

# CARE FOOD AROUND YOU 有啖好食

「照護食」近年已成為社區及吞嚥困難人士的熱門討論議題。一般而言，控制吞嚥的肌肉或神經受損導致吞嚥困難，年紀老邁及各種病患（如：裂顎/裂唇、胃酸倒流、肌肉纖維化等）引致的吞嚥困難患者數目逐漸上升。準備適合餐膳所需的技術、時間、金錢預算等條件，或對照顧者構成一定壓力。

本地「照護食」發展越趨成熟，越來越多院舍及商界開始採用相關標準，坊間亦出現更多針對吞嚥困難程度研發的照護食。受吞嚥問題困擾的人士，無論身處何地何方，有望輕易品嚐各國菜式，做到「有啖好食」，重拾與家人同怡用餐的樂趣。



## 《照護食標準指引》

以往香港沒有統一「照護食」標準，市場上機構、院舍及產品供應商各有準則，各有應用。香港社會服務聯會聯同香港大學教育學院吞嚥研究所及香港中文大學食品研究中心，於2023年制定全港首份《照護食標準指引》。以國際吞嚥障礙飲食標準（IDDSI）為基礎，將食物及飲品的狀態劃分為9個等級，附加科學數據及本地適用名稱，詳列本地常見食材應用實例及烹飪要訣，方便市民嘗試製作。

例如稀薄如水為0級，細碎及濕軟為5級，至於7級則為食物原狀。一般個人照顧者或院舍人員可以用餐叉、餐匙及針筒測試食物及飲品的形態；至於食品生產商則可使用特定測試儀器取得科學化數據，以更精準地生產「照護食」食品及飲品。《指引》亦詳列烹飪要訣、營養要素，以及45種本地常見食材及17款菜式的烹調示範及測試應用實例。

過去一年，《指引》拓展至商界、醫護界及社福界應用，同時鼓勵更多公司及社企推出照護食產品，共創跨界別照護食生態系統。

<p><b>7級</b></p> <p><b>照護食 CareFood</b></p> <p>食物原狀</p> <p>適用於：老人人士、吞嚥困難人士</p> <p>特點：食物原狀，不需切割</p>	<p><b>7EC級</b></p> <p><b>照護食 CareFood</b></p> <p>自然結構</p> <p>適用於：老人人士、吞嚥困難人士</p> <p>特點：食物原狀，不需切割</p>	<p><b>6級</b></p> <p><b>照護食 CareFood</b></p> <p>軟質及一口</p> <p>適用於：老人人士、吞嚥困難人士</p> <p>特點：食物原狀，不需切割</p>
<p><b>5級</b></p> <p><b>照護食 CareFood</b></p> <p>細碎及濕軟</p> <p>適用於：老人人士、吞嚥困難人士</p> <p>特點：食物原狀，不需切割</p>	<p><b>4級</b></p> <p><b>照護食 CareFood</b></p> <p>塊狀</p> <p>適用於：老人人士、吞嚥困難人士</p> <p>特點：食物原狀，不需切割</p>	<p><b>3級</b></p> <p><b>照護食 CareFood</b></p> <p>片類</p> <p>適用於：老人人士、吞嚥困難人士</p> <p>特點：食物原狀，不需切割</p>
<p><b>2級</b></p> <p><b>照護食 CareFood</b></p> <p>細碎</p> <p>適用於：老人人士、吞嚥困難人士</p> <p>特點：食物原狀，不需切割</p>	<p><b>1級</b></p> <p><b>照護食 CareFood</b></p> <p>糊狀</p> <p>適用於：老人人士、吞嚥困難人士</p> <p>特點：食物原狀，不需切割</p>	<p><b>0級</b></p> <p><b>照護食 CareFood</b></p> <p>精液</p> <p>適用於：老人人士、吞嚥困難人士</p> <p>特點：食物原狀，不需切割</p>

## 醫院落實照護食飲食標準

要讓照護食得以落地，首先要讓不同界別親身體驗，包括認識《國際吞嚥障礙飲食標準》，及其對吞嚥困難患者與服務使用者帶來的改善。香港安醫院—司徒拔道，成為全港首間實施《標準》的醫院。針對患者病情，跨專業團隊因應需要上下調節患者照護食餐單等級。

言語治療師黎頌謙指：「推行《標準》重要性，關乎醫院服務質素、風險管理、病人生活質素及健康，醫院資源運用甚至對病人整體留院時間及開支等有重大影響。」

護士長沈怡馨指出，照顧者家人認為就此更容易選擇合適質地食物照顧出院病人，以口服方式，令家人安全地享受食物。

註冊營養師李天慧提及，部分病人只可以每餐進食50毫升或100毫升，《標準》確保醫護團隊以「有限食物份量提供病人足夠營養和卡路里，繼而令傷口加快癒合。」



醫院跨專業協作 助照護食「落地」



立即觀看

## 外傭以照護食為年邁僱主跨「越」時光

據《香港2021年人口普查—主題性報告：長者》，高達38萬個家庭住戶成員（外籍家庭傭工除外）皆為長者。當中約4.4萬個住戶有外籍家庭傭工，較2011年同期數據上升85.1%，反映僱用外籍家庭傭工照顧長者的情況持續普遍。

外傭Winarwit (Wina) 擅長烹飪，照顧廚師出身的楊伯。惟他已年邁八十，患認知障礙。回想自己跟伯伯都是越南出生，飲食喜好相近，最後以家鄉菜式咖喱雞參賽，為楊伯帶來劃時空舌尖之旅。



廚藝學生Melody及楊伯一家

今屆「食得喜」樂齡美食烹飪大賽邀請照顧者及外傭，將吞嚥困難人士出外或本地旅遊期間喜愛的食物轉化為照護食，藉此重拾旅遊時的愉快片段。比賽設有與國際廚藝學院、中華廚藝學院、酒店及旅遊學院學生配對環節，Wina與學生Melody一起備賽。「我擅長煮菜，而Melody對擺盤設計有心得，正好互補不足。」

作為僱主暨照顧者的楊太亦冇身體力行，一同透過工作坊學習照護食知識。



## 餐飲業瞄準照護食市場趨勢

對餐飲行業而言，研發照護食往往取決「人才」、「技術」、「成本」三方面因素。「照護食種子餐廳」計劃讓餐飲業界瞭解不同人士對餐膳的需求，從而孕育更多社區吞嚥友善餐廳，令吞嚥困難人士重拾與親朋好友共度同怡食飯的好時光。

由社聯安排營養師、言語治療師等組成專業團隊，提供為期六個月的培訓及顧問服務，助飲食業推動堂食或預訂照護食，同時讓地區中心的服務使用者了解種子餐廳的照護食餐膳。現階段已有四間不同類型的食肆參與餐膳研發，包括：鑄記酒家、一葉小廚、ASAP As Simple As Possible及iBakery 愛烘焙餐廳。

鑄記酒家負責人甘菁因女士指，以餐廳招牌菜「炭燒鵝腩」轉化照護食為例，需要內外不斷改進，務求以最大程度保留食材的形態及原味味道。

鑄記酒家打算推出的軟餐餐單亦包括：「懷舊香滑芝麻糕」、「帶子大貝炒鮮奶」；家常菜「鹹蛋馬蹄蒸肉餅」、「豉蒜涼瓜牛腩肉」及點心等，滿足不同軟餐消費者的口味和需求。

社企The Project Futurus則擔當種子餐廳計劃策略夥伴，培訓廚師設計易咀嚼食譜，令他們認識更多吞嚥健康及安全。創辦人文慧妍小姐強調跨界別合作的重要性，政府於安老院舍和長期服務方面以軟餐資助，幫助安老院舍與殘疾機構有需要的人士，真正建構一個多元共融社會。



The Project Futurus 為「照護食種子餐廳」計劃廚師進行培訓



閱讀全書



本計劃由香港公益金資助  
This project is supported by  
The Community Chest

