

街頭食物分享小指南



為減緩可能產生的不適症狀，請於上街前安心服用

在上街之前.....

人生百味是一個小團隊，自2014年起，開始在街頭分享餐點、與無家者坐下來一起吃飯聊天，希望透過好好吃頓飯，好好認識一個人。

由於我們分享的範圍目前只觸及**台北車站**，所以關於這份小指南，也以我們在台北車站習慣進行的方式為主，希望未來我們的能力可以拓展到更多地方，也期待已經有在其他地點分享的朋友，可以幫忙補充更多資訊與大家共享。



無家者都在哪兒？

以(台北)車站、(艋舺)公園最多，
地下道、騎樓、天橋、河堤也會有少部分的無家者。
若準備的份量較多，我們也會詢問車站的清潔員，
許多人其實也會需要一份餐點。



要怎麼開口呢？

我們在台北車站習慣的方式是：

沿著牆邊逐一詢問，看到無家者便會蹲下來問對方是否吃過晚餐。

參考問法：

「（建議蹲下來）大哥/大姊晚安，
請問吃過晚餐了嗎？

我們有準備一些餐點，不知道你有沒有需要？
（也可以向對方簡單介紹菜色）」

被拒絕也是很普遍的現象，可能原因包含：同時段已有團體來發過餐點，或個人有飲食的偏好或因糖尿病、高血壓等慢性病而有忌口等等。

遇到已經躺下來睡覺的人，如果是點心的話我們通常還是會放一份在對方的位子上，晚點醒來可以當消夜或早餐吃。



僅供參考的小建議

使用有格子的容器裝便當把飯菜隔開較不容易壞

盛裝湯汁與醬汁的便當也較不能久放

歐式麵包對老人家來說偏硬，聽說台式肉鬆麵包較多人愛吃

若打包餐廳多的食物，應避免冷盤、海鮮等料理

炎炎夏日將加速食物的腐壞，保存需要多注意喔！

我們認同食物不浪費的精神，但並非將街頭視為「解決剩食」的地方，因此上街前一定要先評估餐點的狀態喔！



如果想多聊上兩句話.....

發完餐點後想多關心對方，可以從天氣、飲食、健康狀況、車站規定聊起。

例如：「天氣這麼冷/熱，你都去哪裡避寒/暑？」

「有沒有不能吃的東西？我們下次準備可以多注意。」

(大哥大姐通常不太敢說自己喜歡吃什麼，常說「都好吃」。建議可以改問對方有沒有忌口，再慢慢聊到身體狀況。)

若觀察到對方明顯的身體狀況，(如外傷、貼布、乾癬.....)也可以主動詢問對方身體是否不適。

地區的管理規定通常也是無傷大雅、開啟閒聊模式的話題：「這裡都幾點才可以躺下來睡覺？」、「白天的時候棉被、睡袋這些家當要放在哪裡？」



找話題的時候其實只需要換位思考，可以想像自己在街上突然被身家調查的話，想必也會感到非常驚恐 (((° ㄏ ° ;)))

因此，初次見面該有的矜持還是要有的，直接詢問大哥大姐為什麼流浪、期待對方能對自己掏心掏肺地說出人生故事，造成的不適感可能是非常強烈的啊～

如果提供食物以外還想幫其他的忙，又擔心對方提出的需求可能超出自身能力範圍，應避免主動詢問對方「需要什麼？」

而是可以多觀察，或主動確認，例如：**「我看你被蚊子咬得很嚴重，我家裡有多的蚊香/小護士，有需要的話下次帶一個給你好嗎？」**、
(之前常看到一個大姊口罩重複戴到起毛球，直接問怕她不好意思)故問她：**「感冒的話口罩常常替換會比較快好，下次帶幾個給你好嗎？」**



如果第一次上街不太順利.....

上街的時候也有可能剛好遇到令人不太愉快的事，例如發現有人是專門來排隊領便當、一個吃不夠拿了兩個、準備的數量沒那麼多以至於爭搶、對食物有明顯的喜好、向發餐的人要錢.....

這樣的現象確實是可能發生的，但並不代表多數的無家者，絕大部分的人仍有真正的需要。



而這樣少數的行為背後也有其原因，例如當天有太多人來分享食物，確實供過於求、或最近較少人來發餐，有些人擔心下一餐沒有著落而多拿一份、目前的身體狀況無法去打零工，只好向路人要錢、寒流來時喝點酒讓身子暖和，或剛好心情鬱悶需要澆愁.....

偶爾在街上也會遇到意料之外的事，或許會令人對行動本身產生自我質疑，歡迎與我們分享與討論，但請別害怕下一次的行動，你/妳不是孤單一人。



無家者與我們沒有太大的不同，生活中總有狀態的高低起伏，而弱勢者也並不只存在一種樣貌，更難以符合每個人的想像，例如無家者應該展現一種「謙和有禮、心存感恩」的態度，可能也是我們單方面賦予對方的期待。

如果能夠慢下來，
多花一點點時間思考對方的處境，
也許一些困擾自己許久的疑惑、不好的感受，
也會得到舒緩了。



上街之後.....

這是一份僅供參考的小指南，
因街頭包容著各式各樣的人們，
所以也少有能應用在每種狀態的通則。

到街頭分享或許需要一些心理建設，
但我們仍鼓勵你/妳嘗試跨過門檻，
每一次的參與都在拉近一點與人的連結、消除一點對未知的恐懼。

上街的經驗可能有好有壞，但我們相信人是存在著立體樣貌的，
一個晚上的接觸、所認識的也是生活的一小部分。



謝謝你/妳在樂於分享之外，參與了這項計畫，
期待我們能一起在街頭實現具體而微小的改變。

百味還有更多的行動，需要每一個人的加入！

歡迎臉書搜尋：**人生百味、石頭湯計畫**

