



全港首個煮食程序記憶法 延緩長者認知障礙 香港中華煤氣有限公司與香港聖公會福利協會 推出「煮播」- 我「析」煮·安心煮 九成參加者提升自理烹調能力

(2017年6月8日) 一項本地研究結果顯示，每100位70歲以上長者當中約有9位患輕度認知障礙(MCI)，而MCI演變為認知障礙症的轉化率在一年間是10-15%。認知障礙症暫時沒有辦法根治，對患者個人身心及親朋社交均有負面影響，因此有需要於早期介入，採取合適治療及輔助措施，延緩病情衰退。香港中華煤氣有限公司(煤氣公司)與香港聖公會福利協會(福利協會)合作，由職業治療師設計，聯同煤氣烹飪導師設計全新的煮食程序計劃—「煮播」，將「煮飯」變成訓練腦筋的活動。計劃調查發現九成輕度認知障礙長者在完成第一期「煮播」後，其自信心、煮食及認知方面的能力均有所提升。

社福及工商界「跨專業協作」推出全港首個針對輕度認知障礙的煮食程序記憶學習

「煮播」是一個社福及工商界「跨專業協作」計劃，於2017年3月份開始在聖公會轄下長者中心為約350名長者進行個別認知檢測，當中有20位長者的認知能力符合輕度認知缺損程度，並於煮食方面有一定困難，其中19位長者參加由煤氣公司與香港聖公會福利協會合辦煮食程序計劃—「煮播」。

「煮播」是有系統計劃，設有4步曲，延緩長者認知障礙，包括：

1. 由福利協會職業治療師及社工為輕度認知障礙患者設計生活化的認知訓練，提供個別認知檢測。
2. 福利協會的職業治療師和社工聯同煤氣烹飪導師及平面設計師共同協作，為患者度身訂做程序分析食譜—我「析」煮食譜，食譜的特色是將菜式的所需材料及烹煮步驟以簡短、清晰及簡單的語言記錄，再加上安全信息、配合的顏色、字體及圖片而設計，讓烹煮的過程變得清晰、安全，患者能容易學習及掌握。
3. 福利協會職業治療師及社工在小組過程中為輕度認知障礙患者及煤氣義工提供適切支援。



4. 製作「明火·我析煮」歌曲，沿用煤氣廣告舊曲「陽光空氣」，配以與安全煮食有關的新詞，在每堂與參加者同唱，令參加者在不知不覺中已接受了認知訓練，強化他們對生活重要一環 – 自「主」煮食的信心。

煤氣公司企業事務總監楊松坤表示：「煤氣公司與福利協會合作是項『煮播』計劃，是希望讓患輕度認知障礙者能以煮食這日常生活行為切入點，提升自信和認知力。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，在社會上『創造共享價值』（CSV）。同時，我們鼓勵同事和客戶義工參與，希望令他們更明白這病症，達到助人自助的目的。」

煤氣烹飪中心經理黃倩霞分享：「我『析』煮食譜設計有別於一般平日食譜設計，把平日煮食步驟再細分，配合顏色、字體及圖片說明，讓烹煮的過程更清晰、安全，讓患輕度認知障礙者能享受明火煮食的樂趣。」

福利協會一級職業治療師黃智恆：「MCI 患者的思考及分析能力較弱，需要花較多時間來接收新信息，而一般的食譜會將多個工序串連陳述，用者需要快速思考並作出分析才能按指示完成菜式，我『析』煮食譜設計是希望能透過清晰的語句、指示，讓參加者容易學習。」

「煮播」計劃第一期調查發現：九成患者提升認知能力

福利協會在完成第一期共五堂的課程後，向 19 位參加「煮播」的患輕度認知障礙症長者進行問卷調查，結果如下：

1. 發現接受我「析」煮方法指導的長者參加者在自信心、煮食及認知方面的能力均有所提升。
2. 參加者能夠遵循煮食步驟的能力較之前提升。
3. 參加者表示計劃能增加他們對煮食的信心，並減少煮食時出現錯誤的情況，例如忘記煮食步驟或熄火的情況有所改善。
4. 近九成參加者的認知檢測分數有所提升。

福利協會助理總幹事岑家雄說：「協會很高興能與煤氣公司合作，推出『煮播』計劃，希望未來能把計劃逐步擴展，讓更多患輕度認知障礙長者參加，拉近其與家人距離。」



參與長者 90 歲的陳伯伯分享，近年因身體情況欠佳而減少煮食，需要中心社工安排送飯服務，參與計劃期間，他逐漸能掌握和記得煮食技巧，終能重拾煮食的樂趣及信心。

煤氣公司義工 Cindy 表示，她參與「煮播」計劃後，了解患輕度認知障礙長者在生活上和記憶方面的挑戰，故能很有耐心與患者溝通，並能從與患者煮食過程中，獲得滿足感。

~ 完 ~

新聞相片：



圖 1：香港聖公會福利協會助理總幹事岑家雄為全港首個針對輕度認知障礙症的煮食程序記憶學習法「煮播」致歡迎辭。



圖 2：煤氣公司企業事務總監楊松坤表示希望計劃能夠以日常煮食為切入點，協助輕度認知障礙症患者過日常生活。



圖 3：(左起)香港中文大學內科及藥物治療學系研究助理教授及臨床心理學家黃沛霖博士、煤氣公司企業事務總監楊松坤，以及香港聖公會福利協會助理總幹事岑家雄合照。



圖 4：(左起)煤氣烹飪中心經理黃倩霞及福利協會一級職業治療師黃智恆介紹我『析』煮食譜的設計過程。



圖 5：參加長者及義工分享應用煮食程序記憶法後，對他們身心的影響和如何協助長者適應日常生活環境。



圖 6：煤氣公司企業事務總監楊松坤與一眾長者及義工於「煮播」烹飪課堂上合照。



圖 7 至 10：參加「煮播」的長者及義工利用由職業治療師和煤氣烹飪導師設計的我「析」煮食譜進行烹調，氣氛輕鬆融洽。

新聞界垂詢：

香港中華煤氣有限公司

企業事務部

電話：2963 3493

圖文傳真：2516 7368

電子郵遞：ccd@towngas.com