

以「青銀共融」模式改善高齡友善環境的初探性研究——大學場域的應用與實踐分析

劉麗娟

壹、前言

隨著高齡社會來臨，高齡人口逐漸增加，設計適合且支持高齡者健康與福祉的需求也日漸增加。各種外在環境的改善（如公共空間的可達性、無障礙環境與設計等等）皆有助於減少疾病風險、改善高齡者生活獨立性、提高滿意度與生活質量；另一方面，不良環境對於高齡者可能暴露的風險因子更為關鍵，因為可能危害高齡者健康，需多加重視並進行優化與建立因應措施（Geller & Zenick, 2005; Pillemer et al, 2011）。過去相關文獻提出社會中如何各種方式提升高齡友善環境，包括在建築設計過程中加入無障礙環境設計，如高齡友善城市計畫中所提及，透過建構一個具環境包容的城市環境，以因應高齡社會（劉麗娟，2014），或者以社會支持、法律推動及智慧科技方式篩除進行（Iamtrakul

et al., 2019; Cramm et al., 2018; Sánchez-González & Rojo-Pérez, 2020; Du & Xie, 2015; Kavšek et al., 2021）。

除上述各種方法之外，高等教育機構如何透過跨代合作機制，建構友善學習與生活環境，提升與促進代際連結和知識共享。有鑑於此，本文嘗試以大學生與高齡者合作的青銀共融模式為例，分析其如何使環境更友善。本文主要目的在於以大學校園為場域，透過學校課程說明與分析如何以青銀共融方式協助改善與促進高齡友善環境，過程中嘗試運用科技工具作為媒介；除此之外，也進一步思考提升以此模式建構高齡友善城市的可能性。

貳、青銀共融與高齡友善環境建置

一、高齡友善環境的概念與需求

高齡友善環境旨在促進高齡者的健康、福祉與社會參與，是對高齡化社會挑戰的重要回應。世界衛生組織（World Health Organization，以下簡稱WHO）提出的高齡友善城市綱領強調，高齡者能夠在城市中獲得包容、安全和便利的生活（陳建和與王宜樺，2020）。此類環境的設計不僅考量高齡者的需求，也兼顧不同年齡層的利益，從而促進整體社會的和諧（劉麗娟，2014；Chau & Jamei, 2021）。

其次，高齡友善環境具有多樣性，亦即高齡友善環境的需求源於高齡者在生理、心理及社會層面的多樣化需求。例如，高齡者需要適應性的公共空間設計，包括無障礙設施和適合步行的道路，以便於日常出行（趙子元與黃彙雯，2016）。此外，臺灣推動健康及高齡友善城市的過程中，評量系統的建立是滿足不同高齡者需求的重要工具，尤其在資源配置與政策執行方面發揮了關鍵作用（劉麗娟，2014）。

再者，高齡友善環境還應促進社會參與，以減少孤立感並提升生活滿意度（Meeks, 2022），友善的醫療與照護機構能夠滿足高齡者在健康與心理層面

的需求（張育誠與宋珮璋，2013）；同時，高齡友善大學的概念，認為教育機構可通過設計適合高齡者參與的學習活動，促進跨世代互動並減少高齡者的孤立感（劉麗娟，2022）。

二、青銀共融的理論基礎

隨著全球人口結構的變遷，高齡化問題成為各國政府和學者關注的焦點。傳統家庭結構的轉變和城市化進程的加速，導致代際間的交流減少，這進一步放大了世代之間的隔閡和誤解（Jia et al., 2022）。例如，許多年輕人因工作或學業原因與父母或祖父母分隔兩地，缺乏日常互動的機會。而高齡者則面臨孤獨和社會參與不足的挑戰，這對他們的心理健康產生負面影響（Souza, 2011）。此外，代際支持對於高齡者與年輕一代而言都具有重要價值。研究表明，年輕人可以從高齡者的生活經驗中獲益，而高齡者則能通過參與代際活動獲得心理滿足感（Wu et al., 2023）。因此，青銀共融的模式不僅滿足了個體需求，也促進了整體社會的和諧發展。

歸納而言，青銀共融（Intergenerational Integration）是一種促進代際間理解、合作和支持的社會策略，旨在減少不同世代之間的隔閡，增強社會凝聚力。這一理念強調創建包容的社會環境，使不同年齡層共同參與活

動並分享資源（Wu et al., 2022；劉宜君，2019）。青銀共融的核心目標是實現世代間的互助，通過相互學習和支持促進代際融合，滿足個體的社會心理需求，並為社會帶來整體效益。有關青銀共融的策略可分為五種方式：

（一）參與式設計與共創方法，參與式設計是一種有效的青銀共融策略，鼓勵不同世代共同參與社區設計或公共設施的規劃與改造。例如，Wu等人（2022）的研究展示了通過共創設計改造公共廣場的案例，這一過程不僅滿足了高齡者和年輕人對空間的不同需求，也為他們提供了互動和交流的平臺。參與式設計的核心在於促進跨代之間的理解與合作，讓高齡者感受到被尊重與接納，而年輕人則能更深入地理解老年群體的需求。

（二）教育與跨代學習，跨代學習為青銀共融提供重要實踐平臺。這種模式通常以課程或活動為載體，促進不同世代的知識交流和技能共享。顏曉菁（2022）在臺灣的一項行動研究中設計了一套青銀共學課程，發現參與者不僅增進了代際理解，還提高了對彼此需求的敏感性。例如年輕人教授高齡者如何使用智能手機和數位技術，而高齡者則分享傳統文化和生活經驗，雙方均感受到自我價值的提升。

（三）共享居住與代際社區建設，

共享居住是促進青銀共融的重要模式之一。劉宜君（2019）指出，跨代共住的模式能有效解決高齡者和年輕人面臨的住房問題，同時增強代際間的支持和情感聯繫。這一模式尤其適用於城市環境，在有限的空間內實現資源的優化配置。例如，某些共住項目通過設置共同生活空間和公共活動區域，促進了居民之間的互動，為高齡者提供了社會支持，也為年輕人帶來了家庭氛圍。

（四）社會創新與公共空間的整合，在公共空間中引入社會創新設計是促進青銀共融的另一有效途徑。Souza（2011）的研究顯示，設計多功能的公共健康活動區域，可以吸引不同世代參與，從而促進代際之間的自然互動。例如，舉辦跨世代的體育競賽、藝術工作坊或志願服務活動，能有效地增強社會資本並提升社區凝聚力。

（五）科技在青銀共融中的應用，隨著科技的不斷發展，越來越多的創新技術被應用於促進青銀共融。例如，Jia等人（2022）提出，虛擬現實（VR）技術可以用於模擬代際活動場景，幫助不同世代克服溝通障礙。此外，智能家居設備和遠程協作工具也為高齡者參與社會活動提供了更多可能性，尤其是在疫情期間，這類技術的應用進一步凸顯了其價值。

儘管青銀共融模式成為趨勢，其實

踐過程中仍面臨諸多挑戰。一方面，世代之間的價值觀差異和溝通方式不同可能導致誤解和摩擦（Esser, 2010）。例如，高齡者可能對現代技術感到不熟悉，而年輕人可能缺乏對高齡者需求的敏感性。另一方面，政策和資金支持不足也限制青銀共融項目的可持續性（劉宜君，2019），未來的青銀共融需要更多的政策支持與資源整合。例如，地方政府可以推動青銀共融的認證系統，為參與項目提供資金支持和技術指導。同時，應鼓勵企業和非政府組織參與，擴大跨代活動的覆蓋範圍。此外，科技創新是未來青銀共融發展的關鍵。例如，Wu等人（2023）建議利用人工智慧和網路技術創建智慧代際社區，並通過即時數據分析提升社區服務的精確度，這些協力合作模式都將有助於社會發展。

參、青銀共融的高齡友善環境應用與實踐

一、研究方法

本文主要的研究方法為行動研究法，行動研究由社會心理學家Lewin提出，其認為行動與研究不可分離，研究者應主動參與實踐，以便更深入地瞭解問題的根源（Lewin, 1946）。近年來，行動研究被廣泛應用於教育、醫療、社區發展等多個領域，成為解決現實問題

的重要工具（McNiff, 2016；陳向明，1999）。此方法乃結合實踐與研究的動態方法，其目的是解決現實中的具體問題並促進社會變革（Lewin, 1946）。該方法的核心特徵在於參與性和循環性，即研究者與實踐者共同參與問題的識別與解決，並通過計畫、行動、觀察和反思的螺旋式過程推進（McNiff, 2016）。

行動研究的主要特徵包括實踐導向、參與性和靈活性。首先，它關注現實中的問題，特別是在教育與社會領域，旨在提供可行的解決方案（McNiff, 2016）。其次，行動研究是一種協作過程，研究者和實踐者共同參與問題的識別與解決（張民選，1992）。最後，行動研究具有動態性和靈活性，允許研究計畫根據情境的變化進行調整（陳向明, 1999）。行動研究也具有顯著的實用性和反思性，特別是在教育領域，為教師和教育工作者提供了改進教學的途徑。教育領域是行動研究的主要應用場景之一，在課堂教學中，教師可以通過行動研究不斷反思和改進教學策略（蔡清田，2000）。其次，分析行動研究在課程設計中的應用，指出教師可以通過設置目標、觀察學生成效並反思教學過程，實現持續改進（張民選，1992）。劉良華（2005）則認為，行動研究不僅改進教學實踐，還能幫助教師提升專業能力。同時行動研究還常被用於課程

創新與政策制定，強調研究者應根據具體教育情境設計靈活的課程計畫，並通過行動研究不斷調整與完善楊明全（2004）。除此之外，在社區與醫療領域中，行動研究皆有一定的成果和效益，包括促進社區健康與社會資本方面的應用，發現通過居民共同參與的行動計畫，可以有效改善社區服務並增強社區凝聚力（Souza, 2011）；抑或提高護理人員的專業能力或提升患者的健康管理技能（Koshy et al., 2011）。醫療行動研究通常包括患者和醫療工作者的協同參與，從而確保研究結果能夠真正解決臨床問題。

儘管行動研究的優勢明顯，但其實施過程中仍面臨諸多挑戰。首先，研究的參與性要求研究者具備強大的溝通與協作能力（蔡清田, 2000）。其次，由於行動研究需要長時間的實踐與反思，其周期較長，對資源和時間的要求較高（Lewin, 1946）。此外，行動研究的結果往往依賴於參與者的主觀經驗，這可能對研究的科學性產生一定影響（McNiff, 2016）。歸納而言，行動研究作為一種結合實踐與理論的研究方法，不僅提供瞭解解決現實問題的創新途徑，也為參與者提供了學習與成長的機會（McNiff, 2016）。在教育、社區發展和醫療等領域的應用中，行動研究展現了其獨特價值，但同時需要克服資源需求

高、周期長等挑戰。通過更廣泛的跨領域合作和技術應用，行動研究有望在未來發揮更大的影響力。

二、青銀共融參與者及過程說明

本文以東部一所大學的二年級學生與該校所附設的樂齡大學課程為場域，兩方參與學生皆約40人。參與過程分為三個階段（參閱表1），包括：第一階段，兩群團體相見歡後，透過課程向大學生及樂齡大學長者介紹高齡友善城市的八大面向及其內涵，並聚焦於高齡友善環境的建置、檢核與設計。其次，說明本次課程使用的高齡友善APP，此APP主要在透過對於環境狀況的調查，進行記錄與分析，本次主題以校園為主，因此先彙整校園中各個建築，並設計在發現環境有需要改善之處時，可拍照上傳，並說明該環境的問題及需要改善之處的意見；易言之，APP主要分兩個部分：地點或建築物選擇，以及環境友善意見撰寫與上傳。

在瞭解APP運用後，第二階段由大學生與樂齡大學長者一同前往校園，由長者以行走方式對校園進行檢視，指出高齡友善環境有待改善之處，並說明為何須改善及如何改善，並由大學生進行拍照及意見撰寫後上傳。

第三階段則由各組中的樂齡大學與大學生兩個群體進行討論與分享，並彙

表 1 青銀共融三階段主題與內容

階段	主題	內容說明
一	認識彼此、瞭解高齡友善環境與工具說明	<ul style="list-style-type: none"> · 相見歡：讓樂齡大學長者與學生相互認識 · 高齡友善概念簡介 · 高齡友善APP說明與運用
二	高齡友善環境檢視與紀錄	<ul style="list-style-type: none"> · 樂齡大學長者與學生分組一起逛校園 · 使用高齡友善APP檢視校園高齡友善狀況
三	高齡友善環境檢視與紀錄	<ul style="list-style-type: none"> · 高齡友善環境檢視報告 · 學生心得反思撰寫 · 樂齡大學長者心得回饋

資料來源：本研究整理。

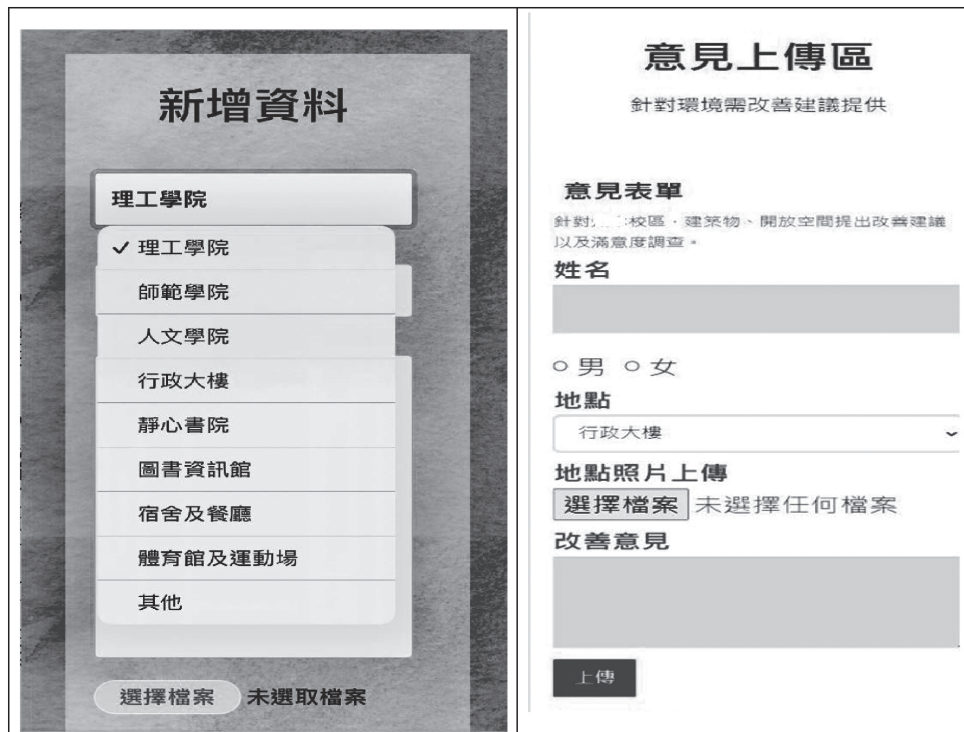


圖 1 高齡友善 APP 內容

資料來源：本研究整理。

整資料後進行分享報告。資料與心得記錄部分，為能清楚呈現學生與長者的質性資料，本研究依據三個階段進度共有三次資料回饋，並以大學生（A群）及樂齡大學長者（B群）進行不同代碼的區別，A、B群依據名單編列流水號，其次為發放問卷的次數，之後為問卷的題項，如A15-1-1即代表編號15的學生，填寫第一次問卷的第一題；或者如B12-3-2，就為編號12的長者，填寫第三次問卷的第2題。

肆、結果發現與討論：青銀共融模式的高齡友善環境效益

經過兩個群體共同的檢視大學高齡友善環境歷程後，本文進一步分析此歷程對高齡友善環境的效益，以下根據各階段過程將研究發現分二個面向：

一、第一階段：認識彼此、瞭解高齡友善環境與工具說明

（一）相見歡～檢視大學生對長者的認知與看法

課程進行初期，讓樂齡大學長者與學生相互認識，從進校園迎接長者、帶領長者進教室，且因為兩群體的人數相當，故採取一對一的方式進行，以便兩者間可以有更多的互動，針對第一次接

觸，檢視大學生們在互動的過程中，對樂齡長輩何感覺與想法，以及此感覺與想法與上課之前對高齡者長輩的看法是否相同。同學們的回覆如：

不太相同，在上課以前，我認為這些長輩會是更行動不便，不愛講話的那種更高齡的長輩，但在實際相處過後，覺得對方的生活比我多采多姿許多，到處趴趴走。（A15-1-1）

還沒接觸樂齡長輩前，其實覺得長輩們的形象和看法沒有報很大的期待，感覺他們也只是來聽個課就回去而已，以為他們也沒有很大的期待跟大學生接觸，但聊天過後才發現他們對這種課程很感興趣，可以接觸到不同年齡層的人，瞭解我們的看法，並且想和我們進行交流，問到她為什麼想要來上課，長輩的回答是：在家還有上一輩的長輩要照顧，所以很少有時間顧自己和跟別人交流，經過這個課程，時常會接觸到不同的人，就當作邊交朋友邊學習來充實自己，所以他們活到老學到老的精神讓我覺得欽佩！（A27-1-1）

其實和我原本印象並不一樣，原本我認為長輩和我們的話題很少，只能尷尬的聽她說而已，結果我發現，能互相聊天的話題很多，如：

物價、生活周遭的事，長輩們也不會太害羞，相當健談。(A33-1-1)

整體而言，大學生對於長者的印象與想法在互動前後有相當程度的差異，在互動前同學大多預期或認為長輩應該是行動不便、不愛講話、需要照顧等等；但在實際接觸後發現，原來長輩也有許多不同的面向，過去與長者接觸的經驗，並不代表所有的長者都一樣，仍然需要更多的相互理解與認識。

(二) 對高齡友善環境的認識

此階段亦由授課教師針對高齡友善環境進行說明，並以全球及臺灣各縣市案例分析高齡友善環境改善的實務案例，為能瞭解大學生能否理解與同理高齡者面對的環境條件與限制，大學生提供的意見：

也許應該先上關於高齡體驗的課程，或許能站在長者角度思考該怎麼做和帶領。(A12-1-2)

要注意不要讓老人受傷，因為有一些老人在走一些地方可能會讓他們受傷。(A13-1-2)

自己家庭本身就是三代同堂，所以想法大致是一致的，像我阿公年齡更高，腳就不好，走路都需要拐杖的輔助，今天會來這邊一同上課的長輩們，其實在長輩群裡算是行

動、身體相對比較健康的一群，長者們的行動及反應能力確實會因為老化而比較不靈活，所以在設計設施時，就應該特別注意到這一塊，創造友善環境。(A25-1-2)

(三) 互動過程後的心得與感想

經過此階段與長者一對一互動的過程，同學們有許多不同的心得與感想。從學生的心得感想中可知學生從互動過程中學習態度、經驗外，更重要的是如何以對等關係進行互動，不因外在年齡的差距而有區別。

不同於和爺爺奶奶聊天的方式，因為這次是和不同的年長者進行長時間的對話，樂齡者也一直跟我強調要多做不要怕的做事態度，我也會謹記在心，並學習他的經驗。(A1-1-3)

這一次的活動真的是非常新奇的體驗，第一次和自己年齡相差那麼大的人一起在課堂上課，但是和長輩相處起來沒有代溝，和長輩有好好的互動。(A6-1-3)

我基本上不會與長輩對話，這是一個很好的練習機會，讓我去學習如何與年長者在對等關係的基礎上對話。(A23-1-3)



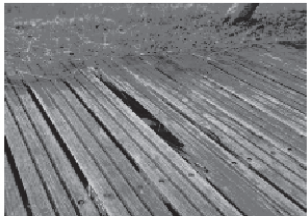
我覺得阿嬤的精神跟體力都比我好。(A26-1-3)

二、第二階段：高齡友善環境資料分析與回饋

(一) 檢視與彙整校園環境的不友善處

本次高齡友善環境檢視以大學校園為範圍，根據長者與學生運用高齡友善APP科技工具共同檢視校園內各處，經過彙整後可發現長者所提出的環境不友善包括候車亭的臺階太高，上下臺階不太安全，旁邊有無障礙斜坡，但離候車

亭有段距離、人行道中放置障礙石，一個不小心會害人跌倒受傷；道路凸起或損壞容易使人絆倒，行走必須特別注意，木板路面有頗損處、石磚間的縫隙不一樣大、樓梯下的止滑條老舊脫落未更換，樓梯與平面有高低落差及戶外樓梯無護欄、或者裝置藝術形狀似虎頭蜂窩，讓人無安全等等（如圖2所示）。

序	地點	照片	內容說明
1	校園候車亭		<ul style="list-style-type: none"> 候車亭臺階太高，上下臺階不太安全，且傷膝蓋。 旁邊有無障礙斜坡，但離候車亭有段距離，不太直覺的設計。
2	人行道		<ul style="list-style-type: none"> 在人行道中放置障礙石，一個不小心會害人跌倒受傷。
			<ul style="list-style-type: none"> 道路凸起或損壞容易使人絆倒，行走必須特別注意。
			<ul style="list-style-type: none"> 木板路面有破損處。

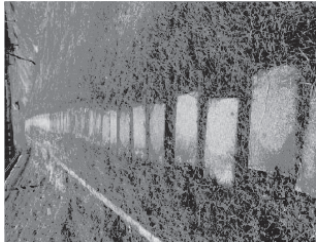
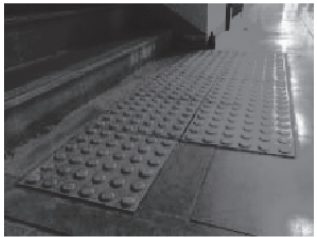
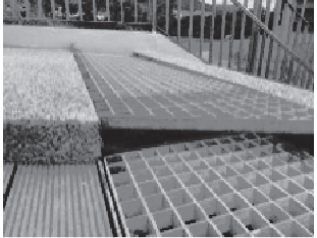


2	人行道		<ul style="list-style-type: none"> · 石磚之間的縫隙不一樣大，旁邊有斜坡。
3	樓梯		<ul style="list-style-type: none"> · 樓梯下的止滑條老舊脫落，未更換，失去止滑條的功能，若下雨容易滑倒。
			<ul style="list-style-type: none"> · 樓梯與平面有高低差。
			<ul style="list-style-type: none"> · 兩側都沒護欄的樓梯，有不小心跌出去的危險
4	裝置藝術		<ul style="list-style-type: none"> · 樓梯上的裝飾品，像是虎頭蜂窩，上樓梯時沒有安全感

圖 2 彙整長者運用高齡友善 APP 需改善處

資料來源：本研究整理。

(二) 科技運用的心得與回饋

在青銀共融的課程過程中，由大學生協助長者運用高齡友善APP科技工具，雖然在設計過程中朝簡單容易操作為原則，但長者仍然面對許多挑戰與問題，需要大學生的協助，彙整使用過程中的心得大多是使用便利（17次），但仍有部分需要改善的地方，包括：長者手機操作能力，如不太懂3C工具、手機操作困難及不會打字或打字緩慢（5次）、帳號密碼的記憶問題（6次），或者是長者沒有手機（2次）及介面字體過小等等（1次）。

三、第三階段：對青銀共融改善高齡友善環境課程的整體回饋

在課程結束之前，本文針對兩個不同群體進行整體課程回饋，長者對於運

用青銀共融改善高齡友善環境的看法皆為正面看法，包括認為課程內容透過跨世代的互動，讓大學生可以陪伴長者，一同參與及設計，同時學生可進一步考慮長者需求，瞭解長輩認為需要改善的地方，進而相互分享與同理；更重要的是透過此過程，讓長輩對於跨世代的疑慮改變，感受熱情與真摯，覺得肯定課程的意義與價值。

瞭解長輩需要學校要改善地方，希望校方可以常辦這樣課程，可以和我們同學共學。（B12-3-1）

友善高齡陪伴大於學習，APP改善，增加趣味，更容易使用，跨世代的疑慮有改變。（B18-3-1）

對於長者有進一步的瞭解肯定，瞭解高齡者之需求，很棒。（B22-3-1）

序	類別	說明	提及次數
1	使用方便	使用過程一切順利	17
2	長者手機操作能力	教導一次即可使用	5
3	帳號密碼的記憶問題	不太懂3C工具	6
4	沒有手機	手機操作使用困難	2
5	介面字體過小	不會打字或打字緩慢	1

巡視校園觀察入微，考慮長者需求，新增優化建議。對長輩觀察入微，更新思考。(B25-3-1)

影像會說話，善用照片，確切上傳照片與位置。(B8-3-2)

APP資訊的分享及使用，校園環境友善改善，感受同理心，環境互動地圖讓使用者瞭解身處環境，世代資訊分享找到共通語言，長照需求與社會推展相符。(B18-3-3)

高齡友善城市，有年輕人的陪伴，使我們更年輕。(B12-3-4)

能觀察學校不友善環境，關注對環境危險感。(B28-3-4)

不友善環境改善分析，感受周遭環境，懂得欣賞世代交宣，感受熱情與真摯。(B18-3-18)

增進跨世代互動，激發高齡友善環境的創新與改善。(B3-3-6)

一同設計，才能更完善，直接對話樂於分享、打破想像。(B6-3-6)

另一方面，大學生對於運用青銀共融改善高齡友善環境的看法，茲將相關內容歸納為三點：首先，發現不同的視角與細節，校園是大學生的日常，每天在校園中行走皆未感受到環境的不友善，然而在與長者一起走時，才發現熟悉的日常中，隱含了許多未察覺的危險與不友善，此部分也提醒大學生或年輕人如何用不同的角度看環境。

長輩的觀點令人深刻，體會到不同視角的重要性。(A7-3-7)

長輩真的會發現一些細節，因為各種的理由。(A36-3-7)

很開心能和長輩一起去認識校園，其實自己在校園中有些地方都不會察覺到不友善，但實際去和樂齡長輩走過之後才知道。(A21-3-8)

其次，與長者互動過程中的轉變，許多同學對於長者往往採取避免接觸的態度，覺得長者是固執的，但經過互動之後發現，長者也具有各種不同的形態，透過互動進一步認識可更清楚明白長者的想法與經驗，甚至可以一起共創與設計。

前往圖書館樓頂，跟長輩們一起走路很開心，所以路程中都沒有使用到app，是回來的時候才意識到要上傳照片，大家就一一去找不友善的地方互相討論，這個過程很溫馨。(A25-3-7)

最印象深刻的是在第一次見面時，陪伴樂齡夥伴一起使用app，一起找環境中得不友善，並且上傳，最有趣的是，一起思考要怎麼說不友善，希望能透過簡單的字句讓他人瞭解到急需改善的重要。(A26-3-7)

長輩對於校園有很多想像，還會講很多以前他們讀書時的事，還有

對於校園有哪些地方要改進，很有趣。(A5-3-8)

其實一開始聽到有這幾堂課的時候我蠻想退選的，因為我不太會跟長輩相處，也不是很想，但是經過這兩次我覺得他們不像我所想的那麼古板，他們很開朗樂觀願意學習，願意從家裡走出來到學校上課，其實我們只有年紀上的差異在心態上我們都是一樣的。(A17-3-8)

最後一點也是最重要的就是，如何將此青銀共融、跨代共創的經驗轉化為學生未來在自己家庭中與長者相處的正面動力。由於現代社會的家庭型態多為小家庭模式，大學生並未有許多機會與長者互動，因此往往不知道如何與長者相處。透過課程提供與長者互動的機會，讓學生同時想像自己家庭中的長者，將可提供更多的正面經驗讓學生改變行為，增加與長者互動的頻率。

我覺得就好像帶我自己爸媽一起去逛逛，看著長輩遇到什麼困難，或是什麼東西讓他們開心，就想到如果事我爸媽是不是也會這樣，看著他們一起跟著同學拍照真的很可愛。(A19-3-8)

這次的相處感覺就像陪自己家中的長輩一起繞校園，因為路途較為遙遠，家中長輩比較不能來，因此我很珍惜和樂齡長輩相處的時刻。

(A26-3-8)

伍、結論與建議

本文主要目的在於以大學校園為場域，透過學校課程說明與分析如何以青銀共融方式協助改善與促進高齡友善環境，過程中嘗試運用科技工具作為媒介；除此之外，也進一步思考提升以此模式建構高齡友善城市的可能性。

研究結果顯示，透過青銀共融的學習方式，對兩個不同群體皆有正面積極的效益與回饋。在長者部分，認為課程內容透過跨世代的互動，讓大學生可以陪伴長者，一同參與及設計，同時學生可進一步考慮長者需求，瞭解長輩認為需要改善的地方，進而相互分享與同理；更重要的是透過此過程，讓長輩對於跨世代的疑慮改變，感受熱情與真摯，覺得肯定課程的意義與價值。大學生部分則在與長者一起走時，發現熟悉的日常中，隱含許多未察覺的危險與不友善，跳脫原有的觀點與框架，同時在經過互動後瞭解，現代社會中長者的多元性，並非可用單一或刻板印象涵蓋所有長者，進而更願意與長者互動；更重要的是透過課程讓學生更關心與同理自己家中的長者，能夠增加彼此互動機會。

另一方面，經由此青銀共融發展高齡友善環境經驗，本文提出未來建議：包括：（一）深度瞭解長者需求：高齡友善社會來臨已成為必然趨勢，如何瞭解長者在高齡友善環境的需求，並進而協助改善環境，使環境更友善，以便長者可以有能力走出家中，在社區、社會中參與各類活動，進而才能維持身心健康、促進健康與延緩失能。（二）運用青銀共融共創友善環境：在瞭解長者需求過程中，運用與設計青銀共融模式，根據本文研究結果，青銀共融模式既可使學生瞭解長者需求，亦可協助整理與彙整需要改善之處，共同進行改善，達

成青銀共創的成果。最後，科技工具的運用也需要更高齡友善，本文中所使用的高齡友善APP，在設計初期即已考量長者需求，包括增加字體大小、盡量簡化使用與操作程序，然而在使用過程中，長者仍然提出許多困難與挑戰，因此如何再簡化、再更人性化，以使長者能夠便利使用，將是未來設計科技工具必須克服的課題。

（本文作者為國立臺東大學公共與文化事務學系教授）

關鍵詞：青銀共融、高齡友善、科技工具

參考文獻

- 王令宜（2022）。〈大學推動青銀代間學習之探析：人才培育與社會責任觀點〉。《教育研究期刊》，45（2），89-102。
- 陳建和，王宜樺（2020）。〈高齡者健康樂活旅遊友善環境檢核表〉。《商略學報》，6（3），299-317。
- 趙子元，黃彙雯（2016）。〈高齡友善理念下公共空間規劃設計之初探〉。《建築學報》，57（2），49-70。
- 張民選（1992）。〈對“行動研究”的研究〉。《華東師範大學學報（教育科學版）》，10（2），45-62。
- 張育誠，宋珮瑋（2013）。〈臺灣高齡友善醫院與健康照護機構發展〉。《台灣老年醫學暨老年學雜誌》，10（2），216-225。
- 劉宜君（2019）。〈高齡社會的代際共融議題之研究〉。《福祉科技與服務管理學刊》，7

- (3), 45-62。
- 劉麗娟 (2014)。〈台灣建立健康及高齡友善城市之歷程、評量系統與未來趨勢〉，《城市學學刊》，5 (1)，頁 87-114。
- 劉麗娟 (2022)。〈當大學遇到高齡化：運動的理念、實踐及其啟示〉。《教育政策論壇》，25 (3)，45-60。
- 蔡清田 (2000)。〈教育行動研究〉。五南。
- 顏曉菁 (2022)。〈以行動研究法探討青銀共學課程的實施歷程與學習成效〉。《國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系終身學習》，3 (2)，112-134。
- 楊明全 (2004)。〈行動研究與課程創新〉。《教師教育研究》，8 (1)，45-60。
- 劉良華 (2005)。〈重申“行動研究”〉。《比較教育研究》，15 (4)，1-10。
- 陳向明 (1999)。〈什麼是“行動研究”〉。《教育研究與實驗》，3，21-25。
- Boström, A. (2018). Intergenerational learning and aging. *Journal of Intergenerational Relationships*, 16(3), 321-330. <https://doi.org/10.1080/15350770.2018.1488417>
- Chau, H. W., & Jamei, E. (2021). Age-friendly built environment. *Encyclopedia*, 1(3), 60. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia1030060>
- Cramm, J. M., van Dijk, H. M., & Nieboer, A. P. (2018). The creation of age-friendly environments is especially important to frail older people. *Ageing & Society*, 38(6), 1-17. <https://doi.org/10.1017/S0144686X17000589>
- Du, P., & Xie, L. (2015). The use of law to protect and promote age-friendly environment. *Journal of Social Work Practice*, 29(3), 285-302. <https://doi.org/10.1080/02650533.2014.993945>
- Geller, A. M., & Zenick, H. (2005). Aging and the environment: A research framework. *Environmental Health Perspectives*, 113(9), 1257-1262.
- Jolanki, O., & Vilkkko, A. (2015). The meaning of a “sense of community” in a finnish senior co-housing community. *Journal of Housing For the Elderly*, 29(1-2), 111-125.
- Handler, S. (2018). Alternative age-friendly initiatives: Redefining age-friendly design. In *Age-friendly cities and communities*. Bristol University Press.
- Iamtrakul, P., Chayphong, S., & Klaylee, J. (2019). The study on age-friendly environments for an improvement of quality of life for elderly, Asian mega city, Thailand. *Lowland Technology International*, 21(3), 87-95.
- Jia, Q., Li, S., & Kong, F. (2022). Association between intergenerational support, social integration, and subjective well-being among migrant elderly following children in Jinan, China. *Frontiers in Public Health*, 10, 870428. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.870428>
- Kavšek, M., Rogelj, V., & Bogataj, D. (2021). Smart age-friendly environments. *IFAC-PapersOnLine*,

- 54(21), 167-172. <https://doi.org/10.1016/j.ifacol.2021.12.147>
- Lewin, K. (1946). Action research and minority problems. *Journal of Social Issues*, 2(4), 34-46. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1946.tb02295.x>
- McNiff, J. (2016). *You and Your Action Research*. Routledge.
- Meeks, S. (2022). Age-friendly communities: Introduction to the special issue. *The Gerontologist*, 62(1), 1-8. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa106>
- Officer, A., & Beard, J. (2017). *Age-friendly environments and their role in supporting healthy ageing*. <https://core.ac.uk/download/pdf/187715729.pdf>
- Pillemer, K., Wells, N. M., Wagenet, L. P., et al. (2011). Environmental sustainability in an aging society: A research agenda. *Journal of Aging Research*, 2011, Article 178536.
- Sánchez-González, D., & Rojo-Pérez, F. (2020). Environmental and psychosocial interventions in age-friendly communities and active ageing: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8305. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228305>
- Steels, S. (2015). Key characteristics of age-friendly cities and communities: A review. *Cities*, 47, 45-52. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2015.02.002>
- Souza, E. M. (2011). Intergenerational integration, social capital and health: A theoretical framework and results from a qualitative study. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16(3), 129-140. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000300002>
- Van Hoof, J., & Marston, H. R. (2021). Age-friendly cities and communities: State of the art and future perspectives. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1644. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041644>
- Wu, J., Zhang, L., & Ren, X. (2022). Incorporating the co-creation method into social innovation design to promote intergenerational integration: A case study of a public square. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12908. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912908>