

Publication: Zaobao Online

Date: 2 October 2024

Headline: Seniors share home recipes, expressing the flavours of life

乐龄人分享家常菜谱 道出人生百味

Seniors share home recipes, expressing the flavours of life 乐龄人分享家常菜谱 道出人生百味



圣路加乐龄关怀推出了新食谱《连接世代》，收录旗下中心的年长者分享的美食做法，也特地找来大专学生采访这些做菜人的故事，以促进跨世代联系。72岁的黄亚丽（左）为食谱贡献了三道家常菜，其中还有大专生林恩韵（右）采访她的内容。（邬福梁摄）

五香、海南鸡饭、咖喱鱼头、仁当牛肉……，这一道道美食在本地容易买到，但会做的人越来越少。如今，一群乐龄人士的这些拿手菜汇集成食谱，除了传承饮食文化，还加入了这些做菜人的人生故事，使食谱倍添人情味。

圣路加乐龄关怀配合10月1日的国际老年人日，在8月推出了一本新食谱《连接世代》，收录旗下中心20多个年长者的25道菜谱，还找来大专学生采访这些年长者，从菜肴发掘时代故事。关怀中心助走出丧夫之痛 参与食谱撰写让家传菜永飘香

活跃于亚逸拉惹活跃乐龄护理中心的黄亚丽（72岁）有三道拿手家传菜，包括五香、肉碎粥和咸汤圆的食谱就收录其中。

黄亚丽受访时说：“我是长女，从15岁开始给八个弟妹做饭。22岁结婚后，就从家婆那里学煮广东菜，也上烹饪班继续提升厨艺，现在我会自己上网看烹饪视频。”

她认为，为家人做饭是表达关爱的方式之一，因此她至今坚持为家人做饭。这次参与这个食谱项目对她还有另一层意义。

Publication: Zaobao Online

Date: 2 October 2024

Headline: Seniors share home recipes, expressing the flavours of life

乐龄人分享家常菜谱 道出人生百味

“2019年丈夫去世后，我患上了抑郁症。在家人的鼓励下，我开始到中心参加活动，让我渐渐走出阴霾。这次有机会参与出食谱，家人都为我高兴。我也希望能教年轻人学做这些家常菜，让它们不会失传。”

采访前辈丰富食谱也丰富生活 翻译方言是挑战

负责采访黄亚丽的新加坡管理大学学生林恩颀（25岁）说，采访这些前辈让他了解了更多本地的文化历史，也让他更珍惜与自己家中长者相处的时光。

“参与这个项目给我最大的感触是，这些老人家都非常乐意分享他们的食谱和故事。他们可能只是希望有一个说话的对象，尤其是在儿孙纷纷长大后，渴望有更多家人的陪伴。”

他笑说：“我前后花了几个月进行采访和整理访谈内容，其中最大的挑战是必须翻译方言。偶尔碰到不明白的方言词汇，我就会去问父母，希望尽量让内容保持原汁原味。”

参与这系列采访工作的，还有来自工艺教育中区学院和新加坡理工学院的学生。此外，四名年长者还亲自指导工艺教育西区学院的参与学生如何烹煮收录其中的四道家常菜，制作成一系列烹饪视频，放上圣路加乐龄关怀的社媒平台跟更多人分享。

圣路加乐龄关怀总裁陈万隆医生兼任副教授说：“这个项目体现了我们如何致力让年长者过上有意义和充实的生活。它也反映出我们深信社群、对话和关怀具有变革力量。”

《连接世代》也是为圣路加乐龄关怀年度筹款活动而推出。这本食谱将赠送给捐款至少100元的善长人翁，所筹善款将用于支持圣路加乐龄关怀的活动。