

慈濟

紐西蘭月訊

September 2019



慈少營

在中文班第三學期結束前，紐西蘭分會舉辦了第三屆慈少營。歷年為了讓小朋友們體驗團體生活，志工設計豐富的三天兩夜營隊活動，但多數家長顧慮小朋友外宿的適應問題而卻步，報名人數因此一直無法提升。

今年分會調整營隊進行的模式，取消留宿的方式，於八月三十一日、九月七日、十四日，參與人數增加為五十三人。

◎師生家長「心」出發

這次營隊的目標，除了希望家長們能更了解慈濟，也透過互動以及體驗型態的課程，鼓勵慈少多參加慈濟的活動。不同於往年，今年慈少營由郭怡君師姊以及中文班老師們統籌主辦。老師團隊絞盡腦汁，精心設計課程，比如烹飪、遊戲、拍影片、手工美勞等等，希望藉此能引起學員們的學習興趣，讓小朋友發現手機以外的生活樂趣。

因應現代社會議題，營隊主題包括「關心別人」、「自律紀律」以及「環保惜福」。希望能改進小朋友普遍的現狀，如：沉迷遊戲，人際關係薄弱，缺乏為他人著想，而造成難以融入社會的現象。活動涉及多方的參與，老師、家長和志工們用心投入，也達到傳承與陪伴。

◎關心別人愛自己

如何鼓勵小朋友們多〈關心別人〉呢？負責這堂課的志工謝鑑鍾，以遊戲的方式讓大家了解每個人的人生起跑點不盡相同，希望學員們善待他人，抱持同理心對待身邊的朋友、長輩和晚輩。

學員們在其他課程中馬上學以致用。〈素食煮易〉陳明遠老師希望小朋友們學習簡單的素食餐點，正確的使用刀具，以及了解廚房安全。課程中，小朋友們需要操刀切菜，除了老師和志工的陪伴，許多年齡較大的學員主動關心身邊的小夥伴們。依波妮Ebony年僅五歲，想要學切菜，同組較為年長的克勞伊Chloe耐心教導小妹妹如何正確的切菜動作，二人的互動猶如姊妹，畫面好有愛。

除了關心別人以外，注意自己的內心及情緒，也是這次營隊想教導小朋友的一大課題。作為新移民的亞洲人，來到一個與自己母語以及文化不同的國家，生活上處處容易面臨各種壓力，這是個不容忽略的問題。

在〈解壓的課題〉中，涂君曄師姊和謝鎰鍾師兄讓小朋友們能自行發現以及面對心理的精神壓力，並教導他們如何區別什麼是健康和健康的應對方式。小朋友們在圓緣分享時，都表示這堂課非常受用且引起大家的共鳴。



◎自律紀律好習慣

這次的慈少營有很多學員第一次接觸慈濟的人文理念。〈生活好習慣〉以及〈物有定位〉蔡嬌蘭師姑介紹禮儀之美，包括行、坐、立、臥以及生活上的好習慣，這些是小朋友們在家裡或學校比較少接觸的課題。

結束後，大家合力把茶具整齊排列歸還到原有的位置。詢問學員為何要把物品放回到他的“家”呢？「這樣才不會造成他人的麻煩」、「下次要用的時候容易找到」，不同的答案可以看出來小朋友都很專心聽課喔！

除此之外，這次也設計了〈製作微電影〉的課程。學員發揮團隊精神，跟夥伴們分工合作，拍一部有關自律紀律的電影。邱海鶯老師透過這個方式，加深小朋友“對的行為”與“不對的行為”的印象，養成對紀律以及自律有基本的概念。

學員們拍攝不同的場景，角色扮演，而擔當攝影師和導演的人更是認真的工作。各組最後經過老師們的剪輯，觀賞影片時，小朋友們開心的看著自己的成果，課堂上歡笑聲此起彼落。



◎環保惜福感恩心

紐西蘭注重環保議題，目前政府已經立法摒棄使用一次性塑料袋，提倡減少垃圾，推廣綠色的生活。分會一直以來都是回收利用羽毛球筒做成愛心竹筒，推廣小錢行大善的精神。〈環保匠作〉呂芳欽老師的課程中，學員發揮天分設計竹筒，每人帶一個回家，除了延長物命，也能收集愛心幫助他人。

在〈惜福〉這堂課裡面，龔貞娥老師請大家回想今天的午餐，從柴米油鹽至青菜水果，一一列出所有的材料明細，各組馬上討論起來。隨後又請小朋友們說出對這頓午齋有貢獻的人。學員都非常的有創意，列舉許多老師沒有想到的部分，並熱烈分享自己的想法。透過這個活動希望小朋友們能夠知道，每一餐得來不易，是許多人的辛苦付出，藉此讓他們懂得惜福感恩。

◎師生齊心善林立

這次營隊特別安排過堂的方式午齋用膳。小朋友們列隊入座，唱誦供養歌，用餐秩序良好，人人禁語不挑食。慈少班最後一天的午齋還有一段小插曲，香積組的師姑們在煮紅豆湯圓湯的時候，錯把鹽當成了糖。學員用惜福的心享用，並為這碗紅豆湯取名為「四神紅豆湯」。一碗挑戰味蕾的湯品，把慈濟的四神湯「知足、感恩、善解、包容」都用上了。

營隊的結緣品有筆記本、慈少標誌的鑰匙圈和名牌吊飾，都是採用環境友善的再生產品，傳達愛護地球的環保理念。學員也收到了一本四國靜思語，許多人歡喜表示這是他們第一本靜思語會好好珍惜。分會祝福小朋友們在成長過程中，有上人的智慧法語陪伴相隨，身心健康地快樂成長。

這次的活動除了帶給學員珍貴的回憶，老師也受益不少。三天的活動，事前密切的討論和準備默契倍增，更獲得舉辦活動的寶貴經驗。營隊結束後，大家踴躍提出建議，希望明年開始，安排每個學期之中能有一天是慈少班活動日，讓慈濟的美善種子發芽茁壯！



靜思書軒講座-地區選舉投票須知

為了2019年10月紐西蘭地區選舉，9月7日星期六上午十時三十分，市政府代表李永杰來到紐西蘭分會靜思書軒，鼓勵社區民眾如何用投票的方式表達對市政的想法。選舉前，停看聽，不要讓自己的權益睡著了。

「為什麼要參加投票？」投票之前，須先瞭解政府目前的各項市政措施現狀，公共交通和地方道路、環境問題、公共區域，如：公園、圖書館等等！

投票時應該注意的事項：1.仔細閱讀正確填寫選票。2.一人一票，自己的回郵信封只能裝自己的選票，裝其他人的選票，等同廢票。3.不能干涉其他人的投票意願。

市議會與區市議會的服務項目有哪些？

市議會負責大型活動的經費申請，區市議會則管理地區性的小型活動如中國春節、印度節慶，社團經費的支持、噪音管制，如果附近聚會活動聲音太大，可打電話09-3010101請求處理，當然也可以先跟鄰居善意的溝通！



亞裔青年生活技能研討會

一份調查報告中顯示，紐西蘭是經濟合作與發展組織(OECD)中，青少年自殺率最高的國家。其中亞洲族群對於精神壓力以及精神疾病，礙於各種原因常常隱諱病情，往往導致延遲就醫，或以不當的方式處理。

◎關懷亞裔 慈濟受邀協辦

紐西蘭奧克蘭懷特瑪塔地區醫管局 (Waitemata District Health Board)，為了改善這個情況，2019年9月3日在奧克蘭雷伊·弗里曼藝術中心 (Raye Freeman Art Centre)舉辦亞裔青年生活技能研討會。邀請慈濟紐西蘭分會合作成為協辦方，希望讓亞裔青年以及家長了解自身的問題之外，並知道有亞洲慈善團體可以適時的提供協助。

這是慈濟第一次與紐西蘭政府醫管局合辦對外的研討會。當天晚上六點三十分，一百二十五位學員出席，還有來自各團體以及年齡層的四十三位志工全力以赴。

◎成長壓力 衝擊移民親子

「有壓力是正常的，如果你沒有壓力，那你就不正常了！」研討會安排兩位講師為華人身量訂做，內容是針對移民常會面臨的文化差異所帶來的衝擊困擾。活動對象設定除了十四歲到十八歲的年輕人，還邀請他們的親友們一起出席，希望大家攜手共度難關。

講師派崔克(Patrick Au /Registered Psychiatric Nurse & Counsellor)分享青少年在叛逆期碰到壓力時，和父母兩方看待這件事情不同的角度和觀念，並解釋文化差異所產生的壓力從何而來。針對腦部發育中的少年，家長們該如何教導，讓孩子腦部健全的發育成長。

他們用風趣活潑的演講方式，減低學員們的緊張情緒，心理健康的訊息也順利的傳達出去。講師海永(Hyeeun Kim/Lecturer/ Laidlaw College & Registered Counsellor with NZAC)解說青少年的腦部構造，以及發育成長的過程。



◎分組討論 鼓勵勇敢表達

講座結束後，分組進入討論階段。小組陪伴的志工多半都是三十二歲以下的大哥哥大姊姊，年齡距離拉近了，學員卸下心防熱烈的發言。大家認真列舉心中的壓力來源，正負面的解壓方式，還有當看到有人要傷害自己的時候，如何順利的勸導排解。

藉由研討會團體互動的方式，鼓勵每個人開口說出心裡的想法，讓大家了解，自己並不孤單，原來身邊的伙伴們也有相同的煩惱。雖然討論的內容，因年齡種族而有差異，但大家都從他人身上看到了自己的問題，也學習很多關於精神壓力的知識。

「以後面對精神壓力，我知道該怎麼處理了。」有年輕人反映從來沒這麼了解過身邊的朋友，也沒有接觸過這麼有用的訊息。研討會也達成有效的雙向溝通，有家長分享：「不知道孩子們原來是這樣想的。」而年輕人也才了解長輩對同樣一件事，卻有和他們完全不同的感受。

◎動靜之中 展現慈濟人文

作為協辦單位，當天慈濟志工承擔很多不同的功能。事前的推廣宣傳，學員簽到，帶領小組討論，還有事後會場整理。處處都能見到慈濟藍天白雲忙碌的身影。「走在最前，做到最後。」雷伊·弗里曼藝術中心的負責人凱蒂 (Katie Holmes) 讚賞的表示：慈濟是藝術中心的租用者裡面，最全面主動幫忙的團體。

討論結束後有很多人來慈濟的攤位參觀，對志工活動很有興趣，表達了參與的意願。活動的主辦人是在懷特瑪塔地區醫管局就職的涂君曄師姊，她表示：不論是研討會本身，還是社區團體接引民眾投入志工行列，對主辦單位來說，今天都是一個成功以及滿意的結果。

個案關懷

8月14日社工康蒂提報來自薩摩亞五十三歲的雪莉。三年前中風，不幸在兩年前又出了一場車禍，目前行動不便，住在公屋。

雖然生活困難，但在妹妹往生後，雪莉仍決定收養兩位姪子。透過社工的協助，希望可以有一張雙人床和一個抽屜式的衣櫃，一台割草機以及食物包。

9月5日三位慈濟志工帶著物資家訪關懷，並分享小錢行善的竹筒歲月精神，祝福她每天發一善念，成為心靈富足的人。





靜思書軒健康講座-「如何與憂鬱症相處」

憂鬱症以及精神壓力疾病現在是大家關心的話題，靜思書軒為了宣導關於憂鬱症的正確觀念，因此主辦相關的健康講座。今年二月份的「不要被情緒綁架了」得到熱烈迴響，於九月份又籌辦了「如何與憂鬱症相處」。

講師是現任奧克蘭彌多摩爾醫院精神科陳麗蘭護理師，她用個案實例為現場三十八位聽眾分析解讀。

◎認識憂鬱症

如何分辨情緒低落與憂鬱症的不同。清楚分辨兩者，能夠避免輕易標籤自己成憂鬱患者。陳護理師介紹輕度與重度憂鬱症的病徵和應對方式，且特別提醒重度憂鬱症患者必須尋找專業人士就醫。另外，也介紹與憂鬱症相隨的病症，如躁鬱症和妄想症。

◎與自己和解

患上憂鬱症的人容易陷入情緒低落，無動力，和負面思考的惡循環。其中重要的一環便是懂得在適合的時候轉念。

靜思語：《有正念而無欲念，正是最好的養生之道》。憂鬱症和思想息息相關，保持正向能夠避免患上精神疾病。講師推薦平常要多訓練自己的大腦，以正念和正思維看待身旁的人事物。使用筆記本寫下作息以及想法來協助管理情緒和壓力。

除了心靈健康，身體的健康也不能忽視。運動時，大腦會釋放「快樂荷爾蒙-安多芬」讓人感覺快樂美好。能解壓和保持身體健康，一舉多得。陳護理師建議多攝取維他命B群的食物達到穩定情緒的效果，戶外行動與朋友談心等等也有同樣的作用。

◎聆聽與陪伴

對於憂鬱患者最需要的是聆聽與陪伴。若身邊有朋友鬱鬱寡歡，可邀他出來喝咖啡，聊天，散步，到戶外走走，協助轉移注意力。若他們願意分享自己的煩惱，可以多聆聽，不要急著否定他們的想法。

如果察覺身邊的人有異樣或發出要自殺的信息，當下該做的是立即報警和叫救護車。若能及時趕到現場，許多悲劇還是能夠挽救的。

◎健康身心靈

紐西蘭是一個這麼漂亮的國家，也沒有什麼壓力，為什麼會有這麼多憂鬱症患者呢？陳麗蘭護理師回答：「紐西蘭曾經是農業社會，鄰里之間互相認識和協助。現今社會，人與人之間保持著一定的距離，孤獨和寂寞最後逐漸發展成憂鬱症。」

通過今天的講座希望讓會眾對憂鬱症有更深一層了解，平時除了要關注自己的想法和心情，也要多關懷身邊人，若憂鬱症找上門也懂得正確的處理方式。



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