



▲ 草堂花譜 油畫 潘運彬

感謝：

行政院內政部
行政院文化建設委員會
行政院衛生署國民健康局
行政院教育部
台北市教育局
台北市文化局
台北市北投區公所
社區大學全國促進會
中華民國社區營造學會
台大社會所科技、民主與社會小組
指導出版

北投文化雜誌季刊 第15期

2001年6月30日創刊發行

2006年7月5日發行

發行所：財團法人台北市北投文化基金會

立案證書：

2000年5月22日台北市政府文化局北市文化三字第8920405000號核准設立

2000年6月14日台灣士林地方法院登記號數：第498號（案號為89年度法登財字第123號）

地址：112台北市北投區中央南路一段45號之1

電話：(02) 2891-7453

傳真：(02) 2896-2660

e-mail：ptcfmail@ms56.hinet.net

http：//www.ptcf.org.tw

郵政劃撥帳號：19558705

戶名：財團法人台北市北投文化基金會

發行人：洪德仁

顧問：王美珠、王世燁、李欽賢、周素卿、詹儒宗
林榮泰、林經甫、施並錫、柯惠荅、高美華
胡應銘、翁徐得、張義芳、郭城孟、陳板
陳文豪、陳其南、陳亮全、陳章波、陳德利
陳錦煌、陳麗妙、黃世輝、黃瑞茂、楊其文
廖嘉展、劉益昌、蔡奮鬥、蔡曉芳、薛瑞元
游原正、鄭進明、顏綠芬、劉榮宏、陳文彬
蔡素貞、蔡瑞崇

法律顧問：賴素如律師

財務顧問：賴振昌會計師

常務董事：林振春、洪德仁、陳王時、詹儒宗、楊志彬

董事：邱再興、林振春、洪德仁、洪德俊、陳王時
黃清泉、黃勝宗、張銀釵、詹儒元、詹儒宗
楊志彬、蔡育寶、蔡篤堅、簡上仁、戴寶村

常務監察人：陳榮祥

監察人：陳世揚、陳榮祥、蔡柳池

執行長兼社長：潘蓮彬

執行編輯：周家慧

編輯委員：陳王時、潘蓮彬、張鈺微、鄭人豪、陳姿安

財務：張鈺微

印刷設計：伯麟印刷有限公司

電話：(02) 2816-2574

歡迎上網查詢本刊內容：http：//www.ptcf.org.tw

版權所有 文責自負



目錄 Contents

封面裡

序／長期照顧服務網落實在地老化
傅立業

5 專題一：社區照顧·在地關懷

7 台灣老人社區照顧：
理念、現況、問題與對策
蘇景輝

10 社區照顧落實在地安老
洪德仁

12 社區福利支持系統—
老人照顧以弘道志工人力時間銀行為例
林依莹·簡佩芳

15 關心咱社區的老人家—
龍眼林福利協會的故事
廖振益

17 北投社區關懷服務合作計畫介紹
洪堂華

18 關懷長者 溫馨送餐—社區一家親
採訪小組：洪堂華、周家慧、謝玓瑤
撰文：周家慧

18 ●法鼓山慈善基金會—
凡是善的事情，大家一起來努力

19 ●奇岩社區—婆婆媽媽打造奇岩健康村

21 ●東華社區—神奇的茶水間

23 ●吉慶社區—溫馨吉慶打破都市社區的藩籬

25 ●福興社區—長者是社區的寶貝

27 ●榮光社區—新手上路打造福利化社區

29 ●文化社區—年輕的長者照顧年長的老人家

30 ●清江社區—老街區裡的溫情

31 ●意外的巧合
洪堂華

32 基金會能量站

33 守護宜居宜遊宜學健康好所在—
北投大富翁遊戲感恩贈與會
陳姿安

34 展現北投多元風貌，逗陣來做北投大富翁
陳姿安·張鈺微

35 基金會活動剪影
張鈺微

37 北投農園趴趴走—
發現草莓園中的生活藝術—立祥草莓園
周家慧

封底裡
美學漫談—
在北投遇見了莫內的花園
潘蓮彬

封底
傳遞愛、關懷與健康
北投社區健康關懷服務合作計畫成果展系列活動



社區照顧 · 在地關懷

一個便當 · 一份關懷 · 一生健康

■ 編輯小組

「社區照顧 · 在地關懷」的課題在高齡化的社會中漸受重視，三年前在北投已有數個社區團隊開始推動送餐的服務，2005年，北投文化基金會在法鼓山的贊助之下，結合七個社區團隊及地方醫療資源共同推動社區送餐及訪視的工作，希望能與社區夥伴共同為「在地安老」的願景而努力。本專題除了介紹北投社區健康關懷服務合作計畫的團隊中，各社區的推動過程與心得之外，也介紹其他長者服務案例，分享不同的操作經驗。



(接序文)當然我們也必須正視有一部分的需求是需要24小時長期照顧的,這些需求要靠本地的居家服務員或是家人照顧可能是不夠的,所以外籍看護其實有一部分是替代了機構式照顧,長期而言我們在引進外籍看護可能需要更審慎地去審查,而且一定是本國無法提供的,才使用外籍看護,並且應該正式納入長期照顧管理體系,避免濫用、造假以及過度的剝削,甚至我們也可以提供對外籍看護的訓練或實施證照制度。

除了加速本地照顧服務的提供、審慎審查外籍看護之外,管理制度的建立也是重要的,例如日本的照顧管理師,因為長期照顧並不是只有居家服務,他可能可以結合送餐服務、居家護理、居家復建或者社區復建等服務,並非單一的服務,可以提供很多就業機



▲ 北投社區健康關懷服務合作計畫團隊與政委分享執行心得

會,同時也可以提升照顧的品質,讓給民眾的照顧需求有一個比較好的整合。過去因為社會福利跟醫療衛生界定在不同的行政體系,常常沒有辦法做很好的整合,「長期照顧服務網十年計畫」希望能使地方政府建立起需求供給評估跟規劃辨識的能力,健全管理機制,並且能夠真的去整合資源,還有開發相關的服務資源。長期照顧很重要的是要在地提供、社區化,所以地方政府必須去掌握這些需求,先要有一個管理機制,能夠統籌、規劃,然後開發相關資源、整合相關資源,然後可以提供一個整合的服務,十年後與正式的制度接軌。

接觸這個工作

後看很多社區給我很多的感動,尤其北投社區是走在前面的,甚至走在政策的前面,這是讓我非常感動的地方,北投文化基金會推動的送餐服務、基層醫師訪視、用藥知識安全推廣、老人家健康管理、聯結社區社福健康資源等等,就是希望能將長期照顧落實在社區裡,由社區提供各種照顧服務。北投有得天獨厚的先天條件,這裡人才薈萃,社區的居民、社區精英對社區的參與關心,也有很好的社區意識,這些模式和經驗都很寶貴,希望北投社區能做為一個種子社區去協助輔導其他社區,將這些經驗提供、複製給其他社區參考,讓更多社區一起來參與,以建立台灣的社會安全網。

台灣老人社區照顧

理念、現況、問題與對策

■ 蘇景輝 輔仁大學社工系副教授

一、前言

依據內政部的統計資料，我國的老年人口於2004年12月底時為2,150,476人，佔總人口的9.5%，已超過聯合國衛生組織所定高齡化社會的標準。伴隨高齡化社會而來的議題之一即是老人長期照顧問題。

老人長期照顧是指對身心功能有障礙的老人提供一套包括醫療、護理、生活照料與情緒支持的照顧服務。長期照顧若依照服務場所來區分，包括有三種：機構照顧（institutional care）、社區照顧（community care）、家庭照顧（in-home care）。

在此三種照顧模式中，大部分老人受家庭照顧，少數住到療（安）養院接受機構照顧。但機構照顧有其缺點與限制，乃發展出社區照顧來支援家庭照顧。

二、老人社區照顧的理念

老人社區照顧是要發掘並連結正式與非正式的照顧資源，讓這些資源單位輸送照顧服務給有需要長期照顧的老人，使他們能和平常人一樣，居住在家裡、生活在社區中，而又能得到適切的照顧。

推展老人社區照顧之理念有如下數點：

- 1. 需要長期照顧的老人愈來愈多：**隨著高齡化社會的來到，老年人口愈來愈多；也隨著醫學的發達，老人長期慢性病患也愈多。
- 2. 機構照顧有其缺點：**與社會隔離式的機構照顧，易使案主們在心理上受到損害，並妨礙他們獨立生活能力的需要。
- 3. 家庭照顧有其限制：**實際上長久以來，大部分有需要照顧的老人都是留在家裡由其家人照顧。但長期照顧下來往往會造成照顧者疲累與壓力。

4. 財政因素：建造和經營照顧機構（院舍）是相當昂貴的，尤其是因應福利國家導致的財政危機而縮減福利預算，社會福利部門沒有能力再大量收容有需要照顧的老人。

5. 人性化及社會融合：讓有需要照顧的老人留在家裡生活在熟悉的社區環境中，並且又能就近得到適切的照顧，相對於遠離家園去到一個陌生的機構（院舍）接受照顧，這種方式是更具人性化且較符合社會融合的原則。

三、台灣老人社區照顧現況

目前，地方政府的老人社區照顧屬於長期照顧的一環。

各地方政府皆設有長期照護管理中心，65歲以上無自我照顧能力者是其重要服務對象。以下介紹台北縣政府長期照護管理中心。

台北縣長照中心成立於93年2月11日成立的「台北縣長期照護管理中心」是由社會局與衛生局整合而成立。設有主任一名，照顧管理師十名，各有其負責的責任區域。該中心所提供的服務有八項：1.居家服務2.居家喘息3.居家護理4.在宅醫護5.居家無障礙設施設備6.緊急救援7.日間照顧8.機構喘息。

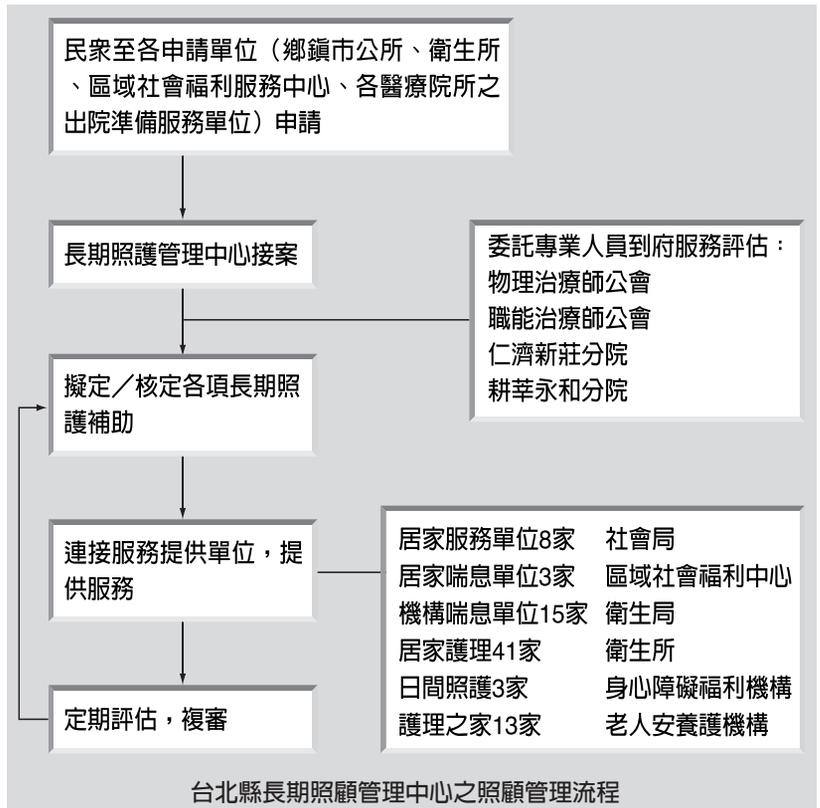
- 1. 居家服務：**所謂居家服務是由受過訓練的照顧服務員到府服務，協助家中有身體缺損或失能家人之身體照顧或家務處理。所謂家務處理是指家務及日常生活照顧服務，包括換洗衣物之洗滌與修補、居家環境整理、家務服務、文書服務、餐飲服務與陪同服務等。所謂身體照顧服務是指協助沐浴、換洗衣服、進食、翻身與使用輔具等。
- 2. 居家喘息：**居家喘息是指依據家庭照顧者需要，由受有訓練之喘息服務員到府協助家庭照顧者照顧失能家人。

- 3. 居家護理：**針對某些長期護理性的健康指導及技術，由專業居家護理師到府提供個人及家庭的健康照顧。
- 4. 在宅醫護：**由醫師、護士、志工組成機動式醫療服務到府服務。服務項目：身體評估及疾病診療、血壓、血糖、小便檢查及血液送驗、日常生活指導、傷口處理、生活輔具使用指導。
- 5. 居家無障礙設施：**提供居家環境評估與輔導專業諮詢的服務，協助居家無障礙環境設施設備的改善。
- 6. 緊急救援：**於失能民眾家

中裝設主機與隨身按鈕，透過連線與二十四小時服務中心聯繫，提供緊急事件之處理。

- 7. 日間照顧：**提供於白天短暫時間托顧。
- 8. 機構喘息：**為體恤家庭照顧者之辛勞，協助家中需要長期照護的家人，在優良合格的機構中，接受全天日常生活照顧，同時讓照顧的家屬能休息一下喘口氣，獲得更佳的生活品質。

台北縣長期照顧管理中心之照顧管理流程如下圖：



另外，依據內政部社會司「建立社區照顧關懷據點實施計畫」，未來三年將在全台灣設置兩千個社區關懷據點，提供老人照顧社區化之預防照護，這些據點將提供關懷訪視、電話問安、諮詢及轉介服務、餐飲服務、健康促進等多元服務。這些據點與長期照護管理中心關係如下圖：

四、問題

在了解台灣老人社區照顧的現況之後，可以發現有如下

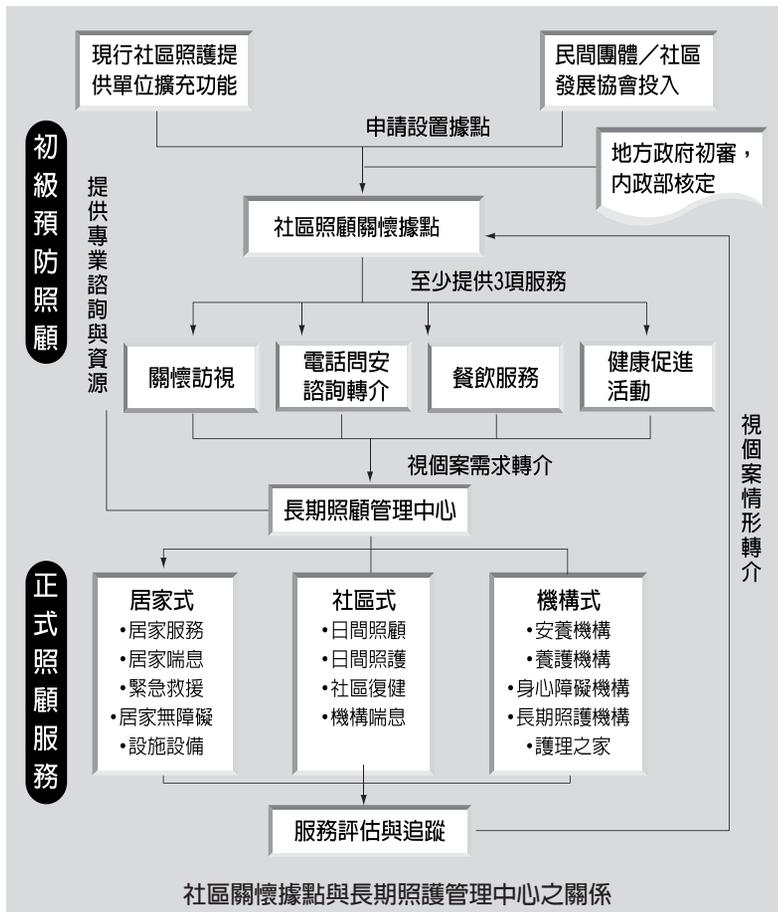
問題：

1. 長期照顧管理中心有能力對各社區老人照顧關懷據點提供諮詢服務嗎？
2. 各老人社區關懷據點有能力提供關懷服務嗎？
3. 各縣市、鄉鎮有充足的老人社區照顧資源存在嗎？

五、對策

針對上列問題，筆者的看法如下：

1. 不必賦予長期照顧管理中心對各關懷據點有提供諮詢的角色，長照中心只要扮演好個案管理角色即可。
2. 地方政府要委託有社區工作或社區營造專業能力的個人或組織去協助、輔導能力較弱的關懷據點，使其有能力提供各種關懷服務給當地的老人。
3. 各縣市、鄉鎮的照顧服務資源確實不足，政府要自行設置各式老人服務資源單位，或者更應該去鼓勵各非營利組織、宗教團體在各地設置各式老人服務資源單位。



個便當·一份關懷·一生健康

社區照顧落實在地安老

■ 洪適仁 社區營造學會秘書長／北投文化基金會董事長

近年來，台灣人口結構呈現迅速老化現象，老化指數及老年人口依賴比持續攀升，台灣早已經邁入老人國家，老人安養已然成為老人家本身、家庭、社會和政府部門都應思考、面對的課題與責任。

回顧歐美福利國家的老人照顧歷程，機構照顧、社區照顧、家庭照顧是主要服務模式，由傳統的機構照顧，逐漸以多元化、家庭化、志願化、社區化的「在地安老」（或稱在地老化，aging in place）為

政策目標，社區照顧成為社會服務輸送的主流。

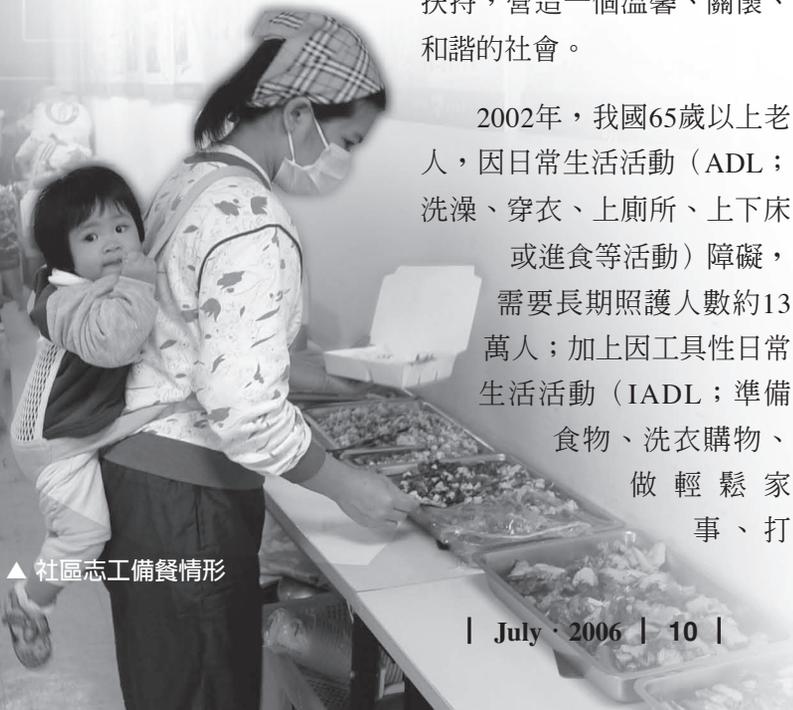
在地安老的概念起源於北歐國家，於1960年代提出，民眾不滿於機構中束縛且缺乏自主隱私的生活，產生回歸家庭與社區的思考，希望在老化的過程中，仍然能夠留在自己的家中或社區類似家庭的生活。老人應有安全的居住環境、獨立自主的生活、參與社會生活活動，並且不必用遷移來換取所需的服務。因此，國家在政策上就必須發展替代機構的照顧方法，將服務輸送到老人的家裡面，並維護各世代間相互扶持，營造一個溫馨、關懷、和諧的社會。

2002年，我國65歲以上老人，因日常生活活動（ADL；洗澡、穿衣、上廁所、上下床或進食等活動）障礙，需要長期照護人數約13萬人；加上因工具性日常生活活動（IADL；準備食物、洗衣購物、做輕鬆家事、打

電話、理財、外出行動或遵醫囑服藥等活動）障礙者，需要照護人數提昇為28萬；如果再累加認知功能障礙者，則需照護的人數更高達34萬人（郭銀雪、林嘉駿，2002年）。台灣面臨家庭功能式微、國家財政困難等問題，加上強烈「落葉歸根」的觀念，民眾對於在地安老有更大的需求。

社區照顧在我國尚屬發展中的領域，近三年來，台南縣推動「村里關懷中心照顧網計畫」，縣政府積極誘導整合社區資源，一村里一個關懷中心，就近照顧獨居老人或其他需要被照顧的老人家，將老人福利措施推向社區化、及時化與在地化的境界。目前台南縣已設置241處村里關懷中心，其工作主要分為兩方面，在「館舍服務」部分，提供休憩運動、談心交流的場所，進行文康休閒、保健服務、衛教宣導、醫師駐診、知性講座、文書工作等活動；延伸而出的「外展服務」，則由第一線的服務員、志工為獨居老人送餐、進行電話問安、關懷訪

個便當 · 一份關懷 · 生健康



▲ 社區志工備餐情形

▲ 社區醫療群醫師帶領 PGY1 醫師及社區志工到長者家裡訪視

視、陪同就醫、協助居家清潔等工作。2005年起，內政部為落實行政院의 六星計畫，擬訂「建立社區照顧關懷據點實施計畫」，預定分三年設置2,000個社區照顧關懷據點，作為老人社區化之預防照護網絡，提供關懷訪視、電話問安、諮詢轉介服務、餐飲服務、健康促進活動等多元服務，建立連續性的照護體系。

另一方面，為因應都會區社區照顧的需求，以台北市北投區為例，2004年底65歲以上的老人家有24,795人，占人口的10%，因此，北投文化基金會自2005年起，嘗試操作「北投社區健康關懷服務合作

計畫」，以民間自主性力量，7個社區共同合作，結合鄰近社區資源正式及非正式健康、福利資源，為社區獨居、中低收入老人家、身心障礙及特殊境遇者提供服務。安排社區志工配送餐食服務、社區健康需求調查及訪視、健檢及營養評估、轉介服務、社區健康促進行動、服務志工招募、培訓及成立志願服務隊、協助連結醫療照護、社會福利資源及幫忙募集民間慈善團體的協助。部份社區設置關懷據點，邀請老人家前來用餐，除了享用社區服務，更有老人家主動參與服務，由被服務轉變成為提供服務者，達到老有所用的理想。我們也安排社區醫療群醫師、

一般醫學訓練社區健康營造課程醫師（PGY1）、護理人員、志工家戶訪視，進行社區健康需求及生活型態調查，加上關渡醫院協助健康檢查，讓我們瞭解長輩們的日常生活型態、健康狀況。由此延伸更多元面向的社會福利、醫療照顧議題，更進一步思索建構社區健康關懷服務系統的可行性。

社區照顧回應在地安老的趨勢，讓老人家在自己居住多年、熟悉的環境安享晚年，延伸生活觸角、生命尊嚴，值得社區營造、地方公益團體持續投入與推動。 

社區福利支持系統—老人照護

以弘道志工人力時間銀行為例

■ 林依瑩 弘道老人福利基金會執行長

■ 簡佩芳 弘道老人福利基金會北服處主任

一、何謂志工人力時間銀行

通常由慈善單位或非營利機構所成立並運作的一個存、提時間(而非金錢)的「銀行」。成立的目的是在提倡對特定群體的自願服務。這「銀行」登陸志工服務的時數，這些「儲存」的時數，可以「提領」出來，供志工或其指定的人使用。在「提領」時，負責的機構就必須安排志工前往服務，而這提供服務的志工也因此獲得自己儲存的時間點數。

二、弘道志工人力時間銀行發展

弘道老人福利基金會(以下簡稱本會)於民國84年成立後，即積極推動「全國志工連線計畫」，主張聯合眾人的力量共同來推動老人福利，因此除了在各地成立志工站外，也與提供老人居家服務的機構連

線，透過合作契約的簽訂，整合服務資源，落實交換服務，目前本會已於全國各地設置77個志工站，鼓勵3000多位志工，在其時間閒暇，提供獨居老人服務，另與五個老人居家服務機構建立連線，希望透過全國志工連線計畫的實施，喚起更多個人與團體加入助老的行列，營造安全無虞、有尊嚴的晚年生活，同時輔以「志工人力時間銀行」制度，志工服務老人可儲存服務時數供自己老年提領使用或立即交換服務遠地親人。

本會郭執行長曾在日本雜誌上看到一則報導，上面寫著：「志工有福了，服務老人可儲存服務時數，以作為老年使用，或可立即要求交換服務遠地親人。」董事會非常贊成此理念，盼望也能在台灣推展，適時巧遇維他露基金會許秋金董事長從日本考察回來。他了解老人的需要，也看到日本政府對老人的關心與周全服

務，於是邀請弘道常務董事柯麗鏞院長及陳國華董事與郭執行長組團赴日本東京考察，一方面要了解日本老人福利措施，一方面要到東京都港區役所實地了解如何推動志工交換服務。回國後就著手規劃發展「全國志工連線計畫」。以鄉鎮為單位，在全國各地設置志工站，服務在宅老人，定名為弘道老人福利基金會全國志工連線○○站，如員林站、大雅站、台南站等。推動方式主要透過大眾傳播報導，徵求熱心志工組隊加入服務行列，並自行推選站長，作為連絡、管理站務和協助調派志工服務老人。

志工站的運作方式，借用站長家作為連絡處，提供老人在宅服務、協助家務清潔、陪談、購物、寫信、陪診和散步等工作。每週每站至少需服務40小時，始為合格的志工站。站長由本會施以職前訓練，並定期給予在職訓練，各站

志工則由站長招募和培訓，可要求本會協助訓練。志工之基本要求為每週能提供2小時以上時間服務老人，可分次提供或一次提供。志工服務時數由本會登錄，他日可要求回饋，亦可指定他地志工所指定的老人。志工站的服務不得收費，若有捐款需由本會製發收據，作為當地的服務基金。本會依各地服務時間及人數，每月補助電話費、文具費，總共約1000-2000元。

三、推動志工人力時間銀行的組織架構

社區照顧人力時間銀行的組織運作架構，主要可分為四層：人力時間銀行推動委員會（以下簡稱委員會）、人力時間銀行管理中心(以下簡稱管理中心)及人力時間銀行發展中心（以下簡稱發展中心）以及人力時間銀行志工站（以下簡稱志工站），其角色與功能分述如下：

(一) 推動委員會：邀請產官學界的專家學者擔任委員會的成員，負責政策性的規劃與決策，同時兼備民間自主性、自律性、公信力的組織，且可發揮全國性

統合協調的功能。

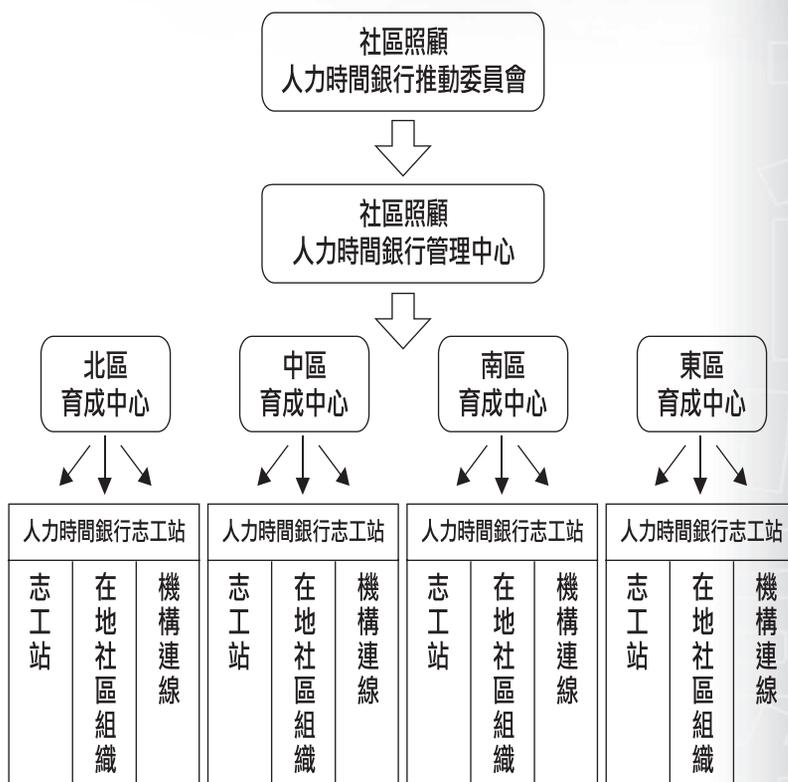
(二) 管理中心：為全國性綜理人力時間銀行執行工作之統合部門，主要可分為時數管理與研究發展二部份，以統籌管理志工服務時數的儲存與提領，並負責執行與推動委員會決策的各項業務。

(三) 發展中心：依地理區域分區設置北、中、南、東四個發展中心，促成參與人力時間銀行的志工團體健全運作，並輔導協助其長期照護志願服務的提供。

這樣的機構，就其最基本的意義而言，可稱為「社會資源發展中心」，從長期的視野，以促進社會資本的形成，從而開發社會資源。

(四) 志工站：參與人力時間銀行的志工團體可分為本會的志工站、在地的社區組織及機構連線三種型態，以下統稱「人力時間銀行志工站」：

1. 弘道志工站：以鄉鎮為單位成立志工站，定名為弘道老人福利基金會全國志工連線



圖一、社區照顧人力時間銀行組織架構圖

××志工站，如新莊站、太平站等。每一站由二十位以上志工組成，每站設一站長，依各站所需，設立其它分工項目。

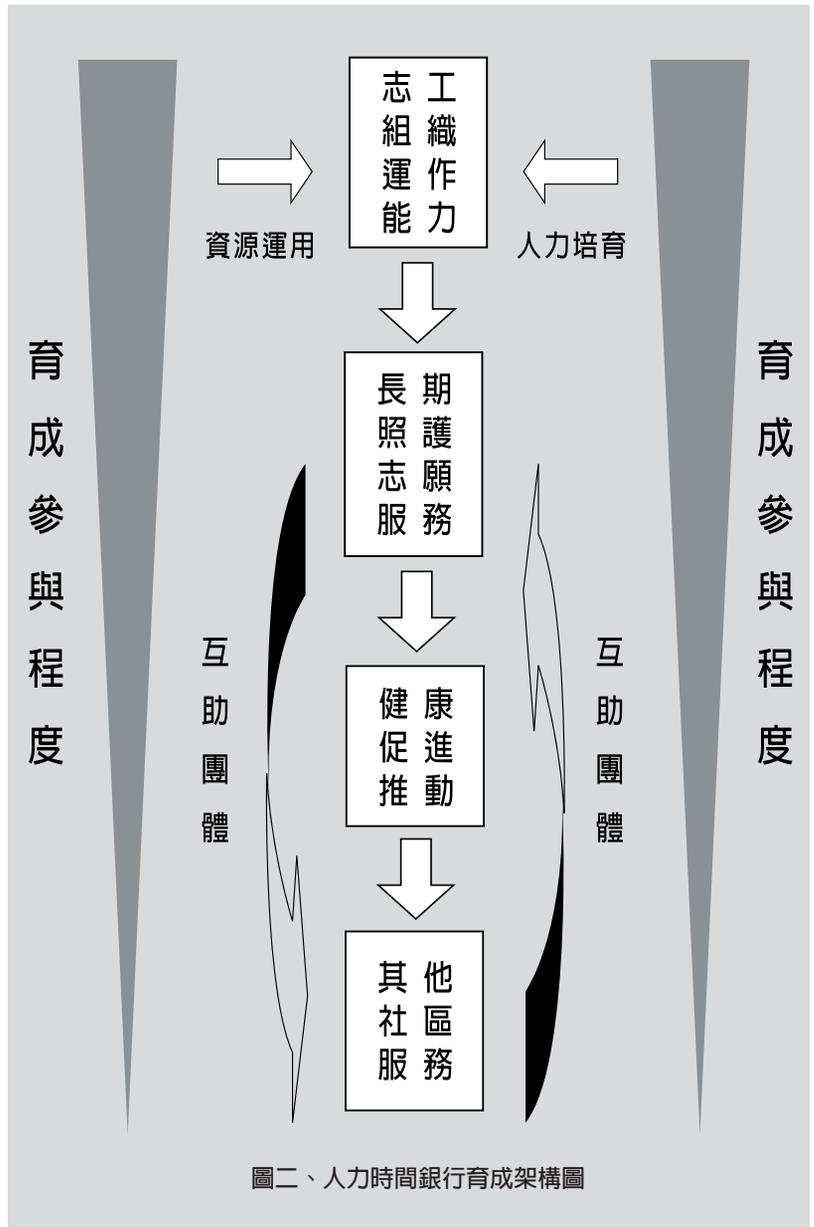
2. 機構連線：與目前已有提供長期照護志願服務的機構建立連線，即凡是立案之社會福利機構或團體，且目前有提供長期照護志願服務，並能夠配合人力時間銀行志工交換服務制度之單位。
3. 區型志願服務組織：凡是社區志願服務組織，如學校愛心媽媽志工隊、社區環保志工隊等，有意願提供長期照護志願服務，發展中心可以輔導協助長期照護志願服務之開展。

(其推動組織架構圖請參照圖一)

四、育成中心的任務

1. 開發志工組織：開發志工組織(從無到有或現有的組織)，提供長期照護志願服務，並協助鼓勵其他社區服務的發展。
2. 提供志工組織所需的社區服務的知識與技能。
3. 協助志工組織時數的儲存與提領。

4. 預防或協助解決志工組織發生的問題。
5. 培育志工組織開發人力、物力及金錢等資源的能力。
6. 建立志工組織運用社會資源的社會責信的機制。
7. 提供並引導志工組織前瞻性的發展。
8. 建立社區志工組織網絡，促成組織間良性互動與互助。



圖二、人力時間銀行育成架構圖

個便當 · 一份關懷 · 一生健康

關心咱社區的老人家

龍眼林福利協會的故事

■ 廖振益 中寮鄉龍眼林福利協會總幹事



▲一大早大夥都忙著開始選菜

地震過後，災區裡過了一陣子沒電的日子，冰箱裡的東西、食物也漸漸的壞掉了，當時我提議，請大家把還能用或能吃的東西都聚集起來，在社區活動中心共同開伙，讓從事救災工作的人可以安心的搶救。無形中，大夥有了一些默契，時間一到，社區的媽媽們就會主動的前來幫忙煮飯，讓專心救災的社區居民們，有一個安全、安定的地方吃飯，隨著安置工作慢慢就緒後，很多人也就比較放心的回去正常職場裡工作，然而留在鄉下的情景更是令人心酸，一個個老人家坐在路邊，望著自己全倒的房子，一輩子的積蓄就這樣，隨著一場地震而化為烏有，當時的我認為，老人的照顧是社區內迫切要解

決的事情，便召集了社區內一些熱心公益人士，籌組了龍眼林福利協會，希望能幫助外出工作的人，照顧留在農村裡的長者，讓他們在外地工作時，不必擔心留在農村裡的老、幼們的起居，安心的去打拚，更請了當時默默的為重建工作準備餐飲的那些媽媽們前來幫忙，送餐工作的雛形也就慢慢建立起來，一路走來現在已成為服務全鄉的公共廚房。

剛開始，送餐工作是讓龍安村裡的老人家前來公共餐廳裡用餐，比較不方便的才由協會志工送達家中。我心裡想，讓老人家多多的走動也是相當好的事情，用餐時的閒聊與互動，也能使得老人家們放開心理壓力。其後，在鄰近村子一些社區幹部要求下，協會將服務一村的工作擴大至服務七村，現在龍眼林福利協會，已將送餐的服務擴及至全鄉十八個村落，服務的個案也已到達二百餘人。

龍眼林福利協會的所有

成員認為，服務鄉內長者是一件非常有意義的工作，為了讓老人家有一個便利性及營養的調和，大家討論的結果是，以幾乎全年無休的方式，每天以中、晚兩餐為鄉內老人家服務，送餐的同時，特別養成送餐員向老人家關懷的問安，讓居住在境內的老人家隨時有溫暖的感覺，當然，推動這些社區照顧最大的支持力，應該是政府、民間組織及各界的愛心，和受到地方上的肯定與鼓勵。

去年八月份，我們敬愛的八十七歲邱老阿嬤不幸往生了，邱老阿嬤生前特別交待她的子女，『手尾錢』每一個家屬只能拿二百元，其餘的錢要全部捐給龍眼林福利協會，(民間有一種習俗叫『手尾錢』這是一種老人家們往生後，要讓往生者拿在手上，留給後代子孫的錢，目地是希望帶給子子孫孫們幸運)，她的子女們就很好奇的問，為什麼做這樣的決定，難道是他們對邱老阿嬤不孝或有其它特別的



▲ 為用餐個案裝上熱騰騰的便當

原因嗎，阿嬤就說了：「你們一個月難得回來一次，有的更是半年才見到一、兩次，但是龍眼林福利協會在這段日子以來，送餐員每天都會來問候我兩次，爲了感謝他們辛勤的關懷與照顧，和讓更多人受到同樣的對待，你們說我這樣做有不對的地方嗎？」。邱老阿嬤往生後，她的子女爲了達成邱老阿嬤的心願，將四萬九千多元的『手尾錢』，送來龍眼林福利協會，也告訴了我們這樣的故事，更希望我們不要辜負了邱老阿嬤的心願，繼續推動社區照顧的工作，讓更多人得到溫馨的關懷與照顧。

本會在推動老人送餐的同時，也推動老人日間照顧的工作，於民國89年10月在龍安社區活動中心，開辦老人日間服務，其中有平常的餐飲調養、促進健康的活動、手工藝品的製作、及各項靜態和動態的活動，不只能減緩長輩們身心機能的退化，使他們更健康，更能促使他們參與社區事務、凝

聚社區意識，讓這樣的社區銀髮資源，爲地方發揮大愛，建立有倫理、有親情、有尊嚴的偏鄉農村。



▲ 關懷訪視 - 協會工作成員平時到老人家家中聊聊並做完整身心機能記錄

除了推動老人福利之外，協會也推動兒童福利及農村整體發展的規劃。兒童助學金的贊助、兒童助學認養的協助、社區數位中心的建置與數位教育，不但能使學童們有更多樣化的學習機會，也讓他們能更安心的努力學習。在地農業轉型休閒農業的推廣、農特產品的研發與行銷，使在地農民能夠增加農產品的收入，更能促進更多在地就業機會，穩定農村經濟。

推動社區照顧工作的同時，有感農村青年人口不斷的外移、老年化的趨勢壓力，有沒有辦法改善這些現況，乃是現今農村社區迫切的需要。龍眼林福利協會現正積極推動「養生園區」計畫，計畫內容大致上可以分爲幾個過程，簡

述如下：

- 1、建置養生菜圃示範區，推廣種植養生蔬菜，增加農民收入，穩定農村經濟。
- 2、研發養生餐飲，選擇適當地點開設養生餐廳，製作摺頁解說餐飲功能，並在現場販售養生蔬菜，讓消費者有多樣性的選擇，及能吃到無農藥的養生菜肴。



▲ 日托站 - 體適能活動

因爲實際操作裡，還有許多養生蔬菜品種、技術上、及土壤上的問題，致「養生園區」計畫無法在此處詳述，但以龍眼林福利協會在推動社區工作時，都是以較務實的角度去面對事實，我們相信，在我們推動養生園區及福利園區的服務工作計畫後，能讓農村的老、弱、婦、孺得到妥善的照顧，使負擔家計的中青代能放心打拚，重建家園。讓偏遠鄉村的在地人，能有更多在地就業機會，朝溫馨、祥和、樂利的理想農村努力邁進。▲

北投社區健康關懷服務合作計畫介紹

■ 洪堂華 北投文化基金會專員

台灣高齡人口及雙薪家庭的比例逐年提高，長者因著子女外出工作致使生活無人料理，用餐不易，導致影響健康，94年底估算北投區獨居老人有500人，政府單位雖然也有針對這些獨居、中低收入長者、特殊境遇家庭及身心障礙者提供相關福利措施，但實際走一趟社區就可以發現，這些人更需要的是大家的關心，只是金錢救濟的效果是有限的。

2005年9月對北投來說有不同的意義，北投文化基金會嘗試在北投社區推動「傳遞愛、關懷與健康—北投社區健康關懷服務合作計畫」，送餐活動包含了生命與健康的期待，傳遞社區溫暖，改善社區生活品

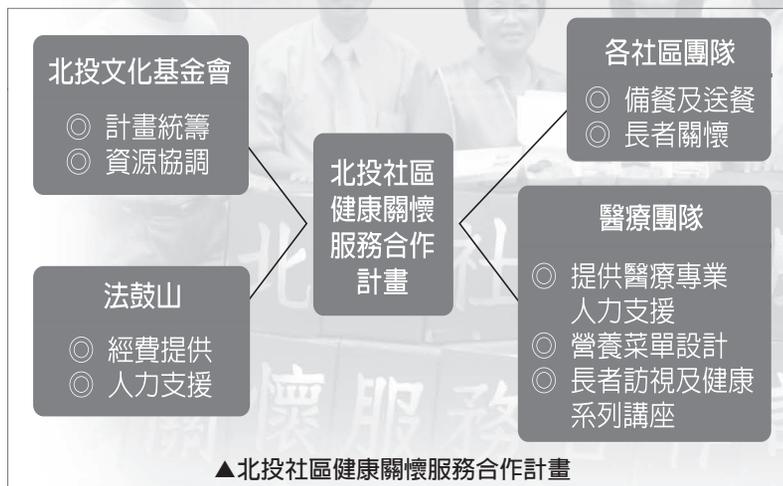
質，我們和奇岩、文化、榮光社區發展協會、東華、福興、吉慶里辦公室（社區發展協會）、清江里辦公室等7個社區，及法鼓山慈善基金會結合合作推動「關懷長者、溫馨送餐」活動，每星期一至五由社區志工提供給獨居、中低收入老人家、身心障礙及特殊境遇者營養健康的午餐，配合送餐時段訪視，了解及關懷長輩們的日常生活、協助連結醫療照護及社會福利資源及幫忙募集民間慈善團體的協助等等，達到社區互助與關懷之目的。

2005年11月開始，我們結合台北榮民總醫院、振興醫學復健中心及關渡醫院PGY1社區健康營造課程，安排社區醫療群醫師、PGY1醫師、護

理人員、志工家戶訪視，進行健康需求及生活型態調查，加上關渡醫院協助健康檢查，讓我們得以瞭解長輩們的日常生活型態、健康狀況，也讓我們看到更多元面向議題。在推動的過程中，我們發現社區資源的整合是最重要的，因此我們在2006年1月邀請了在地的相關團體（老人服務中心、健康服務中心、社會福利服務中心等）及學者，舉辦了一場社區照顧座談會，讓這些在地的團隊分享彼此的操作經驗。與會的各單位均認同資源流通與資訊共享的重要性，乃決議定期召開聯繫會議，互相交換訊息，各單位的個案也可以互相轉介，提供更完善的服務。

未來，我們希望以全方位、人性化的需求導向，提供適切的福利、健康促進服務，以老吾老以及人之老的心懷，落實老有所終的理想。同時，隨著社區健康關懷服務合作計畫的執行，尊重社區的自主性，強化社區原有的互助能量，與社區各領域團體組織長時間累積的社區智慧緊密結合，建構地方互助網絡，讓社會整體福祉的價值觀與社區運作合為一體。

個便當 · 一份關懷 · 一生健康





北投社區的送餐關懷工作自2005年9月推動以來，除了北投文化基金會扮演資源整合的角色之外，更重要的是法鼓山的協助與社區夥伴們的辛苦付出，這些社區團隊是站在第一線的工作夥伴，直接與長輩們接觸，最了解社區長者們的需求，並且直接提供協助。在這裡，我們希望透過文字的介紹讓大家認識這些默默耕耘的社區團隊，也讓在地的民衆認識社區的服務管道。

採訪小組：洪堂華、謝玓瑤、周家慧

法鼓山慈善基金會

凡是善的事情，大家一起來努力

■ 北投文化基金會專員周家慧撰文

財團法人法鼓山社區福利慈善事業基金會總幹事陳果開資料提供

法鼓山是北投在地的慈善團體，向來以從事大關懷的工作為志業，「法鼓山社會福利慈善事業基金會」於民國90年成立，目前主要推動的工作可分為三大類，分別是慰助、社工個案及緊急救援，包括低收入戶慰助與時令關懷、弱勢團體慰助、個案家庭急難慰助、國內外災害救助、公益贊助、慰訪人員培訓及百年樹人獎學金等等。在長者關懷的部分每年有固定的三節關懷和歲末大關懷，除了發放物資之外也希望能淨化心靈，法鼓山係以心靈層面的慰助為主，讓受關懷者能感受到暖暖的人情。

從2005年9月開始，法鼓山亦投入北投社區健康關懷服務合作計畫，透過資金的贊助提供社區弱勢長者免費的餐

食，法鼓山慈善基金會陳果開總幹事表示目前法鼓山推動的部分工作和北投文化基金會推動的工作是相似的，但法鼓山受限於人力並無法面面俱到，有鑑於北投文化基金會關懷孤苦老人、提供便當的工作與法鼓山理念相近，且結合在地的力量可使服務的推動更為省力，並使服務的對象更廣更多，秉持著「凡是善的事情，大家一起來努力」的理念，乃決定支持北投社區健康關懷服務合作計畫的推動。

法鼓山過去也常與民間社團合作，和社區團體合作則是頭一遭，未來也不排除再和社區合作的可能性。對於「北投社區健康關懷服務合作計畫」的推動，總幹事認為對長者而言是相當貼切的服務，除了專職工作人員之外，社區志工願



▲ 法鼓山至社區訪視

意投入多花一些時間來陪伴老人家，是當今社會裡最需要的一股力量，對於社區裡能有這麼多人願意投入長者關懷服務的工作覺得非常感動。

未來，總幹事也希望這些所謂的弱勢者或是弱勢團體能在社會裡得到更多的關懷，並希望這些弱勢者能藉由大家對他的關心及關懷，能夠有力量再站起來，走出生命中弱勢的這一面。▲

奇岩社區 婆婆媽媽打造奇岩健康村

■ 北投文化基金會專員周家慧撰文

奇岩社區發展協會理事長高美華、理事劉秀梅資料提供

午後，丹鳳山下的奇岩社區寧靜而閒適，踏入奇岩社區發展協會，志工媽媽們在庭院中話家常，廚房整理的井然有序，絲毫看不出這裡數小時前曾經忙碌的痕跡，每天早上這裡可是堆滿新鮮食材，志工媽媽們穿梭其中張羅數十個便當呢！步上二樓，辦公室中秀梅姊與麗淳姊正埋首工作，秀梅姊是這裡的總管，每天下午得結算當日備餐的開支及處理協會的大小事務，一旁的麗淳姊則專注地整理社區長者的訪視資料並建檔，希望能對每一位長者的健康狀況有完整的照顧與追蹤。這就是奇岩社區，有一群極有活力的媽媽們為打造奇岩健康村而努力。

堅持健康飲食的理念

奇岩社區自91年底即有推動送餐的規劃，並透過海報宣傳的方式招募了12位志工媽媽，自92年8月起開始進行送餐工作，希望能以主婦聯

盟消費合作社為基礎，推廣健康飲食的概念。奇岩社區發展協會理事長高美華表示，和餐廳或自助餐合作雖然方便，但社區自己做餐可以掌握飲食的內容，做餐的原則是營養成分一定要適量，一般的自助餐或便當總是大魚大肉，對長者而言營養會過多，社區自製的便當可能不會有大塊的魚或肉，但營養成分一定是足夠的。此外，考量到長者都以慢性病居多，也請三軍總醫院及國醫院營養師提供循環菜單，雖然用餐的長者不免會抱怨淡味的食物吃不習慣，但志工們多會耐心地與長者溝通健康飲食的概念，希望長者們能吃的健康。在食材選用方面社區也非常講究，米、油由合作社提供，都是經過檢驗的安心食材，部分蔬菜也是由合作社提供，其餘食材則是由志工媽



▲ 志工與醫師至長者家中訪視

媽上市場選購，而送餐也非常注重時間的掌握，希望能讓長者定時用餐。對於特殊餐食的部分，目前已有製作名牌，標明哪些老人家有糖尿病等慢性病，在做餐時會特別注意便當的菜色內容。無論在食材的選用、餐食的調配或用餐時間的固定上，社區媽媽都很細心的照顧到了，這也是奇岩社區多年不變的堅持。

奇岩社區目前送餐的對象包括中低、低收、獨居、身心障礙及65歲以上長者，多由老人服務中心或社會福利服務中心轉介，因此送餐對象並不限於奇岩社區內，除了送餐之



▲ 奇岩社區備餐情形
外，奇岩也成立社區關懷站，提供長者休閒的場所，並組成長青學苑、長青俱樂部，規劃多種靜態及動態的活動，例如推動太極導引等養生運動，或結合中醫師教長者復健的概念等等。目前協會也有固定的訪視員，平均一個月都會探訪長者一次、電話問安兩次，並且鼓勵獨居的長者多出門走走，也會幫有需求的長者申請救援急難系統或轉介個案至相關社福單位。美華姊表示，志工訪視後會請志工進行統計分析，做出月報表，包含慢性病的統計、個案轉介的統計等等，也會做到轉介個案的後續追蹤，希望能讓長者都得到完善的照顧。

溫和而堅毅的力量

美華姊雖然是職業婦女，無法全職待在協會處理各項會務，但對社區的發展卻有清楚的方向與目標，希望能透過送餐服務啟動「社區關懷」及「婦女二度就業」的機制，並藉以推廣健康飲食的概念。就協會內部組織而言，由於備餐送餐的團隊才剛換新血，因此短期內希望能先穩固內部組織，內部組織健全之後才能跨出下一步，例如長者個製化餐食的製作等等。在製作特殊餐食部分，美華姊也建議未來可以考量社區聯合分工，例如奇岩做糖尿病的特殊餐食，東華做高血壓的特殊餐食等等。未來也希望能幫社區的家庭代處理晚餐，職業婦女在下班後還要準備晚餐是很辛苦的，可由協會代處理晚餐的食材，減輕職業婦女的負擔。在工作之餘還得照管社區的大小事，美華姊說幸好協會有一群熱心的夥伴願意共同努力，對於社區持

續推廣的健康飲食概念，美華姊總謙稱自己的理想性比較高可能比較難達成，但夥伴們仍會持續地努力，一點一滴累積成果。

提到推動社區關懷服務這幾年來的感想，擔任總管的秀梅姊說因為要管很多行政瑣事心理壓力難免會比較重，但是遇到低潮的時候都會受到長者的鼓勵，看到這些長者一天天健康也會覺得很開心。對團隊而言，一個團隊一直換人是最辛苦的，所以希望團隊能趕快穩定下來，未來也希望能串連老人服務中心、社會福利服務中心等地團體，互相解決彼此的問題。

看著社區媽媽們堅持理想樂在其中的模樣，相信就是這種溫和而堅毅的力量，才使得奇岩社區無論在推動藝文活動、生態社區、社區福利等各方面的工作都能持之以恆且有令人驚艷的成果。▲

認識我們的好夥伴——奇岩社區發展協會

坐落在丹鳳山腳下的奇岩社區，有著豐富的生態環境，社區活動也極為蓬勃。奇岩社區發展協會早期是從一群社區媽媽的讀書會開始的，2002年起推動綠色消費及共同購買，並經台灣主婦聯盟生活消費合作社核可，在社區內設「奇岩取貨站」為環保生活發展據點，致力於推廣健康飲食的概念。多年來，

奇岩社區對於社區環境的守護也不遺餘力，阻擋丹鳳山的不當開挖工程、推動中巡仔溝的復育與巡守，並培訓社區生態解說員，近期更在開發案中成功保留社區的埤塘溼地，為打造「山水奇岩夢公園」而努力。

地址：北投區公館路334巷13號
電話：(02)2894-0190

東華社區 神奇的茶水間

■ 北投文化基金會專員周家慧撰文／東華社區發展協會理事長陳麗妙資料提供

說到茶水間，您的印象是什麼？辦公室裡供大家泡茶煮咖啡的地方？您知道嗎，在東華社區的辦公室裡，兩坪大的茶水間可是每天做出近七十個便當的迷你廚房呢！

東華社區推動送餐的工作其實已經五年了，是北投最早提供送餐服務的社區，但是理事長陳麗妙說第一年送餐幾乎是失敗的，因為當時對於送餐對象的選擇並無一定的標準，無形中增加社區許多負擔，且當時結合自助餐，菜的用油與

用鹽較難控制，最後只好暫緩。直到社會局跟內政部推動飛鳳計畫，東華社區便決定自己籌設廚房，並且請社區志工到社會局接受培訓，取得丙級執照，菜單也使用營養師提供的循環菜單，目的就是要提供長者一頓營養健康的午餐，理事長麗妙姊說：「美食並不一定要是精緻的東西，我們更注重的是環保與健康」。

把長輩當成自己的家人

對於這些用餐的長輩，東華社區的媽媽們都把他們視為一家人，所以對於便當的食物，一定要是自己能吃的安心才能給長輩吃。這裡的便當用的是五穀飯，考量到有些長者咀嚼能力較差，社區媽媽每天都會煮兩鍋不一樣的飯，咀嚼能力較差的就使用煮軟一點的白飯，菜的部份也會考量到老人家的身體狀況而少油少鹽，避免造成長者身體健康的負擔。這種少油少鹽的營養餐食很多長輩一開始並不習慣，但

這些長輩從勉強吃下、到逐漸接納，最後變成認同這樣的餐食對自己是好的，進而依賴這份餐，這樣的轉折對社區志工而言便是一種肯定，讓志工們覺得很有成就感，更重要的是一種使命感。因為開始送餐服務之後，才能更深入的了解到這些長者的需求是什麼，背後的辛酸是什麼，就是這樣的使命感，才讓社區志工能夠一直堅持下去。除了送餐之外，逢年過節的時候社區志工也會有一些貼心的小心意，比如端午節的健康粽、元宵節的湯圓、尾牙的潤餅和刈包等等，過年也會寫小卡片，長者也都會有一些回饋，會打電話或是寫紙條給志工們，讓志工們倍感溫馨。

從94年度開始東華社區也跟國軍北投醫院合作，每天會送20個便當到日間病房，平常也會請志工做衛教或帶健康操，社區有活動的時候也會邀請他們一起到社區來，互相學習成長。去年年底開始東華社區也嘗試推動體內環保，每個



▲ 社區媽媽備餐情形



▲ 針對長者個人需求而製作的便當

月有兩天提供素食便當，經過滿意度調查與需求調查之後發現反應還不錯，未來也將慢慢的去改進與調整。

小廚房大學問

東華社區的志工團隊向來極有活力，麗妙姊也提到在社區工作的推動過程中，人的管理是最重要的，如何融合每一個夥伴不同的想法，是需要一些智慧去克服的，就以送餐的工作為例，常言道「一個廚房

容納不下兩個女人」，這些做菜的志工媽媽們個個都是資深的家庭主(煮)婦，都有各自習慣的口味與烹調方式，社區便透過營養師及社區志工來互相提醒與監督，讓志工改變既有的習慣。

對志工而言，自己的飲食習慣也會在這樣的過程中逐漸改變，東華社區的工作人員多數時候都會在辦公室裡用餐，當天便會討論哪些菜色需要改進，哪些菜做的好也會給予鼓勵，就是透過這種團隊間互相勉勵、互相影響的方式，不僅讓用餐的長者吃的健康，志工本身也愈來愈健康。例如東華的一位志工媽媽是糖尿病患者，在這幾年協助做餐的過程中，自己的飲食習慣也慢慢改變，漸漸的各種指數也趨於正常，對志工而言，這便是無形的回饋與收穫。

樂在其中最重要

談到送餐的這麼多年來



的感想，麗妙姊覺得最重要的是結交了一群志同道合、情同姐妹的志工朋友，並且在團體中學到包容。義工當久了心會愈來愈柔軟，接受的層面也會愈來愈廣，看了這麼多長者及有病痛的人，會覺得自己是幸福的且心存感恩。在這樣的過程中雖然難免會有一些委屈與挫折，但這也是一種成長與歷練，如何從困境及這些志工朋友的優點中去轉換成自己的能量，是可以持續去發掘的。對於送餐的工作，東華社區的夥伴們也是抱持著「做中學，學中做」的態度，做不好的地方就慢慢修正，最重要的是能樂在其中，這樣的服務工作才能長久持續下去。▲

認識我們的好夥伴——東華社區發展協會/東華里辦公室

東華社區位在唹哩岸山腳下，環境清幽，自然資源豐富，自社區發展協會成立以來，便結合里辦公室及社區資源，積極推動社區環境維護及健康關懷等議題，並組織巡守隊、文史志工隊、八仙圳河川巡守隊、環保志工隊、保健志工及飛鳳志工等活力十足的志工團隊，為守護社區而努力。在健康關懷方面，除

了送餐、訪視及定期的保健諮詢之外，也積極推動常見慢性病的衛教活動，例如成立甜心俱樂部，關心更多的糖尿病患者。在多年成果的累積之下，未來也將以「蝶舞東華」為發展目標，營造社區特色。

地址：北投區致遠三路158號2F
電話：(02)2822-9274

吉慶社區

溫馨吉慶打破都市生活的藩籬

■ 北投文化基金會專員周家慧撰文

吉慶里里長、吉慶社區發展協會常務監事黃勝宗資料提供

都市的住宅區總給人較為冷漠的印象，單調的建築、互動疏離的人群，位於石牌地區的吉慶社區，雖然屬於老舊的住商混合型社區，居住密度高，綠地資源也較為缺乏，但是來到吉慶，這些對都市的刻板印象卻被逆轉了！走在吉慶社區的巷弄中，居民用有限的空間創造無限的綠意，踏入吉慶區民活動中心，志工媽媽們親切的微笑減低了人與人之間初次見面的陌生感，在這裡，因著一群熱心志工夥伴們的付出，拉近了居民的距離，營造出溫馨的社區氛圍。

樂在其中的志工群

吉慶社區發展協會自成立以來便積極推動社區環境改造的工作，透過一次次的活動凝聚居民及志工的向心力，三年前，吉慶社區決定開始推動福利社區化時，便先透過問卷調查的方式了解社區裡哪些人需要送餐，推動至今平均每天送出二十個便當，送餐對象除了

獨居長者之外，還包括身心障礙者，希望透過送餐的服務能解決他們用餐的不便。吉慶社區提供的餐食是和里內的愛心商家合作，吉慶里里長也是社區發展協會的創會理事長黃勝宗表示，目前共與五家愛心商店合作送餐，每天都有不同的菜色，無論是飯、麵、餃子都有，多元化的餐食獲得長者們的好評，且這些合作多年的商家配合度都很高，從推動送餐以來僅換過一家合作商店。每到中午時分，便可以看到社區志工媽媽騎著腳踏車穿梭在巷弄中，將便當送到長者家中，在這些志工媽媽們多年的耕耘之下，和長輩們建立起如家人般的情感，獲得社區內許多長者的信任。例如社區裡一位獨居的伯伯，原先不喜歡與人接觸，脾氣不好的他在志工媽媽長期的努力之下也逐漸軟化了，現在伯伯和志工們已經可以像

家人朋友一般談天了。除了送餐之外，社區媽媽們也常陪著長輩們就醫或幫長者尋求適當的照顧資源，這些媽媽們參與社區工作後比以前更忙了，但臉上卻始終掛著滿足的笑容。

這裡的保健志工隊在社區關懷工作的推動上扮演重要的角色，吉慶的保健志工隊成立多年以來尚能維持穩定的隊員人數二十位，且均受過專業的培訓，每週一固定於里辦公室提供簡易的健康篩檢服務，並且分組對社區65歲以上的長者進行到宅訪視及電話問安，關心社區裡的長輩。每一年里辦公處也會有兩次的擴大篩檢服



▲ 每日餐食由愛心商家輪流供應

務，希望能提醒社區居民注意身體的健康。志工的關懷訪視也都會做成紀錄，訪視的資料表上都清楚地記錄每一次訪視或電話問安的狀況，以便志工們持續的追蹤。此外，社區也常安排各種健康講座，例如針對社區內的糖尿病患者，教導如何預防及控制之正確知識等課程。除了對民眾的教育宣導之外，志工們也常進修，對這些媽媽而言，上課或許還比訪視更辛苦，但在每一次的講座中卻總能看到志工媽媽們帶著老花眼鏡認真的抄著筆記，除了希望讓自己成長之外，也希望在每一次的訪視中導正長者



▲ 社區保健站

們的觀念。

活力十足的長輩們

「吉慶里的阿嬤是笑咪咪大家相邀來里辦公室來那唱歌又吟詩.....」這是吉慶里的阿嬤歌，也是社區長者們的生活寫照，吉慶長青音樂班於87年成立，每週都會固定於里辦公室聚會，在這個長青團隊裡，最年輕的也要65歲才能加入，但他們的活力卻不容小覷，這些愛唱歌的阿公阿嬤們，可是有多次公開演出的經驗呢！

除此之外，吉慶社區多樣化的班團隊及藝文活動也讓長者有許多接觸人群的機會，無論是插花班、日語班、太極拳隊等等，都可以見到長者們快樂參與的身影。在吉慶的義工群裡，也不乏年長但身體硬朗的長輩們，在退休後積極投入社



▲ 社區媽媽以腳踏車代步送餐至長者家中

區，掃街、綠美化、社區巡守，這些常在社區裡走動的長者們總是活力十足。

里長提到，社區經驗傳承需要有一群熱心的志工主動參與，而志工亦是社區人才培訓的基本成員。這些志工因為長期參與而建立起深厚的情感，里長夫婦對志工們也極為信任與感激，社區團隊有如一個大家庭，「溫馨吉慶·祥和社區」正是這個大家庭共同追求的願景。▲

認識我們的好夥伴——吉慶社區發展協會/吉慶里辦公室

吉慶社區位於石牌地區，自社區發展協會成立以來，便致力於社區環境的改造，使老舊的住宅區煥然一新，如同花園社區般的巷弄是吉慶人共同的驕傲。這裡共有環保護工隊、綠美化義工隊、保健志工隊及社區巡守隊等四大志工群組，各團隊向心力極佳，無論在社區綠美化、社區治安及關懷等方面均有斐然的

成績。吉慶社區每年的「聖誕巷」更是遠近馳名，多年來的傳統使得參與的居民愈來愈踴躍，居民們自動自發地佈置自己的家園，更把熱鬧的氣氛散佈至鄰近的社區。

地址：北投區致遠二路61巷2之2號

電話：(02)2827-5233

福興社區 長者是社區的寶貝

■ 北投文化基金會專員周家慧撰文

福興里里長、福興社區發展協會理事長蔡柳池、社區志工陳麗玉資料提供

福興社區是石牌地區的老社區之一，有著老庄頭裡濃濃的人情味，從每次社區活動的動員力量便可看出社區的活力，無論是節慶、廟會或是社區活動，場面總是熱鬧滾滾，不但志工團隊堅強，社區民眾的參與也非常踴躍，在在顯示出老舊庄頭鄰居間的熱情。

颱風天也不間斷的關懷服務

福興社區的送餐服務已經三年了，除了照顧社區裡的老人家之外，也照顧許多特殊境遇的家庭，福興里里長也是福興社區發展協會的理事長蔡柳池表示，因為社區裡老年人口愈來愈多，所以長者關懷的工作更加重要，93年起開始推動送餐時，便先透過訪視及發出意願調查表的方式，來了解社區長者的需求情形。福興社區提供的便當是跟鄰近的愛心商家合作，用固定的價格讓志工到餐廳裡打菜給用餐的長輩，菜色及份量均由志工任意



▲ 由愛心商家提供便當

挑選，數年來如一日，靦腆的老闆總說：將心比心，有一天我們也會年老，互換立場想一想，雖然不賺錢但也不會虧錢，現在能做的事就盡量做！

蔡里長也表示希望透過社區互助的方式，能夠照顧更多的弱勢族群，因此長久以來多由智能不足或比較弱勢的族群協助送餐的工作，希望在照顧老人家的同時，也能夠提供弱勢族群一個就業機會，志工們多數時候也會陪著一起送餐，麗玉姊說只要耐心的教會他們，其實這些小朋友也可以做

的很好。此外，志工們也總能提供長者最貼心的服務，每天打菜的時候都會貼心地考量老人家的需求，哪一位長者牙齒不好要吃軟一點的食物、哪一位長者不吃魚、哪一位長者飯要多一點、哪一位長者今天想吃麵等等，負責送餐的嘉宏都在紙上記得清清楚楚。碰上颱風天餐廳沒有營業的時候，擔心老人家餓肚子，里長也會發動志工在里辦公室裡煮了粥送到長者家中，逢年過節也很少休息，送餐工作從不間斷。此外，為了鼓勵長者走出家門，

里長也透過發放餐卷的方式，讓身體狀況許可且有意願的長者自行到餐廳用餐。

麗玉姊是福興社區的資深志工，除了送餐之外，也會定期到送餐的長者家裡探訪，希望能了解社區長者的需求，平常也會幫老人家做復建或帶老人家到公園裡散步。問起麗玉姊投入社區服務工作多年的原因，她笑說自己總有一天也會老，我們希望老人家有更好的明天，也希望自己有更好的明天。蔡里長說，推動送餐這幾年來，雖然難免會有長者嫌菜不好，說話不好聽，也有長者不喜歡志工訪視，但秉持著「做該做的事」的念頭，福興社區幾年來仍持續不間斷地推動社區關懷的工作。

社區長者是「我們的寶貝」

社區內歷史悠久的福星宮除了是在地的信仰中心之外，也是居民的活動據點，在活動中心落成後，更吸引了許多社

區長者前來，在這裡，長者們可以悠閒地喝茶、下棋、唱卡拉OK，每週六社區裡也會舉辦多元化的活動邀請長者來參與，可能是帶長者做健康操、或是教長者做手工染布、紙黏土等等，希望能讓長者有活動的空間，不要只是待在家裡，身體也會比較健康。「我們的寶貝」是這個系列活動的名稱，也是社區志工們對長者抱持的態度。

此外，社區從83年起便成立保健志工隊，每週四固定提供簡易的健康篩檢服務，志工們在幫長者量血壓時也會做紀錄並且做後續的追蹤。每年也會結合健康服務中心、台北榮總及中醫診所等，策劃兩次的大型篩檢，為民眾的健康把關。里幹事也會每週拜訪獨居的長者或電話問安，確實了解社區長者的居家或健康情形，並和社福中心合作，進行個案轉介，希望能幫長輩們找到最合適的照顧資源。

里長也說現在社區老年



▲「我們的寶貝」福星宮前的長者活動



▲ 福星宮前為長者義剪

人口愈來愈多，未來也會在長者關懷這方面多下一些功夫，希望能多加強老人家的福利，目前福星宮已是社區長者活動的重要據點，未來也可以視長者們的需求組織老人會，讓社區更活絡一些。此外，外籍配偶及兒童關懷也是未來社區工作的重點，目前福興社區也積極推動外籍配偶的相關輔導課程，希望能讓她們更融入在地生活，成為社區的一份子。▲

認識我們的好夥伴—福興社區發展協會/福興里辦公室

福興社區位於石牌地區，社區以承德路為界，一邊為住商混合社區，另一邊則是關渡平原保護區與農地。福興社區發展協會自87年成立以來，無論在社區治安、社區綠化、藝文活動、社區關懷等各方面工作均有紮實的基礎，在民俗技藝傳承方面也不遺餘力，

成立舞龍舞獅團、少年舞龍舞獅團、北管等民俗團體，以延續傳統民俗文化。未來也將持續推動老舊社區環境改造及人的關懷，朝向一個活力社區邁進。

地址：北投區自強街21號1樓
電話：(02)2823-9721

榮光社區

新手上路打造福利化社區

■ 北投文化基金會專員周家慧撰文

榮光社區發展協會理事長蘇寶鈴、理事鄧金輝資料提供

步

出石牌捷運站，相對於人潮熙攘的石牌市場，另一邊的榮光公園裡則是一片安靜和樂的景象，散步的老人家、嬉戲的小朋友和運動的媽媽們，交織出榮光社區日常生活的景象。去年年底新落成的榮光社區關懷據點，便隱身在公園旁的巷弄裡，來到這裡，除了隨時可以見到社區幹部及志工群的身影之外，更常有長者在此喝茶、閱報或唱唱卡拉OK，也有社區民眾會來串門子、打桌球，平日更有多種兒童的、婦女的、成人的學習課程在此展開。這便是榮光社區，憑藉著社區幹部及志工夥伴的熱情與活力，讓這個新落成的關懷據點充滿人氣，也讓這個新生的社區在短

時間內創造亮眼的成績。

無私的志工創造社區新能量

榮光社區發展協會雖然成立多年，但直到去年才開始真正動起來，從環境的改善及各種社區活動開始，推動社區環保、綠美化及多種社區藝文活動，且因為社區內獨居長者多，因此理事長自上任後便一直想推動長者關懷的工作。去年九月北投文化基金會結合北投區的七個社區共同來推動送餐服務，讓榮光社區的長者關懷工作有了一個開端，每天送出近20個便當給社區裡需要關懷的長者，理事長更自掏腰包購屋成立一個社區關懷據點，顯示出社區想好好推動這份工作的決心。

理事長蘇寶鈴雖然是社區領域的新手，常謙說自己什麼都不懂，但卻非常認真，從投入社區工作開始便學著用電腦、學著看公文、學著提案寫

計畫，遇到不懂的地方也願意誠懇地向別人請教，在社區能量逐步累積的同時，理事長自身的能力也隨之成長。鄧金輝大哥則是寶鈴姊的得力助手之一，對於社區事務也非常投入，常常在社區關懷站及各種課程或活動中，都能看到鄧大哥夫婦的身影，鄧大哥是軍職退休的，他常說自己領的是終身俸，退休後回饋社區做一點事也是應該的。除此之外，社區還有許多志工團隊的投入為社區開創新的能量。

以「人」為主體的社區經營理念

關懷據點的成立是希望能讓長者有一個休閒的地方，不要只是待在家裡，社區關懷據點成立後，社區提供的服務也變多了，社區的關懷志工分成兩組輪流在不同定點服務，除了配合北投健康服務中心及北投社區健康營造中心每週二早上固定於運動中心駐站服務之外，每週三上午則是在社區



▲ 協助長者居家環境清潔



▲ 社區關懷據點提供長者多種休閒活動



▲ 社區保健諮詢站

關懷站服務社區民眾。此外，關懷志工也會定期訪視、陪同健檢或就醫，訪視時若發現長者居家環境亟待清理，也會發動社區志工主動長者家中協助清掃，理事長寶鈴姊便提到之前社區裡有一位長者因

行動不便，家裡環境久未清理，一進門撲鼻而來的便是一陣陣異味，在志工們的幫忙下，短短一個下午便清出不少雜物與垃圾，還給長者一個乾淨健康的生活環境。社區的理事鄧大哥說，因為榮光社區是純住宅區，因此社區的經營更要以「人」為主體，如何照顧好社區的人是幹部與志工們努力的方向。

談到送餐，除了照顧長者的身體健康之外，也得顧及長者身心靈的其他狀況，長者多好面子，怕家裡的情況讓別人知道，社區裡便會有長者因鄰居無心的話而停止接受送餐。此外，經費問題及資源的運用

更是一般民間團體常面臨的困境，鄧大哥便提到石牌地區雖然有許多社福團體，但多以個案為主，且資源有限，要照顧社區的長者，還是得依賴社區來補足，但社區志工有時並無法持續投入，必須懂得將人力資源做適當的調配。未來社區也希望能把長者帶出門，並希望擴大送餐服務，照顧更多的老人家，「日間托老」更是鄧大哥時常掛在嘴邊的理想，希望未來能逐步落實。

秉持著以「人」為中心的理念，社區的志工們除了送餐及訪視之外，也會主動陪伴就醫、接送長者、幫長者打掃居家環境等等，把長者當成自己的家人。理事長對於志工夥伴們也極為用心，無論是掃街、綠美化等社區活動都會幫志工投保，也常自掏腰包慰勞志工，希望讓社區志工在關懷別人的同時也能得到好的照顧，也因著這種彼此關懷的心意，讓社區人照顧社區人的理想得以在此實現。▲

認識我們的好夥伴——榮光社區發展協會

榮光社區位於石牌地區，社區範圍並不大，原本是一個平凡的住宅區。94年起榮光社區發展協會組織環保志工、綠美化志工，保健志工及關懷志工等團隊，陸續推動社區福利、綠美化及社區環保等工作，一步一步的改造社區環境，也安排各種課程及活動增加居民的互動。現在的榮光社區，已經從一個平凡的

住宅區，搖身一變成為一個巷弄中點綴著綠意，又富有人情味的社區。未來，也將持續以社區福利為發展主軸，並推動多元化的社區工作。

地址：北投區石牌路一段166巷43弄15號

電話：(02)2823-1593

文化社區

年輕的長者照顧年長的老人家

■ 北投文化基金會專員周家慧撰文／文化社區發展協會理事長馮蜀英資料提供

文化社區屬於較封閉型的社區，且老年人口居多，加上理事長與里長互動頻繁，因此原先以為這樣的送餐關懷計畫是很容易推動的，沒想到真正開始推動之後卻著實費了一番功夫，因為弱勢長者的名單取得不易，理事長馮蜀英便請里辦公室及附近的鄰居幫忙打聽，這才發現，在文化社區裡，低收入戶或許是少數，但獨居或行動不便的長者卻不少。回想剛開始送餐的時候，馮姊提到長者難免對食物有些挑剔，但推動一陣子之後也逐漸得到長者正面的回饋，對長者而言，如果一個人在家，雖然有能力自己作飯，但只會煮一兩樣菜或一樣菜吃好幾餐，開始送餐之後，長者可以從便當裡吃到比較多樣化的菜色，營養也會比較均衡。

問起馮姊推動這半年多來的感想，年近耳順之年的她說，看到這些長者就會想到以後的自己，若是這種社區關懷制度能建立起來，也是自己以後的福氣。未來，理事長也希望能在社區裡設關懷站，但目前卻在選址上面臨一些困難，還得在社區裡尋覓更適合的點。看著馮姊這麼認真的推動社區關懷服務，「讓邁入中老年但身體仍硬朗的年輕長者照顧更年長一輩的長者」，這樣的理想正在文化社區裡逐步實踐。

新加入的碧玉姊是理事長推動送餐關懷的重要助手，雖然是中途才投入送餐的工作，卻已經和社區長者建立良好的情誼，除了送餐與訪視之外，碧玉姊也希望能實際改善長者的居家環境，社區裡便有一位



▲ 社區醫療群醫師及榮總醫師至長者家中訪視

長者因為經濟較不寬裕，家裡的燈壞了也捨不得修，碧玉姊擔心這樣的狀況會造成老人家生活上的不便，便主動找了人來修理，並私下和老闆講好給長者一些優惠，不足的部分碧玉姊則自掏腰包補足。

訪談結束的時候，碰巧遇到社區的小朋友陸陸續續到辦公室來等著學圍棋，看著充滿小朋友歡笑的辦公室，以及熱心的理事長與志工們，相信文化社區一定會愈來愈茁壯。▲

個便當 · 一份關懷 · 一生健康

認識我們的好夥伴——文化社區發展協會

文化社區為一個傳統國宅，以大樓公寓居多，社區人口有高齡化的趨勢。社區發展協會從早期例行的開會，逐漸轉換為開始服務社區民衆，並增加小朋友的藝文課程，去年度開始也積極參與「北投社區健康關懷服務合作計畫」，藉由送餐的方式並結合醫療資

源來關心社區裡的老人家。未來也將嘗試推動適合社區民衆的課程，並規劃社區刊物，希望能讓社區一點一滴逐步成長。

地址：北投區文化三路63號
電話：(02)2894-1501

清江社區 老街區裡的溫情

■ 北投文化基金會專員周家慧撰文 / 清江里里長陳鴻堃資料提供

2005年9月起，北投文化基金會開始推動送餐服務的計畫，便找了鄰近的清江里一起來合作，對於這樣的計畫，里長也覺得很有意義便欣然參與。里長陳鴻堃表示，剛開始在社區中尋找有需求的對象時也遇到一些困難，有些長者因自尊心強較不願說出自己的困境，雖然有獨居長者名冊，但一些真正需要關懷的長者卻可能因為戶籍不在本地或其他原因而不在此名冊之中，還是得透過平日與社區的互動去累積。在里辦公室人力物力有限的情況之下，里長對於社區內需要關懷的個案多以轉介為主，請求專業者給予協助，里長表示有些老人家有困難不知道能找誰幫忙的時候會說給里長聽，但考量到民眾的家庭問題是里長不方便介入的，且若由專業人員來協助會

比較有幫助，里辦公室再給予持續的追蹤與關心。在推動送餐服務以前，清江里也曾有定期的銀髮族服務，由社區志工幫長者剪頭髮、修指甲，陪長者聊聊天，這樣的活動每個月會有一次，但很可惜的是因為志工團隊較不穩定，目前這樣的服務只好先行暫停。雖然目前清江里並沒有足夠的人力，能專注於推動長者關懷服務的工作，但民眾若有需求仍可尋求里辦公室的協助，由里辦公室轉介相關資源。

目前清江里的送餐服務是由北投文化基金會的志工協助送餐，長者對於里長及基金會提供這樣的關懷服務也都非常肯定與感激，志工媽媽在送完餐之後也多會回頭陪長者聊聊天，並協助解決長者日常生活面臨的問題。社區裡的一位媽



▲ 里長與送餐志工到長者家裡探訪

媽，雖然才剛過半百之年，卻因為家庭遺傳的關係已胖到雙腳無法負荷的程度，每天只能一個人待在家裡，午餐就吃兒子預先買好的麵包，在接受送餐服務之後，志工們藉由每天送餐的過程增加與她的互動，也不定時帶著年輕的醫生來看她，和長者建立如同家人朋友般的感情。最近她因為對自己吃的藥有疑問，志工們便思索著要如何把體型大行動不便的她帶到附近的醫院做檢查與治療。

認識我們的好夥伴——清江里辦公室

清江里位於北投的舊市區，北投區行政中心、北投市場、停車場、區民活動中心、公園綠地等公共設施均備，生活機能極佳。每年由清江里辦公室所主辦的三大年節活動都讓整個社區熱鬧滾滾，特別是元宵節在北投市場的提燈踩街更是多年的傳統。年輕的里

長常為了里內的事務奔走於大街小巷之間，未來也希望能夠持續推動各種服務，讓社區愈來愈有活力。

地址：北投區清江路247巷32號

電話：(02)2893-2911

意外的巧合

■ 洪堂華 北投文化基金會專員

「北投文化基金會」，一個在地的組織，對我來說是多麼的遙不可及。一位25歲的年輕人，剛退伍的社會新鮮人，以一個汲汲於名利的心態卻意外觸碰到非營利組織。剛到基金會時，正好遇上「北投社區健康關懷服務合作計畫」的推動，便順勢就成了計畫的執行者，由於在生命的過程尚未參與過服務的性質，沒想到第一份工作便是做社區服務的。

因為送餐計畫的執行，我第一次踏入社區裡，一個和我所學幾乎沒有什麼相關的領域，但也讓我看到很廣闊的東西，社區培力、經營、營造、健康議題、健康促進...等等。雖是不相關的領域，但對我來說卻都很有興趣，而且這裡的每個人都是我的老師，當然我也提早看到了自己老年後的模樣及生活，我也希望有這麼多的愛心志工可以來關心我。

在這裡令我感到有趣的是，參與服務志工們的年紀都可以當我的爸爸媽媽了，但我還是厚著臉皮以姐或大哥稱呼

他們，對他們來說我是小弟弟（年紀可能都比他們的兒子還小），但我始終都覺得這樣比較親切。這一群熱心參與社區服務的社區爸爸媽媽，有些是家庭主婦，有些是剛退休不久的中年人，他們可能是年輕的老人，或甚至都還沒有到老人的標準，但因為他們還有能力，他們就利用人生的中後半段投入到這樣子的服務，也許有私心也許有目的也許是為了自己，但他們的實際付出是全都看得見的。

衰老是人生的必經過程，特別是年老之後抵抗力變差病痛容易纏身，幾乎需要天天吃藥，因此老人送餐的服務是一個長期的服務，是一個賠本的生意，是一個無底的大洞。日子一天一天過，每天都有人會老、有人會生病、更是有人需要被照顧，但這之中卻是充滿了愛心、耐心及恆心，在社區服務的志工每個人的臉上都是快樂的，每個人都很熱衷參與，雖然累但是很有成就感，

我想心中唯一的缺憾就是接受服務的對象會慢慢離開，有位志工媽媽說：「至少他人生的後半段，我們有參與到了」。

送餐服務是一個媒介，可以藉由這個活動把社區原本互不相識的人結合在一起，彼此關心，讓原是一個一個的個體變成一個團體，做更多的服務，接受送餐的老人家也不再孤獨，一個便當的背後是有許多的團體在關心著，我看到社區的活力，社區不再是一灘死水，而是透過大家的努力後成為一股源源不絕的活泉水。



北

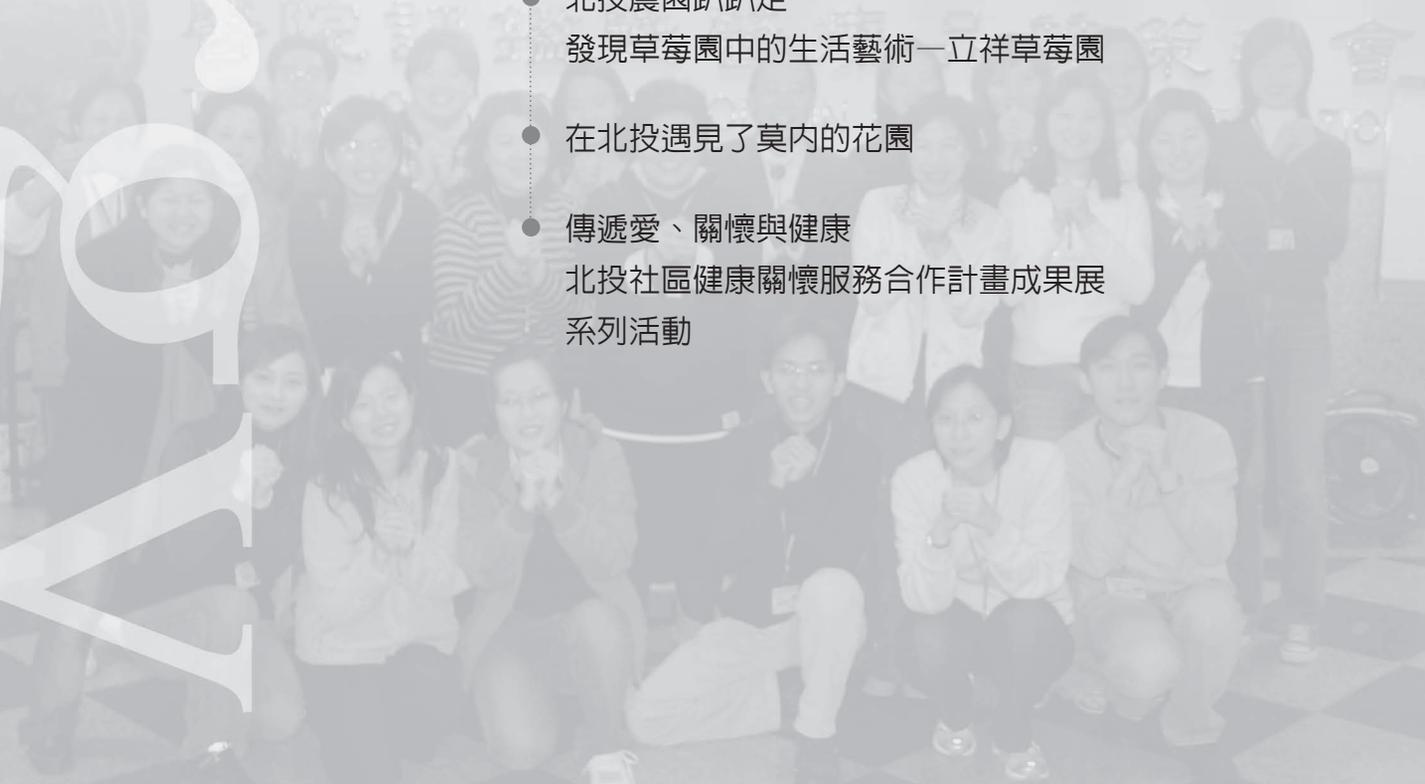


基金會

能量站

- 守護宜居宜遊宜學健康好所在—
北投大富翁遊戲感恩贈與會
- 展現北投多元風貌，逗陣來做北投大富翁
- 基金會活動剪影
- 北投農園趴趴走—
發現草莓園中的生活藝術—立祥草莓園
- 在北投遇見了莫內的花園
- 傳遞愛、關懷與健康
北投社區健康關懷服務合作計畫成果展
系列活動

北



守護宜居宜遊宜學健康好所在 北投大富翁遊戲感恩贈與會

■ 陳姿安 北投文化基金會專員

「守護！」「守護！」不同於傳統的大富翁遊戲，「北投大富翁」將你爭我奪的商場競爭轉變成為守護北投資產，用保存地方文化生態資產、認識社區藝術文史、永續經營三大概念為遊戲主軸，設計出一套全新的大富翁遊戲。

台北市北投文化基金會和北投社區大學所設計研發出來的「北投大富翁」遊戲，採用傳統大富翁遊戲的基本架構，將原本必須用金錢購買土地、藉由開發土地牟利和收取高額過路費，來進行剝削的商業鬥爭廝殺，變成以維護復育、營造守護社區為出發點。

過去一年來北投區內許多學校、社區參與「北投大富翁」的構思、規劃，以及延展而來的「北投社區本位數位教學資源中心」，以配合教育部九年一貫教育

理念，整合北投區教學資源，以北投為本位的豐沛文史生態等素材，建構一個虛擬的資源中心，並透過實體的活動，進一步加深社區與學校間的互動、合作，成為收集、交換北投區教學資源，及民間知識能量的平台。

「北投大富翁」網站<http://www.ptcf.org.tw/ptrich>，提供歷史人文、環境保護、社會福利、健康福祉、教育層面的思索課題，以生活、生態、生產、生命為核心價值，傳達許多與過去的發展模式迥異的價值觀與生活態度，留給子孫美麗大地的面貌。

感謝北投各國中、小學一路給予鼓勵支持、積極投入，我們於中華民國95年01月05日北投國小校史室舉



辦北投大富翁遊戲感恩贈與會，免費提供200套「北投大富翁」遊戲，贈送給北投區國民中小學，每校6套(學生100人以下者3套)，並公佈「北投大富翁」繪畫比賽、寫故事比賽辦法，希望透過遊戲的贈與，讓師生在鄉土學習的教學中獲得更多的知識與樂趣，也希望關心、喜愛北投的大小朋友透過參與「北投大富翁」繪畫比賽、寫故事比賽辦法，實地踏查、描繪出美麗的土地，進而以行動共同守護北投這個宜居宜遊宜學健康的好所在。▲

展現北投多元風貌， 逗陣來做北投大富翁

■ 陳姿安、張鈺激 北投文化基金會專員

您知道北投除了著名的溫泉文化外，還有打石風華、特別的限時專送行業與好吃的桶柑嗎？您知道如何不用長途跋涉、翻山越嶺的尋遍北投，也能成為北投界的達人通嗎？

北投文化基金會為了發展在地社區產業與促進北投就業機會，進而創造北投新氣象，來達成社區居民共同守護北投美麗大地的願景，我們透過勞委會多元就業方案，晉用在地四十五歲以上中高齡失業者，傳授與培訓北投的文化、歷史、生態等地專業知識，讓他們增加另一種職場技能，並且以推廣「北投大富翁」社區文化產業產品作為練習，開啓職場生涯的新方向。

在2006年3月10日至11日，由台灣中小企業協會主辦「社區產業成果發表活



動」，地點在熱鬧的台北車站前KMALL廣場。參與的團隊包括全台灣各地的活力社區來此共襄盛舉。每個攤位都盡力將自己社區特色產業發揮的淋漓盡致，現場社區產品五花八門，令人目不暇給。而本會的攤位將北投的風情、特色產品透過北投大富翁戳戳樂遊戲讓民眾有玩又有拿、人物裝扮桶柑婆婆票選活動的角色也令人印象深刻，熱情的現場解說與親切的服務，使來往民眾認識了北投，也給予本會支持

與肯定，獲得民眾票選最佳服務獎！

另外，現場展示、販售的北投大富翁遊戲包含了社區人文、自然生態、特色產業、歷史古蹟四大面向，讓全家人透過簡易的紙面遊戲一起認識北投、守護北投；在遊戲紙背面為實用又精美的北投、新北投自導式地圖，邀請您一同來暢遊北投！相信來本會攤位參加的民眾，一定會滿載而歸！





▲ 950105北投大富翁贈與會一



▲ 950105北投大富翁贈與會二



▲ 950106社區音樂會



▲ 950107社大成果展



▲ 950121社區關懷老人園遊會



▲ 950124社區健康營造座談會



▲ 950126多元社會型開訓



▲ 950213醫策會團拜



▲ 950221衛生署前署長李明亮教授來訪



▲ 950225社區新春音樂會一



▲ 950225社區新春音樂會二



▲ 950225社區醫療群健康諮詢服務

基金會活動剪影



▲ 950305新竹新埔社區參訪北投



▲ 950310多元就業成果展



▲ 950310多元就業成果頒獎



▲ 950328連加恩至北投社大演講

發現草莓園中的生活藝術

立祥草莓園

■ 周家慧 北投文化基金會專員

大多數的人來到陽明山除了賞花、泡溫泉、採海芋、摘柑橘之外，還有許多深耕在地的農產業蘊涵著無限的魅力，在十八份地區一帶，草莓及安心蔬菜便是當地的主打星，從新北投沿著登山路前行，在不起眼的小路中隱藏著北投僅存的少數草莓園之一：立祥草莓園。

小農場的堅持—誰說草莓不能有機？

立祥農場從前園主便開始栽種草莓，承繼兩代的種植技術，加上堅持有機的栽植方法，立祥出產的草莓令人安心，農場雖然不大，但在園主的細心照料下，每到草莓的產季總有許多忠實的顧客來電詢問。

由於北部地區氣候較為溼冷，草莓的產季多可從12月持續至翌年5月份，農

曆年期間是旺季，每年產季過後，園主吳先生也會在園區內自行育苗，希望能種出品質優良的草莓。對於草莓的栽種，吳大哥也堅持使用有機的方法，不使用農藥，雖然需要付出更多心力去照顧，種出來的草莓可能也沒有市面上的鮮豔搶眼，但「吃的安心」是立祥農場多年不變的堅持。



▲ 園主吳先生示範如何栽種草莓

草莓園中的生活藝術

立祥的園主吳大哥，有著台灣農友樸實敦厚的特質，看似不多話，但談起草莓總有說不完的故事，大方地跟遊客及其他農友分享栽

種草莓的心得與撇步，儼然就是個「草莓達人」。吳大哥平常除了經營草莓園及商店之外，空閒時候也喜歡拿起畫筆作畫，是個深藏不露的畫家，在草莓園旁的小工寮裡，掛滿了吳大哥的隨筆創作，蒐集了鄰近好山好水的靈秀之氣，將帶給您意想不到的驚喜。

吳大哥的畫畫題材以北投的山水、靜物的素描為主，創作媒材含括油畫、粉彩、素描及攝影創作，十八份的山村風景：大屯山、大磺嘴、草莓園、吳家老宅、自畫像都是他作畫的靈感來源。前幾年以油彩畫居多，後來漸漸以粉彩畫作為主，吳大哥說用粉彩畫出來的光影較為自然，色彩也可以比較活潑。令人訝異的是，吳大哥並沒有受過專業的繪畫訓練，完全是因為興趣而摸索出繪畫的技巧。



▲ 草莓園的工寮裡掛滿了吳先生的畫

寧靜山村的步道行腳

來到立祥，除了採草莓、欣賞吳大哥的畫作之外，也別忘了到附近走走喔！立祥農場就在中正山步道旁，以中正山步道為軸線串起鄰近的景點，除了自然步道的盎然綠意與新鮮空氣之外，沿途可發現許多早期在地居民的生活記錄，在步行可達的範圍內，多元的宗教文化、豐富的自然地熱景觀也將是不容錯過的重點。

立祥商店旁邊的小路便是中正山步道的登山口，沿著步道拾階而上，兩旁可見果園、傳統石砌屋及樹林，樹林中隱藏了不少炭窯的遺跡，並有一座保存完整的炭窯，見證十八份地區的開發故事，與路旁的阿伯閒聊，記憶裡總有早期十八份地區

製炭產業的榮景；登上中正山觀景台，開闊的視野讓整個關渡平原及北投地區的美景盡收眼底。如果體力許可，亦可嘗試以新北投的郵政訓練所為起點，從都市逐漸進入自然的景觀轉變，也會有不同的體驗。走一趟中正山步道，除了呼吸自然芬多精、飽覽台北盆地風景之外，更可認識在地文化、體驗山村純樸的田園風味，是北投後山常客的秘密花園。



▲ 中正山步道上的百年炭窯

如何到立祥

立祥位於十八份地區，離北投鬧區並不遠，有公車可達。順著登山路來到立祥商店，右手邊是中正山步道的登山口，沿著左前方的小路向下步行約3分鐘，便是立祥草莓園。立祥草莓園僅約兩分地，全部栽種草莓，園區內的小工寮則是園主收藏畫作的地方，勤學的吳大

哥現在也開始學煮咖啡，相信不用多久，來到十八份登山、採果之餘，也可以喝杯香醇的咖啡，欣賞吳大哥的畫、和吳大哥聊聊在地的故事。



◎ 地址：
台北市北投區登山路
114-4 號

◎ 電話：
(02)2891-8578
(02) 2896-6066

◎ 交通方式：
★公車：
於北投國小前搭乘小型公車7號至十八份雜貨店（立祥商店）下車。

★開車：
從新北投往十八份方向，順著登山路前行，看到立祥商店即達。