

說一個， 我家社區的故事

#詹凱毓

聽說密集的都會區中，有一群人正在做水餃、調醬料、搓湯圓，
而且所有食材都是他們親手在社區種出來的。
看見跨世代的 SDGs 幸福綠生活，就從社區頂樓開始——



共耕， 是大家共同的願望

「綠色療癒才是都會幸福生活的解方。」

——詹凱毓



01. 共耕食代在冬至舉辦「客家鹹湯圓」共煮活動，帶著銀髮中心的學員認識客家食文化。
02. 詹凱毓與社宅夥伴們參加田園城市季賽的擺盤個人賽，其中兩位夥伴獲得殊榮。

2023年的冬至午後，一股濃濃的紅蔥頭與茼蒿香從臺北市舊潭美國小教室飄出，長輩們仔細搓著客家鹹湯圓，伴隨此起彼落的笑談聲，這一刻，銀髮新創活力中心的眾人彷彿回到國小時光。這幅和樂的畫面，就是聚會發起人詹凱毓心中理想的共伴養老生活。

「看到茼蒿，我就直接聯想到客家鹹湯圓。」帶著圓眼鏡的詹凱毓笑起來有些靦腆，因為社區的共耕隊隊長黃姐是客家人，是黃姐的女兒在群組販賣鹹湯圓食材，才讓詹凱毓認識客家食文化。於是當她來到新據點，看到野菜共生園種了山茼蒿時，一場鹹湯圓共煮活動自然浮現她的腦海，藉由課程帶大家認識鹹湯圓的不同習俗與食材。在都市推廣種植、透過作物來認識食文化，正是詹凱毓6年來步步打造療癒幸福生活的實踐法。

我想在都市創造孩子的快樂童年

故事的起點要從2017年說起，當時臺北市推出第一屆社會住宅青創計畫，邀請有想法的青年提出社區活絡計畫換取免抽籤入住的名額。當時剛生完雙胞胎的詹凱毓夫妻因緣際會決定在社宅落腳，以親子共學的計畫成為松山區健康社宅的居民。

為什麼要在都市種菜？詹凱毓的出發點很簡單：帶孩子體驗自己的快樂童年。已是二寶媽的詹凱毓憶起過去，嘴角仍不住上揚，在彰化農村長大的孩子，都度過那段日升被咕咕雞啼叫醒、日落後蛙鳴伴眠的無憂時光。話鋒一轉，她望向綠地稀缺的城市嘆道：「所以我覺得小朋友

好可憐喔。」因此在女兒出生後，她帶著孩子重新溫習爺爺教授的種植技術，也在社宅的園團結識一群跨年齡的都市農友。

發現大部分的居民沒有種植經驗，詹凱毓特地找來社區大學的老師上課，重頭學習農耕知識，而種植是最好的語言，不需客套，自然就能打開話題，鄰里的情誼隨著作物，在你來我往的互助灌溉中茁壯成長。

最重要的是可行的經濟循環

隨著園圃收成愈多，詹凱毓活用園圃中的作物，製作成方便烹煮的水餃，進而集資成立「共耕食代」的社區品牌。除了在疫情期間大大幫助社區的獨居長輩，分享麵食文化更引起社宅榮民們的共鳴，對詹凱毓既是驚喜更是鼓勵。

當團隊的運作逐漸上軌道，她開始想得更長遠：只做公益無法長久，需要轉換成可循環的商業模式才行。詹凱毓堅定地說：「可行是最重要的，要可行才能推廣。」務實，也是她始終堅持的行事理念。

於是她帶著團隊進駐社創中心上課，了解到他們早已實踐SDGs中的優質教育與責任消費生產目標，也學習把社區成功運行的經濟模型統整為課程，分享給更多團體。這個從親子共學開始的計畫，逐步看見社區弱勢的需求，無論是育兒家長、獨居長者、斜槓青年，透過共耕讓大家能在生產過程中獲得零用金收入，實驗零工合作的經濟體系。詹凱毓相信，唯有減輕生活壓力，才有迎向幸福的可能。

客家農場就是城市中最好的園圃

在團隊迅速發展下，共耕食代積極與各農耕團體合作、對談，因此聊到臺北客家農場，詹凱毓的雙眸馬上亮起：「這是我認為目前臺北市做得最好的社區園圃！」不但有城市最大的腹地，生態維護和教育系統分工完整，甚至外聘老師普及農耕科學素養。更友善的是，客家公園歡迎所有對農耕有興趣的民眾，就算非客家人也能參與。其實她早

就對客家人與土地的羈絆印象刻深，例如共耕隊的黃姐以種植舒緩生活壓力，豐碩的成果又能與社區分享；也在考慮與客家公園固定舉辦的有機農學市集合作。更重要的是，客家公園為都會中喜愛種植的不同族群創造交流空間，正如同詹凱毓以共耕為樞紐，串連起社區的情感和向心力。

然而積累無數回憶的社宅生活終將畫上句號，因為6年的居住期限，加上社宅許多核心夥伴相繼離開，詹凱毓一家毅然決定走出社宅，在2023年來到新據點展開下一步里程。

其實共耕就是大家的願望

生活在都市不是件容易的事，青年要買房、老年要養老，面對與日俱增的社會動盪與貧富差距，這兩個族群也愈來愈喘不過氣。曾有一位社宅成員遭逢開刀後半身不遂與離婚的困境，走投無路下只能在群組求助，希望社區的家長能幫忙接送孩子上學，但又有多少青年有餘裕接住另一個家庭的意外呢？詹凱毓語帶苦澀與不捨，她也曾經歷產後憂鬱的低潮，對不幸降臨、無處求援的痛苦感同身受，這也成為她持續推動互助社區的一大動力。

如同共耕食代每年執行一個計畫，也是為了完成最終的幸福生活藍圖：一座又能度假、又可以共耕的永續農莊。詹凱毓認為，都市人特別需要在高壓的生活裡享有一段喘息的時光，然而不管去哪裡度假都要花非常多費用。若都市有一座莊園，就能讓大家就近享受田園生活，田地也能持續經濟作物生產，便能達到在都會實現二地居的願景。這不只是買一個居住地，更是一種對生活理想的投資，她總結：「其實，共耕就是大家的願望。」

互相照顧 種下綠色的永續美好

「我覺得生命是短暫的，要做自己覺得有價值的事情。」年過40歲，詹凱毓不禁思考起人生的意義，過去當多媒體設計師雖然收入高、工作有趣，卻看不到自己渴望的幸福前景。她對未來也早有覺悟，認為現在已不是養兒防老的時代，在少子化、物價通膨的壓力下，或許我們未來的老伴就是隔壁門的鄰居。

「我們這一代要形成互相照顧的群體。」詹凱毓如此期待，如果每個社區能創造自己的品牌，形成零工合作的經濟模式，即使老了也可以賺一點零用錢，同時充實自己的生活，看見養老的更多可能性。詹凱毓言談裡包裹的核心無比浪漫，浪漫中又句句是務實的實踐，「客家人不也是這樣嗎？」她馬上接著說，忍不住笑了。

社創之路邁入第7年。詹凱毓不細數路上坎坷，反而不假思索回道：「雖然疲憊，還是有讓我感到幸福的時刻。」一切都是為了尋找生活中的幸福碎片，她還想要連結更多人，接住彼此的艱難時刻，以綠色種下未來的永續與美好。

雖然疲憊，
還是有讓我感到幸福的時刻。



更多共好提案

1. 與水花園有機農學市集合作，在客家公園舉辦一場城市的野菜盛宴。
2. 培訓更多種子教師，發掘都會社區各自的特色，激發共創可能。

詹凱毓



彰化人，為寶貝樹親子共學堂、共耕食代發起人。2017年因孩子投入親子共學教育領域，成立共耕食代城市田園推廣小組，更與外部農藝共學社群交流學習，從社宅農園共耕同樂、舉辦送餐行動，販售社區公益品牌餃子，以都市農耕、食農教育、營造綠色幸福生活圈。

03. 社宅的頂樓園圃是共耕隊成員的情感交流地，詹凱毓與孩子們共同學習耕作知識。
04. 將社宅園圃的作物製成創意水餃、研發天然醬料，共耕食代打造社區微經濟圈，提供居民零用金收入。