

我的 90歲室友

三峽北大青年社會住宅
青銀共居計畫

新北市政府
玖樓共生公寓



青銀
共居

三峽北大青年社會住宅 樓頂夕照





前言	1
社會設計	2
空間設計	6
活動設計	11
人物紀錄	22

目錄

享受一段 不一樣的人生旅程

更友善的租屋生活體驗

讓青銀共居成為下一個被台灣肯認的生活方式

2017年夏天，新北市借27位跨世代青銀共居大使的熱情，催生台灣第一個青銀共居實驗。我們始終相信共居能帶給一個人更多的可能性，不論你來自哪裡、經歷過什麼，都能更勇於描繪對未來的共同生活方式。

新北市推動社會住宅，不只是建起一幢幢容身避雨的硬體建物，更希望在軟體上營造新的生活方式，帶給市民生活更好的質變。在高齡少子、高房價的時代，高齡老人獨居以及青年蝸居的現象漸顯，新北市期望能透過政策創新嘗試一些轉變，開展青銀共居試驗，成為解決此問題的選項之一。透過三梯次的體驗營實驗、彈性調整，在過程中累積台灣社會的青銀共居經驗，使得更多長輩與年輕人受益，為租屋族的未來提供更友善的生活選擇，打造多元跨世代的居住新想像。

新北市政府與玖樓共生公寓合力打造友善溫暖的居住環境，青銀共居就是價值體現之一，我們相信住宅本來就不是市場的商品，青銀共居對我們的思考不僅牽動自身形式的翻新，也不斷在社會洪流創造一股騷動，緩緩、漸進地改造當代生活樣貌，豐富這一代與下一代人對共居理想與體驗的方式。

朱立倫

477

報名人數

男女比

1:2.8

27

參與人數

男女比

1:4.4



1

社會設計

臺灣推動青銀共居

是一場長期的社會設計運動

雖然德國、荷蘭、日本早有先例

但制度的模仿是容易的

文化與生活習慣的累積跟培養

則需要時間學習

六十五歲以上的高齡者，是一群相當多元的族群，在熟齡的過程涉及了個人生理、心理、社會三者的混合變因。而近數十年小家庭制盛行，多數子女與父母別居，高齡者需自營生活，高齡的照護工作漸漸由家屬養老轉移為國家社會的議題。

2017年新北市府以三峽北大特區三戶社會住宅作為試驗場域，推動臺灣第一處青銀共居。透過漸進的試驗模式及可負擔的租金，協助年輕族群與高齡者共創跨齡社群、共享生活，也期待能為臺灣的居住模式開創一個嶄新的可能。

示範族群

- ◎ 良好的社交能力
- ◎ 獨立生活的能力
- ◎ 透過故事紀錄作為示範
- ◎ 建立臺灣青銀共居文化

擴大受眾

- ◎ 獨居
- ◎ 亞健康、部分失能
- ◎ 具輕度照護需求

青銀共居是處理青年租屋、高齡老化的理想制度，但在文化面的推廣，需有更細緻、長期的規劃。青銀共居在臺灣推動，挑戰有三：

第一、相較於西方社會對於共居的文化，華人對於與陌生人共享家戶私領域，較不習慣；

第二、一般人往往會陷入血緣關係的羈絆框架，無法跳脫原生家庭潛意識下的關係壓力；

第三、生活作息與興趣嗜好的差異，跨世代的互動形式、頻率與強度，需要更多經驗資料。

故在推動初期，高齡者與年輕人的角色篩選至為關鍵，其中又以年輕時曾與陌生年輕人短期居住經驗（例如Home爸Home媽），或者積極參與社區事務、志工活動的高齡者，以及對爺奶與孫/孫女情誼有嚮往之年輕人為佳，透過示範族群的青銀共居故事推廣與經驗的學習，漸漸拓展至更廣大的受眾，並由公部門的試辦，帶動至一般租屋市場、銀髮及長照產業擴大推動。





↑ 陪伴毛毛長大的梳子！

試驗階段參與要求：

生活獨立可自理。

測測看：<https://goo.gl/y3yMB7>



我們也觀察到…

如果你有這些人格特質，更棒：

- 主動
- 對於新事物有開放的心
- 能夠接受價值觀不同的朋友
- 尊重
- 細心、會注意到別人的需求
- 願意花時間和室友溝通
- 隨和
- 喜歡助人
- 喜歡分享
- 有能力獨自解決問題

歡迎加入青銀共居，
成為好室友！

當抽離了血緣，
我們就僅是一場跨世代的朋友關係；
我們聊婚姻、我們談時事，
很特別的是我們不會感覺到壓力。
我們很清楚這之中有一種關係是互相尊重，
這與年齡無關。



長輩跟年輕人生活習慣差那麼多，怎麼辦？
現代人勞累了一天回到家，
我們如何設計出一個有溫度、
彼此願意互相分享的家呢？

三峽北大青年社會住宅共有三戶青銀共居戶，三房兩廳相同的室內格局，集中緊鄰在同一層樓中。早期空間規劃的劇本想像是以小家庭出發，父親下班回家看電視、母親在廚房忙進忙出，小孩在房內寫功課。

這種以傳統三、四人核心家庭為設計藍本的住宅空間，面對流動的人口、晚婚的世代、單身獨居的比例漸增，居住習慣上受到挑戰。

傳統的租屋市場上，部分房東會將三、四房公寓之客廳、廚房分割為房間，以求最大收益；或者是，在租客人口組成、生活習慣的改變下，客廳與廚房由於低度使用，往往成為堆放雜物的閒置空間。我們嘗試將時下流行的文青咖啡館空間設計，移植進原屬私領域的公寓客廳、廚房，適度開放這些空間成為共享資產，也打開更多空間使用的想像。



空間設計

2



餐廳 07:00 - 21:00 (長輩戶)

餐廳是聚餐的地方，一般不會用到太晚的時段，此為長輩戶，晚上九點後就不會有活動，我們預設長輩有較多餘裕時間也願意開伙，大長桌是必備的、好手藝是可以互相學習的，讓食物串連彼此的情感。

食



作

工作間 07:00 - 23:00 (兩位青年、一位長輩)

寫報告、看書報、討論作業，
伴著山水間的靜謐，一步兩步，
輕鬆走到職人的國度，不再遊牧，
在自己的家裡就能好好上工。

貼心提示：溫聲細語。

客廳 10:00-24:00 (青年戶)

客廳戶為比較接受吵雜、作息較晚的青年戶，
長輩要唱卡拉ok、看電視、打麻將，亦可到青年戶活動
讓年輕徬徨的歲月能因著共生同儕的互動，
延續當年離鄉背景來城市裡打拚的理想

設備都有，獨缺你的笑容。



樂



週末的晚上我們一起，
在黃昏市場散步、
在廚房話家常、在餐桌上分享故事。
簡單的晚餐，
重要的是跟熱愛生活的你一起。

活動設計

3

共識階段

深度認識青銀室友，了解彼此的喜好、興趣，產生彼此之間的信任。

團體：我們都帶著過去來此刻相會 p.12
活動：社會計量 p.13



共享階段

在共識基礎上，發展打破世代、共享生活的方式，並且深度建立社區連結。

活動：三峽半日小旅行 p.14
活動：我們的家鄉菜 p.15



共創階段

以使用者的角度，透過工作坊，共同發展出青銀共居未來可能的新樣貌。

工作坊：讓我們來看看「家」吧！ p.18
工作坊：「家」就是共同設計！ p.19
工作坊：共創家園工作坊 p.20



1. 我們都帶著過去來此刻相會

一早大家提著行李，帶著開心的笑容來報到。正式入住之前，我們最需要克服的是如何讓彼此信任並住在同個屋簷下？一個上午的分享活動，讓大家可以自我敘說，並且也聽聽別人的故事。讓信任感與同理心，建立在了解之上。

首先，我們讓大家為自己取一個新的名字。在華人社會中，名字代表父母對我們的期待，希望我們健康、美好真誠等等。而透過取新名字的活動，我們讓大家也可以找到對自己的期待，並且也蘊含了：「無論過去是怎麼樣的人，在這裡都可以用一個新的面貌與這些新朋友接觸」的意涵。

有些人選擇特別的名字，有些人習慣原本的名字，在介紹過程中，彼此又認識更多了，過去做的事、現在忙些什麼、有趣的兒時故事。在笑聲之中，這些搭配上故事的名字，比單純發下的名牌更好記，大家很快就熟絡了起來。

接下來，大家分享彼此的「信物」，也就是陪伴自己最久、或是最能夠代表自己的東西。大家紛紛拿出許多有趣的物品，隨身的記事小手札、失落時幫自己加油打氣的小玩偶、結婚前夕一起在國外購買的虎牙項鍊等等，分享每個信物裡藏著對自己來說意義深遠的故事，讓這些不同年齡、出身、工作背景的人，更加了解彼此，發現彼此的共通之處。



共識階段

90

最高年齡差

21

70

平均年齡差

24

• 三梯次青銀共居體驗營參與者年齡差距



2. 愛吃芒果 是不分男女老少的

年輕人和銀髮族年齡差距大，住在一起，會不會不知道要怎麼互相交流？但其實有些習慣、興趣，是不分男女老少的。

我們透過社會計量*的方式，帮助大家探索彼此的興趣、差異，喜歡爬山的人可以約好假日一起去爬山、早上逛市場時，也可以幫喜歡吃芒果的室友買些好吃的芒果，簡單的分類遊戲，也可以讓室友更知道彼此的喜好與個性。

* 社會計量

用簡單的圖示法表現出團體樣貌的一種技巧，我們會問一些問題，讓大家可以根據自己的喜好，興趣來選擇自己在團體中的位置。例如，喜歡游泳站在繩子的左邊，不喜歡游泳的站在繩子的右邊。

透過這樣的方式，每個團體成員都可以立刻了解其他團體成員的喜好，成員之間除了年齡之間的差異，其他的共同性也會被凸顯出來。



共享階段

3. 三峽半日小旅行

三峽是個特別的地方，有歷史悠久的祖師廟，又有洋溢年輕氣息的北大校園。我們希望居住在這裡，能和周邊的環境、歷史連結，不論青銀，都能落地生根。

第二天的上午，我們設計了小小的三峽深度旅行，帶著大家去禾乃川豆製坊，三峽祖師廟、宰樞廟，和里長合作介紹三峽的風土民情。

走出去，找自己，認識彼此。不只是我們居住的場所，只要是能讓人與人產生連結的場域，都可以是青銀共居最好的場域。



4. 食物傳遞溫度 融化每個人的心牆

這次體驗營最重要的重頭戲，就是讓參與者們，帶著自己的家鄉菜食譜來與大家分享，透過小組討論，青銀一起共同煮出一桌菜。就像真正住在一起的時候一樣，大家約好一起上市場買菜，在買菜的過程中，看到奶奶熟練的殺價手法，不禁讚嘆連連。

座落在三峽老街旁的傳統市場，賣的東西千奇百怪、五花八門，大家不只買菜，同時也在認識三峽這個老地方。新鮮的竹筍、土雞，好吃的壽司、軟Q的手作麵條，可以看見室友們彼此的感情再一起逛街的過程之中，慢慢的升溫。

5. 一匙米酒，二匙糖，三匙醋 四匙醬油，五匙水

大家在廚房裡忙碌，有些人切菜、有些人熬湯，許多青年主動和長輩們請教煮菜的小秘訣，像洋蔥怎麼切才不會切到手、地瓜葉剝絲才好吃……在日常的互動中，離鄉的青年，感受到家裡的溫暖；長輩也因為被請教許多問題，而感到成就。

秋玉阿姨端出了一盤辦桌才會出現的茶香排骨，大家驚嘆連連，害羞她說：「其實很簡單，我都是這樣記的！一匙米酒，二匙糖，怕太甜的話，就少放一些。接著放三匙醋、四匙醬油，五匙水，悶到汁收乾，就可以上桌囉！」有廚藝這麼好的室友，應該是很幸福的事吧！

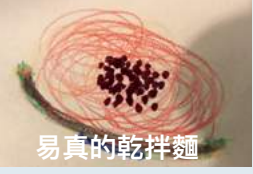
餐廳設計的重點，是大家圍著一起吃飯的地方。霸氣的大餐桌，可以容納二十個人同時開動。晚霞的粉色陽光透過落地窗灑進室內，大家喝著雞湯，天南地北的聊著工作、興趣、未來的迷惘，人生下半輩子的規劃……

食物一直有種神奇的力量，可以傳遞溫度。一起吃飯，讓人們更加靠近。



363元

活動自製家鄉菜，每道菜平均成本

BEFORE	故事	材料	作法	AFTER
 Michael的蛋炒飯	單身時候中午吃中餐後有剩飯下來，炒個蛋炒飯吧！啊～好滿足就省下一餐飯錢！	火腿、洋蔥 白飯、蛋	1、加入白飯，淋上醬油膏 2、炒約三分鐘後加入七分熟蛋 3、再炒一分鐘	
 粘嘉的茶香排骨	傳說中早期在三峡運送茶作物的鐵道工人喜愛的一道美食。	米酒一匙、糖兩匙、 醋三匙、醬油四匙、 水五匙、小排三斤、 茶葉少許	1、材料全加在一起煮滾 2、改小火煮二十分鐘	
 滋滋的排骨蔬菜湯	第一次在學校煮給大家吃的菜！	紅蘿蔔一根、 排骨一斤、 雪蓮子少許、 玉米三根、鹽少許	1、排骨洗淨後小火燙血水，加鹽去腥 2、紅蘿蔔、玉米切塊 3、中火燉煮十五分左右，加鹽調味	
 Peggy的 南瓜粉蒸肉盅	嘗試做出上次看電視時，發現與媽媽的做法不同，但感覺很好吃的南瓜粉蒸肉盅，試過後好評不斷！	小南瓜一個 五花肉一塊 蒸肉粉一份	1、切一小塊南瓜的頭，做蓋子 2、將南瓜籽挖出、丟棄 3、肉切片，兩面沾蒸肉粉，放旁邊 4、將肉片塞入南瓜裡，放入電鍋蒸 5、電鍋外鍋加兩杯水	
 易真的乾拌麵	以前同事約到她家吃飯，乾拌麵是同事奶奶的手藝，拌麵的醬料和一般肉燥不同，加蜂蜜和黑醋拌和，口感很特別。	麵五束 碎肉半斤 紅蔥、醬油 黑醋、蜂蜜少許	1、滾水煮乾麵二分鐘，再放冷水煮滾 2、撈起放冰水半分鐘，放大盤待乾 3、紅蔥炒香，加碎肉拌炒 4、待肉色變白加兩匙醬油 5、半熟時，拌入一匙黑醋、蜂蜜，熄火	



6. 讓我們來看看「家」吧！

我們習以為常的家，究竟給我們資源呢？在工作坊中，我們探索家的各面向資源，包含：

有形資產：有形的硬體設備，例如：電視、沙發……

環境資產：周邊能讓我們利用的環境，例如：公園、捷運站……

文化資產：和文化相關的。例如：鋼琴、吉他……

人脈資產：透過家中的人，能夠幫助我們。例如：幫忙找到工作、作業訪談的對象……

共創資產：連結彼此，一起共創的時間。例如：一起逛市場、游泳……

每個人的家都有些許的不同，想出來的東西也五花八門。藉此我們更了解每個族群想像的家是什麼樣子、期望在家中可以獲得什麼資源與養分。每一張便條紙，都會作為未來構築一個理想家園的基礎。

共創階段

7. 「家」就是共同設計！

每個人都有一個長期認為「家」的地方，在那裡，有特別喜歡窩的地方，也有特別討厭的小角落。自己最喜歡家中的哪一塊？是因為擺設、佈置、通風？還是有什麼回憶呢？

大家細心畫下家的平面圖，圈出自己最喜歡和最不喜歡的地方。許多人最喜歡客廳，因為空間舒服，是家人最常聚集的地方，不論是上班族、學生，回到家總會在客廳卸下沈重的背包，縮進沙發裡，把今天發生的不管好的還是壞的事情，和家人們分享。

我們發現，家中最被大家喜歡的角落有兩個特質：

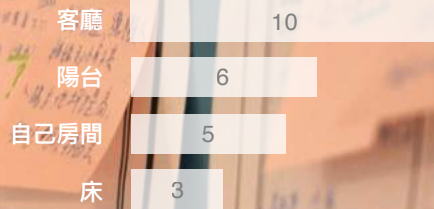
- 一、寬敞舒適、用來休息、玩耍、閱讀的地方；
- 二、家人發生連結的場所。

而大家不喜歡的地方，通常是：

- 一、陰暗、潮濕，狹小
- 二、與不好的記憶有連結，例如被小偷破壞過的鐵窗

共居宅的設計，希望能夠最大化公空間的效益，寬敞、能放鬆與人交流的地方。客廳作為共居社群的靈魂，我們致力於將這些被喜歡的元素放入共居宅的設計，希望室友把公共空間視作舒服、想要停留的地方。

喜歡的地方



不喜歡的地方





3.4小時

一天中願意分享給彼此的時間

8. 共創家園工作坊

透過這個工作坊，我們想要知道的是經過這三天的社群營造，這群青銀室友，對於未來真正長期的居住，有沒有什麼不一樣的想像？

要成為一個獨立運作的社群，家庭會議是很重要的。大家會願意花多少的時間留給彼此？如果真的能夠住在一起，要怎麼安排每個得來不易的週末晚上？

一起看電影、一起買菜、一起去爬山……大家聚在一起想出各種可以一起共創的活動。也趁這個機會，每個人提出自己的需求與想法，像是希望垃圾能夠輪流倒、偶爾一起大掃除等等的……建立起每個人都願意遵守的生活公約。

因為青年都需要上班，而願意參與共居的銀髮族，白天多半也有許多社區參與的活動，因此三梯觀察下來，比較有可能聚在一起的時間，就是每天的早餐、晚餐時間，以及假日下午。或許未來設計社群活動時，放在這些時間，比較有可能讓青年和銀髮族同時參與。



阿姨就是走得慢了點，
但該說的笑話不會老；
阿弟就是長得酷了點，
可該有的溫柔不會少。

當稚子離家高飛、
當老伴獨守空閨；
當誰在身邊，
就對誰好一點。

人物紀錄

4



信物？我最相信的東西
就是這張：信用卡～

從泰國來臺讀書成家的Michael，
充分幽默的表現下，
有著很強的責任心與愛護老婆的一面。
成家後從不需下廚的他，在體驗營裡貢獻了自己的許久未展的廚技，
雖然只是一道炒飯但也讓大家感受他認真的那面。
體驗營的過程中也不忘展露他極具童心的那面，
他的這種搞笑方式，是一種會讓身邊的人相處感到舒服的方式。



羽伸

剛畢業服完兵役，
不確定自己的人生方向。
一開始比較沈默寡言的他，
在體驗營的兩三天中，
與明陽大哥成為忘年之交，
也在團體活動中漸漸的發聲，
有著顯著領導潛力。



明陽

以前我們學校的考卷，
都要用毛筆寫。

年輕時當過政治線記者，
時逢台灣解嚴最敏感的時期，
自感壓力過大，
從此退隱成為小食店的老闆。
喜歡研究風水與易經。
講話談有著一種穩重與智慧。
藉由青銀共居的體驗，
找尋與兒子和平相處的方式。



外型甜美的小墨，是個電競的直播主。
身為網紅的她卻也對長照有著深刻的了解，
從對通用設計的瞭解到長者互動積極的心態，
看得出是個聰明的女孩。
在團隊活動中除了有帶領團隊的才能外，
也有良好的溝通整合能力，
對於這次體驗營也提供了很多寶貴的建議，
並志願參與第二梯次的隊輔工作。



假日，我們大家一起 去洗水塔好不好~

農村生活長大的秋玉，
來到都市後多在家中渡過，
是個專職的家庭主婦，與兒女一同住著。
為人單純的她，總為大家帶來不少笑果，
拿手的排骨料理，
加入了一點年輕人的創意，
在成品完成時完全能從她的眼神中，
看出那份心滿意足。



對於奇異古怪的事物有一種偏執，
剛開始常有一種與人脫節的感覺，
在三天的相處之中，
倒也出現了有著真摯性情的地方，
在體驗營結束的分享時，
因為覺得與眾人有著情感的連結，
而忍不住落淚的畫面令人印象深刻。
第二天製作晚餐時，
專注於開胃菜樣式設計的模樣，
也著實可愛。
對於青銀共居模式有共感的她，
也在第二梯次時成為我們的志願隊輔。



樂觀與時不時地大笑是舒涵的特色，最初抱著設計觀察的心來參加體驗營，在活動的過程中與Amy產生亦親亦友的關係，在市場買菜勾著手腕，或是在工作坊同桌時都有著個格外親切的互動。



父母擔任翻譯人員的緣故，從小時候開始就時常在國外度過，常常父母工作一忙起來，就得獨自待在國外的暫時住所，最好的玩伴以及這次體驗營帶來的信物，是伴他多年的娃娃玩偶，當心情不好會是沮喪時它就是傾吐的對象。很期待在青銀共居裡找到可以談心的朋友，以及體驗與長輩共居生活的感覺。

Amy姐的個性直來直往，對於很多新奇的東西都是抱持著開放的態度去體驗，正因為如此，也可以很快的融入年輕人之中，從願意去學習從沒玩過的桌遊到很快地抓到要領，便可感受到屬於Amy的這份親和力。在電影欣賞後，講起年輕時喜歡和姊姊去電影院看戲的故事時也很具畫面感，又或是跟老公Michael約會時曾喜愛一同觀賞的「梁山伯與祝英台」，也不吝於在大家面前將那好聽的主題曲原聲重現。與年輕人的互動真摯如兒女般看待，也讓不少年輕人覺得與長輩相處其實格外輕鬆自在。



單親家庭長大的人秀對家人十分的重視，也可能因為從小缺乏這塊，對於長輩有特別的責任心與照護感。



李姐 (Amy)

通常，想法大致沒問題後，我就會去做啦！
不做都不會知道結果的～



承佑

車長承佑總是不停地在移動，他很喜歡這樣的感覺，也常會在有空的時候，計畫著一場旅行到處看看。青銀共居對他來說，也是一種人生旅程上的嘗試，在這裡遇見可以分享想法的朋友，也透過長輩的經驗檢視未來的計畫。想法產生後努力去實踐，這就是承佑。

要敢做，敢衝，更重要的是想清楚。

退休後喜歡到處走的李姐，除了開朗的個性外，也對公共政策有著深刻的瞭解。藉由自身的體驗，參與了新北市府位在三峽區大大小小的活動，能夠清楚地細數這些政策的內容。在70年代獨自扶養小孩長大的李姐，對內對外都很有自己的想法，在體驗營中能夠帶給大家歡笑，也能在年輕人對未來有疑惑時提忠實的建議。



敏惠

敏惠阿姨的言行舉止透露著一種氣質，溫柔地會讓旁邊的人都感到舒適。儘管思考上難掩既有的傳統觀念，卻非常願意的在這次體驗營，與大夥嘗試任何新的事物與話題。印象中的敏惠阿姨，每次早上起床或休息後步出房門，都是已然十分端莊的打扮，他這種對自己認真的態度，也反映在體驗營的大小事上。



被朋友們推舉出來參加體驗營一探究竟。初來乍到時非常專注於各方面的細節，有備而來的詢問了關於往後居住上的問題。退休的數學老師鄒阿姨，不管是在理解事情，參與課程和導覽參觀時總是最認真的那個。剛開始可能因為這樣的個性比較無法與年輕人融入，但慢慢地，在體驗營的進行之中，也認識到了很多年輕人的才華與展露自信那面。從謹慎沈默到很主動地交流，膝下無子的鄒老師，似乎發現與年輕人互動的訣竅，笑得很是開心。

有話直說，對於長輩有著關懷，這是小倩。因為工作常與人溝通而很快融入體驗營，也樂於分享自己喜歡的事物和想法。個性有時會急起來的小倩，在這次體驗中找到了很棒的互補搭擋，美月阿姨。共同烹煮晚餐料理時，小倩準備留學時身在異鄉常做的炒泡麵，卻因為時間緣故十分擔心無法及時完成，一度有點焦慮，阿姨的安撫及大力幫忙，除了讓小倩完成了想念的料理，也成為當晚的焦點。小倩在第三梯次也志願擔任了我們的隊輔。



講起高中時一直放在抽屜的玩偶，每當心情好時便會跟它分享，心情不好時也會跟它訴說來激勵自己。阿樹，大學時唸的是心理相關科系，現在做的是使用者經驗研究。在體驗營的時候擔任著中性的角色，不論是跟長輩交流或是與年輕人互動，都可以感覺阿樹是一個很溫柔的存在。



安心啦！有阿姨在，不用慌，不用怕~

一來到青銀共居體驗營時便拿起手機猛拍，及時分享給親朋好友，愛笑與開朗是美月阿姨的招牌特色。很願意傾聽他人的話語，不時也有著溫暖的反饋，很快就可以跟大家融成一片。多年下廚的經驗使得美月阿姨能輕鬆得駕馭著廚房的一切，也帶給很多不擅烹煮的年輕人很多安心的感覺。正當其中一位參加的年輕人，因為時間的壓力，焦躁地深怕菜色來不及完成時，美月阿姨不但氣定神閒地幫手完成，也給了焦躁的她最溫暖的安撫。

生活最簡單的方式，就是要真~

三峽在地人的毛毛，有著與同儕不同的人生經歷，高中就出來工作的他，對於生活有很多見解。在甘樂文創擔任廚師與店長的他，除了責任感與自信之外，也特別具有親和力。在體驗營的過程中，不管是對年輕人或是長輩，都很願意拿出自己最真誠的那一面來做交流。自詡為觀察家的毛毛，同時也有很溫柔的一面，不論是那一晚和小六與大夥的交心，還是面對長輩如鄒老師，耐心地聆聽並適時的給予反饋，都展現了他的特質。



似乎抱著些許疑惑來參加體驗營的小六，一開始令人有著較難接近的感覺，常常在活動的中間會獨自在空間裡，找一個屬於自己的角落休息。或許只是資訊龐雜，對於生活太多的疑問無法好好地消化，藉由體驗營認識的同齡朋友或是老朋友，在某一晚大夥的深夜對談後，小六有著很大的轉變。在最後一天的藍染工房課程裡，小六認真的聽著鄒老師所講的話，同時發揮了自己的設計專長，大家一起完成了一件很滿意的作品。小六也在第三梯次志願成為了我們的隊輔。



豆豆奶奶

Peggy

民國初年生的豆豆奶奶經歷過日本軍攻華，國共抗戰和國民政府撥遷來台這些事件，憶起當年想讀大學卻不被家裡允許，不得已的被家裡長工從重慶車站，一路坐著馬車壓回成都的事，講起來畫面依舊清晰。

在餐桌上緩緩地與體驗營的大家分享起這些事時，可以看到大家臉上充滿著驚奇。已經90歲高齡的豆奶依然朗健，每週都有固定的運動習慣外，也喜歡跟女兒Peggy到處遊玩，這次也一同了參與三峽青銀共居體驗營。

青出於藍更勝於藍，我每次都想挑戰沒做過的事~

Peggy阿姨是豆豆奶奶的女兒，

名字中的蓉字代表的是她所出生的城市：成都。

小時候從屏東搬到台北求學生活，

開朗樂觀是Peggy的特色。作為一個稱職的母親和女兒，

在體驗營中很容易就可以跟大家打成一片，喜歡研究料理的她也在這次的共煮活動中，試圖改良傳承自豆豆奶奶的粉蒸排骨，獲得大家的一致好評！

青銀共居



與佳真同是心理系畢業的社會新鮮人，繼續大學所學的专业而成為一名心理諮商師，奧修是第三梯唯一的男生，但有別於一般男生，抱著好奇與瞭解心態的他，雖然有著粗曠與不修邊幅的外型，但內心卻是一位善於聆聽的角色。在某天夜晚與這梯的室友們齊聚在「玩」廳，聽著大家各自述說自己的經驗與往事，也會在適當的時候給予很多細心的反饋。

個性靦腆的佳真，與男友奧修一同報名體驗營。剛開始與大家的互動略顯羞澀，語速也偏慢，在第一天天台賞夕陽時，隨著晚霞與音樂，大家輕鬆地跳著舞，漸漸地隨著大家的慫恿，才知道原來佳真曾經在高中時是熱舞社的一員，一開始害羞的她也願意示範了幾個動作，帶著長輩與年輕人一起互動。隨著體驗營的進行，也發現其實佳真也默默在聆聽大家並與之交流著。



時髦與大方是Lily姐給人的第一印象，有時喜歡與三五好友聚在一塊，也會常跟女兒安排幾趟國外的旅程，對青銀共居充滿了好奇與期待。可以從Lily姐與大家的互動中發現，她擅長各種話題，也對很多事物保持著新鮮感和接受度。在體驗營結束的最後，Lily姐也給予了青銀共居很多實質的建議，有很多都是值得我們再去思考的。



傻大姐個性的雅文，
總是以最天真的微笑面對大家。
喜歡藝術創作的她，目前從事編輯企劃工作。
身為一個都市小孩，烹飪可能不是他拿手的，
但依然在行前準備了很多食譜的資訊前來。
可能正因為是他非常親近的個性，
在過程中也與易真姐有著如母女般的情感，
從市場買食材的互動，或是細節的互相幫助，
都能看出來雅文有著拉近人與人距離的特質。



設計相關系所畢業的滋滋，
外表看起來亮麗但本人實際上有點害羞。
介紹彼此的信物時，
滋滋帶來的是一本伴隨她多年的記事本，
本子內頁除了日常生活大小事的紀錄，
也有著各式各樣的拼剪及各種貼紙，
透過文字紀錄來對外在的世界有更多的回憶。
在體驗營的過程中，溝通或許不是他的強項，
但最真誠的肢體語言和很多貼心行為，
絕對是滋滋很重要的特質之一。



見識廣闊的易真雖不會怕生，
但對於參加體驗營，或許是抱著期待以及疑惑。
因為工作的忙碌一直未婚，
也沒有跟年輕人一同長期居住過的經驗，
可以從她與年輕參加者剛接觸時略知一二。
也記得一開始報名時有點抗拒準備食譜的事，
對於不常烹煮的她有些放不開。
在過程中，我們發現在與年輕人逐步熟識後，
易真非常與人親近，甚至學習新穎的桌遊。
在共食時亦突破了自己的舒適圈，
為大家呈上一道非常完美的肉燥乾麵，
看著她的喜悅，我們也有所同感。

翁明陽

參與者心得：第一梯銀髮族



參加了7月21日第一梯次3天2夜共居體驗營後，雖屬銀髮族，卻感覺好像回到年輕時代。對國外友人提起「青銀共居」體驗，有如是一個「沒有血緣關係的家」……。

8月5日第二梯次體驗營的第二天，我攜伴回去參訪，見到好幾位參與的夥伴正在餐桌用餐，她們親切地招呼「一齊來用餐！」我住過的房間就在餐桌旁，我似乎有了移情作用，而將夥伴們當作自己的親人或子弟……，「青銀共居」不就是要與跨世代的朋友一同生活、養老！於是我告訴參與第一梯次的LINE群組：「有回家的感覺……！」

「青銀共居」是「跨世代」的組合，能否衍生出有「家」的味道，或說多那麼一點人情味，這可能會是此政策成功與否的關鍵！

甚麼是「家」的味道？或許從漢字「家」可揣摩一二，「家」像屋裏養著一頭大肥豬，豬是溫順、繁殖力旺盛的動物，以喻人丁興旺、生活安定富足。縱然是一個「沒有血緣關係的家」，安定溫暖的生活應該是可被期待的！

「青銀共居」是一個這世代所需面對的問題，銀髮共居者，可以傾聽年輕夥伴對事業、情感的細訴，而對因為學業或工作，不得不離開原生家庭，在此有銀髮共居者的關懷問候，甚或分享過去的專業學識及人生經驗，是不可多得的人生機緣。「跨世代」的組合，需要青、銀雙方都有意願要為群體創造優質生活的共識。

不管你對「青銀共居」是否存有疑慮？花些時間去作認知與嚐試是有必要的。當“家”中的成員為了工作、求學必須離家外出，傳統「家庭制度」的功能與觀念必然會逐漸的蛻去。再說當今社會上晚婚、不婚、不育的現象充斥，已經是國安層級的問題，而「人不獨親其親，不獨子其子」，將會是這個世代的人所應具備的觀念。



莊玟玲

參與者心得：第二梯青年

去年底，我們家的貓咪小六過世了，我什麼都沒有為他準備好，連心理建設都沒有，就送他去安樂了，那種悵然懊悔，至今還烙在心底。今年初，我的阿公因為中風，喊著反正都要死了，不如早點掛別拖磨了，在旁人眼裡看起來荒謬，我想對他來說，死亡是種解脫。

三月的時候，他終於從他最討厭的病床移到比較舒適的棺材裡，我看著不會在發出聲音的他，一滴眼淚卻流不出，這位最熟悉的陌生人這次騎著他最愛的歐兜麥，永遠不回頭了。兩種死亡，兩種截然不同的心境，我的腦袋可說是充滿著對人生的疑惑，而正巧也看見了玖樓舉辦的青銀共居。青銀共居的消息釋出時讓人躍躍欲試，雖然還不太知道執行的方式，腦子一熱立馬就報名了，抱著忐忑不安的心情，我填了申請單就這麼寄出了。

而結果是，我拖著行李箱，坐上了前往三峽的公車，興奮、激動以及害怕的情緒交融，變成了一個亢奮的狀態，總而言之就是很丐一亢，一路上可說是帶著傻子的笑容前進。

三天的青銀共居，因為只有三天省略了很多現實面的部分，像是家事分工、時間的調配，又或是租金跟上班之後，交通的選擇等等，變成了第二階段的待克服的議題，也因為省略了現實面，讓這三天過完就像是進了烏托邦的世界裡，美好的想像與共處的愉悅讓人意猶未盡。

跟老人家相處意外的是，我喊不出奶奶或是阿嬤，比起是因為禮貌，更是這些阿姨們心理年齡都比實際年齡低個20歲，跟認知的阿嬤們相比，下意識只會喊出阿姨，雖然少了一些年長者的從容，但也多了一些新奇感，即便上了年紀，還是可以像20歲一樣，雖然不知道這是怎麼做到的。

不過，日常生活中少有跟老人家相處的機會，比起與老人家聊天，我更容易回到令自己舒適的環境，總會因話題與語言不同，產生無法連結的狀況，也幸虧活動的搭配與分組的模式，更容易有機會去認識上一個世代的想法，也讓我思考的是，除了活動，是否還有其他的方法或契機，主動讓自己接觸這些人呢？

每一個參加的報名者，也許都有問題需要解答，活動中的夥伴們也讓我對未來有了一些看法，我的疑惑或許沒有解答，但至少有了方向。這大概會是我近期來最難忘懷的活動了。



鄭雅文

參與者心得：第三梯青年

三天的青銀共居，其中有太多讓人印象深刻的片段，更超出了原來的期待。打個比方，午後大家分組討論未來想要的家，我們這組三個年輕人和兩位長者，只聽見其中一位豆豆奶奶朗聲說：「我喜歡這裡啊，我和我女兒以後想住這！」這天，才是青銀共居的第二天。

豆豆奶奶已經90多歲了，個性爽朗，總是說，別管年輕人，他們想怎麼樣就怎樣，瀟灑得不得了。原來她的反叛與瀟灑，從學生時代就開始了。豆豆奶奶是南京的大戶人家，放學回家是僕人駕馬車來載，她不會做菜，因為傭人隨時待命，想吃什麼有什麼，這樣的一位大小姐，學生時認識了空軍，不顧家人反對，嫁給了軍官。在婚禮上，除了哥哥外沒有親人到場。聽豆豆奶奶說自己的故事，恍惚中還以為她講著白先勇的《一把青》，穿著白衣湛藍裙子的女學生，從南京跟著丈夫就這樣飛來臺灣，一待就是下半生。情節像印在紙上，真實得好不真實，要比叛逆，我們真的差她一大截。

現在奶奶坐在三峽青銀共居客廳裡的麻將桌，打從娘胎就聽著麻將聲長大的她，眼前的牌友不是頭髮斑白的老奶奶，而是三個年輕人，一個二十初歲的女研究生，一個玖樓的年輕老闆，一個深耕三峽文化的返鄉青年，他們兩天前才剛認識，這三天是奶奶的室友，在麻將聲中，奶奶的笑容幾乎沒停過。

我很喜歡青年與長者是「室友」的關係，而非一般人既定印象中的照護者與被照護者，在即將離開的最後一天，我們須一起整理好空間交還給房東，我和一個女生以及豆豆奶奶三人一起打掃廁所，我在一旁刷馬桶，看奶奶仔細地擦拭著洗手台，甚至還墊高了腳尖拿抹布擦牆面，認真地把空間當成自己的家來打掃。突然覺得眼眶有點紅，心想著豆豆奶奶已經90多歲了呀，還能和我們一起打掃，也不擺架子。

走過大半輩子的人生，奶奶見山還是山。追求自己想要的快樂，也不去干涉別人的選擇，率真坦然。總有人會問什麼是青銀共居？我想這不僅僅只是青年與長者住在同一個空間，更多出了心理上的意義，年輕的我們擁有了無價的經驗傳承，奶奶則有了更多的陪伴，儘管彼此之間毫無血緣關係，卻在這段時間裡成了家人。

在這裡，你租的不是一個房間，而是一個社群。
我走出了你的智慧，你走進了我的青春
雖然不是無憂無慮，但也不是得過且過；
至少我們還可以選擇如何生活。

青銀共居，豐富彼此的關係而不是塞滿東西，
一起做夢，一起面對生活的挑戰。
一人獨行雖然走得很快，但一起走可以走得很遠。



三峽北大青年社會住宅
青銀共居計畫





三峽北大青年社會住宅 青銀共居計畫
青銀共居體驗營
活動紀實

執行單位：新北市政府城鄉發展局

負責人：柳宏典 局長

編輯單位：玖樓共生公寓

監製：江志成 副局長

專案執行：鄭健志、袁淑真、盧育晟、武允薇

編輯及規劃：柯伯麟、王維綱、徐苑庭、羅喜哲、鍾雨芯

校對：新北市政府城鄉發展局 住宅發展科



青銀
共居