

114 年里共餐計畫書



一、緣起：

- (一)本市安南區鹽田里總人口數有 1,903 人，因青壯年人口外移，65 歲以上的老人的人口數已達 262 人，佔里人口總數的 14%，社區已步入高齡社區。
- (二)目前每天到里關懷照顧中心參與活動的老人約有 40 人，這些高齡者的需求不是外出工作，就是移居外地生活。留下的老人們在家裡感到寂寞，成為一件困擾的事情。社區如能提供經濟、營養又健康的餐食，以解決中午吃飯的問題，再搭配社區規劃的各項健促、防災、防騙、藝文或手做等活動，對社區長輩來說是既實惠又能為生活帶來更多的樂趣。

二、目的：

讓老人走出戶外，交友、談天說地，彼此交流，擴大生活的空間。老人幫助老人，讓老人因而有自信。再輔以基礎的醫療健康知識的教導，體適能活動的規畫與施行等，讓老人活得更健康、更快樂。

三、實施方式：

- (一)地點：臺南市鹽田里活動中心（本里塩安路 28 號）。
- (二)時間：星期二到星期五的中午時段。
- (三)參加對象：65 歲以上的長輩（鹽田里、鹿耳里、媽祖宮里）。
- (四)執行項目：

1. 健康促進活動：由志工老師帶領長輩做運動、學畫畫、制作工藝品等，讓長輩動動手，動動腳，活動身體與關節，以預防失能、失智、延緩老化和增進身心的健康。
2. 共餐：老人走出戶外到共餐據點吃中飯，社區志工協助洗菜、烹調、打飯菜，一起吃飯、看電視，聊聊生活近況，聊聊趣事與見聞。

- (五)收費方式：採用餐者付費的方式，每餐收費 50 元，每月繳交新台幣 600 元整。

四、經費概算

工作項目	月支出金額	年支出金額	備 註
食 材 費	39,000	468,000	
瓦 斯 費	2,760	33,120	
油鹽調料	3,000	36,000	
雜 支	1,000	12,000	
合 計	45,760	549,120	

目前在據點共餐的長輩共有 40 位，據點每月平均的共餐支出約 45,760 元。因經費不足，希望給予幫助。擬申請統一基金會 6 萬、可成科技股份有限公司 4 萬、慈濟基金會 6 萬、餐者付費 28 萬 8 千共計經費為 448,000 元/年，不足 101,120 元的部份給予幫助。

五、預期效益

- (一)讓無法自行準備餐食或家屬無法提供餐食之長者，得以解決午餐的問題，以減輕老人及其子女們的負擔。同時亦透過一起用餐與多元化的活動來維護長者們身心的健康。
- (二)落實在地老化的社會福利社區化政策，藉由鄰里社區間之關懷，發揮「老吾老以及人之老」的大愛情懷，讓「老有所養，老有所終」，實踐溫馨社區。
- (三)為讓社區老人共餐能永續發展，社區據點採取使用者付費的經營方式，同時為節約據點的開支，讓福利能盡可能地用在老人的身上，據點將運用志工、結合醫院及與社團法人合作，讓老人有更豐富和多元化的生活體驗，以吸引社區內更多的老人的踴躍參加，使社區內的老人都能快樂的在社區內得到在地安養。