



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10號)

主辦：



香港佛教聯合會  
 THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION

協辦：

新群英劇藝社



1. 《合兵破曹》



2. 《花亭會》



3. 《情僧偷到瀟湘館》



4. 《趙子龍攔江截斗》



5. 《桃花湖畔》



6. 《包公夜審陳世美》



# 2014

懇請各界善長鼎力支持，共襄善舉。

# 慈善粵曲演唱會

## 「安老慈幼·同願同行」

所得善款，將全數用於拓展本會安老、青少年及幼兒服務，

【總策劃】

慈善及安老服務管理委員會  
 · 主席 果德法師  
 · 副主席 演慈法師

【節目顧問】

粵劇名伶羅艷卿女士  
 香港佛教聯合會董事  
 · 余潔冰居士

· 義務製作經理：林群翎  
 · 司儀：阮德鏞  
 · 擊樂領導：余家龍  
 · 音樂領導：周熾楷  
 · 舞台監督：孟錦全  
 · 總務：陳芳芳  
 · 攝影：鄭玉兒  
 · 錄影：盧氏影音製作公司  
 · 燈光佈景：廣興舞台製作公司



票價：\$500 / \$400 / \$300 / \$200 / \$100

\$400 / \$300 / \$200 / \$100 設全日制學生 / 殘疾人士 / 60歲或以上長者半價優惠

網上購票 [www.urbtix.hk](http://www.urbtix.hk)

信用卡電話購票 2111 5999

票務查詢 3761 6661

節目查詢 2574 9371 (香港佛教聯合會 [www.hkbuddhist.org](http://www.hkbuddhist.org))

門票於5月2日起在各城市電腦售票處、網上及電話購票熱線發售

主辦機構保留改期、取消表演、退票及更換演出嘉賓的權利。

鑽石贊助：馬介璋博士 SBS, BBS

金贊助：G 旭日慈善基金有限公司

宏安集團

陳吳明雪居士合家  
 洪施秀玉居士合家





# 「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開發售（貴賓券除外）

公開發售門票分\$500/\$400/\$300/\$200/\$100

另設60歲以上長者／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<sup>(註1)</sup>

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<sup>(註2)</sup>

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<sup>(註2)</sup>

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<sup>(註3)</sup>。【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」<sup>(註2)</sup>

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](http://www.hkbuddhist.org)



## 啟建清明思親法會

### 宣揚思親報恩

# 為馬航失事客機祈福

「清明時節雨紛紛」，今年4月初大雨連場，天氣陰晴不定，依然無阻孝子賢孫，十方善信出席由香港佛教聯合會主辦，一年一度全港最大型的「清明思親法會」，法會由4月2日起連續7天在銅鑼灣香港佛教聯合會文化中心舉行。法會除了宣揚思親報恩的孝德，為大眾超薦先人，為現眷祈福消災延壽，今年特別在開壇後舉行「香港佛教界啟建馬航失事客機乘客冥陽兩利法會」，祈願匯合大眾願力，為3月發生的馬來西亞航空客機失蹤事件的239名乘客及機組人員祈福。

**法**會首天，由本會會長覺光長老，率領諸山長老、各壇壇主主持啟壇、剪綵、灑淨儀式。

### 為馬航失蹤事件祈福

緊接著舉行「香港佛教界啟建馬航失事客機乘客冥陽兩利法會」，希望匯合大眾願力，為3月失蹤的馬來西亞航空MH370客機上239名乘客及機組人員祈福，祈願仍在生者早日脫離險境，遇險身亡者得彌陀接引，往生蓮邦，並祈願家屬隨順因緣，珍重身體。全體會眾默念「觀世音菩薩聖號」一分鐘，覺光長老及多位德高望重的長老法師率眾讀誦《讚佛偈》、《阿彌陀經》、《心經》、《往生咒》等經文。之後，眾位主法和尚移步到迴向堂向世界各地空難罹難人士之蓮位獻花致悼。該蓮位亦供市民大眾於法會期間到臨致悼。

覺光長老致辭說，秉着佛教「無緣大慈，同體大悲」的精神啟建法會，願以此功德迴向眾生解脫苦難，又呼籲大眾本着佛陀慈悲精神，共發大悲大願力，為往生者超薦亡靈，為受難者加持庇佑，為機上搭載的乘客祈禱。法會特別為馬航倖存者在大壇藥師佛前設延生祝福位。

### 六大壇場誦經禮懺

法會除了大壇之外，還設有大悲壇、藥師壇、密宗壇、法華壇、報恩壇、淨土壇六個壇場，分別由智慧長老、道平法師、土登江巴仁波車、圓慧法師、妙慧法師、常光法師主持，展開誦經禮懺法事。

連日來法會內排列的附薦及延生登記數量不斷增加，前來悼念的善信扶老攜幼，在會場內尋找



▲眾長老、法師及居士為清明思親法會剪綵。



▲覺光長老為法會主持灑淨儀式。

▲(前排左起)紹根長老、覺光長老、智慧長老率眾向世界各地空難罹難者蓮座獻花致意。



▲善信踴躍參加法會，為先親眷屬祈福。



▲善信在先人附薦牌位前悼念。



▲莊嚴殊勝的四大部洲燄口。



▲黎時煖居士致結壇辭。

▶智慧長老率領眾法師主持送聖儀式。



先親的牌位，燒一炷心香，供奉花果，站於眷屬牌位前默哀，表達孝意。

4月8日，本會副會長智慧長老率領眾法師主持送聖儀式，並由副會長黎時煖居士致結壇辭，表示「法會」圓滿結壇，冥陽兩利。佛聯會一眾董事亦有出席，齊心推動佛教善業。☸



應病與藥 利樂有情  
**香港佛教聯合會慈濟中醫診所**  
**投入服務**

佛以療心  
 藥以治病

香港佛教聯合會以「藥以治病，佛以療心，應病與藥，利樂有情」為服務目標，為普羅大眾提供現代化、專業及關顧身心需要的中醫藥治療。2008年底，本會成立「香港佛教聯合會——香港大學中醫臨床教研中心」，並於2013年，先後成立會屬「張經泰伉儷紀念中醫流動診所」、「正行健康服務站」及「紹根法師綜合中醫服務中心」。五年多以來，服務人次達30萬，廣受歡迎。

由於中醫藥治療服務需求日益殷切，本會剛於九龍新蒲崗開設一所中醫服務單位——「香港佛教聯合會慈濟中醫診所」，提供中醫內科、針灸及推拿等治療服務，讓區內有需要的人士，可以持續地得到優質的中醫藥治療，重拾健康人生。

香港佛教聯合會中醫服務：

內科、針灸、推拿、艾灸、  
 拔罐、耳穴、天灸

香港佛教聯合會

慈濟中醫診所

地址：九龍新蒲崗衍慶街

53-58號寶興大廈201室

查詢及預約電話：

2574 9371 / 2321 3573

網址：www.hkbuddhist.org



慈善保健湯包義賣計劃 籌募中醫服務經費

香港佛教聯合會自2008年開展中醫服務以來，已讓近十萬名綜援人士或長期病患者得到免費或優惠診金治療。為籌募中醫服務經費，讓更多有需要的人士得到幫助，本會於2013年底推出「慈

善保健湯包義賣計劃」，深受廣大市民歡迎，謹此感謝各方支持。為配合季節的轉變，本會特推出新一批的保健湯款，湯方由本會註冊中醫師提供，使用正品優質材料，以順應適時養生之道。每款湯包港幣

\$48，包裝盒可自選吉祥祝福語，送禮自奉皆宜，希望十方善長繼續支持，慷慨解囊，踴躍認購，成就善舉。除此之外，亦可購買後經本會送往各長者中心，敬贈長者，關懷送暖。

最新時令湯款歡迎親臨本會訂購（詳情及下載訂購表格 [www.hkbuddhist.org](http://www.hkbuddhist.org)，查詢電話：2574 9371）

湯款	功效	材料
A. 靈芝首烏健腎美髮湯	補腎填精 調養脾胃 美髮烏髮	製何首烏 熟地黃 山藥 黑芝麻 靈芝 黑豆 枸杞子 大棗
B. 天麻益智健腦湯	健腦養心 助脾補氣 祛風通竅	天麻 黨參 五指毛桃 白芷 枸杞子 龍眼肉 大棗
C. 蟲草花雪耳百合湯	滋陰潤肺 調補肝腎 養心安神	蟲草花 雪耳 百合 南杏 北杏 枸杞子 龍眼肉
D. 五指毛桃健脾養血湯	補氣健脾 化濕祛濁	山藥 伏苓 黨參 杞子 炒薏仁 桂圓肉 五指毛桃
E. 消暑祛濕湯	健脾益氣 利水祛濕 消暑清熱	炒白扁豆 赤小豆 木棉花 川萆薢 澤瀉 荷葉 燈心草 生薏苡仁 炒薏苡仁 玉米鬚 陳皮

行善為樂 廣種福田  
 保健湯包 慈善義賣



（所有收益扣除開支後，金額撥歸本會拓展中醫服務之用）

## 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



## 香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營

## 親子運動有「素」日營

日期：2014年7月19日(星期六)

時間：上午10:00至下午3:30

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：\$220/位 (包素食午餐、導師費用及物資費用)

內容：單車訓練體驗、反應跑訓練、體能訓練等。

導師：認可及專業三項鐵人教練

對象：親子家庭(6-12歲小童及家長) 名額：30位

查詢及報名詳情：29888411 / 25749371

電郵：[camp@hkbuddhist.org](mailto:camp@hkbuddhist.org)完成訓練可  
獲頒發證書

## 香港佛教墳場

## 靈灰龕位(新增建)首階段申請於5月15日截止

位於柴灣歌連臣角道之香港佛教墳場，新增建之靈灰龕位已由3月開始接受合資格會員申請予已往生先人。

首階段申請已於2014年5月15日截止，合資格之申請將於6月進行抽籤及分批安排領購。

第二階段申請將於10月中旬再次展開，詳情請留意本會公告及網頁 [www.hkbuddhist.org](http://www.hkbuddhist.org) 資訊，公告前寄來之申請表格不會處理及退回。

## 靈灰龕位申請資格

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。

查詢：請致電 25749371 香港佛教聯合會墳場部





香港佛教聯合會

# 沙田活動中心

公開  
租用



本中心佔地二萬多平方尺，有大雄寶殿、活動室、宿舍、戶外空地等，環境清靜，綠樹成蔭，空氣清新，是一個遠離繁囂都市的好地方。現可供各界租用以舉行學術文化、佛教活動、講座培訓、聯誼聚會、素食燒烤及火鍋等用途。

以下活動，歡迎參加。

活動地點：沙田活動中心 沙田下禾輦村166號

## 禪之初探

**主持** 法勇法師  
**內容** 學習基礎禪修方法、坐禪、開示、問答及午齋  
**日期** 2014年6月22日 星期日 農曆五月廿五日  
**時間** 上午8:30（沙田港鐵站B出口集合）至 下午5:00  
**名額** 30名  
**費用** 每位\$200（包午餐）

## 法器研習班

**主持** 悟藏法師  
**內容** 認識法器名稱及使用方法，分組練習  
**日期** 2014年7月26日 星期六 農曆六月三十日  
**時間** 上午9:30（到達中心報到）至 下午4:00  
**名額** 30名  
**費用** 每位每次\$200（包午餐）

## 週五靜修營

**主持** 慧榮法師  
**內容** 學習佛教概念及儀規、禪坐、心靈分享、佛化活動  
**日期** 2014年6月20至21日 農曆五月廿三日至廿四日  
**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  
**名額** 15名  
**費用** 每位\$300（包早午晚三餐）

## 佛歡喜日暨養生之道

**主持** 修岸法師  
**嘉賓** 張玉麟中醫師、徐欣榮營養師  
**內容** 誦孟蘭盆經、有營素食烹飪示範、學習健身功、現代中西醫術認識等  
**日期** 2014年8月10日 星期日 農曆七月十五日  
**時間** 上午9:15（到達中心報到）至 下午5:30  
**名額** 50名  
**費用** 每位\$200（包午餐）

**報名方法** 1) 親臨本會填寫表格及繳費；2) 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](http://www.hkbuddhist.org/stc)



佛教沈馬瑞英護理安老院換新容

# 提升服務 住得舒適

位於觀塘的香港佛教聯合會佛教沈馬瑞英護理安老院，投入服務經已21年，早前該院完成開院以來最大規模的翻新工程，幾乎院舍每一個角落都翻新過，耗資超過2,000萬元，工程針對院舍間格作出多項改善，增加了1,000呎實用面積，院舍空間從此更闊落。此外還新增了冷暖空調、煤氣恆溫熱水爐等設備，令院友住得更舒適安心，貼心妥善的服務贏得院友、院友家屬和員工的一致讚賞。

見證這次大翻新的院友姚伯伯形容：「裝修後感覺很不同，甚至可以說跟住酒店差不多。光猛了，又有了冷氣機，現在冷暖俱全。」逗得身旁的院長、職員笑不攏嘴。

護士高家碧姑娘亦說：「現在很有規律，輪椅全部放在儲物櫃裏，以前常常不知道放在了哪裏。」

陳瑞華院長聽後一臉欣慰，回應說：「我們聽到同事的聲音，便動腦筋看看可以做甚麼去幫助他們。最重要是長者住得開心，同事工作方便。」

## 增添空間

佛教沈馬瑞英護理安老院獲得社會福利署獎券基金撥款1,400萬元進行翻新工程，加上香港佛教聯合會資助380萬，及院舍自行籌款得來的100多萬，整項工程耗資超過2,000萬元，旨在改善院舍環境和設施，為院友提供優質服務。

院舍翻新後的最大變動，是拆走10個2呎深乘50呎長的大花槽，在原來位置改建儲物櫃，此改動為院舍增添了1,000呎實用面積，令地方更寬敞實用。

而另一明顯改變之處，是將飯堂的一道牆拆走，放置一個及腰高的料理台，不僅令飯堂感覺更加開揚，亦方便員工在料理台為院友分飯時，隨時可以環視整個飯堂，對院友用膳情況一目了然。為了騰出更多空間，院方可謂寸土必爭，將多道磚牆改為高壓板牆，為牆壁「瘦身」。

## 提升服務

翻新工程亦改動了洗手間的間格，改建後坐廁較以前寬敞，足夠兩名護理人員同時在廁格內協助院友如廁。其他項目還包括安裝冷暖空調機、煤氣恆溫熱水爐，翻新院舍外牆，重鬆牆壁，重鋪地磚，更換水喉電線，在停車場加裝電動伸縮簷篷，興建露天花園，增設隔離室等大小項目。

▶ 全院上下一心，共渡時艱，現在開心享受成果。

▶ 為免外牆老化、剝落造成危險，院方還翻新了院舍外牆。

▼ 陳瑞華院長介紹說，原有的10個花槽拆走後，可騰出1,000呎空間，令地方更寬敞實用。



▼ 停車場旁邊的戶外花園既增添生氣，也成了院友休閒活動的好地方。



▼ 拆走牆壁後，飯堂感覺更寬敞。



▶ 為確保設施改動後符合院友心意，院方一直有諮詢院友意見。



◀ 劉福如副院長表示，洗手間翻新後，足以容納兩個職員協助院友如廁。

翻新工程由2012年8月開始，今年3月完成，歷時逾年半。陳瑞華院長接受訪問說，起初很擔心院友、家屬會不滿工程影響住院環境，亦憂慮員工不滿工作量大增而爆發離職潮，慶幸全院上下職工團結互助，熬過慢長的施工期，現在終於可以享受成果，也期望未來能服務更多院友，讓他們可安享晚年。

院方更設有自負盈虧部「瑞慈苑」，如有興趣入住或查詢，歡迎與安老院聯絡。☎

香港佛教聯合會佛教沈馬瑞英護理安老院

地址：九龍觀塘功樂道八號

電話：27637838

電郵：hkba@bsmsycah.org.hk



# 佛化德育 全人教育



▲「第二屆佛化生命價值教育之旅」：佛光山台北道場大合照。



▲《百喻經》說故事比賽：獲獎學生用心演繹。

◀《百喻經》說故事比賽：獲獎學生感情投入。



▶《百喻經》說故事比賽：黎時媛副會長與崔常祥居士到場欣賞比賽。



◀「第二屆佛化生命價值教育之旅」：法鼓山宗教體驗。



▶「第二屆佛化生命價值教育之旅」：慈濟回收站分類活動。



◀「吾生悟死」活動：參加學生珍惜生命。

▶「吾生悟死」活動：參加學生體驗傷病者生活。



香港佛教聯合會會屬學校，以佛陀精神為辦學宗旨，秉承校訓「明智顯悲」，提供優質教育，致力培育學生終身學習，全人發展。

本會相信，學校傳授的「知識」，只是軀殼；透過「佛化教育」，才能灌注靈魂，讓「知識」與「品德」結合，成就「全人」。

## 佛化德育及價值教育科

近年，本地教育體系對德育及價值教育日益重視。為成就全人教育，本會一貫重視培養學生的品德教育，推行佛化教育。佛教中的「法」，是指行為的模式和規範，與「品德」的意義相同。「佛法」源於佛理，是高尚的品德標準，對生命亦有全面的探究。故此，本會以「佛法」為體，開展「佛化德育及價值教育科」。

「佛化德育及價值教育科」不論在課程、課時、甚至課堂活動上，都給予適當的資源及充足的指引，讓會屬中、小學推行佛化德育的工作；與此同時，會屬學校更積極舉辦不同類型的課後活動，讓學生能接觸佛理，建構正確的品德價值觀。

## 小學心靈教育推廣活動

以會屬小學為例，會屬七間小學聯校設立心靈教育推廣委員會，全年舉辦大小不同類型的心靈教育活動，配合佛化德育及價值教育科的推行。

如本年1月21日上午，心靈教育推廣委員會獲「何氏讀經教育基金」贊助，主辦2013-2014年度全港佛教小學《百喻經》說故事比賽。是次活動除希望讓學生透過說故事，發揮語言天分、演講技巧及增加自信心外，更重要的是學習佛經中的道理，從而培養正向生活態度及思想，確立積極及豐盛的人生。《百喻經》（全稱《百句譬喻經》）是佛教經文，約書成於公元二、三世紀間，作者為僧伽斯那尊者，中譯本為南齊求那毗地法師翻譯。全經由近百個寓言小故事結集而成，故事篇幅雖短，然而背後卻蘊含着豐富的佛教義理。

又如4月9日至12日，會屬小學師生前往台灣進行「第二屆佛化生命價值教育之旅」研習活動，不但與台灣華江國小進行普通話互動交流，更參觀故宮博物院、法鼓山金山園、世界宗教博物館等，藉此了解台灣的佛化教育及生命教育，讓學生透過「行動學習研究」工作，深入瞭解佛法與品德的關係及重要；參加交流的學生代表回港後更須向全校學生匯報並展示學習成果，讓全校學生分享經驗，共同成長。

## 佛化德育 中、小配合

另外，會屬中學亦同樣著力推展佛化德育的工作。本年1月至3月，佛教黃鳳翎中學及佛教黃允畋中學，合辦名為「吾生悟死」的活動，透過墳場考察、參觀生命體驗館，配合佛教義理，讓學生反思生命何價。

而會屬不同學校亦不時舉行參觀寺廟、初級佛學常識等活動，讓學生進一步認識佛教。會屬中學與小學亦互相銜接配合，如舉行佛經說故事比賽，佛誕徵文活動等，祈望以完整的佛化教育規劃，在學生的成長中，埋下佛法的種子，建構良好品德，成就全人教育。☎



心中美食 —— 臘八粥

資料由溫綺玲居士提供



**在**寺院中過佛誕，一定嚐過甜甜的臘八粥。原來民間在春節期間，也會煮臘八粥，選用八種材料，寓意吉利，其實用料多種多樣，沒有定規，可根據各地的習慣、各人的愛好和條件而定，凡五穀雜糧均可。以米及豆為主，筆者愛用糯米，加入多種豆類及京果，例如大棗、桂圓肉等，黏糯軟滑，溫暖滋補，可以祛寒。有暖肚、潤腸、補脾、清肺等功能，香甜可口，營養豐富。年邁體弱者食此粥有利於恢復健康。

**材料：**

蓮子、花生、板栗、桂圓、合	糯米	1 杯
桃、銀杏、百合、眉豆、紅腰	紅棗	9 粒
豆、薏仁	大棗	4 粒
各20克		

**做法：**

1. 糯米與薏仁洗淨泡水1小時。其他豆類洗淨泡水1小時。
2. 紅棗與黑棗去核洗淨備用。
3. 清水10杯，加入所有材料，放電壓力鍋中熬煮1小時便可。用明火煲約2小時。
4. 也可按個人喜好加入紅糖、桂花。☞



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：**針灸對戒煙有幫助嗎？

**答：**因為外源性成癮物質進入腦內後抑制內源性阿片物質的分泌，使吸煙者對外源性成癮物質產生依賴，這是吸煙上癮的原因。針刺可使腦內源性阿片物質含量明顯增加，從而消除吸煙者對成癮物質的依賴。中醫理論認為戒煙者出現如心煩、飲食不香、頭暈胸悶、口乾燥、痰多等，為肺胃之熱象，故治療多從肺胃入手，從而達到戒煙效果，而吸煙者自身的戒煙願望更是獲得遠期戒煙療效的必要條件。



▲針灸有助戒除煙癮。

**問：**推拿對治療頭痛有效嗎？

**答：**有些人每遇到頭痛就買止痛藥來吃，令頭痛消失，但這並非治療頭痛的好方法。頭痛只是症狀，並非疾病，治療首先必須找出病因。頭痛多由緊張性頭痛、混合性頭痛，或脊骨錯位、頸椎退化及頸椎關節病所致。推拿是醫師用特定的手法和技巧對病人進行治療的一種方法，能達到緩解肌肉緊張，促進氣血循環流動的作用，從而能夠排出致炎致痛物質，消除炎症反應，減輕疼痛。治療期間病人沒有甚麼痛苦和副作用，而且療效也好，能達到疏經通絡止痛的目的。☞



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 (3月1日-3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
馬麗貞	\$3,600.0	霍潮輝 合家	霍應麟 合家	陳慧慧	\$200.0	林瑞金	\$100.0
鄭巧嬌	\$2,000.0	霍衍添 居士	\$300.0	陳霞	\$200.0	姚愛群	\$100.0
霍炳坤	\$2,000.0	鍾景峰	\$300.0	勞嘉偉	\$200.0	姚麗珊	\$100.0
沛國物流有限公司	\$1,200.0	魏燕宜 合家	\$300.0	無名氏	\$200.0	孫玉	\$100.0
江振烽 江振昌 江梓喬	\$500.0	謝瑞淳(普元)合家	\$280.0	黃史貞 何燕明	\$200.0	孫娟娟	\$100.0
江梓琳 何宛殷	\$500.0	尹國華 合家	\$200.0	黃秋珠	\$200.0	徐彬 徐崇尉	\$100.0
余就 何笑金 姜漢生	\$500.0	王國豪	\$200.0	黃麗菱	\$200.0	袁紹斌	\$100.0
黃少佳 姜泳海	\$500.0	伍彩霞 方耀業	\$200.0	廖美珍	\$200.0	馬桂玉	\$100.0
周易君 合家	\$500.0	佛弟子	\$200.0	趙玲英	\$200.0	高己苜	\$100.0
林成業 合家	\$500.0	何玉君 合家	\$200.0	劉大海 王愛群 合家	\$200.0	張玉梅	\$100.0
徐東劍	\$500.0	何苑梅	\$200.0	潘振常	\$200.0	張德森	\$100.0
馬婉虹	\$500.0	何彩玲	\$200.0	蔣德文	\$200.0	郭小迪 合家	\$100.0
陳作群 合家	\$500.0	余智勇	\$200.0	衛佩瓊	\$200.0	郭少賢	\$100.0
曾鵬興	\$500.0	吳惠菁	\$200.0	鄭秀鴛	\$200.0	郭亨俊	\$100.0
童瑞珠	\$500.0	李志文 林玉英	\$200.0	鄭家俊	\$200.0	郭佩玲	\$100.0
黃淑珠	\$500.0	易餘蓮	\$200.0	鄭銀珍	\$200.0	陳月玲	\$100.0
盧棠 何仔 盧偉賢	\$500.0	林金嫻	\$200.0	蕭觀護	\$200.0	陳佩玲	\$100.0
盧日輝	\$500.0	林容(已故)	\$200.0	蘇岳嫻	\$200.0	陳根(已故)	\$100.0
鍾鏞	\$500.0	林葆瑜	\$200.0	林金蓮 合家	\$150.0	黃庭寶 合家	\$100.0
何玉玲	\$300.0	邱麗華 合家	\$200.0	楊進萍	\$150.0	黃浩聲	\$100.0
余錦屏	\$300.0	施坤儀	\$200.0	LEUNG NAI KAM	\$100.0	黃勝利 合家	\$100.0
張紅葉 周小美	\$300.0	柯秀卿	\$200.0	NG LAI WAN	\$100.0	黃寶珍	\$100.0
張自強	\$300.0	張素琴	\$200.0	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100.0	楊永福 合家	\$100.0
張賽英 合家	\$300.0	張華清	\$200.0	TSE WAI	\$100.0	布愛(已故)	\$100.0
莊成欽	\$300.0	張瑞娟	\$200.0	王淑玲	\$100.0	溫笑芳	\$100.0
許惠萱	\$300.0	張瑞娟 合家	\$200.0	伍惠娟	\$100.0	歐陽柏堅 合家	\$100.0
郭惠娟	\$300.0	梁載珍 黃潔芳	\$200.0	李修慧	\$100.0	鄭淞輝	\$100.0
陳玉珍	\$300.0	梁麗芳	\$200.0	周漢玲	\$100.0	賴友儀	\$100.0
陳美鈺	\$300.0	梁琮珍	\$200.0	招燕業	\$100.0	羅錦洪 合家	\$100.0
陳雪兒	\$300.0	莫逸晞 劉卓男二位	\$200.0	林玉蓮	\$100.0		
麥炳文	\$300.0	小朋友	\$200.0	林俊娟	\$100.0		
慈蓮精舍	\$300.0	陳玉婉	\$200.0	林南香	\$100.0		
蔡金鈺 李麗紅 合家	\$300.0	陳秋雁	\$200.0				

\*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》五月號現已出版！

### 正說佛誕浴佛

近年來，隨著佛教文化的傳播，特別是人間佛教的深入發展，佛誕浴佛形式亦發生變化，開始從寺院走向公共場所，並且聲勢愈來愈浩大……。

佛者覺也，眾生迷也。人們在浴佛時，表達向佛陀學習的心願，希冀像佛陀那樣自覺、覺他、覺行圓滿。覺悟在心，這樣，浴佛即是在「育心」——用佛陀的慈悲智慧，來培育成長成佛之心，體悟「即心即佛」之真諦……。

一年一度的浴佛節馬上就要來臨了！讓我們緬懷佛恩，在知恩報恩的同時，珍惜現在所擁有的一切，創造更美好的未來；用佛法沐浴我們的身心，淨化香港社會，實現人間淨土……。

### 何天虹：舞蹈醫治心靈

跳舞是身體的活動，也是心靈的活動。

出了一身大汗，好像排走了說不出所以然的抑鬱；做了一個漂亮動作，好像栽培了一朵在自己心靈深處慢慢綻開的花朵。

全港第一位舞蹈治療師何天虹博士說，「舞蹈治療」是約定俗成的名字，事實上，舞蹈讓人透過肢體動作宣洩語言不能表達的情緒，讓人重新發現自我，可謂一種平靜心靈的開發，並不只適用於一般情況下所指稱的「病人」。



《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
<b>1年12期</b>	HK\$ 180	HK\$ 230	HK\$ 230 RMB\$ 180	HK\$ 230 US\$ 30	HK\$ 280 US\$ 37	HK\$ 280 US\$ 37
<b>2年24期</b>	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。





E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	PERMIT NO. 5363
---	--	-----------------------



# 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
禪宗要打坐嗎？	5月15-29日 逢星期四	14:00-15:30	李懷謙先生	中環皇后大道中180號 香港珠寶大廈2樓	香港居士林 電話：31073202
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	佛教啟生講堂 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
首楞嚴七	5月18-24日	08:00-20:00	眾法師	九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話：23541888
報恩法會	5月25-31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
藥王菩薩聖誕	5月26日	19:30		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
華嚴吉祥法會	6月1-21日	09:00-16:00	寬運法師	荃灣老圍三疊潭	西方寺 電話：24115111
端午節法會	6月2日	09:00		荃灣老圍村168號	東普陀講寺 電話：24995036
生日法會	6月8日	09:30-12:00	覺韜法師	赤柱馬坑村環角道89號	赤柱觀音寺 電話：28131849
伽藍菩薩聖誕	6月10日	09:00		荃灣芙蓉山	竹林禪院 電話：24903392
法華法會	6月10-11日	09:00-16:00	覺光大長老	新界粉嶺置福圍十二號	香港觀宗寺 電話：26693578
禮拜藥師佛懺	6月12日	09:00	覺光大長老	跑馬地黃泥涌道31號3字樓	香海正覺蓮社 電話：25722662
倣虛大師追思法會	7月6日	10:00-13:00		清水灣大澳門龍蝦灣路18號	湛山寺 電話：27196424
觀音誕大悲法會	7月9-15日			大嶼山昂坪寶蓮禪寺	寶蓮禪寺 電話：29855248