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

紐西蘭

二〇一一年三月

第四十四期

廣行環保福滿乾坤
淨化人心風調雨順

目錄

1 上人開示—愛灑人間　福慧年年　陶玉萍
3 分會新春祝福感恩會報導　王文欣／張麗禎
5 付出的喜悅　林子玲
6 蔬果運動　王萍
6 從心開始　葉春蓮
7 參與澳洲布里斯本水患賑災　王萍
9 參與澳洲布里斯本水患賑災心得分享　張麗禎
10 天災無情人間有愛　葉春蓮
12 溫馨茶會　呂幸芳
13 授證的那一天
13 承擔的開始
14 重創的花園城市　張美瑜
14 素食小英雄　梁初枝
15 有心就不難　陳崇旭
15 做環保　迎「心」春　張文德
16 灑下好命的種子　除冠宇
17 中文班園地　和氣班
18 靜思文物介紹—灑下好命的種子
18 紐西蘭分會活動表／漢彌頓活動表

P.3

P.5

P.8

P.11

P.16

靜思語

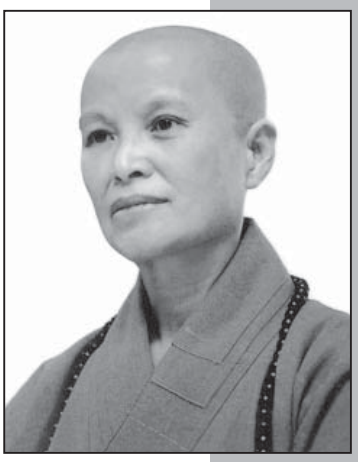
要提起就完全提起，
要放下就全心放下。

When you perform a task,
do it whole heartedly; When you refuse a task,
leave it without regret.

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

愛灑人間，福慧年年

◎ 愛灑人間，福慧年年

時間無聲無息、不斷流逝，再過幾天，日曆又要換新，新的一年又將來臨了。

過去一年，每一分鐘、每一秒鐘能平安度過，要懷抱感恩心；同時更要戒慎虔誠，以歡喜心迎接新年到來。

慈濟成立即將屆滿四十五年，感恩過去每一天、每一個時刻，許多人以智慧與力量投入，成就這一切；我感恩事事、感恩人人；也祝福大家，新的一年是平安、吉祥、福慧年。

◎ 日日平安、年年吉祥

日日平安、年年吉祥，是人人所期盼；福與慧，也是人人所祈求。人生若能福慧俱全，實是至高無上的幸福。

但是，福與慧實在求不可得。唯有做，有做才能有得；日日造福，才能時時有福。要修「慧」，先要把心擦拭乾淨。就如一面鏡子，若常保持乾淨，映照出的境界就能清楚明朗。

過去的人生，難免有過錯；「法」譬如水，可以洗淨垢穢。期待人人自我警惕，用心入經藏、誠懇大懺悔；懺悔清淨後，還要為未來發願——時時顧好心念，維持心思明晰，明辨是非，才能步步行走在人倫道德軌道上。

◎留福給子孫，就是修德

兩千多年前，佛陀就曾預言，未來世界是「五濁惡世」。「濁」，就是不乾淨，也就是污染。現今環保提倡「減碳」——減少二氧化碳的排放量；「二氧化碳」就是「濁氣」。

這股污濁之氣，來自眾生共業——人類為了追求經濟發展，不斷提煉石油、開採山礦、砍伐樹木……日常生活用物，來源幾乎離不開這幾項，這也是造成大地毀傷的主因。

大地資源流失，哪怕是萬年、千年，都無法填補。假如現在我們就把山挖空、石油抽光、樹木砍光；地球資源枯竭，後代子孫如何度日？

要讓四大調和、大地平安，千萬不要過度開發；要子孫未來好，就要少欲知足，珍惜大地資源。

以前的人早上起床，就先到廚房生灶火，準備煮早餐。反觀現代人，很少在家煮飯，早餐無論是在外面買麵包、豆漿、油條、燒餅，常是用一個個塑膠袋裝著，東西吃完後，這些塑膠袋馬上變成垃圾；飲料如瓶裝水、盒裝牛奶、罐裝果汁，容器也是喝完即丟……從每天起床開始，就離不開用一次就丟掉的物品。

這些寶特瓶、鐵鋁罐、塑膠包裝，似乎成了現代人生活的「必需品」。但真的必須使用嗎？其實不需要。

若能回歸早年生活，人人盡量在家用餐，或是自備容器購買，不僅吃得健康又衛生，也不會製造那麼多垃圾。珍惜點滴資源，就是增加一分福。

希望人人減少消耗資源，並且將資源徹底回收分類、重新再製；如此就不必再開山礦、抽石油，減少污染。若不得不開發，也要懷抱感恩、疼惜的心，謹慎為之，並且點滴珍惜。

紐西蘭分會二〇一一年

新春祝福感恩會報導

◎ 廣行環保福滿乾坤

南半球的二月是盛夏，適逢華人最重視的春節。慈濟紐西蘭分會邀請十方大德於二月十三日齊聚一堂，舉行以「廣行環保福滿乾坤，淨化人心風調雨順」為主題的新春感恩祝福會。會中除了聆聽上人開示，觀賞二〇一〇年慈濟大藏經影片之外，還有以服裝秀來展示大愛感恩科技所研發的各項產品。

以回收寶特瓶再製的各式服裝、圍巾、手套、護腰等產品，不僅式樣簡單大方，穿在身上輕柔舒適又保暖，尤其在製作的過程中，完全合乎環保的標準。走秀的模特兒都是由志工們擔任，有老有小，雖然心理很緊張，但是都有能為慈濟環保代言的喜悅，結果獲得大德們陣陣的驚嘆和熱烈的掌聲。

由慈青和志工們呈現的情境劇「一日五善」，教導大家力行日常生活中簡單的五件事，一起來疼惜大地，為子孫們留下一個乾淨的地球，內容活潑生動讓人印象深刻。而李建中師兄和陶玉萍師姊引領的二十位志工們合唱《大地的希望》，是互勉生活在這地球上的你我，要有多一分善念，少一些貪求的心態，大家從自己的心開始，以愛為力量，來守住善的循環，讓大地充滿綠色的希望。

人人期盼的福慧紅包，裝滿上人對大家的祝福，由執行長陳相雄師兄和副執行長劉錦修師姊恭敬致贈。結束前全體以虔誠的心祈禱，祈願天下無災無難歲歲年年。新春感恩祝福會圓滿結束後，三百多位來賓在流暢的動線下，享用由十多位香積菩薩準備的素齋。更因為是炎夏，他們還貼心準備了沁涼的冬瓜茶，給會眾消暑解熱。

今年的主題是廣行環保福滿乾坤，於是師兄師姊從會場的佈置到海報的展示，多以回收的資源，如：用完的衛生紙筒、廣告宣傳單、回收的麻繩、鐵絲等，來做應景的鞭炮、花盆等，裝點出新春的氣息。會場外的三個展示區分別是環保系列產品展覽，澳洲布里斯本水患賑災說明，以及一日一善念的竹筒歲月。在環保系列產品展覽區裡，陳列了各種不同質材的水壺、杯子、碗筷、手帕，以及回收寶特瓶做成的各式服裝、圍巾、手套、護腰等產品。有位老菩薩在試圍環保護腰後，讚不絕口，當知道這是由上人為了感恩環保老菩薩親自設計，當下表示想要請購。還有很多的來賓聽完介紹，都很肯定回收再製品的意義，請購意願非常熱切。

◎ 淨化人心風調雨順

慈濟人「做就對了」的精神感動現場許多與會來賓。蕭秀蓮師姊含著淚說，慈濟志工的付出，讓她好感動。她本身是教會的義工，覺得能幫助需要幫助的人是快樂又幸福的事。慈濟人不分種族、宗教、貧富的大愛精神值得她學習。平日生活中，秀蓮師姊也隨手做環保，除了垃圾分類，減少垃圾量之外，節約用水用電，珍惜大地資源，並常呼籲身邊的朋友大家一起來愛護地球。

Pam 潘女士是社區關懷的負責人(Communicare coordinator)認識慈濟已有多年，很感謝慈濟志工定期在社區活動中幫忙支援。她非常贊同慈濟推動的環保理念。尤其是對用回收寶特瓶製成的各式毛毯、圍巾、衣服等等生活用品印象特別深刻。潘將會對她的朋友們大力介紹慈濟，也非常感謝慈濟志工多年來的幫助。

三代同堂的劉煥琳夫婦，每年都在兒孫的陪同下，全家十人一起參加慈濟的新春活動。劉老

先生的兒子劉政勳先生表示：很喜歡慈濟大家庭的溫暖、善心和對社會的貢獻。今年訴求的環保是很重要的議題，因為它和世界的苦難有關。每個人都要把環保落實在家庭和下一代，留給子孫一個美麗的地球。他特別說：能從劉錦修師姊手中接下福慧紅包，真的是很高興。因為她是劉政勳先生的高中老師，因緣真是不可思議啊！

十四歲的林曦和十歲的林露小菩薩，是在爸媽的陪伴下來參加祝福會的。看到大藏經中慈濟志工無私的付出，兩位小菩薩忍不住的哭了，並告訴媽媽她們想要當志工的心願。午齋後，沈榮俊師兄細心的向她們介紹慈濟，並問：「妳們願意來當觀世音菩薩的手和眼嗎？」，兩位小菩薩和家人立即填寫志工報名表。姊妹倆並加入會後的整理工作，小小的身影因付出而顯得亮麗。

Tan Tee Booo陳智文先生來自馬來西亞，因罹患肝癌導致無法順利拿到繼續工作的簽證。沒有收入之後，他不但醫藥費付不出，連孩子的學費也發生問題。分會在了解情況後，決定幫助他支付積欠的醫藥費。如今病情已逐漸控制，感恩慈濟人的援助和祝福，夫婦倆現在積極投入志工行列，學習做一個手心向下的人。

還有兩位好朋友，司徒琴女士和陳美女士在感動之餘，馬上捐出善款，想為苦難蒼生盡一分力。在兔年初春之始，無數的慈悲善心如新芽般破莢而出。在大年初二，紐西蘭分會曾參與澳洲布里斯本水患賑災的發放，對上人開示的「來不及」有了更深刻的體悟。環保的腳步確實是刻不容緩，而菩薩大招生的落實，才是「淨化人心、祥和社會、天下無災無難」的大直道。

【撰文／王文欣／張麗禎
攝影／呂佳峰／吳祖銘】

做環保，迎「心」春

現在「環保」二字幾乎人人都能朗朗上口，大家也都知道環保的重要性。上人真的有遠見，早在二十年前就開始推動大家用鼓掌的雙手做環保，宣導如何做分類回收使垃圾減量，將回收的資源再利用，二十年後的臺灣，環境確實進步很多，許多鄰近的國家也會到臺灣觀摩慈濟的環保站，他們把經驗帶回去，為維護地球而努力的做環保。

每逢農曆年前，家家戶戶都要大掃除，廢棄物與垃圾量頓時大增，各個環保站都大爆滿！好多好多的環保菩薩都挑燈夜戰的加班著，有些菩薩們做得腰伸不直，甚至於一覺睡到天亮都沒有翻身過，真的讓我很感動！

今年我剛好在臺灣過年，也回三峽園區參與資源回收的工作。剛到環保站時，看到堆積如山的回收物，腦海裡即時閃過一個念頭，到底從何處著手？須要多少時間？但是只要一開始分類後，什麼問題都沒有了，全心專注將玻璃瓶、鐵罐、鋁罐、紙張、硬膠、軟膠、塑膠袋、以及不同顏色的寶特瓶，分門別類的放置在不同的籃子裡，「做就對了」。

忙碌的時間總是過的特別快，時而回過頭看著一袋袋分類整理好的回收物品，內心充滿著無限的法喜與感恩！要離開環保站時，我以最虔誠的心，祝福全球的環保菩薩們，天天做環保日日沒煩惱！

【撰文／張文德】

付出的喜悅

秋日的陽光如往常一般溫和不火，但慈濟紐西蘭分會卻顯得和平日有些不同。一早就聚集了各區的師兄師姊，召開臨時工作會議，短短數分鐘的會議，工作立刻分配完畢，大夥默契十足，很快兵分多路，各就各位。有的前往全國難民營發放物資，有的籌措因兩天前發生的基督城強震，做賑災和募款的準備工作。

上午大約十點鐘，四位師姊兩位師兄共六人，前往難民營進行物資發放，此次要發放給南島難民三十戶，北島難民二十一戶。因應每個家庭的狀況不同，有大人小孩還有嬰兒，因此其用品種類相對繁瑣，有羊毛被、床單、被套、枕頭、枕頭套、毛毯、鍋子、水壺。

陳玉英師姊沉著細心的審核每一戶該發放的物品，行前也給予愛的叮嚀和分配工作，以便發放流程的順利。同行的師姊也介紹了整個進行的流程，還講述了竹筒精神，以便讓第一次參加的志工江滄良師兄和林子玲師姊，可以很快的進入狀況。

到達難民營的大門口，鐵門打開時，看到等候多時的難民們。先發放將前往南島近七十名的難民。他們先後入座等待發放。難民營負責人Janet珍納開場說了一句話，「慈濟人不一定是有錢的人，但他們卻是心靈上富有的人」之後，志工發現他們原本僵硬的臉，不再那麼陌生了；在每個志工將物資發放清單，以雙手合十的方式奉上時，他們的眼神柔和了。這細微的變化讓人感受到他們經歷了不少人生的無奈與無助。

南島的發放完後就是北島的部分，這之間不同的地方，就是南島拿的是清單，物品會隨後寄到他們居住地，北島的難民是直接領物品。第二部分發放北島的難民，雖然只有二十一戶但人數不少。在珍納介紹慈濟後，志工正準備發放時，一句標準的中文發音「謝謝」，讓六位志工不約而同的看著坐在前排五歲大左右的男孩。他住在泰國的邊境地區，等了五年好不容易來到紐西蘭，他很開心的用中文表達感謝之意。

聽了師兄講解上人籌備慈濟 草創階段的艱辛後，那位泰國小弟弟走向前來問：「我可以將錢投入竹筒撲滿嗎？」雖然身上沒有多少錢，但他願意將身上的錢一一奉獻。當他走向前將錢注入竹筒時，心中的激動讓他手不能平穩的投入，當那銅板掉落地上，他立刻彎下腰拾起那珍貴的銅板，小心翼翼的投進竹筒裡，一連投入了四枚，很開心的笑了起來。在座的人響起掌聲為之喝采，由於他的帶動其他人也效法跟進，全場一片歡欣氣氛。他們的心靈開始富有，由手心向上到手心向下，臉上多了付出的喜悅。

六位志工恭敬的將每件物品送給難民，那麼真誠動人。「這正是我需要的」，「怎麼會有這麼多東西」，他們臉上訝異的表情好像如此述說著。感謝這群紐西蘭的新居民，讓慈濟人有機會能夠奉獻心力。那份溫暖也柔軟了他們的心，他們看待志工不再是陌生的施予者，彼此的距離似乎更近了。感恩的心不單單在燦爛的笑容裡展現，慈濟精神也在他們的心中點燃。

難民們的一顰一笑，深深留在志工的腦海，那是一個感動的畫面，是一個多麼難得的經驗！在眾目的歡送下，師兄師姊離開了難民營，在車上大家不停的分享今天的感受與心得，有人久久不發一語，因為今天的點點滴滴，還在腦海裡不斷的迴盪…。

【撰文／林子玲 攝影／葉春蓮】

蔬果運動

新年將至，志工們紛紛飛回台灣省親。慈濟紐西蘭分會十四場的耶誕慰訪，在少數的師兄師姊相互補位下，終於圓滿結束。不論是在分會舉辦或是前往各社區志工點慰問，志工、慈青、慈少大家都是盡心盡力的演出，帶給菩薩們無數的歡笑和淚水。最被大家津津樂道的是，在這次節目中有安排「一日五善」——省水、省電、改變交通方式、素食、攜帶環保餐具的情境劇，讓觀眾留下很深刻的印象。

其中素食的部份，為位於奧克蘭南區的Mangree曼格瑞長青協會帶來了某些改變。因為該點負責人Oriana歐瑞安娜女士詢問在該點服務的志工，能否於他們自己舉辦的聖誕聚會裡，提供一些素食？因為他們對分會十周年慶的素食午齋，非常懷念。並且也很想響應慈濟推廣的多吃蔬菜水果運動。

今天一大早三位志工就到現場，等佈置好會場之後，立刻集中於廚房一邊準備上午茶點，一邊準備中午的什錦蔬菜和素炒飯。因為大部份的志工們都已請假回台灣，人文真善美與音控的師兄師姊眼見人手不足，立即捲起衣袖，加入洗手做羹湯的行列。雖然時間緊迫人手又不足，但是為了推廣環保素食，再辛苦也勇於承擔。慈濟人事事都可補位，這真是令人不可思議的地方啊！

在觀賞完曼格瑞長青協會參加分會十周年慶的回顧影片之後，歐瑞安娜女士請王萍師姊向大家講述一日五善的重要。師姊先感謝協會給予志工每星期一的服務機會，然後以有獎問答的方式，來介紹，並以兩本素食食譜為獎品，鼓勵大家力行一日五善，現場的氣氛因此顯得輕鬆熱絡。有趣的是，題目有時都還沒有說完，大家都信心十足的舉手搶答，可見他們的心中已有環保愛地球的觀念。

師姊問：多吃蔬菜有什麼益處？一位女士率先舉手回答說：可以讓自己的身體健康。師姊又問：誰可以說出一日五善的其中一項呢？一位媽媽舉手回答說：省水。師姊接著問：請問你有沒有做呢？她很篤定的回答說：「我都有把洗碗盤的水，拿去花園澆花。」贏得了無數認同的掌聲。

用餐時，美味可口的二道素食擺在聖誕午餐的餐桌上，平日吃慣雞鴨魚肉的島民和毛利族人，相信一定又會讓他們留下不可磨滅的印象。這雖然只是一小步，但請不要輕忽，因為日後的成就，可都是起於這一小步的。

【撰文／王萍　攝影／李建中】

從心開始

農曆二〇一一的新春即將來臨。慈濟紐西蘭分會的慈誠、委員、志工、慈青、慈少，於新年前夕齊聚分會佛堂，錄製恭賀上人新春賀年影片。大家都以最恭敬的心，向上人、精舍師父以及全球慈濟人，獻上最誠摯的祝福。

此次的策劃由慈青學長謝鎰鍾承擔，他向參與錄製的師兄師姊表示：師公上人慈示：海外慈濟人要「取之當地，用之當地外，還要用心傳承。」所以他先以志工、慈青、慈少排列出英文的慈濟紐西蘭分會「TCNZ」。再由慈誠、委員排列出心型圖形，代表新的一年從心開始，以愛為力量。

最後配合手語向上人、精舍師父以及全球慈濟人恭賀新年。最後慈青和慈少陳泳卉，向師公上人獻上天真可愛的飛吻，象徵新苗將在此地發芽茁壯，延續慈濟大愛的志業。

在錄製的過程中，雖然有多次的NG，但是在一次又一次的演練下，表情、聲音和動作都愈來愈完美，最後是一氣呵成了這部恭敬又活潑的賀年影片。

【撰文／葉春蓮　攝影／李建中】

參與澳洲布里斯本水患賑災

紐西蘭的慈濟人在得知澳洲昆士蘭州遭遇百年罕見的水患，就一直期望能有機會前往支援救災的工作。接獲本會宗教處通知，並與澳洲雪梨分會聯繫賑災相關事宜之後，十四位參與的師兄師姊就把自己的一切事務安排妥當，準備全心全力投入紐西蘭慈濟人的第一次國際賑災。

◎ 無緣大慈同體大悲

二月四日是農曆初二，早上分會與靜思精舍連線共修法華經。今年為了讓人人都能淨心誦經，所以從昨天初一就有十位師姊，將在家裡事先準備好的家常素食菜餚，於共修無量義經後與大眾結緣，同賀新春共慶兔年。等到志工早會上人開示之後，執行長陳相雄師兄隨即為賑災隊員展開行前叮嚀。

他提醒團體的美來自個人，出門在外隨時隨地都要有慈濟人的威儀。這是第一次參與他國的國際賑災，當以「學習」的心全力「配合」，以「感恩、尊重、愛」來對待災民。陳師兄特別叮嚀大家要注意自身的安全，把自己照顧好才能發揮良能。祝福平安去平安歸，為慈濟歷史再添大愛的篇章。

一行人出發前，在奧克蘭機場接受本地中華電視網採訪，陳師兄說明此行目的，和慈濟「無緣大慈，同體大悲」的精神略作闡述後，眾人與送機的四位師兄師姊道別。下午約五時許到達布里斯本，聯絡處的陳志聰師兄前來接機。晚齋後，十四人和澳洲師兄師姊、慈青們一起開會，討論隔日的發放事宜。

◎ 膚慰與關懷

早上六點，十四位師兄師姊已整裝待發，登上來車直駛布里斯本聯絡處。用完香積師姊準備的饅頭與麵包，各組精神百倍的到大門口報到。一聲令下開始搬運物資，大家猶如螞蟻雄兵，你傳我接默契十足，很迅速的把今天兩場發放的物資裝載完畢。

到達伊普市女子學校會場，各組按照事先的規劃，在九點以前一切就緒。太陽高掛天氣炎熱，所有的人都汗流浹背，可想災民白天清理家園，晚上寄居親戚或朋友家的辛苦。從災民的口中得知，有的家當完全泡水，有的房子被河水沖走，還有的房屋因沖刷而傾斜，災情甚是慘重。

師兄師姊像家人般的膚慰和關懷，減輕了災民心中的傷痛，而奉上的檸檬水，讓災民身心清涼。

物資發放之前，師兄師姊先介紹慈濟團體和竹筒歲月的由來，《普天三無》的手語表演，還有環保毛毯的製造過程。這些都讓災民感到慈濟是個很不一樣的慈善團體。在領到澳幣五百元的現值卡時，Fay Line菲玲女士眼中帶淚的說：「我總算可以搬離因沖刷而傾斜的房子了，我每晚都很擔憂！」。另一位Denise Virise薇妮絲太太表示，她可以修被水弄壞的前門和後門了。

下午五點多回到布里斯本聯絡處，雖然全身黏黏但心中卻是甜甜，因為知道我們今日所做的定會減輕災民的困難。誠如有位災民說：「謝謝你們！在我們已經是一無所有的時候，給予我們這麼需要的幫助。你們真是善良充滿愛心的人啊！」

◎ 清淨在源頭

二月六日下午三點半在布里斯本聯絡處有一場發放，因為時差三小時的關係，所以紐西蘭分會的師兄姊無法參與。早上八點半到達聯絡處用過早齋後，立即開始為下午的發放作準備。人多力量大一百戶的物資很快裝配完畢。

接著前往位於聯絡處後面停車場的環保站做環保志工。天氣很熱，儘管汗流浹背全身濕透卻很歡喜。慈青梁佑丞雖然年僅十八歲，但是說起回收鐵筒和塑膠筒，如數家珍。從十五個回收點收來的物品，琳琅滿目，今天由台灣來的詹前明師兄和布里斯本的黃國峰師兄帶領大家一起做，環保不僅只是經濟方面的作用，還有帶動社區，教育慈青等作用，在做中學、學中覺，更懂得愛惜物命。

用午齋時，巧遇宋篤志師伯的女兒，看到她滿身大汗在廚房為大家準備藥石，心中很感恩。昨天在發放現場，也看到他的外孫女在膚慰災民，還有女婿陳志聰師兄負責機動交通，進進出出非常忙

碌。宋師伯一家無私無求的為慈濟付出，真是菩薩家庭。

午後一場消暑的大雨，來的快也去的快，大家整理佈置會場，一切就緒的恭迎受災居民的來臨。祝福發放圓滿順利，災民早日重建家園。紐西蘭分會十四位師兄姊於下午兩點，和澳洲的家人們話別後，帶著滿心的法喜和寶貴的經驗，踏上回家之路。

◎ 發放溫馨小故事

受災戶Colin克林先生近三年，因父母和哥哥相繼過世，受到很大打擊。在伊普市前後住過兩棟房子的他，都曾遭到水災淹沒，讓克林現時身無分文。但是他對生命仍抱持希望，他是個油漆工，靠自己的力量，重建家園。全身刺青的他與Steven Lin林師兄相見歡，談話中聊到傷心處幾度語帶哽咽，慈濟人細心膚慰讓他打開心房，彼此留下連絡方式，互相鼓勵，這真的是災民最需要的救心良方。

Fay Line菲玲女士來自Red Bay紅灣區，她的房子在這次水災中，受創傾斜了九十度，不適合居住。感恩慈濟發放現值卡五百元，她會利用這筆金錢，租一個安全的房子住下。因為她本身有乳癌，已經動過手術切除一半，但又碰上水災，讓她覺得人生無望，很悲慘。菲玲女士很激動的說來參加這個發放現場，她感覺世界上有人關心她，讓她充滿希望繼續生活下去。慈濟人的純潔和善良，讓她留下很深很深的印象，她說：「我永遠不會忘記慈濟人」。

Shirley Cutler雪麗陪同她的女兒Sharon Huges莎容一起前來領取毛毯、現值卡及生活包等賑災物資。莎容的家洪水淹至二樓，所有家具及生活用品蕩然無存。莎容前來投靠母親雪麗，今天還有兩位孫女一起參加。她說大自然的力量很可怕，女兒家中五千噸蓄水塔也被洪水沖走，所以大家應該學習跟大自然和平共處。她是第一次接觸慈濟，看了Discovery VCR的介紹，很驚訝世界上怎麼會有這麼好的人，非常感恩。

有位老太太和兒子一起居住，大水來時，兒子先將母親送到安全的地方，但自己卻被困在屋頂上等待救援，所幸安全獲救。老太太回想起這一段，仍餘悸猶存，感恩慈濟伸出援手，讓災後重建的生活，有了的新希望。

一對在伊普市住了四十幾年的Robert羅勃夫婦，曾在一九七四年一月，遭逢大水淹沒家園而失去所有。今年二〇一一年再度受災，兩人無奈的表示，相較當年的無助，這次有許多善心人士幫忙打掃和資助，讓年邁的兩人感恩不已，其中慈濟多了人文和尊重，更讓他們印象深刻。師姊問道：「你們拿到慈濟五百元的現值卡，第一樣想買什麼東西呢？」夫婦倆認真地想了一想，回說：「我們需要一張床」。羅勃太太看著丈夫手裡緊握著毛毯、醫療包和現值卡，在一旁不捨的擦拭著眼淚，不安地解釋：「我是感冒！」。希望慈濟重點、直接的救助，可以幫兩位老人家早日重建家園，安心生活。

【撰文／王萍／張麗禎
攝影／李建中】

志工參與澳洲布里斯本水患賑災心得分享

◎ 陳玉英

上午發放中，一位四十歲左右的受助者在聽到《普天三無》英文版，深受感動。來不及抄下歌詞內容，特別請師姊再口述一次，她抄下這代表慈濟精神的大愛歌曲，滿心歡喜的回家。

下午的發放，師姊們《普天三無》的手語歌曲表演，引起一位澳洲老太太的共鳴，她表示因為自己的女兒是聽障者，手語對她而言一點也不陌生，沒想到慈濟可以如此美好的呈現它，老太太跟著音樂用雙手，和慈濟人心靈交會，這場發放對她來講又多了另一層含意。

澳洲分會師姑師伯用心的傳承，慈青勇於承擔的接棒，大家把上人的法帶入在活動中，互相靈活的補位，讓發放任務一次次順利完成，真的讓我非常感動。

感恩紐西蘭分會師兄師姊的成全，承擔會務讓我們可以到布里斯本，參加國際賑災的發放工作，學習可貴的經驗，收穫滿滿。

◎ 謝麗娜

我們很幸福，紐西蘭分會各項硬體設備齊全。布里斯本聯絡處在有限的資源下，落實上人的法，紐西蘭環保工作和雨水回收要加強，布里斯本聯絡處負責人蘇師兄很草根人很圓融，人圓事圓理圓，他說變化球不但要接，還要美化它。所有慈青很投入，慈青的活動以他們為主導。中文學校四十班三百人，澳洲慈濟四大志業落實。我這一次學到很多，但希望如果可以參與敲門通知災民的部分，或者包括前置作業的全程參與最好。

◎ 陳麗屏

最初以為去災區會很混亂，想像中要準備很多東西去賑災。像這樣大型活動，布里斯本聯絡處的師兄姊做的很幸福。發放過程中災民很感動，我很遺憾沒辦法到災民家中幫忙打掃。在發放中，我不知能為災民做什麼，給予他們真誠的擁抱，是我最大的祝福。澳洲的慈青們充滿活力，年輕人讓慈濟志業傳承有望。因為我是在香積組承擔，所以特別注意到這裡的廚房不大，麻雀雖小五臟俱全，且做到克勤克儉又美味可口。

◎ 胡淑惠

這一梯次的發放，由來自全澳洲慈濟志工和紐西蘭志工跨國支援。由歷屆慈青受證成的委員和慈誠，負責接洽政府機構和安排整個活動事宜。喜見菩提幼苗茁壯成長，勇於傳承靜思法脈。

參加國際賑災是我多年來的心願。當初發一念心，因緣成熟即把握當下。上人言天下事就是慈濟事。身為慈濟人當有一份「人傷我痛，人苦我悲」的同理心，展開雙手擁抱膚慰，為天下苦難付出。

有幸參與澳洲賑災，看見愛心從四處湧現，讓我從中體悟做好事不能少你我，人人共同生活在天蓋之下，地載之上，要好好疼惜地球，要以人間天堂也會有無常來做警惕。

◎ 張麗禎

在濕熱高溫的天氣舉辦賑災發放，不但考驗災民的耐心，也考驗著慈濟人的智慧。我參加澳洲布里斯本第五次(二月五日)發放工作，從繁瑣的前置作業到發放現場人力動線的安排，就像布里斯本聯絡處負責人蘇師兄分享：「慈濟人沒有職前訓練，只有在職訓練。因為上人說：對的事情，做就對了」。一群熱誠的慈濟人，縮小自己，主動補位，短時間內完成工作，不到一個月已舉辦五次發放，讓澳洲人不禁讚嘆「你們怎麼做到的？」。短短的三天看到澳洲慈濟人的努力，很高興我是這群螞蟻雄兵中的一份子，大家幸福了。

◎ 老佩芳

二月四日我們一行十四人穿著整齊的制服，排著隊，出發前往澳洲布里斯本水患賑災。師兄姊行前曾愛的叮嚀，我們此行主要是輔助布里斯本聯絡處物資發放，抱著學習的心參與各項工作。

抵達布里斯本的第一天，晚餐後便集合大家開會並分配工作。得知當地慈濟志工是逐門逐戶，主動關懷受災民眾。與政府方面的交涉，也由開始因不了解被拒絕，到現在主動提供名單，要求慈濟志工幫忙，這一切的一切都展現出當地慈濟人的用心。

第二天早上我們前往災區現場協助發放，慈青們動作很快的將場地布置起來，一切表現得井然有序。在發放賑災物資前，先簡單介紹環保毛毯的製造過程，當災民們得知觸感柔軟而溫暖的環保毛毯，都是由一個個被拋棄的寶特瓶製造而成的，都感到驚奇不已。相信此後當他們要拋棄手中的寶特瓶時，或多或少都會想起家中那條慈濟環保毛毯，而選擇一個適當的方法去處理手中那個瓶子吧！

賑災行程的最後一天，我們親身感受一下，經常在大愛電視台看到的環保站。環保分類並不是想像中的簡單，其中的學問頗多，難能之處是要忍受環境中的骯髒及臭味。感恩所有的環保菩薩們，所謂難忍能忍，因為他們的付出，我們才有機會免費收看大愛電視台，感恩。

天災無情人間有愛——基督城強震記事

◎成立協調中心

二月二十二日(週二)中午十二點五十一分，於紐西蘭南島這享有「花園城市」美譽的基督城，發生六點三級的淺層地震，因震央離熱鬧的市中心很近，造成紐西蘭百年來最嚴重的災情。紐西蘭分會與台灣花蓮本會宗教處音訊會議，於當天晚上立即成立「基督城強震賑災協調中心」，也與政府相關機構、基督城華人市議員陳金龍先生等聯繫，希望能從多方集結各項資訊，以便加速進行賑災事宜。

慈濟志工江淑英師姊在第一時間就來到分會，她和她家師兄紐西蘭籍的Mr. Duke，於紐西蘭經營全國連鎖家庭生活用品和運動用品的企業。夫妻兩人運用已有的人脈，盡心盡力的為慈濟賑災途徑尋求通道。如：拜會奧克蘭前市長John Banks、安排倉儲、運輸公司等等，直到二十六日必須因公去澳洲前，一大早還不忘來分會，和師姊們商討與救世軍聯繫的細節，這份為災民努力的心令人感動。

◎前進強震災區

二十三日在音訊會議上得到上人的慈允之後，執行長陳相雄師兄、李建中師兄和張文德師兄三人，於二月二十四日早上八時，帶著眾人的祝福搭機前往基督城勘災。師兄們在基督城得到許多台灣鄉親的幫助。經營民宿的鄉親林勳賢居士的協助，除了提供食宿還有勘災需要的四輪傳動車。台灣大安區慈濟委員許瓊心的兒子楊博祥居士，更是一路擔任司機並全程陪伴，幸虧有他對基督城的熟悉，否則在到處都是破簷殘壁的瓦礫中，真的是很難執行勘災的任務。師兄們並利用時間，於鄉親李鳳嬌的家中舉辦了愛灑會，和十位來基督城工作的台灣年輕人，分享慈濟的理念和精神，播撒大愛的種子。

勘災過程步步艱辛，在災區的師兄們用心看努力找，深怕遺漏任何一點蛛絲馬跡。在奧克蘭的師兄師姊們也忙著收集各項資訊，不停的把消息傳給在第一線的師兄們。身兼錄影的張文德師兄在傳訊困難的災區，得到林俊偉先生和趙佩儀女士的協助，每晚才能把當天拍攝的畫面，第一時間傳回台灣大愛台。

師兄們報告：在機場遇到兩位來自上海電視台和中國新聞社的人員，了解慈濟賑災的情形後，表示願意參與勘災的行列。有位來自台灣的孩子陳伯緯在基督城學習駕駛飛機。當地震時，所有的財物來不及帶出，目前由經營民宿的李鳳嬌女士收留。師兄們送上慈濟人的愛心，急難救助金五百元，並聯絡他的家人報平安。

◎募愛心募善款

當一宣布募心募款的活動時，各區志工們主動的來到會所，耐心的等候分派工作。人多好辦事，大家很快的製作了三十個募款箱，由各區承擔募款的志工，分別以商店定點和街頭募款的方式進行。

二月二十四日第一梯次的街頭募款，於東區博特尼購物中心Botany Shopping Centre開始啟動。許多民眾雖然都已捐過款，但看到一個整齊的華人慈善隊伍這麼快的就在街頭募款，都過來詢問慈濟是什麼團體，了解後感動之餘又再次捐出愛心。一位抱著幼兒的父親在募款箱投下愛心，教育要從小開始，有智慧的父親用身教，將大愛傳承給下一代。

八十七歲的志工John Sato約翰捧著募款箱，向來往的人潮募心募款。一位推著娃娃車的爺爺停下腳步，拿出善款讓孫子親手投下愛心，白髮蒼蒼的志工向小菩薩深深的一鞠躬，這份感恩將兩者之間年齡的差距瞬間抹去，大愛的光芒在彼此之間閃耀。

這幾日會眾也紛紛將家裡的竹筒帶回分會，把平日的善心回饋於當地。中區志工在市中心皇后街電影院前募心募款，來往的民眾熱情響應。還有台灣的許姓留學生Allen Hsu，因感動志工們的付出，捐款後馬上站在街頭和師姑師伯一起募款，還發願要加入慈青的隊伍。一連兩天他都出現在勸募的行列中，將感動化為行動。

被慈濟人關懷的肝癌患者陳智文師兄，為了感恩大家對他的愛心，特於星期六一大清早，帶領家人前往奧克蘭西區的埃文代爾跳蚤市場，逐攤勸募愛心鼓勵販主一起為大愛付出。

◎燭光祈福聚善念

當地華人新聞「扣應」節目中報導了慈濟目前的動向，如賑災毛毯已抵達災區，以及二月二十六日為地震災民舉行的祈福會等新聞，鼓勵民眾大家一起為基督城災民努力。

二月二十六日週六是靜思中文班上課的日子，許多家長送孩子來上課，看到募款箱都紛紛慷慨解囊，並鼓勵孩子發揮愛心，學習手心向下的付出精神。

上午十一時三十分小朋友在老師、班媽媽和爸爸媽媽的帶領下，一百五十人聚集於佛堂，為災民虔誠的祈福。孩子們安下心來，一雙雙小手緊緊的合十祈禱，個個現出慈悲的小菩薩相，這份善念一定可以上達諸佛聽，讓災民早日安心、安身、安生。

晚上的燭光祈福會，一百多位鄉親於八時正齊聚佛堂，點燈為災民祈禱。大家愛心齊聚，善念共振，虔誠祈求災難遠離。會後，大家熱烈的把慈悲善心化為力量，小菩薩們也不落人後的圍在募款箱旁，等著投入愛心。

前往基督城勘災的三位師兄，剛好在祈福會結束前安全的回到奧克蘭，立刻和大家分享災區悲慘的情況。師兄們語重心長的表示：天災無情，人間有愛，基督城如今有如人間煉獄。並向會眾說明除了正在進行的項目之外，慈濟還會從中長期的援助學校和醫療義診等方向著手。

後續：

二月二十六日師兄離開基督城前，本來要將賑災物資送到救世軍食品收集站，但半途中碰到瓦斯管線破裂道路封鎖的情況只好折返。交由楊博翔居士代為處理，送交當地民間慈善團體。該批物資為二百零八包的香積麵飯湯，已運送至斷糧多日的災民手中。

【撰文／王萍／張麗禎
攝影／李建中／慈儇】

溫馨茶會

王副總端正師兄與同修美蓮師姊自從一九八八年第一次來紐西蘭，結下密不可分的好因緣，讓兩位今年於二月八日來到紐西蘭，一下機便直赴分會和師兄師姊們敘舊，並進行一場約三小時的溫馨茶會。

首先由陳相雄師兄代表致歡迎詞，並簡述二月四日至六日，分會十四位師兄師姊參與澳洲布里斯本水災發放的情況。賑災的物資有從台灣有華航、長榮免費運送的二萬條慈濟環保毛毯，還有五百元現值卡、醫療包、竹筒和上人的慰問信。

接著，由王師兄和大家分享慈濟的核心思想。他說慈濟的核心思想是「尊重生命」，由此而衍生出四大志業八大法印。因為「生命有尊嚴」人活的有尊嚴擺脫無奈，所以有慈善志業，如國濟賑災。因為要讓「生命有品質」拔除病苦，用生命搶救生命，所以有醫療志業，如骨髓捐贈。因為要讓「生命有希望」讓明天有希望，所以有教育志業。因為要讓「生命有內涵」人與人之間天地人取的和諧，所以有人文教育，如社區推廣教育和落實環保。用「感恩尊重愛」的精神，方可把四大八印推廣到世界各地。

泰國是一個佛教國家注重道德傳統，但也抵不過西方文化的入侵而日漸式微，國務院道德重整委員會，到世界各國尋找參考的模式。他們發現台灣的慈濟是很優質的慈善團體，故徵求上人的同意，複製慈濟模式到泰國推廣，每年定期派出考察團前來取經。中國大陸也是如此，三年前，四川五一二震災，大陸希望借重慈濟的經驗，把慈濟醫院的人文內涵引進大陸。醫療技術可以馬上轉移，但人文無法在短時間速成，因為慈濟在台灣經過四十五個寒暑的粹鍊，教育品德的培養，無私的奉獻，才有今天的慈濟人文素養。

地球一天一天的縮小，人的欲望一天一天膨脹，我們和大自然是生命共同體互相依存，人類製造太多污染以致天災不斷。污染像一隻射出去的箭，無法收回，但人類可以減少污染，多利用回收的資源。環保回收就好像是一座城市礦場，把廢棄的資源循環再利用，這樣我們就不用到處挖取資源，破壞生態。而且環保所得可以護持大愛台，讓清淨的大眾媒體傳播真善美的人文。

清淨在源頭，不只在環保也在人心。善惡拔河，如果善的力量大些，則是盛世太平；如果惡的力量大些，則走向滅亡。慈濟以善以愛為寶，大時代必須要有大作為，如何去防範，無常是不分貴賤，只有菩薩大招生，方可減緩危機。

美蓮師姊分享信為道源功德母，信、願、行，回歸佛陀本懷，往前走。以水懺的精神走入人群，大乘兼善天下自度而度他。慈濟已成立四十六年對社會付出獲得肯定，更要懂得回饋才是。

【撰文／葉春蓮　攝影／李建中】

授證的那一天

二〇一〇年十二月三日，我懷著興奮的心情，踏上回心靈故鄉——花蓮的列車。同一時間、空間，來自世界各地上千位志同道合的法親，帶著相同的喜悅搭上這班車，彼此間不曾謀面卻一點也不陌生，這種奇妙的感覺真是言語難以形容。

今年海外慈濟培訓委員慈誠精神研習會，從十二月四日展開到八日圓緣。這次營隊人數超過千人，五天的課程安排讓人充滿法喜，不僅動線流程完美，還有可口的香積菜餚，和守護學員健康的醫生，處處不難發現各組承辦師兄姊的用心。

十二月六日是授證的前一天，感謝營隊師兄姊的貼心安排，讓我們有充份的時間梳洗，準備迎接明天最最重要的日子，接受上人親自的授證和祝福，走上慈濟菩薩道，這是多麼殊勝的因緣啊！然而在行前十一月底，我的母親因身體不適住進加護病房，本來我擔心不能如期回花蓮參加授證儀式，但菩薩保祐，母親的病情穩定，讓我也如願地見到上人他老人家。

從懂事以來，令我莫名淚流不止的情形發生過二次。一次是參加二〇〇〇年紐西蘭分會會所剛成立時的歲末祝福活動，聽著慈濟歌曲《祈禱》，看著災難紀錄影片的我，眼淚如水龍頭般不受控制的流下來，我被這樣的我嚇到了，心想也曾在電視上看到類似的災難報導，心中總也會有一絲的難過，但哭，我可從來沒有過。

淚流不止對我來說更是天方夜譚，但它就發生在授證的那一天。七日授證典禮在花蓮靜思堂舉行，我坐在靠近右邊走道的位子，敬愛的上人緩步入場，似遠似近，我的情緒也開始澎湃激盪。會場放著慈濟歌曲《想師豆》，一首熟悉的慈濟曲子，一首曾多次學習過的手語歌，此時卻有著不同的感受，不知不覺淚水它又悄悄的來了，像斷了線的珍珠，流不停，不停流，我不住的深呼吸，淚還是一直流。

不知何時上人已上台了，師兄師姊們依序接受上人的祝福，我淚眼模糊地來到他老人家跟前，抬頭看原來大家都一樣，要上台了淚依然不止。站在上人一旁的師姊善意提醒道：「從哪裡回來的？」我雙手捧著委員證，哽咽的回答：「紐西蘭回來的。」我敬畏的抬頭用朦朧的淚眼看了上人之後，匆匆下台。

我會永遠記得這一刻，在感恩的淚水中受證成為慈濟委員，今後我可大聲的說：「您好！我是慈展。」。

【撰文／呂幸芳】

承擔的開始

我和呂幸芳師姊懷著興奮和期待的心情，回花蓮參加二〇一〇年十二月海外慈誠委員培訓營。六天的營隊在台灣師兄師姊用心安排下，香積菩薩的可口佳餚，大醫王、慈濟大學教授和志業體主管為學員裝棉被，那份用心和謙卑的心，讓我們有一種回家的感覺。

這次共有二十三個國家的學員參加研習，其中南非、馬來西亞和菲律賓的師兄姊，用生命做慈濟的精神，讓我感動並自嘆不如。法入心，法入行。莫只鑽研文字上的心經，而要日日行經，行入人群，付出無所求。馬來西亞的師兄師姊整年都在共修《無量義經》，深入經藏。由於排練《無量義經》的演出，許多師兄因而改掉不好的習氣，如戒煙、戒賭、改脾氣並開始吃素，本來有外緣的也都回歸家庭和好。參與《無量義經》入經藏菩薩總共有五百零一位，工作人員有一千多人參與，一百零八天的排練，全體演出人員發願茹素，用心感受佛陀的教誨。

還有大林慈濟醫院的醫師，親手一針一線縫製手帕，用針線情感恩醫療志工的付出；大醫王放下身段刷油漆、做蘿蔔糕、種稻子、衛生打掃等等，用身教言教付出，這種慈濟心、慈濟情、慈濟愛讓人感佩不已。

十二月七日期盼已久的時刻來臨了，一千一百八十四位弟子由上人親自為我們一一授證祝福。當每位弟子來到上人面前，都已哭紅了雙眼，這神聖的一刻不僅是承擔的開始，也是對上人的一份承諾。

「生命因付出而豐富，慧命因自覺而成長。一念心是一顆種子，一念心是菩薩的心……。」隨著《一念心》歌曲的音符，我的心意堅定。我會珍惜與慈濟這一份生生世世的緣，菩薩道上步步踏實。

【撰文／陶玉萍　攝影／李承效】

重創的花園城市

紐西蘭南島基督城於二月二十二日中午被強震突襲傷亡慘重。我一直到當晚看到新聞轉播的畫面，才知道事態嚴重。因為身處地震頻繁的地域，去年九月基督城也有七級以上強震，很幸運沒有太大損傷。也許因為每次都是有驚無險，所以真的沒有太放在心上，以為幸運會一直在我們的身邊。

雖然奧克蘭離災害現場還有一段距離，但這是有生之年距離自己最近的大型天災，我突然覺得非常害怕。因為怎麼好像越來越近，有種無處躲避的莫名恐懼。這真是印證佛陀所說：「世間無常，國土危脆」，我無法想像正在面對生死掙扎，身心備受折磨的災民，要如何面對明天的來臨。

二月二十四號晚間十點左右，接獲王萍師姊來電，問我是否有空幫忙一起募心募款。老實說本來想推辭，但是聽到師姊急切的聲音，在深夜裡為了賑災的事忙碌，頓時感到心虛慚愧，所以就答應了她的邀約。

星期五早上我在會所幫忙製作募款海報，中午用過餐，和陳麗屏師姊一行人到東區T-MARK商場募款。這是我第一次參加街頭募款，有點緊張和不好意思。最讓我感動的是有幾位大德不止慷慨捐款，還給予志工們正向的鼓勵和支持。還有幾位在附近餐廳商店上班的大德，更是呼朋引伴的慷慨解囊，好幾次我都忍不住流下感動的眼淚。星期六下午和好友黃淑雯師姊又到同一地點募款，鍾寶瑩師姊一直在旁幫忙加油打氣，她柔軟的身段，自然甜美的笑容，感動很多的人，真是我們學習柔和聲色的好榜樣。

二十六日晚上的祈福會中，播放了大愛台報導基督城地震的數則新聞，和分會製作的賑災簡報，從中我們了解這幾天來，慈濟人為了基督城賑災所做的努力。在祈禱的音樂聲中，點燃祝福的心燈，用最虔誠的心為基督城受災的人們祈福。

晚會結束前，三位到基督城勘災的師兄，剛抵達會所。陳相雄師兄簡單報告這三天艱難的行程，我因為坐的靠他們很近，清楚看見他們非常疲倦的面容，張文德師兄的雙眼充血通紅，讓人看了好不捨。李建中師兄在分享中表示，在這災難不斷的末法時期，鼓勵大家要跟緊上人腳步，其中他更是數度哽咽，無法言語。

對我來說這是極度的震撼，因為師兄們都是見聞廣博的人，這三天災區的所見所聞，一定超越極限深深撼動他們堅毅的心。我更尊敬他們承擔責任和解決困難的勇氣和決心，我想這就是慈濟人的精神吧！

回到家中已經晚上九點半，媽媽問我一定累了吧！我說：「怎麼好意思說累呢！您知道現在分會還燈火通明，大家都還在忙，明天還要繼續加油」。基督城災後的重建是條漫長遙遠的路，相信我們很快就會在南島看到慈濟藍天白雲，膚慰蒼生的菩薩身影。

【撰文／張美瑜】

素食小英雄

八月上旬正值農曆七月吉祥孝親感恩月，分會除了舉辦吉祥感恩祈福活動外，還廣邀大眾一起乘坐生理環保列車——茹素一個月。感恩分會每天提供色香味俱全的愛心素食午餐，免費請有意素食者饗宴。除了體會素食的美味外，更希望人人能常存慈悲心，尊重生命。盼此一念愛心，能常存人人心中。

慈青大哥大姊們也推己及人，欲將此一念心，植入靜思中文班小菩薩們幼小的心田中。於是在九月四日下午帶著小菩薩們，持著其精心設計的蔬果護照，遊歷了南瓜國、蕃茄國、玉米國。其中每到一國就以數據讓小菩薩知道，若多葷食就必須飼養很多家畜家禽，連帶大氣中二氧化碳的含量就會增多，導致溫室效應更嚴重。宇宙大乾坤間四大就愈不調，各種驚世的天災就會接二連三不斷地來襲，小菩薩們聽得直點頭，臉上現出一種堅定的表情，彷彿是在告訴自己：要少葷食，救地球了！

另一國從老鷹抓小雞的遊戲過程中，看到慈青扮演的小雞媽媽，因愛子心切，奮力抵抗兇猛的老鷹，表現出勇敢之親情。加上自己扮演小雞為了躲避被抓的惶恐之心，體會出人人應有慈悲心而少葷食。最後一國發給每位小菩薩一份資料，讓家長和孩子都能知道，那種蔬果與那種葷食的熱量是相等的，因此沒有素食會導致營養不良的顧慮。

活動近尾聲大哥哥大姊姊們，

有心就不難

在西方國家傳揚佛法推廣佛教不是件容易的事，在紐西蘭亦然。我於Browns Bay伯朗司灣的中風協會服務多年來，察覺老菩薩們已瞭解到慈濟人不是在傳教，也不是要改變他們的宗教信仰，只是單純的秉著一顆「愛心」來付出。雖然大家來自不同國家、不同宗教，卻有共同的慈悲心。

從一開始建議老菩薩將葷食的午餐改為素食，師姊們每次都很用心的做出不同口味的素食三明治，還細心觀察那一種口味適合老菩薩，不適合的就互相切磋加以改變，看到他們吃得滿心歡喜，就是給師姊們最大的回饋。從不同宗教進而認同慈濟，由葷食改為素食，即是印證上人開示的「有心就不難」的最佳寫照。

多年前在一次愛灑活動中和一本英文文宣結緣，開啟了老菩薩Chirlie查理對上人的敬仰。他把上人的法放在枕頭底下，每晚就寢前一定閱讀，警惕自己上人隨時都在身邊。凡事以愛為出發心，多說好話多做好事，做一個能夠幫助別人的人。他讚嘆上人是一位偉大的宗教家。

另一位Eurn尤恩老菩薩，他因再度中風導至半身癱瘓臥病在床，我曾幾次探望。他思思念念著要來中風協會參與活動，因為那裡充滿著歡樂與笑聲，還有一群默默付出的慈濟志工。他的太太表示：感恩慈濟的協助，讓受病者得到陪伴與關懷，雖然不同宗教卻有無私奉獻的精神，值得學習。尤恩老菩薩鼓勵自己要更積極做復健，不讓病魔打倒。

最近新來一位Viv威比老菩薩，因為好勝心作祟，和志工一直保持著距離，經幾次互動了解慈濟團體，進而打開心胸。現在不只和藹可親，還跟志工和老菩薩們說說笑話打成一片，今年聖誕慰訪慈濟人帶來佳節祝福，他倍感溫馨心生感動淚流滿面。慈濟志工從自我的小愛擴散成大愛，讓接受關懷者忘記病痛開心歡喜，這就是愛的傳遞。

感恩上人鋪菩薩道，讓我雖身處異鄉，亦能投入人間菩薩團體身行好事，體會「能為別人服務就是幸福」。但願這份幸福的喜悅，漫延至世界每一個角落，大家連結起愛的力量共同投入，讓這世界因為有你我而充滿善與愛。

【撰文／陳崇旭　攝影／李建中】

請大家翻到護照最後一頁的食素追蹤小腳印，若吃素一餐就為一個腳印塗上顏色，並與小菩薩們相約十一月再見，且叮嚀大家要加油喔！屆時看看誰的彩色腳印最多。感恩慈青們精心又貼心的策劃，讓蔬果護照的運動能力行於日常生活中。

相約的日子來到，在十一月二十七日慈青們以《素食小英雄》短劇開鑼。話說某星球有一個和諧又安祥的蔬果王國，居民從不葷食，所以與各種動物都能和諧相處。直到近日國王被破壞和諧的肉肉魔王抓走，這位魔王不但自己葷食又以肉香引誘其他人。於是人民也開始捕食動物，讓動物們終日惶惶不安。而且大家為了吃肉，就開闢很多農場，大量砍伐森林破壞自然環境，蔬果王國因此不再是一個安祥和樂之地了。

在公主與眾人的大聲呼叫下，蔬果小英雄終於出現，奮力地剷除肉肉魔王及其部下。在仁慈國王的帶領下，又恢復往日的蔬果王國。劇情緊張又溫馨，尤其是傷心的公主在呼喚素食小英雄時，這時台下的小菩薩們情緒高昂地一起加入呼喚的行列。

接著先獎勵做到素食小腳印著色的小菩薩，當問到每天至少食素一餐的小菩薩請舉手時，嘩！真棒！好多舉得高高的小手，當然通通都得到肯定與鼓勵。最後大家快樂的一起唱《吃菜相蓋讚》的歌曲，素食能護生環保又健身，真是一舉數得，何樂而不為呢？

【撰文／梁初枝】

灑下好命的種子

記得第一次去花蓮靜思堂參觀時，最讓我感動的志業就是國際賑災，那時心想如果有天能參與賑災活動就好了。這次有機會能幫助澳洲布里斯本的水災發放活動，著實讓我心內非常感恩。行前我的心中充滿著期待與不安，期待著接觸到實際賑災的層面，又對未來的挑戰感到不安。禮拜四晚上到達布里斯本後，在葉秋霞師姑家安單，禮拜五早上開始投入賑災發放前的準備工作。

由於政府提供的名單上與實際需要物資的受災戶數量有所出入，以及因為當地居民大多沒有收到禮拜六物資發放的相關資訊。所以這天所要做的即是到現場實際勘察受災戶的受災狀況，並核對名單。

親眼見到的狀況給我很大的震撼，很多的屋子內都被清空，牆壁也不見了，只有幾根木頭柱子孤伶伶地站在屋內；其中幾間住屋，還有淡淡的酸腐臭味飄散出來。這樣的景象可以讓我想像出當初淹水的情況是多麼地嚴重；實際去接觸當地居民後，發現到由於地勢變化的高低起伏，有些路段會發生一邊因地勢高完全沒有受到災情影響，但另一邊的房屋卻是屋頂淹沒在水中的情形。

這一天氣溫很高，我是在汗流浹背、全身黏膩，與因為太熱而腦袋昏沉發脹下度過的。汗水讓我想起了一段師公上人在《禮儀之美》一書中的話語：「我以前很堅持精舍大殿不要有電扇，因為大殿是修行的地方，大家要來拜佛，就要付出全身的汗水，才能換來堅定的道心。」這段話特別讓我有所感觸，修行沒有輕鬆的道路，是需要付出身心的汗水，才能修出忍耐與毅力。

隔天禮拜六有早上與下午的兩場發放，我的工作是負責帶領完成登記的居民入座，並且說明這次的物資發放。當地居民在正式開始之前的半小時，陸陸續續的來到發放現場，讓我感覺到他們很重視這次的發放與急需支援的急迫性。當我問道居民可能會需要多久時候來重建時，得到的答案都是數個月，但是每個人都是帶著笑容，對未來並未失去樂觀的態度。

活動一開始，先播放介紹慈濟宗門的影片與解說，布里斯本市長也發表一段演講鼓勵災民，之後還有《普天三無》手語表演。當我在發放毛毯時，有一位女士特地過來詢問《普天三無》的歌詞，讓我非常驚喜。在這一天的發放過程中，雖然很熱很疲勞，但是心中卻是暢快無比，在這次的水災中，讓我看到當地居民即使受到災難也沒有失去樂觀態度的堅強，讓我很感動，希望我也能鍛鍊出這一分堅定。

當晚大家彼此分享這次發放的心得，其中有一位師姑分享一位居民對他說的話，「我感動並不是你給我的物資，而是你們在乎我」。這「在乎」二字，我想可以概括國際賑災在我心中的含意。受災戶不需要同情與憐憫的施捨，他們需要的只是他人的尊重與在乎。參與國際賑災，我感受到了水災後重建的艱困，也對災民強韌的心靈由衷的尊敬；也因為在乎，所以才想要實際付出，支持他們度過難關。

證嚴上人在《灑下好命的種子》寫給年輕人的祝福一書中曾言：「帶著做為一名教育志工的心態是一種驕傲，帶著學習他人生活態度的心態才是謙卑」。來布里斯本之前，我的心態就是一種驕傲，現在體會到上人的那段話的含意。我能給當地居民真的不多，但在他們身上學習到強韌的精神，才是最讓我感恩的禮物。

「知福、惜福，再造福」是上人的智慧法語。這次的賑災讓我對知福有了更深入的體會，而惜福與造福雖然瞭解了字面上的含意，但卻沒有太多的體會，希望以後有機會讓我精進，體悟出惜福與造福的真正意義。

感恩當地政府與居民給予我們這次付出的機會，讓我能夠學習磨練成長；也感恩這次能夠接觸布里斯本、雪梨、墨爾本、柏斯的師姑伯、學長姊與慈青夥伴，讓我能夠與不同地區的慈濟人有所交流接觸；更感動這次能與好久不見的紐西蘭師姑伯與學姊見面，我的心中充滿歡喜。

【撰文／徐冠宇　攝影／慈儇】

靜思中文班園地

和氣班

◎ 我的弟弟

我的弟弟現在兩歲半了，他的名字叫鄭家程。他是我最要好的朋友。雖然他有時候會頑皮，我還是很疼他。我弟弟很喜歡唱歌，他最喜歡的那首歌叫「Baby」，是我教他唱的。他也喜歡去公園玩溜滑梯。我早上會幫弟弟梳頭髮和洗臉。爸爸和媽媽說弟弟看起來跟我小時候長得很像。我很想和弟弟睡覺，可是他晚上會找爸爸媽媽。希望弟弟可以快快長大，我們就能一起睡覺。

【鄭家翔】

老師愛的叮嚀：

你有一個這麼可愛的弟弟真好！你的願望一定很快就能達成！

◎ 認識蔬菜活動心得

這個活動是在告訴大家如何保護我們的地球和我們的健康。

我們飛到了橘子王國和橘子國王一起解決一些問題。而且還學到很多關於蔬菜和水果對我們的好處。後來我們飛到了西瓜王國，聽說西瓜王國裡的人都很喜歡吃漢堡！但是養太多牛對環境不好。

最後我們飛去了蘋果王國，跟雞媽媽和雞爸爸一起玩遊戲。我在這個活動學到要保護動物愛護大自然，我很喜歡這個活動。

【呂怡緻】

星期六我在學校學習認識蔬果也在學校做活動。我們先拿自己的蔬果護照，分玉米、番茄、南瓜隊，我是玉米隊。我們先玩大風吹，接著要去蔬果世界了！

我先去橘子國，要拼圖找朋友一起拼看看。再來是西瓜國教我們蔬菜的好處。然後是蘋果國，看見了一個好笑的畫面，我現在已經知道蔬果的好處。

【林士傑】

老師愛的叮嚀：

相信你們從這個活動中，一定學到很多！

◎ 參加手語表演活動感想

十月二日是慈濟的十週年慶活動。很熱鬧，還有很多有趣的表演。

我參加了「美麗晨曦」的手語表演。在手語表演裡分小班和大班。小班跳「幸福的臉」，他們在臺上跳得很可愛又很活潑。我們都穿著白色上衣和藍色褲子，讓我們看起來很有精神又整齊。表演之前我們一直練習唱歌和比手語。終於上臺了，好緊張喔！因為大家都在看我。雖說很緊張但是我覺得我跳得不錯。我覺得當天很好玩但是有一點累。

【呂怡緻】

十月二日是慈濟紐西蘭分會的十周年慶典。在那天許多同學都上台表演手語。我們所表演的手語是「美麗晨曦」，之前大家雖然都練習很多次，但上台表演的時候我有些害怕，表演完後看到大家拍手鼓勵，我很高興。

【陳泳卉】

二〇一〇年十月二日是一個很特別的日子。那是慈濟紐西蘭分會的十周年慶。那一天，我們有很多節目，我很高興參加手語表演。

在台上時我感到很害怕，但是過了一會兒我就不害怕了。手語過後，我們就看別人的精彩表演，過了不久節目就結束了，我感到很開心，能參加這次的活動，我希望下次能再參加這樣的活動。

【劉浚杰】

慈濟十周年，那一天非常的熱鬧，有很多人來，我們慈小的小朋友表演「美麗晨曦」大家都表演的非常棒，得到很多的掌聲，下午的慈青大哥哥大姊姊們的表演也很精彩，慈幼的小小朋友表演「幸福的臉」好可愛！大家都看得很開心真是個圓滿的周年慶。

【林柔君】

老師愛的叮嚀：

的確是個很棒的活動，大家都很用心，很棒！

灑下好命的種子

寫給年輕人的祝福 —— 釋證嚴著

好命的孩子是福報，青春歲月不留白！
證嚴法師首度寫給年輕人的十二堂好命祝福。
希望大家都懂得惜福、造福，共創大愛。

自序——運轉幸福人生

人生方向，
要自己運轉，不要被人所轉……
能活、能動，又能開心付出，
讓生命每一時刻都充滿意義，
就能運轉出幸福人生！

青春期的孩子常常在尋找自我時迷失了自己，他們感到憤怒時就訴諸暴力；遇到是非而覺得不快樂時可能開始吸毒；覺得被誤解、生命沒有出口時，甚至可能選擇自殺，結束自己的生命。我們不禁要問：我們可以為這些孩子做什麼？

證嚴法師有感於時下年輕人的生命困惑，父母師長也不一定能找對方法，幫得上孩子的忙。決定透過十二堂好命智慧課，包括：爭時間、重孝順、顧好心、美人文、入慈濟、做志工、說母語、善人生、明情緒、不吸毒、絕非行、顯佛法，來為迷途的孩子加持祝福。

希望透過十二個不同面向的開導啟示，從個人的小愛，拓展到為他人付出服務的大愛，讓年輕人對生命課題不再無所適從，能盡快找到人生的方向，讓生活更有定見，更能夠肯定自我的價值，活出好命的人生，也撒下大愛的種子！

二〇一一年紐西蘭分會活動表

☆ 志工社區服務		
Howick東區中風協會	週一	10:00~12:20
Pakuranga Communicare 東區長青會	週一	09:30~13:00
Mangere East Communicare南區長青會	週一	09:30~13:00
Manurewa南區中風協會	週一	09:30~12:00
北岸盲人協會	週二	09:45~12:00
Glen Innes Communicare 中區長青會	週二	09:30~12:15
Ellerslie中區中風協會	週三	10:00~12:30
Browns Bay北區中風協會	週三	10:00~12:30
華人中風協會（每月第二週）	週三	10:00~13:00
Royal Oak中區中風協會	週三	10:00~12:20
Pakuranga東區中風協會	週四	10:00~12:20
喜憨團體（每月第一、三週）	週四	13:00~14:30
帕金森症協會（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(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		
☆ 教育推廣		
靜思書軒志工讀書會	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	週一	10:00~11:00
讀書會	週一	13:00~15:00
Hilda Ross 老人院關懷	週三	10:30~11:30
St. Joans老人院關懷	週四	10:00~11:30
兒童中文靜思語班	週日	10:00~12:00
熱食發放	第一週一/月	09:00~13:30
地點：No.62 London Street Hamilton		