在 (基本) (第一五年九月 第六十二期



歡喜吉祥月 齋戒功德大 結好眾生緣 環保種善因



P.3



P.5



P



P 7



P.8

| 11 與上人的約定 | 10 感恩慈濟 | 9 人間有愛 | 8 奥克蘭市議 | 7 當志工來敲門 | 6 捐贈彌多麻 | 5 南奧克蘭田 | 3 農曆七月吉祥祈福會 | 1 上人甘露法語 |
|-----------|------------------|--------------|----------------|----------|----------------|---------------|-------------|------------|
| 定 | | | 奧克蘭市議會資源局志工體驗日 | PIX 門 | 捐贈彌多摩醫院行動血壓監測器 | 南奧克蘭男子監獄靜思語分享 | 5祥祈福會 | 冯 語 |
| 君曄 | 雅彦 | 葉鳳儀 | 慈賢 | 慮愷 | 張麗禎 | 張麗禎 | 人文真善美 | |
| | 1 | 1 8 | 1 7 | 1 5 | 1 4 | 1 | 1 | 1 2 |
| | 紐西蘭分會/漢彌頓/基督城活動表 | 靜思文物介紹—現代心素派 | 老師的話 | 靜思中文班園地 | 證嚴法師說故事 | 素食食譜 | 施比受更有福 | 環保站小尖兵 |
| | | | 葉妙嫦 | | | | 曹焕枝 | 謝瑞華 |

靜思語

- 一念之非即種惡因,
- 一念之是即得善果。

One evil thought plants an evil karmic seed;

One good thought will result in good karmic fruit.

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



八年五 月 緬 甸 遭 受

農 民 烏 丁 屯 將 慈 濟 竹 筒 歳

思

語

奇

妙

的

事

情

發

生

了

人

的

田

有

典

害

他

的

田

不

但

沒

納 吉 斯 風 火 侵 襲 慈 濟 前 往 賑

災

,

不

只

是

解

時

的

困

難

也

窮

,

日

存

五

毛

錢

有

困

難

,

要

如

有

蟲

害

收

成

還

比

別

人

多

稻

田

年

年

豐

收

他

開

始

捐

榖

種

給

窮

榖

種

種

田

,

利

息

擔

收

成

後

就

要

還

幾

十

籮

了

解

貧

農之

月 故 事 聽 進 心 中 但 是 自 己 這 麼 别

苦 必 須 向 人 借 何 幫 助 人 呢 ? 他 想 到 個 辦 法

很 重 , 有 時 借 每 天 煮 飯 前 , 將 今天 要 吃 的 米 量 抓

人

出 小 把 , 放 進 塑膠 罐 存 起 來;

段時 間 累 積 下來 這 個 塑 廖 罐 ·裝滿

剩 下 的 自 己 吃 都 不 夠 生 活 難

脫

貧困

人 家

的

米

,

就

可

以

救

濟

比

自

己更窮

困

的

訓

於是急難 救 助 告 段 落 後

慈 濟 展 開 稻 種 援 助 計 畫 希 望

傳 改 善貧 達 慈 濟 農 世 精 神 代 窮 , 開 困 啟 之 苦 人 人 的 同 時 S.

知

靈

一財富

田

旁祈

禱

,

對

稻子

說

好

話

•

讀

靜

不 僅 日 存 把 米 , 烏 丁 屯

及

的

事

但

要持

之

以

恆

毎

天

提

道慈濟 提 倡 \neg 不 殺 生 決 定 不

,

農 藥 0 每 天 耕 作 完 , 他 就 在 稻 不

再 用

自 從 做善事後 烏 丁屯 愈來

愈 開 ジ v , 進 而 投 λ 慈濟 志 工 培

0 他 說 , 毎 天家 人少吃 口

存 一米 撲 滿 是 他 能 力 所

飯

醒 自 己 這 也是 種 修 行 就 像

時 時 想 謹 弄 慎 髒 行 身 上穿 為 , 的 還要常常培 志 工 服 養 就 正 要

向 力 量

年 五 月 , 烏 丁 屯 的 草 屋 翻 付 出

空 間 比 以 前 大 了 他 很 知 足 , 存 下

修

覺 得 好 像 住 在 豪 宅 裏 0 就 如

菩 提 成 佛 後 其 土 人 民 皆 處 寶 臺

法

華

經

授

記

品

中

佛

陀

說

須

在 他 看 來 任 何 東 西 都 像 寶 樣 ,

珍

妙

樓

閣

烏

丁

屯

知

足

N'S

常

樂

,

尊

重

的

志

工

樓 他 閣 的 小 ___ 屋 0 就 真 像 正 佛 是 經 安 中 貧 的 樂 道 寶 , 臺 富 珍 有 妙

餘

望帶 不 動 只 村 自 民 己 做 起 好 做 事 , 所 烏 以 邀 丁 屯 請 也 大 家 希

時

間

充

分

付

出

,

也

要

帶

動

他

人

起

居 說 , 看 到 烏 丁 屯 這 麼 知 足 肯 布

來家

裏

喝

茶

向

大

家

介

紹

慈

濟

0

鄰

慧

施 能 與 他 比 鄰 而 居 很 光 榮

信 自 己 也 可 以 做 得 到

烏

丁

屯

過

去

種

田

年

年

負

債

,

風

是

 \neg

無

間

修_

誠

懇

發

願

,

長

年累

火 後 愛 。 い 受啟 發 , 不 · 等 收 成 有 錢

地

來 , 助 而 人 是 毎 佛 天 教 中 把 有 米 白 • 話 _ 把 米 λ

門 不 貧 出 我 門 不 富 因 為

我

願 意 , 付 出 , 貧 烏 農 丁 屯 , 的 變 人 成 生 起 為 受 了 村 大 民 轉

變 從 位 轉

佛 陀 教 導 四 種 修 行 方 法

無

體

擔

餘 修 無 間 修 長 時 修 ` 尊 重 修

烏 丁 屯 做 到 了 \neg 無 餘 修 好

事

不 分 大 小 , 該 做 的 就 認 真 做 把 握

行 善 , 不 斷 在 人 群 中 修 福 緣 • 長 智

人 生 苦 短 , 不 要 將 ジ 消 磨 在 雜

念中 • 將 身荒 廢 在 無 明 的 病 態 中

也

相

精 勤 勇 猛 , 沒 有 剎 那 間 的 荒 廢 ,

就

才 月 記 住 這 _ 念 ジ , 持 之 以

恆

付

出

就 是 長 盽 修 0

還 要 尊 重 修 恭 敬

重 法 自 • 僧 己 三寶 的 志 為 人 尊 間 菩 自 薩 己 佛 的 要 選 尊

, 鍛 鍊 生 身 命 S. 力 也 量 要 以 荷 重 擔 天 下 重

擇

中 互 恭 為 敬 善 對 知 待 識 人 人 彼 如 此 同 勉 敬 勵 佛 , 在 專

修 菩 薩 以 行 無 , 餘 除 修 了 六 長 度 時 修 還 要 無 間 四

修 • 尊 重 修 四 種 方 法 , 漏 盡 煩

惱 S. , , 做 讓 就 佛 對 法 了 清 , 新 持 λ 續 ジ 在 0 人 恆 群 持 中 清 結 善 淨

, 自 然 能 不 斷 累 積 成 佛 的 福 資

緣

糧



農曆七月吉祥祈福會

地點:紐西蘭分會時間:二〇一五年八月三十日

家和眾生多結好緣,身口意更清淨無染。有年,在農曆七月更是整月供午齋,希望大在紐西蘭慈濟人平日推廣茹素愛地球,行之在紐西蘭慈濟人平日推廣茹素愛地球,行之亦可與信,不殺生祭拜,不焚燒金紙,以「正信迷信,不殺生祭拜,不焚燒金紙,以「正信」。

② 吉祥祈福

「這樣好像在走星光大道呢!」
 組成傘隊迎接來賓下車,大家歡喜的說:
也細心的在大門鋪設防滑步道,並安排慈青
也細心的在大門鋪設防滑步道,並安排慈青
也細心的在大門鋪設防滑步道,並安排慈青

位《開經偈》人員和二十四位獻燈、果、花領禮佛、三問訊、唱誦《爐香讚》。三十二起立,恭迎法師進會場……」上午十時四十起立,恭迎法師進會場……」上午十時四十以宇宙大覺者為中心的佛堂,佈置的莊

二百六十二人。 與處長、劉敏如僑務秘書應邀出席,到場會眾共的師兄師姊恭敬入場。台北經濟文化辦事處周中

卻能生在平安之地,殊勝的因緣讓她感恩的哽咽。打在會眾陳麗華的心上,雖然身處壞劫的時代,而聞得受持,願解如來真實義。」隆隆的鼓聲一聲聲「無上甚深微妙法,百千萬劫難遭遇。我今見

和專家的分享,破除大家對吃素的迷思。 歡喜月也是齋戒月,「蔬食兒童頭好壯壯」小朋友溫不斷升高,造成生態圈的巨大變化。七月是吉祥人類覺醒,影片「融化的世界」告訴我們地球因氣普渡。而要挽救全球暖化所帶來的極端氣候,唯有

◎ 經藏演繹

經藏演繹。. 十足的呈現,我法喜滿滿,決定要報名參加下次的 喜,但没多久我就後悔了。今天看到師兄師姊道氣 說:「一開始,我還慶幸不需要入經藏而暗自竊

德師兄、蔡美珠師姊贈送平安吊飾結緣品。門口並 時虔誠報三恩,日日平安招吉祥。出場後,由張文 圓滿。大家依序來到宇宙大覺者前行禮發願 聚善念,集福緣。活動在虔誠的 《祈禱》 ,願時 聲中



設有菩薩招生區,志工和慈青用心推廣自製的環保 清潔酵素和竹筒歲月精神

0 勤耕福田

紐西蘭分會參訪,後來她知道友人的鄰居在分會附 俗。在原居住地也是慈濟志工的她,和朋友一起到 紐西蘭訪友旅遊三個月,計畫體驗本地的生活習 勤耕福田,於是旅遊假期變成了志工假期 近上班,自此莉好師姊每天搭乘順風車,來到分會 來自馬來西亞的黃莉好師姊,今年七月中,來

淚 : 滿。 紐西蘭分會師兄師姊的互動,她不禁流下歡喜的眼 祥祈福會《開經偈》人員。假期即將結束,說到和 房忙碌、參加讀書會,還把握因緣承擔農曆七月吉 敦厚開朗的莉好師姊是香積好幫手,除了在廚 ·在這裡就像回到家,真的好開心,法喜充

0 見證美好

愛,關懷全人類全地球,把善念用實際行動付出 加美好圓滿喜樂。」 相信未來在慈濟功德會的努力下,我們的世界會更 周中興處長於會後表示:「很佩服慈濟的大

班時 會。回想起十年前,老大和老二來分會上靜思中文 大學。他們和慈濟的緣結的很深,每年總會全家歡 程先生和太太今天帶著三個兒子一起參加祈 兩人才七歲和五歲,轉眼大兒子今年已進入 福



即,感恩他們見證分會的成長,更感恩所有會眾多 喜來參加活動,今年十月,紐西蘭分會十五週年在 年來對慈濟的護持與認同。

【撰文/攝影 人文真善美

奥克 隙 男子監 獄 靜思 語分字

地點 時間:二〇一五年八月十八日 :奧克蘭南區

溫馨親切, Serco New Zealand合作「受刑人改造及降低再 塵的心靈 出,每月 (MECF) 推動靜思語分享。一年多來志工用心付 奧克蘭曼伊甸監獄 Mt. Eden Corrections Facility 度犯罪率」計劃。二〇 紐 西蘭分會和監獄管理業務的信佳公司 深度的省思對話,慢慢洗淨每一個蒙 次和受刑人以靜思語互動交流 一四年七月一日志工走進 //, 氣氛

犯 Facility(ASCF),可容納九百六十人也於今年完 工啟用。不同於曼伊甸監獄收容等待開庭的嫌疑 南奧克蘭男子監獄 Auckland South Corrections ,此處是收容已判定刑期的服刑人。 紐西蘭懲戒署在奧克蘭南區機場附近 , 興建

份

師姊, 三月十三日, 出到新監獄推動靜思語分享的活動。二〇一五年 雷拉女士 Bernadette Pereira 再度向慈濟人提 啟用前,改造計畫的負責人貝爾納黛特・佩 三人參加南奧克蘭男子監獄志工開放日活 陳相雄師兄、 施立宏師兄和鄧雪燕

九 位 志工 月十八日上午十時在佩雷拉女士陪伴下, 來到南奧克蘭男子監獄第 品 和 哥

理

因

驗

لو

動

刑人第 語,輕鬆的主持方式,大家很快就以靜思語為中 的亞洲面孔,十七位受刑人好奇的靠近志工。 心 著四國語言的靜思語親切的招呼著,她流暢的英 MECF已有一年靜思語分享經驗的鄧雪燕師姊 熱絡的討論起來 一次分享靜思語。看到許多身穿藍天白雲 拿拿 在

提出 用中文朗讀靜思語,可惜現場沒有人懂日文,大家 著他們認真的表情, 說:不然今天就是名符其實的四國語言靜思語了 個小時的互動時間很快結束了,道別前,受刑人 一個要求: 受刑人路卡斯用西班牙語朗讀靜思語 「我們可不可以擁有這本書?」 志工歡喜成就這份難得的 師 看 姊

課程 的太極老師 志工,李成丰師兄和同修梁運英師姊就是開班授課 利,佩雷拉女士邊走邊聊的說著。因緣不可思議 慈濟人的回答讓她嚇了一大跳,因為今天其中二位 ,比如:體操或太極?」看到分享活動如此 除了靜思語,慈濟是不是可以安排不同的

刑人介紹太極嗎?」來自馬來西亞的成丰師兄隨 緣,在寒風中歡喜展現太極,分享其中蘊涵的 ,對十二位受刑人而言,這真是又驚又喜的 此 如果你們的時間允許,可以到第三區向受 施立宏師兄 鄧雪燕師姊和夏丹妮師

也協助獄方關懷一位來自臺灣的受刑人。

庭,重新開展新的人生 慧法水的人 享活動 因志工人力有限,目前 個月各舉辦 ,早日走出心靈的囚牢,回歸社會家 次,祝福高牆裡渴望智 兩所監獄靜思語 分

撰文/攝影 張麗禎



捐贈彌多摩醫院行動血壓監測器

地點:奧克蘭彌多摩醫院 時間:二。一五年八月二十日



Hospital腎臟內科大醫王強納森・蕭的電子 摩醫院服務。 非的強納森,於二〇〇七年在紐西蘭完成腎 郵件。十二歲時,隨著家人從台灣移民到南 求……」二〇一五年六月十九日紐西蘭分 臟內科和內科的醫學專業培訓 會收到一封來自彌多摩醫院 Middlemore 「首先,我向您致歉,提出了這項請 ,目前在彌多

pressure monitors (ABPM)是一種新式的醫 活動的強納森醫師,想到了視病如親的慈濟 金的情況下,他無法為服務的單位順利申請 患者的生活作息,並可有效的管理患者高血 行動血壓監測器的請求 家人,於是鼓起勇氣向紐西蘭分會提出捐贈 成功。曾參與南非約翰尼斯堡慈濟醫療慈善 壓的變化,不過因為成本高,在醫院缺乏資 療器材,體積輕巧可以隨身佩帶,不會影響 放在心上,總想著要如何減輕他們的病苦。 行動血壓監測器 24 hour ambulatory blood 主治高血壓的強納森把病患的感受時時

思語,來到奧克蘭彌多摩醫院的洗腎中心 帶著二組行動血壓監測器和三本多國語言靜 八月二十日上午十時三十分,五位志工

> 簡單的捐贈儀式 醫師(音譯),其後還有三位醫師於百忙中抽空參加 大醫王們行程忙碌,首先迎接志工的是腎臟內科鄧

的說著。 療、教育、人文是你們的四大志業。」鄧醫師認 我昨晚有到慈濟網站了解一下 , 慈善 醫

日離苦得樂。 行動血壓監測器如何幫助病患以及使用的: 的醫療器材,有效的掌握血壓變化,可以讓患者早 有這樣的症狀。」鄧醫師感恩慈濟人提供精準昂貴 「高血壓是一個常見的慢性病,腎臟病人大多數都 在雙方簡單的自我介紹後,大醫王親切的說 方式

的禮物。同時志工表示願意提供靜思語給十二個 位的洗腎中心,陪伴腎臟病患洗腎的漫長時間 錄,沒有任何宗教色彩,於是開心的收下這份特別 訪視組陳相雄師兄帶來四國語言靜思語和大家 醫師們翻開書,了解其中都是簡短的智慧語

分會將於近日送出二十本靜思語到彌多摩醫院 後記:強納森醫師來電郵表示院方接受提議

【撰文/張麗禎 攝影/李建中】

富志工來設門

日子美滿幸福。 節目中,請到了兩對婚齡超過二十五年的 即一中,請到了兩對婚齡超過二十五年的 即一中,請到了兩對婚齡超過二十五年的 即一中,請到了兩對婚齡超過二十五年的 即一中,請到了兩對婚齡超過二十五年的 即一中,請到了兩對婚齡超過二十五年的 即一中,請到了兩對婚齡超過二十五年的

لو

不下孩子,所以只有選擇繼續承受折磨。已」。絕望的郭太太曾經有輕生的念頭,但因為放且理直氣壯的表示「喝酒、賭博是興趣做消遣而下吵架了。太太曾提出離婚,先生不肯簽字,並

感恩生命中的貴人一來敲門的志工。 個四十五歲無法捐髓,志工便試著邀請他幫於 是因數事,心地善良的郭先生一口就答應了。在環保回收車,心地善良的郭先生一口就答應了。在環保可收車,心地善良的郭先生一口就答應了。在環保可收藥,大大並在授證前將酒也戒了,如今夫妻心們參加骨髓捐贈的驗血活動,但是因為郭先生超過四十五歲無法捐髓,志工便試著邀請他幫忙開環過四十五歲無法捐髓,志工便試著邀請他幫時 個同行菩薩道,互相扶持,互相成就,這一切都得不實快樂,丈夫並在授證前將酒也戒了,如今夫妻 不實快樂,丈夫並在授證前將酒也戒了,如今夫妻 不實快樂,丈夫並在授證前將酒也戒了,如今夫妻 不實快樂,丈夫並在授證前將酒也戒了,如今夫妻 不實快樂,丈夫並在授證前將酒也戒了,如今夫妻 不實快樂,丈夫並在授證前將酒也戒了,如今夫妻 是因為郭先生超

瞬間。門,讓和煦的陽光照進心房,命運的扭轉就在那一門,讓和煦的陽光照進心房,命運的扭轉就在那一佛。身邊的善知識,好因緣來到面前,能夠打開心確信每一個人都具清淨無染的本性,人人都是未來確信每一個人都具清淨無染的本性,人人都是未來

當

的人間菩薩。 的拜訪,扭轉了無數個家庭的命運,也募集了許多多一份祥和」。社區內的慈濟志工,定期挨家挨戶工人說:「多一份善念,多一個好人,社會就



志 志 志 志 工来 工来 工 Į 来 来 敲 敲 憨 敲 門 門 門 門 牽 晦 福 手 習 氣 氣 邁 打 被 跟 占 駻 趕 著 1弗 14 业 進 門 門 門 門

當

【撰文/慮愷 攝影/鄭愛霖



時間:二〇一五年八月二十五日 地點:紐西蘭分會

到紐西蘭分會體驗一日志工。 Council community Day,大家一起 Resource consent Administration 見。在奧克蘭南區資源局 Southern 親友們分享慈濟的,但百聞總不如一 多年的好朋友,平時他們會向身邊的 克蘭市議會社區日的活動 Auckland 工作的葛瑞亞向小組推薦,利用奧 葛瑞亞和保羅夫婦是紐西蘭分會

靜思語,以及到兩所監獄推動靜思語 和環保理念。接著由鄧雪燕師姊分享 後,播放影片向大家介紹慈濟精神 期待的心情走進分會。君曄師姊開場 時,下著綿綿細雨,十五位組員帶著 的點點滴滴,大家興緻盎然的頻頻發 向大家問候。八月二十五日上午十 "早安!」師兄師姊元氣十足的

時間。三位男士和師兄師姊一起打掃 佈置佛堂,準備迎接即將到來的八月 穿上志工背心,大家把握付出的

> 收入戶食物包打包的日子,十二位女士在總務組 三十日農曆七月吉祥祈福會。今天也是兩週 精神抖擻的忙碌起來。 次低

茹素愛地球。每天都有許多會眾來到分會用齋 現在正值農曆七月中,分會推動正信齋戒



的。」Nathan 内森又喝湯又添菜,開心的吃了兩大盤。 香積菩薩用心安排,不同的菜色引人垂涎三尺。「吃素就可以救地球,我可以

奕,這感覺真是太棒了!」包,還有在環保站拆解分類回收物品,大家有默契的一起付出,讓我精神奕현,還有在環保站拆解分類回收物品,大家有默契的一起付出,讓我精神奕濟做的真好,不但為奧克蘭付出,足跡甚至踏遍全球。今天我們幫忙打包食物雪瑞兒動作敏捷的來回穿梭,問她為什麽充滿了活力,她感恩的說:「慈

誠付出的熱情,讓葛瑞亞很感 「滴水成河,粒米成籮」天下事,要天下人一起來成就。慈濟師兄師姊真

多的我們來到慈濟。」工,今天的見聞真的是太豐富不一樣,我們願意再回來做志動:「你們和其他的團體真的



【撰文/慈賢 攝影/張元聰 吳美瑞】

人間有愛

東克蘭。 我的妹妹在十五年 東克蘭。

談 , 說 動 轉變。十年前的我內向少 和師兄師姊們的互動 繹 邀 祥祈福 請 ,我進入慈濟十年的大 《三十七道品》 今年的農曆七月吉 妹妹很感觸的對我敘 當她看到我上台演 ,前來分會參加 她接受我 ,還有 冭 活 的

自信,很少與陌生人主動溝通。言,凡事畏縮不前,缺乏

妹妹也非常欣慰我在慈濟家人的陪伴下快樂的生活。時,態度從容自信。人間處處有愛,請父親不用掛心我一人在國外,他老人家放心,因為她看到我歡喜融入在慈濟大家庭裡,上台演繹這次看到不一樣的我,當晚妹妹就打電話告訴在中國的父親,請

【撰文/葉鳳儀 攝影/鍾昌蓉】



惑 思 必

為,而紐西蘭警方將我誤為同夥,控告我 狀況下,我所翻譯的工作對象竟從事毒品的違法行 到一份外快工作,而從台灣飛到紐西蘭擔任隨行翻 ,但在入境兩天後,一切風雲變色。在不知情的 的罪名, 十六個月前(二〇一四年四月初),我因為接 並將我送入紐西蘭的女子拘留所。 「提供毒

眶



朋友,深知我的為人處事,不禁為我擔心難過。父 紐西蘭分會代為關切被困在異地的我 親冒昧向台灣佛教慈濟基金會提出請求,期望透過 被捲入這場前所未有的風暴,遠在台灣的家人

勵和安慰著我, 會的師兄師姊,雖是第一次碰面,但親切關懷與 , , 而流下淚水,你們耐心的陪伴傾聽,不斷地鼓 讓我滿滿的感動與感謝,難以克制失控的 經過冗長的申請程序,我終於在八月底見到分 這些畫面到現在依然讓我熱淚滿 鼓 情

勵

緒

活 兄姊碰面,雖然每次只能有短短的二小時, 量,讓我能夠繼續堅持信念,勇敢面對高牆內的 的沉穩平靜與溫暖大愛,總是給我飽滿的正 期待的日子,因為唯有這天才有機會能夠與慈濟師 拘禁在拘留所中的八個月中, 每周一都是我最 · 但你們 面 生 能

得當地友人的幫助 慌恐的心 特意抽空與我的父母親碰面相聚, 以克制情緒地落淚。更感恩師兄師姊在返台期間 打氣加油,讓我好感動,所以常常在通話中,又難 總有未曾謀面的師姊們默默的關心著我,不斷為我 能與師兄師姊會面 戴上電子腳銬居住在南島的朋友家中。這期間雖沒 四年底, ,每當我冒昧打電話到分會時 ,得到電子保釋,離開拘留所 我的撤銷告訴失敗,但幸運 穩定了他們不安 獲

分會還幫忙解決我經濟上的困境,讓我安心的住 我北上的第一 ,我順利找到在奧克蘭居住的地方。師兄師姊在 專心準備八月的開庭 今年二〇一五年五月,透過多方的詢問與協 時間,就帶著食物與愛來探訪。之後



天。 濟師兄師姊、親朋好友祝福下, 庭獲得法官撤銷告訴,終於等到刷清冤名的這 經過漫長的等待、與律師共同的努力,以及慈 在今年八月間 當

慈濟家人! 子。太多的感謝,言語難盡 靈上,給與無限的支持與鼓勵,做為我的依靠 濟人就如同家人般的支持陪伴著我走過這一 多的幫助與愛。感謝慈濟, 僅用這篇 心中滿滿的感謝,這一路走來,接受到太多太 感恩慈濟」,謝謝你們 在經濟物質上,更在心 無法一一向大家道 我親愛的 段日 , 慈

雅彦 敬 Ė

與上人的約定

上一直走下去。福,並且向上人發願會承擔慈濟的使命,在菩薩道福,並且向上人發願會承擔慈濟的使命,在菩薩道年十二月十五日,我在高雄靜思堂接受上人的祝年上人,您紐西蘭的孩子回來了。」二〇一四

員。 員應該是退休以後的事,更不知道為什麼要做委青,我一直都是個快樂又幸福的小志工,覺得做委將成為我生命中非常重要的一環。從中文班到做慈思中文班上課。第一次認識慈濟的我,並不知道它思中文班上課。第一次認識慈濟的我,並不知道它

要好好的做慈濟,將來要培訓、受證,幫忙分擔上裝力是說說而已,當時在心中我悄悄與上人約定,然青的我們會讓上人失望呢?要讓上人安心,不可然說要承擔、要承擔,可是師父需要用人的時候,稅上人開示影片,上人感慨的說:「慈青孩子們常設上人開示影片,上人感慨的說:「慈青孩子們常

輕的我到底什麼時候才會準備好呢?輕,多的是時間,還不急著承擔!我又很矛盾,年上人。我悠遊漫步在浩瀚的佛法,但總想著我還年上人。我悠遊漫步在浩瀚的佛法,但總想著我還年足跡》,因為閱讀拉進了我和上人的距離,雖然台足跡》,因為閱讀拉進了我和上人的距離,雖然台

該就是現在!
常,上人常告誡我們「來不及,來不及」,承擔應把佛法用在日常生活之中。現在這麼多災難和無學習路上,我學會與人合作,學會尊重生命,學習上人的教誨和智慧開啟了我的慧命。在慈濟的

承諾。

《與情的影響,受證營隊活動被取消,我的心情也像是實稱車般的不安。終於等到這一天,上人親手為我把委員證掛上,那一刻我心中的擔憂、煩惱全坐雲霄飛車般的不安。終於等到這一天,上人親手坐雲霄飛車般的不安。終於等到這一天,上人親手上,那一刻我心中的擔憂、煩惱全然,與過見習培訓,我要受證了,但卻因為依波拉

界,支持我做慈濟。的鼓勵和包容,更要感恩爸爸媽媽帶我進來慈濟世導和愛護,感恩學長學姊的陪伴,感恩慈青夥伴們導和愛護,感恩學長學姊的陪伴,感恩慈青夥伴們這一路走來,很感恩紐西蘭分會師姑師伯的教

落實在我的生活之中。 以遇到困難挫折就起退轉心,更要把在慈濟所學的精進承擔,用「毅力、信心、勇氣」做慈濟,不可上人給予我的法號是慮毅,常常提醒著自己要

【撰文/凃君曄 攝影/張元聰】







著大哥哥、大姐姐 玩了小遊戲 且看

跟著慈青到環保站 半,有位姐姐說:「那我們就找 保站」,他們才鬆了一口氣,一個個離開了椅子, 聽就緊張得拼命把屁股黏在椅子上抵死不從,幸好 請合心班小朋友一起來吧!」這些害羞的小子們一 演出與環保議題相關的話劇 有位師姑解釋:「不是要上台表演,只是要參觀環 直到戲劇進行到 一些朋友一起去一

和用途, 它們有些是可以修復, 環保志工帶領我們參觀並解說資源回收的項目 讓大家對廢棄的電器產品有些初步的 重新獲得生命力, 即

解

環保站小尖兵

合 , 顆不安和好奇的 邀請我們合心班 動且有話劇表演 知等要到佛堂集 久,蔡嬌蘭師姊告 進入了佛堂。 起參與,班上同學 面面相覷 慈青們要帶活 剛進 教室不 帶著 **心**

起初 開 心的

> 巧 思 。 不堪使用也可以拆解零件,依其材質分類回收 是物盡其用一點都不浪費,也讓人佩服環保志工的 , 真

没有我們的份,破壞拆解倒是容易的多,小朋友一 方形鐵盒的東西,是該從哪裡開始下手呢? 個個手套、工具在手,面前一台電腦主機內, 終於輪到同學們實際體驗的時候了,維修當然 看似

感滿分ー 快就完成了,很多人還不只拆解 它們分家真不是一件簡單的是,要考驗大家的智慧 乾脆使用蠻力來個霸王硬上弓,每個人都十分專 和耐心啊!有些人仔細觀察尋找破解之道,有些 注、認真。再加上有師伯、慈青們的協助指導, 先幫螺絲鬆綁吧!但由於互相卡榫在一起 一個哦!哇! ·成就 讓 很

訪 動 們都很開心且熱烈參與 習到許多知識及技能,也培養了不少的耐性, 哥哥、大姐姐們, 師伯的協助和指導,期待下次能有機會再次造 接近中午時分,我們依依不捨的告別師伯和大 這次的環保站初體驗,讓我們 感謝慈青舉辦這次的 同學

【撰文/謝瑞華 攝影/李建中】

的侄女 的媽媽 看到的 當天我們 有四 餅乾

這一次的活動

願。為了感恩慈濟,

我義不容辭全程參與了冬季食

兒七歲開始到現在

,這十年一直是慈濟靜思中文班

還有更重要的品德教

在教導培養孩子的中文學習

慈濟要孩子不但要做好人,還要說好話,行好

是我第一次真真正正的全程參與,其實從我的大女

參與發放冬令食物包的活動

非常感恩慈濟!感恩師兄和師姊邀請我們全家

參與七月六日發放活動

我的感受非常多。這

犯比受更

我們全家三代都參與了,上有

兄去超市 跟著黃師 採買罐頭 大早就

發放現場 到了

> 眾, 碌著! 驚訝, 歡喜 們都非常有禮貌向志工致謝 正 一有條 的 小 不論吃飯或領取食物包 就 有的年紀比較大, 但每一 因為綉勛師姊和 來了 當 大家都好像不知勞累的 不 切準備就緒 個 些 人臉上都洋溢 需要幫助 有的是 陸陸 放 群 的 志 民

集在 上了 與慈濟的各種活動 私的 志工 付出 每一位慈濟志工對社會的愛 滿了喜悅的笑容。我深深體。 食到發放食物包 都好像是人間活菩薩般 為人們服務 在一整天的活動中, 起 堂大愛的課程。 我以後更要全身全心的 變成無數量的大愛 個個臉上都 我看到每 從準備 我好 心 會 位 到 無

會來學習做 最 後 再次謝謝慈濟給我 個施比受更有福

【撰文/曹煥枝 攝影/黃學禮】

芋稞巧

食食譜

糯米粉600克, 粘米粉150克, 素火腿300克, 素香料(香菇滷之類)少許,芋頭丁400克,1又2分之1t, 胡椒少許,水600cc。

他

做法

材料

取一炒菜鍋,將素火腿炒香加入香菇滷及芋頭丁,待香味出來 熄火。粉類加水成粉漿,再加入炒香芋角拌 ,以上材料分24 個,每個 80克,造型上蒸籠,蒸25分鐘即可。

芋頭煲

材料:

芋頭條400克,百頁或豆腐干二片,素火腿 300克,醬油2T, 水4T,糖1T

做法:

取一炒菜鍋,將芋條略煎有一點顏色既可,準備小砂鍋百頁或豆 干墊底,擺上芋條,再放素火腿擺上層,醬油,水及糖一起加 入、小火煨煮,待芋條軟透即可。



證嚴法師說故事

同

喝

了

有

的

甘

露

她

請

求

女

主

人

說

蜜漿換臭水的老婆婆

但

這

户

人

家

的

井

是

喝

情

況

還

是

樣

杯

水

走 吃 了 覺 解 了 得 渴 段 個 很 種 當 渴 長 時 難

菴

摩

羅

甜

的

水

路

旁

正

婆 有 又 户 向 這 人 家 户 於 是 要 老

其 以 發 口 這 他 臭 死 水 井 水 源 勉 裡 由 所 強 於 頭 度 以 附 的 大 近 水 家 己 沒

覺得 女 老 主 這 婆 人 水 婆 從 甘 井 美 老 裡 婆婆 無 舀 比 出 竟 水 來 如

怎麼

能

喝?

井 我 水 想 以 蜜 你 漿 願 意 跟 嗎 你 换

覺

得

那

杯

水

甘

甜

無

比

找

出

原

因

之

後

她

很

後

悔

用

蜜

聚交换

了

一壺臭水

露 你 啊 為 主 ! 人 什 麼 不 在 要 解 老 换 地 婆 呢 說 婆 的 堅 這 持 但 口 是 井 下 我 水 覺 質 女 得 主 很 人 有 不 只 好 如 好 甘

* * *

漿

和

水

出

遠

她

的

路

之

耐

於

有

位

老

婆

著

裝 了 壺 水 和 她 交換

得 水 很 很 杯 難 水 老 為 喝 奇 婆婆 來 什 怪 麼 喝 她 把 味 於 感 是 可 水 道 到 壺 是 不 再 很 喝 同 揹 疑 第二 呢 竟 回 惑 ? 家 然 杯 難 後 她 明 又 以 明 再 但 下 立 是 還 嗾 刻 倒 同 是 又 樣 杯 她 倒 來 的 樣 覺 了

水

樣

好 敢 喝 喝 嘗 看 試 看 於 是 但 拿 鄰 老 老 婆 回 人 婆婆 來 婆 看 後 就 到 請 就 說 那 水 鄰 不 居 黑 樣 黑 過 本 了 來 濁 來 濁 這 真 水 讓 的 的 真 他 很 都 們 的 奇 很 不 試

怪 口 驚 請 訝 你 地 們 說 喝 喝 看 啊 吧 這 簡 鄰 直 人 是 勉 臭 強 水 嘛 了

了 大 個 悟 1 老 菴 婆婆覺 原 摩 來 羅 她 得 果 向 那 很 É 納 人 悶 由 家 於 要 仔 水 果 水 細 的 喝 回 想 之 餘 香 前 才 烿 讓 吃 然

> 實 很 多 人 在 日 常 活中常會有 這

辨 珍 樣 惜 的 就 接 悔 憾 受 反 而 這 對 例 就 於 如 有 像 聽 老婆婆 污 了 染 很 的 好 把 人 的 蜜漿拿 我 道 是 理 非 去 卻 未 换 不 明 知

解 要 就 就 所 飢 把 如 渴 如 以 人 同 同 事 又 我 喝 飲 ·當是 口 常 髒 用 齒 蜜 說 水 非 留 漿 香 樣 吃 要 若 如 不 把 菴摩 果 能 僅 是 把 把 損 是 害自 人 羅 事 非 果 教 當 當 育 是 教

不 還 非 既 育 生 不 之 漿 懂 會 卻 得 路 被 好 偏 人 走得多冤 偏 好 生 輕 去 應 難 視 向 用 得 這 枉 討 有 髒 限 難 多辛 得 水 的 來 喝 人 苦 生 人 啊 那 間 這 就 趟 像 帶 趟 若

靜思中文班園地

企鵝故事的感想

企鵝可以



地們是不會飛 右,牠們快樂 右,牠們快樂

鵝爸爸負責孵生蛋以後,企

後媽媽也回來了。 六十三天不動也不吃,等小企鵝出來蛋,讓媽媽去海邊找食物。企鵝爸爸

明。 我覺得企鵝很可愛,而且很聰

【張翼】

是游泳高手,甚至游得比我遗快。性。別看企鵝的身體圓滾滾的,牠可和可愛的身體去滑雪,這是他們的天和可愛的身體去滑雪,這是他們的天企鵝是一種特殊的鳥類,牠不企鵝是一種特殊的鳥類,牠不

友。企鵝會發出特別的聲音來找朋

南極的氣候很冷,所以企鵝爸爸

要到遙遠的地方找食物吃真是太偉大了。只得在風雪中站著,用溫暖的肚子孵蛋,企鵝媽媽

【朱恩嫻】

們碰到敵人牠會立刻在冰面上飛快的滑行。的動物,別看企鵝走起路來笨手笨腳的樣子,當牠讀完這個故事我覺得企鵝是一種可愛又很聰明

【林李恩】

等待企鵝媽媽覓食回來。的孩子吃;企鵝爸爸必須在寒風中不吃不喝地孵蛋的孩子吃;企鵝爸爸必須在寒風中不吃不喝地孵蛋能休息還得立刻跳進海裏找食物給自己和將要出生化息燙。因為企鵝媽媽把蛋生出來之後,不但不子的鳥類。因為企鵝媽媽把蛋生出來之後,不但不

這句話的深遠涵義,爸爸媽媽實在是太偉大了。經由企鵝的故事讓我深刻體會到「天下父母心

【胡浩泓】

我的心願

友。 喜歡教人和喜歡小朋為一名老師,因為我

每一天都是不同

的,因為小朋友們有

天帶著微笑。 以當一名老師你會天天開心,天天歡樂和天一些新的,令人興奮的趣事跟大家分享,所

【林念慈】

我在慈濟中文班的收穫

是,我很多次考試的時候,都沒拿到 再努力才能得到我的收穫 八十到九十分,所以老師給我 果來獎賞我們。 我在中文班的時候, 有 一次我考試的時候 我的 老師會 個糖果 我要 考到 給 0 但 糖

【楊崴丞】

老師的話:只要肯努力,一定會有收穫的-

你們表演的師姑師伯們也這麼認為」。

虔城積福德

板定案的關頭,大家不約而同的同意,用手語呈現 小心的播放「感恩、尊重、愛」,一直到了最後拍 不過我也開始耍壞了,每次在上課時,總會不 持,一直告訴他們:「你們是最好,最棒的,看過 的機會。班媽媽和我全程都給以最大的鼓勵和支 做出最後的決定,其實我知道,他們都想躲開上台 幾週我和學生討論表演的內容,學生們卻一直無法 九月五日是中文班靜思語成果展,在活動的前



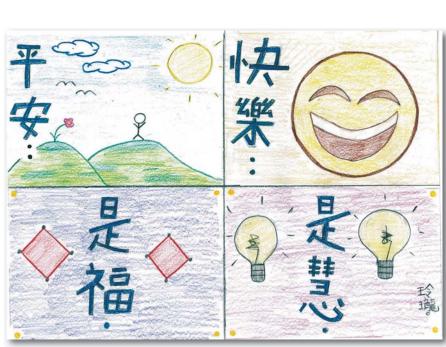
自爱,

排 。 家不但不怯場,上台前還要求一次又一次的練習彩 這首熟悉的歌曲。我為你們感到驕傲,表演當天大

榮。加油!喜捨班!

們讓我更精進不敢怠懈,永遠的愛你們,以你們為

【撰文/葉妙嫦 攝影/張元聰】



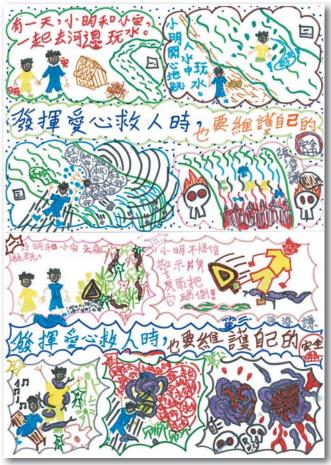
在台下為你們加油,心裡真的好感恩呀!感恩你 演出順利,也得到現場許多肯定的掌聲,我站 **慈濟世界.2015.09** 16

靜思語作品展





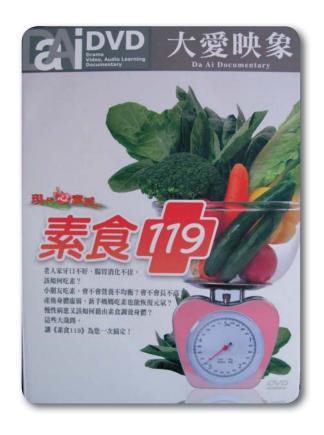






• 靜思文物介紹 •

二〇一五年紐西蘭分會活動表



現代心素派《素食119》

——大愛電視

老人家牙口不好、腸胃消化不佳,

該如何吃素?

小朋友吃素,會不會營養不均衡?

會不會長不高?

產後身體虛弱,

新手媽媽吃素也能恢復元氣?

慢性病患又該如果藉由素食調養身體?

這些大哉問,

讓《素食119》為您一次搞定!

內附食譜小冊和專業營養師的建議。

DVD1 這些人可以吃素嗎?

銀髮族、親子、產婦......

DVD2 這些病可以吃素嗎?

癌友的飲食照護、如何吃出好骨氣、

高膽固醇的飲食控制.....

| ☆ 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 |
| Manurewa南區中風協會 | 週一 | 09:30~12:00 |
| Mangere East Communicare南區社區關懷協會 | 週二 | 09:30~13:00 |
| Mt. Eden 監獄受刑人靜思語分享 (每月第一週) | 週二 | 10:00~11:00 |
| 南奧克蘭監獄受刑人靜思語分享 (每月第三週) | 週二 | 10:00~11:00 |
| Glen Innes Communicare 中區社區關懷協會 | 週三 | 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 |
| North Shore北區中風協會 | 週四 | 09:45~12:00 |
| 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 |
| 花道班 | 週四 | 13:30~15:00 |
| 兒童靜思語中文班 | 週六 | 10:00~12:00 |
| 女子監獄受刑人個案關懷 (不定期) | | |
| 工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工 | | |

| 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