

PROJECT FUTURUS

教育局教師專業培訓課程 (CSD020210015)

社會服務體驗式學習

樂齡工作室導賞及軟餐製作活動

Community Service Experiential Learning

**Smart Aging Studio Guided Tour and
Softmeal Making Activity**

2021.12.03 & 2021.12.17

保密聲明



本項目及與其相關的資料包含有專有資訊、機密資訊及商業秘密，且是The Project Futurus 專屬享有的智識產權。【軟餐俠 Captain Softmeal】為The Project Futurus全權擁有的註冊商標。任何協力廠商未經The Project Futurus授權許可，不得進行任何形式的 複製、傳播、處理或使用。

歡迎 Welcome

程序表 Programme Rundown

時間 Time	內容 Content	講者 Speaker
2:15 p.m.- 2:30 p.m.	簽 到 (荃灣 72 號德士古道興業中心地下) Registration (G/F, Hing Yip Centre 72-76 Texaco Road, Tsuen Wan)	
2:30 p.m.- 2:40 p.m.	全方位學習簡介 Introduction to Life-wide Learning	張詠珊女士 教育局課程支援主任 (全方位學習) Ms Susanna CHEUNG Curriculum Support Officer, Life-wide Learning, EDB
2:40 p.m.- 2:55 p.m.	The Project Futurus 及學校全方位學習活動簡介 Introduction to The Project Futurus and its Life-Wide Learning Programmes for Schools	文慧妍女士 The Project Futurus 創辦人及行政總裁 Ms Queenie MAN Founder & CEO, The Project Futurus
2:55 p.m.- 3:10 p.m.	長者營養和吞嚥困難概覽 An Overview of Elderly Nutrition and Swallowing Difficulties (Dysphagia)	
3:10 p.m.- 3:25 p.m.	日本及香港護食文化 Japan Care Food Culture and Care Food Development in Hong Kong	
3:25 p.m.- 3:35 p.m.	小 休 Break	
3:35 p.m.- 4:45 p.m.	體驗活動：軟餐基礎原理及製作 Hands-on Activity: Softmeal Principles and Making	馬永成師傅 The Project Futurus 廚師及資深軟餐顧問 Mr Jeffy MA Chef & Softmeal Consultant, The Project Futurus 文慧妍女士 The Project Futurus 創辦人及行政總裁 Ms Queenie MAN Founder & CEO, The Project Futurus
4:45 p.m.- 5:20 p.m.	樂齡工作室：「衣食住行樂」導賞及講解 Smart Aging Studio Guided Tour about Gerontechnology: Home & Living, Dignity Dining and Culture, and Mobility Aid	黎卓穎女士 The Project Futurus 社區關係經理 Ms Willa LAI Community Relations Manager, The Project Futurus
5:20 p.m.- 5:30 p.m.	提問及總結 Q&A and Conclusion	

The Project Futurus 社企簡介

Hello! We are The Project Futurus



成立於2019年，The Project Futurus 是一所社會企業，透過服務創新、社區教育、義工服務、倡議，我們致力探索樂齡未來。

Established in 2019, The Project Futurus is an accredited social enterprise based in Hong Kong that explores the future of aging through education, advocacy and community service.

PROJECT FUTURUS

We are listed on

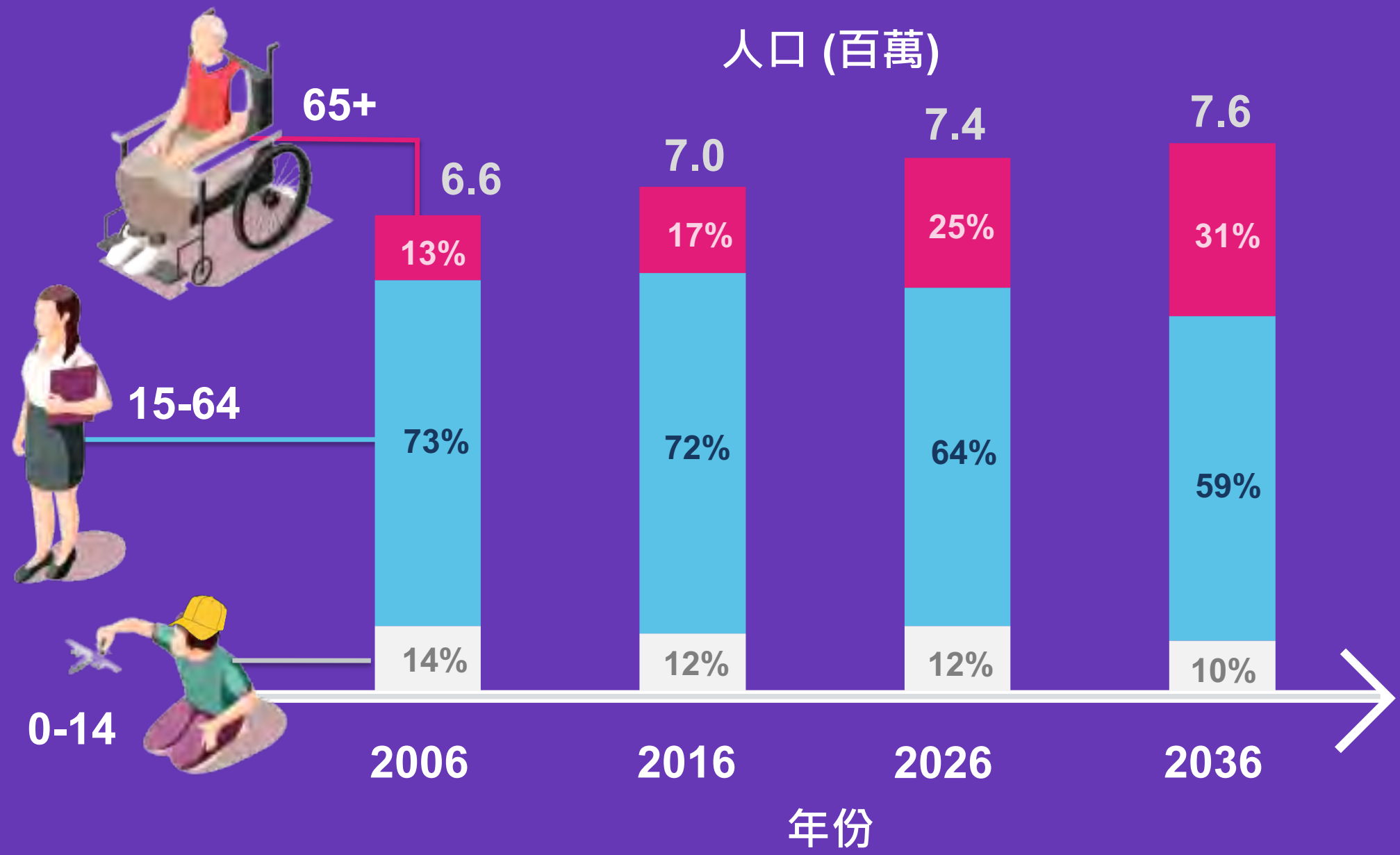


2020-22

社會資本動力獎

香港面臨人口高齡化的情況

在未來的10-15年，香港將面對急速的高齡化情況，高齡化也是全球大趨勢之一



Sources: [Census and Statistics Department](#)
Image Sources: Freepik

All rights reserved

大眾對老齡化的印象

PROJECT
FUTURUS

“高齡海嘯來襲香港”

Aging tsunami to attack Hong Kong

“厭惡工作”

Dirty work

“廢老”

Old trash

“耆英”

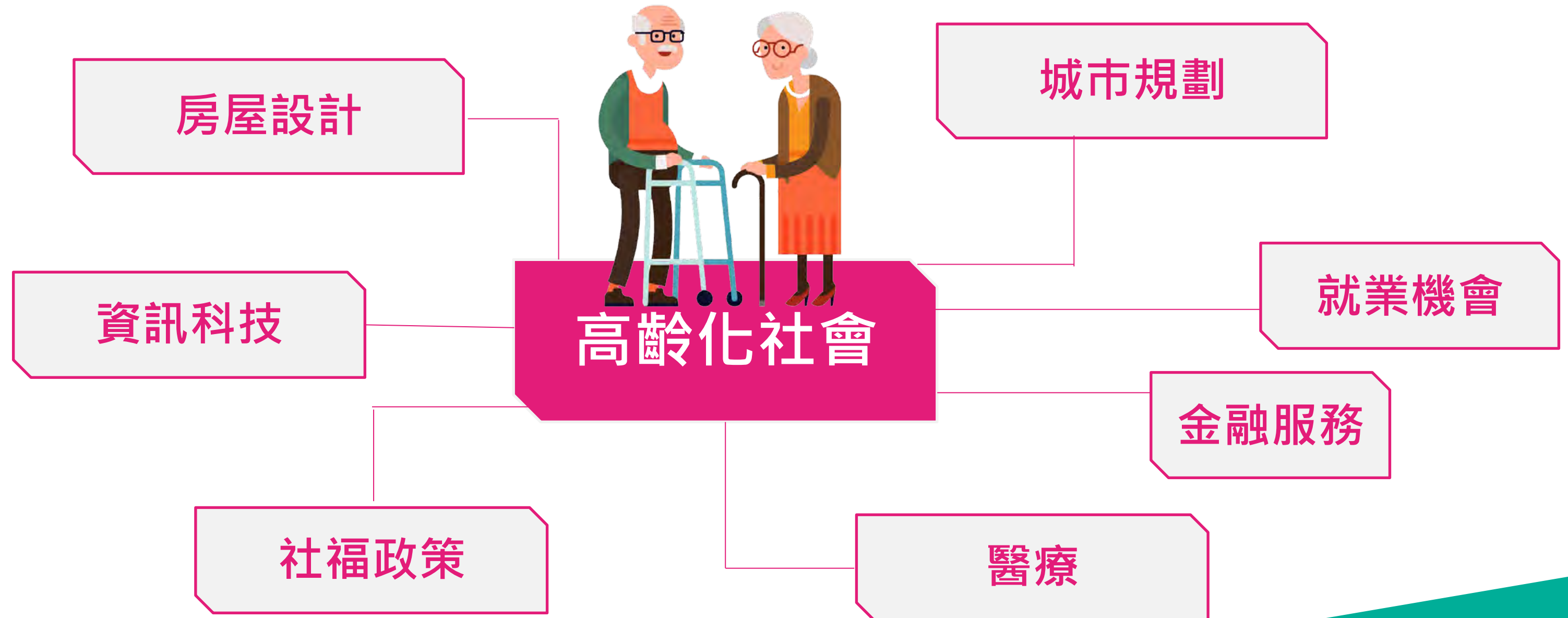
Senior citizen

“無用”

Useless/worthless

人口老齡化對社會的影響

安老服務不是一個行業，
事實上，各行各業都會受老齡化社會影響。



我們的願景 Our vision & key initiatives

PROJECT
FUTURUS

OUR VISION & MISSION

We believe that the key to social innovation is to see and feel the world with empathy. We are committed to creating an age positive and supportive environment for the aged through education, advocacy and product & service innovation. We hope to reimagine the future of aging and drive change.

以同理心觀察及理解世界，是社會創新的先決條件。我們希望透過教育、倡議及創新的產品和服務，打破大眾對年老的想像，重塑樂齡的未來。我們銳意創造長者友善的社會氛圍，推動安老服務的正面改變。

Promotion of aging innovation
安老服務及樂齡生活創新

Advocacy of dignified elderly diet
有尊嚴的長者飲食

Advocating for the eldercare industry
倡議積極正面的安老行業

社區教育及 照顧者資訊平台

我們也深入社區，以講座、攤位、工作坊等方式，走進屋邨、學校，與街坊、學生分享樂齡資訊。

我們設計了一個名為「軟餐俠」的互動資訊平台為照顧者及大眾提供有關吞嚥的資訊。



過去媒體報道 Past media coverage

PROJECT
FUTURUS



Futurus的視野

我們會透過原創文章及創意影片把海外的安老經驗引入香港，並於明報專欄《安老2.0》定期發表我們的所見所聞。

We share our experience through articles, blogs and videos. We also regularly publish in our Ming Pao column “安老 2.0”.

- 丹麥安老「烏托邦」實現社區共融
- 五星級長者屋 眺東京鐵塔歎築地食材
- 有溫度的安老生活
- 東京照護Café 特製蛋糕換銀髮微笑
- 軟餐點心車 開懷大歎燒賣腸粉
- 疫情下的院舍魔法
- 老友記「曳曳」？關注需要勿標籤
- 走進腦退化的世界
- 與腦退化患者「砌時光」
- 從校園開始學「老」
- 放下標籤 年輕人推動安老創新
- 軟餐融入STEAM 打破「老」印象
- 重塑自主晚年生活（上）聽得見長者聲音
- 安老院玩角色扮演 茶樓改善腦退化

PROJECT FUTURUS



The Project Futurus

All rights reserved.

校園全方位學習服務簡介

把安老學習結合至校本課程

PROJECT
FUTURUS

透過教育我們希望把安老業的經驗分享到社區，把「老齡化」結合校本課程：

文學科目及 個人、社會及人文教育

Chinese Language

儒家思想: 孝、長幼有序
老吾老以及人之老

Ethics & RE

Values
Discrimination: Ageism
Life & Death

History

Study of cultures

English

Language & articulation

科學教育

Physics

Engineering and design

Chemistry

Laboratory skills
Pharmacy field

Biology

Nutrition in humans
Effects of aging

科技教育

BAFS

Business ethics
Social responsibilities
Finance: retirement planning

Economics

Social issues: aging
Government policy

Geography

Urban planning
Housing & transport
Urban renewal

ICT

Website application dev.
Programming
Database

體藝教育

Visual art

Art therapy for elders living
with dementia

Music

Music therapy for elders
living with dementia

Industrial design

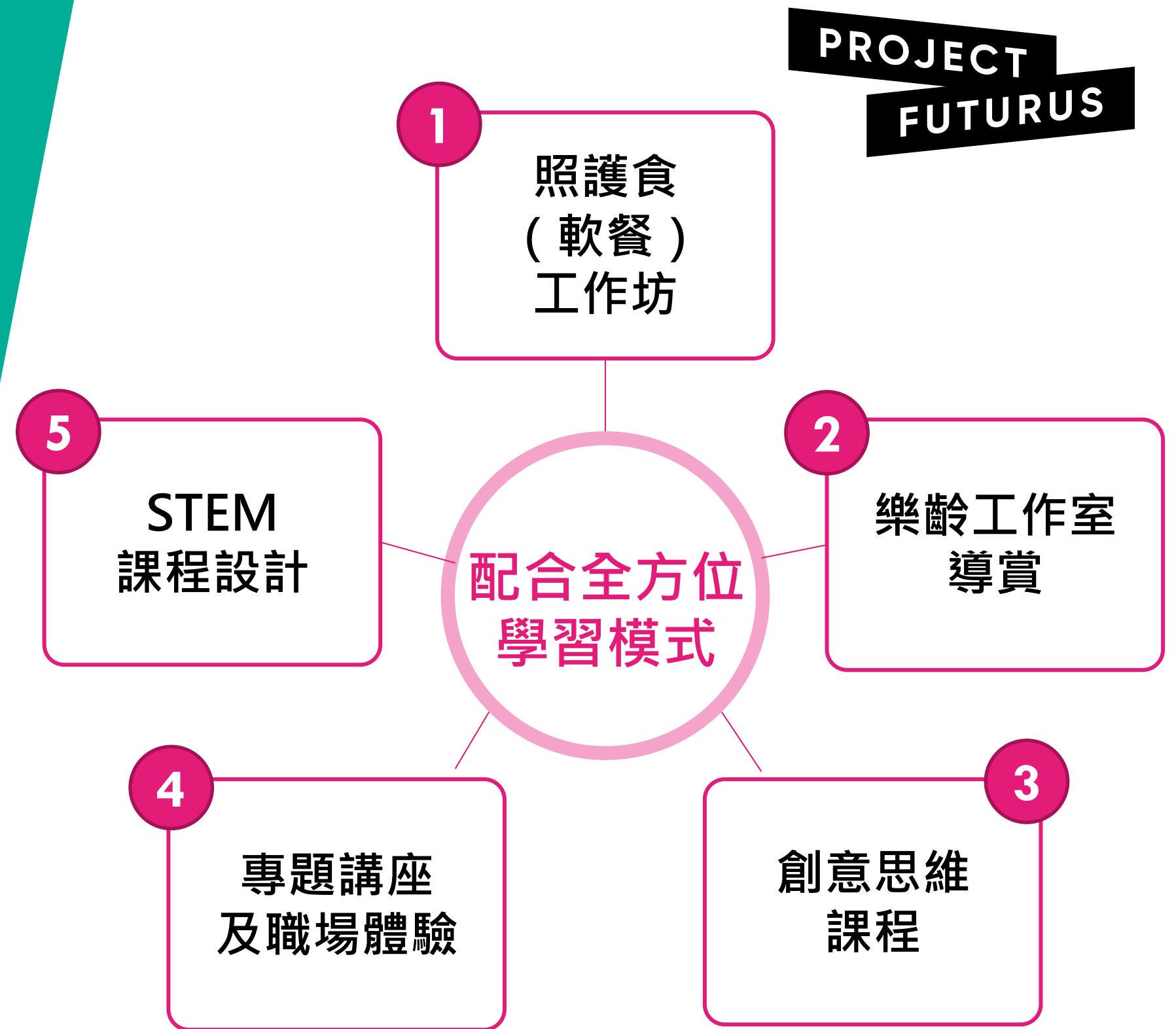
Product design

豐富校本課程以外的 全方位學習模式

同時，我們也希望透過校本課程以外的全方位學習模式豐富學生的基本學習經歷，培養學生的同理心，建立共融的社會。

我們的全方位學習課程內容包涵以下元素：

- ✓ 德育及公民教育
- ✓ 智能發展
- ✓ 社會服務
- ✓ 與工作有關經驗



以學生學習體驗為本的模式

PROJECT
FUTURUS

以有趣、互動的方式，由淺入深帶出「老齡化與我」的一系列議題，提升學生的學習興趣

提升認知

Building awareness

形式：講座、分享

什麼是老齡化？



鼓勵參與

Encouraging participation

形式：照護食（軟餐）烹飪班、
義工服務、創意工作坊

「我」可以怎樣服務
社會？



強化聯繫

Fostering consideration

形式：工作室導賞

老齡化對「我」、文化
和社會有什麼影響？

知行合一

Influencing behaviors

形式：職場分享、工作實習

「我」在生涯規劃上
有什麼選擇？

過往合作的學校及學生組織

PROJECT
FUTURUS

我們曾為各中學、大專院校的學生舉辦過相關的校園項目：

- 港青少年服務處 賽馬會麗城綜合青少年服務中心 BGIT
- 香港神託會培敦中學
- 裘錦秋中學（葵涌）
- 仁濟醫院林伯欣中學
- 嶺南衡怡紀念中學
- 明愛粉嶺陳震夏中學
- 嗇色園主辦可藝中學
- 樂善堂梁植偉紀念中學
- 天主教慈幼會伍少梅中學
- 樂善堂梁植偉紀念中學
- 香港道教聯合會青松中學
- 香港大學秀圃老年研究中心
- 香港科技大學
- 嶺南大學亞太老年學研究中心
- 香港恒生大學
- 港大保良何鴻燊社區書院
- CUHK Cadenza
- 東華三院Youth and Family Section
- Enactus Hong Kong
- Generation Hong Kong

(e.t.c.)

1 軟餐工作坊

Signature program
標誌性項目

以「精緻軟餐」為切入點，理解吞嚥困難人士的需要，透過小班教學，在工作人員指導下一同煮食或由工作人員示範製，了解如何從飲食提升長輩生活質素，培養同理心，服務社會。

學習目標和重點：

- 認識長者膳食需要和吞嚥困難
- 認識香港及日本照護食的現況
- 倡議有尊嚴飲食的重要性
- 參與基礎軟餐製作（攪拌、加熱、倒模）

對象：

- 中一或以上（小學學童須由成年人指導）



認識吞嚥困難人士的需要 建立同理心

第一部分

學習目的：認識吞嚥困難人士的需要，建立同理心，倡議有尊嚴飲食的重要性

教學內容：

- 認識長者營養缺失的原因
- 了解吞嚥困難的特徵
- 香港吞嚥困難的現況
- 香港照護食的發展及日本介護食文化分享
- 認識如何透過食物提升吞嚥困難人士和長者的生活質素



All rights reserved.

有吞嚥困難點算好？

PROJECT FUTURUS

餵食

香港吞嚥障礙情況

PROJECT FUTURUS

61% 患有不同嚴重程度的吞嚥障礙

45,800 推測現時本港安老院院友患有不同程度的吞嚥障礙 (以76,300個安老院舍宿位推算)

甚麼是吞嚥困難？

PROJECT FUTURUS

正常的吞嚥過程

任何一個階段遇上障礙都會造成吞嚥困難

口腔準備期

口腔期

咽喉期

食道期

食團經食道進入胃中

吞嚥過程中遇到困難

食物未能成功進入食道

除了食物外、吞唾液或藥物時都會遇到困難

甚麼是吞嚥困難？

All rights reserved | 版權所有不得轉載

實踐軟餐製作 提升患者的生活質素

第二部分

學習目的：實踐軟餐製作技巧，提升患者的生活質素，帶入社區

製作過程：



- 認識軟餐製作原理和食材份量控制
- 每4-5位學員一組，於導師指導下透過「三部曲」分工製作精緻軟餐。



2 樂齡工作室導賞及講座

在佔地5,000呎的樂齡工作室舉辦導賞服務，每場導賞為45分鐘，為學生講解各創新樂齡用品及其應用。導賞包括1小時的講座，題目包括「香港及全球老齡化」、「安老在北歐/日本」等分享。

學習目標和重點：

- 認識樂齡科技，了解香港及全球老齡化
- 了解不同產品、科技背後的理念
- 啟發創意思維、觀察能力

對象：

- 所有年齡層



樂齡工作室導賞 文化傳承

透過較生活化的主題展覽說明老齡化對社會的影響：

- 與社企「睿程Rhys」合作，了解美觀功能衣背後的製作故事，為有需要人賦權
- 向香港青年藝術協會提供展出場地，協助舉辦「銀光一閃」跨代藝術計劃：電子填色冊分享會



銀

賽馬會銀光一閃
跨代藝術計劃
Jockey Club Project Silver
Intergenerational Arts Project

電子填色冊分享會
Coloring App
Sharing Session

樂齡工作室導賞 安老服務與樂齡科技



智能發展 | 社區服務 | 德育及公民教育



All rights reserved.

3 創意思維課程設計(OLE)

透過結合安老服務元素和創意思維(Design thinking)，並運用我們獨有的workshop tool-kit 啟發學生。

學習目標和重點：

- 多元主題的創意工作坊
- 啟發同學傳統校本課程以外的潛能
- 提升溝通及表達能力、同理心、團體合作精神等技巧

對象：

- 所有年齡層



4 專題講座及職場體驗

藉講座及分享會，分享與安老服務相關的專題，並透過與職場相關的分享與體驗，打破學生對安老業的固有想像，探索更多元的發展路向。

學習目標和重點：

- 認識與老齡化相關行業資訊
- 了解21世紀職場的工作情況及環境
- 認識自己的喜好、強項，計劃未來路向

對象：

- 較適合中三或以上



智能發展 | 社區服務 | 德育及公民教育 | 與工作有關經驗



All rights reserved.

5 安老xSTEM課程設計

融入安老主題，以生活化課程設計，提供講求跨學科應用的「STEM課程」，啟發同學於傳統校本課程以外的潛能，提升表達能力、創新思維、團體合作等技巧。

學習目標和重點：

- 生活化主題，跨學科應用的「STEM」課程，融合各學科知識
- 提升邏輯思維、解難、創意等多方面能力
- 促進對社會的關心，了解社會新知

對象：

- 所有年齡層



安老xSTEM教育 明愛粉嶺陳震夏中學

把軟餐融入STEM並協助推動STEAM在校教育，及參與「賽馬會STEM自主學習計劃-公開課《食得有尊嚴——利用食物科學改善長者膳食福利》」。

- 跨學科教育
- 生活化主題
- 促進對社會的關心
- 了解社會新知
- 生涯規劃
- 長幼共融



The Project Futurus 的項目角色

就課程內容設計和準備，我們提供以下的服務：

了解及針對 其學習目標

- 透過前期的會議和溝通，先了解客戶需要
- 針對其學習目標，共同設計課程/活動內容

培訓 及技術支援

- 提供培訓及技術支援
- 檢視教材
- 提供專業意見

項目執行 與管理

- 籌備學習設備和環境，包括準備食具及食材、設計食譜、設計及製作活動當日道具、佈景板、人手安排等
- 現場協助老師和學生，確保活動安全、順利完成

後續服務

- 跟進學生的學習需要，與老師持續交流行業最新資訊及服務
- 成果展示
- 學生生涯規劃分享
- 社交媒體分享及媒體報導

安老xSTEM教育 項目規劃時間表

PROJECT
FUTURUS

2020年9月21日
軟餐烹飪班 –
老師組別

為8位老師提供基本軟餐製作技巧
菜式：叉燒飯、薑汁湯圓
The Project
Futurus Studio

2020年10月5日
確定項目課程
細節

- 吞嚥困難案例
 - 軟餐製作原理
 - 營養考慮
- Zoom會議

2020年10月27日
軟餐烹飪班 –
學生組別

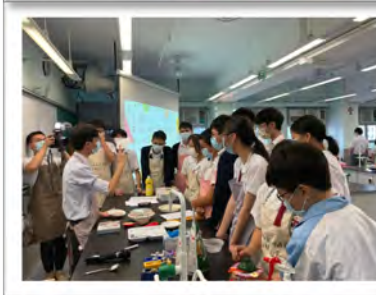
由老師帶領教導學生軟餐製作技巧和科學

2021年4月20日
公開課規劃會議
明愛粉嶺陳震夏中學

2021年5月13日
活動準備
明愛粉嶺陳震夏中學

2021年5月15日
賽馬會 STEM 自主學習計劃公開課

- 人數：100位師生 & Zoom
- 職業生涯導向
 - 製作軟餐



後續服務：成果展示

除了為項目提供專業意見，我們為項目提供與推廣及設計相關的服務，輔助項目成果展示，幫助同學溫故知新。

PROJECT
FUTURUS



安老xSTEM教育 明愛粉嶺陳震夏中學

“ 這個課程讓我感同身受，為吞嚥困難患者的遭遇感到難過。有很多患者會因需吃糊餐、碎餐而感自卑及失落。有些人會認為糊餐、碎餐賣相及味道嘔心甚至會當著患者面前說，這樣會讓患者很難受。

我們應該要從他們的角度出發，理解他們的感受。因為他們也不想患病，不想進吃那些食物，所以我們應該要易地而處，不應嘲笑他們。因此我認為軟餐是一個很好的替代品，而且亦應用心把軟餐的賣相及擺盤弄得精巧美觀。

我相信他們能感受到食物當中烹調者所花的心思，吃得更加開心，更有尊嚴！ ”

—— 參加同學體會感言

智能發展 | 社區服務 | 德育及公民教育

All rights reserved.

PROJECT
FUTURUS



明愛粉嶺陳震夏中學
CARITAS FANLING CHAN CHUN HA SECONDARY SCHOOL

ADDRESS : 28 SAN WAN ROAD, FANLING, N.T.
TELEPHONE : 26699966
FAX : 26776213
EMAIL : cfs@cfs.edu.hk

地址: 新界粉嶺新運路28號
電話: 二六六九九六六
圖文傳真: 二六七七六二一三
電郵: cfs@cfs.edu.hk

30 Jun 2021

Dear Sir/Madam

It is my pleasure to recommend The "initiative. The Project Futurus deli軟餐大酒樓" for Caritas Fanling Chan in collaboration with The Jockey Club students.

The event was organized in a series of Self-directed learning in STEM Project executed. Prior to the event, The Proj from softmeal teacher workshop to e

The Project Futurus team prepared nostalgic Chinese restaurant. The sof from sight to sound, scent to taste. teachers and students had enjoyed t

We are glad to see the positive imp meaningful initiative and the innova and eldercare industry. Queenie and would benefit students, and would further information, please contact r

Yours sincerely

Ho Ying Hon
Principal



港聞 奧運 娛樂 生活 科技 國際 觀點 經濟 體育 女生 熱話 中國 好食玩飛 更

【校園天地】明愛粉嶺陳震夏中學將「軟餐」概念融入STEAM教學

撰文：校園投稿

出版：2021-07-07 16:39 更新：2021-07-07 19:17



近年世界各地均大力推動STEAM教育，透過融合科學(Science)、科技(Technology)、工程(Engineering)、藝術(Art)及數學(Mathematics)的跨學科知識來加強學生綜合和應用知識與技能的能力，培養學生的創造、協作和解決問題的能力。為配合二十一世紀創新科技教育發展，明愛粉嶺陳震夏中學於2019-2021學年與香港大學教育學院教育應用資訊科技發展研究中心協作，並於2021年5月15日合辦「賽馬會STEM自主學習計畫公開課」，以此展示計畫成果並促進香港學校在STEAM教育上的交流互勉。

服務一覽

PROJECT
FUTURUS

Signature program	軟餐製作 烹飪班	認識軟餐講座 及示範	安老在北歐/日本講座及 樂齡工作室導賞	樂齡工作室導賞	「以人為主導」 護理哲學分享工作坊	專題講座及 職場體驗
學習 目標	理解吞嚥困難人士及長者需要，一同製作軟餐，倡議有尊嚴飲食的重要性，建立同理心		了解本地及海外的安老服務創新和樂齡科技，參觀工作室，對投入安老服務建立初步認識	參觀工作室和了解不同產品的設計理念	透過互動和案例，認識「以人為主導」的哲學，啟發從服務、語言和行為建立以長輩為中心的文化	認識安老行業不同的工作種類和發展機遇，認識不同的工作，為未來投身社會作準備
內容	- 長者營養及吞嚥困難 - 日本介護食文化 - 食材計算及應用 - 軟餐造型技巧及儲存 - 專業指導各學員親手製作軟餐（攪拌、加熱、倒模、汁醬） - 試食及 Q&A	- 長者營養及吞嚥困難 - 日本介護食文化 - 導師示範軟餐製作 - 試食及 Q&A	- 香港及環球老齡化 - 安老在北歐和日本，以及案例分享 - 對香港安老服務的啟發 - 深入導賞樂齡工作室的「衣食住行樂」 - 討論/Q&A	- 深入導賞樂齡工作室的「衣食住行樂」 - 討論/Q&A	- 年齡歧視的影響 - 美國安老哲學「伊甸」原則分享 - 了解人性化照顧理念 - 實踐有溫度的服務 - 討論/Q&A	- 香港及環球老齡化 - 老齡化對社會的影響 - 樂齡生活創新 - 認識不同工作種類和發展機遇 - 嘉賓分享 - 討論/Q&A
人數	20-30 人	最多 60 人 ³	最多 60 人 ³	最多 60 人 ³	最多 60 人 ³	人數不限
時間	約 2.5-3.5 小時 ¹	約 1.5-2.5 小時 ¹	約 2 小時（包括 40-45 分鐘工作室導賞）	約 1 小時	約 2 小時	約 1.5-2 小時
費用	\$400-\$500/人 ²	\$200-\$300/人 ²	\$180/人	\$100/人	\$250/人	\$5,000-\$8,000
地點	學校或 Futurus 工作室 ⁴	學校或 Futurus 工作室 ⁴	Futurus 工作室	Futurus 工作室	學校或 Futurus 工作室	學校或 Futurus 工作室

Download
leaflet:





軟餐俠



軟餐俠

聯絡我們

Contact us

作為一家積極樂齡生活的社企，我們樂意為不同機構及人士提供客製化服務，例如：創意樂齡體驗工作坊、校園OLE體驗、市場推廣、企業活動、員工培訓等。如你有任何需要，歡迎隨時與我們聯絡！

As a social enterprise, we are eager to collaborate with partners who share similar vision, from creative workshops to “other-learning-experience” (OLE), marketing & promotions to corporate events, staff training, etc. Contact us for more information!

Contact us:
info@theprojectfuturus.com
2555 1099

JOIN US
AS WE
IMAGINE
THE FUTURE
OF AGING

All rights reserved.

PROJECT
FUTURUS

PROJECT FUTURUS

Thank you for your time!

www.theprojectfuturus.com