

香港佛教聯合會會長  
寬運法師

## 慶祝佛曆二五六九年(2025)佛誕節 會長獻辭

尊敬的政務司司長陳國基先生、  
尊敬的中央駐港聯絡辦公室副主任尹宗華先生、  
尊敬的民政及青年事務局局長麥美娟女士、  
諸山長老、各位法師、各位貴賓、各位同仁：

佛誕吉祥！今天佛光遍照，十方同慶，非常感謝各位蒞臨紅館，恭迎佛曆二五六九年佛陀聖誕，一連三天的「佛誕節吉祥大會」，同時是「慶祝香港佛教聯合會成立80週年」的重頭系列活動；藉此殊勝因緣，我們與諸天聖眾乃至一切有情，同霑法喜，共沐佛恩。我謹代表佛聯合會感謝各位蒞臨，並向市民大眾致以最誠摯的祝福。

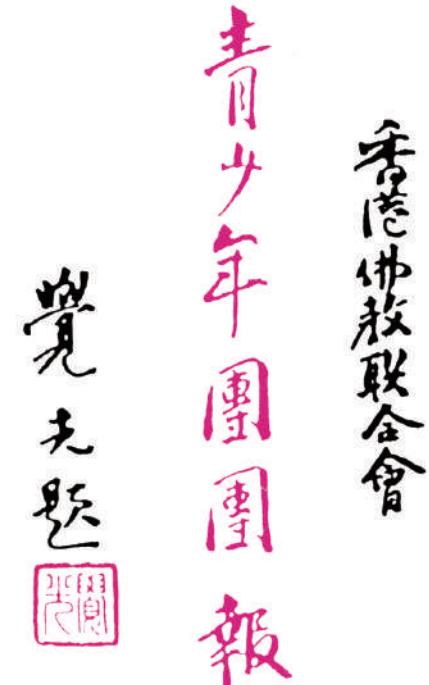
今天是紀念釋迦牟尼佛降生的吉祥日，佛陀原名喬達摩·悉達多，在梵文中，悉達多是「吉祥」、「一切功德成就」的意思。經上記載，佛陀出生時，天地大動，三千大千剎土，無不大放光明，還有九龍吐水，沐浴金身的瑞兆，所以後世以浴佛儀式慶祝佛誕，目的是藉著外在的沐浴佛像，洗滌我們內心的貪瞋癡三毒垢染，同時藉著浴佛，對佛法生起恭敬心、感恩心、護持心，增長內在的善念、慈悲與智慧，這是佛誕浴佛的真正意義。

佛陀教導我們要常懷感恩心，報父母恩、眾生恩、國土恩、三寶恩。80年來，香港佛教聯合會一直秉承佛陀的慈悲教誨，以感恩報恩的心，開展社會慈善服務，實踐佛陀慈悲精神。佛聯合會創立於上世紀動盪的四十年代，從篳路藍縷的創會時期，發展至今天將近50個會屬單位的規模，涵蓋教育、醫療、安老、墳場、康樂等不同領域，這一切善業，皆仰賴社會大眾成就，十方善緣護持，讓佛教廣大的善願能夠在香港這片福地扎根成長。

今天，我藉著紀念佛陀誕生的日子，特別希望大家思考上報「國土恩」的重要。國土是我們家的所在，是所有國民學業、家業、事業等一切根基的所在；在當前百年未有之大變局下，感恩國土的孕育、保護國土的安全變得尤為重要。上個月的4月15日，我們剛度過了第十個「全民國家安全教育日」，在政府一連串的活動下，香港市民對於維護國家安全應該有一個基本的認識。國家安全不只是國境的安全、領土的安全，亦包括國家在經濟、金融、科技、數據、資源、社會、文化、生態、人工智能等領域的持續安全。作為佛弟子，我們應當遵從佛陀的教誨，報效國家的恩德，響應政府的推廣，忠誠地履行保護國土安全的責任。

一直以來，中國佛教有著愛國愛教的優良傳統，佛弟子都秉承著佛陀愛國愛教的精神，例如在日本帝國主義侵華時期，弘一大師便提出「念佛不忘救國，救國必須念佛」的主張。現在雖然是一個相對和平的時代，但在一些與國家核心利益相關的重大領域，我們國家正不斷受到來自外部的威脅。如果國家安全一旦受到威脅，人民安全亦無從談起。因此，我們每一個佛弟子都要有一份護國護教的自覺和責任，做一切有益國家和大眾的事情，為祖國構建和諧穩定社會，共同作出貢獻。

最後，讓我們以至誠感恩的心，為祖國、香港及世界，送上最誠摯的祈願和祝福。祝願祖國風調雨順繁榮富強，香港政通人和，百業興旺，祈願世界和平、災殃永息。並祝福各位身心康泰，六時吉祥。



(第五十三期)  
佛曆二五六九年

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

## 佛教義理讓我瞭解生命的可貴

中學組 冠軍 佛教黃允畋中學 童婉嫻

佛教義理猶如一座神秘而深邃的智慧殿堂，其中蘊含的許多道理，讓我領悟到了生命的可貴。

佛學其中一個重要思想是「無常」。「無常」可以由一朵花說起，猶記得初中時佛學老師講授「緣起法」所舉的一個例子：花是由種子長成，或以佛學的語言來說，種子是花的「因」。但種子自身是不足以變成花的，還需其他數之不盡的條件配合，例如肥沃的土壤、陽光、雨水等等，種子才能長成花，這些條件可以稱作「緣」。當「因」、「緣」俱足，花就「因緣和合而生」，即是說當有了「因」和適當的「緣」走在一起，「果」，即是花就生成了。

我不喜歡收花。正常而言女士們收到一束鮮花會感到很開心，但卻鮮有人為鮮花凋謝而傷感，因為我們都知道花期短暫的無常性質，我們習以為常。可是如果不是一束花，而是我們珍重的人與事呢？佛學老師指出痛苦的一大主因，是人們誤把無常當成恆常。

數天前緬甸發生 7.9 級大地震，所造成的傷亡人數持續上升。據新聞報道指出，地震造成至少 1700 人死亡，約 3400 人受傷，甚至毗鄰的泰國亦有傷亡報告。網上有不少短片顯示，建築物與道路的受損情況嚴重，「檣傾楫摧」一刻，人們驚惶失措，甚或有些走避不及，就此因消緣散，美麗的生命殞落後，剩下「牽衣頓足攔道哭」的生者。有誰想到，上一秒還在呼吸，下一秒已經消失……呢？

其中一個片段令我久久不能平靜。在泰國首都曼谷，一棟正在興建，約 30 層高的泰國審計署大樓因地震波及，在劇烈的搖晃中突然坍塌。其時一輛正在高樓頂樓工作的起重機隨之以自由落體的方式墜落，片段可見起重機中的工人根本無從躲避，我只能祈願他能跟遠遠看著短片的我一樣——及時閉起眼睛。前一秒正履行社會責任的他，後一秒卻突如其来失去了生命。

「無常」讓我意識到自身的渺小，每件事都需要無數條件配合才能成就，我們都知道一朵花需要陽光、土壤、水分和照顧才能長成。但我又感到疑惑，當這些條件都充足的時候，花是否就一定能開呢？

天災無情，人間有愛，我慶幸新聞報道上不止報道災情，原來社會的各個角落，善行如繁星照亮黑暗，如陽光溫暖人心。受地震餘波影響的雲南瑞麗市，護士熊街蘭在地震發生時在陪月中心緊抱著嬰兒，用自己的身軀及力量保護脆弱的小生命，地震過後，她才發現自己的身體酸痛不已，多處瘀青，小生命卻是保住了；中央政府在 2025 年 3 月 29 日提供 1 億元緊急救災援助，比如帳篷，毛毯，急救包，食品等災區急需物資，還派出了專業的救援隊伍；同日，中國香港派出 51 人組成的特區救援隊，帶著先進的生命探測儀和設備，前往緬甸重災區，在這救人如救火的黃金 72 小時，爭分奪秒地、小心翼翼地尋找被掩埋的生命。

無數的志願者挺身而出，他們無私奉獻，不僅為受困者送上物資與關懷，更以實際行動傳遞了愛。的確，很多「緣」都不為自己控制，但與此同時，亦有些緣只為自己所控制，我們的每一個決定、行為，都在為其他人、事、物創造條件，逝者已矣，傷者、生者仍有盼望。這就是存好心、說好話、做好事的力量！在這次災難中，有許多人失去了生命，也讓我明白了生命來之不易以及它的可貴之處。

花開不開都一樣，我們可以做的就是活好當下的每一刻，以三好精神為自己、為社群、為世界創造善因、善緣。佛教義理就像一把神奇的鑰匙，幫我打開了認識生命的大門，讓我明白了生命是如此的短暫且脆弱，意識到生命的來之不易，從而更加懂得如何珍惜生命。我們要珍惜當下，善待身邊的每一個人，積極且善良地去生活，一起走一趟來之不易的生命之旅。

## 佛教義理讓我瞭解生命的可貴

中學組 亞軍 佛教覺光法師中學 鄭詩詠

在生活的忙碌與喧鬧中，我們似乎常常都忽略了生命中的真諦，無論是珍惜當下、善良與慈悲、無常、還是感恩，都逐漸在生活中變得模糊不清。然而，透過佛教的教義，我逐漸領悟到生命的可貴與其深刻的意義。

佛教經常強調「無常」，就是世間萬法都是川流不息，無有一物是不變的，這涵括宇宙人生、精神與物質等一切現象的實相。我發現生命也好像如此，每一秒總有一百萬個可能性，是喜悅還是痛苦，都是暫時的。這種認知讓我明白到生命中的每一刻都值得珍惜。當我們意識到生命中的脆弱與短暫，便會更用心去體驗生活中的每一個瞬間，不論與親友共渡的時光，還是獨處的沉思。無常或許很殘酷，會把所有我們享受的時光迅速奪走。但在佛教的教義下，這畢竟是世間真實的面貌。

佛教常說：「存好心、說好話、做好事。」佛教教導我們要對所有眾生懷有慈悲之心。我常認為，這種慈悲心不僅是對他人的關心，更是對自身生命的尊重。佛說：「凡事先能站在別人的角度為他人着想，這個就是慈悲。」當我開始練習和修行慈悲，學會理解他人的快樂與痛苦，我的視野彷彿變得更廣闊，生命的意義也隨即變得深刻，對自己與他人保持善良與同情，減少批評與質疑，這個世間不會更加和諧、更美好嗎？

「人生沒有偶然的事情，一切都在因果定律及地府精準的計算當中，因果法則就是你弄出去甚麼就會回來甚麼。」這句說話是天雲老師說的。而因果法則，顧名思義是在闡明，在宇宙中，沒有任何一件事情的發生，是沒有原因造成的，又因必有果，當中必定有關係。因果法則提醒了我，無論大事還是小事，我們的行為都會產生影響。這令我更有意識地選擇行為，從而增強對生命的責任感。當我明白善行會帶來正面的結果、惡行則會帶來痛苦，我自然會更願意選擇善良與正直。

最後，佛教的修行——「禪修」，強調內心的平靜與覺悟。很多人身處在這喧鬧而急促的生活中，已經不會特意找回藏在內心深處中的寧靜。但是考慮深一層，透過禪修，我學會了如何在車水馬龍中找回屬於自己平靜的內心。這種平靜，讓我能夠更清晰地看待生命，找到生命最真實的一面。正因如此，生命的可貴便會浮現出來，讓我們感受到存在的喜悅。

生命看似短暫，但它內裏的價值卻是無法估量的。那份無常的美好，正活出生命中的真諦。

## 學佛是尋求生命覺醒

中學組 季軍 佛教黃鳳翎中學 潘熹彤

生命的意義是甚麼？我時常思索，我們為何而來，到哪兒去？佛陀說，是因緣果報，孔子說，未知生焉知死，那我們這一生應該怎麼過呢？直到我進入佛教學校，這一切都有了答案，我，也有了答案。

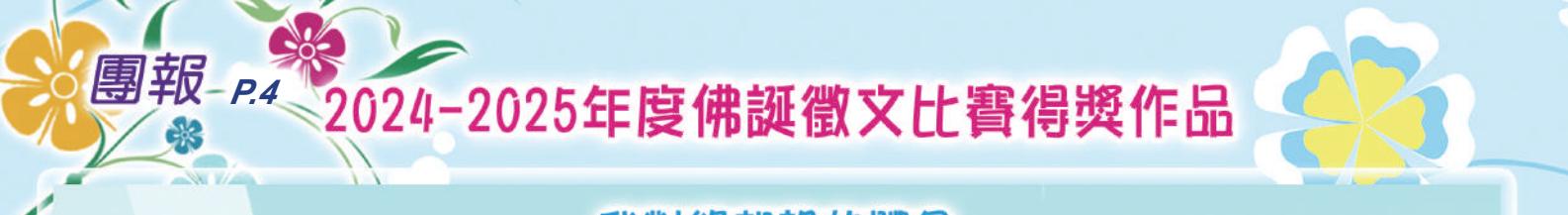
在現今社會，常用「內耗」這個詞，即一個人在自我的精神方面進行過渡和無意義的消耗，從而產生疲憊和焦慮等負面情緒。時間久了，終致各種情緒問題。別以為這離我們很遠，這亦喚醒了我中三的一段記憶。那年我的壓力十分大，面臨選科難關，一方面要參加各項活動，一方面要兼顧學習。在精神與身體疲憊交加的情況下，我開始失眠。躺在床上，腦海裏充斥的是：「今天的學習有成效嗎？」「在活動裏我是不是做得不夠好？」「小測成績怎麼又退步了？」「英文成績如何提升呢？」「我會不會考不想大學了？」啊！不要再想了！只剩五小時睡了，我強行停止腦海中的想法，如同想伸手把塵埃壓下，卻不曾想，在強大氣流的作用下，塵埃比我的手更快，成長空氣從我手邊流走了，四處飛揚，我的心也越加凌亂，讓我極度暴躁。難道我的一生就要一直這樣下去了嗎？

那天禪修課的內容是靜觀，「嗡——」老師敲了引磬。我閉上眼睛，嗅着檀木香，心情很快平復下來。斯時，隔壁教室老師的「教學聲」直直地刺進耳中；操場上同學們的奔跑聲好像千軍萬馬奔騰而過；更惱人的是，附近同學坐不住而挪動坐墊的它窸窣聲，撓得我渾身難受心煩不已，我暗至惱怒：「怎麼就不能安靜些！」原本沉浸在數息裏的我，瞬間亂了節奏：「哎，我數到第幾個呼吸了？」

可靜下心來細想，這些聲音，難道不是一直都在嗎？剎那間，我瞥見地上的禪修課本的第一課——「覺知自身」練習。自身……原來我總是將注意力拋向外界，執着於由外界的紛擾牽動着的情緒。思索片刻，我恍然大悟：哦！原來是因在禪修時，我一直使徒與這些聲音對抗。平日裏，我又何嘗不是在與自己認知中的世界較勁呢？罷了，從現在起，我不再抗拒，紛雜的想法就像一場來勢洶洶的沙塵暴，但當我不再徒勞地掙扎，不再用力與之抗衡時，他竟慢慢平息了下來。塵埃緩緩落定。而在這片寧靜之中，我終於尋回了那個被遺忘已久的「自己」。那天晚上，是我睡過最舒服的覺，神清氣爽地迎接我「嶄新的人生」，再看平常的一切，卻恍若孩童初識世界。

世界上一切都是因緣和合而生，因緣離散而滅，「我」亦是眾多因緣和合之物，即是因因緣和合而成，那麼因緣變了，「我」自然就變了，我的感受和情緒也會因離開特定因緣而變化。當我依此明白事物都只是空的性質和假相時，便不再執着於此，明瞭一切的「內耗」都無意義。事實上，事物的本質並不複雜，只是我們偏差的見解都太多，當我不帶着偏見去看世界時，世界竟亦不及偏見待我。

佛法歷經千年，千年之後的今天仍然適用。佛陀因覺悟睹佛法而覺醒我們也可學習這偉大、偉大的老師傳承下來的精神。我們聽聞佛法，加以思考佛法，更要動身實踐佛法，獲得般若智慧，應對生命中的難題，應對屬於我們自己的人生課題。因此，學習的過程就是尋求生命覺醒的過程！所以，生命的意義是什麼呢？我想，不是明天，不是昨天，是當下！學佛，衝出家，證見銘心，專注於當下，過好每分每秒。



## 我對緣起論的體會

小學組 冠軍 佛教慈敬學校 鄭嘉希

緣起論是佛教中一個深奧的哲理，它是佛法的根本，它說明了宇宙萬物不能獨立存在，也不能憑空而有，必須依靠其種種因緣條件和合才能成立，一旦組成的因緣散失，事物本身也就歸於烏有。就像清晨的露珠需夜間的濕氣與晨光的溫度才能形成；一朵花的綻放離不開土壤、雨水和陽光的共同作用。簡單而言，就是「諸法因緣生，諸法因緣滅。」

在日常生活中，我們常常會遇到這樣的情況，一個小小的舉動，可能引發一系列意想不到的後果。這就是緣起論在生活中的體現。就拿我親身經歷的一件事來說吧！

記得有一次，我在學校的操場撿了一個漂亮的錢包。我心想失主一定很着急，於是我把錢包交給老師。結果，老師在班級裏表揚了我拾金不昧的行為，還獎勵了我一本精美的書籍，令我受寵若驚。

就在我收穫表揚和獎勵的同一天，我發現我的數學書不見了。我心急如焚，因那本書上有我花了很多心血才完成的筆記。就在我不知所措之時，我的同桌小明說：「我看到你的書掉在樓梯口，我幫你撿回來了！」

我拿着書本，感激地向小明道謝。他說「不用謝，大家畢竟都是同窗嘛！」從那之後，我和他的關係更加融洽了，在學習上互相幫助，共同進步。

這個故事看似平凡，卻深刻地反映了緣起論在日常生活中的體現。我的拾金不昧種下了善因，促使小明幫助我找回作業本。這一系列的因果關係，就像一連串連鎖反應，環環相扣，彼此影響。

我們應從身邊小事做起，踐行緣起論。尊重長輩，愛護環境，積累善恩，為未來種下善之種子。

正如佛陀所說「此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅。」此深奧哲理，每日都在生活中上演。每一顆星，獨耀而共耀，織就星河璀璨。而這，或許就是緣起告訴我們最美妙的真相。

## 我最敬愛的佛化科老師

小學組 亞軍 佛教黃焯菴小學 鄧明韻

「做萬種事，可結萬人緣；利萬種人，能修萬種行。」聽着這部影片的角色所說的這番話，我覺得似曾相識，因為我的佛法科老師——李老師也曾對我說過同一番話。

李老師是我一年級和五年級的佛化科老師。她的長髮及肩，眼睛炯炯有神，十分靈動，嘴巴很紅潤。李老師和藹可親，總是面帶微笑。遇到一些頑皮的同學，她從不責罵他們，而是心平氣和地勸導他們，對他們循循善誘。因此，我和同學們都與李老師關係十分融洽。

李老師是我最敬愛的佛化科老師。每到佛化科，李老師都會用她那清脆的嗓音和我們講解有趣的佛學故事和佛陀的生平等，使我對佛學有更深入的認識；她還會引用不同的佛學金句，讓我明白待人處事應有的態度。

還記得一年級的時候，我對佛學提不起任何興趣。而且，每當我看見家裏有昆蟲時，總是毫不留情地把它們都消滅。但自從我上了李老師的佛化課後，不但對佛學產生了濃厚的興趣，更明白到「眾生平等」的重要道理，令我對萬物有愛，不隨意殺生。

李老師可謂我的佛學啟蒙老師。她使我成為一個慈悲的人，使我在遇到困難時懂得以樂觀的心態面對，使我在日常生活中會奉行十善。李老師，謝謝您！

## 我對緣起論的體會

小學組 季軍 佛教慈敬學校 梁心怡

緣起論如一條清澈河流，浸潤着我對生命的理解。它揭示萬物由因緣交織而生，讓我在平凡中，窺得宇宙運行的奧秘。

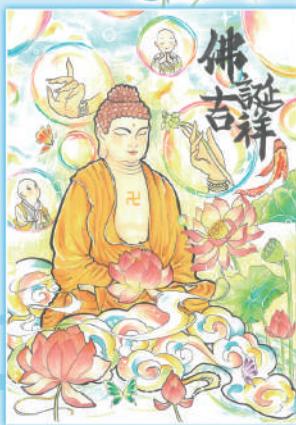
人際關係的微妙，是緣起最好的註解。我曾與摯友因瑣事爭執，滿心委屈。但靜思後，我察覺到他學業的重負和緊繃。這份覺察，如破曉晨光，讓我明白理解與包容的可貴。原來，每次摩擦都是成長的契機，助我打磨慈悲。

家庭溫暖，同樣印證着緣起的心意。父母十數年相互扶持，為我遮風擋雨。放學後看到母親留的溫熱湯飯，我理解了這背後的默默付出與深厚因緣。血脈間的默契，是無數善緣編織的生命錦緞。

放眼天地，晨霧聚散、星軌運轉，都在演繹緣起法理。通勤路上，梧桐葉的飄落軌跡，每個變量都書寫着獨特的因果。我意識到，生命並非孤島，每個抉擇都會在宇宙中激起漣漪。

如今，我將這份哲思融入生活。衝突時停頓三思，感懷時追溯善緣，珍視每一個當下。緣起論不再是經卷文字，而是融入呼吸的智慧，指引我在無常中種下覺照的種子。

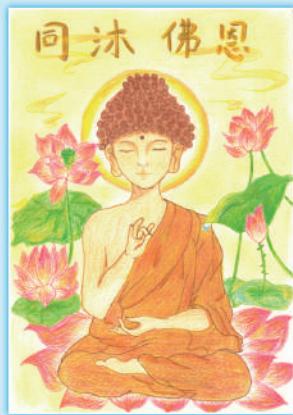
# 佛誕卡設計比賽中學組作品



冠軍  
佛教善德英文中學  
3C 龍菲彤



亞軍  
佛教黃鳳翎中學  
3A 陳慧喬



季軍  
佛教大雄中學  
3C 陳思涵



優異獎  
妙法寺劉金龍中學  
3D 張心怡



優異獎  
香海正覺蓮社佛教梁植偉中學  
3B 李思嫻



冠軍  
佛教孔仙洲紀念中學  
5D 陳世林



亞軍  
佛教善德英文中學  
5D 許樂晴



亞軍  
香海正覺蓮社佛教梁植偉中學  
5D 何姿賢



季軍  
佛教黃鳳翎中學  
5D 梁穎樞



優異獎  
香海正覺蓮社佛教梁植偉中學  
4E 張詠楠



冠軍  
妙法寺劉金龍中學  
3C 張智雯



亞軍  
佛教覺光法師中學  
5B 蔡欣彤



季軍  
香海正覺蓮社佛教梁植偉中學  
5D 陳中怡



優異獎  
佛教黃鳳翎中學  
3E 陳樂瑤



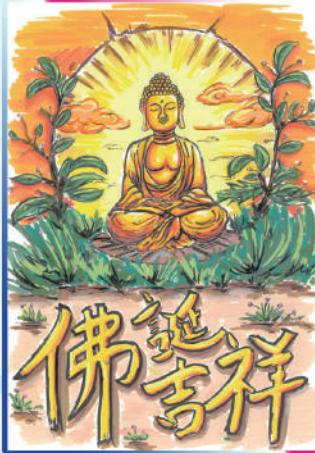
優異獎  
佛教善德英文中學  
6B 鄭璐

## 中學手繪高級組

## 中學電腦設計組

# 佛誕卡設計比賽小學組作品

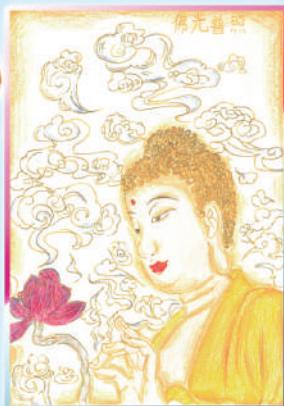
## 初級手繪組



冠軍  
佛教榮茵學校  
2A 陳卓言



亞軍  
佛教陳榮根紀念學校  
2D 張景靖



季軍  
佛教林炳炎紀念學校  
3C 劉子禕



優異獎  
香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校  
2A 黃芷桐



優異獎  
佛教中華康山學校  
2D 李明笙

## 高級手繪組



冠軍  
香海正覺蓮社佛教陳式宏學校  
5B 呂佳媛



亞軍  
佛教中華康山學校  
4C 林亦涯



季軍  
佛教中華康山學校  
4D 溫焯婷

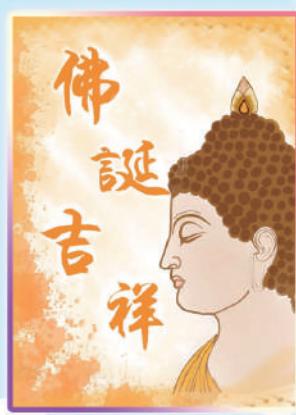


季軍  
佛教慈敬學校  
6B 賴樂瑩



季軍  
佛教榮茵學校  
4D 陳樂熹

## 電腦設計組



冠軍  
佛教慈敬學校  
6D 黃伊雅



亞軍  
佛教林炳炎紀念學校  
5B 周秋瑩



季軍  
佛教林炳炎紀念學校  
6C 黃卓莹



季軍  
佛教慈敬學校  
6A 曹雅婷



季軍  
佛教慈敬學校  
6D 林文健

## 恭迎藥師佛聖誕 師生抄寫藥師咒 祈求佛菩薩加被 消災免難祛病痛

2024年10月31日，即農曆9月29日，乃藥師佛聖誕。藥師佛全名為「藥師琉璃光如來」，又稱為「藥師如來」、「大醫王佛」、「消災延壽藥師佛」等，為東方淨琉璃世界之教主。由於藥師佛特別重視為眾生消災解厄、增福增慧，並治理眾生癲狂、頑愚、諸根不具等種種身病，故以「藥師」為名。

《藥師經》中提到要「專念受持」，即將心專注於一處，信受奉持而不間斷，憶念藥師佛慨本願功德。如此一心受持、虔誠供養，自然能得不可思議的功德，消除疾病，延年自在。

佛教大光慈航中學佛青團於藥師佛聖誕期間，邀請老師和學生一起抄寫藥師咒，為自身、父母、親朋好友，乃至本港社會、國家以及世界祈求佛力加被，祝願大家遠離病痛和解難消災。

中二級的曾一晟分別為父親和母親抄寫藥師咒，期望以抄經的功德，為父母祈願，十分有孝心。

中一級的張祖豪十分認真地抄寫藥師咒，班主任黃信洲老師見到他的用心，十分讚歎他的認真。



老師及工友也一起參與



學生把抄完的藥師咒放在錢包內好好珍藏



同學踴躍參與抄寫藥師咒的活動



## 大光慈航佛青年團獲邀參與香港電台節目《綠TEEN工作》 分享校內外環保活動

佛教大光慈航中學佛教青少年團幹事及成員早前獲邀參與香港電台節目《綠 TEEN 工作》，分享學校參與由香港中文大學生命科學學院及漁農自然護理署合辦的「育養珊瑚校園計劃」、校內外的素食活動及佛教青少年團帶領學生到大埔滘進行森林浴活動的情況，節目已在 12 月 13 日星期五於香港電台第五台 AM783 頻道播放，大家可於網上重溫：

<https://www.rthk.hk/radio/radio5/programme/teensforgreen>

大光慈航佛青團於校內外舉行各項活動，其中「育養珊瑚校園計劃」、森林浴活動和素食烹飪比賽和活動獲香港電台節目《綠 TEEN 工作》製作團隊青睞，認同學校在進行佛化教育的同時，透過活動讓學生認識環保的重要。是次活動，節目製作團隊讓學生有機會於節目中擔任主持人，由學生自行撰稿和預備節目內容；為讓節目更加互動，節目製作團隊事前指導學生擬定問答環節中的問題，學生能從中整理所學和活動實踐的環保理念。雖然節目是錄播，但對學生也是充滿挑戰，學生要透過大氣電波，跟全港七百萬廣大市民空中結緣，加上要到節目錄製當日才第一次跟節目製作團隊見面，真的很考驗學生的應變能力和臨場發揮。

學生於節目錄影期間表現淡定，並從容及自信地回應主持人的提問，更於節目中擔任主持，分享佛教和素食的知識。大約個多小時的節目錄影中，學生表現淡定、從容，值得嘉許。

圖 1：大光慈航佛青團幹事及成員早前獲邀參與香港電台節目《綠 TEEN 工作》

圖 2：節目已於 2024 年 12 月 13 日星期五於香港電台第五台 AM783 頻道播放，

網上重溫：<https://www.rthk.hk/radio/radio5/programme/teensforgreen>

圖 3 及 4：學生準備節目的情況

圖 5 及 6：學生及主持人在錄音室為節目錄音

圖 7：主持人帶領學生參觀香港電台廣播電台大樓，細心聆聽有關廣播及傳媒行業的資訊

圖 8：師生在完成節目錄音後於香港電台合照留念



大光慈航佛青團幹事及成員早前獲邀參與香港電台節目《綠TEEN工作》



節目已於 2024 年 12 月 13 日星期五於香港電台第五台

學生準備節目的情況



學生及主持人在錄音室為節目錄音



學生及主持人在錄音室為節目錄音

主持人帶領學生參觀香港電台廣播電台大樓，細心聆聽有關廣播及傳媒行業的資訊

師生在完成節目錄音後於香港電台合照留念

於 2025 年 5 月份，佛教何南金中學舉辦多項慶祝佛誕活動，如製作塔香、製作蓮花燈、浴佛典禮及浴佛潑水節等活動，讓學生感受佛誕歡樂氣氛之餘，亦從參與活動了解佛教。以下將會介紹製作塔香及蓮花燈供佛活動。

## 1) 塔香製作

據《賢愚經》卷六記載，佛陀當年住在祇園時，長者富奇那建造旃檀堂，準備禮請佛陀。他手持香爐，遙望祇園，梵香禮敬。香煙裊裊，飄往祇園，徐徐降落佛陀頭頂，形成一頂「香雲蓋」。佛陀知悉，即赴富奇那的旃檀堂。由此可見，「香」是弟子把信心通達於佛的媒介，故經上稱「香為佛使。」希望透過製作塔香，讓同學理解塔香製作過程，以及認識佛教供香的意義。活動當日，學生表現專注，用心製作不同款式的塔香，製作完成後，部份學生將塔香用於學校禪修室供佛之用，以表虔敬之心。

## 2) 蓮花燈製作

蓮花在佛教中的象徵意義繁多，例如佛陀就稱為「人中蓮花」，宛若蓮花不著水般，佛陀不染著世間煩惱、愁憂。如《雜阿含經》卷四中，就以大白蓮花來比喻解脫的聖者，雖然生於世間，但沒有染污執著：「如固定煩惱漏，一切我已捨，已破已磨滅，如芬陀利生，雖生於水中，而未曾著水。」

由於蓮花豐富的內在意含，所以經典中以蓮花做為供養佛菩薩的妙好花朵。有見及此，本校希望透過製作蓮花燈，讓同學認識供花的意義。雖然製作花燈時間稍長，需時一小時三十分鐘。但活動當日，學生表現積極、專注。蓮花燈製作完成後，於浴佛典禮當日，置於佛壇前作供花及供燈之用，藉此表達對佛陀的敬意，學生亦可參與浴佛典禮（預備供品），增加學生對佛誕的投入度。



本校倫理與佛化科近日邀請非牟利獸醫服務協會（NPV）前來校園，向同學分享動物權益及動物救援的相關訊息。佛化教育一向倡導眾生平等，並推崇護生的理念，強調動物作為擁有感知的生物，也應享有生存權與應有的福利。透過這次活動，同學能夠更深入了解與動物相關的倫理議題，進一步反思人類應如何為牠們提供保障。

活動中特別設計了與曾受剝削的小動物互動的環節，同學們得以親身接觸這些動物，了解牠們過往的經歷與困境。這些真實的接觸與故事，幫助他們感受到動物所遭受的痛苦，進而生起同理心，對動物的生命權益有更深刻的認識。

透過是次分享與體驗，同學不僅學習到如何從日常生活中實踐保護眾生的方法，也能從中體會到人類與動物和諧共處的重要性。這次活動為推廣動物權益與護生理念提供了寶貴契機，讓更多人認識到每個生命都應該被尊重與珍惜。



# 佛教何南金中學

## 佛青團活動 — 感恩週藍曬名信片製作

現今世界紛爭不斷，再加上學生面對不同壓力，令人們感到焦慮、恐懼、憤怒、悲傷等負面情緒。長期處於負面情緒中，容易引發焦慮、憂鬱、創傷後壓力症候群（PTSD）等情緒障礙，有礙學生身心發展。有見及此，今年佛化活動主題，加入關愛眾生元素，以契合佛教理論：以慈悲待人。所謂「慈能予樂，悲能拔苦」。期望學生透過關愛他人，療癒學生內心的不安，除此之外，更讓學生積極關懷眾生，走向和諧共生。

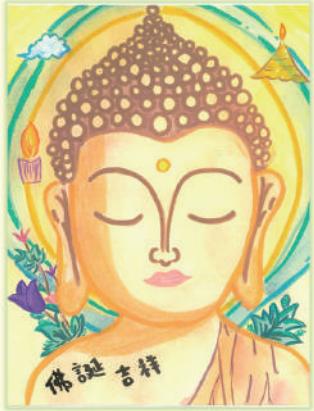
本校佛青團與學長於感恩週舉辦「藍晒心意卡工作坊」。藍晒法（Cyanotype）於1842年誕生，這是古老的攝影印相技術，利用檸檬酸鐵銨和鐵氰化鉀在紫外線照射下產生的化學反應，在紙上形成藍色影像。同學可發揮創意，親手繪製圖案，或運用植物製作名信片，學生看到自己的作品逐漸顯影，興奮不已。而作品完成後，將會製成心意卡，送給親友，以表感恩之心。透過活動，學生學習對他人表達感恩之心，當內心充滿慈悲，常懷感恩的心，煩惱就會逐漸減少。





# 佛教林金殿紀念小學

佛誕快樂



初小 1E 梁柏熹

佛誕快乐



初小 2C 馮星然



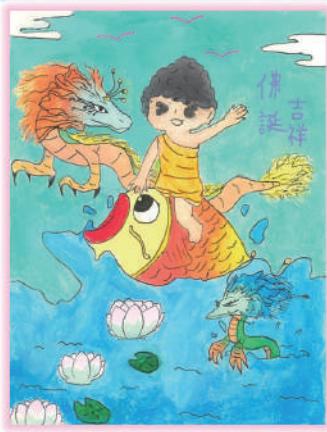
初小 3A 潘旭峰



初小 3E 何倬齡



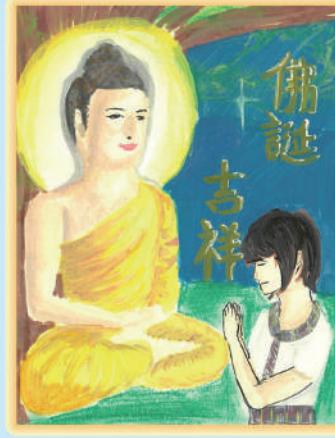
高小 5A 梁婧嘉



高小 5A 譚梓彤



高小 5D 賴心悅



高小 5E 俞卓瑞



高小 5E 張芷睿

## 我最敬愛的一位佛化科老師

姓名：謝子彤 班別：5B

我從小到大有很多佛化老師，其中我最敬愛的是我媽媽。

媽媽學習佛法多年，不僅教理扎實，更能把佛法的智慧運用到生活的方方面面。媽媽常說，願世界因我而美麗。她如是言說亦如是行持。

在我眼裏，媽媽明智顯悲。記得有次我打碎了她供在佛堂最愛的瓷蓮花，嚇得躲在房間不敢出來。媽媽卻輕輕推開門，蹲下來問我：「碎片能拼回原來的樣子嗎？」我搖頭，她便拍拍我的背說：「若事尚可改，雲何不歡喜？若已不濟事，擾惱有何益？」

遇到問題時，媽媽總是沉着冷靜。幾個月前，姥爺毫無徵兆離世，全家痛心疾首，只有媽媽坦然面對一切。她一邊安撫傷心到肝腸寸斷的姥姥，一邊有條不紊的安排助念超度，同時還要照顧遠道而來的親友。她始終沒有悲傷哭泣，反而安慰親友，人都有這一天，就當無常發考卷了。

每天早上，我都能看見她對着初生的太陽打坐。她的影子映在地上，比書上的菩薩畫像還要溫柔。媽媽說學佛是「把慈悲種進心裏」，我覺得，媽媽早就在我心中種下了一片蓮池。

## 我對緣起的體會

姓名：陳思晴 班別：6D

「怎麼每次都種不好？」我氣憤地說道。栽種本應是一件輕鬆、愉快的事情，但一盆盆枯萎的植物卻是我一次次失敗的標誌。

學校每年都會舉辦「一人一花」活動，而今年要種植的花是矮牽牛。我在無數的花苗中挑選了一盆生命力最旺盛的，只為了這可憐的花苗不會再次折在我手上。老師每年都說種花十分容易，簡直是易如反掌！我每天都堅持為花苗澆水、施肥，生怕它缺乏足夠的營養。今天正打算為它澆水時，卻發現它已經枯萎了。本應是那翠綠、挺拔的葉片，如今卻耷拉着腦袋，死氣沉沉。我心想：我每天都會堅持不懈地為它澆水、施肥，可是為什麼這一盤盤的花苗到最後還是枯萎了呢？我的心情猶如晴天霹靂啊！

翌日我回校和朋友美儀訴說心中的委屈，美儀耐心地嘮叨後，說：「澆水固然重要，但種子發芽、成長有賴各種因緣條件，不能單靠澆水、陽光、空氣也缺一不可。」

當時我恍然大悟，這不就是緣起法的道理嗎？世間的事物都是依靠因緣和合而得而得以生起，成功種植盆栽的技巧亦是如此。花開花落，生老病死也是依據緣起法而連作。而這就是我對緣起法的體會。

在浴佛節期間，佛教陳榮根紀念學校舉行了「抄經靜心」活動，慶祝佛陀降生的同時，透過抄寫佛偈經文，淨化心靈。佛化德育及價值教育科科任更於一年級「Mindfulness Matters小青蛙課程」中，透過「行禪」，讓學生學習「覺察呼吸」，讓學生學習正定。

此外，學生們積極參與全港佛教小學『布施』四格漫畫校內創作比賽。同學們透過漫畫創作宣揚「布施」的訊息，關愛萬物，努力實踐善行。

佛化德育及價值教育科更聯同學生事務組，於2025年6月13日參加由佛教聯合會舉辦的「6.15健康素食日」，旨在向學生推廣健康飲食習慣及慈悲護生的理念。為了進一步鼓勵學生參與素食文化，本校更舉辦了「素有營餐盒設計比賽」及「一人一相一素食分享」活動，讓學生能設計健康的素食餐盒，認識不同素菜的製作方法，並分享享用素食的喜悅。

最後，本校還舉辦了聯校參訪佛寺活動，讓佛青團團員訪問市區道場佛教愍生講堂及東蓮覺苑，增進對佛教文化的理解與體驗。

### 四格漫畫校內創作比賽



陳紫瀟 6A  
全港佛教小學「布施」(2024-2025)優秀作品



本校還舉辦了聯校參訪佛寺活動  
讓佛青團團員訪問市區道場佛教愍生講堂及東蓮覺苑  
增進對佛教文化的理解與體驗

### 抄經靜心優異作品



藍筠祐 6C



何瀚林 2A



楊栢希 1C

### 一人一相一素食分享



科任於一年級  
「Mindfulness Matters小青蛙課程」中，  
透過「行禪」，讓學生學習「覺察呼吸」



我最喜歡吃的素菜就是素關東



香菇炒荷蘭豆是我最  
鍾意的素菜



我和媽媽製作了雜菜粒椰菜花  
炒飯，還有萵筍洋蔥炒素雞、  
氣炸豆腐，素食也很美味可



## 佛教黃允畋中學

## 佛學講座 - 正念音樂會



## 宗教朝聖之旅



## 素食食富宴



## 茶香禪韻



## 傳燈法會



## 慈悲之旅



本校佛青團致力於推動佛化教育，讓學生在學習和成長的過程中體會到佛教的智慧與慈悲，本學年舉辦了一系列活動。

## 大嶼山親子一日遊

我們與家教會合辦了大嶼山親子一日遊，當日共有120位參加者前往大嶼山寶蓮寺參訪，並體驗禪修，覺醒自我。參加者在山林中行走，感受到大自然的和諧，明白每一個生命是互相依存的。

## 禪修與藝術

在禪修與藝術的活動中，佛青團幹事參加了頌鉢靜心課程，讓學生進一步進行自我探索，學會好好與自己相處。此外，我們亦邀請了常霖法師進行禪攝影工作坊，老師及家長也參與。參加者將禪修與攝影結合，專注於當下，用心去覺察周遭景物，藉此增進與自己連結，並欣賞身邊美好的事情。這些活動不僅豐富了學生的學習經驗，也深化了他們對佛教教義的理解。

## 大嶼山親子一天遊相



## 頌鉢靜心課



## 禪攝影



## 韓國佛教、升學及文化考察團：從修行中啟迪智慧



本年度，32位同學於6月30日啟程，展開五天韓國考察之旅，透過佛教修行、升學探索及文化體驗，深入領悟佛教哲理與韓國文化的交融，啟發智慧，拓寬國際視野。

在佛教體驗方面，同學於大韓佛教國際禪院參與兩日一夜的 Temple Stay，親身實踐佛教的正念與慈悲精神。晨鐘暮鼓間，他們透過禪修靜心冥想，放下塵世紛擾，於呼吸吐納中尋得内心安寧；製作蓮花燈與佛珠手串，則象徵點亮智慧之光與串聯善念。這些修行活動不僅讓同學體會自省的力量，也揭示佛教在韓國現代社會中如何以智慧與慈悲引導人生。法師的開示，如清泉潤澤心靈，啟示同學以正念觀照日常，以感恩擁抱萬物。

在升學探索方面，同學參觀韓國頂尖學府延世大學（SKY 之一）。這所歷史悠久的學府重視全人教育，與佛教強調的智慧與德行相呼應。同學從校園文化中感受到學術追求與人文關懷的平衡，啟發未來以慈悲與智慧規劃人生方向。

在文化體驗方面，同學走訪景福宮、北村韓屋村及仁寺洞，感受韓國傳統中蘊含的和諧與簡樸之美，體會佛教對韓國文化的深遠影響；漫遊弘大商圈與體驗 K-POP 文化，則展現年輕世代的活力與創造力，啟發同學以開放心態擁抱多元價值。在韓國文化體驗館，同學製作紫菜飯卷、試穿韓服，透過動手實踐，領略韓國飲食與生活的美學。

這次考察之旅讓同學在佛教修行中涵養正念與慈悲，從升學與文化體驗中感悟智慧與和諧之道。行程不僅深化對韓國文化的理解，更鼓勵同學將佛教哲理融入生活，勇敢探索世界，開啟具足智慧與悲心的未來。





## 素食午膳

家長義工們為同學精心準備不同的素食佳餚，讓同學體會到素食的美味，亦學習佛門戒殺護生的精神。



## 禪藝學園

約20位同學透過不同活動練習禪修，學習專注及減壓。學生透過草地滾球、手作音樂盒和素食製作等活動，練習專注當下所做的事，聆聽自己內心的感受，於過程中了解及認識自己。



# 團報 P.16 佛教孔仙洲紀念中學

## 韓國佛教文化體驗之旅

20多名中三至中五級學生參加韓國宗教文化體驗之旅，學生透過參訪不同佛教道場，包括雪嶽山新興寺、奉恩寺，讓學生了解韓國的佛教文化及其歷史背景。此外，學生還參與了曹溪寺一日一夜的宿訪活動。學生有機會進行禪修與靜心，不僅有助於放鬆心情，還能提升自我反思的能力。還有，學生更品嚐地道料理、參觀KBS電視台以及體驗K-pop舞蹈練習，感受韓國流行文化。這不但是一趟文化體驗之旅，更是一程心靈修行之旅。





# 佛教榮茵學校

## 2024-2025年度佛青團活動



Day2下午時段各級於禮堂進行一小時正念禪修大課，全學期共六次。另外，在Day1,3,5下午時段進行全校擴播式「五分鐘靜觀呼吸練習」，全學年已進行共60次。



身體掃描



一年級 Level 1.2 洗耳恭聽



三年級 Level 3.1 動中覺察



六年級 Level 6.1 心裏有數



全學期佛青團青蛙仔正念課程



28-11-2024 學校旅行日在北區公園大草地上進行正念禪食



19/12/2024 家長日說哈佬親子茶禪



10/1/2025 攤位遊戲日 - 禪修室攤位遊戲，主題為「認識大



15/11/2025 為慶祝佛聯會成立 79 週年會慶暨邁向 80 週年啟動禮，我校八位同學於在帝京酒店晚會素宴上獻唱《大德行誼》一曲



15/2/2025 佛聯會會屬小學聯校老師舉辦第二屆「精神健康急救」國際認可證書課程



13/2-3/4/2025 由黃耀光博士帶領共六節正念瑜伽親子課



2024-2025年全港小學「佛經故事」演說比賽  
金港小學、布施、西移、漫畫校內創作比賽頒獎典禮  
2025年2月19日



19/2/2025 全港佛教小學「佛經故事」演說比賽 6D 李宇凡及 6D 潘采凝獲一等獎



26/6/2025 舉辦聯校活動：參訪佛教愍生講堂及東蓮覺苑



24-4-2025 校內浴佛典禮有精彩的遊藝節目 - 佛經故事演說表演，各班在課室進行佛誕茶會歡聚



26/4/2025 元朗區浴佛典禮有精彩的遊藝節目中國舞及合唱團表演



## 以手傳心，香燈供佛：供佛香薰蠟燭班

在禪靜軒內，裊裊清煙與柔和燭光交織的寧靜空間裡，一群學生正專注地調配著天然香薰，將細緻的花草香材緩緩融入。

純淨的蜜蠟之中。這不是普通的手工課，而是一場連結心靈、傳統與創造的「供佛香薰蠟燭班」。

活動中，學生們學習辨識天然香材，並將安神靜氣的檀香、清靜身心沉香、愉悅心神的茉莉香薰等融入蜜蠟，從調香、融蠟到成型，每一步皆專注當下。學生們在手作過程中，體驗著「製燭如修行」的禪意。參加的麥同學分享：「當聞到自己調配的香氣從手中誕生，彷彿也調伏了內心的浮躁。」

這些師生親手製作的香薰蠟燭，於莊嚴的佛誕及蓮花燈法會中，化作殊勝供養，實現了《佛說施燈功德經》中所述「以燈明供養如來」的殊勝因緣。

香薰蠟燭在此超越了物質形式，成為多重供養的載體：香供（芬芳之氣）、燈供（智慧光明）、塗供（純淨蜜蠟），乃至手作時投入的真心，皆是無上法供。這場活動，讓傳統供養透過雙手變得真切可感。它啟發我們：萬物皆可為供，直心即是道場。蠟燭終會燃盡，香氣亦會飄散，但那份以手傳心、專注當下的體驗，與對傳統文化的親近與體悟，將持續照亮同學的內心。



## 蓮花燈製作工作坊暨吉祥傳燈法會 掌心映慧光，眾願皆光明

冬日下午，百餘位學生、家長與長者學苑的學員齊聚校園，在法性講堂義工的悉心指導下，親手製作蓮花燈。每一片花瓣的黏貼、每一盞燈座的安立，皆蘊含著一份專注與祈願。蓮花，出淤泥而不染，象徵清淨與智慧；以手作燈，便是將這份寓意透過指尖，緩緩注入心中。

製作完成後，眾人手捧自製的蓮花燈，參與了一場莊嚴殊勝的「吉祥傳燈法會」。在法忍法師的帶領下，報恩堂內燈光漸暗，唯有一盞明燈初燃。法師開示，燈代表光明與智慧，傳燈寓意著以己之光、照亮他人，讓善念與智慧代代相續。

隨後，法師手中的燭火，逐一傳遞至每位參與者的蓮花燈上。一燈點百燈，盞盞相映，頃刻間殿堂內燈海蕩漾，溫暖光輝映照著每張寧靜虔誠的面容。這光，是手中燈，亦是心中燈；是祝福，亦是願力。眾人齊聲誦念祈願，現場祥和的氣氛，讓每位參與者皆心生歡喜，法喜充滿。

活動雖已圓滿，但傳遞的光明不曾熄滅。一朵親手摺製的蓮花燈，一盞由師長手中接過的燭火，不僅連繫了三代之間的溫馨共修，更在眾人心中埋下了智慧與慈悲的種子。願這份光，照亮自己，亦溫暖人間；願燈燈相續，慧光不息。



# 佛教茂峰法師紀念中學

## 定泉法師-校內浴佛+社區禪修計劃

### 社區禪修計劃

本校秉持菩薩道精神，除了為本校學生於佛化德育及價值教育課中開設禪修課程，重視學生的心靈健康，也希望惠澤區內社群，本校邀請了哲學博士定泉法師為區內善眾講授禪法。



### 校內浴佛

本年度校內浴佛，我校有幸邀請到哲學博士定泉法師以生動有趣的動畫，深入淺出地向同學講授佛法。



### 長青顯關懷 粵劇

佛青團屬下「義工大使服務計劃」已舉辦了十六屆聯校義工活動，透過講座、訓練、服務實踐及經驗分享以及成效評估，每年都能令參與的長者樂在其中，學生更是獲益良多。本年的主題是「情牽傳統:共度中國文化時光」，本校派出粵劇團學生為老友記表演「紫釵記——拾釵」折子戲，透過學生表演和不同的互動環節，長青共同了解和欣賞中國的傳統藝術和文化，培養愛國價值觀和團結精神。



### 英文話劇

本校英文科與佛學科合作，創設本年度校際英文話劇劇目，內容講述一班沉迷網絡及電子產品的學生，透過禪法，探索生命及世界的本質，擺脫網絡世界虛擬的自我。



### 飲水思源-東普陀寺參學

東普陀講寺在1932年由茂峰法師創辦，位於香港荃灣千佛山山麓老圍村，是一所仿照中國浙江省杭州市普陀寺建造的寺院。我校是由東普陀講寺開山祖師茂峰法師命名的學校，希望中一同學藉著參觀「東普陀寺」，了解茂峰法師生平，學習法師慈悲精神以及飲水思源。





P.20

# 佛教茂峰法師紀念中學

## 禪修室—佛教電影欣賞+素食推廣



### 素食推廣

以素食糕點作為媒介，並利用禪食的方式，透過提升專注力，體驗素食的美味；並從素食中體會無常、空的意義。



### 電影欣賞

佛學科於午膳期間舉辦心靈健康電影欣賞，本年的戲目是手塚治虫的「佛陀2：無盡的旅程」以及迪士尼「玩轉腦朋友」。



## 2024-2025年度 佛教青少年團 聯校比賽及活動報告

### 1. 佛誕徵文比賽

#### 中學組

冠軍：佛教黃允畋中學  
 亞軍：佛教覺光法師中學  
 季軍：佛教黃鳳翎中學  
 特優：佛教大雄中學  
 特優：佛教筏可紀念中學

#### 小學組

冠軍：佛教慈敬學校  
 亞軍：佛教黃焯菴小學  
 季軍：佛教慈敬學校  
 特優：佛教陳榮根紀念學校  
 特優：香海正覺蓮社佛教正慧小學



### 2. 佛誕卡設計比賽

#### 中學手繪初級組

童婉嫻 冠軍：佛教善德英文中學  
 鄭詩詠 亞軍：佛教黃鳳翎中學  
 潘熹彤 季軍：佛教大雄中學  
 余綺琪 優異獎：妙法寺劉金龍中學  
 譚旨珈 優異獎：香海正覺蓮社佛教梁植偉中學

#### 中學手繪高級組

鄭嘉希 冠軍：佛教孔仙洲紀念中學  
 鄧明韻 亞軍：佛教善德英文中學  
 梁心怡 季軍：香海正覺蓮社佛教梁植偉中學  
 陳瀚霖 季軍：佛教黃鳳翎中學  
 劉曜瑞 優異獎：香海正覺蓮社佛教梁植偉中學

#### 中學電腦設計組

冠軍：妙法寺劉金龍中學  
 亞軍：佛教覺光法師中學  
 季軍：香海正覺蓮社佛教梁植偉中學  
 優異獎：佛教黃鳳翎中學  
 優異獎：佛教善德英文中學

#### 小學手繪初級組

龍菲彤 冠軍：佛教榮茵學校  
 陳慧喬 亞軍：佛教陳榮根紀念學校  
 陳思涵 季軍：佛教林炳炎紀念學校  
 張心怡 優異獎：香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校  
 李思嫻 優異獎：佛教中華康山學校

#### 小學手繪高級組

陳世林 冠軍：香海正覺蓮社佛教陳式宏學校  
 許樂晴 亞軍：佛教中華康山學校  
 何姿賢 季軍：佛教中華康山學校  
 梁穎樞 季軍：佛教慈敬學校  
 張詠楠 季軍：佛教榮茵學校

#### 小學電腦設計組

張智雯 冠軍：佛教慈敬學校  
 蔡欣彤 亞軍：佛教林炳炎紀念學校  
 陳中怡 季軍：佛教林炳炎紀念學校  
 陳樂瑤 季軍：佛教慈敬學校  
 鄒璐 季軍：佛教慈敬學校

陳卓言  
 張景靖  
 劉子禕  
 黃芷桐  
 李明笙

呂佳媛  
 林亦汎  
 溫焯婷  
 賴樂瑩  
 陳樂熹

黃伊雅  
 周秋瑩  
 黃卓莹  
 曹雅婷  
 林文健