



聯絡方法
電話: 2467 2700
傳真: 2467 2900
電郵: ems@elch.org.hk
地址: 屯門連翠街24號連翠商業大廈703室



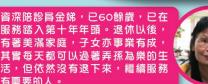
服務介紹

因著需要而成立

因著社會人口老化問題日益嚴重，院舍護理人手緊張，往往缺乏人手支援長者，更難以滿足其他外出活動需要。
「外出易·陪診及護送服務」自2006年起，由自負盈虧的社會企業模式營運，致力提供快捷及可靠陪護送服務，包括陪診、購物、外出活動等，服務範圍覆蓋屯門、元朗及天水圍。主要為居於資助及私營院舍、社區的長者及後康人士提供服務，滿足他們的生活需要，並保持與社會的聯繫。

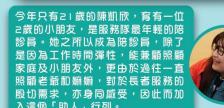
造就助人行業

本服務隊既為有需要人士提供服務，亦致力促進婦女、中年或金齡人士就業，培訓他們成為陪診員，以彈性工作時間吸引他們，以兼職形式聘請。過去十年，「外出易」陪診員所提供的服務已多達近60,000人次；不少陪診員踏上助人的事業上，同時為他們帶來滿足感及富意義的工作。



「陪診的工作，並不簡單，付出的雖然多，但卻獲長者的認可和簡便，是其他工作做不到的。例如即時長者的記性不好，他們仍記得我的聲音，天氣寒冷時，社區會叫最多次衣服，很多長者會把我「子女」般，陪診的工作就是能帶到這份人情味，相處是不難到的。」

「完成了課題，才發現陪診服務需求非常大；在課題中，我學到了很多照顧長者的技巧。雖然自己也是長者，但想不到自己依然身壯力健，能夠服務有需要的人，真的是十分感恩，誠摯地謝下這個謙稱會給我。」



「入繼後，才發現陪診的需要比我想像中更殷切，特別是院舍的長者，原來他們每一次的外出，就像家裏去旅行一樣，還讓我們歡天喜地，因為院舍護理員實在分身不下。對長者服務的說白來說，每一次外出都會都是非常珍貴的。」

承蒙「星展社企催化基金」及「社創基金」的撥款資助，本年度服務隊將會推出以下的新項目，來滿足更多的服務需要。

護送天使—義工計劃

為了讓居住於安老院舍有經濟困難的院友都得到照顧，本服務隊推出「護送天使—義工計劃」，希望招募有心人，為有需要的人提供免費的陪診及護送服務。義工會接受0小時護送陪診及2小時有帶教協助的培訓，確保獲得更專業的知識，從而令更多長者受惠，發揮互助互愛精神。

「智能手機回收」計劃

為提供更完善便捷的服務，本服務隊將進行程序電腦化，讓服務使用者可透過線上預約本服務。電腦化後，陪診員可以透過手機接收工作資料，讓陪診員更有效、更準確接收資料；但部份陪診員仍未有「智能手機」，因此需要各界支持，回收所得的手機既能幫助一眾之陪診員，更可讓陪診員能幫助更多有需要的人，造福人群，一舉多得。

因為耶和華本為善，他的慈愛存到永遠，他的信實直到萬代。（詩篇100:5）

P.5

如不欲收到此刊物，可致電 2691 7163

印刷品 如未能投遞，請寄回沙田灘源邨和樓123,125-140號地下

沙田多元化金齡服務中心



靈台長者健康中心

基督教香港信義會屯門長者綜合服務靈台長者健康中心位處於上水古洞石仔嶺78號（稅印路圓亭後方）
主要服務古洞鄉郊長者，本年度以「健康、環保」為主題，關顧區內長者及社區人士的需要，建立長者的支援網絡。



如有查詢，歡迎親臨本中心新界上水古洞石仔嶺78號（稅印路圓亭後方）

中仙開放時間：
逢星期二至五早上8:30
至下午12:30
電話: 2671 2201
傳真: 2671 2226
電郵: clehc@elch.org.hk



編者話

農田與城市並不互相排斥，只要善規劃、花心思、騰空間，便能建立農城共存的理想生態。今期邀請得香港中文大學伍美琴博士為我們解說農城連結與永續農業的意義與技巧。再由農夫與推廣自然生活的退休金齡人士分享農業經驗，帶領讀者融合於自然之中。今期繼續有由金齡人士親自執筆的書評專欄，向讀書推介《陪你讀的書：從經典到生活的42則私房書評》，請萬勿錯過。

編印人: 何顯明
聯絡: 沙田多元化金齡服務中心
地址: 沙田灘源邨和樓123,125-140號地下 電話: 2691 7163 網址: <http://www.elch.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
處處顯開懷



香港是「石屎森林」，想接近大自然，享受和暖的日光或耕種的樂趣，很多人只得到康文署轄下的市區公園、綠農護管的郊野公園或往新界租賃農地來一嘗務農苦樂。在市區建設綠色生活空間很困難嗎？這是一個重要的議題，其實城市中的綠色空間對每個人也是異常重要！一些有興趣與土地大自然連結、喜歡耕作種植的退休長者和市民，真的不能在城市享受務農樂嗎？

綠色生活空間不可或缺
生活在城市的長者，如果想嘗試耕作種植，其實並非難事。政府可利用社區的闲置空地，公園或公共空間來發展社區園圃，讓長者退休後能到土地上去接觸、種植蔬菜、瓜果或花卉。例如台灣的一些社區客語公園設置在社區的公園，居民喜歡公園裡重新創造體育設施的概念，社區的設施與社區人口等級指標決定，部分重要的長者設施並沒有既定的標準。

香港市民生活壓力大，缺乏休息空間，若果社區環境加入更多綠色元素，有助紓緩精神緊繩。我們應該注意到每個人均在使用城市空間的權利，也會意識到綠化空間對我們個人和社區健康的的重要性。我們應該多關注、多參與、多行動，或去社區內種植耕作的閒置空間，或向社區項目反映意見，以便能夠一點一滴地打造綠色社區。我們亦應讓真正的共融社區。

建設社區園圃的重要性十分重大，耕作社區園圃是體力勞動活動，能讓長者鍛鍊身體，並有助建立正向的人際關係。對精神健康大有裨益；長者們亦可耕作或接觸土壤、與其他居民分享一己的社會經驗和知識，幫助社區保持活力。耕作亦是集體的環保活動，透過收集區內閒置的土壤，分享結果等過程，可以達成社區內不同的持份者關注關注的問題，促進彼此交流，使社區的樂趣可以由外，藉以發展社區的團聚感和回憶。也由於社區的情味濃郁，從而增加居民對社區的歸屬感。有這樣的基礎，區內的居民才樂於參與同一建構更好和可持續發展的未來。

新發展區可以實踐本土永續農業

過去，政府只從土地角度考慮本土農業，認為發展本土農業對不斷擴張的城市來說是奢侈品，而不考慮要改善本地農業食品及訂訂本土農業發展政策。然而，城市發展的同時，重耕健康的生態環境是非常重要的。城市的新增發展區，在規劃和設計未來農地時，應協助保存現有農地及維持其運作。為讓香港的未來有永續的發展，我們確實需要守護生態、推動本土永續農業、重塑土壤地的食物鏈，從而讓城市共生的觀念得以持續。

永續農業的保存可以打造可持續的社區。在環境方面，完整的農業系統可以促進生態的平衡，如土壤、稻田、農務場、養雞場、菜田等，互為支持，不會產生浪費。農地除使用自己的堆肥外，亦可以收集鄰近社區的前作物肥料，而農地出產的產品，又可直接外銷予鄰近社區的居民。這樣我們便可重耕與人、人與土地、城與鄉共生的關係，使人與自然、人與人之間建立良好的關係，作為生活最基本的元素。這樣的社區不但讓人生活得更健康，更可以對抗全球氣候變化，叫我們可以為保護地球出一分力。

別小瞧耕種的意義，
能夠與土地連結
和與人一同分享生活與生命
是豐盛人生不可或缺的條件啊！

伍美琴 博士
香港中文大學
地理與資源管理系教授 副系主任
未來城市研究室副所長

金齡人士不論在退休後或前，都可以圓其務農的夢想。今期訪問的其中一位，多年來積極推廣「社區園圃」，鼓勵在城市引入種植機會，讓市民可以在咫尺之間嚐嚐務農之樂。另外兩位則選擇在鄉郊建立「慢活」天地，讓市民有更多機會、更大空間親親自然之氣。

種出我天地
金齡有機農夫 Patrick

在香港從事生產型的有機耕種，Patrick可算在這方面的先驅，距今已逾四分一世紀。曾於酒店任職西廚的他對食材之要求格外嚴謹，更深明有機農產品之益處，起初他因有感身體健康下降而嘗試過務農生活，並先後參加「綠田園」之課程及諮詢署之農地復耕計劃，繼而在錦田河背村開始租地進行有機耕作，一邊當農夫，另一邊從事其他謀生。經過多年與其他農夫交流、在技術上摸索及與諮詢署溝通後，發現有機耕作可以作為有機耕種之認識有限，幸好在經過傳媒多年報導後，令有機耕種之好處日漸被廣大市民認識。自十多年前他忽爾發現了自己的生活被忽略，決定毅然從前線推廣有機耕種工作上退下來，把生產放於其次，開始放慢生活节奏、着眼生活及飲食之態度。

現今大部分人士仍對有機耕種有誤解，以為於種植上不施以化學肥料便是有機耕種，Patrick進一步解釋有機耕種的概念其實是一個生態圈，當中除休耕、輪作外，亦包括飼養雞隻、豬隻等禽畜，因雞隻被放在田上可覓食害蟲、翻動土壤，而禽畜之糞則可作耕種肥料等，形成互惠共生之關係，奈何現在在香港飼養雞隻、豬隻需領取額外牌照，故在現有之耕地上將開挖魚池以嘗試「魚菜共生」。

其實要進行種植也未必一定要到鄉郊，即使在城市中一小片地方也可成事，Patrick以往曾與不同之社福機構、教會推廣有機耕種，包括協助社會企任天台種植之導師，到不同工、商業及私人大廈教導種植及推廣健康生活，其中近年於一公私合營所建立之社區園圃，讓他與社區長者交流種植技巧和經驗，同時也讓長者從種植中有所學習及得着。事實上，全港公共屋邨內有很多地方可作種植之用，奈何因政府、房署政策上之限制及部份居民之反對而窒礙發展。雖然土地問題在香港是一個老問題，Patrick仍盼望政府可從保守之政策態度上作小許改變、放寬或遷就，包括善用荒地及社區空間，在有限之土地資源上讓更多市民可參與及享受種植之樂趣，在城市中也可以種出一番天地。

● 幸福酵素：樂在慢活人生下半場
慢活計劃負責人：亞元&亞Sa

香港人生活節奏急促，事事講求效率，務求以最少時間做最多的事，沒有機會慢下來。喜歡種植的亞元與亞Sa，早幾年選擇了提早交棒社區管理工作，並將退休後的時間投放於種植。他們在半年前開展一項計劃，希望向香港人推廣「慢活」概念。計劃共有四大項目，期望讓香港人體驗生活中的四慢：「慢作、慢閱、慢遊、慢食」，鼓勵大家在生活中尋找平衡點，調整適合生活的步伐。

該計劃四大項目其中一項是一個環保製作教室，教授不同的環保DIY手作，例如：採用純天然物料(如：黃薑粉、咖啡粉、紅菜頭)，染出一幅獨一無二圖案的環保創意染色；活化廢紙做成再造紙；用香茅製造純天然的驅蚊液，用廢油製成環保稅及清潔液等等，既實用又保護環境。

現今都市人多用智能手機上網看書，很少人購書。計劃另一項目是在田間設立一間書屋，旨在推廣閱讀及文化分享：透過書屋內擺放不同主題的書籍，讓大家可享受閱讀樂趣、吸收知識。書屋推廣三個主題訊息：體驗「最遙遠菜田上的小書店」；「以書換菜、以茶會友」；「書內存知己、天涯若比鄰」。另外，他們鼓勵回饋行動，把二手書轉送給香港或國內有需要的小朋友，實踐「譚書」行動。

此外，計畫內的「園圃」項目，希望透過種植不同種類的花草，供人觀賞，讓參加者盡覽春夏秋冬四季不同景色。最後一個項目「阡陌同行」，主要由專業導師指導，參加者可以在1000呎農田內進行有機耕種，學習各種種植技巧，例如：鋪地、除草、栽種菜苗、澆水、施肥等，收成有甘筍、蘿蔔、蕃茄等……體驗「自食其果」樂趣。

亞元與亞Sa希望透過此計劃讓大家有一個與大自然更多接觸及互動的平台，注重人與人的交往，希望幫助大家獲得更多個人生命反思及規劃，親嘗「幸福生活」的真正滋味。



你們當曉得耶和華是神。（詩篇100:3）

P.2



中醫冷知識 中醫的護胃法則

臨 床上，有一些病人，曾經看過無數的西醫，吃過最好的胃藥，也不見效，或病情反反覆覆，箇中原因就是，沒有掌握「正常的」飲食方法。胃病的護理，比治療更重要，正所謂「治胃容易養胃難」。「忌煙酒辛辣咖啡紅茶」，這些都是老生常談。患者更要注意的是反而是：正確的飲食習慣。

胃就像一個洗衣機，有一定的容量，也有一定的速度。如果你放過量的衣服，或強迫他超速的運作，他就會壞。壞了，速度就更慢。胃也一樣，如果吃得少吃得慢，胃部能夠真擴到，他就可以正常運作，也有更多空間自我修復。因此，吃得少吃得慢，比「吃得清」或「吃補品」更重要。香港地，鮮有聽到有人餓死，過飽生病的卻多的是。

但有些理論，是中西醫不相同的。例如，中醫認為，消化不好的人要吃「溫熱軟熟」的食物，最好的例子就是「吃粥」。所以，香港人都普遍認為「吃粥容易消化」。其實這需要彈性去理解。其實，流質食物容易被小腸吸收，所以腸胃炎應該食流質食物。但是如果沒有腹瀉，胃病患者就沒有必要食流質食物了。

吃粥容易被腸「吸收」，但不容易被胃「消化」。如果真要吃流質食物，就要吃超過半小時。但一般做得到的，因為流質食物太容易吃了。有時病人投訴，食麥皮或食粥那麼健康，為什麼反而胃脹？因為他們太容易吞嚥，不用咀嚼。一般不能五分鐘就吃完（是吞完），當然會胃脹。

眼睛去旅行：從經典到生活的42則私房書單

談 起對書本的精心推薦，凌先生不是始作俑者，卻是集大成者。這本書介紹了從經典到生活的42則私房書單。一場最全面、深入的紙上讀書會。四十二則富心的讀書會與你為伴，解說生活桎梏，讓人心靜謐，沉醉於浩瀚的書林中！

作者凌性傑，臺灣高雄人，是一位老師。這本書是他的推薦給學生的閱讀書籍，希望能引起學生對讀書的興趣，提升寫作的能力和技巧。雖則如此，但對普羅讀者，亦都具備相當高的參考價值，對其所介紹的42本書加深了瞭解，更加明白作者當時的感受。雖時空隔離，也可令領神會。

自智慧型手機問世、行動上網變得更容易之後，平版電腦開啓了更新穎的閱讀世界。網路連結構成的世界，改變了很多人的閱讀的模式；為何作者還要花這麼多時間去閱讀42本書以作介紹呢？

我們生活在嘈雜的時代，有些精神面貌，忘了好好傳承。作者希望文學一些好的作品，可以永久留存下去。或許，你會認為他們的故事很簡單，不同人持不同看法，事實是凡事最少有兩面：分別只是觀點與角度，每取決於自己。

讀後感

閱讀本來是一件非常孤獨的事。可是，在閱讀的天地中，筆者好像是一个訪求探尋者，舉著面對自我也舉著傾聽世界。透過他其多年文學經驗，對生活、對人情悉心細緻的洞察力，既是說書人，亦為領航者，帶著人們步向開闊深處，經由廣義文字填滿內裡孤獨。當時光編結成書，被淘洗過的那些將永恆留下；讓人銘記，也讓人心安。

「長青進修在信義」及「樂為書師」學員
梁光明先生

P.3

當讚謝進入他的門，當讚美進入他的院；當感謝他，稱讚他的名。（詩篇100:4）