

香港防止虐待長者協會
提交立法會福利事務委員會
於二零零八年六月十二日舉行的會議
就討論「協助低收入人士面對食品價格上升的支援措施」意見書

背景

現時的綜合社會保障援助（綜援）計劃，表面上來看，對於受助的長者而言，一切安排好像已經處理得盡善盡美；但本會從近期的長者求助、意見及日常工作過程或經驗告訴我們，現時的綜合社會保障援助（綜援）計劃，制度內裡其實是千瘡百孔，受助的長者被折騰得死去活來；部份個案更可能因此成爲人間悲劇。

特首曾在施政報告提出的「社區安老理念」的政策。可惜，社會福利署一直故步自封，不願意衷誠合作，情況有如「愛理不理」；施政報告的理念與部份實際執行上，彷彿好像「思覺失調」那樣。

我們的長者，大半生勞累貢獻社會，香港才有今天的成就，大家應該好讓他們安享晚年。可惜，本港大部份長者，因爲並無參與任何退休保障的計劃；或他們所參與的退休保障的計劃，無法滿足其生活上的基本需要。故此，他們只有選擇依靠綜援計劃來生活。那麼，我們綜合社會保障援助（綜援）難以滿足生存需要，直接影響那些長者的福祉，損害他們的權益，令他們生活困苦，難以安享晚年。

現有綜援制度，無視長者的生存須要

縱使，近月物價及交通費急速上升，但在現行發放綜援的官僚制度下，綜援金無法作出任何「即時」的調整，最快亦要至二零零八年八月的綜援金檢討，綜援受助的長者才有機會，就現在的物價及交通費急速上升而追加發放。根據立法會的文件顯示，增加後的綜援金，以長者而言，只是港幣一百零五元。

那麼，這幾個月綜援受助的長者，面對綜援金不足及無法滿足生存須要的情況下，叫他們怎樣過活生存下去呢？在過去的四個月，已有十多位長者因生活逼人，在街上拾紙皮推車的時候，被車撞倒及撞死。相信這情況仍會繼續發生。可惜，政府仍不肯正視問題的嚴重性。

其實，食物價格急速上升，對本會庇護中心向受助人提供每天四餐免費的膳食服務；及本會爲家庭暴力受害人而設的食物銀行服務，亦面對沉重的經濟壓力。

現有綜援制度，令長者無法滿足基本的營養須要

衛生署不斷在各大傳媒及長者中心的宣傳上，呼籲長者做到均衡飲食，達到食物金字塔的營養標準，每天更要「三份蔬菜及兩份不同顏色的生果」的健康飲食指標（見附件二）；在食物物價格高昂，但綜援不足，連生存都有困難的情況下，相信現時的綜援金，只可令到受助的長者，達到「營養不足」的標準。

再者，根據衛生署建議長者的營養食譜及餐單如下：

- 早餐—牛奶麥皮或肉絲湯米；
- 午餐—免治牛肉蒸水蛋和炒菜；或豆腐煮魚和炒菜；
- 下午茶點—純餅乾及脫脂奶；或芝麻糊
- 晚餐—時菜肉丸湯和蒸肉餅；或粟米蛋花湯和時菜炒雞柳
- 生果—橙、香蕉、蘋果

早餐—牛奶麥皮或肉絲湯米

牛奶麥皮成本價格合計：\$10.50

肉絲湯米成本價格合計：\$12.0

午餐—免治牛肉蒸水蛋和炒菜或豆腐煮魚和炒菜

免治牛肉蒸水蛋和炒菜成本價格合計：\$24.50

豆腐煮魚和炒菜成本價格合計：\$24.50

下午茶點—純餅乾及脫脂奶或芝麻糊

純餅乾及脫脂奶成本價格：合計：\$5.50

芝麻糊成本價格：合計：\$5.00

晚餐—時菜肉丸湯和蒸肉餅或粟米蛋花湯和時菜炒雞柳

時菜肉丸湯和蒸肉餅成本價格：合計：\$27.00

粟米蛋花湯和時菜炒雞柳成本價格：合計：\$27.50

(上述的收費未包括白米、油、燃料及調味料費用)

生果—橙及蘋果成本價格：合計：\$6.50

早餐、午餐、下午茶點及晚餐最低成本價格：\$73.50

從資料顯示，單在每天最基本的食物價格上，每月已用了長者 2205 元，才可以達到衛生署的營養標準。難道，長者日常食用的白米、油、燃料及調味料等不須金錢嗎？那麼，單靠七百多元生果金為生的長者怎辦呢？或許，我們活在「二十年最好」的香港，做過「新香港人」，那就要捱餓吧！

由於物價近月急速上升，公務員、醫生、護士及社工的工資亦相繼向上調整。為何綜援受助長者的綜援金，沒有與時並進呢？明顯是我們的綜援保障制度出現問題，而現時的綜援金受助人，已無法維持基本的生存須要。由於情況牽涉政策、公眾利益及人命的問題。本會認為情況已經十分嚴重，如果再將事情視而不見，可能會再有更多長者，因為官僚制度，被迫生活陷入困境。

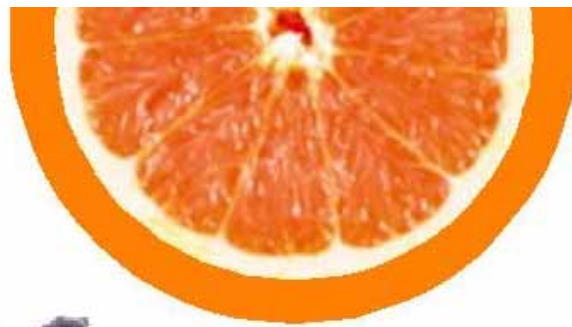
本會認為香港號稱國際大都會，又稱有完善的保障制度，但為何現在還有長者在街中拾紙皮、拾汽水罐、居住籠屋，甚至劏街呢？這不是香港的恥辱嗎？這明顯是我們的那個保障制度支援無力。政府在增加公務員、醫生、護士及社工的工資的時候，明顯地漠視了我們依靠綜援金受助長者的「基本生存須要」。政府應立即恢復 1999 至 2003 年削減的綜援金額，恢復各項特別津貼，以改善長者的生活水平。

基於上述各項原因，本會現有如下訴求

- (一) 立即發放就食物價格上升，而相對增加綜援金；
- (二) 即廢除現有每半年一次調整綜援金的方法；
- (三) 日後綜援金的發放金額，社會福利署或勞工及福利局必須承諾，所有發放的金額必須滿足或可購買，足以滿足香港衛生署；或及世界衛生組織，所定下營養標準的食物；及同時滿足聯合國社會、經濟及文化公約及基本法第 39 條內，各項生存及社會保障的規定。
- (四) 政府應立即恢復 1999 至 2003 年削減的綜援金額，恢復各項特別津貼，以改善長者的生活水平；
- (五) 未來所有綜援金上調的比率，應與公務員薪酬水平的調整比率劃一計算。

香港防止虐待長者協會
政策及法律支援部

12-06-2008



水果蔬菜不可少
日日記得二加三



fruits and
vegetables



為何進食足夠的蔬果如此重要？

大部份水果與蔬菜都是天然低脂和低熱量食物，同時能為人體提供各種營養素及預防疾病的物質，如維他命、礦物質、水份、膳食纖維和植物化合物等。不同研究亦顯示，在均衡飲食中進食足夠蔬果，能**有助預防多種主要疾病及健康問題**，如高血壓、糖尿病、中風、心臟病、一些癌症及肥胖等。



Why is it important to consume adequate amounts of **fruits and vegetables**?

Most fruits and vegetables are naturally low in fat and calories

是不是單靠「每日二加三」就能做到飲食與營養均衡？

沒有一種食物能為我們提供所有維持健康所需的營養素，因此我們建議你參考以下均衡飲食的主要原則：


- ◆ 選擇不同種類食物。
- ◆ 以全穀類食物作為每餐主要食物。
- ◆ 進食充足蔬果。
- ◆ 進食適量瘦肉（包括家禽、魚、海鮮、蛋）或豆類，及低脂奶類產品。
- ◆ 避免進食加工或醃製食品，以及高脂、高膽固醇、高鹽份及糖份的食物。
- ◆ 喝足夠的飲料。
- ◆ 飲食要定時定量。
- ◆ 均衡飲食之餘，也要多做運動，保持適中的體重。

"2 Plus 3 A Day" - Is that all we need to do to achieve balanced diet and nutrition?

There is no single food which can provide us with all the nutrients we need to stay healthy. Thus you are recommended to adopt the following major components of a balanced diet:

- ◆ Choose a variety of food.
- ◆ Consume whole grains as the major component of each meal.
- ◆ Eat plenty of fruits and vegetables.
- ◆ Eat adequate amounts of lean meat (including poultry, fish, seafood, eggs) or beans and reduced-fat dairy products.
- ◆ Avoid processed or preserved food and foods that are rich in fat, cholesterol, salt and sugar.
- ◆ Drink adequate amounts of fluids.
- ◆ Have regular meals.
- ◆ Balance our food intake with regular exercise and maintain a healthy weight.





計算兩份水果時，有甚麼可以包括在內？

以下類型的水果均可以計算在「兩份」之內，但應盡可能選擇新鮮的水果：

- 新鮮、罐頭和冷藏水果，但添加大量糖份的水果（如甜品）及天然高脂肪的水果（如椰子、榴槿和牛油果）除外。
- 沒有添加糖或鹽的果乾和乾棗類。
- 沒有添加糖的鮮果汁。

What are counted towards the 2 servings of fruits?

Fruits in the following forms can be counted towards the "2 servings". You should, however, try to aim at meeting the recommendation by eating fresh fruits whenever possible:

- Fresh, canned and frozen fruits (except fruits with a lot of added sugar such as desserts, and fruits which are naturally high in fat such as coconut, durian and avocado).
- Dried fruits and dates without added sugar or salt.
- Fresh fruit juices without added sugar.



進食不同種類的水果有助攝取不同的營養素。「一份水果」約等於以下其中一個例子：

- 兩個小型水果（如：布祿）。
- 一個中型水果（如：橙、蘋果、奇異果）。
- 半個大型水果（如：香蕉、西柚、楊桃）。
- 半杯水果塊或漿果（如：西瓜、皺皮瓜、蜜瓜、車厘子、士多啤梨）。
- 半杯其他種類的水果（如：提子、荔枝）。
- 四分之一杯沒有添加糖或鹽的果乾（如：提子乾、西梅乾）。
- 四分之三杯沒有添加糖的鮮果汁（如：鮮橙汁連果肉）。

(註：一杯 = 240 毫升)

Eat a variety of fruits to obtain different nutrients. One serving is approximately defined as one of the following examples:

- 2 pieces of small-sized fruits (e.g. plum).
- 1 piece of medium-sized fruit (e.g. orange, apple, kiwifruit).
- 1/2 piece of large-sized fruit (e.g. banana, grapefruit, star fruit).
- 1/2 cup of cut-up fruits or berries (e.g. watermelon, cantaloupe, honeydew melon, cherries, strawberries).
- 1/2 cup of other types of fruits (e.g. grapes, lychees).
- 1/4 cup of dried fruits without added sugar or salt (e.g. raisin, prune).
- 3/4 cup of fresh fruit juices without added sugar (e.g. fresh orange juice with pulp).

(Remark: 1 cup = 240 ml)



計算三份蔬菜時，有甚麼可以包括在內？

以下類型的蔬菜均可以計算在「三份」之內，但應盡可能選擇新鮮的蔬菜：

- ❑ 新鮮、罐頭或冷藏蔬菜（醃製的蔬菜除外，例如鹽醃及醋漬蔬菜）。
- ❑ 根莖及瓜類植物（馬鈴薯等日常飲食中作為澱粉質主要來源的植物除外）。
- ❑ 豆類、菇類、海藻及芽菜類。
- ❑ 沒有添加糖的新鮮蔬菜汁。



What are counted towards the 3 servings of vegetables?

Vegetables in the following forms can be counted towards the "3 servings". You should, however, try to aim at meeting the recommendation by eating fresh vegetables whenever possible:

- ❑ Fresh, canned and frozen vegetables (except preserved vegetables, such as salt-cured and pickled vegetables).
- ❑ Root and gourd vegetables (except those consumed as major sources of starch in our diet such as potatoes).
- ❑ Beans, peas, mushrooms, seaweeds and sprouts.
- ❑ Fresh vegetable juices without added sugar.



進食不同種類的蔬菜有助攝取不同的營養素。「一份蔬菜」約等於以下其中一個例子：

- ❑ 一碗未經烹調的葉菜（如：生菜、紫椰菜）。
- ❑ 半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類或菇類（如：菜心、芥蘭、菠菜、白菜、豆芽、茄子、紅蘿蔔）。
- ❑ 四分之三杯沒有添加糖的新鮮蔬菜汁（如：新鮮蕃茄汁連渣）。
- ❑ 半碗煮熟的豆類（如：荷蘭豆、紅腰豆）。

（註：一杯或一碗 = 240 毫升）

Eat a variety of vegetables to obtain different nutrients. One serving is approximately defined as one of the following examples :

- ❑ 1 bowl of raw leafy vegetables (e.g. lettuce, purple cabbage).
- ❑ 1/2 bowl of cooked vegetables, sprouts, gourds or mushrooms (e.g. Chinese flowering cabbage, Chinese kale, spinach, white cabbage, bean sprouts, eggplant, carrot).
- ❑ 3/4 cup of fresh vegetable juice without added sugar (e.g. fresh tomato juice with pulp).
- ❑ 1/2 bowl of cooked beans (e.g. snow peas, red kidney beans).

(Remark: 1 cup/ 1 bowl = 240 ml)

有甚麼簡易的方法能助我進食更多蔬果？

- 以新鮮水果取代糖果、朱古力和甜品，及以沒有添加糖的鮮果汁代替加糖飲品。
- 煲湯時不妨放少些肉類，並多以蔬菜和豆類作材料。
- 多自備飯盒，減少外出進餐，並確保飯盒裏有最少三分之一是蔬菜。
- 選購食物時先買蔬菜和水果，無論是午餐或晚餐，都應為每人準備最少三至四兩（一兩約等於 38克）的蔬菜。
- 把肉類釀進瓜類中，如節瓜和茄子等。
- 蕃茄、洋蔥、青椒、紅椒和菇類等多種蔬菜都很適合配搭肉類入饌，宜多採用。
- 吃自助餐時，可先吃沙律。
- 帶備一些容易去皮和進食的水果，並以此作小食，例如香蕉、布祿、提子和梨。
- 確保雪櫃經常儲備充足新鮮蔬果。
- 蔬果的烹調時間不宜過長，以減少營養素的流失。

What are some easy ways to increase my fruit and vegetable intake?

- Replace candies, chocolate and desserts by fresh fruits, and substitute fresh fruit juices without added sugar for sweetened beverages.
- Use less meat and more vegetables and beans when cooking soups.
- Try to bring your own lunch box instead of eating out and fill at least one-third of your lunch box with vegetables.
- Start with fruits and vegetables when you do your grocery shopping. Buy at least 3 to 4 taels (1 tael is equivalent to about 38 grams) of vegetables for each person for lunch or dinner.
- Stuff your meat in gourds such as hairy gourds and eggplants.
- Use various vegetable ingredients which go well with most meat dishes such as tomatoes, onions, green and red sweet peppers and mushrooms.
- When you visit a buffet restaurant, start with the salad bar first.
- Bring along fruits that can be easily peeled or eaten as a healthy snack. For example, bananas, plums, grapes and pears.
- Always keep a good stock of fresh fruits and vegetables in your refrigerator.
- Do not overcook fruits and vegetables to minimise nutrient loss.



長者 健康飲食 金字塔

油、鹽、糖
吃最少



奶品類
每日1-2杯
1杯=240毫升



蔬菜、瓜類
每日6-8兩
6-8兩
=1-1¹/₃ 平碗熟菜



肉、魚、豆類及蛋
每日4-5兩



1兩 = 1個乒乓球般大小的肉類

水果類
每日2-3份



1份 = 1個中型橙或蘋果

五穀類
每日3-4碗

1碗 = 300毫升



每日應喝
6-8杯流質



如開水、清茶、果汁、清湯

資料來源：醫院管理局 營養資訊中心

衛生署 24小時健康教育熱線 2833 0111 中央健康教育組網頁 www.cheu.gov.hk

