



2026年9月19日 (星期六) 新界區賣旗日

眾善奉行 敬老護幼

有您的支持

受惠對象

長者、護老者、幼兒、兒童、青少年及家庭

籌款用途

- 推動發展退休人士、精神健康及青少年義工服務
- 津助本會社會服務單位服務、改善設施及發展

認購金旗

善心積福 立即行動

金旗



行善最樂眼鏡布
(15cm x 15cm)



知足常樂環保袋
(33cm x 55cm)

善心之禮 (個人捐款) 禮物

捐款金額	善心之禮		
	金旗一套	行善最樂眼鏡布一塊	知足常樂環保袋一個
\$100	✓		
\$300	✓	✓	
\$500或以上	✓	✓	✓

愛心贊助計劃

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)

捐款方法 (捐款港幣\$100或以上可憑收據申請扣稅)

- 親臨：香港灣仔駱克道338號1樓 香港佛教聯合會
- 劃線支票 / 銀行轉帳 (連同已填妥之捐款表格)：
 - 支票抬頭請寫「香港佛教聯合會」；
銀行轉帳：恒生銀行 289-017766-006，請寄回入數紙正本。
 - 支票或入數紙背面請寫上捐款人姓名、回郵地址及聯絡電話寄回
香港灣仔駱克道338號1樓香港佛教聯合會，信封面請註明「認購金旗」。
- 網上捐款：請掃描以下QR Code或瀏覽賣旗日網頁 (www.hkbuddhist.org/flagday)，然後按指示便可進行捐款。



捐款表格及詳情，請瀏覽佛聯會網頁、Facebook、Instagram 及 WhatsApp頻道
查詢：2574 9371 www.hkbuddhist.org/flagday

hkbuddhist

hkbuddhist

hkbuddhist



香港佛教聯合會
WhatsApp頻道



推廣「6·15健康素食日」

香港佛教聯合會舉辦「社區健康素食日暨中醫義診」

香港佛教聯合會自2006年起，提倡將每年6月15日定為「6·15健康素食日」，藉以推廣健康飲食及慈悲護生的理念。多年來，得到社會各界如教育界、社會服務界及飲食業界鼎力支持。

為推廣「6·15健康素食日」，今年本會與深水埔街坊福利事務促進會在6月13日合辦「社區健康素食日暨中醫義診」。活動包括花茶工作坊、中醫調理與健康素食的資訊介紹，同時亦安排了中醫諮詢環節。

這次活動由「6·15健康素食日」發起人、香港佛教聯合會執行副會長兼司庫何德心居士；深水埔街坊福利事務促進會理事長梁鉅海先生主禮，出席者還包括本會常務董事妙慈法師、董事修岸法師、慧榮法師、張淑芬居士及百位街坊。所有出席者均得到何德心居士慷慨贊助的福袋乙個。

戒殺護生，由您做起！中醫五色素食資訊已上載於本會「6·15健康素食日」網頁。☎



6·15活動花絮



▲左至右：何德心居士、深水埔民政事務專員王浩宇、深水埔街坊福利會理事長梁鉅海。



▲本會中藥人員現場沖泡花茶予長者飲用，並分享中醫養生資訊。



▲本會中醫師為長者進行義診，讓長者了解自己的身體狀況。



www.hkbuddhist.org/615

中醫診所應規定更名 服務模式不變 秉持慈悲 普濟眾生

香港佛教聯合會一直致力服務社群，2008年開辦的首間中醫診所，位於九龍樂富杏林街10號香港佛教醫院C座，原名「香港佛教聯合會—香港大學中醫臨床教研中心」，由本會、醫院管理局及香港大學以三方協作模式成立，並由本會負責日常管理運作。2020年，因應監管規定，中心改名為「香港佛教聯合會—香港大學中醫診所暨教研中心（黃大仙區）」。

踏入2026年新財政年度，中心正式展開新一階段為期5年的三方協約。2026年7月1日起，中心將按規定再更名為「黃大仙區中醫診所暨教研中心」。更名目的旨在突顯中醫診所在地區層面的定位，強化政府資助中醫門診服務網絡的重要功能，本會的角色及服務市民的模式不變。

目前，本會開辦的中醫診所及站點共有六個，每年為逾十萬人次提供診治服務。本會透過多種資助計劃，每年向數萬名合資格人士提供醫藥費全免或僅收象徵式費用的診治，讓基層病弱者得以支援。☎



香港佛教聯合會第三年支持「全國放魚日」增殖放流活動

會長寬運法師呼籲大眾愛護大自然及科學放生

漁 農自然護理署響應「全國放魚日」，與多個本地團體合辦的增殖放流活動，已於2026年6月6日上午在大埔圓滿舉行。本會作為支持機構，會長寬運法師應邀出席典禮，與環境及生態局副局長黃淑嫻女士、眾立法會議員、各界領袖共同主禮啟動儀式。

寬運法師引經文「不敗自然相，相應度無極」，說明佛教是環保、護生的宗教，只要我們不破壞大自然，大自然就會持續為我們提供資源；法師並呼籲大眾支持科學放生。☎



▲右起：黃淑嫻副局長、寬運法師、黎堅明署長等人將幼魚傳到岸邊，準備放流。（圖片提供：漁農自然護理署）



▲本會董事智鴻法師（前排右一）與一眾法師出席，以支持此活動。



▲會屬佛教茂峰法師中學師生前往印洲塘海岸公園，實地了解增殖放流的過程和意義。（圖片提供：漁農自然護理署）

香港佛教聯合會沙田活動中心

香港佛教聯合會沙田活動中心環境清淨，綠樹成蔭，空氣清新，是市區中既方便又清幽、亦可體驗綠色生活的好地方。歡迎各團體、道場、學校、社會福利機構及個人使用。

提供服務

- 日間活動場地
- 跨日活動
- 素餐、素食燒烤或火鍋

適合對象

- 個人或小組靜修
- 禪修、講座及佛學活動
- 各類培訓及團體活動

場地及設施

- 佛殿（可容納50人）、活動室、禪修室、戶外空間
- 禪墊、擴音器、投影機、燒烤用具、火鍋用具



長者鯁喉與吞嚥困難



本港早前發生多宗長者鯁喉事故，情況令人關注。鯁喉等於「落錯格」嗎？吞嚥困難患者是不是較容易鯁喉呢？佛教沈馬瑞英護理安老院言語治療師彭子心姑娘為我們講解這些長者關切的問題。

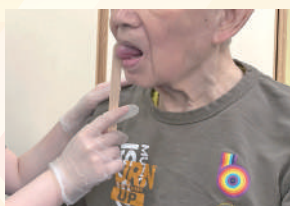
彭姑娘表示，鯁喉和落錯格在程度上有些分別：落錯格指食物或流質誤入氣管後，未必會立刻堵住氣管，而鯁喉就是堵住氣管的危急狀況。患者如神經反射正常，應該會有劇烈咳嗽，嘗試將外物咳出。相反，部分認知障礙症患者和中風病人的神經反射略為退化，未必會觸發咳嗽、清喉嚨等保護性反射，就可能出現靜默性吸入，即是身體無法察覺外物。如口腔細菌隨之進入氣管，就可能引致肺炎。



▲言語治療師
彭子心姑娘



▲下巴內縮抗阻力運動，能強化長者的喉部肌肉，以提升吞嚥安全。



▲利用壓舌棒為長者進行舌頭抗阻力訓練，以強化舌頭肌肉力量。

吞嚥困難是指在進食或服藥期間，不能安全且有效地將食物或藥物由口部運送到胃部。期間無論任何階段出現問題都屬於吞嚥困難。例如在口腔階段，常見症狀包括咀嚼困難、因嘴唇乏力而導致流口水或食物從口流出。又例如在咽喉，患者要重複吞嚥幾次，或在進食時出現咳嗽、清喉嚨。如有聲線混濁情況，反映食物或流質觸碰到聲帶，這時就要觀察患者能否將異物咳出來。

吞嚥困難成因廣泛，常見原因包括長者身體機能退化、神經系統疾病如中風、帕金森症等、以及認知障礙症。認知障礙症患者可能將整個進食步驟遺忘；中風患者因腦部受損，控制吞嚥的神經功能下降，導致喉嚨肌肉反應變慢或協調不良，容易令吞嚥反射遲緩；帕金森症就會令患者神經肌肉在協調上出現問題。

隨着年齡增長，人會逐漸退化。長者口水分泌減少，進食乾的食物就容易卡住，加上口腔肌肉力量和協調功能均有可能慢慢減退。居家長者要特別注意進食環境，須集中精神不分心，細口進食和慢慢吞嚥，身體要坐直，頭微微向下前傾，而照顧者要有耐性，一口接一口餵食，萬萬不可着急。

香港目前有多家社企、非牟利機構及餐飲集團為吞嚥困難人士提供符合國際吞嚥障礙飲食標準化倡議（IDDSI）的「照護食」軟餐，有需要人士可於網上訂購或在提供軟餐的連鎖店選購。☎



香港紅十字會
哽塞急救處理



香港大學吞嚥研究所
加強嘴唇肌肉能力及協調性



香港大學吞嚥研究所
加強舌頭肌肉功能及協調性



從「我執」到「無我」： 不是消失，而是鬆綁

在佛法輔導中，我們常看到一個共通的煩惱根源：人容易誤以為有一個固定不變的「我」與「我所」。「我」是大家努力維持的自我形象；「我所」則包括財物、關係、成就、角色，甚至某些念頭與情緒。當我們緊抓這些，心便緊繃，苦隨之生起。

成長中，我們透過父母、老師、同儕與社會眼光，拼湊「我是誰」的答案。有人自認很能幹，有人覺得必須很乖才值得被愛，也有人背負「我很失敗」或「沒人會喜歡我」的信念。這些想法深深影響自我觀感與人生適應。

困惑才俊

一位年輕專業人士外表生活安穩，工作規律，內心卻極度空虛。職場上職位低，有想法不敢說；也難建立深度友誼，總覺得很不適應大人的世界。

輔導中他發現自己仍用校園「乖學生」模式生活。這模式曾帶來安全感，但進入職場後卻讓他渾身不自在。他不是不夠好，而是用舊角色應付新階段。

空巢中年

另一位中年案主面對兒女長大，他從家庭中心退居配角而深感不捨。輔導過程讓他看見，空巢期只是身份轉換，而非單純失去。父母角色多年與「我是誰」緊密連結，孩子獨立後，熟悉節奏忽然空缺，容易誤以為自己沒用了。輔導重點是鬆開「被需要才有價值」的信念，重新回答：除了父母角色，我還是誰？這是從單一角色走向更廣闊生命的機會。

多情種子

一位案主經歷突然結束的深刻關係，理性明白大家價值觀不同，心裏卻不斷重播分手畫面，並認為「她離開了，我的人生就毀了」。

我先陪伴他哀悼失落，接着處理「值得被愛就不會被離開」等自我貶抑思維。這類想法把關係結束變成自我價值的全面否定，若不糾正問題很容易在下一段關係重演。

五蘊無我

這些個案顯示，不同階段有不同角色。若執着舊角色為真正的我，內心便難自在。佛法的「無我」不是否定人的特質，而是看見角色可以轉換、身份可以流動，生命本在變化中。過去、現在、未來只是心識相續，並無固定實體。

我們以五蘊為輔導工具，引領案主明白自我認同只是色、受、想、行、識暫時聚合，念念生滅而成。當他們看到自我只是一種無常的概念時，就可以接受角色的轉變，重新能建立更具彈性的自我，不再只以經驗定義自己，也逐步鬆開對「我所」的執着。「無我」不是變得空洞或沒有個性，而是看破固定主體的錯覺。我們仍有偏好、情感與關係，但不再視之為唯一真實的我；我們仍會有情緒，但能看見其來去，而不被吞沒。



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

(歡迎瀏覽各校網頁以了解招生詳情)

佛教中華康山學校

佛教中華康山學校推行全人教育，本年度榮獲「關愛校園」及「和諧校園」榮譽。

快樂學習：小一上學期全面以多元進展性評估代替考試。學校特設「快樂星期三」無功課日，在下午安排「摘星」時段讓學生在校完成家課，讓學生釋放身心，健康成長。

國際視野：小一至小三推行Space Town英語讀寫課程，由本地及外籍英語老師共同授課，並配合English Monday計劃營造優良語境。同時，學校積極發展人工智能與STEAM教育，全面啟發學生創科思維。

體驗活動：

2026年9月5日(星期六) 14:00-16:00 2026年9月13日(星期日) 9:30-13:00

校監：演慈法師
電話：2884 4115

校長：馬中駿先生
網址：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

學校積極推動跨學科校本綜合課程，鼓勵學生將夢想轉化為具體行動。各年級主題緊貼生活與發展需求：小一「**做個盡責任的我**」學習摺衣、綁鞋帶等自理能力；小二「**社區與我**」學習感恩和欣賞服務我們的人及敬茶禮儀；小三「**我是社區『小達人』**」認識灣仔區特色、維園設施，並自製舞火龍；小四「**綠色先鋒隊**」製作宇宙環保遊戲並融入國安教育；小五「**智能生活模式**」聚焦科學探究與探訪老人院實踐；小六「**經營快餐店**」結合生涯規劃，在模擬中展現溝通與禮儀技巧。



校監：演慈法師
電話：2576 2638

校長：何倩儀女士
網址：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

2024/25至2026/27學年之學習主題為「活出幸福，開拓智慧」，透過優質佛化教育，培育學生正向價值觀；舉辦境外交流活動前往英國、澳洲、韓國等，開拓學生寬廣視野、增強溝通力、培養正向心態。學校為高小學生舉辦的「赤子情 中國心」校本交流活動，足跡遍及中國北京、上海、廣州及珠海等，讓學生了解國家歷史、文化和發展現況。

自2015/16學年起，學校推行「自攜裝置」(BYOD, Bring Your Own Device)，加強課堂互動、提升學生的自主學習、解難、協作能力。學校於2025/26學年連續九年榮獲教育局委任為數字教育卓越中心(CoE)，開放校園進行創新科技教學示範及觀課。



校監：演慈法師
電話：2759 4504

校長：范秀琪女士
網址：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

學校積極把數字教學融入日常課堂中，強化學生科技素養與自主學習能力；設立綠色科技農場及校園貓舍，透過動植物照護體驗，培養學生愛生命、懂關懷、負責任的良好品德。「賽馬會成長『機』地」以社區創變為主題學習，拓展多元技能；「童展所長」每週提供不少於 150 分鐘體藝課時，讓學生發揮潛能；「學生市集」讓孩子體驗營運實務，啟發創意並提升共通能力。學校亦推行歷奇活動、正念禪修及「JUST FEEL」情緒教育，讓學生從容面對成長路上的各種挑戰。



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

學校成功申請「賽馬會樂動人生計劃」，全面提升學生在專業音樂及專項體育項目的發展。學校重點創設英語語境，共四位外籍英語教師，學生於英語話劇及國際英語比賽中屢獲殊榮；近四成畢業生考獲全港Band 1英文中學。逢周一English Monday，學生在校園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」，於學年完結前進行「學藝成果展示日」；「每月生日之星便服日」，當月生日同學可於特定日子穿上便服上學。



幼稚園小學生活體驗活動及家長講座：

2026年9月5日（星期六）K3班 9:00-11:00 2026年9月12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

「善用數字教育，提升學習效能」及「培育正向價值觀，共建健康校園」是學校新三年發展計劃的關注項目。善用數字教育，不但能突破傳統學習的限制，更能提升學生課堂內外的參與度。在數位學習賦予教學革新的同時，學校以正向價值觀培育目標，引導學生建立積極樂觀的心態，持續營造溫馨和諧、積極向上的校園氛圍，讓學生有全面而均衡的發展。



體驗活動主題：小一策略講座暨親親校園訪校活動

2026年9月5日（星期六）9:00-11:00 2026年9月12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

學校以「成就為榮·幸福為根」為培育學生的願景，致力構建一個高關懷、高成就、高參與的校園環境，促進學生的全面成長，包括身心健康、學習動機、社交能力及品格培育。同時營造積極正向的校園氛圍，讓學生在安全、關愛與支持的環境中愉快學習。學校目標是培育具備BCWK質素的優質學生（Well-Being福祉、Confidence自信、Wisdom智慧、Kindness慈悲），透過均衡發展學術成績、社交能力與人生態度，使學生成為具備全人素養的未來領袖。



體驗活動：

1. 小一策略講座暨參觀校園活動 2026年9月9日（星期三）10:00-11:30
2. 榮根幸福續FUN日 2026年9月12日（星期六）14:00-16:00



校監：妙慧法師
電話：2475 3663

校長：陳滿林先生
網址：www.bcwks.edu.hk

地址：新界元朗馬田橫口村路23號
校網：73

中醫信箱

香港佛教聯合會中醫服務 註冊中醫黃雅文

問 人體三大保健穴是哪三個？

答 足三里、氣海和關元是人體三大保健穴。這些穴位在中醫理論中用途非常廣泛，不僅在臨床治療上有顯著效果，還可以作日常保健。

足三里穴：這穴位屬足陽明胃經，是補益全身的要穴，健脾和胃，補中益氣；能增強消化功能，改善胃痛、腹脹、消化不良等症狀；能提升免疫力，改善疲勞、虛弱等症狀，對下肢痠痛無力亦有幫助。日常保健為左右腳各按壓約3至5分鐘，亦可艾灸。

關元穴：這穴位屬任脈，位於人體的腹部，主要功能是補腎培元、調理生殖系統和泌尿系統。主治症狀包括腰痛、遺精、陽痿、月經不調、痛經和經閉、水腫等。能夠補益腎氣、固本培元，提升免疫力。

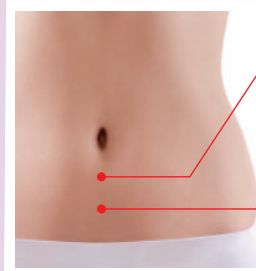
氣海穴：這穴位屬任脈，位於人體的腹部，主要作用是補益元氣、調理氣機、健脾補腎。可改善疲勞、氣短、汗出等症狀；調節腸胃功能，減輕月經不調、腹痛等症狀，能增強體力和提升整體活力。

氣海穴及關元穴都可熱敷或搓熱手掌順時針方向輕輕打圈按摩3至5分鐘。注意懷孕期間絕不能按摩、熱敷或針灸氣海穴及關元穴。☸



足三里

在小腿的前外側，從髕骨（膝蓋骨）外下緣凹陷處下三寸，大約食指到尾指（四指）的距離，再從脛骨（小腿骨）向外移開一隻手指位。



氣海穴

從肚臍中間向下一寸半，大約兩隻手指位。

關元穴

從肚臍中間向下一三寸，即約四隻手指位。

佛教節日——韋馱菩薩聖誕

農曆六月初三是韋馱菩薩聖誕（今年是公曆7月16日）。走入寺院的天王殿，在彌勒菩薩聖像後，可見一位目光炯炯、身穿甲冑及手持金剛杵的武將面向着大雄寶殿，它就是韋馱菩薩的聖像。

相傳韋馱菩薩原為印度婆羅門教天神，後皈依佛教，成為南方天王部下的一位大將，亦為四天王座下三十二將之首。據《悲華經》記載，韋馱菩薩曾發十大願，誓願護持賢劫千佛中前九百九十九尊佛之法教，待諸佛皆成道後，自己才成佛，名「樓至如來」。

佛陀涅槃時，曾有捷疾鬼盜取佛牙舍利，韋馱菩薩奮不顧身，窮追不捨終奪回舍利，獲得諸天眾王的讚頌；自此韋馱菩薩便擔當起保護佛法、護持出家人的重任。韋馱菩薩除了守護我們所居住的南瞻部洲（地球）之外，還周行於東勝神洲和西牛賀洲（北俱盧洲因福報大、眾生不思佛法，故無出家人），護持出家人，因此又有「三洲感應」護法的稱號。

菩薩手持金剛杵，鎮守伽藍，護祐每位修行者安心辦道，所以佛門會在早課時誦念〈韋馱讚〉：「韋馱天將，菩薩化身，擁護佛法誓弘深。寶杵鎮魔軍，功德難倫，祈禱副群心。」以感念菩薩守護正法的願心。☸



▲韋馱菩薩聖像，香港佛教研究所所長陳沛然博士恭繪。（圖片提供：陳沛然博士）

如何建立和合的人緣（一）

為 慶祝香港佛教聯合會成立80週年，本會於2025下半年聯同會屬學校合辦了五場「80週年系列講座」，從不同主題着手，結合佛教義理和修持實踐，引導大眾在日常中落實佛法。今期由僧徹法師為大眾開示。



和合人緣：結「緣」 不結「怨」

佛教是「覺」的教育，培養我們通過「覺知」、「覺察」、「覺醒」、「覺悟」，獲得智慧與光明。其中，佛教相當重視人緣的「和合」。該如何做呢？要結緣。我們每天與不同人相處，往往很容易將結「緣」變成結「怨」。常言道：「有緣千里能相會，無緣對面不相逢。」

我小時候有一個深刻的經歷：一位年長男士挪動椅子放在我跟前，年幼的我誤以為那是給我的，便高興地說了聲「謝謝」。不料，男士當眾喝斥我：「這不是給你的！」我才知道他是留給另一位老人家，我頓時尷尬極了，心裏很不舒服。「無緣對面不相逢」，這次相逢也是緣，但因一個小誤會，他呈現出「惡人惡語」的態度。這次經歷，讓我明白善待因緣的重要性。此後，我也謹記，不能說傷害別人的話。佛教的「愛語」就是教導我們要說愛護他人的語言。

千里相會 緣之體現

最近，我與校長、老師們^{（註）}往馬來西亞一所學校交流。活動後，當地報紙作了報道。沒想到，一位二十多年前於英國讀書相識的當地人認得我，輾轉經學校聯繫上我。那次行程緊湊，但想到很久不見，我亦抽了點時間見見面。這次重逢是多重因緣鋪墊而成的：剛巧我去了馬來西亞，剛巧他看了新聞。這教人深深感受到何謂「有緣千里能相會」。人與人之間的緣很有趣，大家可以身處同一城市，各有各忙；也可以異地偶遇，隨即相聚。類似的經歷，相信大家也有過不少。

還有一個特別的因緣是關於我和家人的。父親在我出生前已皈依佛門，小時的我對於父親拜

佛很是好奇。後來麻麻趁我小學放暑假，帶我到嶼山參加法會。第一次聽到法師誦經，我覺得很攝心悅耳，自此每年都很期待去拜佛。其時八十年代，坊間很少有詳細解說的經書，但因緣際會下，我看到《皈依三寶的意義》一書，因而生起皈依的念頭。

之後，我如願於嶼山一間小靜室皈依。皈依同年，我聽聞靜室的法師提及，有位老法師從美國回來，原來是我父親的師父。他早於七十年代已移民美國，很可惜因緣錯過，未能於靜室遇上。我沒有放棄尋根，一直打聽消息，終於知道他所在的道場。於是我特意拜訪道場，等候法師回來。然而等待良久仍未見他，準備離去之際，我看到一位高瘦的老法師步出升降機。雖然我和老法師素未謀面，但直覺告訴我「就是他了！」見到老法師後，我隨即告訴他，父親是他的弟子，自此結下了緣。他回美國後，我們一直保持書信與電話往來。

結緣種緣 更要惜緣培緣

二十多年來，我們緊密通訊，但始終相隔兩地，很難會面。一年，老法師促我往美國探望他，其時老法師九十多歲，一見面便對我說「你是我當年見的小和尚」。多年不見，老法師深感難得，感觸得流下眼淚。翌年，老法師往生了。這使我對「因緣」有更深刻的感受，原來只差一年，我便會錯過見他的機會；若真錯過，我一定會很內疚。所以，播下緣分的種子後，我們還要去推動和培養這份緣。☸

（下期待續）

註：僧徹法師為東蓮覺苑屬校校監

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 (2026年5月1日-5月31日)

王棠記有限公司·林氏家族 \$1,000
馮有方(已故) \$720
周宏徽 周宏霞·林育賢·林錫平·
邱靜儀·陳素英 傅惠璋 \$600
呂雅麗合家·李妹娣·林鄧玲(已故) 鄧
劉芳(已故) 林中文(已故) 林錦文合家
林智健合家·梁靜宜·陳偉瓊(已故)·
陳細妹·劉燕儀·鄧耀聯合家 \$500
TAI KING KING·何桂芳(已故) 張旭中
(已故) 吳順貞(已故)·李文良(已故)·林
偉雄合家·侯果臻·郭亨蘭·陳耀華·
麥佩琮·葉少蓮·蘇家輝合家 \$300
賴合興合家 \$250
LEUNG CHI HUNG·WONG HON TO·
朱偉傑·佛信女·吳金脫合家·周光
豐(已故)·周美英·周娘旺(已故)·周
陳錦珍(已故)·周黃才美(已故)·周源

章(已故)·周緒明(已故)·周鄭雪芳
(已故)·施美好·張譚聲(已故)·梁少
潔·梁富松合家·梁惠珍(已故)·許
肖霞·陳吳順意(已故)·陳佩怡·陳
佩芬·陳運連·陳綺玲·陳禮扁(已
故)·陸少珍·麥文傑(已故) 黎帶喜
(已故)·葉鈺輝 茹娉婷 張笑琮 葉耀
榮(已故)·蔡鎮宇·鄭順木 曾荔花合
家 鄭青山合家 鄭寶坤合家 鄭國華合
家·蕭張瑞娟合家·顏秀滿 \$200
王嘉毅 王嘉宏 鍾雅盈·呂龍烈·邢
邦昌(已故) 謝修寶(已故) \$150
蔡德君 蔡雅君·羅錦榮(已故) 林康強
(已故) 林以潔 鄭大麒 鄧翠蓮 \$120
郭敏婷合家·蔡慧貞 \$110
LAM NI·LEE SZE HIN·LUK SIU CHUN·
NG YAT KEUNG·SIU SAI YAN·吳明曉·

吳曼麗·吳精乾(已故) 江嫦蘭(已故)·
吳澤芳(已故)·李坤玲·李忠家·李
偉忠·李詠瑤·李綺蘭·李賢香合
家·林炳煌合家·林黃素玉合家·范
思准(已故) 黃月明(已故) 林保祥(已
故) 林蕭香(已故)·孫玉(已故)·馬文
善·張自強合家·張紅葉·張瑞蓉 張
家偉·張德輝·郭作珊·郭佩玲·郭
桂琮(已故) 郭秀珍(已故)·郭貴·陳月
玲·陳美華合家·陸少珍 鄧佩儀 鄧敏
儀·陸潤蓮合家·無名氏·程白弟(已
故)·馮卓餘·黃億年·葉瑞林合家·
葉瑞聘(已故) 張松業合家·潘錦玲(已
故)·蔡玲英·蔡莉卿·蔡越治合家·
鄧佩儀·鄧敏儀·鍾少強·鍾永強·
鍾志強·魏雪嬌合家·羅維周 \$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。

香港佛教聯合會籌募新服務總部捐款鳴謝 (2026年1月1日-1月31日)

高永霄 \$1,000,000或以上
陳民傑 羅淑蘭·李璧成 陳寬惜
\$100,000或以上
辛才欽 紀惠卿·辛維嫻 辛維森
\$50,000或以上
黎麗玲 朱素婷·羅華 李美容·淨土
宗香港二分會·陳少蘭合家·譚淑儀

何錦棉 \$30,000或以上
HO DENNIS·楊軀玲·釋淨達·李潔玲
\$10,000或以上
林淑嬌·林承憲·釋淨恩·謝漢康·
鄭華燕 \$5,000或以上
謝欣彤·謝奕言·陳朝鏗·蘇婉容·
黃翠蓮·李妹娣·陳凱婷·陳凱愉·

姚碧娟·陳楚輝·陳智輝·陳嘉愉·
吳加英·陳炳順·陳場予·李焯謙·
李奕欣·譚杜秋·譚敏兒·釋善持
\$1,000或以上

* 排名不分先後,其餘善長芳名將陸續在下月及其後的《佛聯匯訊》刊登。設立新服務總部的計劃可能歷時數年時間。

講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	講者	地點	主辦單位
報名 說說六祖及壇經	8月4日至25日 (逢星期二)	19:30-21:00	梁樹華	香港中環愛丁堡廣場5號 香港大會堂高座7樓 北會議室	彌勒佛學社 電話：2546 6890
報名 印順導師對唯識研究的貢獻	8月28日	19:00-21:30	法光法師教授	九龍紅磡育才道11號 香港理工大學HJ座 (HJ305室)	印順導師圓寂紀念籌委員會 WhatsApp：9650 4661

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
孟蘭報恩法會	8月14日至20日	08:00-16:00	常住法師	新界大嶼山昂坪	寶蓮禪寺 電話：2985 5248
1. 孟蘭報恩佛七 2. 孟蘭盆供法會	8月15日至21日 8月27日	09:30-15:30 09:30-11:30	常住法師	香港跑馬地山光道15號	東蓮覺苑 電話：2572 2437
阿彌陀佛七法會	8月19日至27日		常住法師	九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話：2354 1888
1. 孟蘭法會 2. 孟蘭盆大供	8月21日至26日 8月27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
孟蘭孝親普渡法會	8月21日至27日		演慈法師	香港北角英皇道 355-361號1字樓	佛教愍生講堂 電話：2808 2373
孟蘭思親七永日	8月21日至27日	09:00-15:30	常住法師	新界大埔錦山 石蓮路17號	香海蓮社半春園 電話：2656 3636
「心淨勝境」畫展	8月22日至23日	14:30-18:00	陳沛然博士 何曼盈博士	九龍佐敦吳松街149-151號 龍匯商業大廈8樓B室	香港佛學研究所 WhatsApp：9333 6310
孟蘭普度法會	8月22日至23日	10:00	隆敬法師	九龍新蒲崗大有街3號 萬迪廣場17樓	法性講堂 電話：2764 5678
報名 內觀十日課程	8月26日至 9月6日			新界大嶼山石壁東灣	香港內觀中心 電話：2671 7031

*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！

隨夢飛行 隨遇而安——梁嘉琪

在幻變不定的娛樂圈，有人一夜成名，也有人深耕細作，因而讓觀眾看見、記住。加入演藝界二十多年的梁嘉琪，在大、小熒幕及戲劇舞台等不同媒體，不難找到其身影。電視節目《學是學非》中的「是非精」，鏡頭下一路踏實地走她的「演藝路」，同時也做義工，非常善心。

從「減壓」到「解壓」——以禪修應對都市壓力的智慧與實踐

香港都市人，生活與工作壓力大，長期在高壓環境下，生活質素大幅下降。去年底，香港宗教界學者及神職人員齊聚一起，以「繁囂中的靜觀修養」為主題，分享如何以不同宗教的靈修與禪修思想，幫助心感煩擾的都市人尋回清靜。



《香港佛教》於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

佛匯訊
聯

優惠級

陳馬美玉紀念康樂營

暑期限定活動

彈彈拍拍匹克樂

今個暑假必玩運動！

✓專業教練指導：講解玩法、規則、基本動作、正／反手擊球

✓單打或雙打練習及比賽

日期：2026年8月29日（星期六）

時間：上午9:30-12:30或下午13:30-16:30

對象：12歲或以上

費用：每位\$150；二人同行每位\$120（費用包括租用場地及球拍、活動證書）



匹克樂網上報名

暑假！我的冒險手冊營

走出舒適圈，解鎖你的勇氣手冊！

✓極限挑戰 ✓新興運動 ✓野外生存 ✓成長自理

日營

日期：2026年8月18日（星期二）

時間：上午9:30至下午17:00

對象：8-12歲

費用：每位\$500；2人同行每位\$450

（包午餐及活動證書）

名額：20人（10人或以上成團）

兩日一夜宿營

日期：2026年8月18日至19日（星期二及星期三）

時間：下午13:00-翌日下午14:00

對象：8-12歲

費用：每位\$850；2人同行每位\$770

（包早午晚餐及活動證書）

名額：20人（10人或以上成團）

日營及宿營早鳥優惠：2026年8月6日或之前報名每位再減\$50



暑假！我的冒險手冊營
網上報名

hkbuddhist_camp

hkbattcc

查詢：2988 8411

電郵：camp@hkbuddhist.org

地址：新界大嶼山東涌翔東路22號

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。

