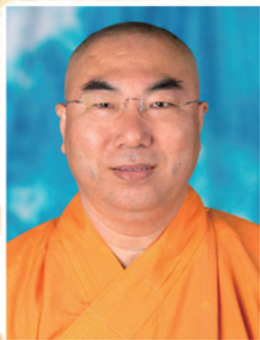


慶祝佛曆二五六四（2020）年 佛誕節吉祥大會 會長獻辭



香港佛教聯合會會長
寬運法師

諸山長老、各位大德法師、各位護法居士、各位貴賓，各位同人：

我首先祝福大家佛誕吉祥！願大眾身體安康，家庭和合！

今年的佛誕節，香港市民面對一個非常特殊的社會環境，在過去一年，受中美貿易戰、社會運動和新型冠狀病毒疫情影響，社會不寧，人心受到嚴重困擾。藉着這個佛光普照、恩澤人天的日子，我希望大眾以佛法洗滌內心，去除困境帶來的恐懼，以智慧解決困難。

在困境中，我們有時會感到無奈和無助。我希望大家知道，世間萬事萬物都是無常的，不是永恆存在、永遠不變的，現在大家所遭受的都必將過去，我們要好好準備自己，迎接美好的新景象。

在困境中，我們有時也會感到恐懼。我希望大家知道，恐懼只是我們內心生起的一種感受，我們要以正知、正見面對它，以智慧消除它。我們知道，因緣決定果報，我們時刻要留意自己種甚麼因，結甚麼緣，只有從因緣着手，才可以決定結果。

在困境中，我們也可能遭遇貧困和缺乏。我希望大家知道，布施將可獲無量福報，分享我們僅有的物質，做我們能做的事去幫助他人，關懷身邊的人，安慰他們，保護他們，我們將很快從貧乏中解困。

在困境中，我們還可能充滿怨恨和任性。我希望大家知道，因果從來不虛，行善可得善報，作惡必有惡報。我們所作的每一件壞事，惡業將隨我們終身，讓我們內疚和不安。當你以為不報時，只可能是時間未到。

在困境中，我們喜見社會上有不少逆境菩薩。大眾恐懼時，他們會出來安慰大眾；大眾不安時，他們會出來保護大眾；物資貧乏，他們會先想到別人的需要。那些醫務人員、清潔從業員、義工朋友、救人執法的紀律部隊人員，還有謹守在照顧市民衣食住行的朋友們，他們都是菩薩。我們應該感恩這些菩薩，以感恩心給他們力量。

佛誕，沒有春節爆竹聲帶來的熱鬧，也沒有聖誕節收取禮物的歡呼，它是一個自省內心、反思自我的節日。我衷心為大家送上祝福，祝願大家心靈潔淨、無罣無礙、平安快樂、六時吉祥！

佛法如何助我們面對 新型冠狀病毒疫境？

問 面對新型冠狀病毒疫情肆虐，人人自危，憂心忡忡，佛教如何看待疫症產生之緣由？佛法如何助我們面對疫境？

答 從佛教緣起法來看，萬事萬物皆由因緣和合而生。疫症亦然，由不同的「因緣」造成。醫學上來說，是病毒造成疫症。不過，病毒為何會由動物傳到人類呢？這存在另一個重要的「因」，就是：人與自然之間的不協調。《大方等大集經》云：「一切眾生與我親，我與一切眾生親。我若害眾生命是所不應……以是因緣眾生飢渴，四大增動生種種病，因其病故而取命終。」經文道出，人與大自然的關係是息息相關的，若人類肆意破壞大自然、捕殺動物，令環境失衡，就會造成飢渴、生病或甚至死亡的惡果。故此，疫症是人類的「共業」造成的，人類要承擔破壞自然、殺戮眾生的後果。面對疫情，染病者當然要受病痛之苦。沒有染病的人也活在不安與恐懼之中。近月，市民一方面為防感染而不敢出外，另一方面卻要天天去搶口罩、糧食和日常用品，全城瀰漫着一片愁雲慘霧，這也是苦果。作為佛教徒，我們要有智慧去面對和解決問題，令自己、家人和親友安心。面對疫境，佛教徒要勤修福慧，以佛法安頓自己的心。首先，未持長素者，可以每周嘗試持素一天，減少殺戮，為護生戒殺出一分力，必能令身心得到安寧。其次，佛弟子不要忘記修持，要每天念佛，求佛菩薩加持，讓疫症消除，社會回復正常秩序。大家可響應香港佛教聯合會呼籲，「每晚九點鐘，為抗疫祈福」行動，每日晚上至誠祈願：

1. 放鬆身體，閉上眼睛，觀想大慈大悲的觀世音菩薩在天空中，安祥微笑，散發光明，於空中遍灑甘露，為大地淨化空氣，驅走病毒。
2. 合掌，誦念《心經》或「大悲咒」三遍。如您認為「大悲咒」太長難於誦念，可誦《心經》。如果您不懂或沒有時間誦「大悲咒」，另一簡單的方法是持誦「南無觀世音菩薩」聖號，因為觀世音菩薩在民間家傳戶曉，所謂「家家觀世音」、「千處祈求千處應」。
3. 誠心誦念祈願文：

大慈大悲的觀世音菩薩，願您慈悲護祐，讓世界各地的肺炎疫情早日止息。願往生者超生淨土，病者早日康復，家屬身心安穩，醫護人員平安無畏。

願大眾以慈悲心面對一切，發揮關愛互助，社會早日回復和諧安定，所有人平安健康、自在喜樂。

疫症突如其來，示現了「諸行無常」的真諦，希望大家以慈悲心，互相扶持、鼓勵、祝福，共同面對疫境。同時，讓我們萬眾一心，祈求佛力加被，願一切眾生和樂，盼疫災早日息除，社會恢復正常秩序。

香港佛教聯合會
青少年團團報
覺光題



（第四十八期）

佛曆二五六四年

出版：香港佛教青少年團

地址：灣仔駱克道三三八號

電話：二五七四九三七一



香港佛教聯合會秘書長
演慈法師

無常的一天

中學組 冠軍 佛教筏可紀念中學 郭栢森

我在歸家的車上接到父親的來電，爺爺去世了。

父親的話氣十分平淡，可是細聽卻帶來有一絲顫抖，那份濃烈的哀傷從這絲顫抖中傾瀉而出。我心中愕然，就在兩個小時前，我才坐在爺爺的床邊，為他剝了一顆橘子，笑著對雖臥病在床但精神不錯的爺爺承諾道，等他的胃病痊癒後便與他出海釣魚去。父親這個突如其來的消息重擊了我的心臟，彷彿剛剛仍掛在爺爺那滿是皺紋的臉龐上的笑容只是一場幻夢。刺耳的下車鈴聲響起，我猛然回過神來，匆匆下了車，隨手截下一輛計程車趕回醫院去。

坐在計程車上，我無力地把頭倚在車窗邊，失魂落魄地遙望天色。早上仍驟雨連綿的天空現在無比晴朗，毫不吝嗇地向人間揮灑著耀眼的光輝；白雲自遠方悠悠地飄蕩而來，給予行人遮蔭乘涼的機會。舒適怡人的天氣似乎沒有體諒到我痛失至親的心境，只是自顧自地按照自然法則完成它降雨與放晴的義務。

猶記得在十多年前，那同樣是艷陽高照的一天，出生於雙職家庭的我一如既往地牽著爺爺的手從小學回家。轉進了某個街口，映入眼簾的是一位外貌不俗的女生把手中一束玫瑰粗魯地塞進垃圾桶，然後指罵低頭跪在地上的男生。詳細的內容我已不太記得了，但大概就是那位男生鏗而不捨地追求女生，把對他沒有絲毫好感的女生惹怒了。四周的路人唯恐被殃及，急步離去。只有爺爺不改市井之士愛熱鬧、愛八卦的性情，興致盎然地拉著我在遠處看戲。爺爺睨視著跪在地上仰望女生遠去的背影痛哭的男生，語重心長地叮囑我：「乖孫啊，命裏有時終須有，命裏無時莫強求。強求不得，繼續執著便會落得如此下場……唉，何必呢？」他說著可惜地搖搖頭。

不得強求，是爺爺教導我最重要的人生觀。

「嘶——」伴隨著尖細的煞車聲，我被安全帶綑綁著的身軀猛地搖晃了一下，勒得我生痛。司機瞅瞅前方，轉頭帶著歉意地告訴我——前面出車禍了，可能要堵一會兒車。心急如焚的我眉頭緊皺，唇一動，抱怨的話語正要滑出之際，突然想到，一生隨遇而安的爺爺應該不介意他的孫子遲來半刻吧，唇瓣微顫，最終只化成了一聲輕歎。隔著寬闊透亮的車窗，我瞥見被撞的那輛銀色汽車的司機怒氣沖沖地下車，指著後面的黑色廂型車破口大罵，一時間粗言穢語橫飛，聲音大得連在車內的我也聽得一清二楚。廂型車司機也不甘示弱，打開車門便和他對罵起來。兩者的話越來越不堪入耳。我本來舒展的眉頭又緊皺起來，到底是什麼因果，令他們糾結於一道淺淺的刮痕，而不能笑泯恩仇？世事本變幻無常，這場意外只是大海上一道微不足道的波紋，值得他們如此大動干戈嗎？若是爺爺遇上此情此景，大概早已一笑置之了。當我思緒紊亂之際，警察已趕到維持秩序，疏通交通，計程車終於重新啟動，緩緩向前駛去。

為了追回剛才浪費了的時間，計程車司機風馳電掣地駕駛著，不消一會便到達醫院。我大步流星地奔向三樓的病房。只見父親疲憊地坐在門前的長椅上，手輕扶著額，雙目緊閉。聽到我的腳步聲，他睜開黯淡無光的眼睛，勉強扯起嘴角擠出笑容，告訴我醫生在房內為爺爺的遺軀作最後檢查。看著強裝堅強的父親，我忍不住把手放在他佝僂的肩膊上，蹲下身，緊緊地環抱著他。兩個同樣冰冷的身體相依著，努力為彼此傳遞一絲僅餘的溫暖。人類的悲歡並不相通，只有至親才能理解同一份傷痛。

醫生推門出來，大致的檢查已經完成，讓我們瞻仰爺爺的遺容。我把手貼在門上，猶豫了一會後一推，才發現平常能輕易推開的這扇門原來是如此沉重。身旁的父親輕聲說道：「愛別離苦，不得強求。」是的，不得強求。我深深地吸了一口氣，耗盡全身的力氣推開那扇門。

爺爺安詳地躺在床上，毛氈蓋過了半身。臉上欣然平和的微笑讓人浮現出他只是酣睡著的錯覺，一瓣飽滿的橘子擱在床邊的櫃子上。我單膝跪在他的身旁，用微微顫抖的雙手捧起那隻粗糙的右手。那隻我牽了無數個日子的手尚帶有絲微的暖意，還是一樣的熟悉。我咬著唇，努力不讓滿眶的淚水落下。「乖孫啊，爺爺我最喜歡把要緊的東西藏在枕頭下了。」爺爺樂呵呵的笑臉毫無預警地浮現在我的腦海中，我下意識地把手探進爺爺的枕頭下，竟然真的掏出了一張小字條。看到那龍飛鳳舞的字跡的一刻，我的淚水爭先恐後地湧湧而出，可同時，心中把我壓得快要喘不過氣來的悲痛也像找到了缺口般流去了不少。

「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂」——這是爺爺的對我最後的教誨，也是對我的期望。既然人有生之時，那定必有死之刻，無人能在這規則中置身事外，亦不得強求。塵世間有千萬種離別與重逢，而死亡不過是不再重逢的別離，何必執著於此而令自己痛苦不堪呢？

我輕撫著爺爺微揚的嘴角，淺淺一笑——爺爺，放心吧，你的孫兒明白了呢。

無常的一天

中學組 亞軍 佛教黃允畝中學 陳宇琳

人生長路漫漫，人人對人生的憧憬各不相同，有人祈求一帆風順，有人期待充滿挑戰，有人希望平凡是福。然而，佛說：「人生無常。」人人都會面臨變故，遭遇意外，承受苦難。這些變故、意外、苦難均是人生的「無常」。這些「無常」總是出現在剎那間，呼吸間，讓人難以預料，難以預知。

爺爺信佛，是個虔誠的佛教徒。他總是把佛學中的條條框框奉若圭臬，總喜歡在我耳邊唸叨：「人生無常，但四大皆空，惟有當下才可把握。你還小，以後總會明白的。」當時的我確實難以領悟到何謂無常，何謂空，又何謂苦。然而，當我參透無常的那一天，卻要付出爺爺的生命作為代價。

自我有記憶起，我們一家總會在週末帶上爺爺一起去喝早茶。爺爺不像我和爸爸媽媽，在週末喜歡睡懶覺，他總是早上五點多便起了床，早早的去爬山晨運，然後獨自先驅茶樓拿位子，再打電話給我們。很多老人家晨運完後總是顯得疲憊，但爺爺不一樣。爺爺每次喝茶的時候依然眼神清明，面色紅潤，說話聲和笑聲依然中氣十足，甚至有時候喝完茶還會帶我去逛商場。

今天是星期日，我和爸爸媽媽依舊準備和爺爺一起去喝茶。突然，手機鈴聲響起，我趕緊催促媽媽：「媽媽，你換好衣服了嗎？爺爺打電話來了。」我一邊叫喚著，一邊接起了電話。耳邊傳來的，並不是爺爺與往日一樣佯裝生氣的聲音，而是一把溫柔卻陌生的嗓音：「您好，這裡是人民醫院，陳允行先生今早發生車禍送院，請家屬盡快前往醫院。」話音未落，手機已從我的手中滑落，「咚」的一聲撞到了地面。墜地的一聲很輕，於我的心房卻敲起了沉重的響聲。

前往醫院的路上，我手中一直緊緊握著手機，仿佛只要握得夠緊，手機便會響起，便會有人告訴我這只是一個過份的惡作劇。然而，直至到達醫院，手機都沒有再響起。走進病房，電腦儀上的心跳線歸於平直，如同爺爺的生命一般再掀不起波瀾，預示著所有美好時光將被鎖在過去，無法再現了。

看到爺爺遺體的那一刻，我再無法自欺欺人，無法再抑制自己的情緒，眼淚奪眶而出，心中不斷抱怨：爺爺身體一向安康，為甚麼會突然出意外？爺爺常常布施做好事，不是應該受到庇護，得到好的果報嗎？為什麼爺爺時常拜祭佛祖，誦讀經文，卻沒有好下場？我再也無法面對現實，於是一個人離開醫院，隻身前往爺爺常常帶我去的海邊。

到了海邊，週末的海邊人來人往，海灘上浪花朵朵。我旁邊坐著個與爺爺年紀相若的老人家，正拿著魚竿垂釣。我腦中不禁浮現小時候與爺爺垂釣的時光。小時候，爺爺常常帶我到這裡釣魚，但令我不解的是，爺爺每次釣魚都空手而歸，但卻十分滿足，依舊常常前往這裡釣魚。他說這裡因海域問題，所以很難釣到魚。我心想：既然知道這片海域釣不到魚，為什麼不找其他事情做，反而要繼續釣魚呢？有一次，我和爺爺依舊前往這裡垂釣，仍然一無所獲。我便好奇的問爺爺：「為什麼釣不到魚也會繼續釣？」爺爺說：「只要有因緣條件，總有一天會成功，又何必執著呢？一切自有安排。」那時的我並不明白爺爺話中有話。現在想來，爺爺不過是想告訴我：人生亦然如此，人由因緣和合而成，本就遵從因果規律。正如緣起偈云：「此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅。」因緣的和合與散滅本就是「無常」，宇宙間一切事物都沒有絕對存在，又何必執著呢？

老人家面前的魚竿微微搖動，魚兒上鉤。我急著撥出了爺爺的電話，想告訴他這個海域確實有魚，但再快，也不可能等到爺爺接通的那一刻，他已經不在了。人生的無常多麼讓人意想不到呢？爺爺身體健康，所以我總認為爺爺不會有離開我的那一天，而爺爺垂釣多年，卻從未成功。但今天，爺爺去世，我卻發現這片海域真的有魚，所有的意外都聚合在一起，難道這就是造化弄人，就是「無常」嗎？

父母仍在為爺爺的身後事奔波忙碌，我獨自去了爺爺家。爺爺家中掛著一幅字：「離苦得樂」。爺爺離開人世，自然無需受人間之苦，爺爺今世亦守五戒十善，來世定能得到好果報，切切實實的符合「離苦得樂」這四個字。但我呢？剛剛遭受人生的大起大落，親人離世，希望爺爺能繼續陪著我，卻求而不得，我又該怎麼樣離苦得樂呢？走近爺爺的書桌，上面放一本老舊的佛學書籍。我坐在床上細細翻閱，彷彿可以與爺爺的影子重疊，感受到他平時戴著老花鏡看書的時刻。書本並不嶄新，裏面有不少批註，都是爺爺的心得。書中有一句出自《金剛經》的話：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」

爺爺在旁邊寫到：「世間一切事物皆是生滅、無常，心念也是生滅、無常。世界並不是永恆不變的，用這個角度看苦難，意外，變故，到頭來，不過是一切皆空罷了。」

的確，爺爺的逝世對我而言痛苦無比，但人有生老病死乃是生死輪迴的自然規律，即使墮入痛苦，執著於世事變遷，但最後一切皆不可得，那麼與一場夢幻泡影又有什麼區別呢？「五蘊無我」中亦曾提及過「不一」、「不常」、「不能主宰」，便是教人擺脫無明，放下我執。這一切一切不就是爺爺常掛在口邊的「四大皆空」嗎？今天的無常已無法改變，已成定局，我又何必執著，何必自怨自艾，何不換個角度，以平常心看待呢？倒不如學習爺爺，多瞭解佛理，以四聖諦，八正道等佛理，幫助自己離苦得樂；多誦讀心經，讓內心得到平靜及安寧；多布施行善，為爺爺，為家人，為自己，多種樂因，得到解脫。

「執著」就像一個日益壯大的惡魔，當它來臨，便會不間斷的蠶食人的意志，讓人自怨自艾，逐步把人推向無盡的苦。若果我們無法找到正確的道路，則會被它牽扯住，然後失去生存的動力。以平常心 and 佛理幫助自己，相信自己可以戰勝無常，這並不是過份樂觀的想法，只是學會接受生命無常的考驗。

窗外，太陽的身影已被月亮取代，明天太陽依舊升起。這看似與往日無異的一天，於我而言卻非比尋常，無常頻生。我小心翼翼地合上爺爺的書，連同與爺爺相處的美好時光，一起妥善收好，存放至腦海的深處。

感恩父母

小學組 冠軍 佛教黃焯菴小學 柯嘉嘉

有人說，世界上是沒有永久的愛的，我說不對！父母的愛是永久的，是永恆的，是甜蜜的！

父母猶如我們的老師，教育我們，養育我們，他們在我們身上花了多少汗水，花了多少心血，花了多少時間，花了多少金錢，你知道嗎？在他們身上有數之不盡的事需要我們去感恩，但父母並不奢求太多，只希望我們健健康康，每天開開心心，取得好成績且孝順，就很開心了。

父愛如山，山為我遮風擋雨。父愛如挺拔的高山，當我們遇到困難時給我們依靠。父愛如明媚的陽光，在淒冷冬日送給我們無限溫暖。但有時父愛是嚴厲的，不管在學習方面，還是生活方面，如稍有不慎，就會劈頭蓋臉狠狠地批評。父親呵護著你健康成長，他的苛責可能讓你怨氣衝天，可是他總在內心自責，他的威嚴背後隱藏著溫柔，這就是父親。

母愛如水，水能無聲流淌，母愛像水一樣從不張揚。母愛如大海，偉大，無私，寬廣。母愛如書，書裏寫著「嘮叨」而我卻讀到了愛的簡明。母愛看似書，需要我們用心品讀；但母愛又不似書，因為書有讀完的一天，而母愛卻用永恆做注腳。

父母的愛，像陽光包圍著你，又給你以光輝燦爛的自由。在平日中父母為了我們晨興夜寐，辛苦賺錢。父母怕你餓著，每天聞雞起舞，早早起床做早餐給你吃。晚上，疲憊不堪的父母還要做晚飯給我們。而且……父母為我付出的數不勝數，這些又應該我們來回報他們啊！

「羊有跪乳之恩，鴉有反哺之義。」這句話實在太妙了！借小動物來讓我們感恩父母，孝順父母，報答父母，雖然父母的愛我們無法回報，但我們只要孝順父母，取得好成績，父母就已經滿足了呀！

記一次寺院參學的經歷和感受

小學組 亞軍 佛教榮茵學校 龍穎思

每當看到這些「托水鉢」和「吃過堂飯」的照片，腦海裏一幕一幕台灣交流之旅的片段便湧現出來。

這天早上，我們一群小學生浩浩蕩蕩地前往法鼓山。首先，我們在彎彎曲曲的山路上，實踐「托水鉢」的活動。這個看似簡單的動作，背後需要懷著「慈悲心」和「平常心」的理念，才能走過斜坡和幾十級的樓梯，令盛滿水的水鉢能安靜地在動盪的水波中，不受外間的誘惑而暴露於水鉢之外，經過多次的失敗和反覆的練習，我終於成功地走過崎嶇不平的道路，也深深感受《靜思語》說的：若能抱持平常心，則遇到任何環境或挫折，都能夠安然自在。

下午，我們去了飯堂吃過堂飯。在既神秘又莊嚴的氣氛下吃飯，令我重申對「珍惜食物」的承諾，也令我學會了感恩和惜福。因為，法師在齋堂講解「食存五觀」中「計功多少，量彼來處」時，向大眾提及食物得來不易，需要許多人和其他條件共同成就。故此，我們必須要有一顆感恩和惜福之心，以履行「食物得來不易」的道理。

這次到法鼓山寺院參學的經歷，令我一生受用。將來，不論我遇到任何挫折和困難，也會默念這次參學之旅，為我帶來的「慈悲心」、「平常心」、「感恩」和「惜福」，來面對一切的挑戰。

感恩父母

小學組 季軍 佛教林炳炎紀念學校 胡敏曦

有一種與生俱來的愛，絕對能經得起重重的考驗，真真正正不求任何回報，那便是——父母之愛！

父母之愛，無處不在，無時不有，它沒有固定的形式，一聲聲親切的囑託，一個習慣的動作，會使你終身難忘！愛是永恆的！

我們從來到這個多姿多彩的世界，父母便用真情和摯愛養育著我們，他們視我們為寶貝，是他們的希望。他們把全部心血放在我們的身上，教我們做個有用的人，並把全部生活經驗傳授給我們。

人間最偉大的愛，莫過於母愛！是誰在傾盆大雨的時候接你回家？是母親！又是誰發出幾聲輕輕的囑咐，告訴我們「小心過馬路」？是母親……母親的天空總是藍天白雲的，而我像天空中的那隻小鳥，受到天空的保護，自由地飛翔！此時，我深深地感嘆著：「母親深深知幾許？」

父親的手是溫暖的。是他，溫暖了我整個寒冬；是他，帶領我走過漫漫長夜。爸爸的手好比黑夜裏矗立在街道兩旁的路燈、大海中高高聳起的信號塔指引我正確的方向，使我不再迷茫。

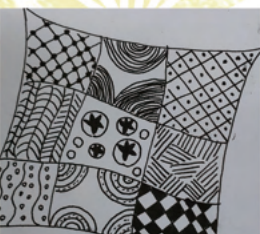
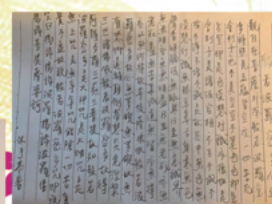
父母的恩情是我們一輩子都還不完的感情債。俗話說：「滴水之恩，當湧泉相報！」我們現在不能給予父母物質上的東西，我們只可以努力地讀書，來回報父母。報答父母的恩情，就像大海一樣沒有盡頭，更無止境。



佛青團每月約進行兩次聚會，讓同學在周三的放學後參與恒常聚會或活動。動態活動有素食烹飪、蓮花燈製作、電影讀書會等；而靜態活動則有禪修、茶禪、禪繞畫、抄經、念佛修持等。除此之外，同學也積極參與周末社區佛學講座、浴佛典禮義工服務和寺院參訪。



佛教大光慈航中學網上佛化活動
師生抄經作品

A photograph of a classroom where students are seated at individual desks, focused on writing or reading. The room has light-colored walls, a wooden door, and windows with black frames. The desks are arranged in rows, and the students are dressed in casual attire.

佛教孔仙洲紀念中學 正念禪修日

佛教孔仙洲紀念中學每年舉辦「全方位活動日」，本年活動是帶領全級中三級學生到大嶼山蓮池寺，體驗一天「正念禪修・日營」。

來自梅村的法師們帶領百多位同學嘗試另類禪修。在暖和的陽光下，法師率領大家繞山慢步，細聽晨間自然聲音，陣陣草香撲鼻。安坐大雄寶殿的軟墊，以結他伴奏，唱著微妙歌曲，體驗另類禪修。

正午時段，師生們參與「正念午餐」，止語進食，專注食物中味道。下午，全體師生體驗「深度禪」和「山水禪」，步行上山頂，飽覽四周山景，山靈秀氣，洗滌塵囂。



佛教覺光法師中學 臘八送粥表謝意

二零二零年一月二十日放學後，十多位中一及中四的同學們聚集在家政室，細心聆聽果毅法師悉心的講解和指導，學習如何製作一碗充滿愛的臘八粥；法師細心教導臘八粥的意義及親身示範烹煮，同學們都非常專注，正因為他們全都是懷着一份感恩心，期望在每年一度的敬師日能夠向老師們表達他們的一份心意！

敬師日的大清早，同學已經準備就緒，他們分工合作，運用法師當日教導煮臘八粥的技巧，兩個多小時後，整個家政室充滿了陣陣的臘八粥的香味，同學們便趕快把剛煮好的熱粥送到各老師的手上。在寒冷的冬日下，一碗小小的臘八粥，除了為老師們帶來一份暖意之外，還蘊含着同學們對學校、老師和各職工的謝意，老師們在細味後，都感動不已！

活動是否就此完結？非也！當日還同場加映了一幕由中一同學親手製作的臘八粥向父母表謝意的環節，場面溫馨；作為父母可以親身品嚐由自己兒女煲煮的臘八粥，開心之情不言而喻，子女餵粥到父母的咀裡，百般甜味在心頭！



一個不能忘記的親人

張智歡 5B (6)

情感交錯堆疊，化在血液紅色中，無法尋獲沒有血緣關係，只得一陣仍難以忘懷的酸楚味道——或許親人可解作那與自己最親者，即使我們基因並非遺傳或相近。

她，是我媽媽。沒有十月懷胎，亦未照顧我兒時學語，認識她是在十多歲時，最囂張之際。小時候，大約三、四歲，父母已離異。從來習慣只有父親的日常，只是她突然闖入，我不得不重新適應家庭生活。起初，的確莫名般待她極厭惡。一個從不存在的親人，以另一副模樣走入了自己狹窄的舒適圈——無法接受、疑惑——如反射性動作般，我自然地，費盡力氣推開她。「阿姨……」我抬頭粗略地打量她五官神情，也算淡然僅點頭一下，回應我的不接受。其實，我不需要媽媽。

父親還是朝六晚四的上班時間，而我自小長大也不需要早餐。偏偏她總能夠摸黑起來，把味道都盛在清晨的碗碟中；不知道是胃的反應或是自己的決絕，當時竟不嚼一口。漸漸多士旁雞蛋不再散着霧氣，茶杯內泡沫也散得差不多。冷落的、浪費的早非那盤早餐，茶杯內彷彿蕩漾着房門後細微抽泣聲的音波。我冷漠的逼出暖熱液體，從不心疼，反倒滿足了自己的好勝心。我不喜歡她體內流動的每一滴血，那都是與我無關的陌生。

後來，過了一年，兩個人在家裏互相躲避，一言不發又小心翼翼，似是惹得父親頗為不滿。某夜裡，客廳處又傳來哭泣聲音，宛如最初生下我，辛苦養育三年後，母親的無助及離去。我悄然回房安睡，重新告訴自己不需要媽媽。難得設計了完美的謊言，把它沖調的茶倒掉在喉嚨；把那苦澀都融進身體，無人知曉的享受那聲「阿姨」的香醇，當中淡淡的甜味。茶已經融進血液中，心裡還有餘溫，可惜父親不知，我也不講半句。

意料外，留下的竟非父親，而是那依舊的早餐，心裏不爭氣似的有份慶幸，雖亦很快被掩蓋。父親離開了，家裡沒有他存在過的痕跡，只有我被丟棄。我與她，依然沉默。

直至一次因腸胃炎入院，她連夜把我需要的行李及手續整理，我才正視她身份。那時候我恰好中學畢業，初出社會工作也早出晚歸，已鮮少吃她做的食物。已經不需早餐提醒，早習慣她的存在。我依舊不愛與她對話，即使她累極睡在我病床旁，也只替她借來毛毯一張，輕輕蓋上。

還是沒有見到血緣關係，不明為何她不早早離開，如同他人般拋下我這叛逆的孩子。親人，唯獨這僅有的親人，未能忘懷——在她醒來之後，我輕喚一聲「媽媽」，把血緣都淡化她那意外的微笑之中。

老師評語：

☆ 文章取材頗見心思，想像豐富，具創造力，內容能配合主題，層次分明。

☆ 抒情方面，看似無情實有情，叛逆背後的哀思，予人反思和深省的空間，值得細讀和思考。

黃建桓 5B (8)

有一種感情叫懷念，有一種懷念叫祭奠。夢鄉，獨有倚在床頭，泡一杯散發着清幽香氣的淡淡清茶。戴上耳機，捧着一本散文讀着。夜已深了，卻無絲毫睏意，這樣聽着一首曲子，品一口香茗，回憶在此泛出了漣漪……一層一層蕩漾着向外傳來。在此之中憶起了你，我與你有着並不淺薄，卻也不深厚的血緣，你是我奶奶的媽媽，我喚你一聲太姥姥。可惜這故人已逝，唯思念化飛絮，飄向所在之處……

小時候，每次跟奶奶或是其他親人一同前往看望您時，您總會拿出不知在哪珍藏已久的零食遞給我們，那時總會為此驚嘆。您喜愛乾淨，房間總是收拾一塵不染，東西擺放得整整齐齊，在身上的是一身淡淡皂香，可是對於吃食，您卻是想到哪裡，就放到哪裡藏着。怕被其他人發現，便亂藏一氣，留給孫子孫女，留給外孫子外孫女。有時，零食找出來時早已發霉變質了，您拿着已發霉的零食念念叨叨，說是太久沒人看您了，零食才會放壞了，亂罵一通後，又如花一般綻放的露出笑容，和藹地笑着。

在五年級的那段時間，奶奶總是神情憂傷，來去匆匆，爺爺亦是愁眉不展，沒有人再提出帶我們去您那玩。無意中，聽到大人們的談話，說是您病了，病得很重……終於，那天來了！忘了那天是哪月哪日，只記得那只是一天普通的周日，是個風和日麗的艷陽天。爺爺從你家中趕回來，滿臉悲痛，不知是對我們，還是自言自語道：「她走了……」那時，還不懂多才生死離別，卻想起再也見不到那個為我們藏吃食的您，再也見不到那個會跺腳亂罵的小老太太，淚奔湧而來。

您出殯的那一天，傾盆大雨，雷聲滾滾，我躲在屋內，看着街上混着雨和淚為您送行的隊伍，淚順着眼角流下……老家有個說法：善良的人去世時，天空也會隨之哭泣。雖不知真假，但我相信那場雨是天的哭泣。你如此良善，在遙遠之處的生活一定很好吧！你一生都在為子女操碎了心，也生了不少氣，到現在與我素未謀面的太姥爺在一起，會是享清福的，是嗎？

如若思念是雨，那我已全身濕透；若思念是刀，那我早已遍體鱗傷；若思念是針，那我應是千瘡百孔。但思念是幸福，我會更加懷念你……回憶着，不知不覺，又已淚流滿面……逝去的親人啊！思念與愛意依舊濃厚。

念你如初。

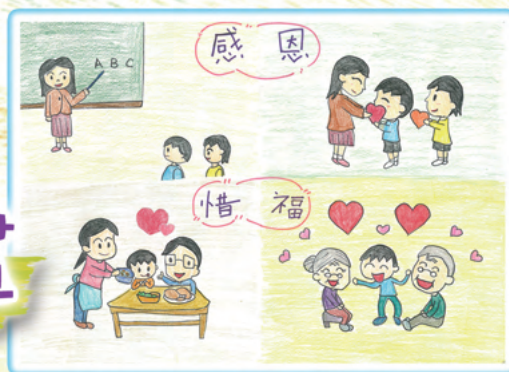
老師評語：

☆ 取材新穎，立意獨特。文章內容能緊扣主題，情感真摯，抒情而不濫情，能深刻地描寫人物，太姥姥的形象鮮明、栩栩如生。

☆ 內斂而含蓄的深情，具感染力。行文流暢、文筆清麗脫俗，可讀性強。



四格漫畫



常懷感恩心 1B 何愷楓



父母恩 1C 黃紫潼



2D 李晞嵐



珍惜擁有 2E 李翊暄



2E 黃靖嵐



感恩惜福 4E 黃孝言



惜食惜福 4E 蔡樂晴



感恩惜福 6E 黃珈榕



感恩大自然 6E 馮日晴



我們常感恩 6E 吳鎮星



高級組 優異獎 6C 何凱晴



初級組 優異獎 2D 江悅寧



初級 優異獎 2E 林曉淘

生命的價值

5D 翁嘉誠

「弟弟，你還好嗎？」姐姐安撫著墓碑前一臉鬱悶的弟弟。「人終有一死，那麼人生的意義何在？」

姐姐皺眉，沉思了一會，問弟弟道：「你喜歡吃甜甜圈嗎？」「喜歡啊。」「那你可曾想過，『反正甜甜圈吃幾口就沒了』那為什麼還要吃？你會因為甜甜圈會被吃完而放棄吃嗎？不會，對吧？也許你在快吃完的時候會感到一絲難過，但是會讓你覺得甜甜圈更美味……」弟弟抱怨道：「不要把我當小孩子了。人生不是你說的那麼簡單。人生的意義究竟是什麼？」「你想知道真相嗎？但是你不喜歡。」「請告訴我。」

姐姐托住弟弟的手，跟弟弟對視。「弟弟，人類存在於這個世界上只有幾十萬年，相對宇宙而言，我們只是塵埃罷了。但是這不代表我們應該放棄一切。」姐姐摸了摸弟弟的頭，「你要明白——人生是無常的，是悲歡離合的，身邊的人總有一天會離開。人生就是這樣。甜甜圈不會永遠存在，但我們有機會去品嚐它的美味。」「當你接受了這些事實後，你就能開始享受生活了。要學會關心與理解；做喜歡做的事情並把它做好；學習，把你學到的知識傳遞下去；善待朋友，原諒敵人；要珍惜還在我們身邊的人。」「在這樣艱難的現實下，我們仍然可以享受這個世界的美好。這不是很美妙嗎？」「噢，我明白了。我們不能執著於事物的消逝，要珍惜當下，不然人生真的就沒有意義了。」弟弟應聲說。

我講了一個故事，講述了我對人生，和生命價值的看法。人生看似並無意義，但能在人生中做自己喜歡做的事情，無所拘束，懂得享受，又何嘗不是一種意義？

佛家也有相同的理解。佛雖然說人生是苦，但是佛陀在經裡強調的「苦」，是指無常之苦。一切無常，一切都在變化當中，所有的變幻和生死都在轉眼之間即逝。因所欲求的都是短暫的，無法保存，所以痛苦。人生是苦，同時也是甜。煩惱即菩提、生死即涅槃。佛和菩薩正是因了悟煩惱和生死的本質，才做到渡眾生，最終涅槃成佛。

從這裡也就引出來了佛教的積極人生觀。人生無常，事物的出現消失都是不可預料的。要像甜甜圈的故事一樣，學會品嚐人生，放下對人生的執著，不計較事物的出現和消逝。幸福與快樂雖短暫，也是宿世因緣所致。如果不知曉愛惜與珍惜眼前的幸福，不僅會「身在福中不知福」，還會把好事做成壞事，糟蹋福報而造新業。要積極回應人生，奔跑、跳躍、歡笑、哭泣，輕鬆地活著，把人生活出價值。

所以人生沒有所謂的終極意義。人生的意義是自己賦予給自己的，你想要成為什麼樣的人，你想要過怎樣的生活，就腳踏實地地去做，繼續珍惜和享受人生的甜甜圈便可。

談談靜觀的好處

5D 莫澁嵐

學業、工作、經濟、社交……，幾乎每一個人都會被不同方面的壓力纏繞着。我們腦海中滿滿是複雜細微的想法，周而復始，無法專注於每一件事，變得心神恍惚，導致負面情緒的生起。可是，人們要控制自己的腦袋並不是一件容易的事，越想放下壓力，壓力便越難消除，最後變得只懂得抱怨和責怪，在疲憊的喘氣中渡過每一天。

在學校內的佛學課，我認識到了靜觀。靜觀能夠讓我們有意識地，以一個不加批判的心，把注意力帶回到此時當下的自己，覺察自身的思想、情緒和身體反應，以一顆潛在的慈心，如實接納自己當下的所有經驗，接受身邊發生的一切事物。

就像我第一次我嘗試練習靜觀時，特地選了一個家裏沒人的時段，希望能夠更加好地體驗靜觀。慢慢的閉上眼睛，專注於周圍的環境，聽到鳥兒的吱吱聲，當下是多麼愉快平靜。可是，幾聲突如其來的「汪汪！」把我嚇了一跳，隔壁電視聲音同時傳入耳中，我心中不禁升起了一絲惱怒，埋怨他們破壞了我的靜觀之旅。這次的嘗試讓我明白到即使我認為自己安排得多好，也總會有一些無常的因素出現，任憑你我也控制不到。也許，愈是刻意，便愈是不能達到所想，這種刻意正正是生活上的執著，也是壓力的源頭。

第二次的嘗試，是在交通工具上，當時天氣悶熱，眼看離到達目的地還有一段時間，我便忽發奇想，看看在車上能不能做到靜觀。正在進行之際，一位「大媽」接起來電後吵鬧的聊天聲讓我皺了皺眉，下意識地想開口責罵之時，我頓了頓，想起上次在家裏的經驗，我想或許我應該只作觀察，不作批判？於是我重新專注於周圍的環境，聆聽不同的聲音，觀察它們的由來，當我靜下心來，我發現那位「大媽」的聲音變得沒有那麼刺耳和突出，似是和周遭的聲音融為一體，想要責罵他的想法煙消雲散，也生出一種感恩的情緒，感恩她讓我感受到靜觀所帶來的平靜。

還有一次的嘗試是在學校裏，成績總是名列前茅的我，多多少少也會有些好勝心，在某一次的考試成績公布，我聽著老師慢慢宣佈前十的名字，直到老師將第十名的名字叫出，我眼底划過一絲愕然，怎麼沒有我的名字？我條地抬起頭來，有不少同學也投了疑惑的眼神過來，這些眼神卻令我感到不屑，因為它們都似在嘲笑著我。同學的問候也讓我感到煩躁和挫敗，我也知道不能任由這些負面情緒滋生，想起靜觀帶給我的經驗，我便走到禮堂的佛陀面前，合上眼睛，靜觀起來。我專注調整自己的呼與吸，覺察到自己的情緒，因煩躁和緊張而生起的身體反應；慢慢回想種種負面情緒的來源，我明白到自己要以平常心接納每一次的經驗，放下自己對於成績的執著，也要學會與負面情緒共處。重新呼一口氣，感知到煩躁的感覺已經消散，也突然想起了一句話，「三千繁華，彈指剎那，百年過後，也不過一盤黃沙。」況且，靜觀提醒我無常的本質，世事正因為無常，才会有不絕的變化和驚喜，也令人生變得更有價值。

靜觀能夠幫助我明白心隨境轉的必然，也令我明白守住平常心是我一生要學習的課題。如實觀察當下的自己，明白凡事都有開花結果的一天，期待在每一天所體驗到的好與不好，這樣一想，心靈起的波瀾便越少，也越發平靜，所謂「心如工畫師，能造諸世間」，只要心定，壓力便能轉。

靜觀與心靈平靜

5D 陳焯玲

人的生命中總會遇到不如意的時候，也許想睡個懶覺，卻又碰到隔壁鄰居在裝修？曾經因為工作不順的時候感到煩躁？晚上又因為種種不知何處而來的胡思亂想而整夜無法入睡？每天想著不如意的事情變得越加鬱悶，你會聚精會神地渴望心靈上的平靜。

以前的我認為這是一種浪費時間的行為，為什麼我們花 20 分鐘的時間閉上眼睛靜靜的發呆？心裡一開始就有了鬱悶和抱怨這種奇怪的行為，可是當我閉上眼睛，身邊噪音消失，不同的事情在我的腦海裡爭先出現，我不斷告訴自己：「不要想，不要想」，想壓低自己的煩躁感，可是卻越來越多的煩惱……我一直想怎麼還沒結束，腰好酸，腿也麻，可是當我學習觀察它們的時候，仿佛它們的消失了，身邊只有自己的呼吸聲，隨著呼吸，注意力轉化之後反而整個心都沉浸下來，煩惱不是消失了，但我卻以另一個角度觀察煩惱對我造成的反應，了解當中的成因，當你張開眼睛的那一刻，發現好像對整個自己有一個新的體會。

我也覺得靜觀也是一種「因緣和合」，當我們的精神感到了疲憊和焦慮，煩惱都不是什麼大事，慢慢讓我們弄清楚煩惱的前因後果，也讓我們反思自己。靜觀就像是讓一個躁狂症的病人安撫心情的麻醉劑，讓他們逐漸安睡不再出來搗亂。同時也是給我們一個機會了解自己內心不平靜的成因，坦然面對自己的不平靜，就像有時候內心的壓力感和煩躁感蜂擁而至，在胸口壓抑時，閉上眼睛感受一下自己的身體，給自己一個寧靜的環境和自己相處，知道這些感覺從何而來，也讓自己可以遠離煩惱。

相信如果沒嘗試過靜觀的人是難以相信靜觀能帶來這種心靈安慰。「水靜極則形象明，心靜極則智慧生」，當我們將靜觀當成生活的一部分，時時保持心靜、意靜，智慧便會如雨後春筍般湧現，讓我們更擁有真正的大智慧。

佛教黃允畋中學



茶禪



摺紙禪



禪遊故道



繪畫禪



佛教慧因法師紀念中學

親子禪修講座《禪語的藝術》

本校佛化教育組與家教會合辦，邀得校董衍空法師主持《禪語的藝術》親子禪修講座。是次活動有十多位家長和學生參加，法師以生動的演說教導參加者坐禪的技巧，以及如何透過禪修改善親子關係。家長及同學們均表現專注、投入，活動在輕鬆愉快的氣氛下進行。參加者皆認同禪修有助改善人際及親子關係，也表示禪修能令他們心情放鬆，感受寧靜，提升正向思維、耐性及專注力。



臘八粥感恩祈福法會

為了紀念佛陀成道，本校佛化教育組舉辦了「臘八粥感恩祈福法會」。法會中，由主持老師帶領全校師生一起感恩佛陀降生，向眾生宣講離苦得樂的正法；亦感恩自己在慧因讀書和工作，能夠得到好因緣去接觸佛法。然後，師生一起發願，祈求在佛陀的光明加被之下，慧因的學生能夠身心健康，學習無礙；老師和職工工作順利，家庭幸福；香港社會的紛爭可以止息，人人和諧相處，安居樂業。最後，全體師生誦念《華嚴經》一段經文，將功德和慈悲的願力迴向給所有眾生。



佛教陳榮根紀念學校

讚頌親恩

朱智義

由我出生至現在，家中的爺爺和奶奶給我的愛是無私的。當我升上小學，活力充沛的爺爺奶奶就十分緊張，像他們自己回到校園一樣，陪我一起溫習、理解課文，再細心指導我，引導我，無論學習及日常生活，也不停提點著我。當我學業上有困難，爺爺奶奶就像一位導師一樣指導我。

放假時，爺爺奶奶也會帶我去放眼世界，去認識課外知識、學習同他人相處、增加我對活動的樂趣。

在我的成長過程中，他們都付出了無私的愛心來教導我品格、給予我正面的關懷。我就在他們的愛護下成長。

我一定會隨著爺爺奶奶的期望，要做一位有愛心，不論回報而付出的人。

親情是一種不辭勞苦的愛。

記得上年的一個冬天，我患上嚴重的感冒。那個晚上，我忽然感到很冷，媽媽幫我蓋上一張又一張的被子，但我的身體仍然在發抖，於是爸爸用那和暖的身軀抱著我，令我感到很有安全感。不知過了多久，我的冰凍終於消除了，還迷迷糊糊地睡著了。

但睡到半夜時份，我又感到非常熱，額頭、肩頸全佈滿一顆顆的汗珠，我還用盡僅餘的氣力踢開被子。這時，我張開眼睛，看到媽媽用濕毛巾幫我擦去汗水，又重新幫我蓋好被子。經過爸爸媽媽一整夜的悉心照顧，我已逐漸康復。

感謝你們，我的父母親！你們給我的愛，就是世界上最珍貴的東西，讓我可以親情中成長。



5A 謝雅雯

叮……叮……同樣的鬧鐘，喚醒了那寧靜的早晨。同樣的窗戶，卻照着不同的風景。本該熱鬧的街道上，此時卻被冷清和孤獨所包圍。我按停了鬧鐘，下了床，新的一天開始了。

刷完牙，我打開了電視，新聞裏依舊說着那些令人擔憂的數字，你可知道，每一個數字的背後都是一個鮮活的生命，關係到的是一個個幸福的家庭的毀滅。回過神來，我看着窗外，假如我可以回學校，我會做甚麼呢？轉過頭，餐桌上那碗甜甜的糯米粥早在那兒等我多時了。吃完早餐，我打開電腦，點進了學校網頁。當我正要打開自學網頁時，也不知道是故意還是無心，我按開了學生班相的那一頁。映入眼簾的，是我掛念已久的老師和同學，一張張熟悉的面孔勾起了以前的美好回憶，也不知道他們現在怎樣。

吃完午飯，我換上衣服，戴上口罩和母親一起出門購買必需品。在街上，一切都那麼地安靜。偶然走來的幾個路人，都是和對方保持一定的距離。這令我不禁感到有些落寞。在遠處的藥店門口排着長長的隊伍，我知道那裏肯定有口罩賣。超市裏貨物的供應充足，母親說前幾天缺失的貨物，像大米、廁紙等都漸漸地補充起來了。母親的話像一顆定心丸，把我懸着的一顆心定住了。的確，現在食物和清潔用品都恢復供應了，這就是黎明前的曙光啊！

吃完晚飯，刷完牙，我躺在牀上，想像着疫情結束後的世界，想像着未來，又細細地回憶着過去。假如我可以回學校，我會更加珍惜在學校的時光。想着想着，我看到了同學，看到了老師，嘴裏嘀咕着：「加油！」

佛教中華康山學校——快樂體悟禪修



一想起禪修，你會想到什麼？打坐？枯燥、沉悶？禪修並非只有坐禪一法，而是能融入生活中的一切，讓你透過不同的方法去獲得寧靜、快樂。本校不但把禪修加入課程中，於每節課堂中老師皆會帶領學生靜修一分鐘，讓學生反思所學，沉澱所得。另外，我們更積極開辦並帶領學生參加不同的禪修活動，讓同學們體驗禪趣。



一筆一畫 畫出好心情

禪繞畫 (Zentangle) 是結合禪修與藝術的一種繪畫方法，以一張紙、一支筆，並以不同的線條，有規律地繪畫，完成作品。本校於二年級開設禪繞畫課，讓學生體驗這們佛教藝術，發揮自己的創意。禪繞畫沒有對與錯，也毋須用橡皮擦，一筆一劃畫出自己喜歡的線條，讓同學們能夠專注地投入繪畫的過程，從而放鬆自己，得到平靜。此外，老師也會在課堂上播放輕柔的音樂會，並解說禪修的概念，讓同學們更加明白禪繞畫的趣味。



同學畫出了自心的心情，很有成功感。



同學正在專心地設計自己的畫作。

品茶悟禪 品悟人生

「人生如茶，茶如人生」人生就如茶般先苦後甜，再歸於平淡。我們喝一杯茶，從泡茶、拿起、喝茶、放下，皆需要靜下心來，細細品味，才能夠嚐到茶真正的味道，此乃茶禪之道。老師於試後活動帶領學生們前往東蓮覺苑雲來集體驗茶禪，讓同學們學習泡茶、品茶，透過感受茶香、茶溫去找回內心的寧靜，放下煩惱，執念。



同學專心致志地學習

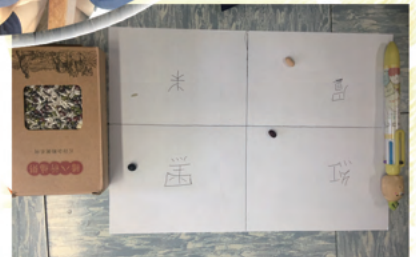


同學們分享自己的所

本年度佛教榮茵學校佛青團舉辦了「靜觀與禪修課程」，靜觀禪修課的設計理念為培養學生覺察與專注的能力。希望締造一個寧靜修心的時段，讓學生思緒得到平靜，提升同學的抗逆力和正念力。靜觀指有意識地將注意力集中，培養對身體的覺察力和思考力。若覺察力不足，人會變得心不在焉、心神不定，思想也趨向負面、悲觀和僵化。培養靜觀覺察的能力，能使人集中呼吸、身體節奏，從而放鬆，減低傷痛及憂慮。有兩個學習目標：第一是提升同學的專注力及覺察力，留意和覺察呼吸，學習覺知自己的身體。第二從各種不同類型的靜觀與禪修活動過程中，靜心感受禪的靜美和愉悅。

活動內容包括：

1. 課程簡介 (4-10-2019)。
2. 餅禪 (18-10-2019)：派「靜觀與禪修課程」手冊，分享靜坐四字訣（鬆靜守息），然後學習佛光鬆柔操，見補充資料一，再坐禪五分鐘，最後進行餅禪，讓同學靜心品嚐綠茶餅的味道及成份。
3. 花禪 (1-11-2019)：這次主題為：「賞花畫描•寧靜專注•欣賞生命•滋養身心」。首先觀察枱上薑花的顏色、形態、香味.....安靜下來，專注呼吸，靜坐五分鐘。然後派發工作紙，以簡約為主，用鉛筆簡單畫出花的形狀，用畫紙上十分之一的空間。再到校園的交通安全城安靜地走一圈，靜心選畫一朵花。最後老師以「四無量心」為題，慈能給人快樂，賞花是賞心悅目的事，花能帶給人快樂，你能把慈樂心帶給別人嗎？悲指對人對事物有同情心、悲憫心，我們看見花的枯萎會同情它嗎？同樣，我們看見別人身體不適，或物件被破壞，會產生同情心嗎？會關懷他們嗎？喜指隨喜心，我們恭賀別人都會用花，例如生日送花、新舖開張送花.....等。捨指平等心，每朵花也不一樣，但我們不要生起分別心，或喜歡這朵，或喜歡那朵，因為每朵花也能美化我們校園的，我們要用平等心去對待它、愛護它，人也一樣。所謂：「一花一世界，一葉一如來。」從一朵花觀照整個世界，從一片葉禮敬我們清淨的本性。鼓勵同學打開心扉，回歸最真、最善、最美的自己。
4. 茶禪 (29-11-2019)：學習《佛光鬆柔操》第一至十二式，再坐禪五分鐘，最後進行茶禪，讓同學靜心品嚐茉莉花茶的香氣及茶味。老師作茶禪體驗引導：「請大家再一次閉上眼睛，以最放鬆的身心去感受這環境的氣氛，請再次捧高你的茶杯聞茶湯的香氣，感受茶含在嘴裏的感覺再次閉上你的眼睛，去感受茶湯下肚後的身體在飲用一碗茶的當下，我們會用到眼、耳、鼻、舌、身、意六根，就是看到茶葉在未注水之前那個狀態茶湯從沒有顏色，慢慢轉到越來越深色，整個變化就是生命的展現。耳朵會聽到寧靜的聲音，我們聞到茶未沖泡之前和沖泡之後的香氣，那是不一樣的，但是不要起分別心不要去認為那一種香氣好一點，那一種沒那麼好，我們平常的煩惱就是來自太多分別計較。舌頭，我們在整個茶禪的進行當中，我們的舌根沒有用來去講話，只有去品嚐茶湯的味道，品嚐的品只是三個小口，意思是我們小小口去喝。身體，是我們雙手捧着茶杯時，茶杯給我們的觸感，另外是熱水注了進去後溫度的變化意念，其實當下這杯茶就是整個世界，因為在一杯茶裏面，我們可以感受到陽光、白雲、雨水、土壤、昆蟲、動物、人以至整個宇宙，一杯茶可以在我們面前出現，一切的因緣都一定要具足，不然我們沒有可能在這裏坐着，慢慢享受面前這一碗茶，所以常懷感恩心是非常重要的，要感恩今天我們有這個機會在一起，好好地享受這碗茶，享受一下當下這一刻的寧靜，是自在的，是自己內心的寧靜。」



聯校比賽及活動報告

中學組			小學組		
冠軍	郭誌森	佛教筏可紀念中學	冠軍	柯嘉嘉	佛教黃焯菴小學
亞軍	陳宇琳	佛教黃允畋中學	亞軍	龍穎思	佛教榮茵學校
季軍	翁嘉誠	佛教黃鳳翎中學	季軍	胡敏曦	佛教林炳炎紀念學校

優異獎名單：

中學組

學 校	學 生		
佛教黃鳳翎中學	陳焯欽	莫湛嵐	
佛教大雄中學	鍾丁香	卓希穎	張潔瑩
佛教善德英文中學	錦雯	陳映霖	陸穎琳
佛教筏可紀念中學	翁炫輝	黃曉彤	
佛教大光慈航中學	黃慧潔	柯宣儀	張婷婷
佛教葉紀南紀念中學	傅嘉怡	鄭嘉瑜	李澤鈺
佛教沈香林紀念中學	周悅童		
佛教覺光法師中學	關陽萍	陳樂兒	馬雅欣
佛教黃允畋中學	黃靜瑤		
佛教孔仙洲紀念中學	洪毓鈴	郭嘉俊	陳朗謙
佛教慧因法師紀念中學	董雯悅	盧凌冲	
佛教何南金中學	吳海鈿	賈潭齡	潘泳羽
佛教茂峰法師紀念中學	楊穎精	黃靖	嚴嫻
佛教正覺中學	李文欣	蘇進賢	蘇文俊
佛教梁植偉中學	陳芷喬	吳嘉俊	
妙法寺劉金龍中學	李婉谷	李善昇	翁靖芝

小學組

學 校	學 生		
佛教中華康山學校	李麗霖	朱文玥	江冠達
佛教黃焯菴小學	王琪米	殷嘉誠	
佛教慈敬學校	廖梓雋	關有朋	
佛教林金殿紀念小學	梁念恩	布因喬	陳浩軒
佛教林炳炎紀念學校	陳冰妍	吳芷涵	
佛教榮茵學校	何思朗	梁映琳	
佛教陳榮根紀念學校	何敏	陳凱琳	文宛琦
佛教正慧小學	古力琪	劉宇婷	唐向晴
佛教陳式宏學校	張仲民	沈彥君	王德慈
佛教黃藻森學校	林安琪	柯鑒容	徐蔚然