

社會住宅中的共生型服務模式 ——以臺中公園一期好宅中的 「生活實驗室」為例

陳國慶

壹、前言

一、社區共生的重要性

在現今社會中，我們所稱呼的「社區」開始與過去的想像有所不同。過往我們所說的社區，多是以村、里等水平展開的聚落或行政範圍來想像。而現在，都市中的公寓大廈，居住空間是垂直往上堆疊而成，單一大樓即會被稱為一個社區。這樣子的居住環境，使得人與人的交流機會被硬體空間環境所限制，有機會碰到面的空間僅有樓梯間或電梯之中，鄰居之間的關係易因此變得疏離。

在我國的社會福利政策中，社區中互助的能量，一直是很重要且被期待發揮的一環。在「福利社區化」、「社區照顧關懷據點」的政策中，強調的是社區居民發揮志願服務的力量展現出鄰里之間互相照顧的精神；近年所推動的「強化社會安全網計畫」也強調著要建構起一個「以家庭

為中心、以社區為基礎」的服務模式，培植社區具有支持性、可以具有集體的責任感來保護兒童、少年、身心障礙者及老人（衛生福利部，2018）。但若社區中鄰居間的關係疏離，則社區居民的服務意願及集體力量將難以聚集與發揮。

在日本，社區中人與人之間的互助，不僅只有社會福利的意涵，也包含著維持社會經濟與國力的意義。前日本首相安倍晉三任內之內閣，為使日本不因少子化、高齡化而勞動人口數逐步下降後，造成日本經濟活動與國力的下滑，在2016年提出了「日本一億總活躍計畫」（閣議決定，2016）。於此計畫中所提出的「實現社區共生社會」（地域共生社会の実現），即強調希望每個人無論性別、年齡、身體功能、是否患有重病等狀態，可以因生活在一個有安全感的環境，而使每個人都能有積極參與與投入、發揮個人價值的社會環境（閣議決定，2016）。

同樣面臨少子化、高齡化而勞動人口數逐步下降的臺灣，若在社會福利政策的發展方向上，仍期待著社區力量可充分發揮，日本政策中所提出的社區共生，即是可參考的重要概念。同時社區共生的精神，可如何於都市中的公寓大廈社區應用，是很值得探討的部分。

二、社會住宅的發展

臺灣的住宅政策自2016年時任總統蔡英文提出「8年20萬戶」、「只租不賣」等目標後，由「政府興建」的社會住宅在全國各地陸續加速啟動，截至2025年12月31日止，全國各地已完工的共有41,978戶、興建中的有59,421戶、已決標待開工的有21,281戶、規劃中的有28,230戶，共計150,910戶（內政部不動產資訊平臺，2026）。

社會住宅除了具有健全房屋市場、保障角色身分與生活處境相對不利者的居住權益等意義之外，亦被期待有各項福利設施，使社會住宅成為社會福利服務輸送的平臺（孫一信，2011；花敬群，2011），而這樣的精神透過相關法令進行規範並落實。〈住宅法〉第33條中明定社會住宅應保留一定空間提供給社會福利設施使用；第34條說明社會住宅中應提供必要的社會福利服務；而〈社會福利基本法〉在第2條中也直接將社會住宅列為我國的社會福利事項之一。因此社會住宅成為一個同時

提供居住空間與輸送社會福利服務的特殊居住型態。

相似的居住型態在臺灣，目前較為常見的是以高齡者為主要居住對象的高齡住宅，如：「好好園館」、合勤「共生宅」、大毅「高年級聚樂部」等。但依據〈住宅法〉第4條規定，社會住宅應提供至少40%的比率出租予13類身分別的居民，包括：一、低收入戶或中低收入戶；二、特殊境遇家庭；三、育有未成年子女二人以上；四、於安置教養機構或寄養家庭結束安置無法返家，未滿二十五歲；五、六十五歲以上之老人；六、受家庭暴力或性侵害之受害者及其子女；七、身心障礙者；八、感染人類免疫缺乏病毒者或罹患後天免疫缺乏症候群者；九、原住民；十、災民；十一、遊民；十二、因懷孕或生育而遭遇困境之未成年人；十三、其他經主管機關認定者。因此社會住宅不同於上述之高齡住宅，是一個居住成員背景及福利服務需求皆十分多元的居住場域。

總結來說，我國目前的社會住宅具有以下特色：

（一）只租不賣。我國社會住宅視居住者之身分別，約可於其中居住3~12年；

（二）公共空間中有社會福利服務設施。有別於一般公寓大廈，在社會住宅的公共空間中必然會有社會福利的服務與設

施：

（三）居民對社會福利服務的需求多元。社會住宅有別於如高齡住宅僅提供65歲以上高齡者入住，若希望為居民安排社會福利服務與設施，需考量、整合之福利服務面向相較高齡住宅來說是更為廣泛。

在此情況下，若期待社會住宅可成為社會福利服務輸送的平臺，其中的社會福利服務模式應有何樣貌？我國目前的社會福利服務多以服務使用者的身分類別進行區分，但在社會住宅中應如何進行整合與輸送？另外，各界皆期待社會住宅應避免標籤入住其中的居民，避免居民被歧視、污名（王秀燕，2017；王增勇，2011），而在進行服務輸送時應如何避免此情況發生呢？

目前我國探討如「福利社區化」等社區福利服務議題時，其研究標的仍以村、里、社區發展協會等形式進行探討，而未有從公寓大廈類型的居住型態為基礎探討社會福利服務輸送的可能性；另從社會住宅角度切入，相關文獻資料中發現以社會工作觀點討論社會住宅的相關文獻亦不多。筆者於「臺灣博碩士論文知識加值系統」中查詢近10年的資料，發現約有260篇於論文題目或關鍵詞中提及「社會住宅」，其中是由社會工作研究所學生所產出的論文僅有9份，而探討社宅中的社會福利服務發展及輸送相關議題者則僅有2份。此2份論文分別提出了「透過建立整

合性的社會住宅社會福利服務輸送系統，可使社宅資源的利用最大化」（蘇宥維，2021）以及「設立社會住宅支持性服務中心專責提供社會住宅福利服務」（紀佩君，2022）的觀察與建議。此兩項建議回應了前述關於社宅中的社會福利樣貌，以及再次強調社會福利服務之整合，但在如何避免居民被標籤、汙名此點則尚未有進一步討論。

貳、社區共生與社會住宅的探討

一、社區共生（community of symbiosis）的理論與實踐

（一）社區共生的理論

「社區共生」近年在臺灣的高齡服務中亦是一個很熱門的概念，在政策面出現於我國2021年所修訂的〈高齡社會白皮書〉中。政策中認為在面對超高齡社會的到來之際，應藉由「建立高齡者在社區中的平等互惠關係」、「社區（會）責任的倡議與提升」、「營造高齡者自主自立生活的社會環境」、「在地照顧人力的整合與發展」邁向「營造在地共生社區（會）」的目標（陳國慶，2025），而這樣子的發展方向主要是為了可以「增進高齡者的健康與自主」（衛生福利部，2021）。時任政務委員林萬億表示，臺灣政策中所推動的社區共生是一種「社區

裡每個人活用自身能力，自助、互助、共助」的社區總體照護概念（鄭淑芬，2023）。

相較於前述「社區共同照顧」的概念，陳國慶（2025）認為社區共生應該更強調的是可以塑造出一種「社區共同生活」的文化。這兩者之間看似有些相似的原則，如運用社區的能量、強調個人的自立與自我價值、人與人之間的平等關係與互助等，但細微的差異處則會因「社區共同照顧」與「社區共同生活」這兩個目標的不同而影響了行動的內涵與方向。

在共同照顧的觀點之下，人與人的關係之中仍會有某些群體、某些人被視為

「被照顧者」，而在此情境中的「互助」所指的是鄰里之間共同服務、照顧特定的被照顧者，如：獨老、兒童等（田中滋，2011）；以共同生活的觀點來說「提供照顧」僅是生活中的一部分，並且為了落實「沒有絕對的服務提供者與服務使用者」的精神，「互助」就不僅是在鄰里中的共同照顧，而是更進一步把焦點放在肯認彼此的差異、了解彼此的擅長、創造每一個人展現自己能力的機會，使社區中的人與人之間可以相互依賴（陳國慶，2025）。如原田正樹（2021）所說的「不僅僅是像傳統那樣將自立理解為個人自身的獨立，而是在關係中思考自立，亦即人與人間的

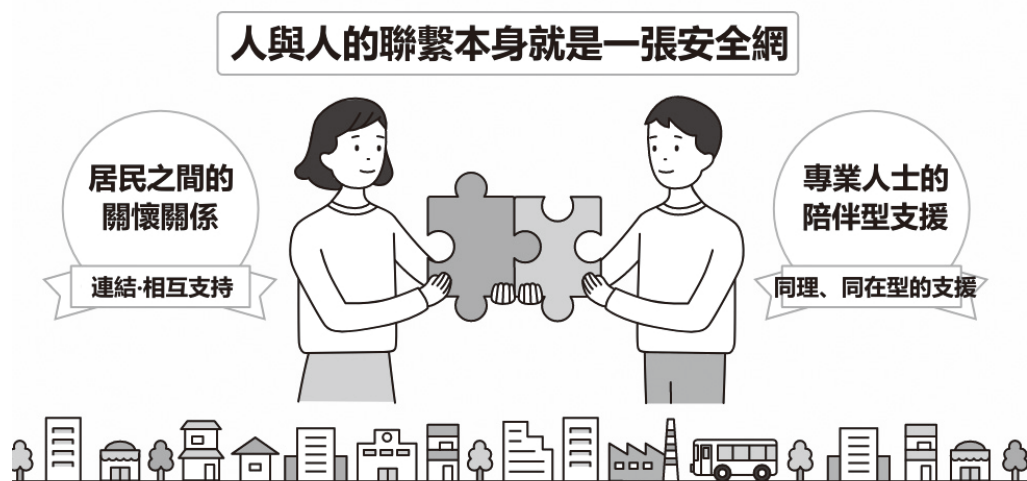


圖 1 實現社區共生生活模式的方向

資料來源：筆者自行翻譯自地域共生社会のポータルサイト | 厚生労働省 (<https://www.mhlw.go.jp/kyouseisyakaiportal/>)

相互依存（interdependence）。」

在參考日本厚生勞動省的相關資料後，可見到日本以圖1來表示實現社區共生活模式的方向，其中包含著「居民之間的關懷關係」（地域住民の気にかける関係性）以及「專業人士的陪伴型支援」（専門職による伴走型の支援）等兩大層面。這代表著在社區中的工作者應同時扮演串連人際關係以及提供專業支持的

角色，對於工作者的角色定位及視情況轉換角色的能力是一大挑戰。

（二）社區共生的實踐

上述共生社區的精神與概念，於日本各地蓬勃發展，如位於大阪府箕面市中的北芝社區。

北芝居民發揮由下而上的力量，成立許多不同型態的組織，如以NPO為基礎



圖 2 北芝社區組織介紹圖

資料來源：取自筆者參訪資料。

的「NPO法人北芝生活營造網絡」（NPO法人暮らしづくりネットワーク北芝），以商業模式運作為基礎的「Each有限公司」（イチ合同会社）等（如圖2），用以推動社區發展、社區建設、高齡服務等行動；居民們也共同整理社區中的閒置空地使其成為社區居民們可以自由使用、辦理活動的區域，創造讓社區中更多人進行交流互動的機會；而社區中不同群體之間的需要亦會透過彼此可貢獻的方式來解決，如高齡者需要清潔、維修、搬家等支援時，北芝社區組織了中輟或繭居的年輕人來協助，並且讓年輕人於行動後獲得由高齡者提供的報酬，培養其具備未來進入工作場域中的狀態。以這樣子的做法，滿足了高齡者與年輕人的需要（陳國慶，2025）。

類似之服務型態，無論於日本或臺灣皆有許多可參考的故事。但如前言所述，目前仍少有於公寓大廈型態的環境中實踐社區共生精神的案例。

二、目前我國社會住宅中的社會福利服務模式

我國社會住宅中的社會福利服務模式尚在嘗試中，各界仍在尋找一個可滿足居民需求且更具有可行性的方式。筆者將目前所了解到的方式整理如下。

（一）社福設施進駐

目前在社會住宅中的社會福利服務模式，最常見的是為特定服務對象提供社會福利服務的設施進駐其中，如：日間照顧中心、小作所、托嬰中心……等。這類社會福利設施所提供的服務對象除社宅居民之外，也包含鄰近社區的居民，因此促進了社會住宅與社區的連結，降低原先擔心的鄰避效應。但僅服務特定對象的社會福利服務設施，因服務目標與內容較為侷限，而缺乏了福利輸送的整合性（蘇宥維，2021），難以符合社宅居民的多元背景，以及其他綜合性的社會福利需求。

（二）訪視秘書制度

為了更積極地協助社宅居民連結所需的社會福利資源，國家住宅及都市更新中心在其興建的社會住宅中，除了既有的社福設施外，另外建立起「訪視秘書」的制度，希望透過訪視秘書的主動關懷盡早為有需要協助的社宅居民連結相關資源（陳韋聿，2023）。

但訪視秘書規劃是由物業管理人員擔任，並無社會工作、社會福利相關領域之背景，在發現居民需求時僅能將其轉介給相關單位介入，無法完成進一步的資訊收集與需求評估，因此社福功能與角色較為薄弱（蘇宥維，2021），未必能達成有效支持居民之社會福利需求。但從「訪視秘書」的制度產生中可見，社宅的興建單位

有著想發展出更能回應居民福利需求的積極態度與具體行動。

（三）社區好站模式

臺中市住宅發展工程處（以下稱臺中市住宅處）則發展出另一種不同的服務模式－「社區好站」。這個模式是在社會住宅中保留一個空間邀請社會福利團體進駐其中，而社福單位需運用該空間以「社區好站」的角色身分發揮「提供個別關懷」及「促進居民交流」的功能（好伴設計，2024），提供社宅內外的居民們社會福利資源的諮詢與轉介，並舉辦各種促進人與人交流與共融的活動，支持所有社宅居民生活的同時亦擴大其社會支持（曾思茜，2024）。

此模式最早於2018年由臺中市住宅處委託伊甸基金會於豐原安康社宅中進行服務，而伊甸基金會以「社區工作」的概念在其中進行相關工作（劉柏宏，2022），為社區好站的服務模式建立起典範基礎。目前社區好站的服務模式已在臺中的豐原安康、太平育賢、太平長億、梧棲三民、北屯、東區協園等處運作，共有伊甸基金會、弘光大學永續發展辦公室、校園之愛學生志工運動聯盟協會、弘道基金會、甘霖基金會、迎曦基金會等單位擔任各社宅中的社區好站執行單位，各好站的經營模式因單位的擅長與重心不同而有各自的特色。

訪視秘書或是社區好站此兩種模式皆是由興建單位所規劃提出，使社會住宅中不僅只有提供特定服務的社福設施存在，更希望讓其能成為社會福利服務輸送的平臺，並且滿足居民的多元背景及服務需求。但進一步要討論的是，社會福利服務輸送的過程中雖支持了居民的生活，但若仍以傳統社會福利服務中的「服務提供者」與「服務使用者」關係定義彼此，則使用福利服務的居民亦不易擺脫被標籤的現象。

三、社區共生與社會住宅之間的交集

王秀燕（2017）、王增勇（2011）認為社會住宅應強調居民在規劃、執行過程中的「參與」。兩人認為，居民的參與可使社會住宅更具有社會包容的意義、使居民對於生活具有決定權。另外王增勇（2011）更認為，參與的過程可「復育社群的關係」，發展出社會關係。因此，社會住宅應是一個適合發展社區共生精神的場域，使得社會住宅中可具有如圖1所示的「居民之間的關懷關係」以及「專業人士的陪伴型支援」。

若要實踐上述理想，筆者認為具有「增強權能」（empowerment）的態度，應是最重要的一部分。陶蕃瀛（2004）認為：

**增強權能是一個增進服務對象系統
自身社會經濟政治能力與權力的過**

程，也是一個改善服務對象系統相對於其他社會單元系統之經濟社會與政治能力與權力的過程。

而宋麗玉（2006）在綜合相關文獻後賦予增強權能的定義是：

個人對自己的能力抱持肯定的態度，自覺能夠控制自己的生活，並且在需要時影響週遭的環境。

據此可知，增強權能是一個促進個人能先從肯定自身能力開始，到能逐步改善自身與周遭生活甚至是系統的過程，並且需要時間的蘊釀才有機會改變，而非一蹴可及。

臺灣的社會住宅是個具有一定承租年限的住所。視各縣市之規定，入住居民在3~12年後即需搬離此處，因此林育如（2017）認為社會住宅是一個提供「居住喘息」的地方。其中40%的居民為符合《住宅法》第四條所規範的13類「經濟或社會弱勢者」，這些弱勢家戶在社會住宅的居住過程中需要在這段期間經歷「經濟提升與資產累積」、「居住自律與自立」、「社會關係的重建」的改變，才有機會進一步改變未來的生活處境（林育如，2017）。

在目前臺灣社會住宅有一定承租年限的現實條件不變情況下，若以「增強權能」作為在社會住宅中主要的工作價值觀及方向，可支持居民們在這段時間內發展肯定自己能力的信心，並且若提供發揮個

人能力以參與社區共同事務、提供他人支持的機會，則能形成一個正向循環來因應離開「居住喘息」後的生活。另外，若能成功於社會住宅中發展出「社區共生」的生活文化，則此成功經驗則有機會複製於一般公寓大廈之中，使得我國希望可以社區為基礎推動各項社會福利服務工作時，有了一個符合現代居住型態的方向。

參、社會住宅工作現場的觀察與資料收集

本文所探討之案例，是弘道老人福利基金會（以下稱弘道基金會）於2024年起運用社區共生的精神與概念，於臺中公園一期好宅中所設置之「生活實驗室」的服務案例。其服務經驗中，包含實踐「支持性服務中心」、建立起「整合性的服務輸送系統」的方法；另外也從中發現可避免在提供福利服務的過程中使居民被標籤與汙名。而其可在社會住宅這類公寓大廈型態的社區中逐步實現社區共生精神的過程，也值得被認識。因此筆者希望藉由整理其經驗內容，提供未來有意願持續探討相關議題之夥伴進行參考，使社會住宅政策兼顧硬體與軟體的發展、社區共生精神可於此類型社區中實踐。

筆者任職於弘道基金會，從規劃生活實驗室的服務初期即參與至今，前期與團隊工作夥伴共同收集了解社區共生的概念

及社會住宅的服務現況。本案例中社區共生的概念來自有二：

（一）本會於2019年起即積極推動，陸續向日本的實務工作現場進行學習，亦於2024年安排至日本大阪進行參訪。

（二）團隊工作夥伴持續收集臺灣各地於社區中強調共同參與、互助交流、創造人與人更多友善互動的服務案例，於籌備期間定期相互分享討論。

而本案例中服務模式的元素，除有社區共生外，亦參考各社會住宅的服務經驗，以及持續對社會住宅議題認識後的調整。各社會住宅的服務經驗來自筆者與工作團隊於籌備期間積極拜訪各社宅服務現場進行交流學習，如：臺中太平育賢、豐原安康、北屯北屯、梧棲三民、南屯精科、大里光正等，以及由民間自行興建的一楓生共居公寓、同樣由弘道基金會經營的高雄大同社會住宅。也因積極的參訪與認識，有機會深入與臺中市住宅工程發展處、國家住宅及都市更新中心、伊甸基金會、勵馨基金會、崔媽媽基金會、社會住宅推動聯盟、玖樓、好伴社計等公私部門、組織，共同探討社會住宅的發展議題。

生活實驗室自2024年開始運作時，即有意識地持續記錄、整理、彙整各類服務經驗與資料，希望持續優化目前的服務模式與方法，並且期待可於整理後與對相關議題有興趣之夥伴進行交流。因此，生活

實驗室中的「實驗」二字，除希望此處成為社宅與鄰近社區居民共學、共創生活文化的實驗場外，亦有持續交流、驗證社宅服務模式的用意。對此，基金會與生活實驗室之工作夥伴皆具有共識。

綜上所述，就筆者目前經驗所知，社會住宅中之社會福利服務模式無論是訪視秘書或是社區好站，若能具有「增強權能」及「社區共生」的概念與精神，並積極與社會住宅中的社福設施及區域中的服務網絡資源進行合作，應可成為一個現存較佳的服務模式。因此以下將以弘道基金會所經營的生活實驗室之服務經驗為例進行說明。

肆、臺中一期好宅生活實驗室的經驗

一、生活實驗室的服務模式

弘道基金會是在2024年起開始進駐在臺中公園一期好宅中擔任「社區好站」的角色，並且抱著「可以與社宅、鄰近社區的鄰居們一起把空間變成大家喜歡的樣子，共同進行一場生活實驗」（汪倩好，2025）的態度，期待空間可以充滿各種生活可能性，因此將此空間場域命名為「生活實驗室」。

在服務設計時，弘道基金會反思過去社會工作實務情境中，社會工作者與服務使用者間常以「社工與服務對象」做為

彼此間的角色定位，這其中隱含著「一方擁有權力、資源」與「一方是受助者」的暗示。也因此雖然每位社工都期待服務使用者不要過度的「依賴」，但卻常扮演著「資源守門人」角色（註1）與服務對象互動，而隨著這樣子的「一方給予、一方接收」的關係與資源輸送過程，「依賴」行為很容易就出現在彼此的互動之中。因此弘道基金會決定在談服務方法與行動前要先釐清工作者與居民間的關係，以及工作者在生活實驗室中的定位，希望工作者能藉由清楚了解自己角色而真正實踐服務行動背後的價值；另外在空間設計與功能規劃上，也期待打破舊有習慣，不希望以「提供社會福利服務」或是「一個辦公場所」來規劃。希望從服務設計、空間設計上就能達成與社宅居民「共同好好生活在一起」的願景。以下是弘道基金會的具體實踐方法。

（一）工作者的角色定位——成為大家的「鄰居」

秉持著「增強權能」及「社區共生」的概念與精神，生活實驗室期待工作者與居民之間是可以相互依賴的，因此工作者與居民間的關係可以是流動的（陳國慶，2025）。意即在日常之中工作者不必然需要照顧好每位居民、也不需要認為自己擅長所有事情，工作者是可以在居民面前示弱並尋求協助。曾仁杰（2013）認為增強

權能取向看待工作者與服務對象之間應是一種更為平等的關係，並且這個關係並非是自然存在的而需要刻意營造。

據此，弘道基金會認為，因為在社會住宅的生活實驗室中所有人應該是一起生活，而既然是一起生活，彼此就是「鄰居」。但同時也知道工作者肩負「促進居民交流」以及「提供個別關懷」的責任，最後得出生活實驗室中的工作者角色定位為「在當社工之前，我們只是大家的鄰居」，將社會工作的專業隱藏於「鄰居」的角色之中。

這表示工作者在當鄰居時，仍可以社會工作的眼光了解居民們的生活近況、觀察每個人之間的關係與互動、留意每個人的社會支持系統是否健全，但並不急著展現「社工」的行為。工作者持續留意自己與居民互動的過程中不會太早及過度的介入，讓居民們的生活所需有機會由其他鄰居來協助或是自己找到方法、資源來完成。這樣子可使居民們發現自己的能力並且有為他人貢獻的機會，另外也使居民們彼此間產生更多的連結與互動，建立起一個屬於個人的社會支持系統。若察覺到需要由社工專業介入以媒合與連結各項社會資源時，社工的角色才會現身於居民的面前。

這與過往對於社會福利單位工作者的角色期待有所不同，在實踐過程中對於工作者來說也是個挑戰及需要適應的過程。

如曾有位新進社工因過去的工作習慣，只要有人進門即會主動打招呼並起身前往關心、了解其需求，但在生活實驗室中因為強調先觀察進入空間者的狀態，保留一些讓大家探索、主動詢問的可能性，因此該位新進社工亦需放下自己「應該要積極打招呼」的焦慮。但這並不代表工作者是「冷漠」的，而是如團體工作中會提醒團體帶領者有時應該保有一些「空白」、「停頓」之處，讓團體參與者有機會可以表達或反應，而這樣子的「空白」也成為了居民有機會展現自己能力之處。

最後「保留空白」也成為生活實驗室的主要行動原則。具體來說是服務中、空間中都保有變動、隨時讓所有人加入意見及調整的彈性。而要能創造出這樣子的彈性，包含工作者自身也需要在角色定位上、工作觀點上鬆動過去的觀點，始能開創出不同的工作模式。

（二）結合空間設計的服務

為了讓所有人都有機會走進生活實驗室之中，也避免讓人認為這個地方是「有需要幫助的人才能進來」，弘道基金會刻意降低此處的「社會福利感」，目標是將此處塑造成一個生活中讓人感到安心、安全、自在的「第三空間」（註2）。因此在外觀與招牌上盡可能縮小弘道基金會的LOGO識別，以及在門上寫著「燈亮著就是可以走進來」的文字。而進到空間內

之後有著不同功能的角落與用品，盡可能讓每個進來的人都能在裡面找到事情做，如：可供工作的吧臺、小朋友可以自己玩耍的玩具與空間、大人們可以聊天的座位、隨時可以找人一起玩的桌遊等。

空間的功能與內容，會隨著居民們的使用與需要而產生有機的變化。如工作者觀察到居民會在生活實驗室中聊天並討論有沒有機會一起烘焙點心，工作者即嘗試與居民共同討論可能性，並將烤箱放置在空間裡面，居民們就陸續會開始自己相互約時間前來烤麵包、點心，而烤好的麵包、點心除了自己食用之外，也會分享給工作者及其他未參與活動的鄰居們；另外空間中也出現了一臺縫紉機，阿姨們即會開始使用這臺縫紉機來補衣服、製作手工藝。曾有前來借用空間辦理會議的外單位人員看到阿姨正在使用縫紉機時就隨口提問：「阿姨可以幫我補外套的破洞嗎？」馬上獲得了善意的回應，協助他把外套破洞補好。

空間使用能回應居民們的需求以及提供居民們一起參與規劃、發想，因而居民們對空間產生擁有感及歸屬感，也因為這些空間功能符合居民們的生活想像，也更有機會創造更多居民間以及居民與工作者間之良善互動。整體而言生活實驗室以圖3的工作模式運作著。

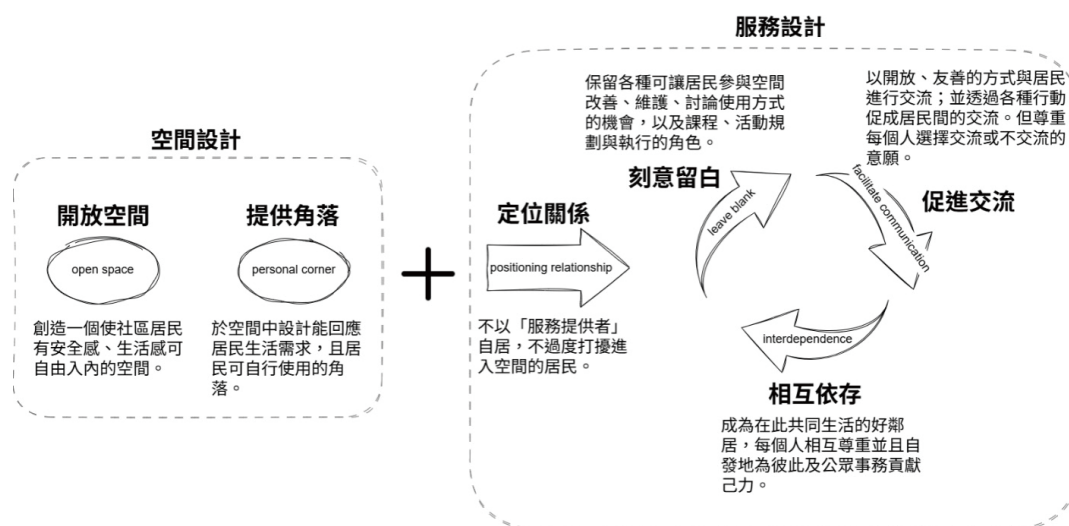


圖 3 生活實驗室工作模型

資料來源：財團法人弘道老人福利基金會繪製。

（三）成為福利資源的平臺

弘道基金會是以高齡服務為主軸，而在社會住宅中並非僅居住著高齡者，因此如何提供不同身分別居民適當的社會福利是生活實驗室的一大挑戰，此處工作者採取的策略是「成為福利資源的平臺」。

要成為平臺，則需要服務需求端與服務提供端的存在。社會住宅並不缺少服務需求端，因此工作者初期是以尋找服務提供端為策略。透過積極盤點與拜訪區域內的各個社會福利單位，了解到許多福利單位的潛在或正在服務的對象居住在社會住宅中，所以雙方可以先透過運用生活實驗室的空間辦理各類講座、社區宣導、社

區活動等形式來建立及培養合作默契。並且當不同網絡單位進到生活實驗室辦活動時，也能讓居民們獲得各種不同的資源、資訊而受惠。

因為「空間好用而且很友善外借」，讓生活實驗室成為各單位愛用的場地，也就持續吸引了更多單位想前來辦理活動。對於生活實驗室來說，因此認識更多的單位，也能幫助工作者察覺到居民有相關資源需要時即可聯繫進行討論。因此生活實驗室成為了一個居民與居民間、資源與資源間、資源與居民間的互惠平臺，並持續發揮這個平臺的正向效益。

綜合以上方法，生活實驗室在社會住

宅中營造出一個以「共同生活」的居住文化為目標的場所，以中介組織的角色透過「促進居民交流」使跨世代的多元居民之間形成連結與相互支持的關係。並在發現社宅居民遭遇生活困難時則以「提供個別關懷」來支持社宅居民、陪伴居民發掘自身能量。在真的需要外部資源介入時，則發揮平臺的功能，協助連結資源的需求方與供給方。而此處的空間與軟硬體服務，除了讓居民於日常生活中可使用及豐富大家的生活外，也是一種邀請居民進到場域中與弘道基金會的工作者接觸及進一步建立關係的媒介。

二、服務成果的具體表現

（一）增強權能的展現

增強權能的過程是從肯定自己開始，到能展現自己的能力為周遭的環境與系統帶領改變。在生活實驗室中，工作者不會為所有人準備好所有事物，因此許多東西是由鄰居帶來分享、共同填補空間中的功能與大家的需要。

具體來說，常常有鄰居會拿著自己做的點心、多買的食物等來到生活實驗室跟其他人分享；廁所的衛生紙一直以來都是由一位居民爸爸提供的；會使用縫紉機的阿姨會幫忙其他人補衣服。

最值得一提的是，社宅入住一周年的活動是居民們自己發想討論所辦理的。有人設計遊戲關卡、有人製作文宣品、有人

辦理果醋工作坊，而生活實驗室的工作者僅是提供場地或分享點子以及可運用的資源等方式來支援。

若有工作者或鄰居們無法協助的困難，平臺功能及工作者的社會工作專業角色就在此時發揮。工作者能先行判斷居民遭遇議題的困難程度及個人能量，再行評估是僅提供福利申請資訊的方式、或是採取更積極的介入來媒合社福資源。這其中仍保持增強權能的精神，關注居民可在自己的困難議題中能為自己做些什麼。

（二）社區共生的實現

社區共生強調人與人之間能肯認彼此差異並且相互依存，這樣的精神則是從空間中居民的多元性，以及在生活中實驗室大家的互動狀態中可發現。

居住於此或鄰近社區的居民們無論年齡、背景、身心狀態等都能在生活中實驗室裡找到一個適合自己的角落，安好的在這裡一起使用空間並有互動認識的機會，並且也會呼朋引伴邀請其他人前來這邊使用空間或參與活動。平日下午，可見到年長的高齡者們會三五成群的前來聊天、吃下午茶或是相約要一起在這裡做些活動；放學時段，有下課後的小朋友約同學進到生活實驗室中玩耍，讓社會住宅成為他們可以跟同學分享也自豪的家；星期六，可以看見不分男女老少都可以在此找到合適的角落自在的使用，如：孩子們在這裡跑

跳玩耍、年輕居民們聚會學習或聊天、不分是誰的孩子一起玩多美小汽車、較為年長的鄰居們一起學習鉤針。有時也可見到年輕人帶著筆電、帶著書自在地坐在空間中辦公；而不同年齡與不同身分背景者之間，又能在桌遊缺人時一起玩，也能相互切磋種植與烘焙的技巧。

而在生活中遇到困難的居民，除了有工作者能陪伴他們討論或連結資源來渡過生活中當下的難關，具有相似經驗的居民之間會分享資訊，或是發現鄰居可能需要關心的時候也會跟生活實驗室通知，請工作者前往關懷。

在生活實驗室中，貫徹高齡社會白皮書中所期待之社區共生可以翻轉「《照顧者vs.被照顧者》、《支持者vs.被支持者》」的角色二分概念（衛生福利部，2021）。在這裡沒有誰是「志工」，因為生活實驗室認為每個人都有能力，並且只要願意的話都可以為其他人或公共利益貢獻己力，不需要特別帶著「志工」的身分（或標籤）。

具體而言在生活實驗室中，2025年全年非因參加活動、課程、講座等而自由入內使用空間約有2,866人次；共發生138場大小活動，約有2,615人次參與。其中跨單位共同辦理的共有42場次，約712人參與。由居民自行舉辦的活動共有17場，約404人次參與。其中由居民自行舉辦的最大型活動為入住社宅的一週年系列活

動，其中包含社宅中的跑關、入住社宅的心情留言牆、由居民自行帶領的製作記念手工醋工作坊；在協助居民排除生活困難上，全年度社工共關懷332人次，進行了34次資源連結與轉介。

最後，筆者以一個案例說明增強權能與社區共生的精神，使生活實驗室成為可支持居民在社會住宅中好好生活的場域及平臺。

曾有一對居住在社宅中的老夫妻從沒進到過生活實驗室，但有一次因為遇到網路使用的問題不知向誰詢問，而主動進到生活實驗室找工作者協助。隔天為感謝工作者，主動帶來咖啡包、農民曆要跟工作者及其他鄰居分享。在互動的過程中工作者因發現老先生寫字很好看，主動詢問是否擅長寫書法，規劃想於春節前邀請他到生活實驗室中寫春聯分送給其他社宅居民。

從這個案例中進一步分析，可見生活實驗室及其中的工作者具備以下特色與專業：

（一）生活實驗室展現出如圖1的共生氛圍與功能，帶給社宅居民足夠的安全感及清楚的存在感，使居民可安心主動前來求助。

（二）居民可了解生活實驗室並非只提供社會福利服務，而是一個具有多元生活功能的地方。

（三）工作者的「鄰居感」與友好，

能影響每個人展現主動分享行為。使居民在某個時候受到幫助，也能在其他時候貢獻其力成為分享者。

（四）工作者雖然扮演「鄰居」的角色，但其專業能力展現在細微的觀察、能主動發掘居民的擅長，也積極創造居民為他人貢獻的機會。

伍、結語與討論

在社會住宅中的社會福利及社會工作過去多以不同領域、單項提供的方式輸送，如身障小作所、親子館、高齡者日照中心等，不同的福利服務與工作之間缺乏整合，多是以個別的服務專項來提供服務。而以社區好站為基礎的生活實驗室，以「增強權能」與「社區共生」的精神，有意識的扮演「鄰居」角色發揮著串連人與人、人與資源、單位與單位間的平臺功能，在服務與空間設計中「保留空白」，提供居民、各單位「參與」的機會，形塑出了目前在臺中公園社會住宅中的服務樣貌。

這樣子的服務模式創造出了居民間不分世代、角色、背景的共生共融，並且協助居民搭建起個人的社會支持網絡，形成一種每個人都可以發揮所長，並且為他人貢獻己力的生活文化。社區好站的概念在臺中市的社會住宅中不僅形塑出具有整合與共融的特性，兼具社區營造（註3）與

福利社區化（註4）功能的模式。而非消極的等到社宅居民面臨生活困境而需要社會福利相關資源時，才有所謂的「開案」介入、啟動服務，是以各種行動及早串連起社福資源、鄰里關係、社會支持，成為穩定社宅居民生活的第一線。

生活實驗室於社會住宅中結合社區共生的服務模式與經驗能減少福利資源需求者、使用者被標籤化的情形，在我國社會住宅中社會福利服務模式尚在摸索的階段中，希望可做為接下來在推動社會住宅服務或其他社會福利政策時可參考的一種樣貌；另外亦希望這樣子的案例經驗，可做為未來推動社區共生概念與精神時，除以傳統村、里為基礎進行思考外，亦可考量如何於公寓大廈的環境之中促進社區居民有更緊密的連繫與互助關係，以利各項以社區為基礎所推動的社會福利服務措施可更有效運作。

（本文作者為財團法人弘道老人福利基金會臺中服務處處長）

關鍵詞：社會住宅、社會住宅服務模式、增強權能、社區共生、去標籤化

📖 註 釋

- 註1 筆者認為，社會工作者的「資源守門人」角色有時非工作者個人可決定。可能是在制度面、功能面被系統與結構如此定位，也可能是服務對象因其過去與社會工作者互動時的刻板印象，而將社會工作者如此界定。
- 註2 美國社會學家Ray Oldenburg在1989年提出了「第三空間」(Third place)的概念。指的是家與工作地點以外的一個非正式公共空間，其具有方便、愉快的、中性的……等特質。而其「中性」的特質使來到此處的人無論其背景、職業等都可在此被一視同仁的看待。（劉冠妤，2021）
- 註3 「社區營造」是由文化部所主導的社區文化政策。以〈社區營造及村落文化發展計畫〉（111-116）中所述，其包含公共治理、世代前進、多元平權、社會共創等目標。（文化部，2021）
- 註4 「福利社區化」是以「整合社區內外資源，建立社區服務網絡」為方向，使社會福利服務可透過社區發展協會快速、有效地輸送至每位服務使用者身上。（賴兩陽等人，2021）

📖 參考文獻

- 內政部不動產資訊平台（2026）。〈全國社會住宅興辦進度統計表〉。2026年1月11日檢索自 <https://pip.moi.gov.tw/Publicize/Info/B5010?mode=7>
- 文化部（2021）。《社區營造及村落文化發展計畫（111－116年）》。https://www.moc.gov.tw/News_Content.aspx?n=167&sms=10568&s=3835
- 王秀燕（2017）。〈從社會包容的觀點探討社會住宅結合社福支援的設計——以社區長照服務為例〉。《社區發展季刊》，158，131-142。
- 王增勇（2011）。〈以住宅「社會化」對抗貧窮「污名化」〉。《台灣社會研究季刊》，81，491-499。<http://dx.doi.org/10.29816/TARQSS.201103.0021>
- 田中滋（2011）。〈高齢社会——自助・互助・共助・公助のコラボレーション〉。《生活福祉研究》，79，1-18。<https://www.myri.co.jp/publication/myilw/71-80.php>
- 好伴設計（2024年5月10日）。〈東區的社區好站，陪你打造生活裡的實驗室〉。台中市共好社會住宅。<https://17zu.taichung.gov.tw/Portal/Head/Event/EventsPage?EventId=1415>
- 宋麗玉（2006）。〈增強權能量表之發展與驗證〉。《社會政策與社會工作學刊》，10（2），49-86。<https://doi.org/10.6785/SPSW.200612.0049>

- 汪倩妤（2025年8月5日）。〈「共生」不是互相照顧，而是一起安心生活——揭祕台中「生活×體能實驗室」〉。b.l!nk。https://blink.tw/features/senior-fitness-laboratory/
- 花敬群（2011）。〈從房子到服務輸送平台——社會住宅的現代合宜觀點〉。《中華民國建築學會會刊雜誌》。63，35-37。
- 紀佩君（2022）。《社會住宅中的社會福利服務發展與挑戰：興隆社會住宅之初探》（碩士論文，國立政治大學）。臺灣博碩士論文知識加值系統。https://hdl.handle.net/11296/njuh97
- 原田正樹（2021）。〈地域共生社会政策と地域福祉研究〉。《日本の地域福祉》，34，1-2。
https://doi.org/10.34373/jracd.14
- 孫一信（2011）。〈為什麼台灣需要社會住宅？台灣需要什麼樣的社會住宅？〉。《中華民國建築學會會刊雜誌》。63，25-30。
- 陳韋聿（2023）。〈堅持原則，同時柔軟而有溫度：林口選手村社會住宅的營運管理〉。國家住宅及都市更新中心。https://www.hurc.org.tw/hurc/docDetail?uid=275&pid=10&doc_id=1398
- 陳國慶（2025）。《從日本到臺灣——臺灣社區共生概念的初探》（碩士論文，東海大學）。臺灣碩博士論文加值系統。https://hdl.handle.net/11296/97326x
- 陶蕃瀛（2004）。〈行動研究：一種增強權能的助人工作方法〉。《應用心理研究》，23，33-48。
- 曾仁杰（2013）。〈增強權能之助人關係的形成歷程與策略：以優勢觀點為基礎的處遇模式〉。《嘉南學報（人文類）》，39，185-201。
- 曾思茜（2024）。《從社會支持觀點探討社會住宅的實踐——臺中市太平區育賢段一期社會住宅之個案研究》（碩士論文，國立成功大學）。臺灣博碩士論文知識加值系統。https://hdl.handle.net/11296/7t6x5b
- 閣議決定（2016）。《ニッポン一億総活躍プラン（抄）》。厚生労働省。https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu_Shakaihoshoutantou/0000127481.pdf
- 劉冠妤（2021）。《Kpop迷群的日常景象：當粉絲咖啡廳作為迷群的第三空間》（碩士論文，國立臺北大學）。臺灣碩博士論文知識加值系統。https://hdl.handle.net/11296/5t7ha6
- 劉柏宏（2022）。〈從社宅做到社區，看見彼此互助、包容差異的未來/《不只是房子》伊甸基金會案例〉。多多益善。https://rightplus.org/2022/10/26/eden/
- 衛生福利部（2018）。《強化社會安全網計畫（核定本）》。社會安全網。https://topics.mohw.gov.tw/SS/cp-4515-49398-204.html
- 衛生福利部（2021）。《高齡社會白皮書》（行政院110年9月27日院臺衛字第1100185964號函核訂本）。衛生福利部社會及家庭署。https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/Detail.aspx?nodeid=1372&pid=11419

鄭淑芬（2023年01月18日）。〈專訪行政院政務委員林萬億：超高齡社會新解方 打造「共生社區」〉。Ankecare 創新照顧。<https://www.ankecare.com/article/2350-2023-01-15-06-38-29>

賴兩陽、陳志成、黃佩玲、許惠慈、陳鈺芳、劉弘煌、劉月珍（2021）。《福利社區化旗鑑型計畫實務操作手冊》。衛生福利部。<https://dep.mohw.gov.tw/DOSAASW/lp-559-103.html>

蘇宥維（2021）。《社會住宅管理與社會福利資源輸送初探——以雙北市為例》（碩士論文，國立臺北大學）。臺灣博碩士論文知識加值系統。<https://hdl.handle.net/11296/at2ncb>