新北市政府 110 年度自行研究報告

社會住宅共居模式之研究－青銀共居，我的 90 歲室友

新北市政府
New Taipei City Government

研究機關：新北市城鄉發展局

研究人員：武允薇

研究期程：110 年 1 月至 12 月

新北市政府 110 年度自行研究成果摘要表

計畫名稱	**社會住宅共居模式之研究－青銀共居，我的 90 歲室友**
期程	110 年 1 月至 12 月
緣起與目的	**一、研究緣起** 臺灣正面臨已開發國家中最急速老化現象與高子化，107年起正式邁入「高齡社會」預計114年老年人口比將超過20%成為超高齡社會，人口老化將使臺灣面臨勞動人口負擔加重、增加公共衛生醫療的負擔、勞動市場改變等問題。為因應高齡少子化趨勢，解決長輩獨居、青年蝸居之社會議題，新北市嘗試推動青年族群及銀髮族群共居試驗，提供多元新型態之住宅供給模式，期待長輩在長照前的健康自立階段也能有著嶄新的陪伴生活型態，同時也能讓飽滿的人生閱歷也能傳承分享。 **二、研究目的:** (一)以「面談甄選」**了解申請人特質與室友媒合的適配性**。 (二)藉由「學習共居」、「社區營造」、「種子戶提案回饋」**培養共居意識，在社群中找到自己的角色，進而把影響力擴及到社區中**。 (三)透過「共享空間設計」**創造青銀連結**，並透過「共居模式設計」**尋求最適作為長期發展青銀共居發展模式**。
方法與過程	透過擬定**「面談甄選」、「分階段試辦機制」、「社區營造模式—共識、共學、共創」、「共居模式設計」、「共享空間設計—共餐、共樂、共作」及「學習共居」**等實施策略方法，實際觀察並分析相關成果。
研究結論	**一、立即可行性建議** **(一)空間配置: 區分互動層及空間** 空間是發生互動很重要的基礎，好的空間設計可以引導人們產生預期的行為，未來在興建時即應納入規劃空間設計，應包含私空間、公共空間、社群中心三種互動層級空間。 **(二)招租對象及徵選機制** 每個人都有不同的生活習慣，可以透過前期媒合篩選來避免，前期媒合可分為書面審查及面談甄選，審查及甄選內容應包含作息時間、清潔容忍度、申請動機，以及各個面向的題目設計，如:社區參與、溝通修補、衝突處理、共居經驗等，是先了解申請人之動機及背景，並可安排體驗營或長期性觀察。 **(三)自治與管理** 好的社群應是可以自我運作的，不論是共同訂定家庭公約，或是更深層連結社群互動，當社群建立初期由管理單位引導，慢慢培養室友的社群力，使社群成為有機自治

	之群體，透過培力讓種子戶有自主提案與決議的風氣與聚會，應先從種子戶社群內部凝聚開始，進而拓展到其他一般居民的認識，開放一般居民參與培力。 **二、長期性建議** **(一)跨領域結合並滾動式檢討修正以貼近臺灣需求** 這些過程皆需經驗累積而不斷滾動檢討與修正，才能讓資源能有效運用、永續發展，減緩長輩進入「失能」之長照階段，以減輕青壯年人口的負擔。 與各縣市政府及業界觀摩學習，促進相關產業發展 長輩及青年對青銀共居的意見相關試驗結果未來也可提供給民間企業及租賃業者參考，帶動至民間租賃業、銀髮及長照產業擴大推動，為臺灣跨世代共享的創新居住模式共同攜手努力 **(二)借鏡國際打造「活躍老化、世代共融」的高齡社會** 翻轉青銀共居過去給人的想像，包括青年應有陪伴長輩之義務等，學習「懂老知青」，這是接納與包容的過程，也是青銀共居最重要的事，每個入住室友都應保有自己的生活及工作，這也實踐「在地老化」之目標，期待在即將進入超高齡的臺灣，未來能看到更多青銀共居的居住型態。 **(三)於社會住宅先期規畫設計階段及納入共居規劃** 土城員和社會住宅約 534 戶預計 110 年 8 月底完工， 111 年正式入住，土城員和段社會住宅在設計階段即納入規劃，留設整層 26 戶青銀共居空間，透過單一樓層公共空間的打造與個人私人房間分離，讓共居生活更能被發揮、私人生活較不易被影響 **(四)傳承生命經驗，建立互相學習管道** 年輕人可藉此回饋社會，將最新的資訊教導長輩，長輩們也可以將自己的經驗傳承下去，建立一個互相學習的管道。我們的目標是讓長輩走出孤獨、活絡思考學習新知，讓生活更有活力；青年減輕租房負擔的壓力，也可以從長輩身上習得寶貴的創業及人生經驗。

目錄

社會住宅共居模式之研究－青銀共居，我的 90 歲室友 I

壹、摘要 1

貳、主旨及背景說明 2

參、相關研究、文獻之探討 10

一、 英國:社區照顧計畫(The Community Care Trust Homeshare schemes) 10

二、 澳洲墨爾本 Housing Project 10

三、 美國-舊金山共居（San Francisco Homeshare） 11

四、 美國喬治亞州- Housemate Match 11

五、 德國 Essen 的 Geku-Haus 12

六、 臺灣青銀共居調查 12

肆、研究方法 14

一、 領導力與團隊組織合作 14

二、 分階段試辦機制 22

三、 社區營造模式—共識、共學、共創 26

四、 共居模式設計 31

五、 共享空間設計—共餐、共樂、共作 33

六、 學習共居 38

七、 市民參與機制 48

伍、 研究發現 59

一、 創造內部效益及外部效益 59

二、參與者皆積極參與並皆辦理租期續約 60

三、青銀共居住戶正向之心得回饋 62

四、獲相關傳媒正向報導及市民支持 63

五、榮獲國際認證-全球最佳銀髮經濟與活力成功老化典範 63

陸、 結論與建議 65

一、立即可行性建議 65

二、長期性建議 66

柒、 參考文獻 69

捌、 附錄 70

圖目錄

圖 1 臺灣高齡化時程 2

圖 2 政策訂定圖 3

圖 3 新北市人口及家戶趨勢圖 4

圖 4 新北市人口比率趨勢圖 4

圖 5 本市社會住宅發展策略藍圖 5

圖 6 青銀共居政策願景、核心價值及目標 6

圖 7 現行居住扶助方案供應光譜 6

圖 8 108 年國中會考作文 7

圖 9 SWOT 分析圖 8

圖 10 住宅諮詢委員會議 14

圖 11 市長參與計畫推動 14

圖 12 產官學民研媒架構圖 15

圖 13 跨單位及機關組織關係圖 16

圖 14 相關單位諮詢訪談 16

圖 15 面談甄選主軸 18

圖 16 三峽北大甄選面談(青年) 20

圖 17 三峽北大甄選面談(長輩) 20

圖 18 新店央北甄選面談(長輩) 21

圖 19 新店央北甄選面談(青年) 21

圖 20 三峽北大階段期程發展圖 22

圖 21 新店央北階段期程發展圖 24

圖 22 種子提案執行圖 25

圖 23 社區營造模式 27

圖 24 新店央北跨世代共居首期 6 個月規劃 29

圖 25 新店央北跨世代共居培力機制流程圖 29

圖 26 第 1 至 6 場培力課程 30

圖 27 共居模式演進 31

圖 28 共居戶實際入住分布 32

圖 29 共居戶調整後分配 32

圖 30 空間設計概念 34

圖 31 三峽北大共享空間 35

圖 32 新店央北共享空間 38

圖 33 公積金收支表 39

圖 34 職務表 40

圖 35 建立生活公約機制 44

圖 36 簽立生活公約 44

圖 37 三峽北大青銀共居首次生活公約 45

圖 38 調整後生活公約 46

圖 39 每月種子月會討論 47

圖 40 跨世代共居線上說明會 48

圖 41 三峽北大青銀共居目標對象 49

圖 42 新店央北跨世代共居目標對象 50

圖 43 城鄉局臉書徵選公告 50

圖 44 青銀共居申請族群 52

圖 45 辦理方式 53

圖 46 宣傳管道 56

圖 47 繪本說故事 58

圖 48 央北闖關趣 58

圖 49 居家生活風格養成術 58

圖 50 成果展 58

圖 51 內部效益 59

圖 52 外部效益 59

圖 53 青銀共居戶心得 62

圖 54 傳媒報導 63

圖 55 入選全球最佳銀髮經濟與活力成功老化典範證明 64

圖 56 PDCAB 之循環模式 67

表目錄

表 1 產官學民研媒合作機制及產出 17

表 2 三峽北大青銀共居甄選小組組成 19

表 3 新店央北跨世代共居甄選小組組成 19

表 4 三峽北大共享空間規劃 34

表 5 新店央北社宅共享空間 36

表 6 三峽北大青銀共居分階段辦理表 51

表 7 新店央北跨世代共居分階段辦理表 51

表 8 種子戶提案回饋件數 54

表 9 提案回饋辦理原則 55

表 10 開放型社區營造 57

表 11 種子戶評鑑指標 60

表 12 種子戶評鑑表 60

附件目錄

附錄 1 新北市住宅諮詢審議委員會第九屆委員名單 70

附錄 2 三峽北大社區營造辦理活動 71

附錄 3 新店央北 6 場培力課程 72

附錄 4 首期 6 個月開課內容及參與人數 73

附錄 5 相關媒體報導綜整 76

附錄 6 轉介切結書 77

壹、 摘要

臺灣正面臨已開發國家中最急速老化現象與高子化，107 年起正式邁入「高齡社會」預計 114 年老年人口比將超過 20%成為超高齡社會，人口老化將使臺灣面臨勞動人口負擔加重、增加公共衛生醫療的負擔、勞動市場改變等問題。為因應高齡少子化趨勢，解決長輩獨居、青年蝸居之社會議題，新北市嘗試推動青年族群及銀髮族群共居試驗，提供多元新型態之住宅供給模式，期待長輩在長照前的健康自立階段也能有著嶄新的陪伴生活型態，同時也能讓飽滿的人生閱歷也能傳承分享。

106 年至 110 年推動期間本市城鄉局作為政策訂定機關，在資源整合調查的階段，藉由訪談、諮詢之方式尋求內部機關、鄰近之台北大學社工系、民間活耀銀髮單位建議，並與社會企業玖樓共生公寓合作進行居住空間使用規劃及青銀社群營造，廣泛徵求民眾入住，另透過新聞媒體行銷推廣，期藉產、官、學、民、媒攜手合作之力量讓青銀共居在臺灣得以實踐。

本案以「面談甄選」了解申請人特質與室友媒合的適配性，藉由「學習共居」、「社區營造」、「種子戶提案回饋」培養共居意識，在社群中找到自己的角色，進而把影響力擴及到社區中，本案另透過「共享空間設計」創造青銀連結，並透過老老共居、青銀共居、青青共居之「共居模式設計」尋求最適作為長期發展青銀共居發展模式。

青銀共居自 106 年起推動至今，從三峽北大基地小規模試辦 3 戶 10 人，擴大規模推動移植經驗至 110 年新店央北社宅基地共 25 戶(青銀共居戶 11 戶)，111 年預計於土城員和段社會住宅留設整層青銀共居空間(預計 26 戶)，期透過多元居住樣態增加青銀互相交流，增進跨世代互動、懂老知青，減少高齡長者歧視，規劃跨齡互相支持的機會，讓長輩得以傳承生命經驗，與青年朋友建立相互學習方式。

貳、 主旨及背景說明

本案結合聯合國永續發展目標(SDGs)指標，並依據行政院國家永續發展委員會 108 年發布「臺灣永續發展目標」指出，因公共衛生與生活品質改變，在人口結構變遷上使年齡層之預期餘命增加，但總生育率降低，導致臺灣正面臨已開發國家中最急速老化現象與高齡少子化，並於 107 年起正式邁入「高齡社會」即 65 歲以上人口佔總人口 14%以上，並預計 114 年老年人口比將超過 20%成為超高齡社會(圖 1)。人口老化將使臺灣面臨勞動人口負擔加重、增加公共衛生醫療的負擔、勞動市場改變等問題。

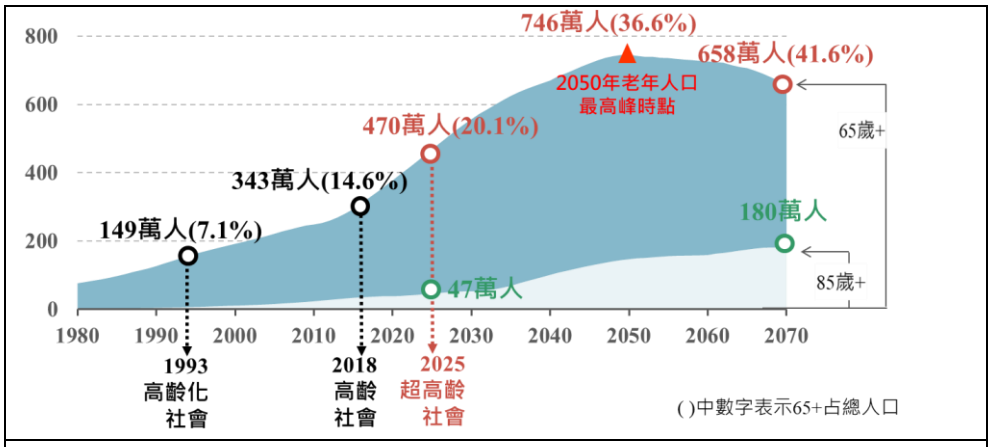


圖 1 臺灣高齡化時程(擷取自國家發展委員會網站)

106 年總統提出之「安心住宅計畫」，計畫目標為八年內完成 20 萬戶只租不賣社會住宅，以「政府興辦為主，引導民間興辦為輔」，興辦社會住宅將作為中央與地方政府住宅計畫最核心的工作項目，要求內政部與直轄市、縣(市)政府依據住宅法第 5 條[1]規定，於「法定住宅政策」與「法定住宅計畫」中，明確提出社會住宅興辦計畫與進度。

[1] 直轄市、縣（市）主管機關應依據中央住宅政策，衡酌地方發展需要，擬訂住宅施政目標，並據以研擬住宅計畫及財務計畫，報中央主管機關備查。

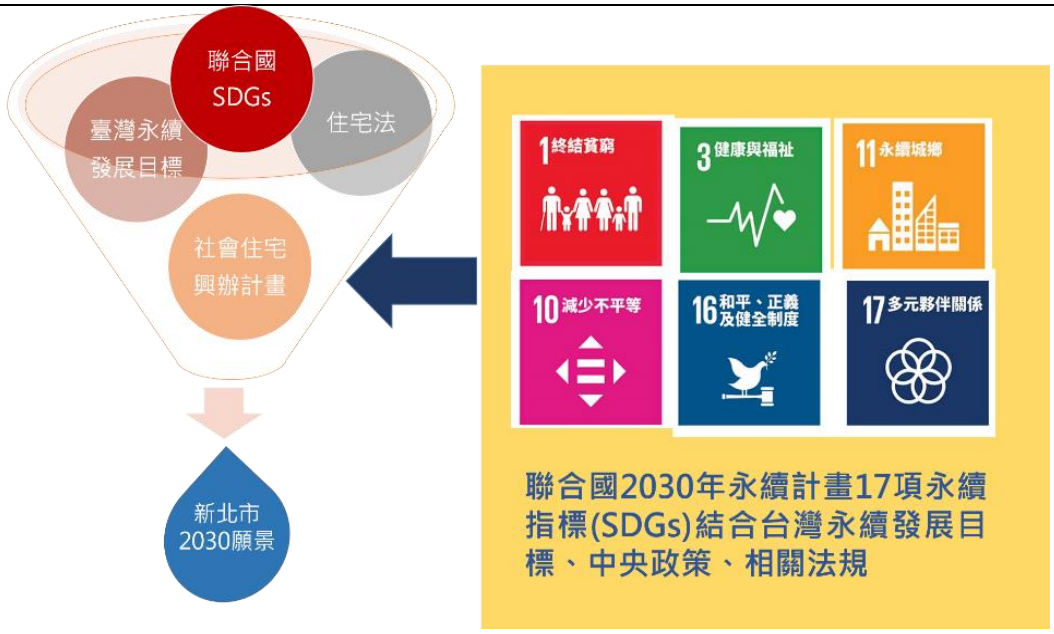


圖 2 政策訂定圖(資料來源:本案自行繪製)

一、2030 願景：打造青年住得起、更住得好的新北生活

臺灣人口持續向六都聚集,其中新北市以 402 萬的人口居各縣市首位,人口密集度僅次於首善之都的臺北市中心。本市為快速發展的年輕城市，是外部人口往首都生活圈打拼的移居聚集地，從早期大量人口湧入造成稠密的居住環境，到近 8 年來仍有接近 10 萬的人口成長。110 年 402 萬市民中約有 1/3 以上為 20-40 歲青年，人口趨勢報告亦顯示，本市的人口結構從早期金字塔型，漸轉向以青、壯年人口為主的花瓶型，幼年人口明顯減少、青壯年為主力，青年家戶租住比例較高約有 10.26%係以租屋方式取得住所，估計約有 3 萬 9,000 戶，而銀髮族群亦有逐年增加的趨勢，本市 109 年 2 月底老年人口數與 106 年比較，增加約 122,209 人，成長率約為 24%。

分析新北市人口結構可發現壯年人口緩降(由 101 年的 77.42%降至 109 年 5 月份的 75.18%)，扶養比微升，有高齡化及少子化現象。106 年底，老人數量正式超越幼童，109 年 5 月份幼年人口比率為 12.40%，同時期 65 歲以上老人已將近 15.23%。新北市 109 年(5 月份)老化指數為 122.81，僅略低於同一時期全國水準(123.2)但自 100 年以來皆呈現穩定成長的趨勢。

圖 3 新北市人口及家戶趨勢圖

資料來源：1. 內政部戶政司全球資訊網 2. 110 年 7 月查詢

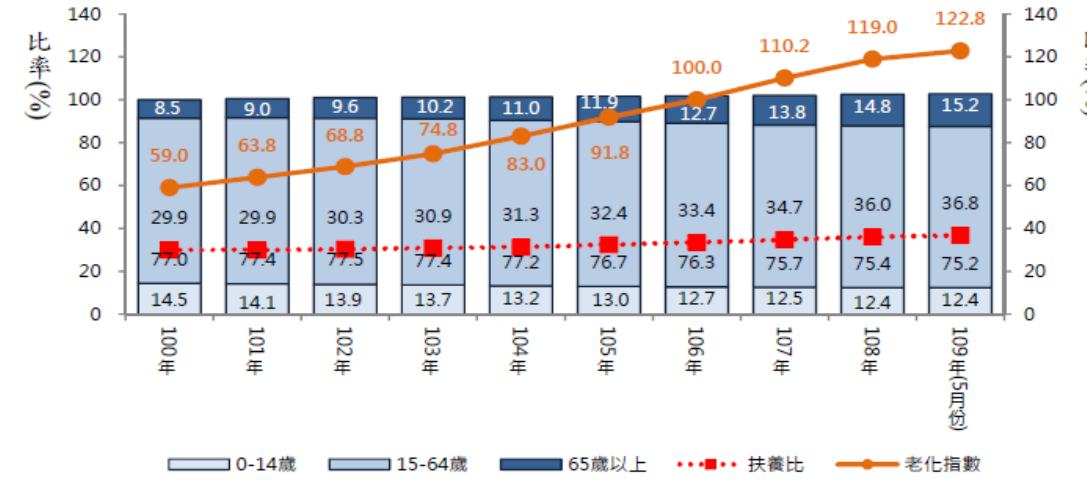


圖 4 新北市人口比率趨勢圖

資料來源：1. 內政部戶政司全球資訊網 2. 110 年 7 月查詢

臺灣房價所得比居高不下，是青壯年世代心裡最深的憂慮，也是從中央到地方政府共同的課題。短期內買不起房，新世代將期望放在政府變相補貼居住成本的「社會住宅」上。本市推動「居住方式多元化」、「住宅負擔合理化」、「居住環境優質化」的社會住宅政策，截至目前本市的社會住宅約 7,000 戶，另有逾 1,000 戶在興建中，預計到 2023 年多元興辦達 1 萬戶。

圖 5 本市社會住宅發展策略藍圖
（資料來源:本案自行繪製）

二、為解決高齡少子化，青年蝸居、長輩獨居之議題

「有時候覺得，家的感覺是因為人而存在的。前居所回家就只有洗澡和睡覺，下班後停好車，我寧願在車上玩手機。有時候大半夜回家會在門口跟警衛聊幾句，才發現自己好像需要和人講話的感覺，不管說什麼都好」。-青年戶阿狼

每個生命階段所面臨到的居住議題各不相同，青年初入社會面臨初離巢、經濟未成熟的起步階段，需要一個低負擔、能有歸屬社群、發展人際脈絡，進而融入城市的居所，而滿腹的熱血也期待能有揮灑空間、對社會有所助益；隨年齡漸長，就業打拼、成家、生子，也須要有一個安心的居住環境，才能讓居住無慮得以幸福成家、孕育下一代，也為城市的未來醞釀更豐沛的能量；趨於高齡的長者在家庭的發展階段，正面臨子女離巢的空窗期，在長照前的健康自立階段也期待能有著嶄新的陪伴生活型態，同時也能讓飽滿的人生閱歷也能傳承分享。

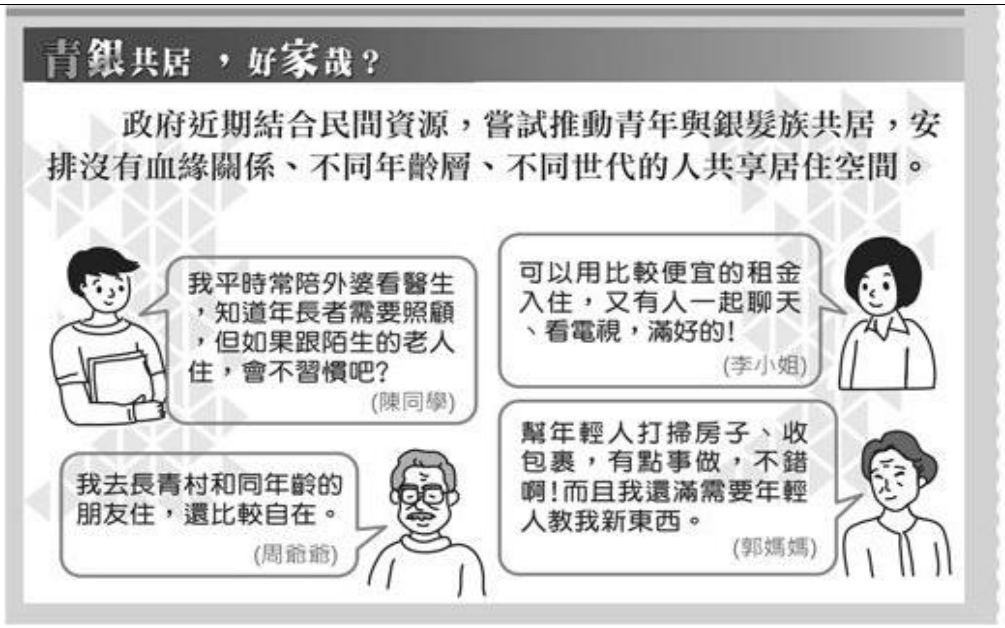
圖 6 青銀共居政策願景、核心價值及目標(資料來源:本案自行繪製)

現行居住扶助以協助青年融入城市、青壯成家、長者空巢陪伴、弱者安定為規劃原則(圖 7)，本市針對不同居住族群的需求，進行政策優化的研議，在社會住宅基地植入不同族群專案類型的「試驗計畫」，106 年著眼於人生光譜中，協助離巢出入城市青年及空巢期長輩進行方案研擬、試行，**推動全臺第 1 處「三峽北大青銀共居」;109 年起辦理新店央北跨世代共居**等，聚焦於人與人交流、社區由內而外之串聯，希藉由政府帶頭試辦能帶動至民間租賃業、銀髮及長照產業擴大推動。

圖 7 現行居住扶助方案供應光譜(資料來源:本案自行繪製)

三、青銀共居成功引發新世代思辨

青銀共居之議題在 108 年國中會考中，首次作為申論題目，引導新世代思考對於青銀共居的看法與感受，進行思辨與申論。



若參考上述「青銀共居」的事例，思考高齡化社會的相關議題，**你對年輕人與銀髮族的互動或相處模式，有什麼期待?**請就你與年長者的相處經驗，或生活周遭的觀察，表達你的感受或看法。

圖 8　108 年國中會考作文

四、全臺第 1 處青銀共居正式招募

曾經有位參與體驗營的長輩這樣告訴我們:「我不喜歡住養老院，住在那兒，雖然生活很舒服，可是每件事都是被安排好的，早上七點起床吃早餐、一起做體操、下午兩點上音樂課…每天都有人告訴我該做什麼事情，反而好像失去了生活的樂趣。自從參加青銀共居，我好像看到我想要的生活方式」。

106 年，全臺第一處「青銀共居」基地誕生並正式召募，基地位於本市第一處自行興辦的「三峽北大社會住宅」，本基地源於民國 86 年臺北縣政府

時期擬定之「臺北縣臺北大學特定區開發工程用地區段徵收拆遷補償安置計畫」，規劃興建總戶數 396 戶，本市將其中 28 戶作為公有出租住宅(即三峽北大青年社會住宅)，考量本基地皆為 3 房 2 廳之房型(1 套房、2 雅房)，將 3 戶合併規劃為青銀共居試驗戶。

109 年，逐漸擴大試驗規模至另一處基地-「新店央北社會住宅」，為使社區能相互交流，協助社會住宅住戶更能融入社區共同生活，規劃 25 戶「跨世代共居種子戶」，透過共享空間的提供、前期社群培力之能量，提供社區住戶良好的交流平臺，以增加住戶間的交流，凝聚社區意識。新店央北社宅共 1,070 戶，於 109 年 9 月正式入住，除可食地景、健身房、戶外共融式遊具、屋頂農園等開放空間外，1 樓空間並規劃多功能空間、兒童遊戲室、閱覽室等 3 處共享空間。

青銀共居在荷蘭、德國在國外已經行之有年並有許多成功案例，德國青銀共居住宅、荷蘭安養院採青年以工換宿的計畫，但經這些經驗移植臺灣還是需要考量差異，綜整上述背景，另以 SWOT 分析(圖 9)檢視青銀共居在臺灣的發展潛力與潛在風險，以利後續推動。

內部能力分析 / 策略規劃 / 外部環境分析		優勢（Strength）	劣勢（Weakness）
		1. 首長支持、政府機關、民間單位重視。 2. 全臺第1處青銀共居基地，對民眾有新鮮感。 3. 豐富的資源及人脈。	1. 臺灣未有先例，目標族群不明確。 2. 以社會住宅為試驗基地，容易有參與者發生經濟困難，不適合參與方案之情形。 3. 易被放大檢視。
機會（Opportunity）	1. 高齡友善社會趨勢活耀老化推動政策。 2. 快速發展的年輕城市、移居聚集地、租屋率高。 3. 社會住宅較為多元、包容性高。	1. 納入市長政見，參加活動，積極推廣青銀共居。 2. 社會住宅為市府所有，市府可彈性運用，試辦性計畫。 3. 多樣化之提案、可接受度高。	1. 與相關領域專家學者交流。 2. 需研擬配套措施，並與參與戶之家屬加以溝通。 3. 以面談型式進一步了解申請人之人格特徵。 4. 尋求規劃單位作為溝通橋樑。
威脅（Threat）	1. 刻板印象(長輩為被服務者)。 2. 青銀之間作息不一致。 3. 跨世代互動形式、頻率與強度需要更多驗證。 4. 文化差異導致長輩尚存有敬老尊賢的觀念。 5. 華人對於共享家戶私領域較不習慣。 6. 血緣羈絆，無法跳脫原生家庭壓力，家人無法理解或支持。	1. 訂定生活公約、定期召開月會，彈性調整。 2. 多元嘗試青銀共居的型式，如:老老共居、青銀共居，或獨立保留私人空間等。	1. 分階段辦理並定期檢討。 2. 辦理社區營造等共識課程，深度了解彼此特徵。

圖 9 SWOT 分析圖(資料來源:本案自行繪製)

我們期待增進長輩青年互相交流、彼此支持，形成跨越老中青三代的共居生活社區，作為示範種子戶，期能為社會住宅的推動形塑更多元的樣貌，協助本市家庭、青年及長者均能有更多元自在的居住選擇，達到不同階段、更有效益的居住協助，**幫助市民更進一步從安居到社群參與、培力回饋，從進入城市、融入城市到反饋城市，成為新北正能量的重要種籽**。

參、 相關研究、文獻之探討

Kathy Gottberg(2017)一般的共居住宅大多分為兩種型態，單純集中式共居住宅以及因共同理念一同共住的住宅(如相同的政治理念、環境、社會意識而組成)，因共同理念一同共住的住宅通常入住者男女老少皆有，並共同以民主的方式進行管理，共居的優點為節能、共樂、共餐、共乘交通工具，最重要的是共居者皆能享有自己的空間，且能保有更多的自由生活。針對共居型態，本案藉由英國、澳洲以及美國案例進行分析 S. Johnson & H. McAdam(2000):

一、英國:社區照顧計畫(The Community Care Trust Homeshare schemes)

為使長輩能在地老化，英國社區照顧計畫提出跨世代經驗、智慧交流、關懷，其機制說明如下:

(一)長輩共居條件:多為房屋所有權人(Householder)，其需生活可自理、長輩若為房東，須提供膳宿及住宅設施使用。

(二)青年共居條件：須年滿25歲，須經由面談後入住，需於夜間住宿時間提供保全服務，以及每周 10 小時的購物、園藝、烹飪、清潔或維修工作來換取住宿之費用。

(三)操作機制:仲介之角色為安排媒合、管理、調節衝突，仲介先行蒐集雙方之生活經驗、個性、喜好、參與本方案之動機、需求等，於雙方面談後進行媒合簽約，雙方在試用期內不論何種原因，皆可以書面聲明終止合約，超過試用期後，若嚴重違反合約規定，即可立即強制終止契約關係。

二、澳洲墨爾本 Housing Project

為提供可負擔得起的住宅，提供社會互動、陪伴及安全，提供的住宅選擇模式，一為“Live-in Accommodation”方式，媒合兩位一起居住共同生活，二為“Share Accommodation”方式涉及到三個或更多的人合租，其機制說明如下:

(一)長輩共居條件:多為房屋所有權人，本計畫試用三種長輩，包含獨居

於大房子中的長輩、子女同住但不適合(如生活可自理但不便開車)、難以管理租金的長輩。

(二)青年共居條件：大多為家裡有小孩的房客，白天須上班，除了找房子外，還希望小孩可以被照顧，或部分單身者，通常擁有這種條件的房客可立即被媒合。

(三)操作機制：參加的共居室友必須有收入、生活可自理，需由仲介先進行面試進行媒合，仲介僅提供規範架構，由共居者自行挑選室友，私下協商。仲介媒合膳宿需求較接近的室友共居，因目標一致，雙方所付出的回饋貢獻會比較平等，且能一起維持家務，雙方須經常保持共同活動，以促進彼此之間之關係。

三、美國-舊金山共居（San Francisco Homeshare）

(一)長輩共居條件:本方案主要係媒合年長之屋主，由仲介提供協助及媒合，長輩若為房東，仲介多媒合同樣較年長的長輩配對居住

(二)青年共居條件：本方案亦可媒合願意與長輩共居的青年。

(三)操作機制：

1. 由仲介媒合獨居或想要與他人共享房屋換取租金或服務之房東，以及單身或正在尋找更經濟房屋的共居房客，需在簽約前討論金錢分配、打掃、餐點、家務等生活公約;共居者可支付房租或是提供每週 15 小時的烹飪、交通、陪伴以及跑腿工作當做回饋。

2. 多階段篩選機制:電話面談、未來居住地面談、試住期(可了解生活習慣是否契合)。

四、美國喬治亞州- Housemate Match

根據美國喬治亞州案例統計，青銀共居的關係大多都可以維持 2 年，青年因為有熱忱、要求較少，使得青年更容易融入老人生活，且因為其大多沒有家具，較好配合；相較於長輩間共居，長輩通常都有隨身傢俱，也會互相要求彼此，通常會有較多的成見。

(一)長輩共居條件：屋主 60 歲以上，工作人員事先看查環境後媒合，生活可自理。

(二)青年共居條件：須年滿 18 歲，目前參與共居的主要族群 25-29 歲，申請人需經過面談並且需繳交由雇主、房東、朋友(已經認識滿 2 年以上)之推薦信。

(三)操作機制：

1. 仲介為非營利(不收費)，可接受青年 50 美金(約台幣 1,500 元)捐款。
2. 本案共居室友可以用勞務抵償房租，但一定需支付一定金額的房租，因為工作人員從實施經驗中發現房租完全免費的後果往往不佳，例如共居室友找到了全職工作，就不再有心去負責提供勞務，尤其是當年老屋主需要依賴這些年輕人來提供膳食服務的時候，往往會使計畫失敗。

五、德國 Essen 的 Geku-Haus

藉由空間配置增加跨世代互動，複合式住宅一樓為咖啡廳與跳蚤市場、二至五樓為公寓，六樓提供年輕人作為辦公空間，七樓則是長者與青年互動的交誼廳(零時及飲料免費)。

(一)長輩共居條件:擁有特殊專長，願意與他人溝通及聊天，長輩協助購置生活物品或傾聽青年生活所遇到的問題。

(二)青年共居條件:多為藝術家、廣告行銷工作者。

(三)操作機制:共同成立公基金，以購置藝術品或裝飾公共空間，且入住者皆須參與討論會議，已決定需購置之物品。

六、臺灣青銀共居調查

根據董娟鳴(2017)新北市青銀共居問卷調查報告，其研究方法為於三峽區龍學里、鳶山里與龍埔里抽樣查調，其研究結果如下:

(一)接近二成五的受訪老人對青銀共居的居住型態有意願嘗試。

(二)青銀共居優點為「租金低」且近半數老人同意「有人陪伴」為青銀共居之優點；而近六成的受訪老人認為每月租金在 4,000 以上為合理租金。

(三)研究也顯示，「和不認識的人住在一起」及「與別人共用空間」是增加老人對青銀共居意願的主要方法。

該研究也顯示，對青銀共居較有意願的長輩，大多是自認人際互動良好、曾參加社區或社大、較願意到別的行政區居住者、可接受與別人共用空間者；故可針對有意願參與社區度較高、且願意與別人共用空間者為主要對象；此

外，由於老人們不願參與青銀共居之原因中，「和不認識的人住在一起」為主要原因，故如何搭配擴大長輩參與社區活動是將有效增加媒合長輩參與青銀共居之主要關鍵。

肆、 研究方法

一、領導力與團隊組織合作

(一) 首長參與計畫推動

本計畫 106、107 年府級住宅諮詢委員會(住宅諮詢審議委員會名單如附錄 1)密集之討論(圖 10)，由副市長作為召集人，另前市長多次於個人臉書發文宣傳推廣本計畫(圖 11)。

圖 10 住宅諮詢委員會議

圖 11 市長參與計畫推動

（二）跨單位及跨機關合作

本案於 106 年至 110 年推動期間城鄉發展局除作為政策訂定機關外整合產官學各界資源，在資源整合調查的階段，藉由**訪談、諮詢、面談甄選之方式**尋求內部機關住宅諮詢委員會、青年事務委員會、社會局、衛生局、地方區公所；鄰近之台北大學社工系；新北市銀髮族協會、銀享全球、雙連安養院等民間活耀銀髮單位建議。本局亦與社會企業玖樓共生公寓(共宅一生股份有限公司)合作，借重玖樓社群經營管理長才及過去共生模式經驗，進行居住空間使用規劃及青銀社群營造，藉由**產、官、學、民、研、媒**攜手合作之力量讓青銀共居在臺灣得以實踐(圖 12)。

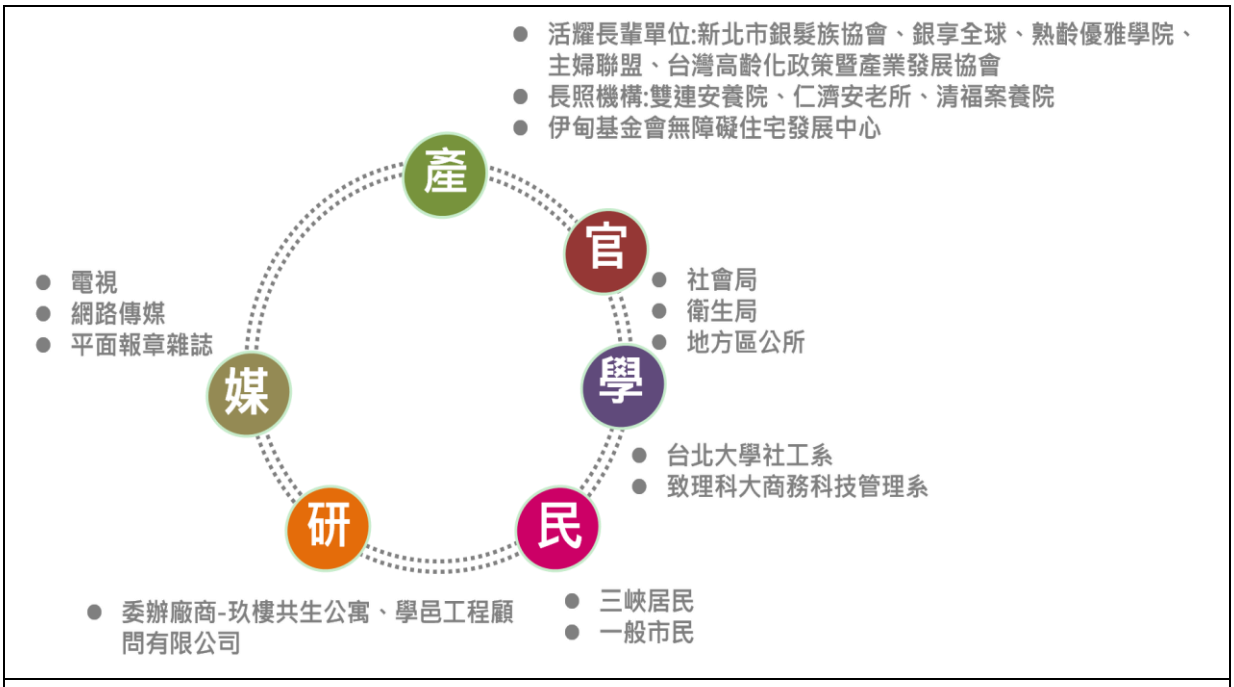


圖 12 產官學民研媒架構圖(資料來源:本案自行繪製)

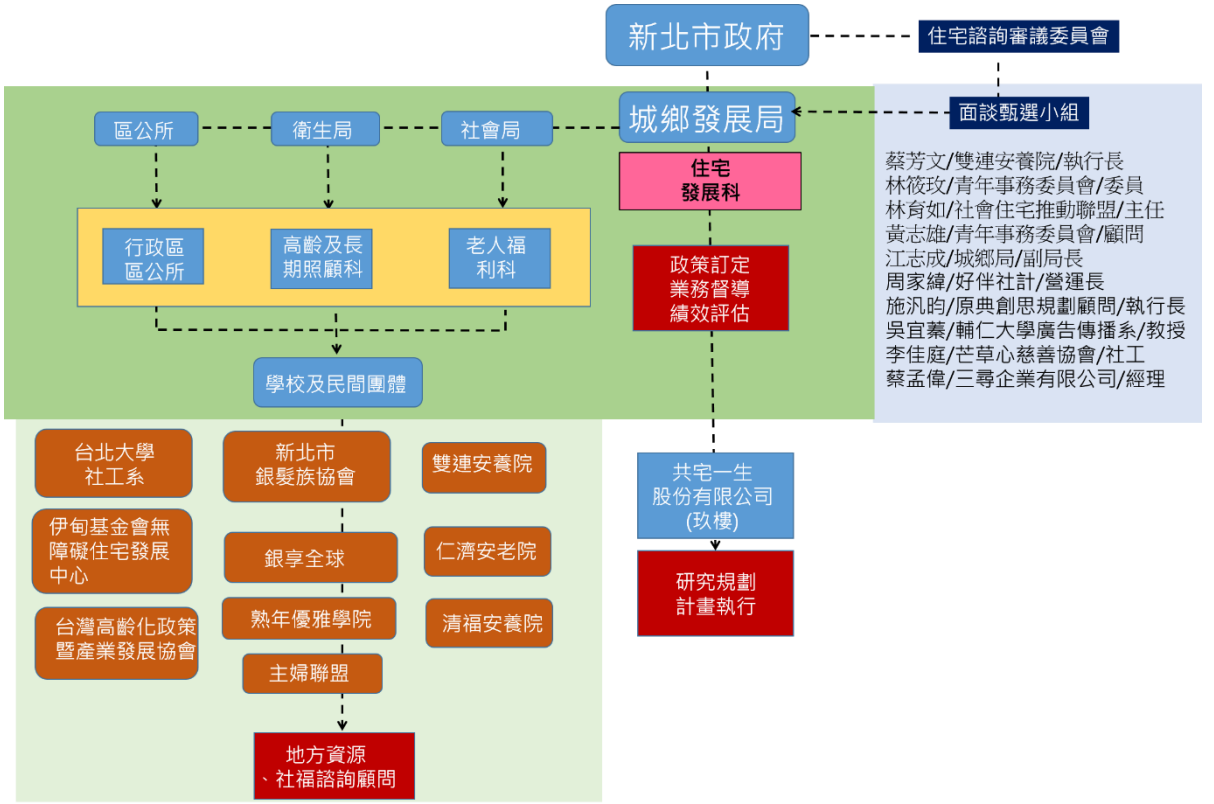


圖 13 跨單位及機關組織關係圖(資料來源:本案自行繪製)

圖 14 相關單位諮詢訪談

表 1 產官學民研媒合作機制及產出

類別	單位	合作機制	產出
產	玖樓共生公寓	委辦廠商	執行單位
	銀髮族協會、銀享全球、熟齡優雅學院、主婦聯盟、等相關單位	活耀長輩諮詢、訪談	活耀長輩需求調查
	雙連安養院、仁濟安老所、清福案養院	長照議題諮詢、訪談	現勘、相關配套機制研擬
	伊甸基金會無障礙住宅發展中心	長輩活動空間及設施設備諮詢	設備改善建議
官	本府社會局	訪談、會議	老人福利會議交流研商
	本府衛生局	訪談、Line 群組	國內外青銀共居案例資訊交流、機制研商
	地方區公所	訪談	地方社造單位及安養機構諮詢
學	臺北大學社工系	訪談	招租宣傳、相關計畫研究配合
	致理科大商務科技管理系	訪談	媒合平台機制參考
民	地方居民、一般市民	三峽地區問卷調查共居申請	青銀共居意願度調查、共居申請
研	玖樓共生公寓、學邑工程顧問有限公司、銘傳大學	委辦廠商 ● 青銀共居計畫、跨世代共居種子計畫 ● 110 年度新北市住宅及財務計畫委託專業服務案 ● 新北市青銀共居問卷調查委託專業服務案	住宅創新案例蒐集、分析、諮詢、法令研擬、工作坊參訪
媒	電視、網路傳媒、平面報章雜誌等	受訪、影像拍攝宣傳	計畫宣傳

（三） 面談甄選—找到對的人

甄選從來不是找到完美性格的人，雖然我們列出某些個性的人可能比較適合共居，但特別感動的事總會發生在異質碰撞時，因此我們要找到的是「合適的人」與「準備好的人」，是否願意和別人協商、準備好開放自己、能否有時間與室友產生交集。

青銀共居招租甄選由城鄉局成立甄選小組(6 位專家學者擔任委員)，並分為兩階段，第一階段為**書面審查**，管理單位初篩審請者之申請資格及申請動機，擇選後面談；第二階段**面談甄選**採逐一面談，以「社區參與」、「溝通修補」、「衝突處理」、「共居經驗」等四面向為主軸，透過面談深入與申請人互動以了解申請者人格特質與室友媒合之適配性。

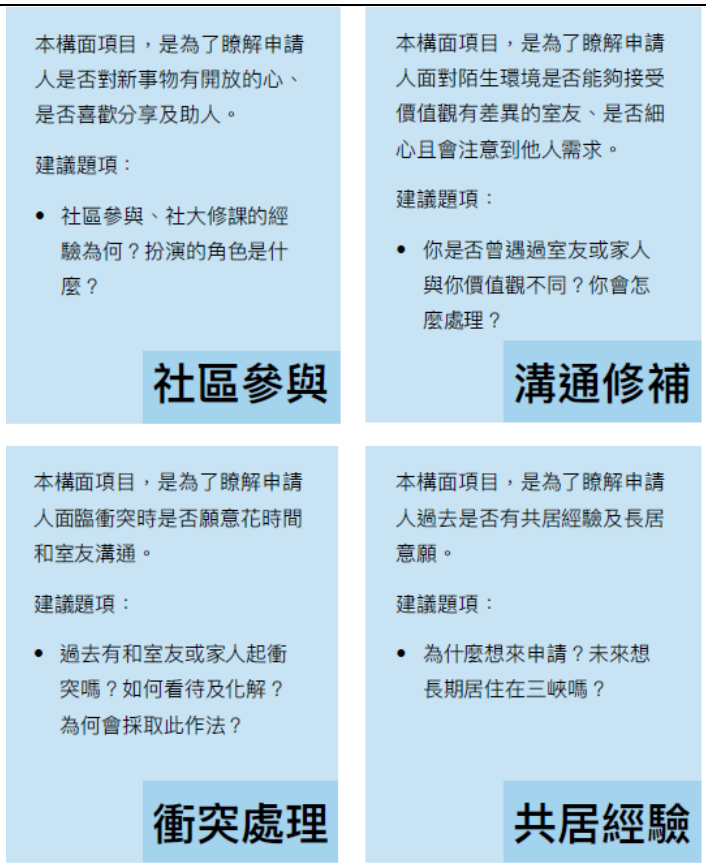


圖 15 面談甄選主軸

表 2 三峽北大青銀共居甄選小組組成

委員	姓名	單位/組織	專長
專家學者	蔡芳文	雙連安養院/執行長	1. 住宅諮詢審議委員會代表 2. 老人福利專長
	林筱玫	青年事務委員會/委員	青年事務委員會代表
	林育如	社會住宅推動聯盟/主任	1. 青年事務委員會代表 2. 社會住宅專長
府內委員	黃志雄	青年事務委員會/顧問	青年事務委員會代表
	江志成	城鄉局 /副局長	本計畫指導長官
	柯伯麟	玖樓/ 計畫主持人	本案計畫主持人

表 3 新店央北跨世代共居甄選小組組成

姓名	單位/組織	專長
柯伯麟	玖樓/計畫主持人	本案計畫主持人
周家緯	好伴社計/營運長	臺中市社宅青創戶執行單位
施汎昀	原典創思規劃顧問/執行長	臺北市社宅青創戶執行單位
吳宜蓁	輔仁大學廣告傳播系/教授	1. 青銀共伴、陪阿公阿嬤快樂拍片計畫主持人 2. 公共關係領域專長
李佳庭	芒草心慈善協會/社工	1. 「街遊計畫」計畫主持人 2. 長期關注社會弱勢議題
蔡孟偉	三尋企業有限公司/經理	1. 預防延緩失能照護計畫 2. 老人服務事業專長

圖 16 三峽北大甄選面談(青年)

圖 17 三峽北大甄選面談(長輩)

圖 18 新店央北甄選面談(長輩)

圖 19 新店央北甄選面談(青年)

二、分階段試辦機制

前期資源彙整階段大多數銀髮社群建議,考量東西方文化上對於居住的需求及人際關係脈絡仍有差異性,為能成功推廣,應規劃分階段的試辦機制,透過逐步延長共居時間,試驗出適合青銀共居的生活互動方式及家庭規範,並透過分階段計畫滾動式檢討,找出最適合之推動模式。三峽北大青銀共居分為 3 階段，說明如下:

(一) **第一階段體驗營**：以 3 天 2 夜之型式邀請對青銀共居有興趣之青年及長輩報名參與，體驗營內容包含共餐共食、社區參訪、共居生活體驗內容等。希能從青銀實際互動及意見蒐集中，續研擬未來長期共居之可行性及推動模式。

(二) **第二階段半年 longstay**:招租人數為 9 至 11 人(部分套房可住 2 人),當申請人數超過時，將進行兩階段甄選。成立甄選小組，由管理單位依申請人書面資料建議排序，提經甄選小組初篩擇選後面談後公告入住名單，採「共識」、「共學」、「共創」三階段社區營造培養凝聚力，期間共居戶倘有不適應之情形可隨時退租並不扣押金。

(三) **第三階段 1 年長居**：採 1 年長居模式，持續辦理三階段社區營造，調整並蒐集長輩及青年對青銀共居意見，以利後續建立長期租賃關係，本案原則比照青年社會住宅承租條件,青年最長承租 6 年、長輩 12 年。

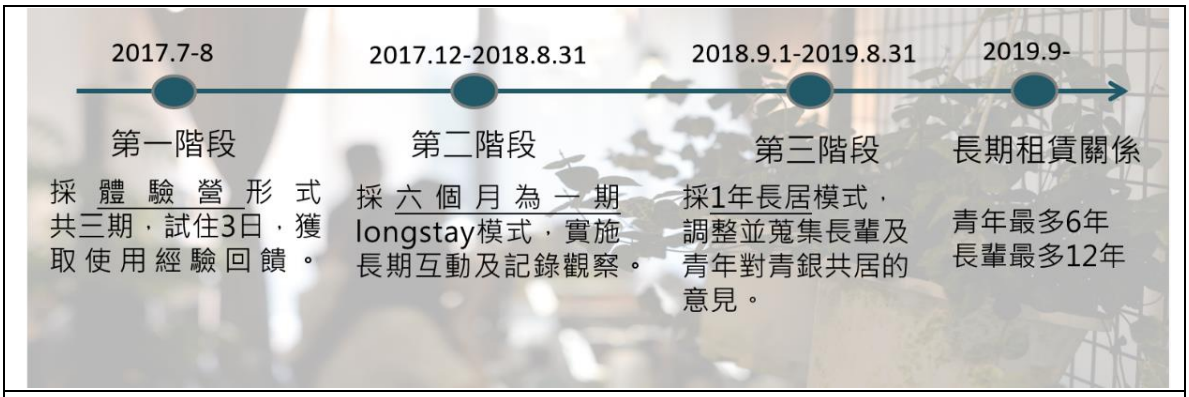
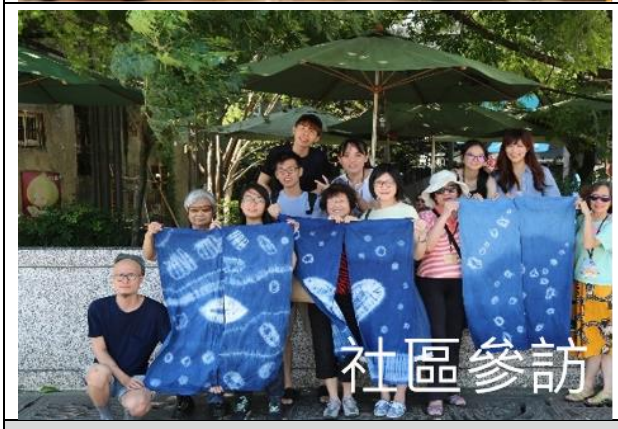


圖 20 三峽北大階段期程發展圖

第一階段體驗營



第二階段半年lonstay

第三階段長居

新店央北跨世代共居分為 2 階段，說明如下:

(一)首期半年共居：首期半年共居係藉培力課程及回饋提案之執行，盤點並了解社區組成。

(二)第二期一年 6 個月長居：為強化種子戶及社區間交流，能夠彼此學習，凝聚社區意識。

圖 21 新店央北階段期程發展圖

培力課程

種子戶回饋提案

圖 22 種子提案執行圖

三、社區營造模式—共識、共學、共創

在社會心理學中，人與人相處時會把朋友分成「內團體」與「外團體」，在內團體指的是共同利益關係，成員具歸屬感、密切結合的社會群體，社會認同理論也指出，人們在做決定時比較易偏袒團內團體成員，也較信任他們的價值，如：當發現室友沒有洗碗的時候，若心理認為他是屬於內團體成員，會傾向認定他「一定是工作太累了」。

因此在「共識」階段，就是運用深度認識彼此的團體技巧，讓互不認識者，慢慢把彼此放入內團體內，「共學」、「共創」階段，則讓參與者充分在社群中表達，建立較深刻的連結並營造歸屬感。

社區營造活動規劃「共識(共居默契建立)」、「共學(啟動營造期)」、「共創(擴大期)」三階段，讓室友形成一個緊密社群，將其影響力擴張到社區(如附件 2):

(一) **共識(共居默契建立)**:為促進互動及互識之時期，此階段由管理單位協助包含許多示範型活動，如:召開家庭會議、擬定生活公約、選出負責人(財務、器材、觀察者等)、舉辦相識活動等，讓室友有機會在社群中表達，營造歸屬感，整個社群慢慢學習如何為團體思考、共同生活。

(二) **共學(啟動營造期)**:為價值觀分享之時期，室友已有彼此相處之默契，由管理單位從旁協助舉辦懂老知青或青銀皆有興趣之課程，深化對彼此的認識。

(三) **共創(擴大期)**:為合作回饋社區之時期，視共居室友相處情形擴大至本社區、社宅之社群活動，社群活動主導權回歸到共居者本身。

圖 23 社區營造模式

三峽北大社區營造如附錄 2 透過三階段社區營造，由內部社群建立共識，並將社群能量擴展至外部社區，期間有發生長輩間生活習慣之磨合，但可觀察到在共居生活中，培養室友自主性、凝聚力極為重要，而我們以社區營造作為培養室友成為有機自治的群體，以自主解決生活中產生的紛爭，管理單位從旁協助室友，並長期互動及記錄觀察相關情形，續將於試辦階段後期檢視住戶居住回饋及建議。

三峽小旅行	食物王國大冒險
小朋友的三峽地圖大冒險前置工作坊	小朋友的三峽地圖大冒險
中秋後團圓	永和青年共居交流活動
室友花藝教學課程	聖誕節火鍋派對

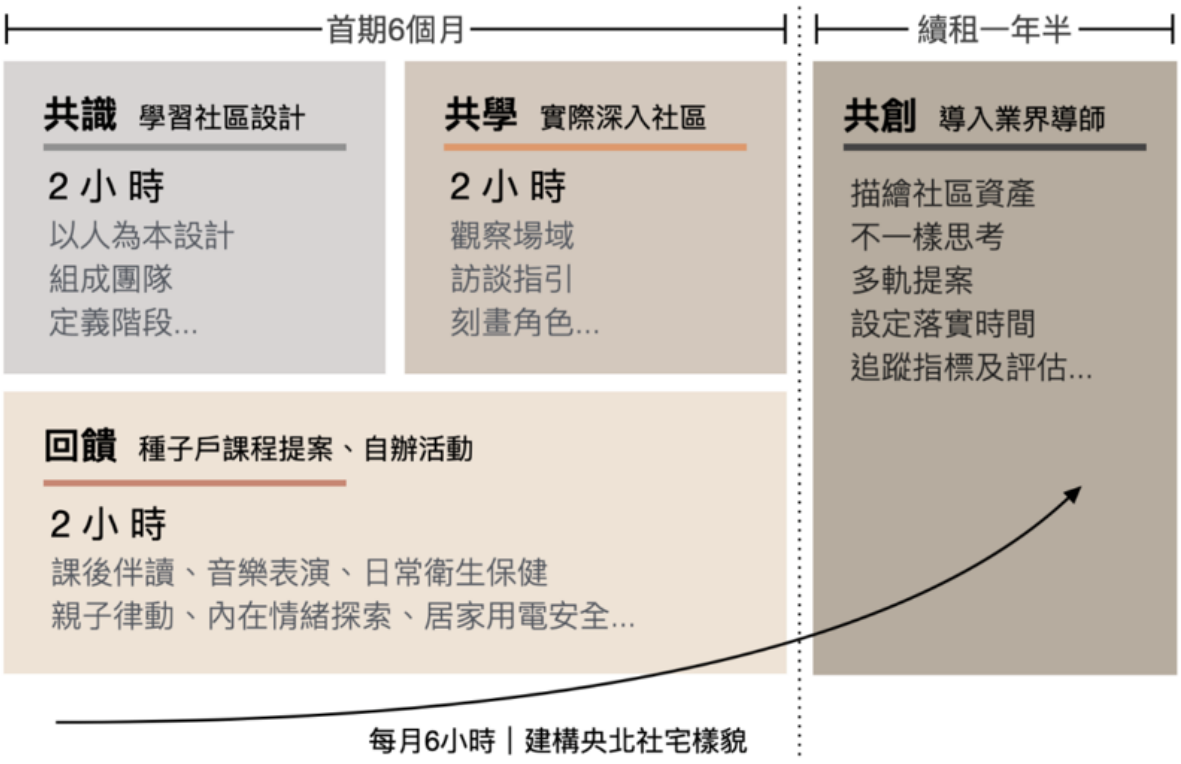


圖 24 新店央北跨世代共居首期 6 個月規劃

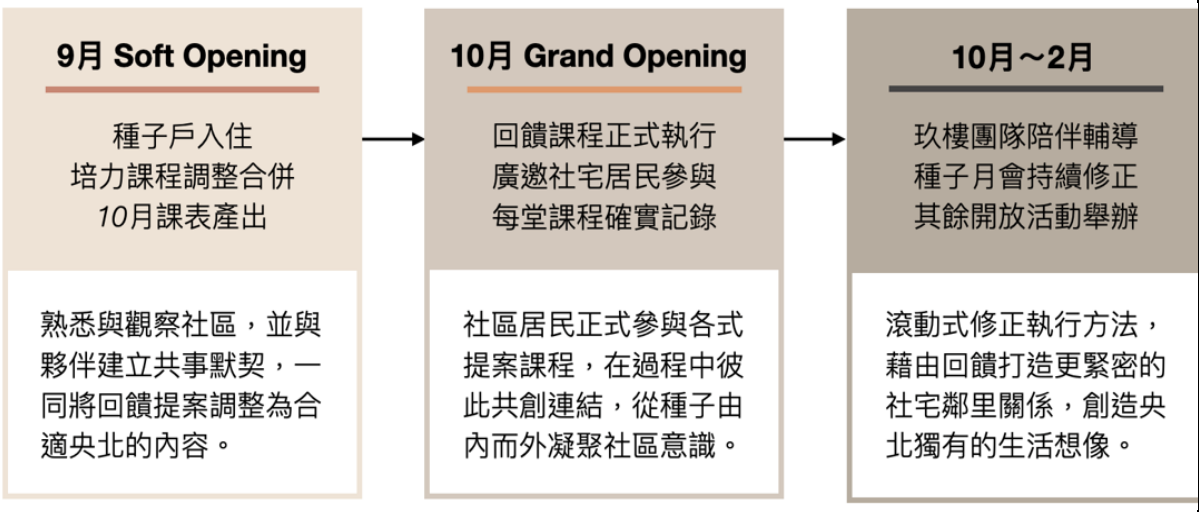


圖 25 新店央北跨世代共居培力機制流程圖

圖 26 第 1 至 6 場培力課程

四、共居模式設計

「青銀不是問題，重要的是如何學習共居，且社群應是有機自治的群體」。這種「去標籤化」的精神，未來不論在空間設計上，或是室友房型安排、社群活動規劃與設計，都是必須放在心上的觀點。

為試驗最佳共居模式，三峽北大青銀共居規劃 3 處共享空間(共餐、共作、共樂)，原設定分別以「老老共居(3 銀)」、「青銀共居(1 銀 2 青) 」、「青青共居(3 青)」，並以同性別為原則之共居模式配置，以尋求最適作為長期發展青銀共居之住宅政策；實際入住以長輩人數及性別分配；首次衝突是我們沒有預期的「銀髮族間早睡與晚睡之爭執」，並由室友主動發起家庭會議調整共居室友，這案例也提醒我們，應深入了解每個人的獨特性，而非因為年紀，就先入為主的認定他們應該是什麼樣的人(圖 27)。

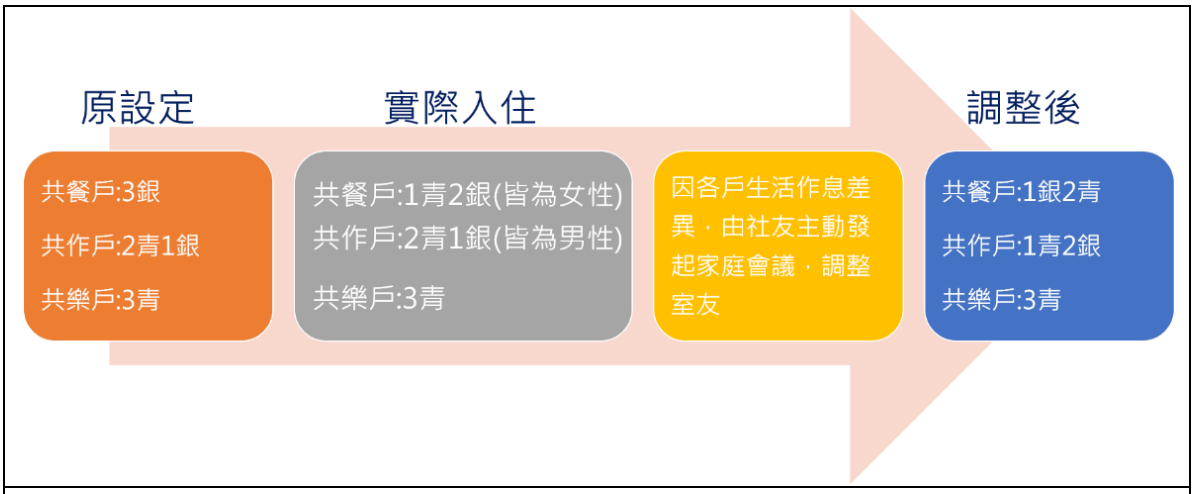


圖 27 共居模式演進

圖 28 共居戶實際入住分布

圖 29 共居戶調整後分配

其實青銀共居本質上就是一群獨特、彼此不同的個體嘗試著在一起、共享生活，雖然青年族群可能比較容易有共同需求，而銀髮族群也會共同有一些同樣的特性，但基本上每個人都還是不同的，青年也有早睡早起、愛煮飯的；銀髮族裡也有夜貓族、重度手機成癮症者，我們不該因為年紀，就認為他們之前沒有異質性，而用廣泛刻板印象套在他們身上，經過首次爭吵後 Peggy 阿姨也有感而發寫下一段話:

最近我跟青年室友閒聊，
發現自己除了銀髮外，似乎心態很年輕，跟不上年紀，
好壞不重要，
只希望大家一切見諒。
今天才發現大家(青銀共居)為我們銀髮族想到非常周到!
(這不是狗腿哦!)
銀髮戶-Peggy

五、共享空間設計—共餐、共樂、共作

「回自己房間的時候會經過公共空間，增加了更多互動的可能性」、「比起一層一層公共空間，比較喜歡現在小小的、感情更為緊密的家屋共居型態。」 -三峽北大青銀共居戶

三峽北大青銀共居提供 3 戶 3 房 2 廳(每戶為 1 套房 2 雅房)之房型，將 3 戶傳統三房兩廳格局合併做社群經營，並透過公共空間功能區隔之設計理念，為使 3 戶能有效交流往來，每戶共享空間(客廳、餐廳)各設置一主題，分別為「**共餐**」、「**共樂**」及「**共作**」，並以電子鎖方式以利互動，讓不同房間的人有機會到別戶公共空間，製作更多交流可能性。如:想煮東西一起吃的時候就到共餐戶、想安靜做事的時候就去共作廳、想唱歌看打麻將的時候就去共樂廳。在共享空間傢俱規劃購置以「吸引人駐足停留」為原則，主要分為以下面向:

- 美感:人們喜歡停留在美的地方，採光、氛圍是舒服的，讓人停留的機率就大幅增加。
- 實用:瞭解住客生活需求後採購。
- 共樂:公共空間最大目的是希望能創造室友間連結，因此能夠至共樂設備是最好的，如:樂器、娛樂設備等。

圖 30 空間設計概念

表 4 三峽北大共享空間規劃

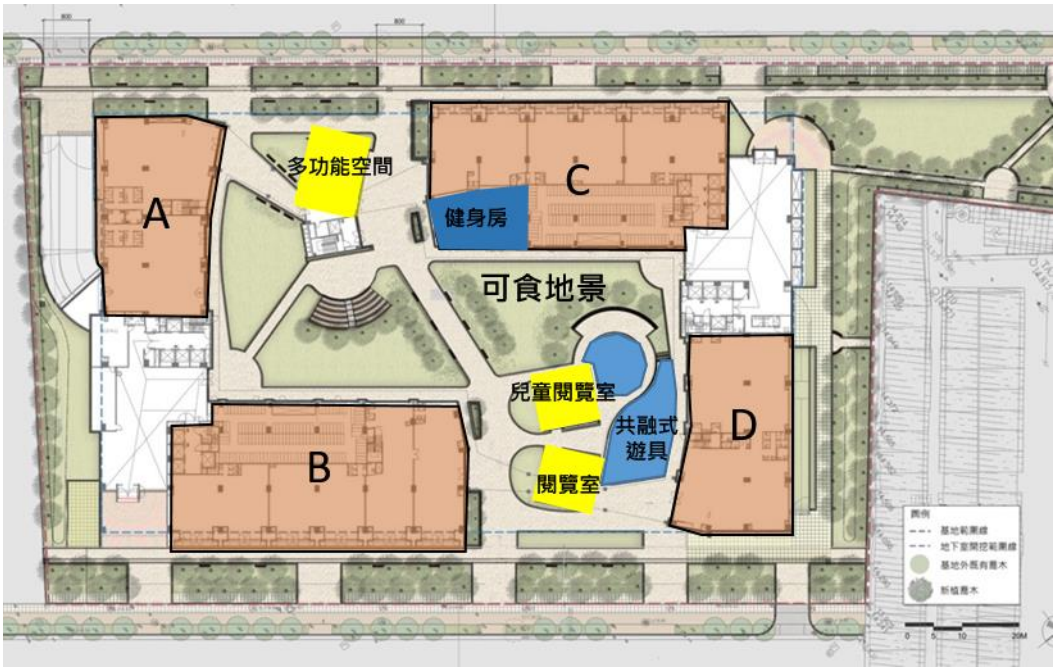
共享空間/開放時間	共居模式設計	設計理念	圖示
共餐 10:00-22:00	老老共居 (3 老)	預設長輩常開伙。餐廳則是聚餐的地方，晚餐後不會有活動；傢俱選購以復古性復古為主，以增加長輩對空間之認同感。	
共樂 13:00-04:00	青青共居 (3 青)	青年較可接受吵雜、作息較晚，可於本空間唱卡拉 ok、看電視、打麻將。	
共作 24 小時	青銀共居 (1 老 2 青)	為 24 小時開放，屬工作性質。	

圖 31 三峽北大共享空間

新店央北跨世代共居則提供套房、2 房、3 房之多房型選擇，並於社區規劃 3 處共享空間(**多功能空間、兒童遊戲室、閱覽室**)，設計理念以界定成人與孩童使用空間功能外，期透過共享空間提供做為種子戶回饋方案之執行空間，亦作為社區居民促進情感之空間。

表 5 新店央北社宅共享空間

空間	容納人數	設計理念	圖示
多功能空間	50-100 人	可辦理大型會議及活動等	
兒童遊戲室	20-50 人	可提供社區居民親子育樂等	
閱覽室	20-50 人	可提供居民書報閱覽室、舉辦小型活動等。	


多功能空間
A
C
健身房
可食地景
兒童閱覽室
共融式
遊具
D
B
閱覽室

多功能空間

兒童遊戲室

圖 32 新店央北共享空間

空間設計在共居中是非常重要的，必須確保私空間與公空間分隔，才能住的舒適又兼具社群互動，值得注意的是，應留個個人完整的私領域空間，即使很小也沒關係，當我們有時間整理自己與充分休息，才能與社群有深層真實的連結，讓每個人在這互動中都是舒適的。

六、學習共居

青銀共居寶貴的是不同族群間互動及共融，雖特性不同卻能彼此包容共生、更為強調社群經營，應以有機自治與共享為原則。因此培養室友的自主性極為重要，如何與他人在生活規則上達成共識?如何以他人可接受的方式傳達自己的關心?

好的社群應是有機自治可以自我運作的，在臺灣空間上常見的共居，如青年族群之大學宿舍、銀髮族群之安養機構等，然而青銀共居還是有不同之處，除了透過社造培養室友意識外，在共居生活中找到屬於自己的社群角色，並把影響力擴及到社區中，學習共居之方式如下:

(一)公積金制度

為室友共同繳納用來支出共同開銷，繳納頻率及費用由室友共同開家庭會議決定，也可以用來彌補室友帶親友借宿、使用公共空間之外部成本，亦可依室友租約及需求彈性調整。大群體(10 人)隔月收取 500 元，共同繳納瓦斯費、網路費及洗衣精等公共雜物支出；小群體(每戶之 3-4 人)自行收取分攤水電費。

2018年7月 公基金收支表

建立日期	收支	品項	金額	數量	單位	總金額	購買人	備註
2018-7-1		上期結餘				3,191		
2018-7-19	支出	瓦斯費	2,536	1		2,536	韓森	717(之六)+939(之三)+880(之五)=2536
2018-7-31	支出	100抽衛生紙	119	1	串	119	筱甄	
2018-7-31	支出	洗衣精補	56	2	包	112	筱甄	
2018-7-31	收入	衛生紙+洗衣精折扣	13	1		13	筱甄	
2018-7-31	收入	公積金溢出	0	1		0	全體住戶	應結餘:437 實際結餘:437

圖 33 公積金收支表

(二)輪流分攤家務與共享

由管理單位協助室友在家庭會議討論每項工作負責人並輪流擔任職務，如:設備小精靈、財務小管家、說故事的人。

公基金小管家
說故事的人
設備小精靈

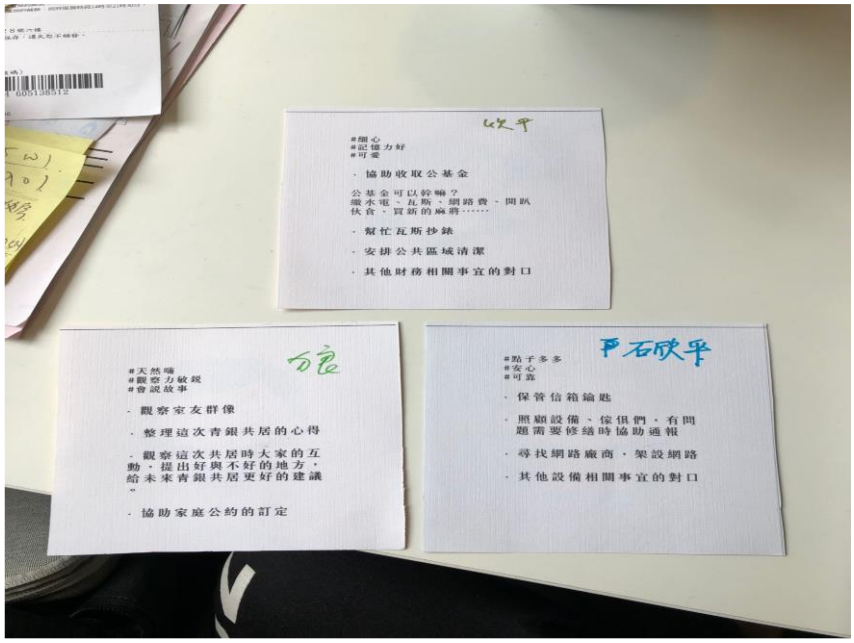

#細心
#記憶力好
#可靠
· 協助收取公基金
公基金可以幹嘛？
繳水電、瓦斯、網路費、開訊
伙食、買新的麻將……
· 幫忙瓦斯抄錄
· 安排公共區域清潔
· 其他財務相關事宜的對口
#天然嗨
#觀察力敏銳
#會說故事
· 觀察室友群像
· 整理這次青銀共居的心得
· 觀察這次共居時大家的互動，提出好與不好的地方，給未來青銀共居更好的建議。
· 協助家庭公約的訂定
#點子多多
#安心
#可靠
· 保管信箱鑰匙
· 照顧設備、傢俱們，有問題需要修繕時協助通報
· 尋找網路廠商，架設網路
· 其他設備相關事宜的對口

圖 34 職務表

【青銀共居 觀察小日記(一)】
阿伯說我們不可以喜歡日本??

研究生：「我下禮拜要去日本，不會在家喔。」
阿狼和紅豆湯異口同聲：「那你跟阿伯說了嗎？」
研究生：「不、不不用說吧。」（緊張）
-
與家中受過日式教育，多少通曉日文的長輩不同，
世居三峽的阿伯非常地對日本反感。宛如地方活歷史的他，
從認識的第一天起，便時常叨念三角湧抗日的過去，對慰安婦的遭遇義憤填膺，
氣憤臺灣人不懂歷史還喜歡日本，此番「抗日」言論，
獲得一起來吃晚餐的豆豆奶奶（年齡90+）高度贊同：「對！沒錯！像我都從來不去日本的。」桌邊一群不是留學過日本就是正在學日文的年輕人們悄然無聲，偷偷慶幸阿伯不知道大家的年度目標是把日文學好。

小團圓那天，在家門口踮腳黏貼春聯，上聯是「梅竹平安春意滿」，下聯是「椿萱並茂壽源長」，橫批「家敦一樂有和風」，覺得還算挺適合這個高齡家庭，阿伯湊過來端詳半天，問他怎麼了是不是貼歪了，阿伯就笑了笑說：「不是啦，這個和字啊，是大和民族的和????」紅豆湯趕忙出來打圓場：「和是和氣啦，希望家裡和和氣氣！」阿狼：「對啦哈哈哈哈哈。」

-
有天晚上上完日文課回家，發現家裡很熱鬧，一聽到那飽滿中氣十足的聲音，就知道熱情的阿伯一定又開始說書了。阿伯很高興地問：「阿狼，現在才下班嗎？」阿狼：「早就下班啦，晚上去上課。」阿伯：「上甚麼課呀？在北大嗎？」不妙，頓時緊張起來：「不是在北大啦，在台北。」阿伯：「哇這麼遠啊，。」紅豆湯立刻接話：「北北已經很晚了，你是不是要睡了？」阿狼：「對啊對啊你上班那麼辛苦，要早點睡啦。」阿伯：「好啦也是該睡了，小姐們晚安。」

看著阿伯回到房間的背影，鬆了一口氣的我們對看了一下，然後笑了出來。在我們來到這個大家庭前，設想的無數與長輩相處的狀況中，完全沒想到跟「日本」有關詞彙會變成家裡的神秘禁忌，一群哈日的年輕人還曾想著要跟長輩們練習講臺語和日文呢。

-
除了不喜歡日本之外，阿伯和一般的長輩一樣，時常給我們這些被他叨念「沒有生活常識」的小鬼們帶來各種食物，像是高麗菜、橘子和蹤餅，每天早上也固定會在群組裡為大家帶來各式早安圖與轉傳影片，有一天早上，對門的資工系室友韓森傳訊息：「快看群組！阿伯的早安文在讚美日本耶！」大驚：「真的假的！」一看阿伯果然發了一則「日本人教育孩子的方式」，我們在驚嘆之餘偷偷幻想阿伯可能有感受到大家親日的氣氛，開始沒有那麼討厭日本了？

想要知道抗日和親日兩大陣線會怎麼在同一個屋簷下和平共存嗎？
讓我們繼續住下去。（咦）??

【青銀共居 觀察小日記(二)】
有地毯就心滿意足的日子。

節日不適宜超時工作，遂臨時起意約了妹妹和筱甄下班去吃火鍋，覺得無敵療癒，幫妹妹剝蝦還不慎順口吃了那隻蝦把她氣個半死。然後回家在房間播Billie Holiday一邊搖晃一邊念書試圖抵禦越臨近開學越強烈的那種一事無成的頹廢感。

Peggy大概十點多到家，因為早先知道她今天兒藝節值班，就從房裡出來交換一下心得，她的感想是陶博帳篷好涼（咦）喊著好累呀然後讓我先去洗澡。有時候也挺羨慕她到處奔忙的熱情，少了前些時日和易瑩吵架時那種咄咄逼人的神氣，相處久了也覺得可以同理與知道她的某些模式然後險險避開不能接受的部分。

有時感覺前陣子令人崩潰的紛擾好像暫時平息下來了，生活開始逐漸趨近早先媒體試圖描摹的樣子，但我們還是沒有一起去上班喔（笑）早上時常在阿伯和Peggy 聊天聲中醒來（還沒睡醒就忙著在青年群組文字直播好笑對話），或者假日匆匆趕著出門上課被打完木球回家的阿伯攔住問要不要青菜（！）然後阿伯又被易瑩抓住問他會不會修熱水瓶，那樣總是誇耀著自己什麼都會卻支支吾吾的阿伯也非常好笑啊。

仍然偶有讓人哭笑不得的時候，比如值班出門碰上阿伯，他總是說假日上班很好啊這樣鐵定能賺七八萬，我只能連連苦笑然後逃跑，或者囤物狂Peggy買東西塞滿整個冰箱後跟我們說沒關係放的下的她自己家裡有六門大冰箱（！）阿伯和我同時表示問號。

週末的時候散居的忙碌青年們總是窩在玩廳沙發上喝酒看劇，上禮拜黎明喝ㄎㄧㄤ回家，阿真第一句話是：「我房間有酒，你還要喝嗎？」根本超級溫馨。最喜歡一起看劇一邊碎嘴劇情了，垃圾話簡直不能更紓壓。

我其實不太擅長想像未來的情狀或著明確辨識自己想要的是什麼樣的生活，但卻能清楚感受到這是讓我感到安全自在也不孤獨的方式，大概就是共居帶來的莫名歸屬感吧，謝謝你們。（但我不會說希望歲月靜好因為阿真會生氣XD）

#青銀共居日記
#房子是租來的但生活不是
#紙條貼在浴室裡也太幽默

【青銀共居 觀察小日記(三)】

端午節的艾草。

春末初夏的午後
樓上的裝潢聲不再入耳
轉為演歌和民歌輪番上陣
隔著一道牆靜靜的欣賞悠悠歌聲

阿姨突然走出房門
靦腆的笑著說不知道我在家
盡情的歌唱一定打擾到我了
連番稱讚其美妙的歌聲
淺淺的微笑背後
衷心期盼阿姨能怡然自得的生活

那南風吹來清涼
那夜鶯啼聲輕唱
月下的花兒都入夢
只有那夜來香
吐露著芬芳

(三)訂定生活公約

由管理單位於室友入住前相識活動協助訂定生活公約，並經全體同意，具有約束效力，不得隨意違反，首次由管理單位擬定主要原則，如:公共空間開放時間、公積金使用方式及分攤原則、生活規範、違約逞處原則，經實際相處後，室友依需求彈性調整更新，擬定對彼此都合適的公約。

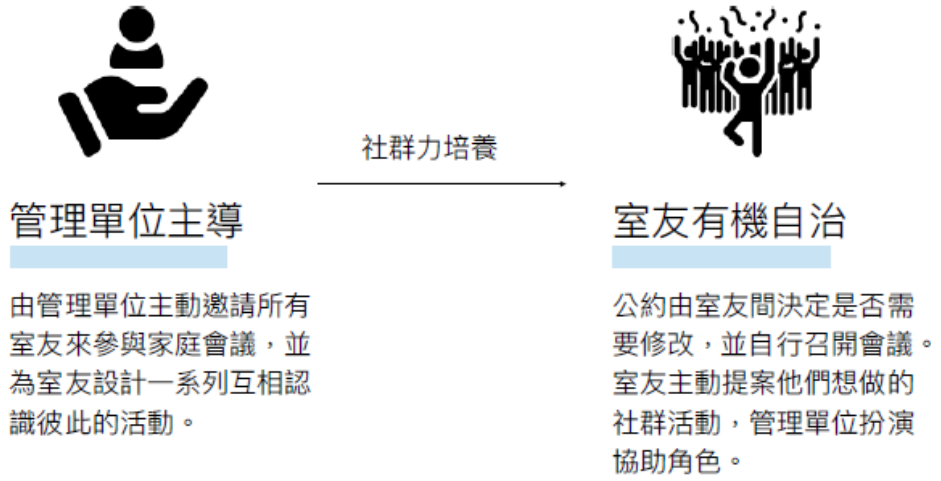


圖 35 建立生活公約機制

圖 36 簽立生活公約

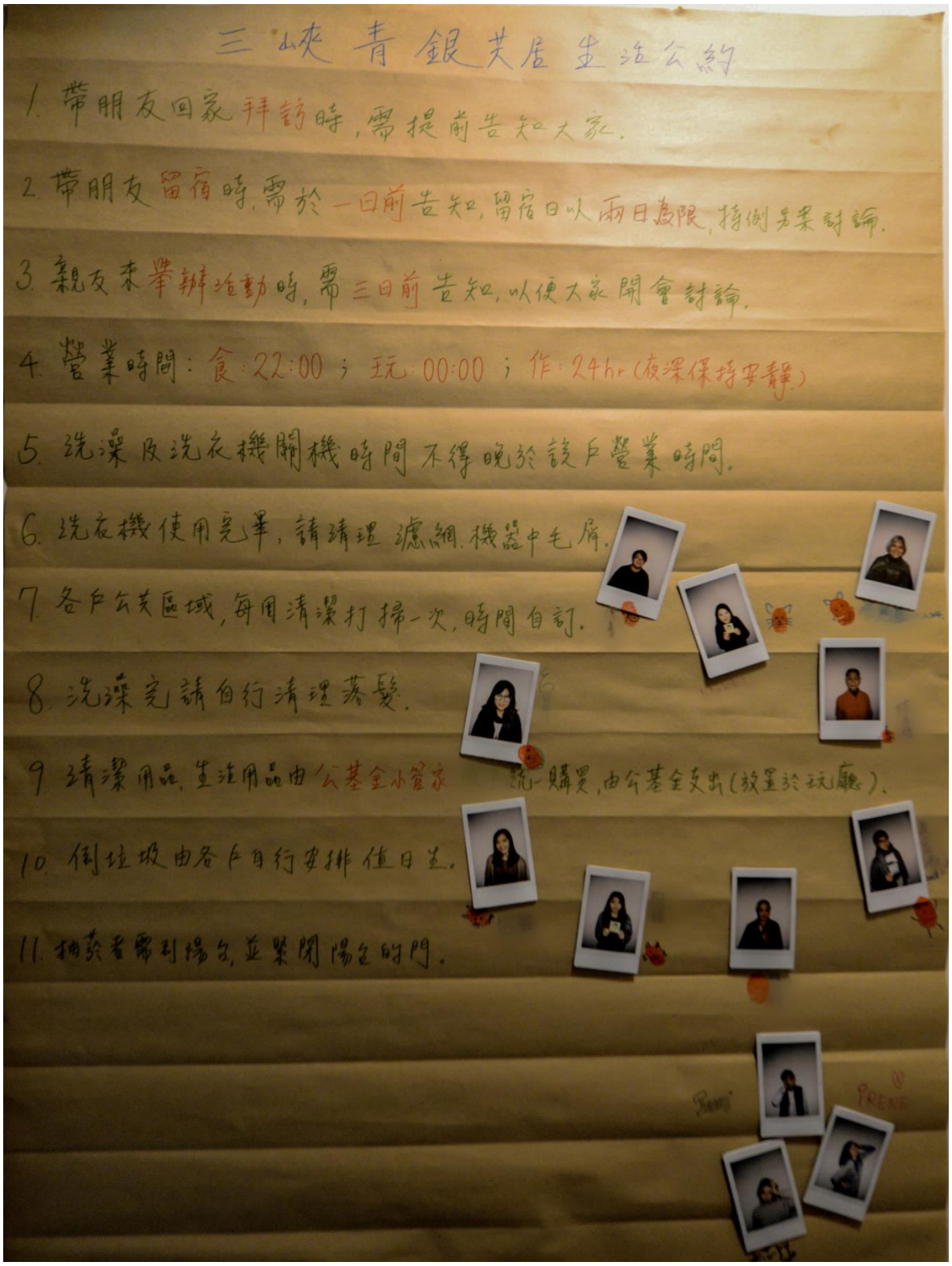


圖 37 三峽北大青銀共居首次生活公約

2018 年三峽北大隆恩 青銀共居　　住宿公約

一、營業時間：(當天討論)
食廳（易瑩、筱甄、欣平）：晚上 10 點
作廳（山村、Peggy、阿狼）：24hr
玩廳（Makki、立真、黎明、韓森）：24hr
超過營業時間後，請降低音量，避免打擾室友休息。

二、經費使用及分攤方式：
1. 水費：每 2 個月繳費，由該戶自行分攤。
2. 電費：每 2 個月繳費，由該戶自行分攤。
3. 瓦斯費：每 2 個月繳費，由公基金支付。
4. 公基金：用來支付瓦斯費、網路費、衛生紙、廚房紙巾、清潔及生活用品。

＊5-7 月電費，依然由原各戶室友平均分攤，7 月起由調整後的各戶室友分攤。
＊5-7 月水費，因抄表日期為月中，考量各戶使用水量應差別不大，因此以公基金統一支付。7 月起由調整後的各戶室友分攤。

三、生活規範：
1. 帶親友回家拜訪時，應提前告知大家。
2. 帶親友留宿時，應於一日前告知大家並徵得室友同意；留宿天數以兩日為限，若遇特例另案討論。
3. 若將私人物件置於公共空間，應徵得同戶室友同意，且避免影響室友通行或空間使用。
4. 各戶公共區域、廁所打掃方式，各戶自行規範。
5. 應共同維護環境整潔，參與打掃清潔收拾工作。
6. 使用公共設施時，應徵得同戶室友同意，使用後也應立刻歸放原位，勿將公共設施當作私人用品。
7. 室友之間若遇意見不同或衝突時，應就事論事，不得使用污蔑指責言語或人身攻擊。

四、違反懲處機制：
1. 以上若經室友多次勸導無效，室友可以錄音或書面方式，依實呈報玖樓及城鄉局。
2. 經玖樓勸導且勸導無效者扣 2 點，若計 6 點以上則以解約或不續約處理。
3. 經玖樓及城鄉局判定，違規情節嚴重者，不予以續約。

圖 38 調整後生活公約

(四)定期召開月會

新店央北跨世代共居的部分，由管理單位陪伴種子，除佈達重要資訊與決議公共事務以外，亦提供一個種子反饋提案執行上遇到的困難以及培力課程的作業討論的時間，於每堂培力課程後，召開 1 小時的月會。將前半年非義務時數的月會設為必帶時數，每位種子皆必須出席，於此時間討論公共事務，共同協作。

圖 39 每月種子月會討論

七、市民參與機制

(一) 招募說明會

為推廣新店央北跨世代共居種子計畫，於臉書「我愛陳香菊」線上直播方式辦理說明會，由直播主搭配簡報的方式詳細講解說明辦理緣起目的、申請方式、執行內容、民眾 Q&A，除增加曝光度外，也增加大眾認同感，進而深入了解，經統計觀看人次共計 5,197 人次。

圖 40 跨世代共居線上說明會

（二） 招募徵選

本案第一階段書面審查共收件 68 份(長輩 15 份、青年 53 份)，由城鄉局成立甄選小組，由管理單位依申請人書面資料建議排序，提經甄選小組初篩擇選後面談。最終篩選 25 人進入第二階段面談甄選，由甄選小組(6 位專家學者擔任委員)進行現場面談，擇選合適之優先共居者。面談採逐一面談，由一位委員負責主問，可深入與申請人互動，以了解申請者共居特質。

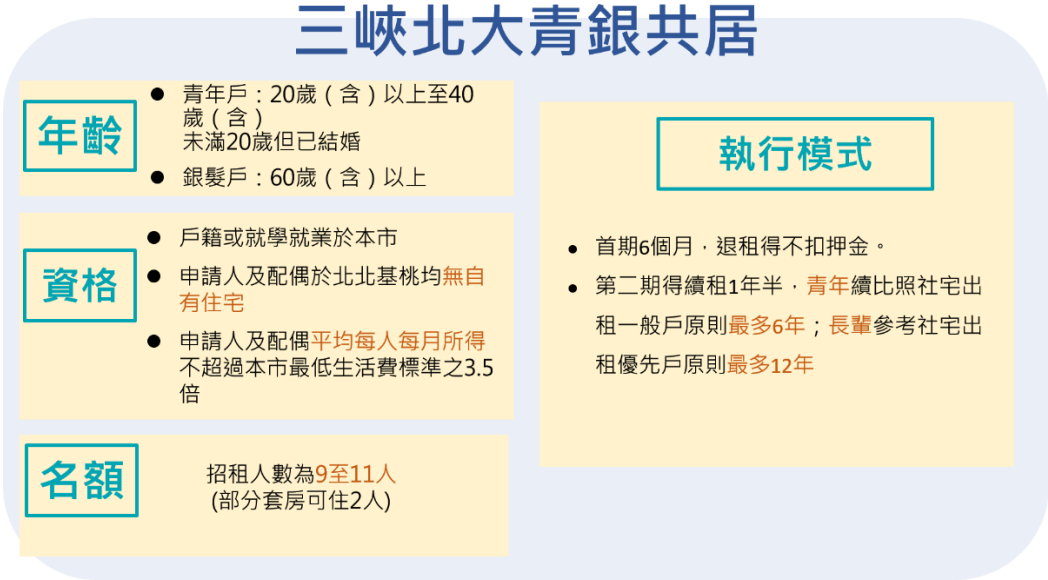


圖 41 三峽北大青銀共居目標對象

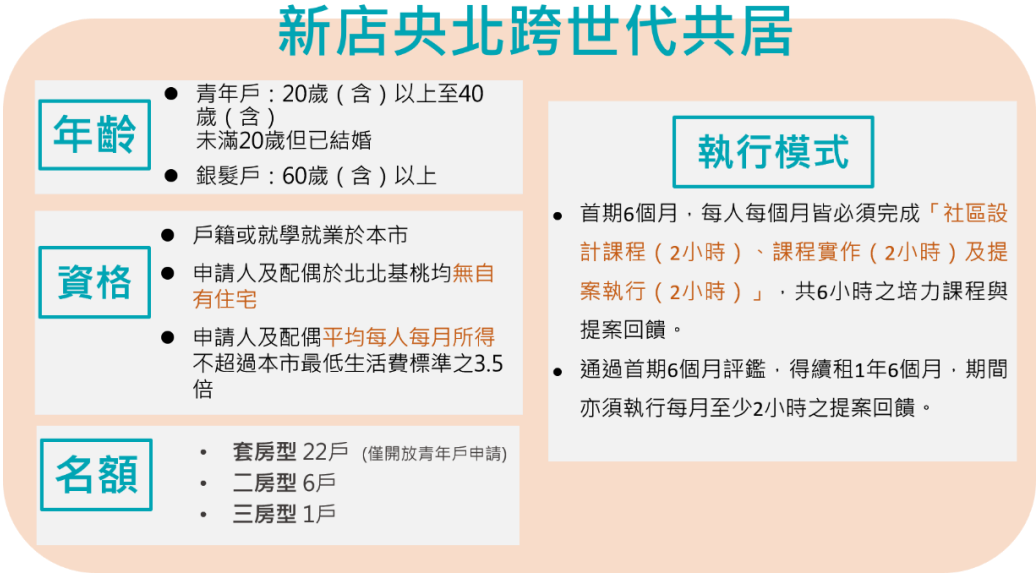


圖 42 新店央北跨世代共居目標對象

圖 43 城鄉局臉書徵選公告

（三） 分階段辦理:慢慢來，比較快

在前期的階段，收集銀享全球、新北市銀髮族協會及熟年優雅學院等活躍高齡者社群及產官學多方建議後，大多數社群皆建議應規劃分階段的試辦機制，透過逐步延長共居時間，試驗出適合青銀共居的生活互動方式及家庭規範，第一階段可規劃短期試居體驗營及相關懂老知青的活動，讓長輩及青年能真實互動，從中觀察徵詢意見，再逐步延長成數周到數月的 LONG STAY 方案，接著才進入未來的長期性規劃，以下表 6、表 7 說明分階段辦理原則：

表 6 三峽北大青銀共居分階段辦理表

階段	辦理時間	目的	資格限制	收件數
第一階段 體驗營 3 天 2 夜	106 年 7-8 月	從實際互動中蒐集意見，續研擬長期共居可行性及推動模式	為達參與者多元性，僅限制年齡，青年 20 至 40 歲、長輩 60 歲，以本市市民為優先。	共收件 **477 份**(青年 441 件、長輩 36 件)，參與者青年平均年齡為 24 歲，長輩 69 歲
第二階段 半年 longstay 6 個月	106 年 12 月	研擬青銀共居可行性及推動模式	青年 20-40 歲、長輩 60 歲以上，應符合社會住宅承租資格。	共收件 **68 份**(長輩 15 份、青年 53 份)
第三階段 長居 1 年	107 年 9 月			

表 7 新店央北跨世代共居分階段辦理表

階段	**期程**	**辦理時間**	**目的**	**收件狀況**
第一階段	6 個月	109 年 9 月	種子戶培力、社群擾動、找出最適社區辦理社造方向，假日種子。	累計收件 **106 件**(青年 99 件、長輩 7 件)
第二階段	1 年 6 個月	110 年 3 月	發展第二梯隊種子，針對平日	

我們從民眾申請動機中可以發現，青年人申請動機大多一致，而長輩大致可分為兩種族群，為長期在外租屋的獨身老人，由於租屋市場不友善，很難租到好房子，他們期待的是一個「安穩」、不用太華麗的家；另一族群為早期在家照顧兒女，犧牲很多自己的興趣及事業的父母，在子女離巢後，想要開啟自己的第三人生，在退休後活的更精采，這類型的長輩，通常喜歡積極參與社區活動、熱心付出、追求新事物與刺激。未來青銀共居型態若為小量體之家戶型態，應注重申請動機是否有共識，倘為大量體，每人有獨立私人空間型態，則可以更多元的方式招租

圖 44 青銀共居申請族群

（四）社區提案回饋課程

為加強社區連結，種子戶每月應提供至少 2 小時提案回饋課程，為達社區互助互伴之目的，回饋提案以「建立社群緊密度」及「關注兒童陪伴」等原則為主題，提案件數詳如表 9。

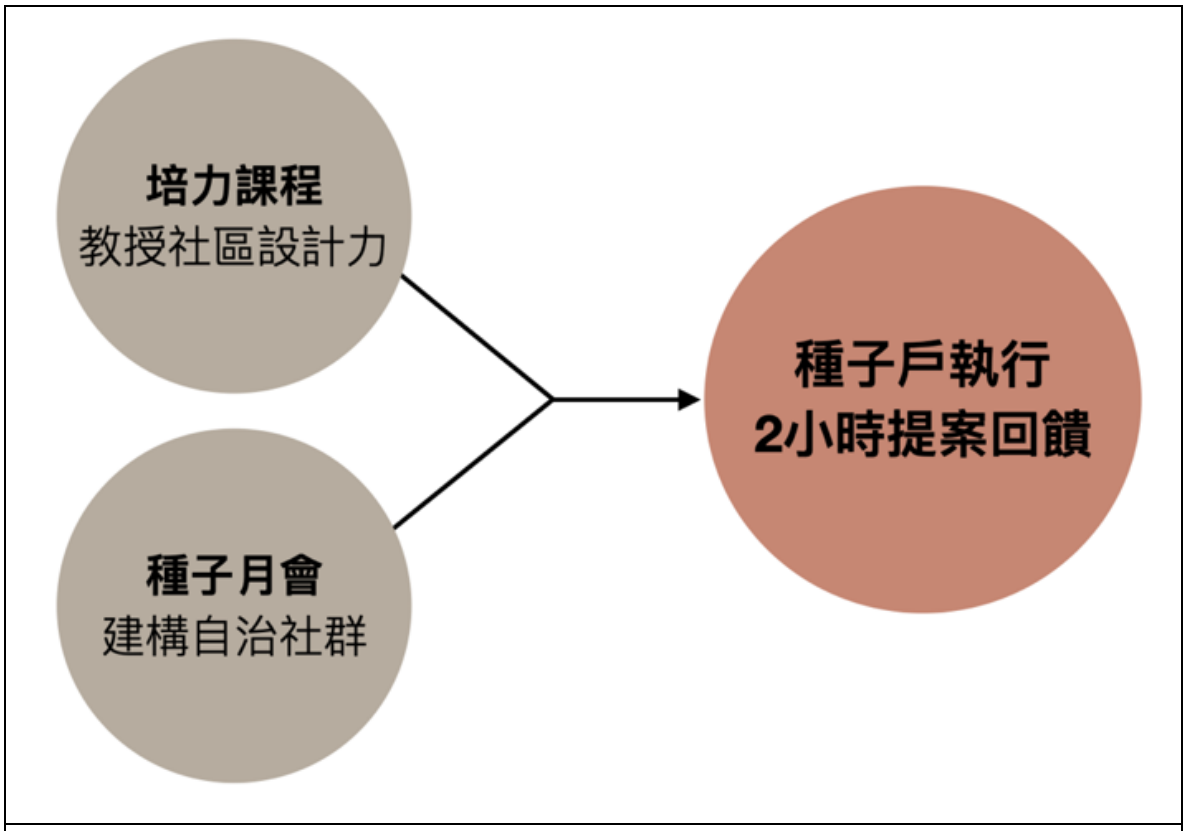


圖 45 辦理方式

1. 申請提案

跨世代共居種子戶於招租徵選時申請人應針對四種系列「親子兒童」、「體育休閒」、「居家生活」、「心靈探索」四類型，自提「計畫提案書」，並辦理徵選面談，本計畫受理 106 件，各類型提案件數如表 8。

表 8 種子戶提案回饋件數

提案系列	舉例	提案件數	圖示
親子兒童	如課後伴讀、繪本導讀、親子律動等	15	
體育休閒	如太極拳教學、古典樂或電影賞析、樂器演奏會等	31	
居家生活	如居家用電技巧、日常衛生保健小知識等	30	
心靈探索	如與自己對話、內在情緒探索、換位思考的溝通等	30	

2. 提案回饋分組

提案回饋以同性質者合作辦理為原則，並可視辦理情形彈性調整課程內容。

表 9 提案回饋辦理原則

原則	說明
總時數	每月總開課時數至少 20 小時
性質	相似性質之提案得**合併辦理**，每月規劃將種子戶分為 10 組（以種子戶實際分組合併狀況為主）
*備註:課程合併原則以「合併加值」、「不重複」、「各年齡課程數平均	

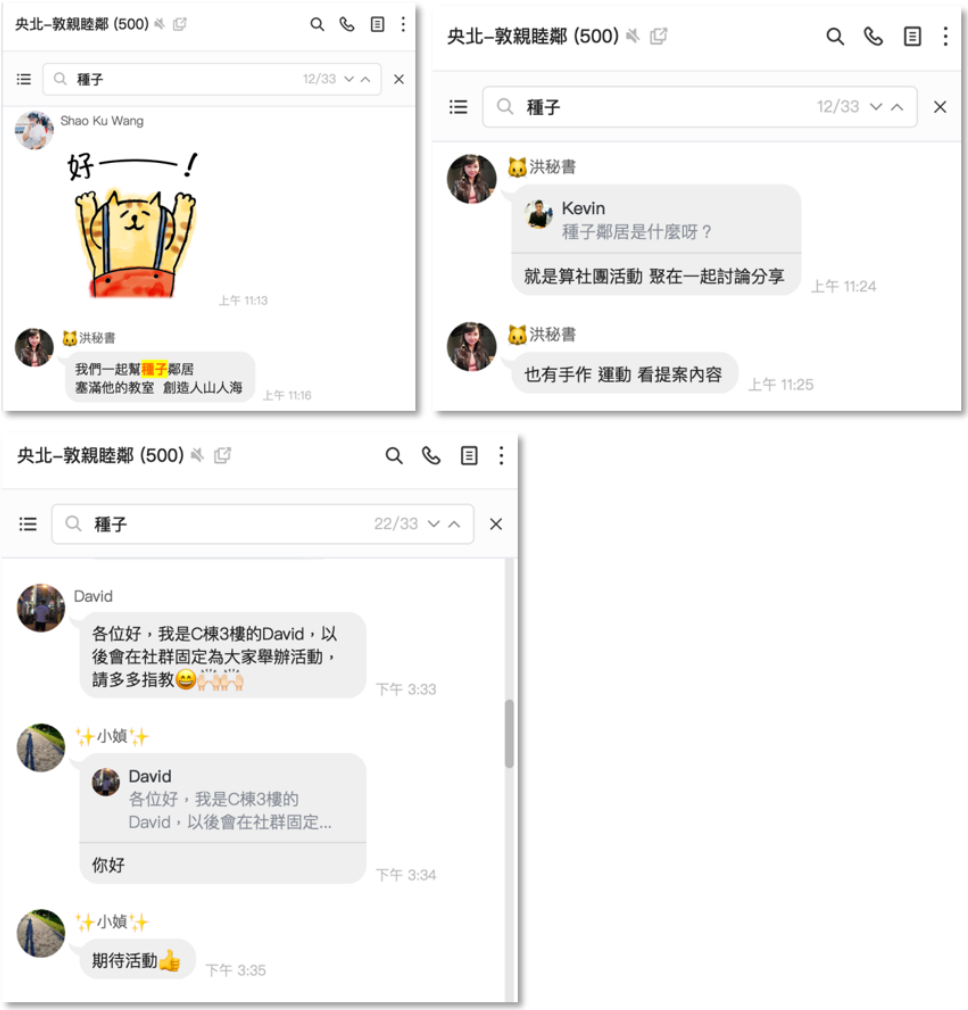
種子戶每月皆開立至少 20 小時以上回饋課程，半年累計提案回饋總參與人次為 576 人，種子戶每月視課程報名狀況及回饋彈性調整課程內容，經觀察本社區適合開設「小班、高互動」之課程型式，未來得以「提升生活品質」、「營養保健」、「創意互動」三大原則規劃課程。

3. 宣傳管道

提案回饋目標對象以社區為原則，倘為滿額次開放周邊鄰里報名，以物管櫃檯、社區電梯電子看板、臉書社團、line 群組及社區公布欄為宣傳管道。

社區電梯電子看板	社區公佈欄

社區臉書社團



Line 群組

圖 46 宣傳管道

（五）社區開放型活動

新店央北跨世代共居規劃 4 場由室友主辦之開放型活動，邀請社區居民參與，藉由種子戶由內而外之串聯及多場活動之舉辦，打造緊密鄰里關係，每場參與人數約 50 人。

表 10 開放型社區營造

活動主題	時間	地點	課程目標
繪本說故事	109 年 11 月	搖滾爺奶老派俱樂部	與新店在地長期培訓長者說繪本的「搖滾爺奶」合作，引導跨齡住戶說故事。
央北闖關趣	110 年 1 月	社宅公共空間	以社宅為主題，藉由趣味闖關的輕鬆氛圍帶領居民更認識自己的居住地，由種子戶協助辦理活動。
美家生活風格養成術	110 年 2 月	共享空間、社宅大廳	與 IKEA 合作，由種子戶擔任課程助理，引導社宅居民配置討論、組裝傢俱，於社區公共區域的陳列佈置。
成果展	110 年 1 月	社宅大廳	策展結合種子戶開設快閃課程，使社區住戶了解社區半年發生的有趣活動。

圖 47 繪本說故事

圖 48 央北闖關趣

圖 49 居家生活風格養成術

圖 50 成果展

伍、 研究發現

一、創造內部效益及外部效益

整體檢視本案除創造之內部效益外，尚提供相關面相之外部效益(圖 51、圖 52)。

圖 51 內部效益

圖 52 外部效益

二、參與者皆積極參與並皆辦理租期續約

新店央北種子戶首期須完成「2 小時培力課程+2 小時實作作業+2 小時回饋課程=6 小時」，於續約時檢視首期成果(表 11)，輔以種子戶組內互評表與個別面談，有關培力課程及實作實算作業如附錄 3，種子戶辦理培力課程如附錄 4，跨世代共居種子經評鑑後原則皆符於規定(表 12)。

表 11 種子戶評鑑指標

評鑑項目		評鑑目的 / 標準
義務時數	培力課程出席率	達八成（僅能請假一堂課）
	培力課程實作作業	全數完成繳交
	回饋課程	執行之相關文件繳交齊全，含每月企劃書、成果報告等
首期回饋課程成果	分組簡報	作為了解回饋課程辦理及社區狀況之參考
問卷統計結果	種子戶組內互評表	作為了解種子戶社群狀況之依據
	問卷調查	作為面談及計畫改善參考

表 12 種子戶評鑑表

姓名	年齡	職業	居住房型	培力課程	實作作業	回饋課程
李〇燕	62	教保員	二房型	請假一堂	全數繳交	故事組、健身教室組
蔡〇君	27	各職級之會計助理人員	套房	請假一堂		故事組、開心農場
林〇瑜	25	行政	套房	請假一堂		短影音實戰組
蕭〇益	27	媒體業	套房	全勤		攝影大師組
吳〇水	64	退休	三房型	全勤		英文組
江〇慈	38	高職行政人員	套房	全勤		健康運動組
吳〇瑩	26	營養品公司公關	套房	請假一堂		健康知識組
鍾〇胤	31	教育/研究	套房	請假一堂		理財工具組
王〇谷	29	軟體產品經理	套房	全勤		理財工具組

姓名	年齡	職業	居住房型	培力課程	實作作業	回饋課程
陳〇宇	28	導演	套房	請假一堂		短影音實戰組
翁〇媛	25	待業	套房	全勤		繪畫組
游〇鈞	23	烘焙體驗教室職員	套房	請假一堂		故事組、烘焙組
熊〇培	34	自由設計師	套房	請假一堂		繪畫組
林〇辰	23	實習生	套房	請假一堂		健康知識組
金〇俠	64	退休	二房型	全勤		金乃俠個人組
李〇瑄	25	學生	套房	全勤		繪畫組
吳〇庭	37	零售業行政人員	套房	全勤		故事組、烘焙組
陳〇祥	28	教師	套房	請假一堂		健康運動組
藍〇鈞	26	行政助理	套房	請假一堂		攝影大師組
李〇廷	30	影視業	套房	全勤		短影音實戰組
李〇緯	25	足球教練	套房	請假一堂		健康知識組
蕭〇慧	36	服務業	套房	全勤		健康運動組、健康知識組、健身教室組
詹〇莉	77	教職退休	二房型	全勤		手作組
謝〇儒	24	行銷策劃	三房型	全勤		故事組、烘焙組
林〇均	21	學生	二房型	請假一堂		開心農場組
羅〇瑋	37	插畫家	二房型	請假一堂		繪畫組
陳〇筠（轉一般戶）	25	社福機構志工管理專員	套房	（不計入）	（不計入）	（不計入）

三、青銀共居住戶正向之心得回饋

三峽北大青銀共居共 3 位長輩 7 位青年，本報告書截錄 1 青年及 1 長輩住戶相關心得(圖 53)。

三天兩夜的快樂營，共居共享共歡樂，很快過了。奠定了往後想要進入這個所謂的：青銀共居的先鋒隊生活。幾經波折，終於進駐（簽了半年的合約）。

這些波折來自於兒女的反對。兒子認為自己有家為何還要外宿，家裡人口又不多，不是更冷清嗎？等等。女兒還瞞著我撥電話到城鄉局，找執事者打聽，一付不信任的感覺。

半年過去了，3月份因為搬動入住只住一夜，認床整夜無法入眠，4月下半個月正式的進入了三人共居、十人生活的日子。體會了與人相處的緣分，生活有瑕疵。第五個月經室友們的斡旋換房：為什麼是我要動？有些許的負面想法。快樂水是要有漣漪的！

七月一日換到作廳進入了第二階段的生活，女兒帶著兒女從臺南回來看婆婆，也特別來共居探視，說：媽媽快樂就好。反對的兒子，在我的堅持下，再透過媳婦的遊說，勉為其難地也來看過，只給了一句話：好吧！什麼時候住不快樂再回來吧！（心想好不容易搬出來了，幹嘛！！還要搬回去，多沒面子。）

七十二歲了，重新有的生活，要珍惜。

Peggy

「我有時候覺得，家的感覺是因為人而存在的。」

搬到青銀共居之前的上一個居所是跟前男友一起住的地方，分手之後常常下意識地逃避回家這件事，總覺得空間裡堆砌著許多紛雜的記憶，後來就只剩下洗澡和睡覺的功能。過了很自由的一段日子，卻也懷疑自己沒辦法再接受任何約束。有時大半夜回家會在門口跟警衛聊個幾句,才發現自己其實好像還是很需要和人講話的感覺,不管說甚麼也好啊。

直到搬進共居，一開始很緊張自己緊繃的時間表會不能配合團體活動，給自己奇怪的壓力擔心必須要留時間和室友互動。後來發現這些擔心都很多餘，我還是保有我原本的生活方式，差別只是回到一個有人味的家了。住在玩廳的時候很期待回家，開門總能見到欣平在家打報告聽音樂，她總是放任我用她的電腦點歌，我有時聽見喜歡的歌也會抬頭問她這是誰的歌，然後她會跟我說：「欸你上次也是問這首耶！」然後一起大笑，也喜歡在廚房做隔天的午餐便當的時候一邊聊天，記得剛住在一起不久的某天晚上我推開家門前聽見客廳飄盪著逃跑計劃「夜空中最亮的星」，突然覺得這就是我想要的家的樣子。

搬進共居以前的周末睡醒之後我總是會覺得沒甚麼事就進辦公室處理一些工作好了但有阿真和Makki在家的周末，我總會覺得把假日時光耗費在工作太可惜了，喜歡大家一起窩在玩聽徹夜聊天，看電影還有約吃早餐的日子。連同事也說不再假日加班的我看起來快樂許多。

後來為了協調作息問題我們換了房間，我搬到作廳和山村阿北及Peggy當室友，剛好我也開學了開始加倍地忙碌，雖然回家的時間變晚了也不再有空自己煮飯，但早上出門時都會碰見下班的山村阿北和早起的Peggy，有時候我在半夢半醒間躺在床上聽他們對話，雖然常常覺得溝通好像不在一樣的頻道上，常常感覺又好氣又好笑，但還是有許多溫馨的時候，像是我起酒疹的時候Peggy會跑回房間拿冰袋裝冰塊給我敷，或者阿北每次都邊看球賽邊碎碎念三不五時拿水果給我們吃，記得有天晚上Peggy跟我說完事情，傳了「媽先睡了哦」的貼圖給我，還在後面補充說「媽改成我」，我在傻眼之餘也忍不住覺得可愛。

也許我還是沒有找到自己是適合一個人或者團體生活的解答，但在共居的日子充滿了許多有趣的回憶和不同的體驗，生病或難過的時候知道近在咫尺有許多人可以幫忙，知道自己可以脆弱可以憂慮，有人可以一起講幹話和聊天，或者總有人在奇怪的時刻突然一句「喝酒啦」，總會讓人感到身心舒坦。也許不知不覺中也建立起一種像家人的感覺了吧。

阿狼

圖 53 青銀共居戶心得

四、獲相關傳媒正向報導及市民支持

本案自 106 年起引起傳媒廣大報導，包含平面報章雜誌、新聞媒體、以及日本 NAA 經濟日報、香港蘋果日報等報導(附錄 5 相關媒體報導綜整)。

圖 54 傳媒報導

五、榮獲國際認證-全球最佳銀髮經濟與活力成功老化典範

除產生內部效益及外部效益，亦成功引起傳媒報導及大眾討論(如表 10)，玖樓並以三峽青銀共居案例獲選全球最佳銀髮經濟與活力成功老化典範之國際性獎項(圖 55)

bridging the Past connecting the Present & mapping the Future"
LifeVista's Story is focusing on Aging issues in Chinese Diaspora.
The Central Business Idea is to apply foresight in critically reviewing impact in bracing for the aging Population in Chinese diaspora and invariably to spin the yarn of Aging Demographics for web of business ideas.

ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DO PORTO
This project has as main objective the characterization of the corporal balance. It was applied in Portugal in the elderly people. It is a technology that will allow an assessment of the balance of the entire population, and can be developed in future projects from children to the elderly. It has three functionalities: evaluate, train and self-train the body balance. It improves the quality of life and autonomy of people with dependence and improve self-care and prevent falls risks.

9FLOOR COLIVING CO., LTD
In 2017, 9Floor started an intergenerational project in 3 units of social housing with New Taipei City Government, the most populous city in Taiwan. To test how to motivate the interaction between youngsters and elders, we first invited 30 volunteers to join a three-day camp. In these 3 days, youngsters and elders stayed together and attended a few of workshops to figure out the needs in both software and hardware aspects for two generations. Receiving feedbacks from participants, 10 people joined and started their six-month co-living lives afterwards. In this stage of the project, we are devoted to building up an organic community ran by residents themselves and attempted to influence the neighborhood community.

Practical Information
When? 13th of June 2019
Where? Global Business Hub – Japan, 3F, 1 Chome-9-2 Otemachi, Chiyoda City, Tokyo 100-0004, Japan
Who? Silver Economy international stakeholders

圖 55 入選全球最佳銀髮經濟與活力成功老化典範證明

陸、 結論與建議

一、 立即可行性建議

（一） 空間配置: 區分互動層及空間

空間是發生互動很重要的基礎，好的空間設計可以引導人們產生預期的行為，未來在興建時即應納入規劃空間設計，應包含私空間、公共空間、社群中心三種互動層級空間。

（二） 招租對象及徵選機制

每個人都有不同的生活習慣，可以透過前期媒合篩選來避免，前期媒合可分為書面審查及面談甄選，審查及甄選內容應包含作息時間、清潔容忍度、申請動機，以及各個面向的題目設計，如:社區參與、溝通修補、衝突處理、共居經驗等，是先了解申請人之動機及背景，並可安排體驗營或長期性觀察。

（三） 自治與管理

好的社群應是可以自我運作的，不論是共同訂定家庭公約，或是更深層連結社群互動，當社群建立初期由管理單位引導，慢慢培養室友的社群力，使社群成為有機自治之群體，透過培力讓種子戶有自主提案與決議的風氣與聚會，應先從種子戶社群內部凝聚開始，進而拓展到其他一般居民的認識，開放一般居民參與培力。

二、 長期性建議

（一） 跨領域結合並滾動式檢討修正以貼近臺灣需求

本市推出之青銀共居係以社會住宅作為主體試辦，希望不只是建造一棟容身避雨的硬體建物，除了能給市民有更豐富的居住選擇外，讓市民的生活有更好的變化。

承租戶除了能夠享有更優惠的租金解決居住問題外，也希望能讓青銀共居之住戶發揮自己的長處、熱情，陪伴社區、建立人際連結，幫助需要幫助的人，引導社區住戶敞開心胸，有動機打開家門，並自主參與活動，增加人與人之間的交流並學習新知識，以試圖延緩高齡者失能時間、促進高齡者健康及社會參與，達到健康老化，打造一個具有安全感、歸屬感、信任感的永續社區。

然而青銀共居在臺灣仍在持續發展中，執行過程需跨領域結合社會福利團體、醫療科技、長照機構等建立夥伴關係，就如參與本計畫之長輩皆已簽立轉介切結書（附錄 6），倘發生須進入長照階段之階段，經專業檢定已須他人協助或有照顧需求，可回歸既有家庭，或由本局轉介至適合之機構。這些過程皆需經驗累積而不斷滾動檢討與修正，才能讓資源能有效運用、永續發展，減緩長輩進入「失能」之長照階段，以減輕青壯年人口的負擔。

（二） 與各縣市政府及業界觀摩學習，促進相關產業發展

本市推動青銀共居，實現了臺灣跨世代居住創新的首例，由公部門的試辦，經由分階段試驗蒐集及持續蒐集長輩及青年共居的生活點滴及各項建議，吸引各單位交流參訪學習。

本市亦積極持續觀摩學習相關優質案例，並與各單位建立良好的合作關係，期透過良好的互動交流，彼此學習成長。

期待青銀共居計畫能夠長期推動、驗證這樣的共居模式在臺灣是可以被實現的，長輩及青年對青銀共居的意見相關試驗結果未來也可提供給民間企業及租賃業者參考，帶動至民間租賃業、銀髮及長照產業擴大推動，為臺灣跨世代共享的創新居住模式共同攜手努力。

（三）借鏡國際打造「活躍老化、世代共融」的高齡社會

以 PDCAB 之循環模式，透過三峽北大青銀共居及新店央北跨世代共居所建立的實施策略及方法試驗觀察，以建立跨世代共居模型。

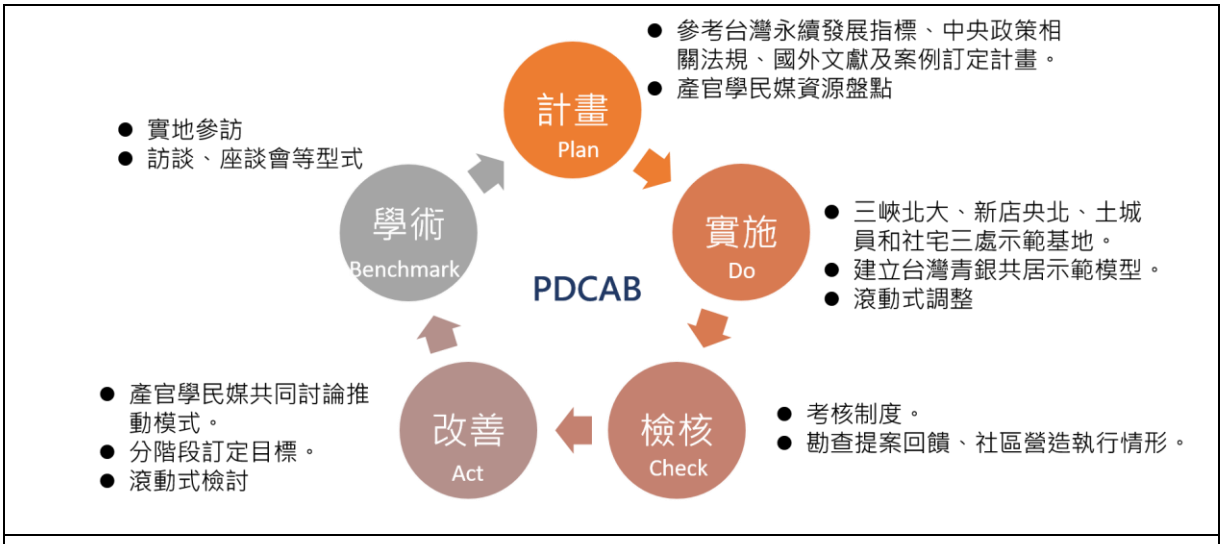


圖 56 PDCAB 之循環模式

青銀共居目標族群是健康可自理的長輩，期藉由參與社區活動、與青年互動促進高齡長者與年輕學子的互動，豐富彼此的生命經驗，提升長者的生活品質。翻轉青銀共居過去給人的想像，包括青年應有陪伴長輩之義務等，學習「懂老知青」，這是接納與包容的過程，也是青銀共居最重要的事，每個入住室友都應保有自己的生活及工作，這也實踐「在地老化」之目標，期待在即將進入超高齡的臺灣，未來能看到更多青銀共居的居住型態。

（四） 於社會住宅先期規畫設計階段及納入共居規劃

青銀共居自 106 年起推動至今，從三峽北大基地小規模試辦 3 戶 10 人，擴大規模推動移植經驗至 110 年新店央北社宅基地共 25 戶(青銀共居戶 11 戶)；土城員和社會住宅約 534 戶預計 110 年 8 月底完工， 111 年正式入住，土城員和段社會住宅在設計階段即納入規劃，留設整層 26 戶青銀共居空間，透過單一樓層公共空間的打造與個人私人房間分離，讓共居生活更能被發揮、私人生活較不易被影響，預計 111 年新北市的青銀共居戶數可累計達 47 戶。

（五） 傳承生命經驗，建立互相學習管道

透過不同類型的回饋課程、多元開放型活動，結合共享公共空間的提供，增加青年互相交流、長者互相支持的機會，青銀兩世代，彼此雖無血緣關係，但秉著同理心互相交流學習，共榮共好的原則相處。年輕人可藉此回饋社會，將最新的資訊教導長輩，長輩們也可以將自己的經驗傳承下去，建立一個互相學習的管道。我們的目標是讓長輩走出孤獨、活絡思考學習新知，讓生活更有活力；青年減輕租房負擔的壓力，也可以從長輩身上習得寶貴的創業及人生經驗。

抽離了血緣，我們主演一場跨世代的家庭劇
你知道的，就和家人一樣一起吃、一起玩、偶爾鬧彆扭、冷戰
然後逐漸發現彼此身上最純粹的故事
年紀只是我們身上的一樣特徵
更重要的是，和你慢慢地、好好地生活在一起

柒、 參考文獻

一、中文文獻

1. 行政院國家永續發展委員會(2018)，臺灣永續發展目標。
2. 林妤婷(2015)，獨居老人之活躍老化相關因素探討-以臺北市士林區領取列冊之獨居老人為例，臺北：中國文化大學社會福利學研究所碩士論文。
3. 董娟鳴(2017)，新北市青銀共居計畫問卷調查委託專業服務案結案報告。新北市政府

二、英文文獻

1. Kathy Gottberg .Is a Cohousing Community in Your Future? https://www.huffingtonpost.com/kathy-gottberg/is-a-cohousing-community-_b_9535380.html
2. J. Holt-Lunstad, T. B. Smith, M. Baker, T. Harris, D. Stephenson. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. Perspectives on Psychological Science, 2015; 10 (2): 227 DOI:
3. Johnson S, McAdam H. Homesharing: A review of Australian and International Homeshare Projects. Creative Skill Consultants,Traralgon, Victoria, February 2000.

捌、 附錄

附錄 1 新北市住宅諮詢審議委員會第九屆委員名單

職 稱	姓 名	現　　職
主任 委員	陳純敬	新北市政府副市長
副主任 委員	黃國峰	新北市政府城鄉發展局局長
委員 (財政局代表)	李泰興	新北市政府財政局局長
委員 (社會局代表)	張錦麗	新北市政府社會局局長
委員 (原民局代表)	羅美菁	新北市政府原民局局長
委員 (衛生局代表)	陳潤秋	新北市政府衛生局局長
委員 (城鄉局代表)	林炳勳	新北市政府城鄉發展局主任秘書
委員 (專家學者)	蔡進良	台北大學法律系兼任助理教授
委員 (專家學者)	王明聖	台北大學社會工作學系 專任助理教授
委員 (專家學者)	呂秉怡	財團法人崔媽媽基金會 執行長
委員 (專家學者)	張榮春	榮信會計師事務所主持人
委員 (專家學者)	張智元	逢甲大學土木工程學系教授
委員 (熱心公益人士)	林育如	社會住宅推動聯盟辦公室主任
委員 (熱心公益人士)	陳麗春	經建會管考處處長(退休)

附錄 2 三峽北大社區營造辦理活動

階段		主題	時間	活動簡述
第二階段半年 longstay	共識	三峽小旅行	107 年 3 月	與在地社會企業-甘樂文創合作，強化室友互動。
	共學	In Peace 美好人生設計	107 年 3 月	與社會企業 5%合作，青銀互相分享生命故事。
		食物王國大冒險營養講座	107 年 4 月	與芒果社會企業合作，藉由青銀皆有興趣之食物議題促進彼此討論。
	共創	小朋友三峽地圖前置工作坊	107 年 5 月	連結社區互相認識，達成互助之社造目標。
		小朋友的三峽地圖工作坊	107 年 5 月	共居戶主辦，帶領社區孩童執行遊戲。
		共居分享會	107 年 6 月	建立室友群像、心得及觀察分享。
第三階段 1 年長居	共識	中秋後團圓	107年9月	協助室友更新生活公約內容，並搭配廚藝競賽增進室友感情。
		你的名字，一日生活交換	108年3月	青銀互訪，體驗長輩休閒活動、青年工作地。
	共學	永和青年共居交流活動	107年11月	與青年共居之永和青年社宅聯繫參訪。
		Date myself	108年6月	引導住戶深層自我對話，並促進世代溝通。
	共創	室友花藝教學-花現你的美	108年4月	共居室友主動發起課程，邀請社區參與。
		新年就是要來交換禮物	107年9月	由共居青年室友主動發起之活動，互相交換禮物並演奏樂器。

附錄 3 新店央北 6 場培力課程

場次	共識課程主題	共創課後作業	時間	課程目標
1	提案腦力激盪	案例類推	109 年 9 月	意見搜集技巧、提案執行方式
2	社宅大解密	居住貧窮議題心得	109 年 10	交流社區案例、認識社宅議題
3	轉換觀點	央北印象快拍	109 年 11 月	探討各縣市社會住宅案例、練習轉換觀點
4	社區資產調查	人物調查	109 年 12 月	田野調查技巧、盤點社區有形資產並製作延伸調查圖表
5	社區人才百寶庫	居民共創	109 年 12	建立社區紋理資料、深化回饋價值
6	實戰分享	執行方式及心得整理	110 年 1 月	分享執行狀況及學習心得、展望未來

附錄 4 首期 6 個月開課內容及參與人數

月份/組數	組別	種子人數	開課名稱	參與人數	每月參與總人次
109 年 10 月	故事組	3	你的故事，我有意思	5	150 人
	金大哥個人組	1	卡拉 ok 大家唱	21	
	手作繪畫組	3	用素描線條說故事-入門班	21	
	短影音製作組	3	短影音實戰製作課- 基礎燈光與攝影	20	
	攝影大師組	3	攝影大師養成班- 基礎網美攝影課程	16	
	理財工具組	2	『個人理財與生產力工具#1』 -快速上手個人理財，從記帳開始	17	
	健康運動組	3	好友毛巾操	12	
	健康知識組	4	入冬前動一波！運動健康一起學	20	
	英文組	1	Halloween English Activity 節慶英語：萬聖節	18	
109 年 11 月 (9 組)	健康知識組	4	入冬動一波！不是沒牙才變瘦 ！	13	98 人
	健康運動組	3	活好肌過好冬(肌力檢測)	10	
	金大哥個人組	1	腎臟保健～勝利人生	10	
	故事組	4	一個人環島旅行，有何不行？－環島暨旅行歌曲分享會	18	
	繪畫手作組	3	畫一幅舞動的線條一速寫練習	9	
	短影音製作課	3	短影音實戰製作課-短影音結構及企劃	10	
	英文組	1	大人的英文課：感恩節	7	
	攝影大師組	3	攝影大師養成班一寵物攝影	11	
	理財工具組	2	『個人理財與生產力工具#2』 - 用數字追蹤成果，建立個人數據儀表板	10	

109 年 12 月 (12 組)	健身組	2	Rayrey 健身教室	8	118 人
	健康知識組	4	活力釋放！親子足球課來囉！	6	
	開心農場組	5	開心農場 ：自己的蔥蒜自己種	11	
	手作趣組	1	手作趣-作品展覽會與工具準備	24	
	金大哥單人組	1	小青蛙與百合花-親子摺紙教室	7	
	健康運動組	4	了解身體的疲憊與痠痛	5	
	烘焙組	3	薑心餅心：歡樂聖誕薑餅屋手作烘培	25	
	攝影大師組	3	攝影大師養成班-風景攝影	2	
	繪畫手作組	4	耶誕甜點＃交換畫畫	5	
	短影音製作組	3	短影音實戰製作課-影像戲劇教學	7	
	英文組	1	節慶英文：聖誕節	6	
	理財工具組	2	『個人理財與生產力工具#3』-打開你的雷達，財經資訊蒐集與解讀	12	
110 年 1 月 (12 組)	健身組	1	Rayrey 健身教室	7	108 人
	英文組	1	央北兒童英文課	28	
	健康運動組	2	初級核心瑜珈	8	
	金大哥單人組	1	普洱茶的飲用方式和好處	6	
	烘焙組	4	五告甘丹－連我啊罵都會的提拉米蘇	15	
	繪畫手作組	1	流動的饗宴 part1	11	
	手作趣組	1	手作趣 – 小丑娃娃製作①	4	
	攝影大師組	2	攝影大師養成班 – 道具攝影	1	
	理財工具組	2	『個人理財與生產力工具#4』– 生活安心有保障，保險觀念建立與規劃	4	
	開心農場組	2	開心農場 – 央北番茄草莓園	9	
	運動知識組	3	牙醫開講 ： 牙齒美白與矯正二三事	4	
	短影音製作組	3	短影音製作課 – 基礎剪輯教學	11	
110 年	健身組	2	Rayrey 健身教室	6	102 人

2 月(11 組)	英文組	1	央北兒童英文課	23	
	手作趣組	1	手作趣 – 小丑娃娃製作②	5	
	金大哥單人組	2	一家一菜，回央北吃晚餐	12	
	健康運動組	2	拳擊有氧舒活瑜珈	8	
	運動知識組	3	活力釋放 ！ 陽光下的親子足球！	20	
	繪畫手作組	4	牛年好運 春節剪紙趣	11	
	團康組	4	央北狼人殺	5	
	短影音製作組	3	短影音製作課 – 作品發表會暨成果展	3	
	攝影大師組	2	攝影大師養成班 – 全家福攝影	4	
	理財工具組	2	『個人理財與生產力工具#5』-釋放腦中壓力 讓筆記成為你的第二大腦	5	

附錄 5 相關媒體報導綜整

時間	媒體	標題
106年7月	TVBS	新北創「青銀共居」！青年租金擬4千元以下
106年8月	臺北村落之聲	三峽北大〖青銀共居實驗計畫〗早晨時光
	50+好好	臺灣首次青銀共居實驗（上）：不熟的新家人，怎麼豐富彼此的生命？
	50+好好	臺灣首次青銀共居實驗（下）：訂定家規，相差 40 歲也能當好室友
	中央廣播電台	【高齡社會居住新趨勢 青銀共居行不行？】
106年9月	卓越雜誌	打破跨世代藩籬我們住在一起全臺首例「青銀共居」計畫鳴槍
	公視	"青銀共居模式" 讓長輩與年輕人互助互惠
	今週刊	我的室友 90 歲
	華視	打破居住模式！新趨勢「共生公寓」
	觀天下	新北市青年銀髮族共居試驗 盼跨世代交流
106 年 10 月	東森新聞網	房租省 30%！「青銀共居」90 歲奶奶當朋友...傳承生命經驗
106 年 11 月	中天	臺灣將邁入「超高齡社會」！包紙尿布比吃奶嘴多 「青銀共居」預計十二月上路
106 年 11 月	蘋果日報	青銀共居觸動人心年輕人教老人家煮飯
107 年 8 月	聯合報	跨帶共居 翻轉「家」的定義
107 年 9 月	Smart 智富月刊	打造青銀共居　互助提升生活品質
107 年 9 月	中央日報	青銀共居　異鄉遊子找回家的溫暖
108 年 4 月	日本 NAA 經濟日報	玖樓、老人宅的部屋活用
108 年 7 月	香港蘋果日報	【寶島另一面】70 歲婆婆與年輕人共居
109 年 1 月	商業週刊	直擊第一個青銀共居公寓，相差 45 歲最佳室友
110 年 3 月	信傳媒	當青銀共居遇上社會住宅 新北跨世代共居 79 歲也能跟 30 歲上班族當室友
110 年 4 月	大愛	【大愛全紀錄】20210411 – 孤寂時代

附錄 6　轉介切結書

切結書

本人已充分知悉本次青銀共居試辦參與條件需為生活可自理者，本人同意於入住期間定期配合管理單位評核相關生活能力狀態，若經專業檢定建議生活已需他人協助或有照護需求，本人願接受主辦單位轉介至適合之機構，並停止本案租約，以滿足當時本人生活需求。

立書人：

身分證統一編號：

戶籍地址：

聯絡電話：

中華民國　　年　　月　　日