

益處：
視覺記憶
短期記憶
語言能力

2025年出版

找

記

別人協助

006



睇吓食嘢乜

玩法

1. 先選出一款「菜式」圖卡，然後問長者「呢款係乜嘢菜式」
2. 請長者看看菜式裡面有乜嘢材料，請他們記住這些材料，然後拿走「菜式」圖卡
3. 「如果要煮頭先那道xxxx (=1. 所揀選的菜式)，記唔記得要買乜嘢材料？」
4. 分別在食材圖卡「肉類」，「蔬菜類」，「乾貨類」，請長者回憶並指出剛才菜式所需的材料
5. **如果長者未能回答，再次取出「菜式」圖卡，請長者照住圖卡找出所需的材料
6. 完成一款菜式再記另一款
7. 建議練習時間：最長15分鐘

沒有難度級別



衛生署



長者健康服務



1. 菠蘿炒肉丁 / 青椒菠蘿炒肉丁
2. 南瓜雪耳蒸雞
3. 番茄洋蔥豬扒 / 洋蔥番茄豬扒
4. 紹菜炒肉碎 / 娃娃菜炒肉碎
5. 上湯菜心冬菇肉碎 / 上湯菜心肉碎
6. 甜豆雲耳炒雞柳
7. 西蘭花炒牛肉



食材的相片



肉類

豬肉片 雞柳 豬肉碎 豬扒 牛肉

蔬菜類 (一)

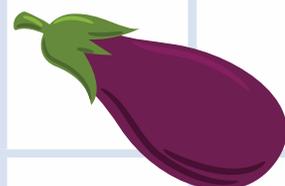
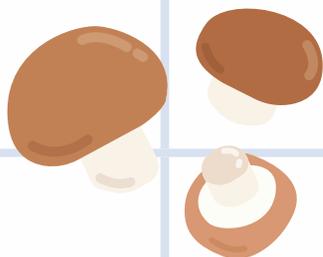
甜豆 西蘭花 青椒 紹菜 南瓜 菜心

蔬菜類 (二)

紅椒 洋蔥 茄子/矮瓜 番茄 黃椒 菠蘿

乾貨類

雪耳 冬菇 雲耳 金針



菜式

菠蘿炒肉丁/青椒菠蘿炒肉丁



菜式

南瓜雪耳蒸雞



菜式

番茄洋蔥豬扒 / 洋蔥番茄豬扒



菜式

紹菜炒肉碎 / 娃娃菜炒肉碎



菜式

上湯菜心冬菇肉碎 / 上湯菜心肉碎



菜式

甜豆雲耳炒雞柳

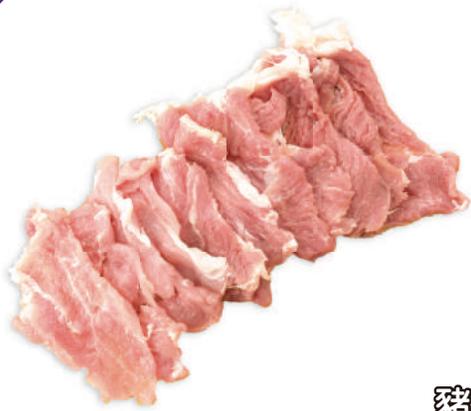




食材圖卡

肉類

食材



豬肉片

食材



雞柳

食材



豬肉碎

食材



豬扒

食材



肉

食材圖卡

蔬菜類(一)

食材



甜豆

食材



西蘭花

食材



青椒

食材



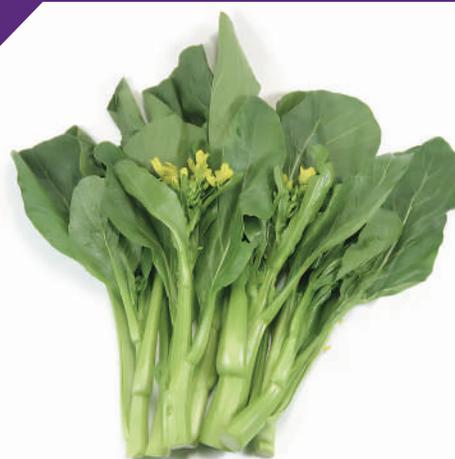
紹菜

食材



南瓜

食材



菜心

食材圖卡

蔬菜類(二)

食材



紅椒

食材



洋蔥

食材



茄子/矮瓜

食材



番茄

食材



黃椒

食材



菠蘿

食材



雪耳

食材



冬菇

食材



雲耳

食材



金針