



佛教黃鳳翎中學

展翎姿彩 雙季刊



第十六期 2023年10月

地址：香港銅鑼灣東院道十一號

網址：<http://www.bwflc.edu.hk>

電話：2577 9485

傳真：2881 0148



本期專題：學佛有緣人

佛教講因緣，認為世間一切事物都是因緣條件和合而產生的，正所謂「緣聚則生，緣散則滅」，萬事萬物的存在皆有著千絲萬縷、微妙精密及互相依存的因果關係。有時候，事物與事物之間微妙的因果關係並不可以用科學的角度或理性去解釋，只能夠用心去感受及體會……。

本期的主題是「學佛有緣人」，我們的編委同學訪問了校內一位與佛教有甚深因緣的學佛之人 --- 陳响昌老師。陳老師於本校畢業，高中時修讀倫理與宗教科，並於文憑試中考獲 5** 的優異成績，他現在已學成歸來回饋母校，任教高中倫理與宗教科，將自己畢生所學無私地傳授給眾師弟、師妹（本校學生）。不可不知，原來陳老師的哥哥、姐姐及弟弟都是本校的畢業生，可說是一門四杰。另外，陳老師的未婚妻亦是本校畢業生，當年與陳老師一起修讀倫理與宗教科。由此可見，陳老師的確與佛教有著深厚的因緣，以下就是陳老師的訪問內容¹，大家用心去閱讀，體會當中不可思議的種種因緣。

陳响昌老師專訪

記：陳 Sir，你是哪所大學畢業，在大學主修甚麼科目？

陳：我於香港教育大學畢業，修讀體育榮譽教育學士，簡稱為體育系。

記：你有沒有一些學習經驗或讀書成功的秘訣分享給師弟妹？

陳：我認為每個人都有自己的學習經驗及成功秘訣，因為每個人的學習方式與學習興趣不盡相同，最重要是找到適合自己的學習方法及有毅力去堅持學習。我認為同學們應先訂立明確目標，知道自己需要甚麼才有動力及專注去學習，實現目標。比方說：一個同學一直讀書，但卻從不知自己讀書是為了甚麼，這就難以繼續堅持，但如果知道讀書是為了自己的興趣，為自己將來找一個好職業而鋪路，這就會有動力堅持下去。

第二個重點是制定計劃，這可分為長期及短期計劃：短期計劃可能是每年於學校的體育比賽都可以獲獎；至於長期目標當然是參加一些校外比賽及活動，累積運動經驗及技能以實踐自己的目標。

第三點是要持之以恆，因為學習是一個漫長的過程，需要耐心及毅力，所以需要制定一個固定時間表，才可以日復日、月復月、年復年地保持學習的動力及持續性。

第四點是要尋求回饋及適當指導。雖然學習是個人的事，但自己不一定有能力處理及解答所有問題，所以要尋求師長、朋輩的協助，讓你發現自己於學習上的盲點及改善不足，可以更有效地學習。

第五點是要有多元化的學習方法，因為我們一定



¹ 由 6D 胡施琪、譚詠琳充當記者訪問陳响昌老師，再由 5D 陳李君、楊穎瑜將訪問錄音整理成文字。



要嘗試過不同的學習方法和技巧後，才找到適合自己的方法。可能有些同學會認為溫習必須要拿着紙筆不停抄寫才有效，卻不知道還有其他很多有效的學習方法，所以我們一定要嘗試不同的學習方法，透過不斷實踐來找出最適合自己的學習方法。

最後，我們要養成良好的學習習慣，很多同學不喜歡學習是因為他們沒有將學習放於生活當中。例如，每天要給自己一個固定的學習時間，用一小時全神貫注地溫習，遠離令你分心的東西，如電話、電視或打籃球等，要為自己創造一個有利的學習環境。

記：陳 Sir，你有沒有兄弟姐妹在佛教黃鳳翎中學讀書？

陳：我有五兄弟姐妹，我的學生弟弟，一個哥哥及一個姐姐都是在佛教黃鳳翎中學畢業的。

記：你為什麼會選擇在佛教黃鳳翎中學讀書，你在學校讀書有甚麼感受？

陳：我在佛教黃鳳翎中學讀書其實都是機緣巧合，因為在我小五升小六的時候，原先就讀於一間被殺的小學，在眾因緣條件和合之下，我被安排到佛教黃焯庵小學繼續讀書，之後便升上佛教黃鳳翎中學，一讀就六年了。你問我在中學讀書有什麼感受？其實感受很簡單 ----- 家一般的感覺，學校就是我第二個家，因為在我人生中有超過一半的時間都是在這裏渡過，返學校就像每天一定要做的一個習慣，看似平淡但卻很日常。有時因為學校長假期而沒有回來，就好像有離家太久而很想回家的感覺。

記：聽講你快要結婚了，女朋友也在我們的中學讀書，可否跟我們分享一下你們的故事嗎？

陳：是的，我和女朋友（也許現在叫做未婚妻吧）準備步入這個同偕白首的階段，即將結婚成為夫婦，她也是在佛教黃鳳翎中學讀書。問心講句，我自己也覺得一切很有緣分，除了自己的三位家人在佛教黃鳳翎中學畢業外，現在連我的未來，我的另一半也是在這所學校讀書。同窗時期與她一起讀書，一起努力追尋自己的夢想，最終成為自己的另一半，真的有緣分。其實緣分這個字和佛教所說的因緣很相似，因為所有事物都是由無數的因緣條件和合而產生的。其實，事物這種因果關係都是適用於人際關係和感情之上。佛化堂上，老師會跟你說世間的事物都是由因緣條件和合而產、因緣條件離散而壞滅，除此之外，就算連感情都是因為無數因緣條件的和合而產生的。

就讓我從緣起的角度，說說我跟她發展成為情侶，最終甚至成為未婚妻的故事吧！

其實，我們能走在一起是因緣條件和合的結果。我和未婚妻（當時的女同學）一起讀書，大家有相近的學術水平和學習興趣，其他很多東西都很相近。可能我們在過去曾結下了善緣，有某種不可思議的業力去聯繫我倆，讓我們做同班同學，一起選修倫宗科，我們當時的成績也差不多，那麼我們最後都走在一起。

另外，在學校相處的 6 年裡，我倆有更多的接觸和交流機會。那時候我和她一起上課，一起分組做報告，一起出席學校的各項活動。接著，我們有更多機會去深入了解對方，大家也開始產生了情感上的共鳴，並互相吸引了，這可能和我們的性格、興趣和價值觀相近的緣故，這些都是我們走在一起的助緣。我們一同經歷的六年校園生活也成為我倆的集體回憶。總之我和未婚妻之間能夠由初初互不相識發展到情侶，最後發展到未婚夫妻等等，都是因為身邊有無數的因緣和助緣結合，產生作用而引申出來的結果。佛教的因緣觀點提醒我們：人事之間，甚至情侶之間的關係都是離不開因緣的。因緣和合，互相依存的因果關等等理論，令我更加珍惜和好好培養人與人之間的關係。

（未完待續，請密切留意下期《展翎姿彩》）





2022~2023年度竺摩法師獎學金

「竺摩法師獎學金」由加拿大華僑、竺摩法師弟子龍天翼先生捐贈設立，旨在鼓勵學生在佛學、語文、科學等各方面發揮所長，考取卓越的成績。詳情如下：

獎學金名稱	級別	獲獎要求	得獎生姓名
佛學及文學獎	S.1 - S.3	學生在佛化科及語文科有傑出表現	3A 潘熹彤
	S.4 - S.6	學生在佛化科及語文科有傑出表現	4D 陳靜蕾
佛學及科學獎	S.1 - S.3	學生在佛化科及科學科有傑出表現	2A 陳若萱、3A 潘熹彤
	S.4 - S.6	學生在佛化科及科學科有傑出表現	4D 張嘉樂、5D 周漢傑



▲初中佛學及文學獎得主



▲高中佛學及文學獎得主



▲初中佛學及科學獎得主



▲高中佛學及科學獎得主

第一屆全港中學學界中國茶藝比賽2023 優異獎

主辦：香港恒生大學亞洲語言文化中心、香港茶苗會

由4D班楊穎瑜，陳李君，崔鈺瑩及5D班李彥沚，陳嘉謙組成的茶藝隊參加了是次比賽，並成功進入5月6日舉行的決賽。決賽的主題是《茶禪悟道》：自古以來，「茶」與「禪」都是中國文化中兩塊不可多得的瑰寶，兩者有著密不可分的關係。以茶入禪，在淡雅祥和、空靈寂靜的環境下，讓心靈得到沉澱、淨化，再透過一杯清香的鐵觀音，細味人生，感悟活在當下，隨緣自在的禪悟境界。比賽當日的茶席設計以淡色為主調，用竹製茶具、白瓷茶杯及紫砂茶壺等配合盛花、掛畫等元素，營造出一種祥和、清幽、淡雅的氣氛，從而表達出茶道高雅而恬靜的境界，達致茶人之間心靈上的交流。在同學共同努力之下，最後獲得優異獎。



▲所有參賽者、訓練老師及評判大合照



▲茶席主題《茶禪悟道》



▲獲得優異獎



▲在茶藝表演中加入中國舞蹈及書法元素



▲是次比賽的兩位主泡手楊穎瑜及陳李君



和富傑出公民學生獎勵計劃 2022~23 嘉許獎狀

主辦：和富青少網絡

展翎社三位幹事參加了此獎勵計劃，他們要全數出席所有活動（簡介會、體驗工作坊、探訪活動培訓工作坊、老友記探訪活動）之後及表現良好才有資格參加和富香港學生公民大使獎面試，角逐十大傑出公民大使獎。最後，三位同學均獲嘉許獎狀。



▲5D 胡施琪、譚詠琳、葉芷茵

2022~2023年度晨早禮佛獎項



金獎：超過全年可禮佛總日數的 60%
1A 潘柏希、陳巧峰、陳剛晞、鍾一亮
3D 陳偉賢
3E 蔡焱峰、黃智謙、郭勁霖



銀獎：超過全年可禮佛總日數的 50%
3A 潘熹彤、3E 鄭柏翹、5D 葉芷茵



銅獎：超過全年可禮佛總日數的 40%
3A 吳晶晶、5D 陳雯瑞

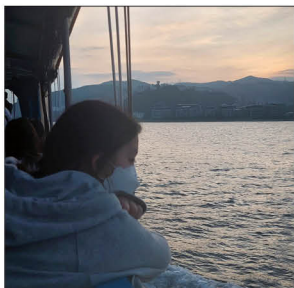
2022~2023年度佛誕徵文比賽冠軍及優異獎

先於 2023 年 4 月舉行校內甄選，初選入圍的三篇作品代表學校參賽。最後，5D 譚詠琳獲得冠軍，5D 胡施琪及羅琬澄獲得優異獎，三人的文題都是「我在學佛中找到的人生目標」。

佛誕徵文比賽冠軍作品 譚詠琳 5D

在成長的過程中，總是充斥著不滿，而這些不滿往往是由微少的事累積出來。自我們出生便開始接觸外界，再到進入學校學習到更多不同的知識時，對世事有了更深入的了解，便會因為人際關係、事情未順利進行或得不到想要的東西而產生不滿足和埋怨。然而，我們因為面對這些事情被不滿感充斥著頭腦的同時，卻從未曾回頭看看自己所擁有的或者是所得的，境隨心轉，內心由安樂再到知足，還是單單抱著得不到或失去的失落，只是一念之差。

就如在小時候，每當媽媽分配零食的時候，作為一個貪吃的小孩的我常常想獲得更多的零食，有時又總覺得姐姐獲得的比我多，不滿的情緒油然而生。然而，我所獲得的已經足夠我吃很久，只是心中一直有著想擁有更多的想法，只是一味的索取，有時甚至跟媽媽和姐姐生起衝突，現在轉念一想，擁有得多又如何？吃著的同時腦海中只有埋怨不甘，口中的零食也變得沒有想像中的美好，何以要苦苦執著於一時，令他人和自己在宣洩自己的不滿後而感到後悔，這是多麼的得不償失呢！與家人、朋友的相處中，我們總會因為微小的日常而感到不滿足，而在接觸佛學後，我才明白，日常的美好是在於我們心態的設定。



佛化課堂上，我認知惑、業、苦的因果關係，明白到生活所謂的苦，通通來自內在的惑。老師說過，在未能擺脫煩惱獲得清淨自在時，我們仍有能力正面地、樂觀地處理人生，得到人間快樂。學佛令我了解無常，世事變幻令我不知所措，同時又因這變幻的特性，令我知道自己更加要好好珍惜、把握眼前成就的果，而非任由貪瞋癡擺佈內心，讓欲望和憤怒佔據原本美好的人生。

有一次，我跟隨老師到醫院探望長期病患者和他們的家人，有的人會認為他們每天在倒數著時間，看着他們要接受治療而感到痛苦，作為家人亦因病者日漸頹壞的樣子而感到悲傷，其中一位病者的家人跟我分享：「想到他願意接受治療，不就是为了希望痊癒，為了獲取更多與我相處時間。那我們更應該要好好珍惜能相處的每一刻，懷抱希望，在將來分別的時候，我也確切知道我已得到比預想更多的東西。」這段話不就是提醒我應該著眼在擁有的事物，這才能擁有更多的道理？

我們以為自己正不斷為人生發掘更多，只在外求卻不修正自己的內心，這只會令眼前世界有更多不足和怨懟，就算得到後卻不知滿足，這種心態又何來美好？改變心態，為自己所擁有的感到滿足和安樂，以平和的心境與人相處，這也同時令他人受益，我相信這正正印證了人們常說的知足常樂，這才是我的人生目標！





理論與實踐雙軌並行

新冠疫情過後，一切回復正常，為學生安排的活動可說比疫情前更多姿多彩，希望同學們能將課堂中學到的佛化知識應用到日常生活之中，自利利他，活出積極的人生。2022-23 下學期舉行的重點活動如下：

1. 港島區分區浴佛啟動禮及惜福惜緣嘉年華

5月18日2:15-3:45pm先於本校新禮堂舉行啟動禮，全校師生都有參加典禮。5月20日再於佛教黃鳳翎中學及佛教黃焯菴小學舉行惜福惜緣嘉年華。學生負責不同的攤位遊戲，服務時間雖然不短，學生卻毫無怨言，盡心地為大會服務。活動結束時亦能主動地分工合作，清理場地，發揮出鳳翎學生的團隊精神。



▲惜福惜緣嘉年華有各種不同的攤位遊戲



▲南漢藏三大傳承諸山長老及社會賢達聚首一堂，為港島區慶佛誕活動拉開序幕。

2. 全校素食，戒殺護生



▲大胃王比賽參賽者之一

本校的佛化教育除鼓勵學生於生活中實踐戒殺護生的慈悲精神以利益眾生外，亦強調心靈環保的重要。為配合一年一度的佛誕活動，故於5月23日推行全校素食一日，以宣揚佛教戒殺護生為訊息。當日小食部只售賣素食而不供應葷食，午膳時間，初中學生須於教室進食素食午餐，而有家長陪同的初中學生則可參加於新禮堂舉行的素食自助午餐；而高中學生可自由參與素食自助午餐，平時自備午餐的同學，當日亦要自備素食回校。素食不但對身體有益，並且能夠成長我們的法身慧命，所以當日有130多位師生及家長積極參與素食自助午餐。

用餐時，老師多次強調學生要識食、惜食，拿取自己能力所及的食物份量，千萬不要浪費。當素食自助餐尾升時，我們即場讓學生報名參加大胃王比賽，要求參加者在最短時間內食完一定份量的剩食。最後，竟然由一位中四女同學勝出大胃王比賽，真是巾幗不讓鬚眉、希望透過素食日的活動，能加強學生戒殺護生及環境保護的意識。



▲家長、學生一起製作齋點



▲一起做飯前供養



▲自助取餐



▲大胃王比賽優勝者

3. 校內浴佛及佛學講座

5月23日請得法性講堂住持釋法忍法師到校帶領全校師生一起浴佛，浴佛後法師以「2023 To Be Good 活得更好」為題，為大家作一生動精彩的佛學講座。



▲向教主釋尊行三問訊禮



▲法師、老師、學生代表浴佛



▲法忍法師給大家精彩的佛法開示

4. 境內考察（5月6日）

透過考察西灣國殤紀念墳場和赤柱軍人墳場，讓學生認識香港淪陷3年零8個月的慘痛歷史，提高國民意識，並藉此考察活動反思生命存在的本質及其價值。



▲活動前簡介



▲軍人墳場實地考察



▲向保衛香港的陣亡軍人獻花



5. 參訪法性講堂及齋點製作（5月13日）

活動後，大部分學生都改變了自己對素食的看法，不再認為素食是淡而無味的東西。更重要的是學生藉此活動感受到茹素有戒殺護生及環境保護的積極意義。



▲同學參觀法性講堂外，更跟法師及義工學做齋點。



▲跟法師及義工大合照

6. 參訪西方寺及菩提護理安老院（5月21日）

當日乘搭旅遊巴先到西方寺拜佛、參觀佛塔及觀音山，過堂午齋後聽寬運大和尚及當家師宏宗法師的開示。我們吃完過堂飯後便立即到佛教菩提護理安老院探訪長者，但在活動前2天我們才獲通知菩提護理安老院爆發疫情，要閉門作醫學監察5天，我們除了不能入內探訪長者之外，亦要縮短探訪時間。我們只好在停車場做表演及透過 Zoom 跟長者玩遊戲，雖然未能入內探訪長者，但各同學仍透過 Zoom，投入地跟長者玩遊戲，唱歌給長者聽，見到各長者面上流露出的喜悅及笑容，同學很開心。



▲參觀大雄寶殿



▲寬運大和尚開示



▲宏宗法師開示



▲全體師生大合照



▲透過大電視跟院舍內的長者互動



▲向院舍內的長者揮手



▲在戶外跟長者玩遊戲



▲活動完結後來張大合照

7. 中一級宗教活動

2022 年 7 月 29 日（星期五）9:00am- 2:00noon 於報恩堂進行中一級宗教活動。活動分兩部分進行：第一部分為「佛化常識問答比賽」，第二部分是「動態禪修活動」，各班學生積極投入各項比賽，展現出團隊精神及合作性。最後由 1E 班贏得冠軍、1A 班亞軍、1D 班季軍。

① 佛化常識問答比賽



▲透過比賽增加學生對佛化教育的認識

▲全體師生大合照

② 動態禪修活動

將進行一些互動禪修遊戲，活潑地帶出佛化信息及訓練專注力，活動包括有「佛系對對碰」、專注「穩」中「球」、禪音靈動等訓練專注力的比賽。



▲同學積極參與各種「動態禪」活動

③ 頒發獎項



▲冠軍 1E 班



▲亞軍 1A 班

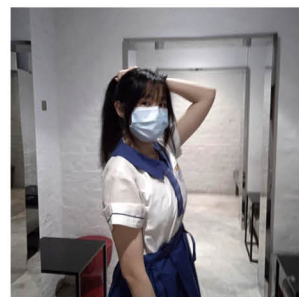


▲季軍 1D 班



我對佛化教育的體會 李彥泚 6D

佛化教育及價值教育是每一間佛教學校都會開設的學科，此科突顯了學校的宗教色彩，這亦是學校弘揚佛法其中一個主要渠道。在學校眾多的宗教活動之中，我個人對中一級宗教活動有較為深刻的印象，此活動由「佛化常識問答比賽」及「動態禪」這兩部份組成。因為我是此活動的工作人員，有機會跟中一的師弟妹接觸交流，在活動中實踐法布施，把自己學得的佛化知識跟他們分享，自利之餘亦可利他，一舉兩得。總之，我在每次宗教活動中都會有所得著，真是獲益良多。感恩我能在佛教學校中學習，不但學會了佛法知識，亦學會了弘揚佛法的善巧方法，更重要的是建立起正面而積極的人生觀、價值觀。



「學佛可由禮佛做起」 謝梓健老師

本期展翎姿彩的主題是「學佛有緣人」，事實上，在云云中學之中，諸位偏偏有緣來到佛教黃鳳翎中學這所佛教學校就讀，我想，作為這家學校一份子的各位都是個「學佛有緣人」。

我想大家在進入這所佛教學校時，大概也會和剛剛加入佛教黃鳳翎中學大家庭時的我一樣，對身邊充滿佛教色彩的校園佈置，以及日常進行的宗教儀式，例如問訊、唱佛寶歌等等充滿疑問，部分同學甚至會感到不安。其實，人生難得，難得大家有緣能夠來到佛教中學就讀，各位同學亦不妨藉着這個機會，多認識、參與佛教，而「禮佛」活動就是可以協助各位「學佛」的最佳起步點之一。那麼，同學有什麼途徑可以參加「禮佛」呢？

本校宗教事務組及展翎社每年都會舉辦「晨早禮佛」活動，從10月3日開始，同學們只要於星期四以外的上學日，早上7時45分至7時55分到達三樓新禮堂，即可參與晨早禮佛，禮堂內將會有展翎社幹事協助同學禮佛。本年度學校為進一步提高同學們提供認識佛教的機會，更特別增設了「午間禮佛」環節，逢星期二、四午膳時間到禪靜軒參加宗教活動前，宗教事務組的負責老師亦會先帶領各位同學進行禮佛。另外，禮佛亦與上學威龍獎勵計劃掛勾，本校將會頒發獎狀，鼓勵積極參與禮佛同學，得獎條件如下：

禮佛次數達全年可禮佛總日數40%，可以獲得1個獎勵印及「虔誠禮佛獎」銅獎獎狀1張；

禮佛次數達全年可禮佛總日數50%，可以獲得1個獎勵印及「虔誠禮佛獎」銀獎獎狀1張；

禮佛次數達全年可禮佛總日數60%，可以獲得1個獎勵印及「虔誠禮佛獎」金獎獎狀1張。

無論是在新禮堂的「晨早禮佛」，還是在禪靜軒的「午間禮佛」次數亦會計算在內。屆時，希望同學們能夠踴躍參與，增進自己對佛教的認識及展現「鳳翎精神」中的「關愛有禮」之餘，還有機會奪得獎勵印及獎狀！期待看到你的身影！



對無常的體會 關勁文老師

上學年暑假前夕的一次考察外遊，我在北京短短的五天經歷了兩次的『無常』。

在疫情結束、社會復常下，學校的各項活動都陸續復辦。而每年一度的中國歷史科境外考察也不例外，在本年度都重新舉辦。學生得知考察地點為北京時，使得報名情況十分踴躍。最後將近120人成團在六月尾出發。雖然五日時間，行程十分豐富，涵蓋了天壇、故宮、圓明園、長城及觀看天安門升旗禮等等。故此，我和學生皆對這次外遊活動期待已久。在出發前，所有的行程已規劃好了。但難免總會超出所規劃的。

旅程頭兩天，學生們都守規地跟從老師的指示，作觀光及學習活動。但是北京炎熱的天氣、飲食習慣等，讓學生始終不習慣。其中一個學生因此病倒，發起39度高燒。老師十分擔心學生的情況，給他吃退燒藥。學生退燒，但不久又發起高燒。最終，由我和同團的另一位的老師將這位學生送進醫院治療。我的『行程』有變，陪伴生病的學生在醫院度過。生病的學生在住院期間，高燒反復不斷，始終未能好起來。老師始終擔心其情況。雖然佛教常指，世間一切有為法都是因緣和合而生起，而世間一切萬法無一是常住不變。病倒的學生，在醫院的悉心照料下，在行程的最後一日康復了。世間無常故苦。順遂變成困逆固然是無常，禍厄轉為幸福也是無常。因此，無常不只是消極的，無常也說明，好的會變壞，壞的也能轉好。我們得悉學生康復後，放下心頭大石。當我們遇到苦難無需自怨自艾，事情一定能夠轉危為安的。故此，無常對我們人生有積極意義，因為世事無常，才能使我們脫離不滿的現狀。



《展翎姿彩》雙季刊編輯委員會

顧問：李偉盛校長、張志強副校長

編輯：黎耀祖老師、陳穎賢老師、關勁文老師

編委：5D 楊穎瑜、5D 陳李君、6D 胡施琪、6D 譚詠琳