

社聯照護食標準指引

香港社會服務聯會（下稱「社聯」）轄下社會企業商務中心積極推動照護食發展，為吞嚥障礙患者、照顧者及業界提供不同的「照護食」資訊及緩解方案，並期望達到以下目標：

- 增加公眾對「照護食」的認識
- 為吞嚥障礙患者、照顧者及業界提供專業資訊及互動平台
- 推動健全及可持續發展的「照護食」市場環境
- 政策倡議，促進實踐
- 結合國際及本地業界現行採用的對策以發展具獨特性的本地「照護食」標準指引

背景

何謂咀嚼及吞嚥障礙

指在咀嚼、吞嚥過程中遇到困難，**未能順利進食**

咀嚼及吞嚥功能會隨年齡而退化，**進食時需要長時間和費力地咀嚼或吞嚥**

中風、帕金森症、認知障礙症、腦損傷或頭頸部癌症患者等也有機會患上吞嚥障礙



患者容易出現**食慾下降、營養不良和生活質素下降**的情況

若食物誤入呼吸道，更可**導致併發症或吸入性肺炎**

背景

長者咀嚼及吞嚥問題

2020年全港65歲或以上的
長者約有

1,377,000人^{註1}

根據香港大學
教育學院
吞嚥研究所
調查顯示

約
60%

居於院舍的長者
有不同程度的吞嚥障礙^{註2}

隨著人口急速老化，預計老年人口
將於2036年佔總人口高達30%，
即接近**每3人便有1位是長者**^{註3}。



可見吞嚥問題只會越來越嚴重

照護食的重要性

有謂「民以食為天」，食是人的基本生存權利，過往因欠缺相關知識和技術，**吞嚥障礙患者只能進食賣相及味道欠佳的糊餐。**



嚴重的更只能透過
「插胃喉」進食



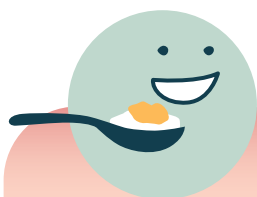
「照護食」的出現，
正是**解決咀嚼及吞嚥**
問題的重要方案。



社聯2019年的
「長者及殘疾人士軟餐(照護食)
的使用現況及需求調查」
發現：

- 57%的個人照顧者及48.4%的院舍照顧者指出，**患者常會基於食物賣相及味道不佳而不想進食。**
- 患者減少進食除了**影響體重及營養吸收**，還會**影響情緒及食慾。**

照護食以推動經口進食為目標，此舉有助患者：



維持基本咀嚼
及吞嚥功能

幫助復健



透過外觀精緻的
食物提升食慾

攝取均衡營養



進餐時咀嚼食物的聲音、
觸碰食具時的觸感及與共膳者的
對話可刺激患者的感官反應

延緩吞嚥功能衰退，
訓練感官反應



進食想吃的食物能改善
患者的心理狀況

減輕照顧者的壓力

註1：統計處數據

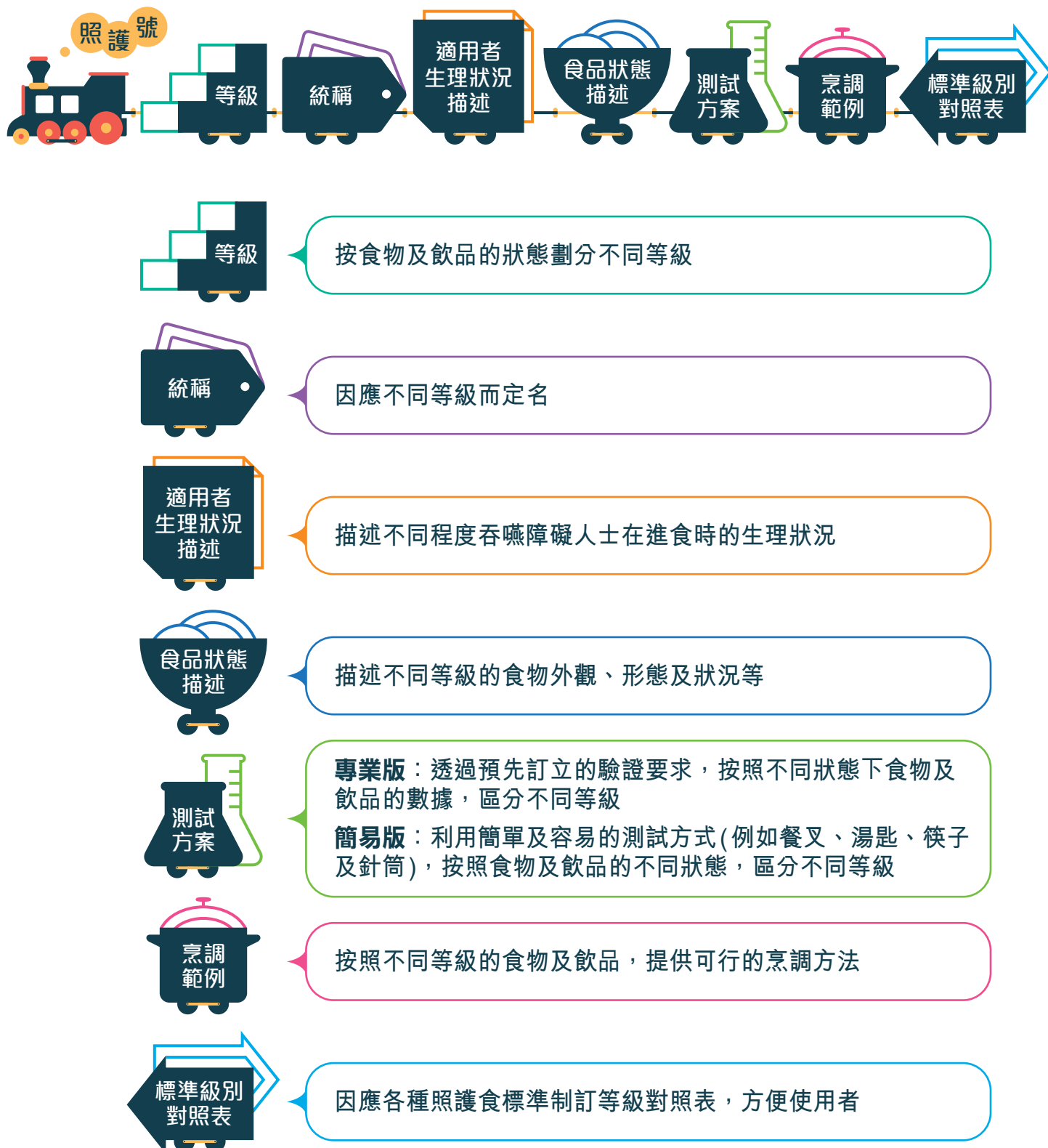
註2：根據香港大學教育學院吞嚥研究所調查

註3：統計處數據

♥ 關於社聯照護食標準指引

香港現時仍沒有統一的「照護食」標準，市場上不同機構、院舍及產品供應商各有準則，各有應用。社聯按市場需要，糅合現行各種「照護食」方案，以食物的軟硬度及黏稠度等作測試，加入適用者生理狀況描述及食品狀態描述，另備烹調範例及不同標準等級對照表等資料，整合出一套**專業全面、簡單實用及本地化的標準指引**，為使用者、照顧者、專業人士、廚師及生產商作參考。

社聯照護食標準指引構成元素一覽



蕃茄

• 整個去掉皮及籽，以中火烹調

整個切成
6
份

煮
2.5
分鐘
○○○



切成
1.5 厘米方粒

煮
2.5
分鐘
○○○



切成
0.4 厘米方粒

煮
2
分鐘
○○○



以食物
形態 **B**
再攪拌

過濾
多餘
液體及團塊



硬度
(10^3N/m^2)

平均值

64.593

黏著度
($\text{g}\cdot\text{sec}$)

平均值

-24.316

凝聚度

平均值

0.257

豬肉

• 一件豬肉，以中火烹調

切成
方粒

煮
10
分鐘
○○○



切碎後煮
10
分鐘
○○○

用叉壓成
1.5 厘米肉塊



切碎後
加2:1份水蒸
10
分鐘

用叉壓成
0.4 厘米肉塊



以食物
形態 **C**
加2:1份水攪拌

過濾
多餘
液體及團塊



硬度
(10^3N/m^2)

平均值

90.839

黏著度
($\text{g}\cdot\text{sec}$)

平均值

-6.372

凝聚度

平均值

0.652

註4：圖片及數據引用合作伙伴 - 香港中文大學食品研究中心的測試報告

註5：專業版測試方案的資料只屬初步測試結果，暫作參考，不能作準，完整數據有待日後公布。

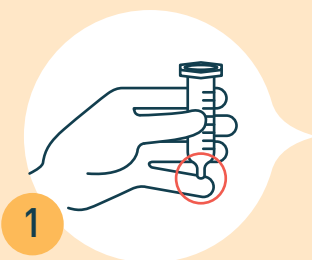
測試方案

簡易版

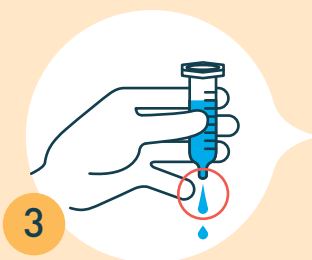
10毫升 =
61.5毫米

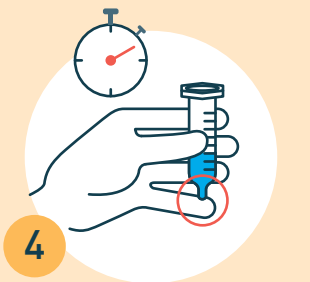


飲品測試^{註6}

- 

1 除去針筒的膠塞並丟棄，手指請按在這裏
- 

2 用手指抵住針筒漏嘴，向針筒注入液體直至10毫升界線
- 

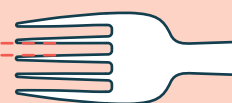
3 把手指從漏嘴處移開，同時開始計時
- 

4 在10秒時，手指抵住漏嘴以停止液體流動，並量度針筒內剩餘液體的數值，從而分析其等級

食物測試^{註7}

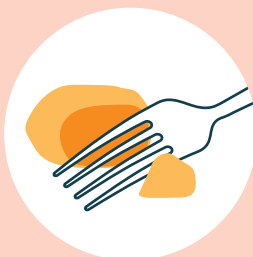
利用簡單及容易的測試方式(例如餐叉、湯匙及針筒)評估不同食物的軟硬等級

餐叉縫隙
4mm



形態

A



以餐叉側面即可將食物切斷或切成較小塊



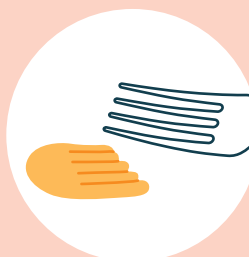
用拇指以餐叉底部按壓食物至拇指指甲變白時，食物會被壓扁/切開/改變形狀

將餐叉移開後，食物不會回復原狀

B



以餐叉側面即可將食物切斷或切成較小塊，用拇指以餐叉底部按壓食物至拇指指甲變白時，食物會被壓扁及改變形狀



將餐叉移開後，食物不會回復原狀

C



當用餐叉壓向食物時，食物會輕易被分開，並且穿過餐叉縫隙能輕易被餐叉壓力碾碎

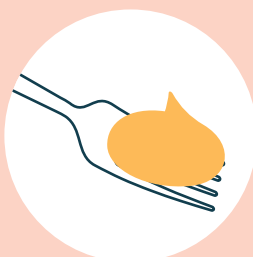
成人：4毫米

小童：2毫米



如果匙羹傾斜，食物會一整羹傾側或掉落，並且只會在匙羹留下極少量食物殘留

D



糊狀食物在餐叉上可堆成形，少量食物可能由叉縫間流出形成尾巴狀，但不會持續流下或滴落



如果匙羹傾斜，糊狀食物會一整羹傾側或掉落，並且只會在匙羹留下極少量食物殘留

註6：根據IDDSI針筒流動測試 註7：根據IDDSI餐叉壓力測試/湯匙壓力測試/餐叉滴漏測試
註8：資料來自香港大學教育學院吞嚥研究所

觀看
測試方法
示範片段^{註8}





何小姐，28歲

- ▶ 與最近患上認知障礙症的爺爺同住
- ▶ 爺爺被言語治療師診斷為需要食用糊狀食物

認知障礙症患者

個人照顧者

味道不佳

賣相欠佳

糊狀食物

何小姐的需求

購買預先包裝食品前，有沒有清晰的**等級劃分**可以參考？

食物**煮到什麼程度**才能安全吞嚥？

在家也能測試食物的軟硬度和黏稠度？

沒有煮食經驗，有沒有**烹調範例**可以參考？

統稱

食品狀態描述

測試方案

烹調範例



個案分析

個案二：照護食產品製造商

張先生，35歲

需要測試自家產品是否適合
不同程度的吞嚥障礙人士

公司最近研發出兩款預先包裝
照護食產品，喺推出市面之前，
點樣可以**測試到佢地係咪適合
唔同程度的吞嚥障礙人士**？

又點樣可以**拎到
標籤認證**？

照護食產品
製造商

張先生的需求

我的產品屬於**哪個等級**？

產品上有沒有**易記的名稱**？

應該使用**什麼測試方法**測試
我的產品？



社聯照護食標準指引的應用



林女士，48歲

其工作的安老院舍內部分院友患有吞嚥障礙

院舍內有吞嚥障礙的長者居住，但我地對於製作照護食嘅認識又唔夠，有無一啲**預先包裝照護食產品**可以買？

長遠嚟講，會考慮**增強同事嘅照護知識**。

安老院舍
治療師

林女士的需求

不同院友**適合食用哪個等級**？

預先包裝的照護食產品上有沒有**易記的標籤**？

我的同事在製作照護食或者照顧院友時可以如何**了解他們的生理狀態**是否適用？

我們的廚師製作照護食時**需要範例參考**？

不同標準如何對照參考？



社聯「照護食」標準指引如何回應需求



個人照護者・何小姐

透過社聯「照護食」標準指引，學會如何選擇各種適合爺爺吞嚥能力的「照護食」，也懂得如何在家測試食物和飲品的軟硬度和黏稠度。爺爺逐漸重拾進食的樂趣，營養吸收得比以往好。



照護食產品製造商・張先生

透過社聯「照護食」標準指引，認識如何測試自家產品的相關規格，從而界定食品在提供予不同吞嚥障礙患者食用時的適用級別，有助市場定位。



安老院舍治療師・林女士

透過社聯「照護食」標準指引，學會如何根據院友的生理狀況選擇適合的「照護食」。在烹調「照護食」時也可參考烹調範例，其提供的對照表，有助即時對照國際上不同吞嚥障礙患者適用食物的標準等級，方便快捷，全面實用。

社聯「照護食」標準指引的特點

- 清晰的標準指引劃分及等級定名
- 測試方法以用家為本，專業版以數據先行，精確可靠；簡易版以實踐為要，操作簡易
- 對照不同的「照護食」標準，方便吞嚥障礙患者、照顧者及業界快捷直接掌握對換資訊
- 提供本地化烹調範例作參考

「照護食」是為有咀嚼、吞嚥障礙人士而設的飲食。不同食材，例如薯仔、雞肉，透過各種烹調及處理方法，調整食物的軟硬度及黏稠度，烹煮

出碎餐、一口大小餐、較軟腍餐、濕軟及免治餐、糊餐、慕斯餐等不同餐類，以配合不同程度吞嚥障礙人士的需要。

我們認為做出一道好的「照護食」菜式，除了要有合適的烹調技巧及對食物的軟硬度及黏稠度有所認識外，更重要是懷有一顆關愛的心，了解患者的真正需要，活出生命真意義！



社聯「照護食」標誌的象徵意義

-  **美食**：食是人的基本需求，「照護食」尊重人的基本權利
-  **喜悅**：「照護食」帶來美味和快樂的飲食體驗
-  **聯繫**：任何障礙阻隔不了人與人之間的聯繫
-  **關愛**：每種精心設計的「照護食」都是通過愛與關懷而製成

了解更多

carefood.org.hk



聯絡我們

社聯社會企業商務中心照護食工作小組
負責人：Jim Cheung / Doris Szeto
聯絡電話：2876 2442 / 2876 2406
電郵地址：goodlife@hkcss.org.hk