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

二〇一二年三月

第四十八期

法譬如水除心垢

菩薩廣行無量義

目錄

1 上人甘露法語—無量大愛 代代相傳
3 感恩與祝福 王萍
4 同心協力迎嘉賓 人文真善美
5 萌芽中的大愛 駱文斌
6 美麗的希望 王萍
8 身入法髓 人文真善美
8 起跑點 張麗禎
9 志工隨筆 人文真善美
10 愛灑扶輪 人文真善美
10 一念心 喬瑞蒂
11 累劫煩惱因意起 王文欣
11 法益無量 張元聰
12 二〇一二新春感懷 吳祖銘
12 竹筒回娘家 李鳳嬌
13 衲履足跡 江月碧
14 愛心小餅乾 陳淑芬
14 證嚴法師說故事
15 小小的幸福 邱博笙
16 靜思中文班園地 勇氣班
18 靜思文物介紹—阿芳的素小吃
18 紐西蘭分會活動表／漢彌頓活動表

P.3

P.3

P.5

P.6

P.10

靜思語

真正的布施，
除了無欲無求，
還要有感恩心。

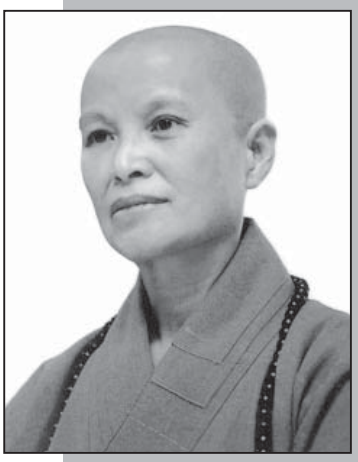
Give without expectation,
and give with gratitude.

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

無量大愛 代代相傳



上人甘露法語

四十六年來，慈濟人步履全球七十一個國家地區，不只給予物資濟助，還付出真情。期待有慈濟足跡的地方，苦難都能拔除，有愛的地方，處處都能平安。

每年歲末年終，慈濟大家庭添丁。今年十一月下旬，包括中國大陸、馬來西亞、緬甸、美國、加拿大、英國、法國、南非、賴索托與辛巴威等，共有二十一個國家地區、超過一千五百多位新發意菩薩，不遠千里回歸心靈故鄉，相聚在充滿愛的菩薩道場裏。

海外慈濟人要回來臺灣一趟不容易，雖然有形的距離遙遠，彼此心靈卻很貼近，人人以「靜思法脈、慈濟宗門」為心中共同的法，持法精進，身體力行，多麼難得！

看到許多人授證時喜極而泣，發心立願「生生世世跟隨師父做慈濟」、「要在居住地帶動更多的慈濟種子」，我很感動，也感覺人間充滿希望！

「靜寂清澄、志玄虛漠」，是佛陀的心靈境界，也是人人本具的清淨本性；既然發一念善心，找到正確的人生方向，但願人人「守之不動、億百千劫」——對的事，做就對了！要守好志向，廣泛啟發愛心，讓菩薩種子「一生無量，無量從一生」。

讓真善美入心——淨化心靈，斷除惡習，堅持做好人、做好事。

要入慈濟宗門，需先經歷見習、培訓，洗滌心靈無明煩惱，改正過去種種習氣，才能授證成為慈濟委員、慈誠隊員。

今年，菲律賓有一群本土志工來臺授證；他們在二〇〇九年凱莎娜颱風過後，與慈濟結緣，當時慈濟在重災區馬利僅那市帶動「以工代賑」，鼓勵受災民眾投入滿目瘡痍的社區清掃，付出己力安定生活，也讓受創的家園迅速恢復生機。

慈濟人發現許多民眾缺乏正當工作，終日沈迷於喝酒、吸毒、賭博等惡習，便發揮愛心耐心陪伴，疼惜這群受災受難的窮困人，不僅照顧他們的生活，還膚慰他們的心靈。

兩年多來，這群本土志工見證了慈濟的愛是那樣的純，慈濟的法是那樣的真，慈濟人合和互協是那樣的美；這分真善美的誠懇入了他們的心，因此斷除惡習，走入菩薩道場，發願以共同的一念心，力行慈濟法門。

就如菲律賓本土志工娜妮莉沓，多年來活躍於地方政治界，是選舉時重要的「樁腳」。過去她因派系得罪許多人，為了鞏固人脈日日喝酒、抽菸……參與慈濟志工培訓後，她從內心深深懺悔，將助選的思維投入環保與募心，已勸募超過千位會員，還帶領出五十多位幕後委員。

娜妮莉沓為了來臺灣見師父，日日存錢，經過關關卡卡終於如願。那天在板橋志業園區受證時，她淚如雨下；如今她的生命完全改變，世間多了一位菩薩，就可以影響更多人來做好人、做好事、呵護大地。

慈濟在馬利僅那市帶動出一批環保志工，扭轉他們生命的價值觀，讓他們自我淨化、做好心靈環保，更進一步付出體力，為大地環保盡心力。今年九月，當地再度遭受風災侵襲，大水過後，家家戶戶自動自發，將垃圾集中起來，做好資源回收分類，等待著慈濟人到來，不復兩年前受災時自怨自艾的心態。

人間有菩薩的地方，就會產生正向的力量。雖然這群本地志工在物質上不及他人，卻是「貧中之富」，那一分勇猛、改過的心，投入做慈濟的善念，令人讚歎！

感恩與祝福

紐西蘭分會二〇一二年新春感恩祝福會，以「法譬如水滌心垢，菩薩廣行無量義」為主題，於二月五日隆重莊嚴的舉行。

站立於門口雙手合十，歡迎會眾到來的吳璟珅師兄（濟理），已經八十一歲了！他老人家是人文真善美吳祖銘師兄的父親，剛於台灣受證的環保菩薩。今年飛來紐西蘭與兒子一起過年，雖然只有十天的年假，但得知分會舉辦新春感恩祝福會，他立即投身志工的行列，承擔迎賓的工作。吳師兄說：非常感恩他家師姊成就他。因為去年師姊病危時，師兄想放棄回花蓮受證，沒想到師姊竟然先輕安離世。現在他要把握當下，發揮生命的使用權，分秒不空過的趕快做。

上午十時三十分，十方大德與貴賓約四百多人靜心就座，在智修法師與定慧法師的帶領下，恭敬的向佛菩薩行三問訊禮。接著播放二〇一一年慈濟全球大藏經，悲痛的災難畫面，一幕一幕警惕的呈現眼前。藍天白雲聞聲救苦，默默付出了四十五個年頭，依然秉持慈濟四五——慈濟是我。最撼動人心的是從去年七月起，全台灣參與水懺演繹的師兄師姊們，藉茹素一〇八天以清淨自己的身、口、意。這場大法會讓台灣善念共振，避開了許多天災。

接著由分會的二十一位師兄師姊慈青及慈青學長，以妙手（手語）和妙音（唱誦）引導會眾入水懺經文，一一懺悔並虔誠發願。有位參與水懺演繹的師兄感慨的表示：上人殷殷叮嚀：「勤懺悔才能消滅災難。」這是一帖醫治心病的良藥。以前自己很容易發脾氣，家人都怕和他相處紛紛走避，家庭氣氛很不和諧。自從參加水懺演繹之後，瞋心被經文字字敲碎。現在只要怒意一起，會立即察覺趕緊懺悔，現在家庭氛圍也因此而變得輕鬆不少。

接下來由陳相雄師兄與謝麗娜師姊贈送福慧紅包，會員大德在師姊的引導下依序領取。「能領到從台灣來的福慧紅包，我真的是很感恩！」張杏蜜師姊歡喜的說。很早就投入社區志工，後來加入靜思中文班大愛媽媽的行列，現在承擔老師的她表示：福慧紅包來自台灣，是上人的祝福。希望自己拿到紅包要增長福慧，珍惜時間，發揮自己的良知良能，幫助社會上需要幫助的人。福慧紅包會珍惜的擺在書桌前，每天恭敬的行三問訊禮。

郭業聲師兄魏劍萍師姊，滿心感恩的捧著福慧紅包走出會場。於二〇一〇年全家人一起參加新春感恩祝福會，從上人的開示中警覺到，人心淨化要先從自己做起。於是開始接觸慈濟，並在師兄師姊

的陪伴下，家人們學習到付出無所求的愛心。現在全家和樂融融，夫妻倆由衷的感恩上人的祝福。

分會最年長的志工約翰John，手上拿著剛領到的紅包，很開心的說：「祝福上人身體健康！」今年八十八歲的他雖然身世坎坷，但是仍然每月捐功德款，還主動到會所值班、掃地、摺紙巾。在活動中與會眾說慈濟，還參與全國難民的發放，和獨居老人的關懷。他誠懇的說：「新春感恩祝福會有如一股暖流沁入人心，是種很特別的感覺，無法用語言來形容。」一直以上人為心靈導師的他，很讚歎上人以佛法帶領慈濟人走菩薩道。

上人開示殷殷的叮嚀：慈航啟動，駛向眾生。螞蟻雄兵的力量也可以轉動大餅。所以要發大心立大願，成就悲智濟蒼生。在平安時要關懷天下苦，同時要提高警覺。在點燈祈禱之前，會眾與師兄師姊們一同合唱「大時代需明大是非，大災難需養大慈悲，大無明需要大智慧，大動亂需要大懺悔。」然後為普天之下苦難眾生，祈求平安增福增智慧，並祈禱天下無災無難。

台北經濟文化辦事處丁處長樂群先生，很感動全球慈濟人的付出。在離去前他祝福的說：「祝福慈濟人在學佛的路上精進，以佛法修持自身的行為。祝福上人身體健康，也祝福慈濟人在未來的一年，富足康樂。」【撰文／王萍　攝影／張元聰】

同心協力迎佳賓

這幾天返鄉過節的師兄師姊們，如燕子歸巢般的紛紛飛回。分會門口不時傳來：「真正高興的見到你！滿心歡喜的歡迎你！」的歌聲。法親們彼此問候、擁抱，互拜晚年的溫馨之情，瀰漫了整個分會。

分會公佈新春感恩祝福會訂於二月五日舉行。志工們從一月初，就開始黏貼福慧紅包內，象徵戒、定、慧的三顆稻穗。其他相關的事務如：製作會眾和小朋友的結緣品、更新佈告欄、擬定當天素食午餐的菜單、會場佈置等事宜，都已陸續在進行。

另外從去年初每週五精進時，就有水懺經文的共修。今年活動組計劃在新春感恩祝福會上，將有二十一位入經藏菩薩，演繹水懺經藏《懺悔煩惱障一一悉懺悔，改往並修來》。

分會靜思書軒的文物與香積麵，一直深得會員大德的喜愛。早上獲知有四十箱的物品，已從台灣運來，師兄們立即開車前往搬回。師姊們利用下午共修的空檔，動作迅速的列單、拆箱、貼標籤、上架。不久，充滿靜思人文的書軒，已經作好迎接新春感恩祝福會佳賓的準備。

分會的師兄們真的是超人。平日除了承擔各功能組外，分會上下大大小小的硬體事務，幾乎完全包辦。像今天一早就開始把三百多個座椅擺放在佛堂；並且佈置明日靜思中文班要用的教室。然後開車到倉儲，運了四十箱的貨物回來。才一轉身，師兄們又變成修剪庭院大樹的園丁。下午共修結束，只見他們在停車場，繼續修理交通車的後車門，真是分秒都不空過。

今天是星期五，下午有讀書會的共修。精進組預先把二月十九日要在基督城舉辦讀書會的DVD，新加坡劉濟雨師兄主講的身入法髓，先播放給大家精進。雖然新春感恩祝福會還有很多事要做，但是誠如濟雨師兄分享的內容，做慈濟要身忙心不忙。而且師兄師姊都很明白，辦活動是修身，入經藏是修心，二者不可缺一，這樣才能福慧雙修成長慧命。

適逢歲末新春，會員大德都會將飽滿的愛心竹筒帶回來。以感恩心細數每一個銅幣，祝福願願圓滿，大愛早日遍及人間。

【撰文／人文真善美　攝影／慈儇】

萌芽中的大愛

二〇一一年二月二十二日基督城發生六點三級地震，慈濟奧克蘭分會從三月起在基督城進行四次賑災及二次冬令發放，當時湧出許多當地志工菩薩。從那時開始，這些深受慈濟人付出無所求感動的新發意菩薩，發心立願為基督城災民付出。在賑災活動告一段落後，這些志工於去年飛來紐西蘭分會參加讀書會及手語共修，返回基督城之後，也積極展開讀書會及會員募心募款等活動。

在基督城強震即將屆滿週年，二〇一二年二月十九日一早，十二位紐西蘭分會慈濟志工於九時三十分飛抵基督城。與當地七位志工及十多位會員齊聚王月秀師姊家，法親相見分外歡喜，氣氛格外溫馨。隨後立即展開一日精進的會場佈置、懸掛上人法相、準備福慧紅包結緣品等工作。基督城志工李鳳嬌師姊經營背包客民宿，她走進會場立即拿出一個滿滿的竹筒，裡面是背包客們所捐獻的愛心。這是基督城第一個竹筒回娘家，也是基督城慈濟人歷史性的一刻。

一日精進隨即展開，首先由前執行長陳相雄師兄為七位志工頒發志工名牌。從她們的表情可以看出，能穿灰衣白褲，掛上志工名牌，正式成為慈濟在基督城的第一批種子，心中的歡喜與感恩。在場的奧克蘭志工也感同身受，為她們高興而落淚，此刻慈濟大愛的種子，已在基督城萌芽了。

午齋後，由詹順名師姊引導，首先觀賞劉濟雨師兄演講主題「深入法髓，隨法入身」。濟雨師兄演講內容生動活潑、字字珠璣，將上人的法髓如實傳遞。大家聚精會神聆聽，法喜充滿。接著小組分享，每個人都把握分秒踴躍討論交換心得。下午三時，播放英文版二〇一一年慈濟全球大藏經，回顧去年全世界各地的天災人禍。看到全球慈濟人齊心協力與災民共患難，大家感動得頻頻拭淚。

接著播放衲履足跡「立定方向，堅定心志」。讓新發意志工體會上人以慈悲濟世之心成立慈濟功德會。四十六年來推動四大志業、八大法印，如今普及全球，所秉持的就是立定方向，堅定心志。看完後大家分享心得，首先由新發意的紐西蘭籍馬克・寶利先生Mark Bowly發表感言。他讚揚上人是一位令人尊敬的領導者。上人很有智慧，全球弟子及會眾要好好追隨。自己雖然聽不懂中文，但是可以用心感受到慈濟所做的一切。接著七位志工陸續發表感言，大家都覺得加入慈濟大家庭是一條正確的道路。希望早日能在基督城成立聯絡點。要將感動變成行動，緊緊跟隨上人的腳步。

一日精進接近尾聲，陳相雄師兄代表上人致贈福慧紅包。接下來由鍾寶瑩師姊手語帶動《很幸福》與《一家人》，志工們都很認真學習。一日精進結束後，希望能為基督城的慈濟志業留下大愛的足跡，由人文真善美組長王萍師姊，為志工們說明如何記錄大藏經。晚齋後，七位新發意的志工菩薩，整齊的立於門外，雙手合十列隊相送。

誠心祝福基督城的菩提新芽，不畏風雨強震堅定的行於慈濟菩薩道上。

【撰文／駱文斌　攝影／李建中　張元聰】

美麗的希望

紐西蘭基督城強震週年報導

紐西蘭於二〇一二年二月二十二日中午十二點五十一分，舉國上下默哀二分鐘，藉以追思基督城於二〇一一年二月二十二日中午十二點五十一分，遭受芮氏規模六點三強震罹難的災民。紐西蘭分會的師兄師姊們也一起同時默哀，並祈求天下無災無難。

地質學家預測在未來的三十年內，紐西蘭基督城仍然會有不斷的地震。而災民每天在大小餘震中擔驚受怕，生活的很沒有安全感。因此基督城的人口大量外移，原為紐西蘭第二大城現已退居第三。

於去年三月十二日起，慈濟志工已完成五次賑災發放和二次冬令發放。在地震即將滿一週年的前夕，紐西蘭分會的訪視組與人文真善美志工，再度來到這令人傷心的地方。

二月二十日早上九時左右，陳相雄師兄、沈榮俊師兄、張文德師兄、楊博翔師兄（基督城志工）、王月秀師姊（基督城志工）一行五人，先前往關懷受災學校菲力普塘小學Phillipstown School。

校長東尼・辛普森先生Tony Simpson語重心長的說，該校位於基督城市中心，成立於一八七七年。強震後校園、教室、圖書館損壞嚴重，校區現在仍有四個地方，有泥水從地下湧出。整座禮堂傾斜，目前有一面牆壁，是用三個水泥柱加上鋼樑支撐。現在學生們只能在帳篷裡集會，遇到風雨時，師生四處找地方躲避是常有的現象。教育部仍在評估是要重建或是整修，校長無奈的表示可能還要等上一年才會有答案。

接著拜訪常出現於發放現場的基督城國會議員妮基・華格納女士Nicky Wagner。為落實當地，陳相雄師兄介紹慈濟基督城志工楊博翔師兄和王月秀師姊給妮基・華格納女士認識。並表達希望日後保持聯絡互通訊息，一起為基督城而努力。翌日接到妮基・華格納女士傳來電子信，感謝慈濟人在基督城的付出。

繼續開車到林伍德高中Linwood College關懷。瑪格麗特・佩啼女士Margaret Paiti是位年輕充滿熱忱，又很愛學生的校長。這所排在條件最低等的高中，強震後的破壞是最厲害的。地震發生後，學生因禮堂、教室損壞，只得共用別的學校，輪流上課。現在雖然搬回來了，但有些教室和禮堂仍然封閉不能使用。

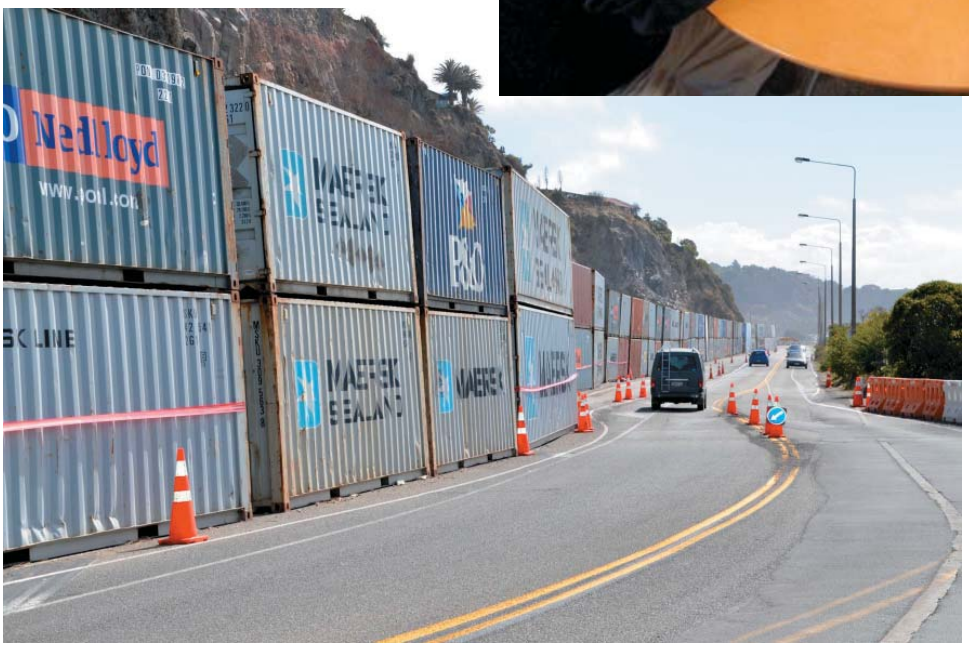
以前瑪格麗特・佩啼女士為了補足教育部不

足的預算經費，就已經四處募款。現在加上當地學生因地震外移，海外自費的學生也因地震紛紛退學，（學校失去約一百萬紐幣的收入），教育部的撥款也隨著學生人數流失而減少，她只好從節流著手，裁減教職員達四十名。在沒有經費的狀況下，學校其他的設備或教育器材就更不用談了。

瑪格麗特・佩啼女士很感恩慈濟人於去年舉辦冬令發放，並且捐贈該校家境清寒學生，禦寒的制服夾克外套。教職員看到藍天白雲都親切感恩的說：「感謝慈濟捐贈的毛毯，讓今年的冬天變得很溫暖。更感謝慈濟人持續的關懷，這份大愛的情意，是永遠不會忘記的。」

中午回到基督城志工陳宛琳師姊住處用餐。然後把握時間由楊博翔師兄、王月秀師姊陪同勘察基督城重災區。市中心的建築物，列為危險（紅色）的多已拆除，損壞（橘色）的正在進行修復。有條街的商店是用空的大貨櫃堆疊而成，外面塗上油漆配上玻璃窗戶，內部略為裝潢即可開張營業，這是基督城強震後的新貌。

車駛向基督城海邊名為夏季Summer的地區，有許多人喜歡在這進行水上活動。強烈的地震引發山崖坍方，山坡上有些房子的地基隨著土石流下滑，造成房屋一半懸在半空中的危險景象，令人觸目驚心。政府為了避免落下的土石流，傷害駕車經過的人，運來一百多個裝滿水泥的大貨櫃，兩個兩個疊在一起，沿著山壁排列，放眼望去很像一座長城，這也是基督城震出的風貌。



車沿著雅芳河兩邊行駛，受損的住宅大都人去屋空，野草長的比人還高。許多道路仍未修補，路面凹凸不平。隨處可見以橘紅色路障圍起等待整修的地方。藍色的水管線從每戶的門口經過，也看到工程人員在進行水管的埋設。不過流動廁所倒是由原來紅色、青色，換成蘋果綠了。

車剛停在救世軍阿蘭伊Aranui社區中心，也就是慈濟發放賑災物資的場地。只見不請自來的菩薩凱西・奈德女士Cathy Nalder又即時出現。她高興的一再和志工擁抱，口裡直說：能再看到你們，真是太高興了！問起她的近況？已回坎特伯特大學Canterbury University教書的她說：「很高興在地震九個月後，終於有水了。」這句話讓志工們聽了好心疼，基督城的災民真的是受苦了。

與凱西相擁告別後，志工們於歸途中靜默無聲。因為大家心裡都很清楚，基督城重建之路實在是很漫長，進行的速度整體來說有些緩慢。幸好紐西蘭人樂天知命的本性，就如插在橘紅色路障上的紫君子蘭花，象徵著遇到障礙困難，仍然對人生充滿美麗的希望。

【撰文／王萍
攝影／李建中 慈儇 張元聰】

身入法髓

二〇一二年一月二十七日農曆初五早上的九時三十分，台灣花蓮慈濟靜思精舍大殿的鼓聲，透過衛星連線隆隆的傳來，迴蕩於紐西蘭分會的佛堂中。感恩現代的視訊科技，讓我們能零時差、零距離的與全球慈濟人同步，以法華經之法水潤澤心靈。

此時精進組準備的蠟燭、素果，已虔誠的供奉於佛前。點燃心香一束，二十二位菩薩靜心入座，虔誠禮拜法華經。

在南區Manurewa 曼紐瑞拉中風協會做社區志工的謝冰西，父親於去年六月往生後，就時常陪同由香港飛來的母親陳素梅女士，一起到分會做志工。她眼眶含著淚水說：「母親年紀大了！爸爸又不在了！應該要多陪伴她老人家。」看著母女倆一站一跪的虔誠唱誦，真是行孝、行善不能等的最佳典範。

慈青朱民安和邱博笙穿著慈青制服，很明顯的立於群眾中。中文底子很有限的他們，全程專注的盯著螢幕，一字一句跟隨常住師父唱誦。朱民安的母親是香積組志工蔡麗娜師姊，常在廚房忙的滿身汗的她，滿臉欣慰的表示：兒子自從加入慈青之後，整個人改變不少。不但響應吃素愛地球，還會向她請教中文的唸法，感恩在慈青團隊的帶領下讓他長大了。

虔誠禮拜法華經後，大家以恭敬心參加志工早會連線。早會中上人開示：要感恩過年期間，仍在崗位上堅守的菩薩。並要慈濟人疼惜地球珍惜資源，別人丟的我們收回來，即是惜福。

紐西蘭分會靜思弟子一定會謹記上人的慈示，在新的一年發願：加緊設立環保教育站的腳步，讓人間菩薩早日遍佈紐西蘭的每一個角落。

【撰文／人文真善美　攝影／慈偎】

起跑點

三年多前，我隨著緣份，歡喜的走進慈濟這真善美的大家庭。去年十一月初，我帶著新生的心情回到台灣，準備完成終身大事——慈濟委員授證儀式。

正如每一個準慈濟人所期待，能讓證嚴上人親手為弟子別上委員證，那是多麼殊勝的因緣。在板橋園區裡，我是第一梯次五百二十四位學員之一，當大家依序上台接受祝福的那一刻，我忍住激動的心情，不讓淚水潰堤。受證前忐忑不安的心情，此刻被篤定踏實所取代，走到上人面前，恭敬的領受這份殊榮。師徒間簡單的對話，上人如母親對孩子般的殷殷期許，我的心因這份溫暖的愛而安住。下台後，任憑快樂的淚水肆意泛流，手裡緊捏著上人贈與的想師豆，心裡默默的告訴自己：要做好本份事，讓上人莫憂慮。

隔天搭乘慈濟列車回花蓮尋根，而慈濟志業體巡禮當然不可錯過。走過慈濟醫院、參觀了慈濟大學、看過靜思堂，但我思思念念的心靈故鄉——靜思精舍呢？眼看時間滴答滴答的過去，黃昏前終於抵達朝思暮想的精舍。在常住師父的帶領下，參觀了正在改建的觀音殿，沒有高大雄偉，沒有金碧輝煌，但是因為愛，這裡卻多了一分家的溫暖。綠建築的概念和空氣對流的設計巧思，處處展現上人的智慧。心中想著：等完工時，我一定要再回來一趟。

在台灣停留期間感恩張文德師兄的安排，參與了二〇一一年板橋園區歲末祝福人文真善美團隊的見習。感謝北區人文真善美師兄師姊的經驗分享，對於大型活動的實際操作，我得到許多寶貴的經驗。同時在十二月初我和王萍師姊、張文德師兄三人，再度回到花蓮靜思精舍，分別針對圖像、攝影和文字三個部份精進。聽完文發處師兄師姊細心的解說，我們了解目前為慈濟留歷史，為大愛留足跡的新方向。

對於受證，我的母親、家人和朋友都給予我無限的祝福。感恩這條路上陪伴我的善知識們，因為你們而有了今天的「慈賢」。我一定會珍惜這份福緣，在菩薩道的起跑點上，我一心一志的出發了！

【撰文／張麗禎】

志工隨筆

◎排練水懺演繹

上午十時，分會佛堂傳出水懺的法音。原來是二〇一二年二月五日新春祝福感恩會即將來到，師兄四人、師姊十人、慈青學長二人和慈青五人，正在用心練習演繹《懺悔煩惱障一一悉懺悔，改往並修來》。

台灣慈濟人在去年就遵循上人的慈示，開始深入水懺經藏，同時也為了清淨自身，要求參與的人都必需齋戒一百零八天。身在海外的慈濟人，雖然人力物力都很有限，但是只要用心深入，還是可以帶動大家一起來大懺悔。

謝麗娜師姊是紐西蘭分會的職工，平日上班處理分會大小事務之外，還勇於承擔分會的活動幹事。她是位很有責任心的師姊，這次演繹《懺悔煩惱障》，麗娜師姊一直提醒入經藏的菩薩們，法要入心，自己要先清淨身口意，才能帶動其他人。

正當練習到慈青的《改往並修來》部份，只見家住北區一向很守時的王文欣師姊，氣噓噓的快步加入隊伍，也不見其他共乘的北區師姊們。細問之下她解釋說：與孫婉萍師姊共乘的車子，開到分會的中途發生故障，只好打電話請先生來接駁。感恩她家師兄改變行程成就她，這樣來來回回花了一個多小時，所以就遲到了！

慈青學長謝鎰鍾是位忙碌的上班族，何郁郁是位整天窩在實驗室寫論文的研究生。雖然他們的時間很有限，但是只要一到練習時間，他們必定出席。除了努力記下妙音的走位，還認真的背誦經文，深得大家的讚歎。

◎拍攝新春賀年影片

用完午齋，大家整理儀容後，齊聚在分會靜思堂前，準備拍攝向上人、常住師父以及全球慈濟人祝賀新春的影片。早上陰霾的天空，此刻露出了太陽的笑臉，藍天白雲真是拍外景的好時機。師兄、師姊、慈青、慈青學長共有五十多人參與，好不熱鬧。在慈青學長謝鎰鍾的指導下，全體志工以「合和互協」的默契，很快的就讓人文真善美團隊拍攝到整齊又莊嚴的畫面。

◎慈青感恩茶會

正逢迎新送舊之際，慈青孩子們為感恩師姑師伯二〇一一年的關愛與陪伴，特於今天下午三時十五分舉辦感恩茶會。參與的師兄師姊和慈青學長共有三十多位。

慈青孩子們早在兩週前，就請鍾寶瑩師姑教作茶食，請王萍師姑示範奉茶的禮儀，處處展現真誠用心的一面。茶會中更以短片、話劇、演奏、手語、團康等，來傳遞深深的感恩之情。師姑師伯們以感恩的心收下這份愛的禮物，祝福慈青孩子們菩薩道上福慧雙修！

【撰文／人文真善美　攝影／邱瑞屏】

愛灑扶輪

在一個慈濟淨地的活動中，Botany伯特尼區扶輪社會員維兒Val Gyde，默默地觀察穿著藍天白雲的慈濟人，是如何的愛護地球。當她看到志工們很用心的將一點一滴的垃圾回收，心裡著實感動。遂上前自我介紹，並主動邀約慈濟人到伯特尼區扶輪社介紹慈濟。由於這個因緣，我們得到一個與當地社區團體結好緣的機會。

二〇一一年十二月十二日傍晚六時多，天氣陰晴不定，陣陣強風夾帶著毛毛細雨。紐西蘭分會師兄師姊一行共十人，無畏惡劣的天氣，來到扶輪社集會的地點。

會長Dave Weir帶著親切地笑容，迎接慈濟人的到來。秘書Ken Bailey很熱心的詢問要如何配合，待音控Mike Lowe將音響準備妥當後，正式開始了今天的愛灑活動。雖然會員人數只有二十餘人，但是每位都盛裝出席。社會上的地位和專業的氣質，展現在他們全程的用心聆聽以及認真回應上。

主持人由慈青學長謝鎰鍾擔任。他經驗豐富、口才與台風俱佳，以流利的英語介紹慈濟四大志業、八大法印、竹筒歲月，得到來賓無數的掌聲。慈濟大藏經告訴在場的人：慈濟是個慈善團體、四十五年來慈濟志工於全球的付出，還有對基督城強震災民的膚慰等等。畫面上一幕幕志工們賑災發放，和一家家敲門關懷的鏡頭，在每個人的腦海裡，留下了不可磨滅的印象。

最後由五位師姊表演手語《愛與關懷》，現場氣氛充滿慈濟人文。手語傳遞了大愛無國界的精神，來賓們既感動又認同，頻頻翻著手上的慈濟簡介仔細閱讀。

愛灑活動結束後，大家相擁告別，彼此相約日後分會見面。

【撰文／人文真善美　攝影／陳相雄】

一念心

基督城聯絡處已陸續舉辦三次讀書會了，在王月秀師姊家的客廳裡，觀看上人開示的「一個人一念心」。慈濟從小小的一顆種子，長成大樹，都是許多師兄師姊發心付出。四十五年的時光，發展到七十多個國家，如此龐大的志業，完全是上人當初「為佛教，為眾生」的理念。

「佛教要入世，不要獨善其身」，上人從小木屋的火金姑時期，發展到月亮時期，曙光時期。這段發展給我們很大的鼓勵，我們基督城正處在火金姑時期，需要許多人間菩薩，共同完成志業。上人提出的「千手千眼觀音」「家家度佛」的理念，更是給我們當頭棒喝，原來人人可以成佛，只要「做就對了」。

看到各分會從無到有，尤其是南非的黑菩薩們，為愛滋病患的服務，她們的樂觀付出，真的令人感動。她們的任勞任怨，都給我們許多啟示。大家觀看完上人開示，都覺得責任重大。目前我們最大的課題是如何招募更多的「菩薩志工」。

再者基督城缺少有經驗的師姊帶領，所以大家都還在摸索，以致進步緩慢。對放下身段，開口說慈濟，似乎還有些生澀。創業維艱，我們終於體會到慈濟草創時期的華路藍縷。不過只要大家有一顆愛人的心，堅定方向後彼此相互鼓勵，相信不久基督城一定可以開滿幸福的花朵。

【撰文／喬瑞蒂】

累劫煩惱因意起

隨著台灣慈濟人的法船啟航，分會也積極的做「水懺」入經藏的準備。我被指派承擔「妙音」種子。從「慈悲三昧水懺講記」，共修到妙音動作的演繹，至今將近半年。在入經藏的這段日子裡，體悟最多的莫過於「累劫煩惱因意起，我今一一悉懺悔」這句經文了。

「意」是指心念、想法，會轉念則一切的煩惱、劫難皆會化解。知道容易，會做卻不簡單。因為我們的心念轉動的太快了。「一念心」這首歌有句歌詞「一念心是一顆種子」，生善念結善果，生惡念當然就會受惡報了。身為凡夫，起心動念難免造業，一發現自己有不當的念頭，必須馬上以智慧去制止。「生善止惡」是要不斷練習的。

雖然在背誦經文的過程中，因為記憶力衰退，老是背不起來，今天背的，明天又忘了；背了後面，忘前面，只有勤能補拙了。隨著時間的過去，熟練程度不斷增加，呈現出來就更有自信和感情的溶入了。雖然辛苦，但是幸福，經文的內容時時的提醒我一一懺悔，用法水一遍又一遍的洗滌心中的塵垢，懺悔後再發願，就像「重生」一般。

以前對靜思語「看別人不順眼是自己的修養不夠」總是迷惑不解。因為我覺得是對方做得不好，我才會看不順眼，怎麼會是我修養不夠呢？隨著共修的時間增多，聽上人開示久了，漸漸悟出其中的道理。如果修養夠，看任何人任何事都是美的，哪來的不順眼；如果修養夠，心包太虛，量周沙界，任何人、事、物都能包容，都能善解，就不會有不順眼了。

投入慈濟志工的行列一轉眼已進入第十個年頭，有幸可以入經藏，藉著佛法甘露洗滌蒙塵已久的心靈。現在的我「忍辱功夫」增強許多，看別人不順眼的機會變少了，心存感恩之後，整個人更顯「輕安自在」了。

像我這般年紀，對「活在當下」感觸深刻。不知是明早的太陽先到，還是無常先到，唯有「把握當下」是最實在的。趁還有些時間，趕快把來生的劇本好好的安排一下吧！

【撰文／王文欣】

法益無量

以感恩心送走二〇一一年，以歡喜心迎接二〇一二年的到來，期望今年是個風調雨順的平安年！去年底我回臺灣省親，感恩臺北關渡一組隊師兄師姊的幫忙，讓我承擔關渡園區二〇一一年上人親臨場次的歲末祝福會，入經藏演繹妙音的部份。

因為我於十一月初才參加，而關渡的入經藏菩薩們早已在各社區讀書會練習快一個月，他們都已有一定的默契。我回去隔天馬上就加入大家的彩排行列，每星期兩個晚上會在園區進行現場彩排，一直到十二月二十日當天演繹為止。在這段彩排期間我深深體會到慈濟這個大家庭的合和互協，每位參與演繹的師兄們不管工作再怎麼忙，或是颳風下雨，只要時間一到，一定會來園區報到。

在演繹練習中有位站我旁邊的師兄，他身體狀況並不是很好，有些動作需要蹲、跪。他往往跪下去就爬不起來了，我見狀就會馬上扶他起來讓演練過程能繼續。我一直勸他不要如此辛苦，但是這位師兄說他剛經歷過一場大病，病中自己感覺靈魂已離開身體，要不是他家人緊緊抱住他不讓他走，他早已離開這世間。此事讓他發現行善、行孝不能等，他身體還在恢復中，就馬上投入此次演繹行列，而且每次練習他都到，這種精神真讓我感動！

這也讓我更了解到上人為什麼要我們入經藏，就是要在一次一次的練習中，讓法進入我們每個人的心中。經文中告誡我們，要不殺生還要救生護生，做人要樂善好施不慳貪，不說人非、不惡口，待人真誠莫自欺，已造惡業悉永斷，未造惡業令不生，好棒的經文！演繹完之後，經文從此永遠留在我心中，也成了我待人處事的座右銘，非常實用。在此將個人感觸與大家分享，也邀請大家和我一樣一起來入經藏，感恩！

【撰文／張元聰】

2012新春感懷

春去秋來，歲月如流，遊子傷飄泊……

伴隨家人移居奧克蘭以來，我每年藉由假期往返台灣與紐西蘭之間，已歷十一年，有機會在紐西蘭分會人文真善美志工服務裡，多次參與的新春祝福感恩會，當屬今年最為特殊，緣於我的父親首次到此旅遊，旅程雖短暫，卻也巧逢了此一盛會。

盼望父親的到臨已有多年，常有朋友詢及並問候父母親的到訪，這次父親終於兌現他的承諾了。元月底，隨著五弟一家人來到了紐西蘭，令人感傷的那是在母親往生百日之後，但也令人感恩的是看到了初次授證慈誠的父親，所展現出樂觀的精神與活力。

去年十月在台服喪期間，我有許多時間陪伴父親溝通抒懷。此次，因父親的到訪，我又有機會與父親回顧起我因何離鄉移居？一場意外，從賀伯風災之後的五年七次的水患，到職場上的人事傾壓……。移居來此，因慈濟而重展歡顏，十餘年來，在上人的教誨中，不斷領受與見證了人世中「天災人禍」，我卻也由此轉而悟得為孩子們尋覓教育願景的希望……。父親為此結果回應到：「那你是因禍得福啊！」

二月四日到訪會所的那一天，大家正在籌備隔天的活動，父親看到師姊師兄們忙碌的分擔多種任務，人員雖不如台灣的龐大，卻也不失和樂的氣氛，當即表達了他的第一印象說：「Small is Beauty！」簡短而智慧的註解，常伴隨他豐富的人生經驗而流露出來。

元月初，李建中師兄致電邀約我參加二月五日新春祝福感恩會的人文志工服務，巧合的是剛好在父親既定旅途日程之中，遂與父親討論排入行程裡，父親也非常高興有緣到訪。

基於父親剛於去年十一月下旬受證慈誠，此次的巧逢並參與盛會，對他而言，特別顯得有意義。

父親回顧加入慈濟的因緣，最早有的印象，那是從我常返鄉口述在紐參加慈濟活動的經驗開始。二〇〇九年，母親因急性靜脈血管病變的問題，經到新店慈院診治之後，因手術後敷藥照顧的需要，父親將他常年以來每天早上的太極拳活動，延後一個梯次，卻也因此認識了該梯次中的師姊師兄，在他們的邀約下，父親也就自然的參與了環保志工的服務，以及隨後的慈誠培訓。然而，這一些活動所需付出的時間與精神，卻也引起了母親的微詞勸阻，擔心因年紀大而無法承擔。

兩年的歷程，父親也樂在其中。去年八月底，母親因輕微中風住院，隨即又因胃疾手術導致他項病變，一個半月辛苦的療程，卻終致全然放下，寄以父親在慈濟志業的達成！這期間已是父親參與培訓的最後階段，曾因此有了放棄的念頭，師姊師兄們來到家裡的慰訪，也才圓滿了父親的慈誠授證。

父親承諾要來紐西蘭一趟，已有多年，但常因母親不便同行而作罷。歷經這一段生命教育之後，父親已然將他的時間奉獻於慈濟志業的參與上，此次來訪又巧逢盛會，看到他神采奕奕，活動力依然充沛的神情，深為感恩慈濟這片福田所匯聚的善緣，特此記上了我的新春感懷與祝福！

【撰文／吳祖銘　攝影／張元聰】

竹筒回娘家

二〇一一年二月二十二日紐西蘭的基督城，發生了芮氏六點三級大地震。震醒了許多習於安逸無憂的居民。從媒體報導看到受災的民眾的惶恐、無助和無奈，心中的不忍與心疼，油然而生！

慈濟師兄姊的大慈大悲，不辭辛勞，遠從奧克蘭來基督城，總共進行六次的賑災及冬令發放物資活動。在心甘情願，無怨無悔的大愛下，默默的付出；謙卑為懷的態度，感動了在場紐西蘭人及志工，也讓身在基督城的我們及背包客們，觸動久違愛的心弦。

於是我們有了共同的想法，那就是學習竹筒歲月。在我們農場換宿的朋友們，努力種植當季新鮮無農藥的青菜蔬果，銷售給住宿朋友

衲履足跡

從最單純志工起步，一直到無常發生在自己身上時，又經讀書會到見習培訓志工，如今我們全心投入志工志業，一切一切無不是本自具足的菩提種子，因緣合和善因牽引走上慈濟菩薩人間路。

雖然十年志工，以前拿到慈濟月刊時只是大致翻閱並未詳讀，現在恭讀上人日誌「衲履足跡」時才發覺其實內容都已刊載在慈濟月刊上，我們覺得很愧對上人。現在我們最大的體悟和收穫卻是從我們回到分會開始，因回到會所值班及真正參與各項活動（讀書會、共修、慰訪、捐贈、賑災…等），從恭讀上人的「衲履足跡」及大愛台報導、及開示，每當看到天下各個角落災難發生時，才真正領悟到上人「無緣大慈、同體大悲」的願力及智慧，四十五年來上人不辭辛勞及自身病痛仍帶領弟子們排除重重困難為救助苦難眾生無國界的大愛，也漸次體會到慈濟四大志業、八大法印推向國際的過程，我們將以上人「為佛教、為眾生」的法，將法入心，在生活中去行菩薩道。

在每次共修分享衲履足跡心得及上人開示時，最令人感動的是上人的法多麼平易近人、嶄露慈悲無上的智慧。過去，我們一直生活在安逸的日子裡，如何會去體會關心世界上怎麼會有那麼多的苦難，即使透過媒體的報導，也無法同理心去感受他人的無常又和自己有多大關連，一般我們只有在意颱風轉向了，幸運躲過這個災難時，但它卻帶給其他地區另一個災難，不是嗎？我們常常想到的只有自己。但現在我們進入會所之後，亦能與上人及各位師兄師姐感同身受了。

我們選擇走入慈濟宗門，就要好好把握這份殊勝因緣、堅定志向跟隨上人的腳步，延續自已慧命的善因福緣，積極行善造福。

【撰文／江月碧　攝影／張元聰】

們，讓大家親自將菜錢全數投入慈濟竹筒，做為慈濟二〇一二年對基督城冬令發放物資基金。

由每個環節的朋友們共同釋放愛心，喚起人們的赤子之心，因為我們都是一家人，互相關愛、互相疼惜、互相包容、互相憐憫。

希望來十里香農場彩虹屋住宿的朋友們，別忘了留下您的愛心，買一把無農藥有機青菜及雞蛋，全數捐給慈濟喔！但願我們的努力，會喚起更多的善念和共鳴，讓全世界的人都能平安順利。

今天是震後一周年，我把竹筒帶回慈濟大愛的娘家。不知道裡面有多少錢，但全部是大家的愛心和關懷！我們會持續下去，讓竹筒一再的回娘家。

【撰文／李鳳嬌　攝影／人文真善美】

愛心小餅乾

隨著天氣由涼爽的春天，轉為炎炎的夏日，紐西蘭的夏日耶誕節又要來臨了。當各個志工點的慰訪日期排出來，會所裡師兄師姐們，就分工合作開始各項準備工作，有別於以往以保暖的襪子等作為老菩薩們的耶誕小禮物，今年改以手工小餅乾與他們結緣。志工們將滿滿的愛心，包裝在一份份精緻的小點心裏，期待著陪伴他們共度快樂的一天。

早上十點不到，老菩薩們帶著雀躍的心情，陸陸續續抵達會所，大部分的老菩薩都參加過多次慈濟的耶誕慰訪，而且每到這個時節就期待著這一天的來臨。等大家陸續就座，享用了貼心的早茶及甜點，耶誕慰訪的節目在師姐的悠揚琴聲裡拉開序幕。老菩薩們在師兄師姐優美和諧的歌聲中，聆聽著莊嚴感人的慈濟歌曲。而活潑生動的手語教學，又讓他們在互動中感受慈濟手語歌蘊含的美感。會中，在放映基督城賑災的影片時，老菩薩們看著志工們深入災區，即時獻上賑災物資，膚慰受災居民，不禁感動得流下眼淚，基督城當地即時加入幫忙發放的kiwi志工們的感謝辭，更把在場所有人的心緊緊連繫在一起。

隨著耶誕歌聲響起，節日的歡愉氣氛又再次充滿會場，老菩薩和志工們載歌載舞，共聚一堂，連行動不便的老菩薩，也由志工們推著輪椅隨著樂聲，有節奏的擺動肢體，在愉快的互動中，大家歡聚有如一家人。一位細心的志工，發現一位在場的老菩薩面有愁容，就貼身去詢問她，原來這位高齡九十五歲的老菩薩因久病纏身，希望上帝早日接她赴天國，以脫離病痛，志工巧語回答她，天堂只迎接快樂的天使，如果她能天天帶著愉快的心情及笑容，那快樂的天堂才會為她敞開大門，老菩薩不禁露出會心的微笑，融入歡樂的氣氛裡。在耶誕樂曲的尾聲，志工們為老菩薩獻上一份份耶誕小禮物，他們緊握著禮物驚呼連連，直稱這手工愛心小餅乾，是商店裡販售的絕對比不上的，他們會珍惜的細心品嚐。

在享用過精緻的素食午餐後，老菩薩們移師到書軒去稍作休息，來自Glen Innes長青會的Robin女士平日即以烹飪為樂，經常帶著自己烤的蛋糕來志工點與大家分享，當她發現書軒的素食食譜不但內容豐富，並附有英文翻譯，當下決定今後要多採用素食烹飪，更健康環保。而另一位老菩薩則撫摸著柔軟的賑災毛毯，嘖嘖稱奇，無法相信它是由塑料瓶再製出來的，她還希望能購買一條毛毯，回去分享家人，轉述她今天在慈濟會所的所見所聞，及與志工們歡聚的一天。

慰訪活動至此步入尾聲，志工們離情依依的將老菩薩們，送上接送他們的交通車，互道耶誕及新年快樂，並期待明年的再相聚。

【撰文／陳淑芬　攝影／李建中】

證嚴法師說故事

喜吃鹿肉的國王

某國王喜吃鹿肉，常至林中獵鹿，鹿群驚懼痛苦，不得安寧。鹿王遂請求國王莫入山林打獵，鹿群每天會送上一頭鹿作為王宮的鹿肉來源。雖然國王同意，讓鹿群免於大屠殺的危難，但鹿群每天輪流犧牲、與同伴訣別，仍深感痛苦。

小小的幸福

一年一度的聖誕節就快到了，許多離鄉背井的慈青夥伴們，在這時也都紛紛放假回國。今日慈青夥伴們化身成為老菩薩的家人，和老爺爺老奶奶們一同提早慶祝聖誕節。在短短的兩個小時內，用溫暖的手、誠摯的心和歡樂的氣氛，讓老菩薩們感受一家團聚的感覺。

「Santa Claus is Coming to Town」這首年年聖誕節必唱的歡樂歌曲，讓老菩薩們和慈青夥伴們，一同沉浸在歡樂的氣氛中。聖誕老人邱博笙及麋鹿主持人黃查理，為老菩薩們帶上了帶有亮片的花圈，老菩薩有慈青的陪伴感覺非常溫馨。在談天說地之餘，麋鹿逗趣的邀請老奶奶Molly莫莉，輕輕的觸碰他紅紅閃亮的鼻子，兩人一說一笑臉上洋溢著幸福的笑容。此時，Mavis梅薇思老奶奶也充滿著熱情，開心的和慈青分享她最近織的毛線衣，並送給慈青自己製作很細緻的手工卡片，上面黏著乾燥的小菊花和楓葉，相信不管是誰收到這樣的卡片都會很感動。

主持人穿著麋鹿裝分別跳了採茶舞、紐西蘭毛利戰舞、橄欖球世界杯傳球遊戲、以及手語歌美麗晨曦、幸福的臉，並邀請老菩薩和慈青們一同看著過去活動的照片，回想當時的活動內容，老爺爺Richard李察，興奮的上前和慈青們一起跳「幸福的臉」，爺爺臉上的笑容，似乎也送給慈青們一種無形的禮物。其中一位老奶奶回應熱烈，連時間她都記得，真讓人又驚又喜。

接著慈青準備了人體聖誕樹，並請老菩薩們寫下今年心中的聖誕願望，聖誕樹隨著音樂節奏活潑的搖擺著請老菩薩們掛上他們的願望，並用溫暖的手來溫暖老爺爺老奶奶們的心，和送上師姑們準備的小餅乾做為聖誕禮物。接著和老菩薩們一起唱著『Rudolf the Red Nose Reindeer』和『We wish you a Merry Christmas』，慈青們與老菩薩們手牽著手，心連著心，臉上充滿的不只是笑容，還有一份家人的溫情，Florence芙羅倫絲老奶奶，也在這歡樂的歌頌下從熟睡的夢境裡醒來了，和大家一同歡唱。

時間飛逝，在慈青準備與老菩薩道別時，有一位老奶奶說「很感恩你們這一年的陪伴，很溫馨……」，也讓慈青們感到窩心，最後，老爺爺老奶奶很捨不得的送慈青到了門口並獻上滿滿的擁抱和笑容才慢慢離去，讓這星期六的早晨顯得特別的溫暖，慈青們只是付出短短的兩個小時，但這小小的幸福能陪伴雙方一輩子。

【撰文／邱博笙　攝影／李奕圻】

有一天輪到一頭即將臨盆的母鹿，母鹿向鹿王哀求是否能延遲幾日，待產下小鹿後再赴死。然而沒有其他鹿願意與牠替換，鹿王遂決定犧牲自己代替母鹿。

廚師認出鹿王而向國王稟報。國王問鹿王：「你的鹿群已經被吃光了嗎？為何今天是你來呢？」鹿王秉告原委，表示願代母鹿與其腹中鹿子犧牲。

國王聽了非常感動，也很慚愧與自責：「鹿王有德，甘願代替兩條生命赴死，而我是人君，更應以仁德之愛普及所有生命；鹿群居住在我的國土中，也是我的子民，實不應擾其生活、殺其生命……」

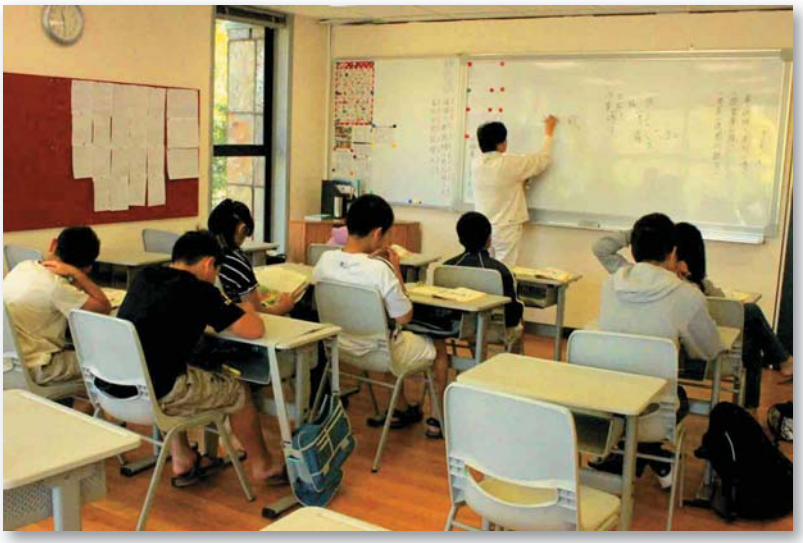
國王深自懺悔之後，不只讓鹿王安返山林，更下令全國人民莫入山林打獵。此後國王以仁德治國，臣民皆以仁德為本而不殺生，社會祥和太平。

「貪」如汪洋巨浪，「欲」如無底深淵；貪求不滿則起瞋恚，瞋心又如野火燎原，一發不可收拾。人類為利欲而迷昧愚癡，瞋火熾盛，將釀成心地災禍。

一切災禍皆由人心五毒而起，要精進修心，莫讓心起貪、瞋、癡、慢、疑，破壞天地人間的調和。人心煩惱多，應懺、應悔、應修行；誠心齋戒、以正法淨化心靈，才能調和大、小乾坤。

靜思中文班園地

勇氣班



◎ 我最喜歡吃的食物

我最喜歡的食物就是沙爹，沙爹是馬來西亞的傳統美食。

沙爹是用肉類切成一小塊串在竹枝上，然後放在炭火上燒烤，吃沙爹一定要配上飯和黃瓜一起吃。還有一種用花生做成的辣醬汁配著吃真是美味可口。

我真想念可口的沙爹，希望大家有機會到馬來西亞一遊，一定要嘗一嘗這美味的沙爹。

【劉浚杰】

老師評語：感覺很美味可口，真想也嘗一口！

◎ 生病的經驗

我向來都很少生病，可是有一天我卻病倒了，我發燒了，因為我冒著雨跑步，結果我就這樣病倒，媽媽非常慌張，馬上帶我看家庭醫生，經過醫生的檢查後，他告訴媽媽說妳的兒子發燒了。生病的滋味真難受，下次我再也不要在雨中跑步了，我要好好愛惜身體，不要再讓媽媽擔心了。

【劉浚杰】

老師評語：你真是個好孩子！

◎生病的經驗

記得我小的時候，因為發燒，到診所看了幾次醫生，病還不能好，最後到醫院看了醫生，醫生要我住院。

在病房裡一共住了兩個病人，護士阿姨為我打了針和吃了藥，我就睡了一會兒，醒來的時候看到媽媽在我床邊，然後關心的問我好一些了嗎？和想吃些什麼？爸爸也買了一些玩具給我，我感到他們很愛我，我很幸福。

那次我在醫院住了整整兩天。

【泳卉】

老師評語：真辛苦！相信是個難忘的經驗！

◎生病的經驗

生病的滋味實在不好受，我記得有一次我生病了。

生病當天，我的頭開始痛，還有我的臉變得紅紅的，我覺得很不舒服，整天都一直咳嗽。我躺在沙發上感覺胸口悶悶的，忽然我很想吐，我趕緊衝去廁所，吐完之後覺得輕鬆多了。

我很討厭生病因為我不能跟朋友一起玩，而且會覺得很難過，很不舒服。

【呂怡緻】

老師評語：的確是如此！相信沒有人喜歡生病！

◎淨地活動心得感想

太好了！我們可以去淨地了！把我們的地球給清得乾乾淨淨的。

首先我們要排隊，然後每個人都要拿垃圾袋或者是一個夾子，因為大家要撿垃圾了。

當我們走出去時，親切的師姑們叫我們開始做環保，她們還幫我們照相呢！後來我們撿到一大堆的垃圾，有瓶瓶罐罐，還有更多別的垃圾。

我覺得做環保很好，因為把垃圾都給撿起來，就可以把我們的地球給整理得乾乾淨淨。

【呂怡緻】

老師評語：你們是很棒的環保小尖兵哦！

◎淨地活動心得感想

有一天我媽媽帶我來到慈濟，媽媽說慈濟是一個非常清淨的地方。要讓我來這裡上中文課。我一進來就感覺到，非常的美好。老師都教我們要學感恩、禮貌。

十月八日老師還教我們環保的活動，我們拿了塑膠袋和夾子，三人一組，大家手腳俐落很快就把工作做完。

我覺得環保是真的愛護地球。如果人人都生活在這淨土，照顧大地平安，人人平安，心裡就感覺能國泰民安。

【葆蔚】

老師評語：你是位很棒的環保小尖兵！

◎淨地活動心得感想

當我參加淨地活動時，心中有一份想法！「如果每一個人都養成好習慣，不要亂丟垃圾，就不必麻煩別人來撿垃圾。」

所以教育很重要，大家要從本身做起，以身作則，讓地球每個角落都是淨地。

【陳德晟】

老師評語：說得很對！你的想法很正確。很棒！

◎淨地活動心得感想

今天我們班上參加一個非常特別的淨地活動。大約在十點三十分左右，我們在樓下集合分組過後，就開始活動了。

開始時我們撿到很多垃圾，比如菸蒂和玻璃碎片等等。

淨地活動過後，環境變得很清新。我希望每個人，都能夠保持環境清潔，地球也會變得很輕鬆了。

【劉浚杰】

老師評語：的確如此！

◎我心目中的無名英雄

每個人都有一位崇拜的無名英雄，我心中的無名英雄是救火員，救火員是一種很偉大的工作，救火員不怕危險，冒著生命危險衝進火海救人，如果沒有這些無名英雄世界會變成什麼樣呢！所以我希望長大後能夠像他們一樣當一名英勇的救火員。

【劉浚杰】

老師評語：相信有一天你也會成為別人心目中的無名英雄！

◎我的無名英雄

我的無名英雄是農夫。因為農夫們都會幫我們種菜，給我們飯吃。讓我們每天快快樂樂，有個好生活和未來。

農夫們每天辛苦的種菜和水果給我們，讓我們吃到新鮮的蔬菜水果。他們從早到晚都在忙。

這就是為什麼農夫是我的無名英雄。他們給我們好好吃的食物，因此他就是一個大英雄。

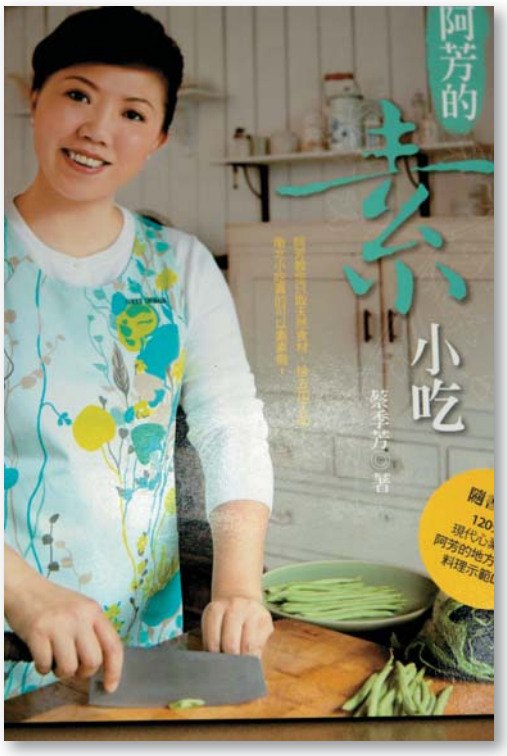
【呂怡緻】

老師評語：農夫對我們來說的確很重要！

素食料理的里程碑

—— 現代心素派主持人 譚艾珍

在眾多的美食老師當中，唯有阿芳師姊像個可愛的傻大姊，願意付出好幾倍的心力，用多年研究料理的功力，為素食料理開闢一個新的園地------素小吃，為廣大吃素的朋友們謀福利。



為了這份心願，她忙碌地付出，以「健康」為基礎，以「美味」為目標，撐著疲累的身體，也要研究出如何將各式南北小吃轉成素食調理，卻又不失原始的風味的烹調方式。

看到她的毅力、耐力和不眠不休的精神，除了心疼更是感恩。大家看到電視美食的呈現，經常是經過數不清的實驗、模擬和失敗而得來的成果，阿芳師姊卻將這些都轉化為易學易懂的美食教學，讓我和觀眾們都獲益匪淺。

如今她將這段時間的心血結晶集結成書，希望這本《阿芳的素小吃》能成為素食料理記錄上的一個里程碑，也為大家帶來全新的飲食觀。

二〇一二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		