

「6·15健康素食日」公開填詞比賽頒獎禮 食德慈愛 宣揚茹素

為推動健康素食並表揚填詞比賽的得獎者，由本會主辦的「6·15健康素食日」公開填詞比賽頒獎禮已於3月16日假中環藝穗會圓滿舉行。是次填詞比賽反應熱烈，經過評判嚴謹的評審過程，公開組以及學生組分別由雷俊熙、余夏詠脫穎而出，獲得最佳歌詞獎。而由盧冠廷先生創作、鄭國江老師填詞的6·15主題曲《食德慈愛》，亦在當日進行錄影拍攝，稍後便和大家見面。

本會執行副會長兼「6·15健康素食日」發起人何德心居士致詞時感謝社會各界人士的熱烈參與，並希望大家繼續努力，推廣素食的好處，讓更多人知道慈悲護生，惜福無量。是次比賽評審、作曲人、著名創作歌手和環保先鋒盧冠廷先生，以及前天文臺臺長林超英先生均表示，茹素是非常有意義的事，希望能將這種精神發揚出去，著名填詞大師鄭國江先生則認為兩位最佳歌詞得獎者的水平非常高。

出席嘉賓還有本會董事兼「6·15健康素食日」發起人修岸法師、副司庫崔常祥居士、本會常務董事妙慧法師、李家祥居士以及佛教林炳炎紀念學校李淑儀校長等，比賽同時邀得劉錫賢先生及陳惠英小姐擔任司儀，令這次活動在熱烈的氣氛中結束。

「615健康素食日填詞比賽」 得獎名單：

公開組

- | | |
|------|-----|
| 最佳歌詞 | 雷俊熙 |
| 優異獎 | 黃慧筠 |
| 嘉許獎 | 余錦芬 |
| 嘉許獎 | 張家誠 |
| 嘉許獎 | 利耀明 |

學生組

- | | |
|------|-----|
| 最佳歌詞 | 余夏詠 |
| 優異獎 | 李漢滔 |
| 嘉許獎 | 楊靖賢 |



▲頒獎禮當日，佛教林炳炎紀念學校的學生及多位嘉賓為「6·15素食日」主題曲《食德慈愛》拍攝MV。



▲鄭國江老師(左)頒獎予公開組最佳歌詞獎得主雷俊熙。

▲嘉賓與參加者開心大合照。

▲盧冠廷先生(左)頒獎予學生組最佳歌詞獎得主余夏詠。



6·15

健康素食日

www.hkbuddhist.org



香港佛教聯合會統籌

佛教團體聯合參展

香港會議展覽中心
展覽廳3樓
宗教及心靈專區

香港書展 佛教坊 2013

7月17至23日



佛教坊匯聚本港主要佛教團體，為追求真、善、美的人士，提供不同種類的佛學書籍、藝術及影音產品，傳遞正信佛教資訊，淨化心靈，增長智慧。

佛教坊道場團體活動時間表

地點：會展新翼N106-N107會議室

時間	活動內容	主辦團體	留座電話
7月20日 星期六			
12:30~15:30	佛法講座	法鼓山香港道場	2865 3110/ 2295 6623
16:00~19:00	佛學講座	創古密宗佛教中心	2342 0002
7月21日 星期日			
10:00~11:30	抄經— 佛說無量壽經一節	香港佛慈淨寺	2576 2080
13:30~15:30	多媒體講座： 譚寶碩老師「攝影、 音樂與大自然」	香港佛教聯合會	2574 9371
16:00~19:00	佛學講座	佛教青年協會	2338 9939

參展佛教團體

- 香港佛教聯合會
- 佛教慈濟基金會香港分會
- 志蓮淨苑
- 香港佛光山
- 佛教慈悲服務中心
- 佛教青年協會
- 香港佛慈淨寺
- 大覺福行中心
- 香港菩提學會
- 溫曬人間
- 東蓮覺苑
- 香港戒定慧講堂
- 香海正覺蓮社
- 法鼓山文教基金會香港分會
- 創古密宗佛教文化
- (排名不分先後)

展覽日期

7月17-18日(星期三至四)
7月19-20日(星期五至六)
7月21-22日(星期日至一)
7月23日(星期二)

開放時間

上午10時至晚上10時
上午10時至午夜12時
上午10時至晚上10時
上午9時至下午5時

查詢：2574-9371 www.hkbuddhist.org

5月17日(農曆四月初八)為教主釋迦牟尼世尊的誕辰日,又是香港法定佛誕公眾假期。香港佛教聯合會於5月17至19日期間,在紅磡香港體育館舉行一年一度的佛誕慶典,紀念佛陀釋迦牟尼誕生2557年。短短三日內,計有逾10萬人次入場參與,共慶佛誕佳節。

莊嚴殊勝 共沐佛恩

「慶祝佛曆二五五七(2013)年佛誕節吉祥大會」圓滿舉行

開幕儀式暨浴佛大典於5月17日下午3時舉行,香港民政事務局曾德成局長及中央駐港聯絡辦公室殷曉靜副主任親臨擔任主禮嘉賓,並參與浴佛,場面莊嚴殊勝。

大型法會同共修

三天的佛誕節吉祥大會,舉行了多場法會包括《仁王護國般若波羅密經》誦經法會、《金剛經》吉祥誦經法會、萬人皈依大典、懺摩法會、傳吉祥燈法會。其中以萬人皈依大典最為殊勝矚目,大典由香港佛教聯合會會長覺光長老聯同多位長老德為皈依導師共同主持,信眾至誠皈依,正式成為佛弟子。一連三天的大型法會,八方善信雲集,同聲誦念共修,虔誠懺悔身心,念誦聲響徹會場,使人身心清淨。

座談會分享經驗

除了法會活動,今年佛誕節吉祥大會另一重點是佛學座談會,面對社會急遽變化,人心普遍迷惘,亟需正信佛法引導,方能在人生的旅途中不致迷失方向。兩場佛學座談會邀請高僧大德包括本會執行副會長宏明大和尚、寬運大和尚、秘書長演慈法師、副總務主任衍空法師、董事廣琳法師,以及嘉賓包括本會董事楊大偉居士、著名導演谷德昭先生、著名藝人陳潔靈小姐和潘宗光教授,分享走出困境之道,讓家家都有一本「能」念的經。

傳燈法會續佛光

三天的佛誕節吉祥大會以莊嚴的傳吉祥燈法會結束,法會由覺光長老、智慧長老聯同多位長老德共同帶領,導引佛陀智慧之光,燈燈相傳信眾,以喻眾生秉承佛陀教誨為善,破除黑暗。☸



◀萬人皈依,信眾正式成為佛弟子,日後遵循佛陀教誨,行善積德。

▶在佛聯會會長覺光長老(右)陪同下,香港民政事務局曾德成局長(中)、中央駐港聯絡辦公室殷曉靜副主任(左)主持鳴鐘儀式。



◀覺光長老在致辭時表示,我們藉由浴佛洗滌身心,首先要學會尊重與包容,培養慈悲和感恩之心。

▶大善長李滿福居士和女兒蕭寶然居士慷慨捐出一百萬元予香港佛教聯合會籌建新會址,演慈法師與果德法師代表本會接受。



◀(左起)楊大偉居士、潘宗光教授、宏明法師、廣琳法師、陳潔靈小姐分享如何把「難念」的經變成「能念」的經。

▶(左起)衍空法師、寬運法師、演慈法師、谷德昭先生主持座談會《走出困境,活得自在》時妙語連珠。



◀傳吉祥燈法會內,善信燈燈相傳,會場立即升起溫暖和諧的吉祥燈光。



▶十方信眾雙手合十,虔誠念誦經文,懺悔身心。





香港佛教聯合會 主辦

佛化生活體驗營

「佛化生活體驗營」系列活動以聽經聞法、禮佛拜懺、參禪悟道為主軸，幫助信眾種下菩提種子，踏上快樂之學佛路！



香港佛教聯合會沙田活動中心佛殿外觀。

【活動日期】

編號 01	主題：【精進念佛營】 導師：寬運法師	2013年6月15-16日（星期六、日） 農曆五月初八、初九
編號 02	主題：【禪門初探】 導師：宏明法師	2013年7月6-7日（星期六、日） 農曆五月廿九、三十
編號 03	主題：【共修念佛】 導師：妙慧法師	2013年8月24-25日（星期六、日） 農曆七月十八、十九
編號 04	主題：【禪悅體驗營】 導師：演慈法師	2013年11月23-24日（星期六、日） 農曆十月廿一、廿二
編號 05	主題：【快樂觀音行】 導師：修岸法師	2013年12月25-26日（星期三、四）公眾假期 農曆十一月廿三、廿四
編號 06	主題：【佛七】 導師：廣琳法師	2014年1月6-12日（星期一至日） 農曆十二月初六至十二

- 【對象】** 16歲或以上，對佛教及禪修有興趣之人士
- 【地點】** 香港佛教聯合會沙田活動中心 【新界沙田下禾輦村166號】
- 【內容】** 法師分享、念佛拜懺、禮佛儀規，禪修之認識、實踐與應用、集體分享
- 【時間】** 下午3時至翌日中午12時30分（除編號06外）
- 【集合】** 港鐵沙田站B出口（下午2時30分出發，步行前往中心約30分鐘）
- 【費用】** 編號01-05 —— 每項\$500（包括食宿及保險）
編號06 —— 每位\$1,500（包括食宿及保險）
- 【報名】** 即日起接受報名，名額有限，先到先得。
【報名表格可於 www.hkbuddhist.org 下載】
- 填妥報名表格，連同劃線支票【抬頭：香港佛教聯合會】或銀行入數紙正本【東亞銀行：514-40-10509-0】，寄回本會
 - 親臨本會辦事處【香港灣仔駱克道338號樂友大廈1字樓】
- 【備註】**
- 活動期間，中心將提供「素食」，請勿攜帶「葷食」進入中心範圍。
 - 前往活動中心部份路段為斜路及有數十級樓梯，參加者應評估個人能力。
 - 房間將由本會按性別分配，不得異議。
 - 期內必須遵守導師各項儀規守則，不得擅自活動或離營。
 - 遞交報名表後14天內，將有專人致電通知是否被取錄。
- 【查詢】** 請電2574 9371 周先生

張經泰伉儷紀念中醫流動診所系列之(二)

救治苦厄 得福無量
佛教正行長者鄰舍中心的醫社情緣



佛教正行長者鄰舍中心附屬中心與張經泰伉儷紀念中醫流動診所合作，為區內有需要的長者提供廉價的中醫診療服務。這天早上，來自香港佛教聯合會—香港大學臨床教研中心的葉嘉鴻醫師很早就正行中心內準備，為慈雲山有需要的長者診症。

在這裏有著不同的故事，充滿了關懷與快樂。

長者說……

朝榮今年86歲，右手的痛症已經困擾他許久，從前，就算是簡單的舉起膀臂也做不到。

「這裏一開業，我就來啦！」朝榮笑說。

起初，朝榮是抱著一試無妨的心態求診，因為獲資助人士使用針灸服務只需要50元，相較地區內其他中醫服務便宜多了，而且方便又快捷，進行針灸治療一段日子，現在，還可以笑呵呵地在大家面前輕鬆舉起右手。

楊太今年75歲，由於丈夫的腿部出了問題，經常感到乏力，每次出門、上落樓梯，都會緊緊地抓著楊太的手，由於丈夫高大，讓楊太頗為吃力。楊先生本來很抗拒去中心做針灸，因為過去在其他中醫診所針灸都沒有甚麼效果，終於被楊太勸服到來一試。楊太說，經過數次針灸，從前楊先生洗澡要坐在膠檯上，現在則可以站著洗澡。

「醫生很好人，很關心我們。」朝榮和楊太都這麼認為，因此，更希望有多些善長支持，讓這個中醫服務能不斷延續，幫助更多有需要人士。

醫師說……

「因為有雷伯偉慈善信託基金捐出100萬元，得以讓有需要的長者以廉價享用中醫診療服務。」葉醫師說，現時全日應診，一天大概可以看20多個症。基金會資助合資格人士每次100元的中醫服務收費，目標希望可以惠及1萬名有需要人士。

葉醫師認為，作為醫師，不僅要醫病，還要醫心，所以他會仔細詢問應診者的背景，與他們聊天談心，而有中心的幫助，也方便他掌握應診者的資料。

「有時候和他們聊天，他們會跟我說一些過去的經歷。」葉醫師笑說：「最高興的是，看到他們很活潑，情況一天一天好起來。」

社工說……

由今年1月21日診所正式投入服務至今，不過三個月時間，已經處理了逾500個病症。

佛教正行長者鄰舍中心黃金鳳主任說：「如果沒有雷伯偉慈善基金的資助，診金會較昂貴。以前中心有一個婆婆就曾因為價錢高昂而不敢看醫生。現在有了基金資助，就沒有這個問題了。」而且，中醫流動診所就駐在新中心，地點也很方便。

「醫師人也很好，即使快過診症時間，如果還有長者在輪候，醫師都會把症看完才走。」正行中心的員工阿邦笑說：「醫師在這裏的工作時間有多無少。」

一張輪候表，排滿密密麻麻的人名，醫者有愛、社工有心。因為這項服務，更成功把一些慈雲山的隱蔽長者都找出來，黃姑娘期望，透過這項計劃，可以幫助更多有需要的長者。☺

中醫流動診所駐佛教正行長者鄰舍中心服務

時間：逢星期一、五早上10時至下午5時；星期三早上9時至下午5時。

地址：九龍慈雲山慈正邨正暉樓地下二號。

▼因為得到雷伯偉慈善信託基金的資助，才能為有需要的長者提供廉價中醫診療服務，惠澤社群。



▲求診者在寬敞舒適的中心內等候治療也不覺辛苦。



▶葉嘉鴻醫師最高興看到長者的笑容。



▲朝榮舉起困擾他許久的右手，現在情況已經大有改善。



▲楊太分享中心的中醫服務對自己的幫助。

▶佛教正行長者鄰舍中心黃金鳳主任期望計劃能幫助更多有需要的長者。



香港佛教界分區
慶祝佛誕大會圖輯

共沐佛恩 增長智慧

香港佛教聯合會舉辦，為期三天的「佛誕節吉祥大會」已經圓滿。從農曆四月初一起，全港、九、新界14區佛教寺院、道場、地區機構、數十間佛教學校熱烈參與這一年一度的盛事，展開分區浴佛慶祝活動，包括文藝表演、展覽、浴佛活動、誦經法會等，讓萬千學子與市民大眾參與其中，藉著浴佛儀式，洗滌心塵，反思己過，體驗佛陀慈悲的教誨，共沐佛恩，增長智慧。☸



葵青區

九龍區



荃灣區



沙田區



長洲區

香港佛教界港島區慶祝佛誕

港島區



大埔區



北區



觀塘區



屯門區



元朗區



大嶼山及離島區

西貢及將軍澳區



東涌區

心中美食 —— 芫茜餅

資料由溫綺玲居士提供



皮材料：

汀麵粉 1斤
薯粉 4兩
糖 4兩
芫茜葉水
鮮葉1,200克洗淨，水300克打汁，水是總粉量的一倍。

餡料：

紅豆 450克
黃砂糖 200克
(自選味道)

餡製法：

浸紅豆4小時，煲臙紅豆，在煲內焗半小時，完全臙後，用油壓炒，邊加糖邊炒，加上汀麵粉，使其稍可凝結，待冷後，放入冰格，用時切粒。

皮製作：

1. 篩勻汀麵粉、薯粉。
2. 放糖在煲內，加入已打好的芫茜葉水，煲大滾後，立即全倒入粉內，快手攪勻，即用蓋印著。
3. 倒出生粉，半碗油備用。
4. 在板上抹些油，拿出部分粉團，手掌心也抹些油，用力搓，搓至粉團滑身，搓時間中也可洒些生粉。
5. 粉團切成小件後，包餡，埋口位向上。壓在餅模內，打出。
6. 蒸格內，加上蕉葉，放上餅，齊水蒸5分鐘，即可盛碟。🍲

中醫信箱

香港佛教聯合會 —— 香港大學中醫臨床教研中心 李上琦醫師

問：何謂鬱證？有甚麼日常飲食調護？

答：中醫說的鬱證屬情志的疾病。是由於情志不舒、氣機鬱滯所致，其臨床表現為心情抑鬱、心緒不寧、易怒善哭，長嗟短嘆，或咽中如有異物梗塞、失眠等。鬱證與現代醫學的抑鬱症、神經衰弱及焦慮症密切相關。

有研究指出，鬱證患者可多進食以下的食材：

1. **菠菜：**含有大量鐵質和葉酸，缺乏葉酸有機會導致腦中的血清素減少，增加精神疾病風險，包括抑鬱症和早發性癡呆等，併合失眠、健忘和焦慮等症狀。研究人員推論，缺乏葉酸會導致腦中的血清素減少，造成抑鬱症出現。
2. **大蒜：**大蒜雖然會帶來難聞的口氣，卻會帶來好心情。德國一項研究發現，焦慮症患者

吃了大蒜製劑後，精神較前充沛，減輕焦慮感，並減少發怒，情緒較穩定。

3. **黃花菜（金針菜）：**又稱安神草或忘憂草，食後具有提神醒腦的作用。具有養血平肝，利尿消腫之作用。🍲



◀菠菜含大量鐵質和葉酸，有助預防抑鬱症。

開啟智慧

(一)

廣琳法師



▲廣琳法師給學員開示。

智慧一詞通常解釋為明白事理的才識，這種才識佛教稱之為聰明而不是智慧。原因是聰明雖明白事理而不起觀照所以會犯錯。常云：「聰明反被聰明誤」即是其證明。

智慧，佛教典籍中常以「般若」稱之。般若是梵語因含多義故保留原詞不翻譯。

般若包含了文字般若、觀照般若和實相般若三種。依文字般若解析義理可得道種智；理解義理後起觀照行，可得一切智；進而窺見心性徹證實相，即名實相般若，得一切種智。當知，文字只屬工具而已，觀照是手段，實相才是目的。明白實相後起修才是真修，即所謂「全性起修，全修在性」。而起修是須要配合我們的身口意三業清淨，才能達到真正圓滿般若智慧的境地。如若不然，有心有作，緣真如而修，只名緣修，因未開智慧眼故。

如何開啟智慧？站在佛教的立場說，若你想做一個正式的佛教徒，那麼「皈依三寶」就是你開啟智慧的鑰匙，因為「皈依三寶」後，即刻確認了你是佛教徒的身份，就像學生在學校註冊後，才認可你的學生身份一樣。

由於身份的確認，即刻會產生使命感，自然就會追尋所皈依的三寶是什麼？有許多自認拜佛誦經多年的佛教徒，因為機遇的關係白白空過光陰至今仍不知什麼是三寶。有見及此香港佛教聯合會於2012年開辦的佛學導向課程中，特別安排「皈依三寶」作為開啟智慧的鑰匙，讓我們作為深入經藏的基石。

華嚴經疏云：「三寶吉祥，最勝良緣，有皈依者，能辦大事，生諸善根，離生死苦，得涅槃樂，是名三皈依。」經中所云即是皈依三寶的人，能生善根，


成就善法，離生死苦，證涅槃樂，這亦是智慧開啟後的成果。

何謂三寶？指佛法僧為我們的三寶，含有狹義和廣義兩種解釋。

一、在狹義方面：

- A. 化相三寶：以佛陀教化眾生的相狀來定名為化相三寶。亦名別體三寶，或名真實三寶。這是以當時的釋迦牟尼佛為佛寶，佛為五比丘所說的四聖諦為法寶，五比丘為僧寶。佛陀說法四十九年，不只說了小乘四諦法，還說了大乘菩薩法，所以三寶中，亦可分為大小乘三寶。
 - a. 大乘三寶：以佛三身（即法身、應身、報身）為佛寶，六度為法寶，十聖為僧寶（即十地位上的菩薩）。
 - b. 小乘三寶：以丈六應身為佛寶，四諦十二因緣為法寶，聲聞緣覺為僧寶。
- B. 住持三寶：佛滅後現今所看到的三寶名為住持三寶。以金、銀、銅、鐵、土、木、紙像為佛寶，經、律、論為法寶，受具足戒比丘為僧寶。

二、在廣義方面分為：

- A. 理體三寶：以一切眾生皆有佛性即佛寶，佛性中具足一切淨法即法寶，無違諍義即僧寶。
- B. 一體三寶：亦名同體三寶，或同相三寶，以三寶中的每一寶皆圓具三寶義也。即：
 - 佛中含覺照義，為佛寶；含軌則義，為法寶；無違諍過，為僧寶。
 - 法係佛法身，為佛寶；憑之能出三界證涅槃，為法寶；依法修行，為僧寶。
 - 僧具觀智，為佛寶；具軌則，為法寶；具和敬，為僧寶。（二之一）

（註：資料根據「2012佛學導向課程—尋找智慧·禪悅之道」整理）

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 _____)

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

香港佛教聯合會將盡力遵守《個人資料(私隱)條例》中所列載的規定, 確保儲存的個人資料準確無誤, 及有妥善的儲存方法。香港佛教聯合會可能使用您的個人資料(包括您的姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址), 以作日後與您通訊、籌款、介紹活動 / 法物、邀請或收集意見的推廣用途, 您亦可以隨時要求本會停止使用您的個人資料作上述推廣之用途, 費用全免。日後查閱或更新資料, 請隨時致電2574 9371。



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（4月1日-4月30日）：

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
佛弟子 陳素華居士	\$5,000.0	歐陽永鴻合家	\$300.0	張麗真	\$100.0
熊菊華女士	\$1,500.0	鄭雄合家	\$300.0	梁啟鉅	\$100.0
佛弟子	\$1,000.0	陳月娥 蕭德智	\$260.0	梁漢泉	\$100.0
吳桂清	\$1,000.0	伍彩霞 方耀業	\$200.0	陳啟鵬	\$100.0
吳雲山	\$1,000.0	何勵強合家	\$200.0	陳淑清合家	\$100.0
胡許果奇合家	\$1,000.0	林同堯	\$200.0	陳智禪	\$100.0
劉秀琼	\$1,000.0	蔡木益合家	\$200.0	陳霞	\$100.0
LEUNG PING KWAN	\$800.0	蔡淑賢	\$200.0	陳麗霞	\$100.0
刁振棠	\$500.0	賴連歡	\$200.0	湯美婷	\$100.0
方潔慧	\$500.0	殷浩杰	\$180.0	黃美合合家	\$100.0
邱頌宜	\$500.0	杜之成宅	\$150.0	黃粉蠶	\$100.0
陳妙娟合家	\$500.0	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100.0	葉灝霖	\$100.0
陳景榮	\$500.0	呂己心合家	\$100.0	鄔蓮	\$100.0
鄭秀鴛	\$500.0	李修慧	\$100.0	陳淑清合家	\$100.0
鄭偉遜合家	\$500.0	李梅顏合家	\$100.0	蔡奕玲	\$100.0
童瑞珠	\$380.0	李嘉恩	\$100.0	鄧小波全家	\$100.0
YANG YUK FAN	\$300.0	周昕潼 麥惠文	\$100.0	龍蓮花	\$100.0
奶茶	\$300.0	周衍光合家	\$100.0	鄺佳	\$100.0
石好	\$300.0	周森合家	\$100.0	羅錦洪合家	\$100.0
呂烏辣 姚道趁合家	\$300.0	林冠威合家	\$100.0		
林成業合家	\$300.0	馬玉香	\$100.0		
發心店 眾善信	\$300.0	高希強	\$100.0		
馮漢池合家	\$300.0	高秀琴	\$100.0		
楊即興	\$300.0				

* 因版面因素, 捐款HK\$100
以下之功德主未能於此刊登
及鳴謝。

《香港佛教》六月號現已出版！

放下憤怒 活出青春

近年，社會出現各種論爭，特別是年青人，不滿之聲不絕。2013年初，港大民意研究計劃做了一項港人對現時民生狀況滿意度的調查，數據顯示，年紀愈輕者，愈對民生現狀感到不滿意，18歲至29歲組別的青年人，其不滿意率更高達59%。加上連續爆發了幾宗倫常慘劇，都牽涉到年青人，不禁令人擔憂，青少年積壓不滿、憤怒爆發，會為社會造成甚麼後果。

狄更斯有一句名言：這是最好的年代，也是最壞的年代。脫掉時代繁華的外衣，看看現今年輕人的處境和不同的故事，他們如何從憤怒中解脫，重拾和諧的心境？

佛教經典《天台四教儀》說：「多瞋眾生慈悲觀。」意指多瞋恚之人，於諸違情之境，經常感到憤怒；這種情況，應該用慈悲觀對治，愛念一切眾生，不起瞋心。

眾生領受的有多少？

校長爸爸梁紀昌

一年過兩個父親節

2002年，他離開了服務了21年的教育署。

同年，他拒絕了其他學校的邀請，加入邊緣學校鮮魚行學校，成為校長。

2004年初，因為學校收生不足，教統局計劃「殺校」，梁校長與師生組織起來，合力反抗，學校終獲保留。

2013年，梁校長已在鮮魚行學校服務11年，他的校長室「門常開」，學生進進出出。

鮮魚行學校校長梁紀昌，既是自己孩子的爸爸，同時是學生的爸爸。

一年過兩個「父親節」，在梁校長眼中，「爸爸」到底是一個怎樣的身份？



《香港佛教》於7-11便利店、OK便利店、華潤便利店、佛哲書舍及各大報攤有售，每本售價港幣10元。

香港佛教訂閱表

2年(24期)訂閱 尊貴禮品

禮品一：《佛光耀香江》佛頂骨舍利紀念冊 連 珍貴紀錄DVD (價值HK\$180) + 佛誕吉祥CD

- 展示佛頂骨舍利盛世重光全過程
- 剖析香港佛教界迎請舍利蒞港供奉的重大意義
- 介紹舍利的由來及東渡中國的歷史
- 印刷精美，別具收藏價值

禮品二：尊貴名筆一枝 (價值HK\$250)

2012年第三屆世界佛教論壇大會紀念品，特別刻上「世界佛教論壇」字樣，專為與會者而設，彌足珍貴。

* 以上禮品均為限量供應，送完即止。

收件人/單位名稱： _____

聯絡電話： _____

續訂戶 新訂戶

社團/學校： _____

郵寄地址： _____

每月25日前訂刊，由翌月起收到本刊；每月25日後則須隔月收到。

郵遞訂戶，日期以本會收信記錄為準。

選擇禮品

- 1年訂閱禮品： 精美小沙彌 或 心經絹扇連錦袋 (原價\$80)
- 2年訂閱禮品： 《佛光耀香江》佛頂骨舍利紀念冊 連 珍貴紀錄DVD (價值\$180) + 佛誕吉祥CD 或 尊貴名筆一枝 (價值\$250)

收據姓名： _____ 聯絡電話： _____

地址： _____

電郵： _____

請問如何認識《香港佛教》？

親友介紹 香港書展 佛聯匯訊 本會網站 其他： _____

(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口)

訂閱價 (連平郵費)	香 港	澳 門	中國內地	台 灣	東南亞	歐、美、加
1年12期	HK\$ 170	HK\$ 210	HK\$ 210 RMB\$ 200	HK\$ 210 US\$ 28	HK\$ 250 US\$ 33	HK\$ 260 US\$ 34
2年24期	HK\$340	HK\$ 420	HK\$ 420 RMB\$ 400	HK\$ 420 US\$ 56	HK\$500 US\$66	HK\$520 US\$ 68

(海外訂閱不設禮品)

◎ 支票 / 匯票付款：請以劃線支票或美元匯票付予『香港佛教聯合會』(The Hong Kong Buddhist Association) 連同訂閱表格寄回下址。

◎ 銀行入帳：請將款項存入以下銀行戶口：恒生銀行帳號 289-017766-001，並將入帳收據連同訂閱表格寄回下址。

地址：香港灣仔駱克道三三八號1字樓(1/F, 338 Lockhart Road, Wanchai, HONG KONG)

電話：(852)2574 9371 電郵：magazine@hkbuddhist.org

香港佛教聯合會將盡力遵守《個人資料(私隱)條例》中所列載的規定，確保儲存的個人資料準確無誤，及有妥善的儲存方法。您提供之個人資料，將用作訂閱《香港佛教》之用。但香港佛教聯合會可能使用您的個人資料(包括您的姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址)，以作日後與您通訊、籌款、介紹活動/法物、邀請或收集意見的推廣用途，您亦可以隨時要求本會停止使用您的個人資料作上述推廣之用途，費用全免。日後查閱或更新資料，請隨時致電2574 9371。



《佛光耀香江》佛頂骨舍利紀念冊 連珍貴紀錄DVD (價值\$180)+佛誕吉祥CD



尊貴名筆一枝 (價值\$250)



心經絹扇連錦袋 (原價\$80) 精美小沙彌



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

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
「度一切苦厄」： 慈悲喜捨禪修	6月18日	19:00-21:00	陳家寶醫生	中環皇后大道中178-180號 香港珠寶大廈2樓	香港居士林 電話：3107 3202
《佛經選要》講座： 東密傳承、教法	6月30日	11:00-13:00	麥國豪	香港大坑道9號至9號A	真言宗女居士林 電話：2577 0033
佛學導讀班	7月4日-12月19日 (逢星期四)	19:30-21:00	衍隱法師 及眾居士	上水龍運街2號 北區大會堂活動室(1)	慈航淨院 電話：9226 7929
《清淨道論》之定品	逢星期五	19:30-21:00	蕭樹鏗居士	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
佛學初機班	逢星期六	17:30-19:00	葉文意、 黃燕雯等眾居士	九龍太子道西141號 長榮大廈10字樓A-C座	佛學班同學會 電話：2380 6400
教理研習班	逢星期六	16:00-18:00	弘願法師	九龍太子道144號 賜珍大廈7字樓	佛教青年協會 電話：2338 9939

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
法華法會	6月20-21日	09:00-16:00	宏明法師	新界粉嶺 置福圍12號	香港觀宗寺 電話：2669 3578
香港噶舉祈願法會	6月20-23日	08:30-21:00		香港灣仔活道42號 華都樓3字	噶瑪迦珠(香港)佛學會 電話：2836 0212
讀誦妙法蓮華經， 法華懺法會	6月23日	09:00-12:00	覺韜法師	香港赤柱馬坑村觀音寺	赤柱觀音寺 電話：2813 1849
慈悲金剛寶懺	6月23日	09:30-16:00	戒晟法師	香港銅鑼灣利園山道70號 鳳鳴大廈3字樓C座	香港佛學會 電話：2576 8096
探訪大嶼山茅蓬僧侶	6月29日	08:45-17:00		東涌港鐵站B出口	慈明佛學園地 電話：2123 8617
每月恭誦《地藏經》法會	6月30日	09:00		荃灣老圍村三疊潭12號	佛教青年協會 電話：2338 9939
《大悲懺》法會	7月7日			荃灣老圍村三疊潭	西方寺 電話：2411 5111
觀音誕大悲法會	7月20-26日			大嶼山昂坪寶蓮禪寺	寶蓮禪寺 電話：2985 5248
觀世音菩薩成道	7月24-26日			銅鑼灣摩頓台十一號 灣景樓C座4字樓	香港菩提學會 電話：2577 2298