

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

2022年2月

有「營」素食

本院是佛教院舍，院內茹素。

我們每天餐單均由營養師編製，為院友提供多款營養均衡的素菜。除了一日三餐外，本院還提供小食、老火湯水、宵夜、下午茶及水果餐。營養師會因應院友個別健康需要，為她們提供糖尿餐、熱量控制餐、痛風餐、抗凝血餐及腎餐等。另外，亦按院友咀嚼吞嚥能力提供不同質感的餐膳，如剪餐、碎餐及攪餐，同時為有吞嚥困難的院友提供特別的軟餐。好幾年前，我們已成功研製精緻軟餐，以吸引有吞嚥困難的院友進食。最近本院廚師亦自行研製軟餐蛋撻，蛋撻質地軟滑，我們樂見部分吞嚥困難及胃口欠佳的院友食慾大增。本院每個月亦有一次大茶樓點心餐，讓院友在院舍亦能享受飲茶的樂趣。此外，每逢喜慶佳節，如農曆新年、中秋佳節等，廚師們也會烹調應節的餐膳，讓院友能感受節日的氣氛。

很多人會誤解，認為食素就一定會營養不良，事實上，只要方法得宜，食素都可以好有營養，甚至比肉食更健康，更適合長者，因為食素不會吃到脂肪高、容易致癌的肉類。有研究指出食素有助降血壓，降膽固醇及減少患上二型糖尿病的風險，從而減低患上心臟病和中風的機會。很多人亦誤以為食素會導致蛋白質攝取不足的問題，在本院我們確保每餐都有足夠的蛋、豆腐和豆製品以取代肉類。另外，於宵夜



軟餐蛋撻



精緻軟餐



精緻軟餐

亦會提供牛奶或豆漿給院友，確保她們每天能攝取足夠的蛋白質。豆腐、蛋、豆製品、牛奶等都是優質蛋白質的來源，媲美肉類的蛋白質。此外，此類食物亦含豐富鐵質，雖然這些植物性鐵質不及動物性鐵質容易被人體吸收，但我們每天提供橙或橙汁給院友，橙含豐富的維他命 C，有效幫助植物性鐵質吸收。另一方面，維他命 B12 也是素食者需要吸收的營養素之一，而維他命 B12 除了可於肉類找到之外，牛奶、芝士、蛋亦含豐富的維他命 B12，這些食物時常會在院友的餐膳中出現。所以，

我們的院友都吃得既開心又健康。

我們會繼續炮製更多營養價值高且賣相吸引的餐膳給院友享用，以增加他們的食慾，令院友於本院安享晚年。

營養師 潘綺

2021 年院舍服務意見調查

本院於 2021 年 11 月至 12 月期間進行了一次服務意見調查，我們以問卷形式，成功收到 109 位院友及家屬的寶貴意見，這些意見有助提升服務質素，非常感謝。

1) 居住環境方面，非常滿意及滿意的受訪者比

率分別是 45% 及 55%，合共 100%。

2) 院舍設備方面，非常滿意及滿意的受訪者比率

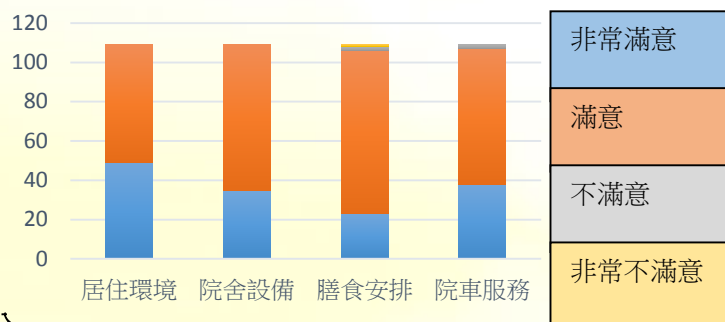
分別是 32% 及 68%，合共 100%。

3) 膳食安排方面，非常滿意及滿意的受訪者比率

分別是 21% 及 76%，合共 97%。

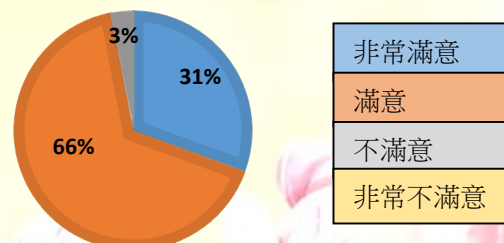
4) 院車服務方面，非常滿意及滿意的受訪者比率分

別是 34% 及 63%，合共 97%。



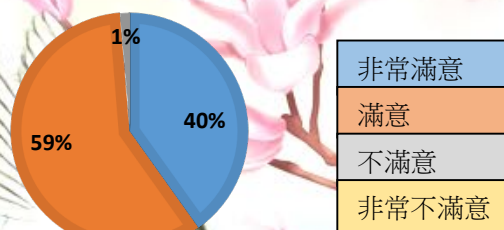
5) 在問及本院職員能否提供適切的服務及協助時，非常滿意及

滿意的受訪者比率分別是 31% 及 66%，合共 97%。



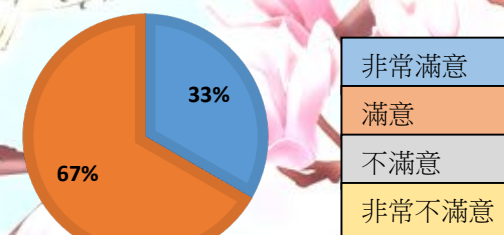
6) 在問及本院職員有否良好的服務態度時，非常滿意及滿意的

受訪者比率分別是 40% 及 59%，合共 99%。



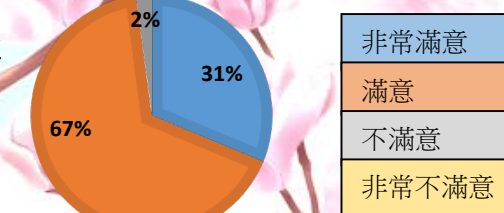
7) 在問及對到診醫生診症服務的意見時，非常滿意及滿意的受

訪者比率分別是 33% 及 67%，合共 100%。



8) 在問及對言語治療服務的意見時，非常滿意及滿意的受訪者比

率分別是 31% 及 67%，合共 98%。



本院感謝各位的意見，我們會繼續努力持續提升服務，以求讓院友可以安享晚年。

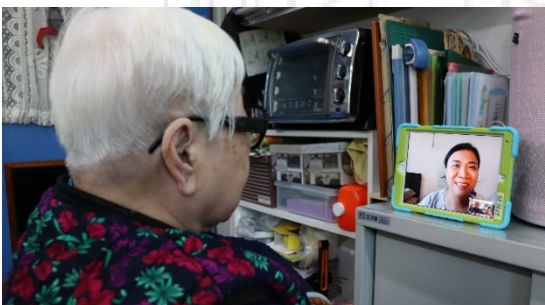
活動花絮



為豐富長者們的閑暇生活，我們各個樓層都會舉行小遊戲，每天為長者送上歡笑和樂趣。



我們舉行各種節慶活動，抽獎、送禮物、玩遊戲，並祝願長者身體健康，歲歲平安。



我們邀請教育大學的義工，為長者進行視像探訪，製作屬於長者個人的生命故事冊，帶長者用眼睛重遊長者生命中重要的地方。



我們申請「樂齡及康復創科應用基金」購置陪伴機械人，他能有問有答，會唱歌，會跳舞，能教長者做運動，令長者眉開眼笑。

清淨法寶 轉識成智 十供養之 寶

寶供養是指珍寶。甚麼金、銀、珍珠、琥珀 等等，在這個世間珍寶多的是，錢財寶只要拿出門，處處皆可用。可是大家有沒有靜下來，想一想，世間上有哪一種東西，乃至我們最珍貴的生命，是可以永遠存在，不會變質？我們在佛案前，一般都供以香、花、果、珍 寶等，佛菩薩真的會吃水果、聞香花、玩珍寶嗎？

在佛案前作種種供養，其實都具有教育的意義。並非一般人以為去探訪朋友，多帶幾個鮮果，一束鮮花，以表示友善那麼簡單。供奉的佛像是用木、石等物塑成，又怎麼會吃、會聞，更不會看，那又怎麼需要你點燈去照明呢？供養三寶其實完全是為人而設的，完全為教育我們，警醒我們而設的，可算是世尊以世間中種種事物作為「活動教學」，亦即是佛教中所謂的「表法」。

十供養中的寶供養，不單是指世間上的珍寶，最重要的是指佛教三寶中的法寶，所謂「諸供養中，法供養最」。《梁皇寶懺》中有關寶供養的讚頌中，足以證明這句話：「持經滿藏圖，消災延壽藥師佛，毘盧心內瑜伽部，大乘經典共彌陀，證南方龍女直至菩提路，南無普供養菩薩摩訶薩」。「持經滿藏圖」、「毘盧心內瑜伽部」、「大乘經典共彌陀」，都是指法寶，也就過去萬億諸佛菩薩為使眾生覺悟，以祂們金口所說，留給世間的般若智慧，所以法寶，又稱為佛菩薩「法身舍利」，即是佛菩薩的般若智慧是最堅固，是永恒不滅的。

我們誦經不是誦給佛菩薩聽，而是要體悟、認識法寶，才能轉煩惱為自在，再把這些法寶，代表佛菩薩廣宣流佈於大眾，令大眾歡喜自在，才是真正十供養中的寶供養，正如《華嚴經》中所說：「若令眾生歡喜，即令如來歡喜」。

參考資料 香港佛教聯合會《香港佛教》第 622 期

郵票

郵寄地址

印刷品



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。