

外傭以照護食為年邁僱主 跨「越」時光

立體焦點

據《香港 2021 年人口普查－主題性報告：長者》，高達 38 萬個家庭住戶成員（外籍家庭傭工除外）皆為長者。當中約 4.4 萬個住戶有外籍家庭傭工，較 2011 年同期數據上升 85.1%，反映僱用外籍家庭傭工照顧長者的情況持續普遍。

外傭 Winarwit (Wina) 平日照顧楊伯一家，於楊伯口中得悉「食得喜」樂齡美食烹飪大賽。平日工作佔去生活大部份時間，到底有什麼契機令 Wina 願意安排工餘時間備賽？

Wina 初接觸照護食概念，未免對參賽感到緊張。猶記得楊伯對烹飪比賽十分雀躍，唯不符合參賽資格，楊太曾跟她說：「你平時煮嘢畀公公食都煮得幾好，佢又好鍾意食，你就試下啦。」擅長烹飪的她，又希望藉此完成楊伯心願，決定參加。作為僱主暨照顧者的楊太亦有身體力行，一同透過工作坊學習照護食知識。今屆烹飪比賽邀請照顧者及外傭，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。

廚師出身的楊伯很喜歡亦樂於嘗試不同食材。「我和楊伯都是越南出生，喜好『重口味』，還吃得很辣。」以上原因，令 Wina 很快決定以家鄉菜式『咖喱雞』參賽，為年邁八十、患認知障礙的楊伯帶來劃時空舌尖之旅。為平衡楊太楊伯飲食習慣，Wina 會於烹煮菜式時適當減辣。

比賽設有與國際廚藝學院，中華廚藝學院，酒店及旅遊學院學生配對環節。酒店及

旅遊學院學生配對環節，Wina 與學生 Melody 一起備賽。「我擅長煮菜，而 Melody 對擺盤設計有心得，正好互補不足。」

楊伯一家對 Wina 的信心，相信為她參賽打了一支強心針。



廚藝學院學生 Melody 及楊伯一家



入圍參賽者進行賽前練習，由專業人士從旁指導

