

「食得喜」樂齡美食烹飪大賽 2023

家居照顧者專場

改善吞嚥困難人士飲食質素需要創新及傳承，香港社會服務聯會（社聯）轄下照護食小組連續五屆舉辦「食得喜」樂齡美食烹飪大賽，致力提倡照護食發展，現誠邀家居照顧者一同參與今屆賽事！

本屆比賽邀請家居照顧者，希望讓照顧者了解照護食的資訊，為吞嚥困難人士提供多元化的用餐選擇；另一方面，我們期望將照護食的概念（如軟餐及碎餐等）帶入社區，令照護食融入日常生活，協助有需要長者居家安老。

比賽詳情如下：

1. **主辦機構：**香港社會服務聯會
2. **合作伙伴：**職業訓練局（VTC）國際廚藝學院及中華廚藝學院
3. **比賽目的**
 - 提升大眾對本地照護食及照護食標準指引的認知
 - 透過提升照顧者對照護食知識及烹調技巧的認知，紓緩他們的照顧壓力
 - 為吞嚥困難人士提供多種飲食方案，改善生活質素
4. **賽程說明**

4.1 入圍甄選

主題：	摯愛· 照護食 <ul style="list-style-type: none">· 如家中摯親患有吞嚥困難，他們可能吃不到從前至愛的菜式· 是次比賽旨在將家中摯親至愛的菜式，轉化為照護食菜式，令他們都可以重拾美食的滋味
參賽資格：	家居照顧者（有親屬關係、非受薪、同住/非同住皆可）
菜式要求：	需設計一道 適合吞嚥困難人士食用 的自選照護食菜式，烹調方法不限
遞交方式：	於截止日期前將已填妥的報名表格電郵至 goodlife@hkcss.org.hk ，或是填寫 Google 表格 ，報名人士需附以相片 / 短片介紹相關作品
截止日期：	2023 年 8 月 17 日（星期四）下午 5 時正

入圍通知：	暫定於 2023 年 9 月 1 日（星期五）公布入圍決賽名單，入圍者將獲另函通知，並額外獲 HK\$ 3,500 津貼作決賽備戰用途（全額津貼將於完成頒獎典禮後發放）
-------	--------------------------------------------------------------------------------------

4.2 賽前備戰活動

照護食及吞嚥困難工作坊	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 擬定於 9 月 23 日（星期六）下午時段進行（實際時間及地點將另行通知） ➢ 活動約 3.5 小時
	<p>環節一（供公眾人士參與）</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 星級專家分享一系列有關照護食的知識、吞嚥困難的基礎理論、營養須知，以及烹調貼士等 <p>環節二（只限入圍人士參與）</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 邀請廚藝學院合作，每位入圍參賽者將與一名學生配對，協助改良參賽菜式及擺盤；並於決賽協助照顧者準備菜式及賽事運作 ➢ 讓照顧者及學生互相認識，交流煮食心得
賽前練習	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 擬定於 10 月上旬的星期六進行（實際時間及地點將另行通知） ➢ 入圍人士與學生一同試煮參賽菜式，由專業人士從旁指導

4.3 決賽

日期：	2023 年 10 月 28 日（星期六）
時間：	下午 2 時至 5 時（暫定）
地點：	國際廚藝學院（香港薄扶林道 143 號）
比賽規則：	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 參賽者需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 分鐘作品介紹時間 ➢ 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清水 ➢ 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 ➢ 需沿用入圍甄選時所提交的食譜菜式，惟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 ➢ 所有得獎者將獲邀出席 11 月「食得喜」樂齡美食烹飪大賽頒獎典禮，並於典禮接受嘉許
菜式要求：	參賽者需烹調入圍菜式，並符合照護食標準指引

	<p>需符合照護食標準指引以下其中一個等級：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 等級 4（糊狀） ➤ 等級 5（細碎及濕軟） ➤ 等級 6（軟質及一口量） ➤ 等級 7EC（容易咀嚼）
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. 評委

是次比賽將邀請不同業界人士作為評委，為食物各種特質，例如味道質感、外觀配搭、創意設計意念等作出評分。

入圍甄選評委（按姓氏中文筆劃排列）

- **林沛怡女士 香港言語治療師協會主席**

現任香港言語治療師協會主席，致力推動言語治療師專業發展，舉辦專業講座及工作坊，促進業界人士相互交流，同時亦積極推廣言語治療，透過參與及舉辦不同形式的公眾教育及推廣活動，讓公眾對言語治療有更深入的認識。

- **梁穎恩女士 註冊營養師（澳洲）、香港社區營養師協會主席**

註冊營養師 Bonnie 熱衷於社區營養師服務，對飲食營養治療及中醫營養興趣濃厚。Bonnie 擅長創造不同健康簡易食譜及教導健康飲食工作坊，並引用正念飲食 Mindful Eating 去幫助大眾保持身心健康。

Bonnie 現於香港社區營養師協會擔任主席，並於診所和多間非牟利機構 NGO 及私人公司擔任顧問營養師，更獲 NGO 邀請舉辦多次長者及嬰幼兒營養工作坊。Bonnie 現於多間慈善及非牟利機構為家長、老人、青少年等提供營養諮詢服務、健康講座、煮食示範及營養課程。除此之外，Bonnie 不同團體邀請協辦軟餐營養課程以及傳媒邀請撰寫文章。

- **陳圖安先生 資深傳媒人**

香港電台《安哥同學會》，VIU TV《耆菜》及開電視《滋味人生》節目主持人，明周專欄《安哥隨意煮》飲食文化小說《品香飯店》，《大廚》作者。其中，《品香飯店》更被東亞娛樂公司購買版權，改編成舞台劇，廣受好評。

安哥憑其卓越的味覺、對美食的熱愛，以及對食材的深刻理解，成為新一代備受矚目的環球美食家，為不同國家地區的經典美食重新詮釋，寫下一段又一段全新的美食體驗。

此外，安哥甚為關注吞嚥困難人士及照顧者的飲食安排，除了味道，營養外，更希望食用者能重拾從食物帶來的樂趣，個人的尊嚴，社會對他們的關懷和照顧。

- **雷啟裕先生 皇朝會中餐行政總廚**

香港中華廚藝學院大師級中廚師課程畢業生。擅長烹調融和菜式，在繼承傳統基礎上大膽創新。通過新發現、新嘗試、新產品，以及體驗不同的生活方式獲得靈感。雷啟裕師傅是一位比較全能形的廚師，喜歡科學做菜、數據化管理，有多種餐飲工作經驗，包括餐廳、連鎖餐廳、工場、私廚、到會、烹飪教學、食品研發生產。

雷啟裕師傅認為進食不但是用來維持生命，也是生活中的重要樂趣。希望用廚藝幫助到吞嚥困難者重拾口福，用照護食令更多有需要人士得到色香味形的美食，有不同用餐體驗，提升生活品質。

- **譚穎茵女士**

現任香港社會服務聯會業務總監，致力推動本地照護食市場發展，建構健全及可持續發展的照護食生態系統。同時為照護食標準指引的總編輯，協助制定一套統一、清晰及本地化的指引予各界參考，希望改善吞嚥困難人士的生活質素。

*決賽評判陣容稍後公布

6. 比賽獎項

是次比賽設有以下獎項：


6.1 照護食住家「煮」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\$1,500 獎品

6.2 因應社聯「照護食」標誌內的四大元素而設四個嘉許大賞，當中各具象徵意義：



- ☺ 「美食」嘉許：扣連「食」為所有人的基本需求，說明「照護食」尊重人的基本權利，包括有需要人士
- 😊 「喜悅」嘉許：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：突顯人與人透過「照護食」而建造的聯繫

 「關愛」嘉許：強調每一份「照護食」背後都有一份愛與關懷

每名可獲總值 HK\$1,000 獎品

6.3 公眾「摯」愛大獎（一名）：讓公眾為自己心儀菜式投票

可獲總值 HK\$1,000 獎品

6.4 至有「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

可獲總值 HK\$1,000 獎品

*為鼓勵參賽者踴躍參與比賽，大會設有各大獎項以示嘉許。除照護食住家「煮」廚獎及公眾「摯」愛大獎外，其餘獎項的得獎者將不會重複獲獎

7. 評審準則

7.1 入圍甄選

評分項目	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%
適合患吞嚥困難長者進食程度	15%

7.2 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	菜式創意、設計意念	50%
	食物外觀、擺盤、色彩配搭	25%
	是否合乎要求的食品軟硬等級	25%
「聯繫」嘉許	作品背後故事所帶出的訊息	50%
	故事表述	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%
公眾「摯」愛大獎	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。	不適用
至有「營」大獎	整體營養均衡	50%
	是否適合吞嚥困難長者	25%
	選料健康多元化	25%

8. 查詢

香港社會服務聯會

照護食工作小組

聯絡電話：2876 2498 / 2876 2439

電郵地址：goodlife@hkcss.org.hk