



香海正覺蓮社 佛教寶靜護理安老院 出版



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

慈樂之音 季刊

佛曆二五七零(2026-27 年度)第一刊



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



院友及職員歡喜同慶浴佛，祈願天天吉祥平安。



香港佛教北區佛誕節吉祥嘉年華



上水花園天幕廣場當天化身清淨福地，共慶佛誕佳節。
市民扶老攜幼前來，共同祈願社會和諧、國泰民安。

念佛小組



每星期都期待法會來臨，一心專注，同聲念佛。

溫情相伴頌親恩



五月的微風帶來了最溫馨的母親節，當院友們接過花束時，個個都笑到「見牙不見眼」，祝福院友們母親節快樂、身體健康！

耆樂墨韻



你看~!院友一筆一畫地勾勒花鳥，神情多麼的認真~!



寶靜e-shop



踏出院舍大門，院友們都顯得神采飛揚，臉上還掛著放鬆又開心的笑容~!

遊藝樂園

小組活動

互相鼓勵、大聲打氣，讓院友之間的心貼得更近。



寶健樂滿家-悠閒時光

藍天白雲，窗外每一幕風景都讓院友看迷了眼。



輕鬆提升自理： 穿衣簡化方法與上、下肢運動

1. 透過維持良好的關節活動範圍以及肌肉力量；
2. 簡化自理流程；
3. 使用適合的輔助工具；

這樣可以提升我們在穿脫衣物、如廁、自我進食等參與程度。上次跟大家提到不同的日常生活輔具，今次會分享簡易的上下肢運動，使日常生活更輕鬆。

上肢運動

1. 肩膀：盡量挺直身體，雙手手指輕碰肩膀，向前向後地轉動 10 次。
2. 手臂：伸直雙手，向上伸展，盡量超過肩膀水平位置，停留約 3-5 秒，再慢慢放下手臂，共 10 次。
3. 腰：坐在椅子，軀幹扭向一側，停留約 3-5 秒，再慢慢轉向另一側，停留約 3-5 秒，共 10 次。

以上動作可以提升肩部活動能力及靈活性，有助穿脫衣物、伸手取物等。



下肢運動



1. 坐時左右交替提膝約 20 次。
2. 坐時伸直雙腿，每次一邊，各 10 次。
3. 坐時伸直雙腿，順時針轉動腳踝，再逆時針轉，共 20 次。

以上動作可以提升雙腿活動能力及協調性，有助穿脫褲子及鞋。

優化穿衣方法

1. 坐在有靠背及扶手的椅子，確保雙腳能完全接觸地面，同時至少三分之二大腿支撐在椅子上，以便保持坐姿平衡。
2. 穿衣時先穿患側手，除去衣物時先脫好手。
3. 選購容易穿脫的開襟衣物、領口較寬鬆的款式、具彈性材質的褲子、魔術貼設計鞋等，以降低肢體活動及穿脫負擔。
4. 使用日常生活輔具協助，例如：
扭扣輔助器、
長柄拾物器、
穿襪器等。





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 1

【服務資料及提供】

本院確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

服務質素標準 3

【運作及活動紀錄】

本院存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

服務質素標準 2

【檢討及修訂政策和程序】

本院應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

服務質素標準 4

【職務及責任】

所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

歡迎聯絡
辦公室同事索閱

佛教禪語



當你快樂時，你要想，這快樂不是永恆的。當你痛苦時，你要想，這痛苦也不是永恆的。

<https://www.fjdh.cn/wumin/2009/04/07190250560.html>



香海正覺蓮社主
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、關瑞霞

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