

# PROJECT FUTURUS

教育局教師專業培訓課程 (QA0020220127)

社會服務體驗式學習

樂齡工作室導賞及軟餐製作活動(體驗工作坊)(重辦)

Community Service Experiential Learning

**Smart Aging Studio Guided Tour and  
Softmeal Making Activity(Hands-on Workshop)(Re-run)**

2023.01.13 & 2023.02.17

# 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。

# 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.

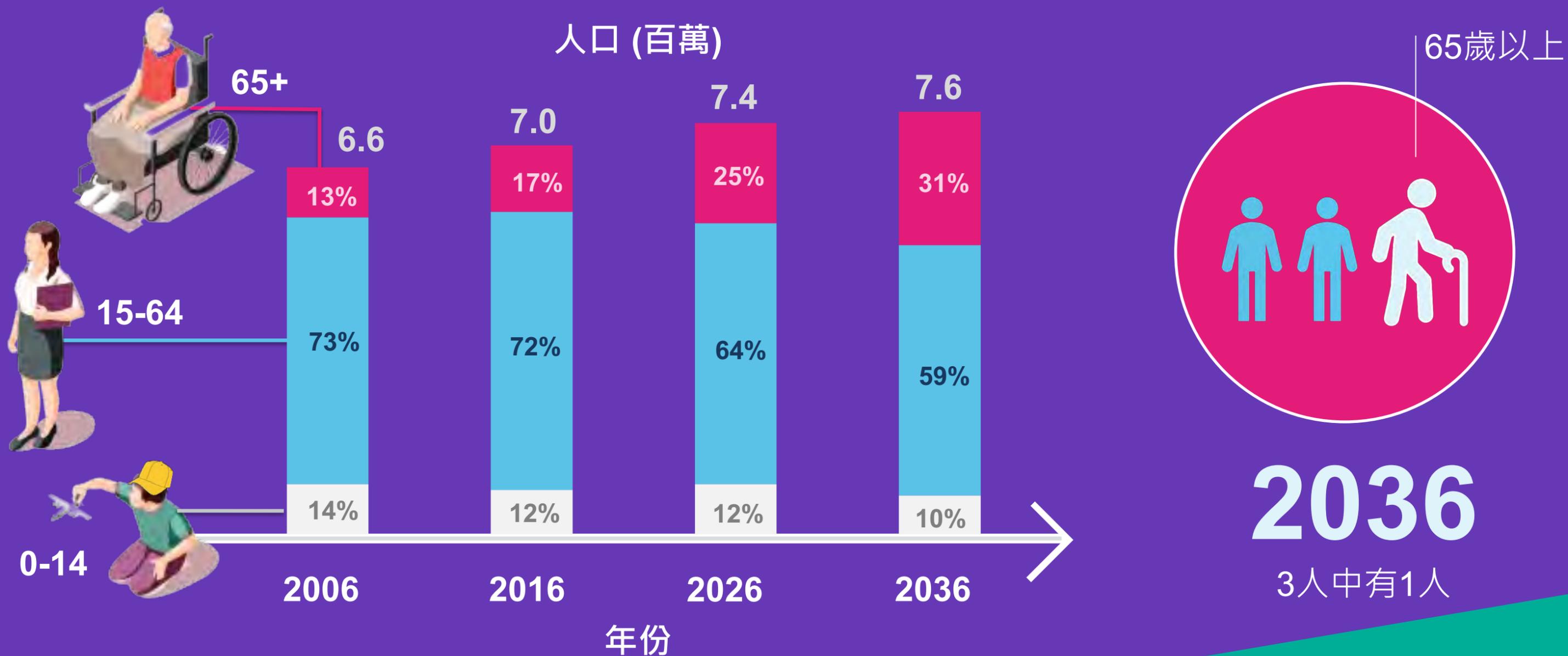
# PROJECT FUTURUS

We are listed on



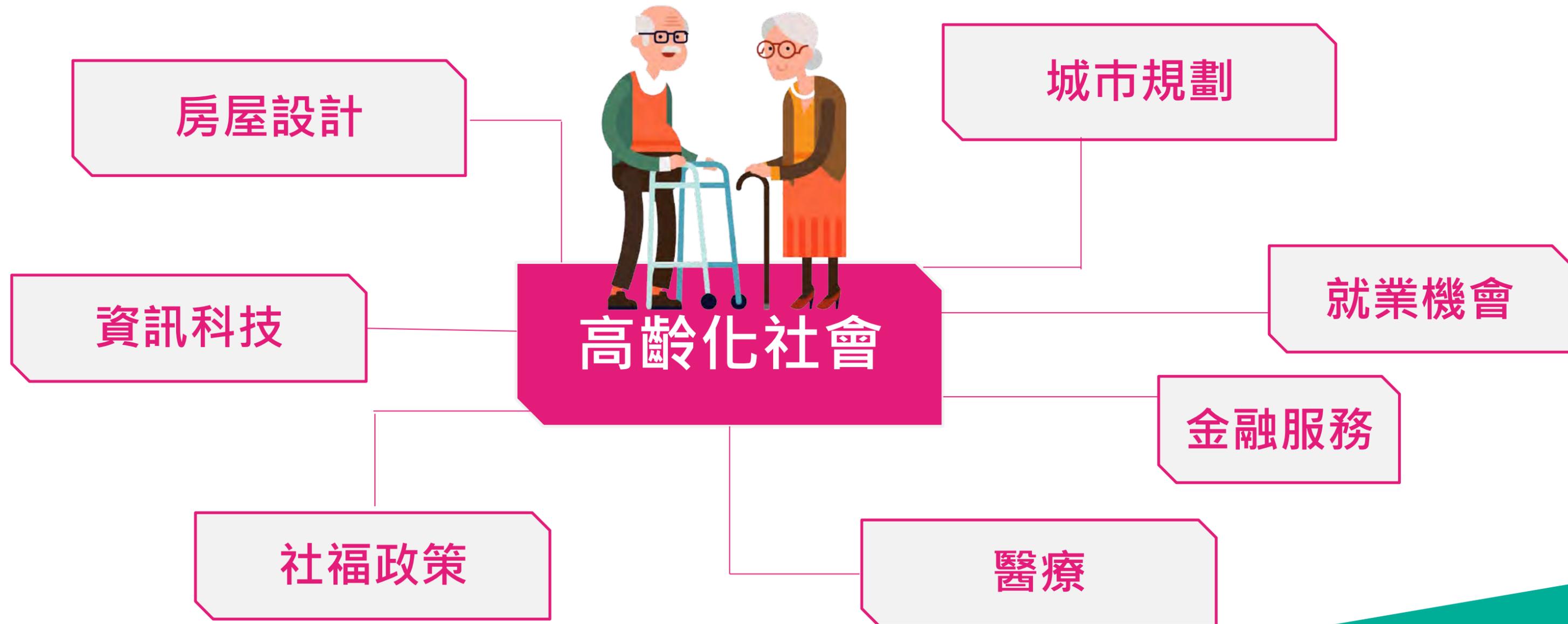
# 香港面臨人口高齡化的情況

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



# 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。



# Elderly dependency ratio refers to the number of persons aged 65 or over per 1 000 persons aged between 15 and 64.

Sources: cadenza.hk

Image Sources: DLPNG

# 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

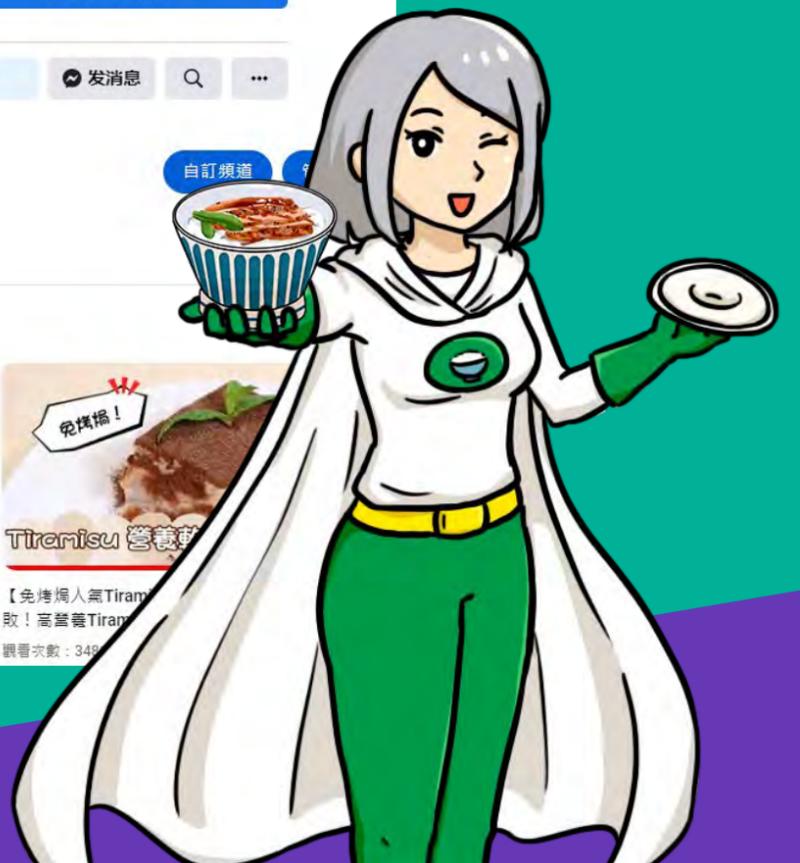
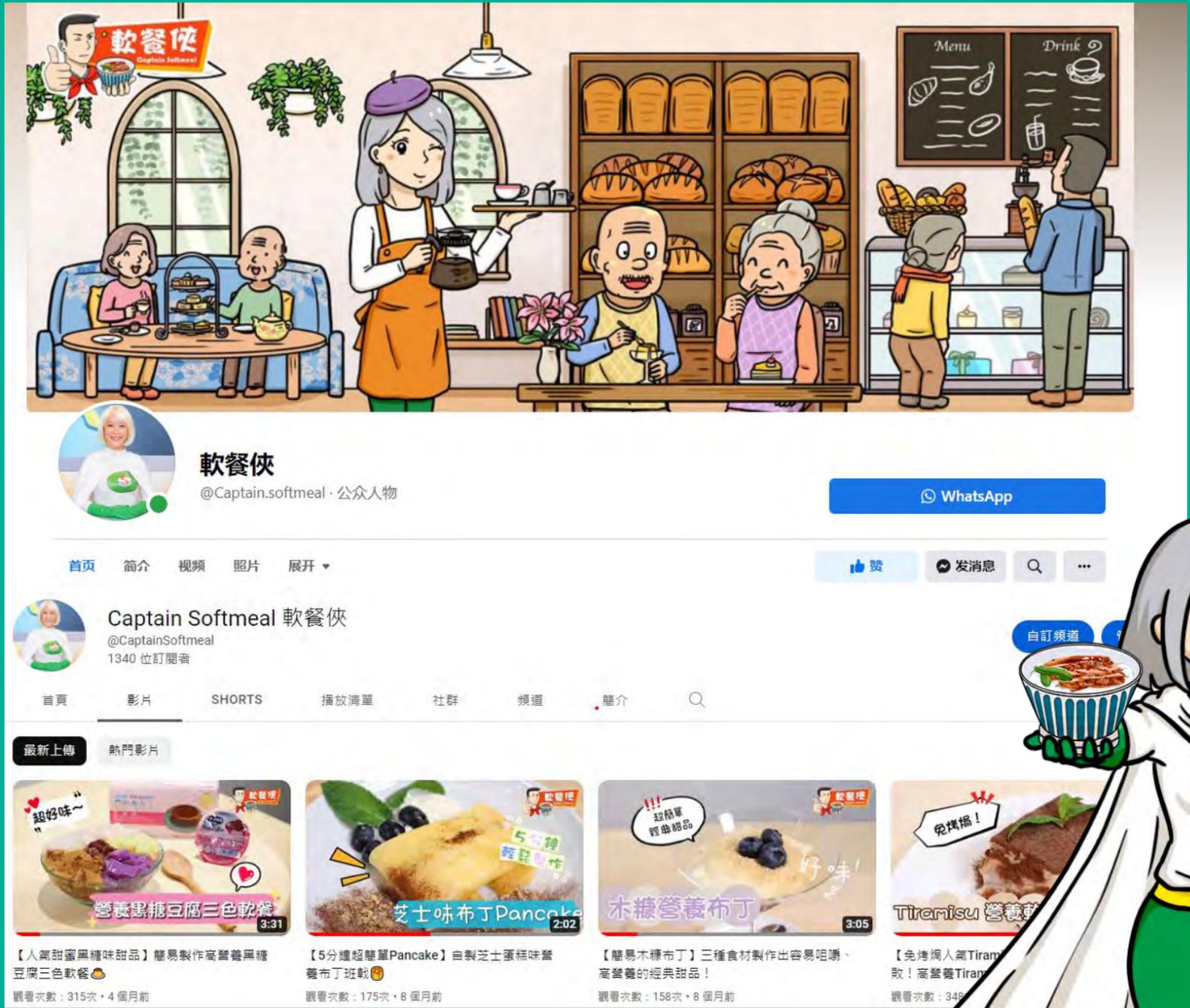
**Advocating for the eldercare industry**  
倡議積極正面的安老行業

captainsoftmeal.com.hk

# 社區教育及 照顧者資訊平台

我們深入社區，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。

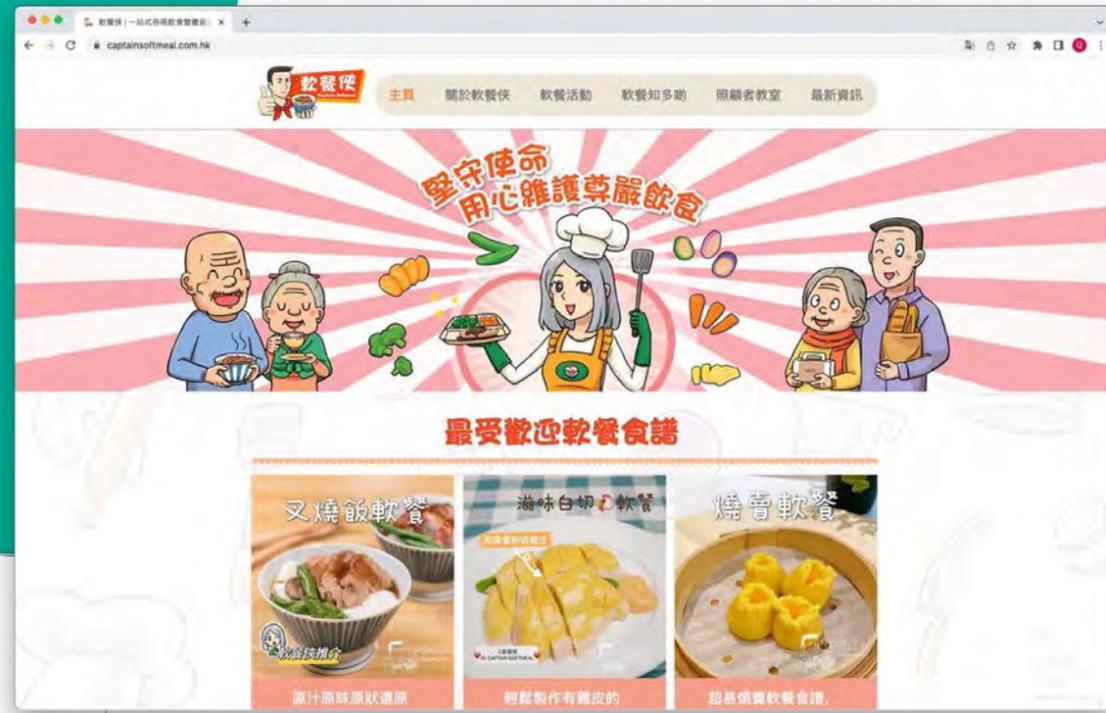
我們設計了一個名為「軟餐俠」的互動資訊平台為照顧者及大眾提供有關吞嚥的資訊。



# 倡議積極正面的樂齡生活

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》及社交平台定期發表我們的所見所聞。

PROJECT FUTURUS



>33,000 Followers & Subscriptions

## 安老2.0

### 重塑自主晚年生活(上) 聽得見長者聲音

「我覺得自己很沒用，什麼都做不到……我發覺背脊愈來愈彎，人愈縮愈細，說話愈來愈細聲，只是……很想自己消失似的。」這是年輕的Ivan經歷了3日2夜安老院舍生活的剖白。他當時以任職社企「尊賢會」的身分，參加拍攝真人騷節目《卧身耆老》，經歷安老院舍最原汁原味的生活，由洗澡、吃糊餐，希望了解長輩於院舍的生活。

我最近借用這條影片培訓安老院舍前線同事。當播放完畢，看到有同事在擦拭眼淚。部分同事於安老院舍已工作了一段時間，也有部分是剛剛投身這個行業，Ivan的經歷觸動了我們，喚醒了我們加入這個行業的初心。

#### 長者孤獨無助納悶

其實，長輩入住安老院舍，盼望的是安享晚年，可是有不少長輩，包括我的母親，對香港安老服務都沒有信心。令他們害怕的，不止是院舍欠佳的住宿環境，更甚是入住院舍幾乎代表他們將失去自由、自主權。源自美國的「伊甸哲學」(Eden Alternative)對這種因老化而產生的負面情緒有深入研究，「伊甸哲學」提及到長輩日常所面對3大問題，包括孤獨感(loneliness)、無助感(helplessness)和納悶(boredom)。

孤獨是因為離開熟悉環境，離開了家人朋友，自覺一個人，被家人送進院舍生活，而且沒有人關心。

無助是因為覺得所有事情都要依靠護理人員協助，就連一杯水都要別人幫忙，簡單的起居生活都未能自理。

納悶是因為長輩的生活都是被編排，甚至要「被參與」沒興趣、沒意義的活動。

很多時候住在院舍的長輩只能無聲吶喊。他們unheard的聲音你有聽到嗎？Ivan在《卧身耆老》節目只拍攝了短短3天，已深深體驗到住在院舍的孤獨、無助、納悶，連我和同事也深深感受到，何況是居住在院舍多年的長輩？



**伊甸哲學**  
筆者正在培訓院舍前線人員，分享以長輩為中心的伊甸哲學。(作者提供)



**安享晚年**  
長輩入住安老院舍，盼望的是安享晚年，但不少人對香港安老服務沒有信心。(baona@iStockphoto)

試想想，長輩們把一生都放進一個小行李箱，一個人孤身被送到院舍，展開人生另外一個階段。每個長輩都有他們的故事和人生歷練，可是，住進院舍之後，失去了自主和自由，他們過著的是怎樣的生活？一個欠缺人性化服務的地方，只能說是寄宿的地方，可以想像，當中全沒生活可言。

#### 以長輩為中心 了解對方感受

「伊甸哲學」所提倡的，是以長輩為中心，以人為主導的生活哲學。所謂以人為主導不止是問長輩「好不好吃？」，

文：文慧妍  
(The Project Futurus創辦人)

# 過去媒體報道 Past media coverage

## PROJECT FUTURUS



# 校園全方位學習服務簡介

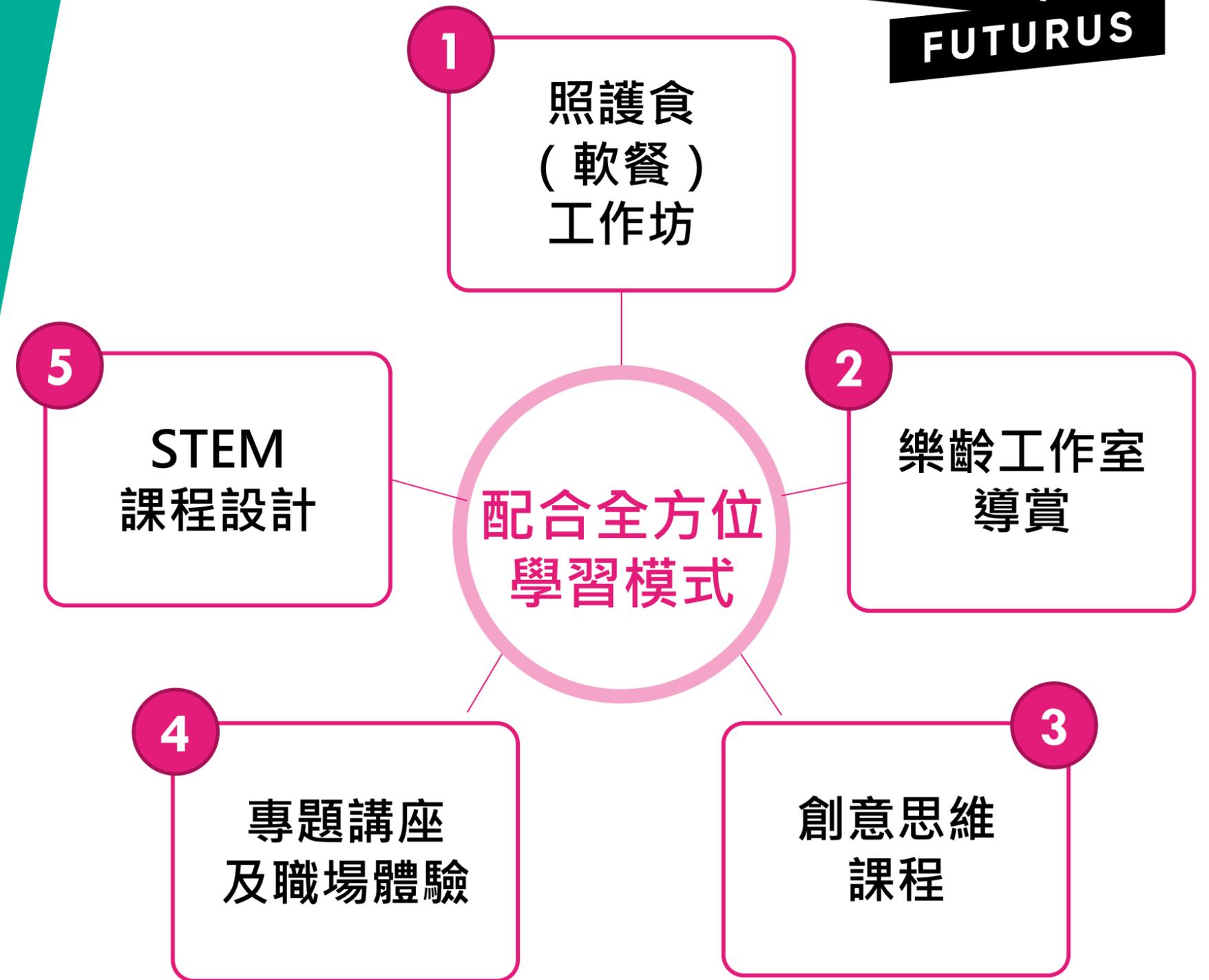
# 豐富校本課程以外的 全方位學習模式

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

PROJECT  
FUTURUS



# 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？

# 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

有吞嚥困難點算好？

PROJECT FUTURUS

餵食

香港吞嚥障礙情況

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)

PROJECT FUTURUS



All rights reserved.

甚麼是吞嚥困難？

- 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

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

將食物咀嚼變成食團

舌頭將食團往後推送

將食團推向食道，會厭部份則在吞嚥時會將氣管掩蓋，避免食物進入氣管，以免噎咳

食團經食道進入胃中

PROJECT FUTURUS

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



### 3 創意思維課程設計(OLE)

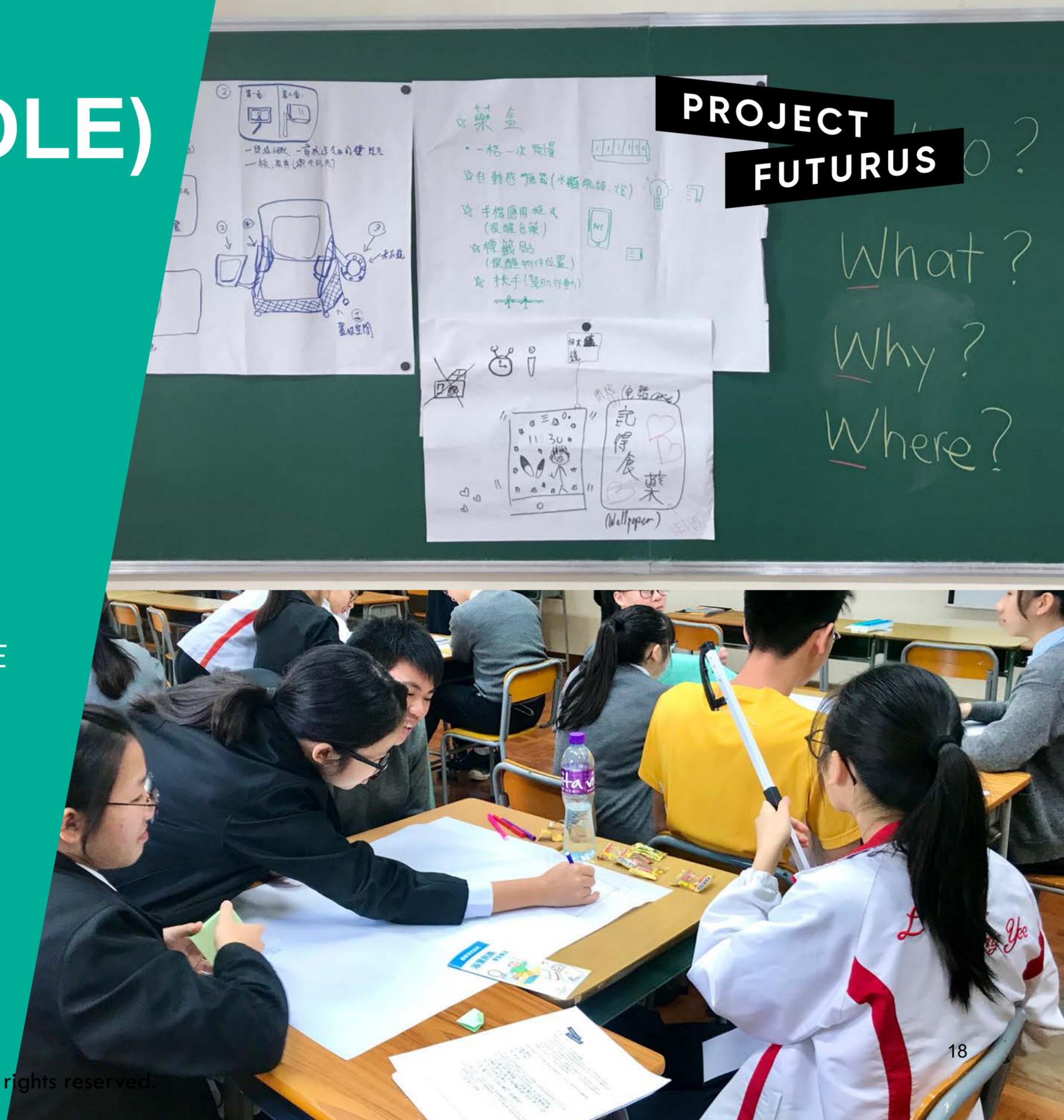
透過結合安老服務元素和創意思維(Design thinking)，並運用我們獨有的workshop tool-kit 啟發學生。

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



# 5 安老xSTEAM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

“ 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.



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 "Project Futurus deli softmeal dinner" for Caritas Fanling Chan Chun Ha Secondary School 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 Project Futurus team had attended a softmeal teacher workshop to enhance their skills.

The Project Futurus team prepared a nostalgic Chinese restaurant. The softmeal dinner was presented from sight to sound, scent to taste. The event was a great success and all teachers and students had enjoyed it.

We are glad to see the positive impact of this meaningful initiative and the innovation in the eldercare industry. Queenie and I would benefit students, and would be happy to provide further information, please contact me.

Yours sincerely

Ho Ying Hon  
Principal



PROJECT  
FUTURUS



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

項目名稱	照護食工作坊		樂齡工作室導賞及講座		STEAM 學習無限「耆」	
活動名稱	軟餐製作工作坊	軟餐示範講座	樂齡工作室導賞及講座	學習無限「耆」工作坊：	學習無限「耆」工作坊：認識樂齡科技及相關的職業	社創無「耆」不有工作坊
學習目標	配合 STEAM 跨學科學習模式，藉製作精緻軟餐，深化課本以外的學習，讓同學理解長者及吞嚥困難人士需要，建立同理心，及了解有尊嚴飲食的重要性，豐富全方位學習		了解本地及海外的安老服務創新和樂齡科技，參觀工作室，啟發學生對社會老齡化的認識，培養創新精神； 認識老齡化及其對社會的影響		認識樂齡科技及相關的職業，讓學生了解更多與安老業相關的創新工作； 提升學生對洞悉長者需要的重要性，培養學生的創意思維 (design thinking)，以及社會創新的企業家精神 (social entrepreneurship)	
內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>長者營養及吞嚥困難</li> <li>日本及本地照護食文化</li> <li>分組煮食體驗：軟餐基礎原理及製作（攪拌、加熱、倒模、汁醬）</li> <li>試食及討論</li> </ul> <p>*費用包括導師費用、食材、煮食器、食譜、證書、行政費用</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>長者營養及吞嚥困難</li> <li>日本及本地照護食文化</li> <li>軟餐製作示範：基礎菜式</li> <li>試食及討論</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>參觀樂齡工作室</li> <li>互動學習</li> <li>了解與老齡化相關的「衣食住行樂」</li> <li>認識樂齡科技的產品設計理念</li> <li>深入體驗老齡化的過程及對社會的影響</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>透過講座形式了解高齡化是全球大趨勢</li> <li>高齡化對香港的影響</li> <li>學生想像將來高齡化的社會會如何發展</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介紹長者其他生活需要，包括家居生活及行動</li> <li>樂齡科技及創新的安老服務 - 特別演講嘉賓</li> <li>樂齡服務相關行業的職業</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>個案分析</li> <li>互動的腦震盪工作坊</li> <li>創意小組討論</li> <li>啟發學生對社會創新、產品開發、市場營銷的創意</li> </ul>
人數	20-30 人	最多 60 人	上限為 60 人	上限為 120 人	上限為 120 人	上限為 60 人
時間	約 2.5 小時	約 1.5 小時	約 1.5 小時	約 40 分鐘	約 40 分鐘	約 2 小時
地點	學校或 Futurus 工作室	學校或 Futurus 工作室	學校或 Futurus 工作室	學校或 Futurus 工作室	學校或 Futurus 工作室	學校或 Futurus 工作室

# 服務一覽

項目名稱	樂齡社創專題講座		生涯規劃/職場體驗分享		「流動五感大茶樓™」
活動名稱	社創傳「耆」工作坊 【英文版】	社創傳「耆」：工作坊 [如何用同理心建立長者友善共融的社會]	專題職場講座：社會老齡化的機 遇	生涯規劃分享講座：「軟餐 俠」的誕生 (講者：創辦人 Queenie 軟餐 俠)	「流動五感大茶樓™」社區實習項目
學習目標	認識年齡歧視及其對社會的影響，構建長者友善的正面社會風 氣；透過工作坊和個案分享了解長者面對的困難，建立學生對 長者的同理心，構建共融的社會		認識老齡化對社會的影響，了解安老行業不同的工作種類和生涯規劃 的發展機遇，為未來投身社會作準備； 鼓勵學生换位思考，培養同理心，理解長者及有需要人士的身心需 要，學習以創新思維應對高齡化社會的挑戰與機遇		透過社創項目，讓學生有機會直接了解 患腦退化症長者的情況，透過大茶樓互 動體驗，學生能化身成為茶樓員工，直 接服務受惠對象，與他們交流，建立學 生的同理心和社會參與度
內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>What does ageing mean to you and key takeaways from session 1-4</li> <li>What is "ageism"?</li> <li>How does it impact the way we perceive old age?</li> <li>How can we contribute to building an age positive environment?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>如何用同理心建立長者友善共融的社會</li> <li>認識長輩面對的煩惱</li> <li>認識以人為主導的哲學：語言、態度、行為</li> <li>學生如何於未來工作實踐有溫度的服務</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>香港及環球老齡化</li> <li>老齡化對社會的影響</li> <li>樂齡生活創新</li> <li>認識不同工作種類和發展機遇</li> <li>特別嘉賓分享</li> <li>討論</li> </ul>	由 The Project Futurus 創辦人 Queenie 分享她的創業之路，講解： <ul style="list-style-type: none"> <li>從品牌策劃到長者服務——成立【軟餐俠】的心路歷程</li> <li>社會創新及社會企業是甚麼？</li> <li>如何實踐創業家精神</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>認識腦退化症、飲食的五感六覺關係及與長輩的溝通技巧</li> <li>參與活動前後的策劃、準備、執行工作</li> <li>參與 4 小時五感體驗活動，化身成為茶樓員工，服務長者</li> <li>活動後檢討、回顧學習重點、反思</li> </ul>
人數	上限為 120 人	上限為 120 人	上限為 120 人	上限為 120 人	20 人 (分兩組)
時間	約 40 分鐘	約 40 分鐘	約 1 小時	約 40 分鐘	2 日 -1 日到校講座(2 課節) -1 日到服務機構(4-5 小時)
地點	學校或 Futurus 工作室	學校或 Futurus 工作室	學校或 Futurus 工作室	學校或 Futurus 工作室	學校和服務機構

服務學習  
Service Learning

# 《流動五感大茶樓™》社區計劃

## “Sensory Restaurant on Wheels” Community Program



# 關於項目

PROJECT  
FUTURUS

「流動五感大茶樓™」社區計劃是一項為患有腦退化症長者和人士而設的體驗式懷舊點心活動。活動目的是提升腦退化症長者的食慾及提供多元的感官刺激，並提供他們一場愉悅、互動的社交體驗。

計劃是香港交易所慈善基金 (HKEX Foundation) 撥款的贊助項目。項目為期一年。項目目的是透過配對企業或社區裏的慈善組織到有需要的安老院舍及護理機構，鼓勵企業及慈善機構參與義工服務，把關懷長者的信息深入社區。

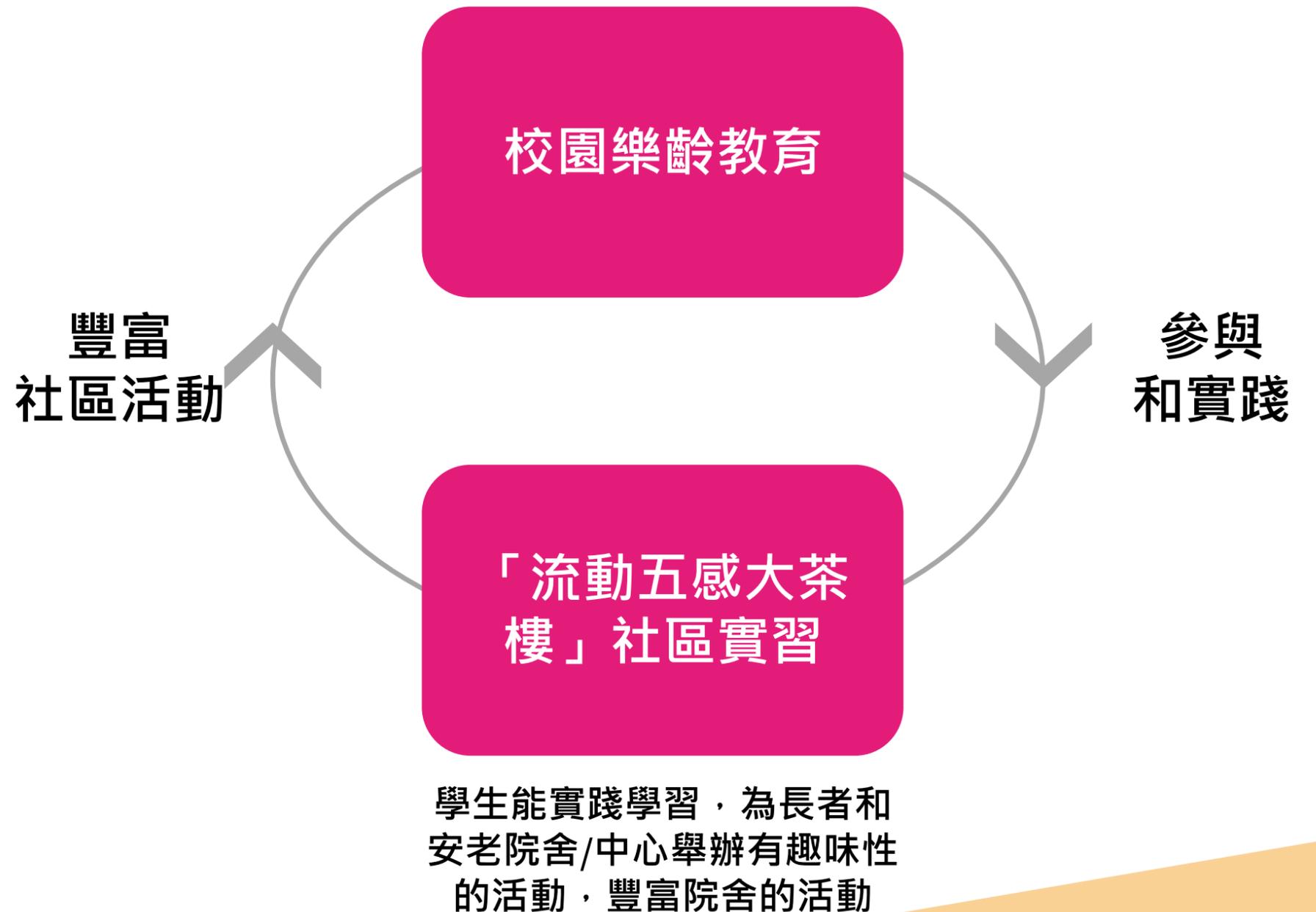
# 項目獨特性： 連結樂齡教育和社區實習

透過連繫校園學生全方位和生涯規劃的需要、長者面對老齡化和孤獨感的情況，進行資源配對，讓學生有實踐的機會，提升他們的社會參與度。同時，長者得到學生的陪伴和關懷，減少他們的孤獨感，豐富院舍的活動。

- 1) 豐富與老齡化相關的教育
- 2) 社區實習成就全人發展
- 4) 陪伴長者 減輕孤獨感

歡迎查詢，了解更多！  
[info@theprojectfuturus.com](mailto:info@theprojectfuturus.com)

強化全方位學習，培育學生同理心、責任感和人民關懷





提供歡樂的難忘體驗



## 義工以不同角色親身參與活動

# 社會效益

PROJECT  
FUTURUS

由2020年開始至今，項目達到以下的社會效益：

**40**間

安老及殘疾院舍、  
長者中心

**750**位

腦退化症長者  
和體弱人

**13**萬人次

公眾人士及  
接觸人數

- ✓ 贊助社區有需要的安老院舍及機構參與，讓長輩能參與這項極具意義的活動
- ✓ 減輕護理機構前線人員的工作負擔
- ✓ 親身服務有需要人士，感受飲食帶來的感動及喜悅
- ✓ 構建多元共融的社會，推廣關懷長者和有需要人士的文化



# 廣泛的媒體報導

## PROJECT FUTURUS



在疫情期間也可以在院舍喝茶

仍然有的一些選擇

- Wing Yu**  
如果醫院同護老院都有就好 🍎 2  
讚好 回覆 隱藏 查看回覆 2星期
- Cat Wong**  
好感動，睇到眼濕濕！感謝你地為香港老友記帶黎歡樂同滿足。你地嘅工作好有意義，願每位工作人員及受服侍嘅老友記都受祝福。  
勁正 回覆 隱藏 查看回覆 2星期 🍎🍎 2
- Hazal Cheung Hamham**  
呢個服務真係好好，睇到好感動，希望可以更加普及啦  
☐☐  
加油 回覆 隱藏 查看回覆 2星期 🍎🍎 2
- Gloria Cheung**  
我唔係肌肉男都想黎做義工呀 🤔🤔 2  
哈哈 回覆 隱藏 查看回覆 2星期  
你選擇了「最相關」，因此系統可能已剔除部分回覆。

作者  
軟餐俠  
**Gloria Cheung** 歡迎 歡迎！ 🍎  
讚好 回覆 Queenie Man的回應 2星期

↪ 檢視另 1 則回覆
- Lam Jo**  
加油 🍎🍎🍎🍎 🍎  
讚好 回覆 隱藏 查看回覆 2星期



無糖  
軟餐俠的飲食革命



軟餐俠



軟餐俠 | Q



@captainsoftmeal

# 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.theprojectfutus.com](http://www.theprojectfutus.com)