

各行其是，地區免費派飯失衡

◆ 李孟進

政府數據顯示，長者貧窮率過去十年一直居高不下，隨著人口高齡化，長者貧窮人口會不斷增加。為了確保貧窮長者或低收入家庭均能得到基本生活保障，食物援助服務是近年一項受歡迎的扶貧措施，目的是減輕他們在購買食物及日用品的開支，協助他們渡過難關；並為有需要長者提供營養飯餐，這些服務包括：

- * 熱食服務：社區飯堂免費或廉價熱食、免費派飯。
- * 社區捐款及實物捐贈：乾糧為主的食物包有米、罐頭、麵、奶粉、餅乾等；另外也有鮮肉、鮮菜券等。
- * 平價市場：以優惠價出售食品或日用。
- * 集體購買：基層家庭集體訂購食物或日用品。

上述服務中，以熱食服務的「免費派飯」最受關注，目前除了社福機構、非牟利組織，亦有很多善心者紛紛加入行列，派發途徑包括個人、區議員、教會或不同地區組織等等。至於「免費派飯」地區則分布不公，例如：深水埗是公認老區及舊屋林立，單是深水埗至少有五家免費派飯服務，反觀其他如沙田、北區、大埔等地區，卻沒有人關心同樣需要免費派飯的貧困長者。

聖雅各福群會扶貧服務高級經理吳雯賢承

認：確有此情況出現，由於很多主辦單位對領飯者毋須審查，有社工曾發現有人在不同團體同時領幾盒飯後送贈親友，若沒人吃便丟棄，亦有人拿了飯盒去餵狗，令到不同地區資源出現失衡及浪費。與此同時，不少愛心企業響應扶貧措施，只會集中在某老區推展免費派飯，亦是造成不均的例子。

她說：在中國人講求面子的社會裡，為了不令領飯者難受，很多主辦單位盡可能不作審批，這可能成為浪費主因，情況亦是合理的。

對於社會工作者而言，一頓熱飯只能短期解決朝夕溫飽，他們希望跟進的是關心他們在領飯背後的家庭關係、生活困境原因、身體狀況等，從而提供支援或按需要轉介，令他們活得更好，



現時免費派飯服務各行其是，期望透過整合各區資訊，能讓更多有需要人士受惠。

才是較長遠解決扶貧之道。

另一方面，現行扶貧措施是跨界別合作，結合包括商戶、機構資源及義工的社區支援網絡，鼓勵助人自助，令食物資源平均分配而不會浪費，也是環保的美德。她欣賞善心人或不同團體免費派飯，究竟如何有智慧地分配到每一位長者而不浪費確是學問。

由於目前各區免費派飯服務是各行其是，因此該會稍後會搜集及檢視每地區免費派飯服務的資訊，並會公開資料，讓公眾了解作出平衡，從而令不同地區的貧困長者或有需要家庭受惠。

治老奇方之十七

人老近隆冬 方知隆冬好 自有北風吹醒腦
青少年痴中年愁 焉知老年方是寶
冬日柔和勝烈日 夕暉斜照長春草



◆ 香山亞黃

都

說「家有一老，如有一寶」，為甚麼？其實因為老人就如行走百科全書，活著的辭典。有些網上流行的保健招數，相信公婆婆們年輕的時候已經懂了。例如以下這些：

第五招，揉耳

耳朵有豐富的神經、血管與反射穴位，根據全息論，只要揉搓

全身經絡臟腑。中醫認為，人體臟腑、四肢百骸，都是「耳者宗脈之所聚也」。老友記空閒時間多，與人閒聊時，乘涼時，看報時，等人時，都可善用雙手，揉搓按摩雙耳，刺激穴位，暢通經絡氣血。

假如病情需要，可找中醫師施針或埋王不留行籽。但普通保健養生，您有一雙手就足矣。所謂免費養生保健療法，都不是考您財力，而是考您恒心。「只要功夫深，鐵杵磨成針」，每天做一小步，幾十年加起來，就是許多個大步，您若有耐心，普通小病小痛也會被您嚇跑，歲月老人也莫奈您何。

第六招，誠實面對自己

您肯定說自己關心自己，有看醫生，有服藥，有喝湯，有睡覺。但若您這這眼睛是甚麼時候開始兒矇？那雙耳是甚麼時候聽不清高音？那雙腿是何時起走不過一小時（或半小時）？相信德高望重，見多識廣的您也未必能答得上來。所謂積少成多，到老人院探訪時，見老人

生活小點子，保健無價寶

壽星公哲學(下)：

◆ 梁穎勤

長者故事大概分為三部份。首先是困難。每個人在不同階段，總會遇到難處。而難處，總是深刻的。現實的煩惱、內心的掙扎、沉重的壓力，雖然不堪回首，卻是難以忘記。既然困難不堪回首，那為何會成為生命故事的一部份？皆因

沒有標準答案，在乎說故事人的取態。不論往事抑或現在，都取決於你手。

我說我故事

每個人，都有獨特的故事；而每件往事，總是叫人回味。近年，政府及坊間機構都大力鼓勵長者「說故事」。前財政司司長曾俊華曾在出席活動致辭時，表示長者故事有助肯定銀髮一族的價值

和貢獻；而不少機構亦推行計劃，把長者故事輯錄。這裡所指的故事，是屬於自己獨一無二的生命故事。根據國外學術研究，邀請長者講述自己的故事有不少好處，包括情緒舒緩和建立自信等等。有醫療團體更把「說故事」用作臨床用途。那麼，具體來說，「長者故事」，又是怎樣的一回事？

研究發現，大部份長者生命故事都以此形式闡述。縱然故事主人的現況不如從前或正面對困難，他們仍喜歡回憶往事。有人認為這是逃避現實、沉醉過去；但亦有人認為重溫自己的勵志故事，可產生動力面對眼前挑戰。

江馥賢

困難並沒有長期存在，因著個人的努力，石頭終成翡翠。雖然奮鬥過程同樣不簡單，但艱辛的每一步，都是自我價值的建立。所以踏過的每一步，都是實力的旗號。經過奮鬥，來到成功。在生命故事中，成功的定義很闊，包括家庭上、事業上、人際關係上的收穫。總而言之，成功就是故事主人為自己感到滿意和自豪，是自我形象的鞏固。