

香港防止虐待長者協會 立法會 CB(2)2242/08-09(01)號文件  
提交立法會福利事務委員會  
於二零零九年七月十一日舉行的特別會議  
就討論「市民大眾對綜合社會保障援助受助人的看法」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，受助的長者被折磨得死去活來；部份個案更可能因此成為人間悲劇。特首多年來一直在施政報告提出的「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」，要長者「社區安息」；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，因為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。

## 現有冷血及僵化的申請制度

現時每當長者申請綜合社會保障援助（綜援）的時候，如果長者有子女的話（無論子女是否有能力供養他），社會福利署保障辦事處人員都會向求助的長者要求索取，有關他們每位子女所寫，無法或並無供養他們的信件。否則，他們無法或較困難可以成功申領綜援。可惜，有很多希望申領綜援長者的子女，可能因為種種理由（如面子、與長者的關係惡劣及父母的免稅額等理由），拒絕為他們的父母提供任何無法或並無供養他們的信件，導致很多長者因此無法成功申領綜援。本會在二零零八年共收到三百多個該類個案。這些長者，現在只有依靠七百零五元（其後升至一千元）的高齡津貼（生果金）、傷殘津貼、拾紙皮、拾汽水罐；及吃二手飯等，以節衣縮食方式為生。這些個案經常在我們日常生活及傳媒報導上看到，但情況一直未有改善。

本會建議當有每當長者申請綜合社會保障援助（綜援）的時候，如果發現長者的子女拒絕為他們的父母提供任何無法或並無供養他們的信件。社會福利署保障辦事處人員應彈性處理；或建議申請的長者向社會福利署家庭服務中心或非政府機構的求助，再由這些專業社工作調查及推薦到社會福利署保障辦事處，支持長者有關綜合社會保障援助（綜援）的申請。

## 酌情權豁免制度神秘

社會福利署經常向立法會及各團體表示，該署對曾離境超過 180 天；或居港不足七年有須要的申請人，社會福利署署長可行使酌情權豁免有關要求。雖然如此，有關權力的行使欠缺透明度；根據香港政府華員會社會工作主任職系分會，早前向立法會呈交的文件顯示，社會福利署社工都不知道有關制度運作，該會的社工也有兩成個案，在推薦後都不明什麼原因，得不到批准。這不是一個「謎」，又是什麼呢？或許，可能該兩成被拒個案的社工，在處理推薦個案的時候，根本沒有直接交給余志穩署長親自處理，在淪落被拒的下場。事實上，據本會所知在過去一年，的確曾有個案由署長直接跟進後，得到署長大發慈悲地施恩，使生命得以延續下去。

## 騙取綜援人士，社署「不該不檢控」

根據今天勞工及福利局所呈交的文件指：「綜援計劃是一項毋需供款的社會保障計劃，經費全由政府的一般收入支付，涉及大量公帑，因此他們必須小心謹慎，確保這個安全網持續有效。為此，政府會繼續透過不同途徑向公眾灌輸綜援應該用於真正有需要的人士這個正面訊息。在過程中，我們會繼續留意社會各界的意見，作出平衡。另外又指：「社署會繼續提高服務效率和成效，防止及打擊欺詐及濫用綜援的個案。事實上，我們已一再強調，在現行機制下，濫用或騙取綜援情況並不嚴重(只佔整體個案 0.4%)」。

根據社會福利署在2007年推出的綜援宣傳片，其中一段是以踢足球，球員「假摔」暗示蓄意詐騙綜援；另一段短片是排球球員受傷，接受治療後不出場，暗示綜援受助人不自力更生，依賴綜援，而且，不斷強調騙綜援是刑事罪行。

可惜，有電視台記者早前「放蛇」，再次揭發有私營安老院的東主，在偷拍的鏡頭前，教唆及協助者家屬，以虛假單據詐騙社會福利署，從而濫收長者費用及騙取綜援。其實這現象在私營安老院「十居其九」都是這樣，可惜社會福利署從未對該類有問題的私營安老院舍，作出任何檢控或交由警方處理。「人在做，天在看」除非社會福利署負責人員是智障人士或有職員收受不法利益。否則，無可能不知道或包庇該等「公開違法的秘密」。如果勞工及福利局向立法會呈交的文件所言非虛，本會認為應立即交刑事檢控全香港所有涉及教唆及協助者家屬，以虛假單據詐騙社會福利署綜援的私營安老院舍，不要再「講一套，做一套」及「檢控無膽，執法無力」，不要再「只懂抹黑貧苦大眾，無視私營安老院舍詐騙綜援」！

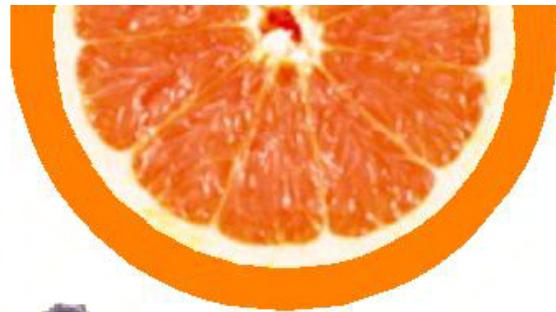
#### **要求有關投訴立即轉介申訴專員及審計署署長跟進**

正如，今天勞工及福利局所呈交的文件指：「綜援計劃是一項毋需供款的社會保障計劃，經費全由政府的一般收入支付，涉及大量公帑，必須小心謹慎，確保這個安全網持續有效。本會相信該類騙取綜援的個案，超過一萬宗，涉及的公帑無法估計。為了保障公帑不會再被繼續詐騙，本會希望福利事務委員會主席，將有關的問題交由申訴專員及審計署署長跟進。

香港防止虐待長者協會

政策及法律支援部

11-07-2009



## 水果蔬菜不可少 日日記得二加三

Enjoy Fruits and Vegetables Every Day

Two plus Three is the Way





## 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 while offering a wide range of nutrients and disease - protective substances such as vitamins, minerals, water, dietary fibre and phytochemicals. Various researches also revealed that adequate intake of fruits and vegetables as part of a balanced diet can **help prevent many major diseases and health problems** such as hypertension, diabetes, stroke, heart diseases, certain cancers and obesity.



## 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：

- ◆ 選擇不同種類的食物。
- ◆ 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、榴槤和牛油果) 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：布冦)。
- 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)。
- 四分一杯沒有添加糖或鹽的果乾 (如：提子乾、西梅乾)。
- 四分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).

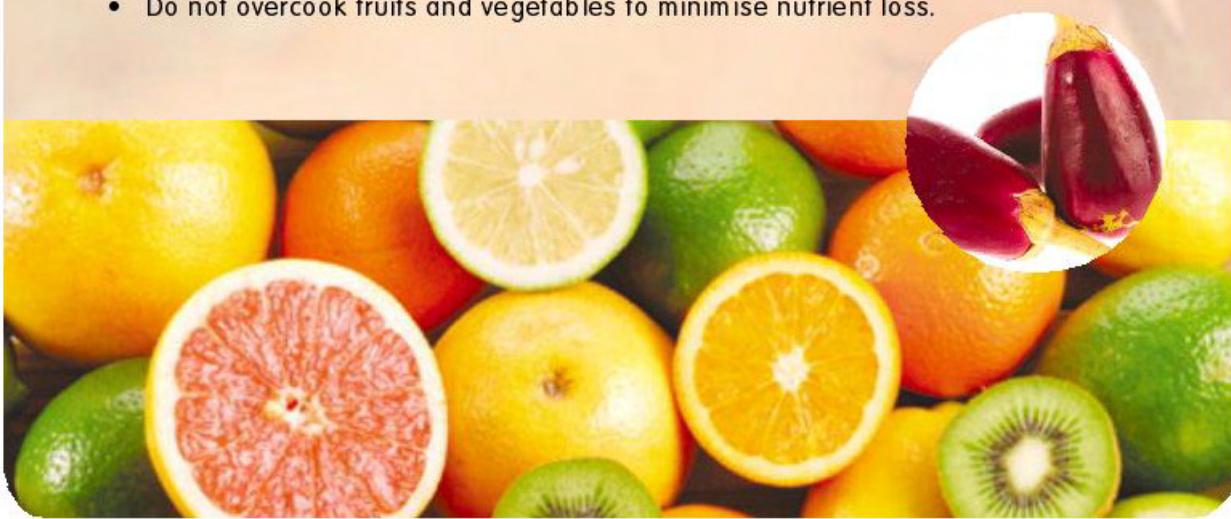
(Remark: 1 cup/ 1 bowl = 240 ml)

## 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両（一両約等於 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、布冩、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



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 膳食資訊中心



衛生署  
Department of Health

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](http://www.cheu.gov.hk)

2003 制作

政府物流服務署印 (深港環保標準及教材合可再生紙本的承認印製)

資料來源：衛生署