



Be A Doer

Not A Follower

讓行動成真！

109
年
度
臺
北
市
都
市
再
生
行
動
育
成
實
驗
成
果
手
冊

| 如果你有...



關注的
議題



運用的
專長



想要服務/推動
場域



那這本手冊將陪伴你

行動成真



Step1 p04

想提案 | 6P社會設計思考法



Step5 p19

找靈感 | 一次看完20個都市再生提案



Step2 p05

寫企劃 | 提案企劃書撰寫秘笈



Step4 p15

找資源 | 公私部門補助資源懶人包



Step3 p11

辦活動 | 一場吸引人活動的秘訣



怎麼看這本手冊？

■ 後記 | 關於計劃 p47

Step 1

想提案



6P社會設計 思考法

將想法用以下6P簡單描述，填寫順序不限。撰寫的過程將能幫助你思考，提案的目標與方案是否相互連結。

Place
場域描述

People
目標對象

Problem
erfection
問題意識
或想延伸之美好價值

Process
透過怎樣的方式

Purpose
想翻轉的價值或目的

Product
產出甚麼產品
或解決方案或服務

Step 2

寫企劃





提案企劃書 撰寫秘笈

以下研究公私部門補助資源的相關徵件簡章，分析並設計出「最大化」的企畫書格式！開始依循填寫，將可協助你聚焦提案想法，並落實成具體行動方案！

計畫摘要表

請用300字重點摘要提案內容，建議包含：

Purpose(想翻轉的價值或目的)、**Place**(場域描述)、**People**(具體服務對象)、**Perfection/Problem**(問題意識或想延伸之美好價值描述)
Process(透過怎樣的方式)、**Product**(產出甚麼產品、解決方案或效益)。

壹、計畫名稱 請為自己的提案取一個讓人腦中浮中畫面、並充滿想像。

貳、計畫緣起

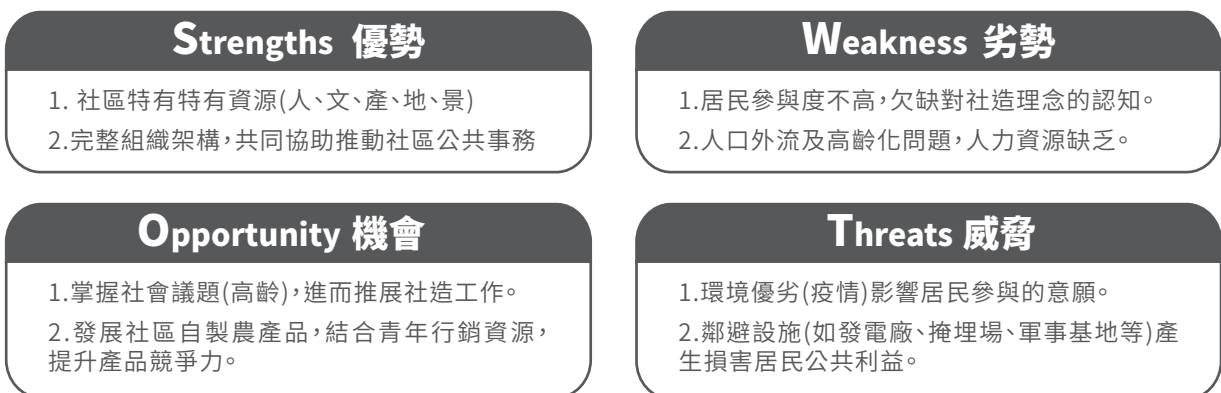
寫下讓人一目了然知道團隊關注的議題及想推動的事，以及這個行動對當地帶來的重要性及影響。建議包含，團隊與議題、場域之間的關聯，議題對於居住在這裡的居民及社群之重要性，以及團隊想透過這次行動方案翻轉、創造或改變什麼。

參、計畫現況與問題分析

一、場域位置

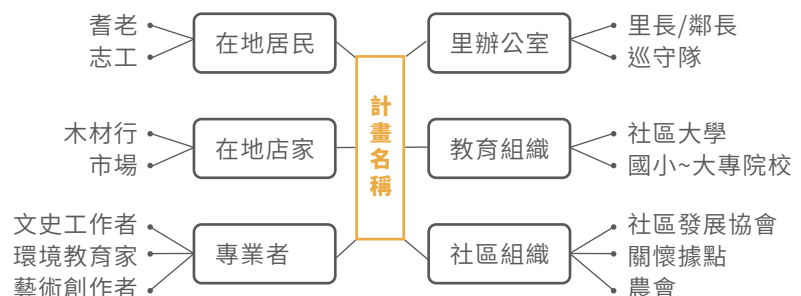
請繪製一張地圖讓大家知道場域的環境特色、周邊資源、與議題相關的現況環境與問題分析等。

二、SWOT分析



三、在地網絡關係圖

請補充目前盤點與議題相關的在地網絡關係圖。



肆、執行內容說明

先製作一張總表，讓人快速了解團隊想辦理行動之各階段性執行項目與內容(如活動內容、對象、時間、場域、內容構想、行銷宣傳等)，再依照表格細細說明每階段要做的事。

階段	項目	內容摘要
整備期	確認計畫目標	社區需求確立，評估目標群體需求，計畫研擬、目的及目標設定
	地方組織拜訪	拜訪里長及附近社區組織、居民
	宣傳資源彙整	臉書粉絲團及 line 群組宣傳平台整合
宣傳期	活動宣傳	線上線下方式，招募有興趣的民眾參與工作坊。
活動一 (請寫活動名稱) ex【共創工作坊】	故事採集	邀請居民採集人物故事與地域生活習性，期望藉由累積、彙整、分享，滾動更多創意發想，想像社區未來樣貌。
	木工製作	邀請木工達人指導技術，帶領居民一起動手製作，體驗輕木工手作！
活動二 (請寫活動名稱)		

伍、期程規劃

請參照未來要申請補助單位的期程，及肆、執行內容說明，將進度規劃在期程表中。

工作項目		第1個月	第2個月	第3個月	第4個月	第5個月	第6個月
階段	項目						
整備期	確認計畫目標	■	■				
	地方組織拜訪		■	■			
	宣傳資源彙整			■	■		
宣傳期	活動宣傳			■	■		
活動一	故事採集			■	■	■	
	木工製作						■
活動二							

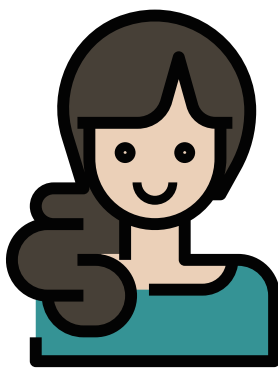
陸、團隊成員及協力單位

一、團隊名稱與由來

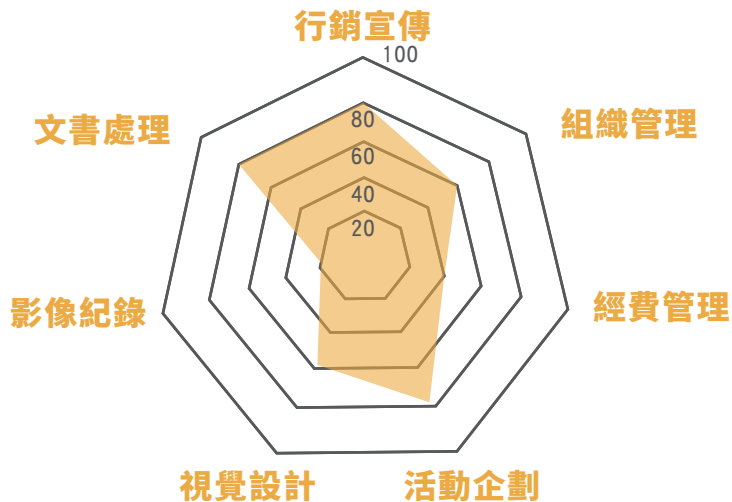
先介紹團隊名稱的取名方式，讓評選人員重新認識一下團隊。

二、團隊成員介紹

為每個組員製作一張雷達圖(雷達圖指標請針對運用在本計畫的能力或分工進行分項)，再針對成員的背景、本次分工及成員與本計畫相關的簡歷做一些描述。



姓名 | 社造咖



專長背景 | 畢業於oooo，曾參與109年度臺北市都市再生行動育成實驗計畫

本計畫分工 | 行銷企劃師，負責活動規劃、文宣設計與社群行銷

三、相關團隊介紹

若已經找好一起合作的社群或在地的相關團隊，可以說明團隊性質及後續的合作事項。

協力團隊	30字簡易介紹團隊性質	本次合作方式及事項
超完美原創工作室	在培力社會實踐人才、社會設計方案、地方再造與活化的領域已耕耘近10年。	工作坊講師及教案設計顧問



柒、預期效益

一、量化效益

量化可以描述，如田野調查數、出版品、活動場次、參與人(次)、發表數(如出版品、藝文創作品等)、影片數、媒體曝光量、FB發表數...等。

階段	項目	數量	單位	備註
宣傳期	FB 發表數	2	篇	第一篇：計畫說明與活動預告 第二篇：工作坊活動報名表單
	海報/酷卡店家宣傳	10	間	例：里辦公室、餐廳、手作小物店等
第一階段 行動	活動參與人數	50	人	木工製作共創工作坊
	故事採集	5	人	邀請居民採集在地故事

二、質化效益

質化可以描述活動過程中所造成的一些無法量化的影像，如：串聯了那些關係、創造或翻轉了甚麼價值、成功地影響了甚麼...等。例如：

1. 居民對社區的了解與認同

透過共創工作坊的活動辦理，與居民共做共創的過程，讓居民也能更了解社區在地的故事，對自身社區發展脈絡能夠更了解，提升對社區的認同感。

2. 吸引年輕一代加入社區發展工作

邀請社區年輕人共同策劃，活動設計結合社區老中青一同參與，一起營造友善互動的空間，提升對社區的認同感。

捌、經費預算

參照「肆、執行內容」說明知各項推動事項編列細項經費表，較易讓人一目了然。(仍請參照日後欲申請補助單位之經費表要求格式修改經費表)

執行階段	工作項目	單價(元)	數量	單位	複價(元)	備註說明
宣傳期	文宣印刷	20	10	張	200	A3海報印製
活動一	講師費	1000	3	小時	3000	木工引導師
	場地租借	1000	3	小時	3000	里民活動中心
雜支	保險費	30	10	人	300	旅平險
總計(元)		7500元				

玖、附錄 近三年相關計畫之成效、與計畫有關之補充資料或推薦函等。

Step 3

辦活動





一場吸引人 活動的秘訣

為什麼辦了活動都沒人來？來的人不是我想要的目標對象？許多辦活動的眉角都整理在Check List表。現在，就讓我們從提案企劃書中擷取其中一個關鍵行動，來測試提案的可行性，後續再依照回饋意見回頭修正提案企劃書！

實驗行動企劃表

1. Why 實驗動機 | 為什麼選擇此作為關鍵測試行動

2. When 執行日期 | 寫下活動日期與時間

3. Where 執行場域 | 要舉辦活動的位置, 以及有什麼可運用的資源(投影、桌椅等)

4. Who 參與對象 | 預計宣傳、參與對象

5. What 要做什麼 | 要完成的項目與預期目標

6. How to do 執行方式 | 列出執行內容細節

▲ 活動前

日期	內容	說明	人力分工
8/7(五)	拜訪/聯繫里長	準備提案企劃書 確認活動場地與時間	A、B
8/4(二)~8/9(日)	設計與印製文宣	1.A3海報 X3 2.A4宣傳單 X50	A-文案撰寫 B-美術設計
8/10(一)~8/25(二)	宣傳活動	1.實體宣傳(里辦公室、社區布告欄、店家等) 2.網路宣傳(FB、LINE)	A-實體宣傳跑點 B- FB 兩篇貼文
8/24(一)~8/28(五)	準備活動設備/道具	用具清單： 海報、電腦、白報紙、色筆、音響、名牌、簽到單、原子筆.....	A-海報、電腦、白報紙 B-色筆、音響、名牌、簽到單、原子筆
8/28(五)	行前通知參與者	以 E-mail/電話通知。	B
8/30(日)	場佈與執行活動		A、B

▲ 活動中

時間	內容	細部工作總覽(準備道具)	負責人
00:00-00:00	場佈	海報、單槍、電腦、白報紙、色筆、音響、名牌、簽到單、原子筆.....	OOO
00:00-00:00	進場與報到	簽到表	OOO
00:00-00:00	開場	主持人開場與說明今日流程	OOO



活動表
格式下載



執行活動 Check List

宣傳 作業

- 社群宣傳 (讓自己的活動曝光, 看見就是參與。線上及線下宣傳方式)
- 網絡宣傳 (聚焦找到與提案相關的目標對象)

空間 選擇

- 重要性 (是否為主要社群時常會去聚集的空間或這空間與區域的連結)
- 開放性 (是否保持空間中行動及視覺的通透, 但又不至於影響活動。)
- 合作及借用可能性 (場地合作可以集結更大的力量。)

場地 佈置

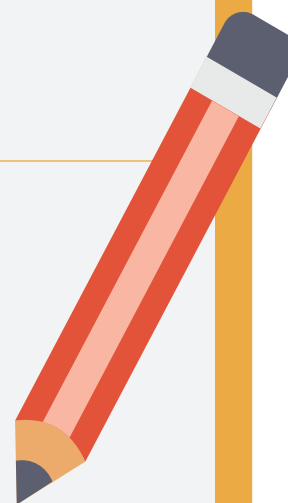
- 舒適度 (氣氛) 及是否搭配流程的需求
- 是否讓大家可以有更多的交流與互動
- 適度露出活動海報的位置
- 分區規劃 (錄影、投影、簽到、座位、茶水、廁所等依照各活動所需之分區。)

行政 作業

- 製作工作總覽 (依照時間流程、準備設備及教材、負責人等項目。)
- 報名作業與行前通知
- 辦理保險
- 因應疫情之防範或處理方式
- 流程事先演練

細部 流程

- 開場 (介紹活動緣由、介紹現場人員及活動流程。)
- 確認現場及每個流程的分工
 - 現場攝影或拍照人員
 - 司儀或主持人
 - 講者或引導師
 - 接待人員 (簽到處)
 - 設備及教材準備與確認人員
 - 現場打字員 (紀錄者)
 - 經費控管及記帳人員 (對照經費表蒐集發票、現場支付費用等)
- 結尾 (保留讓參與者分享的時間-蒐集本次參與的心得與回饋)



Step 4

找資源





公私部門 補助資源 懶人包

寫完提案企劃書，下一步就來開始申請經費吧！依據以下三點原則，篩選出23個公私部門補助資源，並製成懶人包圖表，讓你快速找到合適的資源！

1. 議題涵蓋都市再生、地方創生、社區營造、文化教育、高齡社會、社會企業等。
2. 補助地點包含臺北市之範圍。
3. 近一年曾辦理或為例常性之補助計畫。

公部門

- 1 臺北市都市更新處 ● 臺北市社區營造點媒合培力計畫
- 2 ● Open Green 打開綠生活
- 3 文化部 ● 社區營造及村落文化補助計畫
- 4 ● 青年村落文化行動計畫
- 5 ● 辦理社會參與行動論壇
- 6 ● 國家文化記憶庫
- 7 ● 社區營造青銀合創實驗方案
- 8 ● 文化體驗內容徵選補助
- 9 教育部青年發展署 ● 青年社區參與行動計畫
- 10 臺北市政府社會局 ● 社區發展工作計畫
- 11 衛生福利部 ● 推展社會福利補助
- 12 臺北市政府產業發展局 ● 社區園圃推廣補助計畫
- 13 台北市工務/教育/產發局 ● 田園城市建置成果競賽
- 14 國立新竹生活美學館 ● 推展生活美學補助
- 15 ● 在地美·學生活
- 16 行政院農委會水保局 ● 大專生洄游農村計畫

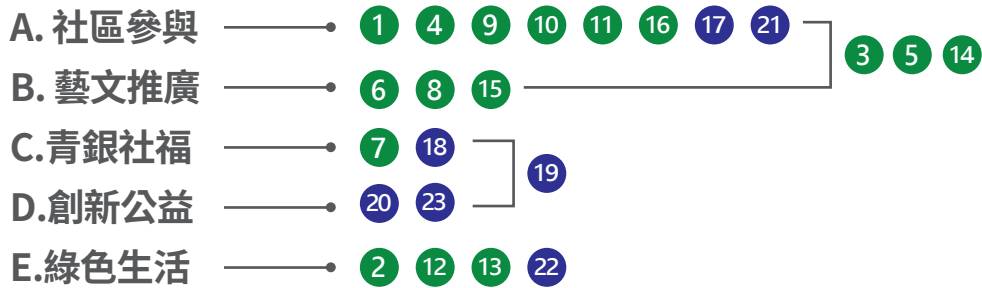
私部門

- 17 信義房屋 ● 全民社造行動計畫
- 18 信義公益基金會 ● 共好行動
- 19 台新公益慈善基金會 ● 社會公益提案
- 20 帝亞吉歐 ● KEEP WALKING 夢想資助計畫
- 21 雲林故事館 ● 夢想家圓夢計畫
- 22 荒野保護協會 ● 環境行動論壇
- 23 慈濟慈善事業基金會 ● 青年公益實踐計畫



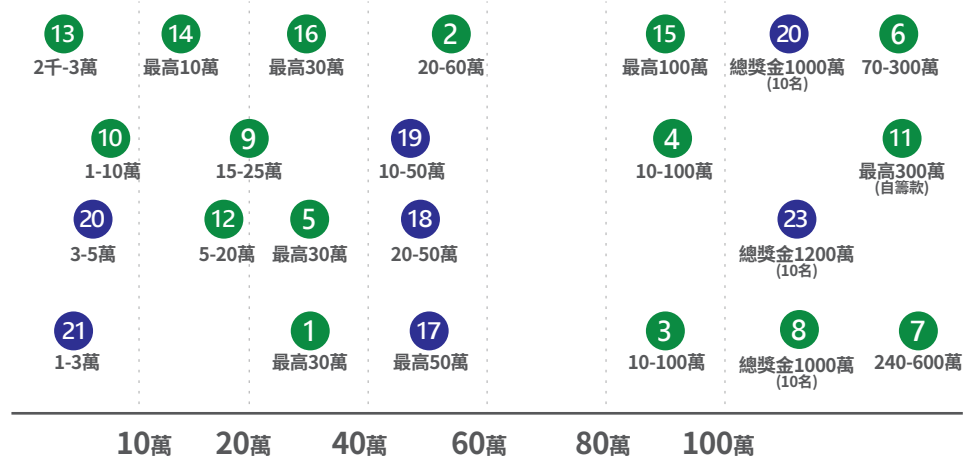
WHAT

補助類別



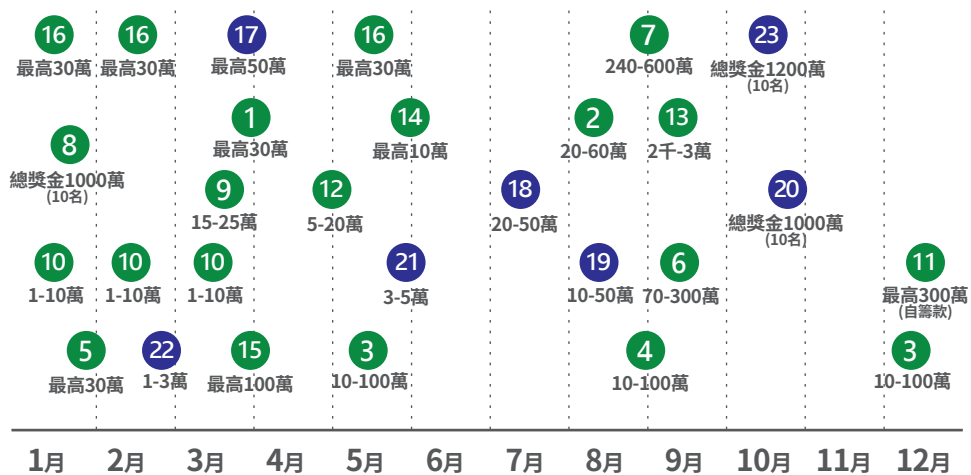
HOW MUCH

補助金額



WHEN

申請時間



Step 4

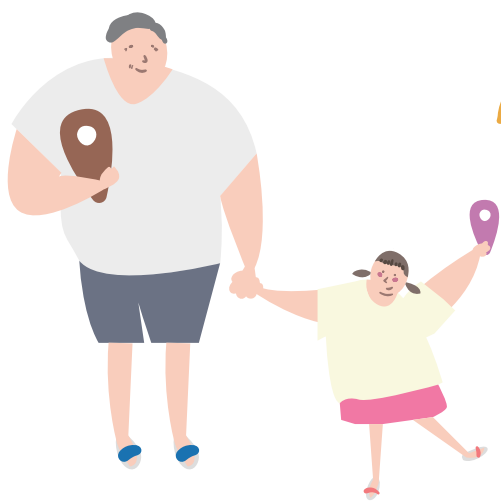
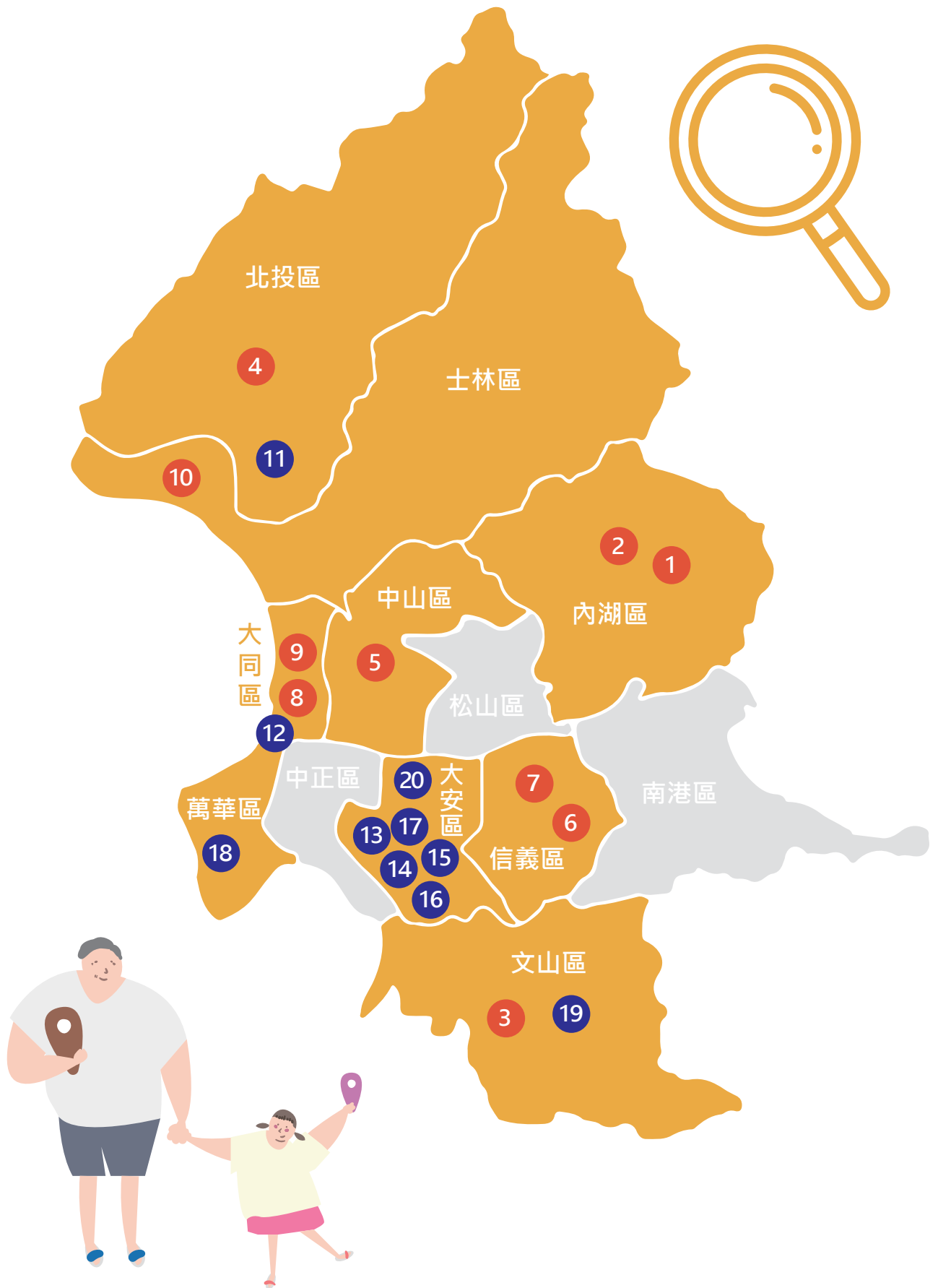
找靈感





一次看完20個 都市再生提案

面對都市更新與再生之際，對於這座城市未來的想像會是什麼？「109年度臺北都市再生行動育成實驗」計畫，以「Be A Doer。行動成真」為概念，透過創意思考孵化20組提案點子，其中10組跨出關鍵第一步，透過實驗行動測試提案可行性，引動社群及創新力量，開啟都市再生的多元想像！



10個 ACTION

提案行動 | 孵化時間109年5月~9月

- 內湖 1. 金龍路「故事街一號」文史保存計畫
- 內湖 2. 191基地－內湖烘焙文創之家
- 文山 3. 「再說一次」忠順里長輩故事陪伴與募集計畫
- 北投 4. Patauw香水調製室－轉譯北投現代故事
- 中山 5. 小紅點台北－打造月經友善商圈
- 信義 6. 玩「美」PLAY－永春陂濕地公園
- 信義 7. 回家，找尋屬於後山埤的情感
- 大同 8. 玉鳳的大稻埕越南地圖
- 大同 9. 章厝街生活誌
- 士林 10. 阿嬤的畫，孩子的話－社子島的歷史記憶與未來想像

10個 IDEA

提案點子 | 孵化時間109年5月~7月

- 北投 11. 推一台載彼此的車－洲美攤車計畫
- 大同 12. 傳承記憶 技藝地圖
- 大安 13. 都市生態_行走江湖，永續無痕
- 大安 14. 錦愛里-錦安綠多多
- 大安 15. 種出「成功」好滋味
- 大安 16. 大學里你我他它‘牠’
- 大安 17. 永康社區的生活花藝美學
- 大安 18. 共好食代-健康社宅食農小學堂
- 萬華 19. 堀江町危旅行
- 文山 20. 讓植物來照顧我們





內湖

金龍路「故事街一號」 文史保存計畫



提案團隊 | 台北市內湖永續發展協會

團隊成員 | 鄭允強 · 王泓勛 · 闕蓮 · 黃肯則 · 范傑臣 · 陳金讚 · 潘柏克 等20人

金龍路於1982年興建，早期為灌溉的溝渠，兩旁皆是農田，現今金龍路兩旁已被都市叢林所覆蓋，許多過往的歷史故事與在地文化漸漸被民眾淡忘。臺北市內湖永續發展協會以文資保存為出發點，希望在地方上創造共感，並找回土地初衷的感動。

依據1950年至1980年代春、夏、秋、冬四個季節的生活型態，辦理工作坊邀請耆老分享生命故事，以建構金龍里過去農村之意象，滾動社區創生。後續將結合藝術家與在地碧湖國小的學生共同繪製「金龍上渠圖」作為金龍里意象，以文化為基底進行永續發展。

- ✓1.強化民眾參與的流程
- ✓2.強化與地緣關係的連結
- ✓3.強化社區營造的概念

[場域]

Place

台北市內湖區金龍里

[目的]

Purpose

以文資保存為出發點，創造地方共感，不願歷史建物被消失，找回土地初衷的感動



▲ 桌遊暖身活動，以主題場景卡喚起耆老記憶

[對象]

People

- 內湖區金龍里居民
- 對內湖文史有興趣者

[流程]

Process

- 舉辦文史工作坊
- 編撰「金龍記憶拼圖」
- 繪出「金龍上渠圖」
- 上渠圖揭幕記者會



▲ 透過歷史照片引導耆老分享生命故事

[問題]

Problem

- 文史保存
(找回歷史記憶拼圖)
- 青銀共融，社區參與
(促進在地交流)

[方案]

Product

- 「金龍上渠圖」圖像記錄
- 「金龍記憶拼圖」文本紀錄



▲ 年輕人擔任桌長，以便貼紙紀錄分類故事



▲ 整理金龍記憶拼圖海報，並邀請耆老上臺分享



191基地 內湖烘焙文創之家



提案團隊 | 內湖烘焙文創之家

團隊成員 | 高德仁 · 王藝樺 · 周上民

提案團隊具備烘焙技術專業，以此為切入點引動相關社造創意者、空間經營者加入，後續計畫將推展青年創業與銀髮族共好，開課共學、發展社區在地產品，將私人閒置空間(191基地)活化再利用。

本次行動號召提案團隊既有的相關社群，準備了不同風味的烘焙美食與來賓共同分享，並宣告計畫未來的發展，同時也邀請斷、捨、離的講師分享基地初期空間整理的艱困，與參與者交流空間經營的經驗。活動最後至191基地巡禮參觀，希望藉著烘焙的香氣，推廣共學、共做、共享、共食四大理念，與周邊相關社區/社群互相合作共好，讓人們來到191基地培養興趣、學習技能，甚至讓低收、失業或是新住民婦女，有能力自力更生、創業或就業。



計畫輔導 Tips

- ✓ 1. 團隊與基地屋主的關係
- ✓ 2. 民眾參與空間整理的精神
- ✓ 3. 強化提案企劃的能力

[場域]

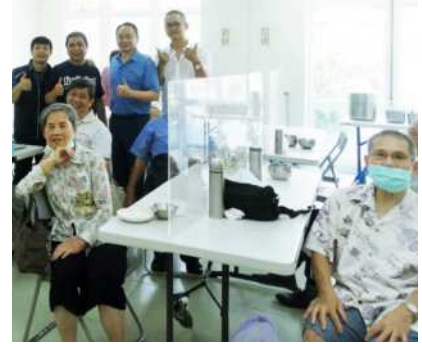
Place

- 內湖烘焙文創之家(港富里)
- 瑞光里里辦公室
- 金龍里里民活動中心

[目的]

Purpose

創造樸實感,享受麵包製作過程樂趣,提供社區青銀共好及創業的場域,實現夢想



▲ 親手製作歐式麵包分享給共餐長者

[對象]

People

- 瑞光里里民
- 金龍里里民
- 內湖烘焙文創之家成員

[流程]

Process

- 介紹計畫內容與願景,號召有興趣者關注與參與
- 辦理斷捨離講座,分享空間經營經驗
- 帶參與者至191基地巡禮



▲ 邀請參與者至191基地巡禮

[問題]

Problem

社區的青銀共好、創業的年輕人,實現她們的夢想

[方案]

Product

社會企業結盟,開課推廣作為社造基地,讓社區與社區彼此合作



▲ 分享烘焙美食饗宴,藉此介紹基地未來發展



▲ 斷捨離講師分享空間整理精神



3 文山 「再說一次」忠順里長輩故事陪伴與募集計畫

提案團隊 | 看台下長輩故事陪伴工坊

團隊成員 | 張仰賢 · 施榮華 · 曾寧旖 · 陳立威 · 黃舒敏 · 劉亭萱

提案人(張仰賢)熟悉社區營造與社區創新內涵,長期推動地方創生及說故事的能力,希望讓長輩透過故事交流留下精彩的故事,成為社區的文化寶藏。

本次提案與文山區忠順里合作,透過說故事活動讓長輩發展出一個彼此陪伴的團體,促進長輩生活的交流,聆聽社區居民的觀點與需求,並對比彙整舊市區的文化社會價值、歷史記憶以及地方發展需求的相容程度。同時連結地方資源與網絡關係,凝聚在地發展共識與認同。最後,希望培養社區的說故事達人,舉辦說故事劇場,讓說故事成為一種生活文化。

- ✓1.協助媒合實踐場域
- ✓2.強化與地方的連結度
- ✓3.強化民眾參與的流程

[場域]

P lace

台北市文山區忠順里

[目的]

P urpose

透過長輩陪伴、故事蒐集、故事頻道等各層面的攪動，讓青年與長輩形成一個良好的互動圈。發掘社區技藝的新脈絡



▲ 事前籌備會-與里長討論進行方式

[對象]

P eople

忠順里是個非常照顧高齡長者的社區，對象為境內社區關懷據點聚會的長輩

[流程]

P rocess

舉辦故事分享聚會



▲ 長者分享生命經驗，發展出彼此陪伴的團體

[問題]

P roblem

透過說故事，增進家與社區跨世代的溝通與相互理解

[方案]

P roduct

- 故事頻道
- 故事聚會
- 故事劇場



▲ 動態影像紀錄，發展社區影音頻道



▲ 以插畫展現長者分享的故事



北投

Patauw 香水調製室 轉譯北投現代故事



提案團隊 | Patauroma 投味工作室

團隊成員 | 郭黛瑄 · 陳姿華 · 蕭蕙心 · 陳盈孜

氣味是人體五感中，最快速傳遞情緒與記憶的通道。Patauroma 投味工作室透過香氣形塑北投在地文化，規劃體驗式「Patauw 香水調製室」，邀請現在或曾經住在北投的人共同參與。在香氣引導師的導引下，先讓每個人回憶一段在北投深刻的記憶，再將這段記憶淬煉成一瓶香水。每瓶香水都會進行編號，讓每個參與者都是這塊土地氣味的創作者。

透過「共創、共談、參與」帶領北投人創作出屬於自己與在地香水，拓展街區網絡關係，並建構在地知識。最終將作品累積製作成「北投香氣行腳地圖」，以及策劃「北投香氣展覽」，打破大家對北投的想像限制，讓都市再生透過藝術創意的媒介，開放讓每個人對都市印象的詮釋機會。

- ✓1.強化地方關係的連結
- ✓2.輔導以地方知識
成為香水調製的文本

[場域]

P lace

北投Patauw：
來自女巫的故鄉，台北市
裡的現代療癒場所

[目的]

P urpose

堆疊北投多元印象，加深在
地青年與土地的情感連結



▲ 北投青年回憶著自己的北投在地記憶

[對象]

P eople

北投在地青年
(20-40歲)

[流程]

P rocess

體驗式工作坊：用生命經驗，
萃取自己與在地的故事香水



▲ 調製北投香水的過程

[問題]

P roblem

- 大眾對北投的刻板印象
- 北投青年的日常出走潮

[方案]

P roduct

- 北投香氣行腳地圖
- 北投香水故事博物館



▲ 精心準備給每一個參與者的女巫小卡



▲ 投入於尋找記憶中沉澱已久的氣味



中山

小紅點台北 打造月經友善商圈



提案團隊 | 小紅帽 Little Red Hood

團隊成員 | 林薇 · 李品璇 · 林尹筑

「小紅帽」是一個長期關注月經權益的團隊，此次計畫打造台灣第一間月經友善咖啡店，希望讓更多人意識到，超過五成的生理女性都表示「月經會影響他們出門的意願與感受」，但在日常生活中，往往不被看見的隱性需求。

一開始針對「創咖啡 Trust Café」的環境與服務進行月經友善評估，並與店家、營養師、中醫師共同討論後，在空間、動線、服務與菜單上進行調整，也在店內張貼涵蓋此行動理念的文宣與互動留言牆，讓更多人了解月經友善的概念，同時也觀察合作期間活動支持流量及來客數，作為後續推廣其他店家之示範模式。

透過與當地的特色店家合作，於原有營運模式上，增加月經友善之服務面向，除了消費者能於經期時有更少的阻力，亦能回饋商機予店家，並使月經友善成為商圈的全新特色，帶動商圈朝向特色化、品牌化的方向發展。

[場域]

Place

臺北市中山區
(創咖啡 Trust Café)

[目的]

Purpose

以臺北做示範點，打造月經友善的商圈與社區環境



▲ 製作桌面立牌，放置於店內各處

[對象]

People

城市中都需了解月經的
你我

[流程]

Process

先透過問卷調查了解經期生理女性在環境中的需求，之後與顧問(營養師、中醫師)及店家合作規劃，並於原營運模式上增加月經友善之面向



▲ 於店家張貼提供生理用品之文宣

[問題]

Problem

解決商圈與社區中缺乏將月經此一隱性需求，納入環境規劃的情形

[方案]

Product

新增創咖啡的空間、動線、服務與菜單之月經友善面向



▲ 與店家、顧問確認月經友善菜單，並加工新菜單



▲ 示範店創咖啡準備開張！團隊於門口合影



信義

玩「美」PLAY 永春陂濕地公園



提案團隊 | 玩「美」PLAY

團隊成員 | 陳慶隆 · 周子欽 · 黃苡寧 · 郭叡恩 · 陳嗣諺

原是軍方閒置空地轉變為永春陂濕地生態公園，由永春高中師生和畢業校友組成的團隊，從市場調查、計劃書撰寫，到遊戲設計，共創出專屬永春陂濕地公園的生態體驗實境遊戲。

本次行動邀請四位學生擔任遊戲體驗測試員，以輕鬆有趣的方式讓參與者打開五感，並了解遊戲背後的議題（自然環境生態與人文歷史故事）。活動結束後更進一步邀請學生擔任活動設計顧問，共同討論在未來的規劃上，遊戲該引入哪種元素更吸引學生參與、又該完善哪些公共設施，達到真正的在地活化與公民參與。



計畫輔導 Tips

- ✓ 1. 強化學校與外部資源連結的可能
- ✓ 2. 強化學生參與公共議題的重要性
- ✓ 3. 強化提案企劃的能力

[場域]

P lace

永春陂濕地公園

[目的]

P urpose

利用所學創造社區擾動、
提升參與者思考公共議題



▲ 說明活動計畫與實境遊戲故事背景

[對象]

P eople

永春高中師生

[流程]

P rocess

舉辦參與式工作坊
(含現場勘查、遊戲設計、討論會)



▲ 永春陂濕地生態導覽

[問題]

P roblem

- 生態永續 (環保概念的傳遞)
- 社區參與 (促進在地交流)

[方案]

P roduct

遊戲相關引導課程



▲ 以望遠鏡遠距觀察生態奧秘



▲ 用畫筆尋找關卡謎底



信義

回家，找尋屬於後山埤的情感

提案團隊 | 開發情感小組

團隊成員 | 林瑋薇 · 劉華欣

面對未來人口結構快速老化，高齡者的健康(生理與心理)逐步擴大至城市生活方式與價值觀的重新組構。希望透過繪本導讀與藝術創作的交流，藉此打破青、銀兩代的疆界與隔閡，重新找回「家與社區」的互助功能與情感連結。

本次提案行動於社區型餐廳「回家Love HoMe」進行，並與里辦合作邀請在地居民參與，挑選臺灣原創經典繪本《媽媽買綠豆》和長輩們共讀。繪本第一頁「街角的雜貨店」立刻吸引了長輩目光及引發生命共鳴，像是70年代雜貨店常見的：醬菜味增桶、長壽菸/紅雙喜、明星花露水、彈珠汽水等。接著由文史老師分享社區歷史地圖發展演變，並帶領長輩進行一趟社區微旅行的走讀。參與者熱烈地和文史老師交流起社區故事，共同討論街區於時代更迭空間紋理變化的感受。

- ✓1.強化與地方的連結
- ✓2.強化社區營造的概念
- ✓3.強化民眾參與的流程

[場域]

Place

位於永春國小學區社區型的餐廳「回家Love HoMe」(台北市信義區永春里中坡北路13號)

[目的]

Purpose

因應高齡化社會議題,希望透過繪本導讀與藝術創作打破青、銀兩代的疆界與隔閡,重新找回「家與社區」的互助功能與情感連結。



▲ 透過繪本導讀,回顧分享彼此的生命經驗

[對象]

People

- 目標族群:50+熟齡族群
- 社區接送小孩上下學的退休族群(爺爺/奶奶)
- 永春國小師生及學生的家庭(族)成員

[流程]

Process

- 透過繪本導讀與探問,建立不同世代生命經驗的共鳴
- 導入易上手且具療癒力的粉彩繪畫,營造青銀共同創作的環境



▲ 走讀永春里,實景探尋社區與家的今昔變化

[問題]

Problem

希望透過青銀共讀與創作交流,串起當地人與新移居人的社區情感凝聚與世代溝通

[方案]

Product

藉由藝術陪伴,提供50+熟齡族群一個情感抒發、內在探索開發及發揮自信的舞台。同時也與鄰近學校合作,強化家庭(三代)情感的連結。



▲ 社區走讀時熱情里民與文史老師的交流互動



▲ 邀請里民分享對社區的情感及對未來的期待



玉鳳的 大稻埕越南地圖



提案團隊 | 小出國旅行社

團隊成員 | 翁玉鳳 · 陳麗嬌 · 藍珮濤 · 劉之筠 · 吳明潔 · 邱詩涵 · 梁家語

來自越南的玉鳳以及來自臺灣土生土長的大學生團隊在一次因緣際會中相遇。希望能為來自不同文化背景的彼此建立起互相了解、交流的橋樑，讓從越南來的朋友在臺灣尋到家鄉味，也讓臺灣人可以從越南人的角度體驗小出國、重新了解大稻埕。

導覽行程規劃大稻埕與越南文化相近的景點(如：廟宇、布市、青草茶、偶戲、中藥行等)，讓在臺的越南人能在語言、文化友善的大稻埕導覽中看見家鄉味；對於臺灣人，則是提供大稻埕的多元觀點，在自己的家鄉體會到他人的家鄉味。本次提案行動為測試與店家連結的關係，以及串聯新住民網絡，以作為後續導覽行程規劃之調整依據。從觀察不同族群的觀光休閒行為、發展不同的觀光型態，進一步創造大稻埕街區多元族群友善的環境。

實驗 行動

計畫輔導 Tips

- ✓ 1.強化內部的溝通與對話
- ✓ 2.協助聚焦行動方案
- ✓ 3.強化本計畫的論述

[場域]

P lace

大稻埕

[目的]

P urpose

創造語言友善場域，透過雙方視角達到平等交流、對話



▲ logo設計-發掘城市多元樣貌，在城市看見家鄉

[對象]

P eople

在臺越南人
(新住民、移工)

[流程]

P rocess

舉辦街區導覽、繪製大稻埕
越南地圖，並舉辦文化體驗
工作坊



▲ 於捷運站集合，並配戴導覽耳機

[問題]

P roblem

臺灣匯聚了多元的種族、文
化，但尚需更多的交流契機

[方案]

P roduct

- 臺、越對比導覽地圖
- 越文導覽活動
- 手作坊(銅巴飯、茅根茶)



▲ 品嚐清涼茅根茶回憶越南家鄉味



▲ 填寫回饋問卷與合影，未來促成更多互動交流



大同 章厝街生活誌



提案團隊 | 透中島

團隊成員 | 廖巧媛 · 雷婷婷 · 黃俐璋 · 李宇智

迪化街中段的延平北路二段144巷，是條長約200公尺的側巷，在地居民又稱「章厝街」，因章姓而得名，只剩少數章姓耆老居住。

透過故事訪談與插畫繪圖的方式，採訪在地店家與章姓居民，認識及拓展地方文史，串聯在地關係網絡，重拾對於街區歷史的記憶，並紀錄街區發展史擴展成地方知識，開啟街區再生發展不同的可能性。

- ✓1.強化田野調查的能力
- ✓2.強化組織地方的能力
- ✓3.聚焦提案內容

[場域]

Place

關於延平北路二段144巷(章厝街)長約200公尺側巷,連通迪化街主街與延平北路,是一條生活廊道

[目的]

Purpose

為保留在地故事,延續文化根源,讓居民與非居民了解更完整的大稻埕,此方案將針對「文化保留」、「文化扎根」和「文創產業」達到實際交流與永續發展



▲ 採訪在地35年的中西早餐店

[對象]

People

與章厝街有生活連結的在地居民或相關人士

[流程]

Process

- 第一步:建立與在地居民的連動關係
- 第二步:設計進場機制,促成居民間交流平台的建立
- 第三步:蒐集資訊的整合與演譯



▲ 採訪隱藏在章牙醫診所的90歲章阿公

[問題]

Problem

章厝街內含許多故事,過去卻沒有被系統性的整理,充滿歷史性的街道被埋沒,側巷也是重要的人文地理要素也應該讓更多人了解

[方案]

Product

透過「透中島」整合章厝街資訊,蒐集在地故事,運用藝文展演呈現章厝街巷弄文化



▲ 參與社區生活市集擺攤推廣計畫





10

士林

阿嬤的畫，孩子的話

社子島的歷史記憶與未來想像



f 團隊粉專

提案團隊 | 保溫工作室

團隊成員 | 劉麗榮 · 何宜庭 · 劉昕宜 · 游舒鈞 · 紀怡君

社子島不僅是有形的歷史建築，還有因禁限建而保留下來的無形的文化資產。

「保溫工作室」與社子島富安國小與美學會合作，辦理為期四天的「小小記者工作坊」，讓小朋友採訪社子島美學會阿嬤過去生活場景的畫作。透過文字與圖像的紀錄，找出值得傳承的社子島文化，創造更多對社子島未來的想像與對話。讓下一代有能力說自己家鄉的故事，留下屬於社子島的美好。



計畫輔導 Tips

- ✓ 1. 媒合實踐的場域及地方關係
- ✓ 2. 協助與地方學校的連結
- ✓ 3. 輔導教案開發的流程設計

[場域]

P lace

社子島 - 一個大家關注，
卻缺乏被傾聽的地方

[目的]

P urpose

促進世代對話，有利於文化
保存，並落實教育傳承



▲ 分享採訪注意事項與撰寫報導方法

[對象]

P eople

社子島美學會阿嬤、
當地小學生、社區居民

[流程]

P rocess

與學校和美學會討論，並結
合團隊成員所長(記者、美術
、都市計畫、田調)發展教案。



▲ 小記者們討論希望社子島未來有什麼東西

[問題]

P roblem

開發，什麼最該被留下來？
社子島各世代是怎麼想的？

[方案]

P roduct

為期四天的小小記者工作坊
教案包含田調與編採知識、
都市計畫脈絡、與歷史文化
保存與傳承。



▲ 小記者朗讀報導並搭配戲劇展現



▲ 成果發表會大合照

10^個

IDEA 提案點子

| 孵化時間109年5月~7月

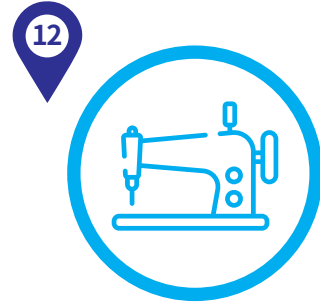


推一台載彼此的車 洲美攤車計畫

提案團隊 | 美SENDger
團隊成員 | 郭又瑄·陳羿瑄

洲美社區座落於關渡平原邊陲，因地理位置與高速發展的都市有段距離，而保留了傳統農業聚落的互助樣貌。提案人為兩位東吳社工系的大學生，因參與學校實習開始接觸洲美社區，加上農村的成長背景，記憶相仿不時勾起對土地的重視及珍惜之情。

以廢棄木材搭建「攤車」，作為本計畫於洲美社區執行的載體。將攤車推至社區聚集場所觀察在地生活模式，同時並詢問居民對攤車的需求與使用想像。希望將攤車發展成一個交換資訊、聯繫情感的平台，串連起新舊居民的連結，促進並保存洲美在地傳統聚落的互助模式，以及人與土地間的關係。



傳承記憶 技藝地圖

提案團隊 | the One table
一張桌子

團隊成員 | 須才容·陳淑蘭

科技無法取代有溫度的技藝，而這些技藝需要讓人在生活裡記憶著。提案團隊由兩位園藝治療師組成，希望找出傳統技藝達人，將他們的故事撰寫成文字，讓自己的下一代體驗傳統技藝的手感溫度、啟發藝術創作靈魂，也讓老師傅的手藝傳承下去。

預計尋找20位傳統技藝達人，採訪故事與洽談推廣商品並製作成地圖，讓民眾可以走訪、學習外，另設計集章活動增添技藝之旅的樂趣。計畫將搭配網站、粉絲專頁共同宣傳，並提供百工故事與販售百工手作品；結合文創新思維，讓老字號創造新契機。

13



都市生態 行走江湖，永續無痕

提案團隊 | 森呼吸
團隊成員 | 王若茵·陳郁涵

聯合國「永續發展目標」的第十一項「促使城市與人類居住具包容、安全、韌性及永續性」，特別提到「綠色公共空間」，表示在一個永續發展的理想都市裡生態共存的重要性。

都市生態學可分成三類：「自然生態觀」、「經濟生態觀」與「社會生態觀」。兩位長期關注環境議題傳播的研究生，本次提案以推動「都市生態」的議題為目的，希望透過影片宣傳、互動展覽與活動，讓大眾認識與了解生態永續的重要性，甚至將資訊轉換為行動，更進一步關心生態環境並落實在生活中的每一天，讓城市成為人與動植物共存共榮的場域。

14



錦安里 錦安綠多多

提案團隊 | 錦安小小兵
團隊成員 | 段可薇·陳彥如

錦安里位於大安區，鄰近師大學區，除了豐富的生活機能，也充滿綠色生活的環境營造，像是屋頂菜園、香草園、小農市集等。兩位提案人為師大社會教育學系研究生，希望串聯在地資源，推廣從種子到餐桌的食農教育，建立不同族群之間的多元文化教育，經營一個共學共榮的生活環境。

計畫將策畫一場錦安里的社區料理交流會，運用小農市集與屋頂菜園的食材，邀請社區居民參與，透過烹飪料理讓彼此認識交流，共創屬於社區的故事料理。未來也將進一步與鄰近的咖啡廳合作，開發香草甜點與飲品，增加與在地店家的連結。

15



種出「成功」 好滋味

提案團隊 | 綠光仙子
團隊成員 | 林怡甄·林佳禧·龔彥之·劉德容·曾愛玲

臺灣已進入高齡社會，然而社會多著重於生病長者的照護工作，對於健康長者的陪伴卻較少有著墨。提案人由五位臺北大學不動產與城鄉環境學系大學生組成，以園藝治療的角度出發，一方面透過舉辦活動增加社區內的互動網絡；一方面透過種植香料對身體感官的刺激，活化長者動能、改善情緒以及重拾自我實現的價值。

計畫以成功國宅及其周邊為計畫場域，規劃「辦桌活動」找出社區內的對烹飪、飲食有興趣的長者，並邀請長者一同參與種植行動，並在作物收成後以該食材舉辦手作食物餐會。而植栽則保留成為社區永續經營的綠美化，增添空間上的舒適感以及居住上的溫度。

16



大學里 你我他它‘牠’

提案團隊 | IOT友善智慧城市團隊
團隊成員 | 陳慶容·吳沛璇·
聶伯君·林詩軒·張家寧

毛小孩隨意在街道便溺不
清除，為常見的公共環境
議題。提案團隊由大學里
里長、社區發展協會幹部
與媒合兩位大學生而成，
提倡社區「毛小孩生活文
化運動」，以「活動教育及
友善智慧」為設計主軸，在
毛小孩及街區硬體設施上
結合IOT技術，打造智慧友
善社區。

計畫分為三大方向：「健康
生活」（舉辦寵物選美活動）、「環境教育」（組成毛小
孩社區巡守隊）、「友善店
家」（推廣店家結合IOT智
慧技術）。透過共創工作坊
讓毛小孩家庭成員營造友
善互動的氛圍，同時提升
對社區的認同感，並進一
步重視社區環境的公共議
題。過程以動態影像記錄
作為後續推廣，展現社區
智慧特色的嶄新價值。

17



永康社區的 生活花藝美學

提案團隊 | 桑浦教室
團隊成員 | 張欣齡

深信每個人的內心對美好
事物都有一份嚮往與渴望
，而插花的過程就是對美
好事物的一種追求。桑浦
教室的創辦人張欣齡於永
康商圈教學花藝，希望透
過插花將「美」落實在日
常生活中。

桑浦教室位於永康公園附
近，鄰近街道上的阿勃勒
樹每到6月的花季，總會吸
引許多愛好攝影的人士到
此留下許多美麗的攝影作
品，是極具在地特色的代
表植物。提案行動希望能
走出教室、與社區居民互
動，撿拾阿勃勒豆莢作花
藝設計，並引導參與者分
享與永康街的故事，一起
在花藝的美學中共創屬於
永康的在地記憶。

18



共好食代健康社宅 食農小學堂

提案團隊 | babytree
寶貝樹親子共學堂
團隊成員 | 林子勛·詹凱毓

團隊於2018年以自身專
業回饋社區而入住健康社
會住宅，有感於現代雙薪
父母在育兒與工作間所面
臨的兩難，因此成立「bab-
ytree寶貝樹親子共學堂」
透過共學幫助孩子們找到
同齡的學伴，同時父母親
也可以藉由經驗分享，彼
此一起鼓舞與打氣。

計畫期待擴大影響力，結
合園圃農耕、親子手作坊
策動社區合作社「健康食
農小學堂」的形成，同時帶
動家庭手工製造業的興起
，協助社區二度就業的家
庭主婦、弱勢者，獲得經
濟上的支持。以食農探索找
尋社宅曾經有過的人文記
憶與美食味道，找回曾經
鄰里相依、互相幫忙、互
相依靠的人情味道、在互
助合作中形成社區照顧的
支援網絡。

19



堀江町 危旅行

提案團隊 | 社造研究倆人組
團隊成員 | 張愛媛 · 林呈峰

「堀江町」一詞源於日治時期人工開掘的河道「赤河（現西藏路）」，範圍涵蓋和平里、雙園里及頂碩里。場域內主要為老街窄巷，大多數為早期平房式的老舊街屋，而鄰里內多為高齡的長者居住，用電安全及老舊線路使用的防災意識，為相當重要的安全議題。

團隊成員為兩位就讀社區再造的研究生，初期藉由訪談老街居民，以火災經驗為引，蒐集防災地圖的基礎資料，找到在地新夥伴及連結利害關係人事物，再串接當地人文及建築聚落；接著辦理防災講座，推廣防災安全意識、引導討論與交流，模擬在地防災情境演練，並共創社區防災安全地圖。

20



讓植物來 照顧我們

提案團隊 | 植感職人
團隊成員 | 黃詩嵐

提案人為帶著社工精神轉職園藝治療師的斜槓青年，希望將植物與人的滋養關係重新帶回給每個人。提案場域於位於木柵萬興里的化南新村位，為政治大學在1960年建設的教職員宿舍，是台灣少見的文人眷村。村落內的植物有其傳承的情感意義，期望能藉由人接觸自然和植物的經驗，更加認識化南新村，從中為社區未來發展提供意見，凝聚意識。

本次提案行動以開放小團體的形式規劃課程，透過多元植物媒材協助團體成員藉由五感體驗及操作，分享對社區的印象。未來將延伸透過植物探討建築聚落保存再利用的議題，讓居民能用另一種眼光認識社區，為社區注入新的活力及觀點。



— 後 記 —



關於計畫

109年度
臺北都市再生行動育成實驗



計畫說明

以「孵化行動」為目的，以「起步培力」為概念
縫補從想法到實踐，創造公民參與的更多可能！

都市化快速成長的過程中，如何回應全球化所帶來的地方挑戰成為都市發展的核心議題，除了由上而下的政治、社會、經濟多面向的橫向調節，由下而上的民眾參與，透過行動實現、扎根在地，更能靈活有效地創造在地需要的新連結、發展出屬於在地的新生活模式，發揮更大影響力，實踐城市永續發展目標。

為鼓勵第一次想參與社區營造、社區設計或都市再生行動的社區及社群夥伴，臺北都市更新處與不完美原創工作室攜手合作「109年度臺北都市再生行動育成實驗」計畫，以「Be A Doer 行動成真」為概念，結合專業業師與社會實踐團隊，量身打造一個都市再生行動的育成環境，透過兩階段輔導陪伴，從釐清問題意識、產生提案雛形、設定行動方案、執行關鍵實驗行動測試可行性，讓有意投入都市公共領域相關議題與行動之個人或團隊，於計畫期間輔導將其想法轉化為行動企劃書，使其後續得以投遞爭取相關公私部門之補助經費，展開行動，實踐夢想。

計畫時程

4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月



透過評選會議，共同審議、評定初選及複選提案團隊。

評選委員會

- **胡如君** 臺北市都市更新處 | 更新經營科科長
- **李柏賢** 草圖意識設計工作坊 | 總監、棲地田野傳習所 | 創辦人
- **許皓甯** 臨時動議有限公司 | 營運長、複雜生活節 | 發起人
- **連 真** 好伴社計 | 創意總監
- **劉建成** 臺大創新設計學院 | 創新長

釐清提案想法、關鍵問題、行動策略規劃等，輔導精煉為具體可行的行動方案。

輔導顧問群

診斷者

- **徐敏雄** 臺灣夢想城鄉營造協會 | 理事長
臺師大社會教育學系 | 教授兼主任
- **李柏賢** 草圖意識設計工房 | 總監
棲地田野傳習所 | 創辦人
- **吳東軒** 來坐夥共享空間 | 共同創辦人
鐵席共同工作空間 | 行銷顧問
Le Phare 共享空間 | 行銷長

陪伴員

- **陳德君** 萬華社區小學 | 創辦人、臺北市糖廊文化協會 | 理事長
- **劉人傑** 汐止返腳咖工作室 | 共同創辦人、開創規劃設計有限公司 | 景觀設計師
- **林智海** 北投說書人(投圖文化有限公司) | 執行總監
- **李庚霖** 啾哩岸文化工作室 | 負責人
- **吳亞軒** 聚樂邦(致樂創意股份有限公司) | 體驗設計師
- **林志育** 聚樂邦(致樂創意股份有限公司) | 教育設計師
- **余亭儀** 東吳大學Usr計畫工作者、社工系兼任老師
- **郭婉瑋** 土也社區工作室 | 負責人
- **江甫晏** 自由工作者(北南新村保存推動者、北藝大建築與文化資產研究生)
- **高瑗菱** 自由工作者(基隆明德山莊保存發起人)

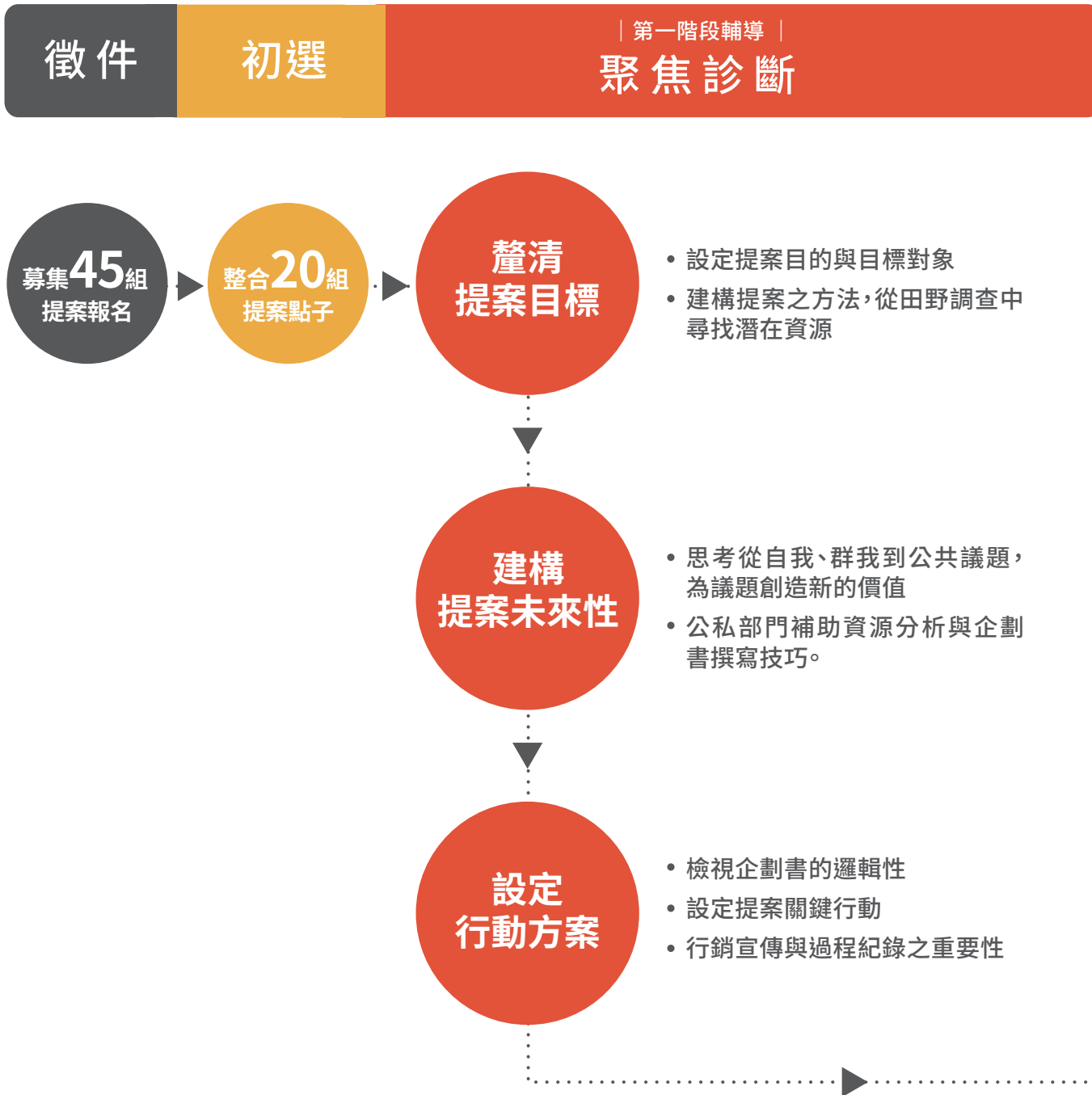
手把手輔導撰寫提案企劃書，提供諮詢輔導、技術支援與資源引介。

媒合會貴賓與委員

邀請公私部門潛在資源者擔任委員，給予提案回饋意見，以及提供潛在合作相關支持之資源。

- **胡如君** 臺北市都市更新處 | 更新經營科科長
- **連丁幼** 文化部文化資源司 | 專門委員
- **陳俊吉** 衛生福利部 | 社會及家庭署 專員
- **陳郁君** 臺北市政府社會局 | 人民團體科科长
- **吳秀卿** 台灣尤努斯基金會 | 副執行長
- **俞坤成** 慈濟慈善事業基金會 | 執行長辦公室組長
- **郝名媛** 台新銀行公益慈善基金會 | 執行長
- **許鴻鵬** 台灣帝亞吉歐公共事務部 | 資深協理

輔導
工作坊



複選

| 第二階段輔導 |
焦點行動

成果發表

修訂
提案企畫書

- 實驗行動執行經驗分享與交流
- 修訂提案, 思考短、中、長期之延續性

未來行動
媒合會

成果
交流會

執行
實驗行動

- 補助實驗行動金 5,000元
- 跨出關鍵的第一步, 測試提案可行性

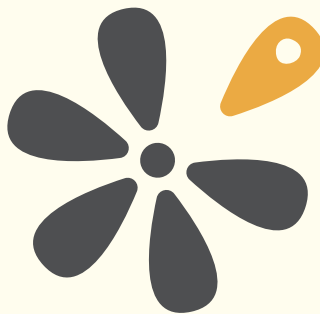
- 邀請公私部門補助單位擔任評審委員
- 透過「夢想投資金」支持具潛力提案
- 都市再生創意攤位展示成果
- 策劃動態體驗活動(時尚花藝、月經桌遊)
- 規劃人氣投票獎, 引動社區/社群參與

精煉 10 組
提案行動

行動方案
流程設計

- 檢視實驗行動活動細節與驗證指標
- 媒合未入選複選團隊共創討論





Be A Doer

Not A Follower

讓行動成真！



109年度臺北市都市再生行動育成實驗 成果手冊

主辦單位 | 臺北市都市更新處

執行單位 | 不完美原創工作室

發行時間 | 109年11月

版權所有 · 翻印必究



 台北社造咖

