

# 「織福計畫」

## 長者各盡所長 發揮互助

◆李孟進

68歲的潤妹，家中水喉壞了，透過「織福計畫」找到另一位會員，兩天內把水喉修理妥，她除了付零件費外，不用給上門費及維修費，充滿愛心的潤妹靠的是平日協助做問卷、去陪診探訪慰問等義工服務的「織分」兌換來的。

「織福計畫」另一項活動是大笪地，就是會員把家中可以再用物品放在大笪地上，讓其他會員用服務「織分」換取。

85歲的羅日光伯伯，除了搜羅家中不用的工具放在大笪地外，日前他更往深水埗，用低價購入十支柺杖並自行配上膠柺杖頭，留兩支供長者兌換「織分」，其他八支全都贈送給有需要的長者，令人倍感溫暖。

還有禧婆婆手術後要覆診，就獲得兩位會員陪往醫院及取藥，住在家中可隨時找到會員幫忙，她覺得安慰，而兩位會員每次獲得3小時共180「織分」。

91歲沖伯伯年齡大了，「織分」較少，他接受其他會員時分捐助，每次覆診都有會員陪診。而超華婆婆透過計劃，獲得會員幫她做了一本生

命照片故事書，令她圓夢。別以為坐輪椅或行動不便的長者沒能力付出，他們負責在家中照顧小盆栽植物，用來送給活動的會員朋友，這也是他們力之所及賺「織分」的貢獻。

香港聖公會將軍澳安老服務大樓督導主任柯明蕙說，「織福計畫」適用於60歲以上的長者，令長者們都各盡所能發揮互助精神，沒有即時需要使用「織分」者，可將「織分」捐贈給有需要的長者，最難得是在交換「織分」過程中，你看到情之所在，鄰里間彼此關愛、互助、讓長者幫助長者，彼此帶來喜樂與滿足，也扭轉了長者長期以來需要人照顧的受助觀念。

這項為期三年的「織福計畫」由香港大學林一星教授倡議，目前正在將軍澳區展開，包括景林邨、寶林邨、茵怡花園7座及將軍澳長者民生關注會會員。參加者在社工協助下組成長者籌委會，自行討論、決策及改善工作，例如長者可提供什麼服務及需要什麼服務，也由他們去發掘及

支援，包括一小時60分計，每項服務值多少分，在社區的服務類別很多，如送飯、陪診、電聯、慰問、清潔、技能支援及社區照顧等，而兌換的有活動優先參加名額、培訓和工作坊等。

目前計畫已推行一年半，人數已增加至196人，明年底檢討成效，從而決定是否向政府及社會人士推介至其他社區。



●潤妹和羅日光伯伯都是「織福計畫」支持者，中為督導主任柯明蕙。

### 治老奇方之三十六



虫已成龍上天去 留有人間多金句  
自從出了嚴禪師 耆英解愁添生趣

◆香山亞黃

### 慎防月餅陷阱 有營慶團圓

◆皓月

「啖一口茶，吃一口月餅，賞一輪明月」，相信是不少老友記會在中秋佳節做的事。特別是充滿傳統風味的月餅，更是令人垂涎欲滴，不禁多咬幾口。不過，你又是是否知道，美食背後暗藏糖衣陷阱？

源表示，傳統月餅熱量驚人，例如只是一個普通蛋黃蓮蓉月餅，其熱量竟相當於四碗白飯，並含八茶匙油和十茶匙糖，屬高脂高糖食物。假若老友記自己一個吃光整個月餅，而其活動量又不多，熱量便很容易積聚體內，導致體重上升；而油份和糖份的積聚亦會令體內的血糖和血脂上升，影響健康。

他續指一般成年人在節日期間只應進食一個月餅，建議大家將月餅與親友一同分享，每次淺嚐四份一或八份一，並配以白開水進食，以幫助胃部消化解膩；「濃茶解滯嘅講法唔太可行，只係幫助快啲『落格』，其實飲水都得。至於話飲醋，飲酸嘢可以解滯都係謬誤，反而會增加身體負擔。」他最後提醒，老友記應將已開封包裝的月餅，妥善包好放入雪櫃儲藏，避免發霉。

即使是近期新興的迷你低糖月餅，其「殺傷力」亦不容輕視。蘇水源指出，一個八十至九十克的迷你低糖月餅，其熱量亦等同於兩碗白飯，是一個傳統月餅的一半，而且還更容

### 智慧耆青兵

◆梁穎勤

### 要識新舊共融

常見問題，就是大家不懂得溝通，結果雞同鴨講，激氣收場。老友記聽力不好，後生仔耐性欠佳，此其一。有些老友記愛添加或堅持己見，後生仔沒心機破冰，此其二。人對於不懂得東西總是特別畏懼，後生一輩通用的社交平台如（臉書、IG）（主打相片分享）；以及即時通訊軟件（Messenger、Whatsapp）等，操作自如的老友記只佔少數，形成無形的數碼鴻溝，此其三。

後生一輩需明白，老友記眼力欠佳，戴老花鏡看細字、看藍光熒幕特別易累。也有些老友記自尊心特強，覺得學不懂很面懵，故寧退而避之。但筆者眼見肯學玩上述虛擬玩意的好友記，都獲仔孫輩支持並用心教導，還被朋友稱讚爺爺嬤嬤很有型呢，所以真的無需擔心。

凡事都有解決方法。不懂科技，有人教；眼

期有專欄芳鄰李錦洪稱，老人家常被嫌棄為無用湯渣。這裡的確有兩個誤會，一、根據中醫食補所言，湯渣是需要酌量進食的。如果湯是「治未病之藥」，湯渣就是其「藥引」，連渣喝湯，功效更顯著。二、家有一老，如有一寶。人老沒用，只是我們未識寶而已。

常見問題，就是大家不懂得溝通，結果雞同鴨講，激氣收場。老友記聽力不好，後生仔耐性欠佳，此其一。有些老友記愛添加或堅持己見，後生仔沒心機破冰，此其二。人對於不懂得東西總是特別畏懼，後生一輩通用的社交平台如（臉

書、IG）（主打相片分享）；以及即時通訊軟件（Messenger、Whatsapp）等，操作自如的老友記只佔少數，形成無形的數碼鴻溝，此其三。

後生一輩需明白，老友記眼力欠佳，戴老花鏡看細字、看藍光熒幕特別易累。也有些老友記自尊心特強，覺得學不懂很面懵，故寧退而避之。但筆者眼見肯學玩上述虛擬玩意的好友記，都獲仔孫輩支持並用心教導，還被朋友稱讚爺爺嬤嬤很有型呢，所以真的無需擔心。

凡事都有解決方法。不懂科技，有人教；眼