

01

長者共創原民部落物產曆

#餐食類 #原民物產文化 #長者智慧傳承 #部落美食

價值主張

以新一代高齡友善社區據點思考跨齡共融服務設計原住民文化特有餐食服務。善用原鄉部落高齡族群的文化與智慧，並透過共創互動活動，以增強高齡者連結多元物產資源與營養攝取均衡的重要性。

適用對象

1. 原住民族部落社區居民與高齡者。
2. 原住民族部落服務據點或團隊。
3. 具有地方物產文化特色之社區。

對應痛點

1. 隨著時間逐漸遺失的原鄉部落物產文化。
2. 原住民族社區高齡據點共餐服務，不易結合在地食材。

創新策略

有別於坊間一般以都會型飲食習慣設計的餐食料理，以原民部落物產文化為主軸，由原鄉部落在地文化傳承老師以工作坊形式，引導與協助熟悉部落特色物產與節氣食材的高齡者，從過往記憶與生活經驗，透過互動課程活動輔以部落母語溝通，打造共創部落物產曆，以重現部落傳統文化精神。同時結合原鄉農特食材與營養均衡知識，建立原民健康飲食新型態。



圖/ Shutterstock



圖/ Shutterstock

服務說明

1. 課前準備：運用原民部落服務據點課程時段，將座位排列成圓型或馬蹄形，讓高齡者能面對面看到彼此。準備一張大海報（或投影出表格），依照季節以部落母語標示月份/季節。
2. 課程人數：最適人數建議20-25人，以利課程分組，每組4-5人。
3. 課程內容：須視行動力設計遊戲內容。
 - 暖身活動：透過運動達到醒腦效果。講師與高齡者共同使用並學習母語吸引高齡者注意力。
 - 發展活動：講師引導高齡者回憶盤點地方物產。引導式討論與個人經驗分享，例如輪流由高齡者說一款自己最喜歡的部落特有物產，並介紹家庭料理方式。
 - 綜合活動：透過分組活動加強物產分類，將高齡者的食材分類，依照季節貼入大海報表格。
 - 結尾活動：依營養專業協助物產與營養元素對照，並引導高齡者審視自己可強化的營養食物類型，由講師簡單提出餐食食材選擇優化建議。



互動課程
圖/嘉義縣阿里山鄉山美社區發展協會-山美文化健康站



圖卡認識
圖/嘉義縣阿里山鄉山美社區發展協會-山美文化健康站



物產歸類
圖/嘉義縣阿里山鄉山美社區發展協會-山美文化健康站

資源規格

設備

1. 桌椅，白板或大海報紙或投影設備。
2. 麥克風，音響設備。
3. 色筆、食材營養元素分類圖卡、基本文具用品。數量依參加者人數調整。

人力

1. 可說部落母語的引導員或講師1名。助教1名。
2. 具備營養知識的部落居民或服務據點團隊人員1名。

時間 規劃

1. 企劃籌備1日。
2. 共創工作坊 2小時。
3. 共創物產內容 2小時。

社區類型

1. 適用社區型態/生活圈：原住民族部落社區、具地方物產文化特色之社區。
2. 社區規模：不拘。
3. 適用成員組成：社區青年、社區居民、社區高齡者、部落文化傳承老師。
4. 周邊環境條件：環境寬敞，具互動遊戲空間。