



食得開懷樂健廚

支援長者食物及 健康飲食需要

隨着食物價格不斷上升，再加上近期金融海嘯的衝擊，貧困長者的生活越趨困難。有見及此，本院社會服務科安老服務部屬下十八間長者服務單位於2008年10月至2009年7月期間，推行「食得開懷樂健廚 - 長者健康飲食支援計劃」，支援區內貧困獨居長者的飲食需要。

計劃通過一百多名義工作家居探訪，為長者送上「開門七件事」心意包，包括米、麵、食油、茶葉、醬油等用品，以補充日常所需，減輕他們的負擔，使他們有足夠的食物；此外送上「健康易小量匙」，匙上清楚刻上每天長者應攝取食油、鹽、醬油、糖等調味料的最高分量，避免過量使用調味料，達致更健康均衡的飲食。計劃亦會舉辦九次「長者健康飲食」講座及九個「美而廉」健康烹飪小組，增進長者健康飲食的知識與方法。

計劃本獲「東華三院攜手扶弱基金」捐助二十四萬元資助，其後一位善長有見計劃惠及弱勢社群，決定慨捐五十萬元給予支持，其中三十萬元資助「食得開懷樂健廚」計劃，使全港受惠長者人數增加二千五百至約四千三百多名；另二十萬元將集中用於深水埗區舉辦相若的食物援助計劃，對象以區內獨居長者、低收入人士、失業人士、露宿者及拾荒者為主，受惠人數達二千之多。