

二〇二二年九月二至四日

菲律賓分會

委員慈誠精進研羽白營

地點：慈濟菲律賓分會
志業園區



● 菩薩雲來集，感恩交
通組志工引導學員進
入檢疫區。

● 菲律賓賓新冠疫情持續

蔓延，檢疫組工作人

員嚴格執行檢疫，志

工們都非常配合及耐

心等候。



● 檢疫通過後，每位學

員手上都要做記號，

確保每位學員在營隊

的這三日都能夠健康、

平安。



●學員需要通過所有的

檢疫程序，才能進入

會場，前往各自的組

別報到。





藍天白雲隊伍浩蕩長

相見歡

● 開營日相見歡，精進

研習營共有兩百五十

位志工歡喜參與。



● 志工唱誦慈濟功德會

歌及唸誦十戒。



勇於承擔

● 岷西和氣副組長侯玉
環師姊承擔營隊總協
調，營隊期間無論在
哪個角落都可看到師
姊服務的身影、嬌柔
身段，以身作則帶動
志工付出。



同行菩薩道

● 侯玉環師姊和同修施長升師兄今年五月從中國大陸回菲律賓後就馬上投入志業，不管是在馬尼拉地區慈濟活動還是外島志業拓展、急難救災都可看到夫妻同修的菩薩身影。



7月27日
阿布拉省地震關懷



6月5日
慈濟納卯聯絡點會
務關懷-茶會分享

● 侯玉環師姊分享：

「第一次承擔營隊

總協調，很榮幸有資深法親相伴共事，從中學習到謙卑心、平靜心、細心，知道圓滿處理各種問題的重要性。」

12



● 侯玉環師姊很感恩岷西和氣組長洪金礦師兄的相互成就，各自承擔能做的的工作，不分彼此，能做的都主動做。

張森炫大德



李家星師兄



陳祥龍師兄

● 感恩機動組由三位師兄承擔，陳祥龍師兄是委員陳呈鳳師姊同修，李家星師兄是丁美智師姊同修，今年夫妻一起參加見習。

● 張森炫大德是營隊不請之師，一週前，來到園區說要做志工，欣然答應金礦師兄邀約到機動組協助，感恩三位師兄在營隊前連續幾日都在大太陽下，從早忙到晚才回家。



張森炫大德

● 寮房名單因工作人員

不斷的調整，貼了又

換，換了再貼，重複

貼了四次，機動組師

兄們沒有埋怨配合。



● 兩位師兄專注將齋堂

擺設整齊，看似簡單
的事情，每個細節，
因他們的用心才呈現
出慈濟人文！用心就
是專業！





●李家星師兄分享，他
 只是平常心，盡本分
 事而已。

● 陳翔龍師兄分享，從

志工服務中學學習到做

好方案規劃，可以提

升工作效率，做得更

輕鬆。



●張森炫師兄分享，感
恩師兄師姊們經常提
醒要吃東西、喝水補
充體力，從每個細節
中耐心教導。一天工
作下來，雖然身體會
覺得累，但大家齊心
協力付出，感覺特別
好，心中充滿喜悅。



慈濟。

他會投入更多時間做

● 張森炫師兄說，以後

● 香積組呂麗卿師姊分
享，到凌晨都還在想
菜單，即使雙腿貼膏
藥也沒有怨言。堅守
崗位，就是為了讓許
久未回家的家人們吃
得好。



● 呂麗卿師姊為圓滿活動，連睡覺都在想菜單。看到大家、認真做慈濟，又難得回家，一定要更加用心做好吃的給大家吃。





● 邱明雅師姊分享，她
是一個在家裡不懂煮
飯、做家務的人，卻
承擔起兩百多人營隊
的生活窗口，是願力，
也是與上人的約定，
感恩多位菩薩的護持。



● 感恩邱明雅師姊在營
隊開始前一週，每天
都到園區準備做各式
各樣的點心，每次活
動都發心自掏腰包護
持。



● 吳秀理師姊承擔佈置
窗口，每次大小活動
只要通過師姊巧妙的
雙手，整個園區都會
呈現出慈濟人文。



● 吳秀理師姊在營隊的
前一天從香港趕回來
協助並分享：「有
福田就要追，能做就
是福，每一次承擔都
法喜充滿。」



● 已經連續忙碌好幾天
的香積和生活組志工
菩薩們都還是井然有
序，自動自發忙，感
恩大家合和互協。



安心、健康。

每位學員都可以歡喜、

願來參加營隊精進的

有一個共同的心願：

德，此時大家心中只

慈青，還是職工、大

● 不管是委員、見習、

● 剛從澳洲回到菲律賓的洪英黎師姊馬上投入志業，英黎師姊叮嚀生活組菩薩，希望每一個細節都能做到安心防疫。



傳承與陪伴

●資深委員洪英黎師姊

是營隊的場控，她把

多年在慈濟承擔的各

種活動經驗和智慧無

私地傳授給新承擔學

習的年輕志工菩薩們。



● 從菲律賓賓南部納卯搭飛機遠道而來的吳麗君師姊，既是隊輔又是司儀，還是講師。

此次納卯有三位委員、七位培訓委員同行。

問大家會不捨飛機票錢？大家都說每月都需要搭機來上培訓課，

32 大家早習慣了。



● 感恩好因緣，洪英黎
師姊陪伴納卯家人們
回馬尼拉的家精進。



● 為了能順利開營，幕
後工作人員同時操作
著線上會議、播放投
影片、控場等等，大
家需要高度專注並時
刻保持冷靜。

大承擔

● 慈青出身，在慈濟大
家庭成長，放棄高薪
職位，投入志業體服
務的執行長秘書施映
如師姊，營隊中承擔
翻譯組，協助課務組
設計課程，又承擔講
師，還要處理分會種
種會務，相當幸福。



● 施映如師姊始終把回
臺面見上人時，
上人的教誨「要有大
承擔」這句話牢記心
田，做為自己超負荷
承擔的動力。

● 施議淞師兄是這次營隊的課務窗口，憑藉長期在慈濟的投入，對慈濟脈動、歷史、志工都很熟悉，面對突發狀況，師兄隨時補位。此次身兼主持人、講師，和邀約講師的聯絡人。



● 同時承擔多重功能，
施議淞師兄說能付出
是自己的大福報，感
恩家人的成就。

● 吳安娜師姊是今年的
見習志工。聽到見習
志工要護持，使委員
慈誠也能安心精進，
並承擔各個功能組，
吳安娜師姊盡快報名
勇於承擔香積，雖然
連續幾天從早忙到晚，
不覺得累，只有開心。



● 自參與見習後，吳安娜師姊也開始茹素，而且吃得很歡喜。很感恩自己已有健康的身體可以做慈濟。

● 此次營隊也設立英語和菲語翻譯，協助本土志工和英語班志工能聽懂課程內容。翻譯組團隊合和互協，互相補位，成就了三天的課程翻譯任務。



● 承擔高雄線上品書會

菲語翻譯的委員洪麗

媚師姊分享：「感恩

施映如師姊的邀約和

鼓勵，感恩映如師姊

告知自己；『人不需

要厲害才開始，要開

始才會變得更厲害』，

學會勇敢承擔。

● 每次接到任務的頭兩三天就會開始緊張，只想著如何備課，順利完成翻譯任務，但每次承擔後心都很法喜、輕鬆，覺得自己又進步了，看到師兄師姊們付出無所求，更是發願要盡本分。



● 把翻譯工作做好，把上人的精神理念和慈濟動向、資訊等正確傳達給大家。雖然翻譯工作充滿挑戰，但很感恩有這個機會。」



及登記組。

在營隊中承擔翻譯組

擔的委員黃佩真師姊

● 一向低調默默付出承

● 佩真師姊說：「承

擔翻譯蠻挑戰地，臨
場應變力需要很強，
尤其是碰到一些深澳
的詞，都不知道如何
翻譯，又怕講不好，
未能把原始資訊表達
出來，覺得很慚愧，
需要加倍努力，多向

46 其他師兄師姊學習。」



● 清晨六點，黃佩真師
姊已經在登記處迎接
陸續到來的學員，並
提前為學員製作行李
牌，讓學員們不用擔
心取錯行李箱。

● 承擔慈濟人文威儀課的講師蔡舒羽師姊，連續兩天，在學員享用午齋時都專注在備課。

● 即使風雨中，她的手依舊舉得高高在前，引導隊伍要走直轉彎，要走直角。

● 蔡舒羽師姊分享：

「威儀行儀是非常重要的修行，是在說法傳法。身為委員，有責任把每一位學員教導好，很歡喜看到營隊學員的進步。」





●營隊的每一位學員在
人文威儀上的進步。

龔亦善



習進步的空間。

緊張，有很多需要學

隊的學員長，心裡很

「第一次擔任精進營

● 龔亦善師兄分享：

●看到學員有進步，心
裡很歡喜，做為
上人的弟子，從活動
中要學習 上人的法，
不要起煩惱心。」

●學員長林育瑜師姊分享：「三天營隊是用心力在承擔，即使體力不足，還是希望能盡心盡力把學員長和司儀的工作做好。」



● 隊輔長李伯慈師姊分享：「從籌備開始做到營隊圓滿，從承擔中累積經驗，增長智慧，也學習縮小自己，給人歡喜，感覺很法喜。」



● 敬愛的上人給予人

文使命，報真導正，
把每一位精進菩薩的
感人故事記錄到大藏
經。非常感恩三區人
文真善美的菩薩合和
互協、互相補位，雖
然彼此分區，但是不
分心。



承擔。

感恩這三天，大家盡心盡責地呈現出精彩與感人的畫面，感恩各區人文菩薩的勇於

化不捨為動力

● 岷西人文真善美總窗
口粘金霞師姊的父親
剛往生，**她化不捨為**
動力，祈願以父母給
的身體來做好事，回
報父母恩及疼惜她的
法親家人的關心。



●開營前幾天，粘金霞
師姊就在園區安單，
為營隊工作團隊們留
下珍貴的菩薩足跡；

營隊期間，她更是陪
伴引領真善美團隊志
工執行任務，營隊結
束後，還整理大家採
訪拍攝的照片製做簡

● 即使做到凌晨，隔天
還是要繼續努力付出，
粘金霞師姊付出無所
求，整個人文真善美
團隊合和互協，勇於
承擔和互相補位，大
家一心只想為慈濟留
歷史，為志工留下生
命印記。

● 精進營的第二天，檢

疫組盡心盡責，每一

天為學員檢測及做記

號，團隊很用心，為

了防疫，用不同顏色

的袋子來進行垃圾分



課程心得

感恩德諦師父授課

●委員李珊雅師姊分享：
「二〇一二年，從手機上看到上人講法華經資訊，想聽卻無緣聽到，極其難過，後來接觸慈濟，才有華經。因緣聽到上人講法華經。」



● 因新冠疫情影响，這兩年有很多機會隨時在線上聽上人講經，手指一按，心願就實現了，但那份極其珍惜的心境卻不如以前。

懺悔及期許自己要很珍惜親聞恩師住世為弟子說法的因緣，要

63 很珍惜師徒法緣。

」

● 培訓委員蔡美琳師姊

分享：「感恩德諦師
父授課無量義經德行
品，感恩上人每天
都在用自己的生命來
增長弟子的慧命，才
讓弟子懂得人生的意
義，不是只為自己小
家庭與為名為利，



● 能夠多做些利他的事，
而無所求，這才是最
開心地，期許自己用
心聞法，以單純的心
在人群中多學習，身
體力行，做中學、學
中覺，成長慧命。」

● 明琦師姊 (Conchita)

Apostol) 分享：「無量

義經這堂課，學到很
多，包容和堅定的修
養，我們在對待慈濟
感恩戶和勸募的過程
中會遇到很多困難，
從慈濟活動中學到了
包容。



● 每個人都有不同觀點，
因為我們來自不同的
宗教和種族，如果沒
有耐心和包容，就很
難融入這個大家庭。

菩薩在人間，人人本
具佛性，當我們以歡
喜心布施時，會增長
我們的智慧。」

● 委員林明怡師姊分享：
「這次營隊，回憶起
二〇一九年回臺灣參
加四合一營隊，吸收
很多慈濟的法，更了
解到因有師兄師姊精
進付出，才有今天菲
律賓慈濟。」



● 很讚歎師兄師姊在災後及時勘災，用智慧評估災民的需要，及時發放。很明白自己欠缺自信，因為家庭和事業很多事要做，無法撥出很多時間做志工，現在決定要努力撥時間做志工。」

飲一杯智慧的水

● 委員蔡少紅師姊分享：
「關於教育青少年的
問題，感恩德澡師父
解答了很多父母的困
擾，讓弟子受益良多，
長智慧。」



● 現在孩子都長大了，
有自己的想法和判斷
力，有時候遇到難題，
都沒有跟父母溝通，
用自己的方式解決，
讓我們做父母的很不
好受，有點挫折感，
但今天聽到德澡師父
的比喻：

● 教育孩子就好像種菜、
灑種子一樣，種菜灑
種子的時候，要留給
它們自由生長的空间，
它們才能長得茂盛。

其實孩子本性還是很
懂事的，所以不要太
過擔心，身為父母，
唯有放寬心，也要學

72 習祝福他們。」

發願茹素

● 培訓委員何凡師姊發願茹素，她說：「上人要我們茹素，師兄師姊都在推素，可愛的慈青也在推素，聽了那麼多，看了那麼多，為什麼現在的我還不能茹素呢？」



● 之前總是藉口，希望
這次因緣，通過師兄
師姊們的祝福，能夠
如願茹素。

● 本土志工微內芙瑞達
(Wenefrida Abalon) 師姊是
在二〇一八年因為住
家火災受到慈濟人紓
困關懷而接觸到慈濟，
二〇二〇年受證，每
週四都會來園區做福
田志工。



● 這次承擔研習營隊輔
並分享：「遇到人事
上的挑戰時，想到是
為慈濟、為上人，
為成就自己更美好的
生命而承擔，心結就
解開了。走入慈濟後
知道動物有生命、有
權力，應該被尊重，

● 而開始吃蛋奶素，最
初六個月，先不吃牛
豬雞肉，沒想到原本
因為有高血壓等疾病，
爬樓梯很辛苦，茹素
以後，爬樓梯都沒問
題了，因此開始力勸
家人茹素。

● 但家人回應；不能把
在慈濟學到的，強制
要他們接受。家人覺
得自己只吃蔬食，很
可憐。為了隨順家人
的飲食習慣，開始上
網學習和研發好吃的
素食。

●現在家人會主動請自己煮某道蔬食料理，全家已減至每週一或兩餐的葷食。期許自己會繼續努力勸素、推素。」

● 培訓委員黃雅虹師姊
分享，第一次承擔人
文真善美，被受訪志
工的故事感動得哭了。

採訪八十二歲的施秀
朗師姊，雖然已在慈
濟做香積二十多年，
卻說很遺憾沒有早點
進入慈濟，才做二十

80幾年。

● 從她們身上見證到人

品典範。第一次對

「人文」兩個字感受

那麼深。發願為慈濟

寫歷史，為時代作見

證。



黃雅虹

施秀朗

● 納卯培訓委員克里斯
(Kris Casiple) 師姊是專
職護士，二〇一六年，

她的老闆慈濟委員莊
夏蓮師姊邀約她參加
慈濟在納卯華校舉辦
的義診和蔬食晚餐，
原本抱著吃免費素食
料理的心情而去，從

82 而開啟慈濟善因緣。

● Kris Casipile 師姊二

○一八年、二〇一九
都有回臺參加人醫年
會。當地的義診、大
米發放，品書會共修
都有參與，雖然做慈
濟身體會很累，但想
到臺灣老菩薩的勇猛
精進，就覺得很受鼓

舞，心就很快樂了。

●參加慈濟讓她見苦知福，察覺到自己的貪婪，轉換到現在很知足，體會到簡單的生活，就是最好的生活方式。從對東西的想要，減化到需要，減少很多不需要的消費，也會跟朋友分享慈濟

● 而且也改變自己的脾氣，以前發生一點小事，就會大喊大叫，現在遇到事情，會提醒自己，身穿慈濟制服，不能再那樣了，已能控制情緒。家人看到自己的轉變，也很支持她做慈濟會員。

● 並分享：「研習營課

程內容豐富且引人深思。三寶顏分享，慈濟志工深入接觸苦難人的生命，雖然每個苦難人都有各自的掙扎，但因慈濟志工的愛與關懷，減輕他們的負擔，真是印象深

刻！



●還有慈濟人的禮儀之美，對自己真的很有幫助，身為志工，遵守和練習慈濟禮儀非常重要，才能在活動中體現出和諧之美。」

● 陳薑治師姊說：「募
心募愛本對自己挑戰
很大，但看到資深師
兄師姊以身作則，就
會嘗試與身邊朋友分
享，很開心剛收到訊
息，自己募到一個榮
董和心蓮十朵。」



● 很感恩有幸遇到慈濟
與師兄師姊們同行這
條菩薩道，一個人可
以走得快、一群人
可以走得遠，生命有
限、慧命無涯。」



● 因颶風天，外面狂風
暴雨，雨水噴濺到靜
思堂內，志工擔心影
響學員精進，默契地
跑去擋住大門，並在
地上放門墊防止溼滑。

●精進營的第二天，整天都在下雨，學員在靜思堂上完課後，返回和氣樓的小道上有積水，當學員整隊出班到外面時，地上早已由工作人員鋪上了棧板。



● 提燈照路，侯玉環師

姊擔心學員們摔倒和
鞋子濕透，早已安排
慈青用手機燈光照亮
步道，自己也站在棧
板上用心扶著每一位
學員的手。



執行長為大家勉勵

●在家靜養的執行長楊國英師兄心繫參與精進的法親，即使家人不捨他出門，但他仍堅持來到園區為大家勉勵！



生命無常 慧命永久

● 全場志工感受到執行長對大家的期許都很動容。國英師兄雖然行動暫時不方便，但他整個身心掛念的仍然是菲律賓慈濟志業的提升，所以一次又一次鼓勵大家要精進。

● 國英師兄說：「能做

是福氣，不能做就廢

棄（閩南語，意指麻

煩）」，給了大家很

大的警醒，激勵大家

把握因緣用心精進，

不讓生命價值白白浪

費。



● 國英師兄在大家的依
依不捨和祝福中離開
營隊。閩南語俗諺

「眾人嘴香」，有大
家的祝福，恢復得更
快，相信養精蓄銳後，
很快就會康復，帶領
分會奔向更遠的里程！



量。

祥和社會的一股大力

●合起來就是淨化人心、



● 上人慈示，慈濟路

是福慧雙修，自利利他的真實人間菩薩道。慈悲利他也要有智慧。要先自我淨化。慈濟

人結合起來，像一條捲起來的大繩子，絲絲的線如一個一個的慈濟人，一個不能少，都是一股力量。



馬尼拉精進研習營
聞妙法播善種

大愛新聞：<https://youtu.be/6QGDp0vdRKY>

恭祝
上人

法體安康

常住世間

法輪常轉

菲律賓分會

楊國英

暨全體靜思弟子

恭敬頂禮