●責任編輯：曲　洋　●版面設計：劉坻坻　2025年10月2日(星期四) 香港文匯報

認知障礙長者變身「煮播」 烹調家常菜重建自信

「落蔥呀落蔥！」── 一句看似簡單的說話，但出自患有認知障礙症長者的口，聽在照顧者耳內可謂感受至深。每年九月是「世界認知障礙症月」，20位患有認知障礙症的長者，今年九月參加了煤氣公司與香港聖公會福利協會聯手舉辦的「煮播3.0」愛回味・家常菜烹飪比賽，讓長者重新執起鏟鏟，用熟悉的味道證明患病並非美好生活的終點。

●「煮播3.0」愛回味・家常菜烹飪比賽讓20位患有認知障礙症的長者，在他們的照顧者和義工協助下，透過明火煮食展現能力與潛質。

●煤氣公司企業事務及政府關係總監王佩兒（右一）與煤氣公司義工全情投入，與參加者分享烹飪樂趣。

●（圖左及下）患有認知障礙症的周婆婆在女兒和義工的協助下，親手製作丈夫生前的拿手小菜彩椒蝦仁炒蛋，喚起一家人的美好回憶。

廚房中的記憶療法

「彩椒蝦仁炒蛋是我爸爸生前最喜歡吃的一道家常小菜，寓意招財進寶，爸爸說我們六姊妹和媽媽就是他的『寶』。」周婆婆的女兒回憶道。「童年時家境清貧，六姊妹在狹小的居所難免會有爭執。有一次姊妹們又吵架了，當晚爸爸做了這道菜，但他沒有將彩椒切件，而是將彩椒整個擺在炒蛋上，彩椒頂切開，蝦仁就一隻扣住一隻放在彩椒裏。爸爸對我們說彩椒是我們的家，彩椒頂是屋簷，我們住在同一屋簷下，一家人（蝦仁）應互相緊扣着一起，互相扶持，互相幫助。」幾姊妹明白爸爸的苦心，頓時覺得慚愧。一家人之後一起唱爸爸媽媽最喜歡的舊兒歌《拍大髀》，再開開心心地吃晚飯。

某日爸爸突然急病離世，一家人傷心不已。周婆婆的女兒在拜祭爸爸時特意做了兩個彩椒的版本，其中一個放了蝦仁和爸爸愛吃的魚，象徵爸爸在天上的家。如今，即使母親患上認知障礙症，每當這道菜端上餐桌，周婆婆偶爾還會自己哼唱起《拍大髀》，帶動全家大合唱。女兒憶述周婆婆由當初在計劃的課堂上「瞓眼瞓」，到慢慢變得越來越投入，透過熟悉的烹飪步驟和食材組合親自下廚，在製作過程中重拾自信，同時與家人分享珍貴的家庭記憶。她們一家參加比賽時，更特別在這道盛載美好回憶的菜式中加入了富含Omega-3的三文魚，讓它成為真正的「健腦版本」，將爸爸的愛和心意昇華，繼續傳承下去。

「煮播」計劃正是透過這種方式，將平凡的廚房轉化為療癒的空間。這個始於2017年的創新項目，至今已為過百個家庭帶來改變，服務人次突破九千。其核心理念是運用「認知障礙展能療法™」配合「程序記憶法」，協助長者透過熟悉的烹飪步驟，喚起深層的記憶與技能，維持其認知能力。

比賽評判之一、香港大學臨床醫學學院精神醫學系臨床教授陳偉智指，「煮播」計劃可以將廚房轉換成健腦場地，因為烹飪過程可以訓練認知障礙長者的感官、專注力、執行功能、程序記憶、理解能力等，讓患者有機會與照顧者重拾回憶，並與其他長者社交聯誼。他笑言，食物「唔單止能夠滋養個胃，亦能滋養腦袋」。

●「煮播3.0」愛回味・家常菜烹飪比賽特別為參加者印製他們自己的食譜，展示如何以「程序記憶法」做好每一個步驟。

社會支援的新模式

「煮播」計劃帶來的好處不僅體現在患有認知障礙症的長者身上，他們身旁的照顧者也從中獲益良多。根據香港大學的初步評估數據，超過半數的參與長者對烹飪的信心有所提升，近半感受到家庭和諧度的改善，亦有約一半的照顧者表示照顧負擔得到紓緩。主禮嘉賓、社會福利署助理署長（安老服務）甄麗明在活動中指出，隨着社會高齡化，政府會持續增撥資源，支援長者及照顧者；同時亦需要社會各界齊心協力，共同推動相關工作。例如「煮播3.0」計劃，有助長者在晚年發揮潛能，提升生活質素。她表示，在比賽過程中見到長者與照顧者之間的溫馨互動，感到十分欣慰。

在比賽中協助各參賽隊伍的義工同樣獲得寶貴的人生體驗。作為評判的煤氣公司企業事務及政府關係總監王佩兒提到，這個項目已成為公司最受歡迎的義工活動之一。參與的義工看到明火烹調如何幫助認知障礙症患者重建信心，紓緩照顧者壓力。她承諾公司將繼續運用企業專長，將這份溫暖傳遞下去。另一位評判、香港聖公會福利協會總幹事劉冼靜儀強調，「煮播」計劃的意義在於改變社會對認知障礙症的刻板印象。這些長者並非只能被動接受照顧，他們同樣可以「積極地過、放膽去做」，追求自己想要的生活。

延展認知障礙關懷

「煮播」計劃未來將繼續拓展服務範圍，為各長者中心提供認知展能體驗工作坊，並將於下年初舉行成果發布會，分享香港大學護理學院的研究成果。這不僅是一個社區項目的延續，更代表着社會對認知障礙症照顧模式的全新思考。

在日漸高齡化的社會，認知障礙症已成為不能迴避的議題。「煮播」計劃提供了一個實際可行的方案——透過煮食讓長者保持活躍，維持認知功能，同時強化家庭關係，證明了即使面對認知障礙症的挑戰，只要有適當的支援和創新的方法，每個人都能活出有意義、有尊嚴的生活。

●（圖上及右）長者不受認知障礙症限制，發揮所長，「煮播」計劃展示他們也可以積極過好日常生活，維持生活質素。