



SINCE 1969

會訊



鍾錫熙長洲安老院有限公司

二零二四年二月

第 42 期

鍾錫熙長洲安老院

溫浩根護理安老院

長者日間護理中心

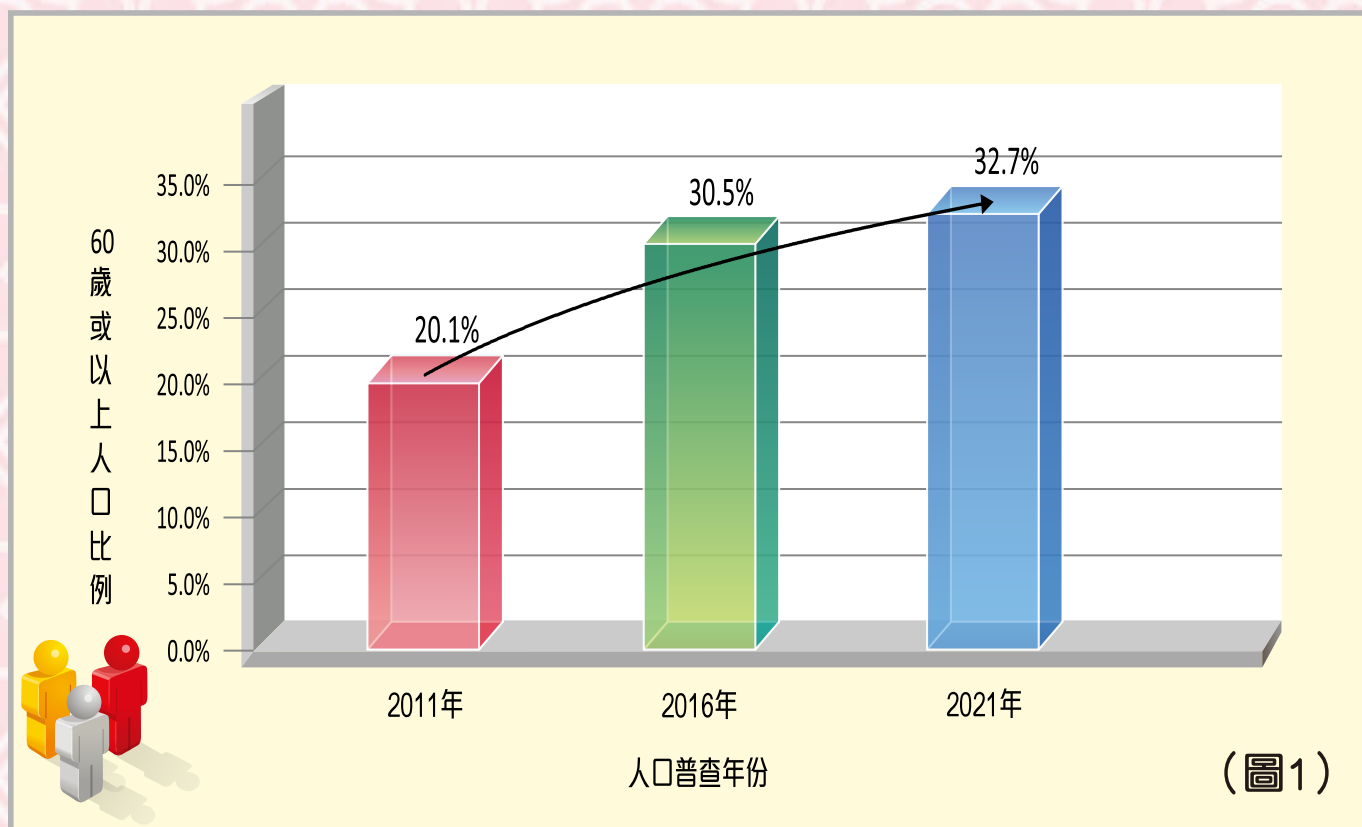
溫浩根長者鄰舍中心



長者的膳食需求和現況

根據政府人口普查，長洲區60歲或以上的人口比例由2011年的20.1%一直上升至2021年的32.7%（圖1示），反映長洲區人口老化情況持續上升。

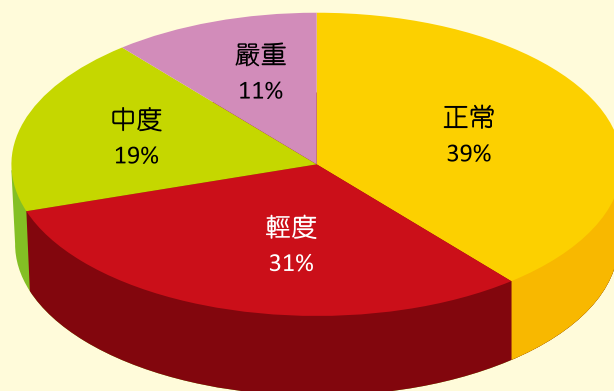
長洲區人口老化情況



面對人口老齡化，因年老及病患而引致吞嚥困難的人數亦將逐漸上升，如何為他們提供合適膳食不單是照顧者的難題，更是安老行業的挑戰。根據2015年香港大學吞嚥研究所的調查，抽樣訪問了34間長者院舍，發現本港約60%居住在院舍的長者患有不同嚴重程度的吞嚥障礙（圖2示）。



本港安老院舍長者吞嚥情況調查



■ 正常吞嚥 ■ 輕度吞嚥困難 ■ 中度吞嚥困難 ■ 嚴重吞嚥困難

(圖2)

2015年香港大學吞嚥研究所調查

有見及此，為了改善居住於安老院舍有吞嚥困難長者的膳食，由2022年開始，本機構推行「照護食」計劃，鍾錫熙長洲安老院及溫浩根護理安老院先後引入了軟滑餐，至今已有逾92位住客受惠，他們均表示軟滑餐能有助進食和改善胃口。

除本機構外，事實上軟滑餐的膳食模式已於安老行業內被廣為採用，社會福利署分別於2020年10月及2022年10月開始增加了額外的資源，向資助安老院舍照顧服務/長者社區照顧服務單位，以及資助殘疾人士院舍照顧服務/社區照顧服務單位，提供軟滑餐給有吞嚥困難的長者和殘疾人士，涉及經常性開支每年約1億2千900萬元。截止2022年12月底，約有12,700名長者受惠於上述的軟滑餐服務。

隨著社會福利署不斷投放更多資源於推廣軟餐服務，可見軟滑餐已經成為改善吞嚥困難的大趨勢。而「照護食」的普及化，亦反映愈來愈多院舍對其成效的認同。



參考資料：

https://www.hku.hk/press/press-releases/detail/c_13160.html 香港大學吞嚥研究所

https://www.census2021.gov.hk/tc/district_profiles.html 2021年人口普查(長洲區)

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202305/24/P2023052400020.htm> 香港特別行政區政府

言語治療師談「照護食」

「因應長者的個別需要，提供安全及合適的餐類，就是『照護食』。」

＜ 言語治療師 鄒仲文姑娘

吞嚥障礙是什麼

一般的吞嚥過程包括以下數個階段：

認知期：

1

透過感官辨識食物及飲品，聯繫過往飲食經驗，分析如何進食及進飲。

口腔期：

3

舌頭將食物團向後推送到咽喉。

食道期：

5

食物團透過食道蠕動到胃部進行消化。

2 口腔準備期：

食物或飲品進入口中，由嘴唇、牙齒、舌頭、面頰、顎部等的協調，並把食物咀嚼後磨碎，再混合唾液形成食物團。

4 咽喉期：

食物團在咽喉引起吞嚥反射：咽部肌肉收緊，會厭（軟骨）會遮蓋著氣管，把氣管關閉，此時，我們會暫停呼吸，聲帶亦會閉合，以防止食物或飲料進入氣管。食物團會從咽喉進入食道。若食物團誤入氣管，便會引起咳嗽反射來清除外物。

如果以上任一個步驟出了問題，都會導致長者無法順利進食造成吞嚥困難。

常見的謬誤

謬誤1：食到「正餐」（正常餐膳）先至係最好？

言語治療師回應：

也不一定。進食合適自己的餐類就是最好，想像當我們患傷風感冒的時候沒有胃口，會想吃得清淡一點；又或如果長者已沒有牙齒，咀嚼食物時有困難，倘若勉強把食物硬吞下去，會對消化系統造成負擔，進食不恰當的餐膳也增加長者「落錯格」的風險（食物誤進氣管）。所以，進食適合身體狀況的餐膳，這樣既安全又有營養，就最理想。



謬誤2：中風的長者才會出現吞嚥困難

言語治療師回應：

除了中風的長者，一些影響腦部運作的疾病如帕金森症及認知障礙症，又或是因年老引起身體或吞嚥能力逐漸衰退，也有可能引起不同程度的吞嚥困難。當然，能夠提升吞嚥能力是最好，但是對某些長者來說，能夠維持現有的能力或減慢退化，已經是進步。



謬誤3：飲食時不慎「濁到」（嗆喉），要飲水舒緩

言語治療師回應：

這是個完全錯誤的觀念。飲食時「濁到」，就已經代表食物或飲料「落錯格」。「咳嗽」其實是身體正常的保護機制，避免外物跌入氣管及肺部，增加患上吸入性肺炎的風險；所以如果在「濁親」時飲水，其實會造成危險。



團隊合作促成「照護食」計劃

持續為院友評估、研究合適菜式及進行吞嚥訓練，是「照護食」團隊重要的工作。



評估

言語治療師持續檢視長者的吞嚥能力，制定適合長者的照顧方案。

研究菜式

言語治療師、廚子、社心及保健員等，從市場上搜羅合適的食物及與團隊們用心地鑽研，希望以天然食材、從味道、形狀、顏色、溫度、進食時間、甚至擺盤等方向，做出符合長者吞嚥能力的食物，同時滿足味蕾的需要。

吞嚥訓練

配以度身訂造的吞嚥訓練，口腔護理及按摩等；有需要時職業治療師及物理治療師協助檢視長者進食時的安坐能力，以及是否需要輔助工具維持和改善坐姿等。



總理會王柏源主席分享

「照護食-食得安全，食得快樂」

面對高齡化社會，進入院舍服務的長者身體及認知情況愈來愈弱，院友出現吞嚥困難的比例增加，需要進食免治餐及糊餐的院友比例由2019年只有12%大幅增加至2023年44%。因此，機構推行「照護食」計劃以協助有吞嚥及咀嚼困難長者是必須的。

與傳統烹調糊餐的方法比較，「照護食」同時透過調整食物的形態和軟硬程度，保留食物的色香味，讓長者能安心及有尊嚴地進食。長者有胃口進食，享受進食帶來樂趣，能夠從食物中吸收更多營養，保持身體健康，從而減輕照顧者工作；長者的生活質素提高；對長者、照顧者及院舍三方也有好處。

要發揮「照護食」的好處，必須通過跨專業團隊的配合，機構考慮長者需要及資源配合，由2022年開始訂定三年計劃，由機構總幹事帶領不同專業範疇，如言語治療師、職業治療師、物理治療師、護士、保健員、治療助理、社心及廚子等等，定期檢視有吞嚥及咀嚼困難的長者，配以適切的餐膳及訓練，盡最大努力，保持及鞏固長者的吞嚥能力，旨在令長者晚年仍能「食得安全」、「食得快樂」。



「吞得落」「吞得樂」 - 當咀嚼力退化遇上「照護食」

「看到奶奶現時肯進食、食得開心！吃得好！而且比以前精神了！我也放心！」常常到院舍探望羅婆婆的媳婦冼女士微笑地說。

羅婆婆，九十多歲。今年四月，入住院舍。最初，進食切粒餐。唯數星期後，院舍職員發現她胃口欠佳；漸漸地，她開始不願張口進食，消化系統亦出現異常，體重下降。



評估-咬合力退化，容易「落錯格」

經言語治療師鄒姑娘評估，確認羅婆婆的牙齒不佳，以致未能有效咀嚼食物。此外，婆婆的口肌能力衰退，還有嗆喉、「濁親」的風險，嚴重的話會引起吸入性肺炎。



制定照顧方案-對症下藥

🍊 提供合適她的餐類 - 軟滑餐

🍊 院舍的「照護食」團隊為院友設計不同款式的軟滑餐餐單，其製作各種味道及具地道特色的軟滑餐，如「平安包」，這樣不但能讓她想起以往美好的回憶，而且能增進她的食慾，嘗試吸引她改善進食；同時觀察她的進食速度。



🍊 口肌訓練，「照護食」團隊利用湯匙作為輔助導向的工具，邀請羅婆婆嘗試動動自己的舌尖，由左至右、或由右至左地擺動。也會安排有趣的「急口令」，讓長者輕鬆愉快地練習口部肌肉。



笑逐顏開 自主進食

經過整個團隊和羅婆婆一起努力，由最初不願吃，及後在餵食下肯開口淺嚐，到自己主動拿起小匙，小口小口地進食，她的體重停止下滑，看到羅婆婆食得開心，整個「照護食」團隊及她的家人既感動又鼓舞。



家屬參與至「三贏」局面

面對長者吞嚥能力衰退，為了確保長者安全進食，院友及家人往往需要面對調整餐膳帶來的心理壓力；幸得羅婆婆家人願意與院方溝通，理解及配合院友的「照護食」方案；院友能從食物中攝取到足夠營養，有能量應付日常生活所需，有精神參與不同活動，心情也隨之變好，家人更放心把長者交給院舍照顧。對院方、家屬及長者而言也是「三贏」的局面。



< 撰文：溫浩根護理安老院 冼麗明

吞嚥困難院友的 「美食嘉年華」

大家有這樣的經歷嗎？當品嚐了美味可口的食物後，整天心情也會特別愉快。中國人重視「食」，相信大家也不會反對，然而對於居住在院舍的長者來說，每天膳食需按個別院友身體狀況及院舍編制而定，甚少機會可以自行選擇食物；而對於有吞嚥障礙的院友而言，適合他們的食物選擇變得更少，那豈不是毫無生活樂趣嗎？

琳琅滿目的產品 VS 運輸的限制

隨著更多人關注「照護食」需要，坊間也有不少專為有吞嚥障礙人士而設的預先包裝照護食品，有急凍的、常溫的，甚至有熱食及到會。但位於離島的我們，往往需要考慮食物在長途運輸時的安全性，如會否「溶雪」或經過「暴曬」等等，好不容易展開與個別食物供應商的合作。

星期三的「美食嘉年華」

中式回鍋肉、西式牛扒、日式串燒烤雞飯、蛋撻仔、豆沙餅、雪糕等甜品，單是聽到都令人食指大動。除了三餐以外，照護食團隊逢星期三下午，特設「美食嘉年華」時段；讓院友品嚐不同味道和口感的軟滑餐食物。言語治療師表示在各種味道中，「甜味及酸味最能刺激味蕾」，所以在我們篩選合適的個案後，在「美食嘉年華」中先向食慾較低的院友進行「甜食測試」。愛食而寡言的劉婆婆對院舍的碎免治餐進食量一般，唯獨愛家人買來的小蛋糕。在「甜食測試」中，她一口一口地品嚐手中的雪糕，滿意地回應大家，「是朱古力味！」、「我最喜歡吃甜嘢！」。見證劉婆婆因為一杯小雪糕而變得活躍起來，在場的同事深深感受到工作成效的喜悅 - 「照護食」。





回憶的味道

「照護食」計劃現仍在起步階段，團隊正忙於設計餐單、搜羅適合食材及鑽研不同餐膳的食譜，收集院友對不同味道及口感軟滑餐的反應。假以時日，期望能普及到日常的餐單，讓一些令人懷念的味道對吞嚥困難的院友而言，不再只是回憶，就如劉婆婆品嚐美味的雪糕後流露出絲絲的幸福，成為生活的小確幸。



註1



註2



註3

＜ 撰文：鍾錫熙長洲安老院 郭霞女

註1 及註2 引用 https://caramall.hk/main_page_2/carefood/eversmile/daiwaporc.html

註3 引用 https://mch.hk/product_category/product/nursing_food/

第三十二屆總理會就職典禮

本會於2023-10-14假上環北園酒家舉行第三十二屆總理會就職典禮，荷蒙懲教署署長黃國興先生CSDSM、港區全國政協委員葉永成先生SBS, MH, JP、社會福利署中西南及離島區福利專員林文儀女士、離島民政事務助理專員李豪先生、長洲鄉事委員會主席吳文傑區議員親臨主禮。同慶新一屆總理會的誕生。



長洲碼頭大花牌通知社區



▲ 主禮嘉賓及一眾到場嘉賓進場時簽名留情影



▲ 第三十二屆主席王柏源博士BH, GSA致歡迎詞



▲ 第三十一屆主席鄺國威先生MH 致會務報告



▲ 社會福利署中西南及離島區福利專員林文儀女士致詞

▲ 懲教署署長黃國興先生CSDSM致詞



▲ 離島民政事務助理專員李豪先生帶領總理會宣誓就任。



▲ 懲教署署長黃國興先生CSDSM頒發顧問聘任書



▲ 港區全國政協委員葉永成先生SBS, MH, JP 頒發選任證書予本屆主席王柏源博士BH, GSA、第一及第二副主席。



▲ 社會福利署中西南及離島區福利專員林文儀女士、民政事務助理專員李豪先生及長洲鄉事委員會主席吳文傑區議員頒發選任證書予各總理



▲ 總理會主席王柏源博士BH, GSA聯同一眾副主席致送紀念品予各主禮嘉賓



▲ 禮成！大合照



▲ 第一副主席梁金塘先生致謝詞



▲ 總理會正副主席們留影



▲ 活動當日正值長者月敬老禮物籌款期間，活動主席梁金塘先生及本屆總理會主席王柏源博士BH, GSA於聚餐期間向嘉賓宣傳長者月籌款資訊。



敬老護老



愛心券籌款活動

本年度的敬老護老愛心券籌款活動已於2023年12月3日圓滿結束。透過社區籌款日、單位內籌款以及各方善長的慷慨捐助，我們成功籌得善款總額為\$94,440，較去年增加了5.4%。這是我們舉辦活動以來取得的最佳成績，實在令人振奮。

在10月29日舉辦的「走進社區義賣大行動」中，除了首次於中環設立義賣攤位外，我們更有逾60位來自學校、鄰舍中心、職員及總理會的義工熱心參與，刷新義工參與的人數紀錄。是次籌款活動得以在社會復常後圓滿舉行，取得如此佳績，實在令我們感到鼓舞。我們向每位參與者、善長和義工表示最誠摯的謝意。



長洲區長者月2023

復常後的首個長者月活動以「凝聚共建在長洲」為主題，透過向長者贈送敬老禮物、探訪高齡長者家庭及舉辦敬老匯演活動，再次連繫社會各界，關懷長洲區的長者，延續敬老護老精神。



十一月 敬老悅 好故事・長洲說



我們邀請勞工及福利局副局長何啟明先生JP、立法會議員陳學鋒先生MH, JP及香港童軍總會執行委員會主席葉永成先生SBS, MH, JP，聯同機構總理會親善小組在2023年11月4日的「十一月 敬老悅 好故事・長洲說」家居探訪活動中，探訪逾40位年滿九十歲及百歲高齡人瑞家庭，表達關懷。





長洲友里·樂聚耆跡

機構於2023年11月11日再次於長洲南蛇塘體育館舉辦長洲區長者月「長洲友里·樂聚耆跡」匯演活動，免費接待逾600位區內長者，欣賞由島內及島外幼稚園及小學學生表演，活動更邀請紅星龍婷小姐為長者獻唱，場內氣氛熱烈，活動結束前大會向長者派發會場禮物。



贈送敬老禮物

機構得到善長慷慨解囊以及總理會大力支持，
11月期間，我們親手將近1600份
敬老禮物送到四個服務單位
(鍾錫熙長洲安老院、溫浩根護理安老院、
長者日間護理中心、溫浩根長者鄰舍中心)
的長者手上。



第三十二屆董事總理芳名

永遠董事：

蕭司徒潔女士 MBE, JP
葉永成先生 SBS, MH, JP
鄧榮林律師
鍾孟齊先生 BBS, MH

羅鎮良先生
吳家耀先生
梁嘉讚博士
方志基先生

王柏源博士 BH, GSA
何麗安先生
葉少康先生

鄭國威先生 MH
梁金塘先生
杜千送先生

新年快樂

HAPPY CHINESE NEW YEAR

當年董事：

吳文傑區議員

孔憲禮先生

黃輝民先生

法律顧問：

張世華律師

顧問：

李祖曠醫生
金兆池工料測量師
鄭國鑑先生 MH, JP
李恒輝醫生

翟紹唐資深大律師 SBS, SC, JP
黃銘煌測量師
張溢昌工程師
尹志強先生 BBS, JP

姚瀛偉會計師
林靄明建築師
姚仰龍榮譽輔警總監 PDSM, PMSM
楊鍾孝工程師 FSDSM

何麗全先生
黃江天博士 BBS, JP
游淑婉會計師

主席：

王柏源博士 BH, GSA

第一副主席：

梁金塘先生

第二副主席：

鄧榮林律師

副主席：

羅麗君女士(兼司庫)
陳健文先生
何智財先生

魏炳輝先生
楊枝業先生

鄭陳楚卿女士(兼秘書)
陳超傑先生

劉鳳翔先生(兼稽核)
何婉斯女士

總理：

潘瑞亨先生
周昌國先生
溫艷芳女士
王仲衡先生
何麗安先生
葉娥枝女士

金兆輝先生
楊劍青先生
梁嘉讚博士
夏德建先生
盧慕芝女士
方志基先生

黃容先生
史柏權先生
葉少康先生
盧少心女士
鍾孟齊先生 BBS, MH
鄭國威先生 MH

甘琨禮先生
葉榮鉅先生 BBS
杜千送先生
黃林杞先生
史麗華女士

機構主管

馮燁 總幹事
張永樂 助理總幹事
李佩琪 助理總幹事

鍾錫熙長洲安老院
溫浩根護理安老院
(附設長者日間中心)
溫浩根長者鄰舍中心

李佩恩 院長
黃鳳儀 院長
何海量 主任

第三十二屆總理會全人敬賀



鍾錫熙長洲安老院有限公司
Chung Shak Hei (Cheung Chau) Home For The Aged Ltd.

長洲北社和順里九號三字樓

3/F, 9 Wo Shun Lane, Pak She, Cheung Chau, Hong Kong.

電話：2981 0072 傳真：2981 0059 電郵：enquiry@cshcc.org.hk



www.cshcc.org.hk

恭賀新禧

