

# 「食得喜」樂齡美食烹飪大賽 2024

## 比賽詳情

香港社會服務聯會（社聯）於上屆烹飪大賽首次邀請家居照顧者作為參賽者，將照護食的概念帶入社區，令照護食融入日常生活。

今屆我們邀請照顧者及外籍家庭傭工（外傭），以照護食舌尖之旅為主題，讓他們將吞嚥困難人士出外或本地旅遊期間喜愛的食物轉化為照護食，藉此希望吞嚥困難人士能夠從食物中重拾旅遊時的愉快片段。

香港作為美食之都，身處各區皆可享受到不同美食，但吞嚥困難人士外出用膳的選擇可謂少之又少。我們期望透過是次比賽，讓照顧者及外傭更深入了解照護食相關知識，令吞嚥困難人士於家中也能品嚐到各地不同菜色的滋味。同時，將照護食推廣至社區中，希望他們於各區都能品嚐到各地不同菜色的滋味，享用多元化的菜式，達至區區有啖好食。

比賽詳情如下：

1. 主辦機構：香港社會服務聯會
2. 合作伙伴：職業訓練局（VTC）國際廚藝學院、中華廚藝學院、酒店及旅遊學院
3. 比賽目的：
  - 提升大眾對本地照護食及照護食標準指引的認知
  - 透過提升照顧者對照護食知識及烹調技巧的認知，紓緩他們的照顧壓力
  - 為吞嚥困難人士提供多種飲食方案，改善生活質素
4. 賽程說明
  - 4.1 入圍甄選

主題：	照護食舌尖之旅 (Travel with CareFood) <ul style="list-style-type: none"><li>● 如家中摯親患有吞嚥困難，他們可能吃</li></ul>
-----	--

	<p>不到從前旅遊時喜歡的菜式</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 是次比賽旨在將與家中摯親出外或本地旅遊期間喜歡的食物轉化為照護食，令他們可以重拾美食的滋味及重溫當時回憶</li> </ul>
參賽資格：	照顧者及外傭
菜式要求：	需將一道吞嚥困難人士外遊期間喜愛的食物轉為照護食菜式，烹調方法不限
遞交方式：	於截止日期前將已填妥的報名表格電郵至 <a href="mailto:goodlife@hkcss.org.hk">goodlife@hkcss.org.hk</a> ，或是填寫 Google 表格，報名人士需附以相片 / 短片介紹相關作品
截止日期：	2024 年 7 月 28 日（星期日）下午 5 時正
入圍通知：	暫定於 2024 年 8 月 6 日（星期二）公布入圍決賽名單，入圍者將獲另函通知，更額外獲 HK\$ 3,800 現金津貼作決賽備戰用途（津貼將分為兩個階段發放，成功完成決賽及頒獎典禮才能獲得全額津貼）

#### 4.2 賽前備戰活動

<p>照護食及吞嚥困難工作坊</p>	<p>工作坊一</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 擬定於 8 月 17 日下午時段進行（實際時間及地點將另行通知）</li> <li>➢ 活動約 3 小時</li> <li>➢ 只限入圍參賽者參與</li> </ul> <p>環節一</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 言語治療師講解吞嚥困難、照護食等級及照顧技巧</li> <li>➢ 照護食大廚示範及指導照護食烹調技巧</li> </ul> <p>環節二</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 邀請職業訓練局（VTC）合作，每位入圍參賽者將與一名學院學生配對，協助改良參賽菜式及擺盤；並於決賽協助照顧者準備菜式及賽事運作</li> <li>➢ 讓照顧者及學生互相認識，交流煮食心得</li> </ul>
--------------------	---

	<p>工作坊二</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 擬定於 9 月 7 日下午時段進行（實際時間及地點將另行通知）</li> <li>➢ 活動約 2 小時</li> </ul> <p>環節一（工作坊）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 星級專家分享照護食營養方面的須知</li> </ul> <p>環節二（公眾交流）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 入圍參賽者展示參賽作品，讓公眾人士了解參賽作品</li> </ul>
賽前練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 擬定於 9 月 21 日下午時段進行（實際時間及地點將另行通知）</li> <li>➢ 入圍參賽者與學院學生一同試煮參賽菜式，由專業人士從旁指導</li> <li>➢ 入圍參賽者當日須接受訪問及拍攝短片作公眾投票用途</li> </ul>

#### 4.3 決賽

日期：	2024 年 10 月 19 日（星期六）
時間：	下午 2 時至 5 時（暫定）
地點：	國際廚藝學院（香港薄扶林道 143 號）
比賽規則：	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 參賽者需於指定時間內按要求現場烹調（約 30 分鐘）照護食菜式，另加 1-2 分鐘作品介紹時間</li> <li>➢ 參賽者需自行準備烹飪材料及用具，大會只提供基本煮食器具及清水</li> <li>➢ 參賽者可預先準備部份較花時間的食材，方便於指定時間內完成菜式</li> <li>➢ 需沿用入圍甄選時所提交的食譜菜式，惟可於參與賽前備戰活動後因應菜式要求而調整食材及配料份量，以及其烹調方法</li> </ul>
菜式要求：	<p>參賽者需烹調入圍菜式，並需符合照護食標準指引以下其中一個等級：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 等級 4（糊狀）</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 等級 5（細碎及濕軟）</li> <li>➤ 等級 6（軟質及一口量）</li> <li>➤ 等級 7EC（容易咀嚼）</li> </ul> <p>註：照護食標準指引將於賽前備戰活動時教授</p>
--	---

#### 4.4 頒獎典禮

日期：	2024 年 11 月 23 日（實際時間及地點將另行通知）
地點：	香港會議展覽中心
內容：	所有得獎者將獲邀出席 11 月「食得喜」樂齡美食烹飪大賽頒獎典禮，並於典禮接受嘉許，另須製作參賽菜式供展示及介紹用途

#### 5. 比賽獎項

是次比賽設有以下獎項：

5.1 照護食住家「煮」廚（多名）：以表揚入圍參賽者優秀表現及積極推動照護食  
每名可獲總值 HK\$1,200 獎品

5.2 因應社聯「照護食」標誌內的四大元素而設四個嘉許獎項，當中各具象徵意義：

- 「美食」嘉許：扣連「食」為所有人的基本需求，說明「照護食」尊重人的基本權利，包括有需要人士
- 「喜悅」嘉許：透過「照護食」為有需要人士帶來的美味和快樂的飲食體驗
- 「聯繫」嘉許：突顯人與人透過「照護食」而建造的聯繫
- 「關愛」嘉許：強調每一份「照護食」背後都有一份愛與關懷

每名可獲總值 HK\$800 獎品

5.3 公眾至愛大獎（一名）：讓公眾為自己心儀菜式投票

可獲總值 HK\$800 獎品

5.4 至有「營」大獎（一名）：就營養及整體配搭等方面為入圍決賽菜式進行評分

可獲總值 HK\$800 獎品

\*為鼓勵參賽者踴躍參與比賽，大會設有各大獎項以示嘉許。除照護食住家「煮」廚獎及公眾至愛大獎外，其餘獎項的得獎者將不會重複獲獎

## 6. 評審準則

### 6.1 入圍甄選

評分項目	比例
作品創意、設計意念及其背後故事	30%
食材選擇（多樣性、用料、整體比例）及營養	20%
烹調方法（烹調技巧）	20%
食譜完整性（詳述料理過程、次序和詳列食材份量）	15%
適合患吞嚥困難長者進食程度	15%

### 6.2 決賽

獎項	評分項目	比例
「美食」嘉許	整體味道、質感	50%
	香氣、色澤、食材配搭	25%
	是否合乎要求的食品軟硬等級	25%
「喜悅」嘉許	菜式創意、設計意念	50%
	食物外觀、擺盤、色彩配搭	25%

	是否合乎要求的食品軟硬等級	25%
「聯繫」嘉許	作品背後故事所帶出的訊息	50%
	故事表述	25%
	是否合乎要求的食品軟硬等級	25%
「關愛」嘉許	食譜的清晰度	50%
	照顧者容易學習程度	25%
	是否合乎要求的食品軟硬等級	25%
公眾至愛大獎	每隊入圍決賽的宣傳影片及作品將會以Facebook 貼文方式發放，獲得最多「讚好」作品的貼文將獲此人氣大獎。	不適用
至有「營」大獎	整體營養均衡	50%
	是否適合吞嚥困難長者	25%
	選料健康多元化	25%

## 7. 查詢

香港社會服務聯會

照護食工作小組

聯絡電話：2876 2461 / 2876 2498

電郵地址：goodlife@hkcss.org.hk