



# 佛教黃鳳翎中學

## 展翎姿彩 雙季刊



第四期 2017年2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](mailto:bwc-mail@bwflc.edu.hk)

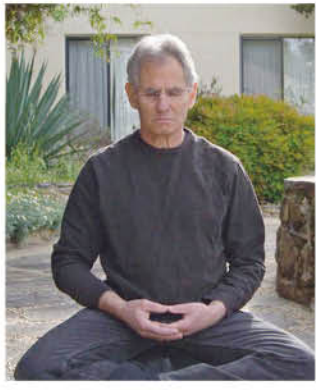
電話：2577 9485  
傳真：2881 0148



### 編者的話

## 禪不簡單——

## 禪修為生活帶來正能量



在物質主義流行，功利主義掛帥的香港社會，不少人只向外攀緣非永恆的物質生活，卻忽略了內在心靈世界的成長，終日勞勞役役、筋疲力竭，也找不到內心的平和、安寧與滿足；繼而形成種種壓力，影響情緒，影響學習，更造成人際之間不必要的衝突。近年，正念覺知（Mindfulness）及禪修（Meditation）受到科學界相當程度的重視，並將之應用於臨床治療。

美國麻省大學卡巴金博士（Dr. John Kabat Zinn）開創的正念減壓療法（MBSR）已被廣泛應用，目前美加等地有二百多家醫院運用正念減壓療法來幫助病人，成效顯著。國際知名的一行禪師（Thich Nhat Hanh）2011年於香港成立亞洲應用佛學院，大力推廣正念禪修。而藏傳佛教著名的詠給明就仁波切（Yongey Mingyur Rinpoche），自小就患有恐慌症，13歲時就藉著禪修克服了恐慌症。2002年，他參加了美國威斯康辛大學的實驗，被檢測出在禪定狀態中大腦中的快樂指數躍升了百分之七百，被美國時代雜誌譽為「世界上最快樂的人」。總之，現在的科研成果已證實禪修既可以增加人體的免疫能力，亦能增進專注力和記憶力。

本校近年將正念禪修引入高中倫理與宗教科，藉以豐富學生的學習經歷，去年亦將禪修全面引入中一佛化課程中，並邀得釋慧恩法師每月為中一學生上兩節禪修課，釋衍空法師、何曼盈博士、劉雅詩博士又到校主持禪修工作坊及講座。我校期望下一學年，在禪修室落成啟用後，能把禪修課推展至各級，讓學生舒緩壓力，緩解緊張的負面情緒，促進身心健康，並提升專注力和記憶力。





## 學生成就

# 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。此獎學金設有「佛學及文學獎」（為期四年一由 2016/2017 學年至 2019/2020 學年）：獎予「佛化+中文+英文」總體成績優異的學生，初中及高中各一名；以及「佛學及科學獎」（為期五年一由 2015/2016 學年至 2019/2020 學年）：獎予佛學與所選科學總體成績優異的學生，初中及高中各兩名。詳情如下：

竺摩法師獎學金 「佛學及文學獎」	1 名	S.1 - S.3	「佛化+中文+英文」成績優異的學生
竺摩法師獎學金 「佛學及科學獎」	1 名	S.4 — S.6	「佛化+中文+英文」成績優異的學生
竺摩法師獎學金 「佛學及科學獎」	2 名	S.1 - S.3	佛化及科學 / 生物、化學及物理總分全級第一名
竺摩法師獎學金 「佛學及科學獎」	2 名	S.4 — S.6	佛化及其中一科理科（生物、化學或物理）全級第一名



## 學生心聲

很感謝同學、老師和捐贈者對我的支持和鼓勵，如果沒有與同學的交流和老師的指引，我不可能得到這個獎學金。在學佛的過程中，我曾經感到疑惑，學校裏有很多非佛教徒，甚至有其他宗教信仰的同學，對他們而言，學習佛法到底有什麼意義？隨著對佛學的理解增加，我明白到佛學除了是一門宗教理論，也是一種做人處事的態度和解決困難的方法，適用於各人。因緣果報的道理不難理解，不難體會，道理引申出做好事有好報的規律，從而導人向善。我非常高興得到這筆獎學金，我會更努力學習，希望不會辜負龍先生、師長們對我的支持和期望。

2015-16 年度 3E 何俊霆

家人得知我獲得獎學金，替我喜悅，媽媽說到就算打工一個星期，也未必有如此收入。這筆獎學金讓我購買林林總總的文具和書簿，各科目練習卷與參考書，減輕家人的經濟負擔，能夠靠自己的努力購買以上用品，格外自豪。我會珍惜各種贊助和機會，好好裝備自己，爭取優秀成績，這樣才不會辜負家人和贊助人的對我的支持。

土耳其有句諺語：像明天就會死一樣享受今天，像永遠不會死一樣準備未來。當中直接道出珍惜和準備的價值，也是我做人的座右銘：珍惜現有的東西，擁有的一切別白費；同時要以積極態度面對將來，為個人理想去奮鬥。文憑試即將來臨，我一定要好好珍惜，每天加緊溫習。想到入大學的目標，對理想工作的憧憬，我感到有無比的動力，會鍥而不捨地奮鬥下去，希望因此而成功！

2015-16 年度 5D 唐理



# 活動花絮

## 理論與實踐並重、體驗與服務並行

學校除著重課堂講授外，還積極發展「全方位學習」，例如舉辦佛寺遊蹤、境外考察、校內浴佛、佛學講座、社會服務活動及茶禪工作坊等，冀能做到理論與實踐兼備。由2016年6月至今舉辦過的學習活動如下：

1

**佛寺遊蹤：**  
透過參訪佛寺，加深同學對寺院的認識，為他們提供親近法師和善知識的機會，了解出家人生活。

### 東普陀、西方寺



### 大嶼山寶蓮寺



2

**境外考察：**  
透過不同的境外考察活動，拓闊學生視野。

### 潮州學術交化暨歷史及佛教文化考察四天團



### 韓國首爾佛教及經濟文化考察四天團





3

### 參加校內浴佛典禮



4

### 參加佛學講座

#### 釋衍空法師主講：什麼是禪修



### 慈山寺明星籃球隊座談會：團隊精神

2016年12月16日，釋衍偉法師帶領慈山寺明星籃球隊到訪，與本校男子籃球隊打了一場友誼賽。比賽前舉辦了座談會，衍偉法師與眾明星籃球隊與本校師生分享團隊精神的重要性，大家獲益良多。



5

### 全校素食日

於佛誕前舉行全校素食日，小食部全日只售賣素食而不供應葷食。午膳時間，初中學生於教室進食素食午餐（有家長陪同者可參加素食自助午餐）；所有教職員及高中學生可自由參與於新禮堂舉行的素食自助午餐。





6

## 參與社會服務

### 港島區分區浴佛

港島區分區浴佛是本校學生傳揚關愛精神的另一個好機會。當日除了有浴佛典禮外，還有齋宴、攤位遊戲及遊藝表演，逾600位長者、信眾及嘉賓出席當天活動，160多位學生回校擔當服務生。



### 深水埗派愛心飯盒

學生不辭勞苦，以菩薩的慈悲精神為學習榜樣，進行善行，把充滿暖意的愛心飯盒送到有需要的貧苦大眾手中。



### 長幼同樂顯關懷—佛青義工服務

本校學生參加由佛教青少年團舉辦於佛教孔仙洲紀念中學舉行的義工服務。同學精心設計的攤位活動，為長者帶來一個開心的下午。



### 大嶼山供僧

安排探訪長者較容易，但安排探訪出家的獨居長者就是非一般的社會服務了。況且，供僧的功德比起探訪普通的長者殊勝得多。同學供僧除了可以獲得福德資糧外，亦可以實踐課堂所學的慈悲精神，更可學習出家人為法忘軀，堅毅不屈的忍辱精神。



## 學生反思

這次活動令我對出家人有更深認識，他們住在鄉郊地方，過著簡樸的、與世無爭的生活。要我過這種生活，我必定會很快放棄，因為身邊只有花花草草，遠離物質生活，這對都市人來說的而且確是十分難接受的。所以我十分佩服這些出家人，可以放棄高科技及舒適的物質生活，反璞歸真。如果下一次再有機會參加供僧，我希望能更深入了解他們，知道他們憑著什麼可以有這能耐刻苦修行，為利益眾生而捨棄一切。

4C 譚穎綽

供僧過程十分辛苦，因為我們要供養的出家人大多住在大嶼山偏遠山區，我們要拿著沉重的物資，行很長山路才可將之送到每位出家人手中。話雖如此，看見出家人面上流露的喜悅，一切付出都是值得的。如果再有機會，我一定會參加作更深入了解。

4C 蔡程民

7

### 參加慈山寺夏令營



2016年7月13至16日，8位同學由佛化科老師帶領參加了四日三夜夏令營。是次活動內容十分豐富，包括有寺院定向、非洲鼓、禪修、茶禪、水供、互動劇場、貧富宴、蓮花燈供佛、早晚課等等。同學積極投入，除了能以正見認識自己，了解生命的規律之外，更能學習以正念來處理壓力。

## 學生的得著

在慈山寺的四日三夜裏，我的得著不少，例如學會對父母要感恩，對一切事物要珍惜，我同時亦體會到人性醜惡的一面。過程中法師及導師們對我們的照顧、關懷、體諒，令我十分感動。記得有一晚，「組媽」跟我們幾個女孩子談少女心事，大家無所不談，解開了我們不少心結。慈山寺景色幽美，加上令人心曠神怡的清新空氣，令我放下一切煩惱。我感恩有機會參加這次夏令營，除了令我更加認識自己之外，更認識了一班很好的朋友和導師，希望下年再有機會參加。

5C 麥翠儀



8

### 快樂種子成長營



## 學生感受

在剛過去的暑假，我參加了由法身寺主辦的三日兩夜快樂種子成長營。我是營裏的義工，工作主要是負責照顧組內的小組員，當所謂的「組爸」。這是一次很新奇的體驗，第一次要照顧一些只有6、7歲的小朋友。當中發生了不少趣事，我亦學會跟小朋友相處的技巧，直到數月後的今日，我仍記憶猶新。希望將來也有機會參加這類的體驗活動，助我成長。

5D 鄧偉強

9

### 茶禪工作坊

將禪修與品茶結合，讓學生的心靈得以淨化。







慈山寺對於我來說是一個充滿神秘感的地方，令我充滿期待！當第一天去到慈山寺後，我聽到主持人說要收手機，我當時非常震驚，我心諭「不是吧！沒有手機這幾天怎麼過？」到了晚上，我們進行了一個活動，非洲鼓，而且我們一起拍節奏！第一天就這樣過去了！第二天，有一個活動令我印像深刻，窮與富抽籤遊戲，抽中富的可以食豐富食物，窮只能食麵包，抽中富，組員還把抽中的豐富食物分享給「窮組」，一起享用。第三日的重頭戲是造蓮花燈，我們花了整個下午來製作自己的蓮花燈，然後於黃昏時排班進入大雄寶殿參加供燈法會。最壯觀的一幕是在夜幕低垂的時候，大家手上拿著明亮的蓮花燈排班往供佛，並在觀音菩薩像下繞佛，十分殊勝莊嚴。時間飛逝，到了離開的一天，我竟然不想離開慈山寺，雖然那幾天沒有手機，但是我認識了很多好朋友，心情十分放鬆、舒暢，這是我前所未有的一種經驗。

5C 焦建宇

### 對「團結」的新體會

與慈山寺籃球隊打完一場球賽後，令我對「團結」兩字有更深入認識和感悟。真的，靠一己之力是不足以贏得一場比賽，必須全隊人齊心協力，團結一致才行。不管比賽誰勝誰負，對我來說實在是一次十分難得的機會，能夠跟實力強勁的對手打一場球賽更是我們的榮幸。從比賽中所得的，慈山寺籃球隊教會我們的，我都會銘記於心，不斷地完善自我，變得更強！

5D 班 張偉康



### 《潮州紀行之開元寺》

2016年6月28日至7月1日，我校舉辦了本學年第二次的學術文化考察團，此次考察學習的地點是中國名城——潮州，行程包括有：潮州八景、廣濟橋、潮州開元寺、韓山師範學院等。當中令我最印象深刻的要是潮州開元寺。

開元寺建於唐玄宗開元二十六年（公元738年）。初名為「蓮花寺」，元代時改稱「開元萬壽禪寺」，明代以後才稱為「開元鎮國禪寺」，一直沿用至今，現在該寺更成為全國的重點寺院之一。整座寺院保留了唐代的建築佈局，又結合了宋、元、明、清各朝代的建築藝術。文革時期，開元寺遭到嚴重的破壞，後來得到港澳同胞捐資才能進行維修，使寺院重現昔日的風采。

走進開元寺，給人一種與一般漢傳佛教寺院不一樣的感覺。再細心觀察一下，會發現開元寺的建築風格及整體佈局都跟日本奈良、京都的寺院有很多相似的地方。事實上，日本佛教亦屬於漢傳佛教的傳統，是經由遣隋使、遣唐使於飛鳥及奈良時期初傳入日本，並得以大力發展。日本佛教至今仍保留著中國唐、宋兩代文化的特色。反之，中國至今仍保留著唐、宋遺風的並不多。開元寺庭院中的植物、石刻、石燈、石經幢跟日本的寺院同出一轍。現在我們一般所見的漢傳寺院都是明清的風格。故此，到潮州開元寺考察，不但可以一窺唐、宋寺院的建築風格，並可藉此探究中日佛教的文化淵源，找出日本佛教受中國佛教影響的痕跡。

寺院中最吸引我的是天王殿，它可說是開元寺的主要建築，現今仍保留著唐宋的建築風格。整座殿堂都是用當時最好的木材搭構而成，各構件之間是以木榫緊密銜接的，完全不需要用錘鑿或用釘打。這種建構方法考慮到木材本身冷縮熱脹的問題，完全不會因天氣變化而影響殿堂的結構，可見古人的建築智慧比現代人更具科學性。天王殿中央掛著「開元鎮國禪寺」的牌匾，看到之後，崇敬之心油然而生。而另一牌匾「度一切苦厄」即時令我想起觀音菩薩普度眾生的慈悲精神，自己好像得到佛菩薩加持，使心中的煩惱頓消……。

5B 陳宏樂



# 《韓國首爾佛教及經濟文化考察反思》

這次考察，我們與另外三間佛教學校到韓國首爾考察，四日三夜行程圓滿結束，收穫的豈止是書本上的知識？我從中體驗佛寺的生活和認識韓國本土文化。

第一天，我們到傳燈寺中作兩日一夜的寺院留宿體驗。雖然我有參觀寺院的經驗，但卻從沒有嘗試過在寺院內住宿，因此十分期待。第一天晚上嘗試了各種宗教體驗，當中最深刻的是冥想。冥想在佛教中稱為坐禪，能夠培養正念以及對治我們散亂的心。冥想是佛教中一種十分重要的修行。我在冥想過程中十分享受，感受到心靈得以安靜，可以深思自己所作的一切，並且進行反思。

為了體驗寺院生活，我們相約在清晨四點半集合，在法師的帶領下做早課。早課結束後，便是今天的重頭戲——108 禮拜，108 禮拜即是對佛參拜 108 次，參拜 108 次的原因是人有 108 種煩惱因此要對這 108 種煩惱進行懺悔。雖然禮拜的過程十分艱苦，但是每一次的禮拜都各具意義。禮拜過後我們在法師的指導下享用傳統韓國寺院早餐，由於早餐的禮儀十分複雜，用餐要用上兩小時，我藉此認識到韓國寺院的傳統禮儀，對韓國文化有更深入的認識。

第三天，我們去到 Samsung D'Light 考察。在前往 Samsung D'Light 的途中，導遊為我們介紹了三星公司的背景。三星公司是韓國企業的龍頭，佔全國稅收總金額百分之五，影響力舉足輕重。在考察過程中，我們體驗了韓國很多新科技，其中我感到最難忘的，莫過於是現今最新的科技——VR。VR 是虛擬實景，利用裝置高擬的 3D 空間，再輔助一些聽覺的感觀體驗，讓使用者親歷其境。雖然韓國科技與先進城市無異，但是文化卻與西方大相逕庭。例如韓國社會男尊女卑的觀念根深蒂固，例如女性僱員收到的薪水普遍比同職級的男性低，可見兩性平權在東方社會仍是一個飽受爭議的議題。

最後一天，我們參與泡菜製作以及韓服體驗活動，當中的泡菜製作極具意義，我們親身製作泡菜，從過程中學習韓國當地文化，而製成品更捐贈到當地的一些養老院及孤兒院，給有需要的人享用，實踐了佛陀自利利他的慈悲精神。

此次能夠成團，除了感激老師的付出之外，亦要感謝領隊的照顧，還要感謝多位功德主，全因為他們才能令這次行程圓滿，希望日後還能有機會再到其他國家，認識當地佛教文化。

6C 陳偉東



## 活動預告

## 細味人生

為弘揚中國優良文化傳統，提高學生道德文化修養，本校舉辦第三屆「細味人生——自律守規、熱心服務」活動計劃。我們希望透過不同的比賽，包括：文章硬筆書法比賽、故事續作比賽、四格漫畫創作比賽、漫畫續作比賽，喚起學生對德育的關注並提高他們的道德文化修養。2017 年 4 月 22 日將於佛教黃鳳翎中學舉行頒獎禮，所有得獎作品會於當日公開展出。

### 文章硬筆書法比賽

參賽者以「熱心服務」為主題的文章，不多於 100 字的內容。

### 故事續作比賽

參賽者以「自律守規」為主題，根據資料，續寫不少於 150 個字的故事情節。

### 四格漫畫創作比賽

參賽者以「自律守規」為主題，創作一幅四格漫畫。

### 漫畫續作比賽

參賽者以「熱心服務」為主題，利用所提供的資料創作第四格漫畫。

對象：高小學生  
截止日期：2017 年 2 月 24 日  
書法比賽決賽日及頒獎禮：  
2017 年 4 月 22 日（六）上午 9 時  
地點：佛教黃鳳翎中學

# 細味人生

第三屆  
——自律守規、熱心服務

主辦：佛教黃鳳翎中學  
協辦：佛教聯誼會  
協辦：香港佛教聯合會青少年中心  
贊助：香港佛教聯合會  
支持：日新佛教教育基金會

## 《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、陶文煒老師

編委：5A 林皓然、5B 陳宏榮、5D 鄧偉強