



be a
DOER

成果手冊

111
年度臺北市都市再生行動育成實驗

| 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



成為一位
DOER 行動者
需要具備

強化
內功

建立
外功



強化內功



1 釐清行動目的 p10

2 找尋實踐場域 p11

3 學習與他人合作 p12

4 保持前進動力 p13

5 持續展開行動 p14

建立外功



1 寫企劃 p17

| 提案企劃書撰寫秘笈

2 去田調 p23

| 踏入場域第一步田調小撇步

3 找資源 p28

| 公私部門補助資源懶人包

4 看靈感 p33

| 一次看17個都市再生提案

行動者



是改變城市的火苗

1950年代的紐約，珍·雅各(Jane Jacobs)透過一場場街頭倡議，一次次社區行動，為紐約保留一座充滿故事的街區，也開啟新的都市發展模式——由下而上，從公民出發的都市再生。而今日的臺北，也有一群關注公共議題的行動者，他們將想法與提案化為實際行動，於各個社區中實踐。

都市發展並沒有一個如烏托邦般的完美終點，它是一個循環的歷程，過往進步的規劃都會被時代的潮流吞沒，我們身處的城市，一些曾經美好的空間正面臨著衰敗的陣痛期，而「都市再生」正是希望為這些空間找回流失掉的生活機能，像是重新經營公共空間，創造人們彼此互動的契機，或是活化老舊街區，吸引人們居住與就業。

你想像中的都市再生是什麼？雖然都有「都市」兩個字，但「都市再生」不等於「都市更新」，除了重建、整修建築物等硬體空間改善的都市更新，都市再生還包含了軟性的空間活化經營、社會網絡的連結等多元的方式，而城市裡的公民與社群也能自主成為推動都市再生的行動者，陪伴與支持這群行動者，正是「臺北市都市再生行動育成實驗」計畫的初衷，此計畫嘗試將都市再生這個龐大的概念轉化成三個具體的步驟：

1
提案者將議題帶入
空間場域進行實驗行動

2
透過實驗行動
為空間場域帶來改變

3
空間場域的改變
連動影響城市產生改變



如同今年的提案團隊「樂活學苑」，過去熟悉的老鄰居因都市更新的問題而漸行漸遠，團隊透過植物認養與公共空間的整理，找回鄰里熱絡的氣氛，並提升大家對居住正義的關注；非原鄉在地人的社區營造新手也能為社區貢獻一份力，「健飽工作室」的提案人是來自大橋頭的新住民，希望在都市更新、建物汰舊的過程中能把在地的飲食文化保留下來，透過自身食物設計的專業結合故事採集的能力，守護大橋頭勞動飲食文化；在臺北獨特的議題社群也能在社區落地，一群呼吸治療師們，從大醫院進入社區，利用工作坊輔導長輩呼吸及正確的衛教知識，嘗試建構在地安老的社區服務模式。這些行動者是改變城市的火苗，而此計畫是一陣徐徐微風，支持並擴散這些火苗，點亮城市的各個角落。

你也是關注都市議題的一簇小小火苗嗎？

邀請你瀏覽這本手冊，先來「強化內功」，釐清行動目的並練習展開提案，最後「建立外功」，一同回顧2022年行動者們的故事，從中尋找靈感，期待未來的你也能加入都行計畫，一起成爲一位Doer！





關於計畫

111年度臺北都市再生行動育成實驗



be a
DOER
都行計畫

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，由下而上的民衆參與，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「臺北市都市再生行動育成實驗」計畫，以「都市行動，做什麼都行」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。

輔導師資

顧問

依團隊提案需求客製化媒合顧問，邀請多元背景、跨領域的專家學者，協助團隊提案內容擴展深化或連結資源。

- **高瑋呈**
傑克魔豆青年社會創業/創辦人
- **施正文**
畫會藝術家
- **舒國治**
食物文學作者
- **彭揚凱**
OURs 都市改革組織/秘書長
- **吳碧霜**
主婦聯盟環境保護基金會/執行長
- **李志強**
光原社會企業/共同創辦人
- **陳重佑**
粉紅豹文化事業有限公司/植物團隊
- **施景耀**
萬華文史工作者
- **張雨霖**
國立臺灣師範大學心輔系/教授
- **許皓宜**
臺北藝術大學通識中心/副教授
- **黃泳源**
萬華福德宮
- **林旻沛**
國立臺灣師範大學/副教授
兼學生輔導中心主任
- **徐敏雄**
夢想城鄉協會/創辦人
- **林承毅**
林事務所創辦人
- **古惠茹**
文化部青村計畫/承辦人
- **陳柏偉**
臺灣大學建築及城鄉研究所/碩士
- **吳明錡**
臺北醫學大學
跨領域學院/執行長
- **蕭羣諭**
微光盒子/創辦人
- **哈用·勒巴克**
勒巴克顧問有限公司/總編輯
- **劉人傑**
返腳咖/共同創辦人
- **林薇**
小紅帽/創辦人
- **鐘智馨**
弘道臺北服務處/處長
- **蔡威德**
坪感覺/創辦人
- **呂慶炎**
古亭文史工作者
- **鍾孟修**
艾迪樂職能治療所/創辦人
- **陳亞婷**
眼底城市/創辦人
- **劉長青**
眾森自然工作室/創辦人

陪伴員 & 評選會委員

邀請關注相關議題，或以擅長工具轉譯並以行動實踐具豐富經驗之新生代夥伴擔任。為第一線輔導人員，提供即時諮詢輔導、技術支援與資源引介。

- **江雅筑** 社工資訊交流團 | 創辦人
- **郭琬琿** 土也社區行動協會 | 創辦人
- **李盈臻** 非營利網路媒體行銷 | 募款專員
- **謝莉君** 社團法人邊邊女子協會 | 辦公室主任
- **李庚霖** 啾哩岸文化工作室 | 負責人
- **林智海** 投園文化有限公司 | 執行總監
- **郭明宜** 種菜吧 小農夫 | 創辦人
- **謝睿哲** 雅比斯國藝創意策略股份有限公司 | 服務設計師

成果媒合會委員

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。

- **王運敬** 財團法人佛教慈濟慈善事業基金會執行長 | 辦公室主任代表
- **連丁幼** 文化部文化資源司 | 專門委員
- **李岱穎** 臺北市文化局 | 文創發展科科长
- **陳郁君** 臺北市政府社會局 | 人民團體科科长
- **邱于真** 臺北市都市更新處 | 更新經營科科长
- **黃淑惠** 衛生福利部 | 社會救助及社工司專門委員
- **張靜瑩** 教育部青年發展署 | 綜合規劃及生涯輔導組組長
- **楊銘澤** 臺北市都市更新處 | 更新經營科科长

計畫時程

徵件

34組
報名

為讓更多人了解本計畫精神與內容，徵件期間辦理「線上說明會」、「聯合說明會」及「宅配說明會」三種形式說明會，引動目標對象投件。

評選會

17組
入選

透過團體面談了解提案者報名的「需求」與「動機」，以甄選符合本計畫之目標培力對象，進入行動育成孵化進程。

釐清問題

行動育成
大會師

透過「劇場」的形式帶領團隊進行互動與對話，媒合未入選團隊持續共學，並凝聚新組成團隊的共識與動能。

團課(一)
設計思考
工作坊

了解「設計思考」的概念，協助團隊以結構化的方式扎實推進每一步行動。

團課(二)
SDGs
工作坊

認識17項聯合國永續發展目標，思考競合談判策略與建立夥伴關係，並找出提案永續的關鍵要素。



行動測試

行動封測 評選會

透過簡報的方式了解實驗行動推動步驟、與整體提案關聯性、達成效益等，以提供所需之實驗行動金。

團課(三) 說出故事 影響力

引導團隊將透過表達與互動，將提案轉譯，同時圖文並用，製作提案目的製作並具風格性的提案影響力。

團課(四) 實驗行動 分享

梳理統整集分享的行動後的經驗，以創造團體共享共學的環境，也互相支持陪伴達到心理支持。

團課(五) 都市再生 論述

認識「都市再生」案例認識，並學習在地方利害關係人的盤點與網絡圖繪製。透過工作坊找出提案對都市再生的影響力。

成果媒合

成果 媒合會

依團隊資源需求及後續欲投件之標的，邀請8位公私部門潛在資源提供者，給予回饋意見及媒合資源連結。邀請團隊、陪伴員回顧與分享參與計畫中的心路歷程，鼓勵團隊之實踐力與延續力。





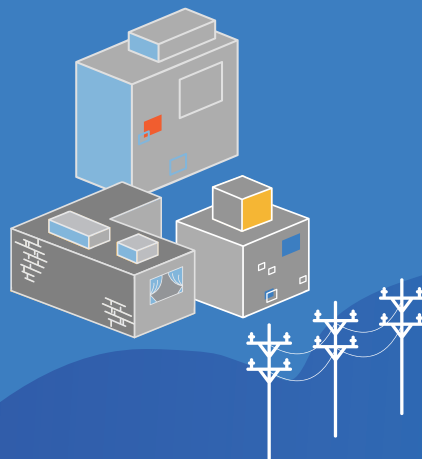
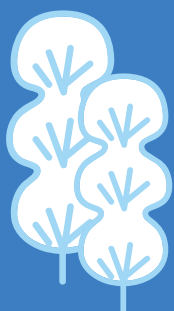
強化 內功

| 想法轉化為行動





- 1 釐清行動目的
- 2 找尋實踐場域
- 3 學習與他人合作
- 4 保持前進動力
- 5 持續展開行動



1 釐清行動目的

你為什麼想要展開行動？
是有想解決的問題，還是有想保留的美好價值？

透過以下「6P社會設計思考法」描述提案想法，填寫順序不限。在發想的階段，目標不在「對」的答案，而是產出最多的可能性，有任何想法過程將會幫助你思考提案的目標與方案是否相互連結，以及從每一次思考中，慢慢釐清問題意識，並從中建立起屬於自己的提案論述！

Place

介紹場域之位置、環境特色、周邊資源、與議題相關的現況環境與問題分析等。

People

描述具體服務對象，以及本次提案對於居住在這裡的居民及社群、相關的利害關係人之重要性。

Problem
perfection

提案想解決的問題，或是延伸的美好價值。

Process

說明想透過這次行動方案翻轉、創造或改變什麼。

Purpose

描述提案「想做的事」、「進行的方式」及「可能連結或服務的對象」。

Product

思考提案預計會產出的產品、解決方案或效益。

2 找尋實踐場域

有了想法但不知道要在哪裡落地執行？
可以透過以下方法，來尋找適合實踐想法的場域。



雪亮的觀察眼光

觀察目標對象的聚集地，可能是居住在這裡生活，或是在某個特地時間或特定事件會聚集地在一起，依據他們的習性來慢慢分享。



自己熟悉的生活圈

從住家、學校、工作等熟悉的周邊場域尋找，行動是一個持續性的過程，常經過的地方就能花較多時間觀察與投入。



問問在地社區夥伴

詢問里長或關注相似議題並已在行動的組織，和他們分享理念，並請教適合實踐的場域，這樣也有機會可以串連更多人一起加入。

3 學習與他人合作

一個人走的快，一群人走的遠。
如果可以，行動的過程中一定要拉人一起參與。

內部

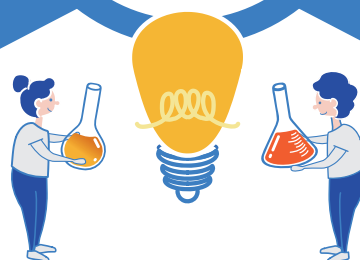
尋找志同道合的團隊夥伴，了解夥伴參與的動機、專長、可投入時間、角色定位等，接著確立後續團隊協作的模式。在前往理想的道路上，擁有彼此就會覺得不孤單。

夥伴類型

議題社群·社區組織
專長社群·生活社群

外部

勇敢跨出舒適圈，尋找合作的可能性。可以先關注或加入同性質社團，了解合作對象的優勢，並整合彼此長才與資源，學習跨領域溝通協作、形成聯盟，發揮最大效益。



4 保持前進動力

行動過程中一定會碰到很多外在質疑、自我懷疑的雜音，那要如何面對與排解呢？



學習專案管理的能力

依團隊夥伴的時間和節奏，建立提案執行時程表，並設定每個階段的可量度目標、定期檢視達標狀況，協助團隊回到目標修正調整。



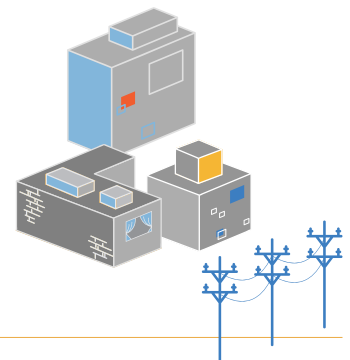
自我打氣，隨時回到初衷

只要從自身生命經驗出發，找到提案之於自己的意義，就能持續充滿能量。當堅信自己是對的時候，不管遇到多少質疑，都能持續向前行，也會把每一次失敗，找到更多的機會。



沒有負擔並保持距離的夥伴

如果你正在就學、有正職工作，或是要照顧家人，那麼最好從負擔小、有興趣的提案開始著手。如果真的累了就與團隊夥伴溝通、互相協助然後一定要適當休息，接著再以最佳狀態回到這條路上。相信自己，也相信團隊夥伴能支撐彼此走下去。



5 持續展開行動

不要等到計畫想好100%才行動，有想法就跨出第一步開始吧！

先透過「實驗行動」選取提案其中一個關鍵的「目標假設」以測試整體提案的可行性，後續在藉由反饋來回頭修正提案方案，過程中記得要隨時抱持迭代思考，做有意識的假設、驗證與調整。「實驗行動」分為以下幾種類型：



田野調查

聚焦於田野資料搜集，透過「訪談」或「問卷」的方式蒐集使用者意見，理解需求利害關係人的需求，認識議題困難之處，作為後續支持與驗證行動的問題假設。



活動辦理

聚焦於方案(產品或服務)流程的設計，像是街區導覽、講座分享、課程教學、體驗活動等，透過辦活動的形式觀察目標對象的反應，以評估效益並作為後續調整方案的依據。



社群經營

成立社群平台，持續性的分享與提案議題相關的內容，慢慢凝聚對此有興趣的社群，並從中觀察喜好的主題內容。



**強化內功後
接著就來建立外功吧！**





建立 外功

| 行動落實場域



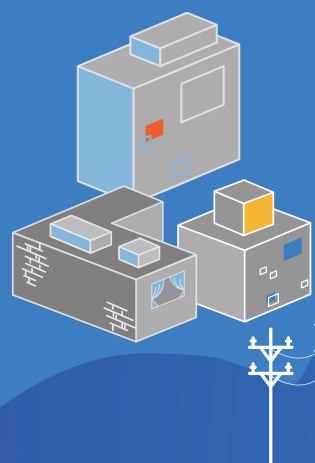
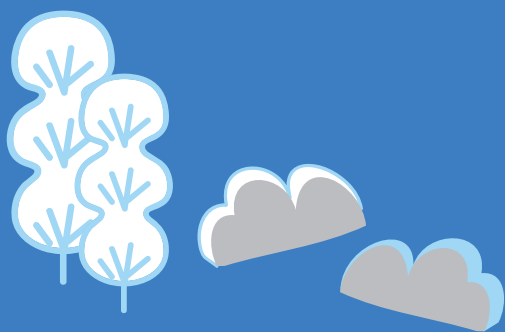


1 寫企劃

2 去田調

3 找資源

4 看靈感



Step 1

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(提案內容與步驟)、**Product**(產出甚麼活動及成果)。

壹、計畫名稱 ○○○○○○○○

貳、計畫緣起

簡易的在緣起處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

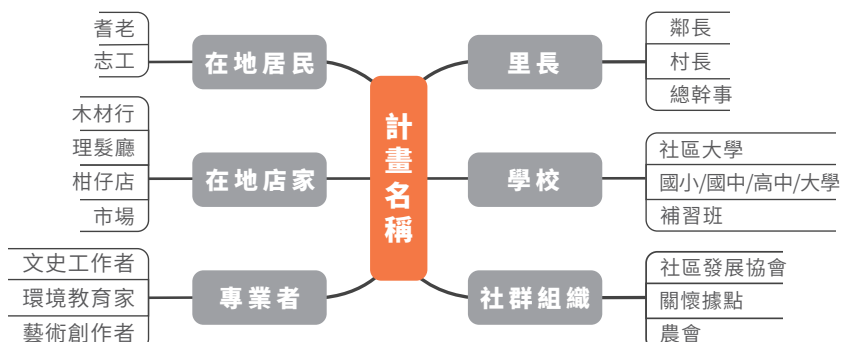
請繪製一張地圖介紹場域中與議題相關的介紹。讓大家知道團隊想要推動的場域狀況，如：場域的環境特色、周邊資源、與議題相關的現況環境與問題分析。

二、SWOT分析

SWOT分析	Strengths 優勢 1. 我們有...專業, 有助於...。 2. 社區特有的資源(人, 文, 產, 地, 景)	Weakness 劣勢 1. 我們不熟悉, 我們缺乏...資源。 2. 社區現況對提案阻礙的地方
Opportunity 機會 1. 掌握社會議題, 進而推展社造工作。 2. 發展社區自製農產品, 結合青年行銷資源, 提升產品競爭力。	如何善用每個優勢? 利用優勢, 追尋機會。(前進策略)	如何成就每個機會? 修正弱勢, 強化優勢。(改善策略)
Threats 威脅 1. 大環境優劣的影響。 2. 鄰避設施產生損害居民公共利益。	如何抵禦每個威脅? 使用優勢, 迴避威脅。(暫緩策略)	如何停止每個劣勢? 避開威脅, 調整路線。(撤退策略)

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

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，招募有興趣的民衆參與工作坊。
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

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							

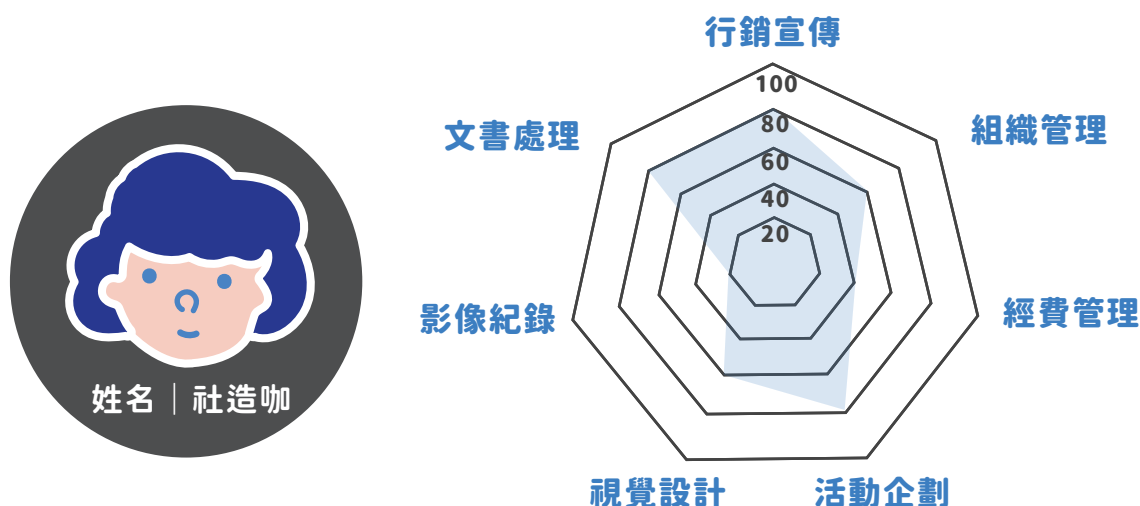
陸、團隊成員及協力單位

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。



專長背景 | 畢業於oooo，曾參與111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

找好一起合作的社群或在地的相關團隊，可說明團隊性質及後續的合作事項。

協力團隊	團隊性質 (30字簡易介紹)	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(如訪談人數、採集文章整理數等)、出版品、活動場次(如座談會、研討會、培力課程、公開展演等)、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、成功地影響了什麼…等。

EX.1-居民對社區的了解與認同：

透過共創工作坊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。

EX.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

經費表的編列有兩種主要的方式，一種是參照肆執行內容說明之各項推動事項編列細項經費表，一種是依照相同的費用項目編列。建議採取第一種方式編列，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
整備期						
宣傳期	文宣印刷	20	5	張	100	A3海報印製
活動一	講師費	1000	3	小時	3000	木工引導師
	木工材料費	1000	1	式	1000	木棧板、鐵釘等
	場地租借	800	3	小時	2400	里民活動中心
雜支	保險費	35	20	人	700	旅平險
總計(元)		請編列至20~50萬				

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 2

去田調





踏入場域 第一步 田調小撇步

如何在社區行動？提案真的是社區的需求嗎？許多地方田調的眉角都整理在Check List表。現在，就讓我們踏入場域開始觀察社區，找到能與社區連結的提案，後續再依照田調結果開始盤點資源！

提案場域觀察表

1. **Why 提案動機** | 寫下提案想法的起源
2. **When 執行日期** | 寫下適合田調的日期與時間
3. **Where 執行場域** | 為什麼選擇此場域作為提案行動
4. **Who 接觸對象** | 預計想接觸的場域對象或單位
5. **What 要做什麼** | 預計想要在場域觀察哪些據點或路線
6. **How to do 執行方式** | 列出田調執行內容細節/訪綱

▼ 田調前

日期	內容	說明
8/7(五)	認識場域與社造	簡易蒐集場域資料、參考都市再生案例
8/4(二)~8/9(日)	盤點資源1	繪製簡易場域地圖與田調範圍
8/10(一)~8/25(二)	場域行動參與	尋找場域裡合適的管道，參與團體相關活動觀摩 ex：社區發展協會、社區大學、NGO團體...
8/28(五)	深入訪談準備	聯絡訪談對象，準備提案摘要與訪綱 ex：里長、文史工作者、駐點團隊...
8/30(日)	盤點資源2	繪製場域利害關係人圖表

▼ 田調中

項目	細部田調內容
尋找夥伴	觀察與交流是否有適合一起提案的合作對象
確認提案目的	觀察場域是否符合預計提案的問題意識
切入點	藉利害關係人與場域資源盤點後，尋找適合提案的切入點



場域訪談 Check List

尋找 管道

- 社群交流(觀察場域活動邀請合作對象、參加講座經驗分享)
- 目標對象(聚焦接觸與提案相關的目標對象/團隊)

對象 選擇

- 公共性(是否對場域與居民熟悉，且掌握資源)
- 故事性(是否有固定接觸的網絡社群，可作為訪談的資料蒐集)
- 共創合作性(是否可共同合作集結更大的力量。)

場域 認識

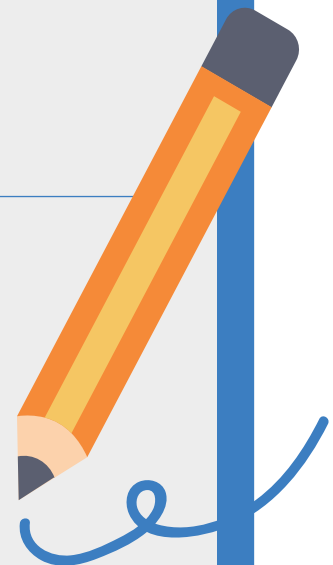
- 是否有適合推動公共議題/美好價值的街區或據點
- 是否有公共空間長期有交流與互動(社區機構、學校、公設...)
- 是否有閒置空間長期缺乏活化再利用
- 是否有適合資源能與提案串連(社群、室內/外場域、文化...)

訪談 作業

- 介紹團隊與服務項目
- 介紹提案內容與動機
- 詢問場域活動概況與問題需求
- 詢問資源連結的可能性
- 紀錄合照建立良好關係並說明下一步規劃

修正 提案

- 摘錄「訪談作業」之回饋
- 紀錄「場域行動參與」之活動觀察
- 為「場域地圖」新增據點
- 為「利害關係人」新增對象
- 紀錄「場域行動參與」之活動觀察
- 評估場域與提案行動的可能性
- 修正與聚焦提案內容
- 建立提案短、中、長期目標
- 確立下一步行動規劃





場域管道參考

(107-109台北市社造點媒合培力計畫、108-111 Open Green 打開綠生活2.0計畫)

大同	1	還我特色公園行動聯盟	樂遊街睦—鄰里街道遊戲盛典
	2	太平國小食尚農婦/夫團	點亮太平町-臺灣原生林下緣 點亮太平町2-共學食物森林
	3	民權社區發展協會	看見柴仔寮-社區認養空間活化計畫
中正	4	踩踩水Café	Corner fun
	5	台北NPO 聚落	不一樣的社區「食驗室」
	6	財團法人臺北市客家文化基金會	Open Park-is農源
文山	7	微光盒子	永保。安康
	8	明興社區發展協會	打造一條白屋與小白屋聯繫的通道
	9	茶山自然教室	茶山Open Green自然教室 秘密基地活動平台與超自然廁所
萬華	10	六庄	加蚋仔大客廳—街區策展X故事串聯
	11	聲生不息 X萬華社大	萬華聲音印象
	11	臺灣夢想城鄉營造協會	一間歡迎任何人的艋舺開放畫室
	11	萬華社區大學	與河相處的100種方法
	11	田野間再新設計工作室	舊與新織計畫
	11	華江社區發展協會	萬華堤內健康空間
	11	糖廊文化協會	糖廊修火車
	12	社團法人臺灣區實踐協會	南萬華越南新住民族群地景創生計畫
大安	13	學府社區發展協會	蟾蜍山好地方—青草DIY·愛草生活
	14	寶貝樹親子共學實驗班	松山區/婦聯五村的文化輕旅行
內湖	15	Co.Lab 共作實驗室	社區共享工具間
南港	16	久如社區發展協會	旅蛙回家吧!麗山廣場生態池復育行動
內湖	17	喞哩岸文化工作室X喞投郎「守護·臺北記憶之石」喞哩岸石銀行首部曲	
	18	奇岩社區發展協會	生態尋奇岩究所-新生報到
士林	19	岩山生態文史志工團	岩山湧泉生態步道
			岩山仰德12魚路古道口小花園
松山	20	鄭采和建築師事務所	臺北Green·通用Green
信義	21	小南村味道工作室	老味道「聞」藝復興
跨區	22	臺灣旺齡協會、古莊社區發展協會、 肌齊力專業運動團隊	旺齡肌齊力-運動生活圈

Step 3

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42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. 近一年會辦理或為例常性之補助計畫。

公
部
門

臺北市都市更新處

1 • Open Green 打開綠生活2.0

4 • 台北老屋新生大獎

文化部

3 • 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 • 社造多元協力跨域共創

6 • 地方創生文化環境營造補助

7 • 文化部社區營造獎

8 • 文化體驗內容徵選補助

9 • 扶植青年藝術發展補助

10 • 數位出版產業發展補助

教育部青年發展署

11 • 青年社區參與行動計畫

12 • U-start創新創業獎補助

13 • 全國 SDGs 創新創意競賽

教育部青年發展署

14 • 藝文補助

15 • 文化就在巷子裡-社區藝術巡禮

16 • 設計補助

17 • 音樂藝文表演空間修繕專案補助

臺北市政府社會局

18 • 社區發展及互助共好補助計畫

衛生福利部

19 • 推展社會福利補助

臺北市政府產業發展局

20 • 都市田園推廣計畫

臺北市工務/教育/產發局

21 • 田園城市建置成果競賽

公部門

國立新竹生活美學館 22 推展生活美學補助

23 在地美·學生活

國家發展委員會 24 地方創生青年培力工作站

經濟部 25 配合地方創生推動城鄉特色產業發展

行政院農委會水保局 26 大專院校農村實踐共創計畫

27 大專生洄游農stay

28 大專生洄游農村競賽

29 青年回留農村創新計畫

30 青年回鄉行動獎勵計畫

31 農村社區企業輔導計畫

文化內容策進院 32 文化新創加速器執行計畫

國家文化藝術基金會 33 常態&專案補助

信義房屋 34 全民社造行動計畫

信義公益基金會 35 共好行動

台新公益慈善基金會 36 社會公益提案

帝亞吉歐 37 KEEP WALKING 夢想資助計畫

雲林故事館 38 夢想家圓夢計畫

荒野保護協會 39 環境行動論壇

慈濟慈善事業基金會 40 Fun大視野想向未來

尤努斯社會企業中心 41 尤努斯獎社會創新與創業競賽

台灣地域振興聯盟 42 地域振興大賞

私部門



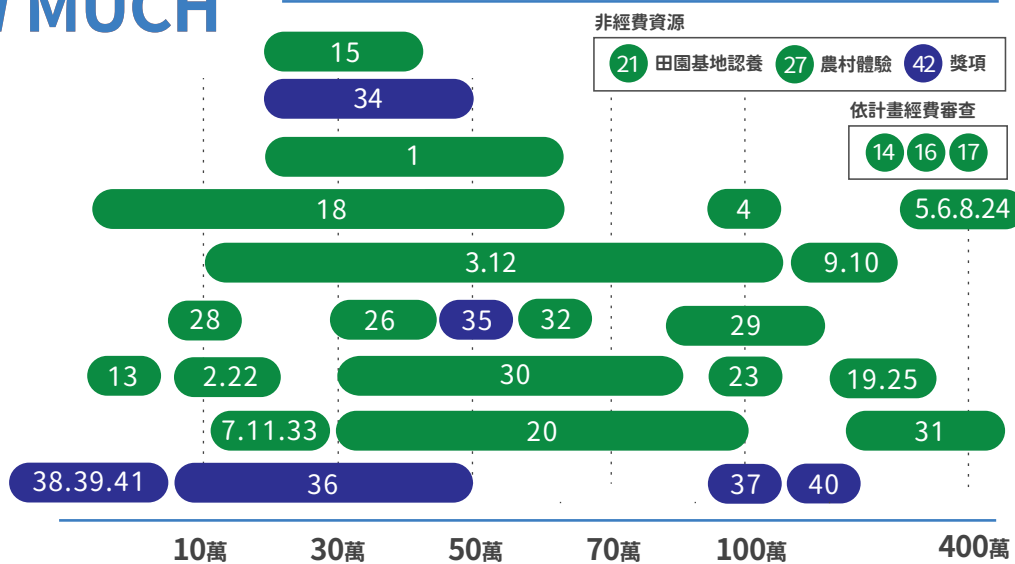
WHAT

補助類別

- A. 社區參與 ———→ 2 3 4 5 6 7 11 18 19 24 25 34 42 38 35
- B. 藝文推廣 ———→ 8 9 10 14 15 16 17 22 23 33
- C. 創新公益 ———→ 12 31 32 36 37 40 41
- D. 綠色生活 ———→ 1 13 20 21 26 27 28 29 30 39

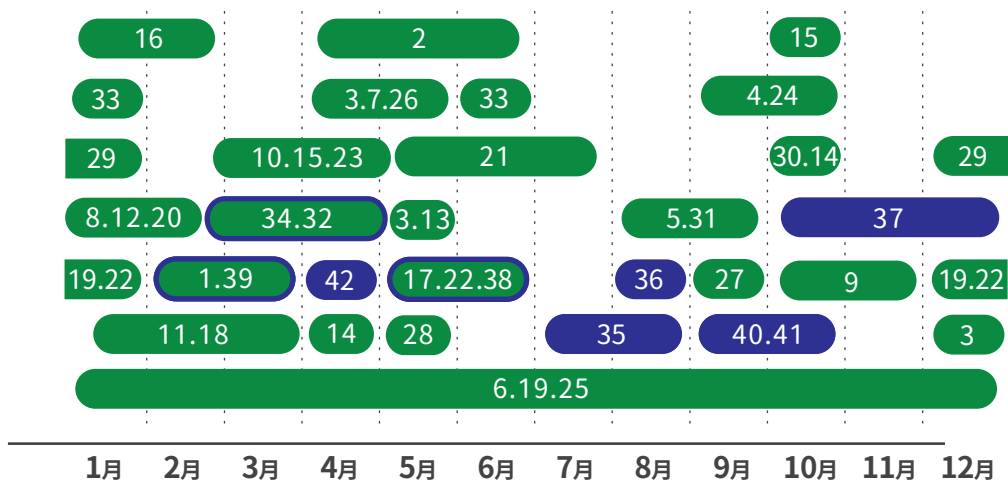
HOW MUCH

補助金額



WHEN

申請時間



Step4

找靈感





一次看完17^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？「111年度臺北都市再生行動育成實驗」計畫，以「Be A Doer」精神，共輔導17組提案跨出關鍵第一步，透過實驗行動，引動社群及創新力量，開啟都市再生的多元想像！

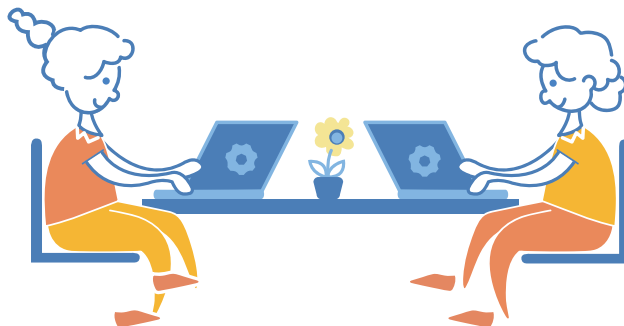




ACTION

17個 提案行動

- 大同**
 - 1 鑰匙圈圈 青少年社區探索與空間基地
 - 2 房間裡的大象 城市遊樂場 City in wellbeing
 - 3 健飽工作室 厝邊味
 - 4 埕裡人 大埕小事-大橋頭的埕內話
- 中正**
 - 5 樂活學苑 百間光影時紀錄-新隆社區的三生三世
 - 6 千鱒小隊 阿嬤的將軍街
 - 7 貓樂團團長 悲歡離合古亭老樹下
 - 8 成為自己的傳奇 古亭老住民有名計畫
- 文山**
 - 9 阡陌游 萬芳植能治療所
 - 10 只要文山健康什麼都行 GoodLife文山樂齡健康生活圈
 - 11 政大不要PA 住的安興計畫
- 萬華**
 - 12 台灣傳統宗教與青年連結計畫 張福德里長伯里民大募集
 - 13 歸途飛行船 你不知道的萬華
- 大安**
 - 14 Stand By 憂 Stand By You 師大校園心理健康促進計畫
 - 15 女與旅與綠 解議題x青年行線上USR學習網站
- 內湖**
 - 16 CLIP CLIP夾一下了解你的肺 呼吸治療從重症走入社區
- 跨區**
 - 17 河岸生活 重拾記憶中的花茶香





1 大同 青少年社區探索 與空間基地

提案團隊 | 鑰匙圈圈

陪伴員 | 江雅筑

團隊成員 | 林青高·曾琬珊·羅立珊·邱莉婷·崔中明

「青少年到底在想什麼？」「他們就叛逆期啦！」團隊發現現有教育體制，讓青少年的時間、空間常常被填鴨式安排，而他們處於自我意識興起的階段，內在有許多想法，卻常接收到不理解而只能壓抑。因此期待透過社區展覽活動當作舞臺，也讓社區居民有機會更貼近青少年！

五位提案人由魔豆學園的三位成人以及兩位青少年夥伴，共同組成「鑰匙圈圈」團隊。透過本次在小柴屋舉辦的「青少年社區探索與空間實驗」實驗行動。希望透過社區空間改造、交流活動、策展工作坊等方式，讓青少年視角與自主性在行動中展現。團隊未來希望透過持續陪伴與共學，引發更多青少年了解「學習」這件事，發現及發展自己的所長，並成長為自己期待的模樣！

Place [場域]

團隊成員曾在2020年與臺北市大同區民權里合作。本次提案希望持續再生社區的閒置空間「小柴屋」，舉辦青少年公共參與系列課。

People [對象]

團隊組成包含魔豆學園的成人夥伴與自學青少年，期待將探索、互助交流的引導與陪伴帶給這些青少年。

Problem [問題]

我們發現現有教育體制不利於社經背景不利又學習成就不高的學生，常常失去自己的想法。青少年期正是自我意識/自主性興起的階段，期待他們回到自己，才有機會好好的探索和學習。

Purpose [目的]

希望回歸教育與學習的本質去思考，最有意義的學習經驗是什麼樣子。在學習機制上，採用「學習者中心」的設計，讓少年可以有更多元探索的空間。

Process [流程]

從魔豆學園認識的成人志工與自學生開始一起生活、發起興趣探索主題。根據自己的興趣發起開課或共學活動，逐漸向外觸及熟悉的其他青少年與社區青少年。

Product [方案]

當青少年慢慢發展出自己對於這個社群的想像，當青少年們可以自主的營運這個社群，我們可以將這個成功的做法複製到其他社區、年齡層執行。

都市再生

行動如何影響城市發生改變？

提案者將議題帶入
空間場域進行實驗行動



透過實驗行動
為空間場域帶來改變



空間場域的改變
連動影響城市產生改變

團隊發現以「共學」、「社群」的方式最能夠達到給予青少年自主空間團隊，以及輔助青少年建構學習與關係探索。透過與社區交流與回饋，檢視目前行動的階段性成果。利害關係人包含社區兒少據點、策展老師、社區居民、其它觀展人。

空間經過多年閒置再被活化使用，透過串連社區中青少年的單位、青少年運用空間展覽說故事，邀請關心社區或議題的里民與觀展人互動交流，在空間場域中拉近人與人的關係，為場域帶出有溫度的故事，以及人與人的相遇。

團隊共學的行動是可以讓青少年的想法、意識可以有空間展現的方法，嘗試在社區中行動，在策展課程中跟社區中的其他人共學。讓社區有機會更認識青少年，讓團隊社群嘗試的脈絡有更多交流與回饋。



實驗行動後之調整

透過與其他資源(勵友協會、陳韋鑑老師)的合作，帶領五名青少年以自己生命進行敘事型藝術創作，最後展示於小柴屋內，並搭配小柴屋周邊的導覽，讓參與民衆認識青少年的心路歷程。

[第一階段輔導]

釐清問題與 聚焦診斷

- 1.釐清團隊成員各自的優勢和可貢獻在計畫內的角色。
- 2.協助聚焦行動順序：團隊想要在實驗行動計畫內同時完成共學課程發展，與團隊討論在今年有限時間這些內容的先後排序，聚焦在某一個項目先嘗試。

[第二階段輔導]

行動測試與 修正回饋

開展當天有許多青少年工作者、對議題有興趣者出席參與，試圖想理解青少年視角如何發展，當日有發生自學生情緒與藝術老師衝突的狀況，亦勾發琬珊對行動的負面情緒。後續有在輔導時帶領團隊討論內部狀況。

[第三階段輔導]

成果媒合與 後續規劃

- 1.團隊在結束測試行動後，成員表示彼此各自有想要另行發展的事項，例如研究、自學網絡等。提供書面相關資源參考，各自可以參考。

陪伴員鼓勵的話

團隊組成必定有脈絡，每個人除了深厚友誼的交流外，要發展更具力量與清晰的對外陳述，對內必須要先能勇敢彼此討論較結構或釐清彼此的認知，找到共識。

每個人都具有非常棒的特質，希望團隊未來針對自學生想要倡議或行動的面向，可以發展出更具體的論述內容。

團隊心得

林青高：在活動過程中，很多反思、釐清、創造在作品上呈現。這些獨特的視角得到超乎預期的反饋。過程雖然一直有不少衝突，我其實覺得這些是必然，畢竟成人會因為習以為常而忽略某些事情，青少年們也不容易有機會可以好好抒發自己的想法。

曾琬珊：這一次的行動嘗試很真實的碰觸到許多與人工作的面向，各種爭取、妥協、協調，當中不斷地挑戰與推進，同時也在不斷的練習與嘗試中，發現原來都是有可能性的。感謝持續願意對話的夥伴，讓團隊的對話層次更深進到彼此。

羅立珊：在策展的過程中，印象最深刻的是老師說的「框架」的應用，如何讓觀眾的想像力被引導在自己希望的方向，好像是我小時候一直無意識在做的事情，當我發現這個邏輯並廣泛應用在其他作品上，我好像更能明確一個方向去做有目的性的事情。

崔中明：從門口代表活力的滑輪，到被考卷塞滿的紙箱裡自己對於未來的侷限，到畢業如同彈珠迷宮的選擇，找到隱藏於夾縫中的道路。我很滿意自己這些年的轉變，也很開心能參與這次策展。

邱莉婷：很謝謝能在團體裡和每個人相遇，也謝謝計畫提供平台讓我們有共同的媒介觸發各種的激盪與交流。我們不是完全目標導向的任務型團體。那只是我們理想的方向。不確定之後各自會怎麼走，但只要有人存在，也是無限可能性的存在。



2 大同 城市遊樂場 City in wellbeing

提案團隊 | 房間裡的大象

陪伴員 | 李盈臻

團隊成員 | 黃彌祐·王姿雯

城市隱藏許多因素影響我們的心理健康，也讓人與人的關係較為疏離，因此心理相關的資源需求慢慢被看見。然而不論是社會或學校提供的心理資源都相當有限，也常常是一大門檻。

兩位戲劇與動畫專業的提案人，共同組成「房間裡的大象」團隊。透過本次「城市遊樂場施工中！」實驗行動，諮詢提案技術相關單位：戶外實境解謎遊戲「聚樂邦」、體驗在地遊程「島內散步」，初期希望有多元角度的專業建議，讓團隊在遊戲設計上的提案內容更加完善！團隊未來希望初步設計遊戲樣本，期待藉由各地方特色鼓勵大家走出戶外打開五感，與心理知識的連結，讓心理資源與觀念更容易被認識～

Place [場域]

本次計畫以大稻埕作為實驗場域，將社會議題帶入地方發酵後，未來再向外擴散到臺北不同的地區，首要發展計畫原形的場域為。

Purpose [目的]

希望初步設計遊戲樣本，期待藉由各地方特色鼓勵大家走出戶外打開五感，與心理知識的連結，讓心理資源與觀念更容易被認識。

People [對象]

主要服務對象為年齡介於25-39 歲喜歡遊玩實境遊戲的年輕人。帶領使用者輕鬆的進入到心理健康議題裡，讓使用者帶走正確的觀念和知識。

Process [流程]

將與「當地店家」洽談合作、訪談「心理諮商師」和「議題實境遊戲工作者」，並走訪街區。找尋議題與地方的連結，同時也評估執行的可能性。

Problem [問題]

城市隱藏許多因素影響我們的心理健康，也讓人與人的關係較為疏離，因此心理相關的資源需求慢慢被看見。然而不論是社會或學校提供的心理資源都相當有限，也常常是一大門檻。

Product [方案]

以「榮格心理學」裡的56種情緒陰影原型為遊戲背景，運用遊戲、戲劇和音樂製作一款獨特感官體驗且能吸收心理知識的實境遊戲。

都市再生

行動如何影響城市發生改變？

提案者將議題帶入 空間場域進行實驗行動

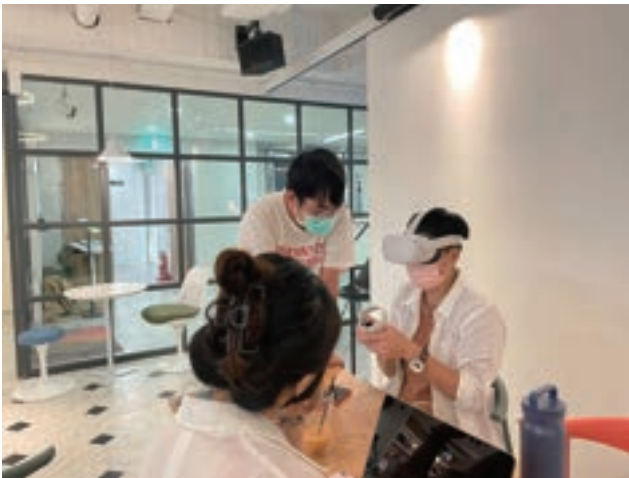
透過議題實境遊戲，讓民衆卸下心防，並走進獨特風格的街區。融合遊戲、戲劇和音樂，遊戲過程中劇情也會連結在地心理健康資源和管道，讓使用者帶走正確的觀念和知識。

透過實驗行動 為空間場域帶來改變

「遊樂場施工中!」是針對大稻埕的田野調查行動，並且實地訪談在地的旅行體驗公司與實境遊戲公司創辦人。我們期望透過實驗行動的過程，釐清整個計畫的方向和目標，並且找出地方與議題之間的連結。

空間場域的改變 連動影響城市產生改變

社會上大多數人對於心理諮商有負面認知，認為只要接受服務就不是正常人了。本計畫透過議題實境遊戲讓民衆卸下心防，希望藉由輕鬆有趣的方式認識心理健康知識，並且利用沉浸式體驗手法達到舒緩壓力。



實驗行動後之調整

專家多肯定並給予建議，針對計畫目的，心理師回饋透過實境遊戲無法「治療」玩家，但能透過遊戲故事文本設計，使玩家產生「投射」，引發玩家自我覺察，傳遞心理衛教資源與資訊，連結心理健康資源需求者給第一線服務者。

[第一階段輔導]

釐清問題與 聚焦診斷

計畫想達成的目標很多，從「實境遊戲」、「心理支持」、「地方特色」抉擇出計畫最主要希望能連結彼此，帶給玩家心理支持。

[第二階段輔導]

行動測試與 修正回饋

透過與各領域專家訪談、田調，將地方特色作為故事背景，結合心理學、實境遊戲，讓玩家在遊戲過程中自我覺察，產生共鳴。

[第三階段輔導]

成果媒合與 後續規劃

計畫龐大，找尋志同道合夥伴強化動能完成計畫。此計畫發起人彌祐列為人生下階段的執行重點，將不斷嘗試與修正使其永續發展。

陪伴員鼓勵的話

每個困境與意外，都可能成為生命的禮物，彌祐的生命故事與堅持令人動容，期待透過此計畫的實踐，能帶給更多人鼓勵與勇氣，讓傷痛不再悲苦、夢想不再遙不可及，帶給人們無限可能。

團隊心得

黃彌祐：在訪談前，花了很多時間在撰寫訪綱，並且研究了很多有關計畫的資料。然而在訪談時，還是會遇到沒有準備充足的情況。這次訪談看見了計畫許多盲點跟改善的空間，也讓計畫有更多執行下去的理由。訪談過程中，同時提升自己訪談的技巧和經驗。這次從籌備到訪談，遇到了很多過往沒經歷過的阻礙，但這些都成為推動計畫的動力。

王姿雯：藉由實驗行動的訪談，我們得以收束計畫目標，並重新審視行動策略的適切性，是否能解決問題與達到目標。但我們也因此反思作為行動者的自己之個性與能力，在現階段能做到什麼，以及需要什麼，重新整頓自己的強弱項以再次出發！同時也在這個不斷接收資訊與反思的過程，認識到推展社會行動到社會創新創業的歷程，需要熱情的支撐，也需要在實務與論述上有足夠的支持。



3 大同 厝邊味



提案團隊 | 健飽工作室

陪伴員 | 郭明宜

團隊成員 | 鄭雅琄·王孝言·陳韻如·張家瑋

近期大同區都更建案的空間轉變，接連改變社區生活及產業結構。附近的米苔目、豬血湯等特色飲食店家除了面臨高齡經營困難，也因為都更搬遷，逐漸消失在街區裡。

一位大同區新住民提案人，與三位好友共同組成「厝邊味」團隊。透過本次「大橋頭飲食特色工作坊」實驗行動。初期希望透過蒐集過去飲食文化的故事脈絡，用地圖盤點地方小吃與地方故事，讓社區藉由飲食再次活絡，同時促進新舊居民的交流與認識。團隊未來希望找到適合的補助資源，期待藉由Facebook社群「厝邊味」並以及與甜點師先生經營「健飽工作室」，捲動在地飲食交流與體驗，並結合Podcast，讓大家更認識大同區的飲食文化，同時也記錄與傳遞轉變中的大橋頭！

Place [場域]

大橋頭-蘭州街(柴寮仔)+寧夏路(文萌樓)+昌吉街(豬屠口)這裡是充滿人情味的街坊，人與人之間的關係非常緊密，近期有非常多都更案，原本的木造房改成社區大樓，變成大家住在格子裡，關係變得疏離。

People [對象]

想連結對象 | 大橋頭在地原居民與移居者、對大橋頭飲食文化有興趣的朋友。

連結之資源 | 在地耆老、老店家、社區廚人、蓬萊廟、里長、大同區公所、文萌樓、蘭州斯文里都市更新諮詢駐地工作站、民權社區發展協會。

Problem [問題]

近期大同區都更建案的空間轉變，接連改變社區生活及產業結構。附近的米苔目、豬血湯等特色飲食店家除了面臨高齡經營困難，也因為都更搬遷，逐漸消失在街區裡。

Purpose [目的]

紀錄現下轉變中的大橋頭，並深入梳理在地飲食文化脈絡。希望能在過程中發展在地特色產業。

Process [流程]

團隊將從地方文化採集及關係連結兩面向出發，依循在地文化特色，沿著大稻埕鬧區周邊的產業聚落、文化、歷史做田野調查，並規劃和在地老店合作。

Product [方案]

1. 在地飲食設計與料理體驗活動
2. 風土調查與展覽
3. 社群圖文與podcast節目

讓大家更認識大同區的飲食文化，同時也記錄與傳遞轉變中的大橋頭！

都市再生

行動如何影響城市發生改變？

提案者將議題帶入 空間場域進行實驗行動

希望保留在都更下逐漸式微的傳統美食，同時透過食物設計促進新舊居民交流。

透過實驗行動 為空間場域帶來改變

本次實驗行動邀請老住民參與工作坊，以街區地圖作為基礎，蒐集傳統美食記憶，呈現新舊店家的變遷。

空間場域的改變 連動影響城市產生改變

因飲食的交流而促使都更後居民帶來的活絡，串起社區共創的可能，同時傳承古早味的飲食故事。



實驗行動後之調整

雖參與人數不如預期，但參與者的投入程度高，應該是因為大家對在地食物有共鳴，團隊也藉此盤點整理街區的飲食地圖，並挖掘了後續可深入訪談的長輩；後續若要舉辦類似的活動，會再調整當日人力支援配置，已使工作坊更盡完善。

[第一階段輔導]

釐清問題與 聚焦診斷

與團隊探究提案的初衷與動機，並鼓勵團隊一方面引述現有的文獻對相關議題的探討與重要性，一方面也鼓勵團隊與社區多互動，貼近議題的現況。同期亦協助團隊著手進行不同補助案的提案。

陪伴員鼓勵的話

現在的每一步都是爲了遇見當初起心動念的那一刻。

團隊心得

- 1.鄭雅琄：希望能用五年把這個案子帶起來，後續會各出兩篇心得貼文。工作坊七八成目的有達到，但因當日太忙，所以之後要再花時間把細節瞭解完整&有達到宣傳目的。
- 2.王孝言：當桌長的人需要對街去更理解些才行，我這次才發現還有很多地方不知道的店，希望執行後能越來越了解。還是需要會前流程討論，不然會工作和資訊都在雅琄一人身上，但也了解雅琄是因爲給我們的費用不多才不好意思派工作給我們。
- 3.張家瑋&所有組員討論：我因爲有工作無法去現場，所以只能說整體感想。我們不是想改變些什麼，而是看到這些事情是即將要消失而有感所開始記錄，我們真的想執行之事之後用這些田調和資料與歷史故事，開始爲大橋頭創作食物設計，用心的手法去詮釋，這裡舊的飲食文化。

[第二階段輔導]

行動測試與 修正回饋

團隊一方面積極地參與類似型態的導覽、一方面亦在與顧問討論後調整行動測試的模式與目標，從社區共識轉向在地飲食盤點引發共鳴，後續並連繫參與長輩進行深度訪談。

[第三階段輔導]

成果媒合與 後續規劃

團隊列出了五年階段的計畫，期能達到永續營運的組織，前兩年重心將放在田野調查，並於第二三年以系列性飲食文化活動作爲大橋頭新舊居民交流對話平台，亦吸引對此議題有興趣的市民了解並參與社區，之後再將這幾年累積的能量，出版大橋頭地方刊物，與在地店家合作，以食物設計重新演繹，設計新大橋頭特色飲食，活絡在地產業。



4 大同 大埕小事- 大橋頭的埕內話

提案團隊 | 埕裡人

陪伴員 | 李庚霖

團隊成員 | 吳宛芳·陳品存·王銘董·王雅美·蔡昀錚

大稻埕近年因為高租金及現代人的飲食習慣改變，讓在地人放棄經營而將房屋出租，轉以外地人經營文創小店，讓傳統店鋪逐漸式微。大家對於大稻埕的印象，少了在地人的視角。

一位大稻埕北街世居第三代的提案人，在參與「都行計畫」中媒合到來自市集工作者、兒童模特老師、婚禮佈置及活動企劃領域的三位夥伴，共同組成「埕裡人」團隊。透過本次「畫會工作坊」實驗行動，彙整在地人故事。在施正文老師的引導下，從畫畫的風景認識大稻埕的日常生活與故事！

埕裡人未來希望以在地的視角結合 Podcast、兒童故事走秀，期待共同產出地方故事，並有多元的參與形式，讓更多人接觸到居民眼中的大稻埕。

Place [場域]

「大稻埕北街」(迪化街涼州街以北，民權西路以南)又稱大橋頭，最早期發展的是碾米業，北街的再生發展較南街晚，近三年來在南街發展飽和的狀況下，逐漸向北街發展。因此一些新的產業陸續進駐中。

People [對象]

希望可以引動大稻埕在地居民，與店家，透過行動將故事呈現出來。

Problem [問題]

大家對於大稻埕的印象少了在地人的視角。大稻埕充滿許多在地的生活故事，團隊希望可以將美好的故事及對於大稻埕的體驗，分享給更多人。

Purpose [目的]

我們期待藉本次行動，翻轉以在地人為主體的價值，與在地人共同產出地方故事文本，並透過多元形式的行動，讓更多人接觸到在地人眼中的大稻埕多人看見。

Process [流程]

我們期待透過下列行動達到目的：

1. 蒐集在地故事
2. 繪製在地私房故事、地圖。
3. 製作在地 podcast。
4. 培力在地帶路人、體驗街區活動。
5. 兒童走秀訴說在地故事(結合服飾布業)。

Product [方案]

1. 以畫繪採集地方故事 10 幅
2. 故事地圖共創工作坊 6 場
3. 在地故事 podcast 製作 10 集
4. 在地帶路人培力工作坊 3 場次
5. 帶路體驗街區活動 6 場次
6. 小朋友故事走秀工作坊
7. 成果展 1 場次

都市再生

行動如何影響城市發生改變？

提案者將議題帶入 空間場域進行實驗行動

邀請在地藝術家老師引導出深藏於民衆內心被遺忘的角落。以粉蠟筆畫出內心最喜歡的大稻埕，彼此分享交流，勾勒出經典浪漫情懷。

透過實驗行動 為空間場域帶來改變

透過繪畫的方式，描述出所在地的美麗場景，再藉老師及提案人的引導，娓娓道出其內心角落的故事。

空間場域的改變 連動影響城市產生改變

直接影響可分為保存老城區的歷史且可以將產業永續，並豐富地方知識間接影響則是活化執行行動的空間，訓練民衆的美感，並可包含藝術治療。



實驗行動後之調整

行動的整體順利圓滿，氛圍很棒、畫作也都很豐富精彩，也幾乎每個人都有上臺分享，但整場操作幾乎仰賴既有的畫會成員，同樣的講師、同樣的成員，只是加入了新的工作人員(本案夥伴)，可以說是幾乎是同溫層中的同溫層在運作而已，對於提案人想要擴大實質影響力其實幫助不大。

另，雖然有設定當天的創作主題，但因不想為創繪畫的自由度與放鬆感，在議題闡述與引導上還是過於籠統，以至於沒有太多可用資訊或可以在解讀分析的故事能好好延伸，雖然看似成果的舉辦了一場以畫會友的聚會，但對於想要在未來發展的議題本身比較沒有實質幫助。整個活動細節應該再重新審視細節規劃，並試圖邀約不是同溫層的人參與。

[第一階段輔導]

釐清問題與
聚焦診斷

提案人具備非常好的地方特質，除了讓新成員能夠快速認識與理解大稻埕北街的過去與現在，更重要的是對於能夠掌握的資訊該怎麼運用，且更有創新、影響力的去思考才能發展的可能。

陪伴員鼓勵的話

大家都在從事「美」的工作，具有一定程度的美感素養，一定要好好發揮特長，在令人心曠神怡的參與其中，但能夠進一步深刻的體會到團隊真正想要傳達到的理念或需要被討論的議題。「溫柔革命」也是一種改變現況的方式，溫柔但不應該失去堅定，所以要好好的釐清道地想說的是什麼？想影響的是什麼？才能據提的呈現在活動與參與者的心中。

團隊心得

吳宛芳：過去我都以自身的資源及時間投入，很開心在媒合下產出了一個團隊。歷經數個月我們完成實驗行動，也許不是最完美的，卻讓自己有了夥伴的幸福感，也有了長期的願景。一起為充滿商業氣息的大稻埕保留住些經典。

王銘董：能夠參與計畫最大的收穫，就是增加自己很多的信心。以前對於在地創生，覺得遙不可及。透過團課、陪伴員輔導，加上實驗行動，看見自己的可能，也看見理想跟現實落差在哪。

王雅美：對於分享會心情是比之前更複雜、更有挑戰性，因為大家都成長了許多，讓我學會了很多付出。我學會讓每一個團員都發揮出自己的優勢，通過互補打造出一個完美的團隊。實驗行動的團隊才是主軸，內部有凝聚，我們才有往外推動的力量。

陳品存：從提案到執行，在參與此次計畫的過程中，一直想起自己當初走入說明會、想改變的初衷，也是這樣的信念帶我認識一群好夥伴。在工作繁忙之外，找到自己內心想要去參與、去深耕、去改變的事，是我很珍惜的機會。

蔡昀錚：我看到來自每個夥伴對於「埕裡人」的熱忱，每次會議總是不斷地創造出新的議題，我認為這是個緣分，我們一定能做更多有趣，有建設的發展！

[第二階段輔導]

行動測試與
修正回饋

大稻埕新創團隊的店家非常多，但提案人還未跨出同溫層。建議將地方的關係人口做不同層次的梳理，針對不同的族群應有不同的互動方式，除了維繫舊有的人脈，也讓新的可以被看見。

[第三階段輔導]

成果媒合與
後續規劃

建議可以透過文化局或文化部的相關計畫，做進一步的推展。也建議多去交流各地類似的案例或已發展的團隊，借他山之石讓本案能有新的想法，才能打破大稻埕習以為常的經營模式。



中正

百間光影實紀錄： 新隆社區的三生三世

f
團隊社團



提案團隊 | 樂活學苑

陪伴員 | 江雅筑

團隊成員 | 劉智學·柯騰晏·童淑枝

新隆國宅因被檢驗為海砂屋，被臺北市政府列管，依規定在明年7月22日前若沒有實施者，即無法繼續使用私人的房子。新建商與原住戶困於無共識的協商，造成住戶的心理不平衡與財產損失。

三位新隆住戶提案人，共同組成「樂活學苑」團隊。透過本次「光影紀實：新隆社區的三生三世」與「花草一條街」的實驗行動。初期希望凝聚社區意識，用軟性的交流聚會活動，讓住戶有對話的空間。團隊未來希望找到適合的補助資源，期待藉由不同形式的互動，結合青年的社群專長合作，為社區注入活力，讓住戶在都更前能相互共好，為社區爭取居住權益！



Place [場域]

新隆社區位處中正區新營里
新隆國宅自辦都更案

People [對象]

- 1.欣榮超商60位原始股東
- 2.台北市的福德宮21家
- 3.新隆社區住戶
- 4.公園路燈管理處 園藝工程隊

Problem [問題]

新隆國宅因被檢驗為海砂屋，被台北市政府列管，依規定在明年7月22日前若沒有實施者，即無法繼續使用私人的房子。新建商與原住戶困於無共識的協商，造成住戶的心理不平衡與財產損失。

Purpose [目的]

都更，是爲了起造安全的房子，如果有生命因都更而受害，就不是一個好的都更案。

Process [流程]

- 1.把人聚在一起，建立Line群組、海報牆等發言的平台。
- 2.恢復社區的人情味：爲土地公安神位做準備：60位欣榮超商原始股東共商量請土地公搬家大事。
- 3.社區的植物，承載我們共同的回憶讓庭院賞心悅目。

Product [方案]

- 1.百間地圖：做一張民國68年的門牌地圖。
- 2.請土地公搬家記實
- 3.寧波花草一條街：共有14家店面，將準備帶走的植物，先移植到盆栽，將寧波東街與24巷形成綠巷。
- 4.LINE群組聲量監視器：測量支持、不支持三圓建設。

都市再生

行動如何影響城市發生改變?

提案者將議題帶入 空間場域進行實驗行動

在新隆國宅發起都更議題，透過耆老故事工作坊與庭院植栽整理，希望集結更多住戶討論。

透過實驗行動 為空間場域帶來改變

透過庭院植栽重整後，讓住戶重新重視居住空間與社區環境。也蒐集耆老的故事，重新盤點百間地圖。

空間場域的改變 連動影響城市產生改變

將場域活化再利用，期待在都更的過程中，影響住民對居住正義的關注。



實驗行動後之調整

協助培力線上平台開始著手進行書寫紀錄。

活動設計透由社區內的植物為媒介，帶起社區居民共同話題與回憶，過程訪談社區耆老，整理出具特色居民的故事。再逐步帶到後續社區內居住的議題。

[第一階段輔導]

釐清問題與 聚焦診斷

- 1.釐清團隊成員想要發展的議題，需要軟性的角度切入生活場域。
- 2.初期成員對於和建商及都更處有許多負向情緒，團督時須先聆聽和慢慢引導聚焦於行動發想上。

[第二階段輔導]

行動測試與 修正回饋

培力：在培力階段逐漸對於行動要執行的面向更加精確，包含都更桌遊的分享、FB平台的建置、環境劇場與都更議題體驗、以社區植物作為連結、書寫耆老故事等。

行動：當日有部分居民參與，氣氛融洽，後續談論到都更議題時，發現居民有更多內在情緒需要梳理，對於都更並非同意和不同意的兩面向，而應該是一個光譜，但過程需要和建商能夠對話，才可能承接居民的想法。

後續修正：因外在條件改變(建商9月底送最終計畫)，團隊自發召集居民開工作坊，討論各種尚未被解決的擔憂內容，呈交給都更處。

[第三階段輔導]

成果媒合與 後續規劃

團隊發現將空間打開可以與居民有更多的連結，未來期待可以申請Open Green計畫，一碼的芳惠老師亦鼓勵團隊明年可以往這方向發展，亦建構起跨場域的交流契機。

新隆國宅的都更議題非架空式的，每日都真實面對各種心理壓力，最後以團督協助成員收整回看今年的行動，梳理在過中長出來的能量，並提供後續可能的其他資源銜接方向。

陪伴員鼓勵的話

非常佩服團隊的成員在如此艱難的議題中持續努力，希望成員們都好好的照顧健康，逐漸找到更多的居民一起加入，面對這些處境。這是段非常精彩的過程，很期待後續可以有更多的小行動產出，將這些紀錄都上傳到網路平台上，也喚起社會民衆，尤其是青年世代對於居住正義議題的重視。

團隊心得

柯騰晏：與協辦單位合作，場佈日期至少要提前3天完成，以便調整。

童淑枝：還有在都更處經營科郁雯指導下，延請一碼芳惠老師指導清理社區一樓南北哨花園、認識植栽、教幫植物花草命命教作水苔球…豐富社區維持生活品質。新隆社區傳承先人命脈，隨著馬克思、宜淳、雅筑引領協作，學苑的柯騰彥先生、智學姐妹，帶領花草移植、花園清理、藤蔓澆灌，引領社區鄰居延續花草一條街命脈，讓社區生命生生不息。樂活學苑&鄰居石頭湯，在學苑和店家間，重新點燈照亮好事一定成、花草一條街、藤蔓拱門，打造成新的打卡景點。有幸參與這樣百年傳承的活動，真是獲益良多。

劉智學：成功連結社會資源，活動辦得很順利。



6 中正 阿嬤的將軍街



f 團隊粉專

提案團隊 | 千鱈小隊

陪伴員 | 李庚霖

團隊成員 | 蔣瑋珊·廖人嶸·陳品妤·蔡嘉珊·高士勛·葉庭好

提案人因工作來到金門街，意外發現這裡並非眷村卻住過六位以上打過仗的將軍！他們在民國38-42年間離鄉背井、經歷戰爭，隨國民政府遷臺居住於此，這些線索燃起提案人的好奇心與探索的精神！

提案人於計劃中媒合了三位夥伴，共同組成「千鱈小隊」團隊。透過本次「時光織故事，古物繫人情—街區文史故事工作坊」的實驗行動。初期希望以人的串連，找到過去街區中將軍生活過的線索與故事。團隊未來希望持續訪談關鍵人物與搜整史料圖資，還原過去將軍們在的金門街印象。並以此基底轉化為將軍街星光特展、走讀將軍街等活動。傳達跨越時空的街區故事與精神，觸發更多美好社區連結，喚起住民對在地文史的連結與榮譽感。

Place [場域]

台北市中正區金門街，全長僅 423 米的街乍看無特別古跡留存介紹的街，其實卻有陸軍中將張炎元外跟其他將軍曾經在這裡生活過！現在仍有將軍家後代與會互動過的住民在同個街區與我們一起生活著！

Purpose [目的]

由將軍主題切入，以線索串起將軍故事的接龍，一邊觸動和老住民交流，並同時梳理、核實相關脈絡、文物、史料。

People [對象]

服務對象：金門街區鄰近學區國小孩童、古亭遊客，以及對此感興趣的人們。

連結對象：將軍家後代，以及與將軍有互動交流之老住民。

Process [流程]

- 1、口述歷史與歷史影視音資訊收集
- 2、將田野資料創作為繪本
- 3、兒童故事工作坊與發表會暨展覽
- 4、繪本發表會暨將軍勳獎特展

Problem [問題]

提案人因工作來到金門街，意外發現這裡並非眷村卻住過六位以上打過仗的將軍！他們在民國38-42年間離鄉背井、經歷戰爭，隨國民政府遷臺居住於此，這些線索燃起提案人的好奇心與探索的精神！

Product [方案]

古亭區金門街街區文化印象

- 將軍史料文物展示
- 將軍主題繪本
- 將軍主題紀念品
- 故事工作坊 (孩童/親子/遊客)
- 繪本定目劇 (孩童/親子/遊客)

都市再生

行動如何影響城市發生改變？

提案者將議題帶入 空間場域進行實驗行動

藉再生「1950-1970 年多位曾住金門街又消失的將軍傳說」號召有這時代往來的關鍵物件且還住在街區的軍人或軍眷，協同熟知時代背景的住民一起開啟交流，引起關注。

透過實驗行動 為空間場域帶來改變

訪談、搜整文獻資料，編排一位將軍故事為「再生街區文史」之前導取得里長支持和關係人參與名單，邀請民國史專家、軍研專家一起開箱，同步放送於在地社群平台。後續整理、展示，引起更多住民共同參與。

空間場域的改變 連動影響城市產生改變

藉搜整街區文史，反思和平年代的我們身處豐富文史自然資源中卻視而不見，窘困眼前生計日益封閉。一旦打開視野，必能重啟開闊人生觀彼此連結，再生街區文化榮光。



實驗行動後之調整

行動當天由於有要約到幾位「重要關係人」，對於大時代的背景脈絡，搭配上單純在結街區長久生活的民衆，有很棒的交融對談，從各自的生命經驗再回扣大時代下的點點滴滴，整場內容豐富精彩，除了內容成為珍貴的史料，也收穫了許多新的人際連結和真心的交流。惟實驗行動中尚以團隊自身為觀察紀錄者，與會者則單純的為分享者，若在活動中也能引動更多不同世代的人共同參與，也讓部分參與的人也能投入成為紀錄者，藉此創造未來更多能一起引動社區參與的夥伴。

[第一階段輔導]

釐清問題與 聚焦診斷

初期在設定主題上的確有它的難度，特別是經由地方踏查，讓可被選擇的議題也隨之豐富。但還是要注意這些關鍵人物跟地方的實際連結是什麼？

[第二階段輔導]

行動測試與 修正回饋

此次的實驗行動算是順利圓滿，但非常仰賴蒐集資訊過後的彙整與再分析，才能找到未來發展的關鍵要素，找到大多數的人都能有感並願意產生關係的主題。

[第三階段輔導]

成果媒合與 後續規劃

建議可以透過文化局或是文化部的相關計畫，做進一步的方案推展。也建議多去交流各地類似的案例或已發展的團隊，借他山之石讓本案整合速度加快，以趕上逐漸凋零的長者與相關記憶。

陪伴員鼓勵的話

將軍的故事很精彩，特別是這些有參與過戰爭有功勳事蹟的，但因為時間不等人，正如本案邀請顧問提醒的，若這件事早個20年做會更好，我也把這個期待託付在團隊身上，希望你們能有使命感的完成這件重要的「大事」。

另外，除了本身就是公司夥伴的核心成爲外，這次實驗的順利也要非常感謝2位媒合進來的士勛和庭好，算是不離不棄的從旁協助，希望能盡快找到未來繼續合作的模式，讓外部媒合的夥伴成爲真正的成員，有更密切的關係。

團隊心得

蔣瑋珊：工作坊最後出乎大家意料外的踴躍與順利，尤其是帶小孩的中生代到超過八十的老爺爺來到現場，分享自己所知道的，觸發許多感動。踏出第一步後，團隊慢慢收整各種線索，想要做的事越發清晰，樂意共同去完成一件好事。

廖人傑：看著八十多歲的文爺爺操著口音微微顫抖的述說自己軍職父親的故事，在談吐間完全流露出對飛官父親的敬仰與懷念...，彷彿看到文爺爺回到小男孩的模樣，令我想去了解更多文爺爺與他父親的故事。

陳品好：現場無論是 40 幾歲到 80 幾歲的，都主動因爲看到了海報來到現場，邀請重要的指標人物，引發現場的討論，並且提供了我們意料之外更多的寶藏，而這個就得仰賴知識背景和人生厚度的積累。

高士勛：舉辦實驗行動前，其實有點擔心很少有人有興趣。但當舉辦實驗行動後，看到除了我們邀請的軍事相關人士外，還看到不少居民駐足海報前觀察我們，甚至有不少人走進來參與，這是讓我最感動的部分，「實際跟在地的互動」。

葉庭好：實際進行實驗行動，逐漸喚起居民的共同的感動及記憶，將許多分散的線索串聯在一起，延伸了更多的線索及巧妙的連結，也發現默默重視這議題的人其實都在身旁，只是缺少了一個號召，那個將大家聚集在一起的契機。

蔡嘉珊：這次的實驗行動看到有更多人參與，了解到住民本身或上一輩的生活背景，對我來說很有趣也很開心，因爲感受到人們聚集在一起的力量，以及那一輩人所傳遞的精神，這次的行動對我們來說是一個好的開始！



7 中正 孤獨患者地圖 -古亭百年老樹篇

提案團隊 | 貓樂園團長 陪伴員 | 謝莉君
團隊成員 | 劉維歆

惆悵百年老樹承載三、四代人的巨大變遷，無論建物與區域如何劃分，仍屹立在此見證百年悲歡離合。提案人常因瑣事苦惱，對身邊的美好常似無所見。希望藉由凝聚街區關係，漸漸翻轉自己成爲開朗、開闊的人。

一位在古亭工作的提案人以「貓樂園團長」爲題。透過本次「孤獨患者地圖-古亭百年老樹篇」實驗行動，與在地文史老師一起徒步認識街區，沿著老樹們的痕跡希望找回過去的記憶。提案人未來希望循著線上地圖探險及解任務的方式，吸引城市裡的孤獨患者沿著老樹認識街區，並在過程中與人建立長期且深切的關係，開始真正看見、關心遭遇的人、事、物，包含自己。你也有孤獨的時候嗎？一起來古亭尋找百年老樹！

Place [場域]

我在【古亭】呼吸將近三年，拜訪過幾棵美麗且粗壯的樹們，其中有幾棵是【百年老樹】。腰圍細的竹柏、茄苳也將近百年但不爲人所知，榕樹生長速度較快容易被誤以爲樹齡較高。

People [對象]

古亭的老居民、新居民、老店家、新店家。

Problem [問題]

惆悵百年老樹承載三、四代人的巨大變遷，無論建物與區域如何劃分，仍屹立在此見證百年悲歡離合。提案人常因瑣事苦惱，對身邊的美好常似無所見。希望藉由凝聚街區關係，漸漸翻轉自己成爲開朗、開闊的人。

Purpose [目的]

與他人建立長期且深切的關係，真正關心他人，認識自己也與自己好好相處，感謝遭遇的人、事、物，「感官復甦、尋見完整的自己，翻轉自己成爲開朗、開闊「、自由的人！」

Process [流程]

藉由感官復甦首部曲「孤獨患者地圖—古亭百年老樹篇」地圖，探索、地方歷史、居民、自己開始踏上【感官復甦、尋見完整的自己】之旅。

Product [方案]

【孤獨患者地圖—古亭百年老樹篇地圖】可以獨自探索，也可以揪夥伴同行，【散步遊憩+單人及多人任務+引路活動+信物召集】，了解古亭一帶老樹下的故事，並使自己成爲老樹下故事的一部份。

都市再生

行動如何影響城市發生改變？

提案者將議題帶入 空間場域進行實驗行動

提案者希望結合古亭文史辦理NPC個人走讀，進而走入街區關懷社區人事物，同時也將老樹保育議題在場域裡被看見。

透過實驗行動 為空間場域帶來改變

藉由文史工作者的帶領，提案者看見社區裡經歷數年的變化與痕跡，更看見許多與老樹的故事。希望未來將地圖呈現，串連各種可能。

空間場域的改變 連動影響城市產生改變

期待未來循著線上地圖探險及解任務的方式，吸引城市裡的孤獨患者沿著老樹認識街區，並在過程中與人建立長期且深切的關係，開始真正看見、關心遭遇的人、事、物，包含自己。



實驗行動後之調整

在了解地景故事後，維昕更新了地圖設計，希望未來可以辦實體或線上活動，邀請里民和在附近工作的青年一同參與，認識社區。

[第一階段輔導]

釐清問題與 聚焦診斷

計畫在進行中經過大幅度修正，初始的版本是想做野草地圖。在釐清目標後，參考街區導覽以及城市尋寶的概念，改為製作孤獨患者地圖，以百年老樹為核心，因為社區的民衆會聚集在樹下社交，以此達成和社區環境和民衆產生互動的目的。

[第二階段輔導]

行動測試與 修正回饋

過程因私人生活，計畫進度停擺。計畫輔導轉為情緒支持和生活穩定。後來以兩次古亭文史工作者的走讀帶領下，完成田調，開啟更多認識與啟發。

[第三階段輔導]

成果媒合與 後續規劃

提案人失去動力，原本打算放棄計畫，後來轉變成以計劃轉移挫折的注意力，也認為能完成地圖計畫，也能為生活已經找到平衡，持續繪製孤獨患者地圖。

陪伴員鼓勵的話

害怕孤獨的孤獨患者，只要再更相信自己一點，你會看見自己不孤單。

團隊心得

過程中，親密的夥伴與我斷絕來往，雖知關係無法抹滅，但仍時常被悲憤情緒及恐懼感吞噬。確切經歷企劃內容提及想要解決的問題，再度應證這個議題於我的急迫性與重要性，也感受到不完美工作室每個人真心真意的協助，除了在乎我的企劃進度也在乎我的人生狀況，花時間與心力陪伴我、提醒我。在都行計畫告一段落後，「去看看！不放棄會有什麼風景？」的聲音持續陪伴著我。謝謝路上相遇的各位。



8 中正 古亭老居民有名計畫

提案團隊 | 成為自己的傳奇

陪伴員 | 謝莉君

團隊成員 | 李明娟

你家的巷仔裡也有老職人嗎？提案人因工作認識開始探尋古亭巷仔裡的職人故事，發現這裡藏了好多寶，甚至在地居民都沒發現！以「成為自己的傳奇」為題。透過本次「古亭老居民有名計畫」實驗行動，訪談「髮廊」老店。初期希望從物件切入，引導老店職人分享工作的重要物件。

團隊未來希望持續訪談「相館」、「電器行」、「裁縫店」，藉此老店的生活樣貌了解在地，並整理生命故事和挖掘個人特質。

Place [場域]

臺北中正區古亭，老城區裡默默住著30年以上的老居民，他們豐富了古亭次分區直到累積了庶民文化的沃土。

Purpose [目的]

希望老居民能以其畢生絕活成為在地名人而不凋零。將四位老居民的專長，以及使用的工具、創造的作品等物件以最合乎其特質的形式展現，翻轉個人生命價值的驅動力。

People [對象]

1. 照相館老闆
2. 電氣行老闆
3. 理髮店老闆
4. 裁縫店老闆
5. 連結對象：因紀州庵而來的遊客。

Process [流程]

1. 資料採集與盤點、在地探勘與確認活動主角。
2. 採訪與資源統整、內容規劃。
3. 執行前製作業。
4. 宣傳與第一場活動發表。

Problem [問題]

提案人因工作認識開始探尋古亭巷子裡的職人故事，發現這裡藏了好多寶，甚至在地居民都沒發現！

Product [方案]

實體活動*1場 (展覽或走秀)
前導PO文*4則
執行過程影片記錄*1部
經營臉書粉專與IG

都市再生

行動如何影響城市發生改變？

提案者將議題帶入
空間場域進行實驗行動



透過實驗行動
為空間場域帶來改變



空間場域的改變
連動影響城市產生改變

藉由訪談古亭老職人，將世代即將被淘汰的職業舊有型態與工具做梳理。重新讓生活裡的專業且經典的工作者讓被看見。

除了紀錄下職人老故事，同時藉由相互分享開啟街區活絡的第一步。

期待未來透過老店的生活樣貌了解在地，並整理生命故事和挖掘個人特質。



實驗行動後之調整

除了理髮院，明娟也有與相館老闆進行接觸，但在實際對談後，發現因為採訪對象是素人，工作性質會影響到老闆分享的意願，因此修正方向，以理髮院這種類本來就和客人有高度互動的店家進行拜訪，可以降低接觸的難度。

[第一階段輔導]

釐清問題與 聚焦診斷

陪伴員花了一些時間和明娟聚焦，找到和社區的連結。選擇老居民訪談，是因為過去曾在中高齡單位實習，發現自己對於中高齡議題很有感觸，也成為計畫的動力之一。

[第二階段輔導]

行動測試與 修正回饋

過程因私人生活，計畫進度停擺。計畫輔導轉為情緒支持和生活穩定。經過顧問諮詢後，找回執行的節奏，決定將原本的四位老住民的訪談規模，縮小為一位來執行，回饋頗為正向，也將訪談的調性確認下來。

[第三階段輔導]

成果媒合與 後續規劃

明娟對於計畫仍有執行動力，但時間仍然不足。陪伴員肯定執行的能力，對於中高齡社區居民也有個人關懷的視角，若有機會應該繼續推進訪談計畫。

陪伴員鼓勵的話

提案人是一個能力很強且自律的人，稍微留點時間讓自己放鬆，我相信你會發揮得更好：)

團隊心得

長輩願意分享很多自己的故事，60年代和70年代是臺灣經濟開始起飛的時候，也是最忙碌的時候。只要願意問長輩就願意一直講、一直講。

很感動可以聽道屬於他們那個時代的故事和心情，面對他們，反而是我很緊張，無法敞開地詢問他們。希望多幾次拜訪、多聊天、多建立關係，更了解他們，我也能更自在。



9 文山 萬芳植能治療所

提案團隊 | 阡陌游 Agri Dive 陪伴員 | 謝睿哲

團隊成員 | 陳俞安·許芷榕·許志心

萬芳擁有將近 15 座公園，然而樹木茂密下的社區卻也面臨長照的壓力問題。觀察到萬芳多間機構內的照顧者可能長期面臨照顧的壓力，但缺乏可以放鬆身心的活動。才發現居民與自然兩個資源可以交往的可能性。

由阡陌游的策展人，與明倫社宅的青創戶、社福機構服務的學生等三位夥伴，共同發起本次「萬芳植能治聊所」實驗行動，和社區居民建立連結，並測試服務對象的反應，探索未來團隊發展的方向～

團隊未來希望瞭解社區照顧者與社福機構的需求，引進社會企業、社會創新團體等外部資源，創造友善照顧者的社區環境，與居民共創更多可能性，建立共榮且有凝聚力的萬芳社區。

Place [場域]

萬芳社區，包含21個住宅社區、15座綠步道。國宅周邊眾多醫療照護機構，包含重建樂活護理之家、臺北市私立萬芳老人長期照顧中心、財團法人心路社會福利基金會...等長照相關社福團體。

People [對象]

將針對位於萬芳社區的居民作為前期的連結對象。後期將以基金會與長照機構中的機構照顧者為主要服務對象，因觀察到機構中的工作者無法在萬芳社區中使用空間滿足休閒與放鬆的需求。

Problem [問題]

萬芳擁有將近 15 座公園，然而樹木茂密下的社區卻也面臨長照的壓力問題。觀察到萬芳多間機構內的照顧者可能長期面臨照顧的壓力，但缺乏可以放鬆身心的活動。才發現居民與自然兩個資源可以交往的可能性。

Purpose [目的]

瞭解照顧者與社福機構的需求，引進外部資源，提供可對應需求的外部資源或服務，創造友善照顧者的社區環境，有望能吸引當地居民與其他利害關係人共創更多可能性，建立共榮且有凝聚力的萬芳社區。

Process [流程]

1. 團隊進入社區實際田野調查，瞭解關注對象照顧者與社福機構的需求情況、活動場域與資源的盤點。
2. 引進外部資源至社福機構單位中執行測試，以此建立與社福機構的關係，進而推向鄰里間。

Product [方案]

最終產品/服務: 打造一個能夠連結需求者(萬芳社區照顧者與社福機構)及供給者(社企、新創)的基地空間或平台。

都市再生

行動如何影響城市發生改變？

提案者將議題帶入 空間場域進行實驗行動

本次實驗行動希望透過萬芳的自然景觀、生態資源策劃一場走讀、採集材料製作生態瓶。過程中，將會遇到里長、社區發展協會、採集過程會碰到福德宮的管理員、以及周邊的商家、喜歡植物知識、環境走讀的人。

透過實驗行動 為空間場域帶來改變

里長、發展協會聯絡人：發現更多的問題以及合作的機會
社區福德宮管理員：發現更多社區規則以及志工的意志。
喜歡植物知識、環境走讀有興趣的人：找到志同道合的社區夥伴，一同參與相關活動。

空間場域的改變 連動影響城市產生改變

透過擅長的工具，建立萬芳的真實網絡，發展出一個屬於萬芳社區的核心團隊，並透過核心團隊幫助到社區需要幫助的群體。



實驗行動後之調整

透過辦理社區走讀活動，活動前有順利連結到社區的里長，也在活動中認識幾組萬芳社區的家庭，依據活動的經驗，還會再討論後續耕耘社區的方式。

[第一階段輔導]

釐清問題與 聚焦診斷

1. 協助團隊嘗試釐清發展目標。
2. 協助團隊討論內部分工。
3. 協助團隊去嘗試了解計畫相關的利害關係人。

[第二階段輔導]

行動測試與 修正回饋

1. 需要思考透過實驗行動累積的成果，如何帶進下一個團隊發展展的目標中，持續累積團隊的經驗與成果。
2. 需要思考接觸過的社區居民，可以如何形成持續與萬芳植能治療所互動的社群。

[第三階段輔導]

成果媒合與 後續規劃

建議團隊內需要確立未來是否有意願持續在萬芳社區中經營。若有經營的意願，團隊內需要確認未來想要推展的方向與目標，並可以嘗試拆解階段性的子目標，讓行動的成效與累積更能夠被團隊夥伴們所感受到，以建立團隊的信心與成就感。

陪伴員鼓勵的話

萬芳植能治療所的每位夥伴，我都能感受到熱情，以及想要實踐自己心中所嚮往美好的能量，雖然開頭會感到困難重重，也容易感到迷失，但每件事的起頭都是如此，積極學習與嘗試的態度是團隊珍貴的特質，希望你們能持續善用每次遇的問題與機會，在行動之於也要反思與檢視，不單是萬芳植能治療所，相信各方面都是會持續茁壯的。

團隊心得

許芷榕：訪談是走進一個人的經驗裡瀏覽回顧。這次與主任的對話讓我對於基金會有新的認識，這些職業照顧者的活動生態，有了輕鬆而愉快的接觸，很喜歡這樣的訪談方式來認識，且有意義的傳達我們想要執行的理念。

許志心：這次的訪談收穫了許多打破原先想像的觀點，一方面更加了解機構的運作，也更清楚照顧者們的工作情形，幫助團隊釐清了未來的方向。透過實際的訪談才明確知道服務對象的需求，也透過這次的訪談，將團隊的理念、服務範疇向外推廣。

陳俞安：在過去的經驗裡，我總是習慣直接導入行動，來擾動社區的能量；經過都行計畫的團課和陪伴員的引導，我驚覺自己忽略了社區營造的本質，是從社區的需求出發；即使直接導入行動比較快看見成效，卻不見得比根據需求而生的方案走得久。願自己未來投入執行的當下，保持有意識地提醒，告知自己外來與原生行動的本質與影響。



10 文山 GoodLife文山樂齡健康

提案團隊 | 只要文山健康怎樣都行
團隊成員 | 吳曉平·洪愷伶·張聖芝

陪伴員 | 郭琬琿

根據青創戶角色在社區內的觀察，我們看見獨居長者、忙碌青年和父母疏於照顧的弱勢孩童很少走出家門運動。庸碌地工作忘了好好吃飯，孩子把時間用在玩手遊，鮮少與人互動。

兩位興隆社宅青創戶的提案人，與政大學生等三位夥伴，共同組成「只要文山健康怎樣都行」團隊。透過本次「文山共好願景工作坊」實驗行動，串連文山周邊不同的團隊，初期希望藉由盤點社區資源，認識各單位的服務項目，也讓大家分享在社區的生活觀察。團隊未來希望開始串聯文山組織與資源，了解地方需求與延續社區交流與相伴，並在系列活動中逐漸培養健康意識！

Place [場域]

興隆D2社會住宅，以青年創新種子住戶為角色，提供多元的社區服務。

Purpose [目的]

短期目的：瞭解「被服務者」低參與度之原因，嘗試產生連結透過低門檻的活動設計，嘗試瞭解社區內活動參與度較低的居民，並藉由活動設計，逐步與其產生連結，例如免費健檢服務等。

People [對象]

興隆D2社會住宅住戶

Process [流程]

團隊首先邀請周邊地方單位參與工作坊，盤點彼此的現行計畫，互相闡述對共好健康的想法，彙整各區的資源與人力。未來架構平台，把各區里執行與「運動」、「飲食」、「生活習慣」等資訊整合，讓居民可以看見「如何健康」。

Problem [問題]

根據青創戶角色在社區內的觀察，我們看見獨居長者、忙碌青年和父母疏於照護的弱勢孩童很少走出家門運動。庸碌地工作忘了好好吃飯，孩子把時間用在玩手遊，鮮少與人互動。

Product [方案]

以「文山共好健康生活圈願景工作坊」做測試，在健康生活概念上，匯集在地不同社群共同建構「共好健康生活圈」的願景與目標。

都市再生

行動如何影響城市發生改變？

提案者將議題帶入 空間場域進行實驗行動

團隊發現場域中有很多朝著相似議題努力的夥伴，希望辦理「願景工作坊」來串連起社區夥伴並設定出一個共同願景，讓社區的工作者能連結起人與資源。



透過實驗行動 為空間場域帶來改變

邀請社區團體，例如在地工作者、社區居民與鄰里辦公室參與工作坊，並交換彼此對於社區的觀察、欲改變之處與能提供的資源，以達到最終所設定的共同願景。

空間場域的改變 連動影響城市產生改變

團隊預期在實驗行動中達成三項目標：匯聚人才、共創思考與串聯資源，將社區的人際網路加以延伸並完整，並凝聚在地對於社區的未來願景，使社區中的人們一起朝向願景努力。



實驗行動後之調整

原本團隊設定願景工作坊希望未來可以往共同成立組的方向邁進，然而在資源彼此尚未熟悉，雖然對於提案團隊受邀單位都有一定的連結與關係，但單位彼此可能是有距離的。因此願景工作坊的目標需要縮小與聚焦，以「玩童運動會」辦理結束後的聚會，以健康議題出發，目標在資源單位彼此關係的建立。

活動設計以「文山共好火鍋店」邀請地方夥伴煮「空氣火鍋」，藉由點餐了解各自關心的族群與議題，建置社區聯絡簿，並約好下次不要吃空氣，要吃真的火鍋，出席單位熱絡，有意識的情感連結，並得到參與者的正向回饋，例如覺得火鍋比喻流程的設計和引導很有趣、發現社宅的多功能會議室很棒，之後也想來這裡辦活動、很高興有人願意跳出來做社區整合的事，樂見後續合作等。

[第一階段輔導]

釐清問題與 聚焦診斷

1. 團隊因有經驗，如何將盤點資源以及從過去的合作經驗中，找到連結的關鍵，並找到定位是重點。
2. 協助團隊發展成組織的準備，亦著力在將資訊組織與架構，並設計能夠回應的行動方向。

[第二階段輔導]

行動測試與 修正回饋

行動測試目標在資源單位彼此能夠交流、串聯。青創戶的身分，也具有一定的成果與經驗，皆是磨練團隊找到定位與產生社區工作能力的機會。此階段輔導亦以發現團隊專長與討論發展未來為核心，進行陪伴工作。

[第三階段輔導]

成果媒合與 後續規劃

團隊未來可以向公私部門提案邁進，不論就團隊動能及經驗，的確可往平台的角色與功能建構。

陪伴員鼓勵的話

每次進行陪伴會議或是聚會也好，都能感受到曉平、愷伶的熱情、聖芝的願意學習，尤其是兩位青創夥伴，不會只安於青創戶的提案，而是在這些年的累積後，想要持續延續這股力量，再反饋回社區，甚至願意成為彼此串連的平台角色。在特質上非常適合持續在社區領域上發展，且作為台北市社會住宅初期開展的青創戶身分，具有一定的經驗生成，團隊非常願意分享與他人交流，也創造的團隊的定位與特色。

未來，除了在文山健康議題的推動與資源串聯的平台組織上著力，樂見團隊能成為青創夥伴的支持，將自身經驗拓展到更多的社宅青創戶的社群上，另外亦結合團隊自身的專業與特長，將事業體與志業結合，永續經營。

陪伴員在輔導的過程中，亦被團隊的熱切及動力感動著，且透過討論也共學許多不同的思維與方法策略，陪伴員的角色會結束，但在社區工作的路上，願意持續成為團隊彼此給力的對象，一起加油。

團隊心得

吳曉平：第一次主揪邀請各位工作夥伴一起來聊聊，有些是土生土長的木柵在地人；有些是像我們來臺北就學就業後，開始關心在地的外來人。雖然這次工作坊前後我們因為正職工作非常忙碌，在流程辦理上並不完美，但是當天參與的夥伴們也給我們鼓勵，甚至表達很高興有人願意跳出來做社區整合的事、也樂見後續的合作，很慶幸有做這件事。

洪愷伶：與其說是工作坊，不如說是「一群喜愛文山的人」在此大家也許有著不同的位置，但都有一顆想為文山區付出希望工作坊只是一個起點，從起點開始，未來大家可以合作，讓在地的資源與關係有更好的融合。



11 文山 住的安興計畫

提案團隊 | 政大不要PA

陪伴員 | 郭琬琤

團隊成員 | 朱伯勳·王昱琪

「興隆社宅」部分住戶為原安康平宅居民，融入過程可能因租金差異、負面標籤和生活習慣等因素，導致對社區活動參與度較低。社宅住戶在重新適應新環境的歷程，社區原有的歸屬感和環境認識是需要被共同營造與延續的～

由兩位政大學生共同組成的「政大不要PA」團隊。透過本次「住的安興計畫」實驗行動，與文山社宅青創戶舉辦的「玩童運動會」合作擺攤。初期希望透過輕鬆的遊戲認識住戶，建立居民交流的社群平台。團隊未來希望訪談住戶，期待深入了解居民的日常。同時盤點文山社宅周邊資源，嘗試和其他團隊建立關係，未來共創全體居民都感到舒適的社區文化！

Place [場域]

本計畫以興隆社會住宅為主要場域，關注從原安康平宅移居至興隆社宅之居民生活。

People [對象]

包含原安康居民、青創戶和場域內和附近之資源單位(如：微光盒子、忠信食物銀行、政大USR計畫)

Problem [問題]

「興隆社宅」部分住戶為原安康平宅居民，融入過程可能因租金差異、負面標籤和生活習慣等因素，導致對社區活動參與度較低。

Purpose [目的]

尋找可以接觸原安康居民的機會、透過實際接觸去了解原安康居民的在興隆社宅之現況與過去入住初期所遭遇之困難等。

Process [流程]

第一階段：了解原安康居民之融入新環境之困境與需求。
第二階段：增加社區內興隆社宅和資源團體對於原安康居民各面相之理解。
第三階段：透過資源盤點與整合，生成一個能夠滿足不同團體間需求之媒合平台或活動設計。

Product [方案]

初步以「參與式觀察」之方式，透過參與社區活動，訪談興隆社宅中的原安康居民、青創戶，和安康社區內之資源團體。

都市再生

行動如何影響城市發生改變？

提案者將議題帶入 空間場域進行實驗行動

此次的實驗行動透過在安康興隆社區由微光盒子與興隆D2社宅青創戶團隊共同舉辦的玩童運動會活動中擔任攤位之一，團隊希望藉由簡單且老少都可以參與的遊戲活動，直接接觸居住在安康興隆社區的居民。

透過實驗行動 為空間場域帶來改變

團隊計畫運用LINE官方帳號去和參與攤位的居民對話，透過有趣簡單的方式了解他們對於活動和所生活的社區之感受。希望拉近與安康興隆社區居民的關係。

空間場域的改變 連動影響城市產生改變

運用團體遊戲可以增加和主動掌握與居民的互動，遊戲過程使活動氛圍熱絡，居民和攤位間互動良好，建立初步的關係，希望找尋到可以深入訪談的社區報導者，以收集安康社區居民的原生活與其新環境之生活之需求。



實驗行動後之調整

團隊要接觸興隆社宅的原安康平宅的居民是不容易的，因此，藉由參加興隆青創戶及在地服務組織所舉辦的活動，成爲一個能接觸到居民的機會，透過田野調查再重新進行需求評估與計畫修正。非社區居民但是想要在一個場域有所行動，真的需要對於社區有更深入和多面向的了解，也需要建立彼此之間的互動關係，這次實驗行動-鯊魚堆高高活動，雖然無法在短時間內讓團隊和居民互相認識甚至有更深的交流，但是對於整體社區參與活動的動態及個別居民進行挑戰的比較細微的觀察，是有實質收穫的，對於團隊所關注的族群也有第一線的接觸與互動。

[第一階段輔導]

釐清問題與 聚焦診斷

- 1.釐清的資訊來源為次級甚至是第三手的資料，針對田野調查後會有的解決方案。
- 2.分析團隊動能與執行條件，對於議題觀察初步擬訂行動。
- 3.一邊田調，一邊設計方案，但在團隊初步缺乏相關經驗，建議從參加他人的方案開始。

[第二階段輔導]

行動測試與 修正回饋

協助團隊看到行動後與當初設定目標的差異，並找到團隊時間條件能參與的行動策略，例如持續參加青創戶的活動，同時間也了解議題型的組織如何持續發展行動。

[第三階段輔導]

成果媒合與 後續規劃

昱琪對於未來持續在社區工作的學習是有動機的，因此透過跨組的共學，已和興隆社宅青創戶建立關係，未來在社區行動上可以成為協力青年。

陪伴員鼓勵的話

兩位青年希望延續在學校USR的學習，往社區實踐方面努力，很值得肯定，尤其是昱琪在初步蒐集文獻資料後，找到提案方向，雖然過程中重新認識與調整計畫內容與方向，但許多行動已經是踏出第一步，不管是設計實驗行動，直接與來攤位的居民互動，還是聯繫諮詢顧問，提出問題與反饋，昱琪積極學習及參與的態度令人感動，而一路都可以看到團隊成長的足跡。

對團隊而言是個很棒的開始，不管未來用怎樣的型態持續關心場域發展，在關係上已跟在地組織有了初步的關係建立，陪伴員未來在青年參與社區的各種機會點上，亦會提供給團隊，辛苦了，期待有機會在不同的場合再相會。

團隊心得

王昱琪：這次實驗行動是我第一次在社區舉辦的玩童運動會擔任攤位，以非居民的攤主角去觀察社區內的人事物，實際參與社區大型活動後，打破我從之前USR計畫的走讀後對於社區的印象，我發現附近居民對於社區活動的參與程度是高的，讓我感受到這個社區的多樣性與共榮性。

朱伯勳：實驗行動的過程中發現，來挑戰的家庭成員之間的相互幫忙，以及了解到社區參與運動會活動的參與者組成。另外，活動結束後，發現我們的活動設計無法回應我們所有預設的目標，這部分我們也可以去一一檢核後，找出回應的目標和未回應的目標，並仔細思考可以如何調整。



12

萬華

張福德里長伯里民大募集

f
團隊社團

提案團隊 | 台灣傳統宗教與青年連結計畫

陪伴員 | 李庚霖

團隊成員 | 王盈茜·林儀君

少子化原因讓參與宗教的人漸漸減少。提案人在日本看見當地青年參與傳統宗教的比例相對台灣偏高，回想萬華在過去是流行先驅，同時也是廟宇密集度高的區域，田調後發現艋舺福德府是清朝時期就在的大寶藏！

兩位藝術家提案人，共同組成「台灣傳統宗教與青年連結計畫」團隊。透過本次與艋舺福德府合作的「張福德里長伯里民大募集區」實驗行動。初期希望引動青年的好奇心與注意，用信仰的力量凝聚在地青年的心，慢慢形成與神明獨特的互動與對話。團隊未來希望進入更多青年社群，期待藉由不同神明、廟宇的特色，發展出創新且吸引年輕人的拜拜儀式，讓傳統宗教的文化脈絡延續下去～

Place [場域]

萬華為臺北最早發展的地方，過去的政治、經濟、文化的中心地。萬華發展核心是廟宇，為其他地區的兩至三倍，密集度高。艋舺最早的福德宮，已經超過270年以上的歷史。

People [對象]

-服務對象：約 20 至 40 歲左右的萬華在地青年族群。

-連結對象：
在地周邊店家、艋舺福德宮廟方

Problem [問題]

少子化原因讓參與宗教的人漸漸減少。提案人在日本看見當地青年參與傳統宗教的比例相對台灣偏高。希望用信仰力量凝聚在地人的心，讓大家了解與認同自己的家鄉，慢慢的在地方形成一種獨特的互動。

Purpose [目的]

再次重新連結在地居民及周圍店家，以艋舺福德宮為中心，讓傳統宗教與青年對話。希望能更輕易地拉近宗教文化與青年之間的連結並產生認同。

Process [流程]

以展覽互動的形式，去呈現艋舺福德宮現今與過去的情景，透過展演，「展」示在地居民x宗教x生活樣貌，而「演」指的是展覽的方式是依照特定之「物」與居民的互動來完成。

Product [方案]

整個概念以「里長伯與里民的 Party time」當主題：

- 里長伯的回憶過去(過去的相關的周邊歷史採集)
- 里長伯教你怎麼拜拜(參拜流程的步驟介紹)

都市再生

行動如何影響城市發生改變？

提案者將議題帶入 空間場域進行實驗行動

團隊希望把廟宇文化重新介紹給青年來改善目前的沒落和負面的污名現象。這次實驗行動直接關係為：青年(在地信眾、在地非信眾、網路上青年)與廟方。

透過實驗行動 為空間場域帶來改變

團隊發現年輕人關注的是，這間廟靈不靈驗，因此以信徒故事將靈驗與信仰可見化，讓更多青年人能夠參與地方信仰。

空間場域的改變 連動影響城市產生改變

1. 在地信仰的延續
2. 跨世代認識在地信仰
3. 青年主動傳播信仰
4. 帶動周邊商業活動
5. 地方信仰餐的重要性



實驗行動後之調整

行動的整體順利圓滿，氛圍很棒、實際願意留言或聊聊的故事也都很豐富精彩，但似乎跟原本設定要吸引年輕人參與的目標沒有完全一致，大多是廟方既有的信眾，算是同溫層中的互動較多，對於提案人想要擴大青年族群的實質影響力上有落差。

行銷的策略需要再進一步去檢討修正，除了既有的信眾、長者與網路得知消息由外地過來的人，怎麼樣的活動資訊才會讓本地的年輕人知道，也願意在設定的時間出現參與。

[第一階段輔導]

釐清問題與 聚焦診斷

一開始設定要連結三座艋舺的廟宇，除了藉由在地的文史顧問釐清三間廟的關係，也設法去找到團隊容易著手協助的對象，以及真正想幫助的是什麼？所以才決定鎖定在艋舺福德宮。

[第二階段輔導]

行動測試與 修正回饋

雖然看似辦了一場別開生面的活動，但由於參與者還是以同溫層居多，到現場的青年族群仍然比例過低。建議提案人花更多時間在地上的經營，以利實地的推廣。

[第三階段輔導]

成果媒合與 後續規劃

建議可以透過文化局或是文化部的相關計畫，做進一步的方案推展。也建議多去交流各地類似的案例或已發展的團隊，借他山之石讓本案能有新的想法跟做法。

陪伴員鼓勵的話

這段時間真的辛苦了，分隔兩地的2位想不是花了更多的時間在討論如何進行專案，更由於人力真的很少，雖然過程一直提醒你們要去找到新的夥伴，但要找到能有同樣目標的人真的不容易。未來希望你們能繼續為地方文化努力，希望你們都能找到自己能夠長久蹲點的地區，好好的觀察、好好的實踐！加油！

團隊心得

王盈茜：這次計畫雖然只有短短的6個月，從一開始的想法到每次的田調、修正、企劃一步步地完成要感謝陪伴員的幫助與建議，以及顧問的意見，才有辦法讓想法實現。雖然活動只有短短的一天，但也讓福德宮充滿生氣，而廟方也很開心，也在此次機會讓大家認識我們，讓我們的理念能開始受到關注。

林儀君：實驗行動一開始想做的目標方向比較大，和陪伴員學習了很多要注意的小細節，因此加強了許多宣傳和行銷，讓大家認識我們。年輕人雖然還是偏少數，但是由於當天遇到的民衆都是拜了很久很虔誠的信徒。印象深刻有一位先生，在活動結束時走過來詢問細節，簡單介紹艋舺福德宮的歷史後，他完全不清楚這間就是小時候那間的土地公鄰居，而當天因緣際會下被朋友拜託來幫忙拜才因此出現在活動，言談之中可以感受到他的感動與內心連結，突然有一種這個目的達到了的感覺，內心也變得蠻溫暖的。



13 萬華 你不知道的萬華

提案團隊 | 歸途飛行船

陪伴員 | 李盈臻

團隊成員 | 藍文均·張璨文

萬華沒落後，茶室爲了生存，改以提供放鬆與陪伴的服務，轉型成大家眼中的「聲色場所」。去年爆發群聚感染，無家者也被貼上影響社會治安標籤。

兩位音樂系畢業的提案人，共同組成「歸途飛行船」團隊。透過本次「你不知道的萬華」實驗行動，與芒草心慈善協會合作，初期希望以擔任志工的方式，觀察環境以及學習組織如何陪伴無家者。團隊未來希望和無家者共創音樂，期待藉由他們以在地的視角，創作出萬華之歌。除了讓更多人認識萬華街區，也藉此撕掉汙名化的標籤。

Place [場域]

位於萬華的艋舺公園早期是「叫工」主要地，許多營造界者在這裡發放工作機會，尋找適合的臨時粗工和舉牌者，許多中高年齡層的大叔、大姊慕工作機會之名聚集在此。

People [對象]

希望透過與較熟悉無家者的機構(人生百味、芒草心)討論及詢問，邀請這群陪伴萬華從興盛到沒落的無家者以及茶室業者及顧客成爲此次創作計畫的主角。

Problem [問題]

萬華沒落後，茶室爲了生存，改以提供放鬆與陪伴的服務，轉型成大家眼中的「聲色場所」。去年爆發群聚感染，無家者也被貼上影響社會治安標籤。

Purpose [目的]

希望透過自身專業，邀請萬華無家者與茶室業者共創歌曲，再以音樂結合展覽爲他們建立一個發聲平台，聽聽他們的故事，進而沖淡他們和社會的隔閡感，讓他們的聲音和身影逐漸融入這個社會。

Process [流程]

將採訪服務無家者的單位，進一步了解無家者後，實際走訪萬華，和無家者、茶室業者接觸，並紀錄他們的故事，和身邊玩音樂的朋友一同將他們的故事譜成屬於萬華的歌。

Product [方案]

過程中收錄的故事將轉化成一面面的故事牆，觀展者將透過沉浸式劇場感受茶室，希望觀展者能在展覽中以不同感官方式理解這些被汙名化的族群。

都市再生

行動如何影響城市發生改變？

提案者將議題帶入 空間場域進行實驗行動

提案者希望藉由擔任芒草心的志工，來了解服務無家者的過程，並嘗試建立關係。

透過實驗行動 為空間場域帶來改變

投入香香澡堂的志工服務裡，除了更了解無家者生活的場域，也和芒草心 NGO 有更多的交流，對於創作或是無家者這塊有新的面相的發展以及了解。

空間場域的改變 連動影響城市產生改變

團隊未來希望和無家者共創音樂，期待藉由在地視角，創作出萬華之歌。除了讓更多人認識萬華街區，也藉此撕掉汙名化的標籤。



實驗行動後之調整

團隊經過輔導後，發現提案需要長期間的規劃短中長期目標，才能真正接觸到無家者的故事。因此透過在芒草心擔任志工，做為本次的實驗行動，嘗試透過實際的服務，觀察服務無家者的專業過程，同時深入認識萬華場域。後續將會持續以志工的角色，希望能從組織裡找到適合的角色以及時機點與無家者共創音樂。

[第一階段輔導]

釐清問題與 聚焦診斷

萬華在地歷史文化、社會議題眾多，讓團隊期望談論與解決的議題太發散。聚焦把故事說完整，從最有感的無家者議題出發。

[第二階段輔導]

行動測試與 修正回饋

透過顧問諮詢輔導團隊發現帶領無家者創作是需要長時間且建立關係的狀態下才容易執行。因此目前希望先與NGO接觸，透過志工才去了解建立關係的過程。

[第三階段輔導]

成果媒合與 後續規劃

團隊將持續在芒草心擔任志工，希望能從組織裡找到適合的角色參與。

陪伴員鼓勵的話

倡議不是一件容易的事情，但只要開始就有希望。願意行動以沒有框架、沒有限制的藝術溫暖感動、同理、尊重、包容社會上的每個人，你們的熱情與專業就是最強大的超能力。

團隊心得

張璨文：雖然對創作這一塊目前還沒有太明確的想法，但很開心因為參與了DOER的一系列課程與活動，因為有這次的行動，讓我看到了許多日常生活中不會注意到的兩群人：無家者與扶持著他們的NGO，中間一度覺得可惜好像關注這個議題的群眾都在一個同溫層裡，不過也因此更加堅定不管花多久的時間都要完成這一次的創作，希望能如同最初計畫裡所說的，真的為這個世界帶來一點點美好，一點點溫暖，也期待在接下來的訪談中，能聽見更多故事，也找到有興趣的共創夥伴！

藍文均：我很感謝DOER給歸途飛行船這個機會，可以參加很多以前可能沒有機會，甚至沒有想過的課程，接觸到的人，有新的嘗試或是對於創作或是自己都有更新的看見，更感謝我的夥伴璨文和陪伴員盈臻一直在這當中的包容和鼓勵，雖然目前對於創作或是辦展是先放著，但還是期待在真的投入在香香澡堂，和芒草心的NGO有更多的交集後，對於創作或是無家者這塊會有新的面相的發展以及了解。



14 大安 師大校園心理健康促進計畫



提案團隊 | Stand By 憂 Stand By You **陪伴員** | 郭明宜

團隊成員 | 林家安·林辰諭

團隊觀察到大學校園在心理資源有不完整的地方。像是在求學階段學生很少接收到「覺察情緒」與「調適壓力」的心理知識。如果學生能認識這些方法，相信可以緩解學生心理資源迫切的問題。

「Stand By 憂 Stand By You」團隊不乏各種專業的夥伴，其中兩位心理專業的提案人，透過本次「師大校園心理健康促進計畫」實驗行動，藉由工作坊蒐集大家對於自身或他人經驗的觀察，也提出若是在校園中，可以用什麼方案解決問題。未來團隊將持續在師大及各大專院校辦理心理健康講座，期待能改善學生心理健康狀況、減輕學校輔導中心的負擔。並設計園藝療癒日記本，結合自我觀照工具，協助學生在30天裡自我照護！

Place [場域]

師範大學在學青年我們將場域聚焦在大安區。師大是本團隊社群連結中重要的場域。同時，師大設有心理輔系，是推動心理議題相關的重要學術資源連結。

People [對象]

在青年的階段，不論是與人交往還是親密關係的建立，也是這個時期主要「發展任務」，然而過往的校園經驗中不一定有足夠的資源去了解，這些部分也正是我們關注的焦點之一。

Problem [問題]

團隊觀察到大學校園在心理資源有不完整的地方。像是在求學階段學生很少接收到「覺察情緒」與「調適壓力」的心理知識。如果學生能認識這些方法，相信可以緩解學生心理資源迫切的問題。

Purpose [目的]

1. 減少學生自殺風險、憂鬱症因子。
2. 落實初級預防，減少因為沒有足夠資源與知能而造成更嚴重的心理健康問題。
3. 發展學生自我覺察，培養基礎心理健康能力，達到初級預防的效果。

Process [流程]

1. 心理健康議題講座(使用者募集)
2. 教材開發(自我關照日記1.0)
3. 自我關照課程(自我關照日記驗證)
4. 教材出版(自我關照日記2.0)

Product [方案]

- 一、服務
 - 心理健康講座
 - 自我觀照課程
 - 心理支持團體
- 二、產品
 - 設計園藝療癒日記本

都市再生

行動如何影響城市發生改變？

提案者將議題帶入 空間場域進行實驗行動

提案者希望透過工作坊了解師大學生對於心理資源的需求，以及面對情緒如何處理，同時與心輔系老師討論可能解決的方法。

透過實驗行動 為空間場域帶來改變

透過工作坊的行動，團隊能初步了解學生的在校園遇到心理議題的問題，以及系上和學校單位應對的方式，進行雙方的對話。

空間場域的改變 連動影響城市產生改變

未來期待能改善師大校園心理健康狀況、減輕學校輔諮中心的負擔。將模式師大或產品複製到其他校園，幫助青年面對情緒。



實驗行動後之調整

透過焦點團體蒐集到學生對於心理健康阻礙的認知包含：自我覺察不足無法發現自身需求、羞愧感、汙名化、資源不足所費不貲等問題，學生也依此提出認為可行的解決辦法包含：結合有效的心理測驗，將之精緻化數位化，如同 MBTI 令人感興趣，經由指導教授張雨霖斧正資訊，討論出未來可以執行設計的方向，希望可以藉由校外的力量協助調查並加入陪伴孩子們的一員，讓孩子除了後續將會依照本次討論的結論，進行整理並經後續將進行第二次工作坊去進行核對與討論，為第三次的工作坊討論議題，進行初步的結合，為未來師大，甚至是臺灣的大專院校心理健康促進點亮有效且可執行的方向。學校外也能擁有接時的後盾！

[第一階段輔導]

釐清問題與 聚焦診斷

評估團隊優勢、特色與目標族群都與大安區較為契合，故提案場域從萬華調整為大安區，提供的服務內容會由工作坊改為產品配搭送服務的模式，以符合使者需求；並協助團隊進行其他單位的補助提案。

[第二階段輔導]

行動測試與 修正回饋

因團隊成員異動，故人力吃緊，考量現況下優先協助團隊先完成其他單位補助案，並釐清場域異動後相對應的基礎資料與專案核心價值。

[第三階段輔導]

成果媒合與 後續規劃

成果媒合為與贊助單位的提案前交流溝通，團隊後續也已將明年展覽提案與系列活動進行相關的提案準備。

陪伴員鼓勵的話

那些努力過，卻還沒有開花的日子，叫做扎根。

團隊心得

林辰諭：對於本次的實驗行動，我發現找到足夠的人員參與，不論是宣傳還是議題設定，都會有很大的影響，但是在討論的過程中，我發現即便是少數人也可以迸發出許多的創意與想法，在這樣的經驗中我期待在接下來第二階段及第三階段的工作坊中，可以收穫滿滿，為師大學生的心理健康促進打下結實的基礎。

林家安：心理健康是一個很大的議題，而每一個人怎麼看待他自然是多元的。很高興從這次的實驗行動：審議工作坊，能聽到從學生的視角、從畢業青年的視角、甚至是期盼入學的青少年視角，來提醒我們「心理健康」的重要性。從Doer行動計畫，我學到最重要的，就是傾聽服務使用者的心聲。這也與Stand By 憂的宗旨相符合：無論你有什麼樣的需求或想法，我都看見你(I see you)、我也都聽見你了。



15

大安

解議題x青年行 線上USR學習網站

提案團隊 | 女與旅於驢

陪伴員 | 林智海

團隊成員 | 劉美娟·潘思瑜

起初提案以Ubike為工具認識社區，在歷經輔導討論與田調後，發現無法驗證原本的假設。從提案中也察覺大學青年進入USR計畫、社區行動，容易找不到方法，也缺乏工具引導。

提案人為兩位工業設計系的大三生，共同組成「女與旅於驢」團隊。本次「社事青年行動課」#實驗行動 透過解決社區問題的引導網站，蒐集大學生對於使用上的體驗回饋。希望測試青年在初步解決問題時，網站是否能協助運用工具，進入完成提案內容。未來希望參考更多社區營造案例，期待整合出社區提案的工具模板，讓青年除了有管道接觸社造，也能有方法的進入社區。

Place [場域]

網路社群

Purpose [目的]

想讓大學生踏出實際行動的第一步，讓有服務意願的大學生，能夠運用學校所學回應地方的議題。

People [對象]

-主要服務對象：有服務經驗且有服務意願的大學生。

-關係人：教授、地方單位，如：社區營造、地方場館、社運單位。

Process [流程]

1. 抱著問題意識，確認問題的存在與需求。
2. 設計「解議題x青年行」線上USR學習網站。
3. 測試結果修正。
4. 網站開發，上架籌備網站。
5. 上線維運。

Problem [問題]

起初提案以Ubike為工具認識社區，在歷經輔導討論與田調後，發現無法驗證原本的假設。從提案中也察覺大學青年進入USR計畫、社區行動，容易找不到方法，也缺乏工具引導。

Product [方案]

1. 「解議題x青年行」線上USR學習網站
2. 媒合地方單位如：社區營造、地方場館、社運單位，讓大學生們為其不同的議題，提出多元的行動解方。

都市再生

行動如何影響城市發生改變？

提案者將議題帶入 空間場域進行實驗行動

本次提案為線上USR學習網站，測試活動將以「中正紀念堂戶外展演空間宣傳」為題，邀請6位對於社會實踐有興趣的大學生參加，進行場域研究、操作網站學習。

透過實驗行動 為空間場域帶來改變

團隊的希望觀察受測者是否能夠進入場域，運用到所學習的方法，能夠為大學生帶來有步驟依循的學習，開啟自主社會實踐的第一步。

空間場域的改變 連動影響城市產生改變

當大學生進行社會實踐的門檻降低了，有方法參與地方議題帶來更多元的觀點，就有機會為地方性的社會議題帶來解方，希望開啟各地大學生們關注地方議題，與進行社會參與的契機。



實驗行動後之調整

1. 網站定位需要更聚焦。
2. 受眾不一定只有參與USR的學生。
3. 學習單的說明需要更清晰。

[第一階段輔導]

釐清問題與 聚焦診斷

由於團隊成員第一次接觸實務操作，雖然構想很好但很多實務的細節會容易被忽略，因此這階段先釐清團隊所關心的事物與動機，以及分享資源盤點的方法，找到議題權益關係人以進行實際的接觸，讓想法更加落地。

[第二階段輔導]

行動測試與 修正回饋

前段田野初嘗試的結果讓他們想要調整內容，因此在幾次的討論後，發現團隊自身很有動機，但不知道操作的方法，最後就轉往工作方法的教學成立線上平台。

[第三階段輔導]

成果媒合與 後續規劃

議題規劃的過程中，有聽到都市更新處的夥伴對於這個線上教學平台很感興趣，不過目前尚未聽到思瑜跟美娟對這個平台比較後續規畫的願景，因此對於發展性仍保留中。

陪伴員鼓勵的話

擁有對改變社會的熱情是一件很棒的事，也欣賞思瑜跟美娟有很多特殊視角的點子，不論計畫持續與否，深化這樣的特質未來一定會有很多有趣，好玩以及有意義的機會等待著你們的。

團隊心得

劉美娟：第一次當引導員，在測試過程中不止是觀察受測者操作網站的使用方式，以要顧及受測者的感受和團體氛圍。在測試當中很開心受測者很積極的共同討論議題以及試著使用研究方法來執行測試。整體體驗下來，受益良多也更知道課程網站還有哪更好得地方。

潘思瑜：從受測者的操作體驗及互動中得到許多回饋，發現線上教學本身的限制，不太適用於需要大量經驗與討論的社會實踐，因為就自己在上線上課的經驗中，若有個環節沒有明白，未能即時得到解答，就很難繼續後續的課程。本次的測試無論如何對我們的計畫都是一項里程碑，在之中感受的貼近現實的設計需要反覆的測試與修正，後續將再調整網站的定位及受眾，以更符合使用者的需求。



內湖

呼吸治療從重症 走入社區

提案團隊 | CLIP CLIP 夾一下了解你的肺 **陪伴員** | 謝睿哲

團隊成員 | 朱修儁·張佳鈞·曹振祥·許蕙文·黃莉茹

肺部問題與呼吸問題是每個人走到生命盡頭前都會經歷的，是高齡長照必然需面對的問題。然而社會缺乏相關的衛教與推廣，使得自己或照護者在臨終晚年時，才會為此困擾。

一位呼吸治療師的提案人，與同事、學弟等四位夥伴，共同組成「CLIP CLIP 夾一下了解你的肺」團隊。透過本次「呼吸治療從重症走入社區」實驗行動，與內湖紫雲里長合作三堂互動課程。初期希望藉由呼吸治療與社區民衆對話，建立一個知識與需求交流的管道。團隊未來希望進入其他社區，期待藉由不同的地方特色，發展出多元且銀髮友善的互動形式，讓更多人接觸呼吸的相關知識，並嘗試推動社會新創模式。



Place [場域]

內湖區·紫雲社區發展協會

因夥伴大多在內湖工作，其中兩位夥伴為三軍總醫院之呼吸治療師，可作為醫院對於周邊鄰里的交流，因此目標為內湖區的紫雲里。

People [對象]

提案想連結的對象主要以健康/亞健康的一般民衆、社區發展協會、里長，以及當地進行社區營造相關活動的團體與場域所有人。

想要連結的師資：愛迪樂、DremaVok、弘道老人基金會

Problem [問題]

肺部問題與呼吸問題是每個人走到生命盡頭前都會經歷的，是高齡長照必然需面對的問題。然而社會缺乏相關的衛教與推廣，使得自己或照護者在臨終晚年時，才會為此困擾。

Purpose [目的]

藉由課程設計，使民衆了解呼吸治療相關的服務，以及呼吸相關輔具的使用與補助。拓展對話的可能性，讓呼吸治療師了解民衆的知識需求，精進課程設計去滿足民衆。

Process [流程]

- 1.想先接觸的人的需求，現有資料整理(顧客旅程)
- 2.盤點完探討課程設計

Product [方案]

| 活動面

衛教課，提供民衆對呼吸方面健康促進的知識累積。

| 成果面

課程設計：建立一個課程發想及收斂之流程架構

顧客回饋：建立一個課程回饋的訪談流程紀錄之模式

社創模式：建立一個商業模式圖並記錄諮詢結果

都市再生

行動如何影響城市發生改變？

提案者將議題帶入 空間場域進行實驗行動

提案者將呼吸知識以三堂系列課程在紫雲里作為嘗試，過程除了里民分享社區的運動場域，也訪談里民在課程中的收穫與感受作為後續教案的修改。

透過實驗行動 為空間場域帶來改變

透過實驗行動，了解場域能結合呼吸運動的實踐地點，里長樂見課程為長輩帶來的活力與知識上的交流，期待能結合未來高齡社會與社區的合作。

空間場域的改變 連動影響城市產生改變

未來希望進入其他社區，期待藉由不同的地方特色，發展出多元且銀髮友善的互動形式，讓更多人接觸呼吸的相關知識，並嘗試推動社會新創模式。



實驗行動後之調整

團隊在課程結束後，也開始針對課程中的細節進行調整，同時也更了解社區長輩在課程中的需求，後續也在其他據點開啟新課程。課程調整上也透過道具(如：卡祖笛)與學員有更多的互動。同時因為有了第一次行動的課程內容，後續的課程內容也有所基礎可以進行規劃與設計。

[第一階段輔導]

釐清問題與 聚焦診斷

1. 協助團隊討論與釐清各階段的發展目標。
2. 協助團隊去嘗試了解計畫相關的利害關係人。

[第二階段輔導]

行動測試與 修正回饋

1. 協助團隊在接觸到實際的課程對象後，嘗試釐清現階段最為可行的目標服務對象。
2. 建議團隊課程的模型可以進行兩類型的規劃，分成單堂式規劃與系列課程規劃，提供不同型態的課程服務。另外，除課程服務之外，也由行動中了解可作簡單的基礎健康諮詢，未來有機會延伸成為個人呼吸道健康諮詢的服務。

[第三階段輔導]

成果媒合與 後續規劃

建議團隊持續維持與各社區據點、相關專業夥伴的連結。

陪伴員鼓勵的話

可以感受到Clip團隊對於呼吸治療專業本身的專業與信仰具備非常多的熱情，也期待可以開展出新的專業應用面向，這樣的積極與行動力，相信未來在面對不同的難題時，有很多機會可以跨越。

團隊心得

朱修雋：在這次過程中，連結到了許多的資源，讓過程漸漸地有更嚴謹的方法，對於如何找出民衆對於呼吸問題也比較有心得，會再想想如何從需求中設計更多符合的課程。

張佳鈞：在團體思考的過程中，發現穩定的商業模式還是來自於治療師的參與，目前自身也有其他可以結合的管道，會再繼續研究長照與社區的相關法規以及設立標準。

曹振祥：課程的互動技巧其實與講師以及學員的學習風格很有關，社區發展協會也感謝我們讓長輩快樂的參與，讓更多民衆出門互動，會再構思課程架構的設計以及方法。

許蕙文：平時工作是肺部復健，在運動的過程中，長輩其實都很喜歡聊天，我也會記住他們的名字以及說過什麼話，一來一往其實不只醫療上的互動而已，在社區會感覺這種感情更是強烈，這就不只是醫療知識的衛教，也是一種社區日常的建立，讓大家更能聚在一起有話題，也能互相幫助。

黃莉茹：本身不是醫療專業，因此討論的時候多少有一些隔閡存在，經過這三堂課之後更能了解模式以及想法，未來在商業計畫上的討論也會更有概念，另外在參與這類社會新創的氛圍是更為溫暖的，這種感覺確實讓人非常安心，且讓人勇於嘗試不怕失敗。



17 跨區 重拾記憶中的花茶香

提案團隊 | 河岸生活 陪伴員 | 林智海
團隊成員 | 林婉瑜

你聞到了嗎？是花茶興盛時期的產地到銷售！

這是臺灣茶金另一段的發展史，同時是家族背後的故事。

一位研究花茶歷史的提案人，因碩論而啟發以「河岸生活」為題，透過本次「百年河岸尋香蹤」實驗行動。初期希望將花茶興盛時期的歷史落地，以走讀的方式認識茶的文化！提案人未來希望擴大走讀路線，以Ubike為工具，從花茶的產地社子島到銷售端的大稻埕，以及結合花茶的六感體驗，以療癒身心。

Place [場域]

大稻埕為茶商茶廠生產花茶場域
香花作物栽種區：社子島、大龍
峒、加蚋
紀州庵：川端町河岸旁的茶室、
料亭，飲茶休閒生活型態。

Purpose [目的]

讓大家了解花茶盛產時榮景，
透過歷史場景再造，體會當時
先民生活付出與心血，臺北茶
產業榮景或許是你我祖先來台
的目的，透過不同的體驗與走
讀方式，讓大家更了解自己居
住的土地。

People [對象]

1. 花茶與歷史愛好者
2. 在地居民
3. 家鄉故事(新住民)
4. 花香茶香五感體驗

Process [流程]

1. 拜訪店家
2. 合作小學拜訪
3. 路線時間安排
4. 走讀教案完成
5. 現場實際模擬

Problem [問題]

一位研究花茶歷史的提案人，因
碩論而啟發以「河岸生活」為題，
希望回憶當時花茶興盛的榮景。

Product [方案]

花茶走讀體驗

都市再生

行動如何影響城市發生改變？

提案者將議題帶入 空間場域進行實驗行動

提案者透過文史的研究，將過去花茶的興盛時期以走讀方式落地，希望在地人能認識過去花茶的產業及文化。

透過實驗行動 為空間場域帶來改變

透過花茶歷史的體驗走讀，除了讓大稻埕場域有了不同主題的再現，也讓民衆認識過去茶的文化變遷與脈絡。

空間場域的改變 連動影響城市產生改變

提案者未來嘗試接觸更多茶產業者，透過多元體驗，讓在地能夠共同回憶，讓大家更了解地方與茶的故事。



實驗行動後之調整

本次實驗行動共7人參與，原本預計由婉瑜自行帶路，但礙於論文研究成果尚未發表的原因，加上時間倉促，最後邀請張明祥老師帶路。然此種方式就與原本規劃的內容會有點出入，與婉瑜原本推廣花茶的初衷會有些許落差。且原本推廣對象不只一般大眾，也希望向學校師生進行推廣，後續若要繼續操作，需增加人力與修正內容設計。

[第一階段輔導]

釐清問題與 聚焦診斷

此部分釐清行動者動機與問題意識，發現行動者本身生命史與主題緊密相連，是很重要的內在動機。

[第二階段輔導]

行動測試與 修正回饋

原本在陪伴的過程中，有與婉瑜共同企劃走讀的故事線，但由於時間倉促，最後仍無法自行帶領活動，較為可惜。

[第三階段輔導]

成果媒合與 後續規劃

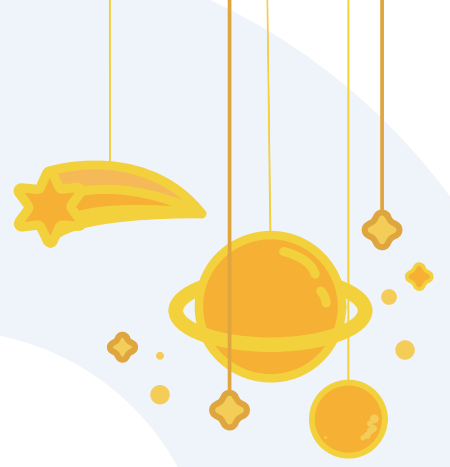
未來若要繼續朝向不同大眾推廣，如學校等，可能需要找到夥伴或思考活動設計與操作方法之精進。

陪伴員鼓勵的話

我非常讚賞婉瑜提案的初心，從自身與家族長輩的記憶出發，是難能可貴且獨一無二的事情，而且感受得到提案者對此提案堅定的信念。希望這樣的思念可以順利化作熱情，感染其他人認識花茶的文化。

團隊心得

透過本次實驗計畫宣傳時間過於倉促，故報名人數不多，但參與者與講師互動提問十分踴躍。本活動原定由提案人擔任講師，因活動無其他夥伴協助，故委請張明祥老師擔任講者，提案人負責拍照等其他行政工作，所以有關郭春秧這位傳奇人物，還是由提案人講述，講師與提案人雖事前溝通過，仍有部分內容與原訂計畫迥異。



111年度臺北市都市再生行動育成實驗 成果手冊

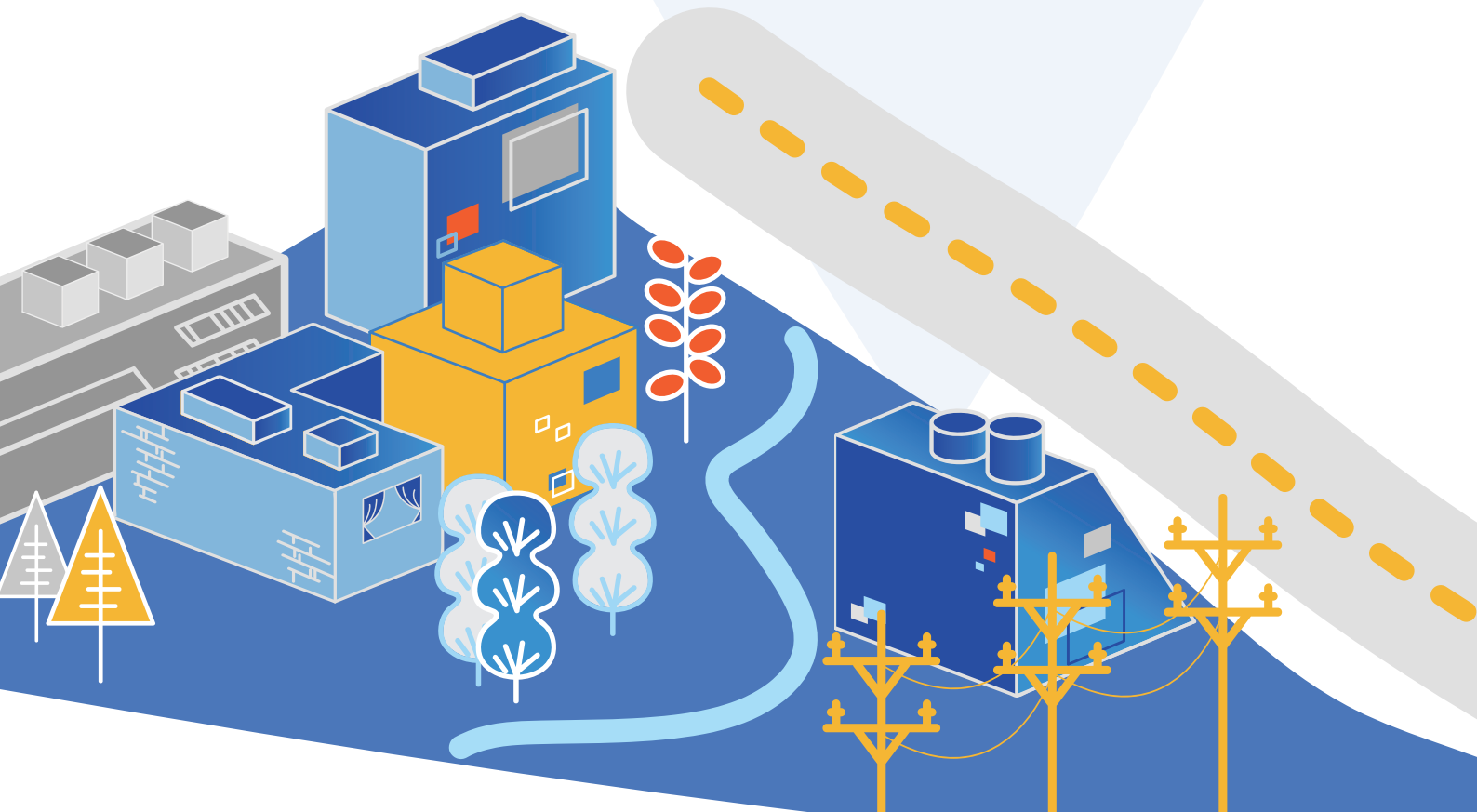
主辦單位 | 臺北市都市更新處

執行單位 | 不完美原創工作室



發行時間 | 111年11月

版權所有 · 翻印必究



 台北社造咖

