

參與社區

走進《長者論壇》

◆李孟進

每逢周日的維多利亞公園有一個城市論壇，因為有電視現場直播而廣為人知。不過在中西區荷李活公園內，逢星期二上午9時30分至11時也有一個《長者論壇》，出席者都是60歲以上長者，而且人數由早期10多人增至今日100餘人，有時更會多達150人出席，場面熱鬧。

這個《長者論壇》是由明愛堅道社區中心主辦，中西區區議會撥款贊助。這天大約9時半左右，一些聚集涼亭內的長者當見到社工出現時，立即主動走去幫忙，有去提橫額，有去涼亭旁邊貨櫃內搬摺椅，有去派名牌及布置場地，期間還要抽時間互相問

候，留座位給好朋友，碰到最近鮮有出席長者又要打聽出了什麼問題有沒有新病痛……，此刻，涼亭內充滿溫情。

主持人也是長者，她問這段日子誰有新聞與大家分享：公公婆婆有備而來，他們舉手講述所看到的新聞，包括有婆婆看到「撞船意外」忍不住流淚、「整容出事」中打針注射是不是很危險、「關愛基金撥款給貧困人士」那什麼人可以受惠……，也有伯伯告訴大家他剛剛大病初癒出院，之後社工詹銘光（詹sir）再解釋他們對新聞不明白地方，最後詹sir邀請了另一位同事解釋如何可以接受關愛基金的撥款。

這是一個屬於長者圈子，他們有說不完話題。

詹sir說，原來《長者論壇》成立已有9年，成立之初

是2003年因沙士襲港，他們鼓勵長者走到公園接收健康資訊或派贈清潔消毒禮包，當時名為社區資訊站，大約6年前人數慢慢增加，朋友又帶朋友來，才易名為《長者論壇》。他們不局限居住在中西區，有些住香港仔，即使搬到秀茂坪或九龍等地的長者仍然準時出席。《長者論壇》話題百花齊放，大會有時會由警方派員講防騙術、有律師講平安紙、「徵收環保稅」的看法、中



●長者在《長者論壇》內既可以相互支援也可了解政府施政，倍添人生姿采。

醫介紹保健湯水又或是月前舉行的選舉制度等，部分社企有時派發禮物包給他們過節。

這是一個關心社會的組織，沒有生日會，也沒有旅行海鮮一日遊，他們只會向

政府提供意見要求政府正視長者權益，訪問他們翌日，我們知道他們的戶外活動是到政府總部抗議，爭取「全民退休保障」，設立全民養老金，使長者能尊嚴地生活。

樂在耆中之十六

我地都係庚辰年出生，論干支大家都係十二歲！



◆香山亞黃

「你為何要？」



投票

◆江馥賢

二 零一二年立法會選舉剛剛過去，長者投票率向來一直不低，坊間流傳有候選議員透過送贈禮

物、轉贈金錢與專車接送等方法「鼓勵」長者投票。立法會議員張國柱認為，大部份長者有否以客觀、

理性的態度投票，現時仍不得而知，需進行深入研究加以跟進。但社會上出現長者被候選議員利用的片段，並非無因。

首先，議員辦事處多以禮物送贈與長者打好關係。長者在幾年間接受這些「恩惠」，基於善意的感恩、回饋之心，他們或會順理成章地把票投給送贈禮物的政黨。其次，長者的教育程度對投票判斷不無影響。現時大部份八十歲或以上的長者，在少時可接受的教育程度較低，令他們對候選人的宣傳、選舉後的政績難以分析，判斷流於表面。再者，有政黨安排專車接送長者前往投票站，有長者會因而覺得政

黨安排貼心，而樂於把票投給該黨候選人。

香港城市大學應用社會科學系副教授甘炳光博士指出，需就投票率及結果進行研究、分析，才能進一步知道長者背後的投票原因。但他認為，長者在社會上有著重大影響力，若社福機構可多行一步，有助提高長者的公民意識。他表示：「有長者機構因政治原因而避談相關話題，對政治、民生發展不無影響。事實上，香港長者參與政治的情況並不算差，例如長者有閱報的習慣，新聞便是他們茶餘飯後的話題，更有些長者會致電電台參與新聞討論。」甘炳光認為地區社工可更積極鼓勵長者關心政治，向他們提供公民教育及發聲的渠道，鼓勵他們關注自己的權益。

奇蹟之樹解糧荒？

◆松容

辣樹

（Moringa）原產於印度，現廣泛種植於亞洲和非洲，在世界各地擁有多個別名，如鼓槌樹、不死樹等，驟聽名不見經傳，卻可能是一顆糧食「救星」。

據11月號《國家地理》雜誌（英文版）介紹，數世紀以來，辣木樹作為一種傳統草藥，用於治療皮膚病、

呼吸道問題和消化不良等多種疾病，現時更發現，它可能有助應對飢荒和營養不良等世界性議題。專家發現，它的葉片含有豐富的維他命和礦物質，而且抗旱能力強，生長速度快，一季已能長至12呎。據約翰霍普金斯大學（Johns Hopkins University）世界健康中心的費伊博士（Jed Fahey）指出，辣木的種子辛辣，葉子則帶苦味，二者均可食用，一般會研成細末進食，在菲律賓便是一種

常見的佐膳調味料。目前，在非洲、拉丁美洲和亞洲的一些貧困地區，已引入辣木作為日常食糧。辣木種子經碾碎後，更可作為淨水之用。至於藥療作用，費伊博士表示，動物實驗證明了辣木具有治療上述疾病之效，然而，用於人體的實際情況，仍有待進行更多實驗作了解。

辣木堪稱「營養豐富」，按《國家地理》的文章列舉，比較同等重量的乾辣木葉片和其食物，其營養價值如下：鐵質是菠菜的25倍；鈣質是牛奶的17倍；鉀質是香蕉的15倍；維他命A是胡蘿蔔的10倍；蛋白質是乳酪的9倍。

台灣行政院國家科學委員會的網頁介紹，近年台灣亦引入種植辣木，稱它為「奇蹟之樹」，並生產出混入辣木粉的食品。內地的「辣木網」則引述菲律賓的消息指出，研究發現，辣木是目前世界上唯一已知同時能作為糧食及製造生物燃料的植物。