

A white plate with a green background. On the plate, a banana is curved into a smile. Above it, a tomato sits in the center, flanked by two cucumber slices. To the left of the tomato is a heart-shaped cucumber slice, and to the right is a green pepper slice.

長養慈悲心 智慧行善真護生



吃素有很多好處，可從宗教、慈悲、健康、環保的角度作探討。從宗教角度而言，佛教徒學佛後持素的轉變大多較明顯，這是因為有學佛的心、長養慈悲的念頭；對食物的追求再沒那麼執著，人與人之間的相處也沒有那麼計較，對人、對事自然較心平氣和。從健康的角度來看，吃素的好處是素食之間富膳食纤维，進食後容易產生飽足的感覺，繼而可以控制食量，幫助保持體重及減低患上腸癌的機會。此外，素食亦是低碳、環保的生活方式，能減少溫室氣體及碳排放，聯合國專家亦建議改變飲食習慣，改以植物為主的飲食，有助對治氣候暖化，減輕對大自然構成的壓力。

一切生物皆有其生存權利，眾生平等是佛陀之要義，但每逢佛誕臨近，很多善信便會買水產放生，甚至是雀鳥，這些是從外地捕獲而來。誰無父母？誰無子女？買入水產、雀鳥等如拆散其家庭。撫心自問，於心何忍？這等於將我們的家庭、父母、子女拆散，又如之何？既然如此，我們何不從源頭做起，就在每年6月15日，戒食一切肉類，戒殺護生，長養慈悲心才對！

★短片推介：香港佛教聯合會秘書長演慈法師開示素食護生意義、「素食教煮」鄺梓罡先生（Ken Kwong）分享吃素心得及如何煮出美味素菜。

申請新酒牌公告
Quay Club
現特通告：湯文傑其地址為香港西區干諾道西 181 號 ONE-EIGHT-ONE HOTEL & SERVICED RESIDENCES 5 樓 (A 部份)，現向酒牌局申請位於香港西區干諾道西 181 號 ONE-EIGHT-ONE HOTEL & SERVICED RESIDENCES 5 樓 (A 部份) Quay Club 的新酒牌。凡反對是項申請者，請於此公告刊理之日起十四天內，將已簽署及申明理由之反對書，寄交香港灣仔軒尼詩道 225 號駱克道市政大廈 8 字樓酒牌局秘書收。

日期：2021 年 6 月 11 日