

一餐一溫暖

恩主公健康學苑「樂齡共餐」

撰文◎社區醫學部管理師 王怡婷



做伙來呷飯

從餐盒開始的陪伴，餐餐都溫暖。恩主公健康學苑每週舉辦「學苑食堂」，實踐樂齡共餐的理念。

「樂齡共餐」讓長輩在學苑餐桌上享用營養餐點的同時，也感受到友情、陪伴與關懷。這不只是餐食，更是社區溫暖的延伸，每一次共餐都是長輩期待的幸福時光。

共餐的意義

在社區的每一個角落，許多長輩雖然生活

自理能力良好，但因子女忙碌或居住分散，日常生活往往缺少陪伴和互動，與人社交成為了長輩心中不可言說的恐懼。邀請長輩參加「學苑食堂」，讓餐桌上的陪伴，對長輩而言，不僅是填飽肚子，更是一種社交與情感的支持。

恩主公醫院配合新北市衛生局醫事C巷弄長照計畫，在恩主公健康學苑開始推動樂齡共

餐服務，定期舉辦共餐活動「學苑食堂」，邀請長輩出門一起用餐。共餐不僅滿足了長輩的營養需求，也讓他們在社區中找到歸屬感，感受到溫暖與關懷。

營養與美味兼顧的餐食

「學苑食堂」的餐盒透過工作人員多次與餐廳溝通協調，仔細討論飯量、菜色、油鹽比例等細節，努力符合長輩營養需求與口味。同時每週固定用餐時段，由恩主公健康學苑工作人員親手將每一份餐點交到長輩手上，在取餐的時候關心長輩的健康與生活，讓每一次的共餐不僅是吃飯，更是陪伴的延伸。

暖心互動

共餐的過程不只是工作人員單向的服務，而是雙向的支持。工作人員忙碌時，長輩會主動伸手幫忙；長輩需要協助時，工作人員也耐心陪伴。彼此之間，多了一份像家人般的默契。在「學苑食堂」的共餐時光裡，總有一些細微卻溫暖的畫面，悄悄在人心中留下痕跡。

某天開始，時常參與共餐的曾爺爺會早早來到側門，主動幫忙提取一袋袋沉甸甸的餐盒。雖然份量不輕，他仍一步步穩穩地走進恩主公健康學苑，沒有多說什麼，只是用行動默默分擔著大家的辛勞。

上個月共餐時，柯奶奶隔天即將進行眼睛手術，心中非常忐忑不安，她的幾位朋友特地帶著自己準備的餐點，相約一起到恩主公健康學苑陪柯奶奶共餐，透過輕聲關心與鼓勵，讓



柯奶奶手術前原本不安的心情漸漸安定。這樣的相聚，不只是手術前的準備，更像是一種彼此守護的儀式，讓人不再孤單面對未知。

另一個畫面是，參與共餐的其中一位長輩過生日，於是親朋好友帶著蛋糕一起到現場幫他慶生，熱鬧的氣氛也感染其他一同來共餐的長輩。壽星細心地切下一塊，轉身遞給在旁忙碌的工作人員，笑著說：「你們也辛苦了，一起吃一點。」那一刻，蛋糕不只是甜點，更像是一份心意的傳遞。

還有一位李奶奶，習慣在共餐時請恩主公健康學苑的工作人員幫忙拍照，再把照片傳給遠方的孩子報平安，總是笑著說：「我有好好吃飯喔！」這些看似平凡的小舉動，讓共餐多了一份陪伴的溫度，也讓不在身邊的家人多了一份安心。

而這份溫暖，還在持續擴散。有些長輩在參與共餐後，會主動邀請身邊的朋友一同報名「學苑食堂」，讓更多人加入這份溫馨的行列。一句簡單的邀請，往往就能帶來一位新朋友，使共餐活動逐漸形成彼此陪伴與交流的社

群氛圍。一份看似平常的餐點，卻串起更多人的相聚與關懷，讓笑聲與問候在「學苑食堂」間流動。

健康與社交效益

共餐服務不僅提供營養，更對長輩的身心健康有顯著影響。定期與他人一起用餐，可以增加長輩的食慾，改善營養攝取不足的情況；同時，共餐的社交互動能減少孤獨感，提升心理健康。研究指出，參與社區共餐的長輩，在生活滿意度與社會參與感上普遍高於獨自用餐的長輩。恩主公健康學苑透過共餐，成功將健康、社交和情感連結融合在一起，讓長輩在享用餐點的同時，也促進了社區凝聚力，形成一個既溫暖又有支持的社區網絡。

挑戰與實踐

在推動共餐服務的過程中，也遇到不少挑戰。例如：長輩的飲食偏好與健康需求多樣，如何兼顧營養與口味是餐盒選擇的重點；活動舉辦時的安全管理，如行動不便長輩的座

位安排、用餐環境衛生與緊急應變措施，都需要細心規劃。恩主公健康學苑透過定期檢討、工作人員培訓與長輩回饋收集，逐步完善服務的流程，確保每一次共餐都能安全、順利且充滿溫度。

結語

「學苑食堂」的影響，早已超越一頓餐食本身。它讓長輩與社區建立更緊密的連結，也讓恩主公健康學苑的工作人員在陪伴與服務中，看見自身的價值，逐漸形成一張彼此支持的互助網絡。透過共餐，長輩不僅獲得營養與陪伴，更能參與交流、分享生活，增進心理健康與社交互動；而工作人員也在一次次的互動中累積經驗、加深理解。

樂齡共餐服務「學苑食堂」，不只提供餐點，更是社區關懷的延伸，讓長輩在每一次相聚中感受到友情、尊重與溫暖，也讓共餐成為促進健康、凝聚情感的重要力量。每一餐，是一份用心；每一次相聚，都是一段持續發酵的溫暖連結。

