



September 2026



社區志工點聯誼活動

2026年9月9-24日10am-13pm，慈濟紐西蘭分會舉辦一年一度社區志工服務點的聯誼活動。八個志工點分成七個場次，總共195位老人家來到靜思堂，和志工互動聊天、暖身操、音樂饗宴、華爾滋帶動、手作DIY，還有美味的早茶和午餐。

場次如下：

9月9日-華人長青協會

9月10日-希爾斯伯勒社區關懷協會Hillsborough Communicare

9月15日-曼努考社區關懷協會Manukau Communicare

9月17日-北岸中風協會North Shore stroke club

9月21日-帕庫朗嘉/潘謬爾社區關懷協會Pakuranga/Panmure Communicare

9月23日-豪域社區關懷協會Howick Communicare

9月24日-海蘭帕克中風協會Highland Park stroke club

◎從做中得歡喜

每一次辦活動，志工總會仔細考慮參加者的需求。這一次的午餐菜單，廚房志工考慮八九十歲老人家的牙口，食物需要柔軟好入口。三明治、甜酸蔬菜飯、小春捲、南瓜濃湯，時令水果、輕乳酪蛋糕，每道菜色都是經過討論而達成的共識。

平常在各志工點服務所提供的甜點，大多數是志工們在超市購買。這一次想讓老人家換一下口味，由北岸志工鄧國英、鍾春枝做的輕乳酪蛋糕，爽口不甜膩，大家吃得好歡喜。

活動主持人鄧雪燕師姊介紹慈濟的竹筒歲月時，分享今年慈濟六十週年的喜悅，也轉達今年紐西蘭分會二十六週年，將捐贈聖約翰救護隊一輛救護車的訊息。大家鼓掌讚歎同時也捐出

善款，活動期間也有許多人是帶著愛心竹筒回娘家，共襄盛舉。

感恩鋼琴申明艷、林家兩兄弟的大小提琴的演奏，不論是古典或流行歌曲，音樂真的有一種力量，可以讓人心情愉快放鬆。華爾滋帶動環節，大家隨著音樂翩翩起舞。不擅言語的老人家凱倫(Karen)帶著微笑，和志工手牽手共舞，小聲地說：「謝謝你們。」

志工拿出一籃子的新襪子，發給每人一雙。「請先拿其中一隻襪子，把它翻面，然後折捲到底....」老人家在志工的耐心教學下，努力地捲啊捲，好像在做手部運動一樣，不一會兒將一雙襪子變成蘑菇，最後當成小禮物帶回家！看到成品，老人家蓋兒(Gail)露出了孩子般的笑容，最後全體拿著襪子蘑菇大合照，真的是超級可愛的畫面。

◎從善解中得自在

午齋祈禱前的推素時段，播放一段三分鐘愛護地球的動畫短片。當看到人類殺害動物，吃牠們的肉，剝牠們的皮來做衣服，老人家們都不自主的發出驚呼。其中一位女士分享：「雖然是動畫，但內容都是真實的，我們應該不要過度消費，要珍惜所擁有的一切。」人人都有慈悲心，志工鼓勵大家，要愛護動物和保護環境，否則地球就要毀滅了。

帕庫朗嘉/潘謬爾社區關懷協會負責人瑪格麗特(Margaret Inglis/Panmure Communicare)準備了一張超大的謝卡送給分會，並代表成員捐出善款。她擁抱志工，並朗讀一段祝禱文表達心中的感謝：「感謝眼前的食物，身邊的朋友，以及我們之間的愛。能向家人一樣的被款待，這是我能給予的最高讚譽。」

◎被觸動的心靈

曼奴考技術學院(Manukau Institute of Technology)，五位就讀社服系的學生，申請到慈濟完成社區服務實習二十小時的必修學分。從實務中，驗證所學的理论知識。23日雖然是第一次，但是他們在和老人家互動的過程中，感受到慈濟志工的熱誠，深深觸動他們的心靈。學生們表示在實習結束之後，還是會利用週末，繼續參與志工的行列。

◎與慈濟共度美好時光

參加志工點聯誼活動之後，社區關懷協會總經理-麥可(Mike Matthews/ Communicare Auckland general manager)在該協會的社群臉書上，分享了以下的感想：近日，我們社區關懷協會的成員們，在慈濟基金會志工的熱情款待下，度過了美好的一天。

每年慈濟都會邀請其所支持的社區成員們參加特別的聚會，有音樂、娛樂節目、美味佳餚，以及與新老朋友共度的歡樂時光。這些聚會不僅留下了美好的回憶，也讓我們感受到善意、連結和社區的力量。

社區關懷協會衷心感謝慈濟及其志工們，一直以來的慷慨付出和悉心關懷。你們的支持切實改善了成員的生活，我們由衷地感謝你們所做的一切。【撰文：張麗禎/圖像：李建中】





環境學校研討會

近年來，由於生活成本逐漸高漲，許多家庭越來越難以負擔食物的開銷，糧食安全成為一個迫切的現實問題。

紐西蘭推動環境學校計畫(Enviroschools programme)，培養下一代從小認知食物永續性的理念。全國從幼兒園、小學、中學共有1687所學校參加該計畫。奧克蘭則有359所學校，以及38個不同機構團體共同努力。

2026年9月2日下午3:00-5:30，在奧克蘭的菲勒特布希小學(Flat Bush Primary School)舉行環境學校研討會。邀請慈濟基金會及其他志同道合的機構參加研討會，共同探討如何支持、賦能並引導青少年學習種植和製作健康食品的知識和技能，以幫助社區實現糧食安全和預算管理。同時，也歡迎與社區組織建立聯繫。

慈濟四位志工受邀出席，從教育與環保的角度，推廣素食救地球的理念。並介紹慈濟四大志業、素食對身心健康的益處、對環境的影響（氣候變遷）以及永續發展的重要性。

【撰文：謝冰西 圖像：王萍/李俞慧】





公園淨地

2026年9月12日上午10點30分，二十位志工從靜思堂步行出發，前往皮爾貝克保留地(Pearl Baker Drive Reserve)。感恩奧克蘭市政府公園管理處，前一天派人送來撿垃圾用的夾子、塑膠手套和垃圾袋，這次淨地活動有十位菲勒特布希小學的師生家長一起參與。

一路上，志工看到垃圾就等不及的動手撿拾。十分鐘後，一行人抵達目的地。隱密的樹叢草堆裡的垃圾項目從來不讓人失望，有玻璃瓶、寶特瓶、零食包裝之外，竟然還有電視、地毯、嬰兒推車、兒童腳踏車、汽車大型零件、木製小桌子。

兩張浸濕了的地毯真的很重，兩位志工氣喘吁吁地一路拖回集合地點。大男孩在公園深處找到被廢棄的嬰兒推車，不理解的說：怎麼會在這裡？帶著小女兒一起參加的家長，兩人一組合作無間，女兒拉著垃圾袋並幫忙指路：那裏還有一個。媽媽馬上俐落地撿起。真的好棒，以身教代替言教。

整理環境很重要，但志工堅持安全第一。小溪畔地形陡峭，志工協力手拉手，清除垃圾。學生看到溪水裡的垃圾，有心卻無法觸及，眼睛直愣愣地盯著看，還好老師不斷的叮嚀，讓他們打消了念頭。但這也是一堂很重要的課，讓他體會做好垃圾分類，不要亂丟棄，社區才能擁有美好乾淨的生活環境。

當天風很大，公園裡有幾年輕朋友在遊戲區休憩聊天，看到志工們辛苦彎著腰，到處來來回回的撿拾。他們也趕快把手邊空的飲料瓶和餅乾包裝，在被風吹走之前，安全的放進大垃圾桶裡，最後對著志工點頭微笑才離開。隨手做環保，應該也是他們今天意外的收穫喔！

十一點多，眾人收集了十四袋的大小垃圾。公園處安排的垃圾車和兩位清潔人員，也已經在入口處等候。一位家長分享：環境變乾淨了，這過程很療癒！大家合影之後，結束今天的淨地任務。【撰文：張麗禎/圖像：李建中】





中文班靜思語活動

◎靜思語遊戲

慈濟靜思中文班教學方向以中文和靜思語雙軌並重，特別是生活禮儀、品德養成的部分。2026年9月26日上午十一點，舉辦一場靜思語活動，老師們以平日教導的靜思語為題，設計互動遊戲寓教於樂，也讓二十八位學生溫故知新。

七歲以下的低年級學生，吳美瑞老師以靜思語，搭配插圖，讓孩子們以拼圖遊戲的方式來進行。《每天做好事，每天都快樂》、《常常洗小手，細菌遠離我》、《天上最美是星星，人間最美是溫情》、《太陽光大、父母恩大、君子量大》、《有菜又有米，向農夫敬禮》。小小學生以圖和顏色完成拼接，並在老師的提醒下，順利背誦靜思語。

中年級學生是七到十歲，蔡嬌蘭老師安排五則靜思語的文字排列。《心中有愛，才會人見人愛》、《口說好話、心想好意、身行好事》、《用心看，用心聽、用心做》、《人人有事做、事事有人做》、《人生不怕錯，只怕不改過》。一旁協助的志工，心想這麼多中文，對學生來說會不會有一點難呢？讓人驚訝，每個學生都做到，而一直安靜站在最旁邊的男孩子，更是可以快速完成好幾句靜思語的排列。

高年級十歲以上的學生，則是挑戰短句詞彙重組。《見苦知福惜福，再造福》、《愛心的力量，比什麼都有用》、《心寬就是善，念純就是美》、《生氣就是拿別人的過錯來懲罰自己》、《原諒別人，就是善待自己》。學生很積極地完成每一組挑戰，看得出呂佳蓉老師平日用心教學的成果。

◎生活禮儀的養成

美好的品德從自律的生活習慣開始。老師們讓孩子們練習折疊衣服，不同的上衣、長褲、短褲有不同的收納方式。小朋友學習能力強，完成度很高。

低年級的學生說：媽媽有教我。一旁陪伴的家長很肯定孩子與同儕一起學習的效果，他告訴志工：「在家的時候孩子也會做，但今天做的很棒！」

◎硬筆書寫比賽頒獎

中華民國僑務委員會在各僑校推廣正體漢字書寫，培養生活美學及華語文化底蘊。紐西蘭今年是第十屆硬筆字書寫比賽。有南北島的六所中文教學單位，以及一所主流學校參加。慈濟靜思中文班十七位同學參賽，有三位學生進入總決賽。

今天中文班主任方麗雪唱名，邀請得獎廖宇菲、郭冠鴻、張羽希上台領取「決賽榮譽獎」獎狀。老師肯定所有學生的努力，並鼓勵所有的學生繼續加油，全場給予熱烈的掌聲。

最後，由志工帶領小朋友們，玩「123木頭人」的團康遊戲，活動在輕鬆歡笑中，圓滿結束。【撰文/圖像：張麗禎】



靜思書軒講座-2026紐西蘭大選說明

紐西蘭將在**2026年10月26日**到**11月7日**舉行國會大選投票。**9月19日**星期六上午十點三十分，靜思書軒講座邀請紐西蘭選舉委員會王嘉珊(Electoral Commission/Jessica Wang)，分享**2026紐西蘭大選**的選民登記、投票流程和重要訊息。講座有**15人**參加。

◎選民登記

凡紐西蘭滿十八歲以上，過去曾連續在紐西蘭生活超過一年時間的紐西蘭公民或永久居民簽證者，都有資格註冊登記投票。請注意選民登記需要在投票日之前完成，**10月25日**是截止日。

對於不在紐西蘭境內的人，則可以選擇**10月21日**以線上海外投票方式，完成這次的國民義務。如果您曾離開紐西蘭一段時間，但最近三年內，曾入境紐西蘭超過一天者，即符合投票資格。詳細方式請查詢大選官方網站<https://www.vote.nz/>。

年長者或行動不方便的人，投票時可以獲得適當的協助。可以偕同朋友、家人或投票所的工作人員。他們可以陪您一起進入投票隔間，讀出選票上的文字和資訊，也可以在您同意下，代為在選票上勾選您的選項。

如果您搬家或有任何的資料變更，也請趕快上網更新，才不會錯失投票的權益。**10月中旬**，選民將會收到電子投票卡，投票當天請帶著它，前往全國任何一個投票站，都可以完成投票。

◎紐西蘭大選

這次大選中，每個人需要投兩票：政黨和選區國會議員。今年有十七個政黨參選，對於不同的政黨主張和國會議員政見，還在猶豫這次選舉該投誰的票嗎？了解哪些政黨最符合您的價值觀。講師提供一個由梅西大學(Massey University's Toi Āria and Effect) 獨立研發的軟體<https://www.onthefence.co.nz/>，藉由您回答十八個不同面向的問題，幫你分析哪一個是最接近您心目中的理想政黨。

全國選區的規畫以全國人口普查資料為基準，這次大約七萬人為一個選區，所以有可能您之前和這次的會有所不同。選票最後會送回威靈頓總部封存六個月，以便複查。半年之後會銷毀。

◎現場提問

志工施榮傳師兄提問：我搬家之後，曾到郵局更改收件地址，但目前還沒收到選舉相關的郵件。講師在講座結束後，馬上幫忙查詢處理。

◎選舉小知識

講座當天碰巧也是紐西蘭選舉歷史上重要的一天。講師提到在**133年前**的**9月19日**，紐西蘭成為全球第一個婦女可以投票的國家。凱特女士(Kate Sheppard)是婦女參政權運動中最傑出的領袖，也是紐西蘭歷史上最具影響力的女性政治家與社會改革家。為了表彰她的貢獻，政府自**1991年**起將她的頭像印在紐西蘭的十元紙幣正面。

感恩講師王嘉珊詳細的解說和分享，其中還特別安排模擬投票的環節，讓大家對紐西蘭**2026**的大選流程，有更清楚的了解。【撰文/圖像：張麗禎】





靜思語：不能低頭的人，是因為一再回顧過去的成就。

**People who are preoccupied with past achievements
cannot humble themselves.**



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/



info@tzuchi.org.nz



www.tzuchi.org.nz