

慈濟

紐西蘭月訊

November 2019



社區志工服務點耶誕慰訪

◎耶誕佳節 灑播大愛

慈濟紐西蘭分會深耕社區，志工定期在奧克蘭各社區服務點關懷長者們。11月13日至30日，奧克蘭中風協會(Auckland Stroke Club/ Chinese、Howick、Highland Park、Manurewa、North Shore)，奧克蘭社區關懷協會(Auckland Communicare/ Pakuranga、Panmure、Glendowie、Hillsborough、Mangere)，Bucklands Beach Rest Home，Auckland Parkinsons Auckland，分成八個場次，在靜思堂或社區，提前和志工一起歡度耶誕佳節。

主持人鄧雪燕介紹慈濟緣起，分享大愛的足跡。今年分會準備了二百八十七個實用的亞麻環保袋做為禮物，《一個乾淨的地球》手語帶動，邀約大家一起做環保，減少使用塑料袋，出門一定要自備可重複使用的袋子喔！

音樂陶冶性情，雅俗共賞。分會邀請申明艷老師彈奏鋼琴。從小學音樂的林宏家表演小提琴。牛逸雯醫師熱情獻藝薩克斯風。不論是古典曲目或是通俗歌曲，老人家全神貫注接受一場音樂洗禮。十位志工演出兩段民族舞蹈-新疆舞和台灣山地舞，表演者不約而同的穿著一身艷紅的傳統服裝，異國風情讓全場為之陶醉。

◎老吾老以及人之老

第一場由華人中風協會揭開了序幕。黃桃的丈夫生前是一位中風患者，兩人定期參加在慈濟舉辦的聚會好多年。雖然兩年前丈夫往生，但慈濟大家庭的愛，陪伴黃桃走過喪偶之痛。現在每個月的聚會，她以感恩心陪伴其他的病友。

獨自住在養老院的羅莎喜歡和人互動話家常。今年她的聽力和視力退化很多，笑容變少，看得出她的不快樂。今天志工負責接送，有人陪伴聽她說話，羅莎低著頭說：「你們真好。」

因中風失去語言能力的蘭吉斯，在看護人員蘇迪爾鼓勵下出席。活動節目安排豐富，慈濟人親切友善，藍吉斯打開心防，和大家一起開心跳舞。蘇迪爾表示這些對蘭吉斯都是很好的復健項目，有助於他早日回到正常的生活。

社區關懷協會潘謬爾志工服務點 (Panmure Centre Communicare) 是今年分會接手的新點。本地志工貝芙·沃爾每周四服務潘謬爾區的二十四位社區長者，除此之外，她也投入紅十字的送餐計畫。「這兩種志工活動有點不同，雖然都是關懷社區，但在慈濟的志工服務，除了準備餐點，我們可以陪伴關懷互動。這種感受是不一樣的。」

「祝你生日快樂…」分會安排小提琴手林宏家配合驚喜演出，原來是社區關懷協會葛林都威依志工服務點 (Glendowie Centre Communicare) 的布萊恩隔天生日，大家唱出祝福，讓老人家開心的笑紅了臉。社區關懷協會的薇爾也拿出準備好的一分愛心捐款，回饋感恩慈濟。



◎善的循環 溫暖人心

11月21日北岸中風協會四十二位會員搭乘大巴士來到分會。志工們簇擁上前，協助行動不便的老人家下車。這是艾莉絲第一次拜訪慈濟，走進會場，她選擇前排的位子安坐下來，要把把握今天的機會，好好認識慈濟。

早茶時間一結束，美妙的音樂響起。「可以請你跳一支舞嗎？」詹姆士中風之後，復健良好，一點也看不出任何後遺症狀。他開心的接受志工的邀舞：「回家要告訴我的太太，今天我挑戰自己，在大家的面前跳舞了。」

前場氣氛歡暢熱鬧，廚房裡忙碌的節奏也慢慢加快，香積志工準備了豐富的午餐：三明治、炒飯、炸春捲、蛋糕、水果、甜點、玉米濃湯、咖啡、紅茶。

「如果沒有慈濟，我們的聚會活動不可能這麼順利進行。」彼得起身走向台前，代表眾人感恩志工的無私付出，中風協會捐出善款支持慈濟。毛利老人家瑞基最近身體狀況不佳，沒有跟著大家一起到靜思堂，《祈禱》的時候，大家為他集氣祈福。願善的循環，永遠溫暖人心。

◎老人院的歡樂約定

每個月的最後一個星期六上午，慈濟志工都到巴克蘭斯海灘老人院 (Bucklands Beach Rest Home) 探望這一群老人家，給他們帶來音樂與歡樂時光。不知不覺今年已經到了尾聲，志工精心策劃除了介紹慈濟的竹筒歲月精神，還有手語帶動，音樂演奏等節目。許多青年志工善用周末的空檔參與，當天志工總共有二十人。

踏入老人院，老菩薩們見著志工們的身影便露出微笑，熱情的歡迎大家的來訪。經過一年來的交流，已建立了友誼熟悉彼此。志工王萍手語帶動《一個乾淨的地球》，代替平時的暖身操，大家牽起手輕輕搖擺，小小的交誼廳充滿了溫馨氣氛。

每個月的老人院慰訪一定有兩位兄弟檔志工，林宏家和林宏瀚用美妙的音樂關懷老人家，這次以拿手的小提琴和大提琴演奏聖誕歌曲和流行音樂，老爺奶奶聽到熟悉的音樂，情不自

禁的哼唱起來。志工莊毓秀機伶的拿起手機上網找歌詞，讓熱愛唱歌的老爺爺理查盡情高歌。印度裔老奶奶黛比被音樂感動的淚水盈眶，她讚嘆表演嘉賓帶來動聽音樂，並感謝志工的長情陪伴。

在聖誕音樂伴隨中，志工王萍代表分會給每一位老人家送上禮物和擁抱。「家有一老，如有一寶」歡樂的氣氛感染大家，老人家喬依站起來隨著音樂舞動，收到禮物時候更是驚喜，多次向志工確認：「這是送給我的禮物嗎？」護士和志工們被她可愛的模樣逗得笑開懷。

十月份的到訪分享了靜思語，老人家們非常喜歡。今天除了環保袋這份禮物以外，志工也帶來四本《四國語言靜思語》供大家閱讀。志工才把靜思語交到護士安妮萊絲的手上，羅斯瑪麗老奶奶立即拿起一本來閱讀，可見其受歡迎的程度。

靜思語：〈付出的愛有多寬，得到的愛就有多廣〉。志工們從活動中收穫不少，互相感恩彼此的付出。一個人從香港來紐西蘭工作的連華凌，平時除了上班、回家，生活一成不變比較沈悶，但現在週末他有時間就來分會，不論是勞動付出或是拜訪老人院，為自己的生活添加了不少色彩與意義。

最近移民到紐西蘭的鄧柏瑜多次參與老人院的慰訪活動，這次有特別感動的瞬間。在音樂時段，老奶奶葛羅莉亞突然轉過來望著她，一向害羞的葛羅莉亞主動握住柏瑜的手，邀請她一同唱歌。一年多來的關懷受到肯定和信任，柏瑜覺著自己與老奶奶之間，有一種特別的連結，讓她感受很深！

「常來看我們喔！」離別之際，大家依依不捨，志工一一和老人家擁抱道別。大家異口同聲的答應明年還會一起繼續陪伴。





靜思書軒安全講座-「快樂的夏日時光 - 防盜和水上安全」

夏天近了，耶誕新年假期不遠了，出門度假要如何快快樂樂地出門，平平安安的回家呢？

11月23日週六上午十時三十分，針對入室盜竊、偷車以及水上安全舉辦講座。靜思書軒邀請曼努考警察總部亞裔事務負責人曾穗鳴警官，還有第一次公開演講的李警員。

暑假小朋友有機會到海邊玩水，主題之一的〈水上安全〉特別安排靜思中文班高年級的十五位學生參加講座，當天共有四十六人出席。

◎預防盜竊，怎麼做

二〇一九年到目前為止，奧克蘭東區有1,990件入室盜竊，1,359輛汽車被盜以及844件偷竊車內物品的案件。警官問小朋友如果自己是小偷，會找什麼樣的目標下手呢？「院子的草很長」、「信箱裡有很多信」、「窗戶沒關」，反向思考讓大家做好防範準備。

該如何預防小偷入室盜竊，讓竊賊知難而退，警方建議做好下列事項。

平時：

- 1- 家裡有長輩或孩子，請提醒他們，如有陌生人敲門，不論任何情況，都不要開門。
- 2- 將院子裡的工具收好，不要讓它成為協助小偷破門而入的幫手。
- 3- 家裡鑰匙要跟車子鑰匙分開收納，不然小偷偷了車，連帶還可以進你家。
- 4- 車子就算停在自家院子裡，也要記得上鎖。
- 5- 不要放錢、菸、物品或袋子在車裡，引起有心人覬覦而破窗取物。

假期出門前：

- 1- 委託鄰居把垃圾桶推出去以及收取信件。遠親不如近鄰。不在家的時候，鄰里守望相助最重要。若有可疑人物在你家周邊出現，鄰居可以在第一時間報警處理。
- 2- 財不露白。出門時不要將電腦或任何貴重物品，擺放在小偷從屋外窗邊看得到的地方。
- 3- 電燈或收音機裝設定時器，讓小偷無法確認是否有人在家。
- 4- 裝設警報器或CCTV，門窗要確實關好。

警方建議民眾們在家裡準備一張緊急聯絡簿，將警察局或相關重要的電話號碼記下，以便不時之需，尤其是家中有不會說英文的長輩。



◎報案須知，先判斷

在紐西蘭當發生緊急事件或犯罪正在進行中，請撥打「111」。如果小偷已經離開或是幾天後回到家才發現失竊。請撥打「105」非緊急報案專線。

講師說：「報案不需要流利的英文，只要記住111、Police、Chinese」。當撥打「111」首先會接通到電信總局，總機人員會詢問需要那一方面的協助「Police？Fire？Ambulance？」，請說出「Police」就會轉接到警察局，然後再說出「Chinese」，這樣就可以順利接通中文服務線，得到協助。

亞裔居民需要加強向警察局備案的習慣，因為所有報案的案件會輸入資料庫，警察局按照數據，加強該區域的防範，如果嫌疑犯在其他地區犯案，警方也可以根據資料做出正確的處理。

◎碰到現行犯，別慌

保護自身安全最重要。如果家中有現行犯，不要試著去阻止或趕跑他，也不要正面的衝突。如果可能，將自己反鎖在一個安全的屋室裡或是逃離現場報警。因為你的生命健康，遠遠比財物還重要。

如果被歹徒發現你，並拿著武器威逼。首先不要激怒歹徒，請將你的手掌打開手臂舉高，眼睛看著地上，腳步慢慢往後退。這些動作是為了告訴壞人，你手中沒有利器，沒有想認清他的長相特徵，也無對抗的意圖。脫險報警之後，在警方指紋採樣之前，保持現場原狀，以免破壞證據。

萬一碰到歹徒搶劫財物或錢包，該如何應對呢？「不要將錢包直接拿給他，要丟在壞人旁邊的地上，趁機跑走，保護自己。」中文班潘俞佑認真聽講，重點記得清清楚楚。李警員很高興今天有小朋友來了解正確的危機處理方式，除了保護自己之外，也可以透過他們傳達訊息給家人或社區。

◎資深小偷經驗談

李警官敘述一位資深小偷慣用的手法。三十年來，這位小偷每天早上在大家都離家上班的時候，他也準備上班了。開著車子在街上尋找適合下手的目標，如果住戶的草皮修剪得很整齊，他一般不會考慮，因為屋主有時間整理花園，可能不用上班或是退休在家的可能性很高。

選定了對象，他會帶著一條空狗鍊上門按鈴，如果有人應門，便謊稱在找走丟的狗，如果沒有人在家，他就會伺機行竊。

◎水上安全 停看聽

在過去五年當中，紐西蘭平均每年都有103起的溺水死亡案件。注意潮汐退漲的時間，下水前觀察沿岸海浪潮水的方向，是否有離岸流。中文班楊思琪分享講師的叮嚀：「在海邊游泳或釣魚，一定要穿救生衣。」

許多悲劇意外其實都可以避免的，警官解釋如何脫險自救的方法。萬一被離岸流帶走的話，不要試圖在原處直線游回海岸，請和海岸平行的方向游出離岸流的區域，再游回岸邊或讓海浪把你推回岸上。

萬一遇到有人溺水後，被救上岸時，先觀察生命跡象，再評估是否需要做心肺復甦術。講師們親自示範急救的重點以及施救方式，不要盲目施救，造成第二次的傷害。午齋前，內容精彩的安全講座，在大家的掌聲中圓滿結束。



靜思中文班 - 換位思考

在資訊發達的年代裡，人們無比的幸福。只要在手機上輕輕滑一下，就可以知道天氣預報；食物卡路里有多少；圍牆上花朵的名字；以及某某名人的動態。

電子產品的普遍，讓現在的青少年每天接觸到非常龐大的訊息量。但是網路世界良莠不齊，什麼樣的內容才是孩子們所需要的養分，哪一些卻是容易讓下一代誤入歧途的陷阱？家長們謹慎把關，才能讓親愛的寶貝練就分辨是非的火眼金睛。

◎換位思考 善解包容

在年終放暑假之前，紐西蘭分會靜思中文班安排了一堂特別的課程。11月30日星期六上午十時四十五分，各班小朋友們排隊進入佛堂。志工郭怡君播放了一段網路影片，內容是一對亞裔兄弟以輕鬆滑稽的方式，講述媽媽的日常生活小節，陳訴移民家庭融入到當地文化的不易之處。

這個影片曾經在今年9月14日的慈少營隊中分享過，想讓家長以及小朋友們了解，文化差異帶給兩代的不同感受以及壓力。但因為課程時間有限，沒有充分的互動討論，中文班老師以及慈青學長姊希望再次透過這題目，讓小朋友們懂得如何換位思考，培養獨立的判斷能力。

中西方文化的差異，細節藏在日常之中。影片裡的亞裔媽媽，天氣稍冷了寧願多穿一件外套，也不打開暖氣；完整的塑膠袋一定想辦法回收再用；調理食物打蛋吃飯，一雙筷子走遍天下。習慣親手清洗碗盤，洗碗機改當收納櫃。影片裡的情節讓大家莞爾一笑，因為這一切就發生在自己的身邊。

這影片還想傳達什麼訊息呢？「節省是一種美德」、「惜福愛物，環保不浪費」、「省水省電，愛護地球」、「從小的習慣」小朋友們舉手踴躍分享自己的看法，不論表象或隱喻，每件事情不會只有一個答案，不同的人接收到一樣的訊息，會有不同的解讀。老師們對學生的積極參與，也頻頻領首認同。



如何減少人與人之間的誤會以及摩擦，除了善解包容，試著從對方的角度來想一想。同時也希望小朋友在浩瀚的網路浪潮中，選擇優良的傳播媒體，多接觸正向的資訊。

「大愛二十，為愛堅持」證嚴上人堅持成立大愛電視臺，於1998年開播，是臺灣第一個由民間非營利事業的電視臺。大愛電視台報真導正，淨化人心，嚴謹的製作態度受到肯定，不同的節目型態，適合全家一起觀賞。

◎感恩惜福 淨水救災

慈濟大愛感恩科技的救災淨水系統，從第一代大型的貨櫃箱尺寸，到第四代可分開收納於四個行李箱的攜帶型，均在災難發生時，可提供災民乾淨安全的飲用水。

這堂課的最後，志工謝鑑鍾向中文班師生展示第四代淨水器。小朋友們一擁而上把淨水器圍了個水泄不通，大家的好奇心爆棚，全都寫在臉上。有的人兩眼直盯著儀器，有的專注等待通過四關而出的飲用水，深怕錯失見證重要的時刻。

一道一道的淨水步驟和功能，謝鑑鍾細心解釋給小朋友聽。「有水當思無水之苦」志工呼籲大家珍惜平日得來容易的水資源。



台灣佛教慈濟慈善事業基金會紐西蘭分會
Buddhist Compassion Relief Tzu Chi Foundation NZ:
9 Springs Road, East Tamaki, Auckland, New Zealand | +64-9-2716976
Hamilton Branch: 11 Halcione Cres, Hamilton, New Zealand | +64-7-8541496



www.facebook.com/TzuChiNZ/



info@tzuchi.org.nz



www.tzuchi.org.nz