



香港佛教聯合會

督印人：《佛聯匯訊》編委會

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](mailto:enquiry@hkbuddhist.org)

免費索取

# 佛 誕 吉 祥



香港佛教聯合會 主辦

## 慶祝佛曆二五五五(2011)年 佛誕節吉祥大會

2011年5月9日至10日(農曆四月初七至初八)

地點：灣仔香港會議展覽中心三樓大會堂

日期	時間	節目
5月9日 農曆四月初七 (星期一)	上午9:30-12:30	華嚴懺行願法會
	下午3:30-5:00	萬人皈依大典
	晚上8:00-9:30	懺摩法會
5月10日 農曆四月初八 (星期二) 佛誕假期	上午9:30-11:00	金剛經吉祥誦經法會
	下午3:00-4:30	浴佛大典
	晚上8:00-9:30	傳燈法會

\* 參加詳情，請致電本會查詢

功德登記及入場券派發地點：香港灣仔駱克道338號2字樓  
查詢電話：25749371 網址：[www.hkbuddhist.org](http://www.hkbuddhist.org)

\* 以上節目以主辦機構最後公布為準。如有更改，恕不另行通知。

# 呼籲四眾 念佛迴向 平息災難

無常的娑婆世界先後於雲南、紐西蘭及日本東北地區發生強烈地震與海嘯，瞬間造成嚴重災難，無數家園頃刻盡毀，親友生離死別，眾生頓失依怙，茫無方向。

本會會長 覺光長老謹此呼籲全港佛教四眾同仁，至誠誦經咒，修持功德，懇切祈求 阿彌陀佛接引罹難者，往生蓮邦。同時，祈願 佛陀慈光加庇，安撫受災百姓，重燃生命希望和復建家園的勇氣。此外，更祈求 佛陀加持參與救援工作的人間菩薩，讓他們以大悲大智大願力，仿如觀音菩薩般，尋聲救苦，平安順遂地完成救災的偉大任務。

生命寶貴，但事世無常。 覺光長老特別籲勉大眾從災難中體驗 佛陀的教導，學習珍惜生命、愛護親友、保育地球。同時精進修持，諸惡不作，眾善奉行。

我們在此至誠祈願，祈請十方三寶慈悲護佑

南無本師釋迦牟尼佛

南無極樂教主阿彌陀佛

南無尋聲救苦廣大靈感觀世音菩薩

## 6.15 健康素食日之「素」來健康 素食體驗

# 放生積福，故此 放生 = 護生 = 素食

支持素食，愛健康·愛地球

**活動名稱：** 6.15健康素食日之「素」來健康素食體驗

**費用：** \$120  
**名額：** 360位(先到先得)

**售票日期：** 2011年4月26日(星期二)開始

**舉行日期：** 2011年6月11日(星期六)

**時間：** 中午12:30

**地點：** 銅鑼灣掃桿埔棉花路9號  
紀律部隊人員體育及康樂會2樓中餐廳

### 購票辦法：

1. 親臨本會以現金購票；或
2. 郵寄支票及回郵信封到灣仔駱克道338號一樓，支票背面請註明購票數量、會員編號(如會員)及聯絡電話，支票抬頭「香港佛教聯合會」

**節目內容：** 健康生活分享、素食營養講座、集體遊戲、抽獎



## 香港佛教聯合會—香港大學 中醫臨床教研中心

### 中醫服務發展2011暨中醫中心開放日

**日期：** 2011年4月30日(星期六)

**地點：** 樂富杏林街10號佛教醫院C座地下

**時間：** 下午2時至6時

**查詢電話：** 2338 3103

**內容：** 專題講座、中藥材展覽、參觀診療室、中藥房及中藥配劑流程、駐診醫師介紹各類中醫治療設備、保健養生方法及健康諮詢服務。

(免費派發紀念品，送完即止)

**\*免費參加\***

# 尋找失落了的「感恩心」

佛在偈語中說：「知足並感恩」，是要我們在生活上要知足，不要抱怨，否則只會生出更多的痛苦。

可是，近年來香港社會紛爭不斷，由「八十後」到「五十後」，由小市民到大商家，由公民到政府，各階層為了種種原因互相攻擊，常起紛爭，社會瀰漫着一股怨氣，祥和之氣漸失。香港人何時失落了這顆「感恩」的心？以下和大家分享一個故事，希望大家靜思、反思、深思，一起重拾您的感恩心，重拾您的幸福感覺！

## 年輕伙子話感恩

以下是阿勇這位「八十後」的年青伙子，與我們分享他尋回「感恩心」的一段經歷。

出生於1988年的阿勇，因為無心向學，結果中五會考成績很差，他強調是「零」分；生活漫無目的，對自己的人生感到迷惘，甚至與朋友一起吸毒，每天「晚出早歸」，這種百無聊賴的生活維持了半年至9個月。

阿勇回憶當時的心態說：「我也曾當過侍應和『跟車』，但很辛苦，只做了一、兩天就捱不住了；做侍應一天『企』足11小時，做『跟車』又要由早上9點『搬嘢』搬到7點，賺『啲』三、四千元都『對唔住』自己啦！」

沒有工作，沒有收入，又要吸毒，阿勇愧慚的說：「當時『K仔』和『Fing頭丸』不算很貴，只有問家人拿錢買。」



撫著傷痕，阿勇「覺今是而昨非」。他承認當時自己憤世嫉俗，卻不知不覺已淪落到那般田地。

阿勇後悔以前不努力讀書，現在既學習急救，又報讀毅進課程。



阿勇經常與青少年分享自己的經歷。

## 誰放棄了太陽？

直至有一天，阿勇心中的太陽出現了。他敘述說：「那時我們流連於屋邨公園，深宵社工講了這樣一個太陽的故事：『原本有位小朋友很喜愛太陽，但不知怎的，有一天他竟然憎恨太陽，媽媽就帶他看醫生，探出病因。』」

阿勇引用故事中醫生的問題，似在詢問自己的說：「究竟太陽放棄了你，還是你放棄了太陽？」就剎那間，阿勇感動了。

「感恩」猶如一個小精靈，可以把阿勇的一生撥亂返正，變得有意義。

在社工的介紹下，阿勇當了兩年「青年大使」，其後再轉到香港佛教聯合會青少年中心從事社福工作，在人生中真正感受到同事的關心，以及在工作上影響其他小朋友重返正途的成功感。

今天，他不但為青少年吸毒問題作分享見證，而且帶領一班青年義工為有需要的人士表演魔術，回饋社會。

阿勇的才華得以發揮，自我得到肯定。他回想有些走上歧途的朋友「不幸地」被警方逮捕，被送往更新中心接受感化。他慶幸的說：「老天都算給了我很多機會，我雖然犯錯，畢竟沒有留下案底，沒有坐牢。」

談到今天的「八十後」，阿勇感恩的說：「其實有得吃，有工做，有屋住，已經很好了。」

他將於今年9月重返校園，修讀毅進課程；並下了決心要珍惜這個機會，不會再放棄了。

## 「觀功念恩」的一課

當大部分學生辛勞地上了整天的課，於課餘都趕著唱歌踢球作消遣時，佛教覺光法師中學十多位同學卻不嫌苦悶，參加一項名為「淨智培德班」的生命教育佛學課程，學習內容並不是什麼專長秘技，而是被人遺忘的一種情操——**觀功念恩**。

該校佛學科老師鄔杏兒期望透過這個課程，提升學生的內在質素，借日常生活的種種例子，讓他們實踐所學到的佛學知識和修為，包括學會感恩，學會欣賞別人。稍後，她和學生將前往佛陀印度出生和成佛的地方，進行一次探訪和學習之旅程。



袁愛英老師借「觀功念恩3兄弟」的故事，教導學生發掘內在的感恩心。

### 提高學生感恩意識5部曲

該課程是由佛青團與福智慈善基金會合辦，授課的是袁愛英老師。在多數人的心中，人類的感恩心不是與生俱來嗎？何解要上課學習呢？袁老師利用3幅器皿圖譬喻人的習性，強調一些壞的習性往往遮蓋了好的習性，必須「發勇悍心，斷器過等而正聽聞」，清除壞的，才能讓人的內心注入好的東西。當人儲有好的習性，自然便恢復感恩之心。

袁老師又向同學們說了一個「觀家3兄弟」的故事，大哥叫「觀過念怨」，二哥叫「觀光念閒」，三弟叫「觀功念恩」。三者中，小弟對人的貢獻最多，懂得感激他人的功德；二哥卻游手好閒，浪費光陰；最具破壞性的是大哥，憎人過錯，勾起恩怨。

袁老師教誨學生多親近三弟，培養內心好的習性，欣賞別人的優點，待人常懷感恩之心。

### 日常生活父母恩為先

此外，袁老師又誦讀一篇有關念父母恩的文章，內容描述母親十月懷胎，誕下嬰孩所承受的軀體痛苦，以及雙親撫育子女夜夜無眠的身心疲累，試圖喚起同學對父母的感恩心。

最後，兩位同學誦讀「觀功念恩心靈日記」，與其他同學分享自己對感恩的感受；課程

結束前，袁老師播放讚頌，以樂聲唱出人對蓮花般高尚品德的仰慕。

Matthew (左) 談課後心得，認為不要將不如意的事情放大來看，人就會開心了；Lily則明白到懂得欣賞他人優點的重要。



### 同學討論區

Matthew參加這個課程的目的，是希望獲得心靈的啟發。課後，他明白到自己愛將不如意的事情放大來看，所以感到不開心；現在他開竅了，反而覺得心裏的負擔減輕，例如別人借了自己的錢不還，就當作布施給有需要的人，視為一種功德。

Matthew又對於袁老師誦讀父母恩一文有感而發。他坦言不知道母親身懷六甲是如此辛勞的，以前遇有不滿意的地方，便對她報以惡言，現已知道錯誤。

Lily課後明白到每個人都有優點和缺點，不應一味想著別人的壞處。她想到哥哥面對功課的壓力很大，自己也應該跟他分擔家務，減輕哥哥日常生活上的負擔。

林曉芊是報讀這個課程最踴躍的同學。因為家人是佛教徒，所以她直覺自己會學到好的東西，她表示上了這課後，自己更加珍惜家人。



林曉芊是這個課程最踴躍的捧場客。



顏明存表示寫「觀功念恩心靈日記」，可以令自己開心一些，原諒日記中所憎恨的人物。

顏明存表示自己完成「觀功念恩心靈日記」的寫作後，反而變得豁達，因為在寫作的過程中，已經原諒了別人的過錯。她暗示現實生活中已與日記中的某人化敵為友了。

# 中華文化學院訪本會

## 葉小文第一副院長：非常掛念香港和佛聯會



葉小文第一副院長與本會會長覺光長老相聚話好

二月廿一日，中國前國家宗教局局長，現任中央社會主義學院暨中華文化學院葉小文第一副院長，率領黃易宇副院長、李道湘教授和孟淼淼小姐，聯同中聯辦協調部廖勳副部長、褚有奇處長、鄭海燕副處長及李明先生，到訪香港佛教聯合會灣仔辦事處，與會長覺光長老、副會長智慧長老和黎時煖居士、執行副會長寬運法師和宏明法師、執行副會長兼義務司庫何德心居士、義務副司庫崔常祥居士、常務董

事果德法師、董事馬清煜居士、楊駿業居士、梁果興居士、梁衛珍居士、余潔冰居士、溫果和居士和邱惠南居士，席間濟濟一堂，彼此共聚話好，氣氛融洽。

本會會長覺光長老喜見訪客，並對葉小文第一副院長一直以來對香港佛教界的高度關心表示感謝，又代表香港百萬佛教徒祝願對方身體健康，同時希望繼續得到葉副院長的支持，令香港佛教界更興盛。葉小文第一副院長則表白道，即使自己已退任宗教局局長，仍然非常掛念香港，所以此行來港講課，雖然來去匆匆，也特別到訪本會，因為香港佛教聯合會對香港佛教界的貢獻非常大，他希望香港的佛教事業會愈來愈興盛，更笑道是追隨覺光長老而來了，大家不禁笑了。



本會接待中華文化學院及中聯辦眾訪客的情況

為答謝來客的盛情，本會特別宴請賓客品嚐精緻素宴，並邀請了中華能源基金委員會何志平伉儷共晉午膳，大家一邊品嚐美食，一邊開懷暢談，算是一個遲來的拜年團聚。



本會執行副會長兼義務司庫何德心居士(右)和董事馬清煜居士(左)與中華能源基金委員會何志平先生(中)喜相逢

## 元朗區議會 崔常祥居士與長者分享生命



崔居士喜與長者作生命分享

本會常務董事兼副司庫崔常祥居士，應博愛醫院陳平紀念長者鄰舍中心的邀請，代表香港佛教聯合會出席於2011年3月5日舉行的「句句暖意有情天」活動，與150多位長者分享自己對投資生命的心得。

崔居士對大家說：我們有「兩億三千萬」，第一個憶是回憶，回憶自己一生中值得珍惜的東西；第二個憶是失憶，把過去不愉快的經驗忘記；第一個千萬，是千萬要開心過日子；第二個千萬，是千萬要保重身體；第三個千萬，是千萬要放開心靈，接受新事物……這兩億三千萬，雖然只是簡簡單單的幾句，卻是充滿人生智慧，在座長者皆心有領會。

日期：2011年  
時間：下午2:00至

## 本會婦女聯絡委員會主辦

## 「友」緣樂聚慶新春活動



本會義務秘書長演慈法師給大家作開示

本會婦女聯絡委員會主辦，「友」緣樂聚慶新春活動於2011年3月12日假銅鑼灣紀律部隊人員體育及康樂會舉行。當天設置素菜午宴，筵開20席共200多人參加，場面盛大，非常熱鬧。

出席者包括本會秘書長演慈法師、執行副會長兼司庫何德心居士、董事悟藏法師、婦女聯絡委員會主任委員溫果和居士、副主任委員崔常祥居士、委員余潔冰居士、本會董事梁果興居士、邱惠南居士、婦女聯絡委員會委員黎淑華校長、葉慧賢校長、伍淑英校長、蔡文娟校長，以及林少娟校長。

首先由婦女聯絡委員會主任委員溫果和居士致歡迎辭，並由本會義務秘書長演慈法師致送嘉賓紀念品。演慈法師又特別為大家作開示，為在座賓客送上祝福。當天節目豐富，請來多位嘉賓與眾分享，包括香港佛教聯合會—香港大學中醫臨床教研中心註冊中醫師邱美思跟大家談「孫思邈養生十三法」，希望人人健康；還有資深茶藝創作人陳國義先生示範茶藝、堪輿學家虞達明先生剖析今年運勢、水晶專家梁湛流居士淺談水晶能量，在座賓客大感興趣，踴躍發問。最後是幸運大抽獎，在歡樂聲中結束是次活動。



主辦單位與嘉賓大合照



200多人共膳的熱鬧場面

康；還有資深茶藝創作人陳國義先生示範茶藝、堪輿學家虞達明先生剖析今年運勢、水晶專家梁湛流居士淺談水晶能量，在座賓客大感興趣，踴躍發問。最後是幸運大抽獎，在歡樂聲中結束是次活動。

助找尋人生價值和目標，而且在夜闌人靜自我反省時，宗教更是心靈良藥。

## 弘法使者

## 尋找心靈的良藥

何嘉莹 香港教育學院  
小學中文教育榮譽學士課程三年級

我出生在一個「信佛」的家庭。自有記憶起，母親和外婆虔誠地在佛像前上香、供奉食物的影像就沒有間斷過。曾經說謊、浪費食物的行為，母親都用那些「生動」的地獄和輪迴的佛教故事，嚇得我不敢再犯，內心暗暗抗拒「佛教」。

在求學的漫長階段，我面對學校基督教和家中佛教的兩立。當時我認為母親受外婆影響才信佛，而身邊同學則在學校的熏陶下才信耶穌。不知是否叛逆心作祟，我決定堅持做「我」，不受任何宗教影響。後來，一個我非常崇拜的老師生了一場重病後，便開始有宗教信仰。她說過往太依賴自己，會令自己像鋼線一樣，終會受不了高壓而斷掉；而且個人的奮鬥也變得沒有方向。宗教不但有

助找尋人生價值和目標，而且在夜闌人靜自我反省時，宗教更是心靈良藥。

此後我開始尋找自己的「良藥」。從自小熟悉的佛教入手，我發現三件事：一·自己有很多理念更能配合佛教；二·母親和外婆很多信佛的行為只是迷信；三·實踐我的理想職業——老師，利用我所信仰的教條對學生進行心靈教育，培養下一代繼續改善自身，改變道德敗壞的社會和污染嚴重的地球。我所認識的佛教，其關注的「善」令我反思良多。人長大了，反而對別人貧苦的生活麻木了，被追求物質帶來的短暫刺激所奴役，得不到長久的快樂。我喜歡佛教「因緣果報」的說法，解釋人的苦難，並鼓勵人靠著善行脫離苦境，鼓勵我積極提升自己的人生價值。這項教條，也成為我日後培養有道德、有責任的學生的方向。現在我很享受弘法使者的工作。籌辦活動之餘，認識了很多新朋友，也能對佛學加深認識，這份因緣，我會一直用感恩的心珍惜。

每月初一、十五的素菜午膳場面熱鬧



早晨七點，很多人還在睡夢中，但貞姐卻已在「佛教正行長者鄰舍中心」的廚房內忙個不停。貞姐是中心的庶務員，每逢初一、十五，她便會在中心替長者們煮素菜，至今已有一年多了；義工錦霞姐則幫忙洗淨廚具，有八年之久。兩人忙得團團轉，卻又忙得開心滿足。只見炊煙裊裊，空氣中瀰漫著令人垂涎的香氣，像誰家廚房般溫暖。

### 關顧獨居長者

佛教正行長者鄰舍中心督導主任黃金鳳表示，「素菜共嚐」服務已開展了十多年，由於慈雲山區有很多獨居長者，他們很少會花時間和金錢去煮各種素菜，於是中心在每月的初一、十五提供素菜午膳，只需13元，便可享美味健康的湯、飯、菜，既符合本會佛化的宗旨，又可配合長者生活上的需要和對健康的要求。她笑說：「這項服務很受歡迎，平時約有50人來吃飯，過時過節就更多，像今天是元宵佳節，便有70多人來，好熱鬧！」



健康美味的素菜



長者們都很喜歡這裏的素菜，在飯桌上也融洽談笑。

這天是元宵佳節，貞姐除準備了菜乾雪耳雜菌湯和雜菜粉絲素肉煲外，特別加添一道甜品紅苳糕，祝願各位老人家甜甜蜜蜜，逗得一眾長者笑逐顏開。貞姐說：「在這裏煮素菜跟外面的食肆很不同，外面要求色香味全，這裏則著重健康好味，又要注意把食物切小粒和煮得脛，方便長者進食。有時我也會研究一些新菜式，弄給他們試試，只希望他們吃得開心。」長者們對貞姐的廚藝和心思也是讚不絕口。

### 吃出家的感覺

始終，來中心吃素對很多長者來說不獨是吃一餐飯飽肚，而是感受到家庭的暖意和別人的關懷。黃金鳳主任說：「我記得去年冬至，貞姐很有心思，特別為長者們準備了素鮑魚、發財蠔豉等菜式，我好記得有一個婆婆平時好多話，但喝著那碗湯時，竟靜靜的淌下眼淚，並說那湯很好飲，令她很感動。老人家是很重視一齋一湯的，所以我們也得從他們的角度出發，關注他們的需要，例如天氣寒冷時，我們會煲有食療作用的健腦湯免費派發，結果反應很好。」



貞姐忙碌的準備素菜

歐陽婆婆笑說：「來中心吃素菜很開心，大家有傾有講。」



梁惠珍婆婆來中心多年，最愛喝這裏的湯：「吃得出放了很多心機，又可以跟別人說說話，總好過一個人在家吃飯那麼悶。」

黃金鳳主任（右）跟長者開心合照

呂金蓮婆婆則拿來一包糖果請中心職員和長者吃，笑說：「大家一起吃飯最開心。」

周生周太則最可愛，雖然不是同枱吃飯，周太卻逗趣地「千里送素魷魚」，把好吃的送到周生飯碗裏，樂得周生臉也紅了。

志英姐每次吃過飯後，也堅持要幫忙執拾碗筷和掃地，直把中心當作自己的家……

一碗湯，一啖菜，不但新鮮美味，更充滿了各種人情味，教每一位飯桌上的長者內心暖意無限。

## 佛教沈東福幼稚園佔優勢

# 跨境學童——北區學校生機



跨境學童一個搭著一個地列隊，準備放學了。

這廿位同學是跨境學童，要乘搭保母車抵達中港兩地的關口；經過通關程序，再轉駁校巴返回國內。由於交通過程繁複，該校特別採取嚴謹的措施，以免學童發生任何意外。

### 北區幼稚園學位吃香

由於本港近數年出生率下降，導致一些幼稚園和小學因收生不足，而面臨「殺校」的威脅。相反，新界北區學校卻因為持雙程證來港產子的大陸媽媽人數增加、兩地通婚個案上升，以及學券制的推行，造成跨境學童數目激增。跨境學童不但補足了北區學校的生源問題，更有擴展至深圳灣、屯門等一帶之趨勢。



放學時老師採取嚴謹的措施，引領小朋友登上保母車，以免發生意外。

位於上水的佛教沈東福幼稚園近年所錄取的跨境學童不斷遞增，由2003年的數位跨境學生，增至現時的80位，未來一兩年間將達百人的紀錄，約佔該校總學生人數三成。

### 銜接教育制度成賣點

佛教沈東福幼稚園校長林少娟解釋，跨境學童的家長希望子女在香港升學，考慮到小學的銜接制度，所以無論過關程序如何辛苦，都堅持安排子女入讀香港的幼稚園，為適應本地小學的課程作好準備。

她指出，跨境學童有的來自雙親都是大陸人，而自己是香港人的家庭組合；或有的來自父母其中一人是香港人的家庭組合。

小小學生放學了！一個搭著一個的肩膊排列成隊伍，約6位佛教沈東福幼稚園老師態度謹慎，守候在小朋友身邊，一邊維持秩序，一邊為學童點名核對，然後引領學童登上保母車。



佛教沈東福幼稚園校長林少娟強調學習環境舒服光亮很重要。

林校長坦言跨境學童逐年上升，確實為北區學校帶來生機。該校除了計劃新增教師人手，也要重新開放兩間原本停用的課室，以應需求。她強調，該校的優點是寬敞光亮的學習環境，包括遊戲空間、圖書活動室等；並推行多元智能的教育課程和訓練一批熱誠、有愛心和負責任的教師。

她不同意那些標榜國際化的深圳幼稚園是競爭對手，因為這類學校沿用國內的學制和課程，以及聘用國內的教師，所以彼此不構成威脅。

### 家長的話



兩位家長許先生和黃太傾訴跨境上學的辛酸。

許先生是投資新移民，因目前深圳幼稚園的學費很貴，相對人民幣高企，折算下的港元較便宜；加上香港實施學券制，學費就便宜多了。

許先生每天需親自接送兒子過關上學。他強調非常辛苦。兒子上課時間是下午1時正，但必須於上午11時在福田登車，單單在上學的交通上已花了3小時，而兒子上課時間又只是短短3小時而已。許先生耐不住這種折騰，但又為著兒子將來的發展，故寧願忍受香港高昂的樓價，決定舉家搬往沙田居住，以便送子上學。

黃太的兒子在香港出世，為銜接小學制度，兒子需入讀香港的幼稚園。她挑選佛教沈東福幼稚園的原因，是該校可以給學生提供舒服整潔的學習環境、多元化的課程，以及有責任和有愛心的老師。

提到長途跋涉跨境上學，她也苦不堪言；並呼籲港府修改關口政策，可以讓跨境學童一次過乘保母車，由深圳直達新界北區上課，而毋須經過羅湖過關前後駁車等程序，以便跨境上學。



## 聯校惠東送暖菩薩行

## 身在福中要惜福



本會董事、慈輝基金主席楊駿業居士(左一)與長者合照



惠東送暖大合照



送暖採訪讓學生感受到自己身在福中

在佛教慈輝基金贊助下，佛教黃鳳翎中學、佛教黃允畋中學、佛教孔仙洲中學合共約80位修讀倫理與宗教科的高中同學，於2011年1月8日及9日前往廣東省惠東縣安墩鎮進行「2011年春節惠東縣派糧油」活動。

活動中探訪了五戶特困戶及低保戶，受訪的家庭經濟環境較為困難，家庭人均收入不足1,200元人民幣，生活捉襟見肘。其中張伯伯的家令同學印象最為深刻，家徒四壁已不足以形容他居住的惡劣程度，因為張伯家中的其中一幅牆壁已塌

下。雖然當天國內天氣甚為寒冷，但張伯因沒錢維修，只好每天生活在寒風和瓦礫之中，令人難過。探訪時，同學在屋內與受訪長者們聊天，雖然彼此方言並不同，但同學們努力透過簡單的語句與長者溝通。

慈輝基金準備了賀年紅封包，以及食米等糧油禮物送給他們，期望能在新春佳節前為惠東的同胞送上溫暖和祝福。這次惠東送暖菩薩行，讓同學們反思到幸福生活得來不易，我們生活在香港這片福地，身在福中要更加惜福。

## 佛教黃焯菴小學舉辦

## 灣仔區資優創意暨健康校園嘉年華



參賽學生向許曉暉副局長(左)講解設計特色

佛教黃焯菴小學重視培養學生的科技創意，不但把創意機械人製作納入常規課程，又於社區推展「灣仔區資優創意科技培訓計劃」，讓更多學童透過接觸機械原理，訓練邏輯思維。

2011年1月15日，該校舉行了「灣仔區資優創意暨健康校園嘉年華」，讓學生透過創作積木陀螺比賽展示學習成果；同日亦舉辦健康校園——抗毒活動，宣揚抗毒訊息。

當日的嘉年華會邀請了民政事務局副局長許



許副局長為《弟子規》——「孝悌之旅」主持開步禮



學校鼓樂隊的「十鼓」表演

曉暉太平紳士親臨主禮，另外，灣仔區區議員鄭琴淵女士、聖雅各福群會銅鑼灣幼稚園鄭嘉儀校長、教育局學校發展主任、教育局課程發展主任，以及香港佛教聯合會董事暨該校校董何珍宜居士亦蒞臨主持；許曉暉副局長致辭時讚揚了該校在中華文化傳承及品德培育方面的努力。出席活動的還有灣仔區幼稚園的學生及家長，場面熱鬧。

當日節目豐富，包括鼓樂隊表演、親子積木陀螺製作比賽、中樂演奏、歌詠團唱誦《弟子規》、《弟子規》——「孝悌之旅」棋趣活動，還有攤位遊戲、親子壁畫、機械模型工作坊等，為平日莊嚴的校園增添了不少歡樂聲。

# 92歲「張老師」生死傲然談



張老師家中設有佛壇，以便早晚供奉。

若問一位年邁的長者是否恐懼死亡？畢竟自覺犯諱；豈料張老師心胸坦蕩，豁然地回應說：「我不怕死亡，只要坐下來念佛，一切煩惱皆可了斷；每次坐禪，便會心無雜念，什麼也不怕了。」

由上世紀80年代開始，凡香港佛教聯合會所舉辦的活動，張榮武先生都是熱心FANS(支持者)，主要負責聯絡和組織義工事宜，為會內人皆熟悉的活躍義工。由於當時會內鮮有從事教育職業的義工，加上義工們遇到不明白的佛學詞彙，張榮武必勤翻佛學辭典，找出答案，故眾人稱他為「張老師」，成為一時佳話。

## 往生極樂 親近諸佛

他對人類恐懼死亡作進一步演繹：「有些人心裏太多雜念，尤其香港人要『搵』快錢，要穿名牌服飾，有些更違法幹壞事，所以才有恐懼之心。」

張老師強調每天念《大悲咒》和《準提神咒》，這可令自己心境祥和，毋懼死亡和寂寞。他開朗地說：「即使死了，也是往生極樂，反可親近諸佛菩薩。」

人生圓滿，莫過於此矣！



張老師娓娓道來當年香港佛教聯合會與寶蓮禪寺合辦的唯一「八關齋戒」活動，他主要負責聯絡義工。

## 虔誠信佛 心無雜念

張老師的先母經常念佛，他自小耳濡目染，加上有緣親近慈悲的法師，最後決定拜永惺長老為師，皈依佛教。

張老師目前獨居，一心侍佛；太太與子女同住，其中大女兒也是佛教徒，經常探訪他，互相研究佛學。家中除了藏滿一書架的佛書外，也擺設佛壇蒲坐，以便做佛教早晚課。

他說：「我喜歡清靜，一個人可以靜靜地看佛書、禪修、誦經。有時一坐就是半天，專心念佛，不感到時間難耐。」他坦言希望學習佛陀慈悲濟世的精神，多做善事。

## 支持佛事

### 組織義工

張老師準備了一些年輕時的舊照放在檯上，並預先寫好一張小字條，字體工整；猶如老師給學生備課般，由此透露了張老師一生追求專業和認真的態度。



張老師展示的青壯年舊照。

穿著一身整齊灰色長絨襖迎

客的張老師指著字條，熱情地說：「我在1968年畢業於香港柏立基師範學院，是政府註冊老師；後擔任香港漢文師範同學會陶秀學校副校長。於1980年退休後，才正式全面參與佛聯會的助念和義工事務。」

雖然張老師近數年因健康問題而停止擔任義工組長的工作，但眼前已92歲高齡的他卻一臉精神飽滿、行動穩健、思路清晰。他自豪的說：「我年輕時擅長器械體育，現時每天也做運動呢！」

度過人生92個年頭，張老師追求著佛經中「應無所住，而生其心」的境界，心無雜念，心中澄明；試問生老病死也無法住其心、困擾其情緒時，還有什麼可恐懼的呢？

在日常生活中，我們該如何處理金錢？以下的偈語可以告知：

「一份自食用，二份營生業，餘一分藏密，以撫於貧乏。」（《雜阿含經》）

意即把一份作為家庭生活所需，兩份留作經營事業，另一份作為儲蓄以應不時之需，餘下的則用以布施，回饋社會，救濟貧乏。



## 素食天地

資料由溫綺玲居士提供

### 心中美食 — 蕃茄君達菜

現在有機農場內，種滿各樣青菜，有生菜、菠菜、菜心、蕃茄、甘筍、唐好、黃帝菜、椰菜、油麥菜……等，所謂，不時不食，看君達菜綠油油的，怎捨得留待明天。

母親曾說，她的家鄉農家，最愛用田邊遍地野生的君達菜與蕃薯一同煮爛，便成豬群的食糧，未知是否這個原因，所以君達菜又名「豬糞菜」。母親愛用蒜豉或是薑茸麵豉炒，加一點糖，減低君達菜少少的澀味。今天我就用新的配搭，採蕃茄的天然鮮甜，與君達菜和合。



#### 製法：

1. 蕃茄洗淨切小件，熱油鑊，放薑片後，加入君達菜，洒少許鹽、水，略炒煮後盛起。
2. 再熱油鑊，略炒薑片後，加入蕃茄，少許鹽、糖，略炒，最後再加入(1)材料，此時若嫌水水份不夠，可加入少許後，蓋上鑊蓋，略煮至蕃茄全熟便可。

#### 材料：

君達菜 約半斤  
蕃茄 約半斤  
薑片 數片

#### 調味料：

提子油 適量  
鹽 少許  
糖 少許

## 最新活動速遞

### 講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
佛學初階班	3月26日起 逢星期六	19:30-21:00	眾法師	北角英皇道355號一樓	佛教愍生講堂 電話：28082373
口耳相傳的 傳統之法句經的故事	4月8,15日	19:00-21:00	衍希法師	筲箕灣東大街159號 東輝大廈3樓	慈明佛學園地 電話：25398301

### 法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦機構
清明思親法會	4月2-8日	09:00-18:00	眾法師	銅鑼灣東院道11號三樓禮堂 香港佛教聯合會文化中心	香港佛教聯合會 電話：25749371
萬佛法會	4月4-24日		覺光法師	新界粉嶺 置福圍十二號	香港觀宗寺 電話：26693578
禪悅法樂靜修營	4月21-25日		衍空法師	元朗石崗林錦路 香港大學嘉道理研究所石崗中心	香港大學佛學研中心 電話：22415078



# 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

# 佛聯匯訊



## 優惠級

### 助印《佛聯匯訊》

捐助項目 助印《佛聯匯訊》

帳戶號碼 恒生銀行 289-017766-001(捐款\$100或以上可憑收據在香港申請扣稅)

捐款金額: \_\_\_\_\_

- 現金 (請親臨本會捐遞, 切勿郵寄, 以免遺失)
- 銀行入數 (請將入數紙「正本」寄回本會)
- 支票 (抬頭請寫「香港佛教聯合會」, 支票背後請寫聯絡電話及回郵地址)

捐助人芳名: \_\_\_\_\_ (本會將於收款後下一期匯訊刊登捐款者芳名以作鳴謝, 如欲以其他名字刊登, 請在此填寫 \_\_\_\_\_)

是否需要收據?  是  否

收據姓名: \_\_\_\_\_

聯絡電話: \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

請將填妥之表格, 連同劃線支票或銀行入數紙正本, 寄回香港灣仔駱克道338號1樓香港佛教聯合會 (閣下之個人資料只作寄發收據及本會資訊用途, 如不欲接收本會資訊請在此加別  )

**鳴謝:** 結緣助印, 利益眾生, 功德無量。本刊特別感謝以下功德主助印:

功德芳名	金額(港幣)	功德芳名	金額(港幣)	功德芳名	金額(港幣)
黎啟祥	5000	梁慕娟	200	彭金玉	100
鄭合	500	陳耀華	200	楊文聰	100
陳惠芬	500	沈少賢合家	150	黃以聰合家	100
何芷華	200	何昌煥	150	LO KIN FUNG	100
李桂芳	200	姚麗珊	100	劉永康	100
莊稟蚊	200	林俊娟	100	龍蓮花	100
王絲沓	200	馬桂玉	100	吳曼榕	100
施鴻游	200	佛弟子	100		