



耆色園社會服務



香港大學教育學院
吞嚙研究所

食多啲，講多啲！

長者吞嚙醒目啲！



嗇色園社會服務

嗇色園為一所宗教慈善團體，創立於1921年，崇奉道、釋、儒三教，並以「普濟勸善」為宗旨，辦理醫療、教育及安老扶幼等服務。本園所管轄的黃大仙祠，終年香火鼎盛，慕道而來的善信及中外遊客絡繹不絕，每日平均逾1萬人次訪園。嗇色園園務發展進入新里程，將會繼續肩負宣法弘道、服務大眾之重任，貢獻社會。

嗇色園社會服務本一直致力以安老服務為發展重點，為長者提供全面照顧服務的同時，以「善心善意」為主題，建構服務文化，推廣善心善意行動。服務以生命教育為重點，藉以推廣及建立愛生命的精神。

願景 ~ 以重視生命、互相尊重的精神，提供關愛的社會服務，締造和諧共融的社會文化。

使命 ~ 關顧年長人士的需要，提供潛能發展的機會；推動長幼共融的關愛精神，倡導和睦共處；以心存善良、尊重的態度，以提升重視生命的人道精神。

核心價值 ~ 人人平等、發揮關愛；推崇善良、互相尊重；團結力量，追求卓越。

香港大學 吞嚥研究所

「吞嚥研究所」附屬香港大學「言語及聽覺科學部」於2009年成立研究團隊專注於綜合評估及治療服務予患有吞嚥困難人士，以提升其吞嚥能力、生活與社交質素及整體身心健康。同時，為了促進公眾對處理吞嚥問題的認識，並尋求治療長者吞嚥困難的替代方法，研究團隊致力發展不同改善有關舒緩吞嚥困難的研究計劃。

我們的吞嚥功能會隨年齡而變化。長者需要較長時間處理食物，食物經過喉嚨的時間較長，食道功能亦較弱。本研究團隊發現，約有60%療養院的長者和40%日間護理中心的長者都有吞嚥困難，很多長者亦難以將自己的吞嚥困難告知他們的護理人員。此外，大多數護理者，包括在療養院和日間護理中心的前線護理人員以及長者的親屬均缺乏處理吞嚥問題的認識和技巧。

患有中風、帕金森症、腦退化症或頭頸部癌症的病人也有可能吞嚥困難。患有吞嚥困難的人士會有較大機會出現營養不良、脫水和生活質素下降的情況。本研究團隊估計隨著人口老化，未來吞嚥困難的人數會持續上升。

目錄

序：耆色園副主席兼社會服務委員會主席黎澤森先生	02
序：香港大學吞嚥研究所所長陳文琪博士	03
題字：耆色園黃大仙祠監院李耀輝博士	04
題字：耆色園主席馬澤華先生	05
題字：耆色園副主席兼社會服務委員會副主席陳燦輝先生	06
題字：香港大學言語及聽覺科學部 言語治療(聲線科)姚文禮教授	07
食多啲、講多啲、長者吞嚥醒目啲	08



10-15
吞嚥問題知多少



16-23
吞嚥治療常用方法



24-27
溝通問題知多少



28-43
吞嚥/咬字/溝通練習



44-51
食多啲、講多啲、
中醫都有計



52-59
中醫穴位按摩

60

「世界吞嚥日」
2017活動介紹

64

糊餐製作示範

66

社會服務之歌

69

編輯工作
小組名單

序

今年希望延續世界
吞嚥日活動，
預防長者出現吞嚥
及溝通問題

香港人口老化問題日益嚴重，不少長者需要入住院舍或選擇在社區居家安老，當中有不少長者有吞嚥困難而在膳食面有特別需要。長者隨著身體變化，咀嚼和吞嚥能力亦有機會出現不同變化；另外口肌退化都影響長者溝通能力，令至與身邊的人漸漸產生隔膜；我們希望藉著透過口肌訓練，讓院舍和社區居住的長者都可以有更優質嘅生活。

去年12月12日「世界吞嚥日」，與香港大學言語及聽覺科學部吞嚥研究所，辦「世界吞嚥日2017-飲食無障礙」，目的喚起社會對吞嚥問題的關注。今年希望延續世界吞嚥日活動，與香港大學言語及聽覺科學部吞嚥研究所合作舉辦2018世界吞嚥日，旨在加強體弱長者的口肌訓練，預防體弱長者出現吞嚥及溝通問題；同時我們攜手製作一本【食多d、講多d、長者吞嚥醒目d】，希望大家可以透過書本內容，預防及改善長者這方面的問題，讓每位長者都可以做到【食多d、講多d、長者吞嚥醒目d】。



耆色園副主席兼社會服務委員會主席
黎澤森先生

序

香港大學與耆色園在二零一八年進行了一項先導計劃。本計劃首先培訓了大約50名義工及前線員工怎樣利用『食多啲 講多啲』軟件與長者做吞嚥及溝通訓練。參加了培訓的義工和前線員工，每星期到訪耆色園轄下的老人院及耆康中心兩次，與長者一同進行吞嚥和溝通練習，為期六個星期。

我很感激每位參加此計劃的義工及員工，我見到每一位都是充滿熱誠來學習，希望能夠讓長者有一個更健康和幸福的生活。今次計劃能夠順利進行全賴耆色園社會服務轄下各單位全力支持，讓超過150位長者能夠接受訓練，提升他們的吞嚥及溝通能力。參加此計劃的長者很高興能夠定期與義工見面，每位長者都度過了一個愉快的學習時間。

我希望透過這本書把這個訓練計劃推廣給更多有需要的長者家人及長者服務單位，使更多長者能夠繼續食多啲 講多啲 生活開心啲！



參加此計劃的長者很高興能夠定期與義工見面，每位長者都度過了一個愉快的學習時間



香港大學教育學院吞嚥研究所所長
陳文琪博士



嗇色園黃大仙祠監院李耀輝博士, MH

世界吞嚙日 2018

嗇飲嗇食享耆年
細嚼慢嚙樂天年

嗇色園黃大仙祠監院李耀輝



“ 嗇色護老長者福，
專業足、愛心足，
長者生活醒目啲，
食多啲、講多啲， ”



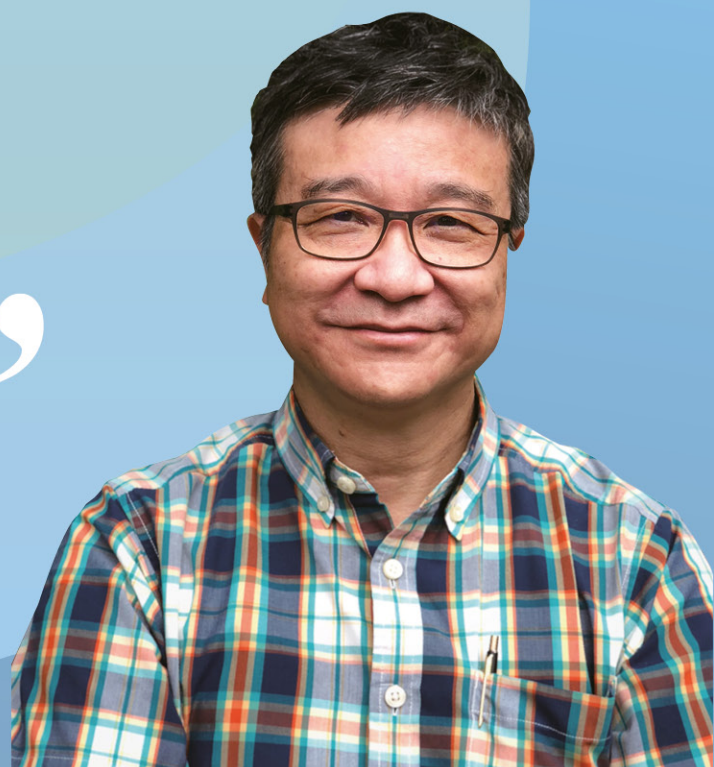
嗇色園主席
馬澤華先生 OStJ

“飲食有道吞嚥至醒，
嗇色有愛溝通傳情。”



嗇色園副主席兼社會服務委員會副主席
陳燦輝先生

“食得好、講得好，
年年益壽身體好，
老來變得更精叻。”

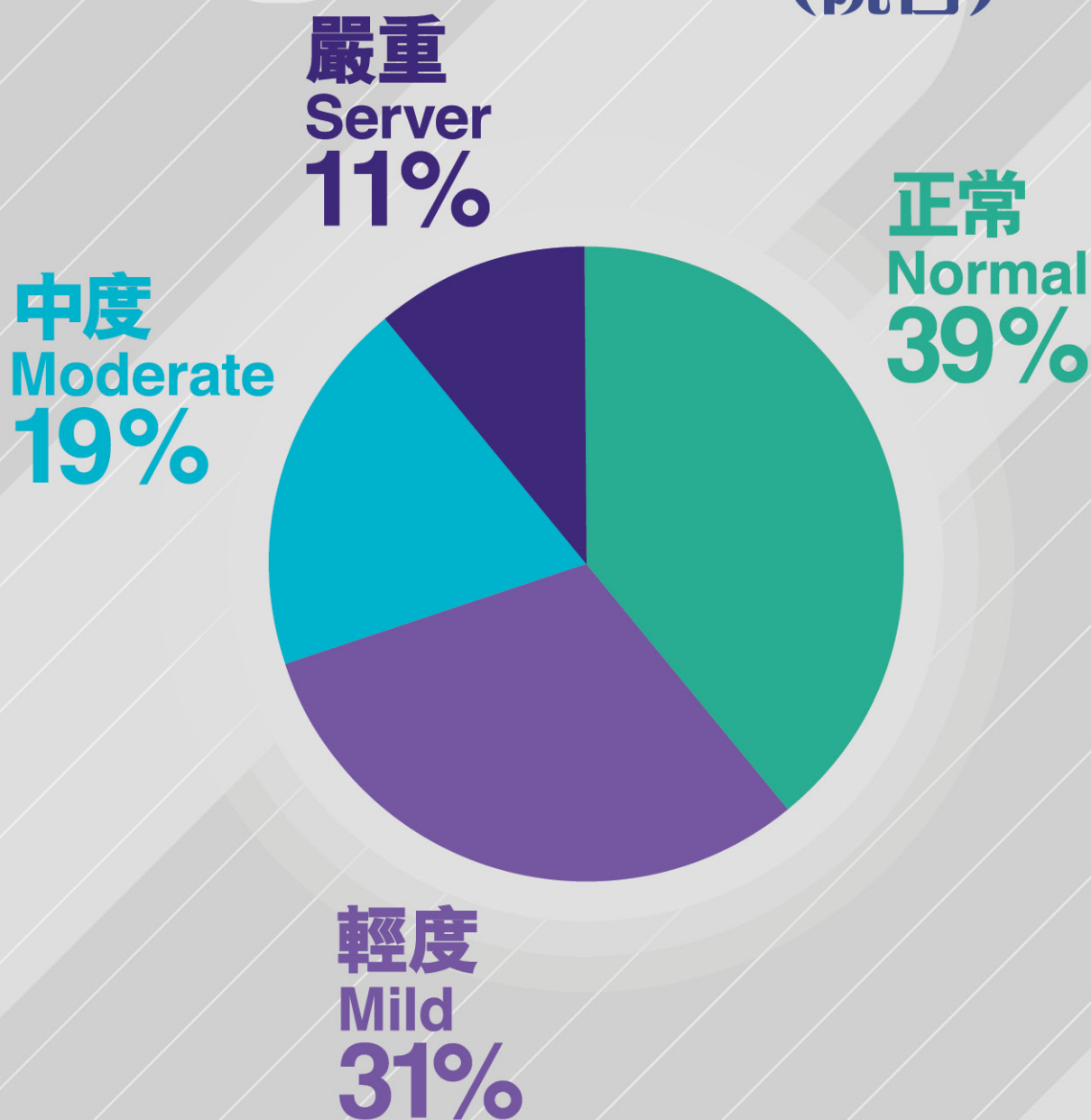


香港大學言語及聽覺科學部 言語治療(聲線科)
姚文禮教授



吞嚥問題調查結果

(院舍)



六成安老院的長者都有不同程度的吞嚥困難

香港大學吞嚥研究所發現本港大約有六成安老院的長者都有不同程度的吞嚥困難，導致需要進食特別處理的食物。如沒有適當地照顧有吞嚥困難的長者，他們會較大機會營養不良、脫水、患上吸入性肺炎或進食時窒息及有較差的生活質素。

嗇色園和香港大學教育學院自2015年開始成為了卓越研究合作夥伴，致力推廣大眾對安全吞嚥的認識和提升安老院舍處理有關吞嚥問題的研究和服務。在過去的三年多，香港大學吞嚥研究所與本園舉辦了多個不同的公眾活動介紹，安全吞嚥的知識；並在本園轄下的安老院舍進行了有關長者吞嚥問題的篩查和處理吞嚥問題的工作坊。

2015年開始
成為了卓越研究
合作夥伴

76,800個 安老院舍宿位

以七萬六千八百個安老院舍宿位推算，全港約有四萬六千八百名長者院友有不同程度的吞嚥障礙，調查結果顯示，有吞嚥障礙長者的生活質素比沒有吞嚥障礙的長者為差。

為了再進一步推廣吞嚥安全對長者的重要，本園與香港大學吞嚥研究所再次為世界吞嚥日2018準備了這本資訊豐富的書刊，希望可更全面介紹有關預防及改善吞嚥問題的知識。

預防 及改善 吞嚥問題的知識

1



口腔準備期

食物或飲料進入口中,由唇、舌頭、齒、頰、顎等部位的協調動作和咀嚼把食物磨碎形成食團。

吞嚥問題

知多少?

正常的吞嚥過程包括了四個階段

2

口腔期

舌頭將食團向後方推送到喉嚨。



食道期

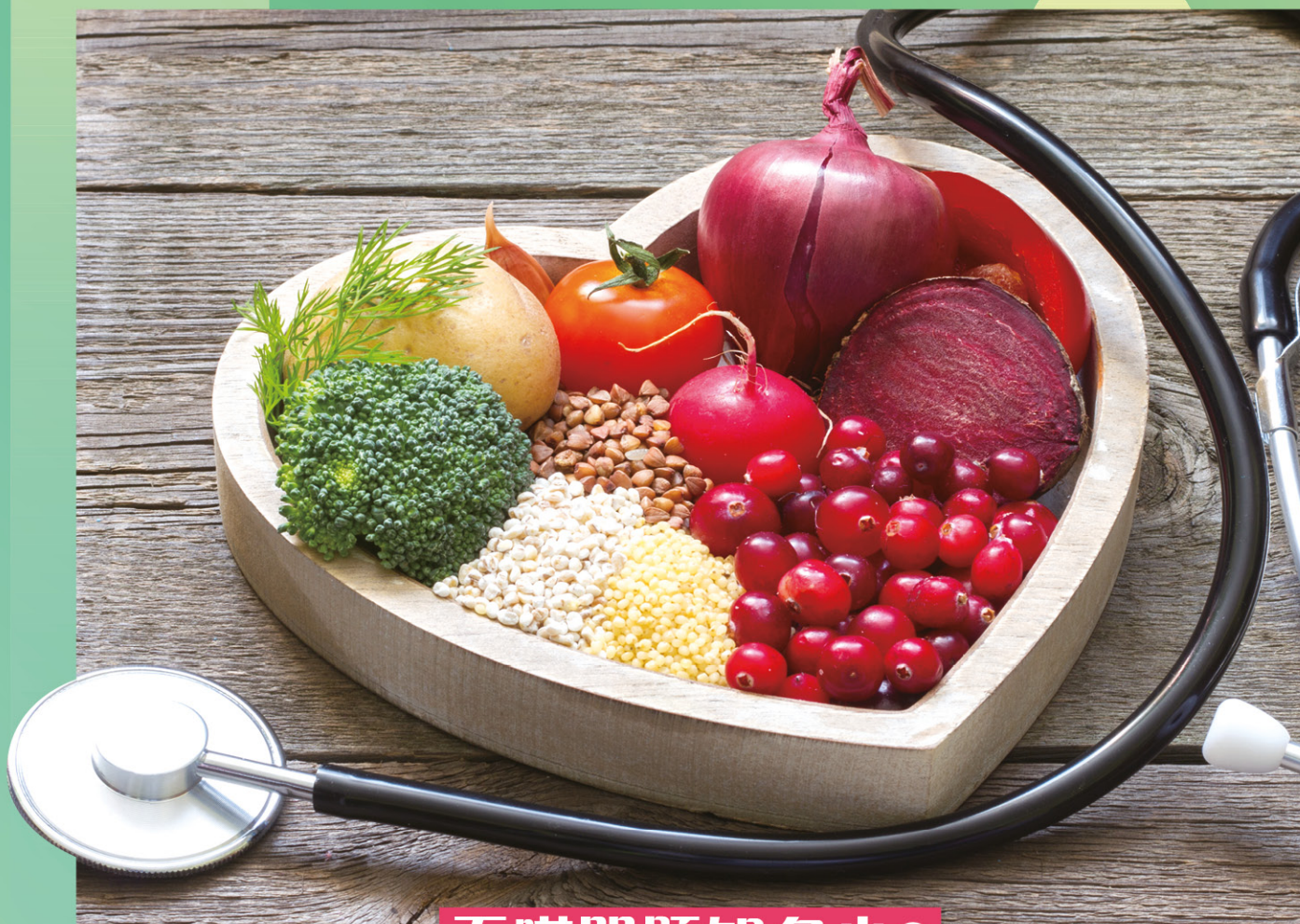
食團通過食道蠕動至胃部進行消化,從而吸收營養和水分。整個吞嚥過程需時約10秒。

4

3

口腔期

食團在喉嚨引起吞嚥反射:咽部肌肉收緊,將會厭遮蓋著上升的氣管,把氣管關閉,並會暫停呼吸,以防止食物或飲料進入氣管。食團從咽喉再推進食道入口。若食團誤入氣管,會引起咳嗽反應來清除外物。



吞嚥問題知多少？



正常吞嚥程序

吞嚥困難的定義和成因

如食物從放入口中至到達胃部途中發生任何問題,便可能出現吞嚥障礙。

此障礙的成因有很多,例如:中風、帕金森症、認知障礙症、腦損傷、胃酸倒流導致食道收窄、癌症(如:鼻咽癌、舌癌、食道癌)。





吞嚥問題知多少?

吞嚥困難常見症狀: 進食時

咀嚼困難
(可能因牙齒
問題、牙關較緊)

需要吞數次
才能吞下
食物

進食時,
食物從口或
鼻流出

吞嚥疼痛

需要較長
時間或費力
地咀嚼或
吞嚥

食物長時期
留在口中, 未
能吞下

進食前後咳
嗽、氣喘、
清喉嚨或
有痰聲

進食後感到
有食物哽在
咽喉內

口乾: 分泌
唾液的腺組
織功能衰退
令唾液減少

進食後有
食物殘渣滯
留於口裡
或喉部



吞嚥問題知多少?

吞嚥困難常見症狀:日常生活

食慾降低或
拒絕進食

經常性肺炎
(持續性發微燒
<38度或體溫
持續不穩)

營養不良,
體重持續
下降

經常流口水

說話
口齒不清

無氣力
地咳嗽

呼吸困難

蛀牙、
口腔炎等

吞嚥問題知多少?

吞嚥困難併發症:

減低吃喝的樂趣



體重減輕



脫水



食物進入呼吸道, 引致吸入性肺炎、慢性肺疾病或窒息

吞嚥障礙會直接影響患者們的日常生活。用餐時可能需要特別安排或食物處理, 影響患者與親友共膳, 降低患者的生活質素。

若有外物(如: 唾液、食物殘渣)誤進氣管, 一般人會自然地以咳嗽來清除外物。但由於患者的神經刺激感覺衰退, 即使有食物跌入氣管及肺部, 他們有可能不會有咳嗽反應。這些隱性吞嚥障礙患者, 往往待至積聚於肺部的食物滋生細菌, 併發吸入性肺炎而入院治療後才知悉病情, 嚴重可致死亡。

吞嚥問題知多少？

吞嚥評估的種類

若有上述症狀者，建議盡快預約言語治療師作進一步檢查，確認問題和及早治療。評估時，言語治療師會觀察病者進食不同稠度(即「質地」)的食物或飲料，檢查有否出現吞嚥困難的病徵。同時，亦會查詢病人的病歷與症狀，評估吞嚥肌肉的功能及觀察病人進食時的姿勢。

如有需要，言語治療師會按病人情況進行特別測試，如X光鋇餐吞嚥檢

查(病人進食含鋇的食物，透過X光錄像，讓治療師觀察吞嚥過程)或內窺鏡檢查。

言語治療師或需與其他醫療團隊聯絡作進一步的評估和了解病情，例如老人科醫生、精神科醫生、耳鼻喉科醫生、物理或職業治療師及護士等。





吞嚥治療

常用方法

言語治療師會為患者提供治療及復康服務，幫助患者重拾安全進食。治療方案會因應個別患者的病因和需要而制定，以下為其中一些方案：

(一) 保持口腔衛生， 有助減低患肺炎機會

餐後檢查
是否有食物
留在口腔

定期洗牙

定期使用
漱口水

餐後刷牙
或清潔牙肉
及口腔

(二) 進食方法



1 注意每口食物
或
液體的份量

2 每一口食物
吞數次

3 進食時請勿
頻繁說話

適當的進食坐姿：
患者盡量坐直，
頭部微微向前。

4

吞完口內所有食物
才進食下一口，
給予每口食物之間
適當的停頓時間

5

如出現咳嗽，
先暫停餵食，
並鼓勵咳出食物

6

7

進食後請坐直
最少30分鐘，
避免胃酸倒流



8

留意有沒有食物殘渣，
保持口腔衛生，以免滋生細菌



(三) 改善進餐方法

更換

膳食種類

(如：碎餐、軟餐、糊餐)

飲料稠度

(加凝固粉至微杰、中杰、特杰)

注意：

1. 凝固粉可加在所有飲料中 (如：水、茶、湯、中藥)。加入凝固粉後要盡快飲完，因為凝固粉飲料會隨時間及溫度而改變影響質感。
2. 食物種類和稠度必須由言語治療師評估後作更改。



(四) 避免進食某類的食物

太堅硬 的食物

(如：花生、蘋果)

入口會變 液體的食物

(如：啫喱、雪糕)

微粒狀 的食物

(如：芝麻、某些藥丸)



乾及脆 的食物

(如：蛋卷、餅乾)



混合質地 的食物

(如：湯飯、湯麵)

麵包製品



因為不同質地的食物進入咽喉後流動的速度不同，患者會較難協調並容易噎到。



有籽的 食物/生果

(如：提子、西瓜)

太滑溜 的食物

(如：腸粉、啫喱)



黏度高的 食物

(如：年糕、糯米製食品、月餅)

(五) 口肌運動



提升口腔

力度和運動幅度的訓練

喉部肌肉的
協調能力

以及改善呼吸與
吞嚥的協調之訓練

(六) 餵食技巧(如需餵食協助)



參考言語治療師
給予的吞嚥建議，
預備適當的
餵食工具

(如：茶匙、湯匙餵食)

確保患者清醒
才開始餵食

檢查食物或
液體是否合適

每次只餵一位患者，
座位高度與患者相同，
以便觀察進食反應。

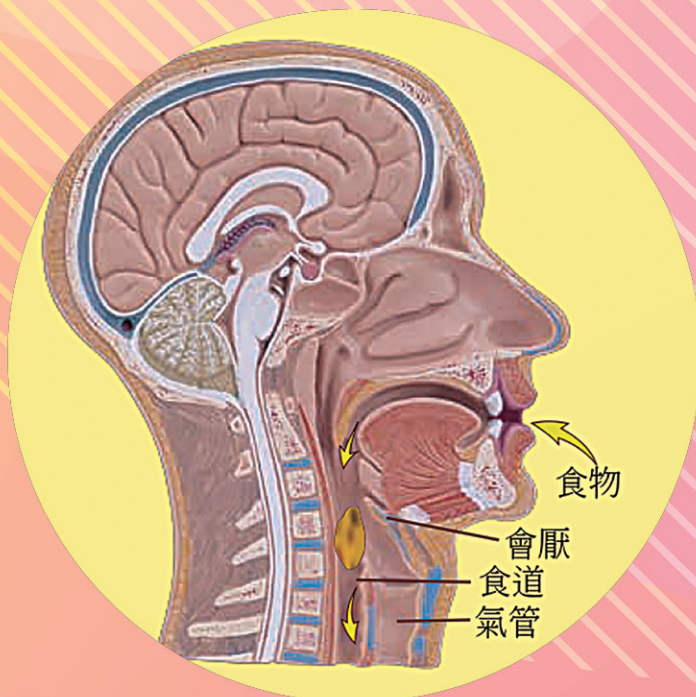
營造良好的
進餐氣氛



進餐時，避免
催促患者，以免
造成心理壓力

(七) 如無法用口進食，可能需要改用管餵食

(鼻喉或胃喉)



如使用鼻喉，
餵食前必須測試
喉管位置是否正確

餵食時盡量
使患者半坐臥，
不可臥在床上

餵食後讓患者
坐臥30-40分鐘
才可躺臥



必須保持口腔衛生

吞嚥康復 治療成效？

每一個患者情況都不同。
不同因素可影響康復進展的速度
和程度,包括患者吞嚥障礙嚴重度、
年齡、吞嚥困難成因、共存醫療問題
及患者依從性和意志。



溝通問題知多少?

溝通障礙會影響患者的日常生活和生活質素，他們的情緒和自尊心也會受到不良的影響。而溝通障礙分為兩大類別，失語症和構音障礙。



可參考香港大學
「食多D.講多D」
流動應用程式內的
溝通練習

詳見P.30

什麼是失語症？

失語症會令患者難以用語言表達自己的思想，同時也會難以理解其他人的說話。而常見症狀包括：忘記常用詞語，難以明白或理解其他人說話的內容及意思。

如何幫助失語症患者？

家人或朋友應耐心地聆聽及鼓勵失語症患者多說話和溝通，同時亦可以鼓勵患者透過不同的方式協助表達。例如：鼓勵患者用手勢語言表達，給予患者不同的提示以幫助他們表達。



溝通問題知多少？

什麼是構音障礙？

構音障礙是神經系統和口部面部肌肉受損而引致的咬字不清及溝通障礙。根據構音障礙的嚴重程度，患者的語言表達能力及清晰度會受到不同的影響。

如何幫助構音障礙患者？

家人或朋友應耐心地聆聽及鼓勵失語症患者多說話和溝通，同時亦可以鼓勵患者放慢說話的速度，並堅持口肌訓練。



可參考香港大學
「食多D.講多D」
流動應用程式內的
溝通練習

詳見P.30





『食多啲

講多啲』

根據早前香港大學吞嚥研究所的研究顯示，
患有以下三項因素的長者會較大機會同時
患有吞嚥困難：

1

口腔肌肉
活動協調或
肌肉力量
欠佳

2

認知能力
欠佳

3

沒有牙齒

有見及此， 香港大學吞嚥研究所 特別設計了一個軟件 『食多啲 講多啲』， 內容包括



一套簡單的吞嚥和溝通練習，方便長者或照顧員在院舍或家中與長者進行訓練。此套練習適合以下長者學習：

1 能夠明白及跟隨簡單指示做動作和答問題的長者

2 嘴巴或舌頭活動能力較以往弱的長者

3 已確診患有吞嚥問題的長者

4 進餐或喝水時會間中或經常出現「濁親」的長者

5 認知能力開始退化的長者

我們建議照顧者或院舍員工
可先透過『食多啲 講多啲』軟件學習
如何進行吞嚥和溝通練習

熟習後 可使用軟件

作提示工具教導長者練習。

進行練習時

可單對單
練習

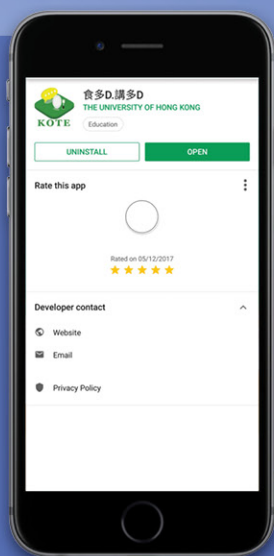
小組形式
(3至5人)進行

建議初時可一星期練習兩次，
長者習慣後可以每天進行練習。

食多啲講多啲軟件

詳細的使用步驟：

1 首先請開「食多啲講多啲」軟件。



2 選擇「繁體」



3 選擇「吞嚥」



4 選擇「吞嚥練習」



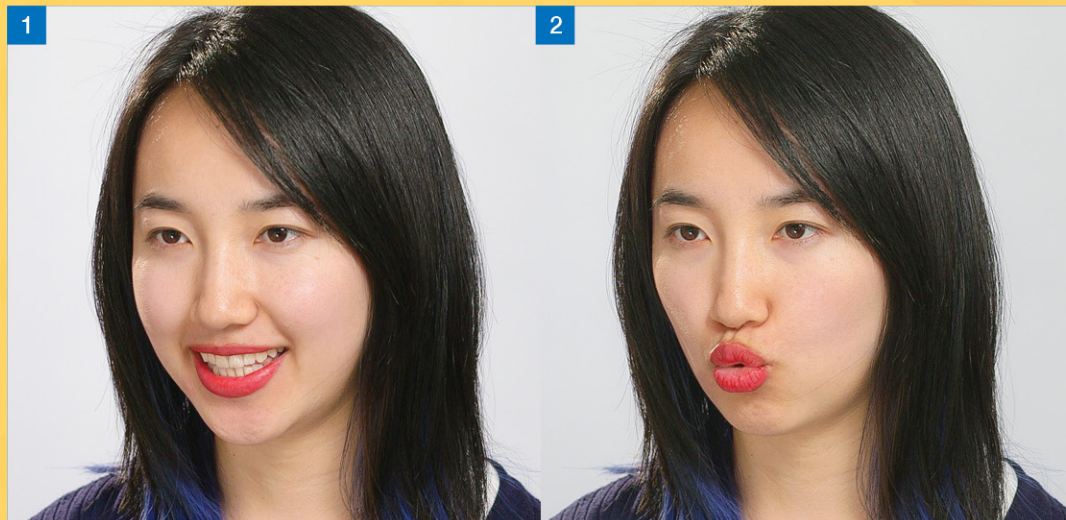
5 由練習一開始做



6 練習期間可按影片畫面暫停播放，當準備好開始時，再按一次影片畫面繼續播放。



吞嚥練習 - 1



1

用最快速度說
『衣-烏』
5次

2

再說一次
(嘴形要誇張)

3

下一個
動作,「谷」起塊
臉,維持5秒。
(留意不可漏氣)

4

放鬆,
再做一次。

對象

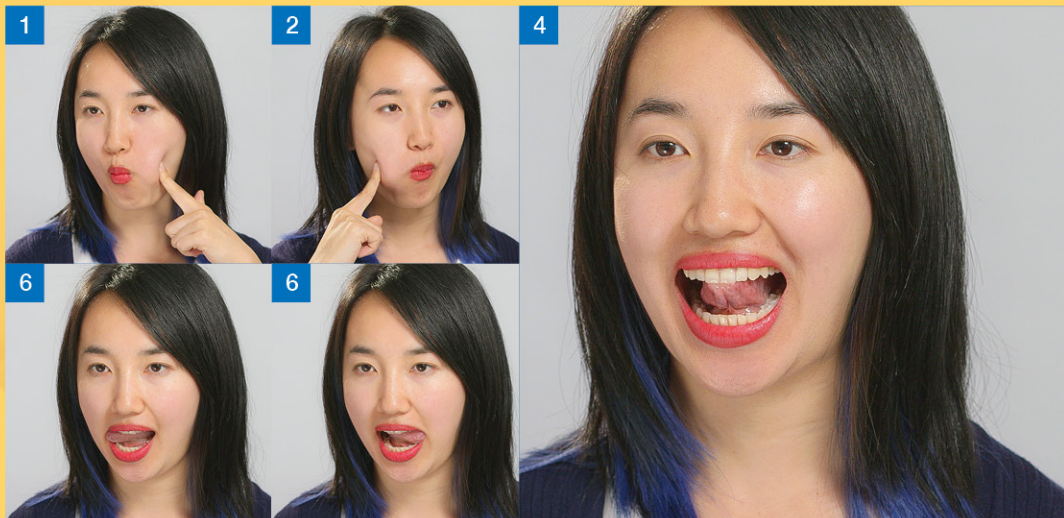
未能完全控制
嘴唇的人

例如:中風後流口水,
嘴唇未能合上。

好處

加強嘴唇肌肉
能力及協調性

吞嚥練習 - 2



1 手指放在左臉頰, 舌頭從口腔內與手指鬥力, 維持三秒。

2 手指放在右臉頰, 舌頭從口腔內與手指鬥力, 維持三秒

3 再做一次左邊臉 (三秒) 右邊臉 (三秒)

4 下一個動作, 張開口, 舌頭用力頂向上排牙後面, 維持三秒

5 再做一次

6 第三個動作, 舌尖快速輕碰兩邊嘴角五次

7 再做一次

對象
中風、頭頸癌及腦神經疾病引致未能完全控制舌頭的人

好處
可以加強舌頭肌肉功能及協調性, 令咀嚼過程更順利

吞嚥練習 - 3



34

1

嘴巴盡量
張開, 用手與
下巴鬥力,
維持五秒

2

再做一次

 **對象**

嘴巴開合困難的人

 **好處**

加強嘴巴力度及協調性,
以及開合的幅度

例如：頭頸癌康復者

吞嚥練習 - 4



1

用力吞
一啖口水

2

再做一次

35

 **對象**

所有患吞嚥困難的人

 **好處**

加強咽喉肌肉的
力度及協調性

例如：認知障礙症，帕金森症及中風

練習程序

1

完成所有
吞嚥練習
請選擇
「返回目錄」
三次

2

選擇
「溝通」

由練習
一開始做

4

選擇
「咬字練習」

3

咬字練習 - 1



1

盡快及清楚地
重複俾蛋糕
五次

2

再做一次

 **對象**

口齒不清說話,
速度較慢

 **好處**

提高咬字準確度
及清晰度

咬字練習 - 2



1

吸一啖氣，
再用「啖」由
最低音唱到
最高音

2

再做一次

對象

所有患吞嚥困難的人

好處

加強咽喉肌肉的
力度及協調性

認知障礙症, 帕金森症及中風

咬字練習 - 3



1

首先吸一大啖氣，
然後盡量把「呀」字
拉長，可以利用
電話計算「呀」的
維持時間

對象

呼吸較弱的人

好處

加強咽喉肌肉與呼吸系統
的力度及協調性

練習程序

1

完成所有
咬字練習後，
選擇「返回
目錄」兩次

2

選擇
「溝通練習」

3

由練習
一開始做

溝通練習 - 1

1分鐘內 講出 不同類別 嘅例子

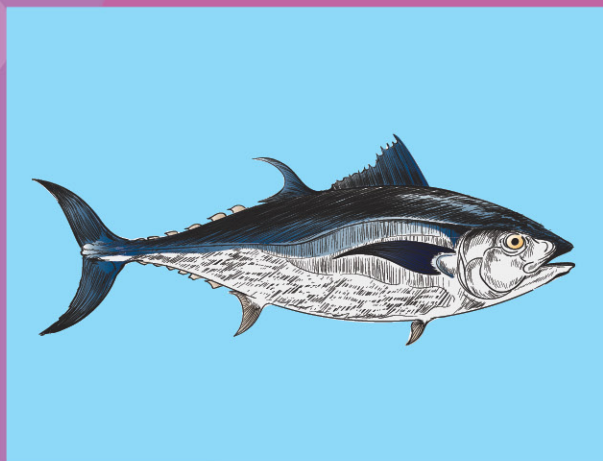
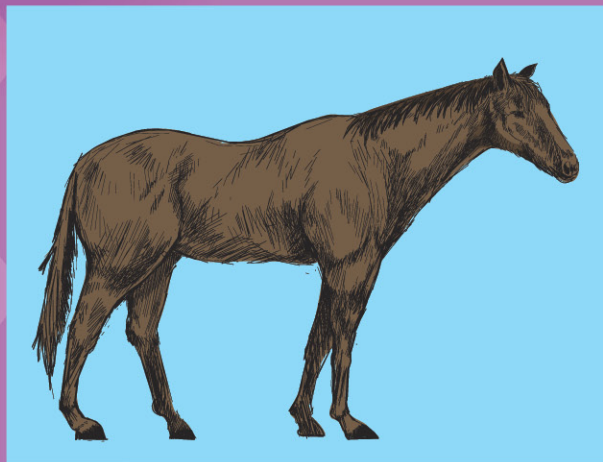
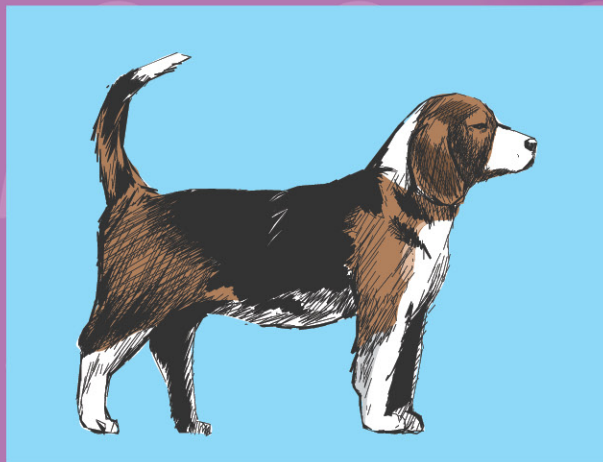
例如：一分鐘內盡量講出動物名稱

可以
給予提示

每次練習時
可轉不同
類別名稱

例如：點心、花、水果、飲品

溝通練習 - 2



看圖後,請講出
四個圖像
屬於什麼類別

可以把圖
放大

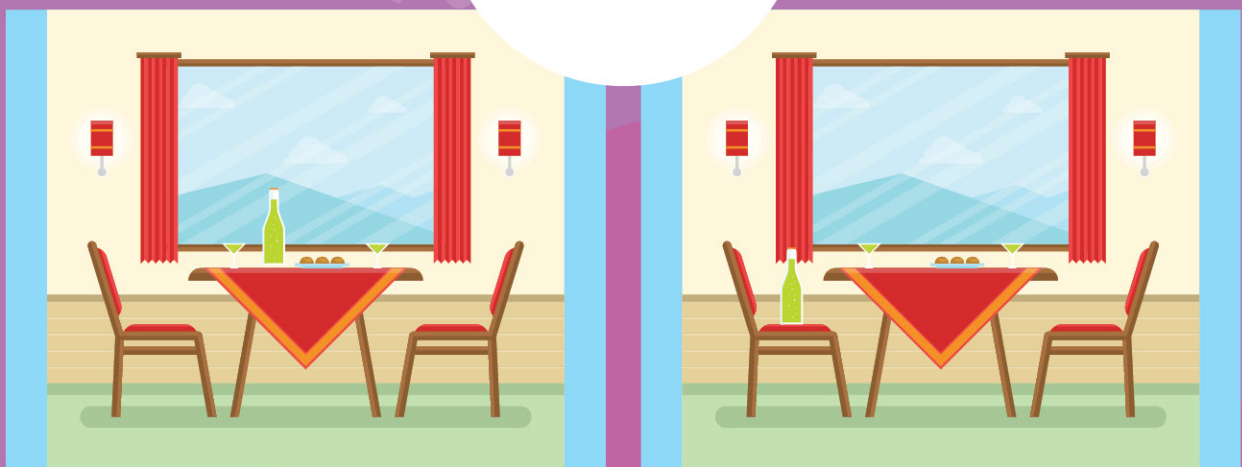
4張圖畫
都屬於
同一類別

例如:先問以下4張圖片是什麼,
再問它們都是什麼類別

溝通練習 - 3

每一題會
出現兩張圖片，
請聽指示，選出
正確圖像。
(二選一)

每對圖片
只有一樣不同
的地方，如下



對象

所有溝通障礙的人

好處

加強溝通能力、
言語接收及表達

例如：中風，認知障礙症及帕金森症



中醫辨證分型 及食療

徵狀

進食梗阻、脘腹痞滿、噯氣
呃逆、痰多、胸悶、食慾
不振、心情舒暢時減輕，
抑鬱時加重

痰氣 交阻

治法

開鬱化痰，
潤燥降氣





建議食療



開鬱化痰湯

食材

黨參3錢
茯苓5錢
陳皮1錢
杏仁3錢
郁金3錢
瘦肉適量



佛手瓜瘦肉湯

食材

佛手瓜一個
蜜棗2個
陳皮半個
生姜5片
瘦肉適量



平日可飲用茶類

茶類

陳皮普洱茶
佛手柑茶
茉莉花茶
玫瑰花茶

中醫辨證分型及食療

徵狀

進食梗阻、食不得下、
胸膈時疼、面色黯黑
而唇暗、肌膚枯燥、
大便乾結或有便血

瘀血 內結

治法

破結行瘀，
滋陰養血





建議食療



和血祛瘀湯

食材

當歸2錢
丹參3錢
田七2錢
白芍3錢
黨參5錢
豬骨適量



黑木耳瘦肉湯

食材

黑木耳5錢
紅棗5個去核
生姜3片
瘦肉適量



平日可飲用茶類

茶類

玫瑰花茶
桃花茶
山楂茶
丹參茶



中醫辨證分型及食療

徵狀

津虧
熱結

治法

體形消瘦，五心煩熱，進食時梗澀而疼，水飲可下，乾食難下；口部咽部乾燥、欲飲冷；小便短澀，大便乾結；

養陰生津，清熱散結



建議食療



沙參麥冬湯

食材

沙參3錢
麥冬3錢
玉竹2錢
百合2錢
蜜棗2個
陳皮半個
生姜3片
瘦肉或冰糖適量



雪梨銀耳湯

食材

雪梨1個
銀耳3錢
枸杞子2錢
陳皮半個
生姜3片
瘦肉或
冰糖適量



平日可飲用茶類

茶類

花旗參茶
蜂蜜水
甘蔗汁
雪梨汁
香蕉羹

中醫辨證分型及食療



氣虛 陽微

徵狀

四肢不溫、面浮
肢腫、神疲乏力、
飲食難下、腹脹
便溏、進食梗阻
持續加重

治法

溫補脾腎、
益氣回陽



建議食療



參芪湯

食材

黨參4錢
黃芪5錢
紅棗5個去核
生姜3片
雞肉適量



參術砂仁豬肚湯

食材

黨參5錢
白術5錢
砂仁4錢
生姜5片
胡椒少許
豬肚一個



平日可飲用茶類

茶類

黃芪茶5錢
肉桂茶0.5錢



中醫穴位按摩

以下幾個穴位有助提升長者的吞嚥能力。照顧者可參考以下按摩方法為長者每日按摩。



穴位按摩治療技巧

按摩方法：用食指指腹在穴位表面施予適當力度，作旋轉按壓，每次每穴5~10分鐘左右，一日一次，可每日使用。

取穴量度法

一夫法 (3寸)：以食、中、無名、尾指四指相並，以中指中節近端橫紋為標準，此寬度為3寸。



一橫指 (1寸)：以拇指橫紋的寬度為標準，此為1寸。

中醫穴位按摩



百會穴

位置:
在頭頂正中心，
兩耳尖直上
連線中點

功效:
提升陽氣，
醒腦開竅



上廉泉穴

位置:
前正中線領下1
寸，當舌骨與下
頷緣之間凹陷處
取穴。

功效:
利咽，疏通局部
經絡，增加唾液
分泌

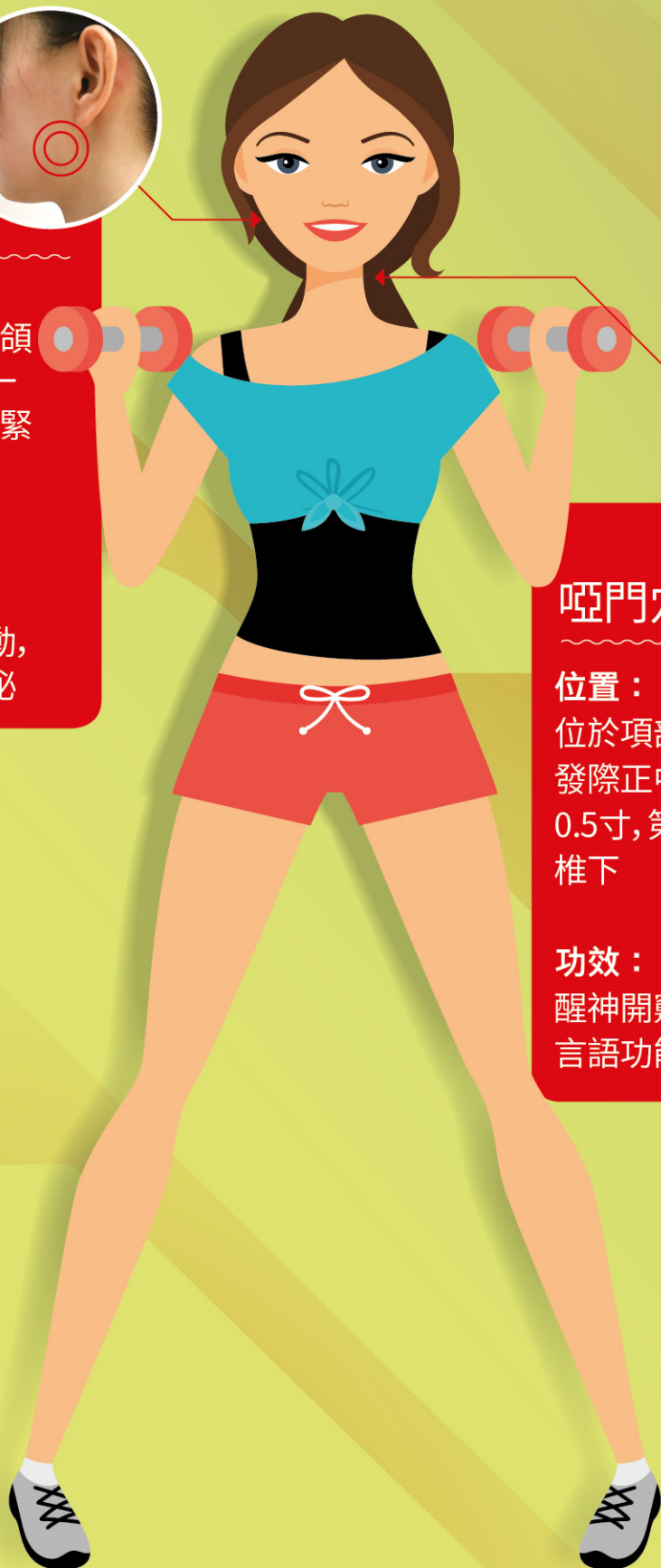
中醫穴位按摩



頰車穴

位置：
在面頰部，下頷角前上方約一寸，上下齒咬緊時咬肌隆起，按之凹處

功效：
增強咬肌活動，增加唾液分泌



啞門穴

位置：
位於項部，當後發際正中直上0.5寸，第1頸椎下

功效：
醒神開竅，改善言語功能

中醫穴位按摩



天突穴

位置：
在頸部，前正中線上，兩鎖骨中間，胸骨上窩中央

功效：理氣利咽
化痰，增強食道蠕動力



中醫穴位按摩

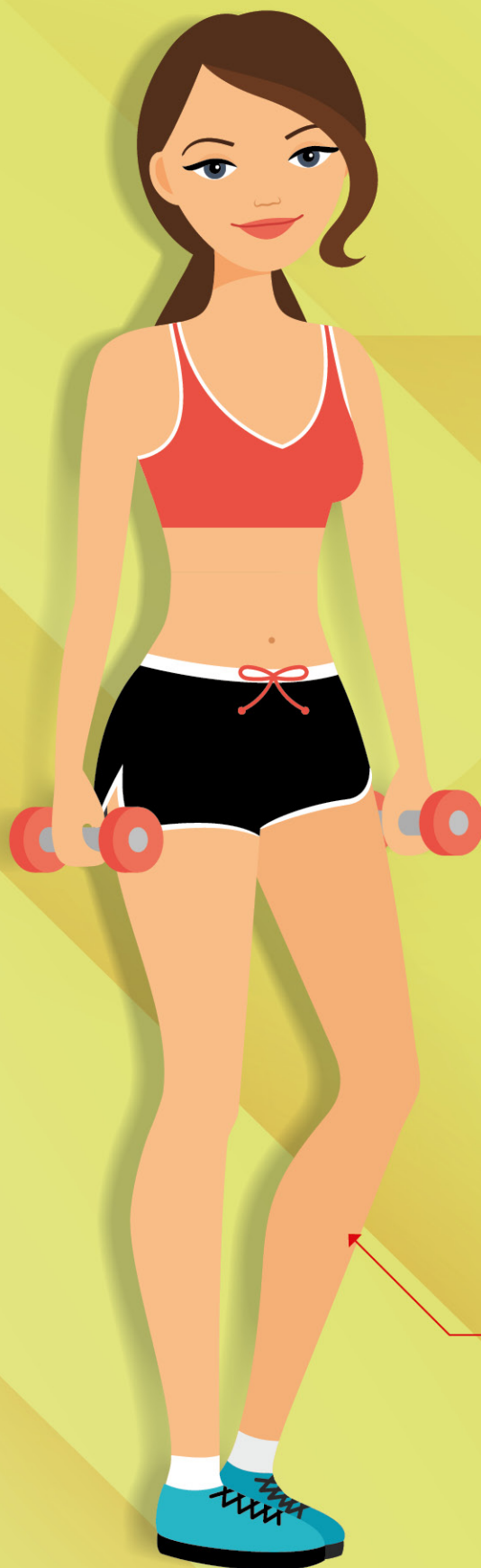


中脘穴

位置：
在上腹部，前正中線上，胸骨下端和肚臍連線中點，肚臍上四寸

功效：
降氣和胃，
健脾止痛

中醫穴位按摩



足三里穴

位置：
位於小腿外側，
外膝眼下3寸

功效：健壯脾

中醫穴位按摩



舌硬語艱
啞門、上廉泉

1



精神疲倦
百會、足三里

2



張口困難
頰車、上廉泉

3



吞咽困難
上廉泉、天突、
足三里

4

「世界吞嚥日」 2017活動介紹



對於有吞嚥及咀嚼困難的人士來說，沒有妥善的吞嚥管理方法會導致很多長期的健康及社交問題，嚴重時更會引致呼吸道感染。吞嚥困難令患者的身體變得虛弱、營養不良及體重下降；亦為家人及照顧者帶來憂慮及壓力，大大地降低雙方的生活質素。

改良餐 (Modified diet) 是言語治療師專為有吞嚥困難的成人而設計的餐膳，並已經實証為本證實有助患者減慢吞嚥的速度，讓整個吞嚥過程更安全及更有效率。



專家認為要增加患者的食慾及飲食的樂趣，照顧者應以不同的烹調方法包括搞拌及切碎，並使用不同形狀的食物模具配合不同顏色的食材來準備食物。



香港大學
吞嚥研究所 合辦

17 - 飲食無障礙
年12月12日

本園一向關注不同身體狀況的長者的生活質素，亦非常重視有吞嚥困難的長者的飲食樂趣，所以特意與香港大學言語及聽覺科學部吞嚥研究所合作，藉2017年12月12日「世界吞嚥日」這個有意義的日子，向公眾及業界宣揚關注吞嚥困難者的飲食健康及樂趣的訊息，從而提升公眾意識於吞嚥問題及言語治療師在吞嚥管理的角色；並為安老院舍吞嚥困難人士而製作的有營養餐膳，並重新設計其賣相及外表，從而提升患者的進餐樂趣及生活質素。

教育或宣傳講座
由言語治療師主講，
內容包括安全吞嚥
的方法及預防吞嚥
問題的方法





吞嚥困難餐膳
烹飪示範
邀請港大言語及聽覺
科四年級學生及本
園院舍廚師示範不同
烹調方法





以食物模具
(Food Moulds)製作糊餐
設計及製作不同類型亞洲
食物（例如：蔬菜、蛋白
質食物、澱粉質食物）
的模具與業界分享。



贈送食譜及烹飪書
集結言語治療師、營養師及中
醫師的專業知識；內容包括以
亞洲食材及烹調方法為主的食
譜、製作過程及使用模具的方
式，亦包括吞嚥困難患者、
家人/ 照顧者及有關專業
人士的意見及分享。



「世界吞嚥日」2017
活動視頻

糊餐製作示範

飯糊篇

- 1 先預備適量白飯及開水
- 2 將白飯加開水攪拌至軟滑，如圖中狀態。



短片
視頻



短片
視頻



雞肉篇

- 1 先將雞肉煮熟備用
- 2 將煮熟的雞肉切粒，放入攪拌機並加入適當分量的開水，攪拌至幼滑狀態。
- 3 將攪拌後的雞肉加入薯粉至軟綿糊狀，然後放入模具，做出精緻美味的雞肉糊。

蔬菜篇

- 1 將煮熟的蔬菜切粒
- 2 放入攪拌機並加入適當分量的開水，攪拌至幼滑狀態。
- 3 將攪拌後的蔬菜加入薯粉至軟綿糊狀，然後放入模具，做出精緻美味的蔬菜糊。



短片
視頻



短片
視頻



魚肉篇

- 1 將煮熟的魚肉切粒，放入攪拌機並加入適當分量的開水，攪拌至幼滑狀態。
- 2 將攪拌後的魚肉加入薯粉至軟綿糊狀。
- 3 然後放入模具，做出精緻美味的魚肉糊。

社會服務之歌

melody

耆色園社會服務之歌

作曲：黎小田

A key

作詞：鄭國江

Intro 5 A1



活 到 今 天 這 境 界 應 該 輕 鬆 輕

9



快 每 事 也 不 爭 心 處 平 常 態 世 事 無 謂 煩 拋 開 心 中 債

14 B1



悶 煩 代 慰 解 帶 住 你 去 街 有 乜 想 要 即 管 交 帶 耆 色 園

19



普 濟 勸 善 無 盡 愛 心 隨 時 會 分 派

24 C1



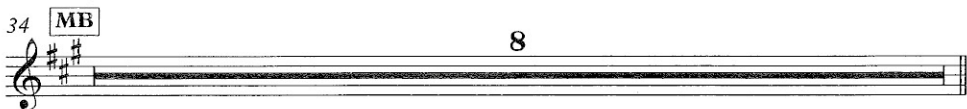
抱 有 滿 懷 善 意 開 心 關 愛 更 會 友 善 陪 你 亦 算 乖

28



耆 色 園 普 濟 勸 善 傳 遞 愛 心 從 善 不 變

34 MB 8



社會服務之歌

2

melody

42 **A2**

活 到 今 天 這 境 界 應 該 輕 鬆 輕 快 每 事

46

也 不 爭 心 處 平 常 態 世 事 無 謂 煩 拋 開 心 中 債

50 **B2**

悶 煩 代 慰 解 帶 住 你 去 街 有 乜 想 要 即 管 交 帶 齋 色 園

55

普 濟 勸 善 無 盡 愛 心 隨 時 會 分 派

60 **C2**

抱 有 滿 懷 善 意 開 心 關 愛 更 會 友 善 陪 你 亦 算 乖

64

齋 色 園 普 濟 勸 善 傳 遞 愛 心 人 道 關 愛

69 **Coda**

齋 色 園 普 濟 勸 善 傳 遞 愛 心 人 道 關 愛 *Fine*

顧問：

齋色園主席	馬澤華董事
齋色園副主席兼社會服務委員會主席	黎澤森董事
齋色園社會服務委員會副主席	陳燦輝董事
齋色園院舍小組主席	余君慶董事
齋色園耆英中心小組主席	梁錦和董事

督印：

齋色園社會服務秘書	吳少英女士
香港大學吞嚙研究所所長	陳文琪博士

工作小組成員：

齋色園高級醫護發展統籌主任	梁美慧女士
香港大學吞嚙研究所	浦岱女士
香港大學吞嚙研究所	黃鈺滢女士

**耆色園董事會
2018年至2020
年度**

主席

馬澤華先生, OStJ

黃大仙祠監院

李耀輝(義覺)
道長, MH

副主席

黎澤森先生
梁宇華先生
盧燊河先生
余君慶先生
陳燦輝先生

委任董事

東華三院主席
王賢誌先生
黃大仙民政事務專員
江潤珊小姐, JP
華人廟宇委員會秘書
趙幗儀小姐
陳郁傑教授, MH
馬清煜太平紳士, SBS
何漢文太平紳士, MH

董事

陳拾壹先生
陳炎培先生, MH
楊魏德先生
茹志昭先生
郭耀偉先生
黎錦華先生
古澤銘先生
姚啟文先生
黃植煒先生
沈墨揚博士
梁延溢先生
羅偉成先生
梁理中先生
余大業先生
何志昌先生
梁錦和先生
吳家權先生

顧問

陳志球博士, BBS, JP
陳健生律師
鍾展鴻醫生, KStJ
徐守滬先生, MBE
黎志棠先生, BBS
黃龍德博士, BBS, JP

**社會服務委員會
(2018 — 2020)
成員**

主席

黎澤森先生

副主席

陳燦輝先生

委員

余君慶先生
梁延溢先生
余大業先生
陳健生律師
梁錦和先生
吳家權先生
陳拾壹先生
許文晉先生
潘權輝先生
楊魏德先生

顧問

李銜發先生
黎志棠先生, BBS
李永偉先生
陳志球博士, BBS, JP
鄧彩琴女士



香港大學教育學院
吞嚙研究所

聯絡我哋!



(852) 2321 2014



(852) 2321 2656



www.siksikyuen.org.hk



香港九龍黃大仙鳳德道38號社會服務大樓B一樓