



基督教香港信義會
長者綜合服務

信義耆樂坊

以人為本
處處顯關懷

第三十五期 5/2011 - 7/2011

祖傳三代 味の情

「雞蛋六隻、糖要兩茶匙，還需要點橙皮…」這食譜其實是出自廣播事務管理局的電視廣告，廣告裡，一位女士正努力寫食譜，只要跟著那食譜來製作，女士也可以製出一道色香味俱全的菜式。但如果要在那些菜譜中吃出「人情味」，我們又應該加上甚麼？

潘芳芳，一位資深藝人及節目主持。她多才多藝，溫文爾雅，入得廚房，出得廳堂。她對飲食的興趣沿自她到夏威夷讀書的時候。由於她的父母經常外出工作，所以自小學階段芳芳就由外婆照顧。外婆是上海人，最擅長烹調上海菜。外婆所製作的每一道上海菜譜，芳芳也覺得是人間美味，但就是從來沒有留意怎樣泡製。其後，芳芳到了夏威夷讀書，沒有外婆在旁隨時為她準備，也格外掛念外婆的上海菜。

外婆很愛錫芳芳，耐心地為芳芳錄製錄音帶，又透過長途電話教她怎樣弄上海菜。外婆從電話筒傳來的聲音，令芳芳再次感受到小時候外婆照顧自己的溫暖感覺。上海菜飯和燻魚就是芳芳最懷念的兩款上海菜，每次弄這兩道菜時都很懷念外婆，彷彿是聽到外婆在她身邊教導她弄菜的聲音。

科技把外婆和芳芳的距離縮短，但不能把美好的時光留下。時光飛逝，外婆年事已高，身體機能也開始日漸衰退，後來，外婆更患上了老人痴呆症，不能再做菜了。

潘芳芳
資深藝人及節目主持

雖然沒有外婆的教導，芳芳也學會了烹調上海菜飯和燻魚等上海菜的方法，而且丈夫和家人吃過後也讚不絕口！要烹調上海菜飯其實一點也不難，首先我們需要小白菜、米、冬菇、素上湯等的材料，然後加上油、鹽、糖三種簡單的調味料就可以！做法也非常簡單，只需五個步驟就可完成！對於工作繁忙的芳芳來說，菜飯的確是個既簡單而方便的菜式！

除了上海菜飯，燻魚也是芳芳從外婆身上學會了一道美味菜譜。製作燻魚所需要的材料、腌料和調味料也比菜飯所需的為多，而且烹調方法也比較複雜，所需的心思也比較多，但不論是菜飯還是燻魚，芳芳也能在烹調的過程中享受幸福非常的滿足感。

近年來，芳芳已開始養成茹素的飲食習慣，芳芳如數家珍地講出不同的素菜烹調方法，但最想念的仍是媽媽做的素菜！芳芳的媽媽雖然已移居三藩市，每次回港探訪芳芳時也會預備烤麩、素鴨、菜雲吞、湯丸、酒釀等給芳芳享用。那些素菜不論在色、香、味也有極高的水準，而且還會比其他素菜多了一份味道…

那份味道，就是芳芳心中最窩心和最溫暖的感覺母女情深…



上海菜飯

材料：
小白菜、米、冬菇、素上湯
調味料：油、鹽、糖
做法：
(1.)先將小白菜(選細條)洗淨，切細粒
(2.)白米略洗淨，泡水1小時後瀝乾
(3.)冬菇浸軟及切細粒
(4.)將小白菜、米及冬菇粒再加上調味料略炒，然後盛起
(5.)將盛起的材料放入電飯煲及素上湯(代替水)煲至飯熟即可



上海燻魚

材料：可用牙帶魚、鮫魚、草魚等
腌料：薑、蔥、酒一大匙、生抽、鹽
調味料：茴香、桂皮、薑片、蔥段、冰糖三粒、生抽一匙、酒半匙、水一小碗、鎮江醋一大匙
做法：
(1.)把魚切塊，用蔥、薑、酒、鹽、生抽腌一小時至入味
(2.)然後把魚用大火炸至呈金黃色，裡香外酥的
(3.)鍋內放留少量的油，放入調味料小火熬煮半個小時，成稠厚有粘性的香滷汁，才把炸好的魚塊浸入再煮五分鐘，讓魚在滷汁中吸收滷味，最後裝盤就可以了，冷吃熱吃都是那麼的好吃。

舒潤集

「能夠面對真實的世界，面對自己內心真實的責任感，真實地存在下去，真實地活下去，承當一切，這就是一個真人了。」——牟宗三

祝<信義耆樂坊>讀者活得精彩，安享晚年！



陳玉樹
嶺南大學校長

關愛的延續

吳令衡女士

暖意洋洋 羊肉煲

近年寒冷的日子越來越長，每逢寒流襲港，嫻嫻總會趕緊到街市買羊肉，也不會假手於家傭，而是親力親為，為家人泡製一道暖胃的羊肉煲，驅走寒意；亦定會提醒家裡各人回來吃飯，嫻嫻對家人的關愛，不常掛在口邊，但卻訴諸行動。大夥兒圍著桌上的羊肉煲，吃喝說笑，除了大飽口福，還有溫馨滿溢的暖意滲進心窩呢！

嫻嫻年事已高，也漸多病痛，所以現在她既緊張且細心地教授媳婦們如何烹煮羊肉煲，這個不就是薪火相傳，關愛的延續？



暖意洋洋羊肉煲食譜

材料：(8-10人份量)

1. 急凍羊肉5磅
2. 枝竹1包(約4兩)
3. 馬蹄1包
4. 冬菇20-30隻
5. 蔥段適量
6. 蒜頭半個
7. 冰糖小粒
8. 伴醬料：腐乳、沙糖及熟油適量混合



做法：

1. 冬菇浸軟，加入適量糖、酒、薑汁及蠔油醃30分鐘
2. 枝竹浸軟切段
3. 馬蹄洗淨去皮
4. 羊肉洗淨晾乾水；用油鑊爆香蒜蓉加入羊肉略炒；轉倒入煲內，混入馬蹄及冰糖；加水至平面；再舖上冬菇；大火滾後轉中火，燉約一小時，再加枝竹及適量鹽調味，再煮十分鐘即成



貼士：

1. 加入冰糖小粒，可令羊肉鬆軟易碎
2. 可用火焗爐邊煮邊吃及加入生菜灼食，更具風味

祖傳 味の情

生炒排骨 念恩親

姜少澄先生

生炒排骨對很多人來說，是平常不過的家常小菜，但對姜少澄而言，卻是一份惦念恩親，承傳回報意義的誠心製作。日佔時期，在佛山城市任職點心師傅的少澄，總趁每月假期，特地回鄉為父母烹煮此心愛菜式，從點燃禾稈，熱氣翻騰的細灶小鍋中細心烹煮，傳心傳意……

少澄幼時生活艱苦，弟妹在六、七歲時因家中無糧，需賣予他人。懂事後，少澄已出外工作以減輕家庭負擔。後到大城市，學做點心，也習得廚藝。

少澄印象中母親較為嚴厲，與父親關係較好，但雙親都很關心自己。在港工作時，每次回鄉前，都會自製加大碼大包（當時賣3毫子一個）孝敬父母。母親素嗜酸甜味餸菜，得母親提示，少澄除為父母做點心外更開始烹煮生炒排骨。少澄在母親不斷給予的意見中改良生炒排骨的做法，後更進步成為酒樓大廚。更因為廚藝出色，被邀請遠赴日本3年教授中菜廚藝及廚房管理，被稱為中日廚藝交流之先鋒，亦為今日時稱的「廚神」，實不為過。

少澄今日仍對父母的鼓勵與督促感激不已，少澄72年從日本回港，當時每月工資千多元，回鄉建大屋給父母居住，讓父母安居終老。

時至今日姜少澄兒孫滿堂，每逢週末及時節，全部兒孫必定會回家探望他，他也必會親自下廚煮生炒排骨與兒孫共享，一起惦記親恩。他聲稱終生不變，著意要把這道小菜的意義傳給子孫，寓意甘味人生的苦與甜。生炒排骨對姜少澄一家來說，承傳著一份舐犢之情與家庭溫暖。

生炒排骨食譜

- 材料：肉排八兩 青紅椒
 菠蘿片 芫茜
- 排骨醃料：鹽少許 生粉一兩
 雞蛋半只
- 醬汁：白醋二兩（約六湯匙）
 黃沙糖少許 茄汁2湯匙
 生粉水

做法：

1. 醃排骨，以中火炸排骨約十分鐘。待用。
2. 炒青紅椒、菠蘿片，下醬汁拌勻。
3. 排骨落鑊，漸加入生粉水於醬汁中，至合適硬度。
4. 上碟，加菠蘿片及芫茜伴碟，即成。



代代相傳

黃小青

煎釀鯪魚

中國人最重視的節日可說是農曆新年及冬至，每逢節日家裡總會烹調幾道應節菜色，我家奶奶每年必會親手製作一條煎釀鯪魚與家人分享共度佳節。還記得一次我曾問奶奶為何每次節日總愛烹調「煎釀鯪魚」，奶奶表示「鯪魚鯪魚，有餘有剩」，寓意家人有飯菜留至明天、生活無憂，十分好意頭。我的孩子向來偏食不願意吃淡水魚，但卻愛吃嫩嫩煮的煎釀鯪魚。看似簡單的一條煎釀鯪魚，製作過程卻費時複雜。但為了讓子女多吃淡水魚，我亦跟奶奶學習烹調方法，讓我也可為家人弄一條美味的煎釀鯪魚。自奶奶去世後，這樣考功夫的煎釀鯪魚，我每年只會於農曆新年製作一次。但是我仍會每星期弄一道簡化版的煎鯪魚肉餅，好讓家人一飽口福，懷緬奶奶在世時家人聚首一堂的歡樂氣氛。



煎釀鯪魚食譜

材料：(4人份量)

- 1) 鯪魚1條
- 2) 鯪魚肉2條
- 3) 蝦米少許
- 4) 馬蹄少許
- 5) 蔥少許



調味料：生粉、糖、鹽、雞粉、胡椒粉各少許

做法：

1. 將鯪魚洗淨，起出魚肚內的魚肉；
2. 把魚肉切幼絲，加少許鹽，剁成魚茸，置入大碗內；
3. 分別把馬蹄、蝦米及蔥切粒放入魚茸中；
4. 再把各調味料加入魚茸中，用手拌勻，並把魚茸搗至起膠；
5. 把起膠之魚茸釀入魚肚內，輕輕用手搥實；
6. 將釀好的鯪魚放入平底鍋中煎至兩面金黃便可。

貼士：

1. 把魚肉切至幼絲才剁成魚茸可減少吃到幼骨的機會。
2. 加入少許鹽剁魚茸有助魚茸起膠。
3. 用手把魚茸攪拌至黏手，再用力搗至起膠，魚肉口感會較爽。
4. 煎魚期間需小心控制爐火，以免魚身外熟魚肉不熟。

喜慶雞酒

徐德昭

如果要產後補身，大家或會想起豬腳薑醋，但徐哥一家卻以祖傳雞酒代替，以達致行氣活血、補血強身、增添奶水之效。徐哥是客家梅縣人，居住於新界村屋，當家裡有任何喜慶事情、過年宴客，徐哥太太必會預備一桌佳餚，筵開數席招呼良友親朋，而雞酒必定是其中的主角。一班叔伯兄弟、親朋好友圍坐桌前，說說笑笑，分享家事，不亦樂乎。

想起雞酒的味道，徐哥首推以往婆婆及媽媽所煮的，除了因她們所付出的愛意及心機外，更因為所用的材料是新鮮及自家炮製的。她們會以糯米釀成糯米酒去烹調，然後將釀酒所餘下的酒糟炒牛肉，將多出來的糯米飯伴糖吃，而主要的食材一雞，則會選用自家養的大扇雞（即一歲左右已閹割的公雞），因雞味濃郁、肉質豐厚。回想起家裡以往養雞的時候，徐哥總愛待在母雞旁，待母雞下蛋時，即時拿起還帶有餘溫的生雞蛋吃。憶起這些童年往事，徐哥即泛起燦爛的笑容。徐哥太太及媳婦雖已學懂烹調雞酒之法，但所有材料也是買現成的，味道已不如已往，但所付出的愛意依舊，席間的情誼猶在。



喜慶雞酒食譜

材料：(4人份量)

- 雞 1隻
紅棗 1兩 (可以不加)
薑 2兩

調味：
黑糯米酒 1碗
水 6碗
鹽 1茶匙
油 1湯匙

做法：

1. 將雞洗淨瀝乾，切大塊。
2. 紅棗去核，洗淨，薑去皮，洗淨切片。
3. 在鍋裡燒熱1湯匙油，爆香薑片和雞。
4. 待雞轉赤色收身後，加入6碗水燒滾，放入紅棗蓋好，以慢火煮40分鐘。
5. 加入黑糯米酒，繼續煮10分鐘，上桌前加1茶匙鹽調味即可。



上市人民幣證券是全新的投資產品，產品會先以首次公開發售（IPO）的方式推出，並於稍後在香港聯合交易所有限公司（聯交所）掛牌上市。產品上市後，投資者隨即可以人民幣買賣。對投資者而言，如有興趣投資上市人民幣證券，必須及早作出相應準備。

認購新發行人民幣證券

一般投資者會以下列其中一種方式認購新發行的人民幣證券：

- 白表IPO：透過收款銀行申請
- 黃表IPO：透過中介人（銀行或經紀行）申請
- 白表eIPO：透過招股章程內指定的服務提供者申請

投資前準備

有興趣的投資者應留意需要採取的步驟：

• 人民幣銀行戶口

首要準備是在本港開立人民幣銀行戶口，並備有足夠金額繳付投資金額及相關費用。現時，只有持有香港身份證的香港特別行政區居民才可以在本港開立人民幣個人戶口。除了應向銀行查詢有關開戶手續及條款外，亦須了解你的銀行有否對人民幣戶口與其他戶口之間的轉帳設有每日上限。

繳付IPO費用

如你以白表或黃表申請，你可以人民幣支票付款，你必須確定銀行能否在認購限期前提供支票簿，並查詢支票付款額是否設有上限。另外，你亦可以人民幣本票付款，但你亦應向銀行了解有否提供這項服務及金額限制；而白表eIPO的申請人，應先查閱招股章程，確認你的銀行是否提供相關服務的參與銀行之一，另外，你亦須確保你所使用的網上銀行系統及人民幣銀行戶口可進行eIPO申請認購。

存入IPO退款

如認購不成功或只獲配部分申請股數，視乎你使用哪種方法申請IPO，股份過戶處或中介人會向你退款或將退款存入你的人民幣銀行戶口。

繳付交易費用

你應向中介人查詢有關上市人民幣證券投資的付款方式（例如：支票或電子匯款）。並向你開立人民幣銀行戶口的銀行查詢是否能配合該付款方式，以及匯款予第三者戶口是否設有限制。

• 中介人

- 無論是申請IPO、賣出你的實物股票或於證券上市時進行買賣，如果你打算透過中介人代你辦理，你須確認該中介人已列入香港交易所網站的相關名單內。你可直接向中介人查詢，或於香港交易所網站瀏覽該名單，以確定該中介人已確認本身為上市人民幣證券交易作好準備。
- 投資前你亦須向中介人了解整個交易程序，包括交易及結算交收方法、經紀佣金、其他費用、以及應以人民幣還是港元繳付這些費用等。如中介人接納以港元支付認購款項，你亦應了解中介人如何釐訂匯價。

• 保證金融資（孖展）

- 雖然投資者利用孖展申請港元IPO較為普遍，但根據現時銀行與香港人民幣業務清算行訂立的《清算協議》，銀行並未獲准向個人客戶提供人民幣借貸。至於非銀行的金融機構（例如經紀行）並不受此限制，但經紀行是否提供人民幣孖展或是否向個人客戶提供人民幣借貸，仍屬經紀行的商業決定，你應事先向個別經紀行查詢。

了解投資目標及風險

跟所有投資一樣，你須清楚了解產品的性質及風險。你亦須明白，跟所有外幣一樣，人民幣兌港元匯率可升可跌，上市人民幣證券並不是讓你投機人民幣兌港元匯率變動的工具。除受人民幣匯率影響之外，回報亦會受到其他因素影響，例如：上市公司的業績表現、市場前景、政策及產品的需求等。因此，即使人民幣升值，你亦可能須承受虧損。

在決定投資前，你應先細閱公司的招股章程，分析有關公司的基本因素，掌握充分資料才作出投資決定。

讀者亦可參閱證監會的〈學·投資〉網站(www.investEd.hk)的相關文章，加深了解買賣上市人民幣證券的事宜。



食得有營

傳統美食與健康不相容？

香港雖是中西文化交流的地方，日常飲食仍十分容易找到傳統飲食的蹤跡，少至一盅鹹魚肉餅飯上的鹹魚，以至是婚禮酒席上的各種飲宴菜式，都是傳統中華飲食的重要一環。傳統文化雖為我們留下不少美食佳餚，但一般人心目中，不少傳統食材都是高鹽、高脂，與現代健康飲食文化並不相符。

在傳統農耕社會中，食物供應並不穩定，要令家人一年四季都獲得飽足，必須用有效的方法將食物儲存起來。在沒有雪櫃的年代，最有效的食物儲存方法就是用鹽或醋將食物醃製，又或是將食物曬乾，減少食物變壞。鹹蛋、鹹菜等醃製食物亦應運而生，而臨海居住的漁民，就會以淡菜、蝦乾、鹹魚等食物作為日常飲食的一部分。

當然醃製食物算不上是健康食材，由於以食鹽醃製，多吃會影響血壓的控制，同時高鹽醃製食物亦不適合腎功能衰退者長期進食。除了鹽分以外，臘肉、臘腸等加工肉食在製作過程中亦會加入少量硝煙鹽作為防腐劑，長期進食會增加患上消化道癌症的機會。因此長者朋友日常飲食應以新鮮食材為主，藉以減少飲食上的添加劑攝取。

醃製食物雖然不算太健康，但傳統的食物並不都是高鹽、高防腐劑的。好像曬乾的花膠、海參、蝦米等，都是低脂高蛋白的傳統食材，只要經過適度的浸泡，令海味材料的蛋白質更容易被吸收，亦不失為理想的健康食材。

另一方面，傳統的節日菜式都給人多肉少菜的感覺。由於傳統日常飲食多以米飯、蔬菜作為主食，因此節日餸菜多會大魚大肉，以代表衣食豐足。但只要細心分析，傳統菜式之中亦不無健康之選，炆冬菇、木耳等齋菜菜式，各式以海味烹煮的肉湯，以至用豆腐、粉麵烹製的主食，都能為長者朋友提供豐富的食物營養，關鍵在於靈活運用低脂的烹調方法，以及適當的醬料配搭，健康飲食原則仍是可運用於傳統飲食之中。

健康餐單推介

早餐：	午餐：	下午茶：	晚飯：
蝦米腸粉(蒸) 1碟	蝦乾菜甫煮豆腐 1/2碗	紅豆冰仔糕 1件	豉醬炆木耳 1/2碗
豆漿 1杯	清炒油菜 1碗		西洋菜陳腎湯 1碗
大蕉 1隻	白米飯 1碗		梅子芥蘭煲 1/2碗
			白飯 1碗
			柑仔(飯後果) 1個

註冊營養師
陳國寶先生



養生有法

老年人糖尿病的中醫治療和調理

梁榮能教授



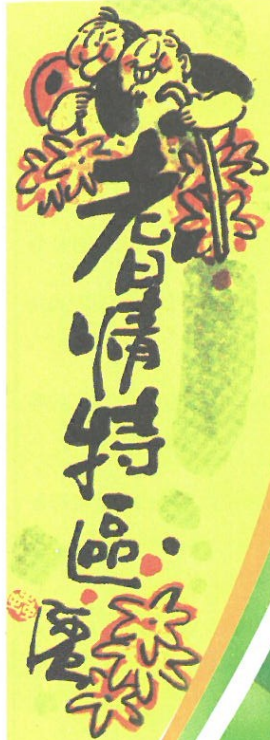
糖尿病是一種常見的內分泌疾病，是因缺乏胰島素，或身體對胰島素的反應降低，或同時因這兩種情況而導致的血糖水平上升的慢性疾病。糖尿病常見類型有兩種，I型糖尿病和II型糖尿病。I型糖尿病又稱胰島素依賴型，此類型的病人體內不能製造胰島素，常因遺傳或自身免疫系統障礙導致而成。該型患者通常需要每天注射胰島素。II型糖尿病又稱非胰島素依賴型，全球約90%的糖尿病人屬於此類型，此類型病人體內胰島素分泌正常或相對減少，但由於身體對胰島素產生抗拒性使胰島素不能發揮功能，常由遺傳，不良飲食習慣，缺乏運動或體形肥胖導致而成。

60歲以後患糖尿病或60歲以前患病延續到60歲以後者，稱為老年人糖尿病。其中90%為II型糖尿病。老年糖尿病患者因年紀大，病程長等原因，常伴有多種慢性併發症，如心腦血管疾病。老年人應經常進行血糖自我檢測以瞭解病情控制程度，但有些老年人只注重檢測餐前血糖，而多數老年糖尿病患者以餐後高血糖為主。老年糖尿病患者在治療過程中，低血糖的發生率較高，表現為昏迷，腦功能障礙，甚至誘發心肌梗死而危及生命。許多老年糖尿病患者還有多種代謝異常表現，比如高血壓，高血脂等。此外，老年人糖尿病還有一些其他特殊表現，比如惡性外耳炎；精神心理改變，表現為抑鬱，焦慮，記憶力衰退等。

老年人治療控制糖尿病時應記住「控制飲食，適當鍛煉」是治療糖尿病之本的原則。中醫學很早以前就有關於糖尿病的記載，其將糖尿病歸屬為消渴癥的範疇。中醫學認為糖尿病的病因主要為臟腑失調，飲食不節，情志失調等導致人體陰虛燥熱。中醫治療糖尿病以辨證論治為基本原則，通過全面調整患者的臟腑功能改善其併發症。

中醫治療糖尿病有很多方法，包括中藥治療，藥膳治療，針灸，推拿等。中醫學中糖尿病的主要證型有陰虛熱盛證，氣陰兩虛證，陰陽兩虛證和淤血阻滯證。中藥治療以辨證論治為主要原則，根據個人的體質進行調理，例如，氣陰兩虛證宜養陰生津，益氣健脾，可用玉泉丸加減；陰陽兩虛證宜滋陰補陽，補腎固澀，可用金匱腎氣丸加減；另外從中醫學角度來看，糖尿病的共性是陰虛燥熱，血糖升高，因此治療時可適當配用滋陰生津的降血糖中藥，比如麥冬，沙參，生地黃，枸杞子等；飲食方面食物品種宜多樣化，進食時宜選低糖的食物；忌吃高脂肪和高糖類的食物，可用於糖尿病藥膳的中藥有山藥，枸杞子，薏苡仁，葛根，玉竹，黃芪，麥冬，黨參，北沙參，石斛等，但這些藥物的藥性有寒熱溫涼之分，因此應諮詢中醫師的意見，根據患者的體質和證型來選用。也可選用枸杞子，菊花等泡茶飲用；另外，還可以運用針灸治療的方法治療。絕大多數是在藥物治療的基礎上配合針灸治療。除了在早中期可以應用針灸治療外，一些糖尿病的併發症也可以應用針灸治療。另外，控制血糖一定要在藥物治療的基礎上配合適當的運動鍛煉，運動宜在餐後進行，運動量不宜過大，持續時間不宜過長，避免運動後的低血糖反應。

作為一種整體治療方法，中醫藥治療糖尿病有一定的優勢。中藥能提高糖尿病患者的抗病能力，提高人體代謝和免疫力。從中醫學的角度來看，辨證論治是治病的基本原則，老年人一定不要急功近利，頻繁更換藥物，只要選方用藥得當，再配合其他的飲食調理和運動鍛煉進行綜合治療，就會取得一定療效。



香港神託會創耆坊

社會福利署於二零一零年十月一日，於全港十八區成立精神健康綜合社區中心，為有需要的精神病康復者、懷疑有精神健康問題的人士、他們的家人／照顧者及居住當區的居民，由單一非政府機構提供由及早預防以至危機管理的一站式、地區為本和便捷的社區支援及康復服務。

中心提供的服務包括社區教育、日間訓練、職業治療評估和訓練、小組訓練／活動、輔導及外展探訪，舉辦教育性活動加強社區人士對精神健康的認識，並轉介有需要的個案至醫院管理局接受臨床評估及精神科治療。

香港神託會分別於西貢及將軍澳（北）和沙田及馬鞍山區成立精神健康綜合社區中心，以服務居住該社區之人士。如查詢服務詳情，請致電匯晴坊（西貢及將軍澳北）2633 3117或創耆坊（沙田及馬鞍山）2645 1003與當值社工聯絡。



長者家居環境改善計劃

現已接受
服務申請

『長者家居環境改善計劃』為有需要的長者改善家居室內環境和提升家居安全。於過去兩年多，信義會沙田多元化老人社區服務中心及馬鞍山長者地區中心共完成1200個個案，津助長者港幣達367萬。此計劃有效為長者改善居所及添置所需設備，例如為長者添置熱水爐、洗衣機；為寮屋長者修補屋頂防漏、裝置防蚊網、安裝電話等。歡迎合資格長者提出申請，詳情如下：

服務範圍：協助有需要之長者住戶提供購置家具、電器、小型維修等（不包括美化家居項目）

資助款額：每合資格長者住戶資助上限為5,000元
（*計劃不會向長者發放現金資助，服務及實際資助額需經評估及批核）

- 申請資格：**
- 60歲或以上的香港居民
 - 獨居或與其他60歲或以上的長者共住
 - 居住環境欠佳或缺乏日常必須生活設備
 - 獨居長者每月收入不高於6,450元，兩老同住每月收入不高於10,110元



推行期：2008年7月至2013年3月
查詢電話：3124 7633
馬鞍山長者地區中心

本計劃由社會福利署資助

明愛賽馬會長者日間綜合服務中心

為了回應本港長者人口急速增長，使社區長者能「居家安老 樂享耆年」，新建起的「明愛賽馬會長者日間綜合服務中心」遂於2010年12月開始以跨專業、團體合作和自負盈虧模式提供一站式的多元化服務予55歲或以上的長者及護老者。中心主要由星期一至六上午9時至下午5時提供下述服務：

1. 地下 ~ 長者用品互助社

由受訓的「互助先鋒」以互助社形式售賣長者用品。



3. 二樓 ~ 復康暨預防跌倒服務

由一級物理及職業治療師為由醫生轉介而來的長者及護老者作評估、訓練與治療，每節（45分鐘）收費為\$250。



2. 一樓 ~ 長者日間護理服務

由專業團隊為社區長者提供全面優質的日間復康、護理與照顧服務等。如有需要更會提供彈性之延長服務。本服務基本收費為每日\$180，如需接載或護理治療服務則需額外收費。



4. 三樓 ~ 護老者支援及訓練服務

由專業護士、物理治療師、職業治療師、社工為安老服務從業員及家居護老者，舉辦護老知識及技巧培訓課程、減壓互助小組和活動。收費按照不同課程、小組、活動而訂。



最後為了答謝大家對新中心服務的支持，中心特於2011年3月底前以優惠價服務坊眾，詳情可賜電2164 2507或親臨新界沙田崗背街17號與本中心職員聯絡。

快樂好像是生命的寒暑表，快樂多，生命的趣味也多。（馬爾頓）

活動介紹

基督教香港信義會 長者綜合服務

計劃目標：
鼓動長者男士，令他們再度活躍起來
積極參與活動，投入社區

計劃目標：鼓動長者男士，令他們再度活躍起來，積極參與活動，投入社區

計劃推行原因及內容：

三年多前信義會率先透過公益金的資助舉辦了為期三年的長者男士服務，透過外展工作及舉辦具男士特式的活動，吸引了不少男士參與，當中有部份現時已積極投入中心服務及委員會工作。去年底本會成功獲得「集思公益計劃」資助，在未來一年為更多長者男士舉辦有興趣之活動，如生態旅遊、水療班、山藝遠足及歷奇活動、象棋墟會、乒乓球及象棋大賽、才藝匯演、舞龍舞獅訓練、大型講座及男士龍門陣論壇等。本計劃更希望透過凝聚一班長者男士、組織及團結他們，與他們共同策劃有關活動，讓男士專長得以充份發揮、貢獻社區。

有關計劃的詳情及活動舉行日期可以參考下列之活動表或登入
<http://hk.myblog.yahoo.com/activeagingman> 網址，
以便得到最新的活動資料及訊息。



躍動耆男系列活動舉辦月份：

2011年	重點項目
3/2011	龍獅隊成立及訓練 / 日營 / 山藝訓練
4/2011	男人龍門陣
5/2011	乒乓球及象棋同樂日及比賽
6/2011	與社會CEO對話 / 水療活動
7/2011	健康講座及檢查
8/2011	觀星活動
9/2011	才藝匯演初賽 / 乒乓球及象棋同樂日及比賽
10/2011	才藝匯演工作坊 / 男人龍門陣 / 生態旅行
11/2011	才藝匯演決賽及觀星活動
12/2011	與社會CEO對話
1/2012	健康講座及檢查

以上活動如有更改以公佈為準，詳細資料
可致電3124 7633 或 2144 3199查詢。

今個月是母親節，每逢想起母親，就想起媽媽泡製的洋蔥豬扒。記得小時候，每逢有人生日、父母親節、聖誕聯歡，媽媽也會烹調這味洋蔥豬扒，酸酸甜甜，飯也多吃幾碗。有了這道菜，我們便知道今日有喜慶事情。長大後我也從媽媽身上學會了這味菜，閒時也會煮給我的好寶寶吃，讓他們一飽口福之餘，又藉此機會細說兒時的生活，分享婆婆的趣事。

一味菜聯繫幾代人，把上一代和下一代緊扣在一起，把上一代的故事流傳下去。這樣的故事在每個人身上也有。編輯小組追訪了五個故事，從這五個故事我們體會到什麼是祖傳味之情，什麼是薪火相傳，一代傳一代，把家族的氣味，家族的感覺，家族的歷史傳揚下去。

編者話

Mother's Day

督印人：陳靜宜

編輯小組：黃翠恩，李貴，李鳳儀，吳令衡，梁美娟，鄧光宇，施靜儀

聯絡：沙田多元化老人社區服務中心

地址：沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下

電話：2691 7163

網址：<http://www.elchk.org.hk/service>



基督教香港信義會 長者綜合服務

信義耆樂坊

以人為本 處處顯關懷

如不欲收到此刊物，可致電 2691 7163

印刷品

如未能投遞，請寄回沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下

沙田多元化老人社區服務中心