



認識「新耆族」



耆趣天地

長者義工各展所長 助吞嚥困難人士重拾吃的樂趣 一同製造「甜蜜回憶」

一個「長者及年齡友善城市」，長者可以參與各式各樣的義務工作，讓他們能夠融入社區，繼續貢獻社會。本地社會企業「甜蜜故事」(Sweet Stories)除了為吞嚥困難的人士製作「軟餐」，讓他們重拾吃的樂趣，更鼓勵長者參與義務工作，擔任不同崗位各展所長，促進彼此的交流，以食物將人與人之間的關係拉近，他們更獲得賽馬會齡活城市「全城·長者友善計劃2020」的「友善人情大獎」。



有不少長者加入本地社企「甜蜜故事」，參與各式各樣的義務工作。(圖左至右：「甜蜜故事」創辦人Amy、義工Alan)

成為導師傳授「軟餐」知識

「甜蜜故事」主要為吞嚥困難的長者及人士製作「軟餐」，希望令他們品嚐到色、香、味俱全的菜式，能夠享受「吃的樂趣」。這份對長者的尊重與關愛，吸引了現年63歲、有多年酒店餐廚工作經驗的Alan加入「甜蜜故事」成為義工。

Alan對軟餐的認識，全因為太太，「她不幸患上癌症，為了更好地照顧她，於是選擇轉到社福機構工作，上班的時間較有彈性。」他自言一直物色製作「軟餐」的機構，希望提供正確的資訊，幫助更多吞嚥困難人士品嚐美味的菜餚。最後Alan找到與他理念相近的「甜蜜故事」，在當中義務擔任「軟餐」製作的培訓與顧問工作。



Alan多才多藝，除了在「甜蜜故事」教班製作「軟餐」之外，亦有在社區中心教授沖咖啡。

志同道合發揮專長 服務吞嚥困難人士

Alan希望透過「甜蜜故事」，傳承「軟餐」的做法，「長者能否將食物吞下去，色、香、味都很重要，我很擔心製作『軟餐』的目的變成『為賣而賣』，把它當成一門生意，忘記製作的原意。我感受到『甜蜜故事』有屬於自己的理念，用心研發『軟餐』，不會急於發展，而是有心提供培訓，讓有興趣的人學習做『軟餐』的基礎。」

作為飲食業的一份子，讓Alan感到最難受的，是共聚天倫時，家人因為吞嚥困難，無法一起享用美味的食物。因此他曾經試過根據職業治療師的建議，將鮑魚、龍蝦打碎，再將它凝固成容易吞嚥的東西，令他們都有享用美食的權利。Alan認為最開心、最有滿足感的是可以令有需要的人重拾吃的樂趣，「讓他們感受到食物的味道，勾起以前的回憶。」他希望能夠找到有經驗的廚師，將以前流行的菜式製作成「軟餐」。

義工無分年齡

除了Alan，「甜蜜故事」還有擔任不同崗位的長者義工，創辦人Amy認為長者與其他年齡層的人士一樣，可以發揮所長擔任幫助別人的角色。這種一視同仁的態度，令長者感覺被尊重，為他們提供動力繼續貢獻社會。



Amy認為每一次「長者飯堂」都是一期一會，這次能相聚，未知會否有下次，所以非常珍惜與長者見面的機會。(攝於疫情前)

「甜蜜故事」專門為獨居長者、臨終病人與及吞嚥困難人士舉辦名為「長者飯堂」的免費同桌共餐活動。在營運「長者飯堂」的時候，Amy會按長者的專長、興趣及意向分配義工工作，好像喜歡烹飪的，適合擔任「義廚」的工作；擅長攝影的，會安排為活動攝影師；至於喜歡與其他人交流的，最適合成為「共膳大使」，與吞嚥困難長者一起用餐。

籲長者勇於嘗試 積極發掘自己的潛能

「我很想讓長者知道即使步入晚年，依然可以尋找自己的快樂。」而其中一個方法就是擔任義工。

Amy鼓勵長者放膽嘗試不同的義務工作，學習接受新事物，同時可發掘自己的潛能。「很多長者都未吃過正式西餐，嚴格來說，只是在茶餐廳用過刀叉，而西餐是很適合以『軟餐』形式呈現。以我的說法是，就算我知道明天要離開人世，我今日都可以享受新的事物，無論是來用膳的長者，還是不同年齡層來當義工的人，有這種心態都很重要。」



Amy認為長者一樣可以發揮所長，擔任不同崗位，幫助別人。(攝於疫情前)

Amy強調長者不應該局限自己的發展，「大家可以透過各種平台，重拾因為工作繁忙而放下的興趣。例如以前喜歡攝影的，不妨試試繼續發展這個興趣，你會發現原來可以幫助別人。」

正所謂「助人助己」，發揮自己的專長，不但可以幫助別人，回饋社會，同時亦可以令自己的生活變得精彩，不妨嘗試踏出第一步！