

# 退而不休

## 80克創業夢



**誰**說到了退休年齡連人生都要一起退休？一杯重80克的軟餐，盛載社企「簡約吞嚥餐」創辦人陳蓮卿 (Kit) 的創業奮鬥誌！62歲的Kit六年前退休，嘗試過休息及四處旅遊後，決定人生的下半場要活得更有意義。早年因為患胃輕癱，要仔細研究不同食物的營養及成分，令她深明「有啖好食」的重要，透過努力進修及鑽研出不同軟餐，繼而成立社企，盼令有吞嚥困難的基層長者及病患人士一樣「食得起」。

### 講座啟發下半場目標



退休前的Kit是一位髮型師，經營髮型屋數十年，52歲卻開始出現胃輕癱問題，用餐時經常嘔吐大作。「當時食物一落肚便立刻噴射出來，誰正好坐在我對面真的不幸。醫生找不出病因，唯有自我紀錄及嘗試哪種食物的成份可以吃，了解自己為何可以吃蛋糕，吃麵包卻會嘔？原來麵包中有酵母，唯有不再吃含酵母的食物。」胃輕癱問題沒法根治，Kit說已建立一套獨特的餐單，只要跟著吃就沒問題。

Kit因胃輕癱而折騰了好幾年，但這段艱難的經歷未有磨損她的意志，更啟發她將期間所學的知識、經驗應用到社企營運上。「我一向喜歡出席不同講座學習新事物，開設社企的契機是退休後一次參與社企主題的講座，發現經營社企與我做生意的模式大同小異，我一直思考社會上需要哪

一種社企。後來在新聞看到一位有吞嚥困難的伯伯說『我已經食不到東西，為什麼還要生存？』令我深受觸動，我在網上了解軟餐，加上胃輕癱的經歷，我下定決心開設軟餐社企。」積極面對病情，以及坐言起行的性格，為Kit在人生下半場找到一個全新的方向。

### 金錢以外的得著



退休後的第二次創業絕不馬虎，Kit先後考取長者營養學、食物衛生經理證書及食品安全管制系統證書，確保顧客食得安心。她又用一年時間租用共享廚房試業，並舉辦多場試食會，收集客人的意見，才投入百萬成本，把原先的髮型屋改建成廚房工場。開業萬事俱備，問Kit經營3年多以來，能否回本？「開業以來因受疫情影響而多次停擺，

## Kit準備軟餐的3件傍身物品



Kit經營一人社企，電話是她最重要的傍身物品，她接到訂單會先跟客人聊天，了解他們的病患背景及食物喜好，才度身訂制軟餐。



長者及病患者免疫力較低，Kit進入廚房必定穿上衛生用品，防止食物受細菌感染。



每杯軟餐都要準確計算營養分量，計算機與磅是不可或缺的工具。



- 1 Kit退休後由零開始，鑽研製作軟餐到開設及營運社企，魄力不輸年輕人。
- 2 打碎食物前，Kit會先傳送菜式的原貌給顧客，不但有助改善胃口，亦具體了解一杯80克的軟餐相當於多少分量食物。
- 3 Kit於疫情前舉辦過多場免費試食會收集意見，她亦建議照顧者親身嘗試軟餐，認為好味才推介給真正的用家。

坦白說至今仍然虧損，但我賺到的不是金錢。」她說，能夠令吞嚥有困難的人食得有尊嚴，讓家人鬆一口氣，每當收到照顧者回覆訊息報喜：「媽媽今日吃的份量多了！」，那份喜悅、滿足感及過程中跟照顧者交流所獲得的知識、經驗，正是她早年四處遊歷也賺不到的。

銀齡創業，Kit不被年齡界限所困，「不少人覺得『今日唔知聽日事』，但萬一你沒有計劃及目標，而又活到80歲，哪怎麼辦？」擁有年輕人般的衝勁、朝氣，她定下目標，要在80歲前讓更多人了解軟餐。她又以種樹比喻創業，耕種由種子開始，即使自己死後仍然可以有人承繼，發揚光大，最重要是自己享受過程。她說自己能力有限，期望有能力的機構能夠協助推廣軟餐服務，例如在各區安裝軟餐自助販賣機，方便行動不便的基層市民自助購買軟餐。

Kit鼓勵退休的老友記在經濟許可下，在自己有興趣的範疇創業或創立社企，除了助人亦可動動腦筋，「創業成本當交學費，更可以『玩』幾年，不但自己有所得著，還可以預防老人痴呆，哈！」樂觀的Kit把「蝕本」當交學費，助人自助，正是如此。

香港賽馬會慈善信託基金於2015年撥捐超過1.9億港元主導策劃「賽馬會齡活城市計劃」，透過由下而上、地區為本的模式，於全港18區推廣長者及年齡友善文化，在政府、區議會、學術界、非政府機構齊心協力下，18區已先後加入世界衛生組織的「全球長者及年齡友善城市及社區網絡」。計劃至今已推行逾140個地區計劃，直接受惠人數超過11萬人，並培訓了超過2,500位「齡活大使」，協助在社區傳遞長者及年齡友善訊息。另外，賽馬會齡活城市「全城·長者友善」計劃鼓勵和嘉許不同界別的公司或機構，推行長者及年齡友善措施，或提供針對長者需要的產品或服務，Kit的社企亦是參與機構之一。