



香港佛教聯合會

佛曆二五六五年（農曆辛丑年）新春文告

同沐春風花滿地，共迎新歲喜盈門。在一元肇始、萬物復甦之春節，讓我們以喜悅的心情迎接新一年的來臨。我謹代表香港佛教聯合會同仁向各位送上誠摯的祝福，恭祝全港市民龍天護佑，萬事如意，平安自在！

今年是佛曆二五六五年，農曆歲次辛丑，十二生肖屬「牛」。

在佛教的發源地印度，「牛」是神聖的動物。古時候，牛是財富和力量的象徵，所以在印度發源的宗教，如印度教、耆那教等，信徒都不殺牛、不食牛肉；佛教徒同樣尊重「牛」，例如，在《大般涅槃經》中，釋尊被形容為：「人中象王，人中牛王」，具有「無有怖畏，不驚不動」的本色，由此可見「牛」在佛教的地位。



香港佛教聯合會會長釋寬運

牛是人類的朋友，充滿着美好的德性。牛一生努力為人類付出，既為農夫耕作，又可作為代步工具。「牛」的精神，就是服務和奉獻精神，是我們學習菩薩的利他精神。希望我們都像牛一樣，默默耕耘，無私奉獻，廣種福田。現時，香港人口老化，貧富懸殊的現象比比皆是，我們需要多關心身邊長者和貧困者，尤其是獨居人士，無論是自己的親友或是鄰居，或是我們不認識的人，請給予關心、鼓勵與支持。我們也可利用餘暇，多做義工，既可以發揮自身長處，又能傳送關愛，以生命影響生命，讓人生過得更有意義。我相信，只要社會上每一個人，多一點奉獻情操，社會將更能團結凝聚。

牛以草食維生，生活簡樸，是真正一生持素戒殺者。牠少欲知足的德性值得我們借鑒與學習。人類過度伐木、過度消費等行為已經破壞了美麗的自然環境，影響生物鏈，造成全球暖化等環境問題。《觀無量壽經》云：「佛心者，大慈悲是，以無緣慈，攝諸眾生。」大慈大悲的佛心，就是勸人行善，戒殺護生。佛教教導我們吃得簡單和健康，不要貪口腹之欲，要學習佛的身、口、意三業清淨。現時香港素食文化漸趨普及，新的一年大家不妨開展素食生活新態度，慢慢減少食肉，培養慈悲護生之心。

牛的體型粗壯，天性勤奮，面對困阻毋畏毋懼。我們也應要學習牛的幹勁和刻苦耐勞精神。這份幹勁與佛教所講的六度中之「精進」意思相應，行者具備堅強的心志，不畏艱辛，勇往直前，可以對治懈怠。如《正法念處經》云：「若人勤作業，而修行精進，所作皆和合，得廣大成就。」佛教相信勤力精進是取得成就的重要元素。人生路上，總會遇上挫折，我們要如何面對呢？我相信，保持正念，保持幹勁，努力不懈，把困境當作磨鍊意志的好機會，把批評看成激勵向上的動力，自強不息，自然能克服萬難。我堅信，只要我們願意下苦功，持之以恆，我們將獲得美好的成果。

際此農曆新歲，我衷心期望廣大信眾同發牛年好願，發揚無私奉獻、慈悲護生及堅毅精進的精神。祈願佛光慧炬，照耀全球；大眾身心安樂，福壽康寧，善緣廣結，福慧無量！阿彌陀佛！





感恩您，齊心行「義」



香港佛教聯合會一直以來得到義工菩薩長期護持，各項服務及活動都得以圓滿舉行。唯去年受新冠病毒狀病毒影響，很多活動無奈被取消或改在線上進行。雖然未能舉辦實體活動，但本會仍然感恩義工們對本會活動的關注，以及在線上積極支持。

因實施了限聚令，今年1月份的「義工感謝素宴暨頒獎典禮」也未能如期舉辦。為表達對眾義工的謝意，本會藉着今期的篇幅，向眾多無私奉獻的義工致以最真誠的感謝和祝福。



秘書長演慈法師

踏入2021年，首先祝願各位義工朋友三寶加持、福田廣種、福壽康寧。慈能予樂，悲能拔苦，感謝義工們奉獻，不但能體現菩薩慈悲利他精神，更可從中增長智慧。學習與人合作及解決問題的能力，是佛弟子修行精進的寶貴因緣；祈願大家未來繼續與佛聯會在行善之道同行邁進，造福社群，利樂有情，阿彌陀佛！



副司庫崔常祥居士

每年清明法會及佛誕，我都會和眾多義工在佛教黃鳳翎中學或紅館現場幫手。義工們的热情投入及友善的服務態度，為佛聯會廣結善緣，讓出席法會和活動的人法喜充滿，我深感欣慰。感恩在佛聯會與各位義工相知相遇的因緣，我至誠祝福大家福慧增長、慈心無量、家庭幸福，如意吉祥！



常務董事
梁衛珍居士

義工善知識善根深厚，仰仗三寶教化深思；發菩提心，行普賢願，修行法布施；恆順利樂諸有情，願此無邊勝功德；迴向法界一切眾生，同入如來大願海。



董事
溫綺玲居士

「眾善奉行75載」！佛聯會能夠在香港發展善業，多年來除了有賴本會法師大德帶領外，更有賴義工菩薩們的無私奉獻，實踐佛陀的慈悲精神。在此，我衷心點「讚」，衷心感謝大家。一年一度的義工聚會，因為疫情而要暫停了。面對疫情，希望大家保持正念，多關心自己及身邊的人，及以積極樂觀的心態克服疫境；期望不久我們可再攜手行「義」，服務社會！祝各位六時吉祥！

義工們辛勞的汗水，體現了佛法的「慈悲」、「布施」精神。本會寄望這份精神能一直延續下去，讓不同時代的義工們共建佛法善業，成就無量功德。最後，本會再一次祝福每一位義工在新的一年，諸事順利、福慧雙修、六時吉祥。🙏



▲佛教身心靈關顧組義工



▲佈置組義工



▲秩序組義工



▲義賣組義工



▲「醫·愛到家」義工



▶ 郵務組義工

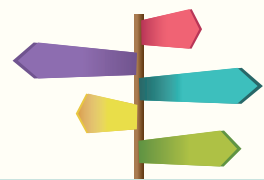


▶ 淨資組義工

終·生·大·事

21世紀的青少年生命教育

青少年在急速發展的社會中如何尋找人生方向



香港教育大學宗教教育與心靈教育中心舉辦大型生命教育項目「終·生·大事」，11月27日舉辦的網上對談為重點活動，邀請本港不同宗教的領袖探討「21世紀的青少年生命教育——青少年在急速發展的社會中如何尋找人生方向」。

香港佛教聯合會秘書長演慈法師為是次研討會講者之一，法師在分享中引用佛經的教誨，勉勵大家在順境的時候要知道感恩，惜福惜緣；在面對逆境的時候要勇於接受及面對，從而解決它；有正知、正見的人生導向，事情總可以解決。

研討會主持人、香港教育大學宗教教育與心靈教育中心總監李子建教授綜合所有講者的分享，以ABCDE作總結：

A包括Attitude和Action：需要有信念和正向態度，有善念亦要有善行；

B代表Birth，即誕生；

C包括Choice，因為人生，包括善行，是有很多選擇，另一個是Concern，即生命教育中，對「天、人、物、我」四個維度的關懷；

D是Death，肉身死亡，同時提醒我們在精神世界和屬靈世界裏仍有很多東西需要追尋；

E有兩個意思，第一個E是Experience，青少年應該豐富自己的經驗，多聆聽，多閱讀，因為世界有很多豐盛的經驗等着大家開拓；第二個E則是Existence，即我們的存在，我們應把握我們的存在，加強與「天、人、物、我」的互動關係。☸



研討會連結

研討會講者



中華耶穌
寶血女修會
前總會長
蘇肖好修女



香港佛教
聯合會秘書長
演慈法師



香港聖公會
西九龍教區
陳譚明主教



道教香港
青松觀董事局
執行董事
葉長清（澤寧）
道長



齋色園
黃大仙祠
監院李耀輝
（義覺）道長



疫情無阻關懷貴州山區學童

香港佛教聯合會得蒙千華蓮社住持、本會董事廣琳法師慈悲捐資，在貴州省大方縣興隆苗族鄉援建之「弘慈希望學校」已告落成。廣琳法師及本會代表原訂親赴貴州，主持開幕揭牌並探望學生。在佛弟子林錦文居士慷慨贊助下，本會早已為「弘慈希望學校」所有學生購買了書包、文具等物資，準備在開幕禮中贈送。可惜，自去年初以來，各地受新型冠狀病毒疫情影響，香港和內地通關無期，往貴州的計劃受阻。

「弘慈希望學校」已於去年9月開課，前往貴州的行程只能待疫情消除後才確定。廣琳法師囑咐本會同仁，務必在開課時分發物資給學生。法師表示，開幕揭牌只是儀式，扶貧助學不在於表面形式，應以裨益學生為本位。法師二十多年來，一直在本會負責希望學校援建計劃，法師清楚了解，並不是每個山區學童都能負擔得起買一個新書包。法師希望在新學年，所有學生都能揸着新書包在簇新的教學樓上課。

本會副會長紹根長老在本會75週年網上特備節目中說：「香港佛教聯合會興辦教育，關愛芸芸學子，是履行人間佛教的精神。」廣琳法師正是履行這種精神，而本會二十多年來支持國內希望工程——扶貧助學，正是走着一條人間佛教大道。☸



▲弘慈希望學校新教學樓



▲學生在新教室上課



香港佛教醫院50周年——「老虎」易名「杏林」



香港佛教醫院位於九龍黃大仙樂富的杏林街10號。上一輩的人都知道樂富前稱「老虎岩」，而現在的「杏林街」以前叫做「老虎岩街」。那麼，這個改名過程又是怎樣呢？

1958年起，香港佛教同仁本着佛陀的慈悲精神，回應社會需求，發起籌建香港佛教醫院。1960年5月，本會成立籌建委員會，正式負起籌建香港佛教醫院的重任。1964年11月3日，本會舉行的第十一屆第十六次董事會會議中，馮公夏居士這樣報告：「佛教醫院進展與政府磋商已達成熟階段，最近曾與前副華民政務司區煒森司憲及張玉麟居士等向醫務處斡旋，大致為向政府申請撥出老虎岩公地十萬呎興建七層醫院一所……」紀錄可見，當時擬建佛教醫院的地方稱為「老虎岩」。1965年4月23日，本會正式收到政府來函批准撥地，於「老虎岩」撥地予本會興建佛教醫院，用地面積為112,440平方呎。同年11月19日，本會向華民政務司司憲呈交信函，申請將所在地點「老虎岩」改名為「老富岩」。

本會於1966年6月8日召開的第十二屆第五次董事會會議中，擔任籌建委員會主席的黃允畋居士表示，申請將「老虎岩街」改名為「老富岩街」一事遭市政事務處覆函婉拒，本會隨即再申請改名為「杏林街」。政府於同年8月26日批准有關申請，並同時在政府憲報發表，將「老虎岩街」改名為「杏林街」。

黃允畋居士在《香港佛教醫院25周年銀禧紀念》特刊中撰文，分享了當年申請更改名稱的原因：市民一般認為老虎是一種猛獸，若醫院建於老虎岩街，頗欠吉利，故申請改名為「老富岩街」。最初將「虎」改為「富」，用意是「既老且富」，但聞說有人認為「要老才得富，年青則得不到財富」，不吉利，故被否決；後改為「杏林街」，才獲批准。

此外，黃居士在文中亦分享「杏林」二字來由。相傳三國時代有位醫術高明的人叫董奉，看病從不收取報酬，他要求重病被治好的病人，要在他的園子栽五株杏樹；輕病病人則栽種一株。數年後，栽有十萬餘株杏樹。他訂了規則，讓人「取穀一器，易杏一器」。後來，換來的糧穀堆滿了倉庫，董奉拿這些糧穀救濟貧民百姓。

新九龍三條街命名
改杏林街
有之老虎岩街現
凡對上項建議
出反對者，應由本
佛刊出之日起，一
月內，以書面去函
府合署十三樓市政
會秘書處。



▲1966年7月16日《華僑日報》刊出老虎岩街改名的報導

▲1966年11月9日，佛聯會舉行「香港佛教醫院動土大典」，右三為籌建委員會主席黃允畋居士。

1966年11月9日，本會舉行「香港佛教醫院動土大典」，當時大典場地正門有一座大牌樓，兩旁有一對對聯：「易老虎為杏林，吉祥洋溢，此地佛光普照；削崎嶇成醫院，病苦消除，滿天法雨宏施。」



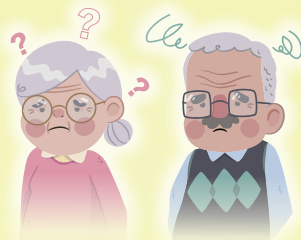
▲香港佛教醫院舊貌



▲香港佛教醫院外牆上刻有「杏林街十號」的門牌

今日，香港佛教醫院載負着一眾佛教先賢大德的慈悲精神和佛弟子的無私奉獻。希望佛教徒謹記前人的恩德，秉持佛教的慈悲精神，眾善奉行，濟世利生，將佛教善業盡善盡美。☸

愛老護老 關愛同行



根 據社會福利署「全城『認知無障礙』大行動」2018年12月報告，香港的認知障礙症患者超過10萬人，隨着人口老化，估計患有認知障礙症的人數會不斷上升。預計2036年，全港認知障礙症患者有接近29萬人。除了患者外，其家庭亦受影響，受影響的家庭佔香港家庭總數的10%。

認知障礙症患者與體弱長者情況不同，患者會隨着腦部退化，逐漸喪失認知能力、記憶力及自理能力，病情只會不斷惡化。晚期的患者更會完全喪失自我照顧能力，需要24小時貼身照顧。對家屬而言，其照顧壓力往往比照顧其他長期病患者的壓力更大。

本會的佛教傳黃合長者鄰舍中心現時提供了支援認知障礙症長者及照顧者服務，以小組、活動及個案輔導等形式支援認知障礙症患者及其家屬。陳小姐的母親性格內斂，很少主動結識朋友；在一年半前確診認知障礙症後，個性變得更內斂，加上原本已患有焦慮症，病情更嚴重。陳小姐眼看母親的認知能力及精神日漸衰退，而自己對認知障礙症的認識不多，又要照顧自己的家庭及工作，頓感心力交瘁。她對照顧母親方面感到十分徬徨和不知所措，尤其在母親情緒反覆的時候，經常易怒、充滿負面思想；加上記憶力也愈來愈差，剛發生的事情很快便會遺忘。

有見及此，中心鼓勵陳小姐參與「護老知友」服務，以得到社工的輔導。中心密切跟進她和母親的生理及心理狀況，以適時提供支援。此外，中心也邀請她和母親一起參加認知障礙症支援小組，讓她認識延緩認知障礙症的不同方法、照顧病患的技巧、照顧者的減壓方法和有關社區照顧等資訊。陳小姐的母親自從參加小組後，個性變得開朗，主動參加中心的運動小組和認知訓練小組。她在中心內認識到其他組員，擴闊社交圈子，認知能力亦得到提升。隨着陳小姐母親的情況逐漸改善，作為護老者的陳小姐感到十分高興，她表示自己的照顧壓力減輕了；而母親參與小組期間，也讓她有喘息的機會。

互助小組中有不少護老者有共同照顧經歷，各人在小組中分享照顧時遇到的困難和技巧，都能讓陳小姐紓緩不安和壓力感。在「同路人」陪伴下，陳小姐不再感到孤單呢！ ☺



▲陳小姐和她的母親一起參加佛教傳黃合長者鄰舍中心的活動



▲陳小姐的母親與人工智能海豹玩偶互動

香港佛教聯合會提供支援認知障礙症服務的單位



佛教張妙願長者鄰舍中心

電話：2831 0819

地址：香港灣仔謝斐道468號
百達中心2樓

網址：www.hkbuddhist.org/cm



佛教正行長者鄰舍中心

電話：2325 2122

地址：九龍慈雲山慈正邨
正安樓地下C翼

網址：www.hkbuddhist.org/ch



佛教傳黃合長者鄰舍中心

電話：2494 7866

地址：新界葵涌安蔭邨祥蔭樓地下

網址：www.hkbuddhist.org/fwh



佛陀擇友之道

佛陀駐世時，有位叫難陀的人，整日與人討論一些邪惡的事情。佛陀恐怕難陀會敗壞功德，打算教化他，希望他遠離損友。

佛陀帶着難陀進入印度迦毘羅婆蘇都城內的一間賣魚店，地上有茅草，鋪放着臭爛的死魚，佛陀吩咐難陀拿起一把茅草，然後放回地上，問他：「你聞一下手上有甚麼氣味？」

難陀一聞，答：「腥臭味。」

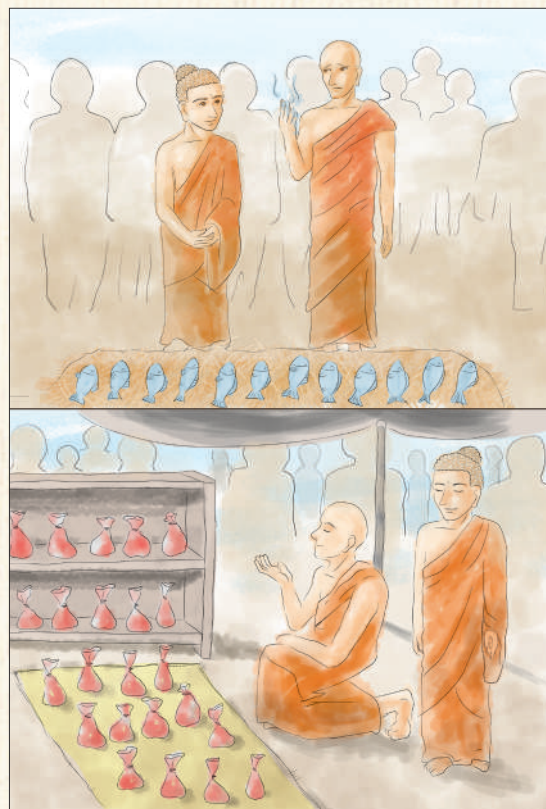
佛陀便乘機教化他說：「若你親近惡友、惡知識，也會如此，使你染上惡習，惡名流傳呢！」

佛陀又帶難陀走進一家香料店，叫難陀拿起放在地上的香包，然後叫他放回地上。

佛陀問難陀：「你聞一下現在手上有甚麼氣味？」

難陀答：「香味！」

佛陀說：「若你親近善友、善知識，也會如此，會薰染他的習氣，自己也會美名遠播。」



圖：Kit Wong

摘自《佛本行集經》

寬運法師 開示

中國古訓有「近朱者赤，近墨者黑」，佛陀的教誨也是這樣。佛教稱那些令人向善的朋友為「善友」或「善知識」。那麼，如何分辨一個朋友是「善友」還是「惡友」呢？《佛本行集經》談到：「惡諫善勸行，厄難相救濟，是名真善友。」意思是說，真的善友會力勸你不要做壞事，會叫你去做好事。當你面對惡運和困難時，他們會幫助你、救濟你，這就是真正的善友。

相對於「善友」，就是惡友。《瑜伽師地論》將惡友定義為無羞恥心、心有邪見、懶惰懈怠、做邪事和生性怯劣的人。佛教認為我們不應和這些惡友親近，不應讚美他們的惡行，不應與他們同行（共同做惡事），也不應與他們同住。

雖然我們要遠離惡友，不與他們同流合污。但因緣存在時，我們可以教化惡友，向他們指出向善的方法，例如叫他們去聽佛學講座、戒除惡習等。不過，這種教化要有智慧，不要被人利用。《度世品經》教誡我們，即使是善友，也不能「附着」。所謂附着，俗語說就是依賴、黏在一起。有人為了「感化」惡友，變得善惡不分，被人利用，這就不是佛教所說的「慈悲」了。🚫

Microsoft 教育論壇

佛教沈香林紀念中學呂恒森校長分享 應對教學新常態的策略



疫情令教育界面臨巨大挑戰，由最初的「停課不停學」到現今有時面授、有時網上的混合課堂（Blended Learning）形式，發展成變幻莫測的教學新常態。去年11月14日，Microsoft在香港教育大學賽馬會小學主辦「Microsoft教育論壇」，壓軸環節邀請了佛教沈香林紀念中學呂恒森校長、香港教育大學賽馬會小學杜莊莎妮女士、天主教領島學校李安迪校長，分享應對教育新常態的策略和未來趨勢，由Microsoft教育事務專員陳裕斌先生擔任主持。



佛教沈香林紀念中學在去年8月初進行學生問卷調查，發現疫情初期約7成學生只能用手機上網進行網課，細小的螢幕不利網上學習。呂校長關注學生的上網硬件、網速和家居環境是否適合網上授課等問題，並於去年8月尾進行了15場家長會，向家長介紹「自攜裝置計劃」，從而改善學生的整體學習配套。

回顧這場疫情，學校初期忙於加強教師的網上教學和平台使用技能，中期集中照顧個別同學的學習差異及評估學習效能。面對現今教學新常態，呂校長認為即使有面授課程，亦應將教學內容全面整理並放上網，令線上、線下課程同步。現時學校採用半天課堂形式，即是上午按濃縮版學術課程的時間表進行，下午時段則為成長課、德育及公民教育，特別關顧初中學生適應中學的生活。在未來的日子，學校須加強運用數碼科技，利用數據掌握學生學習進度及情況，從而更有效回應和幫助學生。

呂校長指出今次疫情亦是一個契機，讓教育工作者進一步思考教學及學生學習模式。現今的孩子需要多元化的學習方式，各界亦期望教師運用更好的、不同的工具和方法教學。他舉例有一位有特殊教育需要的學生，因為有閱讀困難，難以吸收傳統書本的知識，但若用聆聽電子書的方式，其學習效能卻會大幅提升。所以，如果有更多學習的方式，對學生來說必定有更多好處。他認為，教師的分享文化可以再加強，而學生亦可以在傳統上堂形式之外，找到更多方法來自學。

他稱讚近年Microsoft做了很多網上平台，分享各地教師應用不同科技的教學經驗，讓同工可以擺脫地域和時間限制，更直接和容易去做參考。相信過去大半年的網上教學模式，有眾多老師參與，這將成為珍貴的分享材料。另一方面，學生亦可觀看這些教學材料，讓他們找到更好的學習方式。☯

(圖: Microsoft)



▲左起：佛教沈香林紀念中學呂恒森校長、香港教育大學賽馬會小學杜莊莎妮女士、天主教領島學校李安迪校長和Microsoft教育事務專員陳裕斌先生。

心中美食 —— 炒椰青靈菇片

資料由溫綺玲居士提供



近日收到友人傳來的懷舊黑白照片，照片中有些物事幾乎已忘掉它們的存在，例如炭爐多士、水浸沙葛、馬蹄串、孖冰條、蓮花杯、椰子角……即時引起了嚐椰子的食慾。只是牙齒已不復當年勇，於是用椰青代替老椰子。雖香味有異，但勝在椰子肉柔軟「脆口」、椰青水清甜可口。據說椰子水含有多種礦物質、電解質等，對身體有所裨益。☞

材料：

椰青 1個
白靈菇 100克
芫茜碎 少許
薑 1片

調味料：

鹽 適量
薑汁 1茶匙
橄欖油 適量

做法：

1. 開椰青後，倒出椰青水；取出椰青肉，切件，備用；
2. 白靈菇切片，用薑汁、鹽醃一會；
3. 熱油鑊，放入白靈菇片，慢火煎至兩面金黃；
4. 熱油鑊，爆香薑片，加入椰青肉；灑少許椰青水，兜炒一會後撈起；鋪上菇片，再灑上芫茜碎。

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 黃嘉倫醫師

問**冬季該如何避寒而得溫？「寒凝心脈」要注意甚麼飲食？****答**

踏入冬季，天氣寒冷。一家老幼除了要添衣飽食之外，也要注意起居寒溫。這些日子除了常見的感冒外，心血管疾病也有相對高的發病率。中醫認為寒氣具有「收引」、凝結的特性，感受寒氣會使人體氣血津液的運行遲緩，甚至凝閉不通。因此在寒冷的冬季，會使身體造成一定的負擔，對心血管造成影響。

「寒凝心脈」是心血管疾病較為常見的「證型」，其症狀多為心悸、胸口鬱悶、隱隱作痛，而重則心痛徹背。此「證型」具有遇寒則甚，得溫則減的特性。

為使身體得溫，可讓身體動起來，練習太極、八段錦等氣功，養成運動的習慣。運動有助提升人體的陽氣，溫煦的身軀可以抵禦寒冷。一般而言，「寒凝心脈」在飲食方面宜選擇性味甘溫之品。蓬蒿（又名皇帝菜）是不錯的選擇，蓬蒿性溫，能助陽、補益肝腎；烹調時加入適量的生薑，效果更佳。☞



▲蓬蒿

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）現正進行治療「胃痞病」臨床研究，如有餐後飽脹不適、早飽感、胃痛或胃脹等症狀患者，年齡介乎18至60歲香港永久居民，歡迎參與此項研究計劃，費用全免。研究結束後將獲發港幣100元交通津貼及免費獲得兩次中醫診療服務。

詳情請聯絡冼世豪醫師：



2338 3103 / 9185 0269 (星期一至六，上午10時至下午7時)



9185 0269



微信



覺者的啟示(二)

衍：衍空法師

寬：寬運法師

楊：楊勳居士

香港佛教聯合會於去年年中舉辦了五場網上講座，其中一場恭請了寬運法師、衍空法師和楊勳居士擔任講者，由衍空法師兼任主持。講座內容是分享佛陀的誕生為眾生帶來無窮的智慧與啟示，以及如何應用佛教智慧在生活。

衍 佛陀入滅二千多年後，我們仍在慶祝佛誕。為何我們要浴佛呢？浴佛時候，心態該怎樣呢？

寬 眾生很苦，除了生、老、病、死的苦，還有求不得苦、愛別離苦、怨憎會苦、五陰熾盛苦等。我們知道苦，就要找出原因及滅苦的方法。浴佛的目的是要我們反省自己的內心煩惱、習染，洗淨身心的污垢。佛陀早就告訴我們世界是無常的、苦的、空的。各種疫病、災難，都是共業引起的，唯有改變、淨化我們內心的貪、嗔、癡，世間的戾氣及惡業才可能得到改善。同時，我們要感恩有幸得到人身，可聽聞和學習佛法；感恩有佛誕假期，可藉此靠近佛陀，愈近愈好。

衍 但今年（2020年）的浴佛實體活動因新冠肺炎病毒而暫停，我們該如何是好？佛誕還需要浴佛啊？

楊 佛誕是釋迦牟尼佛降世的日子，是用來提醒我們要學習他的教誨。雖然今年不能親自浴佛，我們仍要努力修行，遠離貪、嗔、癡。現代物質豐盛，一般人是難以抗拒，故佛教教我們要減少及控制欲望。我們因為疫情不敢外出，要感恩有機會留在家中閉關修行，減少做不好的事，集中精力多做好的事，自然少一點煩惱。

寬 我十分認同。我們要學習轉念頭，「山不轉，路轉；路不轉，人轉；人不轉，心轉。」很多事情都換一個角度去看，心境自然不同。每個人可通過這次疫情，反省自己。

衍 閉關時，你的眼睛要看好的東西，口裏要講好的東西，心中還要想好的東西。我們要重複去做，這樣才能真正清淨內心世界。你

看的、聽的、想的，你的心就是這些東西的呈現。若你平日工作很忙，則可在上班前，唸三遍《心經》，祝願自己福慧增長！祝願爸爸、媽媽身體健康！祝願香港和平安樂！祝願世界和平！上班後一次，吃飯前後各一次，睡覺前一次，唸完後誠心祝願。

有人說「佛系抗疫」，即是社會容許市民不用戴口罩，等到每個人都有免疫力後，到時就可解決！大和尚，您認為「佛系」抗疫是這樣嗎？是否可取？

寬 很多人都對佛教有誤解，「佛系」抗疫是不對的。這世界本來就是有大三災——火災、水災、風災，而小三災是刀兵、疾疫、飢饉。萬事萬物皆離不開「因果」，也就是「因緣果報」。因果報應是絕對肯定的。這種「佛系」抗疫態度，是不正確、不可取的。我強調「眾生命運共同體」，我們要和大自然好好相處，時刻心存善念，做到諸惡莫作；眾善奉行；團結抗疫；相信醫學及科學；要有菩薩道精神，犧牲小我，成就大我；還要存好心、說好話、做好事；感激前線醫護人員，為抗疫出力。同時要為染疫者及病亡者祈福，祈願他們能往生淨土。全球人類要同心抗疫，早日恢復世界和諧。

衍 請問楊居士，您如何以佛法幫助自己的工作呢？

楊 修行是要自覺、覺他，當我們解決了自身問題後，也要幫助別人。做生意，可以自覺、覺他，幫助別人養活家庭，廣結善緣；佛教教我們以不同角度看待事物，我把做生意視作修行。只要有心，在忙碌之中，我們可安排時間修習佛法，與工作互相平衡。☸

（待續）

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)

捐助人芳名:

(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(11月1日-11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	功德芳名	金額
羅惠娟	\$7,205	何玉清	\$350	余逸揚 余雋暉 鄧鳳雯		BENJAMIN BANG YI CHOU	\$100	許綺鏐合家	\$100
吳清雪 蔡育哲(已故)	\$4,000	劉樹光 張志雄 張志偉	\$350	蔡永大 黃麗冰 余善恆	\$200	LEE SZE HIN	\$100	郭佩玲	\$100
曾煒強	\$2,900	李洛文 李善明		蔡址謙		PROFITS CONSULTANT COMPANY	\$100	郭金(已故)	\$100
關中理	\$2,500	黎演添 方匯衡 陳劍雯		吳秀送合家	\$200	王嘉毅 王嘉宏	\$100	郭金單(已故)	\$100
關中麟	\$2,500	陳劍茹 陳劍蕾 布皓竣	\$350	吳曼麗	\$200	布樹仔(已故)		郭潔儀(已故)	\$100
許蔡如鑒 許炫堃	\$1,800	布志康 黎志嬌 王金耀		李玉才合家	\$200	布志明(已故)	\$100	郭麗卿 許教昇	
林世堃		伍文慧	\$300	李淑珍	\$200	妙音(已故)		許竣欣 許教泰	\$100
李劉又鏞	\$1,300	伍尚政	\$300	李賢徐	\$200	任瑞蓮	\$100	陳女英	\$100
林菁	\$1,200	伍時敏	\$300	周易君合家	\$200	任瑞燕	\$100	陳筠亭 陳筠穎	\$100
盧石錦雲(已故)	\$1,111	伍詠思	\$300	林偉雄合家	\$200	朱素婷 黎麗玲	\$100	陳慧儀合家	\$100
LO TZE KAI	\$1,000	伍詠珊	\$300	林蘇則英合家	\$200	吳明曉合家	\$100	陸妹(已故)	\$100
王棠記有限公司	\$1,000	伍詠音	\$300	金謂英	\$200	吳衍有	\$100	程白弟(已故)	\$100
吳家傑 葉麗娟		伍詠霜	\$300	孫奕英(已故)	\$200	吳桂英	\$100	馮卓餘	\$100
鍾志雄 吳銳雯	\$1,000	李文良(已故)	\$300	張秀媚合家	\$200	吳偉成	\$100	黃坤慧	\$100
林育惠 林楨國	\$1,000	林玖合家	\$300	張雪瑩	\$200	妙音(已故)	\$100	黃清雅	\$100
馬曉楓	\$1,000	林偉光合家	\$300	梁妹合家	\$200	李先生	\$100	黃清鴻	\$100
張俊雄(已故)	\$1,000	林偉全合家	\$300	陳佩玲	\$200	李妙娟(已故)	\$100	楊先生	\$100
曾昭彬	\$1,000	林偉康合家	\$300	陳素玲 王國營合家	\$200	李坤玲合家	\$100	楊淑清	\$100
楊健茵	\$1,000	林新英	\$300	陳穎詩 關潔蓮	\$200	李修慧	\$100	楊嘉璇	\$100
古順燕	\$700	張年嬌合家	\$300	麥梅珍	\$200	李進益 陳碧華合家	\$100	楊鴻鵬(已故)	\$100
何美珍	\$700	張淑美合家 李金勝合家	\$300	麥紫葵	\$200	李瑞琮(已故)	\$100	萬汝田	\$100
MAK CHIU LEUNG	\$500	洪雄飛合家	\$300	勞耀勝合家	\$200	李慧賢合家	\$100	葉瑞林合家	\$100
丘天芙	\$500	梁永華	\$300	彭女士	\$200	杜麗珍(已故)	\$100	戴湘娜	\$100
伍偉驥合家	\$500	梁綺娟	\$300	湯雪慧	\$200	周笑鳳	\$100	劉佩如合家	\$100
伍謝映歡合家	\$500	郭色勝合家	\$300	黃志平	\$200	周麗萍(已故)	\$100	劉健安 許瑋芝	\$100
岑潮沁 岑王玉珍(已故)	\$500	郭麗雲	\$300	黃金開 鄭玉枝	\$200	周繼萍	\$100	劉培鑫合家	\$100
林世堃	\$500	陳光玉	\$300	黃建英	\$200	招焯蓮	\$100	潘淑雲	\$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)		陳恭偉	\$300	黃秋珠	\$200	林志超(已故)	\$100	潘錦玲(已故)	\$100
林中文(已故) 林錦文合家	\$500	陳樹強合家	\$300	黃綯霞	\$200	林信友(已故)	\$100	蔡玲英	\$100
林智健合家		曾昭健 昭慧	\$300	楊麗卿合家	\$200	林信光(已故)	\$100	蔡莉卿	\$100
張伍嬌(已故)	\$500	馮森海	\$300	溫國樑 黃允廷	\$200	林信祥(已故)	\$100	蔡德武	\$100
梁熾德合家	\$500	詹笑慧	\$300	葉柳蒂	\$200	林美(已故)	\$100	鄧浩光	\$100
許太極 陳玫瑰 許晉理	\$500	劉琮芝(已故)	\$300	葉芊言	\$200	林清(已故)	\$100	鄧彪	\$100
陳松芬	\$500	劉智欣	\$300	葉俊德	\$200	林椅山	\$100	鄧翔	\$100
麥佩琮	\$500	蔡金站 李麗紅合家	\$300	葉瑞聘(已故)		林漢清(已故)	\$100	黎善儀(已故)	\$100
麥國良合家	\$500	盧燦洪合家	\$300	張松業合家	\$200	林德(已故)	\$100	蕭淑賢	\$100
馮玉清合家	\$500	霍雪屏	\$300	葉鈺輝 茹嫻婷		林麗冰	\$100	韓志強	\$100
董尹杏雅合家	\$500	顏淑賢合家	\$300	張笑琮 葉耀榮(已故)	\$200	邱吉容(已故)	\$100	羅金英	\$100
董麗欽	\$500	蘇成(已故)		樊鳳(已故)	\$200	洪建業 吳麗永合家	\$100	羅維周	\$100
雷振春合家	\$500	梁鳳儒(已故)	\$300	蔡淑靜合家	\$200	胡惠華	\$100	羅錦榮(已故)	\$100
蔡如鑒	\$500	施冰冷	\$220	鍾桂華	\$200	張肖蘭	\$100	林康強(已故)	\$100
鄧安嫻	\$500	JOHN STUART SHOSTROM	\$200	魏玉珍	\$200	張明偵	\$100	龐冠時(已故)	\$100
鄭惠芳	\$500	王庭湖	\$200	魏玉錐合家	\$200	張秋忍	\$100	龐應合家	\$100
鄭蔡如釵		王煜靈合家	\$200	譚榮輝(已故)	\$200	張瑞容 張家偉	\$100		
黎廣財 張亞喜 何帶金		伍衍 伍譚恩仲(已故)	\$200	關錦顏	\$200	梁炳松(已故)	\$100		
黎長勝 鍾金水 黎有福	\$500	行怡	\$200	邢邦昌 謝修寶	\$150	莫鎧駿	\$100		
王國文 張志明 王美萍		何桂芳(已故)		黃宏僑	\$150	許金國	\$100		
蕭思莊 區蘭(已故)	\$500	吳順貞(已故)	\$200	黃俊源	\$150	許俠珊	\$100		
陳麗屏 蕭海男 蕭海成		何寶珊	\$200	梁敏儀 狗狗寶寶(已故)	\$108	許淑雅	\$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。

法會

活動名稱	日期	主持	地點	主辦單位
新春佛前供燈祈願	2月12日	隆敬大和尚	網上直播 www.facebook.com/dharmanature	法性講堂 電話: 2764 5678
新春祈福法會	2月12日		網上直播 www.facebook.com/Karma-Kagyu-HK-1001929186594829	噶瑪迦珠(香港)佛學會 電話: 2836 0212
新春三日迴向	2月12日至14日	大觀禪師及眾法師	視訊軟件Zoom	秀峰禪院 電話: 2891 9315
新春祈福供天法會	2月21日		網上直播 www.facebook.com/pgmhongkong	普光明寺 電話: 2699 8061

*所有活動之安排,以主辦機構最新公佈為準。

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11月1日至11月30日,按筆劃排序

JPC 少年警訊

九龍地域校長聯會溫林美賢會長

互創國際有限公司/葉炳輝主席

朱江慈善基金

沈張婉居士

京都念慈菴

長興工程有限公司

威萊集團(威露士)

香港中醫藥界抗疫聯盟

香港佛慈淨寺暨妙蓮老和尚香港紀念堂

香港青年協會

香港津貼中學議會

梁國豪議員

傑志基金有限公司

善長一姐

晴天義工隊

製衣業訓練局

廣東社團總會

佛教曾果成中英文幼稚園校友邱永傑

灣仔民政事務處

香港佛教聯合會在10月份收到普門基金會所贈的約10,000個口罩及搓手液4,000支;11月份收到灣仔民政事務處所贈的20,000個口罩。這些物資安排分發給本會會屬學校教職員、服務單位同工;賣旗活動義工;本會會址所在大廈(樂友大廈)的居民等。此外,社會福利署每月均會分發口罩給本會的安老院、長者中心或青少年中心等單位。



《香港佛教》一月號現已出版!

廖進芳護師 分享晚晴照顧

往生是人生必經階段,只要未雨綢繆,做好準備,隨時安心而去。香港佛教聯合會佛教身心靈關顧服務顧問、從事寧養工作(善終服務)數十載的廖進芳護師,見慣生老病死。今期她為我們分享如何照顧危疾重症、如何寧養和為臨終者解開心結等。

佛教何南金中學學生—— 盡展所長 活出自信

佛教何南金中學的龍獅隊和機械人研發隊在學界中聲名大噪,獲獎無數。這兩項課外活動除培養學生的專注力、創造力和勇氣外,更訓練他們的堅毅力和協作能力。今期將介紹學校如何培養出這兩隊出色的隊伍。



《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

佛聯匯訊

優惠級

香港佛教聯合會董事會 同仁
恭祝大家



春回大地
生機處處
福德無量
吉祥安康



香港佛教聯合會
THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION

敬賀



圖：佛教何滿月屏長者文化服務中心 區婆婆