



香港佛教聯合會

賣旗日

2016.01.23.SAT 新界區賣旗日

籌款目的：為本會安老、青少年及幼兒服務籌募發展經費



安老



青少年



幼兒

香港佛教聯合會 香港灣仔駱克道338號一字樓 2574 9371 enquiry@hkbuddhist.org www.hkbuddhist.org

登記及查詢電話：2574 9371 梁小姐或薛先生(社會服務部)

備註：1) 十四歲以下之兒童須由成人陪同 2) 本會將為所有義工購買意外保險 3) 每位義工可獲紀念品乙份



- 恒生銀行(帳戶號碼289-017766-006)

- 支票抬頭請寫「香港佛教聯合會」劃線支票或存款收據正本背面請註明「賣旗日」及寫上捐款人姓名、聯絡電話及地址，並寄交本會辦理

鳴謝



哈哈創作有限公司 hahahappiness CREATIVE DRIVE Ltd 平面設計

譚卓文先生 協助設計標誌



香港佛教聯合會
會員活動委員會

海上放生及蒙山施食法會

日期：2016年1月10日（星期日）
（農曆十二月初一）

活動時間：上午10時至下午1時
（上午9時半登船，逾時不候）

集合地點：北角渡輪碼頭

內容：海上放生、蒙山施食、
素自助餐、幸運抽獎

費用：\$220（會員）
\$250（非會員）

名額：360個（先到先得）

購票辦法：

1. 親臨本會以現金購票或
2. 郵寄支票及回郵信封到香港灣仔駱克道338號1字樓
3. 支票背面請註明購票數量、會員編號（如屬會員）及聯絡電話，支票抬頭「香港佛教聯合會」

查詢：2574 9371



同願同行 交流互鑒 第四屆世界佛教論壇



◀華美壯觀的第四屆世界佛教論壇開幕式在無錫靈山梵宮妙音堂舉行。

2015年10月23日至26日，香港佛教聯合會在會長智慧長老親率領下，派出代表團參加了在無錫舉行之第四屆世界佛教論壇，智慧長老並與其他主禮嘉賓共同主持開幕儀式。第四屆世界佛教論壇由中國佛教協會及中華宗教文化交流協會主辦，江蘇佛教協會承辦。整個活動合共有全球52個國家及地區，超過1,000名佛教代表參加。在各與會大德積極參與和共同努力下，論壇獲得圓滿成功。

兩日的盛事分別於靈山梵宮及拈花灣多處場地舉行，大會共設立了8個分論壇、3個電視論壇及3個新媒體論壇，緊緊圍繞「同願同行，交流互鑒」的主題，在「佛教

與和平」、「佛教與文明」、「佛教與公益慈善」、「佛教教育」、「僧團建設」、「佛教弘法」、「佛教青年」等領域進行深入研討。本會執行副會長寬運法師、宏明法師、秘書長演慈法師、總務主任衍空法師及董事廣琳法師獲邀於不同的分論壇擔任演講嘉賓及主持，就有關主題發表意見，嘉賓就不同議題分享，交流心得，場面輕鬆而充滿智慧。

在第二日的閉幕式上，多國高僧大德、諸山長老代表與會者共同發表倡議及宣言，呼籲全球佛教徒秉持慈悲喜捨精神，繼承先賢宏願，凝聚力量，促進文明交流，攜手為人類發展作出貢獻。☸



◀中國佛教協會會長學誠法師向本會會長智慧長老致送紀念品。



◀靈山梵宮外嘉賓進場的盛況。



◀各地高僧大德齊集，並於不同分論壇上發表演講，互相交流。

香港宗教界慶祝 中華人民共和國 成立六十六週年大會



▲主禮嘉賓及主席團祝茶慶賀。



▲主禮嘉賓及主席團大合照

香港宗教界人士於9月22日假龍堡國際賓館胡應湘宴會廳舉行慶祝中華人民共和國成立六十六週年大會，由香港特別行政區政府政務司司長林鄭月娥女士、中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室副主任殷曉靜女士及各宗教代表主禮，共同祝願祖國政通人和，領導人政躬康泰，香港社會祥和，共創更美好的明天。

本年慶祝活動由佛教擔任輪值主席，由香港佛教聯合會秘書長演慈法師宣讀國慶祝賀辭。香港佛教聯合會執行副會長寬運法師代表會長智慧長老致辭時表示：「佛教界一直致力實踐安定人心的作用。而若要建立和

諧共融的社會，需要各大宗教持續努力，密切合作，攜手共同為世界和平、繁榮作出貢獻。」此外，各宗教領袖亦有分別上台致辭，包括孔教學院院長湯恩佳博士、中華回教博愛社主席薩智生先生、基督教協進會主席袁天佑牧師，以及香港道教聯合會梁德華主席。致辭後，張明敏先生帶領觀眾同唱《歌唱祖國》，並由主禮嘉賓及主席團舉杯向台下觀眾祝茶，賓客濟濟一堂，氣氛輕鬆融洽。

典禮上，各宗教領袖特別寄語香港社會各界人士求同存異、互相包容、放下偏見，攜手建設香港社會繁榮，讓香港在誠實、公義、仁愛與和平的素質中繼續發展和進步；同時，亦寄語各宗教攜手協力，充分發揮宗教界淨化世道人心的作用。☸



虛雲老和尚與香港的殊勝法緣

禪宗祖師虛雲老和尚、天台宗祖師倭虛法師（曾任佛聯會理事長）和唯識宗祖師太虛法師，是近代中國佛教三大高僧，並稱「佛教三虛」。

迎請老和尚遺骨舍利來港，於堂中設置舍利塔作永久供奉。復仁法師圓寂後，由永惺法師（現任佛聯會榮譽會長）接任「虛雲老和尚紀念堂」董事長。卍

虛雲老和尚（1840—1959）是近代中國佛教界領袖。在社會急劇變化，法門衰落之際，老和尚以艱苦卓絕、難忍能忍、難行能行、堅毅不拔的大無畏精神，高樹法幢，力挽狂瀾，近光遺法，遠紹如來，豐功偉績，令人崇敬。老和尚在晚年曾多次來港弘法，皈依者數以萬計，與香港佛教徒可謂法緣深厚。

1947年8月間，香港東華三院虔誠邀請虛雲老和尚來港主持萬善緣法會，老和尚率詔關南華寺五十八位僧侶來港後，駐錫崇蘭中學，由在家弟子曾壁山居士（法名寬壁，曾任佛聯會理事）負責接待及助理法事，當時參加附薦法會者異常擁擠，每日約有十萬人左右，盛況空前。法會開始日，華民政務司臨場剪綵。圓滿日，港督葛量洪爵士偕輔政司、華民政務司等官員蒞場酬酢。港督盛讚虛雲老和尚年老健康，實屬萬善緣法會之榮幸。隨後，佛聯會懇請虛雲老和尚在東蓮覺苑主持祈禱世界和平大悲息災法會三日，盛況依舊，皈依老和尚者不計其數。

1949年5月，虛雲老和尚以一百一十歲高齡再度來港弘法。老和尚在港弟子數萬人紛來頂禮。當時內地政局動盪，避難僧侶如潮般湧港。老和尚對弟子說：「僧眾南來，食住艱難，病無醫藥，境況甚苦……汝等以財物供養我，不如轉送東普陀供眾，功不唐捐也。」這是虛老最後一次來港，在港弟子紛紛勸他留港弘法。但老和尚為了護持內地佛教，毅然回住廣東雲門，繼續修復祖師道場。老和尚說：「弘法自有其人，至於我本人另有一種責任，……惟內地寺院庵堂，現正杌隉不安，我倘留港，則內地數萬僧尼，少一人為之聯繫護持，恐艱苦益甚，於我心有不安也。我必須回去！……」可見老和尚悲心懇切，始終心繫苦難眾生。

1959年，近代禪宗巨匠虛雲老和尚示寂於江西雲居山真如寺，世壽一百二十歲。香港佛教人士為表追思，發起籌建「虛雲老和尚紀念堂」。該堂位於荃灣芙蓉山頂，1963年落成後，延請老和尚嗣法弟子、佛聯會監事復仁法師擔任住持。又於1966年



◀虛雲老和尚一生苦行修持，踐履佛陀弘法大願，度眾無數。

◀虛雲老和尚譽滿天下，望重宗門，光耀千載，是近代佛門傳奇人物。



◀1946年9月7日，佛教青島山義學全體員生歡迎虛雲老和尚留影。第二排左三為佛聯會副理事長王學仁居士，左五起為佛聯會理事優曇法師、佛聯會理事靄亭法師、虛雲老和尚、理事長筏可法師、理事覺光法師。



◀虛雲老和尚訪港時，與佛聯會理事會同仁合影。前排左起：覺光法師、虛雲老和尚、王學仁居士，後排左一：毛文達居士。



◀在東蓮覺苑大雄寶殿內有一牌匾，上書「法源東注」，是虛雲、霜亭、靄亭、青權、靜觀、智光、月池、若舜和厚寬等九位高僧以「蓮覺居士具大悲心，以佛學力挽橫流，獨資創建東蓮覺苑於山光道。爰撰『法源東注』四字，以志事實，聊伸敬仰云爾。」

佛教陳策文伉儷幼稚園 校舍啟用揭幕典禮



佛聯會主辦的佛教陳策文伉儷幼稚園於2015年10月28日舉行了校舍啟用揭幕典禮，邀請了本會會長智慧長老、教育局首席教育主任（港島及九龍）徐啟祥先生及捐辦人陳策文先生伉儷蒞臨主禮，本會多位董事亦有出席典禮。

典禮開始前，校園先響起一陣鑼鼓聲，本會佛教何南金中學國術龍獅隊進場，醒獅獻瑞，匯聚吉祥。各主禮嘉賓為靈獅進行點睛及簪花掛紅儀式，祝賀百業興隆、會務昌盛，同時為學校心靈苗圃舉行揭幕儀式。

本會副會長黎時煖居士致歡迎辭表示，感謝陳策文先生伉儷熱心教育，慷慨捐贈巨資興辦學校。同時亦感謝教育局鼎力支持及指導，社區人士協助，令創校得以順利完成。其後，學校捐辦人陳策文先生致賀辭時，讚揚本會作育英才，造福社會，祝願學校能為幼兒教育豎立新的典範。教育局首席教育主任（港島及九龍）徐啟祥先生亦致辭祝賀本會第8間幼稚園成功興辦，鼓勵學校積極推動家校合作，為社區和諧及幼教工作作出貢獻。

隨後，本會會長智慧長老致送功德榮譽狀予陳策文先生伉儷，及向主禮人致送紀念品。最後，校監演慈法師代表佛聯會董事會暨學校全體同工衷心感謝社會各界的關愛和支持，寄望透過大家共同努力，把佛教陳策文伉儷幼稚園辦成一間優秀的學校。

▲會長智慧長老、副會長黎時煖居士及校監演慈法師與捐辦人陳策文先生伉儷合影。



- ▲智慧長老為靈獅點睛。
- ▲智慧長老致送功德榮譽狀予陳策文先生伉儷。
- ▼學生致送紀念品予各會董事。



香港佛教聯合會沙田活動中心

活動快訊

感·悟·樂「燒」遙

- 主持：**修岸法師
- 內容：**由法師引領我們，以虔誠及專注之心，恭敬抄寫《彌陀經》一部來迎接阿彌陀佛聖誕。邀請你，細聽法師開示，與我們一起探索身心愉快的秘訣、享受美好和寧靜，體會心靈沉澱的一刻！
- 日期：**2015年12月6日星期日(農曆十月廿五日)
- 時間：**上午9:30(集合) 至下午4:00(離營)
- 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：**40名
- 費用：**每位\$250 (包素食燒烤)

請沿虛線剪下

只供本會填寫
繳費方法：
現金 入數紙 支票號碼_____

收據編號：_____ 經辦人：_____

報名方法：親臨本會填交報名表格及繳費；填妥以下報名表格，並以支票繳費，抬頭「香港佛教聯合會」，支票背面寫上活動名稱、姓名及聯絡電話，郵寄至「香港灣仔駱克道338號1樓」。

查詢電話：2574 9371

報名表格

姓名：(中文) _____
(英文) _____

性別：_____ 出生年份：_____

地址：_____

聯絡電話：_____

電郵：_____

緊急聯絡人
姓名：_____

電話：_____

關係：_____

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，將用作活動之用。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。

簽署：_____

日期：_____

註：前往中心須步行約15分鐘，以及踏上約百級石級，請參加者報名前評估能力是否能應付。





香港佛教聯合會會屬幼稚園

實踐自主探索 激發學習潛能

香港佛教聯合會辦有8所非牟利政府資助幼稚園，秉承佛教慈悲精神，培育幼兒良好德慧。在過去70年來努力投入多元化的優質教育服務，一直以「改善學與教的文化，提昇教師專業水平。透過家校共同合作，啟發幼兒多元潛能」作為本會辦學使命。為配合教育改革的趨勢，以樂、善、勇、敢為經，多元潛能發展為緯，致力培育身心康健、品學兼優的新一代。



佛教金麗幼稚園

地址：九龍藍田碧雲道189號康雅苑第九座地下 電話：2346 5162
 網頁：<http://www.buddhist-kam-lai-kg.edu.hk>

本校在藍田區創校至今已42年，一直秉承佛教慈悲精神，培育幼兒良好德慧。本校重視品德禮儀培育，本著「兒童為中心」理念，採取「故事綜合」及「遊戲學習」教學法，跨學科綜合不同學習範疇及基本能力發展。兩者並用，將顯性及隱性課程有效整合，優勢互補，互惠互贏，共同發展，促進幼兒多元智能及多種基本能力發展，為孩子全人發展奠下良基。

佛教曾果成中英文幼稚園

地址：九龍深水埗麗閣邨麗萱樓3樓平台 電話：2361 1267
 網址：<http://www.tsangkorsing.edu.hk>

本校以「明智顯悲」作為校訓，藉佛陀的覺悟教化我們，寓意深遠。本校一直以培育幼兒良好的品格及主動學習為目標，致力讓幼兒在一個愉快的學習環境下，透過互動、實踐及學習的過程，培養自律與積極的態度，使其能得到均衡和優良的發展。在學與教方面，本校綜合各類教學法之優點與幼兒成長特徵，以「故事」及「遊戲」的教學方式，配合校外學習及不同類型的活動，讓幼兒走出校園，擴闊知識領域，發展他們的內在潛能與多元智能。



佛教沈東福幼稚園

地址：上水彩園邨彩湖樓地下 電話：2672 7258
 網址：<http://www.sumtungfookkg.edu.hk>

本園校教學目標以佛陀「慈悲」精神及「品德」教育為中心，培育幼兒良好德慧，並配合故事綜合及多元學具，以達致幼兒均衡發展。本校園亦關注兒童健康，由專科體適能導師教導正確的運動技巧，為幼兒注入活力動感和健康的體魄。本校園為兒童提供「兩文三語」、「資訊科技」及「網上平台」的學習機會，園內設有不同的學習區以激發幼兒的自主學習精神，讓幼兒從探索、體驗、操弄中學習，使幼兒成為「樂於學習·善於溝通·勇於承擔·敢於創新」的新一代。



佛教傅康幼稚園

地址：九龍黃大仙下邨龍逸樓地下 電話：2326 1456
 網址：<http://www.bfhkws.edu.hk>

本校於1990年創校，致力推行佛化教育，教學環節均注入品德元素，如佛化德育故事分享、德育記錄冊、乖孩子計劃、禮貌大使、小童軍及探訪長者等活動，讓幼兒從小學懂以禮待人及分辨是非，從而養成正確的價值觀。為擴闊幼兒的閱讀領域，增強幼兒的語文能力，推行親子伴讀獎勵計劃、故事媽媽伴讀及好書分享等活動，培養幼兒喜愛閱讀的良好習慣。設計多元化的學習活動，讓幼兒在活動中多探索、多操作及多思考，真正實踐愉快學習的目標。此外，舉辦不同興趣班活動發掘幼兒多元化潛能，鼓勵幼兒參與校內外各項表演及比賽活動，從而擴闊視野，增強自信。設立「義工家長計劃」，讓家長有更多渠道參與學校各項活動，並建立良好的家校合作關係，以佛陀「慈悲」的精神教化幼兒，使幼兒健康愉快地成長。



佛教慈光幼稚園

地址：新界天水圍天悅邨服務設施大樓3字樓
 網址：www.bckkg.edu.hk

電話：2617 9981



佛 教 慈 光 幼 稚 園
 教 學 相 長 薪 火 傳
 慈 愛 培 育 樂 滿 園
 光 華 閃 爍 展 榮 耀
 幼 兒 創 意 盡 顯 現
 稚 子 作 品 屬 精 選
 園 裏 盡 是 好 孩 兒

佛教真如幼稚園(東涌) 佛教真如幼兒中心(東涌)

地址：東涌逸東邨逸東商場幼稚園校舍5號2樓 電話：2432 2088
 網址：http://www.bcykg.edu.hk



「良好品德的樹立、思辨能力的創造」是本校辦學之使命。並以樂、善、勇、敢為經，多元智能發展為緯。實踐「啟發多元智慧潛能、培養創意學習思維」的教育目標。校園以多元智能活動設施構成一個既寬敞且靈活的空間，另設有戶外軟墊遊戲運動場。在學與教方面，融入藝術教學，讓兒童透過塗鴉、畫像、文字、語言來表達自己。並以合作學習模式，進行討論、觸摸、觀察、研究及探索，讓幼兒參與計劃、一起搜集資料、共同思考、共同製作。在反覆思考的過程中，於區角中建構出幼兒學習的元素。為發展幼兒潛能，本校開辦多個興趣活動班，其中有交通安全隊、小蜜蜂、龍獅班、奧數班、跆拳道、芭蕾舞、中國舞、拉丁舞、口風琴、鋼琴班、兒童粵劇班、普通話及英文話劇等。

佛教陳策文伉儷幼稚園

地址：九龍承啟道28號德朗邨幼稚園
 網址：http://www.hkbuddhist.org/ccm/

電話：2795 1008

本校於2015年9月正式開學，為香港佛教聯合會主辦第8間幼稚園。學校以「明智顯悲」為校訓，致力培養兒童良好德慧，讓兒童獲得全面而具個性的發展，同時希望融合「環境及藝文保育」，透過家庭教育及社區支援，培養幼兒身心健康及「自利利他」的品德價值觀。學校在硬件及軟件上均突出保育的主題，在環境保育上由「身心靈環保教育」開始，配合政府及坊間的環保行動；在文化保育上由「藝文教育」開始，採用「故事綜合教學法」，以生動有趣的故事貫穿主題及各學習範疇，期望學童除獲得相關知識及技能外，更重要是建立良好品德，為終身學習和全人發展奠下基石。



佛教慈慧幼兒園

地址：九龍觀塘雲漢街雲漢邨漢松樓3號地下 電話：2345 6832
 網址：http://www.hkbuddhist.org/bcwdn



本校於1998年創校，為2至6歲學生提供全日制教育服務，秉承佛陀慈悲普渡精神，致力於幼兒全面教育，除優質育兒照顧及教育服務，讓學生學習與人溝通及相處的技巧外，更培養獨立精神。本校以多元智能培養學生自我探究精神及優良品德態度，使他們在德、智、體、群、美各方面得到全面發展；同時依據幼兒發展特質及成長需要，配合兩文三語，提供適切的課程及活動，奠定學生整个人生優良的學前教育基礎。本校定期舉辦不同類型之活動，務求讓學生能享受多姿多彩的校園生活；重視家校合作並關懷社會需要，配合優質服務目標，更設有兼收及暫託服務，協助不同需要之家庭。

佛教何潘月屏長者文化服務中心 全新面貌迎長者



佛教何潘月屏長者文化服務中心自1996年投入服務以來，秉承佛教慈悲的精神服務長者。為配合安老服務的發展，中心參與政府推出的長者中心設施改善計劃暨賽馬會智安健計劃，並獲撥款約港幣\$2,860,000作為全中心翻新工程及物資添置。經過3個月的翻新工程，中心於9月上旬完成裝修並正式重新投入服務，讓長者會員得享更高質素的服務：

貫通大廳與活動室

由於中心座落於商業大廈，設計規劃受到局限，過往中心大廳與活動室獨立分隔，會員在大廳通往活動室或洗手間需要走出中心，利用公共走廊再進入活動室，對會員及管理造成不便。裝修後，會員可直接由大廳通往活動室或洗手間，場地運用及保安管理方面有明显改善。



無障礙接待處

無障礙接待處方便了以輪椅代步之長者向中心職員查詢，亦增加了職員與會員間的聯繫。

增設健康設備

中心向來重視會員健康，全新購入的新式按摩椅、健身單車、手拉器、電子磅、測脂肪磅等多項設施，締造了一個集運動及保健於一身的空間。



改善學習空間

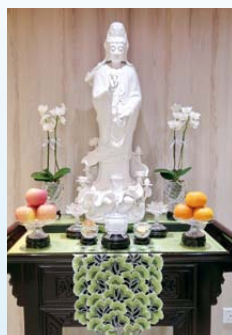
擴大了的面談室及經改善的活動室設備，可作日後舉辦興趣班，及持續開辦健腦活動及記憶訓練之用。中心並與香港公開大學合作，提供更多高質素之學習課程，以滿足長者的需要。

歡笑聲不變

縱然場地轉變、環境改變，惟獨長者的歡笑聲保持不變，希望長者能在舒適及和樂的氣氛下享受生活。中心將會持續推動長者積極晚年，讓每位均流露歡悅笑容！☺

新供奉觀音像

中心一直以弘揚佛法為服務宗旨，每年均舉辦不同形式之佛教活動，如佛誕浴佛典禮及觀音菩薩祈福法會等，一直深受長者歡迎。為持續推廣佛教文化，中心新供奉一座莊嚴慈悲的觀音菩薩像，讓會員進入中心後能誠心禮佛。



中心設WIFI網絡

為配合現代科技發展，流動網絡決不可少。優化工程後，在中心任何一個角落也能收到網絡訊號。同時，為配合長者對資訊科技的需求，中心將持續舉辦流動通訊課程，讓長者與時並進。

地址：銅鑼灣耀華街21號華耀商業大廈一字樓
電話：2574 8896

香港佛教聯合會中醫服務

2015年【三九天灸】治療服務

甚麼人士適合做三九天灸？
哮喘、過敏性鼻炎（鼻敏感）、氣管過敏、咳嗽、胃痛、慢性腹瀉、體質虛弱等，體質屬寒者尤為適合。

「三九天灸」是冬天天氣最為寒冷，陽氣至衰，陰氣至盛的日子，在此時進行天灸治療，可溫補陽氣，扶正祛邪，以達到治療及預防疾病的目的，並能鞏固「三伏天」的療效。

天灸是甚麼？
天灸是中醫的一種特色療法，以性味溫熱的中藥製成敷貼，在指定日子敷貼於特定穴位上。



2015年冬季【三九天灸】治療日期：

第一次	2015年12月22日 (星期二)
第二次	2015年12月31日 (星期四)
第三次	2016年1月9日 (星期六)
加強	2016年1月18日 (星期一)

服務收費：每次 \$150

預約 / 查詢

(中環) 香港佛教聯合會紹根法師綜合中醫服務中心
地址：香港中環干諾道中23號香林大廈5樓 電話：2110 3711

(新蒲崗) 香港佛教聯合會慈濟中醫診所
地址：九龍新蒲崗衍慶街53-55號寶興大廈201室
電話：2321 3573

(樂富) 香港佛教聯合會—香港大學中醫臨床教研中心
地址：九龍樂富杏林街十號香港佛教醫院C座地下及閣樓
電話：2338 3103

心中美食 —— 栗子梅菜炆涼瓜

資料由溫綺玲居士提供



除了蓮藕，涼瓜也是我至愛瓜菜之一，煎、炒、炆、煮湯均美味，有人不愛其帶苦，我卻愛其甘，今次加入栗子，為主菜加點甜味，梅菜帶點鹹香，一道菜裏，有齊人生的味道。☺

製法：

1. 涼瓜洗淨去籽，切大件。
2. 栗子連殼先煲20分鐘後，去殼及去皮衣。
3. 梅菜用鹽水浸洗一會，搽乾水，切碎。
4. 熱鑊，放入梅菜略炒，盛起。
5. 熱油鑊，爆香薑片，下梅菜，略炒，加糖，少許豉油。炒勻後盛起。
6. 熱油鑊，爆香薑片，放入涼瓜，略炒後，加入普寧醬、栗子、梅菜、少許鹽、糖後，炒勻，加水，慢火炆煮約20分鐘便成。

材料：

栗子	4兩
梅菜	1棵
涼瓜	約10-12兩
薑片	數片

調味料：

橄欖油	適量
鹽	適量
黃蔗砂糖	適量
普寧醬	3匙
頭抽豉油	少許

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：老人家彎腰駝背與骨質疏鬆有關嗎？

答：中醫認為老年人的彎腰駝背與骨質疏鬆有直接關係，因此駝背的表現是骨質疏鬆的結果。隨著人的年齡增加，骨骼會出現疏鬆的現象，骨質疏鬆會使骨骼抵抗壓力的能力下降，使骨骼在壓力的作用下容易變形，因為脊柱是人體的大樑，這條支柱幾乎負擔全身的體重，如果組成脊柱的各節椎骨有骨質疏鬆，在外傷、彎腰、勞動時，椎骨會因為承受不了這些壓力而出現椎體壓縮，而產生駝背的現象。駝背出現的早晚因人而異，並與年齡、性別、營養狀態等的因素有關，因此如果能及時補充身體所需的蛋白質和礦物質，駝背的程度便可以大大減輕。☺



香港佛教聯合會七十週年系列活動 ——

本會鼓勵信眾支持香港紅十字會 **捐血救人 坐言起行**，凡於2014年11月至2015年11月捐血之信眾，可將獲發之捐血記錄咭副本郵寄到本會（請附日間聯絡電話），本會將發出感謝狀，以資鼓勵。






「智慧人生·和樂自在」主講：宏明法師 佛學講座系列 職場中的佛法（一）

為慶祝創會70週年，由佛聯會主辦的佛學講座系列，以「智慧人生·和樂自在」為主題，面向社會大眾和會屬學校，恭請大德法師慈悲開示，藉此讓更多人聽聞佛法，從而獲得淨化心靈和啟迪智慧的機會，參與信眾法喜充滿、受益匪淺。現將講座內容分期刊出，以饗讀者。

各位同修，晚上好。大家可能注意到，最近天氣明顯轉涼，開始進入冬天。在我們生命中同樣也有氣候的變化，也有寒暑冷熱，四季更替。我們要適時調節自己的心態，始終以清淨的心，面對人生各種順境逆境。在座各位大部分都是職場中人，正所謂士農工商，各司其職。有人或許會好奇地問，出家人的職業是甚麼呢？出家人身為宗教師，主要的責任在於從事宗教工作。宗教師就是出家人的職業。廣義上來說，無論出家在家，為人處世，我們都應當將「做人」視為終身職業。常言道：「做人難，人難做，難做人。」為佛弟子，只有先學會「做人」，才有成佛的可能。太虛大師有偈曰：「仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真現實。」也就是說，只有人格完善了，道德圓滿了，福德智慧具足了，才是覺悟的人，也就是佛。做人與成佛之間存在著因果關係。

世俗生活中，無論我們從事何種工作，工作本身就是一種修行，工作場所就是修行的最佳道場。所謂「放下」，就是要求我們全神貫注、心無旁騖地投入眼前的工作。對努力工作不懈的人，會在日復一日的精進過程中鍛煉自己的靈魂，同時培養出具有深度的人格。可見，工作是幫助我們提升心性與培養人格的最重要、也是最有效的方法。

現代社會，職業種類可謂五花八門。依佛教看來，不論從事何種職業，都要遵循兩個原則：正業和正命。其中，正業即正當的行為。正命即從事正當的職業，遠離一切與殺、盜、淫、妄、酒等相關的惡業。同時，對於從事職業所取得的財富，需要合理安排和使用，尤其要注意防範和避免六種惡行：一、飲酒放逸；二、非時遊蕩；三、沉迷妓樂；四、賭博；五、結交惡友；六、怠惰。可見，只有認真對待自己的行為，才能從工作中得到幸福和快樂。另外，我們也要努力調適和消除四種不良心態：一、貪欲之心；二、嗔恨之心；三、愚癡之心；四、恐懼之心。佛法主張萬法唯心，教我們心向內求。心屬於內，故佛學又叫內明學。職場中亦是如此，如果我們不能改變外部環境，就要學會改變自己的心態來適應環境。（下期待續）

（註：資料根據「『智慧人生·和樂自在』佛學講座系列」整理）

贊助本會慶祝成立70週年功德芳名 (截至2015年10月28日)

福無量功德	金額	楊浩	12,000.00	羅金好	3,000.00
旭日慈善基金有限公司	605,000.00	溫綺玲	12,000.00	李怡慧	2,200.00
胡韻琴	200,000.00	劉維創	12,000.00	張少嫻(已故)	2,100.00
李國清	200,000.00	黎時煖	12,000.00	王根棠	2,000.00
壽無量功德	金額	林漢強	10,000.00	百大有限公司	2,000.00
香港蘇富比有限公司	100,000.00	區葉綿	10,000.00	余鳴飛	2,000.00
周彩蘭	50,000.00	鄭存漢	10,000.00	余嬋珠	2,000.00
鄧潔儀	50,000.00	如意功德	金額	李麗群	2,000.00
吉祥功德	金額	余潔冰	6,000.00	香港佛教圖書館	2,000.00
釋瑞洪	36,000.00	鄭炳儀	6,000.00	張雅珍	2,000.00
李敬慈	30,000.00	林詩欣	5,000.00	許玉琼	2,000.00
顏庭階	24,000.00	何彩珠	4,000.00	黃珊玲	2,000.00
戴惠玲	13,000.00	周緒華	3,000.00	劉傑威	2,000.00
長明精舍	12,000.00	般若精舍	3,000.00	慧榮法師	2,000.00
香港華嚴佛學社	12,000.00	馬廣榮	3,000.00	潘燕(已故)	2,000.00
梁嘉殷	12,000.00	陳若梅	3,000.00		
莊家林 莊青宜	12,000.00	黃婉華	3,000.00		

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(9月1日-9月30日)

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
許麗華合家	\$1,500	老蓮芳	\$200	林紅妮	\$100
張自強 張紅葉 周小美	\$1,100	吳家瑋	\$200	林耀元	\$100
林文文	\$1,000	邱湧淮 邱洪濤	\$200	孫玉	\$100
徐燕卿	\$1,000	許玉旋	\$200	張瑞容 張家偉	\$100
何煜	\$500	郭沛森 郭嘉儀合家	\$200	梁乃錦	\$100
吳癸蓮	\$500	陳佩芳	\$200	許教昇合家	\$100
李啟明合家	\$500	陳麗芬	\$200	許竣欣合家	\$100
梅杏仙	\$500	黃秋珠	\$200	許瑋芝 劉健安	\$100
陳玉合家	\$500	萬齡慧	\$200	許德澄(已故)	\$100
陳建維合家	\$500	歐陽永鴻合家	\$200	郭佩玲	\$100
黃林	\$500	蔡玉屏(已故)	\$200	郭琴	\$100
林峻樂 林珀樂	\$400	蔡惠玲	\$200	郭麗卿 許教泰	\$100
林沛樂 方詩雅	\$400	霍雪屏	\$200	陳麗莎	\$100
黃志平	\$400	譚永安合家	\$200	黃健全	\$100
蔡明	\$400	何建偉 雷麗楓 何倩鳴	\$180	黃雪花	\$100
李葆恩	\$300	NG YAT KEUNG	\$100	黃億年	\$100
梁永明合家	\$300	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100	鄭華珠	\$100
陳美鈺	\$300	何玉玲	\$100	鄭華燕	\$100
曾向群 羅燕萍合家	\$300	何美珍	\$100	黎麗玲	\$100
黃燕英	\$300	吳慧日	\$100		
劉秀清	\$300	呂瑞治合家	\$100		
蔡金鈞 李麗紅合家	\$300	李文生(已故)	\$100	*因版面因素，捐款HK\$100以下之	
蔡蘭芳	\$300	李修慧	\$100	功德主未能於此刊登及鳴謝。	



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
修身·修心:化怒氣為祥和	11月18日	19:30-21:30	演慈法師	香港柴灣柴灣道238號 柴灣青年廣場Y綜藝館	香港佛教聯合會 電話:25749371
《藥師經》導讀	11月19日至12月10日 逢星期四	18:45-20:15	鄭運蘭居士	中環皇后大道中180號 香港珠寶大廈2樓	香港居士林 電話:31073202
大乘本生心地觀經	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:92267929
佛學講座	逢星期四	19:30-21:00	岑寬華居士	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:23806400
佛經分享班: 楞嚴經修學法要	逢星期四	19:30-21:00		九龍太子道144號賜珍大廈7 字樓B室	佛教青年協會 電話:23808221

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
讀誦妙法蓮華經·法華懺法會	11月22日	09:00-12:00	洞鈺法師	香港赤柱馬坑村環角道89號	觀音寺 電話:28131849
慈悲三昧水懺	11月22日	09:00		香港銅鑼灣利園山道70號 鳳鳴大廈3字樓C,D室	香港佛學會 電話:25768096
荃灣芙蓉山/ 老圍附近茅蓬供僧	11月28日	15:00		荃灣兆和街81號小巴總站集合	佛教青年協會 電話:23389939
八十八佛洪名寶懺法會	11月29日	09:00	眾居士	九龍彌敦道454號 安昌大廈1樓C座	法藏寺圖書館 電話:27717015
海上放生素食遊	11月29日	10:00-14:30	法師帶領	香港北角碼頭	佛教放生講堂 電話:28082373
香港國際法身寺: 第四屆短期出家(南傳) 體驗營(只限男眾)	12月19日		法師帶領	大嶼山東涌翔東路22號 香港佛教聯合會東涌活動中心	香港國際法身寺 電話:98815808



《香港佛教》十一月號現已出版!

《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。