

悲哀！貧窮人口增 食物銀行要加碼！

◆李孟進

據統計數字指出：生活在貧窮線以下的本港人口目前已經高達106萬，而由今年3月開始，政府通過本港認可食物銀行數字由過去5間增至7間；援助金額亦大幅提升，由過去5年2億元增至今年3月起至明年底合共2億元；提供食物期亦由以往最長6星期延至8星期，希望此舉令更多低收入家庭受惠。

聖雅各福群會扶貧服務高級服務經理吳雯賢表示：增加撥款是有助解決低收入家庭短期的基本食物需要，令社會不致有人捱餓，但仍未有資源提高食物質素。她指目前法例原意不希望他們有依賴性，故把申請食物銀行設限8星期。但如果食物銀行政策可以更彈性，不要為8

星期設限更好，因為很多失業者或在職母親或任散工家庭，收入短絀，為他們提供8星期是不足夠的，令社工們在限期後又要為他們張羅其他食物銀行，直到法例容許的4個月之後，再恢復申請多8星期，如是者反覆申請頗為費事。

吳雯賢說：除了食物銀行外，全港協助為低收入家庭提供食物的中心估計約有500間；因此，要他們去滿足過100萬低收入家庭的食物，似乎仍然有段距離。

申請食物銀行的低收入戶需要

符合家庭入息中位數及需經過審批，也有家庭基於尊嚴拒絕申請，情願付款到平價市場購物。聖雅各福群會自2004年開始成立食物銀行，從申請數字中見到：申請食物銀行的低收入戶由04年的2千6百多戶增加至2013年3萬3千多戶，主要原因多是中年人找不到工作、工資追不上通貨膨脹、沒有退休金、加上香港生活消費及租金持續高企有關。

令人關注及有待解決的是，上述低收入戶數字也反映跨代貧窮的問題嚴重及貧窮人口大幅增加，其中9

成是家庭戶，有34%是有小朋友，而長者貧窮戶佔11%，比之前7%至8%，增加3個百分點。

平等分享行動發起人曾志浩認為：香港貧窮問題愈來愈嚴重，食物對弱勢社群是負擔。以往是窮才去捱麵包，現在7元一個輕飄飄叉燒飽，低收入戶是買不起。政府增加撥款給食物銀行是杯水車薪，只是扶貧委員會粉飾櫥窗做法，若果政府不去改變大環境，仍然依重地產、金融而忽視其他整體均衡發展，無疑是把病態變為常態，完全沒有正視問題重點。

樂在耆中之三十三



花樣年華係好 花甲依然係寶
學學耆星風騷 跳跳健康之舞

◆香山亞黃

日間打瞌睡

小心會中風

◆曾偉豪

據美國哥倫比亞大學研究發現，常在白天打瞌睡的老人，中風的風險比較高，心臟病和其他心血管問題的風險也偏高。

研究共訪問了2,153位40歲以上住在紐約的成人，他們的平均年齡73歲，從來沒有發生過中

風。研究調查了這些老人在白天看電視時，用餐但沒有喝酒後，以及開車時打瞌睡的情形，其中50%的人從不打瞌睡。調查顯示，經過兩年半以後，70%偶爾打打瞌睡的老人，中風風險是不打瞌睡老人的2.6倍；90%明顯打瞌睡的，更高達4.5倍。打瞌睡老人發生其他心血

管問題的機率，也提高了60%。研究指出，即使排除高了高血壓、糖尿病、肥胖、運動習慣及社經地位等因素，白天打瞌睡的人還是比較容易中風。

神經學專家指出，睡眠顯然會令我們落入中風的風險；而真正的問題是，我們到底對自己的身體做了什麼？專家指出，雖然還不確知打瞌睡為什麼會增加中風的風險，不過，我們會在睡眠時間以外打瞌睡，主要是因為睡眠不足，或夜裡睡眠的質量不佳，而這通常是睡眠異常的結果——譬如睡眠呼吸症患者，已有研究證實，後者會增加中風的風險。

超乎想像的

寶藏

◆江馥賢

隨著歲月流逝，上一代的工藝在霓虹燈下漸被淡忘，僅存的一門手藝、尚餘的一份情，又是否無法挽留？年青藝術家雅

改寫了工藝難續之況。現年廿八歲的雅準曾留學法國，修讀視覺傳達，後來又到台灣學習木工，回港後從事廣告行業。雅準反思生活意義，想為環保出一分力，遂進一步學習工藝，讓自

已在創作意念和手工藝術上，皆有所貢獻。皇天不負有心人，雅準在朋友介紹下，認識到現年七十八歲的龍師傅，卻沒有阻礙傳統藝術之承傳。



●龍師傅正指導雅準木工製作技巧。

對雅準來說，龍師傅的工藝可謂博大精深：「龍師傅是經驗十足的老師傅，他的手藝絕不受地域限制。」她形容，龍師傅只需要一把刀，便可製造出不同的工藝品，別人需要的直角尺、桌子等工具，龍師傅都可以就地取材，即時製成，並不受場地所限；龍師傅更可隨意地為木板、膠板、甚至

發泡膠入樺，令人大開眼界！雅準說：「別低估長者的能力，他們的經驗與智慧，令我們畢生受用！」

龍師傅親自為她買來白粥和蛋糕，雅準笑道：「真的很窩心！」而且，龍師傅總在她需要之時出手相助：「雖然龍師傅已年逾七十，但他的力氣比我大，當遇上難以折斷的木材，他都會主動幫忙。」在社會上，別以為長者總是受助者，反過來，他們的貢獻，的確超乎想像。