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

紐西蘭

二〇一〇年九月

第四十二期

目錄

1 上人開示—成就正法 七月無量吉祥
3 大愛的實踐者 張麗禎
4 吉祥月廣環保素食 王萍
5 感恩七月祈福會 王萍
6 捐贈霞克堤教育中心 張麗禎
7 捐贈水景小學電冰箱 王文欣
7 大愛啟善念 王萍
8 百年樹人 張麗禎
9 預防勝於治療 張麗禎
9 日子不空過 梁潤森
10 大地農夫 李奕圻
11 小菩提心語—勇氣班
12 素食新義 陳麗茹
12 素食講座食譜 葉鳳儀
13 歡喜齋戒 黃柏誠
14 靜思文物介紹—證悟的曙光
14 紐西蘭分會活動表／漢彌頓活動表

P.3

P.5

P.6

P.8

P.9

P.12

靜思語

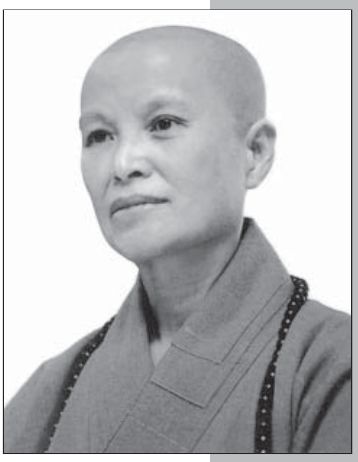
要用心，不要操心、煩心。

Be mindful,
not worried or perturbed.

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

成就正法 七月無量吉祥

「時間過的真快，今天是農曆七月初一了，一般的人都說七月不吉祥，或說七月不舉行婚嫁；在醫院裡面開刀或生小孩都希望不要在七月……這是真的嗎？這是民間以訛傳訛、聞聲起舞，這也就是眾生迷茫！」

農曆七月初一，民間俗稱『鬼門開』，今日志工早會上，上人明言日日吉祥、日日好日，對於事理要能切實明白，勿因癡迷人云亦云，「佛陀常常提起，人 生之悲苦就是因為無明，不明白道理，有的人會被引入陷阱、不能自拔，苦不堪啊！ 其實佛陀兩千多年前開始就向所有的眾生宣導，七月乃是吉祥月，就從佛陀自身開始做起……

◎真理有法無定相　先天業因後天緣

佛陀知曉四季輪換，特別是在印度，夏季悶熱，植物茂盛、蟲虫繁殖快速，而佛陀與僧團又多於山區或郊區修行，出入城鎮、赤腳之時，難免傷及蟲虫或自己，再加上 突發的大雨也對日日需外行托缽的僧眾造成不便，因此佛陀訂下每年農曆的四月十六日起至七月十五日結夏安居，僧眾不外行托缽，於精舍中專心聽法。

「在這三個月的時間，聽聞佛法還要身體力行，靜下心來好好思考，將佛陀所說的法，思考印證宇宙間的物理生理，入心後體會到生住異滅，了解每一秒鐘都是生住異滅，法不定法就是入心，體會到世間裡所難得到的『萬法無定相』。」

上人進一步解釋「萬法無定相」之意，上人說，「看一顆種子，因緣和合而落地，有土、有水、有熱能也有空氣，就能慢慢地從樹苗變為樹叢而再成大樹，這種的相有 定相嗎？沒有啊！我們人也是同樣，母親懷胎父精母血，在懷孕中就已經不定相，直到生下來，小娃娃很可愛、幼兒很天真，少年青年……我們人有定相

嗎？沒有！所以天地萬物都在這樣的輪迴中，這樣輪迴的真理即是不定相。」

上人開示，「人有生死，死即是滅嗎？不是，那業的種子還是帶去來生，這是真理有法，但是法無定相。」

◎二六時中皆吉祥　立正信行斷迷茫

在佛陀的帶領下，僧團利用這三個月的時間靜思法理，得法入心真得歡心。直至農曆七月十五日時，弟子們於法入理終有成，並將再傳法於世，佛陀見此心中也生歡喜心。

「你看，七月可以成就賢人聖人，所以七月是歡喜吉祥月。其實時間時日都是一樣的，日日吉祥、時時吉祥。『二六時中皆吉祥』，『二六時』即是指白天一直到晚上的六時是白日，與晚上的六時到隔天六時是黑夜；『二六時中皆吉祥』即是時時吉祥之意！」

上人叮嚀，七月開鬼門的說法乃是受過去的風俗所迷惑，人人應以正法住世間。「什麼叫做正法？我們有八正道，《三十七助道品》是我們要用功的功課，其中的八正 道，正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，我們要有這樣的正，這是佛陀要我們在人世間方向不要偏差，我們應該要立正信行，要有正確的信仰 與行為，不要迷信與執著。」

上人開示，「耕心地、得福緣，我們要時時刻刻耕耘心地和人結好緣，佛陀教導我們不要迷信，但是一定要敬天愛地聚福緣。」

◎心若不定魔入心　心地勤耕得福緣

推動正法住世，才能滅除迷信的風俗，過往過節過年三牲五禮的祭祀是因環境的貧困逢節才能宰殺牲畜，但現今社會營養過剩，應該更風異俗改為正信正念，「其實鬼神在哪裡？都在心裡，心神不定就是魔，魔入心就是心神不定；哪裡有鬼？心中有鬼，所以人人要正知正見。」

上人期許，慈濟人應在社區推動不要再燒紙錢，將燒紙錢的費用捐助他人是功德也兼顧環保，唯有正法在人間才能讓世間平安無量、消弭災難，上人說，「人人要以正念正道施行人間佛法，人人的正知、正見、正思維，這就是我們大家要啟動起來的！」

【證嚴上人八月十日志工早會開示】

慈濟紐西蘭分會獲頒 Pakuranga帕庫朗加社區志工服務獎

大愛的實踐者

入夜的黑幕中，來自八十四個單位的兩百名志工，齊聚在奧克蘭東區的Pakuranga Bowls Club帕庫朗加草地保齡球俱樂部，由Pakuranga Community Board 主辦2010年 Pakuranga Community Board Volunteer Awards帕庫朗加社區志工服務獎頒獎晚會，慈濟紐西蘭分會第一次接受該區所頒發的獎項，由六位師兄師姊代表出席。

這是一個殊勝的晚會，各個領域的志工團體歡聚一堂，也許大家膚色、宗教、國籍等有所不同，但相同的是都有顆服務人群的熱忱。正如晚會嘉賓Mr. Kevin Langley蘭格禮先生所分享的名言：「Volunteers don't get paid, not because they are worthless. It is because they are priceless.」，志工是大愛的體現，無價的社會資源。許多人在付出後，找到生命的價值而歡喜自在；需要愛的人，也因志工真誠的關懷，身心靈得以安樂。

在婆娑世界裡，藍天白雲已是人間菩薩的代名詞，上人期許弟子為眾生做不請之師。2009年Otara歐塔拉社區委員會也曾頒社區志工服務獎給紐西蘭分會，感謝慈濟人落實社區的愛心。回溯紐西蘭分會和東區帕庫朗加社區的因緣，始自2000年東區中風協會、東區長青協會、Edge Water養老院的志工點服務，以及獨居老人居家關懷。慈濟人每周一次不間斷的愛與關懷，一點一滴累積了可觀的愛的存款，不但感動了當地的社區居民，進而受提報表揚，肯定慈濟志工付出無所求的精神。

十年來，紐西蘭慈濟人在這社會福利良好的國度裡耕耘福田，撒播善種，發揚佛陀教義，深耕慈濟人文。2009年初，該區志工沈榮俊師兄善用每次東區中風協會聚會時間，與菩薩們分享靜思語的智慧妙法，研讀中彼此獲益良多。該協會會員George喬治表示靜思語啟發他新的生命，雖已是不惑之年，但把握每一天勤學習，讓慧命持續成長。九十二歲的Tom湯姆謝謝慈濟志工真誠的陪伴，深信不同種族宗教信仰，也能相知相惜彼此感恩。Rose蘿絲喜歡靜思語的正向思考，讓每天的心情像太陽般燦爛。

晚會中，當司儀唸出受獎單位「慈濟」時，現場一陣掌聲響起，執行長陳相雄師兄從主席Mr. Ross Warren華倫先生手中接下獎牌。想起上人慈示海外慈濟人：「頭頂別人的天，腳踩別人的地，要更努力回饋社會和落實社區。」分會十周年慶在即，這個獎項適時鼓勵著慈濟人，相雄師兄非常感恩志工們發心恆持的付出，相信下一個十年會做得更好。

靜思語：「與其擔心社會現狀，不如化做信心，並付出一分愛心。」慈濟人願和所有大愛的實踐者共勉之。

【撰文／張麗禎　攝影／陳淑芬】

吉祥月推廣環保素食

寒冬將盡的南半球，此時也是農曆七月的開始。為減緩地球的溫室效應與毀壞速度，紐西蘭分會於農曆七月孝親吉祥月，舉辦為期一個月的環保素食供齋活動。除了每日提供二百個素食便當，與會員大德和公司行號結緣外，並且邀請會眾回來分會用午齋。藉機 推廣環保素食，讓素食也能救地球的觀念，深植於人人心中。

活動一宣佈，馬上獲得會員大德們的護持，有人結緣白米、有人提供食材，還有各區志工十方湧現，前來助緣，讓師兄師姊勇氣百倍勁頭十足。

八月十日是推廣環保素食的第一天，社區志工一早就精神抖擻的挑、揀、洗、切、炒，整個上午超過五十人次。幸福的香積菩薩各區分班輪值，上午九點三十分開始著手，需在短短的兩個小時內完成所有工作。熱騰騰的素食便當，需在十一時三十分前準備妥當，以供人領取。

從未煮熟的生菜到最後的分裝成便當，大家井然有序的自動補位。一雙雙忙碌的手，一滴滴幸福的汗珠，在感恩心的指揮下，演奏出歡喜的樂章，讓熱鬧的廚房裡，呈現出美麗和諧的畫面。

這次供齋的對象有一般會眾和街坊好友，鄰近地區也有公司行號一起響應。如：黃柏誠師兄他帶動公司全體員工，一起加入素食愛地球的行動，並且親自前來領取素食便當。還有志工張玉珊師姊，自動準備二人份的餐盒盛裝，證明了只要用心，處處都能做到節能減碳。

用午齋前，師兄師姊帶領會眾誠心祈禱。有些會眾信仰雖然不同，但相信那慈悲的善心都是相同的。一餐茹素，可以減少許多殺生的機會，所以今日於分會享用午齋的六十多位，加上送出去的便當，護生的總數值是很可觀而且是無法計量的。

八月七日上週六，有位斯里蘭卡籍的法師來會所參訪時，聽到分會將於孝親吉祥月推廣環保素食，立即十分贊同的表示：環保素食是很有意義的事，定會將這份善心好念帶回去和會眾分享。誠如《無量義經》中的「一生無量，無量一生」，期望七月孝親吉祥月推廣環保素食的活動，能讓更多人成為一顆環保種子。

【撰文／王萍 張麗禎 攝影／李建中】

◎ 正信最吉祥

吉祥月推廣環保素食活動已經進行兩週，會眾對齋戒茹素反應愈來愈熱烈，預定素食餐的數量已超出限定額度，這讓廚房裡輪值的香積志工越做越歡喜。兩百多個色香味俱全的齋飯，每天準時於上午十一時三十分做好，交給窗口陳美玉師姊按數量分發。近午於用餐時刻，會員大德陸續前來領取，只見美玉師姊數次停止用餐，不覺累的來回起身分送齋飯，她臉上溫和的笑靨搭配口中讚嘆吃素的話語，真是慈濟人學習的典範。

◎ 行孝闔家歡

在靜思書軒裡，孝順的黃騰璋師兄坐著小板凳，陪在中風的爸爸黃怡霖師兄身旁，一同觀看大愛電視節目。騰璋師兄因車禍傷及腦部，但卻沒有影響到他對父母的孝心，知道七月是吉祥月也是孝親月，他立即發願響應齋戒，想藉吃素祝福父母身體健康。中

感恩七月祈福會

延續「清平致富」的呼籲，慈濟在農曆七月提出「感恩．歡喜．七月吉祥」活動，藉此引導社會大眾以「行孝、行善、正信、齋戒」的實際行動，來愛護生命保護地球。慈濟紐西蘭分會不僅以整個月的供齋活動響應，還開辦推廣環保素食的烹飪研習會。同時也於八月二十四日(即農曆的七月十五)星期二，舉辦感恩歡喜吉祥七月祈福會，敬邀會員大德一起來為全人類戒慎祈禱，祈求人人遠離災難平安吉祥。

一早，冬日的暖陽普照大地，約十時許，會眾們扶老攜幼的來到會所。祈福會在歡喜、感恩的氛圍中展開，法師們帶領二百多位的會員大德虔誠禮佛，接著由十四位捧著香燈、鮮花、水果的師兄師姊，以莊嚴的威儀依序供奉燈、果、花。

然後播放上人對「歡喜感恩吉祥七月」的開示，和養豬戶駱鴻賢先生的告白，以及師兄師姊們「愛灑人間」的手語歌曲表演。其中林振隆師兄吃素後重獲健康的心得，讓在座的大德歡喜信受。沈榮俊師兄和同修鍾寶瑩師姊分享茹素的因緣，也讓人佩服。這些無不是要讓大家知道，吃素不但可以保護無辜的動物，而且可以節省很多的資源。

最後，大家一起虔誠唱出心中的祈禱，雄厚宏亮的歌聲在佛堂震盪，善的心念一定能上達諸佛聽。之後由師姊引導會眾在宇宙大覺者前，以最虔誠的心祈願。此時一人一心，眾人同願，慈悲護生，疼惜大地。祈福會結束，菩薩大招生於充滿書香、茶香、咖啡香的靜思書軒開場，慈濟人做慈濟、說慈濟，傳遞疼惜大地膚慰眾生的情懷。

中午是用行堂的方式供齋，大大小小，老少少，共聚一堂，歡喜用齋。師姊不忘愛的叮嚀，提醒會眾要用心品嚐，莫忘食的禮儀。有的父母對自己的孩子說，素食很好吃，它會讓妳長得健康又漂亮喲！多麼有智慧的父母！從小培養多吃蔬菜水果的好習慣，將來長大會是個很有慈悲善念的人。

午齋後有環保素食講座，教大家怎麼做健康又好吃的素食菜餚。感恩北區的陳淑卿師姊，承擔了吉祥月的環保素食講座。她把素菜變得簡單又容易料理，一改大家對素食的呆板印象，學員們只要在課堂上認真聽，回家就可以做出美味的素食。在講座中，常常有學員踴躍舉手的畫面，可見素食烹飪是多受歡迎了。今天教的是綠豆椪，剛出爐的完成品香氣四溢，六十七位學員品嚐後的歡喜，毫不保留的展現在臉上。期望這群一家之「煮」，能把健康素食帶入自己的家庭中。

【撰文／王萍　攝影／吳祖銘　陳美霖】

風的黃爸爸也很努力的說：「吃素很好。我吃素已有五年多了！腦筋清楚，身體輕鬆，都比剛中風時要好的太多了。感恩啊！」

◎ 齋戒淨心地

這是第二個星期六，來分會用齋人數近一百二十位。用齋前，志工、家長、小朋友、老師、會眾一起於佛堂祈禱，大家心口一念，虔誠唱出心中的祈願。靜思中文班小朋友專心祈禱的神情，很觸動人心，可見慈悲善念已在小小的心田發芽。八位師姊以歡喜心行堂供齋，一份素齋可結無量善緣，祈願人人都能知道吃素才能救地球。在佛堂後方，師兄師姊們貼心的擺放了甜甜桌，讓年幼的孩子能安心用餐，也方便一家人溫馨的圍坐。父母利用機會以身示教，帶動孩子吃素，把愛護生命人人有責的觀念，傳承給下一代。

◎ 行善社稷安

在律師樓上班的慈青吳鼎中，在同事前推廣素食的好處，得到多位同事的認同，於是他常利用午休時間，回分會領取素食便當。在享用過幾次素食齋飯後，同事凱洛琳．慕勒表示：烹調素食菜餚其實很容易，只要有心，吃素一點也不困難。不但如此，鼎中還向公司樓下的茶葉專賣店推廣環保素食。熟識的店員小姐 在吃完素齋後表示：吃素對她而言，好比常喝咖啡的人第一次喝茶，清新的感覺令人難忘。

有人發願吃素為年邁的父母祈福；有人邀約同事一起歡喜齋戒。每個人的出發點雖然不同，但環保素食愛護大地的心念，已經被啟發。

捐贈Shakti霞克堤教育中心

對象：Shakti 霞克堤教育中心
項目：靜思語、二十張桌椅、六張電腦桌、電冰箱一台
時間：二〇一〇年七月十三日
地點：奧克蘭市西區

七月六日一早，慈濟紐西蘭分會的公務車裡排滿二十張桌椅、三張電腦桌，等待志工將它們送往奧克蘭市西區Shakti Community Council Inc.的Education Training & Advisory Company Ltd霞克堤教育中心，另有三張電腦桌和電冰箱一台於七月十三日送達。

紐西蘭分會和霞克堤的因緣追溯自二〇〇四年起，慈濟人開始一個月一次的物資捐贈和關懷，如：食用油、米、麵粉、罐頭、牛奶、咖啡、糖、蔬菜、清潔用品等日常生活用品。霞克堤自一九九五年於奧克蘭成立，輔導對象以受到家庭暴力，或不平等待遇的亞洲、中東和非洲移民的受虐婦女為主，幫助她們適應紐西蘭的社會，了解應有的權力與義務，學習語文和心理輔導，目前奧克蘭地區有二十三位婦女接受輔導中。

因個案身份敏感，其所有生活細節和活動範圍，在紐西蘭法律保護下不得公開，所以負責的陳金葉師姊和陳玉英師姊，還需要簽切結書才可以做進一步的關懷。基於多年的互動，二〇一〇年三月起慈濟人捐贈的物資和愛心，從間接轉交改為直接送到庇護所的方式，這份信任讓志工加倍努力耕耘這一方福田。

因為慈濟會員的轉介，訪視組得知該教育中心有得到其他單位贊助的三台電腦，以供受虐婦女學習之用，但礙於經費，無法添置桌椅，經溝通後，慈濟人感恩這次付出的機會。該學習中心的負責人Mola茉拉女士，看到師兄師姊的到來，嘴角的笑意不曾停歇，她表示：「"Shakti"在印度文是"能量"的意思。慈濟從二〇〇四年開始和霞克堤一起幫助這一群婦女，給予她們信心和愛的能量，非常感恩你們的付出。」

沉甸甸的雲層霸佔住今天奧克蘭的天空，抬頭尋找冬陽的蹤影，喜見晴藍在一隅微笑招喚。慈濟志工合力從車上搬下椅子，細心整理並在椅背後貼上慈濟徽幟，也貼上慈濟人的祝福。小小的教室是無數受傷心靈的中途之家，尋找人生方向之路也許漫長，這些桌椅將陪伴她們學習成長找到自我，到達亮麗的彼岸。

執行長陳相雄師兄帶來四國語文對照的靜思語、台灣慈濟月刊和紐西蘭慈濟季刊，放在該中心的圖書室內供有緣人借閱，慈濟人由衷的希望這幾本書和上人的法能陪伴需要心靈良藥的人，走出低潮。茉拉女士開心的當了這本靜思語的第一位讀者，也和大家分享一則：「大錯誤容易反省，小習氣不易去除。」頻頻點頭的她，並邀請慈濟人一起參加教育中心的落成典禮。

離去前，一位中國婦人呂雲花女士駐足在印有「台灣佛教慈濟基金會」的公務車前，看到慈濟人連忙問到：「你們在哪裡？我是佛教徒，一直在找這樣的團體啊！」在師兄師姊的解說後，她留下聯絡電話要報名參加志工行列，那真誠的態度讓志工不禁自問，慈濟是一條菩提大直道，有人尋尋覓覓不得，有人在門口徘徊不決，幸福的慈濟人！要時時擦拭自己的初發心，讓它發光發亮，不要磋跎時日，可惜了這份福緣。

後記：北岸協力組長邱素靜師姊已接引這位有緣人，參與Browns Bay中風協會志工點，照顧中風長者的工作，與眾師兄姊同耕福田。

【撰文／張麗禎　攝影／陳淑芬】

捐贈水景小學電冰箱

飲食是保持健康的重要因素，素食是最好的選擇。紐西蘭心臟基金會中的推廣素食小組人員，認為應從小培養素食的習慣，在多次的溝通和訪視中，位於奧克蘭西區的Water View水景小學，是第一所和該基金會合作的學校。

水景小學名列全國最貧窮學校之一，學校規模不大，全校學生二百位左右，大部分是太平洋島民的孩子。因飲食習慣不良，喜歡吃些高脂肪、高熱量、高糖分的 垃圾食物，所以大多數人在年輕的時候，就罹患了高血壓、心臟病、糖尿病等慢性疾病。

在校長Butt Shreen巴特先生和Margi Watson瑪姬老師全力帶領下，把學校供應的午餐改為素食的三明治和沙拉，鼓勵孩子們養成素食習慣。還帶領學生們在校園內開闢兩個區域，用天然肥料種植有機蔬菜和水果。為了培養孩子們的慈悲心，校方很用心的教導孩子們，用大自然的方法來預防蟲子。

學校因為經費拮据，廚房內僅有的一台老舊冰箱，在只有冷藏的功能下已經使用很久，近日又發生漏水以及門也關不上的狀況，實在已不能再使用。所以透過心臟基金會的志工Ashleigh Cussen艾許莉和Fiona Robert費歐娜的居中連繫，才有了今天的大愛足跡。

分會七月吉祥月正在推廣齋戒素食，同時也希望人人都有「吃素很健康」的觀念，所以把握因緣，於八月十七日下午二時，由執行長陳相雄師兄帶領六位師兄師姊，合力將一台三菱牌雙門冰箱，捐贈給水景小學。很感恩師兄們為了省下運送電冰箱的費用，事先開公務車去店裡搬，然後再運到學校，這是慈濟人「克勤克儉」精神的展現。

在校內的聚會中，舉行了簡單的捐贈儀式，在陳相雄師兄為孩子們解說素食的好處之後，大家把新的電冰箱搬到簡樸的廚房。孩子們高興的坐在餐桌前吃著素食三明治，天真燦爛的笑容和純真無邪的眼神，透露出心中的感恩與歡喜。老師欣然的表示：有了新電冰箱儲藏蔬菜水果與剩餘的食物，以後不用再怕食物壞掉了。但願這台冰箱在未來的日子裡，陪伴著全校師生一起由速食走向素食，奠定素食的飲食習慣，也為健康的人生打下良好的基礎。

【撰文／王文欣　攝影／邱瑞屏】

大愛啟善念

Mark Lim馬克師兄是從新加坡移民到紐西蘭的，為了照顧年邁的父親，四十好幾的他一直與父親同住。去年父親過世後，他成了孑然一身的獨居者。後來因為中風，經由中風協會轉介來分會，參加每月一次華人中風協會的活動。

他因為年紀輕，身體復原的很快，又加上英文頗為流利，所以在師兄師姊的鼓勵下，加入分會每月二次APC喜憨團體定期活動的陪伴志工。沒想到正做的很歡喜的時候，另一個無常卻又降臨。

當醫生宣告檢驗出淋巴的腫瘤是惡性時，馬克師兄感覺非常的無耐與怨歎。但是在師兄師姊們輪流陪伴到醫院作化療，風雨無阻的每天送飯到家中，這有如家人般的大愛，激發了他面對病魔的勇氣。

今天是他到檢查中心驗血液的日子。早上約十時許，師兄師姊們依約來到他家。打開門，迎面而來的是馬克師兄歡欣的微笑，他看起來體力比上星期增強許多。

鎖門時，師姊接過他手中綠色的環保購物袋，往內一看裡面裝有許多回收的塑膠袋，好奇的問這些要做什麼？馬克師兄說：等抽血檢查完畢後，要去買些生活必需品。

很佩服馬克師兄在日常生活中做到環保，不因為自身的病痛而懈怠。有時給自己一點不方便，卻能換來健康的身體和乾淨的大地，那是何等值得的啊！祝福馬克師兄早日康復，重回付出無所求的志工行列。

【撰文／王萍　攝影／慈儀】

百年樹人

二〇一〇年 紐澳靜思語教學研習營心得分享

紐西蘭靜思中文班成立十周年了。一九九九年，從第一顆種子老師黃瓊瑩師姊的靜思語教學開始，而後二〇〇〇年紐西蘭分會正式成立，中文班由李昌美師姊承擔，學員從第一屆的七位學生，到現在二〇一〇年十班約一百二十位學生，紐西蘭慈幼在十二位老師和二位實習老師的教導下，快樂學習中文以及接受品德教育。

因分會有足夠的空間可以利用，中文班在分會教學授課，孩子上課的同時，師兄師姊也不定期舉辦各種活動來接引學生家長，如花道、講座、手語、環保淨地等，也有家長選擇在靜思書軒閱讀靜思文物，不同方式均得到大家的肯定。

為了讓教學內容更加豐富生動，紐西蘭分會的十位老師前往雪梨，在劉錦修師姊的帶隊下，參加澳洲分會舉辦從七月七日到七月十一日，二〇一〇年紐澳志工精進營和靜思語教學研習營。七月六日凌晨四點，寂靜的黑夜中，大家向奧克蘭機場出發，帶著期待的心情飛越塔司曼海峽抵達雪梨。二十位由台灣來的慈濟人和教聯會老師，與大家分享靜思語教學的經驗與心得，隊員均表示獲益良多。

七月十七日星期六，十四位老師在靜思書軒茶會，分享研習心得。

◎ 呂佳峰師兄希望以後在設計教案這方面多收集資料，充實自己。

◎ 劉錦修師姊認為教學中帶入團康，讓氣氛活潑，可提高孩子的學習意願，多用鼓勵讚美的方式，讓孩子的品行和學業並進。靜思語教學的對象不僅止於學生，希望家長也可以一起學習，和孩子分享討論，如此方能落實孩子的品德教育。

◎ 蔡嬌蘭師姊提醒大家，善用聯絡簿和家長一起關心孩子。

◎ 李俞慧師姊分享這次營隊中，自己最受用的一堂課「教案設計」，如何用身邊的各種素材把靜思語融入教材中。

◎ 陳玉英師姊拿出上課時短短一小時內，小組的教案設計成果，活潑生動連組員都玩得不亦樂乎，她建議要大家組隊合作，一起腦力激盪，一定可以設計出精彩的課程，讓學習更有趣。

◎ 廖佩吟師姊覺得靜思語說故事較具困難度，台灣老師豐富的教學經驗，是她學習的最好典範。

分享告一段落，觀賞紐西蘭靜思中文班十周年回顧短片前，中文班前身的靜思語教學班學生陳昕，和爸爸陳文生師兄、媽媽邱鈺婷師姊從臺灣來訪，並為靜思語教學作見證。站在女兒上課時的舊照前，鈺婷師姊表示：「當初因為大家想要參加慈濟的活動，但帶著幼小孩子有所不便，感恩瓊瑩師姊幫忙照顧孩子，並加入靜思語教學，讓大家安心的參與活動，說也奇妙，當時四歲好動的女兒，也就安靜下來。」文生師兄看到相別八年紐西蘭分會的成長，心裡有說不出的喜悅，也祝福紐西蘭慈濟志業步步踏實。

「十年樹木，百年樹人」教育志業是慈濟世界裡重要的一環，感恩每一位老師用心的付出，守護一棵棵名字叫做「希望」的菩提樹苗。

【撰文／張麗禎　攝影／張麗禎】

預防勝於治療

有鑒於心血管疾病在紐西蘭是排名第一位的健康殺手，七月二十四日紐西蘭心臟基金會華語講師譚凱虹女士，受邀於靜思書軒為六十位會眾大德，主講一場如何讓心臟健康的講座。

紐西蘭心臟患者發病年齡有年輕化的趨勢，病患多在三十五至五十五歲之間，於二〇〇六年調查有一萬二千三百三十五人死於心血管疾病，心臟基金會在其網站裡提供很多相關資訊，希望幫助民眾提早發現問題，以及推廣如何預防的概念。

譚講師循序漸進的解說，從如何降低罹患心血管疾病的危險性、並利用血管模型解釋心血管阻塞的狀況，詳細介紹均衡的膳食觀念，選購符合紐西蘭心臟協會認證的食品，如何從飲食和運動各方面來照顧自己的健康。在食物方面，因應慈濟推動素食的理念，講師提醒素食者多攝取含鐵質豐富的綠葉蔬菜、粗糧、堅果，並與含維生素C的食物搭配，即可補充所缺乏的營養素。開放提問時間，來賓們踴躍舉手發言，問題從油脂、嬰兒奶粉到醬油的選擇等，現場氣氛熱絡、欲罷不能。

除了注意均衡飲食攝取，在推廣預防方面，紐西蘭分會從二〇〇九年開始舉辦免費健康檢查，為本地社區居民的健康把關。台灣前衛生署長張博雅女士，在紐西蘭醫療志業的海報前說道：「台灣在一九九五年開始推動全民健保，實施沒有經濟障礙的治療，很高興慈濟在紐西蘭推動以社區為單位的免費健康檢查，喚醒民眾對健康的重視。非常感佩，慈濟人在全世界各地，做了相當多的義診和愛的照顧。」

九十分鐘的講座結束後，譚講師接受訪問時表示：「今天介紹如何利用紐西蘭心臟基金會的網站，檢測心臟的健康情況，希望能幫助大家做到心血管疾病的預防。」會後，來賓紛紛到台前領取資料，可見預防心臟健康的觀念，已經開始在每個人的心中發酵。

【撰文／張麗禎　攝影／張麗禎】

日子不空過

三個月前，我是一個整天待在家裏無所事事的人。自從接觸慈濟後，開始到紐西蘭分會當志工，讓我有很多機會可以幫助他人。在志工點，我協助東區中風協會的病友們玩室內保齡球；週四在會所，我和喜憨團體的朋友們一起做手工和插花。當我看到對方喜悅的面容時，自己也感到無比欣慰。短短三個月的志工生活，我親身體驗慈濟人付出無所求的大愛精神。

在慈濟讓我成長許多，學習用感恩、尊重、愛來面對人事物。上人慈勉大家要內修誠正信實，外行慈悲喜捨，還要心寬念純，待人柔和，處事要多用心。更要以善以愛去造福人群，發揮「合心、和氣、互愛、協力」的團隊精神，以「正心、正念、正行」與人共處，並懷著「克勤、克儉、克難」的生活態度。

感恩慈濟提供一個行善的道場，讓我了解只要朝著「對的事情，做就對了」的方向精進，我的人生便不會空過。

【撰文／梁潤森　攝影／張麗禎】

大地農夫

傷害地球的禍端是人類，保護地球的推手也是人。有一群想為大地母親盡一份心的年輕人，儘管下著雨，大家依然抱著喜悅及期待的心情，搭船前往Motutapu莫圖塔普島，進行紐西蘭慈青首次的兩天一夜外島植樹活動。

抵達後，慈青們在莫圖塔普復育基金會的指導員，John約翰及Maggie瑪姬帶領下，踏上旅途。一路上，約翰向慈青們介紹島上的植物及近期保育計畫的成果。儘管在徒步的途中都下著雨，夥伴們依然不放棄，彼此陪伴著一步接一步的往前行，開心的聊著天、互相認識和欣賞沿途島上獨特的風景及山丘地形。慈青涂君曄，邊走邊唱著兒歌，帶來許多歡笑，也表示原來離奧克蘭這麼近，就有風景這麼特別及空氣清新的地方。指導員瑪姬也藉機解釋，他們的目標是要恢復島上原始的自然生態及保護文化遺址。

歷經三個小時的步行大家都非常開心，堅持到了終點。休息後，約翰帶著慈青們前往砲台的遺址參觀，也讓慈青們更加貼近與認識這座島的歷史與地形。沿途也看到大自然的美麗，更體會到保護自然環境與生態的重要性。

經過一整天，大自然的洗禮，到了晚上慈青們抱著感恩的心，嘗著詹順名師姑和陳慧瓊師姑精心為大家的準備藥石。有許多熱心的夥伴們，主動為大家盛飯菜和清理，展現出溫馨家庭的氣氛。當天晚上大夥們放下一切事物，一起在戶外聽著海浪的聲音聊天談心。夜深了，燈光引來的飛蟲與波浪聲，伴隨著大家進入睡夢中。

第二天早晨，在戶外呼吸著早晨清涼的空氣，看著天空，雖是多雲但偶有陽光從雲縫隙滲透出，也沒有下雨，大家都很高興。

植樹地點是在島上的Home Bay家灣。前往家灣的路上，有一大遍的森林，長滿著正在茁壯的小樹，這片森林是從一九九三年至今，由各地的志工參與自然生態復育計劃的成果。昔日的小樹，如今往上一看樹枝都已經茂盛的在空中成長。樹林的入口宛如一個時空隧道，帶著大家回到過去，體驗幾百年前原本在這座島上的原始森林。

經過指導員們的解說，才知道除了植樹外，復育計畫中還有其他重要的環節，像是繁殖樹苗及清除有害的植物。有數位慈青們熱心的自告奮勇去承擔拆除破舊的圍牆及清除雜草的工作，而師姑師伯們以及慈青則分成三組前往不同的地方植樹。

師姑師伯組在水深及膝的濕地中，種植樹苗。隨行慈青涂君曄表示「雖然濕地的水很冰冷，但在植樹過程中，身體很快的熱起來」。在濕地中植樹也讓慈青想到在大片農地種植水稻農夫的辛苦，尤其是要時時不斷的彎腰，還有在泥巴地中行走。即使辛苦，師姑師伯們還是依然保持快樂的心情，一起與指導員Russell羅素歡樂的邊唱、邊種。

另外兩組則是到陡斜的山坡地上植樹。慈青們都認真的聽著指導員Bridget布麗姬特解釋植樹的過程與重點，像是鋪一些草在樹的周圍，來防止雨水沖掉樹幹表面的土壤。夥伴們接著分成兩人一組，輪流挖土與種樹。另一頭植樹的慈青夥伴們，在指導員Belinda貝林達的解釋下，了解到在河流旁種樹，是為了減少牧場所排出的水裡面的細菌，及避免雜物進入河流影響生態。經過大家的努力，在短短的時間裡，這原本光禿禿的一片草原，漸漸充滿小樹的生命氣息，真的很感動。活動後暖暖的陽光也慢慢的展露出來，彷彿在為小樹苗們加油著。

在休息過後，指導員Ken肯恩帶著幾位慈青們去看看十六年前種植的樹木。在樹林中，慈青林文心看見自己今天種下的小樹苗長大後的模樣，也期待在將來，今天所種植的小樹苗們，也會像這些大樹們一樣，健康的矗立在這美麗的島上。

最後所有的志工們聚集在一起，分享今天活動的一些感想，也互相讚美與彼此感謝。指導員們也期望大家有時間，可以回來幫忙以及體驗大自然。

【撰文／李奕圻 林文心 攝影／李建中】

小菩提心語-勇氣班

◎我最喜歡的一本書

劉浚杰

我最喜歡的一本書就是二舅送給我的一本書。那本書的名字就叫做「十萬個為什麼？」書中的內容充滿了趣味的知識和未知的世界。讓我知道為什麼太陽每天都從東邊升起?為什麼人會長高呢?在這本書中有趣的解答過程，讓我對世界更了解了。

◎我最喜歡的一本書

陳泳卉

我最喜歡的一本書是「世界地圖書本」。我常常翻找一些國家的地理位置，它的人口有多少、生產品、歷史背景、宗教、語言、城市、首都、運動等等，我都很有興趣和想去了解他們的民族習俗和風情。

除此之外，我也可從書裡知道世界上最長的河流在那裡，最高的山和最大的湖泊等等。書中美麗的彩色圖片和詳細說明，真是令我看了愛不釋手。

◎我最喜歡的一本書

呂怡緻

我最喜歡的一本書是「巫婆」，作者寫了很多書都有得獎，很多人喜歡他的書，因為他寫的書都很好看。這本書是關於一個小男孩和他的奶奶。他的奶奶知道怎麼認出巫婆。巫婆對小孩來說太危險了，因為巫婆很討厭小孩子。她們一直想辦法要把全世界的小孩給弄不見。

有一天小男孩的奶奶生病了。醫生說他們必須去一間旅館住。在那旅館裡小男孩在房間裡，忽然遇到一個高高的巫婆，她是一個首領，發明了一種藥水，可以把小孩子變成一隻老鼠！

小男孩和他的奶奶想出了一個辦法，把全部的巫婆都給變成老鼠，然後全世界的小孩都很安全了！萬歲！

◎我最感謝的人

奕安

我最感謝的人是我的媽媽，因為她把我生下來。小時候，餵我喝牛奶、吃飯，幫我洗澡、換尿布，教我如何學走路、學說話。長大後，關心我的功課，照顧我的身體健康，教我許多做人做事的道理。把我辛苦撫養長大，所以我最感謝我媽媽。

◎生日

劉浚杰

我最喜歡的日子就是我的生日。到了那一天，媽媽就會做一個美味可口的蛋糕，和煮我最喜歡吃的食物。姐姐會送一個生日禮物，遠在馬來西亞的外婆和姨媽也會寄生日禮物和美味的家鄉特產送給我。在生日的那一天，通常媽媽會帶我們到郊外逛一逛和拍些照片。我的生日願望就是希望外婆和姨媽會和我一起渡過一個難忘的生日。

素食新義

自從SARS之後，證嚴上人不斷的呼籲大眾戒慎虔誠，更積極提倡吃素的重要。幾年下來地球氣候變遷，全球暖化問題日趨急迫，天災不斷。這是大地在反撲，因為人類慾念的不斷上升，只知道對大地資源的予取予求，不懂得敬天愛地，所以宇宙間的四大不調，提醒我們要有警世的覺悟。

當全世界都在關心全球的環境問題，如何將二氧化碳減到標準值以內，上人早已慈示我們只有「克己復禮」、「素食」、「少欲念」才能淨化我們的地球。以一個家庭主婦來說，當然就是改變全家人的飲食習慣及態度，來為愛護地球盡一分心。

紐西蘭分會為了推廣環保素食，安排每個月一次的素食烹飪課程，並貼心地架設錄影機，拍攝播放老師示範的每一個細部動作，讓初次參與的我，有如大愛台節目「心素食儀」般的身歷其境。主講老師是陳淑卿師姊，這次的教學菜單是手工麵條的製作及紅燒素肉的製作。她熟練的技巧加上邊說邊做的臨場感，讓在場的會眾聽得津津有味，還不時的提出問題，在一問一答之間，會場充滿了溫馨與熱絡，而且淑卿師姊還細心的提醒容易忽略的小地方，讓會眾更聚精會神的聆聽和學習。最後大家用直接的方式來肯定這次的活動，央求老師下次再開課，老師也盛情難卻地答應了。

我想大家都想為地球盡一分心，尤其在農牧業發達的國家如紐西蘭等，要吃素並且要把素食做得健康又好吃，真的不容易，希望分會的環保素食講座能接引更多的會眾大德來響應吃素救地球。

【撰文／陳麗茹】

健康素食

一年一度的農曆七月吉祥祈福會在八月二十四日上午圓滿結束。為配合今年的齋戒月活動，更在下午舉辦素食講座，由北區的陳淑卿師姊主講，因為中秋佳節將近，講座菜單訂為台式月餅的製作。

當天參加講座的會眾大概有七十人，加上分會部分師姊估計共八十人。有幾位香港太太在用完午齋後，就一直站在一旁等候，只為了能坐到第一排的位置，可以看得更清楚些。淑卿師姊所示範的綠豆椪簡單易學，材料很容易取得，示範過程中並不忘向會眾介紹健康的素食，建議大家不要選用動物性油脂，改用植物性油脂，一樣可以做出美味可口的餐點。

在品嚐後，大家都讚不絕口。特別是幾位香港太太表示：以往在家也有製作港式月餅，但程序繁複，而且所需工具太多，還要在餅模上印出模印等，想不到今天所示範的台式月餅，口感清爽，沒有港式月餅中豬油的油膩感，植物油方便使用又健康。

所以只要多用心，傳統的食品也能美味健康兼顧，祈望大家齊來響應素食，愛自己愛大地。

【撰文／葉鳳儀】

綠豆椪(凸)

一. 材料

a. 內餡：脫膜綠豆瓣400g(1包)，白糖200g，奶粉2大匙，烤過的核桃50g。

b. 油皮：中筋麵粉300g，奶油100g，糖粉50g，水130g。

c. 油酥：低筋麵粉220g，奶油100g，沙拉油20g。

d. 紅色素少許

二. 作法

a. 內餡：

1. 將綠豆瓣泡水2小時後，再將綠豆瓣瀝乾，置入電鍋中蒸熟，馬上加入白糖拌勻，再用搗泥器將其搗成泥狀，即為綠豆沙，等放涼後加入奶粉拌勻。
2. 將綠豆沙分為20個，並包入核桃即為內餡。

b. 油皮：將麵粉，糖粉置入鍋中，再放入切丁的奶油，用雙手把奶油與粉料搓揉均勻至奶油完全融入粉料中，再加水和成麵糰後鬆弛20分鐘待用。

c. 油酥：將麵粉，奶油搓揉均勻至奶油完全融入粉料中，再加少許沙拉油後和成麵糰，即為油酥。

三. 合成作法

1. 將鬆弛後的油皮，油酥分別切割成20小塊。
2. 再將油酥包入油皮中成小糰。
3. 利用麵棍將油酥皮糰擀開，再由上往下將油酥皮捲起，換另一方向，再重複一次擀平與捲起的動作。
4. 將擀好的油酥皮鬆弛10分鐘後，將其擀開成圓形。
5. 將以擀開的油酥酥皮包入綠豆沙餡，用虎口壓住油酥皮周圍，由外往內包緊成圓凸狀。
6. 用筷子沾紅色素在綠豆椪上蓋點作造型後放入烤盤，以170度C烘烤約25分鐘即成。

歡喜齋戒

中國的農曆七月俗稱鬼月，傳說這個月是所有在外的孤魂野鬼們的休假日，鬼門關大開，而初十五中元普渡，民間也有拜拜的習俗，以大魚大肉的方式來宴請好兄弟，燒紙錢給鬼朋友們，請他們不要來干擾我們。從小農曆七月總帶給我們很多的想像空間，也衍生了很多的故事流傳民間。

今年二〇一〇年的農曆七月，在紐西蘭的慈濟人以另一種方式來詮釋鬼月，我們以吉祥月的思維來感恩父母、師長及周遭的人事物，更感恩一切萬物所給予我們的養份，讓眾生能在地球上居住生活。很榮幸我參與紐西蘭分會的供齋活動，以實際的行動——提供素食的營養午餐，讓有緣的人能發善心，少吃葷食。

香積的師兄師姊很用心的設計菜單，從農曆七月的第一天到最後一天，每天會以不同的素齋菜色，提供二百份的素食餐盒，由各區的志工輪流支援廚房的所有工作，志工的發心匯集成一股很大的力量，讓所有分享到這份愛心素齋的人，都感受到慈濟人的用心，並藉著這次的活動，鼓勵大家能少吃一餐葷食，就能讓地球減少一份耗損，少吃一份肉就可以減少一份污染，讓節能減碳在生活的實踐中落實。

這次的活動深深影響了我，下定決心開始吃素，歡喜的調整自己的飲食習慣，本來以為不可能在我身上發生的事，也終於發生了，我可以不吃肉而且體重也逐漸下降中，這是我的另一種意外收穫，不是嗎？我也將這份好因緣帶給公司的同事和朋友，鼓勵他們也能常吃素。我把素食便當送到朋友家、公司和往來的公司行號，讓大家感受珍惜地球的重要性，和素食對健康的好處。

這次的迴響真不小！很高興這段日子裡，有人被我影響而吃素，也有人以捐款的實際行動來支持這個理念。希望藉著這次慈濟的活動，拋磚引玉的讓更多人能參與環保素食護大地。

【撰文／黃柏誠　攝影／李建中】

健康素食講座食譜

紅麴素腸

一. 材料：燻素鴨一片或麵腸三條，香菇絲4-5朵，地瓜粉6大匙，豆腐皮3張，素肉漿1包(300g)。

調味料：紅糟3大匙，素蠔油2大匙，糖2大匙，五香粉1/4小匙，香油1大匙，花椒粉1小匙，肉桂粉1/4小匙。

二. 做法：

1. 將燻素鴨斜刀切成細長狀，以調味料拌勻醃半小時，香菇切絲爆香。
2. 加入爆香香菇，地瓜粉，麵粉，素肉漿，半勻成餡料。
3. 將大張豆腐皮切成四等分，包入餡料，捲成香腸狀，排在已塗抹香油的盤上，再移入蒸鍋，蒸15分鐘即成。
4. 食用時，將素腸煎過或炸過，並切成片排盤。

烤麩

一. 材料：麵筋粉(gluten flour) 450g，

中筋麵粉120g，溫水600g，酵母粉1小包(8g)

準備工作：將烤箱溫度50度C，開5分鐘。

二. 做法：

1. 先用溫水溶解酵母菌。
2. 將麵筋粉與麵粉混和放入鋼盆中，再把已溶解的酵母加入粉料中，迅速和成麵團。
3. 將鋼盆置入烤箱，發酵約40分鐘。
4. 再將鋼盆移入電鍋中蒸熟。(外鍋加一杯水)
5. 等烤麩放涼後，將其切成小塊，再放入油鍋油溫約170度C炸至金黃色即成。

紅燒烤麩

一. 材料：烤麩300g，竹筍1支，黑木耳或香菇3-4朵，滷熟花生100g，紅蘿蔔1條。

調味料：醬油3大匙，醬油膏2大匙，冰糖1大匙，薑片3片，香油少許。

二. 做法：

1. 將木耳泡軟切塊，竹筍切片，紅蘿蔔切塊備用。
. 熱鍋倒入2大匙油，爆香薑片，接著放入紅蘿蔔，竹筍，黑木耳，熟花生，炸過的烤麩拌炒後，再加入醬油，醬油膏，冰糖，沖入適量的水，煮至入味收汁。
3. 起鍋前再拌入少許香油即成。

證悟的曙光

——劉濟雨著

現代人普遍忙碌，如何才能忙而不盲，本書中分「點燃心燈」、「身心安頓」、「寄語晨光」三部分，慈濟志工劉濟雨和大家分享引法入心之要，為自己活出又忙碌又快樂的生命風采。

利用清晨時光靜心沉澱，在忙碌的工作中，多了一分氣定神閒的從容與覺知，思維改變之後也影響了決策，這樣的品質與成效，成了妙用時間的生活智慧。

自序摘錄

《證悟的曙光》前後花了半年的時間完成。在前一本《心靈季語》出版之後，近年來慈濟志業推動的腳步更明顯加快，會務也與日俱增，在此情況下，生活自然是加速忙碌。為有效將工作及時處理，不讓它積壓而成為工作壓力，我們只得學習用智慧去安排時間。

曾經有人請示證嚴上人：「您分秒不空過，日子過得如此忙碌，難道不會有倦怠的時候嗎？」上人回道「我每天為佛教、為眾生而忙碌，這些都是自己有興趣的事情。一件事情我們對它有興趣，又做得很歡喜也很感恩，也把它當作自己的使命，自然就會做得無怨無悔，這就是力量的泉源。」這是生活禪，也是覺者的境界，值得我們去學習。

二〇一〇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

再怎麼深重的煩惱，
只要一念心轉，無明變光明；

再怎麼難以承受的痛苦，
只要徹悟生命真諦而覺悟，
就不再痛苦了。

再怎麼黯(黑甚)的黑夜，
只要太陽升起，終究一切都會過去的。

我們身上的諸多小習氣和人格上的小缺陷，
經年累月，形成了無形的暗室，
有如火藥庫一般，爆發力十足，
它有攻堅滅頂的力量，
會大大影響我們的一生。

只要我們時時點燃智慧心燈，
並讓心燈自照，
這樣就是「心靈暗室，一念能明」。