

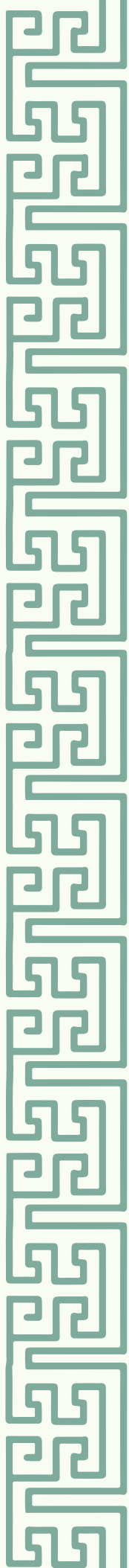


走訪慈山



慈山寺

TSZ SHAN MONASTERY



《走訪慈山》目錄

慈山寺緣起	1
住持的話	2
序	3
慈山寺秘書長倪思瀚居士	
香港浸會大學麥嘉盈副教授	
青年教育(Youth)	5
慈山獨門絕技——「還原靚靚拳」	
走進年輕人世界 衍偉法師的百變弘法	
Bingo遊戲	
慈心會簡介、山林療癒	
《分享Cocoa,笑呵呵》朱古力禪3分鐘體驗	
慈山學院(Institute)	12
水與磐石互相激蕩 以現代科學融入佛學	
佛法知識小錦囊	
慈山學院的百變法師——有哲法師	
慈山學院簡介	
幸福的科學與藝術課程	
慈山藝術(Art)	20
博物館裏的「福爾摩斯」：探索藏品之旅	
播下心中的種子：慈山寺佛教藝術博物館導賞員	
慈山寺佛教藝術博物館——圈字猜猜猜	
《像之教化。你的KOL》系列影片	
慈山寺佛法心靈輔導中心簡介	
慈山關懷(Care)	27
以佛法打開心鎖 五十而知天命	
直指心靈的鐘塔	
佛法知識小錦囊	
靜心活動小測驗	
採寫感悟	37
關於《走訪慈山》	39

慈山寺緣起



慈山寺由李嘉誠先生發心興建。李先生自幼已受先輩薰陶，與佛教締結甚深法緣。1980年成立基金會更注入其所有資產三分之一，興醫辦學、救濟貧困，更以基金會為其「第三個兒子」，倡導嶄新奉獻文化。李先生早年興家創業的艱苦歷程，使他聚焦於推動一些真正能令世界變得更美好的項目，普澤社會大眾。

李先生力求以出世之精神，做入世之事業。鑑於世變日亟，市民之精神及生活壓力沉重，遂動念興建慈山寺，拓清幽道場，以弘揚正法，淨化人心，推動佛學教育，方便大眾修學建智，並開展慈濟善業，利樂社群。他相信，人人心中都藏有一顆智慧寶珠，惟其久被塵勞封鎖，只須洗淨煩惱，光芒便會遍照大千世界。

慈山寺興建計劃自2003年起，歷逾十年，終告圓滿落成。慈山寺以漢傳佛教為本，致力發揚觀音菩薩慈悲、智慧與承擔之精神。其土地購置、建設資金，以及經常費用皆由基金會奉獻，至今累計捐款已超過三十二億港元。2015年4月向公眾開放，歡迎各界人士以登記方式參訪。

住持的話



慈山寺以成就「精神彼岸」為目標，自2015年起向公眾開放。多年來，本寺舉辦了許多啟蒙心靈的修持活動，並以清新雋永的文字出版刊物，講述生命故事，分享人生體驗，孕育慈悲與智慧。

《華嚴經》云：「三界虛妄但是心作；十二緣分是皆依心...」闡明世人所經歷的世界皆唯心所現。菩薩心無所住，凡夫百感交集。現實生活中的人事紛擾、困難障礙，無不是妄想執著把問題複雜化，唯有讓心回到本來的清淨無染，方能照見世間實相，作出更合適的人生選擇。

寺院辦道弘法、利益眾生是一個善的發心，而香港浸會大學傳理學院同學們將參學、訪問中的所見所聞，集結成書，分享喜悅，同為一種善的發心，屬「善法欲」。心的想法指導行為，決定行為性質。當我們對目標有深切的體認，以懇切無比的決心立下誓願，自會生起鞭策我們的「動機」，遂在真誠的基礎上逐漸穩固、增長發心的廣度和力度，成就果報！

佛陀的教法不只是經典中的瑰寶，箇中的甘甜更得以實證深化成為自己最受用的真理。本書內容章節按照寺院發展的四大方向類分，秉承寺院「療心」的初衷，如實記敘在寺院工作、學習與修持，對受訪者生命的正向影響及體會，讓更多讀者從不同的角度親近道場，認識正信佛教，並為普羅大眾提供心靈成長入門，培育人文精神的契機。

慈山寺住持
法證大和尚

序



融於山水間，慈山寺自2015年起供眾預約參學，開展慈濟善業，弘法利生，並普藉關懷(Care)、學院(Institute)、藝術(Art)與青年教育(Youth)四大方向創辦活動，協助社會大眾在生活中培養安住心神的好習慣，提升心靈正能量，積極回應身心所需。

作為一所以漢傳佛教為本之正信道場，寺院秉承觀音菩薩諦聽眾生需求、聞聲救苦的願行，喜獲香港浸會大學傳理學院一眾師生，從「過來人」的視角，專訪法師、學員、義工與同事，彙編成書，以身說法。本書從企劃、訪問、撰文、攝影至編輯排版，皆由傳理學院之公關專修學生親力親為，內容涵蓋寺院發展的四大範疇，字裡行間流露佛學對受訪者生命的啟發，筆觸活潑細膩，叫人耳目一新。內頁中同學巧用互動遊戲、知識錦囊，輕鬆從遊戲中學習、了解自己；章節間活用資訊科技，配以二維碼連結網上資源，顯發傳理學院師生之專業與妙思。

《妙法蓮華經普門品》提及：「應以何身得度者，即現何身而為說法。」是次合作彰顯觀音周遍圓通的無量法門，卓見佛學在不同層面的展現，為社會各階層提供註腳和演示；賡續「人間佛教」以人為本的方針，為慈山寺日後的發展，開關更多可嘗試的思路，與時偕行。

慈山寺秘書長
倪偲瀚居士

序

去年暑假，我參與慈山寺慈山學院和美國柏克萊加州大學聯辦的「幸福的科學與藝術」課程，學會了正向心理學並將其應用到教學中，好讓我的學生更能面對逆境、認清自我感受和連結人與人的情感，從而傳承香港浸會大學傳理學院「唯真為善」精神。修讀期間，我亦因送別兩位舊同學，與相識數十載的「同學仔」慈山寺秘書長倪偲瀚久別重逢，對慈山寺的服務宗旨有更深認識，促成了這次出書的合作機會。

《走訪慈山》一書是由四十位修讀公關寫作課的傳理學生合力編寫而成，從年青人角度和運用說故事表達方式，帶讀者走遍慈山寺每一個角落，對慈山寺在推廣應用佛學、佛教藝術、心靈關懷和青年教育四大服務範疇上有更深了解。在準備人物專訪前，慈山寺同事們悉心安排了一次為時三小時的「遊學團」：參觀寺內建築佛像、介紹服務運作，以及由有哲法師帶領學生練習「慈心觀」禪修技巧，為他們「補底」。這趟豐富充實的行程，幫助他們在搜集資料、擬定訪問內容和撰寫人物故事時，頭腦更清晰、落筆更細膩。

在今次出書過程中除了我的學生有「用武之地」（訪問、撰寫、編輯、設計、排版和攝影）之外，我更衷心感謝參與訪問的慈山寺法師、同事、義工和學員的無私分享，讓讀者更明白慈山寺為香港市民服務背後的重大的意義，令我的學生在疫情期間從他們身上領悟身心覺知、正念靜心和發送祝福予身邊人的正念互動體驗。



我希望每一位讀者透過書中的故事分享，下次到訪慈山寺時有如「深度旅遊」一樣，深徹地感受慈山寺的真善美。

香港浸會大學傳理學院副教授
麥嘉盈博士

慈山獨門絕技 還原靚靚拳

訪問及撰文 蔡嘉麗 李凱怡 卓俊羲 梁嘉汶 溫卓禮 黃希彤



致力弘揚佛法，座落於大埔普門路的慈山寺，深藏了一批擁有強勁「攻擊力」和「防禦力」的「慈山派佛術高人」，於2015年起，他們在社區廣收弟子。慈山派的特點是——門檻不高，有緣人必收。已成為入門弟子的有緣人包括 Nicholas、Yam和Alice，在訪問中透露在慈山寺學會一套厲害武功。此武功能解決一切奇難雜症，助人身心重拾神采，而這套獨門絕技就叫作「還原靚靚拳」。

第一招：金睛火神

「要有效地出拳，就要先知道敵人在哪裏。」

曾患有抑鬱症的Nicholas表示，在患病期間心情時而低落，時而煩躁，日常生活嚴重

被影響。有次駕車途中，被其他駕駛者超越，狂躁的他即時破口大罵，甚至想從後超前，嚇得當時在旁的妻子再也不敢當他的乘客。其實他知道自己這樣不妥，亦很想作出改變，但始終未能控制自己的情緒。

其後，機緣巧合下，他成為有緣人，到慈山寺學習。慈山派佛術高人，亦即法師，開解他說：「人最可怕的不是不能自控情緒，而是不能自知！」這句話深深刻在Nicholas心底。他頓時覺悟了，明白到覺知才是最重要——要學會察覺自己的情緒，知道自己做法不對勁，意識自己需要改變。

第二招：扭轉乾坤

「當找出敵人後，就要嘗試扭轉現狀，讓自己處於『上把位』。」

Nicholas解釋法師叫他不要試圖去操控自己的情緒，箇中的原因是：「人有情緒是必然的，人們需要做的，是拖慢情緒的爆發，善用當中時間去轉念。」Nicholas再以他駕車被超前事件為例，當覺察到自己情緒快爆發時，會有意識地按捺心中的激動，等個五秒。如果情緒還在的話，也沒關係，因為它可以被釋放的，但下次就要把拖延的時間再延長一點，例如是十秒，甚或十五秒。在這段空窗期間，Nicholas會開始轉念，替超車者想各種各樣的原因：「或許他只是人有三急，我就讓讓吧！」久而久之，他就能控制自己的情緒了。

第三招：還原！

「還原靚靚拳」，顧名思義，重點在「還原」。每個人都是天生麗質的，只不過是在人生路途上被各式各樣的東西纏繞，方致花容失色。因此，最後一招式是重拾初心。

同為慈山寺有緣人的Alice表示：「我在慈心會活動最大的得着是『歸零』。法師跟我說坊間的學習都是想增長，屬於加法；唯佛學是一門減法，幫助我擺脫枷鎖。」Alice學會放下過去，活在當下，並展望未來。她比喻過程就像一群朋友相約打波，大家的本意都是尋開心，但最後自己輸了卻感到失落，這就違背了自己的初心。結果會怎樣，人們無法控制，唯一可以做的就只有享受過程，然後重新出發，這也就是佛學的真理。

學佛是最低成本的化妝品

人，性本善，但或因世上不同的事情，而戴上面具，或化上濃妝，來掩飾自己。慈山寺的一套「還原靚靚拳」，不單助人還原美貌，更讓最原始的自我回歸。Alice認為學佛是最低成本的化妝品，當人放下世間所有繁囂，就能找到最自信、最精神、最有氣質的自己。這些東西，是再昂貴的化妝品也給予不了的！



走進年輕人世界 衍偉法師的百變弘法

訪問及撰文 詹苑淇 陳佳如 陳嘉丹 曾穎琳



曾經，他也是塵世的浪子，盡享娛樂圈帶來的名和利。現在，他看破紅塵，皈依佛門，成為一位慈眉善目的法師，弘揚佛法。他——就是「衍偉法師」。

踏入慈山寺，頓時感到寧靜安心，經歷溫暖祥和。在一片萬籟俱寂中，一位身穿袈裟的「籃球員」淘氣搞怪地出場。時而，他莊嚴肅穆；時而，他古靈精怪。這位法師沒有滿口佛偈，反而與年輕人興致勃勃地談論過去和理想。在衍偉法師的身上，找不著出家人的拘謹，卻滿有主人家的熱情。他雖披上袈裟，人卻依然十分「貼地」。

百變千幻不思議

他的頑皮幽默並非只是性格本身，而是刻意營造出來的，欲消除年輕人認為佛學就是古板的偏見。在香港推廣佛法向來困難，不單是大眾對佛教的固有觀念，金錢與資源的欠缺也是原因。衍偉法師懂得捉緊年輕人的思維，不強硬推廣，而是採用了「先喜歡這個地方，再讓他們不討厭自己，最後主動接觸」的方法。

呷了一口咖啡，他笑言與年輕人比賽是「友誼第二，比賽第一」，希望透過贏得比賽，讓他們卸下對法師的刻板印象。只有贏，才能讓他們心服口服；只有贏，才能讓他們放下偏見，再虛心學習。

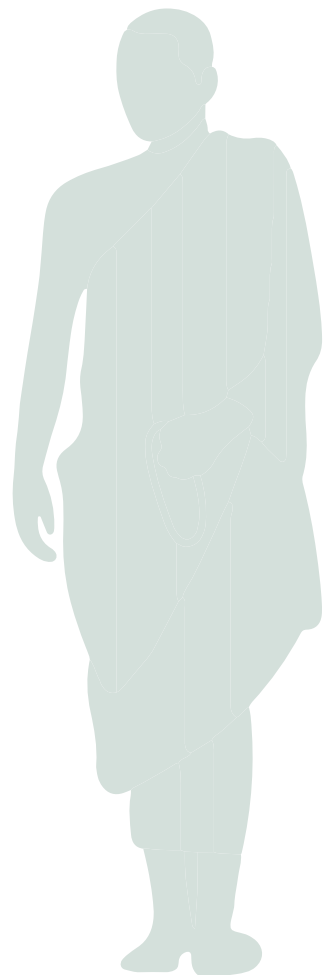
百般可能性

衍偉法師問：「甜，對於你來說，有什麼感覺？」佛教主張所有事情沒有對與錯，也沒有標準參考。在整個訪談中，法師用不同比喻來訴說人生跟父母溝通，因為佛教中最重要的，便是孝順父母。法師坦言：「大部分人對外人恭敬，對父母則失敬。」的確，這是令人慚愧又無可否認的現象。故此，法師最欣慰的，便是年輕人能多與父母溝通，讓彼此關係有好轉。

百花齊放

「寺院就好像一間學校，每個法師都有自己的崗位，也許我便是負責與學生溝通的橋樑。」出家到慈山寺，只是因為他在這裡能做從事「教育」。問及他的理念是否想改變年輕人，他堅定地回答：「為何要改變其他人，我自己改變就可以了。」聽他這樣說，使我們這班年輕人對他的角色和定位，更感好奇。這時，「小丑」一詞突然從他嘴裡蹦出：「我做小丑沒有問題，如果我做了能令你開心，我做！」小丑對一百個不同的小朋友，也要用一百種不同的對待方式。身為年輕人與寺廟的聯繫橋樑，法師知道唯有放下身份，才能拉近與年輕人的距離。

「我怎樣能令你們不討厭我呢？不是逼你去接受我的世界，而是我自己站在你們的世界。」法師代入年輕人的世界，從他們的角度出發，感受他們，感染他們，而非刻意改變他們。



Bingo遊戲

遊戲簡介：

以下列舉了25項時下年青人的生活常態、喜好等，成功連線即Bingo!立即開始挑戰，看看你是不是其中一份子吧!

(最多可連12條線，即全中)

自拍	打麻將	出街 會聽歌	要Chill!	相機食先
追動漫	社交平台 愛好者	無Wifi無 人生意義	用電子 支付	睇綜藝
追星	睇串流 平台	 寺山慈 TSZ SHAN MONASTERY	做夜貓	煲劇
網上購物	迪士尼 打卡	鍾意打機	珍奶世一	文青style
飲 Americano	YouTube 餸飯	Cafe打卡	行山	衣櫃鞋櫃 爆棚

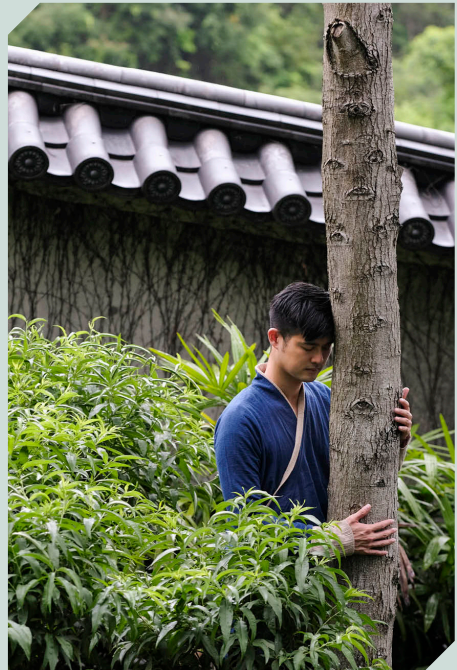
慈心會

慈心會成立目的是希望能向大眾傳達「聚集善知識，結下善因緣」的意念，並為各參加者提供一個聚會平台，讓他們能與志同道合的朋友進行心靈上的交流。慈心會是一個供市民共同閱讀及研究佛法書籍的平台。透過閱讀、導讀及小組討論，鼓勵大眾將佛法融入生活，並幫助參加者建立基礎佛教知識。為了緊貼大眾生活，每週一次的課堂及選書環節均選取了佛學應用及相關書籍。大家一同分享生活上的難題，一起尋回內心深處的平靜，從而找回自我、成就自我，互相祝福。這裏提供了一片寧靜的禪境，使你我都能消除內心苦惱，真正尋獲心靈上的平和。



山林療癒

慈山寺在現代森林療養體系的基礎上，開展了「慈山·山林療癒」佛法修煉活動，引導學生以山林為師，以五感探索自然。當身心遠離喧囂，被翠綠山林包圍，精神便能從塵封中解放，回歸自己。「山林療癒」主要為大眾創造一個自由空間，引導參與者放慢腳步，重新與大自然連結。通過聽昆蟲聲、觸摸草地、聞花香、擁抱大樹等舉動，讓每個參與者的經歷都發生在個人和叢林之間。從而釋放壓力，返璞歸真，接觸世間本我的自然環境。

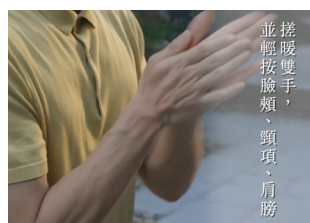
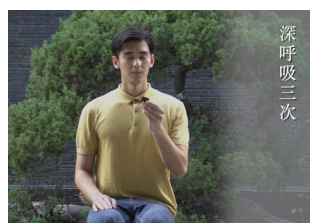


《分享Cocoa，笑呵呵》

朱古力禪3分鐘體驗

朱古力一直都是大人小朋友喜愛的甜食之一，每次品嚐過後總能令人心情喜悅。然而，原來一塊朱古力也能有巨大的魔力，使我們能夠更了解自己的感受呢！在日常面對繁重的工作或學習後，又在煩惱及壓力中感到迷茫時，我們往往會忽略了生活中的一些小細節與真實的自我感受。因此，透過這個分享快樂的朱古力禪，除了身心的改變，都希望你能夠從中感受與了解自己更多。藉此活動得到平靜與安慰，真正地享受此時此刻屬於你內心的小世界吧！

圖解 Concept



示範影片



示範音樂

參考步驟

1. 首先，你要準備一塊你喜愛的朱古力。
2. 然後，找一個安靜、舒適的環境準備進行以下步驟。
3. 慢慢合上你的雙眼，深呼吸三次。
4. 細心觀察準備放入口中品嚐的朱古力顏色、外表和形狀。
5. 將朱古力放入口中，靜心感受這獨一無二的味道與質感。
6. 輕輕咀嚼，慢慢融化。
7. 一步一步讓喉嚨吞下，細心感受朱古力融化後的溫度和味道。
8. 品嚐後，為自己送上一句祝福，感恩能靜心感受朱古力帶來的喜悅與安慰。
9. 搓暖你的雙手，並輕輕放在面部、頸椎和肩膀上，放鬆自我，將平靜帶到身體與心裏，淨化你的心靈。
10. 完成！

水與磐石互相激蕩 以現代科學融入佛學

訪問及撰文 瞿暢 陳柏亘 祁栢希 孟元祺 胡寶珊

傳統觀念裡，宗教與科學這兩種學術文化久為對立。佛教重視心靈層面的啟發，西方科學則關注客觀規律等理論。佛教如水般柔韌無形的力量，與科學如磐石般對探索真理的堅韌不屈似有所衝突。然而，慈山寺慈山學院與美國柏克萊加州大學至善科學中心近年通過聯辦課程，向大眾展示了佛學與現代科學的精妙融合。課程學員張引博士(Nick)和執業律師Katherine在參與此課後，對人生和自我管理別有一番感悟。

正向心理：如石之堅韌

該課程以「幸福的科學與藝術，正向心理學與基於研究的轉化性修習」為主題，旨在促進學生的身心靈健康、滋養人際關係。課中引用科學及心理學為二人對課程的興趣做下鋪墊，在Nick看來「正向心理學與佛學的結合很有趣味」，而Katherine對課程的興趣則始於心理學的概念。

消極偏見是心理學上常見的現象，人們對負面的消息會很敏感，因此不能以消極的心態被動地迎接困難，磐石般頑強的心態對生活至為重要。課程以科學為基石，對心理學有了基本的了解，再配上如石般堅韌勇敢的意志，Katherine對自己生活有了更多體會：「生活裡再遇見失望和心理落差，就會勇敢面對而不是逃避了。正向心理學課程中佛學的內容，其實是用科學的方式展現了出來。」





情緒管理：如水之平靜

學會追求內心的清淨，如「水」般清澈，煩惱等「沙塵」則鮮會污染水的本質。Nick認為我們既需要科學知識的基石構建，也需要佛學如水般柔和的心境：「做研究和教書有很多壓力，身不由己。遇到不好的事，要平和地對待不好的經歷。」同時，水遇到障礙也不爭鋒相對，而是繞道而流。這種包容也改變了Nick的心態：「課上的經歷讓我體會到不同人的感受，不論是學生或同事，都有各自的困難，我可以用我所學的幫助他們調整情緒，轉變觀念。」

Katherine則提到課中佛學老師有哲法師運用水所作的比喻：「我們的心靈，付出或者擁有的東西像一杯水。我們總擔心會失去這杯水，所以就會患得患失。但是我們可以把心靈看作水的源泉，就會較少計較外物。」作為律師，Katherine表示自己常見到消極的事情，而課程教會她如何管理自己的情緒，不輕易被外界所干擾，用平靜面對生活。

課程學員來自不同專業例如教育、醫護和社工，藉著課程的交流活動，更加深入理解到別人的問題和想法，從而更能加深對自己的認識。他們明白到要幫助別人，首先要做好自己。「宗教讓人反思人的意義與情緒的關係。心理學則讓人理解自己與他人想法。」Nick說。既具水的平靜，又含磐石的堅韌，這種剛柔並濟的互補促使了兩位學員對生活觀念的轉變，為自己尋求心靈平靜、讓自己和身邊人擁抱幸福的機會。



佛法知識小錦囊



為何「向外」開拓世界，先要「向內」深入了解？
當我們將他人與環境設定為「外」，那麼我們的身心靈即是「內」。我們能將自己的身、心、情緒、價值觀等比喻為水手的狀況、目標與航海技術等，而外在世界則是我們面對的海洋。試問一個不清楚自己在做甚麼的水手要如何在未知的茫茫大海中冒險呢？



心靈與身體有甚麼關係？

我們在面對任何事情發生時，都應接受它原有的面貌。我們更會因事情的發生而感到開心、悲傷、委屈等情緒，當我們能接納這些情緒該有的狀態，就會有如同磐石般堅韌的勇氣來面對一切。



為甚麼我們要鍛鍊心靈？

身如同車，而心靈則是駕駛員。心靈的情緒與價值觀會決定身體的行為模式，而身體的健康也會影響心靈的安穩。我們要鍛鍊自己的心靈，讓我們有更穩定的情緒與清楚的意志來面對生活及不斷改變的外境。



佛法知識小錦囊



精神何為「穩如磐石」？

我們在面對任何事情發生時，都應接受它原有的面貌。我們更會因事情的發生而感到開心、悲傷、委屈等情緒，當我們能接納這些情緒該有的狀態，就會有如同磐石般堅韌的勇氣來面對一切。



我們的心靈甚麼時候需要「如水」？

水象徵著柔和，是愛與慈悲。人是理性與感性的結合，我們的感性都需要柔軟的愛和慈悲滋潤著，讓我們在面對生命困難之時，以柔軟的心來趨吉避兇。



「磐石」和「流水」可以共存嗎？

智慧與慈悲、理性與感性、磐石與流水。這看似相對共存時，便是一種平衡。



慈山寺的百變法師 有哲法師

訪問及撰文 高子聰 冼若嵐 鄧穎彤 葉嘉玟

慈山寺的擺渡人

有哲法師將慈山比喻為一艘船，而自己就是這艘學理船的其中一位掌舵手，幫人擺渡到各自的目的地。「這（慈山寺）是一艘開往身心處的船，而我就是引領方向、領導上船的人的擺渡人。」被問到自己最想傳揚佛教裏的甚麼道理時，法師給出了一個很有趣的答案。「其實我並不是要每個人都信佛，我最希望的是大家能透過佛理來真正認識自己。」法師口中的「認識自己」有別於學校舉行的十六型人格工作坊，認識自己的優點缺點、自己適合哪個工種，而是自己身體以及精神的極限。





有哲法師分享了他一次探索自我的旅程，數年前他隻身到訪日本四國——一個佛教朝聖的地方。四國有88間寺院，路途長1200公里，而法師一個人徒步遊歷異鄉，最後成功完成整段漫長的旅程。在過程中，長途跋涉帶給身體的疲憊，令法師一度產生放棄的念頭。但這同時讓法師知道自己身體面對怎樣的天氣和狀況，會令自己的精神崩潰，從而開始知道該怎樣與自己身體作更深層的對話，令自己的精神更加堅強，使得自己最終完成整個挑戰。

法師寄語香港人可多參加慈山寺的各類活動，透過佛理讓大家接觸、認識自己，讓自己的精神變得堅定，以面對和適應身處的不同環境。

慈山寺的藥師

許多人對佛教都有固有印象，覺得佛理難以理解，所以拒之門外。「的確有人對佛教有宗教創傷，那是因為人把目標定得太高。」有哲法師解釋道。正因如此，慈山寺及有哲法師在舉辦活動前亦別具心思地為參加者度身訂設合適的難度。

「推廣佛教未必需要一板一眼，可以將不同活動或概念普通化，貼地一點。節奏慢一點，大眾不用接受填鴨式的佛教資訊，由淺入深，有興趣才繼續。如果用過高的標準給初接觸佛教的群眾，跟不上的話，可能會受到宗教創傷。」一向致力於推廣應用佛學的有哲法師如是道。法師深諳一個道理：對於初入門、想要了解基本佛學的人，過於艱澀或高深的概念和詞彙或會令人想要「打退堂鼓」。法師能夠集百般武藝於一身，全因法師認識謙卑地研習自己，才可將那性格化成能力，終為一位百變大師。



【 慈 山 學 院 】

Tsz Shan Institute

慈山學院是慈山寺的研究教學單位，揉合理論與實踐，針對各個年齡層、教育程度和職業背景的對象，提供適性適需的系統化佛法教育。學院旨在倡導自心的轉化及利他即利己的文化，重新讓快樂、感恩、滿足連繫大眾生活，增進家庭與社會的幸福感。



研發

除了自行進行研究計畫，也會與大學或學術機構合作，將慈悲觀的成效，以質化或量化的方式呈現，並發表於期刊或學術會議，與各界交流分享。



出版

致力提供多元化的學習資源，包含書籍、繪本、網路等，讓大眾能從多元化途徑學習深造。



培訓

提供一套階段式的義務師資培訓及評估系統，在法師的指導下，有效確保課程的質素及教學的一致性。



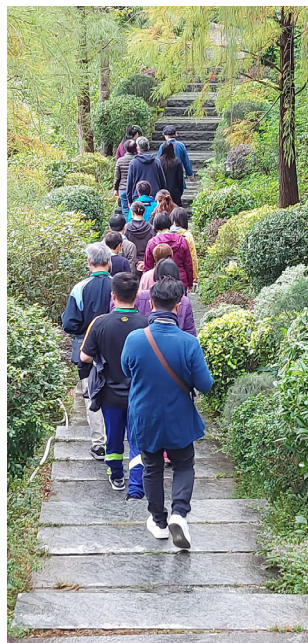
學習

秉持法雨普施及契理契機的精神，學院依據學習人士的需求與條件，提供不同時數、程度及內容的教學方案，制定課堂學習與日常練習。期望透過教授慈悲觀去激發參與者的自我覺察能力與正向調柔的心念，將慈悲觀長期落實於生活中，改善個人的煩惱痛苦與人際關係。



幸福的科學與藝術： 正向心理學與基於研究的轉化性修習

這是由慈山學院與柏克萊加州大學至善科學中心(The Greater Good Science Center, University of California, Berkeley) 聯合開辦的課程。課程包含科學基礎知識與實踐強化教學，旨在為教師、醫療工作者、社會工作者等群體提供與大眾溝通的技能。完成全部課程可獲得至善科學中心與慈山寺共同頒發的證書，並有機會參與社區服務及擔任後續課程助教。



如欲瞭解更多資訊，
請掃描QR code：

參與此課程的學員將有機會到訪慈山寺，在有哲法師指導下進行冥想與其他有關正念的修習。透過修習正向心理學與正念，本課程將為學員介紹管理壓力，改善自身及身邊人情緒的途徑，並幫助學員調整習慣模式，以增進幸福感與生活質量。

博物館裏的「福爾摩斯」： 探索藏品之旅

訪問及撰文 楊芷晴 宮鈺霞 李嘉怡 朱欣彤

分析線索、尋找真相是這位「福爾摩斯」在慈山寺佛教藝術博物館裏的日常工作。作為博物館助理研究員，他對每件藏品都瞭如指掌，喜歡探索有關佛教藝術品的背景與故事。他就是周景培老師，平日負責研究及推廣慈山寺佛教藝術博物館內的佛教藝術品，使展品以最強生命力說出自己的故事。



釋迦牟尼佛立像

跟隨蛛絲馬跡 展開探索

為了搜集「弟子雙手像」的全貌，周老師與團隊展開了一趟難忘的旅程。他面帶笑容地分享這段喜悅的回憶：「那次的考察需要使用攝影測量法來記錄石窟的細節，因此我們在山上的窟洞裏待了二、三天進行研究，清早爬上位於半山腰的北響堂山石窟，中午就只能吃泡麵和幾塊餅乾來充饑。」看似艱苦的過程，但他笑說：「每次探索旅程很好玩、很有趣，彷彿能回到藝術品誕生的那個時空與場景，一步一步尋找它的身世與故事。」即使這件藏品源於北齊，他亦能從迂迴曲折的線索中發現其珍貴的價值，透過一張自1920年日本流傳的圖片，打開它的身世之謎。

抽絲剝繭 細節浮現

談到困難，周老師坦言：「由於是在環境光為主的石窟中進行攝製，我們需要注意光線的影響，除了要設定燈架，補足光源不足的位置，也需要把握白天的時間利用自然光在不同角度進行攝影及掃描，工作上會有時間限制。」然而，他對這份工作的熱愛，令他從不怕風吹雨打，堅持挖掘、尋找眾藝術品背後獨一無二的故事。「實地考察其實是作為研究員的基本功。」他自豪地說。周老師透過了解藏品誕生的故事背景和「流浪」過程，希望能把它們帶出的佛教意義與大眾分享。

此外，博物館內的藏品更是周老師的「朋友」。「每一次與它們見面，都能發現它新的面貌與喜好，能發現它在想些什麼，這些相處是很有趣的！」他笑憶著與這些會「說話」的藏品進行交流的點滴。原來，慢慢去看每一件藏品，細節就會浮現。



弟子雙手像

源於北齊天保時期，高36公分，以石灰岩配合工匠純熟的雕琢技巧而誕生，是北齊石窟藝術的典範之作。



周老師的「朋友」

在慈山寺佛教藝術博物館裏，周老師最愛的



「朋友」是層次豐富，雕鑿精緻的半跏思惟菩薩坐像。此龕像高60公分，以白石貼金彩繪而成。因此至今表面仍存留鮮豔豐富的色彩，是北齊極為珍貴的白石龕像珍品。

真相大白 謎底揭開

實際上，每個時代的佛教藝術品都包蘊了藝術家當時對佛陀的思想與藝術領會，反映出當時的文化涵養與藝術特色。周老師表示：「站在藏品面前，其實就能感受當時藝術家強大的生命力。」而這富有生命力的展現就像人文精神上的傳承，使人思考起更多屬於自我療癒的訊息，例如在生活上面對不如意時，或許簡單的後設轉念就能帶來實質的幫助。周老師盼望大眾也能從欣賞佛教藝術的過程中，獲得解決生活上的難題的多元思考，以及接受人生中的不完美，真正找到心中的那一片寧靜。這便是佛教藝術的真正目的：令人療癒心靈。

停下腳步，細看藏品中隱藏的故事，探索每件佛教藝術品背後的線索，你我都可以化身為慈山裏的「福爾摩斯」，一起尋找佛教藝術的謎底。



周景培老師



響堂山石窟

響堂山石窟位於河北邯鄲峰峰礦區，始建於北齊，分為南北兩處，北響堂石窟坐落在和村鎮東的鼓山西腰。北響堂山石窟的中洞，便是弟子雙手像最初藏身之處，亦是石窟群中的第二大窟及藝術價值最高的窟洞。

圈字猜猜猜

慈山寺佛教藝術博物館內展示了各式各樣的珍貴藏品，它們除了含有獨特背景及具有意義的歷史故事外，還擁有很多屬於它們的特徵——包括出生地、時間、製作材料等。在踏入這個充滿神秘氣息的博物館之前，不妨一起猜猜看與它們相關的字詞，再一步一步打開它們的身世之謎吧！

慈	眼	微	笑	羅	弟	北	齊
山	導	天	王	漢	諸	子	王
寺	航	法	浮	雕	佛	坐	朝
甸	中	護	生	教	立	像	頭
緬	韓	國	藝	萬	碑	身	釋
日	泰	術	菩	薩	象	半	迦
本	緣	羅	陀	犍	度	印	牟
紙	本	柬	埔	寨	爾	泊	尼



以上文字包含了與博物館藏品有關的字詞，及一些與佛教哲理連繫的詞句，立刻破解它們吧！（總共有31個）

像之教化 你的KOL

為對應疫情帶來的影響，慈山寺已推出由13條導賞短片組成的《像之教化·你的KOL》系列，旨在提供一個遙距、方便，並且能令大眾認識慈山寺佛教藝術博物館內不同藏品的平台。由搖身一變成為網上導賞員的嘉賓，透過簡潔易明的旁述以介紹館內珍貴的文物，從而引導觀看者反思和感受當中蘊藏的深層意義。看完一系列影片後，不妨與慈山寺一同淨化心靈、療癒自心，感受佛陀無二無別的慈悲關照吧！





播下心中的種子 慈山寺佛教藝術博物館導賞員

訪問及撰文 盧家軒 廖凱霖 陳婉欣 梁凱恒 程君喬

「我們做導賞，或會在訪客心中播下一顆種子，那顆種子可能未必會馬上發芽。但當一段時間過後，接觸到陽光和水分，那顆種子便會發芽。」對兩位慈山寺佛教藝術博物館導賞員Wendy和Gigi來說，導賞員就像一個農夫，在訪客心中種下佛法的種子，在因緣之下，這顆種子就會茁壯成長，促使他們踏足佛法。

佛教藝術

佛教源於印度，是由西元前六世紀的釋迦牟尼所創立。佛教造像、壁畫、寫經、法器、供具等均以不同的方式傳遞佛教訊息，接引人們以認識佛教、親近佛教。佛教不但對亞洲文化影響深遠，更為人們留下了豐富的藝術資產，包括中國敦煌石窟色彩絢麗的壁畫和雲岡石窟莊嚴雄偉的巨佛。這些令人歎為觀止的世界文化遺產，都是佛教藝術的傑作。

引導的種子 成為導賞員的第一步

Wendy和Gigi分別來自不同的領域，Wendy是佛教藝術博士生，主力研究中國佛教藝術石窟壁畫，而Gigi則正職為牙醫。未成為導賞員之前，他們已被埋下一顆佛法藝術的種子。Wendy在佛教家庭成長，是一位佛教徒，喜愛大自然，而在佛教藝術中，有不少是含有大自然的元素，這正吸引她接觸佛教藝術。Gigi雖不是佛教徒，唯一次因緣際會下到敦煌遊學，到訪敦煌石窟，被石窟上的佛教壁畫深深吸引，繼而對佛教藝術產生興趣。後來，慈山寺佛教藝術博物館招募義工成為博物館導賞員，於是兩位便毅然決定報名。

連結的種子 導賞員如何連繫佛教藝術和訪客

Wendy和Gigi認為，博物館內的藏品正是一個讓人們接觸佛法的媒介。佛教藝術的美，能引起訪客的興趣，連繫他們和佛教藝術。「實物是有價值的。真正去觀看一件藏品時，感受會特別深刻。」Wendy說道。「古時大多數人都不懂得文字，佛像以圖象的方式展現佛法的精粹，讓信徒們更易投入。」一尊佛像，勝過千言萬語，能讓人們更易理解佛教藝術及意義。Gigi亦認同，「每件藏品都有他們的故事，亦是佛法藝術的一環，導賞員要做的，就是訴說背後的故事。」就像一個農夫開拓荒地，他們的工作正開拓了未曾接觸佛法的人的內心，為埋下種子做好準備。每一次的導賞，他們都會精挑細選一些背後有特別故事的展品介紹予訪客，讓他們了解這些故事。



阿彌陀佛坐像

敦煌石窟

自佛教沿著絲綢之路向北傳入中國，敦煌便是重要的一站。在 4 至 14 世紀之間，古代的官員、各方的僧眾及藝術家都在敦煌藉不同的佛教典故及人物風俗取材，從而衍生豐富的創作靈感，成就了無數珍貴與精美的壁畫及塑像，建構出恢宏的敦煌石窟群。慈山寺定期也會為大眾舉辦不同的佛教講座，當中不乏一些有關敦煌石窟的專題，詳情歡迎到慈山寺網站查閱。



韋馱立像

待發的種子 被導賞員感染的一群人

對他們來說，做導賞員最深刻的事就是遇到再來的訪客。Gigi曾接待過一位訪客，起初是他獨自來參觀博物館，更多次來訪。「咦？又是你？」即使大家戴了口罩，導賞員和該訪客亦認得彼此。和他對談後，Gigi便得知他是一位大學教授。後來他帶了一團學生來參觀，更指名Gigi作他們的導賞員。Wendy亦說：「人是博物館十分重要的元素，每次看到再次回來的訪客，都感覺自己『播了種』一樣。」

當導賞員心中的種子茁壯成長之際，他們便成為下一個播種人，為佛教藝術而播種，而他們等待着的，是別人眼中的種子萌芽。

導賞員

慈山寺佛教藝術博物館的導賞員都需在初試取錄後，修讀共十多堂的課程、筆試與導賞演示的考驗。培訓課堂內容豐富，除了包攬佛教與藝術的兩千餘年互動，當中還有提及佛教造像的傳承與演變，涉及了亞洲各地多元的文化發展面貌。



慈眼微笑

語音導賞手機應用程式

除了親臨慈山寺佛教藝術博物館體驗館藏探索之旅之外，大家亦可下載此語音導賞App，深入地體悟展品包含的佛法精義，以提升心靈正能量。

掃描以下QR Code，立即下載app，隨著語音導賞，一起進入這個萬象世界吧！（包括了粵語、國語、英語版本。）



Apple iOS



Android



以佛法打開心鎖 五十而知天命

訪問及撰文 馬詠雯 翁樂兒 謝樂熙 陳沂筠 劉玉華



在車水馬龍的香港，人們都不知不覺地，習慣與「都市病」共存，大家的心門都加上了一把無形的鎖。雯雯(化名)知道自己的心門已關緊，密不透風。在迷茫中，她曾急切地拿出一條又一條的鑰匙，嘗試打開那度門；卻沒想到，心越是急，越是換來鎖得更緊的心門……直至她找到那條名為「佛教」的鑰匙，她才終找到離苦得樂的方法。

落鎖：命為抑鬱症的鎖

曾任職政府部門的雯雯，工作煩忙，早已習慣那種高壓和食無定時的生活。雯雯的精神狀況早已如緊繃的琴弦，又如充滿氣的氣球般，有隨時斷弦或爆破的危機。最終，抑鬱症入侵，令自己緊鎖於憂鬱和痛苦之中。病魔令她不願意接觸他人，甚至有自殺的傾向，而她唯一能依賴的，竟是那不計其數的藥物！

鑰匙：以佛教命名的鑰匙

患病期間，雯雯嘗試過不同的專業輔導，但她的精神狀況並未見改善。後來，機緣巧合之下，她認識了慈山寺佛法心靈輔導中心，並接受其輔導服務，她說：「相比起一般的輔導服務，佛法輔導給予我更多的空間和新的角度，去思考自己問題的癥結。」

由於抑鬱症病情反覆，她開始懷疑自己根本無法戰勝病魔，又責怪自己成為家人的重擔，終日活在「自怨自艾」的陰霾中。輔導中心的社工，曾跟她解說佛教中「兩支箭」的故事：第一支箭，是避不開的病魔；第二支箭，是對病情埋怨和自責的情緒，而後者最傷人。雯雯苦笑道：「我終於明白，身可以痛，但心不需要苦。」在佛法輔導中，她領悟到傷害自己最深的，乃是自己貪瞋癡煩惱的束縛。

開鎖：佛法輔導的魅力

慈山寺佛法心靈輔導中心主管嚴穗華博士(Jennifer)，希望人們能透過佛法心靈輔導去了解自身的問題，然後才懂得去選擇。她說：「有時，事物本身沒有改變，但人的心態卻改變了。」嚴穗華博士指出輔導中心的服務特色，是「以心療心，悲智圓融」。「心」乃所有事物的根源，我們開心和不開心的感受，皆源自於我們的心。故此，佛法被稱為「心」的法門。佛法心靈輔導，就是用佛法的智慧，透過輔導原則與技巧的結合，用「心」影響「心」——輔導員以一顆「智、情」具備的「心」，來幫助、治療受助者那受困擾或受傷的「心」，達到「悲智圓融」的目標。

來訪者接受輔導時，由認識自己的心開始，然後學習「調伏」自己的心，從而有能力客觀地理解人、事、物之間的運作法則、關係及變動。當面對人生的起伏高低時，他們便可擁有一個「慈悲和智慧」俱備的選擇空間，讓自己能做到「心安、理得」，得到心靈真正的自在，即所謂「轉識成智」。



現在的雯雯，經過佛法輔導後，她學會跟自己的情緒和好，更懂得去察覺和處理不開心的感受。即使低潮的日子依舊會出現，但她已能泰然地面對。雯雯表示，現在反而會慶幸自己曾患病，因為病讓她有機會來到輔導中心，接觸到佛教，開啟另一段精彩的人生。

花園：五十而知天命

在佛法的輔導和藥物的治療下，雯雯終不須服用藥物，成功走出抑鬱症的困擾。同時，她還為自己準備了一份特別的五十歲生日禮物——就是「十年時間」！她在五十歲生日時，提早十年離開駐守多年的職場。她要把這珍貴的「十年時間」留給自己，做一些自己認為有意義的事，當中包括——成為慈山寺佛法心靈輔導中心的義工。

Jennifer說：「每個人都有迷失的時候，當回到正軌後，也可以照亮他人。」雯雯現已成為義工多年，她開心地說：「我用另一個身份在這裏助人自助，這個過程很美妙！」不知不覺間，她的心房已開滿了鮮花！

人生難免有高低起伏，由心門緊鎖，到尋獲鑰匙，最後成功解鎖……慈山寺佛法心靈輔導中心猶如一道曙光，幫助有需要人士，離苦得樂。希望更多人能從此處得力渡過難關，重建內心的馥郁花園。

什麼是苦？原來苦有八種？

佛法其中一個概念為「八苦」，八苦指：生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦及五陰熾盛苦。

(掃描QR code 查看更多解說)



痛苦 = 「毒箭」？

《箭喻經》曾提到：第一枝箭 - 是指必然的事，人們不能逃避的客觀痛苦。

第二枝箭 - 是指我們內心對於第一枝箭的主觀反應，若因而苦惱不已，只會為我們帶來更多的不安和煩惱。



直指心靈的鐘塔

訪問及撰文 任真 陳希雅 楊盈 黃子詩 李思婷 李敏儀

「聞鐘聲，煩惱輕」，慈山寺佛法心靈輔導中心，就像繁華俗世中的一座鐘塔，悠揚的鐘聲傳遞清心之音，洗去人們心中的煩憂，教人內心得到平靜。

聚沙而成的鐘塔

成就這座鐘塔的，是一班熱心的社工和義工，當中包括阿儀。

阿儀是輔導中心的「接心關懷團隊」義工，服務超過五年。除了協助接待到中心進行輔導的求助者、支援中心活動之外，也到醫院病房提供社區心靈關顧服務。她說：「其實接待的歷程並不簡單，每位來賓到達後，第一眼看見的就是我，為要讓他們在中心有最好的體驗，我必須做好我的崗位。」阿儀認真對待每個細節，她用以「聚沙成塔」來形容每位義工，認為大家只有互相合作，才能成就慈山寺佛法心靈輔導中心這座高塔。

慈心祝福的鐘聲

「未擔任慈山義工前，我性格火爆，脾氣很大，跟同事發生衝突也是常事。現在，我變了，會主動去祝福我的仇人。」阿儀認真地說道。如今她卻親和力十足，當中的轉變，全因接觸佛法及參與了中心的活動，藉著在義工培訓課程所學習到的「慈心祝福修習」，從中她學會祝福自己討厭的人。

阿儀坦言從前自己很討厭自己的上司，但自從學習觀世音菩薩「聞聲救苦」的精神，嘗試從聚焦對方討厭的地方，改為觀察對方的苦況後，她嘗試靜下心來，學習祝福他。一開始很難，但是當她祝福上司持續一段時間後，她漸漸發現自己面對他時，心中不會再掀起波瀾，更因此解決以往失眠的問題。阿儀笑道：「只有放下仇恨，敞開心扉，祝福自己的仇人，自己才能得到快樂。」

指引心路的鐘聲

陳嘉偉(Kelvin)是慈山寺佛法心靈輔導中心的高級社工，他同時是一位佛法心靈的正念老師。在「梅村」禪修中心修習正念老師資格時，Kelvin學會運用透過生活化的佛法輔導活動宣揚佛理，例如頌鉢。「在頌鉢的時候，參加者感受著身體的一呼一吸，心中的波瀾慢慢平靜下來。有些更會睡著，因為他們終於可以放鬆！」Kelvin說道。由中心社工準備的心靈健康工作坊活動很多樣化，有山林療愈、茶禪、頌鉢、密室逃脫及和諧粉彩等。

為了讓義工掌握服務的知識、態度及技巧，中心一邊善用他們的經驗，同時持續提供全面的培訓。除了當義工前的五十小時培訓，還有安排服務後檢討和每月聚會從中協助他們整合經驗，和放下他們在服務過程中吸收到的情緒，更有義工笑說：「有時星期六、日，見社工與義工的次數比家人更多。」



有一次，Kelvin帶領一眾義工在赤柱監獄為女囚舉行靜心活動，那次經歷令他印象深刻。起初，女囚們對靜心活動一竅不通，大家都苦著臉。活動中，他帶領她們一起唱歌，一起靜心，最後兩百多位女囚的臉上重現了笑容。回想那一幕，Kelvin的臉上也揚起微笑：「那天，我相信她們心內有暫時離開了監獄的感覺，雖然她們的身體被困在監獄，但心靈卻可以得到自由。」

慈山寺佛法心靈輔導中心社工和義工合力把慈山寺這座心靈鐘塔的鐘聲敲響，鼓勵人們放下煩憂，靜下心去感受世界，讓大家能在悠揚的鐘聲放鬆心靈，尋得安穩。



佛法知識小錦囊

佛法輔導與一般的輔導有什麼分別？



專業輔導

VS

佛法輔導



理論基礎

建基於西方不同的心理/輔導理論

目標

透過輔導令受助者行為、情緒及思想改變

技巧

基本輔導理論和技巧

輔導人員

社工、輔導員、心理學家

建基於佛陀的教導：緣起法及其合意，以佛法和禪修為依據

助人離苦得樂，心安自在，轉化生命

除輔導理論和技巧外，加上佛教中八萬四千種法門，禪修、靜心練習等等。

社工、輔導員、心理學家，但必須有佛學的知識和修習。

何謂「慈悲」及其作用？



「慈」，意指讓人快樂和內心平靜；「悲」，則是幫助人解決問題和擺脫痛苦。兩個字合併為「慈悲」時，便是將人從苦難中拯救出來，令人快樂，亦泛指慈愛與悲憫。當你有了慈悲的心，便能懂得接納、包容和欣賞自己；當你有了慈悲的心，便能擁有同理心，使你既懂得站在別人的角度思考，又懂得平等地理解別人，能真誠地原諒及祝福討厭與敵對的人。



佛法知識小錦囊



為何參加者能透過參加不同活動平靜身心？

中心以體驗活動作為定錨，協助參加者在過程中回歸自己，以五種感官增加覺察力。當你嘗試打開自己的五感，就更容易覺察自己當下的轉狀態，便能把專注力放在當下，從而選擇將注意力放在身體感覺、內心的心理活動和情緒反應。我們就不易被固有反應所牽動，能如實回應外在環境。



無暇前往參加佛法心靈輔導中心活動的市民如何增智慧/平靜心靈？

自2020年開始，中心便把各線下活動搬到線上供市民瀏覽，且推出多個網上專業自學課程，務求全方位關懷學員對身心靈健康與知識的追求。當他們能關注自己身心健康時，更能願意調整自己生活，邁向身心靈健康。

靜心活動小測驗

Q1

你喜歡參加靜態，還是動態的活動？

靜態 → Q 2

動態 → Q 3

應如何挑選合適自己的靜心活動呢？通過以下的心理小測驗，回答下列問題，看看哪一項活動適合你參與吧！

Q2

認為在自己的五感中，哪個感覺最吸引你？

視覺 — 「粉彩」藝術創作

聽覺 — 「聲音」頌鉢療癒

味覺 — 「茶道」茶禪體驗

嗅覺 — 「香道」製香活動

觸覺 — 「伸展」正念瑜伽

Q3

日常生活中，你享受跟自己獨處，還是喜歡與人接觸？

自己獨處 — 山林療癒體驗

接觸他人 — 正念靜心活動



簡介

慈山寺法心靈輔導中心於2020年成立「聆心頻道」，為聽眾提供正念與心靈有關的健康資訊。例如：每日在義工聲音導航的帶領下，透過一百個「百喻經故事」，讓聽眾從中領略佛法的智慧。

掃描QR code前往故事平台

Google:



Apple:



Spotify:



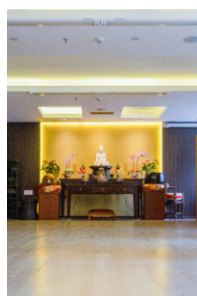
「聆心頻道」

慈山寺佛法心靈輔導中心

因應社會變化，大眾對心靈健康的需求急劇增長，慈山寺於2015年成立佛法心靈輔導中心，旨在向大眾提供專業且全面的心靈輔導服務，是香港首間結合佛法與專業心靈輔導的中心。除了輔導服務，中心亦會透過不同類型的活動與專業課程，讓參加者從活動中重拾心靈平靜和培養正確的生命態度，積極地應對生活中的變化和挑戰。

專業輔導團隊

本中心的社工和輔導員均獲得專業認可資歷，具備豐富的輔導經驗，亦會定期透過舉辦專業的分享和培訓活動，強化輔導成效。



嶄新佛法輔導

中心實踐「以心療心·悲智圓融」，將佛法 (Dharma) 的理念與輔導理論和技巧相結合，協助受困擾的人士調適身心，舒緩情緒，重拾生活的步伐，駕馭人生的順遂。

積極連結社區

本中心積極與接近100間社福機構及醫院合作，旨在讓其服務使用者，可透過參與中心活動，提升精神健康，推動全民身心靈健康。

想認識更多關於慈山寺
佛法心靈輔導中心的活動嗎？

立刻掃描QR code 查看我們最新的活動及資訊啦! — 熱線: 3162 6388



活動一覽



Facebook專頁



網頁

一、自在安心系列

「瑜伽痛症」治療課程



三、專業導心系列

「佛法心靈啟迪證書課程」



五、社區接心系列

慈山寺佛誕開放日



於慈山寺開放日，輔導中心設立不同主題的互動遊戲，靜心體驗，讓參加者從活動中加強自我覺察，保持積極心態，從心安達至平安。

二、正念慈心系列

「正念·自我慈悲關顧」證書課程



四、社福調心系列

「九龍醫院 - 病人資源中心參學日」



六、義工修心系列

義工培訓課程



中心透過一系列活動提升義工的全人發展，促進人文關懷和義工個人成長，實踐自利利他精神。

工作坊介紹

採寫感悟



初得知能夠參與這本書的製作時，我們感到興奮之餘也帶點緊張，因為不知道應如何從我們的角度向大眾介紹慈山寺。或許大眾都對「慈山寺」三字不陌生，又或曾聽說這個地方的隻言片語，可是都沒有深入的探究。我們最初亦如是，但透過參觀、採訪及取材等一連串的製作程序，我們終了解到原來這個地方並不是只虛有其名，更能淨化我們的心靈，讓我們感受慢活。當中的意義、理念、世故，甚至人才都是這個地方變得特別且珍貴的原因。我們能從每個受訪者中，感受到一顆顆真誠的心，也正因為他們堅持的這份信念，使每人都能在各自的崗位與使命中，全心全力地繼續服務慈山寺，並照亮著香港市民。

我們希望這本書能夠讓大家以全新的角度來認識慈山寺，帶給讀者們不一樣的慈山。

香港浸會大學傳理學院PRAD3035公關寫作課學生



關於《走訪慈山》

四十位香港浸會大學傳理學院專修公關三、四年級學生，從年青人角度和運用說故事表達方式，專訪法師、學員、義工與同事，彙編成書，以身說法；讓讀者對慈山寺在普藉關懷(Care)、學院(Institute)、藝術(Art)與青年教育(Youth)四大服務範疇上有更深了解。

總策劃 倪偲瀚

執行策劃 麥嘉盈

學生編輯 宮銚霞、楊芷晴

學生設計 廖凱霖

攝影編輯 卓俊義、孟元祺

採訪撰文 陳希雅、陳嘉丹、陳佳如、陳柏亘、陳沂筠、陳婉欣、卓俊義、蔡嘉麗、朱欣彤、樊雨欣、詹苑淇、祁栢希、高子聰、宮銚霞、劉玉華、李敏儀、李思婷、李嘉怡、梁凱恒、梁嘉汶、李凱怡、廖凱霖、盧家軒、馬詠雯、孟元祺、瞿暢、冼若嵐、鄧穎彤、曾穎琳、謝樂熙、程君喬、溫卓禮、黃希彤、黃子詩、胡寶珊、任真、楊盈、楊芷晴、葉嘉玫、翁樂兒

鳴謝

訪問分享 衍偉法師、有哲法師、嚴穗華博士、陳嘉偉先生、周景培老師、余秀玲、許瑩、阿儀、雯雯、林震銘、伍凱敏、姚偉鑫、張引博士、湯嘉慧

義務校對 程寶嫻、汪苑姿

設計顧問 陳暉

出版／發行



T S Z S H A N
M O N A S T E R Y

地址：香港新界大埔普門路號

電話：(852) 2123 8666

電郵：info@tszshan.org

網址：http://www.tszshan.org



慈山寺 Tsz Shan Monastery



tszshanmonastery

二零二二年出版

慈山寺 將保留一切文字及圖像版權，未經同意，不得全部或部分複製及轉載。