



香港佛教聯合會七十七週年會慶

粵港澳佛教交流座談會「疫情下如何做好佛教的身心靈關顧」

香港佛教聯合會於11月13日假龍堡國際賓館舉行慶祝成立七十七週年會慶儀典及粵港澳佛教交流座談會。民政及青年事務局局長麥美娟女士，SBS, JP親臨主禮，與本會董事會同仁、各界嘉賓友好、宗教領袖和數百位公眾同賀盛會，場面熱鬧歡欣。



▲寬運法師（右二）、宏明法師（左二）、衍空法師（右一）與主持李浩林先生（左一）、廣澳主講法師進行網上交流。

藉會慶因緣，本會特別邀請廣東省佛教協會會長明生法師、澳門佛教總會會長戒晟法師、副會長覺仁法師及理事長心慧法師，與本會會長寬運法師、執行副會長宏明法師、執行副會長兼總務主任衍空法師一起進行粵港澳佛教交流座談會，以「疫情下



▲數百位出席者參與儀典及交流座談會，同沾法喜。

如何做好佛教的身心靈關顧」為題，將三地的防疫、抗疫經驗分享給大眾，同時在疫情持續的日子裏，為大眾開示應對疫境的佛法智慧，以及送上至誠的祝福。



▲本會會長寬運法師致祝福辭

本會會長寬運法師致祝福辭時提及，疫情由2019年爆發後一直持續至今，大大影響市民的生活及生命健康。這種局面不禁令他想起佛聯會當初成立的情況：「1945年，二次大戰剛剛結束，香港經濟蕭條，民生苦困，百廢待興。我們的先輩大德，就在那時挺身而出，成立香港佛教聯合會，興學辦教，贈醫施藥，扛起了時代的重要使命，向社會大眾展現人間佛教的真義。」寬運法師承諾，本會同仁將繼續以「盡形壽、獻生命」的精神服務大眾。



▲民政及青年事務局局長麥美娟女士致祝賀辭

主禮嘉賓民政及青年事務局局長麥美娟女士讚揚本會致力倡弘佛教，積極推展慈善事業，在不同範疇實踐佛教精神，啟迪人心；近年疫情期間，本會也一直與眾同行，通過多方面的服務、支援及活動，為大眾撥開疫情陰霾，增添正能量。近月社會日漸復常，麥局長期望本會日後能在佛誕法定假日，為信眾舉辦更多實體活動，讓更多人廣聞佛法，惠澤眾生。☸

慶祝香港回歸25周年佛教書畫展

菩提花開

主辦 中國佛教協會 香港佛教聯合會

承辦 寶蓮禪寺

協辦 饒宗頤文化館 香港大學饒宗頤學術館 一新美術館

寶蓮禪寺藏品展

展期 2022年12月9日至2023年1月15日

時間 每日上午10時至下午6時

地點 饒宗頤文化館下區藝術館展室二及三

中國佛教界書畫展

展期 2022年12月9日至2022年12月22日

時間 每日上午10時至下午6時

地點 饒宗頤文化館中區F座下層展覽廳

饒宗頤文化館 九龍美孚青山道800號 2100 2828

為遵守政府的防疫抗疫安排，所有人士進入饒宗頤文化館前必須利用手機掃描「安心出行」二維碼，並須符合「疫苗通行證」實施的相關要求，豁免人士除外。

香港回歸祖國 25 周年

驀然回首 感恩祖國關懷

香港是祖國的一部分，香港佛教界與內地佛教界一脈相承，兩地交流由來已久。由於歷史因素，1949年至1978年，兩地佛教界交流幾近中斷。直至1978年，中國實行對外開放及宗教信仰自由政策，兩地佛教界才逐步恢復已中斷30年的友好交流。時任中國佛教協會會長趙樸初居士、理事長李榮熙居士於1980年6月訪問香港佛教聯合會，標誌着兩地佛教界交流重新正式展開，意義深遠。同年10月至11月，本會組成訪問團至北京訪問中國佛教協會。

1984年11月7日，香港宗教界國慶觀禮團歡宴新華社香港分社社長許家屯，以答謝該社邀請宗教人士於當年10月1日前往北京參加慶祝國慶活動。本會時任會長覺光法師、副會長黃允畋居士及董事愍生法師、大光法師、智開法師、修淨法師等代表出席。同年12月19日，中華人民共和國政府邀請覺光法師及黃允畋居士前往北京參加《中英聯合聲明》簽署儀式，見證歷史時刻。這份聲明確認中華人民共和國政府於1997年7月1日恢復對香港行使主權，實行一國兩制政策，並進一步確立香港特別行政區的宗教組織與中華人民共和國其他地區宗教組織互不隸屬、互不干涉和互相尊重的原則。



▲1984年10月，本會時任會長覺光法師（左三）、副會長黃允畋居士（左一）受新華社邀請，出席北京慶祝國慶活動。

1985年4月，全國人民代表大會決議成立「香港基本法起草委員會」，由中華人民共和國政府為《中華人民共和國香港特別行政區基本法》制定有關方針。覺光法師及天主教鄭廣傑主教於同年6月獲委任為委員。其後，覺光法師多次赴北京出席有關會議，根據1989年1月18日《華僑日報》報導，覺光法師在出席「香港特別行政區基本法起草委員會」第8次全體委員會會議後回港表示：「曾有委員提議在產生特區立法會辦法之基本法附件二條文有關選舉委員的界別，把『宗教界』刪除，其所提出理由說是恐怕將宗教捲入政治，此一提議將對未來香港宗教有極大關係，渠本人堅持反對……」、「宗教界雖不參政，但宗教人士亦是市民一份子，應要知政，也有權問政……宗教界應有參加立法會選舉權利。」最終獲得其他起草委員的支持，覺光法師成功爭取保障宗教界在政制上發言的地位。

時至今日，佛教界一直支持香港政制發展。展望將來，佛教界將一如既往，支持香港政制發展，構建和諧共融的社會，為香港市民締造更美好的未來。☸

香港佛教界同願同心 助斯里蘭卡人民渡過難關

佛弟子以布施履行佛陀教誨，發揮「無緣大慈，同體大悲」的大慈悲精神，而這份慈悲心不會受到地域所限。這一年，佛教國家斯里蘭卡正面對立國以來最嚴峻的經濟及政治危機，本會因應香港廣大佛教徒之共同願望，於10月5日至11月4日期間發起「斯里蘭卡賑濟扶貧籌款」，藉此集結香港佛教界的力量，聚沙成塔，向當地600多萬急需接受人道援助的人民伸出援手。

是次籌款感恩得蒙十方善長大德、本會會員，以及信眾一呼百應，順利籌得210萬港元。藉11月13日舉行的會慶儀典，本會恭請會長寬運法師及主禮嘉賓民政及青年事務局局長麥美娟女士共同主持支票捐贈儀式，正式將善款支票交予香港佛法中心主席法光法師。

香港佛法中心於今年初已曾在法光法師的帶領下發起一次籌款，並在當地寺院及政府部門協助下，將乾糧（包括米、豆、麵粉、鹽等）分發予貧困家庭，共5,500多人受惠。該中心接受本會的善款支票後，將根據其過往派糧的經驗，再次展開賑濟大會，幫助更多有需要的家庭。

是次籌款不單為當地民眾提供實際援助，同時也連結了兩地佛教界。在此，本會祝願斯里蘭卡的社會情況盡快得到改善，市民大眾生活安穩。☸



▲本會會長寬運法師（右）及麥美娟局長（中）將善款支票交予香港佛法中心法光法師（左），作為賑濟斯里蘭卡人民之用。

佛教張妙願長者鄰舍中心 頌鉢聲音療癒 洗滌長者心靈

「眼、耳、鼻、舌、身、意」是我們連接外界的橋樑，稱為「六根」。它們所接收到外間的每樣東西，不論景象、聲音或味道，都可能對我們的身心產生很大的影響。近年，坊間流行的「頌鉢」，便是一種透過聲音療癒身心的方法。

香港佛教聯合會轄下佛教張妙願長者鄰舍中心多年前開辦頌鉢體驗活動，緣於中心社工接觸到很多受不同程度痛症困擾的個案。社工麥錦妙姑娘在佛教雜誌看到「頌鉢可以舒緩痛症」的報導，於是積極引入相關活動和學習頌鉢知識。當時頌鉢治療還沒有現時這樣普及，在麥姑娘的統籌下，中心開辦了頌鉢課程，讓長者體驗頌鉢，嘗試聲音療法。

此活動最年長的參與者是91歲的張婆婆，她連續多年參與頌鉢小組。她說以往晚上身體常常會冒很多冷汗，她體驗頌鉢一段時間後，冒汗的情況逐漸減少，現在已經完全沒有這個問題了。她每次聆聽頌鉢的聲音，都感到整個人輕鬆了。有不少長者分享參與課程後，身體痛症有明顯舒緩，睡眠質量亦有改善，明顯地提升了生活質素。

近年受疫情封控措施影響，長者受到不同程度的身心困擾。頌鉢是透過敲「鉢」所發出的聲音和頻率，讓人的情緒得到舒緩，減低壓力，改善身心狀態。中心開辦的頌鉢體驗活動，深受老友記歡迎。☸



▲佛教張妙願長者鄰舍中心舉辦的頌鉢小組，組員分享彼此感受。



▲麥錦妙姑娘（右）認為，頌鉢治療對消除壓力有一定療效。



吃飯時吃飯 睡覺時睡覺

唐代有位僧人叫慧海禪師（又稱「大珠慧海」）。有一天，源律師（精通戒律的法師）問慧海禪師：「和尚修行要用功嗎？」

慧海禪師答：「要用功。」

源律師問：「如何用功呢？」

慧海禪師答：「餓了就吃飯，困了就睡覺。」

源律師問：「一般人都是這樣，難道一般人也和和尚一樣用功修行嗎？」

慧海禪師答：「不一樣。」

源律師問：「為甚麼不一樣？」

慧海禪師答：「一般人該吃飯時不好好吃飯，腦袋總是想着很多其他東西；他們睡覺時不好好睡覺，念頭很多，千般計較，所以一般人與和尚用功修行不一樣。」源律師聽後無言。



摘自《景德傳燈錄》卷六

圖：Dawn Chan

寬運法師 開示

本人認為這個故事有兩個要點，其一、生活就是修行；其二、「一心不亂」地做事，能釋除我們的妄念、雜念。

現代人的生活和工作都很繁忙，一心多用是常態。老實說，礙於現實環境，硬要大家吃飯時不做其他事，睡覺前不作他想，着實有點難度。不過，把修行實踐在日常生活中，去除胡思亂想、放下執着和妄念，還是有不少得益的。

吃飯或睡覺時還忙忙亂亂，心煩意亂地想着這、惦着那，實際上想的、煩惱的都是無補於事的。我相信這種情況，真的不少。不少朋友都懂：過去的已過去，未來的仍未到來，故做好當下就好。那麼，我就要問，為甚麼不專心一意地睡覺或吃一頓飯呢？那就是當下的事。靜靜地體味飯香，體會「生活就這麼簡單」、體會「活着真好」……吃飽、睡飽，說不定煩惱還會不攻自破呢！

《大智度論》卷第七十三：「一心不散亂，盡攝諸善法。」佛教認為，專心能使人生起智慧，減少或消除貪、瞋、癡，進而牽引善因、善緣。專心做好生活中每件事，就是最好的修行。當我們能專心朝着目標進發時，成功也就不遠了！ ㊦

境隨心轉：傅家俊分享如何戰勝逆境

世界職業桌球好手傅家俊今年9月底蒞臨佛教榮茵學校，向師生分享桌球運動帶來的喜樂。有「神奇小子」之稱的Marco，得到父母悉心栽培，早於7、8歲已播下成為桌球手的種子。他在12歲與家人移居加拿大，在一位長者的穿針引線下，開始鍛煉桌球，經過艱苦訓練，成為桌球運動員，寫下光輝的人生。

學校在9月29日舉辦「香港人的驕傲系列3：我和神奇小子傅家俊的約會」活動，Marco分享他的桌球生涯並非一帆風順。他患上視網膜退化，經常看到黑點，需要長時間休養，令他一直未能確定自己復出的時間。但是，他沒有沮喪和放棄，反而以積極樂觀的心態面對一切挑戰和困難。篤信佛教的Marco，更與師生一起「行禪」，透過正念步行的練習，把注意力集中在呼吸和腳步之間，達到身心和諧、平靜和放鬆。



▲傅家俊帶領學生行禪，步姿莊嚴平靜，安穩自在。

活動除了講座和行禪外，Marco還分享了桌球帶來的樂趣。不論是握杆、身體站立位置，還是擊球姿勢，都大有學問。Marco精簡扼要的解釋，加上親身示範，一舉手一投足，正正是不畏艱難、感恩和自律的好榜樣。

為了表達對Marco的支持和謝意，學校師生親手製作心意卡，在孫偉文校長的帶領下致送給Marco。今年10月的國際體壇盛事「香港世界桌球大師賽2022」，Marco迎戰世界頂尖桌球手，憑着信心和堅毅取得亞軍佳績，學校全體師生隨喜讚歎，向他送上衷心的祝福。☺



▲傅家俊示範擊球姿勢



▲傅家俊（白衣）手持佛教榮茵學校師生製作的心意卡，右一為該校孫偉文校長。



香港佛教聯合會永義獎學金現已接受申請 (2023年3月31日截止申請)

香港佛教聯合會永義獎學金旨在鼓勵高中學生學習中國傳統文化及價值觀，並實踐於生活中。該獎學金由永義（香港）有限公司捐款設立，為願意參與學習及表現優異者作出獎勵。

- 就讀本地官立、私立、直資或津貼中學全日制中五及中六學生，並打算在完成中學文憑試後繼續升讀本地或內地大學或專上學院課程者均可申請。
- 申請人須出席5場講座，以及接受統一考核。考核成績優異而被選出並通過面試者，將可獲頒獎學金5萬港元。
- 每年獎學金名額60個。申請詳情，請瀏覽本會網站 (www.hkbuddhist.org)。



▲香港佛教聯合會永義獎學金成立儀式上，本會會長寬運法師（中）、永義（香港）有限公司代表龐璋女士（左）及支持辦學團體代表香港福建商會教育基金有限公司副主席黃周娟娟女士（右）主持澆灌植物儀式，寓意獎學金正式成立。



獎學金詳情

心中美食 —— 九層塔猴頭菇

資料由溫綺玲居士提供



現代蔬食材料種類繁多，人工種植技術進步，是素食者的黃金年代。單是菇類，已數之不盡。小時候，在大節日才會見到冬菇的蹤影；平常日子，都是用「香信」代替。

物以罕為貴，冬菇已普及化；同樣，現在猴頭菇的價格較十年前便宜了許多。素菜館最喜歡用猴頭菇來做酸甜素球，其實用猴頭菇來炒燴，也甚具特色。☞

材料：

栗子	200克
新鮮猴頭菇	400克
九層塔	100克
紅椒	1根
薑片	約50克

材料：

香菇粉	$\frac{1}{3}$ 茶匙
黑麻油	2湯匙
紅鞣醬油	2湯匙

做法：

1. 栗子去殼去皮，蒸熟或煲熟均可。
2. 剪去猴頭菇底部有泥沙的部分；用清水沖洗猴頭菇，揸乾水；沖洗，再揸水，如是三次。
3. 洗淨九層塔，滾水中加少許油；大滾後，放九層塔，拖水，撈起，瀝乾。
4. 紅椒去籽切粒。
5. 爆薑片至微黃及聞到薑香味後，放猴頭菇，兜炒一會；放調味料、栗子、紅椒，加一點水，㗎蓋略煮一會。
6. 最後加九層塔，炒勻，即可上碟。

中醫信箱

香港佛教聯合會中醫服務 註冊中醫梁冠珩

問 請問中醫如何治療腰背痛呢？

答 現今很多都市人不分晝夜長時間工作，久坐、久立或姿勢不正確，令到患上腰背痛的人愈來愈多。中醫對於腰背痛的成因大致分為兩種：「不營」和「不通」。

「不營」是指先天不足、發育不良、畸形等，也有後天因疾病的緣故。在中醫理論中有「腰為腎腑」之說，意思是腎氣足，腰背有力；相反腎氣不足，則容易出現痛症，多見於中老年人、久病體虛或大病初癒的人士。

「不通」是指氣血的不通：外因如長期坐臥，同時感受風、寒、濕等邪氣；內因則由於飲食不節，損傷脾胃，脾虛生濕致濕熱互結。兩者均會阻礙氣血正常運行。此外長期姿勢不當或跌打損傷導致局部氣血瘀滯，都是氣血不通的實證。

臨床上通過中醫的診斷，排除危險因素如腫瘤、骨結核等，可以補虛瀉實原則用中藥來調理。此外，亦可使用艾灸、拔罐來溫通經絡；施以針灸；進行推拿或正骨等手法來理氣活血，舒筋活絡。

病人應持未病先防、有病早治的正向觀念。日常生活注意腰部保暖，避免外邪侵襲，飲食上宜清淡為主。《黃帝內經》有云：「久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋。」我們生活上應勞逸有度，避免操之過急，配合適度的舒展及拉伸運動，才可以遠離病痛。☞



中醫服務



與疫同行之新思維新智慧 (三)

演：演慈法師

寬：寬運法師

衍：衍空法師

去年11月香港佛教聯合會舉辦了會慶佛學講座，由本會會長寬運法師、執行副會長兼總務主任衍空法師、秘書長演慈法師擔任講者。他們向大眾分享如何在疫情下調整心態，以甚麼新思維、新智慧去適應疫情下的「新常態」。

衍 當面對經濟或家庭的壓力時，若你生命力強，就不覺得這些壓力是一回事。你會咬緊牙關，迎難而上，堅持下去。譬如會長為了佛聯會，為了佛教，雖然面對困難和挑戰，都認為值得繼續堅持下去。

演 我想補充，化解壓力要用智慧和慈悲。生於不富庶年代的人反而沒有壓力，因為那個年代的人有承擔。他們想家人生活過得好些，以慈悲心對待家庭，不計較，豁出去，希望家人能三餐無憂。化解壓力亦要有智慧，智慧是知道自己應該如何做。若具備了慈悲和智慧，你就可以化解壓力。若只是想着自己，就會變成壓力。用慈悲心對待一切眾生，這個壓力自然可化解。你要為大眾，不要想到自己的苦。

衍 當人有了生命的意義感或慈悲心，縱使經歷種種困難，我們都有力量去堅持。我喜歡獨自靜下來休息或禪修，不理會其他事，不接聽電話。香港人經常不讓自己停，迫自己工作，不休息就會很緊張，心就無法靜下來。有時要給少許時間，讓自己的心靜下來休息、禪修或誦佛經。人靜下時，心會清淨些，然後困難好像不見了。

佛教提倡，最重要的智慧是「般若智慧」，即是「空」的智慧，是不執着。為甚麼不執着？因為《金剛經》提及「如夢幻泡影」，所以我們不用太緊張。執着時，你覺得跟你你有關係，整件事好像很真實；你不執着時，整件事就像與自己沒有太大關係。如何由念頭「你覺得跟你你有關係」變成「你覺得跟你沒有太大關係」，這一念之間的「放下」，就是佛教的智慧。當你明白「如夢幻泡影」後，搶米、搶口罩的事情，如同做了一場夢。若你發覺擔心的事情只是一場夢，你就不會緊張。若你覺得夢境是真的，你就會很擔心。

佛陀教人們修「戒」、「定」、「慧」。如何從

佛法之中安住自己的心，提升自己的覺醒；從覺醒中培養到不執着的智慧之後，我們就有平靜的安樂，這是每一個人都可以做到的。喜樂是來自內心世界的一份平安和解脫，能真正的長遠和深入。會長，你是否同意？

寬 「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」，我一直鼓勵信眾每天要誦經。誦經等於與佛傾談，你就會放下執着。放下不是不要，是甚麼都要，但你不執着。我相信擔當精神是疫情下的新思維。剛才衍空法師講了「自得其樂」。先要自得其樂，再與眾同樂，最重要是「知足常樂」。我每一天很感恩，當人感恩後就會喜悅，所以我提出「喜悅人生，自在生命」。我鼓勵每一個人心中都有美好。有了美好，繼而感染你身邊人、他人，以生命影響生命，香港社會就會多些正能量。

衍 演慈法師，信眾如何可活好人生？回家後要怎麼做？

演 在生活之中學佛是很重要的。2020年初，本地疫情開始時，我鼓勵別人每天念佛號「南無阿彌陀佛」、「南無觀世音菩薩」或念《心經》5至10分鐘。念完《心經》後可坐下來，甚麼都放下。這種放下是重新充電，充電後或會啟發一種智慧、動力出來。念經等於和佛陀傾談，讓自己妄念的心能慢慢地沉澱下來。

衍 大家多感恩自己能好好活着，珍惜身邊每一個人、每一件事，繼而我們就藉着佛菩薩的加持，加上自己的努力，人生是有希望的，可以活得更好。佛教認為，如果你能夠面對、克服困難，這就叫做功德、成就，所以不要在意一些困難和挑戰。懂得去感恩佛菩薩的加持，我們一定可以繼續幸福快樂的。☺

(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》捐款鳴謝 (10月1日-10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
劉觀瑞	\$5,000	伍尚政	\$300	黃玉琮合家	\$200	李慧賢合家	\$100
謝德棟	\$1,200	伍時敏	\$300	黃淑貞	\$200	林乃堂	\$100
王棠記有限公司	\$1,000	伍詠思	\$300	黃榮輝 張兆蘭	\$200	林希妍	\$100
吳素珍	\$1,000	伍詠珊	\$300	葉瑞聘(已故) 張松業合家	\$200	林貽執 顏祝治合家	\$100
戚志強 梁影	\$1,000	伍詠音	\$300	葉鈺輝 茹娉婷	\$200	林勝群合家	\$100
陳玉燕合家		何鈺女 劉錫任合家	\$300	張笑琮 葉耀榮(已故)		林麗冰	\$100
羅啟宗合家	\$1,000	劉河清(已故)		雷瑞芳	\$200	胡惠玲	\$100
CHOI ALICE		吳美珍	\$300	歐陽梁雯合家	\$200	胡蓮合家	\$100
陳國鏞(已故)		宋厚德 羅金英合家	\$300	潘婉媚	\$200	孫玉(已故)	\$100
黃健強 黃城彬	\$1,000	李文良(已故)	\$300	蔡文達(已故)	\$200	張秋忍	\$100
關中理	\$1,000	李冠勳	\$300	霍雪屏	\$200	梁佩枝	\$100
關中麟	\$1,000	莊淑賢	\$300	鍾桂華合家	\$200	眾無名氏	\$100
何志文 何笑珍	\$600	黃慧祥合家	\$300	羅黃道依	\$200	莊景帆 莊雪琼	\$100
傅惠璋 陳素英	\$600	詹笑慧	\$300	江少英	\$180	郭佩玲	\$100
丁曉芳	\$500	蔡國昌(已故)	\$300	鄭順木 曾荔花合家		陳敏儀	\$100
周惠芳	\$500	賴文華合家	\$300	鄭青山合家 鄭寶坤合家	\$170	陳祥隆合家	\$100
林志東	\$500	譚寶儀	\$300	鄭國華合家		彭鳳琼 高樂仁 高裕鈞	\$100
林韋名	\$500	蘇岳榮	\$250	何廣信(已故)	\$150	曾昭佳	\$100
林鄧玲(已故)		HUNG SIU SUEN	\$200	邢邦昌 謝修寶	\$150	曾昭基	\$100
鄧劉芳(已故)		JOHN STUART SHOSTROM	\$200	張凱旋 何振 周錦霞	\$150	曾凱妍	\$100
林中文(已故)	\$500	甘滿福 梁慧敏 葉振斌	\$200	盧禮翹 盧禮姿	\$150	曾維理	\$100
林錦文合家 林智健合家		伍詠霜	\$200	蘇則英	\$150	程白弟(已故)	\$100
馬媚媚 洪偉庭 羅姍姍	\$500	朱偉傑	\$200	張娟娟合家	\$120	馮卓餘	\$100
洪慧芳 洪浚禧		何佩珍	\$200	蔡德君 蔡雅君	\$120	黃少萍合家	\$100
區卓垣(已故)	\$500	何桂芳(已故)		鄧睿晴	\$120	黃億年	\$100
梁昌(已故)	\$500	吳順貞(已故)	\$200	黃子光合家	\$108	葉瑞林合家	\$100
梁羅瑤仙(已故)		何啟光(已故)	\$200	KWONG YIU CHUNG	\$100	雷逸鋒	\$100
陳玉生合家	\$500	何麗嫦	\$200	WINNIE		雷蔚斯	\$100
黃月珍 陳國芬		余智勇	\$200	LAM NI	\$100	劉玉珍合家	\$100
陳偉瓊(已故)	\$500	吳澤芳(已故)	\$200	LEE SZE HIN	\$100	劉炳誠(已故)	\$100
馮玉清	\$500	李玉梅	\$200	王仲元合家 劉妙華合家	\$100	歐陽淑筠	\$100
葉少蓮合家	\$500	李瑞琼	\$200	王嘉毅 王嘉宏	\$100	潘錦玲(已故)	\$100
劉幹臣(已故)	\$500	林偉雄合家	\$200	朱汝幹 林惠貞合家	\$100	蔡玲英合家	\$100
盧玉燕	\$500	范馥芳	\$200	何錫堂合家 劉妙群合家	\$100	蔡荊卿合家	\$100
蕭思莊 區蘭(已故)	\$500	馬文善	\$200	吳明曉	\$100	鄭紀稷	\$100
陳麗屏 蕭海男 蕭海成		張宅	\$200	吳曼麗	\$100	鄭家龍	\$100
嚴士杰	\$500	郭振輝 彭潔容	\$200	吳尊復	\$100	黎玉妹	\$100
駱駢駒	\$400	陳佩怡	\$200	呂榮聰	\$100	鍾少強合家	\$100
丁劍影合家	\$300	陳媛嫻	\$200	李坤玲	\$100	鍾浩然	\$100
丁麗婷	\$300	馮有方(已故)	\$200	李淑明合家	\$100	羅維周	\$100
仇富源	\$300	馮娥弟	\$200	李進益 陳碧華合家	\$100	羅錦榮(已故) 林康強(已故)	\$100
伍文慧	\$300	馮雄傑	\$200	李瑞蘭	\$100	蘇淑琼	\$100

「斯里蘭卡賑濟扶貧籌款」鳴謝 (10月1日-10月31日)

香港華嚴佛學社有限公司 · 慈航淨院有限公司 \$100,000

佛教啟生講堂 · 香海正覺蓮社 · 香港觀宗寺 · 莊學山 · 羅漢寺 · 覺光法師慈善基金 \$50,000

無私智友 \$32,100

香港佛慈淨寺 · 釋悟藏法師 \$30,000

SIK DAOGUANG · 羅漢寺眾師 \$26,000

PHILIP CHAN · 何德心 歐陽翠華 何沅蔚 何子灝 · 溫史曼 · 羅廣通合家 · 釋演慈法師 \$20,000

CHAN YUNG FUN · 何威幟 李彥穎 · 梁衛珍居士 · 許晶晶 \$10,000

WONG SHUK FAN · 何威浩 · 姜武光合家 · 陳梅芳 · 陳熾良 · 無名氏 · 羅嘉敏 \$5,000

KWOK LEUNG YAU · 何佩珍 · 陳佩玉合家 · 鄭玉葉 · 黎傳昕 · 譚美霞 · 釋瑞洪法師 \$3,000

余智勇 謝秀茂 · 周惠芳 · 侯毅 · 張展濤 · 張淑儀 · 梁嘉殷 · 陳文蘭 · 陳歷廣 · 無名氏 · 蔡麗華 · 鍾愛香 \$2,000

CHAN WAI CHONG · 姚姬 \$1,100

LAM WING HONG \$1,001

CHAN LAI KUEN PERICA · CHUI TAK YIU · LAU KA YEE · LI HONG TIK · LI SZE WAI · LO CHUNG MAN · YAO WING TAI · 文明釗 文曉鸞 文煥鸞 文陳惠蓮 · 司徒根雄 · 生命念佛堂 · 何健南 · 佛弟子合家 · 利俊蔚 · 利耀軍 · 吳尚華 · 吳慧珍 · 李家樂 · 李靜樺 · 林文美 · 林秀麗 · 柳瑩 · 張美雲 · 張淑美合家 · 郭佩瓊合家 · 陳安玲 · 陳栢基 · 無名氏 · 馮雄傑 · 黃玉妍 · 楊婉詩 · 楊淑慈 · 葉偉強 · 劉群帶 · 鄧秀枝 · 黎伯元 黎泰年 黎登年 黎麗瓊 · 寶朗霆 · 釋明德法師 · 釋衍仁法師 · 釋淨印法師 \$1,000

佛弟子 \$700

蕭潤琳 \$600

洪星凍肉公司 \$580

DENISE WONG · FOK KA YU · HON CINDY · IP CHUN WAI · LAM SIU KWAN · LUK WING YAN CRYSTAL · NG SIU CHU · SO CHUNG FEI · TAM TSZ SHING · TSANG PAK CHEE · WONG KA WING · WONG SIEN MAN · 伍淑群 · 朱詠茵 · 朱雅芝 · 何家錫 吳美珍 · 余治國合家 · 余昭賀 · 吳少真 · 吳智鴻 · 李丹丹 · 周俊遠 · 林

秀萍 · 林宗熙 · 林芯而 · 林芷玥 · 林堯輝 · 馬欣宜 · 馬秋水 · 馬敏淇 · 區惠琮 · 張文生合家 · 張玉花 · 張品 · 梁仕天 · 梁伙妹合家 · 梁焯棠 林麗群 劉家麟 劉曉恩 · 梁惠英合家 · 眾佛弟子 · 眾無名氏 · 章子豪 · 許國貞 · 許國鈿 · 許錫仁 · 許耀華 · 陳文晞 · 陳月娥 陳月珍 · 陳恭偉 · 陳淨子 · 陳發進 · 陳皓忻 · 陳詠嫻 陳詠珊 · 陳愛珠 · 陳瑞賢 · 陳萬新 · 陳翠娟 · 陳燕玲 · 曾巧華 · 曾超祺 · 馮玉清 · 馮娥弟 鍾汝華 盧志輝 盧柏謙 李海銀 · 馮翠蘭 · 黃子雲 · 黃玉蓮 · 黃早淦 · 黃妙英(已故) · 黃建英 · 黃錦文 · 黃麗霞 · 萬齡慧 · 劉詠婷 · 歐陽端瑩 · 歐陽顯森 · 蔡煒樂 · 蔡福雲 · 鄧蘊賢 · 黎凱玲 · 黎嘉傑合家 · 衛姿澄 · 龍宇翔 · 謝桂英 · 鍾玉冰 · 羅梅卿 · 關素玲 · 釋淨志法師 · 釋淨恩法師 · 釋淨賢法師 · 釋淨謙法師 · 釋淨霜法師 · 釋慧榮法師 \$500

李瑞蘭 李金漢 · 葉慶玲 林俊德 · 譚振強合家 \$400

AWESOME TRAINING LTD · LI YIU LONG · MA HO MAN · TANG SIU KUEN · WONG CHI KOW · YEUNG SHUK PING · 小林家 · 文志光 · 文媽造 · 何國良 · 何紹詩 · 何耀華 · 余衛萍 · 佛弟子 · 李建華合家 · 杜美儂 · 汪靄彤 · 周楚潘 · 林丹鳳 · 林仕傑 · 林玉雲 · 林麗明 · 姚嘉莉 · 梁永華 · 梁彩英 · 許嘉茵 · 郭泳冲 · 陳玉生合家 · 陳啟洲 · 陳錫龍 陳善華 陳善貴 · 曾詠榆 · 無名氏 · 馮唯正 · 黃月珍 · 劉國忠 · 歐淑慧合家 · 歐陽豪澤 · 歐陽銘澤 · 鄭梨英 · 鄭道眾 \$300

蘇岳榮 \$250

KAREN LEE · NG SIU CHUN · WU KWAN CHEUNG · 王豐獲 蔡麗妮 王煦茵 王蕾 楊少瑩 · 布愛明(已故) · 任成鎮合家 · 吳真璇 · 吳詠儀 · 吳慧琴 · 李玉霜 · 李志彬 · 李灼華合家 · 李怡慧 · 李秋生 · 李恩樂 · 李國卿 · 李祥興合家 · 李嘉洋合家 · 周麗霞 陳國豐 周超林(已故) 周黃美珍(已故) · 林秀球 · 姚金濠 · 姚國杰 · 姚標輝(已故) · 姚麗珊 · 馬安途合家 · 張凱旋 何振 周錦霞 · 梁惠雪 · 眾佛弟子 · 陳秀英 · 陳俊傑 · 陳淑鑾 · 陳雪梅 · 陳愛儀 · 陳曉妮 · 陸詠琴 · 陸慧芳 · 麥國

妹 · 湯仲星合家 · 無名氏 · 馮綺華 · 黃少萍合家 · 葉瑞祥 · 劉子康 楊綺華 李穎霞 · 劉紫薇 · 潘珍妮 · 鄧傑鴻 · 盧耀滔合家 · 蕭立基 楊美蘭 · 戴安琪 · 嚴啟剛合家 · 蘇敏儀 · 蘇敏瑩 · 蘇蓮卿 · 釋妙智法師 \$200

TAM ANNA \$168

FUNG YIN KI · LO SUM HEI · TO CHI SHING · 王佩琮 · 黃詩雅 陳思霖 陳相如 · 趙嘉麗 \$150

小師兄 · 陳尹思 · 黃建和合家 · 鄭美鳳 \$120

YIU MING TAK \$110.8

CHAN KIN WA · LAI KA BO · LEUNG HEUNG YU · TO CHUN HUNG MARK · TSANG MING KIT · WONG KAM LAN · WOOD PLACE 男裝 · 王志堅合家 · 王國基 · 伍淑儀合家 · 列永中 · 朱荏枝 · 朱麗儀 · 何玉勤 · 何春文 · 何鳳女 · 何鳳珍 · 余玉芳 · 余碧琳 · 佛弟子 · 吳陳麗萍合家 · 吳楚灃 · 吳潔敏 · 呂榮聰 · 李孔齡 · 李卓霖 · 李冠逸 · 李浩然 · 李國鴻合家 · 李淑白 · 李頌賢 · 李蝶合家 · 李寶蓮 · 李顯禧 · 杜佩玲 · 沈民儉 · 周志清合家 · 周建鵬 · 林乃堂 · 林詠詩 · 林鈺濠 · 林麗芳 · 林耀華 · 范晉庭 · 香仲然 · 唐潔英 · 容儉偉 · 崔家賢 · 張文通 · 張芯僑 張輝文 鄧慧詩合家 Tang Wai Sze Fonny · 張美思 · 張敏玲 · 張傑 · 張智雄合家 · 張焯堯 · 梁孔鈞(已故) · 梁妙芝(已故) · 梁妹 · 梁炳松(已故) · 梁健豪 · 眾無名氏 · 許文駿 · 許潤森合家 · 許穎琳 · 郭倩婷 · 郭家偉 · 郭炯燦合家 · 郭紫盈 · 陳玉平 · 陳美燕 · 陳國才 · 陳國強 · 陳進洪合家 · 陳敬豐合家 梁幹華合家 周偉強 · 陳德仁 · 陳麗英 · 陸妹(已故) · 麥錦漢合家 · 黃大仙 · 黃長南合家 · 黃美琴 · 黃振輝 · 黃浩雲 · 黃珮頤 · 黃健榮 · 黃健樑 · 黃凱琪 · 黃耀宗合家 · 楊陳惠珍合家 · 楊鈞儀合家 · 葉依霖 · 葉紹昌合家 · 葉惠愛 · 葉錦屏 · 葉錦麗 · 蒙美雲 · 劉玉珍合家 · 歐陽德輝 · 蔡銳希 · 蔡禮豪 · 盧美儀 · 盧齊 · 禰綺文 · 霍子希 · 謝詠甜 · 鍾燕紅 · 韓麗桃 · 羅秋菊合家 · 蘇若山 · 蘇瑞琮 · 蘇靜華 \$100

講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	講者	地點	主辦單位
慈山寺元旦蓮花燈叩鐘法會2023	12月31日至 2023年1月1日	21:30-00:30		YouTube及Facebook 網上法會	慈山寺 電話：2123 8666
佛學初階班	2023年1月11日至 6月14日	19:45-21:00	淨達法師及 眾資深居士	新界上水龍運街2號 北區大會堂活動室 (I)	慈航淨院 電話：6141 4205
報名 2023佛教心靈關顧課程	2023年1月14日至 3月25日 (逢星期六)	14:00-16:00		香港跑馬地山光道15號 東蓮覺苑雲來集	東蓮覺苑 電話：2572 0721

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
「無相之相」美術展覽	2023年1月1日至11日	09:00-20:00		香港中環愛丁堡廣場5號 香港大會堂低座1樓展覽廳	淨蒼 電話：2476 7730
禮供諸天酬恩法會	2023年1月6日	09:00		香港跑馬地黃泥涌道31號 3字樓	香海正覺蓮社 電話：2572 2662
供三寶諸天 禮大悲懺 大蒙山施食	2023年1月6日			新界屯門藍地青山公路18號	妙法寺 電話：2461 8567
報名 禮供三寶護法諸天法會	2023年1月7日	10:00 -13:00	法忍法師	九龍新蒲崗大有街3號 萬迪廣場17樓	法性講堂 電話：2764 5678
壬寅年青山寺歲晚齋天法會	2023年1月8日			新界屯門青山寺徑	青山寺 電話：2463 2629

*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

香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營

2023年2月5日：新春東涌昂坪古蹟生態遊



活動詳情
報名表格

《香港佛教》十二月號現已出版！

中醫藥抗疫成績斐然 發展步向康莊路

新冠肺炎疫情爆發約3年，此期間中醫藥在治病和應對患者康復後出現的「長新冠」症狀起重大作用。今期由前線醫者為我們分享抗疫工作點滴，並在本港首間中醫院啟用前，為本港中醫藥界的前景「把脈」。

資深社工梁錦添 義務工作「義」不容辭

資深社工梁錦添擁有豐富的社工專業訓練和經驗，約半世紀前已投身義務工作，近年積極參與紹根長老慈善基金的義務工作。他在燃亮別人的同時，也讓自己身心安樂。他的故事，是不少香港人獻身義務工作的寫照。



《香港佛教》於7-11便利店、OK便利店、華潤便利店及報攤有售，每本售價港幣10元。



《香港佛教》
訂閱及助印

優惠級



 **香港佛教聯合會沙田活動中心**

新春平安百福綵燈

萬家燈火映佛前 恍如智光永不滅

祈願世界和平 合家平安 吉祥如意 萬事勝意 身體健康

掛燈日期： 2023年1月5日至2月6日
農曆壬寅年十二月十四至癸卯年正月十六

費用： 每盞HK\$280

截止日期： 2023年1月5日 (額滿即止)

登記辦法： 請填妥下表，連同支票(支票抬頭請寫「香港佛教聯合會」)，寄往香港灣仔駱克道338號1樓香港佛教聯合會收，或以現金、EPS、支票親臨本會辦理。

查詢或預約： 2574 9371 (公關部梁先生 / 周先生)

本中心於2023年1月6日(農曆十二月十五)星期五及2月5日(農曆正月十五)星期日，將開放給公眾前來禮佛，屆時或會按疫情 / 限聚令情況作出調整，敬希事先查詢及預約。

登記表

申請人：	聯絡電話：
聯絡地址：	
捐款項目：	<input type="checkbox"/> 百福綵燈：HK\$280 × _____ 盞 = \$ _____ <input type="checkbox"/> 隨喜功德：佛前供花果香油 \$ _____ (捐款不限) 百福綵燈功德芳名： _____ (芳名掛在綵燈下方) 【只適用於綵燈登記，不超過六個中文字】
收據抬頭：	【 <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 支票 (支票號碼： _____)】

