

香海正覺蓮社
佛教寶靜安老院

銀杏禪繞畫冊



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest



院友作品選



銀杏
禪
繞
畫冊

計劃理念

香港人口正在轉型，長者的數目和在人口中所佔的比例，都在大幅增加。「預計到了二零三九年，香港65歲及以上居民的數目，會由二零一八年的大約130萬人(佔人口的17%)增加至大約250萬人(佔推算人口的30%)」¹(香港長者護理參考概覽，2021)。隨著長者人口增加，長者們面對的各種問題，越來越需要我們加倍留意。

本院由2020年9月-2023年8月獲得香港公益金資助舉行「心靈因你動聽」活動計劃。這個計劃因應不同長者的需要，共分三個部份，包括針對患長期病及痛症長者的「靜觀樂心靈計劃」；針對患認知障礙症長者需要的「心之禪繞活動計劃」；及推廣長者的正面形象，讓長者成為生命導師，透過他們的人生故事，激勵年輕一代堅毅，增強抗逆力的「生命故事系列計劃」。

心之禪繞



計劃成效

「根據世界衛生組織指引，認知障礙症（腦退化症）（Dementia）會令患者的記憶、思考及行為能力衰退。近年政府數字顯示，香港估計有5至8%的長者患上認知障礙症，而按本地學者研究估計，2039年數字將升至11%」²（香港01評論編輯室，2018）。以本院270人為例，約有七成長者出現不同程度的認知障礙問題。有部份長者因為記憶力退化，未能清楚表達自己情緒。有見及此，我們推行「心之禪繞活動計劃」，這個計劃是以「禪繞畫」作媒介，讓長者以禪繞畫「我手畫我心」來表達自己，減慢退化的速度。

活動進行近三年，我們邀請了180位院友參與禪繞畫活動，在院友參與活動前後認知評估中，超過95%的參加者認知能力得以保持。三年以來，院友們畫出了許多的禪繞畫作，我們將她們的作品編輯成這本『銀杏禪繞畫冊』，目的是希望增加院友們的成功感之餘，亦將她們的學習經驗、心得推廣給社會人士知曉，令家屬、社區人士知悉他們的能力，令更多人對長者能力有更正面的認識。

什麼是禪繞畫？

「禪繞畫(Zentangle®)發源於美國，由芮克·羅伯茲 (Rick-Roberts) 與瑪莉亞·湯瑪斯 (Maria-Thomas) 創辦，是一種心靈療癒的繪畫活動，禪繞畫沒有對錯，不用在意美感，可以利用畫畫達到自在、放鬆、心靜的效果。」³(Duett, 2021)這正適合長者學習，對患上認知障礙症和漸失記性的長者，同樣可以透過禪繞畫，可以讓他們「我手畫我心」來表達自己。

此外，「禪繞畫不需要高深的繪畫技巧，幾乎是人人可做，透過手腦互動，有助長者運動腦筋，減緩腦退化速度。並在有規律地以及一筆一畫構成圖樣的過程中，讓人達成既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜。」³(Duett, 2021)這亦有助減少認知障礙症中偶有出現的問題行為，透過重覆而不批判，簡單的繪製圖形過程，讓長者從中釋放自己的焦慮煩躁，讓他們放下情緒。

禪繞畫的特點:

甚麼都可能，從一筆一畫開始

禪繞畫方法簡單易懂，輕鬆享受。乍看似乎錯綜複雜。但是，當你了解它是怎麼做的，你會知道它是多麼的簡單，你可以創作出任何你想要的藝術作品。⁴(潘迎華，2021)

幫助專注，平靜心靈

當我們專注繪製當下的筆劃與線條，沒有思考它最終的樣子，在美麗的圖案中，讓自己的身體開始放鬆。專心眼前的圖，隔絕外界的煩囂，做你自己，你可以進入放鬆又聚焦的狀態。⁴(潘迎華，2021)

沒有橡皮擦

人生本沒有橡皮擦，畫禪繞也不需要橡皮擦，沒有對與錯。在繪畫的過程中，或許會發生錯誤，但你可以讓它成為新的出發點，讓你的禪繞畫往意想不到和令人興奮的新方向前進。⁴(潘迎華，2021)

1. 《香港長者護理參考概覽—長者在基層醫療的預防護理》2021年版
2. 香港01評論編輯室.(2018, July 6).【認知障礙】輪候服務時間最長平均可達三年政府須提供長遠支援.香港01. https://www.hk01.com/article/207526?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral
3. Duett academy of music. (2021). 藝術小百科:禪繞畫(Zentangle). <https://www.duettmusic.org/single-post/%E8%97%9D%E8%A1%93%E5%B0%8F%E7%99%BE%E7%A7%91-%E7%A6%AA%E7%B9%9E%E7%95%AB-zentangle>
4. 潘迎華(2021)。《一支筆、一張紙輕鬆學禪繞畫:提高專注力×減輕焦慮×放鬆身心靈》。台灣:台灣東販股份有限公司。

香海正覺蓮社 佛教寶靜安老院

「心靈因你動聽——銀杏禪繞畫冊」

禪悅輕安
銀杏心安

香海正覺蓮社第一副社長

安老服務部主席

釋果德

敬題

佛曆二五六七（二零二三）年七月吉日

香海正覺蓮社 佛教寶靜安老院

「心靈因你動聽——銀杏禪繞畫冊」

心如工畫師
能畫諸世間

院董 釋果毅



敬題

佛曆二五六七（二零二三）年八月吉日



佛教寶靜安老院



簡介

佛教寶靜安老院是香港正覺蓮社第一所安老服務機構，由已故社長覺公上人創立。一九六二年，香港社會正值發展，許多高齡婦人孤寡無依，晚景淒涼。有見及此，覺公上人在粉嶺「靜廬」原址撥出土地，興建院舍，以實踐佛教「無緣大慈，同體大悲」的精神。蒙名譽董事長何善衡伉儷及各方善長的慷慨襄助，在一九六六年，本院終於落成啟用，以紀念師祖寶靜大師的功德。

於一九七七年，覺公上人為響應政府五年白皮書，接受社會福利署的資助，成為全港首間只收容女性及全院茹素的政府津貼安老院舍。一九九九年，在社署贊助及大善長李嘉誠博士鼎力支持下，本院擴建工程得以順利完成，時至今日，本院是一所能提供270個長期護理宿位的持續照顧院舍。



宗旨

本院秉承佛陀慈悲喜捨、博施濟眾的精神，為年滿六十五歲或以上的女性長者，提供全面茹素及多元化的院舍服務，使長者可靜養安舒，頤養天年。



設備規模

本院座落粉嶺置福圍，毗鄰粉嶺火車站。全院樓高四層，設有宿舍、飯堂、廚房、洗衣房、物理治療、職業治療室、花園及停車場等設施，環境清雅、幽深蔚秀，是頤養天年的好地方。

服務內容

(一) 醫護照顧

本院有護理員、保健員及護士提供二十四小時的專業護理服務，照顧院友日常起居生活外，亦會定期為院友進行健康評估，並訂定符合其需要的個人護理計劃。

(二) 營養膳食

每日提供營養均衡之早午晚三餐、下午茶及宵夜予院友。餐單由駐院營養師設計，並按個別院友之需要設特別餐膳，務求為院友提供營養均衡而美味之素食。

(三) 復康訓練

本院設有駐院物理治療師及職業治療師定期為院友進行復康評估及制定訓練計劃，透過不同之小組活動、步行訓練、痛症舒緩及個別訓練等，滿足院友復康上之需要。

(四) 康樂輔導

本院的註冊社工會為院友提供專業的輔導服務，此外，亦會舉辦不同類型的活動供院友參與，如節慶活動、戶外活動及學習活動等。此外，社工亦為有需要院友提供不同的治療性活動，如現實導向小組、懷緬小組、園藝治療等。





院友作品

50位院友禪繞畫作

勞綺雲 (87歲)



綺雲是位活躍及喜歡參加活動的婆婆，以往她有參與美術有關的小組，因此邀請她參加禪繞畫小組時她都很開心及期待。在繪畫禪繞過程中，綺雲總會先細心地思考及構思自己想畫的圖案其後才落筆，對自己的作品總是一絲不苟，甚有要求。



劉麗群 (95歲)

麗群熱愛參加院舍的活動及小組，當職員宣傳及報名禪繞畫小組時，麗群很踴躍舉手說要參加。在畫禪繞畫的過程中麗群會很投入參與，心型及方型圖案是她最喜愛的，時會在她的作品中找到。





周鴻雁 (98歲)



鴻雁年過90歲，以此高齡仍能畫出如此精美的作品，實在令人讚嘆。看著她一筆一筆細心的畫着，這畫面總令人十分感動。沒想到她是一位高齡藝術家呢。



李美好 (86歲)



美好是一位活躍的婆婆，在繪畫禪繞畫的過程中，美好總是表現專注及心無旁鶩。當她完成小組後，表示從沒想過自己可以畫出這些美麗的圖案。

梁尚勤 (77歲)



尚勤是新入住院友，兒時曾讀過書，但因工作忙碌沒有接觸繪畫。晚年她終有機會拿起畫筆自由自在地創作。想不到簡單而重複的幾筆就能如此美麗的作品，令她非常高興。



王桂蘭 (90歲)

桂蘭90歲，這把年紀視力及手肌能力仍然良好仍能織冷衫。她開始學畫時表示自己很少拿筆，但她勇於嘗試及努力學習的精神，很值得欣賞。桂蘭畫的小魚骨及煙花扇，可見她充滿創意。

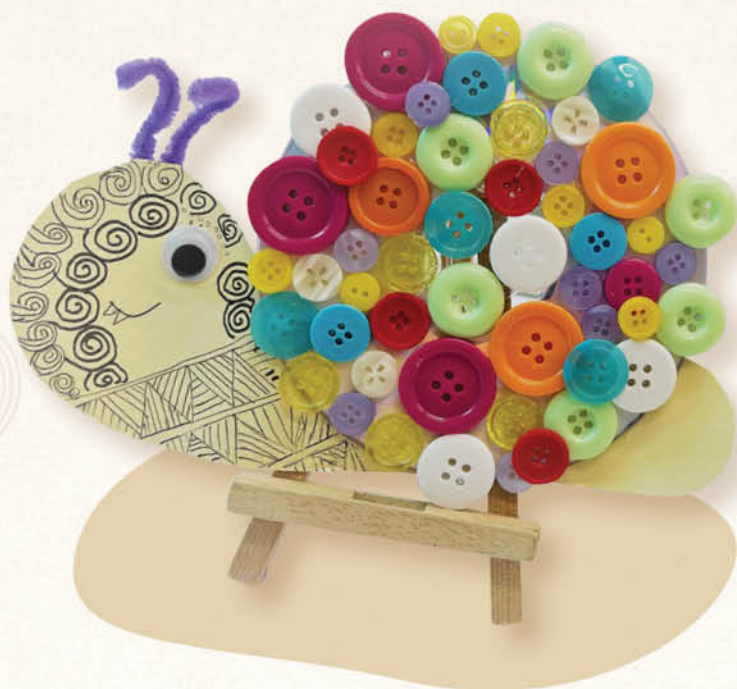




王淑英 (91歲)



淑英喜歡接觸新事物，由於淑英識寫字，因此在教導淑英畫禪繞畫時，她能很快地掌握當中技巧，她表示完成作品後，令她很有成功感。



盧美橋 (76歲)



美橋平日很喜歡練習寫字及填色，一本習字簿總是被她寫得滿滿的，禪繞畫重覆的繪畫技巧對她來說並不陌生。當完成自己的作品後，美橋總會露出一臉滿足的笑容。

葉煥 (106歲)



葉煥年過百歲，但精神及雙手靈活度與70多歲的婆婆無異。她喜歡參加小組活動亦非常享受畫禪繞畫的過程，看她的作品就知她寶刀未老。



鄧金蘭 (85歲)

金蘭起初較被動，需要較多的鼓勵及介紹才願意嘗試畫禪繞畫。隨着金蘭不斷嘗試跟着職員一筆一筆地畫，她漸有信心也漸愛上禪繞畫。在禪繞的過程中，完成後她也難以想像自己可以完成這樣優美的作品。





陳佩霞 (93歲)



佩霞是位勇於接觸新事物及活躍的婆婆，當邀請她參加禪繞畫小組時，她二話不說答允參加。在禪繞畫小組過程中，見她總是認真細心思考繪畫。完成作品後，佩霞表示難以置信自己可以繪畫出這些禪繞作品。



陳敬賢 (98歲)



敬賢被邀請參加禪繞畫小組時，她戰戰兢兢地拒絕參加，理由是她有心臟病，擔心自己做不來。經講解後她明白畫禪繞畫能夠讓她專心，隨心所欲地畫，沒有對與錯，可以畫什麼圖案也可以，敬賢現在已經愛上畫禪繞畫了。

陳芳 (89歲)



陳芳婆婆在我們邀請她參加禪繞畫小組時，她表示不懂繪畫，擔心自己畫不來。經社工講解小組內容後，她開始有信心能繪畫禪繞圖案。在禪繞畫小組的過程中，陳芳愈畫愈有信心，對自己的禪繞作品也很滿意。



黃河飛 (86歲)

回想河飛參加禪繞畫小組時，她說：「姑娘，我咩都吾識呀！」在繪畫禪繞過程中，她常常問：「姑娘，係咪咁呀！」河飛起初對自己畫的禪繞畫是沒有信心的，經多番鼓勵及教導後，河飛可以於最後的幾節小組裏能畫出自己喜歡的圖案在物件上。





雲卿 (86歲)



雲卿平日很文靜，她參加禪繞畫小組能讓我們看見她活潑及有主見的另一面。雲卿較喜歡畫圓點及波型的圖案，完成後她總會看着自己的作品露出滿意的笑容。



何團卿 (71歲)



團卿分享畫禪繞畫的感受：一開始並不認識禪繞畫，但開始畫後覺得很有趣，不論是簡單線條轉為較複雜的圖案，看上沒有美感而簡單，加在一起再添上顏色配搭起來，原來可以很好看。

周婉雲 (89歲)



婉雲時常會說自己什麼都不知道，但又很願意嘗試及學習新事物，所以安排了婉雲參加了禪繞畫班。但因為手震關係，婉雲並不自信，時常會問，「我畫得對嗎？我畫得好看嗎？」到後來，婉雲由自己一筆一筆繪畫，慢慢畫，感受自己畫的每一線條及圖案。這就是禪繞畫。



周瑞秋 (90歲)

瑞秋繪畫禪繞畫有她自己的一套風格，最初跟從姑娘指導繪畫圖案，之後瑞秋會加入自己的創意，瑞秋曾表示，繪畫過程令她回想起昔日和姊妹、朋友一同上學的那段愉快時光。





宋成 (97歲)



我沒有讀過書，從未拿起筆寫字。所以，一開始姑娘教我畫畫，手震震地落筆，真係頭都大。但姑娘不斷鼓勵我嘗試，又由淺入深，慢慢教我繪畫，培養了我對畫畫的信心。



張財娣 (83歲)



財娣是一個好動好玩的長者，但因為年紀大了，聽力不好，時常會因為聽不到他人說話，時常要走動，又總覺得心煩意亂。繪畫禪繞畫讓財娣找到寄託，專注繪畫不同的圖案，令財娣能靜心安坐下來，減少煩躁。

林影蓮 (90歲)



我覺得自己繪畫的禪繞畫並不好看，明明是繪畫同樣的圖案、同樣的材料，但我總覺得別人畫的是比我好看。但漸漸地，我發現比較是沒有意思的。因為禪繞畫本就是隨心而畫，造就出自己的風格。



梁翠英 (91歲)

我的聽力很差，每次與人傾談，很多時候都要猜對方問什麼。久而久之，其他人很少找我聊天。但學習禪繞畫時，姑娘會邀請我示範讓其他婆婆知道如何繪畫圖案，讓我認識了不少朋友，受他人的讚賞和感激，都讓我感到十分開心。





楊寶琴 (99歲)



寶琴在畫禪繞畫時，很好地發揮了她的創意，過程亦十分投入專注。寶琴能參考了示範圖作中的線條、圖案，再按著自己的想法加添到畫中。每次完成了自己的作品，寶琴都會露出滿足的笑容。



溫桂蘭 (82歲)



我不懂畫畫，所以剛開始畫的時候不敢落筆。但是姑娘同我講想畫什麼，就畫什麼，一些簡單的線條或圖案都可以。完成作品後，雖然未必畫得很好，但看著自己的畫作都不自覺地露出笑容，自己的畫也是不錯的。

王楚英 (91歲)



平日無所事事，有機會可以嘗試新事物都是不錯，我並不擅長畫畫，但姑娘細心教導之下，我漸漸地能夠掌握，原來禪繞畫好簡單，不需要想得太複雜，就好像做人一樣，簡單一點，知足常樂。



邵亞細 (88歲)

繪畫禪繞畫幫助我平靜心境，暫時忘卻身體上的不適及煩躁。看上簡單的筆觸又重重複複的圖案，拼湊成一幅幅獨特的畫，讓我不自覺地露出會心一笑，原來自在的感覺可以從畫中找到。





鍾月圓 (105歲)



每次畫禪繞畫，月圓都會謙虛地笑著說：「我隻手震震，揸唔到筆，畫唔靚唔好意思！」雖然是這樣說，但這位百歲長者，對自己十分有要求，如果畫得不好，月圓會主動要求重畫，精益求精，畫出令她滿意的作品。



陳佩玉 (88歲)



以前有參加過國畫班，今次姑娘邀請我參與禪繞畫班，我很快就答應了。雖然由看似簡單的圖案線條開始，但由落筆，到繪畫都很不一樣，感覺很不一樣。禪繞畫看上去沒有規律，隨心而畫，但固中又會有規律，十分有趣！

陳燕珍 (97歲)



重新拿起筆，像學生一樣學習畫畫，讓我感覺很新鮮，亦培養了我對畫畫的興趣。因為小時候遇上戰亂，沒有機會讀書，所以剛開始有點擔心，自己畫得很難看。姑娘會準備不同素材教我們繪畫，由淺入深，原來畫畫很簡單。



黃玲芬 (87歲)

姑娘邀請我參加畫班，但我眼朦朦，手又拿不好畫筆，好擔心會畫錯。但後來我知道禪繞畫，沒有分對錯，即使畫出界，亦無所謂。這大大鼓勵了我更放膽嘗試畫畫，由簡單既線條開始，漸漸地畫出令我感到滿意的作品。





龍曼兒 (90歲)



禪繞畫很考耐性及專注力，但我正正是沒有耐性，每一幅分開幾次畫，我做事只有三分鐘熱度。但姑娘不斷鼓勵，讚賞我有繪畫的天份，應該要發揮一下。我就覺得自己畫得麻麻地，你地覺得我畫得好看嗎？



何少娟 (77歲)



記得邀請少娟參加禪繞畫小組活動時，她立刻搖頭拒絕，因為她覺得自己手震，根本無法繪畫。多番鼓勵之下，少娟慢慢回復信心，開始跟著其他組員一起練習，她發現自己可以繪畫簡單的圖案，最後將這些圖案拼湊和組合，從而完成一幅畫作，很有成功感呢！

何麗農 (89歲)



禪繞畫是麗農入住院舍之後參加的第一個小組活動，受認知障礙症的影響，麗農平日動作緩慢，有時更會思緒混亂，在座位上不斷呼叫「阿姐！阿姐！」，但是每次在小組繪畫禪繞畫時，她卻表現得十分安靜和專注，可見繪畫禪繞畫，真的有效幫助認知障礙症的長者達到放鬆和平靜。



張雲 (94歲)

「我好聾㗎，唔玩啊，玩唔到㗎！」，每次邀請阿雲參加小組，她都會這樣說，但是參加小組的過程，她總是靜靜的用眼睛去細心觀察，先留意他人的做法，再自己做嘗試，相信阿雲已經被禪繞畫的圖案、線條和顏色吸引，慢慢變得主動起來，日後可以邀請她繼續畫下去呢！





李建璋 (84歲)



建璋是一位較文靜的長者，平日邀請她參加各種活動，總是被她拒絕。不斷邀請和鼓勵之下，建璋也只是願意坐在自己床邊，默默地繪畫著禪繞畫，不知不覺之中，她完成一件又一件的作品，知道她的作品被人欣賞，她現在已開始對禪繞畫產生興趣了！



李群 (92歲)



我是一個客家人，不懂得說廣東話，只能夠聽，平時參加小組的時候，很少主動與其他組員溝通和合作，也不太投入。認識禪繞畫之後，我發現禪繞畫的內容較為簡單，一張紙一枝筆，不用作太多思考，靠自己就可以完成，我覺得很喜歡，也很適合我。

楊銀好 (93歲)

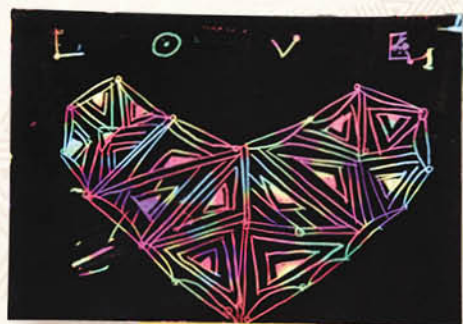


銀好是一名虔誠的佛教徒，平日喜歡念經、唱佛歌和聽佛經故事，邀請她畫禪繞畫時，起初她也想拒絕，但聽到禪繞畫的好處是可以使內心得到平靜，她覺得可以姑且一試，因為這是她一直追求的境界，她說：「想不到靜下來慢慢繪畫真的可以感到放鬆！」，現在她又多一個嗜好了。



湯安 (89歲)

阿安以前在私營院舍居住，很少參加小組和活動，自言來到我們院舍之後，生活很是精彩，當中她最喜愛的就是禪繞畫小組，因為她覺得很容易便上手了，她感謝姑娘一直用心教導和鼓勵，讓她可以接觸這個新事物，更希望以後也有機會再參加類似的小組呢！





簡流 (94歲)



我年輕時是一名車衣女工，造過很多很漂亮的衣服，可惜眼睛隨著年老退化，無法再做回老本行，當時我真的很失落，覺得自己無用。自從姑娘介紹我畫禪繞畫，我又重拾當年車衣的感覺，一筆一劃重複那些線條和圖案，就像一針一線縫製那些衣服的花樣，不但很有成功感，更可以在專注的過程得到平靜和放鬆。



羅彩珠 (96歲)



我很怕麻煩別人、拖累別人，連在畫畫的時候都很怕畫錯，但是姑娘告訴我禪繞畫無分對錯，它的每一筆都有意思，就像人生，就算不完美都有意義。只需要自由創作，就可以享受平靜，我覺得自己被療癒，慢慢變得正向起來。

羅曹惠珍 (87歲)



我覺得禪繞畫很好玩，每加一筆每加一劃都可以令到作品產生變化，永遠不會知道結果，就好像教導我們記得專注每一個過程，享受每一個當下，慢慢可以發現身邊有很多以前不曾注意的美麗事物，真是十分有趣！



蔡美英 (93歲)

美英是一個十分活潑可愛的長者，平日的她就像一隻開籠雀一樣說個不停，所以和她一起的時間總是開心又熱鬧。美英的參加令禪繞畫小組的氣氛也變得歡快，同樣地她也很享受和其他組員一起畫畫，她學會觀察身邊的美麗事物，並且給予讚美，十分滿足。





蔣馥 (88歲)



阿馥是一個溫文爾雅的長者，總是笑臉盈盈、善解人意，喜歡獨處和靜下思考。她說自己從來沒有畫畫，第一次接觸就是禪繞畫，以前總以為畫畫需要很多技巧很多色彩，原來可以沒有條件沒有限制，沒有想像之中困難。日後，在她享受獨處時間的時候，可以多一個選擇了！



蘇春柳 (96歲)



我今年已經九十六歲了，從來沒有讀過書沒有寫過字，又怎會想到可以畫畫呢？起初我完全沒有興趣，但接觸下來，我發現禪繞畫根本無需畫畫技巧，只要按著自己的想法，想怎樣畫就怎樣畫，最後也能創造出非常美麗的作品。

郭妹 (88歲)



阿妹參加小組的時候，經常讚嘆自己的作品，她問「點解嘅？點解會咁靚嘅？」，大概是因為連她也沒有想過，自己仍然可以創作可以繪畫，所以她覺得難以置信，感到又驚又喜。阿妹手部活動能力良好又有創意，對禪繞畫又感興趣，相信日後可以創作更多好的作品被他人欣賞！



鄧笑珍 (75歲)

喜歡聽鬼故事的笑珍性格古靈精怪，經常問姑娘有沒有小組和活動可以參加，活躍的她沒有一刻安靜。自從介紹笑珍學習畫禪繞畫，她開始改變，變得平靜和專注，她說繪畫過程會不自覺地進入一種放鬆舒適的狀態，可以一邊畫畫一邊冥想，十分喜歡這種感覺。

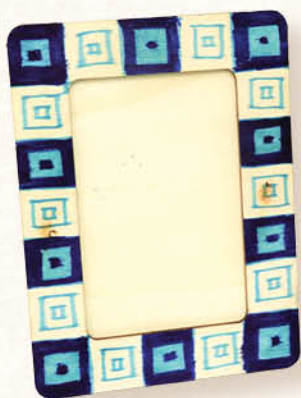




陳巧紅 (89歲)



巧紅是一個比較文靜的長者，在繪畫禪繞畫的過程中，需要很多的鼓勵和協助。巧紅時常表示她只能夠用簡單的線條和圖案去創作簡單的構圖，幸好這正正是禪繞畫的特色，無需任何技巧，幾乎人人都可以做到，有效增加長者的成就感，療癒心靈。



麥玲 (88歲)



阿玲的身體狀況很好，活動自如，她總是翹著雙手走來走去，就像巡視業務一樣，沒有停過下來也無處不在，但是參加禪繞畫小組的過程，她卻願意坐低整整一小時，聽完講解之後，更是主動提筆開始繪畫，途中不曾說話，很是專注，看見禪繞畫能夠幫助阿玲創造出寧靜和舒適的感覺，我們也替她高興。

黃玉嬋 (93歲)



我沒有執過筆，不要說畫畫了，連自己的名字我也不懂得寫，真的沒有信心啊！接觸幾次之後，我發現禪繞畫好像沒有想像中困難，也和之前畫的畫不一樣，比較簡單易明，而且姑娘教我將圖案畫在相架和杯墊上，我覺得很漂亮很有趣，心情也變好了。



黃玉眉 (94歲)

「畫畫？我唔識㗎！我都無讀過書！」，因為從小沒有讀書，玉眉經常感到自卑，面對很多新事物時，都會用這個理由作為藉口拒絕，但當姑娘講解禪繞畫的特色和繪畫方法之後，她開始感到興趣，參加小組時更經常向姑娘發問接下來的步驟，作品完成後又當起小老師教導旁邊的組員，可見她的自信透過畫禪繞畫正在慢慢建立。



院友創作花絮





特別鳴謝



本計劃由香港公益金資助


This project is supported by The Community Chest



電子書網頁

出版：香海正覺蓮社佛教寶靜安老院
初版：佛曆二五六六(2023)年八月
發行數目：3000本

* 版權所有 不得翻印 *



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

電郵：bpch@buddhist-hhckla.org 圖文傳真：2669 4092

網址：bpch.buddhist-hhckla.org