

食光不老：高平市民生活設計與社區共餐計畫

從「活化待發」到「桃園樂齡社會設計實驗室」——一場以料理為媒介，重新定義社區生活的溫柔革命。本計畫將高平市民活動中心轉型為跨代共融的生活中心，以桃園龍潭在地文化為底蘊，打造可量化、可複製的樂齡照顧與地方創生示範模式。



計畫緣起：讓建築長出生命力

從硬體到心體的轉變

高平市民活動中心擁有完善的無障礙設計與優異的中央廚房條件,是珍貴的社區社會資產。然而,由於缺乏長期駐點內容與穩定營運機制,使其未能充分發揮潛能。面對桃園市高齡化趨勢,社區迫切需要一個能真正照顧生活、情感與健康的「日常中心」。

本計畫不是要打造一間餐廳,而是透過專業創意餐飲工作者的進駐,將這個空間轉型為社區生活再設計

(Life Redesign) 的實驗基地。我們相信,當一個空間開始飄出飯菜香、有人等待、有人被需要,這棟建築就不再是冰冷的硬體,而是一個能讓人駐足、留戀、感到溫暖的市民廚房。

核心定位

- **樂齡健康管理：**
以營養照顧為基礎
- **地方文化策展：**
食的生活美學
- **跨代共融廚房：**
從被服務到參與
- **永續營運示範：**
建立自給自足模式



空間痛點與轉型契機



優質硬體

完善的無障礙設計

中央廚房潛力條件

珍貴的社區資產



使用困境

缺乏長期駐點內容

營運機制不穩定

效益有待提升



社會需求

桃園高齡化趨勢

照顧生活與情感

日常中心的渴望



轉型契機

注入專業餐飲團隊

空間機能再造

創造永續價值

真正的地方創生,不在於做了多少活動,而在於這個地方,有沒有人願意天天來。透過本計畫,我們將為高平市民活動中心注入穩定的內容與營運動能,讓它從一座「有待活化」的公共設施,蛻變為社區生活不可或缺的溫暖據點。

桃園在地特色：龍潭「味覺策展」

本計畫深度結合桃園龍潭的在地文化元素,讓每一道料理都成為地方故事的載體。我們不只是烹飪食物,更是在策展一場關於土地、記憶與文化傳承的生活美學體驗。

龍潭茶文化

結合東方美人茶（椶風茶）,發展「茶佐餐」或「茶入菜」的樂齡輕食體驗,舉辦「茶食生活美學工作坊」,讓長者在品茗中重溫記憶、分享故事。

在地農產

優先採購桃園當季友善耕作農產,實踐從產地到餐桌的食農教育,建立在地微型經濟循環,讓每一餐都支持著我們的土地與農友。

客家底蘊

復刻高齡者記憶中的客家菜餚,利用現代營養學改良為低油低鈉版本,達到風味傳承與健康管理兼顧,讓文化在舌尖上延續。

核心設計理念：從照顧到賦權



照顧工具：從「被服務」到「賦權」

料理不僅滿足口腹,更是健康、陪伴與尊嚴的載體。透過共餐取代制式服務,鼓勵長輩從「被服務者」轉變為備料、烹飪、分享故事的「參與者」,有效對抗高齡社會的營養不良與社會孤立。



料理即策展：食的生活美學

將菜單、餐桌與備餐過程視為一種社會策展。透過主題式工作坊（如懷舊家常菜復刻、跨代共廚）,讓活動中心成為一個「有故事、有內容、有溫度」的文化輸出平台。



永續模式：場域活化與自籌財源

建立「樂齡共餐」為核心,搭配「食藝課程」與「地方特色市集」的複合式營運模式,逐步建立自籌財源機制,使場館從一次性補助,轉向長期使用與永續經營。



執行內容：四大模組循序啟動

本計畫透過四大核心模組的系統性執行,從餐桌照顧、文化策展、品牌共創到場館活化,建構完整的社區生活再設計藍圖。每個模組都具備明確的執行內容與可量化的預期效益,確保計畫能夠落地生根、永續經營。



模組一

餐桌上的永續工程



模組二

料理即策展《桃園・家常》



模組三

地方品牌共創「高平風味」



模組四

場館活化與模式輸出

這四大模組環環相扣,共同支撐起「食光不老」的完整願景。從每週的共餐日開始,逐步累積社區能量、建立文化內容、創造經濟價值,最終形成一套可複製、可推廣的社區活化模式。

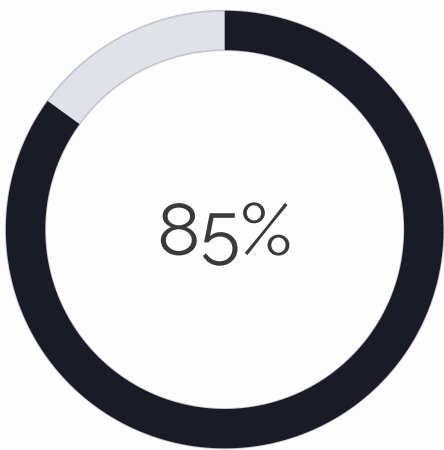
模組一：餐桌上的永續工程

樂齡共餐日

每週固定舉辦共餐活動,菜單由專業主廚與營養師共同設計,確保每一餐都符合長者的營養需求——低鈉、好吞嚥、高蛋白。我們不只是提供餐食,更透過共餐建立社區的日常節奏,讓長者有理由走出家門、有朋友一起用餐、有故事可以分享。

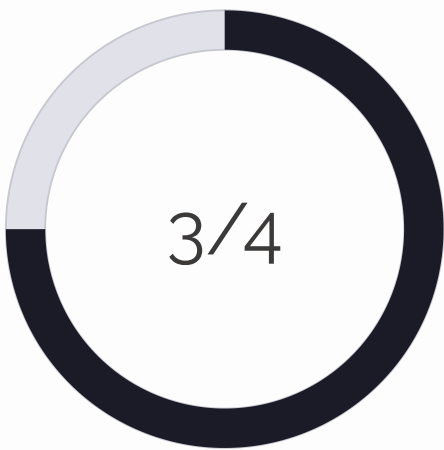
健康管理

導入簡易健康監測機制,將菜單設計與健康數據回饋串聯。長期追蹤參與者的營養狀況、體重變化、血壓等指標,讓每一餐都成為健康照顧的一部分。這不僅是餐食服務,更是一套完整的樂齡健康管理系統。



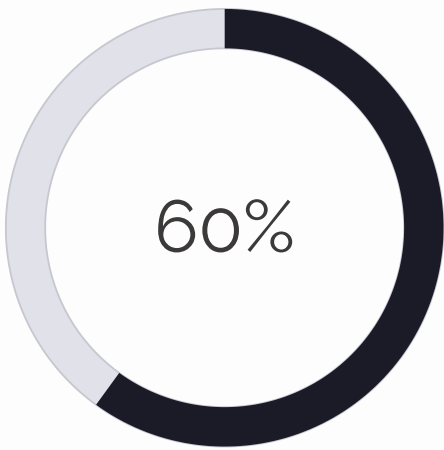
蛋白質攝取達標率

透過精心設計的菜單



參與者回流率

建立穩定的社區關係



孤獨感降低

共餐帶來的陪伴效益

模組二：料理即策展《桃園・家常》

懷舊記憶復刻

邀請長者分享記憶中的家常菜故事,由專業主廚改良重現。每一道菜都不只是食物,更是一段生命故事、一份情感記憶。我們將這些故事記錄下來,搭配料理照片,在社區中展出,讓食物成為文化傳承的媒介。

跨代共融廚房

定期舉辦「孫子與長輩共同料理日」,讓不同世代在廚房中交流。長輩傳授料理智慧,年輕人帶來新鮮創意,在一起備料、烹飪、用餐的過程中,建立真實的情感連結,消弭世代隔閡。

女性照顧者舒壓課程

關注長期承擔家庭照顧責任的女性,提供專屬的料理舒壓課程。在這個空間裡,她們不再是照顧者,而是被照顧、被看見的人。透過料理的療癒力量,讓她們暫時放下重擔、重新找回自己。

社區食光特展

年終舉辦「社區食光特展」,將一整年累積的料理故事、照片、影像集結展出。讓活動中心不只是用餐的地方,更是一個「有故事、有內容、有溫度」的文化場域,吸引更多人走進來、參與進來。

模組三：地方品牌共創「高平風味」



在地品牌開發

與龍潭的農友、茶農合作,發展具有地方特色的「高平風味」輕食系列。以東方美人茶為核心,創作茶點、茶食、茶飲等產品,讓每一口都能品嚐到龍潭的土地風味。這些產品不僅在社區共餐中使用,更可包裝販售,為場館創造自籌財源。

文化輸出與品牌故事

將餐食背後的故事文字化、影像化,創造可包裝、可銷售的文化載體。每一項產品都附上故事卡片,訴說著食材的來源、料理的靈感、長者的記憶。讓購買者不只是買到食物,更是帶走一份在地文化、一段溫暖故事。

15+

合作農友與茶農

建立在地產業網絡

8

特色產品線

從茶點到伴手禮

30%

自籌財源佔比目標

降低補助依賴性

「高平風味」不只是品牌,更是一張桃園的名片。這些產品可作為桃園市政府或企業的特色伴手禮,在各種場合中推廣,提升龍潭的地方辨識度,為社區創造經濟與文化的雙重價值。

模組四：場館活化與模式輸出

01

駐點主理人制度

引入專業餐飲團隊固定駐點,提供穩定的服務品質。主理人不只是廚師,更是社區營造者、文化策展人,負責統籌共餐、課程、品牌等各項業務,確保計畫能夠長期穩定運作。

02

複合式營運機制

建立「共餐＋課程＋市集」的循環營運模式。平日提供共餐服務,週末舉辦料理課程與在地小農市集,讓場館天天有人、週週有活動,真正成為社區生活的中心。

03

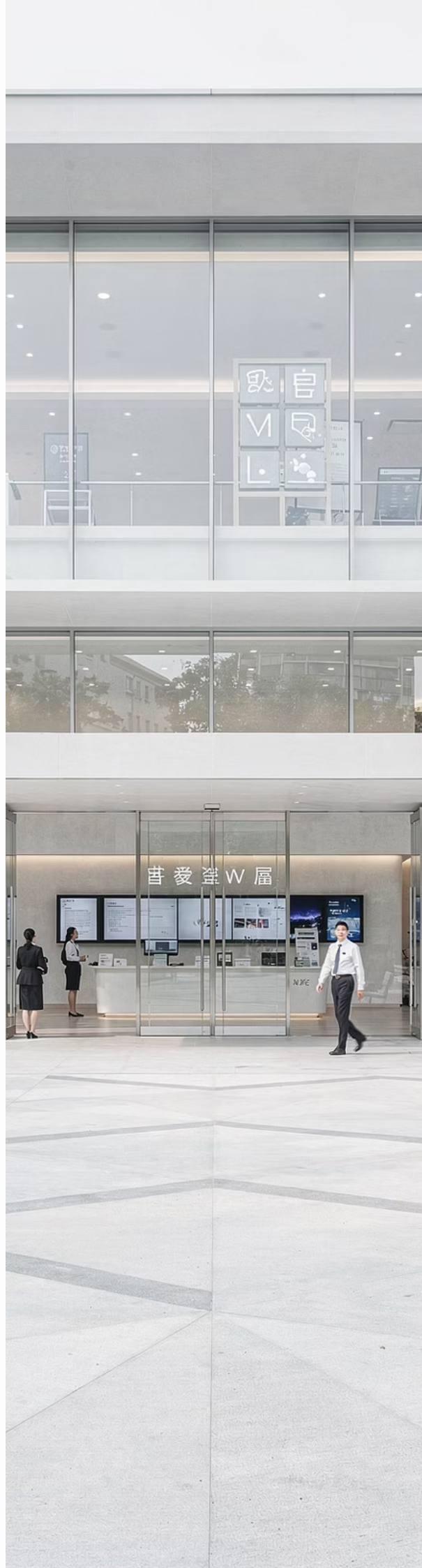
營運手冊編撰

系統性記錄「食光不老」模式的運作細節,包括空間規劃、人力配置、財務管理、課程設計等,編撰成完整的營運手冊,作為全台公共設施活化的標竿參考。

04

模式複製與推廣

提供外縣市參訪的實體示範點,分享經驗、傳授know-how。讓「高平模式」可以在不同社區生根、開花,真正實現社會影響力的擴散與永續。



專業團隊：角色分工與協作

成功的社區計畫需要跨領域的專業團隊協作。「食光不老」整合了餐飲、策展、管理、社區營造等多方專業,建立清晰的角色分工與協作機制,確保計畫能夠專業、有效地推動。

角色名稱	核心職責	關鍵專業要求
創意料理主理人	菜單設計、廚房管理、料理教學、社區共餐執行	具備餐飲專業與高齡友善料理（如質地調整）經驗,熟悉營養學,擅長溝通與教學
策展／企劃統籌	活動設計、對外合作、在地連結、成果呈現	具備專案管理、文化策展與社區溝通能力,熟悉公部門與企業CSR合作模式
場館管理單位	空間協調、行政支援、硬體維護、公安衛生管理	熟悉公共設施管理法規,具備場地營運經驗,重視安全與品質
社區里民／志工	備餐協助、餐桌陪伴、在地故事分享、日常聯繫	在地連結深厚,具備服務熱忱,樂於參與社區事務

這個團隊不是由上而下的指揮關係,而是平等協作的夥伴關係。每個角色都不可或缺,共同為社區創造價值、為長者帶來溫暖、為高平注入生命力。



預期效益：社會價值與照顧成果

設施活化

提升高平市民活動中心的使用率至每月平均200小時以上,從「閒置空間」轉變為「社區生活中心」,徹底告別使用效益不彰的狀態。

健康管理

有效改善長者營養狀況,蛋白質攝取達標率提升至85%以上。延緩老化速度、降低孤獨感,為長照2.0提供非機構化的前端預防支持。

跨代共融

強化社區凝聚力,每月至少舉辦2場跨代共融活動,促進青壯年與高齡者在餐桌上的交流,消弭世代隔閡,建立互助網絡。

情感支持

建立長者的生活節奏與社交網絡,讓他們有理由出門、有朋友陪伴、有故事分享。孤獨感降低60%,生活品質顯著提升。

「現在每個禮拜三,我都會來活動中心。不只是為了吃飯,更是因為這裡有人等我、有人關心我。在這裡,我不是一個孤單的老人,而是這個大家庭的一份子。」

—— 高平社區長者心聲

政策示範與城市標竿

政策示範價值

「食光不老」計畫將成為桃園市在「長照2.0」與「地方創生」兩大政策上的實體示範基地。它展示了如何透過社會設計的方法,讓公共設施發揮最大效益,讓長照服務更有溫度,讓地方創生真正紮根社區。

這個計畫不僅服務高平,更是為全桃園、全台灣提供一個可參考、可學習的成功案例。它證明了:只要用對方法、投入真心,每一個社區都可以找到自己的活化之路。



公部門肯定

作為長照2.0與地方創生政策的成功示範,爭取更多政策支持與資源挹注



獎項肯定

參與社會創新、社區營造、設計獎項評選,提升計畫能見度

城市形象提升

高平市民活動中心將成為「公共設施活化與機能再造」的城市標竿案例,提升桃園的社會創新形象。這不只是一個地方計畫,更是一張城市名片,展現桃園在社會設計、高齡照顧、地方創生上的前瞻視野與執行力。

透過媒體報導、參訪交流、國際論壇等管道,讓「高平模式」成為台灣社會創新的代表案例,為桃園爭取更多的關注與資源,形成正向的循環效應。



參訪交流

接待外縣市考察團,分享經驗、輸出模式,擴大社會影響力

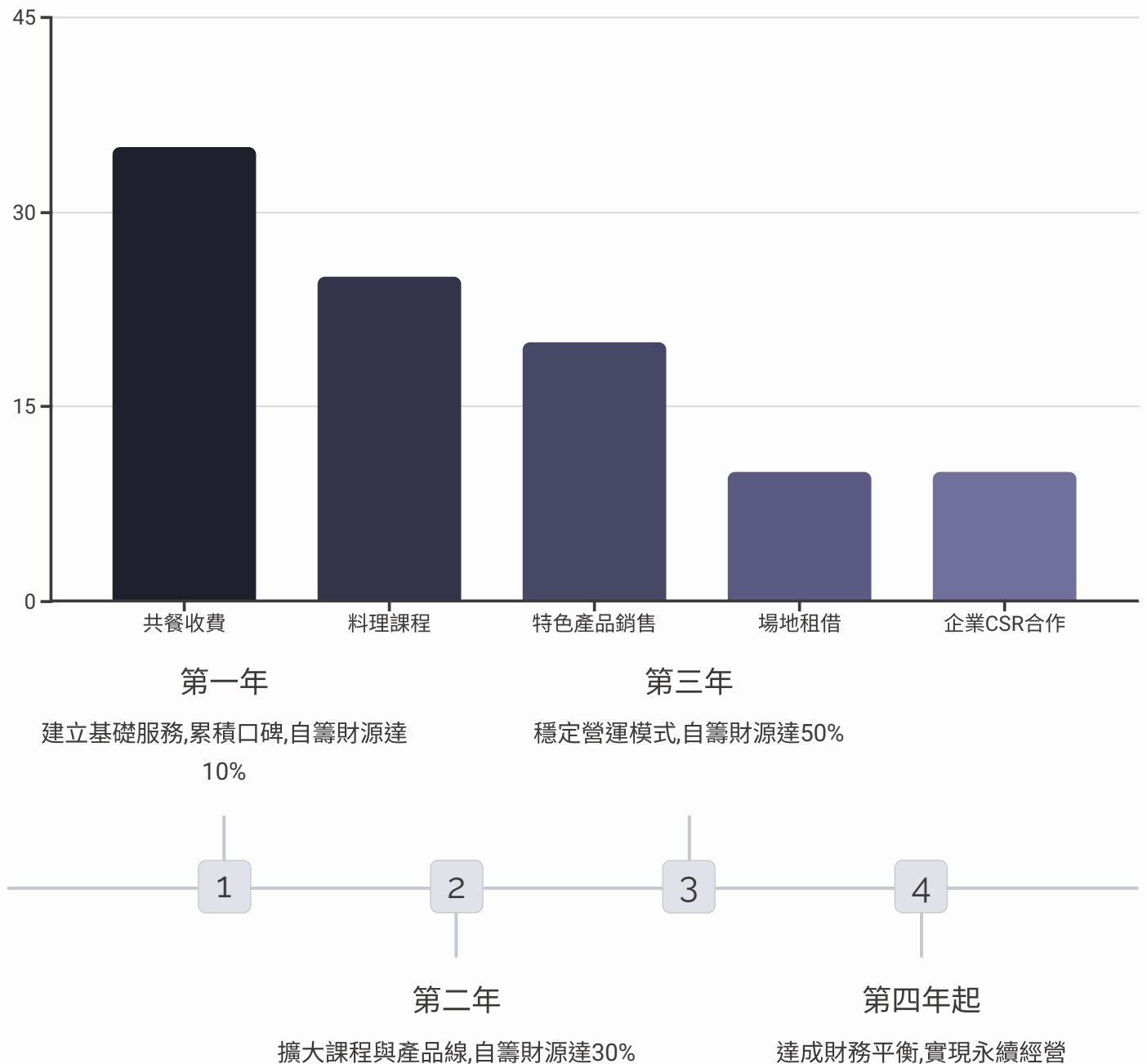


國際輸出

爭取參與國際論壇,讓台灣的社會設計經驗被世界看見

永續發展：自給自足的營運模式

真正的永續,不只是環境永續,更是財務永續、社會永續。「食光不老」計畫透過多元收入來源的建立,逐步降低對單一補助的依賴,建立場館自給自足的能力。



- ❏ **模式可複製性：**「食光不老」的營運模式具備高度可複製性,易於推廣至其他社區。我們將編撰完整的營運手冊,提供SOP、財務試算、課程範例等工具,讓其他社區可以快速學習、在地轉化,形成台灣社區活化的新典範。

結語：讓建築,長出「食」的生命力

真正的地方創生,不在於做了多少活動,而在於這個地方,有沒有人願意天天來。「食光不老」計畫,將透過一餐一食的溫柔設計,讓高平市民活動中心徹底告別「使用效益有待提升」的狀態。

我們相信,只要讓一個空間開始飄出飯菜香、有人等待、有人被需要,這棟建築就不再是冰冷的硬體,而是一個能讓人駐足、留戀、感到溫暖的市民廚房。這裡不只提供餐食,更提供陪伴、尊嚴、歸屬感;這裡不只是活動中心,更是生活中心、情感中心、文化中心。

我們期待與您共同啟動這項具有社會深度、文化廣度與永續潛力的計畫,讓高平成為桃園最具生命力的生活場域,讓「食光不老」成為台灣社會設計的新標竿。

“
讓每一餐,都成為溫暖的記憶
”

“
讓每一天,都有人在等待
”

“
讓每一個人,都感到被需要
”

提案人：創意廚師 孫立敏

讓我們一起,為高平種下溫暖的種子,讓它在這片土地上,長出「食」的生命力。