

照護食知多少

甚麼是照護食？

照護食是一種透過特定烹調及處理方法，並按不同程度吞嚥及咀嚼困難人士需求調整食物形態與軟硬度的餐膳，類型分為容易咀嚼餐、軟質及一口量、細碎及濕軟餐、糊狀餐或軟餐等。目的是確保進食安全的同時，保留食物的色、香、味，使有需要人士能夠有尊嚴、有選擇地享受美食。

誰需要照護食？

照護食適用於咀嚼及吞嚥困難人士，包括中風患者、手術後康復者、臨終病人，以及患有特定疾病的患者（如裂顎/裂唇）、甚至因患病或牙齒出現問題影響咀嚼力的人。

吞嚥困難診斷方法

吞嚥困難最主要的症狀在吞嚥食物時出現：

- ◆ 吞嚥疼痛
- ◆ 須吞嚥數次才能吞下食物
- ◆ 食物殘留在口腔內，令口腔發出異味（口臭）
- ◆ 食物或飲料從口中流出
- ◆ 進食時感覺到食物卡在食道或喉嚨「不上不下」
- ◆ 需要較長的時間和很費力地咀嚼或吞嚥
- ◆ 咳嗽、氣喘、清喉嚨或有痰聲
- ◆ 吞嚥後聲線變得混濁不清

除此以外，其他症狀也會在日常生活出現：

- ◆ 經常性肺炎（持續性發燒 $<38^{\circ}\text{C}$ 或體溫持續不穩）
- ◆ 因口部肌肉控制減弱而導致經常流口水，說話口齒不清
- ◆ 舌頭萎縮，其活動範圍有限
- ◆ 下顎周圍肌肉緊張僵硬，牙關緊閉
- ◆ 呼吸困難
- ◆ 咽嚥逆流
- ◆ 咳嗽、氣喘、清喉嚨或有痰聲
- ◆ 蛀牙或口腔炎等
- ◆ 食慾下降或拒絕進食
- ◆ 營養不良，體重下降及脫水

若在進食時出現上述症狀，建議盡快預約言語治療師或相關醫護人員作進一步檢查，確認問題和及早治療。

照護食標準指引

市場上不同機構、院舍及產品供應商對於吞嚥困難人士的食物要求各有準則，應用方式亦不盡相同。照護食標準指引以國際吞嚥障礙飲食標準（IDDSI）為基礎，並結合市場需求與現行各類照護食方案，致力於制定一套統一標準，為業界提供清晰可靠的參考依據，內容涵蓋標準指引部份、應用測試方案及烹調要訣等。



特點

- ◆ 清晰的標準指引劃分及等級定名
- ◆ 測試方法以居家為本，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，方便吞嚥困難人士、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

照護達人自助攻略

為了協助照顧者提升日常護理知識，成為全方位的照護達人，我們搜羅了一系列的照護秘笈，大家切勿錯過！

照護食指南

詳列預先包裝食品、吞嚥輔助食品與器具、口腔清潔用品、熱食及到會服務、培訓課程與供應商資料。



照護食烹調示範

提供中西式料理、湯水、甜點及烹飪大寶優秀作品等的照護食食譜，協助照顧者提升在家製作照護食的能力。

吞嚥困難患者照顧者全面手冊

結合教育影片與影像示範，深入淺出講解照顧吞嚥困難患者的基本知識與照護食的應用，幫助照顧者更輕鬆掌握相關技巧。



品品有啖好食 2025

照護食
區區有啖好食
2025專頁



Care Food
Around You
2025 Page



一系列照護食相關活動將於本年度陸續進行，請瀏覽專頁取得最新消息！
以下是精彩活動預告：

啟動禮

下半年區區有啖好食活動巡禮，現場更設有展示區及照護食快訊環節。

優惠及推廣

照護食優惠大放送——「爸媽食得喜」、
照護食許願樹——「呢款最想食」

業界交流

S+高峰會暨博覽2025 - 照護食專題演講、
國際吞嚥障礙飲食標準（IDDSI）研討會等

社區聯繫及能力建設

照護食社區宴會、「食得喜」樂齡美食
烹飪大賽等

公眾教育

照護食家居講座、照護食流動教室、
樂齡科技博覽等

樂齡美食烹飪大賽

一年一度的樂齡美食烹飪大賽即將舉行，以「照護食」為主題，招募不同參與者創作新穎的照護食菜式，「食得喜」樂齡美食烹飪大賽2025即將公開招募有興趣參與者，敬請密切留意！

掃描二維碼瀏覽2024大賽詳情及花絮，2025大賽內容會稍後於網站推出。



了解更多照護食最新消息

如有查詢，請電郵至
goodlife@hkcss.org.hk
與照護食工作小組聯絡。



照護食
CareFood

主辦單位
HKCSS

贊助夥伴及贊助
嘉里集團
KERRY GROUP

澤善基金會
ZESHAN FOUNDATION

品品有啖好食 2025



社聯推出「照護食。區區有啖好食2025」旨在提升公眾對照護食的認識，透過社區教育、業界交流及優惠推廣活動，連結照護食夥伴與團體，推動能力建設與協作，構建可持續的照護食生態系統，為各區吞嚥困難人士提供多元化膳食選擇，與親朋好友共享同席用餐的美好時光，重拾享用美食的樂趣，人人「有啖好食」！

照護食優惠大放送「爸媽食得喜」



2025.04 - 2025.06



- 1 請掃描左方二維碼以瀏覽相關優惠詳情與條款及細則。
- 2 本活動旨在提供一個優惠指南，如遇上疑問請掃描左方二維碼與商戶直接聯絡查詢。
- 3 優惠詳情如有更新，以網站版本為準。如有任何爭議，香港社會服務聯會照護食工作小組及相關機構將保留最終決定權。

ASAP As Simple As Possible

- ◆ 堂食惠顧1份照護食套餐 - 慢煮雞胸肉南瓜米形意大利粉 (照護食第六級)，全單正價餐品可享9折。

優惠日期: 2025年5月1日至6月30日

東華三院 iBakery

- ◆ 經網店預訂iBakery母親節前夕及父親節前夕照護食餐點，或於網店報名5至6月期間舉行的「好好同學會@iBakery」活動，即可獲九折。

(優惠代碼: HKCSS2025)

優惠日期: 2025年5月至6月指定日子期間

鑪記酒家

- ◆ 堂食惠顧任何以下兩款照護食菜式：
正宗炭燒燒鵝牌 (精緻軟餐) / 帶子大良炒鮮奶 (照護食第六級) / 豉蒜涼瓜牛腩肉 (照護食第六級) / 懷舊巧手釀蟹蓋 (照護食第五級) / 鹹蛋馬蹄蒸肉餅 (照護食第五級)
可獲贈懷舊香港滑芝麻糕 (精緻軟餐) 一份

優惠日期: 2025年5月1日至6月15日

大快活快餐有限公司

- ◆ 親臨指定分店選購 或 WhatsApp 6378 3597訂購回味軟餐，並登記成為大快活APP會員，除迎新禮遇，即可享\$49購買一盒回味軟餐。

優惠日期: 2025年5月1日至6月30日

大家樂集團「食得樂」輕嚥料理

- ◆ 於指定大家樂分店選購「食得樂」輕嚥料理軟餐便當，即可享\$10折扣優惠。

優惠日期: 2025年5月5日至6月30日

美心集團

- ◆ 首100名透過美心集團手機程式Eatizen或集團社交媒體登記參與《軟心膳・100份心意》活動的顧客，即可免費於指定美心皇宮試食全新推出的「軟心膳」美心軟餐，詳情請瀏覽照護食網站。

優惠日期: 2025年6月15日至6月30日 (登記期)
2025年7月10日至8月31日 (試食期)

foodpanda HK

- ◆ 於foodpanda內的pandamart 24小時網上超市購買樂齡食品，低至9折優惠。

優惠日期: 2025年5月1日至6月30日

德國寶

- ◆ 購買指定德國寶專業高速食品處理器可享低至半價優惠，參與優惠型號包括PHS-200+專用隔音罩PHS-CVR、PRO-11CM以及PRO-ZD801，詳情請瀏覽照護食網站。

優惠日期: 即日起至2025年6月30日

TMX INTERNATIONAL LIMITED

- ◆ 德國原創多功能料理機TM6 優惠價\$14,880/部 (白色/黑色) 有免費開機服務 \$200 現金配件購物券

優惠日期: 2025年4月18日至6月30日

聖雅各福群會 盛饌

- ◆ 免費登記成為盛饌會員，購買任何盛饌精緻軟餐享全單九五折優惠。

優惠日期: 2025年4月18日至6月30日

東華三院 CookEasy

- ◆ 於優惠期間CookEasy網店購買以下照護食，即可以優惠價選購：
1. 豚肉精緻軟餐便當 (原價\$58、優惠價\$52)
2. 牛肉球軟餐 (原價\$50、優惠價\$40)
3. 南瓜腰果糊餐 (原價\$26、優惠價\$23)
4. 黑糖番薯糖水糊餐 (原價\$31、優惠價\$28)

優惠日期: 2025年5月6日至6月13日

三井物產(香港)有限公司

- ◆ 在全線香港Citysuper門市購買本公司的Maruha Nichiro, Daiwa Eversmile及Precise產品，滿\$100可享9折優惠。

優惠日期: 2025年5月1日至6月30日

- ◆ 於指定真善美醫護門市購買本公司的Precise產品，滿\$100可享9折優惠。

優惠日期: 2025年6月1日至6月30日

文化村生活及復康產品有限公司

- ◆ 照護食套餐自選組合，購買12至48包起的日本Kewpie 及 Forica 即食軟餐原箱套餐，即可享低至8折優惠，並贈送洗口棒及長匙羹使用。

優惠日期: 2025年4月1日至6月30日

營美健

- ◆ 於網店吞嚥困難人士專區 www.lares.shop/product-category/carefoodarea 使用優惠碼「CareFood2025」購買常溫即食軟餐或餐餐肉，即可獲得額外88折。

優惠日期: 2025年4月1日至9月1日

幸福元氣有限公司

- ◆ 優惠期內於幸福元氣深水埗門市購買任何照護食、軟餐食品，可享9折優惠。

優惠日期: 2025年4月18日至6月30日

KOLB LIFE Limited

- ◆ 於荃灣西 KOLB LIFE 門市購買KOLB LIFE照護食產品，均享半價優惠，售完即止。

優惠日期: 2025年4月28日至6月28日

志聯藥業有限公司

- ◆ 在優惠期內，消費者可以在網店eshop.amscl.com使用優惠碼「CareFood」，購買「吞嚥困難管理」類別的產品，享受8折優惠。
此類別的產品包括：
- BIONIX 安全飲管 - DROPLET 電子補水提示杯 - VISCQO 食物濃稠度測試叉
- RIJE CUP 吞嚥困難用水量控制杯 - VISCQO 飲料濃稠度快速測試

優惠日期: 2025年4月18日至6月30日

JL Trade & Marketing Ltd

- ◆ 所有經由網店 <https://jltrade.boutir.com> 銷售的照護食相關產品，享有額外 10% 折扣優惠。

優惠日期: 2025年4月18日至6月30日

SeniorDeli

- ◆ 凝固粉及軟餐粉買一送一！其他產品和服務 (如：便當 / 模具 / 大包裝食材 / 小食 / 工作坊) 一律享有不少於9折優惠。

優惠日期: 即日起至2025年6月30日

The Project Futurus

- ◆ 為慶祝母親節及父親節，凡於軟餐俠網店報名自學軟餐線上課程，即享9折。

優惠日期: 2025年5月1日至6月30日