

二零二一年二月七日

馬來西亞北海支會

全球精進日

心得分享

# 3月委員慈誠精進日

行善造福愛無量 · 步步踏實耕福田

誠摯邀請您 · 2021年3月7日 07:00-15:20

相約聞法精進

靜思法髓妙蓮華方便品/德澡師父

慈濟55週年經藏演繹說明會/法華經演繹團隊

《藥師經》共修

慈濟基金會永續報告書和社會影響力評估導讀/顏博文執行長

大地蘊草木 滋養眾生身-淨斯本草飲/林欣榮院長.何宗融副院長

上人開示



全球精進日  
相約聞法精進

摘錄自馬來西亞分會平台

## 2021.03.07 全球精進日 流程

時間	流程
0700-0710	會歌・慈濟十戒
0710-0820	志工早會：靜思法髓妙蓮華方便品/德澡師父
0820-0850	身心寬暢
0850-0930	慈濟55周年經藏演繹說明會/法華經演繹團隊
0930-1000	身心寬暢
1000-1140	《藥師經》共修
1140-1340	午齋・養息

時間	流程
1340-1420	慈濟基金會永續報告書和社會影響力評估導讀/顏博文執行長
1420-1440	大地蘊草木 滋養眾生身-淨斯本茶飲/花蓮慈院林欣榮院長
1440-1520	上人開示
1520-1525	祈禱・登入各據點的zoom進行心得分享

# 全球精進日 課程表

## 2021.03.07 法脈宗門 遍地開花 流程

時間	流程	負責單位	溫馨提醒事項
0640-0700	恭敬入場·虔誠靜心	和氣區負責人	1.Youtube連線台灣，大家陸續登入 2.制服：襯衫打帶/八正道/各自身份制服/識別證
0700-1525	連線全球精進日	和氣區負責人	詳細流程，請看下一張
1525-1528	主持人引言	和氣區負責人	1.主持人開Zoom讓據點志工登入 2.主持人開麥克風，其他人關，分享時段才開 3.大家全程開視頻 4.請zoom host record
1528-1553	帶動社區 法喜分享 法脈宗門 遍地開花	合心陪伴 負責主持 組長帶動	1.真善美記錄感動的分享(回傳慈惟師姐整合-手機 019 570 1013) 2.組長協助關注並記錄上線人數
1553-1600	合心團隊感恩回饋 雲端大合照	合心團隊 和氣區負責人 組長協助	1.感恩大家雲端精進，讚歎社區志工心得 2.預約6月6日的全球精進日
1600	法喜充滿 感恩精進	和氣區負責人	1.恭讀回向文 2.禮佛問訊

全球精進

心得分享

課後心得分享流程  
全球精進日

摘錄自Telegram平台

## 雲端精進 前置作業 文件2 報名方式

請在各據點的『PXX分會訊息』Telegram平台上的quiz點擊報名。  
如須，請轉發此訊息到各據點常用的平台。請把握因緣盡快報名。



全球精進日  
相約聞法報名精進

## 雲端精進 前中後作業

### 文案宣導

- 1、請參考下一張(文件1)，負責人可以在各據點的志工平台廣傳
- 2、敬請負責人直接下達社區志工，層層關懷，節節相通(四合一幹事)
- 3、協力組長關懷小組報名進度，藉此因緣電話關懷，法親關懷(協力組長)

### 心得分享

- 1、由負責人主持，請參考文件3，心得分享的模式
- 2、以法結親，廣結善緣，感恩生命，啟動慧命
- 3、分享結束後，請在負責人平台回報：1.參與人數，2.參與線數

### 真善美記錄 人人真善美

- 1、敬請各據點真善美記錄分享內容，搭配分享者的介紹，製成上人PPT簡報
- 2、懇請迅速完成簡報，於3月10日或之前交由慈惟師姐019 570 1013整合(請參考附上的簡報格式)
- 3、各據點負責收集照片及視頻，再由據點真善美轉傳真善美群組『留史|使命必達』，以便製作大愛新聞(譚有利-惟晃師兄)。
- 4、為讓畫面更有品質，請參閱文件5

### 合心陪伴

- 1、敬請合心幹事在線上精進時，聆聽課程，上人開示，和最後的志工心得分享，整理一下個人的心得和靜思惟，在合心平台傳閱
- 2、在各區聽到感動的故事，也可以同時分享在合心幹事平台，彼此分享他方菩薩的感動，也可以在結語的時候回饋分享。

雲端精進 前中後作業  
共修團隊用心策劃

### 把握「雲端精進」與「法喜分享」的瞬間因緣

- 以一顆寧靜的心，進入雲端精進的世界
- 隨身一枝筆的情，抓住剎那感動的法喜
- 一本筆記簿的愛，記錄瞬間撼動的心靈
- 隨手一貼紙的恩，暫存聆聽觸動的感想

### 心得分享小貼士

- 一/靜心上課，記錄感動，要點
- 二/從感動的個案，靜思及反思，如何用在自己的生活
- 三/提前複習；上人開示方便品，結合澡師父的導讀，有什麼新的感悟？
- 四/提前準備禮拜藥師經，提前研讀藥師經
- 五/提前研讀靜思，善護在拜經的過程跟著上人的腳步，內心的感受

聞	思	修
內容重點/印象深刻/感動: 那一段開示觸動了你的心靈? 在聆聽中，學到的知識是?	那一句法語讓你醒思? 這一句話如何跟我有關? 我做了什麼? 我如何印證?	如果我是哪位靜思弟子... 我該如何發心立願，身體力行? 我還可以為小組/社區做些什麼?
我覺得最精彩的部分是... 我最喜歡的是那一段... 我印象最深刻的一幕/一段話...	聞法後你的那些疑問得到開解? 講師要傳遞的法脈是什麼? 明白自己為什麼要雲端精進了?	我是如何受益這段開示? 從現在開始，我會... 如何勉勵或提醒自己...
學到的道理是什麼?	今天最大的學習是什麼? 如何跟自己的生活經驗結合... 提醒自己的生命價值在哪裡? 醒思自己的人生使命是什麼?	如何精進?我將做出的改變..... 我會改掉吃葷的習氣,馬上茹素

摘錄自telegram平台

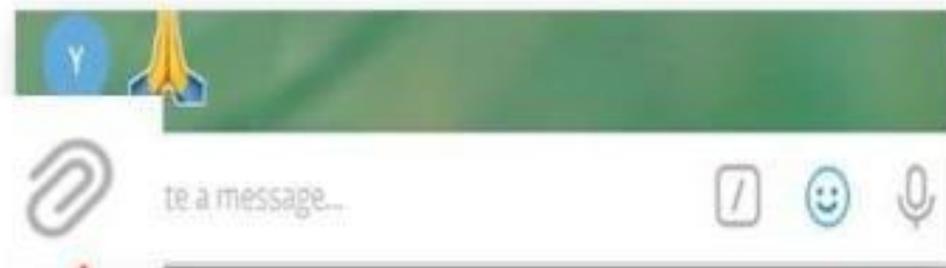
# 雲端精進 前中後作業

## 雲端精進 前置作業 文件5 人人真善美，共同留史的默契

### 目標

### 製作大愛新聞

- 請提供一家大小穿制服共同精進的照片畫面和錄影畫面
- 請為拍攝的照片寫圖說、錄影畫面做基本的內容說明
- 回傳原檔照片，請參閱以下步驟



1.點選紙夾



摘錄自Telegram平台

雲端精進 前置作業  
人人真善美 留下史記

共修團隊用心策劃

雲端精進準備了課前

複習短片, 讓志工更有

效的學習。

摘錄自Telegram平台



307全球精進日及心得分享  
課前課短片 3  
妙法蓮華經方便品  
法華經為何稱為圓教？經中之王？影響範圍有多廣？...  
請培育幹事轉發視頻給據點全體志工，鼓勵備課。



307全球精進日及心得分享  
課前課：  
法華經方便品更詳細的內容歡迎點擊以下連結參閱。  
<https://www.youtube.com/watch?v=dhwKn1cVcZU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Xg2PEABaUb4>  
請培育幹事轉發視頻給據點全體志工，鼓勵備課。



307全球精進日及心得分享  
課前課短片 1  
妙法蓮華經方便品  
佛法就是佛的慧命，  
就是人人能開智慧，  
滋潤慧命，...  
請培育幹事轉發視頻給據點全體志工，鼓勵備課。



307全球精進日及心得分享  
課前課短片 2  
妙法蓮華經方便品  
上人開示：佛陀為一大事因緣，  
所以出現人間。  
此一大事因緣是什麼呢？  
請培育幹事轉發視頻給據點全體志工，鼓勵備課。

# 北海支會

## 志工連線及分享數據

項目	人數/線數
連線志工	223
線數	152
分享連線	14

一、全球精進

志工連線足跡



攝影者：黃渝恩-慈少

全球精進日，也是新進  
志工培訓日，志工陳曉  
俐（慮蓓）清晨從檳城  
開車到北海，為了要陪  
伴行動不便的新進志工



照顧戶新進志工瑪麗亞儀

攝影者：陳曉俐（慮蓓）



瑪麗亞儀到北海會所上  
課。感恩有科技，沿途  
都可以連線聆聽德澡師  
父的開示，分秒不空過。

# 全球精進日志工把握

# 殊勝因緣在自家連線



李麗蓉(明瞻)



新進志工陳寶強



陳秋麗(慮菱)



朱芬(慮敬)

照片提供者：王明恭 (惟恭)

# 全球精進日志工把握

# 殊勝因緣在自家連線



(左) 杜來好(慈令)  
(右) 彭麗枝(慈佩)

照片提供者：彭麗枝(慈佩)



林俊業(本旭)

攝影者：林俊業(本旭)



(左) 蕭本才 (右) 黃心美

照片提供者：王明恭(惟恭)

一一、全球精進

志工心得分享

精進課程結束，志工把握因緣參與心得分享。



照片提供者：黃泳樺

北海支會負責人黃時好  
(慈欽) 師姊分享：感  
動於非洲的志工走路八  
十多公里來上課，我們  
何其有幸，舒舒服服在  
家裡就可以上線。



攝影者：趙于賢(慮行)

也感動龍醫師媽媽的偉  
大，願意讓龍醫師到莫  
三比克去付出。



攝影者：林俊業(本旭)

副負責人謝瑰霖（慈瑰）  
（師姊分享：以德澡師  
父的“『每一尊佛要入  
滅前都會宣講《妙法蓮  
華經》』，我們靜思弟子  
一定一定要記得』來警

惕自己。線上隨師看到

台灣靜思弟子都希望

上人能夠住世，續講法

華，很感動。

期許自己分秒不空過，

把握時間，要精進，精

進，吸收法水。唯有法

水，唯有方法，還有正

念，才能面對考驗與逆

境。唯有法，才能潤澤  
我們的內心，洗滌貪嗔  
癡及怨恨惱怒煩。

佛陀三止三請才宣講《  
法華經》；而上人”

說破嘴也要說，抽氣擠  
力還要說，沒氣托命仍  
要說，要為我們說到最  
後一口氣。身為靜思弟

子，反省自我。唯有《  
靜思法髓》非讀不可。  
也感動於證嚴上人的  
“此土不淨，慈濟不止  
’，只要有沙塵的地方  
’就有要救度的所在。  
這一輩子做不完的話  
下輩子再來。



副負責人鄭百宏（惟信）  
（師兄分享·德澡師父  
的一句話·心地法藥醫  
』，要有法度，要當自  
己的貴人，勇於承擔  
慧命才能成長。逃避承

照片提供者：趙于賢(慮行)

擔就會有很多藉口，是非。

在承擔的過程往往會面對很多考驗，但只要靜下心來，用智慧法水來洗滌，就能充實自己，精進自己，更能吸收更多法水。

趙于賢（慮行）師姊分  
享：小鳥“歡喜首”用  
小小的翅膀沾水來滅火  
的故事。雖然身體小，  
但只要願力大，就能夠  
感動天來滅火。只要有



攝影者：林俊業(本旭)

心，就會有力來成就。

感恩社區志工，都能互

動把要做的事一起來圓

滿。

陳麗娥（慮引）師姊分  
享：感動於德澡師父分  
享的《靜思法髓妙蓮華  
》的方便品，希望社區  
的“遍地開花讀書會”  
可以成功。



攝影者：洪肇民(惟充)



黃樹韻（慮茗）師姊分  
享·精進修行消罪業。  
行菩薩道，要注意六度  
萬行。做慈濟，看個案  
、做環保等，都是在布  
施我們的時間。過程中

攝影者：林俊業(本旭)

會起貪嗔癡慢疑。來磨  
練我們的修行。就要用  
忍辱。持戒來克服這五  
毒。然後一直要精進。  
唯有一直精進。才不會  
結下惡因惡緣。每天做  
中學。比坐著更容易得  
禪定。學中覺。就能得  
智慧。

林美珍（慈珏）師姊分  
享.. 要勇於承擔，只要  
願意付出，後面就會有  
很多菩薩湧出，感恩社  
區有一群歡喜菩薩。



攝影者：蘇振貴（惟貫）



攝影者：林俊業(本旭)

黃詠樺師兄分享.. 『感  
動於課程中“自己剩下  
一把米也捐出來、身上  
唯一的錢也捐出來”』。  
這就是菩薩為眾生的精  
神，也是我們要學習的

精神。看到龍醫師的付  
出，感受到“無緣大慈  
、同體大悲”的意義在  
於付出。

張嗣幸（慈敬）師姊分  
享.. 感動於莫三比克志  
工的精進，要跋山涉水  
' 再看到他們共修的場  
地，是我們的榜樣，我  
們更要精進。



攝影者：林俊業(本旭)

伍韻芝（慈諳）師姊分的，但只要慈濟人都把優點展現出來，相信不難要成就一件事。



攝影者：林俊業(本旭)



攝影者：伍韻芝（慈諳）

伍韻婷師姊分享·聽到  
上人提起人間菩薩大招  
生·期許大家能一起在  
社區邀約更多的人付出

趙麗莉（慈涵）師姊分  
享：看到龍醫師為莫三  
比克的患者，用了三個  
月讓他康復，真的是人  
間菩薩。



攝影者：林俊業(本旭)



杜來好（慈令）師姊分  
享：有法親彭麗枝（慈  
佩）的陪伴，從今早上  
課到傍晚都精神抖擻。  
今天上課收獲滿滿，在  
慈濟道路上，要一直一

攝影者：林俊業(本旭)

直付出。 希望能做到

上人說的五十分之一分  
身。』



摘錄自 Telegram 平台

陳薇薇師姊分享：很震撼於慈悅師姊分享的入經藏也期待能夠入經藏。



攝影者：林俊業(本旭)

合心幹事宋文家（濟暉）  
（師兄分享·感動於四  
萬三千多條線同時上課  
’是何等的因緣。上  
人”為佛教 為眾生”  
的因緣 我們身為第一

代靜思弟子，要為未來

第一代 第二代來鋪路

。

一、誠心意願

祈福安

◎證嚴上人《每日一叮嚀》—

同心共濟弭災疫

正信佛法

讓人清楚道理，

讓凡夫心

從迷茫回歸正向。

2020.09.05



證嚴上人每日一叮嚀 2020.09.05

遠離眾苦歸安樂

所有罪障並消除

無邊福智益群生

願諸世界常安穩

誠心意願祈福安

恭祝上人

法體安康

常住世間

法輪常轉

馬來西亞分會

郭濟緣執行長暨

全體靜思弟子

恭敬頂禮