

4萬盆桔新春後料扔堆填區

1400噸重如60輛雙層巴 年桔未經安檢勿亂食

香港文匯報訊 (記者 趙虹) 新年將至, 相信不少商場或家庭都會購買年桔作迎新裝飾, 惟佳節一過, 這些觀賞期已過的年桔或只落得個被丟棄的下場。有環團昨日公佈今年年桔轉贈網絡計劃詳情, 料新年過後, 將有4萬盆年桔被丟棄, 產生相等60輛雙層巴士重量的廢棄物, 加重堆填區壓力。環團負責人批評, 市民購買時普遍均未曾細想後續處理, 以為棄於垃圾桶就了事, 團體建議可繼續自行栽種年桔。環團又呼籲市民勿抱「食得唔好嘍」的心態食用坊間購買的年桔, 因該類年桔屬觀賞類別, 或未通過食物安全中心的安全檢驗。



邱榮光(左)籲市民勿食用坊間購買的年桔。趙虹攝

環保協會昨日於中環7號碼頭, 公佈已連續舉行6年的年桔轉贈網絡計劃詳情。該會根據日前與農友查詢訂購年桔數字, 預計今年農曆新年過後, 將有4萬盆年桔被丟棄, 與往年相若, 相信大部分棄置年桔會直接被運往堆填區, 可產生約1,400噸廢棄物, 等同60輛雙層巴士重量。該會於2010年推行年桔轉贈網絡計劃, 至今預計共回收逾4,000棵桔樹, 大部分移植至鳳園蝴蝶保育區或其他本地農場。

重種吸蝶採蜜 院舍續挺回收

服務嚴重及中輕度智障者的匡智會匡智粉嶺綜合復康中心去年在協進會的協助下, 首次回收80棵年桔, 並於院舍重新栽種, 豈料卻吸引玉帶鳳蝶等約10個蝴蝶品種吸食花蜜, 儼然成為蝴蝶生態園區。中心綜合服務部經理張敏儀表示, 一眾院友均悉心照顧重新栽種的年桔, 常施肥澆灌。她又指,

過去一年間, 年桔一長成並吸引為數不少蝴蝶到來, 並在樹上產卵孵出幼蟲, 令目睹過程的院友均感到很开心, 故今年將繼續支持該計劃, 惟須根據院舍空地大小, 決定回收年桔數量。

經一年「清腸胃」再種桔可食用

該會義務總幹事邱榮光指, 該會去年獲約五十間機構及團體支持, 回收及轉贈逾千盆年桔, 但擔憂該數字僅佔去年農曆年桔市場整體零售數量2.5%, 料想當中大量年桔被棄置堆填區。他認為, 市民購買時普遍均未曾細想後續處理, 加上事後食方便, 以為棄於垃圾桶就了事, 批評新年才剛開始, 一心本著做好事迎新春的市民反而即刻做壞事。

邱榮光強調, 現時難靠環團力量有效處理所有年桔, 建議市民或物業管理公司新年過後, 考慮繼續自行栽種年桔。他介紹自行栽種步驟指, 首先需摘走所有桔, 再修剪約三分之一枝葉及根部, 助加快新陳代謝, 配上適當澆水及施肥, 經過一年時間的「清理腸胃」(消除植物中所含的農藥及化學劑), 料可種出可供食用的有機年桔, 屆時可自行加工製成鹹柑桔或糖漬柑桔等有益有機食品。

他又多次呼籲, 市民勿抱「食得唔好嘍」的心態食用坊間購買的年桔, 因該類年桔屬觀賞類別, 並非食品, 或未通過食物安全中心的安全檢驗, 加上其栽種過程使用了不少農藥及化學劑, 食用對人體可能有害。

營養師賀年菜貼士



醫管局營養師吳惠碧表示, 控制進食的分量是關鍵。莊禮傑攝

「狂擦」後食高纖利廁

農曆新年將至, 市民不論過年前後都有不少機會與親朋好友聚餐, 然而進食過多應節食品會增加患慢性疾病的風險, 有營養師指控制進食的分量最為關鍵, 什麼都不宜吃過量, 而在「大擦一餐」後, 可進食含豐富纖維食品促進腸道蠕動幫助排便。

農曆新年是大快朵頤的好日子, 然而一般傳統賀年菜式的熱量都較高, 油、鹽及糖含量都較多, 吃得過多會增加患慢性疾病的風險, 醫管局營養師吳惠碧表示不論是什麼食物, 控制進食的分量是關鍵, 如果在一餐吃得太多, 就在下一餐減少進食份量作平衡。

吳惠碧以煎糕點作例, 指5片約半隻手掌大的年糕的熱量大概等於兩三湯匙飯, 可參考進食分量以減少正餐食物以控制體重。她補充指, 若是自家製作的蘿蔔糕可以選用瘦臘味及更多冬菇代替肉類, 以及在煎的時候可先將糕點放進微波爐燻約廿秒, 以減少用油量。

「擦」前勿「留肚」腸胃要「熱身」

不少人喜歡在「大擦一餐」前「留肚」, 然而吳惠碧表示宜在進食前兩小時吃小量食物如水果及餅乾, 以免令腸胃突然處理大量食物而受損。而在「狂擦」後, 吳惠碧建議可進食含豐富纖維的水果及蔬菜, 以促進腸道蠕動幫助排便。至於民間常用的飲茶消滯法, 吳惠碧指沒有科學實證支持做法有功效, 估計是熱茶令胃部「舒解」, 因而令人產生消滯感覺。

吳惠碧又提供了數道健康菜式供參考, 如用含豐富纖維的黑木耳及秋葵烹調的「木耳百合炒秋葵」、以蔬菜代替豬肉作素菜餃及用較低脂肪的去皮雞胸肉及蝦肉作「泰式酸辣拌雞絲」等。此外她也強調除了飲食外, 也要有恆常運動才能有效控制體重。

10個長者1抑鬱 團體促醫券65歲可領

香港文匯報訊 (記者 岑志剛) 本港面臨人口老化問題, 浸信會愛羣社會服務處調查發現, 約一成長者出現抑鬱徵狀, 換言之每10個長者就有1個抑鬱, 主要原因包括經濟壓力、不滿親友或鄰里關係, 以及長期病患持續覆診等。組織促請政府推動設立社區護士診所, 並將領取醫療券的資格調低至65歲。

組織去年4月至10月間, 以問卷方式訪問1,218名來自大埔區、油尖旺區及荃葵青的60歲或以上長者。問卷採用「老人抑鬱量度表」量度受訪者過去一周抑鬱徵狀水平。

調查結果發現, 11%受訪長者超過8分的醫護警戒水平, 呈現抑鬱徵狀; 17%長者表示「對面家嘅處境好無希望」, 呈抑鬱徵狀長者更高達66.2%。浸信會愛羣社會服務處長者服務協調主任蕭穎表示, 調

查顯示長者退休不等如生活無憂, 結果令人憂心, 值得大眾關注。她指出, 受訪長者抑鬱徵狀主要來自經濟壓力、不滿意家人朋友或鄰里關係, 以及長期病患持續覆診, 教育水平較低的長者, 亦較易出現抑鬱徵狀。她又說, 長者健康狀況轉差, 常感到自己「無用」, 並且「唔願出去」, 易有孤獨感, 影響社交生活。

「老顧老」趨增 促設社區護士診所

蕭穎又說, 老人照顧老人的現象愈來愈普遍, 長者抑鬱與長者自殺關係密切, 卻容易為社會忽略; 長者輪候政府精神科服務, 需時至少三年。她建議政府推動設立社區護士診所, 將領取醫療券年齡資格由70歲調低至65歲, 設立退休保障網保障長者基本生活需要、發展長者就業及有儀義



浸信會愛羣社會服務處調查發現, 約一成長者出現抑鬱徵狀。岑志剛攝

工、在校園推動尊敬長者文化等。現年66歲的孔小玲, 與患有長期病患的85歲母親同住, 需靠積蓄維持生活。她表示, 母親近年患上認知障礙症, 母女間經常發生爭執, 加上老人院費用高昂, 感到無計可施。她憶述, 當時沒有找親友傾訴, 反而將壓力扛上身, 「個人好辛苦, 好易爆炸咁」, 後來接受老人抑鬱測試, 證實出現抑鬱徵狀。

孔小玲坦言, 財政困難是主要壓力來源, 她接受長者中心社工輔導後, 學會釋放壓力紓解情緒, 母女關係得到改善, 亦不再擔心金錢問題, 「洗晒佢先算, 最多到時申請紓援。」



中總論壇剖析經濟新形勢 曾俊華展望香港經濟前景

余永定 孫彤 岳毅 李小加 汪濤分析經濟金融發展方向



余永定



孫彤



岳毅



李小加



汪濤

新年伊始, 香港中華總商會舉辦「中總論壇」, 邀請本港及內地官員、工商領袖及學者專家共同探討香港工商界關心的議題, 剖析環球、內地及香港新一年的經濟形勢和發展機遇。

香港中華總商會於1月22日舉辦「中總論壇」。中國社會科學院學部委員余永定、商務部台灣事務司司長孫彤、中國銀行(香港)有限公司副董事長兼總裁岳毅、香港交易及結算有限公司集團行政總裁李加及瑞銀首席中國經濟學家及亞洲經濟部主席汪濤應邀擔任專題講座嘉賓, 展望新一年的經濟及金融發展形勢。該會並特別邀請財政司司長曾俊華先生擔任午餐講座主講嘉賓, 分析環球經濟新形勢, 並前瞻香港經濟發展。

中總論壇會長致辭時表示, 隨著國家開展「十三五」規劃和「一帶一路」戰略, 亞投行投入運作, 相信能為國內經濟帶來重大契機。此外, 國家積極推動自貿區的建設, 內地與香港服務貿易自由化亦不斷發展, 相信香港可充分發揮區域「超級聯繫人」的角色, 加強兩地經貿互動並促進香港經濟持續增長。

余永定：刺激有效需求帶動經濟持續發展

余永定宏觀分析當前中國經濟面臨的挑戰, 指出經濟持續下滑, 防止經濟硬著陸都是需要解決的。他認為, 為了防

止硬著陸, 必須採取擴張性的財政政策和貨幣政策, 去過剩產能、去庫存; 但亦應刺激有效需求, 推行如增加基礎設施、壓低債權融資成本、釘住寬幅波動的貨幣等舉措, 務求在調整經濟結構的同時, 遏止經濟進一步下滑。他強調, 只要堅持自主創新, 中國必能在未來十年、二十年維持較高經濟增長速度, 最終實現中華民族的百年夢想。

孫彤：港商把握兩地貿易自由化機遇

內地和香港透過 CEPA《服務貿易協議》基本實現服務貿易自由化。孫彤司長指出, 有關協議將准入前國民待遇和負面清單管理體制擴展到內地全境, 並涵蓋了過往的開放政策, 是內地對外開放的最高水平。他談及貫徹落實開放政策的工作部署, 包括修訂法律規章增加轉化其可執行性、提升投資備案制的管理透明度, 以及透過開放放權等舉措, 進一步推動內部服務業改革, 期望港商把握兩地服務貿易合作機遇, 充分利用 CEPA 政策優勢。

岳毅：香港發揮全球離岸人民幣樞紐功能

岳毅回顧近期人民幣國際化取得的重大進展, 體現香港企業與離岸人民幣市場保持良性互動。他指出, 隨著離岸人民幣業務快速延伸至新的區域、行業、領域及市場, 令跨境資金流動加快, 故近期人民幣匯率波動不斷擴大屬正常市

場反應。此外, 香港的離岸人民幣融資功能不斷增強, 財富管理中心功能日益突出, 加上人民幣外匯交易業務逐漸轉型, 他認為香港有必要積極參與國家「一帶一路」戰略及「十三五」規劃建設, 充分發揮作為全球離岸人民幣樞紐的功能角色。

李小加：構建連繫內地及全球的互通平台

李小加強調, 香港有必要鞏固作為國際金融中心的既有優勢和吸引力, 逐步建立連繫內地和國際市場的互通平台, 進一步發展覆蓋股票市場、大宗商品交易、定息及貨幣產品等範疇的世界級定價中心。李小加談及現時「滬港通」的使用量非常穩定, 認為只要有投資機會, 便會有人使用「滬港通」, 關鍵是「把橋建起來」。此外, 他指出「一帶一路」建設能有效消化國內過剩產能並有助促進中亞國家發展, 香港可討論如何參與亞投行相關融資項目。

汪濤：全球經濟金融形勢產生重大變化

全球經濟金融形勢產生重大變化, 汪濤分析全球產能過剩, 通脹風險小, 貨幣環境將長期較寬鬆, 令發達國家經濟復甦緩慢; 美國啟動加息周期, 中國經濟放緩等因素, 亦令新興市場面臨挑戰。她談及人民幣匯率時指出, 因人民幣行表明人民幣要與一籃子貨幣價值維持相對平穩, 預計今年人

曾俊華：發揮香港人靈活創新的本質



曾俊華

香港經濟在去年首三季溫和增長2.5%, 疲弱的外需, 加上訪港旅遊業放緩, 繼續拖累整體經濟表現。曾俊華預料, 短期內不明朗的外圍環境會繼續制約香港出口表現, 並會密切留意訪港旅遊業的放緩對零售、飲食、酒店等行業帶來的影響, 以對

整體就業市場和經濟帶來的變化。曾俊華提到, 美國加息幅度和步伐仍然有變數, 國際資金流向和本地資產價格因而可能會變得更加波動, 進而影響本地消費和投資意欲。香港是一個細小開放型的經濟體, 今年經濟表現難免受到外圍不明朗因素影響。但他深信, 憑着香港穩固的經濟基礎, 以及香港人靈活創新、努力自強的本質, 定可克服未來種種挑戰。

民幣兌美元將貶值5%, 雙向波動將會加劇, 並認為人民幣不會因美元升值而大幅貶值, 藉以維持國際化進程穩定, 亦避免引起市場的誤解或恐慌。

論壇為本港工商界提供交流平台, 中總副會長袁武、莊學山、盧文輝、曾智明、王國強、永遠榮譽會長陳有慶、霍震寰、林廣光、張成雄、林銘森、陳斌、陳幼南, 與工商團體領導及代表、工商金融專業人士和專家學者、傳媒友好等近300名與會者, 共同展望新一年的經濟前景。