

「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

林明莉

宜蘭縣政府社會處社會工作科科長

呂寶靜

國立政治大學社會工作研究所教授

通訊作者：林明莉(聯絡方式：mingly@mail.e-land.gov.tw)

「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

林明莉¹、呂寶靜²

關鍵詞：老人餐食服務、社區定點共餐、長青食堂、老人社會參與

一、研究緣起

國內老人餐食服務成效的探討，大多側重餐食服務整體成效或送餐相關服務輸送議題之探討，而針對定點用餐服務所進行之成效評估研究並不多，且服務成效之實證研究較少側重在心理及社會面向的分析。

二、研究目的

本研究以宜蘭縣「長青食堂」為研究場域，從服務使用者的觀點出發，探討社區老人共餐的使用經驗，並比較分析兩種不同食堂在用餐環境及服務安排所建構出的服務模式之差異，以及共餐對老人在心理福祉、社會關係及友誼發展之影響，進而研提建議供政策制定參考。

三、研究方法

本研究採質性研究方法，於2013年2月至6月期間，選定宜蘭縣兩個食堂場域（顧客服務導向模式 v. s. 半自助模式）各進行約3次的參與觀察，並由研究者邀請10位長者進行深度訪談，其中男性4位，女性6位；年齡以「71-75歲」居多（6位），而「66-70歲」「80歲以上」各有2位。

四、研究發現及建議

〈一〉社區共餐服務是老人社會參與的管道之一：因社區共餐服務是以餐食的提供為主要的服務，因其對社區老人具有近便性、參加條件門檻低、以及穩定提供與他人互動的機會等特色，成為老人社會參與的另種管道。〈二〉研究發現共餐環境中的一些要素會影響參加老人間的關係發展，譬如：收費機制、餐桌擺放及座位安排、工作人力配置、（專職人力或志工）、以及餐食活動外的其他活動規劃等。〈三〉依據研究結果，提出的建議為：老人共餐服務可作為衛政及社政推動相關老人方案的導入平台。

¹ 宜蘭縣政府社會處社會工作科科長林明莉、國立政治大學社會工作研究所碩士（聯絡方式：mingly@mail.e-land.gov.tw）

² 國立政治大學社會工作研究所教授呂寶靜（聯絡方式：pclu@nccu.edu.tw）

「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

壹、研究背景與動機

健康與福祉被聯合國認定為老人兩大迫切與普及的社會議題（Antonucci Okorodudu & Akiyama 2002，引自呂寶靜，2012）。為了增進老人的生活品質，各國政府紛紛推動各項老人福利服務方案，用來滿足老人的各項需求：最基本需求如收入、棲身之所和食物，以及次級的需求，如教育、休閒、娛樂；當然正式體系所提供的服務也包括那些可以減輕老人身體惡化和心理問題的各項服務。國外學者 Tobin & Toseland（1990:29）依老人身體功能損傷的程度（分為輕度、中度及重度三級）及服務提供的地點（分為社區式、居家式及機構式）兩面向將老人服務的類型分類為九大類（呂寶靜,2011），其中為了滿足老人的營養需求，提供老人營養餐食服務，營養餐食服務的類型分為定點共餐及送餐到家，定點用餐是屬於提供輕度失能老人的社區式服務，而送餐到家方案則是提供中度失能老人的居家式服務。

臺灣社政單位主責的老人福利政策，營養餐食服務被列為是生活照顧面向居家及社區式措施之一，而服務計畫目標係因應國民平均餘命不斷延長，生活自理能力隨年齡增長或健康影響而退損，故提供營養餐食以減少老人炊食之危險及購物之不便（內政部,2012）。檢視目前國內對餐食服務的討論可概分為幾個面向：一、社區對餐食服務的需求。二、餐食服務的運作模式。三、服務使用的溯源因素和使用者特徵。四、服務使用的持續與中止因素。五、服務之於多元文化、種族、族群，以及宗教信仰的適切性（潘承揚,2013）。然前述之研究較少被討論的主題包括，使用者的心理和社會需求滿足程度、使用者與工作者或其他使用者的互動關係、服務單位給予的社會支持等。另外，在餐食服務成效探討部份，國內的研究大多側重餐食服務整體成效或送餐相關議題，此或許因為共餐服務模式是近幾年開始擴展服務規模，因而尚無針對共餐服務進行深入探討。國外目前已有

實證研究證明共餐服務對老人社會化的功能，反觀台灣目前針對不同類型餐食服務成效評估研究不多，而服務成效以現有研究的觀點出發亦甚少針對餐食服務心理及社會面向的成效做深入探討。因此，本研究以老人共餐服務為研究主題，從社區參與共餐服務的老人之立場出發，分析不同食堂的服務安排如何影響老人的使用經驗，以作為政府推動老人餐食服務及成功老化策略擬訂之參考。

貳、文獻探討

一、餐食服務的發展脈絡

根據美國國會研究部（Congressional Research Service）2011 年的報告，美國老人營養服務方案在美國老人法第三章法案（Older Americans Act: Title III）的授權下分配給州政府針對 60 歲以上的人推動共餐及送餐服務。這個方案的設計是關注食物不安全的問題，透過營養及其相關的服務，期以促進老人社會化並提升健康及福祉。

美國的老人營養服務方案是從 1968 年示範計畫演變而來，在 1972 年國會修訂（Older Americans Act）以單獨標題授權，而在 1978 年併入美國老人法第三章；另 2006 年國會制定 P.L.109-365 增加營養服務方案新的目標陳述，強調營養及社會化兩個層面對促進老人健康的重要性。在法案中明訂方案的目的為：（1）減少飢餓及糧食匱乏；（2）促進老人的社會化；（3）、藉由協助老人獲取營養、預防其它疾病及健康促進服務，延緩因營養不良導致的健康惡化及久坐（sedentary）行為，以促進老人的健康與福祉。此方案為美國老人法最重要的方案，在 2011 會計年度共撥付 81 億 7 千 8 百萬元，超過整個美國老人法預算的三分之一（42%）（The National Agricultural Law Center, 2013）。因此，美國老人營養服務方案係以提升老人健康及福祉為目標，透過營養相關服務以促進老人的社會化，從其法令修訂過程及預算編列的規模，可看出老人營養服務方案已被視為老人成功老化的一項重要服務方案。

美國的老人營養服務方案，包括（1）共餐服務方案（the Congregate Nutrition Services Program）：在很多不同的場所提供老人餐食及營養相關服務，如：老人中心、社區中心、學校、日間照顧中心等。（2）送餐到家方案（the Home-Delivered Nutrition Services Program）：送餐服務提供老人餐食及營養相關服務到家中。（3）營養服務激勵方案（the Nutrition Services Incentive Program，簡稱 NSIP）：美國老人法授權美國農業部為國家機構提供現金分配給各州、領地或印度族群購買食物，或補助辦理餐食服務（The National Agricultural Law Center,2013）。

而臺灣為因應高齡化社會，社政單位老人福利政策係以經濟安全、健康維護、生活照顧三大規劃面向為政策主軸，並就老人保護、心理及社會適應、社會參與分別推動相關措施。

政策面向	措施
經濟安全	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 中低收入老人生活津貼 ➤ 中低收入老人特別照顧津貼
健康維護	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 老人預防保健服務 ➤ 中低收入老人裝置假牙補助 ➤ 中低收入老人重病住院看護補助
生活照顧	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 居家及社區式照顧 <ul style="list-style-type: none"> ◇ 居家服務 ◇ 日間照顧 ◇ 營養餐飲 ◇ 輔具購買租借與居家無障礙環境改善 ◇ 長期照顧機構服務 ◇ 創新服務項目 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 家庭托顧 ✓ 交通接送 ➤ 機構式照顧 <ul style="list-style-type: none"> ◇ 補助民間參與老人福利機構之經營 ◇ 辦理機構評鑑 ◇ 老人福利機構聯繫會報 ◇ 加強未立案機構輔導 ◇ 補助辦理各項訓練研習及休閒、育樂活動 ◇ 辦理公共安全白皮書實施計畫 ➤ 建立社區照顧關懷據點 ➤ 失智症老人多元服務方案
老人保護（含獨居老人關懷照顧）	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 設置相關資訊及資源「單一窗口」 ➤ 強化獨居老人之關懷服務 ➤ 提供緊急救援服務 ➤ 成立「失蹤老人協尋中心」
心理及社會適應	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 設置老人諮詢服務中心
社會參與	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 長青學苑 ➤ 老人福利服務（文康活動）中心 ➤ 行動式老人文康休閒巡迴服務 ➤ 休閒育樂活動 ➤ 重陽節慶祝活動

研究者自行整理 摘要自內政部社會司網站 101.3 月更新之老人福利與政策

其中營養餐飲服務被列為是生活照顧面項下的居家及社區式措施之一，其計畫目標係因應國民平均餘命不斷延長，生活自理能力隨年齡增長或健康影響而退損，故提供營養餐食以減少老人炊食之危險及購物之不便（內政部,2012）。因此，餐食服務之推動目的是試圖解決失能或獨居老人無能力或不便準備餐食，而以送餐到家為主要服務模式。

臺灣營養餐食服務是於 1997 年〈老人福利法〉第一次修法將餐食服務納入，賦予正式法源基礎，作為長期照顧政策的社區式服務要項之一。以推動的時程來看，內政部從 1999 年起開始補助民間團體辦理「失能長者送餐服務」，是最早推行的老人餐飲服務，其補助之服務對象主要針對經日常生活活動功能(ADL)或工具性日常生活活動功能(IADL)評估，日常生活需他人協助之失能老人。此方案是由中央政府補助地方政府自辦或委託專業單位辦理，是屬於長期照顧的一環，係為確保弱勢（失能或獨居）老人能得到基本溫飽，提供每週五次的送餐服務。第二階段是「社區照顧關懷據點餐食服務方案」：2005 年內政部訂頒「建立社區照顧關懷據點實施計畫」，係以社區營造及社區自主參與為基本精神，鼓勵民間團體設置社區照顧關懷據點，提供在地的初級預防照護服務，再依需要連結各級政府所推動社區照顧、機構照顧及居家服務等各項照顧措施（呂寶靜,2012）。社區照顧關懷據點之服務項目為電話問安、關懷訪視、餐飲服務、健康促進活動，其中餐食服務亦納為服務選項之一。由於社區照顧關懷據點之功能重在初級預防，因此，其餐食服務除提供社區中獨居、失能之弱勢老人送餐到家服務外，亦提供據點參加活動之社區老人定點共餐服務，與據點其它服務項目如長青學苑或健康促進活動相互配搭，以豐富據點服務功能。台灣的老人餐食服務自此逐漸興起由社區組織及民間團體提供之社區式服務，展開定點共餐服務模式，由於餐食服務是與其他服務相互搭配，因此其餐食服務提供的頻率視據點狀況每週至少提供 1-2 次餐食服務。根據黃源協（2011）年針對全臺社區關懷據點進行問卷調查結果顯示：有八成據點辦理餐食服務之定點用餐，而送餐服務僅

占四成五。顯見，在社區式服務的餐食服務類型是以共餐服務為主要服務模式。第三階段是「社區老人共餐服務」：非屬中央政策，而是由地方政府自行推動，透過補助社區組織及民間團體方式，提供社區式的老人餐食服務，鼓勵一般社區老人到社區定點用餐並採使用者付費方式，以解決老人餐食問題，亦有提供社區弱勢老人送餐服務。其與社區關懷據點餐食服務不同之處在於，僅提供餐食服務，無其他配搭服務，每週週一至週五固定供餐。

二、餐食服務的成效

餐食服務的成效評估有的研究是從服務提供者的角度探討，另有些則是探討服務對老人造成的影響，也就是從使用者觀點出發，由使用者自行評估接受服務對他的影響或滿意。以下就服務使用者觀點探討餐食服務成效。

(一) 根據國外研究，餐食服務方案之成效大致可以歸納為如下

(Gitelson,etal.,2008,引自呂寶靜,2012)：

- 1、餐食服務可避免使用者營養風險之惡化，且可預防健康狀況和生活品質的下降：此乃因營養餐食服務之使用者大多數是面臨營養風險的人，而所提供的餐食是每日的主要營養來源，餐食服務可避免營養風險之惡化，維持或改善營養；(Keller,2006)。
- 2、降低食物不安全：在現有文獻中，食物不安全側重在食物獲得之討論，但近年來有關老人的研究則強調食物使用之概念，係指食物取得、製備食物、處理或烹調成菜餚和進食的能力。老人因其身體功能失能而導致其食物攝取型態的改變，也阻礙其營養上的福祉。Lee & Frongillo (2001) 之研究指出：老人食物不安全與低收入、低教育程度、少數族群、社會孤立，以及功能損傷等因素有關，而營養餐食方案應將改變食物的使用之情形納入考量，以降低食物不安全；

(二) 餐食服務可以增進人際互動：在美國一些定點用餐服務在老人中心提供，而餐食服務的參加者也被鼓勵去參加中心所舉辦的活動，讓他們覺

得有機會結交新朋友、有團體歸屬感、感到生活有趣、每天固定有個可以去的地方、健康狀況有所改善；

(二) 國內研究部分，對於餐食服務成效大致為健康、心理狀況的改善及增進社會參與：

1、健康（生理、心理）方面改善：餐飲使用後長者健康的改善包括，體重、身體質量指數（BMI）、肌酸酐皆有下降（楊宗蓉，2002）、長者的憂鬱傾向明顯下降，營養狀況大幅提昇（黃玉琴,2012）。

2、社會及心理層面的成效：1、接受餐飲服務後，增加了參與社區活動的次數，服務有強化高齡者社會參與（陳莉菁,2008；陸佩君,2009）2、舒緩照顧者負荷與壓力，維繫家庭成員間關係（黃源協，2005）。

餐食服務的成效經探討國內外相關文獻後發現，一致都認同對服務使用者生理、心理及社會面的正向影響。惟在各面向細項內涵的探討部份，臺灣的研究在心理及社會層面的成效資料較為不足。國外已有實證研究證明了餐食服務提供結交朋友的機會，這對增進老人社會化及拓展社會支持網絡，是很重要的。

叁、研究方法與設計

一、研究方法及場域

本研究採質性研究方法，係以服務使用者觀點探討共餐服務對老人之影響及服務使用者於共餐的互動情形為主要研究議題。因此在場域的選擇，採立意取樣方式，於 2013 年 2 月至 6 月期間，在宜蘭縣的長青食堂中以須較多工作人力之自設廚房烹煮餐食及統一時間用餐的食堂為研究場域。選定共餐人數最多的員山鄉惠好社區（簡稱 A 社區，參加人數約 50 人）及不同收費模式（按日隨喜投錢模式）的壯圍鄉古結社區（簡稱 B 社區，參加人數約 40 人）食堂，各進行約 3 次的參與觀察，並由研究者邀請 10 位長者進行深度訪談，其中男性 4 位，女性 6 位；年齡以「71-75 歲」居多（6 位），而

「66-70 歲」「80 歲以上」各有 2 位。

二、受訪對象選取標準

- 1、65 歲以上老人。
- 2、參加共餐老人經過一年或以上的時間。
- 3、具有表達能力及受訪意願。

三、受訪者資料表

表 1：A 社區食堂受訪者資料表

編號 背景資料	A1	A2	A3	A4
年齡	75 歲	97	75	68
性別	男	女	女	男
教育程度	國小肄業（識字）	不識字	識字	小學 5 年級
過去或現在職業	無	無	無	服務業
婚姻狀況	喪偶（約 8 年）	喪偶（約 20 年）	已婚	喪偶（約 15 年）
目前與誰同住	兒子、媳婦及孫子	兒子、媳婦及孫子	配偶、兒子、媳婦及孫子	獨居
經濟狀況	年金及子女提供之零用金	年金及子女提供之零用金	年金及子女提供之零用金	工作收入
自評健康狀況	尚可（有氣喘）	尚可（高血壓、胃病）	普通（有高血壓、糖尿病）	佳
交通工具-到食堂	腳踏車	走路	腳踏車	機車

表 2：B 社區食堂受訪者資料表

註：空白欄為無資料

編號 背景資料	B1	B2	B3	B4	B5	B6
年齡	82	73	73	74	70	75
性別	女	男	女	女	女	男
過去或現在職業	廚師	農	無	無	無	農（無）
婚姻狀況	喪偶（11 年）	已婚	已婚	已婚	已婚	已婚
目前與誰同住	與外勞及兒子同住	與配偶同住	與配偶及子女同住	與配偶及子女同住	與配偶同住	與配偶及子女同住
經濟狀況	自己些微收入，子女提供	年金及子女提供		年金及子女提供	年金及子女提供	年金及子女提供
交通工具-到食堂	騎機車	開車	走路或先生載	走路	走路或先生載	走路
教育程度	不識字	不識字			小學畢業	小學畢業
自評健康狀況	普通（高血壓）	尚可	普通	尚可	尚可	尚可（曾腎結石）

肆、研究發現

本研究分別就宜蘭縣員山鄉惠好社區（簡稱 A 食堂）及壯圍鄉古結社區（簡稱 B 食堂）兩個長青食堂的 10 位共餐參加者的使用經驗，從服務使用者被賦予參與食物備製、擺放菜餚餐具與餐後餐盤清洗等工作程度，歸納 A 社區服務模式為「顧客服務模式」（命名為呷便便食堂）及「半自助服務模式」（命名為互助食堂）。以下將從用餐環境、服務人力的配置及收費機制三面向探討呷便便食堂及互助食堂的服務情形；其次，是從服務使用者的參加頻率、過程、以及是否參加食堂中其他的活動等面向，以探討兩種服務模式如何影響餐食活動中參加者之互動關係及影響因素。

一、兩類共餐服務模式

（一）「呷便便食堂」－顧客導向服務模式

自 99 年起開始辦理共餐服務，迄今用餐的長者共 61 位（32 位男性、21 女性），其中共餐的有 31 位（21 位男性、10 女性），送餐 30 位。

（一）用餐環境

- 1、硬體設施設備：目前的用餐場所是屬於戶外空間，有遮陽棚，十分通風涼爽，平日就是社區長輩聚集喝茶聊天地方。共餐餐桌是採圓形桌，每桌約八人。各桌在開飯前會有工作人員，將公筷母匙擺放置各桌桌上，飯及用餐的碗筷（鐵製的）均放置於盛飯的桌子上，由長者自行拿取（詳如圖 1）。

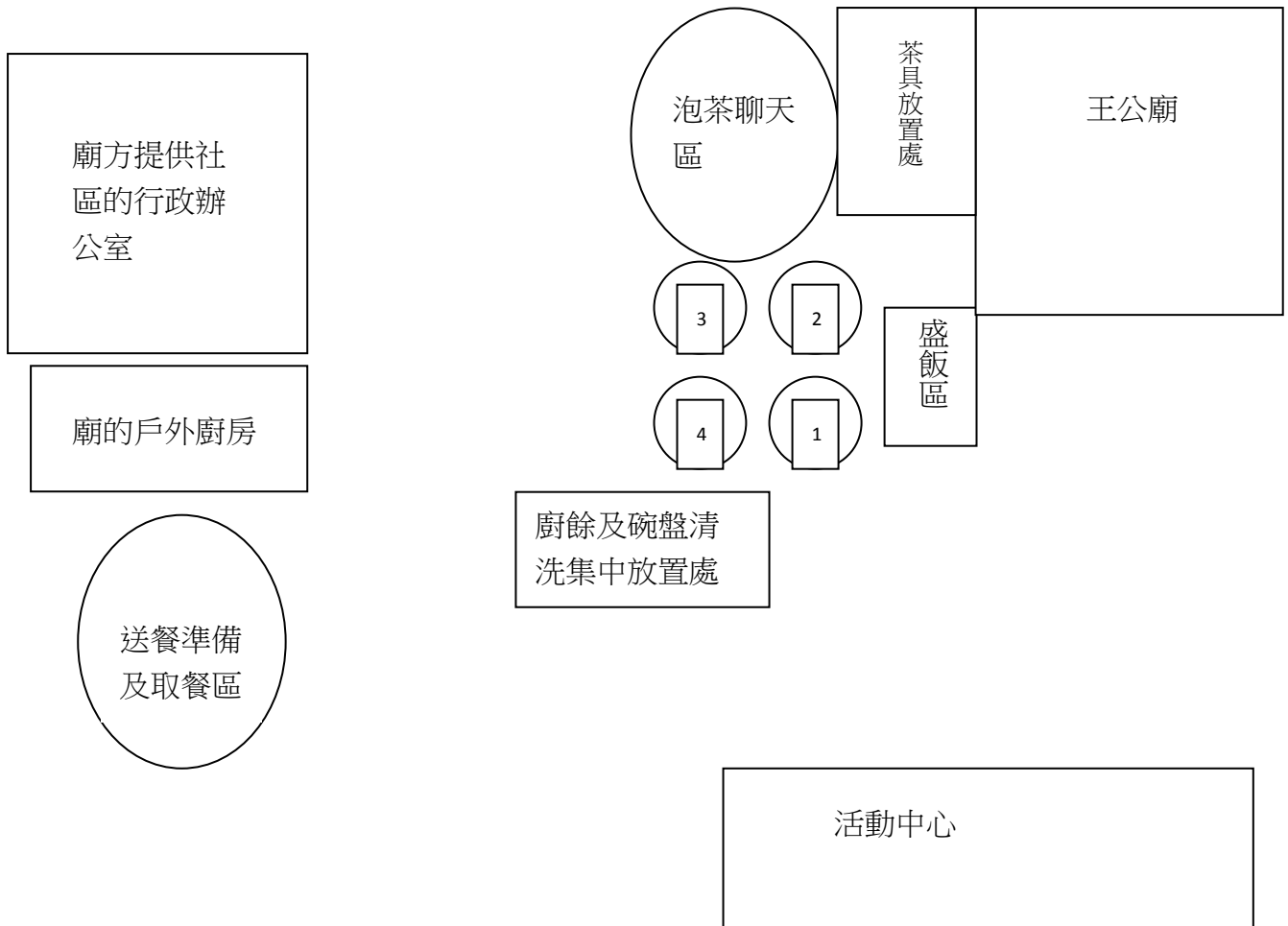


圖 1：呷便便食堂配置圖

2、座位安排：採固定座位，參加者透過自己任意選位或工作人員安排或熟識人邀請於第一次坐定位後，每次用餐即固定位置，因此座位的安排會影響到參加者與哪些人共同用餐及互動關係。

(1) 自己任意選位

「都沒有啊!我自己坐下去。坐同位(同一個位置)；隔壁的! 認識……認識…」(A2-039、041、042)

(2) 工作人員詢問參加者意願；安排座位

「就阿堯在問時,妳要和誰坐同一桌?他很功夫(貼心),妳們要和誰同一桌,我們倆夫妻,誰和誰夫妻,跟誰夫妻,咱說好啊! 好啊! 只有隔壁一個人那個後來講要和我們同桌,要不然剛開

始就捉捉捉…。」(A3-116、117、118)

(3) 熟識人邀請

「阿西說跟著他坐同桌，以前是在社區(指活動中心)裡面吃，阿堯也會叫我去跟他父親坐同桌坐一起。那時候就算是比較熟識了，」(A4-084、085、086)

(二) 服務人力配置

專職人力(專責處理食物採購、菜單設計、餐食備製的協助、成本控管及每日送餐人力的調配的靈魂人物)與志工—在餐食服務的人力配置，有一位主要負責食堂運作的志工(負責餐食烹煮的專職廚工及臨時酬勞人員)，另聘有專職廚工一名及臨時酬勞人員 1 人。無其他固定志工排班協助工作，採自發性依其方便予食堂協助送餐、飯後收拾等工作，通常都有 5-8 人志工協助食堂相關工作。除少數幾位志工自行依固定時間前來服務以外，大部份志工均為臨時機動協助。由於餐食準備相當耗費人力，因此現有人力以協助餐食處理及送餐為主，人力吃緊且不穩定，並無多餘人力接待或招呼共餐老人。

(三) 收費機制：參加者每月收費 600 元，於前一個月 25 日開始交錢給專責人員。

「上星期 25 日的時候，要吃飯的時候就講了，明天要收費；大家有帶錢出來的就先交。」(A1-041、116)

(四) 共餐活動的進行

1、用餐前時間：有 10 多位共餐參加者，會於 9 點多提早來食堂喝茶聊天

「…比較常來的就是我們這些泡茶的這 10 幾位，泡茶時間到，有的九點鐘就來了，以前更早的時候，還有八點半就來的，較早之前是都八點半就來的，還沒吃飯八點半就先來，有的就先泡茶、提茶，這樣還是這十幾個常來泡茶的。」(A4-088)

「(提早去) 講話也好, 吃飯那裡坐也好」。(A2-142)

2、接近用餐時間

- (1) 食堂固定 11:30 分開飯，參加者約前 10 分鐘左右就陸續來到食堂並直接入座，部份用餐者會偕同志工協助端煮好的菜餚（每桌四菜一湯）到各桌及擺放餐具。
- (2) 尚在工作（農忙）的參加者，接近吃飯時間才會來到食堂
- (3) 喝茶聊天的參加者到接近吃飯時間，會有參加者陸續加入聊天，接近 11:00 就開始收拾茶具，準備吃飯

3、用餐時間

- (1) 11:30 分準時開飯，參加者走至盛飯區拿取碗筷盛飯
- (2) 年紀較大老人因牙齒咀嚼功能退化，喜歡吃粥，食堂亦備有粥供參加者選擇，另也僅能食用較軟爛的菜。
- (3) 各桌使用公夾母匙夾菜盛湯至自己的碗中。
- (4) 準備的飯菜量足夠，常有剩餘供參加者帶回家。

4、用餐結束

大部份共餐者有睡午覺的習慣，吃完午餐後就回家睡覺；有 5-6 位參加者下午會再到食堂聊天。

5、用餐外的活動—A 社區食堂也是社區照顧關懷據點，除了週一至週五提供餐食服務外，也不定期辦理老人的衛生講座、健康促進活動、健檢活動等。另外隨著食堂餐食服務的開辦，部份共餐者除了中午到食堂用餐外並延伸出喝茶活動，使這些泡茶的共餐者有更多相處的機會發展更親密的情誼，惟喝茶活動的參加者均為男性老人。

- (1) 食堂未開辦前，不鼓勵泡茶開講，平常無人聚集

「那個時候，就前幾年這裡沒辦（食堂），有時候來這裡也沒人，我們這個主委還沒來的時候，不鼓勵人家在這裡泡茶開講，那時候來這裡也沒有人。就一個人坐在這裡，不用 10 分

鐘（笑出來），沒有人跟我聊天就坐不住。」。(A1-020、021)

(2) 共餐者成為泡茶開講社群的基本班底

「普通是有來這邊吃飯的人，才有來這裡坐。剛開始泡茶的時候，這裡有些人沒有喝茶的習慣，就慢慢鼓勵邀請，就愈來愈多人來喝茶。如果喜歡喝茶的人，坐下來就會留下來，邊講邊喝。」(A1-047、109、112)

(3) 泡茶同好朝夕相處—每日上午 9 點 30(食堂開飯前)及下午 2:30 後， 泡茶聊天，逐漸形成新的社群

「現在是這個時間(9:40 分) 過來，有時候我要是早一點過來，就會先去把茶具等用品準備好及煮開水；過不用到 10 分鐘就會有人陸續來。」(A1-034)

「這幾位泡茶的，幾乎每天都來，下午也都還會再來，像是十一點多大家吃飽了就回去休息了，兩點多大家就還是過來這裡泡茶。」(A4-044、068)

二、「互助食堂」—半自助服務模式

自 100 年 1 月起開辦以共餐為主的食堂，僅於參加共餐成員因身體健康欠佳無法前來的情況，才提供送餐服務；每日用餐人數約計 20 至 40 多位不等(參加者以女性居多)。

(一) 用餐環境

- 1、硬體設施設備：食堂設於活動中心一樓面積約 30 多坪，活動中心內雖未安裝冷氣，窗戶打開空氣十分流通，5、6 月份在室內亦頗為涼爽。活動中心有卡拉 ok、電視及茶几等設備提供社區民眾唱歌、聊天使用。擺放 9 張長條桌，平日作為食堂共餐的餐桌。

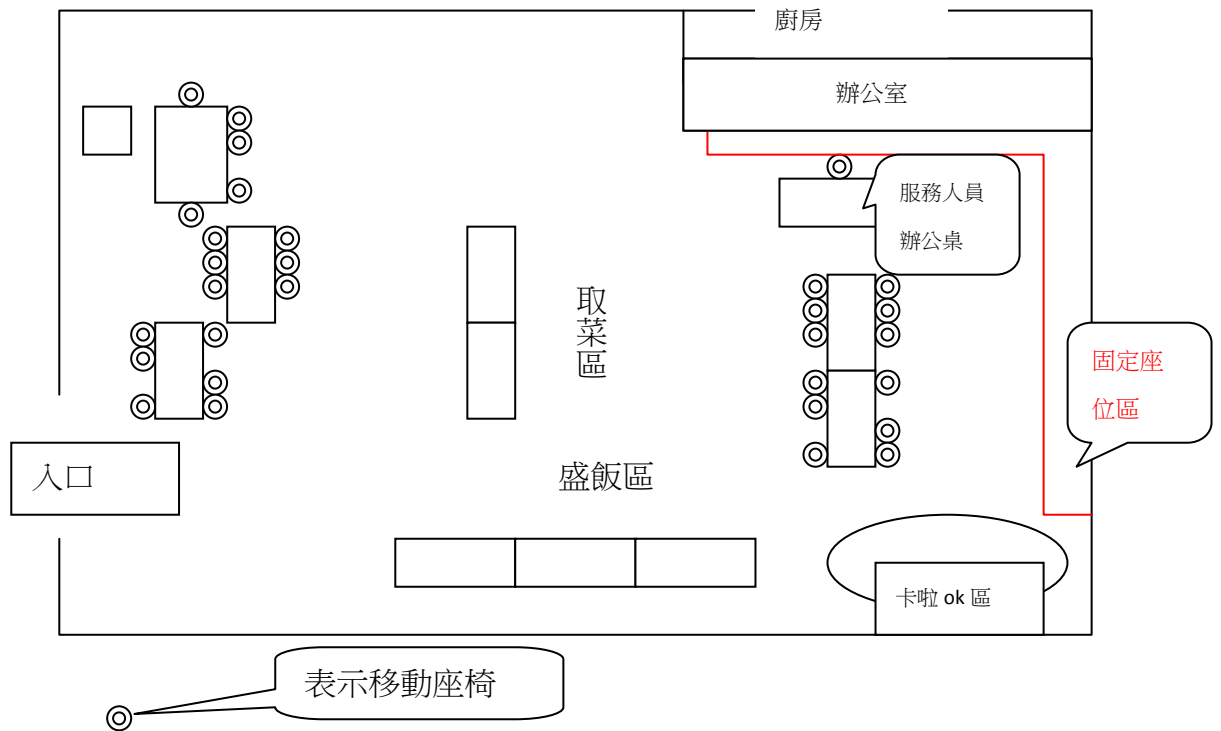


圖 2：互助食堂配置圖

2、座位安排：

(1) 因應共餐者漸多，將餐桌由圓桌改成長方桌，省去排桌椅的時間。

「後來就參加的人多，圓桌還要排比較麻煩，後來就改成自助式的大家自己去夾菜，座位就照原來的長方桌擺設方式」

(B4-030)

(2) 每次用餐均由參加者隨意入座，無固定安排座位，惟大部份的參加者大多依自己的考量選定座位或者與配偶坐在一起，固定入座。若該座位被他人佔去，才更換位置。

「我是都坐固定位，就認識的人厝邊～大家都是這樣坐的，卡早都隨便坐一排」(B3-092、093)

「我就沒有一定啦~我就都坐那裡,現在那若有人坐,我就去別的地方坐。...就是我太太也在那裡坐,我也在那裡坐。有時,不相同的人來坐坐我們的位子,我就移位這樣。」(B2-043、046、051)

(二) 服務人力配置

聘用一名專職工作人員平日在據點招呼老人、幫老人測量血壓，及協助據點成果統計的相關行政工作，而食堂食物的採購由一位專責志工每日固定擬定菜單採買食材、其餘餐食的備製等工作均由總幹事每日排兩名輪值志工負責，志工人數約計 25 位，其中約有一半（10 多位）志工亦為共餐參加者。週一至週五中午供餐，每人每次用餐自行投幣至少 30 元，無強制參加者每日須參加，買菜及當日輪值志工不用投錢。每日共餐人數 20 多位至 30 多位不等，以提供共餐服務為主，視需要提供送餐，目前送餐約僅 2 位。

(三) 收費機制：每人每日隨喜投幣至少 30 元，買菜及當日輪值志工不用投錢。

「一個人 30 元，會放箱子給大家投錢，我們這裡買菜跟 2 個輪煮飯的人不用投錢，所以我不用投錢」 (B1-372)

「規定就都每個人要丟 30 啦~」 (B2-108)

(四) 共餐活動的進行

1、用餐前時間

- (1) 志工忙完分派的工作，就留下來聊天打發時間，或看其他人唱歌。
- (2) 有一些無需工作的參加者，會早一點來食堂喝茶聊天、量血壓或看電視。
- (3) 每週一、三、五上午九點有長青學苑課程。
- (4) 男性參加者大多接近吃飯時間才過來，少數男性老人無人聊天時，像受訪者 B2，會到辦公室找總幹事聊天。

2、接近用餐時間

食堂開飯前 10 分鐘左右參加者就陸續來到食堂來，有的直接入座，與旁邊的人聊天、看電視、有的去投幣取餐盤。由於 B 社區式採自助餐

式的用餐方式，來吃飯的人有的自行從家中帶餐具（餐盤、碗筷等）來，有的將餐具放在食堂來用餐時取用。接近 12 點志工及部份參加者會協助端菜至餐食區準備開飯。

(1) 餐盤的取用

① 餐具由食堂提供，由參加者自行保管與清洗。

② 有些參加者覺得碗比較方便，已不使用餐盤，另餐盤無固定放置位置，係由參加者自行找位置放，因此餐盤久不用也不知放置何處。

(2) 志工負責端菜，部份參加者會主動協助。

3、用餐時

12 點準時開飯，排隊自行取餐至中間分兩邊排隊自行取餐，長者依自己需要的份量盛飯及取菜後，自行在兩旁找座位坐並用餐。

(1) 參加對象：參加者不限老人，其他人也可以到食堂用餐。

(2) 用餐方式：參加者注重用餐的衛生，已養成公筷母匙的習慣。

(3) 菜色的提供：菜色豐富，吃的飽。

4、用餐結束

(1) 參加者須自行清洗自己的餐盤，大部份參加者洗完後就離開食堂。

(2) 輪值志工完成處理剩飯菜及大餐盤的收拾清洗等工作，會留在食堂聊天及活動。

(3) 有伴就會多坐一下，或再過來食堂坐坐。

5、用餐外的活動

B 食堂也是社區照顧關懷據點，除了辦理餐食服務外，也不定期提供老人健康檢查及健康講座的服务及長青學苑。由於 B 食堂的志工社群約有 25 人，係由廟的志工群移轉至食堂擔任志工，約有一半以上的志工是老人也是食堂共餐的基本成員。該食堂於 102 年 4 月起開辦長青學苑，研究者觀察發現學苑參加者均為女性，形成的女性老人的社群。活動中心除吃飯時間會有比較多的男性老人出現外，其餘時間大多是女

性老人在使用活動中心。

(一) 參加學苑課程：共餐者會提早到食堂參加長青學苑的課程，增加到食堂活動的誘因

「參加長青學苑就比較早來，差不多啦！我之前也都是八九點就過來，來這裡加減幫忙揀菜；二四有時有空就來；沒空就沒來；來就是閒聊，或坐一坐，有時候唱唱歌」(B5-010、032)

(二) 學苑課程內容多元，參加者覺得是來”玩”

「活動就有啦!我在這裡玩。一、三、五啦！一、三、五都來這裡教那些有的沒有的？早上來教煮吃的，教別的東西…一日教跳“巾仔舞”~，一日有時候較有臘日的做歌仔戲的也曾插進來。」(B1-028、031、032、033)

(三) 學苑烹飪課程，對於擅長烹調的食堂志工而言課程太粗淺，難以引發志工的學習興趣

「有時有去，有時課程沒興趣就沒去，像今天教麵粉煎那個那麼簡單，或是蔥餅我自己做的都比他教的好吃；像阿釵本身都是廚師都很會煮，早上那個蔥餅我們隨便弄都比那樣好吃」(B4-045)

二、「呷便便食堂」P.K.「互助食堂」

「呷便便食堂」顧客導向服務模式之服務規劃，有專職廚工及臨時人員負責餐食採買、烹煮、食材準備及碗筷清洗等工作，服務使用者無須負責餐食準備或善後工作，僅須自己盛飯，其餘工作皆由工作人員或志工協助，是由工作人員服務長者為導向的服務模式；收費方式採月繳，因此每日參加人員固定，採固定座位合菜方式用餐。而「互助食堂」半自助服務模式之服務規劃，參加者大多約一半的人數為志工，無聘用專職廚工，備餐相關工作皆由志工處理，參加者協助端

菜及自行清洗碗筷，聘用專職工作人員負責行政處理及接待工作；收費方式為每日隨喜投幣，因此參加人員每日不固定，採用自助餐盤隨參加者到的時間自行取餐。以下將就服務使用者使用服務的角度分別從用餐環境、收費、服務對象及供餐過程參加人員涉入程度，分析「呷便便食堂」及「互助食堂」服務規劃的差異性。

表 3：「呷便便食堂」與「互助食堂」共餐使用情形比較表

	呷便便	互助	比較分析
座位安排	1、採圓桌吃合菜方式 2、固定座位及成員	1、採自助餐式用餐方式 2、不固定座位及成員	<u>A 食堂</u> 座位安排，增加參加者與固定成員建立關係的機會，通常合菜桌的用餐方式成員較會等到齊開動，或幫尚未到來的成員留菜，有強迫互動的效果；如參加者不擅與他人互動，較可能產生壓力，屬關係取向的座位安排。 <u>B 食堂</u> 座位安排，係提供參加者個人較多自由選擇的機會，晚到亦不影響其他人，如不喜歡與他人互動，亦可以選擇自己一人獨坐用餐，屬個人取向的座位安排。
服務規模與人力配置	1、餐食服務人數將近 70 人 2 專職廚工及臨時酬勞人力 2 名，負責餐食烹煮及餐食備製相關工作 3、志工無固定排班及工作，較無組織	1、餐食服務人數將近 40 人 2、專職服務人員 1 名負責接待來活動中心人員及行政庶務工作 3、志工固定排班輪流烹煮及收拾廚房。	<u>A 食堂</u> 由專職人員負責餐食備製及餐後收拾等工作，參加人員無須自行處理餐食相關工作，惟無人負責招呼與接待參加者。 <u>B 食堂</u> 的人力配置專責人員接待參加者（倒茶或量血壓）及負責行政工作，由參加者須自行取餐及清洗自己的餐盤。
收費機制	月繳 600 元	每餐信任投幣至少 30 元	<u>A 食堂</u> 的月繳方式，參加者每月可固定參加成員。讓共餐者每週一至週五都會出席吃飯，但相對服務使用較不彈性，不來仍計費用。因此如無法經常性出席，則傾向不參加。

	呷便便	互助	比較分析
			<u>B 食堂</u> 的繳費方式以次計費，參加者沒去吃就不用付費，服務使用更具彈性；但參加者不一定每日出席，每日參加成員不固定，不利參加成員發展穩定的社會關係。
服務使用對象	65 歲以上老人	不限 65 歲以上老人	<u>A 食堂是專為提供老人餐食服務的食堂，提供共餐及送餐服務，不願參加共餐者可選擇送餐到家。</u> <u>B 食堂是主要提供老人共餐服務的食堂，老人可攜帶其他家屬或社區其他民眾亦可前往共餐，送餐服務僅針對參加者身體不適，無法前來共餐時提供。</u>
參加人員參與食物備製的涉入程度	1、11:30 開飯 2、入座即用餐，公筷母匙 3、大部份女性或農忙的參加者，接近用餐時間才會來 4、由工作人員清洗餐盤	1、12:00 開飯 2、排隊取餐，公筷母匙 3、大部分男性老人，接近用餐時間才會來 4、自行清洗餐盤	<u>A 食堂</u> 所有餐食流程大多由專職人員包辦，因此無需參加人員自行動手。 B 社區因餐食服務工作均由志工服務，因此鼓勵參加者擔任餐食備製志工，協助採買食材、備菜及烹煮等工作，當值志工免付餐費，另參加者須自行取餐及個人碗盤清洗等工作，以避免增加志工負擔（如：為避免排桌椅，改採活動中心常設長桌用餐及以自助餐方式用餐，減少擺設餐具及自行清洗餐盤等工作）。
其它活動	喝茶 男性社群 每日上午 下午都有，週六日中午餐敘	長青學苑 女性社群 僅一、三、五上午	<u>A 食堂</u> 喝茶活動是男性老人的社群，已成為食堂常態活動之一，男性參加者大多會提前 1-2 小時到食堂喝茶聊天後接續用餐。大部份女性或農忙的參加者，接近用餐時間才會來。 <u>B 食堂</u> 的志工成員部份為共餐者，均為女性志工，成為共餐活動的基本成員，志工們平時工作之餘，會在食堂聊天及活動，長青學苑的課程提供這些志工更多接觸機會；但大部分男性老人，接近用餐時間才會來。

三、共餐在老人生命中的迴響

本研究發現，雖然老人餐食服務是以改善老人的營養為出發點所推動的服務方案，但共餐方式的餐食服務，除了餐食的享用也可滿足老人生理需求促進身心健康外，增加其社會接觸的機會，增進老人的社會化，進而有助於其社會關係及友誼的發展。因此，共餐的效益除能改善長者的營養攝取有助於長者身體健康及心理福祉外，特別是對於服務使用者社會關係的發展，有更重要的影響。

在食堂的共餐中，社會關係的範疇可分為「與其他共餐者」和「與工作人員」的兩種關係面向來探討；「呷便便食堂」及「互助食堂」均屬於鄉村型社區食堂，而本研究從受訪者的共餐經驗中發現，兩種不同的共餐模式不同的共餐環境包括硬體的規劃、座位安排及繳費機制及服務規劃所建構的空間及時間條件，會影響參加者在食堂與他人的關係發展。除此之外，老人的性別角色也會影響老人參加共餐活動中的互動關係及社群的發展。「呷便便食堂」純粹的共餐活動有助於男性老人發展社會關係；然相對於女性卻容易造成焦慮及阻礙。「互助食堂」讓女性老人透過其他角色如志工或學苑活動的參與，可降低其參與的焦慮，有助女性老人社群的發展。

(一) 食堂中參加者與其他參加者的關係發展

在「呷便便食堂」中參加者與其他參加者的互動變得熱絡，以別名相互稱呼、相互聊天及關心，在用餐期間會與同桌的其他參加者聊天。聊天的內容通常是分享對餐食內容的看法、生活瑣事及談笑等。而在 B 社區中部份參加者覺得吃飯時間到食堂就是用餐，不期待與其他人有太多的互動。因此，參加者的互動時間就是吃飯前後，但因大部分參加者停留時間短暫，互動有限，大多是女性志工留下來聊天。

1、「呷便便食堂」參加者與其他參加者之互動情形：

(1) 平日互動熱絡

「…你是沒來這裡吃飯，你要有來，路頭路尾要是遇到打招呼，人家也一定會回禮，後日阿你笑一下笑一下，他也會跟你點個頭，有的遠遠從那邊經過，大家嘴巴笑笑大家嘛攏ㄟ跟你」

(A3-005)

(2) 同桌的更為熟識，以別名相互稱呼

「有啊!有啊!那(旁邊坐的)都有認識。都有很熟，認識她們。有的名字不一樣，有的內底(指正名)名字、有的外面多叫的假名(別名)，內底名字不知道，外面的名字都知道，我都認識。」(A2-053、054、065)。

(3) 用餐期間，相互聊天

① 分享對餐食內容之看法—包括個人飲食偏好及對菜色的評價

◇ 飲食偏好

「沒說啥，都講說吃軟的，這樣~嘿啦!嘿啦!這樣我吃較軟吃得比較下，這樣，(隔壁說)這項較軟，這樣講…」(A2-092、093、095)

◇ 菜色的評價

「會(交談)啊，也是會有」(A4-093)。「(談些)就這個菜比較好吃，那個菜比較好吃之類的，挑這塊比較好吃或哪道菜比較好吃。」(A4-094)

② 生活瑣事及談笑

「(和其他桌的參加者)也會啊，有時也會聊天。生活上或是其他的，大家開玩笑的，說東說西，說些五四三的」(A4-057、058)

(4) 相互關心

① 未出席時，互相詢問及關懷

「總是這樣相互關心!誰在做什麼互相打聽一下互相關心，什

麼原因沒來等。」(A3-068)

「有啊，我也會關心別人啊，那個誰誰誰，怎麼都沒有看到伊，大家就是會這樣互相關懷，老人歲數日漸的增加，互相這樣的關心，有時候也要問看哪裡(身體)不爽快，像是阿西曾經有一回有次尿酸抬起來(尿酸指數飆高)，腳不能動，我也是幫他敷藥，幫他處理，用一用就好了。」(A4-078)

②較熟的會電話關心未出席原因，並催促他來參加

「對阿，同一個村子內的，出門就是…有時候我若沒來，電話就一直打，你該來了吧?...有的人我不知道他的電話，我也沒辦法打給他。」(A1-074、105)

2、「互助食堂」參加者與其他參加者之互動情形：

(1) 可能由於互助食堂每天的參加人員不固定，部份的人雖然認識但不太知道名字。

「有時候人我又不懂他的名字。」(B1-174)

「來這裡聊聊天阿！坐一坐到中午吃飯阿。就有來的人，就這些作夥的，來來去去沒有一定~講有的沒的，說誰誰誰昨天做了什麼事諸如此類」(B4-012、013、014)

(2) 吃飯時間，很少聊天

「吃飯就要吃飯了，趕快吃一吃飽。吃飯沒有跟人家那個…(聊天)」(B1-164、165)

「無啦！吃飯較沒有在聊天。」(B5-026)

「無(感覺吃飯較有伴)啦！咱去吃一下吃飽就回來。」

(B6-040)

(3) 知道其他參加者誰有來或沒來，認為不能來就是沒時間，不會特別關心其狀況，有時間就會來吃飯了。比較熟的會下次遇到時詢問一下，也不會打電話關心或催其出席。

①會知道其他參加者的出席狀況，

「知道阿，平常有在吃飯都知道誰有來沒來」(B5-027)

②不能來就是沒時間，有的人不會特別關注，如受訪者 B6，有的人比較熟的未出席如如受訪者 B4、B5，會關心一下

「人不能來沒時間，比較熟的會問一下~就他下次來的時候會問他昨天怎沒來這樣」(B4-048、049、050)

「沒啦！咱沒有住在一起，怎麼說去關心他。你要是說住在一起，就會去問他說你什麼時候怎麼沒有去吃飯阿。」(B5-028)

「無（打電話）啦！有時間人家就會去了」(B6-049)

(二) 食堂中參加者與工作人員的關係發展

1、「呷便便食堂」參加者與工作人員之互動情形：

工作人員會主動與參加者打招呼，但無專人接待參加者，參加共餐者瞭解工作人力吃緊，能力範圍可及事項，會自行處理。對工作人員提供協助或服務，沒有期待。

「有(工作人員打招呼)啊!大家對老人家都很熱絡。」(A2-153)

「我沒感覺誰會招呼，大家都互相慰問，大家都很好，妳…誰…沒另外指派人員招呼。」(A3-269)

「(笑)你是這個意思阿，是問說有什麼事情需要他們幫忙。我是還沒，還不用啦！比較老的就比較需要。這是做吃做吃，知知裡啦！多少有限啦，大家一家一業有時間ㄟ義務做做ㄟ，大家家庭都要顧，哪有多少可以來跟我們服務」(A3-009、010、011)

2、「互助食堂」參加者與工作人員之互動情形：

(1) 設有專職工作人員每週一至週五上午八點半至下午 5 點服務共餐者，如打招呼奉茶、量血壓等。總幹事大部份時間亦留在食堂協助

工作，與共餐者互動頻繁。

「工作人員會跟我們打招呼，說你們大家這麼早來這樣，像是輪煮飯的都比較早來。~像麗淇（專職工作人員）八點多就來了，我們會打招呼…」(B5-034、035)

「那個麗淇（專職工作人員）很會泡茶，每天茶都泡好讓大家喝，無論誰去不分大小到活動中心去，他都會主動端茶給人喝，服務很好。也主動跟來的人打招呼。阿來也會來，有時候會去送飯，我常會和他們說笑。活動中心有好茶可以喝，茶泡下去不會浸太久很好喝，因為有茶可以喝比較會常去，有時候量個血壓」(B6-017)

(2) 在「互助食堂」中參加者未出席，工作人員會主動電話關心，另因設置專職人員固定在食堂服務，參加者會找他聊天，參加者與工作人員互動比與其他參加者互動更為緊密。

①工作人員經常是共餐者聊天說笑的對象

「她(指服務人員)也可以閒聊天，若有人家來就坐坐、閒聊。」(B1-044)

「有時去找總幹事講話」(B2-288)

「他(總幹事)若進來我就相罵~~啊認識才敢呀~認識我才敢，陌生咱也不敢。哈~哈~」(B1-216、254)

②參加者沒來的時候，工作人員會打電話關心

「這阿來(總幹事)也曾去問(關心)；她(專職工作人員)也會打電話去問(關心)。」(B1-210、212)

③工作人員為較常互動的共餐者取別名

「(專職工作人員)都會先叫我阿啥…叫“阿母呀”就這裡…阿來先取的~(大家)就叫成習慣了。」(B1-223、230、231)

從兩個共餐食堂「參加者與其他參加人員」及「參加者與工作人員」關係發展的探討中，可以發現「呷便便食堂」參加人員間的互動比較緊密，而「互助食堂」則是與工作人員發展比較緊密的互動。

(三) 共餐食堂參加者互動關係發展的影響因素

1、用餐環境

(1) 時間條件－互動的時間長短及頻率

根據研究者的觀察，無論是 A 或 B 食堂老人在食堂用餐的時間大多是 15 分鐘到半小時之間，通常吃飽常會留下來聊個幾分鐘，再回去睡午覺；因此，用餐時間即使互動頻繁，時間也是很短。惟一的差別是 A 食堂的繳費方式採月繳制，參加者有交錢不來會浪費，所形成的出席的責任感，讓參加成員固定週一至週五中午到食堂用餐，雖然每次用餐時間不長，但週一到週五成員幾乎每天都會碰面，因此隨著參加時間的拉長，增加成員間互動的熟識度。而 B 食堂繳費方式採按日計費，參加成員得依每日狀況視需要到食堂用餐，雖然在服務使用上提供參加者較多的使用彈性，惟因參加者容易受外在因素的干擾而不來用餐，參加成員並非固定，相較於 A 食堂成員的出席情形，較不利關係的發展。另外，老人除共餐外是否參加其他活動如泡茶或志工服務、長青學苑等也會增加其與其他人的互動的頻率及時間。

(2) 空間條件－互動位置的距離，增加互動的機會

A 食堂的座位安排採圓桌吃合菜方式，增加參加者與固定成員建立關係的機會，將固定成員（8-10 位）限縮在圓桌的空間，有強迫互動的效果。通常合菜桌的用餐方式成員較會等到齊開動，或幫尚未到來的成員留菜，成員因此就需要留意或關心其他人的出席狀況。從前揭 A 食堂參加者與其他人的互動情形可以瞭解到，A 食堂成員在用餐時的互動較頻繁且同桌吃飯也較有小團體的歸屬感；受訪者

A1 也表示固定座位的安排比較親切及有人情味。雖然參加者若不擅與他人互動，可能會感到不自在而產生焦慮，但這種焦慮感會隨著成員熟悉度的增加，而逐漸降低。圓桌合菜吃飯的方式，有助於拉進參加者的空間距離。而 B 食堂安排長條桌，無桌與桌之界限，又因受限於桌型，參加者僅方便與前方或左右邊參加者互動；另使用餐盤自助用餐，雖然大部分的成員會依照自己喜好固定入座也是共同時間開動，但用餐方式是採自助式的成員自己夾完菜就吃飯，毋須與他人互動，用餐比較自由自在，不像圓桌方式會將小部份成員（8-10 位）限縮在圓桌互動；但相對減少了與他人互動的機會與話題。

綜上，食堂成員關係發展在空間及時間的有利條件，如食堂硬體的安排（餐桌擺設及座位設計）、繳費機制及其他活動的參與，都會影響成員是否有固定出席的動力、增加互動的情境（物理環境及話題）。

表 4: 用餐環境影響參加者關係發展的有利條件分析表

	影響因素	呷便便食堂	互助食堂
時間條件	出席狀況	收費採月繳制，參加成員幾乎每天會出席。	收費採每日投幣，有參加的人容易受其他事情影響而沒來，成員出席較不穩定。
	吃飯停留時間	全程用餐 20 分鐘，若有慶生活動則增長為 30 分鐘	全程 25-30 分鐘－因排隊取餐，會延長全程用餐的時間（實際用餐約 15 分鐘）
	其他活動的提供	男性老人發展的泡茶活動，可增加男性老人間的互動頻率及時間。	女性老人因為擔任志工或參加長青學苑，增加女性老人間的互動頻率及時間。
空間條件	餐桌形式	圓桌－將成員（8-10 位）限縮在固定的空間，有強迫互動的效果。	長條桌－無桌與桌之界限，又因受限於桌型，參加者僅方便與前方或左右邊參加者互動。
	座位安排	固定座位－有利於增加成員間的互動。	不固定座位－分散成員間的互動。
	用餐方式	合菜－成員較會等到齊開動，或幫尚未到來的成員留菜，成員因此就需要留意或關心其他人的出席狀況，增加互動及話題。	餐盤自助用餐－自己夾完菜就吃飯，毋須與他人互動，減少了與他人互動的機會與話題。

2、傳統性別角色會影響社會參與型態：影響參加者接受服務的認知及老人社群的發展

(1) 女性老人有限的社會網絡－跨足到社區參與活動，須與不熟識的人相處，因而會產生焦慮而卻步。

「有的就不曾出門，真…很不好意思不敢出來。我剛開始來吃的時候，很不好意思，吃得真…不好意思……有的就較會不認識的就不敢出來。」(A3-097、101)

(2) 女性老人主要的生活場域是家裡，到社區食堂共餐，需特別換裝及整理儀容，覺得有點麻煩。

「理事長母親（即受訪者 A3，穿著正式，頸上戴著珍珠項鍊）

表示雖然家裡離據點很近（走路5分鐘會到），提及其實來這邊用餐對她而言是有點麻煩，因為不像在家裡隨便穿著就可吃飯，每次外出吃飯不能隨便穿，都要花些時間換衣服及整理儀容。」（A-1020423 觀察報告）

「接著坐研究者隔壁另一位女性長者突然驚叫說，”她忘了換鞋子，居然穿拖鞋過來，真是不好意思”。理事長母親跟他說這哪要緊，走起來舒服比較重要。但這位女性老人還是連說真是歹勢勒，似乎對於穿拖鞋來到食堂覺得很不自在。」

（A-1020507 觀察報告）

- (3) 女性老人如身體健康狀況尚可者，大多持續操持家務或田裡工作；會因為仍負擔家裡煮食工作，沒辦法參加共餐。但男性老人則較不受工作的影響。

「有的是家裡有很多吃飯的人，中午就要煮飯給家中長輩或小孩子吃，就沒辦法出來吃。就是家裡需要煮，走不開沒辦法來吃」（B4-060）

「...那些比較忙的，等一下時間快到了，就會出現，就是那些還有在做工作的人。」（A1-095）

- (4) 轉換角色的不適應－依據傳統性別角色分工餐食準備為女性之職責；因此，參加食堂共餐使女性老人經歷原有備餐的勞動角色轉換為只去吃飯的純用餐者，會造成心裡上的不適應；男性老人參加共餐則無角色轉換的差異。

- ①女性老人覺得到食堂吃飯像是被請客，透過其他女性參加者經驗分享，降低不適應感

「...她說真不好意思，來這裡感覺像是被請客這樣，感覺真不好意思，來吃得很不好意思，這是這個意思。感覺像是被來請客

這樣~~」(A3-107)

「又沒交多少錢,來這裡吃便便。就是那個感覺。真慘!,來這裡,就沒有做什麼,感覺來就吃飯,感覺…真不好意思」(A3108)

「吃比較不重要,我們還可以當義工較好,…」(A3-021)

「就吃唄!真不好意思, …,我講…我隔壁今日沒來,我就說那天就來,她說感覺真不好意思,我說吃一次過了,感覺比較不會,,我講的…,她講吃一次比較不會。我這樣跟她說,她說不會啦~習慣就好了。真的!習慣就好了。」(A3-107、109、110)

②男性老人覺得有人”做便便”，是食堂的用餐的優點

「對啊，以前自己煮就一堆工作，洗碗、切菜洗菜~這裡就不用啊，他們就做便便（準備好好的），替我們服務得好好的，」
(A4-060)

(5) 突破異性相處的藩籬—共餐活動屬於與他人互動比較頻繁的活動，一般較年輕的女性老人會考量團體成員男女參與比例而影響其參與意願，可能與傳統性別界線有關。而從兩食堂社群的發展可以發現，老人社群發展似有單一性別傾向，因此男性老人發展關係為主的活動團體，較少有女性老人參與；但這樣的顧慮可能隨著老人年紀增長亦會逐漸突破。

「…，人家前幾年那個辦得不好，辦了沒能力辦，那個吃我就不來，我就不敢來。第二次阿堯在邀請，我就說好啊!…。現在經過多年也已經老了…哈~哈~因為都在家裡吃，在家裡來這裡吃，男人那麼大一群，吃得真不好意思，現在久了，都忘記了，管他是男還是女，哈~哈~，真的很不好意思。」(A3-102、103、106)

伍、結論與建議

一、「共餐服務」是鄉村型社區老人社會參與的管道之一

本研究針對宜蘭兩個鄉村地區共餐服務使用者歸納參加者特質發現，老人無論是獨居、與配偶同住或與子女同住，其平日週一至週五午餐通常須由老人自行備製。由此可知，這些參加共餐的老人大多未失去餐食備製能力，而是受限於行動（含大眾運輸及交通工具使用）能力、烹調能力而影響食物採購及備製，但食物獲取的安全程度仍是高的。因此，觸動老人選擇共餐服務的影響因素為食堂到達的鄰近性及社會互動及社會關係拓展的需求。許多共餐者會因為獨自或兩夫妻在家用餐比較悶，就近到社區食堂共餐能使心情較愉快；因此共餐提供了一個老人與社區組織及其他社區老人互動的平台。總的來說，社區共餐服務滿足了老人餐食方便性及社會互動的需求，而對於關心老人福利的政府及家屬子女們來說，更關切的是老人從共餐服務中，身心得到更好的關照。

社區共餐服務是以餐食提供為主的服務，其具備近便性、參加條件門檻低及穩定提供與他人互動機會等特色；所謂近便性是來自於其設置區位就在社區中，讓老人方便可以到達；參加條件門檻低是指，共餐服務以滿足人最基本的生理需求為主要的服務訴求，是基本的服務提供，不像志工服務或長青學苑等成長及學習性活動，較屬於具備學習或成長動機或技能的老人社會參與的管道；而每天外出共餐可提供穩定與他人互動，建立關係的機會，成為老人社會參與的另一種管道。雖然，社區共餐服務的辦理大多仍以滿足餐食需求為出發，但部份長者參與的動機也隱含著心理及社會需求被滿足的管道；因此共餐服務透過適當的服務規劃，可作為社區老人社會參與及建立社會關係的管道之一。因此，共餐服務的辦理不應只是關注在餐食提供所滿足的生理需求效益，更應該重視共餐服務對於較社會孤立的老人的社會化的功能。

目前中央老人福利政策是將老人營養餐飲服務列入長期照顧十年計畫，提供失能老人照顧而發展以送餐模式為主的老人營養餐食服務，滿足老人最基本的生理需求。然本研究發現健康老人透過共餐服務，所滿足的需求不僅僅是餐食服務的滿足而已，還包括心理需求及社會關係拓展等需求的滿足。隨著高齡人口的快速成長，如何幫助老人成功老化，已是老人福利政策的重要議題。因此，老人的餐飲服務在政策上應不只是老人長期照顧的送餐服務模式，更可鼓勵社區及民間團體響應推動老人的共餐服務，除了可滿足老人餐食獲取的便利性外，更可透過餐食服務的提供讓老人與社區組織團體及其他社區老人產生互動及連結，增進社區老人的社會參與並可作為衛政及社政相關老人方案的導入平台。

二、性別與老人社群的發展

本研究中食堂共餐老人所發展的社群大致有志工社群及泡茶的社群，從性別角度來觀察發現食堂中老人社群有單一性別發展的傾向，且當社群發展有單一性別的傾向時，潛在的會影響另一性別長者參與該社群的意願及程度。志工社群屬於女性長者的社群，可能因為食堂較多的工作是與備餐相關工作，此為女性所擅長，因此主辦單位在招募志工時，較易主動邀請女性參加，志工組織從組成開始的成員多數是女性，之後加入的成員也是女性而形成女性的群聚現象。另女性長者參與社區共餐較容易受女性傳統性別角色的影響，降低其參加共餐的意願，參加食堂共餐使女性老人經歷原有備餐的勞動角色轉換為只去吃飯的純用餐者，對部分女性長者會造成心裡上的不適應；其中 A3 受訪者對於使用服務，強調“吃飯不重要，可以當義工較好”，反應了女性老人透過擔任志工，可能有助於其參與共餐的意願及時間而提升對食堂的認同感。反之，食堂共餐的參加者發展出的泡茶社群，透過泡茶聊天打發時間及連繫情誼，可能因為男女性聊天興趣之話題不同；倘有女性成員在場大多也是小聊一下便離開，固定成員均為男性並無女性長者。

從長青食堂長者所發展的兩種社群比較分析發現，女性長者因被需要或參加活動的興趣而發展社群；但男性長者係以社會關係發展為目的而發展出活動。這樣的傾向是因為志工及泡茶這樣的活動屬性使然抑或受性別或老人生命週期等因素之影響？值得進一步深入探討，以作為未來長青食堂作為長者社會關係發展平台，辦理單位活動安排及設計之參考。

三、打造讓老人發展友誼的共餐食堂

雖然共餐服務可以提供老人社會互動的機會，但能不能讓老人在共餐中發展社會關係及友誼，是可以透過設計與安排，來強化其提供社會化機制的功能，其規劃建議如下：

- (一) 收費機制的規劃，影響成員出席：採一次繳費一段使用期間的方式，譬如月繳或季繳，有助於成員出息的穩定，較容易建立團體的歸屬感。
- (二) 透過活動，延長用餐時間：可在用餐時間進行一些適合的活動安排（如慶生活動、小型表演等），除可增進用餐氣氛亦可加長用餐者停留在食堂的時間。另外用餐時間放音樂，應該有助於讓用餐氣氛變的更輕鬆。
- (三) 除了餐食的提供外，可再發展其他穩定的活動：如志工活動、長青學苑及泡茶活動，以增加共餐成員間的互動頻率及時間，發展更深的情誼。
- (四) 空間安排：採圓桌、固定座位及合菜的方式為佳，此種安排有助於將成員（8-10位）限縮在固定的空間，有強迫互動的效果。而合菜的用餐方式有助於增加成員互動的必要性。
- (五) 社會互動技巧的學習：參加者要與他人建立友誼關係，除了要真誠以外，也需要掌握與他人互動的一些原則及界限，較能與他人發展較深的情誼。

要打造讓老人發展友誼的共餐食堂，並不需要再多花經費，而是需要在服務流程及規劃做一些有利互動的調整。惟因老人餐食服務在台灣已被定位為滿足生理需求的餐食服務，忽略了共餐服務能提供的社會化效益。因此，

要打造一個讓老人發展友誼的共餐食堂的首要工作，是要先改變對共餐的定位，讓政府單位及服務提供單位都可以瞭解共餐食堂可以不只是提供餐食的功能，促進社會化功能對於某些老人來說更重要。從改變共餐服務理念開始，才能真正落實打造讓老人發展友誼的共餐食堂。

四、研究限制

由於質性研究乃是以研究者為研究工具，深入受訪對象的生活經驗，瞭解研究對象對研究議題的想法，接著再以自身角度進行詮釋，然而在詮釋的過程中不可能完全的排除研究者個人的想法與思維，所以在研究過程中會有以下限制：

- (一) 研究者為縣府長青食堂計畫主辦單位之主管人員，對於長青食堂計畫存在著原有政策的規劃及服務提供者的既定角度，可能在分析及思考容易受限。
- (二) 在請服務提供單位推薦合適受訪者時，雖研究者盡力向服務單位負責人說明此研究係為學術研究，要讓服務單位充分瞭解此研究並非對單位的成效評量，僅從服務使用者的角度瞭解服務使用者用餐的經驗及對其個人之影響；惟難避免服務提供單位或受訪者仍認為是要進行方案評估，而影響受訪者之表達，可能對研究結果造成誤差。
- (三) 本研究場域均為鄉村型的社區，研究的分析結果是否適用都會型社區型態的老人共餐，需要進一步研究及驗證。

參考書目

一、中文部分：

呂寶靜 (2011)。老人照顧:老人、家庭、正式服務。台北：五南。

呂寶靜 (2012)。老人福利服務。台北：五南。

陳莉菁 (2008)。臺北市實施老人社區照顧現況分析:以社區發展協會執行供餐服務方案為例。碩士，臺北大學。

陸佩君 (2009)。高齡者餐食服務需求之研究。碩士，東海大學。

彭泗清、楊中芳 (2001)。交往關係的影響因素與發展過程，載於楊中芳編著，中國人的人際關係、情感與信任，頁 181-195。臺北:遠流出版。

黃源協 (2005)。正式照顧對非正式網絡互動關係之影響：以原住民部落老人居家/送餐服務為例。社會政策與社會工作學刊， 9 (1)，頁 163-198。

黃源協 (2011)。邁向整合性之老人照顧服務社區化的永續經營。內政部委託研究案。

楊宗蓉 (2002)。士林區獨居長者對「送餐到家服務」之營養狀況及需求度評估。碩士，臺北醫學大學。

潘承揚 (2013)。餐食服務服務品質與服務成效之探究—從服務使用者觀點出發。碩士，國立政治大學。

二、英文部份：

Colello.K.J. (2011) .Older Americans Act:Title III Nutrition Services Program.
Congressional Research Service

三、網頁資料

內政部社會司 (2012)。老人福利與政策。http://sowf.moi.gov.tw/04/01.htm

下載於 2013/02/24

The Older Americans Act Nutrition Programs -National Evaluation of the Elderly

Nutrition Program, 1993-1995 (1995) .Department of Health & Human

Service Administration on Aging 網址

http://www.aoa.gov/AoARoot/Program_Results/Program_Evaluation.aspx)

下載於 2013/03/11