

【計畫心得：促進弱勢高齡社區健康行動方案-壽德里銀髮食力養成計畫】

行社所 碩二 林菀儀、林宜縉、丁婕容、王子妍、趙苡煊

經過本次的健康社區方案實作，讓本組成員對社區健康營造的過程有更具體的理解，也體會到進行介入方案以及與社區居民互動時的滿足感與成就感。

在設計與實踐本組「壽德里銀髮食力養成計畫」方案時，組員們以貼近居民生活的角度思考具可行性、可持續性的策略。透過前期的社區訪視以及和里長、居民訪談，我們觀察到壽德里長者的飲食行是由長期的生活習慣以及居住環境形塑出來，例如：傳統的飲食思維、較單一的飲食選擇。



雖然壽德里的社區關懷據點平時也有進行健康飲食的課程，但居民多停留在片面的知識，難以轉化實際的行動。我們開始重新檢視傳統衛教模式的侷



限，在課程中加入可操作的元素，包含料理實作與共餐活動，以縮短長者知識與行為之間的落差。然而在實施方案時，我們也意識到居民配合、借用場地、食材採買與志工協作等，都是不可或缺的一環。

在進行營養講座時，社區長者不僅專心聽講，也對於我們提出的長輩經常遇到的飲食問題表達共鳴，讓我體會到滿滿的成就感；在與社區長者一同實作料理時，不單方面由我們提醒煮菜的健康原則，也是奶奶們傳授我們廚藝教學相長的過程；在最後的共餐活動，我們一同品嚐完成的料理，在我們與長者們談天以及看著長者彼此愉悅交流的過程中，帶給我們無限的滿足感，我們將實踐的力量具象化，並帶來正面的效益。



總結而言，本次的介入方案訓練了我們從社會脈絡分析居民的健康行為，並以具體的介入方案回應社區困境。此過程讓我看見介入工作的複雜性，也提醒了我，社區健康營造並非單純地提供與培養居民的知識或技能，而是我們與整個社區共同協作的社會實踐過程。