

# 「民以食為天」

## 榮膺出色服務獎

明愛景康居是一所中途宿舍，提供過渡性住宿及康復訓練予精神病康復者，希望舍友透過宿舍康復活動，提升生活技能，重返社區生活，融入社會，而煮食訓練正是其中一項活動。

明愛景康居部份舍友曾於一段時間入住醫院，煮食技巧變得生疏；部份舍友更因過往與家人生活，由家人照顧，沒有煮食的經驗，故宿舍期望透過活動提升他們對煮食的興趣和技巧。與其他一般中途宿舍不同，明愛景康居舍友一日三餐均由明愛賽馬會荔景社會服務中心廚房供應，故此他們缺乏參與日常煮食的選擇機會。此活動目的是要他們以自己的方法去烹調自己選定的菜式，大家均樂於參與，味道是好是壞已是次要了。

明愛景康居成功申請「蘋果日報慈善基金」撥款6,000元，用作為期一年的「民以食為天」活動經費。在有限的資源下，宿舍每位舍友都耗

盡心思，由設計菜式、購買食材以至烹調食物，整個過程都親身參與，大大提升了他們煮食的興趣和能力。更值得高興的是，「民以食為天」活動於慈善基金舉辦的第二屆「奇謀妙策獎勵計劃2012」頒獎禮中，榮獲出色服務（復康服務）獎，並獲得獎金一萬元，見證舍友付出的努力得到外界認同及肯定，同事和舍友均感到十分鼓舞和欣喜。

透過煮食活動的前後準備工作，包括菜色設計、購買食材、洗、切、調味及烹調等工序，讓舍友體現分工合作的精神，學習與他人溝通及相處的技巧。舍友把自製的餸菜與其他人分享，從而提升他們的自信心及自我肯定感，達致「煮的開心，食的開懷」。

食得健康是現代人的生活態度，所以除煮食活動外，舍友亦會定期參與由宿舍護士主持的健康飲食講座，好讓他們食得更健康。



不要以為男士不愛入廚房，看看男舍友們的煎魚技術也不錯吧！



舍友們分工合作，有些去薯皮，有些切蕃茄，齊齊製作蕃茄薯仔豬骨湯

以下是蘋果日報慈善基金第二屆「奇謀妙策獎勵計劃2012」頒獎禮報導的連結，有興趣者可瀏覽 <http://hk.apple.nextmedia.com/supplement/service/art/20120701/16474056>