



## 資助選項

需要Meals on Wheels服務的人士可能有資格獲得:

- 聯邦居家援助計劃 (CHSP) 補貼
- 家庭護理套餐 (HCP)
- 國家殘障保險計劃 (NDIS)
- 服務費

聯絡我們了解更多詳情。



## 靈活

我們的服務很靈活——可選擇每天獲得支持(週一至週五)或短期的安排來應對諸如您的看護人需要離開等情況。

### 我如何開始獲取服務?

請聯絡離您最近的 Meals on Wheels 服務處, 他們可以協助您獲得服務。

如需查詢離您最近的服务處, 請前往[qmow.org](http://qmow.org)或致電 1300 90 97 90與我們聯絡。



## 每位志願者都發揮 著作用

Meals on Wheels依靠一支出色的志願者團隊帶著微笑給您送餐, 與您聊天, 並給您帶來無價的社交聯繫。

您可以提供幫助嗎? 我們正在尋找:

- 委員會成員
- 召集人/協調人
- 廚房幫手
- 送貨司機和助理

請前往[qmow.org](http://qmow.org)或致電1300 90 97 90。



More  
than just  
a meal™

## 60年來為 QUEENSLANDERS 帶來改變的膳食

食譜見內頁



香蕉蛋糕

# 不只是送餐

我們不只是送餐。我們的志願者還帶著溫暖的微笑而來，與您友好地交談。我們提供的每一餐膳食都讓我們的志願者有機會了解客戶的健康狀況。這非常重要，因為我們可能是他們在一天之中唯一見到的人。



定期健康問詢



重要的社交  
聯繫



與當地社區的  
聯繫



微笑和友好的  
面容

# 一直在送餐

60多年來，Meals on Wheels已為數千名Queenslanders送餐，提供滿足各種支持需求的膳食。雖然我們以向老年人送餐而聞名，但我們也為殘障人士、住院後或生病後康復的人士以及需要幫助的人士送餐。在新冠病毒大流行時期，我們被認為一項基本服務（essential service）。



每年送餐約200萬份



支持全州15,000名客戶



由1萬名志願者組成的團隊提供服務



服務於Queensland的140個社區



# 美味又營養

如果您或任何您認識的人無法準備膳食，請讓我們為您代勞！我們以提供美味、多樣和專門滿足各種飲食需求的膳食而自豪。

我們的膳食包括：



主食



三明治



沙拉



湯



甜點和/或  
果汁



# 特殊飲食需求

我們可以滿足一系列特殊的飲食需求，也可以為各種食物過敏人士提供不含過敏物的膳食。

其中的一些包括：



改良食物  
口感



泥狀食物



低鉀食物



無麩質食物



對糖尿病患者  
友好的  
食物

Meals on Wheels為Queensland各地的客戶提供種類繁多的營養膳食、點心和甜點。這只是我們的廚師為客戶開發的美味食譜之一。何不喝早茶時享用一塊香蕉蛋糕，配上一杯茶，看看有多美味？

# 香蕉蛋糕

份數 12

準備時間 15分鐘

烹飪時間 45 分鐘

材料

4個熟香蕉

2½ 杯自發麵粉

1½ 杯紅糖

150克黃油

4個雞蛋

½ 杯牛奶

1½ 茶匙肉桂

1½ 茶匙香草精

濃奶油和時令漿果（供搭配食用）

方法

1. 將風扇強制加熱的烤箱預熱至170° C（傳統烤箱為180° C）。
2. 在平底鍋中（或在微波爐中使用碗），融化黃油和糖。熄火轉移融化的黃油和糖，加入肉桂和香草精。
3. 將香蕉搗碎，然後將其與雞蛋一起加入黃油混合物中。
4. 加入過篩的麵粉，輕輕拌入牛奶。
5. 將混合物倒入抹了油的烤盤中，烘烤約45分鐘。
6. 用叉子或牙籤檢查蛋糕是否烤熟。如果它變得粘稠，則需要烘烤更長時間。
7. 搭配奶油和時令漿果食用。請享用！