為淨化心靈作活水　為祥和社會作砥柱　為聞聲救苦作耳目

慈濟世界

釋證嚴題

紐西蘭

二〇〇八年十二月

第三十五期

耶誕慰訪傳環保

共聚愛心護地球

目錄

1 上人開示—克己復禮 莊惠珍
2 捐贈報導 胡淑惠
4 二〇〇八年耶誕慰訪花絮 陳崇旭
5 好事從身行 陳婉修／胡妙珍
6 歡喜做環保 黃柏誠／李建中
6 發心 立志 力行 陶玉萍
7 勇於承擔 吳喜美
7 聯誼啟慧根 沈榮俊／李建中
7 有緣千里一線牽 鳳梅
8 心靈饗宴 王文欣／施芳玉
8 共築大愛之橋 張麗禎／慈偎
9 見苦生警惕 游絹子／朱曉鐘
10 以愛相伴 陳相雄／胡妙珍
10 歡喜付出 莊惠珍
11 生命的一堂課 胡淑惠
11 化感動為行動 陳崇旭
11 小菩提心語
12 行善要即時 沈榮俊／濟晉
12 惜緣 吳媛／游淑珠
12 以身示教 羅金華
13 做就對了 鄭佳玲
13 植心樹 救地球 陳品融
13 環保小尖兵 趙芸儀
14 靜思文物介紹—一念間 濟晉
14 紐西蘭分會活動表／漢彌頓活動表

P.2

P.4

P.6

P.7

P.8

P.10

靜思語

想要家庭吉祥、和睦，
就應該常常起歡喜心，
天天為自己的家祝福。

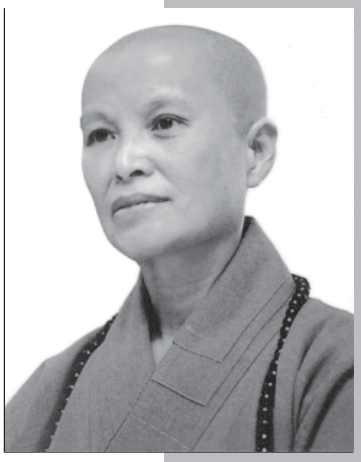
To have a warm and happy family,
we should nurture a heart of joy and
shower our family with blessings.
letting opportunity pass us by.

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

上人開示



新生活運動

克己復禮

人能造福也能造禍。傷害地球的禍端是人類，保護地球的推手也是人類；無奈的是，曾幾何時，人類已不斷地與萬物、大地爭。

近年來，環保人士、地質學家、科學家等一致呼籲：人類須停止砍伐森林，致力保護大地。環保不但攸關地球的安危，也維繫著人類的生存；唯有地球平安，人類才有安定的生活。

大地的森林，就如人體的肺部，我們能不重視森林消失、水土破壞等問題嗎？對於人類的破壞，大地之母如同慈母般，總是忍耐、寬諒，不斷地供應人類生活的物資。

如今大地之母已遍體鱗傷、毀壞崩落不堪負荷，所以大地反撲，溫室效應導致全球氣溫持續上升，冰山溶化，海水上漲、大地下沈；不知未來人類將如何生存？

不久前有一則新聞報導，挪威一群科學家正籌建一座種子儲存庫，蒐集世界三百多萬種植物種子，保存在冰原地底，以備萬一地球遭遇環境浩劫，未來的人類還有糧食種子。

這則報導說明了地球正值緊急危難，我們必須提高警覺、用心維護。非常感恩所有的環保志工，能夠覺醒環保的重要性；例如多種樹，就是積極開源，有了大地森林，地球就有了健康的肺部；以消極的節流而言，也須做到少砍伐、少開發。

人人都需發揮關懷的功能，譬如台灣的交通已經非常便利，只需多方改良既有設施，未必需要再做新的開發，同樣也能達到改善交通的目標。另一方面，若要吸引觀光客，必須保持既有的生態、乾淨的水源；否則惡化的現象，不僅影響台灣，也會波及整個地球。

許多專家學者聚集聯合國，共同研究分析環保與氣候的問題，結論一致認為，是人為浪費所惹的禍，而且現在出現「碳足跡」這個名詞，指人到哪裡，就會留下二氧化碳汙染大地、空氣的印記。

每個人都應該盡一分心力，減少「碳足跡」，這是我們對地球、對空氣所表達的一分敬意與呵護，如此才是真正跟得上時代的人——從這一代延伸到下一代，永續妥善保護地球。

環保意識應該落實日常生活，深印在思想觀念中，希望大家常存對大地的疼惜之心，現在推動「克己復禮，民德歸厚」的新生活運動，就是要提升人文道德。

所謂「克己」，就是克服自我欲念；若是人人不能克制自己享樂的欲望，處處浪費資源，不僅損害個己的身體，也對地球造成損傷。還有「復禮」，人與人之間美在哪裡？就是「禮」，有禮才能表達出自我的修養。

期待大家努力朝向有禮的社會邁進，克服自我欲念，提升人文氣質，復興尊師重道、孝道等傳統禮儀。若能如此，相信未來的生態定會改變，人人愛心共聚，溫室效應、異常氣候，都會慢慢地緩和，社會也能一片呈祥。

捐　贈　報　導

對象：奧克蘭難民營之難民
時間：二〇〇八年十月九日
地點：紐西蘭奧克蘭難民服務中心

紐西蘭處處碧海藍天，人民呼吸著清新自由的空氣，悠閒地生活在這塊美麗的土地上。而紐西蘭政府亦以開闊的胸襟，定期接收由各國輾轉而來的國際難民。他們當中有些是逃避戰爭，有些是因為飢荒，歷盡艱辛，才能來到這方淨土安居。因此大部分的人是一無所有，需要各方善心團體捐助與關懷，讓他們可以順利度過困境。

慈濟紐西蘭分會定期捐贈難民物資，幫助難民安身。為求能持續照顧這些來此定居的難民，訪視組最近積極安排RS難民服務中心社工的愛灑活動，想讓社工們認識慈濟，以便一起進行難民後續的關懷。

午後，難民服務中心聯絡人珍納和阿曼來到分會，和副執行長陳相雄師兄確認今天捐贈的內容後，便逐一和參與的十四位師兄師姊們握手致意，大家分乘二部車前往目的地。

這次捐贈的對象來自四個國家，有十八個家庭，共計四十七人。每回都安排在他們入住新家前，送上捐贈物資，方便難民很快的可以居家過日。這次計有：棉被、枕頭、床單、被套、電鍋、電水壺、煎鍋、咖啡壺，書包和文具用品等。希望慈濟人的愛心，能讓其安心的在紐西蘭生活。

捐贈活動首先由聯絡人珍納，簡單介紹慈濟的精神，頓時現場響起四位翻譯人員的翻譯語言。珍納說：慈濟人就像你我一般的平凡，雖然不富有，但都有一顆愛心，樂於幫助別人，與人分享快樂。接著相雄師兄也以真誠的態度，說明慈濟是從台灣發起的，雖然是佛教團體，但所做的志業，是不分宗教、種族、政治的。慈濟人以大愛出發，尊重對待每一個人。之後林白蒂師姊和所有師兄師姊，一起帶動《普天三無》的英文版手語歌，白蒂師姊用心的解釋，翻譯人員一字一句的翻譯，這時難民們的臉上，逐漸展現輕鬆的笑容。

捐贈儀式簡單慎重，李建中師兄仔細核對項目後，再由師兄師姊輪流奉上物品。尊重的心，感恩的雙手，愛的擁抱，讓難民們從九十度鞠躬的志工，感受到那分付出無所求的真誠。有位女士撫摸著嶄新的捐贈物品，眼中盡是淚光。孩子們對新書包更是愛不釋手，從他們的眼神和笑聲中，我們也感受到那無比的歡喜。志工和慈濟會員們每月的點滴捐獻，匯聚成川河大海，幫助了許多苦難的人，真的是勿以善小而不為啊！

結束前，有一位難民老菩薩，上前拉著沈師兄的手臂，用英語單字說道：雖然他聽不太懂英語，但他從捐贈的過程中，感受到慈濟人的長情大愛，他會放在心中永遠不忘。看著他濕潤的眼睛，慈濟人已把善的種子，種在他的心中，希望有一天能發芽茁壯成為愛的園丁。最後師兄師姊們向全體受贈者感恩合十，難民們也同時合十回應，這真是人間最美麗的畫面。

回程途中，師兄師姊們法喜分享。上人開示：要見苦知福。我們今天有安定的生活，就要知足感恩，並及時把握，為人群去付出，才能算得上是有福之人。大家有緣在慈濟大家庭裡，一起學習如何付出無私的大愛，體會手心向下的縮小自我，要珍惜這個福份。

【撰文／葉鳳儀　張麗禎　攝影／慈偎】

對象：南非籍JOSELYN之母親
時間：二〇〇八年十月二十四日
地點：JOSELYN家

雖然已屆春末，由於全球氣候變遷，導致於最近紐西蘭的天氣也很不穩定，時而晴天，時而大雨，今早雖然天空陰霾，但是卻不減慈濟人的行善之心。

十月二十四日師兄師姊們準備到中區，做居家關懷及捐助租賃氣墊病床。準時來到集合地點，陳相雄師兄先為大家說明個案的情形。來自南非的JOSELYN是以專業醫師的身分移民，於五年前帶著五歲的兒子來紐西蘭定居。其後因工作繁忙，遂將母親接來照顧自己的孩子，但一直未替母親辦理移民手續，所以至今仍然沒有合法的居留權。

JOSELYN之母親今年九十二歲，身體狀況本來還不錯，只因近期入院動手術，於住院期間，發生意外，導致頭部受創，因而健康情形急轉直下，長期臥床且無法自行進食，只能靠點滴及供氧呼吸器維生。由於身份的問題，所有的醫療費用皆需自行給付，JOSELYN雖然是醫生，但每週收入有限，扣除房租及生活費用後所剩不多。

經濟原本就不寬裕的她，無法支付母親入院療養的費用，因此只好將母親接回家中調養。由於自己必須工作，對母親無法提供完善的照護，所以母親因臥床太久而生褥瘡，經醫管局社工的轉介，分會評估後決定先租賃氣墊病床供其母親使用，減緩褥瘡的擴散。

走進JOSELYN家的庭院，兩旁走道放置著垃圾及雜草。屋簷下的牆壁和地面，因濕氣長滿了青苔，再加上隔壁鄰居的大樹，遮住了溫暖的陽光，讓人更覺得陰冷。走入房內，JOSELYN母親殘弱的身軀捲曲在床上，她兩眼無力的微張著，表情無奈，看得出正忍受著病魔的摧殘。

屋內雜物散置，居家環境髒亂，撲鼻的異味，令人心生感慨與不捨，師兄師姊立即動手幫老菩薩安身。陳師兄請大家在整理時，要注意自身的安

全，避免被棄置於地上的針筒傷及。大家首先將客廳裡的雜物清出，並合力將其從朋友處借來的床抬出屋外，由於該床無法加裝氣墊，所以不適合長期臥床者使用。

十點整，由慈濟人捐助租金的氣墊病床準時送達，師兄師姊同心協力的將氣墊病床抬進屋內，由專人負責組裝完成，再將老菩薩小心移到氣墊床上。老菩薩臉上痛苦的表情消失了，取而代之的是舒適和滿足。師兄師姊的尊重與家屬的感恩，加上老菩薩的安心，一掃屋內原有的陰濕晦暗。

將老菩薩整個安置妥當已近中午時分，師兄師姊相約改日再來關懷她。上人開示：「人生之苦，病苦為最。」但也因慈濟人的聞聲救苦，讓世界充滿了愛與關懷。

◎後記：分會接獲JOSELYN的通知，母親已於十月三十日安詳往生。雖

然使用慈濟人捐助租金的氣墊病床只有短短的六天，但是在人生旅途的最後時日，有慈濟人溫暖的陪伴，相信老菩薩一定不會感到孤寂和有所遺憾吧！

【撰文／施芳玉　攝影／陳玉英】

對象：Kaipara 中學

時間：二〇〇八年十一月四日

地點：奧克蘭西區Kaipara中學

膚色黝黑的印度籍Francis法蘭西斯，是一位載運殘障者的計程車司機。天天與殘障者接觸的經驗，加上自己也有位全身癱瘓，終年躺在病床上的妹妹，（於二〇〇七年五月接受慈濟人捐助活動病床），所以對殘疾者的苦痛，頗能瞭解與體諒。

Kaipara 中學位於奧克蘭偏遠的西區，全校約有六百多位學生，包括方圓五十公里的殘障學童，也都是送到這兒來上學。目前這些殘障學童上下學的交通，都是委請殘障者運輸公司負責，而校方已沒有多餘的經費，再負擔孩子其他諸如：殘障者游泳訓練、社區交流、文化活動，一切對殘障學童有益的校外活動。

法蘭西斯因為經常載運他們，發現若有校外活動，這群殘障孩子就必須在家休息，又得知學校沒有交通工具的窘態，也很同情孩子和家長的處境。於是告知分會，希望能夠幫助解決問題。上人開示：孩子的希望在教育。為了不讓孩子們錯失任何一個學習的機會，分會開會決議捐助一部殘障者交通車，讓該校殘障的學童，能夠參加校外的任何課程，得到完全的學習機會。

十一月四日師兄師姊十人準時到達該校。副校長Bruce Greenbrook和老師Jan Clayton立即到停車場迎接，並和大家解說學校把捐贈活動分為二部分的安排，一為毛利文化歡迎儀式，另一是捐贈儀式。等到車身貼有該校校徽，以及慈濟基金會名稱的殘障者交通車到達後，隨即由四位高年級的男學生，帶領展開毛利文化的「哈嘎」歡迎儀式。

歡迎儀式結束後，師兄師姊被引導至殘障學生的教室參加捐贈儀式。捐贈儀式中特教班老師Jan激動的說，得知慈

濟人願意幫助的時候，她和另一位老師Dene頻頻互捏雙頰，確定是真的夢想實現，想到今後殘障的孩子可以參與校外的任何活動，實在很高興。前些時日隨同副校長到分會參訪，對證嚴法師在四十二年前，帶領三十位家庭主婦，每人每天省下五角的買菜錢，開始了慈濟慈善志業，有很深的印象並深受感動。當下請回一個竹筒，每天和學生們一起投入零錢，今天剛好可以讓竹筒回娘家，並說還要再請一個，繼續積小善成大愛。

在參觀特教班的教室時，我們發現玻璃窗上，貼滿了五顏六色的靜思語，原來老師們已把靜思語帶入課程中。老師Dene分享說：班上有三位靠輪椅行動的學生，其他學生因此學習到幫助別人的快樂，同時也體會到自己很幸福。而老師同學們對這三位同學的平常心對待，也讓他們有了自信，不會因自身有缺陷而退縮。

分會於十一月五日收到該校家長的一封電子信，信中字字充滿對慈濟人的感謝。尤其說到今後她的孩子，可以參加校外的一切活動，不會因載運問題被留在學校或家中，而產生孤獨和被隔離的感覺。感謝慈濟人大愛的捐助，從此為殘障的孩子，打開更自由寬闊的世界。但願這部有電動升降平台的殘障交通車，能充分發揮載運的功能，永遠守護在殘障學童的身邊。

【撰文／王萍　攝影／王清貴】

二〇〇八年耶誕慰訪花絮

◎ **南區Mangere 社區長青協會**

眾菩薩一面欣賞手語表演，一面點頭讚許。我身旁的老菩薩更豎起大拇指說：「言之有理」。這時，林白蒂師姊察覺眾菩薩對手語的表情達意有濃厚的興趣，於是請施芳玉和陳玉英師姊教授手語。眾菩薩積極投入，用心學習兩位師姊傳授的手勢，連我這個五音不全，笨手笨腳的人，居然也受到現場氣氛的薰染，不自覺地隨著美妙的旋律，久已「鏽鏽」的關節也活動起來，而會場也因眾菩薩的互動，充滿溫馨。

這時，眾師兄師姊再以親切的心，懇摯的情，柔和的聲音唱出《愛與關懷》——誠心祈求天下無災，人皆平安遠離苦難，願持善念護大地，世界充滿著愛與關懷。霎時間，頓覺心境澄明，四處迴盪著愛的呼聲。

【黃振鎧】

◎ **中區Glen Innes長青協會**

在該點服務的師姊們，非常用心的在為老菩薩們做素食茶點。咦！奇怪？為什麼她們要把番茄籽一一挖出，細問之下才明白，原來是因為有些老人家的牙齒不好，怕番茄籽會卡在牙縫裡，很難清除又不舒服，所以志工們很貼心的，先把番茄籽去除，讓老菩薩們能安心享用，真是用心。

長期以來這個志工點的師姊們，對老菩薩們付出無私的關懷，所以彼此已培養出深厚的感情，閒話家常中有如家人般的熟稔。今天有一位老菩薩，因為擔心即將遷移到別處的養老院，不能再來這裡和志工們見面，所以不時的流下不捨的眼淚，看著她拉著師姊的手娓娓訴說，真是讓人心生憐惜之情。

【陶玉萍】

◎ **中區Glen Innes 長青協會**

由於我是第一次參與慈濟手語隊的表演，擔心因為不熟悉而忘記動作，心情忐忑不安。幸虧有陳玉英師姊的鼓勵與肯定，使我將手語歌曲《A Clean Planet》，能不負使命的圓滿演出，讓我更深入的體會與了解上人殷切盼望世人珍愛地球的心願。

【葉美容】

◎ **中區中風協會**

Royal Oak中風協會負責人Heather表示：非常謝謝慈濟的細心安排，以及志工們無所求的付出。慈濟的耶誕慰訪活動，一直是中風協會行事曆上的一個重要項目。今天的音樂和所有的安排是如此完美，雖然有些老人家激動落淚，但適當的抒發感情，對他們是件好事。負責這份工作已有五年的她，希望慈濟志工與中風者的互動，能永遠持續下去。

St.Johns中風協會負責人Judy表示：只要一走進慈濟會所，馬上可以感受到寧靜的氛圍，這對中風菩薩們是很重要的，祥和溫馨的環境會讓他們有安全感，也更能享受志工們精心準備的節目。這是第三次來參加慈濟的耶誕慰訪，真心感謝慈濟志工的全力配合，沒有志工們的付出無所求，中風協會是無法完成許多任務的。志工們總在需要時第一個給予幫助，更不時的照顧一起服務的其他義工們，這讓我非常感動。

【張麗禎】

◎ **華人中風協會**

獨居老菩薩Rosa蘿莎是由沈榮俊師兄接來的。她高興地說：每次聚會都是第一個到達會所，而且每次都坐在同一個位置，讓她感到很歡喜。不久，老菩薩們相繼到來，在大門口等候的師兄師姊們，滿臉笑容地上前迎接，並互道早安，而一些行動不便的老菩薩，也由志工們攙扶著進入會所。咦！怎麼沒有看見笑容燦爛的韓媽媽，原來她前日不慎跌倒，致使頭部受傷，現正在家休養，因而無法參加。

主持人林白蒂師姊，帶著大家合唱聖誕歌曲，老菩薩們頭戴聖誕麋鹿頭飾，隨著歌聲左右擺動，模樣好可愛，從每一位的笑容與眼神中，看出他們的心裡充滿了愉快與感恩。志工們和華人中風協會的老菩薩們相處已三年了，每月的定期活動，讓彼此宛如一家人一般，他們歡喜幸福的笑容，是我們最大的安慰與鼓勵。

【鍾寶瑩】

◎ **北岸盲人協會**

手語是慈濟的人文，更是一種無聲的「說法」，所以特別安排帶動老菩薩們，

學習《一個乾淨的地球》的手語。第一次參與的他們是既興奮又緊張，但是認真的態度令人佩服。跟著師兄師姊們一會兒比愛心，一會兒比河流，雖然有些手忙腳亂，但是仍然快樂地不得了。當志工們鼓勵的說：「很棒！很棒！」，老菩薩們全都笑得合不攏嘴，學習的更加起勁了。

【王文欣】

◎ **北岸中風協會**

環保毛毯雖然製造成本比普通的毯子略高了些，但廢物利用的環保理念，能使地球上有限的資源，充分回收，再次利用，這對環境所產生的影響，是金錢也買不到的。老菩薩們用手感受著毯子的柔軟，眼中充滿著對現代科技的讚歎；瓶子變毯子，垃圾變黃金，真是不可思議啊！

【姚余】

◎ **東區Pakuranga長青協會及中風協會和Howick中風協會**

會場上有位只會說英語的日裔志工John約翰，不時的穿梭在人群裡，遞送紙巾收拾杯盤。今年已八十四歲的他，是分會最年長的志工，除了每星期一到分會清掃教室、整理餐巾外，也常參與捐贈、慰訪、關懷獨居老人等活動，充分發揮了身體的使用權。他於活動中巧遇多年老友，寒暄時，老友對約翰做志工的付出，以及師兄師姊與約翰有如家人般的相處，甚表欣慰。

應景的耶誕音樂聲響起，老菩薩們興奮地和師兄師姊們，手牽手的圍成圈圈，緩緩的跳起舞來。開心的笑臉與真誠的心相對，讓時間也暫時忘記了運轉。有位老菩薩開心地分享，她即將與家人共度耶誕；在一旁另有一位老菩薩卻落寞地表示，耶誕節讓她有些感傷，因為家人已將她遺忘。不過她隨即欣喜的說，雖然從家人處得不到關懷，卻能在慈濟的耶誕活動中，得到滿滿的愛與溫暖。

【王萍】

◎ **Ambridge養老院**

快樂雖然短暫，但也帶來了無限的溫暖與光明。耶誕慰訪活動從最初的籌備，到今天的圓滿結束，感恩全體師兄師姊們全心的投入以及所有志工的助緣，讓每位老菩薩都有個美好的耶誕回憶。有些老菩薩答應要好好鍛鍊身體，明年還要再回來參加，還有什麼比這個承諾更讓慈濟人開心的呢！

【陳淑芬】

好事從身行

紐西蘭的初夏，藍藍的天空，舒適的微風，總讓人神清氣爽。在郭淑鶯師姊的邀約下，得知十一月十九日中區中風協會的菩薩們，要到慈濟紐西蘭分會訪問，並提前共度聖誕佳節，因此須要志工們的助緣，於是我邀請剛考完試的兒子一起參與，一家三口帶著興奮的心情，第一次回分會參與耶誕慰訪的活動。

早上十點左右，車輛分別抵達會所，志工們攙扶著菩薩們進入會場，看著他們雖然行動不便，但每人都穿戴整齊，帶著愉快的精神來到慈濟，可見他們非常期待今天的活動。早茶後，志工們的手語、合唱團表演以及帶動唱的聖誕歌組曲，菩薩們興奮地手舞足蹈，就像小孩一樣，純真可愛。

有位老菩薩，想起不久前往生的老伴，無法再一起共度聖誕，因而情緒激動地離座，師姊們趕緊趨前膚慰陪伴，也感慨到人生的無常。慰訪的節目有鋼琴演奏、歌曲演唱、手語表演、大合唱、環保毛毯介紹等等，豐富且多元化，兩個小時很快的就過去了，時間雖短但卻讓人印象深刻。

午餐時刻，色香味俱足的中式素食，對老菩薩們來說很特別，每個人都細細地品嚐著，對用心準備菜餚的師兄師姊們，讚賞不已。

慈濟志工們在各區中風協會服務，已經好多年了。菩薩們對慈濟人的奉獻精神，深表感激和認同，雖然他們肢體有所不便，口齒也不是很清晰，也許無法完整的用言語表達出內心的感受，但是從他們的眼神及微笑裡，感恩的心早已表露無疑。

在道別聲中，師兄師姊們一一把老菩薩們送上車，菩薩們有的緊握師姊的手，有的和師兄互相擁抱，大家目送車輛緩緩離開，祝福老菩薩們身無病苦，早日康復，並期待下次的相聚。活動雖然告一段落，但我心中法喜充滿，感恩此生可以聽聞佛法，不僅能跟隨著上人的腳步，更能積極地去幫助別人，一步一腳印，力行菩薩道。

【撰文／陳婉修　攝影／胡妙珍】

歡喜做環保

辛勤工作了一個星期之後，我總是滿心期盼周末的到來，因為這是我與慈濟相約的時間，我也都會排除萬難的讓自己出現在慈濟紐西蘭分會。對慈濟裡的任何工作，我都做的滿心歡喜，每次看到師兄師姊們充滿笑容的臉——慈濟面霜，想必和我是有同樣的感覺。

今天這群同心同道的志工們，集合在會所附近的Otara park，為的是參加這個社區的淨地活動。雖然早上下了一場雨，但仍有三十幾位志工前來，同時也有其他族群的社區居民，不分老少的一起參與。主辦單位準備了手套、塑膠袋及文宣資料，希望藉著淨地活動，來宣導敦親睦鄰和乾淨社區，讓更多人加入美化環境，愛護地球的行列。

由於公園幅地廣闊，所以採取分區責任的方式，感恩環保組與總務組事先準備的夾子，讓撿拾的速度更為快速。大家將散落在草地和停車場的玻璃碎片、瓶蓋、塑膠瓶和煙蒂等垃圾，一一撿起，同時也沒忘記將鋁罐和鐵罐，做分類回收。我很幸運的拾到兩枚五十分的硬幣，很高興能在慈濟功德海中，多增添了兩位無名氏的善心。

同樣的星期六，同樣的一條到慈濟會所的路，只是轉了個彎兒，在Otara park停了一下，就讓我做到了愛護地球的好事。上人常教導我們，若是大家都能惜福愛物，隨手做環保，減少二氧化碳的產生，就能減輕地球的負擔。真感恩慈濟這個平台，讓我有許多機會去付出。

陽光下，隨風飄揚的慈濟旗幟，與志工們《一個乾淨的地球》的歌聲，相互輝映，給人「世界多美好」的幸福感覺。而且能和這麼多人，一起把偌大的公園，整理得這麼乾淨，心中真的是很歡喜。今後我一定會努力為孩子們，留下一片綠油油的草地。

【撰文／黃柏誠　攝影／李建中】

發心　立志　力行

說來慚愧，從二〇〇二年參加慈濟志工到現在，只有斷斷續續地參加了幾次的志工培訓，而且因為家庭的關係，總是來去匆匆不曾用心。這次的慈青幹部精進營，原本擔心我家師兄不願意讓我參加，但「有願就有力」，沒想到他竟然答應幫忙照顧小孩，讓我無後顧之憂地參加培訓，真是非常感恩。

慈青幹部精進營在慈青學長們用心的策劃下，課程嚴密而富有慈濟人文，除了把四大志業溫故知新，更將慈濟的緣起再次重頭述說。上人秉承印順師公「為佛教，為眾生」的訓示，以無比的毅力和勇氣，於一九六六年三月二十四日創立了慈濟克難功德會。

想到四十二年前精舍師父們的克難、克勤、克儉，秉持「一日不作，一日不食」的精神，自力更生。還有當時遵循上人慈示的三十位家庭主婦，每天省下買菜的五角錢，投入竹筒做為基金，開始了慈善的腳印，直到今天四大志業八大法印佈滿全球，這一念善心真是令人佩服。

精進課程中，上人開示：生活在這個地球上，要與地球共生息。守護地球，從愛物惜福做起，拯救地球要先淨化人心。現今天災人禍頻仍，眾生共業，因此慈濟人須培養「大愛無國界」之胸懷，發揮「人傷我痛，人苦我悲」的精神。哪裡有災難，就看得到藍天白雲的身影。慈濟人是走入人群的人間菩薩，永遠都是走在最前，做到最後，給予受災者「安心、安身、安生」的慰撫。

這次的培訓中，讓我印象深刻的是牙籤和橡皮筋的啟示。牙籤的功用雖然很多，但是若使用不當，也會造成傷害。我們做人要學習牙籤的功能，挑出別人的優點而不是缺點，所以每一個起心動念，都要很小心，不要讓一句無意的話，重重的刺傷別人，因為處事要人圓、事圓、理才能圓。

還有，一條橡皮筋的彈性雖然有限，但是若將許多串連在一起時，就會很有韌性。好像慈濟志工，人人發揮一己之力，共同為淨化人心而努力。橡皮筋能伸能縮，如果長期棄置不用，仍會失去彈性而斷裂。而我們人也一樣，如果不能發揮生命的良能去付出，就如同埋在土中的鑽石一般。

經過三天的精進，讓我心靈成長收穫很多，同時也法喜充滿。除了更瞭解慈濟的精神與理念，也堅定了我的道心。生命是父母給的，慧命是師父給的，身為弟子要體恤師父的用心良苦。以佛心為己心，以師志為己志，遵守慈濟十戒，自律愛人，以作為顛狂亂世的人品典範。

【撰文／陶玉萍】

勇於承擔

我因為今年要回台灣受證，所以和其他見習培訓的師姊們，一起參與由慈青學長們所主辦的慈青幹部精進營。以前也曾參加過培訓的活動，但都是一天的培訓課程，這回精進組為了要我們透徹慈濟人的進退行儀，因此要求必須四天三夜全程參與，並且還要留宿會所。

所謂團隊生活就是要遵守紀律，包括行、住、坐、臥所有作息。雖然我已年過半百，但是在整個的營隊中，受到慈青們有如獅子般的勇猛心的激勵，我卯足精力還算跟得上大家的腳步。感謝所有師兄師姊們的熱心關懷與陪伴，以及生活組、香積組等，各隊組的愛心付出，令我感動不已。

看到慈青學長們在有限的人力下，規劃安排這個營隊，覺得慈濟世界真是個圓形的運動場，沒有誰是資深或資淺，有的是那顆大愛的心。他們做事的態度是那麼的柔和謙遜，對長輩們是那麼的尊重與體諒，讓我想到年輕時的自己，懵懵懂懂真是自嘆不如。甚而自己的子女也做不到，這般的善解包容，真是令人讚歎。

經由這次密集的培訓，加深了我的慈濟精神與理念。上人的悲心和無私的大愛，以及對地球和全人類犧牲奉獻的精神，讓我深覺佛法難聞今已聞，名師難遇今已遇。今後我將盡本分做一個貼心弟子，將「善的效應」傳遞世界。

【吳喜美】

聯誼啓慧根

今早雖然沒有靜思語中文班，但會所一點都不覺得冷清。尤其是在廚房，一大清早便有二十幾位慈誠師兄聚集在一起，原來為了感恩分會師姊們的關懷與照顧，慈誠隊朱國泰師兄召集了所有的慈誠師兄，以及想報名慈誠隊培訓見習的師兄們，一起來為師姊們製作一頓豐富的素水餃午餐。

其中居住在北岸的林振隆和林茂榮師兄，由於路途中遇到塞車，平時只須四十五分鐘的車程，今天竟然花了兩個小時才到會所。另外正在台灣接受培訓的張文德師兄，因返紐西蘭探親，今天特別到分會拜訪，也留下來參與，一切都是好因緣啊！

正所謂人多好辦事，師兄們發揮了「合心、和氣、互愛、協力」，很快地把一千多個水餃包完，並準時的在中午十二點端上桌，供大家享用。

午齋後是環保活動，師兄們拿著夾子與塑膠袋，整齊地排成兩列，由國泰師兄領隊，在會所附近的人行道上，進行乾淨社區撿拾垃圾的行動。經過大家埋頭彎腰的努力，一小時後，每位師兄都滿載而歸。回程時，所經之處一片乾淨，街道也變得清潔整齊。此時路過的車輛與行人，或按喇叭或豎起大拇指，向我們表示讚許。

回到會所略為休息，接著安排看大愛台見證生命力的影片。國泰師兄也趁機為我們講述環保概念。在整個活動圓滿結束之前，陳相雄師兄為我們準備了一個上面有「慈濟紐西蘭慈誠隊」字樣的大蛋糕，執行長蔡美珠師姊為大家切蛋糕外，並且勉勵我們繼續加油。

活動在一片歡樂的氛圍下告一段落。感恩慈誠隊的聯誼活動，為我們帶來充實又有意義的一天。結束後，有很多師兄們填寫了參加慈誠隊培訓見習的報名表，期待日後紐西蘭慈誠隊的隊伍浩蕩長，為菩薩道場增添更多的力量。

【撰文／沈榮俊　攝影／李建中】

有緣千里一線牽

聽聞慈濟已是二十年前的事，當然這中間也陸陸續續，知道慈濟在海內外種種的善行和義舉，但沒想到，我竟在異鄉奧克蘭，有緣參與北岸社區志工服務的行列。

約莫兩個月前，胡淑惠師姊邀約我參加聖誕節慰訪、手語及合唱表演。心想在時間上，我是無法參加手語隊的練習，但合唱對我來說，又是莫大的挑戰。我的音色還好，只是有點五音不全，再加上還得背歌詞，所以有點沒信心；我這輩子唯一記住的歌詞，只有一首生日快樂。但是在平日的練習中，師兄師姊們展現無比的耐心和愛心，驗收成果時，竟然有了令人滿意的表現，真是非常感恩。

表演的時間終於到了，我帶著一顆緊張的心上台，看到老菩薩們的熱情，懸著的一顆心終於放下。接著師兄師姊們演出手語歌，老菩薩們沉浸在那歡樂的氣氛中，透過歌聲、手語傳達了愛(愛地球、愛眾生、愛自己)與溫暖(溫暖別人，更溫暖了自己)。

所謂有緣千里一線牽，感謝慈濟師兄師姊們的照顧，讓我有機會學習愛和付出，願慈濟的志工路上，有了大家的互相陪伴與扶持，能夠行善有愛，造福人群。

【鳳梅】

心靈饗宴

傍晚時分，晚風徐徐，在夕陽餘暉中迎來了奧克蘭醫管局跨文化小組六十五位嘉賓，他們是醫院的醫生、護理人員、行政人員、翻譯員及社工。負責接待的師兄師姊們，引領嘉賓進入書軒參觀靜思文物，並導覽慈濟四大志業活動海報，親切詳細的解說，讓嘉賓們頻頻點頭稱許。不但對環保餐具和回收再製品很有興趣，還對慈濟愛惜地球、守護大地的環保工作，頗為欽佩。

晚餐是由香積組師兄師姊精心料理的素食餐，清爽淡雅的口味，讓嘉賓們吃得津津有味，口齒留香。結束晚餐，嘉賓們依序進入莊嚴素雅的佛堂，在簽名簿上留下芳名，清心、淨手後，由師姊們恭敬的引領入座，奉上感恩香茗一壺，靜候一場心靈饗宴。

首先是主持人致歡迎詞，接著欣賞人醫會的「緣起與展望」影片，介紹人醫會的緣起與發展。目前在全球有十一個國家有慈濟人醫會的組織，總計約有五千多名醫護人員參與義診工作。一九七二年證嚴上人在花蓮舉辦第一次義診，為貧病的朋友免費看診提供藥品。待慈濟醫院建設完成後，即有醫療團隊定期到偏遠或離島地區，做往診的醫療服務。

慈濟國際人醫會參與了全球各地的災難援助，如：一九九九年台灣大地震、二〇〇三年伊朗巴姆地震、二〇〇四年斯里蘭卡海嘯、二〇〇五年巴基斯坦地震和美國卡崔娜颶風、二〇〇七年玻利維亞水災、二〇〇八年緬甸風災等等，都有慈濟人醫會參與的身影。大醫王和醫護人員，以其專業的技術和慈悲的心念膚慰災民，給受苦難者重生的希望。

接著是由六位師姊表演蘊含慈濟人文的手語《人間有愛》，柔美祥和的動作，真誠自然的將歌曲中的感恩、尊重、愛，表達得淋漓盡致。嘉賓們深受感動，有些振手抄寫字幕上的歌詞，有幾位甚而落淚。

繼續是陳相雄師兄介紹慈濟紐西蘭的志業，和慈青學長謝鎰鍾分享服務老人院的心得。《普天三無》的手語帶動，讓全場嘉賓學習情緒高漲，大家覺得「普天之下沒有我不愛的人，不信任的人，不原諒的人」，其意義頗發人深省。最後全體用《愛和關懷》的歌聲，來為全世界的人祈求平安。

愛灑活動於八時三十分圓滿落幕，每位來賓在離開時，都有一份精美結緣品和慈濟英文簡介。師兄師姊們列隊合十歡送，來賓們個個笑容滿面，頻頻稱許道謝。

散場後Dr. Wong分享與會心得說：慈濟的寧靜祥和，讓他忙碌的心變得安定。今晚的心靈饗宴，體悟到身為醫生不應該只是看病，慈濟視病如親的典範，給他很大的震撼，並且深深體會到，醫病和醫心是一樣重要的。他激昂的說，慈悲大愛應該是無國界的，將會寫下心裡的感動與同仁們分享，也答應電子郵寄給分會。

Windy女士說：她對今天的活動很感動，特別是手語表演，彷彿感受到人間充滿著愛，另外影片介紹醫生賑災部分，她感受到世界如一家。

Sunil分享說：今天活動每個部份都很棒，特別是晚餐，沒想到素食能烹調的這麼美味。

Teresa分享說：特別喜歡晚餐及手語，尤其是對慈濟基金會的介紹，沒想到這些來自台灣的朋友，在紐西蘭及全世界做了這麼多善事，讓她很震撼。

Coriwna女士說：本身從事的工作是有關難民的文化交流，也是一個社會福利工作，看到影片中醫生自願付出到世界任何一個需要他們的角落，而且不畏旅途的艱難，這份心很令她感動。

Linley女士說：以前沒聽過慈濟基金會，想不到慈濟人做了這麼多的事，以後他會向朋友介紹並保持聯繫。

待佳賓離去，收拾完會場，步出分會，仰望天空，一輪明月高掛。誠心祈願，這愛灑活動所埋下的菩提種子，能早日萌芽、茁壯，讓慈濟大愛有如天上繁星，默默守護著人間。

【撰文／施芳玉 王文欣 攝影／胡妙珍】

共築大愛之橋

慈濟紐西蘭分會捐助難民生活必需品已有多年，有鑑於難民在RS難民服務中心(即以前之RMS難民中途之家，現在改名RS難民服務中心)暫居六週後，即得搬遷到政府提供的空屋居住，往後的生活都是由難民服務中心的社工來負責輔導，所以當有些難民發生需要後續的協助，或是有些個案超出了社工處理的範圍，這些常會讓社工人員產生無力感，而問題始終無法解決。

由於對感恩戶的後續關懷是慈善志業很重要的一部分，所以訪視組積極架構分會與難民服務中心社工的互補關係，希望彼此能互相認識，進而達成為難民們安身、安生、安心的共識。故邀請社工們於今天來參訪分會，同時將慈濟的四大志業和八大法印詳細介紹，以便日後在照顧難民時，能有很好的默契。

下午二時許，十一位社工人員陸續抵達分會。由訪視組陳相雄師兄和沈榮俊師兄接待。為讓來賓對台灣佛教慈濟基金會有初步的認識，首先播放二〇〇七年全球慈濟人大愛的足跡。影片中述說現今世界天災人禍頻仍，慈濟志工以大愛無國界的胸懷，本著「人傷我痛，人苦我悲」的同理心膚慰災民，這分真誠的付出，讓社工們感動不已，有幾位甚而頻頻拭淚。

繼而由陳師兄以簡報的方式，向社工們介紹慈濟「慈善、醫療、教育、人文」四大志業以及「國際賑災、骨髓捐贈、環保、社區志工」八

見苦生警惕

位於南半球的紐西蘭，又是春暖花開一年將盡，為了感恩志工們在各社區志工點的付出，分會活動組特別於十一月五日舉辦東區志工聯誼會，請平日在外做志工的師兄師姊們回家團聚。東區一共有四個志工點，分別是HOWICK中風協會、PAKURANGA中風協會、AMBRIDGE老人院、PAKURANGA COMMUNICARE長青協會。

社區志工服務的項目除了幫忙準備茶水及午餐外，還包括陪伴與關懷。如同陪伴中風老菩薩們玩室內地上保齡球，志工們必須先鋪設好球道地毯及放好球的位置，然後依老菩薩們的身體健康情況，給予適度的協助。那位需用跪墊，那位需要椅子，那位喜歡和誰一組，志工們都儘量記得清清楚楚，為的是要讓老菩薩們有個歡喜的一天。而中風老菩薩們的身體狀況並不是很好，但是他們總能夠努力突破自己的困難，愉快的完成一個半小時的球賽，那種認真堅毅的態度，讓人心生敬佩。

雖然東區離分會很近，但是回家的歡喜，卻讓志工們一早就迫不及待的來到會所。大家臉上都擦了慈濟面霜，彼此見面寒暄話家常，其樂融融。以感恩的心淨手、簽名後，聯誼會於十點半開始。首先是上人的開示，言及在約旦南邊的玫瑰城，本來是一個人間天堂，有很好的水源，但是因古羅馬帝國時代的人為破壞，使得玫瑰城的人民現今無水可用，以致生活艱困。沒有水，也就無法耕作農作物，人們為了生存，只得飲用污濁的泥水，無水清洗以致環境髒亂蒼蠅橫飛，且不時的停留在人們的臉上。有時吃東西一不小心，就會把蒼蠅一起吃進肚裡，真是人間煉獄。

上人開示：我們要見苦知福，珍惜現在所擁有的環境和資源。知福、惜福、再造福，不要有一點點的浪費，若人人省下一滴水，就能留給下一代永不乾涸的河流。開示中還有提及一位緬甸的老菩薩，為了響應上人的竹筒歲月，把自己僅有的財產一百緬幣(折合台幣三元)投入竹筒救人，這份無量的愛心比什麼都可貴，真的做到了濟貧教富的典範。

接著是分享做志工的心得，師兄師姊們一致認為：做志工，能學習到很多人生的道理，並在做中修改自己不好的習氣，這正是「做中學，學中覺，覺中悟。」有位師姊分享道：中風菩薩們雖然身體不健康，卻能輕安自在用歡喜心過好每一天。所以當我們面對困境時，要學習他們的坦然面對，用感恩心調整心態，逆境自然就增上緣了。

蔡美珠師姊帶動輕快的《美麗晨曦》手語，全體志工手牽手心連心，在「讓我們一起迎接美麗晨曦」的歌詞中，歡歡喜喜快快樂樂的繼續來年的志工行。

最後大家以虔誠的心祈求人心淨化，社會祥和，天下無災無難。感恩主持這次聯誼會的呂玲惠師姊和表演手語的志工菩薩們，還有講的一口香港國語的陳麗屏師姊，雖然大家都是第一次，也都緊張到手心出汗，但這「勇於承擔樂於配合」的精神，值得讚歎。

【撰文／游絹子　攝影／朱曉鐘】

大法印，並且分享慈濟新年輪以及竹筒歲月的由來。來賓們對慈濟「粒米成籮，滴水成河」的克難精神，留下了很深的印象，也對不分種族、宗教、政治的理念，頗為讚賞。

接著安排的有：手語表演《感恩，尊重，愛》、提問與解答、海報導覽等活動。活動中雙方互動頻繁，有位社工提議，需要慈濟支援個案。陳師兄就針對慈濟開案訪視的程序，作了詳細的說明。

另有一位問及慈濟志工是怎麼來的？為什麼？陳師兄回答說：慈濟志工是由一群有愛心的人組織而成的。志工服膺上人「為佛教，為眾生」的理念，發大心立大願來幫助天下苦難的人。所謂志工，就是用心去做，全心的付出。不分身份階級，有大企業家，也有一般的小市民；沒有種族、宗教及政治的藩籬，有的只是愛心，就像在座的每一位社工一樣。只見在場的社工人員，連連點頭讚賞志工的精神。

會後，社工們在書軒駐足瀏覽，有的請購「三十七道品」一書，也有的請購靜思語卡片、環保碗筷；還有的三五成群，一邊翻閱手上的慈濟簡介，一邊分享今天的感動。

有位社工克麗絲丁說：「我有時遇到無法處理的個案，會覺得很累，情緒也變得很低落。今天的茶會，讓我重新增添力量，因為慈濟人的愛會讓世界變得更美好。」臨別時，大家意猶未盡，相互約定再次見面的時間，感恩這份好因緣，讓我們攜手同心共築大愛的橋樑，一起來為難民打造溫暖平安的家園。

【撰文／張麗禎　攝影／慈儀】

以愛相伴

分會於二〇〇八年十一月四日捐贈西區KAIPARA學校，一輛運載殘障學童的交通車後，由於該校校長和老師，對慈濟竹筒歲月的精神以及靜思語的認同，除了帶動學生投幣於竹筒，並將靜思語作成海報懸掛教室牆壁，讓孩子們隨時閱讀方便學習。

十二月十日早上該校特教班的十位同學，搭乘二部交通車（一部是分會捐贈的），從偏遠的西區來到分會參訪。路途雖然有些遙遠，但是卻不見孩子們的疲態，而師兄師姊的熱情歡迎，也讓他們的臉上露出羞澀的笑容。

師兄師姊們陪伴著這群孩子步入會所，大家依序的圍坐在人文走廊的小圓桌，品嚐由書軒師姊們調製的熱巧克力及咖啡、茗茶，參訪活動就在這充滿溫馨的氛圍中展開。

首先由林白蒂師姊介紹慈濟四大志業、八大法印，然後由歌詠隊獻上二首英文民謠，因為曲調熟悉於是大家就跟唱起來，和諧的歌聲宛如一個大合唱團。接著手語隊帶領大家學習《A CLEAN PLANET》的手語歌，詞句的意義是要大家愛護地球，留給下一代一個乾淨的生活環境。這群先天不足的孩子們表現的很有自信，很專心的跟隨老師學習，每一字每一句的動作，都比的完美無缺。

接著師兄們展開國際賑災用的環保毛毯，白蒂師姊問到：「這是用什麼製造的？」一位同學反應很快的回答：「是用塑膠保特瓶做的。」師姊讚許的說：「答對了！那請問要用多少個保特瓶子呢？」這時有人回答一千個，有人回答五個，最後由最接近的答案一百個（正確為七十個），獲得大家的掌聲。肯定與鼓勵可以培育出優秀的孩子，身體的缺憾，是可以用愛來補足的。

由於耶誕節即將來到，大家應景的唱了幾首耶誕歌曲。最後由蔡美珠師姊代表分會，致贈每人一份用回收保特瓶做成的圍巾。大家收到這份溫暖的禮物，都分外的開心。隨後，師兄師姊牽起了他們的手，開始陪同孩子與老師們參觀會所。走到佛堂時，人群中突然發出驚喜聲，原來他們在展覽的海報上，發現同學尼可拉斯的身影。原來坐在輪椅上的尼可拉斯原先就讀的學校，也曾受到慈濟人的關懷，因緣實在不可思議，只要緣深，就不怕緣來的遲。

該校在上次交通車的捐贈儀式結束後，讓認養的竹筒回了娘家，今天又再次的帶回另一個愛心竹筒。為了感恩慈濟人的大愛，該校回贈了一棵紐西蘭本土原生的樹苗，現已栽種在分會庭園中，由福田志工照料及灌溉，期望這棵樹苗能成長茁壯，象徵彼此長青的情誼。

【撰文／陳相雄　攝影／胡妙珍】

歡喜付出

加入北岸志工行列已有兩年，當初只為了一句承諾，一個心願，於是在離開職場後，開始投入慈濟志工服務人群的隊伍中。工作性質是陪伴行動不便的中風患者，為他們準備簡便午餐茶飲外，並帶動及協助聯誼活動，地點在北岸Browns Bay社區中心，時間是每週三上午十點至下午一點，有二組志工們輪流服務。

在這中風協會裡，大多為男性長者。活動內容有室內滾球比賽、柔軟操及賓果遊戲。這些老菩薩們相互認識，交流融洽，而我們也隨著時間的累積，和他們建立起一份誠摯的友誼與信任。看到這些慈眉善目的長者，雖然行動不便，個性十分陽光、幽默風趣，我也把他們視為自己的父親一般，陪著他們閒話家常。

滾球比賽是聯誼的主要活動，需要手腦並用，並配合眼睛精準測量，這對於中風人士來說不是一件容易的事，於是我們經常會扶持他們來做拋球的動作，他們總是彬彬有禮地跟我們道謝。比賽中只要有漂亮的好球出現，大家鼓掌歡呼，士氣高昂，如果只差一點點，則會互相打氣，所以笑聲、掌聲及惋惜聲此起彼落。有時老菩薩們人數不足，師兄師姊們也會加入比賽一起互動，他們也從不吝於給我們加油鼓勵，讓我們覺得自己玩的比他們還開心呢。

柔軟運動是要老菩薩們不太靈活的手腳，在人員帶動下隨著音樂舒展筋骨，偶爾我也會加入一起動一動，十分有趣。因俱樂部提供的午餐經費有限，師兄師姊們顧及到老菩薩們的健康，於是常從家中帶一些自製的糕點、水果及冬天的熱湯等和他們結緣，其用心大家都感受的到。另外，也看到其他師兄師姊的無私奉獻，例如：淑惠師姊定期幫老菩薩義剪頭髮，童師兄風雨無阻的每週前往服務，深得老菩薩們的敬重與感謝，點點滴滴不勝枚舉，也深深的感動了我。

在這兩年中也有感傷的時刻，看到老菩薩們的病情由輕逐漸加重，或是說話由清楚變成模糊，都讓我心生不捨也體會到人生的自然法則。身為志工的我，深感在付出的同時，真正受惠的是自己，也印證了「施比受更有福」。這種內心的歡喜，不是言語及文字所能形容的，豐富的收穫，遠遠超出當初的想像。我珍惜並享受與老菩薩們相處的每一個日子，也希望有更多的朋友，一起加入志工行列。

【莊惠珍】

生命的一堂課

高齡八十二歲的老菩薩DOWEEN，是TAKAPUNA盲人協會的會員之一。第一次見到她時，親切的感覺好像是認識已久的長輩，我們不由自主的暢談起來，英文不是很流利的我，有時不完全明白她的語意，於是調皮的說：我英文總是學不好，您願意教我嗎？她滿臉笑容的回答說：真好！我收了一位學生。日後在談話中，遇到我不明白的單字，她都耐心一個一個字拼出來，在勤做筆記及老菩薩不厭其煩地指導下，我的英文程度也進步許多。

每個星期二，總見她臉上充滿幸福的笑容，娓娓訴說著兒女的體貼孝順，孫子的聰明伶俐。由於獨居，每週孩子們輪流回去探望她，幫她準備食物與打掃居家環境，一家人和樂平安幸福。而談起老伴時，鰜鰈情深的她，不捨往生多年的老伴，話語間有時眼睛泛紅，有時語詞哽咽，怪自己當下不懂得珍惜，真是不應該。

二年多的相處，得知她有乳癌、白內障、心臟病這幾項問題。有次出門購物竟昏倒在路旁，幸好處理得當，沒有意外狀況發生。因為這些疾病，以至她微顫的雙手無法用力，常需要我們的幫忙。有一天她高興的告訴我，已連續追蹤五年的癌細胞不見了，我說：「因為您知足常樂，每天保持愉快的心情與病毒和平共處，癌細胞自然就消失了。」她頻頻點頭說：「我常常忘了身體的病痛，只想快樂地過每一天。」

從她身上看到時時感恩，凡事知足惜福，心無罣礙，是個「好命」的人，我也感受到她那份堅強的求生毅力，不被病魔打倒的精神，是個真正的生命勇者。投入志工服務，體悟人人皆是一部經典，用心靜思其中奧妙真諦，也是上了生命課程寶貴的一堂課。

【胡淑惠】

化感動為行動

從馬來西亞移居紐西蘭已經二十多年，二〇〇一年我回到馬來西亞時，身為慈濟會員的妹妹，告訴我有關於慈濟的緣起，使我了解慈濟由花蓮三十支竹筒起，到足跡遍布全球的今天，四大志業從慈善延伸到醫療，教育而至人文，一路走來這堅定不移的信念，讓我很感動。

尤其證嚴法師帶領精舍常住師父及弟子們，一日不作，一日不食，募來的善款以「專款專用」直接送到受難者手上，這種精神令我敬佩。當我到慈濟麻六甲分會參觀時，進一步了解慈善募款取之當地，用之當地的原則，對需要幫助的人，適時地伸出援手，那份無私的大愛精神，一直烙印在我心上。

因緣巧合，我家師姊的朋友是慈濟人，故得知慈濟在紐西蘭也設有分會，我們應邀至分會參觀時，認識了胡淑惠師姊。她邀請我參加北岸愛灑茶會，進而參與志工點的活動。二〇〇七年七月我開始在北岸中風協會志工點服務，幫助行動不便的老菩薩們，因為我與他們溝通沒有語言上的障礙，有些老菩薩們曾參加二次世界大戰，常常和我聊起服役時的一些趣聞逸事，彼此分享，輕鬆對話，拉近了距離。

因小我的付出而能使老菩薩們，笑口常開，歡喜過日，這種成就感無以形容，希望能盡個人最大力量，幫助有需要的人，讓大愛像漣漪般慢慢擴展，而使這個世界更加美好。

感恩證嚴上人創造佛教慈濟功德會，經由慈濟我才體悟到知福、惜福、造福，懂得學習付出。「坐而言不如起而行」讓我們把感動化為實際行動。更感恩證嚴上人指引我走這條菩薩道，因為投入，體會更深，願日後把握時間珍惜分秒，累積微薄力量，創造真、善、美的祥和社會。

【陳崇旭】

小菩提心語

◆**我的爸爸**—馬恩璘

我的爸爸很辛苦，他每天六點就起床去上班。他是醫生也是一個博士，所以他會教我很多事。他不但很有學問，還會彈很多種樂器，他每個星期日還要教別人音樂。我希望我以後會像我爸爸一樣好。

◆**我的房間**—馬恩璘

我的房間有四面米白色的牆壁，在裡面有一個床和一個書桌，我喜歡坐在我的書桌看書，因為我可以看到我們的後院。我的房間有一些樂器，有一台鋼琴和小提琴，我每天在我的房間練琴。我的床上有一隻玩具狗，它的名字是Blue因為它是藍色的。這就是我的房間，我的避難所。

◆**爸爸**—列曉晴

我覺得我爸爸很帥。我爸爸的眼睛很奇怪，因為有個是大有個是小的。他有個很小的嘴巴，但是他有個很大的笑容，還有他有個很大的肚子。爸爸是個不高不矮的人。他對媽媽和我們都很好，我爸爸真是個很帥還有很好的爸爸。我愛爸爸！

◆**我爸爸的爸爸**—**我爺爺**—列曉彤

我的老爺爺有黑頭髮，每一次他的頭髮變白，他就馬上給它們變回黑。我爺爺是一個又高又瘦的老伙子。我爺爺在田裡作工，每一天，他的臉都是紅紅的。

我爺爺天天開開心心的跟他的家人住。我爺爺對我們和他的家人一樣，關心著我們，保護著我們，他真是個很完美的爺爺。

◆**我的房間**—列曉彤

我跟我妹妹睡在一間房間裡。我們的房間很小，有一張床，一個桌子。房間是很小但是對我是一間很溫暖的睡覺天堂。我的房門是全白色的。我現在睡的房間是我弟弟以前的房間。我的床很像一朵雲那麼舒服，我的房間是最舒服的！

行善要即時

兩年多前，我在Pakuranga東區中風協會當志工時，認識了Ray這位老菩薩。他是位和藹可親的長者，在多年前中風因此行動不便，但是樂天知命的他總是笑容滿面，樂觀以對。雖然自己一個人單獨居住，平常的生活起居倒還能自己照顧的，有時也會騎著殘障者使用的摩托車出外購物。由於慈濟人多年來與各區中風協會有良好的互動，他也曾多次來分會參觀訪問，對慈濟人無私的付出留有很深刻的印象。

兩個多月前，Ray在中風協會的聚會上與我話家常，透露他患有皮膚炎，醫生給他藥膏治療，但由於他的右手中風，無法自行塗藥於患處，身邊也沒有其他人可以幫忙，希望慈濟人可以為他解決這個問題。我把情形告知訪視組的負責人陳相雄師兄，並與陳師兄到Ray的家裡了解情況，發覺他整個背部與左手的位置，都出現嚴重的紅斑。陳師兄在沒有手套保護的狀況下，為他塗上藥膏，使我非常感動。當下我也拿起指甲刀為他修剪指甲。

經過行政會議通過，我和其他師兄師姊每週定期到Ray家關懷，目前他的皮膚疾病已逐漸痊癒。慈濟人秉持上人「無緣大慈、同體大悲」的精神，持續關懷這位老菩薩，並帶給他一個美好的人生。

【撰文／沈榮俊　攝影／濟晉】

惜緣

有緣參加慈濟在北區志工點之一的服務工作，Takapuna盲人協會的成員，大都是弱視的老菩薩們，協會為他們安排編藤籃、刺繡、手足體操、拼字遊戲和陶土製品等活動，老菩薩們個個技巧熟練，非常投入。

我參與陶土製作部分的陪伴，因慈濟是新加入此的慈善團體，生疏的面孔，讓少數老菩薩們不太適應，甚至拒絕關懷，善解的我們會隨順因緣，尊重對方，而對於樂意接受的老菩薩們，志工們幾乎是以一對一的方式，從旁全力協助。

陪伴是須要用「心」去做的一件事情，不只「人」陪在一旁，你的心也要到位。從陌生到熟識，由於我們付出無所求，愛的種子得以萌芽，老菩薩們紛紛打開緊閉的心門，進而接受我們，甚至會有點依賴志工，彼此之間的互動也日趨融洽。

盲人協會中的百歲人瑞ETH在今年初往生。這份因緣十分奇妙，回想與她相處的日子，感覺像是早已熟識的朋友，因為遠從台灣來到南半球的我們，和她雖有不同的文化和語言，卻能在她即將步入生命盡頭時與她結緣。當我去參加她的葬禮時，很安慰能送她最後一程，圓了這個緣，祝福她早去早回，換另外一個健康的身體，乘願再來人間。

【撰文／吳媛　攝影／游淑珠】

以身示教

上人常提醒我們移居海外的慈濟人「頭頂別人天，腳踏別人地」要多為當地社區服務。居住在北岸的黃嫣后師姊，提供自家為慈濟人的社區道場，大家於此說慈濟做慈濟，讓所有前來的參與者法喜充滿，落實人間菩薩大招生的慈濟理念。

她除了兼顧為人製衣的事業，還要照顧孩子家業，在志業上也勇於配合社區志工。每星期四下午一點到二點，和大家齊聚一堂，學習手語之美，更在志工點發揮良能，積極參與慰訪活動，陪伴老菩薩們，散播大愛耕耘福田。

黃嫣后師姊以身示教，家人受其影響頗深，在潛移默化之下，兩個兒子都積極投入社區服務的工作。在學校輔導同學們的課業，或是幫助在學校生活上適應有困難的學生；並參與北岸市政府的青年諮詢服務，為市政府與青少年之間搭起溝通的橋樑。

二〇〇八年十一月一日在紐西蘭北岸市的布汝斯曼森北港俱樂部，舉辦藝術、科技創新、音樂、教育、運動和社區服務六項的頒獎晚宴，給予表現優異的傑出青年獎狀和獎學金。近六百位的來賓，包括北岸市長、議員等，外子和我很榮幸的受邀在列。最令我興奮和感動的是嫣后師姊的大兒子，得到了社區服務的獎項。在洋人主導的社會中，能得到這份殊榮實是難能可貴，帶給慈濟家庭無限光彩，也讓同為慈濟人的我，引以為榮。

感恩上人締造慈濟世界，讓我們能「做中學，學中覺」，在自我成長的同時，也影響家人及朋友，一起其樂融融地浸潤於慈濟的真善美中。有溫馨的家庭才有祥和的社會，而天下無災無難的境界，自然也就不遠了。

【羅金華】

做就對了

生命因為珍惜而可貴，生活因為學習而豐富，感恩來到紐西蘭能夠參與慈濟的志工活動，感恩Browns Bay中風協會給我機會和老菩薩們結緣，做志工讓我學習許多新事物，我的生活也因為參與而更加的豐富。

每一次到中風協會，看到老菩薩們雖然因為中風，而行動或身體上有所不便，但他們認真打球、勇敢樂觀的生活態度以及對志工們謙虛有禮、心懷感恩的柔軟身段，真是最佳的人品典範。

我有幸參與準備餐點的工作，在一次次的過程中，做出了心得。十幾個人的午餐只需要少少的經費，用簡單的食材，把握健康美味的原則，就可以讓老菩薩們個個歡喜，他們滿足的表情，給了我很大的鼓勵與肯定，在他們身上我看見了知足、感恩、尊重和愛。

在陪伴中察覺到一些老菩薩們的身體狀況日漸凋零。像是Brian在剛搬進老人院時，因為無聊想外出走走，於是一個人走著走著，在半路上頓時卻怎麼也想不起自己為什麼在這，只好去敲附近住家的門求助，他告訴我以後再也不敢獨自出門了。每一次想到他那站在路上孤單無助的身影，很是不捨。

在耶誕慰訪結束時，大家約好明年二月時再相聚，但Brian牽著我的手告訴我，他真的很喜歡大家，不過因為最近容易跌倒，身體也出現了一些併發症，擔心明年不知道是否還可以再見到我們。我永遠記得他那落寞的眼神，我誠心地為Brian祈禱，為所有老菩薩們祈禱，但願明年每一位都能精神抖擻的回來打球。

雖然只是隔週一次，三小時的陪伴，和老菩薩們相處的那份喜悅，只有做了才知道。上人說：不要輕忽「做就對了」簡單的四個字，這卻是最深奧的法。我喜歡做志工，也期待每一個人把握因緣「做就對了」。

【鄭佳玲】

環保小尖兵

星期五早上十點多，在一般大學生還在選擇如何用自己喜歡的方式，度過假期最後幾天的同時，一群慈青同學早已在East Tamaki小學的校門口等候。經過一個禮拜的籌備，所有的努力，終於可以在今天的兩個小時中，分別與兩班九到十歲的小朋友們，分享疼惜大地、愛護地球的重要性。

上課鐘響後，一首簡單的兒歌，配上慈青與小朋友們一起想出來的划船動作，揭開人文交流的序幕。明亮的歌聲和活潑的動作，充分的展現了他們旺盛的活力。孩子們隨著慈青的帶動，露出天真無邪的笑容，那一瞬間，整間教室也隨著每個人的心，溫暖了起來。

當大家還在回味著歡樂氣氛的同時，螢幕上打出了一張張河川被嚴重污染的影像。骯髒的畫面，帶給孩子們無比的震驚，臉上原有的笑容都凍結了，也有小朋友忍不住叫出聲，彷彿聞到了河川垃圾散發的惡臭。之前的快樂氣氛不見了，只留下關注的眼神。孩子們目不轉睛的凝視著螢幕，耳朵仔細聆聽著主持人解說河川嚴重污染，是如何從人類的不嚴謹而造成的，大自然與人們息息相關，所以環境保護人人有責。

聽了解說後，就是全班力行環保總動員，讓孩子們到校園各處撿垃圾。聽說要撿垃圾，小朋友們馬上恢復了活潑的個性，在最短的時間內，達成分組的要求。一帶出教室，就有許多小朋友往同一個方向前進，原來他們平時就有留意，校園有幾個角落，最容易聚集垃圾。在短短的五分鐘內，全班收集的垃圾，有如小山一般堆積在眼前，集合前不停的向慈青報告，自己的小組撿了多少垃圾，也有些小朋友坐下來休息，想必這次的環保清潔總動員，讓他們體會到隨手亂丟垃圾的嚴重性！

在撿起的垃圾當中有可回收的資源，慈青們趁此機會，為孩子們講解資源回收的概念及知識。緊接著有獎問答，孩子們踴躍的舉手作答，並向全班說明愛護地球有哪些方法，讓老師和慈青們讚嘆不已。此時，螢幕上播出乾淨美麗的河流，不僅給孩子們的努力和表現以示肯定，也讓孩子們知道注重環保，未來才有希望。

最後，慈青與全班分享兩句靜思語：「多一分付出，就多一分成就」、「人要知福、惜福、再造福」，也分享了靜思語的故事。孩子們聽得津津有味，還不忘拿筆寫下這兩句靜思語。慈青和小朋友們雖然只共度了短短的一個小時，但是這一小時的人文啟發，能讓他們受用一生。

【趙芸儀】

植心樹 救地球

期待已久的植樹活動，終於在九月十四日的午後成行了。今年的冬天，氣候很不穩定，又是刮風、又是大雨，使得植樹活動一再地被延期。感恩老天爺給了個好天氣，讓我們有機會能為大地母親付出，也為社區增添一份綠意。

下午二時半，慈青夥伴一行三十五人，來到北岸的Glenfield公園自然保護區，準備親手栽種愛的小樹。在解說員Adrian的細心講解後，大家有了深刻的認知。原來栽種一棵樹，從挖土開始，到種植完畢時所唱的祝福歌，都需要許多技巧和準確的方式，尤其不要以為挖土很簡單，如果土挖得太深，會讓小樹苗無法吸收到足夠的陽光；但是若挖得太淺，也會讓小樹苗容易被風吹倒，或是被路過的小動物撞倒。

解說員很仔細地挖完土後，開始教導大家如何把各種肥料正確地撒在土裡，好讓種下去的樹苗，可以適當地吸取養分。她為了加強大家的印象，特別邀請了一位慈青夥伴，示範一遍她所教的植樹技巧，並在旁提醒大家於植樹時，可能會疏忽的地方。

根據植物的不同特性，解說員配置適當的栽種位置，在詳細的解說後，大家很有默契的各自分組，挽起衣袖，握著鏟子，開始期待已久的綠化活動。許多第一次參加種樹的夥伴們，在實際操作中，逐漸地抓住了訣竅，並細心找出最有效率的方法，種下一棵棵愛的樹苗。原本還令人擔心的天氣，在大家專注的工作下，從陰霾的天色中，漸漸地轉晴。我們的心靈，也隨著樹苗的植入而開朗起來。

工作的時光總是過得很快，隨著太陽西下，活動暫時告一個段落。最後大家圍成圓圈，彼此分享植樹時所體會的辛苦與快樂，為植樹活動畫下一個美好的句點。期待大家再次結伴同行，為大地母親付出「感恩，尊重，愛」。

【陳品融】

一念間

「一念間」這本書作者為何日生師兄。此書分別有四個專輯，而每一個專輯有四到七個不等的單元。每一個單元都寓意深遠且發人省思，只要用心體會，必能受用於終身。

何師兄特別邀請了他的三位良師益友為之作序，其中慈濟基金會副總執行長林碧玉在其推薦序的內容中述及，「一念間」這本書字字珠璣，飛揚文才。在篇篇文字中，隱隱透出上人教誨，深層隱藏慈濟見諦的思維。這一些都是他惕厲自己，每日精進的見思。

另外在陳進傳教授的推薦序內，他說：「日生投身上人的門下，步進慈濟殿堂，是可預料的，以上人的悲願法喜，頑石尚能點頭，何人不可度化，血肉之軀的日生豈會例外？以日生之聰慧、敏銳、堅毅、素養與能耐，在邁向春秋鼎盛、前景無可限量之際，卻願意捨棄功利，告別繁華，時時以上人為念，處處為慈濟設想，藉此貢獻社會，服務眾生，誠屬同體共喜。日生有慈濟，覓得安身立命；慈濟有日生，更能功德圓滿。本書的出版，就是最好的見證。」

何日生師兄是證嚴法師的弟子，也是資深的媒體人，得到過很多傳媒獎項。現任慈濟大學傳播系助理教授，慈濟基金會發言人兼人文志業發展處主任，他的第一本著作是《清水之愛—見證骨髓移植發展史》。

在上人的以身示教之下，他領悟到慈濟的思維方式，因而改變了自我的生命態度。現在的他素食，穿制服，夏天辦公室不開冷氣，早上四點起床做早課，而且全年無休。精舍單純的生活方式安住了他的心靈，也讓他找到終生致力的依歸。

何師兄提及證嚴上人常告訴他：「心定，智慧才會開。」何師兄感念道：「我從不知道自己這一生可以過得這麼快樂！」覺悟的愛，單純的智慧……慈濟特有的思維，讓他轉念看見新世界。

最後借用林副總在其推薦序裏的幾句話與大家共勉之。「一念間，我們可以環繞地球，我們可以悠遊宇宙；一念間可以歷盡悲歡離合；一念間可以靜定在輕安自在；一念間何等尊貴，若能定住每一念間，縮小自我愛灑人間，是可求是否可得？」

【濟晉】

二〇〇九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
華人中風協會志工服務（每月第二週）	週三	10:00~13:00
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
弱智團體志工服務（每月第一、三週）	週四	13:00~14:30
帕金森症協會志工服務（每月第一週）	週五	10:00~12:00
分會共修	週五	13:00~15:00
分會環保日(每月第四週)	週六	13:30~16:00
慈青養老院慰訪 淨地 植樹(每月一次)	週六	10:00~12:00
淨地 植樹 慈青茶會 生活營（不定期）		
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
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