

記事：活動紀要
類別：教育
事件：農曆七月吉祥宣導（攻站）
地點：馬來西亞·霹靂·怡保·人文學校
日期：2022年7月17日
時間：0900 - 1130
撰文：張愛璇@慈瓊
拍照：張愛璇@慈瓊

標題：以孝為本 禮敬父母

摘要

2022年7月17日，慈濟怡保人文學校恢復實體的第四堂課，教育志工團隊以七個攻站，分別是「靜心」、「與佛對話」、「火宅の天災」、「醫子の齋戒」、「藥草の疫情」、「火宅の環保」、「窮子の親恩」作為農曆七月是吉祥月的宣導。

內容

2022年7月17日，慈濟怡保人文學校恢復實體的第四堂課，教育志工團隊以七個攻站，分別是「靜心」、「與佛對話」、「火宅の天災」、「醫子の齋戒」、「藥草の疫情」、「火宅の環保」、「窮子の親恩」作為農曆七月是吉祥月的宣導。

馬來西亞的新冠肺炎疫情雖然趨緩，教育志工團隊不敢掉以輕心，請大家（包括老師、教育志工、家長、學生）來上課前，先檢測有無確診，而原本三小時的上課時間，減少三十分鐘，因為沒有點心時間了（全程戴口罩）。

除了幼幼班維持上課外，其他都是以家庭為單位，參與每一個攻站。從早上九點開始，每站的時間是十五分鐘（站長說不夠呀），每次換站預留五分鐘，一切進行還算順利。

◎ 攻站一

「靜心」：站長雷麗萍@慮茁、蘇立容

在凡事講求快速競爭的社會，人的壓力越來越大，心也變得浮躁，無法得到平靜。因此尋求靜心的方法對於現代人來說變成一件很重要的事。

曼陀羅在梵語中為「Mandala」，有輪圓具足的意思，是佛教四大名花之一，它是一種精神和儀式的象徵，被認為代表著宇宙。

站長雷麗萍老師介紹了近年流行的曼陀羅彩繪，融合了藝術治療的元素，讓大家一邊繪畫，一邊沉澱心靈。當身心開始平靜，還能從畫作中看見真正的自己……。

站長讓參與者選擇喜歡的曼陀羅花圖案，選喜歡的顏色塗上。有人很快選好了，有人猶豫了很久；有人拿起顏色筆就開始上色，有人想了又想要什麼顏色；有人由中心點開始塗，有人從旁邊開始往中心點塗。

目前在分析曼陀羅的象徵意義這方面還沒有很多的理論，也沒什麼公式可循，不過曼陀羅創作本身就是一個具有療癒功用的行為，也因此被廣泛地使用在心理治療

裏。也許就在畫一個又一個圓的過程中，我們可以靜下心來，感受到宇宙中完美圖像的力量，如同心理學家榮格講的，幫助我們感受此時此地真實的自性，將我們生命中的和諧和混亂，在靈魂中作一個圓滿的整合。

◎ 攻站二

「與佛對話」：站長黃玉燕@慮滋、魏愛珠@慈景

站長黃玉燕老師播放證嚴上人的開示，裡面有一句「只要發一念心是好念，我們潛意識裡佛的本性，就可以發揮良能。」

是啊，上人常說：「善惡拔河，人多的那邊會贏。」所以，我們要廣邀人間菩薩，還要讓更多人知道《三十七助道品》裡的四正勤，「已生惡令斷、未生惡不生、未生善令生、已生善令增長」。

站長請每個家庭寫一張許願卡，然後在佛前虔誠禮拜之後，把卡掛在小樹上就完成了。祈禱、發願，有人認為不如行動來得有效，但是不可否認，當人感到無助時，這是一種寄託，也有人感受過「心誠則靈的奇蹟」。祈禱就是接受宇宙能量，帶著「愛」的祈禱，用愛去看待這個世界，取代消極和怨懟，不抱怨、不強求，提升內在高度，接納祝福他人，自己就會獲得祝福。

◎ 攻站三

「火宅の天災」：站長許碧雲@明璵

2021 年度國際十大自然災害事件：

1. 8月14日，海地遭遇7.3級地震，震源深度10千米。
2. 6月-7月，美國、加拿大遭受歷史性高溫乾旱。
3. 7月14日，西歐遭遇「千年一遇」洪災。
4. 12月16日，菲律賓遭遇颱風「雷伊」重創。
5. 4月3日至4日，受熱帶氣旋「芙蕖」的影響，印度尼西亞、東帝汶暴雨造成嚴重洪災。
6. 2月7日及4月23日，印度北部冰川斷裂引發洪水。
7. 10月15日，印度、尼泊爾暴雨引發洪災及山體滑坡。
8. 2月11日至18日，美國遭遇極寒天氣侵襲。
9. 12月10日至11日，美國遭遇冬季龍捲風連擊。
10. 8月29日，美國遭遇颶風「艾達」重創。

（資料來源：中華人民共和國應急管理部）

在這些自然災害面前，即使擁有科學利器的現代人，也同古人一樣，束手無策。古時大地震，皇帝、高官誠惶誠恐，齋戒沐浴，反思施政得失。現代人仗著手握高科技，忽視明顯的因果，對於大自然肆無忌憚、毫無節制的索取，濫砍濫伐造成水土流失，因私利不肯降低溫室氣體排放量的工業等等，使得海平面上升、氣候變異，反而帶來更大的損失。

站長許碧雲播放多則自然災害的影片，包括冰川融化、地震等。自然災害對我們是一種警醒，災難面前，脆弱的身、命、財可能瞬間化為烏有，應該好好反思，斷惡從善，防患於未然，這才是最重要的。

傳統的農曆七月（中元普渡）除了使用三牲祭拜，還會燒紙錢，據統計，平均燒1公斤的紙錢會產生1.5公斤的二氧化碳，亦會產生其他有害化學物質，嚴重影響人體呼吸系統，更何況紙錢的原料是樹木。多年來，證嚴上人鼓勵大家以蔬果祭祀，將原本預計購買紙錢的錢捐出，幫助需要的人。

站長以各種自然災害的照片製成拼圖，讓每個家庭拼一張，加深大家的印象，也希望大家身體力行，實踐力所能及的事情，譬如蔬食，譬如環保的生活態度，只買需要而非想要的。

◎ 攻站四

「醫子の齋戒」：站長張慧艷@懿恬、孫慧珍@明淵

大家有沒有想過，為什麼這一波新冠肺炎疫情幾乎覆蓋全球？是什麼因讓這麼多人受這樣的果呢？因口欲的殺業？

2019年底，新冠肺炎(Covid -19)從中國武漢爆發後，2020年3月已造成全球大流行。面對這一波疫情，證嚴上人提醒大家，必要的自我防護一定要進行外，唯有戒除葷食，以避免病毒擴散。這樣的呼籲，與2003年SARS疫情流行時，所提出的對治方針同出一轍，就是以警惕的心態檢討過往的生活，天地萬物是共同體，要「敬畏天地」與「懺悔感恩」，對微生物乃至天地萬物，都要有謙卑、尊重的心。如何敬畏、謙卑？以齋戒——茹素、戒殺的行動，來落實尊重生命的理念。

站長張慧艷向大家介紹211蔬食餐盤，並分享自2021年8月參加21天全植物性健康挑戰之後，她持續這樣的飲食至今，體重從67.5公斤減到50公斤，健康檢查報告顯示貧血好了，各項健康指數也正常了。

站長準備了各種的蔬菜、水果、五穀雜糧、堅果等，還準備了空白的健康餐盤，讓每個家庭透過遊戲，就是選一位成員蒙著眼睛，在其他成員的口令指導下拿到食材，完成211餐盤。

「健康飲食餐盤」由哈佛公共衛生學院的營養專家和《哈佛健康雜誌》(Harvard Health Publications)的編輯共同編製，是規劃健康平衡膳食（無論是用餐盤還是餐盒盛裝）的指南，211餐盤就是由它而來。

一個圓形餐盤分為四等分，2就是餐盤的一半（ $\frac{1}{2}$ ），以各色蔬菜、菇類、藻類為主，補足多種營養素。1就是餐盤的四分之一（ $\frac{1}{4}$ ），以豆類、豆腐、堅果富含的植物蛋白為佳，除了大豆（黃豆）是完全的植物蛋白，其他就要搭配才能攝取完整的植物蛋白。另一個1就是全穀類，避免精緻澱粉，以黑米、糙米、燕麥為主，或芋頭、番薯、馬鈴薯和玉米等去代替。水果攝取量為一天兩份，一份約拳頭大小，鼓勵吃各種顏色的水果。使用健康的油煮食，避免反式脂肪；多喝水，茶或咖啡少量，避免牛奶、乳製品、含糖飲料。

慈濟推動的 21 天健康挑戰以全植物性飲食為主，對調味料的成分，還有油、鹽、糖的使用量要求嚴格，禁食精緻食品、加工食品，成果顯著，許多參與者的前後健檢報告可以證明。

站長此次藉機引導參與者學習健康餐盤的概念，往後為自己及家人準備類似的餐盤，外食打包時也知道如何選擇對的食物，希望大家越吃越健康。

◎ 攻站五

「藥草の疫情」：站長雷雁冰@慮湜

蔓延全球的新冠肺炎疫情經已兩年多了，隨著疫苗的研發與普及，雖然確診人數不斷上升，大多數患者都是輕症或無症狀，但後續可能產生的後遺症是大眾最擔心的問題；國際研究也發現「二次感染」及「長期後遺症」，將成為未來疫情要面對的嚴重問題。

淨斯本草飲是由花蓮慈濟醫學中心與靜思精舍共同研發的，嚴選台灣本土八種草藥、麥冬、魚腥草、桔梗、魚針草、甘草、艾葉、紫蘇葉、菊花。經過團隊的努力，已將研究成果發表于國際期刊，證實臨床實驗中淨斯本草飲多點對抗新冠病毒、抗老化、減緩巴金森氏症、調控血糖以及抑制癌細胞的良好輔助效果。

站長雷雁冰分享她確診後的心路歷程，首先擔心家人是否被傳染，尤其和她最親近的孩子，幸好初步檢驗都是陰性，她連忙囑咐家人飲用本草飲。後來，除了不願喝的一位家人確診，其他人都平安無事，包括她的兒子，而她本身在確診期間，也堅持飲用本草飲。如今康復了，她還是每天堅持煮一大壺的本草飲讓家人飲用。

確診初期，她琢磨著哪一步防疫措施沒做好，因為無論天氣多悶熱，在外她都不會摘下口罩，除非是用餐，那麼小心翼翼的防疫，為什麼她還確診呢？埋怨、憤怒的念頭不斷冒起，慶幸的是多年接觸佛法，很快轉念，更有慈濟的四神湯，善解，用善念來理解發生在她身上的一切事物。

這一波疫情對全世界的影響，甚至損失還無法預估，但看似恢復平常生活的我們，總感覺好像變得不一樣了，不是嗎？

◎ 攻站六

「火宅の環保」：站長唐斯佳、葉美芸

兩位站長找來許多用廢品製作的手工藝品，有實物擺放在左邊長桌上，例如硬紙做的火車、筆筒，拼布，彩繪玻璃瓶等等，琳瑯滿目；有簡報裡播放的照片，尤其是互動時，讓大家猜一猜每張照片裡所使用的廢品，真是令人讚歎，既環保又有創意。

站長葉美芸講解環保 5R 時，唐斯佳就負責播放簡報，兩人合和互協，互相成就。環保 5R「Refuse：拒絕、Reduce：減量、Reuse：重複使用、Repair：修繕、Recycle：回收」，讓大家理解環保的重要，瞭解地球資源有限，清淨在源頭才能確實做到環保。

站長提供剪刀、膠水、顏色筆等工具，請參與的每個家庭，利用右邊的回收資源，發揮想像力、創意，製作一些手工藝品。

慈濟從 1990 年推動環保至今，您可能聽過「3R」、「5R」、「瓶瓶罐罐紙電一三五七」，但可能還沒聽過「5 零」。5 零就是「零」廚餘、「零」浪費、「零」廢棄、「零」污染、淨「零」排放。

邀請大家一起來當「五零高手」，就是「力行一加五，守住一點五」，把全球升溫幅度控制住攝氏一點五度之內，世界公認的「活命底線」。

怎樣「力行一加五」呢？

- 一． 每次開水龍頭「一簇省水」
- 二． 每天至少吃一餐蔬食
- 三． 一定不浪費食物
- 四． 不用一次性餐具用品
- 五． 一定隨手關燈節能
- 六． 交通方式一定盡可能節能減碳

我們要邁向「地球永續」，就要永續淨零，從「3 心」：簡約、知足、擴大愛；「6 綠」：生活裡「力行一加五」；「5R」：環保回收好，不用更好，讓我們一起成為「五零高手」吧！

◎ 攻站七

「窮子の親恩」：站長何群鳳、莫鳳瓊@慮絡

《妙法蓮華經》《信解品第四》窮子喻故事：

昔有長者身年邁，愛子離家五十載，多年尋覓終得遇，貧賤垢穢實可哀。長者尊貴威儀盛，子不識父欲閃避，遣使奔走急召喚，窮子驚逃陷昏迷。知兒卑微見識淺，見我豪貴心畏懼，慈父憐憫行方便，僱兒除糞為奴婢。脫卻錦袍著垢衣，喬裝奴僕持糞器，與兒朝暮常親近，親如父子無猜疑。癡兒愚昧無大志，甘居貧賤為鄙事，慈父日夜懷憂慮，終日循循善誘之。長者臨終執兒手，細細叮囑說根由，我今一切歸汝有，願汝安生樂無憂。窮子聞言淚雙流，親恩如海永難酬。

2500 年前，佛陀在菩提樹下成道，所說的第一句話就是慨歎，眾生本具佛性，卻因為妄想執著而蒙塵，當前這個世界，人們依然被物欲所困，但是只要有機會接觸正法，修改習氣、行善積德，人人都具備覺醒的能力，人人都可成佛，因為我們原本就是諸佛的獨一愛子，這就是《法華經》窮子喻所闡述的道理。

想像一下，長者是父母，當父母教導我們時，我們會不會像窮子那樣，想要逃離，不受教。父母用盡各種方法，諄諄教誨，我們是不是接受。同樣的，可能孩子最渴望的只是父母的陪伴，而不只是物質上的給予。

站長何群鳳請家長入座，孩子們站在父母面前，握著父母的手，為他們抹潤膚露，讓孩子感受父母雙手的觸感，是粗糙的？還是細膩的？有繭嗎？還有讓孩子擁抱父母，父母親都感觸的說，隨著孩子長大，握手、擁抱的動作相對減少。

站長也請父母分享對孩子有什麼期許？多數父母都希望孩子健康的長大，快樂的學習，但是有時口是心非，心裡想著都是愛，而說出口的卻是責備。

父母、孩子都是在學習扮演好他們人生的角色，只要有善的環境、善知識、善緣，一切就會往好的方向發展。

統計：

參與人數 = 78 人（學生/42，家長/36；共 26 個家庭）

工作人員 = 13 人

志工總時數 = 32.5 小時（工作人員人數 × 工作時間）

照片與圖說：

211x158

圖說：【攻站：靜心】

有人從中心開始塗顏色（由內而外），有人從外而內。（攝影：張愛璇）



圖說：【攻站：與佛對話】

每人寫下願望，也可以一家人商量要許什麼願。（攝影：張愛璇）



圖說：【攻站：火宅の天災】

站長準備各種災害的拼圖，讓每個家庭齊心協力完成。（攝影：張愛璇）



圖說：【攻站：醫子の齋戒】

大家快樂學習二一一餐盤，全植物性飲食的概念，希望可以落實在生活中。（攝影：張愛璇）



圖說：【攻站：藥草の疫情】

新冠病毒不斷變種，身邊不少確診的人，志工雷雁冰分享她確診的心路歷程。（攝影：張愛璇）

圖說：【攻站：火宅の環保】

全球資源回收普及，無法回收的廢品不少，不少國外藝術家利用廢品製作令人讚歎的作品。（攝影：張愛璇）



圖說：【攻站：火宅の環保】
大家發揮創意，用廢品製作手工藝品。
(攝影：張愛璇)



圖說：【攻站：窮子の親恩】
有機會接觸正法，修改習氣、行善積德，人人都具備覺醒的能力，人人都可成佛。(攝影：張愛璇)



圖說：【攻站：窮子の親恩】
何群鳳老師第一年在人文學校教的其中一位小菩薩謝昇融已是北京大學大二的學生了。(攝影：張愛璇)



圖說：【攻站：窮子の親恩】
鄭爸爸認為需要學習如何教育及陪伴孩子成長，加入人文學校後，發現女兒變得貼心，會幫忙做家務。
(攝影：張愛璇)

