

社區推廣

淺談高齡化社會的廣義社區型預防照護

以台北市社區食農教育 – 大安區住安里的廚桌田園饗宴活動為例

陳重維¹

我國長照 2.0 計畫已經全面開展中，其中衛福部公布的「預防失能或延緩失能之服務」業務，採用委託專家討論「腦動」、「口動」、「運動」及「互動」全方位課程，訓練師資後，由地方長照機構、醫事機構、社區或衛生所參考課程模組、聘請老師，提供經高齡友善機構、衛生所、醫療機構篩檢、評估認可之 65 歲以上的衰弱、輕度及中度失能老人預防照護服務。以四年內完成 7851 單位為目標，也就是一里一預防照護服務，讓預防照護能落實在社區。

筆者以為，社區型預防照護的服務對象僅針對 65 歲以上的衰弱、輕度及中度失能老人三種民眾是遠遠不夠的，至少應包括社區達樂齡(55 歲)以上的所有民眾，才能做到預防勝於治療的效果。

事實上，以台北市為例，幾乎各局處都有在辦理能符合筆者主張的廣義社區型預防照護業務，包括健康講座、親山親水活動、古蹟文史導覽、都市農耕推廣、食農教育及各種樂齡活動等等。除了教育局辦理的各種樂齡活動限定 55 歲以上民眾參加外，其他多無年齡限制，也可鼓勵需要親友陪同才能參加的民眾參與。

現以台北市大安區住安里的廚桌田園饗宴社區食農教育活動為例說明。因大安區已取代萬華區成為台北市最高齡化的行政區，所以在規劃該活動時即以非假日為活動時間，並整合社區資源由里長洽借中華電信大樓場地為教室(圖一)、閒置之巷道預定用地為實作種植與堆肥製作場所(圖二)，規劃學員以「腦動」、「口動」、「運動」及「互動」方式寓教於樂的學程，整合環境教育、都市農耕、食安等食農教育的教學目標。

¹都市農耕網推廣教學者，台北市儲備社區規畫師

第一堂：住安神農嚐百草 (圖三)

由筆者與都市農耕網的推廣教學者帶領學員認識環境、辨認花草，學員們才驚覺原來心目中的「荒煙蔓草」竟然幾乎都是可食的「野菜」！當即動手把荒煙蔓草除個乾淨，除了部分當場在旁邊的公園做了野菜炒蛋、野菜湯祭了五臟廟，都被學員打包回家，準備現學現賣與家人分享。

第二堂：食材花園 園藝蔬菜照顧技巧 (圖四)

由台北有機農夫與都市農耕網的推廣教學者帶領學員於植栽袋種植個人喜愛之適合當令種植蔬菜，並學習基本的照顧技巧。

第三堂：廚餘煉金術 生廚餘堆肥之架設與製作教學實作 (圖五)

由堆肥推廣教學老師指導學員，如何用幾百元的簡單材料製作出生廚餘堆肥桶，並當場指導學員將收集的生廚餘、咖啡渣、整理場地時收集的枯枝落葉等置入，及後續學員自行維護、應用的基本技巧。

第四堂：有機小旅行 參觀台北市郊有機休閒農園與 DIY 活動 (圖六)

參觀士林區風動草有機休閒農園，學習農耕技巧、食材安全判斷原則，現採、現做有機美食。

第五堂：巧手回春 動手實做圍籬藝術裝置編織 (圖七)

由都市農耕網的推廣教學者帶領學員以彩色繩子編織菜園圍籬裝置藝術，除了參與澆水、種菜，還可以美化環境、增加社區的認同感。

第六堂：餐桌幸福從好蔬果開始 (圖八)

由筆者帶領學員以當令的有機檸檬製作糖漬蜂蜜檸檬、摩洛哥風味醃鹹檸檬，環保酵素製作教學與學員經驗分享。寓教於樂，推廣社區支持有機小農及優質農產品的環境永續經營概念。

經由上述說明，大家不難想像其實社區長者能做的事遠遠超乎一般人的想像對嗎？他們只是需要家人的鼓勵、陪伴，加上社區友善環境的安排與適當活動機會的提供，而且不必然要是「免費的」！

註：課程費用六堂課共新台幣 500 元(含所有課程材料、小旅行費用)，如全程參與者將回贈臺北有機蔬果兌換券 500 元。單次參加有機小旅行活動將酌收 200 元體驗費用，若有名額單次參加課程將酌收 100 元材料費用。(圖九)

健康長者具備的生活智慧與活動力，絕對不會是社會、家庭的負擔，他們可以美化社區閒置空間、分享生活智慧、帶動社區環保意識、推廣食安常識、支持友善小農，「家有一老、如有一寶」！就看我們怎樣做好「廣義社區型預防照護」囉！

@ 照片畫素畫質不佳，恐無法符合出版需求，僅供編輯做情境參考。



(圖一) 借用中華電信大樓場地為教室



(圖二) 以圍籬內閒置之巷道預定用地為實作種植與堆肥製作場所



(圖三) 住安神農嚐百草：動手把荒煙蔓草全部吃掉





(圖四) 食材花園 園藝蔬菜照顧技巧



(圖五) 廚餘煉金術 生廚餘堆肥之架設與製作教學實作



(圖六) 有機小旅行 參觀台北市郊有機休閒農園與 DIY 活動



(圖七) 巧手回春 動手實做圍籬藝術裝置編織



(圖八) 餐桌幸福從好蔬果開始



(圖九) 畢業照