

社區營養餐

士達孔拿區位於溫哥華市東，是市內最早期成立的一個社區。社區成立最初主要是因為區內的 Hastings Mills 工廠提供的工作機會而聚居。區內有不同種族，來自不同文化背景的民眾。歷史悠久的「唐人街」亦在其鄰近。

根據 2001 年人口普查資料，有 44% 居住在士達孔拿區的人口家中是以中文為主要語言，又大約 65% 是屬於低收入的家庭。該區有 26% 居民是六十五歲以上的耆英；其中約有一半是獨居的。區內亦有頗多的單親家庭。概括來說，基於言語障礙、健康狀況、知識水平、教育程度、文化背景等各種原因，他們往往忽略均衡飲食的重要性。其實在該區內有很多機構都提供社區營養餐與各有需人士，溫哥華沿岸衛生局可協助查詢有關的“食物保障”的資料。

為協助有需要人士特別是耆英獲得社區支援，健康的獨立生活，其中的「社區送餐服務」配合了上述需要。各界人士因為患病、年老或行動不便未能自己煮食的可以參與社區送餐服務。此項計劃最初源於士達孔拿區，但經過十餘年，現已擴大至大溫哥華及列治文等地區，並有中或西餐的選擇。

其實如果能外出參與各機構所舉辦活動，可供選擇便會更多。以區內的士達孔拿社區中心為例，除有不同種類的文娛康體等活動外，中心亦有提供健康午餐活動。這些午餐活動全部是由義工烹調，這些義工廚師，來自不同的種族，部份是退休人士，亦有居住在社區內的婦女或耆英，在退休後或照顧家庭之餘，亦能貢獻出時間、精力及經驗與社區有需要的人士。故菜式方面亦頗多元化，有西餐、粵菜、越南菜、川菜、素菜及各地家鄉菜等各式其適，食物又能配合活動的需要，因此食的開心，煮的亦得到滿足感，分享樂趣。因為這些義工廚師除了略懂烹調及基本營養，亦需要學習材料的配合、預算、佈菜的技巧、餐桌禮儀、公共衛生等亦要兼顧。最重要是學習烹調的次序及時間的配合等各項挑戰。好像煮餐給中風康復者膳食須注意的事項等，既要配合食餐人士的需要，亦要兼顧份量及營養素的重要性。這些種種要求，基於言語障礙、教育程度等各項挑戰，由當社區廚房義工處獲得實際工作經驗，無論對於個人興趣的發展或用於家庭健康膳食上都有裨益。若果希望能從事飲食業等，這些經驗比書本上所得來得實際。社區機構能提供營養餐未必只是依賴義工廚師，由菜單、預計份量至購買材料，洗切、烹煮、每碟的份量、賣相、清潔等，需要整組人的配合，每一個職位都有其實際的需要，有工作經驗與否或來攝取經驗已經不大重要，用心為社會有需要的一群服務是一樣無私的奉獻。因此這群衷心為需要社區營養餐服務的義工們，是值得大家尊敬的。

社區內亦有部份機構或大廈可提供廚房設施讓區內有興趣人士組織「社區廚房」活動。三五知己聚在一起烹調健康營養餐。大家一同購物，洗切及煮，事後又可坐下來慢慢享用，剩餘的又可帶回家，既實際又可認識新朋友，最重要的還是建立了健康飲食習慣。所以無論是小組或大規模的社區營養餐活動，都是以健康為基本，其他所有的各項得益則未能盡錄了！