

致：各採訪主任、編輯及記者

由：基督教懷智服務處

【新聞稿】

請即發佈

2023年11月14日

「一人一飯煲」 助殘疾人士「自煮」生活

自理訓練免悲劇

很多智障人士的父母（照顧者）已步入老齡及體弱多病，「以老護殘」漸漸成為社會現象，當照顧者一旦不能繼續照顧而又沒有支援的話，分分鐘會釀成社會悲劇，如果智障人士可以及早學識自己煮食及基本自理的話，又可能會改寫故事的結局！所以基督教懷智服務處（懷智）針對居家的輕度及中度智障人士為他們提供煮食技巧訓練，希望他們可以自立生活，提升他們解決問題的能力。

為什麼用電飯煲？

安全、健康、及簡單操作都是我們的考慮。懷智評估過氣體爐具、電磁爐、微波爐等的煮食工具，要避免火警意外的風險，也要顧及智障人士的認知及操作工具的能力，最後得出結論以只有一個開關掣的電飯煲作為基礎煮食工具，研究多種簡單美味易熟的菜式，學員只要按一個掣，便能成為「一指廚神」。

「我們期望提升服務使用者的生活技能，教導他們利用簡單的技巧來使用電飯煲煮食，然後在家可以煮飯給自己，甚至給家人吃。」



「一人一飯煲」推行第二年，依然深得服務使用者的喜愛，報名反應熱烈。

多元訓練 提升社區生活技能

「揀選貨品時我們應優先考慮什麼？」學員分成小組前往超級市場採購食材，期間社工錢姑娘不時提問啟發學員思考，「價錢！」學員搶答。

在琳琅滿目的貨架上尋找指定食材，既考驗學員的觀察力，也考驗小組的合作精神；有人找牛奶，有人負責檢查有效日期，有人負責「格價」，分工合作，好不容易找到購買清單上的所有物品。

「付款時我們要注意什麼啊？」錢姑娘不放過任何傳授社區生活技能的機會，見學員面面相覷，又提示學員：「還要留意總額和應找回的銀碼呢。」

共享滋味 有「營」有款

「我們最主要提醒他們注意安全，今年因為在下午開班，所以成品可以讓學員帶回家品嚐，家人應該也會很開心。」義工廚師宏哥分享參加計劃第二年的心得。



採買食材期間透過提問讓學員思考和學習社區生活技能。



震海（左一）正在製作蛋糕所需的蛋漿。

應用所學，有能力照顧自己之餘，更可與家人分享所學。

問及學員震海最想把今天蒸好的蛋糕與誰分享？震海不假思索地答「媽媽！」，臉上露出自豪的笑容。

「我們希望讓學員知道電飯煲除了煲飯，還可以煮麵、煲粥甚至煲糖水；所以今年的菜式更多元化，希望提升他們在家煮飯的意欲。」錢姑娘和團隊希望透過營養豐富又選擇多樣的菜式，鼓勵學員多於家中

學以致用 發揮所長

烹飪課接近尾聲，迎來的是一份「考卷」；原來計劃要求學員根據所學，於活動的最後一課自行設計一道電飯煲菜式，並進行煮藝大比拼；目的是鞏固學員課程技能及啟發思考，讓學員根據自身喜好發揮所長。

馬上有學員說：「我要煮海鮮！」姑娘笑著提醒同學菜式不限，但必須是電飯煲可煮的菜式。

破除隔閡 促進社區共融

活動獲利豐有限公司支持，派出義工與學員配對參與烹飪課程。「因日常生活較少有機會與殘障人士相處，所以會有刻板印象，覺得他們難以控制脾氣。但經過今天的活動，明白他們跟小朋友無異，只是相處時需要根據性格特質，多給予耐性及包容。」問到活動感受，義工 Ernie 覺得學員比想象中「醒目」，且與他們相處融洽。



學員收到「考卷」馬上開始規劃最後的比拼菜式。



熟絡後學員主動與義工 Ernie 貼面合照。



負責計劃的錢姑娘（前排左4）對學員在煮食技能、溝通表達及團隊合作方面的提升感到高興。

服務延伸 擴闊受惠人群

談及對計劃未來展望，錢姑娘有感活動深受服務使用者歡迎，表示「期望有進一步的 2.0 計劃，能夠有資源讓更多人參加，並希望有機會真正走入服務使用者家中，善用他們的廚房及廚具，更貼近實際生活環境和情況來提供協助。」

關於基督教懷智服務處 (www.wjcs.org.hk)

基督教懷智服務處於 1979 年創立，致力為智障及殘疾人士提供優質的服務，並以彰顯耶穌基督的愛為使命，透過社區教育倡導平等共融、提供創新性和多元化服務、配合研究、夥同家人和社區人士，致力支援殘疾人士融入社群，體現公民權責。全港設有 26 個服務單位及宿舍，每年受惠之智障及殘疾人士逾 1,300 人。

關於職業復康服務

基督教懷智服務處轄下庇護工場，在經過規劃的環境中提供培訓機會，讓殘疾人士有機會培養對工作的適應能力及改良工作技巧，讓他們投身輔助就業或公開就業，發展及維持他們的經濟及社交潛能。

傳媒查詢

機構傳訊及拓展部 林倩雯女士 或 楊艷女士

電郵：prwj@wjcs.org.hk

電話：2777 9039

WhatsApp：9868 8004