

社區共餐

社區共餐經驗分享

潘美純¹

因應高齡化社會，政府部門除提供正式福利資源外，亦積極開發非正式的社會資源網絡，期待可以透過在地化的社區照顧、發揮社區自助功能。社區照顧關懷據點便是政府因應高齡化社會而設計之基層高齡者最初級之關懷照顧機制，十年來推廣已成為最普及的高齡者關懷網。社區照顧關懷據點服務工作含電話問安、關懷訪視、餐食服務、健康促進活動四大項目。

其中，社區共餐服務亦是近幾年來各地方政府積極推動的老人福利政策之主要工作。社區共餐服務是以餐食的提供為主要的服務，因其對社區老人具有近便性、參加條件門檻低、以及穩定提供與他人互動的機會等特色，成為老人社會參與及建構老人社會支持網絡關係的重要管道。

臺南市北區長榮社區為眷村改建後之國宅社區，65 歲以上之高齡人口達百分之三十以上，為因應人口結構高齡化，長期推動社區老人照顧服務，以長榮社區設立長青食堂之經驗，原本想法是希望能幫助社區老人解決餐食問題，透過社區組織幹部擬定社區老人共餐之服務模式，每週一至週五中午於社區活動中心用餐，每餐收費 35 元，採月收。由於社區無廚房空間，餐食結合在地團膳公司提供，每人每餐 40 元，不足額之部分由里長自籌，食堂打菜環境整理等服務皆由社區銀髮志工擔任。從民國 92 年開始運作達 11 年之久，初期長者約 140 人參與，隨著社區店面進駐多元餐食選擇，長青食堂長輩逐漸退減約 80 人左右固定每日來食堂用餐。最終因為用餐人口的凋零加上沒有廚房供煮食物，只能克難的在活動中心後門處備餐，油煙問題造成住戶的抗議，103 年步上了熄燈之路，也讓老人們頓時失去了一個走出家門到食堂用餐的動力。

長青食堂原意在解決長輩餐食問題，然而推動後，結合社區健康促進活動反倒是讓「吃」這件事成為長輩走出家門參與社區活動的重要媒介；長青食堂不但是一個供給老人餐食的地方，更是維持老人生活節奏不可或缺的地方，因為這些機會讓老人能有動力走出戶外，增加社交及參與社區服務的機會。這也是目前地方政府極力鼓勵社區推動共餐之主因。

¹長榮大學社會力研究發展中心督導，國立成功大學老年學研究所畢業生

編者的回應

老年用餐，其實可以更多元、創新

老年人社會（救助與互動）飲食計畫（Social Eating Programs）旨在減輕社區老年人的營養風險和社會隔離。根據 Herne(1)的文獻回顧，計畫種類包括送餐（Meals on Wheels）、社區老人共餐（Eating with Friends）、聚集／社區餐食（Congregate/Community Meals）、外出就餐計畫（Eating Out Programs）、社區廚房（Community Kitchen）、園藝計畫（Gardening Programs）、市場計畫（Market Programs）、營養教育計畫（Nutrition Education Programs）、招待家庭計畫（Host Family Programs）、以教會為基地計畫（Church based Programs）。

這些以「社會救助」與「社會互動」為主的飲食計畫，最終想要解決農村社區老年人的營養風險與孤立，主要的服務模式如下：

（1）社區老人送餐目的在於送飯給無法購買或無法準備飯食的老年人，減少營養風險（指的是營養不足）。服務中包含送餐者與老人互動與交談，有些服務送餐者會留下與長者共餐或陪伴老人吃飯。

（2）社區老人共餐目的在於透過與社區和志工團體合作，提供定期團餐，通常每月一次，以期能增加社交機會，和降低老年人中營養不良的問題。

（3）聚集／社區餐食在社區裡，是針對無法購買或準備自己飯食的老年人，不定期提供營養豐富餐食，以及與他人互動的機會的活動。

（4）外出就餐計畫是與指定餐廳合作，提供社區弱勢老人價格實惠與營養的外食。

（5）「社區廚房」是一群社區老年人定期會面，在社區提供的廚房裡煮食健康又實惠的飯菜，進行共餐與互動。

（6）「社區園藝」是指讓老年人身體力行，種植蔬菜水果，不但能促進健康的戶外活動，另一方面也鼓勵居民結交新朋友，促進社會化。而自種的農產品可作為社區老年餐食的新鮮食材來源，達到推廣健康飲食目的。

(7) 市場計畫通過分發優惠券，購買在農貿市場的新鮮農產品，路邊攤和社區支持農業項目，以增加社區老年人吃新鮮水果和蔬菜的機會，有時會搭配烹飪課程。

(8) 營養教育計畫是與老人中心的成員進行合作，了解他們具體營養問題，然後提出方案或服務，以解決這些問題。

(9) 招待家庭計畫類似家庭日托模式，照護員提供自家空間，以四到六人的小團體為主。

(10) 以教堂為基地的計畫是與教會合作，提供膳食給需要幫助的社區老年人。通常會搭配健康促進活動。

作者除了詳述各種計畫與實證成效，並提供兩項建議：

- 1・若只有推動一項老年人社會飲食計畫將無法滿足社區高齡者的不同需要，有必要採取可行性、可塑性高的多重小型方案。
- 2・要將老年人社會飲食計畫列入社區發展，動員社區力量與資源，成為由下而上的草根運動。

潘美純根據個人在擔任里長任內，在長榮社區推動長青食堂與輔導台南市白河區與金門縣內社區照顧關懷據點之社區共餐(2)，提供個人敏銳觀察與經驗。文中提到社區共餐不是只是一頓飯，同時提供社區老人走出家門與他人互動機會。然而以目前社區共餐多由社區志工烹煮，餐食較難掌握是否符合老人營養需求，鄉村型社區的老人克勤克儉，目前社區參與老人需部分負擔少許費用，一餐 20-40 元不等，若完全採使用者付費恐難吸引長輩參與，因此社區需尋求資源補助，然吃飯是每日生活一部分，長久下來是很沉重的負擔加上社區組織有任期問題，這些都可能造成食堂運作的不穩定。。

而，根據林明莉與呂寶靜(3)研究指出，社區共餐藉由與他人穩定互動，包含餐食部分、生活瑣事與談笑、相互關心等，提供社區老年人社會參與的管道。此外，研究也發現，用餐工作人員配置、座位安排與收費會影響老人的互動關係，例如：需付費的「呷便便食堂」相較於互助式食堂老年人，彼此互動較好。質性訪談結果發現共餐老人對食堂看法正面，但效果仍有待評估。

根據調查顯示，有超過八成的社區關懷中心採定點共餐、四成五採送餐到家(4)。宜蘭社區共餐分享，讓我們了解不同共餐方式（呷便便 Vs. 互助式）優缺點，雖然目前仍缺乏實證數據的結果，但從促進高齡者的社會參與的角度來看，

社區共餐經驗分享

社區共餐相較於送餐到家，能讓長者走出家門，增加與社區老人互動，社區共餐應該是社區關懷中心推動餐食服務的重點。

（國立成功大學老年學研究所教授 王新台；林靜宜 協助編輯）

REFERENCES

1. Herne K. Social eating programs for older people:Literature Search. University Department of Rural Health, Tasmania. 2009.
2. 林俊明. 民視新聞. 2016. 網址：<https://tw.news.yahoo.com/月繳400元-白河長輩共餐饗食不孤單-101539641.html>
3. 林明莉, 呂寶靜. 「一樣的食堂，不一樣的共餐」-宜蘭縣「長青食堂」社區老人共餐經驗之初探. 國立政治大學 社會工作研究所. 2012.
4. 黃源協 (2011).邁向整合性之老人照顧服務社區化的永續經營.內政部委託研究案