



「食得喜」樂齡美食烹飪大賽2022 簡介會

香港社會服務聯會社會企業商務中心
照護食工作小組
2022年6月20日

主辦單位



策略夥伴及贊助



嘉里集團
KERRY GROUP



招商局
慈善基金會

主 辦 單 位

香港社會服務聯會•照護食工作小組

由2017年開始向大眾推廣「照護食」，並於2020年成立了「照護食專責小組」，邀請來自學界、醫護界、社福界、商界等代表，就項目提供專業意見及指導

計劃目標：

- 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

➤ 流程

■ 1. 比賽資料

■ 2. 入圍甄選

■ 3. 賽前備戰活動

■ 4. 決賽

■ 5. 星級評審

■ 6. 比賽獎項

■ 7. 評審準則

■ 8. 照護食大使計劃

■ 9. 疫情守則

■ 10. Q&A

1. 比賽資料



主題：家+照護食

- 「家」是聯繫至親不可或缺的地方
- 「照護食」帶來美味和快樂的飲食體驗
- 「家+照護食」兩者結合，讓家家吞嚥困難人士也能享受美味的照護食體驗。
- 是次比賽作品需貼近日常生活，在家也能輕鬆製作



對象：院舍、餐廳、地區長者中心或相關服務單位的職業廚師（每間機構及餐廳最多可派遣兩間轄下單位參賽）



賽事環節：入圍甄選 → 賽前備戰 → 決賽 → 頒獎禮



主辦機構：香港社會服務聯會

2. 入圍甄選 報名

報名表格下載

<https://bit.ly/3MYaStz>



菜式要求:

- 需設計兩道適合吞嚥能力較弱人士食用的自選照顧食菜式及其食譜，包括一道主菜及一道配菜（如前菜、甜品、湯或飲品等），烹調方法及照顧食等級不限



遞交方式:

- 將已填妥的報名表格電郵至 goodlife@hkcss.org.hk 可選擇附以相片/短片介紹相關作品



報名日期:

即日起至7月7日（星期四）中午5時正

➤ 2. 入圍甄選 結果公布



入圍通知：

暫定於**7月25日**（星期一）公布入圍
決賽名單，入圍者將獲電郵通知

3. 入圍參賽者 賽前備戰活動

為了協助入圍參賽者準備決賽，大會將舉辦**賽前備戰活動**，包括：

- 活動一：「**照護食烹調及等級分類**」工作坊**(8月)**
- 活動二：**賽前最後召集(9月/10月)**

活動一：「照護食烹調及等級分類」工作坊

- 日期：8月13日（星期六）（暫定）
- 時間：約2小時，下午時段進行
（實際時間及地點將另行通知）
- 形式：視乎疫情發展以實體或網上進行
- 內容：
 1. 簡介決賽事宜
 2. 分享一系列照護食的基本理論、等級測試技巧和烹調貼士等



（參考圖片）

活動二：賽前最後召集

- 日期：9月下旬至10月上旬（待定）
- 時間：約1.5小時
- 形式：視乎疫情發展以實體或網上進行
- 內容：簡介決賽流程及注意事項、視察比

賽場地及器具



(參考圖片)

賽前實地拍攝（只限決賽入圍者）

- 主辦機構將安排攝影師為每隊入圍決賽的單位拍攝宣傳影片
- 內容包括簡單烹調示範及介紹作品理念等
- 所拍/錄的相片或影像會用作日後比賽公眾投票、公開展示或宣傳用途（詳細安排視乎疫情發展而定）

➤ 4. 決賽



日期：**2022年10月15日**（星期六）（暫定）



時間：下午**2時至5時**（暫定）



地點：香港國際廚藝學院（香港薄扶林道**143號**）



形式：於指定時間內按要求現場烹調（約**30分鐘**）
照護食菜式，另加**1-2分鐘**匯報時間

****所有得獎者將獲邀出席11月5日下午的「食得喜」樂齡美食烹飪大賽2022頒獎典禮，並於典禮接受嘉許**

4. 決賽

菜式要求：

參賽者需烹調2份入圍作品中的主菜*，並符合以下吞嚥障礙飲食等級：

- 社聯照護食標準指引等級4（即《國際吞嚥障礙飲食標準》（IDDSI）等級4（糊狀）），及
- 社聯照護食標準指引等級5或6（即IDDSI 等級5（細碎及濕軟）**或**等級6（軟質及一口量））

*需沿用入圍甄選時所提交的食譜菜式，唯可於參與賽前備戰活動後因應菜式要求而調整食材及配料份量，以及其烹調方法

4.1 決賽衣著

- 專業廚師衣著
- 衣履整潔、佩戴廚帽、穿著安全鞋



4.2 食材與廚具

- 參賽者需自行準備烹飪材料及用具，大會只提供基本煮食器具及水（詳細清單將於決賽前提供）
- 參賽者可預先準備部份較花時間的食材，方便於指定時間內完成菜式

4.3 決賽資助

- 每個入圍決賽單位將會獲發 **HK\$3,000** 作為津貼以購買所有食材、廚房用具及交通費之用，唯接受資助時必須簽署確認（發放形式將視乎疫情而定）*

*主辦單位（香港社會服務聯會）保留更改大會條款及細則之權利。如有任何爭議，主辦單位保留最終決定權。

5. 星級評審

入圍甄選評委 (按姓氏英文字母排列)	資歷
Devon Hou 女士	Relish 總廚、Feste Group 行政總廚
John Rocha 先生	飲食文化人、食譜書作者、電視烹飪 節目廚師、煤氣烹飪中心導師
徐銘禧先生	鏗泰（香港）有限公司執行董事、餐 飲顧問

*決賽評判陣容稍後公布

6. 比賽獎項

是次比賽設有多個獎項，包括依照「照護食」標誌四大元素而設定的嘉許大賞，響應「照護食」背後的意義：



獎項	理念	獎品
照護食星級大廚（多名）	以表揚入圍參賽者優秀表現及積極推動照護食	每名可獲總值 HK\$1,000 獎品
 「美食」嘉許（一名）	扣連「食」所有人的基本需求，說明「照護食」尊重人的基本權利，包括有需要人士	每名可獲總值 HK\$800 獎品
 「喜悅」嘉許（一名）	透過「照護食」為有需要人士帶來的美味和快樂的飲食體驗	
 「聯繫」嘉許（一名）	突顯人與人透過「照護食」而建造的聯繫	
 「關愛」嘉許（一名）	強調每一份「照護食」背後都有一份愛與關懷	

6. 比賽獎項

獎項	理念	獎品
公眾投票最具「人氣」獎（一名）	讓公眾為自己心儀的菜式投票	每名可獲總值HK\$800獎品
有「營」大獎（一名）	就營養及整體配搭等方面為入圍決賽菜式進行評分	

7. 評審準則

7.1 入圍甄選

評分項目	分數比例
作品創意、設計意念及其背後故事	30%
食材選擇（多樣性、用料、整體比例）及營養	20%
烹調方法（烹調技巧）	20%
食譜完整性（詳述料理過程、次序和詳列食材份量）	15%
適合吞嚥能力較弱人士(例如長者)進食	15%

7. 評審準則

7.2 評審標準 - 決賽

獎項	評分項目	比例
「美食」嘉許	整體味道、質感	50%
	香氣、色澤、食材配搭	25%
	是否合乎要求的食品軟硬等級	25%
「喜悅」嘉許	食物外觀、擺盤、色彩配搭	50%
	是否符合「開心」的主題、予人歡欣的感覺	25%
	是否合乎要求的食品軟硬等級	25%

7. 評審準則

7.2 評審標準 - 決賽

獎項	評分項目	比例
「聯繫」嘉許	作品背後的故事	50%
	創意、設計意念	25%
	是否合乎要求的食品軟硬等級	25%
「關愛」嘉許	食譜的清晰度	50%
	照顧者容易學習程度	25%
	是否合乎要求的食品軟硬等級	25%

7. 評審準則

7.2 評審標準 - 決賽

獎項	評分項目	比例
公眾投票 最具「人氣」獎	每隊入圍決賽的宣傳影片及作品將會以 Facebook 貼文方式發放，獲得最多「讚好」作品的貼文將獲此人氣大獎。每隊需提交一個拉票貼文	不適用
有「營」大獎	整體營養均衡	50%
	選料健康多元化	25%
	是否合乎要求的食品軟硬等級	25%

8. 照護食大使實習計劃（待定）

- 入圍參賽隊伍有機會獲派學生廚師作為照護食大使前往機構或餐廳提供服務
- 照護食大使將於指定期間提供廚師助理服務，以協助餐廳或機構減輕人手壓力，並藉此給引年輕一代認識業界，應對業界青黃不接的現況，達致薪火相傳的理念
- 內容圍繞餐廳及院舍機構膳食服務運作，例如協助安排餐膳等（可視乎實際情況而定）
- 大會會為照護食大使(學生廚師)提供實習津貼，機構及餐廳不用支付任何費用
- 暫定11月至12月期間進行

9. 疫情守則

- 參賽者於所有比賽活動期間都必須配合主辦機構的防疫指引，如正確配戴口罩，參賽者應自備足夠數量的口罩供自用
- 參賽者比賽前需要自行測量體溫，如有發燒、咳嗽、喉嚨痛等不適症狀，則不應該出席比賽及儘早通知大會，進入會場前也會再次進行體溫量度

10. 常見問題

Q: 報名後會收到確認通知？

A: 大會收到參賽單位報名表後**3個工作天**內以電郵向聯絡人發出確認通知。如屆時未收到通知或有任何疑問，請致電**2876 2406 / 2876 2442**查詢。

Q: 菜式烹調方法只限於使用**凝固粉及增稠劑**嗎？

A: 大會鼓勵各參賽者使用不同類型的烹調方法製作照護食，並**不限於凝固粉及增稠劑**的使用。

Q: 入圍甄選必需繳交相片/短片嗎？

A: 附加相片/短片能使作品更形象化及具體呈現，然而入圍甄選並沒有規定必需繳交相片/短片，參加者可自行決定附加

Q: 如廚師缺席**賽前備戰活動**會影響參賽成績嗎？

A: 所有決賽入圍者**須參加賽前備戰工作坊及最後召集活動**，除非有特殊原因並提前通知大會。否則無故缺席者，大會將有機會取消其參賽資格。

Q&A

查詢

香港社會服務聯會
社會企業商務中心
照護食工作小組



2876 2406 / 2876 2442



goodlife@hkcss.org.hk