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

二〇一三年九月

第五十四期

環保愛地球
齋戒積福德

目錄

1 上人甘露法語 許美環
2 吉祥祈福弘揚孝道 人文真善美
4 捐贈報導-食物包發放 人文真善美
5 捐贈報導-安親椅 王文欣
6 捐贈報導-優良圖書 王萍
6 有愛就不難 慈賢
8 親恩浩連天 人文真善美
9 齋戒積福德 人文真善美
10 灑播大愛 張麗禎
11 靜思好話 張杏蜜 何宛岑
12 心靈之旅 許美環
12 蔬果插花樂趣多 許蓮琪
13 佛在自心 鍾寶瑩
14 活在當下 詩敏
15 大家素素看 許雅智
16 靜思創意一起來 張麗禎
17 靜思中文班園地—和氣班
18 靜思文物介紹—孝為人本
18 紐西蘭分會／漢彌頓／基督城活動表

P.2

P.4

P.5

P.10

P.16

靜思語

陪伴父母要歡喜，
而不是應付責任。

Giving time, to our parents, is about, spending time with them, with joy, not merely out of, a sense of duty.

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

上人甘露法語

農曆七月「孝親月」

今夏北半球高溫，非洲撒哈拉沙漠焚風吹向歐洲，氣溫較往年高出攝氏七、八度；大陸多個城市熱如火爐，甘肅更是乾旱到無法播種農作物。

臺灣也是，八月臺北出現攝氏三十九點三度高溫，破氣象站百年紀錄。熱浪好比煮日煎沙，即使如此，農曆七月慈濟志工依舊在街頭巷尾宣導「普度」不要燒紙錢——減少砍樹製紙、焚燒製造二氧化碳且污染空氣，避免溫度更加升高。農曆七月在佛教來說，是「吉祥月」、「歡喜月」，也是「孝親月」。

華人訛傳農曆七月是「鬼月」，繪聲繪影「鬼門開」，故諸事不宜，要祭祀普度「好兄弟」，以免孤魂野鬼來作亂。

因此每年此時為了「普度」，市場雞鴨腳被人綁住，倒懸著提回家宰殺。看牠們聲聲哀號、痛苦難耐，實在令人不忍。空中飛鳥、水中游魚，各有生態；尊重生命、愛護生靈，讓萬物安於各自的生態，這分虔誠心，才能讓天地平安。濫殺生靈將屍體擺上桌祭祀，不但無法趨吉避凶，更造殺業。

其實，農曆七月在佛教來說，是「吉祥月」、「歡喜月」，也是「孝親月」。佛陀時代，印度每年農曆四月十五日到七月十五日是雨季，蚊蚋滋生、毒蟲猛獸頻繁出沒，僧眾赤腳行走叢林蔓草間，難免傷及蟲蟻或受蛇、蟲叮咬；因此佛陀制定每年此時「結夏安居」，僧眾無須外出托缽，專心聽佛說法、精進勤修，由在家居士供養。

七月十五日「解夏」，佛陀聽到弟子們分享這三個月間聞法修行所得，十分歡喜。而目犍連尊者為救拔墮落餓鬼道的母親，在此日舉辦「盂蘭盆會」供養同修者；會合大眾清淨戒德，不只救拔了母親，也解救了惡道中所有受倒懸之苦的生靈。

因此，農曆七月舉辦「盂蘭盆會」，是為了「救倒懸」；千萬不要迷信，大肆宰殺牲畜祭祀，陷無數生靈於倒懸之苦。這實在是顛倒。

心疑生怪，心安自在；迷信會使人誤入歧途，要提升智慧的信仰。因緣果報，真實不虛，種善因方能獲致善果；以戒慎虔誠的心造福德、與眾生結善緣，自然日日事事吉祥。

吉祥祈福弘揚孝道

慈濟紐西蘭分會於農曆七月舉辦兩場吉祥祈福會。分別為八月三十一日下午二時，和九月一日上午十時兩個場次。會眾約四百五十人，參與志工約二百人次。

今年祈福會的主題是「環保愛地球，齋戒積福德」。於《爐香讚》的唱誦中，師兄師姊以恭敬虔誠之心，獻燈、獻果、獻花。在智修法師與定慧法師的帶領下，會眾向佛陀行三問訊禮。

農曆七月是孝親月，為宣揚孝道，分會特別演繹《父母恩重難報經》音樂手語劇。以歌唱、戲劇和手語，來闡揚孝順的重要，提醒眾人行孝要即時。幕前幕後總共動員近百位志工。

首先的「一枝草一點露」唱出異鄉遊子思親的心聲。接著是分會靜思中文班的小朋友，和老師們演出的「跪羊圖」。分會志工以手語演繹「序曲」、「因緣」、「報恩」，這群師兄師姊們入經藏已有三個多月，在不斷的練習中，法已入心，所以能將法義如實傳遞，帶給會眾無限的感動。

漢彌頓聯絡處的師兄師姊、慈青及靜思中文班的小朋友共二十四位，參與「親情」部份的演繹。他們為了熟悉表演的場地，提前一天抵達分會，在蔡美珠師姊和師兄師姊的陪伴下，挑燈夜戰彩排《親情》。

「子過」的部分則由紐西蘭分會慈青及慈青學長二十多位共同演出。他們利用課餘時間排練，週六回來分會與師姑師伯一起練習。因為「子過」有七個故事，剛開始總會有孩子找不到戲裡的父母親，或者有的走錯位置，還有人總是錯過上場的時間。經過多次的修正和檢討以後，到今天完整的呈現，真情的演出讓觀眾頻頻拭淚。

台下的會眾隨著台上《父母恩重難報經》緊湊的劇情情緒起伏。有的人想到沒有機會行孝了！眼淚如雨珠潸然落下。有的人思及親恩浩連天，念親之情淚漣漣。兩個小時的祈福會在虔誠祈禱後畫下句點。出場時，一個個竹筒由志工歡喜送到有緣人的手中，每日一善念，小錢也能行大善。

近日有位參與《報恩》的師兄，突然臨時有事回台灣。於是沈榮俊師兄「勇於承擔」的補位。由於師兄師姊們入經藏已有三個多月。所以要在短短的兩週內，與大家一起演繹，實非容易之事。勤奮的精神，讓一路陪伴的李建中師兄與施立宏師兄讚歎不已。

鍾寶瑩師姊近期做了子宮切除手術。因麻醉藥過量的關係，醒來時呼吸困難，手腳無法動彈，心臟麻痺的像一扇快要關閉的門。當時的她閉上眼睛，腦海中浮現出上人的法相。鍾寶瑩師姊說：「上人啊！如果我的手腳不能幫助別人，但我還可以用嘴巴說法度人。」說也奇怪，心臟原本快要關閉的感覺，竟然消失了。手腳恢復正常反應後，麻醉師前來道歉，寶瑩師姊和沈榮俊師兄不但沒有追究，還以感恩心來看待這份業緣。

大病初癒的她，雖然身體還很虛弱，但仍然歡

喜的成為入經藏菩薩。深深體會身體只有使用權的鍾寶瑩師姊，誠心發願：要和更多的人說慈濟，接引更多的人來做慈濟。

父親是中國籍，母親是薩摩亞人的約瑟夫，中風後參加了華人中風協會，進而認識慈濟。於互動中與妻子蘿莎，被師兄師姊的愛所感動。除每月捐款，更發心在分會做志工。

在活動組的邀請下，他倆很歡喜的加入《父母恩重難報經》演繹。演出前，蘿莎緊張到不想上台，約瑟夫鼓勵她說：「要勇敢嘗試，才會有經驗的累積」。結束後，信仰回教的女兒約瑟芬說：「父母養育我們真的很辛苦，謝謝爸爸媽媽。」一旁的蘿莎臉上露出幸福的笑容。

今年五月，黃琪玉師姊帶著兒子來紐西蘭讀書。因為兒子曾在新竹慈濟兒童精進班就讀，於是主動和慈濟紐西蘭分會聯絡。一個人帶著孩子出門在外，慈濟人的溫暖，讓她有家的安全感。

《父母恩重難報經》的祈福會，讓她想起往生的母親。琪玉師姊紅著雙眼說：「我雖然有『子欲養而親不待』的遺憾，但我會努力做慈濟，來報答父母的恩情。」一旁的兒子看到琪玉師姊哭了，抱著媽媽說：「媽媽不要哭，我愛妳。」琪玉師姊發願：今後要多付出，影響更多人一起來做慈濟。

參加手語演繹《跪羊圖》的靜思中文班老師李俞慧師姊，在父母的心中，是一個孝順的孩子。二〇一一年受證的她說：「孝順父母是自己的本份事。」她是位上班族。下班回家後，都會主動幫忙做家事，減輕媽媽的辛勞。俞慧師姊最大的願望是父母也能成為慈濟的一份子。因為這才是上人所教導的「真正大孝」。於是常陪著擅於烹調的母親，在香積組做志工。

志工們都暱稱李鄭桃師姊為「李媽媽」，一手台灣味的素油飯，常滿足海外人的思鄉之情。她歡喜的說：看到大家吃的高興，感覺很幸福。今年在俞慧師姊和眾多師姊的陪伴下，「李媽媽」走出廚房，參加讀書會共修。「我會陪媽媽一起精進！爸爸如今也是環保志工了。」圓滿大孝的俞慧師姊歡喜的說。

父親近年往生，陪著八十五歲的母親一起來參加祈福會的黃文昌師兄，紅著眼眶說：「師兄師姊們的演出，讓我警覺到孝順不能等。」黃文昌師兄流著淚懺悔的說：今後會更愛護媽媽。母親黃方來錠女士很感恩上人渡化眾生。

《父母恩重難報經》的演繹，帶給會眾深深感動和無限的省思。上人說：「行善行孝不能等。」堂上的雙親猶如菩薩，要珍惜與疼惜。人人孝順父母，家庭就會幸福，社會因而祥和，天下也會無災無難。

【撰文／攝影　人文真善美】

捐贈報導

食物包發放

對象：歐塔拉社區低收入戶
時間：二〇一三年六月十二日
地點：歐塔拉家庭預算服務中心
項目：義大利麵條、義大利麵醬、玉米醬、早餐餅乾、食用油、糖、餅乾、衛生紙、洋蔥和馬鈴薯。

紐西蘭是一個福利國家，但對低收入戶而言，福利金雖能減輕部分生活壓力，卻擺脫不了捉襟見肘的窘境。紐西蘭分會與南奧克蘭社區開發部門負責人妮咪比帝女士，還有歐塔拉家庭預算服務中心一起合作食物包發放的計畫。家庭預算服務中心是紐西蘭政府輔導低收入家庭財務規劃而設立，有經濟困難的人大多數會先來到這裡尋求援助，所以由家庭預算服務中心提供發放名單，分會將可「直接、重點、即時」於每兩週發放一次，把食物包送給最需要的家庭。

六月十日星期一，許多志工來到分會，準備打包食物包的工作。食物包中有義大利麵條、義大利麵醬、玉米醬、早餐餅乾、食用油、糖、餅乾、衛生紙、洋蔥和馬鈴薯等共十五種。其中洋蔥和馬鈴薯由港商新永泰亞洲超市，以低於成本價提供給慈濟，台灣媳婦蔡美虹女士笑容可掬的說：「我們經營這家店八年了，得知慈濟要發放食物包，我們把握機會回饋社會，護持大愛，護持慈濟。」

參與發放的八位師兄師姊，十二日上午來到歐塔拉家庭預算服務中心，準備第一次二十五戶的食物包發放工作，藍天白雲和一箱箱的食物包，在毛利、島民族群為主的社區中格外引人注目。發放時，受贈戶帶著一絲不安的情緒領取食物包，師兄輕聲的問著：「會不會太重，需要幫忙搬到車上嗎？」志工柔軟的身段，充滿關懷的互動，化解初次見面的尷尬，天性樂觀開朗的他們，很快的露出靦腆的笑容，小聲的說著謝謝，慈濟人感恩的聽到了。歐塔拉預算服務中心經理瑞卡奴依女士說：「謹代表本中心和受贈戶，謝謝慈濟發放食物包，你們的關懷將改善受贈者的生活，一切情況將會好轉。」

對象：帕帕托伊托伊社區低收入戶
時間：二〇一三年六月二十日
地點：帕帕托伊托伊社區家庭預算服務中心
項目：義大利麵條、義大利麵醬、玉米醬、早餐餅乾、食用油、糖、餅乾、衛生紙、洋蔥和馬鈴薯。

在紐西蘭如果要申請社會福利津貼，當事人需要提出工作和收入證明，還有家庭預算開支的評估表。這份評估表就由家庭預算服務中心的預算諮詢員來把關。在南奧克蘭社區開發部門妮咪比帝女士的轉介下，志工和帕帕托伊托伊社區家庭預算服務

中心莫甘納先生協定二週一次，針對該社區低收入戶發放食物包。

因理念的不同，莫甘納先生認為由慈濟提供物資，而他們來負責發放處理即可。這時原訂上週六月十二日的發放計畫，慈濟人臨時喊停並發揮鍥而不捨的精神，溝通再溝通，最後終於得到對方善意的回應。

第一次的發放是下雨天，志工到達目的地時，大雨仍然沒有停止的趨勢。「在慈濟，女人當男人用，男人當超人用」這時兩位嬌小的師姊也扛起食物包，和師兄們一起穿梭在雨中，大愛的力量真的不可小覷。才進門就看見受贈戶們已陸續到達，坦雅女士是搭公車來的，志工貼心的把物資接過手，幫忙送她到公車站牌候車，路人看見也和師兄握手致意的說：「Good man-God bless!」。

有一位老奶奶來領食物包，師兄自動幫忙搬運，她不可置信的說：「你們真是太好了，本來我還在擔心，我搬不動食物包的問題呢！」還有一位年輕的媽媽帶著兩個幼兒前來，志工馬上分工合作，師兄幫忙搬物資，師姊幫忙顧小孩。這一段段美麗的插曲，在滴滴答答雨聲的伴奏下，編排成一首動人的大愛之歌！

在一旁的莫甘納先生靜靜觀察師兄師姊和受贈戶的溫馨互動。發放結束後，他感動的說：「真的很謝謝你們！請你多給我一些慈濟簡介，也請你提供一些資料給我們的網站，讓更多人知道慈濟這個美好的團體。」陳相雄師兄把握機會分享慈濟人的大愛情懷和志工肩負的慈悲使命，並期盼在雙方合作下，把溫暖送給生活在社會角落的貧苦家庭。

【撰文／攝影　人文真善美】

安親椅

對象：彌多摩醫院Middlemore Hospital

時間：二〇一三年八月八日

地點：奧克蘭彌多摩醫院

項目：安親椅

八月八日下午二時正，九位慈濟志工服裝整齊面帶笑容，來到位於南區的彌多摩醫院捐贈現場，目的是要捐贈十張舒適的安親椅。由公共關係主任安琪塔、醫管局經理喬安娜以及第二病房大樓主管珍妮代表接受贈與。

這所公立醫院的病患，多半來自於生活較為清苦的南區。加上紐西蘭慈濟分會位於東南區，所以因為地緣的關係，從二〇〇一年來曾捐贈給該院加護病房病床、醫療藥品和設備等物資，為的是要讓病人都能得到治療的機會，減輕生病所帶來的痛苦。

可坐臥的舒適安親椅，放平可以睡覺，拉回椅背可坐著看書讀報，椅背又能放置水杯，設計的非常得宜。分別放置在第二和第二十四的病房區。院方代表人員接受捐贈時說：非常感謝慈濟人的愛心。安親椅可以提供長期陪伴病患的家屬，得到適當的休息。也讓病人因為有家屬在旁的陪伴，而心理安定早日痊癒。

醫院內新增建的樓層中，開闢了醫護人員和病人家屬的休息區。劉錦修師姊利用休息時間，將隨身帶來的「靜思語」介紹給現場的人員。她翻開其中一頁，唸出「最幸福的人生，就是能寬容與悲憫一切眾生的人生。」大家都表示很喜歡這句話的意義。於是錦修師姊建議院方可將「靜思語」擺放在休息室展閱區。可支持陪伴病人的家屬，渡過這段人生的低潮；同時也可以給壓力很大的醫護人員一些正面的能量。

捐贈儀式在簡單溫馨的氣氛中完成。慈濟人的愛心藉著這十張安親椅溫暖了病苦的心，也將上人的智慧法語推廣到醫院。苦以病苦為最，祝福病人及其家屬，早日恢復身、心、靈的健康！

【撰文／王文欣　攝影／葉春蓮】

優良圖書

對象：奧克蘭卡爾森學校
時間：二〇一三年八月十五日
地點：卡爾森特殊學校歐瑞安卡小學
　　低年級校區
項目：優良圖書

紐西蘭分會長期關懷奧克蘭中區卡爾森特殊學校，該校為了讓腦性麻痺和神經嚴重受損的學生有機會和正常學生互動，所以除了校本部的高年級之外，在懷科海中學(Waikowhai Inermediate School)有中年級，在歐瑞安卡小學(Oranga Primary School) 有低年級兩個校區。

八月十五日下午二點，六位慈濟志工帶著九十六本優良圖書，來到卡爾森特殊學校歐瑞安卡小學低年級校區。老師瑞奴女士滿臉笑容的站在門口迎接。經過長廊來到第一教室，校長莫瑞希樂先生隨後與志工會合。

教室外的走廊牆壁掛著書包，上面明顯的標識著學生的名字。寬敞明亮的教室裡，沒有擺放課桌椅，為的是方便輪椅和輔助器的移動。這些讓志工們對這個校區，有了初步的認識。隨著傳統的毛利歡迎歌聲，師兄師姊們走進教室，頓時學生、老師、義工們大家相互問好的溫馨，瀰漫了整間教室。

瑞奴女士簡短的介紹學生將要表演的節目，接著在老師和輔助器材的協助下，第一班的五位學生演奏歡迎歌，第二班的五位學生表演了短劇「小紅母雞」。老師還藉此故事教導孩子們學習互助的精神，並鼓勵他們要勇敢嘗試不同的事物。

接著，校長莫瑞先生向大家介紹慈濟志工，並說明慈濟捐贈書籍的因緣。他說：「感謝慈濟人今天帶來許多優良的圖書，這些書籍能讓學生們懂得做人做事的道理。真的非常感激，慈濟人總是把孩子們的需要放在心上。」陳相雄師兄代表致詞表示：孩子的希望在教育，慈濟人會盡力提供協助。希望這些書籍能陪伴孩子們，快樂的成長和學習。

有重度語言障礙的學生泰拉坐在輪椅上，用輔助器材上已經設定好的語音，向志工們說謝謝。他很吃力的觸碰電腦板面，向大家介紹自己和家人的名字。能自主的和他人互動，泰拉的笑容裡充滿了成就感，那份快樂感染了身邊的每一個人。志工們也從老師和學生們的互動中，看到對孩子的用心與耐心。

一張張天真稚氣的臉龐，引發了師兄師姊們的疼惜之心，俯身輕握著他們孱弱的小手，大愛的溫暖早已無聲的傳遞。慈濟人視天下的孩子為自己的孩子，卡爾森學校的學生雖然身心有所缺陷，但慈濟人願以無私的愛心來補足。希望這群折翼的小天使，在大愛的滋潤下，能身體健康心靈充滿歡喜。【撰文／王萍　攝影／葉春蓮】

有愛就不難

對一個身體健康的人而言，可以說話走路好像是一件理所當然的事情。但在紐西蘭每天有超過二十個成年人，因為中風而失去行動或語言能力。紐西蘭分會自從十三年前認養的第一個帕庫朗加中風協會志工點開始，至今在奧克蘭有七個中風協會的志工服務點。

目前中風協會遭遇到很大的困難，他們在奧克蘭有十六個服務點，但是其中有六個服務點找不到負責聯絡的義工，以致活動的安排受到影響，除了

積極尋找適當人選之外，減少聚會次數和合併服務點是他們目前因應的措施。二〇一二年合併布朗司貝中風協會和塔卡普那中風協會，紐西蘭分會原本只服務其中之一的布朗司貝中風協會，合併後服務人數增加了三倍，工作量也因此三級跳。不過「心中有愛就不難」一年來，在志工們的努力下，已和大家培養出友好的情感。

六月二十七日上午十時，一輛大型遊覽車載著四十七位中風病患及家屬，緩緩開進分會停車場。「Good morning!」車門才一開，充滿朝氣的志工便走上車，或攙扶，或推輪椅，協助行動不便的菩薩們下車，進入靜思堂。

優揚的音樂搭配早茶的咖啡香，愛灑活動幸福登場。「有沒有人知道這裡是那裡啊？」面對著一群平均年齡約八十歲的來賓們，主持人慈青涂君曄活潑的台風，讓現場氣氛熱烈。接下來，竹筒歲月精神、上人的故事和二〇一二年紐西蘭大愛足跡，啟發許多人的善心，當主持人問道：「想要請領竹筒的人請舉手，志工將會送到您的手上。」老人家們一個個舉起愛的大手，現場更有人馬上慷慨解囊，在竹筒中投下善款，要學習一日一善念的精神，讓小錢也能行大善。

十二位師兄師姊表演英文版《普天三無》手語歌曲。優美的旋律和充滿大愛的歌詞，讓來賓放下拘謹的神情，跟著謝麗娜師姊一字一句快樂學習。麥克斯先生說：「這歌詞的含義寫的太好了，『普天下沒有我不愛的人，普天下沒有我不信任的人、普天下沒有我不原諒的人』，我要好好學起來。」麥克斯在師姊的陪伴下，一次次的練習著，雖然動作不俐落，但他不氣餒，要把《普天三無》深深刻印在心中。

病患家屬泰勒女士瀏覽佛堂牆面上的志業海報時頻頻點頭，「原來這裡就是志工的精神堡壘。」她感恩今天的愛灑活動，讓大家了解慈濟的理念，和慈濟人在全球的大愛足跡。

「回到布里斯本我要報名參加慈青。」瑪德琳靦腆的說。即將滿十四歲的瑪德琳來紐西蘭旅遊十天，今天陪著姨婆一起來到慈濟參加愛灑。「原來幫助他人不是一件遙不可及的事情。」聽到日存五毛錢的慈濟緣起故事，瑪德琳好感動，每天小小的付出，也可以累積成一股助人的力量。她請領了竹筒，要帶回澳洲和親朋好友們分享慈濟的精神。一位年輕的澳洲女孩和慈濟相遇在紐西蘭，願美善因緣在澳洲開花結果，造福人群。

在虔誠的祈禱後，美味的素食午餐上桌囉！中式炒飯、南瓜濃湯、春捲、水果和甜點，讓老菩薩們吃的眉開眼笑。中風協會聯絡人克里絲汀女士充滿感激的說：「每週四中風協會聚會時，我有好多瑣碎的事要處理，一個人忙不過來，謝謝志工隨時自動補位，讓活動順利進行，真的是好感恩！」

活動接近尾聲，師兄師姊送老人家們上車準備回家，一整排的志工站在遊覽車外，依依不捨的話別。麥克斯老先生深怕自己的記性不好，突然隔著車窗問：「請你再告訴我一次，這裡叫什麼名字？」師姊善解的遞上一張小紙條，上面寫著：「Tzu Chi慈濟」，老人家緊握著紙條，才開心的揮手道再見。願慈悲大愛深植人心，善念福緣造福人群。

【撰文／張麗禎　攝影／李建中】

親恩浩連天

紐西蘭漢彌頓聯絡處於二〇一三年九月八日下午一時三十分，於私立懷卡托迪歐西珊女子中學舉辦農曆七月吉祥祈福會。有會眾一百五十多人，志工三十人，和近百位從分會(奧克蘭)前來演繹《父母恩重難報經》音樂手語劇的志工，共同圓滿這場殊勝的大法會。

九月七日上午有十位漢彌頓的志工抵達會場，分會的八位志工也隨後到達。由於時間不多，於是大家立刻開始著手佈置會場。等到供桌、舞台設備、人間菩薩招生、竹筒歲月、靜思文物區擺設妥當，已是暮色低垂。

八日藍天白雲，風和日麗。上午九時三十分，演繹菩薩和志工們從奧克蘭，分別乘坐二輛大型遊覽車順利抵達。待熟悉場地後，就馬上進行彩排。雖然大家已經演出兩次，但是還是把握時間用心練習，希望能將自己最好的一面呈現。

下午一時左右十方菩薩雲來集。二時正，司儀以清晰溫柔的語氣，引領會眾向佛陀行三問訊禮，「環保愛地球，齋戒積福德」的七月吉祥祈福會正式展開。師兄師姊於《爐香讚》的唱誦中，恭敬虔誠的獻燈、獻果、獻花。《開經偈》後，闡揚行孝要即時的《父母恩重難報經》音樂手語劇，隨即登場。

兩個小時的祈福會於心香一柱與虔誠祈禱後，畫下圓滿的句點。散場後，人間菩薩招生區、竹筒歲月區、靜思文物區都擠滿了會眾。大家很歡喜的請購靜思文物，聽志工們解說慈濟，小錢也能行大善的竹筒，總共被請去五十二個。

手上拿著竹筒的紐西蘭籍格蘭特先生說：「每日一善念，累積小錢去幫助人，這個想法與做法真好！我一定會和親朋好友分享，並邀大家一起來做這件有意義的事。」格蘭特還表示：《父母恩重難報經》帶給自己很大的衝擊。小時候，父親因酗酒常對家人有粗暴行為，所以直到父親過世，始終保持著距離。如今想起自己的冷漠態度，心情很悲傷也很後悔。以後會珍惜身邊的人，也會把對父親的恨轉為愛去付出。

慈青鄭子仁長得高俊挺拔，從十三歲離開台灣的雙親到紐西蘭唸書，一晃眼已十年多。子仁說：「參與《親情》演練的過程，很感恩師姑師伯們的照顧。自己一年回台灣見父母的機會只有一、二次，以後應該多用網絡視訊和爸爸媽媽聊天。」

就讀靜思中文班的小朋友蔡曉芙是位糖尿病患，但是當老師問其是否願意參加演繹？她立即點頭答應，而且從不缺席的參與練習。上次到紐西蘭分會參加祈福會演繹兩場，因為是分成二天，所以爸媽一直在旁陪伴。懂事的曉芙說：「參與《親情》後，更知道爸媽照顧我很辛苦，以後要幫忙多做家事和除草。」

天主教徒的戲劇老師瑪格麗特女士在好友的邀約下，參與今天的祈福會。她感動的說：「很高興參加佛教的盛會，我一直相信愛無邊界，今天認識慈濟，知道彼此的信念相契，讓我又感動又高興。」對於演繹的部分瑪格麗特以她的專業給予師兄師姊們肯定，她說：「劇情編排緊扣人心，台上的每一個人都很用心。」

漢彌頓聯絡處七月吉祥祈福會，充分展現慈濟大家庭的合和互協。紐西蘭分會志工的勇於承擔，加上漢彌頓聯絡處志工的樂於配合，帶給漢彌頓會眾一場心靈的盛會。行孝要即時，但願大家都能孝敬堂上父母，讓家庭和樂的笑聲四處飄揚。

【撰文 攝影／人文真善美】

齋戒積福德

在華人的民間習俗中，有農曆七月開鬼門的傳說，因此大家為求平安，都會在此時燒金紙祭拜超度鬼神。近年來全球慈濟人遵循證嚴法師正信正念的教誨，以孝親、齋戒、茹素舉辦各種活動。紐西蘭的華人族群不多，加上長期受西方文化的薰陶，燃燒金紙的習俗已很少見，於是分會都將重點放在推廣齋戒和菩薩招生方面。

◎ 推廣素食

●七月吉祥月供齋

農曆七月齋戒月分會週一至週六提供素食午餐，從八月七日開始，至九月四日結齋，總共提供了二千四百零一份午齋，動員各區志工三百四十一　人次。東、南、中、北四區協力志工，以「合和互協」的精神，圓滿齋戒月的供餐。

從規劃菜單、採買，到烹煮成色香味俱全的四菜一湯，志工們都是以「簡樸」為原則。看到來分會用餐的人數日益增多，尤其是週六靜思中文班的家長也陪著孩子們，一起茹素護生救地球，讓志工們愈做愈歡喜。每次在用餐前，師兄師姊都帶領會眾合十祈禱，人人不分宗教、不分種族，虔誠唱出感恩與祝福的心念，齋堂因此充滿祥和之美。

●於社區志工點積極推動每週一餐素食

分會於今年七月開始，在中區格倫因斯社區關懷協會、南區曼格瑞社區關懷協會、東區帕庫朗加社區關懷協會等社區志工點，推動每週一次的素食。志工們用心的烹調出各種營養健康美味的素食簡餐，受到洋人老菩薩的肯定與讚賞。大家都願意以後每次聚會都改成素食。雖然東西方的飲食習慣不同，但是只要有心去推動，一切都不難。

◎菩薩招生

●酪梨王—王乾元

建築業退休的王乾元先生是一位純樸的農家子弟，目前在紐西蘭的女兒艾咪，從事種子培育和養植幼苗的工作，專門提供農民們各種蔬果的幼苗以供種植，因此他家種的農作物長特別強壯和茂密。王先生得知慈濟在齋戒月有素食的推廣，於是和太太一起送來許多當季的蔬菜，有白花椰菜、高麗菜、各種生菜等，擺滿了分會的廚房。王先生表示：「我們家種的蔬菜沒有噴農藥，非常安全。請大家放心食用。」性格豪爽的他當場就拿起生菜，在眾人面前大口的吃了起來。

●歡喜結好緣—陳雪華

年長的陳雪華師姊，一向樂善好施也很喜歡廣結善緣。預計今年十一月回台灣受證的她，也將她家師兄接引參與經藏演出，小兒子也已在人文真善美攝影組做志工多年。雪華師姊「欲成佛前，要先結好人緣。」她捐出素料一百包，想與齋戒月的會眾結緣。她說：與眾生結緣是應該的，因為回來吃午餐的都是菩薩。也希望藉此機會，鼓勵大家多素食少殺生，一起來延緩地球暖化的問題。

●邀請機關團體參訪

藉著齋戒月的素食推廣活動，分會邀請歐塔拉社區預算服務局人員、兒童腎臟協會負責人、奧克蘭市政府人員等前來分會參訪與愛灑。除安排素食午餐，並有志業簡報、海報導覽、環保教育站巡禮等活動。前來參訪的各機構人員，都給予很好的肯定。並表示：素食午餐健康美味又能愛護地球，很值得推廣。

九月三日有四十三位奧克蘭市政府人員，前來參訪。有位女士聽完簡報，舉手發言很感動的說：從來都不知道有一個這麼有愛心的團體，如此默默的付出。當場從皮包掏出紙鈔和零錢要捐，志工立即送上竹筒，讓她將錢投入，同時問她是否願意將竹筒帶回家，存滿之後，再送回來幫助人。她滿心歡喜的答應，並說一定讓竹筒回娘家。當天市政府人員，總共請回去三十五個竹筒。

農曆七月齋戒月雖已圓滿，但是孝順父母、護生救地球，應該是要時時刻刻從己身做起。我們應該留給子孫一個可以永續生存的空間，千萬不要再繼續傷害地球。若人人能共聚愛心，疼惜大地，悲憫眾生，那人間就能成為處處開滿蓮花的淨土。

【撰文 攝影／人文真善美】

灑播大愛

從二〇一一年基督城強震之後，為了廣鋪菩薩人間路，「融入主流社會」一直是紐西蘭分會努力的目標。在江淑英師姊的師兄杜克先生安排下，紐西蘭國會議員楊健博士(Dr. Jian Yang MP)、國會議員奧康納先生(Simon O'Connor MP)，和五位外賓，於七月二十四日上午十一時來分會參訪。

靜思書軒傳來陣陣歡笑談話聲，愛灑活動在輕鬆的氣氛中進行。首先由分會執行長劉錦修師姊代表致歡迎詞，接著由慈青學長何郁郁和慈青涂君曄以流利的英文和影片，介紹慈濟緣起、竹筒歲月、四大志業，還有全球慈濟人在世界各地救助災民的大愛足跡，如：美東桑迪風災、日本海嘯、海地、四川、澳洲水災到紐西蘭基督城地震等國際賑災善行。精簡扼要的內容和流暢的主持風格，讓來賓和三十六位參與者專注聆聽並頻頻點頭稱許。

學者出身的楊健博士出生於中國，未來紐西蘭前就聽過「慈濟」。慈濟人的大愛無國界，跨越了兩岸的障礙，讓受災的難民們得到無限的溫暖與愛。在聽完簡介後，楊博士感動的說：「慈濟為紐西蘭和全球的付出，令人讚歎。人類無法避免災難，但有了慈濟人的膚慰和關懷，傷害將會降低到最小。身為紐西蘭國會議員的我們，將全力協助慈濟。」

紐西蘭和台灣都是屬於較小的國家，但小地方卻有慈悲的大愛情懷。國會議員奧康納先生說：「『慈悲』、『濟世』這兩個字很清楚的說明了慈濟的精神，有苦難的地方就會有慈濟人伸出雙手，聞聲救苦。謝謝志工們無所求的付出，過去是這樣，相信未來也是如此。」國會議員的工作就是回歸社區反應民情，奧康納先生負責的區域塔馬基(Tamaki)緊臨著慈濟分會，他表示：「今天早上慈濟給了我寶貴的一課，我印象最深刻的是志工雙手奉上物資，用感恩、尊重、愛的真誠態度擁抱苦難。你們無私的付出，奉獻慈悲與大愛，這些都是我學習的榜樣。謹代表社區居民向慈濟說一聲謝謝。」

促成今天愛灑活動的榮董杜克先生，經營家庭百貨及運動用品連鎖店。多年前因為家中師姊江淑英的關係而認識慈濟。當基督城發生強震，他從旁協助製作現值卡和採購發放物資。當知道志工們都是自費前往基督城參與賑災時，他更相信慈濟將善款百分之百用於慈善救濟。此後慈濟有任何需要，杜克先生總是義不容辭的提供資訊與協助，因為他知道這是一件對的事情。

紐西蘭中風協會北區總經理斯坎德雷特先生、奧克蘭區負責人威廉斯女士，在會中向長期於中風協會付出的志工們致謝。接著現場來賓提問：「如何成為慈濟志工？」「志工和會員的區別？」「慈濟標誌所代表的意義？」在一問一答中，慈濟的輪廓越來越清楚的刻印在來賓心中。離去前，眾人參觀了環保教育站，志工詳細介紹環保志業，和目前環保站運作的方式。走了一圈後，奧康納先生驚訝的說：「我簡直無法想像！你們做了這麼多的事情。」

雖然只有一個小時的停留，但竹筒歲月的精神讓來賓難以忘懷。凡人終日為生活瑣事忙碌，但是也可以從紛紛擾擾的事物中，找到自己真如的本性。就如「小錢也能行大善」的價值觀，讓三位來賓馬上將感動化為行動，請回去了四個竹筒。他們也發心從竹筒開始，每日一善念，祈求世界能祥和平安。

【撰文／張麗禎　攝影／張元聰】

靜思好話

◎ 微笑是世界上最美的臉

慈濟中文班以靜思語教學啟發小朋友，感恩、知足、包容、善解的心念，並且藉由不同的活動，讓小朋友們體驗靜思語在生活中扮演重要的影響。

最近中文班舉辦—靜思語漫畫創意呈現，以行孝、感恩、禮節、環保、服務為主題，讓每個班級用自己的方式，呈現不同風貌的靜思文化，發揮小朋友的創意，做出獨特的呈現。每個班級都卯足了勁，用心的態度值得讚賞，從小小朋友可愛的手語，到大朋友的腦力創意，都讓我深深感動。

我們包容班，為了搭配此次「禮節」的主題，讓小朋友學習「微笑是世界上最美的臉，也是親切的招呼」而從孩子生活中，編排出一個小話劇，用實際的例子去引導靜思語的涵意，又再次証實靜思語落實生活，可以帶給孩子良好的生活規範，期盼淨化小小心靈，成就圓滿人生與幸福的未來。

【撰文／張杏蜜 攝影／張元聰】

◎ 環保救地球

和氣班的主旨是呈現環保的重要。我們以一個大地球為主軸，說明人類生活在這個地球上，而這唯一的地球，它正在生病。

在地球上的每一個人必須手牽手、心連心共同來為地球盡一點心。比如：節約用電、用水，水龍頭用完一定要記得關緊。這都是很小的事情，可是大家如果都能做到知福惜福，不浪費寶貴的資源，進而再造福，那我們就會有一個健康、祥和、生生不息的美麗地球，也能留給後代子孫，一條乾淨的河川，一片碧藍的天空和綠意盎然的大地了。

【撰文／何宛岑 攝影／李建中】

心靈之旅

二〇一三年五月十二日是慈濟「浴佛節」、「母親節」、「全球慈濟日」三節合一的大日子。今年是慈濟四十七週年，當天紐西蘭分會慶祝活動結束時，已是下午四點時分，趕回家中，匆忙提著行李，前往機場搭乘回台的航班飛機。

因家事，此次必須在台灣停留三個月。不喜歡時日空過的我，很快的與社區手語老師楊素津師姊聯絡上，經由她的安排，我的活動時間表很快就被填滿，手語課、讀書會、培訓課程、骨髓驗血宣導、慈濟醫院志工等，看到大家不畏炎熱的踴躍參與分享，還有人帶著兒孫一起聞法精進，那種精神即使您想偷懶請假，都會覺得對不起自己。

「我好想活下去，你能救我嗎？」、「救人一命，無損己身」、「你我挽起袖，他們就有救」這些是骨髓驗血宣導活動時的標語。這片福田不是人人都可以做到，捐髓者的資格是有限制的，年齡在十八到四十五歲之間，體重男四十五公斤以上，女四十公斤以上。上人用無上的智慧和勇氣，在一九九三年十月成立「慈濟基金會骨髓捐贈資料中心」二十年來拯救了無數的生命和家庭。不少受髓者現身分享，他們如何在醫療團隊的努力下，從生死邊緣被救回，如今重新健康的站在台上，聲淚俱下的說出對捐髓者的感恩，那些真情流露的話也深深的感動了我。

我的父母曾經都是中風病患，因為照顧行動不便的他們，我曾在醫院進出多時，見苦知福和惜福早已在心中萌芽。所以我特別喜歡做醫院志工，此行把握了補位的機會，如願的在台北新店慈濟醫院當了一天的志工。我推著輪椅為老菩薩領取藥品，送她搭計程車回家，雖然都是微小的付出，但我內心充滿法喜，全身散發著正面的能量。「生命只有使用權，沒有所有權」我告訴自己，下一次返台，一定要爭取二日志工或者更多付出的機會，因為在醫院裡，我體會到健康的可貴。

未接觸慈濟之前，購買珠寶、名牌包、古董是我的生活軸心，慾望亦無止境，擁有了，那又如何呢？內心仍空虛不踏實。但當我穿上這身藍天白雲的制服，把雜亂如草的頭髮挽成慈濟頭，展現端莊的團體美，上人的法如雨露般日日滋潤我的心田，慢慢的，我學習如何將無明的凡夫心轉為菩薩心，欲望減少了，內心也就得到清淨。

自問入慈濟寶山取了多少寶呢？從「做中學，學中覺，覺中悟」體會利益別人的當下，受益最多的是自己。謹以「志工七寶」——臉要笑、嘴要甜、腰要軟、手腳要快、眼睛要亮、耳朵要利、頭腦要清醒。「四好」——安心睡、快樂吃、健康做、歡喜笑，與大家分享。只要有機會，我一定還要再回這座取之不盡，用之不竭的寶山尋寶。

【撰文／照片　許美環】

蔬果插花樂趣多

紐西蘭是一個大自然的故鄉，有豐富的物產及各式各樣美麗花朵的原始林相，烘托出鬼斧神工賞心悅目的天然美景。現今日本流行的蔬果插花，即是將當令蔬果花卉融入豐富插花的多樣性，只要添加些巧思創作，相信每一次的插花造型都可塑造出不同的樣貌，賦予欣賞者無限想像的空間。

蔬果插花是以花材裝飾蔬果，以蔬果當花器或花材的另類插花技巧，與傳統的插花藝術相較之下，則富多元化及活潑性。其插花材料不限定為「花」，平時有益健康的蔬菜水果都可變身為花藝素材，如：紅黃彩椒、秋葵、辣椒、茄子、紅蘿蔔、四季豆、檸檬、香蕉、南瓜等，色彩鮮豔又豐富，而且蔬果觀賞完後洗淨仍可食用，隨時可更新替換，並不須要擔心浪費食材的問題，既健康又環保。

紐西蘭的春天即將到來，又是百花齊放色彩繽紛的季節，大家不妨信手拈來花園中的花卉及蕨類等綠葉，搭配水果盤上的新鮮蔬果，佈置一盆創意的蔬果插花，不僅可以美化居家環境，而且可以帶來一整天的好心情喔！

【撰文／許蓮琪】

佛在自心

上人開示：人生啊！無常來到，不管你地位有多高，錢再多，名氣再大。只要一口氣上不來，有錢、有地位、有權威都沒有用。

今年六月份我因下腹不適到婦科檢查，發現子宮附近長了一個水囊，醫生建議進行約二個小時的全子宮切除手術。

六月十八日早上天氣寒冷，六時三十分我準時到達醫院。八時正，麻醉師開始為我注射麻醉藥，此時心中默念「阿彌陀佛！」接著就被推進手術室。十時，醫生告知我家師兄手術完成並且很成功，取出了約十二公分的水囊，大小猶如初生嬰兒頭般。下午一時，昏迷中的我被送回病房。有意識的睜開眼睛，已是下午四時。

突然我的雙手不由自主的抖動，腳也不能舉抬。腦中瞬間閃過是中風？還是全身癱瘓了？此時家人也跟著緊張起來。護士馬上請麻醉師處理這緊急的狀況。但是由於我全身緊繃，血液因此無法循環，感覺越來越冷，呼吸也越來越困難，全身抽搐著冒著冷汗，心臟也麻痺的像一扇快要關閉的門。同時整個臉有觸電的感覺，非常痛苦難受。

心想：「我要走了！」於是我請身邊的人一起念佛。並囑咐我家師兄要繼續做慈濟。我閉上眼睛，腦海中浮現上人的法相，我開始與上人對話。「上人，如果我的手不能動，以後不能做好事幫助別人。或是腳也不能動，不能走好路。但我還有嘴巴，可以說好話，可以說法，可以度人。」說也奇怪，心臟原本快要關閉的感覺，竟然停止了。

經過另一位麻醉師與護士們的抽血、塞肛等處理。凌晨四時左右，我的身體停止抽搐，手腳也可以動了。這彷彿在地獄度過的一晚，讓我體會到《慈悲三昧水懺》經文中的「晝夜懲罰無間斷」。感恩能從鬼門關走出來，也很感恩師兄師姊帶來的祝福。

事後麻醉師來道歉，原來我是因麻醉藥才有這樣的反應。我沒有追究反而感恩麻醉師為我消業障，同時也以感恩心來化解過去的不好的業緣。上人說：原諒別人就是善待自己。感恩上人的法，總是以正確的觀念來開示因緣果報。讓我的慧命成長，日日行善造福。

大病初癒回分會的第一天，就收到法親們滿滿的關懷。又七月吉祥祈福會有《父母恩重難報經》的演繹，我也很歡喜的應邀成為入經藏菩薩。上人開示：福從做中得歡喜，慧從善解得自在。我會牢記在心，也會生生世世珍惜慈濟的這份因緣。

【撰文／鍾寶瑩　攝影／鄭愛霖】

活在當下

今年四月我的先生蓋瑞中風剛滿一年，打從去年七月出院回家開始，他每個星期即固定參加北岸中風協會的聚會，希望在復建及家裡以外，還能多與其他人互動，不要因為中風而變得生活封閉。中風協會的成員有的情況輕微幾乎看不出曾中風過，但也有些人還是必需以輪椅代步，但是無論肢體狀況如何，每位成員都很樂觀且盡情的享受生活，並不因為自己的遭遇而自怨自艾，同時對於新成員，大家也很樂意伸出友誼之手，這對於剛中風不久的蓋瑞而言是很好的鼓舞。當我們在生命中遇到了這麼大的變化，再樂觀的人也還是得花一段時間調適自己的心情及生活，而在中風協會裡有很好的榜樣及支持，提醒自己中風只是人生中的一小部分，我們還是要繼續享受人生美好的一面。慈濟的志工原本是在布朗司貝的中風協會幫忙，而蓋瑞是參加塔卡普那的分會，直到去年年底所有北岸的中風協會合併，蓋瑞才有機會接觸到這群充滿愛心的慈濟人。

蓋瑞有心房顫動的毛病，因此中風的機率是一般人的五倍，二〇一二年復活節假期剛結束隔天早晨七點，一如往常醒來後躺在被窩裡聊天，前一秒他還說著話，下一秒怎麼就沒回應了？我起身一看他已兩眼無神，右側也完全無力，而且說不出話來。我第一個反應就是打111叫救護車，雖然我內心非常焦慮混亂，但很努力地保持鎮靜，這樣才能清楚地告知救護車中心關於蓋瑞的情況及我們的地址。在等候救護車的同時，我打了電話給幾位親近的朋友，因為在這種緊急時候會非常需要有親近的人陪伴在旁，除了給予精神上的支持，也能幫助我們安定情緒。

「照顧別人的同時，要先照顧好自己」而照顧好自己有很多層面，生理的，心理的都很重要。生理上，我知道我即將面對的是一場長途馬拉松而不是百米賽跑，我不能半途倒下，所以即使我很擔心所以完全沒有胃口，我還是勉強自己三餐都得要吃，這樣我才有體力；即使我晚上焦慮地睡不著覺，我還是躺到床上強迫自己閉上眼睛休息，哪怕睡睡醒醒都好。心理上，我有當地朋友的支持，還有在台灣的家人及醫院裡的專業人員，他們全都扮演著不同的角色陪伴我渡過這困難的時期。

人家說：「知識就是力量。」這也適用於照顧者的角色。當我們知道的越多，選擇也相對的增加，有突發狀況時就比較能夠從容處理或積極求援，而不會不知所措，甚至陷入莫名的恐慌。所以從蓋瑞中風第一天我就開始上網搜尋資料，購買相關書籍來看，有問題就詢問專業人員，還有參加北岸中風協會的關懷互助團體，藉由過來人的經驗，學習如何面對蓋瑞中風的事實及規劃接下來的挑戰，而這是書裡找不到的寶貴資源。

蓋瑞在醫院待了將近三個月，沒上班的時候我一定會在醫院陪伴他，一方面是讓他知道他不是一個人孤軍奮戰，另一方面我可以瞭解醫院復健在做些什麼，這樣出院之後我才能繼續幫助他康復。出院回家後又是一段新的旅程。出院前，醫院方面有專業人員到家裡，評估居家環境及特殊的設備，例如：樓梯及浴室廁所的扶手，墊高馬桶座。還有評估回家後需要的居家協助，例如：協助沐浴。我把我的顧慮照實已告，能預料的問題寫下來跟他們討論，加上他們的專業經驗，希望能讓蓋瑞回家後生活順利。當然有些情況是我們無法預測的，必需等蓋瑞真正回家生活後再做調整。出院後醫院能提供的復健有限，所以我另外尋找適當的機構，AUT離我們家近，同時提供物理治療及語言治療，自然成為我們的首選。

從蓋瑞中風至今才一年多，我們不斷地調適我們的心態，也不斷地在摸索什麼樣的生活方式對我們彼此是最適當的，而這些都沒有標準答案，別人也無法為你決定，所以聆聽自己內心的聲音，誠實面對自己的感覺非常重要。非常幸運地我跟蓋瑞的溝通一向良好，所以即使他現在說話並不清楚，我們還是會很有耐心地跟彼此表達內心的想法。我時常提醒自己要多站在蓋瑞的角度思考，假如今天換成我是被照顧的人，我會希望如何被對待？同時我也會讓蓋瑞知道我的感受及想法，因為雖然中風的人是他，但影響的卻是我們共同的生活，所以擁有良好的溝通，對病人及照顧者雙方都非常地重要。

寫了這麼多，談的都是正面積極的經驗，但是面對內心最大的恐懼是再次失去及人生中的無常，我也跟所有人一樣時常不知所措。中風病人很有可能會再次中風，這個念頭就像揮之不去的陰影常常出現在我心裡，很多時候我得用很多不同的方法讓這個念頭不影響我的心情，但就像很多人生中的無常，我們都知道多煩惱無益但有時就是無法不去想，這是我正努力學習的課題之一：活在當下，不要活在未來不可掌控的恐懼之中。

最後藉著這個機會感謝慈濟的志工，每星期花時間到中風協會幫忙，同時特別再次感謝慈濟裡的一位中醫師師兄，他在蓋瑞中風的前半年不辭路途遙遠，每星期三次從豪域開四十分鐘的車到北岸為蓋瑞針灸，真心感恩。

(1)知識就是力量，多方搜尋資訊。

(2)建立自己的支持網絡，包括：親友及專業人員

(3)勇於向他人求援，並清楚表達需要的幫助

(4)適時尋求專業的協助。

(5)重新規劃生活，建立明確的計劃及方向，但保持變更的彈性。

(6)擁有體諒病人的心，聆聽病人的心聲，鼓勵、不批判。

(7)記得讓對方知道自己的感覺，共同調整生活的方式。

(8)不要完全放棄自己的生活、工作及社交活動。

(9)善待自己，讓自己有一些喘息的空間及時間，而不感到愧疚。

身為照顧者，適時地抒發自己的情緒很重要，我們得先有正面的能量，才有能力成為別人的支柱。

【撰文／照片　詩敏】

大家素素看

現在農曆七月吉祥月，紐西蘭慈青首次在校園邀請夥伴一同做素食。現在正值大學生忙於考試、寫報告的時期。慈青們也努力做好時間安排，從繁忙課業中撥空籌備活動，告知大家盤中珍餚背後殘酷的真相，並以行動來推廣素食。

在十七位夥伴們互相認識後，主持人涂君曄問大家：「為什麼要吃素呢？」在影片「地球告急」及「地球上的生靈」裡，看見全球暖化，海洋、森林浩劫的數據；看見飢餓人口及豢養牲畜的比例；看見動物被屠宰哀嚎的畫面，全場鴉雀無聲。夥伴們靜靜地整理自己的情緒，咀嚼這些內容的意義。當君曄最後問大家，是否願意響應週一無肉日，大多數的夥伴均快速舉手。即使一星期只有一天吃素，累積起來也能挽救許多生命。

接著，為了讓夥伴們了解製作美味素食並不難，在同一個教室裡，水果沙拉、壽司、越南春捲的食材及廚房用具都已準備好。大家自動自發分工合作，洗菜、削水果、切酪梨、調醬汁……等等，忙得不亦樂乎。在製作過程中，夥伴們也發揮創意、珍惜食材。即使準備的米飯不夠做壽司，慈青鄭思琳將米粉拌入醬料，再包進壽司皮裡，也是一道極具巧思的特製「壽司」！

慈青潘威怡分享說，原本以為只是來吃東西，沒想到學得如此多，看見動物被殘忍的謀殺很不忍心。她很高興在這次的活動中可以認識其他有相似想法的夥伴，大家一起做午餐的感覺很棒、很感恩。帶有太平洋島國薩摩亞及東加血統的慈青蕭瑪看了影片後感到很震撼，因為自己支持保護動物行列，會開始思考吃的食物。在動手做午餐後發現做好吃的素食並不難，素食也不像想像中的沒味道，之後母親多準備蔬果餐點，也會多鼓勵家人少吃肉。

最後，大家圍成一圈，有說有笑地享用美味的成果。期許慈青在「素素看」後，發現吃素其實並不難，可以持之以恆的從週一無肉日開始，積少成多的讓世界更美好！

【撰文／許雅智　攝影／鍾碧蓉】

靜思創意一起來

「各位小朋友好！今天的靜思語是……」每週星期六的上午，紐西蘭分會靜思中文班的老師們，以淺顯易懂的方式，把上人的智慧法語撒播在一百五十多位小朋友的心田裡。但是要如何培養學生把靜思語應用在生活中呢？於是老師們設計了「靜思語漫畫創意分享」的活動，希望讓孩子們用創意來展現平日學習靜思語的心得。

七月六日上午十一時十五分，同學、老師和家長陸續進入佛堂，觀賞各班準備靜思語漫畫創意分享的花絮影片，看到自己和同學們在銀幕上的模樣，大家開心的笑著，為今天的活動展開歡樂序曲。主持人蔡嬌蘭師姊介紹今天的活動，希望透過多元化的教學方式，讓大家得到上人寶貴的智慧法語。

首先，包容班用話劇呈現「微笑是世界上最美的臉」。孩子們害羞的上台表演，看得出每個人緊張的情緒。心中有愛的人是最可愛的小菩薩，張杏蜜老師教導孩子經常帶著微笑說「請、謝謝、對不起」，要做一個有禮貌的小朋友。慈悲班十八位小朋友用手語呈現「心中有愛，白雪都融化；大家有愛，黑暗變光明。」因為心中有愛，才會人見人愛。

合心班的同學用圖畫來表達「時間對一個有智慧的人來說，就如鑽石般的珍貴；對愚人來說，卻像泥土，一點也沒有價值。」他們把圖畫連接成一個人的形狀，因為這麼好的靜思語需要「人」去實踐力行。年齡只有四、五歲的信心班用著色圖畫和手語呈現「口說好話，手做好事，讓父母歡喜。」一雙雙小手努力比著手語，純真可愛的模樣，讓人眼光無法從他們身上移開。

毅力班的小朋友多數中文不是他們的第一語言，學起靜思語也就有相當的難度。林麗霞老師用兒歌、手語帶動和著色畫圖，帶著小朋友一起呈現「我是小菩薩，東西分人家。」快樂的歌聲得到台下許多掌聲。「口說好話像蓮花，口說壞話像毒蛇。」知足班同學們期許自己對人常說好話，對事常懷感恩心。喜捨班選擇「手心向下是助人，手心向上是求人，助人快樂，求人痛苦。」來分享。感恩班用立體卡片表現「幫助別人就是幫助自己」。

高年級和氣班何宛岑老師指導製作「環保救地球」立體海報，呈現目前環保的重要性。現在慈濟環保推行素食八分飽，二分助人好。希望大家愛護地球疼惜大地，將省下的二分拿來幫助別人，可以讓世界更美好。高年級互愛班的幾位大男孩製作「不要將蠟燭點在太陽下，要將蠟燭點在黑暗的地方」立體模型，並以中文說出自己選擇分享的靜思語。

活動結束，小朋友紛紛來到展示區前，參觀各班作品。一幅畫中有一個生氣的人和一個快樂的人，大家猜猜作者的用意，原來主人翁是一個愛生氣的人，在學習靜思語後，變成每天笑容滿面開開心心的人。

志工林麗蘭師姊每週陪伴兩個小孫女來上課，五歲黃伊岑和四歲半的黃湘捷，分別在靜思中文班上了一年多和半年的時間。她說：「孩子們在慈濟常聽老師講靜思語，回家就會用上。多學一些，就會多做到一些，對孩子是好的。」可愛的伊岑指著自己著色圖畫說：「我學會綁鞋子，把鞋子放好就是幫媽媽做事」，並用手語表達「盡本份做事」。

方序安雙胞胎兄弟倆站在自己的作品前面，大聲的唸著「幫助別人就是幫助自己，多做多得，少做多失」。雖然是短短的一句話，卻是老師們平日辛苦付出的成果。不論用那一種創意來表現靜思語，每一位孩子都是父母和師長心中的寶，願靜思語一點一滴悄悄在學生們的心中發芽生根，孕育著一畝畝的良善福田。

【撰文／張麗禎　蔡嬌蘭　攝影／張元聰】

和氣班

我的假期

在假期中，我們一家人去Rotorua。我們決定在那裡住三天兩夜。

我們在八時就出發，去Rotorua的路程很遠又很久，我和弟妹玩遊戲，我對窗外望出去，看見綠油油的草地，藍藍的天和一道美麗的彩虹。三小時後，我們到達了目的地。到了Sudima Hotel時，弟弟衝向我們的房間，休息了一下子，我們便吃晚飯，睡覺了。

第二天，我們去了Waiotapu Thermal Wonderland。爸爸帶我們去看Lady Knox Geyser爆發，它每天10:15AM都會爆發。我們一家人看到了很多奇異的東西，還有全球出名的Champagne Pool。它有很美麗五顏六色的，水漂亮極了！看完了許多奇形怪狀的Sulphur Cave，和美麗的景色以後，我們便回去Hotel。

在Rotorua的最後一天，我們去Hellis Gate。在那裡爸媽妹妹和我浸在Sulphur Spa裡，爸爸浸在42度的Sulphur Spa，出來時，身體全是紅紅的，連身體都冒煙了！在中午，我們預備出發回家了。這個假期是一個非常好玩的假期，我學到了好多東西，我永遠都不會忘記這個假期。

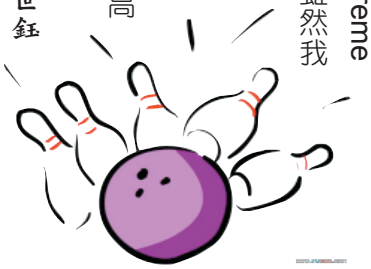
——翁立恩

老師評語：

好充實的假期，好好珍惜與家人相處的時光。

在假期裏的時候，我常和朋友在一起玩。星期四的時候，我和朋友一起去Xtreme打保齡球，我們打了兩場。雖然我們很多都打得不好，但是我們玩得非常興奮啊！玩完的時候到已經下午了，我們就決定去麼麼茶。我們吃很十分高興，喝完了奶茶就回家了。

——邱世鈺



老師評語：

打保齡球是個很健康且有趣的運動，相信你多加練習會愈打愈好。

今天我和我的朋友去看電影，我們看「神偷奶爸」真的很好笑。我們很早就進電影院了，像三個小老鼠連忙的避開貓咪，我笑的時候我朋友也會笑，讓人覺得親切又溫馨，看完時我們還在笑。

——張嘉琪

老師評語：

「神偷奶爸」好吸引人的片名，有空老師也去看看。

我今天在家裡看影片，媽媽和妹妹去了玩兒，我就沒去，因為我覺得Hamilton的路太遠了，今天我在家看了Big Band的「秘密花園」我覺得很好笑也很奇怪，好孤單的過了一天。

——楊嘉琪

老師評語：

忙裏偷閒，有時孤單也是一種安靜哦！

我的第一個星期的假期留在家裡寫作業，終於完成了。第二個星期的假期我和家人去曉怡家逗留幾天，我們去了溫泉池，真是非常有趣，因為水很暖，我們玩水玩得很開心。

——楊曉琪

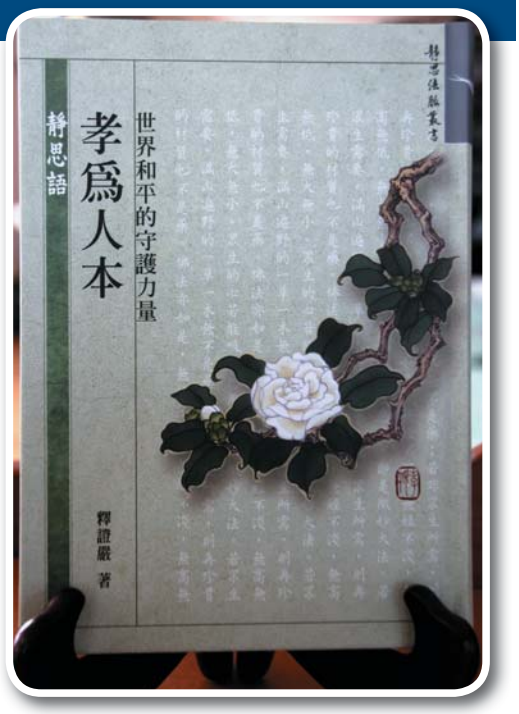
老師評語：

你的假期過得很充實，而且你很有計劃安排假期，真羨慕你。

孝爲人本

世界和平的守護力量

—— 釋證嚴 著



卷首序言

人人都有一分愛心，都有一念純真，付出這股心寬念純的愛的能量，以感恩心來行菩薩道，所行之處地生蓮花，世間多清淨；將清流推動到人心中，法水滋潤心生歡喜，世間多美好！愛的能量真可愛，看到有愛在人間，多麼吉祥！

人之本在於孝，能孝敬就有福，從個人回歸善性之孝行做起，如漣漪圈圈擴大，及於小家庭的家人之間、中家庭的倫理之間以致大家庭的天地之間，人人力行孝道進而自愛愛人、敬天愛地，萬物才能共生息，天下才能風調雨順，世界才能和平無災。

本書分為四卷：

卷一 人之本-以孝為本，本立道生

卷二 小家庭-家人之間，孝悌為美

卷三 中家庭-倫理之間，以和為貴

卷四 大家庭-天地之間，共生共榮

心存孝敬真幸福，

世界和平最吉祥。

二〇一三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 東區社區關懷協會	週一	09:30~13:00
Mangere East Communicare南區社區關懷協會	週一	09:30~13:00
Manurewa南區中風協會	週一	09:30~12:00
Glen Innes Communicare 中區社區關懷協會	週二	09:30~12:15
Ellerslie中區中風協會 （每月第一週）	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（每月第一週）	週三	10:00~12:20
Pakuranga東區中風協會	週四	10:00~12:20
北區中風協會	週四	09:45~12:00
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
環保教育站	週一至週六	10:00~16:00
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		
巧藝班（每月第一、三週）	週一	13:15~14:30
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	13:30~14:30
兒童靜思語中文班	週六	10:00~12:00
漢彌頓聯絡處每週活動表		
禮拜法華經序	週一	10:00~11:45
Hilda Ross 老人院關懷	週三	10:00~12:00
讀書會	週五	13:15~15:00
兒童中文靜思語班	週日	10:00~12:00
熱食發放 地點：No.62 London Street Hamilton		
基督城每週活動表		
Delta Community House熱食供應	週二	16:30~19:00
林伍德高中愛心午餐	週四	11:00~14:00
林伍德高中圖書館助理	週四	09:00~13:00
讀書會(每月第三個週四)	週四	14:30~16:30
（每月第一個週日）	週日	10:00~12:00