

## 房屋資訊短片

片名：長者有營食譜 II 預告篇

- 署長、淑梅姐、發叔、嫦姐： 飲杯
- 嫦姐： 酸甜香滑，味道真好
- 發叔： 甜的？適合我們嗎？
- 署長： 放心，這杯奶昔專門為「老友記」定製  
可以補充水分和營養
- 淑梅姐： 還有很多適合長者的四季湯水和茶飲  
稍後告訴你
- 熒幕蓋字： 長者有「營」食譜
- 署長： 這杯牛油果奇異果奶昔  
是第二輯「長者有『營』食譜」—「湯水茶飲篇」其中一款飲品
- 淑梅姐： 跟第一輯一樣  
這輯十二款湯水茶飲  
都是由衛生署「長者健康服務」的營養師  
專門為長者設計的
- 署長： 食譜選用的材料主要是  
蔬果、豆類和菌菇  
含有鉀、蛋白質和膳食纖維  
營養豐富，還可以穩定血糖  
及降低膽固醇
- 淑梅姐： 嫦姐，你跟着我們的食譜做甜品  
可以選用低脂奶製品以及少放糖  
這樣，你的女兒就放心讓你吃了  
不如我們一起開始  
好嗎？
- 熒幕蓋字： 處理食物前，記得洗手
- 署長： 發叔，我知道你怕「三高」  
吃得很清淡  
但也需要足夠且均衡的營養  
不妨多飲我們介紹的湯水
- 發叔： 這樣我就可以吃得好些啦
- 嫦姐： 這輯「湯水茶飲篇」在哪裡可以收看呢？

署長：  
留意你家住宅大堂電視機  
播放的「房屋資訊台」就能看到  
大堂張貼的海報上有二維碼  
掃描就可以在房委會的 YouTube 頻道  
或衛生署的網頁重溫食譜

嫦姐：  
記着跟你們的老友記分享  
除了注意飲食  
別忘記要做適當運動  
才能預防肌肉流失  
走路也就更穩健

署長、淑梅姐、發叔、嫦姐：  
大家一起做個「適飲適食」的有「營」長者