

上陈笃生医院健康课 学判断食物营养价值

为了让计划更有组织，医院与80个中区社康联盟伙伴合作，自2018年陆续推出五项免费的短期社区保健课程，涵盖饮食、运动及瘦身等，也专门针对控制糖尿病和肥胖等疾病。

王婷婷 报道
gladysyt@sph.com.sg

参加陈笃生医院各类健康指导服务的人，从2016年的68人，增加到去年的6180人。

医院自2016年就推出健康指导服务，16名健康指导员负责到60家跟他们合作的社区中心，举办保健活动，为居民做一对一的健康辅导。如果有居民受身心疾病所困，指导员也会转介他们接受专业帮助。

为了让计划更有组织，医院与80个中区社康联盟伙伴合作，自2018年陆续推出五项免费的短期社区保健课程，涵盖饮食、运动及瘦身等，也专门针对控制糖尿病和肥胖等疾病。

合作伙伴包括民众俱乐部、乐龄活动中心和信仰组织，它们会按照居民的兴趣与身体状况，推荐合适的保健项目。

其中一项美食指导项目是医院与中区社康联盟伙伴在2019年合作推出的“行走吧！百科全食！”，因冠疫情一度暂停后本月重启，每周一堂课，为时四周。

医院旗下社区保健团队的健康指导员会带居民到区内的熟食中心，教他们判断各种食物的营养价值，比如在外用餐时要记得“我的健康餐盘”。选择两菜一肉，让饮食更均衡；一周不吃超

过四个鸡蛋；选择肉类时，尽量选择以较健康烹饪方式准备的烤鱼或烤鸡，并选择鸡胸肉代替带皮的鸡翅；选择糙米，提升膳食纤维的摄入量。

除此之外，指导员还会教居民识别营养标签，选购健康食材。

一向热爱烹饪的苏秀卿（60岁，半退休）自2019年参加了该项目后，学习到各种健康烹饪技巧，并开始改良食谱，例如不加淀粉或调味料的南瓜奶油汤，或准备柠檬水时，用未加工蔗糖取代白糖。

“很多人以为健康食物一定不好吃，但只要在做菜上做些微调，改用健康和新鲜食材，味道还是一样美味。”

健康指导员还提倡乐观好学的苏秀卿成为同辈支持领袖，推广健康饮食知识。中区目前有29名同辈支持领袖。

健康指导服务自2016年展开，从最初的68名参与者，到2020年增至约6180人。

当疫情暴发，健康指导服务和一些运动等被迫转至线上，每堂课的参与者也因而增加五倍，包括中区外的居民。

年长者与健康指导员的通话时间在这艰难期间也从平均的30分钟延长至75分钟，意味不少年长者通过与健康指导员的线上沟

通，得到安慰和支持。

担任健康指导员已有四年的黄洁曼（27岁）透露，大部分前来寻求或被转介到健康指导服务的居民都是50岁及以上的民众。

尤其对年长者，最大的挑战是改善他们几十年来的饮食观念，以及纠正他们朋友之间流传的不实信息。

“以椰子油为例，很多民众听闻椰子油非常健康，甚至可直接服下，其实椰子油的坏脂肪很高，只适合血脂不够的人，一般人须遵循健康餐盘中强调的合理饮食，了解自己所需的营养。”



65岁的任玉玲（中）已经上了两堂“行走吧！百科全食！”的课，跟随健康指导员一起走访熟食中心练习评估不同食物的营养价值。（郭福梁摄）

黄廷方医院义工登门拜访 了解租赁组屋居民身心健康



黄廷方综合医院临床护士张荣（中）在武吉巴督21街第210A座租赁组屋做家访与派发礼包，并通过问卷调查了解居民的健康状况。（陈来福摄）

陈劲禾 报道
jinhe@sph.com.sg

冠疫情期间，面对面交流减少，黄廷方综合医院出动义工到武吉巴督的租赁组屋做家访，了解低收入居民的身体与心理健康状况，以及回答有关冠疫苗的问题。

来自黄廷方综合医院的38名护士、医生、物理治疗师、医疗社工、营养师与行政人员，前天到武吉巴督21街第210A座租赁组屋，挨家挨户拜访355户家庭，与约500名居民交流。

这个名为“健康家园，健康家庭”（Healthy Home, Healthy Family）的计划为期一年，医院义工会定期拜访这座组屋的居民，以便设计对他们有用的活动。

除了做家访之外，义工会与这座组屋楼下的飞跃乐龄活动中心联合办保健与保健讲座以及指导居民上网的数码诊所，也会帮居民清除家里的杂物以防跌倒。

事实上，黄廷方综合医院早在三年前就成立社区运作部门，通过在社区内活动的关怀联络员提醒居民做慢性病检查及接种流感与其他疫苗等，希望居民能避免了重病阶段才到医院求医。

黄廷方综合医院总裁郭立新医生在组屋底层接受媒体访问时说：“医学不再是在医院内闭门造车，而是走入社区，协助居民利用社区资源维持健康。”

低收入者一旦患病就得为医药费苦恼，郭立新说，如果人们对保健能多花心思，如多吃新鲜蔬果与学习健康烹饪方法，反而可以省下一笔医药费，这也是医院大力推广保健的原因。

黄廷方综合医院也在线上举行武吉巴督区保健活动“活得好，活得健康”（Get Well, Live Well），并特地准备营养师推荐的咖喱鸡食谱，鼓励大家下厨。

郭立新与武吉巴督区议员穆仁理在预录视频中担任厨房小帮手，协助武吉巴督区居民再敦（Zaiton，58岁）示范如何用去皮鸡肉与低脂椰浆等健康食材烹煮咖喱鸡。

吃素的穆仁理在活动中致辞时开玩笑说，煮好的咖喱鸡香味扑鼻，让他差点破戒。“要吃到好吃又健康的食物，不是不可能的。”

至于前天推出的“健康家园，健康家庭”计划是否会涵盖更多座组屋，郭立新说，医院确实有意把计划扩大，但需要动员社区伙伴甚至是区内居民。

他说，医院目前在这个计划上投入大量资源，长期而言是不可持续的，未来应该由医院提供专业意见，社区负责推广。

“如果只是医院或穆仁理叫大家保健，那是行不通的。这需要社区里的每个人一起保健，赋予这个计划它自己的生命。”

翱翔乐趣 欲罢不能

海天天空 每一天

甲板跳伞

50%*

特价优惠

享有美金200* 高达船上消费额

*附加相关税金及小费。

10%*

乐龄优惠

儿童

免费*航游

海洋量子号
3天2夜新加坡海上游

新加坡出发日期
2021年4月8日, 29日
5月4日, 27日
6月1日

特价由 **\$199***起
折扣后

海洋量子号
4天3夜新加坡海上游

新加坡出发日期
2021年3月29日, 4月5日, 26日
5月1日, 10日, 17日, 24日, 29日
6月7日, 14日, 21日

特价由 **299***起
折扣后

海洋量子号
5天4夜新加坡海上游

新加坡出发日期
2021年3月25日, 4月1日
5月6日, 13日, 20日
6月3日, 10日, 17日

特价由 **\$349***起
折扣后

皇家无忧计划

在启航的48小时前取消航程可将100%付款金额改签，供下次航游使用，有关金额须于2022年4月30日前用以预订。

100%清新过滤空气

我们的HVAC系统持续不断地为所有室内舱房与空间提供经过处理的100%清新海洋空气。

减少乘客，更多活动空间

游轮接待更少乘客，为您家人提供更多空间。

安全保障

若航游计划受COVID-19影响，您将可享受保险保障。

请浏览 www.RoyalPromise.com/Singapore 以了解更多详情。

海洋量子号

甲板冲浪

北极星

帆船自助餐

询问/预订请拨 3158 9166 或浏览 RoyalCaribbean.com.sg

皇家加勒比国际游轮

Stamford Discovery (TA702) Tel: 6225 1322 | Citystate Cruises (TA648) Tel: 6222 9222 | Cruise Connexions (TA3038) Tel: 6353 1838 | Cruise Arena (TA249) Tel: 6317 2707
 WTS Travel & Tours (TA637) Tel: 6466 8558 | Tourworld Travel & Cruise (TA568) Tel: 6338 6888 | Honeyworld Holidays (TA626) Tel: 6532 2232
 Dynasty Travel (TA371) Tel: 6338 4455 | Nam Ho Travel (TA140) Tel: 6221 8433 | Chan Brothers Worldwide Cruise Centre (TA848) Tel: 6212 9944

*所列价格均以新币为单位，基于航程而定；须附加相关税金及小费。以上价格基于所列航程日期之最低舱房类别促销价格，且为双人房的标准费用；须附加相关税金及小费，每人价值为\$94至\$134，50%特价优惠。此优惠只限2021年3月25日至6月21日，从新加坡出发的特定航程，仅限同一舱房的第一及第二乘客以及特定的舱房类别。儿童优惠价：12岁及以下儿童只限支付小费及相关税金。随两位成人伴游的两位儿童，4人必须同住同一舱房且为特定的舱房类别。所列优惠价只限于2021年3月25日至6月21日从新加坡出发的特定航程。高达200美元船上消费额：享有高达200美元船上消费额只限2021年3月25日起至6月21日启航的特定航程。每个舱房可享受船上消费额。数额基于所订的类别及航程日期而定。即时节省将于付款时以即时回扣的方式支付。额外10%乐龄优惠：此优惠只限于55岁或以上的第一及第二乘客。航程日期只限2021年3月25日至6月21日。乐龄优惠须附加相关税金、港口费及小费。汇丰银行信用卡特惠：使用汇丰银行信用卡支付预订的指定舱房类别，第一和第二乘客能尊享5%额外折扣(网上预订除外)。本促销不得与其他优惠并用，且只限2021年3月19日至22日的新预订。以上资讯在印刷时准确无误，且须视供求情况而定。皇家加勒比国际游轮保留更改之权力，附带其它条件。欲知详情请浏览 www.royalcaribbean.com.sg。