



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>

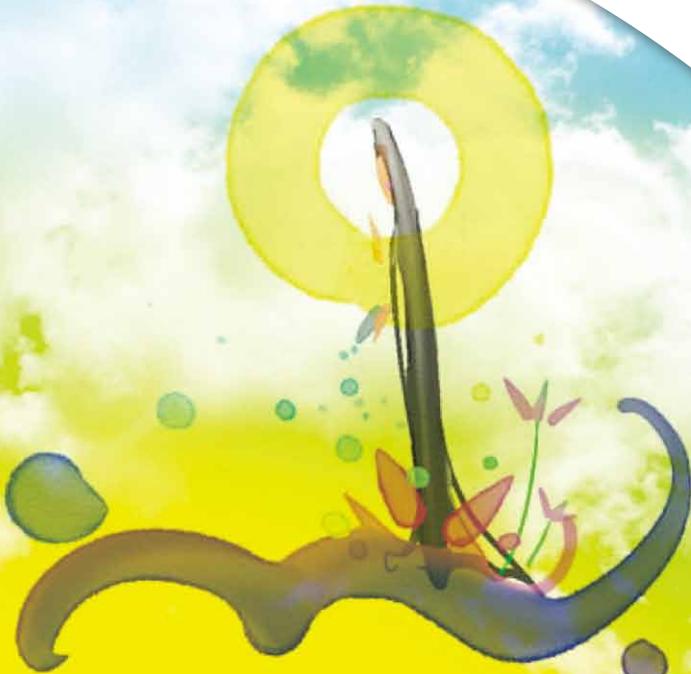
電郵：enquiry@hkbuddhist.org

免費索取

觀音誕

嘉年華會 — 佛曆二五五五年 — 公曆二零一一年十月十五日星期六 — 農曆九月十九日

慈悲行願



免費結緣書

中西醫義診

健康產品

素食及有機食品

大型吹氣遊樂設施

免費遊戲攤位

綜藝表演

佛教用品

觀音祈願法會及燃燈祝福儀式 · 下午5時30分至7時

向觀音菩薩許願

簽署慈悲·行願承諾書

日期：2011年10月15日(星期六)
時間：上午11時至晚上8時

地點：香港銅鑼灣維多利亞公園5至6號足球場

《香港佛教》十月號革新版已於各大報攤有售，每本售港幣10元。



綜藝表演

30

秋冬素食進補 享人間好時節

盛暑過後，秋風颯颯，尤其早上醒來，清涼的天氣教人禁不住一陣哆嗦，一個噴嚏，提醒大家保重身體。

「秋冬進補，固本培元」，是中國傳統的養生之術，蛇羹羊煲，是一般人的進補佳品，但對於不嗜葷腥的佛教徒或素食者來說，又該如何隨著季節的轉變，調補身體機能，滋潤身心，享受一個健康快樂的秋季？

為甚麼要「秋冬進補」？

香港佛教聯合會—香港大學中醫臨床教研中心中醫師姚鳳娟解釋中醫「秋冬進補」之來源，引古語道：「春夏養陽，秋冬養陰」，或「春生夏長，秋收冬藏」，意指人要順應大自然的四時陰陽變化而養生，春夏時節陽氣生長，處處生機勃發；進入秋冬時分，卻是陽氣潛藏，動物減少活動的時候，人也一樣，需要休養生息，補充養分。



姚鳳娟中醫師強調，素食者秋冬進補，需先了解自己屬於哪類素食者，哪類體質，才可制訂進補食方。

不少人認為吃素的人，會營養不良，但姚醫師強調，這是一種不正確的想法，素食者只要飲食均衡，便與一般人的體質無異，不一定較肉食者虛弱。

素食分類 不同進補

姚醫師指出，進補之前，必須了解素食者的類型。

素食者主要分為純素、雞蛋、牛奶及蛋奶等4種類型（參考附表一）。根據素食者不同的飲食習慣和需要，制訂不同的進補餐單。

姚醫師解釋，一般人說營養不足，主要是擔心缺乏蛋白質、鐵質和維他命B12；由於牛奶和雞蛋都含有豐富的蛋白質，所以在4類素食者中，純素食者應多吃硬果類、穀麥、燕麥、糙米、豆類、豆腐等食物，補助這方面不足的營養。

秋冬乾燥 滋潤為主

素食者之「秋冬進補」，並不是甚麼大魚大肉，姚醫師強調，秋天天氣乾燥，令人很易口渴，皮膚呈現乾燥，素食者應挑選滋陰潤燥的食物，如水果，尤其是雪梨、百合等。

同時，吃水果時，可連皮吃，因果皮含有豐富的營

養，但必須洗淨才入口，以免吃下殘留的農藥，對身體構成不良的影響。

至於冬季，則應注意補充熱能，如吃木耳等，可補血氣（參考附表二），收到「秋冬進補」之效。

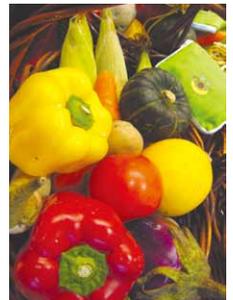
姚醫師指出，由於秋冬氣候轉涼，容易出現皮膚乾燥，引發宿疾，如哮喘、心臟病等，應注意保暖，忌吃煎炸、油膩等食物。

偏寒偏熱 各取所需

此外，姚醫師解釋，進補也要視乎個人的體質而定，體質可分偏熱及偏寒兩種，前者不宜過補，只需少吃煎炸食物；後者則注意溫補，因偏寒體質的人較易觸發哮喘症。四肢冰凍，是偏寒人士的明顯特徵，這類素食者應以補氣血為主，可服用杜仲、巴戟天、內蔘蓉等。

若補氣，服黨參、北芪；若補血，則服紅棗、龍眼肉。

健康就是快樂，伴著涼快的秋風，享用一碗蓮子百合羹或黨參素雞湯，身心得到調劑，「便是人間好時節」。



◀營養均衡，便是身體健康的良方。

附表一

素食者分類

- 1 純素食者——只吃植物，不吃肉類、奶類、雞蛋等食物。
- 2 雞蛋素食者——吃植物，但不吃肉類及奶類食物。
- 3 牛奶素食者——吃植物，但不吃肉類及雞蛋類食物。
- 4 蛋奶素食者——吃植物，包括雞蛋及奶類食物，不吃肉類。

附表二

秋天食物推薦

芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷

療效：益胃生津

冬天食物推薦

穀類、木耳、堅果（如白果、杏仁、胡桃等）

療效：增加熱能

秋冬進補食譜

蓮子百合羹

材料： 蓮子 30克 百合 30克 銀耳 30克
白果 30克 冰糖 適量

製法： 1. 蓮子去心，白果去殼去衣，銀耳浸泡；
2. 先煮蓮子及白果20分鐘，再加入其他材料；
3. 慢煮至冰糖溶化。

功效： 養陰潤肺



◀秋天乾燥，最好喝碗滋陰潤肺的蓮子百合羹。

黨參素雞湯

材料： 黨參 30克 山藥 30克 紅棗 30克
杞子 30克 龍眼肉 30克
素雞一包（數量可視乎個人喜好）

製法： 1 將黨參切片，紅棗剖開去核，並把材料洗淨；
2 將全部材料放入鍋裏，加適量清水，煎煮一小時即成。

功效： 健脾益氣，益血補虛



黨參素雞湯的藥材用料。



健脾益氣的黨參素雞湯，香氣撲鼻。

香港佛教醫院主辦

佛學講座

主題：『身心靈健康』系列

日期	星期	時間	講者	講題
11月5日	六	下午 3:00 至 4:30	楊大偉居士	心靈環保
11月12日			呂榮光居士	人生何求
11月19日			呂榮光居士	放下自在
11月26日			呂榮光居士	了悟生死
12月3日			法忍法師	煩惱解碼器
12月10日			法忍法師	放下命運
12月17日			法忍法師	做個開心快樂人

地點：九龍樂富杏林街10號（近樂富地鐵站B出口）香港佛教醫院地下佛堂
參加辦法：不需門券，免費參加

查詢電話：2339 6111

香港宗教界人士慶祝國慶 覺光長老籲各界求同存異

國慶 ▶ 各宗教領袖及嘉賓同賀



▶ 覺光長老發表賀辭提倡善修和敬



▶ 覺光長老精神奕奕與各嘉賓同寅歡聚



▶ 佛教界同寅大合照

十一國慶，萬民同賀。本會聯同孔教、伊斯蘭教、基督教及道教於九月二十二日下午六時假座九龍尖沙咀龍堡國際賓館胡應湘堂，隆重舉行慶祝中華人民共和國成立六十二週年大會，並由香港特別行政區政府民政事務局局长曾德成先生、中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室協調部部长沈冲先生主禮。

出席是次慶祝活動的宗教領袖包括本會會長覺光長老、孔教學院湯恩佳院長、中華回教博愛社脫志賢主席、香港基督教協進會戴浩輝牧師及香港道教聯合會湯偉奇主席。覺光長老在賀辭中引用佛經的句子

「鬥爭因緣人天損滅，善修和敬則得增益」，說明和平、和諧為社會和大眾帶來利益，鬥爭則會招來損失。並呼籲各宗教人士發揮自身的影響力，透過教育、分享，並以身作則，影響身邊的每一個人，使大家懂得互相包容，彼此欣賞，求同存異。■

▶ 導師演慈法師教授學員禪坐



輕鬆學佛法 開啟新智慧 2011年度佛學導向課程圓滿結束

佛學導向課程是每年一度專為新皈依和有興趣學佛人士而設，並恭請大德法師和資深佛教人士主講。今年之佛學導向課程——「意·禪·心」學習坊，已於9月份圓滿結束。今屆課程的特色是將課堂移到位於東涌的一所本會活動中心；該處地方寬廣，環境幽靜，是一處禪修的好地方。課程的最後一堂『寺院巡禮』安排學員到東涌羅漢寺參學，讓學員們享受了一次洗滌心塵的學習之旅。■



導師——衍空法師



導師——楊大偉居士



導師——法忍法師

▶ 學員於羅漢寺與演慈法師大合照



佛教傳黃合長者鄰舍中心與商界合辦

「海天堂耆樂無窮愛心宴」

佛教傳黃合長者鄰舍中心獲海天堂有限公司贊助及支持，在二零一一年九月十日於紅磡漁人碼頭海逸皇宮大酒樓舉行「海天堂耆樂無窮愛心宴」。中心有近三百六十多位長者參加。當日活動內容十分豐富，包括有：長者才藝表演、二胡獨奏、非洲鼓、雜技、中國舞、印尼舞、粵曲……等。台上精采的表演，夾著台下歡笑聲，十分熱鬧。

贊助是次活動的善長、嘉賓們走到宴席間，向參與活動之長者道賀及送上慰問。隨後更向全場超逾一千二百多位長者送贈中秋禮包、頒發長者利是，使整個會場洋溢著喜悅的節日氣氛。為向年長長者表達敬意、弘揚中國傳統敬老揚孝的精神，嘉賓更向在場最年長的兩位長者送贈敬老利是及愛心禮物。當司儀宣佈中心的楊婆婆獲獎時，中心各長者均十分喜悅、歡欣地向她道賀及送上祝福，盡顯社會人士對長者的愛護與關懷。

是次活動除了讓中心長者品嚐豐富的素宴外，更可與其他耆老攜手共度一個滿載溫情、歡樂的中秋佳節，感受人間有情，共慶團圓。■

► 嘉賓吳耀明先生頒發全場最年長禮物予佛教傳黃合長者鄰舍中心的楊婆婆，全場報以掌聲。



▲ 佛教傳黃合長者鄰舍中心長者以精湛的才藝表演為活動助慶



▲ 長者獲頒「利是」後溫馨合照

◀ 參與長者盡顯歡顏



「敬老護老愛心券」2011慈善籌款活動

由敬老護老愛心會有限公司主辦，香港佛教聯合會參與的「敬老護老愛心券」將於10月29日至12月4日公開義賣，籌募所得之收益將會用於本會主辦之安老服務，造福耄耋。

愛心券善款來源，端賴各方善長慷慨認購，我們熱切期待各位善長以行動支持是次愛心券籌款活動，每張愛心券港幣\$10（每券均附有多張優惠券），祈願各位共同發心，廣種福田。

敬老護老
愛心券
TM

本人樂意認購愛心券_____張，金額\$_____。（每本10張，每張港幣\$10，本會將郵寄認購的愛心券，不另發收據。）

本人樂意捐助善款（不須愛心券），金額\$_____。（須要 不須要 本會收據）

善長請於**11月25日**前填妥表格，連同劃線支票（抬頭請寫「香港佛教聯合會」，支票背面亦寫上聯絡電話）親臨或寄交 **香港灣仔駱克道338號1樓** 香港佛教聯合會辦理。

善長芳名：_____

姓名：_____

會員編號：_____

地址：_____

聯絡電話：_____

（請填寫資料以方便郵寄）

弘法使者

旅程後 再出發

馮可欣 香港中文大學文化及宗教研究系一年級

七月下旬的禪遊東北之旅圓滿結束，寧靜的寺院生活使我更覺香港的繁囂（或者只是我心裏的繁囂），反思過去一年的大學生活，像一塊花花綠綠的百家布，盡是不同片段拼湊而成的時光，縫上的回憶一塊一塊地把畫面填滿，找不到一片空白。

大學的生活比中學更多姿多彩。甫踏入校門不久，排山倒海的學會、委員會便向新生招手。面前一片眼花繚亂的景象，比小孩子站在糖果店前更令人興奮。學業、「莊務」以及宿舍生活，為我的大學生涯注入滿滿的色彩。由「上莊」不久的十月開始，睡眠時間一天比一天少，工作卻沒有減少。有些工作要求思考，另一些則需要體力，於是工作過後身心都疲累到不行，還要在宿舍煮飯、洗衫等，把我僅餘的精力都榨乾。大學生活是快樂的，卻極累人，根本不能靜下來好好思考。

這挑戰極限的一年與短短五天的寺院生活成為強烈的對比。寺院的作息時間完美地符合自然規律：日出



◀寧靜的寺院生活使人忘卻都市的繁囂

而作、日入不久便休息。沒有「深宵追魂call」，亦不會在用餐時段仍要工作，一切都是那麼自然而然。吃飯時吃飯、休息時休息，空閒的時間則讓人思考。在古色古香的佛殿旁、月季盛開的花圃邊，暮鼓晨鐘像在解答積聚在我心中的各種疑問。

多姿多彩的生活的確令人回味，卻需要恬靜的一刻中和那過分的膩感。幾天的寧靜沒讓我想通甚麼人生大道理，卻使我發現自己活得忙碌，忙碌到意識不到自己的忙。我知道自己需要休息，是身體的休息，也是心靈的休息。說短不短的五天，是漫漫長路中的一個驛站，為我整理好紊亂的思緒，找回路途的方向，又再重新出發。■



香港佛教聯合會
婦女聯絡委員會主辦

解心經 心靈講座

費用全免
歡迎索取

主講嘉賓：顧修全博士（臨床心理學家）

地點：禮頓山社區會堂

香港跑馬地黃泥涌道133號地下

日期：2011年10月26日（星期三）農曆九月三十日

時間：晚上7時30分至9時30分（7時入場）

門票可親臨本會或郵寄索取（請附上回郵信封並註明所需數量）

數量有限，派完即止

地址：香港灣仔駱克道338號1字樓

查詢電話：2574 9371

佛教正行長者鄰舍中心

長者驗眼 看真世界

拿起新穎合適的眼鏡，佛教正行長者鄰舍中心的長者們都笑逐顏開。有人開心的說：「以後看東西不會再矇查查了！」更有人笑道：「原來中心的姑娘個個都好靚啊！」逗得大家滿心歡喜。

由香港遊樂場協會主辦，一視瞳仁慈善基金、黃大仙／西貢區義聯盟協辦，蘋果日報慈善基金贊助的「小眼睛看大世界社區共融計畫」，讓佛教正行長者鄰舍中心的30位長者可以免費驗眼及配眼鏡，令他們重新看清這個世界，同時感受別人的關懷。

今次活動受惠的都是獨居及經濟有困難的長者，對他們來說，獲配一副新眼鏡已教他們樂上半天！佛教正行長者鄰舍中心主任黃金鳳說，今次活動名額有30個，但反應好踴躍，有過百名長者報名。

長者免費驗眼配眼鏡

有關機構早前已安排專業視光師替長者們驗眼配眼鏡，8月12日則舉行了護眼講座，並讓長者拿取合適的新眼鏡。黃金鳳主任說，有些長者礙於經濟關係，不想花錢配眼鏡，習慣了視野模糊，所以這次希望能讓長者學會注意眼睛健康，矯正視力問題。

負責這次替長者驗眼的視光師盧迪富先生說，長者們最常見的視力問題是視力退化和老花，但很多長者都視驗眼為一種負擔，沒有定期檢查。一副合適的眼鏡，可以解決長者生活上很多問題，例如煮餸時不會弄錯，又不會因看不清而吃錯藥，上落樓梯也會安全一點。

在護眼講座上，很多長者都踴躍發問，有些長者說，試過在街上花了幾百元配眼鏡，後來才發覺不合適。所以今次活動的視光師會耐心地詢問長者的情況，並以遊戲的方式替長者驗眼，令他們對著驗眼儀器也不會感到害怕，配出來的眼鏡才會合用。

青少年義工服務長者

為了照顧長者的需要，這次活動找來80位青少年義工，分組接送長者到中心驗眼、聽講座和拿眼鏡，並了解他們的需要。其中念中學的Ingrid 就覺得這次活動



Ingrid(左一)和小妍(右一)樂於當義工，並與長者及其他義工開心留影。

很有意義。她笑說：「好多長者都有眼疾，但他們都好樂觀，看到有人來探他們就會好開心，所以我們都會主動跟他們傾偈。」

將升讀大學的阿仁向來有做義工，但他覺得今次活動很特別。他說：「因為這是一連串的服務，不是一次就完，所以我們會多次跟長者見面，彼此建立了關係，互相關心，試過有個婆婆原來有抑鬱症，本來很擔心，但見到她時又覺得她很好，會主動跟我們傾偈，那種服務感和成就感會來得更大。」

至於9歲的小妍就靚靚的說：「我會帶婆婆下樓，跟她傾偈。」就算天氣炎熱，她也不感辛苦，更笑說可以出汗對身體好呢！

看得清的美麗世界

長者們一一拿過屬於自己的新眼鏡後，都開心得笑不攏嘴，說現在看得更清楚了。笑容滿臉的姑婆說：「我原本戴著的舊眼鏡，看東西時開始覺得矇，本想去配新的，剛好這裏有免費眼鏡配，好開心！」

陳婆婆則說：「我的舊眼鏡爛了，沒有再配，醫生沒有叫我配，而且又要花錢，那就算了。怎料這裏有眼鏡配，這新眼鏡又清楚又舒服又輕巧，我現在可以戴著它出街玩了！」

戴著舒適合意的新眼鏡，長者們看著戶外燦爛的陽光和充滿生氣的花草，都是美麗的。■



▲長者們出席護眼講座學習護眼心得

▼阿仁小心為婆婆拿取新眼鏡



▲視光師盧先生細心地為長者調校眼鏡

▼長者們早前選擇合心意的眼鏡



會屬中小幼學校 辦新生適應活動

早前有調查指中學生開學壓力大，容易引發情緒病。面對新的環境、課程，以至老師和同學，新生要面對各種適應問題，易造成情緒緊張。為此，香港佛教聯合會會屬多所中小學及幼稚園均會為新入學學生準備各種適應課程及活動，希望能幫助新生早日適應校園學習生活，做個快樂的學生。

佛教大光慈航中學——中一適應活動

佛教大光慈航中學為協助中一新生認識校園、結識新老師和新朋友、了解學校規則，以及體驗校園文化，特於7月18-19日及8月17-19日，安排五天中一新生適應課程及活動，目的是幫助新同學適應中學生活，讓他們儘快認識該校環境、設施、同學及老師們，彼此建立友誼，增加對學校的歸屬感；亦透過多元化的學習活動，建立學生明確的學習目標。一系列課程及活動包括：「中、英、數、通識學習課堂」、「認識新朋友」、「新校遊蹤」、「考眼力認識校服標準」等。另外，為支援家長協助中一新生適應校園生活，該校於學生上適應課程及活動期間亦同時舉辦多項家長活動，以助家長互相認識，了解學校運作。一系列家長活動包括：如何協助子女適應校園生活講座、不同的興趣交流班，例如：製作腸仔及炸菜包、風水易經班等。整體來說，一系列新生家長適應活動有助家校協作訂下良好的基礎。



◀ 繪畫班讓學生熟習學校課堂並建立友誼



▶ 親子廚藝班加強彼此交流

佛教黃鳳翎中學——中一德育培訓

中一是學習的新階段，即使經過一年的學習，仍需鞏固初中生的紀律觀念和團隊精神，以建立健康愉快的中學生活。佛教黃鳳翎中學特別於暑假期間讓全體中一級同學參加由香港青少年發展聯會舉辦的「賽馬會青少年德育培訓計劃」。是次活動由香港佛教聯合會及家長教師會贊助學生參與，為期兩日一夜共33小時的活動，目標是加強同學的自信心及責任感、建立正確的價值觀、培養堅毅獨立意志、紀律及團隊精神，並提升他們的解難能力及國民意識。

活動分別於7月13及14日和7月15及16日在鰂魚涌香港青少年發展聯會德育發展中心舉行。活動內容豐富，包括解放軍知識講座、步操訓練及升國旗儀式，同學能直接接觸解放軍軍官，學習解放軍步操的基本方式，了解解放軍及駐港部隊之任務和現況，增強國民意識。此外，同學午膳時亦需自行煮食和分組清潔使用過的場地及用具，例如燒烤爐、洗手間及房間等，讓同學體驗分工合作的重要性，增強責任感和自理能力。

在不同的團隊任務下，如起組名、製組旗、歷奇挑戰考驗、遠足鍛鍊及籌備燒烤晚會等，均能讓同學學習與人溝通的技巧，增強他們的解難能力和團隊合作精神，建立良好的人際關係。總括而言，是次德育培訓營能使同學們學懂珍惜、聆聽及責任感。同學們能互相幫助，提升彼此的合作性和關係，讓他們展開快樂美好的校園生活。



▲ 分工合作清潔場地



◀ 同學接受解放軍軍官指導

佛教林炳炎紀念學校——小一學習常規

幼稚園學童升讀小學一年級是重要的學習階段，由於環境、學習模式、評估等方面的轉變，對低小學生而言確實造成一些適應上的問題。有見及此，佛教林炳炎紀念學校透過各項適應活動和調適課程，尤其着重學生生活常規、學習常規和性向發展方面的培養，幫助學生順利過渡小學生活。

為了讓家長了解子女升讀小一的情況，學校安排學生和家長參加小一預備班、迎新日、家長會等活動，班主任亦會透過「陽光電話」聯絡家長，深入了解孩子的個性和特質，促進家校合作管教之效。在教學上，以主題組織跨科學習，逐步轉變為科本學習；而英文科除了外籍教師外，更增聘教學助理協助教學；課後亦開設「小一加油站」，提供功課輔導和英語學習活動、網絡遊戲，寓娛樂於學習。課堂上以小組形式學習，從中可發揮個人所長，同時照顧學生的個別差異；課室亦會營造溫馨和富趣味的學習環境，劃分不同的學習區，張貼教材及展示學生作品，同時亦會舉行尊師開筆禮、傾心會、生日會等活動，從而建立學生的歸屬感。

藉著對小一新生適應學校生活的支援措施，讓家校攜手合作為學生建立正面自我形象和奠下終身學習的良好基礎，使新生「學得愉快、活得充實」。



◀ 生日會
——建立良好師生關係



▶ 傾心會——讓新生表達感受

佛教曾果成中英文幼稚園——幼兒家校合作

每當新學年開始，佛教曾果成中英文幼稚園都會跟家長合作，協助幼兒適應校園生活。首先該校早於八月尾已開家長會，向家長講解學校的運作，讓他們對學校有更多認識。另外，該校又會在開學前一星期，特別安排學生每天回校一小時，讓他們更容易適應陌生的環境和人事。

到了開學的首幾天，學校亦會容許家長進入課室陪同子女上課，讓他們在感到安全的環境下，開始認識新的學習模式。學校老師會以愛心及耐性去處理孩子的需要和情緒。

該校亦會建議家長在開學初期，最好由父母親自接送；當要離開時，應該通知孩子；待放學時，要依時接子女回家。每天還要耐心地和孩子談談在學校的樂事，鼓勵孩子和同學交往，亦可給孩子講一些有關學校生活的故事，讓他對學校有一個正面的認識。

家長與學校取得一致的教育方針，才能事半功倍。■



◀ 通過遊戲讓幼兒熟習陌生的環境及老師同學

▶ 老師以小布偶安撫幼兒的情緒



沈張婉居士認為，幫助別人，是一種快樂。



以佛陀為導師 沈張婉隨緣樂助

受到家翁沈香林和家姑沈馬瑞英致力慈善事業的影響，沈張婉居士不但擔任香港佛教聯合會現任名譽顧問，而且熱心捐助中國內地興建學校、資助貧窮學生就學，這份善心，除了源於互相感染的家族傳承外，也是受到宗教的影響。

宗教如導師 鋪出行善路

沈張婉居士信仰佛教長達廿多年，最初是佛學的哲理，令她對佛教書籍產生興趣，從中領悟當中的佛理。

她譬喻說：「宗教猶如一位人生的導師，一盞引路的明燈，給人安全感，指示方向，令人思維達觀，自自然然地走出一條行善積德的路。」

佛教信仰讓她明白人生無常，因果循環，慈悲向善的道理。

她謙虛的說：「我並未達到修行的地步，但幫助有需要的人，是一種快樂。」

急人所急 霎時感動

沈太從不視自己是國內某些學生的恩人，反而以友相待，經常透過電子郵件，與他們互通消息。

「有一位新疆年青人希望南下讀書，家中貧困，父親傷殘，即使向親友借錢求學，也一生難償，於是我捐助學費，他的父親叮囑他說：『要銘記學費從何而來？』」這句說話，令沈太甚為感動。

「為善最樂」的最大安慰，莫過於別人的知恩感恩。

放下執着 跳出三毒

她說：「皈依佛教後，我學會不執着，以前別人說些自己不愛聽的說話，會感到不開心，但現在我能處之泰然。」

她又以家人的宗教自由而論，沈太雖然是佛教徒，但女兒是基督徒，她抱著信仰自由，互相尊重的態度待之。

人人都希望擁有愈多愈好，沈太卻「覺今是而昨非」。

她說：「人擁有太多，往往是煩惱的起源。現在對物質的看法是，自己喜歡的，可以去欣賞，並不一定需要擁有。」

突破貪瞋癡三毒的障礙，沈太醒悟到，自己以為價值連城的東西，別人可能視為廢物。

探訪病人 珍惜生命

除了慷慨捐輸外，沈太間中會擔任醫院義工，跑到前綫探訪癌症病人。

她說：「要與長期病患者打開話匣子，並非易事，他們心境的痛苦，情緒的複雜，你要明白，對病人要有耐性，細心的觀察，話題要貼身剪裁。也有令人意想不到的，並非每個病者都感到悲觀，有些病人認為末路是人所必經的，好像很瀟灑地無懼這個人生終點站。」她續說：「探訪病人令我對生死有所得着，並有另一番啟示——不要浪費了珍貴的人生。」

她借佛法說：「活在當下，健康就是福，人生在世，應該在自己能力範圍下幫助別人，做些有意義的事情。」

沈太平日積極行善、唸經，不待災難至，才臨急抱佛腳，這份隨緣樂助的善心，如細水長流，與佛教同道人一起種善因，得善果，真真正正體現她對宗教的虔誠和尊敬。■

►沈太不但捐錢，偶爾也擔任義工到醫院探訪病人。

▼沈太譬喻，宗教是人生的導師，自自然然將人引到一條行善的路上。



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（8月1日—8月31日）：

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
HO SAU MING	\$3,000	李北奇	\$300.0	胡向輝合家	\$200.0	周來好 張帶喜	\$100.0
MAK YUN CHAK		李北奇	\$300.0	范繼陶	\$200.0	周漢光	\$100.0
無名氏	\$2,000	李秉鏗	\$300.0	袁荷鳳 黃玉霖合家	\$200.0	林秀戀	\$100.0
佛弟子	\$1,000	馬嬌	\$300.0	張瑞娟合家	\$200.0	林秋吟	\$100.0
李馮琪華	\$1,000	馬耀忠 馬耀斌		梁展文	\$200.0	施小玲 張美蓮	\$100.0
林惠珠	\$1,000	羅呂娟 馬康如	\$300.0	郭嘉敏 本宵	\$200.0	唐李南	\$100.0
梁禹滔 梁德昌	\$1,000	陳啟明 馬婉雯		陳子良 傅淑慧	\$200.0	梁乃錦	\$100.0
梁為棟		梁鎮翔	\$300.0	陳鳳群	\$200.0	梁萬全	\$100.0
梁雁齡	\$1,000	陳少紅	\$300.0	麥松廣	\$200.0	莫逸晞小朋友	\$100.0
布梅	\$500	陳引弟 佛弟子	\$300.0	曾振強	\$200.0	郭振輝	\$100.0
伍新能	\$500	陶巧玲 合家	\$300.0	無名氏	\$200.0	陳月玲	\$100.0
佛弟子	\$500	鄭蓮肖	\$300.0	黃新	\$200.0	陳月玲	\$100.0
吳敏英	\$500	羅潔儀	\$300.0	楊積興	\$200.0	陳培祥	\$100.0
李泚樺 李何美釵		譚國璋 譚旭林	\$300.0	歐陽純	\$200.0	陳惠吟	\$100.0
李廣澤 李康鍵	\$500	謝僅妹		蔡惠玲	\$200.0	陳勤傑	\$100.0
胡依雯		謝德棣	\$250.0	盧勝光 梁玉蘭	\$200.0	陳慧儀	\$100.0
李陳婉華	\$500	CHIA BOK LAN	\$200.0	賴和 合家 LAI YAU YI	\$200.0	無名氏	\$100.0
李鉅	\$500	文萬坤	\$200.0	鍾偉雄 楊季娣 合家	\$200.0	無量壽學會	\$100.0
周沛良 合家	\$500	江少英	\$200.0	鍾熙榮 霍雪屏	\$200.0	黃汝榮	\$100.0
洪麗治 合家	\$500	佛弟子	\$200.0	譚麗明	\$200.0	黃煜基	\$100.0
眾緣氏	\$500	何勵強 合家	\$200.0	釋行苓	\$200.0	黃鳳英 合家	\$100.0
無名氏	\$500	吳詩	\$200.0	曾翼翔 曾穎雅	\$150.0	葉國富 葉敏兒	\$100.0
無名氏	\$500	妙音	\$200.0	曾靜雅		葉灝洋 合家	\$100.0
程玉順	\$500	李惠容	\$200.0	潘惠玲	\$150.0	劉紫薇	\$100.0
黃林	\$500	李慧嫻	\$200.0	陳幼玲	\$120.0	歐陽柏堅 合家	\$100.0
黃景熙 鄭雅云 合家	\$500	李燦華 陳素萍	\$200.0	NG KUEN HAY	\$100.0	鄭曉澄	\$100.0
楊德芬	\$500	李麗江	\$200.0	王思進	\$100.0	黎卓然	\$100.0
劉居士	\$500	沈少賢 合家	\$200.0	甘麗華	\$100.0	魏燕宜 合家	\$100.0
劉笑薇	\$500	沈楊麗 卿 合家	\$200.0	佛弟子	\$100.0	譚禮欣	\$100.0
關娜嫻	\$500	余淑英 梁志賢	\$200.0	佛弟子	\$100.0		
LEUNG PING KWAN	\$400	周弘善 周弘谷	\$200.0	何銳明 合家	\$100.0	* 因版面因素，捐款	
小人物	\$400	念標 念美	\$200.0	吳玉真	\$100.0	HK\$100以下之功德主未能	
巫麗卿 徐祥恩	\$400	林翠儀	\$200.0	李偉光	\$100.0	於此鳴謝。	
PANG YUEN FUN MICHELLE	\$300	施文清	\$200.0	李偉光	\$100.0		
刁振棠	\$300	美善素食	\$200.0	李德森 葉碧君	\$100.0		



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剔)



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

心靈地圖



佛教之信仰，乃智信而非迷信，乃兼善而非獨善，乃入世而非厭世。有放萬丈光焰於歷史上者焉，則佛教是也。

——梁啟超

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
《觀無量壽經：九品往生》	10月27日	19:30- 21:00	演慈法師	北角英皇道355號一樓	佛教愍生講堂 電話：28082373

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
觀音誕之慈悲·行願	10月15日	11:00-20:00		銅鑼灣維多利亞公園 5-6號足球場	香港佛教聯合會 電話：25749371
海上放生祈福法會	10月23日	10:00-14:00	淨雄法師	北角碼頭上船	佛教三德弘法中心 電話：24127808
藥師誕法會	10月25日			荃灣芙蓉山東林台29號	東林念佛堂 電話：24904687
藥師佛聖誕法會	10月26日	09:30-16:30	眾居士	西環域多利道8444地段	道慈佛社 電話：28172022
賀藥師佛聖誕普佛法會	10月26日	19:30-21:00	衍慈法師	九龍彌敦道242號立信大廈 E,F座四字樓	香港佛教律儀淨苑 電話：23673091
三千佛懺法會	10月27日至 11月2日	09:00-15:00	覺光法師	香港跑馬地黃泥涌道 31號3字樓	香海正覺蓮社 電話：25722662
彌陀佛七	10月27日至 11月2日		寬運法師	荃灣三疊潭	西方寺 電話：24115111
海上放生素食遊	10月30日	10:30	眾法師	北角碼頭集合	佛教愍生講堂 電話：28082373
三千佛懺祈福法會	11月7-13日		寬運法師	香港銅鑼灣摩頓台 灣景樓C座4樓	香港菩提學會 電話：25772298