



香港佛教聯合會

2020-2021年度周年大會暨第六十八屆董事選舉

香港佛教聯合會於去年12月22日在會所舉行「2020-2021年度周年大會」，並投票選出第六十八屆董事。大會主席、本會會長寬運大和尚在會上致辭，他感謝列位董事、諸山大德、遴選會員、秘書處和會屬單位同仁在過去一年對佛聯會的護持。會長強調：「我們要擔得起、還要擔得好，更要擔得開心。佛法是我們服務眾生的根據；『擔得起』是對佛法的實踐；『擔得好』是功德；『擔得開心』是我們的福報。」展望未來，寬運大和尚寄望我們要抱有寬大的心和廣闊的視野，支持及接納新主意、新方法，致力與時並進；用契機、契理的弘法及服務模式，突破困境，把握新機。



新一屆的董事會將秉持佛聯會的宗旨與使命，弘揚佛法，普化眾生，以佛法的慈悲及智慧，為社會添注正能量，關顧社會各界，為大眾帶來安樂。我們將持續發展佛教善業，重視人才栽培、興學護老、贈醫施藥。為扶助社會有需要的人，佛聯會同仁將不遺餘力，幫助弱勢群體，饒益有情眾生。

期盼各界善信友好、善長仁翁繼續支持本會工作，與我們攜手合力，成就善業。☸



香港佛教聯合會第六十八屆董事會董事及顧問芳名

會長	寬運法師	
副會長	紹根法師	黎時煥居士
執行副會長	道平法師	宏明法師
執行副會長兼總務主任		衍空法師
執行副會長兼司庫		何德心居士
秘書長	演慈法師	
副秘書長	林志達居士	
副司庫	崔常祥居士	
常務董事	提輪法師	果德法師
	妙慧法師	妙慈法師
	楊釗居士	李家祥居士
	梁衛珍居士	
董事	融靈法師	智鴻法師
	智德法師	僧徹法師
	果毅法師	廣琳法師
	圓慧法師	瑞洪法師
	修岸法師	果慧法師
	悟藏法師	慧榮法師
	林漢環居士	莊學山居士
	馬清煜居士	梁果興居士
	陳鴻勳居士	徐傳順居士
	余潔冰居士	溫綺玲居士
	溫果和居士	胡韻琴居士
	張梅桂居士	張慧榮居士
	邱惠南居士	林詩欣居士
	張淑芬居士	
名譽顧問	淨雄法師	妙光法師
	淨達法師	達義法師
	廖垣添居士	呂榮光居士
	盧偉強居士	潘宗光教授
	李焯芬教授	楊駿業居士
	劉長樂居士	李家傑居士
	雷賢達居士	黃慕顏居士
	江淑嫻居士	沈張婉居士
法律顧問	林志達律師	李家祥律師
	林漢環大律師	林家佑大律師
	鄭從展大律師	任其昌律師
學務顧問	郭耀豐居士	沈昇華居士
	莊聖謙居士	

壬寅（二〇二二）年清明思親法會

慎終追遠 知恩報恩

香港佛教聯合會將延續六十年代開始之傳統，在清明節期間啟建一連七天的「清明思親法會」。法會期間恭請諸山大德，虔誠禮懺、誦誦多部大乘經典，祈求佛力加庇、迴向親友。信眾可以登記附薦或延生位，藉法會超薦先人、無祀孤魂、累世冤親、未生胎兒、家宅地基主，與眾生結緣，或祝福在生親友，祈求他們福慧雙增，消災延壽。法會設有七大壇場及迴向堂：

大壇：禮拜《梁皇寶懺》，以慈悲為根本，為眾生懺悔往日罪障，真誠改過。仗此功德迴向現生者業障消除，福慧雙增；已亡眷屬，得生淨土，離苦得樂。



大悲壇：誦誦《觀世音菩薩普門品》，為大眾開示觀世音菩薩隨眾生隨機應化，為眾生說法的善巧方便，救解眾生離七難三毒之苦。



藥師壇：誦誦《藥師琉璃光如來本願功德經》，藥師佛於過去發十二大願，令眾生解決身心之苦，離諸疾病、健康長壽、資具豐饒；亡者亦可依仗藥師佛的願力，往生淨土，離苦得樂。



密宗壇：修持「彌陀天法」，祈請阿彌陀佛加持所有眾生，化解冤債，並仰承阿彌陀佛殊勝願力，使亡者獲得解脫；其法益也可減輕已落入三惡道眾生的痛苦、消除現世修行者的障礙、遠離惡緣。



法華壇：誦誦《大乘妙法蓮華經》，《法華經》讓眾生知道佛出現於世，是為了開示眾生悟入佛的知見。所有眾生皆能成佛，功德無比殊勝；能令眾生離一切苦，也能祈求國泰民安、消災免難。



報恩壇：誦誦《地藏菩薩本願經》，此經被譽為佛門的孝經，地藏菩薩的過往世為了讓母親離惡道之苦，而立弘誓願為一切眾生廣設方便。若讀誦、供養此經，則能得善果日增、衣食豐足、眷屬歡樂、先亡離苦等利益。



淨土壇：誦誦《佛說阿彌陀經》暨聖號，此經為眾生講述了極樂國土的莊嚴，也為眾生開示了一心念佛得生淨土的方便法門。只要有眾生發願，希望得生極樂淨土，諸佛菩薩皆會護佑乃成佛道。



《長阿含經》言：「子於父母敬順恭奉，則彼方安隱，無有憂畏。」我們除了日常要慈心孝養雙親之外，更應多以佛事迴向加庇，為雙親求福添壽，是對現世父母表達無上孝心與感恩的好方法；而各孝子賢孫也能以慈悲心行法布施，以佛事迴向，祈求往生眷屬乃至六道眾生皆能早日脫輪迴苦，得涅槃樂。☸

本會在農曆正月十五（2022年2月15日）開始接受清明法會附薦、延生及功德的登記，信眾可在3月31日或之前以郵寄方式登記。詳情可參閱今期夾附的「壬寅（二〇二二）年清明思親法會」單張或留意本會網頁、Facebook，了解法會最新消息及資訊。

 hkbuddhist



法會網頁

響應政府防疫呼籲 與社會同心抗疫

上月本港疫情突趨緊張，政府宣布再度收緊社交距離措施。民政事務局考慮到宗教聚會經常有不少信眾參與，當中存在公共衛生風險，故呼籲各宗教團體由1月7日至2月3日暫時停止舉辦實體宗教聚會。

為降低疫情在社區內大幅傳播的風險，香港佛教聯合會發放通知予全港佛教寺院道場及信眾，呼籲大眾參照衛生防護中心公布的健康指引，盡量以網上方式舉辦宗教聚會，以減少實體社交接觸，期望能在短時間內遏止疫情，大眾可以回歸正常生活。

本會會屬單位積極響應政府防疫呼籲及跟從指引：安老院舍暫停外來探訪的同時亦加強清潔；長者中心提供個別電話慰問服務，提醒長者們有關接種疫苗及最新防疫指引的資訊；陳馬美玉紀念康樂營及沙田活動中心暫停對外開放；各中醫診所嚴謹執行防疫措施，繼續為市民提供中醫診療服務。

大眾生活難免因為疫情變化而受到影響，我們除了做好身體的防護措施之外，在心靈健康上，也要採取積極的態度為自己「打打氣」！本會在疫情初期已建立「抗疫同心」資訊站，與社會大眾分享安定心靈的訊息，鼓勵大眾在家修持、重溫法會或法師開示

等等。大家可掃描左面的二維碼瀏覽更多資訊，在家網上修心，「疫」境中得安心。



「抗疫同心」
資訊站

「抗疫同心」資訊站

眾緣和合 齊心抗疫
諸佛護祐 祝願平安



活好當下

正能量大本營2022

香港佛教聯合會去年設立「正能量大本營」網上平台，為大眾提供緩解壓力、放鬆心情、淨化心靈的網上資訊。今年本會將繼續在網上平台分享佛法的生活智慧，傳達滿滿善念，滋養大眾心田。

此外，本會亦新製作了「活好當下系列貼圖包」，讓大家在不同的通訊軟件上使用。歡迎掃描右方二維碼，在專頁下載貼圖。請分享及廣傳貼圖，廣結善緣傳心意！誠邀大家追蹤或訂閱本會的社交平台，讓生活增添更多正能量。



正能量大本營

佛聯會社交平台



老而不老・活出精彩人生

社會大眾很容易產生一個迷思，認為長者年紀大就無用，就連長者自己亦會受到影響，墮入這種負面的思想中。雖然長者隨着年紀漸長，需要面對身體狀況的轉變，但他們富有人生經驗且充滿能力，只要給予機會，亦能繼續服務社會，實踐「老有所為、老有所學」的精神。佛教傳黃合長者鄰舍中心透過讓長者當家作主、親自籌備活動，達致「長者充權」的目標。長者發揮自己能力，以正面的態度來看待「年老」，從而活得更精彩。

佛教傳黃合長者鄰舍中心於去年11月舉行「開心活動齊歡聚」活動，該活動是由中心「男識地帶義工小組」的6位男士長者義工負責籌備，為中心的長者帶來一系列活動。

中心特意招募了6位退休男士，組成「男識地帶義工小組」。部分組員本身性格內斂，初時表現得害羞和少說話。中心為了發掘他們的潛能，設計了一系列培訓



▲6位「男識地帶義工小組」成員



▲義工小組為中心長者籌劃活動



▲義工小組表演話劇——「人生滿希望」，藉此喚起長者正向的思維。



▲這個投球活動背後的理念是讓長者多做身體活動

項目來提升他們的自信心。義工成員從沒有做義工的經驗，故培訓他們的項目有認識義工的基礎知識，例如義工應有的責任及態度、基本溝通技巧、了解服務對象需要等；義工的進階知識則有策劃活動的實務技巧等。

在策劃活動的過程中，長者義工由最初需要中心職員帶領進行討論，到後來各展所長。他們主動提出意見和商討活動細節，例如遊戲和表演內容、獎品、活動流程、座位安排等，可見他們從一個被動的參與者到一個策劃者的角色轉變。

為務求活動做得完善，義工小組認真和仔細考慮各個活動細節，如各環節的時間分配和環境佈置。此外，他們更親自創作話劇及數白欖的表演內容，私下相約進行排練，可見他們對身為義工有一份身分認同感和責任心。活動當天，參與的長者玩得十分投入，紛紛稱讚好玩。義工小組得到參加者的回饋，感到有成就感和增加了自信，促使他們繼續學習及以義工身分服務社群。 (F)

1963年「香港佛教同人祈雨法會」

香港在1963年至1964年間發生過嚴重旱災，1963年降雨量只有901.1毫米，是香港天文台自1884年至2021年有紀錄以來最低年降雨量。當時水塘缺水，嚴重影響食水供應及市民日常生活。1963年5月2日起，水務局（水務署前稱）開始分階段實施制水措施：每天供水三小時、每兩天供水四小時或每四天供水四小時，直至1964年5月27日才取消。

1963年5月26日至28日，香港佛教界人士在跑馬地馬會公眾棚盛大舉辦「香港佛教同人祈雨法會」，由時任香港佛教聯合會會長筏可法師主法。發起該次法會的目的就是祈雨，希望藉萬眾一願，感動上天，早日下雨以解旱災；法會同時呼籲大眾珍惜用水。法會主席團的主席為張玉麟居士，主席團成員有黃允畋、張鎮漢、何耀光、馮公夏、曾正、關如彭、甘光孝、湛兆霖、周有、林楞真、張郭常壽、張崔秀英、楊日霖、曾壁山等居士。佛教界百餘個道場及團體共同參與是次法會，三百多位法師誦經。在法事進行中，虔念「觀世音菩薩聖號」、「大悲咒」、「祈雨龍王咒」，並宣講《勝鬘夫人經》；法會最後一天，舉行盛大的法事「大蒙山施食」。

法會前一晚，張玉麟居士、黃允畋居士、智開法師、源慧法師、崔常祥居士等人連同一群義工徹夜在會場工作。由於籌備時間短促，大會不發請柬，不收入場費，歡迎公眾善信參加。場內不接受善信的香果供養及不可帶葷腥物品進場。會場的入口處搭了一個巨型中式牌坊，牌坊上寫着法會名稱——「香港佛教同人祈雨法會」。公眾棚樓上掛滿電燈串，法壇正中懸掛着釋迦牟尼佛和觀世音菩薩等佛菩薩聖像，兩旁再懸掛約80幅佛畫，佈置莊嚴。

1963年5月26日上午11時，法會開始，由馮公夏居士擔任大會司儀。法會主席團主席張玉麟居士及大會主禮人周錫年爵士分別致辭，然後與其他代表一起剪綵。法事啟壇禮由淨壇儀式開始，焚香禮佛後，黃允畋居士恭讀了〈祈雨禱告文〉。接着，筏可法師帶領諸山大德圍繞馬場一周灑淨。

1963年5月28日晚上10時法會結束。祈雨法會參加人數眾多。「香港佛教同人祈雨法會」規模之大，人數之多，為當時少有。根據當年5月29日《華僑日報》報道：「據非正式統計，昨天善信隨喜者，至少亦達五萬餘人，合三天計之，共達十萬之眾。」是次法會凝聚了十方大德、佛弟子的同心悲願，形成了強大的力量，也展現了佛教界關懷市民的福祉。



▲1963年「香港佛教同人祈雨法會」，眾人同心祈求降雨解旱災。



▲周錫年爵士（右六）、張玉麟居士（右七）、黃允畋居士（右五）、曾壁山居士（右三）於剪綵儀式上。



▲眾法師圍繞馬場灑淨

（相片鳴謝：曾壁山（崇蘭）中學）



婆羅門學佛

有 兩位婆羅門種姓的人前往舍衛國清信園林鹿母講堂拜見佛陀，欲隨他皈依，一人名叫婆悉吒，另一人名婆羅墮。

兩人待佛陀出靜室往講堂時，上前向他問訊，並表明來意。

佛陀問兩人：「你們是婆羅門種姓，是否堅信佛法而想皈依佛教？」

兩人答：「是的！」

佛陀又問：「在我佛法中出家修行，其他婆羅門不會嫌棄和指責你們嗎？」

兩人回答說：「確實如此！我們出家修道，實在是受到其他婆羅門嫌棄和指責。」

佛陀之所以這樣問，是因為古印度的婆羅門是社會種姓制度中的「祭司貴族」。他們主要掌握神權、占卜禍福及壟斷文化教育，在社會中地位是最高的，且享有許多特權。

佛陀再問兩人：「那他們用甚麼理由來指責你們呢？」

婆悉吒回答：「他們說：『我們婆羅門種姓是社會上最高、最清白、第一等，而且出自梵天。我們從梵天的口中生出來，天生就是清淨無煩惱的；社會上其他種姓都是卑劣的、黑暗的。你們為何捨棄自己的清淨種姓，而修行其他異法呢？』」

佛陀告訴兩人：「佛法是不分種姓的，我們不可持有驕慢的心，只有俗法才這樣分的，佛法不會。如有佛教的出家人或者婆羅門，自認為自己的種姓高人一等，心懷驕慢，在佛法的修行中，是永遠也不會得到覺悟的。」



圖：Dawn Chan

摘自《長阿含經》卷第六

寬運法師 開示

佛陀所說的「驕慢心」與我們常說的「驕縱」和「傲慢」相似，與它相對的就是「謙卑心」。驕慢的人總有千個自以為是的理由。《正法念處經》舉了幾個例子，例如有人恃容貌漂亮而生驕慢；有人恃年少而生驕慢；也有人認為「好命」而生驕慢。「驕慢」是修行的阻力，因為驕慢的人總看不起人，在知識和道理上，總認為自己懂得多、理解得對，比人更勝一籌。所以，驕慢者不能虛心學習卻不自知。佛經形容他們「未如實知、未正遍知……」其次，驕慢者欠缺良好的「眾緣」，因為他們自以為聰明，恃智慢愚，輕藐他人，得不到大家的支持。驕慢者也常常容易發怒，因為他們總覺得別人所作所為不如己意。

佛教經典中，提供了很多去除「驕慢心」的方法，如《成實論》中提到，可修「身念住」，觀想自身無常，去除驕慢；又可觀想眾生平等，明白任何人均有生老病死、憂悲苦惱、貪瞋癡慢。大家都需要學習，內外心均從因緣所生，知念滅念，則驕慢無從生起了。作為佛弟子，要記住《長阿含經》中佛陀所言「心懷驕慢是永遠也不會得到覺悟的」。今天起，從「謙卑」開始修行吧！

佛化教育十五年一貫

學生升讀直屬小學 延續優良表現

香港佛教聯合會慈善事業始於教育服務，會屬學校遍布港九新界，當中有8間幼稚園、7間小學及12間中學，校訓同為「明智顯悲」。會屬學校的優質佛化教育，不但讓學生增長智慧，更培養他們「諸惡莫作、眾善奉行」的品格，從而建立正確的人生觀和價值觀。

1945年創校的佛教中華康山學校和1973年創校的佛教金麗幼稚園，兩校為莘莘學子提供優良的學習環境。兩校有共同的宗教背景及辦學理念，金麗幼稚園的教育使命是啟發幼兒多面潛能；中華康山學校以「校本資優教育」、「一生多體藝」為綱領，為學生提供多參與、高展示的機會。在幼稚園及小學銜接上，孩子更容易適應。每年都有金麗幼稚園的畢業生升讀中華康山學校。現時在中華康山學校就讀的金麗幼稚園畢業生有70人。雖然金麗和中華康山分別位處於港島東區及九龍東區，但其實只相隔一條東區海底隧道，現今交通便利，學生從藍田乘坐校車到中華康山，也只不過20多分鐘的車程。

入讀中華康山的金麗畢業生中，2015年入學的高瑋滢由幼稚園開始跳中國舞；升上小學後，繼續參加小學中國舞訓練，並曾代表學校參加多次比賽，屢獲殊榮。宋浩華除了是籃球校隊成員，更曾於多個全港圍棋公開賽中獲得冠軍。黎蔚藍在小學曾是校園小記者、周會小司儀，更是學校風紀隊隊長。

這些學生在回憶幼稚園生活時，印象深刻的是幼稚園的「兒童玩具圖書館」，以及參加了許多不同類型的活動。學生在幼稚園從「做」中學習，運用「多元智能寶盒」學習，把學習變成有趣的遊戲。升讀小學後，學生透過更高程度的學習寶盒來建構知識。



▲佛教中華康山學校



▲從金麗升上中華康山的學生：宋浩華（左一）、高瑋滢（左四）及黎蔚藍（右一）。



▲佛教金麗幼稚園學生



十數名金麗幼稚園畢業生入讀中華康山學校後，於去年小學畢業。他們在品德及學業上均有優良的表現，升中派位亦十分理想，部分學生更升讀區內的英文中學。高瑋滢升讀聖馬可中學；宋浩華升讀香港中國婦女會中學；黎蔚藍升讀庇理羅士女子中學。他們感恩學校讓自己有機會培養及發揮不同潛能。☎

會屬學校銜接優才計劃

本會為鼓勵更多的會屬幼稚園生入讀會屬小學，特設會屬學校銜接優才計劃，表揚會屬幼稚園生入讀會屬小學後，在每一年的學術、品德或升中方面有優良表現的學生。如希望了解更多詳細內容，可向各會屬幼稚園及小學查詢。

心中美食 —— 蓮藕冬菇燜赤膠耳

資料由溫綺玲居士提供



每次去南蓮園池的志蓮素齋，我最愛點他們的赤膠耳齋煲，滿口軟滑黏糯。據說赤膠耳含豐富膠質，有助人體膠原蛋白生長，可惜不容易買到。最近在九龍城一菇類專門店找到了，再加上朋友送來沖繩海域的粗水雲，正好用來代替髮菜。日本通的朋友告知，水雲普遍被認為有增強免疫力、調理腸胃等功效。有了這兩樣食材，腦海自然想到用它們來燜大齋！

材料：

赤膠耳 50克
冬菇 30克
甘筍 70克
沙葛 70克
蓮藕 100克
薑 3厚片
豆卜 30克
枝竹 30克
銀杏 20克
水雲 1片

調味料：

稀有糖 適量
油 2湯匙
冰糖 10克
醬油 2湯匙
鹽 適量
麵豉醬 1湯匙
味噌 1湯匙

做法：

1. 赤膠耳需要提早2天前泡浸，每天換水2至3次，洗淨備用。
2. 冬菇加少許稀有糖浸軟，洗淨備用。水雲泡浸一會。
3. 甘筍、沙葛、蓮藕、薑洗淨，去皮，切件。
4. 清洗豆卜、枝竹；豆卜切半，枝竹切段。
5. 熱油鑊，爆香薑片，放赤膠耳、冬菇，炒勻；加入冰糖、醬油、鹽等，炒勻；加水蓋過面，大火滾起後，轉慢火，燜煮約一小時；加入豆卜、蓮藕、枝竹、銀杏、沙葛、甘筍，炒勻。
6. 用少許開水，把麵豉醬、味噌融開，倒入鑊中，兜勻；再加開水蓋過面，繼續燜1小時，熄火燜約1小時後；加入水雲，再燜30分鐘，試味，如果赤膠耳尚未完全軟脰的話，可繼續燜脰。



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 戴偉豪

問

中醫如何看失眠？

答

相信不少都市人都曾受失眠之苦，由常見的輾轉反側難以入睡，到不能持續睡眠、時睡時醒，或睡到半夜突然醒來「眼光光等天光」，影響日常生活。

中醫學認為睡眠與清醒是人體陰陽互動的功能狀態。隨着日出日落的晝夜交替，人體活動變化與之相應，即所謂「日出而作，日入而息」。可是現代人往往未能嚴格遵守這自然規律，因而逐漸形成睡眠障礙。

其次，中醫有謂「虛勞虛煩不得眠」，日間過度用腦或憂思悲鬱，易導致神氣不斂、心神不安，大腦不能放鬆，晚上便會睡不着。另外，飲食對睡眠亦十分重要：「胃不和則臥不安」。當身體在忙碌消化食物，持續運化，令陽氣不斂，影響睡眠。要提升睡眠質素，從改善個人生活習慣開始，讓「失眠夜」變成「好眠夜」。

想解決失眠問題，可試以下的方法：

- ✓ 睡前一小時避免使用電子產品；
- ✓ 保持適度運動；
- ✓ 飲食勿過量，減輕脾胃負擔；
- ✓ 睡前至少三個小時完成晚餐，份量亦應為一天中最輕的；
- ✓ 避免進食辛辣或油膩食物；
- ✓ 播放輕音樂，「放空」大腦調節情緒，放鬆心情。



時代洪流的啟示——在無常歲月的應有心態(三)

主：李浩林先生

宏：宏明法師

李：李家仁教授

香港佛教聯合會於去年年中舉辦了四場網上講座，其中一場恭請了香港佛教聯合會執行副會長宏明法師及李家仁教授擔任講者，由李浩林先生擔任主持。三位講者為我們探討，面對這個無常多變的世界應以甚麼心態來過活。

主 請問兩位怎樣看「幸福」呢？

李 幸福是無憂、無愁、無慮，沒有生病。如果你沒有健康，就不能去玩。做人應該簡單些，太多煩惱是來自太多的追求，有空可讀佛經，就是幸福了。

宏 每個人對「幸福」的標準不一樣，幸福是根據不同人的心理狀態、要求或個人標準而產生的感受。

幸福跟三個詞語有關：一、「『幸』存」，佛教講六道輪迴，我們「『幸』存」於「人」道，並非在地獄道、畜生道。感恩生而為人，能活出生命的精彩。二、「幸逢」。我們相逢在一個國家繁榮及和諧穩定的社會，相逢到很好的家人、親友等。三、「幸免」，我們沒有經歷過戰火、自然災害，幸免於確診新冠肺炎。若能做到「『幸』存」、「幸逢」、「幸免」，已是最幸福了。

主 在資訊泛濫的年代，我們無可避免地接收太多資訊。請問我們應抱着甚麼心態去面對？

宏 我們先要鎮定。資訊發達是兩面性的，有利也有不利。利的是可以快速地交流資訊；不利的是為人帶來很多的困擾，有些人還沒有分辨清楚資訊的真偽，便到處轉發，這會為別人帶來困擾的。我們要定下來慢慢看事情，用智慧去判斷，自有正確的選擇。

李 我們不需要接收太多資訊，你應慢慢地看以及作比較，求證是否真確，不要輕信網上的東西。

主 在這樣科技發達、資訊泛濫的時代洪流當中。請問兩位，有甚麼信息想帶給大家？

宏 人可以利用科技發達做些有意義的事，譬如弘揚佛法，發揚佛陀的慈悲精神。把看起來很古老的

佛教，用新的形式（如線上直播）展示出來，讓香港以至世界其他人，能跨越地域接觸佛法，有助提昇人的身心靈健康。

李 面對泛濫的資訊，我只選取專家的資訊來看，因為專家早已過濾了資訊。此外，除了資訊多，在公眾平台發放的批評亦很多。我們面對時，可以放鬆些，並說句：「是嗎？」有些人一看見這些批評就信以為真，牢記於心難作改觀。我們要正面看事情，才能幫人又幫自己。

主 最後，請兩位為大家總結。

李 我們要適應時代，利用科技來弘揚佛法，同時改進教法，把佛理呈現得更生動，引起小孩子、年輕人的興趣；讓他們從小接受正念的教育，同時可以隨時隨地在網上平台閱讀經書、看法師開示佛理。人要好好發揮自己的力量去做個好人，亦要對自己、家庭、社會、世界好。

宏 部分香港人身處於有保障的生活仍不感到幸福，當中有三點值得反省：一、要控制自己過多的欲望，無限制的欲望會帶來身心疲憊。二、人與人之間缺乏真誠溝通和關懷，宜多面對面溝通，不只是用文字、聲音、甚至符號。三、要重視精神上的需求，提升個人的內涵。我的總結是：一、「不求人人兼慢，但求人人兼善」，不一定要求每個人都進行慢生活，而是希望每個人都善待自己、他人，世界才有永久的和平。二、防疫方面，護己護人，快打疫苗。三、自己的幸福自己做主。幸福不是命中注定，而是自己決定，是用你的智慧去創造的。要有轉宿命為使命的觀念，因為每個人都是很重要的，每個人的存在都有意義。最後，我祝福各位平安、歡喜、自在。☸

（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。



網上助印

鳴謝: 結緣捐款,利益眾生,功德無量,本刊特別感謝以下功德主。

《佛聯匯訊》助印 (12月1日-12月31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
林金宜合家	\$7,000	李文良(已故)	\$300	駱駢駒	\$200	周志堅	\$100
關中理	\$2,500	施小文	\$300	鍾桂華合家	\$200	周源章	\$100
關中麟	\$2,500	梁少芳	\$300	洪國鈴	\$175	林麗冰	\$100
王棠記有限公司	\$2,000	陳少清	\$300	張步方	\$174	孫玉(已故)	\$100
吳月華	\$2,000	彭雲馨(已故)	\$300	鄭順木 曾荔花合家		孫娟娟合家	\$100
劉惠秋	\$2,000	鄭淑英	\$300	鄭青山合家	\$170	馬文略	\$100
陳國輝合家	\$1,100	賴文華	\$300	鄭寶坤合家		張秋忍	\$100
TSO YING YIN	\$1,000	鍾氏藍妹	\$250	鄭國華合家		張淑美合家	\$100
何志文 何笑珍	\$900	LEE YIN CHUI	\$200	邢邦昌 謝修寶	\$150	郭佩玲	\$100
余榮耀合家	\$640	丁振勝	\$200	麥彩鳳	\$150	郭健合合家	\$100
仇富源(已故)	\$500	王美卿	\$200	盧禮翹 盧禮姿	\$150	陳君海合家	\$100
何美珍	\$500	朱偉傑	\$200	無名氏	\$140	陳雁嫦(已故)	\$100
吳紹坤	\$500	何桂芳(已故)		徐維禧 黃嘉慧	\$108	彭鳳琮 高樂仁	\$100
李希瑜	\$500	吳順貞(已故)	\$200	黃子光合家	\$108	高裕鈞	\$100
李瑞蓮	\$500	余逸揚 黃麗冰 余雋暉		KWONG YIU CHUNG	\$100	無名氏	\$100
林鄧玲(已故)		鄧鳳雯 余善恆 蔡永大	\$200	WINNIE		程白弟(已故)	\$100
鄧劉芳(已故)		蔡址謙		LAM NI	\$100	馮卓餘	\$100
林中文(已故)	\$500	富怡學生服務中心		LAM SHING KWAN	\$100	黃啟雄	\$100
林錦文合家		呂青洋	\$200	LEE SZE HIN	\$100	黃楊佩玉	\$100
林智健合家		林偉雄合家	\$200	PROFITS CONSULTANT	\$100	黃億年	\$100
張雪梅	\$500	洪肇旋	\$200	COMPANY		楊明達	\$100
陳俞亨	\$500	梁雯合家	\$200	孔松柏(已故)	\$100	葉瑞林合家	\$100
陳偉瓊(已故)	\$500	陳佩怡	\$200	方錦泉	\$100	歐陽轉興	\$100
麥佩琮	\$500	陳震懷	\$200	王嘉毅 王嘉宏	\$100	潘錦玲(已故)	\$100
黃林	\$500	陳麗芬	\$200	伍影霞	\$100	蔡玲英合家	\$100
楊雀容合家	\$500	曾焯強	\$200	老榮生(已故)	\$100	蔡荊卿合家	\$100
董尹杏雅合家	\$500	葉鈺輝 茹嫻婷		吳明曉	\$100	蔡德君 蔡雅君	\$100
劉幹臣(已故)	\$500	張笑琮 葉耀榮(已故)	\$200	吳曼麗	\$100	盧世偉	\$100
蕭思莊 區蘭(已故)		劉秀梅	\$200	吳澤芳(已故)	\$100	蕭玉琮	\$100
陳麗屏 蕭海男	\$500	劉河清(已故)	\$200	李卓儒	\$100	謝冰瑩	\$100
蕭海成		樂德貞	\$200	李坤玲	\$100	謝林氏合家	\$100
無名氏	\$465	鄧安霖(已故)		李康迪 李金勝合家		顏漢輝	\$100
JOHN STUART		鄧安華(已故)		洪雄飛合家 李浩仁合家	\$100	羅維周	\$100
SHOSTROM	\$400	鄧安邦(已故)	\$200	俞增福合家		羅錦榮(已故)	
林淑卿(菁)	\$400	鄧維聰(已故)		李進益 陳碧華合家	\$100	林康強(已故)	\$100
吳楓莊	\$300	曹廣雲(已故)		李慧賢合家	\$100		

香港佛教墳場「小小淨土」及「夢影花徑」捐助鳴謝

香港長明精舍有限公司 \$50,000

陳麗華 \$10,500

無名氏 \$500

講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	講者	地點	主辦單位
網上佛學講座		18:30-20:30	源流法師博士	ZOOM網上講座	香港大學佛學研究中心 電話：3917 5078
1. 說一切有部關於共業的成立及其相關討論	3月4日				
2. 說一切有部阿毘達磨論典中關於善根的斷與續的爭論	3月11日				
中觀思想課程	3月6日至 11月27日 (逢星期日)	11:00-12:30	眾資深佛學講師	香港北角英皇道368號 榮馳商業大廈3樓	妙華佛學會 電話：6405 5185
佛學初機班	3月12日起 (逢星期六)	17:30-19:00		九龍太子道141號	佛學班同學會
佛學進修班	3月25日起 (逢星期五)	19:30-21:00		長榮大廈10樓A-D座	電話：2380 6400

法會及活動

活動名稱	日期	地點	主辦單位
「百八觀音」畫展	3月19日至20日	九龍佐敦道37A	香港佛學研究所
「妙覺自如」畫展	3月23日至25日	德寶城商業中心15樓	WhatsApp 9132 8532
內觀十日課程	4月6日至17日	新界大嶼山石壁東灣	香港內觀中心 電話：2671 7031

報名

*所有活動之安排，以主辦機構最新公佈為準

**因版面有限，欲知更多活動訊息，可瀏覽本會網頁www.hkbuddhist.org/activity

《香港佛教》二月號現已出版！

李家傑——為甚麼是佛教？

恒基兆業地產集團主席李家傑先生，先後創立「百仁基金」、「珍惜生命基金」、「家園便利店」等慈善團體，致力支持青少年工作及扶助弱勢社群，更連續十多年捐資救治四萬多名內地患先天性心臟病兒童。他虔誠的佛教徒形象，深入民心。在文中，他分享如何在生活和工作中運用佛教的智慧，解決困難。

新冠變種病毒時代，如何調適身心靈健康？

新冠變種病毒Omicron來勢洶洶，香港珠海學院佛學研究中心於上月起舉行「佛教與健康」系列活動。本刊特地訪問了是次活動的其中四位講者：淨因法師、陳麗雲教授、林瑞芳教授、陳家寶醫生，他們與讀者分享如何運用佛法活出身心安康的生活。



《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。



《香港佛教》
訂閱及助印



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

E

POSTAGE PAID
HONG KONG
CHINA
中國香港
郵資已付

Permit No.
特許編號
05363



優惠級

香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營 首季活動 歡迎報名

攻防箭日

攻防箭是一項集射箭和躲避球玩法的新興運動，節奏明快，需要團隊合作。

- 攻防箭體驗
- 原野烹飪
- 享用BBQ午餐
- 免費使用康樂營設施



日期：2022年2月20日（星期日）

時間：10:00 - 16:00

對象：青少年/成人

收費：每位\$200

正念禪繞工作坊

參加者無需懂得繪畫，只要在既放鬆又專注的狀態下以一筆一畫來繪畫，過程中得到平靜。

- 禪繞畫之旅
- 製作再造紙
- 素食午餐



日期：2022年3月26日（星期六）

時間：10:00 - 16:00

對象：任何人士

收費：每位\$250

*活動或因政府防疫措施有所調整，如有任何變更，將在康樂營Facebook及Instagram公布。

本營可提供住宿，適合個人或團體預訂；營內有多用途空間，可舉辦禪修、職員培訓、運動訓練、歷奇活動或作一般燒烤休閒度假；亦可因應需要，度身設計活動。

www.hkbuddhist.org/camp

地點：新界大嶼山東涌翔龍路22號

查詢：2988 8411 電郵：camp@hkbuddhist.org



hkbattcc



hkbuddhist_camp



活動報名



康樂營介紹

香港佛教墳場2022清明節通告

詳閱本會網頁：www.hkbuddhist.org

墳場開放時間

星期一至五 (正常) - 上午8時30分至下午5時正
 星期六、日及公眾假期 (延長) - 上午7時至下午6時正
 (只限3月26、27日及4月2、3、5、9、10、15、16、17、18日)

封路安排

警方於3月至5月期間有封路安排，掃墓人士請乘搭公共交通工具前往香港佛教墳場，詳情請參閱運輸署網頁及通告。

心香一瓣念親恩，齋品一份寄先人，香燭冥鏹少焚燒，自利利他好市民。響應環保請減少焚香化寶。

香港佛教聯合會 職位招聘

www.hkbuddhist.org/recruitment

香港佛教聯合會現正招聘多個職位，詳情請瀏覽本會網頁或掃描右方二維碼。

