



March 2026



## 幸福人生講座

感恩從台灣遠道而來的黃思賢師兄，2026年3月4日下午二點在紐西蘭分會舉辦精彩的幸福人生講座，六十位會眾、志工、師兄師姊在佛堂聆聽。首先由來自北京的王智慧師姊分享她的「問心」之路，她侃侃而談其全心投入的北京靜思書院，還有和慈濟因緣，最後以美麗的歌聲演唱慈濟歌曲《問心》。

今年是馬年，黃思賢師兄以「白駒過隙，老驥伏櫪」為幸福人生講座主題，提醒大家把握當下付出，莫空過蹉跎時日，徒留遺憾。思賢師兄是全球志工總督導，告訴大家非常受用的二十字真言：「付出無所求，感恩、尊重、愛，不比較、不計較，心寬念純」。

能付出是大福，做到無所求是上慧。

感恩者無怨尤，尊重人則結好緣。

心寬不傷人，念純不傷己！

利己又利人，何樂而不為？

不比較則無分別心，不計較則無執著意，一切不執著，一切業解脫！

不分別執著，則無妄想妄念，何愁不成佛！

【文：張麗禎 / 圖：張元聰】



活動在六日下午五點正式開始。志工們在空檔時也走訪其他攤位，帶著自己攤位的食物，與其他攤主相互分享交流，歡笑之間，彼此多了一份熟悉，也為慈濟在社區中鋪下一條更溫暖的道路。

### ◎愛心入味，慈悲入口

「走過、路過、不要錯過！好吃的台灣味油飯！」、「消暑解渴的酸梅湯！」志工王清貴、鄭輝隆賣力地吆喝著。充滿活力的素食攤位提供：酸梅湯、油飯、素麻辣燙。

這是全場唯一的全素攤位，以美味推動不一樣的飲食選擇，吸引許多年輕人和民眾，大家看到全素的麻辣燙，驚喜又感動。「剛才我就是買這個，好好吃！我沒想到是在吃素食。」有人吃完後，強力推薦朋友來買，負責窗口的香積志工蔡麗娜深受鼓舞。

一位膚色黝黑的年輕女士，走到攤位前詢問：「請問你們的菜單都是素食的嗎？」得到志工肯定的答覆，讓她馬上露出燦爛的笑容，回頭用力揮手叫家人趕快過來：「我們找不到可以吃的東西，還好有慈濟攤位。」幸福的一家人都是全素，也包括推車裡的小嬰兒也是胎裡素喔！

懷著一口流利中文的歐裔男士說：「我要買一盒油飯！」原來他曾在台灣住過兩年，這是他懷念的台灣味啊！另一位來紐西蘭讀書的日本女孩，在麻辣燙前面站了很久，原來是素食的品項怎麼可以這麼多，讓她無法決定要買什麼，傷腦筋的模樣，真的太可愛了！

### ◎靜思淨斯，溫暖人心

書軒攤位販售：淨斯產品、靜思書籍。如果說素食攤位是接引大眾吃素愛地球，認識慈濟的方便法門。那麼當天的書軒攤位，就是慈濟志工會員們，老友重逢的最佳據點。「師姊！好久不見！」看到慈濟兩個字，就像磁鐵一樣被吸引過來，彼此問候，說不完的話題，好似要把這段空白的記憶快速補滿。

志工還準備靜思語書籤和大眾結緣。「這兩天大家都辛苦了，慈濟祝福你！」活動第二天的傍晚，志工鄧雪燕和張麗禎帶著靜思語書籤和簡介，走訪所有的攤位，一一問候送上祝福。有會眾特地來攤位詢問：「還有沒有書籤，我女兒也想要一張？」那份真心的期待，讓志工深刻感受到靜思語帶給人心的力量。

兩人到書法攤位送祝福，寫著一手好字的老先生，細細品味志工送給他的靜思語，「這句話很好！」看到桌上春聯的筆鋒雋永，志工鄧雪燕真誠的說：「您的字寫得真好！」老先生開心地馬上送給她一幅「福」字。彼此分享構成最美的交流。

帶隊來紐西蘭參加台灣日表演節目的台灣原民舞蹈團隊，看到熟悉的慈濟藍天白雲制服，歡喜收下靜思語書籤，他說：「謝謝你們的祝福，應該沒有人不認識慈濟的。」

### ◎以愛以善為寶

兩天活動共有十八位志工分工合作完成任務。有人介紹慈濟，有人推廣環保素食。大家互相補位，展現慈濟團隊最佳的默契。

證嚴法師說：台灣以愛以善為寶。慈濟從台灣出發，以慈悲素食與靜思文物和紐西蘭民眾結下好緣。希望透過善念、行動、素食、人文，讓慈濟的精神成為台灣文化重要的基因，也讓更多人因慈濟，看見自己的心中的寶珠-愛與善。

【文：郭怡君/張麗禎 圖：張麗禎/呂佳峰】



## 漢彌頓協力新春祝福感恩會

### ◎送舊迎新，把握當下

2026年3月8日上午10點30分舉行的漢彌頓新春祝福感恩會，紐西蘭漢彌頓會所前的廣場，洋溢著喜慶與溫暖的氣氛。在鑼鼓喧天的醒獅團表演與社區居民的歡聲笑語中展開，為新的一年帶來滿滿的祝福與希望，紐西蘭分會十位志工也特別南下助緣，參加這一場盛會。

這場感恩會由志工林偉澤雙語主持，不僅是迎接新春，更是一個讓大家回顧過去、展望未來的重要時刻。活動中特別播放了慈濟全球大藏經、漢彌頓2025年度回顧影片，帶領大家一同重溫過去一年慈濟志工們在全球，以及社區的付出與努力。影片中一幕幕溫馨畫面，讓現場八十五位會眾，來賓深受感動。

漢彌頓志工們用實際行動關懷社區，包括：公園植樹活動：為城市增添綠意，也為下一代留下更美好的環境。街友熱食發放：為需要的人送上一份溫暖的餐點與關懷。學校制服捐贈：幫助有需要的家庭，讓孩子可以安心上學。兒童中文班：讓孩子有機會學習中文與中華文化。健康講座：分享健康知識，提升社區民眾的生活品質。

透過這些活動，志工們將「走入人群、付出無所求」的慈濟精神，落實在生活之中。影片中，都可以看到志工們專注投入的身影，以及因付出而綻放的美麗笑容。

### ◎點滴付出，累積能量

服務社區需要持之以恆，是日常生活中一點一滴的累積。當大家共同投入時，善的循環也在不知不覺中擴大。無論是植樹、教學、關懷弱勢，還是舉辦講座，每一個小小的行動，都會在社區裡慢慢發酵，成為改變社會的力量。

幾位醒獅團成員是當年兒童中文班的家長。昔日陪著孩子來學中文的家長，如今已成為護持慈濟的重要力量。有的在每月熱食發放中，默默守在廚房掌勺、打菜；有的則成為健康講座的固定學員。當年陪伴孩子學習的身影，如今轉化為服務社區的行動。從被服務到付出關懷，這一幕不僅是新春的喜慶，更是善的循環在漢彌頓最美的見證。

### ◎善的力量，持續發芽

活動接近尾聲時，漢彌頓團隊特別準備了象徵祝福的結緣品，由陳淑惠師姊送給每一位來賓，延續這份溫暖。此外，烘培好手羅志發師兄和同修蘇慧玲師姊，貼心準備了簡單而溫馨的餐點，大家在輕鬆的氛圍中交流與分享，彼此祝福新的一年平安順心。

在這樣溫暖的氛圍中，2026年漢彌頓新春祝福感恩會也畫下圓滿句點。活動雖然結束，志工們希望接引更多的人一起為社區付出，相約在新的一年，讓善的力量持續發芽茁壯。

[文：周嘉珍/張麗禎 圖：黃文凱]



## “美好的一天”園遊會

2026年3月14日星期六上午10點到下午3點，凱帕蒂基社區設施信託 (Kaipatiki Community Facilities Trust)，在奧克蘭北區的馬爾堡公園 (Marlborough Park, Glenfield) 舉辦“美好的一天”園遊會 (All Abilities, One Amazing Day)。和往年不同，從以行動不方便的身障人士或喜憨人士為主要對象，今年開放歡迎所有人一起歡度美好的一天。

開場儀式主辦單位邀請各攤位上台自我介紹，慈濟這次受邀參加，安排釣魚和動物軟墊拼圖兩種遊戲，搭配小餅乾作為挑戰成功的獎勵，由十二位志工輪班和現場來賓互動，與大家度過愉快的周末時光。

儘管當天豔陽高照，伴隨的大風卻為活動增添了不小的挑戰。時而狂風大作，把桌上的遊戲道具刮到地上，甚至把家長們衣服吹得劈啪作響，頭髮散亂無章。但在戶外奮戰了六七個小時的志工們始終堅守崗位，以耐心陪伴和真摯笑容，點亮到訪者的心。

### ◎ 陪伴傾聽做慈濟

活動亮點之一是志工與參與者之間的真摯互動。坐著電動輪椅的女士來到慈濟攤位前，雖然手腕關節有點變形不方便，但個性開朗的她答應志工的邀請。她小聲地告訴志工：「我需要一點時間。」，「沒關係，我們慢慢來！」志工輕輕的回應。在志工溫柔的陪伴下，小心翼翼地完成了釣魚遊戲。她屏氣凝神專注於每一個動作，而志工則以真誠的耐心支持與鼓勵，讓這段短短的交流充滿溫暖。

另一邊，一對帶著幼兒的夫妻來到攤位前，小朋友因身高略矮，不方便參與桌上的遊戲，志工丁芊茹迅速將遊戲移至草地，並蹲下身陪伴孩子完成挑戰。簡單的互動，卻因為志工的用心，讓家長和孩子玩得盡興。

一位來自中國的年輕媽媽牽著年幼的女兒參加遊戲，與志工廖秀雯坐在草地上邊聊邊互動。聊天中得知這位母親正為女兒即將面臨的入學問題感到煩惱，不確定是否該讓孩子回中國學中文。雖然志工無法提供實質建議，但以耐心傾聽與共情，幫助這位媽媽釋放壓力、舒緩焦慮。

### ◎ 把握機會說慈濟

不僅限於遊戲互動，本次園遊會也成為志工向更多人介紹慈濟的一個寶貴平台。在慈濟攤位旁，是從事臉部彩繪藝術的攤位。「可以幫我在臉上畫我制服上的慈濟標識嗎？」志工郭怡君上前向彩繪師請求繪製慈濟蓮花標識，一邊向她細心解說標識背後的意義，並進一步分享慈濟價值觀和使命，再次體現了善用每個場合傳遞理念的精神與熱忱。

主辦單位凱帕蒂基社區設施信託的總經理賽琳娜 (Selena Griffith/ General Manager of the Kaipatiki Community Facilities Trust in Auckland)，到攤位致意，感謝慈濟持續投入社區活動，共同打造包容又溫暖的環境。志工張麗禎向其介紹慈濟並邀請她拜訪分會，同時也感恩有機會和其他單位共享平台，攜手關懷社區。[文：張麗禎 圖：張麗禎/呂佳峰]





## 靜思書軒講座-快樂夕陽紅

2026年3月21日靜思書軒聚集了三十七位來賓，聆聽林爽老師分享自己精彩的退休生活-快樂夕陽紅。擅長筆耕的林老師，筆名阿爽，有中英文著作十部。寫文章是她的興趣愛好，也是結交朋友的方式。年紀大了，不要給自己壓力，調整出行方式，出門不開車，交通以大眾運輸為主。

◎養老的選擇有：

- 1)與兒女同住。
- 2)自家養老：有自理能力的人可以居家自住，如果身體欠安且經濟能力允許，可請看護保姆照顧。
- 3)抱團養老：幾人同住一屋，平攤費用及輪流家務。
- 4)自理能力良好及身體硬朗的人，可選入住退休村。
- 5)四海為家：自駕或搭遊輪，四處旅行。
- 6)如生活無法自理，可考慮入住有專人護理的養老院。

要活得尊嚴，必須自強自立。身體健朗，充滿活力的林爽老師，住在東區退休村，選擇生活機能方便的社區，鄰近公車總站和購物中心，享受自由又尊嚴的晚年生活。她說住進退休村並不等於兒女不孝，與兒女保持距離，不互相打擾，才能相安和美與共！

林爽老師分享退休村裡人才濟濟，各個身懷不同的技能。有專業或業餘畫家、娃娃慈善收藏家、手工編織高手等等，大家輪流分享才藝，讓生活多采多姿。退休村也會安排外出的活動，音樂會、踏青、看展覽，讓村民可以依自己喜好來選擇。

### ◎安享退休生活先決條件:

- 1)養成運動習慣，維持身體機能，延緩退化。
- 2)培養興趣與社交圈：充實生活，有一起陪看病的朋友
- 3)學習新觀念：打破「老了只能依賴子女」的想法，了解如何自主生活。

想要安度晚年，首先身體要健康，多鍛鍊，定期檢查，加上好的心態。退休之後要多出門接觸新事物。少串門，聊是非，讓負面情緒影響自己。「斷捨離」絕對是暮年必須遵行的生活理念，斷開絕不需要的東西，捨去多餘物件，離去對事物的執着。生活中需要的東西不多，只是人的物慾貪念造成滿屋雜物，成了晚年的累贅。生不帶來、死不帶去，只希望走的時候不帶一片雲彩，灑脫而去！

### ◎林爽老師的回饋

今天在慈濟靜思書軒舉行的《快樂夕陽紅》講座，來了許多聽眾。最早到場的是來自台灣的退休老教授，他因住在奧克蘭郊區，大清早便出門，轉輾坐了兩小時公車才到慈濟，講座中也大方分享目前的生活自主充實，令人感動！另一位今年剛滿一百歲的楊老先生則自己開車來，他紅光滿面、精神矍鑠！還幫講師全程錄影，大家都讚嘆不已！

特別感謝慈濟的邀請，還安排志工早上接送到分會，以及代設置電腦。更謝謝劉錦修師姊開場仔細地介紹。【文：張麗禎/圖：呂佳峰】



---

## 菲勒特布希小學多元文化週-市集日活動

菲勒特布希小學每年在三月舉辦多元文化週活動，展現學校多元文化的特性。2026年3月23-27日的活動，有音樂、舞蹈以及學生和社區成員合作的文化體驗，營造豐富的學習氛圍。這些活動也反映了學校的核心價值：共同努力、關懷尊重、珍惜語言文化。

### ◎多元文化市集日

3月24日市集日當天，五位志工在上午9點抵達學校的活動場地，很快地完成攤位布置工作。全校學生分成七個時段進場，每場安排六十位學生有三分鐘，可以自由選擇自己喜歡的項目，其中包括特殊班和附設的幼兒園，也一起參與這難得的文化體驗。

攤位包括：

- 1-印度代表幸運吉祥的眉心紅點(Bindi)，現在多以貼紙完成。
- 2-印度紋身-海娜彩繪(Henna)，是一種使用天然植物染料在皮膚上繪製複雜圖騰的傳統藝術，具有祝福、保護和慶祝的象徵意義。這種暫時性紋身主要用於婚禮和節日
- 3-印度傳統服飾體驗
- 4-慈濟兒童靜思語/晴天娃娃手作
- 5-中國春聯印刷
- 6-製作毛線球
- 7-串珠手環編織
- 8-製作印度馬薩拉茶(Masala chai)

### ◎靜思語築夢踏實

慈濟紐西蘭分會受邀在星期三的市集活動，分享慈濟人文理念。今年志工設計以兒童靜思語，搭配回收布料手作的幸運吊飾-晴天娃娃，培養孩子正向思考，擁抱希望，築夢踏實。

可愛的學生們握著自己剛完成的晴天娃娃，還有抽到的靜思語。認真的閉起眼睛許個好願，小小的年紀每個人有著不同的願望。一位學生問他的願望是否會實現。志工告訴他，他必須有信心，相信自己能夠做到，並為此勤學努力。

#### ◎心田農夫灑播愛

附屬的菲勒特布希幼兒園長瑪拉埃亞(Flat Bush Kindergarten/Maraea Ngahungahu/Head Teacher)活動結束後，特別來信感謝慈濟：「孩子們回到幼兒園後，向大家展示了他們的作品-晴天娃娃，他們為自己的小作品感到非常自豪，並分享他們的見聞。謝謝志工們抽出時間和陪伴。」

孩子們在多元文化市集日玩得很開心，慈濟人耐心一步一步教導，最後孩子們開心地畫上笑臉完成手作，真的很有成就感。志工鼓勵孩子們保持積極樂觀的心態，同時也以淺顯易懂的方式，解釋證嚴法師的智慧法語。希望在每個純真的心田，播下善與愛的種子。

[文：張麗禎 圖：張麗禎/謝冰西]



---

靜思語：最幸福的人生，就是能寬容與悲憫一切眾生的生活。

A person with a generous heart and compassion  
for all beings leads the most blessed life.



台灣佛教慈濟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/](https://www.facebook.com/TzuChiNZ/)



[info@tzuchi.org.nz](mailto:info@tzuchi.org.nz)



[www.tzuchi.org.nz](http://www.tzuchi.org.nz)