

经典语录

“我们应该一视同仁，但也应该求同存异。在这个前提下，政府会支持各族发扬和保留自己丰富的文化。我们做好文化传承的工作，年轻一代才可以接受悠久历史的熏陶。这是我们的根。我们不能失去文化的根，以免随波逐流。”——李显龙总理2021年国庆群众大会演讲

【南洋孔教会 孔子大学堂】“儒品”儒家品格教育课程（公众组）
一【初阶】朱、佳、潘金娜：每周六10am-12pm (11/9, 18/9, 25/9)
二【进阶】杨治中、唐、楼：每周六1:30pm-3:30pm (11/9, 18/9, 25/9)
三【高阶】罗晨曦、刘华庆：每周日1:30pm-3:30pm (5/9, 12/9, 19/9, 26/9)
【每节课\$10元，Zoom线上课程，须先报名】6338 5110、9786 5329 (SMS)

南洋孔教会供稿·曾昭祥先生赞助·www.kongzi.org.sg

往大水沟撒冥纸触犯法令 环境局将对三男子采取行动

涂健强 thorkk@sph.com.sg

三名男子往大水沟撒冥纸事件，国家环境局在完成调查后，确定他们触犯环境公共卫生法令。环境局将对三人采取适当行动，初犯者一经定罪，可被罚款高达2000元。

《联合晚报》早前报道，三名男子在中元节凌晨往东海岸停车场的大水沟倒入一箱箱的冥纸，导致水面上漂浮着一团团冥纸，顺着水流往大海漂去。有关此事件的视频在网上疯传并引起网民议论，许多人都谴责三人的行为不负责任，并说冥纸一般用来焚烧，不曾看过撒冥纸入水中的祭拜方式。

环境局昨天回复《联合早报》询问时指出，该局在8月22日接获关于此事件的通报，目前已经完成调查。

环境局发言人说：“根据调查，这三人是在农历七月祭拜一名死者。”

三人往水沟丢冥纸的行为触犯了环境公共卫生法令，环境局会依法对付这三名初犯者。根据有关法令，初犯者一经定罪，最高可被处以2000元罚款。

环境局提醒公众，在进行宗



三名男子被指在中元节凌晨，把冥纸倒入大水沟。(档案照片)

教祭拜时，必须使用市镇会提供的焚化炉烧冥纸，祭拜后也不要留下食物和垃圾。公众进行宗教活动时须为他人着想，也要负责保持公共地方和水道的干净。新加坡道教总会会长陈添来接受《联合早报》访问时说，他看到这三名倒冥纸入水沟的视频，劝请大家别效仿这种做法，因为把冥纸丢进大水沟可能会使水道堵塞。

他说：“我们一再提醒信众，农历七月烧金纸和祭拜祖先，都要小心谨慎，不要到处抛洒，也切勿将冥纸丢进水道。文明祭拜和保护人人有责。”

快乐星期天

今天听什么

新加坡华乐节：第三届新加坡古琴艺术节暨古琴名家与获奖选手展演 @中国文化中心 (19时30分，免费)

新加坡古琴协会主办，蒋保罗、刘璐及传统组、非传统组、少年组，或传统组和合奏组，或非传统组获奖者联合呈现。网址：sistic.com.sg/events/reunion0921 (索票)

导读《中国赵堡太极拳》 @“中文图书馆服务”面簿 (14时-15时30分，免费)

太极拳读书会主办，武术哲学家兼武当赵堡太极拳传承人刘一龙博士主讲。网址：go.gov.sg/chinese-library-services

幸福宅家华助会保健日 @“华社自助理事会”面簿 (19时30分-21时，免费)

96.3好FM的DJ菁云、德明、丽仪和思远主持，主宾是教育部兼社会及家庭发展部政务部长暨华助会董事孙雪玲，特邀嘉宾是新加坡音乐人黄宏墨。网址：www.facebook.com/CDACsg/

今天看什么

第28届全国青少年书法展 @新加坡书法中心李光前堂，滑

铁卢街48号 (12时-16时，至9日，免费) 展出我国各院校书法精英的55件书作，部分是日本国际高校选拔展的获奖佳作。会上也特别展出上海青少年的五件作品。电话：63377753

《纸后余生》巡回展 @静山公共图书馆，后港坊 (Hougang Mall) 3楼 (11时-21时，至30日，免费)

新加坡华族文化中心呈献，展出作品的画纸来自马力与捷炜的草稿、旧作品和在日常生活中收集的废纸，经过马力的造纸技术制作成再生纸。网址：singaporeccc.org.sg/zh-hans/events

《丝弦古韵》名家名曲 (二) 之拉弦 @SISTIC Live (最后一天，门票：15元)

新加坡华乐团首席与二胡首席李宝顺及赵剑华为乐迷呈献精湛技艺与深厚乐养，用手上两柄弦完美演绎刘天华、陆修棠、刘文金、闵惠芬的传世佳作。网址：www.sistic.com.sg/events/bow0821 (购票)

歌台

善济无限感恩充满爱歌台夜 @“丽星网络直播平台”面簿 (19时30分，免费) 乐队：丽星直播大乐队；司仪：李佩芬、奇贤。

数码



早报Instagram用图看新闻

具深度、温度和态度的新闻与资讯平台，让你用不同角度关心新加坡和世界大小事。



网址：www.facebook.com/lexswatchlivechannel

其他

冰皮月饼线上工作坊 @“Chinatown Festivals”面簿 (10时30分-12时，免费) 向Chef Hung学做冰皮月饼。网址：www.kele.sg/ChinatownFest

“新心相连”就业与技能资讯站

@威城广场 (West Mall) (10时30分-20时30分，最后一天，免费)

五大热门新闻

- 我国新增216起本土冠病病例过半暂无关联
■无视防疫措施不请自来 200人送殡丧家无奈
■巴士转站感染群 源头或来自社区
■本土病例增加在意料之中 措施既不收紧也不放宽
■指理发院高压手段销售 退休女教师 被迫签3000元配套

联系方式

电邮：zlocal@sph.com.sg
新闻热线：1800-7416388 或 92288736
网站：www.zaobao.sg
面簿：facebook.com/zaobaosg

新加坡 9月5日天气概况

Weather forecast for Singapore on 9/5: 雷阵雨 (Thunder and rain), PSI 34-52 (Air quality index), 中等 (Moderate). Includes temperature range of 25-34°C and a link to the official weather website.

劳动力发展局主办，透过资讯站全新的扩增实境 (AR) 技术了解更多不同的就业支援配套及辅助的资讯，仅限公民和永久居民。电话：68835885 网址：www.sgunitedjobsandskills.sg

爱心点灯

许翔宇 hsiangyu@sph.com.sg

为照顾社区中饮食不均衡、营养不良的长者，陈笃生医院社区营养师走入社区，与社会服务机构等伙伴合作设立咨询站，让长者在住家附近，及时获得营养健康咨询服务。社区营养师也培训社服机构人员，让他们对长者的营养需求有进一步了解。

咨询站就近关怀老弱 到楼下问问就知营养够不够

独居大巴窑租赁组屋的林岳文 (83岁) 去年4月疑食物中毒导致严重腹泻，住院期间胃口欠佳，原本50公斤的他，暴瘦至40公斤。他出院后仍然没有胃口，导致营养不良，过瘦的情况一直没有改善。

去年中，林岳文在住家楼下的关怀机构乐龄活动中心，接受陈笃生医院社区营养师的评估，开始喝营养牛奶，胃口和食量逐渐恢复，也更注意饮食均衡。

他不必预约到医院或综合诊所，就有营养师定期跟进状况。约半年后，他的体重增至48.5公斤，体力和精神改善不少。

营养师走进社区是陈笃生医院与社区伙伴合作，改善弱势长者营养不良问题的新援助模式。

去年7月，陈笃生医院社区营养师开始在大巴窑两座租赁组屋，即大巴窑7巷第5座组屋，以及4巷第62B座组屋的关怀机构乐龄活动中心设立“社区营养师咨询站” (Meet-the-Dietitian Post) 值班，让长者就近获得营养健康援助。触爱社会服务的居家护理护士也参与这项合作。

国立健保集团2016年一项调查显示，60岁及以上的中区年长居民中，约15%营养不良或面对

营养不良的风险，他们一般收入和教育程度都较低。

陈笃生医院营养与饮食部主任及高级首席营养师林燕萍博士说，大巴窑是陈笃生医院服务的其中一个中区范围，有营养不良风险的年长居民相对比较多，新的援助模式因此率先在这一区实施。

“新模式希望透过让年长居民学习营养知识、训练社服机构人员掌握相关技能，尽早发现和支援营养不良的居民，协助他们保持理想的健康状态。”

通过改善营养健康 减少长者住院概率

这也是陈笃生医院社区保健团队工作的延伸。此前，医院营养师会按出院病人的营养需求，提供个人化咨询，包括做家访。推行这个新模式，社区营养师将进一步将触角伸入社区，从上游着手改善长者的营养健康，借此减少他们住院的概率。

林燕萍说：“我们的合作伙伴定期与年长居民保持联系，与老人家建立了友谊和互信，他们说的话老人家都愿意听。社区伙伴也能按营养师的建议，提醒年长居民注意饮食均衡，平时也能帮忙监督长者。”



陈笃生医院高级社区营养师庄佩琳 (左) 定期跟进大巴窑年长居民林岳文的营养和健康情况，有时也会带他到附近的超市，指导他如何选择高钙面包等较健康食品。(严宣融摄)

部分长者的饮食为什么不均衡？大巴窑7巷第5座组屋关怀机构乐龄活动中心主管蓝荣光 (32岁) 观察到，不少独居老人不常下厨做饭。

“一个人要为自己烹煮有营养的一餐不容易，吃不完又会有

剩菜，所以许多长者宁愿到小贩中心打包，或吃快熟面、白粥配罐头食品等简单食物。一些长者没有牙齿，选择不吃较难咀嚼的菜或水果。也有一些比较挑食……也可能因患病，导致没胃口，难以咀嚼或吞咽。”

林燕萍指出，有的长者因体弱、行动不便或身体不适，不想出门买食物，依靠爱心人士捐赠的食品，选择有限。一些也可能不知道如何选择营养食品。

“当年长者有营养不良或营养不良的情况，除了免疫力变

弱，身体功能也会变差，他们摔倒骨折、住院的风险也较高。一旦患重症或动了手术，需要较长时间复原。”

她强调，社区营养师在与长者接触的过程中，如果发现他们有经济、健康或其他问题，会同社区伙伴合作，确保他们获得及时支援。

以林岳文来说，他平日每天下楼领取乐龄活动中心厨房准备的免费午餐饭盒，晚餐不是请邻居打包饭菜，就是以咸蛋或罐头菜心配白粥简单解决一餐。

为林岳文提供营养咨询的陈笃生医院高级社区营养师庄佩琳 (34岁) 说，林岳文出院后饭量减半，若不帮他，胃口差和营养不良容易形成恶性循环。

“年长者胃口欠佳，若越来越瘦弱，胃部可能收缩，味蕾、免疫系统也可能退化。像他这种情况，喝营养牛奶，正好可以弥补，一旦体重和胃口恢复，饮食正常后，就无须长期饮用营养牛奶。”

庄佩琳也提醒林岳文要多摄取蛋白质和钙质，保持肌肉和骨骼健康。此外，乐龄活动中心厨房的厨师会按营养师的建议和长者的口味，额外供应水焗鱼、蒸鱼和猪肝汤等食物。

陈笃生医院与社区伙伴 携手改善年长者营养与健康

陈笃生医院社区营养师提供培训，教导社区伙伴如何观察年长者是否营养不良，以便长期监督。双方形成的关爱网络，以可持续方式照顾弱势长者的营养健康。

截至去年12月，社区营养师

触爱家居护理高级注册护士陈锦翠 (右) 上门为年长居民提供护理服务时，能进行初步营养评估，也能把营养不良的年长者转介给陈笃生医院社区营养师。图为陈锦翠进行家访，向年长居民王福森了解她的健康状况。(触爱社会服务提供)

在大巴窑的两个咨询站，为超过75名年长者进行营养评估，发现15人营养不良。其中12人接受援助三至六个月后，逾半数的饮食变得更均衡，不但体重增加，整体健康也有改善。

社区营养师会为长者提供一对一的咨询，并按情况需要，每周或每隔一个月或几个月重返咨询站，跟进他们的情况。对于卧床或在床或不良于行的长者，营养师会定期做家访。

关怀机构乐龄活动中心主管蓝荣光说，营养师开办的学习坊，让中心的工作人员更了解长者的营养需求，更懂得观察营

养不良的表征，如体重锐减或太阳穴凹陷等。

营养师培训，触爱社会服务的护士上门提供护理时，也能对长者进行初步营养评估，把营养不良者转介给社区营养师。

陈笃生医院营养与饮食部主任及高级首席营养师林燕萍博士指出，营养情况没有改善的长者，大多是记忆有问题，或缺乏家人的支持。“由于他们的情况还算稳定，社区伙伴会继续监督，提醒他们遵照营养师的建议保持饮食均衡。如果情况恶化，社区伙伴会通知营养师，为长者进行评估。”

和陈笃生医院一样，关怀机构和触爱社会服务属于中区保健网络的合作伙伴。林燕萍感谢社区伙伴的通力协作。

陈笃生医院有意增加社区营养师咨询站数目

陈笃生医院营养与饮食部有意扩大“社区营养师咨询站”模式，逐步推展至大巴窑更多社区，以及宏茂桥、诺维娜、加冷和禧街等地。

社区营养师下个月开办新一轮培训课，社服机构若有意工作人员报名上课，可上网了解：https://lms.wizlearn.com/AIC。

