

## 延續生命 愛的布施



△何德心居士(右四)及演慈法師(左四)聯同陳肇始局長(左五)、何繼良醫生(右三)呼籲大家一同支持器官捐贈，希望讓愛護生命的精神得以延伸。

為推廣慈悲護生意念，佛聯會今年藉著年度活動「6.15健康素食日」平台，舉辦「慈悲同心齊護生——器官捐贈運動」，包括在7月15日舉辦「愛的布施」講座、與



▲佛聯會今年進一步響應食物及衛生局呼籲，簽署成為《器官捐贈推廣約章》機構。

佛門網合作拍攝「愛的布施」系列宣傳短片以及頒發嘉許狀予已登記為器官捐贈人士，以鼓勵大家一同支持器官捐贈，希望讓愛護生命的精神得以延伸，無私大愛，利益眾生。

「6.15健康素食日」發起人暨香港佛教聯合會執行副會長兼司庫何德心居士



▲陳肇始局長(右五)頒發嘉許狀予一眾器官在「愛的布施」捐贈登記者。

活動中致辭時表示，布施是六度般若之首，捐贈器官是布施之一，既可以延續他人之生命，解決他人的病苦，又能實踐同體大悲、無緣大慈之菩薩精神，達到自利利他的目的，是十分值得推展的慈悲行動。佛聯會今年更進一步響應食物及衛生局呼籲，簽署成為《器官捐贈推廣約章》機構，協力在社會推動器官捐贈的文化。

「愛的布施」講座開始前，我們喜獲新任食物及衛生局局長陳肇始教授，JP及香港器官移植基金會創辦人及創會主席何繼良醫生出席主持起動儀式，與本會董事以愛心元素一同滋養器官捐贈愛心樹。陳局長致辭時感謝宗教團體的支持，器官捐贈的大愛精神非常配合佛教的理念。她表示，目前全港仍有2000多名病人在輪候器官移植，希望更多人登記器官捐贈，擁抱這個理念，並且將這這個理念與家人朋友分享，「一個器官捐贈的決定可

以令受贈者及其家人重生」。

是次講座的目的是希望多角度從佛理、醫療及受助者的分享，探索器官捐贈對生命的意義。本會秘書長演慈法師在講座中分享了從佛理看器官捐贈的相關典據。活動中演慈法師以布施的教義佛理上解釋了器官捐贈完全符合佛教的佛理。法師引用《雜阿含經》卷四十二：「老死之所壞，身及所受滅，唯有惠施福，為隨身資糧。」表示：人往生後其身體及所擁受的一切物質均會止滅，只有布施的福報，是隨身的資糧。法師又以《妙法蓮華經》——〈提婆達多品〉第十二：「頭目髓腦，身肉手足，不惜軀命。」解釋佛教布施的超越。有關往生後肉身八小時不能動的疑問，法師引用《地藏經》中：「臨命終時，若得聞一佛名、一菩薩名，或大乘經典，一句一偈。我觀如是輩人，除五無間，殺害之罪，小小惡業，合墮惡趣者，尋即解脫。」以及《觀無量壽佛經》中：「如是至心，令聲不絕，具足十念，稱南無阿彌陀佛。稱佛名故，於念念中，除八十億劫生死之罪。」認為稱一佛名、一菩薩名或具足十念已有無量功德，無需執著八小時的問題。



▲器官受贈者李女士(右二)分享了自己接受器官移植的體驗。

活動當日更有衛生署醫護人員講解器官捐贈的知識。另外，器官受贈者李女士分享了自己成功接受器官移植的難忘體驗。李女士因為腎衰竭需要器官移植，她形容得到新器官，就好似得到新生命，並呼籲更多市民支持登記器官捐贈，幫助更多徘徊在生死邊緣的病人。

「愛的布施」講座是「慈悲同心齊護生——器官捐贈運動」首個活動，佛聯會之後將透過網上及社交平台分享「愛的布施」系列短片，繼續呼籲大家響應器官捐贈，更會向已登記器官捐贈的朋友致送嘉許狀以表敬意，詳情可到<http://www.hkbuddhist.org/615>，歡迎大家響應支持。☎

# 香港書展2017「佛教坊」

## 身心安住 和樂自在

今年7月19至25日，由香港佛教聯合會統籌之「香港書展——佛教坊」於灣仔香港會議展覽中心展覽廳3樓宗教及心靈專區舉行。「佛教坊」舉辦至今已踏入第17個年頭，一連7天的展覽期間，吸引了本地及海外無數尋求心靈綠洲的讀者參觀，滋潤心田。

書展開始前，佛聯會弘法工作委員會委員提輪法師及董事圓慧法師聯同佛教坊成員法師帶領進行了灑淨儀式，與參展佛教團體的工作人員一起誦經，祝願書展舉辦順利；之後佛教坊15個成員參展攤位便全面投入運作。

佛聯會的攤位今年以「身心安住，和樂自在」為主題。關顧心靈的部分，有2017年佛誕節雙DVD，收錄了《如何在家修行》佛學講座及《梵音雅韻賀佛誕慈善音樂法會》、本會淨化心靈生活宗教雜誌——《香港佛教月刊》以及數十款佛教及心靈正向書籍以供選購。關顧身體則有新書《中醫師之輕安自在養生食療》及《道場素食》。佛教坊甫開幕便有不少市民到各攤位尋找心頭好，大家都滿載而歸。

除了書展攤位外，佛教坊還在7月22及23日週末兩天，於會議展覽中心N106-N107舉辦多場講座及弘法活動，吸引數以百計的信眾到場參加。

一連7天的佛教坊完滿結束，如欲購買佛誕節雙DVD及佛聯會新書《中醫師之輕安自在養生食療》及《道場素食》，可到佛聯會辦事處（香港灣仔駱克道338號1樓）購買。☎



▲佛聯會的攤位吸引不少信眾到場選購。



▲提輪法師（前排中）及圓慧法師（前排左3）聯同佛教坊成員法師帶領進行灑淨儀式。

▶佛聯會新書《中醫師之輕安自在養生食療》及《道場素食》廣受信眾歡迎。



## 中國傳統文化廟會嘉年華 喜與大眾廣結佛緣



▲佛聯會董事修岸法師與善信合照。



▲關氏樂隊演唱佛曲，為炎炎夏日帶來一份清新。

佛聯會參與7月9日在中環遮打道行人專用區舉辦的中國傳統文化廟會嘉年華，並為活動擔任協辦機構。當日本會攤位人流絡繹不絕。在繁忙的都市，大家放下煩憂，在本會董事修岸法師指導下專心抄經，心無罣礙。另外，我們亦安排書法家即席揮毫，送上吉祥語，與眾結緣。

參加者男女老幼、一家大細、不同國籍也有，雖然首次見面，但見大家帶著歡喜心體驗我們的活動，攤位的法師、工作人員及義工都充滿動力。新任行政長官林鄭月娥女士親自到訪本會攤位，董事代表及小朋友更送上吉祥偈語予林太留念。林太亦在儀典中代表大會向本會執行副會長寬運大和尚送上感謝狀。

本會亦派出大會表演隊伍，邀請佛教徒家庭關氏樂隊演唱佛曲，為炎炎夏日帶來一份清新。佛法無疆界，希望將來可有更多機會與大家透過不同活動廣結佛緣。



▲佛聯會攤位人流絡繹不絕，不乏外籍人士及一家大細前來抄經及參觀。



▲佛聯會董事代表及小朋友送上吉祥偈語予林太留念。



▲林太代表大會向本會執行副會長寬運大和尚送上感謝狀。

## 燃亮香港 宗教領袖送祝福



香港聖公會聖約翰座堂在2017年7月9日舉行名為「燃亮香港」的感恩崇拜，為香港多年來的成就、活力及融匯多元文化而感恩。崇拜期間，宗教領袖與香港特別行政區行政長官共同燃點燭光，祈願和平與愛臨到香港。

大會邀請多名來自本地社群的人士燃點三支象徵「信、望、愛」的蠟燭。本會執行副會長

宏明大和尚聯同多名宗教領袖一同燃點象徵「信」的蠟燭，祈求香港市民以一顆平安的心生活，人生旅程滿有喜樂、和平。行政長官林鄭月娥女士燃點第四支蠟燭，印有象徵香港的洋紫荊圖案。會眾亦一同祈求香港繼續享有和平、公義及繁榮。崇拜將近完結時，聖公會教省主教長鄺保羅大主教帶領全體會眾禱告，並祝福會眾及香港。☎

## 幼小「童」心賀回歸 慈敬惜福獻才藝

▲香港佛教聯合會會長智慧長老、政務司司長張建宗太平紳士與一眾嘉賓為匯演進行啟動儀式

—— 零一七年七月一日是香港回歸祖國和香港特別行政區成立二十周年的大日子，特區政府以「同心創前路，掌握新機遇」為主題，與社會各界攜手舉辦一連串精彩的慶祝回歸活動。香港佛教聯合會響應盛事，由會屬佛教慈敬學校承辦，於5月20日(星期六)在該校「智開堂」舉行幼小「童」心賀回歸20周年大匯演。大匯演以「童」心為主題，廣邀二十多間本港幼稚園、小學的學生進行才藝交流匯演，慈敬的內地姊妹學校—佛山市城南小學數十師生更專程到港參加匯演，體現禪港同心，共慶香港回歸二十載。

大匯演荷蒙香港特別行政區政務司司長張建宗先生，GBS，JP 駕臨主禮，盛會生輝。張司長致勉辭時表示特區政府正積極推動價值教育和STEM教育，期望培養學生具備正向價值觀、創造力、解難能力等等，以迎接社會及科技發展所帶來的轉變和挑戰，日後成為具備正向及創新思維、多元能力的新一代。



▲香港特別行政區政務司司長張建宗先生致勉辭

佛教慈敬學校於本學年試辦「小一惜福學堂」正好回應張司長以上的期盼，慈敬透過改良的幼小銜接課程，小一不設傳統考試，創造教學空間，致力培育正向健康、品學多才兼具創新思維的下一代。在日常上午的課堂中，佛教慈敬學校讓幼小學生能從親子閱讀中學習、從遊戲中學習、從科技探究中學習(STEM)、從生活中學習；在下午時段則專注發展學生的體藝潛能，培養其良好品格及建立健康的生活習慣，包括校本自理課、弘揚中華文化的水墨畫班和以棋育德的圍棋班、阿仙奴足球小將、小小敲擊步兵團等等。



▲張司長與佛教慈敬學校小小敲擊步兵團合照

大匯演當天，慈敬的全體一年級學生也有大展所長，奏出充滿正能量的敲擊樂，一方面為典禮作閉幕表演，另一方面祝福慈敬「小一惜福學堂」繼續開創美好前路；為延續「小一惜福學堂」的優勢，慈敬會好好把握機遇，將二年級的課程順勢優化，繼續造福莘莘學子。☎

▲佛教慈敬學校「小一惜福學堂」，致力培養具備正向及創新思維、多元能力的新一代

### 佛聯會中醫服務

## 社區顯關懷

生老病死乃是大自然的規律，亦是天地的循環，雖則如此，老年及病患卻讓人受苦不堪。我們懷著「老吾老以及人之老」的心，於2014年10月開始，展開了上門中醫外展針灸服務。本會的中醫師連同關愛義工，定期前往長期病患的貧困長者家中或居住的院舍內，為他們提供免費的中醫針灸治療，送上關懷及溫暖。服務推行至今，受惠長者已經有2,000多人次。

非常感恩，佛聯會今年繼續得到善長支持，服務得能延續和擴大。我們透過「醫社同行」與「醫·愛到家」等慈善中醫服務計劃，讓年老及患病者得到適切的治療之餘，亦感受到一絲絲的關懷與支持；在老年的歲月裏領略到人間溫暖。

點點水滴之善心與關懷，拼湊出人與人互動的優美樂章，社會和諧的景象。我們深信滴水可以成流，藉中醫繼續弘揚孝道，讓涓涓細流滋潤「人之老」！☎

## 招募關愛義工參與中醫服務

邀請您加入佛教聯合會「關愛義工」的成員。您可以與我們一起透過教育、探訪及講座活動，支持本會中醫服務計劃的全港工作，關懷老弱，扶助貧窮，成就善因善果。詳情請致電2574 9371或電郵 [kmchan@hkbuddhist.org](mailto:kmchan@hkbuddhist.org) 陳先生聯絡，謝謝！



▲中醫師上門為行動不便的長者作診治



▲中醫師到院舍為長者作針灸治療



▲本會之中醫流動社區診所服務  
▶免費健康諮詢服務



▲中醫師及關愛義工為市民服務



放生合天心 放生順佛命

# 1971年6月30日 佛聯會舉行「靈龜放生法會」

1971年6月16日，超級颱風法妮黛 (Freda) 襲港，本港一艘漁船在香港東南擔桿島海域捕獲一隻千年巨龜王，背殼堅硬如鐵，色澤蒼黑，頭部圓大，尾部長逾一尺，尾尖已成角化，由頭至尾體長達五尺，體闊三尺，需五、六名大漢方可挪動，其體型之巨可想而知。巨龜載運回港後，準備在市面出售。時任佛聯會會長兼佛教醫院監督覺光法師聞知後，即斥資購下。數日後，又有漁船在東沙群島海域捕得一隻百年玳瑁王，體長約三尺，闊約兩尺半，體重亦達百餘斤。佛聯會亦一併購買，準備予以放生。



▲1971年6月30日，佛聯會舉行「靈龜放生法會」。前排左起：大光法師、覺光法師、了知法師、廣琳法師和誠明法師。



▲覺光法師俯身察看巨龜，慈悲之心溢於言表。

6月27日，佛聯會為籌募香港佛教醫院發展經費，將預備放生的兩隻罕見靈龜，於佛教醫院大禮堂公開展覽三天。社會各界前往參觀巨龜者絡繹不絕，發心捐助放生善款及樂助佛教醫院經費者，更是此起彼伏，至為踴躍。

6月30日中午，佛聯會於佛教醫院大禮堂為兩只巨龜舉行說法皈依及放生儀式，由覺光法師、大光法師、了知法師和誠明法師等高僧大德主持。儀式開始前，先在佛前念誦佛贊、大悲咒。繼由覺光法師主持灑淨皈依法會。當時巨龜疑似通靈，向法師點頭，其後並引頸啜飲法水。巨龜在高僧說法時，由始至終均靜休不動，觀眾無不嘖嘖稱奇。最後由大光法師替巨龜簪花掛紅及懸上放生銀牌，銀牌上書刻中英文字：「天地化育，戒殺放生。香港佛教聯合會、佛教月刊放生會謹識，佛曆二五一五（1971）年六月吉日。」儀式圓滿後，隨即把兩隻靈龜運至香港仔僱船出海放生。

《大智度論》云：「諸餘罪中，殺業最重；諸功德中，放生第一。」佛教以慈悲為懷，視眾生平等，普勸世人悲智雙運，戒殺放生。諺云：「上天有好生之德」。不論人與動物之有情生命，都應存心保護愛惜。在戾氣瀰漫之今日社會，慈悲護生更應加以提倡推展。人人慈心向善，則世界昇平可待。☸

長青同樂顯關懷

佛青團義工大使服務計劃 2017



佛青團屬下「義工大使服務計劃」已舉辦了十一屆聯校義工活動，每年均邀請會屬學校及會屬服務單位參與聯校義工活動。本計劃透過講座、訓練、服務實踐、經驗分享以及成效評估，每年的活動也大受好評。

本年度佛青團再接再厲，於2017年7月3日舉辦「第十二屆長青同樂顯關懷——佛青團義工大使服務計劃2017」，主題為「健康生活」，地點假佛教孔仙洲紀念中學。同學籌辦了不同活動以配合活動主題及豐富長青互動的體驗，包括大笑瑜伽、健腦手指操、保健穴位按摩拍打及靜坐禪修等，氣氛十分熱烈。十三間會屬學校派出共66名學生代表參與活動，服務177位來自四間會屬服務單位的長者，包括佛教何潘月屏長者文化服務中心、佛教傅黃合長者鄰舍中心、佛教張妙願長者鄰舍中心及佛教正行長者鄰舍中心，大會邀請了崔常長居士為主禮嘉賓。本年加入中醫講座環節，大會邀請了香港佛教聯合會——香港大學中醫臨床教研中心李嘉燊註冊中醫師為長者講解養生之道，講座名為「中醫五臟養生」。當日出席的長者及學生非常投入活動，學生於分享活動環節對本計劃有高度的評價，活動能令參與的長者樂在其中，學生更是獲益良多。☸

眾志成城 敬老顯愛心

本會多年來一直參與全港「敬老護老愛心券」慈善籌款活動，籌募善款發展本會長者服務及鼓勵長者融入社會，造福長者。籌款活動主要以義賣慈善券的形式，向社會各界人士義賣每張定價港幣\$10的「愛心券」。

承蒙各參與單位及學校的努力及支持，本會過往籌得的善款非常理想。去年「敬老護老愛心券」2016慈善籌款活動共籌得約\$719,907.8善款，扣除行政費後，得\$619,120.71，令會屬多間長者鄰舍中心的服務得以持續發展。

最令人鼓舞的是本會轄下佛教慈光幼稚園在2016年全港學校最高籌款獎項中奪得亞軍，能獲得此佳績，實有賴各界人士的鼎力支持及慈光幼稚園的師生、家長的積極參與。

今年，本會將一如既往參與「敬老護老愛心券」慈善籌款活動，會屬青少年中心亦積極參與，善款將用於籌辦敬老活動，向青少年推廣敬老愛老及長幼共融的信息。

今年的籌款運動義賣日期將於2017年10月21日至11月26



▲長者鄰舍中心的長者浩浩蕩蕩出發往社區推售愛心券

日進行，期望各界人士繼續支持本會，積極提倡及推動「敬老護老」的良好風氣，在今年的籌款活動上再創佳績。☸



▲佛教慈光幼稚園在2016年全港學校最高籌款獎項中奪得亞軍

# 會屬小學分布港九新界

## 秉承共同校訓「明智顯悲」 品學並重 提供優質基礎教育

### 佛教中華康山學校 香港鯉魚涌康愉街2號

電話：2884 4115 網址：<http://www.bcwkps.edu.hk>

本校創立於1945年，為佛聯會創辦的第一所學校，以培養學生六育均衡的全人教育為目標，課程架構除涵蓋各學習領域外，亦重視培養學生良好品格，貫徹「明智顯悲」的精神。透過佛化德育及價值教育課、小菩薩成長記、校本生命教育課程及不同的佛化活動，如佛學講座、服務學習等，培養學生正面的人生觀及價值觀。

課程方面，學校推行「校本資優教育」，引入資優教育專家，從小一開始，為每名學生建立「個人資優歷程檔案」，全面發掘及發揮學生的學術潛能，給予相關程度的分層工作紙及安排課後校本資優課程，以照顧學習多樣性。

此外，學校由初小開始推行「一生多體藝」計劃，每天課後均開設多元資優培訓活動，如英語檯球、閃避球、柔力球、小結他、大提琴、手鐘、田徑、中國舞、拉丁舞、劍橋英語及英語話劇等等，並為學生提供個人多元學習報告，全面了解及跟進學生在體藝方面的發展情況。

本校學生升中派位成績理想，學生不但積極參與校內外活動，更經常參加社區服務，以回饋社會及實踐佛陀「慈悲為懷」的利他精神。



▲學校四位同學榮獲香港資優教育學苑取錄為資優學員

▶學校三位學生彈奏古箏表現出色，獲邀出席北京春節晚會參與古箏表演



▲以專業締造質素，為孩子豐盛生命。

▶配合STEM教育，設有校本電子積木和編程課程。



### 佛教黃焯菴小學 香港銅鑼灣東院道11號

電話：2576 2638 網址：[www.bwcups.edu.hk](http://www.bwcups.edu.hk)

本校以「積極自主，多元成長；律己利他，愛人護生。」為長遠發展目標，期望培育學生成為積極進取、主動學習；自律自理，利己利他，並且擁有健康身心靈素質的新一代。學校重視發展自主學習能力和培養良好的閱讀習慣，讓學生兼備兩文三語的能力。另外，學校亦重點發展善用電子學習科技，推動STEM教育，激發學生的創造力和解難能力。

近年，學校推行校本的「彩虹生命教育」，內容涵蓋佛化德育、價值教育、成長教育、綠色教育、健康教育等元素，以培養學生端正的人格及品德。本校亦鼓勵愉快學習。除推行小班教學外，亦以多元化的評估形式，減輕過多的考試壓力。每天下午，均屬「非學科」學習時段，包括多元智能課、午讀課、成長課、課外活動課等等，讓學生享受零壓力的校園生活。

### 佛教慈敬學校 九龍九龍灣啟禮道12號

電話：2759 4504 網址：[www.bckps.edu.hk](http://www.bckps.edu.hk)

佛教慈敬學校創校於一九六九年，原址於牛頭角，於二零零二年遷往現址千禧校舍。慈敬一直秉承校訓「明智顯悲」的精神，致力培育「慈悲」與「智慧」兼備的下一代。本校近年積極發展「佛化價值教育」及「全面專科專教」為校本兩大特色，喜獲廣泛認同和肯定，屢獲大德善長捐贈以支持學校發展。去年十二月更感恩「智開法師紀念基金」慨捐二百五十萬元予慈敬作為拓展優質教育之用，為敬申謝忱，爰將禮堂命名為「智開堂」以紀念德高望重的上智下開法師。

本校過去三年以「自主學習、惜福惜緣」為校本發展的關注事項。16/17學年專科團隊積極推動「電子學習」和「STEM教育」，師生努力成果旋即獲各界認同，更獲教育局選為17/18學年「資訊科技教育卓越中心」學校。我們亦推行「小一惜福學堂」幼小銜接試驗計劃，取消小一的考試總評，創造師生空間，聚焦以培育正向健康、品德多才兼具創新思維的「慈敬人」，成效獲家長一致稱頌。



▲學校推行「小一惜福學堂」幼小銜接試驗計劃



▲自主學習、惜福惜緣

## 佛教林炳炎紀念學校 新界荃灣大慶街33號

電話：2422 0125 網址：<http://www.blbmys.edu.hk>

本校創立於1971年，無論在課程規劃到硬件設備方面，都能與時並進，為學生提供優質的學習環境。本校多年來積極參加由教育局和各大學舉辦的課程發展計劃，如「生活化的中國經典學習：品德與生命教育小學試行計劃」、「促進實踐社群以優化小班教學」等，以提升學與教效能，並透過各類STEM活動，如機械人程式設計課程，以培養學生的創意和解難能力。在生命教育課程發展方面，本校獲得香港教育大學宗教教育與心靈教育中心的計劃支援，優化了融合佛化教育的生命教育課程，讓學生從不同體驗活動中，了解生命的價值及人生的意義，更多次獲各界邀請分享課程發展心得，屢獲肯定。本校亦著重學生在體藝方面的發展，透過參與不同的活動及比賽，讓學生發揮所長，其中武術隊及英語木偶劇組更於不同比賽中屢獲佳績，表現卓越。



▲學校連續2年在教育局外籍教師組主辦的英文木偶劇比賽中勇奪冠軍。



▲學校武術隊於第一屆香港華廈武術分齡賽榮獲十四金、十一銀及八銅佳績。



▲讀默寫小老師指導學生。



▲透過豐富的英語活動，提昇學生「聽·說·讀·寫」的能力。

## 佛教林金殿紀念小學 新界葵涌葵芳邨第五期

電話：2422 1747 網址：<http://www.lkt.edu.hk>

本校歷來注重發展學生兩文三語能力，每年均投放大量資源，包括：校園設置兩文三語指示牌及壁畫，以豐富及營造校園語境；英文科於第一學習階段推行（Space Town）（一年級）及「英語閱讀及寫作計劃」（PLP—R/W）（二、三年級），四至六年級精英班安排班主任以英文與學生作日常溝通；由二年級起推行普教中（每級兩班），班主任利用普通話作溝通語言等，藉着以上安排，學生可沉浸於英普雙語環境，從而培養學生對語文的興趣及提昇學習能力。本校是一個關愛校園，舉行多項計劃：朋輩小老師培訓、守禮守規好孩子計劃、好學生獎勵計劃、交齊功課獎勵計劃等，以提升學生的責任感、自尊感及關愛同學的精神，從而健康愉快地成長。

## 佛教榮茵學校 新界元朗鳳攸南街6號

電話：2475 0433 網址：<http://www.bwys.edu.hk>

本校一向抱著「爭取資源，創造機會，成就學生」的宗旨，為學生引入多元化的學習機會，豐富學生的經歷。多年來不斷在校園內增添環保設施，並且獲得多個環保獎項，包括連續五屆獲得「香港綠色學校獎」及四屆「香港環保卓越大獎」銀獎；本學年更獲得「香港綠色學校獎」金獎、「香港環保卓越大獎」金獎以及「校園齊惜福計劃」金獎。此外，本年度成功申請香港賽馬會慈善信託基金撥款2.64億元於全港推行的「賽馬會運算思維教育計劃」，成為全港32間重點發展小學之一。計劃的協作機構包括香港教育大學、美國麻省理工學院及香港城市大學。計劃將於未來兩學年在四至六年級的資訊科技課程中加入程式編寫的元素，藉此提高小學生的運算思維及解難能力。



▲「香港環保卓越計劃」金獎

▶「校園齊惜福計劃」金獎



▲腦基礎專家陳惠良先生正培訓本校老師透過腦部結構及功能如何提升學生的學習。



▲本校學生學習應用各種機械原理製作模型，並參加香港機關王競賽。

## 佛教陳榮根紀念學校 元朗馬田橫口村路23號

電話：2475 3663 網址：<http://www.bcwkms.edu.hk/>

本校以「優教樂學遍榮根」為發展計劃之一，全校教師參加「腦基礎教與學」的校本專業培訓計劃，以「高效互動」、「學習氣氛」、「全民參與」、「學習差異」、「拔尖補底」、「進展評估」、「互評讚賞」、「主動學習」的教學策略和技巧並配合學生腦部發展與腦相容的元素，創設互動學習的課堂。同時，本校持續引入專業支援，參加各項研究計劃，包括：教育局幼小銜接種籽計劃、學生評估網上資源庫(STAR)、教育局語文教學支援計劃、Space Town Literacy Programme for KS1、PLP—R/W、學校支援夥伴借調老師計劃、中文大學促進實踐社群以優化小班教學、常識科資優教師網絡、資優青苗計劃、資訊科技在體育學習和Wifi100電子學習，從而更有系統地提升學生成績及發展學生多元的資優潛能。在STEM教育推展方面，本校加入「SCARTCH」編程單元，讓學生自行設計機械車依指定的軌跡來運行，不僅培養了學生們動手與解難能力，還培養了他們對科技的熱愛，實踐了「優教樂學遍榮根」的關注項目。

## 心中美食 —— 紅腰豆玉米圈

資料由溫綺玲居士提供

—— 天友人家中弄了一盆焗餅，圓圓一圈，甚是可口，特請我一嘗，但餡內有洋蔥及蒜，回家後，筆者改了用茴香，並加入圓椒和羅勒葉，效果不差，下次我會用芹菜、芫茜試試。 港



## 餡料：

茴香	150g	粟米粒	150g
紅腰豆(罐頭)	200g	車厘茄	150g
黃、紅圓椒	150g	羅勒葉	2棵
方型酥皮	2塊		

## 調味料：

鹽、紅甜椒粉、小茴香粉、oregano，各按口味適量。

## 製法：

1. 鮮茴香、黃、紅圓椒切小塊。車厘茄對切。羅勒葉切碎。
2. 熱油炒茴香幾分鐘，加入調味料，炒一會後，再加入黃、紅圓椒粒、車厘茄、紅腰豆、粟米粒，炒約10分鐘便成餡。
3. 預熱焗爐。
4. 在超市買現成的方型酥皮，剝成16片三角形，在烘焙紙上先放8片圍成圓星，在每2片三角形之間，再疊上三角形酥皮，剛好用完另外那8片。
5. 用匙盛炒好的材料，圍放在中間圓邊部份，放得滿滿高高的餡料，然後，逐片捲包著。
6. 220度焗約13-15分鐘。

## 中醫信箱

香港佛教聯合會 —— 香港大學中醫臨床教研中心 冼世豪中醫師



## 問：淮山有什麼功效？

答：淮山也名山藥，是薯蕷科多年蔓生草本植物薯蕷的根莖。淮山性甘，平，歸脾，肺，腎經，有益氣養陰，健脾益肺補腎，固精止帶之用。以住入藥時常用於治療脾胃虛弱，體倦便溏等脾胃病，或肺虛腎虛所致久病咳嗽；又能治療腎虛引起的遺精，尿頻，及婦科疾病如帶下不止等。

《本草綱目》記載淮山有益腎氣，健脾胃，止泄痢，化痰涎，潤皮毛的功效，用現代醫學的角度看，淮山在保健方面能提高免疫功能，改善消化，對調整血糖和血脂也有功效；也有研究指出淮山可延緩衰老，促進腎臟修復。

## 問：便秘的成因有什麼？

答：便秘的成因有很多，如飲食習慣不佳，多食煎炸肉類少蔬菜水果水分，或者平日少做運動工作時長時間坐，以及精神壓力大也有可能導致便秘，當然也有一部分體虛的人士因腸道蠕動不足亦是便秘的原因之一。還有一些接受過腸道手術的病人也有機會出現便秘。

中醫來說便秘的成因主要是人體氣血津液的輸布失常，腸道津液不足則大便乾燥難下，體虛氣弱則腸道難以推動大便，或者有外邪入侵使腸道蠕動失常也可能引起便秘。因此找出對應的原因加以針對治療是中醫治療便秘的優勢所在。 港

# 如何在家修行

(二)

衍



文：本刊編輯部整理 圖：香港佛教聯合會

為慶祝佛曆二五六一（2017）年佛誕節，香港佛教聯合會於2017年5月3日晚假座紅磡香港體育館舉行了一場名為「如何在家修行」的佛學座談會，恭請香港佛教聯合會執行副會長、香港西方寺方丈寬運法師，香港佛教聯合會執行副會長、香港觀宗寺方丈宏明法師，香港佛教聯合會總務主任、香港大學佛學研究中心總監衍空法師，香港佛教聯合會秘書長、東涌羅漢寺住持演慈法師，作為座談會嘉賓，共同探討如何在家修行。

演：演慈法師

宏：宏明法師

寬：寬運法師

衍：衍空法師

（接上期）

宏

首先祝大家佛誕吉祥。我們今天的講題是「如何在家修行」。所謂修行，就是修正自己的行為。自己的行為有過失，我們要及時修正。在修正自己的行為之前，我們首先要調整自己的心念。佛教說「一念三千」，天堂地獄、善惡是非，無不在於一念之間。修行人可分為出家眾和在家居士。出家眾以弘法為家務，利生為事業，全身心奉獻佛教，奉獻眾生，報佛深恩。所謂在家修行，則是指以在家居士的身份修行，而不能片面理解為在自己家裏念經、拜佛、持咒、拜懺等。剛才從跑馬地來紅磡的途中，我留意到形形色色的人，熙熙攘攘，往跑馬地馬場走；同時我也留意到許許多多的人，興高采烈，往我們現在的道場走。往馬場走的人，看的是馬經，有向「馬」之心；往道場走的人，看的是佛經，有向「佛」之心。人們的發心、動機不同，人生的方向也截然不同。所以，對於修行人來說，要時時保持正念，看護好自己的念頭，尤其是修行時不要有任何執著的念頭。有些居士平時執著於念經的時間和次數，卻不去瞭解經文的意義所在，這種做法是不可取的。任何一部經典裏面都蘊藏著無盡的義理。所謂「一經通，百經明」，只有深入經藏，才能開啟我們的智慧，找到解脫之道。學佛修行就是以佛、菩薩作為學習、修行的榜樣。以菩薩的精神勉勵自己，看待他人，這是學佛修行的基本原則。

演

大家好。剛才幾位法師分別談到為甚麼要修行，怎樣修行。出家修行要求出家眾放下世俗

的一切牽累，將全部身心佈施給三寶，以成就眾生。出家、在家所面對的修行環境有所不同。相對而言，在家修行居士煩惱業障較重、牽掛妄想較多，而修行就是一個消滅業障、去除妄想的過程。不少人在學佛修行的路上走了彎路，誤以為修行需要高深的佛學理論，卻不知道生活就是修行，修行就在當下，就在身邊。我們熟知的彌勒菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩、觀音菩薩和地藏菩薩所開示的修行法門都是簡單易行的殊勝法門。禪宗有這樣一則公案。唐朝詩人白居易曾向鳥巢禪師請教：「佛法大義為何？」禪師答道：「諸惡莫作，眾善奉行。」白居易原以為禪師有甚麼高深的佛理開示，竟然只聽到這麼簡單的回答，有些失望：「如此簡單的道理，三歲小孩也知道。」鳥巢禪師道：「三歲兒童雖懂得，八十老翁行不得。」學佛修行的道理淺明易懂，但人們總是將它視為老生常談而忽略掉了，當然更不用說身體力行了。簡而言之，學佛就是向佛學習，改善自己的身、口、意行為，時時刻刻保持身心清淨，藉以啟發內心的慈悲與智慧。修行無非就是修福修慧。「福」是福德，「慧」是智慧。菩薩所修的六度法門，包括「佈施」、「持戒」、「忍辱」、「精進」、「禪定」和「般若」，戒、定、慧三學具足，不僅福慧雙修，還可自度度他。我們發心學佛修行，就應將修行落實於當下，將佛法應用於日常生活中，並時常親近三寶，聽經聞法，如理思維，如法修行。惟有如此，才能得到佛法的真實利益，增長自己的福慧資糧，最終實現離苦得樂。☸

（下期待續）

## 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(6月1日-6月30日)

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
關中理	\$2,500	彭雲馨	\$300	王嘉毅 王嘉宏	\$100
關中麟	\$2,500	蔡金鈞 李麗紅合家	\$300	朱月樓(已故)	\$100
周玉桂	\$1,000	鄭秀鴛	\$300	何瑞芳合家	\$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)	\$1,000	鄭美玉合家	\$300	何潔霞(已故)	\$100
林中文 林錦文合家 林智健合家	\$1,000	李葆恩	\$250	余式喬	\$100
張玉萍	\$1,000	JOHN SHOSTROM	\$200	周求中合家	\$100
關娜嫻合家	\$1,000	岑君權	\$200	林琬琪 朱小雁	\$100
CHAN YEE MAN	\$500	岑倬維	\$200	林曉鈴	\$100
EDWIN CHEUNG EDWIN'S FAMILY EDWINA	\$500	岑焯寧	\$200	張安祥	\$100
JOANNE NELSON	\$500	岑劉美茵	\$200	張秋忍	\$100
LEUNG PING KWAN	\$500	岑觀耀	\$200	張家偉 張瑞容	\$100
吳河松	\$500	張添祥(已故)	\$200	郭佩玲	\$100
吳雲山 陳美鈺合家	\$500	張瑞娟合家	\$200	郭佩蘭	\$100
林淑儀合家	\$500	陳國雄合家	\$200	郭健合合家	\$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)	\$500	曾昌超合家	\$200	陳月玲	\$100
林中文 林錦文合家 林智健合家	\$500	無名氏	\$200	馮卓餘	\$100
張杏英	\$500	黃志平	\$200	黃億年	\$100
梁美娜	\$500	黃曼喬	\$200	劉明強	\$100
郭綺瑩	\$500	廖梅芳	\$200	鄭繼發(已故)	\$100
葉麗珍	\$500	熊家禧	\$200	黎麗玲	\$100
JOYCE LOUISE SHOSTROM	\$300	盧全興(已故) 盧梁群娣(已故)	\$200	蕭華森合家	\$100
高王麗英	\$300	賴文華合家	\$200	蕭爾樂	\$100
張煜文	\$300	龍錫安	\$200	賴志豪	\$100
梁永明合家	\$300	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$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。	
許萌芽	\$300	王金順	\$100		

## 講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
生命，是在前進， 還是在消逝中？	9月2至11月25日 (逢星期六)	19:00-21:00	黎國權先生	新界元朗擊壤路17號 順發樓三樓F-G室	淨蒼 電話:24767730
彌陀淨土思想及 修持方法	9月18日、25日、 10月2日、16日	19:00-21:00	陳劍鎧教授	新界元朗擊壤路17號 順發樓三樓F-G室	淨蒼 電話:24767730

## 法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
寫經共修	逢星期三	14:00-16:00	東蓮覺苑法師	柴灣祥利街9號 祥利工業大廈23樓	東蓮覺苑雲來集 電話:21211070
大悲懺法會	8月19日	16:00-18:00		香港柴灣祥利街9號 祥利工業大廈23樓	東蓮覺苑雲來集 電話:21211070
八關齋戒暨短期出家	8月19至27日		暢懷法師	屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話:24634886
藥師法會	8月20日	09:30	法師帶領	荃灣青山公路九咪半 發業里8號弘法精舍	弘法精舍 電話:24052238
孟蘭法會	8月29日至 9月4日		眾法師	九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話:23541888
孟蘭勝會(孟蘭盆供)	8月30日至 9月5日	09:00-16:00		香港新界荃灣三疊潭西方寺	西方寺 電話:24115111
預賀大勢至 菩薩聖誕普佛一堂	9月2日	16:00-17:30	道行法師	香港九龍彌敦道242號 立信大廈E-F座4字樓	香港佛教律儀淨苑 電話:23673091
孟蘭法會	9月10日	09:00-17:00	宏明法師	新界粉嶺置福圍12號	香港觀宗寺 電話:26693578
九月份輕鬆禪	9月15日19:00至9月17日16:00		釋心平法師 釋光明法師	新界沙田下禾輦村166號 香港佛教聯合會沙田活動中心	香港國際法身寺 電話:68072118
海上放生法會活動	10月2日	13:45-16:45	心平法師	香港北角糖水道公眾碼頭	香港國際法身寺 電話:92535710

## 《香港佛教》八月號現已出版！

### 遊日本佛教靈山 悟宗教就是生活

「在日本，對佛法感興趣的人，總會上一次比叡山。」帶領善信參觀的比叡山延曆寺內的法師如是說：「每個人對人生都有不同的疑問，登山、禮佛、參拜、就是一次次解難的過程。」問題還是會再來的，永劫回歸。不過每一次應對，都會在思想或者身體上，留下痕跡及記憶。

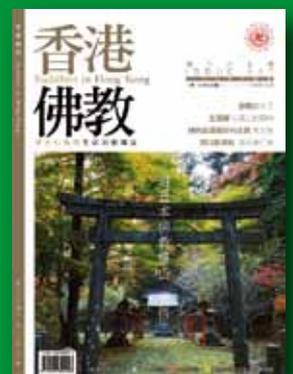
山上有一塊石碑，寫著「一隅を照らす」（照此一隅），這句最澄大師傳授給弟子們的說話，一直流傳至今。無論遇到甚麼問題，只要心燈亮著，它就會照耀你心，乃至整個世界。

### 馬文龍 佛教就是最好的品牌

工作室的門打開，微暗的燈光映下，是一室的藏品：佛具、觀音、掛畫、香爐等等，得要收拾收拾，才能騰出做訪問的空間。

在別人眼中，OVO創辦人馬文龍的收藏，可能是「奢侈品」。然而，重點不在於他是否富有，而是他怎樣打造屬於自己的佛法空間。

人生在世，總有一些讓自己喜歡的事物，把這些事物當作修心養性，通往離苦得樂之道的工具。或許，也是修行。



《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

# 佛匯訊 聯

優惠級

## 人間有情「緊急賑濟金」助不幸

本會秉承佛陀慈悲為懷，關愛眾生，積極行善布施的核心價值，設立「緊急賑濟金」，為遭逢不幸事故或因遇到突變情況而急需經濟援助之香港佛教聯合會及其會屬服務對象，提供適時適切的現金援助。申請須經由香港佛教聯合會秘書處及會屬單位主管或會屬學校校長轉介及核實，交所屬部門轉交社會服務部辦理。

自2013年4月至今，本會已透過「緊急賑濟金」援助的達14人，受惠者主要是本會會屬學校的學生及其家人，因家人突然離世，家庭經濟頓失支柱，家人心身受到嚴重的打擊，壓力非常；另有2人為淘大工業村時昌迷你倉大火殉職的消防員家屬。

「緊急賑濟金」共發放援助金\$173,000；此外，更喚起多位熱心董事響應善舉，慷慨額外捐助\$137,000；合共發放\$310,000，以解申請者的燃眉之急及表達本會對其家人之慰問，顯揚人間有情。

如社會大眾有意支持本會「緊急賑濟金」援助計劃，歡迎積極參與，讓我們一起實踐佛陀精神，共聚愛心，共襄善舉，把關愛和溫暖送到每一位有需要的援助者。

### 捐助方法如下：

- 一) 親臨本會；
- 二) 劃線支票(抬頭「香港佛教聯合會」，並於支票背面寫上捐助「緊急賑濟金」及聯絡電話)；
- 三) 將善款直接存入本會「緊急賑濟金」專戶：恒生銀行289-017766-007

如需索取捐款收據，請將劃線支票\銀行入數紙正本連同收據芳名及回郵地址郵寄至香港灣仔駱克道338號1樓香港佛教聯合會。

如欲了解更多本會服務或捐款事宜，歡迎瀏覽本會網頁 <http://www.hkbuddhist.org> 或致電 2574 9371 查詢。

