為淨化心靈作活水　為祥和社會作砥柱　為開聲救苦作耳目

慈濟古界

釋證嚴題

紐西蘭

二〇一六年九月

第六十六期

妙法蓮華行大乘
自渡渡人濟蒼生

目錄

1 上人開示 黎明霞
3 農曆七月吉祥祈福會農曆 人文真善美
5 吉祥齋戒月活動 人文真善美
7 慈濟，一直在 吳美瑞
8 莫圖塔普島植樹 朱民安
8 虔誠最敬禮 劉佩音
10 大愛無疆 韓蓉
10 基督城關懷行 王萍
12 紙杯的故事 張麗禎
13 我的歡樂演繹 周穎漩
13 素食名人語錄
14 美善的循環 郭怡君
15 看見幸福
16 證嚴上人說故事
17 中文班園地
18 靜思文物介紹—年年三好三願
18 紐西蘭分會／漢彌頓／基督城活動表

P.3

P.5

P.7

P.8

P.8

P.12

P.14

靜思語

理直要氣和，
得理要饒人。

Remain soft-spoken and forgiving,
Even when reason is on your side.

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

上人開示

見善隨喜

人生短暫，莫懵懂度日；一念偏差，一時懈怠，將浪費寶貴時日。「無常」如影隨形，要把握平安的時刻，用悲憫心牽掛苦難人，用喜捨心關懷眾生；時時精進勤修，增長慧命。

《法華經．法師品》：「聞妙法華經一偈、一句，乃至一念隨喜者，我皆與授記，當得阿耨多羅三藐三菩提。」《法華經》是成佛之道，哪怕只是聽聞一句、一偈，吸收受用、發心隨喜，就已經接受到真實法的種子，難能可貴。

隨喜，有善的隨喜，也有惡的隨喜。對於不了解的事情、錯誤的事情，跟著去散播，這是惡的隨喜，「一人吐虛，萬人傳實」，往往造成人禍。得一善拳拳服膺，對的事情，做就對了，這是善的隨喜。見善隨喜，辛苦付出能得到幸福的收穫，日後回憶起來很值得，這就是生命的價值。

見善隨喜，就像在心田種下一顆善種。但如果心田沒有耕耘，無明雜草叢生，習氣深重、不能與人結好緣，這顆善種就會被雜草、砂礫、石頭包圍，難以成長。時時耕耘心田，拔除無明雜草，撒下去的種子才能萌芽茁壯，根深、茂盛，「一」生「無量」。

一個人只有兩隻手，要達到淨化人間的目標，力量不夠，需要許多人共同發心去做。人人本具佛性，都是未來佛，要相互敬愛；對於遭遇困難的人，也要以佛心疼惜。但願人人都能見善隨喜，聞法、說法、行法、傳法。

生命長短無人能知，但寬度和深度可以自己開闊。虔誠精進，就有深度；廣結善緣，拓展寬度。

一九六三年我皈依在印順導師座下，師父給我兩句話「為佛教，為眾生」；那個剎那我就下定決心，要盡形壽、獻身命去付出。五十三年如

一日，面對任何挫折坎坷，我都甘願歡喜；不只是今生今世，來生來世我還要繼續奉行。

慈濟成立以來，每個月農曆二十四日靜思精舍發放日，都會致贈花蓮地區長期照顧戶生活補助金和白米。早年每到這一天，精舍都會煮鹹粥，即使常住窮到沒米、沒油，也會向普明寺借來煮，讓照顧戶或參加藥師法會的人不致餓肚子回家。

記得有次發放時，有個米袋破了，米粒掉在地上。剛加入功德會的靜蓉看到覺得可惜，就蹲在地上仔細地一粒粒撿起來。我看到她將米拿進廚房，要放進常住的米甕，馬上告訴她，這是基金會買給貧戶的米，不能和精舍常住自用的混在一起，公私要分明。

靜蓉聽了很疑惑，她說：「可是剛才煮粥時，是用精舍常住的米啊！這樣我們吃了，不就占了常住的便宜？那我以後不敢在精舍吃飯了。」

於是當天發放結束，我跟大家說了一個佛典故事——

一位仁慈的國王，愛民如子，但國內遭逢嚴重乾旱，土地龜裂、寸草不生，何況是五穀雜糧。不忍人民受飢餓之苦，國王帶領大臣在海邊虔誠祈雨；然而連續七天求雨，依然烈日當空，連一片雲都沒有。

國王眼看饑荒愈來愈嚴重，再等下去會有更多人餓死，於是發願化身為魚，讓飢民取食維生。

國王縱身跳入大海不久，海中央浮出一隻非常大的魚。大魚被浪潮推上岸後，告訴在岸邊修船的五個人，到村莊裏請百姓前來取肉充飢。大魚並承諾：「我未來修行成道時，會先度你們五人。」

這位國王是佛陀的過去生，那五人則是佛陀在鹿野苑初轉法輪時的五比丘。

佛陀發願捨身度眾，生生世世用己身供養眾生——我用這個故事告訴大家；佛陀能發此大願，身為佛弟子的我們也能；我創辦慈濟是「為佛教，為眾生」，靜思精舍常住眾甘願自力更生來利益眾生，這是我們的發心立願。

慈濟行願半世紀，精神理念不變。師父盡力供應智慧法水，慈濟人衷心付出，就是對師父的真心供養。我們師徒之間結的不是浮萍緣，而是「法髓緣」——深入骨髓的法緣。

大家常發願：「生生世世追隨師父」、「生生世世都在菩提中」，這是我們師徒間的約定。要達成這個約定，不只這輩子要認真聽法、認真付出，跟師父結下深緣；來生來世還要帶著這分願力，將法落實在生活、在人間，繼續淨化人心的使命。

農曆七月吉祥祈福會

時間：二〇一六年 八月二十一日

地點：紐西蘭分會

紐西蘭的冬天將盡，庭院樹下的枯葉也早已化成春泥，回暖的氣溫明白的告訴人們，春天不遠了。分會門口的文宣攤位以環保理念佈置，屏風上綠色植物和白色小石子，在回收寶特瓶做成的花器中，迎風搖曳，歡迎嘉賓的到來。

◎鐘鼓齊鳴 吉祥祈福

紐西蘭分會於八月二十一日舉辦農曆七月吉祥祈福會，上午十時三十分菩薩雲來集。感恩上定下慧法師、上智下果法師，帶領大眾向佛菩薩行三問訊禮，駐奧克蘭臺北經濟文化辦事處周處長中興先生，僑務秘書劉敏如女士蒞臨指導，會眾大德和工作人員共二百五十人參與盛會。《爐香讚》唱誦聲中，二十四位獻燈、獻果、獻花人員徐徐進場，現場氣氛莊嚴殊勝。

首先觀賞《鐘鼓齊鳴勤行頌》影片，感受鐘鼓團隊以整齊的肢體動作傳法，鐘鼓聲揭開今天這一場靈山法會的序幕。證嚴上人開示，在農曆七月倡導正信不迷信、不鋪張、不浪費、不燒紙錢。天天好心，日日好日，月月都吉祥，心正則任何時刻都是吉祥日。

影片《來不及》沉重地提醒我們，現在的地球生病了，四大不調造成的各種惡劣的極端氣候。今年五月底開始，歐洲多個地區持續降雨，塞納河暴漲潰堤，水漫巴黎羅浮宮。八月中，美國加州今年第四次大火再起，超過八萬民眾被迫緊急疏散。

還有高溫、風災、旱災和戰亂人禍，讓許多人來不及道別，來不及長大，平靜的日子變得遙不可及。面對這一切，我們可以做什麼？除了響應環保、省水省電、節能減碳之外，最簡單的方法就是茹素，不吃肉、不殺生，齋戒護生愛地球。

七月是吉祥報親月，為人子女感念親恩和天地萬物的養育之恩。上人為大家講述一個船務鉅子李爺爺的真實故事，老人家皈依證嚴法師座下，晚年勤做慈濟，侍親至孝的他不但生前捐善款，往生後還捐出大體，是一位慈悲喜捨的人品典範。

李爺爺的故事，讓本業船務的志工保羅印象深刻，他說：「我認識慈濟十幾年了，除了社區志工的服務，也曾參加二〇一一年慈濟基督城震災發放，影片中的李先生雖然從小家境困苦，但為人誠正信實，他時時感念母親的養育之恩，做事勤奮努力，以德服人，用一生的成就回報親恩。」

◎ 慈濟五十 出泥蓮花

今年是慈濟五十周年，靜思法脈勤行道，慈濟宗門人間路。慈濟人半世紀來，以慈悲喜捨之心，行人間佛法之路。祈福會中的《慈濟五十》和《出泥蓮花》的演繹志工隊伍裡，有學生、上班族、老師、以及退而不休的志工，大家以法相會，在不同時段各自排練，總彩排兩次就有不錯的默契呈現。

三十位演繹菩薩全心詮釋《慈濟五十》，感動了瑞杰。從影片中他了解慈濟是一個世界性的NGO團體，遍布全球的大愛足跡，為他打開一扇全新的視野。哪裡有災難就有慈濟人，回饋社會，付出無所求的精神，讓他感動的也想成為慈濟的一分子。

瑞杰在培訓委員郭怡君師姊的接引下，參加由慈青學長會承擔的街友熱食晚餐發放活動。「謝謝朋友邀約我參加慈濟街友熱食發放，第一次參加的時候，我不知道慈濟是一個什麼樣的團體。當看到你們很用心準備的餐食和街友期待的眼神，我真的很感動，謝謝你們」。

「……莫沾其習氣，莫染其塵污，淨如水中蓮，風華脫穎出……出泥蓮花性本淨，智轉煩惱養慧命，妙法蓮華行大乘，自度度人濟蒼生」《出泥蓮花》由九位師姊們負責演繹優雅的蓮花，十位師兄、慈青學長和慈青，首次用大量肢體動作詮釋和蓮花相生相成的泥池，雖然不是專業，但用心投入的每一個動作，深深打動現場所有的人。

「老實說，還沒來之前，我以為佛教團體的活動一定很拘謹，會讓人很不自在的。但今天的祈福會真的很棒。」從首都威靈頓移居奧克蘭的張劍明夫婦在朋友的邀約下，第一次參加慈濟活動。今天兩段的手語和影片意義深遠，啟發人人本具的善念，願每一個人大愛的種子能早日萌芽茁壯。在心燈的圍繞下，眾人虔誠《祈禱》。接著會眾依序來到宇宙大覺者前，行禮發願。

活動於中午十二時圓滿結束，分會準備素食簡餐，歡迎大家一起齋戒祈福。用餐時，看到靜思中文班學生楊思琪歡喜地吃著午齋。領了齋戒行善卡的思琪說：「我不吃肉，因為要幫助動物和地球」。小小年紀的她，覺得吃素一點也不困難，每天朝著目標加油努力。

地球的好壞攸關著你我的現在與未來，您！選擇哪一種方式來幫助地球、幫助自己和下一代呢？

【撰文／攝影 人文真善美】

吉祥齋戒月活動

「歡喜、孝親、吉祥」的農曆七月，是佛教中重要的月份，紐西蘭分會推廣正信，渡化人心，於二〇一六年七月三十日~九月三日，安排了一系列活動：心靈講座、發放齋戒行善卡、外島植樹、素食烹飪教學、街友熱食發放和七月吉祥月祈福會。希望「素食愛自己，環保愛地球」可以讓大家持續落實在日常生活中，而不是口號而已。

◎心靈講座

七月三十日上午十時三十分到十二時，靜思書軒邀請上智下修法師以「孝道」為題，舉辦一場心靈講座。現場三十六人恭敬聆聽法師的開示。

人生的價值是甚麼？在於付出的當下，一輩子不斷付出的每一個點，連接起來就是一條完整的生命線。孩子從出生到成長，給家人帶來的歡喜快樂，也是一種付出，如果循規蹈矩的走在正道，不讓父母操心這就是孝順。法師的殷殷叮嚀，讓眾人重新省思自己和父母、孩子的親子關係。

◎齋戒推廣素食

分會推廣齋戒，自七月三十日-八月二日發放齋戒行善卡，請十方大德一起參加吃素愛地球的活動，並於八月份的每個星期六提供素食午餐，邀請大家一起到分會吃素護生。

地球敗壞，四大不調，上人說「來不及」了。感恩環保菩薩響應齋戒，他們平日用雙手做環保，垃圾分類愛護地球，現在進一步要茹素護生，讓世界更美好，也讓自己的身體健康無負擔。

吃素可以影響每一個人的生活和環境，靜思中文班李俞惠老師向學生說明齋戒月的意義，並舉出「愛地球、護生、護身」三個為什麼要吃素的理由。何宛芩老師第一個響應齋戒，班上的學生也紛紛歡喜跟進。其他班級的學生也在老師的鼓勵下舉手參加，孩子們收下齋戒卡，要挑戰自己吃素一個月的決心和毅力。

八月二日下午一點十五分舉辦素食烹飪推廣課程，菜單有：養生南瓜濃湯、椰味南瓜糕。當季的南瓜金黃耀眼，自然鮮甜，不論做成主食或點心，都是老少歡迎的營養食材，學員試吃時眉開眼笑，好像冬日溫暖的陽光，所以只要用心，素食除了環保愛地球之外，也可以多采多姿！

◎ 街友熱食發放

在市中心City Mission兩周一次的星期四熱食晚餐發放，由慈青學長承擔烹飪和發放的工作。這一群熱血的上班族，把握付出的好因緣，利用下班後的時間，為一百位左右的街友煮一頓熱呼呼的素食晚餐。胃暖了，心也暖了，還有什麼比一餐溫飽可以讓人馬上感受到人間的溫暖呢！

◎ 演繹排練

紐西蘭分會將於八月二十一日舉辦七月吉祥祈福會，節目安排呈現「慈濟五十」、「出泥蓮花」兩個演繹節目，由蔡美珠師姊和王萍師姊負責指導。「1.2.3.4.....蹲下」，「1.2.3.4.....站起來，往前兩步」，「手抬高，動作要大一點」練習過程有如出操一般的體能訓練，部分志工紛紛戴上護腰和護膝，全力以赴。

這次的演繹設計是以意境式表達慈濟走過半世紀的點點滴滴，每一個動作背後都有一段感人的大愛故事，排練前的導讀課程讓演繹志工更了解其中的涵義和精神演繹志工不論資深或新進，在一次又一次的排練中，慈濟事溫故知新，感動如初。

【撰文／攝影 人文真善美】

◎ 外島植樹

慈青和慈青學長於七月三十、三十一日兩天，舉辦一年一度Motutapu Island外島植樹活動。星期六一早八時三十分，大家在奧克蘭市中心的渡輪口集合，三十一人搭乘渡輪前往目的地。下了好幾天的雨，島上的路況泥濘難行，在寒冷的海風吹襲下，種樹的困難度也增加了很多，年輕人抱著一顆愛地球的心念，同心協力種下一千棵樹苗。

◎ 素食烹飪推廣

慈濟，一直在

午後藍天白雲、豔陽高照，六月二十日張元聰，鄭良玉，吳美瑞，陳文雄志工一行四人，帶著每月例行發放物資、一台二手割草機及滿滿一車的溫馨，駛向感恩戶腎臟病童史帝維・赫勃生的家。

車剛開進位於南奧克蘭Tuakau 區的住家車道，即見案主家人引頸期盼並喜出望外地熱心歡迎。當割草機登陸草皮表面那一刻，現場一陣歡呼聲，案主的繼父菲爾雀躍欲試這台可以為家人生活帶來極大便利的割草機。在試機前，十二歲案主男孩——史帝維，興奮地從屋內衝出來，一同迎接這台新奇的家庭成員。擔心他脆弱的皮膚無法承受割草時的揚塵，母親茉琳囑咐孩子先進屋內稍事休息。史帝維是個乖順的好孩子，隨即入屋。

滿心歡喜的菲爾駕馭著這台酷炫割草機，不一會兒的功夫，前院草地一片平坦，看了真想讓人立刻躺下去翻滾個幾圈，享受這片草地的舒爽。接下來轉往後院，目睹這片青青草原著實令人肅然起敬。後院的草長高達五十公分，必須先用特殊的剪草工具先行剪短，才能再使用這台割草機修整完善。

趁著屋外人機合鳴之際，茉琳邀請志工們入屋內傾談。她份外感恩慈濟對這個家的長期照顧，這分關懷對他們三人的生活助益匪淺。史帝維這個月已經因為腎臟疾病進出醫院四次之多，這讓一個做母親的尤其憂心忡忡。然而，有了慈濟不離不棄的陪伴，讓他們深深覺得自己並不孤獨，反而更有勇氣迎向未來。

一台二手的割草機竟然能為案主家庭帶來如此莫大的心靈滿足，這無疑是為其幸福生活注入了一劑難能可貴的強心針。身為志工的我們為此深深動容，讓我們更堅定了「知福，惜福，再造福」的強烈決心。正如今日普照的陽光溫暖著地球上的每個人心，我們也要讓大愛散佈到世界的各個角落。

"Thank You, Tzu Chi."（感恩，慈濟。）這是臨行前感恩戶的肺腑之言。最後，一家人與志工們熱情擁抱並合十感恩，才依依不捨說再見。

【撰文／攝影 吳美瑞 張元聰】

莫圖塔普島植樹

七月三十日大家在奧克蘭市區的輪渡碼頭集合，等待去莫圖塔普島迎接外島植樹活動。三十一位慈青夥伴和慈青學長聊天認識彼此，曾參加過的夥伴也忙著分享自己種樹的經驗。在碼頭等了約三十分鐘，渡輪終於來了，大家排成一條人力長龍，幫忙把行李搬上船準備出發。

◎ 古島停看聽

到達目的地後，與我們合作多年的導遊約翰先生，簡短介紹這座島的歷史和今天的路線。第一站就是太平洋最短的橋，每個人都需要通過這座橋，才能從朗伊托托島到莫圖塔普島。當我們沿著島走，看到有許多動物生活的農場，還有鳥類如紫水雞，扇尾和南秧雞；半個小時後，來到剪羊毛的地方，房子裡面有一包一包成堆的小綿羊毛。中午前，到達休息的中途站。

才開始用餐，一陣大雨就來了，約翰決定雨停後，再繼續下午的路程，以免大家淋濕受寒。約翰也利用這段時間講解環境保護部門最新的工作計畫，如

虔誠最敬禮

二〇一六年七月吉祥月祈福會，是自我接觸紐西蘭慈濟基金會以來，參加的第二次活動。這一次的活動，讓我感覺到有種不一樣感受。

有一次因緣在邱綉勛師姊打電話，聯繫我家師兄安排手語練習，在接送懷卡多大學生的時候，師姊向我提起這次祈福會並邀請我參加擔任供燈者。之前參加慈青的活動，我都看到慈青幹部為活動辛苦籌備的成果，但未能親身體會付出的歡喜。

當受邀的時候，我擔心著自己不是慈濟受證志工，沒有正式的志工制服，怕會影響整體的美感，所以心想我還是參加活動，先學習了解就好。綉勛師姊告訴我，一直以來獻果、花、燈的都是由受證的師兄姊負責，但這一次漢彌頓聯絡處想邀請參與活動的志工鄉親大德們一起承擔，在活動中帶領大眾，對佛陀表達虔誠最敬禮，有沒有穿著制服沒關係的，只需要樸實素雅的服裝即可，而且當天會有美麗老師在前頭帶領著。這機緣很可貴，我想要把握！於是同意師姊的邀約了。

祈福會當天，看到上人開示和許多讓我增長智慧的影片，也聽了很多感人的慈濟

何保護海島免受蟲害的植物和動物的影響。雨終於開始消退了，我們背起行李繼續往今晚要住宿的小屋前進。

眾人走了約兩小時安全抵達小屋，夥伴涂皓中、涂君曄已經提前到達，並準備好點心和熱湯歡迎大家。休息後，活動協調員羅伯特說明小屋和島嶼的健康和安全的注意事項，約翰則為我們播放一段小島的歷史影片，並帶隊參觀世界戰爭後留下遺跡，大家在塔樓和碉堡前合照留念後，結束第一天的戶外活動。

這兩天的三餐都是由慈青夥伴和師姑特別準備的，在小島上一切取得不易，食物吃起來也特別的香，晚餐有素肉燥乾麵、滷豆腐、滷蛋、滷海帶和味噌湯。飯後分組表演活動，夥伴皓中和慈青傑森一起演樹懶說笑話，演技精采讓大家笑個不停，最佳演員獎項頒給傑森，他演出樹懶真是令人印象深刻。忙了一整天，大家趕緊鑽進被窩休息，準備隔天的重頭戲—植樹。

◎ 風雨植樹行

第二天早上六點，吃過早飯後，每個人動手準備自己的簡便午餐，出發到植樹的地點。七點左右，在導遊約翰說明後，突然風雨和冰雹交加，如同一場風暴來襲，我們只好耐心的等待，在步行一小時後，終於來到植樹的預定地點。

今年植樹地點是相當陡峭的斜坡，刮風和下雨讓環境泥濘濕滑，所以我們植樹時需要特別小心。辛苦的付出終於完成這次的工作，活動協調員羅伯特感謝大家的付出，並告訴我們，今天種了一千棵樹苗的好成績，慈青們為環境保護的努力感到非常驕傲。下午三點左右，搭上回奧克蘭渡輪，和莫圖塔普島揮手告別，相約明年再見！

【撰文／朱民安　攝影／呂佳峰】

歌曲，心裡感動地說：「這週日我沒白過啊！」

透過這一次七月吉祥月祈福會的機緣，我有幸的能跟著委員慈誠們一起承擔獻供的工作，大家由不認識到相識，友善的感覺逐漸增加，真的很感恩啊！也感謝我家師兄接引我與慈濟結緣。

【撰文／劉佩音　攝影／吳宥成】

大愛無疆

我仍記得當初母親為我餞行前，她滿滿的擔憂與不捨，卻又故作輕鬆的告訴他人，終於可以給自己放假的表現。她從不願將柔軟的一面暴露在至親面前。她總是習慣於讓自己承擔一切。哪怕任何人都能看穿，都明白這太勉強了。

我的母親喜歡幫助別人，經常資助貧困學生，或者去敬老院做些力所能及的事情。即使在她最困難的時候，也不曾忘記給他人施以援手。她說：「做人應常懷感恩之心，大愛天下無恨意」。她很少談到自己，總是處處為別人著想。直到我要進登機口的時候，她才忍不住衝上來與我擁抱。她哭得稀哩嘩啦，我卻有些措手不及。她告訴我，她怕我有心理負擔，不能好好念書。而我當下心中只有愧疚。

這一切真的是我想要的嗎？古人云：「父母在，不遠遊，遊必有方。」我真的能實現預定的目標，在懷卡托大學努力學有所成嗎？每每想起家中雙親苦等遠方來信，心中倍感焦慮。我時常半夜無法入睡，輾轉反側，甚至懷疑自身之現實乃虛幻。但這一切在我認識慈濟後，確實改變了很多。

來到慈濟大家庭只有很短的時間，但是所有師兄師姊都視我如不可或缺的一份子。這讓我感受到真實的溫暖，並喚醒了內心深處的一團火。修道者常說：「要積福報」。人生苦短，要多做關懷社會、服務人群等有利於大眾的善事。我願意學習如何去幫助別人，積極結善緣，就如同母親一樣。

為人處事從來就不是輕鬆的事。人存於世必定會受到挑戰。可是，我們不能因此失了本心。只要父母尚健在，我們就應時時體恤關懷。即使逝去，也不該忘卻。在旁，盡孝無二心；在遠方，行善積福報。大愛無疆，不需要過多的

基督城關懷行

個案琳達的身心狀況越來越進步，也逐漸走出喪夫之痛。八月二十二日晚上六點三十分，李建中師兄、王萍師姊、倪玉華師姊、林貝兒師姊，四位志工作居家關懷和她促膝深入詳談。琳達表示：她現在已會開車；自己去買生活用品；也會用手機和孩子、朋友聯繫；也在學習電腦，同時也認識了些新的朋友，生活的很開心。經濟方面除了政府的補助之外，現在比較大的三個孩子都有工作已獨立，而且對她都很照顧。

聽到來關懷的志工們常提起，志工點——迪爾塔社區中心的地震災民，因為衛浴設備仍未修復之故，到現在大部份人的身上，都還是有很重的味道。而且許多災民一個星期，就只能吃到這一餐熱的食物。琳達很感恩慈濟三年來對她精神和物資的支助。如今她要把這份關懷，轉給比她更需要的人。

此回基督城關懷之行，在迪爾塔社區中心熱食供應之前，應基督城志工的要求，王萍師姊在現場分享豆腐丸子的作法，志工們都覺得這道菜，簡單容易又經濟實惠，尤其沾蕃茄醬或胡椒鹽吃，更增加美味，很合當地人的口味。

現場也分送給幾位災民試吃，他們吃的同時，口中不時發出「好吃！好吃！」的讚嘆聲，而且表示希望志工們下次一定要做給他們吃。

修飾。抱有慈悲之心，也許無法讓我們普渡眾生，但可以汲取足夠的能量使我們繼續前行。

手語是一門世界通用的手勢語言，給身處黑暗世界的聾啞人帶來光明。我參加手語演繹亦是同樣的道理，心懷這樣的希望，心念著慈悲的人們能從表演中獲得正面的力量。當我接到手語表演的邀請時，便明白了這個活動的重要性。與其說是我選擇了表演，不如說是表演選擇了我。

從未接觸手語所以練習過程很艱辛，我不斷摸索，反復聆聽歌曲瞭解其中真諦。我曾因為一個細枝末節的問題不斷請教他人，也被歌中傳遞的精神感動無數次。也有想過放棄，但手語的世界彷彿有股力量吸引著我，似乎有一個聲音在不斷提醒我，不能輕言放棄，每個人活著就是要發光發熱，誰都不該整日待在小黑屋中發霉發臭。

表演結束後，觀眾反應相當不錯。我知道自己心中的想法已經實實在在傳遞到了每個人的心中。我也在練習中找回了自我，明白了什麼是大愛無疆。世界萬物冥冥之中皆有因果，很多事情就是這樣環環相扣，當我們在幫助他人時，實際上就是在幫助自己。

行善盡孝不光是為了家人，更是為了地球好。為什麼提倡吃素，也是因為萬物有靈性。眾所周知，由於人類過去的行為，這個藍色星球早已千瘡百孔。臭氧層上的空洞只有靠全人類共同努力才能修復。齊心協力才能救地球。只有這樣，我們的後代才不會發問：「為什麼不早一點行動？因為你們，我們現在無法仰望星空，草地打滾，飲用淨水。」我願再次重申大愛無疆不只是一句口號，它更是為了全人類的未來發出的請求。全人類都應放下成見，參與其中，保護地球。

感恩母親，師伯，師姑，同伴以及所有幫助過我的人。你們成就了如今的我，讓我順利完成手語演繹，更將在我今後的人生中扮演重要角色。期待下次重聚之日，我們將會有更多喜悅與愛分享大家。祝一切順利！

【撰文／韓蓉　攝影／吳宥成】

帶去的環保購物袋，分送給災民們，他們好喜歡！每個人都好高興喔！還有帶去的手工餅乾和蛋糕，災民全部吃光光，他們感恩慈濟志工的心意，一直包含在充滿笑意的臉上。看得志工好心疼不捨！

【撰文／王萍　攝影／李建中】

紙杯的故事

近來在奧克蘭市開車，壅塞的路況是一件令人頭痛的事情，在下班時間的尖峰時段，我載著一百人份的晚餐，前往奧克蘭市中心的City Mission。

為了準時到達目的地，我謹慎的選擇路線，穿梭在小路上，滿車的飯菜香氣，分分秒秒提醒著我：「放慢車速，可別把食物給打翻了」。

從今年五月底開始，每兩周一次的星期四的晚餐，慈青學長姊利用下班後的時間，為街友準備熱食發放。準備一百人份的蔬食晚餐，對烹飪經驗有限的人來說，並不是一件輕鬆的事，從設計菜單到實作烹調，慈青學長姊「歡喜做，甘願受」用心討論。

在熱食發放的前一晚，分會的廚房燈火通明，大家把香積組幫忙採購的食材，分工合作切切洗洗備料待用，慈青學長謝鎰鍾掌大杓，其他的人在一旁當軍師「我覺得加一點鹽，可以再甜一點！」年輕人在歡聲笑語中，就這樣完成一次又一次，無可複製的美食。

奧克蘭 City Mission 成立於一九二〇年，該慈善信託組織針對街友、獨居長者、精神患者，或沒有足夠食物的家庭，提供緊急的相關服務。發放的當天，大約會有五位慈青學長姊從工作處直奔 City Mission，穿上慈濟的志工背心，把食物放到蒸氣烤箱中加熱，整理檯面和餐具，準備六時整點開飯。

想知道街友對這一餐熱食有多需要嗎？從快速的用餐時間就可以看出端倪，因為約一百人次左右的用餐者，排隊、取餐、用餐，全部在半小時左右地完成。滿臉雜亂大鬍子的街友粗聲地問道：「嗨！你好，今天吃什麼呢？」來這裡多數是不修邊幅的街友，但也有人把自己整理得很好，雖遭遇人生低潮，仍不放鬆對自我的要求。在隊伍之中，有一位個子嬌小的日裔女性讓志工印象深刻，因為她每次都會急著用五花八色的塑料袋子，打包帶走好幾人份的食物，聽其他的街友說，因她家中還有孩子等著吃飯啊！

「這個給你們，要帶走喔！」突然一位約莫六十多歲的金髮女士，遞一個空紙杯給正在忙碌的慈青學姊，忙得不可開交的她趕緊轉身遞給我，拿近一看，除了紙杯內緣貼著一個心型的貼紙之外，什麼也沒有，過了一會兒我才意會過來，這是街友臨時做成的禮物，要對慈濟人說聲謝謝啊！握在手中的紙杯，輕飄到讓人快要感受不到它的存在，但這份感恩的心意我卻無法忘記。我隔著人群，用笑意回應金髮女士，但在心裡，我已張開雙手擁抱著她。

【撰文／張麗禎　攝影／張元聰　張麗禎】

我的歡樂演繹

嗨！我的名字是周穎漩，我是慈濟漢彌頓聯絡處靜思中文班的學生，也是八月二十一日上台表演《跪羊圖》手語的學生之一。

當我第一次看到要演出的節目內容的時候，心想：「我絕對不可能記得住所有的動作」，所以我在家一直練習，到慈濟也不停的練習，直到終於都對了。記住之後，就是怎麼把它做得更好，我不斷的練習，但是越接近演出的日期，我越緊張，也非常的期待演出。

這個日子終於到來了。祈福會安排了很多的節目，等了很久輪到我們準備上場，在走到台前的這一小段路上，我的心跳越跳越快。當表演結束，我非常的開心。謝謝媽媽鼓勵我參與這項表演，因為這段經歷對我來說很棒。

很感恩我的兩位老師，黃學禮師伯和邱綉勛師姑教會我們這首手語歌曲，也很感恩當天所有來替我們加油打氣的人。《跪羊圖》讓我學到我們應當感恩親愛的家人，尤其是父母，因為他們很照顧我們，謝謝大家聽我的分享。

【撰文／周穎漩　攝影／吳宥成】

素食名人語錄

動物是我的朋友，我不會去吃我的朋友。　——蕭伯納　英國劇作家

有思考能力的人，一定會反對所有殘酷行徑，無論這項行徑是否深植傳統，只要我們有選擇的機會，就應避免造成其他動物受苦受害。　——史懷哲　德國大慈善家

吃肉正是一種沒有正當理由的謀殺行為。　——班傑明・富蘭克林　發明家

我覺得，當心靈發展到了某個階段的時候，我們將不再為了滿足食慾而殘殺動物。　——甘地　印度國父

夫素食為延年益壽之妙術，已為今日科學家、衛生家、生理學家、醫學家所共認矣，而中國人之素食，尤為適宜。　——國父　孫中山

如果牠們會說話，我們還敢殺牠們嗎？　——伏爾泰　法國哲學家、詩人

我發現不需要動物的蛋白質，也能成為一名成功的運動員，吃素可以減少焦慮感，趨於心神寧靜。　——李連杰　演藝人員

人的確是萬獸之王，他的殘暴勝於所有的動物。我們靠其他生靈的死而生活，我們都是墳墓。我在很小的時候就發誓再也不吃肉了。總有一天，人們將視殺生如同殺人。　——達文西

美善的循環

紐西蘭是一個非常重視環境保護的國家，當地的人從小就愛戶外運動，親近大自然，所以很多爸爸媽媽都會帶著小孩去參加植樹，淨地等等的活動，不僅是教育小朋友如何正當的使用自己生長的環境，更培養小朋友對大自然的愛護之心，為自己的環境出一份力。

慈濟紐西蘭分會與市政府環境保護單位合作，每年都安排慈青參加莫圖塔普島兩天一夜的行程，一方面介紹年輕人欣賞以及認識紐西蘭最古老的一座島，另一方面加強保護大自然環境的意識，因此一年一度的外島植樹，也是慈青們每年最期待的活動之一。

一年三百六十五天，莫圖塔普島都有不同的民間團體或當地民眾在島上種樹、拔雜草。藉由植樹的活動，大家可以了解保護大自然生態人人有責的觀念。無論是全家大小，還是好友成群，不分老少，風雨無阻都會去島上植樹，每個人穿著雨衣，珍惜著機會，把握著時間，努力的將樹苗一顆一顆的種下。這就像慈濟的理念一樣，不管多難，不管多累，都要將善的種子植入人們心中。不止我們要種，也要教育下一代如何將這善的種子灑播出去，讓大家都能夠種善因，得善果。

今年的區域是個大斜坡，也是多年前慈青第一次到莫圖塔普島植樹的地方，但因為隔年的乾旱，種下的小樹死了三分之二，所以今年又重新回去將那面斜坡種滿了樹苗。那斜坡非常的陡峭，光是從爬到上面就要花十分鐘左右。因為坡太陡了，樹苗運送不易，大家站成一條人鍊，將樹苗一個傳一個的運上了山。

連續幾年都參加植樹的我，這次負責幕後，忙著把樹苗送上山，再把空桶子運到山下繼續裝滿樹苗，今年雖沒有親手種下一棵樹，但是爬上爬下的準備工作很耗體力。雖然更辛苦，似乎也沒有直接種樹的成就感，但是能讓更多人從中得到種樹的喜悅，以及對大自然的熱情，就是我今年植樹最大的動力。一個人的力量有限，要善用智慧成就他人，才能夠讓事情更圓滿更恆久。這次在大家同心協力的努力下，我們共同的種了一千棵樹苗，期待它們帶著我們的一份善念，慢慢的茁壯長大，給紐西蘭這片美好的土地增加美善的循環。

慈青們分享自己對於這次活動的感想，都表示很樂意再來，也會推薦身邊的朋友一起參與明年的植樹活動。第一次參加活動的呂欣倫表示：謝謝慈青及許多幕後人員，舉辦寓教於樂的植樹活動，開心自己能參與其中，為紐西蘭生態盡點力，期待下回的植樹。

慈青鄧凱齡感謝慈濟的安排，讓她有了一次難忘的種樹經驗。這是兩天一夜的活動，第一天導遊帶大家了解小島的歷史文化，參觀砲台，欣賞風景。三餐由慈濟志工準備，所以夥伴們可以輕輕鬆鬆的徒步和享受一下島上的景色。晚上大家透過一些小遊戲，互相認識，彼此交流，並了解慈濟的緣起、使命和未來的方向。

第二天早上徒步到種樹的地點，這是在一個非常陡的山坡，所有的人組成了一條人鍊，把一箱箱小樹苗搬上山頂，場面非常壯觀。大家合力搬

上工具，有些人負責挖土，有些人負責栽種樹苗，發揮團隊精神。美中不足的是天氣不如預期的好，一路濕濕滑滑的令種樹更加艱難。經過二小時的努力，一千棵綠色小生命順利完成移植工作，凱齡的心裡非常滿足。值得一提的是島上風景怡人，晚上還可以看到很多流星呦！真的很推薦大家參加。

慈青王立仁參加外島植樹活動玩的很開心，認識了很多新朋友，也有機會和老朋友相聚。這是能出去戶外為社區服務的好機會，週末因此而過得很愉快也有意義，永遠不會忘記一起種樹時的團隊精神，他建議任何願意貢獻出時間做志工的人，明年要把握機會，報名參加這項有意義的活動。

【撰文整理／郭怡君　攝影／呂佳峰】

看見幸福

戰火連連的伊拉克，讓老百姓流離失所，問天無語，逃難的人兒離家多時，淚也早已乾涸，但夢中的家園仍殘留著不堪回首的煙硝味道。

七月二十八日感恩戶艾博杜拉罕德來領食物包。互動中，他提及一個半月前，姪女愛爾漢姆女士以難民身份從伊拉克來到紐西蘭了。帶著三個孩子的她，目前已經有了住處，雖然政府有補助，但生活物資非常短缺，一切很不方便，不知道慈濟能否幫幫她呢？

隔天三位志工來到 Papatoetoe 拜訪愛爾漢姆。她在伊拉克是一位藥劑師，帶著高中畢業的女兒和兩個兒子（五年級和十年級）到紐西蘭尋找安定的生活，現在除了適應新環境之外，一面學英文也一面找工作。她目前急需餐桌、椅子和兩張單人床。

在開會討論通過後，八月十一日六位師兄師姊帶著一組餐桌椅、兩組單人床來到愛爾漢姆的家。志工在現場完成組合餐桌和單人床，還幫忙搬到指定的位置，白色餐桌椅尺寸大小，正好適合廚房邊狹小的空間，愛爾漢姆全家歡喜不已，連連感恩慈濟的幫助。

愛爾漢姆目前在南區麥奴考毛利大學分部學習電腦，九月初課程結束後，除了積極尋找工作之外，將抽空到慈濟做志工，回饋社會，成為手心向下的有福之人。

【撰文／黎明霞】

證嚴上人說故事

愛喝酒的年輕人

有一位年輕人很愛喝酒，經常喝得醉醺醺的，但是酒醒後，又會感到很後悔。一年當中，他因喝酒、鬧事而被拘留的次數，竟高達三十多次。可見，他被酒害得幾近毀滅前途。

不過，兩位警察還是合力將他制伏送到警察局，拘留了一天。

年輕人離開拘留所時，在路上又遇到被他打傷的警察正在值勤。他看到那位警察的臉上貼著藥膏，心裏既害怕又羞愧！本能的低著頭，隨即轉彎往另一條路跑去。

那位警察看到了，叫喚他的名字。年輕人害怕極了，以為警察要報復，就拚命地快跑。沒想到警察追上他時，竟伸手搭著他的肩膀說：「年輕人啊！今天看到你清醒的樣子，真的很歡喜！你看起來這麼斯文又知道慚愧，如果能時時保持這分清醒，不是很好嗎？」

年輕人聽了他的話，心裏更是慚愧得無地自容！他抬頭看看警察，看到他臉上帶著笑容，眼神充滿了鼓勵和誠懇。年輕人發現：自己這一生實在很少清醒地看看別人，而且是看著一張這麼關心自己的面孔。突然間，他完全清醒了！而且是一種發自內心深處的醒悟。

他告訴警察：「你放心，我會振作起來的。以後你看到我都會像現在一樣，我絕對不會再喝酒讓你失望。」

那位年輕人果然很有志氣，後來不但戒了酒癮，而且開創了很成功的事業。

幾年之後，他去探望那位警察，對方幾乎不敢相信幾句鼓勵的話，竟然能夠讓一個沈迷於杯中物的人改頭換面，這就是「心會意解」吧！

如果那位年輕人不懂得用心，即使警察給他再好聽的言語，他也不見得會改過。正因為他肯用心看別人的表情、聽別人的聲音，所以真正感受到別人對他深切的期待和真摯的關懷，因而啟發了內心深處的良知。

【證嚴上人開示於一九九四年】

警察的關懷 促使青年上進

有一天他又喝醉酒，在路上搖擺行走，妨害交通。當時有兩位警察看到了，正想走上前把他拉走時，那位年輕人立刻拔腿就跑。兩位警察跟在後面一直追，跑過好幾條街才追上他。那位年輕人被捉住時，不但不屈服，還對警察拳打腳踢；由於酒後的力氣特別大，有一位警察的臉就被打傷了。

靜思中文班園地

日出

鬧鐘聲把我吵醒了。

我懶洋洋的張開眼睛，看出窗，收到了清晨陽光溫暖的問候。

日出，是多麼的美麗。粉紅色的光芒，在天空中綻放，宣佈新的一天。

暖和的橘色和紅色填補了天空，像一幅漂亮的畫。

鳥兒們像一串音符，創造了一首完美的歌曲。

我用我的眼睛抓住了這一個美妙的時機，讓這一個時機輕輕的飄在我的腦海裡。

我用一個快樂的心，開心的迎接新的一天。【翁立恩】

老師評語：一日之計在於晨，我們要用感恩心面對每一天。

滑雪記

放假時，我家和我表哥家一起去Mt Ruapehu去滑雪。我們一路開到了Rotorua，住了一天，然後到Mt Ruapehu去滑雪。到了山上一片白白的雪地，太陽照下來的陽光讓我感覺又冷又熱。開始滑雪的時候我一直跌倒，但我沒放棄，一直告訴自己不要放棄，所以到最後我終於會滑雪了。

我覺得這次的經驗很值得，希望下次可以再去滑雪。雖然山上溫度只有一度，也有下雨，但是我覺得滑雪真的很好玩。【張世翰】

老師評語：向環境挑戰，永不灰心。

晨光

冬天的晨光從百頁窗透過來，外面聽到清脆的鳥叫聲。路旁的小草結了霜，一眼望過去看到白色的屋頂。抬頭看到走路或騎腳踏車的學生，在運動的家長和開車的人，手插在口袋裡，我慢慢的走去學校也欣賞身旁的景色。【劉芳汝】

老師評語：文字表達絲絲入扣，把讀者帶入了妳的心境。

短文

早晨張開了迷糊的眼睛，醒來抬頭看，窗外留下了清晰的水滴。

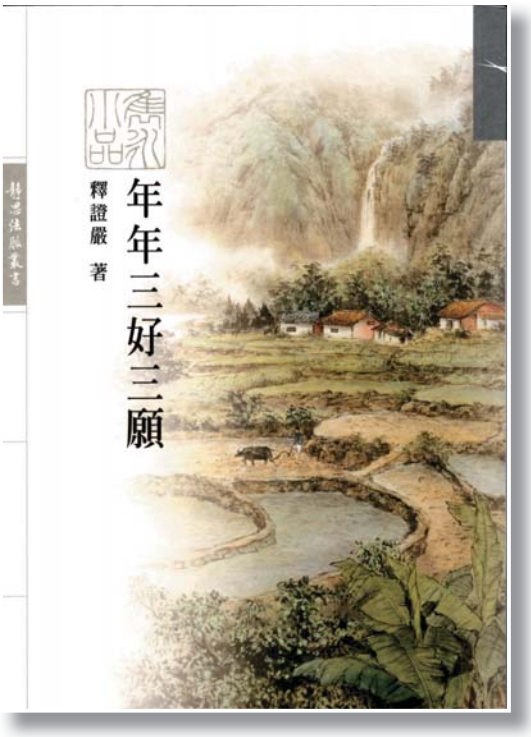
陽光下的水滴晶瑩剔透，發出五顏六色的光芒。

打開窗口一陣淡淡的風吹過，這清柔的風和閃亮的陽光讓人心情愉快。

房外傳來了一股香味，香噴噴的早餐不僅讓口水直流，還會讓人感覺充滿力量來迎接快樂又美好的新的一天。【楊曉琪】

老師評語：珍惜，把握每一個當下。

・靜思文物介紹・



年年三好三願

釋證嚴 著

當初皈依師父印順導師時，師父教示「為佛教、為眾生」，自此對這六字拳拳服膺、依教奉行，成為出家做慈濟的本願。每個人都應該要立志、立願，唯有愛心加上願力，力量才會湧現。

一九八三年元月，在花蓮慈濟醫院動土前，即立下「三求、三不求」的志願；一、不求身體健康，只求精神敏睿。二、不求事事如意，只求毅力勇氣。三、不求減輕責任，只求增加力量。

「每日對己三求，每年對外三願」一九九五年元月更殷切地於春節期間祈求三願；淨化人心、祥和社會、天下無災難，成為往後年年、月月、日日、時時，恆存的心願與使命。

希望人人好話連年，好事連年，好願連年，三好連年結好運；年年都要結好緣、日日、時時、秒秒都要說好話、做好事、發好願，每一秒鐘都要連連用心！

二〇一六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
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
City Mission街友熱食發放(每二周一次)	週四	17:30~19:00
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		
☆ 人文推廣		
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
棒針編織班	週三	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)		
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
讀書會（每月第二週）	週三	09:30~11:30
人文推廣(花道 烹飪 手語)（每月第二週）	週三	13:30~14:30