



煤氣公司、聖公會福利協會及中大推出「煮播 2.0」- 戶護「析」煮 有效提升長者和照顧者的身心健康綜合指數

(2022 年 9 月 16 日) 香港聖公會福利協會 (福利協會) 與香港中華煤氣有限公司 (煤氣公司), 聯同香港中文大學 (中大) 賽馬會老年學研究所今天 (9 月 16 日) 發布「煮播 2.0」計劃的成效報告, 證實計劃有效提升有主觀記憶衰退的長者的身心和社交健康。

香港目前有逾 10 萬名認知障礙症患者。根據研究推算, 本港認知障礙症患者人數將於 2039 年劇增至超過 30 萬, 情況不容忽視。主觀記憶衰退 (即在別人尚未察覺前, 就感到自己的記憶和思考能力出現了退化) 是早期認知障礙症的徵兆。有主觀記憶衰退的長者仍有自理能力, 惟因經常「無記性」而自覺「無用」。另一方面, 照顧者亦面對不同的挑戰, 例如有部分患者仍期望能獨立以「明火」煮食, 照顧者既擔心長者安全, 又不希望剝奪其自主能力而感到矛盾, 承受的照顧壓力亦日益沉重。

照顧者首次參與計劃

「煮播 2.0」計劃結合職業治療元素及烹飪導師專業, 把「程序記憶法」融入食譜, 即詳細列明煮食步驟, 配合顏色、字體及圖片說明, 讓有主觀記憶衰退的患者在烹煮過程中同時進行認知訓練。計劃亦新增照顧者參與的部分, 讓長者與照顧者一同享受明火煮食的乐趣, 長者透過活動展現其「自煮」能力, 重拾自信。同時, 活動亦讓照顧者轉換角度思考, 學懂照顧長者的技巧是「適時放手」, 讓長者參與分擔家務, 保持自理能力。另外, 活動透過讓長者及照顧者共同學習烹調地道家常菜式, 促進他們彼此欣賞、鞏固關係及傳承家庭文化。照顧者亦可藉活動前後舉行的小組聚會建立支持網絡, 紓緩其照顧壓力。

活動有效提升身心健康綜合指數*

中大賽馬會老年學研究所分析了 60 對有主觀記憶衰退的長者及其照顧者在活動前后的表現, 並將干預組和對照組的數據進行對比, 結果發現:

1. 活動增進了長者在烹飪方面的自信。50.0%的長者在烹飪方面的自信有所提升。
2. 活動使照顧者更放心讓長者在家中使用明火煮食。66.7%的照顧者對其所照顧的長者自行煮食增加了信心。
3. 活動提升了長者和照顧者的身心健康綜合指數。55.0%的長者和 53.3%的照顧者的身心健康綜合指數有所提升。

4. 活动让长者和照顾者寻回煮食的乐趣和生命意义感。46.7%的长者和 43.3%的照顾者的生命意义感有所提升。
5. 活动为长者和照顾者提供了一个让他们有机会一同下厨的平台，藉此提升彼此间的沟通和合作，并改善家庭和睦满意状况。40.0%的长者在家庭和睦满意状况方面有所改善，当中以男性长者的改善尤为明显（75.0%）。
6. 活动改善了有日常独立活动能力缺损的长者的自评健康。50.0%的长者的自评健康有所改善。

**身心健康综合指数是一个综合了四项身心健康指针的分数，包括生活满意度、幸福感、生命意义感和自评健康。*

煤气公司企业环境、社会及管治总监／企业事务总监杨松坤表示：「煤气公司希望利用企业的长处——明火煮食，为认知障碍症患者提供帮助，同时，我们鼓励同事参与成为义工，令他们更明白患者及其照顾者的情况，达到助人自助的目的。透过与福利协会及中大赛马会老年学研究所的合作，期望进一步深化『煮播』计划，可以在不同方面提供协助。」

福利协会助理总干事黄翠恩姑娘表示：「就『煮播 2.0』的正面成效，我们提出了一些改善服务建议，以进一步支持有需要的长者及照顾者，主要包括：推动长者中心及相关机构举办更多同类型的烹饪活动让长者和照顾者一同下厨，共同建立美好回忆及提升身心健康；将『程序记忆法』应用于烹饪以外的日常生活中；为男性长者推行创新及切合他们需要的服务，推动男士在长者中心和其他社会服务的参与。」

中大赛马会老年学研究所余浩欣博士表示：「是次研究可谓替本地的长者健康和照顾者支持服务注入了新的元素，同时亦对有关预防认知障碍症的研究发展，发挥了关键的促进作用。另外，我们亦希望此计划将来能够加入以「健康饮食」为题的烹饪活动，向长者和照顾者讲解针对他们的健康饮食法门，促进他们的身心、脑部和社交健康。」

~完~

新闻相片：

相片一：



煤气公司总经理—企业事务陈嘉宝（后排中）、香港圣公会福利协会助理总干事黄翠恩（后排左四）及香港中文大学赛马会老年学研究所高级研究员（礼任）余浩欣博士（后排左三）一同出席发布会，介绍「煮播 2.0」计划成效。

相片二：



社工曾小姐（左一）、煤气公司义工钟小姐（右一），与「煮播 2.0」计划参加者吴婆婆（右二）及孙女（左二），在发布会分享为何参与「煮播 2.0」计划和感谢这计划带来的帮助。

相片三：



煤气公司梁先生（右）分享参加「煮播 2.0」计划的义工角色和看见参加者有进步时的喜悦。

相片四：



香港中文大学赛马会老年学研究所高级研究员（礼任）余浩欣博士称，「煮播 2.0」活动使照顾者更放心让长者在家使用明火煮食，66.7%的照顾者对长者自行煮食增加了信心。

相片五：



煤气公司义工、长者及其照顾者一同参与「煮播 2.0」计划，享受明火煮食的乐趣。

相片六：



煤气公司希望透过「煮播 2.0」计划，让长者重拾自信，并促进其与照顾者彼此欣赏、巩固关系及传承家庭文化。

新闻界垂询：

香港中华煤气有限公司

陈嘉宝女士

总经理—企业事务

电话：2963 3486

图文传真：2516 7368

电子邮递：cad@towngas.com