



佛教黃鳳翎中學

展翎姿彩 雙季刊



第三期 2016年7月

地址：香港銅鑼灣東院道十一號
網址：<http://www.bwflc.edu.hk>
電郵：bwc-mail@bwflc.edu.hk

電話：2577 9485
傳真：2881 0148



本期專題

提倡關愛欣賞文化，傳揚服務有禮精神 第二屆「細味人生」活動計劃摘要

由佛教黃鳳翎中學、福智慈善基金會主辦，香港佛教聯合會青少年中心協辦，香港佛教聯合會贊助，日新慈善教育基金支持的第二屆「細味人生——關愛欣賞、服務有禮」活動計劃，在全港小學的鼎力支持下得以圓滿結束。整個活動計劃的重頭戲——「細味人生頒獎禮」於4月23日上午假銅鑼灣東院道佛教黃鳳翎中學舉行。

佛教黃鳳翎中學李偉盛校長表示：「提倡關愛欣賞文化，傳揚服務有禮精神」是學校近年來在德育方面的發展重點。建立和諧健康校園應先由互相包容欣賞、關愛互助做起，繼而培養熱心服務，以禮待人的積極人生態度。能在校園內營造關愛欣賞、服務有禮的氛圍，不但能為學生樹立良好的品德，更重要的是在生命影響生命的情況下，為學生提供良好的學習環境，互相砥礪，一同成長。

事實上，良好品德的建立，應該由小學階段做起，正正因為佛教黃鳳翎中學近年在德育發展方面累積了不少經驗，再加上去年成功舉辦第一屆「細味人生」活動計劃，今年便繼往開來，舉辦第二屆「細味人生——關愛欣賞、服務有禮」活動計劃。學校希望能跟大家分享經驗之餘，亦繼續能為香港的品德教育薄盡綿力，在弘揚中國優良文化傳統之餘，希望可以提高學生的道德文化修養。

四項比賽具吸引力， 全港小學積極參與

第二屆「細味人生——關愛欣賞、服務有禮」活動計劃共有四項比賽，包括：四格漫畫創作比賽、漫畫續作比賽、德育標語創作比賽及德育文章硬筆書法比賽。四項比賽共有70多所小學參與，而收回的作品逾四千份。由於大部分參賽作品水平很不錯，所以評判團花上了不少工夫才能評選出四格漫畫創作比賽、漫畫續作比賽、德育標語創作比賽的各個獎項，並選出150位學生出席4月23日舉行的德育文章硬筆書法比賽決賽。

小學精英雲集黃鳳翎 細味人生學子獲殊榮

4月23日的「細味人生頒獎禮」由上午九時舉行的硬筆書法比賽揭開序幕。150位硬筆書法比賽的入圍學生報到後，安排分批到不同試場參加比賽。





150 位學生比賽期間，主辦單位安排了佛教黃鳳翎中學銀樂隊、合唱團及中英文朗誦隊為各家長及帶隊老師作表演，而各位來賓、家長及帶隊老師均靜心欣賞各項表演。

在評判忙於評選德育文章硬筆書法比賽各獎項的同時，主辦單位開放了媒體创新中心、環保發電地帶及展示各項比賽的優勝作品供各位家長、帶隊老師及其他比賽的得獎學生參觀，同時亦安排了攤位遊戲及小手工藝工作坊給學生參與。



壓軸
項目

頒獎典禮

經過早上的硬筆書法比賽決賽、攤位遊戲、小手工藝工作坊、「細味人生」各項比賽優勝作品展示及校園導賞後，頒獎環節正式開始。大會邀得教育局總學校發展主任、香港啟發潛能教育聯盟顧問黃啟鴻博士、香港教師會會長郭民亮先生、生活書院總監嚴惠英女士、香港大學教育學院教授羅嘉怡博士、香港佛教聯合會青少年中心侯明勝主任出席典禮，並分別頒發各比賽的獎項。



隨著硬筆書法比賽的結果塵埃落定之後，第二屆「細味人生——關愛欣賞、服務有禮」活動計劃到此劃上圓滿的句號。

活動花絮

理論與實踐並重、體驗與服務並行

學校除著重平日的課堂講授外，還積極發展「全方位學習」，例如舉辦佛寺遊蹤和境外考察；參加教育論壇、宗教講座、社會服務及開設禪修課程，務求做到學習理論與實踐並重，本學年舉辦的學習活動如右：

1 佛寺遊蹤： 大埔慈山寺

透過參訪佛寺親近法師，除了可親身體驗寺院生活之外，也加深對佛教及出家人的認識。



2 境外考察： 莞港學生文化交流暨宗教 歷史文化考察團化



3

師生 一起出席德育及 心靈教育論壇



4

參加 宗教講座

釋慧恩法師主講：
佛教禪修與正念禪修

何曼盈博士主講：專注力的改善與學習效能的提升



劉雅詩女士主講：如何處理及轉化不同的壓力



法忍法師主講：眾生平等



5

參與社會服務

慈悲喜捨四無量心、關愛長者無分怨親——菩薩行
(探訪灣仔區獨居長者)

學生本著菩薩一樣的四無量心，走到灣仔的每一角落，為長者送上愛心與關懷，體現出佛菩薩「不為自身求安樂，但願眾生悉離苦」的慈悲精神。



僧侶隱居深山勤修行，學子暫離塵世供僧人——大嶼山供僧

供僧除了可以積聚福德資糧外，亦可將課堂所學自利利他的慈悲精神落實於現實人生，更可以出家人為法忘軀、隱世修行、堅毅不屈的忍辱精神作為學習的榜樣。



6

全校學生齊禪修，正念正覺學習優

持之以恆的正念禪修練習，既能舒緩壓力及緊張的情緒，亦能提高專注力，改善學習，又能把佛理融入日常生活，提昇智慧，建立正面人生觀、價值觀。本校已將正念禪修納入正規課程，為學生提供不同形式的禪修課。

初中佛化科禪修課



高中倫理與宗教科的禪修工作坊





《那天，我學會什麼是無常》

我曾以為「我」是真實地存在於世界，因為我能看見絢麗繽紛的色彩、我能聽到抑揚有致的旋律、我能聞到芬芳怡人的香氣、我能嚐到世間的珍饈百味、我亦能感受到不同的人情冷暖。能蹦能跳、能笑能哭的我，自然是理所當然地活着並實在地存在於世，也能完全掌控自己的現在與未來。

中三那年，我因腸胃炎被送進醫院。望着那插在我手臂那輸鹽水的針管，我感到病魔所帶來那前所未有的痛苦——既不能動，手臂也被紮得極其不適，更飄過一個念頭：我的人生就是要永遠被針管插着，睡在病床上嗎？面對這陌生的情況，我徬徨又無助。某天晚上，護士送來了一位垂垂老矣的婆婆在我旁邊的床位。她一直痛苦呻吟、四肢像抽搐般發抖，持續了一整晚。期間，她喃喃自語，是一些我聽不懂的方言。第二天早上我看見護士急忙用白布蓋上婆婆的身體，拉上白簾隔在我們之間。隨後，我只聽見她家屬哭哭啼啼的聲音。

那一次，我親眼見證了生命之火的熄滅，婆婆前一天還活着，今天驟然成了亡人。我心悸之餘更受到莫大的打擊：我突然想到自己可能下一秒也會和那婆婆一樣悄然無聲地死去。我才知道生命是那樣的脆弱，彈指之間亦可能逝去。我便想：生命為什麼如此無常？

在佛學課上，我知道了世尊釋迦牟尼佛第一次巡遊宮外時，分別於東南西北門見證了痛苦煎熬的病人、將近死亡的老人、送葬的團隊、及托鉢修行的僧人；得見人有生、老、病、死、愛別離、求不得、怨憎會及五蘊熾盛苦、這些苦是源於人們未徹悟世間無常。修行佛法的人知道世間一切是由因緣和合而生，因緣離散而滅，自然不執著於世間的一切，人的行為和際遇之所以不同，皆因過去所造的業力所牽引。

因此我們若得知世間無常、便應放下我執、多種善因、滋養法身慧命，成就圓滿的人生。在此之後，我知道人間一切都會遷流變化、世間的一切理應隨緣。所謂「強扭的瓜不甜」、不屬於自己的東西我將不再強求，在這心態下，我和朋友間的爭執少了、和家人的關係也更加融洽。所以說知道世間無常，便能放下我執、隨緣自在地生活。

和富傑出公民學生獎勵計劃2015



傑出公民學生嘉許狀

《克盡己任，樂承擔》

你每天都有盡自己的責任嗎？克盡己任，是指盡力地履行自己的責任；樂承擔，顧名思義就是樂意地承擔。

我認為有責任感是作為一個良好公民的必要條件，不管你是學生或是老人家，生活在這個社會就有不同的責任要背負著。

就以一個學生來說，讀書就是我們的責任，因為我們有權利去享受社會各種各樣的福利，就像一種等價交換。學校是社會的縮影，我們在學校也有不同的責任要負上。看到初中的同學人生路不熟，對學校的環境非常陌生，不能適應新的環境，我們就要承擔責任，協助他們；看到師弟師妹感到迷惘時，便指導指導他們，作為他們的明燈；知道學校有投票活動時，一定要積極參與，投下神聖的一票；遇見老師的時候，微笑點頭示好就是良好的公民責任，以禮待人；看見小食亭有廢物，也會幫忙清理，做一個有公德的公民。以上的行為，也能套用在現今的社會，協助其他人、積極投票、有禮貌、有公德心就是一個出色的公民。這樣微細的行為，就能改變我們的社會或國家，甚至世界，使之變得更好。因為這些富有責任感的行為具感染力，會人傳人，互相感染，一傳十，十傳百，小小的舉動就改變風氣。

華盛頓說過：「快樂和盡責是分不開的，我想藉盡自己責任，以增加自己的快樂」。可見，你盡自己的職責時，自己也會快樂。這就是我們所說的樂承擔。若你不是真心去承擔責任，克盡己任也就沒有意義！

（此為作者競逐十優公民學生時向大會提交的文章）

如何以五戒十善 教導年輕人珍惜生命



5A 王志超



近日，關於學生自殺的新聞屢見不鮮，在這兩年間便出現約二十宗學生自殺的悲劇。我常常想問：「為什麼？功課太多？學業繁重？感情問題？還是家庭問題？」

我是一名佛教徒，也是一名中學生，我希望把自己的一點看法分享給同樣作為學生的你們。

佛教徒一定知道佛陀為什麼要立下五戒十善，唯一目的就是為了「防非止惡」，更是規範我們身、語、意的戒律。我們守持五戒十善更能得人天福報而不至墜落三惡道。

五戒可分為：不殺生、不飲酒、不偷盜、不妄語及不邪淫。而十善則包括五戒再加不兩舌、不綺語、不惡口及不貪，不嗔，不癡。

我們可以在日常生活中做到以上所謂的「五戒十善」。選擇輕生的學生犯了不殺生戒，不貪及不癡。不殺生是指不可以殺害一切有情眾生，當然包括自己。不貪便是世人攫取各種事物，名分的慾望。輕生的學生是貪的，因為他們渴求快點解脫自身煩惱而利用自殺達到目的。不癡便是被慾望蒙蔽，被自己的愚昧慣性所操縱。自殺的行為是十分愚癡的，我們的生命不僅僅屬自己擁有，我們的生命更是因緣和合的結果，屬父母、民族、國家及社會。自殺犯了殺業，後世會墮三惡道之中，因此佛弟子及未覺悟的世人不應以自殺來作賤自己寶貴的生命。

在我看來，自殺是自私的行為，是不負責任的行為，是不孝的行為。自殺者只知道自己的痛苦，卻不知道他的親人及周圍的人也會因此而得到很大的精神痛苦。

佛教經典裏，《成實論》卷十指出，惡有「惡」、「大惡」、「惡中惡」三種，其中自殺亦比殺人的惡業更重。而《梵網經》也指出，凡生者皆為我父，我母，故殺生即殺父及殺母。再如《大智度論》說，無論如何勤修福德，若未能遵守不殺之戒，亦將失其意義。總括以上各種典籍，佛教反對自殺這種愚癡的行為。

吸毒及飲酒亦是屬自殺的一種。這兩種方法會慢慢導致我們身體受到傷害，最後導致死亡。飲酒及吸毒更是犯了不飲酒及不殺生戒。

我們受持五戒十善，不但可以得到人天福樂，更不墮三惡道。而五戒十善更可令我們在日常生活中有著一個正面及積極的人生價值觀，更令我們能在困境中、絕望中找到一盞明燈。

最後，無論我們的生存條件或生存環境如何艱難，無論遇到多少看似無法解決的問題，我們都要堅強地活下去。我們不能走歪路，更不要逃避，我們需要積極面對，朝著正覺的道路走。



參加「菩薩行」活動有感



4D 陳利榮



長者是社會上較易被忽略的一群，他們普遍閱歷豐富，但財富卻不太多，曾經為這個社會默默付出過。透過這個活動，我能走到社區與一班渴望被關懷的長者談話，並送上小小的心意，即使只是短短數十分鐘的探訪，亦能讓他們感受到社會並沒有遺忘他們。很欣賞同學在過程中與長者互相溝通，交換對不同事情的看法，自己能增廣見聞之餘，亦喜歡讓長者抒發她們自己的見解。

4A 黃愷琳

「供僧」是甚麼一回事



活動後，我對供僧的看法有所改變。之前，我以為供僧只是坐旅遊巴把物資送到出家人家中而已，原來事實並非這麼簡單。我們落車後要拿著一袋袋的物資，沿三丫水、羗山、鹿湖崎嶇

的山路走，逐一把物資送到各獨居僧人的手中，雖然辛苦，卻蠻有意義。我們去到各大小精舍及寺院時，各法師都不約而同地帶領我們拜佛，並作佛法開示，令我們法喜充滿。雖然我們安排了在觀音寺用午齋，不過不能跟法師同檯吃飯，真可惜！另外，經過這次供僧之後，我發覺法師之間是會「論資排輩」的，而且男女法師的待遇亦有不同。我亦發覺僧人很友善，但也有個別僧人較嚴肅。總之，我在這次活動中是獲益良多。



在「慈山寺」的第一次

4A 勞惠華



一走進慈山寺就感受到它與一般寺廟不一樣。慈山寺環境清幽辟靜，寺院造工華麗、金碧輝煌，瀰漫著唐代的建築風格。大雄寶殿內有三尊莊嚴的大佛像，殿後還有一尊慈悲的觀音像屹立於山坡前，眷顧著一切前來參訪的眾生。我們在清靜的齋堂分開男女兩邊用午膳，齋菜色香味俱全，從未試過在這樣的環境下用膳。用膳後，我們嘗試繞著大雄寶殿行禪，我從未試過如斯慢行。如果正常地行走，可能不消十分鐘便行完，但我們竟然行了一小時。從中我體會到，當我們專注、認真地做一件事時會有更大的收穫。

《展翎姿彩》雙季刊編輯委員

顧問：李偉盛校長、陳明豪副校長

編輯：黎耀祖老師、陳穎賢老師、何嘉寶老師

編委：5A 王志超、羅靖盈、游韻彤

