香海正覺蓮社　佛教寶靜護理安老院　出版

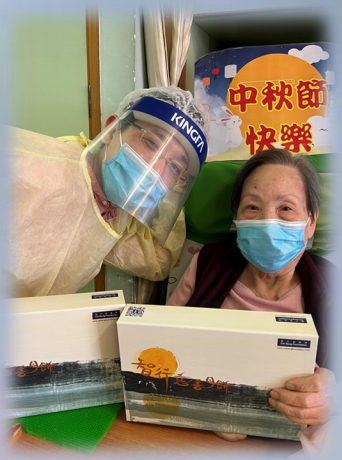
香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY

慈樂之音　季刊

佛曆二五六六(2022-23 年度)第二刊

一年容易又中秋，
月到中秋份外圓
在這喜樂的日子，
大家齊聚
吃吃月餅賞賞月，
團團圓圓慶佳節

開開心心慶中秋

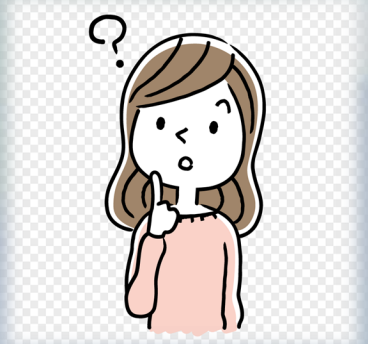


小組活動花絮

寶健樂滿家-情感有出路

承蒙公益金撥款資助，本院舉辦「寶健樂滿家—情感有出路」情緒管理小組，協助院友認識情緒及學習處理情緒的方法，善待自己。

情緒有沒有好壞之分呢…大家不妨一起思考一下! 答案是「沒有」的。



寶健樂滿家-情感有出路

有什麼方法表達及抒發情緒?

工作員教導院友善用不同途徑/方法抒發情感。大家都啱用㗎!

1. 用腹式呼吸深呼吸

- 生氣時，我們的呼吸會變得短暫且急促，身體進入備戰狀態，此時應保持緩慢的吸氣與吐氣速度，情緒就會逐漸緩和下來。

2. 離開或轉換環境

- 如果跟別人起了爭執，當對話逐漸偏向有攻擊性且情緒化的狀況時，離開現場

- 以免會說出傷害彼此的語言。

- 另外，如果心中已經有不滿的情緒存在，不妨行開一下，讓怒意與不愉快慢慢褪去。

3. 找人傾訴

- 把心中的情緒與人分享，也是放鬆心情、 降低壓力的絕佳方式。

4. 練習換位思考和溝通

- 爭吵時，有時候並不是任何一方的錯，而可能是因為雙方都堅持自己的想法，導致怒氣產生

- 不妨先聽完對方表達完自己的想法，同時給自己思考的時間，

- 這樣才能用更好的方式把自己的想法傳達給對方，減少很多不愉快。

5. 運動

- 運動肯定是最划算的紓壓方式

- 在進行運動的同時，人體都會分泌腦內啡讓您感覺身心舒暢、心情愉快。

- 除此之外，運動也能讓您保持身體健康。

6. 音樂(唱歌、聽歌)

- 透過音樂我們可以更容易地表達和抒發感受和情緒

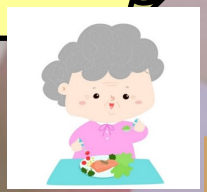
- 音樂能夠激發大腦的多巴胺分泌，從而引發正面的情緒和產生輕鬆的感覺。

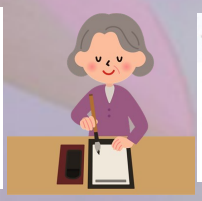
7. 繪畫

- 盡情繪出心中所想，從而改善壞心情。

- 在畫畫的過程中，我們會投入其中，降低了心中的防衛，也藉此將情感狀態表達出來，進而得到自我了解和療癒的感受。

8. 寫字
9. 看書
10. 唸佛
11. 吃東西
12. 其他

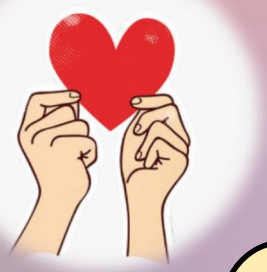




寶健樂滿家-吾知生死

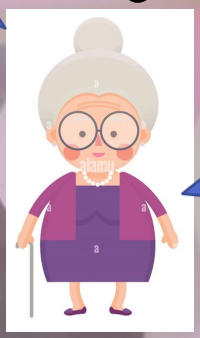
此外，在公益金撥款資助下，本院亦舉辦「寶健樂滿家—吾知生死」生死教育小組。

當新生命誕生前，我們都會高高興興準備各式各樣的嬰兒用品；情侶共諧連理時亦會準備各樣所需。在面對人生大事時，我們都會做好準備，同樣地，「死亡」也是我們人生中一個重大事件，我們也需要好好準備。我們不單要準備好自己的心態，在實務上亦有很多細節要安排。



透過小組讓院友了解人生最後階段有甚麼需要準備，為自己作好心理預備、計劃及安排人生的最後階段，以積極及正面態度面對死亡及進行準備。

以下呢 D 都係參與小組的婆婆對於長命百歲的看法。



唔使一百歲咁長，而家有孫有曾孫，已經好滿足

唔想咁長命，有病有痛好辛苦

活左咁多年夠啦

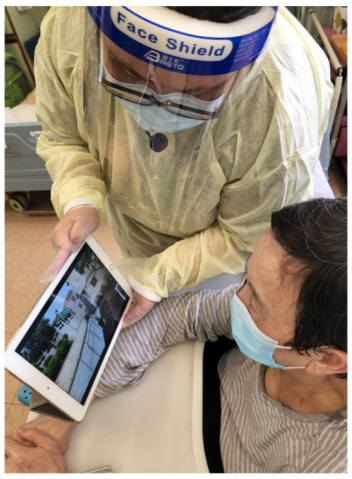
長命D可以繼續開心玩、幫下人

小組討論

花園鬆一鬆

陽光明媚的日子，帶著院友到戶外花園，吸收新鮮空氣，舒展身心。

透過電子科技，也能讓大家觀看花園的美麗景色。



中央播放資訊

每天不同時段廣播不同的資訊/社會最新消息，院友們都十分期待呢。

時間 / 星期	星期一至星期六
10:00~11:00	現時聆聽 – 輪流播放香港電台第一台、第二台及第五台，讓院友接收不同類型資訊及娛樂。
14:00~16:00	歌曲速遞 – 搜羅不同年代的流行歌曲，讓院友欣賞及重溫每個年代的流行經典。
14:15~15:00 15:00~15:45	粵劇欣賞 – 播放不同粵劇曲目，讓院友欣賞到不同名伶的精彩演出。

小組活動時間表

2022 年 10 月至 12 月小組活動時間表					
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
10:00 ~10:45	院友理髮 粵劇欣賞	院友理髮 笑笑每一天	院友理髮 粵劇欣賞 活出好心情	寶靜合作社 活出好心情	院友理髮 笑笑每一天
14:15 ~15:00	齊齊做運動 靜態看世界 粵劇欣賞	齊齊做運動 粵劇欣賞	齊齊做運動 靜態看世界 粵劇欣賞 活出好心情	齊齊做運動 靜態看世界 活出好心情 同一屋簷下	齊齊做運動 粵劇欣賞
15:00 ~15:45	捕捉美麗時光 靜態看世界 粵劇欣賞	捕捉美麗時光 吾知生死 人生的旋律	捕捉美麗時光 靜態看世界 粵劇欣賞 家多點溫馨	捕捉美麗時光 靜態看世界 家多點溫馨	捕捉美麗時光 粵劇欣賞 回到黃昏時

會面探訪	星期一至星期五	14:00~15:00, 15:00~16:00
	星期六	9:30~10:30, 10:30~11:30, 14:00~15:00, 15:00~16:00

齊來認識：服務質素標準

現時共有十六項「服務質素標準」，每項「服務質素標準」均有一套「準則」及「評估指標」說明。這些「準則」及「評估指標」均為一般性基本要求，服務營辦機構可根據各要求，以合適的方法應用於個 別服務類別或服務單位中，以符合所有「服務質素標準」的要求，以下為其中四項；-

服務質素標準 5　【人力資源】

本院/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

服務質素標準 6　【計劃、評估及收集意見】

本院定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就本院的表現提出意見。

服務質素標準 7　【財政管理】

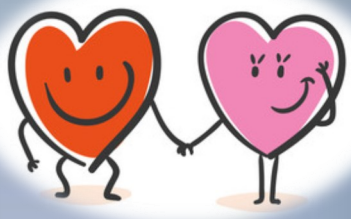
本院實施政策及程序以確保有效的財政管理。

服務質素標準 8　【法律責任】

本院遵守一切有關的法律責任。

活出好心情秘訣

院友透過祝福及鼓勵說話，帶出能夠活出好心情的秘訣



簡單一句問候同祝福都可以令人感到開心，別人開心自己都會開心，多啲關心身邊的人啦。

回憶一些令你快樂的事情，都能夠讓個人開心快樂。

人生最重要的價值是心靈的幸福而不是任何身外之物。

每日讚下自己，學識欣賞自己，心情都會開心啲！

首先要運動，郁動下身體人都健康啲，開心啲。

說話不要有攻擊性，不要有殺傷力，不誇己能，不揚人惡，自然能化敵為友。

香海正覺蓮社主辦

佛教寶靜護理安老院

督印人：總監果德法師

編輯小組：唐惠美、黃麗瑩、何鳳翠

Whatsapp 及 印刷 ： 130 份

院址：新界粉嶺置福圍十號

電郵：bpcca@buddhist-hhckla.org

電話：2669 5438 傳真：2669 0235