

佛

誕



吉

祥



香港佛教聯合會
THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION



佛誕 免費佛學講座

「和樂自在·喜悅人生」

職場壓力大，家庭困擾多。現代人在處理職場、家庭等方面問題時表現各異。有人游刃有餘，有人處處碰壁；有人得心應手，有人顧此失彼……職場、家庭等外部環境，似乎超出我們的掌控。語云：「境無好壞因心有，心無是非緣境生。」雖然我們無法改變環境，但我們可以改變心境。佛教認為，職場和家庭的和諧源自內心和諧。只要善於運用佛法的古老智慧，我們就可以做我們心的主人，進而促進職場愉悅、家庭和諧。境隨心轉，就得身心自在；和樂無諍，便是喜悅人生。

地點：紅磡香港體育館

職場篇

日期：5月6日 四月初八(佛誕公眾假期，星期二)

時間：晚上7:30—9:30

講者：寬運法師、宏明法師、楊大偉居士

家庭篇

日期：5月7日 四月初九(星期三)

時間：晚上7:30—9:30

講者：衍空法師、演慈法師、學愚教授

入場券派發地點：

香港灣仔駱克道338號1字樓

查詢：2574 9371 www.hkbuddhist.org

分區浴佛活動一覽表

地區	日期	星期	時間	地點	活動名稱	詳細內容	查詢電話
港島	3.5.2014	六	上午11:00- 下午4:00	香港銅鑼灣東院道十一號 佛教黃鳳翎中學		浴佛典禮·遊藝表演·健康檢查·攤位遊戲·佛教電影·佛學書展·信眾浴佛及派發結緣品	25779485
九龍	4.5.2014	日	上午10:30 - 上午11:30	九龍鑽石山志蓮道五號 志蓮淨苑	慶典及 佛教團體浴佛		
	4.5.2014	日	下午12:00 至下午4:00	九龍鑽石山志蓮道五號 志蓮淨苑	公眾浴佛	歡迎公眾浴佛	23226915
	6.5.2014	二	下午1:00至下午4:00	九龍鑽石山志蓮道五號 志蓮淨苑	公眾浴佛	歡迎公眾浴佛	(容小姐)
	10.5.2014	六	下午1:00至下午4:00	九龍深水埗欽州街 37K 西九龍中心	商場綜合表演	免費入場·隨喜參加	
西貢及將軍澳	2.5.2014	五	上午11:00-12:30	新界將軍澳調景嶺翠嶺路38號 香海正覺蓮社佛教正覺中學		法師開示·浴佛禮·佛誕表演	22463383
觀塘	25.4.2014	五	上午9:30 - 5:30	九龍觀塘藍田啟田道50號啟田商場		公眾浴佛·文藝表演	
	2.5.2014 至 6.5.2014	五至二	上午9:00 - 下午5:00	九龍油塘高超道三號 佛教何南金中學		公眾浴佛·學生浴佛	
	28.4.2014至 29.4.2014	一至二	上午9:00 - 下午4:00	九龍藍田康雅苑第九、十座地下 佛教金麗幼稚園		公眾浴佛·學生浴佛	23400871
	2.5.2014	五	上午9:00 - 下午5:00	香港九龍灣啟禮道 佛教慈敬學校		公眾浴佛·學生浴佛	
	28.4.2014至 29.4.2014	一至二	上午9:00 - 下午5:00	九龍觀塘雲漢村漢松樓三號地下 佛教慈慧幼兒園		公眾浴佛·學生浴佛	
大埔	30.4.2014	三	下午2:30	大埔翠怡街4號 佛教大光慈航中學		法師開示·浴佛·頒發佛誕比賽獎項、綜合表演、派送結緣品	26640833
元朗	30.4.2014	三	下午2:00- 下午5:00	佛教陳榮根紀念學校 禮堂 新界元朗馬田欖口村號 23號		公眾浴佛·浴佛典禮·佛教團體浴佛	24457171
屯門	2.5.2014	五	典禮:上午 11:00 至中午12:00 浴佛:中午12:00至下午1:00	屯門屯喜路三號 屯門大會堂		浴佛典禮	24623177
	26.4.2014	六	下午1:00 至下午4:30	屯門卓爾居商場		文娛表演	
沙田	30.4.2014	三	上午10:00 - 下午4:00	新界沙田沙角村 佛教覺光法師中學		浴佛·表演·佛學書展·派發結緣品	26473737
荃灣	5.5.2014	一	下午6:30至下午9:00	荃灣沙咀道球場		法師開示·傳燈·表演	24212580
	6.5.2014	二	上午9:30至下午5:00			浴佛嘉年華·表演·攤位遊戲	
新界北	3.5.2014	六	下午7:00	粉嶺置福圍12號 香港觀宗寺	傳燈晚會		25722662/
	4.5.2014	日	上午10:00		北區浴佛大典		26693578
葵青	3.5.2014	六	上午10:00 - 下午4:00	葵涌葵芳邨第5期 佛教林金殿紀念小學		分區浴佛典禮(上午)·攤位遊戲(下午)	
	6.5.2014	二	上午9:00 - 下午4:00	荃灣大慶街33號 佛教林炳炎紀念學校		坊眾浴佛	24221747/
	6.5.2014	二	上午9:00- 下午4:00	葵涌葵芳邨第5期 佛教林金殿紀念小學		坊眾浴佛	24420125
離島、大澳	29.4.2014	二	上午10:00 - 下午4:00	大嶼山大澳 佛教筏可紀念中學		公眾浴佛·敬備經書及吉祥物品	29855365
東涌	27.4.2014	日	上午10:30 - 下午4:00	東涌石門甲羅漢寺	東涌羅漢寺 綠色園遊迎佛誕	浴佛慶典·遊藝節目、素食、結緣攤位、坊眾浴佛	
	28.4.2014	一	上午9:00 - 下午5:00	佛教真如幼稚園(東涌)	浴佛慶祝會	學生及家長浴佛、生日會、佛經小故事	24321916
	29.4.2014	二	上午11:30 至下午2:00	東涌逸東村黎淑英廣場 佛教真如幼稚園(東涌)	浴佛嘉年華	浴佛典禮·坊眾浴佛·資訊展覽、學生表演、互動遊戲	
	30.4.2014	三	下午2:00 至 下午4:00	東涌社區會堂	浴佛嘉年華	遊藝節目·坊眾浴佛·攤位遊戲	
長洲	4月至5月			佛教慧因法師紀念中學	「佛誕填色比賽2014」	幼稚園組、小學組、中學組	
	2.5.2014	五	下午2:30 - 下午4:00	長洲大興堤路25號	浴佛典禮及表演節目		
	2.5.2014	五	下午4:00 - 下午6:00		公眾浴佛		29810188
	6.5.2014	二	上午9:00 - 下午1:00		公眾浴佛		
	6.5.2014	二	下午2:00 - 下午4:00		佛誕吉祥飄色花車巡遊		



「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45分

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2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，如本會於截稿後方收到回覆，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



甲午年香港六宗教新春團賀



▲香港六宗教領袖與各界大合照。

每年香港六大宗教都會舉行新春團拜，向全港市民賀年致意，為社會各界人士之福樂，誠心祝願，多年來已成為香港宗教界之年度聯合事工。今年也不例外，香港六宗教新春團拜於2月20日假中環堅道天主教教區中心舉行，出席者包括香港佛教聯合會會長覺光長老、天主教香港教區林銘副主教、孔教學院院長湯恩佳博士、中華回教博愛社楊義護秘書長、基督教協進會主席袁天佑牧師、香港道教聯合會主席梁德華道長，以及一眾宗教界人士，濟濟一堂，場面和洽，氣氛熱鬧。覺光會長致辭時祝願香港六宗教同寅互相尊重，其餘各宗教領袖亦祝願各界繁榮健康，社會和諧，互諒兼容，世界和平。☎

2011年，善長董樹成先生捐款本會「希望工程計劃」，在貴州省石阡縣援建「董梁美玉紀念希望小學」。三年來，董先生樂於向海外朋友介紹他援建的學校及「希望工程計劃」。最近，來自加拿大的甄女士和三藩市的雷女士就因為董先生的訊息，聯絡本會表示要捐款助學；可見善訊息已傳揚至遠方。以往，「希望工程計劃」的隨喜捐款會在累積到足夠金額後用於援建校舍；但兩位遠方善長的意願是資助貧困學童生活費，我們當然樂意將這份愛心送到貴州。就是這份關愛心，讓遠在加拿大的甄女士和美國的雷女士與貴州的小孩連繫起來。☎

傳揚遠方的關愛——



◀董梁美玉紀念希望小學六年級學生。



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6月20至21日(農曆五月廿三日至廿四日)
內容：學習佛教概念及儀規、禪坐、心靈分享、佛化活動
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)

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」。

查詢：2574 9371

網頁：www.hkbuddhist.org/stc

香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營

惜福感恩-低碳環保一日體驗

日期：2014年6月21日(星期六)

時間：上午10:00至下午3:00

地點：香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營
(港鐵東涌站D出口，沿翔東路行十分鐘)

收費：\$150/位 導師：認可專業生態旅遊導師

名額：30位 電郵：camp@hkbuddhist.org

查詢及報名：2988 8411 / 2574 9371

內容：

生態導賞

生態保育專題講座

低碳午餐

自製素食甜點

多功能環保酵素製作



啓事：

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



徵集香港佛教歷史照片

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)：_____

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予已往生先人，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. 靈灰龕只可安奉往生會員本人，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

◀義工們將一包包愛心湯包放入禮盒內。

▶五指毛桃巴戟補腎湯，滿載愛心。

慈善保健湯包 佳節送暖贈長者

一碗熱湯，傳遞了無言的關懷和愛意。

本會早前舉辦慈善保健湯包轉贈活動，得到不少善長熱心支持，截至3月底前收到超過1,100包慈善保健湯包，並把湯包轉贈有需要的長者，讓他們暖暖在心。

愛心湯包贈耆老

1月21日農曆新年前，本會10多位愛心義工透過佛教傳黃合長者鄰舍中心主任陳淑敏姑娘的安排，帶備慈善保健湯包上門探訪安蔭邨20多戶獨居長者，向他們「拜早年」並送上問候和祝福。

長者們接過慈善湯包都笑逐顏開，更有長者即時逐一數出每款藥材的名稱呢！長者收到湯包固然開心，但對於獨居長者來說，最高興的莫過於義工到訪與他們閒話家常，真的樂透了！一群佛聯會義工對長者獻上的愛心及關懷，更實踐了佛陀慈悲精神，功德無量！

一碗熱湯暖心頭

一碗熱湯，一口甘甜，一臉笑意，一份祝福！道出了本會慈善保健湯包義賣蘊含的意義。佛教正行長者鄰舍中心於3月11日安排30位長者在中心享用由本會轉贈的慈善保健湯包煲成的五指毛桃巴戟湯，這款湯水經由中醫師推薦，非常適合於3月初春時份讓長者飲用，以強筋骨補肝腎，健脾化濕。

長者們紛紛讚賞此湯清甜香潤，入口舒服，添飲之聲此起彼落。當長者知道熱湯是不少善心人默默獻上的心意後，當下舉起大姆指高呼此湯可真是甜入心啊！更頑皮笑說老人家像「蜆𧗗」（水蛭的俗稱）——吸飽（湯）才走……他們愛喝湯的表現，足見湯包帶來的保健和口腹飽足的歡樂，絕不少於一頓豐盛的晚飯呢！活動尾聲，大夥兒還向中心職員留下俏皮的一句：「主任，下次中心煲甚麼湯呀？」

結語

發揮助人精神！歡迎各位讀者繼續支持佛聯會慈善保健湯包轉贈服務，我們會繼續代大家向長者作出送贈；或可購買保健湯包，送禮自用皆宜。☸



▲佛聯會義工隊。

▶祝婆婆歡喜自在，身壯力健。



◀義工到訪，婆婆笑逐顏開。



▶會員婆婆飲用湯水後讚不絕口。



◀伯伯開心地享用保健湯水。



▶婆婆們的燦爛笑容，是對善長們最大的回報！

本會參與「加強公營學校行政管理第二期試驗計劃」

提升管理 教學相長



▲「加強公營學校行政管理試驗計劃」簡介會上，佛教黃鳳翎中學李偉盛校長聯同本會學務部同工作出分享。



▲為配合佛教陳榮根紀念學校的友校共用路段協調及通報機制，工友正忙於整理有關設施。



▲佛教慧因法師紀念學校設立電子文件管理系統及學校行政手冊。

近年來，香港佛教聯合會隨知識型社會的來臨，與時並進，重視知識管理。本會藉參加教育局的「加強公營學校行政管理第二期試驗計劃」，進一步優化屬校的行政管理工作，以承傳「明智顯悲」的優質辦學理念。

本會三所屬校包括：佛教陳榮根紀念學校、佛教黃鳳翎中學及佛教慧因法師紀念學校，配合該計劃內容，強調多方參與，包括：學校、辦學團體、教育局及專業人士。

本會在計劃中以「領航者」的角色統籌及聯繫各方，為三校共同項目引入電子文件管理系統，

以推行知識管理。另外，屬校亦同時優化各校本項目，包括：家校聯絡系統、優化學校行政手冊及程序、校史整理、友校共用路段協調及通報機制等，提升各校在資訊管理、資源運用等行政管理工作的效率及透明度，讓香港佛教聯合會與屬校攜手邁向「學習型組織」。計劃為各方創造意義，為「學與教」創造空間，最終讓學生受惠。

本會在是次計劃的方向獲教育局肯定，是唯一的辦學團體獲邀於第三期計劃簡介會上進行分享。本會亦以優化學校行政為目標，深化辦學團體為「領航者」的角色，繼續推行相關項目。☎

會屬幼稚園英語教學研究

推行兩文三語

打穩發展基礎



▲會屬幼稚園教師利用不同工具，提升幼兒英語能力。



▲校園內，幼兒一起看故事書，加快語言發展速度。

▶模仿能力令幼兒快速地學懂不同語言。



香港佛教聯合會致力於推行兩文三語，會屬幼稚園均讓幼兒學好語言，為未來發展打好基礎。幼兒期的模仿能力及學習能力更不容置疑，很多幼兒能快速地模仿及學懂不同的語言；可是，這種模仿能力會隨著孩子成長而逐年遞減。在校園內，幼兒常有機會與老師說話以及一起看故事書，其語言發展速度也比較快。因此，幼稚園內的教學與幼兒語言學習有著莫大的關係。

當孩子有了母語的讀寫能力時，便具備一般的語言知識和常識；在此基礎上學習外語，便會更有效率。另外，能力較弱的幼兒若能獲得能力較佳的同輩引導和支持，外語能力和技巧亦能更上一層。因此，透過老師安排的學習活

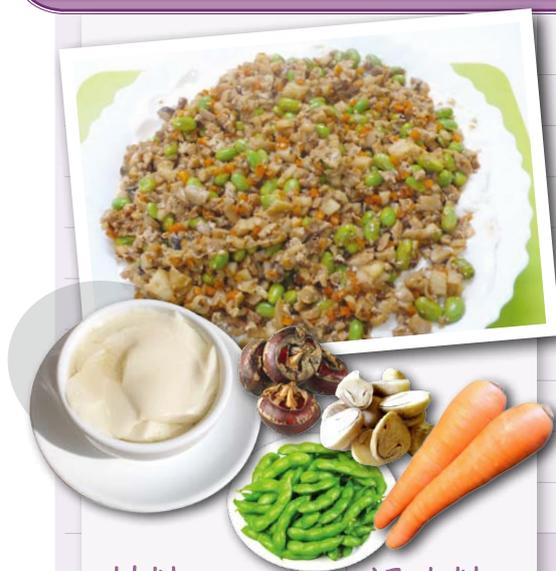
動，鼓勵幼童互動，可助發揮語言潛能。

會屬佛教傳康幼稚園參加了由香港教育學院推行的英語教學介入研究計劃，透過談話、討論、活動和遊戲，提升幼兒的英語能力。另外，亦透過課堂錄影，了解老師對幼兒的影響，從而分析教學。學校希望藉此優化課程編排，令學童可以更富趣味、循序漸進地學習英語。

另外，佛教沈東福幼稚園、佛教真如幼稚園(東涌)亦參與教育局與香港中文大學合辦的「促進學習的評估」支援計劃，透過專業檢視，協助學校提昇校內英語教學，培育幼兒兩文三語的基礎能力。☎

心中美食 —— 雜碎豆腐花

資料由溫綺玲居士提供



材料：

毛豆	4兩
鮮草菇	4兩
豆卜	適量
馬蹄粒	3兩
甘筍	1小條
蘿蔔乾	切幼粒後 約1/4杯
熱豆腐花	2碗
薑	適量

調味料：

橄欖油
鹽
靚鼓油

幼時在灣仔日街成長，常見一小販孀孀擔著紅豆沙、綠豆沙，間中換配芝麻糊、豆腐花，在附近幾條小巷叫賣。小販孀孀住在月街，與我家鄰近，母親與她相識，知道她為了幫補家計，養育兒女，趁子女上課時間，在街上叫賣。孀孀晚上便浸豆，天未光已開始預備柴火煮糖水。

無論是她所煮的哪一款糖水，都是目前我所嚐過之中最捧的，芝麻經過悉心炒焙後人手磨製；紅、綠豆沙稠綿適中，豆腐花也是人手磨豆隔渣，豆香撲鼻，伴著清甜的糖水，滑不溜口，連進兩碗也可面不改容。因為製作需時又繁複，只有她的子女嚷著要食豆花或芝麻糊，我們街外人才會有此口福呢！

製作：

1. 鮮草菇去沙泥洗淨切粒。豆卜洗淨切幼。甘筍去皮切粒。薑切幼粒。
2. 熱油鑊，稍爆香薑粒，下毛豆兜炒，加鹽，炒勻，加水後加蓋煮至豆剛脆，盛起。
3. 熱油鑊，稍爆香薑粒，爆炒草菇粒至微熟後才加鹽，炒勻盛起。
4. 熱油鑊，稍爆香薑粒，下甘筍粒、馬蹄粒、豆卜、鹽兜炒一會，加入蘿蔔乾粒，洒少許鼓油，炒一會，加入毛豆，炒勻，鋪在豆腐花面。（註：為配合長者進食方便，可將甘筍粒與毛豆齊煮。最後可按個人喜好淋上豆粉芡汁。）

中醫信箱

香港佛教聯合會 —— 香港大學中醫臨床教研中心 溫熙中醫師

問：為甚麼有些女士每逢經期會頭痛？中醫如何治療呢？

答：經期頭痛是經前期緊張綜合症中的一組症狀。本病發作時會頭痛如割，發脹，筋掣，或伴有眩暈、嘔吐等，令人難以忍受。中醫對經前頭痛的認識大致分為氣血虛弱、肝腎不足、肝鬱化火、痰濕蒙蔽等証型。治療經前頭痛要在經前一週開始服藥，直至頭痛發作的時間過去為止。除了服用中藥外，亦可選擇貼耳穴、針灸及按摩療法，詳情請諮詢註冊中醫師，對於預防此病發生，自己亦應保持情緒舒暢，避免經前精神緊張，有助減少經期頭痛的發生。

問：中醫如何防治頭髮禿落和白髮的發生呢？

答：中醫認為頭髮變白或各種脫髮是病邪侵入機體，氣滯血瘀或氣血虛損所致。除了一般服用中藥及針灸外，更可自行按摩來刺激頭皮行氣活血，祛病邪通經脈，增加頭皮毛囊血液循環，促進毛髮生長和黑色素合成，以防治頭髮禿落和白髮的發生。以下介紹一種簡單的自我按摩頭部方法：雙手十指分開微屈，以指端連續叩擊頭部約五十下，用力不要過大，每天早晚各做一次。



▲中醫認為頭髮變白或各種脫髮是病邪侵入機體，氣滯血瘀或氣血虛損所致。



「滅苦之道」

(一)

——法忍法師開示

「苦」是甚麼呢？佛教認為，「苦」即是煩惱，我們經常可以看到類似這樣的新聞：有人因為對工作現狀不滿意，或因感情受到挫折，因而產生煩惱，於是有人高樓企跳，有人燒炭自殺，無非是希望透過某種途徑解決問題，或者逃避現實。當人們對現實與自身期望產生距離的時候，就會生起煩惱，然後引發種種行為，佛教統稱這些行為為「業」。當「業」結合某些條件的時候，產生能量，令行為者受到果報。

要明白這個道理，我們首先要知道甚麼是煩惱。簡而言之，煩惱可分為三大類別：貪、瞋、癡。「貪」是指於五欲境上，生起想得到某種夢寐以求的事物的意欲；「瞋」是指令人不滿意的負面情緒；「癡」則是「無明」煩惱（我執），而且亦是指明知做某事會產生惡果，卻偏要種惡因，又稱「愚癡」。我們學佛修行的最終

目的是斷除一切煩惱，要斷除煩惱，首先就要認清煩惱的本質。

眾生普遍對外界客觀環境有一種錯誤的理解或期望，當與事實不相符時，自然就產生煩惱。佛陀看任何事物都是先解構產生這一事物的成因，而眾生則往往容易被這種事實的表象所支配。現代科學證實，我們的大腦無時無刻不在接受龐雜的資訊，平均每秒鐘處理4,000億位元(bit)的信息，最後從意識層面冒出來的，大約只有2,000位元的資訊，都是與我們的環境、身體與時間有關的，僅佔了實際可處理的二億分之一。

這一現象可以用佛教「我執」來理解。「我執」人人皆有，與生俱來。破除「我執」是人生根本問題。「我執」愈少，煩惱愈少，「苦」也就愈小。我們已經知道煩惱的成因，產生煩惱的過程，那麼怎麼破除「我執」呢？

「我執」又稱「惑」、「無明」。由於「我執」的驅使，讓我們產生意業的煩惱，即貪、瞋、癡。造業後產生一種力量，稱為「業力」，當這種力量結合某些條件（助緣），一旦條件成熟，就須接受果報，這些條件又稱為「緣」。我們所見到的宇宙間「一切法」莫不是由緣與因和合而成。「一切法」是指一切人、事、物及其它現象。「一切法」均是由因緣法（或緣起法）而產生的。所謂「凡事由因緣和合而生」，包括幾個特徵：「非一」、「非常」、「非主宰」。從佛教的角度理解，「無常」的涵義，並不是只指由好變壞，也指由壞變好，因為一切屬無常，所以世間萬物就不斷地在變化，這種無常令我們在期待與事實之間產生爭拗，不妥協，從而產生煩惱。☸
(下期續)

(註：資料根據「尋找智慧·開悟之道——2013佛學導向課程」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（2月1日-2月28日）：

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
何玉清	\$1,000.0	林耀星 邱湧淮 邱洪濤 邱麗華	\$200.0	先父陳根	\$100.0
徐志誠 許秀燕合家	\$1,000.0	施毓榮	\$200.0	佛弟子	\$100.0
張家流	\$688.0	袁紹斌	\$200.0	余建業	\$100.0
LEUNG PING KWAN	\$600.0	袁荷鳳合家	\$200.0	李宜東	\$100.0
鄒鳳美	\$520.0	高寶炎 陳粉梅合家	\$200.0	李修慧	\$100.0
吳潔雯	\$500.0	陳焯輝合家	\$200.0	李惠卿	\$100.0
林耀秀合家	\$500.0	陳權	\$200.0	周笑鳳	\$100.0
無名氏	\$500.0	陳堃堂合家	\$200.0	林賢煒	\$100.0
郭瑞怡 黎智恒 黃芷琪 黎慧欣	\$400.0	葉瑞龍	\$200.0	孫玉	\$100.0
卜笑梅	\$300.0	廖灼(已故)	\$200.0	孫娟娟	\$100.0
王淡霞	\$300.0	歐陽永鴻合家	\$200.0	敖梁淑萍	\$100.0
李志雲	\$300.0	鄧潔蓮	\$200.0	莊稟蚊	\$100.0
李惠霞	\$300.0	鍾金娣	\$200.0	許金點	\$100.0
梁綺娟	\$300.0	叢永輝	\$200.0	黃榮新	\$100.0
蔡金鈞 李麗紅合家	\$300.0	簡元煜 王美好	\$200.0	薛勵明	\$100.0
盧碧華合家	\$300.0	鄺允傑	\$200.0	謝秀珍	\$100.0
蕭德智 陳月娥	\$260.0	鄺榮念	\$200.0	鍾辛美華	\$100.0
江淑賢	\$200.0	羅乙隆	\$200.0	羅美英	\$100.0
何鈞女	\$200.0	羅曼萍	\$200.0	羅健峰	\$100.0
何潔蓮	\$200.0	曾婉平	\$150.0	羅錦洪合家	\$100.0
何勵強合家	\$200.0	林敬樂 陳婉如 林傲軒 林映慧	\$110.0	譚讓女	\$100.0
吳淑容	\$200.0				
李余玉珍合家	\$200.0	PROFITS CONSULTANT COMPANY			
李惠霞	\$200.0		\$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》四月號現已出版！

第三齡人生 老來更精彩

港人愈來愈長壽，本是喜訊。但老年人口急劇增長，社會卻如臨大敵。政府不斷提醒，30年後，每3名港人中就有1位長者，人口高齡化問題急須籌謀。

然而，換個角度看，老人多了又何足懼？今時今日，「長者」和「社會負擔」之間，已不完全是等號。退休後身強力壯，依舊活躍的人為數不少，他們繼續就業、學習，兼積極投身義工服務，是社會珍貴的人力資源。看待長者的觀念需要改變，正如國際間把退休後的人生，以第三齡(The Third Age)重新界定。精彩的下半場人生，如今正要從第三齡開展。

楊大偉：佛陀也上班

如果佛陀也上班，他會怎樣呢？

在一個普遍存在怨氣、怒氣、生氣和委屈的職場上，一生人沒上過班的佛陀，他的道理能應用嗎？

新一代佛學推廣人楊大偉指出，近年佛學在西方已成潮流，香港亦有愈來愈多年輕人對佛學產生興趣。且聽他如何闡釋佛陀的上班智慧。☎

香港
Buddhist in Hong Kong
佛教



《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。

香港佛教訂閱表

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： 《開工正能量》(價值 \$ 88) 或
 大悲咒水念誦機(由智開法師紀念基金送贈) 或
 佛聯會特製心經絹扇連錦套(價值 \$ 80)
- 2年訂閱禮品： 六字大明咒膠帶手錶(價值HK \$ 280) 或
 尊貴名筆(價值HK \$ 250)
 (數量有限，先到先得。)

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)



六字大明咒膠帶手錶
(價值\$280)



尊貴名筆一枝(價值\$250)



心經絹扇連錦袋
(價值\$80)



《開工正能量》
(價值\$88)

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\$ 180	HK\$ 230	HK\$ 230 RMB\$ 180	HK\$ 230 US\$ 30	HK\$ 280 US\$ 37	HK\$ 280 US\$ 37
2年24期	HK\$360	HK\$ 460	HK\$ 460 RMB\$ 360	HK\$ 460 US\$ 60	HK\$560 US\$73	HK\$560 US\$ 73

(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。



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
當負面情緒遇上佛法 (心開意解篇)	4月17,24日	19:00-21:00	李翠娥居士	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:31073202
《清淨道論》之 慧品	逢星期四	19:30-21:00	蕭樹錚居士	九龍彌敦道454號 安昌大廈一樓C座	法藏寺圖書館 電話:27717015
佛學講座: 《彌勒菩薩》	逢星期四	19:30-21:00	演慈法師	北角英皇道355-361號一樓	佛教愍生講堂 電話:28082373
佛學基礎班	逢星期日 至6月27日	19:30-21:00	淨達法師/ 眾居士	屯門屯喜路3號 屯門大會堂演講室(2)	慈航淨院 電話:92267929

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
華嚴吉祥法會	4月17日至5月4日	09:00-16:00	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:25772298
《普門品》共修法會	4月18日	19:00-21:00	僧徹法師及 眾法師	筲箕灣東大街159號 東輝大廈3樓	慈明佛學園地 電話:21238666
彌陀佛七	4月29日至5月5日	09:00-16:00	寬運法師	荃灣老圍三疊潭	西方寺 電話:24115111
釋迦佛七法會	4月29日至5月5日		修智法師	屯門藍地青山公路18號	妙法寺 電話:24618567
釋迦牟尼佛誕佛七法會	4月30日至5月6日	09:00	眾法師	荃灣芙蓉山	竹林禪院 電話:24903392
釋迦佛誕大悲法會	4月30日至5月6日		智慧法師	大嶼山昂坪寶蓮禪寺	寶蓮禪寺 電話:29855248
傳燈晚會	5月3日	19:00	覺光大長老	新界粉嶺置福圍十二號	香港觀宗寺 電話:26693578
釋迦牟尼佛聖誕法會	5月4日	09:00-16:00	寬運法師	荃灣芙蓉山東林台29號	東林念佛堂 電話:24904687
釋迦聖誕浴佛法會	5月4-6日	09:00	了知長老	荃灣老圍村168號	東普陀講寺 電話:24995036
釋迦牟尼佛降生日 (佛誕節)	5月6日	09:30	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:25722662
佛誕節吉祥大會	5月6-8日		眾法師	紅磡香港體育館	香港佛教聯合會 電話:25749371
釋迦牟尼世尊降生紀念日	5月6日	09:30	達常法師	香港西環域多利道地段8444號	道慈佛社 電話:28173748
浴佛節普法會	5月6日	10:00-13:00	佛智法師	清水灣大澳門龍蝦灣路	湛山寺 電話:27196424
「茶山窯之春」陶瓷展	延至6月30日			九龍鑽石山鳳德道60號 南蓮園池香海軒	志蓮淨苑 電話:23541888