

長者初嘗軟餐 嘆難約難找不便宜

商家：製作成本較高 供求廣泛後或有減價空間

食得安心

今天是長者日，銀髮經濟近年愈來愈受重視，軟餐的概念也逐漸走進社會大眾的眼中。本港民間以「國際吞嚥障礙飲食標準」(IDDSI)為基礎，制定照護食標準指引，供餐廳、食品供應商等各界參考，滿足吞嚥困難人士的基本膳食需要。然而大公報記者實測發現，大部分可安排軟餐堂食餐廳需要提前5至14天預約，不夠便利。有初嘗軟餐的長者表示，軟餐雖方便咀嚼，味道也不差，但存在「不易約、不易找、不便宜」三大問題，坦言「如果不是家人安排，一個人不會嘗試」。

有商家表示，軟餐的研發成本較高，製作流程和工序較普通餐食高幾倍，因此價格稍貴。至於部分餐廳需要預約照護食，推廣照護食的香港社會服務聯會表示，是因為要確保上餐時的溫度和質地達到最佳狀態，不影響食用體驗和安全。

大公報記者 伍軒沛、易曉彤



▲85歲的韋伯早前到一間提供照護食餐膳的餐廳品嘗軟餐。

從網上搜索軟餐字眼，立刻能看到五花八門的軟餐相關網站，價錢、口味各有特色。香港社會服務聯會從2017年開始推廣專為吞嚥困難人士提供的照護食發展，網頁上可見，共有10間餐廳加入「照護食種子餐廳」計劃，並提供軟餐。這些餐廳的照護食價格從49元的小籠包，到400元的燒鵝腩，一應俱全，大部分餐價都在百多元的範圍。

堂食需至少提前5日預約

記者向已推出照護食的7間餐廳查詢到店堂食，只有兩間是到店就能用餐；一間在預約後隔天到店用餐；其餘的都需要在5至14個工作天前預約，如長者要即約即食，選擇不多。

住在長沙灣的韋伯今年85歲，上周三(12日)，記者與他到一間提供照護食餐膳的餐廳，品嘗一下軟餐。韋伯的吞嚥能力尚可，有三高，行動不便，出門需帶拐杖。最靠近他家、又能即日堂食軟餐的餐廳，要去到荃灣。「我在家附近從來沒聽過什麼軟餐，也沒有人向我推廣過」，韋伯說，平日會選擇到家附近的茶餐廳，吃點清淡又好吞嚥的粉麵，從沒嘗過軟餐。

來到荃灣的餐廳坐下，韋伯點了一款蟹籽

蟹肉燴伊麵及崧子珍菌小南瓜，加一碟菜心。服務員說，軟餐準備時間較長，需約40分鐘等候。晚市人不多，有長者及吞嚥困難人士來用餐，但據記者觀察，全場只有記者這一枱是點軟餐。服務員說，點軟餐的人不算多，「一天有一兩個人點，都算不錯了，可能還未普及。」

「兩個餐300元，一個人不會吃」

等了約40分鐘上菜，記者點的餐是IDDSI5級的菜(見表)，菜式與菜單圖片相若，適合牙口不好、尚有咀嚼能力的長者食用。韋伯嘗了嘗崧子珍菌小南瓜，「味道不錯，不會太鹹，口感也好」，他認為這類食品對長者很合適，也吸引。燴伊麵就選擇將伊麵剪碎，每根長約5厘米，方便用勺子進食，伊麵煮得軟爛，基本是入口即溶，味道比較淡。韋伯認為，菜式分量對長者有些大份，「一般可能是一家人出去吃飯，給長者也點一兩個菜，但年輕人應該不會感興趣，一個長者肯定是吃不完的。」最後兩個菜都需要打包帶走。

記者結賬時，三個菜共479元(燴伊麵138元，小南瓜148元，菜心98元)。韋伯一看價格，有點驚訝，「除非是家人朋友帶我去，否則平日我是不會吃的，兩個軟餐要300

元，夠我吃10餐粉麵。」他說要找軟餐也不容易，從家出發，由九龍到新界，才吃得到一頓不需預約的軟餐，否則就要起碼提前5天預約，「這樣就無法將軟餐當成日常餐飲，不是下樓吃飯的概念了。」總結而言，他認為軟餐「不易約、不易找、不便宜」。

香港社會服務聯會共創一點子匯主管盧惠敏向《大公報》表示，照護食需要改變食物的質地，符合特定等級的標準，飲品也要調整稀稠度。商家需投放大量資源做研發和反覆試驗，確保食物的質地、口感和營養符合要求，「對於有吞嚥困難的人或其家人來說，願意多花一點錢，讓患者的生活質量更高，這種付出從商業角度來看是合理的」。

此外，機構也需通過培訓員工、推出優惠等方式推動照護食的普及，這些成本最終也會反映在產品價格上。但長遠而言，如果照護食供求更廣泛、大眾認知度更高，價格或許有調整空間。

至於預約問題，盧惠敏解釋，照護食翻熱過程有嚴格要求，不同的產品有不同的加熱標準，如果冷卻後形態改變或離水，會影響吞嚥。所以大部分餐廳要預約，是為了根據顧客的到店時間準備，確保上餐時的溫度和質地達到最佳狀態，不影響食用體驗和安全。

國際吞嚥障礙飲食標準 (IDDSI)

- 0級：如水般的流暢度、流動迅速。
- 1級：只稍微比水濃稠，更多應用於嬰兒食物，不常應用於長者。
- 2級：需要稍為用力才能以飲管吸飲，例如稀蜜糖、較稀的乳酪飲品。進行「IDDSI流動測試」時，10毫升的飲品於10秒後會在針筒剩餘4-8毫升。
- 3級：食物之流動速度較慢，給予口腔較長時間作處理，較為安全。進行「IDDSI流動測試」時，10毫升的飲品於10秒後會在針筒剩餘8-10毫升。
- 4級：非常濃稠，無法以飲管吸飲，一般以匙羹食用，質地順滑，沒有顆粒。
- 5級：食物需經充分切碎或切碎，質地軟綿濕潤(含醬汁或肉汁)，能形成免治團塊，進食時食物需經少量咀嚼。
- 6級：類似傳統「碎餐」，每口食物尺寸以不大於1.5X1.5厘米為標準，食物質地需要柔軟細嫩，舌頭的力量足以將之壓扁，易於吞嚥。
- 7級：質地柔軟的日常食物，尺寸上沒有限制。



此框架可應用於從水到一般食物的種種食材料，分為0至7共八個級別，當中0至4級是液體，而4至7級是食物固體，數字越高，就越偏向固體。

「國際吞嚥障礙飲食標準」(IDDSI)於2016年，由多名國際吞嚥障礙專家訂立出的一套國際通用的標準，適合不同國家與文化的人士使用。

【大公報訊】記者易曉彤報導：香港社會服務聯會共創一點子匯主管盧惠敏接受《大公報》訪問表示，照護食市場近年實現「從無到有」的飛躍式發展，市場上有十餘個照護食品牌、近300家零售門店，堂食、外賣、網購等渠道更趨多元，但若要进一步釋放潛力，仍需加強公眾教育，政府與醫管局標準化推動至關重要。「以前就算想找照護食，也沒人知道，根本找不到。」盧惠敏說，時至今日，市場生態已有所改變，供應商數量增加，產品覆蓋不同種類與等級，消費者既可以外出堂食，也能買回家食用，社聯更會提供烹煮指導，網上平台訂購也十分便捷，她形容，「這幾年的發展速度，超出了我們的預期。」

加強公眾教育 釋放照護食潛力

院舍60%長者存高吞嚥風險

發展成績背後，是市場的龐大需求。盧惠敏表示，香港65歲以上人口截至去年約130萬，其中10萬人居於養老院舍，其餘為居家安老。據2019年調查，養老院舍中60%長者存在高風險吞嚥障礙，若居家長者按此比例推算，潛在需求相當可觀。「癌症患者、康復期病人、頭頸癌患者，甚至是箍牙的普通人，都可能有需求，整個市場的潛力相當廣闊。」不過，照護食的發展仍存在挑戰，首要問題是改變公眾觀念。「一開始大家覺得年紀大了就該這樣，不用多考慮(他們食得如何)。我們一直在扭轉這種觀念，告訴大家就算有吞嚥困難，也不一定只能吃同一種類型的餐食。」

盧惠敏說，公立醫院在食物方面未統一採用照護食等級標準。她建議，「醫生給患者的出院建議中寫『煮軟食物』，要明確對應的照護食等級，比如5號或6號。若醫院附近設置冷藏櫃，患者或家人可直接購買對應等級的餐食，就能解決出院後一周的餐膳問題」。

數看長者人口

- 政府統計處預測，香港65歲或以上人口將從2023年的164萬人增至2043年的267萬
- 2046年香港65歲以上人口佔總人口比例將超過三分之一
- 社聯調查，有四分之一76歲至85歲居住於長者及殘疾院舍的長者，需要不同程度的軟餐膳食

大公報記者整理



▲大家樂「食得樂」輕嚥料理現時提供七款便當。大公報記者林少權攝



▲林志偉(右)表示，市場對照護食接受程度逐漸增加，公司將會投放更多資源。左為盧惠敏。大公報記者林少權攝

連鎖餐飲店看好前景 加快搶佔市場

【大公報訊】記者易曉彤報導：連鎖餐飲集團大家樂去年開始推出「食得樂」輕嚥料理，現有70間指定門店發售並提供堂食服務，便當種類由最初的4款增至7款，並陸續推出節令食品。大家樂飲食集團有限公司食得樂總經理林志偉接受《大公報》專訪時表示，現時輕嚥料理的日銷量較剛推出時已增長近3倍，證明宣傳教育達到效果，大眾對照護食的接受度漸增。雖然目前輕嚥料理業務仍處於虧損狀態，但認為市場潛力巨大，看好前景，因此會堅持投放資源，提前佔領市場。

大家樂的食得樂輕嚥料理有四種銷售渠道，包括在近70間指定大家樂快餐和一粥麵

門店零售、電商平台和官網發售、長期供給合作的院舍、在醫院設專櫃零售。林志偉表示，輕嚥料理的銷量正加速上升，目前院舍和社區的銷售額各佔一半，現時有與約100間院舍合作。社區零售方面，外賣和堂食的比例約為6:4；醫院零售銷量則相對較少。

食得樂輕嚥料理便當均價為59元一個，相比正常的焗豬扒飯，要貴近10元。林志偉解釋，輕嚥料理研發階段需要花很長時間平衡食物的賣相、口感和營養，反覆試驗。製作過程耗時且複雜，包括要把食物煮軟、打碎成糊狀、加凝固粉、倒模、冷凍、再加熱，整個流

程和所需工序，都比普通餐食多幾倍，因此價格自然會貴些。

目前業務還處於虧損狀態

他說將來如果產能提升、實現規模化生產，比如引進自動化機器，每個產品的生產成本會下降，可能會再調整價格。他坦言，目前輕嚥料理業務還處於虧損狀態，「但我們看好長遠發展，香港人口老化越來越嚴重，平均壽命也在上升，65歲以上的人口會越來越多，市場潛力巨大。我們希望提前佔領市場、做好消費者教育，讓大家了解我們的品牌和產品，也能幫助更多人」。

機場三跑地盤發現戰時炸彈 900人疏散



▲機場T2客運廊地盤發現一枚約30厘米乘7厘米的戰時英軍迫擊炮彈，警方爆炸品處理人員即場引爆該炸彈。

【大公報訊】記者余風報導：機場三跑工程T2客運廊附近地盤昨日發現戰時炸彈，警方爆炸品處理課(EOD)及後緊急處置並順利解除險情。事件中無人受傷，其間約900人疏散到安全位置；航班則如常升降，未受影響。

當天上午約10時，承建商工人掘地約1米深時發現一枚酒樽形狀的可疑物品，隨即報警。警方及後證實涉事的物品是戰時英軍迫擊炮彈，長約30厘米、闊7厘米，發現地點距新建機場航管控制塔約600米。警方於11時58分接報後，迅速到場疏散地盤工人，圍封現場並召EOD支援，消防及救護車同步到場戒備。直至下午4時20分，EOD人員將炸彈現場引爆，並於4時35分解除封鎖。機管局表示，該局根據警方指示，將可疑物品

附近範圍暫時封閉，以便警方進一步調查和處理。機場運作不受事件影響。

機場巴士意外 18人輕傷

另外，一輛機場巴士昨日下午約3時亦發生交通意外。城巴A12由小西灣往機場方向行駛至機場一號客運大樓離港層落客區時，疑失控衝向石壘。意外造成64歲宋姓車長及9男8女乘客，共18人受輕傷，其中12人送北大嶼山醫院，車長與5人送瑪嘉烈醫院。部分傷者表示巴士當時無明顯煞車跡象。現場部分行車線曾一度封閉致交通繁忙。警員初步調查後，以涉嫌「危險駕駛」拘捕車長。城巴已暫停涉事車長職務，並派員跟進傷者情況。

謝

先夫 王衙萬材府君 之喪

於昨(十五)日在香港殯儀館出殯 辱承 誼親臨執紼 惠賜厚賻 高誼隆情 殯存均感 哀此鳴

孝男 林秀選 李頤馨

孫男 國華 媳 李頤馨

孫女 浩銓 李頤馨

孫女 曉瑩 李頤馨

暨眾親屬 泣叩