

陳蓮卿 (Kit)

的創業之旅，是退休生活中一段不平凡的旅程。她用軟餐為長者帶來了營養與尊嚴，也用自己的故事激勵着每一個人：無論人生任何階段，都可以煥發光彩。她證明了，退休不是終點，而是新生活的起點。



陳蓮卿：退休不止步

銀齡創業 軟餐回饋社會



●為了讓軟餐更具營養，Kit會進一步加工食材，把食物的湯汁都加入到軟餐中。



退休新起點 銀齡再創業

在許多人選擇退休享受悠閒生活的年紀，Kit並沒有因為退休而放慢腳步，反而在生活的新篇章中找到了新的激情和目標——創業。

退休初期，Kit與其他同齡人一樣選擇休息，四處遊玩，但很快就感到無聊。「退休才知道悶，好多時候無所事事。玩完、吃完後發覺原來只是這樣。我才56歲，手腳都動得了，為什麼要停呢？我就開始思考我還能做到什麼，究竟這個社會上還有些什麼需要呢？」

Kit的興趣愛好之一就是參加各種講座，進修不同的課程，也希望從中找到能夠發揮自己長處的領域。在一次關於社企的講座中，她發現，社企的經營理念和自己的生意經不謀而合，於是萌生了要創辦社企的想法。

決心再次創業的Kit沒有選擇自己已經熟悉的領域，而是重新去探索社會上的需要。52歲那年，Kit飽受貴門失弛緩症的困擾，用餐時經常嘔吐，無法正常進食，這段經歷也讓她看到了市場上缺乏適合吞嚥困難人士的食物。於是，她決定研究和開發軟餐，希望通過自己的努力，讓那些有特殊飲食需求的人士能夠享受到美味且營養均衡的食物，從而走上了軟餐創業之路。



請掃描二維碼
登錄「文匯網」，
查看相關視頻。



▲▼Kit會對每個軟餐中的食材進行稱重，再根據營養學要求進行配比，讓長者在一盒軟餐中就能獲得所需能量。



推廣軟餐概念 保障長者健康和尊嚴

「最初也沒有人知道什麼是吞嚥餐，市面上有關這方面的資訊很少，我就自己在家不停去嘗試。」萌生創業念頭的Kit很快就投入到研發之中，原先煮餸只是樂趣，而如今則要考慮方方面面。為了給長者做出適宜的軟餐，Kit不僅在自家廚房不斷嘗試，更是不斷學習相關知識，考取了長者營養學、食物衛生經理及食品安全管制系統證書。「吞嚥餐不僅要有廚藝，還要考慮衛生，更主要的是要有營養，因為軟餐是要做給身體很虛弱的人。很多長者一餐只能吃下一個杯子大小的食物，要在『一個杯子』裏做到營養均衡，補充到他們需要的東西，讓他們慢慢增強體質，是製作軟餐的關鍵。」

Kit的顧客大多都是長者，許多已經八十幾歲，而她希望每位長者都能保持生活的質素，有精神有能量。談及致力於推廣軟餐的初心，她表示「想吃東西吃不到很痛苦，我都經歷過，會整日無精神、手軟腳軟，這樣不僅長者很辛苦，兒女照顧起來也是。有的吞嚥困難的長者在後期甚至只能通過插喉維持生命，而我希望長者能夠健康的，笑着，有尊嚴的活着。」

「許多吞嚥困難的長者出於安全考慮只能選擇糊狀食物，但糊狀食物只是吞下肚。而軟餐中有些許固體，可以讓他們稍微在嘴裏『磨』一下，分泌口水，有吃食物的感覺，胃腸也可以有東西能夠蠕動。經過嘗試，他們的飲食能力也會有所好轉。」Kit解釋道。她會根據不同的客人需要，調製不同程度的軟餐。在做成軟餐前，也會將食物原本的樣子發上Facebook，讓長者及她的子女能了解到這一餐吃到的食材有什麼，菜品是什麼。每次收到客人反饋家中長者吞嚥能力變強了，都讓Kit覺得自己投入的精力都是值得的。

不久前，Kit還接到機構邀請，讓她為一位婆婆製作心願餐。婆婆很想吃龍蝦餐，但她的身體狀況已經不能夠直接進食龍蝦了。為了實現婆婆心願，Kit不僅要研究適合婆婆的軟餐配方，還要尋找龍蝦模具，讓婆婆感覺到自己在吃龍蝦。市面上的龍蝦模具都太過卡通，Kit又活用起過往經驗開始學習自製模具。Kit表示「心願餐要從公公婆婆的角度出發，我們覺得鮑參魚肚是山珍海味，但對於他們而言可能更想吃的是第一次約會時吃的那份乾炒牛河。幫他們找回記憶中的味道更加重要。這一次婆婆想要吃龍蝦，我可以用模具做出來，但如果公公想吃乾炒牛河，我要怎麼去做模具呢？」這段經歷也讓她開始思考如何去製作更好的心願餐，希望未來可以讓更多公公婆婆真正吃到想吃的東西。



●Kit用模具製作各式各樣的軟餐，實現長者的願望。



●Kit展示即將做成軟餐的蕃茄煎魚。



退而不休 激發銀齡正能量

從食材的挑選到烹飪的每一個細節，她一直親力親為。回憶創業初期，Kit租用了共用廚房，但因為器材不適宜做軟餐，於是每日都需要拖着器材來回奔波，每一日的訂單不過三兩張，完全無法支撐運營的成本，但Kit都覺得這是必要的學費，即使蝕本，也覺得自己做得開心就好。

研發只是軟餐創業的第一步，當時軟餐並不普及，Kit亦要考慮如何將產品推向市場。她知道長者獲取這些信息的渠道有限，因此她開始嘗試與護理院等機構合作，通過舉辦試食會讓長者及他們的子女先了解軟餐的概念，向他們介紹軟餐的好處，也會記錄長者的反饋，不斷改良軟餐的口感、味道。

沒想到剛播完種，就遇到了疫情，之前積攢的

老主顧也無法下訂單。Kit回憶，「那一陣真的很艱難，本來想第一年去播種，第二年總會來一些生意，但無奈遇到疫情也只能慢慢捱。」這些困難並沒有讓Kit放棄繼續自己軟餐事業的想法，如今終於苦盡甘來，有了許多長期的顧客。Kit直言，令她最有成就感的就是當回頭客出現的時候，因為這意味着她選擇的方向是正確的，做的食物是適合那位長者的。

這兩年，大家逐漸了解到軟餐，開始做軟餐機構越來越多，但Kit並沒有擔心這會影響自己的生意。「大家都去做非常好，我希望看到軟餐可以百花齊放，讓大家都知道軟餐，政府都應該去推廣這個訊息。其實我做的軟餐價格相對都是比較低的，因為我希望即使是條件沒有那麼好的長

者，都可以吃得起軟餐。」

Kit不僅有自己的軟餐事業，亦用空閒時間繼續進修課程，也會為自己跳舞的愛好騰出時間。她亦十分鼓勵更多退休人士像她一樣再創業或增加更多人生嘗試。「你們感受得到我身上有很強的正能量，當你感覺到自己有用的時候，這些能量就會出現。我非常鼓勵大家退休後都再出來做些什麼，退休後當然要休息要玩，但休息夠了玩夠了，都可以去當義工、做做生意，不要做太辛苦的事或想着賺錢，讓自己有機會多動腦，對身體都是很有益的。」