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

二〇一四年九月

第五十八期

開啓智慧之鑰
回歸自然純樸

目錄

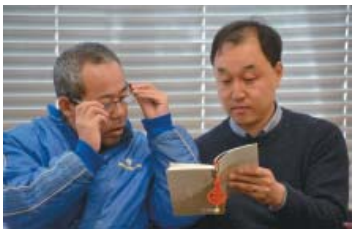
1 上人甘露法語
3 七月吉祥祈福會 人文真善美
4 歡喜吉祥齋戒護生 人文真善美
5 捐贈報導 人文真善美
6 推動新芽獎助學金—基督城 人文真善美
8 推動新芽獎助學金—奧克蘭 人文真善美
10 環保之旅 陳昭吟
11 捐贈梅菲爾德小學圖書 張麗禎
12 三高與健康 全宏昌
13 捨得 張麗禎
14 拈花微笑 王萍
14 素食八分飽 何宛岑
15 慈悲與智慧 林惠娘
15 聽見的力量 葉鳳儀
15 認識癌症 全宏昌
16 站在我身邊 鐘碧蓉
17 靜思中文班園地
18 靜思文物介紹—香積食堂
18 素食食譜
18 紐西蘭分會／漢彌頓／基督城活動表

P.3

P.5

P.6

P.10


P.13

靜思語

勇氣不可失，信心不可無，
世間沒有不能與無能的事，
只怕——不肯。

Never lose courage. Never lose faith. ,
Nothing in this world is impossible
when you are determined.

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

疼惜大地 疼惜時間

全球四大不調、氣候愈來愈極端，驚世災難不斷發生，是一大警訊。

科學家研究發現，海水暖化與融冰，使全球海平面持續上升，如此容易引發「暴潮」，危及沿海地區的安全。而美國太空總署近來也觀測到，地球已面臨缺水危機，以加州為例，連備用水源都接近乾枯。

大乾坤生態不調，是因為人類心態造成。人心「迷」——為了追求一時快感，放煙火、炮竹；為了祈求平安，燒金紙、放天燈……卻忽略了這些行為背後，隱藏著巨大危機，不但製造空氣污染、垃圾污染，更可能引發火災。

逞一時之快，不顧危險，就像《法華經》的「火宅喻」——大宅失火了，無知的孩子不但不害怕，還在裏面流連嬉戲。

人類生活仰賴天地萬物供給，應該感恩與惜福。追求享受、喜新厭舊，不斷汰換物資、消耗自然資源，都會嚴重破壞山河大地，這就是造惡業。唯有人人改變心態、改變生活習慣，才能改善地球生態。

人人應該提高警覺，日常生活要慎思——克服欲念，克勤克儉。人人自我檢點、自我節制，才能讓地球負擔少一點、對環境傷害少一些；人人愛惜物命，才能讓天地平安。地球資源有限，人人能節省消耗，就能為大地、為下一代保存資糧；將追求自我享樂的心，化為助人的行動，就能造福人間。

人人應該共福，不要共惡；彼此包容互信、付出無私大愛，就能凝聚福緣，讓人間平安少災難。

◎於一切順逆境，安忍不動

凡夫無明，習氣剛強，互爭互鬥，複製無明，使人生苦不堪。要時時自省——自己是否也是剛強難調的眾生之一？要先設法降伏自己的煩惱，才有辦法入人群，降伏眾生的無明。

芸芸眾生，各有不同習氣，彼此互動難免有愛恨情仇糾結。要自我警惕「惡來善往」——過去的惡因，現在用善緣回報。造好因、結好緣，就能日日歡喜、輕安自在；反之，以惡對惡，再造惡因、再結惡緣，就會時時苦惱，起惑造業。

修行，就是時時有慈悲心、忍辱行。要謹慎觀照自己的心行，使身、口、意不偏差，以正知正見解開人心迷惑、以身體力行拔除他人苦難。即使遭遇種種難關，也要感恩對方給予考驗；忍力若夠，自然懂得善解、包容，好不容易打開的善心門，才不會稍微一碰就關起來。

遇到逆境、惡境，要知因緣果報，不受障礙；遇到順境、善境，要起警惕心，不受誘引。面對一切善惡順逆境界，都能正向看待，心安忍不動，就能恆持初心不退轉。

七月吉祥祈福會

農曆七月齋戒月是源自佛陀在世時，七月十五日僧團了悟正法，增長智慧之佛歡喜日，又稱吉祥月、感恩月或孝親月。溯此淵源所以七月是修養自心，以善念善行報答親恩的月份。緣此，慈濟紐西蘭分會於八月十七日舉辦七月吉祥月祈福會，廣邀十方大德前來誠心發願，齋戒茹素。

◎正念度化結善緣

南半球的紐西蘭時序已冬去春來，奧克蘭陰雨多日的天氣，在龍天護法的護持下，祈福會當天轉陰為晴，讓活動順利進行。二〇一四年八月十七日上午十時，菩薩雲來集，師兄師姊熱情歡迎法親們回家。大家在靜思書軒裡等待進場，有的安靜閱讀文物，有的寒暄問候，氣氛溫馨和諧。台北經濟文化辦事處丁樂群處長、周志堅組長、劉敏如秘書也應邀出席，到場會眾共四百六十多人。

「歡迎各位今天來參加七月的祈福會……」上午十時四十分，祈福會由上智下修法師、上智下行法師、上定下慧法師和上智下果法師帶領禮佛、三問訊、唱誦《爐香讚》。二十四位師兄師姊莊嚴入場，於十二尊宇宙大覺者前，恭敬的獻上燈、果、花。

攝心的鼓聲敲響《開經偈》，三十二位師兄師姊手捧心燈虔誠禮讚。今年分會廣邀會眾入經藏。二十多年前，做過志工的詹玉嬌師姊，今年因退休再續慈濟緣。詹玉嬌師姊除了參與讀書會共修，還入經藏，並發願全心做志工。

上人闡述吉祥月的緣由和普度眾生的意義，存善心立好願，齋戒茹素，為社會人群付出才是真正的普遍度化眾生之道。接著播放「上人說故事」-兄弟異報，勸導世人多行功德，結好眾生緣，布施聚福。

◎經藏演繹德行品

三十位師兄師姊虔誠演繹《無量義經-德行品》，他們用齋戒清淨身心，深入法繹，整齊的隊形，優雅的手語，表達佛經的意涵。施立宏師兄分享：「去年我對入經藏不是很了解，演繹是用模仿的心態來進行。但是今年有薰法香，了解經文的意義，比起手語來也不再吃力，還可以和師兄們分享心得。」台上的他，演繹經藏時散發

出無限的法喜。

吳祖銘師兄任職師範大學教授，因工作和家庭分別兩地，需要台灣紐西蘭來回奔波。今年暑假，剛回奧克蘭的他，接受活動組的邀約，成為入經藏菩薩。也承擔人文真善美攝影的他，當初以為入經藏很簡單，後來發覺需全心投入，才能法入心，所以只好把攝影暫時放下，用心體悟入經藏的法喜。

◎齋戒善念敬天地

環保教育站是一個大良福田，會中播放環保志業影片，讓大家更了解分會環保站的功能和運作方式。鼓勵大家響應上人「用鼓掌的雙手做環保」，以實際行動來疼惜地球。由二十五位師兄師姊帶動全體會眾，以心香一柱《誠心齋戒》。

看了今年七月災難頻傳的影片，全球慈濟人「走在最前，做到最後」的大愛精神，撼動了社區關懷協會的歐瑞安娜女士。她立刻發願行善，請領竹筒，投下零錢，因為知道平安是多麼幸福啊！「讓我們一起為災民祈福。」祈福會中聽到這句話，歐瑞安娜感動的哭了。不同的種族，卻有同樣的善心，來自薩摩亞的她和兩位好朋友彼此鼓勵，今後要發揮愛心，灑播大愛。

最後，法師們帶領會眾佛前發願。不同信仰的感恩戶泰利培也帶著三個兒子，向宇宙大覺者虔誠致意。執行長陳美玉師姊和張文德師兄致贈結緣品，祈福會在滿滿的感恩中圓滿，同時分會準備素食午餐，吃素身體好，健康沒煩惱，邀請大家一起齋戒祈福，愛護地球。

此時，大門前的菩薩招生區，慈青們詳細的向會眾解說什麼是社區志工，並宣導環保理念。志工用廚餘果皮製成的清潔酵素，用回收的寶特瓶裝好，結果很快的就被會眾領取一空。

◎淨斯食品試吃會

下午一時三十分，靜思書軒為推廣淨斯食品舉辦了試吃會，師姊們用精舍師父研發的各種淨斯食品，製作成米糕、軟糖、餅干、堅果棒、蛋糕等，健康的食材受到大家的喜愛，吸引了大批會眾前來品嚐選購。另一端還有品茗區，慈濟三義茶園的小葉紅茶人氣十足，深受歡迎。大家圍坐在小圓桌，人手一杯茶，三五好友說慈濟，其樂融融。

上人開示普度的真義，呼籲社會大眾破除迷信，以鮮花素果及虔誠茹素，取代殺牲和燒紙錢的祭拜形式，將節省下來的資源，救助苦難的人。讓我們將慈悲心化為具體的善行，祈求天下無災無難。

【撰文／攝影　人文真善美】

歡喜吉祥齋戒護生

民間信仰的農曆七月「鬼月」，為什麼在佛教稱為吉祥月、歡喜月、報恩月呢？因為所有的出家人從四月十五日至七月十五日，在這期間修行成就圓滿，所以七月是吉祥的月份。佛看到弟子們的成就，他很高興，所以稱為佛的歡喜月。如何報父母恩呢？以佛教的說法，普天之下的長者、同輩、幼小都是我們的父母、兄弟姊妹和子女，把小愛變成大愛，才是真正對父母的感恩。

為了「導迷為正」，從二〇一〇年開始，紐西蘭分會每逢農曆七月，都會舉辦整個月的供齋活動。二〇一四年七月二十八日、八月二十四日，除了用餐前，播放上人開示和短片來宣導正信之外，透過齋戒護生、入經藏、祈福會，薰法香、讀書會共修、社區志工活動、素食講座等，讓農曆七月成為「真正的普度」。

近年來，吃素不再是老一輩的選擇，各式各樣的素食方式：宗教素、環保素、健康素也逐漸成為一種風潮。慈濟紐西蘭分會的素食健康好吃，口耳相傳有名聲，香積團隊發揮巧思，每天四菜一湯不重覆，一張張擬好的菜單，貼在廚房的牆面上，這份用心感動了會眾，紛紛熱烈響應，有人捐白米、蔬菜水果、豆腐等物資。每天各區志工輪流承擔廚房工作，用心準備推廣素食這項重要的任務。

◎福慧無量

來自大陸江西省九江市的曾新民師姊到紐西蘭探望女兒匡潔，這期間適逢齋戒月她分秒不空過，薰法香、讀書會、香積志工都有新民師姊的身影，她說：「我天天都想到分會來，吸收養分多充實自己。」目前見習培訓的她謙虛的表示，九江的慈濟志業剛剛起步一年多，四十多位當地志工在摸索中學習做慈濟。

參與今年七月吉祥祈福會的法喜感動，讓詹玉嬌師姊流下了歡喜的眼淚。能全心做志工是多麼值得令人珍惜，多年前曾經錯過慈濟因緣的她，如今「三步做一步跑。」也得到家人的全心祝福。

◎大愛無界

一場病，讓區伯富師兄和同修徐小靜師姊認識了慈濟。信仰天主教的他們，半年前退休，但無常卻跟著來到，伯富師兄中風後，在醫院的介紹下，到分會參加華人中風協會的定期聚會。慈濟不分彼此的溫暖人情味，讓他們在齋戒月期間，不但響應茹素，並成為會員和環保志工。

◎敦親睦鄰

分會的隔壁是獅子啤酒廠的物流中心，師兄師姊廣結善緣，和廠方有默契，每逢周末辦活動時，廠方便會開放停車場給慈濟使用，齋戒月慈濟人也沒忘記這位好鄰居，邀請員工到會所一起用餐，體驗素食的好處。

警衛室裡的萊依娜每天負責人員和車輛出入的安全，對慈濟人非常友善。她因工作無法離開崗哨，齋戒月期間志工每天送來素食便當，並分享齋戒護生的意義，鼓勵她和全家從一週一素開始做起，她發現手中的這一盒素食，不只是可填飽肚子的食物，而是對愛護地球的一份心意。她也把這份特別的禮物帶回家和兒女分享，希望可以改變家人的飲食習慣，讓身體更健康。

齋戒月期間許多團體和族群都來參與，有：奧克蘭七個志工點、獅子啤酒廠物流中心、同心精神健康促進社、華人婦女健康協會、中華婦女會、台灣婦女會、台灣商會、客家同鄉會，還有來自非洲史瓦濟蘭和馬拉威的小朋友等。

大家用「合心、和氣、互愛、協力」的精神圓滿齋戒月，志工三百七十四人次，總共提供三千四百零一餐。活動結束後，各區分別安排溫馨茶會，彼此感恩分享心得，希望人人身心清淨，遠離災難兵厄，世界平安吉祥。

【撰文／張麗禎　攝影／李建中】

捐贈報導

奧克蘭曼伊甸監獄靜思語

時間：二〇一四年七月一日
地點：奧克蘭曼伊甸監獄

紐西蘭全國有十七所監獄和一所感化中心，其中在奧克蘭市中心區，就有一所可容納九百六十六位男性輕刑犯(四年以下刑期)的曼伊甸監獄。今年二月二十五日，貝爾納黛特・佩雷拉女士來到分會拜訪，為了推動「受刑人改造及降低再度犯罪率」計畫，她代表承包該監獄管理業務的信佳公司，向慈濟尋求合作的可能性。

佩雷拉女士來訪當天，分會送上一本中、英、西、日四語的《靜思語典藏版》與她結緣。閱讀後，靜思語簡潔又深入的智慧法語，她深信這是治療受刑人心靈風暴的最佳良方，因此請求慈濟先提供六十本與受刑人結緣。同時，希望分會能夠提出一個可行的協助方案。

佩雷拉女士現在隨時把靜思語帶在身邊，她說：「每週小組會議的前後，我會依照當時討論事項的狀況或感觸，和長官同事們適時分享靜思語。」書裡的每一句話她都很受用，尤其是「要原諒一個無心傷害人的人，不能做一個輕易就被別人傷害的人。」

經訪視組深入了解後，四位志工應邀參加三月二十日監獄舉辦的志工開放日。當天介紹該監獄的現況、管理理念和關懷改造小組，同時開放志工與犯人面對面的交流，及參觀囚室等。

◎捐贈靜思語

七月一日是靜思語第一次走入監獄的日子，九位師兄師姊於上午九時三十分來到曼伊甸監獄捐贈《靜思語典藏版》。首先，簡單的捐贈儀式由安全組資深主管戴倫・菲洛先生代表接受。他表示：「受刑人生活在充滿罪犯、負面、暴力的另一個世界裡，如果可以讓他們接觸到不同的正面影響力，例如：《靜思語》的智慧，或者志工們的分享，希望啟發他們的善念，讓以後的人生可以順利回到正軌。」

◎分享靜思語

負責與受刑人分享靜思語的沈榮俊師兄、施立宏師兄和鄧雪燕師姊，他們在五月份已完成獄方安排的志工培訓課程。在捐贈儀式後，三位志工在佩雷拉女士的陪同下進入監獄。

靜思語放在獄中的圖書館，開放給受刑人自由閱讀，這次的靜思語分享有九位受刑人參加。由雪燕師姊介紹靜思語的由來作為開場白，並導讀其中的兩句，一是「時間可以造就人格，可以成就事業，也可以儲積功德。」二是「用智慧探討人生真義，用毅力安排人生時間。」

問大家：「平時如何利用時間？」有的自認虛度時光；有的贊同要好好的把握每一天。其中一位說他反省自己過去所做一切，為過去所做深感懺悔。他有寫信給他的受害者向對方認錯道歉。

第二句的靜思語裏面關於人生的真義是什麼，對於這個問題時，他們陷入了沉思之中。其中一位悲觀地說他已經迷失了，徹底的迷失了。另一位獄友不認同的說：「我們只是暫時的迷路，還是可以找回自己的路。」雖然各人心得不同，但大家都肯定靜思語中的智慧。

這個時候監獄管理人員通知大家，互動的時間結束了，雪燕師姊邀請他與大家分享，他說：「每個人都有良善的一面，儘管犯了錯，進了監獄，但我始終用正面的方式來肯定每一個人，鼓勵他們不氣餒，迷途知返，重塑人生。」

在告別聲中，結束一月一會的分享。祝福受刑人在靜思語的薰陶下，洗心革面，重新構築善念，建立正確的人生觀。

註：CSI是一個受刑人關懷改造實驗小組。

【撰文／張麗禎 施立宏 攝影／李建中】

推動新芽獎助學金——基督城

紐西蘭分會二〇一四年教育志業將於奧克蘭、漢彌頓、基督城，推動新芽獎助學金計劃。該計劃是爲了幫助貧困家庭和有特殊才能的學生而設立的，其中分爲學生獎助學金及學生家庭急難救助金二部份。

二〇一四年五月二十八日星期三，分會陳美玉師姊、王萍師姊、沈榮俊師兄、林振隆師兄等四位志工，搭十點的班機於中午飛抵基督城(原訂八點的班機臨時取消)。與當地志工張益源師兄、楊博翔師兄、王月秀師姊在機場會合後，隨即展開位於基督城地震災區，評級等數一到二級也就是最貧困的十一所小學和一所中學的拜訪行程。除了向校長、副校長們詳細說明新芽獎助學金計劃，也想對各學校災後的復原狀況，作進一步的瞭解。

三天的時間志工拜訪了評級等數一級的小學有五所：Wainoni School微諾尼小學、Aranui School阿蘭依小學、St.James School聖詹姆士小學、Rowley Avenus School羅利艾伯紐小學、Phillipstown School菲力普塘小學。評級等數二級的小學有六所：Avondal School雅方德小學、Bishopdale School比夏卜德小學、Linwood North School林伍德諾司小學、Linwood Avenue School林伍德艾伯紐小學、Woolston School沃司頓小學、Bamford School班福德小學。和評級等數二級的中學Linwood college林伍德中學。除了說明新芽獎助學金計劃是以幫助貧困學生或特殊才能的學生爲目的外，還和校長、副校長們分享慈濟人在基督城災後的賑災發放、冬令發放、學校愛心午餐、熱食晚餐等等。

對於新芽獎助學金計劃，十二位校長或副校長們都不約而同的表示，這個計劃實在太好了！可以真正幫助到需要的學生，是目前很需要的。校長或副校長們也向志工們述說自己對學校、學生、家長、老師的憂心。有的校長在看基督城賑災的影片時，已經不停的用手擦拭面頰上的淚水，一旁的志工們深深的感受到校長的壓力與憂慮。

◎St.James School聖詹姆士小學

走進校園，剛好是放學時間，小朋友和志工們大家相互的打招呼。因爲慈濟人有捐過八十六雙鞋子給孩子們，所以學生們很快的認出，志工們就是送他們鞋子的人，於是高興的紛紛跑上前來擁抱。

約瑟芬校長(女)竟然邊看申請書邊流淚，情緒激動的她說：「新芽獎助學金計劃實在是太好了！可以實際幫助到孩子。」此時老師、學校董事會長也前來致意，校長表示會很珍惜慈濟人的愛心。

◎Avondal School雅方德小學

面色凝重的馬克校長說：地震過後家長的壓力，已經帶給孩子很大的影響。家長需要錢整修房子，加上生活上的基本消費，如房租等等，都讓大人的情緒和行爲顯得焦慮，有時這些不好的都會發洩在孩子身上，於是常有家暴的情形發生。現在很多學生都喜歡上學，因爲學校讓他們有安全感。

又地震後基督城的房租和物價大幅上漲，家長們只好搬到房租便宜的地方，或是十幾人合住一間房子，沒有品質的生活導致孩子性格上的改變。學生因常常轉校課程連接不上，有學習欠佳的情形，同時也造成老師教學上的困難。

他憂心忡忡的說：孩子是從記憶中成長，所以地震對現在五、六歲年齡層的孩童，造成沒有安全感、學習上有障礙等等的心理影響。這些地震後遺症的浮現，令人實在很擔憂。

校長向志工們說：該校二年後即將關閉，三百多位學生將與其他三個校合併到遠的新校上學，長期的交通費用將會增加家長的負擔，值得關切。

◎Bishopdale School比夏卜德小學

蘇珊校長表示新芽獎助學金是個很仁慈慷慨的計劃，確實可以幫助貧窮家庭和有特殊才藝的學生。看到基督城賑災的影片中，有捐助學生鞋子的畫面，校長馬上急切的說：「我的學生們也有同樣的問題，還有欠缺雨衣、制服等等。」

校長感慨表示：五到六歲的孩子受到地震的影響，學習能力很差。家長自己也有身心上的問題，這些都是很需要幫助的。

◎Linwood college林伍德中學

慈濟與林伍德中學是在二〇一一年地震後開始接觸，從災後的捐助到每週四的愛心午餐和整理圖書館，都是基督城志工們一路耐心的陪伴。

瑪格莉特校長說學校早餐有恆天然牛奶公司提

供的牛奶和麥片，水果是其他團體捐助，這些都不是長期性的。只有每週的星期四是最放心的日子，因爲有慈濟人不離不棄的陪伴，有一百二十位的學生可以吃到健康美味的愛心午餐。有許多學生家庭受地震影響產生很多問題，如家長失業、生活困難(冰箱是空的)、房屋不能居住、孩子因寄養(祖父母)到處遷移等等，感恩這些年有志工們的關懷與陪伴。當校長聽到志工們正在找尋十二月頒發新芽獎助學金的場地，她迫不及待的表示非常願意提供學校禮堂爲頒發場地。志工們感恩的報以掌聲。

◎Linwood North School林伍德諾司小學

副校長愛咪柯林告訴志工：地震後，受災的人、家庭、學校會因所居住的地區得到不同的待遇。她原先任職於評鑑九級學校，地震後因得到家長、社區、政府的幫助，很快就恢復正常運作。但是一年前調來這所評鑑二級的學校，至今仍然沒有資源可以運用。而且受災家庭的居住不定、生活困苦對孩子影響很大。也造成孩子心理和精神方面的問題，學校有針對學生作心理諮詢，幫助其走出地震陰影。

◎Linwood Avenue School林伍德艾伯紐小學

吉爾瑞德迪倫校長聽完解說知道慈濟慈善「直接、重點、尊重、務實、即時」的五個原則。肯定的表示各方捐款得來不易，他會確實讓錢用在學生身上。該校學生轉學的問題很嚴重，去年轉進轉出的學生高達一百九十多人，今年到現在五月已達七十多人。學生的課程因斷斷續續而連接不上，學習精神因此欠佳。老師的教學也因爲要面對來來去去的學生，變成很大的挑戰。

◎Woolston School沃司頓小學

曼蒂派司副校長很認同新芽獎助學金計劃，受災後的學生真的很需要書籍、制服等方面的援助。雖然很感謝各機關團體捐助的物資，但是有的不是學生需要，品質也不太好。這個計劃非常適合作爲鼓勵學生努力學習的一個動力。

她語重心長的說，家長生活上的壓力和居處的不穩定，給孩子的身心帶來很大的變化，倒是學校和老師讓孩子們感覺很安全。

◎參觀完Bamford School班福德小學後，發現教室牆壁的裂痕很多而且因滲漏發黴。柯林校長疲憊的說：學校除了教育學生之外，還要關懷家庭，提供家庭緊急的援助。有些孩子生病，家長沒錢帶去看醫生，只好由老師帶去看病，費用是學校負擔的。

災難後學校一直處於資源缺乏的狀態，如學生的早餐就是來自各方的捐贈。校長除了要管理學校還要去募款。非常驚喜竟然有人自動來幫助孩子，有別於以往都是校方去敲門請人捐助。

校長與二位同仁看完基督城的賑災影片後，對慈濟人的專款專用以及沒有行政費用支出，感到很不可思議。後來知道志工們都是自費食宿機票做一切慈濟事後，更是瞪大眼睛看著眼前這群藍天白雲。

◎Phillipstown School菲力普塘小學

慈濟人曾在該校舉辦冬令發放與捐助學生，所以東尼辛普森校長很高興的帶領志工們參觀學校的改變。原先因地震傾斜後來用鐵柱支撐的禮堂已經拆除。爲了幫助沒有食物的家庭，學校興建了一間非常簡易的食物銀行。災後成立的二手物惜福屋，雖然有些零亂，但是也能提供災民一部份的需求。

學校爲培養學生閱讀的習慣，只要看完一本書，校長就會親自給予一張小圓貼紙，貼在學生名字上，到學期結束累積最多的人可以得到獎勵。校長的用心與善心，處處可見。

在迪爾塔之家做志工的大衛，有位弟媳婦瑪麗安任教於此校。志工們和她歡喜相見。問到大伯大衛最近怎麼沒去做志工？她說大衛最近身體狀況不好，所以行動困難。由於時間不多沒法前去探望，於是志工們請她代爲表達關懷之意。

推動新芽獎助學金——奧克蘭

爲了幫助貧困家庭和有特殊才能的學生有受教育的機會，紐西蘭分會於二〇一四年分別在奧克蘭、漢彌頓、基督城推動新芽獎助學金計劃。計劃內容分爲學生獎助學金及學生家庭急難救助金二部份。獎助學金由校長、老師及社工人員，以家庭清寒、品性優良、熱心服務、擅於運動等等爲推薦標準。每年每位學生給予五百元紐幣(約台幣一萬二千五百元)的助學金，一個年級以一位爲限。急難救助金則是以學生家庭突發緊急狀況需要援助爲主。

五月底分會志工們在基督城推動新芽計劃，深獲十二位校長的認同。六月五日分會志工們也以奧克蘭南區的伊勢塔馬基和歐塔拉，開始拜訪評鑑(政府以學校家長的收入來評估)爲一級的小學。因爲這些區域居住的大部份都是低收入戶，目前分會也針對歐塔拉區，實施隔週三的食物包發放。

◎ Rongomai Primary School芒果美小學

年輕的校長麥修先生，接待志工們走進設備簡樸的辦公室，沈師兄說明來意，並將新芽獎助學金的申請書給校長看。校長很感謝有新芽獎助學金的計劃，認爲將會對家庭貧困的學生有很大的幫助。校長表示：調職此校已經一年，發現學校資源很少。他指著牆邊的學生雨衣感慨的說：這些物資都是靠機關團體捐贈的。

秋末戶外的氣溫約攝氏十度左右，操場上有許多學生光著腳在玩，校長無耐的說：因爲家長窮沒錢買鞋子給孩子穿，有的沒錢給孩子吃早餐。貧民區一間屋子裡住著二、三個家庭，大人小孩全部擠在一起，生活品質很差。孩子在這種環境下成長實在可憐。校長繼續分享：教育是改變孩子人生的唯一方法，但是孩子們要吃的飽、穿的暖才能專心上課。否則只能一直在劣質的環境中沉淪，永遠無法掙脫。觀看慈濟人在基督城地震後付出的影片時。校長轉頭問身旁的志工：你們有去做嗎？志工們肯定的說：有！很多次，而且還是自費的。校長面帶微笑點頭讚許。

◎ East Tamaki Primary School伊勢塔馬基小學

伊勢塔馬基小學就在分會附近，因爲地緣的關係一直都有互動。以往除了捐贈課外優良書籍、教學設備給該校，慈青們也在下課後輔導小朋友的閱讀能力。

代理校長羅賓女士曾經和學生一起參訪慈濟，所以看到藍天白雲的到來顯得很歡喜。等大家坐定，她率先表達感謝慈濟人過去對學校的幫助，然後仔細閱讀新芽獎助學金說明書。「好！好！好！」邊看邊點頭的羅賓女士說：「這個計劃很好，可以幫助沒有機會參與活動的貧苦學生，真的是太好了！非常感謝慈濟人對社區學校的支持。」

羅賓女士說：校長莎拉曾經說過，有基督城小學的校長和她談到地震對現在五、六歲年齡層學童的影響，所以很感動志工們對基督城的付出。

該校的「菜園到餐桌」是個理論與實作並行的課程，小朋友從種植烹煮蔬菜水果中，體會大自然的運行法則和學習爲人處事的態度。慈濟志工除了捐助土壤、手套等用品，還和學生一起種地除草享受田園之樂。

◎Bairds Mainfreight Primary School巴瑞德司門菲特小學

個性沉穩的校長艾倫先生，因爲忙碌所以沒有時間上網看慈濟的資訊。他很仔細的聆聽沈師兄對新芽獎助學金所作的說明，事後慎重的表示：新芽獎助學金是很有意義的。

看完紐西蘭慈濟人在基督城付出的影片，艾倫校長問：「你們有去嗎？」志工誠正信實的回答：「有。」慈濟人說自己所做，做自己所說。讓原先表情嚴肅的艾倫先生變得溫和，臉上也有了笑意。

◎Mayfield Primary School梅菲爾德小學

即將接任校長的杜布斯先生表示：很多孩子是很有天份和才能的，但是可惜的是被某些條件所限制，不能完成學業或培養成優秀的人才。如今有了新芽獎助學金的幫助，貧窮的孩子可以達到不可及的目標。校長語重心長的分享：有家長不愛孩子錢用在自己身上；有家長愛孩子卻沒有能力提供孩子受教育的機會。現在有急難救助金的幫助，可以爲孩子們帶來希望。

學校在學期結束前都會舉辦頒獎典禮，杜布斯校長將會邀請慈濟人來參加，用意是把慈濟介紹給全校師生和家長。志工們很感恩能有走入社區與居民接觸的機會。校長請校董會成員瑪它女士，一同觀看九分鐘的基督城賑災影片。慈濟人對於災民的付出與真心關懷，在他倆心中留下很深的印象。尤

其是對災民的態度感恩、尊重、愛，讓校長頗有感觸的說：有些人或團體，以施捨的態度來捐贈，讓接受幫助的人很不舒服。

◎Dawson Primary School道森小學

學生中有百分之二十五是太平洋島民和毛利族的安吉拉校長，看完新芽獎助學金申請書，認爲是個很棒的計劃。因爲家長的素質參差不齊，有的家長爲了孩子的健康，會來學校學習烹飪；有的卻只會把錢花在煙、酒上而不管孩子。她會嚴格把關，讓獎助學金確實用在學生身上。有些慈善團體將捐款用在自己的組織本身，慈濟專款專用和沒有人事行政費的支出，讓安吉拉校長很讚歎。

※側記：此次漢彌頓聯絡處訪視組蕭立邦師兄也一同參與拜訪行程。他希望從觀摩中學習，以期能在漢彌頓同步推行新芽獎助學金計劃。

◎Ferguson Intermediate佛格森中學

走進校區，志工被優美的校園環境吸引，整齊乾淨，用心美化，不像一所在貧窮社區的學校。校長珍妮女士用太平洋島民的傳統禮儀—獻花圈，歡迎志工，她說：雖然學生來自貧苦家庭，吃不飽，穿不暖，但生性樂觀，喜歡上學，冬天或下大雨也沒人會缺席。校方對他們的要求也不會因此降低，鼓勵孩子努力讀書，就可以擺脫貧窮的命運。在紐西蘭六千多所學校評比中，該校是第四十名，全校師生期許今年朝全國前五名努力。

該校二十年來不收學費，希望讓區內的孩子沒有理由不上學，校長積極尋求任何可用資源。惜福愛物的她，募集其它學校汰換的電腦來用，每一台只要花小錢，紐幣五十元(約台幣一千二百五十元)整理之後就可以再度使用，然後再將原來的舊電腦，轉送給太平洋島國的學校，繼續發揮物命。她還爭取到免費的電腦軟體，微軟公司選定紐西蘭的二所學校，該校就是其中幸運的一個。當榮俊師兄解說助學金計劃後，校長驚訝慈濟志工主動聯絡，要幫助有心向上的學生。在一級貧區辦學是一件很辛苦的事，她激動落淚的說：「這是我辦教育二十年來，從沒有碰到的經驗。」她將於下週學校會議中，提出新芽獎助學金計劃的討論事項。

◎Yendarra School言達拉小學

校長Susan Dunlop蘇珊・坦樂普女士請病假，由副校長瑪麗・塔卡湯加女士代表會談。副校長瑪麗女士在七年前任職於East Tamaki School伊勢塔馬基小學，對慈濟並不陌生，她曾帶領學生到分會拜訪表演。

介紹獎助學金計劃時，她提問：「可有任何附帶條件？」沈師兄回答：「沒有。」因爲慈濟四大志業，教育是其中重要的一環，是未來的希望。慈濟在紐西蘭沒有自己的學校，希望透過本地學校，鼓勵家庭有困難的孩子努力讀書。志工參觀校園來到薩摩亞班，二十一位學生精神飽滿，服裝整齊，透露著自信自律的眼神，他們用中文「你好」問候，並歌唱「Kumbaya」歡迎大家。言達拉小學常帶領學生到社區的幼稚園等單位表演，培養學生助人爲善，自我肯定 的精神。沈師兄向大家自我介紹，並表示帶來了神秘的禮物——新芽獎助學金計劃，師生的驚喜全都寫在臉上。

◎Sir Edmund Hillary Collegiate-Junior School愛德蒙・希拉里爵士學校小學部

愛德蒙希拉里爵士學校緊臨著慈濟人每年九月春季淨地的歐塔拉公園，是一所一到十三年級的學校，包括了小學、中學和高中部，該校學生在運動方面有著優異表現，從大門旁陳列的各項運動獎牌就可看出端倪。這次助學金計畫是針對小學部進行的，校長約翰希兒瑞爾先生因校務繁忙，無法事前從電子信件的資料中了解慈濟和這項計畫。當沈師兄介紹獎助學金的內容時，他一則以喜，一則以憂，喜的是獎學金對學生添購制服和電腦器材很有幫助，憂的是怕家長會把這筆錢花費在其他方面。

而聽到慈濟的佛教背景時，校長不只一次喃喃地提到，深怕不同的宗教信仰會讓該校董事會對此卻步。但在志工的解釋和觀看分會在基督城賑災的足跡後，他的憂慮不見了，也輕鬆的露出一絲笑

容。

◎Wymonley Road School懷蒙利洛得小學

一所只有二百零四人的迷你小學，校長沛魯先生向志工簡單的介紹學校的辦學方向後，問到：「慈濟爲什麼會選擇我們的學校來推動獎助學金？」沈榮俊師兄詳細解說慈濟推動這項計畫的初衷。已任職兩年的沛魯校長說：該校多數學生來自貧窮的家庭，有些家長認爲得到慈善機構的幫助，是一件理所當然的事情，而不懂得感恩珍惜。所以沛魯校長再問：「如果接受這項計畫，我們可以用什麼方式回饋你們或社區，讓學生和家長學習付出，而不是一味的接受呢？」

榮俊師兄說明獎助學金計畫是沒有附帶任何條件。對談中，張麗禎師姊提及分會近期完工的環保教育站，並邀請師生一起參與，用雙手愛護地球。年輕的校長表示學校去年開始，在校內推動環保，教育學生正確的垃圾分類概念，希望在這區塊有機會和慈濟互動分享。下周三的校方會議中，會針對獎助學金計畫進行討論，將於下周四回覆。

◎Papatoetoe East School帕帕托依托依・依勢特小學

擁有五百名學生的帕帕托依托依・依勢特小學是一所評鑑三級的小學，二十二個班級有二十五位老師照顧著學生。校長因載送學生，不克準時回校和志工會面，五位志工在副校長雪莉女士的陪同下，先行參觀整齊乾淨的校區。

在紐西蘭學校多數是平房建築，因該校佔地不是很大，部分校舍是建築成本較高的二層樓房設計。由學生親手繪製的大型畫作處處可見，讓校園充滿活潑的童趣氣氛。教室裡資源豐富，玩具、教材或電腦均可滿足孩子在家中的不足。志工經過一間教室時，剛好看到老師單獨爲幾位學生補習數學課程，雪莉女士表示紐西蘭學生的數學程度，在各學科中是比較弱的一環。

志工在圖書館前，和校長葛雷姆先生會合，圖書館使用率高，是學校引以爲傲的教育資源，已任職二十二年的葛雷姆先生述說著當初建造時的過程。眾人回到校長辦公室，由沈榮俊師兄向校長和副校長，介紹新芽獎助學金的內容，並分享基督城賑災的影片，看到慈濟人捐贈鞋子給貧窮學童，校長感受深刻。

葛雷姆先生問：「獎金如果由學校代爲管理把關，那支出時，是否需要收據做爲憑證以供慈濟查核呢？」雪莉女士問：「如果學生隔年畢業，或是中途轉學離校，那獎金要如何處理？」沈師兄答覆：「不需要收據。慈濟信任學校的處理，因爲我們都是爲了學生的未來，而一起努力的。」當志工提及另一項個案補助申請計畫，校長表示有很多學生在運動方面有很好的表現，但卻無力支付昂貴的配備費用，也有貧寒學生急需配置眼鏡，分會設想周全，真的讓他們很感動。最後，葛雷姆先生說：「無論我們是接受，或者保留這項資源給其它更需要的人，校方都會慎重的考慮，謝謝你們。」

※後記：在走訪基督城和奧克蘭兩地多所的學校後，執行長陳美玉師姊深感大小城市教育資源分配的不均，更心疼基督城地震後受災的學校和學生。並於隔日，飛往基督城關懷當地志工。不請自來的紐西蘭慈濟人，走入校園推動新芽獎助學金計畫，願化為陣陣和風，引領學生飛向美好的未來。

【撰文／攝影　人文真善美】

環保之旅

今年三月台灣慈濟經典雜誌的兩位記者，爲了一九一期的「想望家園」單元，來到紐西蘭採訪綠能社區「大地之歌」，它位於奧克蘭西區的蘭努伊，是紐西蘭獨一無二的永續生態社區。

雖然紐西蘭優美的環境令人稱羨，但奧克蘭每年掩埋一百二十萬噸的廢棄垃圾，讓市政府傷透腦筋，目前計畫於二〇一八年前，減少百分之三十的垃圾量，並努力朝著零垃圾的理想目標前進。爲了尋求解決之道，市府人員積極拜訪相關單位，而已發展二十年的慈濟環保志業，就是他們想要深入了解的對象之一。

大奧克蘭市議會職員一行二十七位，在南奧克蘭社區開發部門妮咪比帝的安排下拜訪分會。六月二十七日上午十時十分，當巴士進入分會中庭時，師兄師姊向前迎接他們走進會場入座。

分會安排了影片介紹慈濟的宗旨，慈青涂

捐贈梅菲爾德小學圖書

時間：二〇一四年七月二日
地點：梅菲爾德小學

冬天裡豐沛的雨量，是紐西蘭水庫進帳最重要的時節，關係著來年民生用水的情況。在毛利傳統迎賓歌聲的引導下，九位師兄師姊冒雨向圖書館緩步前進。

孩子是未來的希望，經由教育可以培養出優質的下一代，而閱讀是孩子接受教育和學習的必經過程。負責管理圖書館的老師布魯克女士說：「過去幾年，因前任校長挪用公款的緣故，導致學校財務緊縮，無法添購書籍。」爲了激發孩子們讀書的樂趣，以及提高閱讀水平，學校積極尋求贊助，在該校任職的慈青學長馬寶徽引介下，訪視組受邀到學校了解狀況。梅菲爾德小學位於分會對面的巷弄裡，五分鐘走路的距離，是離分會最近的一所學校。學生三百五十五人，其中百分之九十九是毛利及太平洋島裔人士，六月十日志工爲了推動新芽獎助學金計劃，也曾到校拜訪。這是一所屬於十分制評級中最低的第一級，在不收學費和政府補助不足的情況下，而成爲一所沒有禮堂的學校。天氣允許時，全校在操場舉辦集會，下雨時，只好分年級輪流在圖書館裡聚會。

今天因下雨，只有高年級參加捐贈圖書的活動，首先由沈榮俊師兄向大家簡單介紹慈濟緣起。接著，嶄新的一百九十一本圖書登場亮相，在學生的驚喜聲中，陳美玉師姊頒贈給各班代表，每一個孩子的眼裡閃耀著求知的光芒，感動的上前擁抱慈濟人。除了捐贈的圖書之外，志工還送上四國語言的《靜思語典藏版》與學校結緣。即將接任校長的杜布斯副校長說：「我們學校的校訓是：尊重、責任、人際關係、彈性，慈濟的大愛像針線，把校訓的四個精神緊密的串在一起，讓師生看到希望。」會後，杜布斯先生協同校董會代表向志工表達謝意。

「鈴、鈴、鈴」上課鈴響，一行人在布魯克女士的帶領下，參觀各年級上課的情形。「師姑師伯好！」校園裡，巧遇擔任低年級老師的慈青學長姊馬寶徽，看到慈濟的孩子長大，已爲人師，師兄師姊們的心中有說不出的歡喜。大雨後的天空，露出清澈的淡藍，地上的水塘也映照出一朵朵的白雲。慈濟人願成爲吹開烏雲的那陣風，讓貧困家庭的孩子可以快樂學習，美好的未來不再是夢想。

【撰文／張麗禎　攝影／張元聰】

君曄用輕鬆愉快的口吻，說明慈濟緣起「竹筒歲月」精神，鼓勵大家每日一善，捐小錢行大善。接下來是手語《讓愛傳出去》，師姊們事前的用心練習，當天呈現動人的畫面。接著播放基督城志工與災民、受災學校的互動，以及分會的耶誕慰訪和歲末發放的影片，志工的真誠付出，感動現場每一個人。

最後，展示慈濟大愛感恩科技產品，並由師兄姊充當模特兒，用走秀的方式將產品介紹給在座的來賓。特別是用來國際賑災的環保毛毯，大家用手觸摸時都感覺到它的柔軟，真的令人驚喜。

在離開之前，大家參觀新建的環保教育站，慈青涂君曄提到：如何補足政府無法涵蓋的部份，例如回收來的小家用電器等物品，落實環保五R(Reject、Reuse、Repair、Reduce、Recycle)。與會有兩位市府職員請教環保站回收之事，陳相雄師兄詳細說明紐西蘭分會的環保方向，回收物由環保志工加以整理維修後，和有需要的人結緣低收入戶或感恩戶，以延長物命；但如果無法修復時，則會拆解分類各種不同的材質，賣給回收廠商讓資源再生，所得金額用在環保站的運作，或挹注在慈善基金之中。志工用雙手愛地球，慈濟環保的人文氣息讓來賓收穫滿滿。

分會準備了「吉祥」、「如意」吊飾和四國語言的靜思語做爲結緣品，師兄姊們在大門歡送，大家熱情的回應揮別，爲此次拜訪行程畫下圓滿的句點。

【撰文／陳昭吟　攝影／李建中】

三高與健康

二〇〇一年於花蓮慈濟大學內，台灣首家靜思書軒成立後，肩負傳遞慈濟人文使命的書軒，在全球陸續的開展，希望透過靜思文化的書籍和慈濟人文，讓人心淨化，社會祥和。

走進紐西蘭分會，右側牆面上的大型海報寫著：靜思書軒──與心靈故鄉對話。轉入書軒，竹林、木製屏風和東方禪風擺設，充滿「書香、茶香、咖啡香」的寧靜氛圍，讓心沈澱下來。這裡有靜態志業海報展覽；展售靜思書籍、生活禮品、環保用具、以及精舍常住師父們親手製作的五穀粉、薏豆粉等食品；還有香濃的咖啡和茶品。

書軒除了每月舉辦華人中風協會的定期聚會，也不定期舉辦各種茶會、愛灑活動和講座如插花、人文、醫療等等。健康的活著是人生的理想，有人說生命的品質比長度重要，拜醫學進步之賜，現代人能如願的機會更高了，因為認識病痛，才能正確的為健康來把關。

六月二十七日奧克蘭醫院林俞杏醫師在百忙中，來到分會的靜思書軒，和大家分享：「預防三高，健康生活」。醫療講座於上午十時三十分開始，環保志工和會眾共約六十人到場。

三高並不是幸福指數，而是高血壓、高血糖和高血脂的簡稱，來自馬來西亞的林醫師條理清楚的將三高就定義、成因、病況、治療與防治，做了系統性的解說。三高可說是現代文明衍生的富貴病，飲食、生活習慣和遺傳因素都是原因。血液擔任人體維生系統最關鍵的角色，檢視血液的正常與否，可以看出身體病變的端倪，諸多慢性病變，林醫師說：「三高在初期，還可藉由生活習慣的改變，予以調整逆轉，但如果錯過了關鍵期，就可能導致惡化而無法復原了。」

最後現場問答時間，有人搞笑的問：「北極熊胖得全身都是肥油，為何沒有三高的問題呢？」全場正在發愣時，年輕的林醫師機智的回答：「因為它的脂肪是在皮下，不在血管啊！」；有人對林醫師分享自身的成功減重表示興趣；一位師兄也關心的問到痛風的問題。這些像腦力激盪一般，讓現場會眾更深入的思考自身的健康問題，也代表著人們對於保健觀念的重視與普及。

黃女士擔心自己的血壓問題，把握機會讓醫師解答她的疑慮，原來低血壓偏低的她，只要注重飲食的攝取和適當的運動，不需用藥就可以改善健康狀況，這個好消息讓黃女士鬆了一口氣，開心的笑了。

來自香港的王老太太問：「為何血栓都發生於動脈，那靜脈呢？」七十七歲的她，雙腳有關節退化的問題，走起路來有點吃力，從中文報上得知今天的講座活動，花了三個多小時，換了三班公車才來到分會。林醫師親切的幫她量血壓、體重、測體脂肪(BMI)，並回答老人家許多的疑問，王老太太說：「林醫師講的很好，我下次還要來呢！」

結束前，書軒志工介紹靜思文物出版有關健康方面的書籍，並贈送四國語言的《典藏版靜思語》與林醫師結緣。十一時三十分，在鼓掌聲中，眾人約定下次的相會。

【撰文／全宏昌　攝影／張元聰】

捨得

人類的健康可分為生理和心理兩種。當生理不適時，人們很快因為病痛而尋醫治療，但心理疾病就不易察覺而常被忽略。在講求效率和速度的電子時代，「憂鬱症」、「躁鬱症」等精神問題，常常就像不速之客一樣的出現你我身旁，即使是在步調悠閒的紐西蘭，也不乏聽聞。

於一九七三年成立的同心精神健康促進社，是一個基督教背景的慈善信託團體，在專業醫護人士轉介下，為十八歲以上的精神疾病患者，提供免費服務，幫助他們早日康復。為了滿足奧克蘭地區不斷增長的亞裔人口的需求，同時設立了亞裔社區服務工作組。

七月十八日上午十時三十分，同心精神健康促進社亞裔小組的十四位成員前來分會拜訪。負責安排這次活動的古香蘭女士說：「我們的對象都是一度情緒上生病的人，他們多半習慣在家獨處，我們想著與其各別陪伴，倒不如以小團體的方式，帶他們出來走走。感謝慈濟今天的款待。」每週五該社為社員安排不同的行程，希望透過和人群的互動，打開他們心中的禁錮。

一開場，由鄧雪燕師姊介紹慈濟緣起和竹筒歲月精神，播放「慈濟的故事」、「紐西蘭分會大愛足跡」影片。六位師姊《人間有愛》手語歌曲帶動，每個人把煩憂擺一旁，專心的逐字學習。介紹環保志業和大愛感恩科技產品時，環保毛毯的柔軟吸引著眾人的目光。分會由陳美玉師姊代表用《典藏版靜思語》和大家結緣，希望上人的智慧法語，洗滌他們的煩惱憂慮。

「請大家翻開第一百六十四頁。」來賓中有柬埔寨、韓國、馬來西亞、香港、台灣等不同國籍，也有佛教，回教等宗教信仰。雪燕師姊帶領大家閱讀：「有智慧的人能捨，能『捨』就能『得』，得到無限的快樂。」靜思語像一把鑰匙，開啟了他們的心房，大家踴躍的舉手要心得分享。

老爺爺的孫女曾在慈濟靜思中文班上課，來自馬來西亞的他說：「我知道慈濟做了很多善事。尤其是地震或水災，慈濟救災工作都做的很好。」來自柬埔寨的林先生是一位虔誠的佛教徒，他努力的表達對「捨」的想法：「時間一去不復返，我們要學習把苦放下，迎接正面的美好。」大家馬上用熱烈的掌聲給他加油鼓勵。

來自香港的男士謙稱自己是一個沒有智慧的人，但想和大家分享：「人類是群體生活，彼此相依相存，中樂透的快樂並不真實的。快樂是為他人真誠付出，不求回報，才能得到真正的喜悅。」是啊！能付出的人，才是有福之人。

亞裔小組同行的工作人員也加入討論的行列，她認為要付出愛心的同時，要捨掉自己心中的包袱和負面的思維，才能把正面能量傳遞出去。就像慈濟的志工總是帶給人們光明的一面。靜思書軒裡分享的氣氛熱烈溫馨，把冬日的寒流低溫全部一掃而空。

該社小組負責人史黛芬妮阿伯罕司女士代表向慈濟致謝，她相信今天每一個人都帶著滿滿的收穫回家。活動在中午十二時結束，分會準備了素齋和大家結緣。用餐前，其中幾位信仰佛教的成員，來到佛堂向菩薩問訊行禮，深鎖的眉頭逐漸柔和，繃緊的情緒也慢慢的放鬆，但願他們將無明化為智慧，早日離苦得樂。

【撰文／張麗禎　攝影／張元聰】

給慈濟的信

在我的認知裡，社區服務的觀念大多來自西方的文化。但今天真的令我驚訝，因為在紐西蘭有一個依循佛教教義的慈善團體，為當地社會努力的付出。

我和同心健康促進社的一行人，來到慈濟紐西蘭分會參訪，慈濟的慈善工作是依照關懷對象的需求來安排，切實且非常有效率，志工們尊重待人的態度，深深的感動了我們。

你們發自內心的真誠相待，在整個活動中，讓我們感受到滿滿的溫暖和熱誠。

Vincent Kim

拈花微笑

二〇一二年第一次參加慈濟海外靜思花道專班後，從對花的一無所知，逐漸轉變成能觀察花草的生態，並與之對話。課程結束在回紐西蘭的飛機上，腦海裡除了學習的花道知識，讓我一想到就會全身感動的是德普師父那份敬愛上人的心(話語)，耳邊也會一直響起德普師父唱誦的《無量義經》「靜寂清澄，志玄虛漠，守之不動，億百千……」。於是心中當下發願，一定要完成「以花傳法」與「人間菩薩大招生」的靜思花道使命。

今年二〇一四年六月，我這隻單飛回台灣參加慈濟海外靜思花道專班的燕子，一安抵充滿花香、人文香的慈濟家門(三重園區)，就被精舍師父、教師群、隊輔組、志工們和許多台灣師兄師姊的愛所包圍，感覺好幸福！這一期我學到了如何不浪費花材，以及如何將靜思語與花道相互結合，還更清楚的知道做一位花道種子老師，是要將身教與言教二者融合，並時時提升自我的人文氣質。

我從懂事以來對紅色就很不喜歡，也沒買過任何一件紅色的衣、物。在這次的課程中，竟然能不知不覺的把紅色的花，插的很幽雅，而且心中是歡喜的而不是厭惡的，不但如此花作也得到老師們的稱讚。上人開示：「許多無明煩惱是由自我的執著而來。」真的很高興我能從花道中，捨去了對色彩執著的習氣，相信日後會被薰陶的更進步。

此回上課也鬧了不少笑話，有一堂林妙貞老師的「夢幻之美」，老師要大家把長長的熊草，一端插在劍山上，另一端插在小試管中，高低、長短不拘，所謂自由創作。我竟然突發奇想的把兩端全都插在小試管中，感覺有些擁擠。老師個別指導的來到身邊，用美美的笑容對我說：「妳太有創意了！只是為什麼全插在一起呢？我們的靜思語是『拉長情，擴大愛』，而妳卻插成『縮小自己』了啊！」聽完她的話，我的心中開出微笑的花朵，很佩服老師用愛語的指導方式。說實在的，我被指正的一點壓力都沒有，反而有輕鬆自在的感覺。

不說感恩確實難！我在第二次花道班中，去除執著色彩的習氣，也找到自信與快樂，更感恩精舍師父、老師團隊的以身示教，不論是花作上或是儀態舉止上。我會謹記於心，回紐西蘭一定要以花道內修心性，還要外行菩薩大招生。

【撰文／攝影　王萍】

素食八分飽

靜思語有一句話說：「素食八分飽，兩分助人好」。上人希望大家吃素，因為除了尊重生命，還可以讓自己身體更健康。而且吃飯吃八分，把省下的兩分用來幫助人，這是一件多麼有意義的事。

自從我開始吃素，從鍋邊素到七月齋戒月的全素，吃飯的情形都和以前差不多，但我不知道是什麼原因，現在每次飯後都覺得十分的飽。後來漸漸的體會到，原來這份飽足感是因為吃素後的好心情，開心的飽、滿足的飽和健康的飽。想一想我能吃得簡單，讓身體無負擔，的確是好感恩、好幸福。

以前朋友聚餐時，總有人揶揄我說：「只吃青菜，很麻煩。」好像大家都要配合我似的。經過這幾年來的堅持，並跟朋友們分享吃素是跟眾生結好緣的觀念，原本不贊成的人，也漸漸的認同，甚至也慢慢的減少肉類的攝取。如今，更有好友告訴我，為了身體的健康，決定要加入素食的行列，這真是令人非常欣慰。

希望越來越多的人，了解吃素的意義和好處，如此一來，地球上畜養的動物數量會逐漸減少，日益嚴重的糧荒問題，和地球暖化也可以得到改善，同時大家也更健康了。

【撰文／何宛芩】

慈悲與智慧

一個月來，因老人院內感染多，無法進行活動而停止訪視老人。時間一久，不覺開始擔憂起院內老人家們的健康。也因為這一兩週來的憂心，讓我今日初進入老人院交誼廳時，情緒慨動不捨！陪著老人家吃點心、幫他們擦手、聊天時，看著他們示現的「老、病」心裡心疼的幾乎要落淚。

有一位老人告訴我，她近日失去了一位好友要怎麼辦？她看起來有些落寞，走不出來！我用心聆聽，陪伴著她做運動、聽音樂。雖然我知道她一轉身可能不認得我，但仍鼓勵她珍惜現在身邊的朋友，珍惜每一天張開眼睛所看到的，所能做的。希望在她的八識田中能種下一個正向思維的種子。

除此之外，我體悟到無論如何勇敢堅強的人，經過人間數十年的悲歡離合，當日暮西山人事漸失時，有幾人能繼續堅忍著站立著。而這只是八苦中的「愛別離」老與病是人無法選擇的苦，然而更大的「死苦」或遠或近，我們準備好了嗎？

離開老人院後，腦中思維起伏，內心對老人家的不捨之情更拋不開了！前幾天擔心的是老人家的健康，後來擔心的是他們面對未來的問題。所以決定為他們誦藥師經，祈求佛菩薩護佑。

感恩老人院的長者們示現人間苦相，讓我能見苦知福。就像竹筒上所寫的靜思語「在苦難中長養慈悲，在變數中考驗智慧」。苦難並非只有在天災人禍中出現，而無常都包含在日常生活中。人生無常充滿變數，它隨時考驗著我們。人看似幸福，卻有無法逃脫的苦，因此對老人家的感恩，遠大於我今日在老人院中所付出的一點點心力。

【撰文／林惠娘】

聽見的力量

力量一詞，一般用做比較份量的輕重，但用來形容「聽」，實屬第一次，故此當我看到此書時，被標題所吸引著，而一頁頁的翻 閱下去。

現在與大家分享幾段摘自書中的詞句：「平凡的事物中，想像不平凡的感動，生命須要感動， 感動是人世間至真至純的流露。」「浩瀚星空裡，每一顆星星，他們的閃爍都不是為了自己，而是為了照亮整個穹蒼。」

「許多人經濟雖富裕，內心卻很貧乏，因為買不到充實感，若能脫下社會性的面具，轉而返回自身，才能走向回家的路。」「因為生命的有限，才會讓生命的意義彌足珍貴，只要做好自己，都可以留給人世間最美的笑容。」

作者林幸惠師姊用一個一個小故事，道出生活中的甜酸苦辣，傳遞著人們通過自身的力量，改變自己的人生。正如書中結尾段落寫道：「專注當下，在工作上，在人與人之間，全神貫注，全身投入，讓正向的聲音不斷地流傳，讓再出發的力量，如同鼓聲般響亮。」

【撰文／葉鳳儀】

認識癌症

即使醫藥科技進步如斯，現代人遇到癌症，還是會談虎色變吧！

八月二日奧克蘭醫院林俞杏醫師於靜思書軒舉辦-認識癌症醫療講座，由於癌症種類繁多，林醫師就常見的肺癌、乳癌、大腸癌，以其專業的醫學學養做系統性分析解說。

癌症的起因，廣泛的說是細胞的再生機制出錯。現在面對癌症，有了另一種論調，認為癌症因子其實是健康身體的一部份，就像飛土塵埃是宇宙大氣的一部份。在身體狀況好的時候，它是隱性的、穩定的，當身體的免疫力減弱到某種階段，癌症因子就會脫序演出了。

對於癌症或稱為腫瘤的切除、化學治療、放射治療都是有其一定的效果，醫學上對癌症治癒率的定義是可以存活五年以上，但化療和放療對於細胞有好壞通殺的副作用，是要趕盡殺絕，還是和平共存呢？

定期的健康檢查，早發現早治療，可以延長生命的長度。但每個人可否在健康時，對自己設定良好健康管理守則，就像軍事演習，每次都以最嚴謹的態度來規劃操練。也許遺傳因子是面對癌症時的不確定性，所以正確認識健康的環境、飲食、生活、情緒等資訊，就需要我們更積極持續的執行。【撰文／全宏昌】

站在我身邊

紐西蘭慈青夥伴分別於四月及五月的第一個週末早晨，來到了奧克蘭東區的老人院慰訪，用行動去付出，以感恩之心回饋社會。

當慈青以親切的笑容踏進老人院時，其中一位老奶奶奧爾加表示認得幾位慈青夥伴的臉孔，她感到很欣慰能看見大家的到訪，這席話讓這定期的慰訪活動顯得意義非凡，慈青所付出的時間是值得的。

一如往常，慈青夥伴以輕鬆的音樂旋律帶動早操，讓老菩薩動動身體各部位。熱身運動後，慈青夥伴準備一連串的破冰遊戲，增加與老菩薩之間的互動。藉由四月份愚人節的主題，主持人特別準備了一些有趣的猜答遊戲：譬如邀請兩位夥伴各別拿起一個較重和一個較輕的箱子；或是站在一塊藍布後面，一人坐下一人半蹲，但均呈現同樣的表情，讓老菩薩猜看哪一位夥伴是在演戲。而在五月的慰訪中，慈青夥伴穿插一些動腦筋的記憶力遊戲，只見老菩薩們都很積極的嘗試，很快的就成功找到配對的撲克牌數字。

活動中，慈青都會給與時間與老菩薩們談天說地，聊天的主題包括夏天的快樂時光，愚人節惡作劇的經驗和火爐旁的故事。這雖然只是短暫的對話，但對於老菩薩來說，慈青的陪伴能安撫他們心靈上的寂寞，此外慈青也能從中學習如何與爺爺奶奶相處並尊敬長輩，同時分享老菩薩的知識與智慧。

爺爺奶奶特別喜愛唱歌，探訪中當然少不了歌唱的環節。所播放的歌曲都是大家耳熟的經典老歌，其中包括[You are my sunshine]和[Top of the world]。雖然有些老菩薩會跟不上歌曲節奏，但他們都會順著旋律輕輕擺動，樂在其中。

當歌唱[Stand by me]時，其中一位老奶奶想起自己一年前離開人世的丈夫，突然抑不住情緒的開始抽泣。在旁的慈青夥伴安秋樺立即給予安慰的擁抱，讓老奶奶覺得她不是孤獨的。之後秋樺同學分享說因為本身也有失去至親的經歷，所以很能與老奶奶感同身受。秋樺也鼓勵老奶奶，提醒她周圍有許多志工和好朋友的陪伴，讓奶奶悲傷的心情漸漸開朗。事後她覺得自己參加慈青是對的，應該趁有能力的時候多貢獻社會。

從法國遠道而來的奧利弗，因慈青邱博笙的邀請，曾經於兩年前參與慈青的淨地活動。這次剛巧再一次到紐西蘭旅遊，便一同參與蘭斯丹老人院的慰訪，他表示很開心能與一群熱心的志工，利用空閒的時間去做這麼有意義的事情，也很享受和老菩薩之間的互動。

短短的上午，老菩薩們與慈青的互動，讓彼此的生命少一份悲傷，多一分歡笑；也讓世界少一份孤獨，多一份愛心。

【撰文／鐘碧蓉　攝影／許雅智】

靜思中文班園地

我的家

我的家有四個人，爸爸，媽媽，妹妹和我。爸爸是台灣人，媽媽是柬埔寨人。媽媽會煮飯，爸爸會蓋家，妹妹會唱歌，我會讀書。我們家也有一隻小狗一歲半，牠的毛是白色。妹妹很愛牠，雖然牠很頑皮。我們的小狗就像我們的家人一樣！

【玲瓏】

老師的話：好和樂的一家人！

我的家裡面有四個人。有我，爸爸，媽媽和我的妹妹。我們一家四口常常一起出去玩。我們常去游泳，因為游泳是我的最愛。那時候我們在台灣我有讀過小學到三上。我們二零一三年三月來紐西蘭。我很喜歡紐西蘭，因為這裡空氣很好，而且可以更親近大自然。

【趙珮媛】

老師的話：你是個幸福快樂的女孩！

我的家是最美的。我的家有好多房間，客廳，廚房，廁所，還有臥室。我的家還有一個小花園。我的家有一個小果園。我的家很大，有兩個大樹在前面。我愛我的家。

【楊崴丞】

老師的話：你有個很棒的家！

我的家住在農場，我有兩個哥哥和一個弟弟。我爸爸的工作是建築師，我媽媽是家庭主婦。我家有一個籃球場，我哥哥和弟弟都很喜歡打籃球。我家有養狗，我家有一個花園，狗狗們很喜歡在那裡玩，我們也都很喜歡跟狗狗一起玩。

【林念慈】

老師的話：相信你一定很幸福，快樂。

我們家裡住有六個人，爺爺，奶奶，爸，媽，大哥和我。我家不是很大。有三個房間，一個客廳，一個飯廳，一個廚房，一個書房，和一個花園在房子的後面。我的房間很凌亂，因為我從來沒有清理它。沒有人打掃我的家，除了我奶奶和我媽媽。

【鈞彤】

老師的話：你很可愛！有空時清理一下房間吧！

我的家在半月灣附近，我家的後院就是BBI的操場，我的學校在BBI的旁邊，所以我走路五十秒就到了。我家的花園有一棵李子樹，兩棵斐濟果樹，兩棵小檸檬樹和十棵橄欖樹等等。爸爸還種了我最愛吃的地瓜葉和一些青菜。我的家很溫暖可以讓我們遮風避雨，我很愛我的家。

【馬挺睿】

老師的話：你真幸福！

我的願望

我的願望是要做一個牙醫，因為我想要幫人看牙、補牙，還有幫他們做票漂亮亮的牙齒，為了實現二十一到二十二歲當牙醫的願望，我要認真讀書長大以後要到Otago University 唸牙醫系。

【張宇峰】

老師的話：加油！將來你一定是一個優秀的牙醫！

我的願望是，我長大了以後要幫助動物，我要幫他們找溫暖的家。

我很喜歡動物因為他們很可愛，有一些動物無法照顧自己，非常需要別人的幫助。SPCA會找需要幫助的動物，我要幫他們因為他們在做對的事情！

【張翼】

老師的話：充滿愛心認真又細心的你，一定可以實現你的願望及理想。

香積食堂—靜思資糧創意料理

—— 慈濟香積志工團隊　編著

少美食、多簡樸；少外食、多家聚。
靜思資糧，樸實生活護大地。

《維摩詰經》言及，在上方眾香世界有一佛名號「香積」。香積佛以「聞香」修行，以「香」為飯，眾香國諸佛以眾香盛滿香飯供養大家。 後人遂引「香積」之名，與炊煮飲食相關連。

靜思精舍師父們研發各種健康營養資糧，提供慈濟香積志工最佳食材，在急難救助時，為需要的人奉上一碗熱食，溫暖他們的心。而在日常生活，香積志工飲食簡約節能，運用相同食材發揮創意煮出可口佳餚，體貼家人的胃。《香積食堂—靜思資糧創意料理》推廣「食」的生活資糧，要傳達節能減碳護大地的理念，素食、簡單吃，營養足夠，生活更輕安自在。

素食食譜

◎智慧紫菜糕

材料：
蔬菜口味香積飯一包350克、糯米粉150克、紫菜30克、水700cc
作法：
將材料拌勻後，隔水蒸30分鐘，倒出冷卻後，切成塊狀裝盤，撒上花生粉和香菜，或沾甜辣醬，更加美味。

◎五薏果仁香蕉捲

材料：
綜合果仁50克、五穀粉2湯匙、薏豆粉2湯匙、蔓越莓乾適量、熟香蕉2-3條、潤餅皮/春捲皮10張。
作法：
1. 將綜合果仁打成碎粒狀，再加入薏豆粉、五穀粉攪拌後備用。
2. 香蕉切成1/4條狀備用
3. 潤餅皮/春捲皮置於盤中，先撒上一層1，再鋪上香蕉、蔓越莓乾，然後再撒上一層1，即可包捲起來食用。

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