

2012

## 活動 - 健康從飲食開始：智者慎吃

Follow this and additional works at: [https://commons.ln.edu.hk/apias\\_nlj](https://commons.ln.edu.hk/apias_nlj)



Part of the [Demography, Population, and Ecology Commons](#)

---

### Recommended Citation

活動: 健康從飲食開始: 智者慎吃 (2012)。亞太老年學研究通訊, 1, 24-25。檢自:[http://commons.ln.edu.hk/apias\\_nlj/vol1/iss1/7/](http://commons.ln.edu.hk/apias_nlj/vol1/iss1/7/)

This Chinese Article is brought to you for free and open access by the Asia-Pacific Institute of Ageing Studies 亞太老年學研究中心 at Digital Commons @ Lingnan University. It has been accepted for inclusion in Asia Pacific Institute of Ageing Studies Newsletter 亞太老年學研究通訊, by an authorized editor of Digital Commons @ Lingnan University.

# 健康 從飲食開始

## 智者慎吃

老年學研究中心恰恰察覺到不少年輕人輕視了自己的飲食習慣對自己身體長遠的影響，於是我們以居於宿舍的大學生為對象，針對他們住宿的習慣而推出一系列的健康飲食推廣活動。

### 為健康下廚

抱著知識傳承的信念，亞太老年學研究中心希望透過「導師培訓」的方式，在社區引起核子反應，令健康訊息、知識及技巧透過每一個參加者不斷地傳播開去。

為此，「家有一老·廚有一寶」健康飲食計劃於過去一年為嶺南大學宿舍的宿生舉辦了六場健康飲食工作坊以傳授健康知識，而不少參與活動的同學都反映自己的飲食習慣及生活態度有所轉變。

我們招募了一班嶺南大學的學生和一班長者義工，訓練他們成為首批的「知識傳承大使」以對六座宿舍的宿生進行需求評估，並舉行工作坊將健康飲食知識授予宿生。所有「知識傳承大使」都先參加了講座及工作坊，學習基本的研究技巧及健康知識，為知識傳承作好準備。



### 飲食以外

亞太老年學研究中心不單旨在滿足你的胃口，更希望透過飲食，加強跨代的溝通。陳曉欣說：「我們不只在乎吃喝。進餐過程中人與人之間的溝通和分享更是良好身心發展及維繫家庭關係的必要養份。過程中與飲食有關的故事都可以分享，跨代協作有助拉近長者及年輕人之間的代溝。」

參加了計劃的宿生於活動後都反映他們對長者以及年紀較大的家庭成員的態度和印象都有正面的改變。學生都覺得，長者有能力、技術及豐富的人生經驗，不但頭腦清晰、有條理，處事更是仔細、熱心和投入。

活動過後，長者及學生都各自分享了有關飲食的故事及感受。不少長者都是家裡的好父母：「若我女兒回家吃飯，我便從早開始準備，花上一整天的時間燒一頓美味又有營養的菜給她吃。有時候她撥通電話告訴我不回來吃飯了，當下真的會十分失望。」同學們聽罷都有深切的反思，認為要珍惜跟家人共處的時光及感激他們為自己下廚的勞苦。

是次「家有一老·廚有一寶」健康飲食計劃，一方面希望令宿生都明瞭飲食對健康的長遠影響，減少他們將來患上慢性病的風險；同時亦希望透過飲食令同學反思一頓飯對家庭關係的意義。「我們踏出了引發核子反應的第一步，」陳曉欣說，「希望所有參加是次計劃的同學，能把自己所學應用於日常生活中，並將其轉授予身邊的人，做到真正的知識傳承的實踐。」



「不少人認為他們懂得如何保持健康的飲食習慣，但事實不然。為了秉承知識傳承的精神，我們希望透過不同渠道向社會大眾傳揚健康的概念及知識。」亞太老年學研究中心研究計劃主任陳曉欣如此評論現今年輕人的飲食狀況。

以推廣健康飲食為主題，她在「知識傳承計劃」中推出「家有一老·廚有一寶」健康飲食計劃。然而，很多人都十分好奇，為什麼一所從事老年學研究的機構會進行健康飲食推廣？

香港生活節奏急促，我們都忙於學業或工作而食無定時，亦無暇親自下廚；加上香港是美食天堂，各種各樣的美食都可以輕易找到。但在享受各種美食的同時，不少香港人卻很少關注飲食健康，形成了不健康的飲食習慣。

不少致命的慢性疾病都是由年輕時候培養的不良生活習慣所引致。因此，我們從年輕時候便應建立一個良好的生活習慣。亞太