



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樂趣, 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援網絡, 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後的表現, 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. 活動讓長者和照顧者尋回煮食的樂趣和生命意義感。46.7%的長者和 43.3%的照顧者的生命意義感有所提升。
5. 活動為長者和照顧者提供了一個讓他們有機會一同下廚的平台，藉此提升彼此間的溝通和合作，並改善家庭和睦滿意狀況。40.0%的長者在家庭和睦滿意狀況方面有所改善，當中以男性長者的改善尤為明顯（75.0%）。
6. 活動改善了有日常獨立活動能力缺損的長者的自評健康。50.0%的長者的自評健康有所改善。

*身心健康綜合指數是一個綜合了四項身心健康指標的分數，包括生活滿意度、幸福感、生命意義感和自評健康。

煤氣公司企業環境、社會及管治總監／企業事務總監楊松坤表示：「煤氣公司希望利用企業的長處——明火煮食，為認知障礙症患者提供幫助，同時，我們鼓勵同事參與成為義工，令他們更明白患者及其照顧者的情況，達到助人自助的目的。透過與福利協會及中大賽馬會老年學研究所的合作，期望進一步深化『煮播』計劃，可以在不同方面提供協助。」

福利協會助理總幹事黃翠恩姑娘表示：「就『煮播 2.0』的正面成效，我們提出了一些改善服務建議，以進一步支援有需要的長者及照顧者，主要包括：推動長者中心及相關機構舉辦更多同類型的烹飪活動讓長者和照顧者一同下廚，共同建立美好回憶及提升身心健康；將『程序記憶法』應用於烹飪以外的日常生活中；為男性長者推行創新及切合他們需要的服務，推動男士在長者中心和其他社會服務的參與。」

中大賽馬會老年學研究所余浩欣博士表示：「是次研究可謂替本地的長者健康和照顧者支援服務注入了新的元素，同時亦對有關預防認知障礙症的研究發展，發揮了關鍵的促進作用。另外，我們亦希望此計劃將來能夠加入以「健康飲食」為題的烹飪活動，向長者和照顧者講解針對他們的健康飲食法門，促進他們的身心、腦部和社交健康。」

~完~

新聞相片：

相片一：



煤氣公司總經理—企業事務陳嘉寶（後排中）、香港聖公會福利協會助理總幹事黃翠恩（後排左四）及香港中文大學賽馬會老年學研究所高級研究員（禮任）余浩欣博士（後排左三）一同出席發布會，介紹「煮播 2.0」計劃成效。

相片二：



社工曾小姐（左一）、煤氣公司義工鍾小姐（右一），與「煮播 2.0」計劃參加者吳婆婆（右二）及孫女（左二），在發布會分享為何參與「煮播 2.0」計劃和感謝這計劃帶來的幫助。

相片三：



煤氣公司梁先生（右）分享參加「煮播 2.0」計劃的義工角色和看見參加者有進步時的喜悅。

相片四：



香港中文大學賽馬會老年學研究所高級研究員（禮任）余浩欣博士稱，「煮播 2.0」活動使照顧者更放心讓長者在家使用明火煮食，66.7%的照顧者對長者自行煮食增加了信心。

相片五：



煤氣公司義工、長者及其照顧者一同參與「煮播 2.0」計劃，享受明火煮食的樂趣。

相片六：



煤氣公司希望透過「煮播 2.0」計劃，讓長者重拾自信，並促進其與照顧者彼此欣賞、鞏固關係及傳承家庭文化。

新聞界垂詢：

香港中華煤氣有限公司

陳嘉寶女士

總經理—企業事務

電話：2963 3486

圖文傳真：2516 7368

電子郵遞：cad@towngas.com