

東海大學餐旅管理學系碩士論文

銀髮族社區共餐發展阻礙之研究—  
以台中市為例

The Barriers of Implementing Congregate Meal Program  
in Taichung

碩士班研究生 黃繼瑩

指導教授 李貴宜 博士

中華民國一〇七年六月

東海大學餐旅管理學系碩士論文

銀髮族社區共餐發展阻礙之研究—  
以台中市為例

The Barriers of Implementing Congregate Meal Program  
in Taichung

碩士班研究生 黃繼瑩  
指導教授 李貴宜 博士

中華民國一〇七年六月

# 東海大學碩士學位論文

## 口試委員會審定書

餐旅管理 研究所 黃繼瑩 君所提之論文

銀髮族社區共餐發展阻礙之研究-以台中市為例 係本委員會審

議，認為符合碩士資格標準。

論文口試委員會

召集人 陳貴園 (簽名)

委員 林万亨

李貴玉

陳貴園

所長 李貴玉

中華民國 101 年 6 月 22 日

## 致謝

時光飛逝、歲月如梭，轉眼間兩年的研究所生涯即將邁入尾聲，驀然回首總有釋懷的感覺，心中滿滿不捨，感謝讓我有所蛻變的一切。有幸能夠接觸到這些不僅傳授我知識、學問，且從更高層次指導我的人生與價值追求的良師。他們使我堅定了人生的方向，獲得了追求的動力，在學業和生活上得到了眾多老師、同學和朋友們的熱心幫助和有力支持。在此，我要向他們表示我誠摯的謝意！

首先感謝我的指導教授李貴宜老師，在論文撰寫期間給予的教導與督促，並且從中學習到對於研究的執著與態度。老師不辭辛勞，多次與我探討論文中許多核心問題作深入細緻的討論，提出可行的指導性建議，並細心修改我的論文。在這段期間內從未間斷的辛勤教導，不斷的給予指導，帶著我一路勇往直前，老師對我的照顧及付出，無限感激，讓此篇碩士論文更臻於完善，在此表示深摯的謝忱。

在求學期間，研究室好夥伴們彼此的情誼是最值得回憶的歷程。感謝系辦的助教們總是不厭其煩的幫我們處理許多雜事，還讓我們在系辦裡瘋狂聊天玩樂，待在系辦的時間總是過得特別快，聊天玩樂結束後心情變得超級好，感謝學姐們畢業後總是不斷關心我們的近況，感謝我的好同學們，當我陷入論文低潮期時你們給予我支持與鼓勵，讓我學會成長、讓我充滿勇氣、讓我更堅強更勇敢的去面對一切困境，謝謝你們，你們是我一生中永遠最棒的好朋友。很高興在我的人生旅途當中遇見你們，我會永遠珍惜這個緣分。

最後，我要感謝我的媽媽、家人，有你們細心栽培與照顧，讓我無後顧之憂的學習與完成學業，成為你們的驕傲。謹以此篇論文獻給我的師長、家人、同學以及所有關愛我的朋友，謝謝你們。

黃繼瑩 謹  
東海大學 餐旅管理系  
一百零七年 六月

# 銀髮族社區共餐發展阻礙之研究

## -以台中市為例

### 中文摘要

本研究以臺中市社區共餐為主題，研究目的是了解銀髮族社區共餐發展阻礙與參與共餐的因素。研究方法採用質性研究的半結構是訪談法，訪談社區相關負責人與社區志工，合計 8 位。將訪談逐字稿編碼歸類後，列出共餐發展阻礙，並藉由研究參與者檢核建立內容信度，以內容分析法進行發展阻礙之問題分析，歸納為人力缺乏、經費不足、設備不足、場地難尋等構面。經訪談整理後，增加人力資源、改善政府資源分配及使用者付費原則、善用公私場地及多元志工等可行之策略，此研究結果以供未來中央及地方政府推動「銀髮族社區共餐」政策之參考，以幫助改善社區共餐阻礙的問題。

關鍵字：銀髮族、社區共餐、共餐發展阻礙

# **The Barriers of Implementing Congregate Meal Program in Taichung**

## **ABSTRACT**

The aim of this study is to survey the development obstacles and reasons of congregate meal program, especially for senior citizen community. By adopting the semi-structure interview approach of qualitative research, totally, we interview 8 of the principals and volunteers in the community. The interview surveys are following summarized and categorized, in order to discover the difficulties of congregate meal program. The reliability of content is built and the reasons of obstacle are analyzed through our studies. The critical problems are pointed out which are the lack of human resources, funding, facilities and space. Through our studies, the situation are abled to boost by the engagement of human resource, the well allocation of government resources and the principle of user charge. Moreover, discover the better space allocation and offer higher diversity volunteers are also our proposed strategies. Overall, our research result could contribute to future policies about the congregate meal program for senior citizen in Taiwan to help to overcome the difficulties of the program.

Keywords: Senior citizen, Community congregate meal, obstacles for congregate meal

# 目錄

第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景 .....	1
第二節 研究動機 .....	3
第三節 研究目的 .....	4
第二章 文獻探討.....	5
第一節 台灣社區銀髮族餐食服務.....	5
第二節 社區共餐好處與壞處.....	14
第三節 台灣社區共餐之阻礙.....	16
第三章 研究方法.....	19
第一節 研究流程 .....	19
第二節 研究設計 .....	20
第三節 訪談對象 .....	21
第四節 訪談大綱 .....	22
第五節 資料收集 .....	23
第六節 資料分析 .....	24
第四章 研究結果.....	26

第一節	社區現況	26
第二節	人力缺乏	27
第三節	爭取經費	29
第四節	設備不足	31
第五節	場地難尋	32
第六節	共餐時間增加	33
第七節	好處與壞處	35
第五章	結論與建議	38
第一節	研究結論	38
第二節	研究建議	40
第三節	研究限制	41
參考文獻		42
附錄		46



## 表目次

表 2-1 各國餐食服務.....	12
表 3-1 訪談對象基本資料.....	21
表 4-1 社區現況表.....	27
表 4-2 社區阻礙之主要題項.....	34

## 圖目次

圖 3-1 研究流程.....	19
-----------------	----

# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景

高齡化是 21 世紀全球人口的趨勢，依據世界衛生組織對於「老齡化社會」之定義：65 歲以上人口佔總人口的比率超過 7%(WHO, 2004)。人口結構高齡化現象將對人類的社會制度與生活方式產生重大衝擊，隨著醫療科技的發達及生活品質的提高銀髮族平均壽命也跟著延長，老年人在總人口所占之比例的也逐年增高，根據內政部統計網（2017）統計資料顯示在臺灣人口 65 歲以上者占總人口數的 13.20%，呈現增加趨勢，隨著人口老化而自然產生的銀髮族需求，也將衝擊經濟及社會層面（趙美貴，2014）。高齡化是當前全球人口的趨勢，人口結構老化伴隨少子化的年齡層結構快速改變，而現在的年輕人因忙於工作或不常待在家鄉而無法適時的照顧到家中的長輩，現今也開始因為少子化的影響，逐漸開始有了銀髮族的照顧問題產生，在照護管理系統的發展也近年來及需的一項銀髮族服務，而才開始有了居家銀髮族照顧及銀髮族送餐的政策興起。近年來，也因為銀髮族的教育程度提高，銀髮族本身的消費能力也增加，大多數的銀髮族也不願意麻煩子女，由我國老年人口的結構轉變趨勢來看，因為平均年齡得延長，在福利與飲食方面的供應也開始逐日增加，但在銀髮族的各項需求中，銀髮族的餐飲服務將會是一個很大的市場（趙美貴，2014）。

內政部於 1993 年起輔導各縣市地方政府辦理送餐服務，協助高齡銀髮族克服烹煮食物及購物之不便，享有營養均衡的食物。目前台灣銀髮族送餐服務基本上以低收入戶、中低收入戶及獨居無子女者為主要服務對象，由送餐志工或居家服務員送餐到家。銀髮族共餐餐食提供地點來分，將分為：集中定點用餐、送餐到家（陳燕禎、謝儒賢、施教裕 2005；黃玉琴，2012；彭琳，2011）。共餐服務對於銀髮族而言，不僅是能讓他們獲得溫飽而已，能在餐食提供者或共同用餐者的關懷問候下，在用餐或送餐過程中，也讓銀髮族知道自己是具有價值且受到重視的，根據葉亭佑(2016)研究提到在送餐與共餐的環境能增加社交的機會，改善飲食依賴度，提升生活品質與減少孤單感覺。不論是藉由送餐到家的方式或到定點共同用餐，都能夠了解銀髮族的身體狀況以及居家情況，讓長輩感受到自己是受到關懷的（趙美貴，2014）。

社區共餐服務是近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，例如：台南市北區以長榮社區設立長青食堂，長青食堂解決了銀髮族的餐食問題，銀髮族可以藉由一起吃飯這件事情走出家門參與社區活動的重要媒介；長青食堂不但是是一個供給銀髮族餐食的地方，也是維持銀髮族生活中活動不可或缺的地方，利用這些機會讓銀髮族能有動力走出戶外，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(潘美純，2016)。根據林明莉與呂寶靜(2012)研究指出，社區共餐可以藉由與他人穩定互動，包含餐食部分、生活瑣事與談笑、互相關心等，提供社區銀髮族社會參與的管道。社區共餐相較於送餐到家，能讓長者走出家門，增加與社區銀髮族互動，社區共餐應該是社區關懷中心推動餐食服務的重點(潘美純，2016)。

根據上述，台灣在提供共餐與送餐服務帶給社區獨居銀髮族有更多的福利，各個社區也開始積極推動社區共餐與送餐服務，讓行動不便的銀髮族在家也可以受到好的照顧與關心，得到社區的送餐者的暖心問候，讓彼此更有互動。另外，也將行動方便的銀髮族走出家門與其他鄰居更有互動，讓吃飯不在是一個為了填飽肚子的行為，而是可以溫暖銀髮族新的一項活動，在吃飯期間可以有共同餐與社區活動機會，增進鄰居彼此的感情與社區的凝聚力。

## 第二節 研究動機

在社會結構、經濟條件改變、人口外移與長者喪偶等因素影響下，造成許多長者被迫獨居，台灣已是個高齡化社會，在社會轉型及福利制度要求下，未來銀髮族的營養餐食服務勢在必行，來自政府正式的社會支持就必須適時介入，給予獨居銀髮族生活方面的協助。而隨著台灣人口老化日趨嚴重、老年就業機會減少、養兒防老觀念逐漸淡薄及銀髮族所得來源逐漸減少等因素之影響，會導致老年之經濟生活面臨相當考驗，因此銀髮族是較容易落入經濟生活危機的族群(黃玉琴，2012)。

1993 年起台灣正式邁進高齡化社會，面對這樣的趨勢，建構完善的老齡照護，政府也開始推動社區獨居銀髮族的照顧服務，進而實施了「長照 2.0」的服務方案。

社區照顧關懷據點從 2005 年開辦至今已有多年的時間，根據行政院全球資訊網-長照十年計畫 2.0 (2017)「長照 2.0」建立以社區為基礎的長期照顧體系推出一起照顧銀髮族實現在地老化，行政院在台灣地區各地建立「社區長者關懷據點」。許多社區例如：台中市、台北市…等等開始推廣社區銀髮族飲食之相關活動，預想了解在發展社區共餐時所遇到的阻礙與如何解決，本研究透過台中市政府推行社區銀髮族共餐之活動，訪問當地共餐負責人進一步了解。

因應高齡化社會越來越多社區辦理共餐活動，許多社區在辦過程中碰到許多阻礙，本研究針對落實社區共餐活動進行訪談，從訪談的實務資料中，了解共餐之阻礙。並向政府機關提出這些阻礙，社區可以配合學校之相關科系作為輔助，盡可能幫助社區共餐營運之順利，加以回饋之共餐活動之長輩們，達到完善的社區共餐活動。

「銀髮族共餐」最重要精神在於社區陪伴，營造銀髮族是社區「自己人」，有固定時間可以同堂共享，讓銀髮族吃得高興、有趣味，並藉此走出家戶，讓高齡者能活躍老化，讓他們「老有所養」、「老有所為」、「老有所終」，使高齡者不再是一群等待被照顧的人，讓原本被照顧者變成照顧者，各年齡銀髮族可以相互照顧，除了提升銀髮族身心靈健康外，也減輕社會、經濟、醫

療環境等各面向的負擔。此外，共餐服務讓銀髮族可以一起吃飯、一起聊天，銀髮族長輩們藉著互動，有利於身心發展，將可延緩老化（王玉雲，2017）。共餐老人透過有較好之食慾及食物提供，而有較好之飲食品質，如較高之熱量攝取、飲食多樣性等（鄭湘菱，2014）。

### 第三節 研究目的

整理以上的研究背景與動機，本研究之研究目的有三點：

1. 探討共餐對銀髮族之好處與壞處。
2. 探討台灣社區共餐發展之阻礙。
3. 提出因應台灣社區共餐發展阻礙對策。

## 第二章 文獻探討

### 第一節 台灣社區銀髮族餐食服務

#### 壹、 銀髮族餐食服務介紹

在台灣將社區銀髮族餐食的服務分為兩大類，可以分為為共餐餐食服務以及送餐餐食服務。

台灣送餐餐食服務是希望銀髮族可以在家中自己熟悉的環境中，健康終老，在地老化，把服務送進社區，藉由這服務，以滿足長輩飲食生理上需求，在送餐過程中同時關懷長輩的生活起居，遇有緊急狀況時協助通報及處理的社區型關懷服務（鄭雪琴，2008）。

而在共餐餐食服務方面，社區推出創新全台的「在地安老、關懷共餐」的社區銀髮族共餐計畫，銀髮族共餐意旨：與家人、朋友、鄰居或特定對象，聚集在某一個場合不限形式共同用餐，或是社福制度的共餐活動（鄭湘菱，2014）。「銀髮族共餐」最重要精神在於社區陪伴，希望鼓勵銀髮族走出家門一起聚餐，建立聯人際絡網，藉著餐食提供，鼓勵銀髮族外出，增加社交機會，進而投入學習、服務等各式社會參與，發掘、甚至建立銀髮族能力與價值，豐富生命，活力老化。

政府於民國八十七年修訂老年福利法時，特別加入老人營養餐飲服務相關條例，在民國九十四年更核定「建立社區照顧關懷據點實施計畫」（趙美貴，2014）。其中銀髮族餐飲雖然為服務項目，但實施時發現送餐服務有不少困難及不足之處，社區裡或許有許多送餐需求者；其次供餐的需求不僅是獨居或中低收入戶銀髮族需要，經濟上無困難的銀髮族也會有相同的需求。然而目前送餐對象大多為政府支援之中、低收入戶及獨居老人，也就是說老人送餐服務多由政府補助。

而事實上各地早已經有不同方式為不同的對象提供送餐服務。如：「蘭恩基金會」對蘭嶼原住民老人提供的送餐服務（陳燕禎、謝儒賢、施教裕，2005）、台中市「甘霖基金會」，其最早為服務教會年老教友而開始提供餐食服務（鄭雪琴，2008）。

1997年6月18日老人福利法修正公布施行，正式將「餐食服務」列入服務機構之服務目的中。根據2002年老人福利法修正條文「第二章」第九條及「第三章」第十八條的訂定，至此銀髮族餐食服務方具有初步法源。行政院(2015)在2005年5月18日核定「建立社區照顧關懷據點實施計畫」，以落實「在地老化、健康老化」理念。透過政府部分經費補助，帶動社區中各個民間團體，在社區中設置關懷據點，就近照顧社區長者，此關懷據點服務包含關懷訪視、電話問安諮詢、餐飲服務及健康促進活動等服務。餐飲服務也愈來愈受到重視。

## 貳、 各國長者餐食服務

目前不僅國內的銀髮產業興盛，國外也早在1990年代後即開始出現了銀髮族的相關產業及政府政策，各國因當地的風俗民情、文化差異等，所訂定的策略皆有所不同，以下將介紹各國案例的相關研究（陳偉良，2014）。

### 一、英國的銀髮族餐食服務

於英國長者營養服務當中銀髮族餐食服務屬於銀髮族長期照護中居家服務的一部分。推究送餐到家服務，源起於英國，在1940年代末期戰爭的歲月中，由女性志工團為農村的勞動者遞送餐食及補給品（Connolly & Goldberg, 1979）。

現今英國有將近191,000人接受餐食服務。The National Association of Care Catering(NACC)為英國目前最大餐食服務協會，餐食服務從原本戰爭時期遞送給勞動者之服務，持續進行至今已擁有專業技術發展，其目的在於落實在地老化，使銀髮族盡可能獨立居住在他們熟悉的家或社區當中（李靜綺，2007）。

在英國的餐食服務是每日提供午餐，提供時間多在早餐至午餐之間，大多都以熱食為主，另外，在某些區域則是以提供冷凍即食產品為主。英國餐食服務就跟其他社會福利一樣，餐食服務也有資金上的問題存在。餐食服務提供者分為自願非營利機構、地方當局及私人公司。對於自願辦理餐食服務之非營利機構，在當地地方當局會提供一筆津貼，或採用投標方式提供私營公司來承辦服務(李靜綺，2007)。

剛開始餐食服務津貼補助各地方當局具有各自的標準，對於餐食的品質與量較無標準化，直到 1991 年 3 月 19 日 NACC 成立一核心小組，組織用以擬定社區餐食服務標準案，則社區餐食服務標準草稿於 1992 年 1 月擬定完成後交付政府與許多成員協商，且此方案於 1993 年 9 月 15 日開始啟動，啟動後仍進行作修改，至現今此方案被英國視為餐食服務工業之標準規範。在餐食服務當中除了餐食品質提升外，在包裝及配送系統也都有所革新，例如：先將準備好的餐食配送到各個定點，在由其他志工利用直線分送方式直接運送到各個接受餐食的銀髮族，可以提升效率來維持餐食的品質；部分地區運餐車會採用隔熱箱以保溫餐食，不過其他地區現在採用發熱器襯墊來保溫(李靜綺，2007)。

為使銀髮族可以獲得更佳品質之餐食服務，近幾年來 NACC 在提供餐食服務上作了許多改變，包含技術上的發展以及地方當局服務的規定，為了讓銀髮族可以不必為了獲得妥善的照顧而離開熟悉之環境，已持續有六十年歷史的餐食服務將不會受任何事而改變(Derek, 2006)。

## 二、美國的銀髮族餐食服務

源於 1965 年美國老人法 (Older American Act; OAA) 及 1972 年的修訂法。其實施之目的在於改善老人的營養狀況以促進其健康；給予銀髮族聚餐的機會，並與他人建立友誼、擴大生活領域；鼓勵銀髮族參與社區活動；使長輩有尊嚴的度過餘年。其銀髮族餐食服務可分為共餐方式 (congregate nutrition service) 及送餐到家的方式 (meals-on-wheels、home-delivered meals) (Greene, 1981)。辦理共餐服務地點會在社區老人中心、社區中心或附近的教堂舉辦 (Owen et al., 1999)。送餐到家服務則提供餐飲給因為不方便出門、行動不便的銀髮族等，不方便出門的原因包括生病、受重傷或官能障礙，或有交通困難。然而，送餐到家服務的提供與否決定於每一行政地區的老人部門以及營養服務業者，傳遞食物可以是熱食、冷食、冷凍、烘乾、罐頭的或可存放較久時間的。



再者，於美國老人營養方案（Elderly Nutrition Program；ENP）規定：在所供應給老人的每一餐飲食中，其所含的各營養素量，至少需符合 50 歲以上男性及女性的每日營養素建議量（Recommended Dietary Allowances；RDAs）的三分之一（ADA, 1991）。菜單所包括的飲食要營養均衡，含主食、奶類、肉類、豐富維生素 A 與維生素 C 的蔬菜和水果。另外，餐食提供者需要提供任何可行的或適當的飲食菜單給予有特別需要的銀髮族，例如：患有慢性病或因宗教或不同種族文化背景而採用不同飲食的人等，因此，營養師要協助各種治療飲食菜單的設計與教導製作，如：低膽固醇飲食、低脂肪飲食、低鹽飲食、低蛋白飲食等，以適合罹患各種慢性病的老人。

The Meals on Wheels Association of America (MOWAA) 為美國提供餐食服務的組織，內容包含送餐到家服務及將餐食送到銀髮族集會點，例如活動中心等，便是所謂之定點服務，現在美國接受餐食服務每日超過一百萬人次。然而，送餐服務始於英國，二次世界大戰後，美國費城為第一個在美國之施行點，他們提供身體受傷、無法行動者送餐到家服務，及健康長者定點用餐服務，所提供的不僅是餐食需求，還有心靈上照顧，與使用共餐餐食的共餐者建立友誼(李靜綺，2007)。

現今於美國，許多年輕人為了工作無法與年邁父母同住，卻又擔心父母之餐食缺乏照料，MOWAA 提供的餐食服務，似乎降低了這些年輕人的負擔，讓在外地工作無法照顧父母的年輕人可以更放心的相信即使他們不在身邊，父母一樣可以得到足夠的營養照顧，因此 MOWAA 在美國成為被尊重的組織，再者美國現今正處於所謂的嬰兒潮世代，未來會有越來越多的銀髮族，因此政府將提供更多資金以補助餐食服務之發展(李靜綺，2007)。

目前 MOWAA 正發展一個新計畫-社區連接，強調醫院和當地餐食服務計畫之間的合作。當營養被認為是每個人身體健康的關鍵因素之一，餐食服務以及醫療系統之間交流卻有著一到溝通的隔閡，這個問題 MOWAA 將視為予以改善之重點，將在這部分投入更多的研究及訓練，以為老年人口越趨

增加做準備，再者不僅強調訓練青年志工能力，更期望他們能夠與銀髮族長輩們建立更深的友誼關係以提升他們對於服務熱誠。未來可以把服務焦點放在銀髮族長輩們的需求上，將積極的為銀髮族長輩們作好這重要的角色，持續改進並確保每個銀髮族長輩們都可以獲得餐食服務 (Enid Borden, 2006)。

### 三、日本的銀髮族餐食服務

高齡者若能均衡三餐攝取營養，有減緩老化速度，拉長進入照養護階段。日本送餐服務從 1973 年開始，針對高齡者提出安心居家生活方案 (山下三香子, 2011)。對於老人餐食服務的實施，可參照日本已經實行多年的餐食服務。日本實施送餐服務係從 1960 年後之相關機構自主措施，逐漸發展成

1970 年後以市町村的地方政府提出補助方案。但礙於補助地方政府的額度過低，後來以探望交流型為主流的社區志工活動。1990 年代後在多數決議納入居家高齡者服務項目的有限預算分配下，老人餐食服務不再是地方政府的服務業務重點(王玉雲, 2017)。在日本銀髮族餐食服務分為以下三種：

#### 1. 政府經營之特色

餐點每星期提供 3~6 天，包含午餐及晚餐，餐食形式為健康食品餐點及治療餐點，服務單位採用在各自治區選定 1~3 間公司以提供餐點，提供者必須具備衛生管理及與地方公共衛生中心密切合作，計畫必須跟隨 1996 年 5 月年長健康和福利救濟計畫再由志工團隊進行配送(李靜綺, 2007)。

#### 2. 私人經營之特色

多為由提供學校營養午餐之中央廚房再提升其效率後與政府結合，由於私人公司許多原先便具有商店之通路，提供餐食服務僅是拓展其服務範圍，因此原有的運輸點及通路為其經營此服務之成功要素，提供之餐食形式多為冷凍食品，依據長者的需求來進行製備以提供餐食。在央廚之管理辦法需依照食品衛生法律、具有市政府許可證、具有一位以上合格食品衛生經理且食物製備過程必須符合 HACCP (Japanese Economy Division, 2005)。

### 3. 自治團體送餐服務施行狀況與送餐服務事業之問題及解決方法

自治團體送餐服務施行狀況與送餐服務常遇及如送餐範圍、委託業務、平安確認及營養管理之問題(李靜綺, 2007)。

## 四、台灣的銀髮族餐食服務

### 1. 送餐服務

在人口結構高齡化的趨勢下，人口結構老化隨著少子化的快速改變(葉亭佑, 2016)，年輕子女不願留予鄉下而往外搬遷，社區中的獨居老人也迅速增加，開始出現獨居老人生理、心裡不同層面的需求，目前的高齡者送餐服務，基本上屬於長期照顧服務項目。其服務對象多半以 65 歲以上，中低或低收入戶、獨居失能或獨居無子女者為主。

社會照顧模式開始強調「在地老化」的理念，而以社會照顧方案提供相關的服務給在社區中的獨居老人，已成為福利先進國家普遍的作法。

我國在社區獨居老人關懷方案的服務內容，在「在地老化」(aging in place) 的理念下，使得獨居老人的在宅服務方案的內容，著重於電話問安、送餐服務…等(劉家勇, 2015)。

銀髮族送餐服務能提升飲食的品質，增加營養的攝取，減少食物不安全的風險，此外，還能增加社交的機會，改善飲食依從度，提升生活品質與減少孤單感覺。根據在瑞典研究報告，銀髮族對食物與餐食的看法主要是根據過去的喜好，因而提供多元選擇性、滿足銀髮族口味，將有助於銀髮族進食(杜念慈, 2016)。銀髮族餐食服務的提供促進老人健康生活為主要目標，而 Schemer (1993) 認為影響銀髮族的飲食行為及飲食喜好可分為生理因素、心理因素以及社會因素等餐食服務可配合營養師的專業建議，提供餐食服務的種類分為定點共餐與居家送餐服務。

內政部於 1993 年起輔導各縣市地方政府辦理送餐服務，以協助高齡老人克服烹煮食物及購物之不便，享有營養均衡的食物。內政部(2005)

在 2005 年 5 月 18 日奉行政院核定「建立社區照顧關懷據點實施計畫」，以落實「在地老化、健康老化」理念。對銀髮族來說送餐服務不只是送來足以填飽肚子的餐點，在表面顯而易見的果腹需求下，大多數需要此項服務的銀髮族其實是很孤單的（杜念慈，2016）。

臺灣的高齡者送餐服務除了滿足銀髮族每日最低限度的溫飽之外，主要是透過志工送餐到家的方式，促使銀髮族感受到自己的存在是有價值且受到重視的效果。此外志工送餐到家可以發揮另一項功能，就是較能掌控高齡者的身體狀況與居家情形，特別是遇到緊急情況時還能迅速協助處理（鄒騰緯、黃志隆，2011）。

## 2. 共餐服務

銀髮族在共同用餐過程中，可以透過與他人聊天，了解彼此近況、分享喜悅，或是可以透過討論共同承擔壓力、解決問題。在這個交流過程，可以提早發現銀髮族的需求與組職即將面臨的危害。這些都是在共餐過程中可以預防與發現的。在共餐的互動中，也能藉此表達彼此的溫暖。不同於獨自用餐，與其他人在共餐較會有比較豐富的菜色，同時在共餐的人也可以攝取到較多食物種類的機會（鄭湘菱，2014）。

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，因其對社區銀髮族具有近便性、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（潘美純，2016）。

社區銀髮族共餐成為銀髮族走出家門參與社區活動的重要媒介；長青食堂不但是是一個供給銀髮族餐食的地方，更是維持銀髮族生活節奏不可或缺的地方，因為這些機會讓銀髮族能有動力走出戶外，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。在共餐過程中，提供獨居或不便自行準備餐食的老年人一種可以聚集交流、並攝取到營養餐食的機會。銀髮族參加這種共餐服務，不僅可以獲得良好的飲食，也可以在用餐過程中與他人互動，增進彼此相鄰的感情。

共餐服務的設置常見於都市中，共餐服務多設置於銀髮族多的社區，其設置具有近便性，方便銀髮族前往餐廳用餐。鼓勵銀髮族走出家門，增進與人交流、聯絡感情的機會，獨居銀髮族間彼此陪伴共餐，也能填補心中的孤獨感；在共餐服務的社工們占有重大角色，關心哪位銀髮族長輩今社區天沒來吃飯，或缺席，也可在第一時間通知里長，確保銀髮族的狀況安全。共餐服務的模式大都是在社區中經營一個餐飲空間，由專門調理食物的志工或廚師，可透過餐食服務的提供，讓銀髮族與社區組織團體及其他社區銀髮族產生互動及連結。需要的資源實屬地點、經費及人力資源。許多都市鄉里皆有設置「社區照顧關懷據點」。

共餐服務是一個能同時給予銀髮族餐食、彼此陪伴與關照的措施。共餐只是個軸心，它所在的空間，更像是鄉下村莊的廟、都市中的社區活動中心，是一個凝聚居民意識的空間。大家都生活在同一個環境，熟悉且依賴這個地方，雖然共餐的同伴之間都沒有血緣關係，但或許透過共餐，他們結交了新的朋友、找了另一種陪伴，甚至超越家人間的感情。

表 2-1 各國餐食服務

國家	年份	餐飲服務
英國	1940 年末	共餐
美國	1965 年	共餐與送餐
日本	1973 年	送餐
台灣	1997 年	送餐與共餐

### 參、 台灣社區餐食數據

因應高齡化社會，政府推動長期社區老人照顧服務，社區共餐服務與送餐服務原本只為幫助社區銀髮族解決餐食問題，透過社區組織成立社區銀髮族共餐之活動(潘美純，2016)。例如：根據 2012 年臺南市政府公佈的數據，臺南市在 752 個村里當中，已籌設了 342 個社區據點，已成為全臺灣據點密度最高的縣市(王光旭，2016)、嘉義縣 49 據點、嘉義市 12 據點、臺中市 158 據點、臺北市 171 據點，在台灣目前共有 7,851 個村里，據點數有 2,710 處，據點服務涵蓋之村里有 5,619 個，現今各社區也積極增設共餐據點，努力達成「一里一據點」的社區照顧關懷據點。

據內政部統計結果，全台每五個獨居戶，就有一位獨居老人。使用共餐服務與送餐服務的銀髮族也越來越多，例如：臺北市 65 歲以上人口述有 41 萬 9130 人，參加銀髮族共餐人數占老年人口人數 0.02%(潘懷宗，2017)。隨著高齡化社會的到來，各縣市使用社區共餐服務與送餐服務的銀髮族跟著增加，銀髮族送餐與共餐服務業需加以拓展，使整個老人照護的送餐服務機制更加健全。

### 肆、 台灣社區餐食相關法規

2007 年底開始推行的「長期照顧十年計畫」，提供照顧服務、居家護理、社區及居家復健、輔具購買、租借及居家無障礙環境改善、銀髮族營養餐飲、喘息服務、交通接送及長期照顧機構等八項服務，長期照護的服務對象及資格限制以實際居住本市之 65 歲以上長輩為主，為低收入或中低收入戶老人；經評估為失能無法自行炊食，且無家屬或雖有家屬但未能協助提供。

1997 年 6 月 18 日老人福利法修正公布施行，正式把「餐食服務」列入服務機構之服務目的中。根據 2002 年老人福利法修正條文「第二章」第九條及「第三章」第十八條的訂定，長者餐食服務方具有初步法源。(內政部社會司，2002)。現今內政部在 2005 年 5 月 18 日奉行政院核定「建立社區照顧關懷據點實施計畫」，以落實「在地老化、健康老化」理念。透過政府部分經費補助，帶動社區中各個民間團體，在社區中設置關懷據點，就近照顧社區老人，此關懷據點服務包含關懷訪視、電話問安諮詢及轉介、餐飲

服務及健康促進活動等服務（內政部社會司，2005）。

根據中華民國衛生福利部社會及家庭署介紹，社區照顧關懷據點是由有意願的村里辦公處及民間團體參與設置；邀請當地民眾擔任志工，提供老人關懷訪視、電話問安諮詢及轉介服務，並視當地需求特性，提供餐飲服務或辦理健康促進活動。在餐食服務方面主要有獨老者共餐、送餐、供餐的服務。這些服務的訴求，是滿足人最基本的生理需求。共餐是獨老老們聚集在一個點一起吃飯；送餐是以志工送便當到行動不便的獨居老年人的住處；供餐是獨居老年人自行來一個固定的點領取志工發放的便當（最陌生的陪伴，獨老者共餐服務，2016）。

社會政府部門或民間團體，針對銀髮族獨居老年人飲食問題的解決方案有幾種方式，主要有獨居老年人、送餐、供餐的服務。這些服務的訴求，是滿足人最基本的生理需求。共餐是銀髮族獨居老年人聚集在一個點一起吃飯；送餐是以志工送便當到行動不便的銀髮族獨居老年人的住處；供餐是銀髮族獨居老年人自行來一個固定的點領取志工發放的便當。

## 第二節 社區共餐好處與壞處

### 壹、 共餐好處

社區共餐的好處，鼓勵銀髮族多走出家門走入社區、增進人際互動及社交活動、吃到營養均衡的飲食。

#### 一、社會互動

當銀髮族與朋友或家人共餐或在集體環境中用餐而不是獨自進食時，可以改善銀髮族的餐點質量，社會互動對老年人的營養攝取產生極大影響（Phillips, 2006）。獨居生活並且不常與家人或社區居民接觸的銀髮族常有營養不足的問題，銀髮族會因為沒有力氣為自己準備飯菜導致經常吃隔夜餐，銀髮族對於購買食物和做飯是較為困難的。獨自進食的銀髮族食慾減退，對食物的興趣減少，導致營養攝取不足（Lee, 2009）。

長輩們因較少參與社區活動，因此很少機會結交新朋友，也較容易產生孤獨感。希望透過共餐的社區交流空間，在共同用餐過程中，能與家人和朋友維繫或增進情感，長輩們有機會認識更多新朋友，進而找到與自己契合的知音，活動能結伴一起參加，長輩們也不會覺得孤單（蔡祁恩，2017）。由此可知，共餐的功用在不同場所與對象，所提供的功能也不一樣。

研究發現參與共餐之銀髮族比非參與共餐之銀髮族具有更多的社交聯繫，再開始推動老人共餐活動，供應餐點讓銀髮族遠離窩居生活，走出戶外，與社會交流。鼓勵銀髮族從家中外出到社區共餐場所，相對有效增加與社會接觸的機會，對其他社區互動及人際間的感情交流發展的機會提升（林明莉，2012）。

## 二、營養均衡的飲食

隨著經濟發展臺灣家庭結構的變遷，銀髮族經常需要獨自準備三餐飲食，對於其製備、購買過程的便利與安全問題應該加以重視，食物的衛生與營養更是需要深入關心（王玉雲，2017）。

銀髮族的營養與健康息息相關，適當的飲食營養會促進銀髮族身心健康、減緩老化現象、治療與預防慢性病、改善生活品質（黃韶顏、徐韻淑，2005），而食物是營養輸送最好的工具。許多銀髮族在食物營養方面較不熟悉，獨自吃飯或是人數少餐點方面只講求簡單的餐點或是選擇外食、不容易達到營養均衡，在食物獲得管道亦可能是食物不安全的原因，選擇食物不容易過量，銀髮族對於蔬果看不出是否有農藥污染，吃得不安心，因為身體功能或烹煮技術受限，再菜色的變化較不靈通，僅能食用容易加熱的食物，在獨自烹煮過程中，銀髮族容易造成營養不均衡（智榮基金會龍吟研論，2018）。

共餐銀髮族透過較好之食慾及食物提供，而有較好的飲食品質，例如較攝取高熱量、飲食多樣性等，又藉由參與紓解壓力及減少孤獨感，產生安全感、幸福感及參與感，生理及心理都會比獨自用餐銀髮族健康。不同於獨自用餐，與其他人共餐通常會準備豐富的菜色，同時共餐的銀髮族容易攝取到較多食物種類的機會（鄭湘菱，2014）銀髮族飲食品質透過共餐的食物性質、菜色的變化與食材的種類、用餐的氛圍與氣氛的因素，來促進食物攝取量與種類。社區共餐能達到營養家的身體健康效益。



## 貳、 共餐壞處

社區共餐的壞處，發現部分銀髮族缺乏與人分享的經驗，總是會有銀髮族貪圖方便，會將剩下的餐點打包當晚餐，因此，形成共餐秩序大亂，讓這分美意打折扣。銀髮族將這習慣帶進共餐食堂，會讓其他一起共餐銀髮族討厭，一段時間過後會發現沒人願意共桌，隨之而來的空虛、寂寞感，會讓長輩們非常失落。在銀髮族共餐流行之後，如何提升用餐文化十分值得重視。

## 第三節 台灣社區共餐之阻礙

### 壹、 社區共餐發展現況

為因應高齡化社會的趨勢，我國政府積極實施「社區照顧關懷據點」福利服務措施，期使落實服務社區化、在地化理念，並充分運用據點在地社會支持系統以銀髮族更有人性化生活品質（吳鄭善明，2015）。「社區照顧關懷」對於幫助獨居老人，是個相當重要的政策。許多社區都以村里為單位，利用廟宇、教會或活動中心為場地，讓銀髮族願意在自己熟悉的地方走出，參加活動、共餐（正視獨居老人面臨的困境，2016）。希望藉由推廣共餐活動，鼓勵社區及民間單位參與，由在地社區提供服務，讓有需要的民眾能取得相關福利服務，以落實「福利服務社區化、在地化」之目標（林建興等人，2015）。

政府推動社區照顧關懷據點服務，希望是由志願或是民間團體擔任服務提供者，目前關懷據點主要由社區中的非營利組織單位，如社區發展協會、財團法人、福利基金會、社團法人、協會及社區的教會、廟宇、大專院校籌組的學會或附屬單位等提供實際服務，由在地人服務在地人，提升銀髮族在社區生活之自主性，直轄市、縣（市）主管機關應自行或結合民間資源提供包括餐飲服務之社區性服務（顏枚青等人，2017）。

我國近年來持續推動社區照顧關懷據點，可視為推動在地老化高齡者社區式福利服務之一環（顏枚青等人，2017）。黃玟娟（2015）提到因大部分台灣在地社區組織無法創造所需的多數資源，所以新成立的社區組織常會面臨到資源的缺乏（志工招募、場地設備）、經驗不足（服務提供、資料管理）的困難，讓社區照顧服務提供的運作受到阻礙，在地的社區共餐服務推展並不容易，單只靠一位主要負責人是無法永續經營。辦理社區共餐尋找合適的地點和志工都很困難，人力

成本必須要有市府的預算支撐，不足款項還要另覓經費補貼。本研究針對台中市銀髮族社區共餐之問題及解決方案進行探討，應有助於解決國內推廣老人共餐所遭遇之困境。

## 貳、 社區共餐發展阻礙

本研究針對台中市銀髮族社區共餐之問題及解決方案進行探討，應有助於解決國內推廣老人共餐所遭遇之困境。政府推動老人共餐情況，運用文獻分析法、實地訪談法及訪談規劃機關、推動機關、執行機關，來檢視目前面臨哪些阻礙，並歸納出經費來源、人力設備、場地難尋…等，以整理出來的阻礙構面作為探討。

### 一、 人力缺乏

由於社區共餐的製備餐點服務志工以志願性質居多，然而在與長輩們溝通和交流的過程中具有足夠的耐心和熱忱，社區志工往往有熱忱但卻缺乏專業性與足夠的訓練；許多工作項目例如排班制、專業化管理皆有可能造成志工感到麻煩並降低服務意願(王玉雲，2017)。

人力培養不足、人才訓練不到位都是社區共餐主要的人力問題，社區所主要提供服務人力是以在地居民的集體力量組成的志工隊為主，通常能經營順利的幾乎都有良好志工管理策略，有積極的志工團隊與穩定的志工人力，但許多志工都是高齡者，平均年齡微高，年輕族群不願意參與，造成志工人力不足情況，志工為社區共餐主要人力，社區共餐存在志工人力與能力不足，以及繁雜的例行性業務而減低志工服務的意願(孫智辰，2017)。

### 二、經費不足

隨著高齡化人口的增加，老人照顧的問題日益嚴重，所需投入的各項經費龐大，但政府在共餐這方面補助比例卻很低，且政府將社區共餐定為一種活動，推動的經費皆應由該社區自行負擔，政府部門編列相關的預算非常少，各社區經費十分拮据(林建興等人，2015)。社區經費多主要以社區發展協會、各里長辦公室等自籌，或由里內資源回收獎勵金支應，經費不固定，來解決經費短缺的困境。

社區經費來源大多來自政府補助，對政府部門的依賴過高，可能會使社區的自主性與永續經營的熱情受到影響。因此，如何增加社區自有經費，例如：像共

餐長輩酌收經費或爭取居民捐款，積極規劃社區產業與產品，以利各種服務活動能夠永續經營，值得持續努力(李聲吼，2015)。

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怕難吸引銀髮族的參與，因此社區需尋求資源補助，用餐是每日生活的一部分，久而久之成為沉重的負擔加上社區組織有任期問題，這些都可能造成社區共餐運作的不穩定(潘美純，2016)。

### 三、 場地難尋

有關銀髮族共餐的場地選擇，應考量長輩們行動較不方便與進出動線之無障礙化，因此低層樓或是廟宇空地較為適合，以便利於多數銀髮族同時用餐(林建興等人，2015)。共餐場地需有至少 10 坪大的室內空間(限地上樓層，地下室因多屬防空避難不列入考量)，約可容納 15 至 20 位以上長輩活動，且須符合消防法規及安全、衛生、通風、採光良好環境，還須替長輩們投保「公共意外責任險」(台灣教會公報新聞網，2017)。但其實有些私立小型機構有公共活動空間，也有廚房能提供志工做菜能夠，卻因為會有油煙問題，被要求若要加入須另找場地，不能在原有機構內使用。要找社區活動中心，也因早期建築可能沒有足夠空間可使用或是因為空間狹小沒有廚房。場地難尋此問題是都市較為明顯的，隨著都市快速發展許多地方都被縮小或是直接被徵收，導致許多社區都沒有場地可使用。

根據上訴，本研究應重於消除參與阻礙，並實施有效的策略，以增加社區長輩的參與。最終目標是鼓勵銀髮族參與，提高銀髮族的營養攝取量，從而提升銀髮族的生活質量。

## 第三章 研究方法

### 第一節 研究流程

本研究先確定研究主題，根據研究主題建立研究動機與目的，接著開始收集與本研究相關之國內與國外文獻，藉由相關文獻探討之結果擬定訪談大綱，為實際了解社區共餐之相關阻礙，本研究選定訪談對象後並進行深度訪談，後續整理訪談資料與分析，最後根據分析結果提出本研究之結論與建議，本研究流程如圖 3-1 所示。

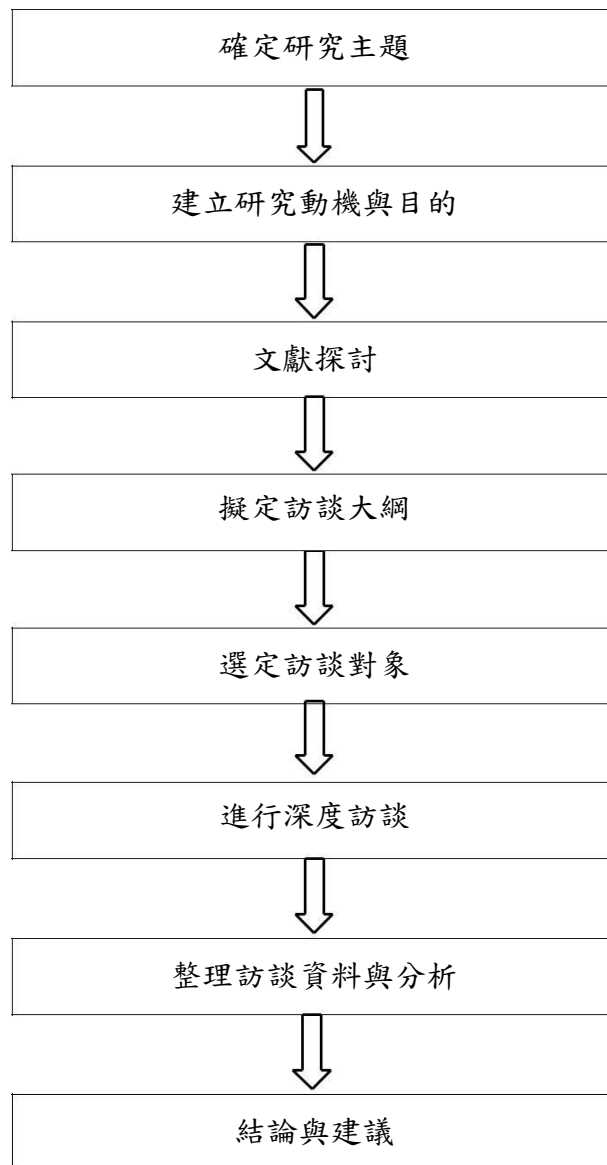


圖 3-1 研究流程

## 第二節 研究設計

本研究擬定採用質性研究方法(Qualitative Research Method)中的深度訪談法(In-Depth Interviews)，根據前述之研究背景、動機、目的與文獻探討結果，分析各社區共餐之阻礙並針對台中市西屯區社區共餐之相關人員進行訪談，訪談後謄寫訪談內容，再根據訪談內容歸納並分析。

本研究採用質性研究方法中的半結構式深度訪談，為研究社區共餐之阻礙，並以內容分析法來分析訪談資料。

### 第三節 訪談對象

本研究旨在探討臺灣社區共餐發展阻礙，共計訪談五個社區相關負責人八位，五個社區在社區共餐有多年經驗，五個社區的長輩人數在西屯區佔居多，於眾多社區中選擇訪談此五個社區。而採取深度訪談做為資料收集方法，受訪者是否願意配合和如實提供所需資訊將會成為訪談是否成功的關鍵，故經過仔細的溝通與說明本研究之主題和訪談方向後，選定願意配合且協助之受訪社區為福瑞社區發展協會、惠來關懷服務協會、何成長青協會、何明社區發展協會、福雅長青關懷協會，以五個社區所屬台中市西屯區，受訪者基本資料如下表 3-1 所示。

本研究採用立意抽樣法(purposive sampling)，立意抽樣法為研究者根據個人主觀判斷而選取最適合研究目的的樣本，其選擇符合研究目的和具備豐富資訊的受訪對象做深度訪談，本研究所選定的受訪對象皆為特定具代表性的人進行訪談，訪談者為台中市西屯區設共餐相關負責人。此外，基於訪談倫理，所有受訪者僅以訪談編號代稱，不將其姓名於文中公開，並在受訪者同意之下進行訪談錄音，於正式訪談前向受訪者表明，訪談內容只限於學術性研究，沒有任何預設立場。

表 3-1 訪談對象基本資料

社區據點名稱	代碼	職稱
福瑞社區發展協會	A	理事長
	B	志工
惠來關懷服務協會	C	志工
	D	總幹事
何成長青協會	E	里長
何明社區發展協會	F	志工
	G	理事長
福雅長青關懷協會	H	里長

## 第四節 訪談大綱

本研究之訪談大綱根據林建興等人(2015)；孫智辰(2017)；顏枚青等人(2017)提出之社區阻礙作為架構探討社區共餐發展，透過深度訪談將社區共餐相關負責人的經驗呈以提供各社區共餐相關負責人參考。社區共餐是由人、事、時、地、物所組成，本研究將以其中構面來設計訪談大綱，依據找出人力缺乏、爭取經費、設備不足、場地難尋作為架構，首先以社區共餐相關負責人進行訪談，詢問訪談對象在社區共餐的發展阻礙，可將訪談對象作為研究。在了解訪談社區發展的阻礙，建構出臺灣社區共餐之阻礙架構，最後以社區共餐發展時會碰到的問題像訪談對象提問，問項設計如下：

### 一、 訪談大綱

1. 請問您們覺得社區共餐對於銀髮族的好處為何？
2. 請問您們覺得社區共餐對於銀髮族的壞處為何？
3. 請問您們覺得社區共餐所會遇到的問題有哪些？
4. 請問您們對於社區共餐所遇到的問題有哪些解決政策？

### 二、 訪問資料

1. 社區據點名稱：\_\_\_\_\_
2. 共餐頻率：1. 每週 1 次 2. 每週 2 次 3. 每週 3 次  
4. 每週 4 次 5. 每週 5 次
3. 服務人數：1. 20-30 人 2. 30-40 人 3. 40-50 人  
4. 50 人以上 5. 其他\_\_\_\_\_
4. 備餐方式：1. 志工自行烹煮 2. 醫院廚房烹煮 3. 自助餐送餐  
4. 中央廚房供應 5. 跟甘霖基金會訂餐
5. 有無廚房：1. 有 2. 無

## 第五節 資料收集

### 壹 訪談方式

本研究擬以深度訪談為收集資料主要方法，訪談方式為半結構式訪談，研究者依照談大綱提出問題，並根據受訪者的回答提出更深入的問題或是調整提問順序，盡量讓受訪者能更充分的表達自己的意見，訪談進行前研究者事先說明訪談用意與告知受訪者訪談過程需全程錄音，並且研究成果僅供學術研究之保證，待說明完之後請受訪者簽屬「訪談同意書」(附錄一)。

### 貳 訪談時間與訪談地點

訪談進行前先以電話方式聯絡受訪者約定訪談時間與訪談地點，本研究實地進行訪談日期為 2018 年 03 月 13 日至 2018 年 05 月 04 日，每位受訪者進行約 30 分鐘至 1 個小時，訪談地點選擇以受訪者自在、不受干擾之場所為主，三個社區於各自共餐地點進行訪談，兩個社區於社區里辦公室進行訪談，訪談時間訪談地點如下表 3-2 所示。

表 3-2 談時間與地點

社區據點名稱	職稱	訪談日期	訪談地點
福瑞社區發展協會	理事長	2018/03/13	福瑞社區
	志工	13:00-14:00	照顧關懷據點
惠來關懷服務協會	志工	2018/04/17	惠來里
	總幹事	10:30-12:00	基督徒聚會處
何成長青協會	里長	2018/04/18	何成里
		09:00-10:30	里辦公室
何明社區發展協會	志工	2018/04/19	漢口路
	理事長	09:00-10:00	福壽宮
福雅長青關懷協會	里長	2018/05/04	福雅里
		10:30-11:00	里辦公室



## 參 資料記錄方式

訪談開始前，事先徵得受訪者同意在訪談期間以錄音方式進行資料紀錄，在訪談進行間會同時以筆記方式記錄，寫出關鍵字與標記重點自提供之後謄寫訪談逐字稿(附錄三)與編碼時參考。

## 第六節 資料分析

### 壹 資料分析過程

深入訪談過程採用錄音方式，再以逐字謄寫，以相關主題貫穿訪談過程，受訪者會被詢問與研究相關問題。除此之外，受訪者可說出其看法，過程中不受訪問主的主觀意識干擾，除非研究者認為需要對此問題作出澄清。

逐字稿部分將採用內容分析法，由研究者運用文獻中的資料，針對研究的現象進行有系統性的描述，研究者並將關鍵字擷錄，再將受訪者之意見及想法之異同做比較。

以下將擷取訪談逐字稿部分內容作為範例，說明逐字稿與編碼使用之代號所代表意義。

文本編號:TEXT-A 受訪者編號:A、B 訪談時間:2018/03/13 13:00-14:00

*R:那我來回歸問問題因為我想說前面東西我們先釐清後面會比較好問，所以第一個問題你覺得共餐就你們所觀察對這邊長輩有什麼好處你看到的？*

*A:可以吃到新鮮的午餐而且他不用花任何的力氣。*

開頭最上方說明文字部份分別為文本編號、受訪者編號與訪談時間，逐字稿編號以 TEXT 開頭，後方英文字母為受訪者編號。斜體文字代表逐字稿內容，對話以 R 代表研究者發言，A 為受訪者發言。

### 貳 信度檢測

由於沒有標準客觀的量化數據，質性研究透過研究者對於資料收集與談的周延性來反映研究結果與分析的客觀性，固為確保本研究的信度與效度，本研究將進行研究參與者檢核，針對收集到的資料進行校正與檢視，在完成資料分析後，將每位研究參與者的訪談稿資料內容分析後，分別請研究所兩位碩士同學進行閱讀並檢核資料編碼，透過研究參與者的檢核與其真實經驗、感受的符合度、研究者的想法，以及對本研究的啟發或修改，修正不正確或刪除不願意呈現的部分(初

詠萱、李雅君，2007)。研究參與者對於受訪、資料分析及給予研究者的回饋，可為本研究歷程和資料的真實性作檢核。再進行研究參與者檢核之前研究者會與研究參與者說明研究主題、社區共餐發展的阻礙與相關重要名詞的解釋，研究者將收集的資料分類整理後，研究者邀請兩位碩士同學並向同學簡報研究的過程，以提供外部檢核。

## 第四章 研究結果

### 第一節 社區現況

本研究主要探討台中市西屯區相關社區負責人，在發展社區共餐時所遇到的阻礙與如何解決，欲呈現出各社區所遇到的阻礙與在共餐時對於長輩們所得到的好處與壞處，對於共餐是否有影響，運用內容分析法將訪談逐字稿進行資料分析與整理，配合文獻回顧做為資料的檢視，最後統整出台中市西屯區社區所遇到的社區共餐之阻礙。

本研究以台中市西屯區為研究範圍，西屯區位於台中市心臟地帶，人口數截至 103 年 12 月已超過 21 萬人，佔台中市總人口的百分 7.86。本研究選擇五個西屯區繁榮的社區，第一個社區據點為福瑞社區發展協會於近年致力於推動社區總體營造工作，藉此創造社區高品質的生活環境，持續帶動社區各項公共事務。自民國 98 年起開辦社區照顧關懷據點，提供社區長者休憩活動之空間，開設各項活動供社區長輩參與，歷經 6 年的服務歷程，透過社區照顧關懷據點讓社區善的循環能持續不斷的延續與延展。第二個社區據點為惠來關懷服務協會位在西屯區繁榮地段，外來人口快速增加，為台中市最大區域，惠來關懷服務協會因為服務區域大將社區志工團隊分為三個據點服務居民，自民國 100 年起辦理社區的關懷服務事工，為拓展更多的社區資源和力量來幫助更多有需要的人，提供各項活動給長輩參與，惠來關懷服務協會有設施良好的廚房設備，適合提供餐飲服務。第三個社區據點為何成長青協會為辦理共餐活動最久的社區，自民國 96 年起辦理社區關懷據點，社區志工團隊經營許久，社區志工都會主動協助共餐活動辦理，凝聚力強。第四個社區據點為何明社區發展協會自 98 年成立在忠明教會辦理銀髮族相關服務，因為辦理銀髮族相關活動長輩成長相當快速，99 年時後成立何明寶貝，據點活動多元，志工分配明確。第五個社區點為福雅長青關懷協會福雅里近工業區與市區，城市建設的進步發展迅速，人口集中，生活機能方便。自民國 102 年起辦理社區共餐活動，為促進社區發展增進居民福利，建設安和融洽團結互助之現代化社區。透過民眾參與機制，周邊鄰里社區居民的愛鄰意識，參與社區公共事務的行動力。各社區現況如下表 4-1 所示。

表 4-1 社區現況表

社區據點名稱	共餐頻率	服務人數	備餐方式	有無廚房
福瑞社區發展協會	每週兩次 (二、五)	30-40 人	志工自行烹煮	有
惠來關懷服務協會	每週一次 (二)	30-40 人	志工自行烹煮	有
何成長青協會	每週兩次 (四、五)	30-40 人	志工自行烹煮	有
何明社區發展協會	每週兩次 (四、六)	30-40 人	志工自行烹煮	有
福雅長青關懷協會	每週兩次 (一、四)	40-50 人	跟甘霖基金會 訂餐	無

## 第二節 人力缺乏

各社區志工能力上基本上都還是足夠的，再遞補方面上是沒有什麼較大的問題，有社區也因為人員不足的關係而將餐點外包給基金會負責，但這其實對於社區共餐又是另一種負擔，比起自己有廚房設備準備餐點，請外包的基金會花費會是更多的。也有許多社區是因為沒有專業的人員，再準備餐點時的對於衛生較不了解，就會有衛生安全的顧慮，也會希望有專業的營養師進入社區帶領志工們一起準備餐點，長輩們對於營養師的專業會較為信任，營養師所帶給他們的資訊是長輩們可以接受的，長輩們也較不會反抗餐點上面的準備，社區共餐相關負責人也會希望有相關的技術課程為社區志工做服務，讓志工們在烹煮方面對於營養有更多的新知識。

另外，社區共餐較屬社區性活動，在推動共餐之人員都仰賴對該社區具認同感之中高齡志工協助伙食採買、洗滌及烹飪等炊事工作，目前此類專長之社區志工人力仍顯不足(林建興等人，2015)。有些社區推動長青志工的模式，志工年齡都超過65歲，志工年齡老化，形成了老人服務老人。許多社區想邀請年輕人來服務，卻沒有人要參與，若社區志工越來越老，社區的存續也會受到影響。志工服務屬於志願性服務，會受到個人背景屬性的影響，也會因為社區環境關係之間的強弱而有差異，更會影響居民參加社區公共事務的意願程度(游正民，2009)。

「共餐方面就是主廚比較欠缺啦～」(TEXT-A-B)

「就是營養師啊！之前曾經營養師有介入嘛！因為我們 ABC 嘛！然後他就有再講，然後所以我們那幾個長者就不敢講話。」(TEXT-A-A)

「應該是說人員方面比較不足，因為我們就是因為人員不足，所以我們選擇了就是由社會局推薦的甘\*基金會，由他們來供餐，因為餐的衛生問題種種，再來我們沒有專業的人員，所以由他來做，我們來付費，每次用付費就是…。」  
(TEXT-E-H)

## 解決方案

人力方面，志工人數不足時，社區會積極招募志工，讓有興趣的長輩或是年輕人都可以參與協助準備餐點過程。創造多元的志工人力，推動各項福利方案在社區共餐推展各種服務均需有在地志工，不管是婦女志工、接受服務者成為社區志工等，成長迅速，投入社區共餐服務，讓社區人力資源充沛形成國內社區一大特色(王秀燕，2013)。

針對長輩們提供多元化服務與學習課程，開辦年輕人針對銀髮族提供多元化服務與學習課程，提供年輕人成長課程第二專長訓練，並促使受服務者成為服務者是人力永續極重要的工作(黃松林，2006)。

「就像人數不夠。那我們就他不想做了，我們就要找新的人來代替，那找不到新的人之前就是舊有的再多做一次。所以像去年，去年我跟總幹事也投下去認養。我們是一直鼓勵長者都能做志工。我們希望他們能做叫做長青志工，就一直再推這個。」(TEXT-A-A)

## 小結

本研究訪談過後了解，其實人力缺乏是每個社區的會有的阻礙，訪談過程中會提到人力的缺乏，但是各社區在安排志工人力上卻可以有專業的一套標準，這也是因為志工們願意為共餐付出更多的時間與精力，才可以在人力不足下完成了共餐活動。

### 第三節 爭取經費

經費來源一直以來都是各社區的問題之一，透過政府補助以及協會幹部支援或是教會的補助，有使用社區共餐的長輩們也都會斟酌收取少許費用作為補貼，各社區也都是推行使用者付費的方式來做收取，只要長輩們有意願想要參與共餐，社區負責人就會收取參與次數的費用，這樣對於其他使用共餐的長者來說也是比較公平的，也有社區是前幾年都未跟政府申請費用，都是由負責人自行回饋社區，近幾年才開始斟酌收取費用，透過基金會提供餐點的社區費用都是由關懷協會來做支付的，經費也都是以募款或是地方善心人士的幫助。社區都會希望提供長輩們的都是最營養最好的餐點，但一餐要提供的人數也多，費用上面也是有問題的，也是會希望社會局對於共餐這方面的經費再多編取一些預算，可以供長輩們較好的食材，讓他們在共餐時可以吃得健康。

因政府將老人共餐活動定位為一種活動性質，推動共餐的經費皆由各社區自行負擔，政府部門編列相關的預算較少，各社區經費十分拮据(林建興等人，2015)。目前共餐社區多以里辦公處、社區發展協會居多，相關共餐設備及食材等費用多由里長、理事長自籌，或由里內資源回收獎勵金支應。每個據點除了政府補助之外，社區資源也很重要，有了源源不絕的民間資源，據點的共餐才能永續經營。

「一個人收 30。協會補助 10 塊、社會局補助 20 塊。」(TEXT-A-A)

「我的建議當是社會局補助的越多我們的長輩吃的越好啊！」(TEXT-B-C)

「我們就以採取說這個長輩穩定了，我們會跟他談假如說他一季或是說半年奉獻 1500 的部分。」(TEXT-B-D)

「那有的不穩定，所以我大概那個 DM 上會跟他們講說就是 100 塊，我們全部熟收 100 塊。」(TEXT-B-D)

「有收 30 塊。所以不會要求說你們錢的問題，因為我們錢的話我們自己想辦法，使用者付費，我們自己想說那個政府那麼多，你要政府的錢也不可能。」(TEXT-C-E)

「二十塊對啊！所以就是用這些錢下去運用，我們的據點就是我們跟長輩商量就是說一個月會跟長輩收兩百塊。只是這兩百塊我們要做慶生會，然後我們要帶他們去戶外教學。」(TEXT-D-G)

「由我們關懷協會來付費，不是由老人長者，是我們關懷協會募款來支付這費用。」(TEXT-E-H)

## 解決方案

經費上面，社區也都會向社會局與政府申請補助經費，沒有申請的共餐經費的社區他們也都會找幹部或是鄰長一起幫忙，或是會有善心人士贊助，還有如果社區長輩的子女認同這項活動的也都會贊助一些費用，再訪談過後發現，社區長者們也都很願意自行花費共餐之費用，雖然有些長者會覺得這應該是政府會補助的費用，但經過負責人地說明後還是會繳交該費用。另外，再社區鄰近的市場也都會將當天沒有沒完的菜供給社區作為贊助，但這也是僅限於某個社區而已，這也是一種可以剩下經費，將經費用到其他需要的地方。需要場地的社區也都有積極在尋找是否有合適的場地可以使用，有一點希望都會想辦法去爭取，為了給長輩們有好的共餐環境可以使用，社區負責人都非常努力再將共餐環境做的更完善。

另外，經費部分各社區也都積極向政府爭取經費，經費的籌措有二個管道：(1)參與共餐的老人及外界捐款。(2)以社區其他剩餘的經費來補貼共餐費用。雖有自籌經費的壓力，但可凝聚社區向心力，也能帶長輩們出門活動，共餐活動未來會持續下去。

「我們有將近來自不同的五十個家庭他們的小孩都肯定啊，甚至有時候他們小孩因為里長辦的嘛，啊他們來就長年不用錢，有時候他們的女兒或是兒子都會想說請他媽媽贊助個五百或一千塊這樣，不是錢多少就是很感覺像是說，媽媽去那裏給別人吃很不好意思，那就來贊助五百塊一千塊，就感受很好啦～」(TEXT-E-H)「我盡量運用我們的資源，裡面社區的資源還有各個企業家募款，我們希望繼續做下去。」

## 小結

經本研究訪談過後，在經費方面各社區對於政府補助的錢都覺得不是很足夠，畢竟補助的經費有限，需要的開銷也是很大的，所以各社區也都會透過斟酌的收費與各協會幹部的贊助作為共餐的經費，將收取的經費回饋於長輩們，讓長輩們來共餐時可以有美味又健康的餐點可以食用，也會因應各節日帶給長輩們有不一樣的活動。

政府會因應各社區共餐次數而補助，台中市政府補助項目及基準：

一、餐費：辦理頻率至少每週 1 次，每次至少 30 人參與，每週最多補助 5 天，每人每次補助新臺幣 30 元計算。

二、共餐點設施設備：補助共餐點向送餐單位所須盛裝餐食之器皿，每共餐點最高補助 8,000 元。

## 第四節 設備不足

本研究在訪談過後發現，在共餐設備方面社會局都以小型鍋具類做為社區補助，廚房大型設備器具上對社區是較為缺乏的，社區也會希望有更大的空間可以購入大型的設備，也有社區是因為使用公共的活動中心，而無法有自己的作業空間，只能在某些地方前製備後再做烹煮的動作。另外，某社區因為缺乏場地無法蓋廚房所以是像基金會訂購餐點，但共餐負責人希望可以增設簡易廚房，可以達到自行烹煮的共餐活動，許多社區都是因為場地問題而無法多增加大型設備，因此設備器具是較少的，也有社區是想要再多增加大型的設備，例如：烤箱、大型爐具…等。

現行辦理老人共餐，承辦單位符合規定者，政府僅給予一次性炊具經費補助，且嚴格規定可購買之炊具、餐具或場地設備品項，隨著參加共餐之銀髮族人數不一，參與規模擴大，參加人數成長時，相關設備明顯不足，目前多由個人捐贈或使用二手炊具、餐具(林建興等人，2015)。

「那我問另外一個問題你們覺得你們現在欠缺什麼樣的設備在共餐上面？你們有沒有比較優先想要購買的？」「冰箱啊！」(TEXT-A-B)

「對呀！所以現在就是空間的問題，空間是都沒辦法，那如果說那個搬走我們當然可以自己買。烤箱它可以烤一些東西可以取代。」(TEXT-A-A)

「設備沒有關係，設備我跟你講，設備社會局有補助一些像鍋子啦～大家都知道他們在做，我們有廚房設備了，我們自付我們冰箱、鍋子、電鍋大部分都是我啦～」(TEXT-C-E)

「設備當然是沒有辦法啊，我們這個快速爐還好啦，因為我們有前置作業我們都在…可以比較麻煩餉我們會在那邊先把它處理好。」(TEXT-D-F)

「如果有自己的活動中心…。我會在我的活動中心把他設計好就是可以在裡面準備共餐、冰箱、廚房。」(TEXT-D-G)

### 小結

再設備器具方面，本研究訪談過後了解，社區廚房在設備上面還是有不足的，有因為空間不足而放不下大型設備的，也有是跟借用場地不能將場地弄髒亂的，或是因為沒有廚房而連設備都沒有的，設備對於社區其實是很重要的，因為所有的餐點製備都需要在同一個地方完成，然而，還是社區沒有足夠的空間可以去使



用。本研究發現在設備不足的情況下，社區相關人員還是有辦法將共餐活動如期完成，也把餐點製作的非常好，如有更完善的設備社區共餐的餐點可能會有更多的變化。

## 第五節 場地難尋

各社區的共餐場地都以地方教會或是活動中心為主，地點方面其實都還是屬於便利的，也因為是在活動中心或是里辦公室旁邊的一個小地點，所以沒有足夠的場地可以讓志工烹煮，或是讓長輩做活動，各個社區負責人也都很積極在向地方相關單位爭取可以使用的場地，讓長輩與志工都可以有方便且舒適的地方可以做好共餐這項活動。有社區因場地小無法有自己社區得廚房或是有廚房但沒設備較不齊全，對於餐點製備上有些許的困難在，所以會很希望有簡易型廚房可以使用。基本上其他的社區於餐點的製備是沒有問題的，在有可能得情況下想增建或改善廚房環境，或是再有機會的情況下希望共餐地點移動到有較大的活動空間，可以讓長輩們有活動的空間。

社區共餐的場地選擇，必須考量長輩們的行動與進出動線之無障礙化，應選擇低樓層或是一樓且共餐場地大較為最適合，以便利長輩們同時用餐。由於共餐時需要有烹煮過程，會有油煙問題造成，所以空曠或鄉里廟宇廣場都為主要選擇，但在都會區因為快速發展與都市更新，許多社區都會是在各社區的活動中心或里辦公室旁的地點辦理，場地難尋是都市較為明顯的(林建興等人，2015)。

「如果有自己的活動中心…。都會設計得很好。那現在就是因為沒有我們自己的活動中心都是借人家的場地，那你不可以把人家的場地弄得太髒或者是太過分。」(TEXT-D-G)

「有哇！我們期待啊！但就是我們的活動中心舊式的，以前三十年前蓋的，我們也沒辦法搭一個違建築物啊！，但我當然期待能有一個，比如說是在活動中心旁邊有一個小小的廚房，作為長期才有辦法，但目前你看看五十個人共餐，每個月有八次你這個都是靠由外面訂進來成本很高，費用很高。在目前為止是因為就是開銷經費的問題啦～」(TEXT-E-H)

「就是說我們很迫切需要有一個小廚房啦，那希望如果可行性的話政府單位或是相關單位能輔導我們，或是協助我們來做一個小廚房在活動中心旁邊，讓我們能夠長期在第一線能替市政府能照顧這些長輩，因為我們持續在增加長輩，從三十

位四十位到現在將近五十位，我們持續在增加。」(TEXT-E-H)

#### 解決方案

場地方面，各社區積極在找尋適合共餐的場地，共餐場地需要符合長輩們的需求，一樓或是寬敞的地點是最適合的，本研究訪問的社區都是符合長輩們的需求，但在廚房方面，是許多社區都缺少的，因為空間狹小，無法多增建一間廚房可以使用，或是廚房非常小，烹煮過程非常不方便，因此許多社區在場地方面都遇到困難。

「就有拉～陸陸續續有可能的可能後來人家也不願意租，因為我們還是有經費可以租。」(TEXT-A-A)

「有啊！我們有規劃可是問題是我們何\*里裡面沒有地可以蓋那個我想要的活那個活動中心阿！」(TEXT-D-G)

#### 小結

場地也是共餐的阻礙之一，經本研究訪談後發現，不論是長輩共餐的地點，或是廚房大型設備擺放的位子，某些社區的空間都非常狹隘，社區也積極想尋找更合適的地點，卻有很多原因可能會讓他們沒有辦法找場地，例如：找了場地卻不租，或場地離社區太遠長輩無法自行前往，社區在場地尋找方面真得需要有很大的功夫。

## 第六節 共餐時間增加

基本上在時間方面各社區都有很好的分配，各社區都願意在設備與經費充足下將社區共餐持續擴大。各社區也都希望可以再多為長輩們提供餐食的服務，讓長輩們可以有更多的共餐時間。還有也會想要用餐點來吸引長輩們前往共餐，餐點的準備也是重要的，長輩喜歡就也會想要為他們多準備幾天。就算再忙碌的社區負責人，也很有意願想要再多增加共餐天數讓長輩們使用，礙於現況可能還無法執行增加天數，各社區只要有足夠的人力下，社區都會想要將共餐再擴大。

許多社區關懷據點人力不足，無法每天都開，會希望政府增加人力。且在經費不固定下，社區僅能以現有次數辦理，來解決經費短缺的困境，因經費受限，辦理次數也都稍嫌不足(林建興等人，2015)。

「但是就現有的志工人員是不夠的，那如果我們的志工人力夠然後我們可以弄更多的餐點，這個需求性絕對夠。」(TEXT-A-A)

「對啦對啦～現在做的不錯啊你就慢慢來計畫說明年我們，我們有想好不好。但是我們不一定明年就會做。」(TEXT-C-E)

「當然會啊！我們持續這麼多年來，我們就是要提供給長輩一個一起共餐那種的感受，不然一般公會社會小孩都不在家，他們有時候隨便一餐有時候沒有吃，所以我們讓他那種大家聚在一起共餐那種感覺，他就很有胃口嘛很開心嘛，就是透過這種方式，所以我們目前當然我們共餐的部份，雖然他們不用付費，但是還是以我們的會員為主。」(TEXT-E-H)

#### 小結

透過本研究訪談後，在沒有阻礙都下，社區都會很樂意擴大，但礙於各社區都有著不同的阻礙影響，所以社區相關人員都會希望以原先時間為主，在有能力與時間下，增加社區共餐的時間就會持續增加。社區阻礙之主要題項如下表 4-2 所示。

表 4-2 社區阻礙之主要題項

社區據點 阻礙	福瑞社區 發展協會	惠來關懷 服務協會	何成長青協會	何明社區 發展協會	福雅長青 關懷協會
人力缺乏	✓				✓
爭取經費	✓	✓	✓	✓	✓
設備不足	✓		✓	✓	
場地難尋				✓	✓
共餐時間增加	✓		✓		✓

## 第七節 好處與壞處

本研究想透過社區共餐時銀髮族所得到的好處與壞處，了解在共餐過程中是否會因為這些問題造成社區共餐發展過程的阻礙。

### 壹、 共餐好處

#### 一、餐點新鮮，省時間與力氣

經過訪問各社區相關負責人，在共餐時長輩們可以吃得更豐富、省時間、省力氣還有熱騰騰的午餐可以吃，長輩們也會因為行動不方便或獨自一個人而煩惱餐食的問題，讓煮飯成為長輩們的阻礙，長輩們會因為簡單快速吃飯，就會以剩飯作為當天午餐與晚餐，這樣對長輩的健康都是不好的，在共餐時，可以得到該有的營養，共餐對於長輩們好處非常多。

「可以吃到新鮮的午餐而且他不用花任何的力氣。只要付 30 塊。

就是便宜又有營養然後又新鮮。健康、新鮮的、熱騰騰的。」(TEXT-A-A)

「省時間、省錢啊！」(TEXT-B-C)

「好處就是說他回去省的在煮啦～我們也給他吃素的也比較對身體健康幫助啊！」(TEXT-C-E)

「他們每天會很期待說，我在家也不曾吃這樣，在家怎麼可能啦都隨便啦有種菜的啦要煮也不可能像你們一次都煮這麼多樣很好吃，還會幫我們改變菜色，對吧？」(TEXT-D-F)

「然後他們不會亂吃，有時候去吃個的陽春麵啊去吃個水餃什麼的他們不會說啊我前一天剩下的那些菜拿來熱一熱吃一吃。」(TEXT-D-G)

#### 二、多走出家門，認識朋友

在共餐的過程中長輩也可以多認識朋友，可以透過共餐的時間多聊天互相認識，也可以藉此機會多走出家門，不會因為家裡只有一個人而隨便的吃，長輩們很需要多人的陪伴與關心，社區共餐可以讓長輩們不成為孤單老人，隨時在社區活動都可以有聊天的伴，還有許多志工與學校的學生可以去社區帶活動，讓長輩們有更多的機會走出家門，這樣也長輩的健康也是有幫助的。

「除了因為活動的時候他們可能沒有辦法聊天彼此不認識嘛！可以經過在這邊共餐，他們會彼此的更認識，也許吃飯的時候交談一下，也許他就會成他的好朋友認識朋友。還有好處他可以走出來。」(TEXT-B-C)

「在這邊吃飯也可以增進他們聯誼的聊天啊！比較開心啊！祝他們會健康長壽啊！」(TEXT-C-E)

「我覺得很好因為第一就是讓長輩他因為他都是中午的時間大部分都他自己一個人。啊然後他就不用去特意的去為自己準備這一餐。啊有些喜歡五六個坐在同一桌一邊聊天一邊吃他們就會在這裡吃，所以就會就是讓他們很愉快地去用這一餐。」(TEXT-D-G)

「有，長輩每天都很開心來這邊，然後我看到他們長期這樣共餐下來，來到這邊就很開心，而且有一點都在期待，期待說那個一跟四的到來。」(TEXT-E-H)

## 貳、 共餐壞處

本研究發現在社區共餐此活動，對於各社區的長輩沒有太大的壞處，有時可能會遇到有特殊狀況的長輩，例如：長輩可能會需要去醫院回診或是洗腎…等，他可能就會需要打包餐點，或是他們會覺得跟大家一起吃飯不自在也會想要打包回家，但這樣可能就失去共餐的意義了，而且可能還會有長輩想要跟著一起做，或是餐點的準備如果符合長輩們得胃口他們就會想要多吃一點，這可能會造成他們吃得太飽不舒服，基本上對於長輩共餐的壞處是比較少的。另外，還有因為沒有廚房對社區來說會是個較大的負擔，送來的餐點可能也不全然都是長輩喜歡吃的，可能會因為這樣而造成浪費，也不能完全去迎合所有的長輩喜好，這個是在共餐時對於社區較大的壞處。

「會的就是會太飽，就我剛剛講的吃太好吃太飽。就貪心吧！」(TEXT-A-A)「缺點最主要是因為他的支出太大啦，因為長期我們受不了，至於對長輩我倒認為沒有什麼，因為你比如說四菜一湯，那當然有些人習慣阿，他就是不吃那個東西，或者是那個東西他認為他牙齒咬不了，他就是四菜當中可能他就有選擇，今天這個我不要那我只有三菜，那沒辦法那個是，我們也沒辦法為了他去迎合，因為這個是營養師在調配的，不過他盡量把他弄得比較軟一點，讓長輩或者比較不油一點，因為你知道外面自助餐很油嘛，炸得也炸得

很硬嘛，那老人長輩就沒辦法，所以我認為缺點主要是，最主要的缺點我覺得是因為他的成本太高了嘛，我們負擔的成本太高。」(TEXT-E-H)

#### 小結

本研究透過五個受訪社區的提供，了解到好處及壞處對於整個社區共餐發展並沒有太大的阻礙，反而帶來更大的效益。在共餐這方面，不論是對長輩們或是對整個社區其實都是很好的，長輩們也都很樂意參與共餐這項活動，每個社區的負責人也都會很有成就感，對於共餐這方面也會很願意繼續發展。

## 第五章 結論與建議

本研究呼應現在政府的社區長照 2.0 以及社區共餐的研究，目前社區共餐為我國政府積極推動在地健康老化的重要方案，而初步的分析結果亦顯社區共餐所遇到的阻礙，若能依據相關阻礙一一改善，亦能發揮銀髮族參與共餐的效益。

台灣高齡化社會越來越嚴重，政府積極推動社區共餐，各社區在推動社區共餐，台灣社區共餐開始時間較晚，但社區共餐的優勢是與政府長照 2.0 有關聯性，對於社區共餐功能多持肯定，覺得社區共餐是扮演讓長輩們在身心靈健康均獲得改善的一個站，也是讓老人家有歸屬感的地方。社區共餐成功的因素有許多，依照各社區的特性而有所不同，包含志工人力、經費充裕的使用，以致於社區照顧關懷據點可以順利永續的經營。

本研究藉由社區共餐相關負責人訴說在舉辦社區共餐的經驗，以詮釋社區共餐之發展現況，本研究欲探討發展社區共餐之阻礙。在台中市西屯區社區照顧關懷據點的服務提供上，遇到的阻礙包括：志工人力缺乏、經費不足、設備不足場地難尋、共餐時間增加。

### 第一節 研究結論

#### 壹、社區共餐阻礙

##### 一、人力缺乏

1. 建議成立社區志工照顧銀行，以休閒為主的社區基層組織或社團的成員，藉由社區志工人力銀行（服務時數儲存）制度，建構社會互信、互助、互惠的服務機制，累積之服務時數未來可捐贈做公益或兌換提供指定需服務對象之用。如此，不僅可以開發個人的社會支持網絡，也擴大了志工參與的管道與誘因(趙珍妮，2006)。

2. 建議可以與各學校相關科系做產學合作，讓學生有實習機會與社區長輩們有所互動，在合作期間各社區服務期間讓學生取得服務時數，在這合作過程中也可以讓社區有更多的人力可以支援，學生也有學習的對象，讓社區與學生有互相交流的機會，這樣社區可以補足人力缺乏的問題，學生也可以有學習的機會，達到完美的互動效益(衛生福利部，2018)。

3. 政府針對社區培力課程的設計，可以思考各社區狀況、問題、需求評

估等為依據，擬定具體性的需求的課程，像是依社區不同的需求狀況，提出基本課程、主題或單元、進階等，以提升社區基本能力(王秀燕，2013)。例如：建議可以舉辦地方培訓，鼓勵社區年輕人或高齡者多參與，也可以讓社區自訓自用，補足專業技術不夠，讓志工們有學習的機會，將技術輔導成為誘因，增加志工參與的意願。

## 二、爭取經費

1. 社區可爭取鄰近市場資源，連結附近的資源，進行跨區服務或資源共享，由店家與在地人結合提供資源呈現資源互助的社區，這是一個社區與市場互利的關係，隨時關注共餐資源，每個據點除了政府補助之外，社區資源也很重要，有了源源不絕的民間資源，據點的共餐才能永續經營。

2. 由政府對外募款引進民間的資源，再補助里辦公室或社區發展協會等，減輕辦理社區籌募餐費。辦理共餐之據點也運用社區資源、企業捐助及使用者負擔部分經費，依其各自資源挹注狀況，收取費用，延續長者在地照顧精神。

3. 爭取長輩們的家人認同，給予社區回饋，長輩共餐可酌收經費，或爭取居民捐款，積極規劃社區產業與產品，以利各種服務活動能夠永續經營，值得持續努力。

## 三、設備不足

建議社區辦理其他活動所用的設備可以贊助於共餐活動，或是向居民接收二手之設備，既可以解省經費也可以擁有設備使用。

## 四、場地難尋

1. 社區釋出閒置空間做改造提供共餐使用，與在地學校或在地企業合作租借場地，若活動中心老舊，需要定期修繕與整理，社區私人地點或許也可以成為共餐的場地，其活動空間足夠讓長輩們活動與共餐。

2. 社區若無足夠場地可以使用，可與其他社區共同分享場域空間，或是共用廚房後將餐點以安全衛生的方法送至該社區，這也是共餐的一種模式。



## 五、時間增加

經費方面可以向政府機關爭取增加共餐天數，經費增加的模式，政府機構近期也積極推行，希望可以將社區共餐做的更完善。

### 貳、 社區共餐對銀髮族的好處與壞處

社區志工們可以試著與長輩們溝通，跟他們說明為何這樣是不好的，可能會造成什麼樣的情形，對於長輩們也需要做教育，不能讓長輩們都隨心所欲，若有特殊情形需要先與服務志工或相關負責人討論，這樣也不會破壞共餐的秩序與規則，志工也須做好管控，盡量不要讓長輩們帶入不好的風氣，例如：一個人要將餐點帶回家會有其他長輩想帶回家吃，如有這種情形需要避開風險，才不會亂了共餐的秩序。

## 第二節 研究建議

### 壹、 研究場域

本研究對象著重於台中市西屯區社區據點為重點範圍，但台中市共餐不只侷限於西屯區，許多區域也都有據點分佈，故未來研究若以此方向進行，可以針對其他區域最為研究對象；另外也可以以其他縣市為研究場域，除了可以更加瞭解其他場域的發展現況與不同阻礙，另一方面也可以比較不同區域的研究結果是否會有不同。

### 貳、 研究對象

在研究對象上本研究只針對負責社區共餐的相關負責人，未來若對此研究有興趣的研究者，本研究提出下列建議，在研究對象的選擇，本研究只針對相關人員作為研究對象，但銀髮族也是參與共餐之成員，透過參與共餐的銀髮族的想法與看法可能會與相關人員不盡相同，對於往後做這項研究的研究者可能會有更完整的研究，為社區共餐做一項完整配套。

## 參、 研究方法

本研究使用質性研究中的半結構式訪談為主，但再社區共餐阻礙中舉辦者與參與者的認同不同，為使往後的研究內容更為豐富，本研究提出以下建議：

1. 社區共餐現在以是許多地區的重要發展，辦理一場社區共餐活動是一件不容易的事情，是許多相關人員所累積下來的經驗，對於阻礙是難以一言蔽之，故往後的研究者在研究方法選擇上可以結合問卷調查法，相信可以有更完整有關社區共餐活動之阻礙，也可以供給各社區做為參考之用。

2. 研究社區共餐發展阻礙議題大多都以質性研究為主，然而質性研究可以深入瞭解其發展過程、辦理經驗與阻礙，但缺少了數據的驗證，若往後研究者可以考量使用量化研究進行問卷，收集更多的統計數據後再與質性研究一起分析，取得更加詳細的資料。

### 第三節 研究限制

本研究在訪談對象上以社區負責人及志工和台中市西屯區為主，但由於參與社區共餐人員及辦理社區共餐地點非常多，因此研究結果不盡然代表大多數社區狀況，此外在研究方法上，為了深度研究受訪者的想法，本研究採用半結構式訪談並於題目設計上面，以文獻探討法探討出相關題項，以便得到佐證提高研究的精準度，然而本研究並未採用量化研究，故建議往後研究者可以配合問卷調查法，針對該社區共餐銀髮族做調查，可結合問卷調查法增加共餐阻礙的不同想法。

## 參考文獻

### 網路文獻

行政院全球資訊網-長照十年計畫 2.0。2017/09/25。取自：

[http://www.ey.gov.tw/hot\\_topic.aspx?n=alc2b2c174e64de7&sms=ab6812391dc74db8](http://www.ey.gov.tw/hot_topic.aspx?n=alc2b2c174e64de7&sms=ab6812391dc74db8)

行政院衛生福利部社會及家庭署(2014)。社區照顧關懷據點現況與發展。

2017/10/02。取自：

<https://www.ey.gov.tw/Upload/RelFile/19/721243/3660d589-e720-4c87-8fee-37b0547c3e58.pdf>

內政部統計處(2017)。內政統計通報。2017/10/02。取自：

<http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/week10603.pdf>

最陌生的陪伴，獨老者共餐服務(2016)。MUMMUM ZINE 撰寫。2017/11/17。

取自：<https://mummumzine.com/2016/11/26/lonely/>

潘懷宗(2017)。老人共餐應擴大辦理，讓全市長者更有感。2017/12/30。取

自：

[http://tcc9104.tcc.gov.tw/News\\_Content.aspx?n=B97CEDE4415ED041&s=3A1D9DDE796FC9C7](http://tcc9104.tcc.gov.tw/News_Content.aspx?n=B97CEDE4415ED041&s=3A1D9DDE796FC9C7)

台灣教會公報新聞網(2017)。長照 2.0 教會如何全人關顧。2018/06/30。

取自：<https://tcnn.org.tw/archives/19287>

## 中文文獻

- 山下三香子(2011)。鹿兒島県 A 市における配食サービスの一考察。鹿兒島県立短期大学研究年報，42，11-22。
- 王玉雲(2017)。社區長照高齡者餐食創新服務模式—以 NP 餐飲集團為例，東海大學高階經營管理碩士在職專班（研究所）碩士學位論文。
- 王光旭(2016)。社區據點服務品質與成功老化提升程度關連性之初探：政府角色認知的調節效果，國立政治大學公共行政學系，公共行政學報，第五十期。
- 王秀燕(2013)。社區發展的新能量—以社區為基礎的在地服務。
- 李靜綺(2007)。在地養老銀髮族之餐食服務需求初探。私立輔仁大學餐旅管理學系碩士論文。
- 李聲吼(2015)。〈再接再厲，永續社區經營〉。見衛生福利部（編），《104 年社區發展工作績效評鑑報告》，頁 9-11。台北市：衛生福利部。
- 吳鄭善明(2015)。社區照顧關懷據點老年人社會支持與生活品質之關係研究。
- 杜念慈(2016)。高齡者送餐服務方案之日台比較。
- 初詠萱、李雅君(2007)。女子籃球選手生活品質情形之探討。載於海峽兩岸體育研究學會，兩岸體育與運動休閒產業發展研討會論文集 P.59-69。台灣：海峽兩岸體育研究學會。
- 林建興、陳建宏、張秀玲、林祝里、楊喜男、林武宏(2015)。政府因應人口高齡化趨勢之策略與作為—以新北市老人共餐為例。
- 林明莉、呂寶靜(2012)。「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。
- 陳燕禎、謝儒賢、施教裕(2005)。社區照顧：老人餐食服務模式之探討與建構。社會政策與社會工作學刊，的九卷第一期，2005 年 6 月，P.121-161。
- 陳偉良(2014)。銀色旋風：長期照顧與社會企業之鏈結。新北市終身學習期刊第 9 期 P.13-18。
- 游正民(2009)。社區志工參與動機與社區意識對持續服務影響之研究-以霧峰鄉社區志工為例。
- 孫智辰(2017)。社區照顧關懷據點轉型設置巷弄長照站的可能與限制—以臺南市資源不足區為例。
- 彭琳(2011)弱勢高齡者餐飲配送之路線規劃研究與個案探討。

- 黃玉琴(2012)。送餐服務與老人身心健康之相關研究—以台北市某協會為例。
- 黃玟娟(2015)。臺灣老年社區照顧的經驗與啟示。
- 黃韶顏、徐韻淑(2005)影響銀髮族飲食營養的因素。食品工業, 37(12), 21-24。
- 黃松林(2006)。社區照顧關懷據點模式之研究—以高雄市為例。南部七縣市社區照顧關懷據點觀摩暨實務研討會會議手冊。
- 葉亭佑(2016)。老人送餐「心」服務。台灣老年學論壇, 第31期。
- 鄒騰緯、黃志隆(2011)。公私協力服務輸送之反思—以台南縣老人送餐服務為例。
- 趙美貴(2014)。以社會企業思維探究老人供餐服務：社區老人食堂規劃分析。
- 趙珍妮(2006)。高齡化社會社區照顧的困境與現況探討以臺南縣村里關懷中心的運作為例。
- 劉家勇(2015)。社區獨居老人社會照顧模式之研究：以台灣及日本在宅服務方案為例。台灣社區工作與社區研究學刊, 第五卷第二期, 2015年10月, P. 49-96。
- 潘美純(2016)。社區共餐經驗分享, 台灣老年學論壇, 第31期, 2016年08月。
- 蔡祁恩(2017)。憶聲憶事—憶起發聲, 回憶往事。
- 鄭湘菱(2014)。老人共餐與健康, 國防醫學院公共衛生研究所, 臺北市。
- 鄭雪琴(2008)。社區老人自費使用送餐服務願付價格與相關因素初探—以台中甘霖基金會附設長青大學學員為例。
- 顏枚青、夏莉雯、邱詩婷、楊林恩、李柏輝、吳允中(2017)。社區關懷據點服務現況初探—以台中市大里區大新社區關懷據點為例。
- Berg, B. (1998), *Qualitative research methods for the social sciences. Boston: Allyn & Bacon.*
- Connelly & Goldberg T (1979). Looking at meals on wheels. *Community care* 20-25.
- Derek, J., Deputy, C., NACC (2006). Meals on Wheels Views from both sides of the Atlantic. *Healthcare caterer*, 11.
- Duffy, V. B., Lanier, S. A., Hutchins, H. L., Pocatello, L. S., Johnson, M. K., & Bartoshuk, L. M. (2007). Food preference questionnaire as a screening tool for assessing dietary risk of cardiovascular disease within health risk appraisals. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(2), 237-245.

- Enid Borden, Chief Executive Officer, MOWAA (2006). Meals on Wheels.
- Lee, K. I. (2009). Using the theory of planned behavior to assess participation in congregate meal programs (Doctoral dissertation, Kansas State University).
- Owen AL, Splett PL and Owen GM (1999). *Nutrition in the community*, The McGraw-Hill Companies, New York.
- Phillips, R. M. (2006) Social network and dietary intake in community dwelling elderly women: a secondary analysis of the third national health and nutrition examination survey. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Maryland, College Park.
- Schlenker, E. D. (1993). Nutrition in Aging. Mosby-Year Book, Inc. Et. Louis, Missouri.

# 附錄

## 附錄一 受訪同意書

### 受訪者同意書

親愛的受訪者您好：

感謝您百忙之中撥冗參與本研究之訪談，進行訪問前有一些關於本研究的詳細內容及您的權力必須先與您說明。

本研究主題為「台灣社區共餐發展阻礙之研究」，本研究其目的為探索各社區共餐再發展時所遭遇到的阻礙與解決方案，藉由社區相關負責人實務經驗之萃取，彙整出有助於各社區共餐發展更新一套知識。

研究採用深度訪談法，預計花費 30 分到 1 小時左右，過程配合錄音內容的紀錄以方便進行後續的資料整理，訪談錄音檔的內容僅限研究資料分析使用，未經您的許可絕不公開於別人。訪談期間您如有不願意公開讓別人知道或有所顧忌可以拒絕回答，有關研究任何問題歡迎您隨時提出建議。

1. 我了解這是一個學術研究，我個人的利益及隱私都受保障。
2. 我同意接受訪談過程中，研究者可以使用錄音筆、相機等工具進行記錄，以便使研究者完整記錄訪談內容與後續資料整理。
3. 訪談過程中，我隨時有權利拒絕任何回答問題，或不再繼續接受訪問。
4. 我同意研究報告日後可以學術著作形式出版。

經過研究者說明與詳細閱讀上述內容，本人同意參與此研究，在研究過程中，若對研究有問題可以隨時提出疑問或推出研究。您的參與為我來說也很大的幫助，若您同意上述內容，麻煩您在下方簽上您的名字，在此至上萬分謝意，感謝您的參與！

受訪者簽名：

研究者簽名：

日期： 年 月 日

日期： 年 月 日

## 附錄二 訪談大綱

目的：

本研究目的為了瞭解台中市西屯區各社區再推行社區共餐過程中所遇到的問題與狀況。

介紹：

您好：

我是東海大學餐旅系碩士班學生，感謝您願意成為本研究參與者。本研究主要瞭解在推行社區共餐過程中遇到的問題為何。本次訪談大約需 30 分到 1 小時，藉此瞭解身為社區據點主任對於社區共餐在推行時所遇到的問題與經驗，誠懇邀請您當協助提供資料與經驗。

本問卷資料將僅作為學術用途，所得資料絕不對外公開，以保持貴機構的商業機密，感謝您給予本研究寶貴的意見，本研究將會因為您的參與而更豐富、更具有意義。

原則：

在訪談之前，讓我提醒您一些有關訪談的規則。

1. 請說出意見：

我們會錄音對話以確保我們沒有錯過任何您的回復，我們也希望在這裡的每個人能關注您。

2. 一次一個人回答：

如果同時有多人講話，錄音可能會失真跟我們可能會錯過您的一些評論。

3. 互相尊重：

您不必同意其他參與者，我們沒有對與錯。如果你有與其他人不同的重點，可以輕鬆地分享給他們。

4. 我們鼓勵大家參與：

我們只有今天會使用名字，再本研究將不會附屬任何名字到實際評論上，您說的每件事將會完全保密，您可以給我們真誠的評論。



訪談大綱

1. 請問您們覺得社區共餐對於銀髮族的好處為何？
2. 請問您們覺得社區共餐對於銀髮族的壞處為何？
3. 請問您們覺得社區共餐所會遇到的問題有哪些？
4. 請問您們對於社區共餐所遇到的問題有哪些解決政策？

訪問資料

5. 社區據點名稱：\_\_\_\_\_
6. 共餐頻率：1. 每週 1 次 2. 每週 2 次 3. 每週 3 次 4. 每週 4 次  
5. 每週 5 次
7. 服務人數：1. 20-30 人 2. 30-40 人 3. 40-50 人 4. 50 人以上  
5. 其他\_\_\_\_\_
8. 備餐方式：1. 志工自行烹煮 2. 醫院廚房烹煮 3. 自助餐送餐  
4. 中央廚房供應 5. 跟甘霖基金會訂餐
9. 有無廚房：1. 有 2. 無

附錄三 社區 A 逐字稿

文本編號:TEXT-A 受訪者編號:A、B 訪談時間:2018/03/13 13:00-14:00

R:那我第一個問題就你們的立場，因為你們都是第一線接觸老年人，這邊共餐已經多久了？從幾年開始？

A:四年前。

R:四年前，就是你們自己做開始。

A:自己先做就是一個禮拜一次。

R:一個禮拜一次，那…現在是？

A:那後來第二年。

B:第三年拉~

A:第三年，因為政府要一個禮拜兩次才有補助，我們就拚了。

R:一個禮拜兩次？那所以現在還是一個禮拜兩次？

B:後來還拚到一個禮拜三次。

A:去年一個禮拜三次。

R:真的？2017 年喔！

A:對對對！！因為我們希望禮拜六呀！

R:喔~所以禮拜六中午有提供？

B:有，去年。啊！今年又把它恢復一個禮拜兩次。禮拜六的就取消掉了。

R:那…是禮拜幾跟禮拜幾？

A:二、五。

R:二、五。那因為他們剛好有活動是不是？

A:不是，二的話…沒有你一個禮拜一定要有間隔嘛！因為我們二、四打槌球，所以禮拜二在這邊那時候很方便，那時候這邊都是里辦公室我們在那一邊。

R:你們是 B 區，所以是因為那邊？

A:後來是因為我們承接長照 ABC 他們就抗議，後來我們就被趕走了。

R:有聽說。

A:我們就先在這裡。

R:喔~~~那里辦公室他們也 OK！

A:就是先協助讓一半給我們。

R：所以才變成今天這樣的狀況？

A：那另外二跟五，五的話本來以前在哪邊，那那時候就是有一個我們的志工開車把餐載過去，那現在二、五都是在這裡。

R：就是在這樣的空間裡吃飯，塞的下三十幾個？是三十幾個嗎？三十到四十個可以？

B：大概三十個拉~

R：大概三十個。

B：啊~對啊！禮拜二的话人數就比較少，大概 22 個左右，我們基本上的用餐人數大概二十~三十中間值，就是不一定拉~

R：二十到三十個。

B：對。

R：那我可不可以在確認一下之前\*理事長跟我講就是因為我剛好有來看過，就是志工買菜當天買當天的，然後買了之後來煮，當天就通通都處理完所以其實也不太需要冰箱冰庫來儲存？

B：其實冰箱是有時候需要，因為某些調味料例如說：豆瓣醬有的沒有的都還是需要冰，那其實有時候有冰箱有個好處當天不用那麼早去市場，我們前一天就可以把菜買起來放在冰箱裏面明天再用，因為沒有冰箱所以我們就必須當天大概我們都是 7 點去買菜。

R：兩位嗎？志工？

B：一位。

R：一位志工買菜？那這一位就持續到烹煮這樣子。

B：對，持續到結束。

R：另外還有協助烹煮幫手？

B：另外兩位幫手。

R：另外兩位協助洗菜。

A：洗菜、切菜、整理。

R：還有炒？

A、B：沒有炒都主廚。

R：喔~那個還有另外一個主廚是不是？

A：沒有就一個主廚配兩個助理。

R：所以買菜的那個就是主廚？

A：對，因為他才知道要買什麼。

R：那...他的身分其實是志工？

A：對，都是志工。

R：都是志工，那都在這邊處理完？好，那我可不可以再把錢確認一下，之前是原則上這邊是不收是不是還是收？

A：要呀！一個人收 30。

R：一個人收 30 塊。

A：然後協會補助 10 塊、社會局補助 20 塊。

R：所以原則上這個是 60 塊，那通常來講志工他去買菜有沒有限制他的金額還是？

B：我們都大概固定用 45 塊錢來抓，因為 45 塊沒有包括。

A：柴米油鹽。

B：柴米油鹽醬醋茶那些。

A：15 塊是柴米油鹽。

B：45 是單純菜那些食材。

R：就是菜市場買回來的那些 45 塊，再去估。

B：我們大概都是這樣子。

那需要先登記嗎？

A：要呀！一個月前。

B：一個月前。

R：那會多煮一些備用給志工或是？

A：人數就含志工。

R：所以人數就是大概在三十以內？

A：三十上下。

B：對拉~大概三十上下會比較好算。

R：這邊吃飯的大部分都是上午有活動的或是說他有參與活動的？

B：上午有活動得長者？

R：對，就是參與這邊像槌球的？

A、B：對啊對啊！！

R：那星期五沒有槌球？

A：星期五是室內的。

R：室內的活動。

A：是劍術。

R：也在這邊。

A：對啊！那現在都不能用都在外面，現在都不能用，他就不給你簽和約了呀！

就坐到去年 12/31 號然後 31 號就搬家。

R：好辛苦喔！

B：不會拉~習慣就好。

R：我覺得這樣看起來其實滿漂亮的耶！我自己也覺得很喜歡，所以車子不能停這裡的原因是因為要做活動是嗎？

A：應該是吧！

R：那我來回歸問問題因為我想說前面東西我們先釐清後面會比較好問，所以第一個問題你覺得共餐就你們所觀察對這邊長輩有什麼好處你看到的？

B：有什麼好處喔！

R：對，或是他…。

A：可以吃到新鮮的午餐而且他不用花任何的力氣。

R：他不用任何的力氣烹煮。

A：然後只要付 30 塊。

R：只要付 30 塊所以相對來講便宜？

A：就是便宜又有營養然後又新鮮，其實都…如果老人家他真的是要正常生活是要共餐來支援這一塊，要不然你說每一個老人家自己在家裡他可能弄出三菜一湯一飯嗎？不可能呀！還有水果。

R：所以你們也有水果。

A：偶爾，水果就當令有時候誰有就拿出來。

R：我覺得這樣也很好啊！

A：這就第一個拉~那第二個像有些長者他可能都是吃前一天的剩菜，或者是說白飯泡熱水或者就不想吃，尤其你不想吃這件事情你會讓身體開始衰弱，所以這是惡性循環，我們是都滿鼓勵都來吃，那目前就是有一些人因為家裡還有人要照顧所以他就是包完回去，但是我們不鼓勵這個，我們希望共餐就是共同一起吃。

R：對對，當然當然。那這邊這樣的人數大概有幾位呀？就是他真的用包還是說

A：有兩個是要去洗腎拉~

R：所以一定必須要包走，那是因為情況特殊。

A：那之前還有就是他就覺得這麼多人吃他不喜歡。

B：吃得比較慢，有些會覺得他牙口不好吃的比較慢所以他就拿回去慢慢吃。

A：我們不鼓勵這樣啦~

R：所以數量很少？

B：很少拉~

A：可是那時候如果你沒有去做管理控制他就會影響別人，想說你就帶回去吃我也要帶會去吃。

那..你們的控制跟管理，你們怎麼做？

A：沒有，就是要求呀！

R：所以一進來的人他就知道這件事情？所以其實…。

A：就是他要參加共餐我們就是希望他能在這裡吃，因為就另外他帶回去不好的一個象限就是就會弄很多，因為他希望晚上也可以吃。

R：喔！對，份量上面就…。

A：所以就有時候飯…那時候在 B 區飯明明煮夠，那怎麼後來志工們沒飯，或者主食、主菜就算人頭的。

R：對呀！

A：再多的兩分的話怎麼最後也是有三個人沒吃就沒有了。

R：沒有主菜了。

A：例如說就沒有豬腳啊！

R：所以這邊期使這種狀況不多啦～很少。

A：就我們現在控制應該就沒有了。

B：沒有喔！現在會包回去的已經沒有在這裡。

R：那我可不可以問一下他是就不來了還是說他就是凋零還是？

A：沒有來這邊吃吧！

A：要這麼講我們之前在那邊的福利站的長者，後來因為我們搬來這裡他們就不想離開 B 區走過來。

R：很近耶！

A：可是那時候他最近，樓梯下來就到了，他沒有辦法說他還要上坡走這條路。

R：他是真的體力沒辦法，還是？

A：沒有～有體力不行他不願意坐輪椅，有真的不行他也不願意人家推他上來。

R：喔！好～了解，所以他有某些限制心理或是生理如果照這樣講，沒有某些限制在，所以那些長者就沒有再繼續參與了，也不是說不讓他參與也就是讓他順勢就這樣子。

A：其實我們活力站的人數從那邊到這邊是有減少，但我們也沒辦法增加。為什麼因為場地不夠呀！所以我們還是急需找場地。

R：喔！所以你們還在找，有物色到…一些嗎？

A：就有拉～陸陸續續有可能的可能後來人家也不願意租，因為我們還是有經費可以租。

R：那還不錯呀！

A：對呀！可是就是租不到啊！

R：我真的覺得這個真的是…沒關係我把它紀錄下來，我覺得啊！這是我自己的意見拉~這個就是城市大廈住宅容易碰到的問題，就是沒有空間，如果在鄉村這就不會是問題了，但鄉村就是有另外的問題，真的，其實像永\*他們的問題…

A：他們有空間但是沒有人啊！世界上就是要這樣才有意思啊！

R：對！謝謝 A 的好觀察。

A：神就是要這樣子才有創造啊！

R：所以還是有在物色就是了？

A：那我最近是有一個想法跟\*老師在談，就是例如說禮拜一劍術就是直接去你們學校。

R：那個\*老師有跟我們說，我覺得這也不是不好，因為我覺得…。

A：然後把你們那些退休的老人可以吸進來。

R：對啊！我比較好奇說這邊得長者怎麼進去啊？

A：這個我會交通安排。

R：喔！所以其實這個不是問題。

A：例如說可以坐車子的，我們這裡就有一班公車到那裏去，354 是不是 R：你說公車直接進校園？

B：有啊！我們這裡就有一站了。

R：喔！那其實很棒很方便啊！

A：他行動不方便我就要派車，就要固定有車，那我車輛怎麼安排，我要自己去想辦法，例如說我可能就找里長，或是其他志工，那要補貼他油錢，這個錢還好啦~因為一個禮拜才一次嘛！

R：對對對對，就星期一。喔！OK！其實我覺得這也是一個不錯的方式。

A：而且這也是我們走動式關懷再推動的啦！

R：對啊對啊！

A：那這種就是固定一個在別的地方，然後去作影響。

R：這個其實很讚耶！

A：那我們等到我們找到場地我們就退，可是那邊就有一個模式，那邊教會成功的你就可以做。

R：就等於你把成功的帶進去，我都覺得是我們自己學校裡面退休老師他們的個性太強大了。

A：他自我意識太強了，他們沒有辦法跟你們在那邊帶動唱啊什麼競賽！他拉不下這個臉。

R：我們其實是過很多次，我自己想試。

A：我知道，人家是教授捏！這就是說從外界要有社區的老人慢慢的影響，但是會不會成功我不知道。

R：對對對！但是我覺得可以再多次嘗試啦~

A：因為我們現在整個去等於就是我們有一個點在那裏，那我們也不是以要招募他們為目的，可是他們一定會來探虛實。

R：一定啊！因為我覺得他們相對來講還是封閉跟自我意識太強，我自己覺得啦~

A：我是有跟許老師講在那邊其實他可以發揮的空間很大。

R：對呀！是。

A：看我們要不要招，因為你們什麼沒有設備最好，還有你們的學生還有點子。

R：有有有，我知道。

A：那你們缺人然後剛好我們有人去就我們缺的你們有你們缺的我們有。

R：對啊！互相彌補不是很好，我也是這樣覺得。

A：也許共餐更誇大的就是共餐有一天在他們那裏。

R：對啊！我覺得也是不錯。

R：那我好處的部分稍微總結一下，就是吃得比較好、然後比較營養這樣子，然後健康。

A：健康、新鮮的、熱騰騰的。

R：對，熱騰騰的！這其實滿符合我們。

A：這一般很少中式餐飲。

R：特別需要的。

A：大家都是去蒸呀什麼的！比上班族還好咧~

R：對呀！那他們在這邊吃你們有沒有看到什麼實際上現場的他們顯現出來覺得對他們是好的？

A：當然啊！吃得很飽、每個人都吃太多了。

R：都吃太多喔！那很好啊！能吃都是好啊！

A：因為東西弄得太好吃了啊！

R：真的喔！所以其實沒有大廚。

A：其實老人大概七分飽就可以了吃飽撐著。

R：所以他們其實都吃得很開心？



A：是他們會煮。

R：對啊！其實…。

B：今天剛好我煮。

R：可是這樣就變成煮的人的功力要很強。

A：就沒關係就互相激勵嘛！我們原則上就是四個主廚啦～

R：喔～輪流。

A：對。

R：所以美\*姊是其中一個？

B：對。

R：那我另外問一下就是這個共餐你覺得從銀髮族身上有沒有看到某些不好的東西、壞處？有好的一面那應該也會有不好的一面。

A：會的就是會太飽，就我剛剛講的吃太好吃太飽。

R：吃太好吃太飽，可是他們身體上面你覺得會看的出來會有一些變化嗎？好的變化或是壞的變化？

A：就貪心吧！

R：就都很貪心。

A：還有一個好處剛剛漏了講，就是你一個人吃跟大家吃完全不一樣。

R：對對對…OK！所以你可以從他們長輩的臉上或是他們的感受，可以感覺得出來大家一起吃飯是開心的？

A：就是有伴。

R：所以他們也都認識彼此？

A：都很熟啊！

R：我問一下你們這邊會安排座位嗎？固定位子

B：不會啊！不會。

R：然後大家進來就是，是桌子、椅子嗎？

B：對啊！我們已經整理起來了，就是吃飯的時候還有再外加桌子，就把桌子打開。

R：那然後反正都很熟。

A：自己看要坐哪裡就坐哪裡啊！

B：就隨便坐啊！沒有固定的位子。

R：那聊天上面反正就是大家就一起來吃。

A：可能例如說某兩個人不合的話他們就會距離很遠。

R：還是會嘛！

A：一定會啊！他看你不順眼你看我不順眼。

B：但就是不要坐在一起就好了。

R：OK！但原則上氣氛都是其實是會比一個人吃來的好很多。

B：一定的呀！

R：好，那我接下來再問就是說關於這個共餐不只是針對剛剛提到的好處壞處，就是說在推這個共餐上面遇到過什麼樣的問題？這個其實也分很多呈面啦~我自己稍微分一下像志工人力上面？你覺得呢？

A：人力也是，但是我們就是…。

R：還是說曾經碰到問題已經被你們解決這個也可以拿來分享，然後怎麼解決。

A：就像人數不夠。

R：志工人數不夠？

A：對！那我們就他不想做了，我們就要找新的人來代替，那找不到新的人之前就是舊有的再多做一次。

R：喔！就是多留一些時間。

A：所以像去年，去年我跟總幹事也投下去認養。

B：當助手。

A：對！我們只能做助手。

R：我可不可以問一下所以現在長輩共餐這件事情大概三十幾位。

A：三十位來講平均啦~

R：那志工大概多少人呀？

B：你是說煮飯的還是共餐的？

A：共餐的志工還是活動的志工？

R：對！這樣好像也一定都要會在一起。

A：就是重疊。

R：那這邊所有參與的長輩大概多少？除了共餐之外，就是也許有一些他會來參加活動但是不吃飯，大概全部多少？

A：不共餐。

R：全部的長輩大概有多少？

A、B：全部的長輩大概 45 位。

R：45 位，那志工大概有多少？全部的。

A：一組三個，大概 12 個。

R：所以 45 位對 12 個，剛好嗎？還是需要再更多進來？

A：我們是一直鼓勵長者都能做志工。

R：就是原本這 45 個裡面。

A：對對對，我們希望他們能做叫做長青志工，就一直再推這個。

R：就等於他是參加者他同時也是一個付出的。

A：對！也是一個服務者。

R：所以其實志工能力上的不足也許就是其他像你就跳下來或是說讓他再待久一點，那我可以再問一下像那些志工他離開的原因是什麼？

A：你說不做志工嗎？還是不做老人？

R：不做志工，就變成他沒有辦法投入。

A：不做志工，例如說他覺得他年紀大了，他不想服務了。

R：OK！好。

A：就是例如說他覺得他膝蓋不行啊！他就不想再做志工。

R：所以就變成你們人力就變少了。

A：但是我們會有新加入的志工，還是會有來來去去。

R：OK！那他怎麼加入？他就跟你講說我要。

A：我們會鼓吹啦～

R：一個啦一個這樣嗎？

A：像今年兩個副組長就是新的，他原來就是老人。

B：他們是去年才加入的。

A：加入沒有多久。

B：他是參加活力站。

A：外面進來的。

R：喔~那也不錯啊！

A：那對呀！這兩個男生，就是因為我們今年選的這個志工，他就覺得要找把他的事都放給副組長，然後就剛好找這兩個沒想到這兩個會同意。現在什麼事都這兩個再做。

A：而且這兩個之前剛進來說我參加可以但我都不要做志工，他們都有跟我們講過。

R：你說他就是當那 45 位的長者，是這樣的意思？

A：他們還沒滿一年耶！所以他們都不瞭解狀況，可也沒關係啦～

R：那現在都還是要有新的進來啊！

A：對！而且他有發現我們很多問題然後就能改善，那因為我們舊的人就已經麻痺了。

R：所以人力上面還有沒有覺得什麼其他？

B：共餐方面就是主廚比較欠缺啦～

R：那我想問一下主廚啊！你們覺得因為你們感覺都是自己本身就很會煮對不對？

B：不是～

A：應該不是很會煮，就是他要煮三十人份的餵！不是一般會煮就可以勝任的，像我就不敢但我覺得我煮家裡的我還可以。

R：是～我也不敢。所以這就是我這一次要解決的問題，本來就是這樣子因為我也很好奇那不然這些餐都是誰來煮啊？那美\*姊當初你不敢煮那為什麼會下來？

B：因為可能我也對煮飯有興趣，反正就試看看啊！主要也是因為沒人你不得不下來。

R：就是因為對社區一種使命感，這樣歸納算不算？

A：應該是說如果他不下來，就可能另外兩個會很辛苦，他也是悲天憫人之心

R：對呀！就有悲天憫人之心，就覺得社區共餐還是需要。

B：對！其實像我的話，剛開始都會有挫折感啦～

R：怎麼說啥！

B：因為我們比較年輕吃的口味跟長輩的口味是不一樣的。

A：他們很重口味啦～

R：其實我覺得這也是我要突破的啦～

B：對啊！然後另外兩三位主廚他們都是年紀比較大，所以他們煮出來的…。

R：所以你在裡面算年輕的？

B：我最年輕啊！

A：他最年輕呀！他不是長者啊！另外三個都是長者。

B：他們都六七十歲了。

R：那所以你的口味上面算是比較淡的？

B：有啦～剛開始真的就比較淡，那後來訓練到有比較重一點但是沒有像其他主廚那麼重啦～

A：這應該也是我們那個我們之前推的共餐的困難點，因為我們想把它弄成是清淡的，然後不要油膩。

R：對！然後不要油膩，但是其實長者不接受，因為他們覺得沒有味道。

A：因為他們就是會有意見，那後來這一點我們也有處理，就是說如果你要重口味你自己帶調味料。

R：喔！所以你有直接跟他們講？

A：有啊有啊！

B：有人拿回去還要配豆腐乳啊！配什麼的阿說這樣才夠味道、才夠鹹。

A：豆瓣醬啊！

R：在這邊真實的發生這件事情？

B：對啊！

A：是的！

R：那我另外問得更實際一點，美\*姊你覺得你剛剛問題提出來因為可能擔心害怕三十人份沒有處理過嘛！所以那你覺得外界有那些支援我們可以協助解決？

A：就是營養師啊！之前曾經營養師有介入嘛！因為我們 ABC 嘛！然後他就有再講，然後所以我們那幾個長者就不敢講話。

B：對啊！菜單！

R：喔！所以他直接到現場跟長輩一起觀察他吃什麼，然後反而因為這樣的原因

所以美\*姊煮出來的東西就是剛剛好，所以他們就比較不會有意見。

A：比較標準，還有之前他們也不願意戴帽子啊！口罩啊！R：你說衛生安全的關係。

A：可是營養師一介入之後就要戴。

R：喔！所以其實某種程度營養師到現場。

A：專家進來。

R：專家進來是有幫助的？那如果這樣子針對煮飯像 B 之前沒有煮過那麼多人或是像\*理事長你覺得怎麼樣我們可以協助突破你這一點？就是說怎麼樣幫你準備某一些能力到可以準備多人份？還是說其實應該是要有更專家的人進來負責煮？

A：我覺得不可能。

R：那如果說怎麼樣我舉例來講你怎麼樣可以突破那個心防從外界的協助？

A：沒有，如果真的有要煮的話例如炒菜我可能就分次，那就要多點時間。

R：可是三十份的菜我真的也沒辦法。

B：我們還有煮過五十人份的。

R：那你怎麼突破啊？就也許時間稍微拉長，器具？

A：沒有啊！有的就是事先弄好。

R：事先弄好？那美\*姊你當初怎麼突破心防？

A：因為五十人份例如說高麗菜你一定要分兩次炒。

R：或是說味道怎麼調？

A：然後像我們另外一位主廚他很會滷，所以像八十人份他一定有一個滷肉，他事先就滷好了。

R：就是他把他在行的菜先弄好。

A：所以他第二天就加熱，這樣一個菜就解決了嘛！那其他就是大家洗菜切菜要很多人。

R：對對對！了解~所以本來大量製備上面其實會有一些技術上需要突破。

A：是可以克服啦~那就是要花時間。

R：那如果例如說一些專業的技術指導你覺得會有幫助嗎？

A：有啊！例如說我們有烤箱的話，我當然有一到我就去烤箱去弄啊！

R：OK！設備啦~這就牽扯到設備。太好了~我們就牽扯到設備，然後時間有一些器材可以簡短。

A：還要有位子可以放，所以地點。

R：位子！可以放。

A：空間啦~設備。

R：你說的放是說前製備上面？還是說？

A：沒有，例如說烤箱你就要有位子放啊！

R：喔！設備~烤箱放是設備。那我問另外一個錢方面，那個也牽扯到買器材，可是中式的餐飲…那我問另外一個問題你們覺得你們現在欠缺什麼樣的設備在共餐上面？你們有沒有比較優先想要購買的？

A：如果就現有的空間我們就沒有辦法再買。

R：完全不可能在買。

B：冰箱啊！

A：可是他們的沒有搬走。

B：但是我們自己需要的話。

A：可是我們要放哪裡。

B：那個冰箱搬走就可以放了啊！

A：對呀！所以現在就是空間的問題，空間是都沒辦法，那如果說那個搬走我們當然可以自己買。

R：喔！所以你們會優先希望是購買冰箱，那除了冰箱之外，如果空間更大你們會覺得有那些…。

B：烤箱啊！

A：烤箱它可以烤一些東西可以取代。

R：就是時間就放進去都不用管了。

A：對啊！例如說我們雞肉也許多一點烤的那種感覺。

B：烤箱很好用。

R：烤箱很好用齣！然後後來還有嗎？你覺得設備上面，因為我覺得這個其實還滿實際的啦~如果說我們可以整理一下讓上級知道，對呀！有些東西在廚房是必備省時又省力。

B：啊因為現在設備都有了啊！幾乎都有了啊！瓦斯爐、抽油煙機那個都有了啊！所以也不欠缺啊！

R：都也不欠缺齣！

B：所以就是冰箱跟烤箱。

R：冰箱跟烤箱，OK！好~然後你們這邊還有沒有碰到什麼樣的其他問題？時間

有沒有希望在更擴大？一二三四五每天都提供嗎？

A：如果志工願意我們當然是可以啊！R：就變成說你們

志工的人要更多。A：對！

R：所以你們其實是願意的？

B：她願意啦~

A：中午供一餐啦~

R：對啊~我說中午一餐。

A：那時候為什麼禮拜六不行就是因為禮拜六我那時候時考量我們的上班的志工他願意，就是透過上班的志工他想要來一起來共餐看能不能跟他們一起同樂，所以我才想說既然我們志工願意我調查了就有四個願意，那我就當然排進來，那剛好禮拜六他們都有練槌球，所以就一搭就可以了，可是後來作久了之後就是我們的長者他認為說他已經一到五都有在這邊活動，那他覺得禮拜六如果還是堅持他要來這邊活動然後又要共餐，他覺得他失去那個所謂的變化，因為他小孩可能要那裡吃那裡吃。

R：喔~所以其實星期六如果有中午共餐，其實對某些長輩而言他會…。

A：最後他就是很免強在吃，那我想啥還要這麼免強，所以在 12 月就調查到底要不要繼續？後來就沒有幾個那就算了，可是我們上班的志工就覺得很可惜，因為他們還沒有玩夠。

R：喔~我懂你的意思，就變成說其實他們互相的啦~就是提供者跟接受者他們其實有時候沒達到一個平衡點。

A：那個平衡點。

R：不過我確實理解因為如果說長輩他們希望六、日小孩都在家這其實還是比較

家庭日這種感覺。然後…還遇到什麼樣子的問題？

B：因為餵！我們可能就是菜單的設計這方面啦~

R：菜單設計就是希望…。

B：菜單設計比較欠缺。

R：那您說的菜單設計是包含說分量多少是不是？

B：分量我們自己會抓，就是菜單。

R：菜單就包含今天四菜一湯是要四菜是那些四菜？

A：三菜…。

R：三菜一湯需要哪三個菜…。

A：應該他們主廚本身就有一招辦事的東西，可是弄久了餵也會覺得無味！

R、A：會疲乏。

A：所以如果有專家介入，讓他知道還可以變化。例如說他原來很厲害這一道跟

這一道但他們從來不會去想說喔！A 道跟 B 道可以加起還有另外一個 C。R：所以如果說像我們學校舉辦一個特別針對像您這樣子舉辦一個說菜單設計的課程。

A：那很棒啊！他一定會參加啊！

R：真的餵！那很好，我 USR 要做這件事情，因為我覺得教育訓練有時候都還比一些硬體設備都還來的實際。

B：而且像我們有兩個主廚他是真的就是都很傳統的煮法。

R：您說的傳統煮法就是下油、下大蒜、調味料然後下菜這樣的意思嗎？

B：主要是油然後跟鹽巴他們都是重口味。

R：味精有嗎這邊？

A：沒有味精。

B：對啊！真的是重油，然後那個肉類的使用也很多。

R：真的喔！你可以舉例一下。

A：我們有一個主廚因為他現在在國外，他就是會要求的要大魚大肉。

R：哪我可不可以好奇一下他的三菜，您舉一次他的三菜的大魚大肉？

B：他一定都有豬肉、控肉，他有一次來的時候剛回來嘛！我就看到怎麼那麼大，就是又大又厚瘦肉很少。

R：怎麼大魚大肉法？

B：那一次就是炒茄子、茄子就是油炸。

R：因為顏色才會漂亮。

B：對，油炸嘛！然後就是那個控肉。



R：茄子控肉然後又很大塊嗎？還是很肥？

B：都有，真的很大塊。因為那個已經是很油了嘛！然後你又加上炸茄子啊！然後青菜好像也不是葉菜類的。

R：OK！然後就也是有很多油的一個意思？

B：然後我曾經碰到一個主廚，他連例如用洋蔥炒蛋，他的蛋裡面還要放油，但裡面還要下油，因為他覺得炒起來才會滑嫩。

R：你是說蛋在攪的時候他也放油？

B：蛋裡面再放油，炒的時候還要放油。

R：又再放油！我懂，就是變成兩次。

A：你還有一個這個我們有一個課程保健食物入菜，這個也可以教我們。

R：保健食物入菜！

A：就是看菜有什麼可以對身體更好，這他們就都沒有。

R：那衛生安全方面呢？也是需要的？

A：也要啊！我講的那個主廚就是他就是弄完都亂丟，然後我們另外兩個助理就花很多時間。

R：我懂！這個其實我們學校也發生過，就是有時候我們請來的老師很會做很會做，但是很不會收。

A：那就是沒有那個習慣不太好。

R：對！就是習慣問題啦~但是通常來講你如果就是在飯店訓練過的你一定這個收拾是…。

A：啊！我們那個都不是呀！

R：對，我懂我懂。

A：然後都不能講。

R：對啊！所以其實我覺得不能講這三個字才是問題所在。

A：因為講了他會不高興。

R：那如果由我們來做會部會比較好一點？

A：當然啊！就是專家就像他們不願意戴帽子。

R：如果我們開這樣的課，那些主廚是有可能？

A：會呀！有可能會參加啊！

R：好~那我來是看看能不能把他揪一下，然後因為我覺得這個確實也需要拉~因為我之前碰到的是社區他們就只是比賽，就變成說是長輩們做菜，就是把他中午的一些菜，中午共餐的某兩三道菜色拿出來做比賽，但我覺得這樣好像就沒有什麼意思，就那兩三道而已啊！

A：就是烹飪比賽呀！但沒有辦法達到我們想讓他們就是有真正對長者有幫助的，那對他自己有幫助啦~

R：對啊！我了解。

A：像你們那種課程我覺得是最好可以搭配 DIY。

R：你說的 DIY 就是現場做嗎？

A：就用簡易的東西我們現場做。

R：就比較深刻。

A：他會願意來參加，如果只是用講的他們又覺得在說教，對！我覺得對長者都一定要讓他有一個動。

R：就不能只是講而已，不過衛生安全可能還是要講啦~或是說菜單設計，但如果說像是健康菜色的融入那個就可以做實做。

A：你就食材發一發，然後大家弄出來然後來檢討看有沒有達到目的、要求，就是這個課程想要做到的那個效果。

R：所以我另外再問一點，如果說當這些主廚們都不是社區的人這樣其實就不 OK？

A：他不是社區的人這個就變成是我們就是要花錢去請，因為他就不是志工。

R：對，那如果說你們不用花錢。

A：我們不可能花錢去請呀！

R：如果說某一種機制下來說，這件事情由志工來煮之後，會不會沒有新的人進來？

A：不會啊！

R：還是都會不斷有人進來？

A：我們的志工應該是說在招募的時候，我們可以讓他選他要做什麼樣的志工

R：嗯！OK！

A：但是共餐這一部分就是不是每一個人都會願意，但你說今天來招募志工陪伴

老人可能會有很多人，但是他要做這個，可是洗菜、切菜我那時候的認知我會覺得說你願意來你有時間就來，那我跟總幹事也親自弄下去我覺得也沒有什麼不行的，洗菜就洗嘛！切菜就切啊！

R：那如果說像例如說烹煮方面真的有一天碰到…。

A：這個就是你講的像我們現在就是有一些社區他們直接請自助餐來包，可是我覺得那沒有意義。

R：我覺得那不 OK！好~那我問你你覺得沒有意義的點在於說那個就不是社區的…。

A：那個就不是~我認為那個就不是共餐啊！

R：是齣！你那個共餐的東西還必須是要從…。

A：是我們社區自己的人參與的。

R：包含煮的人？

A：不曉得我一直覺得如果我真的是要去買便當，我就去買了那不叫共餐，那沒有什麼難度你知道嗎？

R：我知道~我懂！就是包含準備餐點人的。

A：然後我們現在的狀況就是他們願意煮的人，他們就真的很願意，而且他也在家也很喜歡煮，只是說讓他有一個服務的機會，那這個服務機會也不是每天

R：對，就每個禮拜。

A：但是也是輪一個月輪一次，他會非常珍惜。

R：對，我懂。

A：但當我們人不夠的時候，例如說他一個月要兩個禮拜那他就會覺得很累。R：那…我只是在想例如說像之前提到那種前處理這個對主廚或是對你們而言你們覺得這樣是有幫助的嗎？

A：你說過來再加工是不是？

R：對，過來之前就先加工？

A：可是…就你說拿到是半成品？

R：對，有一點。

A：那青菜咧？

R：青菜都幫你們切好。

A：就只要來這邊炒？

R：對，就是在這邊的工作也許只是需要炒。

A：那就沒有成就感耶！

R：成就感！講到重點。

A：這是我認為啦~你要問他因為他是主廚。就是如果要減少我們主廚的負擔，然後有一個機制就是他所有的食材都弄成半成品再送過來，例如說青菜他都幫你洗好切好然後你只要炒？

B：那不好玩耶！

R：那你為不好玩的點是沒有成就感嗎？

A：對啊！我也覺得。

B：沒有，因為我們每個人煮的時候他需要的東西跟那種感覺是自己知道自己要

什麼。

A：從頭到尾啦~

B：對啊！例如說你買菜我煮，我又不知道怎麼煮，所以我就知道我要煮什麼我自己去買。

A：應該是一個完整從頭到尾的東西來呈現，那你中間前手不是你，其實你都不太願意接那個東西。可是你剛剛講的他們開好菜單，那也許你也不太願意啊？

B：呃…沒有。可以去調配啊！

R：就我們真的只是菜單出來，讓你自己去決定這樣講啦~

B：例如說菜單應該不是只有三、四種嘛！例如說有二十種，那我們就可以自己從二十種裡面去抓去怎麼調這樣子。

R：那我大概懂哪種成就感的意思，然後對社區而言你就是總幹事的立場，你還是希望就是從頭到尾都由社區的志工，從頭像現在這樣子的方式？

A：我覺得現在這樣是最完美的搭配這樣子，就一個搭配兩個總共三個，我們最早第一年是一個搭配三個，然後呢我們那時候都覺得人數這樣剛好，就結果沒有因為就會有分工不均還有意見。

R：那…去菜市場買這件事情還是很重要？對你們來說。

A：這裡就是主廚他的習慣，那我們也是從錯中一直學，例如說一開始他們自己去買就會有聽到一些抱怨，就還要花自己的錢什麼的、車資什麼的後來就補貼油資，就沒有問題了。然後他去買呀！還有講說例如說肉類有的人他就願意前一天去買然後放在他冰箱隔天帶來這都 OK！

R：所以還是從不用叫菜的模式，量也不夠大到叫菜？

A：我覺得叫菜真的就我們看不到他的過程。

A：然後衛生。

R：對啦~我懂！選擇的過程。對啦~衛生也很重要。

A：直接看到也很重要。

R：所以原則上大部分的自主權還是要回歸到主廚那個人身上？其實還是很重要

A：就是我們會認為只要你人力安排的夠，其實主廚或者是共餐這個組他很願意來做，因為這也是一個真正提供服務而且他很願意看長者吃得這麼開心

R：那我了解這個是不能夠取代啦~

B：但是齋其實有四位主廚…。

A：還有一個缺點啦~就是四個呢長者吃了一個月之後他就會知道哪一個適合他，他不會講他就會選三個禮拜不吃他就吃那個禮拜。

R：有那麼明顯唷！

B：不是不是，他們不會這樣啦~是說他們會去私底下說誰煮的菜比較多誰煮的菜比較少，誰煮的菜比較淡然後就會有這樣子的。

A：吃不夠！

R：很妙耶！這些問題都要處理一下。

A：沒有，以前在那邊就會講明天餵是煮的我一定要來吃。

R：然後他那個主廚就會很有成就感。

B：那有時候會變成來的時候本來他沒有吃飯，然後看一看今天煮的不錯，有我喜欢吃的，那我今天繳 30 塊。

A：可是現在可以這樣嗎？

B：現在不行！

R：喔！因為份量都固定了。

B：其實都有多啦~因為我們真的煮的人很難去說大概。

A：幾乎都多一道三份啦~

B：我們都是會怕不夠。

R：所以都會稍微…。

B：例如說今天這個菜比較貴，當然煮出來的量就比較少。

R：當然啊！

B：但是他們有時候都會覺得說我們夾那麼少給他，怎麼只有一點點而已就會有這個問題。

R：所以就是希望吃到俗又大碗的感覺。

R：那你們還會有…錢方面？

B：錢都有，長輩有繳然後協會有補助然後是政府有補助。

A：錢應該不是問題吧！

R：就現在達到一個平衡的狀態，OK！哪你們會不會希望有一些其他的單位進來或是說？

A：進來做什麼？

R：進來協助。

A：協助什麼？

R：或是說你們最近…

A：有人來協助例如說一個主廚他可以一個月來一次這也可以。

R：你是說外面的人來。

A：例如像你講的有一個人比較有專業性他可以來分享支援一個禮拜。

B：讓我們也可以學習。

A：讓其他主廚在旁邊看。

R：喔！這個其實還不錯捏！就變成說他巡迴去示範煮一次然後其他的所有一起來。

A：對，我們的助手也可以聽他講看怎麼弄。

R：這個還滿不錯的~

A：然後場地的話就是其實我們現在場地也有問題，因為這個可能未來不歸路。

R：這我知道不歸路，可是現在達到一種平衡是 OK 的狀態。

A：現在就是小小的可是它可以發揮三十個人份沒有問題。

R：可是我覺得這有時候還是需要政府，但他還要大力推？

A：推啊！他當然要推啊！這是政策阿！可是自愛難行啊！不過學校你們也可以考慮呀！

R：你說做個點？

A：不是做個點，你們也可以提供例如說固定時間的場地讓我們使用，那我們有車送出去，因為我們以前在這邊都可以送到那裏了，從學校再送到哪裡也不是問題啊！

R：其實我覺得也對！

A：對呀！你們閒著也是閒著那個設施設備也在那邊，但我覺得那滿難的，因為你們有你們的一個管理方式。

R：其實對耶！我覺得場地因為…。

A：就外界…你們就有烤箱啊！

R：可是其實我在想也對，因為如果說設備東西太多那就是為了煮共餐？這也讓我想到另外一件事情，如果可能跟別人一起共用某個場地，那個場地它是廚房設備完整的這個搞不好也是一個不錯的方式。

A：可以啊可以啊！

R：那我再問最後一個好了，哪你們有沒有某一些方式在把這個…如果沒有場地跟支援上面的限制，你們怎麼樣去推這個共餐，這樣更多人參與？如果沒有這方面的限制。

A：我們就會再除了共餐我們會有送餐，只是我們現在還沒有做到送餐，我也很願意做啊！

R：OK！了解。

A：但是就現有的組織規模是不夠的，那如果我們的人力夠然後我們可以弄更多

的餐點，這個需求性絕對夠。

R：不過我覺得送餐算是比較容易解決的，因為送餐不一定要社區的廚房來做，當然社區廚房做是最好的事情，但是相對來講送餐它其實也可以由外面的他其實就比較便當性質，像你們怎麼我的意思說如果想把它從星期一推到每一天都提供的話，你怎麼去讓長輩天天都來？

沒有，我們就要改變啊！例如說我們可能有麵食啊！

R：喔！餐點上面更吸引他。

A：對啊！這用餐點來吸引。如果我們人力夠可以供一到五。

R：還有做餐的人啦~

A：這一定是人力啦~需求者如果你的餐點是變化的他一定會想要來。

附錄四 社區 B 逐字稿

文本編號:TEXT-B 受訪者編號:C、D 訪談時間:2018/04/17 10:30-12:00

R: 那我們一個禮拜共餐頻率? 每天都有?

C: 禮拜二是惠\*里, 然後禮拜三是鵬\*里, 然後禮拜三我們這邊還有一個身心障礙也有共餐。

R: 所以這樣是說禮拜二就是今天有, 是嗎?

C: 對!

R: 今天中午? 所以現在再準備了?

C: 對!

R: 然後明天也有星期三也有? 那您剛剛說的那個惠\*里跟鵬\*里是什麼意思呀? 就是?

C: 嗯... 惠\*里基本上就是較接近這邊的這個附近的長輩。

R: 喔! 所以是不同區域的長輩來。

C: 對對對! 那鵬\*里那因為那邊的長輩比較遠, 所以我們到他們那邊去服務他們。

R: 所以明天是另外一個點。

C: 對對對! 鵬\*里的據點。

R: 那... 那邊的點在哪裡呀?

C: 在他們的活動中心。

R: 鵬\*里的活動中心? 所以禮拜三?

C: 對對對!

R: 然後這樣聽起來是你們煮好的餐帶過去?

C: 是~

R: 那我可以問一下惠\*里大概多少人? 就星期二的?

C: 星期二這邊的話基本上可能現在也有二三十個人。

R: 那我就寫二十到三十好了, 然後鵬\*里?

C: 鵬\*里基本上三十出頭了。

R: 好~OK! 那... 就一個禮拜就這兩天嘛?

C: 對! 然後身心障礙這一部分我比較不是很深入它。

R: 身心障礙的意思是說他們可以來吃飯的意思, 一起?



C：也這邊活動，我們這邊也有給他們準備一些…。

R：是禮拜二還是禮拜三？

C：禮拜三。

R：喔！禮拜三，那吃飯的時候不是拉到鵬\*里嗎？

C：沒有，鵬\*里的長輩是到鵬\*里去吃，我們做好然後送到那邊去，然後那一邊的長輩在那裏用餐。這邊呢是因為他們在這裡嘛！所以也有共餐的人幫他們做好了他們在這裡。

R：準備餐的是不是同一批？

C：嗯！不是，我們志工都是義務的，就是說這邊的志工就可以鵬\*裡的那邊長輩準備，然後邊的志工可以幫這邊的準備就是互相啦～我們是互相的彼此的。

R：OK！

C：我們不是說分的那麼仔細說你一定要做什麼他一定要做什麼，我們沒有。

R：所以剛您提到備餐方式就是志工提供？

C：不是，不是志工提供，我們志工來幫他們做這些東西，我們準備好的食材，是要適合長輩們吃的，因為他們的牙齒不好。

R：所以您這邊是有廚房的就在現場烹煮？C：是是是。

R：啊！食材的採買？

C：是我們協會然後我們協會這邊提供。

R：OK！

C：我們到市場去買當天買。

R：好。

C：買了以後我們就供應給這些長輩。

R：是是是。

C：所以我們的食材呢是要比較適合他們的牙齒。

R：對！好。

C：要比較適合，像這邊的長輩他們比較普通的一般老百姓，也許他比較不能夠吃一些比較辣的啊！我們就比較屬於平淡一點。那那一邊的話比較屬於眷村。

R：所以他是在那個逢\*旁邊那個大\*新村裡面的活動中心？

C：對對對！

R：他們自己沒有地方做餐？

C：對對對！

R：所以才需要您這邊提供？

C：對對對！因為我們是服務他們的長輩嘛！

R：對！

C：那他們那邊沒有廚房讓我們使用，所以我們就在這裡做完了以後我們送過去，可是因為我們這邊離他的距離很近只有 10 分鐘的距離，所以我們送過去的東西...。

R：都還滿新鮮的。

C：那是一定啊！那只有 10 分鐘嘛！運送的過程 10 分鐘我們也有加蓋啊！都有蓋子的。

R：OK！就是一般車子送。

C：就我們教會這邊的車子，然後我們就送過去都是比較適合他們吃的啦～那如果說他們時候有什麼反應他們想要怎麼樣我們也會盡量配合。

R：OK！好。

C：配合他們然後你像有母親節我們也會有一些特別的東西針對長輩的，然後這邊的話我們的活動的話也都要比較適合長輩。

R：是是是。

C：因為他們用腦的話呢！你叫他們用的非常多的腦筋不行。

R：對！了解～好。那我就開始我的第一個問題，您所遇到的問題，因為像這邊提供二、三十個人你們志工是一起就是有一個團隊專門？

C：就是我們會有幾個人啦～共一個餐的話我們差不多有三、四個志工。

R：從採買到...

C：對！我們從採買然後到那個準備呀！洗呀！弄啊！切啊！煮啊！

R：就是去一般的菜市場嗎？還是會特別選價錢便宜的？

C：喔！不用，我們不會，因為我們要以新鮮為主。

R：OK！OK！

C：我們不要說價錢，你價錢便宜的東西有時候不是很好的，都是人家丟掉的或者是壞掉的所以便宜，我們沒有。

R：是。

C：我們就是以健康為主。

R：健康為主！

C：那當然啊！是長輩因為我們既然是服務長輩，然後我們當然希望他在這個地方用餐很愉快。

R：對！

C：對不對！所以我們的準備的食材的話就很合他們的口味，然後他們有的時候會建議說他們想吃什麼，我們會第二餐就下個禮拜我們就會想…。

R：就是客製化。

C：也有那麼一點啦～

R：那我想問一下所以您們的健康為主，是有營養師或是就是自己志工覺得是健康這樣子來做調配？

C：嗯！我們這邊說實在真的請不起營養師啦～

R：一般也都沒有請啦～不過現在我可以告訴您一個訊息就是說我們現在…。

C：你可以幫助我們嗎？

R：不是，應該這樣講我們有某種程度上是可以幫助，但我本身沒辦法，但我們的團隊可以是因為我們其實會有像教育訓練的，然後會有一些比較像教志工們怎麼去配餐是會比較營養，然後我會請專業的營養師來做。

C：可是... 這個就有問題囉～這個金額就這麼一點。

R：喔！不會，那個就不用出錢的啦～所以其實我下一個我也要問到說，所以原則上人力就是那些志工們，他們其實一直都是同一批？會不會有志工銜接不上的問題？

C：那倒不會，我們的志工倒是滿團結的。

R：蠻團結的！

C：如果說你今天有事別人就會遞補。

R：喔！所以沒有什麼大問題。

C：對！我們這邊得志工是非常的好，我們都跟姊妹一樣，因為我們女生多男生少，所以我們大家都是因為我們都在一起幾年了嘛！所以大家都彼此的這個配合的很好，你有事別人都會補上。

R：太好了，我覺得這真的很棒！那志工在烹煮的上面會不會碰到什麼問題？

C：嗯！那你是說那一方面的？

R：好，我舉個例子例如說在家可能煮五人餐，這邊煮二十到三十人會部會有一些...？

C：當然啊！我們剛開始的時候當然有的時候是比較困難一點抓，要去哪個拿捏這個分量是比較那個... 可是因為我們已經好幾年了。

R：我可以問一下大概幾年嗎？

C：嗯！四、五年了吧！我們從 100 零幾年開始，應該四、五年左右了。

R：好好，所以就是同一批的志工從開始到現在，所以等於說...。

C：我們也有增長，當初我們的志工比較少，可是因為我們這邊做的不錯嘛！所以長輩們來的就越來越多嘛！所以我們志工的話就是像我做志工我就覺得這邊不錯我就會找個同是我的朋友來這邊服務，他們也願意做了時間久了他們就覺得在這邊很開心，所以他們就會繼續留下來，然後在介紹人，所以我們的志工人數越來越多。

R：對對對！了解，就等於說這一群志工已經就是慢慢培養上來，其實也就舊的會帶新的所以就是在做菜上面，就是舊的帶新的這樣培養起來，所以技術上面其實也都...。

C：還好。

R：還好，然後也調味上面呢？

C：我們盡量清淡。

R：清淡就還是以...

C：清淡健康，然後就是對他們我們不要弄得太油膩。

R：OK！好。

C：可是也不是弄的很繁瑣，我們就是簡單然後清淡然後對長輩沒他們比較我們也不是說共餐要三個菜、四個菜、五個菜沒有，我們也是很簡單。

R：所以這邊是幾道菜？

C：嗯！不一定。

R：不一定，好。

C：最少的話應該有一個湯有飯，然後有一個葷菜。

R：葷菜，就是主菜？像主菜那樣子有一個肉。

C：對，然後有兩個青菜或者是一個青菜。

R：OK！所以就最少三或四個。

C：其實可以了，中午其實可以不用吃的那麼的豐盛。

R：對對對！那所以星期二，原則上星期二你們會希望再多天一點嗎？還是說就是維持起來這樣？

C：這就是要問我們總幹事，看他的體力啊！體力方面因為他要照顧我們這邊每

天很多東西的，我們也有國畫班又有體適能，都是長輩的嘛！總幹事一個人分攤不了那麼多，所以他很年輕可是我是覺得在體力上面看你能不能負荷啦～

R：所以其實原則這樣聽起來，所以那些班...應該這樣講如果要變多天就變說志工...就您現在的立場您覺得志工有可能在多？

C：我們現在分配的比較那個...惠\*里的有惠\*里的志工，鵬\*里的有鵬\*里的志

工，我們基本上是比较分工合作啦～不是很亂的說你今天你來明天他來不是。

R：所以星期三的煮餐是鵬\*里的志工？

C：不，惠\*里的志工，因為我們要在哪裡服務那邊的長輩呀！我們沒有辦法做煮飯，我們要去帶他們做活動，我們沒辦法煮飯，所以惠\*里的志工就幫忙在教會裡面，在這裡負責弄餐給我們，然後送過去到鵬\*里，那惠\*里的志工你像今天惠\*里的志工在這個地方帶長輩活動，那他們沒有辦法去煮飯，因為他沒辦法共餐嘛！因為他再帶著這些長輩就沒辦法共餐，沒有辦法共餐的情況下，鵬\*里的志工就願意來這邊幫他們做飯。

R：喔！所以意思說今天是鵬\*里的志工在，喔！這個模式很讚耶！

C：很棒吧！因為你如果說我們志工…。

R：等於說你們其實是場地共用，然後把這個效益發揮的更好。

C：對，你像如果說惠\*里的志工十個人，可是你長輩有二十幾個三十個，你說在準備三到四個人來煮飯，那你說其他的志工你說你怎麼帶他們這些長輩，人力就不夠了嘛！所以我們的總幹事就說，那我們就惠\*里的志工幫忙服務他們那邊的餐。

R：對對對，這是個好模式，就等於說二跟三然後做輪流。

C：對對對，然後那邊的志工就幫忙這邊的據點，幫他們做飯讓他們無後顧之憂，沒有想到說唉呀我等一下 10：30 我要去煮飯，是不是！你帶著長輩服務長輩你就中間就切斷了是這樣的。

R：所以…。

C：你覺得我們的模式好不好？

R：我覺得很讚，因為廚房是共用的就不會說，一星期廚房可能只用一天，然後其他地方又要重新自己建一個廚房，對啊！這我聽到就看過以來是覺得很棒的模式，對啊！真的是很棒的模式。那我好奇地問一下，所以像这样子輪流共用你們會有一套標準，才不會說…。

C：喔！我們每個月都有那個一張那個共餐表，或者說這個月的我們的志工服務表把它匯出來，然後如果說你那天正好有事你可以換換一天，跟另外一天的志工換，或者是說實在換不出來你可以請人家幫忙，請另外一個志工幫忙，可是我們到目前為止應該都沒有說沒有人來做這些事情。

R：OK！了解，所以說像鵬\*里那邊就有一群像你們這邊惠\*里成熟的志工在廚房的團隊。

C：對啊！

R：OK！好，了解。

C：我們的廚房沒有所謂的團隊，就是我們這些志工。

R：就是說都固定？

C：如果我們鵬\*里有八個志工，基本上我們需要煮一餐的話差不多要三到四個志工，因為你要採買、切菜、要洗要弄要煮什麼的，你兩個多鐘頭就得弄出來，必需要哪麼多的人力嘛！所以我們那邊的志工你看你一個禮拜差不多四個人，你四個禮拜的話你差不多要十五六個人。

R：對對對，喔！所以不會重複？

C：不…重複。

R：喔！所以你們志工上面的調配…那我的意思其實是別的社區有碰到哪種問題是說那個煮的人其實會很緊張，就會…。

C：那當然是會有一點嘛！因為今天輪到他，可是我們這邊好像都還沒有聽到，大家很開心。

R：是你們這邊志工的技術都…。

C：我們這邊的志工真的不錯啦～

R：對啊！就是都很煮。

C：所以像我這樣子講起來就沒有人會去發牢騷，哎呀！今天輪到我很煩躁啊要煮飯，不會！都很開心。

R：因為女生比較多對不對啊然後也是都會煮菜的。

C：媽媽們嘛！

R：對呀！

C：媽媽都會煮，多多少少都會煮。

R：我懂您的意思，對！但是煮到大量的其實也是可以？

C：慢慢練習。

R：慢慢練習，OK！了解～謝謝，所以志工上面也不是大問題，然後我剛剛講那種時間上面的調配…。

C：像你剛剛講的你如果說你們能夠有什麼協助我們的，幫我們這邊安排一些什麼課程…。

R：教育訓練，了解～沒問題。

C：對！我覺得說也很希望啦～年輕人來帶動我們這邊的長輩啦～

R：對，好好，長輩是沒問題啦～就是我們像看我們課程可以綜合或是怎樣，對對對！那…像設備裡面就是說廚房使用的設備你會不會覺得可以更好或是說…。

C：那當然啊！

R：就現在有沒有什麼，因為需要改善嘛對不對！哪你有沒有就是認為說在設備上面？

C：這個設備要講起來的話這個設備真的是…好，那我先請問你，你到別的社區他們的設備是怎麼樣？

R：就…。

C：一般的就是一個大的那個…。

R：這個其實我覺得也是問題啦～是有可以再有更多方便的設備進來？那用餐地點上面環境有沒有…？

C：喔！我們可以讓他們自由的，我們後面有一個小花園，所以他們願意在花園

下面吃飯幾個人聊天什麼也可以，你如果說願意進來我們這邊夏天的話基本上都有冷氣給他們用，那你如果說夏天的話你覺得太熱，你就進來這邊冷氣房裡面吃飯什麼的，然後外面的話就是自然風的話就比較涼快一點，可是因為太陽嘛！太陽的關係所以基本上夏天的話他們都在裡面，可是冬天也會在裡面，因為外面風太大啦～春天、秋天因為我們的外面他們可以賞花，我們有櫻花、有很多的蘭花呀什麼東西！所以他們也喜歡在那個戶外啦～我們的用餐環境是還不錯的。

R：好，那所以像是其他就您做就是餐點志工這個角色，您有沒有覺得說可以就是剛剛提到的很多問題有沒有一些您是建議說…。

C：我的建議當是社會局補助的越多我們的長輩吃的越好啊！

R：也對啦～食材。因為其實也有想說就是透過學校比較中立的角色，看能不能

說因為像外面很多像食物銀行那種，其實學校也有在想要怎麼去更活用，因為有時候社會真的有一些多餘食材。

C：很多浪費的！

R：對，就浪費了！我們想說就透過我們的一個平台，然後給社區共餐來使用只是現在還沒有具體啦～

C：很好啊！期待你們這一部分的…。

R：謝謝啦～一定要努力。所以原則上志工其實目前…你們會不會有沒有那種就是新舊…會不會找不到新人進來？

C：嗯！目前還沒有，我們還有人在候補，可見看我們這邊多好。

R：好，那我最後兩個問題，一個是關於你認為就你提供者的角色，就是志工餐飲給長輩，你覺得對長輩而言他們來共餐獲得的好處。

C：獲得了什麼，第一個他可以不用回家煮飯，今天結束以後這邊就有一點餐點

給他們吃啊！

R：省時間。

C：省時間、省錢啊！

R：那所以就剛剛提到說對長輩有的好處，就是省時間、省力氣他不用烹煮，然後又不用花錢，那除了這三點之外你覺得還有什麼對長輩來講共餐的好處？

C：共餐的話他們在這邊吃飯的話，除了因為活動的時候他們可能沒有辦法聊天彼此不認識嘛！可是可以經過在這邊共餐，他們會彼此的更認識，也許吃飯的時候交談一下，也許他就會成他的好朋友認識朋友。

R：好，認識朋友就是彼此互動，OK！所以這邊會排座位嗎？長輩吃飯坐哪裡？

C：喔！不會，我們沒有硬性規定你一定要怎麼坐，就是我剛剛講的你覺得裡面冷氣你覺得很舒服你就進來，你如果說覺得想在外面賞花就在外面。

R：那…這邊共餐的方式是？一盤一盤然後…。

C：喔！對，我們這邊有不銹鋼的碗筷，我們都會消毒的煮沸消毒，所以我們這邊的長輩都很安心的使用，可是有些呢更細心的她就自己帶碗筷，我們這個都很 Free 的。

R：OK！好，所以他就可以自己走到那個餐檯然後志工會負責挖菜。

C：沒有沒有。

R：喔！自己夾？

C：嗯！也許你喜歡吃菜那我給了你多一點的肉你可能不見得喜歡，所以都自己讓他們自己去…。

R：會分配不均嗎？

C：不會。

R：不會，所以原則上都是會…。

C：我們的量都比較夠，夠他們吃的。

R：好，那很棒。

C：他們吃你說吃一碗他們覺得不夠他可以在吃第二碗。

R：好，那所以剛剛提到省時、省力，互動人員互動，然後還有沒有什麼好處？

C：還有好處他可以走出來。

R：從家裡走出來？

C：對啊！他不要變成…。

R：孤獨的老人？



C：就像年輕人所謂的宅男、宅女，變成一個孤獨的老人在家裡面，我們都通常會跟這邊的長輩說，你如果說你家旁邊有認識的長輩，他們在家裡面的話待著就請他們出來，我們車子去接。

R：喔！所以這其實也有。喔！對，每個禮拜二。

C：如果說他們不方便的話我們都會去接的，然後再把他們送回去，基本上的話就會有醫院的，我們也安排一些課程，醫院啊來這邊每個禮拜…我們這邊的志工會固定他們量血壓，醫院會來測血糖，然後我們還有剪頭髮，你看我們這邊棒不棒。

R：喔！你們這邊服務超多的。

C：所以長輩都很喜歡來我們這裡。

R：那你們真的適合把它做的更擴大，所以你知道惠\*其實是之前有另外有一個總幹事推說你們一定過來訪問，所以我就想說西\*區其實也還滿多，我想說既然推薦就代表說做的很棒，所以我就想說先來訪問一下，做我們一個標竿。

C：好，那你現在訪問了這幾個社區你的感覺呢？

R：我現在訪問三個，就其實好跟壞也不算壞，我覺得每個社區他有他的自己的問題，有些它是沒有場地，那有一些他是可能人員上面比較青黃不接，所以有一些問題這樣子來問，那有一些社區是想多做可是條件…。

C：條件沒有辦法支援他們。

R：對對對，就人、事、時、地、物嘛！就五項如果缺了就很難做。那我再問你另外一個問題，如果說我們某種程度上，菜已經製備到某種程度了，然後來給志工做加熱或是簡單烹煮，您自己覺得呢？

C：加熱？哪你所謂的加熱就是中央廚房？

R：嘿！加熱或是…。

C：就是說你是冷凍的材料、食材？嗯！我覺得不是很好。

R：那…不是很好的原因是？

C：這個我們在台灣的話應該都是新鮮嘛！

R：新鮮！對！

C：那你像國外的話也都是新鮮喔！因為我在國外待的，回到台灣來我就來這裡志工服務。

R：OK！了解～

C：那邊的老人也都是新鮮的，這個冷凍食材我覺得不是…。

R：嗯！如果說只是做某種程度前製備，就例如說切切切、摘好、切好、包裝

好，然後調味料先弄好，那肉也分切好，那您覺得呢？

C：這個如果說你是這樣子的話，以我的立場來回答，你問總幹事來回答。

R：沒關係呀！以你是現場志工。

C：那我是覺得當然是新鮮的，因為你如果你先弄好，你先包裝好，那是在沒有辦法的情況下才会有這動作，因為你青菜一洗過以後它的營養就慢慢流失啦～

R：那會不會比較省力啊？就是說會不會節省，還是說其實這不是問題。

C：這都不是問題。

R：好，了解～

C：因為你說的前製作業先作好是你們作好呢還是我們志工來做？

R：沒有沒有，就是不算我們啦～就是外面有人啦～

C：外面有人來也是 Free 的嗎？

R：Free 的啊！應該這樣講說我們現在有一個想法是說在中央工廠，可是那中央工廠是比較是偏前製備的，就是切切洗洗而已。

C：可是我覺得因為老年人他們的想法比較不能夠跟現在的年輕人某些方面他不能夠連結，所以他覺得食材的話還是要新鮮的是最好的。

R：就是原始食材來這邊然後志工作烹煮。

C：對對對！我覺得以長輩來說的話可能這個是對他們來說他覺得比較那個一點，如果說你都已經前面都作好，部分啦～你先洗好摘好什麼，營養是慢慢流失的是不是。

R：是是是。

C：營養是慢慢流失的，所以對他們來講他覺得是欸…在我們的能力範圍之內，我們還是希望說越新鮮越好。

R：好，了解～我了解～這個很棒這個也是我想知道的一點啦～有些人是覺得說這樣的東西來了可以省時間跟省力氣，因為他們就碰到志工不足的問題，所以我們才在…。

C：以我個人的立場。

R：對，你個人立場沒問題。

C：不是其他的志工的立場、我們總幹事的立場。

R：對，我懂我懂。

C：以我的立場我是覺得在我們的能力範圍之內，我們能夠提供他們越好越這個對他們身體越好，營養越能夠保持住，就是這樣讓他們覺得說他們吃到我們已經準備好的食材。

R：對，我懂您的意思。好好，謝謝！這個意見我覺得非常棒。最後一個問題就是說關於我剛剛問了好處嘛！對長輩的好處。那你有沒有想到一些共餐對長輩不好的地方，或是說壞處？

C：你所謂的不好是什麼？

R：都一體兩面嘛！有時候有些東西也許他來那可能…。我說的不好就是…。

C：就是所謂的食材？

R：就共餐對長輩有沒有什麼你覺得不好的？如果沒有你覺得…。

C：目前還好啦～對對對，因為我們都當然不能十分的滿意，就是說十分以十分

來算的話，不能說十分的讓每一個的長輩滿意，可是的話我們可以做到八分九分，當然我不能有十全十美喔！我們什麼都做的很棒，可是我們當然是盡量朝十分去努力啦～

R：好，了解～

C：可是就是說如果長輩一些什麼 Complain 我們的話，我們也會改進啦

～R：是是是！

C：所以這種東西就是盡量就是說能夠讓他們。

R：好好。

C：吃的健康，這個是我們必須做的，不是說希望能做到，是必須要做到。

R：吃的愉快、吃的健康。

C：除了他們來這邊做活動以外，對他們的身心各方面，喔！而且我們幫他們準備的這些教材，都是以他們的身心健康，他們的體力負荷為主。

R：對對！了解～好，那我差不多問完，您有沒有什麼針對共餐…。

C：嗯！當然是希望政府能夠大力的支持這些所有的據點，當然不是只有我們啦～是所有的據點，因為他們都是盡心盡力嘛！

R：對啊對啊！真的。

C：對不對！把自己的時間那個貢獻出來，希望能夠幫這些長輩們能夠做到嗯不要說都待在家裡嘛！能夠出來嘛！當然我也希望說我們能夠對他們有更好的一些供應的話，對不對，那在我們的能力範圍之內以外政府如果說能夠有更多的補助這些社區據點我覺得是好，如果說你現在把這些因為你有些地方你需要多用錢，就把這些社會福利給人家砍掉我覺得是非常的不好啦～因為你現在一天到晚講長照 2.0 什麼東西，然後厭倦又沒有什麼，你怎麼去照顧長輩？

R：很難啦～

C：現在人口都老化了。

R：對啊對啊！

C：對不對！當然你說這些老人你就不顧他嗎？

R：不可能！

C：不可能嘛！你一天到晚講說要照顧這些長輩，可是你要怎麼照顧這些長輩？

R：對！我懂～

C：錢是最重要的嘛！

R：錢啊對啊錢！

C：是不是，你又不給錢然後你希望這些你們每個據點能夠做好。

R：不可能啦～

C：不可能嘛！

R：我自己也覺得是不可能啦～

C：是不是，你如果一天到晚砍這個刪這個，然後你又希望每一個據點都能夠對長輩有什麼的貢獻出來怎麼可能。

受訪者 D

D：因為我有去看別的據點的工作，結果他們長輩都很反彈啦～可是又是礙於說因為有的據點他就是有共餐，但是他沒有場地可以租，那因為我們協會是跟教會一起合作的，因為教會他們中間都沒有活動，那所以我們就是跟教會租借場地然後來供使用，其實我們早期啊！就是長輩沒有那麼多的時候我們是在這個外…會堂我們是不進來，但是有時候就活動辦下去因為有時候下雨啊！或各方面的問題啊！所以有時候我們要做體能類的東西嘛！所以我們後來就是跟教會再調整，就是說啊能不能教會那邊能不能給我們使用，那後面教會內部的討論也是 OK 啦～因為其實我們最主要我們的前身是從教會而來，然後因為我們早期做外籍配偶的關懷，那時候我是從那裏開始起家的，那後面因為外籍配偶慢慢的他的一些經費各方面已經縮減，那剛好我們教會要成立協會，所以我就是我妳青年會哪邊的據點就是讓他們自己也是設在教會啦～那我就慢慢轉到教會裡面，協會裡面得工作擔任工作的部分，所以我們就共餐的部分我覺得都還…我們後來我們是帶領我們的志工啊！就是有一些長輩他們以前他們很會煮。

R：有有有，因為這是我少見我覺得志工其實在烹煮上面很強的一個。

D：啊！因為我們後面就是有一些設備我們都提升嘛！政府有給我們經費我們就去爭取啊！那就改善啊！就是說我們也跟教會講說就廚房各方面的部分設施我們會從政府那邊有經費近來，那我們就是慢慢去改善調整這樣，所以

教會也是很 OK 啊！那在烹煮的部分啊我們的志工就是有我們志工隊的輪值，他們就輪流因為每一週都不一樣的輪值，他們就會進去煮這樣，啊！採買大概都是我在採買的，因為那個採買大部分我就會…，因為我們就想說給長輩吃比較新鮮一點的，所以我大概都是我們在處理這一塊，啊回來志工就他們就會他們自己去處理。

R：好，我可以問一下大概經費預算你都自己…。

D：嗯！我們大概一餐因為以我們目前長輩的那個跟志工合起來的話，因為我們的志工也都超過 65 歲嘛！所以…。

R：對對對，其實也可以報？

D：對對對對，因為其實他們就通通參與在裡面，只是說他們又有一個志工的…。

R：時數認證？

D：就是說他們的職責部分，所以我們這樣就差不多三十將近四十位用餐。

R：四十位用餐？

D：所以就我們大概抓都抓在差不多 2200 左右。

R：2200，謝謝你跟我們分享數字。

D：差不多我們都抓在這個部分，因為我們就是看量啦～因為我們也沒辦法像有的協會他們幾菜幾湯，那我們大概就可以讓長輩吃得飽這樣就 OK。

R：喔！所以你們沒有硬性規定一定要幾菜幾湯，就是買了然後多少然後就去做烹煮？

D：沒有沒有，因為其實以人數那麼多的話，政府補助又很有限啊！你要怎麼幾菜幾湯，因為有的單位他們就很認真的煮，結果每次市府開會聯誼聯區會每次都罵政府那個費用太低。

R：所以你們不是看一頓多少然後去做人頭然後來算。

D：因為你這樣沒辦法算你知道嗎？你假如說一個長輩一餐 30 塊，那我們現在你看喔有多少長輩。

R：剛剛是四十嘛！

D：以平均四十位下去做。

R：1200！

D：對啊！你根本做不起來啊！

R：所以您剛剛說是 2200？

D：我們是 2200，因為 2200 我們的餐已經算是很豐富，因為你如果說以四菜幾湯，我跟你說那都要算條的你知道嗎？

- R：所以我也分享我在外面聽到的，他們是就是有人要拿一塊給你就是說他要算那個量啦～不能多拿。
- D：其實如果說要幾菜幾湯是很難處理。
- R：我懂我懂，就是…。
- D：那我們大概我們就像我在處理的話，就是會滷肉然後裡面有蛋啊或豆腐啊！然後還有一個湯，在一個那個青菜這樣。
- R：OK！所以聽起來飯、湯，然後一個青菜，然後一個滷什麼東西這樣子就算…這樣有到四個啦～
- D：對啊！因為其實你如果說要通通把它分開來算也是差不多。
- R：我懂啦～因為滷你可能蛋就在裡面肉也在裡面豆干也在裡面，OK！我懂你的意思。
- D：這樣就…我覺得說這樣是營養上已經 OK，然後我們一定都有湯，我們的湯也都很豐富啊！因為其實你如果說要每樣這樣炒餵！很花時間然後而且志工沒有辦法…。
- R：所以其實是你們在菜色上調整，讓志工其實覺得都可以上手，某種程度上我這樣解釋好了。
- D：對，因為有得志工進來不會煮飯。
- R：對，那你們怎麼做啊？
- D：那我們就是大概一個會煮飯的然後那就要教一個不會煮飯的，然後參在一起這樣剛好一個團隊。
- R：所以他就可以教說比較沒有經驗的。
- D：對，就是跟著一起做這樣，啊會的帶不會的這樣每一組每一組通通會都煮得出來，因為哪個配班的部分大部分都是我在配，就是我了解他誰會做什麼誰會做什麼，所以…。
- R：所以等於說您對整個志工…那因為剛剛那個文\*姐有提到說鵬\*里，所以像是您也是把這邊惠\*里的志工有掌控，不是就是說去調配然後鵬\*里也是您來做？
- D：我大概有有三個據點一個是身障據點然後兩個老人據點，那我們鵬\*那邊也有共餐，那我們的兩邊的志工是獨立的，就是說那邊的志工要來支援今天禮拜二的餐飲的部分，然後我們禮拜二要支援禮拜三的，就是交錯啦～
- R：對對對，我知道，所以像今天煮得就是鵬\*里的？
- D：的志工過來煮。
- R：OK！場地上應該這樣講調配其實沒有什麼問題。

D：對，調配不會有問題，因為我們已經第七年邁進第七年了，所以這個模式已經都很…那我們禮拜四長輩的部分啊！我們就以採取說這個長輩穩定了我們會跟他談假如說他一季或是說半年奉獻 1500 的部分。

R：喔！所以是所以他你們沒有在個別個別收。

D：我們因為我們天數的部分我們幾乎一到五都有活動，那一到五來的長輩有時候會不一樣，那有的不穩定所以我大概那個 DM 上會跟他們講說就是 100 塊，我們全部熟收 100 塊。

R：喔！包含吃飯？

D：一個月，對！

R：啥！一個月才 100 塊喔！

D：對，就是假如說他都有參加禮拜二，他來參加禮拜二那我們就是好那你要參加禮拜二你就是交 100 塊一個月。

R：喔！包吃飯。

D：對對對，因為其實有時候長輩啊他們會有一種心態就是說比較…就是說…。

R：喔！我知道，這個全世界的都一樣，就是會覺得說…。

D：這個是政府辦的應該是不用錢啦～啊！大部分就是政府包吃包住，其實這個政府要調整為什麼你知道嗎？那種觀念要改變因為他們其實…。

R：所以你的意思是說他們其實某種程度上會覺得來是…？

D：這個是政府辦的全部都要吸收，但是其實他們不曉得說這個一年才多少的補

助，所以我們裡面我們還要分很多細項的支出嘛！那個一定啊！啊我們內部我們主要主軸我們就會去稍微把預算編列一下，這個可以用多少這個可以用多少，那其他像他們使用者付費的部分啊！我就是請他們就是 100 塊的那個支持，因為我也都跟我們長輩宣導說不是說吃政府，因為這個政府再給我們這樣吃都會倒，那我們還是要使用者付費，因為我跟他們講說我們這個一年補助多少他們都很清楚，那我說我們還要內部的一些政府也不是單一補助你這個部份而已，他裡面還是核銷的時候有分細項的部份，所以我是按著他那個來分，那有一些就是長輩我鼓勵他們使用者付費啦～因為這個是每一個據點都在推，啊我覺得說我因為我也是一個社工員，我也知道說我要怎麼去讓教導我的長輩讓他們有來這裡有學習到不是說只有來這裡混一下而已，這樣我不喜歡，所以我們的長輩我們就是要鼓勵他們嘛！

R：前面有課程，中午吃飯這樣子？

D：對對對，就是前面有課程，然後後面在那個吃午餐的部份，所以我們就是他

們進來的這些費用啊我們就是會把它用到像餐的部份啦～因為你如果這樣…。

R：可是這樣子還這樣你們可以 OK？還是教會有？

D：不足的部份教會也會奉獻啦～然後有我們有一些長輩他們也會奉獻，所以我們的長輩幾乎都很不錯，就是說他自己也很清楚明白，他那個 100 塊根本就是只是就是一點點的意思這樣。

R：我懂～了解了解～

D：啊因為我們菜色我們最主要我們的共餐是很 OK 的。

R：所以這個其實也有申請台中市政府的那個共餐一頓…？

D：加值啦～那個叫加值啦，因為那個政府補助才 20 塊一個人啦，所以你弄其實就是說湊來湊去啦～啊如果不足教會就會哪個啦～

R：OK！我了解，那就您的角色你覺得有沒有什麼哪些機構或是人或是像我們學校東\*或是台中市政府可以因為您剛剛講的那些問題來提供協助？

D：因為其實你們東\*有幾次來跟我談過，但是我覺得那個只是談一談效率很低啦～只跟你這樣講而已。

R：喔！糟糕，我先告訴妳我想做什麼好了，我比較針對是共餐啦～然後我 7 月的時候會辦一個比較是訓練所以看能不能您這邊有派幾位志工，覺得比較想要在技術上面或是說團體製備上面或是在共餐或是希望他衛生安全的知識啊！或是在營養調配上面，我會辦有一個像是 WORKSHOP 這樣子的，一天行程一天的課程啦～

D：可以啊！

R：所以我不知道這樣對你們有沒有實際上協助，所以之前已經有也是東\*大學那個…。

D：嗯！那個叫什麼系啊？

R：社\*嗎？還是企\*？

D：我忘了～

R：或是是誰？是老師嗎？還是學生？

D：也是一個助理教授。

R：OK！

D：也是來就是談一談，他也是帶學生來啊就是談一談談一談，然後我覺得說其實是我們提供你們一些訊息，但是如果說要請你們回饋我們我覺得那個在行動上是很缺乏的啦～

R：對啊！我知道，我懂您的意思。您希望有什麼回饋啊？我覺得一起講一講好



- 了我也把東西訊息帶回去，不過我比較能做的是共餐啦～不好意思。
- D：其實就說因為你們在學術上只是要研究還有了解，那你要說有實質的我覺得比較困難啦～
- R：可是因為就是我們拿了一個教育部的計畫就社會責任的計畫，所以我們其實真的需要做出一點東西來。
- D：當然啊！
- R：然後其實在共餐上面啊！另外有一個企\*系的老師他其實是希望幫志工減輕一些在製備上面的問題跟煩惱，但是其實我剛問文\*姐的時候他並不認同這一點，不會啦～我講的就是說像是做某種程度的前置備，所以來的話可能就是炒或是燉煮這樣子，啊文\*姐他其實就直接講說啊這樣就不新鮮啦～等等啦～我不知道就你的立場因為您是採買者啦～就是您會不會覺得採買的時候是一個負擔或是說…？
- D：恩…其實看每個工作人的一個心態那一個點，出發點很重要啦～你如果今天你把它當成工作的話你就很多抱怨，但是你把它當成一個很就是說那個工作是很 Enjoy，因為我 7 點就去上菜市場。
- R：所以其實你是開心的嘛？如果要這樣講？
- D：對啊！那如果說這個工作工作者這個領導者的心態出發點很重要，因為他決定你這一餐採買的那個，你如果說你心態不正確了，你這一餐長輩讓長輩你會有諸多的抱怨，因為你要 Handle 一個團隊的時候你要就是那個神經要很大條不然你就會被他們氣炸了你知道嗎？
- R：是啊！我懂我懂。
- D：因為你就是要那個嘛！像我們這一次剛從剛帶表演團隊我們志工出去表演溝通服務，然後就很多的問題抱怨，我今天在處理這個問題。
- R：這個真的很辛苦，因為我覺得人的問題很多。
- D：對，因為其實有人的問題但是就是要累積經驗啦～因為其實我覺得說像我們在建構這個據點啊！其實就是你一定要接受大家的那個挑戰啦！你如果以一個很開心的工作那跟一個為了錢而工作的那個出發點是很不一樣。
- R：可是老實講這邊其實真的沒什麼就是你沒有看到那個…。
- D：對，因為其實你就是以你的出發點為標準嘛！你如果說今天你是一個很享受在這個工作裡面你做什麼，你就聽他們抱怨 OK 啊！你就收集起來因為那個成為我們改善的部分嘛！那你如果都只要聽前面好話的部分你就這個團隊就不會強、強盛啊！所以就只有這樣啊！那我覺得說我帶領他們在這個表演各方面我們都很願意願意去帶領他們，因為就是要讓這個組織更好而已

啊！

R：是是是。

D：因為一定有組織有人一定都會有問題，這是一個管理者本身要去知道的要去  
很容易去 Cover 這個問題啊！很容易去處理啊！

R：是啦～我懂我了解

附錄五 社區 C 逐字稿

文本編號:TEXT-C 受訪者編號:E 訪談時間:2018/04/18 09:00-10:30

R: 有收錢?

E: 有收 30 塊不夠的因為那個禮拜四都吃的比較簡單啦~麵食類只有煮個麵有  
時候買的那個就是有給他們吃就對, 都共餐就對了。

R: 對, 所以並沒有規定說一定什麼一菜一湯什麼…。

E: 沒有沒有, 那個我跟你講那個禮拜五更豐盛了, 你如果禮拜五來齣很多菜  
湯、雞肉湯什麼都有。

R: OK!

E: 沒有啦~都一樣都在吃啦~就跟你講這樣就好你就寫有共餐確實是這樣, 你  
要怎麼解釋?

R: 好, 沒問題。那我後面來問問題, 就是關於…。

E: 就是禮拜四有五有。

R: 禮拜四有禮拜五有~

E: 有時候簡單講禮拜四你要嘛就是買個土司夾蛋還有一個什麼熱豆漿還是…給  
他們吃。

R: 中午?

E: 對, 這個就是也是算, 但是有時候買的其實我們都會煮啦~

R: 我懂我懂。

E: 嘿啦~你就寫共餐。

R: 不會啦~我不會寫出哪個社區怎麼樣, 我都是統整整個西屯區, 所以你不用  
擔心真的不用擔心。

E: 不會擔心, 你來看我們都有吃。

R: 我四個問題, 那第一題第二題比較大一點, 第一題主要是問說這邊有沒有  
碰到在執行上在共餐執行上有沒有碰到什麼問題, 那我其實主要分了人、  
事、時、地、物啦~關於人所以我第一個比較想了解像這邊志工煮噉怎麼  
分配人來煮, 然後…。

E: 我們有會煮的有兩個人, 那個大部分禮拜五的那一個他很會煮, 他從廟寺廟  
寺煮齣都幾百個在吃, 啊他來我們這裡做服務齣!

R: 志工嗎? 他也是拿志工時數?

E: 另外一個, 對, 拿志工他們也有廚師執照。

R：OK！啊就是很有興趣？

E：對，他都會煮，他會變菜，今天如果說吃的麵腸他那個蛋就用煎的這樣會變，還不錯他很會煮。

R：啊如果說…他現在有年紀大嗎？還是就是…？

E：他很厲害，等一下他如果有來我在介紹你一下。

R：沒有，我的立場是說會不會因為我碰到社區那種就是會煮的凋齡了，沒有齣！

E：很年輕，你等一下看就知道。

R：好好好，沒問題，啊就是很有興趣？原則上兩個？

E：啊有一個是退休的，退休的也很會煮。

R：所以也沒問題，就兩個。

E：沒問題。

R：啊就兩個人把這些所有…。

E：沒有沒有，還有旁邊有助手有兩個助手。

R：大概…兩個助手所以四個？

E：沒有，三個。

R：三個一個團隊。

E：對對對。

R：OK！

E：他們都會輪流通通四個啦～有時候他們會請假嘛！啊四個一個洗菜一個撿菜一個煮。

R：對對對，OK！那所以其實人力上都沒有什麼問題？

E：都沒問題沒問題。

R：他們大概做了多久啊？

E：從早上差不多 8 點到…。

R：沒有沒有，我是說幾年了，就是說這樣從一開始 Run 下來到…。

E：沒有，我們去年才共餐，以前我們都做…因為以前有都沒有跟政府請，我們自己做像就簡單的不是說那麼那個，以前就是我做了好幾年才停下來，煮麵煮什麼都我自己花的沒有跟政府請，共餐我都不請。

R：喔喔喔！從去年才開始…好好好，喔！自己做，怎麼那麼厲害。

E：真的！啊我們就想盡辦法里長自己回饋地方嘛！

R：喔！可以，了解了解，我懂我懂。所以現在就這個重新開始了就是從去年？

E：對。

R：OK！好，啊志工人力其實沒有…。

E：沒問題，你就不用說我們有共餐不要寫說哪時候，因為 95 年開始我們就…。

R：也不會啦～我們不會特別寫。

E：因為我們有做，你也就寫我們有做沒有跟政府請錢，這是我們值得驕傲的

R：當然啊！這個一定是，這個絕對絕對…。

E：像志工隊我們台中市第一名我們是獎金一定回饋地方，再不夠的話都是我們自己熱心人士跟我自己弄。

R：去弄，了解了解。那時間點上為什麼選擇四跟五啊？或是說…？

E：因為禮拜三有老師來教課，那禮拜四的話他們志工比較諸如啊他們要做手工藝還是說跳複習的還是健康操，他我們有職業專注的志工再帶，你看我都不去的，我都沒有再去的。

R：喔！有啊！剛剛我們一去就看到好熱心那個打電話給您那一位，哇！馬上很厲害。

E：那個秘書啊！他開門啊！他每天都要開門，你沒有人管理我怎麼辦。

R：對啊！真的一定必須要。

E：對。

R：所以時間上的調配…。

E：我跟別人不一樣我們是做真的，你隨時去做。

R：都是啊！我知道。

E：有的里不是啊！做一天給你怎樣，我知道。

R：所以如果這樣講起來就是說決定四跟五上面是因為前一天有活動然後調配起來。

E：不是啦～禮拜四共餐也跟這個長輩也沒關係，煮的人歸煮嘛！

R：對。

E：啊活動的人歸到別的志工再帶，我們志工有輪班，我們 20 個有再輪班帶，你等下去有一組一組他們要去公所表演，我就會叫他們跳那兩首歌，所以我們志工不用擔心沒人帶跳舞也沒人帶，所以我們那個志工很厲害。

R：我的立場主要是問說你們想要再多一點。

E：多什麼？

R：一到五，或是說時間？

E：喔！明年再講，現在今年已經我太忙了。

R：所以有想？

E：像愛鄰也是得獎也是要做一些什麼。

R：就是因為時間上…。

E：明年再講明年再講，因為我有接長青學苑的那個還有什麼什麼有樂齡教室，接下去真的是每個禮拜，還有我們有卡拉 OK 室，我們卡拉 OK 室也是我自己自去付的。

R：所以其實是太忙碌了。

E：不會啦～因為我會授權，然後我管理，我會看啦～因為我會抽啦～像歌唱班在哪邊不是里長每天盯在那邊，那就錯了我那裡有三個班長。

R：所以意思就是說如果這樣聽起來就是其實是有想，但是因為目前就是慢慢做到位啦～就是說還是…。

E：對啦對啦～現在做的不錯啊你就慢慢來計畫說明年我們，我們有想好不好。

R：有想齣！好好好。

E：但是我們不一定明年就會做。

R：我知道，但是就長遠。

E：因為我工作做真的我里長做 12 年付出太多，我們真的不能講太多，跟你說你做教授一樣這個那麼認真真的是你要很認真才沒有人跟你選得上，我是這樣的要做就要做好不要就不要做。

R：然後…我再問另外一個比較就是障礙上面所以我剛剛從人嘛！然後其實…。

E：人沒有問題。

R：沒問題，時間點上面的配置其實也 OK？

E：也可以～因為我們做了關懷據點已經做了快 11 年了。

R：都是在那邊嗎？

E：對，因為有我們會到廣場有一個平台。

R：OK！

E：嘿對！有時候會帶他們出來跳一跳啊！因為活動我們有時候在外面辦有時候在裡面辦，像端午節就在外面辦。

R：然後錢，呵呵呵。

E：錢是當然不夠啊！不過你也知道啊！

R：因為錢其實…。

E：這也沒關係啦～錢你們也沒有辦法跟我們合作。

R：我們沒辦法，但是我們只是統整，然後也許某種程度不一定是找直接的錢。E：因為我說實在啦～不夠我們也有熱心人士來，像我老公他也會贊助啊我們一

些熱心鄰長也會啊！一些熱心人士不用啦～這我們也不要，因為他們這樣

我們要整合社區的支援，啊你一直靠政府政府沒用，你說兩餐 30 塊夠嗎絕對不夠，煮一個飯就要 30 塊。

R：米啊！那些都是，啊食材成本都在…。

E：所以不會要求說你們錢的問題，因為我們錢的話我們自己想辦法，使用者付費，啊我們自己想說那個政府那麼多你要政府的錢也不可能。

R：是不可能啦～

E：像那一餐供 30 塊你要怎麼去買？你自己想。

R：不可能啊！我知道啊！

E：買那個現在菜有降，以前很貴的時候，高麗菜買三顆就多少錢，所以你 30 塊怎麼夠，油你去看我們用的油我們都用好的，啊我們用濾滲透的水。

R：然後我可以問一下說像四跟五啊！他食材採買是由…？

E：志工，志工去。

R：當天早上。

E：當天早上去採買的。

R：新鮮菜市場的？

E：嘿對！

R：OK！啊當天就把它吃掉？

E：對，就這樣最好。

R：OK！四跟五的就好，了解。

E：對！

R：哪另外因為錢也會牽扯到設備嗎？就是關於設備上面目前…。

E：設備沒有關係，設備我跟你講，設備社會局有補助一些像鍋子啦～他已經大家都知道他們再做我們有廚房設備了他我們自付我們冰箱、鍋子、電鍋大部分都是我啦～。

R：自己，就是自己來，是這個意思？

E：對啦～自己來，啊有的志工那鍋子大部分都我們里辦公室有以前有辦活動，

鍋子我就會拿到那邊去，那跟政府也沒有什麼關係。

R：那例如說像硬體啊？什麼炒菜的那個爐啊！或是…？

E：爐的有啦！那個社會局有補助。R：社會局有補助，

OK！

E：有補助啦～啊但是不夠還是我弄啦～

R：OK！

E：因為沒關係啦～你講那個一直講政府，你既然要做這個共餐，你什麼都不要

計較了。

R：所以像設備上面你們會想希望更好嗎？ 或是說…？

E：啊差不多可以就好了。

R：現在就是用起來達到某種…。

E：不是，是舒適就好了。

R：好，啊如果這樣子某一些如果需要學校就學校立場，因為我們學校其實是…。

E：會希望說你們學校來，上次好像你們東\*有來送我們麵包啦～

R：送麵包？什麼時候？

E：一個教授，我記得帶學生餐\*的他來跟我們交流好幾次。

R：OK！所以其實還是希望說長輩跟大學生年輕人有互動意思？多一些互動？

E：啊你們也可以教他吃的一些營養。

R：所以會有。

E：很樂意，有有有，靜\*也有，好像靜還是東\*我記得。

R：好好，那例如說針對志工的課程你們會覺得需要嗎？例如說衛生安全啊烹煮的那個！

E：啊你們在那邊辦？

R：學校應該會在學校辦。

E：會很久嗎？

R：如果我目前為止計畫因為問了幾個社區嘛！志工有一些會擔心說他沒有能力煮大量的菜，所以他們會希望…。

E：我們是不擔心這個，因為他們都會煮啦～

R：對。

E：啊是說時間上也可以…。

R：大概 7 月初吧！嗯您說…。

E：你來的話不能像我們環保的我們要去旅遊才說他要上課，我說我們有一部份沒有人那就沒辦法。

R：不會，應該是人數比較少，可能就是真的負責煮菜的志工，或是像您這樣子比較是…我的目前為止的規劃比較…。

E：上幾個多久？

R：所以像那樣的課程預計啦～是在 7 月初。

E：但是你不能禮拜天喔！

R：不會啦～我後來終於知道社區辦活動不能在六、日，就是一到五我還沒確定



日期啦～

E：不確定，但是你是半天嗎？

R：我們是會是整天。

E：整天因為他們有的…。

R：沒關係啊！就看想參加上午場…。

E：再去啦～啊如果沒辦法就…。

R：現在東\*大學因為主要是拿了教育部的計畫，然後那個教育部的計畫所以我現在才…。

E：喔！你們有錢。

R：對啊！所以要跟社區直接做互動，啊可是我們沒辦法做硬體的回饋，我們只能做比較知識性上的，然後其實我們另外而且我們比較難針對某一個社區，所以我們…。

E：全部，全部啦～

R：對，就是一起，所以我們現在的目標其實是去了解每一個社區他有可能碰到的問題，關於共餐。

E：不會吧！那是很弱的才共餐會有問題吧！

R：還是有啦～其實都有。

E：他不喜歡做他故意這樣的，他想要你們的支援才會說他沒錢還是怎樣的。R：就是他不一定是要錢，但是他所以我們現在只能說像我剛剛提到的那種訓練

課程，還有他人力…。

E：現在不是你要了解，有的就是不做事要這個。

R：對啊！所以我們絕對不會直接給錢的。

E：啊因為我們也不會是跟你要求什麼，我們都做得成熟階段了。

R：對啊對啊！我只想說看有沒有多一點的東西可以…，不知道或是針對每個社

區他也許，應該這樣講我比較統整性的然後找到，如果沒有問題我覺得是最棒的。

E：你們也可以你們餐飲嘛！你們也可以來教阿伯阿母志工媽媽怎麼做菜，怎麼素食的這是我的提議，還有怎麼吃你馬上做然後那個教材來，你如果說有那些錢取自社會用自社會，你就是教一教就教他們品嚐不是給他們吃飽，母親節快到了我們不是有那個蛋白蛋糕，你就來教蛋白蛋糕你的工具帶來，做一做分享給他們，這也是一種你可以提報材料核銷的我懂。

R：有啦～我們其實都有做啦～我在課程裡面其實我固定都會要學生去…。

E：你可以說你帶你們的餐飲學生這是我的建議，就來各社區你今天來我們社區

就來教一個什麼炒冬粉，冬粉就比較對健康比較好，你就冬粉也很便宜，啊需要我們那裡有廚房，可以教一教就在那裡煮一煮，就配合。

R：吃一吃，大家…。

E：不一定要禮拜四禮拜五，禮拜三來做也可以。

R：人都可以找的到齣！

E：對，不用找你等下去看就很多人了，可以試試看。

R：謝謝啦～所以你們比較希望某種程度上的互動跟長輩。？

E：對，因為我不希望說你這樣子齣，你做這個專案一定要去長照嘛！你一定要跟他們互動，不是說當你做表面那個是沒用的。

R：沒用的。

E：你看，你等一下我沒有說你要來什麼的，你每天來你自己去突襲檢查都是這樣，我不用去放心共餐也是一樣。

R：因為我們其實有很多東西，盡量就多元化的啦～

E：我們不是說希望你要求那個拿錢來煮給他們吃，不是，是教他們啊你們回去吃，吃的重量多少，你們學餐飲的卡路里多少對你人體很好，對不對？

R：我知道，我懂～這個很好。

E：就是教育你也不能說給他亂吃，像我們煮也都是素的。

R：我在最後問一個問兩個問題，就是共餐最先的初衷你認為對長輩有什麼好處？

E：他就是本來調查他們是不太願意，後來因為我們有隔一對時間嘛！因為以前

都有煮鹹粥嘛黃麵給他們吃吃一個不會餓，後來他們就說很麻煩他在這邊吃回去他還有老公，他的想法就是想說帶回去，我不可以因為你這樣子會造成我麻煩，他要帶他要帶到時候我不就要煮一大鍋，那個更不行後來我們就停了，停了後來有一陣子我們也是提倡那個素食也有教老師還不錯，後來我們就做那個意見調查表，然後就問了超過半數他們不共餐。

R：先問…？

E：長輩，要問他們後來他這都會型不是鄉下說買不方便，他們三步就楓康有在賣吃的啊！旁邊很多啊！我這裡太熱鬧了，所以我想一想我就經過開會社會局長官他就一直要我們去實行說里長你們那個人事那麼多，也做得那麼不錯都優等的怎麼不去做，我說有啊！有要做啊！可是長輩他的意見，我們做意見調查表我都滿民主的。

R：從九十幾年是不是？

E：沒有，之前後來…。

R：後來停了之後又在做？

E：停了之後再用這個方法調查，你才會說你是自己不來不是里長，我們有一個規定啊！然後使用者付費呢他最好我們有調查，他第一點說免費我想說這不符合實際啊！社會局開會這麼講我派志工去開他們都說里長不行喔要收錢，回來一直想收多少 15 塊 20 塊，然後呢不行那我決定我到最後就決定我就說使用者付費，那時候就開會志工會議開會了之後，你一定要找人要來煮了，也不能…以前是買的我老實跟你講，還沒有試共餐的時候我就去

\*\*\*買，那個一餐都要很貴的然後三四千塊我怎麼得了，就這樣然後我覺得不對還是要開會，後來就找廚師了，不是廚師就是志工，看誰比較我知道那一個人比較會煮我就特別去拜訪後來他就來了。

R：喔！所以你是找那個志工。

E：會煮的。

R：會煮的人然後他也有願意來當志工？喔！了不起，這個方法好。

E：嘿對！有的人對煮不喜歡你再怎麼叫阿你每個禮拜要煮啊他心會很煩，要買菜啊我都全權給他處理。

R：所以等於說是他去買然後來您做報帳？

E：沒有，跟我們會計請錢。

R：會計請錢，OK！了解。

E：我們都有會計。

R：所以其實整個流程都是透明的，然後…。

E：有一個表以前有一個檔案就是這個月收多少吃多少都有做帳。

R：嗯嗯！了解了解～

E：還要問什麼？

R：剛剛那個好處共餐的，對長輩而言啦或是對整個社區而言。

E：好處就是說他回去省的在煮啦～

R：省的在煮省時間省力氣。

E：啊在這邊吃飯也可以增進他們聯誼的聊天啊！比較開心啊！祝他們會健康長壽啊！我們也給他吃素的也比較對身體健康幫助啊！

R：聊天聯誼開心健康長壽，所以我問一下這邊都是提供素食是不是？

E：嘿對！偶而才一兩次有葷的其餘都是素的。

R：喔真的喔！

E：嘿！因為如果有煮葷的話我們會放在旁邊，我們主軸是以素為主。

R：四跟五都是這樣，所以原則上喔太好了，這個也很特別你們真的很棒。啊有

沒有一些你覺得是共餐不 OK 的地方？

E：不是，共餐是這樣你要跟長輩講的說你愛惜地球，就盡量帶自己的我們都共

餐我開給你看自己都自己帶碗筷，然後呢就是說吃多少弄多少啊有剩的你才唉帶回去，但是有幾位長輩就比較特殊我都叫志工去說現在規矩比較…。

R：喔～那我懂你的意思。

E：那個不是不好就是說我們要吃多少拿多少這樣子。

R：了解了解。

E：我們都依率自備碗筷不帶來就沒辦法吃飯。

R：喔！真的喔！所以這邊完全就…。

E：不提供，偶而啦～當然如果我們的比較好你可以寫我們都自備碗筷，而且我們不給他任何的那個，除了萬一他真的沒帶我們才提供那個紙…？我們自己也不像去買那個啦～盡量我們就是自帶自己環保餐具。

R：那他們就是在當場洗完再…。

E：嗯！沒有洗，因為他們想說有的剩的啊他們自己很愛惜啊！就會拿回去啊！如果我們有剩的他也會帶走。

R：OKOK！

E：啊因為洗他在這邊可能會怕說不方便這樣子。

R：好～最後一個最後一個，因為我們現在啊其實除了我做比較偏教育訓練或知識性上面傳達或是說在課程就大學生跟長輩的互動我做之外，我們還有另外一個共餐就是關於共餐就是希望說某種程度上減輕就是備餐志工的壓力，就是我們其實學校是有想說要做有一個比較像是前置備的中央廚房，就是說現在不是去菜市場買菜嗎？那你回來的時候還是原始食材就必須要去整理，啊就比較花時間嘛！那我們東\*就是有在想說如果說我們把這些食材都已經切切切洗洗洗處理好了，然後再給社區。

E：洗好了再給我們嘛！我知道，這就跟那個什麼甘\*基金會一模一樣。

R：可是甘\*不是已經做好了才來？

E：做好了，啊你們是做…？

R：我們是還沒有做好，就是說你炒菜或是製作熱的這個動作還是在社區。

E：但是在核銷上是可以的嗎？你們有收據嗎？我要問一下。

R：現在就…對！這個其實我們沒有我們現在還正在思考，因為其實…核銷…。

E：嗯～這個是可行但是齣你那個流程我一個建議都可以，但是我的建議是這樣

你菜切一切來到這邊營養會流失。

R：營養流失！好，營養流失。

E：這不是不好營養流失，他會這樣在煮起來也比較不方便，因為我們都志工自己去採買，如果說你們做的是很好我們當然是樂意啊！齁！這樣子，這有一點就是不好就是…。

R：不方便，然後核銷其實也是會某種程度上也是有問題。

E：對對！因為核銷他們我們是會政府是這樣因你為買多少請多少他補助，但是費用到不是說一定核銷就是說他們志工去買的新鮮度。

R：對，新鮮度。

E：他有一點比較好，自己採買比較就是說他會挑當季的水果蔬果。

R：挑當季的蔬果水果。

E：就不會造成農藥。

R：農藥的殘留。

E：像現在很多匏仔、絲瓜啊！那是當季的，那現在來煮的話，這是我的建議那如果說你能做到這樣，我們當然是跟你買比較好啊！

R：所以其實也是某種程度上是…。

E：因為優缺點都有，但是缺點是你教授也知道營養都是也不太新鮮，而且而且當地的食材可能沒有辦法做成這樣，是我的感覺啦～別的社區我就不知道。

R：是是！了解，我知道我知道，可是其實差不多我聽下來也是有一些…。

E：他們要自己採買，如果說你好的我們當然可以買來煮啊！不好的…。

R：不過我們現在…。

E：你們備料如果說能跟我們綜合下去炒起來的很好，可以買你們的啊！那沒關係啊！這個取自社會用自社會我們都無所謂啦～

R：對，所以其實您也是保持一個開放的態度，如果說好的話就…。

E：嘿對啦～啊不好就是有那一種都會流失，但是也不錯多運用，我們買再買你們的比較，這是兩者建議，有時候要這樣去溝通協調，才可以進步。

R：OK！了解。

附錄六 社區 D 逐字稿

文本編號:TEXT-D 受訪者編號:F、G 訪談時間:2018/04/19 09:00-10:00

R：第一次用這個軟體，所以星期四跟星期六中午都有共餐？

F：都有共餐。

R：共餐。啊中午大概有幾個…額應該這樣講…這邊都是志工隊在處理是不是？

F：志工他們…。

R：煮餐。

F：煮餐，煮餐當然是我們志工啊！

R：對，都是志工，志工做。

F：對。

R：啊大概有幾個人在負責煮餐？

F：煮餐喔？

R：嘿。

F：因為早上，早上準備工作會好久有好幾個都會來幫忙，像我們都是一樣阿，阿有時候前置作業有沒有？

R：對，前置作業。

F：對對，有時候像有的要滷的我們就會前天先把它滷好。

R：在家還是在這邊？

F：我們會在家裡，我們活動中心先把它滷好。

R：OK！

F：因為要滷的東西我們來這邊會…只有一個爐子會不夠。

R：诶？所以還有活動中心可以有？

F：有有有有！

R：活動中心有廚房？

F：恩…有啦可以算的很自由。

R：哈哈哈哈哈！

F：反正就是算是廚房啦～

R：恩了解了解，啊然後就可以在那邊先做了一些前置作業。

F：對對對有一些就要先把它做，啊不然早上你看才幾個小時？我們來不及。

R：啊所以是前一天所以像今天星期四就星期？

F：對我們菜就會先把他準備好然後來這邊洗、來這邊切、來這邊煮，啊要先挑

菜。

R：啊星期四跟星期六是同一批長輩在吃嗎？

F：對對對對這邊是同一批。

R：OK，阿大概多少人啊？就是你一次煮大概要煮多少人？

F：連志工都要 30 個到 40 個。

R：連志工那樣 30 到 40。

F：40 個，差不多 30、40 差不多要 40 個。

R：要 40 個。然後這個在這裡煮大概多久了？就是說從今年開始？去年開始？

還是在更早以前？

F：我們因為那邊…我們之前是在舊市集那邊的場地太小，所以我們才搬來這邊，今年搬來這邊。同一個據點，但是我們就是那邊場地太小我們才搬來福壽宮這邊。

R：喔！所以之前就有在做餐？

F：有有有，做了好幾年了。

R：啊大概也是…大概有幾年了？做這個共餐在舊的據點？

F：舊的據點…3 年？5 年？不只。

R：中午吃飯，中午的那樣子給長輩吃的那一種。

F：其實給長輩吃的我們本來就有煮，可是就是菜的方面就比較少，啊現在是真正的共餐的時候我們就會做…。

R：喔一個比較正式一個比較非正式。

F：不是非正式，以前做那個…點心，阿現在我們就改成說共餐的時候，其實我們早就有在煮了，啊共餐的時間差不多 4、5

年。R：我可以問一下舊的據點在哪裡阿？F：舊的據點

喔？以前在救世軍阿 R：救世軍是？

F：對對對，以前啊以前啊，以前是一個教會。

R：喔～所以是一個教會是不是？

F：嘿對對對，太小了所以我們現在都已經搬到這邊了。

R：喔所以是…？

F：我們這邊寶貝了。

R：恩寶貝，何\*寶貝，好可愛的名字。

啊然後等下我想一下…所以像在你在煮的時候有沒有碰到什麼問題？就是說像是設備啊？或是說食材啊？

F：設備當然是沒有辦法啊，我們這個快速爐還好啦，因為我們有前置作業我們都在…可以比較麻煩餉我們會在那邊先把它處理好。

R：OK，你說你說那邊就是救世軍那個？

F：不是不是，我們活動中心現在…我們跟救世軍現在沒關係啦～

R：喔～活動中心就是何明活動中心。

F：嘿對對對。

R：OKOK！所以那邊也有一個點。

F：有啦有有我們那邊也有點啦，啊可是就比較會…啊你就問我這邊的問題就好了啦～

R：好啦拍謝拉因為我…因為我…。

F：因為你現在這樣問你一下說這一下子說那，有時候會…那邊我們也有在做沒錯啦，啊但是你現在問題就乾脆…你就乾脆全部都問這邊的問題就好了。

R：好好好好！

F：不好意思我是這樣講。

R：沒關係沒關係好！

F：因為這樣你才會比較完整。

R：好沒問題沒問題。啊所以像這邊提供的菜色有固定嗎？就是說…。

F：沒有固定。

R：我的意思是說它有沒有一個飯一個湯甚麼？

F：對對以前我們有煮湯有時候偶爾也會煮湯，啊以前我們是偏每次都煮阿長輩就是太熱的時候他就說啊太熱了啦叫我們不用那麼忙啦。

R：喔～所以是我的意思說就是…。

F：有有啦有時候也是會煮湯。

R：我的意思是說有沒有固定說一定要一個飯一個主菜然後幾道菜？

F：當然主菜跟那個菜我們當然會啊我們一般我們像我們志工餉像我們像昨天在準備的話食材不夠我們還會去買啊。

R：喔～所以如果這樣問起來準備都是由你們採買囉？

F：對對對。

R：志工採買？

F：對對對，還有好幾個，反正我們都是志工大家都會分工。

R：喔！所以就分工是採買不是由一個人來？

F：不是，反正如果我要煮我覺得少什麼，我會去買然後我們那個姊妹這些都會來大家都會互相… 志工就是互相幫忙。



R：那像是如果說在跟理事長報帳這樣子嗎？

F：當然啦！

R：OK！

F：對阿，啊有時候自己要掏腰包也可以啊。

R：怎麼那麼好？

F：對啊對不對？我們做志工就是這樣歡喜心哪…。

R：OKOK！了解，啊所以就是啊會…還是有固定的金額吧？就是說一頓的菜色大概？

F：沒有啦沒有啦～

R：不一定就是自己去調配。

F：對啊對反正菜的你就是有多少菜…我們最少還有三菜一個主菜。

R：對對對這就是我的問題啦就是說是不是有固定菜色就是說一定要求說要…。

F：我們主菜一定要有阿！

R：三菜一湯，一個主菜所以那個主菜就是肉，是不是？

F：肉，啊有時候是魚。

R：魚…就是葷啦這邊沒有吃？

F：現在沒有吃素啊，吃素的沒關係素的有時候我們會煎蛋給他吃啦！

R：OK！解了解。

F：對對對我們會這樣做啊！

R：好好好 OK。

F：所以那個是沒問題的啦。

R：OK！所以設備是希望能提升這樣子？

F：設備喔？反正借人家的場地這樣給我們用就已經很好了，反正這樣子我們在做的話我們的時間都來的及，反正那個比較麻煩的都是前一天做好了。

R：OK！好好太好了，那所以像是有沒有什麼你們覺得是可以再更好的？

F：當然啦如果像人家都…別的地方都有中央廚房是最好的，那我們做得更完美我們就每天都…我們有活動中心最好，結果我們都沒有，這是我們的問題你問得這樣我當然是…。

R：一定要，我我我其實…我們學校的角色就是想辦法來幫西屯區的社區在供餐。

F：當然是有那個中央廚房我們是最高興的。

R：真的齁。

F：我們做得更好。

R：更好…啊像設備上的提升當然也是會希望？

F：當然啊！

R：那我先問一下像你們在現場阿，如果說像設備有沒有你覺得一定是需要的？

除了這個爐子之外。

F：沒有啊就已經很好了啊！

R：哈哈是喔！

R：或是你覺得烤箱啊或是蒸爐啊…。

F：烤箱其實這邊不方便啦當然其他有當然是最好反正我們現在是借人家的場地，如果是我們自己的場地…。

R：對你們自己如果有一天…。

F：我們自己當然是好啊烤箱啊什麼那個是最好的啊！

R：就是設備。

F：烤箱微波爐都很好那是提升我們做的…做起來會比較方便。

R：OK！了解了解。

F：對對，現在是以這樣子啊如果你說當然我們是希望這樣有烤箱中央廚房把它設備下去我們就是設備甚麼都有啊！

R：了解了解。

F：甚麼都有了啊那就不用…就不用再甚麼要求了。

R：OK！那像是食材方面，如果說像由我們學校做一些前處理然後送來這邊的比較就像那樣子已經處理好的，你覺得會有幫助嗎？還是你們覺得說自己現在這樣的機制是很好的？

F：當然你們有提供當然是最好！啊可是你要提供的話當然是…可是你要看量的份量也要說足夠我們才好，你如果一點點一點點那我們是很麻煩。

R：是是是是。

F：對不對當然是你有足夠的份量那是最好的，當然有提供我們是很好做事情的。

R：對對對對。

F：一般像是我們這個據點的你就知道那個有什麼經費對不對？

R：對。

F：經費有的話也是不多，對不對？

R：對。

F：啊當然有人會提供我們是最高興的。

R：是是是了解，然後像時間點上的安排我可以問一下，所以像這邊大概一次就

是你們兩位大姊在煮飯？

F：沒有，還有有時候他們的有那個…反正有空，其實我們這些志工都是很合作。

R：也是大概是 4 到 5 個嗎？

F：對，差不多有 4 個他們都會來做。

R：4 個 4 個。

F：對對。

R：OK！包含就是整個？

F：對對他會來送水果你看，就會先切好也會先洗起來。

R：對啊！香蕉。

F：有空的人就會來互相幫忙。

R：OKOK！

F：我們是這樣的。

R：那我先問一下所以像你們平常都就是一開始在煮的時候，會不會一次煮大量會覺得有一點害怕？或是說？

F：不會啦！

R：就已經都很習慣？

F：又不是都已經這麼老了就不是小女孩說會怕。

R：是喔，所以煮起來都很有信心。

F：對阿，尤其我們又不是千金小姐…長大的看要怎麼…。

R：了解了解所以沒問題就是煮大量的也都對你們來講都還 OK？

F：反正你就不要要求甚麼要求跟飯店一樣的就好。

R：那像是味道的調配呢？或是說像健康訴求那些？

F：有啊像我們的有的時候會用燙的啊！

R：有會燙的？

F：對對對，像我們有時候偶爾…大部分有時候每一次都有一個燙的清燙的。

R：OKOK！所以其實都有盡量顧到或是說長輩牙齒那些？

F：有，比較爛我們都會煮比較爛。

R：OK！了解。

F：他們都會說你煮這…你要想那阿嬤…。

R：喔～那我懂你意思。

F：這個不是只有我們吃，我都會這樣講我們都會這樣講，你要考慮到阿嬤那些牙齒不好，不是只有我們要吃不是志工吃的，是長輩要吃的所以當然會爛

一點。

R：那我想問一下對你們而言，有沒有一些如果說提供協助的話，像兩位大姊有

沒有覺得說像學校或是台中社會局或是一些其他機構可以提供對你們這樣子除了硬體設備，硬體比較難解決之外有沒有一些像教育訓練你會需要多增加一些？

F：有時候實際工作者跟那個紙上談兵真的有時候說老實話我說最老實的他們說的不一定說我們做起來。

R：那你覺得比較直接你覺得你需要就是如果像在訓練上或是知道像菜單調配你有沒有一些你覺得可以比較立即對你有用的東西？

F：立即有用喔？

R：嘿除了硬體設備拉，硬體設備我們沒辦法。

F：對對對沒辦法你如果說像你這樣你就是要大眾化。

R：大眾化。

F：你不要不能說你們現在有些年輕人不要油啦不要炸啦那很沒味道阿嬤根本就吃不下去。

R：對啦所以還是食材上需要考慮到長輩的需求。

F：對對對。

R：OK 了解

F：你當然你還是要吃得飽你現在吃不合胃口倒掉，浪費

R：浪費。

F：對對對。我是說最老實的話，所以說你如果說像有的人學校什麼營養師，這個太鹹那個太油那個什麼其實這些長輩都不用吃了。

R：哈哈了解了解。

F：我認真說。

R：我知道我知道，對對對因為我就是要問最直接最立即這樣才可以解決啊！

F：對對對我這樣跟你說你如果說阿嬤吃得跟年輕人吃得不一樣。

R：是啊。

F：對所以說我們在煮都會燉比較爛一點，當然我們也會考慮說啊他們這樣吃不要吃太過油太過什麼的，有時候你要看食材。

R：是是。

F：有的食材你沒有油是不行的。

R：對啊！

F：澀澀什麼的。

R：沒有其實長輩還是加減要吃點油。

F：嘿！對我是這樣跟你說有的年輕人說不好啦其實說阿嬤要吃的下去你煮煮的被倒掉ㄟ枉費。

R：食物進去嘴巴最重要。

F：對對對啊當然我們也有節制我們也有在吃阿！

R：是是。

F：我們不是說長輩吃志工不敢吃，我們不是這樣。

R：OKOK！所以原則上就是你們志工一定會吃也喜歡吃的才提供給長輩，我這樣解釋可以嗎？

F：不是，不好考慮到長輩然後他的味覺一定都有一點，反正你一定要有鹹味不然…。

R：對對對我知道。

F：一定要有一點鹹味，但是我們不是很鹹，我們會慢慢把他減其實我們減到現在都已經…。

R：喔所以從一開始到現在其實都已經自己志工們都會調配？

F：有有。

R：喔了解了解。

F：所以說最主要我們都是以長輩為主。

R：OK！了解。

F：所以說大家就慢慢慢慢來這樣，他們就習慣了。

R：好好，他們就習慣了，好了解。

F：他們習慣了，那我們也是考慮到他們那個大家的那個啊！

R：對對我知道我知道。

F：所以說你如果說你問我就直接說了。

R：一定要一定要因為這樣我們才可以做一些調整。

F：對吧？你也要這樣啊！阿嬤都已經吃不下去了你還照你們的方法那他們都不用吃了啊！

R：我知道我知道。

F：我們就在照顧他了對吧？你結果還給他吃這個？我們就為了說像這些獨居啦有的是比較不方便你還要叫他開伙對吧？？

R：不可能拉不方便啦！

F：所以說我們就盡量說符合他們的口味，啊你剛開始我們當然要慢慢調，多多少少我們都會改變一點點。

R：了解了解。

F：對阿我們希望看到他們健康啊！

R：對阿！這才最重要。

13:58

R：哈哈我知道我知道。最後兩個問題。

F：好啊！

R：一個是關於說現在就你自己當志工幾年下來因為也會跟長輩一起吃嘛？你覺得對長輩而言就是這個共餐最大的好處是什麼？

F：他們每天會很期待說，我在家也不曾吃這樣，在家怎麼可能啦都隨便啦有種菜的啦要煮也不可能像你們一次都煮這麼多樣很好吃，還會幫我們改變菜色，對吧？

R：就是豐富、然後省時間、省力氣。

F：對啊然後我們的菜色都會改變，主菜方面我們不可能每禮拜都一樣，那個最主要主菜這樣，像這個我們當然有什麼菜這樣，其實要重複的就是冬天，我們是季節菜時蔬嘛對不對？

R：時蔬對。

F：時蔬對嘛？我們也是盡量以這樣吃比較健康，所以我們就是這樣。

R：OK！還有沒有其他你覺得在長輩給你們的回饋上你覺得？

F：他們有感恩的心。

R：長輩會對你們有某一種感恩的心。

F：對對對某一種每次都啊感謝唉呦你們對我們怎樣怎樣你們很辛苦做什麼，其實他就是很好ㄟ我們這樣我們就收到了他們會覺得感恩的心因為在這我老實說我們家也沒煮麼多樣，我們如果兩個人而以我們也沒煮麼多樣，對吧？

R：OK！我知道我知道。

F：有時候我們都會覺得啊你在這怎麼還要考慮到唉呦青菜不夠這樣不然我們再來買個什麼我們也是會我們都有以長輩為出發點關懷據點就是關懷長輩我們共餐就是這樣出發點就是這樣。

R：所以對好處方面對長輩方面所以我剛就是省時省力對長輩而言然後對而言接受到長輩對你們的感恩然後新鮮。

F：我們要做志工其實不求什麼回報拉！

R：是是。人說其實長輩的人已經都很客氣這樣。

R：那你覺得共餐上面有沒有一些可以做的更好的？或是說在共餐上面其實有一些比較不好的地方？

F：共餐喔？

R：嘿對就長輩而言。

F：就長輩喔？對他們大家都是這樣很開心的。

R：是齣所以其實沒有甚麼不好的地方？

F：嘿啊！

R：現在想不起來？或是說可以更好就是說某一些地方可以改的？

F：可以更好喔？當然也希望更好例如說每天都山珍海味啊這樣啊！

R：也是，沒有拉，個人的意見拉我沒有什麼預設立場拉！

F：沒有拉我是這樣說，有更好的有好的東西我們都還是希望說長輩能夠我們能夠把服務到長輩…他真的是這樣齣這樣都是十全十美…那個十全十美沒也有八全。

R：OK！了解了解有到八了啦，有到八了啦一定有到。

F：嘿對啊我們是這樣說啦，每個人的需求不一樣。

R：我知道我知道。

F：你去看他們，你跟他們聊，他們就會講說啊共餐怎麼樣。

R：我知道我知道但是我…因為我之前有問過。

F：喔你有問過了？

R：有啦！

F：啊你問過也差不多像我這樣…。

R：沒有沒有長輩每個人的意見不太一樣，啊但是我覺得這個區塊像問志工或是問理事長這個都沒人做過，啊我覺得我很需要趕快來做。

F：因為在別的地方都有問過了。

R：因為蒐集……蒐集一些接近西屯區的經驗才能夠提供給市政府。

F：就是這樣說。

R：好啦阿謝謝拉！

受訪者 G

R：教會大概多久了？

G：共餐喔？

R：嘿！

G：我們的這個據點共餐喔？

R：對。

G：九九、一百、一百零一、一百零二、一百零三、一百零四、一百零五、一百零六、一百零七……九十九年就開始了。

R：啊然後那時候是一天嗎？還是說日期會有比較多？

G：沒有我們一個禮拜就做兩天，因為我們何\*社區發展協會有一個特點就是沒有活動中心

R：是是。

G：沒有自己的場地，所以我們都借我們附近的比較大的場地。

R：恩恩。

G：然後有兩個據點一個在那個忠明教會那邊上課用他們的地方。

R：OK！了解。

G：另外一個在這裡就借福壽宮他這個一樓一個禮拜上兩次。

R：OKOK！了解。

G：那因為他不可能每天都把場地借我們用。

R：OK！了解。

G：因為他也有他自己的事情要處理對不對？

R：對對對。

G：啊所以我們就這裡一個禮拜共餐兩天，啊忠\*教會關懷據點一個禮拜共餐三天。

R：OK。

G：所以我們加起來就等於一個禮拜共餐五天。

R：長輩是同一群人嗎？

G：不同人不同人。

R：阿志工也是不同群？

G：我們忠明教會關懷據點那一邊最主要做的何明里。

R：恩哼。

G：那因為民國九十九年…。

R：是。

G：然後那時候長輩增加啊然後我們那場地太小，啊場地太小所以那個那時候是長青科的那個科長，他希望我們再做另外一個據點。

R：是。

G：因為那時候何\*里跟何\*里他們的協會都不太願意做據點。

R：是。



G：因為做這個據點很累。

R 是是。

G：啊後來我們就他就在幫我們申請就是我們自己去申請就是再成立另外一個據點。

R：OK！

G：啊本來我們這個據點的場地是做在那個何厝國小後面那裡有一個教會，那個叫救世軍教會借用他們的場地，啊後來長輩愈來愈多，你看變的很多啊啊他那個場地有點小。

R：是。

G：啊所以長輩就擠成一堆在吃飯很不方便。

R：對對 OK 了解。

G：所以後來我們去年就跟這邊的董事長借這裡，啊今年就移過來這裡，啊移過來這裡之後場地就變比較寬。

R：是是是。

G：差不多可以容納三十幾個到四十個長輩在這裡吃飯啊！

R：了解。

G：所以我們兩個點都做十幾年了。

R：好厲害，真的理事長。

G：不是我厲害阿！是我們志工厲害啊！

R：一起一起一起！所以照這樣說起來忠明聚會那邊提供的點是？共餐的時間是？

G：共餐的時間是一三五的中午，啊這邊是四六的中午。

R：那如果照這樣講忠\*教會也是由同一批？

G：不同批。

R：不同批？

G：對不同的長輩不同的志工。

R：OK！啊就是你是同一位。

G：對。

R：就是你去籌劃。

G：對。

R：OK！了解。

G：就我們協會就只有一個協會我們協會下面有兩個據點。

R：喔！所以因為剛剛那個鳳\*姊其實有提到說他有一些前置備會在另外一邊準

備。

G：就是我們的活動中心。

R：那活動中心是忠\*？

G：不是不是是我們自己就是小小的辦公室。

R：喔！所以不是…。

G：所以就是我們協會的辦公室。

R：所以不是這三個點？

G：不是不是。

R：喔！OK！好，因為不好意思我主要問其實這些沒有甚麼特別意義意思，我只是想說對每一個社區他的共餐的系統或是說他怎麼樣去 RUN 這個共餐更了解。

G：如果有自己的活動中心…。

R：對。

G：我會在我的活動中心把他設計好就是可以在裡面準備共餐、冰箱、廚房。都會給他設計得很好。那現在就是因為沒有我們自己的活動中心都是借人家的場地，那你不可以把人家的場地弄得太髒或者是太過分。

R：對。

G：所以我們前置作業或者是說會用到很多油煙的我們都會在我們自己的活動中心的那邊廚房弄好。

R：對。

G：那這邊就是炒一點菜。

R：對對燙一燙剛剛有看到。

G：對對對就是這樣。

R：那我可以問一下你們志工的行程啊，尤其是共餐的，他們就是會不有一些人員上訓練或是說他們在備餐上面，能力知識就你而言像總幹事而言會不會有一些什麼問題？

G：我們的志工都經過培訓就是不是做共餐的培訓其中…有之前有一位那個志工就是中央廚房的，他是有那個營養師證照的，忠明教會的那個牧師的老婆師娘她也是營養師她也是有證照的，我們都會經過他們的就是帶領我們去做這個事情。

R：是是。

G：阿炒菜拉燙菜啦這些都是。

R：家裡。

G：對啊，我們都是家庭主婦會做的工作。

R：了解。

G：不是說我們要怎麼做才可以吃得更健康我們會請老師來幫我們志工上課。

R：OK！了解。

G：每一個志工都會做到飯。

R：是我知道。

G：都會做到菜我們輪流的。

R：對對對…這邊大概會有多少個志…如果針對在餐點置備上面？

G：大概五、六個吧！

R：OKOK！

G：啊五六個他們洗菜的洗完他們就會回來裡面幫忙了。

R：了解。

G：啊炒菜煮菜的就留在那邊繼續煮這樣。

R：那我另外問一下，所以像剛聽起來這邊好像比較是場地上的問題，你們自己有規劃說爭取自己的場地？

G：有啊！我們有規劃可是問題是我們何\*里裡面沒有地可以蓋那個我想要的活  
那個活動中心阿！

R：是是了解。

G：因為他們都是用就是我們的…。

R：社區型的？…就是高樓大廈型？

G：我們的政府他的規劃就是像他們何\*里現在有一個活動中心是以前的舊戶政  
事務所他搬到那個新的七期那邊去了嘛。

R：對裡面我知道。

G：所以他的那個舊的戶政事務所是在何\*里裡面所以他就給何\*里的里長當活動  
中心這樣子啊！

R：咦？就是在學校旁邊那個？

G：對對對對因為他的我們本來也有想說去借用他跟他合作因為他們用的那個比  
例也很高。

R：了解。

G：所以他也沒辦法就是把他挪出那段時間來給我們用。

R：是是是。

G：啊所以就只好希望…現在有啦現在有很多像那個去年還前年有一些人就是  
都發局的一些人齣…。

R：對。

G：就是一些長官啊長青科的他們有來看我們社區的有一塊那個花市的地。

R：是。

G：啊以前是計畫做花市，那後來沒有做起來啊可是那個地方現在在當停車場，  
啊可是他也是外租給人家拉。

R：OK

G：他是希望說那個地方可以蓋一個多功能大樓，因為他的地很大。

R：對。

G：可以蓋個多功能大樓然後裡面的一層樓讓我們就是關懷據點的長輩使用這樣  
子。

R：OK！了解。

G：對對。

R：好好好。

G：我現在就是在期待啊，可是要蓋個多功能大樓他的前置作業很多。

R：多多。

G：所以並沒有說在短時間就有可能就是說給我們用就對了。

R：對對對我了解，所以如果照這樣剛跟您的談話裡面就可以知道說如果有空間  
的話就可以規劃一個廚房。

G：對。

R：就是共餐在整個社區裡面其實算很重要的一個區塊？

G：對。

R：OK！了解了解。

G：我很羨慕你們東海的關懷據點。

R：你是說東\*裡嗎？還是說東海附近？

G：東\*當然裡面啊！

R：裡面喔？

G：他們的我們的那個輔導的單位那 ECO。

R：CEO。

G：喔對就在你們那裡面啊！

R：我知道。

G：我們老師都在那裡啊！

R：有喔我知道。

G：我們也有去看過裡面種菜啊喝你們的牛奶什麼的。

R：哈哈！

G：我就覺得…我去看了我就會覺得說，我們何\*社區發展協會好可憐喔沒有自己的地方可以用。

R：可是我覺得人才是最重要的我自己講啦我自己講我覺得。

G：我最自滿的是我們這個協會的志工，我們有八十幾個志工每一個都對社區很盡心盡力，所以你只要規劃一個活動他們都會很認真地配合。

R：對我懂不會拉！我們東\*裡面其實老師比較難搞，哈哈我這樣講糟糕你也是老師，沒有拉就是說教授們一些退休的教師拉！我們其實就我而言當初我們是真的希望從東\*大學裡面的自己的退休教師群開始做，可是其實碰到了不少的阻礙，所以我們想說先從…因為拿了教育部的一筆錢啦所以想說就先從自己所屬的西屯區開始，然後我因為做餐旅相關的我自己本身是餐旅背景，那我其實在更早之前我在美國唸書的時候我也是做共餐所以我就想說把這些東西整理一下啊然後…你先說不好意思。

G：何\*社區有一個特點喔！

R：是您說。

G：我們有菜市場供給我們每天…。

R：真的？

G：賣不完的菜讓我們拿回來整理之後放冰箱，然後再大家看你需要用什麼，紅蘿蔔他給一點點馬鈴薯給一點點，然後菠菜給一點點空心菜給一點點高麗菜給一點點豆干給一點點，就是要每天賣剩的啦！

R：喔喔喔。

G：那我們就會開車去，就在你們那裡中工三路有一個叫做福安市場。

R：你是說二樓有二樓一樓的那個？

G：對對對。

R：他樓上好像是弘道的？

G：對對對。

R：是那個喔？

G：就是那個協會。

R：對對對一樓。

G：樓下是菜市場他是經過社會局救助的。

R：恩哼。

G：跟我們連結。

R：是是。

G：他的資源，啊可是因為我們現在都好幾年了啦，因為剛開始開幕的時候是由我們理事長過去我們的…社會局的那個局長過去的。

R：對對。

G：啊然後我們現在已經很多年了嘛他就會知道我們長輩大概需要用甚麼樣的東西。

R：是是。

G：就算不是賣剩的他也會多給一些。

R：那我可以問一下所以像這邊的據點是四跟六提供嗎？

G：對。

R：那像菜…。

G：那邊一三五。

R：對那邊一三五。

G：那我們就是他的那個福安市場每個禮拜二。

R：二 OK！。

G：禮拜五。

R：二跟五。

G：去載菜。

R：OK。

G：對啊！我們就載回來整理放在我們的冰箱啊！請每一班的那個禮拜負責的班長自己來看志工

R：對志工。

G：對，志工啊然後來看說你想你這個禮拜想要煮什麼那我們最主要的他們都會先煮一個肉燥飯。

R：OK！

G：或者是煮一大鍋鹹粥一大鍋麵然後你要用這些菜去做你的就是配菜。

R：對。

G：你要用炒的燙的或者用滷的你要自己要看哪一個適合你用，啊你就把他拿下來寫上你的名字。

R：喔！

G：然後你那天你就到廚房去做的時候你都自己用這樣子。

R：OK！

G：啊你看到菜有很多都是福安市場給我們的。

R：真的喔？我如果有可能之後某一次更深度的瞭解就是關於這樣的機制嗎？有

沒有可能在跟再您訪問？

G：可以啊可以啊！你看那個青椒跟那個菜都是那個福安市場，他不是一次他就是給了兩次然後我們就蒐集起來就一大袋了就夠炒一次給長輩吃。

R：喔！因為我覺得這樣的。

G：就把它整理出來。

R：就等於說某種程度上你們…。

G：台中市現在好像有四個市場都有做這種提供這種的服務。

R：謝謝你跟我分享這個資訊，啊意思是說相對你們來講你們的菜錢是可以減少？

G：對，我們可以減少還是要用不少因為我跟你說我們這個據點一個月我們政府給我們的補助是一萬塊。

R：所以你們是我可不可以問一下你們是直接跟政府申請一個老人……長輩？

G：一個據點他會提供行政費啦、場地費啦、水電費啦，因為他除了做這個他還要做這個關懷訪視跟電話問安。

R：對對對。

G：那這些費用都加在一起一萬塊，然後長輩他在吃飯的時候他一餐會補助二十塊。

R：喔！是二十，對不起我搞錯了。

G：對對二十塊對啊所以就是用這些錢下去運用阿我們的據點是比較就是我們跟長輩商量就是說一個月會跟長輩收兩百塊。

R：喔 OK 了解。

G：只是這兩百塊我們要做慶生會，然後我們要帶他們去戶外教學。

R：OK！

G：所以我們就運用這些資源把他混在一起去執行這個工作這樣子。

R：了解，喔所以在這邊…其實然後另外像您提到的所以像菜市場是有四個點喔？就台中市有四個不一樣。

G：四個不一樣的關懷據點，因為他不同嘛我們西屯區然後我記得我上次去參加那個太平。

R：OKOK！

G：太平有一個大市場他也提供給他們附近的關懷據點。

R：OK！好。

G：好像是公信吧？也有提供他們這個服務。其他兩個我不知道在哪裡，可是因為我們會看中部的新聞就可以看得到了。

R：那那個就是在中工三路的那個菜市場只提供這邊據點？

G：對因為他就是一個小市場阿有時候他的生意好的時候他剩下的東西也不多。

R：對我懂我懂了解。

G：所以我們禮拜二去拿回來的時候，我們看情形不行我們就給那個禮拜負責的…就是煮這個餐的志工跟他說沒有什麼東西，所以你自己要去想什麼自己去菜市場買。

R：是是，OK！了解。

G：他們回來的時候有申請錢。

R：是是是，喔喔！了解了解。

G：因為我們有會計阿，對就是買了之後寫一寫向會計申請這樣子，可是我們還是我們有一個規劃嘛。

R：對對。

G：所以我們都跟我們的志工說，最好是我們一次的買菜錢不要超過四百塊，因為你如果超過四百塊我們還要買那些配料啊就是油啊、醬油啊、鹽啊什麼的餉然後還有瓦斯。

R：您說的一次的意思就是說像今天？

G：今天的共餐。

R：喔真的喔？所以可以在四百塊以內？

G：以內。

R：那這樣很厲害ㄟ。

G：我們都這樣子就是給他們，因為我們都會到那個水滴的市場。

R：喔！我知道水滴很便宜，我家在水滴附近。

G：對啊！你買兩個大高麗菜也才差不多一百多塊麻。

R：咦！那像肉菜市場也會提供嗎？肉類？

G：啊我忘記一件事情。

R：恩哼你說。

G：最近那個公所有一個老師他在推那個就是城市可食造景。

R：我知道 Landscape Eating。

G：對，像他有種那個青菜太多他們沒辦法消耗，啊他就會剛好那個菜長好了他就全部都給他拔下來就打電話給我阿我就過去回來把菜載回來。

R：西屯區的公所嗎？

G：對對對。

R：是喔？這個我也不知道這都要問你們第一現場的人才知道。



G：對啊對啊！

R：OKOK！真的。

G：西屯區公所阿他何\*國小的樓上的也有。

R：OKOK！

G：可是因為何\*國小他會拔下來燙給小朋友吃。

R：啊對啊！因為他們自己…。

G：他們剩下的就不多了。

R：了解了解了解。

G：派出所那邊他消耗不了他就會給我們。

R：那像我像我剛問的說像四百塊錢可以買得到肉嗎？就是…。

G：可以啊他們會用那個因為也有吃素的啊他們會用那個就素食肉，像豆干、素火腿。

R：恩恩了解但是…。

G：各種東西下去煮。

R：捐的東西…這樣不好意思就是說比較…嘿就是那一類的東西是不是比較都是蔬菜類為主？

G：沒有沒有，因為我們的蔬菜幾乎啦這樣平均下來幾乎那個福安市場給我們的蔬菜都夠用。

R：所以其實不用花錢？

G：對，我們會花在那個像香菇阿！

R：乾貨…。

G：就是乾的香菇，因為煮素的一定要香菇嘛？豆乾啊豆腐啊！那這些東西我們都請我們的志工盡量控制在四百塊。

R：OK！了解。

G：因為你一次四百塊我們忠明那邊十二堂課就需要四千嘛？我們這邊八堂課就要三千二啊！其他的都不算喔像什麼香菇啊乾料都我們到新社，或者上次我們到角板山公園去那個戶外教學，他那邊香菇便宜我們就買很多回來。

R：了解。

G：對阿所以就這樣子就是你要很…。

R：不同的方式去節省。

G：對我們要把這一些錢喔就是你盡量的節省，你一點這裡節省一點那裡節省那裡節省一點就有辦法用這些錢去做…。

R：更多的事情。

G：一些對長輩的活動你就去做這樣子。

R：OK！了解了解。

G：對阿！

R：好厲害喔覺得。

G：沒有就是…。

R：你們就是一個典範。

G：哈哈沒有啦。

R：因為我剛問到的就我所知他們都還是志工去菜市場買啊菜市場一買就是一兩千。

G：對對。

R：所以我才還覺得。

G：因為就是做…因為他們或許他們也比較忙沒有時間去做這些活動，像我們有的時候禮拜天我們兩三個志工找一找自己開車，然後譬如說我們缺木耳缺香菇我們就到山上去自己順便去泡溫泉順便在那裡，我們台中市買香菇一斤都要一千四一千五。

R：去新社阿！

G：可是我們去山上買都是一斤八百那你就節省七百。

R：是啊！

G：對不對？你一斤我們的香菇的量很大ㄟ因為他們一用就是這樣一小包。

R：對對對。

G：啊對你在這裡買那一包香菇要兩百塊啊！啊我們如果去山上買我們可以分成差不多將近半個月可以用。

R：是是是，OK！

G：這樣子大量的去節省節省我們也就是自己派自己的車出去玩我們都嘛這樣子。

R：順便。

G：什麼的乾料的那個豆皮啊皮絲啊，我們都到就是大賣的地方去採購，啊我們把那些錢省下來可以用到別的地方這樣子。

R：OK！了解。

G：他們才會夠啦啊不然怎麼夠。

R：對啊。

G：我們這麼多人吃一天一千多塊是正常的啦～

R：是啊一定一定我知道我知道真的好厲害。我想想看那像就理事長而言…總幹

事而言你有沒有碰到一個就是在針對共餐有沒有比較大的問題？或是說你有沒有建議說像以我們學校的角色哪些東西可以來做協助？不管是人事時地物。

G：恩。

R：嘿！硬體可能比較難拉或是牽扯到錢的…嘿您說。

G：就是說協助喔？

R：或是說…或是你覺得提出問題然後我們也許跟市政府反應看有沒有辦法透過就是一起的力量來做…。

G：我覺得我現在我們的據點來說，因為社會局的救助他很會聯繫一些資源給我們啊像白米啊！

R：是是是。

G：對啊！這個米買下來也很嚇人啊！

R：對啊！我知道。

G：啊像我們的舞蹈老師許\*林老師他們鄉下雲林那邊，如果有一些農產品他也會就是不是很多…。

R：但是也會…。

G：但也會給我們。

R：了解。

G：就這裡也提供這裡也提供這裡也提供阿，我們就運用在我們的就是每個月執行的工作上面。

R：了解了解。

G：我覺得在妳說的硬體就是資源的方面我覺得都還不錯，然後現在就是不是那個市政府有連結一個那個台灣鯛。

R：恩哼！

G：他從去年開始也提供台灣鯛給我們。

R：是喔！

G：對啊！啊所以我們不是多可是我們…。

R：可是我們冷凍的嗎？

G：對冷凍的。

R：OK！了解。

G：冷凍的台灣鯛然後我們要就是我們志工自己去處理然後把做成不同的…。

R：所以牠是活生生的？

G：喔！冷凍的。

R：喔！冷凍對一片一片已經處理好了還是頭還在？

G：一隻一隻這麼大的一隻。

R：了解。

G：啊所以就要自己把肉把他剝下來把他切成一片一片。

R：對對。

G：啊做成不同的像糖醋的拉有乾燒的啦～

R：對對了解。

G：頂多一個月給長輩吃兩次。

R：對差不多。

G：對嘿對兩次你太多次也不好。

R：對啊因為他們也會膩啊！

G：因為…對對對對。

R：或是健康訴求什麼什麼的。

G：對嘿！

R：了解了解。

G：像這樣子很多地方只要人家資源要給我不管他在遠我都會去載。

R：了解，所以就是資源的活化，然後因為我個人是覺得其實還是很多企業或是團體組織願意提供，只是他們好像沒有中間一個橋樑來跟…直接做接觸。

G：有很多人…。

R：對。

G：都會自動來找我。

R：那代表您做得好，哈哈就會主動過來。

G：\*老師因為他們都叫我\*老師，因為我在教日文我的工作啦！

R：OKOK！了解拉！

G：在漢\*國中教日文，嘿\*老師我們這裡有一些什麼什麼什麼你要嗎？我說好啊當然啊！

R：好好了解。

G：像上次那個農產品競賽在那個市府的四樓集會堂舉辦嘛，有一些展示的罐頭啦米啊蔥啦水果啊他做完的時候他還打電話給我，我馬上開兩台車去把它帶回來。

R：因為互動很好所以知道你一定…。

G：因為他們也需要趕快把它收拾好。

R：對對對。

G：所以你太遠的地方也不方便。

R：也來不及。

G：啊剛好我們又很近，我們就馬上開車過去馬上全部都把它帶回家。

R：喔！那樣…沒有啦我們老師也有想過就是說做一個就是藉由我們學校做一個平台拉就是說資源整合的，但是現在也還都在…努力當中啦！

G：我們也是努力十幾年過來累積的經驗啊！啊有別的新據點要做的時候他們有時候會跑過來問我，我也是不會吝嗇。

R：謝謝。

G：我覺得這個也沒甚麼祕密啊我就會全部都交給他他如果願意來問我就會很願意的跟你說。

R：對對對因為長輩會愈來愈多啦我覺得就我的立場而言我也是覺得這個一定之後是會愈來愈多人需要投入。

G：因為我本身有一個經驗就是我年輕的時候住在日本我的先生是日本人我們社區裡面的比台灣更早就是提供這個老人扶持，啊我們都會在公園管那邊做這個所以我會知道說這一些…。

R：日本怎麼去 RUN。

G：對怎麼樣去對這些老人家。

G：就拔起來然後叫我去拿。

R：對啊！因為我們之前就是老師們曾經也想過說是用這樣資源整合，後續我們是有老師們是希望說能夠比較像是做個前置備的處理，然後再送到現場我不知道您對這樣子的想法有沒有一些可以提供？

G：我是因為必須要先看你的提供給我們的是甚麼？

R：前置備到什麼…。

G：對。

R：我們目前為止的想法是說像如果有一個前製備的工啊…我們自己學校裡面啦做一個前製備的工廠，那我們比較希望是說後端的烹煮還是在現場做，啊但是像是切切炒炒啊啊不是切切洗洗那些…。

G：你是說你們弄好一箱一箱就像我們…。

R：也不算是一箱就是說它已經是洗好的所以到現場就不需要洗。

G：對對對在日本的時候因為我是工作婦女，所以我們就會跟那個公司訂我的每一天的菜，他都會譬如說糖燒魚他就會用糖燒魚的魚阿菜啊他就用一個盒子。

R：對所以跟您講您都知道，就是我不知道這種東西對像您會覺得說是好還是說

有一些…。

G：你的前製…。

R：費用，對我知道…。

G：費用要讓我知道，我如果覺得這個費用還覺得還蠻合理我們就會用。

R：OK！

G：那像我們就是我就跟你說我一定用各方的資源。

R：對。

G：我們是用不用費用的所以我們把這個錢省下來給長輩享用。

R：所以其實就你們而言因為現在 RUN 其實已經是錢是省下來的，所以如果當我們提供的東西價格是高於…。

G：需要錢的話我們就會長輩的福利又會相對的也會減少。

R：了解。

G：因為我們必須要帶他們去戶外教學透透氣。

R：我懂我懂。

G：一次出去都要花好幾萬。

R：我知道。

G：那個錢必須要從平常稍微省下來的錢。

R：我懂我懂，所以就如果說我們提供的錢不能夠低於你們現在的其實你們在…。

G：我們就沒有意願。

R：我懂我懂。

G：因為我接受的補助就是這一些我們運用的錢就是這一些。

R：是是。

G：那我也要顧到我們志工，也要顧到我們長輩。

R：對對。

G：所以說我這個錢都要平均使用，那如果說比現在更高的價位的話我就沒有辦法去使用你們的計劃的就對啦！

R：那我另外講就是說就您的高度來看啊如果說提供這樣的產品對志工而言呢？

G：當然啊他們省掉就是準備啊，可是有一個我們哪我們自己我們的志工都是退

休的長輩比較多，啊我們行政的都是禮拜六禮拜天在公司上班的年輕的會來幫忙，啊你就是說他們都是退休的媽媽啊，他們就是輪流他不是每天。

R：對。

G：他只是輪流禮拜一誰禮拜二誰禮拜三誰，然後他們做這種事情他很開心譬如

說挑菜阿洗菜阿切菜準備這些，如果把這些都拿掉了他們就會…。

R：對所以就您的觀察其實會是一個問號。

G：對。

R：了解。

G：會變成負面的不是正面的。

R：了解所以相對來講你就會考慮說…。

G：剝奪了他們談天的機會，聊天他們用這個機會聚在一起聊天，一邊挑菜一邊講話啊什麼什麼東西的沒的這樣講，對啊！

R：我了解。

G：啊你把它拿掉了他變成他來當志工變得毫無趣味，他們只是來幫你炒菜啊不然來幫你服務長輩其他的什麼都沒有。

R：對對對那如果說像如果只是比較單純就教育訓練而言你覺得對？

G：我覺得很 OK！

R：他們有沒有比較…？

G：我們上課都是 OK 的。

R：需要就是針對共餐志工這個區塊？

G：他們需要譬如說衛生啊營養啊這個我很喜歡。

R：OK！好。

G：讓他們上這種課我很喜歡。

R：好好。

G：啊你怎麼樣最低的價錢去做出來一個很好的菜。

R：是是。

G：我覺得這個也很需要這是最需要的。

R：喔那所以好太好了，喔~最喜歡這種東西…對不起對不起所以意思是說你們的課程裡面會需要一些了解成本計算或是說採購上面需要或是說在食材就是錢…。

G：對就營養的。

R：營養的，OKOK！

G：譬如說就是說長輩的血壓都比較高嘛所以說血糖偏高，那我們要怎麼樣去煮這個菜同樣的那個青椒你要怎麼煮。

R：了解了解。

G：同樣的這個豆腐你要怎麼弄？我比較需要這樣的課。

R：OK！好太好了。

G：我就請我們所有的志工都來上。

R：好好我預計是七月初會有一場，平常日比較好對不對？

G：對。

R：好 OK 一到五嘛好我預計…。

G：不是。

R：啊不是？

G：你如果要來幫我們上課的話我是希望…。

R：可能比較會…。

G：會用…我想看我一個禮拜我們志工不用執勤的時間是禮拜二。

R：我應該會先做事比較是西屯社區，就是比較一個是在我們自己東海大學裡面然後看您可以派幾位，阿後續像您剛剛講的我可以後續再來做比較就是變成說我過去。

G：我們的志工我叫他們出去上課他們都不太會ㄟ我們就是整個二三十個一起給你上。

R：好那不然可以那我來想一想好了。

G：對阿！

R：就比較客製化一點。

G：你就老師帶來幫我們上。

R：好。

G：對黑這樣子他們比較會願意啊！

R：啊如果可是你們志工如果不是通通都是共餐的沒關係齁？

G：沒有我們幾乎每個都要輪流。

R：喔真的嗎？好那我了解好，那針對你們我理解。

G：環保的另外喔環保的是我們守望相助的另外。

R：好。

G：每個據點的有些應該有三十幾個的志工。

R：所以他們都會輪流幫忙做飯。

G：輪流做飯除了我。

R：哈哈哈哈。

G：我們會計，我們會幫忙洗菜。

R：哈哈太好了我懂我懂，OKOK！我知道，所以關於那硬體也比較難做調整拉，然後錢上面時間人事時地物也沒有特別可以再…。

G：就禮拜二早上其他的時間我們沒有辦法蒐集到所有的志工來上課。



R：好好禮拜二早上。

G：因為他們都值班。

R：我看一下還有沒有什麼就是關於共餐第五…好那我最後兩個問題，第一個問題是關於說就您的角色而言阿提供共餐這件事情或是這個活動您從長輩身上看到甚麼樣的好處？

G：我覺得很好因為齣第一就是讓長輩他因為他都是中午的時間大部分都他自己一個人。

R：對對。

G：啊然後他就不用去特意的去為自己準備這一餐。

R：是是。

G：他有的不喜歡在這裡吃的我們可以讓他裝好之後帶回家去慢慢吃。

R：喔！

G：嘿然後他就會心情會很輕鬆地吃。

R：是。

G：啊有些喜歡五六個坐在同一桌一邊聊天一邊吃他們就會在這裡吃，所以就會就是讓他們很愉快地去用這一餐。

R：是了解。

G：這是第一。

R：恩哼愉快的用餐。

G：對他們就會心情很好去吃這一餐。

R：對對。

G：然後第二個他們不會亂吃，有時候去吃個的陽春麵啊去吃個水餃什麼的他們不會說啊我前一天剩下的那些菜拿來熱一熱吃一吃。

R：了解～OK！

G：所以他最起碼他來上課的時間他會很开心。

R：恩哼恩哼！

G：那還有第二個他們會因為我們有共餐有聚集在一起只有上課不見得他們會來。

R：OK！

G：可是因為你有共餐他聽到大家說，因為長輩大家會傳來傳去嘛在公園阿在路上這樣都是左右鄰居。

R：對對對。

G：所以就這裡的不錯喔志工也很好喔老師也很好課也很好還有可以吃飯的喔！

一起來！

R：喔！所以吃飯是上課的一種誘因這樣講所以兩個好處。還有沒有其他您覺得可以想得到？

G：好處喔我都想不到了。

R：好沒關係那您覺得有沒有什麼一些可以再做更好的地方就是現在可能比較就共餐對長輩而言可能不夠好啊可以在做得更好的？

G：更好的喔？我也不曉得ㄟ我都做到哪裡算到哪裡走到哪裡想到哪裡。

R：好好。

G：我幾也會想要做什麼，我就去想了一個啊就給幫他們做阿我今年的長輩譬如說他們的筋骨不好我就給他排個瑜珈課啊然後什麼。

R：好厲害。

G：咦我覺得長輩的腳有一點太弱了我就給他排一個那個健康促進課。

R：是是是是。

G：什麼的就這樣排看長輩的情況去排這個課。

R：是。你們有需要關於健康飲食的嗎？

G：健康飲食的？

R：這個我關掉好了。

附錄七 社區 E 逐字稿

文本編號:TEXT-E 受訪者編號:H 訪談時間:2018/05/04 10:30-11:00

- R：就是以福\*社區為，據點名稱是福\*。
- H：我們的據點餉，現在是福\*社區關懷照顧據點。
- R：請問一下妳們的共餐頻率大概是…。
- H：我們每個禮拜大概兩天。
- R：每週都有兩天。
- H：對一跟四都共餐。
- R：那請問你們這樣是共餐的時間已經多久了。
- H：我們將近五年了。
- R：五年～好，那請問你們服務的人數共餐服務的人數？
- H：我們服務的人數大概在五十位。
- R：五十，哇這麼多人，那我幫妳勾在五十人以上。
- H：沒有，四十到五十，五十位以內。
- R：那妳們是備餐的方式是由志工烹煮嘛還是…？
- H：我們餐是由社會局給我們推薦的甘\*基金會。
- R：喔妳們是跟著甘\*基金會做合作的。
- H：我們來付這個費用。
- R：請問你們是有廚房還是沒有廚房？
- H：沒有廚房。
- R：所以妳們的餐點基本上都是以甘\*基金會那邊提供，所以妳們沒有志工下去做服務？
- H：沒有我們服務而以我們沒有來做餐。
- R：我基本上有四個問題一個是想要了解一下妳們在做社區共餐的時候有沒有遇到什麼障礙，那障礙可以分成人事時地物，像人妳們志工是足夠的或者是不足夠的？
- H：目前在共餐的部份餉，因為應該是說人員方面比較不足，因為我們就是因為人員不足，所以我們選擇了就是由社會局推薦的甘\*基金會，由他們來供餐，因為餐的衛生問題種種，再來我們沒有專業的人員，所以由他來做，我們來付費，每次用付費就是。
- R：就是用自費的方式。

H：由我們關懷協會來付費，不是由老人長者，是我們關懷協會募款來支付這費用。

R：所以基本上長者來吃飯是不用付錢的，然後就是以你們社區關懷協會下去做募款。

H：是福\*長青關懷協會。

R：那請問你們的地點呢?地點是在？

H：福\*長青關懷協會，我們共餐的點在台中市西屯區福\*里永\*路 2\*號活動中心內。

R：所以是在活動中心裡面，那時間如果，基本上人員足夠或者是資金可以支援資助的時候，你們還會想要在多花一點時間去再做共餐這件事情嗎？

H：當然會啊！我們持續這麼多年來，我們就是要提供給長輩一個一起共餐那種的感受，不然一般公會社會小孩都不在家，他們有時候隨便一餐有時候沒有吃，所以我們讓他那種大家聚在一起共餐那種感覺，他就很有胃口嘛很開心嘛，就是透過這種方式，所以我們目前當然我們共餐的部份，雖然他們不用付費，但是還是以我們的會員為主。

R：以會員所以是，那他們要參加共餐這是要加入這個會員。

H：對對是要加入我們福\*長青關懷協會的會員，另外還有有由社會局轉介的人員也不用錢，還有我里內提報的中低收入戶或是獨居單親之一，這些家庭的特殊人員都不用錢。

R：那就是基本上是以這些長者作為服務對象，那地點就是你們是在里活動中心做為共餐嘛，那請問一下因為你們沒有廚房設備，那你們會不會有想要增加廚房設備或者是廚房這個。

H：有哇我們期待啊，但就是我們的活動中心舊式的，以前三十年前蓋的，我們也沒辦法搭一個違建築物阿，但我當然期待能有一個，比如說是在活動中心旁邊有一個小小的廚房，作為長期才有辦法，但目前你看看五十個人共餐，每個月有八次你這個都是靠由外面訂進來成本很高，費用很高。

R：基本上是自己煮的烹調方式一定會比較便宜。

H：對啊！比較便宜，而且有志工去協助。

R：那你們現在志工的服務就是只有幫這些老人家可能，盛飯啦打菜。

H：還有這些課堂上據點的協助服務，目前社會志工是這樣。

R：目前社會志工是這樣，好 OK！

H：量血壓啦這些簽名，做據點活動的服務，預防跌倒這些還有打餐。

R：重點是打餐這樣子，那如果你們有沒有解決方式，或者是想要怎麼去解

決這人員不足，或者是社區需要廚房這間事情呢。

H：目前就人員方面，我們是長期在招募志工，那當然里辦公室這邊有任何大型的活動，還有透過里鄰長都有在招募，還有陸陸續續再增加，人員倒 OK 啦，因為我們目前我們有一隊環保志工有四十幾會的志工，那我們從裡面又精挑，比較有時間能看護這些長輩的一些社會志工，目前社會志工大概也有二十位以內。

R：志工就有二十位了。

H：就是社會志工嘛，我們有分很多種志工，現在這個部份就是社會志工，然後第二點就是說我們很迫切需要有一個小廚房啦，那希望如果可行性的話政府單位或是相關單位能輔導我們，或是協助我們來做一個小廚房在活動中心旁邊，讓我們能夠長期在第一線能替市政府能照顧這些長輩，因為我們持續在增加長輩，從三十位四十位到現在將近五十位，我們持續在增加。

R：所以妳們還是會有可能到五十位以上。

H：會，一直在增加，因為里辦公室有在協助，因為我是這個協會的一個等於說是一個重要的幹部，我是身為總幹事，所以里長在做這個協會我們會盡量去經營，但是問題是沒有廚房很頭痛，如果他們能做一個 case 能夠幫我們協助簡單也好

R：那我們會就是幫你們跟社會局稍微提一下提報一下。

H：這個地方我們來做。

R：可以稍微請問一下你們這樣一餐共餐下來大概需要花費多少錢，或者是社會局會補助你們多少，如果不方便講也沒關係。

H：沒有關係沒有關係，目前就是社會局部份我們沒有申請，也沒有補助，我們從甘\*基金會一份是四十五塊，我們叫五十份嘛，所以是兩千兩百五啦，一個月做八次啦，一萬多塊不到兩萬啦，我們就付給甘\*基金會。

R：所以你們基本上是你們自己這邊協會裡面的。

H：對就是這個協會，福\*長青關懷協會的幹部，就是這些幹部理監事來處理。R：那你們還有沒有想要在就是有什麼問題可以提出來嗎?還是你們在共餐之間有發現什麼問題嘛。

H：目前因為我們透過專業的甘\*基金會，餐是沒有問題啦，因為他有經過營養師的衡量，他針對老人長者這方面所以 OK 啦，而且第一個我們比較有保障是，因為從那邊叫來衛生的問題，廚房的檢測種種，他們有正規的衛生局，所以我們也蠻放心，只是說長期這樣我怕我們的能力沒有辦法去負

擔，因為這個是非營利而且大家在出錢，你一年兩年三年四年五年你能一直持續下去嗎？是這樣的問題，我希望社會局來給我們這方面的輔導，或是幫忙我們比如說不一定要補助錢啦，你補助我們一套廚房的用具讓我們來做，那我們其他材料我們來做，我們有人會煎啊我們買啊，米啊這些…。

R：所以基本上你們志工其實都是會烹煮的。

H：會 OK！我們人數夠啊，你很少看到光一個社會志工就二十人。

R：對很少，因為我們之前去訪問其他社區，他們社區幾乎大概十個吧。

H：對阿而且不是每個人都正規，我們這裡都是受訓的社會志工。

R：所以你們這都是受訓過的社會志工，那真的很棒耶！

H：有在社會局受訓過的社會志工，我們受訓過的環志工有四十幾位啊，我們拿榮譽卡的將近二十位啊！

R：那這樣很好欸！

H：我長期在做啊，你找我訪問是對的啊，你現在平常你看看改天一四你也可以來參訪，我們人很多，今天三五是日文課啊，日文現在在上課啊！

R：所以你們平常平日他們也是會有什麼活動課程。

H：有啊你看等一下，現在上課當中啊整班滿滿的，也是長者啊，我們有班分不一樣的課程。

R：那想要請問一下，在做共餐這中間啊你們有發現對於長輩有什麼好處嗎？

H：有，長輩每天都很開心來這邊，然後我看到他們長期這樣共餐下來，來到這邊就很開心，而且有一點都在期待，期待說那個一跟四的到來，除了那天他剛好比如說長輩有時候門診嘛，榮總啦澄清門診，他沒有來他就是說，隔一個禮拜來就一直跟我抱歉啦，因為我要拿藥門診啦，阿門診人太多啦趕都趕不回來，那種很期待下一次很開心。

R：那基本上他們的餐點是比較不會有重複嗎？

H：不會，因為我們這個經過甘\*專業的調配，我們每次的餐是不一樣，他有配四菜一湯一個飯，而且一個月裡面會有兩次是不一樣的特殊餐，比如說炒麵或是稀飯，都是精心安排的不錯。

R：難怪長輩會一直期待跟你們來。

H：你看四菜一湯一個飯就不亞於我們國小的營養午餐。

R：對阿因為基本上有些社區都是三菜一湯，或者是…。

H：有啊一般有些我們自己煮的話，有一個大麵湯大麵羹啊，就這樣而已啊，本來就這樣啊因為人員的問題啊，而且你人那麼多你看看，五十個人你要準備，一個四十五塊你一次就兩千多塊，兩千多塊那麼多人吃是不貴，可

是你想看看你每一個禮拜有兩次，一個月有八次你一個月就一萬多將近兩萬塊。

R：對啊在餐費上。

H：而且一年下來兩年下來三年下來我們做了將近五年了。

R：就這樣五年一個月一萬多塊這樣子。

H：可是只要我還在這邊任期當里長，我們要做，我們是想做啦，我盡量運用我們的資源，裡面社區的資源還有各個企業家募款，我們希望繼續做下去，阿我們目前唯一最需要的就是說，因為如果社會局能輔導我們做一個小小的廚房，或是一些設備器具這些快速爐啦，這些讓我們有個流理臺啦，我想簡單的就好，我們就能夠做得更長久啦～

R：了解，現在就是指是缺在一個就是沒有廚房然後沒有。

H：我們有地點呀，只要他有比如說補助我們半套的設備，快速爐兩個啦，爐架啦或是一個水槽啦，有一個採光罩。

R：就是基本比較簡單一點可以在活動中心裡面烹煮這樣就好。

H：像我們以前在鄉下或是廟口那一種，有活動啦大家來作伴往來互相那種，我也希望能提倡，因為我來自嘉義，我喜歡古早那種人情味這樣。

R：聚集的感覺。

H：就好像鄰家要辦喜事，大家來幫忙，搓湯圓啦炒麵啦吃飯這樣很歡喜

R：對阿因為我自己也是住雲林，雲林也很多那種廟會什麼的。

H：對我比較經營那種，我來自嘉義我不是這邊的人，嘉義之光你有沒有看到

R：有有有，那好處就只有這兩點還是還有像對於餐跟那個…。

H：好處的話還有另外一個啊，我們有將近來自不同的五十個家庭他們的小孩都肯定啊，甚至有時候他們小孩因為里長辦的嘛，啊他們來就長年不用錢，有時候他們的女兒或是兒子都會想說請他媽媽贊助個五百或一千塊這樣，不是錢多少就是很感覺像是說，媽媽去那裏給別人吃很不好意思，那就來贊助五百塊一千塊，就感受很好啦～

R：就是有那種往來的感覺。

H：很有成就感啦，我們就照收因為我們收據給他，我覺得這個很好。

R：就是覺得。

H：讓他們的家屬來肯定。

R：恩，家屬肯定，好那他們甘\*基金會來是一桶一桶還是就盒餐。

H：對一桶一桶，比如說就是這個小雞腿一桶，算好人數這邊炒青菜青菜一桶，用鐵的類似鐵盤那種高高的那種一盤一盤，阿湯是用湯桶直的蓋著飯

這樣，四菜一湯一個飯。

R：好，那我們有好處就一定會有壞處，那你在這樣子共餐的時後你有沒有發現，對於長輩會有沒有什麼不好的想法還是…。

H：缺點最主要是因為他的支出太大啦，因為長期我們受不了，至於對長輩我倒認為沒有什麼，因為你比如說四菜一湯，那當然有些人習慣阿，他就是不吃那個東西，或者是那個東西他認為他牙齒咬不了，他就是四菜當中可能他就有選擇，今天這個我不要那我只有三菜，那沒辦法那個是，我們也沒辦法為了他去迎合，因為這個是營養師在調配的，不過他盡量把他弄得比較軟一點，讓長輩或者比較不油一點，因為你知道外面自助餐很油嘛，炸得也炸得很硬嘛，那老人長輩就沒辦法，所以我認為缺點主要是，最主要的缺點我覺得是因為他的成本太高了嘛，我們負擔的成本太高。

R：那就是如果你們有，就是在你們有廚房有志工人員煮的時候，我們學校如果想要辦就是像那種教導志工在烹煮方面，然後營養成分上面的課程，你們會有意願想要去參加嗎？

H：有意願阿有意願，如果我們希望能，其實我們也可派志工去學習回來，偶而我們不一定要用點的，我們自己煮，現在差別是說我們少了這兩三個爐，如果有的話我們志工媽媽也都很會煮啊，啊我們也會煮個大麵羹啊，還是炒一個麵煮一個菜頭丸子湯這都很好啊，這長輩都可以很喜歡吃的啊，好彩頭嘛圓滿嘛，我們希望到時候我們也可以派人去學習很好啊，你如果願意教我們我們可以啊！

R：就是我們因為今天老師剛好有事情沒有辦法來，那老師是有意願就是有希望可以幫助這些社區，然後可能會開個課程，簡單的烹煮課程烹調課程，因為像之前我們去訪問幾個社區，他們都是因為志工就是可能沒有辦法煮這麼大量的菜，或者是在煮菜方面可能會遇到一點困難，然後老師就好像有意願想要去開這門課程。

H：可以呀，如果有這個機會我們很開心可以參加，免費嘛對我們這些。

R：對對對我們是不。

H：我們推薦的志工嘛，我們當然我們在這邊服務的我們推薦給他，也希望福利一方面也是學東西回來回饋，就服務這些社區嘛，可以呀因為我記得在兩年前齣，我們餐旅系有配合我這邊來做一次，那可能是大學部吧，他們有煮一些東西他們剛好有課程嘛，有二十幾位學生來，你們系所的學弟妹嘛啊他們有來煮阿不錯啊，我把那一天的課程就給他們帶讓他們跟長輩互動，然後做完了以後我也跟他們贊助一些，他們說沒有經費嘛，我贊助一



些麵線給他們去煮，後來他們煮麵線拌那個茶油，然後煮湯還不錯啊很開心。

R：就是有這種因為學校好像，因為我們本身科系裡面有一個對銀髮族的課程。

H：應該是。

R：然後老師好像就會希望帶學弟妹他們出來到各個社區去服務，像我之前參加過一次是他們也是去一個社區，然後可是也是帶著便當，然後煮過去，那些長者也都很開心呀！

H：對對對那天除了做這個湯麵線乾麵之外，他們還烤那個餅啊，銅鑼燒是不是。

R：喔喔喔煎銅鑼燒的那種。

H：嘿嘿嘿很開心。

R：好，OK！

H：所以你一打電話來我說 OK 你來。

R：對啊！我真的很謝謝你們這些社區都可以幫我，因為就在論文上面就是會想要去探討這些。

H：是，沒關係啊我跟你講，你可以加我 line 嘛我臉書你可以進來嘛，你如果有需要，你也可以從裡面有一些活動你可以知道訊息齣，你可以上我的王明興里長的 fb，或是 line 齣，因為我的電話就是 line 嘛，你可以 join 進來  
齣你有關於這方面的部份，因為你餐飲系這樣跟長輩有互動我們很多東西可以提供。

R：謝謝妳們，基本上我是問這四個問題，那請問你們還有沒有什麼就是有什麼比較額外我沒有問到，然後你們想要去解決或者是你們遇到的事情這樣子。

H：目前是 ok 啦，因為我這個里齣剛好有個特殊有個活動中心在這邊，因為場地的利用嘛很特色啦 ok，再來是因為協會裡面本身我是里辦公室我是里長在經營，里辦公室有些資源可以做，譬如可以由區公所也可以協助，再來因為地方的義診，因為我們地方有個社區的醫療體系澄清嘛，澄清醫院在旁邊，再來就很榮幸的我們有東海大學，這也是我們的資源嘛，我以前也跟我們貴校的社工系的系所都有一直長期的配合，包括社工系的學生也都有到社區這邊實習，所以這是我們優勢的地點，應該 ok 目前來講可以，而且你有些社區本身在做他沒有說專職專業，那因為我本身里長我就專職專業里長，我有一群人志工、鄰長包括訊息都會透明到各社區大樓嘛，我都

可以透過我的鄰長發出去，這些比較方便優勢的點，在目前為止是因為就是開銷經費的問題啦～

R：經費！很多社區都是經費。

H：阿其他來講我們是，我當了第十二年以上的里長我們就很專職專業在這邊，我們 night to night 嘛，早上在搞晚上在做所以也沒有什麼不會做的，以前都是專業的社會局已經有派社工有派專業的人員在輔導，包括剛剛來的弘\*我們也都長期配合阿，我們很多課程在走，我們進進出出我們有專部門各個組長在配合，負責我負責餉就是這一些 handle 這些事情，又好相處各部門這個組長做這個這個組長做這個，這個組長對 CEO，這個組長對弘道，這個組長對社會局的長青福利科，我們都有在做是 ok 的。

R：所以就是一種大家互相幫助互相拉攏的感覺。

H：對對如果以我們自己的社區來講，我們算是跟其他社區來講我們比較內行啦，比較幸運因為里辦公室，有些社區是只有社區在做，阿社區固定那些人在做，他也不一定有全職是兼的嘛。

R：對對他們就是可能早上要工作阿中午再去。

H：對對阿我們就你看掛牌，我們活動中心現在剛結束課程結束，我們就志工結束就整理好就把活動中心結束了，下午有下午的課程哪。

R：就是早上下午都不一樣。

H：嘿不一樣。

R：那你們是每天都會有課程。

H：幾乎都有，早上上午下午不一樣的課程。

R：摠摠那這樣很好啊！

H：有些是長輩的活動有些是一般的活動，有些是社區大型的活動，到晚上也有。

R：到晚上還有阿，那你們真的是做得很好欸，就是課程排得很滿。

H：嘿啊！我們做的很多真的很多滿滿的，活動中心充分利用。

R：很充分在利用。

H：你剛剛有走過來我們活動中心嘛！

R：有有有有。

H：那個廣場那個就是。

R：喔！就是那個廣場那邊。

H：你如果要就是要照個相片也可以。

R：好啊好啊那我可以方便去拍個照。

H：可以啊！

R：我就直接進去就好嗎？

H：我現在已經打烊了，我就帶你過去就可以了。

R：喔好哇好啊謝謝謝謝，那基本上我問的問題是這樣子然後就結束了。

H：好，今天就這樣。