

二〇二五年十月十七日

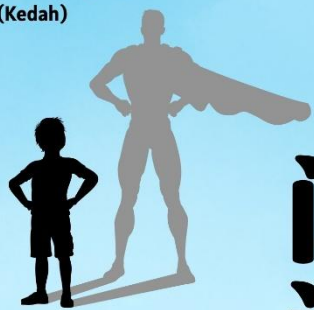
馬來西亞
吉打分會
十月大共修

驚世的災難

● 九月間台灣傳來馬太安堰塞湖溢流的災難；災難後的畫面是滿目蒼夷，更多感人的震撼卻是無數超人的湧現。遠在馬來西亞吉打的志工心裡擔憂，只能寄予無限的祝福。



佛教慈濟基金會馬來西亞吉打分會
Buddhist Tzu-Chi Merits Society Malaysia (Kedah)



聞法信受

勤精進

- 0800 ● 梵呗勇健
- 0840 ● 聞法信受勤精進
- 0950 ● 斷惡修善·精勤不懈
- 1030 ● 延伸活動
- 1135 ● 穿雨鞋的超人
- 1205 ● 午齋
- 1305 ● 1013 募心募愛
- 1450 ● 法喜分享
- 1530 ● 上人开示
- 1542 ● 愛的叮嚀
- 1600 ● 受證團行前祝福&叮嚀
- 1700 ● 法喜賦歸

記得將愛心竹筒
帶回來哦!



日期 DATE
17.10.2025 (星期五 Friday)



時間 TIME
8.00 AM - 4.00 PM



地點 VENUE
吉打靜思堂

10月大共修

KEDAH TZU CHI
OCTOBER DILIGENCE DAY

正念勤修学与觉 精进力行菩萨道

進」的推動力。
超人作為「持續勤精
這次的共修主題亦以
藉著「超人」的熱潮，
聞法信受勤精進

海報製作者：陳湘寧

精進心 超人願

● 第一堂課由年輕的李
文新（誠暘）師兄與
大家分享如何以超人
心，恆持精進心。



攝影者：陳湘寧

● 他敘述了三位菩薩的
故事——雙眼失明的陳
宥憲、菲律賓的蔡升
航及陳吉民醫師，以
他們的真實人生經歷，
讓大家瞭解，精進不
一定是超人才能做到
的；只要不斷地精進，
就能成為「超人」。

清修士新马会务关怀行

你、我、他？
通常都是先‘我’，后‘你’

上人说想找的人：能够
把‘他’放在第一位的人。



静澄师姐

清修士新马会务关怀行

要清楚带领我们的是
上人，我知道我不再
迷茫。

先发愿，所有的
困难都会解决。



思浩师兄

文新師兄接著以近期
清修士團隊來到檳城
時曾分享的重點來勉
勵大家。

● 「當上人需要我們的
時候，我們就要變成
超人！讓我們一起攜
手守護慈濟、守護上
人。」他感恩能有全
程陪伴思浩師兄的好
因緣，除了感人的回
憶，也領到了很多的
法寶。

斷惡修善 精勤不懈

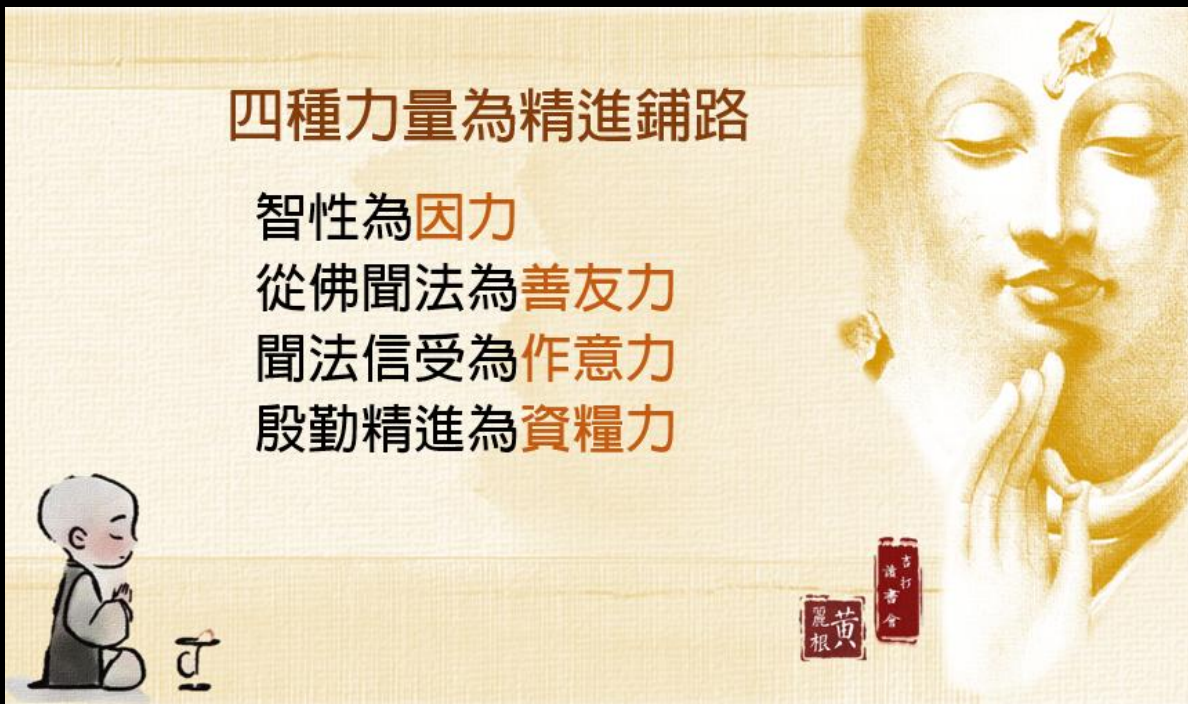
● 接著，黃麗根（慮本）
師姊以上人的「法譬
如水」開示，與大家
重新複習「四正勤」。

8



黃麗根

攝影者：陳彩晶



截自分享者簡報



攝影者：陳湘寧

四種力量
對於四正勤，大家並不陌生，但提及「四種力量」，大家皆是耳目一新。



黃麗根

攝影者：陳彩晶

● 麗根師姊分享：聞法，
必要信受。法入心，
還要再身體力行，繼
續守持。那就是聞思
而修，也是殷勤精進。

延伸活動：

內觀及反思

● 聽了兩個主題分享，

馬慈真師姊帶領大家

將心靜下來，靜靜思

惟何時起了不善的念

頭？要如何「修善」？

馬慈真



攝影者：陳彩晶



攝影者：陳彩晶

● 大家在紙上寫下自己
「想斷除的習氣」，
及「想修行的善行」。

● 一些志工遲遲未動筆，

原來是不識字。在志

工的鼓勵之下並協助

書寫，他們當即說出

心裡想斷除的惡習及

想實踐的善行。



穿雨鞋的超人

● 陳湘寧 (明誠) 醫師

與大家分享近期慈濟

人在光復鄉的賑災行

動。



攝影者：陳彩晶

最驚人的災難 換來
最動人的畫面

● 聽到花蓮縣發生了災
難，大家一開始都很
擔心上人和精舍師父
們的安危；後來聽到
大家都安好，都安心
了。但看到光復鄉的
重災區，更是心疼。

● 湘寧師姊感恩自己在
災情稍緩後還可以回
台參加人醫年會，現
場聽到顏博文執行長、
院長們、竹琪師姊、
賑災團隊包括年輕人
的分享，心裡是滿滿
的震撼及感動。

災難後在網上雖然看
 到了很多慈濟人動員
 及青年志工的呼應，
 遠不如親身見到火車
 站裡的超人，和聽到
 車長暖
 心報告
 的感動。

當面子書上的畫面
 出現在眼前...



Tan Xiang Ning

7 Oct · 🌐

花蓮往松山的火車上，聽到
 車長報告：感恩光復的超人
 們，感恩慈濟的師兄師姊
 們...

眼眶裡，是溫溫的淚水🥹

● 湘寧師姊播放吉蘭丹
洪維聰師兄創作的歌
曲「穿雨鞋的超人」，
大家聽了皆是滿滿的
感動。



● 湘寧師姊省思：好心人是很多的，只在於我們要如何招募他們。上百位、千位的好心人、超人們來了，我們要如何控制次序？除了讓超人們做事，關懷組很重要，場地的設施也很重要。

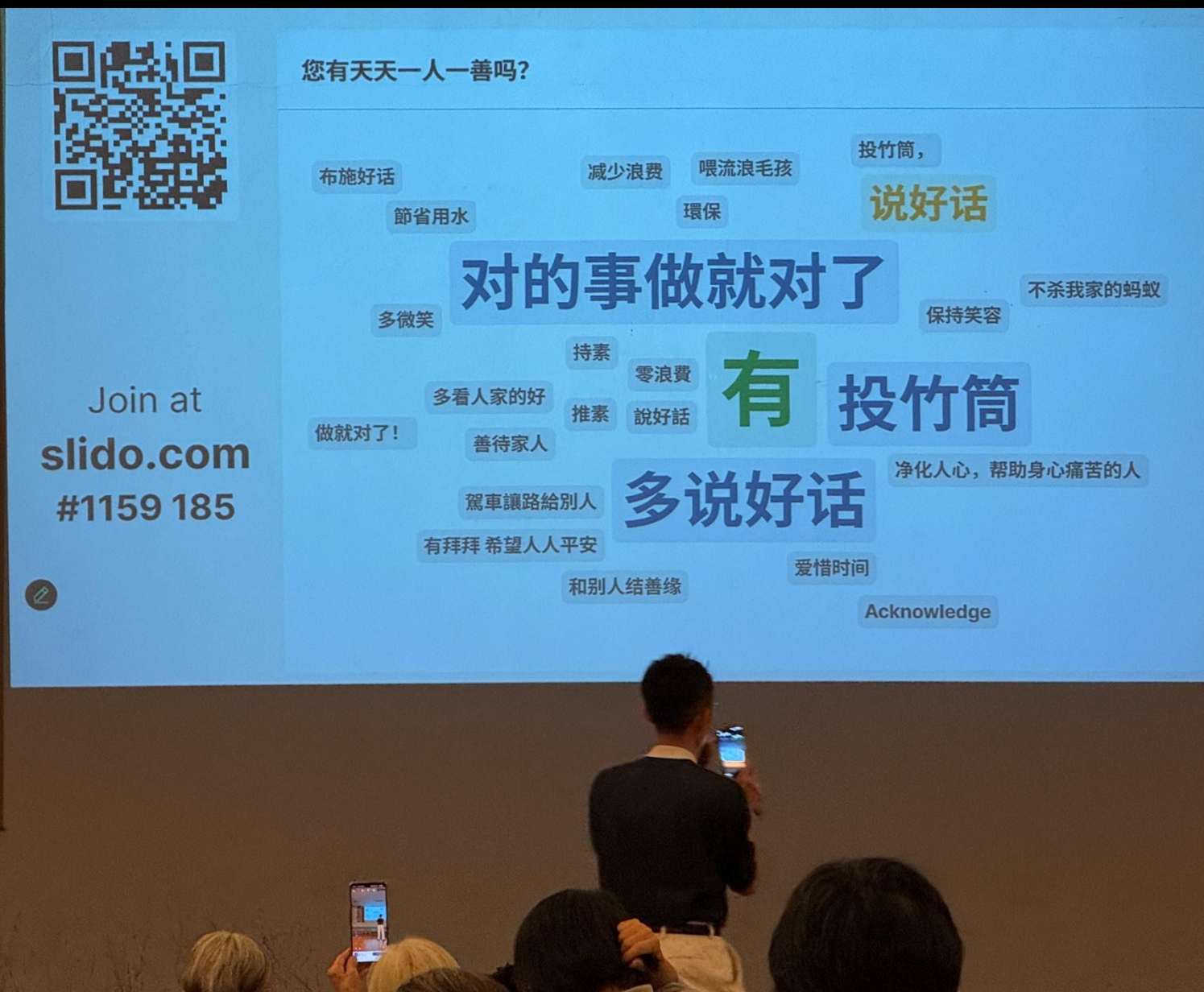
● 我們時常說，要辦活
動、要動員做好事，
但很難找到人！其實
只要守好戒、秉持慈
濟理念及人文，就能
真正做到菩薩招生！
「做對的事，不怕謠
言，就不怕沒有人來
幫忙！」



何翊斌

攝影者：陳彩晶

一〇一三您做到了嗎
 ● 一人一善，並不是只
 有在十月十三日才可
 以做；何翊斌（本敬）
 醫師請大家靜心想想，
 是否有天天一人一善？



● 他將新時代的線上遊
戲搬上台，請大家拿
起手機寫下自己每天
是如何行善。



●最後，他以「六度萬行」提醒大家，布施、忍辱等是行菩薩道的法門，我們要時時行六度。

●十月份是特別的月份，
在這個月裡，大家再
次回想當年九一一事
件及後來上人推動的
「一人一善遠離災難」
行動。從十月一日開
始，吉打分會即開始
推動募心募愛活動。

線上募心募愛

● 為了讓大家更了解慈濟的善款用在哪裡，湘寧師姊用心製作了十三張海報，以慈濟的緣起及四大志業做的簡介，發在各社區平台上，期許加強大家對慈濟的認識。



入企業家、入社區

● 在這一個月，志工們
馬不停蹄，每一天召
集大家走入各企業家
及社區進行募心募愛。



攝影者：陳彩晶

為了讓所有志工能親身體驗募心募愛的行動，培育組將募心募愛活動納入共修課程，讓大家分組集體出動。



攝影者：王素月



● 在資深慈誠委員的帶領下，志工們分批到臨近的社區挨家挨戶進行募心募愛活動。



● 大家回來靜思堂之後，
小組裡互相分享募心
募愛的經歷及感想。

攝影者：王素月



● 接著，施素雲（慈婺）
 師姊邀請了五位志工
 上台為大家做分享。

攝影者：王素月

● 伍慈運師姊分享：從十月一日開始，她每天參與社區的募心募愛活動，其實也是會很累。募心募愛時遇到有人問，慈濟是什麼？她總會一一解釋，讓他們知道募心募愛的意義。

● 林秣屹（慈穰）師姊
分享她在日得拉募心
募愛時，曾遇到一位
生意欠佳的大德，看
到慈濟人他就開口罵
人。忍辱的過程中，
她笑臉對待，並感恩
對方，堅持做對的事。

● 施素雲師姊回憶起早年曾為土耳其募款，她身為教師，又才踏入慈濟，很不好意思，不敢募款。志工問她，怕什麼？我們募款不是為了自己，是為了幫助人。她就開始厚著臉皮去募款了。

●鄭珍梅醫師說，要募
心募款其實還是很放
不下身段，都只是去
找自己認識的人募款。
幸好沒有遇到辱罵她
的人，大家都是很客
氣說感恩。其實對的
事做就對了，她感恩
自己能有這樣的體驗。

● 來自雙溪大年的準培
慈彭瀚億師兄分享，
他是第二次參加募心
募愛活動，第一次是
在雙溪大年的菜市場，
那時人人都是自動走
過來捐款的，他沒有
感受到困難。

● 這次是以挨家挨戶的方式進行募心募愛，他就沒法提起勇氣向他人勸募，只好在旁負責拍照。但在過程中他學習了很多。他清楚上人的教誨——因為要多接近人群，就必須去募心募愛。

● 莊菀佳（盧昶）醫師
 看到大家的付出，很
 是法喜，讚歎每個願
 意付出時間和精力的，
 人人都是超人。



攝影者：陳彩晶

● 看到這次的光復災難，
上人說台灣很美，因
為有愛心的人很多。

其實馬來西亞也很美，
雖然都沒有很多不同
的種族，大家卻都願
意來付出愛心。這次
募心募愛行動就看到
很多異族同胞的發心。

● 共修的氣場很好，從
開始唱慈濟會歌開始，
她就會深深感動，唱
的每個字都是在向上
人發願，是要去救苦
救難。她呼籲大家要
多邀約組員們來參加
共修，而且要準時抵
達現場共同精進。

幕後花絮

● 感恩生活組志工們為
大家準備了道地的糕
點讓 大家填飽肚子。



攝影者：王素月

● 為了圓滿線上線下的
共修，音控志工何翊
斌（本敬）醫師及林
世洋師兄全神貫注處
理畫面、音響及燈光。



攝影者：王素月

● 透過這次的共修，大家從認識超人，看到超人們的動員，到親自出動去募心募愛，履行超人們的重任，往後大家要保持同樣的衝勁，一起攜手共精進，發超人願！

恭祝 上人

法體安康
常住世間
法輪常轉

馬來西亞
吉打分會
執行長劉濟旌
暨全體靜思弟子
恭敬頂禮