾回收；有的去撿拾會場週邊的垃圾。當會場上的垃圾逐漸減少，相對的，把垃圾丟在地上的，也就隨著減少，這就是以身帶動的行經典範。推廣環保不僅淨化大地，讓資源回收再生；最重要的是淨化人心，啟動「心靈環保」。

大陸籍霞依女士對於慈濟所做的善事很感動，尤其慈濟人在中國所做的善事很讚歎。她拿出紐幣五



帶著三個小孩的Pei Ling Choung 剛從阿根廷移民來此，一個女兒原本就在阿根廷的慈濟中文學校上學。能在這兒看到慈濟感覺非常高興，好像回到家的感覺，所以立刻留下聯絡資料。因為女兒很喜歡慈濟中文學校，他會儘快帶她們到分會上課，女兒當場表演「慈濟」一個字的手語，獲得大家的掌聲。

大陸籍霞依女士對於慈濟所做的善事很感動，尤其慈濟人在中國所做的善事很讚歎。她拿出紐幣五

自把杯子丟進回收桶裡。志工們用掌聲給予讚歎時，她臉上的笑容溫暖了我們的心。也有民眾會更仔細地詢問：為什麼包過食物的紙袋、用過的塑膠湯匙、叉子不能回收？志工們都很有耐心的一一回答。還有很多人來丟垃圾時稱讚的說，今年的會場比往年乾淨，很感恩志工們的付出。

下午，慈青們結束在分會的人文精進課程，趕來

會場幫忙。他們拿著回收的塑膠袋，一人或三人一

組，在攤位間的走道撿拾垃圾，整個會場的環境因而變得

更加乾淨。慈青夢琪、上鋒及道平，負責撿拾會場內外散落的垃圾，他們表示分配到這個任務很高興，因為感恩有機會盡一分力，他們還邊撿邊分類，真是盡責的好孩子。

下午五時左右，結束了一天的工作，一部載滿回收資源的貨車回到分會，與黃金共乘的志工們，一路上鼻中充滿了異味，由衷的讚歎台灣環保菩薩的偉大。大家趁機分享心得，彼此的感覺雖然不同，但是有一句話是相同的，那就是：「我不累！很感恩！」

第二天的台灣文化節，晚春的風吹在臉上，讓人直打

哆嗦。一大早，師兄師姊們頂著寒風來到會場，在各自的崗位上準備就緒，十點不到，一波波的會眾陸續湧進。

在我們的室內會場內，大愛電視推廣區的師兄很用心的介紹大愛台、海報展覽區的導覽師姊們，詳細地述說上人竹筒歲月的足跡。尤其是早期有位委員師姐因不識字，無法記錄捐款會員的名字，於是就用畫圖的方式來表示。賣水果的就畫一個蘋果；開車的就畫一輛有司機駕駛的車子……真的是很有智慧。令參觀的會眾讚歎不已，更佩服委員師姐們難能可貴的慈濟精神。

瑞芳畫坊的徐瑞芳老師，是位不隨意出售自己作品的藝術家。今天她慨然以紐幣六百元高價售出自繪瓷盤，並將款項全數捐給慈濟紐西蘭分會。老師說：她十分認同慈濟的理念，感恩有機會出一份力；藉著慈濟人慈悲的手，把愛心付出，並以身為慈濟志工為榮。

風趣幽默的王清貴師兄，遠從台灣來紐西蘭探親，逢此盛會，自動支援影視志工。工作之餘，更以輕鬆的語調分享豐富的人生閱歷。他說其實人世間事，皆有因果，故人人應放下我執，事事要心寬念純，這樣才能有美善的人生。相信他的攝影佳作，皆是由此一念心而來。

做環保是一件很幸福的事，但是為了愛護大地，環保志工甘願承擔，以行動來疼惜地球，實在讓人敬愛！身兼環保、機動、交通窗口的朱國泰師兄，此次在志業與家業無法兼顾下，選擇了志業。其經營的餐廳設有一攤位在飲食區，大禹治水「三過家門而不入」，國泰師兄則是「百回在自家攤位前過而不入」，這種化小愛為大愛的精神，令

人讚歎。
愛惜大地、疼惜人，每一個人不僅要「知」，更能「行」。有些商家已把昨天用過的紙箱拆平，整齊地放在回收點的牆邊，看來我們推動的垃圾分類有了成效，心中很歡喜。也因為有了昨天的經驗，今天做起來更順手，從早上開始，就有志工四處走動撿拾垃圾，維持會場的整潔。又因為風很大，所以垃圾不落地，成為今天的重要工作。志工們在戶外會場，吹著凜冽的寒風，很有毅力的教導參觀的朋友們垃圾分類及資源回收。

在飲食區有三個固定的資源回收站，並有慈青們提著回收的垃圾袋，拿著夾子，在場內場外不停的撿拾垃圾，兩天下來回收的垃圾量約有五十袋。場內場外很清潔，獲得紐西蘭人的讚歎，說這是第一次看到中國人的活動這麼清潔，慈濟人把「愛護地球，珍惜資源」的環保種子，灑在每個人的心中。

慈青 Angela 和 Jerry 提著垃圾袋，拿著夾子，在會場內外不停的撿拾，問她們：「辛苦嗎？累不累？」他們看著手中的垃圾袋說：很有成就。

下午時分慈青 Ning 在清理回收的資源時，發現到紐幣五元，立即興奮得到回歸竹筒歲月區，以恭敬的心投進功德龕中。不一會兒，慈青汪慶昌也撿到紐幣五元，他也以虔誠的心，投入回歸竹筒歲月的功德龕中。更巧的是在傍晚活動結束時，又看到林政隆師兄手中拿著五元，來到回歸竹筒歲月區，原來也是撿到的，真的是垃圾變黃金啊！

兩天的活動下來，真的做得很歡喜，尤其看著個子不高的小菩薩，墊著腳、伸長手，勉強把垃圾放進垃圾桶裡，那模樣真是可愛極了！每個人若都能從自身做起不亂丟垃圾，莫以善小而不為，那世界就會很乾淨，小小的善聚集起來，就能成大善，它能引領我們遠離災難。



無休的



十月二十一日是紐西蘭的勞工節，全國放假一天，但是慈濟紐西蘭分會的志工，卻利用今天來分類清理於台灣文化節中，回收的五十袋資源，以落實環保行動來慶祝紐西蘭的勞工節。

經在忙碌了。走到後院一看，哇！好壯觀喲！原來那五十袋的回收資源，倒出來堆積的像座小丘，志工們默契十足的分類、初洗、沖洗、裝袋，作業程序流暢的就像輸送帶一般。

柯金沐師兄帶頭清洗大垃圾袋，不一會兒，在這攝氏十五度的寒風裡，只見他滿頭冒汗直呼好熱，約六十歲的身體，健康的令人羨慕！真是做環保身體好啊！

在人群中看到兩位小身影，一位是戴著手套，認真清洗塑膠盒的朱民安；另一位是手拿榔頭，小心敲著鐵罐的吳承浩。

累？只見小菩薩猛搖頭，而手上的工作始終沒停過。

待清理工作進行到一半，突然有位志工問：要把髒水倒在哪裡？有人回答說：草地上。但是經過大家認真討論後，答案竟然是廚房的排水溝。因為它的下水道通污水處理廠，倒下去的污水經過過濾淨化再排放，才不會污染大地，這樣才合乎環境保護。

環保組長朱國泰師兄說：非常感恩所有志工包括慈青的付出，前兩天做環保是功德無量；今天做清理回收資源是功德圓滿。

西蘭人對華人活動總是鬱亂不堪、垃圾滿地的印象。還有所回收的資源，是這兩天總垃圾量的百分之六十，為垃圾掩埋場減少了不小的面積。

這些清理過的回收資源，將於明天直接送到塑膠回收廠。紐西蘭的塑膠回收廠有一規則，清洗過的才免費收，若沒有清洗是要付費才收的。所以一般家庭用過的塑膠瓶罐，請不要忘記順手簡單的清洗喲！

整個清理活動於下午二點多結束，三天下來師兄師姊們雖然有些疲累，但大家

他倆都是靜思中文班的小朋友，因為今天放假和爸爸媽媽一起來做環保。問他們累不

慈濟環保有句名諺：「垃圾變黃金，黃金變愛心，愛心化清流，清流繞全球。」所以自從環保組長朱國泰師兄宣導，家中若是有鐵罐、鋁罐和銅線之類物品，可以拿到會所統一收集，這是唯一可以賣錢的回收品。

於是當天下午我就給自己記下了一個功課表，除了自家的回收之外，每天至少要做一個半小時的戶外回收。所謂戶外回收，就是散步時邊走邊撿，除了可以健身又可以做好事，真是一舉兩得。

剛開始的幾天，大約走半小時就將一個小袋子裝滿了，後來我換了較大的提袋，仍然是相同的結果。直到目前我是用背帶兩個提袋，而且每天走不同的路線，有時候甚至撿不滿都捨不得回家呢！滿路的叢金，只需要彎下腰就可以取得，真是太簡單了。

前幾天帶著我的小女兒映慈一同出去做環保，經過了一間酒吧門口，滿地上的酒罐和垃圾真是髒亂不堪。我們將空罐一一踩扁，垃圾也收拾乾淨，可是二會兒功夫，就完全改變了之前的髒亂。映慈說：「媽

垃圾變黃金

一看，哇！好壯觀
默契十足的分類、
業程序流暢的就像
洗大垃圾袋，不一
的寒風裡，只見他
六十歲的身體，健
壞保身體好啊！

小身影，一位是戴
盒的朱民安；另一
者鐵罐的吳承浩。
忠中文班的小朋
天放假和爸爸媽媽
環保。問他們累不
環保組長朱國泰師兄說：非常感恩
有志工包括慈青的付出，前兩天做環保
功德無量；今天做清理回收資源是功德
滿。在這次參與台灣文化節的活動，除
推廣環保觀念帶動資源回收，也讓台灣
化節成為一個乾淨的華人活動，改變了

慈濟環保有句名諺：「垃圾變黃金，黃金變愛
心，愛心化清流，清流繞全球。」所以自從環保組長
朱國泰師兄宣導，家中若是有鐵罐、鋁罐和銅線之類
物品，可以拿到會所統一收集，這是唯一可以賣錢的
環保。問他們累不
環保組長朱國泰師兄說：非常感恩
有志工包括慈青的付出，前兩天做環保
功德無量；今天做清理回收資源是功德
滿。在這次參與台灣文化節的活動，除
推廣環保觀念帶動資源回收，也讓台灣
化節成為一個乾淨的華人活動，改變了

於是當天下午我就給自己訂下了一個功課表，除
了自家的回收之外，每天至少要做一個半小時的戶外
回收。所謂戶外回收，就是散步時邊走邊撿，除了可
以健身又可以做好事，真是一舉兩得。

剛開始的幾天，大約走半小時就將一個小袋子裝
滿了，後來我換了較大的提袋，仍然是相同的結果。
直到目前我是出門帶兩個提袋，而且每天走不同的路
線，有時候甚至撿不滿都捨不得回家呢！滿路的黃
金，只需要彎下腰就可以取得，真是太簡單了。

前幾天帶著我的小女兒映慈一同出去做環保，經過了一間酒吧門口，滿地上的酒罐和垃圾真是髒亂不堪。我們將空罐一一踩扁，垃圾也收拾乾淨，只是一
會兒功夫，就完全改變了之前的髒亂。映慈說：「媽

資源，將於明天直
接亂不堪、垃圾滿
滿的塑膠回收廠
費收，若沒有清
以一般家庭用過的
順手簡單的清洗
約下次的活動。
一點多結束，三
此疲累，但大家
攝影／王清貴】
就像是末卜先知，
問題。若是台灣
可能早就變成一個
孩子之間在做環保
中驚訝！原來路邊
味道都被我撿的很
壞，人人有責。
足球，人人有責。
支差定了我做環保
去付出。

我無法決定生命
，我要讓生命愈做

【撰文／沙芙蘭】

冬末春初，長眠的枯樹已逐漸甦醒，嫩綠的新芽也開始長滿枝頭，大地充滿新生的氣息。慈濟紐西蘭分會於靜思書軒，舉辦兩場由楊貴森醫師主講的「中西醫學與養身之道」醫療講座。

學養豐富談吐幽默的楊醫師說：人若生病，住進醫院，此時沒有尊嚴，只有「活下去」的念頭。所以除了定期做健康檢查之外，日常

生活中也要注意養生之道。因為縱使你擁有一切，但是沒有健康的身體也是枉然。

他說：在諸多健康的要素中，情緒的部分是最容易被忽略，也是最不容易控制的。根據日本作家春山茂雄博士的「腦內革命」一書，其中論及腦內嗎啡的分泌，關係到我們情緒的好與壞。好的嗎啡對身體免疫力的提升，自由基的抑制，有一定的作用。但是好的嗎啡只有在情緒快樂時才會自然分泌，所以保持愉快的心情，樂觀的態度，是對身體健康有舉足輕重的影響。

楊醫師在提升免疫力的部分，提醒大家飲食要均衡，又說天然素食是最適合人體消化系統的，也是最健康的飲食方式。此外還要多運動。中年以後最好多走路，它不會帶給身體各關節過度的負荷，又可以達到運動的效果。

這讓我想起慈濟志工的四寶——

安心睡，快樂吃，歡喜笑，健康做。

還有 上人時時叮嚀我們「要照顧好自己的心」的道理是一樣的。心寬念純，意即所謂要培養一顆單純、安靜、寬容的心。心要定，不要因人我是非亂了心，要藉事練心。唯有照顧好自己的心，才會有穩定的情緒和健康的身體，也才能廣結善緣，福慧雙修。

感恩楊貴森醫師提供這些寶貴的養生觀念，期望你我能夠持之以恆。讓



人都能成為「身心健康」的慈濟人。
【撰文／王文欣 摄影／胡妙珍】

從己做起



【撰文／賴足霞 摄影／慈懷】

說到環保，可能大多數的人都會覺得只是做垃圾分類的工作，但是對於要如何落實在日常生活中、環保工作的重要以及它對大自然的深遠影響，就可能不是很清楚了。抱著日日學習的心情，我很高興的來參加紐西蘭慈濟分會，為在十月二十、二十一日台灣文化節推廣環保觀念，所舉辦的環保志工研習會。

課程內容有：上人開示、環保短劇、手語、環保觀念的分享及愛的叮嚀。其中最令我吃驚的是從上人開示的影片中得知，聯合國氣候變遷小組的科學家們已經表示，人類過度的經濟活動，使大氣中二氧化碳氣體的含量持續升高，溫室效應已經造成全球氣候的劇烈變遷、物種絕跡及海平面上升等各種危機。真的如果大家再坐視不理，那未來的嚴重後果，將是人類無法預料與掌控的。

幸虧慈濟不斷推行環保運動，就是要為發燒的地球降溫，也透過回收各種廢棄資源，如保特瓶、玻璃、紙張及鐵罐，來節省地球有限能源的耗用，並且發揮智慧將這些回收物再製成可用的物資；同時也積極倡導愛物惜物的觀念、減少免洗餐具、保麗龍製品及塑膠袋的使用，這些為環保所做的努力，不僅淨化了環境，更淨化了人心。

我們身為地球村的一員，愛護地球是每個人共同的責任，所以在日常生活中要養成珍惜自然資源的習慣。像我購物時必會攜帶環保袋，外出用餐也自備環保餐具，其實減少資源浪費和減低碳足跡的產量，就是要由自己做起啊！希望大家一起來為子孫留下一片乾淨的大地。

九月二十一日是紐西蘭分會慈誠委員的一日共修，適逢精進於靜思茶道的桂蘭師姊從台灣來，在眾

師兄師姊以「法喜多分享」為由的邀請下，她就以靜思茶道的三種型式，家庭茶、茶禮茶、靜思茶中之「茶禮茶」來示範。

舉凡茶會流程的設計，茶帖的製作，迎賓席上的花、果、燈、淨水、簽名簿的擺放，茶掛的樣式，茶食的形式，她都作了很詳細的解說，更主動參與事前的準備工作，將茶人那顆清淨、簡單、單純的心展現無遺。

下午時分，師兄師姊們依序安靜的步入佛堂。為了避免茶會結束後的收拾工作太過繁重，因此都自備了品茗杯。先在迎賓席上的簽名簿，寫下好話一句，再從迎賓茶人處接下淨心的淨手水，然後隨著茶人的引領入座。不待片刻，奉茶的茶人以「感恩、尊重、愛」三心，奉上迎賓茶及茶帖。

置身在清淨莊嚴的佛堂，喝著回甘的普洱茶，看著手中印有流程、茶食、茶目、茶花、茶曲、茶人等細目的茶帖，當下「靜、定、和」的心境，正和耳邊「青山無爭」的音樂相互吻合。接著由蔡美珠師姊導讀「無量義經」，她用心的將「殷媛小聚」中，靜原師姊對「無量義經」所做的分享，剪輯重點編輯成精華篇，讓大家更

能體會「無量義經」是修行菩薩道的必經法門。

繼而是「家庭茶」話劇的演出，和靜思茶道示範，及三種形式的茶會解說。桂蘭師姊說：行茶的過程，要以六度來觀想之。譬如想要泡出好茶，茶人要有發自內心的誠意與愛，以歡喜心來擺放茶器、鋪展

茶席，有如六度之首的布施，以茶水結好緣。期望大家飲一杯般若茶，生一片慈悲心。

在茶會結束時，由

茶人列隊奉上好禮——靜思語書籤，用意在感恩前來參加的會眾，並祝福平安吉祥。於會後聽到柯金沐師兄分享說，在這次茶會中，深深體會到待人處事必須圓融，因為人圓、事圓，理才圓。又如泡茶除了可以廣招人間菩薩，更可以修身養性，是個內修外行的方便法門。茶會活動很值得肯定與推廣，期望日後能多多舉辦。

呂玲惠師姊表示，參加茶禮茶的感恩茶會，覺得份外溫馨，感受到尊重與愛；同時自己的心情，也隨著清淨的氛圍安定下來。蕙質蘭心的桂蘭師姊具有傳統婦女的美德，從其示範的靜思茶道，可以感受到慈濟人文之美。若有茶道課程一定報名參加，期以茶水來涵養自我。

二〇〇七年紐西蘭第三屆慈青幹部訓練營，是由大學畢業後的慈青學長學姊所承擔。這次營隊以「感恩、尊重、愛」為主題，溫故知新慈濟的四大八步，加強慈濟的帶動和鞏固團隊的凝聚力，進而能傳承靜思法脈、弘揚慈濟宗門。此回參與的還包括紐西蘭分會與漢彌頓聯絡處即將受証的慈誠委員，開啟了幹訓營另一個新的層面。

「心生活運動」是學習「禮」的觀念與儀規，運用慈濟人文修身養性，自我提升。當然，每件事要從「己」做起，並在生活中以「禮」去待人處事。人人若能如此，人心自然淨化，社會必然祥和，天下則無災無難。

慈濟人文由輔導慈青的王萍師姑，與大家分享「靜思茶道」與「蕙質蘭心」，藉由奉茶及飲茶的實地練習，體會禮儀的重要。「克己復禮」這堂課，師姑師伯和慈青夥伴以短劇，帶出了許多的好念，並提醒大家有禮的重要，呼籲凡事要從自己做起，才能影響別人。經過一個下午的討論與互動，慈青夥伴與師姑師伯已培養出團隊默契，距離也拉近不少。

人文飄香



慈青幹部訓練營報導



慈青幹訓營心得分享

◎胡妙珍

每年參與慈青營隊的活動，都是支援慈青影視組。此次能以學員身份參加培訓，感覺完全不同。以往做志工是藉由福從做中得歡喜，如今答應承擔如來家業就要有「使命感」，即慧從善解得自在。

感恩有此好因緣參與這次的精進研習營，除了溫故知新之外，還學習到資深的師兄師姊用心跟隨上人腳步的精神。慈青幹訓營活動形式，善巧靈活且輕鬆自在，充滿青春氣息，令人精神振奮。感恩慈青學長們的用心，祝福慈濟菩薩們道心永不退轉，大家攜手推動慈濟新年輪。

◎朱殿勤

感恩這三天的精進研習，讓我對慈濟理念和精神能更透徹，且更深入慈濟法體。課程中「正信正念的慈濟儀軌」，讓我瞭解慈濟戒律及進退行儀。藉「妙手生華」手語，研討無量義經其中的三十二個字的意義；再與晨間運動「菩薩拳」相結合，體悟內修外行、知行合一的意境。

難忘的是各小隊以「克己復禮」為主題的創作短劇，雖然時間緊迫，但師兄師姊與慈青幹部還是發揮了團隊精神，以最直接、重點、環保的方式來呈現。感恩經由此次精進我將發心初步化剎那成永恆。用心跟著上人的腳步，做就對了！

◎陳麗屏

雖然這次幹訓營未能全程參予上課，但身為香積的我，把母親的愛添加在菜餚上。雖然菜色簡單，卻充滿了愛與祝福。

感恩可以參加「克己復禮」短劇的演出。雖然只是短短三分鐘，然而在過程中最得益的是自己，因為除了可以提醒大家禮儀之美，更提升了自己的個人美德。

雖說慈濟的運動場是圓的，但假如能在年輕時便跟著走的話更幸福。慨嘆自己敲門敲得晚了點，看著年輕人的生命力，覺得很有希望。衷心祈望慈青們努力接棒，用佛心世世代代跟隨上人，以師心變成推動力，

則淨化人心，社會祥和指日可待。

◎呂玲惠

這一次的營隊真的很不一樣，是慈青幹部與培訓的慈誠委員一同精進的研習營。有幸參與這次的營隊和慈青們一起互動，讓我頓時年輕不少，赤子之心也躍動起來。尤其營隊是晚上開營，讓在白天浮動的心，能慢慢地沉靜下來。

課程有傳承慈濟的戒律和儀規，並於繞法中深入無量義經，了解其深層的意義。「如果還有明天，你想怎樣裝扮你的臉？如果沒有明天……」這是張麗珠師姊以醫療人文和我們分享「無常」，並要如何堅定自己的道心，把握當下行菩薩道。這堂課我體會到行善和行孝都不能等，因此當下發願要每天擦上慈濟面霜，散播歡樂，散播愛。

另有謝麗娜師姊引導我們探討上人當初創辦慈濟世界的出發心，並讓我們反觀去找回當初進慈濟的出發心。這讓我想起第一次去中風協會做志工，由付出中所得到的歡喜，讓我永不後悔走進慈濟。感恩師兄師姊們用心的付出，讓我每一次精進都收穫滿滿。

【攝影／慈儂】

「靜寂清澄，志玄虛漠，守之不動，億千劫」是靜思法脈；「無量法門，悉現在前，得大智慧，通達諸法」是慈濟宗門，短短的三十二個字，卻有深奧的含意。陳美玉師姑帶著大家探討其意義，讓幹部對傳承靜思法脈及弘揚慈濟宗門的使命有更深的體認。師姑提醒大家，這就是慈濟精神的「原點」，希望我們能將「無量法門」謹記在心，以「清淨純真」的心念和「堅定不移」的毅力做慈濟。

紐西蘭慈青雖多，但是大部份的人畢業後即出國發展。前總幹事謝鑑鍾學長，以自身的經驗和大家分享「慈青傳承志不移，佛心師志誓願行」。學長藉由影片，讓大家了解慈青的使命感。如何以實際行動成為世界年輕人的典範。在分組討論中，幹部們提到了心生活運動和全球暖化的議題，也討論到現階段紐西蘭慈青的傳承問題，並且分享自己面臨問題時的態度及解決方法。

圓緣時刻，我們從師公上人開示的影片，體會到上人的智慧和「來不及」的心情。從慈青手語班呈現「無量法門」的手語，看出他們的用心。接著，師姑們表演手語「感恩、尊重、愛」，將慈濟人文深植在我們的心裡。另一組師姑師伯們以「感恩、尊重、愛」為主題，呈現一齣老人院探訪小短劇，表達只要用愛和感恩的心去尊重他人，沒有什么做不到的。

活動尾聲，慈青與師姑師伯們分別上台分享「秘密天使」遊戲的感想。這個遊戲是要培養我們多用心觀察別人的優點，藉此關心夥伴增進團隊默契。結業典禮時，執行長蔡美珠師姑期許大家，以合心、和氣、互愛、協力行於慈濟菩薩道上。無論遇到什麼困難，都要相互扶持攜手共度。特別從紐西蘭北島南部來參加這次營隊的馬來西亞慈青壯興，期許自己未來能與大家一起回花蓮受證。最後，大家以虔誠的心祈禱，祈求人心淨化，社會祥和，天下無災難。幹訓營圓滿結束，大家都帶著滿滿的收穫。

今後慈青幹部們在師姑師伯和學長學姊的陪伴下，將以堅定的信心、駱駝的耐力和獅子的勇猛心，任重道遠的承擔起傳承「靜思法脈」，弘揚「慈濟宗門」的使命。

【撰文／李俊瑋 摄影／慈青影視組】

大愛清流

於北岸愛灘茶會活動前，接到請我上台分享觀看大愛電視的心得通知，讓從未有此經驗的我，頓時不知所措。但想到上人開示：「法喜要多分享」，所以我還是很惶恐的承擔下來。

說起我的

慈濟因緣也真

的是很不可思

議，在台灣我

是繳功德款的

會員，也從大

愛電視台開播

以來，就是全

家每月每人一

百元的大愛之

友，卻從沒看

過大愛台的節

目，慈濟的活

動也沒參與，

直到來紐西蘭

後，真要感恩

胡淑惠師姊的

接引。

其實收看

大愛台也不過

一個多月時間

，但我很快就被大愛台的清淨及祥和給吸引，比起現在變了相的電視媒體，大愛音機，更是「唸佛機」。只要不出門，我就會打開大愛台讓良善的磁場環繞家裡；若不能用眼看時，耳朵也能聽到，讓佛陀的清淨法水，時時洗滌染塵的心靈。

每一個人都是一部經典，而每一個家庭當然也是一部經典。在大愛劇場、金鐘劇場、週日劇場，甚至大愛電視電影劇，無不都是真人真事的故事，這些師兄師姊們用真實的人生故事，來為我們現身說法。由戲劇的演繹，讓我們很簡單的就吸收了經文的意義。上人開示：人生沒有所有權，只有使用權。因此草根菩提中的環保菩薩發揮他們身體的良能，教導我們用雙手雙腳來行「經」。

以前為了要聽聞佛法，得勤跑寺院參加法會及共修，現在電視一開，師父每天都能到家裡來為我們開示，師父的法是那麼淺顯易懂，那麼契合生活，真正所謂人間佛法，佛法生活化。所以『人間菩提提』及『靜思臺語』便成了我每天很重要的堂課。『菩提心要』及『衲履足跡』也是每週絕不輕易缺席的課。



臺灣文化節對於奧克蘭大多數的人來說，是個大快朵頤的好日子。龍鬚糖、蚵仔麵線、春捲、臭豆腐……都是美食愛好者想念已久的小吃。

可是對於地球來說，又是一次

殘害破壞。很多攤位使用的不環保餐貝，使用一次性杯子、一次性筷子等等，用完了就丟，成本雖低，但對環境造成的污染是很嚴重的。

撇開這些不說，很多人吃完了就到處丟垃圾，還有些人把才吃了兩口的食物，因為貪吃其他的食品而隨手亂扔。這種浪費的感覺，就好像要把地球變成垃圾堆一樣。

兩天我們分成小隊，宣導加上撿拾行動，收穫不少，回收了百分之六十的垃圾。同時還體會到，有位阿姨，她的行動讓我看到了希望，她放到我的小垃圾袋裏。還有位阿姨，她的行動讓我看到了希望，她蹲在一個地上有很多很多牙籤的攤位前，撿著散落的塑膠袋和很多的小牙籤。她只是一個普通的阿姨而已，沒有戴手套，也沒有嫌髒，我們走過去道謝與稱讚，她露出了燙地的笑容。

我剛開始撿的時候，其實心裏有些憂慮，不是怕別人的眼光，而是擔心自己做的是白工，也就是說，不僅得不到人們的理解，也怕自己能力實在有限。但是在撿過兩圈後，我的心漸漸飛揚起來。大家的行為明顯受到了影響，整個會場變得乾淨許多。

有一對青年男女，特意把他們的煙頭熄滅，然後規規矩矩地放進我的小塑膠袋裏面，環保行動在無聲說法中得到了大家的支持。還有 many examples, these people, these behaviours, not only let me see hope, also determined me to have environmental protection one more effort.

有些人雖缺乏環保意識，但還是可以在某些程度上彌補的。人心總是善良的，看到我們這些志工，不厭其煩地一遍又一遍地繞著攤位撿拾，很多人被影響將垃圾自動分類放进垃圾筒裡。

有個年級很大的老公公，特別

從後面叫我說：「小姑娘！來！這

些垃圾給你。」說不清什麼樣的感

覺，可能是感動吧！年紀這麼大

了，在這麼擠的地方還專程把垃圾

放到我的小垃圾袋裏。還有位阿

姨，她的行動讓我看到了希望，她

蹲在一個地上有很多很多牙籤的攤

位前，撿著散落的塑膠袋和很多的

小牙籤。她只是一個普通的阿姨而

已，沒有戴手套，也沒有嫌髒，我

們走過去道謝與稱讚，她露出了燙

地的笑容。

【撰文／黃素鈴 攝影／王清貴】



無聲的說法

【撰文／何敏敏 攝影／胡妙珍】

綻放年輕的愛

在慈濟邁入第四十二個年頭，四大志業、八大腳印匯集成的大愛清流，環繞世界各角落的同時，慈青大專青年聯誼會跟隨著師公上人與師姑師伯慈悲喜捨的脚步，也要十五歲了。

感恩媽媽帶我認識慈濟，感恩父母對於我在慈青四年來承擔會務的支持，感恩學長學姊們耐心的引導，也感恩夥伴們的信任與師姑師伯們滿滿的愛與關懷，最重要的是感恩。師公上人在四十二年前的克難歲月中，建築起慈濟世界。精舍師父及師姑師伯們經年累月的血汗，為現代青年不僅鋪出了一條通往心靈故鄉的道路，也創立了所有慈濟志工把握當下、無私付出的道場。



加入慈青四年，我在大愛的泉源中，找到了人生的定位，領悟了生命的智慧。在例行的老年院慰訪、植樹、淨地、小學課後輔導與研討營隊當中，我看到了世界的苦難，大地母親的啜泣，進而感受到自身的幸福，也體會到付出無所求的喜悅。

於慈青會務中，我更時常被給予很好的機會與很多的鼓勵，去挑戰自己的極限。

師公上人的智慧法語，教導了我從慈悲喜捨的角度來看這個世界。從「生氣就是拿別人的錯誤來逞罰自己」到「用心，就能做到最好」，每次隨緣的翻看靜思語，都能適時的敞開我的胸懷，看到世界亮麗的一面。

在慈濟裡學到的種種，也由時間轉換成生命中的智慧。我從以前開放的西方思維，進而能欣賞中國文化的美，且能體悟傳統儒家的道理。從事事要求完美、得失心重的性格，漸漸學會了以單純的心去看待人事，以輕鬆的方式去處理問題。有時在研究所做實驗挫敗之餘，腦中會浮現師公上人的话「人有無限的可能」，讓我重新鼓起突破困難的精神與勇氣。

當然，在慈青成長的路上，也少不了酸甜苦辣，但隨著時間的轉換，累積成點點滴滴的成果。每次聽到師公上人的開示，都能深深的感受到師公上人的慈悲，師公上人的大愛，和師公上人的開示，都能深深的感受到師公上人的慈悲，師公上人的心，和全心全力去拔苦與樂，盡自己的本分。

期許自己和所有慈濟青年都能擴展大愛，不斷播灑善的種子，推動慈濟人文成為世界的清流，為社會注入一股新的希望，讓所有年輕的愛，綻放於地球每一個角落。

【撰文／何郁郁 摄影／謝鎰鍾】

感恩有你

慈濟靜思中文班在本學期結束前，舉辦了一場親子茶會，教導孩子奉茶的禮儀，藉此啟發孩子對父母的感恩之心。此活動，令我想起昔時古文中的四句話：「誰人不愛子孫賢，誰人不愛千鐘粟；不求金玉重貴，但願子孫個個賢。」

大多數的孩子在家長的養育教導下，都有著最深的期望，尤其身在紐西蘭的華人，自己國家的語言、文字、文化及優良傳統，想透過自身傳承給下一代，多有力不從心的憂慮。家庭教育若管教得寬鬆，孩子便不懂規矩太洋化了；管教得嚴謹，也常會引起孩子情緒的反彈。

在孩子的觀念中，生活禮儀似乎是古板的教條，通常孩子的配合度都不高。但是今天在慈濟的親子茶會中，讓小苦薩們在莊嚴寧靜的殿堂裡，由老師和師姑溫和耐心的引導下，還有同學之間和諧關懷的氣氛，藉由學習奉茶之道，來培養孩子的生活基本常規，包括孝順父母、尊敬師長、待人接物等禮儀，孩子們都很專心的學習，成效很好。

從影片的簡介，到話劇演出整個的



奉茶過程，孩子們可以很清楚的知道生活中需要做到的禮儀。或許有些家長們忙於工作，忽略了這方面的引導，值得慶幸的是，孩子們還可以在慈濟充滿愛的環境下，接受正面良好的教導，真要感謝慈濟老師、大愛媽媽及志工們的用心付出啊！

【撰文／施莉莉 摄影／胡妙珍】

慈青養老院慰訪花絮

◎ 李俊緯

氣氛非常溫馨，讓前來參與的許多夥伴們，都感到十分愉悅。一位名叫 Marama 的毛利老奶奶，人很友善也很風趣，大家和她相處都感覺相當輕鬆自在。

◎ 何郁郁

這次的慰訪讓我很感恩，在紐西蘭也能有穿著藍天白雲的一群年輕人，一起辦活動，一起撒播善的種子，讓更多的人能夠因為付出而得到快樂與收穫。

◎ 林佳蓁

現在到老人院慰訪都有「家」的感覺，取代了頭幾次去時心中的緊張。此回安排了大家輪流和多位老人家聊天，讓我們能夠認識更多的老菩薩。暖身操也達到非常好的帶動效果，很快就將氣氛炒熱，感覺真的很棒。

◎ 黃夢琪

這次的探訪我一直在後台，掌握流程以便主持得更順暢。但是，當我看見老菩薩和慈青夥伴很專注地談天，或者看見他們微笑時，我的心也隨著快樂起來。

在唱最後一首歌時，我環顧著整個房間，看著這樣溫馨的場景：大家笑嘻嘻的坐在一起，看著同一張歌譜，唱著同一首歌。瞬間的感動讓眼淚不禁流下。我想也許多年後，當我又想起這一幕，還是會很感動吧！

◎ 謝鎰鍾

在慰訪中，我發現老菩薩們很渴望得到關愛。只要寒暄幾句關懷一下，他們就會眉開眼笑，所以我們一定要散播大愛給每一位，注意細節多用心！

◎ 張毓雯

慰訪中的「靜思劇場」讓我驚覺到，原來自己是比較重視朋友，卻疏忽了家人。我應該要修正自己的態度才是。

◎ 趙芸儀

很高興看到這麼多夥伴，一大早來老人院付出愛心。老人家之間平時缺乏互動，我們必須主動地去幫助他們暖身、炒熱氣氛，進而打開封閉的心。他們很需要我們的關懷與注意，只要出自真誠的關心，就能溫暖他們。每當看到老人家臉上的微笑，我就覺得世界真美好。

◎ 劉千瑜

在傳統的教育方式，講究禮儀的家庭裡成長，我對長輩們始終抱著崇敬與畏懼的心態，總是小心謹慎地相處，深怕觸怒他們。



◎ 劉千瑜

紐西蘭被人們稱為全世界最後一片淨土，不能被我們外來的亞洲移民給破壞，慈濟的環保志工師姑師伯們，不怕辛勞的在會場擔任垃圾分類宣導與清潔環保的工作，這種捨身為人的無私精神，真是令人敬佩，所以我今年也加入他們的行列，成為慈濟環保志工的一員，為環境保護盡一份心力，把大愛化成實際的行動回饋給生養我們的地球。

我、弟弟跟媽媽星期天下午一同去到會場幫忙，我跟弟弟穿上慈濟志工服，戴上塑膠手套，跟著慈青姊姊一同前往會場「尋寶」。為什麼我說是尋寶呢？因為地上常常會有別人丟的垃圾，這些不起眼的垃圾，往往都是能夠資源回收的寶物。我們走過販賣部、表演廳、停車場、展覽場，手上提著的黑色塑膠袋內的垃圾，一點一點的增加，就如同累積一點一點的大愛，充滿著整個會場。

當我們帶著滿滿的愛（垃圾），回到資源回收站的同時，也看見媽媽與其他的師姑師伯，在宣導大眾如何做正確的垃圾分類。看到他們認真愉悅的表情，收下民眾的垃圾，還連說謝謝，心中很佩服。這個社會就是需要有愛心的人，願意做垃圾分類與資源回收，這樣才能節省地球有限的資源。慈濟志工引導大眾從自身做起，為地球盡一份心力。

我從這次做環保志工中體驗到，每一次的彎腰，每一滴的汗珠，是對社會盡責與關懷的具體表現，更從中感受到「甘願做，歡喜受」的精神。呼籲時下的年輕人，一起來為我們的地球，創造更美好的明天！

環保・尋寶

一年一度的台灣文化節又到囉！這是許多華人，尤其是台灣人很期盼的一場盛宴。文化節吃的玩的樣樣都有，台上

水洩不通，一同在這週末感受道地的台灣文化。

來紐西蘭後，每年的台灣文化節我都不會缺席，從走馬看化的群眾到去年幫忙媽媽販賣一些小吃，體驗一下賺錢的辛苦，再到今年當一位慈濟的環保志工，每年都有不同的新體驗。

【撰文／陳俊璋】

漢彌頓聯絡處七週年慶

南半球的春天，雖然偶爾還會刮刮

風、下下雨，可是已經暖和了許多。十月十四日是漢彌頓聯絡處大家庭歡慶七週年；一大早，師兄師姊們就來到會所作最後的準備，人人各盡其責，務求盡善盡美。

家有喜事，人人歡喜。九點多，紐西蘭分會執行長美珠師姊、副執行長相雄師

兄，及十餘位奧克蘭的師兄師姊，也都前來助緣。

時許，活動正式展開。聯絡處負責



人葉志忠師兄首先歡迎來賓，至誠的感恩大家庭臨會場，參與會所七週年慶；他提到慈濟於今年三月獲得日本庭野和平獎，可見慈濟已被全世界所肯定。也歡迎大家都加入慈濟大家庭的行列，克己復禮，力行全民減碳，共同來呵護這個地球。



「竹筒歲月」更是將全場氣氛帶入高潮，只見大家手持存錢筒，兩邊排隊等候把平常存的錢，匯集到這個大的功德海來。隨著銅板倒出、下滑、聚集，一陣接一陣清脆音符，不絕於耳。「積沙可成丘，小錢行大善」，這是最好的寫照（經

女士，除了代表難民中心，致贈會所一塊獎牌外；她還說慈濟提供難民用品、毛毯等日常所需，那不僅是禮物，更是像如家人一般的那種溫馨關懷。

從台灣來助緣的大愛台前「阿弟與與寇叔公」主持人王金福師

兄，用他幽默的言詞，配上布袋戲布偶的對話，將一句又一句配押韻的好話帶給來賓，讓大家歡笑之餘，還有更深的回味與體會。

節日還有師兄師姊、慈青、兒童班小菩薩、難民家庭、難民中心的手語、慈濟歌曲等的表演；值得一提的是兩位阿富汗小兄弟，他們真的是用台語來表達

執長美珠師姊致詞時，提到去年是借外面場地辦活動，今年在自己家，有足夠空間來運用，這是一個社區道場，希望大家都用心耕耘，做好人間菩薩的農夫，同耕這一大片福田。

難民服務中心經理 Rachel O'Connor

女士，除了代表難民中心，致贈會所一塊

獎牌外；她還說慈濟提

供難民用品、毛毯等日常所需，那不僅是禮

物，更是像如家人一般的那種溫馨關懷。

從台灣來助緣的大

愛台前「阿弟與與寇叔公」主持人王金福師

兄，用他幽默的言詞，配上布袋戲布偶的對話，將一句又一句配押韻的好話帶給來賓，讓大家歡笑之餘，還有更深的回味與體會。

節日還有師兄師

姊、慈青、兒童班小菩

薩、難民家庭、難民中

心的手語、慈濟歌曲等

的表演；值得一提的是

兩位阿富汗小兄弟，他們真的是用台語來表達

「感謝天、感謝地」，獲得一百四十餘位來賓們熱烈的掌聲。

「竹筒回娘家」更是將全場氣氛帶入

高潮，只見大家手持存錢筒，兩邊排隊等

候把平常存的錢，匯集到這個大的功德海

來。隨著銅板倒出、下滑、聚集，一陣接

一陣清脆音符，不絕於耳。「積沙可成

丘，小錢行大善」，這是最好的寫照（經

執長美珠師姊致詞時，提到去年是借外面場地辦活動，今年在自己家，有足夠空間來運用，這是一個社區道場，希望大家都用心耕耘，做好人間菩薩的農夫，同耕這一大片福田。

難民服務中心經理 Rachel O'Connor

女士，除了代表難民中心，致贈會所一塊

獎牌外；她還說慈濟提

供難民用品、毛毯等日常所需，那不僅是禮

物，更是像如家人一般的那種溫馨關懷。

從台灣來助緣的大

愛台前「阿弟與與寇叔公」主持人王金福師

兄，用他幽默的言詞，配上布袋戲布偶的對話，將一句又一句配押韻的好話帶給來賓，讓大家歡笑之餘，還有更深的回味與體會。

節日還有師兄師

姊、慈青、兒童班小菩

薩、難民家庭、難民中

心的手語、慈濟歌曲等

的表演；值得一提的是

兩位阿富汗小兄弟，他們真的是用台語來表達

「感謝天、感謝地」，獲得一百四十餘位

來賓們熱烈的掌聲。

「竹筒歲月」是慈濟家風，要傳承靜

思法脈，得從克勤克儉做起，在克難中造

福。「竹筒歲月」要持續推動，一方面培

養人人的愛心，一方面飲水思源，體會法

執長美珠師姊致詞時，提到去年是借外面場地辦活動，今年在自己家，有足夠空間來運用，這是一個社區道場，希望大家都用心耕耘，做好人間菩薩的農夫，同耕這一大片福田。

難民服務中心經理 Rachel O'Connor

女士，除了代表難民中心，致贈會所一塊

獎牌外；她還說慈濟提

供難民用品、毛毯等日常所需，那不僅是禮

物，更是像如家人一般的那種溫馨關懷。

從台灣來助緣的大

愛台前「阿弟與與寇叔公」主持人王金福師

兄，用他幽默的言詞，配上布袋戲布偶的對話，將一句又一句配押韻的好話帶給來賓，讓大家歡笑之餘，還有更深的回味與體會。

節日還有師兄師

姊、慈青、兒童班小菩

薩、難民家庭、難民中

心的手語、慈濟歌曲等

的表演；值得一提的是

兩位阿富汗小兄弟，他們真的是用台語來表達

「感謝天、感謝地」，獲得一百四十餘位

來賓們熱烈的掌聲。

「竹筒歲月」是慈濟家風，要傳承靜

思法脈，得從克勤克儉做起，在克難中造

福。「竹筒歲月」要持續推動，一方面培

養人人的愛心，一方面飲水思源，體會法

執長美珠師姊致詞時，提到去年是借外面場地辦活動，今年在自己家，有足夠空間來運用，這是一個社區道場，希望大家都用心耕耘，做好人間菩薩的農夫，同耕這一大片福田。

難民服務中心經理 Rachel O'Connor

女士，除了代表難民中心，致贈會所一塊

獎牌外；她還說慈濟提

供難民用品、毛毯等日常所需，那不僅是禮

物，更是像如家人一般的那種溫馨關懷。

從台灣來助緣的大

愛台前「阿弟與與寇叔公」主持人王金福師

兄，用他幽默的言詞，配上布袋戲布偶的對話，將一句又一句配押韻的好話帶給來賓，讓大家歡笑之餘，還有更深的回味與體會。

節日還有師兄師

姊、慈青、兒童班小菩

薩、難民家庭、難民中

心的手語、慈濟歌曲等

的表演；值得一提的是

兩位阿富汗小兄弟，他們真的是用台語來表達

「感謝天、感謝地」，獲得一百四十餘位

來賓們熱烈的掌聲。

「竹筒歲月」是慈濟家風，要傳承靜

思法脈，得從克勤克儉做起，在克難中造

福。「竹筒歲月」要持續推動，一方面培

養人人的愛心，一方面飲水思源，體會法

執長美珠師姊致詞時，提到去年是借外面場地辦活動，今年在自己家，有足夠空間來運用，這是一個社區道場，希望大家都用心耕耘，做好人間菩薩的農夫，同耕這一大片福田。

難民服務中心經理 Rachel O'Connor

女士，除了代表難民中心，致贈會所一塊

獎牌外；她還說慈濟提

供難民用品、毛毯等日常所需，那不僅是禮

物，更是像如家人一般的那種溫馨關懷。

從台灣來助緣的大

愛台前「阿弟與與寇叔公」主持人王金福師

兄，用他幽默的言詞，配上布袋戲布偶的對話，將一句又一句配押韻的好話帶給來賓，讓大家歡笑之餘，還有更深的回味與體會。

節日還有師兄師

姊、慈青、兒童班小菩

薩、難民家庭、難民中

心的手語、慈濟歌曲等

的表演；值得一提的是

兩位阿富汗小兄弟，他們真的是用台語來表達

「感謝天、感謝地」，獲得一百四十餘位

來賓們熱烈的掌聲。

「竹筒歲月」是慈濟家風，要傳承靜

思法脈，得從克勤克儉做起，在克難中造

福。「竹筒歲月」要持續推動，一方面培

養人人的愛心，一方面飲水思源，體會法

執長美珠師姊致詞時，提到去年是借外面場地辦活動，今年在自己家，有足夠空間來運用，這是一個社區道場，希望大家都用心耕耘，做好人間菩薩的農夫，同耕這一大片福田。

難民服務中心經理 Rachel O'Connor

女士，除了代表難民中心，致贈會所一塊

獎牌外；她還說慈濟提

供難民用品、毛毯等日常所需，那不僅是禮

物，更是像如家人一般的那種溫馨關懷。

從台灣來助緣的大

愛台前「阿弟與與寇叔公」主持人王金福師

兄，用他幽默的言詞，配上布袋戲布偶的對話，將一句又一句配押韻的好話帶給來賓，讓大家歡笑之餘，還有更深的回味與體會。

節日還有師兄師

姊、慈青、兒童班小菩

薩、難民家庭、難民中

心的手語、慈濟歌曲等

的表演；值得一提的是

兩位阿富汗小兄弟，他們真的是用台語來表達

「感謝天、感謝地」，獲得一百四十餘位

來賓們熱烈的掌聲。

「竹筒歲月」是慈濟家風，要傳承靜

思法脈，得從克勤克儉做起，在克難中造

福。「竹筒歲月」要持續推動，一方面培

養人人的愛心，一方面飲水思源，體會法

執長美珠師姊致詞時，提到去年是借外面場地辦活動，今年在自己家，有足夠空間來運用，這是一個社區道場，希望大家都用心耕耘，做好人間菩薩的農夫，同耕這一大片福田。

難民服務中心經理 Rachel O'Connor

女士，除了代表難民中心，致贈會所一塊

獎牌外；她還說慈濟提

供難民用品、毛毯等日常所需，那不僅是禮

物，更是像如家人一般的那種溫馨關懷。

從台灣來助緣的大

愛台前「阿弟與與寇叔公」主持人王金福師

兄，用他幽默的言詞，配上布袋戲布偶的對話，將一句又一句配押韻的好話帶給來賓，讓大家歡笑之餘，還有更深的回味與體會。

節日還有師兄師

姊、慈青、兒童班小菩

薩、難民家庭、難民中

心的手語、慈濟歌曲等

的表演；值得一提的是

兩位阿富汗小兄弟，他們真的是用台語來表達

「感謝天、感謝地」，獲得一百四十餘位

來賓們熱烈的掌聲。

「竹筒歲月」是慈濟家風，要傳承靜

思法脈，得從克勤克儉做起，在克難中造

福。「竹筒歲月」要持續推動，一方面培

養人人的愛心，一方面飲水思源，體會法

執長美珠師姊致詞時，提到去年是借外面場地辦活動，今年在自己家，有足夠空間來運用，這是一個社區道場，希望大家都用心耕耘，做好人間菩薩的農夫，同耕這一大片福田。

難民服務中心經理 Rachel O'Connor

女士，除了代表難民中心，致贈會所一塊

獎牌外；她還說慈濟提

供難民用品、毛毯等日常所需，那不僅是禮

物，更是像如家人一般的那種溫馨關懷。

從台灣來助緣的大

愛台前「阿弟與與寇叔公」主持人王金福師

兄，用他幽默的言詞，配上布袋戲布偶的對話，將一句又一句配押韻的好話帶給來賓，讓大家歡笑之餘，還有更深的回味與體會。

節日還有師兄師

姊、慈青、兒童班小菩

薩、難民家庭、難民中

心的手語、慈濟歌曲等

的表演；值得一提的是

兩位阿富汗小兄弟，他們真的是用台語來表達

「感謝天、感謝地」，獲得一百四十餘位

來賓們熱烈的掌聲。

「竹筒歲月」是慈濟家風，要傳承靜

思法脈，得從克勤克儉做起，在克難中造

福。「竹筒歲月」要持續推動，一方面培

養人人的愛心，一方面飲水思源，體會法

執長美珠師姊致詞時，提到去年是借外面場地辦活動，今年在自己家，有足夠空間來運用，這是一個社區道場，希望大家都用心耕耘，做好人間菩薩的農夫，同耕這一大片福田。

難民服務中心經理 Rachel O'Connor

女士，除了代表難民中心，致贈會所一塊

獎牌外；她還說慈濟提

供難民用品、毛毯等日常所需，那不僅是禮

物，更是像如家人一般的那種溫馨關懷。

從台灣來助緣的大

愛台前「阿弟與與寇叔公」主持人王金福師

兄，用他幽默的言詞，配上布袋戲布偶的對話，將一句又一句配押韻的好話帶給來賓，讓大家歡笑之餘，還有更深的回味與體會。

節日還有師兄師

姊、慈青、兒童班小菩

薩、難民家庭、難民中

心的手語、慈濟歌曲等

的表演；值得一提的是

兩位阿富汗小兄弟，他們真的是用台語來表達

「感謝天、感謝地」，獲得一百四十餘位

來賓們熱烈的掌聲。

「竹筒歲月」是慈濟家風，要傳承靜

思法脈，得從克勤克儉做起，在克難中造

福。「竹筒歲月」要持續推動，一方面培

養人人的愛心，一方面飲水思源，體會法

執長美珠師姊致詞時，提到去年是借外面場地辦活動，今年在自己家，有足夠空間來運用，這是一個社區道場，希望大家都用心耕耘，做好人間菩薩的農夫，同耕這一大片福田。

難民服務中心經理 Rachel O'Connor

女士，除了代表難民中心，致贈會所一塊

獎牌外；她還說慈濟提

供難民用品、毛毯等日常所需，那不僅是禮

物，更是像如家人一般的那種溫馨關懷。

從台灣來助緣的大

愛台前「阿弟與與寇叔公」主持人王金福師

兄，用他幽默的言詞，配上布袋戲布偶的對話，將一句又一句配押韻的好話帶給來賓，讓大家歡笑之餘，還有更深的回味與體會。

節日還有師兄師

姊、慈青、兒童班小菩

薩、難民家庭、難民中

心的手語、慈濟歌曲等

的表演；值得一提的是

兩位阿富汗小兄弟，他們真的是用台語來表達

「感謝天、感謝地」，獲得一百四十餘位

來賓們熱烈的掌聲。

「竹筒歲月」是慈濟家風，要傳承靜

心靈十境

五 難勝地
在菩薩道必須心不動搖，俱足毅力與勇
落。

四 焰慧地
學佛不只自利，還要利他。就像以手中燭
火點燃其他蠟燭一樣，使光芒昭耀每個角
落。

三 發光地
要保持清淨的境界，心中純淨沒有雜念，
就是要去除貪瞋癡的垢穢。

二 離垢地
面對一切境界都能歡喜快樂，不計較人我
是非，就是菩薩初地。

一 歡喜地
「菩薩」是不畏心勞身苦，而能濟世救人
的人。心靈十境也就是菩薩十地，地就是基礎
的意思，本書是教導我們學佛行菩薩道，要瞭
解和執行的十種基本功夫。以下是菩薩十地：



二〇〇七年紐西蘭分會活動表

| | | |
|---------------------------------|----|-------------|
| Howick 東區中風協會志工服務 | 週一 | 10:00~12:20 |
| Pakuranga Communicare 東區志工服務 | 週一 | 09:30~13:00 |
| Mangere East Communicare 南區志工服務 | 週一 | 09:30~13:00 |
| Ambridge 東區老人院慰訪 | 週二 | 13:30~14:45 |
| 北岸盲人協會志工服務 | 週二 | 09:45~12:00 |
| Glen Inns Communicare 東區志工服務 | 週二 | 09:30~12:15 |
| Remuera 中區中風協會志工服務 | 週三 | 10:00~12:30 |
| Browns Bay 北區中風協會志工服務 | 週三 | 10:00~12:30 |
| 帕金森症協會志工服務（每月第一週） | 週五 | 10:00~12:00 |
| Royal Oak 中區中風協會志工服務 | 週三 | 10:00~12:20 |
| Pakuranga 東區中風協會志工服務 | 週四 | 10:00~12:20 |
| 分會環保日（每月第四週） | 週六 | 13:30~16:00 |
| 分會共修 | 週五 | 13:00~15:00 |
| 慈青養老院慰訪 淨地 植樹（每月一次） | 週六 | 10:00~12:00 |
| 慈青聯誼會 | 週六 | 14:00~16:00 |
| 淨地 植樹（不定期） | 週日 | 10:00~12:00 |
| 獨居老人居家關懷 | | |

| | | |
|----------|-------|-------------|
| 才藝班 | | |
| 靜思書軒讀書會 | 週二 | 10:30~12:00 |
| 手語教學（分會） | 週三、週六 | 10:30~12:00 |
| 手語教學（北岸） | 週四 | 10:30~12:00 |
| 電腦基礎班 | 週四 | 10:00~12:00 |
| 兒童靜思語中文班 | 週六 | 10:00~12:00 |
| 靜思花道班 | 週六 | 13:30~15:00 |

| | | |
|----------------------|----------|-------------|
| 漢彌頓聯絡處每週活動表 | | |
| 禮拜法華經序（熱食關懷低收入戶） | 第一週一 / 月 | 10:00~11:00 |
| 關懷喜憨兒 | 週二 | 10:00~12:00 |
| Maeroa 醫院（隔周一次） | 週二 | 14:00~15:00 |
| 關懷喜憨兒 | 週三 | 09:00~10:00 |
| Maeroa 醫院（隔周一次） | 週三 | 14:00~15:00 |
| Hilda Ross 老人院（每月兩次） | 週三 | 10:30~11:30 |
| St. Joans 老人院 | 週四 | 10:00~11:00 |
| 關懷喜憨兒 | 週五 | 09:00~11:00 |
| 手語教學 | 週五 | 13:00~14:30 |
| Hilda Ross 老人院（不定期） | 週六 | 10:30~11:30 |
| 兒童中文靜思班 | 週日 | 10:00~12:00 |
| 讀書會 | 週日 | 13:00~15:00 |

氣，做到難行能行，難忍能忍，修而無修，才能達到難勝地的境界。

過去的事情讓它過去，不讓過往的憂愁哀樂影響現在心境，如此心才能清朗，不受牽絆，稱為現前地。

六 現前地
遠行地

方便法是教化眾生成就道業的一種工具，學習佛法要體會方便法，且要施用方便法自如無礙。

不動地
發慈悲心容易，持恒常心困難。只有發心是不足以，當境界來時，不受外界誘惑才能通過考驗，就是不動地。

七 善慧地
八 不動地

我們學佛的究竟目標就是要成佛，學佛是起點，成佛是目的，而要達到佛的境界，就要行菩薩道。本書菩薩十地，就是指導我們行菩薩道的基本方法。而前面六地配合「六度波羅蜜」——布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。雖然說有十地，但每一地是互相增長而不衝突。路選對了，就不怕路遠，菩薩道之路，難行能行。願與諸師兄姊共勉之。

九 善慧地
十 法雲地
淨。
善慧就是慈悲而有智慧，擇善堅持於任何遭遇而能清淨。

【撰文／邱素靜 攝影／慈懷】