

樂齡故事--樂齡學習特色計畫體驗工坊介紹

◎展示單位一：嘉義縣樂齡學習示範中心（嘉義縣水上鄉）

特色計畫名稱：男士料理廚房--型男煮廚在我家

超高齡時代即將來臨，食衣住行育樂，食擺在第一位，民以食為天、吃飯皇帝大，現代健康要吃得健康、吃的均衡，而「吃」對於長者更為重要。然而目前家庭主要下廚者還是女性，嘉義縣樂齡學習示範中心這幾年看到水上鄉許多男性的另一伴先走後，就只能天天三餐在外用餐，外食經常面臨食物種類選擇限制、油與鹽攝取品質及量難控制的問題，健康因此也隨之急速下滑。

男士料理廚房的設計，原意是想讓長者學會料理，讓男士們可以學會照顧自己的胃，進而可以照顧家人，甚至將這份幸福擴及獨居老人，增加生活的技能，在失去另一半後，也能夠好好照顧自己。學員中有獨居長輩、有從來沒下過廚，透過老師的教導，學員們從互相磨合到可以上菜，從一開始的姍姍來遲到提前來準備及協助課後整理等，都是令人出乎意外的學習過程與轉變，真正落實樂齡學習的學習、改變與增能。

而樂齡示範中心特別設計「半套料理」運用簡單的食材，容易取得的罐頭加入新鮮食材，讓新廚上手就能端出好菜。課堂中老師將食安與營養觀念帶進課程中，學員不僅學到如何料理還有讓長者認識正確的飲食概念、均衡飲食的重要和對食安的知識。而這個男士料理更擴大至在地的獨居老人，課堂後請志工將當日做好的料理分送至獨居老人家中，讓獨居長輩也能有充滿關懷與幸福的一餐。今年 8 月的父親節，這群型男主廚更為他的家人及獨居長輩來個不一樣的慶祝方式，用在地食材(蓮藕粉、蓮子、仙草、玉米等)，運用四季概念設計饗宴。幸福味道由他們來傳遞上菜。

樂齡學習相片



嘉義縣樂齡學習示範中心於 8 月父親節辦理「幸福味道~誰來上菜」活動



嘉義縣樂齡學習示範中心於 8 月父親節辦理「幸福味道~誰來上菜」活動



嘉義縣樂齡學習示範中心辦理「男士料理廚房」活動現場



嘉義縣樂齡學習示範中心辦理「男士料理廚房」活動



嘉義縣樂齡學習示範中心辦理「男士料理廚房」活動現場



嘉義縣樂齡學習示範中心辦理「男士料理廚房」活動--4 色飯糰

◎展示單位二：雲林縣樂齡學習示範中心（雲林縣古坑鄉）

特色計畫名稱：樂咖師行動咖啡館-咖你烘出人生滋味

日治時期，咖啡豆已是古坑鄉的重點農作，當時咖啡的栽種面積甚至曾廣達幾百公頃以上，也因為咖啡豆品質良好而多數銷往國外，歷史的淵源再加上得天獨厚的地理環境，為之後古坑「台灣咖啡原鄉」的美譽奠定了根基。

樂咖師培訓從咖啡的起源、歷史、咖啡學、烘豆一直到沖泡的過程，使用專業的器具上課，希望將這群樂咖師培育成種子師資，將咖啡知識傳播出去，讓咖啡在古坑不只作為特色產業，更可以走入社區，協助樂齡族在退休後過快樂且有價值的生活，推動「老有所用」理念，鼓勵樂齡族持續社會參與、貢獻服務，帶來新活力。

111 年雲林縣樂齡學習示範中心以培訓樂齡咖啡師為主軸，透過老師及咖啡產業耆老高年級生經驗傳承，成為從種植、烘培、沖泡、行銷、都由樂齡族一手包辦。在辦理一日“來吧！爺奶咖啡屋營業中”服務活動之後，發現古坑獨居高齡長輩心靈寂寞、平日無親人在身邊關懷，樂咖師在服務的過程中具有熱忱、溫暖、真誠、同理心等特質，除了沖泡咖啡，在過程中與長輩們分享咖啡學、傾聽、聊天、陪伴，讓長輩們足感心，因此我們繼續延伸這樣的概念，由這群樂咖師除了學習外還能回饋服務，推出「樂咖聊心館~杯測人生風味」，行動咖啡館巡迴古坑偏鄉部落開始，讓樂齡族在退休後過快樂且有價值的生活，推動「老有所用」理念，持續社會參與、貢獻服務，找到生活目標、多元服務，一起提升樂齡族生活品質。

樂齡學習相片



雲林縣樂齡學習示範中心行動咖啡館活動



雲林縣樂齡學習示範中心辦理「古坑樂齡咖啡師」活動



雲林縣樂齡學習示範中心辦理「古坑樂齡咖啡師」活動現場



雲林縣樂齡學習示範中心辦理「行動咖啡館」偏鄉巡迴活動