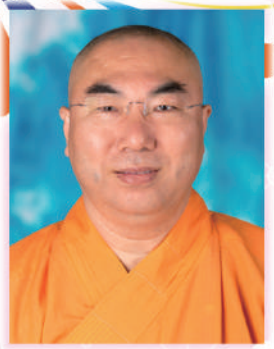
2022年12月

# 香港佛教界慶祝佛曆二五六六年佛誕節暨香港回歸二十五週年吉祥大會

## 會長獻辭



香港佛教聯合會會長
寬運法師

諸山長老、各位善知識、各位朋友：

佛誕吉祥！今天是佛誕節，本人謹代表香港佛教界，祝願大家身體健康，諸事和順，生活愉快！

佛誕是紀念佛教教主釋迦牟尼誕生的日子，在這一天，世人藉著沐浴太子佛身，寓意洗滌心靈，淨化自心，得到身、口、意三業清淨。

歷史記載，二千多年前佛陀誕生的古印度，連年戰火，天災瘟疫頻仍，老百姓生活在水深火熱之中。經過二千多年後的今天，雖然全世界人民努力創造了發達的物質文明，但我們卻同樣遭受着戰火、天災、瘟疫和身心靈疾病之苦。為甚麼呢？關鍵在於人類的「心」，始終離不開貪、瞋、癡三毒的牽引。

今天不但是佛誕節，也是母親節、世界紅十字日、世界微笑日，還是香港廣大勞工子弟享有的第一個佛誕勞工假期；碰巧地，今年也是香港回歸祖國廿五週年，今天更是香港特別行政區特首選舉的日子。雖然是因緣巧合，但也顯得今年的佛誕特別殊勝，或許，這正是要提醒我們，要感恩國土、感恩父母，關心國際人道主義、關注廣大勞工福祉，還要注重我們每一個人的心靈修行。這樣，我們的生活才能享受真正富足，真正幸福。

我誠心地希望，透過佛誕節假期，能啟發大眾的慈悲心與智慧，覺悟諸惡莫作，眾善奉行的道理，讓我們生活的這個世界，變得越來越好。

最後，我謹代表香港佛教界衷心地祈願，祖國發展欣欣向榮，香港繁榮穩定，百業興旺！市民生活富足，家庭和睦，身體健康。

謝謝大家！

香港佛教聯合會
青少年團團報
覺光
（第五十期）
佛曆二五六六年
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

# 佛教覺光法師中學

## 英文女聲合唱團

### 以歌聲頌揚佛法、以旋律譜出美善

本年度學校佛學科、音樂科及英文科合作成立一隊英文女聲合唱團，選曲以英文佛歌和英文歌為主，透過悠揚的音樂和悅耳的歌聲宣揚佛法，同時亦藉此提升同學學習英語的興趣。全團十八位同學分別來自中一及中二級，當中每位同學都熱愛唱歌，並對學習佛法表現出認真學習的態度。

合唱團在浴佛典禮中初試啼聲，作出了首次公開演出。還記得當時因為疫情的關係，為避免人群聚集，浴佛典禮不設現場觀眾，所有同學和家長只能留在家中觀看直播。合唱團需於浴佛典禮前把表演錄製成影片，並在典禮當日播放，讓主禮法師、家長及同學一同欣賞。因為佛誕前數個月暫停了面授課堂，以及之後的特別假期，合唱團的練習時間不足；加上這是第一次演出，同學非常緊張。幸好在老師的指導和同學努力練習下，拍攝相當順利。同學由最初時的含蓄緊張，到最後開懷歡唱，都讓在場的老師萬分感動，喜悅無比！

浴佛典禮表演後，接著下一個任務就是結業禮表演。為切合結業禮主題，合唱團需要重新選曲和排練。在這段期間，同學們同時要面對練習和期終考試的挑戰，壓力絕對不少。然而，經過同學和導師的努力，合唱團最終在校監、校董及嘉賓們現場見證下，完成了精彩的演出。全場的掌聲，正是肯定了合唱團同學表現的力證！

本校的英文合唱團現時只是一個小團隊，但相信日後會吸引更多同學加入，聲勢更大之餘，同時讓更多同學能藉着唱歌去領悟佛理當中的真諦，並「以歌聲頌揚佛法、以旋律譜出美善」！

# 2021-2022年度佛誕徵文比賽得獎作品

## 生活中的菩薩

中學組 冠軍 佛教孔仙洲紀念中學 楊穎欣

「乖女，快來上枝香予觀音菩薩娘娘。」

「觀音菩薩，保佑我考試順順利利。」

「觀音菩薩，保佑疫情快減退，病患者快康復。」

「觀音菩薩，保佑地震的災民平安吉祥。」

菩薩是梵文，簡譯「菩提薩埵」。「菩提是覺」，「薩埵是有情」，菩薩是覺有情（有情是指有情愛與情性的生物，那也就是動物）。菩薩是覺悟有情眾生，覺悟一切眾生的痛苦，同情一切眾生的痛苦，解救一切眾生的痛苦。所以，我凡生活中遇到不安憂慮，我必祈求菩薩護佑。

今天我親眼看到「菩薩」的存在。我媽媽是位醫院清潔工，疫情期間醫院清潔頻繁，病人眾多，清理病人的污穢物，實是厭惡性行業。但她絕不鬆懈，每天辛勤奔波，口中沒有半句怨言。回家後，她消毒全身，確保家中的成員安全，繼續戴口罩，提醒我們多飲維他命，保持身體健康。上個月，天氣寒冷，待在醫院門外等候的病人，身心俱疲，媽媽會主動提供暖包，送上熱茶，虛寒問暖。偶爾，有病人破口大罵媽媽，媽媽毫無怨氣，安慰病人，明白他們的難處和憂慮。親愛的媽媽，你是我們的菩薩，有善良仁愛，煩惱無盡誓願斷，實是「菩薩心腸」。

媽媽假期時，還到社區中心幫助包裝疫情物資，上門派送緊急物資予確診家庭。媽媽知道鄰居王婆婆獨居，沒有食物清潔品，她煲好熱湯，探訪獨居長者。她到超級市場買日用品，看到輪候隊尾的人，未能買到急需藥物，失落傷心，媽媽主動禮讓兩包中藥予市民。親愛的媽媽，你是我們的菩薩，有關愛互助， 眾生無邊誓願度，實是「菩薩心腸」。

媽媽，您正是我從佛學課本學到的菩薩，勤修「六度四攝」，為布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。媽媽每天誠心上香，唸經禮佛，學習修菩薩行。媽媽，您會是我心中的菩薩！

我會多關心身邊的人和事，伸出援手，扶持他人。從今天起斷惡修善，堅持上進，勤奮向學，去除貪嗔癡。媽媽，妳常教我「勤斷惡根，立善為身，身體力行，力行正道」。我不會蒙蔽自己，藉口懶惰。倒不如今天的事今天做，積極向學，累積一點一滴功德。

我學習菩薩，修四攝法。我看同學因失意比賽而傷痛，情緒崩潰不已。我主動安撫同學，表達關懷，鼓勵他下次努力，讚揚其付出，不介意陪伴他。我遇到同學獲得獎學金，我歡天喜地恭喜她，共同歡笑，共同喜樂，奉上祝福與讚揚。我於課餘陪同媽媽到社區中心幫忙，探訪義工，佈置中心。

生命無常，把握當下。不論誰，只有具備大悲心和菩提心，便是生活中的菩薩。

「乖女，快來上枝香予觀音菩薩娘娘。」

「觀音菩薩，保佑我充滿智慧慈悲，幫助有需要的人。」

或許你會成為別人心中的菩薩，生活中的菩薩；

或許他人成為你心中的菩薩，生活中的菩薩。

## 與佛有緣

中學組 亞軍 佛教黃鳳翎中學 占小丫

第一次領悟到「佛」，是在山上的一間小廟裡，那時我因為搬家轉校等一系列事情導致心情十分壓抑，於是媽媽提議外出走走，放鬆心情。那家小廟空蕩蕩的，只有中間的小木桌上擺放著一尊的佛陀像，不似在其他大殿上的金碧輝煌，也沒有華美的鮮花和豐富的供果，樸樸實實的，卻讓我看的更清楚。當時，我不自覺地想著，佛陀出身那樣高貴，如今卻委身在這窮鄉僻壤的地方，他真的沒有怨言嗎？抬頭一看，他的垂目和微笑讓我感到，他並沒有在意環境的好壞，而是願意委身於此地度無邊眾生。我當下反思，自己僅僅只是換了一個地方就覺得失去了所有，而佛陀不管在什麼境遇下都能保持初心，我要做的不應該是發泄壞情緒，而是以平常心懷抱即將改變的新生活，未來的得失與否都在我手中。

後來，我進入了新的學校，又投身進了枯燥苦惱的生活中，寫不完的題目和永遠背不下來的課文壓得我喘不過氣，在那段停滯不前的日子中，我在想，為甚麼我要背負這種痛苦？每個人都要在自己的人生裏營營役役，又存在著甚麼意義？就在我深陷這個問題無法自拔時，那張笑臉又出現在了我的眼前。

在一天的佛化課上，老師說到了殘疾人士成為為國爭光的運動員的事蹟，以及分享他們努力克服自身限制，發揮才能的故事，老師說：「當你哭泣自己沒有鞋穿時，你會發現有人沒有腳。世事無常令我們感到不安，我們了知本質是空的特性，便更應明白當中有改變的可能。」當時，我低頭看著課上一頁的佛陀像，曾經佛陀在廟中使我擺脫了困境，那麼現在，他似乎又來給予我指引。

我豁然開朗，佛讓我知道人生無常的特質，而正因無常，凡事才有因有果，才有改變的可能。有些人生來帶著缺陷，卻仍然對生活不自卑，不放棄，因為他們明白到只有為自己和他人種下善因，過程中有得著，未來必有善果。旅行的重點不只在目的地，還有的是身邊一幅幅風景。人生如是，歷練苦樂都是無常，與其苦苦糾纏滿天怨懟，為何不相信自己有改變當下的可能而著手栽種種種善巧？從那天起，佛在我心裏已經不是一尊佛像或者一個名字，他是我生命中的良師，是幫助我脫離苦海的善人，是信仰的佛。

# 2021-2022年度佛誕徵文比賽得獎作品

**「今日發生的事情，至晚上仍歷歷在目，更讓我深刻領悟到佛學課上所學的……」以上為文章首句，續寫你的經歷和體驗。**

中學組 季軍 佛教茂峰法師紀念中學 黃靖

今日發生的事情，至晚上仍歷歷在目，更讓我深刻領悟到佛學課上所學的因果業報。世間萬物都是偶然出現的嗎？過去、現在及未來的一念之差，總在冥冥之中就像萬有引力般，互為因果，招感個人乃至一個家庭的業報。

「勇兒……您不能這樣對我。」清靜的樓道間，蕩漾著隔壁王阿婆的哀嚎聲。平日裡温和的婆婆怎麼恍惚間性情大變？我拉開半掩著的門，瞧見對門的兩個身影。

「當年，妳拿走了爸的救命錢去賭博，應該想到會有今日。」眉眼間與阿婆神似的男子音量拔高，眼神遊走，似乎在尋找著某樣東西。

「我知道從小到大，你對我的成見很深。你爸死後的這些年，我……我也深刻意識到自己的過錯，我不應該去賭……我知道錯了。」王阿婆拼命攥緊兒子的左手，殷切地盼望得到原諒。

中年男子發出冷笑：「妳現在跟我説，知錯了，有甚麼用？爸能活過來嗎？」話語間，他順手拿起桌上的相框，高舉過頭頂，打算順勢一摔。

「不要扔！」王阿婆大喊，「您要甚麼我都能給你，除了那張相片。」沉默了半晌，男子緩慢地放下相框，突然冒出一句：「二叔當年送給爸的手錶在哪？拿完我就走。」

老人家聽聞即刻回屋，許久，她的身影再次出現在我的視野中，手裡擦拭著某樣物件——正是男子口中很重要的手錶。「能不能讓我見一見孫兒？就把他接過來住幾天……」

男子從老人家手中奪過手錶，音量提高了幾分：「不可能。」玄關處傳來一陣匆忙的腳步聲，接著歸於一片平靜。

自我記事，王阿婆就住在我家對門。在鄰舍眼中，她是位性格古怪的老人，總是獨來獨往，也沒有人了解她的過去。那年清明節前日，我回家時看見阿婆提著數個膠袋，艱難地爬著樓梯，於是順手幫了她一把，此後老人家便對我特別熱情，時常邀請我去她家坐一會兒，陪她聊天，平日她也總是送糕點去我家，一來一往，兩家人便熟絡了起來。

可是，年輕時候的王阿婆曾沉迷賭博？這簡直不可思議。雖然婆婆從未提及過去，可她多年來一直是獨居，家中電器皆是十幾年前的款式，平日最喜獨坐窗邊，一坐便是兩、三個鐘，總是注視著遠方，好像在盼望著甚麼，亦不曾見有親朋好友登門拜訪，怎會是中年男子口中的「好賭之人」？我佯裝出門散步，想邀阿婆一同前往，卻被她叫住。「孩子，想必您都聽到了。」老人家緩緩坐下，「妳過來坐。」

「婆婆年輕時做了很多錯事，一時沉迷賭博輸光了身家，心生貪念，竟鬼迷心竅拿丈夫的治病錢繼續賭。」老人家低頭愛撫著那張對她來説彌足珍貴的相片，淚珠在眼眶中兜圈，順著眉睫滴落，打濕了相片上笑容璀璨的三口之家。「現在婆婆經歷的一切，不過是在償還當年的債，您可千萬別像婆婆這樣，一定要遠離那些貪念……」夕陽的餘暉灑在她身上，暈染出金色的輪廓，為她平添幾分落寞之感。

眼前的種種，讓我憶起佛學課的「業報與輪迴」。眾生因為被無明及煩惱所障蔽，常有人為了世間短暫的名利、錢財、幸福快樂，而做出種種愚痴的行為，以致種下惡因，招感惡報。《正法念處經》曾記載「非異人作惡，異人受苦報；自業自得果，眾生皆如是。每個人的命運並不是冥冥之中有主宰，更不是無緣無故偶然發生的，而是受自己的作業所牽引和束縛，現在的結果何嘗不是受過去的行為所影響呢？王阿婆的「一念之差」，鬼迷心竅步入不歸之路，無形之中種下惡因，受業力牽引，愛人、家人相繼離開，餘生被「苦」束縛，無法享受天倫之樂，何其痛苦。

世人總是要對自己的行為負責任，此乃因果業報的法則。凡夫的所作所為，無不是由慾望驅使的結果，貪念本身沒有善惡之分，只是不容易得到滿足，倘若過度放縱，反而會演變成罪惡的種子。佛法中所謂的「緣起性空」，意即一切法都是眾因緣生滅而沒有自性，如果能生起這種智慧，覺知世間萬物隨緣而聚散，隨業而流轉，家與親人，皆依附著「緣起」而暫時存在，又依據果報而消散，那麼是否能讓彼時的念散去？婆婆的親人相繼離開，並不是永遠消失了，不過是換一種方式，跟隨因緣業力繼續流轉。過去的行為造成今日的一番境遇，已成定數，絕非人力能改變，但當下的行為卻依然由自己的心決定。我們往往被外在的事物牽引著內心，鮮少能沉靜下來瞭解事物的真正面貌。一念之差，能為未來培育出幸福快樂的種子，也能成為一生痛苦的束縛。何不及時修身、修戒、修心，改變自己的心意，化慾望為修行，業報或能隨之而改變。

# 2021-2022年度佛誕徵文比賽得獎作品

## 親愛的佛陀，因為您，我終於重拾信心……

小學組 冠軍 佛教慈敬學校 鄧俊濠

親愛的佛陀，因為您，我終於重拾信心……

曾經的我，是迷茫的，是憂鬱的，是對生活拾不起信心的。直到我遇到了您，您如同我生命中的一道光，照亮了那深不見底的深淵，將我從無盡的枷鎖中解救。您會在我被人們遺忘的時候出現，您會在我親人離世時鼓勵我振作，您會在我被情緒左右的時候讓我感到心靜……我把您比作黑夜中的一盞明燈，在伸手不見五指的漆黑中指引著我的方向。

幸福有時雖是短暫的，人的一生也不能只依賴別人，要倚仗的應是自己的自強。當我改變並重新振作時，我總會想起從前那個渺小如同螻蟻般的自己，慨歎當初的自己多麼的不濟啊。不僅生活中充斥著諸多不順，做事也馬馬虎虎，就連自我解釋也顯得蒼白且無力，真的要感謝親愛的佛陀啊！帶我走出無邊無際的黑暗……

逐漸步入成長後，我實踐了您教導我要做一個「利己利他」的人，不但要完善自我，力求精進，也要惠及他人，例如在學校內服務老師和同學，幫助那些在困難中的學弟學妹，可能一些微不足道的小事，也是關愛他人的一大步。您也說「無緣大慈，同體大悲」，只要帶著眾生皆平等的大愛去待人處事。我從「自利利他」的精神中找到自己的價值及目標。

每當深夜時，想起當初從迷茫到清醒再到回歸現實時，我知道生活總要面對不同的挑戰，我學會佛陀所教導的要以「正念」每天「活好當下」，如實客觀地洞察內心與外在的世界，讓自己做好當下的決定，持抱自己的信念，內心中的一切波瀾都煙消雲散，因為我深信無論明日有多挑戰，有多困難，至少今天沒有蹉跎啊！

作為一個受惠者，我要把佛陀的精神傳承下去，向更多需要關愛的人們施以援手，讓他們重拾對生活的希望與信心，成為別人生命中的「小菩薩」。

## 慈悲護生的方法

小學組 亞軍 香海正覺蓮社佛教黃藻森學校 崔敏玥

春暖花開，萬物生長。在這溫暖的時節，自然界中許多幼小的生命，或孱弱、或無助，更需要我們人類的善待和愛護。

三月是鯽魚產生的時候，一條鯽魚的肚中有千萬個魚卵，這時切莫涸澤而漁。鳥兒通常在這個時節產卵孵子，此時打一隻亡一窩。所以民間一直流傳著這樣一首根據佛教經文改寫的戒殺詩：

勸君不吃三月鯽，
萬千魚仔在腹中。
勸君不打三春鳥，
子在巢中望母歸。

護生是一種慈悲，我們應該尊重和珍愛一切生命。《法句經》云：「一切皆懼死，莫不畏杖痛；恕己可為譬，勿來勿行杖。能常安群生，不加諸楚毒，現世不逢害，後世常安穩。」即是說，眾生都懼怕死亡的。因此我們應生起慈悲心，戒殺護生。

放生是大乘佛教眾生平等，愛護一切眾生的菩薩行，行者若看到將被殺的畜生類眾生，出錢買下來，把它們放回大自然，使牠們恢復生命或免於被殺的痛苦。這是大乘行者自利利他，積聚福德資糧的因緣，也是實行菩薩慈悲精神的一種修行，得到歷代高僧大德所推崇和提倡，廣大信眾所奉行。

中國佛教協會在《關於「慈悲護生、合理放生」的倡議書》中提到，當今社會，放生的意義在於涵養仁恕精神、踐行慈悲之道。如果人人都能夠愛護生命、保護生命，就能從根本上消減濫捕濫殺，對於促進生態文明、構建和諧社會具有積極意義。

「護生」是一種慈悲，願天下更多仁者，都能成為戒殺護生的隊伍之一，以戒殺為美德，以護生為仁善，一起構建我們和諧美好的人類家園。

## 慈悲護生的方法

小學組 季軍 佛教榮茵學校 曾夢琪

《法句經》云：「一切皆懼死，莫不畏杖痛」。人也好，動物也罷，眾生皆珍惜生命，害怕死亡，所以，我們要愛護每一個來之不易的生命。

慈悲護生的方法多不勝數，我們首要是戒殺生。正所謂「勸君莫打三春烏，勸君莫食三月鯽」，我們要心懷慈悲之心，切勿濫殺眾生。我們不應為了滿足一己的口舌之慾而宰殺或濫捕禽畜、海產及野生動物。我們應奉行素食，避免殺生。

此外，我們要保護及愛惜眾生。我們不要破壞、污染大自然的生態環境，使動物們擁有一個可供覓食和棲身的安樂窩。另外，我們要給那些遭受遺棄的小動物或流浪貓狗尋找一個合適的家，還要給生病或受傷的小動物治病。我們也不應捕捉或傷害那些微小的生命，即使如螞蟻、蟲子等，牠們都有生存的權利。

還有，我們要尊重每一個生命。我們要放生那些被困在動物園、馬戲班和海洋館裏的動物，讓他們回歸屬於自己的地方。

我們要保護和珍愛每一個生命，透過戒殺、素食、環保及放生等行為，發揮慈悲護生的大愛精神。

# 佛誕卡設計比賽中學組作品

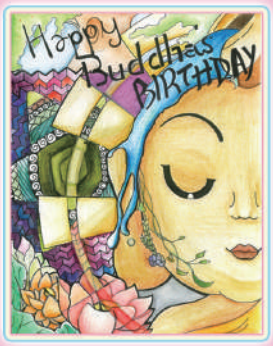
## 中學手繪初級組

冠 軍
佛教大光慈航中學 林梓恆

亞 軍
佛教善德英文中學 呂柏嶠

季 軍
佛教孔仙洲紀念中學 陳世林

優異獎
佛教孔仙洲紀念中學 譚梓欣




優異獎
佛教善德英文中學 許樂晴

## 中學手繪高級組

冠 軍
佛教覺光法師中學 沈珮琳

亞 軍
佛教茂峰法師紀念中學 黃嘉婧

季 軍
佛教黃鳳翎中學 陳思伊

季 軍
佛教覺光法師中學 陳嘉堯

優異獎
佛教茂峰法師紀念中學 莫若希

## 中學電腦設計組

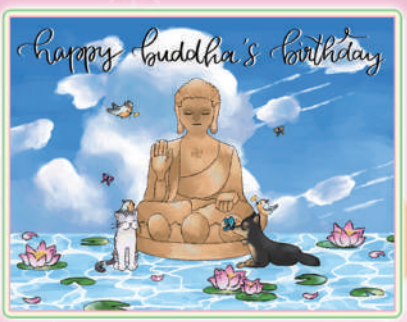
冠 軍
佛教善德英文中學 梁芷晴

亞 軍
佛教大雄中學 楊心怡

季 軍
佛教沈香林紀念中學 梁雅亭

優異獎
佛教大雄中學 黃茹怡

優異獎
佛教沈香林紀念中學 招樂兒




優異獎
妙法寺劉金龍中學 許曉樺

優異獎
香海正覺蓮社佛教正覺中學 施永楷

# 佛誕卡設計比賽小學組作品

## 小學手繪初級組

冠 軍
佛教榮茵學校 林貝昕

亞 軍
香海正覺蓮社佛教陳式宏學校 侯盈茵

季 軍
佛教陳榮根紀念學校 黃思賢

季 軍
香海正覺蓮社佛教正慧小學 鄧雅悠

## 小學手繪高級組

優異獎
佛教林金殿紀念小學 呂浩翔

冠 軍
香海正覺蓮社佛教正慧小學 洪一鳴

亞 軍
香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校 陳凱晴

季 軍
佛教陳榮根紀念學校 何芷綾

優異獎
佛教林金殿紀念小學 卓展立

## 小學電腦設計組

優異獎
香海正覺蓮社佛教黃藻森學校 崔敏玥

冠 軍
香海正覺蓮社佛教正慧小學 姚焯軒

亞 軍
佛教林炳炎紀念學校 羅梓晴

季 軍
佛教林金殿紀念小學 曾晞琳

優異獎
佛教林炳炎紀念學校 謝煒康

優異獎
佛教慈敬學校 黃宇涵

# 佛教大雄中學

## 「生存、死活、生活」講座

由智度會主辦、香港大學佛學研究中心及《溫暖人間》協辦的講座：「知名人士與年青人對談視頻系列：生存、死活、生活」於 24/9 圓滿舉行。

是次系列講座會安排不同名人配對佛聯會屬下 7 所中學，本校獲配對了校董馮孝忠先生作嘉賓，並由校監衍空法師擔任主持，與兩位同學代表：4A 陳彥欣、4B 范天倫一起談佛理、談生活。

馮校董分享了他學生時代迷失與覺醒的經歷，和處理工作上無常境況的方法；他又向同學強調「善捨」的重要性，在利己之外常懷利益眾生之心，多結善緣，這樣才算得上是理想的「生活」。感恩馮校董生動幽默又充滿人生睿智的分享，讓大雄師生得到深刻的啟迪。

## 「遠山觀自在　深山佛道行」長青共融活動

本校佛青團與香港佛教聯合會青少年中心合辦了「佛道行」步行活動，讓 12 位同學與 40 多位長者漫步「心經簡林」。一行人沿途互相交流、認識，同學亦懂得主動照顧長者，在他們有需要時給予幫忙，結果順利完成活動。及後眾人到寶蓮禪寺享用齋菜，並頒發長者學苑課程的畢業證書，讓長者們樂在其中。最後，大家閒逛昂坪市集，滿載而歸。

# 佛教大雄中學

## 圓通寺皈依典禮

本校校長、師生及家長共 34 人於 7 月 31 日在圓通寺參與了皈依典禮，由校監衍空法師擔任皈依師接引眾人。一眾皈依弟子諦聽法師的開示，明白發心是學佛的第一步，並要懷著謙卑之心懺悔往昔所作的種種惡行，以佛法僧三寶為師，努力長養福德和智慧，以期成就像佛陀般圓滿的人格。經過殊勝莊嚴的儀式後，大家正式成為三寶弟子，法喜充滿！

及後一行人參觀了有百年歷史的圓通寺，認識寺內的造像、建築物和自然風光，並享用了午齋和體驗茶禪。感恩校監衍空法師主持典禮，感恩諸位法師、義工菩薩護持典禮和烹調豐盛可口的齋菜，全賴眾善緣的配合，這次皈依典禮方能圓滿！

# 佛教何南金中學

## 學生於疫情期間的作品

近年在疫情影響下，學生長時間停課，以致缺乏社交和戶外活動，令部份學生出現情緒問題。有見及此，佛教何南金中學佛青幹事於上學年 (2021-2022)，逢星期舉辦禪繞畫活動，讓同學在寧靜環境中，既放鬆又專注的狀態下進行禪繞畫活動，從而感受平靜或紓緩壓力，令學生盡快投入校園生活。

除了實體禪繞畫活動外，於停課期間，本組亦會進行網上禪繞畫活動，讓學生安坐家中，亦能透禪繞畫活動，感受片刻寧靜。

學生於寧靜環境中，進行禪繞畫活動

學生專注進行活動

學生流露愉快笑容

# 佛教孔仙洲紀念中學

我們的宗教部有兩個組織「行願使者」、「奉茶隊」主要負責帶領全校禪修和茶禪活動。包括，十月中旬，安排30多位學生參與《溫暖人間》和智度會合辦「生存、死活、生活」講座，與朱慧敏小姐傾談逆境中如何活出的生活意義。

六月中旬，與家長教師會合辦【茶•禪】工作坊，有20多位家長踴躍參與，透過靜心泡茶，頤養精神，忘卻繁瑣生活。七月中旬，10多位學生參與佛珠手珠製作班，提昇專注力。六月中旬，在校內舉辦「6.15健康素食日」攤位，播放演慈法師等素食短片，派發營養水果和豆花。期間，學生填寫素食祈許卡，鼓勵茹素護生。

## 慈心

2021-22 下學期

6.5.2022 校內舉行浴佛典禮，疫情下，全體師生分級到禮堂浴佛。家長、老師們齊參，簡單莊嚴。佛誕一週舉辦慶祝聖典活動，如佛誕卡祝願、佛教常識迷語問答、靜思抄心經等活動。慶祝浴佛典禮。佛典禮前，更邀請導師教授氣球技巧，製作太子菩提樹，歡喜過佛誕。

王欣書同學

邱文通同學

陳晉喬同學

6.24.2022
金紫荊盃青少年書法大賽——慶祝香港特別行政區回歸 25 週年，抄寫《八大人覺經》，超過 35 位同學參與。

黎凱琳同學、駱紫欣同學

抄寫《八大人覺經》
獲金紫荊盃 青少年書法大比賽 優異獎。

15.6.2022

佛聯素食日，在操場舉辦健康攤位，派發健康水果和豆腐花，鼓勵師生多菜少肉。

21.6.2022 戲曲中心西九龍敦煌音樂會《敦煌與故宮對話 ： 飛越文化二千年》音樂會暨文化講座

宗教部溫暖人間專訪

素食推介

# 佛教孔仙洲紀念中學

## 佛珠製作　專注定力

*21.7.2022*

*試後舒壓，專注定力的考驗，一珠一心咒 修內心寧靜。20 人師生六參與，培養正念覺知。*

*24.6.2022 頌缽治療* 身心舒泰

*21.5.2022*

十二月中旬，約 100 位同學參加第一屆慈氏文教青年比賽，包括誦經、書法、歌唱比賽。20 多位學生以無伴奏形式，演唱新派《佛寶歌》。

# 佛教孔仙洲紀念中學

## 茶禪養心　念茲在茲

**家長 • 茶禪班** *18.6.2022* 六月中旬，與家長教師會合辦【茶•禪】工作坊，有 20 多位家長踴躍參與，透過靜心泡茶，頤養精神，忘卻繁瑣生活。

# 佛教黃允畋中學

## 「心在．自在」常霖法師大自然禪藝體

是次參觀讓同學了解海上絲路對佛教傳播的貢獻，亦透過新穎的多媒體技術讓同學近距離欣賞各時代的佛教造像和佛教遺址。

《海上佛教地圖集》見證佛教多個世紀來蔚然成風，時至今日仍然蓬勃發展。

《海上佛教地圖集》標示了數以千計的重要佛教場所，呈現南亞、東南亞以及東亞的珍貴古蹟及絕美建築。

公元年初期，佛教沿海路從印度恆河盆地傳入東亞及內亞，是構成佛教歷史的關鍵因素。

佛教得以廣傳至印度海外，海港及河岸接駁站功不可沒，展覽聚焦於佛教如何通過海路網絡遠渡重洋，從印度傳入中國及其他東南亞地區。

## 中二級心經祈福消災活動

中二級學生到禮堂進行抄心經禪修活動。活動不但讓學生學習心經內容，更希望同學從抄經文的過程中學習靜觀專注，感受心靈上的平靜，祈求疫情緩和，恢復正常健康的校園學習生活。

## 全校師生浴佛禮包

在佛誕殊勝的日子，每位教職員及同學在均會得到浴佛禮包，盼與家人分享，藉此普天同慶日子，祈求佛力加庇、人人家庭幸福、身心健康、共沐佛恩！

禮包由佛青團幹事負責包裝，共製作超過 800 份，包裝過程毫不輕鬆，但幹事成員為了感恩佛陀的教導，法喜充滿地本著為佛陀辦事的精進心，完成任務。

# 佛教黃允畋中學

## 傳燈法會

活動旨在讓學生在傳燈的過程中傳承智慧與慈悲的心燈，活動內容包括解釋傳燈意義、唸佛號、傳燈、禮佛及迴向。參與的同學包括所有選修倫理與宗教的中四及中五級同學。

佛教慈敬學校

## 《一位尊敬的人》

5D 鄭皓匡

每個人的心中都有一位尊敬的人，我尊敬的人是誰？我尊敬的人就是楊老師。

楊老師有一雙炯炯有神的大眼睛，高高的鼻子，大大的嘴巴，還有整齊的牙齒。他又有長長的睫毛和粗粗的眉毛。他高大威猛，英俊瀟灑，面上總是掛着一副甜美的笑容，給人十分親切的感覺。

楊老師是一個聰明能幹的人。有一次我有一道不明白的數學題，於是我就去問楊老師，他就耐心地為我講解。講解完畢，我還是摸着腦袋搖頭苦笑，於是他不厭其煩地再解釋一遍，還教我速算及解題技巧，最後我終於明白那道題的計算方法。

楊老師也是一個關愛慈悲、樂於助人的人。有一次，有同學受傷，楊老師馬上帶他到醫療室，還問他有沒有受傷？知道同學沒有大礙，他才回來課室繼續和我們上課。此外，楊老師做事非常認真，每一次上課前，他也會準備很多教材來輔助教學，幫助我們更容易明白。楊老師往往能讓我們明掌握重點，還會確保學生能否跟上進度，可見他非常認真。總括而言，楊老師既聰明能幹，又處事認真。他的一顆慈悲心，更叫我欣賞。他真是一個十分值得尊敬的人。

佛教林炳炎紀念學校

## 我對學佛之感想

林厚成 4C

上學年，我是一位插班生，就讀於三年級。未入讀本校時，我已經聽過一些關於佛學故事和佛教的理念。之後，我來到這所學校，讓我更深入了解佛學的內容。令我最深印象的是佛陀說眾生平等，不論男女老少，貧富貴賤，還是人類或動物，皆是平等，皆有佛性。

此外，我在學佛的過程中，有機會在學校的明心室與同學和老師一起上正念．禪修課程，讓我知道禪修原來不止是坐禪，還有食物禪。記得佛學楊老師當天給予我們每位同學一粒得力素糖果，幸好我們有聽足老師的指導，沒有立刻把糖果吃進肚內去，還細味那一粒糖果，發現原來這粒味道很有層次，除了甜甜的外層，內裏有一些酸酸的粉，很特別啊！楊老師告訴在正常生活中，我們要細心觀察，訓練專注力，才能把事情看得很全面。雖然我不是太深入理解楊老師的講解，但大概應該要有心無雜念，做事要細心和用心吧！

很感謝上學年教導我佛學的楊老師，讓我有機會接觸佛陀所講的道理。雖然我仍有很多不明白的地方，但我會精進實踐佛陀所教導的道理。

# 佛教沈香林紀念中學

## 與佛有緣

中三級 李安妮

佛說：有緣，無緣，都是命中註定。

樹葉的殘影空隙中，黃昏緩緩地透過葉縫中照透著我，我沿著光的方向走去，就在這一刻，零碎的記憶在我腦海中再次浮現，令我回想起曾經……

大抵是那一次，一塊透明的玻璃窗裡包裹著精緻的花瓶，花瓶上印著一個佛像，我不禁讚嘆：「哇！這好新穎呀！」我的眼裡承載了嫉妒，我透過窗望著，多想佔為己有。

街道上行人寥寥無幾，我潛入這家店鋪內，悄悄順走了這精緻的花瓶，當我拿到手中發現花瓶上的散發陣陣香味，芬芳撲鼻。隨後，滿心歡喜的抱回家中。媽媽驚喜道：「咦！你怎麼抱著花瓶回來呀？上面還印著佛像，很新穎呀！」此時，我竊喜不已，去欣賞著花瓶。「叮咚」，「叮咚」，誰知，下一刻，店主進來了我家，原來這是媽媽的朋友……她輕笑著支走了媽媽，隨後，她會心一笑，小心翼翼的拿起花瓶便蹲下來問我：「是不是你偷的花瓶？」我的肌肉繃得緊緊的，好像給凍住了一般，雙手不知道放在哪裡，手心冒著冷汗，道：「沒……沒有。」她笑而不答，拿出我偷竊花瓶的影片擺在我眼前，這回是證據確鑿了，我渾身忐忑不安，久久不能平靜。

她靜下心來，輕聲細語的告訴我：“不偷盜戒”：是自己不應得的東西，不論是一針一線，一元一角之微，都不可以任意拿取！不僅如此，“不妄語戒”：所說的話要誠實，有根據，否則是犯戒！你偷走了花瓶不誠實承認自己的過錯，任意顛倒是非，犯妄語戒。

如今，我犯了“偷盜戒”、“妄語戒”，我偷竊了店主的私有物，內心生起了貪婪的心，甚至因為偷竊觸碰了法律，與此同時，當店主真誠的問我是否偷盜時，我對她撒謊，不承認自己的過錯，我的腦海裡不斷重播著自己做過那糟糕的事，為自己的行為感到愧疚。我反省了自己，對著店主鞠躬道歉，道：「對不起！我為我今天所做的事情十分抱歉，我會改正的。」店主似乎感受到了我的愧疚，她說：「只要你認知到自己的過錯，就會與佛更進一步。否則只會與佛無緣！一個公民，就應該遵守本國的法律；皈依三寶後，便應該受持五戒。受持五戒的用意是約束自己的行為，培養高尚完美的品德，並且為其他眾生帶來快樂和幸福。希望你以後可以受持五戒，不要犯戒。」

想起馮驥曾說：“純潔的人生從懺悔開始。”曾子也曾說過：“吾日三省吾身。”人生的經歷中，有些事情令人愧疚，有些事情、有些人物可能會影響我們的一生，我們應該夜以繼日的去反思自己的過錯，從而去做得更好，愧疚教會我重新面對錯誤，喚醒我內心深埋的良知，它既是一種悔悟，更是一次心靈的洗禮！我也十分感謝店主出現，給我一次重新改過的機會，更是讓我明白了受持五戒的含義。

離開後，店主的話音仍在我腦海裏緩緩迴蕩，使我愧得無地自容。我曾以為，人的一生都應隨心而行，率性而為，可是，原來生命中一事一物都自有其因緣，花瓶最後交還了，罪躲過了，可我卻收獲了人生最重要的事物——佛陀慈悲的笑容如此的輕，卻教我終生受用。

與佛有緣，本就是以一種平和的心境，就如店主般看淡世間百態，“貪”使人受引誘，在光怪陸離的疑惑中迷失方向，很多人內心貪婪，一味的想去佔為己有，唯有佛法會改善他人，帶來淨化心靈，淨化自己的作用，我們要學會看待這世間，以平靜的心看待生活得與失，本性流露，平和面對生活的過失，便是“與佛有緣”。

佛渡有緣人，一切皆是因果。

## 掃地禪中得

中六級 顏俊傑

我常常問自己，禪是什麼？禪，可以是空，禪，也可以是冥想；禪，亦可以是莊子所說的「心齋」，即是心的極致。而通過掃地，一個看似再普通不過的任務，我卻終於得以真正體受到禪的韻味。

佛陀說諸行無常，世上無一事物能長住而不動，一切皆隨因緣的流轉而無間變遷，人有喜怒哀樂、悲歡離合，外境亦有成住壞空、生榮枯滅，一齊皆是因緣業力行流不息所致。今日，應佛青團之召，我拎起掃把，迎着清晨的陽光與微涼的風，在校園操場的一角，清掃隨風而落的樹葉。

剛開始，我是不耐煩的，心想大清早尚未睡飽，便要來做這不知所以然的無聊任務，因此便想隨意應付過去。但當我的掃帚接觸地面、連着手掌，手掌接着手臂，手臂承接心靈，指令發出臂膀便開始晃動，一個區域內的落葉便被掃向一旁，眼前出現的是地面原先的顏色，或剛上紅漆的球場，或仍是水泥的過道，或塗上白邊圍圈的停車位，一切回到最初的模樣。那種眼前清靜不染的光景，令我豁然一釋，嘆道實在療癒，手上便在停不下來，全身心地投入這番清掃中。

掃帚一過，大片落葉捲起，向一邊番著筋斗，風似也有意幫忙，將一兩片落葉，如召回走散的孩子般，捲入葉堆。這時，我心中響起了那首偈語，「掃地、掃地、掃心地，飄啊、飄啊、似浮云。」原來，樹葉的降落，是大自然寄來的明信片，告訴我們秋的來臨。我把樹葉一絲不苟地推成一座「小山」，隨後將它們推入樹旁的土地之中去，所謂「落紅不是無情物，化作春泥又護花。」是啊！生於何處便歸於何處，這是生命中的輪迴，春生嫩苗、夏榮樹蔭、秋降落葉，冬藏肅殺，一切一切都在變化之中，輪迴之內。但此刻，葉就是葉，我就是我，說我成就了葉，讓他回到原來的根源，倒不如說葉成就了我，讓我看到了因與果，讓我了解這一無常世事，可自始至終，我的心卻未曾有動，平靜地觀葉與風的纏綿，平靜地看着手與掃把的舞動，乃至平靜地感受當下的安住、祥和與禪定。

正是這一刻的掃地，我才終於清明了被灰塵雜葉蒙蔽的心，終於在掃地中得禪、在掃地禪中得。

# 佛教黃鳳翎中學

## 兩項富有特色的宗教體驗活動

細味茶禪工作坊及大嶼山供僧是本校宗教事務組每年必定舉辦的宗教體驗活動，但今年這兩項活動跟往年的不太一樣，以往的只是老師帶領學生參與，而今年卻有一班充滿活力的長者與年輕的中學生一起參與活動，體現出長幼一家、和諧共融的精神。之所以有這兩項富有特色活動的緣起，是因為本校在本學年加強了與佛教青少年中心的合作，一起開辦了不少「長者學苑」的課程及舉辦了不少活動，當中以「從六大茶類細味人生工作坊」及「大嶼山供僧」最為成功及最具特色。

### 1. 從六大茶類細味人生工作坊（此乃「長者學苑」的課程，與佛教青少年中心合辦）

中國茶有六大類，每類茶在色、香、味、形上都各有不同的特點、口感與韻味，正如人生一樣，不同階段有不同的經歷與特點。此課程嘗試以六大茶類為切入點，配合六種不同禪修活動，跟參加者品名茶、談佛理之餘，一起淨化心靈、細味人生。

課程由本校宗教事務主任、高級茶藝師黎耀祖博士任教。由 2021 年 11 月開始，連續六個星期六上午在佛教黃鳳翎中學進行，共有 30 位長者報讀，每次亦有不少於 10 位本校學生參與其中。雖說長者是此工作坊的正式學員，本校學生只充當服務生的角色，負責協助長者進行禪修活動及沖泡各款名茶，但本校學生都有全程參與，即是說長者跟年青人是一起學習茶藝知識、一起沖泡名茶、一起進行禪修、一起細味人生。無論長者學生還是中學生，都展現出他們都對中國茶文化的熱愛，亦很讚賞各種配合主題的禪修活動如：細味禪、行禪、聲音禪、呼吸禪、掌心禪等。

此工作坊除了長青一起上課，細味人生之外，最大的特色就是將茶藝知識、沖泡技巧、佛家哲理及禪修活動共冶一爐，每位參加者下課後都會有所得著。此工作坊的具體內容表述如下：

| 課堂 | 茶藝知識 | 禪修活動 | 沖泡名茶 |
|---|---|---|---|
| 第一講：綠茶 | 茶的分類與製作原理 | 掌心禪 | 西湖雨前龍井、黃山毛峰、六安瓜片 |
| 第二講：黃茶、青茶 | 茶具的認識 | 呼吸禪 | 翟山黃芽、金寨黃芽、黃小茶、春香鐵觀音、觀音茶、貢品觀音 |
| 第三講：青茶 | 水、盛水器與燒水器 | 奉水行禪 | 凍頂烏龍、金萱烏龍、黃枝香單叢、蜜蘭香單叢、武夷肉桂、武夷大紅袍 |
| 第四講：紅茶 | 茶如何分好壞 | 聲音禪 | 滇紅工夫紅茶、祁門紅茶、正山小種 |
| 第五講：黑茶 | 紫砂壺介紹 | 持燈行禪 | 頂級雲南普洱、2015 探花小熟磚、2016 桃源小青磚 |
| 第六講：白茶 | 茶與養生 | 細味禪 | 壽眉王、牡丹王、銀針白毫 |

### 2. 大嶼山供僧

先安排展翎社幹事及倫宗科學生於 2021 年 12 月 2 日放學後在禪靜軒包裝送給出家人的福袋。12 月 5 日供僧當日，一班長者義工已於 8:00am 前到達學校集合，聯同展翎社學生一起將物資由禪靜軒運到地下大堂再搬上旅遊巴準備出發，齊人後於 8:30am 準時出發。先後到大嶼山大澳、三丫水、羌山及鹿湖供僧。在寶蓮寺用過午齋後，再安排學生參訪寶蓮寺、心經簡林及昂平市集，3:30pm 回程銅鑼灣解散。

在供僧過程中，無論長者義工還是學生義工在活動中十分積極，雖然每人都拿著不輕的糧油等物資，但沒有半句怨言，仍逐戶探訪獨居僧人，送上物資及愛心。在崎嶇的山路上，長青亦能互相照顧，互相扶持，發揮了本校同學熱心服務、關愛有禮、互相幫助的鳳翎精神。

# 佛教黃鳳翎中學

## 生活中的菩薩

5D 袁佳藝

甚麼是菩薩？在佛教信仰中，菩薩是一個供人禮拜的對象，例如老一輩人常常去佛寺參拜的大慈大悲救苦救難觀世音菩薩；在佛教教理中菩薩是一個已覺悟的有情眾生，除了能夠覺悟世間一切事物存在的性質（空性）及相狀（假相）之外，更能體會一切眾生的痛苦、同情一切眾生的痛苦、並救一切眾生的痛苦。他們發菩提心，以「上求佛道、下化眾生」為終極目標，是已斷盡煩惱結，於生死、涅槃皆得自在，具救度眾生能力者。

菩薩的境界聽起來對我們這些凡夫俗子來說是不是遙不可及，難以達到的呢？我們是否真的無法做到與菩薩一樣的無條件利他善行，難以達至其普渡眾生，解脫成佛的目標？實則不然，就在前幾天，我遇到了一件這樣的事……

當時我在一家餐廳裡吃著晚餐，正巧坐在窗邊的位置，在等待餐食的過程中，我透過窗戶看到對街有一位衣衫襤褸的乞討者在路邊乞討，另一位年輕的女子在馬路邊不知什麼原因哭的很傷心，最終在離乞討者不遠的位置蹲了下來，一直抽泣。此時，那位乞討者捧起他的錢袋離開了，進了一家便利店。不久，那乞討者回來了，並走向那位女子並給了她一塊巧克力並跟她說了一些應該是安慰的話語，年輕女子的情緒也慢慢地平復下來。這一幕深深的觸動到了我……。可能這一塊巧克力是這位乞者一天的努力成果，可以令他飽腹一頓，可他確利用他力所能及的力量去安慰那位女子，令她開心一點，而此所為，正是菩薩道的其中一種。當下一刻，學校禮堂佛龕的影像在我腦海湧現，佛龕上「仰止唯佛」四個大字，以前不太清楚當中的意思，只知佛學老師曾說過這四個字是出自中國近代佛學泰斗太虛大師之口，完整的四句偈為：「仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真現實。」此時我恍然大悟，這乞討者的善行，正正就是太虛大師所說「完成在人格，人成即佛成」的境界。原來，佛性是無分貴賤、高低、優劣的，眾生皆有佛性，人人皆可成佛，只要有心，在日常生活中都可以實踐佛法，成就佛果，正如《佛說不增不減經》說：「不離眾生界有法身，不離法身有眾生界，眾生界即法身，法身即眾生界。」眾生界與法身名稱雖然不一樣，但意義卻是一樣的，即一切眾生皆有如來藏（潛藏的佛性），因此眾生界即法身，在凡不減一分佛性，在聖亦不增一分佛性。眾生只要努力修行，就能契入法界，成就法身。

這件事，並沒有轟動全球，沒有為大眾所知，只是一件微不足道的小事，但仍為菩薩道行持，令我有所感悟，這感悟亦可算是我的福報。正如佛陀在《四十二章經》中說：「覩人施道，助之歡喜，得福甚大。」可見，想要實行菩薩道並不是那麼遙不可及，它不難達到，只要大家能夠在生活中去實踐一步，就能向菩薩境界邁進一步，共建和諧安樂的人間淨土。

# 佛教林金殿紀念小學

## 一次禪修活動的體驗

優異獎 6C 龐鄯彤

猶記得五年級的某一天，我在學校參加了一次禪修活動。那時候，老師邀請了幾位法師來觀課。首先，我們跟各位老師和法師敬禮，然後便開始上課了。這次禪修活動的學習重點是通過吃巧克力，親身感悟來明白一些道理。起初，我非常緊張，但隨着課堂的發展，我慢慢地放鬆下來。

不久，老師便派巧克力給每位同學，並着我們品嘗後說出感受和領悟。品嘗後，我靜心思考，並明白到一些這理。我頓時明白到食物得來不易，所以我們必須珍惜食物。這顆巧克力要經過眾人的努力和付出才能送到我嘴裏。農夫努力栽種可可豆、廚師用心烹調、老師付出金錢……這大概是「誰知盤中餐，粒粒皆辛苦」的真諦。

另外，這顆巧克力亦令我聯想到那些山區貧困或處於戰地上的孩子。這些孩子連基本的溫飽都成問題，生活拮据不堪，又怎能負擔這一顆奢侈的巧克力呢？我忽然明白到自己已經非常幸福，不應對現在的生活諸多不滿，應時刻抱着感恩和知足的心。

經過這次禪修活動，我感覺到自己的品格和修養都有所提升，個人亦變得更加成熟了。看過我的分享後，你有興趣參加禪修活動嗎？

## 慈悲護生的方法

優異獎 6E 薛煒軒

佛陀教導我們要慈悲向善，而我們通常會以不同的方法來表達慈悲心，護生就是其一。可人們常出現對護生方法了解不足的錯誤，以致「護生變殺生」，枉費一片好心。那護生的方法又是甚麼呢？就讓我跟大家探討一下吧！

首先，我們可以選擇放生。正確放生，可讓動物回歸大自然，重拾自由。其精神正是佛陀願眾生離苦得樂的大慈悲心啊！那怎樣才能做到正確放生呢？我們可以在放生時注意以下幾點：一、注意放生時間，不能違反大自然的規律；二、注意放生地點，錯誤的地點會使小動物無法適應環境；三、注意不可放家養的寵物，否則牠們會因無法覓食而死。

其次，我們可以從身邊的小生命護生。在日常生活中，其實有很多護生的機會，例如：公園、花卉，甚至家裏，試想一下，夏天時，是不是經常有小昆蟲來我們家裏「拜訪」？大多數人採用「趕盡殺絕」的方法來對待牠們。其實，牠們也是覓食而已，我們可以把牠們輕輕送回室外就行了。或開空調，讓牠們不敢接近我們，自然就少了殺生的機會，同時又做到了護生，豈不是兩全其美？

最後，我們可以將護生理念透過不同渠道去宣傳倡導。在生活中，人們缺少對護生的概念，而現在正是資訊發達的時代，我們可以透過互聯網、慈善機構、報章雜誌或舉辦專題講座等來宣傳護生的理念。當大家得到相關資訊，明白當中的理念後，便可以從日常做起，一起護生。

綜合上述，護生的方法林林總總，只要我們願意付出，並用心護生，我們就會體驗到生命的美好！

# 佛教林金殿紀念小學

## 2021-22年度全港佛教小學「慈悲與智慧」四格漫畫校內比賽中獲得優異獎

他們的作品除了畫功精美，亦能透過相關的主題，反思自己平日的行為，培養慈悲與智慧，努力實踐善行。再次恭喜獲獎的同學！

### 初級組

慈慧生智
1E 蔡凱茵

善行故事
2C呂 浩翔

培育慈悲心，種下智慧根。阿彌陀佛
2D 胡瑋麟

### 中級組

慈悲與智
3D 林靖妍

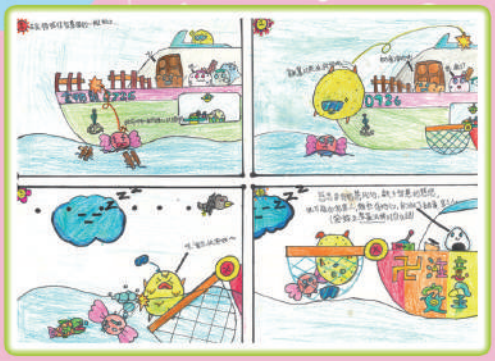
放生
4C 黃靖嵐

慈悲與智慧的意義
4E林曉淘

### 高級組

慈悲與智慧
5D楊芷君

小鳥救蓮花
6D 蔡樂晴



正在前往智慧國的食物號郵輪
6E 呂柏安

# 佛教慧因法師紀念中學

## 感恩在慧因

在佛教學校唸中學，中二時皈依三寶；大學畢業後投身教育，也曾在佛教學校任職。後來雖到過其他學校工作，然而輾轉間，到了 2017 年 9 月，我成為了佛教慧因法師紀念中學的一份子。想來，自己算是與佛有緣。

在慧因的日子，我會用「感恩」二字總結。我在慧因的時間雖然不長，但在這裡經歷的，都足夠我一生回味、受用。

感恩在慧因能繼續從事佛化教育，這是我一直以來的志向和理想。

感恩在慧因得到很多前所未有的工作機會，讓我有很大的成長。

感恩在慧因和友善、熱誠的教職員共事，令我在慧因的生活更添姿彩。

感恩在慧因遇到乖巧善良的學生，你們讓我知道老師們的努力的值得的。

感恩在慧因的一切，如果能夠時光倒流，我仍然會選擇到慧因工作。

緣聚則生，緣散則滅。慧因的起落，體證了佛法的真實不虛。萬事萬物緣起性空，更教人學會活在當下，珍惜眼前。

我相信無論是教職員，還是在這裡讀書、畢業的學生，慧因的一點一滴，都會長存心中，成為日後人生路上排難解困的養分。

感恩在慧因。

張俊傑老師

2022 年 8 月

**佛誕將至，本校師生一同製作結緣福袋，委託家福會轉贈予社區內的長者，與其同慶佛陀降生，同學們都由心而發，心懷歡喜去參與活動，希望將物資和祝福送給有需要的人士，實踐佛教布施、利他的教法。**

## 寶蓮寺參訪及荷花護養活動

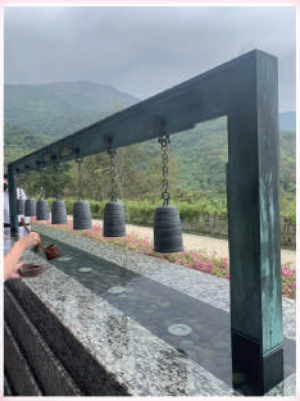
本校全體師生於 1/12/2021 參訪大嶼寶蓮禪寺。到埗後，由心默法師和清智法師帶領師生遊覽寺院，從天王殿、大雄寶殿到平時一般坊眾不能進入的萬佛殿，當中法師詳述各佛像的名號、壇上各種供養的意義。法師帶領全體師生禮佛三拜後，便到禪堂介紹禪堂的運作和教授行禪、坐禪，讓我們享受寧靜專注的一刻。其後法師帶領師生到荷花園參與荷花護養，同學們工作毫不吝嗇氣力，態度認真，值得嘉許。本次活動行程豐富，師生獲益良多。願學校的活動能在同學心中種下善種子，到日後因緣成熟，發芽成長，為同學成就美好人生。

# 佛教大光慈航中學

## 大光慈航師生參訪慈山寺　認識佛菩薩誓願救度眾生的悲願

佛教大光慈航中學的師生於 2021 年 11 月 19 日到慈山寺參學。學生在此次的參學中認識了佛教寺院的布局、佛菩薩像及佛教文物。有學生表示，透過供水儀式讓自己能修習覺察和專注，更能放鬆心情，也從大雄寶殿的經變圖中認識佛教教義。學生更讚嘆李嘉誠博士的慈悲布施，透過基金會支持寺院建設，運用慈山寺的建築和布局把佛法呈現於世人面前。吳婉盈同學認為供水能代替燒香，只要我們有一顆清靜的供養心，也能跟佛菩薩作連繫，正如參學人士於取水池取水並倒入水缽中，再懷著恭敬心托著水缽，一步一步向著觀世音菩薩聖像前行。供水的整個過程能修攝身心，當下變得份外覺察和專注，這可啟發心靈，讓整個人都能放輕鬆。張佩恩同學對甫抵達慈山寺，便到地藏殿參拜地藏王菩薩的安排印象最深刻，認為透過是次參訪和寺內義工師兄師姐的講解，能深深感受到佛菩薩的慈悲，進一步認識佛菩薩誓願救度不同苦難的眾生的慈悲。

慈山寺的建築和布局把佛法呈現於世人面前



供水能代替燒香，只要我們有一顆清靜的供養心，也能跟佛菩薩作連繫

師生於觀世音菩薩像前大合照

學生細心聆聽寺內義工師兄師姐的講解

供水能代替燒香，只要我們有一顆清靜的供養心，也能跟佛菩薩作連繫

供水能代替燒香，只要我們有一顆清靜的供養心，也能跟佛菩薩作連繫

甫抵達慈山寺，便到地藏殿參拜

## 慶祝2022佛誕系列活動

佛門網 buddhistdoor × 佛教大光慈航中學

## WhatsApp Sticker 設計比賽

## 佛教常識問答比賽

農曆四月初八，是教主釋迦牟尼佛降生的日子。承接去年小學佛教常識問答比賽的熱烈反應，佛教大光慈航中學今年再藉著佛陀誕生的殊勝因緣，舉辦與慶祝佛誕相關比賽，更首度聯同本地佛教媒體—佛門網攜手合作，合辦「慶祝2022佛誕系列活動：WhatsApp Sticker 設計比賽及佛教常識問答比賽」，希望透過傳遞佛陀誕生的喜悅及祝福，以及提升大眾對佛教及佛陀的認識。本年更增設WhatsApp Sticker 設計比賽，讓中、小學生設計能夠宣揚佛陀誕生和傳播正能量的「WhatsApp Sticker」，藉佛陀的智慧與光明，應對當下時刻多變的環境。佛教常識問答比賽，在籌備階段加入了高中學生協助擬題，整個系列活動也邀請本校佛青團主席司徒嘉郗同學訪問梁穎媛校長，向公眾講解本年度的慶祝佛誕系列活動，以收宣傳之效。兩項比賽反應同樣熱烈，獎項已於早前頒發予各得獎學生。

# 佛教大光慈航中學

## 學校特別假期的生活點滴

中五級　司徒嘉郗司學

最初得知這個特別假期時，我感到非常驚訝，一方面擔心課程和學習進度會因為這個假期而落後很多，另一方面害怕會感染病毒，好在我在防疫方面做得很充足，不去人多的地方，勤消毒雙手，最終在疫情期間也沒有感染到病毒。

佛教的「轉念」讓我從擔心和緊張轉變為積極，開始著手於如何善用這個假期之上。同時，也參加了不少學校的活動，也有校外的。

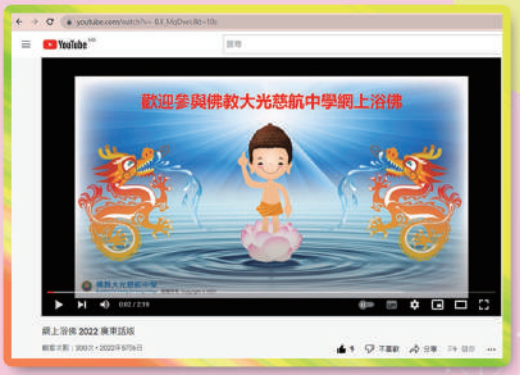
首先，一如往年，跟選修倫理與宗教科的同學一起為學校自去年移師線上舉辦的小學佛教常識問題比賽擬題，在設問題的同時，自己也能溫習佛教歷史、重溫佛陀的生平事蹟。

接著為宣傳學校跟佛門網合辦的「慶祝 2022 佛誕系列活動：WhatsApp Sticker 設計比賽及佛教常識問題比賽」訪問梁穎媛校長，邀請校長解釋兩項比賽的特色和注意事項。而我自己也參加 WhatsApp Sticker 設計比賽，並獲得中學組優異獎。

臨近佛誕，我又為學校的網上浴佛片段配上廣東話導引音聲，讓區內坊眾和瀏覽本校網頁的有緣人有因緣透過線上浴佛，同沾法喜，也種下接觸佛教和認識佛陀的因緣。

我在特別假期期間，更參加了校外佛教青年團體的浴佛宣傳短片，並運用在倫理與宗教科課堂所學，為劇本中敘述悉達多太子出生的歷史提供意見。這次拍攝過程中，我認識了許多青年團的師兄師姐，師兄對我說：「拍攝不用太緊張，第一次當演員的表現也很不錯。」我真的非常感激他們對我的照顧！片段剪輯後和發布後，我自己也很滿意，並感恩有這難得的因緣參與宣揚佛教和介紹佛誕。

我在疫情期間，仍不忘為來年的公開考試作充分準備，每周也參與假期的線上補課，精進學業，希望能在一年後的中學文憑試取得不錯的成績！




為學校的網上浴佛片段配上廣東話導引音聲，讓區內坊眾和瀏覽本校網頁的有緣人有因緣透過線上浴佛

宣傳學校跟佛門網合辦的「慶祝2022佛誕系列活動：WhatsApp Sticker 設計比賽及佛教常識問題比賽」訪問梁穎媛校長

為佛教常識問題比賽擬題，溫習佛教歷史、重溫佛陀生平事蹟

參加校外佛教青年團體的浴佛宣傳短片，並運用在倫理與宗教科課堂所學

適逢佛誕，透過視像形式，以佛陀作為榜樣，跟老師和同學介紹學校本學年聚焦的佛化價值觀：守法與同理心

適逢佛誕，透過視像形式，以佛陀作為榜樣，跟老師介紹學校本學年聚焦的佛化價值觀：堅毅、守法和同理心

# 佛教大光慈航中學

## 大光慈航義工隊實踐利行攝，關愛社區，回饋社會

學生在佛化德育及價值教育科（佛化科）的課堂中學到不同的佛教義理，而佛化教育強調把佛法實踐到日常生活之中。有見及此，佛教大光慈航中學的佛化科聯同訓輔組在疫情有所緩和的時候，舉辦了跨組行山清潔活動，讓學生實踐「四攝」中的利行攝。讓學生從穿山越嶺、完成遠足行山的目標中訓練堅毅精神，同時清潔郊外環境，為學校所在的大埔區和北區出一分綿力，關愛社區，回饋社會。學生積極參與，除努力清潔環境，還照顧和協助其他義工學生。學生表示活動有意義，除了保護環境外，也能展現我們對大埔及北區社區的關愛。有學生更表示，日後會提高保持環境清潔的意識。我們都認同「愛護環境，人人有責」的理念。

學生在清潔的同時不忘拍照留念

沿途好風光：鶴藪灌溉水塘

師生一同參加．實踐利行攝

學生清潔時的情況

沿途好風光：遠眺八仙嶺

師生把收集的垃圾進行分類，為環境再盡分力

義工於出發前於學校正門留影

# 2021- 2022年度 佛教青少年團

## 聯校比賽及活動報告

### 1. 佛誕卡設計比賽

#### 小學手繪初級組

| | | |
|---|---|---|
| 冠 軍 | 佛教榮茵學校 | 林貝昕 |
| 亞 軍 | 香海正覺蓮社佛教陳式宏學校 | 侯盈茵 |
| 季 軍 | 佛教陳榮根紀念學校 | 黃思賢 |
| | 香海正覺蓮社佛教正慧小學 | 鄧雅悠 |
| 優 異 | 佛教林金殿紀念小學 | 呂浩翔 |

#### 小學手繪高級組

| | | |
|---|---|---|
| 冠 軍 | 香海正覺蓮社佛教正慧小學 | 洪一鳴 |
| 亞 軍 | 香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校 | 陳凱晴 |
| 季 軍 | 佛教陳榮根紀念學校 | 何芷綾 |
| 優 異 | 佛教林金殿紀念小學 | 卓展立 |
| | 香海正覺蓮社佛教黃藻森學校 | 崔敏玥 |

#### 小學電腦設計組

| | | |
|---|---|---|
| 冠 軍 | 香海正覺蓮社佛教正慧小學 | 姚焯軒 |
| 亞 軍 | 佛教林炳炎紀念學校 | 羅梓晴 |
| 季 軍 | 佛教林金殿紀念小學 | 曾晞琳 |
| 優 異 | 佛教林炳炎紀念學校 | 謝煒康 |
| | 佛教慈敬學校 | 黃宇涵 |

#### 中學手繪初級組

| | | |
|---|---|---|
| 冠 軍 | 佛教大光慈航中學 | 林梓恆 |
| 亞 軍 | 佛教善德英文中學 | 呂柏嶠 |
| 季 軍 | 佛教孔仙洲紀念中學 | 陳世林 |
| 優 異 | 佛教孔仙洲紀念中學 | 譚梓欣 |
| | 佛教善德英文中學 | 許樂晴 |

#### 中學手繪高級組

| | | |
|---|---|---|
| 冠 軍 | 佛教覺光法師中學 | 沈珮琳 |
| 亞 軍 | 佛教茂峰法師紀念中學 | 黃嘉婧 |
| 季 軍 | 佛教黃鳳翎中學 | 陳思伊 |
| | 佛教覺光法師中學 | 陳嘉堯 |
| 優 異 | 佛教茂峰法師紀念中學 | 莫若希 |

#### 中學電腦設計組

| | | |
|---|---|---|
| 冠 軍 | 佛教善德英文中學 | 梁芷晴 |
| 亞 軍 | 佛教大雄中學 | 楊心怡 |
| 季 軍 | 佛教沈香林紀念中學 | 梁雅亭 |
| 優 異 | 佛教大雄中學 | 黃茹怡 |
| | 佛教沈香林紀念中學 | 招樂兒 |
| | 妙法寺劉金龍中學 | 許曉樺 |
| | 香海正覺蓮社佛教正覺中學 | 施永楷 |

### 2. 佛誕徵文比賽

#### 中學組

| | | |
|---|---|---|
| 冠 軍 | 佛教孔仙洲紀念中學 | 楊穎欣 |
| 亞 軍 | 佛教黃鳳翎中學 | 占小丫 |
| 季 軍 | 佛教茂峰法師紀念中學 | 黃　靖 |

#### 小學組

| | | |
|---|---|---|
| 冠 軍 | 佛教慈敬學校 | 鄧俊濠 |
| 亞 軍 | 香海正覺蓮社佛教黃藻森學校 | 崔敏玥 |
| 季 軍 | 佛教榮茵學校 | 曾夢琪 |