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

二〇一四年六月

第五十七期

十方光普照

法水滌無明

目錄

1 上人甘露法語
3 佛恩 親恩 眾生恩 人文真善美
4 善念滿人間 歐妙玲
5 稚心浴佛 人文真善美
6 付出的福氣 葉鳳儀
7 粽葉飄香 人文真善美
8 喬意絲媽媽的離別茶會 張麗禎
9 大愛的種籽 梁妙明
10 志工約翰 王萍
10 感恩的日子 王志花
11 銀髮圓舞曲 林惠娘
12 慈心濟世 大愛無疆 李永杰
13 給證嚴上人的信 竇萍萍
14 迎新會 許雅智
15 環保站 打卡讚 許雅智
16 證嚴上人說故事
17 靜思中文班園地
18 靜思文物介紹—與地球共生息
18 紐西蘭分會／漢彌頓／基督城活動表

P.3

P.7

P.8

P.9

P.15

靜思語

待人處事，在原則中有方便，
在方正中有圓融，才能和諧。

Forging harmonious relationships in daily living requires that we be flexible and accommodation when upholding our principles.

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

佛誕節的意義

（二〇〇〇年五月十日）上人在早課中，細述佛陀誕生人間的因緣，從而說明「浴佛」的意義，以及政府明定五月第二個星期日為「佛誕節」的由來。在這一天，佛誕節與母親節及全球慈濟日，恰巧都在同一天，如此殊勝因緣實乃不可思議。

現在全世界都有佛教，光說中國，佛法傳入中國，經過很多朝代很興盛，甚至將佛經翻譯。佛陀的教法流傳在中國是最最具足，中國的佛教徒很重視春天，就是在佛誕——農曆是四月初八。

以前我們都是以四月初八，所有的寺院、佛教徒，都很踴躍很虔誠，舉行浴佛法會。在這幾十年來，臺灣的經濟猛飛，很多佛教徒在工商社會，大家都要上班，農曆的四月初八，實在是很不方便，所以近幾年來，教界法師、佛教徒很努力提議，希望能將佛誕節變成國定假日。經過一番論議，就定於五月第二個星期，和母親節合在一起，是國定假日，希望這一天佛誕節，讓人人在假日能到寺院浴佛，所以今年是第一年，把佛誕節跟母親節合在一起。這是第一年，我想能方便很多佛教徒到寺院去參加浴佛的法會。

慈濟也很歡喜在這一個日子，記得，慈濟三十周年的那一年（編按：1996年），我們已將全球慈濟日訂在這一天。因為我們現在全球遍布慈濟人，他們有一期待，希望每年有固定日子能回來臺灣尋根，所以他們要求每一年的某一天是全球慈濟日，能回來的人，大家都能回來，不能回來的人，也能在全球共同在這

一天慶祝。

母親節值得人人慶祝，因為母親是人類最慈愛、最偉大的本性，所以人人應該要感恩母親的生育。就如釋迦牟尼佛的出生，是摩耶夫人冒著生命的危險懷胎生育，為了順利產子而往生了。母親都是用生命換取孩子的健康，所以母親節也很值得我們慶祝，佛陀也給我們眾生的慧命，給我們慧命成長，所以佛誕應該由佛教徒好好慶祝。今年五月也是慈濟紀念日，所以希望人人用虔誠的心，無限的祝福，來慶祝五月具足意義的紀念。

所以我們在浴佛時，都會抱著很歡喜心，為什麼要浴佛呢？慶祝，只要到寺院拜拜就好，為什麼還要浴佛呢？其實，佛本來就是清淨的，哪裡需要讓凡夫洗呢？這只不過是一種象徵。我們回溯佛陀出生的時代，這一天是四月初八，就是聖主誕生，是覺者降臨世間，人出生總是要沐浴，這就是在紀念那一天，釋迦佛出生時，就是要沐浴身體，所以叫慶生。

紀念聖人的出世，在浴佛時，佛經裡有一段偈文：『我今灌沐諸如來，淨智莊嚴功德海』，在讚頌偈裡有這一段文，就是說我們用水灌浴佛時，我們要用虔誠的心，好像清淨佛心，用清淨香水來灌浴，最重要的，我們要慶祝是『淨智莊嚴功德海』。

雖然我們浴佛用的水不多，但是我們要觀想，觀想這是非常清淨的智慧如海，清淨的香水沐浴佛心。因為佛陀的智慧帶來人間，所期待的，我們也要有一分虔誠的期待，『五濁眾生離塵垢，同證如來淨法身』。

我們在浴佛時，內心要有這分虔誠，我們是凡夫，凡夫在五濁惡世裡，因為佛陀來人間，他的佛法能洗除眾生的無明煩惱，能使眾生生長智慧，所以說『五濁眾生離塵垢』，這就是我們的期待。五濁，什麼叫五濁，劫濁、見濁、命濁、眾生濁、煩惱濁。濁，就是不乾淨，濁，就是污染的煩惱，所以期待我們五濁惡世的眾生能離塵垢，甚至人人的虔誠，能與佛陀一樣，證到清淨無染的法身。

我們在浴佛身，實在是在淨化我們的身，願我們的身，也能清淨如如來的身。如來的身就是法身，如來的法身，清淨身，跟我們眾生，眾生本來就有佛性，與佛是平等的。只要我們把五濁，不乾淨的煩惱洗除了，自然就與佛同等，證到清淨的法身。

天天是母親節，要盡孝道；
天天是佛誕節，要感恩；
天天是慈濟日，就是要精進。
我們懂事、懂理，更重要的是要身體力行。

佛恩 親恩 眾生恩

提到母親節就會讓人想到代表母愛的康乃馨，週六靜思中文班的小朋友在老師的指導下，親手為媽媽做出一朵朵代表感恩的紙胸花。母親節前夕，北岸中風協會的志工也貼心的準備了鮮花，一一向中風菩薩媽媽們獻上真誠祝福。

今年慈濟成立四十八周年，全球慈濟人在同一天以浴佛淨心，迎接一年一度佛誕日、母親節、全球慈濟日三節合一的活動。紐西蘭分會師兄師姊用心呈現浴佛法會。佈置組利用搭建環保站剩下的零碎木料做為浴佛台的底座。大廳一層樓高的立體富福竹筒區代表「小錢行大善」的慈濟精神。菩薩招生區、環保酵素和竹筒歲月推廣區，還有當天的午齋備料等等，也早已準備就緒。

◎ 菩薩雲來集

五月十一日上午十時不到，會眾在暖暖的秋陽中來到靜思堂。十二位可愛的慈幼和慈青為親愛的媽媽們獻上手製的康乃馨，一聲聲「母親節快樂！」為今天的活動揭開序幕。台北經濟文化辦事處吳懷健副處長，周志堅組長，劉敏如秘書一起出席，中風協會志工點的老菩薩們、接受食物包關懷的低收入家庭也應邀參與。

◎ 浴佛滌心垢

十時三十分，會眾依序淨手入場。紐西蘭和臺灣時差四小時，透過連線和花蓮的心靈故鄉於台灣時間上午七時同步進行浴佛盛會，花蓮靜思堂莊嚴攝心的氣氛，經由螢幕傳遞給現場四百一十人。在智修法師與定慧法師的帶領下，浴佛典禮於《爐香讚》的虔誠唱誦中開始。二十四位獻燈燭、香湯、香花人員莊嚴入場。《讚佛偈》後，大眾以懷想佛恩、感念親恩、回向眾生恩的恭敬心，進行浴佛儀式。

「禮佛足、接花香、祝福吉祥。」浴佛台前，年輕的媽媽慈愛的牽著稚兒的小手浴佛；許多長者在兒女陪伴下參加浴佛，也看到信仰不同宗教的人抱持清淨心，來到宇宙大覺者前合十致敬。

浴佛典禮最後全體《誠心祈三願》：「我們一起祈禱用至誠心情，我們一起發願用開闊胸襟，把我們祈願直達天聽，將我們悲懷上契佛心，我們的祈禱千萬聲……」。歌聲配合全球慈濟人愛灑人間，呵護地球的畫面。感人肺腑的場面，發自內心的誠心祈願，感動了在場的所有人。有一位老先生感動得熱淚盈眶，兩次不得不默默的用手帕拭去流下的眼淚。

除了主場的佛堂之外，分會也設有博愛座區，給不便久站或者使用輪椅、嬰兒車的來賓，藉著同步轉播和現場的志工帶動，虔誠莊嚴不打折，讓人人都可以參與殊勝的浴佛典禮。十二時左右，浴佛典禮圓滿結束，分會準備了吉祥吊飾和美味素齋與大家結緣 。

◎ 歡喜做志工

來自馬來西亞的邱碧娟師姊於去年十一月，因耳朵聽神經腫瘤開刀，而結識了同病相惜的慈濟志工鍾寶瑩師姊。她在手術後三個月，身體恢復健康後，在師兄師姊的接引下，履行手術時的發願-做志工。在中風協會志工點服務，碧娟師姊見苦知福的說：「在慈濟的帶領之下，我可以做到更好。特別是對一些身體有殘缺的人，我希望可以給他們多一點的幫助和愛。」與先生邱天貴師兄一起參加今天的浴佛，她為自己感到慶幸，因為感恩生命有了重新來過的機會。

菩薩招生區有一位紐西蘭籍志工琳達威廉絲女士，從浴佛活動開始到結束，她堅守崗位認真的向會眾介紹慈濟。她是奧克蘭醫管局負責追蹤中風病人居家狀況的聯絡人，因為工作而結識了在中風協會服務的慈濟志工，自從和慈濟結緣以來，每一次慈濟的活動都能見到她的身影和開朗笑聲。去年因不慎跌倒手臂嚴重骨折，讓她決定要退休，但是慈濟無國界無宗教的大愛，和對社區的無私奉獻早已深深的感動了她，今天琳達穿上了慈濟的灰衣志工服來到分會做志工，決定把「慈濟志工」放進她退而不休的生涯規劃之中。

【撰文／攝影　人文真善美】

善念滿人間

五月是一個溫馨感恩的時節，慈濟紐西蘭分會舉辦了隆重的佛誕節、母親節、全球慈濟日三節合一的浴佛大典，看著大愛台來自全世界三十九個國家地區，同時舉辦此項浴佛盛會，不分宗教種族同為社會祈福消災，這份愛的力量無窮大，將愛和助人的信念傳達到世界上每一個需要關懷的角落。

慈濟中文班的小朋友非常幸運，每年都可以參與浴佛盛會，大家井然有序一一列隊浴佛，隨著一聲聲「禮佛足、接花香、祝福吉祥」虔誠善念佈滿人間，上達諸佛聽，發心同為社會祈福祝願，希望大家都能學習佛陀的精神，清淨身心，只要心能淨化，人就能淨化，社會自然就會平靜詳和。

除此之外，因應母親節的到來，師姑們不辭辛勞為小朋友準備了製作康乃馨素材(花瓣、樹枝、葉片……)，讓學生們很快捏出一朵朵滿載愛的康乃馨，小朋友用巧手慧心送給敬愛偉大的媽媽，以表達感恩之心，相信所有的媽媽們一定都能感受到寶貝暖呼呼的心意。

【撰文／歐妙玲】

雅心浴佛

星期六早上佛堂傳來「右腳、左腳、右腳……」的聲音，原來十位靜思中文班的小朋友起個早來到分會，在老師和師姑的指導下，練習獻燈燭、花、果的浴佛彩排，男孩們精神奕奕，女孩們紮著二條可愛的辮子，恬靜儒雅展現慈濟小菩薩的禮儀之美。

上午十一時，一百三十位靜思中文班的學生淨手參加浴佛典禮。首先蔡嬌蘭師姊告訴小朋友淨手的意義是承接佛陀的心香、法香、德香，並解釋慈濟三節合一的含意。當問到佛誕日是誰的生日時，小小班的男孩認真確定的說：「釋迦牟尼佛」。慈青涂君曄用英文為小朋友說浴佛節的由來，二千五百年前的一位印度王子因悲憫眾生，所以離開皇宮和舒適的生活，決定要幫助窮苦的人，最後覺悟成佛的故事。嬌蘭師姊鼓勵大家用素食護生愛地球，一張張小臉專注的聆聽，彷彿看到佛陀的慈悲愛心，正一點一滴的灌溉著這群純真的孩子們。

「靜寂清澄，志玄虛漠……」樂聲響起，負責獻供的小朋友雖然才練習了短短的時間，但有心就不難，他們莊嚴的進場，讓一旁參與的家長感動不已。班媽媽王志花師姊的女兒翁立恩就讀和氣班，今天她排在隊伍的最後一個，認真讀書的她，連走路也認真，雖然她說：「我好緊張。」但能參與她真的很高興呢！

站在一旁的志花師姊，她的心也跟著女兒的腳步，一步一步走向浴佛台前。映著滿室佛光她思念遠在家鄉的母親；看到眼前這一群用純潔心靈禮敬佛陀的孩子，她感恩佛祖的寬容和慈愛；想到全球慈濟人無私無國界的為眾生付出，她感動這有情的大愛天地。

各年級的學生在老師和慈青的陪伴下進行浴佛儀式，小手輕輕的放進淨水盤中，然後把菩薩賜予的香花和祝福緊緊的握在手心裡。問學生今天佛陀教導你什麼呢？慧黠的孩子說：「對人要有愛心。」浴佛典禮在《誠心祈三願》聲中圓滿結束。

【撰文／攝影　人文真善美】

付出的福氣

星期六風和日麗天氣晴朗，早上才剛舉辦靜思中文班浴佛典禮的佛堂，在短短的時間內，馬上轉換佈置成為社區志工茶會的會場。下午二時，會所喜氣洋洋充滿笑聲和問候話語，因為奧克蘭地區的八十多位社區志工回娘家了。

平時默默付出的志工們難得齊集佛堂，圍坐在精心佈置的小圓桌旁。在分會執行長陳美玉師姊致詞開場後，播放慈濟人的精神道糧《上人開示》。隨後，師兄師姊踩著優雅的步伐，真誠奉上慈濟小葉紅茶，以一杯茶飲表達無限的心意。《感恩、尊重、愛》手語歌曲更是點出今天茶會的主題。在主持人張麗禎師姊的介紹下，播放志工身影回顧，觀賞著一年來在各志工點與菩薩們互動的影像，也讓大家了解社區志工平常是如何的用心付出。

「我到慈濟做志工，是因為可以跟各位長輩學習。」全場年齡最長的紀珍聰師兄幽默的分享，讓全場笑聲不斷。環保站的資源分類工作讓近八十歲的紀爸爸，銀髮歲月過得充實不寂寞：「來這裡和大家交朋友聊聊天，都忘記自己是幾歲了，我永遠都七十歲啦！」大家給他滿堂賀彩做為祝福，祝老人家歡喜健康呷百二。

從紐西蘭分會成立之初，林振隆師兄和同修郭惠如師姊積極投入社區志工的行列，一做就是快要十四年了。他們謹記上人教誨：「做就對了。」振隆師兄客氣的說：「我都是跟著我家師姊走這條志工的路啦！」問他們兩人如何歡喜做志工呢？惠如師姊說：「我們互相扶持，最主要在做志工時，和老菩薩的互動讓我們真的很高興。」

東區帕庫朗加社區關懷協會志工點的張　珊師姊很高興自己有付出的機會，她說：「能做就是健康。」該志工點推動素食行之有年，也得到老菩薩的全力支持，看到大家響應吃素愛地球，志工們做起事來更有信心。

從印尼隻身來到紐西蘭工作的克麗絲丁，來紐西蘭之前並不知道慈濟這個團體。在師姊的接引下，到中區格蘭因的司社區關懷協會志工點服務，年輕的她做事積極人緣好，大家也給予她滿滿的愛，偶爾思鄉之情潰堤時，慈濟家人總會張開雙手，成為她安全的避風港。她說：「從我認識慈濟後，師兄師姊對我的照顧，讓我的生命有了改變，在我工作之餘還有付出的機會，謝謝慈濟，也祝福慈濟。」

「帶著歡喜心做志工」的北區鐘春枝師姊，在北岸中風協會志工點服務。她感恩負責窗口的王文欣師姊，把志工們的心緊緊的連在一起。該志工點有近五十位老菩薩參與，志工一週一次除了陪伴關懷、打室內草地保齡球，今年開始提供素食午餐，還有靜思語分享，老菩薩們樣樣都喜歡，因為每一樣都有志工滿滿的愛心。

難得共聚一堂的畫面，笑聲中帶著感動的淚水，彼此分享著付出的心得，手牽著手唱著慈濟歌曲《一家人》，場面溫馨感人。下午三時茶會結束後，大家依依不捨，互相擁抱。正如歌曲中唱道：「因為我們是一家人，分擔分享，彼此的人生。」大家相約攜手同心，慈濟菩薩道歡喜同行。

【撰文／葉鳳儀　攝影／李建中】

粽葉飄香

分會五月的素食烹飪班教學——慈濟醫院獨家食譜的「小米粽」，受到大家的歡迎。學員鄧光娟師姊說：「粽子裡多加了小米，很清香！」小巧玲瓏的一口粽，預告著端午佳節即將來臨。

一九八八年紐西蘭政府移民政策開放，那時候不論是為了給孩子較好的成長環境，或是想要追尋理想中的家園，許多人遠離故鄉來到這一片美麗的土地。當二〇〇〇年紐西蘭分會成立後，這裡成了許多華裔人士心靈的歸屬，「家」就此而生。

華人一年三節的節慶食品中，以粽子最具特色，造形特殊和香氣獨特。尤其這幾年來，紐西蘭分會的五穀粽和花生粽，就是讓人無法忘記的好味道，營養的五穀粽裡有糯米、黑糯米、薏仁、眉豆、花生，包裹著芋頭、香菇、麵輪和素火腿，料多味美又營養。

從五月二十五日開始，志工紛紛回到慈濟大家庭，歡聚一堂。有人從海外回來，有人暫時放下手邊的工作，法親們一起準備義賣愛心粽，團圓過佳節。特別回來過端午的陳淑卿師姊，再度和大家一起攜手付出，掩不住回家的那份喜悅的說：「很高興要用愛心和會眾結這份好緣。」

志工接力賽開跑了！清洗鍋爐、整理粽葉、切洗備料，每個環節大家用心不馬虎。第一天的備料工作，來了二十多位志工參與，順利完成進度，讓香積幹事陳麗屏師姊鬆了一口氣，對後續的工作更有信心。

廚房裡粗重的炒米工作有師兄們承擔，包粽子的細活巧勁就由師姊們加油努力。爐上唧唧作響的快鍋，孫靜鄉師姊提醒著煮粽子的火候時間是關鍵，蔡麗娜師姊克服對快鍋的恐懼，分秒不敢耽擱，為粽子的成敗做最後的把關。熱騰騰的粽子出爐了，負責起鍋的黃博偉師兄一手撈起粽子，冬天裡看著一道道白色充滿竹葉香的蒸氣，這也是一種幸福哦！

包粽子的過程繁瑣，但沒人說累，因為付出而歡喜。在將近一百人次志工的努力下，四天做出二千六百多個粽子，會眾們口耳相傳說讚，買氣直直上衝破表。慈濟就像粽繩的繩頭，把志工們的心緊緊的兜在一起，一串串粽子越飽滿，繩頭就越紮實有力。願以眾人這股力量，廣招人間菩薩，謹記初心不懈怠。

【撰文／攝影　人文真善美】

喬意絲媽媽的離別茶會

八十六歲的老志工喬意絲，五月十二日要啟程到澳洲女兒家安享晚年，大家為這位紐西蘭媽媽在母親節當天下午舉辦離別茶會。

回想起十多年前，她在分會的第一個志工點（東區中風協會）認識了慈濟人，當時許多人抱持著懷疑的態度，看著這一群不請自來的佛教志工，心想：「你們是不是要來傳教的？」但唯有喬意絲從一開始就相信著慈濟人的大愛，並用善意溫暖的回應著。

當師姊問她願不願意加入慈濟成為會員時？信仰天主教的她停了幾秒鐘之後，然後點頭答應，喬意絲說佛教和天主教的教義相同，都是鼓勵人們胸懷大愛，行善助人，但慈濟人在證嚴上人的教導下，把這份佛教精神落實人間。她感動的發願如果有來世，願成為一位佛教徒，生生世世走在菩薩道上。

茶會上，謝麗娜師姊悠悠的述說著喬意絲的生命故事，曾經接二連三的無常，讓她在三個月期間，遭受喪偶之痛和兒女離家遠居的無奈。個性內向含蓄的她在一旁聽著自己的故事，笑看一切過往雲煙。獨居的她接受師兄師姊的關懷和陪伴，並像媽媽一樣的愛著分會裡的每一個人，喬意絲用濃濃的英國腔調幸福的說著：「我在慈濟有好多兒女，他們會帶我去看病、定期購買日常用品，帶我出去吃飯，陪我聊天散心，真的很感恩哦！」在她的眼裡，每一個慈濟人都是獨一無二，無法比擬的，十多年來，她常常說的一句話：「在慈濟世界裡沒有壞人。」

茶會上播放喬意絲曾參與的活動身影，大家開心的和她一起走進時光隧道，每一幕都是滿滿的溫暖。天下沒有不散的宴席，師兄師姊用手語歌《母親的手》、英文老歌《但願是我》和一個甜蜜的蛋糕，真誠的祝福她幸福快樂。

最後大家一一上前和她道別，熟悉的臉孔，一樣的擁抱，但多了一分離別的感傷。喬意絲離情依依的說：「謝謝你們，我會永遠記得你們。」

【撰文／張麗禎　攝影／鄭愛霖　李建中】

大愛的種籽

今年慈濟的浴佛節活動是在五月十一日上午舉行，我帶著年邁的父母親和妹妹，以及剛從雪梨搬來漢彌頓的姪女，一同出席一年一度的佛誕盛典。走進會所看見慈濟志工們已站在門口恭迎，並致上消毒液淨手。

如果我沒有記錯的話，讓來賓們消毒淨手應該是今年的新措施，這在正值深秋的南半球，對開始進入感冒好發期的紐西蘭而言是十分必要的，雙手消毒的措施雖然只是一個很小的環節，卻彰顯出志工辦事的細心及顧慮周詳。

儀式中，來賓們分左右兩區站立，觀看螢幕上同步轉播的畫面。這對肢障的我以及八旬的雙親而言，長久站立是十分辛苦的事。這時志工們體貼的搬來椅子給我們坐，讓我們感到很窩心，而且讓老人家們覺得很受尊重。

和花蓮精舍連線轉播告一段落後，來賓分別由左右兩邊出列走向中央，兩兩來到佛前，淨手之後「禮佛足、接花香、祝福吉祥。」完成後回到原來位置。儀式莊嚴卻不失溫馨，在沾了淨水領過香花的那一刻，我有一種清涼自在的感覺，內心十分平

靜，彷彿經過了一番洗滌，我想浴佛的功德就是讓我們能去除心中的垢污、煩惱、執著。

當天也是一年一度的母親節，在浴佛儀式結束後，幾位靜思中文班的小朋友們跪在他們的母親面前，獻上鮮花及祝福時，我看到有的媽媽們眼裡泛著淚光，而在一旁觀禮的人也為這感人的畫面而動容。孝道一直是中華文化中十分重要的一環，志工利用各種機會教導在海外成長的炎黃子孫們「孝親」這個課題，他們為此所付出的心血及努力，真是令人感佩。

漢彌頓的華人不多，而來自台灣的僑胞們更是愈來愈少，在十分有限的人力和物力下，慈濟志工仍能持續舉辦各項淨化人心、端正風氣的活動，誠屬不易。此外，在中文教學，社區服務，急難救助等方面，也都可以看到他們付出的身影。

我並非慈濟人，但是當我看到志工為了宏揚慈濟大愛精神，到處奔走犧牲奉獻時，我不由自主地會想抽些時間，跟隨他們的腳步，為社區略盡棉薄之力。我相信未來會有更多的人，受到慈濟人的感召而加入行列。在此祝福慈濟大愛的種籽，在世界各個角落生根發芽，開出慈愛的花朵，化解眾生的惡念，讓平安吉祥滿人間。

【撰文／梁妙明　攝影／黃學禮】

志工約翰

二〇〇四年紐西蘭籍約翰先生看到報紙，知道慈濟有週年慶活動很想來參加。後來因忘了時間而錯過機會，他心中老是覺得很遺憾，於是按著地址親自來到分會。在志工的接引下，平時靠著退休金簡樸過生活的約翰，不但成為每月固定捐愛心款的會員，還以八十二歲的高齡成為分會最年長的志工。

每星期一和星期三是他在分會做志工的日子，摺疊餐紙巾、掃掃地、擦擦桌椅之外，有時在後花園修剪小盆景，為植物澆澆水。儘管做的都是些輕微的小事，但他都是很用心的默默付出，八年多來從不輕言請假或缺席。

今年已經九十歲的約翰，因為是早產兒有先天性氣喘所以肺功能較弱。步入老年後，僵直性脊椎炎讓他的身體變得彎曲，背駝的連走路都受到影響。但是獨居的他總是開朗幽默，帶給大家無限的歡笑。約翰常說：「我總是在想，我還可以為別人做什麼？」於是他熱心的參與分會的各項活動，街頭募款、全國難民捐贈、學校捐書、關懷獨居老人、推廣環保、耶誕慰訪等等，不空過時日把握每分每秒，充分的發揮了身體的使用權。

分會每年舉辦的新春感恩祝福會，是約翰最喜歡參與的活動之一。他雙手合十的祝福上人身體健康！並說：「新春感恩祝福會好像一股清澈的暖流，緩緩沁入人心，讓人有種很特別的感覺，實在是很難用言語來形容。」約翰很珍惜上人送的福慧紅包，並把歷年來得到的祝福，都整齊的排列在玻璃展示櫃裡。一直以上人為心靈導師的他，很佩服上人以佛法帶領慈濟人走菩薩道的志向。

二〇一三年約翰很高興的參與《父母恩重難報經》的演繹，深深覺得這是自己一生中難得的機會，所以每週六下午都可看到他準時練習的身影。二〇一四年一月九日是約翰九十歲的生日，在師兄師姊為他舉辦的小小生日餐會上，約翰吹完蠟燭滿心感恩的說：從來沒想到自己在晚年，能有慈濟大家庭的照顧與關懷，真是幸福快樂啊！(志工們定期陪伴約翰作身體健康檢查，數次陪伴到醫院進行眼球手術，還有平日的居家關懷。)

【撰文／王萍　攝影／李建中】

感恩的日子

感恩的心
隨著小菩薩們的腳步
循循向前恭敬地禮佛獻佛
一次又一次恬靜愉快地隨著
莊嚴的佛樂和師姊們的溫言鼓勵複習！

感動的心
隨著小小菩薩們的有序入堂
乖巧聆聽與善知浴佛節母親節慈濟日
一棵又一棵待發慈心的樹苗
灑滿整室的佛光和柔美的人性呀！

當師姊溫慈地讚頌捨己的母愛
我何嘗不疼思遠在家鄉的母親
當每一位小小心靈奉獻真摯純潔予佛
我何嘗不思恩佛祖的寬容和慈愛
當歌頌慈濟人無私無國界地施予
我何嘗不感動萬千這個大愛的天地

感恩的日子：
感恩昨日
我能享受種種的關愛和磨練
感恩今日
我僅能施于小愛給四個天真的寶貝們
感恩明日
我會逐步學習慈濟大愛的精神

【撰文／王志花　攝影／李建中】

銀髮圓舞曲

我與慈濟師兄師姊一起來到漢彌頓的希爾達羅斯老人院，今天訪視的是年紀較大或需特別照顧的單位。因為我是第一次參與，不知能幫上甚麼忙，故去之前先於佛前祈求，希望能有機會服務那些老人。

師兄師姊用心的準備，老人家能做的健身操及英文老歌，這些老人年紀真的很大！有個老人有點失智，手上抱著一個洋娃娃，還餵它喝茶；另外有個老人不願動，只是閉著眼昏睡；但大部分的長者都願意跟著動一動，也一起唱著懷念的老歌。

當我們陪著長者做手部運動時，就把她們當作是自己的媽媽或婆婆，畢竟遠在海外，無法陪伴自己的父母，移情於這些長者身上，便能很快的融入與他們互動。帶他們搓熱手摸揉臉時，我也將手搓熱地去敷老人家的臉頰，有一位老人還頑皮地呼嚕呼嚕叫，像小孩一樣，真是可愛！

隨後播放英文老歌並帶動唱，也邀請老人家一起跳舞。起初他們有點靦腆，慢慢地才願意出來，到後來有一位婆婆跟我跳了三首歌，還站著等下一曲，問她是否歡喜跳舞，她淺淺的說：「離上一次跳舞，已經是很久很久以前的事了！」看著她似有所思的，猜想這背後一定有著難忘的記憶，這表情令我覺得很捨不得。

其實跟老人跳舞，像是緩慢的踱步般，主要希望他們願意動一動。在帶他們的過程中，還要注意安全、速度及平衡，我其實是很緊張的，但是一想到他們的年紀，心想或許這次是我最後一次看到他們，所以我就努力以赴的逗他們開心…

要離開時，才看到交誼廳的另一端，有幾位長者是沒表情，無法動彈的半躺在那裏，讓人看了很不捨！我祈求上天讓她不要太苦！也希望自己老了，能像我媽媽及婆婆一樣有福報，還能走能動！下一次再來老人院時，我想早一點到，先跟長者們說說話，不管他們有無意識，可以在他們耳邊輕聲說些鼓勵的話。殘燭晚年最怕的是對生命「沒希望」，更怕的是心中有「瞋與怨」，在不捨之餘，我能為他們做的似乎只有這些。

這是一次豐富之行，本來以為是來服務付出，沒想到自己的收穫更多。看到他們想著這也是未來的我！故多珍惜現在，也不要害怕未來。今天來老人院對我來說是一種練習，讓自己認識年老百態，為自己做好了準備，所以還得謝謝這些長者的示現，讓我能開始準備「老」！

另一個收穫就是有機會讓我懂得待人著想，學習「慈」與「悲」，不論是從長者或是從同行的師兄師姊行儀中，在在都是學習之處，所以我非常歡喜這次的老人院之行。回家後，我馬上拿起電話打回台灣說聲：「媽媽，你今天過得如何？」

※※※　※※※　※※※　※※※

再次來到希爾達羅斯老人院當志工，第一次看到一對老夫妻進來跳舞，院方照護人員趕快拿出相機拍照，直呼少見！這對夫妻看來感情很好，丈夫有點失智，妻子應該是為了陪他而住在這裡，從她看著先生的眼神，就知道她很愛他！

我們前半段會帶動大家做運動操（手部拍打動作），後半段唱英文老歌，志工引導老人家唱，有時鼓勵他們跳舞運動。我上次帶一位九十四歲的婆婆跳舞，我鼓勵著她說：「希望我到你這年齡時，也能像妳一樣能走能動哦！」當我說這話時，婆婆的眼睛發亮了，似乎生活變得更有希望！老人家也是需要被鼓勵的！

有時她們坐著，讓我輕輕拉著手隨音樂擺動，我請她們想像著自己在參加舞會，因為想像力是可以超出身體的限制。上週我還跟一位糖尿病截肢的老人跳快舞噢！但昨天看到這對老夫妻一起跳舞，更令我動容，夫妻啊！能像他們彼此珍惜的話，夫復何求！

當志工對我而言，不是「付出」，是得到的更多，所以當志工真的很歡喜噢！與你分享！

【撰文／林惠娘】

慈心濟世 大愛無疆

在奧克蘭南區坐落著一處清新雅緻的院落，門口的標牌上寫著「佛教慈濟慈善實業基金會新西蘭分會」。這兒就是慈濟，奧克蘭市政府組織社區文化之旅和環保之旅必到的地方。

說起與慈濟的淵源，還要回溯到一九九六年在北京讀書的時節，有朋友贈送一本《靜思語》。這才知道台灣有一位證嚴法師，更被書中恬淡自然的言語所打動，使人不知不覺間心地平靜下來。二〇〇三年來到新西蘭，在寄宿家庭能看到慈濟大愛電視台，經常沉醉於那悠遠的暮鼓晨鐘，傾聽法師春風化雨似的開示。

不知多少次開車經過慈濟分會，卻一直不曾鼓起勇氣走進這個充滿靈氣和莊嚴的殿堂，直到二〇一三年九月，筆者在市政府組織四十五名工作人員，對奧克蘭市東區和南區參訪宗教文化團體，才得機會與慈濟接觸。

進入慈濟，帶來的是心靈上的震撼。更令人感動的慈濟人的奉獻精神和動人事蹟。身著藍白制服的志工，顯得乾淨利落，清純的歌聲使每一位來訪者感到親切溫暖。大廳整潔明亮，圖書室資料琳瑯滿目，每一個角落都透著專業的氣質。

從新西蘭分會創建之日起，慈濟立足本地，服務社區，無論是基督城抗震救災，還是在社區幫助貧困居民，都有慈濟人辛勤工作的身影。在天災面前，慈濟人不僅僅身體力行，傾其所有投入工作，更可貴的是為受災人民送去了關懷和安慰。奧克蘭南區不少居民生活貧困，慈濟自籌資金組織食品衣物，定期發放到需要的民眾手中。每當看到這樣感人的場景，慨嘆之餘，心裡總會想，慈善不在於一擲千金，而在於點滴成海，常行不懈。

慈濟的環保志業做得有聲有色。我們參觀了慈濟的環保站，這裡從回收、修理、組裝、再利用、循環再生，到接受參訪，普及環保知識，環環相扣，自成規模。志工展示了幾件柔軟溫暖的毛毯，倘若不告訴我們，絕對想像不出這是用廢舊塑料瓶為原料，分解加工製作而成的。

慈濟起源於台灣，遵循大慈大悲的佛家經訓，秉持證嚴法師的大愛精神，善行遍布全球，讓無數大眾受益於慈濟的功德，並因此也加入到慈濟人的隊伍中來。在新西蘭，慈濟默默付出，越來越得到本地社會的讚譽，無形間也為海外華人社會樹立起正面積極的形象。

在與慈濟幾位志工的談話中，大家共同的感想是，當今世界一方面是經濟發展，卻物欲橫流，人們失去道德信仰；一方面是貧富差距懸殊，數億人口不得溫飽，地球環境遭到巨大破壞。對此我們能改變什麼，能做到什麼？

證嚴法師教導說：「我們要做好社會的環保，也要做好內心的環保。」或許我們的力量有限，但是願意從自身做起，不以善小而不為，同時影響越來越多的人，返璞歸真，共同努力。祝福慈濟！

【撰文／李永杰　攝影／張元聰】

给證嚴上人的信

敬愛的 證嚴上人您好：

我是竇萍萍，家住台灣南投市，很冒昧寫這封信給您，這封信應該在一年前就應該轉寄給您，經歷一年時間撫平情緒後，終於寫了這封感恩的信。

二〇一三年三月十五日，我們家經歷一場生離死別的事，我的小妹菁菁在紐西蘭意外感染嗜肉性肌膜炎。接到醫院發出的病危通知，三月十六日我與大姐薇薇緊急趕到紐西蘭，一切來得太突然，我們沒有時間反應與面對，更不知道該找誰幫忙，出發前我們試著與台灣慈濟聯絡，希望能得到紐西蘭當地慈濟的支援。

當時妹妹在紐西蘭尼爾森醫院的情況非常危急，我與大姐陪同妹妹於三月十九日轉至威靈頓醫院，因當地通話的限制，一直到抵達威靈頓時，在奧克蘭的紐西蘭分會師姑才與我們聯繫上。師姑師伯們非常擔心我們的狀況，紐西蘭天氣與台灣天氣剛好相反，我們並沒有準備保暖冬衣，師姑師伯們緊急寄了保暖衣物與泡麵讓我們應急，並表示要從奧克蘭飛到威靈頓探望陪伴我們。三月二十五日妹妹的情況並沒有好轉，醫院再度緊急將她轉送奧克蘭醫院。

這段時間，每家醫院不斷發出病危通知，我們不敢讓爸媽知道妹妹的實際情形，加上語言不通無法確切了解妹妹狀況，我與大姐的精神壓力非常大。抵達奧克蘭醫院的隔天，在加護病房門口看到師姑們，當下整個緊繃情緒完全放下，師姑們準備二個熱騰騰的便當，知道我們一定沒有吃飯。當天請師姑們幫忙協助我們找住的地方，有了師姑師伯們的幫助，讓我與大姐心情安定了不少。

在奧克蘭待了一個月的時間，期間我們寄住在張文德師伯家，師伯夫婦非常包容我們，不介意我們是外人，讓我們在他家吃住自由。早上替我與大姐準備早餐，文德師伯會帶我們趕第一班火車，趕上早上醫生巡病房的時間，晚上謝麗娜師姑夫婦會在火車站等我與大姐，送我們回到文德師伯家，以確保我們的安全。

每天中午分會的師姑師伯們會輪流送便當到醫院，同時也會為我們加油打氣。師姑師伯們是我們最大的精神支柱，有菩薩的加持與大家的祈禱，妹妹病情逐漸好轉，我們於四月二十五日回到台灣，雖然病痛造成傷疤，但是全家都很感恩。

二〇一四年四月七日，我們全家要與紐西蘭分會的師姑師伯們在台灣見面，雖然事隔一年心中還是激動，非常感激當時向我們伸出援手的人，要感謝的人太多太多無法一一答謝，師姑師伯們告訴我們，要把這份大愛繼續傳送下去，我相信我們會做到，且做得更好。

竇薇薇/竇萍萍/竇菁菁　敬上

【撰文／竇萍萍　攝影／張文德】

迎新會

紐西蘭慈青於二〇一四年的第一個活動——迎新會，在一個風和日麗的秋天下午開始了！有別於往年迎新會都在會所，為了吸引更多大學生參與，今年慈青幹部們特別選在離大學相隔不遠的奧克蘭中央公園舉行。

三月八日一大早，慈青幹部們便準備桌椅、關卡器材，搬運帳篷到公園內規畫場地。這麼多年來第一次在戶外舉辦大型迎新會，雖然戰戰兢兢，但夥伴們更是發揮團隊精神，主動互相幫忙，興奮之情喜形於色。

在慈青夥伴們陸續報到後，主持人吳鼎中、涂皓中帶著大家玩起破冰遊戲「素食拳」。分成兩隊的慈青看見隊友和對手比賽做出「鳳梨」、「花椰菜」、「豆腐」等不同的動作，均捧腹大笑，氣氛頓時熱絡起來。

接著，慈青同學們被分成兩大隊，跑四個關卡。每個關卡都介紹不同的慈濟、慈青活動。在「手語」關，配合今年三月主題「環保」，關主許雅涵教英文版的「一個乾淨的地球」。有些夥伴們第一次接觸手語，專心地看著關主一字一句照著比，透過手語教學，雅涵也解釋在國際賑災時，手語是非常重要的溝通橋樑，在愛灑現場的手語表演讓不同語言背景的災民感受到慈濟人的關懷與愛心。

而「老人院」關則希望讓慈青夥伴們了解老人院慰訪的活動，讓大家有機會去體會其中的意義與樂趣。關主黃詠仁首先分享自己第一次去老人院的經驗，讓沒去過的夥伴們了解。接著，同學們分成小組討論，我們慈青如何可以在老人院帶來歡樂、陪伴老菩薩。而兩位關主則戴著假髮裝成老人與夥伴們互動。在有限的討論時間內，同學們想出五花八門的小活動；有的人以簡單的動作演出膾炙人口的電影：鐵達尼號讓老關主們猜；也有同學直接現學現賣，直接表演上一關才學會的手語，以慢旋律唱「一個乾淨的地球」，讓老關主跟上步調，一起比。年輕人的創意和活力讓「老人院」關充滿了歡笑。

在「慈青的故事」關，夥伴們一張張傳閱慈青活動的照片，一邊聽關主吳鼎中介紹紐西蘭慈青的活動，如淨地、小學人文交流等等。在這關，夥伴們有更多的時間詳細的自我介紹，進而發現彼此有許多相同的嗜好，如打球，看連續劇等等。鼎中趁機問大家「為什麼要來慈青？」或許每個人的理由都不一樣：想幫助更多人；或只是想多交朋友，都沒有關係。只要肯善用閒暇時間付出，就會有收穫。

走進「慈濟的故事」關卡內，映入眼簾的是慈濟四大八印的海報。許多初次參加活動的同學們目不轉睛地看著關主涂君曄生動地介紹慈濟的故事。由竹筒歲月介紹慈濟緣起，接到紐西蘭慈濟人帶動的健康檢查、捐血活動等等。聽到君曄解釋慈濟的精神是鼓勵人人做個手心向下、付出無所求的人，大家更是頻頻點頭。

遊戲中大家笑聲不斷，合作無間，而君曄也在最後勉勵夥伴們，即使我們沒有辦法真的去協助國際賑災，只要能同心協力多付出一點點愛心，在我們所處的地方，如同去慰問老人院裡的老爺爺、老奶奶，小小的愛心匯聚一起也能有大大的不同。

最後，天色逐漸轉暗，大家追著陽光轉移陣地到隔壁的草皮。即便晚風帶來些許寒意，晚餐前同學們還是站直身子大聲祈禱，之後再享用好吃的炒麵、炒飯。慈青蔣鏐欽表示，在迎新會他更了解慈濟和慈青所做的事，覺得很有意義、很開心，下次有活動他一定會參加！

這次戶外迎新會透過遊戲跟關卡讓大家多認識慈濟慈青，以及更多志同道合的夥伴。希望往後的活動大家以情牽緣、以情帶動，彼此同事渡，匯聚大愛，為社會帶動善的循環。

【撰文／許雅智 攝影／李奕圻 許曉傑】

環保站 打卡讚

五月十八日這一天，紐西蘭慈青與全世界其他國家慈青一同響應「環保站打卡讚・用按讚的雙手做環保」之專案活動。雖然冬天將至，氣溫逐漸轉涼，但這天老天爺十分賞臉，大大的太陽掛在天上，風和日麗，天氣晴朗。慈青們在師姑師伯的陪伴下，一起幫正在興建的環保教育站前方的步道重新鋪連鎖磚，並協助師伯將水壓過低的雨水回收水塔架高。

早在去年初，以簡易帳篷搭起的慈濟環保站就已經啟用。這塊福田也吸引了許多志工週末一起來拆解，回收廢電器物品。但由於簡易環保站四面無牆，下雨時雨水會濺濕裡面的桌椅、器具，今年決定要重新蓋一個永久環保站建築，讓志工們不論天氣好壞，皆可以專心做環保，回收的電器及工具也可以免受風吹雨淋之苦。而環保站前方的步道也順便翻修，雨水回收水塔也順便清洗、墊高。

首先，張文德師伯先講解鋪連鎖磚的步驟。遠看環保站前方的步道上的連鎖磚井然有序，但走進仔細一看，步道表面有些凹凸不平。因此師伯帶領慈青們先將原有的連鎖磚撬開、挖起。將沙補進凹陷處補平後，再重新將連鎖磚鋪回去。慈青黃怡慈其實極度害怕昆蟲，看見磚頭挖起後裡面有蟲在爬行，不禁倒退三步。但她還是勇敢的戴上手套，拿起鐵鍬將磚塊撬起。師姑們也貼心的幫大家準備帽子，讓大家在熾熱的陽光下可以做更久。

同一時候，幾位慈青在另一邊清掃雨水回收水塔。兩年前便建好的水塔因為水壓過低，水塔裡積蓄的水並沒有辦法全部流出。而墊高後水壓增強，更多的水可以回收澆菜園裡的菜及清掃。清掃水塔其實不簡單，師伯矯健地爬上水塔將水管先鋸掉，幾位強壯的男慈青合力將水塔的蓄水桶緩緩推倒。慈青呂銘軒和慈青學長林文心輪番上陣，拿著菜瓜布及掃把爬進蓄水桶裡清洗汙垢，為了避免圓柱狀的蓄水桶滾動，其他的慈青也幫忙用身體頂住。

慈青學長林文心分享，爬進兩年沒打開的蓄水桶後，發現裡面除了有水溝味，還有葉子、羽毛等。桶壁上的頑垢很難去除，光用水沖並沖不乾淨，要使力地用掃把、菜瓜布用力刷才行。雖然很熱，衣褲也都沾上爛泥巴，但也覺得很有成就感。

今天第一次參與活動的志工，伊麗莎布朗是透過食物發放而認識慈濟。伊麗莎表示，雖然她聽不懂大家交談的中文，但是她也能理解我們需要做的事。因為住在會所附近，以前走路經過時可以看見環保站的結構逐漸成形，她也很高興能一起幫忙建設環保站。而在不久的將來，也期待能在環保站為地球付出心力。

因為全球慈青環保站打卡讚的機緣，讓慈青們在週日有機會跟師姑師伯們合心協力一起鋪連鎖磚。而香積師姑們也為了陪伴慈青，特別主動前來準備早餐及午餐，讓慈青們感動不已。這家聚般濃濃的愛與溫馨氣氛，讓慈青們在付出的舉手投足間，也蘊藏了對大地的愛與關懷。

【撰文／攝影　許雅智】

證嚴法師說故事-佛誕日

在兩千多年前，迦毘羅衛國，也是在春天，跟現在同樣的氣候。迦毘羅衛國王后摩耶夫人十月懷胎即將臨盆，全國人民非常歡喜期待，期待國家能得一聖子，將來能領導國家。古印度的民俗，女人要生產時一定要回娘家；摩耶夫人的娘家是在天辟城，車隊浩浩蕩蕩，摩耶夫人心想已經走過這麼長的路，感到很疲倦，想到也該讓車隊休息；看到藍毘尼園，是一個樹木茂盛百花叢開，可以適當休息的地方。

就叫車隊停，宮女恭恭敬敬扶著摩耶夫人，走進藍毘尼園的一棵無憂樹下休息。忽然間，摩耶夫人肚子痛，宮女馬上在那裡做臨盆準備，於是摩耶夫人在那裡產子。但是摩耶夫人的年事已高，為了讓國家有繼承人，她也是期待能為國家產下能領導國家的人；生了太子之後，摩耶夫人非常虛弱。國王獲知後，就趕緊把摩耶夫人及太子，很謹慎的接到皇宮。

當全國人民知道喜獲聖子，更是舉國歡騰，整個迦毘羅衛國城內城外都很歡喜地慶祝；有一位名叫阿私陀仙的外道教修行者，年齡很大了，知道過去、現在、未來，也很會看相，他聽到太子出世了，就很歡喜，自動到王宮向國王請求，想為太子看相。

國王很歡喜，就將太子抱出來，阿私陀仙很恭敬接過太子，很詳細的端詳太子，看著看著，忽然間這位阿須多仙修行者哭了，他哭得非常悲傷。國王看到阿私陀仙看到他的兒子後，竟然哭了，國王很著急——是不是太子有什麼不測的事？於是趕快問阿私陀仙。

阿私陀仙回答說：「國王，太子貌相具足，如果能好好領導國家，將來就是轉輪聖王，能統治天下使人民安祥和樂；由於太子有超凡的面相，很可能將來會離俗修行，他如果能修行，將是千古的聖人，將來會覺道，能利益普天下，經萬年不絕的大聖人。」

國王聽了之後，說：「既然太子相貌這麼好，為什麼你看了會這麼悲傷？」阿私陀仙就說：「恭喜是為國王，以及未來眾生。悲哀的是為我，我自己年紀這麼大了，雖然今天能親眼看到太子，但是我無法等到太子修行正果，無法聽到大覺者的說法，這是我最遺憾的。所以我很悲哀！」

國王聽了之後，就比較安心，安慰阿私陀仙後，阿私陀仙出去了。國王就趕快去跟摩耶夫人傳達阿私陀仙預言，太子未來不論在俗或離俗，都是人間最吉祥的人，摩耶夫人聽了之後很歡喜，雖然身體很微弱，但是她覺得能為國王、為國家，盡了最大的貢獻，所以對國王說，但願國王好好扶養，也建議國王要找一位能扶養兒子的夫人。

當時國王不知如何是好，看到摩耶夫人已經氣若游絲，也知道無法挽回夫人的命，但是太子由誰來扶養？摩耶夫人就對國王說：「我妹妹摩訶婆舍婆提，是最適當的人選，天生慈悲，心中的慈祥最適合扶養太子。」

後來摩耶夫人還是在萬分不捨下，在太子出生七天之後，就往生了。國王真的是心疼萬分，後來為了要扶養太子，一定要有很適當的人來扶養太子，那個時候，摩訶婆舍婆提，知道姊姊的心意，就自告奮勇，進宮扶養太子。

儘管太子的母親往生了，摩訶婆舍婆提是他的姨母，對他的疼愛並不亞於他的母親，而太子就在幸福的童年下長大的。之後他出家修行成正果，然後在印度恆河兩岸說法。佛陀的教法，僧團在印度建立起來，因為佛陀的教化是宇宙間的真理，就是大智慧、大覺者，他把教法，從印度一直到現在全世界。

【摘錄自上人開示】

靜思中文班園地

海燕風災之後

今菲律賓發生了超級颱風，有很多人受傷和死亡。災民需要乾淨的水和食物。可是因為風災的關係，水被污染了，食物也泡在水裡不能吃了。

有很多人受傷更有很多人都沒有家。可是有超過一百名的醫生來幫助他們，還有九架載滿物資的飛機抵達災區。看到新聞的時候覺得他們很可憐，所以我想要捐一些錢幫助他們。

【劉芳汝】

做該做的事情，
就是用零用錢去幫助他們。【林傳諺】
要珍惜我們所擁有的房子、食物
和親愛的家人。【蘇芷緹】
很多人找不到失去的親人，
希望他們很快的找到親人。【邱世鈺】
我很慶幸可以參加這個活動，
很溫馨很感人，眼淚都掉下來了。

【楊曉琪】

老師評語：知福、惜福、再造福，多幫人一分，就多得一分福。

參加淨地活動心得感想

星期六我們大家去撿垃圾，我的感想是不能亂丟垃圾，因為這個地球是我們大家的，如果我們亂丟垃圾這個地球會很髒，而且這個地球會生病。

如果這個地球有太多垃圾，會破壞地球的環境，所以我們大家要保護這個地球，不要讓地球生病。【林念慈】

老師評語：的確，我們若不好好愛護地球，恐怕將來吃到苦頭的就會是我們了！

我喜歡淨地活動，因為可以保護大自然，還有可以走一點路。我們揀完垃圾以後，我看一看覺得乾淨很多了。【趙珮媛】

老師評語：可以清潔環境又健身，真是一舉兩得。

浴佛節

今天我們都特別早起床，因為要到慈濟佛堂練習浴佛。師姑教我們走路，先右腳然後左腳，我們都怕會走錯。在浴佛之前，師姑和慈青大姊姊們幫女生整理頭髮綁辮子，我們全都換上白衣和藍毛衣，穿起來很暖和也很整齊。

浴佛節正式開始了，師姑告訴我們今天是為了慶祝母親節、佛陀的生日和全球慈濟日。師姑也告訴我們一個故事，關於一個在印度很有愛心的王子，他看見在他國家有很多窮苦的人，所以他決定離開皇宮和舒適的生活來幫助窮苦的人。後來，他成為一位高僧，教人佛法的道理。

到了供奉燈燭、鮮花和香湯的時候。我們跟著音樂走，右腳左腳，很緊張也很怕走錯。供奉過後，我們用虔誠的心浴佛，學習了菩薩的智慧。

浴佛結束了，我們都很開心，因為大家做的很棒。我覺得浴佛節很有意義，我們學會了對人要一直有愛心。

【翁立恩】

與地球共生息

—— 證嚴法師著

序——大海中的一滴水

放眼天下，災難如此頻仍，許多人認為這是「溫室效應」、「全球暖化」等問題所引起。其實災難的發生，是人禍在先，是人類先破壞了山林，才導致慘重的水患與土石流災情。

所謂「山林」，無林不成山，山有生機，人才能安居，只有復原山之自然生態，做好環境保護，人才能平安健康的生活在其中。而地球上的萬象萬物，都有其自然與平衡的法則——氣候乾旱時，需要雨露滋潤；天氣炎熱時，需要微風送爽……萬物共生共榮，世界才能平安。若能依順道理，自然一切如意順暢。……

我們應該要感恩地球供應資源，使我們的生命得以延續；我們要有責任為子孫保護資源，使他們能過著充足的日子。若是一再透支資源，等於是損害地球的生命，好比人的體力如果透支，就容易傷害身體，縮短壽命。環保觀念需要大力的推動，以全球六時幾億人口來說，假如光是慈濟人去做，的確好像大海中的一滴水。

不過，我們寧願做大海中的一滴水。所以我很感恩全球許許多多的環保志工，以疼惜地球的心來膚慰大地。……

要改變氣候，就要先改變人心，
宇宙的大乾坤有溫室效應，
人心的小乾坤也有「心室效應」，
你知道嗎？
你的心能影響整個宇宙。
所以我們要用「心」來愛護地球，
用雙手「膚」慰地球，
讓它康復起來，重展生機。

二〇一四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（每兩月一次）	週四	13:00~14:30
Hillsborough Communicare 中區社區關懷協會	週四	09:30~13:00
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