



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

AGE-FRIENDLY CITY

長者及 年齡友善 城市

餐飲篇



策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金
同心 同步 同進



民以食為天！香港人喜愛相約親朋好友飲茶食飯，而長者尤其愛熱鬧，食肆只需多觀察及照顧他們的需要，如餐牌字體較大及附圖片、燈光充足、空間較闊等等，就可以令長者食得自在又舒服。

長者心聲



陳先生 72歲

◆ 等位有凳坐 ◆

「餐廳不用設關愛座。只是等位時，提供座位已經很好。餐廳內位置應寬敞一點。」

EVA 照顧者

◆ 餐牌字要大 ◆

「每次跟媽媽去吃飯，我會先實地考察，看看環境是否乾淨、輪椅如何出入……好多餐廳用 QR Code（二維碼）下單，職員要幫長者，字體也要大一點。」





JESSICA 60多歲

◆ 抬輪椅吃力 ◆

「很多地舖門口有一級樓梯，我要抬輪椅上去，很吃力。如果放一個活動斜板會較好。」



BOBO 70 歲

◆ 食物煮軟些 ◆

「我的大牙脫落了，較硬的東西不能吃，擔心日後再老一點，甚麼都吃不到。希望餐廳有『長者餐』，煮些軟一點的食物。」

食肆促進長者社交

「香港人文化，我們跟人溝通、談天，全都在吃飯的環境。」香港中文大學賽馬會老年學研究所所長胡令芳教授指出，食肆不只是進食的地方，更是一個「社交環境 (social environment)」。

胡教授指老年學有一個看法，長者年紀越大，越需要一個每日時間表，「定時去飲茶，即使到了行動能力很差時，長者都傾向堅持，否則會不開心。」



陷阱處處？

胡教授曾去一間餐廳，坐在一個黑色小型噴水池旁邊，「好多人經過，看不到，就踩進水裡去。」

她也見過很多餐廳的地板用上黑色雲石，因此梯級、斜路變得不明顯，「好多長者眼睛的判斷力比較差，就會忽然跌倒。」室內燈光太暗，長者由光猛地方入內，光線適應力較慢，一不留神就容易跌倒。「如果顏色太相似，長者分不到凳、枱、餐具。」胡教授把這些設計通通稱為長者的陷阱。



香港中文大學
賽馬會老年學
研究所所長
胡令芳教授

銀髮市場潛力大

胡教授認為香港餐飲業應更重視銀髮市場，「嬰兒可以有bb凳，那有沒有相等的措施給長者？」胡教授又建議，既然有「兒童餐單」，亦可有「長者餐單」，因為長者一樣吃得不多。餐廳可考慮在非繁忙時段推出長者優惠，長者多於此時段出沒，「一旦有優惠，我覺得會多好多生意。」



如何營造長者及 年齡友善食肆

胡令芳教授反問：「為何長者愛到連鎖快餐店？」她數出以下特色，認為食肆可作參考：



餐桌及椅子設計簡單，顏色舒服



菜單選擇不太多，不會經常改變



餐牌上有圖示，客人可以看圖點餐



用膳時間可以較長



指示清晰

視食客為家中長輩

作為賽馬會「友里蹤跡」社區計劃社區伙伴的深水埗社企餐廳「膳心小館」，一直有向區內有需要長者派飯券。

經常接觸年長食客，負責人林先生說，接待原則只有一個：給他們尊重，視他們為家中長輩。

林先生說，有的長者很固執，「堅持飯要放哪、菜要放哪」，「我們無所謂，順下佢意」。他希望員工不只視他們為食客，要給他們關懷。

—— 善意提醒 ——

「多吃低鹽餐減少水腫。」

林先生會記著長者食客飲食上要注意的地方。「長者應該注意健康，不應吃太重口味」，見長者點選較油膩的食物，林先生會提點一下，「講笑話：『我仲想見你多幾次』」，長者馬上哈哈大笑，改吃得健康點。

An illustration showing a chef in a white uniform with a red apron and a red collar, smiling and gesturing towards a group of elderly people. One elderly man in a yellow sweater is holding a basket. A speech bubble from the chef says "我仲想成日見到你".

我仲想成日見到你

—— 耐心溝通 ——

「我不懂台山話，就慢慢聽。」

區內很多長者不懂廣東話，餐廳的餐牌有圖像，長者可看圖選擇。有時真的聽不懂，會請長者寫簡單字句，大家用筆溝通。



—— 細心觀察 ——

「你個口罩污糟咗，畀個新嘅你。」

林先生教導職員要多觀察，見長者的口罩因重用而起毛粒，不要吝嗇，適時伸出援手。「他們不會覺得你看不起他，反而覺得有人關心自己。」



樓面職員做得到

安排有靠背的座位予長者

主動詢問長者需要，例如需否
飲暖水、空調溫度是否合適

主動介紹餐牌

主動協助長者取餐

調整聲線及說話速度，
令長者清楚接收訊息



小改動變身

長者及年齡友善食肆

食肆變身，不一定要進行大翻新。賽馬會社會創新設計院 (JCDisi) 早前「改造」一間社區飯堂，發現只需添置小型裝備，透過成本不高的方法已可改善長者的用膳體驗。

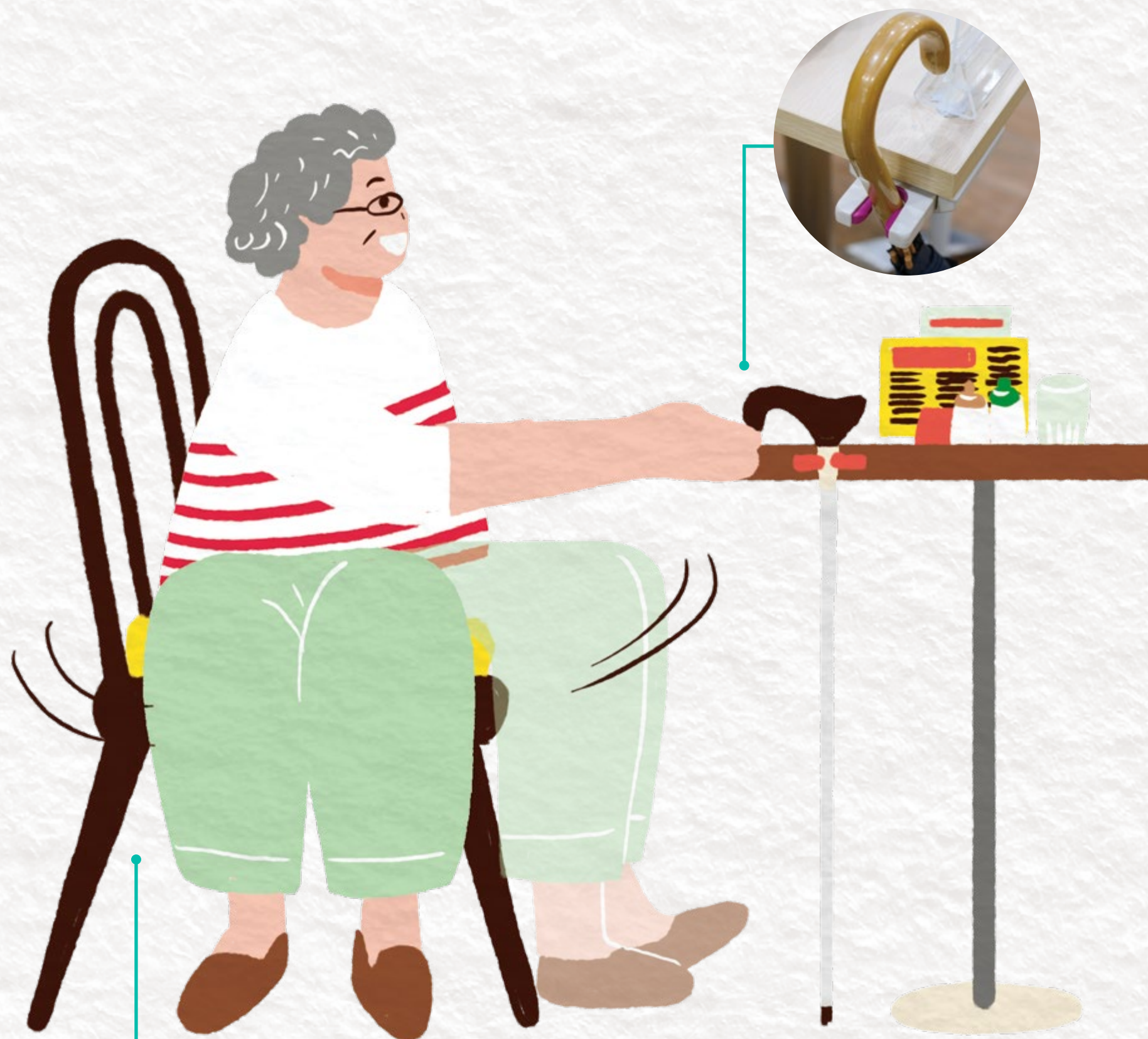
JCDisi 聯同香港理工大學社會創新設計學的學生，經過考察及訪問，提出改裝社區飯堂的設計建議，並以此例子撰寫《年齡友善的社區廚房實用指南》：



**JCDisi 社會項目
小組主管鄭依依**

• 拐杖扣 •

在桌邊加扣固定拐杖，以防絆倒。



• 轉動坐墊 •

本來是用於車輛座位上的轉動坐墊，讓用家側身坐下後，不用移動椅子就可以轉身面向餐桌，方便長者就座。

為長者添置 特別餐具

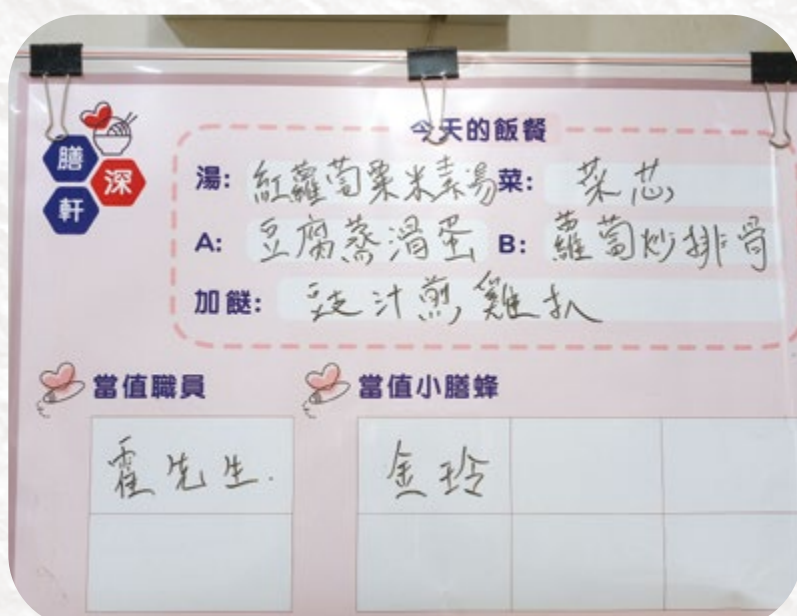


彎曲的鐵匙、叉及特別設計的筷子為肌力弱的長者而設。



當眼處貼餐單

可令食客感到被重視，也讓長者容易記得當日吃過的菜式。



• 扶手 •

扶手的高度由物理治療師及職業治療師評估後作出建議。



JCDISI社會項目小組主管鄭依依指出，學生及指導團隊大多未曾參與長者事務，如何令團隊從長者角度出發？「與不同持份者對談是很重要的」，鄭依依說學生反覆訪問了廚房同工、社工及用膳長者。「第一步要以同理心代入，即使不是長者，也能夠理解他們的處境。」

營養師眼中的 長者及年齡友善食肆

餐單

長者味覺退化，

選擇天然調味及食材：

薑蔥蒜、冬菇、水果、蔬菜等



豆豉蒸魚

梅菜肉餅

變

變

陳皮蒸魚、薑蔥蒸魚

冬菇粒蒸肉餅



香港中文大學醫學院
內科及藥物治療學系
註冊營養師楊淑喻

肉類要切成肉碎、肉片



菜類宜選軟身蔬菜，
如蕃茄、矮瓜、南瓜



避免用太滑的食材、有細骨的魚，
以免長者鯁喉



餐廳內

- 如門口有梯級，應準備活動斜板接待輪椅人士
- 背景音樂不宜太大聲，讓長者聽清楚侍應說話
- 餐牌字體要大及有圖示

長者同枱吃軟餐

獲「賽馬會齡活城市『全城·長者友善』計劃2019」齡活就業大獎的銀杏館，於2020年花了半年研發軟餐，目前供院舍及非牟利機構訂購，並計劃未來提供軟餐堂食，菜式包括鴛鴦米紙卷、壽司、香茅豬扒、中式點心等。行政總裁麥敏媚觀察到，一提起外出食飯，「(長者)常掛在口邊就是：『我食唔到，去嚟做乜?』」即使一家人同枱，「祖母就吃一碗粥，但我們就繼續乳豬、蝦碌，對長者是否很差？」因此希望透過提供堂食軟餐，讓有吞嚥困難的長者，可與家人同枱共享美食。



各地長者及年齡友善 食肆及空間指引

世界衛生組織

「全球老年友好城市建設指南」

列出以下元素，

飲食業界可以參考：

- 令人愉快及清潔的環境
- 通達性 (accessibility)
- 安全的環境
- 足夠的洗手間
- 吸引年長顧客的措施及優惠



香港

建築署於2019年發表《長者友善設計指引》，當中提出四大原則：**安、扶、知、樂**，供室內設計參考：



- 地面用防跌物料
- 有足夠扶手設施
- 增加室內光線



- 有清晰指示牌
- 安裝自動門、遙控設施
- 加設足夠洗手間



- 標誌應該簡單、清晰可讀
- 避免出現過量標誌
- 使用高對比度顏色，有助分辨建築內的區域



- 要有良好的通風系統
- 提供愉快環境，促進長者社交聯繫和互動

台灣

2015年，台北市政府社會局、台灣智慧生活科技促進協會及社會企業合辦「友善餐廳認證標章行動計劃」，派出長者及行動不便者四出考察，共有逾百間餐廳獲認證。認證範圍涵蓋餐廳出入口設計、員工態度，當中更有「高齡友善」指標：

服務生

- 說明餐具擺放位置
- 為食客介紹菜單
- 上菜時會告知菜式名稱及擺放位置
- 協助取餐

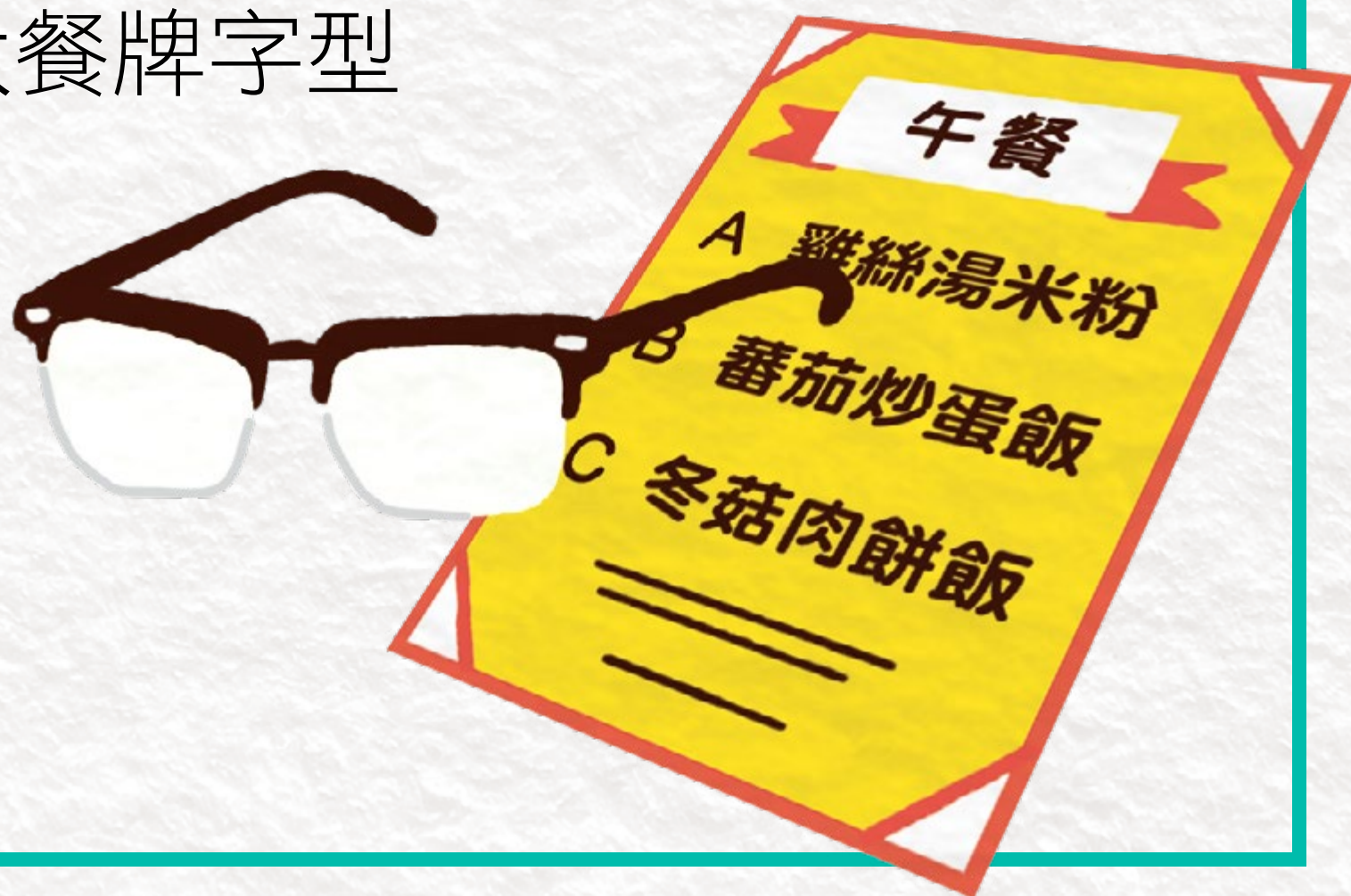


餐廳設計

- 出入口平順，有平緩斜坡或無上落級
- 室內光線充足，上落級有明顯對比色以免踏空
- 結帳及取餐區高度方便輪椅人士

高齡友善

- 推出特殊餐點、銀髮特餐：食物軟嫩、低鹽油、低熱量等
- 餐牌標示熱量、高纖、低油等
- 推出長者優惠
- 高齡優先等候區及優先入座
- 提供老花眼鏡
- 放大餐牌字型



何謂長者及年齡友善城市？

根據世界衛生組織定義：

會因應長者的需要及能力提供不同服務，讓長者在社區裡繼續健康、積極地生活；在便利長者的同時，也友待不同年齡的人士。



賽馬會齡活城市

Jockey Club Age-friendly City

「賽馬會齡活城市計劃」由香港賽馬會慈善信託基金於2015年起策劃及捐助推行，採取由下而上、地區為本的模式，於全港18區推廣長者及年齡友善文化，希望透過與社區不同持份者共同努力，讓香港成為適合不同年齡人士生活的地方。

www.jcafc.hk

AGE-FRIENDLY CITY
長者及年齡友善城市

餐飲篇

編輯 蕭煒春

記者 艾博瑜

設計 Half Room

插畫 Missquai

出版 大銀 Big Silver

電話 9885-2180

大銀
BIG SILVER

大人站 油麻地上海街 433 號興華中心
2103-04 室

版權所有 © 2022 賽馬會齡活城市計劃及大銀 BIG SILVER

策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金

同心同步同進