

香海正覺蓮社 佛教寶靜安老院



寶靜之訊

地址：新界粉嶺置福圍八號 電話：2669-7123 傳真：26694092

網址：<http://bpch.buddhist-hhckla.com>

顧問：主席果德法師 編輯：院長李雪晶、社工譚美華

注射新冠疫苗訊息：

本院已完成接種或已預約注射新冠疫苗
的職員人數已達 9 成。

2021年8月

「心靈因你動聽」活動計劃

疫情影響香港已經長達一年多，在這段期間院友外出活動、家屬探訪都受到一定程度上的限制，為了使院友增加生活樂趣，本院每日都會開展不同類型的活動，為院友提供娛樂和感官刺激，並安排各類型的視像探訪活動，讓院友們能保持與家屬和義工交流，讓院友仍然能夠享受院舍生活。

另外本院獲得「中銀香港百年華誕慈善計劃」資助，推行為期三年「心靈因你動聽」的活動計劃。這個計劃由 2020 年 9 月開展，至今已開展了近一年。這個計劃包括三部分，分別是「靜觀樂心靈計劃」、「心之禪繞活動計劃」及「生命故事系列活動」。我們希望透過這個資助計劃能為院友增加生活樂趣，令院友雖然足不出戶，仍然可以保持與外界接觸。

「靜觀樂心靈計劃」我們會以遊戲及體驗的方式，讓院友認識如何在日常生活中運用靜觀，並以靜觀舒緩長期疼痛的問題。院友們亦會將她們學習靜觀的經驗拍成短片及錄音，將靜觀推廣至社區，令更多社區長者及學生受惠。



院友正進行靜觀伸展



自製心靈瓶進行靜觀練習



將靜觀練習錄音送贈給社區長者

「心之禪繞活動計劃」我們教導患有認知障礙症的長者學習「禪繞畫」，以禪繞畫表達自我，減慢腦退化的速度。並且收集她們的製成品，計劃為她們出畫冊，令家屬、社區人士知悉她們的能力，令更多人對認知障礙症患者有更正面的認悉。並將禪繞畫的好處及學習方法推廣至社區，讓更多人知悉。



院友聚精會神地畫禪繞畫

「生命故事系列活動」招募義工為院友做生命故事冊。本院與香港教育大學特殊學習需要與融合教育中心合作，由教大負責招募學生、家長及社區人士，本院負責透過視像進行義工培訓。培訓後，義工透過視像訪談院友，利用視像錄影帶院友重遊舊地並完成生命故事冊。這個活動以生命影響生命，長者一生的喜與憂，信念和堅忍，可以成為義工們人生路上的智慧錦囊。



院友正在與義工們暢談自己的人生經歷



義工用視像帶長者重遊故居



義工為院友製成生命故事

這個計劃開展以來深受長者、社區人士的歡迎。長者們學習靜觀、畫禪繞畫，與義工傾談、製作生命故事、舊地重遊，這些活動使長者們心靈和精神上保持豐盛。這個計劃會持續進行，令更多長者受惠。

活動花絮



浴佛節中，院友們虔誠浴佛



我們每日舉行趣味小遊戲，增添院友的樂趣



玩遊戲、派禮物，和院友一起慶祝端午



院友閒暇會手工 DIY，裝飾院舍



破除慳貪 相貌莊嚴 十供養之珠

梁皇寶懺又名《慈悲道場懺法》，內容共有十卷。每卷開頭皆以梵音唱誦一段供養讚，如卷八有關珠供養的讚頌：「歷代古今傳，珊瑚琥珀銀絲線，硨磲瑪瑙連珠串，給孤長者捨祇園，金輪王說法永鎮龍宮殿」，象徵與會者為祈請佛菩薩降壇加持演法而獻上歡喜至誠之意。珠供養中的珠，又可作念珠，念珠是念佛、持咒時紀錄的工具，而念佛是、持咒修行是佛道基本方法之一，透過捻念珠誦經持咒念佛，從而產生諸種功德。

十供中的珠供養，是以世間珍貴稀有寶物，串成念珠，代表以精進修持的功德作供養，亦表徵供養者破除慳貪，學習給孤長者作大布施，供養祇園精舍給佛陀，難捨能捨。古德常云：「少說一句話，多念一聲佛」。以念珠作修持，不在於念珠這種世間物質，而是在於以念珠作修持的真正意義，念佛持咒去除心中煩惱、妄想、執着，修正日常生活的行為，並發放正面能量，產生禪定。所以供養一串念珠不如供養一句好話，俗諺說：「良言一句三冬暖」，一句好話常常會讓人生起歡喜心，甚而改變一個人的一生。因此，與人交往，一句好話往往比一串念珠更加受用。我們念佛誦經主要是內心，不要被物所繫，被物所礙。更不要被困在手上的念珠是甚麼質料，要多少顆數，要如何掐捻，要拿在左手還是右手，放高拿還是垂下。我們持珠但求方便及自在，也不必要強求庸人自擾持珠的方法，正如「金剛經」所說：「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來」，念珠也是相之一，所以我們使用時不要過分計較它，要放下它，供養好話，心包太虛，才是真正的破除慳貪，相貌亦自然莊嚴。

參考資料 香港佛教聯合會《香港佛教》第 621 期

郵票

郵寄地址



香海正覺蓮社 佛教寶靜安老院
地址：新界粉嶺置福圍八號
電話：2669-7123

慈善捐款方法：

1. 郵寄支票：把抬頭「佛教寶靜安老院」的支票及個人資料(姓名、地址、電話) 寄往新界粉嶺置福圍 8 號，本院院長收。
2. 將善款存入本院恒生銀行戶口: 280-112418-003，並把入數紙及個人資料(姓名、地址、電話)寄新界粉嶺置福圍 8 號，本院院長收。
3. 逕自把現金交到本院。本院收到捐款，定必發出正式收據，港幣\$100 或以上善款將可作扣稅用途，歡迎致電本院 2669-7123 查詢。

印刷品