

為淨化心靈作活水 為祥和社會作砥柱 為開聲救苦作耳目

釋迦牟尼

慈濟世界



紐西蘭

二〇〇八年九月
第三十四期



福從做中得歡喜
慧從善解得自在

目錄

1	上人開示	王萍	為坎坷造橋為幸福鋪路
2	珍愛地球	張麗禎	捐贈報導
4	愛護地球從綠化開始	黃柏誠	10 揚帆千里
4	冬日暖陽	陸鳳英	11 吉祥七月
5	川緬苦難啟悲心	王文欣	11 行孝不能等
5	居家關懷——胡秀蘭婆婆	鄭小嫻	11 父母恩重
6	清淨的大愛	施芳玉	12 福慧雙修
6	從感恩出發	黃玉蓮	12 以手語洗滌心靈
7	有心就有福	葉鳳儀	13 豐富人生
7	無法兌現的承諾	陳玉英	13 歸燕
8	預防勝於治療	康淑娥	14 二〇〇八年紐西蘭慈青靜思生活營
8	喜捨得歡喜	朱殿勤	16 缺角的故事
9	寶貴的一課	陳崇旭	16 溫馨慰訪情
10	大愛無國界	陳崇旭	17 慈青茶會小記
18	紐西蘭分會活動表／漢彌頓活動表	周迪	17 永遠做下去
P.4			18 靜思文物介紹——心素食簡



P.2



P.4



P.5



P.8



P.9



P 15

靜鬼語

人都因為有一個「我」
作中心才有煩惱，
所以要將「我」看淡些。

Worries arise from attachment to "self".
So let go of your attachment.

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

漢彌爾頓聯絡處
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

為幸福鋪路為坎坷造橋



上人開示

總人口的兩倍，可以想見災難的慘重。這一百多個日子以來，一批接著一批的慈濟志工深入災區，陪伴鄉親度過最艱辛的帳棚生活。

慈濟人放下賺取世間財的機會，走入受災受難

的鄉親們紛紛搬入簡易房。為了增添人情氣氛，八月中旬起，慈濟志工準備米糧、油、糖、日用品等生活物資，期為家家戶戶帶來好彩頭。除此之外，還致贈百元紅包，祝福人在大災後「百圓千順萬福」。

自五月十二日地震迄今，從最初的哀鴻遍野、混亂悲悽，到如今有了家的歸宿，孩子們也進入簡易學校復課；居民臉上流露著光采和笑容，令人心安和歡喜。

簡易房坪數雖然不大，但是「屋寬不如心寬」；有了遮風蔽雨的住處，只要把心門打開，提振精神重新為未來鋪路，復建家園並不困難。人人同心和氣，相信災區很快就能重建完成，未來的四川將會更好。

回憶一九九九年台灣九二一大地震那一刻，災區滿目瘡痍，令人怵目驚心。慈濟人猶如菩薩及時湧現，供應熱食、膚慰擁抱一顆顆驚惶的心；眾志成城，向下挖地、向上搭建，迅速完成一處處簡易屋社區，使受災民衆安頓身心，重新為生活打拚。

慈濟志工緊接著投入「希望工程」，於兩三年內援建完成五十一所學校，宛如藝術品的穩固建築，讓孩子們在天寬地闊、美麗安全的環境中繼續學習。

當年許多民眾有感於人生無常、大自然威力之大，從驚世災難中提起警世覺悟，於是跟著慈濟人投入災區服務。無量無數的愛匯聚，讓災區快速復建完成；如今，不少人已是受證的慈濟委員、慈誠隊員。

四川地震受災面積為三個台灣大，受災民衆是台灣

人的生命，將人生價值發揮得淋漓盡致；到災區見證無常、見苦知福，也因此獲得滿滿的智慧財。看到受災人們的身心一天比一天健康，就很歡喜。

三個多月來，慈濟對緬甸風災的援助也不曾間斷。台灣、馬來西亞、泰國等地慈濟人會合緬甸，不只療治受災民眾身心創傷，更致贈白米、稻種和肥料，安定他們的生活。

烈陽下，看到農人施肥後，展露笑容在田間起舞，實在讓人感動與歡喜！稻種長成稻穗，不僅供棄地為苦難人想方設法，這分「無緣大慈、同體大悲」的愛，也感動當地人——軍人主動幫忙布置場地，居民在水面上以繩索和竹子搭便橋，或有擺上磚塊方便慈濟人行走，或是在青苔路上灑石灰以免慈濟人滑倒……

慈濟人「信己無私，信人有愛」，在人與人之間帶動愛與善，就像在眾生心中搭起心橋；「以慈悲，以悲啟智，以智顯慧，以慧等觀」，悲智雙運，為人間坎坷鋪路造橋，讓迷航者得指引，讓無依無靠者得安穩。

感恩慈濟人承擔人間菩薩行者的使命與責任，真是可愛可敬；打開心胸，拓展無私大愛，生命價值因此提升。

珍愛地球

秋天過去，冬天很快就來；四季輪轉，人增長歲數，地球也不斷老化。尤其是人類過度開發，使得大地之母體力衰退，漸漸失去對萬物的保護力。

人依賴大地而生，卻不斷破壞大地，鑿山、開路、鑽洞……猶如對大地之母刮膚剖腸抽肚。山林受傷害，水土保持就會失衡，大雨一來，就易產生土石流。大地不健康，也將危及人類。

慈濟人，要以身作則保護大地。有四十年歷史的《慈濟》月刊，讀者群龐大，印刷量逐年上升；最近半年來，我呼籲大家盡量使用電腦看月刊，讓實體月刊的印量降低，就是為了減少砍伐樹木、減少印刷污染。

雖然《慈濟》月刊減量，卻希望它的美善影響力可以擴大，這就需要智慧；也需要「克己、克難、克勤、克儉」的精神。只要有心傳播善法，一定可以找到方法克服。

如果年紀大不會使用電腦的人，可以請家裏的年輕人幫忙，看看這期有什麼好文章，把內容分享出來；如此一來，也就多一個人了解慈濟。慈濟人共修時或辦讀書會，可以透過大螢幕連接電腦共同閱讀月刊。

我們要善用科技，目前《慈濟》月刊有電子書也有網頁，可以利用電腦網路輕鬆閱讀，字體還可以放大，重要內容也可以列印下來與人分享。

《慈濟》月刊每個故事都是真實典範，歷久彌新，沒看過的就是新的；所以有限的實體月刊請大家盡量傳閱，千萬不要把過期的當作廢紙，送進資源回收場。

「環保」是目前國際間的共識；要留給代代子孫好山好水，就從此刻「自求多福」開始——敬天畏地，順應自然，戒慎虔誠，護惜大地。大地平安，人們才能安居樂業。

捐贈報導

對象：盧旺達難民
時間：一〇〇八年六月廿日
地點：Solange Musabe 家



現正值紐西蘭寒冬，透過難民社工 Gail 向公會提出，希望能把贈一旨瓦斯暖爐幫她渡過漫長冰冷的冬季。經過開會討論覺得燒瓦斯的暖爐，對她有可能會造成使用上的危險，因此請訪視組到她家做進一步的關懷。

原來她不僅需要暖爐，連慈濟紐西蘭分會捐贈給她的羊毛被，也在住院期間，被人換成舊而薄的尼龍被。在攝氏零至五度的夜晚，她

只能晚上所有的衣服睡覺。分會立即採購電暖器及羊毛被，送回難民社工親自把物品送到她家。

師兄姊們同心協力把電暖器插上，把床單鋪好，把羊毛被套牢，將慈濟大愛的溫暖，灑落在整個房間。此時 Solange Musabe 的臉上，終於展開了睽違已久的微笑。

【撰文／陳相雄 攝影／沈榮俊】

對象：Manurewa 中風協會
時間：一〇〇八年六月二十一日
地點：Manurewa 中風協會

Manurewa 中風協會隸屬於奧克蘭區中風協會，因其停車場到活動大廳，有一段不算短的距離，又是彎曲



對象：捐贈 Middlemore 醫院
日期：一〇〇八年七月十七日
地點：Middlemore 醫院

【撰文／王萍 攝影／慈懷】

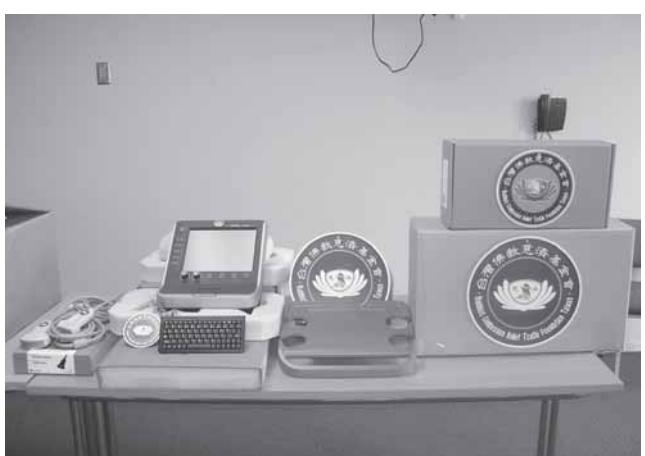
奧克蘭南區是較為貧窮的區域，Middlemore 醫院位於奧克蘭南區，該院資源有限，卻需照顧全奧克蘭區公立醫院中最多人數的病患。因此，慈濟紐西蘭分會多年來不定期捐贈奧克蘭南區 Middlemore 醫院迫切需要的

人行道，對中風病患尤其吃力。因此向慈濟紐西蘭分會請求提供一台輪椅，藉以幫助中風病患，方便安全的來往於活動地點。

今日微雨，師兄們待車停妥隨即把輪椅卸下，推著它走向大廳。天雨路滑，師兄們走在略有斜度的人行道上，幾度滑跤，幸好有輪椅撐著，可以想像那些中風苦蘶們走這段路的辛苦。

進入安靜的大廳，我們先向在場

的一二十位中風苦蘶道早安，然後自我介紹。待捐贈結束大家圍著我們詢問許多有關慈濟的事情，我們都詳細地回答。這個中風協會有九成是男性，在活動時是需要多一些人手的幫忙，雖然目前尚未有慈濟志工在此服務，但是我們會持續關懷。



師兄姊七人來到醫院，捐贈 SONOSITE Ultrasound System。它是一種可以攜帶的電子超音波醫學儀器，具有清晰顯像、容易追蹤病情的優點，而且附有UBSS的功能，方便使用此儀器的醫生，可以擁有病人電子病歷記憶，整套設備價值紐西蘭幣六萬元。今後 Middlemore 醫院將是奧克蘭南區，首家擁有此一先進儀器的醫院。

Clinical Director Dr. Don Mackie 代表院長接受捐贈，並感謝慈濟人將如此先進的儀器捐贈給醫院，造福病患。他並表示醫院會發揮該儀器的功能，盡責的照顧病患，期望大家一同努力來拔除病人的苦痛。

【撰文／施芳玉 攝影／朱曉鐘】

會協助，希望能夠針對其中十位較貧窮的病患，捐助一年約一十五到元紐幣的醫藥費。本著「人傷我痛，人苦我悲」的精神，慈濟人決定給予關懷與捐助。

捐贈時，病人 George 從輪椅上艱難地站起來，代表十位病患感謝慈濟人的大愛，並表示將會把這份情銘記在心。祝福患者們能早日恢復健康。

【撰文／陳相雄 攝影／周中慧】



對象：Middlemore 醫院
時間：二〇〇八年七月十九日
地點：Middlemore 醫院

十四位師兄師姊將所捐物品包括十部輪椅、二百件新生嬰兒內衣、五十件嬰兒毛毯，送到 Middlemore 醫院。住院病患服務部主任 Fay e Robinson-Legge 代表接受輪椅時，感動得熱淚盈眶。她說：「醫院在入口處擺放輪椅，提供病患隨時使用，頗為重要。不幸的是有些輪椅，被人使用後未能歸還；再加上有些輪椅已不能使用，所以這十部輪椅，是本院目前最迫切需要的東西。我們實在無法用語言來表達心中的感激。」

目前治療的藥物，對腎臟有問題的病人會有不良反應，所以只能用一種較昂貴的特效藥來治療。但因政府藥物管理局目前對這類藥品沒有補助，患者只能自費購買。有鑑於此，Middlemore 痛風關節炎科主醫 Dr. Gow 教授，尋求慈濟紐西蘭分

兒童病患部門主任 Nicki Winn 在接受新生嬰兒內衣及嬰兒毛毯捐贈後，也感動地說：「在這冷冽的寒冬季節，有了慈濟人捐贈的嬰兒內衣及毛毯，將會給南奧克蘭區所有新生兒的家庭，帶來無限的溫暖。」

捐贈現場師兄師姊們把握因緣介紹慈濟大愛的足跡給 Manukau 社區報的記者 Nichoca，和醫院主管及員工們，期望能帶動更多有愛心的人，一起來耕耘紐西蘭這片福田。

【撰文／康淑娥】

對象：紐西蘭難民中心
時間：二〇〇八年八月十四日
地點：紐西蘭難民中心

師兄姊一行十人，帶著物資抵達難民中心做第二十二次的發放。此次的難民家庭分別來自印度、緬甸、阿富汗、斯里蘭卡、伊拉克、中國、伊索比亞、剛果等國，共十六戶五十三人。捐贈物品包括電暖爐、電鍋、煎鍋、棉被、被套、床單、枕頭、小孩書包及文具、嬰兒毛毯等。

師兄姊心懷感恩面帶微笑，雙手將這些禦寒及生活必需品送上。希望慈濟人付出無所求的愛心，讓他們在紐西蘭展開快樂幸福的新生活。

【撰文／鍾寶瑩】



愛護地球 從綠化開始

平常周五回家我都在慈濟香積組幫忙準備午餐，但是今天卻有所不同，因為我要參加慈濟分會在 Pearl Baker Reserves 的植樹活動。因為這是我第一次植樹，所以心情也特別興奮。起了個大早，驅車位於南區的會所報到，只見參加植樹的志工們也陸續抵達。這群早起的鳥兒，除了落實環保理念——愛護地球從綠化開始，還在附近的鄰里做社區服務、淨灘淨地、資源回收，讓紐西蘭的人民，感受到慈濟人付出無所求的精神。



別醒目。更讓我感動的是在行進間，有許多車子開過我們旁邊，都鳴喇叭打招呼致意；有的甚至比起手勢，給予我們肯定與鼓勵。

這次的植樹活動是由市政府舉辦，負責規劃的專員和本社區委員會的委員，與我們在公園會合。為了讓流程順暢，國泰師兄在大夥出發前，先與負責人確認好用具及四百多棵小樹。當我們到達時，小樹已規規矩矩的擺在地上。

在植樹前，專員特別代表市政府向大夥致謝，並詳細的解說今天小樹的名稱，並示範教導如何種樹。專員希望大家把樹種得密一些，等小樹們長大後，可緊密地

冬日暖陽

每月的第一、三個星期四，是弱智團體喜憨人士最盼望的日子。他們一定會風雨無阻的來到慈濟，而每回師兄師姊們都以無比的愛心，來關懷這群心念單純的天使。

今天在攝氏八度的冷鋒下，他們於午後一時左右到達，我們則以溫暖的擁抱來歡迎。今天來的人數不多，只有六位。細問之下，原來因為近日天氣變化無常，讓很多人都生病了，所以無法前來。雖然如此，但是一點也不影響聚會的心情。

首先以「自我介紹」開始了互動，他們也很快的與大家融成一片。接著就是「大家一起唱」，今天要唱的歌曲是「A Clean Planet」，歌曲的命意是提醒人

形成如圍牆似的屏障，將後面建築牆面上的人為塗鴉擋住，保持公園的美觀。

很多人可能沒有植樹的經驗，我也是到今天才初次體會。好羨慕郭淑鶯師姊的小孫女宋宜珊，才四歲半的她就有機會參加。雖然她只能做最簡單的工作，幫小樹放肥料——樹糖（其形狀似糖果），但她卻能親眼目睹我們分工合作的挖洞，在洞中放樹糖，再把小樹放進去，填土壓實。其實她也看到在泥土中鑽動的蚯蚓，甚至好奇的用手去觸摸它，這種第一類的接觸，相信對宜珊是一種很好的機會教育。

大約十點半，慈濟靜思中文班的老師們，帶著四十多位學生，加入了種樹的行動，要保護這唯一的地球。不管明暗，每個角落都要保持乾淨整潔，還要避免製造污染，更要用愛來善待地球。等師姊把歌詞用英文解釋後，大家聽了都很贊同，並表示會從自己做起。

連續唱了幾遍之後，喜憨人士Gemma和Mark竟然主動帶著我們，配和著音樂跳起舞來，展現出一股天真無邪的活力，讓師兄師姊們感動地給予熱烈的掌聲。

接下來是花道學習，這是大家最喜愛的活動之一。由吳喜美師姊指導，鄧雪燕師姊從旁翻譯。今天的花材是白色的菊花，每位喜憨人士都很專心的聆聽。不久，在師姊們的陪伴下，一盆盆的作品排列在桌上，有如花展，真是漂亮極了！

休息時間，熱巧克力是大家最喜愛的飲品。在等待沖泡期間，除了雪燕師姊分秒不空過的帶領大家做一些簡單的運動之外，師兄師姊們也與他們噓寒問暖，閒話家常，為冬天寒冷的氛圍加溫不少。

時間過的真快，轉眼到了說再見的時

A black and white photograph showing three individuals in what appears to be a workshop or classroom setting. In the center, a woman with dark hair is focused on a task, possibly arranging flowers. To her left, another person wearing glasses and a dark jacket is partially visible, looking towards the center. To her right, a man in a patterned shirt is also engaged in the activity. They are all positioned around a table covered with various materials, including what looks like dried floral stems and greenery. The background shows shelves and equipment, suggesting a professional or educational environment.

候了。依依不捨的送他們走到大門口，彼此相約二個星期後的相聚。看著他們手捧花朵的身影，期許自己能恆持剎那，成為他們心中永遠的冬日暖陽。

，這堂課外活動真是受益良多。

我最近一年才開始做志工，為社會大眾付出，剛開始有點強迫自己，但是如念已是甘之如飴，而且越做越歡喜。今天的植樹，給了我「愛護地球，要從綠化開始」的啟示，在慈濟看到每一位師兄師姊，都盡心盡力無私的奉獻，這種氣氛鼓舞了我。竭誠的邀請您加入志工的行列，來參與會從「心」開始，為「愛」付出的快樂。

【撰文／黃柏誠 摄影／李建中】

列。大家興高采烈地聆聽解說及示範後，馬上實際操作起來，挖土、放肥料、埋樹根，一點都不馬虎。同學間透過分工合作，體會「前人種樹，後人乘涼」的道理，這堂課外活動真是受益良多。

川緬苦難啟悲心

在繁鑼密鼓的準備中，迎來了二〇〇八年北半愛灑人間的活動。初冬的早晨，寒風凜冽，志工們已在各自的崗位上迎接佳賓的到來。活動開始，首先由副執行長陳相雄師兄致歡迎詞，並轉達了上人對目前世界上多起大災難的悲心，希望大家虔誠齋戒，克己復禮，聚清流，護地球。

上人開示「慈濟

川緬膚苦難，大愛善行聚福緣」，一幅幅災民悲慘的畫面，讓在場的會眾不禁落淚。家園已成斷垣殘壁，親人隨風而逝，一剎那，世界變了樣，大自然反撲的力量是多麼驚人啊！

北岸手語隊十六位師姊，隨著林振隆師兄的吉他彈唱，以柔美整齊的動作演出「新芽」。適逢四川地震災難，「新芽」的手語歌啟發了大家的悲心。是的！只要心中有愛的新芽，就能讓倒下的樹重新站起來，讓我們一起為所有的災民們祈禱！



接著，林白蒂師姊用輕鬆愉快的方式，帶領大家做手指的活動，看似簡單的動作，操作起來頗不容易，引起全場高昂的學習情緒，尤其是幾位高齡的老菩薩，更是玩得津津有味。

北半志工日前有兩處的志工點，一處是五年前就開始的 Browns Bay 中風協會，另一處是 Takapuna 盲人協會。

吳媛師姊代表盲人協會的

志工分享，她說剛開始服務時，因為陌生的關係，弱視的老菩薩們保持著戒心，隨著志工們的付出，彼此之間的距離也一點一點的拉近了。做志工看似付出，其實內心獲得滿滿的幸福。

我回憶起五年前 Browns

Bay 中風協會的第一批志工，

當時抱著回饋社會的心，去服務行動不便的老菩薩們，同時也是化小愛為大愛，因移民在異鄉無法奉養自己的長輩，能有機會替老菩薩們服務，就像服侍自己的雙親一般。今年在志工點參與廚房的工作，幫老菩薩們準備午餐。更高興的是，我的另一半也常常和我一起去做志工。能在菩薩道上夫妻同修，彼此有共同的話題與目標，真的很感恩。

採薇師姊剛參加手語班

一個月，就參與今天的演出，

她發現手語沒有想像中的難，而且每次的練習很溫馨愉快，讓她愛上了手語，希望藉著手語的練習，美化自己的心靈，培養感恩眾生的心。最後，愛灑活動在「誠心祈三願」的歌聲中，劃下美麗的句點。

居家關懷——胡秀蘭婆婆

星期三的下午離開慈濟會以後，我與蕭惠鈴師姊照常驅車前往探望胡秀蘭婆婆，她是屬於華人中風協會的一員。到達養老院，剛巧遇見負責人 ROSS，看到他一貫開朗燦爛的笑容，今天卻消失了，心知不妙，果然他以憂慮的語調告訴我，胡婆婆星期一住進了 Middlemore 醫院，因為糖尿病的關係，血糖指數很高，必須要馬上接受治療。

得知消息以後，我的心裡有些忐忑不安，馬上通知訪視組的陳相雄師兄，於星期四下午約同沈榮俊師兄、惠鈴師姊一行四人到醫院探視。據瞭解她進醫院的時候，血糖高達三十三度而且已陷於昏迷狀態。進入病房，第一眼見到胡婆婆時，我們都不約而同的鬆了一口氣。因為婆婆的精神和臉色看起來不錯，而且她的兒子和媳婦都陪伴在側。

但是婆婆的怪脾氣，往往令護士很頭痛，還有她不合作的態度，更令護士們束手無策。最後在我們連哄帶逗之下，終於讓護士順利完成注射的工作。我們要她乖乖的聽醫護人員的話，以便早日康復再到慈濟來聚會，她頻頻點頭答應。

聽護士說，婆婆的怪脾氣，往往令護士很頭痛，還有她不合作的態度，更令護士們束手無策。最後在我們連哄帶逗之下，終於讓護士順利完成注射的工作。我們要她乖乖的聽醫護人員的話，以便早日康復再到慈濟來聚會，她頻頻點頭答應。



【撰文／鄭小嫻 摄影／沈榮俊】

二〇〇七年慈濟大藏經及紐西蘭分會大藏經兩段影片，介紹了全球慈濟人一年來的各項救災及社區服務。凡有災難的地方必看得見「藍天白雲」的天使，膚慰災民，幫助災區重建，醫療義診，減輕災民痛苦，幫助他們重新

站起來，勇敢的活下去。

【撰文／王文欣 摄影／朱曉鐘】

清淨的大愛



陳師兄和謝麗娜師姊與大家分享伯尼士與慈濟的因緣。原來有位盲人協會的義工，也是慈濟的會員名叫瑪麗，向分會提報說：「有位獨居老人，居住環境欠佳，又沒有親人可依靠，情況堪慮。」於是訪視組立即前往探望，發現他因為行動不便，家裡有些髒亂。冰箱內的食物多已腐壞，下層也積了許多污水。

經過兩星期一次的慰訪，五年來師兄師姊除了照顧他的飲食起居，陪伴到醫院看病以及移居到老人院，還帶他參加分會志工點長青會的活動，讓他再次感受到生命的喜悅。伯尼士常說：如果沒有慈濟人的陪伴，他是不會活到今天的。

慶生會在湯雅容師姊的鋼琴演奏中揭開序幕，伯尼士與好友紛紛陶醉在美妙的音符中。接下來的手語及慈濟歌曲演唱，帶來了許多歡笑，而伯尼士也表演了用筷子夾花生的技巧，這是師姊們在居家關懷時所教的。

然後，十分鐘的短片播放，讓我們與伯尼士重溫一起走過的足跡。雖然他現在搬到養老院，但是我們還是愛他如同爸爸，常常到養老院去探望他，這份感情是永遠不會改變的。伯尼士的好友凱絲感動的語帶哽咽說：「感謝你們為伯尼士舉辦慶生會，還有這五年多來的照顧。因為我們住的很遠，無法照顧他，所以有你們真好！」

伯尼士雖然已經九十一歲了，看起來卻像個老頑童。長期陪伴的師兄師姊知道他的記性好，故意請他說出每個人的名字，他都故意做出想不起來的表情，惹得師兄師姊們笑成一團，當然他是不可能忘記的。

從感恩出發

冷颼颼的寒風吹得讓人不禁拉緊外套，埋頭衝進Ellerslie Manoic 社區中心大門，一股暖流迎面而來，溫暖了我的身心。每週三上午是REMUERA 中風協會的定期聚會時間。按照往例我們都是先為中風菩薩們準備早茶和點心，再帶著他們做二十分鐘的暖身復健操，等大家筋骨舒展之後，再陪伴他們玩室內保齡球，這是他們最喜愛的運動。等比賽完後，直到用完午膳，聚會活動才算結束。

今天中風協會的活動比較特別，增加了幾位來自經濟分會的師兄師姊和三位頗有音樂造詣的高中男同學。一進門就看到他們已融入整個團體，拍照的拍照，打招呼的打招呼，端午茶送點心，忙得不亦樂乎。

【撰文／黃玉蓮 摄影／陳玉英】



最後師兄師姊以祝福的擁抱結束慶生會，並陪伴伯尼士前往齋堂用餐。看著他津津有味的享用午餐，心中虔誠地祝福我們的KIWI 爸爸身體健康，快樂的過每一天。

在三位高中同學優美的室內樂，和林振隆師兄美妙的歌聲，以及三位師姊柔美的手語表演中，我除了在旁靜靜觀賞之外，心裏還有深深的感觸：這些行動不便的老菩薩要求的不多，只要一點點的關心和聆聽，就可以寬慰那孤獨寂寞的心靈。

中風老菩薩們大部份都住在養老院裡，因中風行動不是很方便，平日很少有什麼活動，所以每週三的聚會對他們而言是非常重要的。正因為這樣，我要感恩他們給我機會去關懷他們。仔細想想，我獲得的其實比付出的更多。我學會要知足感恩，並且隨時懷抱歡喜感恩的心。所以每週三的活動，不只是這些中風的老菩薩們期待的一天，也是我心靈中最幸福快樂的一天。

【撰文／黃玉蓮 摄影／陳玉英】

每月舉辦的華人中風協會活動，今

天如期的在會所舉行。早上十點剛過，中風菩薩及陪伴的親屬陸續來到。茶敘後，中志工與菩薩們的互動正式開始。今天的手語帶動是——小太陽的微笑。因為這首歌的節奏較快，所以昨天志工們已利用午齋後的空餘時間反覆練習，務求能將最美的一面呈現給菩薩們。

慈濟分會舉辦華人中風協會活動已有二年多，若無特別情況，我都會參加，所以見證了許多感人的故事。記得剛開始住在附近，卻互不認識，但藉由華人中風協會的因緣，他們有了相識與相聚的機會。

兩到三次。除了交換心得之外，家屬之間也會相互幫忙，儼如一個大家庭，讓她很欣慰。

加入中風協會不久的胡先生夫婦說，病痛曾經讓他們心中呐喊無數個「為什麼？」只覺得前途茫茫人生灰暗，不知

今後的路該如何走下去。

胡太太表示，自從參加慈濟中風協會的活動後，看到有些老菩薩雖然已中風十多年，依然快樂地生活著，讓她有了不同的體悟，覺得和老菩薩相比，自己並非最苦的那一位。現在她對未來充滿了信心，每星期六早上陪伴中風先生，一起參加分會舉辦的手語班，下午則參加花道研習，生活變得充實有光彩。

上人開示：「走入人群去付出，才能見苦知福。」感

恩中風菩薩們不現堅強樂觀的生活態度，讓我懂得知福、惜福、再造福，有更堅定的信心，做一個快樂的志工。

【撰文／葉鳳儀 攝影／朱曉鐘】

無法兌現的承諾

在 Mangere East 的長青協會，我們服務的對象大都是紐西蘭人和當地的毛利人，以及太平洋島嶼的老人家。當瑪莉加入時，一見她是亞洲人的面孔，我們就覺得份外親切，就會多與她親近些。

我們一聽到瑪莉的說話聲或笑聲，就知她是位身體硬朗且個性活潑的老人家。我們認識她時，她已八十多歲了，但是老天爺似乎特別照顧她，在她臉上絲毫沒有留下老者的歲月刻痕。反倒是在她的身上，我們看到一股堅韌的自信。也因她那爽朗的性格，使得在她周圍的我們受她感染而快樂。

瑪莉獨居在老人院，雖然有位侄子，但因忙碌也無法陪伴在身旁，所以瑪莉很希望慈濟人的陪伴。後來，她居住的老人院要拆遷，她換了幾個住所，因此我們與她失去了聯繫。直到今年年初，才與她再度聯絡上，於是我和陳相雄師兄及沈榮俊師兄三人一起去探望她老人家。

當我們進入房間，她躺在床上，雖然她說話聲音仍如往昔般宏亮，但神采卻不如往昔般飛揚。與她詢問家常，才知她剛出院不久。看她瘦弱的樣子，讓我們非常不捨。因為考量她的身體狀況，我們不敢久留。臨走時，我們與她相約，等她身體好一些，再來接她到慈濟分會學手語，她也允諾了我們。走到房門口，依依不捨回頭再看看她，從她那柔和帶著一點滄桑的笑容中，透露著一絲感激之情，讓我們不禁心頭酸疼。

當我們依約再度前往時，她卻已經往生，離我們而去。上人經常告訴我們：「世上有兩件事不能等，一是行孝，一是行善。」如今，瑪莉的聲音依稀在耳，令我們懷念不已。但我們與瑪莉之間，卻留下了一個無法兌現的承諾。

的說，現在她與幾個有中風人士的家庭，每週都會相聚



【撰文／陳玉英】

預防

勝於治療

Middlemore 醫院內，服務於該局的 Mark Chang 來自台灣，目睹慈濟人長期無私的付出，認同慈濟的精神與理念，因而自動加入慈濟會員，也常與同事談到慈濟。章先生有感於新移民並不十分了解紐西蘭政府的醫療及心理健康方面的福利，他遂與另外三位同仁相約到慈濟分會演講，以中

文為我們詳述奧克蘭南區醫管局的服務範圍與項目。

首先由章先生介紹醫管局的「需求評估與協調服務」。其服務對象是六十五歲以上、居住在奧克蘭南區的殘疾人士。

其服務項目包括：家務協助、食物料理、洗澡之類的個人衛生照護、全職照護津貼、短期醫院托護、日間照護服務、老年失憶症日間托護、長期養老院照護、社區機構轉介等。

該部門人員針對殘疾人士的需要，加以評估、鑑別、協調安排需要的優先順序之後，提供必要性的服務。

接著由Rebecca Zhang 介紹醫管局的「社區酗酒及毒品服務」。該部門的醫生、

靜思書軒舉辦此講座，源於慈濟分會與奧克蘭南區 Middlemore 醫院長期結下的好緣。奧克蘭南區醫管局辦公室位於



等問題的人士，及受其困擾的家人和朋友。其服務範圍涵蓋：(1)提供酒後違規駕駛、飲酒、各種成癮性藥物及賭博問題的相關資料；(2)提供個人和家庭心理輔導服務；(3)以電子郵件提供相關服務；(4)針對個人需要，提供各種轉介服務；(5)網上心理輔導服務；(6)家庭訪問。

第二位 Ivan Yeo 負責紐西蘭心理健康基金會華人「開心行動」(Like Minds Like Mine)。此基金會已有二十多年歷史，是醫管局資助的一個非營利組織。該基金會自二〇〇一年開始推動「開心行動」，消除人們對精神疾病的誤解、羞辱和歧視，教導人們如何幫助患病的親人、如何反對精神疾病及其經歷者的歧視等。該基金會自二〇〇六年起，在華人社區廣宣「開心行動」，運用中文媒體，提供精神健康的資訊、發表有關文章和故事、透過聯絡社區組織等，希望藉此提高華人社區的精神健康意識。

第四位 Kitty Ko 是醫管局亞裔服務發展協調的主任。她說奧克蘭南區醫管局的遠景和目標是：多元化、尊重他人、改革、創新、攜手服務。醫管局的精神健康服務包括：臨床服務與社區支援服務。此外，醫管局也依照患病狀況的不同程度，轉介患者到適當的機構治療。醫管局最終目的是希望藉著各種方法，在提供服務給患者的過程中，逐漸幫助患者學習自助，最後能使患者重建其功能。

此演講讓大家對醫管局的服務範圍有了詳細的了解，也知道在需要時該如何善加利用。

【撰文／康淑娥 摄影／朱曉鐘】

喜捨得歡喜



八月是紐西蘭的雨季，而今年的雨水特別豐沛，昨夜的一場大雨，使得早上的路面仍然積水，大地像被清洗過般，雖濕冷但清新怡人。

今天是我到會所值班的日子，一

進門游淑珠師姊說：十點半在 Royal Oak 中風協會有義剪活動，約十點陳

相雄師兄開車載著我們從分會出發。

抵達現場看到協會負責人 Heather、胡淑惠師姊及其他四位師兄師姊已在門口等候。大家齊心協力將桌椅搬

寶貴的一課

伴一起學習。還有生活組、香積組的师兄姊，用心的照顧每位學員，有如嚴冬裡的薑茶溫暖了身心。

呂玲惠師姊分享：

午後，於夕陽溫暖的擁抱下，所有慈青靜思生活營的工作人員，包括大隊輔爸爸媽媽們，全都立於大門口，以「再會歌」歡送這次營隊的慈青菩薩。「要常回來喲！我們會在這裡等你們的。」「回家後要給爸爸媽媽一個愛的擁抱喲！」大隊輔爸爸媽媽們眼眶含淚，口中殷切叮嚀著。

時間真的是毫不留情地消逝，幫生活組清潔寶房裝套寢具，與大小隊輔一起練營隊歌跑流程，和香積組討論菜色預備飲食等事。一轉眼竟然已到了揮手告別的時刻。我們能不好的把握當下，用心於每一剎那間嗎！

營隊其間，把別人的孩子當成自己的孩子來照顧，是大隊輔們的默契，彼此提醒相互鼓勵要做孩子們的模範。六十五歲的柯金沫師兄蹲在地上，與沈榮俊師兄一起套被子的身影，讓人想到身體的使用權要充分發揮。大隊輔爸爸媽媽們在營前練習隊歌、跑流程，都很縮小自己與慈青夥



第一次參加慈青生活營，短短的四天三夜讓我們這些師姑師伯似乎又回到年輕的時候！學員們從一開始見面時的靦腆，到離營時的依依不捨，更讓我體會到愛的力量。

營隊課程的安排有竹筒歲月、要做個

手心向下的大師傅、看見生命的無常、要如何孝順父母。還有克己復禮從日常生活中做起，如何做環保，克制自己的慾望，讓明天會更好。課程活潑又生動，寓教於樂。相信參與的人都是有很大的收穫。

胡淑惠師姊分享：

營隊中每一堂課學員們全神貫注地聽，體悟行善、行孝不能等。懂得父母的辛勞，希望完成學業有所成就回饋父母養育之恩，發願將來也要幫助別人為社會付出，這的確是善的循環。相信這些懂事的孩子是延續大愛的菩提種子，但願遍灑在世界各個角落，傳承靜思法脈慈濟宗門的使命。

感恩有幸參與大隊輔陪伴關懷，我從中體悟要用智慧與愛耐心來教育，藉著活動瞭解孩子的心，一起互動成長，能夠為孩子引導方向作為典範。

陳金葉師姊分享：

以前我總覺得，要灌注佛法或善法入年輕人的心，實非易事。但在這次生活營中，藉由慈青幹部精心安排的課程、同學之間的互相學習、師姑師伯的照料愛護、自己的善根福德因緣，所有的力量加起來，心的頻道好似被調整到對的頻率後，這時再輔佐以上人的法和天災人禍無常變故的影片，法水就真的能洗滌、淨化、進而柔軟年輕人頑強的心靈。

此次參與大隊輔，讓我真心懺悔以往對生活營的不重視，也呼籲所有的父母親，在孩子十六歲至大學畢業之前，應該把握因緣，勸他們參加生活營。或許這就是修復親子感情或增長孩子智慧的一大良機。

柯金沫師兄分享：

在生活營中我從孩子們身上學到很多，他們天真、活潑、又有活力，真的很可愛。原本我只是想，只要朝七晚九陪伴就好，沒甚麼困難，沒想到不只要陪，還要分享和上台表演。壓力是有一些，但從他們的活動當中，我自己也學到了很多，磨練讓自己更上一層樓，特別要感恩各位師兄師姊幕後的支援。

陳相雄師兄分享：

感恩慈青夥伴們用「合心、和氣、互愛、協力」來成就這次生活營，也對參與生活營的新學員有無限的讚歎。因為從完全不認識慈濟到開始跟著一切指令作息，其中是需要有一段時間適應的，但是在短短的第一天過後，大家就能完全配合，四天下來行住坐臥頗有威儀，相信今日種下的菩薩種子，將來必能長成大樹。

【撰文／隊輔組 摄影／慈儂】

半時老菩薩們都已到齊，並在師兄師姊的攬扶下坐好。

義剪是由胡淑惠師姊擔綱，有一

位叫May的老菩薩，特別要求師姊幫她剪個時髦的髮型。因為這個月的二十五日是她八十一歲生日，她的兒子特地會從英國飛來和她團聚。一旁的

師兄也沒閒著，細心地幫老菩薩按摩，看到老菩薩閉上眼睛享受的模樣兒，讓人體會到「上人開示『手心向下比手心向上更有福』的道理。

淑珠師姊生平頭一次拿剃刀，替

一位老菩薩剃光頭，從她小心謹慎的表情，看得出她是很用心的。當大圓滿完了九位老菩薩的剪髮，最後連中國風協會的司機先生，也忍不住的跑來請師姊替他剪髮，可見只要用心就會感動每一個人。

約十二點左右活動結束，經過師

姊們巧手的整理後，老菩薩們個個變得光鮮亮麗，笑容也更燦爛。當我們準備離開時，屋外溫暖的夕陽，奇蹟般的露出笑臉，好像在讚許我們。在回程的途中，大家仍討論著現場許多感人的情節，溫暖的歡喜充滿心中。

【撰文／朱殿勤 摄影／陳相雄】

大愛

無國界

三明治，且費盡心思變換不同口味的食物。因此老菩薩們很想深入了解慈濟，表達希望能再一次參訪分會的意願。

我把訊息告訴胡淑惠師姊，經過分會的贊同，於是訂於八月六日到分會參訪。

時光消逝如雲煙，一轉眼，慈濟志工在北岸中風協會服務已將近五年。中

風菩薩因年紀大又受病痛折磨，有些已往生，但也陸續增添不少新成員。

我來自馬來西亞，因緣際會下認識慈濟，很感恩有機會加入志工服務，在沒有語言隔閡的互動中，與老菩薩們話家常。因為每位慈濟志工都很有愛心及耐心，師姊們更是用心做出健康美味的

帶著我們比手語。開心的笑容像花朵般開放在中風老菩薩的臉上，師兄師姊們細心陪伴，讓人好像置身於一個溫馨的家庭中。近午時分，香積師姊們以營養豐富的中西式素食料理，招待大家。用完午餐，師兄師姊協助他們到佛堂，詳細解說海報的內容和竹筒歲月的意義。

老菩薩 Joe 感謝志工們的招待，他認為師兄師姊比自己的親人還要熱情；Bruce 和 Brian 被普天三無的歌曲感動的留下淚；Erica 認為手語歌詞很有意義；David 則說慈濟志業在紐西蘭僅僅八年，就幫助了這麼多人，真是不簡單！還說要買普天

慈濟四大志業、慈濟紐西蘭大藏經，還

心的隨眾前來。

在短短的一小時裡，師兄師姊們介紹了慈濟四大志業、慈濟紐西蘭大藏經，還



揚帆千里

「很謝謝你們的邀請和招待。」

「學習摺紙船，讓我很快樂！」

「謝謝你們讓我知道慈濟世界。」

「我很高興學習到許多環保知識。」

「我喜歡比手語歌『一個乾淨的地球』。」

「謝謝你們讓我知道為什麼要吃素。」

「我們一直有在練習你們教的菩薩拳喲！」

一句句感恩的話語，藉著五顏六色的紙卡，傳遞到慈濟紐西蘭分會，它們是來自 Pakuranga 高中特殊教育班的十六位學生，字裡行間流露著真誠的感謝。

隨著時間的流轉，於二〇〇六年捐贈給這群孩子運動服後，已許久未曾見面。也正因為如此，這群孩子時常會

問：「慈濟是什麼？」「什麼時候可以去慈濟？」於是學校透過陳敏慧師姊向分會提出，希望能帶領學生來參觀的請求。

八月八日上午陳相雄師兄開公務車將孩子們接來，分會的師兄師姊則以無比的愛心歡迎他們。這些孩子有的在紐西蘭出生，有的移民自南非、斐濟、中國、台灣等不同的國家，但是卻都有相同的缺憾。

孩子們個個心情興奮，好奇的用眼睛四處觀看，引導入坐之後，師姊為每人送上一杯熱巧克力，感謝的笑容浮現在稚氣的臉上。待大家啜飲完畢，打菩薩拳、摺紙船、介紹慈濟、手語帶動、環保問答等活動隨即展開。

菩薩拳及手語帶動「一個乾淨的地球」，孩子們雖然動作有些緩慢，但都很認真的參與。在討論環保問題的時候，孩子們的態度是那麼的有禮貌、有自信，尤其問到：「為什麼要吃素？」，「動物很可愛」、「吃太多肉會胖」、「身體會健康」回答頗為跳躍。其中有位孩子在老師的引導下，一字一句清楚的說出：他們學校裡有一百多個回收桶，用來作垃圾分類資源回收。可見只要用心，人人都可做環保。

摺紙船是需要手眼協調的，但師姊們在旁一對一的示範，大家很順利的完成了。看著他們在船身畫上太陽、花朵、自己的名字等圖案，感覺到孩子們對未來充滿希望。期望這群滿載祝福的水手，在人生的大海上揚帆千里。

午餐是素炒麵配以素春捲，還有奶茶和水果，大家吃的很開心。有位已經添了三次炒麵的孩子，還想再吃，老師惟恐他飲食過量，予以溫和的提醒。只見該生嘟起了小嘴，同時臉上也失去了笑容，老師與師姊只好以「那再一口就好，可以嗎？」來緩和他的情緒。很敬佩天天與這群孩子一起學習成長的老師們，這無量的「慈悲心」令人讚歎。

到了該回學校的時刻，大家在大門口留下了愛的足跡，擁抱、揮手交織在告別的畫面裡。「分別」是下次「相聚」的開始，願父母、老師、慈濟人加倍的愛，能添補孩子們那先天不足的空缺。

【撰文／王萍 攝影／朱曉鐘】

告別的時候，大家直說時間太短了，並感謝慈濟志工對他們的付出。這次的活動很圓滿，將慈濟大愛無國界的精神，真正落實在這祥和的白雲故鄉。

【撰文／陳宗旭 攝影／朱曉鐘】



孝不能等

正信的宗教是讓人不自地想親近，讓人歡喜自在，讓人沒有壓力，而慈濟讓我有這種感覺。去年回台灣的時候，和媽一起參加慈濟台北市大安區年終祈福晚會，當時就對慈濟的人文氣息，留下深刻印象。

今天和好友陳淑芬師姊，相偕參加慈濟紐西蘭分會的「感恩歡喜七月吉祥」祈福會。先是虔誠唸誦法華經序，氣氛莊嚴；之後聆聽上人講述「目蓮尊者救母」的孝親故事，讓我頗有感觸，一時眼眶濕熱，淚水差點掉下來。因為移民來此，不能陪伴父母身邊，一直是我心裡的結。

「鬼月」有個好名字——感恩歡喜吉祥月

八月十六日星期六，慈濟紐西蘭分會舉辦了靜思中文班的「七月感恩歡喜吉祥月」祈福會。因為在國外學習靜思語中文的對象比較特別，有小朋友也有成人，而且都來自不同的國家，有日本、韓國、馬來西亞、紐西蘭、越南、印度等等，所以在祈福會之前，老師們大都會先解釋中國祭拜祖先的文化風俗，並且還有燒紙錢的習慣。而且由於文化背景的不同，所以學生們都覺得很有趣。

之後，是由師姑師伯演出的孝親短劇，教導孩子們要孝順父母。短劇分成三段，第一段演出了父母無微不至地照顧孩子，為孩子擦汗、搗風、端茶、衣服穿的辛苦；第二段演出了當兒子長大成人，只顧和朋友講電話，對媽媽的關懷和叮嚀嫌囉嗦，態度

師姑師伯們把佛堂佈置的非常莊嚴。祈福會典禮由幾位年齡較大的小朋友，恭敬的供燈、供花及供果揭開序幕。接著播放師公上人的開示。其中師公上人說到了焚燒紙錢的由來，並且提醒大家地球天災人禍已經很多，不要再傷害它，要多愛護它才對。小朋友雖然中文懂得有限，但在師姑用英文同步翻譯之下，都聚精會神地看著。

之後，是由師姑師伯演出的孝親短劇，教導孩子們要孝順父母。短劇分成三段，第一段演出了父母無微不至地照顧孩子，為孩子擦汗、搗風、端茶、衣服穿的辛苦；第二段演出了當兒子長大成人，只顧和朋友講電話，對媽媽的關懷和叮嚀嫌囉嗦，態度

很不耐煩。最後一段是結婚後有了自己的兒女，覺悟到行孝不能等，對父母的懺悔及孝順。

翻譯的師姑適時地翻譯，並在每一段短劇演完後，問了小朋友相關的問題，藉此讓小朋友能更了解這齣短劇的意義。值得一提的是師姑師伯們生動的演技，真是不輸奧斯卡演員，當然獲得了滿堂喝采。

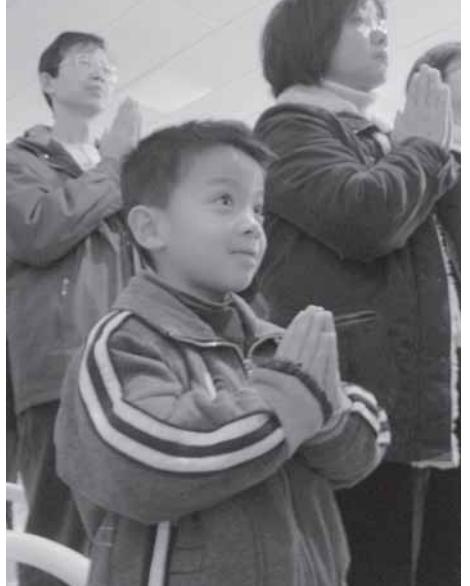
最後，由陳玉英師姑教大家比手語歌「一個乾淨的地球」。不管是大朋友還是小朋友，大家都學的好高興。當下課時間到了，師姑說活動結束，有些幼幼班的小朋友還意猶未盡，一直要求再比一次，真的是太可愛了！

【撰文／蔡宜靜 摄影／周中慧】

回家後，我急忙把還沒忘記的片段和兒子分享。第一次看到手語的他們，一直質疑我比的正確性，因為我嘴裡一直唸著

：「好像是這

。我喜歡這種正信的思考，比起「鬼月」讓人都多了份臺灣，少了份莫名的畏懼。還有祈福會演出了「父母恩重難報經」的手語及情境劇，發人省思，看得出師兄師姊們是很用心排練的。大家在欣賞之餘，不時發出會心的微笑，也一字一句跟著台上的師姊學習比劃。



【撰文／張麗楨
攝影／朱曉鐘】

樣子……」，看來該是我報名參加手語班的時候了。

父母恩重

八月十五日正值農曆的七月十五，紐西蘭分會舉辦「感恩歡喜七月吉祥」祈福會。雖然身在異國，但農曆七月的傳說，仍多少影響著旅居異國的我。自從知道要在祈福會中參加演出「父母恩重難報經」的手語後，忽然間鬼月的一些傳說與禁忌，竟自然的從腦袋中一掃而空，取而代之的是對父母深深的思念。

記得第一天將音樂帶回家練習時，聽著聽著不禁淚流滿面，想到自己不能陪伴

在台灣的雙親，心裡有說不出的難過。但

若祈福會當天，能喚起

打破農曆七月傳統鬼月不吉祥的傳說，進而帶給大家吉祥

孝思，以及轉念一想，

參加的會眾

對父母恩的情，我想一定可以達到淨化人心的目的。



當口手語表演時，只見很多會眾拿起手帕、面紙，擦拭滿臉的淚水，現場一片寧靜的思親畫面讓人動容。上人殷殷告誡我們「行善行孝不能等」、「要利用父

母給我們的身軀，去做利益人群的事，這才是真正的孝順。」而我們這群遠在異鄉的遊子，若能將思親之情化為大愛，將是報答父母恩情的最好表現。

【撰文／施芳玉 摄影／邱瑞屏】

福慧雙多

今年慈濟紐西蘭分會舉行的浴佛典禮，和奧克蘭市的其他社區道場都在同一天。心想這也許會影響來參與的會眾人數，結果卻是菩薩雲集，整個會場站無虛席，其氣氛莊嚴、祥和、歡喜又溫馨。

備妥色香味俱全的素食，等著大家來享用。慈濟大家庭食的禮儀可不是蓋的，幾百人同時用餐，但秩序有條不紊，人人有禮謙讓，感恩惜福。

當大家用完餐後，依序地將碗筷放在指定的地方。我自發地在旁做引導分類，將碗、盤、筷子及剩餘的飯餚（百分之九十九都是吃的乾乾淨淨），分別放置在不同的盛器中，以利清洗。同時藉此機會愛的關懷，一句：「吃飽了嗎？」在未回答之前，他們幸福和滿足的表情，已充分地寫在臉上。

和我一道前來參加活動的紐西蘭朋友 Jocelyn，用完餐後，很貼心的要求接替我做的事，好讓我繼續享用未吃完的午餐。她欣然主動參與，融入其中，就好像回到家似的自然與自在。她對我說：「我很高興，也很感謝你，給我這個服務的機會。」

對呀！能做就是福。有體悟就能長智，這不就是福慧雙修嗎！

【撰文／羅金華】

在參加了今年北岸手語隊五週年慶之後，心中感到相當榮幸，有這份因

緣參與並分享北岸手語隊的現在的成果。感恩前輩師姊們的努力鋪路，用心付出，才能讓我們這些後輩新生，在這麼好的環境及氣氛中學習。

今年王文欣老師特別安排了「尋根」，回到當初北岸手語隊第一次上課的地點——淑鈴師姊的娘家，也請來了當初曾經參加過的幾位老菩薩們「回娘家」，並向我們解說當初創辦的因緣，以及她們幾位創辦元老筆路藍縷、多次遷移、甚至差點停辦的歷程。真的很感恩她們當初的堅持，所以現在才有的這麼多的成員，「手語」儼然已成了菩薩招生的一個法門，期盼未來能接引更多的新發意菩薩加入。

語」儼然成了菩薩招生的一個法門，期盼未來能接引更多的新發意菩薩加入。

言也是一種修行法門，另類的禪修。是的，因為他

語愈來愈吸引我的原因，



隨著慈濟歌曲祥和的音樂比著手語，確實讓我的心境進入一種寧靜的禪定中，尤其最近的「無量義經」，真的能體驗「靜寂

使得數十萬人瞬間失去生命，受影響者更達百萬人，在北岸組長的帶領下，我們的週年

的悲心油然而生，讓我們虔誠祈禱：
祈求所有災民都能得到賑慰，祈求他們
都能趕快從悲痛中站起來。

因為緬甸及四川最近的風災與地震，

【撰文／黃素鈴 摄影／游淑珠】

丰富人生

學習手語對我而言，是一個全新的經驗，也是一段溫馨的過程。大約兩年前，在王文欣師姊的邀約下，我懷著一顆好奇心，踏入了「慈濟北岸手語班」這個充滿真善美的團體。起初看到師姊們熟練柔和的動作，專注投入的神情，深深吸引了我，當下一個念頭，要練多久才能像她們一樣？

記得我學的第一首曲子

歸燕

小時候，曾背誦過白居易的「燕詩示劉叟」。當時，還是稚兒的我，那只是個古老的童話。直到年過五十，兒女長成相繼遠行。家，只剩下一個寂然的「空巢」，和老伴勞碌的身影成四人時，才頓悟到這首慨嘆世態的警世之作，也是一曲蕩氣迴腸、催人淚下的老年悲歌！

來到人地兩生的紐西蘭不到三年，始料不及的是老伴突然中風，老翁衰嫗舉步維艱。感謝紐西蘭中風基金會與華人社區服務中心，舉辦了中風病人康樂班。更感謝紐西蘭慈濟基金會，為中風康樂班提供了一個很好的活動場所。這

是「飛越地平線」，曲譜中有圖有詞，師姊雖然一個字一個動作的慢慢教，但我老是記不住，也跟不上音樂。回家後擔心不立刻練習會忘記，所以初期每次返家都會找機會練習，幾個月下來漸入佳境。在學習過程中，每週四固定在媽石師姊家練習，每次只要有新人加入，師姊一定將那首歌，一個字一個動作重頭教一遍，因為經常有反覆學習的機會，所以覺得手語並不難了。

慈濟歌曲文詞感人，旋律優美，練習時常被深深的感動，好多次淚水盈眶，不能自己。手語結束後有短暫的茶敘，大家

每逢聖誕，我們到 Takapuna 盲人協會及 Browns Bay 中風協會志工點慰訪表演時，每個人身著整齊的志工服，陪著老苦薩在和諧的音樂中，歡度聖誕佳節。台上台下融成一片，那種感覺真是好極了！

以前，我常被朋友形容是「粗線條」

每月一次短暫的聚會，竟成了我和老伴莎莉的「夢幻之旅」！

每當步入慈濟基金會的庭院，就會立刻升起一種淨化的感覺，彷彿從蒼莽的林海，忽然走進一個飄滿異香的花園。當然，最可愛的還是那麼多和善可親的志願工作者。那溫文爾雅的舉止，體貼入微的細心，望著那藍天白雲的衣衫，你會情不自禁地連想起聖潔的天使。

鍾寶瑩師姊正是這眾多天使中的一個。我們倆老這不算最悽苦的境遇，竟牽動了她惻隱的心弦，我想這也是「緣份」吧！她對我們說：「不用難過！讓我來當你們的女兒。讓我來照顧你們吧！」還說：「如果每個人都能付出『大愛』，那麼，家庭必定和樂，社會自然祥和，世界就會更美好了。」

是的，從此「大愛」像春風化雨，滋潤著我倆老的生活。我的生日到了，寶瑩已計劃好要為我慶生，煮壽麵、吹蠟燭、

或品嚐茶點，或交換心得，其樂融融。如今手語班圓滿五年，那天在淑玲師姊家練習，許多師姊都專程回來和夥兒相聚，場面十分熱鬧。首先，文欣師姊向大家介紹慈濟北岸手語班的緣起，接著由林振隆師兄彈吉他，大家練習「新芽」這首曲子。茶敘時，笑語瀰漫，溫馨無限。

每逢聖誕，我們到 Takapuna 盲人協會及 Browns Bay 中風協會志工點慰訪表演時，每個人身著整齊的志工服，陪著老苦薩在和諧的音樂中，歡度聖誕佳節。台上台下融成一片，那種感覺真是好極了！

人生旅途起起伏伏，苦樂相隨，這兩年參加慈濟北岸手語班的日子裡，師姊們總是在我的生活中，扮演了不可或缺的角色，膚慰了我的心靈，也豐富了我的生命，真是令我無限感恩。【撰文／莊惠珍】

切蛋糕、唱「生日快樂」歌，還特別為我攝影留念。望著那跳動的燭光，我想：那不就是人們真情燃燒的火焰嗎？我奮力的吹滅了蠟燭，心頭的愁雲也隨那一縷輕煙散盡。

當母親節來臨時，平日萬籟俱寂的老院，穿梭著給母親送溫馨的兒女。寶瑩帶來一件大披肩，溫柔的披在老伴的身上，並緊緊地依偎在她身旁說：「祝母親節快樂！」如今我們已不再是往昔那羨慕他人幸福的旁觀者。

father - (我爸爸)」。可惜老人雙耳失聰，未聞所云。我不得不提高嗓門，就像對全世界宣告地對他高聲喊話：「她是我的女兒，名字叫燕子。」當時的我，竟不假思索地給寶瑩，取了個連她自己都不明究理的名字。只有我自己心裡明白：噢！我家的「空巢」終於飛來了一隻歸燕。

【撰文／韓笑我】

平時，如果寶瑩來家裡我們還在午睡，她是絕對不忍心叫醒我們的。睡醒後我們一定會在客廳裡，發現裝滿食品、書報的驚喜，還有一張讓你心頭暖暖的留言。「爸爸媽媽：來時，你們在休息。留下一點吃的和書報。寶瑩」

有一天，我在前院送寶瑩的時候，鄰居哈里老人特地走來打招呼，並用迷惘的眼神看著我們。寶瑩指著我對他說：「my





二〇〇八年紐西蘭慈青靜思生活營記實

時間：二〇〇八年七月十日至七月十三日
地點：紐西蘭分會

攝影：蔡沉志／張新炎／謝錦鐘
錄影：李俊緯／林依蓁

撰文：陳俞安／盧映吟／何敏敏
參加人數：六十五人
工作人數：三十八人

連續下了一周的大雨加冰雹後，慈青靜思生活營在太陽藍天的陪襯下，如期展開。七月十日下午一時學員陸續到達，師姑師伯與慈青幹部列隊於會所玄關處，以「歡迎歌」歡迎學員的到來。儘管天氣很冷，但慈濟大家庭的溫暖，沖淡了彼此之間的陌生感。

◎以四威儀接開序幕

待學員們換上整齊一致的服裝後，四位小隊輔隨即簡略的介紹小組成員以及會所的環境。接著，下午三點四十分集合於道侶廣場，學習慈濟食、衣、住、行、坐、臥和禮佛等威儀。大、小隊輔以生動的話劇配合正確的示範，加上實際的演練，讓學員們臉上充滿了興致勃勃的表情。

下午五點於莊嚴的佛堂舉行開營典禮，在唱完慈濟功德會會歌與慈青會歌後，由紐西蘭分會副執行長陳相雄師伯致歡迎詞，接著由慈青總幹事趙芸儀說明此次營隊「敬天愛地聚福緣，力行環保湧清泉」的主旨，並介紹各功能組的幹部們，於是二〇〇八年紐西蘭慈青靜思生活營正式展開。

「慈濟緣起」的課程裡，以影片帶領大家一起尋根，內容述說當年上人是如何不畏艱難，踏出一步步的堅定腳印，創立了慈濟克難功德會。然後藉由小組討論的方式，來分析自己遇到挫折時，思考的方向是否正確與堅定。

晚上的藥石是由香積組的師姑師伯承擔，看著桌上色香味俱全的五菜一湯，讓人不覺飢腸轆轤。但是大家都沒有忘掉食的威儀，展現的完美無缺，獲得大小隊輔的連連讚歎。

安板前的「知心相契」，由小隊輔帶領著學員們作第一天的分享。在書軒溫馨的燭光下，大家促膝相談對營隊

和慈濟大家庭的感覺，彼此有了共同的認知外，感恩的心也逐漸被啟發。有些學員已經參加過去年的生活營，他們都跳躍的向第一次參加的學員們，分享前次參與的收穫與感動。

最後隨著「祈禱」的音樂，我們就地長跪，以最虔誠的心合十祈禱，為第一天的活動，完美地畫下了句點。

◎感恩過去

營隊的第一天，大家於六時三十分起床，有很多學員們還不太習慣早起，一直哈欠連連。經過早操與早齋，到了上第一堂課「回歸慈善新年輪」的時候，已變得精神抖擻。看完「走出大山」的大愛全記錄，感覺到我們是多麼的幸福，也激起自己奮發向上的精神。接著引導人謝麗娜師姑將全體學員分為兩組，請大家共同編排話劇來呈現慈濟的緣起，藉以體驗當時克服難刻苦的精神。

麗娜師姑向大家介紹慈濟慈善志業的概況，並講解慈善志業未來十年的目標。師姑為了讓學員對慈濟理念有更深的了解，在講解過程中舉了許多例子，其中土耳其大地震和台灣九二一大地震，讓人印象深刻，也反映出人類需要互相幫助的重要性。

接下來慈青幹部趙芸儀和季寧均，運用簡單明瞭的卡通簡報，讓學員了解「教富濟貧」與「濟貧教富」的意義。最後，以「行善不是有錢人的專利，而是有心人的付出。」來鼓勵大家縮小自己，多為他人付出，那將會得到更多的快樂。

在午齋前，慈青幹部劉千瑜與林佳蓁以簡短的戲劇，讓學員們省思和父母相處的情形，和彼此的親子關係。希望藉由他

人的分享，提醒自己以不同的角度，來看待父母對自己的用心良苦，並找出理想的相處方式。

上人說：「世界上有兩件事情不能等，一是行孝，二是行善。」希望大家都體會父母的辛勞，同時提醒大家要感恩父母給予我們的關懷和愛護。

【同體大悲為眾生】

由劉錦修師姑擔任講師，主題是講解慈濟醫療志業。錦修師姑講解了骨髓捐贈的概念，和骨髓捐贈對人體的影響。並播放大體老師及器官捐贈的影片，讓學員有更深入的了解。在課程結束前，師姑分享曾在三年前，參與了一件病理解剖的經驗，讓我們了解到「人生沒有所有權，只有使用權」，也提醒了大家，自愛就是報恩。只有好好愛惜自己，我們才能用健康的身體，來回饋社會利益眾生。

晚上藥石後是「國際賑災」的單元，慈青幹部干瑜和寧均引導說，鄰國發生了大地震和龍捲風，請各小組討論如何幫助災民。大家討論的相當熱烈，各組的結論也都很合乎慈濟國際賑災的原則。再由王萍師姑介紹慈濟的國際賑災志業，師姑說：希望學員要從他人的不幸中，體會自己是多麼地幸福；也要有「人傷我痛，人苦我悲」的心，幫助需要幫助的人，把自己的幸福和他人分享。

感性的知心相契時間，大家都踴躍的分享今天所吸收到的知識，還有心中的感動。黃文濬同學表示：「我很欽佩那些大體老師，那麼無私的付出。我更佩服那些大體老師的家人的放得下，以前我可能沒有辦法這麼理性，但今後可能會有勇氣面對它。」

最後大家一起長跪，為世界上受天災人禍的災民們祈禱。希望他們能早日脫離驚世的災難，並找到他們的幸福。

人類生活在地球上，我們仰賴著地球滿足我們食、衣、住、行的需求。今天朱國泰師伯用實際的數據來告訴我們全球暖化的嚴重性。

◎珍惜現在

人類生活在地球上，我們仰賴著地球滿足我們食、衣、住、行的需求。今天朱國泰師伯用實際的數據來告訴我們全球暖化的嚴重性。



接下來是「心素食儀」，大家動手做素菜。經過師姑和學員們用心的學習，一道道香噴噴的素菜分別上桌。

每小組還集思廣益，演出各種既有創意又幽默的素廣告，來推廣吃素的好處。

午齋後休息片刻，立即開始下午的課

程，藉由影片及慈青學長李俊緯的解說，提高了大家的環保意識，也說明了珍惜資

源的重要，並宣導身體力行做資源回收、減少垃圾和延長物命。

上人期許我們有

「救世要先救心，想影響天地，則先影響心地。」所以我們不僅要維護身邊的環境，還要注重心靈的環保。慈青幹部三儀和寧均藉由「失落的一角」故事，來探討人生的目標和如何通過考驗。

原本安排分會附近的保留地撿垃圾的淨地活動「呵護大地之母」，可惜因為天公不作美而取消。慈青幹部們早就準備了腹案，以中學學習的美好回憶。

晚上「聚福緣」的晚會，為了再次凝聚大家的心，我們把這三天來所培養的默契，淋漓盡致的發揮在一場環保戲劇中。大家都加入自己的創意，讓這齣戲更有張力和意義。結尾，所有的人圍成一個大圓圈齊唱——讓愛傳出去，希望我們心中的愛，藉著歌聲傳達出去。

晚會的尾聲，大家在心燈中訴說這三天來心中的感受及學到的知識。經過了三天的學習，大家都與隊友們建立了良好的友誼。大家都互相加油打氣，為彼此心中的難題提出建議。有幾位學員說，來慈青營隊之前跟父母的關係很不好，但他們發

願回家要好好找出與父母相處的方式，並孝順父母。陳怡瑄同學分享：「在慈青的營隊裡，我學習到如何說出心中的話，對我來說是一種突破。回家後也會嘗試表達我的愛，對父母說我愛你」。

◎展望未來

營隊最後一天早上的第一堂課，是由慈青幹部黃夢琪分享。她用生動的「化城」故事，帶領著大家思考自己未來的目標。

讓我們知道，就算是個平凡的人，如果就準備了腹案，以中學學習的美好回憶。我們能在紐西蘭當地募得更多人的愛心做慈濟，也希望我們能將課堂上所學到的精神理念，運用在日常生活中。

圓緣時在想師豆的音樂裡，相雄師伯頒給每位學員結業證書及緣緣品。每個小隊也推舉了一位學員，分享這四天三夜的心得。黎燕珊同學分享時說，她隻身從馬來西亞來紐西蘭讀書。她在馬來西亞曾經接觸過慈濟，做過醫院志工，但對慈濟不太了解。這次四天三夜的慈青生活營，加深了她對慈濟的認識，也對這個團體完全改觀。

陳美玉師姑和柯金沐師伯還給大家愛的叮嚀，提醒要把握這份因緣，並要發心，不要恆發心。影視組也用心的把營隊前三天的影片及照片剪輯成一段回顧，讓大家再次回憶這次營隊的點點滴滴。

最後大家圍成一個大圓圈，合唱這次

營隊的營歌——陽光下的足跡，為這次的營隊畫下最完美的句點。

營隊的營歌——陽光下的足跡，為這次的營隊畫下最完美的句點。

缺角的故事

這次參加慈青生活營，有一個分享「缺角的故事」的課程，大意是說有一個缺角，它一直在尋找屬於它自己的位置。這個故事讓我連想到，每一個人都好像一個缺角。有些會用盡不同的方法，去找適合自己的位置；有些會勉強自己，接受不適合的位置；還有些會把自己的缺角隱藏起來，以為這樣問題就解決了。

其實應該像故事的結果，用自己的力量把角磨平，變成一個圓才對。也許你會問：「怎麼可能，我哪有這種能力？」相信我，只要你有「信心、毅力、勇氣」就一定能做到。也許在轉變的過程中，或許會碰到很多困難，不過，逆境是成長必經的過程，能勇於面對逆境的人，一定會成功的。

下面是我訓練自己的思考方法，與大家分享：一是用正面的想法和客觀的態度去面對事情。很多人在碰到困難時，多半會覺得自己運氣不好，其實人生不如意事十之八九，本來就是很無常的，所以用正面的想法去面對它，並感恩它讓我們有學習的機會。

還有，人常習慣用自己的第一印象來判斷事情，這就是「我執」。好比我們想知道什麼是山？就應該站在適當的距離，以山的全貌來觀看，如河流、山林、小鳥……等，而不是走入山裡，只看到眼前的幾朵花、幾棵樹而已。有時候用不同的角度來待人處事，心會變得更寬廣。

一是要有一顆學習的心。看到他人的優點要馬上學習，不好的，我們要深深警惕。很多時候，不要太固執，把自己弄得跌倒、受傷才肯作罷，因為後悔是人生最痛苦的事啊！就像大家都知吸毒不好，就絕對不要去碰；知道行孝不能短，就要把握時間，做好事。不要讓自己有後悔的機會。

學佛就是要把佛法融入生活，修行就是修正自己的行為。希望我能把這次生活營所學的點點滴滴，落實在每一秒中。

【撰文／陳仲章】

溫馨慰訪情

一本「數字遊戲」的獎品時，笑得好開心。

遊戲結束後，慈青們繼續與老菩薩閒話家常，歡樂的氣氛充滿著廳堂。林上峰和曹道平兩位慈青的小提琴與鋼琴二重奏，如山澗小溪潺潺流出，帶領著老菩薩們進到一個美妙的情境中。有些老菩薩甚至輕動著手指頭，或是踏著腳，一起打著拍子呢。

最後的一個遊戲是「驚喜百寶袋」。先用長繩繞著

紐西蘭的冬天，雖已漸入尾聲，但是今天飄著小雨，濕冷的海風吹拂臉面，仍頗有寒意。天氣欠佳，但慈青夥伴們仍準時來到奧克蘭東區巴克蘭海灘養老院。

多數的慈青對關懷老人已經頗有經驗，但這次因為有新夥伴參加，所以在進入老人院之前，幹部們先作愛的叮嚀，提醒大家該注意的事項，也為彼此加油打氣，希望能帶給老菩薩們快樂與歡喜。

一陣噓寒問暖讓慈青們和老菩薩們逐漸熟絡起來，第一次參加的夥伴們也逐漸進入狀況。接著，主持人以溫馨的早安歌，帶領大家用握手、擁抱和按摩的方式，向老菩薩們問安，而老菩薩們也都很熱情的回應。



遊戲進行中，老菩薩們將百寶袋慢慢的傳遞給下一位，因為大家都希望自己得到這個驚喜的禮物。這個遊戲幾乎是人人有獎，未得到

禮物的老菩薩，慈青夥伴們也都給予一個熱情的擁抱作為禮物，使老菩薩們開心一笑。

慰訪活動的尾聲，大家合唱了兩首耳熟能詳的英文老歌後，慈青夥伴們依依不捨的和老菩薩們道別，相約下個月再見。

得勝者。這次的優勝者是位老奶奶，當她拿到

的紐西蘭文化圖片。當主持人每次從袋中抽出

一張圖片時，老菩薩就要找到相同的圖片，最

快將自己手中的圖片連成兩條直線的人，就是

詳的英文老歌後，慈青夥伴們依依不捨的和老菩薩們道別，相約下個月再見。

【撰文／盧映吟】

慈青茶會小記



這天很早趕到學校集合，我想到很快可以見到師姑師伯以及許久不見的朋友們，就很開心。到達會所，貼心的幹部們為大家別上名牌，簡單的相互認識後，就開始了第一個遊戲。這個遊戲要求大家用手摸一個四面有洞的盒子，猜猜盒子裡裝的東西，由於好奇心的驅使，我很想偷看，不過還是忍住了。大家猜的答案無奇不有：modem（這個真得很神奇）、陶瓷、花瓶等等。最後揭曉的答案竟然是一隻木頭雕刻的鴨子。

在師姑的解說下，我們理解了遊戲的意義：每個事物都有不同的面向。個人不同的教育以及生活背景讓我們只接觸到特定的一面，假

如僅憑這些理解，對事物本身遽下定論，甚至將自己的想法強加於人，是不切現實且不理智的行為。

例如，東西方兩種文化截然不同，導致其政治社會文化等形成兩種不同的體系，若堅持自己的理解，去指責另外一種文化，就會起衝突。因此，我們的目光不能侷限在一點，必須學習宏觀全局。

師公上人教導我們要心寬念

純，克己復禮，世上本無煩惱，慾望多了才會產生煩惱。如果每個人發一個善念，讓發達國家被肥胖困擾的人幫助那些被饑餓糾纏的人，世界才會變得更加美好。目前還需要每個人的自覺，如果未來地球可以共同由一個稅收機構管理，那麼可以用稅款來幫助低收入家庭。茶會上大家還看了小圓滿的故事，明白想要成為小圓滿，就要依靠自己的力量克服困難，磨平稜角，目的地並不重要，重要的是過程以及心態。

茶會結束前，師姑師伯準備了可口好吃的點心，大家吃得非常開心。這次茶會讓大家學到很多，心靈洗滌得更清淨，希望以後可以參加更多的慈濟活動！

【撰文／宋菲】

親愛的師姑師伯：您們好！

我是周迪，曾經是紐西蘭奧克蘭慈青的成員。去年年底回大陸後，一直忙於找工作，沒有來得及問候您們，真的非常不好意思。其實我心裡從沒有離開過您們和慈濟。回國後，我非常想念您們，特別是周末的時候，因為在奧克蘭，每逢周末我都能看見您們，並和大家一起修行、行善、和感恩。

我經常收到趙云儀及其他慈青夥伴的郵件，讓我了解到那邊的活動內容，就像我自己也參與了一樣。我真的很感謝您們多年來對我的關愛、照顧和指導。在慈濟的日子，是我一生中最幸福也是收穫最大的時光。我無限感恩，並發願把慈濟這麼美好的精神，傳遞給其他的人。

芸儀告訴我，慈濟已經在北京設立了分會，對此我非常高興。我想在中國大陸，一定會有更多的好心人，加入慈濟的家庭。至於我自己，我會在工作穩定後，隨著適當的時機，把慈濟種子也播種到我的家鄉湖南。

五月十二日四川大地震發生至今，我的眼淚就沒有停止過。到後來都不敢再看電視報導了，一方面是我對災區人民的同情，另一方面是大災難裡發生很多有關親情、友情、和愛情的感人故事。這使我意識到這個世界還是充滿了愛，但是需要我們互相去發掘和啟發。

我在自己捐錢的同時，還用實際行動為災區的人們，付出了一份微薄的力量。我每天下班後，義務為轉送到湖南醫院的四川災區受傷的小朋友輔導功課。就像在慈濟一樣，每當我在做這件事情的時候，都感到無比的滿足和感恩。這份快樂，是不曾付出過的人永遠體會不到的。我會督促自己延續這慈濟精神，永遠做下去。

今後我會常常寫信給您們，向您們請教一些人生方面的問題，您們永遠是我的師姑、師伯和老師。

永遠做下去

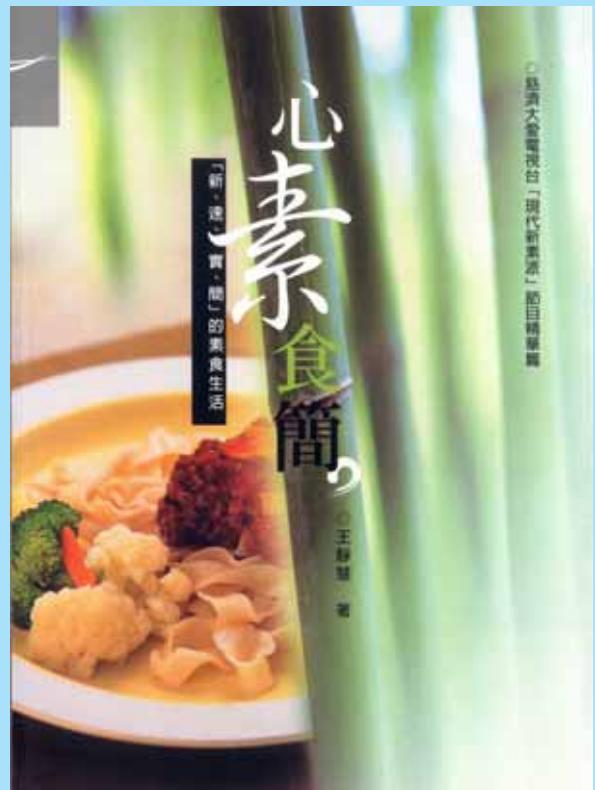
【撰文／周迪】

・靜思文物介紹・

在服務於公職的這段期間，有機會接觸一些同事，學習了他們來自大陸各地的家鄉口味的好廚藝，平常也特別留意能增進烹調技巧的各種機會。投身慈濟行列十餘年，以全職志工為自我期許，在多元的志業發展中，成為現代素食的推廣者，純粹憑著願意承擔的用心與傻勁所結下的因緣。在擔任慈濟委員後，遵循上人的教誨：用心做好本份事，期許自己能扮演好螺絲釘的角色。

心素食簡 讓生活美味隨手可得

與素食結緣，乃先後兩次因憂心家人的健康而發願持素，以及自幼即樂於學習烹飪，從不以烹飪為苦，尤其高興他人能喜歡自己精心製作的美食，正如我的孩子曾在慈青團體中與人分享：「在家吃宵夜，媽媽總是樂於接受我的任意點菜，從不覺得煩。」



◎慈濟大愛電視台「現代新素派」節目精華錄

二〇〇八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	13:00~14:30
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

色，因而勇於承擔各種活動之餐飲的香積工作。
從小型餐會、數百人活動、萬人義賣、餐飲攤位設計到數萬人救災便當的供應；統籌來自各方提供難以預測的食品材料與數量，及時適當的採購、調配到完成任務，一次又一次從經驗中學習，也因為如此機緣而結識多方廚藝好手，從此分享廚藝的知識，在用心、真心的交流中，不斷成長進步。

本書是擷取本人多年來在慈濟大愛電視台，「現代新素派」節目中所介紹的家常素食

菜之精華，強調的是以自然且隨手買得到的材料，在用心的調理之下，即可以成為精緻的美食，讓家人透過一道道經濟美味的食物，享受著相聚時光的溫馨，改變傳統觀念認為素食難以精緻、美味的誤解，讓生活美味隨手可得。
隨著社會進步，生活型態的改變，很多人不願意或沒能力進廚房，且中國人的餐飲習慣常過量造成浪費，甚至影響健康，很多研究報告中顯示：自然的飲食觀—素食對健康最有幫助。倘若透過本書的介紹，而鼓勵了大家願意走進廚房，共同改變台灣過量而不良的飲食文化，調整體質讓身體健康，則真是菩薩道上的一樁美事。