

所謂「三寶者，千生罕遇，萬劫難逢。皈依者，福增無量；禮念者，罪滅河沙。」皈依三寶是一個正信佛弟子的必要條件。太虛大師作詞，弘一大師作曲的〈三寶歌〉更是多數佛弟子喜愛且熟悉的歌曲。我們雖然常常唱〈三寶歌〉，也唱得很歡喜，但是真正意思是否了然呢？本會董事長果清律師在第五屆第五次董事會時，解說了〈三寶歌〉的涵義。本刊特記錄整理刊出，讓更多人同霑法益。

每年五月的母親節也是「國定佛誕節」，6月中旬內政部發出擬取消「國定佛陀誕辰紀念日」的消息，引起廣大回響，以致在一週後，內政部民政司長表示，在宗教界沒有共識之前，不會推動此辦法的修正案。本刊轉載《人間福報》「國定佛誕節回響專刊」，表達我們反對率爾取消「國定佛誕節」的決定。在此，除了感謝《人間福報》協助聯繫作者同意轉載外，也讚歎內政部的從善如流，「緊急煞車」之舉。

皮膚是人體的第一道防護屏障，攸關全身的免疫力及健康。本期專題企畫「皮膚癌3部曲」，採訪皮膚科專科醫師，從認識、預防、治療三個層面詳細剖析。期盼讀者大眾，都能注意皮膚防曬，有健康的身體累積福慧資糧。

「低頭族」是智慧型手機和平板電腦普及後的新名詞。這個族群的人經常低著頭雙手或單手滑動螢幕畫面，長此以往，頸肩肘腕關節和視力都會受影響。不論你是不是低頭族，建議你能仔細閱讀「如何做個身強手健的低頭族」，將文中提到的保健方法用在自己或傳播給需要的人，這正是「自利利他」的具體實踐。何樂而不為呢？