

香港佛教聯合會  
THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION

慶祝佛曆二五六零(2016)年

## 佛誕節吉祥大會

直指心靈的開示 · 震撼人心的演出

# 梵音雅韻賀佛誕慈善晚會

籌募佛教善業發展基金

5月14日(農曆四月初八) | 晚上7:30至9:30 | 地點：紅磡香港體育館



本年度焦點《梵音雅韻賀佛誕慈善晚會》，以嶄新的形式引導大眾走近佛法、接觸佛法、認識佛法。晚會特別邀請了多位法師現場與大眾分享佛法，包括寬運法師、宏明法師、衍空法師、演慈法師、一如法師、淨達法師、果毅法師，詮釋節目中「虔敬」、「靜心」、「慈悲」、「自在」等意義。精彩演出包括台灣頂尖藝團「飛天舞集」表演敦煌舞藝、殿堂級演奏家譚寶頓老師洞簫獨奏、法星法師誦唱《三寶歌》、衍律法師表演禪鼓，以及眾法師誦唱《三志心》等，引領大眾從另一層面體驗佛陀的智慧，從浮躁中尋得寧靜，從心安處獲得幸福。

功德登記及入場券派發地點：  
香港灣仔駱克道338號1字樓(港鐵銅鑼灣站C出口)  
查詢：25749371 [www.hkbuddhist.org](http://www.hkbuddhist.org)

### 穿越千年的感動 和您天上人間走一回

「飛仙漫步御清風，天姿倩兮自芳菲；舞袖化雲飄自在，集曲揚樂妙音隨」

台灣頂尖藝團「飛天舞集」，應本會邀請專場演出《大飛天》\*、《千手觀音》、《燃燈燃聖》和《敦煌樂舞慶佛誕》等多支舞蹈表演。翩翩舞姿與神韻，沉靜唯美，喚醒觀眾內心的至真至善，令人感動莫名。此次在港演出以全系列的飛天舞作來呈現敦煌樂舞與佛教藝術的相互輝映，歡迎大眾親臨感受這場跨越時空的心靈饗宴。

\*注：「飛天」意指飛舞的天人，亦即古代神話中，由乾闥婆和緊那羅化身的善歌舞樂天神。



### 以菩薩心腸 播慈悲種子

來自比利時的法星法師將演譯《三寶歌》及親自創作的新歌《直到彼岸》。法師2007年於浙江天台台山披剃出家，出家前在紐約大學修讀聲樂碩士，現致力於以音樂感召人心，不分種族、宗教，播揚菩提種子，倡導和諧、慈悲的佛教精神。



### 借鼓修法 以樂淨心

衍律法師於2008年在聖一老和尚座下披剃出家，後至江西雲居山真如禪寺修行，因緣際會擔任「鼓韻」，早晚以擊鼓禮敬佛院，制心於一、止息淨塵，借鼓修法，以樂淨心，是次演出，希望能與大眾分享禪中的莊嚴與寧靜。



### 從浮躁中尋得寧靜 從心安處獲得幸福

殿堂級洞簫演奏家譚寶頓老師是虔誠佛教徒，其演出禪心應響，意韻綿長，被譽為「靈魂深處的蕭音」。一個人的演奏，卻能牽引著千百觀眾的情思。晚會中譚老師將獨奏《一瓣心香》和《幽篁與晨星》，以純淨透明的樂音，飄走浮躁，重得自在。

尚有更多演出嘉賓，未能盡錄，詳情請留意本會網頁[www.hkbuddhist.org](http://www.hkbuddhist.org)



## 分區浴佛活動一覽表

地區	日期	星期	時間	地點	詳細內容	參與道場／學校／團體	查詢電話
港島	5月7日	六	上午11:00-下午4:00	香港銅鑼灣東院道11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、公眾浴佛、派發結緣品	佛教黃鳳翎中學、佛教黃焯菴小學、 佛教中華康山學校、佛教青少年中心	25779485
九龍	4月30日	六	下午1:00-下午5:00	九龍德朗邨	歌舞表演、公眾浴佛、幼稚園攤位遊戲	佛教陳策文伉儷幼稚園、佛教慈敬學校、 佛教孔仙洲紀念中學	27951008, 27594504, 23226915
	5月7日	六	下午1:00-下午4:00	深水埗西九龍中心	歌舞表演、公眾浴佛	佛教孔仙洲紀念中學	23226915
	5月12日	四	上午10:00-中午12:00	志蓮淨苑	法會、浴佛	九龍區各道場、佛教學校、佛教安老院	23226915
	5月14日	六	上午9:00-下午4:00	志蓮淨苑	公眾浴佛	志蓮淨苑	23226915
西貢及將軍澳	5月11日	三	上午10:30-中午12:00	新界將軍澳唐俊街1號 佛教志蓮小學	法師開示、浴佛典禮、佛誕表演	寶覺中學、佛教志蓮小學、佛教黃藻森學校、 佛教正覺中學	22463959
觀塘	5月10日	二	上午10:00-下午1:00	啟田商場	浴佛典禮及表演	佛教何南金中學、佛教慈敬學校、 佛教金麗幼稚園、佛教慈慧幼兒園	23400871
	5月5-6日	四至五		九龍藍田康雅苑第九、十座地下 佛教金麗幼稚園		佛教金麗幼稚園	23465162
	5月9-10日	一至二		九龍九龍灣啟禮道佛教慈敬學校		佛教慈敬學校	27594504
	5月9-10日	一至二	上午9:00-下午5:00	九龍觀塘雲漢邨漢松樓3號地下 佛教慈慧幼兒園	公眾浴佛	佛教慈慧幼兒園	23456832
	5月11-14日	三至六		九龍油塘高超道3號 佛教何南金中學		佛教何南金中學	23400871
大埔	5月10日	二	下午2:30	新界大埔翠怡街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、派發結緣品	佛教大光慈航中學	26640833
元朗	4月30日	六	上午10:00-下午12:30	新界元朗鳳收南街6號 佛教榮茵學校	浴佛典禮、表演、攤位遊戲	普門寺、佛教茂峰法師紀念中學、 佛教榮茵學校、佛教陳榮根紀念學校、 元朗寶覺小學、道慈佛社楊日霖紀念學校、 佛教林黃明慧幼稚園、佛教慈光幼稚園	24750433
屯門	5月8日	日	上午11:00-下午5:00	屯門青山村楊青路51號 圓明寺	上午11:00-中午12:00 典禮 中午12:00-下午5:00 浴佛	圓明寺、妙宗寺、仁慈寺、佛教沈香林紀念中學、 香海正覺蓮社佛教梁植偉中學、釋慧文中學、 妙法寺劉金龍中學、佛教青年協會	24623177
	5月14日	六	上午9:00-下午4:00	屯門良才里3號大興邨中學第1號 佛教沈香林紀念中學	公眾浴佛		
沙田	5月10日	二	上午10:00-下午5:00	新界沙田沙角邨 佛教覺光法師中學	浴佛、表演、佛學書展、派發結緣品	佛教覺光法師中學、佛教黃允啟中學、 佛教慈航學校	26473737
荃灣	5月13日	五		荃灣老圍西方寺	浴佛典禮、剪綵、表演	西方寺、佛教善德英文中學	24113335, 24212580
新界北	5月7日	六	晚上7:00	香港觀宗寺		香港觀宗寺、香海正覺蓮社及各社團機構/單位	26693578
	5月8日	日	上午10:00 (暫定)				25722662
葵青	5月7日	六	上午10:00-下午4:00	葵涌葵芳邨第五期 佛教林金殿紀念小學	上午10:00-中午12:00 分區浴佛典禮 中午12:00-下午4:00 攤位遊戲	佛教林金殿紀念小學	24221747
	5月14日	六	上午9:00-下午4:00	荃灣大夏街33號 佛教林炳炎紀念學校	公眾浴佛	佛教林炳炎紀念學校	24220125
	5月14日	六	上午9:00-下午4:00	葵涌葵芳邨第五期 佛教林金殿紀念小學	公眾浴佛	佛教林金殿紀念小學	24221747
離島、大澳	5月5-10日	四至二		大嶼山大澳大澳道 佛教筏可紀念中學	學校學生活動、浴佛典禮、公眾浴佛	佛教筏可紀念中學、寶蓮禪寺	29855365
東涌	4月30日	六	上午11:00-下午1:30	東涌社區會堂	浴佛典禮、公眾浴佛、資訊展覽、 遊藝表演、攤位遊戲	東涌羅漢寺、佛教葉紀南紀念中學、 佛教真如幼稚園(東涌)、佛教真如幼兒中心(東涌)、 香港佛教聯合會陳馬美玉康樂營	29881419 24321916
	5月8日	日	上午10:30-下午2:00	東涌石門甲羅漢寺	浴佛典禮、遊藝節目、素食攤位、 結緣攤位、公眾浴佛	東涌羅漢寺、佛教葉紀南紀念中學、 佛教真如幼稚園(東涌)、佛教真如幼兒中心(東涌)、 香港佛教聯合會陳馬美玉康樂營	29881419 24321916
	5月9日	一	上午9:00-下午5:00	佛教真如幼稚園(東涌)、佛教真如幼 兒中心(東涌)	學生及家長浴佛、生日會、 佛誕小故事	佛教真如幼稚園(東涌)、 佛教真如幼兒中心(東涌)	24321916 24322088
	5月10日	二	上午10:30-下午1:00	逸東邨黎淑英廣場	浴佛典禮、公眾浴佛、資訊展覽、 遊藝表演、互動遊戲	佛教真如幼稚園(東涌)、 佛教真如幼兒中心(東涌)	24321916 24322088
	4-5月				佛誕填色比賽2016		
長洲	4月22日	五	下午4:00-下午6:00	長洲大興堤路25號 佛教慧因法師紀念中學	佛誕親子素點工作坊	佛教慧因法師紀念中學	29810188
	5月10日	二	下午2:30-下午4:00		浴佛典禮及表演節目		
	5月10日	二	下午4:00-下午6:00		公眾浴佛		
	5月14日	六	上午9:00-下午1:00		公眾浴佛		

# 多元表演 共賀佛誕

## 梵音雅韻賀佛誕慈善晚會

### 預告

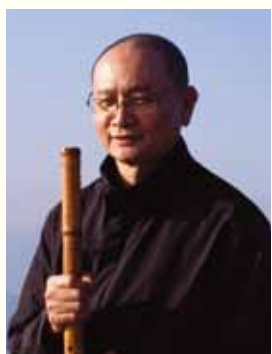
今年5月13至15日，香港佛教聯合會將於紅磡香港體育館舉行一系列的佛誕節活動，其中的焦點《梵音雅韻賀佛誕慈善晚會》，特別邀請了寬運法師、宏明法師、衍空法師、演慈法師、一如法師、淨達法師、果毅法師分享佛法，詮釋節目中「虔敬」、「靜心」、「慈悲」、「自在」等意蘊。多項精彩演出包括：衍偉法師表演禪鼓、法星法師唱出《三寶歌》、僧徹法師統籌唱誦《三志心》，還有台灣頂尖藝團「飛天舞集」表演敦煌舞蹈，以及殿堂級洞簫演奏家譚寶碩老師獨奏《一瓣心香》等，引領大眾從另一層面體驗佛陀的智慧。

### 台灣飛天舞集： 倩影翩跹

「飛仙凌步御清風，天姿倩兮自芳菲；舞袖化雲端自在，集曲揚樂妙音隨」由台灣遠道來港的頂尖舞團「飛天舞集」將為佛誕節帶來專場演出《大飛天》、《千手觀音》、《燃燈朝聖》及《敦煌樂舞慶佛誕》，翩跹舞影，帶領觀眾穿越古絲路，從心感受敦煌舞藝的至善至美。



▲敦煌舞中最廣為人知的《千手觀音》，取材自元代石窟壁畫中的「千手千眼觀音經變」造型；舞蹈以豐富的手姿、端莊的眼神、變化莫測的畫面，塑造了一尊善良、慈祥、莊嚴的「千手觀音」形象。



▲著名洞簫演奏家譚寶碩與大眾一起感受洞簫自然寧靜的韻味。

### 洞簫演奏家譚寶碩： 圓融自在

殿堂級洞簫演奏家譚寶碩老師是虔誠佛教徒，其演出禪心蘊藉，意韻綿長，被譽為「靈魂深處的簫音」，牽引著聽眾的情思。晚會中譚老師將獨奏《一瓣心香》和《露珠與晨星》，其中《一瓣心香》結合了譚寶碩老師在尼泊爾深山禮佛的經驗和體會。一段段純淨通明的樂音，帶領聽眾驅走浮躁，重得自在。

### 法星法師： 以音樂連繫人心

法星法師2007年於浙江天台披剃出家，出家前在紐約大學修讀聲樂碩士。現致力於以音樂連繫人心，不分種族、宗教，撒播菩提種子，倡導和諧、慈悲

▶法星法師跑到天台山花頂寺修行，對演唱《三寶歌》別有所悟。



的精神。對於母語不是中文的法星法師來說，向香港佛教徒唱《三寶歌》以及其親自創作的歌曲《直到彼岸》，既是一種挑戰，也是一種緣分。他笑說：「在內地修行的時候，我們經常用普通話唱《三寶歌》，所以我已經十分熟練。不過，我希望下次可以用廣東話來唱出《三寶歌》，因為這是一門非常美麗的語言！」



▲衍偉法師表示，禪鼓能令他專注，透過打禪鼓可以修持自己。

### 衍偉法師： 借鼓修法

2009年，衍偉法師曾在江西雲居山生活，當過「鼓頭」，學習打鼓。由對鼓甚少認識變成如今被譽為本港「第一

禪鼓」，法師笑言，這一切都是寺院規律的生活「逼出來」的，同時，他只是借鼓修持，藉此放下內心種種雜念及執著。以擊鼓禮敬佛陀，既止思，亦淨慮；借鼓修法，以樂淨心，最為殊勝。

### 僧徹法師：唱誦使心安住

今年佛誕節，一眾法師會為佛教徒帶來《三志心》的唱誦表演。佛法不離三寶，所謂的三志心，其實就是不斷叫我們供養三寶，藉此培養我們專注一心，讓念頭清



▲僧徹法師曾應進念·二十面體《宗教音樂賞析系列：五會念佛》演出，作為主講和唱誦示範。（圖片由進念·二十面體提供）

靜。僧徹法師表示，唱誦可以形成一種氛圍，觀眾相互影響，跟著法師的領導一起唱誦，使心安住，這種感受不是一時三刻的，而是一種長久的寧靜，使人法喜充滿。☸

香港佛教聯合會中醫服務

## 員工培訓日 凝聚與分享



▲大家專心聆聽同事的意見與分享。

▲全體同事與培訓導師大合照。

2月27日，香港佛教聯合會中醫服務部於本會沙田活動中心舉辦了「有效處理及應對投訴」工作坊，讓前線中醫服務人員加強與病人溝通，學習面對不同投訴時的對應技巧等，有助提升日後的服務。工作坊由一位富經驗的專業培訓導師主持，活動包括講座、個案分析和分享會等，共有40多位職員出席。

導師首先教大家要學懂欣賞自己、享受工作，就算面對無理的投訴人，亦保持樂觀的心情。接著導師以熱情幽默的方法講授、提問、示範、個案分享和討論等等，使原本枯燥乏味的專業知識變得生動活潑，妙趣橫生。同事們積極思考，參與互動，共同討論學習，既有獨立思考，又有團隊協作，加上沙田活動中心環境優美、空氣清新，讓大家都能以輕鬆的心情學習。

通過這次活動學習，讓同事們瞭解到優質服務的重要性，它關係到服務發展的實施，想把工作做好，務必先要有「心」。只要有「心」，別人必定感受得到。☸

## 同事分享

蔡佩英醫師：今天的培訓讓我明白到病人需要，以關懷尊重的心應對投訴人士。

梁孫鵬醫師：透過導師輕鬆的講解，我了解到病人有不同的期望，從而有不同的投訴動機，故此溝通非常重要。

中藥房ZOE：我現在知道面對投訴人需要先了解對方的心情，誠心去解決問題，而不是抱著對方是製造麻煩的心態。



## 香港佛教聯合會沙田活動中心



香港佛教聯合會沙田活動中心位於沙田下禾輦村166號，佔地22,000平方呎。鄰近沙田火車站，步行僅需20分鐘便可到達。中心依山而建，鬧中取靜，綠樹成蔭，空氣清新，處處祥和靜雅。

中心內建有佛殿、靜修室、活動室、閱覽室等，設施齊備，可容納40-50人同時共修，連同戶外空地更可容納50人以上進行活動，是舉行講座、法會、禪修、聚會、素食燒烤、邊爐等結合戶內戶外活動的理想場地。

## 設施

靜修室·禪修坐墊·禪帳·法器·  
燒烤爐·投影機·擴音機



歡迎各道場、社會福利機構、私人團體、學校以及個人等租用作禪修、講座、課程及聚會等。如欲預約參觀場地及其他垂詢，請致電2574 9371或傳真至2834 0789與本會聯絡，亦可將查詢電郵至[stc@hkbuddhist.org](mailto:stc@hkbuddhist.org)。



立身行道，護教安良

## 香港佛教聞人、前香港行政立法兩局議員 王澤長居士演繹傳奇一生

▶1979年7月26日，佛聯會董事會於灣仔駱克道如意齋設筵慶賀秘書長王澤長議員榮膺英女皇頒賜O.B.E勳銜。圖為永惺法師（中）、黃允政居士（右）代表佛聯會向王澤長居士（左）致送紀念品。

▼1989年9月22日，王澤長居士往生極樂。9月27日，由佛聯會統籌的葬禮在香港殯儀館大禮堂舉行，時任佛聯會會長覺光法師主持封棺說法，全港各大社團領袖依次獻花致祭，現場氣氛肅穆莊嚴。



十一屆、第十八屆至第二十二屆董事會董事，第二十五屆至第三十五屆董事會常務董事兼秘書長。此外，王澤長居士亦曾擔任佛聯會法律顧問，代表佛聯會與政府協調，包括成功爭取開辦佛教學校、佛教醫院及佛教墳場等，奠定了佛教的社會地位。

**王澤長居士祖籍廣東潮安，1922年9月19日生於香港，早年畢業於聖約瑟書院和崇蘭中學，繼入香港大學攻讀電氣工程，再轉讀經濟及政治學。**

1950年，王澤長居士自香港大學政治經濟系畢業後，繼續深造法律，先後考獲英國及香港之執業律師資格，並於1958年開設王澤長律師行，成為本港第廿五間律師樓。1959年，在王澤長居士建議下，佛聯會取消理監事制，正式向政府註冊為有限公司及慈善團體。

王澤長居士三代篤信佛法。其父王學仁居士為佛聯會發起人之一，曾任佛聯會副理事長、東蓮覺苑首任董事長。王澤長居士自幼隨父學習佛法，禮教界耆宿顯慈老法師皈依三寶，全心禮佛護教，長期服務佛聯會，歷任佛聯會第五屆至第八屆理事會理事，第九屆至第

王澤長居士博學多才，熱心公益，廣行善事，造福眾生，尤以處事公正，備受港府倚重和社會愛戴。1970年獲政府委任為非官守太平紳士（J.P.），1973年至1975年出任香港律師會會長，1975年出任香港佛教醫院管理委員會主席，1976年至1988年出任香港立法局議員，1986年至1988年兼任香港行政局議員。1982年出任寶蓮禪寺天壇大佛籌建委員會主席、志蓮淨苑董事局主席、東蓮覺苑董事長等職。王居士以其服務社會，貢獻良多，先後獲英女皇頒授英帝國員佐勳章（M.B.E.）、官佐勳章（O.B.E.）及司令勳章（C.B.E.）。

1989年9月22日，王澤長居士因病於香港養和醫院去世，享壽68歲。出殯當日（9月27日），官紳名流及各界友好逾千人親臨致祭，素車白馬，備極哀榮。靈堂內外花圈祭帳，重重疊疊，有如星羅棋布。這位享譽香江的佛教大護法的人生傳奇，從此畫上句號。☸

## 佛教黃允畋中學推展「覺醒禪修教育課程」



▲禪修課——提升學生的專注力及教導學生放鬆身心，享受寧靜之美。

▲校內浴佛典禮——洗滌自身塵垢，啟發悲智，淨化心靈。



▲學生參加梅村禪修營。

本會會屬學校一向致力推動佛學教育工作，讓學生認識佛學，以佛理養德，淨化心靈。會屬佛教黃允畋中學早前向優質教育基金申請款項獲批近60萬，以製作佛化科「覺醒禪修教育課程」教材套。

計劃由佛教黃允畋中學統籌，香港大學佛學研究中心、佛聯會會屬中學及天主教中學協作推行。目的是想通過在佛化科推行覺醒禪修教育 (Mindfulness Practice)，並製作相關教材套，提升學生對身心靈的認識和了解，從而培養積極的人生觀及價值觀。

計劃第一階段的目標是教導學生禪修的理論根據、基本姿勢及不同的禪修方法；進而透過四念住的禪修，讓學生認識自己的思想和行為，培養及提升專注力，促進個人成長；同時希望透過禪修，教導學生放鬆身心，知止能靜能定，提升面對壓力和逆境的能耐，反思人生價值，活出美好的人生。最終，計劃希望將禪修理論整理，以適用於全港其他宗教及無宗教背景學校的學生，全面提升本港學生的身心靈素質。計劃於2015-2016學年開展，我們熱切期待計劃的落實及成果。☸

▶學校舉辦佛學講座。

▼學生表達對佛陀的崇敬之情。



## 佛教陳榮根紀念學校舉辦「金猴獻瑞迎新歲」新春敬老活動



▲嘉賓、長者及義工們大合照。

▶校監圓慧法師頒發獎品予長者。



▶自助午餐。



▶學生義工贈送福袋予各位來賓。



◀舞獅助興。

2016年2月20日，佛教陳榮根紀念學校舉辦了「金猴獻瑞迎新歲」——新春敬老活動，邀得本會佛教傳黃合長者鄰舍中心及元朗區內的博愛醫院王東源夫人長者地區中心參與，而贊助單位包括香港佛教聯合會佛化教育組、青年協會有心計劃、楊玉光先生慈善基金及學校家長。

活動於佛教陳榮根紀念學校禮堂舉行，並獲校監圓慧法師、校董妙慧法師、羅志恒先生、海潮蘭若見理法師、會屬中學陳志維校長、家長教師會及校友會正副主席與各執行委員擔任嘉賓。校監圓慧法師於活動中致歡迎辭，其

後是學生精彩的舞獅表演，祝願大家新的一年一帆風順、如意吉祥。精彩的表演過後，長者及嘉賓們安坐席上享用由各學生義工送上的素食自助午餐，期間更進行「幸運大抽獎」，每一位長者皆得到精美禮物。其後，學生及家長義工們更興奮地在台上與大家合唱賀年歌曲，由畢業生扮演的「財神爺」亦出場助興，為活動增添不少賀年氣氛。

最後，嘉賓、長者及義工們一起拍攝大合照留念，同時大會將精美的福袋送給長者們，以示尊敬與祝福，活動在一片長幼共融的歡樂氣氛中圓滿結束。☸

## 助建長者健康精神生活

俗語說：「家有一老、如有一寶」，在中國傳統家庭之中，長輩能成為連繫家人的重要角色。長者過去人生中，勞碌一生，默默對家人作出支持及貢獻，成為家庭的重要支柱。惟隨著年事漸高，長者往往老來從子，更要適應退休後因角色轉變而帶來的挑戰。因此，佛教張妙願長者鄰舍中心特別舉行一系列活動，協助長者建立健康的精神生活，度過黃金歲月。



▲參加之夫婦組員十分欣賞合照及合製之環保袋。

# 「手牽手·愛回家」服務計劃

### 肯定長者在家庭的角色

佛教張妙願長者鄰舍中心特別舉行為期兩年之「手牽手·愛回家」服務計劃，希望能透過一系列活動，一步步協助長者確立其在家中的角色，適應新的生活模式。活動獲得社會福利署「老有所為基金」撥款資助，首年活動協助長者強化其家庭崗位，次年則幫助長者調適情緒及重建社交網絡。

2014-2015年度舉辦了一系列活動，透過「長幼篇之叻叻寶貝」讓長者重新參與陪月課程，學習利用新的方法照顧孫兒，以減兩代之間於照顧幼兒上的分歧；透過「夫妻篇shall we talk」，讓夫婦兩人學習分享彼此感受，情深對話，表達同甘共苦感激之言；透過「一家之煮」篇，表達現今社會，入廚不一定是女士專利，男士也可大展廚藝，共享家常便飯美食。活動目標在確定長者於家庭扮演重要角色，並肯定其所作出的貢獻。

### 協助長者自我調適

2015-2016年度活動主要協助長者面對新挑戰時能作出自我調適及建立社交網絡，最近香港逐漸流行禪繞畫，填色畫冊更是大受歡迎。故此，活動利用禪繞畫為介入手法，作為舒壓活動，在作畫的同時，長者專注繪畫，達致放鬆心情，讓心靈得到恬靜。當中融合了放鬆、平靜、療癒，只需要一枝筆，即使沒有美術基礎的長者，也能夠簡單上手，因繪畫時沒有草稿，沒有刻意規劃，隨心而為。在創作的過程中享受平和的感覺，帶來療癒的效果，有助於減低生活壓力。參加的長者表示，繪畫初期感到無所適從，因沒有臨摹的範本，自行設計感到吃力及黑白色較為單調，但經過一兩次的練習，並加入顏色，漸漸感受到當中的樂趣，及懂得欣賞自己的作品。有長者更表示，最近受家中事情困擾，在繪畫的過程中可訓練個人的專注能力，只集中畫的線條，暫時忘卻一切煩惱。



◀ 家庭和諧篇之親子樂大旅行。

► 愛鄰舍心意卡設計——組員正努力設計心意卡。



▼ 長幼篇之叻叻寶貝——長者在中心參與陪月班課程。



▲ 夫妻篇之Shall We Talk——其中一環節拍攝夫婦合照。



◀ 透過學習禪繞畫創作出來的贈送給鄰舍之心意卡。

活動另一目標是讓長者建立社交網絡，故特別將各長者之作品印製成多款心意卡，透過「鄰里篇之愛傳承」及「情深說話齊齊講」等活動環節，將自己的感激說話利用長者所設計的心意卡，向家人及鄰舍表達關懷及善意。

最後，計劃更以家庭親子之戶外活動作為總結，使家人之間的關係更加密切。中心希望透過一系列活動，讓長者能確立自我價值及對家庭的貢獻，對愛的傳承、及社區的關愛，起著積極作用。☺

## 心中美食 —— 陳皮豆沙包

資料由溫綺玲居士提供



## 製法：

1. 浸透的陳皮去囊，切幼粒，與豆沙混合，並搓成16-18圓粒。
2. 牛油紙剪成18張小方塊。
3. 麵粉放在檯面，中間騰出空間，倒入發麵材料，撈一下，再加入糖、油、發粉、水等，搓揉成滑粉團。
4. 搓成長條，捏出約16-18份。
5. 每份桿成圓塊，放入豆沙餡，捏摺埋口成包形，每個包放在牛油紙上，然後排在蒸籠或蒸架上。
6. 大水滾後，放上蒸架，蒸15分鐘即成。🔥

## 材料：

中筋麵粉	2杯
水	3/4杯
糖	1.5湯匙
油	1.5湯匙
發粉	1茶匙
牛油紙	18張

## 發麵材料：

發籽	14g
砂糖	1/4茶匙
暖水	3湯匙

## 餡料：

豆沙	400g
陳皮	4塊

## 中醫信箱

香港佛教聯合會 —— 香港大學中醫臨床教研中心 黃懿平醫師

## 問：為何經常掉頭髮？有甚麼食療可改善？

答：近年，有脫髮問題不止是上了年紀的一輩，患者漸趨年青，不少是二三十來歲的上班族或年輕人，不論男女均有機會受脫髮問題困擾。在中醫學說中，血和精是人體的根本，一切人體內外有形的器官和組織，都與精血相關，與頭髮更為密切：「髮為血之餘」——頭髮由多餘的血液生成；「腎之華在髮」——腎臟的光彩表現在頭髮。頭髮的生長代謝需要血液與腎精濡養，所以精血甚麼狀態，頭髮可作證，觀一髮而知全身。所以脫髮多為氣血和腎氣不足所致。平時可多食如黑豆、黑芝麻、合桃、黑木耳、何首烏、桑寄生、黃精、紅棗等，這些食物都有補益精血、固腎黑髮的功效。

同時要保持頭皮的清潔，多休息，保持心情舒暢，不要因脫髮產生自卑。女士們紮辮時忌把頭髮扯得太緊，否則會增加脫髮的風險。



## 問：食飽後時常出現胃脹胃氣，有何方法改善？

答：其實胃氣脹只不過是表徵現象，更深層的問題是反映消化系統出現毛病。飯後總出現胃氣脹，坊間有不少謬誤認為，這只是進食時嚥下大量的空氣所致。從中醫的病理而言，胃氣脹的成因，包括食滯、情緒影響、脾胃虛弱、痰濕阻滯、表邪入裏等，其中尤以進食難消化的食物最為普遍，如高糖分、薯類、豆類、奶類製品等。

想保持健康的腸胃，減少胃氣脹的出現，注意日常的飲食習慣是重要的第一步。若果大家想進一步保持腸胃健康，可以在早上醒來後，躺在床上用手先順時針按摩肚子50至100下，再逆時針重複動作，然後喝一杯300毫升的暖開水，繼而慢跑或快步20分鐘，有助提升腸胃健康。🔥



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。



「智慧人生·和樂自在」佛學講座系列

## 失去才會得到： 幸福人生的不二法門（二）

講者：演慈法師

（接上期）

可見，科技的發展帶來物質文明的高度繁榮，在滿足人們日益膨脹的欲求的同時，也帶來了諸多始料不及的問題，如資源短缺、環境污染、生態破壞等，導致地球生態系統面臨嚴重失衡。佛教「緣起性空」的理念有助於人們消除對「我」的執著、對外物的追逐和對貪欲的癡迷，讓人們明白，尊重和善待自然，其實也就是尊重和善待我們人類自己。

《八大人覺經》第一覺知：「世間無常，國土危脆……」就是告訴我們世間的真相和無常的道理。所謂「諸行無常」，就是說世間一切現象都是變化無常的，世界上沒有永恆不變的事物，包括我們的國土也是危脆無常。近年來，全球各地災難頻傳，包括海嘯、地震、風災、水災等等，輕則財物損失，重則家破人亡。人生無常，外在環境變化不定，難免會有時順境，有時逆境。無論順境或逆境，也都是種種因緣聚合而成，兩者在一定條件下可以相互轉化。自然界中一切也都是無常的。常言道：「今人不見古時月，今月曾經照古人。」「好花不常開，好景不長在。」「年年歲歲花相似，歲歲年年人不同。」「人無百日好，花無千日紅。」既然世事無常，美好的事物往往曇花一現，轉瞬即逝，愛別離之苦，就是誰也無可避免的。

說到這裏，那麼怎麼理解「失去才會得到」呢？「失去」可謂是一種無可奈何的逆境。我

們要以甚麼心態去面對「失去」或逆境呢？眾所周知，幾年前的一場金融海嘯，不但捲走了許多人的財富，也令不少家庭經歷失業、破產，連工作表現出色的人，也難逃厄運……面對逆境，我們常常只計算自己「失去」了多少，其實，只要放下昔日高高在上的身段，努力抓住當下每個機遇，以積極的行動取代自暴自棄，積極尋求改變，就能從絕望中看見希望，就能把無常變成正能量，人生也必將迎來嶄新的局面。可見，面對人生的種種苦樂無常，我們要認識自己，懂得放下。無論遇到甚麼困難，都以積極的心態去面對。

人類生存的目的就是為了得到幸福，可是在物質文明高度發達的今天，許多人在充分享受物質生活的同時，卻不知幸福為何物。這是為甚麼呢？所謂「如是因，如是果」，種甚麼因，便得甚麼果。幸福人生的建立，首先要深信因果，廣結善緣，廣修福德，以慈悲心包容眾生。常言道，量大福大，福大量大。我們要明白，與人方便，也就是與己方便；給別人快樂，就是給自己幸福。心量擴大了，胸懷寬廣，慈悲喜捨，積極進取，圓融無礙。營造幸福人生的方法，就是增長自身的福報。福就是福德，報就是果報。只有努力培植幸福人生的因緣，從根本上消除造成人生不幸的原因，才是達致幸福人生的不二法門。

（本文完）☸

（註：資料根據「『智慧人生·和樂自在』佛學講座系列」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29日)

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
HO WAI CHUNG FRANKIE	\$1,000	郭瑞和	\$200	梁玲玲合家	\$100
關永健 馮燕琴	\$1,000	陳卓深	\$200	莊稟蚊	\$100
何顏鳳笑	\$600	陳淑卿合家	\$200	郭玉英	\$100
曾子健 曾子康	\$600	陳焯輝合家	\$200	郭美珍	\$100
朱有有	\$500	陳堃堂合家	\$200	陳月玲	\$100
佛弟子	\$500	劉大海 王愛群合家	\$200	陳麗雲合家	\$100
吳傅家 施坤儀 施正平	\$500	蔡可鳴	\$200	陳艷卿	\$100
施正左 施正右 施正白	\$500	鄭悅愛合家	\$200	麥玉嬋	\$100
呂家玉	\$500	賴文華合家	\$200	麥玉霞	\$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)	\$500	劉穎枋合家	\$120	麥朗生	\$100
林中文 林錦文合家 林智健合家	\$500	孫紹航	\$103	麥朗言	\$100
黃林	\$500	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100	麥偉芬	\$100
簡宅	\$500	丁仁仁	\$100	麥景芬	\$100
關娜嫻合家	\$500	甘澤豐	\$100	麥詠琳	\$100
YANG YUK FAN	\$300	何文浩	\$100	麥曉彤	\$100
何玉清合家	\$300	何振偉	\$100	麥穎禧	\$100
李葆恩	\$300	何鴻基	\$100	麥錦芬	\$100
高王麗英合家	\$300	何鴻港	\$100	馮維馨(已故)	\$100
陳成文	\$300	吳美榕	\$100	黃家聲(已故)	\$100
無名氏	\$300	吳應華	\$100	黃榮新	\$100
劉章群	\$300	李月蓮	\$100	黃億年	\$100
劉雋希合家	\$300	李宜東	\$100	萬齡慧	\$100
蔡金鈺 李麗紅合家	\$300	李修慧	\$100	劉燕珍合家	\$100
林桂英	\$200	林金蓮合家	\$100	劉錦娟合家	\$100
林蘇則英合家	\$200	林美玲	\$100	蔡素貞	\$100
袁紹斌	\$200	洪肇旋	\$100	鄭曉文	\$100
馬文善	\$200	桃少英	\$100	黎麗玲	\$100
馬譜鐘 馬家明	\$200	張秋忍	\$100		
張自強 張紅葉 周小美 姚詩韻	\$200	張瑞容 張家偉	\$100		
許琴珠合家	\$200	張寶麟	\$100		

\*因版面因素, 捐款HK\$100以下之功德主未能於此刊登及鳴謝。

## 講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
禪修課程「空花水月」	4月17及24日	09:00-18:00	海全法師	荃灣老圍村	佛光淨舍教育中心 電話:55426926
內觀十日課程	4月20-5月1日			新界上水坑頭 藝苑新村三地段7A	香港內觀靜坐中心 電話:26717031
從設計學看西方淨土	4月27日	20:00-21:30	黎國權先生	香港中環香港大會堂高座 8樓演奏廳	佛教法相學會 電話:27718161
靜坐工作坊(晚上班)	5月3日	18:45-20:45	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
成佛之道	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

## 法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
萬佛法會	4月8-28日		宏明法師	新界粉嶺置福圍12號	香港觀宗寺 電話:26693578
釋迦佛七法會	5月7-13日			新界屯門藍地青山公路18號	妙法寺 電話:24618567
釋迦佛誕大悲法會	5月8-14日			大嶼山昂坪寶蓮禪寺	寶蓮禪寺 電話:29855669
釋迦牟尼佛聖誕法會	5月10-16日		融靈法師	大嶼山羌山	大嶼山觀音寺 電話:29855238
文殊菩薩聖誕	5月10日	19:30	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:23673091
釋迦如來聖誕普佛	5月13-14日	08:00-18:00	眾法師	九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話:23541888
佛誕節吉祥大會	5月13-15日			紅磡香港體育館	香港佛教聯合會 電話:25749371
延生普佛	5月14日	10:00		沙田新田村1號A	慈航淨院 電話:92267929
釋迦牟尼世尊降生紀念日	5月14日	09:00	達常法師	香港西環域多利道地段8444號	道慈佛社 電話:28173748
浴佛節普佛法會	5月14日	10:00-13:00	眾法師	清水灣道大澳門龍蝦灣路	湛山寺 電話:27196424

## 《香港佛教》四月號現已出版!

### 綠色殯葬 生生不息 讓死亡成為生命的養分

提起綠色，你想到甚麼？花？草？樹木？有沒有想過，綠色，可以用來形容死亡？

四月清明時節，又是孝子賢孫拜祭先人的日子，也讓人學習反思死亡，珍惜當下。隨著時代進步，死亡，不再侷限於「入土為安」，更衍生出許多不同的形式。無論那一種形式，重要的，還是對先人慎終追遠的那一顆心。

綠色，不僅僅代表著環保，也象徵著後人對待先人，永遠保持著一顆「青蔥翠綠，生生不息」的敬愛心，孝道沒有因時間而流逝，而是隨時間像鮮花綠樹一樣，燦爛盛開。

### 人間等活 眾生平等 湯文舜：用動物的眼睛看人間

「此獄中受苦眾生，手生鐵爪，其爪長利，互相瞋忿，懷毒害想，以爪相攫，肉即墮落；或被斫刺磨擣，想為已死，然冷風吹之，皮肉還生，尋復活起……」（《佛光大辭典》·「八熱地獄」條（節錄））

這是一幅「等活地獄」的場景。墮此地獄的罪人，各自懷著害心，瞋目瞪視彼此，彷彿遇見獵物，互相以鐵爪攔割對方，等到大家都同歸於盡，死後身形復生，再度受苦，故稱「等活地獄」。而「等活地獄」這個名字，就被插畫師湯文舜借用，成為他的散文繪本《人間等活》的書名。對此，湯文舜沉聲地說：「對於動物來說，人間，可能就是一個地獄。」

到底是誰？有甚麼深重罪孽要墮進等活地獄？湯文舜對地獄的印象，來自小時候參觀虎豹別墅，那裏有一幅著名的「18層地獄壁畫」，展示了眾生若犯了罪，死後就要受到懲罰。

就是這地獄圖景，烙在湯文舜心上，引起他對生命的各種反思。



《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。

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

# 佛聯 匯訊

優惠級



香港佛教聯合會主辦

慶祝佛曆二五六零(2016)年

# 佛誕節吉祥大會

2016年5月13日至5月15日

地點：紅磡香港體育館

## 佛誕講座

### 《如何共建人間樂土》

5月13日(農曆四月初七)星期五

晚上7:30-9:30

講者：



宏明法師



演慈法師



衍空法師



范徐麗泰女士

樂土，顧名思義，是指安樂的地方。放眼天下，世界處處不太平，人生無常多悲情。有些人覺得人間沒有真正的樂土，事實果真如此嗎？佛經云：「人身難得」，「諸佛皆出人間」，可見人間是天人都嚮往的樂土。如何建設人間樂土呢？佛教認為，萬事萬物，因緣而生。如果人人知因識果，惜福感恩，諸惡不作，眾善奉行，人間處處都是樂土；如果靜心觀照，安住當下，心態平和，知足常樂，樂土處處在人間。

### 《從逆境中尋找心安》暨 傳吉祥燈法會

5月15日(農曆四月初九)星期日

晚上7:00-9:30

講者：



寬運法師



楊釗居士



李焯芬教授



嚴力耕先生(嘉賓主持)

人生無常，隨時都有可能碰到逆境，如天災人禍、意外、罹病、痛失親人、工作失意、感情決裂等。身處逆境時，有人積極面對，有人畏懼逃避。然而，逆境絕對不會因我們逃避而消失，逃避反而會令我們陷入另一個困境。如果能隨遇而安，在逆境面前保持積極、勇敢、自信的心態，視逆境為幫助我們成長的逆增上緣，面對它、接受它、處理它、放下它，就會發現人生往往會在最艱苦的逆境之後出現轉機。