

慈濟

紐西蘭月訊

February 2019



2019新春祝福感恩會

「新年快樂！」分會師兄師姊向與會嘉賓們深深的一鞠躬，感恩紐西蘭會眾及社區大德，對慈濟的護持與信任。

◎竹筒回娘家 小錢行大善

二月十七日紐西蘭奧克蘭分會舉辦一場農曆新春祝福感恩會，廣邀十方大德以虔誠感恩的心，祈求天下無災無難。

大門入口處擺設著竹筒歲月區，歡迎大眾帶著愛心竹筒回娘家。一年間存下來的善款，回歸到慈濟功德海，幫助苦難眾生。活動開始前，靜思中文班的小朋友打開竹筒，銅板一個接著一個順著竹子流入了大瓦甕之中。「叮叮叮叮...」清脆的聲響讓小菩薩們臉上綻放燦爛的笑容，因為他們知道自己平日存起來的零錢，將會一起合力幫助需要幫助的家庭。

◎菩薩雲來集

十點左右，會眾們陸續抵達靜思堂，師兄師姊笑容滿面的迎接賓客引導入座。與往年相比較，今年外賓人數明顯增多，機動組馬上增添座椅和翻譯機調動備用。感恩會開始之際，眾人恭迎智果法師入場，帶領三百四十八位社區居民向佛菩薩行禮問訊，新春感恩祝福會正式開始。

活動組安排精彩的開幕儀式，邀請奧克蘭魂鼓隊演出【旭日】，朝氣勃勃的鼓聲撼動天地，振奮人心。同時分會執行長張文德也誠摯的祝福大家身體健康，新年平安吉祥。

◎見證大愛 台灣之光

這次嘉賓之一的駐奧克蘭台北經濟文化辦事處劉永健處長，在致詞中引用證嚴上人的話，希望大家「用感恩的心送走過去，虔誠的心迎接未來」，感謝慈濟志工一直以來的默默付出，祝福人心淨化，社會祥和，天下無災難。

「慈濟的慈善工作總是跑在第一個。」劉處長隨後在訪問中提及自身在美國已經與慈濟有所接觸。2012年桑迪風災親眼見證慈濟人恭敬地把物資親手送給災民的溫馨畫面，對慈濟印象深刻。他不斷地強調慈濟慈悲為懷的精神，不僅是台灣的愛心，也是台灣的榮耀。

「菩薩所緣，緣苦眾生」有災難的地方總能看見慈濟人的身影。【2018年全球慈濟大藏經】回顧這一年來志工在世界各國間灑播大愛的足跡，會眾們全神貫注觀賞影片，不少人因感動而流下淚水。

◎證嚴上人的祝福

今年的新春祝福感恩會證嚴上人給大家的祝福對聯是【感恩尊重生命愛，和敬無諍共福緣】。2018年災難頻頻，環境污染也成為社會議題，上人勉勵大家尊重與愛護生命，茹素護生，愛惜物命。

「和敬無諍」人與人之間要心平氣和，勤修口業，才能共聚福緣。靜思中文班九位可愛的小朋友們呈現【發好願，說好話】精彩的手語舞蹈。九位師姊也以柔美的手語演繹【感恩尊重愛】，口說好話，彼此感恩，一起共築和睦的社會。

每一年的新春祝福感恩會，最讓人期待的就是上人的祝福-福慧紅包。福慧紅包飄洋過海從台灣來到紐西蘭，會眾接過紅包臉上都露出了微笑，小心翼翼的觀賞與珍藏。金豬新年，諸事大吉就從這份歡喜心開始。第一次收到福慧紅包的奧克蘭社區關懷協會代表莎拉，謝謝分會的邀請，也祝福慈濟全球志業順利成功。

中國人的習俗，年初十三仍是新年期間。大眾以最虔誠的心唱誦《祈禱》並互相拜個晚年。會場隨即響起各式各樣的祝福語詞，如：“新年快樂！”“恭喜！”“感恩！”“平安吉祥”，氛圍和樂融融。

◎愛是共同語言

為了讓本地民眾更了解分會，播放【2018年紐西蘭分會大藏經】，影片中回顧過去一年志工們在本地勤耕福田的動態。資深志工約翰於十一年前加入志工行列，之後慈濟各個大小活動中都能見到約翰的身影。他說：「我不懂中文，也不懂得台語，但是我們都有一個共同的語言，那就是愛。不管種族宗教，我們都是一家人。」一席話感動民眾，大家紛紛鼓掌回應。

約翰高齡九旬有五，有一位出生就重度殘疾的女兒，雖然她看不見也聽不見，但是她用心靈感受到親友對她的愛。去年往生前，最後說的兩個字就是「愛，愛」。約翰呼籲大家把握時日多付出，老人家的分享令人動容，許多會眾紅了眼眶。志工也廣邀大眾報名加入志工行列，利用空餘時間回饋社會。

感恩會來到尾聲，會眾領取了結緣品，包括精舍師父準備的福慧袋-靜思穀粉及靜思語春聯。大家移步到齋堂享受美味的午齋，香積志工們用心準備，除了豐富的素菜，還有甜點、綠豆湯與西瓜為大家解暑。唐恩與潘是本地的銀髮族婦女，他們非常喜歡當天提供的午齋，由於蔬果有益於身心健康，因此平時生活中也多以此為主，對於分會長年推廣「素食愛地球」，兩人均表讚賞和支持。

◎化感動為力量回饋社會

去年奧克蘭新芽助學金得主羅優歐克中學學生傑克與母親艾瑪一起參加新春祝福感恩會。「每次來到分會都感受得到師兄師姊的愛和祝福。」艾瑪因新芽助學金而認識了慈濟，她感恩慈濟在孩子的重要學習階段中給予援助，自己也加入了老人院慰訪的志工活動。艾瑪有著慈悲的心，除了樂於助人，一家人也開始學習減碳的生活方式，包括多吃蔬食，希望減少地球的負擔。

◎心念社區凝聚愛的力量

奧克蘭市政府代表李永杰攜眷出席，他分享：「慈濟是一個腳踏實地，服務社區的團體，今天的活動讓本地社區民眾更了解慈濟，未來希望更多人一起建設美麗的社區，保護環境，維護地球。」李先生與慈濟有密切的合作關係，三月初也會安排當地社區居民，參與慈濟舉辦歐塔拉與帕帕托伊托伊，兩個社區的愛灑活動。

除了奧克蘭市政府人員之外，這次也邀請奧克蘭麥奴考區警察局的種族關係聯絡警官鄧亮。「每次參與慈濟活動都很歡喜與感到敬佩。」鄧警官多次出席慈濟活動，也曾擔任靜思書軒講座講師。警察打擊罪犯，保護社區民眾，他表示警察除了抓壞人以外，也可以學習慈濟精神，用愛感化讓社區更加安全。

新春祈福感恩會圓滿落幕。活動結束後，許多人在靜思書軒以茶會友，分享今日的法喜，有人詢問報名志工的細節，也有的人發揮愛心捐贈善款，大家選擇適合自己的方式，為人群盡一己之力。

熱情的夏季即將結束，但是感動會永遠留在心中，新的一年，讓我們心懷感恩尊重愛，一起打造美好的家園。



靜思書軒精神健康講座-「不要被情緒綁架了」

連續幾週的大太陽，把奧克蘭的草地烘烤成一片焦黃。沒想到2月23一早起來，天空終於下起了雨，在久逢甘霖的喜悅中，三十位聽眾齊聚慈濟紐西蘭分會，參加2019年的第一場書軒講座。

紐西蘭每四個人就有一位有憂鬱或精神方面的問題，書軒負責人張麗珠師姊表示：「書軒舉辦講座是為了解社會大眾，有機會多了解身邊需要注意的事項以及資訊。從而改善自己的生活，當發生事情時，該如何自助助他，並尋求協助的管道。」

◎正知正解正思維

今天的主題是「不要被情緒綁架了」，心想著也許會因為下雨的緣故，談談憂鬱症吧！但開場時，講座主持人謝鑑鍾師兄卻說：「大家今天很高興吧？這麼多天之後，終於下雨了。因為最近天氣的關係，住家的草坪和菜園土壤非常乾燥缺水，超支的水費可真讓人心疼啊！」可見憂鬱症跟人的心態及想法，有著很大的關係。

講師陳麗蘭於大學期間，參與紐西蘭分會的慈青活動，現任奧克蘭彌多摩爾醫院精神科護理師Auckland Middlemore Hospital。她表示現在社會的各種壓力讓精神病患日漸增多，但這並不代表憂鬱症全然都是患者自己想太多的關係。

目前對於精神疾病，多數人因不了解還存在許多偏見。靜思書軒邀請陳麗蘭護理師分享專業知識，用正知正解的觀念，讓大家了解到這是一種很普遍的疾病，該如何預防或解決情緒的問題，鼓勵人們正向面對，接受治療，以改善生活的品質。

◎認識憂鬱症

講師透過簡單易懂的個案和問答，讓大家認識憂鬱症和觀察情緒的變化，辨別是否需要關心以及如何有效的關心。

她提及尤其婦女們當更年期來臨時，賀爾蒙大幅轉變，很容易造成短期或重度的憂鬱症。老一輩的女性因當時這方面的醫學常識不足，沒有適時求診就醫，加上家人的漠視隔離，讓患者的病情更加嚴重，家庭關係也會受到影響。

令人意外的是缺乏陽光跟溫度也容易讓人患有憂鬱症。在日照比較少的地區罹患憂鬱症的比例較高，秋冬兩季犯憂鬱症的個案也比較多，陳麗蘭護理師提醒大家平常在家裡要開燈室內保持明亮，尤其有小朋友和長輩的家庭更是需要注意。

◎你問我答

問：「當身邊友人有憂鬱症的症狀，大家都怎麼處理呢？」

有的說：逛街吃好吃的， 補充維他命B群。

也有人說：去教堂或佛堂，讓心靈有所寄託，或者找事情做，分散注意力。

專業醫師建議最好做一位好的聆聽者，不需要給任何的建議。陪伴很重要，如果情況嚴重，建議還是提早就醫，針對症狀的治療才能事半功倍。

千萬不要病急亂投醫，藥物不能分享給身邊看似有類似情況的朋友。因為治療精神疾病的藥物種類和劑量，醫生都是為個人量身調配的。陳麗蘭護理師叮嚀服用治療憂鬱症藥物的人，需要定期抽血檢查，緊密控管藥物的情況，提供數據給醫生做為調整用藥的依據。

◎靜思語排憂解惑

經常訓練自己有反思的能力，多動動腦可以預防精神疾病。比如：每天寫日記做紀錄，從中學會了解自己內心的想法，學會分辨有什麼是可以掌控的，有什麼不是，不需鑽牛角尖，正面思考並將佛法生活化，重新看見問題的全面性，不要被情緒干擾甚至綁架。

靜思語：「未來的是妄想，過去的是雜念。要保護此時此刻的愛心，謹守自己當下的本分。」湯文雅是書軒講座的常客，她覺得每一次的講座都受益良多。今天的資訊內容很豐富，講師風趣正向，除了和親友們分享今天所學，也會鼓勵大家多多參與慈濟活動。

靜思語：「多關心問候，多祝福別人，那也是做了一件善事。」環保志工呂欽芳今天聽了這場演講，覺得以後會多注意身邊的人和自己的情緒，適時考慮尋求專業的幫助。

◎多觀察關懷身邊的人

憂鬱症的相關因素有很多，情緒、思維、身體病症、行為、外部影響 (大環境與化學反應) 都有導致憂鬱症的風險，但也都是可以管理憂鬱症的途徑。

身體病症比如老年人身體自然的退化或被迫退化，身體機能用的越少，退化的就越快。或者對許多事物不感興趣，缺乏動力，沒有成就感，負面思考讓情緒低落，漸漸感覺人生不能掌控，這時憂鬱症便找上門了。

陳麗蘭護理師建議大家多活動到處走走，認識新朋友，接觸新事物，改變固定的生活或行為模式。讓自己常常保持在有用的狀態，如此對身心才是最好的。

得了憂鬱症的人往往自己不自知，很多時候是他人發現提醒的。認識憂鬱症的基本徵兆之後，我們可以多關心觀察身邊的人，如發現異狀知道就可以正確處理，協助他們轉換情緒，早日告別憂鬱。





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/



tzuchinzakl@gmail.com



www.tzuchi.org.nz