為淨化心靈作活水　為祥和社會作砥柱　為開聲救苦作耳目

慈濟世界

釋證嚴題

紐西蘭
二〇〇九年十二月
第三十九期

用愛守護健康

為Otara社區民眾免費健康檢查暨諮詢服務

目錄

1 上人開示—人生是堂生死課程 茉莉亞
2 慈濟八八水災重建報導 陳淑芬
3 放長情闊大愛 人文真善美 周麗惠
4 捐贈報導 人文真善美 張麗禎
6 Otara歐塔拉社區義檢 慈儇 蔡宜靜
7 Otara Park歐塔拉公園淨地活動 陳金葉 朱殿勤
8 七月吉祥祈福會 王萍 邱素靜
9 幸福人生 人文真善美 黎燕珊
10 印度Shanti Niwas愛灑活動 人文真善美 鄭山原鍥
11 一家人 黃開芳
11 第一次走進慈濟 李愈慧
12 福慧雙修 陳淑芬
13 大愛菩薩 周麗惠
13 因緣 李愈慧
14 沒見過面的家人 張麗禎
14 傳環保護地球 蔡宜靜
15 用愛做環保 朱殿勤
15 妙手生華 邱素靜
16 用心自愛 黎燕珊
17 一念心 鄭山原鍥
18 紐西蘭分會活動表／漢彌頓活動表

P.3

P.4

P.6

P.7

P.9

P.11

靜思語

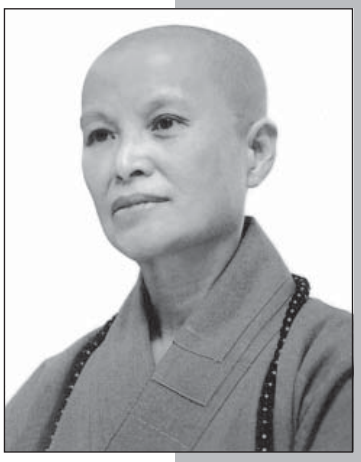
要把握做好事的因緣，一旦因緣消逝，想做就來不及了！

Do good things whenever the opportunity arises.
When the opportunity goes away, try as we may, it will be too late.

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

人生是堂生死課程

生命的美好或坎坷，都是其來有因的，有的人很富有，而且身體健康、聰明能幹，學問又好地位又高，一切的美好，似乎都集中在一個人的身上。也有讓人感到很心疼的人生——一生下來就在破碎的家庭、就是殘缺的身體，生長在很惡劣的環境，好像所有的坎坷都落在他身上，這種人生真的是很悲哀。

有的人雖然富有，但是身體、心理卻不健康；也有的是家庭很窮困，但是心靈、身體都健康，又富有愛心與良能。這樣的人生雖然家境窮，教育不高、沒有什麼地位，卻一樣可以過得非常幸福。

什麼樣才是身心健康的人？有的人身體很健康，但是心理不健康；這樣的人生，不管是富有或貧窮，都是苦不堪言。只要身心平衡健康，不管是富或貧，都會過得很幸福。可見人所擁有的名利或是地位，並不是一個人最好、最幸福的人生背景。

不論是處於何種地位，只要心中有無窮無盡的力量，便是真正最好、最幸福的背景；能夠無我的付出，就是可愛的人生。有些人過去的人生很懵懂，雖然富有財物，也有學問、地位，但是，到了人生的終點，心靈卻很痛苦。我們曾經輔導過很多病人，撫平他們的心靈創傷，陪伴他們走過坎坷的人生，甚至陪伴他們走到人生的終點。

面對人生的終點，當我們幫助對方時，可以更加警惕自己——人生無常，要即時發揮使用權。也可以看到凡人總是在生死之中徬徨，那種無助以及不捨的情境，我們都會想盡辦法，運用智慧去關懷，解開他們的徬徨，讓他們輕安自在。人生的生死——生是死的起點，死是生的開頭。我們知道是這麼一回事，所以可以藉由「人生教室」，讓我們上一堂生死課程，學習正確的生死觀念。

因為我們的心很容易起伏，所以要照顧好。人生中的地位、財富，哪有永久的？才華也有消逝的一天，而且爬得愈高，跌得愈痛。我們要做個平穩、踏實的人，真正能付出己力去幫助人，才能開創美好的人生，同時也能體會到為人付出的感覺真好。學佛就是要學會去除煩惱，才能明心見性、輕安自在。

慈濟八八水災重建報導

慈濟八八水災的救災行動，自緊急救難開始，到長期復建工程，分為「三大階段、六大目標」。從緊急、中期、長期，分別推動「安身、安心、安居、安學、安生、山林安養生息」。逾二十萬名志工投入救災，誠摯感恩全球五十一個國家與地區同步發起募款募心；台灣各地亦舉辦祈福晚會，虔誠為災民祝福。

從災難發生後，數萬名慈濟志工於第一時間趕赴災區救災，共發放熱食超過七十萬份，緊急慰問金每戶五千至一萬元，已發放超過兩萬六千戶，賑災毛毯四萬條，生活包與環保碗筷數十萬套等。為預防傳染病擴散與災民身體健康，慈濟人醫會醫師並在災區各地舉辦義診。災後重建，更有超過十五萬名志工投入掃街，清理污泥，幫助災民重建家園。

關於中長期重建工程計劃，除了許多機構擇地建設組合屋供災民暫時安置，慈濟基金會將選擇適宜土地，為八八水災受災戶興建永久住宅。慈濟興建的永久家園預計以全新的建材，可以抗十七級風和七級以上地震，無償提供受災戶一個安全舒適，安身立命的居住環境。同時兼顧部落文化傳承，重視傳統人文空間。

慈濟大愛村的規劃是目前整體社會提供安置計劃的選項之一，對於已決定做永久家園安置的受災戶，在政府提供安全適宜之土地後，即刻協助他們興建永久家園。對於仍未接受永久家園安置的受災戶，亦可選擇接受其他方式之安置，直到確定選擇永久家園的安置。整個重建計劃為期兩年，即是讓災民有充分的時間思考、調適期，慈濟已做好為災民興建永久家園的準備。

慈濟八八水災重建永久家園「六安」計劃

一、**安身**：災難發生後，數萬名慈濟志工緊急投入災區，提供熱食、發放生活物資、慰問金，隨即掃街、清理家園等工作。為避免傳染病疫情的發生，慈濟人醫會醫護志工亦於各地舉辦義診。

二、**安心**：慈濟志工訪視膚慰災戶，關懷受災民眾，協助災民療癒受創心靈，重建生命信心。展現大愛精神，體認人苦我悲的情懷。

三、**安學**：補助受災學子助學金與生活補助，讓孩子有一個安全的就學環境為部落和社會培養優秀人才。慈濟教聯會也規劃在災區各所國中、國小展開平日與假日的課業輔導和團康。

四、**安居**：重視族群聚落，提供受災戶安全舒適，安身立命的住所。尊重族群文化，依不同族群文化興建房舍。鋼構建築的雙併住宅，可耐十七級風、七級地震。社區規劃部落公共空間、信仰中心，以及維護傳統優良文化，成為永續的家園。

五、**安生**：輔導災民生計，安定生活。擬協助與政府商議，讓災民租用或取得耕地，以恢復經濟活力。

六、**山林安養生息**：山林仍為原住民靈魂之繫，當原住民的傳統領域受到天災及人為之破壞之後，如何復育山林，保護美麗的山河與祖靈賜予的土地。長期國土復育政策，應結合原住民的力量與智慧，讓祖靈的土地安養生息，恢復生機。

慈濟將匯聚全球慈濟人的愛心與原鄉一起撫平災難傷痛，維護傳統優良文化、重建永續的家園。誠心期盼受災戶都能擁有一個永遠的家，不必時時擔心天災巨變，能有世代平安的家園。

放長情 闊大愛

二〇〇九年八月八日台灣遭逢莫拉克颱風的侵襲。南部山區雨量在一日內，創下了前所未有的紀錄，而引發土石流襲捲了很多村莊，人民生命財產損傷慘重。舉國哀慟之餘，大家思索著我們能為災民做些甚麼。慈濟人動員救災之際，秉承上人慈訓，由委員們向自己的會員、親朋好友募心募款。

看到台灣各地區的慈濟人紛紛馳援災區，紐西蘭的慈濟人也發動捐款。台灣慈濟人一車車的南下救災，回程中累倒在車廂中的畫面，讓人心有不捨，思考我們只在這裡捐款，沒有親身付出體力，幫助鄉親分憂解勞，於是決定辦一場「放長情，闊大愛」的愛心園遊會，來號召更多人關心台灣的災民。

開始籌備之初，大夥兒歷經了無數次的研討，因為從食物的採買、烹製、處理、包裝到數量的控制，都煞費思量。如何用最環保、最經濟、最減少碳足跡的方式來舉辦，實在是大大考驗每個人的智慧。分會已有很多年沒有舉辦園遊會，因為多少都會增加一些不必要的碳足跡，惟恐造成地球母親的沉重負荷。上人慈云：「傷害地球的禍端是人類，保護地球的推手也是人類。」所以我們要用智慧尋找到最佳的平衡點。

從九月二十一日開始，廚房裡每天都有二十多位香積志工，忙中有序的付出著。從討論菜單及分配工作，到最後的分裝，以及販售的價格，無不是考驗著大家的合心、和氣、互愛與協力。有時難免遇到意見不同，慈濟四神湯總是能適時的發揮妙用，讓一切順利的進行無誤。

當日天氣溫和，微風徐徐，只有在近午時分微微飄雨，好像甘露灑淨一般。全場氣氛熱絡和諧，慈濟人文隨處展現，會眾也配合得很好，都自備環保購物袋，販賣的食物，幾乎沒有多餘的包裝；所有的熱食，一律用環保碗筷添裝。大家吃的很高興，買的也很歡喜。

園遊會在下午三時左右圓滿結束，在所有志工們通力合作下，拆卸帳篷整理會場，會所很快恢復原貌。感恩所有參與的會眾與慈濟志工們，從不為身體的疲憊說辛苦，心中永遠因付出而歡喜。台灣受災的鄉親請不要傷心難過，有全球慈濟人的愛心做堅實的後盾，永久的家園必將重建在不久的將來。

【撰文 攝影／人文真善美】

捐　贈　報　導

●對象：伊勢塔馬基小學
時間：二○○九年九月十七日
地點：伊勢塔馬基小學
項目：達飛課外優良讀物

在慈濟紐西蘭分會附近，大約一公里的路程，有一所名為East Tamaki伊勢塔馬基的小學。因為政府給予該校的預算有限，而且學校又位於奧克蘭南區較貧窮的地點，所以校方常為募集資源奔走不停。當分會得知該校捉襟見肘的情況，本著「教育是孩子未來的希望」，於是慈濟人將慈善的行動落實於社區。

近年來，除了有慈青哥哥姊姊們課後的輔導和陪伴，還不時的提供校方需要的教學設備。今日要捐贈的是十四個班級的優良Duffy達飛課外讀物，正如該校老師說的：這不但提升了學生的認字能力，也增多親子之間在家庭裡的互動。

●對象：彌多摩 Middlemore醫院
時間：二○○九年九月二十二日
地點：紐西蘭分會
項目：痛風藥物

接受捐助痛風關節炎藥品的病患，在彌多摩醫院Dr. Peter Gow郭彼得醫生，和護士Harza海札女士的陪伴下拜訪分會。此病易發於太平洋島民及毛利人族群，這些患者由於基因的關係，很容易罹患痛風關節炎。不易代謝的毒素，使得他們手腳的關節，變得特別的腫大，常常導致日常生活行動上非常的困難。而這種病的特效藥較昂貴，政府並未列入補助範圍之內，所以彼得醫生特地向慈濟人尋求協助。

從去年七月二十九日接受幫助的八位病患，服藥到今天已經一年多了。由於病痛日益改善，所以分會決定繼續捐贈一年，期望能幫助他們早日脫離病苦，現在人數共為十五位。捐贈時，六位師姊以恭敬之禮，把六個內裝有處方簽的信封，雙手送交給病患。

●對象：全國難民
時間：二○○九年十月八日
地點：奧克蘭難民中途之家
項目：生活必需品

今天是第一次在難民營的大廳，掛上慈濟標誌的看板。人文真善美的夥伴們都非常的興奮，期許能為慈善志業難民捐贈的這個部份，留下完整的記錄。

這次的對象來自緬甸、蘇丹、剛果、依索比亞、伊拉克、阿富汗等六個國家，三十四個家庭，共一百二十二人。捐贈物資有：羊毛被、床單、被套、枕頭、電壺、電鍋、湯鍋、書包和文具用品。其中有十三個分配到奧克蘭地區以外的家庭，以物資清單做為形式上的捐贈，所有物資會以快遞的方式送達。而嶄新的生活用品，由志工們親手送給住在奧克蘭地區的難民們，雖然互相語言不通，但彼此的笑容和緊握的雙手，已經說明一切。

●對象：Mt Richmond學校
時間：二○○九年十月十五日
地點：紐西蘭分會
項目：交通車

奧克蘭南區Otahuhu歐塔乎乎Mt Richmond理查蒙山特殊學校的校長凱西女士表示：原有的小巴士，非常老舊而且狀況頻仍，但是因為經費有限募款又不容易，真是很擔心孩子的安全。有了這部新的交通車，可以載孩子們參與不同的學習課程和各種運動。謝謝慈濟人

的愛心，開闊了孩子們的學習空間與視野。

副校長Joe Govender喬・顧梵得先生表示：從朋友(慈濟志工)口中得知，慈濟是個很願意幫助學校的慈善團體。為了籌募本校的復健設備flying dance懸盪遊戲，主動和慈濟聯繫。在接洽的過程中，慈濟訪視組發現校車常常拋錨，於是評估後，表示願意捐贈一部十二人座的新車。校方可安全的載送孩子參加校外的各種活動。謝謝慈濟，你們的愛是如此的寬廣，是百分之百的慈悲救濟。

附註：該校原有的復健懸盪遊戲設備，因長久使用已磨損破舊，安全問題堪虞。今天分會一併捐助六組含護套、扣環和繩索的懸盪遊戲，由兩位學生代表接受。

●對象：Panmure Bridge小學
時間：二〇〇九年十月十六日
地點：Panmure Bridge小學
項目：語言中心視聽設備

該學校處於社區資源匱乏和學生家庭環境很貧窮的地區，所以是名列政府學校等級評估中，最低級數第十級的學校。對教育充滿熱忱的Johnston強生校長，卻不被這樣的困境所阻撓，他努力四處奔走，為學校急需的設備募集資金，一切目標均以學生為第一考量。該校最近實施一項名為彩虹閱讀的計劃，其目的是在幫助聽、說、讀、寫方面略有困難的學生，使其能跟得上一般課程的進度。

負責執行該計劃的Bruce布魯斯老師表示：很感謝慈濟捐贈的兩套彩虹閱讀系列、六組耳機和磁碟播放機、六張視聽專用桌椅。因為舊有的書本和錄音帶，在學生每天頻繁的使用下，已經磨損不堪；錄音機也經常因為卡帶而故障，影響孩子們的學習情緒。加上這套系列現在只提供磁碟版本，所以汰舊換新是很急需的。她滿面笑容的說：「很替孩子們高興，如今不但有新的教材和磁碟播放機，還有視聽專用的隔間桌椅，從此不會相互干擾，孩子們可以專注的學習了。」

●對象：彌多摩Middlemore醫院
時間：二〇〇九年十月二十一日
地點：奧克蘭彌多摩醫院
項目：病床及安親椅

這次捐贈給彌多摩醫院加護病房一張病床和兩張安親椅。護理長黛比Debbie和加護病房護理員東尼Tony代表院方表示：慈濟捐贈的是加護病房中的病床，配有許多可與電腦聯接的數位檢測儀器，還有氣墊式床墊的自動感應器，可顯示病人躺臥的時間與姿勢。讓護理人員透過病床兩側螢幕上的資料，提供病患更精確的照顧。謹代表無數即將受惠的病患和家屬，謝謝慈濟。

上人慈示：「人生病苦為最。」看著加護病房裡的病床和安親椅，想到今後它們將會陪伴病患發揮守護生命的功能，這些都是慈濟人無私的付出，愛的效應膚慰無價的生命，有什麼比這更可貴的呢！

●對象：Carlson卡爾森學校
時間：二〇〇九年十一月四日
地點：Carlson卡爾森學校
項目：耳溫槍、血壓計、脈搏測量器

奧克蘭中區的Carlson卡爾森特殊學校，學生都是屬於重度智障的孩子，心理情緒起伏不定，身體狀況也很不穩定，這種情況通常會需要一些能預先測量的醫療器材，如：耳溫槍、血壓機和脈搏測量器，在學生有突發狀況時，預先做一些適當的處理。

副校長莫瑞Murray先生表示：和紐西蘭分會已有五年的良好互動，慈濟人很用心的聽進了學校的難處。謝謝慈濟紐西蘭分會，總是盡力的幫助這群折翼的天使。

護士瑪格麗特為大家示範操作脈搏測量器、血壓機和耳溫槍。她表示：當孩子有狀況時，可以用這些醫療器材先行檢測，幫助做出正確的判斷以及一些適當的處理。感恩慈濟人的大愛與慈悲，讓生命的火花更亮麗。

【撰文／攝影　人文真善美】

Otara歐塔拉社區義檢

時間：二○○九年十月十日
地點：歐塔拉社區圖書館

今天十月十日是中華民國的生日，在台灣舉國歡慶的時刻，遠在地球最南端的慈濟紐西蘭分會，也在為醫療志業成功的跨出第一步而欣喜。慈濟紐西蘭分會正式登記成立於西元二○○○年四月一日，在全體志工與慈青的「合心、和氣、互愛、協力」下，從慈善志業起步到教育志業、人文志業，其間還陸續的加入了環保與社區志工。

唯獨在醫療志業方面，一直無法推展。原因是按照紐西蘭國家法律的規定，他國移民的醫生必須要通過政府考試認證，方可診治病人。因此在當時要籌組醫護人員，確實是十分困難。如今因緣成熟，就讀醫學系、護理系的年輕才子輩出，且都已經在各大醫院服務，就像今天在Otara歐塔拉社區舉辦的免費健康檢查，暨諮詢服務的十一位醫護團隊，陳醫生、黃醫生、楊醫生以及護理人員檢驗師，個個都是出類拔萃學有專精，也都是很有愛心願意付出的新生代。

以毛利人與薩摩亞島民居多的歐塔拉社區，距離分會約有兩公里。慈濟人與社區居民一起做過淨地、植樹等社區活動，同時該社區委員會的主席與委員們，也曾來分會參訪過，雙方互動頗為良好。

有感於歐塔拉社區的家庭，多以馬鈴薯配肉類為主食，甜點糕餅為副食，加上缺少運動，造成脂肪大量囤積體內，引起肥胖、血糖、血壓、痛風等病徵，因此分會向該社區委員會提出，舉辦免費健康檢查暨諮詢服務的義檢活動，推廣健康的家庭飲食及糖尿病患的保健。此項建議獲得委員會主席與委員們，一致的認同與支持，並提供緊鄰圖書館的三間辦公室，作為義檢場地。

另外與分會一直有密切聯繫的紐西蘭政府醫藥管理局，在得知此訊息後，也立即熱心的提供醫療資源，聯繫醫生、藥劑師、護理人員、檢驗人員，給予分會許多協助。

早上八時三十分，十位志工分乘兩部車到義檢場地先行佈置。九時左右，陸續又有十多位志工與五位慈青前來助緣，此時醫護團隊的人員也已到達，大家有默契的佈置會場，擺設醫療檢驗器材。掛號台、填表處、海報展示區、候診室、問診室、針灸室，於九時三十分前，全部佈置妥當靜待病患。

九時三十分開始的義檢，Meto先生九時就來掛號了。聽到他是第一號，笑的嘴巴都合不攏。檢查結束後，師姊問他：「楊貴森醫生給你針灸，怕不怕？」他一邊搖頭，一邊數著針灸過的位置說，總共五針。問他對義檢有什麼建議？「一級棒！醫生解說的很詳細，我會聽話要多運動。還有志工的接待，好親切！笑的很美麗！你們很棒！很謝謝你們所做的一切。」

第一位接受楊貴森醫師針灸治療的病人是失去右腿的Bill先生，他是位具有法律公信力的太平紳士。粗胖的左小腿上插著三根針，坐在輪椅上的他，口中不停的讚歎著慈濟人的付出。他還歉疚的表示：由於得到義檢的資訊太遲，所以有些地區來不及傳達。以後若能早一點告知，他一定會廣為宣傳，讓多一點的社區民眾來做健康檢查。

Efu Koka先生是曼奴考市議會的委員，檢查後，知道自己的身體健康狀況良好，很高興。對整個義檢的程序很讚許，先是填寫表格、測量身高體重，然後是測量血壓，再來是驗血糖，接著是痛風檢測，最後由醫生會診並建議，規劃的很流暢。他建議以後若是天氣好的時候，可以移到戶外，空間會比較大。可以搭帳篷，這樣也容易讓更多人看到，進而參加檢查。

國會議員Su'a William Sio先生在作完檢查後，笑瞇瞇的表示：因為自己不抽煙喝不酒，一切都很正常。醫生建議要多多運動，一定會盡力做到。很感謝慈濟在歐塔拉社區舉辦第一次的健康義檢，嘉惠貧窮地區的居民。期許慈濟人，將來能在Mangere曼格瑞、Manurewa曼紐瑞拉等貧窮區域，舉辦義檢活動，為民眾的健康把關。

在歐塔拉住了三十七年的圖麗・梵得拉女士表示：這是歐塔拉第一次有義檢，所以趕緊把握

機會，檢查一下擔心的血壓問題。圖麗說：「裡面的醫生和護士都好友善喔！今天的各項檢查對保健非常重要。我是個基督徒，很感恩慈濟在歐塔拉的付出，有機會我會去分會拜訪。」

來自廣州的謝姓夫婦在兒子的陪同下，三人先後做了檢查。志工們利用時間，介紹慈濟紐西蘭分會落實社區的各項志業，夫婦倆聽了後，一直鼓勵居住於東區的兒子，能就近參與慈濟的活動，發揮愛心，學習付出。

臉上始終擦著慈濟面霜的陳醫生，是陳相雄師兄的長子。因為信仰的不同，這是第一次參與慈濟活動。他對待病人確實很有耐心，除了用心聆聽病人的話語，還能在話家常中，探詢出病情，最後以和藹可親的語氣給予建議。慈濟家庭的孩子，有父母的以身作則，耳濡目染之下，也會培育出一位滿心是愛的天使。

鐘錶的長、短針已指在十二，義檢在四十五號的病人離去後圓滿。感恩前執行長宋篤志師兄的殷殷叮嚀，感恩成就慈濟紐西蘭分會四大志業的每一位志工菩薩，這第一步或許不是那麼完美，但絕對是有力而穩固的。慈濟人本著「邊走，邊整隊。邊走，邊學習。」的精神，相信下一個目標「慈濟紐西蘭分會人醫會」指日可待。

【撰文／慈儇　攝影／李建中／王清貴】

Otara Park歐塔拉公園淨地活動

時間：二○○九年九月十九日
地點：Otara Park歐塔拉公園
East Tamaki依勢塔馬基

今天是慈濟紐西蘭分會參與Auckland Regional Council，在Otara Park歐塔拉公園舉辦的社區淨地活動。太陽被一片片烏雲遮住，不冷也不熱的天氣，很適合從事淨地的活動。

一早九點整，就有二十多位師兄師姊、二十五位慈青和三十多位慈幼，齊聚在分會大門口，大家依序穿上志工背心，分三個梯次前往目的地。市政府在現場已準備好帳棚、手套、撿拾的工具，還有藍色的回收垃圾袋，和黑色不可回收垃圾袋，給全體參與的人員使用，有一些當地社區的年輕人，也一起來共襄盛舉。

歐塔拉公園離慈濟會所不遠，車程不到十分鐘，但是許多人這還是第一次去。剛剪過的草地，所散發出的青草香味，充滿在空氣中。「還算滿乾淨的嘛！」一下車，大夥兒心裡這麼想著。但愈走就愈發現很多的垃圾，如：破碎玻璃片、煙蒂、瓶蓋、糖果紙等等，都是掩藏在樹叢下、水溝旁和籬笆間。大家分頭散開各自找尋標的物。沒多久，一袋一袋的垃圾和回收物，紛紛被收集到定點。

現場市政府安排垃圾分類說明，以及如何做有機堆肥的推廣活動。慈幼們在老師的陪伴下，認真聽講。當宣導人員打開堆肥箱時，萬頭鑽動的蚯蚓，讓圍觀的小朋友嚇的倒退一步，一旁的師姑師伯們連忙安撫的說：蚯蚓是改造土壤的英雄，我們要感恩它。小朋友害怕的眼神被敬佩取代了。

十一點過後，眼看烏雲愈來愈厚，大家趕緊加快腳步，手上撿拾的動作也變快了。就在宣佈「收隊」的同時，雨毫不留情的灑了下來。「真好！在工作完畢後才下雨，真是龍天護法啊！」

在愉悅的氣氛中收工，一起淨地的毛利原住民，已利用時間打起排球來。一旁有主辦單位提供的點心，但慈濟人謹守本分，整理好工具之後，排隊依序上車離開。一場雨，讓所有人的鞋底沾滿了泥巴和草屑，只見分會的師姊們，手拿一把大刷子在大門口把關，非把一雙雙泥鞋刷乾淨後才肯放行，那景象非常逗趣。

這次的淨地活動提醒了參與的每一個人，很多看似乾淨的地方，只要仔細觀察，還是可以發現許多垃圾。就像我們的心地，如果不仔細反省，會以為沒有什麼過錯可改。但用心反省之後，還有許多細節可改進呢！古德云：「掃地、掃地，掃心地。」今天的淨地，何嘗不是清淨自己的心地呢！

【撰文／陳金葉　攝影／李建中】

七月吉祥祈福會

時間：二〇〇九年九月五日
地點：紐西蘭分會

和風輕拂，陽光普照大地，天氣雖然晴朗溫暖，但是前來參與慈濟紐西蘭分會七月吉祥祈福會的鄉親們，卻因心繫台灣八八水患的災民，心情有些沉重。尤其是在等待進場的時候，會眾們口中所談論的話題，也都是以這次台灣受莫拉克颱風重創為主。

今天的祈福會由智修法師帶領三百餘位會眾，向佛菩薩行三問訊禮開始。大家靜待師兄師姊獻燈、獻果、獻花後，聆聽上人的開示。上人慈誨要我們明白「普度」的真正意義。「普」是要普及空間世界；「度」是為了度脫苦難眾生。如今為了求福保平安，宰殺牲畜來祭拜鬼神，這樣是不正確的。

上人還以《地藏經》闡釋，親人往生以牲禮祭拜，反而加諸往生者的業力。實應以虔誠心祈禱祝福。對南台灣八八水患很多人失去親人和家園，上人期望大家以虔誠的一念心，祈求災民早日脫離苦難。

陳麗卿師姊看到台灣災情的影片時，頓時淚如雨下，心裡很不捨。她哽咽的說：天災人禍愈來愈多，大家應該以最虔誠的心來祈禱，祝福台灣災民平安吉祥。

曾在台灣花蓮慈院做志工的雪珍師姊說：今天在祈福會上虔誠祈禱時，想到台灣受災的鄉親，心情十分沉重。雖然在台灣每天中午一點半，都有全球同步的祈禱，但是今天的感受完全不同。誠摯祝福災民，早日能安身、安生、安心。

慈青演出的孝親話劇，配合慈幼和手語隊師姊表演的跪羊圖手語劇，讓現場會眾感動不已，頻頻拭淚。在中區Glen Innes長青協會志工點服務的何玉萍師姊和徐賢映師姊，對劇中年輕孩子不聽話，讓父母傷心的情節，很痛心。想到自己身在海外，遠離　親，行孝不易。幸好如今加入慈濟志工的行列，將小愛提昇為大愛，盡自己行善不能等的本份。

緊握手中愛心竹筒的陳春美師姊，對慈濟志工們用心的付出，心中深懷感恩。她表示：小小竹筒力量卻很大，每日累積一善念，可以讓災民重新站起來。

祈福會在為台灣災民默禱一分鐘後，圓滿結束。散場時，智修法師以大慈悲心捐款賑災，許多會眾也紛紛將愛心投入募款箱，祈願這份善心，能陪伴災民重建家園。

【撰文／王萍　攝影／林茂隆】

幸福的人生

九月八日奧克蘭當地晴空萬里，暖陽高照。佛教慈濟基金會海外總督導黃思賢師兄遠從台灣飛抵紐西蘭，舉辦一場「幸福人生講座」。

「幸福人生講座」準時於上午十時三十分開始，雖值週二但參加的會眾極為踴躍，一百四十多個座位全部坐滿。講座首先由司儀劉錦修師姊介紹思賢師兄的資歷，並感謝澳洲分會執行長紀雅瑩師姊等人，及漢彌頓聯絡處師兄師姊的參與。

大家長陳相雄師兄致歡迎詞，感恩前來聆聽的會眾，並感恩思賢師兄在臺灣八八水災救災工作百忙之際，抽空來紐西蘭分享上人的智慧法語，表示謝意。

之後，由十八位師兄師姊所組成的歌詠隊，上台演唱《讀靜思語》，紀念靜思語出書二十周年，歌詞意境深遠，歌聲婉轉嘹繞，全場報以熱烈掌聲。

接著觀看CNN記者Chuck Robert及台灣中天電視台，播報慈濟人在台灣莫拉克颱風災害現場的救災情形。慈濟人於第一時間展開救援，慈濟的救災動員效率，再次獲得國際與國人的肯定。

眾人引頸期待的「幸福人生講座」正式登場。思賢師兄分享慈濟人的社會責任，在多次的國濟賑災中，慈濟人以誠正信實的精神，走在最前，都會做到最後。如：土耳其地震、印尼水災、紅溪河的整治，興建大愛村等等。有因無緣不成果 因成緣聚果具報，如今台灣有難，各國均前來救援。慈濟人的大愛讓世界變成地球村。

思賢師兄以當年上人問他的一句話：「夠了，還在忙什麼？」告訴大家「什麼是幸福的人生？」就是大捨大得，中捨中得，小捨小得，不捨不得。能付出就是幸福的人生。了解人生的真諦，方向清楚，就要發心立願，付諸行動，不要原地不動。

在一個多小時的演說中，思賢師兄時而和大家分享佛陀的法理，時而如好久不見的老友，輕鬆話慈濟。二十年豐富的志工經驗，說他所做，做他所說，這放下名利財富，一心一志做慈濟的精神，令人敬佩。

「幸福人生講座」在會眾虔誠祈禱後，圓滿結束。有位師姊法喜充滿的說，聽了思賢師兄的一席話，解開了自己心中的煩惱，真是受用。有些會眾表示曾於九年前聆聽過，思賢師兄於紐西蘭分會周年慶的演講，受益良多；今天能再次續緣，真是滿心歡喜。飛天菩薩以身示教，發大心立大願，不畏艱苦的行於菩薩道上，為眾生創造幸福的人生。

【撰文／人文真善美　攝影／李建中】

印度Shanti Niwas愛灑活動

時間：二○○九年九月二十三日
地點：紐西蘭分會

印度Shanti Niwas慈善信託基金會的組織內有一個長青會，會員年齡都在六十歲以上。其中有許多人因中風行動不便，所以紐西蘭分會於二○○九年四月二十八日捐贈輪椅一部，幫助該會行動不便的會員。正因為如此，結下了今天愛灑活動的好緣。

九月二十三日上午十時左右，一百○五位佳賓，分別搭乘大、小巴士來到慈濟紐西蘭分會。師兄師姊們在寒風細雨中，熱情的唱歌歡迎，菩薩們也拍著手歡喜的進門，同是「一家人」的笑容，浮現在彼此的臉上。在等待進場之時，海報展覽區站滿了許多來賓，只見導覽的師兄師姊用心的述說，慈濟人所做的大愛故事。

有位女士Sue聽完師姊詳細的說明後，她問道：「印度人可不可以加入慈濟？我好佩服慈濟人的精神。回家後，一定會和家人分享今天的所見所聞。改天要帶他們來分會，並加入志工的行列。」答案當然是肯定的，慈濟的大門永遠為發心的菩薩而開。

此回活動組安排了Discovery發現頻道台灣人物誌，介紹證嚴法師與慈濟世界。陳相雄師兄的竹筒歲月，沈榮俊師兄分享《普天三無》的靜思語，歌詠隊亦演唱《普天三無》，期望用各種慈濟人文，將大愛的種子深植於不同的心田。其他還有紐西蘭大愛足跡的影片、CNN介紹台灣八八水患慈濟人的救災情形、以及手語表演《人間有愛》。其中還穿插了兩位印度籍女士的印度歌和英文歌演唱。

「四十四年前，證嚴法師本著『為佛教，為眾生』的精神，帶領著三十位家庭主婦，每人每日將五毛的買菜錢，投入竹筒。開啟了慈濟克難功德會的慈善志業。」這段Discovery發現頻道台灣人物誌裡的一段旁白，在信奉印度教的Shanti Niwas 長青會會員的心裡，激起了陣陣迴響。

Amarjit Kandola先生看完之後很感慨的表示：「我知道佛教，我也認識佛教徒。但是我不知道佛教是可以走出去幫助別人的。今天的參訪真是一個特別的經驗，讓我了解證嚴法師帶領慈濟人不是建寺廟，而是建醫院、學校。不是每天誦經、念佛，而是用實際的行動救助苦難的眾生。在影片中，有災難發生的斯里蘭卡、印尼、巴基斯坦等國家，我都看到慈濟人的身影，這種精神讓我非常感動。」於是他立即認養了一個竹筒，並說：「我要每天投入銅板，學習慈濟竹筒歲月的精神，並且發一個好願，祈禱世界和平。」

身穿傳統印度服裝的Prabha Gibson女士說道：「人們天天的祈禱，所求的大都是為自己。不是為名、就是為利，要不然就是為自己孩子的健康、前途等等。但是證嚴法師竟然帶領慈濟人一天一善念，不但存小錢幫助別人，更要為全人類全世界祈禱，這心胸真是偉大，令人敬佩！我一定要效法這種精神。」

Kumar Ramesh Chander說：「今天透過大愛足跡的影片，才知道慈濟人已在世界各個角落，默默地付出，認真實踐佛陀的精神。你們真的是名副其實的『行善』佛教團體—Buddhist in action，令人讚佩！」

中午時分香積組志工們準備的午齋，已整齊的擺放在餐桌上，配以佈置組的花卉小品，真是頗有慈濟人文，讓嘉賓們讚不絕口。午餐後，在等車來接之際，大家都不約而同的來到靜思書軒。有人想知道所抽的「靜思語」小籤，是什麼意思？也有人問及「環保餐具」的使用方法。此時，忽然聽到《大愛讓世界亮起來》的歌聲，一遍又一遍的響起。原來有幾位女士，在聽完師姊對大愛電視台的解說後，立刻一位接一位地，將愛心投入大愛台的捐款箱。臉上因付出而歡喜的笑容，感染了身旁的每一個人。

臨別前，有一對夫婦已經走到門外，又折回來很慎重的和師姊表示：「今天心中充滿了無限的感動。現在的世界已有太多的問題，如：地球暖化、戰爭人禍、天災等等，人人應該要像慈濟的志工們一樣，去愛別人。而不是為宗教的權利去搶奪爭戰。」師姊感恩的回答，正信的宗教應是大愛的，也鼓勵他們不分宗教、不分國籍、不分種族，大家一起來為地球和眾生造福。

【撰文／人文真善美　攝影／李建中】

第一次走進慈濟

知道這次賑災活動的訊息是從張麗禎師姊那兒，一向不習慣參加宗教團體活動的我，有點兒動心的是好奇她接觸慈濟後的改變；再次有人鄭重推薦園遊會，則是老公的同學Tony；最後讓我們起心動念想實際參與的，卻是中文電視台的廣告：書香、茶香、咖啡香……八八賑災愛心園遊會。多麼與眾不同的召喚，讓你忍不住要假愛心之名，而行覓鄉音、鄉情、鄉食之實。

車子才駛近會場，一如傳說，志工人員親切的引導取代了制式的指示牌，我心中一凜，一下子端坐起來，原來即使是園遊會，也是要以真心來相對待的。踏入會場，不預期的碰到了許多老同學、老朋友甚至老同事，沒想到不同的人生，不同的際遇，卻都回歸到宗教的領域。最大的震撼，倒不是他們都穿著慈濟志工的制服，而是大家都變了——臉部的線條變柔和了，過去職場上的霸氣或青春時的柔媚，被慈眉善目、和藹可親甚而白髮微現所取代，我相信那絕對不只是歲月的痕跡。

攤位不多，但該有的台灣小吃基本也都齊備了，尤其是會員們有錢出錢，有力出力，以素食義賣方式，所得全數匯回台灣賑災。想到這裡，手裡捧的，嘴裡嚼的，又豈止是粒粒皆辛苦！吃飽喝足買夠了，才發現饞的不只是嘴而是心哪！

在流瀉的鋼琴、小提琴、長笛以及合唱聲中，品味著志工們親自調配的咖啡，以及慈青們用心卻還不脫稚氣的服務中，那種感覺又回來了——在台灣時，每當颱風天，外面風狂雨驟，一家人待在屋內，那種溫暖、安全、幸福的感覺。終於體會到為什麼大家都說：有需要的地方就有慈濟，有慈濟的地方就有家的溫馨。不就是眼前的這些人，將「人飢己飢，人溺己溺」的精神，在日常生活中發揮到極致嗎？

離開時，忍不住再回首張望，依然只是綠野藍天，仿若一切均未發生，志工們整理會場、環境保護、垃圾分類等等，似乎早已落實在生活習慣中。

我誠心的雙手合十：感謝慈濟，不僅教育了我們下一代，也揭示了普世的價值；同時她不僅餵飽了我的胃，也餵飽了我的性靈，在這異國他鄉。

【撰文／茉莉亞】

一家人

一早，奧克蘭湛藍的天空稍來幾朵浮雲，一掃往日的陰霾。今天是星期三，是華人中風協會相聚的日子，九點四十五分開始家屬們陸續抵達，每當車門一打開，師兄們都會站在門邊與家屬們相互配合，小心呵護扶著中風菩薩坐上輪椅，並慢慢的推入會場。

先由書軒的師姊遞來一杯溫馨的咖啡，暖暖家屬的胃與期待的心，接著在林政隆師兄的帶動下，微微顫抖的手腳在音樂的配合下，釋放禁錮已久的身心。「我看到有人這樣做運動，很好！」林師兄搖晃著雙手，扭腰翹臀的走著，引來一陣笑聲。

「今天分享的是—待人退一步，愛人寬一寸，生活就會很快樂。」沈榮俊師兄以略帶廣東腔的言語認真解釋著靜思語。「就是我對他的行動要退一步想，對他的愛要再寬大一些，我的生活就會很快樂。」韓老爹對韓老媽的告白，引來在座的鼓掌與哄堂大笑。

接下來是保齡球比賽，大家分成兩隊。一開始黑隊以一比零暫時領先，棕隊開始奮起直追，你來我往戰況激烈，就在追成三比三平手時，突然傳來師姊：「十二點鐘要吃飯了！」的聲音，但是看到一雙雙期盼繼續決勝負的眼神，師姊只好說：「增加一場延長賽！」話聲剛止，大家的臉龐頓時湧現出生命的鬥志。最後黑隊以四比三險勝棕隊，但是他們的技巧已經可以組隊參賽了。

比賽完畢，大家意猶未盡的步入餐廳，濃郁的香味迎面撲鼻，師兄姊們一一的端上南瓜熱湯與午餐，菩薩們一邊吃著豐盛的素食，一邊討論著剛才的賽事，幸福的氣氛圍繞整個餐廳。

用完午餐，離別的腳步也近了。菩薩們燦爛的笑容中，帶著些許的不捨。親愛的家人們！請不要難過，分別是下次相聚的開始，我們一定會在慈濟的大家庭等你。

【撰文／黃開芳】

福慧雙修

一年前因為參加慈濟的花道班，漸漸瞭解這個團體，更在參與慈濟的活動中，體認上人的話：「做中學，學中覺」的真義。

在我陪伴獨居老菩薩John約翰當中，體認到他老人家即使已是高齡八十五，卻把自己的生活安排得井井有條，並且在有餘力時，還參與志工的行列。在陪伴時，我每每用生硬的英語與他交談，但他依然很有耐心地善解，讓我沒有壓力，不知不覺中我的英文也進步不少。最近他很有耐心的陪伴新加入的Kiwi老菩薩Tony，使他不會因加入這個華人團體感到陌生。在與約翰的談話中，知道他從小身體不好，唯一的女兒也因先天疾病，需要長年照顧，但是我看到他樂觀積極的態度，與其說是我在陪伴他，事實上我從他身上學習到更多人生的課題。

每個星期一是我在分會的值班日，有幸能加入香積組學習素食料理，雖然在家也是一家之煮，但總覺得少了肉味，好像難度就增加了。幸好師兄師姊們毫不藏私，每星期我都能學到素食料理回家豐富家裡的餐點，家中的青少年原本是無肉不歡的，經過巧妙的變化，他們也不知不覺接受素食，吃進了健康。

參與志工點又是另一個服務中學習的機會，Glen Innes Communicare中區志工點是在每星期二早上，從上午九點半開始，師姊們在三十分鐘內要準備約二十人的上午茶，包含熱湯，烤麵包，小點心，咖啡及茶，並根據當日負責人的採買馬上做變化。中午則是營養的素食三明治套餐。這就考驗著師姊們的臨場反應，只見大家分工合作，效率非常好，對於我們新加入的志工，師姊們也是不厭其煩地教導著，每次看到老菩薩們把我們準備的餐點吃光，並愉快的向我們致謝，大家的心裏就非常欣慰。最近適逢台灣發生八八水患，老菩薩們也熱烈響應捐款救災，並感謝我們把這個訊息告訴他們，因為在新聞中得知台灣得此災難，他們因為和我們有著深厚情誼，正好藉此機會救災並延續這份善緣。

自從移居到紐西蘭，閒暇之時，閱讀一直是我的最愛。進入慈濟後，書的來源就不愁了，更減少以往長途運載的不便，師姊們借閱的都是我喜愛的書，正面又充滿人生意義的內容，引領我正向思考，和家人的互動中偶有磨擦，或情緒低落，靜思語常啟發我另一個思考方向，不至於陷入消極的情境中，更加深負面情緒。這些慈濟書籍的內容，都是志工們的真實人生寫照，常常可以貼近我們的心，令人感同身受。而觸到親情面的文字片斷，又令我熱淚盈眶，文字的美豐富了我的生命，開拓我的視野。

在我從小至今的成長環境中，一直是順境多於逆境，家裡的長輩都把自己照顧得很好，讓我們雖在異鄉，也不用掛心他們，只要好好陪伴孩子成長。最近在與家人的聯繫中，和他們分享我參與志工的情形，及在人文真善美團隊裡，學習到不同於以往的領域，他們也很鼓勵及認同我加入慈濟，雖然目前的我只跨出了一小步，但學習就是成長的開始，能付出愛心就是福，能消除煩惱就是慧。最近常用靜思語中的一句話和我先生分享：「要用心，不要操心，煩心。」因為與青春期兒子的互動，正是我們面臨的課題，我想多給一些祝福和鼓勵，自有一片屬於他們的天空，等著他們自由揮灑。

【撰文／陳淑芬】

大愛菩薩

今天無風無雨，奧克蘭雖是春寒料峭，卻是艷陽高照，似乎大地也與我們一起引首翹盼這場難得的饗宴——黃思賢師兄的幸福人生講座。猶記九年前慈濟分會成立黃師兄的講座，談笑風生中有感動、有心動，掌聲自是不絕於耳。

此次黃師兄的到來，教我們知道他的背景，也更了解他在慈濟國際賑災中的重要角色。他語氣輕鬆卻是肩負重任，光是一年兩百次的飛行，就叫人佩服的五體投地，更別說深入煙硝瀰漫的戰地或山崩地裂的災區。他是慈濟人的典範，也是慈濟人的身影，總是跑在第一線，來到災區貢獻力量送上溫情，苦民所苦傾盡所能。

十年前的「九二一」地動天搖鬼哭神嚎，今年百年一遇的「八八」水災，豪雨成災山泥傾瀉，只見藍天白雲的身影鑽動其間，送吃送喝，送民生用品，捲起衣袖撩起褲管，幫忙清理堆積成山的土石泥流，沒有人叫苦喊累，只有竭盡心力默默付出。思賢師兄畢業於台灣政治大學，後來到美國充電打拼，擁有自己的企業公司與令人艷羨的頭銜，也累積了豐厚的財富。二十年前他受兄長過世的衝擊，因緣巧合得見上人，上人見他行色匆匆，說了一句「夠了，就不要那麼忙」。於是他放下也捨得，發願代替上人的足履，上山下海遍行世界各個有災難的角落。

如今，慈濟救難救災已遠佈世界六十多個國家。數十年累積的救災經驗，慈濟人總是動作迅速準備完善，組合屋、永久屋更能符合需求，力求盡善盡美，救災濟人兼顧環保，慈善志業已是國際翹楚。慈濟人無私的奉獻，柔軟的身段，不只是捍衛災民的家園，捍衛貧苦大眾的尊嚴，更博得海內外全球各地的讚嘆與肯定。

郁達夫曾慨嘆：「生死中年兩不堪，生非容易，死不甘」，中年人上有老，下有小，不愛談生論死，更不願出生入死。黃師兄提到，曾有神算就他的命盤及手相臉相，直判他的大限在四十九歲。後來跟隨上人忙於國內外救災，忘了此事，到了五十多歲才想起算命所言，再回想當時，他正在中東及阿富汗等戰亂國家奔波救苦，忙碌於槍林彈雨間。他笑說黑白無常拘拿不到他，讓他一不小心過了四十九歲，現在已來到六十歲了。記得有位易經教授在課堂上提到「一命、二運、三風水、四積德、五讀書」，教授說他覺得積德最能轉「惡運歹命」為「幸運好命」，我想正是黃師兄的菩薩行感動諸天護法，延續他的生命繼續救濟苦難眾生。

黃師兄提到佛教的「不二法門」就是沒有階級、貧富、門戶次第，更沒有差別心。此次因緣成就他來到紐西蘭，介紹不迷信的正信佛教和慈濟人的大愛精神。黃師兄經驗多故事精采，娓娓道來如行雲流水，其中枝節插曲教人莞爾，也令人捧腹大笑，又很自然地轉折回歸講座主題。言者諄諄，聽者雖無法照單全收，卻也受益良多感佩萬千。提壺灌頂的薰受下，虔心祈求世界無災無難，寰宇同胞平和幸福，讓慈濟的師兄姊們多一些喘息的機會。也期望不久的將來，能再次聆聽黃師兄精湛的講演。

【撰文／周麗惠】

因緣

對一個佛弟子而言，最重要的就是皈依一位心靈的導師。而我一直有一個願望，希望能皈依在證嚴法師座下，但因為我長年居住在海外，所以一直覺得這是不可能的事。今年八月時，與周中慧師姊談起此事，她告訴我：「只要你虔誠祈求，那上人就會隔空來幫你皈依。」那時的我，心想這根本是天方夜譚。

昨天突然接到電話，十一月一日分會將和台北三重志業園區視訊連線，希望大家多多參加。原本已經有計畫的我，趕忙將已安排的事略為調整，希望能把握因緣聆聽上人的智慧法水。

今日晨起禮佛拜經，接著到學校上了兩堂課，等趕到分會時，上人已經在開示了。連忙入座靜心聽講。上人用簡單的故事來闡述因緣果報、真空妙有、佛性自求，以及佛典中的故事，並引用現代的科學與科技，印證佛陀的法理。我聽得法喜充滿，心中無限感恩，因為佛法難聞今已聞，名師難遇今已遇啊！

這時，突然螢幕上出現一行字幕：「皈依者請長跪」。我頓時瞭解到，此時上人正在為台灣的弟子們皈依。那行字緊緊的呼喚著我，心中的感動真是無法言喻，於是我以無比恭敬的心，默默的跟著地球那端的師兄師姊們，隔空皈依上人。這是多麼樣幸福的因緣啊！長久以來，我所夢想的事——因，今天在空間中圓滿——緣。

當唱誦《立願文》時，我不由自己的淚流滿面。我知道自己為何而來了，也知道要把握這因緣。我會做一個上人的好弟子，以「傳承靜思法脈，弘揚慈濟宗門」為使命；並且發地藏王菩薩及觀世音菩薩的願，拔苦與樂，但願生生世世生於菩提中。

【撰文／李俞慧】

沒見過面的家人

在晨光微亮中，紐西蘭分會一行八人，準時集合在奧克蘭機場，將前往澳洲分會，參加二〇〇九年紐澳合心志工合心共識營，暨澳洲分會落成典禮。在候機室裡師兄師姊們把握時間，練習手語歌曲，整齊的制服，認真的模樣，吸引旁人的目光，上機坐定後，仍見師兄師姊們各自勤加練習，有人不禁好奇的問：「你們是哪個表演團體呀？」

雲霧中我們有如八仙過海，飛越了Tasman塔斯曼海峽，在藍天白雲彼此的輝映下，雪梨美麗的海岸線，由點成線而面，慢慢清晰地映入眼簾。雪梨的師兄前來接機，熱情的招呼就像當地的天氣一般，讓我們抖落一身倦意。

車子穿過繁華的市中心，來到位於雪梨西北區的澳洲分會。我們是第一個報到的隊伍，充裕的時間得以加入落成典禮的準備工作，如打掃、佈置、香積、準備結緣品等等，我本來是抱著作客的心態而來，但在典禮結束後，慈濟大家庭的感覺油然而生。

接下來的三天是合心共識營的課程，講師有黃思賢師兄、邱國氣師兄、印尼賈文玉師姊，課程豐富，讓第一次參加營隊的我，有點喘不過氣來。還好隊友們互相打氣加油，加上新認識的隊組夥伴親切隨和，就寢前，大家總是忘情地閒聊一番，使我情緒得以舒緩許多。小組分享時，我告訴來自墨爾本、雪梨、柏斯的夥伴們，我對她們這種既陌生又熟悉的特別感覺，她們說：「是沒見過面的一家人嘛！」應該就是這樣子吧！

圓緣時，和五十多位師兄師姊慈青，一起表演《立願文》手語，雖然只練習過兩次，但上台時真情流露，只見台下的師兄師姊全部長跪跟唱，而我在台上沒來由的直掉淚，雖然視線模糊了，但我知道大家都發自真心，唱出每一個字，感動的熱度在我胸口不斷的升溫。

我加入慈濟剛好滿一年，新鮮人的心情漸漸淡去，取而代之的是「我可以多付出些什麼」的想法，尤其在參加這次的營隊之後，看到其他慈濟分會的長處，要起而傚之，但也了解自己分會許多的優點，感恩你們——紐西蘭分會的家人。

【撰文／張麗禎】

傳環保護地球

中秋佳節快到了，中華電視網舉辦了一場園遊會，並邀請慈濟志工到場宣導環保回收。最近這幾年，慈濟陸續應邀到許多不同的會場，做環保推廣活動，令人欣慰的是，我看到了改變。

剛開始的一兩年，分會都必須派出很多人力，如慈青和志工，不僅在固定的回收點宣導，還得分組在會場四處，不停的巡邏撿垃圾。那時大部分的人都隨手將垃圾丟棄在地上，這一秒才撿乾淨的地方，可能在下一秒鐘又有垃圾了。那時真是可以用滿地垃圾，及慘不忍睹來形容會場的髒亂。我相信當時在場的志工們，除了希望自己有三頭六臂，可以把整個會場保持乾淨之外，最希望的就是讓人人都能夠了解，資源回收以及垃圾不落地的重要。

最近幾回，發現有很多人樂意將垃圾分類放好，也有更多人願意花時間來問清楚，哪個是一般垃圾、哪個是可回收物。當我們向遊客道謝，謝謝他們的合作時，許多人也會誠懇的回應，並給我們一個大大的笑容。也因為這樣，志工們也越做越歡喜。

這次主辦單位在回收站準備有三種桶子，一種放回收物、一種放一般垃圾、第三種是放竹籤或竹筷的。這是由於竹籤會刺破垃圾袋，所以必須分開放置。有些小朋友會站在回收站前，直對著我們微笑，他們特別對於竹籤桶及回收桶非常好奇，還特地探頭看看裡面有什麼呢！看著他們的小腦袋瓜探頭探腦的，真的好可愛喔！

雖然現在並不是所有的人，都能徹底做好資源回收、垃圾分類這個動作，但大多數的人已有保持環境整潔的意識。相信我們一年會比一年更好！有一天一定可以擁有「一個乾淨的地球」！

【撰文／蔡宜靜】

妙手生華

很感恩手語老師王文欣師姊，在百忙之中以及身體欠安的情況下，熬了兩個晚上，幫手語隊設計隊形和走位，並貼心的發給每位隊員一份精準的「武功秘笈」來穩定軍心，隊員們真的像吃了定心丸似的，不會害怕複雜的練習了。我學習手語已有好幾年，這是第一次這麼短的時間內，在隊員一起排練只有四次的情況下，把隊形變化多樣的作品，如此完美呈現，讓我對文欣師姊的用心感到非常佩服。

前段的表演中，有八位慈幼的參與，一開始大家有點擔心困難度太高，但文欣師姊把這不可能的任務完成，而且小朋友表現的非常好。在周六的彩排，小菩薩們上台表演，精神奕奕，大聲跟唱，認真純稚的模樣，讓台下的我和陶玉萍師姊，感動地淚水在眼眶裡打轉。

這次的曲目《跪羊圖》不是一首簡單表現的曲子，手語不難，難在走位，要手腳配合協調，方能展現律動之美。大部分的隊員學習手語都有一段時間，所以基本上不成問題，不過隊員中有兩位是新手上陣，她們總是安靜的學習，努力的練習，在她們身上我重新找到對手語的熱忱。

【呂幸芳】

手語不是著重在個人的表現，藉由全體隊員動作步伐一致，用莊嚴的態度，輕柔優美的姿勢，把佛法的精神傳揚出去，進而打動現場會眾的心。當看到台下觀眾們的神情和鼓勵的掌聲，我知道我們這次有做到這一點，真的好感恩手語老師王文欣師姊和所有隊員的付出。這次《跪羊圖》的表演讓我真正體會到慈濟人文之美——在於團體之美，也學習如何從互相的配合中，來呈現完美的演出。

【陶玉萍】

加入慈濟已有十年多，我常常參與手語表演，但上台時的緊張情緒，讓我從未靜心體會過手語之美。這次七月吉祥祈福會，我得以觀眾的身份在台下觀賞《跪羊圖》的表演。歌曲優美加上整齊柔美的動作，深深觸動我的心。感謝台上十位師姊和慈幼小朋友們的用心，我現在了解為什麼大家都說，手語是慈濟人文之一了。

【陳玉英】

感謝王文欣師姊百忙之中，承擔七月吉祥祈福會《跪羊圖》手語老師的工作。文欣師姊接觸手語，並帶領北岸的手語隊已有一段時間，對手語頗有心得。這次採用小組各別練習手部動作後，再全員集合練習走位的默契，節省了很多交通往返的時間，且磨合期也縮短許多，學員和老師都很讚許這個方法。

雖然近來文欣師姊身體微恙，但其認真的教學態度，讓學員們佩服之餘，更加不放鬆任何練習的機會，當然成果是出乎意料的好。

【邱素靜】

用愛做環保

近來天災頻傳，地球資源不斷的超量使用及人心貪婪是其主因，為宣揚上人愛護地球、珍惜資源與天地共生息的環保理念，紐西蘭分會參與中華電視台九月二十六日於Manukau主辦之慶祝中秋節園遊會活動，向社會大眾倡導垃圾分級、分類與減量、減碳的環保實際行動。

今天適逢日光節約時間的第一天，起床時天色感覺灰暗些，和施芳玉師姊相約共乘至會場，先到的師兄師姊已將前些日子準備的帳蓬、桌椅、看板、布條等用品，卸下車來開始佈置。中華電視台的主播沈先生，一起參與資源回收工作，搬來裝竹籤的紙箱一切準備妥當。環保組長朱國泰師兄將參與活動的師兄師姊約四十人，分配在九個資源回收點，大家就定位，十時許活動開始。

整個園遊會場分主要為室外小吃攤位，及室內之舞台表演兩部分，會場人聲鼎沸好不熱鬧。今天的主題是宣導垃圾分類、減量、資源回收的環保理念，將塑膠瓶罐、紙張、鋁罐、鐵罐、玻璃瓶做資源回收，特別的是將竹籤及椰子廢殼額外處理。

為顧及各回收點師兄師姊的辛勞，由機動組隨時替換補位，並將室內外各回收點人員輪換。中午香積組送來溫香可口的油飯，大家吃得都讚不絕口溫馨滿懷。下午四時許，配合各攤位開始撤離，今天的環保活動也告一段落。

分會對宣揚上人環保理念不餘遺力，從平日的節約用水，隨手關燈、少紙減碳、廚餘再生、垃圾分類等落實正確生活習慣做起，到參與社區淨街淨灘與資源回收等活動，近來更規劃裝置雨水承接槽，用於衛生清洗及園藝、植樹綠化等之用，徹底做好節約能源、經濟用水、節約減碳，進而達到上人淨化人心的目標。

【撰文／朱殿勤】

用心自愛

最近世界各地天災連連，天氣變幻莫測。而紐西蘭雖然已是春天，可是陣陣的寒意，頻繁的大雨，讓人感覺仍是冬天。大地母親，好像正在為人類任意摧毀大自然而流淚。二〇〇九年十月十日，儘管奧克蘭的天空烏雲密布，慈青夥伴們，出席今年的最後一個活動——圓緣茶會。慈青幹部更是在繁忙的學業與工作中，用盡心思的準備茶會，希望能帶給忙碌的大家一個輕鬆又有意義的下午。

看到抵達會所的夥伴們，臉上都充滿著笑容，慈青們也以親切的笑容，歡迎大家的蒞臨。在一片歡樂的氣氛中，進行了破冰遊戲，讓大家更了解彼此。慈青吳鼎中和許雅智為大家介紹這個以「自愛，愛人」為主題的茶會，並播了一段上人開示的影片。其中，有一個生活在家庭暴力中，卻很堅強的馬來西亞婦女的故事。她憑著自己的毅力，與病魔奮鬥，並用自己的巧手做糕點，以微薄的收入，養活孩子。慈濟人得知後，及時雪中送炭，減輕婦女的生活重擔。上人期盼大家亦能夠及時把愛送出去，讓需要的人得到溫暖，讓世界充滿愛。

看完影片後，主持人用水壺、水杯和保鮮膜，做簡單示範。用裝滿水的水壺，倒入被保鮮膜覆蓋的杯子。大部分的水都濺了出去，沒辦法倒進杯子裡。藉此鼓勵大家要打開自己的心房，才有空間容納其他人給予的愛。也希望大家要時時刻刻呵護自己的心，不要執著，凡事只要盡力和知足，就能夠得到更多心靈上的快樂。

隨後幹部們表演一齣劇，勉勵大家不要虛度光陰，也不要小看自己，善加利用課餘的時間，多做一些有意義的活動，把愛散播到世界各個角落。之後，大家紛紛熱烈的討論該如何對身邊的人表達「愛」。幽默的主持人特別讓幾位夥伴站在小椅子上，接受大家的掌聲與讚美，讓大家一起體驗別人給予的愛，和給予他人愛的時候的感受。

除了愛人愛己，也要愛護我們的地球。在「地球需要我們的愛」的活動裡，慈青馬寶徽提醒大家，地球母親的生態系統已遭到破壞，北極熊瀕臨絕種。大家隨後就分享了能夠隨手做到愛護地球的一些想法。其中一個很有創意的慈青，提出抱著寵物睡覺的方法，以取代暖爐和減少電源的用量，大家不禁莞爾一笑。

到了茶會的尾聲，大家一邊享用茶點，一邊看著今年的回顧影片。映入眼簾的是大家共度的美好片段。一陣陣笑聲，仍縈繞在大家的腦海裡。看著一起走過的日子，大家臉上都露出淺淺的笑容。或許，慈青夥伴們都在期待著明年，能夠再一起將快樂和愛，散播給更多更需要愛的人。

【撰文／黎燕珊　攝影／慈青人文真善美】

孩子們！妳們好棒！

一個多月前，決定承擔指導這次感恩、祈福、吉祥月活動中的「跪羊圖」手語劇，就一直思索著其中前段「孝」的部份，要如何呈現。後來覺得這個部分是由兒童所演唱，因此決定讓靜思中文班的孩子們來表演這個部份，以達到歌曲和手語呈現的整體性。

經與活動組長謝麗娜師姊商量後，雖然覺得有難度但是值得一試，(因為孩子們平時沒有學習手語歌)。於是透過劉錦修師姊的幫忙，在中文班邀請了八位可愛的慈幼，開始了這次「跪羊圖」手語歌的練習。

因為時間緊迫，我們只有六次練習的時間。每週六中午中文

一念心

十月十日一早，我懷著期待又興奮的心情來到會所，準備參與慈濟紐西蘭分會籌備已久的首次健康義檢，慈青們在師姑和師伯們愛的叮嚀後搭車出發。

在路程中，師姑為我們講解在Otara歐塔拉區創辦義診的目的，以及為什麼慈濟會所要設在East Tamaki伊勢塔馬基的緣由。原來住在這一區的居民比較貧窮，慈濟人希望能夠就近幫助貧苦的人，所以就決定將會所建立在這裡。看著窗外，天空正在下著毛毛細雨，彷彿在為那些因病而苦的眾生流下慈悲的眼淚。我閉上雙眼仔細地思考，覺得慈濟人真的很偉大，不辭勞苦地幫助需要幫助的人們，而且不要求任何回報。我的身心在細雨的灌溉下成長了許多，並以身為慈濟的一份子而感到榮幸。

到了目的地歐塔拉圖書館，看見師姑師伯們已忙碌的在佈置會場，我們也一起動手幫忙，彼此的感情在互相幫忙中慢慢成長。佈置完畢後，我被分配在會場外宣導。我真的很感恩，因為這個任務很重要，除了讓我學習如何主動但又隨緣的招呼陌生人外，也讓我了解如何與人融洽的相處。

在宣導活動時，我發現一些小問題，因為紐西蘭實施家庭醫生的制度，所以社區居民們不太適應義檢的活動，經過努力後，當天大約有四十五人報名，義檢後快樂的笑容讓我信心十足，更有活力對抗場外的冷風。有一位毛利籍的菩薩感謝慈濟舉辦這個有意義的活動，並希望下次再辦義檢時，他要帶父母一起來，純良的孝心讓我很感動，因為他受到照顧後，希望家人的健康也能受惠。還有人才做完義檢，馬上推薦他們的朋友一起過來，真是貼心的好朋友。

活動慢慢接近尾聲，大家合力收拾後，回到會所。參與這次的義診讓我受益良多，記得上人說過：「甘願做，歡喜受；一念心，無窮力。」人的生命是有限，我們要盡自己的本分，奉獻自己的力量，幫助需要幫助的人，響應「一人一善，遠離災難」，讓受苦受難的人能減輕痛苦。雖然我一個人的力量很微小，但合作力量大，真心希望慈濟的愛能散播到全世界的每個角落，讓每一個人都能得到愛，並在善的循環下，建立起一個充滿愛的世界。

【撰文／鄭嵘鐉　攝影／王清貴】

班下課後，孩子們在錦修師姊和依潔姊姊的陪伴下，用過午餐後，進行一點到兩點半的教學和演練。出乎我意料之外，這八位小菩薩非常用心，回家後又勤加練習，所以在第三週練習時，她們已經全部熟記了。

記得第一次和她們見面時，眼中露出不安的神色，怯怯的表情和動作，愈發讓我覺得她們好可愛。也許是我太久沒和這般年齡的孩子互動，心理充滿了新鮮感和好奇心，經過一番的自我介紹和輕鬆的聊天，她們不安的心情緩和下來，也順利的完成了當日的進度。

隨著時間的推移，她們的動作也愈來愈精準，肢體的律動也有了，充滿自信的歌聲配著天真的笑容，一次又一次的練習台步、走位置，她們都努力認真的做到最好，也不會喊累或不耐煩。和她們相處的這段時間，我非常的快樂，她們像海綿般的吸收力；像黏土般的可塑性；展現了學習的最佳境界。

這次的體驗，讓我感受到「有願就有力」的魔力，同時也驚訝孩子們的潛能無限；更讓我體會到慈濟大家庭的合心、合力。六週來錦修師姊從旁的協助和安排，依潔的陪伴和輔助，成就了這次「跪羊圖」手語歌的演出成功。除了感恩還是感恩，最後我要大聲的說：「孩子們！妳們好棒！」。

【撰文／王文欣　攝影／林茂隆】

凡人可成佛

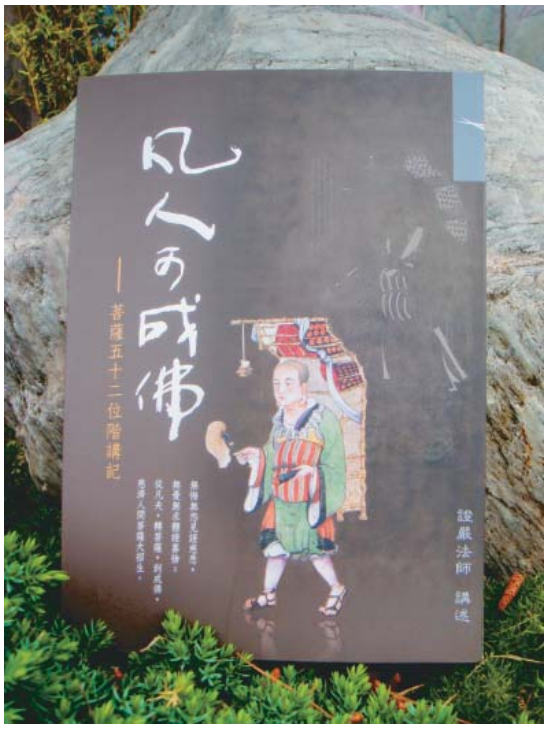
證嚴法師講述

編者言——人人是菩薩

無論是否佛教徒，相信大家都常聽到「菩薩」這個名詞，而其中觀世音菩薩、地藏王菩薩更為大眾耳熟能詳。

在慈濟世界，我們則常用「人間菩薩」來形容發好心、做好事的人，又以「草根菩薩」來稱呼環保志工。其他「老菩薩」、「小菩薩」、「教師菩薩」、「人醫菩薩」、「企業家菩薩」、「警察菩薩」、「志工菩薩」……不一而足。

聽起來，「菩薩」肯定是個好名詞。不過，究竟「菩薩」二字是什麼意思？



「菩薩」是「菩提薩埵」的簡稱，菩提薩埵則來自梵語音譯，華語意譯為「覺有情」，就是「覺悟的有情」之意，也就是上求佛道，下化眾生的聖人。所以能自己努力修行而有成就，還能使所有眾生都得到覺悟的快樂，這種人就是菩薩。

如此說來，人人都能是菩薩，只要願意多付出一點點。

這本書是在教我們如何做一位菩薩。內容取材自證嚴上人二〇〇五年九至十一月間晨語開示，起於《慈悲三昧水懺》中「或因六行造一切罪」一句懺文。懺文中的「六行」意指偏差修行的「外道六行」，而證嚴上人為了撥亂反正，釋文當中同時仔細介紹了「佛之六行」，作為外道六行的對照，並為我們指出了正確的修行方向。

「佛之六行」展開來即「菩薩五十二位階」，是修行者學習當菩薩最重要的指引。因此，我們特別將這段內容由《水懺》講記中獨立出來，讓大家一書在手，學習不愁。看了這本書，你會知道要當一位菩薩可能遇到的困難，也知道如何堅定自己的心志，等到具足了信心願力，你也可以是一位菩薩。

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 中區志工服務	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		
靜思書軒志工共修	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
關懷喜慈兒	週二	10:00~12:00
Maeroa醫院（隔周一次）	週二	14:00~15:00
關懷喜慈兒	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
關懷喜慈兒	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