

佛

誕



吉

祥



香港佛教聯合會

THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION



慶祝佛曆二五五八(2014)年 佛誕節吉祥大會

2014年5月6日至8日(農曆四月初八至初十)
地點：紅磡香港體育館

5月6日 四月初八(二) (佛誕公眾假期)

佛誕開幕·浴佛大典 下午3:00至下午4:30

佛學講座《一》「和樂自在·喜悅人生」之職場篇
講者：寬運法師、宏明法師、楊大偉居士 晚上7:30至晚上9:30

5月7日 四月初九(三)

金剛經吉祥誦經法會 上午10:00至中午12:00

佛學講座《二》「和樂自在·喜悅人生」之家庭篇
講者：衍空法師、演慈法師、學愚教授 晚上7:30至晚上9:30

5月8日 四月初十(四)

萬人皈依大典 上午10:00至中午12:00

懺摩法會 下午2:30至下午4:00

傳吉祥燈法會
第一部分：法師開示祝福 晚上7:00至晚上8:00
第二部分：傳吉祥燈 晚上8:00至晚上9:30

活動期間，於紅館戶外廣場特設免費公眾浴佛區，
並設義賣攤位，歡迎市民踴躍參加。

功德登記及入場券派發地點：
香港灣仔駱克道338號1字樓 查詢：25749371
www.hkbuddhist.org

(登記詳情，索取門票及功德表格，可於網頁下載)

大會有關因應需要修改活動安排，一切修訂以大會最後公布為準，
詳情可瀏覽香港佛教聯合會網頁。

法會日期

2014年4月2日至8日(農曆甲午年三月初三至初九)

法會地點香港銅鑼灣東院道11號 香港佛教聯合會文化中心
(佛教黃鳳翎中學、佛教黃焯菴小學內)**登記日期及時間****2014年2月10日(正月十一)開始接受登記：**

星期一至五：上午9時至下午5時30分

星期六：上午9時至下午1時

3月10日至31日延長辦公時間：

星期一至五：上午9時至下午6時

星期六、日及公眾假期：上午9時至下午5時

4月1日：上午9時至下午4時**會長覺光長老領導**

大壇：禮拜梁皇寶懺

大悲壇：禮拜大悲寶懺

藥師壇：誦誦藥師琉璃本願功德經

密宗壇：地藏王菩薩灌頂法會

法華壇：誦誦大乘妙法蓮華經

報恩壇：誦誦地藏菩薩本願功德經

淨土壇：誦誦阿彌陀經暨聖號

迴向堂：念誦佛號

主壇 永惺長老 寬運法師

主壇 智慧長老

主壇 道平法師

主壇 土登江巴仁波車

主壇 圓慧法師

主壇 妙慧法師

主壇 常光法師

開壇前登記處

香港灣仔駱克道338號2字樓

香港佛教聯合會辦事處(開壇後請到法會地點登記)

香港佛教聯合會為非牟利慈善團體，成立於1945年。目前開辦有教育、醫療、安老、青少年、安葬等慈善事業，服務單位如下：

佛教黃鳳翎中學

佛教大雄中學

佛教善德英文中學

佛教筏可紀念中學

佛教大光慈航中學

佛教葉紀南紀念中學

佛教沈香林紀念中學

佛教覺光法師中學

佛教黃允嘏中學

佛教孔仙洲紀念中學

佛教慧因法師紀念中學

佛教何南金中學

佛教茂峰法師紀念中學

佛教中華康山學校

佛教黃焯菴小學

佛教慈敬學校

佛教林炳炎紀念學校

佛教林金殿紀念小學

佛教榮茵學校

佛教陳榮根紀念學校

佛教金麗幼稚園

佛教曾果成中英文幼稚園

佛教沈東福幼稚園

佛教傅康幼稚園

佛教慈光幼稚園

佛教真如幼稚園(東涌)

佛教慈慧幼兒園

香港佛教醫院

香港佛教墳場

香港佛教聯合會—

香港大學中醫臨床教研中心

紹根法師綜合中醫服務中心

香港佛教聯合會

張經泰伉儷紀念中醫流動診所

香港佛教月刊

香港佛教聯合會東涌活動中心

香港佛教聯合會沙田活動中心

香港佛教聯合會青少年中心

佛教沈馬瑞英護理安老院

佛教傅黃合長者鄰舍中心

佛教正行長者鄰舍中心

佛教張妙願長者鄰舍中心

佛教何潘月屏長者文化服務中心

恭請 海內外長老 大德主持法事七晝六夜

思親報恩

行善積福

· 延生供齋

附薦放生

甲午(二零一四)年清明思親法會



香港佛教聯合會 籌募佛教善業經費

查詢電話：2574 9371 www.hkbuddhist.org

(登記詳情及表格：可於網頁下載)



「安老慈幼·同願同行」慈善粵曲演唱會2014

主辦：香港佛教聯合會

協辦：新群英劇藝社

日期：2014年7月8日（星期二）

時間：晚上7時30分（待定）

地點：香港文化中心音樂廳（九龍尖沙咀梳士巴利道十號）

門票於5月27日起在城市電腦售票網公开发售（貴賓券除外）

公开发售門票分\$500/\$400/\$300/\$200/\$100

另設長者／殘疾人士／全日制學生半價優惠（\$500門票除外），詳情請向城市電腦售票處查詢。

所得善款，將全數用於拓展本會安老、青少年及幼兒服務，懇請各界善長鼎力支持，共襄善舉。

捐款人資料^(註1)

姓名 _____ 先生／女士／小姐 日間聯絡電話 _____

地址 _____ 電郵 _____

捐款收據抬頭 _____ 請發捐款收據：需要 不需要

（捐款\$100以上，將獲發免稅收據，如有需要，請於上方適當位置加上“✓”。）

贊助長者門票^(註2)

凡捐款\$300，可贊助一位長者免費欣賞粵曲演唱會，大會將安排交通接送。受惠長者來自本會及佛教團體主辦之長者中心。

捐款：○ \$300（1張） ○ \$600（2張） ○ \$1,200（4張） ○ 其他 \$ _____（ _____張）

「發起人」贊助^(註2)

凡捐款\$1,500，可獲贈貴賓券壹張。

捐款：○ \$ 3,000（貴賓券兩張） ○ \$1,500（貴賓券壹張） ○ 其他 \$ _____（貴賓券 _____張）

*貴賓券將另行送上^(註3)。【名額有限，先到先得】

隨喜功德 \$ _____ 支持「香港佛教聯合會社會服務發展經費」^(註2)

索取捐款收據：○是 ○不用【以幫助節省行政開支】

捐款可親臨本會，或連同支票／入數紙，郵寄 **香港灣仔駱克道338號1字樓 香港佛教聯合會**

○劃線支票（抬頭：香港佛教聯合會） 銀行名稱 _____ 支票號碼 _____

○銀行入數紙（正本）恒生銀行289-017766-006 ○現金/EPS（只接受親身遞交）

備註：

註1 - 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，將用作寄發收據及門票之用。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。

本人不同意上述有關使用個人資料的安排。

註2 - 捐款港幣\$100以上者，芳名或商號將刊登於節目場刊中鳴謝，如本會於載稿後方收到回覆，將於本會網頁及《香港佛教》刊登鳴謝。

註3 - 座位有限，本會保留編配門票數量之權利。

查詢電話：2574 9371 傳真：2834 0789 網址：www.hkbuddhist.org

2014香港佛教聯合會新春團拜暨第60屆董事就職典禮——

馬年福安 新春吉祥



▲新一屆董事、名譽顧問、法律顧問與眾嘉賓大合照。

每年農曆正月初八，本會均會舉行新春團拜和董事就職典禮，好讓各位董事、貴賓、會友、員工一同共慶新春，互相問好。今年2月7日仍繼續在銅鑼灣香港佛教聯合會文化中心舉行團賀及董事就職典禮，共迎新春馬年，並向各界送上祝福！

典禮伊始，會長覺光長老聯同民政事務局曾德成局長一起為醒獅點睛，激昂的鑼鼓聲響起，靈獅躍動，掀起了活動的序幕。會長覺光長老首先致祝福辭，預告明年是本會創會70週年，以此為契機，希望本會繼續秉承佛教慈悲精神，大力拓展佛教善業，寄望社會各界繼續攜手合作，造福社會。接著，新一屆董事、名譽顧問、法律顧問分別在曾德成局長手中接過選任及委任證書。曾德成局長主持監誓儀式典禮後，各界友好茶聚聯歡，為新一年的開始添上熱鬧。

本會來年亦將會舉辦多項大型活動：4月舉行全港最大型法會「清明思親法會」，恭請海內外長老德誦經祈福；5月一連三天在紅磡體育館舉行佛誕節吉祥大會；7月在香港文化中心音樂廳舉行「安老慈幼·同願同行」慈善粵曲演唱會，為佛聯會長者、青少年、幼兒服務籌募經費。願各界善長大德繼續支持本會善業，發揚慈悲精神。☸

▶第60屆董事及顧問台上合照。

▼民政事務局曾德成局長與會長覺光長老一同為醒獅點睛。



▼會場內嘉賓交談問好。



▶民政事務局曾德成局長頒發就職證書予會長覺光長老。

▼港區人大常委范徐麗泰女士、港區人大代表譚惠珠女士亦蒞臨出席並歡樂合照。



▶會場內嘉賓雲集的盛況。

香港佛教聯合會 第六十屆董事會董事及顧問芳名台銜

***** (佛曆2558年 2014年度) *****

會長	覺光法師	
首席副會長	永惺法師	
副會長	智慧法師	黎時煖居士
	林漢強居士	
執行副會長	道平法師	寬運法師
	宏明法師	何德心居士
秘書長	演慈法師	
總務主任	紹根法師	
司庫	何德心居士	
副秘書長	林志達居士	
副總務主任	妙光法師	衍空法師
副司庫	崔常祥居士	
常務董事	果德法師	妙慧法師
	楊釗居士	李家祥居士
董事	融靈法師	智鴻法師
	廣琳法師	常光法師
	圓慧法師	妙慈法師
	瑞洪法師	修岸法師
	果慧法師	悟藏法師
	林漢環居士	莊學山居士
	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	溫綺玲居士
	溫果和居士	胡韻琴居士
	張梅桂居士	張慧榮居士
	邱惠南居士	林詩欣居士
	張淑芬居士	
名譽顧問	了知法師	泉慧法師
	健釗法師	淨雄法師
	傅敏法師	淨達法師
	達義法師	陳維信居士
	周君令居士	廖垣添居士
	呂榮光居士	盧偉強居士
	潘宗光教授	李焯芬教授
	簡文樂居士	徐傳順居士
	黃慕顏居士	江淑嫻居士
	鄭常智居士	沈張婉居士
法律顧問	林志達律師	李家祥律師
	林漢環大律師	



香港佛教醫院甲午新春團拜

植珍貴沉香樹

香港佛教醫院於2月25日舉行甲午年春節團拜。儀式由上午11時的「佛前上供」開始，這是醫院自開辦以來的傳統，每逢春節團拜，必先以鮮花、心物虔誠供養醫院禮堂內的諸物菩薩。儀式由本會秘書長演慈法師主持，其他出席的董事還包括妙慧法師、圓慧法師、廣琳法師、瑞洪法師、悟藏法師、林漢強居士、邱惠南居士和張淑芬居士等。

香港佛教聯合會於1970年創立佛教醫院，秉持佛陀慈悲的精神，為病人和社區提供全人照顧。現時服務包括住院和門診服務，是一間擁有285張病床的社區醫院。為了表揚員工的辛勤努力，本會副會長、佛教醫院管治委員會主席林漢強居士還特意在今年的團拜中向員工頒發了長期服務獎、傑出員工獎以及傑出團隊獎。林漢強主席還作出了另一件非常別出心裁的安排，那就是向佛教醫院捐出一株高約4呎的沉香樹苗，並邀請履新不久的九龍中聯網總監盧志遠醫生連同其他管委一起種植在醫院的庭園內。

沉香是珍稀瀕危植物，有傳「香港」名稱的由來亦與之有關。林漢強居士寄望小樹苗，願所有病人如它一樣，被珍愛，被呵護。☎



▲管治委員會主席林漢強居士、九龍中聯網總監盧志遠醫生及列位管委一起種植沉香樹苗。



◀本會秘書長演慈法師主持上供儀式。

▶院長卓贊醫生頒發傑出團隊獎予物理治療部職工。



香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營

動靜得宜 - 一日禪修體驗營

日期：2014年4月26日（星期六）

時間：上午10:00至下午3:00

地點：本康樂營（前佛聯會東涌活動中心）

（港鐵東涌站D出口，沿翔東路行十分鐘）

收費：\$ 135 /位（包素食午餐及清新禪食製作材料）

內容：法師教授基礎禪修方法、清新禪食製作等，體驗禪修益處

名額：30位

查詢及報名詳情：29888411 / 25749371 / tcc@hkbuddhist.org



啟事：

香港佛教聯合會東涌活動中心蒙善長冠名捐助，於二零一四年四月一日起正式命名為「香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營」，專此通告。



香港佛教聯合會沙田活動中心

「週五靜修營」

導師：慧榮法師

日期：2014年4月11至12日

(農曆三月十二日至十三日)

內容：學習佛教概念及儀規、禪步及禪坐、早晚課、
心靈分享

時間：星期五 晚上7:30 (沙田港鐵站B出口集合)
至 翌日 下午2:00

地點：新界沙田下禾輦村166號
香港佛教聯合會沙田活動中心

名額：15名

費用：每位\$300 (包早午晚三餐)



「禪之初探」

導師：法勇法師

日期：1. 2014年5月18日(農曆四月二十日)

2. 2014年6月22日(農曆五月廿五日)

內容：學習基礎禪修方法、坐禪、開示、問答及午齋

時間：星期日上午8:30 (沙田港鐵站B出口集合) 至
下午5:00

地點：新界沙田下禾輦村166號
香港佛教聯合會沙田活動中心

名額：30名

費用：每位每次\$200 (包午餐)



「素食燒烤/素食邊爐」

日期：星期一至星期日

時間：上午9:30至晚上9:30 每節3小時

地點：新界沙田下禾輦村166號
香港佛教聯合會沙田活動中心

人數：最少5位起

費用：每位\$180 (包食物及工具)



報名：請親臨本會填寫表格及繳費；或，登入本會網頁下載報名表，並以支票繳費，抬頭「香港佛教聯合會」，支票背面寫上姓名及聯絡電話，郵寄至「香港灣仔駱克道338號1字樓」。



徵集香港佛教歷史照片

您參加或參與過以下活動/地方嗎？

中華佛教義學、馬場祈雨、籌建佛教醫院活動、觀世音電影義演、賑災及超度法會、道場開幕、住持陞座……戰後本地佛教和佛聯會，與香港市民走過近70年的歷史軌跡。我們期待您提供照片，分享箇中難忘回憶！

徵集日期：即日起至2014年12月31日

徵集範圍：1945年至今，香港本地之佛教活動。

數量：每項活動3張為限。

要求：每張相片請附加拍攝日期、年份，以及不多於30字之解說。

如獲採納，本會將發出感謝狀，有關照片亦會登載於本會網站，與廣大市民分享。

遞交方法：

1. 原相郵寄：請將原相放進公文袋，並以硬咭紙托底，配上說明文字，寄回：**香港灣仔駱克道338號1字樓 香港佛教聯合會**，封面請註明：**「佛聯70年歷史照片徵集活動」**，並請附上貼上足夠郵票之回郵信封，以便日後寄還。
2. 光碟郵寄：將原相掃描（以300dpi為合）、存於光碟，並郵寄至本會，封面請註明：**「佛聯70年歷史照片徵集活動」**。光碟將不予發還。

3. 親臨本會：如原相/錄像並無副本，敬請盡量親身遞交。

* 獲採納之照片，本會有權作公開發行、展出等用途（將註明提供者）。

查詢：2574 9371 佛聯會袁先生

「佛聯70年歷史照片徵集活動」遞交照片表格

姓名：_____

日間聯絡電話：_____

電郵：_____

地址：_____

照片拍攝年份及日期：_____

照片解說(不多於30字)：_____



▲1960年馬場超薦法會。



▲1945年開辦中華佛教義學。

香港佛教墳場

靈灰龕位(新增建)首階段接受申請

位於柴灣歌連臣角道之香港佛教墳場，增建靈灰龕位已近完成，2014年中可供合資格會員申請，首階段將以**抽籤方式**配售，詳情如下：

申請資格：

1. 入會滿3年並繳足年費之本會會員（2012年8月10日前入會者，則不受3年會齡限制。）如會員已往生，則以在生時之會齡計算。
2. 靈灰龕只可安奉會員本人，或其父、母、子、女或配偶。

申請方法：

1. 請將填妥的申請表格連同**所需文件副本**，於2014年5月15日前，郵寄或親臨本會灣仔駱克道338號1樓遞交。
2. 申請表格可於本會網頁www.hkbuddhist.org下載、郵寄回郵信封或親臨本會索取均可。
3. 申請程序、所需文件、抽籤安排及結果公佈日期，請參閱申請表格。

靈灰龕收費：每個港幣\$12,000

注意事項：

1. 文件不全或不符合申請資格者，將不獲處理，有關申請表格及資料將在指定日期後被銷毀。
2. 如有爭議，一切以本會理解及解釋為準。

查詢：請致電 2574 9371 香港佛教聯合會墳場部

山區青年訪港

擴眼界增見聞

中港交流可以是一次溫馨愉悅、互相學習的體驗。

1月16-20日，20名來自清遠浸潭山區의 兒童及青年人，連同兩名領隊，到訪香港，參加由香港佛教聯合會青少年中心舉辦的「尋找山區的故事—清遠雙向交流團」。中心過往曾多次組織本地青年朋友到訪當地山區作考察及交流，都得到當地的同工、學生以至其家人的熱情招待，因此今次接待訪港團顯得別具意義。

是次到港的山區青年朋友，均是家庭經濟困難，但努力學習的一群，故絕對值得支持及提供這個難得的機會，讓他們出外擴闊眼界，增廣見聞。

寓教於樂

四天的行程內容豐富，活動包括遊覽香港美麗的夜景、參觀培僑書院小學並讓團員們與本地學生一同上課、參與培僑義工隊與青少年中心及扶康會合辦的BBHK第九屆就職典禮，與中學生及智障人士一同相處及交流、學習餐桌禮儀、遊覽赤柱，讓從未見過海的團員格外興奮，還有網球同樂，讓首次打網球的團員感覺新鮮。最後，團員更獲贈豐富的禮物包，滿載而歸。

同工支持

整個活動中，實有賴各參與的同工及義工的用心及盡力，以及一些友好機構及有心人的支持及協助，令整體活動得以順利進行。其中包括有心人茶餐廳老闆免費接待、中華遊樂會及其一群青年義工、暮名基金等，他們的無私付出正好發揮了佛陀慈悲助人的精神。

感動感恩

對於今次能夠到訪香港，團員們於活動期間及分享會上表示，是次來港的旅程很充實，令他們很感動，並表示感恩和滿足，認為這是參與今次活動的最大得著，故此他們必定會把這次來港旅程的所見所聞，以及各人對他們的付出與心意，帶回清遠跟其他人分享。

相互學習

至於本地的青年義工也受到團員們的感染，並表示自己會學習珍惜一切，努力學習，這也是活動給本地青年們帶來的另一種得著，讓他們在互動下懂得反思，這比較起成人們的說教式教育，一定來得更有效。

展望日後，青少年中心將會繼續舉辦同類活動，讓中港兩地年青人有更多交流，互相學習。☺



▲到赤柱遊覽，不忘來張大合照。

▶香港青年義工與山區小朋友的燒烤晚會，大夥兒有傾有講，場面溫馨。



◀▼第一次接觸大海的山區小朋友，對帶有鹹味的海水，顯得既好奇，又興奮，玩得亦樂乎！



◀感謝為粵北山區獻上愛心的香港朋友們。

▼團員們到尖沙咀海濱參觀，他們讚嘆香港夜色優美。



▶臨別依依，大家也將心意，用文字記下，送給香港朋友。



2013-2014 全港佛教小學聯合運動大會

運動健兒經過辛勤而刻苦的訓練，懷着期待又興奮的心情，這一天來到了。

1月24日，香港佛教聯合會主辦了「全港佛教小學二零一三至二零一四年度聯合運動大會」（下稱佛運會）。2014年伊始，全港各區共13所佛教小學，齊集於青衣運動場內，透過公平競賽，爭奪包括：跳高、跳遠、壘球、鉛球、60米、100米、200米、4x100米接力賽等大大小小不同項目的獎項。



▲佛運健兒全力以赴冀奪金。

展現活力

運動場上各參賽健兒雄風糾糾，力爭佳績；看台上的觀眾全情投入，聲嘶力竭地為場上的健兒打氣。場內場外，通力合作，表現出佛教小學的活力。除此之外，本屆佛運會更獲教育局總課程發展主任（體育）何振業先生蒞臨主禮、香港佛教聯合會副會長兼大會主席黎時煖太平紳士、執行副會長兼大會副主席寬運法師、執行副會長兼司庫何德心居士、秘書長兼大會副主席演慈法師、副司庫崔常祥居士、董事悟藏法師、學務總主任李少鶴先生等嘉賓蒞臨指導，使佛運會盛況生色萬分。

友誼第一

佛運會又獲醫療輔助隊隊員到場提供醫療服務、佛教沈香林紀念中學派出步操樂團演奏、青衣運動場各工作人員衷誠合作、棉紡會中學孫瑞強老師擔任大會總裁判、棉紡會中學派出計時隊同學協助計時，又得到各校老師為大會工作貢獻辛勞，使是次運動會得以圓滿舉行。頒獎典禮上，由黎時煖主席致開會詞、何振業先生致勉詞及演慈法師致謝詞，勉勵同學們努力爭勝，致力學習。運動健兒的落力表現亦不負眾望，在一片歡愉的氣氛下，表達了「友誼第一、比賽第二」的體育精神，締造了豐盛而充實的一天。

參賽小學計有：佛教中華康山學校、佛教黃焯菴小學、佛教慈敬學校、佛教林炳炎紀念學校、佛教林金殿紀念小學、佛教榮茵學校、佛教陳榮根紀念學校、香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校、香海正覺蓮社佛教正慧小學、香海正覺蓮社佛教黃藻森學校、香海正覺蓮社佛教陳式宏學校、耀山學校及寶覺小學共13所佛教小學。

各組別總成績：

	冠軍	亞軍	季軍	殿軍
女子甲組	佛教林金殿紀念小學	香海正覺蓮社佛教正慧小學	佛教榮茵學校	香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校
女子乙組	佛教榮茵學校	佛教林金殿紀念小學	佛教陳榮根紀念學校	香海正覺蓮社佛教正慧小學
女子丙組	佛教榮茵學校	佛教林金殿紀念小學	佛教林炳炎紀念學校	佛教陳榮根紀念學校
男子甲組	香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校	佛教陳榮根紀念學校	香海正覺蓮社佛教黃藻森學校	佛教林炳炎紀念學校
男子乙組	佛教榮茵學校	佛教林炳炎紀念學校	佛教林金殿紀念小學	佛教陳榮根紀念學校
男子丙組	香海正覺蓮社佛教正慧小學	佛教榮茵學校	香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校	佛教陳榮根紀念學校



▲香港佛教聯合會副會長兼大會主席黎時煖太平紳士頒發感謝狀予教育局總課程發展主任（體育）何振業先生。



▲香港佛教聯合會執行副會長兼大會副主席寬運法師頒發女子甲組團體獎項予得獎學校。



▲香港佛教聯合會執行副會長兼司庫何德心居士頒發男子乙組團體獎項。



▲香港佛教聯合會秘書長兼大會副主席演慈法師致謝詞。



▲香港佛教聯合會副司庫崔常祥居士頒發女子乙組團體獎項。



▲佛教沈香林中學派出步操樂團演奏。



▲全力一擊。

◀空中飛人。



心中美食 —— 梅菜黑豆粒

資料由溫綺玲居士提供

豆類益處已廣為人知，記得父親愛鹹饊，梅菜炒黃豆是他認為給我理想的食物，既有益又可佐飯。最近去了一趟加拿大，發現很多食店用黑豆做沙律、餅卷等等，和著芝士酸乳酪吃，很是美味。

黑豆含鐵，據知，用黑豆果皮大棗煲水，對虛弱人士有滋補作用；也有長輩告知，黑豆可解毒淨血，有助去水腫、肝腎不足之耳聾目眩。

有些人吃豆後肚脹不舒服，在烹調時，不妨加少許薑末或一些帶辛辣的香草，可減腸氣。

材料： 黑豆 1 1/2杯 梅菜 200g (約1大棵) 蓮藕粒/沙葛粒/馬蹄粒 半杯 雜椒粒 半杯 冬菇 8朵 薑粒 1湯匙

調味料： 靚豉油 黃砂糖 鹽 油

製法：

1. 洗淨黑豆，清水浸約半小時，以蒸或煲的方法，待黑豆剛脆便可放置室溫。(蒸的方法較能保留甜味，要加水在黑豆內，不然會乾硬)
2. 梅菜洗淨，稍浸一會後，切幼粒。
3. 冬菇洗淨浸軟後，以薑汁、豉油、油、糖調味後蒸約15分鐘後，切幼粒。
4. 熱鑊炒梅菜粒一會後盛起。熱油鑊，爆香薑粒，加入梅菜、洒少許豉油、糖炒勻，除雜椒粒外，加入其餘材料，洒少許鹽、水，**㊦**蓋煮至稍乾水後，加雜椒粒，炒勻便可。



中醫信箱

香港佛教聯合會 —— 香港大學中醫臨床教研中心 陳肖鋒醫師

問：出汗能治感冒？

答：感冒在中醫角度中，風、寒、暑、濕、燥、火皆能致病，而風為六淫之首，故以風邪為主要因素，與當令之氣相合以侵犯人體。

任何證型的感冒出現無汗的情況，大多是邪氣外襲皮毛，導致毛孔閉塞，肺氣不宣。這種情況一般在患者稍作活動或服用發汗的食品，微微汗出後邪氣能隨汗而出，症狀就能得到改善。

相反，如感冒後汗出不固者，就不能以發汗治療。汗出不固大多是氣虛不能固攝汗液，如再發汗，只會令氣隨汗脫，莫說感冒未能治好，身體也只會變得更差，所以患感冒後不可胡亂發汗，應先向中醫師查詢。

問：花旗參能清熱？

答：花旗參又名西洋參，屬於五加科植物，其味甘，微苦，性涼，功能補氣養陰，清虛火，生津止渴。《本草從新》就對西洋參有這樣的描述：「補肺降火，生津液，除煩倦。虛而有火者相宜。」

具有補氣生津功效的花旗參，適用於火熱傷津之證，故此坊間普遍認為其具有清熱之功。事實上花旗參補益的力量遠大於其清泄的功效，主要功用在於補肺脾之氣兼養肺脾之陰，從而清退陰津耗傷所出現的虛熱症狀。

很多病人自行服用花旗參茶後出現上火現象如口乾咽痛，正是誤以為花旗參能清熱所致。由於花旗參具有補氣的作用，實熱證患者服用後只會助火上炎，不但無助於緩解病情，相反只會加重其症狀。所以，花旗參只適用於「虛而有火」的患者，並不是清熱的最佳選擇。 **㊦**



▲花旗參只適用於「虛而有火」的患者，不宜實熱證患者。

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)

捐助者芳名:

(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 (1月1日-1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
黃惠合家	\$2,000.0	王麗英	\$300.0	歐陽永鴻合家	\$200.0	郭美珍	\$100.0
劉秀芳	\$2,000.0	李秉鏗	\$300.0	鄧耀聯	\$160.0	陳弟弟	\$100.0
李依衡 李滙洋	\$1,000.0	蔡金鈞 李麗紅合家	\$300.0	張笑琮 葉鈺輝合家	\$150.0	陳艷卿	\$100.0
陳梁慧冰(已故)	\$1,000.0	鄧惠玲	\$300.0	PROFITS CONSULTANT		麥玉嬋	\$100.0
陳策文	\$1,000.0	魏秀蓮 鄧銘怡合家	\$300.0	COMPANY	\$100.0	麥玉霞	\$100.0
葉合家 馬合家 鄭合家	\$800.0	顧莉莉(已故)	\$300.0	方曉南	\$100.0	麥郎生	\$100.0
LI HON MING	\$500.0	陳鄭錦安	\$260.0	甘澤豐	\$100.0	麥郎言	\$100.0
周恩珊 周恩璇 周恩琪		蕭德智 陳月娥	\$260.0	先父陳根	\$100.0	麥偉芬	\$100.0
周衡山 柴安芬	\$500.0	李穗欣合家	\$250.0	老德洪(已故)	\$100.0	麥景芬	\$100.0
夏桂財	\$500.0	SAMUEL HUI	\$200.0	余小姐	\$100.0	麥曉彤	\$100.0
張有駿	\$500.0	何子榮 陳景亮合家	\$200.0	余宅合家	\$100.0	麥穎禧	\$100.0
陳美鈺	\$500.0	余宅	\$200.0	吳美榕	\$100.0	麥錦芬	\$100.0
陳錦基 鍾瑞蘭	\$500.0	宏惠江	\$200.0	吳應華	\$100.0	麥球琳	\$100.0
黃林	\$500.0	李余玉珍合家	\$200.0	呂偉真合家	\$100.0	黃志平	\$100.0
楊肇年 招穎仙	\$500.0	李秀琮	\$200.0	李文美合家	\$100.0	黃潔華合家	\$100.0
楊潔文 楊澤群	\$500.0	李祖祺	\$200.0	李修慧	\$100.0	劉永堅合家	\$100.0
尹國華合家	\$300.0	林倩鳴 侯穎濂 侯彥菁	\$200.0	李慰懷	\$100.0	劉紫薇	\$100.0
			\$200.0	林美玲	\$100.0	羅錦洪合家	\$100.0
		林桂英	\$200.0	林慕貞	\$100.0		
		張秋忍	\$200.0	胡美枝	\$100.0		
		陳恭偉	\$200.0	孫娟娟	\$100.0		
		陸廣合家	\$200.0	袁紹斌	\$100.0		
		馮卿麗合家 杜炫緯	\$200.0	高己苧	\$100.0		

* 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》三月號現已出版!

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



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
三皈五戒講座	3月16日	14:30-16:30		九龍荔枝角青山道501號 國際工業大廈6字樓 B座	佛教青年協會 電話:2338 9939
十天內觀課程	3月26至4月6日			香港新界上水坑頭 藝苑新村三地段7A	香港內觀中心 電話:2671 7031
佛學進修班	3月28日起 逢星期五	19:30-21:00	岑寬華、 呂榮光等眾居士	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
極樂世界與淨土之探究	4月2日開始	18:45-20:45	歐偉康居士	中環皇后大道中180號 香港珠寶大廈2樓	香港居士林 電話:3107 3202
維摩詰所說經講記	逢星期二	17:30-19:00	淨達法師	香港大會堂高座8樓演奏廳	慈航淨院 電話:9226 7929

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
釋迦牟尼佛涅槃紀念日	3月15日	9:30	覺光大長老	香港跑馬地黃泥涌道31號3字樓	香海正覺蓮社 電話:2572 2662
觀音誕大悲懺法會	3月15日	10:00-12:30		香港北角英皇道441-447號 漢宮大廈3字樓	法性講堂 電話:3997 3400
觀音七	3月16-19日	8:00-19:30	眾法師	九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話:2354 1888
觀世音菩薩聖誕	3月17-19日	9:00-16:00	永惺老和尚	銅鑼灣摩頓台21號 灣景樓C座4樓	香港菩提學會 電話:2577 2298
觀世音菩薩聖誕	3月19日	9:00-16:00	寬運法師	荃灣老圍三疊潭	西方寺 電話:2411 5111
觀音菩薩聖誕法會	3月19日	9:00-16:00		荃灣芙蓉山東林台29號	東林念佛堂 電話:2490 4687
賀普賢菩薩 聖誕普佛法會	3月21日	19:30-21:00	衍慈法師	香港彌敦道242號 立信大廈E, F座四字樓	香港佛教律儀淨苑 電話:2367 3091
清明思親法會	4月2-8日			香港銅鑼灣東院道11號 香港佛教聯合會文化中心	香港佛教聯合會 電話:2574 9371
攝影禪修營	4月3-6日		常霖法師	九龍青山道800號	饒宗頤文化館 電話:2310 4010
萬佛法會	4月11至5月1日 4月1-21日	9:00-16:00		新界粉嶺置福圍12號	香港觀宗寺 電話:2669 3578
釋迦佛誕大悲法會	4月30至5月6日			大嶼山昂坪寶蓮禪寺	寶蓮禪寺 電話:2985 5248

香港佛教墳場 2014清明節通告

詳閱本會網頁：www.hkbuddhist.org

墳場開放時間

星期一至五 - 上午8時30分至下午5時正
星期六、日及公眾假期 - 上午7時至下午6時正
(3月22、23、29、30日及4月5、6、12、13、18、19及20日)

封路安排

警方於3至4月期間設有封路安排，拜祭人士請乘搭公共交通工具前往佛教墳場，詳情請參閱運輸署網頁及通告。

心香一瓣念親恩，齋品一份寄先人，香燭冥鏹少焚燒，自利利他好市民，響應環保請減少焚香化寶。