



香港佛教聯合會

香港灣仔駱克道338號1字樓

電話：(852)2574 9371

傳真：(852)2834 0789

網址：<http://www.hkbuddhist.org>

電郵：enquiry@hkbuddhist.org

新年賀詞

香港佛教聯合會會長覺光長老

「佛門祈願 共建和諧」

免費索取



各位善信、同胞：

靈兔迎春、福降萬民、昌盛國邦！

中國，這個名字自古以來是寓意國之中心也。自中國成功加入世貿、經歷 2008 年全球金融海嘯經濟大災難，至 2009 年中國領先全球經濟復蘇，過去一年國內經濟增長高達百分之十的佳績，均見證和確立了中國成為現代世界經濟的主導地位。踏進 2011 年，國家最迫切解決的經濟問題，就是穩控通漲。在新的一年裏，糧食和房產漲價最困擾民生，國家若能積極打擊通漲，穩定物價，解決市民捱貴糧、貴屋之苦，定必為百姓新春首要之願——經濟和諧矣！

再者，隨著溫室效應：南北極暖化、印尼大海嘯、亞熱帶地區降霜、海地和青海玉樹地震，以及甘肅舟曲泥石流災難等天變異象；似是大自然對人類發出一次又一次的警告。未來的日子，環保工程是全人類所面對的最嚴峻考驗；亦是全人類要共同付出的最大努力。地球是人類的家，我們有責任減少對大自然的破壞；作為佛教徒，也應提高環保意識，包括宗教建築採用環保物料，實踐低碳生活、珍惜天然資源、保持大自然與人類生活的融合，此乃百姓新春之願——天人和諧！

最後，人人若能秉承佛陀「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」的慈悲精神，觀照內心，時刻懺罪自省，清靜自心，不為外在世界所動所亂，平安滿足，又實是百姓新春之願——自心和諧呢！

達此三願，百姓必得幸福、安樂、自在。

過去一年，星夜埋首於稿件間，務求讀者以最快的一刻掌握最新資訊；為實踐這份使命，本匯訊同人不敢鬆懈，只因各位一直對本匯訊的支持，不離不棄。踏進 2011 年，本訊進行版面革新，以全彩色印製，盼為讀者提供更豐富的內容，更精彩的報導。特此，恭祝各位新春進步！福慧增長！

「佛聯匯訊」同人 謹啟

新春祝願

願春

辛卯年新春團拜暨 第五十七屆董事就職典禮



誠邀會員蒞臨出席

日期： 2011年(佛曆2555年)
2月10日(農曆正月初八)(星期四)

時間： 下午2時30分(2時恭候)

地點： 香港銅鑼灣東院道11號
香港佛教聯合會文化中心3樓禮堂

辛卯年新春團拜暨第五十七屆董事就職典禮，
與四眾聚首齊賀新春，禮敬三寶，共沾法喜。
(設茶點招待)

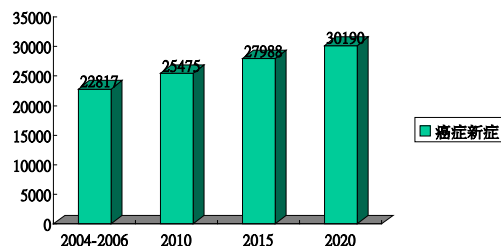
每月專題

「安養服務」 滿足心靈需要

癌症新症趨增

癌症一直是香港人的頭號殺手，根據香港癌症資料統計中心數字顯示，癌症新症於2020年預計將增至超過3萬多宗（參考圖表）；換言之，香港癌症患者將會增加。鑑於癌症病患者及其家屬在治療過程中承受重大壓力和面對死亡的威脅，本會會屬機構香港佛教醫院近年來致力推廣「紓緩治療」，提供「安養服務」，以期減少病者生離死別和肉體上的痛苦，並為無助的家人提供支援。

2020年癌症新症增長預測



「安養服務」
的心靈生活。
醫療團隊關顧病者



「安養服務」協助病者開心地面對人生，豐富晚期最後的生活。

「安養服務」關顧病者心理

「安養服務」特別為末期病患者及家屬提供症狀紓緩、心理、社交及靈性上的關顧，主要包括住院、門診及家訪等三方面服務，令他們在人生旅程的最後日子仍過得豐盛和有價值，達到病者善終、生者有勇氣地繼續生活下去。

全港首間善終病房 「晚晴室」

每個人總會經歷死亡，但不是每個人都可以與家人一起，安然舒暢地告別人生最後一程。為了提供臨終病人一種「好死」（Good Death）服務，伊利沙伯醫院急症室設立全港第一間善終病房——「晚晴室」；專為臨終病人及其家屬安排一個舒適的環境，互相陪伴，訴說最後的叮囑，及至病人安祥逝世。

伊利沙伯醫院急症部門主管何曉輝說：「『晚晴室』於 2010 年 9 月正式啟用，至今才 3 個月，使用的臨終病人有 7 位。這項服務是『舒緩醫學』的一個階段，在北美國家很普遍，但對香港來說，就是一項新興的醫療服務。」

「晚晴室」為哪類病人而設？

何醫生表示，使用「晚晴室」的病人必須符合以下 5 項條件：

1. 是長期病患者
2. 必須經過急症室 A B C 檢測程序，由醫生評估所剩壽命時間不超過 48 小時的病者
3. 獲得一位高級醫生的確認
4. 病人本人同意不搶救
5. 病人家屬同意不搶救

「晚晴室」提供甚麼醫療服務？

何醫生解釋，使用「晚晴室」的病人，基本上已斷定無法醫治，而醫生亦不會採取任何如插喉等創傷性搶救，因為這只會增加病人死前的痛苦，又令家屬無法安心地為病者送上最後的祝福。

所以，「晚晴室」的護士只會注射藥物舒緩病人的痛楚，控制病癥和教導家屬如何照護病人，如用棉花棒沾水在病人乾涸的唇上等，使病人和家屬在一個舒服的環境下度過最後的時刻。

醫療配套不足有礙「晚晴室」

「晚晴室」在本港未能普及，是否病人本身難以接受呢？何醫生不同意。他指出，很多長期病患者和其家屬的最後心願就是舒服地死去；但由於現時本港未有一套完善的法律文件和清楚的病人醫療紀錄，令急症室醫生無法知道臨終病人的最後心願。

何曉輝醫生指出，目前本港醫療制度仍不足以配合舒緩治療的發展。



佛在心中

「自淨其意」義工環保遊



修智大和尚為義工們開示。

做義工的最大樂趣就是「自利利他」。多年來義工對香港佛教聯合會不離不棄，不辭勞苦地參與各種法會活動，其付出的努力是功不可沒。

為了加強義工的團結和歸屬感，「2010年義工聯誼暨環保遊」於2010年11月21日正式舉行，當日環保遊的重點，包括參訪環保建築的妙法寺、齋素宴和親嚐自己做的綠田園有機麵包。

除了參觀妙法寺「大雄寶殿」巍峨聳立8米高的釋迦牟尼大佛、新穎的植物環保建築設計外，妙法寺現任住持修智大和尚的開示就別具意義。

尤其被問及「行善，除己垢，孰先孰後？」時，修智大和尚巧妙地答，應否將淨水注入污穢的水桶？並以「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」作總結，令義工們茅塞頓開，增長智慧。



吃一頓齋素最健康。



義工們親手做綠田園的有機麵包。

從妙法寺觀賞整個屯門天然景色，真正感受環保建築的偉大。



「六宗教思想交談會」說災難

覺光長老致送紀念品



一年一度的「香港六宗教思想交談會」於2010年12月11日在香港跑馬地聖瑪加利大堂正式舉行，今年探討的主題是「宗教與災難」；參加人數逾200人。除了本會會長覺光長老贈送《大藏經》予聖神修院外，會上還有六宗教代表發表演說；其中由寬運法師代表佛教說理。

寬運法師指出佛說世間的7種共業國難，所謂人類災難，基本上並非天然的，而是受人心感應變現出來，人心善則風調雨順，人心惡則一切變壞。因此，他總結說：「人若能依教奉行，勤修戒定慧，息滅貪瞋癡慢疑，內心五毒滅除，地球生態恢復正常，災難自然平息。」



香港六宗教領袖合照



寬運法師代表佛教說宗教與災難



《第57屆董事選舉結果》

本會2009至2010年度遴選會員大會於2010年12月16日順利舉行，除依章留任董事外，已選出第57屆董事會15位董事如下：

覺光法師、智鴻法師、果德法師、演慈法師、果慧法師、黎時煖居士、林志達居士、李家祥居士、梁果興居士、楊駿業居士、溫綺玲居士、溫果和居士、胡韻琴居士、何珍宜居士、邱惠南居士

鳴謝：

「敬老護老愛心券2010籌款活動」正式圓滿結束，承蒙各界對該活動的支持，本會特此致深切的感謝。

佛學科掌門人德育

「潮」

近年聽說「佛青」很「潮」，但令這班「佛青」「潮」起來，功勞莫過於他們背後的佛學科老師。究竟這輩的佛學科掌門人做了甚麼，叫學生如此醉心佛學，掀起一股熱「潮」呢？

事實上，佛學科不僅是學生坐在課室內抄寫經文，或悶聽比丘或比丘尼說佛教的歷史和教義了，今日的佛學科內容已融入了心靈教育、環保，以及公民教育等元素在內；而老師的教學手法也採取活動教學、課外考察和時事分析等日常生活題材，作為授課知識。

傳授佛學 各施各法

佛教大雄中學駱惠玲老師指出，佛學科除了上課外，還舉辦很多課餘活動、講座、佛經故事演繹比賽、牆壁佈置、寫週記、探訪長者和往大陸交流等，務求灌輸佛教慈悲因果等正知正見的道理。

佛教孔仙洲紀念中學蔡啟光老師上佛學課時，亦以身邊發生的新聞如海關關員捐肝事件，與學生一起作出理性的、科學化的分析和討論，從而講解佛教善有善報的因果關係。

佛教覺光法師中學尹蘭芳老師就向學生坦言人生的苦，從而引導他們不逃避苦，如何處理苦，最後如何達致離苦得樂。

同校負責佛學科的鄔幸兒老師則以「與生命相約」清晨定期聚會，透過音樂、唸佛號誦經、禪修和觀賞心靈影片，與學生暢談佛理。

佛教何南金中學麥嘉偉老師走出中國人傳統忌諱，將安排學生實地考察墳場，來一課生死教育。

佛教黃允畋中學沈樂宜和許珮綺兩位老師亦採用播放貧窮短片或電影欣賞，啟發學生的慈悲心和珍惜食物等。



佛教大雄中學派慈福袋給長者，啟發學生的善心。



佛教孔仙洲紀念中學舉辦與非洲學生的宗教交流活動，使學生分享其他國家的生活情況。

佛法助學生 啟淨心靈

無可否認，當世學生承受的壓力與日俱增，主要來自學業、家庭、人際關係、人生得失和社會方面。佛學科老師試圖以佛學的理念，讓學生的心靈得到淨化，將內心的壓力釋放，如透過禪坐靜修反思生命、強調不努力讀書必致成績未如理想的自作自受等因果關係，以及佛學對人生成敗得失的演繹，為學生提供一個增強自信心、提昇心靈的空間。



佛教覺光法師中學進行清晨定期聚會「與生命相約」，以禪修和音樂鼓勵學生持之以恆地學習佛法。



目前會屬佛教中學的初中和高中佛學課本，分別以覺光法師和衍空法師所著的課本為課程指引。

佛學有緣人

鄺啟德 香港教育學院 視覺藝術教育榮譽學士課程四年級

我從小學到中學都是在天主教學校就讀，對佛教的概念一無所知，亦甚少機會接觸到佛學知識。從前我還誤以為中國傳統家庭的「拜神」和「上香」都是佛教儀式呢！唯一在中學課程接觸佛學的機會，就在預科時上中國語文及文化科的課堂，精要地認識佛家思想對中國文化的影響，僅此而已。

因緣際遇的關係，中六那年，我認識了有兩位從佛教學校轉過來的同學。我很喜歡跟他們聊天，聽他們說關於佛教學校的生活。對於從未真正了解佛學的我，他們的宗教經驗對我來說都很新奇有趣。久而久之，我便對佛學產生了微妙的興趣。後來我還自修佛學，而我的第一本入門書籍就是衍空法師編撰的《正覺的道路》，對於我這個學佛門外漢真是一本很好的入門書。

升上大學後，我才能真真正正地認識佛學，參與布施和禪坐，我嘗試過供養僧人；感受過坐禪的奧妙，也體驗過因坐姿不正而被打香板。這些經驗既有趣，又富意義。我參加了弘法使者計劃，使我對佛學有更深的體會。

佛緣牽引下，我認識了十多位來自不同大學的有心人和衍空法師。原來大部份弘法使者都曾在佛教學校讀書，他們對佛法認識比我多很多，我們私下還會討論佛法，如怎樣以佛法實踐良好的友儕關係。在這段日子裏，我學習到什麼是慈悲、什麼是寬恕、什麼是正念等等，這些都是於我人生有很大裨益的內容，我實在感恩這種緣份。

就是因為我的人生出現了許多「佛學有緣人」，不斷地延續我的佛學旅程，我的生命變得更有方向。



寬運法師（前排左）、衍空法師及一群弘法使者

佛教慈光幼稚園歡賀 10 周年校慶

為慶祝創校 10 周年，香港佛教聯合會佛教慈光幼稚園於 2010 年 10 月 29 日舉行校慶典禮，由本會會長覺光長老及教育局元朗區總學校發展主任余羅少文女士擔任主禮嘉賓，逾百間區內中小學及社區機構親臨道賀，場面熱鬧。

歲月無聲，活動中工作人員特製 T 恤、80 多位小朋友精彩的助慶表演，以及蔡文娟校長肺腑之言，都交織成創校 10 周年的成功結晶。



Band仔會

奏出青年愛心

翻新工程後，香港佛教聯合會青少年中心的「Band 仔房」將是 Band 仔的聚腳點。夾 Band 已是時下年青人一種潮流，即使在學界也是音樂發燒友必不可少的課餘活動。

該中心負責人曾 Sir 指出，由於現時唱卡拉 OK 或夾 Band 的設備、時間限制和場地費用十分昂貴，令有興趣夾 BAND 或初學的青人卻步，所以針對青少年這方面的需要，「Band 仔房」可以讓他們享有自主及發展空間，盡情地發揮所長，確立自我形象，提升自信。



青少年中心經常舉辦多元化活動。

「Band 仔會」宣揚關愛訊息

中心成立「Band 仔會」的宗旨是透過音樂的力量，希望能凝聚時下對夾 Band 有興趣年青人，互相學習及分享，從中學習人際溝通技巧，建立良好的社交網絡，建立自尊自信。最後期盼他們成為本中心的音樂義工，出外進行不同類型的社會服務，向外界宣揚互相關愛的正面訊息。

「Band 仔會」的對象主要是區內 6 至 24 歲的兒童及青少年，提供的服務包括：借用 BAND 房、學習樂器、訓練年青朋友作為導師等。

「Band 仔會」結合音樂與魔術

負責統籌「Band 仔會」的阿勇表示，未來還會透過不同形式的定期聚會或活動，彼此分享及交流心得；並為他們組織不同類型的對外義工服務，並將 BAND 仔音樂與魔術結合，發揮所長，傳揚關愛訊息，貢獻社會。另外，也鼓勵會員組成 BAND 隊參與外間的比賽，共同建立目標。

夾 BAND 主要是聚集一班志同道合的青年朋友一起玩音樂，沒有特定的路線，主要是看年青人的喜好而定，換句話說，例如他們喜愛 HIP HOP 音樂，便向 HIP HOP 發展，隨年青人的喜好。若能配合 BAND 仔的期望，亦有機會作出佛教歌曲的嘗試。



BAND 仔房添置各式樂器，好讓青少年發揮音樂潛能。



青少年中心翻新工程後，給人感覺耳目一新。

中心現代化翻新工程

香港佛教聯合會青少年中心獲社署獎券基金撥款進行現代化翻新工程及購置設備，資助款項為 325 萬元，工程於 2010 年 10 月完成。新增設施包括全中心無線上網（WIFI）、Band 仔房、電腦室、烹飪室及多用途活動室等等。

恰到好處的佛教人生

—— 李小冰



不遲不早，剛到悟佛時，李小冰就這樣形容自己踏上信佛之路。原來小冰生於一個基督教的家庭，父母都是基督徒；一生順利，工作如意，從來沒想過信佛。直至 2005 年，媽媽的離逝令小冰悲傷不已，失去摯親的哀痛也無法釋懷。

失去摯親 開啟佛門

「大約媽媽逝世一年多，我才開始接觸密宗。」李小冰回憶信佛之初說：「當時我對佛教一無所知，只是跟著密宗師父誦經；又有師兄建議我學習佛法，應先學顯宗。」

於是，小冰就參加了「萬人皈依」，開始受戒。其後又修讀香港佛教聯合會舉辦的「佛學導向課程」，學習佛法和儀軌。轉眼間，小冰信奉佛教約三年多了，她坦言佛學可以紓解喪親之痛，讓負面情緒釋放出來。

學懂忍辱 廣結善緣

問到佛學對其一生影響，小冰如紅樓夢裏的劉姥姥遊大觀園般興奮說：「佛學對我影響很大，我學了如何布施，如何廣結善緣，如何不瞋怨，如何修忍辱……」佛學智慧，如海浩瀚，小冰每數一條佛理，就如獲至寶。

她說：「現在如果別人罵我，我也不會憎恨他，因為我會思考和反省，其實他罵我，痛的是他，而不是我。」

解決問題 學會放下

信佛如何有助排遣不開心的情緒？小冰說：「每當我遇上不开心，我會向佛陀傾訴，希望自己學會如何放下。」只有放下不開心的事情，才能真正解決問題。

她笑說：「以前我時常發小姐脾氣，但信佛後，家人說我少發脾氣呢！」

張崔常祥居士 —— 半世紀的佛教家庭



崔居士家中長期供奉佛像。

信佛不是一個人的事，原來是可以涉及整個家族、整個家庭；甚至整個社會的慈善佛事。張崔常祥居士一家人的虔誠禮佛，可說是經得起時間的考驗，天地可鑑，至今長達逾半個世紀。

張崔常祥居士，是香港佛教聯合會常務董事兼義務副司庫、香港菩提學會常務董事、佛教愍生講堂董事和福慧慈善基金會董事，一生致力推動佛教慈善工作。

翻開塵封的半世紀記憶，崔居士搜索著一段段的往事說：「真正信佛應由我的丈夫於1953年逝世後開始。」

與定西法師一段師徒緣

「原本丈夫和大伯都屬於道教，因為當時家人經營西藥店生意，大伯喜歡交朋結友，鄰近酒樓就成為大家談天說地，交流宗教心得的聚議地方，其中亦有傳媒的朋友負責報導宗教消息。」

於是，崔居士得悉定西法師在東林念佛堂講經，並成為定西法師的徒弟。她講述這段奇緣的經過：

「因為我聽說定西法師是清朝的國師，地位崇高，所以經常聽他講經，最後就決定皈依佛教，拜他為師；『常祥』就是師父給我的法號。」不過，由於崔居士是女徒弟的關係，後來就跟從愍生法師學佛較方便。

將佛教帶入家庭

談到佛教對崔居士一家的影響，她說：「我當時經常到東蓮覺苑跟愍生法師學佛，帶著孩子一起，他們自小也耳濡目染；其後我更接掌財務管理的職責。由於我信了佛教，連同媽媽、奶奶和子女，甚至妯娌們都跟著信了佛。」

提到崔居士的老爺，原來就是香港社會的著名人物張祝珊先生。她說：「當時我的老爺已逝世，家中事務全由奶奶掌管；她禮佛較我精進，不但將一幢家宅的其中一層闢作佛壇，而且經常邀請法師前來家中誦經，所有家人，包括傭人也要參與。」熱鬧的場面，還似發生在昨天。

婆媳信佛關係和諧

由於生活於富裕大家族，家人親戚相處難免有衝突。崔居士承認未信佛前，自己看事情較狹窄，因此憋出肺病來。丈夫在生的日子，她坦言與奶奶的關係未算理想，反而丈夫死後接觸機會多了；加上大家又信佛，彼此的關係愈加密切和諧了。

提到如何與妯娌相處，她說：「曾經試過對方說我沒禮貌，於是我遇上對方，便主動向她請安問好，跟著便不生氣了。」崔居士認為佛學令自己胸襟廣闊了，明白到只要友善待人，僵局便可打破。

視不好的東西為善知識

不過，曾令崔居士最不開懷的，就是與家族成員為居住問題發生法律爭拗的一段日子。她總結說：「雖然在訴訟上我是輸了，但生活上我不愁住不愁吃，又何苦不開心呢？」

她以修行來說：「佛學中，境是最重要的，沒有境，就無法修行；人生遇到不開心的事情，正正就是修練自己的最好時機了。」

她提醒說：「只要將所有不好的東西視為善知識，不可輕易發脾氣，一切煩惱最後都會化解的。」

宗教自由互相尊重

問及是否所有三代孫兒女婿媳婦等都是佛教徒時，她說：「即使他們早上去了教堂，但回來後也會陪我一起去佛堂。」

崔居士表示，沒有刻意問他們，總之家中宗教自由，互相尊重。

崔居士語錄推介：

遇事常用因果觀，
逢人多說厚道話，
應做能做盡量做，
把握因緣莫空過。

面上無瞋供養具，
口內無瞋吐妙香，
心裏無瞋是真寶，
無垢無淨是真常。

——《華嚴經》



香港佛教聯合會

香港灣仔駱克道338號1字樓
電話：(852)2574 9371 傳真：(852)2834 0789

優惠級

佛聯匯訊



素食天地

心中美食 - 滋潤湯水

小時候，總覺得母親是魔術師，沒有到菜市場，也能在家中，找出材料煲成靚靚湯水，給一家人無比的溫暖。耳濡目染之下，讓我養成了一個習慣，每次到菜市場或乾貨店，都會買東買西，放滿一廚櫃，很有滿足感，興之所至，便可以東拿一些，西取少許，便可湊合成意外驚喜的美食。



這天覺得天氣乾燥，弄了一鍋滋潤湯水，連湯渣也沒浪費！

材料：

甘筍	1隻	黑豆	小半杯
南瓜	小半個	雞心豆	小半杯
腰果	約半杯	合桃仁	小半杯
淮山	數片	果皮	1片
杞子	少許	無花果	3個

製法：

1. 甘筍去皮，切厚件。
南瓜洗淨去核，連皮切厚件。
2. 其餘材料洗淨，每個無花果切開使易出味。
3. 淮山用滾水略浸水後，連同所有材料放入煲內，加適量水，煲約兩個小時便可。

最新活動速遞

最新法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦機構
禮千佛洪名寶懺	1月15-16日	9:00am-16:00pm	淨雄法師	北角英皇道441-447號 漢宮大廈3樓	佛教三德弘法中心 電話：2412 7808
「自在與快樂」二日禪	1月15-16日	9:30am-17:30pm	開恩法師	筲箕灣東大街159號 東輝大廈3樓	慈明佛學園地 電話：2539 8301
供佛齋天	1月16日	9:00am	衍慈法師	九龍彌敦道242號 立信大廈E,F座4字樓	香港佛教律儀淨苑 電話：2367 3091
禮供諸天／酬恩法會	1月18日	8:30am	覺光法師	跑馬地黃泥涌道31號 3字樓	香海正覺蓮社 電話：2572 2662
供諸天法會	1月23日	9:00am	眾居士	九龍彌敦道454號 安昌大廈1樓C座	法藏寺圖書館 電話：2771 7015
彌勒佛誕	2月3日	8:30am	覺光法師	跑馬地黃泥涌道31號 3字樓	香海正覺蓮社 電話：2572 2662
香海正覺蓮社團拜日／祈福法會	2月9日	8:30am	覺光法師	跑馬地黃泥涌道31號 3字樓	香海正覺蓮社 電話：2572 2662