

# 照護食 家居篇

## 吞嚥困難患者照顧者全面手冊



主編：王榮珍



香港社會服務聯會  
The Hong Kong Council of Social Service



香港防癌會  
HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY  
Since 1963



## 香港社會服務聯會(社聯)

社聯為法定團體，於 1947 年成立，與機構會員共同信守社會的公義、公平，以社會福祉為依歸。社聯致力帶動一個具影響力、彼此合作、靈活創新的社會服務界，並透過跨界別協作，與各持份者同行共創。社聯現時有超過 520 個機構會員，其服務單位遍布全港，為市民提供優質社會服務。

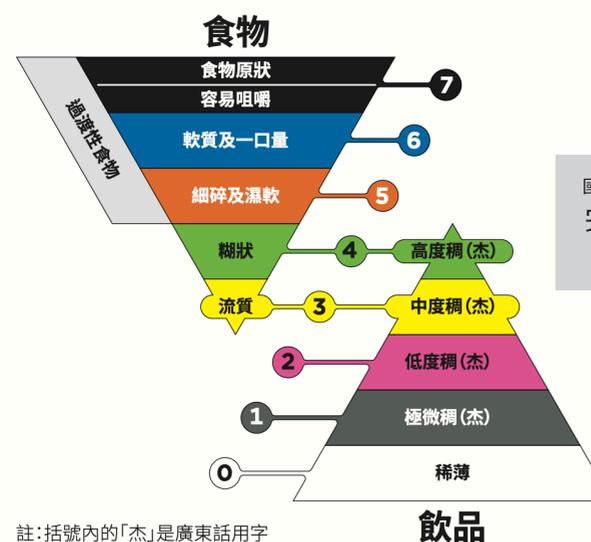
## 香港防癌會

香港防癌會自 1963 年一直致力透過推行多項措施和服務以減少香港的癌症負擔。本會收入來自社會人士的慷慨解囊和慈善基金，一分一毫均用在服務癌症家庭和大眾人士方面。

在過去多年，癌症持續是香港的頭號殺手。香港防癌會在過去半世紀都站在抗癌的最前線，包括於 1967 年成立全港第一間癌症醫院（南朗醫院）、於 2008 年成立香港第一間癌症康復中心、於 2006 年首創癌症藥物資助計劃、並於 2011 年建立全港首個外展家訪癌症家庭支援計劃。

# 目錄

- 2 – 15 頁 序言
- 16 – 19 頁 機構介紹
- 20 – 29 頁 如何使用本手冊
- 30 – 32 頁 第一部份——「吞嚥困難」和「照護食」的概覽
- 33 – 35 頁 第二部份——因特定疾病引起的吞嚥困難
- 36 – 37 頁 第三部份——如何改善吞嚥困難患者的餐膳
- 38 – 39 頁 第四部份——為吞嚥困難患者 / 照顧者提供的支援
- 40 – 47 頁 第五部份——為吞嚥困難患者設計菜譜：烹飪示範 / 試食
- 48 – 49 頁 第六部份——改善吞嚥能力的運動訓練



註：括號內的「杰」是廣東話用字



國際吞嚥障礙飲食標準化創辦組織 (IDDSI)  
完整 IDDSI 框架及詳細定義  
2.0 | 2019

# 序言



林文健醫生  
衛生署署長

不少人因患有慢性疾病，例如癌症或中風等而引致吞嚥困難。而隨著香港人口持續高齡化，吞嚥困難患者數量亦與日俱增，情況不容忽視。

政府對這項健康議題非常重視，衛生署亦一直透過健康推廣及教育，致力提高患者及其照顧者對吞嚥困難的認識，留意吞嚥困難的癥狀，藉此鼓勵他們做好預防措施，以便及早察覺並作出適當處理。醫護人員可以繼而跟進為患者提供臨床評估、治療及輔導服務，從而幫助吞嚥困難病人預防、減少及克服吞嚥上的障礙。

在面對吞嚥困難的問題時，患者往往會感到非常無助。尤其甚至連一般日常進食都出現困難，嚴重者甚至會食物回流或引致吸入性肺炎。因此身邊照顧者的支持及社區支援對改善患者的身心健康至為重要。此外，照顧者日常照顧吞嚥困難患者時需要付出額外的心血和時間，例如餵食時間長，或未透徹認識吞嚥困難問題而照顧患者時感到力不從心、壓力沉重。

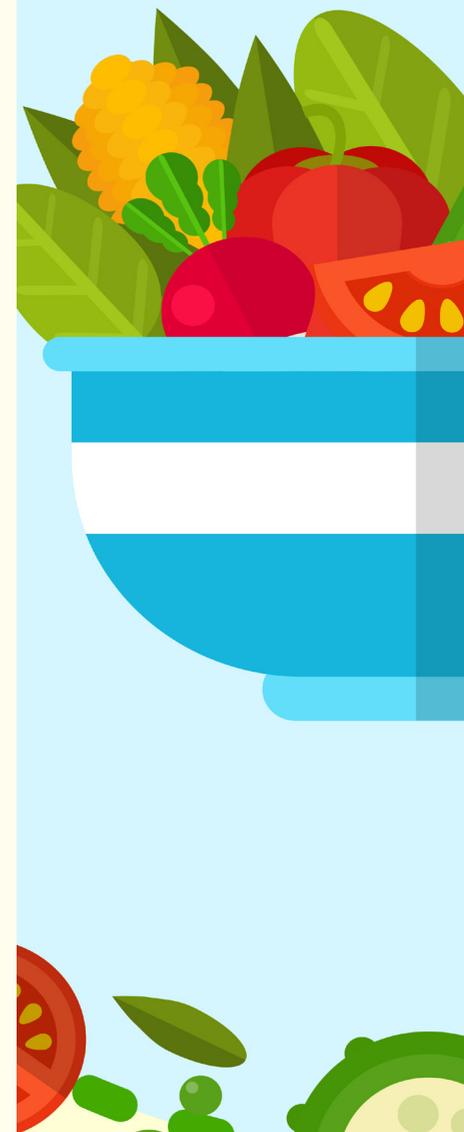
有見及此，這次由香港防癌會和香港社會服務聯會聯合推出的手冊，匯集了包括社工及跨專業醫護人員的意見，深入淺出地為普羅大眾、患者及其照顧者提供有關吞嚥困難問題的全方位資訊。內容涵蓋了吞嚥困難的成因、改善吞嚥困難人士的餐膳、為其提供的支援、設計的菜譜和改善吞嚥能力的運動訓練等，務求讓讀者可以掌握協助吞嚥困難患者生活的方法，以及了解社區上對照顧者的支援。

在此，我誠意向大家推薦這本手冊，盼望它能夠為照顧者提供適當及時的指引，也讓他們了解到在照顧吞嚥困難患者的路上縱有困難和挫折，也絕不孤單，在社會各界的努力和支持下，能積極而堅定的前行。

林文健醫生，JP

香港特別行政區衛生署  
署長

2024年10月





## 社會福利署

吞嚥困難是常見的長者健康問題，成因包括身體機能退化或疾病，例如癌症、中風、認知障礙和帕金森症等。

為了使有吞嚥困難的人士能維持進食的樂趣並攝取足夠營養，提升他們的生活質素及減慢衰退的速度，社會福利署(社署)分別從2020年10月及2022年10月開始，向資助安老院舍照顧服務/長者社區照顧服務單位，以及資助殘疾人士院舍照顧服務/社區照顧服務單位增撥資源，為有吞嚥困難的長者和殘疾人士提供軟餐。

社署並分別於2018-2019年度及2019-2020年度起，向資助安老及康復服務單位增撥資源，提供言語治療服務協助有吞嚥困難或言語障礙的長者及老齡化的殘疾人士。社工和言語治療師/醫療專業人員會以跨專業的方式評估有吞嚥困難的服務使用者在身體、活動能力、飲食、情緒及社交等範疇的需要，從而為他們提供切合個人需要的軟餐及其他服務。

政府於2018年12月撥出10億元設立「樂齡及康復創科應用基金」(基金)，資助合資格的安老及康復服務單位購置、租借或試用科技產品，其中包括言語治療設備、評估工具及相關用品、和製作軟餐的機器、工具或相關科技產品，例如自動糊餐系統機器、

軟餐攪拌機等。《行政長官2023施政報告》宣布再注資10億元，擴闊基金的用途至適合家居使用的樂齡科技產品，讓合資格的安老及康復服務機構申請購置，以供長者、殘疾人士及其照顧者借回家使用，改善生活質素。

在社區生活的長者或殘疾人士如需要社區照顧及支援服務，可瀏覽社署網頁(網址：<https://www.swd.gov.hk>)了解有關服務詳情，或致電社署熱線(電話：2343 2255)查詢。

社會福利署





陳智思先生  
社聯主席

用心烹調的美食令人感受到當中的愛與關懷，以美食、喜悅、聯繫、關愛為本的「照護食」進一步讓吞嚥困難人士能夠享用營養與色香味俱全的膳食。

社聯由 2017 年開始向大眾推廣「照護食」，並於 2020 年成立了照護食專責小組，邀請來自學界、醫護界、社福界、商界等代表，就項目的未來發展及「照護食」標準指引提供專業意見及指導，到 2023 正式推出《照護食標準指引》，讓相關人士製作及購買「照護食」產品時有所參考。除了政策倡議和業界推廣及培訓，我們亦非常重視公眾教育，舉辦不同工作坊及公眾活動令更多人認識及獲得「照護食」資訊。

今次與香港防癌會合作的手冊更進一步向公眾推廣「照護食」，邀請不同領域的專家提供專業資訊，透過一系列短片，深入淺出讓照顧者了解如何於家居烹調滋味「照護食」。長者和照顧者對吞嚥困難及「照護食」的認知愈多，愈能在日常膳食作出相應調節，真正做到「有啖好食」。

陳智思先生，大紫荊勳賢，GBS, JP

香港社會服務聯會  
主席





## 朱楊珀瑜女士

香港防癌會  
主席

癌症旅程的路途充滿治療和日常護理上的各種挑戰，吞嚥困難也是許多患者和照顧者共同面對的難題之一。香港防癌會一直以來都致力提供專業和實用的照顧資訊，以幫助他們度過這艱難的時刻。

提及香港防癌會最具規模的照顧者資訊製作，不能不提及全靠王榮珍女士帶領逾 100 名義工努力製作，並由香港防癌會出版的《走過驚濤駭浪——癌症病人照顧者全面手冊》。該手冊如同一本「百科全書」，提供中西醫治療、危機處理、情緒管理，以至財務管理等有用資訊，其中也包括癌症患者面對吞嚥困難的處理方法，為許多照顧者及其家人提供了寶貴的支援。

今天，我們更進一步與香港社會服務聯會攜手合作，推出了《照護食——家居篇：吞嚥困難患者照顧者全面手冊》。這本手冊不僅僅是一本資訊彙編，更是一份溫暖的力量。我們希望透過這本手冊，讓患者和照顧者獲得更深入和實用的照顧和餵食資訊，同時也希望為他們送上一絲溫暖和關懷。

在這本手冊中，我們不僅關注如何應對吞嚥困難的實際挑戰，更關心照顧者的心理和情感需求。我們相信，除了醫療上的幫助，情感上的支持同樣重要。讓我們攜手同行，為那些在癌症旅程中面對吞嚥困難的人們提供支持和幫助。願這本手冊成為他們的指路明燈，引領他們走過每一個艱難的一步。

最後，讓我們共同祝福所有閱讀這本手冊的人們，希望他們都能感受到人間有情，愛和關懷，並讓每個人都享受到「食得是福」的福祉。

朱楊珀瑜女士，BBS

香港防癌會  
主席

2024 年 10 月





李明達先生

「幸福廚神」？從沒想過我會被要求擔當這個角色——直至 Janet 第一次接觸我。原來是希望為飽受吞嚥問題困擾的人士帶來一點點幸福，即是為他們設計和示範如何炮製一些適合他們的「軟餐」食物。對於這個能夠繼續服務社會的邀請，我實在義不容辭。

不時也會遇到有吞嚥問題的朋友，他們可能因為年紀、牙齒或其他身體的問題而在進食方面有很多不同的限制，對此我實在深表同情。要知道，「食」不止是為生存，也是人生的最大樂趣之一；若然有吞嚥困難，就會影響到我們的社交生活，甚至精神健康。

所謂教學相長，透過參與今次活動，令我增長了對吞嚥困難和軟餐的認知。其中一項是講求規範化——現代社會，有心之外，也要知識的帶領，「國際吞嚥障礙飲食標準」（簡稱 IDDSI）已然面世。在這個標準之下，我們嘗試做出多款既安全又可口的軟菜式，發現小小天地原來也不小，牛腩居然也可以列入菜單之內；而坊間更提供一人盆菜，專為病人製造的雪糕，英式全日早餐、果凍等等。

今時今日，「糊餐」已不是有吞嚥困難人士對食物的唯一選擇，多采多姿的「照護食」能讓他們有更多的飲食樂趣。希望我們的努力，能為有吞嚥困難人士及其照顧者帶來裨益，大家都多一點幸福感！

李明達，GBS  
2024 年 10 月



黃楚權先生

中國人是「民以食為天」的民族，而我本人從事飲食業數十年，如今雖已退下火線，但對烹飪的興趣仍樂此不疲，是一個喜愛吃並更喜愛分享美食的人；所以當 Janet 邀請我參與這專輯的時候，一方面是義不容辭，另一方面則是「正中下懷」，因為實在是對吞嚥困難這一課題感觸良多——我高壽才辭世的亡母，曾經此苦。

因著母親的緣故，我曾嘗試烹製不同的食物，努力令母親仍可享受「津津有味」的生活。在參與今次的義務工作中，我有機會進一步的跟營養師及語言治療師鑽研「吞嚥之道」，讓我對這課題有更深入的認識。而我從中亦了解到吞嚥困難可以是一個過程，甚至是一個很長的階段：最初可以只是微調，例如仍可烹製正常食物，只需煮得爛一點、濕一點；隨著問題日趨嚴重，便需挑選合適的食材，繼而便是走向軟餐、糊餐。

希望這本手冊能夠幫到吞嚥困難患者及其照顧者：在分享美食之際，亦分享其中藏著的愛和關心。

黃楚權  
2024 年 10 月





蔡海偉先生  
社聯行政總裁

社聯一直關注各項民生需要，帶動社會探討重要議題，包括人口高齡化下的種種挑戰，其中如何協助吞嚥困難人士獲得適當膳食及支援其照顧者是非常重要的環，社聯自2017年便開始推動「照護食」發展，聯繫各界持份者共同建構「照護食」生態系統。

在不同的「照護食」活動中，聽到不少照顧者親身分享積極學習烹調「照護食」，讓吞嚥困難家人重拾飲食樂趣的喜悅；只要聽到家人享用食物後說句「好食」，照顧者便已心滿意足。今次很榮幸與香港防癌會合作製作《照護食——家居篇：吞嚥困難患者照顧者全面手冊》，不單提供多元照顧資訊，讓吞嚥困難人士食得「喜」；同時更能減輕照顧者的壓力，提升生活質素。

於推動「照護食」發展的路途上遇到不同的挑戰，同時也得到不同界別持份者及同路人的支持，給予「照護食」發展充足的養份，百花齊放。

蔡海偉先生，JP

香港社會服務聯會  
行政總裁

2024年10月

香港面對人口老齡化，因年紀老邁及病患而引致吞嚥困難的人數亦將逐漸上升。因此，香港防癌會一直以來致力於推廣有關在家照顧病人、食物營養和吞嚥困難照顧等相關資訊。

癌症病人有吞嚥困難，可能源於不同原因。如果不及時處理，這些困難可能導致營養不良、缺水等情況，進一步影響患者的康復。

香港防癌會非常關注這種情況，所以轄下的癌症康復中心的醫護人員不僅會評估住院病人的吞嚥情況，還會根據需要，為患者製作軟餐，確保他們獲得適當的營養支持。這種關懷和服務的結合，為癌症患者提供了更全面的照顧，幫助他們應對吞嚥困難帶來的種種挑戰。

為了進一步提高社會對吞嚥困難問題的關注和認識，香港防癌會與香港社會服務聯會攜手合作，共同推出《照護食——家居篇：吞嚥困難患者照顧者全面手冊》。

這份手冊不僅是知識的寶庫，同時也承載著對吞嚥困難患者和照顧者的情感支持。我們期許透過這些資訊，讓更多人深入了解這個議題，並為那些急需幫助的人提供實質的支援和指引。

馮志恒女士

香港防癌會  
總幹事



馮志恒女士  
香港防癌會總幹事





王榮珍女士  
主編

有關飲食的成語，你即時會想起那些？..... 狼吞虎嚥、飢不擇食、骨鯁在喉、飯來張口、寢食不安、望梅止渴、膾炙人口、大快朵頤、食髓知味、..... 著實多不勝數！

這些有關「吃」的成語，反映的不單是我們的日常生活，更顯現出中國人的人生觀、價值觀。

「食」對我們來說是生活的一個主軸，所以不難想像，一旦因為年齡或疾病，令我們不能夠享受美食，那會是多麼痛苦的一回事。尤其是近年來我投身照顧者公眾教育的工作，耳聞目睹了很多實際的例子，更令我希望在這方面盡一點綿力。

機緣巧合下我重遇以前工作時認識的香港社會服務聯會行政總裁蔡海偉先生，得知社聯剛推出《照護食標準指引》。這本《指引》非常有用，為香港所有的持份者提供一套統一、清晰及本地化的指引。在撰寫該指引的時候，用的是較為科學和學術的詞彙，對專業人士來說（例如：言語治療師、營養師、製造商），自然是非常適合；然而，一般市民在閱讀時就可能覺得有些困難。

故此我們一拍即合——決定編制一本專門為普通照顧者而設的手冊，更找來在這方面擁有豐富經驗的香港防癌會合作。

我非常感激所有參與的機構和專業人士，在過程中，大家雖未至於廢寢忘餐，但也是搜索枯腸，盡力地在標準指引的大原則下研製

更多不同類型、更多樣化的「色、香、味」菜單，希望為有吞嚥困難的人士增添選擇，讓他們可以拾回多一點飲食的樂趣。

有一點相信是所有義工都非常認同的，就是無論多麼美味的食物，如果是患者一個人自己坐在床上默默進食，雖未至於味同嚼蠟，但也沒什麼樂趣可言。相反，若能夠繼續一家人同枱吃飯：只是你吃你的「照護食」，我吃我的「正常食物」，一家人其樂融融的日常生活畫面，自可延續。

最重要的是：分甘同味，分甘同味！

王榮珍，SBS

「照護食——家居篇」——吞嚥困難  
患者照顧者全面手冊  
主編



# 機構介紹

## 香港社會服務聯會(社聯)

社聯為法定團體，於1947年成立，與機構會員共同信守社會的公義、公平，以社會福祉為依歸。社聯致力帶動一個具影響力、彼此合作，靈活創新的社會服務界，並透過跨界別協作，與各持份者同行共創。社聯現時有超過520個機構會員，其服務單位遍布全港，為市民提供優質社會服務。

社聯一直積極推動「照護食」發展，透過共創形式聯繫不

同持份者，例如政府、專業界別、食物供應商、餐廳食肆、吞嚥困難人士及照顧者等，建構健全及可持續的照護食生態系統，去年並以「國際吞嚥障礙飲食標準」(IDDSI)為基礎，聯同香港中文大學食品研究中心及香港大學吞嚥研究所，制定全港首份《照護食標準指引》，提供統一、清晰及本地化的指引供照顧者及不同專業人士使用，共同推動「照護食」。



## 香港防癌會

香港防癌會自 1963 年一直致力透過推行多項措施和服務以減少香港的癌症負擔。本會收入來自社會人士的慷慨解囊和慈善基金，一分一毫均用在服務癌患家庭和大眾人士方面。

在過去多年，癌症持續是香港的頭號殺手。香港防癌會在過去半世紀都站在抗癌的最前線，包括於 1967 年成立全港第一間癌症醫院（南朗醫院）、於 2008 年成立香港第一間癌症康復中心、於 2006 年首創癌症藥物資助計劃、並於 2011 年建立全港首個外展家訪癌症家庭支援計劃。

癌症病人因手術 / 放射治療引致口腔及咽喉結構改變，可導致進食出現困難。因此防癌會早前出版了多本小冊子，為癌症患者及照顧者提供飲食注意事項。今次再和香港社會服務聯會合作製作「照護食——家居篇」。

同時我們於黃竹坑的賽馬會癌症康復中心，服務對象除了癌症病人，還包括中風、腦退化症等患者。在那裏我們的護理員工會先評估病人的吞嚥情況，如有需要我們院舍的廚師會特別為病人製作軟餐和糊餐，幫助病人進食和攝取營養。



## 第一部份——製作「照護食——家居篇： 吞嚥困難患者照顧者全面手冊」的理念

香港未來人口預期持續高齡化，預計長者人口至2046年，大約每三名港人中便有多於一名是長者。長者患上吞嚥困難風險比較高，因此預計吞嚥困難的人數及照護食的需求隨而增加。除長者之外，另外一些原因如患有疾病如：中風、柏金遜病、認知障礙症、或佩戴不合適的假牙都可以引致吞嚥困難。

近年來這個議題越來越得到各方面的重視，有關產品亦越來越多。不過始終沒有一個統一的軟餐、碎餐、糊餐或者「照護食」標準。市場上不同機構、院舍及產品供應商各有準則，各有應用，這會產生一些令人混淆的地方。故此香港社會服務聯會

早前制定了一本《照護食標準指引》，希望能夠提供一套統一、清晰及本地化的指引，長遠建構健全及可持續發展的「照護食」生態系統。

《照護食標準指引》已包含很多資訊，例如烹調要訣、應用測試方案等，予照顧者及業界人士等參考，但文字及圖片有其限制，故我們更進一步，製作一本為照顧者而設的手冊，輔以影像示範，讓照顧者更易理解。

照顧者經年累月承擔着重大責任，不辭勞苦的照顧患者，面對的壓力實在很大。我們非常希望這本手冊能為他們提供有用的資料，令他們有更多的時間休息和好好照顧家人。







## 第三部份——手冊的內容

手冊的內容包括兩方面：

第一就是醫學方面；第二就是非醫學方面。

### 醫學方面

要解決吞嚥困難問題就需要先了解背後的成因，然後採取適當行動。所以我們走訪了耳鼻喉專科醫生、言語治療師、護士、營養師等去闡述：

- 吞嚥機制；
- 吞嚥困難的成因；
- 癥狀；
- 如何評估；
- 治療方法；及
- 如何尋找適當治療(公營和私營)等。

我們亦就數種由常見的疾病(癌症、中風、腦退化症)而引致的吞嚥困難作出詳細分析。

### 非醫學方面

除醫學方面的資料，手冊函蓋其他領域，例如情緒管理、日常生活照料等。

而最重要的環節，當然是包括如何為吞嚥困難患者烹調美味、安全和營養高的餐膳和了解現時市場供應的不同產品。

通過烹飪示範 / 試食我們希望照顧者能對這方面有更深切的理解。



## 第四部份——網站的設計

### 資料分類

我們將資料分為不同部份，涵蓋以下範圍：

- 一、概覽
- 二、特定疾病
- 三、餐膳改善
- 四、支援渠道
- 五、烹飪示範 / 試食
- 六、運動鍛鍊

### 資料形式

除文字資料外，大部份課題均配以錄影(請留意錄影內容未必完全與文字版本吻合，只是大致相同)。

### 文字選擇

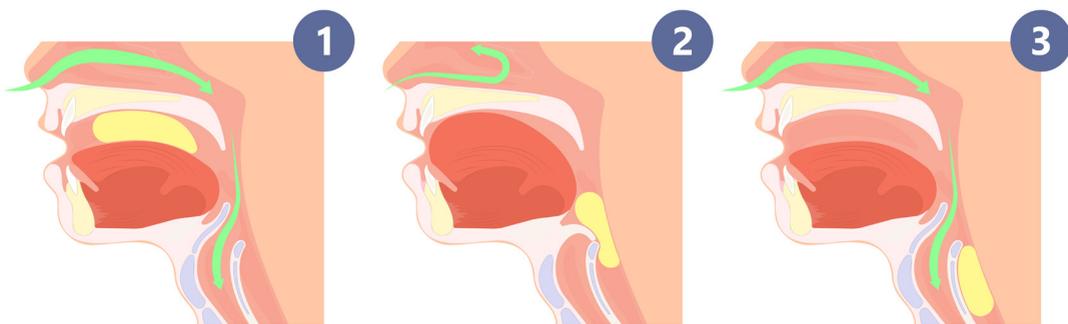
大家可選擇繁體字或簡體字。  
在專有名詞方面，我們以中、英雙語表達，讓讀者如有需要在網上作進一步的資料蒐集。





# 第一部份

## 「吞嚥困難」和「照護食」的概覽



PHYSIOLOGY OF SWALLOWING

### 第一部份——「吞嚥困難」和「照護食」的概覽

編碼	題目	作者	有關影片
1.1	「照護食——家居篇」——吞嚥困難患者照顧者全面手冊：製作理念	陳智思先生 朱楊珀瑜女士 王榮珍女士	「照護食——家居篇」——吞嚥困難患者照顧者全面手冊：製作理念 / 陳智思先生、朱楊珀瑜女士、王榮珍女士
1.2	從解剖學角度了解吞嚥機制和吞嚥困難問題	陳英權教授	從解剖學角度了解吞嚥機制和吞嚥困難問題 / 陳英權教授
1.3	吞嚥困難的成因	鄺伊蘭博士	吞嚥困難的成因 / 鄺伊蘭博士
1.4	如何評估吞嚥功能		如何評估吞嚥功能 / 鄺伊蘭博士
1.5	國際吞嚥障礙飲食標準 (簡稱 IDDSI)		國際吞嚥障礙飲食標準 (簡稱 IDDSI) / 鄺伊蘭博士
1.6	吞嚥困難安全檢測 (概覽)	陳文琪博士	吞嚥困難安全檢測概覽 / 陳文琪博士、王榮珍女士
1.7	吞嚥困難：食物的安全檢測——以雞蛋和豆類食品為例	陳文琪博士 張展興先生	吞嚥困難：食物的安全檢測——以雞蛋和豆類食品為例 / 陳文琪博士、張展興先生
1.8	吞嚥困難：飲品的安全檢測		吞嚥困難：飲品的安全檢測 / 陳文琪博士、張展興先生
1.9	照護食：各方各面的配合	羅家東教授	照護食：各方各面的配合 / 羅家東教授
1.10	如何照顧吞嚥困難患者的牙齒健康	鮑浩能醫生	如何照顧吞嚥困難患者的牙齒健康 / 鮑浩能醫生

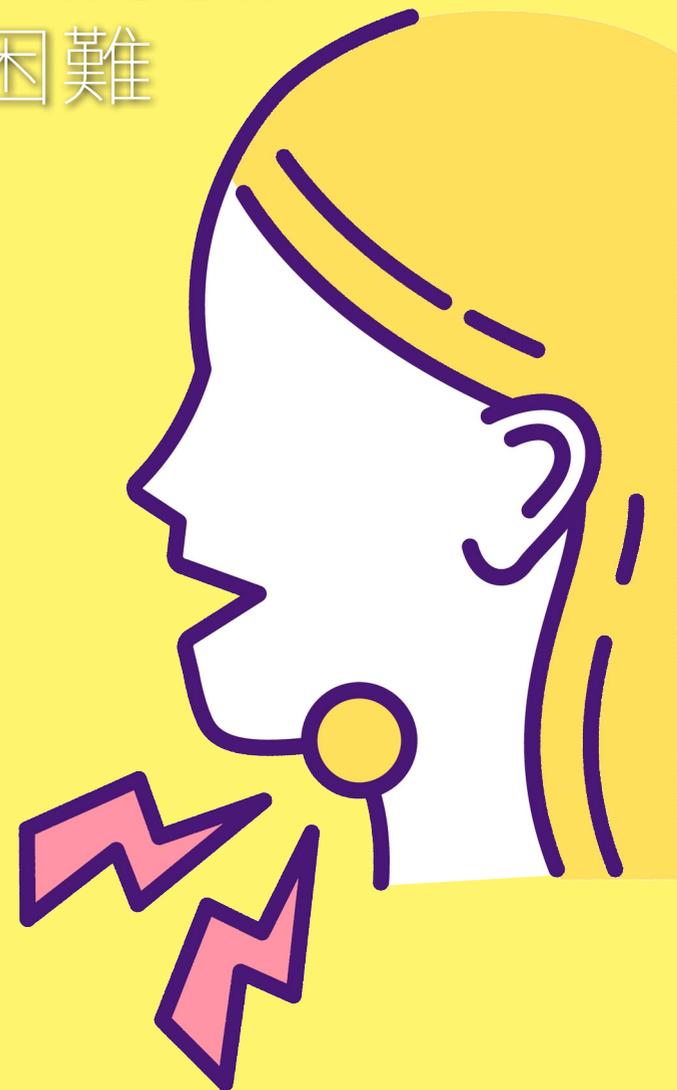
## 第一部份——「吞嚥困難」和「照護食」的概覽

編碼	題目	作者	有關影片
1.11	吞嚥困難患者的日常照顧	吳碩南教授	吞嚥困難患者的日常照顧 / 譚韜蘭女士、吳碩南教授
1.12	吞食時哽塞的緊急處理	戴穎嫻女士 李文明先生	吞食時哽塞的緊急處理 / 戴穎嫻女士、李文明先生
1.13	插餵食喉的迷思	陳詩瓏醫生	插餵食喉的迷思 / 陳詩瓏醫生
參考資料			
附件一	國際吞嚥障礙飲食標準 (IDDSI)——官方網站連結		<a href="https://iddsi.org/">https://iddsi.org/</a>
附件二	香港大學教育學院吞嚥研究所——官方網站連結		<a href="https://swallow.edu.hku.hk/">https://swallow.edu.hku.hk/</a>
附件三	香港中文大學醫學院言語治療服務——官方網站連結		<a href="https://www.ent.cuhk.edu.hk/Ent/tc/private-service-ENT.php?wid=22">https://www.ent.cuhk.edu.hk/Ent/tc/private-service-ENT.php?wid=22</a>
附件四	香港理工大學中文及雙語學系言語治療所——官方網站連結		<a href="https://www.polyu.edu.hk/cbs/st/zh-TW/專科治療計劃/甚麼是言語治療/吞嚥障礙">https://www.polyu.edu.hk/cbs/st/zh-TW/專科治療計劃/甚麼是言語治療/吞嚥障礙</a>
附件五	香港社會服務聯會「照護食」——官方網頁連結		<a href="https://www.carefood.org.hk/">https://www.carefood.org.hk/</a>



## 第二部份

# 因特定疾病引起的吞嚥困難



## 第二部份——因特定疾病引起的吞嚥困難

編碼	題目	作者	有關影片
2.1	癌症		
2.1.1	因癌症引致的吞嚥困難和應對方法——從西醫和中醫角度分析	蘇子謙醫生 陳瓏醫生	因癌症引致的吞嚥困難和應對方法——從西醫和中醫角度分析 / 蘇子謙醫生、陳瓏醫生
2.1.2	癌症康復者的牙齒護理問題	梁超敏醫生	癌症康復者的牙齒護理問題 / 梁超敏醫生
2.1.3	癌症康復者如何照顧好牙齒		癌症康復者如何照顧好牙齒 / 梁超敏醫生
2.1.4	鼻咽癌康復者如何處理牙齒方面的問題	鮑浩能醫生	鼻咽癌康復者如何處理牙齒方面的問題 / 鮑浩能醫生

### 參考資料

<p>香港防癌會「走過驚濤駭浪——癌症病人照顧者全面手冊」：營養篇——官方網站連結：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 營養學</li> <li>- 營養學基本概念</li> <li>- 癌症病人飲食照料</li> <li>- 如何利用社區資源</li> <li>- 食物的迷思</li> <li>- 癌症病人的菜單設計</li> <li>- 如何照顧有吞嚥困難之癌症病人的飲食</li> <li>- 癌症病人飲食照料——實用烹飪貼士</li> </ul>		<p><a href="https://www.cancercarers.org.hk/%E7%87%9F%E9%A4%8A%E5%AD%B8">https://www.cancercarers.org.hk/%E7%87%9F%E9%A4%8A%E5%AD%B8</a></p>
--	---	--

2.2	中風		
2.2.1	中風基本理解	蘇藹欣醫生	中風基本理解 / 蘇藹欣醫生
2.2.2	因中風引致的吞嚥困難和應對方法		因中風引致的吞嚥困難和應對方法 / 蘇藹欣醫生
2.3	腦退化症		
2.3.1	腦退化症基本認識	陳灌豪醫生	腦退化症基本認識 / 陳灌豪醫生
2.3.2	因腦退化症引致的吞嚥困難和應對方法		因腦退化症引致的吞嚥困難和應對方法 / 陳灌豪醫生



# 第三部份

## 如何改善吞嚥困難患者的餐膳



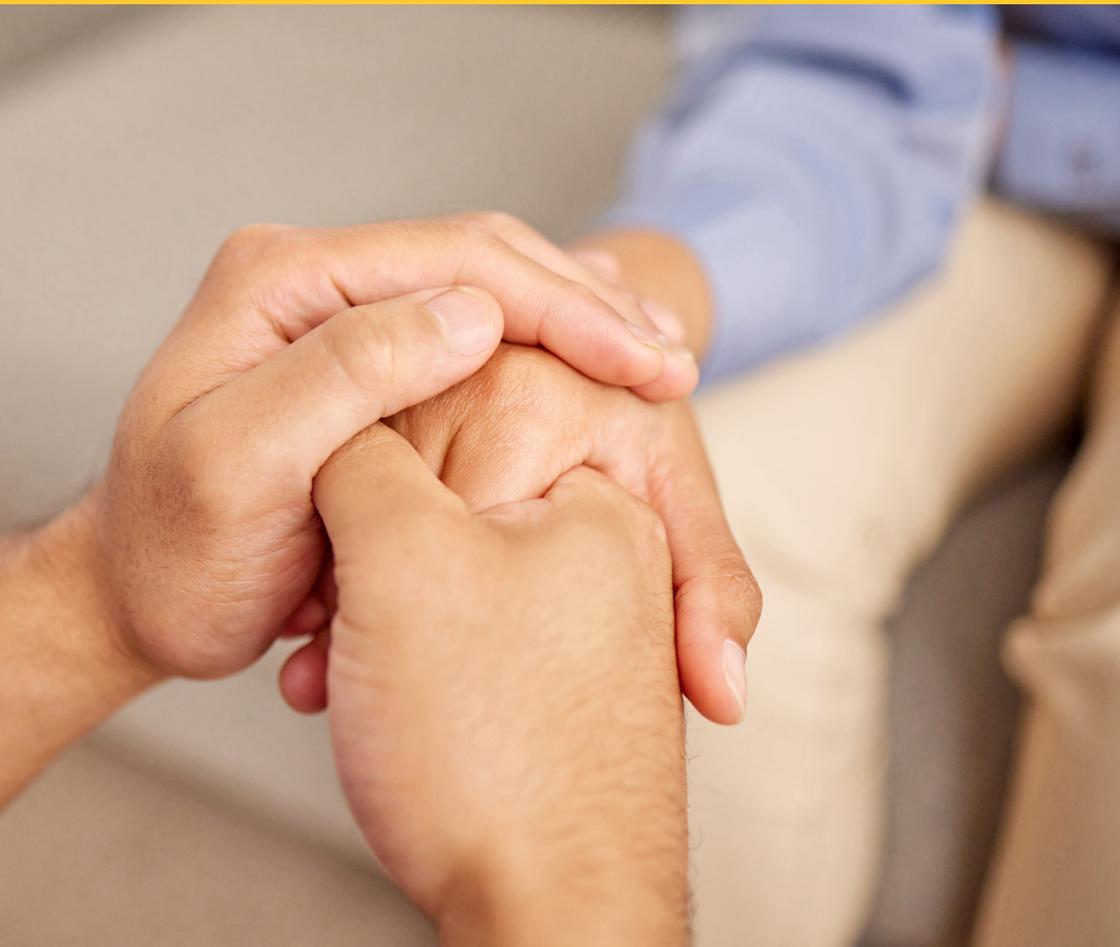
### 第三部份——如何改善吞嚥困難患者的餐膳

編碼	題目	作者	有關影片
3.1	「照護食」：怎樣增加餐膳的吸引力	王榮珍女士 黃楚權先生 凌俊傑先生	「照護食」：怎樣增加餐膳的吸引力 / 王榮珍女士、黃楚權先生、凌俊傑先生
營養角度			
3.2	如何為吞嚥困難患者設計餐單	梁穎恩女士	如何為吞嚥困難患者設計餐單 / 梁穎恩女士
3.3	營養對吞嚥困難患者的重要性及如何「添加」去推高食物的營養價值	王倩儀女士 李端然女士	營養對吞嚥困難患者的重要性及如何「添加」去推高食物的營養價值 / 王倩儀女士、李端然女士
言語治療角度			
3.4	吞嚥困難治療——言語治療師的角色	張展興先生 林沛怡女士	吞嚥困難治療——言語治療師的角色 / 張展興先生、林沛怡女士
3.5	凝固粉的種類和使用	凌俊傑先生 林沛怡女士	凝固粉的種類和使用 / 凌俊傑先生、林沛怡女士
參考資料			
附件一	香港社會服務聯會 《照護食標準指引》—— 每種食物分析部份連結		<a href="https://www.carefood.org.hk/%E7%83%B9%E8%AA%BF%E7%A4%BA%E7%AF%84%E5%8F%8A%E6%B8%AC%E8%A9%A6%E6%87%89%E7%94%A8%E5%AF%A6%E4%BE%8B62%E5%89%87">https://www.carefood.org.hk/%E7%83%B9%E8%AA%BF%E7%A4%BA%E7%AF%84%E5%8F%8A%E6%B8%AC%E8%A9%A6%E6%87%89%E7%94%A8%E5%AF%A6%E4%BE%8B62%E5%89%87</a>



# 第四部份

## 為吞嚥困難患者 / 照顧者提供的支援



### 第四部份 —— 為吞嚥困難患者 / 照顧者提供的支援

編碼	題目	作者	有關影片
4.1	照顧者如何尋找不同的支援	譚贛蘭女士 林銘偉先生 劉必武先生	照顧者如何尋找不同的支援 / 譚贛蘭女士、林銘偉先生、 劉必武先生
4.2	為吞嚥困難患者照顧者提供支援——明愛賽馬會照顧者資源及支援中心	王榮珍女士 陳彥雯女士	為吞嚥困難患者照顧者提供支援——明愛賽馬會照顧者資源及支援中心 / 王榮珍女士、陳彥雯女士
4.3	為吞嚥困難患者照顧者提供支援——以聖公會麥理浩夫人中心為例	王倩儀女士 李端然女士	為吞嚥困難患者照顧者提供支援——以聖公會麥理浩夫人中心為例 / 王倩儀女士、李端然女士



# 第五部份

## 為吞嚥困難患者 設計菜譜： 烹飪示範 / 試食



### 第五部份——為吞嚥困難患者設計菜譜：烹飪示範 / 試食

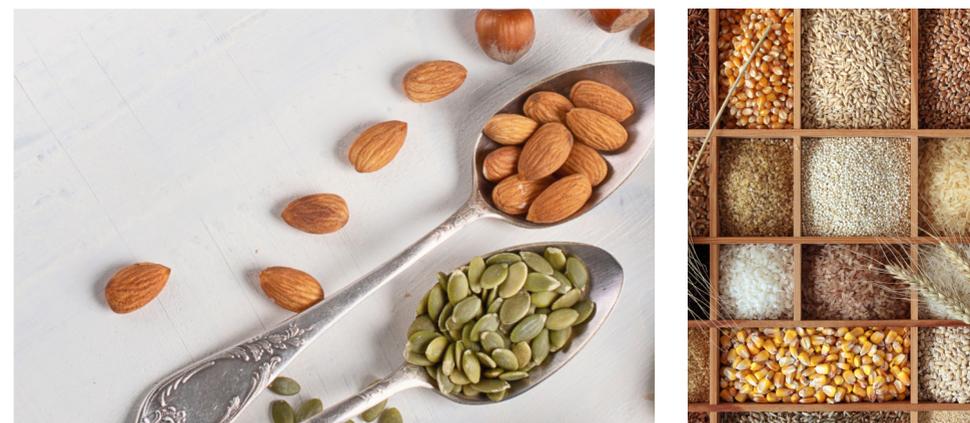
編碼	題目	作者	有關影片
試食			
5.1	<p>容易咀嚼餐 (照護食標準指引等級 7EC)</p> <p>VS</p> <p>塑形軟餐 (照護食標準指引等級 4)</p> <p>—— 試食(一) (李明達先生主持)</p> <p>試食菜式： 一、蘿蔔炆牛腩 二、蕃茄魚柳 三、紅豆沙</p>	<p>李明達先生 蔡海偉先生 胡楓先生 梅小青女士 黃楚權先生 蘇文輝師傅</p>	<p>容易咀嚼餐 (照護食標準指引等級 7EC) VS 塑形軟餐 (照護食標準指引等級 4) —— 試食 (一)</p> <p>/ 李明達先生 蔡海偉先生 胡楓先生 梅小青女士 黃楚權先生 蘇文輝師傅</p>
5.2	<p>容易咀嚼餐 (照護食標準指引等級 7EC)</p> <p>VS</p> <p>塑形軟餐 (照護食標準指引等級 4)</p> <p>—— 試食(二) (黃楚權先生主持)</p> <p>試食菜式： 一、西蘭花帶子 二、蠔皇薯仔炆雞球 三、芒果慕絲 四、月餅</p>	<p>黃楚權先生 葉鍵池先生 梅小青女士 蘇文輝師傅 王榮珍女士</p>	<p>容易咀嚼餐 (照護食標準指引等級 7EC) VS 塑形軟餐 (照護食標準指引等級 4) —— 試食 (二)</p> <p>/ 黃楚權先生 葉鍵池先生 梅小青女士 蘇文輝師傅 王榮珍女士</p>

## 第五部份——為吞嚥困難患者設計菜譜：烹飪示範 / 試食

編碼	題目	作者	有關影片
5.3	<p>濕潤軟滑食物 (IDDSI 7、7 EC、6 級) vs 「預先包裝照護食品」 (IDDSI 5、4 級)：</p> <p>試食 (一) (王榮珍女士主持)</p> <p>試食菜式： 濕潤軟滑食物 (IDDSI 7、7 EC、6 級) 一、粟米肉粒飯(等級 6) 二、蕃茄豆腐煮魚(等級 6(切細後)) 三、雞粥(等級 6) 四、日式海鮮粒蒸蛋(等級 6) 預先包裝照護食品 (IDDSI 5、4 級) 正餐 一、咖喱牛肉慕斯 二、臘腸雞翼便當 三、一人盆菜 四、一人特盛便當 五、焗豬扒飯 六、咖喱雞飯 七、冬瓜盅 八、蝦餃 九、燒賣 十、鹹肉糰 十一、西式早餐(腸、蛋、麵包) 十二、中式早餐 (鮑魚粥、燒賣餃子、 櫻花豆腐、南瓜點心) 十三、章魚小丸子 甜品 十四、壽桃包 十五、甜糰 十六、湯圓 十七、年糕</p>	<p>王榮珍女士 梁愛詩女士 譚贛蘭女士 黃楚權先生</p>	<p>濕潤軟滑食物 (IDDSI 7、7 EC、6 級) vs 「預先包裝照護食品」 (IDDSI 5、4 級) ——試食 (一)</p> <p>/ 王榮珍女士 梁愛詩女士 譚贛蘭女士 黃楚權先生</p>

編碼	題目	作者	有關影片
5.4	<p>濕潤軟滑食物 (IDDSI 7、7 EC、6 級) vs 「預先包裝照護食品」 (IDDSI 5、4 級)：</p> <p>試食 (二) (聶德權先生主持)</p> <p>試食菜式： 濕潤軟滑食物 (IDDSI 7、7 EC、6 級) 一、上湯蒜子菠菜(等級 7EC) 二、咖喱雞(等級 6) 三、蕃茄牛肉意大利粉(等級 6) 四、南乳炆豬手(等級 6(切細及去骨後)) 預先包裝照護食品 (IDDSI 5、4 級) 正餐 一、一人盆菜 二、一人特盛便當 三、臘腸雞翼便當 四、蝦餃 五、鹹肉糰 六、咖喱雞飯 七、菜心 八、甘筍 九、三文魚 甜品 十、果蓉慕絲 十一、甜糰 十二、西式甜品架 (雜果賓治、水果拼盤、 水果 cheese cake、水果慕絲杯 不溶化冰淇淋) 十三、增稠飲品 十四、湯圓 十五、砵仔糕</p>	<p>聶德權先生 李麗娟女士 黃楚權先生 黃廣揚先生</p>	<p>濕潤軟滑食物 (IDDSI 7、7 EC、6 級) vs 「預先包裝照護食品」 (IDDSI 5、4 級) ——試食 (一)</p> <p>/ 聶德權先生 李麗娟女士 黃楚權先生 黃廣揚先生</p>

編碼	題目	作者	有關影片
5.5	「預先包裝照護食品」 ——檢測示範	鄧浩樺先生 謝嘉欣女士	「預先包裝照護食品」 ——檢測示範 / 鄧浩樺先生、謝嘉欣女士
烹飪示範			
5.6	「照護食——家居篇」： 烹飪示範概覽	李明達先生 黃楚權先生 王榮珍女士	「照護食——家居篇」： 烹飪示範概覽 / 李明達先生 黃楚權先生 王榮珍女士
5.7	蘿蔔炆牛腩 (容易咀嚼餐 / 塑形軟餐)	李明達先生 黃楚權先生 蘇文輝師傅 胡楓先生 梅小青女士 張展興先生 鄧浩樺先生 王榮珍女士	蘿蔔炆牛腩 (容易咀嚼餐 / 塑形軟餐) / 李明達先生 黃楚權先生 蘇文輝師傅 胡楓先生 梅小青女士 張展興先生 鄧浩樺先生 王榮珍女士
5.8	番茄魚柳 (容易咀嚼餐 / 塑形軟餐)	黃楚權先生 蘇文輝師傅 梅小青女士 鄧浩樺先生	番茄魚柳 (容易咀嚼餐 / 塑形軟餐) / 黃楚權先生 梅小青女士 蘇文輝師傅 鄧浩樺先生
5.9	西蘭花炒帶子 (容易咀嚼餐 / 塑形軟餐)	黃楚權先生 蘇文輝師傅 胡楓先生 梅小青女士 張展興先生 王榮珍女士	西蘭花炒帶子 (容易咀嚼餐 / 塑形軟餐) / 黃楚權先生 蘇文輝師傅 胡楓先生 梅小青女士 張展興先生 王榮珍女士
5.10	蠔皇薯仔炆雞球 (容易咀嚼餐)	李明達先生 梅小青女士 鄧浩樺先生	蠔皇薯仔炆雞球 / 李明達先生 梅小青女士 鄧浩樺先生



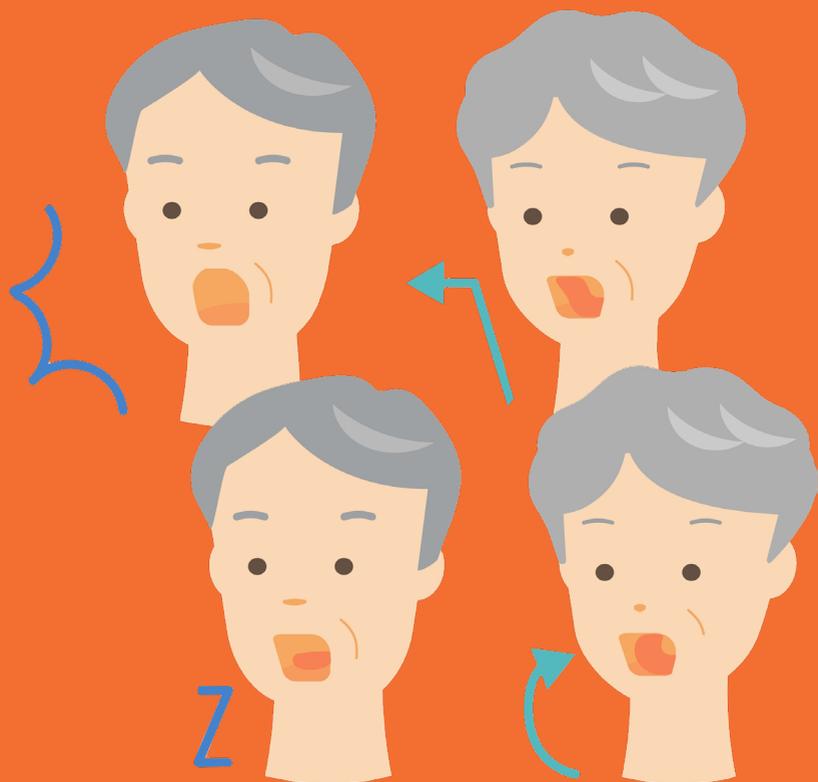


甜品			
5.11	甜品介紹	王榮珍女士 張展興先生 鄧浩樺先生	甜品介紹 / 王榮珍女士 張展興先生 鄧浩樺先生
5.12	甜品檢測	鄧浩樺先生	甜品檢測 / 王榮珍女士 張展興先生 鄧浩樺先生
5.13	紅豆沙(照護食版)	張展興先生 鄧浩樺先生	紅豆沙(照護食版) / 張展興先生、鄧浩樺先生
	給吞嚥困難患者 的生日蛋糕——示範		
5.14	檸檬慕絲蛋糕	鄧浩樺先生 黎桂楊先生	檸檬慕絲蛋糕 / 鄧浩樺先生、黎桂楊先生
5.15	橙朱古力慕絲蛋糕	凌俊傑先生 陳松安先生	橙朱古力慕絲蛋糕 / 凌俊傑先生、陳松安先生
5.16	芒果慕絲蛋糕	鄧浩樺先生 陳松安先生	芒果慕絲蛋糕 鄧浩樺先生、陳松安先生
5.17	紅豆綠茶慕絲蛋糕	凌俊傑先生 黎桂楊先生	紅豆綠茶慕絲蛋糕 / 凌俊傑先生、黎桂楊先生
食物加工			
5.18	「照護食」點心示範 (蝦餃、甘筍燒賣、 牛肉球、蘿蔔糕)	張展興先生 凌俊傑先生 馬永成先生	「照護食」點心示範 / 張展興先生、凌俊傑先生、 馬永成先生



# 第六部份

## 改善吞嚥能力的運動訓練



### 第六部份——改善吞嚥能力的運動訓練

編碼	題目	作者	有關影片
6.1	吞嚥困難——運動鍛練	王倩儀女士 方思行博士	吞嚥困難——運動鍛練 / 王倩儀女士、方思行博士
6.2	吞嚥困難運動分析 / 示範	方思行博士	吞嚥困難運動分析 / 示範 / 方思行博士
參考資料			
附件一	香港大學吞嚥研究所： 吞嚥及咬字練習 ——官方網站連結		<a href="https://swallow.edu.hku.hk/zh/%e5%90%9e%e5%9a%a5%e5%8f%8a%e5%92%ac%e5%ad%97%e7%b7%b4%e7%bf%92/">https://swallow.edu.hku.hk/zh/%e5%90%9e%e5%9a%a5%e5%8f%8a%e5%92%ac%e5%ad%97%e7%b7%b4%e7%bf%92/</a>



食得安全  
食得開心



照護食  
CareFood



支持「照護食」  
人人「食得喜」

香港防癌會

走過

驚濤駭浪

癌症病人照顧者全面手冊



香港歷史最悠久的抗癌機構，  
由1963年起為癌症病友及照顧者  
提供貼心的癌症支援服務。

教育  
小冊子

認識癌症  
講座及課程

「一對一」  
癌症諮詢服務

住院服務

中醫服務

癌症藥物  
資助計劃

慈善愛心  
病床計劃

癌症探測及  
預防諮詢服務

癌症研究

免費派發

癌症教育小冊子

歡迎各界，贊助捐印

化學治療、放射治療、肺癌、大腸癌、乳癌、鼻咽癌、胃癌、肝癌、前列腺癌、鼻咽癌、子宮頸癌、甲狀腺癌、淋巴癌、腦腫瘤、控制疼痛、中西醫角度指導病人飲食、中醫藥與癌症、中醫藥與癌症、點穴療法與癌症調理、在家照顧癌症病人、飲食與癌症、低糖飲食、防癌13招等小冊子。



癌症相關小冊子

如你知道有癌症病友及照顧者需要幫助，  
請告訴他們我們就在這裏。  
讓我們攜手共渡難關。

您也可以出一分力



識別碼(FPS ID)  
「169421021」  
請將成功交易紀錄截圖



香港防癌會  
商戶編號  
「6016」

支票捐款  
抬頭請寫  
「香港防癌會」

捐款戶口  
香港上海滙豐銀行  
002-1-141585

衷心感謝您的支持



香港防癌會賽馬會癌症康復中心  
The Hong Kong Anti-Cancer Society  
Jockey Club Cancer Rehabilitation Centre



香港防癌會賽馬會癌症康復中心以自負盈虧但非牟利的方式運作，為不同階段的癌症患者、長期病患者及體弱長者提供高質素的私營護養服務，照顧不同程度的護理需要。



#### 服務特色

- 24小時駐院醫生
- 駐院中醫服務 (由浸會大學中醫藥學院主理)
- 護士及專業護理團隊
- 物理治療及復康服務
- 駐院藥劑師及藥房
- 營養師諮詢服務
- 康樂活動
- 心靈關顧

#### 慈善愛心病床計劃

為經濟有困難的癌症病人支付其入住本中心期間的住宿、膳食、醫療護理、藥物及雜項等費用，讓走到生命最後階段的晚期病患者，得到專業的紓緩護理及寧養照顧服務，讓他們在恬靜的環境下，有尊嚴地渡過餘生。



www.jccrc.org.hk

☎ 3921 3888  
香港黃竹坑南朗山道30號



賽馬會  
攜手同行  
癌症患者支援計劃



賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃向癌患者及其家人提供免費的支援服務，如：

- 癌症治療資訊
- 飲食營養資訊
- 治療副作用的處理
- 情緒支援等

歡迎致電 3921-3777 查詢。

社聯與香港中文大學食品研究中心及香港大學吞嚥研究所合作，以「國際吞嚥障礙飲食標準」(IDDSI) 為基礎，配合科學化的數據及本地適用的詞彙描述，制定一套統一、

清晰及本地化的《照護食標準指引》，同時附加本地照護食菜式的烹調方法給各界參考，供家庭照顧者及不同專業人士使用，滿足吞嚥困難人士的基本膳食需要。



**標準指引**

七大元素 標準級別對照表 應用範例 照護食標籤 照護食迷思及小貼士 個人評估工具 應用測試方案 個人用家測試方法 食物測試 飲品測試 個人用家測試注意事項 生產商 / 入口商測試方法 固體食物參數 液體飲品參數 總表 本指引實驗測試器材 本指引合作實驗室 烹調要訣 照護食烹調方法類別 保留原貌派 創意擺盤派 重新塑型派 基本的烹調方式及工具 基本的烹調方式 基本的烹調工具 常見增稠方法 運用收汁的烹調手法 運用含純天然增稠成份的食材 加入凝固粉 凝固粉及增稠劑的選擇 烹調要素 澱粉含量 脂肪含量 水分含量 蛋白質含量 食物總表面面積 營養要素 吞嚥困難人士營養不良的成因 吞嚥困難人士的重點營養需要 常用的「加營」食物 高危食物 翻熱方法 常用工具及方法 注意事項 烹調示範及測試應用 (範例) 應用解說 食材配搭 烹調示範及測試應用 (實例62則) 肉類及海鮮類 蔬菜類 主食及豆製品 水類 七大元素 標準級別對照表 應用工具 個人評估工具 應用測試方案 個人用家測試方法 個人用家測試注意事項 生產商 / 入口商測試方法 固體食物參數 液體飲品參數 總表 本指引實驗測試器材 本指引合作實驗室 烹調要訣 照護食烹調方法類別 保留原貌派 創意擺盤派 重新塑型派 基本的烹調方式及工具 基本的烹調方式 基本的烹調工具 常見增稠方法 運用收汁的烹調手法 運用含純天然增稠成份的食材 加入凝固粉 凝固粉及增稠劑的選擇 烹調要素 澱粉含量 脂肪含量 水分含量 蛋白質含量 食物總表面面積 營養要素 吞嚥困難人士營養不良的成因 吞嚥困難人士的重點營養需要

**照護食標準指引**

「**照護食**」是透過各種烹調及處理方法，調整食物的形態和軟硬程度、飲品的杰度，以配合不同程度吞嚥及咀嚼困難人士的需要。「照護食」旨在使有需要人士安心進食，同時保留食物的色香味，令他們可以有尊嚴地進食。

「照護食」一詞結合了多方面含意，冀望讓吞嚥困難人士在愛與關懷的大前提之下「有啖好食」。社聯認為照護食不只講求烹調技巧及對等級的認識，更重要是懷有一顆**關愛**的心，了解用家的真正需要。透過烹調及享用**美食**，促進人與人之間的**聯繫**，讓每位用家重拾進食的**喜悅**。



**喜悅**

照護食帶來美味和快樂的飲食體驗



**聯繫**

任何障礙阻隔不了人與人之間的聯繫



**美食**

食是人的基本需求，照護食尊重人的基本權利



**關愛**

每種精心設計的照護食都是通過愛與關懷而製成

照護食早已成為近年關注吞嚥問題人士的熱門詞，從產品供應、烹調技巧、專業培訓，以至各類用家和照顧者可實際應用的資訊，於短短一、兩年間，如雨後春筍般湧現。惟市場訊息太多太廣，且又散

落於不同平台，令使用者未能一蹴而就。

社聯照護食工作小組有見及此，遂搜羅及整合各類照護食資訊，務求以一站式平台，為不同類型的使用者提供省時、方便、多元化的市場資訊。

立即瀏覽「照護食一站通」：

<https://www.carefood.org.hk>

立即瀏覽「照護食指南」：

<https://www.carefood.org.hk/%E7%94%A2%E5%93%81>





## 香港社會服務聯會(社聯)

社聯為法定團體，於1947年成立，與機構會員共同信守社會的公義、公平，以社會福祉為依歸。社聯致力帶動一個具影響力、彼此合作，靈活創新的社會服務界，並透過跨界別協作，與各持份者同行共創。社聯現時有超過520個機構會員，其服務單位遍布全港，為市民提供優質社會服務。

### 贊助人

香港特別行政區行政長官  
李家超先生，大紫荊勳賢，SBS，PDSM，PMSM



## 發展策略



### 共創

促進不同界別的持份者參與，以更靈活、開放、探索和實驗的方式，共同創造具有社會效益的方案，以應對不同的社會議題。

### 善用科技

發展及應用創新科技，提升各類服務和管理的質素和效率，從而為市民提供更適時和適切的支援。

### 人才發展

透過多元化的培育和訓練項目，提升社會服務界的專業能力，讓有志參與社會服務不同領域的人才貢獻所長，推動業界可持續發展。



### 「S+高峰會暨博覽」

積極匯聚跨界別持份者，共議香港與區域性的社會發展議題，促進「持份者協作」、「社會創效」，以及「可持續發展」。



### 「樂齡科技」

銳意建立樂齡科技協作平台、開展租賃及教育服務、舉行「樂齡科技博覽暨高峰會」，全方位推動樂齡科技發展及應用，從而提升長者、殘疾人士和照顧者的生活質素。



### 「跨界協創」

與政府、企業、社會服務機構、社會企業、專業團體及慈善基金等不同持份者建立伙伴關係，推動社會創新，共同應對社會挑戰和提升社會凝聚力。



### 「照護食」

制訂全港首份統一、清晰及本地化的《照護食標準指引》，推動社會為吞嚥障礙人士提供營養與色香味俱全的照護食品。



### 「效能提升」

致力為社會服務界從業員、管理層及董事會提供多元化的培訓和交流項目，推動專業發展，提升機構的服務、管治及管理質素。



### 「服務發展」

針對人口高齡化、家庭結構轉變、特殊教育需要，以至關顧照顧者及殘疾人士等社會需要，推動政府、社會服務界，以至整個社會共同支援弱勢群體。



### 「社會房屋」

作為發展過渡性房屋的先導者，開展不同類型兼具社會服務支援的房屋項目，為居於惡劣環境的基層市民提供適切及可負擔的房屋，建構社會房屋生態圈。



主編  
王榮珍女士

王女士於 1980 年在香港大學畢業後加入香港政府政務職系，於 2015 年退休。王女士曾服務多個政府決策局及部門，包括公務員事務局、民政事務總署及發展局，退休前為創新科技署署長。

退休後王女士全力投入志願工作，特別關心病人及照顧者的福祉，並與香港防癌會合力製作「走過驚濤駭浪——癌症病人照顧者全面手冊」。該項目於 2022 年正式推出。

#### Disclaimer 免責聲明

1. Information provided is for general information and reference only, and can in no way be taken to be medical advice. Users must consult health professionals/other experts without delay if they have any medical condition or other problem.

本手冊旨在提供一般教育及參考資訊予公眾人士，而絕非醫學意見。使用者如有任何醫療或其他問題，必須盡早諮詢醫護人員或有關專家。

2. Information provided may not be updated in time due to resource reasons. Users must consult health professionals or other experts without delay if they have any medical condition or other problem.

由於資源關係，我們未必能夠適時更新所有資料。使用者如有任何醫療或其他問題，必須盡早諮詢醫護人員或有關專家。

出版機構	香港防癌會	香港社會服務聯會
主編	王榮珍	
拍攝指導	梅小青、王育明	
統籌	張展興、凌俊傑、胡穎賢、黃嘉琪	
平面設計	黃詩晴	
網站設計	Vico Systems Ltd、蘇子維	
義工統籌	范錦成、余嘉騏、余溢衡、梁俊偉、胡泰華	
拍攝	湯美茵、李仲茵、黃玉英、潘冕鈞	
後期製作	王育明、廖千藝、何月姬	

## 鳴謝

香港賽馬會慈善信託基金

渠務署義工隊

Strong Power Post Production Company Ltd

Vico Systems Ltd

## 香港防癌會

地址	香港黃竹坑南朗山道 30 號
電話	一般查詢: (852) 3921 3821 入院查詢: (852) 3921 3888
傳真	(852) 3921 3822
電郵	pr@hkacs.org.hk
網址	www.hkacs.org.hk

## 香港社會服務聯會照護食工作小組

地址	香港灣仔軒尼詩道 15 號溫莎公爵 社會服務大廈 10 樓 1002 室
電話	2876 2442 / 2876 2498
傳真	2876 2496
電郵	goodlife@hkcss.org.hk
網址	https://www.carefood.org.hk/

### 免責聲明

本手冊旨在提供一般教育及參考資訊予公眾人士，而絕非醫學意見。使用者如有任何醫療或其他問題，必須盡早諮詢醫護人員或有關專家。

由於資源限制，我們未必能夠適時更新所有資料。使用者如有任何醫療或其他問題，必須盡早諮詢醫護人員或有關專家。

第一版  
出版日期：2024 年 11 月