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

二〇一六年十二月

第六十七期

藍天白雲　長情大愛

耶誕佳節　溫馨送暖

目錄

1 上人開示
3 捐贈梅菲爾德小學教學用電腦 張麗禎
4 基督城迪爾塔之家歲末發放 人文真善美
6 頒發基督城新芽助學金 人文真善美
7 愛的接棒 涂浩中
8 陽光中的微笑 陳雪華
9 愛如春日 張麗禎
10 素食心語 慈賢
11 佛心師志 郭怡君
12 耶誕節的祝福 人文真善美
14 與受刑人的心靈對話 Lily Lim
15 心情魔術師 楊嘉琪
15 萌芽的人醫種子 林俞杏
16 愛在基督城 慈賢
17 中文班園地
17 食譜-素膳魚
18 靜思文物介紹—行願半世紀
18 紐西蘭分會／漢彌頓／基督城活動表

P.3

P.4

P.6

P.8

P.10

P.13

P.15

靜思語

「慈心」不能缺乏親善的態度；
「智慧」不能缺乏謙虛的涵養。

Being compassionate,
we are friendly and kind.
Being wise, we are truly humble.

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

菩薩因行利濟有情

◎ 菩薩因行，利濟天下有情

時間在分秒中流逝過去，不到兩個星期，颱風接二連三襲來；臺灣雖然有災，房舍毀損、道路坍塌，幸好人都還平安。慈濟人日夜趕工，修繕鄉親毀損的房屋，幾十戶才修完，緊接著第二個颱風又來考驗，幸好這群弱勢家庭、獨居長者都能平安度過。

梅姬颱風帶來超乎預期的豐沛雨量，南高屏多位慈濟法親，即便自己家中和工廠遭風雨吹掀了，他一樣固守在靜思堂；因為靜思堂是志業的大家庭，家人認同，也有共同的志願方向。另外一對法親同修，住台灣最南端，儘管知道家中大水不斷漲高，夫妻都承擔組隊長的責任，接力使力帶動，分組分隊關懷，讓師父格外感動。

天下事大，個人事小；人間菩薩秉大我之心，無私我的觀念，為大眾付出，其中感動的故事說不完。天下有事，才會發現「大人物」；個人雖然微小，當天下眾生有難，就需要有人懷抱大我的心胸。人間菩薩心包太虛，以利濟天下有情為目標，「菩薩所緣，緣苦眾生」。菩薩因行，從一顆種子開始，不斷向前精進力行。

◎ 凡夫放下真如本性，但依習性做事

最近晨語講到〈法華經・見寶塔品〉，寶塔從地涌出，住虛空中。寶塔門開，釋迦牟尼佛進入寶塔，多寶佛讓半座，古今二佛同坐一座。聽來像是講故事，其實以事顯理，蘊含很深奧的

道理；人人本具靈山塔，人人都有自性佛，人人也都有真如本性。佛陀覺悟的剎那，說出的第一句話：「奇哉，奇哉，大地眾生皆有如來智慧德相」，每個人都有與佛同等的智慧本性，就含藏在我們內心。

只是凡夫煩惱多、無明重，常常起心動念生疑惑；對佛法不信，或信得不深，或信而起疑。信佛、拜佛，是為求平安嗎？其實，是求自己的真如本性顯現，釋迦牟尼佛只期待眾生能悟入佛之知見。

能有所省悟，將佛法收入心，就如釋迦牟尼佛進入我們的心坎裡，打開內心的塔門。人人皆有靈山塔，塔中有古佛、今佛；人人的佛性也是從古來今，生生世世，不增不減。只是凡夫常常由不得自己，只知依習性做事，「剛才為什麼會說出那樣的話、做出這樣的動作？」做了之後，又深深後悔。

◎ 菩薩伴侶，對內凝聚，對外接引

清淨的本性，就是與佛同等的智慧，要能發出光亮？除非無明、煩惱、疑惑層層去除，建立信心。學佛，不只祈求佛菩薩保佑；其實人人心中都有一尊自性佛，不只保佑自己，還可以感應眾生的苦難。

眾生有苦難，菩薩緣苦眾生，應聲現身幫助他。不肯去做，定然困難重重；若能借力使力，互助互動，一點都不困難。付出無所求，我們都做得到；不只無所求，且心懷感恩，因為菩薩道上大家有志一同，都是苦難人的貴人，也都是「人間菩薩」。

「三輪體空」，付出不求受施者回報；因為只要他的苦難開解，我們的內心最是歡喜，法喜充滿。人人以菩薩為伴侶，對內凝聚，對外接引，合和互協，以和供養，感恩前後左右都是人間菩薩，這就是慈濟團體愛的力量。

現今氣候愈來愈極端，更需要淨化人心，菩薩廣招生。人間菩薩浩蕩長，更多的苦難眾生就有機會得救，社會上造福的人多，災難自然就會減少。當菩薩愈來愈多，道理清楚，生活簡約，欲望降低，煩惱無明減少，地球自能降低溫度，氣候回歸調和。

（恭敬整理自二〇一六年十月五日大陸志工溫馨座談之上人開示）

捐贈梅菲爾德小學教學用電腦

時間：二〇一六年十月二十一日

地點：紐西蘭分會

「讓我們拍手歡呼迎接你，歡迎您到慈濟來……」靜思堂前師兄師姊們唱歌，歡迎紐西蘭分會的好鄰居，迷你學校梅菲爾德小學Mayfield Primary School師生。十月二十一日上午十一時三十分，在校長杜布斯的帶隊下，七十九位學生、十七位老師和家長，徒步來到分會。

現在科技進步，日新月異，百年樹人的教育工程也離不開電子產品，IPAD、Chromebook都是老師學生在課業上重要的輔助工具之一。梅菲爾德小學是一所政府評級中，最缺乏資源的一級貧困學校，全校只有三百多人，但杜布斯校長四處募集，積極為學生爭取較好的學習環境。紐西蘭分會決定捐贈IPAD、Chromebook各四十台給該校，希望這份來自八方的愛心善款，幫助學童打造美好未來的堅固磐石。

「現場知道慈濟的人請舉手。」主持人鄧雪燕師姊輕鬆的和大家寒暄互動，並介紹慈濟的緣起，接著由張文德師兄代表致歡迎詞。分會曾於二〇一四年捐贈一百九十一本書給該校，許多老師和學生都還記得慈濟，這一批圖書現在仍然在校園裡持續發揮它的功能，每天辛勤灑播知識的種子。

靜思堂的銀幕上播出「辛巴威的自由小學」的短片，那是一所以天為幕的露天小學，專收困苦家庭的孩子，困苦的求學環境師生在夏天被太陽曬到頭昏，下雨天就得停止上課，冬天學生是冷到手無法握筆寫字，但僅管如此，自由小學的孩子渴望讀書的意願，如巨石般的堅定。慈濟人透過影片分享，啟發眾「知福惜福」的感恩之心。

學生們期待的時刻終於到了，他們一一來到志工面前，每一張小臉散發出燦爛耀眼的光彩，一雙雙小手緊緊的接住電腦，就好像握住了美好的未來，這些電腦硬體校方將分組使用於不同的教學主題，希望孩子們一起學習，一起成長。

看到影片中，慈濟志工在辛巴威自由小學那麼困苦的地方照顧貧窮的人，搭建七間簡易教室，讓眾人非常感佩。「你好」校長用中文和其他語文向大家問好。杜布斯先生說：「剛才主持人問現場有多少人知道慈濟，今天之前也許梅菲爾德小學不是很多人知道慈濟，但今天之後，全校的師生家長都記得慈濟，不是因為慈濟捐贈了電腦給我們，是因為你們給的愛。」接著學生代表愛羅西蘭妮致詞，學生代表愛麗莎獻花。

慈濟是什麼樣的團體呢？雪燕師姊除了介紹慈濟理念和四大志業之外，娓娓道來慈濟竹筒歲月精神的意義和緣起。師兄師姊呈現《愛與關懷》手

語，師生非常喜歡這首溫馨的慈濟歌選，杜布斯先生向志工索取音樂資料，決定要在學校教唱帶動。感動之餘，學生也回敬一首毛利傳統歌謠Waiata，上天給予他們美好的歌喉，歌聲和諧動人。

離去前，學生響應竹筒歲月精神許多人請領竹筒回家。該校的一位華裔王老師在一旁殷切的叮嚀學生，每次投入一個零錢，要發一個助人的善念！當竹筒裝滿了，別忘記要把愛心傳出去。有好的老師和好的學習設備，梅菲爾德小學的孩子，你們是幸福的！

【撰文／張麗禎　攝影／吳美瑞】

基督城迪爾塔之家歲末發放

時間：二〇一六年十月二十五日

地點：基督城迪爾塔之家

晨光將現的時分，漆黑的天色中帶著些許的藍，清冷的空氣把最後一隻瞌睡蟲也趕跑了。十月二十四日清晨五點，當許多人還在睡夢中，十三位師兄師姊在奧克蘭國內機場集合，準備前往基督城舉辦一年一度的歲末發放。

才下飛機，發放物資提貨和打包的工作與六位當地志工一起順利完成，沉甸甸的食物包，滿載著慈濟的愛心。今年發放的項目有：燕麥片、早餐玉米片、食用油、糖、美祿、茶包、餅乾、花生醬、巧克力醬、湯粉、義大利麵、肥皂、牙膏、洗髮精。

◎ 歲末發放

十月二十五日午後，慈濟旗幟在基督城的天空迎風飄揚著，而迪爾塔之家的廚房和會場，傳來緊湊忙碌的節奏，十七位奧克蘭志工和八位基督城志工攜手合作，準備今天的熱食暨歲末發放活動。

照顧戶戈登夫婦Gorden首先到達會場，雖然和奧克蘭的志工們不常見面，但友好的情誼在擁抱中甜蜜的流露。老菩薩喬治Gorden今年八十一歲了，一跛一跛的走進會場，志工趕緊上前關懷，原來前陣子車禍腳受傷，豁達的老人家輕描淡寫地述說，師姊聆聽陪伴，讓喬治開心的笑了起來。

五十三個照顧戶所期待的歲末發放，在主持人謝鎰鐘的介紹下開始，張文德師兄代表致詞並播放影片分享慈濟的大愛足跡。《綠遍天涯香四方》是一首充滿台灣原住民特色的慈濟歌曲，由八位師姊歡樂呈現，讓現場氣氛頓時熱鬧起來。《愛與關懷》大家用自己的方式，有人雙手合十，有人低首默禱，為天下苦難蒼生祈禱。

節目接近尾聲，廚房裡飄出難以抵擋的香氣，雖然這是照顧戶們每週唯一的一餐熱食，但

多年來，在慈濟人文薰陶下，大家有秩序排隊領餐，因為志工總有充足的準備，從來不會讓他們失望，每個人都可以吃飽才回家。

「有願就有力」羅夫Ralph是林貝兒師姊的師兄，也是今天的大廚，在貝兒師姊的接引下，承擔今天的掌廚工作，做事仔細謹慎的他已經準備了好幾天，聽說前幾天家裡所有的桌面已被備料食材給全部占領了呢！今日菜單有：大蔥麵包布丁Leek& Bread Pudding、鼠尾草馬鈴薯地瓜泥Mash patato & kumara with Sage、炸春捲、生菜沙拉、香蕉、蛋糕和手工餅乾、茶和咖啡。看到大家開心的把食物吃光光，羅夫這才開始動手處理廚房善後工作，「幸福了！羅夫師兄」。

「這是大家的口福」基督城志工淑玲師姊接引餐廳大廚孔祥乾到迪爾塔之家一起付出。他利用每周一次的休息時間來作志工，雖然都是在廚房工作，做著同樣烹調的事情，但因服務的對象和心態的不同，來自中國山東的孔師傅樂在其中，笑容滿面的說：「作志工和賺錢不一樣的。」

餐後，每個人從志工手中開心的接到食物包準備回家，老人家拿不動，志工馬上協助處理。照顧戶泰瑞Terrie Robinson歸還手中的食物包，希望把這份愛留給更需要的人。蜜雪兒Michelle向志工索取分會地址，堅持要寄一封謝卡來表達自己心中的感受。行動不便的提姆Tim推著助行器要轉兩趟車回家，師兄關心並再三確認他的交通方式。還有腳傷還沒好的老菩薩喬治，想到他要騎腳踏車回去，志工擔心不已，除了幫他把物資放進後背包，還陪著他到車站，目送他改搭公車回家。

從一九九六年開始服務迪爾塔之家的義工東尼Tony McCahon，在一旁靜靜的觀察整個發放活動，他感恩多年來志工用「感恩、尊重、愛」的精神持續的付出，這份長情大家點滴在心，他謹代表迪爾塔之家和所有照顧戶們，向慈濟及志工們誠摯的說一聲：「謝謝！」也為今年的歲末發放畫下溫馨的句點。

【撰文／攝影 張麗禎】

頒發基督城新芽助學金

時間：二〇一六年十月二十六日
地點：基督城

十月的春樹新芽早換上綠葉滿蔭，在基督城市中心的哈格利公園跑步或散心都是一件令人快意的事。十一位奧克蘭志工、一位威靈頓志工和一位基督城志工，於二十六日舉辦班福德小學Bamford Primary School、林伍德中學Linwood College、聖詹姆士小學St. James School三場新芽助學金頒發典禮。

◎ 班福德小學

「Why you come here?」上午九時，當家長正忙著送孩子上學，十三位志工穿著整齊制服走進班福德小學校園，引來許多學生們的好奇。這所於一九五二年建校的小學，今天有七位學生獲頒慈濟新芽助學金，家長均受邀出席。張文德師兄代表致詞，鼓勵學生努力求學，前程似錦。當趙芸儀師姊念出受獎學生名字時，全校熱情鼓掌為他們加油打氣。

五年級的讚恩・琼斯是二〇一四年的受獎學生之一，讚恩用助學金購買單機筆記型電腦來做作業，二〇一五年讚恩和志工們分享他的學習成果，作文和數學成績都進步了。讚恩懂事有禮，今年再度看到慈濟人，在一旁耐心等到慈濟人和校方把事情處理完畢，他才上前打招呼，感恩的述說自己目前的學習狀態。臨別時，讚恩回頭說：「我會永遠記得你們的」，真是一位讓人疼惜的孩子。

照顧戶琳達的女兒艾瑪、兒子康納也就讀這所學校，看到志工出現在校園，害羞的上前問：「你們記得我嗎？」師兄師姊真誠擁抱兩人就像自己的孩子一般，大愛綻放馨香，處處溫暖著人們的心。

◎ 林伍德中學

上午十一時，一行人馬不停蹄地來到第二站

——林伍德中學圖書館的頒獎典禮會場。新任校長李察開心的和志工分享好消息，因地震受損的校舍經過評估，將於二〇一八年拆除，預計以三年的時間完成重建。

三位助學金得主陸續到來會場，特別的是其中兩位是叔姪的身分。簡單隆重的頒獎由慈青朱民安主持，第一次上場雖然有些緊張，但表現稱職平穩可喜。代表基督城、威靈頓、奧克蘭的三位志工，親手把獎狀和祝福送給學生，接著師姊們帶來《愛與關懷》手語歌曲，圓滿第二場的助學金發放。

這對毛利叔姪的家長，既是母親也是祖母，原本因工作無法出席頒獎儀式，最後匆匆趕來，在停車場不停的和慈濟人說感恩。交談中，她表示家中孩子多，她為了生計，無法一一照顧周全，所以要求年長的孩子必須做弟妹的好榜樣，雖然目前生活艱辛，但教育他們唯有自律學習，才是改寫人生劇本的唯一選擇。志工欽佩這位堅強的母親，也祝福兩位優秀的孩子。

◎ 聖詹姆士小學

潔白的聖母瑪麗亞雕像矗立在校園守護著全校師生。下午二時，聖詹姆士小學兩位校方代表，張開雙臂熱情擁抱遠道而來的人間菩薩。「您去年有來過，對嗎？」其中一位老師好記性，還認出來自威靈頓的小野雅子師姊。

聖詹姆士小學的學生天生好歌聲，熱愛唱歌，用毛利歌曲表達對來賓的敬意。趙芸儀師姊為大家介紹來自三個城市的慈濟志工，並頒發獎狀給六位助學金得獎的學生們。師姊們帶來《愛與關懷》手語歌曲帶動，全場師生沉浸在優美的詞曲之中，一雙雙手也跟著律動起來。

最後，孩子們用感恩心獻唱聖歌，基督城新芽助學金頒獎典禮好似一場音樂盛會，慈濟人的愛心乘著音符，散播在震後重生的「花園城市」，基督城。

【撰文／攝影　人文真善美】

愛的接棒

今年我回台受證，上人賜法號：「誠戒」。這次紐西蘭分會有三位受證，我們的法號分別「戒、定、慧」，意義深遠。

我是在慈濟的大家庭裡成長，妹妹君曄也從小一直在慈濟上中文班，因為妹妹的關係我接觸了慈濟，君曄在去年已受證委員，爸爸媽媽很贊同支持我們兩個人做慈濟，他們希望有一天全家都能成為慈濟人，那真的是一件很棒的事情。

在上大學的時候，我參加了慈青社，感恩妹妹的陪伴，我們一路做慈濟，從慈青、學長會到受證承擔，協助分會會務推展，並關懷帶動慈青活動。大學時期可以利用的時間真的比較多一點，我覺得做慈青是一件很快樂的事情，但畢業剛出社會的時候，有一段時間，真的覺得時間不夠用。可是上人常常說：「來不及了，來不及了！」世界上的苦難太多，真的要自己找時間做慈濟，才可以幫助更多的人。

這次受證我發願，因為年輕人的英文能力比較好，希望鼓勵大家多參與慈濟，一起走入社區，接引當地的居民，讓慈濟在紐西蘭紮根茁壯。

【撰文／涂皓中】

陽光中的微笑

十月七日是世界微笑日，志工帶著世界的共同語言——微笑，展開今天的訪視行程。道森小學 Dawson School 社工傑森向紐西蘭分會提報個案——蘿平。

失婚的她獨自撫養二個孩子，女兒十五歲就讀中學和讀道森小學的八歲兒子喬登。蘿平依靠每週政府輔助二百六十元生活，扣除公屋房租和電費所剩無幾，以至於沒法支付孩子學校的制服、鞋子和書本文具等費用。訪視志工表示喬登因沒有制服，常常遭受同學們的白眼欺負，導致小小心靈自卑而沒有自信。

蘿平沒有手機或電話，要和她聯絡很不方便，志工無法事先約訪。紐西蘭人注重個人隱私權，所以當志工第一次登門訪視時，看到陌生的臉孔的她，有點吃驚，態度不是很友善，待志工說明來意後，方才露出笑容。

十月七日下午一時三十分，五位慈濟志工帶著制服、帽子、買鞋子的禮券、單人床、寢具和食物包，來到位於奧克蘭南區蘿平的家，母子三人早已經準備好在門口雀躍地迎接。當志工把制服等物品交予喬登的時候，孩子笑的好開心，幸福的笑意也感染了現場的每一個人，我也不知不覺跟著笑了，「好感恩今天這機緣，讓我整顆心開朗起來。」這是我從父親過世二個月以來，第一次發自內心的笑，笑得臉上烏雲盡散，陽光燦爛，

喬登是一位非常害羞安靜的男孩，蘿平溫柔的為兒子整理衣衫，臉上散發著慈母的神情，那是一幅動人的畫面，他們雖家境貧窮，缺乏物質生活，但從不缺愛，志工感受到這份家庭的溫暖。

帶來的食物包中有義大利麵、黃豆罐頭、餅乾、咖啡、白糖、早餐餅、洗髮精等生活用品，當志工把食物包交與蘿平手上時，她感動的揉著淚眼說：「有時候家裡都沒食物可以吃。」不僅如此，因為沒有足夠的床和被子，兩個孩子只好和母親擠睡在一起。

志工們把單人床搬進臥室裏，在組裝中，發現廠商的配件少了一根螺絲釘，慈濟人做事用心不馬虎，師兄立刻起身開車回到分會的環保站，尋找堪用的螺絲釘，很快帶著零件回來，大家協力把床組合完成，師姊們忙著鋪床鋪被，溫暖的新床鋪呈現在眼前。「喬登，快來看看！」他高興得坐在床上，滿臉笑咪咪的，相信他今晚會有一個甜美好夢。

這時候，蘿平的母親茱比來訪，是為了協助女兒尋找工作一事而來的。她希望女兒能到工廠與她一起工作，不要因為兩次的失敗婚姻而受挫，擔心她悶在家裡導致憂鬱症，這也是一位慈母的呵護之心。

「能讓人微笑就是慈悲！」道別時，一家人面帶笑容在陽光中揮手。上車後，志工們彼此相望，每一個人臉上都是滿滿的微笑，原來這就是行善所帶來發自內心的快樂。

【撰文／陳雪華 攝影／張文德】

愛如春日

奧克蘭南區道森小學 Dawson School 社工傑森向紐西蘭分會提報個案，低收入戶可瑞娜女士急需為雙胞胎兒子添購制服鞋子以及生活上的協助。九月十三日訪視志工會同社工一起前往關懷。

從分會出發約五分鐘的車程就抵達歐塔拉的政府公屋小區。三十歲左右的可瑞娜和先生來自薩摩亞，男主人到處打工賺取生活費，但目前服刑中，將在今年十一月出獄。一家六口依賴政府補助扣除房租、債務償還後，每周生活費只有紐幣三百五十元左右(合約台幣七千九百九十元)。

兩人育有三兒一女，長子和次子是一對可愛的雙胞胎男孩，就讀道森小學，最小的只有二歲。看到有人來訪，天真的孩子笑得如春日般燦爛，為了表示尊重，師兄師姊脫鞋進屋，但眼前的景象，讓兩人一時說不出話來。

環顧四周，家中所見皆為別人棄置破舊的沙發和發霉床褥，還有不足禦寒的薄棉被。女主人每天在四個孩子之間忙碌打轉，最近丈夫的表妹還帶著兩個孩子暫住家中，全部的人擠在兩個小臥室，睡在地上的舊床墊，衣服到處堆放散落。用過的鍋碗瓢盆餐具擱置在廚房，餐桌下的食物殘渣隨處可見，不當的生活習慣，造成跳蚤蟑螂四處橫行，可瑞娜表示全家都被跳蚤叮咬，亦沒有藥物可以擦拭治療，孩子被跳蚤咬得全身奇癢，非常的痛苦。

不忍孩子受苦的慈濟人，開會討論後，馬上執行第一個工作——整頓環境。九月二十六日在跳蚤情況最嚴重的臥室先行打掃，並親手為小菩薩們擦止癢藥膏。二十八日把全家接到分會用午齋。三十日上午，十二位師兄師姊帶著打掃用具和清潔用品，以及捐贈的物資來到可瑞娜的家。社工傑森感謝慈濟的協助，開心之餘，吟唱了一段原住民歌謠，歡喜見證這個家庭新的開始。

分會帶來兩套學生制服、一張雙人床、四張單人床、四個衣櫃、五套寢具(床單、枕頭與尼龍被)、四個透明收納箱、跳蚤藥膏和一台吸塵機。走進臥室搬開發霉的舊床墊和鬆動的小桌子，大家分工合作擦窗掃地、清潔地毯、整理廚房、組裝床組、修理破損燈具等等。經過二個小時，煥然一新的臥室亮麗展現。

看到志工付出無所求的為她整理環境，可瑞娜亦憂亦喜，喜的是全家人終於有床可以睡了，憂的是親戚對於她接受慈濟的物資有不同的意見，還好經過師姊鼓勵她積極學習手心向下的付出精神，她才舒展深鎖的雙眉。

島民生活隨興，不喜拘束，生活雜亂無章的情形在紐西蘭不在少數。師姊把握機會和案家分享如何輕鬆打理家庭瑣事的心得，以及給予正確的衛生教育，提高對居家環境整理及自身衛生的意識，將透過持續的關懷要讓這家庭秩序重拾正軌，才能在扶貧後帶入人文，讓慈善工作更具意義。

【撰文／攝影 張麗禎】

素食心語

近年來環保意識興起，素食不再只是宗教信仰人士的代名詞，如今已成為飲食新趨勢。二〇一六年初，奧克蘭市中心老牌飯店Heritage Auckland Hotel的Hector餐廳帶頭改革，提供創意純素料理，不但提高素食在菜單中的比例，而且菜色多又美，讓人驚喜連連。

十月十八日中午十二時，分會的齋堂四個長桌子上，擺滿了各式美味的素食佳餚，有日式壽司、西式烘培、中式燴炒、南洋咖哩、椰漿甜點等等，每一道菜儼然是餐廳的專業水準。原來今天是素食烹飪班圓緣聚會，也是今年的最後一堂課，學員們帶來自己的學習成果，彼此交流分享。

為了推動環保素食愛地球，上課時除了當場烹調示範之外，為了加深印象，也會讓學員親手操作。指導老師們常年無私的付出，挖空心思設計教材，分會和學員對師資群有說不盡的感恩，在掌聲中，老師們來到台前一一接受分會準備的小禮物。

今天的結業式分會也準備了《靜思資糧創意料理》隨身版送給學員們，祝福大家歡喜茹素。素食教學烹飪班的窗口王萍師姊感恩教學相長的機會，雖然是付出，但自己的收穫卻更多。現場並播放影片，介紹用果皮製成的清潔用環保酵素，希望眾人珍惜資源，減少廚餘，愛護環境。

「我參加素食烹飪班已經三年了。」名字豪氣響亮的學員羅少俠是班上的模範生，隨著年紀的增長，知道要細心聆聽身體的需求，他採用漸進的方式，慢慢減少肉類的攝取，溫和帶動家人健康茹素。新同學吳美芸今天帶來色彩繽紛的五行鮮蔬，「我需要更努力學習，讓家人可以接受素食的飲食觀念。」短短的三個月課程讓她和另一半收穫良多。

十二月即將生產第二胎的中文班家長金玉女士，吃素已經快三年了，金玉說懷第一胎的時候，當時是吃葷食的，但孩子卻有一些健康上的小問題。隨著自己改變飲食後，體質轉變了，現在懷著第二胎，肚子裡的寶寶健康成長，她現身說法的表示：胎裡素對母子倆沒有造成任何營養不良的情況。

不重複的二十六道菜展現風華，香氣撲鼻讓大家的肚子開始咕嚕咕嚕的發出聲響。「開動！」大家排起一條小小人龍，盡情悠遊在蔬食之中，隨著餐盤裡的食物慢慢減少，今天的活動也接近尾聲。餐後，學員急忙拿出手機和老師確認下次開課的時間，大家相約二〇一七年見！

【撰文／張麗禎　攝影／張麗禎　邱瑞屏】

佛心師志

受證前，我付出行善，但是少了堅持，因為沒有堅持，我失去方向。體力有限，願力則無窮，當體力透支了，唯有發心立願，才能用願力繼續走下去。

我從一開始接觸慈濟，到現在固定來慈濟做志工，中間有很多的周折。對我來說，感覺似乎經歷了好久好久的逆爭上游，才能走到現在這一步。

在離開慈濟多年之後，我來到這個從沒來過的紐西蘭分會，有一種回家的幸福感，見到師姑師伯比見到自己的親人還要親近，或許是因為彼此有共同的價值觀和理念。當我心情不好的時候，見到師姑師伯就會感到安慰和平靜，所以每週都會固定把時間留給慈濟。

當時我已默默許下永遠都不離開慈濟的願望，就這樣我每週來分會做志工，持續四年從無中斷。本來以為，一直來一直做，就對了，但後來發現這樣做慈濟，只是做了半套。

慈濟創辦於一九六六年，前面的四十年，上人開善門教導弟子「付出無所求」。我總以為慈濟就是為他人無所求付出的慈善團體，但是在第四十一年的時候，上人成立了慈濟宗門。這對我來說是完全陌生，害怕迷路的我，開始積極參加分會的讀書會，才了解慈濟是個福慧雙修的佛教團體，若只修了福，沒有持慧，那就不算真正的了解慈濟精神。

今年十一月我回台灣受證，接受上人的祝福，最感動的事情就是我更認識上人。我相信全世界再也找不到一個像上人一樣，這麼為弟子的慧命拼命的師父了。試想有哪個公司行號的大老闆，哪個團體的負責人，哪個國家的領袖，不論下雨晴天，不論身體病痛，一週七天都堅持一大早起來為弟子們暢說佛法。

上人不是一上台就有完美無缺的演講稿在腦裡浮現的人，上人跟我們一樣每天只有二十四小時，但因為比平常人多了努力，多了用心，每天除了處理會務還要親自準備一份又一份的講稿，所以呈現出來的佛法內容都是如此的不可思議。上人用生命滋養弟子的慧命，要我們「做中學，學中覺」，期待弟子深入佛法，將佛法融會貫通，將佛法生活化，從自身實踐進而影響他人。

受證回來後，感覺像是自己又走入了慈濟的另一個階段。不再只是看到慈濟是一個慈善機構，而是認識慈濟是一個佛教團體。我看到上人的用心和智慧，用前面的四十年歲月，開啟慈善、教育、醫療、人文的方便法門。今年慈濟五十歲了，上人希望人人修度好自己的內心，將佛法融入自己的一舉一動之中，以身作則弘揚佛法。

受證的當天，我在台上向上人發願，要學習上人的精神，做上人的好弟子，去除自己的習氣，做身邊的人的善知識，接引他們同行菩薩道。受證代表責任的開始和一份承諾，身為慈青學姊的我問自己，要怎麼做才能給慈青一個好榜樣，要怎麼樣和家人朋友結好緣，讓我身邊的人都感覺歡喜，這樣才能感動更多人一起行善造福人群。

穿著這身莊嚴的慈濟制服是一種榮譽，所以個人的行為舉止要更謹慎。因為別人不會知道我是誰，不認識「郭怡君」，但他們知道這是「慈濟人」。曾有人跟上人說您的某某弟子做了如何如何的事情，上人總是道歉的說：「是我沒有把弟子教好」。我不想做一個讓上人難堪的弟子，我要做一個讓上人放心的好弟子，替上人分擔他的重擔，要多招募菩薩，讓慈濟精神豐富更多人的生命，就如同法喜充滿的我一般。

【撰文／郭怡君　攝影／張麗禎】

耶誕節的祝福

「我可以請您跳一支舞嗎？」聖誕歌曲輕輕響起，跳舞對戴瑞克老菩薩來說，那是好久好久以前的事情了，志工牽著戴瑞克緩緩移動著不方便的雙腳，兩人沉浸在歡樂的音樂之中。

在十一月一日到十一月二十八日期間，紐西蘭分會陸續在奧克蘭各社區舉辦十三場聖誕慰訪活動，提前和老菩薩們歡度佳節。參加的志工服務點有：曼格雷社區關懷協會、格倫因內斯社區關懷協會、希爾斯伯勒社區關懷協會、帕庫朗加社區關懷協會、羅友歐克中風協會、埃勒斯利中風協會、曼紐瑞瓦中風協會、帕金森症協會、華人中風協會、北區中風協會、東區中風協會、巴克蘭海灘老人院、蘭斯德老人院。

今年分會準備了健康營養的淨斯食品-黑糖薄餅和造型環保購物袋作為聖誕禮物。活動節目多采多姿，慈濟歌曲有節奏明快的《綠遍天涯香四方》和溫暖人心的《愛與關懷》，還有太極功夫扇和的葫蘆絲演奏、鋼琴演奏、提琴演奏。部分志工點的好朋友們也提供吉他歌唱和島民傳統舞蹈節目，大家同樂一堂，熱鬧的氣氛讓老人家們笑樂開懷。

這次的節目之中，太極功夫扇和葫蘆絲演奏受到矚目。葫蘆絲是一種中國簧管樂器，主要流行於雲南地區，它的造型特別，音色優美，是難得一見的表演。演奏人石海宇是一位中風患者，每個月參加在紐西蘭分會靜思書軒舉辦的華人中風協會定期聚會，在妻子何淑霞的陪伴下，老人家復健有成，逐漸走出生命的低潮。兩人為了鼓勵其他的病友，特別加強練習一身的好才藝，石老先生演奏樂器，淑霞女士則一身白衫勁裝表演功夫扇，兩人得到滿堂彩，也給大家做了最好的正面示範。

曼紐瑞瓦中風協會協調人莎莉感恩慈濟長期關懷社區，安排志工協助活動的推展，看似平淡的定期聚會，但對長者和患者的身心健康扮演著舉足輕重的角色。法蘭克老菩薩在節目快到尾聲時，不禁潸然淚下，志工趕快上前關懷。他說：「謝謝慈濟，有了志工的協助，兩周一次的聚會才可以順利舉辦，我才能出門走走，不必獨自在家面對病痛。」

泰瑞喜歡慈濟手語歌曲，跟著師姊們的帶動，快一拍慢一拍沒有關係，只要有志工的陪伴，無論做什麼都讓人滿心歡喜。北區中風協會協調人珍傅萊明表示：真的很感謝大家，雖然參加中風協會的人數日漸減少，但慈濟志工付出的精神始終如初。

十九日星期六下午，慈青和中文班小朋友前往巴克蘭海灘老人院、蘭斯德老人院。「孩子，你的手好溫暖！」大家圍著爺爺奶奶們溫馨話家常，玩遊戲、唱歌、手語歌曲，還有小提琴表演，慈青扮成聖誕老公公發送禮物，老人家收到禮物時，開心的笑容像孩子一般的純真動人。

聖誕節即將來臨，五位志工前往探望分會老志工東尼。九十歲的東尼因體力衰退，無法自理生活，兩個月前剛住進曼紐瑞瓦老人院，對於這個新環境他仍在適應當中，視力和記憶衰退讓他整天待在床上，一動也不想動，房間裡的空氣似乎也凝結停滯。聽到有人來訪，老人家打開話匣子，一說就是半個小時，師姊們期待東尼早日恢復體力，重回慈濟歡喜做志工。

靜思語：「能善用時間的人，必能掌握自己努力的方向。」時間不因快樂或悲傷而放慢腳步，二〇一六年即將結束，回顧過去，把握未來，讓我們賦予歡樂的聖誕節更深一層的意義。

【撰文／攝影　人文真善美】

與受刑人的心靈對話

去年朋友向我介紹慈濟紐西蘭，尤其是去監獄分享靜思語的活動。作為一個學佛多年的佛弟子，我非常想瞭解為什麼如此多的佛教志願者的活動，會在監獄受刑人之中開展。我曾看過一部紀錄片，該片記述在印度一些監獄裡內觀禪修，幫助許多受刑人改變他們的人生。我也閱讀過佛教僧侶走入監獄對受刑人起到正面效果的介紹。

我是個退休人士，一直想要做一些有意義的貢獻。我很開心有機會成為一名慈濟志願者，並且參與這項活動回報社會，我已經在奧克蘭南區監獄參與了七場靜思語分享活動，收穫豐富的同時也是震撼人心。可能會有一些人認為關在監獄裡的人是危險的，很難互動的。我猜想我對受刑人的成見也是一種罪，丈夫也警告我「要小心！」，然而經歷否定了這些成見。

打開智慧和心量，與日常生活中毫無交集的人交流，豐富了我的認知。受刑人因為一時認知行事偏差，觸犯了法律而身陷牢獄，然而他們也想追求幸福，願意有個可愛的家，渴望盡己所能給與所愛的人和家庭快樂的生活。需要譴責的是這些惡行，而不是人的本質，我們要用菩薩的大慈大悲精神感化受刑人，就像志願者當下所做的愛與關懷。

我珍惜能與這些受刑人互動的特殊因緣，聆聽他們的故事，分享他們渴望打破告別這個犯罪、暴力、嗔恨的惡性循環的心靈呼喚。獄中大多數的人希望學習證嚴法師的靜思語，從中尋求答案的誠心和熱情，剛開始的時候對於要和誰分享，分享些什麼，他們沒有一點頭緒。但現在有許多人已是這活動的積極參與者，他們表示很喜歡書中淺顯易懂的文字，透過閱讀和分享不但啟迪了心智，更激勵他們開啟新的人生。

其中有些受刑人已經閱遍書裡的每一句智慧法語，他們對於靜思語的瞭解，可能還勝於慈濟志工。在分享的過程中，有的人選擇自己鍾意的句子和眾人一起分享。這樣的分享提供一個交流的途徑，可以暢述他們平時難以開啟的心靈，得以短暫的遠離每天必須面對的監獄生活。而這樣的討論平時也沒有機會和獄友一起分享，因此他們也很感激每兩周一次慈濟志工帶來的特殊時光。

這些學習時光給與受刑人敞開心扉暢訴的機會，聆聽他人的觀點並進行反思，印證每一個人不同的經歷。他們分享各自對靜思語的解釋，最重要的是這些淺白的文字能觸動到良善的心靈。從他們眼裏透射出來的反思和不斷的點頭的肢體動作，傳遞著深沉的思索，確認未來一個更好的前途。祈求在寶貴的學習裏，讓靜思語裡的正知正見，在他們的潛意識灑播下善的種子，引領他們早日走回正道。

許多受刑人來自於有暴力的或問題家庭，我從他們的目光中讀到這種痛苦，他們試圖打破這個暴力和貧困的惡性循環，推動靜思語分享活動非常具有挑戰性，我們所能做的就是增強和推動有意義的討論，從而打開他們的思想和心房。

幸運的是，大部份的分享會通常是非常輕鬆的，特別是一些受刑人注入的輕鬆好笑話。他們總是非常好奇的想聽書裏的中文版本，他們驚訝與中文用字遣詞的簡潔精煉，用英文表達需要的單詞是中文的兩倍！我欣賞他們的幽默感。

我喜歡思考這些智慧格言，能夠與慈濟夥伴，還有來自於不同背景的受刑人分享討論靜思語，拓寬了我的思維和視野。我不斷嘗試著把這些靜思語的深層價值和意義嵌入到我的日常生活中，這些討論讓我獲益良多。

感恩慈濟和奧克蘭南區監獄SACF，我真誠地希望受刑人也能夠從分享活動中得到收穫，祈願所有的眾生幸福快樂。

【撰文／Lily Lim　繪圖／張小真】

心情魔術師

第一次陪老菩薩過聖誕節的我，充滿了期待和緊張。十一月十九日來了很多慈青夥伴，嘰嘰喳喳的把老人院變得熱鬧了起來。雖然五音不全的我和其他夥伴給大家唱了一首「Do Re Mi」，雖然有一點奇怪，但還是帶給大家歡笑，我也是挺開心的。

我遇見了很多老菩薩，她們都很和善也很慈祥，我們一起玩遊戲，也唱了很多聖誕節的歌，把整個安靜的老人院弄得很有聖誕氣氛。我覺得這次的探訪不像上次那麼的尷尬，因為累積了上一次的經驗，懂得如何和老人家聊天，也不會沒有話題。這次提前和爺爺奶奶過聖誕節，讓我知道利用多餘的時間，抽空陪伴他人的重要。也許付出不是很多，可是卻可以改變一個人一天的心情，留下一個美好的回憶。

【撰文／楊嘉琪 攝影／朱民安】

萌芽的人醫種子

師姑師伯、師兄師姊們，大家好！

我這次回去受證的梯次是在台中的第三場。我本身是一位婦產科醫生，因為假期的問題，所以沒辦法和分會其他兩位受證人員一起參加在台北的第一梯次營隊。當時我的心裡很著急，感恩分會師姑師伯的協助幫我安排妥當，最後可以圓滿回台灣順利受證，得到上人的祝福。

這次營隊中，聽到土耳其胡光中師兄的分享，我好感動。他們只有三位受證委員可以排除萬難，在土耳其為敘利亞難民付出，幫助難民學童辦學，其中的艱辛歷程讓所有的人動容。

我發願要在紐西蘭成立人醫會，接引更多的醫護人員一起造福人群。困難一定會有，但我不怕，因為我還有分會所有慈青學長姊、師兄師姊和師姑師伯的全力支持。感恩！

【撰文／林俞杏】

愛在基督城

◎基督城志工感恩餐會

十月二十五日溫馨的感恩餐會在歲末發放後隨即展開，忙碌了一整年的志工大家聚在一起，簡單的飯菜也變的滋味無窮。用餐前，大家先討論明年基督城志工的活動內容，對於迪爾塔之家的熱食發放，除了採買工作需要調整之外，其他的部分沒有問題。而個案琳達每個月的食物包發放也將圓滿結案。

從二〇一一年二月二十二日基督城地震之後，慈濟對基督城的關懷從不間斷。急難救助、冬令發放、學校愛心午餐、協助整理圖書館、迪爾塔之家熱食發放、個案關懷、助學金發放。感恩基督城志工五年來無私的付出，不論時空的交替或人我的流轉，不變的是同樣的菩薩心、慈悲情。

◎關懷感恩戶琳達

十月二十五日再次看到熟悉的基督城志工倪玉華師姊，和五位從奧克蘭遠道而來的藍天白雲，琳達用微笑回應慈濟人的關懷，她就像家門口那一畦為了紀念愛花草的丈夫而種的草莓園，綠翠間展現無比的生命力。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。琳達將在今年十二月底自願停止接受慈濟的幫助。

【撰文／攝影 慈賢】

靜思中文班園地

美麗的回憶

十一月十九日星期六的下午。我和慈青哥哥姐姐們去蘭斯德老人院慰訪，為他們準備了一個聖誕節特別活動，希望與爺爺奶奶提早度過一個美好的耶誕節。

每一個人都打扮的像聖誕老人旁邊的小矮人和馴鹿，帶著快樂來到他們的身旁。我們準備了不同的節目，有好玩的遊戲、美妙的音樂表演和送給爺爺奶奶們的聖誕禮物。

表演中，慈青扮成聖誕老人發送聖誕禮物，爺爺奶奶們收到禮物都很開心。看著他們的笑容，讓我不禁想起很多耶誕節的神奇故事，美妙的童話裡收到禮物的每一位小孩臉上露出的笑容。

美麗的時間總是短暫，雖然大家都依依不捨的說再見，不過我們都玩的很開心，爺爺奶奶臉上也都有著燦爛的微笑。我覺得這一天，對我們和爺爺奶奶們都是快樂的時刻，也成了大家美麗的回憶。

【楊曉琪】

周末的下午

上禮拜六，十一月十九號下午我和慈青的哥哥姐姐們去拜訪養老院。我們有表演還有唱歌，而且我還用黑管吹了聖誕歌曲給他們聽，雖然我很緊張，但是我還是做到了。

我們陪養老院的爺爺奶奶們聊天，雖然他們有些溝通不太好，因為年紀有點老了，但我相信他們一定很開心有人去陪他們。

我覺得這次去養老院很值得，因為我們讓爺爺奶奶很高興的過了一個下午時光，希望以後還可以回去看他們。

【張世翰】

素食食譜

素膳魚

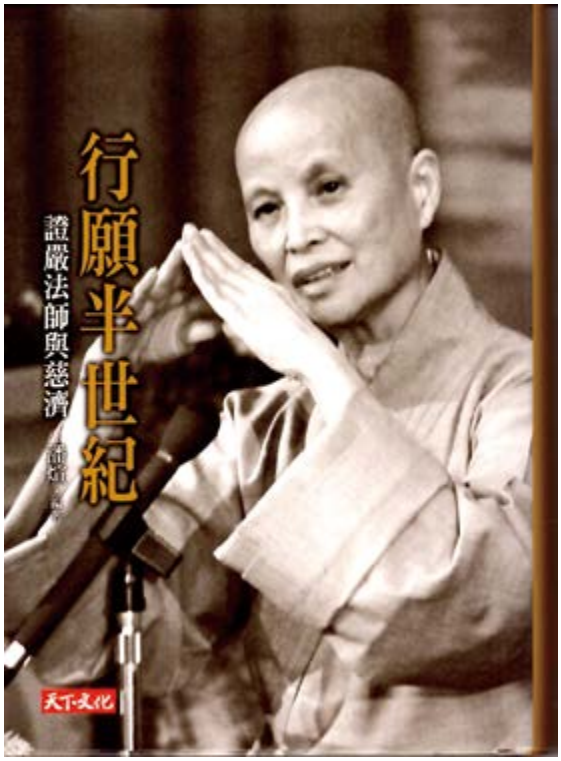
材料：

乾香菇10朵、地瓜粉少許、芝麻少許

調味料：糖2匙、醬油3匙、醋2匙

作法：

1. 乾香菇泡軟後，從邊緣繞圈圈剪成長條狀，接著沾裹少許地瓜粉，入鍋炸酥備用。
2. 起油鍋，放入調味料和少許水煮開後，再放入炸好的香菇，拌煮至湯汁收乾，起鍋後撒上芝麻即可。



行願半世紀
——證嚴法師與慈濟

潘煊 著

一九六六年成立的「佛教克難慈濟功德會」，是慈濟行善最初的起點。秉持「為佛教，為眾生」的想法與使命，證嚴法師帶領慈濟人堅定地為社會付出，慈而無悔，悲而無怨，喜而無憂，捨而無求。

慈濟半世紀以來的發展，是佛教慈善模式的體現，證嚴法師勉勵弟子持續力行菩薩道，以「佛心」為己心、感恩萬物；以「師志」為己志，為眾生付出。救世從救心開始，點亮自己的心燈，集結眾人大愛之力，就能替世界帶來無限光明，成就未來無數的五十年。

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