

樂齡

成報
SING PAO DAILY NEWS

- 02 產志賀壽 大腸桿菌
- 03 山藥健脾 含澱粉酶
- 04 竹賀新年 愉景新城
- 05 跳繩運動 發展敏捷
- 08 卡拉OK 只需手機

「衰仔紙」落實取消

社會福利署公布，由2月1日起（今日），取消俗稱「衰仔紙」的安排，獨立申請綜援長者的親屬無須提交經濟援助聲明。綜援申請或受助人如有查詢，可聯絡所屬社會保障辦事處，或致電社署熱線 2343 2255。 本報港聞部報道

《施政報告》中表示，政府會取消俗稱「衰仔紙」安排，讓長者以個人身分申請綜援，並將領取長者綜援的合資格年齡，提高至65歲，新政策實施前正申請綜援的60至64歲的長者不受影響。

社會福利署公布，2月1日起，取消俗稱「衰仔紙」的安排，獨立申請綜援長者的親屬無須提交經濟援助聲明。今年施政報告宣布有關安排，經濟援助聲明只須由長者申請人提交。綜援申請或受助人如有查詢，可聯絡所屬社會保障辦事處，或致電社署熱線2343 2255。

「衰仔紙」是不供養父母證明書的俗稱，是一張簡單的經濟聲明，當長者申請《綜合社會保障援助計畫》時，需填寫這份聲明書。綜援申請人如有成年子女，社會福利署作資產審查時，會假設申請人子女有供養父母，資產審查因素便包含子女的收入，故申請人有可能因為子女的收入而通過不了資產審查，子女遇此情況，為免申請人不獲綜援資助，而簽署「衰仔紙」。

「衰仔紙」是申報沒有能力或不願意照顧及供養父母，有「衰仔紙」後，社

署會撇除子女的收入因素，不納入資產審查中，申請人可能由不能通過資產審查，變成能獲得綜援資助。現將改為由長者本人提交資料，但會保留以家庭為單位申請長者綜援的規定。

■獨立申請綜援長者的親屬無須提交經濟援助聲明。

■經濟援助聲明只須由長者申請人提交。

■2月1日起，取消俗稱「衰仔紙」的安排。





產志賀毒素大腸桿菌

【本報港聞部報道】大腸桿菌是一種普遍生存在人類和溫血動物腸道內的細菌。大多數大腸桿菌菌株都屬無害。但某些病菌株，如產志賀毒素大腸桿菌，則能產生強烈毒素，並可引致由食物傳播的嚴重疾病。在眾多產志賀毒素大腸桿菌病菌株當中，最為人熟識的是大腸桿菌 O157: H7血清型，其他血清型的病菌株亦可引致嚴重疾病和爆發。

產志賀毒素大腸桿菌感染的病徵包括腹痛和腹瀉，甚至出血性腹瀉。而發燒和嘔吐亦可能出現。在嚴重個案中，可能會出現危及生命的溶血尿毒症的併發症，引致腎功能衰竭。任何年齡的人士均有可能受到感染。雖然幼童和長者會較易出現嚴重的病情，但即使是年紀較大的兒童及成年人亦可能出現嚴重感染。

產志賀毒素大腸桿菌感染主要由進食或飲用受污染的食物，如生或未經煮熟的免治肉類、受污染的蔬果、未經消毒的奶類製品、受污染的水源等傳播給人類。另外，亦可透過直接接觸動物或其周圍的環境傳播。該病亦可透過糞口途徑在人與人之間直接傳播。水上活動如於受污染的水中游泳亦可能感染該病。

潛伏期約為2至10天，一般是3至4天。治療產志賀毒素大腸桿菌感染的主要方法是採用支持性療法。當患者出現嚴重腹瀉時，最重要的是補充失去的水份和礦物質。患者如出現腎功能衰竭，更可能需要特定的支援和輸血治療。

預防感染 食物傳播

【本報港聞部報道】預防產志賀毒素大腸桿菌感染的方法，跟其他預防食物傳播疾病相似，市民須注意個人及食物衛生。進食或處理食物前，如廁或更換尿片後，須用梘液和清水正確洗手。

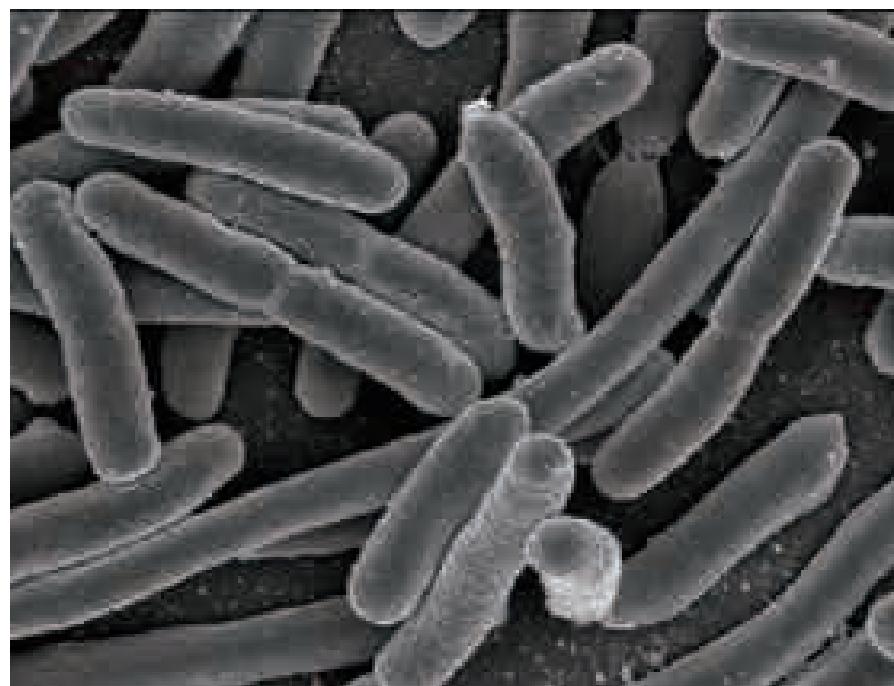
進食和飲用已徹底煮熟和煮沸的食物和食水。烹調或加熱食物時，須確保其核心溫度達至75°C或以上。應避免進食高風險食物，例如：未經消毒的牛奶、軟芝士、預製或經儲存的沙律，和冷盤肉類等，特別是幼童、長者、孕婦和免疫力較弱的人士。如出現產志賀毒素大腸桿菌感染病徵，特別是出血性腹瀉，應立即求醫。



■大多數大腸桿菌病菌株都屬無害。



■產志賀毒素大腸桿菌，則能產生強烈毒素。



■可引致由食物傳播的嚴重疾病。

食

山藥健脾 含澱粉酶

【本報港聞部報道】山藥又名薯蕷、山芋、諸薯、延草、薯藥、大薯，山藥屬薯蕷科多年蔓生草本植物薯蕷的塊莖。栽種者稱家山藥，野生者稱野山藥；中藥材稱淮山，淮山藥、懷山藥等。因其營養豐富，自古以來就被視為物美價廉的補虛佳品，既可作主糧，又可作蔬菜，還可以製成糖葫蘆之類的小吃。

營養價值健脾益胃、助消化，山藥含有澱粉酶、多酚氧化酶等物質，有利於脾胃消化吸收功能，是一味平補脾胃的藥食兩用之品。不論脾陽虧或胃陰虛，皆可食用。臨床上常用治脾胃虛弱、食少體倦、泄瀉等病症。滋腎益精，山藥含有多種營養素，有強健機體，滋腎益精的作用。大凡腎虧遺精，婦女白帶多、小便頻數等症，皆可服之。益肺止咳，山藥含有皂甙、黏液質，有潤滑，滋潤的作用，故可益肺氣，養肺陰，治療肺虛痰嗽久咳之症。降低血糖，山藥含有粘液蛋白，有降低血糖的作用，可用於治療糖尿病，是糖尿病人的食療佳品。

延年益壽，山藥含有大量的黏液蛋白、維生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉澱，預防心血疾病，取得益志安神、延年益壽的功效。抗肝昏迷，近年研究發現山藥具有鎮靜作用，可來抗肝昏迷。

適宜糖尿病患者、腹脹、病後虛弱者、慢性腎炎患者、長期腹瀉者，山藥有收澀的作用，故大便燥結者不宜食用；另外有實邪者忌食山藥。但山藥與甘遂不要一同食用，也不可與鹼性藥物同服。

■ 山藥既可作主糧，又可作蔬菜。



果珍山藥 軟爛入味

【本報港聞部報道】高壓鍋版的山藥，帶來不一樣的味，吃慣了藍莓山藥，桂花山藥，用果珍來一個果珍山藥。食材包括山藥適量、果珍適量、枸杞適量、白糖適量。先準備原料，山藥去皮泡在水中，山藥切段，山藥焯水防止氧化，除掉粘液，鍋中放冰糖30g左右、砂糖30g、果珍30g、水適量，加熱化開即可，不要太粘稠了，倒入壓力鍋中，上汽後10分鐘，鍋涼了就打開。

小竅門是糖的量根據個人口味，原方子沒有果珍，加了之後顏色更加漂亮，糖汁子不要太粘稠了，基本沒過山藥的三分之二，非常的軟爛入味，放涼了吃更好吃。



■ 山藥又名薯蕷。



■ 山藥是物美價廉的補虛佳品。



■ 非常的軟爛入味，放涼了吃更好吃。

竹賀新年 愉景新城



【本報港聞部報道】康樂及文化事務署由即日至2月19日在D·PARK愉景新城舉行「竹賀新年」展覽，展出與竹相關的中國傳統手工藝、故事及語句。展覽以「竹」為主題，帶大家遊走世界竹帶地圖，以及香港多處以竹命名的地方；「皇宮竹工藝」告訴大家古時皇家如何運用各種竹紋和竹工藝來裝飾建築和家具；「竹字室」則介紹與竹相關的中文字，以及應節的猜燈謎遊戲；更有故宮藏墨竹畫的介紹、中國墨竹畫歷代發展和世界各地博物館的竹藏品。

■「竹賀新年」展覽
即日至二月十九日在
D·PARK愉景新城
第一層中庭舉行。

現場另有動畫短片播放、竹器實物展示及互動遊戲區，以生動活潑方式向市民介紹中國文化，以「竹」向市民祝賀新年。展覽地點為荃灣D·PARK愉景新城第一層中庭，開放時間為上午十時至下午十時，歡迎市民免費參觀。

於2月11日場內亦會舉行「竹好文化」工作坊，是以「竹」為主題的親子活動，讓參與者在輕鬆愉快的氣氛中，從「竹」這種看似尋常的植物去探索中國文化。完成工作坊的小朋友將會獲得竹蜻蜓乙個作為紀念品。查詢詳情，請於辦公時間內致電29402822。

該展覽及工作坊為康文署於2016年底至今年七月舉行的「故宮全接觸」活動之一，透過一系列與故宮文化藝術相關的展覽、節目及教育活動，與公眾分享中國傳統文化的精粹和現代意義。活動將走進各社區，讓市民認識香港和故宮在中國文化傳承中的地位和貢獻，感受傳統文化可以和日常生活如此接近。



■圖示竹器實物展示及互動遊戲區。

動

跳繩運動 發展敏捷

■跳繩乃是中國民俗體育運動之一。



【本報港聞部報道】跳繩乃是中國民俗體育運動之一，繩子與我們的生活很密切，老祖宗們拿繩子來記事，用它來捆紮農作物、搬運東西，或是驅使牛馬等家畜。由於垂手可得，信手拈來的草繩，男女兒童們即可嬉笑跳躍玩個半天，所以也是中國的童玩之一，而現今由條條橡皮筋串連成的橡皮筋繩，更是跳繩的絕佳替代品，跳繩亦適合長者參與。

相傳遠在距今一千多年以前就已經有跳繩運動，而相關的文獻最早出現在隋李百藥的《北齊書》卷八《幼主記》中提到「遊童戲者好以兩手持繩，拂地而卻上」，即今日所謂的單人跳繩；唐段成式《酉陽雜俎》中的記載是「婆羅遮並服狗頭猴頭面，男女無晝夜歌舞。8月15日行像及透索為戲。」；明朝沈榜的《宛署雜記》卷十七《民風》記載：「跳百索：十六日，兒以一繩長丈許，兩兒對牽，飛擺不定，令難凝視，似乎百索，其實一也。群兒乘其動時，輪跳其上，以能過者為勝。否則為索所絆，聽掌繩者繩擊為罰。」，即今日的多人跳繩。

「透索」與「跳百索」其使用器材與活動方式，即現今所稱之跳繩運動。古時這種跳繩的遊戲會加入伴唱，娛樂性與表演性很強，再加上富有多元的跳躍方式，能促進少年兒童運動發展的敏捷、速度、彈跳及耐力等身體素質，因此民俗體育的跳繩運動更具推廣的價值。



■繩子與我們的生活很密切。



■明朝已有記載多人跳繩。



這一夜 · 聽我們說故事



■ 黑盒劇場讀戲別有風味。

本地劇組「風車草」將於本月中一連四日舉行他們首個讀戲劇場《這一夜·聽我們說故事》，在黑盒劇場內演讀劇本，與觀眾一同分享他們喜愛的故事，圍讀後亦有座談會，讓觀眾與劇組成員交流。

他們讀戲的四個劇本之中，有2個是經典之作，另外兩個新劇本分別在2月17日及19日上演。新劇本《刻薄喜劇》由John Goodrum編劇，故事講述試鏡日，當Jo以為會遇到導演Vyvian，卻發現原來邀請她來試鏡的，是Vyvian的孖生兄弟Beverly。Beverly的目的是要Jo模仿她的孖生姐妹Fiona，令Vyvian相信他並沒有與Fiona出軌……其實他有，只不過他不想Vyvian告訴他的未婚妻Cheryl……緊湊的節奏、故意和無意的偷聽、偽裝和對調的身份、一個攻心計和一個愚蠢的女子、優雅與粗俗的對比，造就了比鬧劇更鬧劇的《刻薄喜劇》。

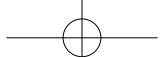
另一個新劇本《紅燈之冬》由Adam Rapp編劇，故事開首講述昔日的大學好友Matt和Davis一同離開美國，出走荷蘭，在阿姆斯特丹遇上年青貌美的Christina，三人陷



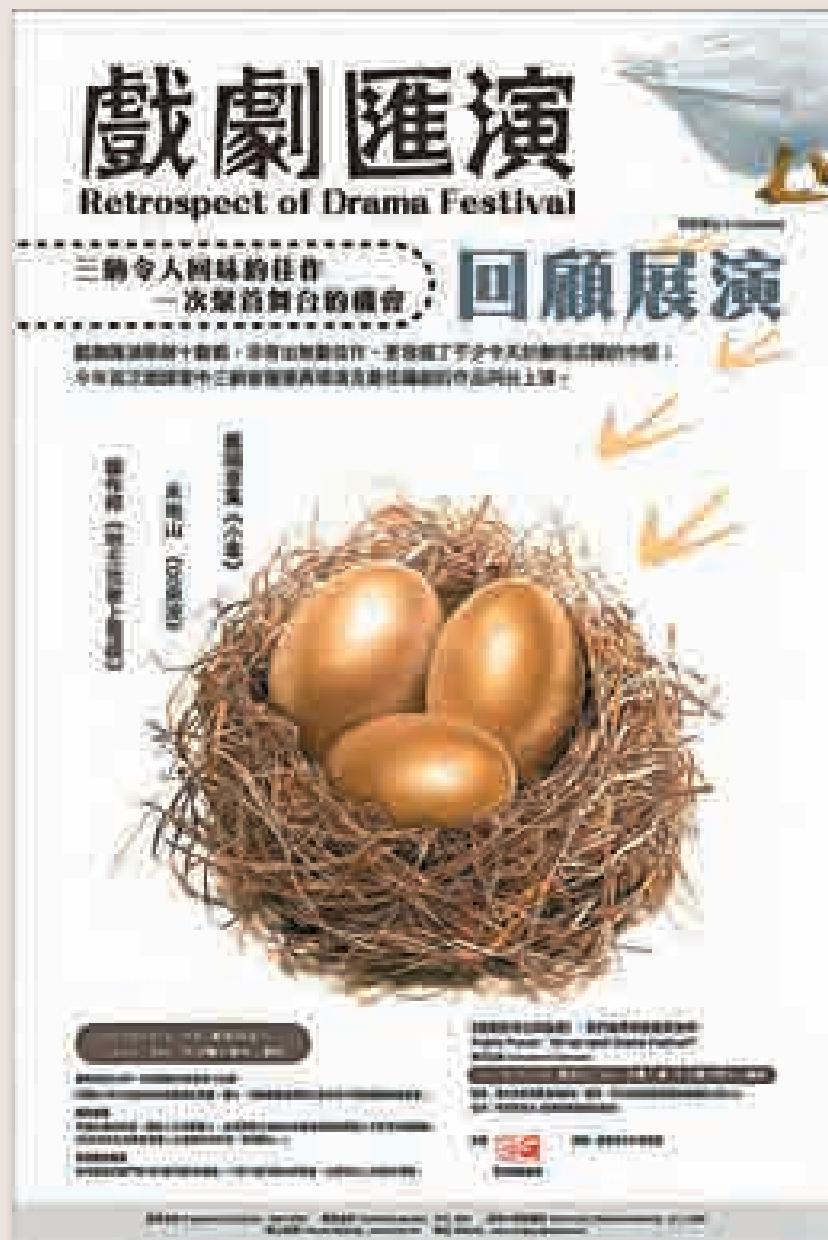
■ 風車草劇目詳情。

入複雜的三角關係……隨著故事發展，《紅燈之冬》看似是浪漫喜劇的背後，編劇巧妙地把角色的需求和依賴性編織到故事的結構中，帶出心靈受創的他們的慾望背後，其實在尋找被愛、尋求方法來填補心靈上的空虛與寂寞。

風車草首個讀戲劇場《這一夜·聽我們說故事》「4個晚上，細讀4個我們喜愛的劇本」，由黃詠詩導讀，主要讀劇演員包括梁祖堯、湯駿業、邵美君，2月16至19日晚上8時，分別於葵青劇院黑盒劇場細讀《禿頭女高音》、《刻薄喜劇》、《海鷗》及《紅燈之冬》。門票180元，於城市售票網公開發售，全日制學生、60歲或以上高齡人士、殘疾人士及看護人及綜合社會保障援助受惠人士獲半價優惠。全日制學生及60歲或以上高齡人士優惠門票數量有限，先到先得。票務查詢：3761 6661；信用卡電話購票：2111 5999；節目查詢：2389 9220；網上購票：www.urbtix.hk 流動購票應用程式：My URB TIX (Android 及 iPhone/iPad 版)



長者欣賞戲劇匯演



■ 戲劇匯演3經典劇目聚首。

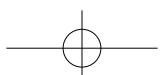
香港戲劇協會將於本月中舉行《戲劇匯演回顧展演》，集結《兄弟波》、《明天我會上電視》及《小事》，讓觀眾一次過回味三齣過往「戲劇匯演」的佳作，並於2月19日舉行公開論壇，讓公眾人士就匯演的意義、模式及發展發表意見。

今年邀請當中三齣皆獲最佳整體演出、優異導演及最佳編劇的作品同台上演，實為難得，讓觀眾一次過享受他們的成果。禾地山《兄弟波》故事以一塊「神主牌」、一座搖搖板及一張公園長櫈，見證著三位男孩的成長路。

腦作邦《明天我會上電視》故事以主人翁阿權因抽獎而贏得兩分鐘由他作主的電視時段。他帶著結他走到電視台，向講究效率的攝影組人員講解他那夢寐以求的演出，而當年飾演阿權的就是藝人陸永權（陸永）。

戲隨意集《小事》曾獲2012年戲劇匯演最佳整體演出、最佳創作劇本、優異導演及優異演員獎。死亡是一個生命終結，也造就了別人的成長。故事以女主角阿玲家裡的死亡事件為中心，說出她兩個祖母、媽媽和她的故事，也是一個有關愛與寬恕的故事。

演出定2017年2月16至18日晚上7時半於牛池灣文娛中心劇院舉行，節目長約3小時，包括兩節中場休息15分鐘，票價80元。年滿60歲的長者、殘疾人士及看護人、全日制學生及綜合社會保障援助受惠人可享有半價優惠，先到先得。門票於在城市售票網售票處、網上、流動購票應用程式及信用卡電話購票熱線發售。節目查詢：2353 0880；票務查詢：3761 6661；信用卡電話購票：2111 5999；網上購票：www.urbtix.hk；網址：www.hongkongdrama.com。



科

卡拉OK 只需手機



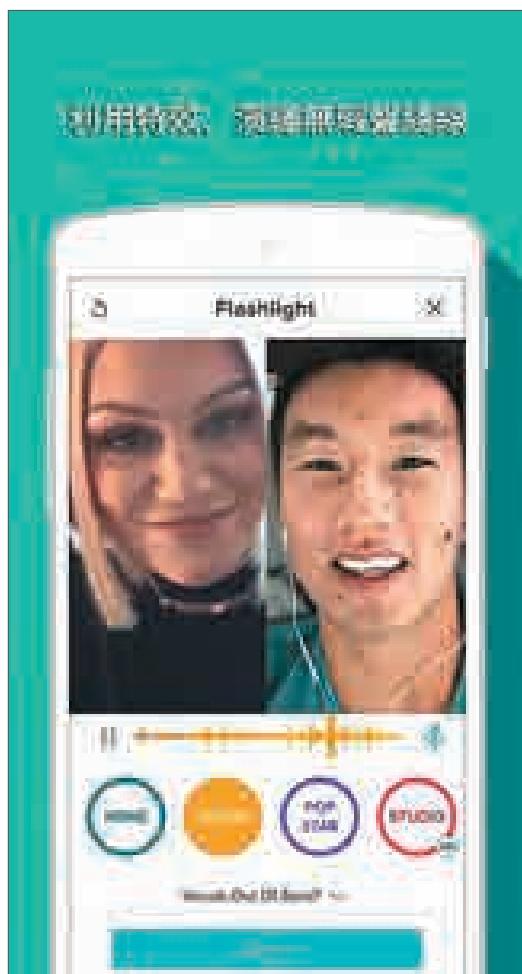
■ 年青人亦可唱長者喜歡的歌。



■ 有80萬首歌。



■ 可雙人合唱。



■ 特效可令歌變好。

【本報港聞部報道】應用程式Sing！卡拉OK by Smule，讓音效伴隨您唱出喜愛的勁曲。跟特別請到的藝人例如汪明荃、許冠傑和羅文影音合唱。對全球超過 5000 萬名聽眾展現長者的封面，吸收粉絲，被 Google Play 精選為 2014 年最佳 App (流動程式)。

特色包括帶影片的自錄選項、隨音效唱出巨星風範，分享到全球平台，任人發掘。特別請到流行藝人與長者合唱，汪明荃、許冠傑、羅文、Jessie J、Jason Derulo、Kylie Minogue、X Ambassadors、OMI、Carly Rae Jepsen、Charlie Puth、Silento 及其他許多藝人，各種 Android 裝置上的影片將於數週內陸續上架。在長者的裝置型號上推出時，無需再行更新即可顯示影片選項。具影片功能的初步裝置名單請參閱。

透過音樂與世界連結，加入卡拉OK派對，長者可在Sing！找到好友加以關注，與來自世界各地的奇才歌手相見歡；可衷心吟唱單人歌曲，也能與其他人來首雙人或團體合唱。快來跟著好友與喜愛的歌手一同前行，對演出表達喜愛和留言，展現長者的支持。任人發掘，累積粉絲，許多才子才女透過Sing！卡拉OK平台受到發掘。歡迎來對全球超過 5000 萬名聽眾展現長者的才華，贏得粉絲喝采，唱出長者的巨星風範，Sing！的音聲強化技術讓長者曲曲都動聽。運用特殊的聲音濾波器，使長者的演唱效果更加出色。



■ 長者使用手機，亦可增加生活樂趣。