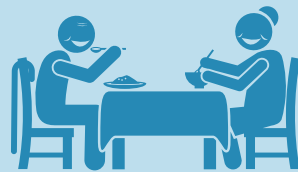


厝邊作伴，吃飯實在金趣味

——長輩共餐歡歡喜喜



文 / 蘇湘雲

不少研究顯示，年長者想要健康、有活力，就不能一直悶在家裡，必須擁有活躍社交生活。近幾年來，越來越多社區照顧關懷據點推出共餐服務，鼓勵長輩到據點與鄰居、服務志工一起用餐，在據點中，也常有其他課程與活動，許多長輩也就順勢加入，生活因此變得多彩多姿。

「來來來，鬥陣來吃飯啦！」在一個天氣晴朗的中午，走進基隆市暖暖區過港社區活動中心，可以看到長桌上放著菜餚，附近基隆市立暖江國小女童軍、童子軍在老師的帶領下到活動中心服務。

小孩貼心陪伴 長輩開心笑呵呵

街坊鄰居、長輩剛參加運動課程、量血壓服務，休息過後便隨著志工招呼，三三兩兩走向擺滿菜餚的長桌，孩子們趕忙為長輩盛菜、添飯，碗裡滿滿的飯菜，長輩們笑咪咪看著這些孩子，稱



暖江國小童軍有時參與共餐服務，為長輩盛菜、添飯，讓共餐活動熱鬧許多。

讚孩子們的懂事、俐落，捧著飯菜入座，大夥兒一邊吃飯，一邊聊天，聊著自己的家庭與兒孫瑣事，飯菜也顯得特別香、特別好吃。

「原本大家都是自己盛飯、夾菜，有時暖江國小學生會來服務，隔壁幼兒園有時會做餛飩，送來給長輩吃，這些小小孩也會陪老人玩桌遊，老人家都很開心。這裡老人很多，一有陪伴，整個氣氛就會很開心、很有活力。」熱情、健談的基隆



在過港社區關懷據點，協會也會安排教練教授運動課程，鼓勵長輩多運動。

市暖暖區過港社區發展協會名譽理事長吳麗美在共餐服務現場，細細述說這些場景背後的故事點滴。

基隆市暖暖區過港社區活動中心目前是當地社區照顧關懷據點，由基隆市暖暖區過港社區發展協會提供共餐、送餐等服務，協會也會請運動教練在社區中心帶領年長者運動，或請專業老師教彈奏烏克麗麗，在這裡，長輩的生活非常熱鬧，也充滿新鮮刺激。

不同族群 都在這塊土地找到歸屬

在過港社區，早年有很多單身榮民居住，之後榮民陸續與在地年輕女性結婚生子。由於夫妻年齡差距較大，有些人可能在50、60多歲就失去配偶，加上小孩長大到外地工作，這些失去配偶者便成為獨居老人。此外，社區裡也有不少居民的另一半為外籍配偶，無論哪一族群，都在這裡落地生根，找到了歸屬。

看到社區那麼多獨居老人需要照顧，基隆市暖暖區過港社區發展協會便在2008年底、2009年初申請補助，推出共餐服務。剛開始一星期只有一天有共餐服務，且不用錢。「不過那時煮好都沒人來，還有阿嬤來觀望，以為免錢就一定有其他目的。」吳麗美說，後來發現，問題可能出在「免費」容易讓人心生疑慮，便改成一餐收新台幣30元，包含一道主菜、三份副菜、湯與白飯，在餐檯上有個罐子，供民眾自己投錢。

呷好道相報 共餐服務贏得好口碑

做出改變後，街坊鄰居、長輩才逐漸卸除心防，願意踏進據點吃飯。服務也從一星期供應一天，到兩天、三天，有的長輩三天來吃飯，其他時間自己煮，無論煮菜或採買食物份量，都讓這些長輩很困擾，服務團隊評估後決定一星期供餐五天，用餐人數也就持續增長，目前約有40-50名當地長輩、民眾穩定享受共餐服務。



在共餐場地，同時也提供量血壓服務，讓許多長輩備感窩心。

「很多長輩剛來的時候都『瘦比巴』，來這裡用餐，有人可以聊天，飯菜就顯得特別好吃，體重因此回升，順道體驗課程，精神也跟著變好了。」長輩參與共餐服務後所出現的改變，讓吳麗美印象深刻。

過港社區照顧關懷據點共餐服務剛開始一個人收30元餐費，沒有對象限制，加上補助款，還能勉強支應，不過當菜價、肉價上漲，像豬肉從一斤70、80元漲到一斤125元，經費就不夠，爲了讓服務不中斷，團隊透過製作魚丸、肉粽或蘿蔔糕等產品販售，在大夥兒的共同努力下自籌財源，使社區長輩們能持續到據點共享美味餐食。

送餐服務 造福住山坡、體弱長輩

在基隆市過港社區，只有5%平地，其他都是丘陵地，地勢高高低低，據點原本只有共餐服務，沒有提供送餐，但發現部份住在上坡處長輩雖然可以走下來吃飯，但膝蓋不好、體力不夠，吃飽後無法爬坡回家，據點服務團隊只好拜託里長或請人開車送長輩回家。但終究不是長遠之計，經過評估，協會決定推出送餐服務，並請一位70多歲阿伯擔任送餐員，服務行動不便、無法順利上下坡的長輩。

大家都尊稱爲「林大哥」的送餐員非常負責，每天風雨無阻爲不方便出門的長輩送餐。有一回寒流來襲，一位老人家在家中摔到床下、昏倒，加上尿失禁，整個下半身都濕掉，險些失溫；林大哥看到沒有人應門，感到不太尋常，便從門縫

觀察屋內狀況，赫然看到老人家倒在地上，趕緊撥打119，讓老人家緊急就醫接受救治，終於撿回一命。

推出送餐服務後，過港社區照顧關懷據點的服務範圍與服務人數也就更多、更廣。對出門不便、住在上坡處的長者更是一大福音。像有位阿嬤，子女住國外，就自己一個人住，膝蓋不好的她每次出門就醫、拿藥就得叫計程車，過去阿嬤會自己煮飯，但有次煮早餐不慎，整個廚房燒起來，之後就只好打電話請便當店送便當，她住的地方很偏遠，若只訂一個便當，便當店不願外送，阿嬤就請店家一次送3個便當，其他便當就下一餐加熱繼續吃。

自從接受送餐服務，這位阿嬤的困擾終於解決，再也不用一次訂3個便當，此後也就可以享受份量剛好，且新鮮、營養的餐點。阿嬤的孩子每年回臺探親，也會捐一筆錢，感謝據點服務人員對阿嬤的照顧。



多虧送餐林大哥(右)，讓行動不便的長輩，也能享用營養餐點。

菜單精心設計 兼顧營養、美味

在進行共餐、送餐服務時，食物的品質與營養均衡也是據點團隊關心的重點。吳麗美指出，過去準備餐點，都是菜市場甚麼菜便宜、量多，就買甚麼菜。2018年，協會與經國管理暨健康學院營養學系合作，以每3個月為單位設計菜單，菜單設計原則多針對年長者營養需求，像蔬果、蛋白質、全穀根莖類攝取量都納入考量。

近來據點團隊更研發料理包，可以常溫保存，長輩要吃的時候，只要透過熱水加熱就可以食用。2018年農曆新年期間，志工也要放年假，所以特別準備油飯、魚、滷白菜等料理包，讓獨居長輩從除夕、初一到初五都能享受健康、美味佳餚。

不管是共餐、送餐，到訪視及提供各式課程，據點服務志工都是一股很強大的力量。像基隆過港社區照顧關懷據點，總共約有50-60名志工，一天約有15名志工參與服務，健康促進組有2人、訪視組有3、4人，烹飪組則有4、5人，與協會工作人員合作，並各司其職，據點運作也才能順利進行。

善良、關懷力量 形成正向循環

過港社區關懷據點團隊所做的一切努力，社區民眾都看在眼裡，這力量也形成了一股正向循環。像有民眾平常忙著賣魚、養家活口，家中長輩就到據點共餐吃飯，志工也會噓寒問暖，關心長輩身體狀況。這位民眾看到自家長輩如此受到照顧，非常感動，每星期菜市場休市時，曾學推拿的他，便自願到服務據點提供免費推拿服



大夥一同用餐、話家常，除了填飽肚子，心也感到豐足。

務，這類溫馨小故事隨處可見，而這些成績也讓過港社區照顧關懷據點獲得了衛生福利部107第四屆社區金點獎的肯定。

吳麗美期待社區關懷據點可以幫助長輩達到「在地老化」目標，未來也能拋磚引玉，吸引更多人投入時間、金錢與精力，而社區民眾、長輩也能在據點中找到相似生命經驗的共鳴，讓善良、正向力量得以進一步擴散至社區每個角落。 (MOHW)

共餐據點哪裡找？

衛生福利部社會及家庭署
社區照顧關懷據點查詢



特別誌謝

基隆市暖暖區過港社區發展協會
名譽理事長 吳麗美