

News Buddy

# Co-living: cheaper rents and broader social circle

## 共住有偈傾 拓社交圈子

原文

下文摘錄自香港《文匯報》2017年8月29日報道：

對不少人來說，與陌生人住在同一層下難免感到不自在，但美國近年興起共住模式 (co-living)，共住單位的租客 (renter/tenant) 各自擁有獨立睡房 (independent bedroom)，有時會是連私人浴室 (ensuite bathroom) 的套房，客廳及廚房就要與其他租客共用，好處是租金 (rent) 較一般單位便宜，亦能讓剛到城市定居的人擴闊社交圈子 (social circle)。

共住概念並非新鮮事，大學宿舍 (dormitory) 就可算是共住的一種，美國不少創業者 (entrepreneur) 也會與同道中人租住「黑客屋」，類似學生宿舍 (student residence hall)，作為休息場所。社交網 facebook (fb) 創辦人扎克伯格 (Mark Zuckerberg) 2004年於三藩市灣區 (San Francisco Bay) 租下一個五房單位，fb 元老就在這裡建立他們的社交網絡。

### 三房單位 月租平逾三分之一

隨着年輕一代成群結隊地 (flock to) 進駐市區，初創企業 (startup) 率先發現共住的商機，近期就連傳統房地產發展商 (property/real estate developer) 也希望分一杯羹。擁有百年歷史的 (century-old) Durst Organization 在紐約 (New York) 曼哈頓 (Manhattan) 興建了「Frank 57 West」大廈，提供兩款不同單位，一種是月租3,500美元 (約2.73萬港元) 的傳統

一房單位，另一種是三房共住單位，睡房月租便宜逾三分之一。

紐約市房地產發展商 Property Markets Group 設計了區內首批專為共住而設的住宅大廈。共住單位擁有3間連浴室睡房，並設特大衣櫃 (wardrobe)，能容納3名租客的衣物。雖然睡房的月租較便宜，但整個單位帶來的收入卻較傳統單位高。

### 識朋友解悶 有私人空間

除了剛投身社會的年輕人為省錢選擇共住，亦有人是為結識朋友，有共住單位住客形容，它是通往城市的橋樑 (bridge)，指獨居難免感到寂寞 (loneliness)，於是選擇共住，認為只要有私人浴室和睡房就夠。住客亦稱，能夠與房客分開繳租是一大優點。

即使是外向的「世界仔女」，也難免會有希望獨處的時候，2015年成立的初創企業 Common 訂下共住空間的設計法則 (regulation)，例如租客必須擁有自己的睡房，並盡可能設有私人廁所，客廳空間不能太小。紐約布魯克林區 (Brooklyn) 一個共住單位設有兩個入口 (entrance)，其中一個通往共用客廳，另一個則直通睡房門口，能避開 (bypass) 其他租客。

Common 的投資者 (investor) 馬澤奧 (Matt Mazzeo) 指出，共住之所以成功，原因之一是「置業是人生目標」這個想法開始轉變，這不僅限於千禧世代 (millennials)，整個社會都是如此。



■ 共住設施一般包括租戶共用的大廳。 網上圖片

### Q&A

1. 外國的共居宿友除了 Co-living，還主張什麼？
2. 除了共用公寓，近年也興起「共用工作空間」，它的英文是？
3. 除了美國，什麼地方也流行「共居」？
4. 現時流行「共用經濟」，它的英文是？
5. 「共用經濟」下的產物例如有什麼？

1. Co-eating (共食)、Co-playing (共玩)、Co-creating (共創)
2. Co-working space (共 workspace)
3. 英國、台灣
4. Sharing economy (共用經濟)
5. 共用單車 (shared-bike)、共用汽車 (shared-car)

譯文

It may be uncomfortable to share a house with strangers, but the practice of so called co-living is getting popular in America. Renters can have their own independent bedrooms, sometimes even equipped with ensuite bathrooms, but the living room and the kitchen are shared with other tenants. This brand new practice of living is believed to enable city newcomers to enjoy a relatively lower rent and expand their social circle.

Co-living is in fact not a new concept; university dormitory can be regarded as a type of co-living. Many entrepreneurs in America have had the experience of co-renting a "hackerhouse" with fellow-mates — a house similar to student residence hall, serving as a staff lounge. Facebook founder Mark Zuckerberg rented a five-room apartment in

San Francisco Bay in 2004, where the social media giant was established.

### Three-bedroom unit one-third cheaper

With the new generation flocking to urban areas, many startups have discovered the business opportunity of co-living. Even some traditional property developers would like to jump on the bandwagon. The century-old Durst Organization has built a residential mansion "Frank 57 West" in Manhattan of New York, offering two different types of apartments — one for the traditional one-bedroom unit with a monthly rent of US \$3,500 (approximately HK \$27,300), another for the new breed of three-bedroom co-living unit costing more than one-third less.

The New York real estate developer Property Markets Group designed the first batch of co-living

style residential buildings in the community. A typical co-living apartment comprises three bedrooms with bathrooms inclusive, and large wardrobes for the three tenants. Although the monthly rent per bedroom is relatively low, the rental income of the entire apartment is higher than that of a traditional unit.

### Helps lessen loneliness

Some youngsters choose co-living style apartments to save money, while some use the opportunity to make friends. One tenant has described such apartment as a bridge connecting youngsters with the city, saying that this living style is a good choice as it helps lessen loneliness, as long as there are independent bathroom and bedroom. He says it is good that the rent can be shared among tenants.

Even outgoing people would like to have private moments at times. The co-living startup Common, newly established in 2015, has set up a guideline in the design of co-housing environment. It instructs that tenants should be provided with independent bedrooms, together with private bathrooms if possible, and living rooms should not be too small. A typical co-living unit located in Brooklyn of New York is equipped with two entrances, with one entering into the communal space, and another accessing directly the bedrooms and bypassing any roommates.

Matt Mazzeo, investor of Common, has pointed out that one of the factors contributing to the success of the startup is that the belief of "home ownership as a life goal" has changed, not limited to millennials but across society.

# 食多一點「綠」 低碳更有營

「衣、食、住、行」中，相信大家對「食」方面都有共同追求，就是美味。不過，在味道以外，原來由購買食材到用餐，整個過程只要多想多行一步，更可「食」多一點綠。

### 本地食材 新鮮環保

「今晚食乜餸」的第一步，就是要購買食材。可能很多人會考慮買一些入口食物，但其實本地食材比入口的更環保，這是因為本地食材的運輸距離較短，可使用較少包裝及保鮮處理程序，同時減少食物里程和運輸過程中的能源消耗。本地農場種植的瓜菜，相比從歐美運來的，就減省了飛機運輸所產生的碳排放。

### 電能煮食 省時潔淨

使用電磁爐煮食更具能源效益，這是因為其利用電磁感應的原理煮食，效率高達百分之九十，比明火煮食不但快三分之一烹調時間，同時節省燃料開支，釋放較少有害氣體 (氮氧化物和一氧化碳等)。對家中的「大廚」來說，由於使用電磁爐煮食沒有燃燒過程，令廚房環境更清涼舒適，加上電磁爐以平面設計，只需以濕布輕輕一抹便可，減省煮食後的清潔工夫。

### 宜蒸煮 勿煎炸

在烹煮食物時，應減少使用需長時間及高溫的烹調方式，如煎、炸、燒等，因為會消耗較多能源。相反，可多使用精



■ 訓練日上，同學一邊享用低碳午餐，一邊跟營養師學習低碳飲食之道。 作者供圖

簡省時的烹調方法，如涼拌、白灼、清蒸、炊煮等，減少碳排放亦較少使用油，吃得更健康。

### 忌眼闊肚窄 莫做大嘍鬼

不論在家煮食或出外用膳，都應該吃多少便煮或叫多少，不要眼闊肚窄，避免製造廚餘。購買外賣時，不妨自備餐盒，減少使用食肆提供的即棄食物盒；外賣的餐盒也要留意，緊記自備之餘也要提醒食肆免餐盒，以免造成浪費。

做齊以上各項小貼士，每天實踐低碳飲食一小步，一邊享受美味食物之餘，一邊「食」多一點綠，讓用餐過程更添環保意義。

### 學生大使自創低碳食譜

港燈早前為一班「綠得開心推廣大使」舉行訓練日，傳授有關「衣、食、住、行」4方面的環保生活小貼士等，鼓勵大使從日常生活中起步，規劃綠色人生。

在訓練日上，大使們品嚐到低碳午餐，又跟隨營養師學習有營低碳飲食之道，並即席實踐，嘗試創作低碳食譜，例如「涼拌手撕雞」、「雞肉碎蒸豆腐」等。同學列出食材的來源為本地生產，烹調方式簡單，以涼拌或蒸煮為主，活用學到的低碳飲食知識。

## 走出校園 問答賽推廣心理健康

心理得

「焦慮症常見的症狀是什麼」、「壓力增加，令人有可能出現哪些身體反應」、「失眠徵狀需要持續多久，才能被歸類為『長期失眠症』」……這些心理健康常識題是否難倒你？

原來這些常識能幫助我們，提醒我們身心健康的重要，甚至有助我們對

抗壓力及情緒問題。這些知識，對於身心都正在發育的中學生而言，也非常有用。

心理健康的常識其實相當廣泛，例如正面思維的方法、如何減壓、自助及助人的技巧、常見的精神病及其相關康復服務的資訊等。雖然現時中學的正統課程不包括這些內容，但是要獲取這些精神健康知識，可以透過媒體、網絡、書籍及社福機構，因此不少中學生其實是「心理健康達人」，甚至有豐富的心理健康常識可以挑戰「全港中學生心理健康常識問答比賽」。

本會今年第七次舉辦「全港中學生心理健康常識問答比賽」，一直期望透過比賽，鼓勵全港中學生留意心理健康的常識。今屆比賽分為3個項目，參賽學生可以先出席簡介會及講座，了解賽規之餘，亦學習本港的精神健康醫療及社福服務，增加應戰「本錢」。

其後，參賽學生會在今月底至10月參觀復康單位及進行研習賽，他們將到本會不同的中途宿舍探訪，與精神病康復者互動，了解他們的生活及康復歷程。

到了比賽日，即是今年11月4日，參賽隊伍將面對筆試及問答比試，經過首輪筆試賽後，篩選出10隊入圍進行兩場準決賽及一場總決賽，合共要解答約200條心理健康常識題。

### 增進對精神病康復者接納

我們相信，中學生若多參與類似的心理健康推廣活動，可以增進對心理健康的知識及關注，也可以提高對社區康復服務的認識及對精神病康復者的了解及接納，甚至能夠帶動師生在校園內外推廣心理健康，喚起大眾對心理健康的關注，甚具意義。

參與同學並且能夠將所學習的知識及探訪時的感受及經歷與身邊人分享，並且更積極地參與推動社會共融。有興趣的老師及同學們，可以透過本會的網頁了解更多。

■ 香港心理衛生會教育主任 曾媚

智惜用電 @校園

港燈智「惜」用電計劃，致力教導年輕一代及公眾人士培養良好用電習慣，目前全港已有三百多間中小學校加入「綠得開心」學校網絡。詳情可致電3143 3757或登入www.hkelectric.com/smartpower。

香港心理衛生會 輔導服務：3583 1196