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

二〇一一年九月

第四十六期

信己無私　信人有愛

目錄

1 上人甘露法語—懺悔法門如明燈
2 慈悲的足跡 人文真善美
4 基督城災民感謝函
5 寒冬送暖 人文真善美
6 情牽彌多摩醫院 人文真善美
7 歡喜感恩七月吉祥 人文真善美
8 漢彌頓齋戒祈福 人文真善美
9 愛心永續 梁鈴鈴
11 施比受更有福 邱彬慈
11 感恩茶會 倪玉華
12 人間菩薩大招生 葉春蓮／陳美玉
13 長養慈悲 駱文斌／江月碧
14 法水、淚水 王文欣
14 自然之旅 老佩芳
15 打開心中另一扇窗 嚴怡芳
16 幸福安住 張美瑜
16 綠色的約會 林文心
17 一起素素看 林文心／李奕圻
18 靜思文物介紹—問題是人生的禮物
18 紐西蘭分會活動表／漢彌頓活動表

P.2

P.6

P.9

P.12

P.15

靜思語

對人要寬心，講話要細心。

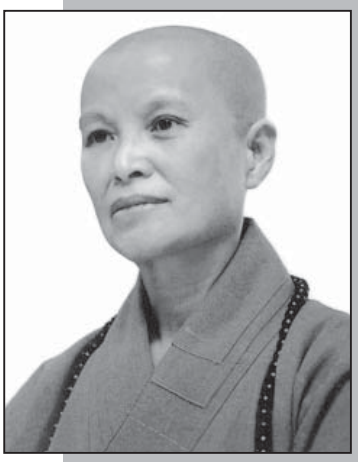
Be forgiving towards others.
Be discreet in your speech.

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

懺悔法門如明燈



上人甘露法語

我們修行，第一念就要有虔誠的心才能求法。何謂虔誠？心靈清淨、無私無染的那一念就是最好的道場。也唯有虔誠，才能趨向真實的大道。因為凡夫一念偏差，無始以來，一直浮沉在茫茫無際的遼闊大海中，想要回頭是岸，卻辨不清方向。唯有依賴燈塔的引導，才能到達成佛的彼岸。

很感恩在如此大時代的這一刻，我們有緣能夠同心一志的，將一座可以靠岸的明燈樹立起來。懺悔法門，就是這座可以靠岸的明燈。學佛者入門之前一定要先懺，「法譬如水」，懺悔法門如淨水，能夠洗滌我們心靈的無明垢穢。

總而言之，「懺悔即清淨」，懺悔了以後，旁人就無法在背後議論你的為人了。因為自己既然把過去曾經犯下的過失說出來，就不需要讓人家在背後造口業；與其讓人家說三道四，愈描愈黑，不如自己當眾說出來，心靈的一點陰影一掃而空，就是懺悔。懺悔才能清淨，清淨就能輕安自在。

人人立志修行，不能沒有這樣的懺悔法門。就如一盞明燈，指引我們依法修行，走向正確的方向，才能靠近彼岸。若是不肯懺悔，覆藏過失，就會不斷地犯過錯；虔心懺悔以後，內心清淨了，看外面的環境也清淨了。

（恭錄自 上人 2011/6/1 志工早會開示）

慈悲的足跡

基督城冬令發放

時間：二〇一一年七月十四－十六日

◎寒冬溫暖送愛

紐西蘭的冬天南島平均溫度在零到十度之間，白天雖有好心的太陽公公帶來些許溫暖，但南極來的風吹得讓人徹骨透寒。基督城重災區內Phillipstown School 菲立普鎮小學和Linwood college林伍德高中兩所二級貧困學校，在紐西蘭分會的志工評估後，不捨學生和家長們因家庭經濟條件不佳，或地震後家園受創等因素而受苦。決定於七月中舉行兩場冬令發放，把溫暖送到孩子們的手上。

八位先遣人員於七月十四日出發進行前置作業。將近四萬五千公斤的物資在午前運達，約六十位學生和鄉親，從各種管道如校方、社區網站、電子郵件和電台等得知發放消息後，如菩薩由地湧現前來幫忙。兩所學校總計六百五十二個家庭，二千五百多人受惠。

◎變數考驗智慧

十五日一早祈禱後，八位志工在上午十一時三十分來到菲立普鎮小學，準備進行下午的冬令發放。上午五時出發的二十二位奧克蘭志工，原訂十五日上午九時到達基督城。因航班延誤，無法如期參加第一場冬令發放。先遣人員發揮慈濟人超強的補位能力，加上聖安德魯高中二十位高年級學生，在老師莫若先生的帶領下前來助緣。還有十多位鄉親和校方教職員的參與，讓這場發放得以順利完成。二十二位志工也於當日下午五時三十分安全抵達，並立即投入下一場發放的準備工作。

◎菲立普鎮小學冬令發放

七月十五日下午一時三十分未到，許多學生家長們已在會場外等候。沈榮俊師兄細心為他們解說海報，分享慈濟基督城強震賑災的概況，學生和老師也對慈濟人的付出頻頻點頭肯定。人文活動的開場由陳相雄師兄介紹慈濟緣起，劉慮斌師姊恭讀上人致災民的慰問函。國會議員維格納女士也來到現場關懷，和大家分享慈濟人在基督城大愛的足跡，並讚歎竹筒歲月的精神。菲立普鎮小學校長辛普森先生代表學校及家長們，感恩證嚴上人的弟子為學校師生帶來的溫暖。

祈禱聲中，有人合十，有人低頭，也有人落淚。每個人的眼神充滿虔誠的信念，深信只要有愛，明天一定會更好。國會議員偉格納女士也不禁潸然淚下，會場中，善念大愛緩緩的漫延擴散。

這次發放的物資有早餐穀類、燕麥、義大利麵條、白米、五種蔬果罐頭食品和熱水袋。從領取提單開始，物資一項一項的放進環保袋中，沉甸甸的物資讓受災的家長們笑開懷，有人帶著無法置信的神情走出會場。更棒的是鄉親們自動自發分組補位，幫家長把物資搬運到車上，效率和體力令人激賞，雖然累但他們的臉上都是滿滿的笑容。

家長菲圖太太說：「我有兩位孩子在這個學校就讀。強震和不斷的餘震，讓孩子十分害怕，但喜歡學習所以仍堅持來上課。謝謝慈濟對我們學校的關懷和幫助」。有六個孩子的華克太太謝謝慈濟人所帶來的物資，讓她感受到被關愛的幸福。

聖安德魯高中學生會會長尼可斯同學，抱著「做好事不可少我一人」的心念參與今天的活動，能為社區居民服務，讓自己獲益良多。發放於下午三時三十分結束。

◎林伍德高中冬令發放

七月十六日天剛亮，三十名志工已在政府評鑑為二級貧困的林伍德高中，學校體育館佈置發放會

場。發放時間八時三十分未到，入口處早已有許多人在排隊等候。這次發放項目有五種蔬果罐頭食品、早餐穀類、燕麥、義大利麵條、白米、免充電式手電筒，還有一百件制服夾克給清貧學生過冬。

慈青學長謝鎰鍾向家長、老師、學生和當地志工，介紹慈濟緣起並恭讀上人致災民的慰問函。接下來的手語帶動《愛與關懷》，讓發放現場多了一分人文氣息。國會議員維格納女士也再度來到現場致意。校長派提女士代表校方向慈濟致謝詞。

副校長伯克西爾先生和太太瑪麗女士相偕投入發放行列，樂見受災的學生家庭得到慈濟人的愛心，真是太開心了。圖菩尼先生的孫女在這所學校上學，當他知道發放的消息，馬上趕來幫忙。學生家長瑞特太太幫忙大家提物資，感恩自己有付出的機會。十二年級的學生麥克奇隆同學穿上志工背心，為自己學校盡一份心力，看到大家收到這份豐富的禮物，年輕女孩的臉龐綻放出燦爛的笑容。

會場出口處，看到一台台推車來來回回的忙碌著，原來是志工在幫忙家長搬運物資。一袋袋的愛心讓受惠者笑顏逐開，許多人忍不住抱著志工說謝謝。溫馨互動讓冬令發放增添濃濃的人情味，志工的溫暖笑容將是家長和學生永遠難忘的記憶。

艾瑪女士是一位三十六歲的社區醫護人員，這次代表校方於現場支援慈濟的冬令發放。一整天下來，她看到慈濟人的愛心與用心，發放結束全體志工祈禱時，她的心有滿滿的感動。但當她聽到志工分享環保毛毯的由來，和付出無所求的精神，不禁眼眶泛紅的說：「請你再告訴我多一點慈濟的訊息，好高興能認識你們。」

發放當天上午十一時十一分，強度四點四的有感餘震，搖動著發放會場的體育館。回想今年二月地震後林伍德高中因校舍毀損而暫時關閉，並商借他校利用下午時段，讓學生可以繼續課業上的學習。終於在離開五個多月後，師生在八月一日第三學期開學時，可安全的回自己的學校上課。發放於下午五時三十分圓滿，有慈濟人的陪伴，基督城加油。

◎感動化為行動

來基督城九年的鄉親吳秀鳳師姊，曾在台灣參加培訓，但因緣不俱足而暫停。她哽咽的表示：「上人說『付出的人最有福』，感恩有機會為腳下這片受傷的土地做一點事」。志工看到深埋在她心中的慈濟種子，不忘法親關懷，聲聲呼喚歸隊，希望菩薩道上相見歡。鄉親陳宛琳因基督城地震和慈濟結下深緣，多次帶著兩位兒女參與發放，看到居民提著滿滿的物資離去，心中無限感恩，而自己的孩子學習付出後的喜悅，則是她最大的收穫。

熱心參與三次發放的鄉親王月秀師姊，呼朋引伴相約一起來響應：「慈濟的善行已在基督城口耳相傳慢慢傳開，你們真的做的很好」。來自臺灣的背包客蘇小姐和鄉親李鳳嬌女士一起前來，她分享：「以前都只是捐錢給慈善單位，從沒有親自參與過任何實際活動。能自己親手把這份心意送出去的感覺，真的很棒！」

中華電視網記者梁鈴鈴女士特別請假一天，自費飛到基督城參與十六日的發放。她敏銳的觀察力，一眼就看到慈濟人為活動準備的環保袋，她說：「這就是慈濟的精神。從環

保袋到食品的選購，還有和基督城居民的互動，一再傳達永續經營的理念，慈濟人的用心大家都看到了。」她在網路臉書上分享這次難忘的經歷，相信慈濟在紐西蘭的福田將會更寬廣。

這一次發放的交通是透過志工張元聰師兄的朋友，基督城楊太太代為安排車輛的租賃事宜。隨車司機高登先生是一位基督徒，因這次工作關係和佛教的慈濟人結了好緣。冬令發放的大愛，讓他想要瞭解慈濟是怎樣的一個佛教團體。在路程中他不斷和志工互動，問答間他的心充滿了感動。連續四天的相處，除了工作外更投入志工行列，師兄師姊的付出感動了他，決定加入成為慈濟會員。很高興他對慈濟的肯定，更讚歎他跨越宗教藩籬，那份清淨無私的心。

◎播善行傳大愛

紐西蘭電視台TVNZ採訪慈濟冬令發放的消息，由沈榮俊師兄代表接受訪問，並於七月十六日TV1晚間新聞中播出。地方平面媒體The Press也將採訪內容轉貼在網站上，得到許多正面的肯定和迴響。家長史翠格太太也在發放領取物資後，感動的送來親手製作的卡片，表達她對慈濟的謝意：「非常感謝您們盛情慷慨捐贈如此棒的物資給我們的家庭，令我感激難言」。有居民也匯來善款將感動立即付諸行動。

三十位志工於十七日星期天上午返回奧克蘭。雖然發放時慈青學長吳鼎中左手不慎受傷，隔天星期一還要帶傷到律師樓上班。呂玲惠師姊也因搬重物而腰部扭傷，讓她疼痛不已。但把大愛送出去的法喜，就像一帖元氣大補湯，讓師兄師姊們可以不說辛苦而道幸福，在大直道上一路勇往直前，越走越穩。

【人文真善美】

基督城災民感謝函

Hi Team

I really wanted to thank you guys for the huge donations you made to the families at Linwood College. The food donation was marvelous with really practical food items. The blankets however have been tremendous. One of the walls to our house collapsed taking with it our only house heating system. We were given a heat pump but the rest of the house remains cold. The kids especially love being wrapped up in the warm blankets in the evening. We are so grateful. Thank you very, very much.

Kind regards

Kath Gray-van Olst (parent of a year 9 student at Linwood College)

你好

感謝你們為林伍德高中的學生和家長所做的捐贈。食品項目非常實用而環保毛毯更是好用。地震時我們家的牆面倒塌同時供暖系統也沒了，雖然之後有了暖器，但家中其他的空間仍然是寒冷的。在晚上孩子們特別喜歡被包裹在溫暖的毯子裡保暖。我們非常感恩，也再次謝謝你們。

九年級家長　凱絲　敬上

Dear Buddhist Compassion Relief Tzu Chi Foundation NZ

I would just like to thank you very much for the help and support you have offered Christchurch over the past few months!

We were lucky enough to receive a support parcel from you (blanket, pressie card and survival pack) and really appreciate it.

I am sure I speak for the majority of people here in Christchurch, in saying it is AMAZING the support and love that comes out in a such a hard time and it really makes a difference.

Thank you again

Regards

Cushla Humphrey and Cody McDonald

親愛的紐西蘭慈濟基金會

謝謝你們過去幾個月對基督城的幫助和支持。我們很幸運能夠收到這份禮物(環保毛毯、現值卡和醫藥包) 真的很感激。我謹代表多數基督城居民，對於你們在這麼艱難的時期給我們的支持和愛，真的讓這一切有了希望。再次的感謝你們。

漢弗萊和麥當勞　　敬上

寒冬送暖

時間：二〇一一年八月十一至十二日

◎林伍德高中毛毯發放

十五位分會志工於八月十一日上午六時，向佛菩薩及上人告假後，在滂沱大雨中出發。一走出基督城機場，南島深冬的低溫讓呼吸吐納頓時化為白色迷霧，在冷峻蕭瑟中飄散。

上午十時左右，一行人抵達林伍德高中，馬上開始佈置發放會場。土壤液化的操場用鐵絲網圍住暫停使用。學校雖然重新啟用，但可使用空間仍然捉襟見肘不敷使用，上次發放用的體育館，目前充當臨時教室。於是志工利用學校餐廳佈置成發放會場。十三位鄉親加入整理二千二百五十條毛毯的行列，終於在下午一時三十分順利開始發放。

家長、學生、老師都是慈濟關懷的對象。不論災民的性別、年齡和身份，慈濟人感恩、尊重、愛的心永遠不變。學子們收到毛毯的喜悅，盡寫在年輕的臉龐，還不斷的向志工們道謝，因為他們知道手上拿的不只是輕而軟的毛毯，還有一份跨越宗教、種族的無私大愛。學校老師們也利用下課時間，前來了解環保毛毯的由來。志工無所求的付出，在校園裡已播下無數菩提善念的種子。副校長Catherine Branelt凱撒琳布萊特女士感恩來自台灣的佛教團體，以食物和毛毯幫助災民渡過難關。十三年級學生酋大邁爾說上回領到的如白米、義大利麵條等物資，讓全家人每吃一次，就有一次幸福的感覺，而這次的毛毯應該可以溫暖過冬。家長瑞秋靦腆的拿著毛毯告訴師姊：「太感動了，我有種受寵若驚的感覺」。

然捲髮的學生卡林，站在門外向熟悉的藍天白雲微笑招呼，原來他穿著慈濟人送的新制服外套，歡喜的要親自向志工說聲謝謝呢！

十三位鄉親歡喜投入發放的行列。鄉親一邊拆毛毯、一邊裝袋，還不忘仔細整理拆下的塑膠袋。會員李鳳嬌女士回收利用包裝毛毯的塑膠袋，覆蓋在自家花園的土壤上。不但蔬果可以保溫保濕，還可降低雜草生長的速度，一舉數得。發放在下午三時十五分左右圓滿告一段落。

◎菲立普鎮小學毛毯發放

八月十二日上午七時三十分，二十八位志工集合在菲立普鎮小學圖書館準備三百五十條毛毯的發放。志工在發放前，將堆疊的和人一般高的物資，做最後的整理工作，力求慈濟真善美的人文呈現。陳相雄師兄利用影片向大家介紹環保毛毯的由來。有些家長本來聽到回收環保毛毯，以為是回收二手的毛毯，心裡還有一點點疑問。等看完影片又拿到環保毛毯時，才恍然大悟手中的寶貝，是集合了無數人的愛心所成就的發放物資。

「哇！我有好多條毛毯喔！但是提不動，怎麼辦？」，沒關係！慈濟人用父母心呵護每一個孩子。志工和學生大手牽小手溫馨陪伴，一起提著毛毯送孩子回教室。菲立普鎮小學校長辛普森先生，代表校方捐贈紐幣七百五十元善款，感恩志工的愛心，因為他了解上人教誨「施比受更有福」的意義。

回想賑災這條路，從今年二月強震後，分會志工南下基督城已有六次了。志工們通過一次次的考驗，就好像回程中，飛機衝過一團團濃密的雲層，不斷的前進。雖然不穩的氣流會讓機身搖晃，但只要方向正確，終將克服困難安全到達彼岸，為苦難的蒼生拔苦予樂。

【人文真善美】

情牽彌多摩醫院

時間：二〇一一年八月三日
地點：彌多摩醫院

位於奧克蘭南區的Middlemore彌多摩醫院是由曼奴考市管轄的二級大型醫院，有四千多名全職和兼職員工，為每年三十五萬多位病患服務。紐西蘭分會和該院已有十年以上的良好互動，今天六名志工透過The South Auckland Health Foundation南奧克蘭健康基金會懷特女士連繫，為年紀超過六十五歲的骨質疏鬆症年長患者，送來六台全新加設點滴注射支架的輪椅和十五條環保毛毯。

志工一到醫院大門，院方代表蜜雪兒奇德女士和賈姬羅素女士馬上向前迎接，還有地方報Eastern Courier記者伯克小姐也一同參與今天的捐贈活動。劉慮斌師姊向大家介紹捐贈的輪椅和毛毯，尤其是毛毯的來源和台灣環保志工的愛心，讓人讚賞不已。

在院方陪同下，志工推著輪椅一台接一台，像慈濟列車般穿梭在迴廊之中，特別的醒目。眾人來到二十四號病房前，小心的用酒精清潔液消毒雙手後，在護士長羅薇妮女士帶領下進入病房。志工一一和病房內的長者問好，病患哈蒂女士更開心的和師姊握手聊天，老菩薩住院的寂寞心情，從眼神流轉中悄悄宣洩，讓志工非常不捨。

這病房可同時照顧二十八位病患，多數長者因髖關節和膝蓋問題而不方便行走，需依賴輪椅或助行器。之前院方使用的舊式輪椅笨重且操作不易，這次紐西蘭分會捐贈的輪椅不但材質堅固，座位又較寬敞，對身形略大的島民和原住民毛利人的患者，使用上更為方便。難怪羅薇妮女士對著新輪椅仔細端詳後，問道：「我可以試坐看看嗎？」之後她還披上環保毛毯，親自感受這份意義非凡的溫暖。她代表二十四號病房的醫護人員和病患謝謝慈濟人，並讚歎毛毯搭配輪椅真是一份貼心實用的禮物。

島民邁耶太太住院三天，她依賴輪椅的生活已經六年了。雙腳腫脹成紫黑色的她，在護士的協助下試坐新輪椅，兩位志工推著她在病房走廊上散步，一路陪著她聊天。樂觀的邁耶太太告訴志工：「好棒的輪椅，我想我愛上它了。」經過護理站還不忘停下來，和醫護人員分享毛毯的舒適性呢。護士凱西女士認出藍天白雲的身影，熱情的感謝慈濟，多年來持續關懷彌多摩醫院的長情大愛。

陳相雄師兄和慮斌師姊把握因緣，向院方介紹上人的智慧法語——靜思語，雙方初步決定在九月該院新建的開刀房大樓落成時致贈，提供全院醫護人員、病患及家屬一帖心靈良方。期盼靜思語可以讓人們忙碌煩鬱的心情，在法水滋潤後得到紓解，醫院也可以成為真正醫病又醫心的慈悲道場。

【人文真善美】

歡喜感恩七月吉祥

時間：二〇一一年八月十四日
地點：紐西蘭分會

今天是紐西蘭分會農曆七月十五日吉祥祈福會的日子，佛教旗和慈濟旗在旗桿上，被勁風吹得啪啪作響。氣象報告預測周末這幾天，紐西蘭將會有暴風雪來襲，分會志工擔心基督城災民的狀況，但也慶幸能即時把溫暖的毛毯送到，幫助他們渡過嚴寒。

上午十時三十分菩薩雲來集。在三位法師的帶領下，十位獻燈、花、果的師兄師姊，和三百三十七位會眾虔誠問訊後，揭開這一場莊嚴祈福會的序幕。「菩提心要」影片中，上人開示今年慈濟四十五週年，期待人人真正入經藏、慧命成長，要齋戒、時刻反省就是「大懺悔」。在這個月裡惶恐的祭拜鬼神，不如吃素護生，尊重有形無形的萬物。

接著由十八位師兄師姊深入《法譬如水經藏演繹》，「夜闌長空燦爛，銀河繁星點點……」音樂一開始，時光倒流回到唐朝末，悟達國師人面瘡因緣果報的故事中。他十世嚴謹修行也無法阻擋東市斬殺晁錯的業障牽引，故而築庵修懺警惕後人。上人用五年的時間為眾生闡釋《法譬如水》，今年慈濟懺悔法門已立，全球慈濟弟子入經藏洗滌心垢，同時也廣邀社會大眾齋戒入懺。

入經藏菩薩駱文斌師兄和同修江月碧師姊，上台分享參加慈濟和茹素的因緣，以及孩子對於吃素的支持，讓入經藏這段期間全家人的心更緊密。素食教學指導老師陳淑卿師姊也熱情分享，自己推廣素食的心路歷程。她說：「自從今年二月二十二日基督城強震後，無常的示現，讓我警覺到如果可以把好吃的素食和大家分享，讓越多人喜歡吃素，大環境也就能越快得到改善。如此我也是為愛護地球盡了一己之力啊！歡迎大家來慈濟和我切磋廚藝，一起加入素食的行列。」

孫婉萍師姊在入經藏期間，也曾兩度參與基督城賑災發放的行列，經文的教誨和實際的付出學習，讓師姊在祈福會上有所感觸而落淚。志工邱彬慈師姊和爸媽一起來參加盛會，才參加八月十二日基督城冬令發放回來的她說道：感恩有這因緣可以直接把愛心物資送交災民手上，從二月開始的募款到八月的賑災，這份完整的大愛體驗，我永遠會牢牢記住。

來賓席中，有一對夫婦安靜的坐在走道旁，雙雙紅著眼眶看著銀幕上播放基督城賑災的影片，他們就是江淑英師姊和先生Mr. Duke。兩人於紐西蘭經營全國連鎖家庭生活用品和運動用品的企業有成，夫妻合心運用人脈為慈濟賑災之路盡心盡力。今天看到志工們一次又一次踏上這條路，為災民無私的付出，他們心中的悸動溢於言表。

會場外，聽到有一位師姊和自己的兩位孩子愉悅的笑談聲。仔細一聽，原來今天是師姊長子的農曆生日，母子三人每年均以參加七月吉祥祈福會來祝福孩子，真是快樂的慈濟家庭啊！第一次參加慈濟活動的會員許夏麗珠女士表示走進到分會聽到慈濟歌曲，就讓她心生歡喜，真的很感恩葉春蓮師姊的盛情邀約，讓她有機會認識慈濟。

祈福會在眾人虔誠祈禱聲中結束。在十五位慈青、中文班老師和志工的服務下，會眾歡喜享用香積菩薩準備香味四溢的午齋。分會齋戒月素食便當推廣活動，仍然持續進行中，慈濟人以供齋和會眾結緣勸素，祈願眾人降低口欲，一起響應齋戒護生救地球。

【人文真善美】

漢彌頓齋戒祈福會

時間：二〇一一年八月七日
地點：漢彌頓聯絡處

漢彌頓的冬天是一個雨水充足的季節，早晨的陽光穿過水氣，讓剛天亮的雲際，有一種含蓄之美。紐西蘭分會二十多位志工起個大早，分乘四部車歡喜來到漢彌頓聯絡處，參加農曆七月吉祥祈福會。上午十時許，菩薩雲來集。年長的志工鄺婆婆也推著助行器前來參加盛會，老人家一步一步努力的往佛堂走進，師姊緊緊牽著手噓寒問暖，畫面溫馨感人。

多年來慈濟推廣正信七月普渡，已得到社會正面的回應。上人慈示眾生要用「心」、用「素」來祭拜，不要大魚大肉殺生再造惡業，讓原本的善心誠念，扭曲變了樣。十八位奧克蘭入經藏菩薩，用心排練的水懺手語劇，今天第一次呈現在九十八位會眾的面前，莊嚴的經藏演繹給大家留下深刻的印象和啟發。

接著漢彌頓聯絡處靜思中文班嚴怡芳老師，以輕鬆的話語在台前和大家分享自身茹素的經驗。

四年前因女兒的健康問題，兩人相約開始吃素。兩年後女兒的身體好轉，脾氣變好人際關係得到改善，目前在南島也找到一份志趣相投的工作。而怡芳師姊本人二十七年的糖尿病症，也有了奇蹟般的好轉，這讓主治醫生也驚訝不已，並囑咐她繼續吃素。她說：沒想到吃素的好處，為自己的生命開了另一扇窗。

會眾傅佩原師姊和友人約翰麥克伊文先生，在觀看志工在基督城賑災的影片後，感動的流下眼淚。師姊和慈濟結緣於一九九五年左右，曾與漢彌頓志工們一起推廣慈濟會務歡喜付出，無奈因緣不俱足，讓她的慈濟路仍然曲折不明。祝福佩原師姊，克服困難，早日歸隊。

今天也是漢彌頓聯絡處靜思中文班小朋友上課的日子。年輕的柯怡安老師承擔這份工作已有半年了，她用心準備了基督城地震前後的對比照片，建築物和地貌的改變讓小朋友驚訝大自然的力量，同學們也把對災民的祝福話語寫在卡片上，誠心祈願天下無災無難。怡安老師曾在聯絡處供齋活動中，幫忙向島民們介紹慈濟，並推廣素食的好處，沒想到最後是自己的收穫最多。

十六位聯絡處志工準備了可口素齋和眾人結緣。祈福會活動圓滿結束，菩薩們歡喜賦歸。

【人文真善美】

愛心永續

決定再去基督城，幾乎是直接反映，不加思索，就向師姊提出了這個請求。我沒有慈濟志工經驗、也不知道下去之後要做甚麼，只有一個想法：

我想再去看這個受盡煎熬的城市，還有這個城市的人民。

將近八個月，三度造訪基督城，心情都不一樣，去年十二月，基督城奇蹟似在九月七點一級大地震毫無傷亡傳出，我去，是去渡假，同時去看這個城市經地震重創後的傷痕，也要刺激當地的消費，當時的基督城人信心滿滿絕對可以度過暫時的經濟衝擊；第二次去，是在今年二月二十二日後的隔兩天，待了六天，馬不停蹄地採訪，所見盡是滿目瘡痍，觸目驚心，不敢相信，這個有著花園城市美譽的城市一夕之間芳顏盡失，然而，人性的最美麗本質，也在這個時候展露無遺，無數認識與不認識的人，給予我所有的協助來完成我的報導工作，他們當中有許多都還是受災戶。

基督城，以耶穌基督為名的城市，如果說它是被祝福的，那麼我會說，它以及它的人民在經歷大自然的無情摧殘之後，所激發出最珍貴的人性，是協助基督城再度站起來的原動力。

而這股原動力，每天都在基督城每個角落續勢待發。慈濟的造訪，激發起這股原動力，在社區迴盪，形成一股暖流……

和慈濟的緣份一直都只是會員而已，從台灣到奧克蘭，從工作延續到家庭，生活中都和慈濟有接觸，卻從來沒有實際參與過。

參與慈濟基督城冬令發放，只是一念之間，我要再來這個城市，我要看看這個城市，我要感謝這個城市，更重要的是，不僅僅是我，應該也是全國人的共同願望——我想幫助這個城市。

當計程車司機把我送到林伍德高中看到人龍排到外面來，訝異地問說：你到底要參加甚麼活動啊？怎麼這麼踴躍？當地人都知道，這所中學在二月地震之後就停校，學生都到其他安全的學校去上課了。我說：我來幫助一個從奧克蘭下來的慈善組織發放冬令物資給當地人。司機說太好了，也祝我一天志工工作愉快。

林伍德高中體育館滿是人潮，ㄇ字型的三邊堆滿了食物罐頭等物資，前面站著藍天白雲的慈濟人，還有許多穿著背心的志工，洋人華人都有，每個人都忙得不可開交，卻是有條不紊井然有序。這裡就像是一部大機器，慈濟人架起了主要結構，志工就是讓這部機器運轉的零件，一個掉下來，馬上就有新的人遞補，不斷湧入的當地居民，就是原料，從入口到出口，經過重重程序加上其他的材料，最後組成最好的成品。

重點發放是慈濟的一貫原則，慈濟人親力親為，要把物資直接送到受災戶的手中。

表面來看，這是冬令發放的過程，也達到慈濟親自發放的目地。事實上，慈濟所作的不僅於此，慈濟將融合了愛心的物資交到兩千位災民的手中，其中還有用心良苦的信息，是慈濟與人結緣細水長流的真情，還有關懷地球永續不絕的精神。

我分到的是發豆子罐頭的工作，來到豆子罐頭區域之前，民眾已經領過了早餐穀物餅、麵粉、米或者是麵，這些食品體積較大，很多都是用紙箱裝好。居民的手上拿著許多綠色環保袋來到我的區域，和我工作的副校長夫人告知我每戶家庭的罐頭數量，我再把罐頭放進環保袋裡。罐頭很重，有的家庭一拿就一打，一裝就是一個環保袋，接下去還要領水果罐頭，走一遭，手上的環保袋越來越重，也越來越多，最後還有一個免電池手電筒。

這些物資食品，平常我們可能都不會去食用或使用，食材一定會選最新鮮，如果要買罐頭，也會選擇好吃口味佳的種類，然而，這些東西可是慈濟評估再評估最後的決定。

現在人吃東西，已經把可口當作首要條件，已

經忘了飲食對我們的基本重要性，僅僅是不致挨餓維持營養均衡。過多的食物製造，增添了美味，也提高了口腹之慾，身體負荷過重，影響了健康，也因為食材過度使用，導致了資源的匱乏，而飲食氾濫，浪費丟棄更是時有所聞。從飲食延伸到環境，慈濟知道這個道理。從親自發放物資開始播下種子，慈濟人要打破這個惡性循環。

發放的食品和美味是不相等的，卻是和營養畫上了等號，足夠維持人體的基本營養。基督城的民眾需要的是平衡的飲食，足夠的營養來應付這個寒冷的冬天來重建家園。WeeBix是紐西蘭全黑橄欖球隊的指定官方早餐，通心麵通心粉白米能吃飽，豆子罐頭含有豐富蛋白質，水果罐頭提供了每天必要的纖維和維他命C。如果每一個人都能簡化飲食回到最基本的需求，讓自然資源有休養生息的時間和空間，糧食恐慌就不會是未來威脅人類生存的最迫切問題之一。

糧食維持人類生存，人類生存要依靠環境，地球溫室效應正在加劇當中，減少地球負擔也趕不及地球變暖的速度。慈濟沒有宏亮的口號，只有身體力行，大家一袋袋拿回去的罐頭都是可回收的，而這裝著罐頭的袋子是可以重複使用的環保袋，耐重又實用，來領取物資的民眾只有少數自備容器袋子，如果沒有慈濟的貼心設想，恐怕大家拿也拿不動，也可能要製造出垃圾堆填區百年環境大害的塑料袋了。

資源要回收，慈濟更關心不要去製造地球的負擔，每戶都分到的手電筒，不需要電池，利用手壓來發電，完全不用到會造成土壤金屬汙染的電池。

關懷生命尊重地球，慈濟的人文精神在這次發放展現無遺，然而，現場穿梭不息的人潮，傳遞的是一股生生不息的助人愛人的永續情感。

以前在慈濟刊物中常看到受接濟的人，在有能力的時候也會做出回饋。在基督城的發放現場，這樣的故事到處都是。

幾個稚氣未脫的洋人大男孩大女孩，動作俐落地幫著民眾扛物資提袋子，一路送到車子裡，來來回回走了好多趟，下午這樣的臉孔更多，改變了原本幾乎清一色是華人的慈濟志工組成，這些孩子多是來自這個學校，林伍德高中從校長、副校長、老師都加入志工的行列。

一個有著帥氣捲髮的大男孩說，雖然他所住地區受害相當嚴重，而他的家是不幸中的最幸運者，幾乎完好無損，他並不知道慈濟是甚麼團體，但是能夠遠道而來幫助他的同學和鄰居的團體他認為一定是好心的人，他出不了錢，倒是有一身的力氣可以貢獻出來。

他的朋友、同學也來，其中不少是早上領了物資，發現這裡需要人手，東西搬回家後又再回來，穿上慈濟的志工背心，馬上從受資助戶，成為一個活力十足的快樂志工。

這些在會場不斷穿梭，臉上掛著開心笑容的年輕孩子，並不在慈濟的預期之內，他們的加入，讓發放更加順利，也讓發放更加有價值。這個價值是人間真情，經過慈濟和志工們的真心奉獻之後所獲得的回饋。

如果說慈濟在物資安排兼顧了地球的永續發展，那麼，慈濟這次的愛心助人點點滴滴溫暖了基督城人的心，慈濟的精神也會傳遞下去，這不就是人文關懷的永續傳承嗎？

在基督城的時間很短，我在等計程車的時候，學生志工們還在一邊忙著幫忙搬物資上車，天氣相當寒冷，陽光仍然明媚，他們穿著短袖，臉上漾著陽光般的笑容，或許他們因慈濟光輝籠罩而備感溫暖，也有可能因為感染慈濟愛心而熱情十足。

一天的志工，能幫的有限，慈濟的愛心卻是無限。基督城的人經歷了苦難，有這麼多的愛心澆灌，有這麼多的愛心滋長，基督城會再站起來，會是一個希望無窮的永續城市。

【撰文／梁鈴鈴　攝影／張麗禎】

施比受更有福

師公常說「手心向下的人比手心向上的人有福」。這句話的道理我雖然懂，但是一直無法體會其中含意，一直到了今年八月，慈濟紐西蘭分會的師姑師伯給了我一個難得的機會，我終於體會到「施比受更有福」這句話的真義。

在地震剛發生的二月，我積極投入為基督城災民街頭募款。雖然以前也參與過募款的活動，但是這次是為自己國家的同胞，心情特別不同，能多募一分愛心，就多一分幫助的力量。

八月中旬有幸能與其他十四位師姑師伯到基督城做第二次冬令發放，也是慈濟志工在地震發生後第六次來到基督城關懷。在前往發放學校林伍德高中途中，仍可看到強震留下的痕跡。有些建築被鐵欄柵圍起來，等待被夷為平地。而街上到處仍可見土壤液化留下的汙泥。

到了林伍德高中的發放場所，窄小的房間內堆滿了上千條的慈濟毛毯。我們二話不說，開始動手佈置場地和整理毛毯。在大家通力合作下，一千多件毛毯在下午發放前，已整齊的擺放就緒。

這次的發放分成三個梯次，學生們有秩序的排隊，一一進入發放場地，按照家庭人數領取毛毯。整理過程中的辛苦和疲勞，在學生們感恩的笑容和一聲聲的thank you當中一掃而空。此時我真正感受到能夠幫助他人，是多麼的有福！做一個手心向下的人真好！

這次發放我深刻體驗到團結力量大，從開始的募款募心，到最後將物資交到災民手中，需要很多人發心出力，才能順利完成。所以說天底下沒有不可能的事，只要有心，再困難的事也可以完成。「對的事，做就對了」！

心想好意、身行好事、口說好話、就能結好緣。此行，我感受到慈濟和基督城結下的善緣，相信這些善的種子，在不久的將來，發芽茁壯成就一片菩提林。

「施比受更有福」我們身在福中，要知福、惜福、再造福。感恩在這次發放經驗中，體會出我是多麼有福的人，希望還有機會，將這份福報分享及傳達給更多人。【撰文／邱彬慈　攝影／葉春蓮】

感恩茶會

由於天災-基督城強震，讓我們心連心，手牽手，跟隨上人的理念，大家一起付出。王月秀師姊、吳秀鳳師姊、方淑玲師姊和我，八月二十四、二十五日二天回娘家——慈濟紐西蘭分會，師兄師姊們的熱情款待，心中無比溫暖及感動，點點滴滴在心頭，不知如何形容。

回到基督城後，四人心動馬上付諸於行動。於八月二十八日在月秀師姊家，辦起了慈濟基督城的第一次茶會，參加人數共十七位。這對於我們來說是一種考驗也是學習。

大家都帶著喜悅心來參加，也訂下了下次讀書會的日期及時間（九月二十五日星期日下午一時），最後以《一家人》手語帶動，感恩擁抱對方，結束了這次聚會。

感恩所有慈濟人，感恩你們的陪伴，我們要學習還很多很多，希望大家有空要來基督城看我們，期待基督城志工，早日茁壯成長。我代表基督城的鄉親再次感恩。

最後謝謝教我們做南瓜蛋糕的師姊，我們茶會做了一個南瓜地瓜蛋糕，成功喔！大家都很喜歡，所以也就和大家結緣傳授出去，大家都滿心歡喜感恩。

【撰文／倪玉華】

人間菩薩大招生

自從今年二月基督城發生六點三級強震以來，慈濟人從勘災、募款到發放，期間經過重重困難，感恩很多菩薩的付出與參與，才能成就到目前為止六次的發放。每次的發放，除了有分會師兄師姊的參與，更感恩基督城當地的菩薩從地湧出，用心的付出與陪伴，讓發放更加順利。

八月十一日林伍德高中冬令毛毯發放後，十五位分會志工與九位當地志工舉行一場溫馨茶會。首先透過自我介紹，拉近彼此距離，再觀賞上人開示和大愛新聞的基督城賑災報導，大家的心緊密的連繫在一起，彼此分享心得。

王月秀師姊在台灣已是二十年的慈濟會員和榮董，幾次的參與讓她覺得付出的法喜之外，同時體力也更加充沛。現在兒女皆已成年，她發心要努力走慈濟路，自度度人，不管功德款的多少、會員住的多遠她都願意去募心募款。在資深委員陳美玉師姊的鼓勵和陪伴下，基督城志工菩薩大招生，目前已募得二十幾戶會員。

陳婉琳師姊今天帶著兒子繆家同一起參加，她很欣慰一雙兒女都很喜歡參與慈濟的活動，讓有需要的人收到愛心物資，並從中學習感受付出的喜悅。趙佩儀師姊對於付出無所求，讓彼此不認識的人因為付出的因緣而彼此認識，更進而去幫助別人，這份真摯長情讓她深受感動。參加兩次發放的吳秀鳳師姊，對於師兄師姊的謙卑印象深刻，大家如家人一樣的感情令人動容。

身在災區的何淑芬師姊，見到故鄉來的慈濟人，為當地災民的付出感到無比的溫暖踏實。倪玉華師姊的師兄是慈誠，人在台灣。師姊帶著三名子女在紐西蘭受教育，孩子們也曾多次和媽媽一起參與發放，體驗大愛。

前執行長陳相雄師兄鼓勵基督城的志工，安裝大愛台，每天收看上人的開示，並可了解世界各地慈濟人的活動訊息，讓清流節目啟發我們的悲心善念。沈榮俊師兄感恩慈濟因緣讓自己和同修鐘寶瑩師姊學到輕安自在、無所求的處世道理，尤其法親比自己的血親還親，大家共同為志業付出關懷，像一家人一樣這真的是自己的福報。

陳美玉師姊深信每一個地方善業凝聚的力量大，就會消弭一些災難。上人一直呼籲大家把點滴力量聚集起來，期盼紐西蘭分會能在基督城成立一個菩薩道場。執行長劉慮斌師姊感恩大家的付出，不論先來後到，慈濟的運動場是圓的，只要用心，你就是資深，你就是專業。

發放結束兩週後，八月二十五、二十六日在分會師兄師姊的誠摯邀約下，王月秀師姊、吳秀鳳師姊、倪玉華師姊和方淑玲師姊四人，專程從基督城到奧克蘭的紐西蘭分會接受二日精進課程，用心深入了解慈濟四大志業八大法印的精神和理念，學習慈濟歌曲和手語等人文課程。她們感受上人「為佛教、為眾生」的決心和毅力，四個人淚流滿面並發心立願回到基督城後，一定要接引更多菩薩，同行慈濟路。

【撰文／葉春蓮、陳美玉】

長養慈悲

我第一次的素食體驗是在二〇一〇年從十一月十日到二十二日，回台灣參加台北台安醫院在南投魚池鄉舉辦為期二週的新起點生活計畫，十二天的素食課程，學到了素食的好處、醫療常識，以及如何調理好吃又健康營養的素食料理，並配合適當的運動，兩周前及兩週後的驗血、驗尿數據報告，大家的健康都有明顯的改善，這證明了素食可以吃的營養美味，也可吃出健康。

課程結束當天回台北晚上參加朋友聚餐，本以為可以克制自己的食欲，只吃肉邊菜就好了，但朋友好意夾菜不好推辭。想不到我的素食計畫當晚就破功了，唉！自己心裡哀嘆了一聲。

曾經觀賞影片有關美國畜牧及家禽業，為了供應速食業者所需肉類，不擇手段讓豬、牛、雞、吃最先進的科學飼料配方快速繁殖成長長出更多的肉。在擁擠的籠舍裡動物無法負荷龐大的身體，而或坐或臥，即使是生病也一樣屠宰，屠宰時發出哀嚎的怨恨聲令人鼻酸，我的心中不忍之心油然升起，當時眼淚不停地直流而下。

二〇一一年三月十一日，日本宮城縣強震引發大海嘯，又一次的世紀大災難發生，是地球大自然界對人類的反撲。可知人類為了滿足口欲，造了多少殺業啊！業力的聚集與反撲真是不可忽視。

今年七月八日起參加紐西蘭分會《水懺入經藏手語演繹》，我與我家師姊江月碧師姊決定從此素食。因為聽了上人開示呼籲慈濟人入經藏、大懺悔，參加慈悲水懺手語演繹，最積極的行動就是齋戒素食。我聽了很入心，當下和我家師姊很有默契的相互微笑默許「因緣成熟了，我們要開始素食了」。

感恩上人，各位師兄師姊，能在慈濟的大家庭裡成就了我們吃素的因緣，也祈願各位大德多多素食，發一份慈悲的心念與眾生結好緣，尊重生命，疼惜地球。

【撰文／駱文斌】

※　※　※

二〇〇五年我就開始做慈濟志工，以前我只是參加慈濟活動，或和好朋友在靜思書軒喝喝咖啡歡聚一堂。一直到今年五月我踏入慈濟這個大家庭，因為真正投入後，從共修、讀書會裡體悟很多上人的法，感動也很多。

今年參加悟達國師水懺手語演譯，上人呼籲我們要有清淨虔誠的心來看待這個活動，鼓勵大家持齋一百零八天。七月八日分會共修那天，劉錦修師姊雙手合掌深深一鞠躬，懇請大家要齋戒。那時我好感動，落下眼淚，當天我和我家師兄有了默契，發願從此吃素。

為了讓孩子們可以很歡喜和我們一起吃素，掌廚的我，在每一道菜上很用心去學習，變化新的素食煮法，讓每一道菜都很健康可口，每天煮飯時自己很歡喜，也很有成就感。我家師兄也並沒有因為吃素而影響體力，無論打球、運動、做志工，依然充滿活力。

記得小時候，我的外祖母長年吃齋，於八十多歲往生。臨終那天，她知道大限已到，自己梳洗乾淨，換了一身素衣，在睡夢中安詳辭世，沒有病痛，沒有給子女任何麻煩。這是多麼令人羨慕的福報啊！

我和一對學佛吃長齋的同修志工分享「我也吃素了」。他們給我一份資料，第一頁就談論天災頻傳，唯有吃素才能拯救地球。其實上人多年來推動環保，一直在呼籲大家吃素，這個理念絕對不會錯的。吃素能為我們這塊土地盡一份心意，我覺得好心安，也懇請大家多多素食，我們的生活環境一定會更好。

【撰文／江月碧　攝影／吳祖銘】

淚水、法水

從有記憶開始，我就是「愛哭鬼」，看小說會哭；看電視會哭；看電影會哭；為此經常被同學朋友取笑。也不知道為什麼哪來這麼多感動？只要覺得劇中人好可憐就會不由得落下淚來。

生完第一個寶寶，月子中更是變本加厲，動不動就哭，好像心中有莫大的委屈似的，弄得家裡氣氛緊張，還好滿月之後就不藥而癒了。後來在書上看到那時候我應該得了輕微的「產後憂鬱症」。

隨著年齡增長，性格成熟，對情緒的控制也愈趨穩定。在孩子面前更是要做個好榜樣，情緒波動太大會讓孩子沒有安全感，間接也會影響孩子們的人格成長。所以我和師兄有個默契，保持家庭氣氛的和諧融洽是大家努力的目標。隨著生活節奏的緊湊，「愛哭」已離我遠去。

回到慈濟道場，動人的音樂；感人的事蹟；樸實的戲劇；時不時讓我落下感動的眼淚。「祈禱」這首歌，在六、七年前學手語的時候就會唱了，歌詞是恭錄證嚴上人開示，由郭孟雍教授譜曲，殷正洋師兄演唱。每當靜下心雙手合十唱誦這首歌時，都誠心的祈願平安吉祥天下無災歲歲年年。但似乎隨著唱誦的次數增多，感覺也就漸漸平淡了。

年初，日本發生九級大地震及大海嘯，造成莫大的災難，震驚全球。我在「大愛影音網」無意中發現了一首日文版的「祈禱」，點閱之後，災區的鏡頭和女歌者的歌聲，催下了我的熱淚。

八月十四日會所舉行了吉祥月祈福會，活動最後，全體會眾合十祈禱，當我開口唱完第一句「我的心，在靜思中感恩」時，淚水已充滿眼眶，歌聲結束時，我已淚流滿面了。

感動的淚；悲傷的淚；喜悅的淚；懺悔的淚；都可將心中的感觸藉著淚水發抒一番。流過淚，心情也輕鬆了許多。就像法水可洗滌心中的塵埃一樣。「法譬如水」求得正法，才能真正的去除心中的塵垢。

今年是慈濟功德會成立四十五週年，從年初開始在台灣推動「法譬如水」入經藏的大法會，透過眾人的大懺悔，大立願，祈求天下無災歲歲年年。上人曾說「佛法如水，能洗滌心靈垢穢，息滅貪、瞋、癡。若人心不調，世界永不得安寧。惡業力不斷糾纏延續，牽引力量愈大，世間毀壞也愈快。所以要趕快喚醒天下人，脫離共業糾纏。」

眾生皆有清靜本性，但經累世習氣的掩蓋，已經失去了原有的圓明自然。只要人人淨化自己的心，洗除心垢，就能恢復清淨自性。誠如「祈禱」歌詞中所說「用心祈禱，但願人人牽手心連心，開啟光明大愛，長養智慧福德，娑婆世界現光明。」

淚水、法水，皆能洗心除垢，擦拭心鏡，修行道上不可少的寶物，我們一起努力吧！

【撰文／王文欣　攝影／陳淑芬】

自然之旅

外島植樹？！

當我告訴朋友或同事，我將於六月十六及十七兩天，要去MOTUTAPU植樹時，每個人都帶著一個大大的問號看著我。一來天氣是這樣的濕冷，二來我很容易暈船。坐船對我來說簡直是受罪，正當我猶豫時，想起上人所言「對的事，做就對了」，所以我還是鼓起勇氣決定成行。

出發當天，天氣有點冷，還好沒有下雨。感恩陳麗屏師姊送我們去碼頭。一行二十五人在安排行程的負責人John帶領下，坐船去RANGITOTO。到達後所有行李由專車送到我們的住處，慈勤師姊、慈青IRENE和我跟車，其他人跟著JOHN步行約四小時三十分鐘到達目的地。

司機JASON人很友善，沿途介紹這小島的歷史。RANGITOTO及MOTUTAPU中間是由一小橋連貫，MOTUTAPU有一個軍營（現在已閒置不用）。沿途仍可見到二次大戰時遺留下的砲臺等設施。目前全島只有十二個人居住，大部分是島上維修的工作人員，除了二千五百頭牛及一千多隻野生火雞外，島上基本上是沒有其他生物。明年這小島將有一個五十年的保育計畫，屆時將會遷入一些本地鳥種如KIWI、TNI、PUKUKO。因野生火雞身上帶有一些不利於本地雀鳥的細菌，所以屆時將會被外移另做處置。

植樹當天晴空萬里，我們由住處步行約一小時，與其他參與的一百多人會合後，啟程前往植樹地點，由STEVE介紹今天要

打開心中另一扇窗——吃素與我

從前，我是個標準的肉食主義者，餐桌上如果沒有魚、沒有肉，就覺得索然無味。我最喜歡吃海鮮，尤其是清蒸黃魚，對我而言是人間美味，也是我的最愛；我做夢都沒想到，自己竟然會變成一個素食者，甚至打算要生生世世都吃素！

還記得五年多前，嗣芬師姐告訴我：他們夫妻是因為南亞大海嘯，才發願吃素的。我知道她是一番好意，想鼓勵我也跟她一起精進。但我還是認為沒必要，當下就回覆她：我是不可能吃素的，因為我的身體太差，又是高血糖，又是低血壓，再加上瘦得跟乾扁四季豆似的，吃素啊，會讓我營養不良！誰知道，一年之後我就跟我最愛的大魚大肉們說再見了！

之所以會踏上吃素這條路，是因為我的大女兒子文；子文是個固執又很容易緊張的孩子，再加上便秘體質，讓她過得很辛苦，看她經常在洗手間奮鬥個二、三十分鐘，心中真的很不捨。聽說吃素可以治便秘，我建議她試看看，但她始終不願意。我想或許可以尋求外援，就帶她到佛堂聽佛經，又鼓勵她參加青年經典班去研讀佛經，希望能將吃素的觀念深植在她心中。終於皇天不負苦心人，十年後，也就是子文大四的那一年，她決定要吃素了，真是菩薩保佑。

過了三個月，我為了怕她半途而廢，就勉為其難的陪她一起吃，沒想到一個小小的吃素之舉，竟然對我們的人生有如此巨大的改變，真是不可思議啊！

子文茹素才一年多，就脫離了便秘之苦，漸漸的，她變得不那麼容易緊張，也比較能接受別人的意見。她不但頭腦變得比較聰明，脾氣也變得比較好，看到她一天比一天有自信，我比中樂透還高興。前一陣子，她終於找到一份志趣相投的工作，到南島去上班了。

女兒的改變，固然使我歡欣，自身的改變，更是讓我樂不可支！吃素才兩年多，我那增厚的頸動脈壁竟然變薄了。前年，我的主治醫師林昆德醫師在幫我做杜普勒氏頸動脈超音波檢查時，赫然發現此事，他說：通常增厚的血管壁是很難恢復正常厚度，他還問我在生活上有什麼重大改變？我告訴他，除了吃素以外，沒有其他改變。最後，林醫師也認為，吃素對我的健康有益，因為我的飯後血糖已經從180左右降到了150左右，不需要吃降血糖藥，只需運動和飲食控制即可。

由於血液循環欠佳，我已經四年沒有在紐西蘭過冬了，但今年，我有信心可以在此度過那又濕又冷的寒冬。再過不久，當漢彌爾頓的櫻花盛開時，我會給自己一個愛的鼓勵！

吃素不但讓女兒和我更健康，更讓我們變得心情愉快，甚至連我十六年不曾增加的體重，也增加了一公斤。我覺得吃素對我而言，就好像上帝為我打開的另一扇窗，讓我看見了更多美好的事物，看到了更多希望，雖然先生和小女兒還沒有完全吃素，但我知道，時候到了，他們自然會走這條路，我衷心的為他們祝福，也祝願在座的每一位，都能享有這美好的經驗——吃出健康，吃出快樂。

【撰文／嚴怡芳　攝影／陳淑芬】

種植的植物及特性。主要都是本地的植物如KOWHAI、CABBAGE、FLAX、PUTO等，都是鳥兒們喜愛的植物。在指導員LINDA示範種植的方法及注意事項提點後，大家開始分頭工作約二小時後大功告成，結束這一趟充實又有意義的植樹行。

這兩天一夜對我來說獲益良多。首先是有機會認識這個小島的歷史。其次是了解大自然中動植物之間的關係，如雀鳥喜歡吃這些植物的種子，因而幫助傳播種子。再則享受島上的清新空氣及自然美景，就像參加了一次自然教育之旅。所以「有捨才有得」一點都不錯。

【撰文／老佩芳】

幸福安住

八月十二日由李承效師兄帶領8位師兄師姊，從會所出發到「國際難民服務中心」，進行每兩個月一次的定期物資發放。這是我第一次參與發放工作，感謝詹順名師姊的邀約，我才有機會參與。

「難民」對很多人來說是非常遙遠的名詞，我也不例外。所有的了解僅限於電視傳媒的報導，更別提接觸到實際的人、事、物。當我們的車子進入難民服務中心前有一道鐵閘門，閘門後是屬於另一個世界，在六星期的適應期後，才能真正擁有自由。

行前，讓我最擔心的是不知道自己應該用什麼樣的態度，才會讓這些一無所有的難民朋友們感到被尊重。深怕自己不當的言行，傷害他們的自尊。在整理物資時，受贈家庭陸續進入會場就座。禮堂不大也很簡陋，我有點不好意思偷偷的看他們，怕一直盯著他們看而令人不自在。

中心裡難民人種形形色色。有從非洲來的、有亞洲臉孔和披著長袍的中東人士等等。唯一共同點的是他們都很少有笑容，就連孩子也一樣。呆滯的目光讓人好心疼，讓做媽媽的我很心酸，熱淚已經忍不住奪眶而出，尷尬的站在很多人面前，我拼命想把眼淚吸進去，不敢再看他們。

想想自己從小生長在沒有戰亂，和平的國家，就算離鄉背井移民也是很安定的生活，當下覺得自己的幸福好奢侈喔！無法想像如果今天坐在台下的人變成是我，我該怎麼辦呢？這時的眼淚再也止不住，趕緊走到禮堂外，謝謝陳玉英師姊的陪伴，我的情緒才漸趨平緩。

我們按照程序分配工作。分兩個流程：第一部分的贈與是一封物資明細信。因為這些難民將移居奧克蘭以外如南島等地。為方便他們搬家，所以物資將直接送至他們的新家，真的是非常貼心的考量。第二部分是贈與生活用品給分發到奧克蘭的家庭，有：棉被、被套、床單、枕頭、水壺、平底鍋。

一開始難民中心負責人向大家介紹志工，並說明慈濟基金會的緣起。因為大部分的難民不懂英語，一字一句都需要翻譯人員的幫忙。接下來是由承效師兄介紹「竹筒歲月」的由來和意義，並且鼓勵他們雖然現在只有很有限的物質生活，但在努力耕耘下，未來可以擁有更多更豐富的人生。志工輪流雙手奉上物資，恭敬的行禮，希望他們可以感受到那一份尊重。在熱情的擁抱下，他們用靦腆的笑容和泛著淚光的雙眼回應著，我知道那是歡喜的眼淚，因為他們真的有感覺到被愛和關心。

會後，從伊拉克來的老太太，透過翻譯人員表達她內心的感謝。還有一位和我兒子差不多年齡的柬埔寨男孩，他害羞的用生澀的英文和我聊天，我鼓勵他努力用功要堅強，充滿希望和信心，在紐西蘭重新開始人生，衷心祝福他未來的日子幸福快樂，就和我的孩子一樣。

離開難民中心，當鐵閘門關上的剎那，我祈禱有一天世界上再也沒有人需要顛簸流離，面對這樣無常的人生。也體會到即使渺小如我，只能給予不起眼的擁抱和安慰，但這對需要的人來說卻是最大的心靈慰藉。「勿以善小而不為」就像竹筒歲月的精神，小小心念也會變成大大的力量。

【撰文／張美瑜】

綠色的約會

近期來天氣異常，不過接近植樹當天，天氣豁然開朗，望眼看去一片清澈的藍天，大家帶著太陽般的心情，八月二十日出發前往北岸GlenField格林霏爾區植樹，距離上一次植樹已經一年了。路途中，大家滿懷期待的聊著上一次種下的小樹苗，是否健康長大了。

到達目的地後，指導員Adrianne雅德妮女士和慈青林恒佑，示範如何正確的植樹步驟，依序放入石膏粉、堆肥土、骨粉，最後在上面灑上石灰粉，來吸引蚯蚓覓食並排泄滋潤土壤。在經過他們細心講解示範後，大夥準備開始幫小樹們找尋新家囉！在路途中，突然發現有一塊地禿禿

一起素素看

四大不調，師公上人叮嚀我們「人人齋戒不間斷、大懺悔不間斷」。紐西蘭慈青舉辦齋戒茶會，希望有更多的大學生們一起來響應茹素，同時也宣導茹素的好處及七月吉祥月正確的觀念。

茶會開始前，由主持人許雅智和黃查理，以活潑逗趣的小遊戲「老鷹抓小雞」，讓四十四位同學們有認識彼此的機會之外，同時又親身體驗，被關在有限空間裡面的感覺。在你推我擠，逃避被老鷹抓的情況下，讓整個空氣熱鬧起來了，也為整個齋戒茶會展開一個有趣的序幕。

慈青們精心設計了兩道關卡，期望可以讓同學們有更多機會，可以一起來思考為何要齋戒。第一個關卡，讓大家了解，正確的素食選擇，也是可以很健康，營養均衡！慈青查理帶領一組同學藉由小遊戲「肉類與蔬果營養、超級比一比」，來考驗大家對蔬果的營養價值了解多少。經過一連串的比對和查理的解說，同學們紛紛表示，學到肉類的營養，也都可以在蔬果裡取得同等，甚至更多的價值。像是花生跟牛肉都有差不多的鐵質！

第二關，由雅智以輕鬆方式來帶大家一起討論「動物VS蔬果、地球環境大對戰」的議題。其中一段，夥伴在影片中看到地球的一邊，許許多多的人民很困苦，甚至到沒有食物吃。而地球的另一邊，人類所養的牲畜卻是吃著豐盛的穀物。同學們都很認真的在討論，該如何能幫助舒緩這情況發生呢？有不少的夥伴，就提到素食！素食就能救地球，救貧困的人們。

之後大夥觀看「生命的吶喊」，從影片中夥伴們也了解屠宰的過程，夥伴邱博笙表示對動物發出的痛苦的哀嚎，很不忍心、對動物是很殘忍的！許多夥伴們，也都紛紛露出難過不捨的表情。慈青陳麗蘭也表示當自己煮飯時，也都會盡量素食。

活動尾聲，慈青們演出一段小戲劇，透過演出學生常外食的情境，鼓勵大家可以多多嘗試素食。另外為了推廣素食夥伴也舉辦了「素食玩家」和「募齋集餐卡」來讓大家在收集自己齋戒的餐數之餘，也與大家分享自己做的素食食譜，或是在外用餐時發現的好吃素食，藉由紐西蘭慈青Facebook來做大家交流的平台。

最後，大家一起享用師姑師伯們，精心準備的美味素食晚餐。讓許多同學們親身嘗試到素食的美味，並且深深的感覺到素食可是一點也不亞於葷食！

【撰文／林文心　李奕圻　攝影／林文心　陳麗蘭】

的，看似眼熟，原來是去年所種的一部份。一問之下，原來那邊的位置並不適合種植，導致小樹們無法生長而枯萎。經過一次的經驗，這次更是要用心多觀察地點，選擇適合小樹成長的位置。

開始種樹前，指導員雅德妮女士帶領我們，唱頌一首感恩大地的歌，回饋大地。並且叮嚀當要把小樹植入土壤前，先用心感受小樹的生命力，找尋最適合它的方向，才種下去。其中一組的夥伴們邱博笙和涂君曄，兩人一同用心感受，小樹的生命力，但方向不一，後來兩人逗趣的決定用猜拳來決定。之後，兩人齊力種下這顆小樹苗，並期盼著明年，能看見小樹苗有所成長。

另一組夥伴挖到蚯蚓，慈青恒佑因為擔心會傷害到它，所以小心翼翼把它先行放到一邊，等所有的步驟都做完後才讓蚯蚓連同小樹苗一起住進新家。這舉動展現出大學生們的慈悲心。同時，當大家都很努力的在種樹時，有一處地區傳來歡樂的歌聲，原來是有兩位夥伴剛種完一個小樹，他們正在很開心為小樹苗唱歌，希望可以透過歌聲來傳達祝福，期盼它可以健康長大。

在大夥們齊心協力的努力下，一個半小時內，就為五十三棵小樹苗們搬進新家了。之後，許多第一次參與植樹的夥伴紛紛分享，原本以為種樹很簡單就完成，但經過今天後，才了解到植樹是很講究，要非常用心的去體驗，學習到很多。夥伴張馳表示很感恩慈濟有這次機會來植樹，讓他親身感受大自然，也很高興為這片土地盡一分力。並且表示，下次一定再來。

最後，夥伴們也很珍惜水資源，拿小小的桶子裝水洗手，也利用洗手的水，把沾滿泥土的工具一一的清洗乾淨。整理完畢，每個人臉上的有如塗抹上慈濟面霜，帶著滿足的笑容上車準備回程。【撰文／林文心　攝影／李奕圻　陳麗蘭】

問題是人生的禮物

—— 林幸惠 著

做個生命設計師

——將遭遇的問題轉化成人生的禮物

第一篇：空間的禮物—為自己開創空間，可容納智慧的禮物。

第二篇：時間的禮物—把每一天都當做最後一天。

第三篇：人與人之間的禮物—打破成規，開放自己的邊界。

人生總是很難圓滿，總有些遺憾需要修補，總有些問題需要解困。佛說：「煩惱即菩提」，「逆增上緣」，指出了所有的逆境，是為了成長自己，我們也常聽說：「如果人生某一扇門被關上，上帝一定幫您開啟另一扇窗。」所以只要領悟到方法，其實「問題」常常是老天驚喜的「禮物」，如同證嚴法師所說：有感恩心的人，比較不會陷入絕境。

本書中藉由一則則真實的故事，提供讀者嶄新的觀點，希望讀者能從一個遇見生命挑戰的人，轉化成為生命的設計師，從陷於問題的死胡同裡，走出問題的康莊大道來。

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		
素食烹飪教學（每月第一、三週）	週二	13:30~15:00
手語教學(分會)	週三	13:30~15:00
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		