



# 保良局深水埗綜合復康中心 2022-2023 年度 第 3 期 中心通訊

## 目錄

編者「深」聲.....	P.1
深中專題-「回味」流心軟餐	P.2-3
深中日常.....	P.4
職業治療師資訊-預防哽塞.....	P.5
醫護資訊-營養與情緒健康.....	P.6
職員動向.....	P.7
輔助醫療服務統計.....	P.7
服務質素標準介紹.....	P.8

## 編者「深」聲

### 今期主題:

### 「吃得開心 · 吃得放心」

面對吞嚥困難的舍友只能進食打成糊狀的食物，而一般糊狀食物賣相並不吸引，減低了舍友進食的意慾，長遠來說影響營養吸收。因此，保良局正推廣流心軟餐餐膳，將糊蓉重塑為「有形」食物，「色、香、味、形」的流心軟餐，令舍友能吃得開心，吃得放心，達致均衡營養。

中心今年度參加了由香港社會服務聯會（社聯）舉辦的第四屆「食得喜」樂齡美食烹飪大賽，通過一系列的工作坊，提升中心廚師對軟餐製作的質素，中心在大賽中獲得「喜悅」嘉許獎項。

此外，中心現時亦為有特別進食需要的舍友提供一星期兩次的流心餐膳，同事餵食時亦會向舍友講解流心餐膳的內容，以推動舍友進食動機，重拾飲食的樂趣。

# 深中專題一 「回味」流心軟餐



國際吞嚥障礙飲食標準 (IDDSI)

## 甚麼是軟餐?

「軟餐」是為有咀嚼和吞嚥困難人士而設，國際吞嚥障礙飲食標準 (IDDSI Framework) 分為八個等級，以 0↔7 級代表，每個等級以數字、文字描述及顏色作為區別。為吞嚥障礙人士訂立全球公認的食物質地及液體濃稠度定義，讓吞嚥障礙人士都能得到適切照顧。

軟餐款式及種類包羅萬有。從酒樓點心、茶餐廳叉燒飯、日式便當，都應有盡有。「軟餐」色香味更能增加舍友食慾，維持身體營養所需，減低誤嚥及噎咳風險。

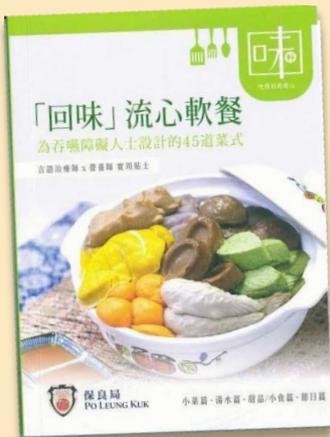


## 保良局「回味」流心軟餐

「回」——讓吞嚥困難人士回味昔日情懷，與家人一起品嚐「吃得到的窩心」。

「味」——提供「色、香、味、形」俱全的美食，讓吞嚥困難人士重拾對食物的渴求和樂趣。

保良局推出專為吞嚥困難人士設計的「回味」流心軟餐菜式食譜以及網上頻道，將軟餐帶入社區，讓大家可以身在家中，都能製作精美窩心的「回味」軟餐。



保良局「回味」流心軟餐  
網上頻道，歡迎大家掃描  
以下 QR Code 訂閱及按讚



保良局「一點回味」廚房推出「回味養生軟餐」，由言語治療師、營養師和廚師悉心設計，確保安全進食，營養均衡，美味可口。

軟餐飯盒具備以下特色，適合吞嚥困難人士享用，重拾進食樂趣。

突破傳統糊餐——保留食物原汁原味，軟餐外型精緻，提升吞嚥困難人士食慾。

照顧身心健康——吞嚥困難人士食用軟餐，吸收更多營養，情緒及健康亦轉佳。

符合國際標準——按國際吞嚥障礙飲食標準 (IDDSI) 製作，質感切合第四級糊狀/特稠標準。

有興趣訂購保良局「一點回味」「回味養生軟餐」，歡迎大家掃描以下 QR Code 訂購



## 「食得喜」樂齡美食烹飪大賽

中心參加了由香港社會服務聯會（社聯）轄下第四屆「食得喜」樂齡美食烹飪大賽，本中心很幸運入圍決賽，賽前獲安排出席簡介會及照護食工作坊，業界專家即場教授照護食等級測試方法和烹調示範，提供交流切磋的平台，希望藉此提升對軟餐製作的質素。



### 「鐵板咋咋板餐」



雞脾扒拼意粉（卡邦尼汁）  
南瓜湯  
芋圓紫薯椰汁布丁

中心以「鐵板咋咋板餐」為主題，因為鐵板能給人一種熱辣辣、香噴噴的感覺，亦有不少人對港式鐵板餐情有獨鍾，港式鐵板餐更是一種平民化美食。以往每逢大時大節或遇到值得與家人慶祝事情時，少不免去扒房「鋸塊靚扒」。隨著時光飛逝，懷舊餐廳數目越來越少，亦未必像以往般經常可以出入餐廳品嚐美食。中心就上述題材，烹調了特式鐵板餐，從每一個擺設、每一個餐具，我們營造到與舊時一樣，亦希望將美食延續到每一位都能享受當年『情懷之「味」』。

經過反覆研究和試味，終製作出最合適的鐵板餐，香滑的南瓜湯、燒至微焦的雞扒拼意粉，配上芋圓紫薯椰汁布丁，廚師韋潔英用心製作的精美軟餐獲得「喜悅」嘉許獎項。



# 深中日常

## 生日會



## 家多點愛 幸福 Pancake



## 一人一體藝 模型小手工



## 遊車河活動



## 第二屆 全港中度智障人士 舞蹈比賽《夢遊》獲得季軍

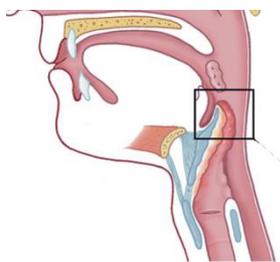


## 聖誕節活動



除了享用聖誕大餐及到商場拍照聖誕裝飾外，晚上亦安排外出遊車河觀賞燈飾，與舍友們一同歡渡聖誕。

我們過去多少都有嗆到(濁親)的經驗，可能是因為吃太快、太大口、邊吃邊講話，甚至進食姿勢不正確，令食物落到氣管上方。一般來講，只要「咳幾下」即可稍為舒緩。部分長者、體弱人士由於肌力減弱或者肌張力異常，可能導致咽喉上升力道不足而食物哽塞；而有些疾病容易導致吞嚥功能異常，如神經疾病相關的腦部中風、腦性麻痺、頭部損傷、帕金森症，或是肌肉疾病相關的杜興氏肌營養不良症、心因性吞嚥障礙等。我們呼吸過程是空氣由鼻孔進入氣管再進入肺部，而食物是由口腔通過食道再落到胃部，兩條管喉入口位貼近，如果有差錯就容易「落錯格」，造成吸入性肺炎。



由於進食是日常生活最重要的一件事，但又存在潛在風險，因此需要職業治療師評估舍友進食過程中需要的用具、設備、環境、及舍友本身能力等。而進食姿勢是當中重要的考量因素。



中心因應舍友需求及能力，進食時會提供一般桌椅、木製訓練椅、有輪大班椅、特製輪椅等。而在坐姿的方向上，進食者應坐正，上身不應歪斜、前後傾斜，骨盆左右平衡、稍為前傾，雙腳平放踩實地面或腳踏，髖、膝、踝盡量保持 90 度，不翹腳。同時頭部保持中線，頭微向前傾，收下巴，餐枱高度為手肘放置枱面時能使肩膊外展約 45 度。

有些需坐上特製輪椅進食的舍友，雖然難以達到上述坐姿條件，但我們可以在輪椅上做各種改裝令輪椅使用者盡可能維持較佳坐姿，例如輪椅座墊、頭枕、胸帶、輪椅直角仰後功能等。

進食完畢後，安全起見會讓舍友維持進食姿勢 20-30 分鐘以確保口部咽喉中殘餘食物完全落到胃部，才讓舍友上床平躺，以減少哽塞風險。

近年因為反覆的疫情，舍友與許多香港人一樣承受沉重心理壓力。面對疫情不能見到家人，他們又不善於表達，常常以發脾氣來舒緩情緒。大家有沒有想過，我們的日常飲食其實與情緒健康息息相關？

一方面，精神上的壓力可影響進食份量和體重，從而提升患上慢性疾病的風險。另一方面，各類營養素對大腦的發展與功能舉足輕重，充分攝取有助於保持情緒健康。以下介紹部分例子給大家參考：

Omega-3 不飽和脂肪酸對大腦的發展有重要作用，可影響情緒及行為控制等。富含 Omega-3 的食物包括油脂含量高的魚類(如三文魚、鯖魚、黃花魚、紅衫魚)、果仁、種籽、大豆製品及牛油果等。

維生素 D 能協助身體產生腎上腺素和多巴胺等，有助於壓力管理。要在飲食中攝取維生素 D，可考慮選取油脂較高的魚類、蛋黃、肝臟，並在食物標籤註明加入維生素 D 的牛奶、奶製品、豆奶、果汁和早餐穀物等。然而，人體內的維生素 D 主要是經由陽光照射皮膚合成，建議每星期兩至三次，讓陽光照射 5 至 15 分鐘。色胺酸是必需胺基酸的一種，是腦部製造血清素的原料，為人帶來舒暢及放鬆的訊號，並在調節睡眠相當重要。富含色胺酸的食物包括肉類、魚類、蛋、乳類製品、堅果、大豆製品和全麥食品等。

由此可見，均衡飲食和養成良好的飲食習慣、不偏食，對身體和情緒健康是非常重要的環節。本中心日常餐單每月經過營養師的檢視，務必保持營養均衡，令舍友吃的開心之餘亦保持心身健康。



## 職員動向

### 導師 房映君

大家好！我是新入職的導師阿君，很感恩能加入保良局大家庭。第一次加入社福機構工作，同事們都很包容及虛心地教導，讓我能更加熟悉和了解舍友及中心事務。希望往後能為舍友提供更優質的生活。



### 庶務員 謝少雲

大家好，我是新入職庶務員謝少雲，大家叫我亞雲或者雲姐，初入職對中心很多工作都未熟悉，請大家多幫助，謝謝！

## 輔助醫療服務統計

到中心提供服務	10月		11月		12月	
	次數	人次	次數	人次	次數	人次
臨床心理學家	2	12	2	12	2	12
言語治療師	4	35	5	38	5	40
營養師	1	33	1	34	1	30
藥劑師	1	12	1	12	1	12
巡院醫生(VMP)	9	40	12	31	11	117
外展精神科	1	11	1	11	1	9

## 服務質素標準介紹(SQS14-16)

**標準 14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。**

- 保障服務使用者私隱與尊嚴政策。

**標準 15：每一位舍友及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。**

- 中心備有處理投訴的政策和程序，並可供舍友、職員及其他關注人士閱覽。

**標準 16：中心採取一切合理步驟，確保舍友免受侵犯。**

- 中心備有確保舍友免受他人的言語、人身及性侵犯的權利受到尊重的政策及程序，並可供舍友、職員及其他關注人士閱覽。

**中心地址：**

深水埗石硤尾邨服務設施大樓 4 及 5 樓  
保良局深水埗綜合復康中心

**Address:**

Po Leung Kuk Sham Shui Po Integrated  
Rehabilitation Centre,  
4/F & 5/F, Shek Kip Mei Estate Ancillary Facilities  
Block, Sham Shui Po, Kowloon

電話號碼：3568 7853

傳真號碼：3568 7859

電郵地址：[sspirc@poleungkuk.org.hk](mailto:sspirc@poleungkuk.org.hk)



如有意見、讚賞、鼓勵及分享，歡迎以書面、傳真、投入中心意見箱或電郵方式予本中心營運經理羅家茵姑娘。

舍友姓名：

家長姓名：

日期：

意見：

---

---

---

---

寄：

郵票