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

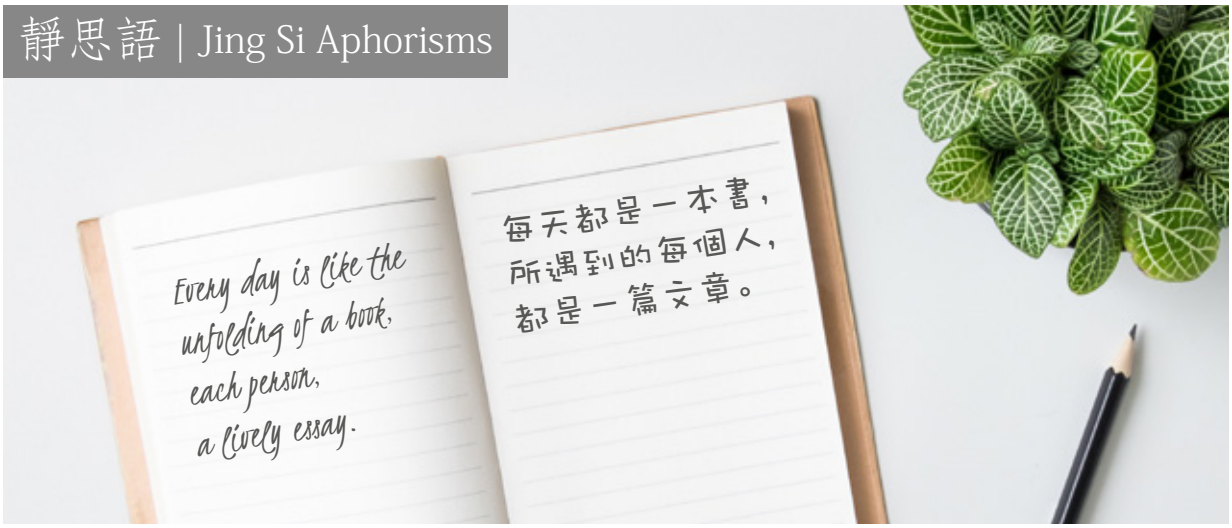
紐西蘭

二〇一七年十月

第七十期

信人有愛　信己無私

靜思語 | Jing Si Aphorisms



目錄

03 證嚴上人開示
04 感恩之行
05 書香有愛
06 愛灑藍光
07 感恩的心
08 莫圖塔普島植樹
10 大愛暖寒冬
11 白雲故鄉與大自然精靈的對話
12 菩薩因緣
14 蔬醒
15 溫暖的祝福
16 愛的洗禮
17 靜思書軒健康講座——防癌養生之道
18 中文班園地
19 陽光下的卡片
20 靜思文物介紹—人文素質的涵養，有禮達理
21 二零一七年紐西蘭分會活動表

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
網址 ：tzuchinzakl@gmail.com

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

證嚴上人開示

任勞任怨，做對的事

《法華經•勸持品》描述靈山法會上，比丘、比丘尼先後得佛授記，發願奉持《法華經》，往他方世界弘法利生；卻不願意在娑婆世界宣說，因為此地眾生剛強傲慢，太難度了。

佛陀發願生生世世度化眾生，也循循善誘弟子聞法後要發心，在娑婆世界延續教法。弟子們卻不敢繼承佛志，懼怕在惡濁的娑婆世界難以堪忍，犯下無心之過。

佛陀默然環視弟子，希望能有體解佛意、不怕辛苦的人主動承擔。此時，有一群菩薩「即從座起，至於佛前，一心合掌而作是念：若世尊告敕我等持說此經者，當如佛教，廣宣斯法。」表達願意承擔，「周旋往反十方世界，能令眾生書寫此經，受持讀誦，解說其義，如法修行，正憶念。」

這些菩薩聽佛宣說妙法，看佛為弟子授記，了解佛心的懇切；只要是佛陀關心護念的境界，他們願意耐心前往弘揚教義，相信沒有道理行不通的地方，也沒有不能度的人。

佛陀不願放棄任何一個人，也期待弟子無論何時、何處、何地，都能普遍傳法，也就是發「四弘誓願」——「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成」。

然而人心總是懼怕辛苦與險惡，想要處在舒適安全的地方；即使是修行者，也因深知娑婆世界陷阱多，而想要遠離人群，與人、與世無爭。但是不忍眾生受苦，我們應該「深知佛意，為法募人」，以大智、大仁、大勇投入。

「濁劫惡世中，多有諸恐怖，惡鬼入其身，罵詈毀辱我。我等敬信佛，當著忍辱鎧，為說是經故，忍此諸難事。我不愛身命，但惜無上道，我等於來世，護持佛所囑。」這群菩薩明知末法時期人心剛強、惡劣加甚，仍勇於護持正法，即使捨身也在所不惜。

看看現在的世界，確實是末法時代——人心複雜，邪知、邪見旺盛，不只用盡方法毀謗人，甚至結合科技「一人吐虛，萬人傳實」。

儘管如此，既然發心立願行菩薩道，就要堪忍，不受娑婆世界的險惡影響。「大慈悲為室，柔和忍辱衣」，要以柔和的愛感化剛強的惡，自我訓練出慇實的「軟實力」，以圓融、善解、包容一切。

遭遇毀辱時，要「以理自責」——自我反省是否有錯，善解對方或許是「愛之深，責之切」，不要計較，以德報怨：「以忠自恕」——忠於信、忠於理，盡一切所能，任勞任怨，做對的事。

「我等敬信佛，當著忍辱鎧」，穿起忍辱衣，身心自然安穩；還要殷勤「四修」，向內守護己心、向外守護眾生——

尊重修——敬重佛法，心寬念純尊重一切人、事、物，虔誠修行，不懈怠、不退轉。

無餘修——在人群中結歡喜緣，付出無所求，增長福德與智慧道糧。

無間修——勇猛精進，持善斷惡，把握當下、恆持剎那不停歇。

長時修——人生苦短，計較多增煩惱；不去計較時間有多久，一心一志行菩薩道，生生世世向前。

感恩之行

二〇一六年十一月十四日紐西蘭南島的北端，凱庫拉附近發生七點五級強震。聖誕節前，十二月十七日慈濟人前往勘災膚慰災民，並發放急難救助金。親自送愛到災區的這份用心溫暖了災民，大家陸續傳來電子信件或卡片，對慈濟紐西蘭分會述說自己災後的處境和感動。

二〇一七年七月二十三、二十五日由奧克蘭市主辦「全國地方行政代表會議」，來自全國各地的六百位地區代表出席。在奧克蘭民防局的安排下，分會賑災發放地區之一的麗芙特山 Mt. Lyford，南島胡魯努伊市長溫頓・達利 (Hurunui Mayor Winton Dalley) 偕同夫人吉恩 Jean，七月二十五日下午三時，兩人帶著滿滿的感恩來到紐西蘭分會。

「沒想到我真的來到慈濟。」達利市長代表災民向慈濟致謝之外，迫不及待的分享當地震後發生的許多事情，還有和慈濟差一點就擦肩而過的一段小故事。奧克蘭莎朗市議員、民防局人員克雷格、阿妮、史黛芬妮，與執行長張文德師兄、訪視組江淑英師姊陪同列席。奧克蘭時代報社兩位記者瑪瑞達和偉恩隨行採訪記錄。

「災後發生太多事情，我選擇記住美好的部份，那就是慈濟。」達利市長感觸良多的說著。強震後，行政團隊四處勘災救災，胡魯努伊轄區內多為山脈地形，手機收訊非常不穩定，當回到有網路訊號的地方，就會一下子湧進幾百通的訊息。

忙到頭昏腦脹的他，在讀取信息時，差一點刪掉奧克蘭民防局克雷格的留言，那就是通知他「慈濟紐西蘭分會將前往災區賑災發放現值卡。」說這話時，他表示真得很感謝上天的保佑，沒有讓他錯失與慈濟相識的因緣。

「信人有愛，信己無私。」慈濟善款來自十方，募款不易，因為部分受災戶分散於偏遠山區，無法到發放現場接受志工面對面的祝福，達利市長感恩慈濟的信任，將部份現值卡委託他交給山區的受災戶。

災後一切千頭萬緒，有些民眾情緒不穩定，和地區市政府一時無法有良性的溝通，但因分會堅持要在聖誕節之前完成所有的發放，希望讓災民過個好年節。市長和地方團隊帶著慈濟急難救助金，一步一腳印在災區踏實的走了一回，不但打開了僵局，記錄災情，同時也見證了慈濟人的悲心。

參觀分會環境以及環保教育站之後，眾人來到書軒品嚐靜思茶，謝鎰鍾、涂皓中、涂君曄三位志工導覽分會志業海報、播放影片介紹慈濟、現場展示賑災用的太陽能路燈、環保毛毯及大愛感恩科技產品。

最後，張文德師兄致贈四國靜思語結緣。下午四時，達利市長和夫人在靜思堂前與志工們合影道別後，帶著慈濟對災民的祝福，搭機返回南島。

【撰文／張麗禎　攝影／吳美瑞】

書香有愛

八月十日上午雨過天晴，紐西蘭分會執行長張文德師兄帶領九位師兄師姊，來到位於奧克蘭南區的伊勢塔馬基小學East Tamaki Primary School，捐贈五百五十七本教學用書籍。

當志工到達學校的圖書館時，三個班級的學生已整齊地坐在地上安靜等候。張文德師兄首先致詞鼓勵學生好好學習，將來學以致用貢獻社會，幫助需要幫助的人。兩位學生代表也發表感言，感謝慈濟捐贈書籍讓他們在老師的教導下，學習更多的知識。接著，孩子們合唱一首毛利語獻給所有關心他們的老師和慈濟志工。

除了教學用的書籍之外，志工還帶來了十支愛心竹筒。訪視志工陳相雄師兄介紹慈濟竹筒歲月精神，鼓勵老師和學生每天存下少許的零用錢，積

少成多之後可以幫助有需要的人。當問到是否有人願意領養竹筒時，幾乎所有學生都熱烈響應的舉手，最後由老師點選部分學生把竹筒領回家，希望他們在接受社會愛心的同時，亦能學習手心向下幫助別人，小小善念可以化成大愛的漣漪，帶動影響身邊的家人和朋友。

今天在場的學生有些人精心打扮成公主、天使、超人、海盜、蜘蛛俠等童話卡通人物，鮮豔的服裝讓寒冷的冬天變得活潑可愛。原來學校每學期都會安排不同班級輪流一起分享喜歡的書籍，並讓學生扮演自己喜愛的書中人物，增加讀書的樂趣。最後，扮演各種主角人物的學生和師兄師姊們歡喜大合照，擁抱道別，場面溫馨而愉快。

【撰文／葉鳳儀 攝影／吳美瑞】

愛灑藍光

紐西蘭藍光計畫 NZ Blue Light 是一個慈善社區警務青年計劃，對象是十四至十六歲的青少年。學員們來自單親家庭、父母服刑或社會經濟背景偏低，選出具有領導潛力但面臨生活中各種困難的年輕人，培養正確的價值觀。

二〇一七年七月二十日，紐西蘭分會在奧克蘭民防局推薦下，由志工涂皓中、涂君曄出席分享慈濟理念，以及參與賑災發放的經驗。其他單位還有紅十字、警察、消防局、空軍等非營利機構。

志工現場介紹慈濟賑災用的福慧床、香積飯、環保毛毯，以及利用影片展示其他賑災用的慈悲科技，如：太陽能路燈、淨水船等。「大家猜猜環保毛毯是什麼材料製成的？」在提示下，答案揭曉：回收寶特瓶。現場也準備了香積飯讓二十八位年輕學員和主辦人員品嚐，「好吃！」與會的員警們驚喜的一致說讚。

除了鼓勵學員正向思考，利用課餘時間參與社區各項志工活動之外，年輕人更需要有指引人生方向的心靈良藥。志工帶來四國語言靜思語和現場所有的人結緣，好動的紅髮男孩想要引起旁人的注意，調皮的翻開內頁朗讀起來，沒想到逐字閱讀的他，聲音表情從高昂變得柔和，身旁的人也奇妙的安靜下來聆聽。

一小時的分享課程很快的結束，希望慈濟精神和證嚴上人的智慧法語，啟發藍光輔導計畫的孩子們的美善本性，走向光明之路。

【撰文／攝影　張麗禎】

感恩的心

今天一早天未亮，我便和慈濟人出發前往位於豐盛灣 Bay of Plenty 的小鎮埃奇庫姆貝 Edgecumbe 進行賑災發放。一路上我的心情是非常矛盾的 - 睡眼惺忪，想念溫暖的被窩，同時納悶著為什麼自己要把美好的週日用在來回近八小時的路程上，但這個感覺在我抵達埃奇庫姆貝的那一刻便煙消雲散了。

映入我眼簾的是被超強熱帶氣旋黛比 Debbie 橫掃過後，滿目瘡痍的小鎮 - 潰堤的河床和一棟棟損壞的建築。發放的場地是在當地的學校 - 埃奇庫姆貝中學 Edgecumbe College，我們和學生們一起進行場地佈置，將發放物資依序排好。由於學校的教學器具和電腦軟體被洪水損壞了，慈濟人在聆聽校方的需求後，帶來了三台電視和五十五台筆記型電腦，早上第一場的發放便是將這些器材親手贈送給學校。捐贈結束後，我在午餐時間和一群該校的學生聊了起來．學生代表佩耿 Pegan 和她的朋友們告訴我，大考迫在眉睫，在沒有教學器材的情況下，慈濟人適時的幫助猶如雪中送炭。佩耿的家並沒有受到熱帶氣旋黛比的影響，但是她有許多的同學還在對抗災難過後的困難處境和身心煎熬。很多小鎮人們共同擁有的回憶和地標都被洪水無情的沖走了．但是佩耿也表示在這困難的時刻，小鎮的居民展現了無比的友愛和前所未有的團結．

下午第二場的發放氣氛沈重了許多，因為到場的居民們都是受災戶。我在報到處幫忙引導災民們填寫資料，見識到了紐西蘭人的樂觀和堅強，沒有人哭哭啼啼，多數的人都面帶微笑，並表示他們相信一切都會好轉的。

因發放是以受災房屋為單位，有一戶住處來了兩位受災租客，當我們告知其中一位房客，一棟房子只能領取一張急難救助的現值卡，請他回去跟另一位房客聯絡討論處理方式，他沒有吵鬧，很有禮貌的說了聲謝謝即安靜離去。這些都是我沒見過，令人讚嘆的品德！

發放活動接近尾聲，災民起身領取現值卡的時候，有位太太從遠遠的地方注視著我，並朝著我走近。當她來到我的面前時，帶著一雙濕潤的雙眼，我還來不及反應過來的時候，她已擁抱著我，我忍不住紅了眼眶，緊緊的抱著她，同時也一一擁抱了當天許多受苦的災民。

他們看著我的表情讓我印象深刻。那是一種充滿感謝、悲傷和堅定的眼神，彷彿想要將志工們的臉龐一一的刻在心上的眼神。那一刻，我的心充滿了無限的感恩，感恩菩薩給了我這個機會去幫助別人，感恩菩薩安排讓自己過了一個永生難忘的假日。

【撰文／鄭乃瑄　攝影／李建中】

莫圖塔普島植樹

回溯紐西蘭慈青與奧克蘭莫圖塔普島 Motutapu 的緣分，從 2010 年開始到現在，七年了啊！

最初提議安排到外島二天一夜的植樹活動，有點擔心這想法無法得到分會的支持。『他一定會挺我們的！』當時承擔紐西蘭慈青總幹事的蕭培元 Daniel 和學長謝鎰鍾 Steve 充分溝通，就這樣由鎰鍾學長帶頭闖關成功，不知不覺外島植樹活動也已持續舉辦了七年。感謝莫圖塔普島基金會志工約翰 John 一直陪伴著我們，七年前參與的夥伴，七年後也依然一起為保護環境而努力付出。

◎慈少新夥伴

每年都有新夥伴加入，今年有好幾位靜思中文班 慈少熱情報名。楊嘉琪 Vitoria 楊曉琪 Ana 這一對姐妹花的感情真的很好，健行途中妹妹曉琪的鞋帶掉了，姊姊嘉琪二話不說馬上彎腰幫她繫上鞋帶。曉琪安靜體貼，因為感冒晚上躺下容易咳嗽，擔心怕會吵到別人，乾脆就坐著睡了一夜。

嘉琪主動熱心，每次要搬運行李時，一定會衝上前主動幫忙，或說「我來幫你」接過別人手中的行李。慈青學長們策劃兩天一夜的植樹活動充實有趣，雖然隔天學校要考日文了，嘉琪決定把握機會參加今天的外島植樹，背包裡不忘帶著一本又厚又重的日文教科書，但是也沒機會打開來復習。

「這次活動太好玩了」張世翰 Hans 帶了自拍神器，走路拍，玩尋寶遊戲 scavanger hunt 也拍，一直說一定要傳給朋友，讓沒參加的朋友知道錯過了這麼棒的活動。

◎環境復育路

這次植樹，約翰身體有點不舒服，第一天他抱病從朗伊托托 Rangitoto 到莫圖塔普島陪我們走了全程。在這些年的合作和信任之下，約翰決定第二天休息，放心的讓我們自己從小木屋走去要集合地點紅穀倉 Red Barn 和其他的植樹志工會合。

在前往紅穀倉的路上，遠眺一片片起伏的綠色小山丘，點綴著白色的羊群與黑色的牛隻，走著走著，遠方的丘陵上深綠色的樹木也慢慢變的清晰。在紐西蘭各方志工們的多年努力下，不同生長速度的低矮小樹錯落在山坡上，眼看著綠樹已多過了青草地，這小小的

成果讓志工們感到安慰，雖然速度依然比不上百年前那場因大肆伐木開墾的兇猛火海。

今年紐西蘭遭遇幾次的大小風災，不少地方均有災情。來到島上才知受災坍塌之處也不少，連我們每年留宿的小木屋，也是到最近才重新開放，不過還有水塔等許多地方仍需整修。

沿途側望兩旁山陵，與以往不同的是，因山丘坍塌而暴露出大片黃色的黏土地層。約翰特別要我們注意觀察那整片渾厚的泥黃切面上的一小層黑土，那是數百前，朗伊托托火山爆發的火山灰堆積而成，土質肥沃營養，是島上生態豐富，綠意盎然的重要因素。

紐西蘭是一個年輕的陸地板塊，境內沒有野獸毒蛇，因此有許多生物，如飛不動的鳥，跑不快的鳥，只適合在紐西蘭生存。以前的濫墾濫伐讓很多紐西蘭獨特的物種絕跡。一度以為已經絕跡的小鳥 Takako，經過這幾年的復育努力，目前已經有二百五十多隻，在莫圖塔普島上也有三十多隻了。

走在林間小道，兩旁的樹幹時而看到專為原生小蟲設計的小旅館（Weta Hotel, Gecko Hotel.）。可愛的小木盒子掛在樹上，打開後可以透過透明塑膠片看見裡面的小蟲和蟲卵，小蟲隨時可從小洞進出，不禁佩服莫圖塔普島保育人員寓教於樂的創意！

大愛暖寒冬

慈濟紐西蘭分會訪視組，近日接到鄰近歐塔拉 Otara 學校社工蘇 Selu 寄來的一封電子郵件，信中敘述一位毛利族的單親家庭，媽媽海佐 Hazel 和四個孩子目前的困苦生活。在這寒冷的冬天，孩子晚上睡覺急需要棉被、床單、電暖器，希望慈濟能給予幫助。於是八月二十八日上午訪視志工立即前往探訪關懷。

走進海佐女士的家，一進門異位撲鼻，破洞的窗簾無精打采的掛在窗上。拼湊出的沙發和歪斜的床是僅有的傢俱，上面還堆放著書、衣物、毛巾和雜物。臥室也充滿了很濃的霉味。從居住環境的不佳，可看出她的確很需要幫助。

經過志工的關懷得知，兩年多前海佐女士家庭發生變故，因此她帶著孩子，兩手空空的住進由政府提供的公屋內，過著一貧如洗的生活。政府的補助金僅能供其三餐吃飽，實在沒有多餘的錢添置生活居家等用品，所以日子過得非常困苦。

八月二十八日下午二時，五位志工帶著兩床棉被和一個由環保站回收的電暖器來到她家。在大學唸心理健康的大女兒葳妮瑪妮雅，溫和有禮的接待志工們來到客廳。她說：「媽媽和弟弟、妹妹都去上學不在家。他們回來看到慈濟人帶來的這些物品，一定會很高興的。」志工們看到客廳牆上掛著的十幾張獎狀，知道這些都是孩子們在學校的優異表現。

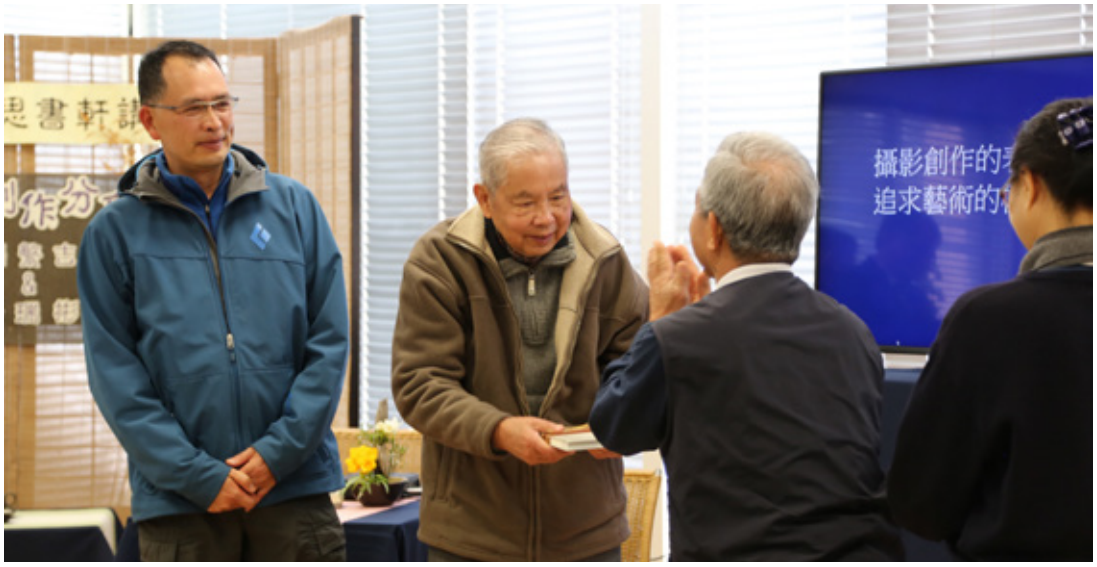
然後她引領志工走進臥室，志工們把新棉被打開鋪在薄薄的毯子上，又把枕頭放進新的枕頭套裡。這時志工們發現孩子的枕頭之前是沒有枕頭套的，而且上面黃跡斑斑，已經扁得像椅墊那麼薄，真是讓志工們心疼不已。

等志工們把電暖器搬到客廳，插上電源一切就緒。葳妮瑪妮雅眼睛濕潤的表示：很感恩慈濟人幫忙解決家人晚上睡覺寒冷的問題。志工們除了向她介紹慈濟和竹筒歲月之外，並邀請全家人來參加九月十七日的齋戒祈福會，一起為全世界的平安來祈禱。她頻頻點頭說：「我一定會去參加」。

說再見時，志工們給予葳妮瑪妮雅加油鼓勵的擁抱。慈濟志工們來時，帶來了大愛的溫暖，離去時，帶走了冬日的陰霾。

【撰文／王萍　攝影／張元聰】

白雲故鄉與大自然精靈的對話



「攝影是經由光的描繪，記錄了靈魂之窗的物我觀想。科技的普及，便利了影像的攝取，延伸了我們的視界，也提升了我們的眼力。藉由賞心悅目的攝影創作分享，發現人間美好的事物，淬練我們的眼光。」首先由台灣師範大學圖文傳播學系吳祖銘教授的一段引言，揭開今天九十分鐘的旅程。

八月二十六日上午十時三十分，紐西蘭分會靜思書軒舉辦攝影講座-白雲故鄉與大自然精靈的對話，邀請兩位在大自然景物及生態描寫具有豐富經驗的攝影家。賴繁吉老師近年來專注於紐西蘭的記錄；黃瑞彬老師則由觀察拍攝禽鳥，了解地理背景和禽鳥生態的關係。

「離開地面的水氣稱為雲，接觸到地面的則稱為霧，白色的雲霧每一秒鐘都不一樣。」雲霧飄渺的大自然美景是賴老師創作的主題，年近八旬的賴老師來自台灣，移民紐西蘭之前，他拍攝的玉山雲海作品時常得到台灣各大企業甄選為月曆素材，如長榮航空、國泰人壽等。走遍二十幾個國家，移民紐西蘭之後，這一片美好的白雲故鄉更是讓賴老師攝影靈感不斷，作品曾入選紐西蘭一元郵票之用。

拍攝鳥類需要高度的耐性，每一次拍攝計畫之前，更需要收集大量的資料，了解每一種鳥類的生活習慣和特性，才能出門實際拍攝。老鷹、丹頂鶴、貓頭鷹、黑面琵鷺、粉紅琵鷺等各具特色的鳥類都是黃瑞彬老師的最愛，他說：「剛入門時，我總認為把禽鳥拍得很大很明顯，才能展現攝影的功力，但深入了解之後，發現把鳥拍得小一點，把牠生活的自然環境也拍進來，又是另一種境界。」

在拍攝觀察鳥類的同時，黃老師發現了各地自然生態的轉變。紐西蘭是一個農牧國家，農人為了保護經濟作物，針對果子狸和老鼠等繁殖快速的有害物種施放毒餌，鳥類卻不知情的吃了中毒而死的動物屍體，而間接死亡。

澳洲凱恩斯的倉鴞捕鼠為食，可以減少人類大量使用毒老鼠的誘餌，維持生態平衡，在生物鏈裡扮演著舉足輕重的角色。鳥禽類專業攝影師黃瑞彬先生呼籲人類愛護鳥禽，共享和平地球村。

「這隻美國老鷹是我在加拿大拍到的，根據牠腳環上的號碼，我知道牠是一隻雌鷹，曾因受傷被美國動物保護協會治療後再野放的。」一張好的攝影作品需要耐心和毅力，背著十八公斤的攝影器材，在自然萬物之前，放低身段，思考生命的價值。攝影如同修行，而每一張照片背後的故事，不需要華麗的詞藻，都是如此的引人入勝，現場二十七位來賓意猶未盡的為兩位專業攝影家鼓掌致意。

【撰文／張麗禎　攝影／吳美瑞】

Dole
PREMIUM BANANAS

菩薩因緣

來自馬來西亞的吳儀榮師兄和他家師姊兩人於今年二月到奧克蘭旅遊，探望在此工作的兒子。同時也想看看慈濟紐西蘭分會的靜思堂，於是牽起了一段不可思議的「菩薩」因緣。

話說二〇〇四年紐西蘭分會落地生根於現在的會所，從台灣請來一尊莊嚴的木製觀世音像，高二公尺多的菩薩安座佛堂，守護著一方淨土。二〇一六年分會發現觀音像部分木料腐壞的情形，於是趕緊把佛像遷移到分會陽光最充足的地方，並討論處理方案。

「菩薩怎麼了？」對木作有心得的儀榮師兄，在了解事情的緣由之後，當下發願要承擔修復菩薩的工作。短暫的探親假期很快結束回馬來西亞，四月儀榮師兄帶著工具和材料，再度來到紐西蘭。「菩薩啊！我找不到和原色相近的漆料，怎麼辦？」、「菩薩啊！您看這照片，白玉色您覺得適合嗎？」從清除、乾燥、填補、上漆、打磨，每個階段都需要時間、體力和專業。三個多月來，和觀世音菩薩朝夕相處，無數的心靈對話，儀榮師兄說：「不是付出，是收穫。」

一切都是好因緣，感恩專業國畫的章小真師姊助緣，觀世音菩薩才能在浴佛節前完工，莊嚴復座佛堂。這段期間，個性開朗的儀榮師兄和分會的師兄師姊成為家人好友。五月十三日儀榮師兄向菩薩告假，要回馬來西亞承擔當地的浴佛工作，分會師兄師姊對這位勇於承擔的精進菩薩，既尊敬又佩服。

蔬醒

在眾多的移民華人社團中，紐西蘭台灣婦女會是一支美麗的隊伍，大家在異鄉發揚中華婦女的傳統美德，藉由舉辦各項活動讓大家可以融入當地文化和生活，並促進紐西蘭僑界之團結與和諧。

年輕女孩莎拉 Sarah 因為參加社團成長課程，她決定以呼籲環保素愛地球做為結業報告的主題，這想法得到媽媽參與的紐西蘭台灣婦女會支持，而有了今天這一場二百人的環保素餐會饗宴。素食也可以色香味俱全，婆婆媽媽們展現拿手好菜，現場炒米粉、割包、炸蔬菜丸子…：各式各樣的台灣素食美味擺滿了桌面，讓人十指大動。

「請支持世界蔬醒日連署！」紐西蘭分會受邀分享慈濟環保理念，執行長張文德師兄代表上台宣導推廣「一月十一日世界蔬醒日」的連署運動，志工也帶來清潔用的環保酵素和大家結緣。感恩台北文化經濟辦事處周中興處長和現場來賓，共有一百三十八位簽名響應。

「我記得你們，慈濟有幫助過我們基督城。」參加餐會的毛利年輕人提洛塔 Terata 聽到慈青學長的介紹，又對照志工身上的藍天白雲制服，興奮的表明自己的心情和身份。來自基督城的他說：「原來慈濟在紐西蘭和全球做這麼多好事，我今天一回家要做兩件事，第一在臉書上邀約朋友參加世界蔬醒日連署，第二向大家介紹慈濟。」

志工穿梭在現場忙碌的勸素推廣，也沒忘記邀請協助餐會的十幾位工作人員加入連署。「吃素很好，我的兩個孩子都是胎裡素。」一對活潑健康的小姊弟，在媽媽的鼓勵下，一筆一劃寫下名字，為自己留下愛地球的純真印記。

一說到環保馬上就想到慈濟，台灣婦女會張雅美女士表示只是舉辦素食餐會，好像還少了一點點力量，婦女會透過陳雪華師姊聯繫，邀請紐西蘭分會一起把活動辦得更好，讓更多人知道素食的好處，也規劃往後每年持續舉辦相關的環保活動，愛護環境從本身做起，希望引起更多善的迴響。

【撰文／張麗禎　攝影／謝鎰鐘】

溫暖的祝福

◎2016年11月11日南島的北部發生了七點八級地震後，我身為社區的一分子，當時想著自己可以為大家做些什麼呢？沒有考慮太多，於是我決定在凱庫拉港口為撤離的人們提供食物的服務和其他協助。

聖誕節前，驚喜的收到一張現值卡，我還沒弄清楚前，以為是為了感謝當時協助撤離的工作，心裡還想：「其實這並不必要這麼做的。」打開一看「五百元？」我想這可能是印刷錯誤了，應該是五元吧！買一杯好的咖啡就足夠了。

再次確認後，發現真的是五百元的現值卡，我感到不知所措，認真得規劃該如何運用這筆錢。於是現值卡靜靜的放在我的皮包裡一段時間，直到昨天，我動用了三百六十元左右捐給市政府的食物銀行，幫助比我更需要的人們。

幾年前，當基督城地震後，我發願利用閒暇時間織兒童的毛衣，捐給重災區的救世軍給需要的災民，而且我會一直持續的做下去。所以這次剩下來的錢，我打算用來買毛線，繼續為兒童編織溫暖的毛衣。

在您準備的信封裡，除了現值卡之外，還有一張紐西蘭分會的簡介。我閱讀後，了解慈濟在全球和本地幫助了許多的人們。真誠的謝謝慈濟，相信只要每個人多付出一點愛，我們就可以改變現狀，讓大家的生活更美好。

再次衷心感謝您的禮物，希望您對我的處理方式表示贊同，謹代表紐西蘭公民祝福慈濟，所有的付出都能取得卓越的成功。

--- 契維阿特【譯／人文真善美】

◎你好，非常感恩的收到慈濟發放的五百元現值卡，從簡介中了解，三十位家庭主婦開始的克難竹筒歲月精神。雖然我的家在地震中受損，但暫時仍可居住。我的小鎮裡的老教堂和一處兒童用的社區游泳池，在這次地震中遭到了嚴重的損壞。

我決定將愛心現值卡，轉贈給教堂做為重建整修的基金。相信如此的安排，可以將慈濟的關懷和愛心，給更多需要幫助的人。

全心的謝謝您！

-- 麗芙特山的維特【譯／人文真善美】

愛的洗禮

非常感謝慈濟為社區帶來大愛的信息，我感到非常殊榮能成為慈濟一日志工，協助完成現值卡的發放工作，請把最熱烈的擁抱轉達給所有的志工。

您託我轉交給學校的四國語言靜思語，我已經先睹為快，和我的孩子一起讀了好幾篇，也絕對的愛上了這本書。我花了許多時間了解關於證嚴法師的一切，她絕對是世界上最有影響力的人之一。

昨天晚上我在回家的路上，到小店買牛奶，我遇到了兩位居民。在災難中他們失去所有的財物，目前正與保險公司進行理賠交涉，心力交瘁的似乎快要失去希望了。其中一位告訴我，發放時，她坐在中學禮堂的後方，默默看著慈濟團隊井然有序的進行程序，她的心靈感到無比的平靜，宛如經歷了一場愛的洗禮。

當天在會場，他們見到了許多老朋友，也看到人們在災後的第一個微笑。當看到播放敘利亞難民的影片時，想到自己仍然非常的幸運，不用每天擔心炸彈的威脅，或者經歷家人生離死別的痛苦。兩位女士都表示昨天現值卡發放現場的氣氛，讓他們重新感到平安喜樂，真的謝謝慈濟。

喬有一個四歲的過動女兒凱亞。自從水災後，凱亞焦慮的認為所有的東西都被“污染”了。面對食物時，她都要先聞一聞，一再的檢查確認，因此吃飯成為全家一件很有壓力的事情。有趣的是，昨天下午發放的時候，校方提供簡單的素食餐點，喬不出聲的看著女兒，不斷從托盤裡取出食物來吃，沒有考慮，沒有確認，也不需哄騙，就這麼放心的吃著，好像她知道她現在是很安全的。謝謝慈濟，我感恩禱告這一個平安的信息，也打算與喬保持聯繫，以便了解凱亞後續的狀況。

感謝你們帶來微笑，讓昨天充滿美好正面的能量！

【撰文／埃奇庫姆貝中學家長會代表 金柏麗　譯文、攝影／人文真善美】

靜思書軒健康講座

防癌養生之道

人怎麼會生病呢？遺傳、老化、還有環境汙染如石棉、空氣等等都是導致生病的原因之一。平日要強化體質、去除病因，調養身體、攝取好的食物，適當運動，增強身體的正能量。

紐西蘭分會靜思書軒八月五日舉辦健康講座，主講人林福興老師和大家分享防癌養生之道，親身實踐受益於台灣潘念宗醫師的醫學研究，用科學和數據分析人怎麼會得到癌症，現場三十二位來賓認真聽講「如何聆聽身體的聲音」。

每一個人身體的狀況不是一成不變，學習吃對的東西比吃藥更重要，《黃帝內經》中的五行五色教導人們，利用當季食物調養身心。福興老師喜愛親近大自然，每天清晨到海邊運動，順便撿拾漂流木美化居家環淨，不需要花大錢又可以怡情養性。

本業電工的來賓黃永祥師兄受邀上台，配合測試後發現自己和紅色相應，他開心的說：「很準，我很喜歡紅色的」。現場來賓均認同簡單生活的好處，阮榮儀、楊玉蘭夫婦分享隨時保持好心情，可以讓人過的健康又有活力。

證嚴上人教導「安心睡、快樂吃、歡喜笑、健康做」是人生四寶，中西醫學對於養生同樣講求內外平衡。大家在忙碌之餘，多從事自己喜歡的正當休閒活動，比如看書、繪畫、唱歌、園藝、旅行或參與社區志工服務等有益身心的事情，時時保持心情愉快才是健康最重要的因素。

【撰文／張麗禎　攝影／鍾昌蓉】

中文班園地

我在爸爸的朋友聚會中認識了一個好朋友，他的名字叫鄺睿清，他比我大幾個月，今年十三歲。他長的很英俊，很友善，我們二個人都喜歡寵物小精靈，每當週末或學校假期的時候，常常一起分享自己喜愛的玩具，互相交流。我們也會一起參加一些運動，例如溜冰、攀岩、打羽球和籃球。現在我們已經認識八年了，一起渡過許多美好的時光。謝謝你成為我的好朋友。

┆錢俊丞

我最好的朋友是Arvinth，他是新加坡出生的斯里蘭卡人。他有一頭黑色的短髮、黑眼睛、還有一張圓圓的臉。因為生病的關係，他必需要坐輪椅。他是一個很聰明，熱愛閱讀和數學的人。我們有相似的興趣，所以常常會一起討論。我們也會一起打籃球，我和其他小朋友投籃，他當裁判。他努力不放棄的態度，值得小朋友去學習。

┆潘俞佑

我最好的朋友是姐姐。她不只是美麗，而且善良，她也很聰明。有時姐姐會幫我做功課，她是我最好的朋友。

┆楊思琪

我最好的朋友是Rebecca。我很喜歡她，因為她很好笑，常常講笑話。我們有很多相同到的興趣，都喜歡做實驗。我們每天都會一起玩，有時候一起去游泳，有時候一起逛街，所以我很珍惜這位好朋友。

┆劉亭均

我最好的朋友名字叫海蒂，她是個洋人，她有一頭金色的頭髮，及藍色的眼睛，很可愛。我們是同班同學，上課時，我們互相研究功課，下課時，會一起玩遊戲，每天都很開心。每到星期五，她會來我家玩，我們一起唱歌、跳舞、玩躲貓貓，到晚上她才回家。

┆黃軒怡

陽光下的卡片

星期六吳老師為我們班上了一堂很特別的美術課，他教我們如何使用陽光和一些廢棄的東西做成一張漂亮又簡單的卡片。吳老師為每一個人準備了三張塗好染料的長方形卡片，每一張卡片都是用完了面紙的空盒剪成的，因為面紙盒裡面都很乾淨，而外面也有不同美麗的圖案。

老師告訴大家會使用陽光來製作圖片，把塗好染料的卡片放在黑袋子裡，等設計好圖片再拿出來，否則就不會有圖案出現在卡片上，所以需要把教室的燈關掉，全班在黑暗的中進行思考和圖案設計。

我們使用紙板和玻璃做出自己想要的圖案，首先我挑選出了需要的東西（比如花，羽毛，紙碎，鐵環……）整齊擺放後，把設計的圖放在玻璃上。然後從袋子中取出一張卡片，放在紙板上。此外把設計好的圖案小心的擺放好在卡片上，再用玻璃蓋上，拿到室外的草地上讓陽光直接照射。

過了十五到二十分鐘左右，我把玻璃和排好的圖案取出，然後用清水沖洗卡片，吹乾後就成功的變成一張與眾不同，獨一無二的卡片。

在做的過程當中，我不但學會如何使用太陽的光和熱製作卡片的方法，也學會了廢物利用，把垃圾變成漂亮又實用的物品。感謝吳老師為我們上了一堂很有趣的一堂課。

【撰文／楊曉琪　攝影／張麗禎】

靜思文物介紹

人文素質的涵養
有禮達理

證嚴上人 著

——眾生或迷執於理相或偏執於事相，無法事理兼顧，因此產生煩惱。覺悟世間的事與理，明曉道理並能圓滿事情，如此事理無礙，方是學佛目標。

修行需從「佛典中生信心，從人事中用心」；依循佛經義理待人處事，並從做人做事中體證道理，此即「以理啟事，藉事會理」。佛法真理並非深藏於山林古寺或封鎖在藏經閣裡，佛教的真精神是要走入人群去付出，落實在生活中，推動於家庭、社會上。

唯有走入人群行濟世志業，從中看盡世間萬般事相，從中覺悟微妙真實佛法，世間法與出世間法融合，入事與義理相契；器量寬宏、廣結善緣，事理並行、福慧雙修，本具的淨因靈性境界現前，自然時時處處圓融無礙。

二零一七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
Glen Innes Communicare 中區社區關懷協會	週三	09:30 - 12:15
華人中風協會（每月第二週）	週三	10:00 - 13:00
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
太極健身班	週三	09:45 - 10:30
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)	
南奧克蘭監獄受刑人靜思語分享	(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