

青銀共居模式的共享住宅設計探討 —以三峽區北大青年社會住宅為例

張昕楠 (John Cina)

郭岱 (Guo Dai)

曾亮(Tseng Liang)

天津大學建築學院

天津大學/逢甲大學建築專業學院

逢甲大學建築專業學院

摘要

未來幾十年，台灣地區將持續面臨更加嚴峻的高齡化，並且高齡者空巢（包括獨居）的比例日益增大，產生高齡者「社交隔離」與缺乏照料問題。與此同時，青年人（包括在校學生）面臨著租房的巨大經濟壓力。本論文以空巢的高齡者與青年人為探討對象，提出打造青銀共居的共享住宅，來探討如何將高齡者住宅與共享居住和長期照料相結合，形成一個跨世代共居的高齡者長照模式。

研究成果分為四個部分，前兩部分採用文獻研究及相關性研究的方法，後兩部分採用案例分析及實地調研的方法。第一部分探討居住隔離與青銀共居的適用範圍與對象、認知及應用。第二部分文獻回顧不同地區對於青銀共居和共享住宅的探討。第三部分探討不同長照模式的類型，探討支持青銀共居長照模式的住宅規劃原則。第四部分通過案例新北市三峽區北大青年社會住宅分析，介紹基於青銀共居長照模式下的共享住宅的策劃、運營模式、設計策略等。

關鍵詞：青銀共居、活躍老化、共享住宅、北大青年社宅

Discussion on the Design of Share-House in the Mode of Intergenerational Co-Living— Taking the Beida Youth Social Housing in the Sanxia District as an Example

Abstract

In recent years, the problem of aging in Taiwan has become increasingly serious. In the coming decades, the Taiwan region will continue to face a more severe aging, and the proportion of elderly people living in empty nests (including solitary) is increasing, resulting in "social isolation" and lack of care for the elderly. At the same time, young people (including students at school) face enormous economic pressures to rent. This thesis focuses on the elderly and young people in the empty nest, and proposes to build a shared house of green and silver living together to explore how to

combine the elderly residence with shared living and long-term care to form a long-lived model of elderly people living together across generations. .

The research results are divided into four parts. The first two parts use literature research and related research methods, and the latter two parts use case analysis and field research methods. The first part discusses the scope and object, cognition and application of residential isolation and Intergenerational co-living. The second part of the literature reviews the exploration of blue and silver living and share house in different regions. The third part explores the types of different long-term models and explores the principles of residential planning that support the long-term model of Intergenerational. The fourth part introduces the planning, operation mode and design strategy of the shared house based on the Intergenerational co-living long-term model through the analysis of the social housing of Beida Youth Social Housing in the Sanxia district of New Taipei City.

Keywords : Intergenerational Co-living, Active Aging, Share House , Beida Youth Social Housing

一、緒論

本節主要探討：動機與目的、範圍與對象、主題與內容，說明如下：

1-1 動機與目的

(一) 研究動機

傳統的長照模式已經成為一個不斷加劇高齡者被社交隔離的偽命題，獨居或者老-老互助的純老社區所產生的孤獨感會使他們陷入抑鬱、身體機能變差的惡性循環。在大陸的日常生活中，經常可見學校周邊社區中獨自散步、買菜或者發呆的高齡者，台灣地區較先發展「青銀共居」模式，可以給予探討高齡者長照模式和高齡者住宅、共享住宅的永續發展很多啟示。

(二) 研究目的

- (1) 促進代際互助，消除現有長照模式給高齡者所帶來的社交隔離感，發揮高齡者作為智者的價值。
- (2) 緩解青年人租房的經濟壓力，同時增強其社會責任感。
- (3) 加強對高齡者住宅浪費空間和公共空間的合理改造利用。

1-2 範圍與對象

(一) 研究範圍

本文將以新北市三峽區為研究範圍，研究新北市將社會住宅改造成青銀共居的共享住宅的過程。新北市政府城鄉發展局所選的北大青年社會住宅位於大學路1號，與臺北大學臨近（如圖1所示）。

(三) 研究對象

本文的主要研究對象是新北市三峽區的北大青年社會住宅（北大隆恩安置

宅)，參與共居的成員為20-40歲的年青人與60歲以上的高齡者。他們身體狀況良好，積極性較高，樂於與他人共享生活，願意為社區更好的發展奉獻自己的價值。

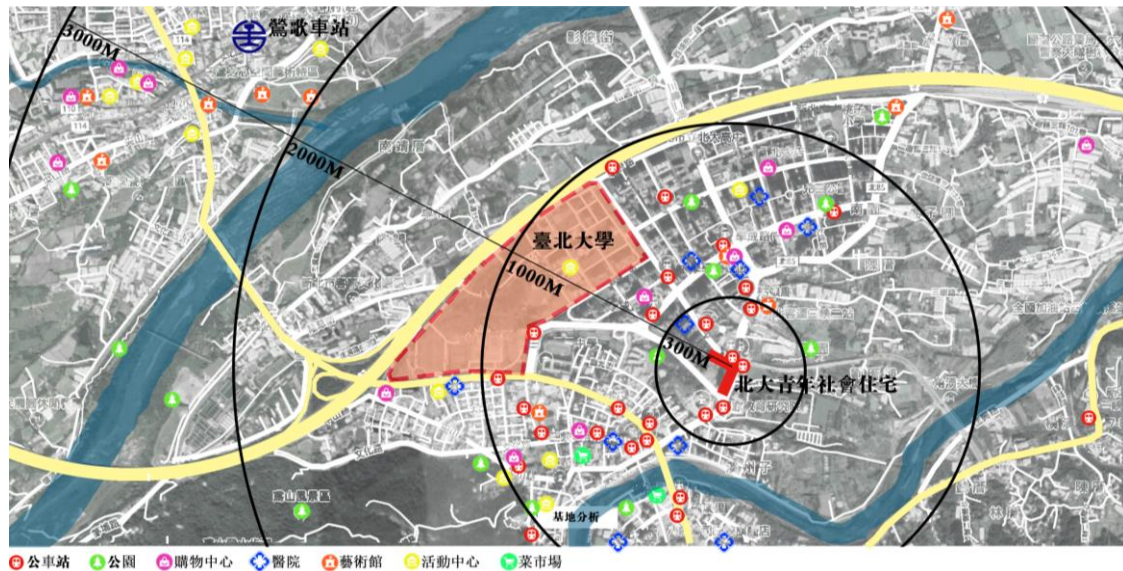


圖 1、新北市三峽區北大青年社會住宅基地分析圖

1-3 主題與內容

(一) 青銀共居的認知

由共享經濟發展出的「共居」概念，在「活躍老化」的倡導下衍生出「青銀共居」的模式。在共居概念中，住戶們各自擁有獨立空間，同時共享讓住戶交流、分享與學習的公共空間，分享的不只是空間，最可貴的是共居者亦會共享時間、經歷、愛好等。新建或經改造的共享住宅順應共享經濟時代發展與永續建築的號召，「共享居住」將成為最大化利用資源和促進社交的重要手段。藉助社會資源整合解決居家長照壓力，很好地考慮了社會互助，充分調動了社會不同世代成員尤其是高齡者自身的積極性。

(二) 青銀共居的應用

經過二十多年的實踐，青銀共居長照模式已被多個國家所接受和推廣，並在促進積極老齡化、提升長照能力、完善教育體系、增強社區凝聚力以及促進文化傳承等方面發揮作用。麻省理工學院畢業的學生設計APP「Nesterly」，讓空巢期父母和租不起房的學生成為最佳室友。荷蘭的「Humanities長照社區」將長照社區與大學生宿舍相結合，使大學生參與到高齡者照料。美國克利夫蘭的「Judson Manor安養中心」發起的「跨世代共居計劃」，招募克利夫蘭音樂學院的大學生對高齡者進行藝術治療，用個人獨奏、音樂會換取免費入住，使他們因共同的興趣愛好生活在一起而成為忽略年齡存在的朋友。日本則發展出了「Home Share」項目來鼓勵青銀共居，緩解獨居高齡者的社交隔離。

二、文獻回顧

本節主要探討青銀共居模式的共享住宅之主題，進行文獻綜述，分為國內文

獻（大陸、台灣）與國外文獻（歐美、亞洲），說明如下：

2-1 國內文獻

（一）大陸地區

大陸地區通過探討跨世代互助的西方的發展脈絡，來分析青銀共居的跨世代互助模式在中國大陸的未來發展圖景，具有政府購買、民間參與、社工介入、內容多樣、區域發展不平衡等特點（李俏，賈春帥，2019）。大陸地區政府鼓勵高齡者居家長照和社區長照，基於此類模式中高齡者與青年共享居住的可行性探究，助力「時間銀行」體系下的社區長照模式發展，武漢市江漢區龍王廟社區將此模式命名為「空巢不空、租客守望」，促進空巢老人與大學生的跨世代互助（張嘉琳，韓娟美，2018）。

（二）台灣地區

在永續建築的發展中青銀共居模式下的共享住宅滿足居住建築的永續性，體現在：（1）以都市永續發展為主，著重家庭成員與都市間之經營活動，所影響之住宅週期及住宅更新議題。（2）以構造為主，討論居住空間彈性化設計及空間變化與多用途使用（黃種聖，2003）。

探討在共享經濟中，閒置資產可以額外產生價值並轉換成營收（張淑琳，2017）。共享住宅的置入以及沒落空間轉型再造，可以促進整個社區多元發展並形成具備時間推演性的「共享聚落」（馮興亞，2016）。共居是現代遊牧者在不同城市間停留的一種新的生活形態，它同時具備家的溫馨舒適和社群共享空間，旨在提供一個新的生活方式，重視開放性、分享和協作（張淑琳，2018）。

2-2 國外文獻

（一）歐美地區

共居以共享、互助之概念發展，其空間配置方式為私人空間最小化，共享空間最大化（Bamford，2001）。21世紀初期更加關注青銀共居的實踐發展，專業期刊《代際研究學刊》（Journal of Intergenerational Relationships）2003年開始出版發行，21世紀10年代青銀共居的可持續性發展和與周邊環境融合成為關注點，英國皇家建築師協會整理出版了《替代性年齡友好手冊》（Alternative Age Friendly Handbook，2014），旨在促進全年齡友好的社區交流和代際共享居住，為建築師參與青銀共居長照項目的居住環境設計提供指導。

（二）亞洲地區

日本社會關注獨居高齡者的精神健康，探討了共享住宅的發展與青銀共居的可能。與單身公寓高度的私密性和獨立性相比較，共享住宅雖略有吵鬧，但期待通過空間共享而得到精神上的安寧的人越來越多。共居者得到租房優惠或避免獨居，政府也減輕建社會住宅的經濟壓力，並避免社會問題的發生（筱原聰子，2016）。

三、青銀共居模式認知

本節主要探討長照模式類型（傳統、新型）、共享住宅規劃原則（社區、空

間、設施、管理），說明如下：

3-1 長照模式類型

(一) 傳統長照模式：

目前的傳統長照模式分為原居長照、社區協助、長照機構三大類。其中，原居長照優點是經濟壓力小，但是面臨高齡者缺乏照料、建築老化和居住單元空間利用率低的問題；社區協助以提供日間護理和家政服務為主，不能成為高齡者居住生活的一個穩定因素，專業人士供不應求；同時高齡者有經濟條件和意願去長照機構僅佔較少數，並且長照機構做為一個純老社區因此失去了生命的活力。

(二) 新型長照模式：

近期出現促進青銀共居的模式，跨世代共居，有助於解決高齡者孤獨寂寞的問題，台北市陽明老人公寓亦也參與了「青銀共居」計劃，對大學生開放申請，但需每月花費 20 個小時陪長輩唱歌、烹飪、教導 3C，月租金為 3,000 元。桃園市在新規劃興建的社會住宅中，也倡導青銀共居，預留一定比例給青年人入住，申請條件是具備才藝且願在社區內教學，或與高齡者共學。除了政府社會住宅外，民間團體「有本社會企業」亦推出「好好住宅」，部分房間規劃給靜宜大學學生以工換宿(謝平平,2017)。

3-2 共享住宅規劃原則

(一) 社區規劃

住宅樓可以增加一些公共空間豐富生活機能，共享底層公共空間作為咖啡廳，共享空中花園作為園藝區，通過庭園、咖啡廳、共享餐廚、共享影院等社區共享空間，吸引更多的社區成員加入，形成具有多種業態和活動的場所，增加社區活力。同時增強垂直公共空間的可達性和不同樓的連續性，將各個共享空間和鄰里生活串聯起來，慢慢擴展到周邊地區，形成「共享社區」和「共享城」。

(二) 空間規劃

居住單元空間分類，以居住者個人生活隱私性分為四類空間做探討：私密空間(房間/浴室/更衣空間)、公共空間(玄關/客廳/餐廳)、家務空間(廚房/陽台)與彈性空間(和室/書房/儲藏室)。配置對應的關係由入口開始先進入公共空間，經過中介空間(家務或彈性空間)，再進入私密空間(江梓瑋,2019)。平面應滿足不同使用者的需求，除了最基本的面積、採光、通風、隔聲的需要，可以設計多種房型和靈活佈局供選擇。除了隱私性較高臥室、衛生間作為私人空間，一般住宅單元中公共性較高的客廳、餐廳、書房，以及具有機動性的廚房、陽台可以作為共享空間，不同的居住者可以共享這些公共空間，對於可重複利用的空間進行高效率利用。

(三) 設施規劃

在舊社區內置入共享場地設施，成為社區的活動中心，如市場、社區圖書館、幼稚園、運動場、停車場等，使社區生活更加多樣和有活力，吸引更多的外來者入住。同時在住宅設施規劃上保留一定彈性，個人設施(如：床、桌椅、衣櫥、電視機、冷氣等)和公共設施(如：熱水器、飲水機、洗衣機、廚具等)可以讓使用者的生活習慣更多地參與進來。應對彈性空間採取靈活的設施規劃，如採用窗簾、推拉門、可旋轉式分隔等，滿足日後永續發展的需求和變化。

(四) 管理規劃

應該有社區委員會、物業管理處或第三方租務平台作為中間媒介，承擔管理者或代理房東的作用，來負責房屋維護、公共空間的使用、大型活動策劃和社區的居住安全等，保持社區良性運轉。中間媒介可對同時對租客進行初步篩選，作為房東的高齡者再對租客的愛好、生活習慣、租金、租期等進行再次篩選並有決定權，高齡者通過收取租金和其他業態運營增加收入，青年人租客可以通過參與長照和社區維護工作、活動策劃減輕部分租金。

四、案例介紹

本節主要探討新北市三峽區北大青年社會住宅的基本資料、規劃特性（場地、空間、設施）、管理特性（申請、管理），說明如下：

4-1 基本資料

順應共享經濟和永續建築的發展，新北市政府城鄉發展局於 2017 年與玖樓共居團隊合作，嘗試透過跨世代的共享居住，以青銀共居的創新模式，期能為高齡者、年青人找出新的生活選項。2017 年夏催生台灣第一個青銀共居實驗，同年 11 月正式招租半年地 Longstay 共居生活，2018 年 3 月起 10 位共居者開啟青銀共居生活，2018 年 9 月推出第三期為期一年的長照試驗計劃（如表 1 所示）。

表 1、基本資料表

資料名稱	資料信息	其他補充
案例名稱	三峽北大青年社會住宅	北大隆恩安置宅
地址	新北市三峽區大學路 1 號	9 號 4 樓之 3、4、5
主辦單位	新北市政府城鄉發展局	無
管理單位	玖樓共生公寓	無
年齡條件	青年(20 歲-40 歲)；高齡者(60 歲以上)	包括 20 歲和 60 歲
年齡比例	青年：高齡者=7:3	無
報名人數	477	男：女=1:2.8
參與人數	27	男：女=1:4.4
每個居住單元面積	49.52 坪	無
類型	電梯大樓	每層無 6 戶
格局	3 房 2 廳 2 衛	無

4-2 規劃特性

(一) 場地規劃

所選地塊交通便利，可達性強，基地位於新北市三峽區三樹路、大學路交叉口（如圖 2 所示），北臨龍埔國小，東臨三樹路與國家教育研究院，距離台北大學校區僅三分鐘車程，至三峽老街及三峽交流道也僅五至十分鐘車程，居住環境優質、交通便利且具有人文氣息。周邊公車站點較多，出行方便。購物商場、菜市場、醫院、活動中心等場所均在 1 千米範圍內可達。

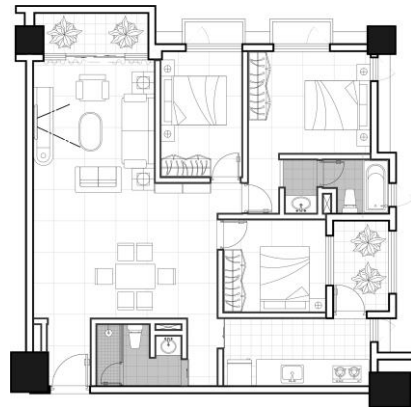
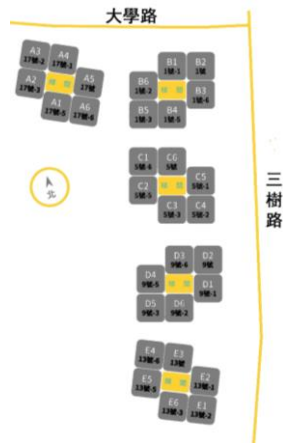


圖 2、總平面圖 圖 3、青銀共居選用樓層佈局 圖 4、原居住單元平面圖
(二) 空間規劃

(1) 社群概念：原有三戶住宅緊鄰在同一樓層中（如圖 3 所示），在青銀共居模式裡合併了原有三戶的三房兩廳（如圖 4 所示），作為一個大社群。將文青咖啡館的空間設計模式移植到原屬私人領域的公寓客廳、廚房、餐廳、陽台，開放這些公共空間為共享空間。

(2) 「家」的氛圍：不像傳統的老年公寓，也不像青年旅社，營造家庭的溫馨氛圍，並注重居家協作下共餐、共食的體驗。

(3) 公共空間介紹：高齡者和青年共同居住在三個公寓中，擁有各自的房間和共享的公共空間。因為共享，所以每一個住進來的室友，都能擁有三個功能不同的客廳。這三間功能不同的客廳，分別擁有各自的開放時間和主要的功能(娛樂、餐飲、協作)，室友們也可以根據各自的需求，選擇適合自己的房間來入住。

「玩」廳：提供了日常休閒娛樂的場所（如圖 4 所示）；

「食」廳：提供了共餐共食和舉辦聚會的場所（如圖 5 所示）；

「作」廳：提供了安靜舒適的工作環境，促進協作（如圖 6 所示）。

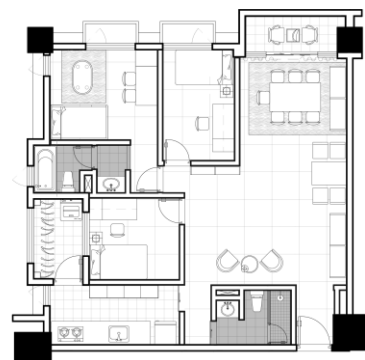
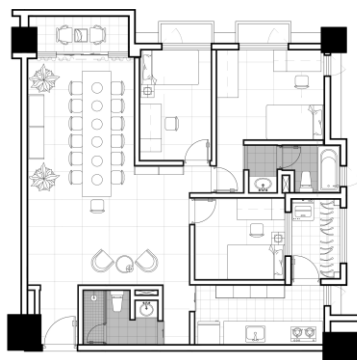
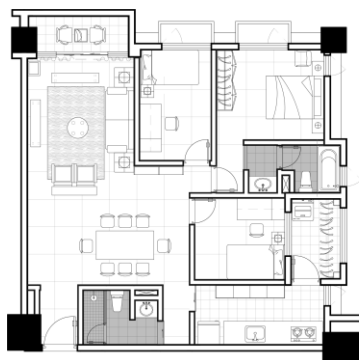


圖 4、「玩」廳住宅平面圖 圖 5、「食」廳住宅平面圖 圖 6、「作」廳住宅平面圖
(三) 設施規劃

(1) 公共空間：主要探討居住單元內的公共空間（共享空間）的設施規劃，探討對象有客廳（包括三個居住單元的「玩」廳、「食」廳、「作」廳）、廚房、浴室、陽台，探討內容有開放時間、具體設施和可以舉辦的活動（如表 2 所示）。

表 2、公共空間設施表

區域		設施	活動
客廳	「玩」廳(24H)	沙發/地毯/投影儀/茶几	曬太陽/看電影/打麻將/玩桌遊/聊天
	「食」廳(6:00-21:00)	大餐桌/溫暖的燈	共食/喝咖啡/聊天
	「作」廳(6:00-24:00)	大升降工作桌	辦公/研討
廚房(24H)		流理臺/洗碗槽 /吊櫃/烘碗機/瓦斯爐/晶工牌烤箱/大同電鍋/Brita 濾水箱/簡易廚具	做飯/做咖啡
浴室(24H)		乾溼分離淋浴間/洗手槽 /防霧鏡子/HCG 馬桶	洗漱/如廁/沐浴
陽台(24H)		躺椅/小茶几/洗衣機/升降曬衣架/分類垃圾桶	曬太陽/聊天/發呆

(2) 居住空間：主要探討居住單元內的居住空間（私人空間）的房間類型、間數、月租金、基本設施等，（如表 3 所示）。

表 3、居住空間設施表

房間名稱	間數	租金 (NTD/月)	人數 (人/間)	基本設施	有無獨衛
單人雅間	6	3500	1	外窗/單人床/寢具(枕頭/暖被/保潔墊/床包)/開放式置衣架/書桌椅/床頭燈/冷氣機	無
單人套房	1	4500	1	外窗/單人床/寢具(枕頭/暖被/保潔墊/床包)/開放式置衣架/書桌椅/床頭燈/冷氣機/衛浴(馬桶/浴缸/止滑墊/地墊/洗手台/化妝鏡)	有
雙人床套房	1	4500	2(需共同申請)	外窗/雙人床/寢具(枕頭/暖被/保潔墊/床包)/木質衣櫥/書桌椅/床頭燈(2)/冷氣機/衛浴(馬桶/浴缸/止滑墊/地墊/洗手台/化妝鏡)	有
上下鋪套房	1	4500	2(需共同申請)	外窗/上下鋪/寢具(2)(枕頭/暖被/保潔墊/床包)/開放式置衣架(2)/書桌椅(2)/地毯/小茶几/床頭燈(2)/冷氣機/衛浴(馬桶/浴缸/止滑墊/地墊/洗手台/化妝鏡)	有

4-3 管理特性

(一) 申請條例

依靠網絡平台分享資訊，租客根據自己的需求做出租住青銀共居公寓的決定，鼓勵來自不同文化背景的人組成新的社群。其中參加過青銀共居體驗營、有意願長期居

住、有專長、參加過社區活動、有志工經驗和樂於分享等具有加分項，申請者需要填寫申請表，郵寄到玖樓共生公寓管理處，管理員對申請者進行篩選。另外，主辦單位新北市政府城鄉發展局有權決定取消、終止、修改或暫停招租。

(二) 管理條例

(1)公共空間：回饋供市府辦理社群營造、外部參訪使用，每月不逾兩次。

(2)公基金制度：共用水電及公基金收取由管理單位向承租者收取，並代為管理繳交支出費用，以每人 1,000 元/月為原則（含網路、瓦斯、水電、兩週一次公共區域清潔等），也部分作為共同活動、餐飲所用。

(3)押金收取：1 個月押金，連同第 1 個月租金併同收取。

(4)租約簽訂：一次簽約 6 個月，試辦期間申請退租解約不扣押金。

4-4 小結

新台市藉助政府的力量以及民間團體玖樓團隊，對於社會住宅進行一定程度的共享空間的改造，充分發揮各自的職能，並且引發很多社會關注和探討，接受程度和參與意願逐步提升。通過整合三戶社會住宅，給健康的高齡者和活躍的年輕人組成了新的社群，為「青銀共居」模式的共享住宅設計探討提供了示範作用。

所接受的共居者中高齡者都是具有良好的健康狀況和自理生活能力，對於年青人的篩選也非常嚴苛，以後可以慢慢擴大發展到亞健康、具有輕度照護需求的獨居高齡者，並且放寬對年青人的篩選條件，充分發揮共享住宅的作用，真正發揮「青銀共居」模式在長照中的作用。

五、結論與建議

本節主要探討結論（策劃、運營模式、設計策略）與建議，說明如下：

5-1 結論

(一) 共享住宅策劃

「年輕人住得起，老年人住得快樂」是青銀共居的初衷，鼓勵跨世代的相互照料、學習、共享生活，但是高齡者和年輕人在時間和空間上的共享程度和範圍，仍然還需要繼續探討和實踐。所選地塊交通便利，可達性強，基地臨近大學和公園、捷運站等，所選擇的居住環境優質，交通便利且具有人文氣息。

(二) 青銀共居長照運營模式

應該有政府和社區委員會的支持，加上第三方租務平台作為中間媒介，承擔管理者或代理房東的作用，來負責房屋維護、公共空間的使用、大型活動策劃和社區的居住安全等，保持社區良性運轉。中間媒介可對同時對租客進行初步篩選，作為房東的高齡者再對租客的愛好、生活習慣、租金、租期等進行再次篩選並有決定權，高齡者通過收取租金和其他業態運營增加收入，青年人租客可以通過參與長照和社區維護工作、活動策劃減輕部分租金。

(三) 共享住宅設計策略

普通的住宅樓可以進行共享住宅的改造，增加一些公共空間豐富生活機能，共享

底層公共空間、空中花園、樓道、空的房屋、庭院等等，通過庭園、咖啡廳、共享餐廳、共享影院等社區共享空間，吸引更多的社區成員加入，慢慢發展「青銀共居」模式下共享居住的更多可能性。同時增強垂直公共空間的可達性和不同樓的連續性，增強無障礙設施的規劃，將各個共享住宅串聯起來形成「共享社區」和「共享城」。

5-2 建議

還需對青銀共居長照模式下滿意度評價、使用者情緒和生活模式進行探究，對適合青銀共居長照建築的場地要求、空間尺度、空間組合、使用方法、建築週期等方面提出總體構想，促進可續發展下經濟效益、環境效益與社會效益的平衡。

分析出青銀共居長照模式下，參與的高齡者與年輕人的行為模式，既要增進相互之間的交流與相互照料，又要維持各自的生活隱私性，共享空間使用避免過於集中或過於閒置。更多元化和適應多年齡段人群共同居住的設計，集合居住、餐飲、辦公、休閒的綜合體，既要適應高齡者居住融入無障礙環境，創造友善的居住環境，又要符合不同世代使用者在生命週期各階段的使用需求。

參考文獻

- 司馬蕾，（2016），「同一屋簷下的“共異體”——老人與青年共享居住的可能性與實踐」，城市建築，pp.28-30
- 李屹寬、郭晶、徐釗，（2018），「“共享長照”模式下的高齡者居住環境研究」，家具與室內裝飾，pp. 113-115
- 李俏、賈春帥，（2019），「代際項目的西方脈絡與中國圖景：實名之辯與實踐檢視」，寧夏社會科學，pp. 122-129
- 李媛，（2016），「矢來町共享住宅」，城市建築，pp. TU241
- 馮興亞，（2016），「co-op the Future」，國立成功大學建築研究所，碩士論文，未出版，台南市
- 潘信榮，（2017）「網絡崩世代居住空間的重構——以玖樓共生公寓為例」，國立台灣大學工學院建築與城鄉研究所，碩士論文，未出版，台北市
- 篠原聰子、張也、許懋彥，（2016），「共享住宅——擺脫鼓勵的居住方式」，城市建築，pp. 20-23
- 歐陽松、張衛，（2017）「時間銀行——基於代際互助的複合長照住區研究」，城市建築，pp. 22-25
- 宮原真美子、永峰麻衣子、埜宏美，（2008），「異世代シェア居住の可能性——USAにおける高齡者-若者シェアの體驗を通して」，住宅総合研究財団研究論文集，pp. 239-250