



## 香港佛教聯合會支持

# 2024「全國放魚日」增殖放流活動

**國**家農業農村部自2015年起，把每年6月6日定為「全國放魚日」，透過增殖放流活動增加水生生物生態資源。今年6月6日，漁農自然護理署作出響應，將約一萬八千條幼魚投放在印洲塘海岸公園，提升香港海洋資源。香港佛教聯合會為此活動的支持機構，在當天參與了啟動儀式，並由會長寬運法師親自帶領法師進行灑淨儀式。

香港特區政府環境及生態局副局長黃淑嫻女士於儀式上指出，增殖放流是用有科學基礎的方法放流適當的物種，讓牠們在自然環境中繁衍，從而養護及提升海洋資源及生態。是次活動，一方面提升市民對保育海洋資源和生態環境的意識，另一方面鼓勵市民支持和參與以科學為基礎的增殖放流，代替不當的放生活動。

本會會長寬運法師表示，政府推動的「增殖放流」，通過合理方式培育幼魚，並在眾多專家監管和指導下進行放流，復育海洋生態，達致環境永續發展；這與佛教主張慈悲護生的精神相合：「眾生和我們是一體的，眾生與人類是相依而存，共生共榮的關係，所以我們要愛惜環境，保護生命。」

寬運法師也強調，佛教主張的戒殺放生，原意是護生，是慈悲和智慧兼備的行為。寬運法師相信，今次活動能夠令更多市民認識護生的重要性。☸



▲左起：香港漁民團體聯會執行會長陳博智先生、漁農自然護理署署長黎堅明先生、本會會長寬運法師、立法會漁農界議員何俊賢先生、環境及生態局副局長黃淑嫻女士、海岸公園委員會主席邱建文教授，主持增殖放流活動啟動儀式。



▲經灑淨的幼魚投放到禁止商業捕魚的印洲塘海岸公園，海底有人工魚礁、天然岩礁和巨礫，為幼魚提供合適的生境棲息。



▲本會會長寬運法師（中）當日參與傳遞幼魚，這些幼魚於同日由漁護署投放在印洲塘海岸公園海底。



▲居士（上）和佛教黃允畋中學學生（下）參與傳遞幼魚

## 6·15 健康素食日

宣揚健康飲食及慈悲護生理念

2006年，香港佛教聯合會執行副會長兼司庫何德心居士倡議每年6月15日定為「6·15健康素食日」，藉此宣揚健康飲食習慣及慈悲護生的理念。今年，「6·15健康素食日」活動獲得一批素食館鼎力支持，提供各類優惠；各佛教學校亦相應舉辦活動配合宣傳。本會會長寬運法師、執行副會長宏明法師、秘書長演慈法師、董事修岸法師及發起人何德心居士更於《星島日報》及《頭條日報》分享素食的好處。

6月14日，為迎接「6·15健康素食日」的來臨，本會於佛教正行長者鄰舍中心舉辦「成日無記性——中醫如何健腦益智」講座，由本會溫熙中醫師及李康祥經理（中藥師）親自主講。講座後，工作人員向現場長者奉上即場煮好的「補腦提神湯」，湯料全素。何德心居士同時捐贈「補腦提神湯」湯包給佛教正行長者鄰舍中心的長者、中醫服務同仁、佛聯會秘書處同仁及常務董事等。「6·15健康素食日」活動花絮，請瀏覽本會網頁。☎

[www.hkbuddhist.org/615](http://www.hkbuddhist.org/615)



▲溫熙中醫師在講座中示範如何按摩穴位



▲講座中的長者除了即場享用湯水外，還收到何德心居士捐贈的全素湯包。

香港佛教聯合會屬學校齊響應



▲佛教孔仙洲紀念中學



▲佛教慈敬學校



▲佛教金麗幼稚園

## 傳印長老馨蓮法語翰墨展

珍貴墨寶 為期九日在港展出

由香港佛教聯合會主辦、普賢道場承辦的「傳印長老馨蓮法語翰墨展」於2024年5月25日至6月2日假普賢道場舉行。48幅長老翰墨珍品全由廬山東林寺送達香港展出。

寬運法師表示，展覽發揚傳印長老以筆墨弘揚佛法的精神，開啟多元化弘法大門，望有緣觀賞者從中獲得法益。



▲5月25日舉行的開幕禮，文化體育及旅遊局楊潤雄局長（左六）、中聯辦協調部朱文部長（右四）及中國佛教協會副會長、廣東佛教協會會長明生法師（右三）與本會會長寬運法師（右五）及其他主禮團嘉賓共同主持剪綵儀式。



▲左起：溫金玉教授、李焯芬教授、演慈法師、淨因法師、寬運法師、明生法師、宏明法師、德首法師和廣興教授共同緬懷與長老的點滴，以及分享書畫與佛教修行的關係。



▲是次展覽同時展出東林念佛堂專門由江西廬山東林寺恭迎蒞港供奉的傳印長老真身舍利，供參觀者問訊瞻禮。

楊潤雄局長表示，傳印長老在促進內地和香港佛教文化交流上貢獻良多，深得中華文化精粹，書法造詣精深，正值長老圓寂一周年，舉辦展覽意義重大。

明生法師表示，傳印長老一生堅定推動佛教傳承和發展，其書法呈現戒、定、慧崇高境界，為社會貢獻真、善、美。☎

1998年7月

## 赤鱘角香港國際機場祈禱室開幕禮

**位**於九龍城的啟德機場於1998年7月6日凌晨1時關閉，完成「歷史任務」；同日上午6時，位於赤鱘角的香港國際機場正式啟用。與啟德機場一樣，新機場同樣設有祈禱室，並於機場啟用前兩天，即1998年7月4日，舉行了開幕禮。

祈禱室由香港機場管理局設立，位於一號客運大樓7樓旅客離港登記層，24小時開放，方便不同宗教人士使用。室內沒有任何宗教標記，但會提供不同宗教儀式所需的器具。開幕當日，六宗教代表與機場管理局代表一起參與啟用儀式，包括時任香港佛教聯合會會長覺光法師、時任天主教香港教區湯漢輔理主教、孔教學院院長湯恩佳博士、時任香港中華回教博愛社主席脫志賢先生、時任香港基督教協進會主席李炳光牧師、時任香港道教聯合會副主席丘福雄先生、時任機場管理局主席黃保欣先生。☉



▲左起：脫志賢先生、湯恩佳博士、李炳光牧師、黃保欣先生、覺光法師、丘福雄先生、湯漢輔理主教，參與赤鱘角新機場祈禱室啟用儀式。



▲時任機場管理局主席黃保欣先生致辭時表示，祈禱室可讓不同信仰的旅客在旅途中享有寧靜時刻。



▲出席祈禱室開幕禮的香港佛教聯合會代表有妙光法師、覺光法師、永惺法師、林漢強居士。（左至右）



▲亮燈儀式後，本會出席代表與黃保欣先生（左二）留影。

## 佛教傳黃合長者鄰舍中心

### 愛心福米贈耆英暨長者康健樂頤年國情教育工作坊

佛教傳黃合長者鄰舍中心於2024年4月份，舉行十場愛心福米贈耆英暨長者康健樂頤年國情教育工作坊，合共有500名長者出席。舉辦此活動目的，旨在向長者表達關懷，以及倡導「長者康健樂頤年」及「國情教育」的訊息。

每場活動一開始，播放國歌，凝聚出席者對國家的認同，全場人士肅然起敬。接下來開展國情教育工作坊，通過影片，讓長者了解國家的發展歷程，例如1949年10月1日中華人民共和國中央人民政府成立典禮、國旗意義及國歌歷史等。與此同時，活動亦鼓勵長者培育積極老齡觀，以正面的態度和行動面對老年生活，以及在日常生活中培養正確有序的行為習慣。活動尾聲，中心向每位出席者派發兩公斤愛心福米，這袋米象徵對他們關懷和祝福。☺



▲出席其中一場工作坊的長者



▲現場播放影片，讓長者了解國家的發展。



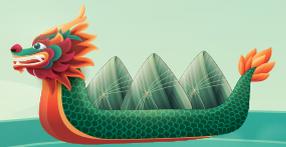
▲長者獲得兩公斤愛心米，喜盈帶回家。



## 沿途「粽」有你——端午節送關懷

今年的端午節，香港佛教聯合會獲善長黎瑞恩居士的捐助，購買2,250隻素粽送贈予會屬長者服務單位的長者及護老工作人員，受惠單位包括佛教沈馬瑞英護理安老院、佛教正行長者鄰舍中心、佛教傳黃合長者鄰舍中心、佛教張妙願長者鄰舍中心和佛教何潘月屏長者文化服務中心。

老吾老以及人之老，是中國人提倡的傳統美德，感謝黎居士為長者及護老者送上節日的關懷。願天下的長者及護老工作者身心愉悅，六時吉祥！☺





## 餓鬼爭寶

從前，有兩隻餓鬼，共同得到了一個箱子、一支木杖和一對木鞋。於是他們爭奪起來，各自都想得到全部三件物品。這樣，他們爭吵了一個月仍不能公平解決問題。這時有一個人見到，便問：「究竟這三件物品有甚麼特別，使你們爭奪和向對方發火呢？」

餓鬼回答：「只要打開這個箱子，便可以在裏面取出一切衣服、飲食、床褥、臥具等生活用品；而那支木杖，只要手持它，便能令所有敵人臣服，不敢與自己相爭；至於那對木鞋，一旦穿上，便能飛到任何地方。」

這人聽後，說：「你們稍走遠一些，我會幫你們公平分配的。」

兩隻餓鬼隨即後退，那人立即穿上木鞋，拿起木箱和木杖飛走了。兩隻餓鬼一面愕然，一件寶物也沒有得到。

那人在空中對兩隻餓鬼說：「我已拿走了你們爭奪的東西，現在你們已經沒有東西可以爭了」。



摘自《百喻經》卷第二

圖：Dawn Chan

### 寬運法師 開示

這是來自《百喻經》的一則故事，故事中以箱子、木杖和木鞋分別比喻為布施、禪定和持戒，這些都是佛教的修行方法；非佛教徒的讀者，可能不太理解當中的比喻。

箱子比作布施（或稱奉獻），有人經常將生活資財奉獻給集體或有需要的人，但他們沒有因而變窮，反而愈來愈富有。就如箱子可以應有盡有地供應一樣。大家有沒有察覺，一些慷慨樂助的人，不但受到朋友愛戴，而且總會有用不盡的精力和助人資本。我認識有些居士，他們經常將物資捐贈給基層市民，所以很多人就會將物資送給他，由他再作轉贈。

故事中，木杖比作「禪定」，只要將心靜下來，腦袋不作胡思亂想，則一切煩惱（敵人）都會被降伏。城中名人蔡瀾先生經常掛在口中的一句話：甚麼煩惱都是自己想出來的，不去想它，便沒有煩惱，就是這個道理。如何才能做到不去想它呢？那便要練習禪定了。

木鞋比作「持戒」。持戒不等於限制自由，它是要求我們控制自己不好的習慣和念頭。所以「持戒」的人會因品行端正、言行合一而受到大家的尊重。這種人做起事來，得到大家的信任和支持，辦事效率會更高。因此難怪有人說，愈持戒愈自由了。

布施、禪定和持戒都是要付諸實行去修持的，不會無緣無故便得到它們的好處，這就是故事中為何餓鬼不能得到這三件寶物的原因了。☸

# 秉承共同校訓「明智顯悲」 品學並重

## 佛聯會會屬小學提供優質基礎教育

(歡迎瀏覽各校網頁了解招生詳情)

### 佛教中華康山學校

為配合學校的三年發展計劃——「提升學與教效能，推動校園正向文化」，本學年以「喜愛閱讀、心存正向、愉快學習」為口號，鼓勵學生培養良好的閱讀習慣，努力成就積極的幸福人生，發掘及發揮自己的多元潛能。此外，學校每年舉辦以「學生為主角」的資訊日，更新擴建了小舞台，為學生提供不同大小的表演場地，讓學生可以發掘自己的長處，培養自信，豐富學習經歷；讓每一位學生都可以閃耀發光 (Let Everyone Shine)。同時，學校推行多項校本英語計劃，更設立外籍英語班主任，增加學生運用英語的機會。



校監：演慈法師  
電話：2884 4115

校長：馬中駿先生  
網址：[www.bcwkps.edu.hk](http://www.bcwkps.edu.hk)

地址：香港鰂魚涌康愉街2號  
校網：14



### 佛教黃焯菴小學

學校以「樂學·樂玩」為理念，上午為學科課堂，下午為非學科課堂：午間閱讀、多元智能活動、STREAM探索、靜觀正念等。學校特設「無人機編程」課程，以培訓學生應對未來的挑戰；校園內設天文教室、星空走廊、立體數碼星象館，配合校本天文課程，培養學生對天文的興趣。學校重新翻新天台花園，設立蝴蝶園，讓家長及學生一同到天台欣賞景色，於繁華的鬧市中放鬆心情。學校又開設綜合課程，培養學生溝通、協作及解決問題的能力。



校監：演慈法師  
電話：2576 2638

校長：何倩儀女士  
網址：[www.bwcups.edu.hk](http://www.bwcups.edu.hk)

地址：香港銅鑼灣東院道11號  
校網：12



### 佛教慈敬學校

2023/24學年開展為期五年半的「賽馬會樂動人生計劃」（由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助），為學生提供免費的音樂和體育培訓，並成立弦樂團及體育專項校隊。此計劃可使學生獲得更全面的品格發展，促進心理健康。

2023/24學年亦參與優質教育基金主題網絡計劃（主題網絡），成為會屬學校佛教何南金中學的夥伴學校。學校更獲教育局科學教育組邀請，參與主題網絡（QTNs）：小學科學教育領航計劃（2024/25），與參加此項計劃的學校建立網絡，促進學校間的協作及專業交流。



校監：演慈法師  
電話：2759 4504

校長：范秀琪女士  
網址：[www.bckps.edu.hk](http://www.bckps.edu.hk)

地址：九龍九龍灣啟禮道12號  
校網：46



## 佛教林炳炎紀念學校

學校以「多活動、多探索、多體驗、多鼓勵、多欣賞」為目標，培養學生全面發展。五天循環周時間表特設童展所長課程，於下午時段進行不同興趣活動，發掘學生潛能；舉辦學生市集活動，內容涵蓋生涯規劃、理財營商、生命教育等，讓學生明白「自利利他」的精神；

歷奇課程編入時間表中作恆常訓練，培養學生合作精神、提升自信心及抗逆力；進行STEAM校本課程，提升他們運算思維和解難能力。透過多元學習經驗，培育學生興趣，以展現在學業和生活上。



校監：妙慧法師  
電話：2422 0125

校長：許定國先生  
網址：www.blbmys.edu.hk

地址：新界荃灣大廈街33號  
校網：65



## 佛教林金殿紀念小學

學校着重培養學生六育均衡發展，發掘及發揮每個學生的學術與體藝潛能。新學年加強整合價值觀教育及開展生涯規劃教育；擴闊學習時間的概念，為學生創設更多元化的學習經歷，以啟發他們創意思維及學藝潛能，從而促進終身學習。

逢周一English Monday，學生在校內須運用英語跟老師溝通；逢周三Happy Wednesday「快樂星期三——無功課日」，廣泛閱讀圖書；逢周三午休時段進行「師生才藝表演」，學生於舞台上展現才華，於學年完結前進行「學藝成果展示日」，邀請家長到臨支持；「每月生日之星便服日」，該月生日學生可穿上便服上學，得到師生的溫馨祝福。

幼稚園小學生活體驗活動及家長講座：

(K3) 2024年9月7日(星期六) 9:00-11:00 2024年9月14日(星期六) 14:00-16:00



校監：妙慧法師  
電話：2422 1747

校長：吳永雄先生  
網址：www.lkt.edu.hk

地址：新界葵涌葵芳邨第五期  
校網：65



## 佛教榮茵學校

「閱讀啟迪智慧 成就創建未來」是學校關注的發展項目。為配合教育局的最新課程指引，學校推行六日循環周時間表，讓學生於上午時段完成所有學科課堂，並於下午時段設「創藝學滿FUN」，貫穿STEAM、天文、德育、語文、數理、價值觀教育及跨學科閱讀等不同的學習領域，啟發學生潛能。同時，學校透過大量閱讀，增進學生語文能力，培養自主學習的習慣，從而體驗閱讀帶來的樂趣。

體驗活動主題：「小一策略講座暨親親校園訪校活動」

2024年9月7日(星期六) 9:00-11:00 2023年9月14日(星期六) 9:00-11:00



校監：李家祥居士  
電話：2475 0433

校長：孫偉文先生  
網址：www.bwys.edu.hk

地址：新界元朗鳳攸南街6號  
校網：74



## 佛教陳榮根紀念學校

學校通過多元英語課程、趣味英文活動與電子學習平台，創建校內英文學習風氣。學校增聘多位來自不同國家的外籍英語老師，以塑造良好的英文語境；4位外籍英語老師靈活教學，提升學生學習興趣和動機。外籍英語老師除負責初小課程，亦全面負責高小的「Guided Reading」，並為六年級的學生加強會話訓練，以作升中面試的準備。學校於「全方位學習時段」舉行英語學習活動，如「English Debate Team」、「Drama Club」、「Cooking is fun」、「English Fun Games」等，鼓勵學生多以英語溝通交流。

體驗活動：2024年9月14日(星期六) 13:00 - 16:00

2024年9月18日(星期三) 10:00 - 12:00 2024年9月19日(星期四) 10:00 - 12:00



校監：妙慧法師  
電話：2475 3663

校長：陳滿林先生  
網址：www.bcwkms.edu.hk

地址：新界元朗馬田橫口村路23號  
校網：73



## 心中美食 —— 甘筍芙蓉豆腐羹

資料由溫綺玲居士提供



**近**日天氣悶熱，泡飯更易入口。超級市場有售澳洲甘筍，既新鮮又有特惠價，買回家弄了個豆腐羹，與飯同吃，營養豐富。若再加少許海苔絲，更是美味。🍲

**材料：**

甘筍	200克	滑豆腐	1小盒
燕麥片	1湯匙	薑末	10克
金針菇	150克	水	2杯

**調味料：**

鹽	1茶匙
白味噌	1湯匙
白胡椒粉	少許
油	1茶匙

**做法：**

1. 清洗所有蔬菜，甘筍切大件，蒸大半熟；放入攪拌機，加鹽、水，攪拌至濃稠成湯；加入燕麥片，再攪拌，備用。
2. 切金針菇小段，放熱鑊內，放油，炒勻；加白味噌，炒勻；放入攪拌機的濃湯內，攪拌一會，倒出。
3. 最後加入滑豆腐小塊、薑末、白胡椒粉，即成。

## 中醫信箱

香港佛教聯合會中醫服務 註冊中醫吳展安

**問** 中醫常說傷「筋」，究竟「筋」是甚麼呢？

**答** 診症時曾有病人訴說，晚上睡覺時小腿抽「筋」，亦有病人問為甚麼手腳會冒起青「筋」。多數人可能對「筋」的概念有點模糊，其實傳統中醫對筋有以下解釋：

其一指現代解剖學上的肌肉、韌帶、肌筋膜、肌肉纖維等軟組織。例如小腿抽筋通常是小腿後方的比目魚肌及腓腸肌痙攣所引致。傳統中醫有「十二經筋」的經絡理論，一般是指連接肌肉骨骼組織的系統，中醫認為一處疼痛點未必是特定部位的問題，也有可能牽涉整條經筋的不同部位。雖然按摩有助紓緩痛楚，但用力不當或會造成肌肉筋膜問題。這類痛症需要專業人士指導及治療。



筋亦可被視為靜脈血管。靜脈血管主要負責運輸含氧量較少的血液，顏色較紫青。一些長者或需要長期站立的人士，可能會出現靜脈回流障礙，即「靜脈曲張」；主因是血管內的瓣膜受損，血流不暢凝滯，並造成疼痛。中醫會以刺絡放血方法治療。有靜脈曲張的人士要特別注意會否出現「血栓性靜脈炎」的疾病，中醫稱為「脈痹」；患者會出現與小腿抽筋相似的下肢疼痛，但亦同時有下肢冷、肌肉萎縮的情況，病情嚴重可危及生命。出現這類栓塞性問題的病患不能按摩，以免血栓脫落遊走到肺部。🍲

佛聯會  
中醫服務

香港佛教聯合會 職位招聘

[www.hkbuddhist.org/recruitment](http://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。

## 有佛法·有辦法——心之淨化斷·捨·離(四)

**香** 港佛教聯合會於2022年7月書展期間，舉辦「有佛法·有辦法——心之淨化斷·捨·離」講座。本會身心靈關顧服務善士覺堯法師和時任慈山寺佛法心靈輔導中心高級社工陳嘉偉在講座中，分享如何從佛法中學習斷欲念、捨執着、離煩惱，淨化身心，提升生活意義及幸福感。



覺：覺堯法師

陳：陳嘉偉

**問** 有何實修方法可以幫助我們斷離煩惱？

**覺** 佛教認為，人的身心有密不可分的關係，而「觀呼吸」能夠幫助我們覺察自己的情緒。大家可有發現，當我們憤怒的時候，呼吸會變得急促；放鬆的時候，呼吸會相對平和。我們生氣時也會不自覺地深呼吸來控制情緒。由此可見，呼吸與我們的情緒息息相關。不論你是否信佛、有沒有皈依，「觀呼吸」這種修持方式都能夠幫助我們學習專注。「觀呼吸」最基本是「數息」，即是數我們的一呼一吸。吸氣時不用數，慢慢呼氣，呼到盡才數一；接着換氣再呼，呼到盡便數二，如此類推。不過，我們由一開始數到十，然而再重新由一開始數。如果你數出十三、十四、十五，證明你的思緒已不在當下，失去專注力。

不少人以為「觀呼吸」非常容易。以前有一禪修學員，練習近三個月後開心地和我分享：「師父，我『觀呼吸』終於可以從一數到十了！」可見，便利如「觀呼吸」的修行，也有當中的難處。數息（觀呼吸）最緊要放鬆，如果期間出現其他念頭或想法，令到數息過程中斷，毋須責怪自己，只須繼續觀察自己的呼吸，慢慢將自己從思緒中拉回來。

很多人不習慣觀呼吸，有時會發現自己的呼吸急促，未能到達丹田位置。這種情況下，我們可以用「一吸二呼」的方法：先吸一口氣，接着呼氣，然後再呼一次。慢慢練習，呼吸就會變得深長。

大家「觀呼吸」時，首先要放鬆，坐直，閉上雙眼。然後，慢慢放鬆頭部、放鬆面部、放鬆肩膀、放鬆胸口、放鬆雙手、放鬆臀部、放鬆雙腿，最後全身都放鬆。緊接，我們觀想一團光，從頭頂開始，慢慢籠罩我們，直到身體完全放鬆，感到非常舒服，便開始吸氣，吸到盡的時候數一，然後呼氣，再呼氣。第一輪的呼吸完成，之後我們再吸氣，吸到盡時數二，然後呼氣，再呼氣。如此類推，隨住呼吸一直數到十，然後回到一，重新開始。我們專注於呼吸，不要在意、理會其他雜聲、雜念。我們的人生就在呼吸之間。人生無常，要學會不要太過執着。

以上的練習要持以之恆，生活多忙也總要每天抽出少許時間練習。這就好比我們的身體，外出一整天回家後，總會想洗澡，洗淨身上的污垢。可是，大家有否想過，我們的心也需要「洗澡」呢？禪修就是幫我們的心「洗澡」，可以清理和沉澱我們的心。如果大家想禪修有進步，最好每日練習20分鐘。持續三個月，你的情緒管理一定會變好。🙏



(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 (5月1日-5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
何志信	\$2,000	DOUBLE(已故)		馮桂珍	\$200	林金蓮合家	\$100
謝德生(已故)	\$2,000	KINGO(已故)	\$300	黃葦莊	\$200	林珊珊	\$100
黃億年	\$1,200	DICK DICK(已故)		葉鈺輝 茹娉婷 張笑琼	\$200	林貽執 顏祝治 林勝群	\$100
謝德棟	\$1,200	DONG DONG		葉耀榮(已故)		林麗冰	\$100
王棠記有限公司	\$1,000	LEUNG SIU YING	\$300	鄧菁	\$200	林蘭英(已故)	\$100
淨音佛閣	\$1,000	司徒美梨	\$300	鄭順木 曾荔花合家		范思准(已故)	
陳岱輝	\$1,000	朱瑞鶯	\$300	鄭青山合家 鄭寶坤合家	\$200	黃明月(已故)	\$100
無名氏	\$1,000	朱碧鶯	\$300	鄭國華合家		林保祥(已故)	
關中理	\$1,000	李文良(已故)	\$300	鍾桂華合家	\$200	林蕭香(已故)	
關中麟	\$1,000	林曉蓮	\$300	羅澤民(已故)	\$200	孫玉(已故)	\$100
何志文 何笑珍	\$900	郭亨蘭	\$300	羅穎聰(已故)		馬文善	\$100
馮有方(已故)	\$720	葉淑嫻	\$300	譚月云	\$200	張秋忍	\$100
周宏徽 周宏霞	\$600	謝嘉恩	\$300	蘇則英	\$200	郭作珊合家	\$100
劉燕儀	\$600	呂冰清 陳達文 楊權鄉	\$250	邢邦昌(已故)	\$150	郭秀珍(已故)	\$100
YUNG LAI PING	\$500	陳張鴛鴦合家		謝修寶(已故)		郭佩玲	\$100
丁振勝	\$500	陳偉達合家 陳偉民合家	\$250	楊進萍合家	\$150	郭貴	\$100
伍麗萍合家	\$500	陳偉程合家 劉家東		盧禮翹 盧禮姿	\$150	陳月玲	\$100
李妹娣	\$500	陳寶珠合家		劉培鑫 柯蘭鳳	\$120	陳潔冰合家	\$100
林氏家族	\$500	譚寶儀	\$250	蔡德君 蔡雅君	\$120	陳震懷	\$100
林鄧玲(已故)		JOHN STUART SHOSTROM	\$200	郭敏婷合家	\$110	陳耀光	\$100
鄧劉芳(已故)		TAM LAI YAN	\$200	LAM NI	\$100	曾瑞陵(已故)	\$100
林中文(已故)	\$500	WONG MAN LING	\$200	LEE SZE HIN	\$100	無名氏	\$100
林錦文合家		朱偉傑	\$200	LI SAU YING	\$100	程白弟(已故)	\$100
林智健合家		何桂芳(已故)	\$200	LUI KWUN YIN	\$100	馮卓餘	\$100
馬媚媚 洪偉庭 羅姍姍	\$500	吳順貞(已故)		NG YAT KEUNG	\$100	葉瑞林合家	\$100
洪慧芳 洪浚禧		何鈞健(已故) 何榮(已故)	\$200	SIU SAI YAN	\$100	葉瑞聘(已故)	\$100
梁智蓮	\$500	余逸揚 黃麗冰 余雋暉		王嘉毅 王嘉宏	\$100	張松業合家	\$100
許祥輝	\$500	鄧鳳雯 余善恆 蔡永大	\$200	江汝練(已故)	\$100	歐佩貞	\$100
陳偉瓊(已故)	\$500	蔡址謙 富怡學生服務中心		吳明曉	\$100	潘錦玲(已故)	\$100
陸婉婷	\$500	李格非(已故)	\$200	吳曼麗	\$100	蔡門祖先 李門祖先	\$100
劉家強(已故)	\$500	林容(已故)		吳尊復	\$100	蔡玲英合家	\$100
劉幹臣(已故)	\$500	杜世雄(已故)	\$200	吳澤芳(已故)	\$100	蔡荊卿合家	\$100
歐陽晉豪 歐陽晉傑	\$500	林偉雄合家	\$200	李坤玲	\$100	鄧慧詩 張芯僑合家	\$100
蔡碧霞	\$500	唐芝慧	\$200	李忠家 陳安鈺	\$100	鄧燕華	\$100
蔡默卿	\$500	張譚聲(已故)	\$200	李詠瑤	\$100	羅錦榮(已故)	\$100
駱駢駒	\$500	梁惠珍(已故)	\$200	李綺蘭	\$100	林康強(已故) 林以潔	\$100
羅御妹	\$500	許肖霞	\$200	李鵠弟(已故) 李錦蘭	\$100		
許蔚璞	\$400	陳佩怡	\$200	李錦蘭合家 李錦標合家			
鄧耀聯合家	\$350	勞士正合家	\$200	周志堅	\$100		
雷冠雄(已故)	\$300	曾群敏合家	\$200	林志源	\$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。

## 講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	講者	地點	主辦單位
佛典中的「譬喻」	8月6日 (逢星期二)	16:00	鄭紫薇	YouTube、 Facebook播放	佛教法相學會 電話：2771 8161
<b>報名</b> 弘法講座 三皈五戒，菩薩戒，幽冥戒	8月30日	19:30-21:00	心廉法師 宏瑄法師 覺智法師	九龍尖沙咀彌敦道136A號 尖沙咀街坊福利會會堂	佛教青年協會 電話：2338 9939

## 法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
<b>報名</b> 甲辰年孟蘭盆思親報恩法會暨 啟建梁皇寶懺冥陽兩利普度大齋勝會	8月3日至9日			九龍尖沙咀彌敦道136A號 尖沙咀街坊福利會會堂	佛教三德弘法中心 電話：2412 7808
孟蘭報恩法會	8月5日至11日		常住法師	新界大嶼山昂坪	寶蓮禪寺 電話：2985 5248
阿彌陀佛七法會 供孟蘭盆 誦《孟蘭盆經》	8月11日至17日 8月18日	08:30 09:00-11:30	常住法師	九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話：2354 1888
孟蘭法會 孟蘭盆大供	8月12日至17日 8月18日	09:00	常住法師	新界屯門藍地 青山公路18號	妙法寺 電話：2461 8567
<b>登記</b> 孟蘭法會	8月12日至18日	09:00	宏明法師	香港跑馬地黃泥涌道31號 愉園大廈3樓	香海正覺蓮社 電話：2572 2662
孟蘭節念佛法會	8月16日至18日	09:30-15:30	常住法師	新界西貢清水灣道 大坳門龍蝦灣路18號	湛山寺 電話：2719 6424
<b>報名</b> 一百零八禮懺	8月17日	15:00-17:00	指導法師及 眾法師	新界大嶼山近姜山道鹿湖20號 慧修禪中心或Zoom	秀峰禪院 WhatsApp：6220 6993
<b>報名</b> 孟蘭盆普度法會	8月17日至18日	10:00	法忍法師	九龍新蒲崗大有街3號 萬迪廣場17樓	法性講堂 WhatsApp：9889 7875
「明珠菩提道」畫展	8月17日至18日	14:30-18:00	陳沛然博士 何曼盈博士	九龍佐敦道37A 德寶城商業中心15樓	香港佛學研究所 WhatsApp：9333 6310
<b>登記</b> 甲辰年孟蘭報恩冥陽兩利法會	8月25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：2669 3578

\*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》七月號現已出版！

### 觀《年少日記》後—— 讓你孩子的日記盡錄歡笑

觸及學童自殺話題的港產電影《年少日記》，去年底上映，引起不少討論和反思。法鼓山常展法師、精神科專科李兆華醫生、心理學家李堅翔博士和殯儀社企「一切從簡」伍桂麟先生就此電影探討輕生問題，以求解救之道。

### 簡樸 純粹——阿贊耀

阿贊耀（Bhikkhu Khantiko），中文法名能忍比丘，畢業於香港大學，現為「香港南傳禪修學會」指導師。2011年，盛年的他在泰國出家，弘法揚禪，行腳托鉢。他相信簡樸的純粹和知足，就是最大的快樂。他希望透過弘法，讓更多香港人能快樂。



《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



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

香港佛教聯合會青少年中心

## 乒乓球・結他班



### 乒乓球體驗班

日期	班別	時間	對象	收費	名額
2024年8月6日至27日 (逢星期二) 共4堂	A	12:00-13:30	6-9歲	會員\$80 非會員\$200	12名
	B	14:00-15:30	10-12歲	會員\$80 非會員\$200	12名
	C	16:00-17:30	13-18歲	會員\$80 非會員\$200	12名



### 初階結他班 (學員自備結他)

日期	班別	時間	對象	收費	名額
2024年8月7日至28日 (逢星期三) 共4堂	A	11:00-12:30	10-15歲	會員\$40 非會員\$100	6名
	B	13:30-15:00	10-15歲	會員\$40 非會員\$100	6名
	C	15:30-17:00	16-24歲	會員\$40 非會員\$100	6名



青少年中心  
其他暑期活動

香港銅鑼灣東院道11號8樓



2577 0633



9591 0633



hkbacyc@hkbuddhist.org

www.hkbuddhist.org/cyc

# SUMMER

## 香港佛教墳場「小小淨土」及「夢影花徑」服務 接受有需要人士申請



### 小小淨土 (不足24週流產胎安放服務) 申請資格

1. 申請人必須為香港佛教聯合會有效會員；及
2. 申請人為不足24週的流產胎之父、母、祖父母、外祖父母；或經香港佛教墳場管理委員會批准之人士。



### 夢影花徑 (撒灰服務) 申請資格

1. 申請人或先人必須為皈依佛教徒；及
2. 申請人必須為先人的直系親屬 (父母、子女、夫妻)；或經香港佛教墳場管理委員會批准之人士。

