



## 香港佛教聯合會港島區賣旗日2020 2020.10.24 (星期六)

### 慈悲在長幼 善心·同心

認捐**金旗** 行善積福



金旗



「善心無量」便條本



「善心無量」隨行袋

### 善心之禮

捐款數目	金旗一套	善緣書籤	「善心無量」便條本	「善心無量」隨行袋
\$100	✓			
\$200	✓(金旗兩套)			
\$300	✓	✓		
\$500	✓	✓	✓	
\$1,000	✓	✓	✓	✓



善緣書籤

### 愛心贊助計劃，同種福樂

愛心贊助	「善心之禮」一套	嘉許狀	《香港佛教》月刊鳴謝
慈心 \$100,000	✓	✓	✓ (全版)
善心 \$50,000	✓	✓	✓ (半版)
喜心 \$10,000	✓	✓	✓ (1/4版)



兒童及青少年服務



幼兒服務



安老服務

### 捐款方法

(捐款港幣\$100或以上可獲發收據申請免稅)

劃線支票(抬頭請寫「香港佛教聯合會」)

直接存款：恒生銀行289-017766-006

請將存款收據正本連同捐款表格一併寄回，信封面請註明「認購金旗」



捐款表格及詳情請瀏覽佛聯會網頁及Facebook

查詢：2574 9371

網址：www.hkbuddhist.org/flagday

hkbuddhist



## 慈悲在長幼 善心·同心

本着佛陀「慈、悲、喜、捨」的精神，香港佛教聯合會在幼兒關愛、青少年服務、安老護老各公益服務領域上，積極發展及完善，為有需要人士提供適切及優質的社會服務，傳送人間溫暖。

根據政府統計處資料顯示，預期本港人口將持續老化，65歲及以上長者的比例，推算將由2016年的17%，增加至2036年的31%，可見安老服務的需求日增。有見及此，本會一直致力努力開展不同類型的安老服務，包括：長者社區支援、安老院舍、醫社合作的「醫愛到家」服務；為獨居長者提供上門中醫服務，除幫助長者紓緩病苦外，更有義工一同探訪，關顧長者心靈安康。

本會青少年服務着力推動長幼共融，學生要自行設計服務內容，如魔術表演、唱歌、遊戲等，從而培養他們關懷長者及作奉獻精神。此外，本會的幼兒教育服務，致力培育幼兒在德、智、體、群、美各方面的全面發展和養成良好的生活習慣，讓善的種子得以萌芽茁壯。

本會喜見不同的社會服務為受患者帶來生活上的改善或啟發：

### 佛教正行長者鄰舍中心「醫愛到家」服務

黃伯伯左手手臂因年青時工作勞損，退休後，當痛症發作時，只能以止痛藥減輕痛楚，且更影響睡眠質素。他受痛症困擾多年，早已放棄治癒期望，自從接受中心中醫服務的針灸治療後，痛症發作及持續時間均明顯下降，手部活動能力亦靈活不少。現在依靠藥物及針灸控制，得到了安穩的睡眠，心情亦平和不少。



### 佛教傅黃合長者鄰舍中心認知障礙症支援服務

黃伯伯和司徒婆婆夫婦兩人相依53載。婆婆的視力及聽力均衰退，還要照顧患有認知障礙症的丈夫，之前伯伯更曾試過走失，嚇壞了婆婆，幸好在中心同工協助下最終尋回伯伯。作為同行者，佛教傅黃合長者鄰舍中心職員除了協助認知障礙症患者和家屬面對生活上的困難外，還會為患者開設小組活動，包括認知刺激、音樂、運動、緬懷等元素，以延緩患者大腦機能退化，同時也為照顧者提供一絲喘息的空間，減輕照顧壓力。長者們投入小組活動後，可把正面情緒帶回家中。



### 香港佛教聯合會青少年中心「長幼共融」義工服務計劃

參與「長幼共融」義工服務計劃的同學們表示，自從參與此活動後，領略到人與人之間原來可以是這樣溫暖的。他們感恩能與長者交流和學習，並體會到人間有情的可貴。同學們認識到「長者」是我們的瑰寶，自己也會把學習到的經驗應用於日常生活中。



### 請支持金旗捐助或愛心贊助，福澤社群

助人為快樂之本，人與人的和諧能通過互相幫助、扶持得以凝聚，今年10月24日為本會於港島區的賣旗日，將以「慈悲在長幼 善心·同心」為主題，希望匯聚社會上的善心力量，同心響應捐款支持本會的社會服務。本會率先推出不同的金旗套裝，並新增個人或團體「慈心」、「善心」或「喜心」贊助，誠邀大眾善心同心，眾善奉行。☺

金旗套裝捐款表格及詳情可瀏覽本會網頁：[www.hkbuddhist.org/flagday](http://www.hkbuddhist.org/flagday)



## 香港觀宗寺、香海正覺蓮社舉辦 覺光長老百歲誕辰紀念法會

今年農曆五月十六日（7月6日）是香港佛教領袖覺光長老誕生一百週年紀念日。當天，香港觀宗寺、香海正覺蓮社在香港觀宗寺總持殿合辦紀念法會。

是次紀念法會分為普佛和傳供兩部分。儀典由覺光長老傳人、香海正覺蓮社社長暨香港觀宗寺方丈宏明大和尚、香港佛教僧伽聯合會會長紹根長老，以及香港佛教聯合會會長寬運大和尚主法。因應疫情，紀念法會未有安排信眾參與，僅邀請百多位長老弟子及嘉賓出席紀念；所有出席者必須做足嚴謹防疫措施，包括在進場前量度體溫、使用搓手液洗手及戴上口罩。



▲覺光長老(右)與宏明法師(左)參與佛誕傳燈法會



▲宏明大和尚主持法會及開示，紀念覺光長老百歲誕辰。



▲寬運大和尚認為覺光長老是佛教界永遠尊重的大長老

宏明大和尚開示時表示，希望大家能夠傳承覺光長老的兩大精神。一是慈悲精神，不為自己求安樂，但願眾生得離苦；二是愛國、愛港、愛教的精神，這種精神在當下香港尤其重要。

年屆90高齡的紹根長老特別分享他與覺光長老昔日共事時的點滴。其後，他鼓勵在座弟子及佛教徒要學習覺光長老，具服務大眾的心和為佛教事業不辭勞苦的精神。

寬運大和尚緬懷覺光長老在歷次香港重大事件帶領大眾積極參與的情形。例如，長老帶領四眾弟子爭取各界支持佛誕公眾假期申請；沙士時期，長老與其他高僧大德帶領四眾代表進行「祈福保安息災灑淨法會」，在開篷雙層巴士上以甘露灑遍全港，淨化大地，平撫市民心中苦惱和不安。作為香港佛教聯合會會長，他認為覺光長老是佛教界永遠尊重的大長老，他的精神永遠值得大眾佛弟子學習。☎

### 覺光長老生平簡介

覺光長老原籍遼寧，俗姓谷氏，1920年出生。幼秉宿慧，志萌出塵，12歲投海城鎮河寺清一大師薙染，14歲受具足戒於寧波天童禪寺，得戒和尚圓瑛大師賜名覺光，不久進入寧波觀宗寺弘法研究社深造，勇猛精進，入佛法海。1939年，實靜大師在香港荃灣創辦「弘法精舍佛學院」，覺光長老於烽火戰亂中南下香港，親炙實靜大師，得大師傳授天台教義。自此，覺光長老以香港為基地，弘法70餘載。

數十年來，覺光長老曾參與創辦香港佛教聯合會及建立香海正覺蓮社、香港觀宗寺等多個佛教團體。目前，幾個團體合共在港開辦逾百個社會服務單位，服務涵蓋教育、安老、醫療及青幼年關顧等範疇。其一生對香港佛教善業作出巨大貢獻。



## 佛化教育75載 廣種善心種子



**戰**後香港，孤兒流浪街頭隨處可見，極需教化。香港佛教聯合會於1945年成立的首年，即開辦中華佛教學校，至今邁進75週年。本會積極推廣教育善業，至今發展成為全港最大的佛教辦學團體，設有中學13間、小學及幼稚園15間，學生人數近20,000人。各會屬學校秉持「明智顯悲」校訓，在校內推行佛化教育，讓知識與品格結合，以德治人，以心育人，誠如覺光長老所說：「佛化教育宗旨在秉承釋尊聖道，薰育青少年向善之心」。

### 契理契機配合學制，從知識為本至知行合一

1960年，佛學科列為中文中學會考科目，當年需於2小時內答8題題目，如「何謂緣生無性？」、「試述五百結集」等，甚為艱深。其時，佛學教科書內容以佛陀生平、印度佛學、中國佛學、佛理綱要為主，廣泛深奧，學生難以領悟，考生通常只獲E級成績。至70年代，本會及其他佛教辦學團體向教育司署建議調整考試及課程內容。1983年佛學科會考內容變動為歷史及義理兩部分。為引起學生研讀佛法的興趣，新佛學課程以深入淺出的方法闡釋佛教教理，並以日常生活遭遇的問題滲入佛教倫理思想，藉此匡扶德育訓練。



▲本會早期着重創辦學校，已故會長覺光長老對此貢獻良多。

1991年，政府頒布了「香港中學會考佛學科建議劃一課程」，覺光長老因應新建議，指導及主編中學新佛學課本，內容力求簡明扼要，並以註釋、圖文、練習等提高學習興趣及鞏固知識。2012年，為配合政府推行「三三四」課程改革，本會時任弘法工作委員會主任衍空法師，領導執行佛學課本《正覺的道路》改版。課本內容着重提高青少年全面健康發展，以佛法幫助同學應對生活困難。

### 認識生命，培養健康身心靈

「佛化德育及價值教育」是近年本會主力發展的方向。本會秘書長兼學務管理委員會主席演慈法師認為，在可見的未來，人類步伐愈來愈快，我們需有良好的心靈質素，透過佛化教育，讓學生認識生命，擁有正確的人生目標，不會在人生中迷途。



▲會屬學校推行「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃

配合德育教育的發展，2008年本會會屬學校成立「心靈教育推廣委員會」，專責研討課程活動的實用性，透過多元活動讓學生體驗佛法的生活應用，例如舉辦素食日，讓學生明白戒殺護生、保護環境的道理。又如「香港佛寺參訪與探究計劃」，讓學生到佛寺深度探訪，認識香港佛教歷史、人物、文化等。2017年建立的佛化教育網上校園平台bodhi360，凝聚各會屬中小學老師，加強佛化教育的推展。為深化佛化教育，2012年起，本會以「佛化德育及價值教育科」逐步取代佛學科及德育科，教育學生建構正確的品德價值觀。

### 覺醒禪修提升智慧，增加學生抗逆力

2015年，因應社會關注學生承受家庭及學業壓力，本會在佛化德育及價值教育的基礎上推出「覺醒禪修教育課程」。2017年推出的「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃，被納入為會屬中學恆常課程，以《大念處經》為藍本，引領學生認識和關顧自己的身體、感受內心世界。學生表示禪修有助放鬆、減輕壓力和煩惱，上課較專心。設計課程的衍空法師說：「壓力不會消失，我們只能提升抗逆力去面對；禪修增加人對生命的理解和體會，提升智慧，懂得調節自己，更靈活、善巧地化壓力為動力。」

「十年樹木，百年樹人」，本會七十多年的辦學歷程，可謂幾經曲折，幸得四眾佛弟子的鼎力護持，才奠定今日辦學規模。要辦好佛教教育是長遠而艱辛的事，本會深信佛教四眾弟子及學校的專業團隊未來必定貫徹菩薩無畏精神，承擔弘法重任，辦好佛教教育以利廣大有情。☸



## 慈悲 關愛 齊抗疫

年初爆發新型冠狀病毒疫情，香港的防疫物資曾一度非常短缺。幸好香港有很多善心人，在物資短缺的時候，四出為基層市民張羅，當中包括了本會副會長紹根長老及其名下的「紹根長老慈善基金」。

本會主辦的長者中心植根地區數十年，中心同事深明基層長者在抗疫期間的困境。為此，紹根長老慈善基金與本會的長者中心合作，舉辦抗疫關懷行動，為長者送上適時的幫助。紹根長老還親自前往佛教正行長者鄰舍中心、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何潘月屏長者文化服務中心派發防疫包，並向長者作出鼓勵。學校復課後，紹根長老更親往佛教中學致送防疫物資，由學校轉贈予有需要的學生。

紹根長老告知，基金會的抗疫物資也是佛教善心人士捐贈出來的，他感謝香港嘉頓公司高層人士，當得知有團體向長者送暖，即時代表公司向他的基金會慨贈餅乾1,000多包，再轉送予長者。他也感謝蘇佩珊居士送贈香米200多包，以及感恩佛教人士出錢出力，例如基金會副主席李演政居士、蔡素美居士和秘書長何志淳居士等。長老透露，基金會的關愛抗疫善業小組曾往各區50多個垃圾收集站；龍耳（白田）聾人及弱聽綜合服務中心；香港盲人輔導會派送口罩。

紹根長老非常慈悲，他說：「只要人人存有慈悲之心、眾生平等的觀念、拔苦予樂的善行，彼此互相關懷和愛護，這個社會便可化戾氣為祥和，人人安居樂業。」



▲紹根長老在佛教正行長者鄰舍中心贈送防疫包、餅乾及米



▲佛教孔仙洲紀念中學莫仲輝校長(左)接受捐贈的防疫品



▲佛教大雄中學戴麒忠副校長(中)代表校方接受捐贈的防疫品



▲佛教覺光法師中學黃海卓校長(右)接受捐贈的防疫品



▲紹根長老慈善基金的義工送贈口罩予前線清潔工人

### 香港佛教聯合會 感謝各界善長捐出抗疫善款及物資 同願同行 齊心抗疫

名單由6月1日至6月30日，按筆劃排序

Mrs Nancy Mak

PWC

YCY

九龍地域校長聯會、香港島校長聯會、  
新界校長會

九龍倉「學校起動」計劃  
(Project We Can)

大教育平台

民建聯東區支部

全港社區抗疫連線

同心教育基金會(香港)有限公司

百聖醫坊

何啟明區議員

何德心居士

沙田民政事務處

武井英治先生

香港高等教育協會

香海正覺蓮社

香港賽馬會慈善信託基金  
「新冠肺炎緊急援助基金」

紹根長老慈善基金

普門基金會

廣東省佛教協會

學友社

觀塘家教會



## 阿恕伽王與小沙彌

**古** 印度的阿恕伽王，又名阿育王。有一次，他與大臣們出巡，途中遇見一位七歲的小沙彌。阿恕伽王很想向他頂禮，但爲了保持威嚴，就把小沙彌請到隱蔽之處，向他禮拜。

阿恕伽王對小沙彌說：「請你不要對別人提起，我阿恕伽王今天向你頂禮的事！」

小沙彌看到路邊有一個澡瓶，就以神通力將自己變進澡瓶裏，過一會兒，他從瓶中出來了。

小沙彌對阿恕伽王說：「請你也不要向別人說，我小沙彌能從澡瓶進出的事！」

阿恕伽王當下豁然頓悟了。

摘自《阿育王傳》



圖：Kit Wong

### 寬運法師 開示

佛教提倡眾生平等，人人皆有佛性。《華嚴經》裏有一句：「心佛及眾生，是三無差別。」心即是我們自己的心，即是自己、佛乃至其他眾生，在本質上是沒有高下差別的。彼此應尊重互愛、平等與共。人、佛及眾生之間如是，長幼、貧富之間亦應如是。這也是我們常說的「無分別心」或「平等心」。

故事中的阿恕伽王擔心在眾臣前禮拜小沙彌有失威嚴，其實是他心裏輕視小沙彌，認為他不應受到禮拜。後來，即使勉強行了禮拜，也是抱着「我高你低」的施捨心態來做的。以這種「人我分別」的心態做事，不但有損功德，也會慢慢地放大了自我，長養了傲慢心，影響善緣善果。

存有「平等心」在生活中很重要。「平等」，不是將身份地位「拉平」；也不是大家的付出和所得要「均等」，而是心底裏真正地尊重對方，認同彼此的不同，和諧共融，相互支持。例如在家裏，不要與家人計較誰付出多，誰做得少，應互諒互讓。在職場上，心胸要廣闊，學會欣賞別人的才能，充實自身的不足。學無前後，達者為先。互相尊重，各司其職。當心念轉為「平等」時，我們便能以同理心去看待人和事。☸

## 善用IoT物聯網 齊心同抗疫

佛 教榮茵學校近年積極推動STEM（科學Science、技術Technology、工程Engineering及數學Mathematics）教育，目的是培養學生面對21世紀新挑戰。該校特別建立了一套IoT物聯網（Internet of Things）系統聯繫各種智能裝置，以獲取「大數據」後進行實時分析，並作出即時應對，讓學生體驗最新的科技發展。

面對新型冠狀病毒病疫情，為確保師生有一個安全和健康的學習環境，學校在27個課室安裝智能探溫器及空氣淨化器，且包裝成「機械人」，以吸引學生主動量度體溫，從而關心自己的健康狀況。智能探溫器以3種顏色顯示體溫，綠色表示體溫正常；黃色表示有輕度發燒，在攝氏37.4度至38度之間；紅色則表示高燒，高於攝氏38.1度。同學用學生證來「拍卡」，若校方發現同學發燒，可即時發現、處理及通知家長，保障學生的安全。



▲學生在進入課室後，使用智能探溫器測量體溫。



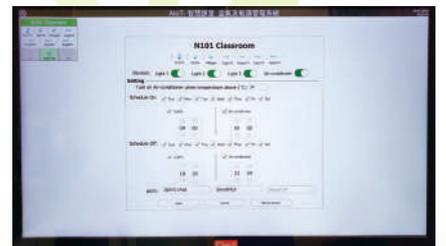
▲為家長而設的智能探溫器（左）及為學生而設的智能探溫器（右）



傳媒報導

學校在校門附近增設2部學生智能探溫器和3部家長智能探溫器，配合AOW-45霧化臭氧消毒系統和全校雙重消毒殺菌、抗菌清潔服務，讓學生一踏入校門，就走進安全的校園環境。

此外，學校增設了「人工智能空氣監測系統」，透過設於校務處的實時監控系統，監測課室內的空氣質素，如溫度、濕度、二氧化碳、甲醛、有機揮發物、PM2.5、PM10等的含量。如發覺課室的空氣質素不理想，便可即時透過iPad（平板電腦）控制全校課室的空氣淨化器，自動調節課室內的空氣質素。學生親身體驗IoT物聯網的應用在日常生活中帶來的好處，包括：便利、提高效率、自動化、節省能源等。



▲人工智能空氣監測系統，可實時監測課室空氣質素。

該校老師教授學生有關空氣的課題時，可以顯示課室空氣中的污染物、濕度和溫度，透過「人工智能空氣監測系統」的數據，把無色、無味的空氣成分呈現出來。同時，該系統收集的數據也可用於專題研習，讓學生分析和思考有關空氣質素的問題，例如：不同樓層的空氣質素會不同嗎？冬天與夏天的空氣質素會不一樣嗎？開了窗與沒開窗的課室的空氣質素有差異嗎？透過以上新裝置以及IoT技術融入課程，可引發學生的學習興趣，啟發他們的探究思維，從而達至教學相長。🔗

## 心中美食 —— 夏令時果雜碎

資料由溫綺玲居士提供



今年門外幾棵荔枝果實纍纍，每天等着他們長大成熟；盤算弄個草菇花釀荔枝佳餚，這是我在道場吃過至今仍難忘的菜餚。可是，等呀等，突然一夜間發現樹上掛着紅紅的荔果全不見了，早已被人捷足先登！

之後，忙了一陣子，又想起那道菜，於是買了草菇，可是市場內卻不見荔枝的踪影了。霎時有一絲後悔沒有把握荔熟蟬鳴時，空買了草菇。讓我想起佛經中的一句：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂。」

纔嘴改不了，於是轉用龍眼，沒時間開油鑊炸腰果，就用現成的；意外發現潮州豆乾與茴香，味道非常搭配，總算圓滿了時果入饌的心願。☺

## 做法：

1. 草菇洗淨，切十字，加入醃料，醃約半小時。
2. 醃好的草菇可用油炸；或用氣炸鍋190度烤5分鐘，取出略為翻炒，再以200度烤4至5分鐘。
3. 熱鑊，略炒腰果至微黃，盛起備用。
4. 甘筍、鮮淮山去皮切粒；甜椒、豆乾、茴香切粒；芫茜切碎；龍眼去核。
5. 熱油鑊，爆薑片，加入甘筍粒、豆乾粒、茴香粒炒一會；再加甜椒粒、淮山粒炒勻；加調味料及少許水，㗎蓋略煮一會；最後灑上芫茜碎和龍眼肉，兜炒一會後，加腰果炒勻，上碟。

## 材料：

草菇	150克
即食原味腰果	100克
甘筍	50克
鮮淮山	50克
甜椒	1個
潮州豆乾	半塊
鮮茴香	1小個
芫茜	2棵
龍眼	300克
薑	3片

## 調味料：

鹽	適量
糖	適量
生抽	適量

## 醃料：

薑汁	1湯匙
生抽	1湯匙
老抽	1茶匙
胡椒粉	少許
糖	少許

## 中醫信箱

香港佛教聯合會——香港大學中醫診所暨教研中心（黃大仙區） 註冊中醫師 康宇辰醫師

**問** 餐後經常出現飽脹不適，中醫會如何治療？

**答** 餐後出現飽飽脹脹的感覺，可能是功能性消化不良的表現，中醫稱之為「胃痞病」。飲食不當、情志不舒等因素都有可能誘發該病。中醫在治療胃痞病方面歷史悠久，一般中醫會針對臨床上有胃痞病的患者的不同「證候」，採取「理氣寬中」、健脾消痞等治療方法。「半夏瀉心湯」是漢代醫聖張仲景創立的治療胃痞病的名方，在現今臨床治療胃痞病的領域中應用得最為廣泛。

**問** 請問工作壓力大，腹部常有灼熱感及胃酸倒流，可如何改善？

**答** 胃腸疾病頻發，主要與精神壓力大、飲食不定時或飲食不節，以及休息不足等因素有關。如果是腹部灼熱感較強烈或胃酸倒流頻頻發作，當然要及時求醫。如果病情並不嚴重，那麼以下幾個小貼士可作參考：

1. 忌食辛辣、肥膩食物，少食如檸檬、西柚等較酸的食物；
2. 進食後盡量避免即時躺下或坐在梳化上；
3. 少食多餐，減少胃部壓力；
4. 忌煙酒，多運動，煙酒及肥胖都會加重胃酸倒流的程度。☺

# 招募

香港佛教聯合會——香港大學中醫診所暨教研中心（黃大仙區）將進行治療胃痞病臨床研究，現正招募參與者，費用全免。凡有文中提過的症狀、年齡介乎18至60歲的香港永久居民，歡迎報名參與此項研究，詳情可致電2338 3103或電郵cmcc@hkbuddhist.org，向冼世豪醫師報名或查詢。



## 疫來順受 (三)

主：溫綺玲居士

法：法忍法師

陳：陳家寶醫生

香港佛教聯合會今年舉辦的「佛誕節吉祥大會」，因應疫情改在網上與大眾共結佛緣，重點活動為五場網上講座，其中一場恭請了法忍法師和陳家寶醫生主講，由溫綺玲居士主持。藉講座讓大眾明白在疫情之下，如何可以應用佛法中的療法於生活上，順應疫境，安住身心。

**主** 有網友問，他從事旅遊業，因疫情導致失業，徬徨無助，如何處理心態及面對現實問題？

**法** 俗語云：「好天搵埋落雨柴」。《阿含經》中，佛陀曾回答一位國王關於財產的分配，佛陀說財富要分四份，第一份是用作養妻活兒；第二份是用作營運事業；第三份是用作積蓄；第四份是用作布施。平日有儲蓄，心就不會慌。同時，我們借此契機進修相關行業。舉例說，的士司機於疫情前考取了私人駕駛教師執照；在疫情下，的士生意大減，他兼職當教車師傅填補收入，這是「好天搵埋落雨柴」的實例。除了實際生活，我們應作布施，廣結善緣，培養福報。

**主** 有網友問，疫情下，公司要求她在家工作，留在家中的兒女好動頑皮，自己疲於奔命，丈夫怪她處理不當，影響了夫妻關係，該如何是好？

**陳** 這是很多家長面對的問題。這問題早已存在，現時在家時間多，問題有機會浮現。夫妻平時缺乏溝通，並不是因為在家工作才發生。從正面角度想，這是一個好的因緣去處理教育子女及夫妻關係問題，不要等問題浮現後才處理，那時會更難處理。

**主** 法師剛提及了預防方法，但正受失業之苦的網友，感到徬徨無助，該如何是好？

**法** 在外國，疫情下有一間書店生意大減，老闆有見及此，將生意轉為網上銷售，打開一條活路，實行「路不轉人轉」，將因緣轉變。本地有食肆推廣外賣自取優惠，吸引顧客，解決燃眉之急；亦有推出已包裝食材的「懶人包」，附加影片教客人如何烹調食材；從事外遊領隊的人，可嘗試轉為網上介紹香港景點，或轉做本地導遊。

**主** 有網友問，他已退休，欲擔當防疫工作的義

工，但家人反對。該如何處理？有其他方法幫助別人嗎？

**陳** 很多佛教徒都會遇到類似的問題，想做某件事，但身邊的人不是佛教徒，未必認同你想做的事。我們可先照顧身邊人的感受，站在其立場想。身邊人可能擔心你感染疫症，故你要先安住他們的心，向他們解釋清楚，因為身邊的人也需要你的關心。

**主** 有網友問，他十多歲來香港居住超過30年，生活順心，唯廣東話說得不太靈光，社會運動期間遭受歧視，大感無奈，他該怎麼做呢？

**法** 出家人也會因身份、外貌被人歧視、謾罵，我們不應對他人的說話耿耿於懷，也不應動怒，因為這些人不是與我們直接有關連，我們應首要關心家人，其次是親人、朋友、同事。久經訓練，自能漸漸釋懷，在逆境中修行。

**主** 接下來請法師和陳醫生總結及致上祝福。

**法** 各位佛弟子，這段艱難時間是人生的縮影，有很多無常、無奈，做好準備是首要，認識自己亦重要，觀察自己及身邊的因緣，盡力去應對逆境。另外，修行的筆記可以幫到大家，感恩的日記可以幫助感恩心愈來愈多，感召更多善因緣。有很多你在乎的人及可運用善因緣在眼前，我們應該看更多好東西，其他不能控制的就隨順因緣。我們發出甚麼頻率，就會吸引相同頻率，多些感恩心，多些善念，自會感召更多善因緣。平日可唸佛菩薩聖號、心經，禪修十分鐘，將善行做祝福迴向，希望國泰民安，疫情早日消除，所有佛弟子身心康泰，闔家平安，離苦得樂，自在歡喜。

**陳** 疫情影響到每一個眾生。疫情的過程使人產生很多怨氣，希望大家能化瞋為慈，將怨氣放下，轉為慈悲心，產生正能量。希望大家身心健康，菩提上進。☸

(全文完)

## 捐助項目 助印《佛聯匯訊》

帳戶號碼 恒生銀行 289-017766-001

(課稅年度捐款港幣\$100或以上,可憑本會收據申請扣稅)

捐款金額: \_\_\_\_\_

- 現金 (請親臨本會捐遞,切勿郵寄,以免遺失)
- 銀行存款 (請將存款收據「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)

捐助者芳名:

(本會將於收款後下一期《佛聯匯訊》刊登捐款者芳名以作鳴謝,如欲以其他名字刊登,請在下面填寫)

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存款收據正本,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)

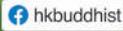
功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
陳建芬	\$5,000	黃景強	\$500	胡蓮	\$200	LEE SZE HIN	\$100
何光漢	\$3,000	劉季龍 黃慧娥 劉映葭	\$500	徐勝歡	\$200	PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100
關中理	\$2,500	蕭思莊 區蘭(已故)	\$500	梁兆梅合家	\$200	王嘉毅 王嘉宏	\$100
關中麟	\$2,500	陳麗屏 蕭海男 蕭海成	\$500	梁妹合家	\$200	朱素婷 黎麗玲	\$100
JOHN STUART SHOSTROM	\$2,000	鍾明開(已故)	\$500	梁波(已故) 梁偉明(已故)	\$200	吳明曉合家	\$100
麥佩琮	\$1,500	鍾鴻(已故)	\$500	郭志強(已故)	\$200	李坤玲合家	\$100
LO TZE KAI	\$1,200	嚴友邦	\$500	陳佩怡	\$200	李進益 陳碧華合家	\$100
王棠記有限公司	\$1,000	EDMOND	\$450	陳素玲 王國營合家	\$200	李慧賢合家	\$100
邵傑華 羅麗嫦	\$1,000	李文良(已故)	\$300	陸綺薇	\$200	洪肇旋	\$100
陳淑儀合家	\$1,000	袁荷鳳合家	\$300	曾順卿合家	\$200	高記文合家	\$100
陸婉婷	\$1,000	許元劍	\$300	無名氏	\$200	張芯僑合家	\$100
黃潤森(已故)	\$1,000	郭瑞和	\$300	黃連英合家	\$200	張秋忍	\$100
葉漢昇(已故)	\$1,000	無名氏	\$300	黃靜	\$200	張瑞容 張家偉	\$100
林家和合家	\$650	黃學海(已故)	\$300	黃耀合家	\$200	張寶麟	\$100
黃循基	\$600	黃葉玉梅(已故)	\$300	楊淑貞合家	\$200	梁錦英合家	\$100
伍麗萍 梁志超	\$500	楊偉良 朱素娜 楊詠堯	\$300	楊進萍	\$200	梁燦光	\$100
梁蘇嫻 梁日雋	\$500	蔡金鈞 李麗紅合家	\$300	劉河清 何鈞女合家	\$200	郭佩玲	\$100
吳何松合家	\$500	霍雪屏	\$300	潘禮明合家 潘智靈合家	\$200	曾焯強	\$100
李鎮國	\$500	謝震威 陳嘉庚	\$300	蔡淑賢	\$200	無名氏	\$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)	\$500	羅宏君(已故)	\$300	黎苑怡	\$200	馮卓餘	\$100
林中文(已故) 林錦文合家	\$500	施冰冷	\$220	賴文華合家	\$200	黃億年	\$100
林智健合家	\$500	朱偉傑	\$200	羅維周	\$200	溫綺文	\$100
林錦霞	\$500	何子榮(已故) 陳笑娥(已故)	\$200	朱小雁 李潔冰 林琬琪	\$150	廖梅芳	\$100
洪敏琮	\$500	吳順貞(已故)	\$200	余逸揚 余雋暉 鄧鳳雯	\$150	劉錫任 劉婉芳合家	\$100
莊禮祺 莊欣達	\$500	李修慧	\$200	蔡永大 黃麗冰	\$150	羅珮珊	\$100
莊禮瑩 莊詠程	\$500	李鵠弟(已故)	\$200	邢邦昌 謝修寶	\$150		
陳惠玉	\$500	沈惠民 沈林瑞蓮合家	\$200	葉鈺輝 張笑琮	\$150		
黃安治(已故) 潘梅玉(已故)	\$500	周雪英	\$200	葉耀榮(已故)	\$150		
黃其珍(已故) 吳美月(已故)	\$500	林翠儀	\$200	劉培鑫	\$120		
黃國民 陳瑞華合家	\$500	姜芊柔 姜汗雅	\$200	CHAU SIU HING	\$100		

\* 因版面有限,捐款港幣\$100  
以下之功德主未能於此刊登及  
鳴謝。



歡迎瀏覽「抗疫同心」資訊站

www.hkbuddhist.org



# 眾緣和合 齊心抗疫 諸佛護祐 祝願平安



## 每晚九點抗疫祈福

香港佛教聯合會邀請您每天晚上九時，誠心誦念《心經》及祈願文，希望萬眾一心積聚善心的力量，迴向疫情早日止息。

### 祈願文

南無大悲觀世音菩薩  
弟子眾等，願代一切眾生至誠祈求：  
願菩薩慈悲護祐，  
讓世界各地的肺炎疫情早日止息。  
願往生者超生淨土，  
病患者早日康復，  
家屬身心安穩，  
醫護人員平安無畏。  
願大眾以慈悲心面對一切，  
發揮關愛互助，  
社會早日回復和諧安定，  
人人平安，自在喜樂。  
皈依佛，皈依法，皈依僧。



演慈法師  
開示及誦念

## 《香港佛教》八月號現已出版！

### 沙畫藝術家海潮—— 無常視作平常 變幻中找樂趣

藝術家海潮從小夢想做藝術家，為了實現夢想，做過不同行業，遇到很多挫折。他的婚姻不美滿，出現躁鬱症徵狀。透過畫沙畫，他領悟沙畫蘊含得失和苦樂的道理，學會放下執着。他說：「沙畫畫完了，一秒鐘抹掉，沒有捨不得，過程就像人生變幻無常，沒有甚麼是永恆，但是在變幻中找到樂趣。」

### 學佛之路

學佛逐漸普及，在專上學院修讀政府認可的佛學學位課程的人數不斷增加，愈來愈多接觸過佛學的人會說「佛教的理論好適合自己」。現代化的佛學課程把佛學知識融入生活中，讓學生學以致用。本期專題將介紹香港大學、香港中文大學和珠海學院的佛學課程，探討三間大專院校的課程特色，以及如何契合社會的發展。



《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 CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 05363
---	--	-----------------------------



# 香港佛教聯合會

香港灣仔駱克道338號1樓  
電話：(852)2574 9371  
傳真：(852)2834 0789

# 佛匯訊 聯

優惠級



## 香港佛教聯合會 佛教沈馬瑞英護理安老院

自負盈虧部

# 瑞慈苑

### 服務多元化 · 專業團隊服務

- 住宿服務 冷暖氣設備、洗衣服務
- 護理服務 提供全日 24 小時院友所需的護理服務
- 醫療服務 定期安排醫生、足療師、營養師到診
- 復康服務 物理治療師、職業治療師、言語治療師  
為有需要之院友提供復康運動及治療
- 輔導/康樂 社工提供情緒支援及定期社交、康樂活動
- 膳食服務 提供素食及葷食選擇，按需要提供不同的餐膳



瑞慈苑乃香港佛教聯合會主辦，設於政府津助非牟利院舍內。所提供的護理宿位，招收區內有護理需要而經濟許可的長者入住，以減輕長者及其家屬長時間輪候政府津助宿位的壓力。

### 歡迎來電預約參觀

地址：九龍觀塘功樂道8號  
電話：2763 7838  
傳真：2763 7264  
網址：[www.bsmsycyh.org.hk](http://www.bsmsycyh.org.hk)  
電郵：[hkba@bsmsycyh.org.hk](mailto:hkba@bsmsycyh.org.hk)

