

《青銀共居-我和我的教授房東》微電影觀後心得 反思「青銀共居」的意義&與長輩的相處之道

觀賞完《青銀共居-我和我的教授房東》，我第一次接觸到「青銀共居」。在影片的內容當中，我體認到「青銀共居」的意義與重要性，從中反思著自己與長輩們的相處之道，不只拓展了我的視野，也從新的視角來看待長輩與晚輩的互動，得到了許多啟發，幫助自己和家人維持更好的關係。

與長輩們的相處之道——相互認識、理解與包容

「青銀共居」中「青」和「銀」代表著2個不同的世代族群，有著不同的年齡層，不同的價值觀、社會歷練和生活習慣。既然有著這些差異，相處在一起，就難免會有摩擦，甚至導致爭執的發生。

在影片的一開始，子宏和李教授因為價值觀的不同而彼此不合。到了後來，子宏逐漸對老師有更多的理解和認識，體認到老師其實並不是一位倚老賣老的長輩，也願意接受他人的建議，更了解到老師給子宏的許多提點是希望他能夠保持健康的生活，自己對老師的觀感和態度也有所改變，兩人因此而有較為良善的互動，可見相互認識、理解與包容的重要性。

如果青、銀雙方要對彼此有更多的理解，那就需要更多時間的接觸、相處與磨合。如果青、銀都能夠站在對方的角度，設身處地為對方著想，對彼此有更多的認識，了解對方的想法和價值觀，那就更能夠去包容對方，減少摩擦和爭執的發生，在青銀共居時享有更好的生活品質。

與長輩們的相處之道——體認到長輩對我們的關心，適時的接受長輩們的建議

對於晚輩的許多行為和價值觀，長輩有時會覺得不妥而加以糾正和勸說，這也可能會引起青銀之間的摩擦。在影片當中，李教授針對生活作息、冷氣的使用與飲食習慣等面向向子宏提出建議，一開始子宏似乎不太願意接納，但到了後來，子宏慢慢的能夠體認到老師的用心良苦。他發現自己的作息在老師的提醒之下逐漸調整回來，也接納了老師的建議，返家之後稍待片刻再打開冷氣，避免自己著涼，體會到老師的許多提點其實都是為著他的健康著想，因此而不再對老師的建議感到反感，了解到這些話語的意義和價值。

相較於年輕人，年長者有較多的生命經驗與社會歷練，他們看的更多、見識更廣，在看待事情時，也會有比較深入的見解和觀察，值得年輕人的學習。身為

年輕人，我們不要總是以為自己就是對的，而是要謙卑，了解自己的不足之處，體認到長輩給我們的建議其實是出自於關心，適時的接納來自長輩的提點，如此不只能和年長者維持良善的互動關係，也能夠有所收穫，給自己帶來許多的啟發。

另一方面，李老師在影片後段也接納了子宏給予自己的建議，將上課講義做編修，在課堂上得到同學們正面的回饋。年輕人的創新發想和創意思考，有時候也能夠帶給年長者許多的啟發，值得長輩們的參考和採納，也幫助年長者和年輕世代接軌。其實青、銀兩方都能夠幫助到彼此，也都有值得對方學習的地方，只要謙卑的接受對方的建議，在相處的過程當中，相信彼此都能夠從中持續的成長、進步。

與長輩們的相處之道——相互尊重，善待彼此

在年輕人與年長者互動的過程當中，如果能相互尊重、善待彼此，青銀之間就能夠維持良好的互動。微電影的後半段，子宏和老師都掌握到「說話的藝術」，在語氣和言詞的表達上，對彼此都和善許多，而且較能夠體諒對方、設身處地為對方著想。老師對子宏的態度親切許多，子宏則留意到老師的飲食必須清淡少油，貼心的幫老師準備餐點，剛返家時也稍待片刻才開冷氣，讓老師知道自己認同他、接納了他的建議，向老師釋出善意。這些互動都和影片前半段的相處模式有比較大的不同，顯著的改善了兩人之間的關係。

其實不只是年輕人與年長者，日常生活中我們與他人的相處也是如此。畢竟人與人之間的相處是互相的，如果我們希望對方善待我們，那同樣的，我們也要對等的去善待對方，搭建起友善互助的橋樑，形成「善的循環」，讓雙方都能持續感受到彼此的誠懇和善意。如果大家都能夠做到這點，相信會有更多人被打動，願意再去善待身邊的其他人，將善的循環繼續的延續與散播下去，也幫助自己和他人建立起良好的關係。

體會到「青銀共居」的意義與重要性

接觸到這部微電影之前，我並不認識「青銀共居」，透過觀賞這部微電影，我了解到青銀共居的意義和內涵，也體認到它的重要性。對於長輩而言，其實許多年長者都很需要他人的陪伴，這樣的居住模式能夠讓獨居長者有晚輩作伴，減少孤獨感，在日常生活中得到他人的協助、照顧，讓長輩安心、放心，維持生活品質，也在緊急狀況時能夠即時有人從旁救助，避免憾事的發生。不僅如此，與晚輩更多的接觸能夠讓年長者了解到年輕世代的思惟，或許也能夠有所收穫，得

到許多的啟發，保有一顆年輕的心。長輩也可以藉著這個機會了解到年輕人的想法，學習如何與年輕人相處，未來再與家中的晚輩互動時，能夠維持更加良善的關係。

另一方面，對於年輕人而言，青銀共居的意義不只在於較便宜的房租，其實這也是年輕人自我成長的一個機會。在與長輩相處的過程當中，透過長輩的建議與指教，我們得以領略到長輩累積多年的生命智慧，幫助自己在待人處世上有所成長、進步。此外，在照顧長輩的過程當中，年輕人可以培養自己的責任感與意識，體認到照顧長輩是我們應盡的責任與義務，也學習該如何與長輩互動、給予他們適當的協助。身為晚輩，我們都應該肩負起照顧家中長輩的責任，有了青銀共居的經驗作為基礎，相信在未來，我們能夠給家人們更為妥善的照護品質，也與長輩有著更好的相處模式。

青銀共居不只能減少年長者的孤獨感，也能夠為學生帶來許多助益，讓學生們得到陪伴和照顧。許多參與青銀共居的學生是獨自至外地求學，人生中第一次和家人們分開較長的時間，難免會感到不習慣，而與學生同住的年長者，正好能夠扮演起長輩的角色，緩解學生們內心的不安與孤獨。除此之外，參與青銀共居的年長者大多是本地人，對於住處附近的環境較為熟悉，有助於學生對於陌生環境較快的認識與適應。而且年長者也能夠給予學生們許多生活上的引導和協助，就像微電影當中，子宏在青銀共居的過程中調整了自己的作息與冷氣的使用習慣，也了解到清淡飲食的重要性，在年長者持續的提點之下，學生們能夠擁有一個更加健康的生活。

在青銀共居的過程當中，青、銀兩方都扮演著相當重要的角色，也因此正確的價值觀與觀念都是雙方必須具備的，才能確保良好的青銀共居品質。不恰當的相處模式，可能會影響到學生課業的學習，也會危害到年長者的健康。在決定青銀共居的參與者時，我們應該要抱持著謹慎的態度，過濾掉不適合的參與者，給參與者們適當的教育與宣導，確保青、銀都具備正確的觀念與意識，彼此相互信任、維持良善的互動，也訂定一些規範與生活公約，如此能夠提昇雙方在青銀共居中的生活品質，也才能將青銀共居的意義與價值完全的展現出來。

將我從微電影中得到的體悟實際的運用在日常生活當中——和我母親的互動

微電影中青銀共居時所面臨到的一些問題，其實我在日常生活當中也有著深刻的體會。我的母親相當重視養生，不但重視自己身體的健康狀況，也相當重視子女的生活習慣。在我的大學生活當中，我偶爾會熬夜，也喜歡喝冰涼的含糖飲

料，針對這幾點，母親時常會苦口婆心的予以勸導，叮嚀我熬夜、攝取糖類與喝冷飲會危害到身體的健康，希望我能改正這些壞習慣。

聽到來自母親的這些建議，起初我並沒有太重視，覺得自己還年輕，目前身體也還算健康，等之後再做調整就好，因此我只有稍微降低這些習慣的頻率。看到我沒有積極的改善，或許是出自於心急，母親會開始用一些比較尖銳的言語來指正我，讓我覺得自己有被嘲諷的感受，也因此沒有態度較為良好的予以回應，有時候就會導致一些爭執的產生。

觀賞完微電影之後，我持續反思著自己從影片中所得到的體悟和啟發，希望能夠改善我和家人的互動關係。首先我思考到的是「善待彼此」、「相互尊重」，我告訴母親，我很感謝她給我的這些建議，但我或許無法很快的一下就改正過來，是否能請她用比較和緩的勸導方式，來取代一些情緒化的言語呢？而我自己也會再做檢討，調整自己的生活習慣，並用和善的態度來回應母親，希望能夠藉此減少我和母親之間的摩擦。

經過我和母親的持續溝通，母親相當認同我的想法，修正了自己的表達方式，用比較和緩的言語來勸導我，我也用和善、謙卑的態度予以回應，我因此和母親有了較為良善的互動關係。接下來，我則反思到「相互的理解和包容」，體認到母親是真心的希望我保持健康。和微電影中的李老師一樣，或許母親曾經因為一些生活習慣而影響到自己的身體，進而了解到自己應當保持良好的生活習慣，而面對自己的子女難免比較心急，不希望他們重蹈覆轍，才會用一些比較刺激性的言語予以指正。有了對母親更多的理解，我比較能夠包容她之前一些不理性的勸導方式，也體會到長輩對於晚輩的關心與求好心切。

最後，我反思自己應該謙卑的接受長輩的建議，畢竟長輩們的社會歷練讓他們有著更多、更廣的見識，也有豐富的生命智慧，能夠為晚輩們帶來啟發和助益。微電影當中，李老師因為年輕時較油膩的飲食習慣而切除膽囊，進而了解到清淡飲食的重要性。我母親或許也是如此，在許多人生經歷之後體會到建立正確生活習慣的重要性，因此而積極的提醒著子女，希望晚輩在年輕時能夠擁有正確的觀念，保持身體的健康，避免揮霍自己年輕的本錢。在我逐漸修正自己生活習慣的同時，我發現自己的健康狀況的確改善許多，每天起床之後擁有更好的精神來面對一天的挑戰，可見長輩的提點對於晚輩來說是多麼的重要。

**與長輩們的相處之道——「多多關心年長者」，並將其實踐在日常生活當中——
和我祖母的互動**

從影片中子宏和李老師的互動過程當中，我體悟到「關心年長者」的重要性，也把這樣的精神實踐在生活當中。我祖母平常沒有與我們同住，是住在距離我們家不遠處的姑姑家中，平時大多是由姑姑照顧，我們則維持著每週至少一次去祖母家探望她。

受到微電影給我的啟發，我增加了探望祖母的頻率，也與她有更多的互動，除了原本的週末，平常下課之後我也會抽空去祖母家。其實他人的陪伴對於年長者來說相當重要，而青銀共居的其中一個意義就是減少年長者的孤獨感。每次到祖母家，我都會與祖母做交流，主動分享自己最近的生活，也做一個好的聽眾，聆聽祖母分享自己的生命故事。祖母退休前是在學校擔任小學老師，她常常與我分享她教書的經驗，也跟我分享唸書的訣竅與待人處世的道理，我因此而得到了許多啟發。而看到孫子願意陪伴她，與她有更多的互動，從她臉上自信又滿足的笑容，相信她也是相當的開心與感動。

微電影的後半段，子宏在老師的生活中給予他許多的協助，這點也讓我有深刻的體會。祖母在家中偶爾會開伙煮飯，年紀大的她需要花更多的時間來完成炊事，我則在旁耐心的予以幫助。陪祖母出門散步時，上、下樓梯對於祖母來說較為吃力，我則會從旁扶著她給予輔助，也確保她的安全。和影片中的子宏一樣，我也開始重視祖母的飲食狀況，祖母患有高血壓，飲食應該盡量清淡、少油，祖母家沒有做飯時，我不僅會幫她們購買便當，也會特別幫祖母準備適合她身體狀況的餐點，希望能夠維持她身體的健康。

祖母有 5 位子女，其中幾位是在國外生活，為了和遠在國外的親戚們互動，也在平時有更多的娛樂，祖母開始學習使用社交軟體。在影片中，子宏給予李老師教學上的建議，而我也在與祖母的相處中實踐這樣的精神，在自己較為熟悉的事物上給予協助，在祖母使用社交軟體時從旁指引，一步一步幫助她利用社交軟體與國外的親戚們互動。或許一開始顯得不是那麼熟練，但在我持續耐心的引導之下，祖母現在已經能自己完成軟體的操作，與親戚們利用視訊交流著彼此的近況。

對於我的關心和陪伴，看得出來祖母相當的欣慰，我和祖母的關係則更加親近。經過與祖母更多的交流，我再次體認到「青銀共居」的意義與重要性，透過與長輩更多良善的互動，減少他們的孤獨感，讓他們擁有更加愉悅的心情，得到幸福感，也獲得他人的照顧與協助，在生理和心理上都得到幫助，我想這正是青銀共居的意義與價值所在。

結語——期許「青銀共居」能夠持續的推廣下去，也繼續實踐「青銀共居」的精神與內涵

目前，臺灣正邁入高齡化社會的階段，長輩與晚輩的相處是相當重要的一個課題。很感謝臺北醫學大學拍攝《青銀共居-我和我的教授房東》這部微電影，讓大家了解到「青銀共居」的意義，也從中去反思與長輩們的相處之道。我期許有更多人能夠認識到「青銀共居」，體會到它的內涵和價值，也將其繼續的推廣下去，如此能幫助到更多有需要的年長者和學生們。其實不只是青銀共居，在長輩與晚輩日常相處的過程當中，雙方都能夠從中有所收穫，彼此相互扶持、一起成長，在生理和心理上都得到滿足，長輩的幸福感也能夠有所提昇。

身為這個世代的年輕人，我期許自己、也期待更多人能夠在日常生活中去實踐「青銀共居」的精神與內涵，體認到照顧長輩是我們的職責，也肩負起這個責任，多多去陪伴、關心長者，達到兩個世代的共融——青銀共融。這不僅能使我們更加成長、進步，相信長輩們也能夠因此而擁有一個更加健康、快樂的生活。