

# 瑞芳區推動銀髮族共餐運動概況

會計室 109.02

## 壹、前言

根據聯合國世界衛生組織<sup>1</sup>定義，65 歲以上老年人口占總人口比率超過 7%者稱為「高齡化社會 ( ageing society )」，超過 14%者為「高齡社會 ( aged society )」，超過 20%者為「超高齡社會 ( super-aged society )」。

台灣已於 2018 年正式邁入高齡社會，根據國發會統計資料顯示，台灣將於 2026 年邁入超高齡社會，平均每十人當中，就有 4 人為 65 歲以上，而在這 4 人當中，則有 1 人為 85 歲以上的超高齡長者。107 年 3 月底我國戶籍登記 65 歲以上老年人口占總人口 14.1%，超越聯合國標準 14%，正式邁入「高齡社會」。

我國近年來已開始面臨人口快速老化，老人照顧問題將嚴重挑戰我國公共政策。雖然「長期照顧服務法<sup>2</sup>」（以下簡稱長照法）於104年5月15日在立法院三讀通過，2年後上路，為臺灣的社會福利添新頁，然而長照法中照顧老人之重點，多著力於失能老人的長期照顧，絕大多數健康老人的需求相對未受重視。

在宅養老不僅是我國老人的偏好，這種相對便宜之預防性服務，可延緩老人失能或失智症惡化，將人生的臥床期延後或縮短，減少長照支出。「老人共餐」具強化老人的健康維護及社會參與等優點，是在宅養老之活躍老化政策。

為瞭解本區推動「老人共餐」活動情形，並依據新北市政府社會局、瑞芳區各里辦公處、社區發展協會、宗教組織、人民團體統計資料彙整，分析本區「老人共餐」參與人口分布、比率、性別等資料加以分析探討，並以文字敘述輔以圖表方式呈現，祈分析內容能做為提供未來推展相關老人福利政策之參考。

---

<sup>1</sup>世界衛生組織（英語：World Health Organization，英文縮寫為 WHO；中文簡稱：世衛組織或世衛）是聯合國專門機構之一，國際最大的公共衛生組織，總部設於瑞士日內瓦，是國際上最大的政府間衛生機構。根據《世界衛生組織組織法》，世界衛生組織的宗旨是「使世界各地的人們盡可能獲得高水準的健康。」該組織給健康下的定義為「身體、精神及社會生活中的完美狀態」<sup>4</sup>。世界衛生組織的主要職能包括：促進流行病和地方病的防治；提供和改進公共衛生、疾病醫療和有關事項的教學與訓練；推動確定生物製品的國際標準。截至 2019 年，世界衛生組織共有 194 個成員國。

<sup>2</sup>長期照顧服務法提供長期照顧服務，確保照顧及支持服務品質，發展普及、多元及可負擔之服務，保障接受服務者與照顧者之尊嚴及權益，特制定本法。長期照顧服務之提供不得因服務對象之性別、性傾向、性別認同、婚姻、年齡、身心障礙、疾病、階級、種族、宗教信仰、國籍與居住地域有差別待遇之歧視行為。長期照顧（以下稱長照）：指身心失能持續已達或預期達六個月以上者，依其個人或其照顧者之需要，所提供之生活支持、協助、社會參與、照顧及相關之醫護服務。

## 貳、老人共餐情形

新北市政府於101年訂定「在地就業健康樂活」、「在地就養五安服務方案」及「推動老人安康服務計畫」，其主要的內容在於健康促進、醫療照護及長期照護三大面向。為落實老人的健康促進，又訂定「新北市政府推動老人共餐運動實施作為」暨「新單位參與，由在地社區提供服務，讓有需要的民眾能取得相關福利服務，以落實「福利服務社區化、在地化」之目標。

108年8月底本市年滿65歲以上老人人口已達56萬餘人，占全市人口比例已超過14%，並有持續成長的趨勢，本市推動「老人共餐運動」，藉由共餐與鄰居好友閒話家常，讓老人家齊聚一堂，開開心心的逗陣呷飯，增進生活見聞和趣味。依據新北市政府社會局公布，目前新北市銀髮族共餐運動已擴及全市29區，截至108年8月底計有971處，其包含社區發展協會、里辦公處、樂齡學習中心、宗教組織、人民團體、區公所等團體及處所，108年1至8月底，參與人次約147萬5,931人次，持續推動銀髮族共餐運動，讓更多的老人受惠，在地更樂活。

108年8月底本區幼年人口(0-4歲)占總人口9.19%，青年人口(15-64歲)占總人口72.93%，老年人口(65歲以上)占總人口17.88%，老化指數194.67在新北市29區中排名為第7名，平溪區人口老化指數排名為第一名，依序排名為雙溪區、貢寮區、坪林區、石碇區，萬里區。(詳表1)

區別	年齡分配百分(%)			扶老比 = (3) / (2) × 100	扶幼比 = (1) / (2) × 100	扶養比 = ((1)+ (3)) / (2) × 100	老化指數 = (3) / (1) × 100
	0-14歲(1)	15-64歲(2)	65歲以上(3)				
新北市	12.16	73.79	14.05	19.05	16.48	35.53	115.56
板橋區	13.21	72.21	14.58	20.19	18.30	38.49	110.34
三重區	11.40	73.99	14.60	19.74	15.41	35.14	128.10
中和區	10.68	73.23	16.08	21.96	14.59	36.55	150.54
永和區	11.88	69.85	18.27	26.16	17.01	43.17	153.81
新莊區	13.91	74.55	11.55	15.49	18.66	34.14	83.03
新店區	9.56	72.74	17.69	24.32	13.14	37.47	185.03
樹林區	13.60	74.68	11.71	15.68	18.22	33.90	86.09
鶯歌區	13.06	75.12	11.82	15.73	17.39	33.12	90.48
三峽區	14.61	73.59	11.80	16.04	19.86	35.89	80.77
淡水區	11.60	73.83	14.57	19.73	15.71	35.44	125.60
汐止區	10.09	76.30	13.61	17.84	13.22	31.05	134.93
瑞芳區	9.19	72.93	17.88	24.52	12.60	37.11	194.67
土城區	12.06	76.64	11.30	14.74	15.73	30.47	93.73
蘆洲區	13.11	76.44	10.45	13.67	17.15	30.82	79.68
五股區	12.22	76.59	11.19	14.61	15.95	30.56	91.61
泰山區	14.62	73.74	11.64	15.78	19.83	35.61	79.57
林口區	17.56	71.69	10.75	14.99	24.50	39.48	61.18
深坑區	9.28	76.49	14.24	18.61	12.13	30.74	153.50
石碇區	7.43	70.78	21.79	30.79	10.49	41.28	293.47
坪林區	7.17	67.52	25.30	37.47	10.62	48.10	352.72
三芝區	9.05	73.37	17.58	23.97	12.33	36.30	194.38
石門區	8.97	73.97	17.05	23.06	12.13	35.18	190.10
八里區	11.42	75.96	12.62	16.62	15.03	31.64	110.57
平溪區	5.62	65.03	29.36	45.14	8.64	53.78	522.48
雙溪區	6.83	66.68	26.49	39.73	10.25	49.97	387.73
貢寮區	5.96	72.07	21.97	30.49	8.28	38.76	368.38
金山區	9.34	74.66	16.00	21.43	12.51	33.94	171.24
萬里區	9.27	72.27	18.46	25.54	12.83	38.38	199.07
烏來區	14.49	71.86	13.65	19.00	20.17	39.17	94.20

資料來源：新北市政府民政局。

本區老人人口分布按34里別分，108年8月底本區65歲以上占總人口比率超過20%者為「超高齡社會」計17里，分別為銅山里38.83%排名第一、石山里31.14%第二、第三光復里29.12%，超過14%者為高齡社會計16里，其超過7%者為「高齡化社會」計1里為新峰里11.97%。(詳表2)

台灣的家庭結構組成現象，從三代同堂的大家庭，到父母與未婚子女的核心家庭，和近年逐漸增加，有配偶而無子女的頂客族都有。而現代社會，人們開始傾向單身、不婚，不生育的現象也都大幅增加，社會上的家庭形態有所改變，老人與子女同住的比例正逐年在下降，這也使得獨居老人的問題日益嚴重，儘管兒孫成群卻仍是一人吃飯。本區人口老化程度逐年加深，伴隨著人口老化問題，產生獨居老人人口數日益增加的狀況，為因應高齡化社會來臨。

表2 新北市瑞芳區老人人口分布(按各里)

里名	人口數(1) (108年8月底)	65歲以上人口數			老人人口比例 (2)/(1)*100 (%)
		計(2)	男性(人)	女性(人)	
總計	39,648	7,090	3,000	4,090	17.88
上天里	1,460	264	108	156	18.08
弓橋里	299	60	33	27	20.07
爪峯里	4,208	730	309	421	17.35
永慶里	473	132	57	75	27.91
瓜山里	183	48	22	26	26.23
石山里	350	109	51	58	31.14
光復里	285	83	42	41	29.12
吉安里	3,384	535	230	305	15.81
吉慶里	1,895	280	130	150	14.78
東和里	1,884	370	141	229	19.64
南雅里	289	47	21	26	16.26
柑坪里	1,235	229	93	136	18.54
海濱里	1,352	216	86	130	15.98
基山里	469	127	52	75	27.08
崇文里	334	95	35	60	28.44
深澳里	1,447	250	97	153	17.28
傑魚里	2,215	341	149	192	15.40
猴硐里	508	116	53	63	22.83
新山里	387	111	47	64	28.68
新峰里	3,634	435	185	250	11.97
瑞濱里	2,195	343	151	192	15.63
頌德里	365	102	38	64	27.95
碩仁里	145	36	21	15	24.83
福住里	182	49	23	26	26.92
銅山里	206	80	33	47	38.83
鼻頭里	927	146	61	85	15.75
龍山里	1,511	254	112	142	16.81
龍川里	1,910	302	127	175	15.81
龍安里	679	109	49	60	16.05
龍潭里	817	167	73	94	20.44
龍興里	2,247	419	180	239	18.65
龍鎮里	1,352	281	109	172	20.78
濂洞里	499	141	50	91	28.26
濂新里	322	83	32	51	25.78

資料來源：新北市政府民政局、本所社會人文課。

瑞芳區公所響應新北市政府共餐活動，推動老人共餐及銀髮族俱樂部<sup>3</sup>的運動，希

<sup>3</sup>新北市銀髮俱樂部應辦理共餐運動及設置健康促進區域，健康促進區域包括休閒娛樂區、益智文藝區及健康養生區，提供65歲以上老人文康休閒活動及長青志願服務空間。

望提供長輩多元學習、娛樂交流、健康舒活和共餐關懷等服務，許多里辦公處、社區發展協會、社團、宮廟、教會熱烈響應，固定每週舉辦老人共餐，目前已成立19處老人共餐據點，各里辦公處、社會團體、宮廟熱烈響應，社區老人三不五時相招逗陣吃飯聊天，食在好幸福。(詳圖1)

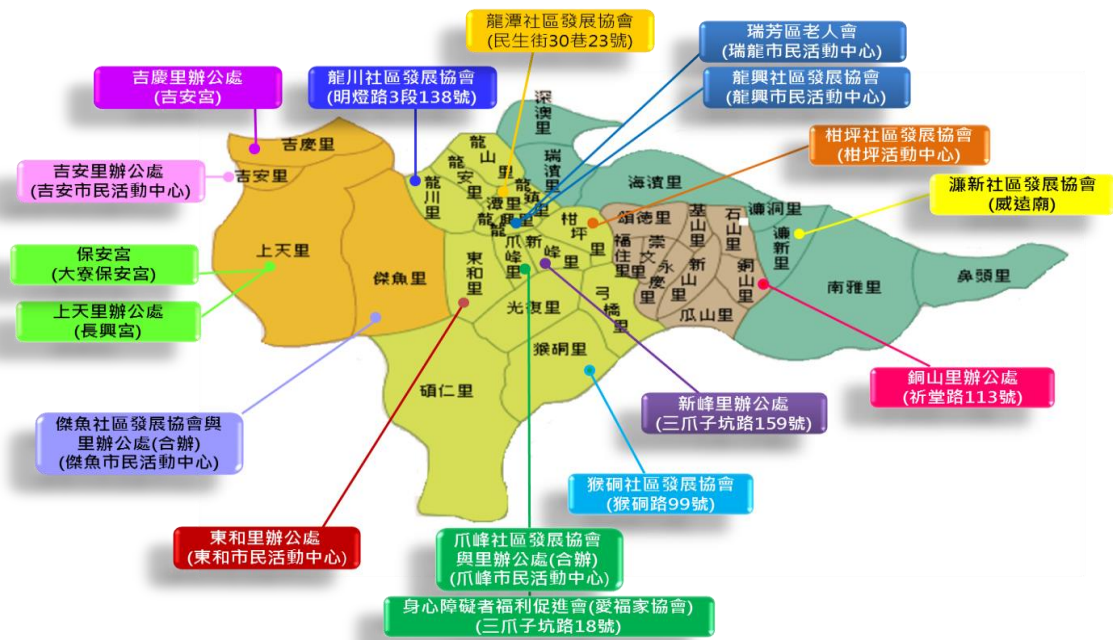


圖1 新北市瑞芳區老人共餐設置據點

資料來源：本所社會人文課

這些共餐據點遍及在鄰里巷弄間，大受社區老人歡迎，進而凝聚鄰里社區共生的向心力，老人家每周定時聚會，並在共餐前後，作夥運動、DIY手工藝品、歌唱娛樂，彼此聯誼交流分享，和樂融融，長者之子女大部分時間需外出工作，平日孤單在家也形同獨居老人，真是豐富了他們的生活，每周都好期待這樣的聚會。區公所也會利用長者共餐時間到場宣導最新市府政策資訊：如新北動健康、公共托老等福利訊息。

本區於108年8月止，參與共餐人數為1,016人占本區65歲以上人口數14.33%，占設置據點里別65歲以上人口數23.35%；男性參與者為369人占共餐人數36.32%，女性參與者為647人占63.68%，男女倍數為0.57，女性參與者高於男性參與者。

招募志工時，女性較易主動參加，從組成開始的成員多數是女性，而這些志工多數都是60歲以上的婆婆媽媽，形成女性的群聚現象；男性共餐者透過泡茶聊天及連繫情誼參加，可能因為男女性聊天興趣之話題不同。(詳表3及圖2)

表3 新北市瑞芳區老人共餐概況(按據點設置里別)

里名	設置據點 65歲以上 人口數 (1)	參加老人共餐人數						男/女 倍數
		總計		男性		女性		
		人數 (2)	% (2)/(1)*100	人數 (3)	% (3)/(2)*100	人數 (4)	% (4)/(2)*100	
總計	4,351	1,016	23.35	369	36.32	647	63.68	0.57
上天里	264	116	43.94	43	37.07	73	62.93	0.59
爪峯里	730	142	19.45	37	26.06	105	73.94	0.35
吉安里	535	80	14.95	35	43.75	45	56.25	0.78
吉慶里	280	70	25.00	30	42.86	40	57.14	0.75
東和里	370	110	29.73	45	40.91	65	59.09	0.69
柑坪里	229	20	8.73	10	50.00	10	50.00	1.00
傑魚里	341	50	14.66	15	30.00	35	70.00	0.43
猴硦里	116	35	30.17	13	37.14	22	62.86	0.59
新峰里	435	100	22.99	40	40.00	60	60.00	0.67
銅山里	80	30	37.50	10	33.33	20	66.67	0.50
龍川里	302	82	27.15	24	29.27	58	70.73	0.41
龍潭里	167	35	20.96	14	40.00	21	60.00	0.67
龍興里	419	111	26.49	41	36.94	70	63.06	0.59
濂新里	83	35	42.17	12	34.29	23	65.71	0.52

資料來源：各里辦公處、社區發展協會、宮廟、社會團體。

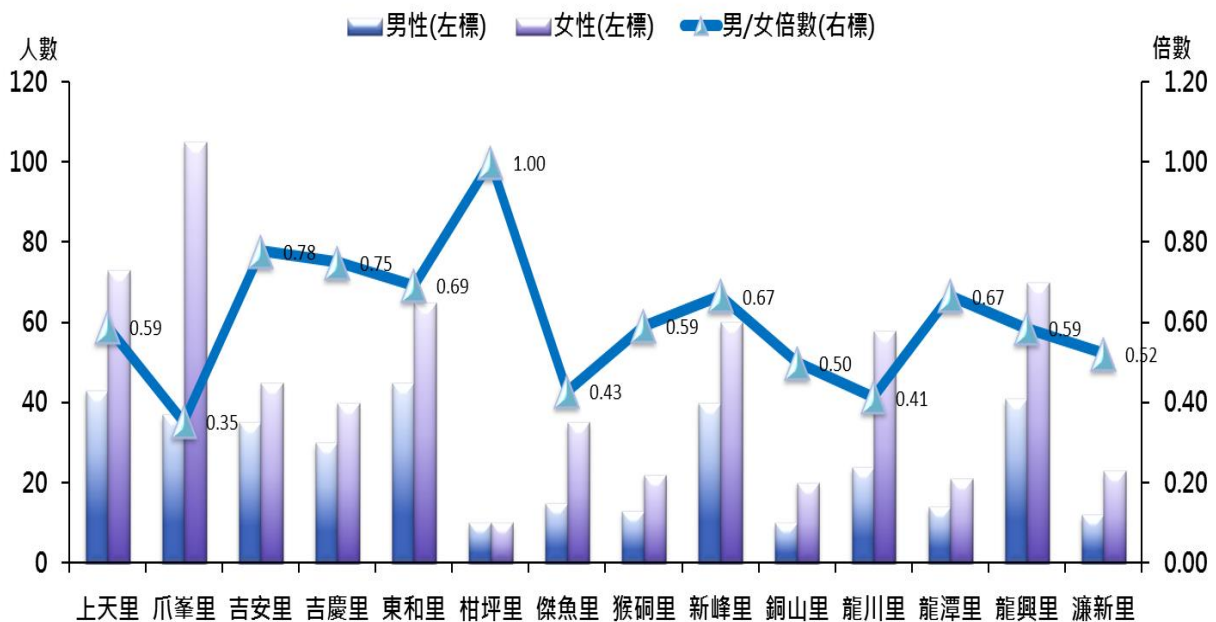


圖2 新北市瑞芳區老人共餐性別分(按設置據點里別)

資料來源：本所社會人文課

## 參、推動與成果

推動老人共餐據點是由有意願的村里辦公處及民間團體參與設置，邀請當地民眾擔任志工，並視當地需求特性，提供餐飲服務或辦理健康促進活動；共餐服務的設置多於獨老者本身居住的社區，具有近便性，方便獨老者前往餐廳用餐。目前共餐主要推動者為里長及社區，對於主要推動者里長、社區而言，要真正落實老人共餐，還須先克服重重困難，如何讓老人福利政策更加完善，除了政府的補助，更需要社區居民的共同意識。

本區19處共餐據點中，雖然多數據點已運轉致相當規模，但仍有部分無法進行推動，它可能會面臨經費短缺、沒有合適空間和人力不足的問題，至今仍有許多地方有此需求卻無法實踐，尋求更多的方式，落實每個需要的地方。雖然挑戰不斷，但各里及社區仍然非常努力的推動與執行，想要找出新的共餐方式，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，亦可加長用餐者停留在食堂的時間，期待透過多樣化提升各共餐點的延續性。共餐據點社區中特地打造一個共食專用的廚房或餐廳，如上天里、吉慶里、爪峰里及龍潭里的幸福廚房；也有將社區空間充分發揮設置餐飲服務，如東和里、銅山里、傑魚里、龍川裡、吉安里及愛福家協會老人幸福共餐。(詳圖3)



圖3 新北市瑞芳區老人幸福共餐圖像  
資料來源：本所社會人文課

在共餐的模式裡，可見到各里為了能增添菜色，共同維護一座菜園的景象，如吉安里、東和里空中菜園，有機栽種的翠綠蔬菜，還能幫助頂樓散熱。而每日收成後，更直送共餐據點，希望能讓各共餐據點的人，一起分享這份喜悅。(詳圖 4 及圖 5)



圖 4 新北市瑞芳區東和里空中菜園  
資料來源：東和里辦公處



圖 5 新北市瑞芳區吉安里空中菜園  
資料來源：吉安里辦公處

新北市政府鼓勵民間單位以各種形式辦理銀髮長者共餐，鼓勵長輩走出門前往市民活動中心、宗教寺廟等場域一同用餐，市府挑選每週舉辦三次以上、老人共餐以「自發、自主、自費」為精神，讓長輩相互關懷、陪伴的績價單位，將表揚頒贈 100 處老人共餐績優單位「金好味獎」，每處各 5 千元獎勵金，並頒發 165 位動健康種子教師證書，鼓勵老人共餐和種子教師長年陪伴長輩，讓長輩在地安老、健康樂活。本區老人會、龍川社區發展協會、濂新社區發展協會榮獲百大績優單位接受表揚。(詳圖 6)



圖 6 新北市百大績優老人共餐表揚(龍川)

資料來源：本所社會人文課

## 肆、結 論

獨居老人，這個現代社會必須重視的問題，不該只從家庭面向去探討獨居老人的問題，也要從更多面向看待。許多的獨居老人不是沒有擁有或組成過家庭，但並非每個獨老者都願意脫離自己所熟悉的環境搬去跟自己的子女同住，許多子女為了孝順，將父母帶離熟悉的環境，卻可能意外使父母更加孤獨。

近年來政府及民間團體陸續推出許多長照政策與措施，想要解決人口老化的問題，但獨居生活在台灣已是常態，你我都有可能面臨老後獨居。除了政府政策的推動外，我們需要的是讓更多人意識到這個問題，並去正視它。