

URBAN



城市探索中的遇見 · 對話與行動

REGENERATION INSTITUTE

114年度

臺北市都市再生學苑——社區培力組

年度成果冊

URBAN

城市探索中的遇見・對話與行動

REGENERATION INSTITUTE



Preface
4 臺北市都市更新處序 | 攜手再生城市——市民參與下的都市新想像

Foreword
6 計畫主持人前言 | 社區營造中的外來者意識

10 行動·改變·都市再生

About
12 關於臺北市都市再生學苑——社區培力組

Past Years
16 歷年成果

Progress
20 學習歷程
22 前導課程：社區介入與地方知識
24 都市規劃與地方協議
26 模式語言 - 社區資源盤點
27 社區地圖與議題疊圖
28 社區蹲點與訪談調查
29 利害關係人與社區關係網絡

Achievement
30 實習成果
32 久如社區
38 臺師大街區
44 新興社宅
50 萬華練習曲
56 泉源社區

Afterword
62 編後語 | 我們在學苑學習的幾件事 ...

Afterword
66 結語

攜手共創—— 市民參與下的都市新想像

文 | 詹育齊 臺北市都市更新處處長



著手推動都市發展是一項複雜且具挑戰的任務，而城市的運作並非僅政府，而是政府與市民攜手合作的成果。為了促進這樣的共創精神，本處自107年起成立「臺北市都市再生學苑」社區培力計畫，邀請市民與社區工作者共同探索城市空間。

學苑以日常生活為出發點，設計社造新手田調工具入門課程，結合課堂練習，鼓勵市民從自身經驗出發，重新思考與認識所處的空間，進而開啟對社區未來發展的想像與願景。透過這樣的過程，更多民眾願意主動投入都市再生與社區營造的行動。此外，學苑也廣邀來自不同專業領域的市民夥伴，從多元視角共同面對與解決都市發展中的各種議題，讓城市的再生更具深度與包容性。

不同於傳統授課模式，學苑更透過實際進入社區基地實習，實踐「做中學」的精神。這樣的學習方式不僅培養學員的社會意識，也強化他們面對各種社區型態與議題時的應變能力。

本年度學苑共分為五組，分別深入萬華、大安、中山、北投與南港等地進行社區行動，而每一組在過程中都創造了屬於社區的議題。例如中山區新興住宅小組以陪伴孩童與長者的行動，讓社宅居民彼此熟悉，也讓外地人與新移居者能互相照顧。透過這些交流與陪伴，居住空間不再只是生活的容器，而成為充滿溫度與生命力的社區。這些溫暖的故事，正是都市再生學苑持續推動「人與空間共生」的最佳展現。

作為還在持續探索都市的觀察者們，歡迎來到都市再生學苑尋找志同道合的社區夥伴，成為參與都市再生及社區營造的重要角色。當不同世代、不同專業的人們因關心城市而相聚，彼此分享專長、討論與合作，城市的風貌也在這些交流中悄然改變。每一次的對話與行動，都推動著城市，創造更美好的未來。

臺北市都市更新處處長

詹育齊



社區營造中的外來者意識

撰文 | 臺北市都市再生學苑計畫主持人 魯貴顯

空間不大的地下室交誼廳裡，有社宅的老住戶、書店老闆，擠在一起，等待觀看一部關於自己社區的故事，同時，所有的現場觀眾，包括再生學苑學員、拍紀錄片的年輕導演，也正讓一個偉大的社區事件發生：不同身份的人，不同的視角，不同的居住歷史、故事，在短短的兩小時內密集地交錯、詮釋。C. Geertz* 所說的深描 (thick description) 便在此上演。

* 克里弗德·紀爾茲 (英語: Clifford Geertz, 1926年8月23日—2006年10月30日)，美國文化人類學家，象徵人類學代表人物。知名著作有《文化的詮釋》、《劇場國家》、《地方知識》、《農業的內捲化：印度尼西亞生態變遷的過程》等。

記錄片裡的主角之一也是本期的學員。她的多重身份撐出更為廣闊的視域。其與小組成員所關心的不只是居住年限，還有這棟社宅裡每戶人家的生命故事、重新認識彼此、交談，發現問題。

另一組學員不時進出北投的泉源社區，找出在地的景觀特性。在尋覓過程中，與當地居民的互動中，反省浮現而出。我是否干擾當地的生活？是否被視為外來者？這些追問在成果導覽活動中轉變為一種身份切換：外來者發現了在地人未意識到的周遭生活事物，而後者有機會重新定義何謂在地文化。

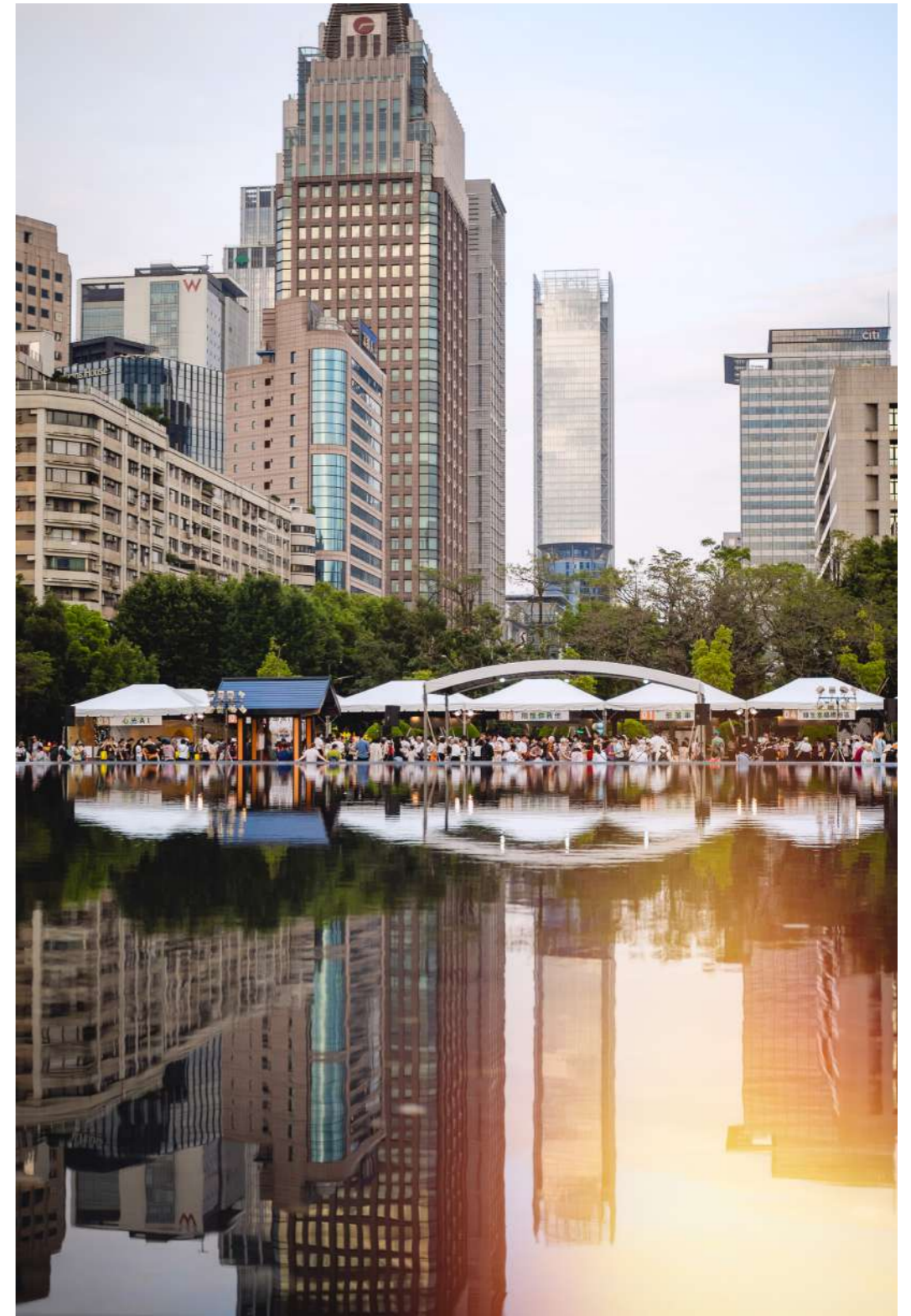
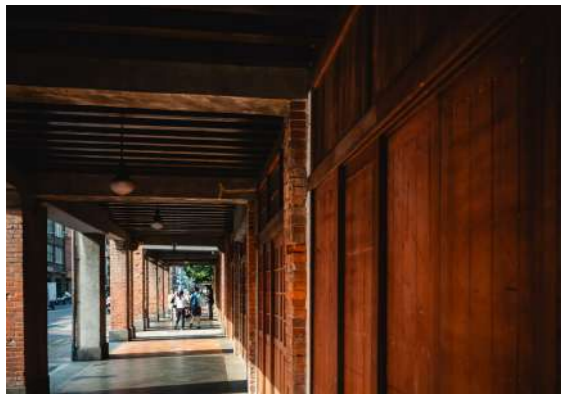
有別於上述兩處產生的外來者意識，九如社區組、萬華組學員是身處高度組織化的社造環境，各類的協會、中心、學校皆被連結到複雜的共作網絡之中，異質性成為不可或缺的動力，可用來回應內部與外部的需求，也可適時地在不同的認同身份之間切換。這裡少了外來者，多了共作者；少了磨合的時間，多了互惠的優勢。



台師大街區組的「夜感散策展」是饒富興味的，像是仲秋夜晚吹拂著的清風。這群外來者可比擬為過客，邀請有意探訪夜間的「社造」的人們以感官回應城市空間。這當然不是介紹美食或所謂的私房景點，而是逃脫現代飲食消費背後設定的感官均一化，讓每個個體再次練習，在城市中以 Benjamin ** 所說的漫遊方式，走出另類的路線，重新發現不同的視角，激發異於日常的感受與思考。在一座城市裡，每個人擁有自己的城市。這樣的外來者是漫遊者，看似沒有任何社造的作為，但其實嚴肅面對一個問題：城市空間，包括社區空間，最終取決於觀察者的視角。

社區營造，是有意圖地介入原本被視為理所當然的生活方式，也就是為地方的生活世界提供新的視角。這必然帶來干擾，一種不確定性，原本各安其位的事物頓時失序，但人在其中的角色、行動也隨之變得豐富而複雜。外來者意識也於焉誕生。今年培力組學員有此自省並非偶然，反而應被理解為一種進入社區的必要能力，可深入同理，也可平等互惠，或反身自觀。

** 瓦爾特·本迪克斯·舍恩弗利斯·班雅明（德語：Walter Bendix Schönflies Benjamin，1892年7月15日—1940年9月26日）[1]，是出身德國的阿什肯納茲猶太裔哲學家、文化評論家和散文家。他的思想與學說結合了德國唯心主義、浪漫主義、西方馬克思主義和猶太神秘主義的元素，對美學理論、文學批評和歷史唯物主義做出了持久而有影響力的貢獻，在當時被認為是文化研究領域的思想領導者。他與法蘭克福學派有聯繫，尤其是與狄奧多·阿多諾的友誼讓他的思想和寫作受到了影響。他還與劇作家貝托爾特·布莱希特和卡巴拉學者格爾肖姆·朔勒姆等思想家保持友誼關係。他與政治理論家和哲學家漢娜·阿倫特曾有姻親關係，源於她與他的堂兄君特·安德斯的婚姻。他最著名的作品包括論文〈機械複製時代的藝術作品〉和〈歷史哲學論綱〉。他作為文學評論家的主要工作包括關於波德萊爾、歌德、卡夫卡、克勞斯·列斯科夫、普魯斯特、瓦爾澤和翻譯理論的文章。他也將法文作品，夏爾·波德萊爾的《惡之花》和馬塞爾·普魯斯特的《追憶似水年華》翻譯成了德文。



ACTION

行動

CHANGE

改變

URBAN REGENERATION

都市再生

都市為什麼要再生？

城市的本質，是一個因人口、產業結構與生活形態變化而持續演進的有機系統；每一次人口增長、產業轉型與生活方式的變遷，都會影響城市結構與功能。

過去，臺北從聚落與集市發展為政治、經濟與文化中心，但在百年來的建設與發展過程中，舊有空間規劃與現代生活需求之間的落差，卻帶來了許多挑戰。因此，如何在新與舊之間取得平衡，讓城市成為宜居且持續進步的生活場域，就是當代人們必須共同面對的課題。

由於都市發展涉及產業運作、建築景觀、交通系統、歷史脈絡、生活文化等千百種難以量化的變數，我們不能僅依靠「理論」展開計畫與規劃，而是應該回到城市的核心結構與基本功能，從人類生活的根本需求出發，貼合地方的紋理與特質，才能孕育出真正具有生命力、適宜居住的城市。

因此，「都市再生」不只是更新硬體空間的工程，也涵蓋公共空間的重新經營、老舊社區的再活化，以及人際間連結的重建。唯有如此，我們才能擺脫地貌景觀或房地產價值的桎梏，重新修補人與空間的關係、找回流失的生活功能，讓城市再次展現旺盛與多元的生命力。

多年來，都市再生學苑持續扮演「培育人才」與「資源交流」的平台，帶領學員從課堂走進城市田野，再與臺北市政府的各項政策計畫相互連結，透過最直接的「參與」，探索社區紋理、豐富臺北市都市再生的論述內涵，凝聚關注城市議題的市民朋友，共同打造更宜居的都市環境，讓臺北展現新舊並存的迷人魅力！

URBAN REGENERATION INSTITUTE

關於臺北市都市再生學苑
——社區培力組

從社區規劃師、社區營造人才培訓計畫到都市再生學苑，臺北市社區營造已發展了二十多個的年頭。107年起，原「社造人才培訓計畫」轉型為「都市再生學苑」，計畫視野從「空間」擴展至「議題」，擔起傳遞社區營造及都市再生概念，積累城市發展能量的重任。

有趣的是，隨著每一年計畫的滾動調整，學苑意外地創造出一種「有機」的意象，讓各種資源與解決方案在學苑、組織與社區空間之間交互作用，展現臺北市社區營造的獨特樣貌。

都市再生學苑成立之初，計畫主持人魯貴顯老師認為，學苑應該走向累積、連結與變異。當年度，學苑開設都市更新、整建維護、社區營造三個學程，前兩者與都市政策緊密相連，帶領學員從宏觀的都市規劃認識城市議題；後兩者則關乎社區創生，鼓勵學員在微觀的日常互動裡，創造新形態的社區共同體。雖然議題不同，但我們卻從學員回饋中發現，所有學程的共同收穫，竟是城市發展的人文思考。

就此，我們看見政策對話與都市再生並行的可能性，「如何深化這些價值？」也成為學苑後續發展的重要方針，引導著我們反思「課程」本身的意義。

對學苑而言，課程不只是傳遞知識的說明會，更是社區行動的暖身操。這意味著，課程不該只教授社區工作知識，還應該手把手帶著學員，從真實的社區場景中汲取知識與經驗。如此一來，知識從課程由上而下的單向輸入，變成社區實作與課堂理論碰撞後的真實體驗，甚至成為凝聚社區由下而上行動的關鍵。

像是今年度的「新興社宅」實習小組深入社區基地，採訪居民的生命故事、發掘社區發展的重要議題，進而擬定了人口普查、反詐騙宣導、遊戲區的空間改造等一連串的社區行動，真真切切影響了社區環境與關係的發展。因此，無論是在路邊市集蹲點觀察，還是在街頭巷尾與居民閒談，從他們走進社區的那一刻起，社區營造就已經開始——所謂課堂即田野，便是如此。

於是，每一年的實習場域開發，每一次的街道巷弄踏查，紮紮實實的推動著臺北市社區營造的發展歷史，並讓學苑的網絡輪廓更加清晰——我們培育社造人才進入社區、社區的豐富經驗也滋養著學苑。而當越來越多學員在結訓後迫不及待的問，「哪裡有需要我的社區？我該如何與社區接觸？我該如何找到志同道合的夥伴？」一個接著一個主動出擊的問句，似乎也讓都市再生學苑找到了自己的生命方向——有機的共生網絡。



114年10月，又一期的學苑即將結業。

今年是臺北市都市再生學苑計畫執行的第八年。這些年來，知識生產、實習行動、組織交流與社群凝聚不曾終止，每次行動都替學苑添上一層「滿溢」的意象——各種想法似乎永不枯竭，永遠有另一個新的想法、有另一個自告奮勇的人，迫不及待進到社區裡大展身手。

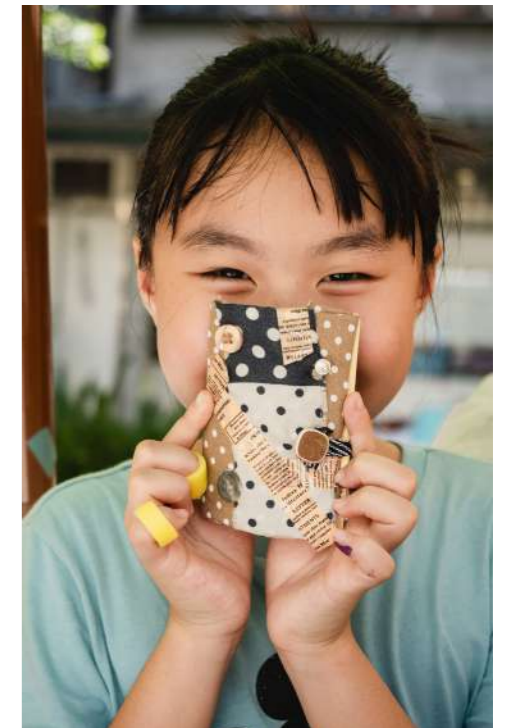
記得曾有學員回饋說，「我們不只是來學社造，我們也是來『做』社造。」或許，這句話最能精確地總結都市再生學苑所信仰的價值。「學」與「做」是社區營造的一體兩面，就像魯貴顯老師所言，「在屋頂，我們以理性做夢，成就偉大的治理；往下走，我們就必須走入社區角落，透過地窖式的勞動與感受，把這些經驗帶回學苑裡，創造對社區生活的另類理解。」

學，是學習如何想像生活的不同可能性；做，則是實踐想像的必經之路，兩者合一，才是學習社區知識真正該有的樣子，也是都市再生學苑之所以獨樹一幟的原因。

隨著學員進入臺北市的各個角落，學苑也和不同社區的頭人、組織牽起關係。像是擁有豐富自然與文化資源的泉源社區、連結深耕多年的萬華糖廊社區，以及從城市景觀看見街區之美的台師大街區等，各種資源、技術、知識、人力、理念宛如一條條絲線，透過課程、行動在學苑中不斷交換、纏繞，交織成一層層綿密的社會資源網絡；與此同時，學苑也與臺北市都市更新處的 Be a Doer、Open Green 2.0 等計畫展開橫向合作，更主動積極的探問社區需求、形塑問題，再引介學員與資源，為社區提供解決方案。

以此為基礎，八年間臺北市都市再生學苑已與超過數十處的社區據點、非營利組織合作，或作為實習場域、或協力舉辦課程及活動、或共享人才與物資，彼此取長補短，就像夜空中閃爍的星座，社區場域、市府計畫、社造人才、社區團體各自發力卻又彼此連結，共生也共榮。

下一個階段，學苑將持續開展更多內部的合作渠道，不論是橫向的市府計畫串聯、還是縱向的社區網絡協力，學苑都將持續與社區、社會團體媒合，鼓勵更多學員接受來自社區的挑戰，讓這個臺北市社區營造的知識起點，支持著所有投入臺北市都市再生的社區營造行動者們，更甚至還能跨越行政區域的疆界，繼續匯聚及分享不同縣市、地區的社區營造經驗、技術與知識，以支持所有投入都市再生的社區營造行動者們。



在都市中累積社區行動

都市再生學苑作為有機再生的網絡，存載學員社區行動的經驗與實踐軌跡，透過彼此專業交流知識與技能，在街區巷弄攜手共譜社區生活的樂章。每個微小的人、事、物就像音符，透過行動者一次次的擾動，編織出屬於地方生活感的小曲，使居民更熱愛生活！社區只要還有行動者，學苑便會一路相伴，紀錄屬於地方的生活紀實。



● 114 年初訓實習基地

- 1 南港區 久如社區 蔡弘睿老師
- 2 大安區 臺師大街區 劉哲瑋老師、蘇映塵老師
- 3 中山區 新興社宅 劉茜汶老師
- 4 萬華區 萬華練習曲 鍾佩綱老師
- 5 北投區 泉源社區 陳妍伶老師

★ 實習基地

107 年

北投區 藝術進入社區 陳彥慈老師
 大同區 老舊街區再生 黃芳惠老師
 萬華區 在地兒童教育 陳德君老師
 大安區 小屋串連 虞葳老師

108 年

萬華區 艋舺城市博物館 陳德君老師
 大安區 小屋串連 虞葳老師
 大同區 老舊街區再生 羅皓群老師
 中正區 創意翻轉城南 蕭松年老師
 松山區 食物研究圖書館 謝碧鶴老師
 大同區 社區影像記錄 黃芳惠老師

109 年

中山區 都市水環境與宜居小巷弄 侯力今老師
 大同區 年輕視野下的老舊街區 游政韋老師
 萬華區 無圍牆博物館 陳德君老師
 信義區 醫療保健綠生活 李佳蓉老師
 萬華區 南機場循環實驗聚落 蘇映塵老師
 大同區 社區開講 534 許倩華老師

110 年

信義區 都市健康綠生活 吳明錡老師
 中山區 都市水環境與宜居小巷弄 侯力今老師
 萬華區 無圍牆博物館 陳德君老師
 士林區 岩山社區 鄭小塔老師
 中正區 永昌里綠點串聯 黃芳惠老師
 松山區 撫遠街整宅 張耕維老師

111 年

內湖區 潭美國小舊址 鄭宇捷老師
 萬華區 無圍牆博物館 陳德君老師
 中正區 永昌里綠點串聯 黃芳惠老師
 信義區 都市健康綠生活 吳明錡老師
 北投區 湖山里 陳重佑老師
 士林區 岩山社區 鄭小塔老師

112 年

士林區 岩山社區 鄭小塔老師
 中山區 都更解壓說 黃芳惠老師
 萬華區 無圍牆博物館 陳德君老師
 信義區 都市健康綠生活 吳明錡、吳曉平老師
 文山區 興隆社宅文化生活圈 吳曉平老師

113 年

1 大同區 明倫社宅 吳曉平老師
 2 松山區 民生社區 詹凱毓老師
 3 南港區 久如社區 黃芳惠、蔡弘睿老師
 4 大安區 社區空地凝聚街區想像 劉哲瑋老師
 5 文山區 微光盒子 蕭羣諭老師



#持續行動，在實踐中學習成長並開花結果

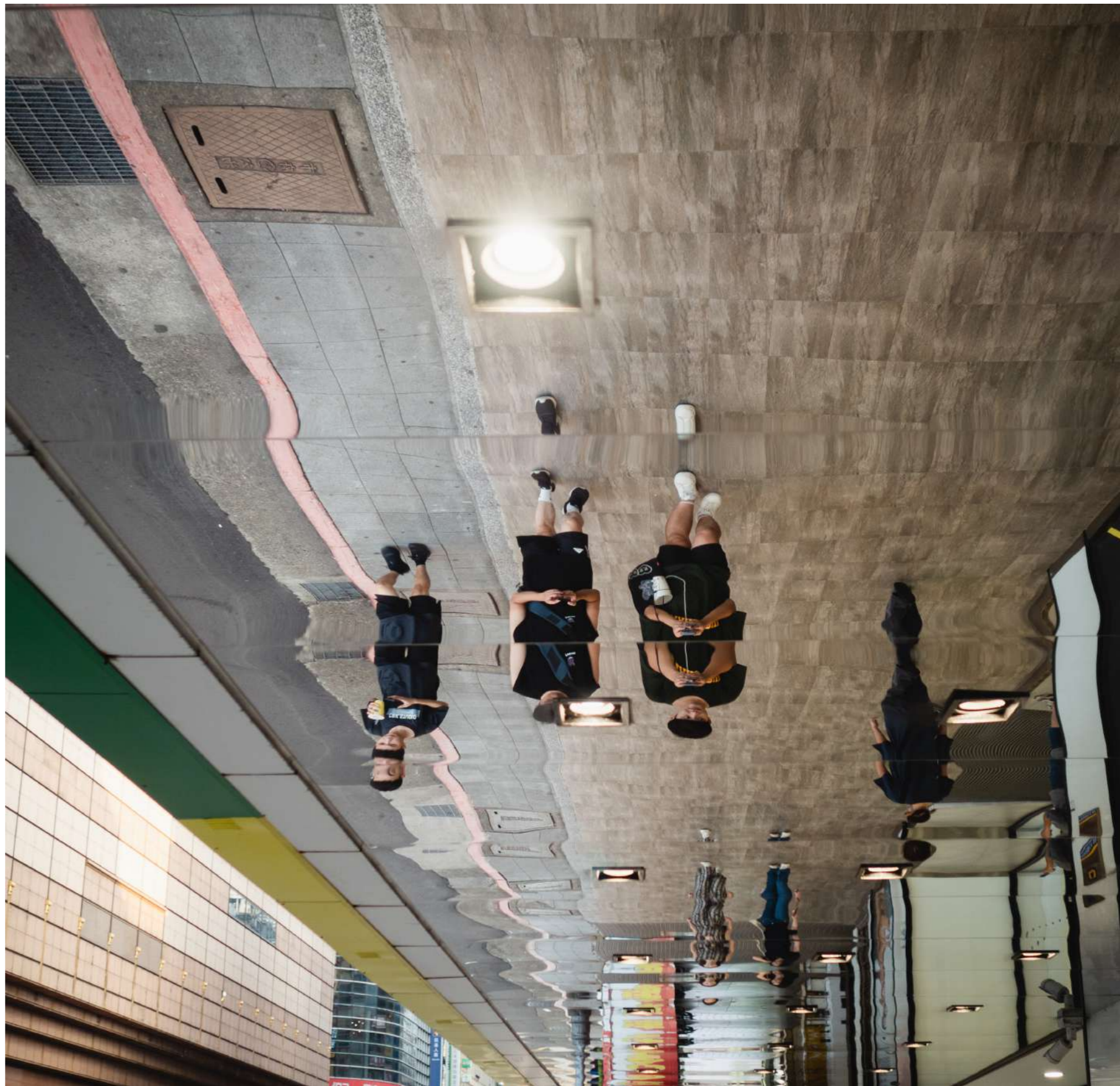
TAIPEI CITY 台北市

譜寫城市日常的樂章

都市再生學苑的學員就像不同樣式的積木。運用核心課程帶給學員的心法與社造工具，運用各自的專業與社造工具進入社區建立與夥伴、居民與社區的關係，譜寫屬於在地生活的新樂章，激起市民對於日常生活熱忱。

社造起手式

- lesson 1 前導課程：社區介入與地方知識
- lesson 2 都市規劃與地方協議
- lesson 3 模式語言 - 社區資源盤點
- lesson 4 社區蹲點與訪談調查
- lesson 5 社區地圖與議題疊圖
- lesson 6 利害關係人與社區關係網絡



LESSON 1

前導課程： 社區介入與地方知識

「物理空間背後的社會空間，也就是人與人之間的關係」

社造課程的引言，以「社區介入與地方知識」為史，空間不單只於物理上的建物，也包含在這個空間中的人、事、物的互動，進而產生的關係，社區介入的第一步，便是打開五感，隨時隨地以細膩的文字紀錄生活中的事物，「將硬體空間改寫社會關係」，重新詮釋空間中人与人的互動與交流。



LU, GUI-XIAN 魯貴顯
都市再生學苑社區培力組計畫 主持人



社區運作與經營皆離不開在地知識，不過，這類知識大多逃離學校的研究範圍，即便得到學術的關注，其知識也難直接應用。都市再生學苑正可扭轉此不對稱：鼓勵學員以自身的實踐，培養出自身特有的在地知識，同時又能在課程中與學術專業的觀點對話。

本次課程首先強調，社區及其空間常常呈現為人群經常聚集，《泰利的街角》一書便是以此看似散漫但極為謹慎的方式取得信任，並築起獨特的關係網絡。第二，接受在地長久維持的生活方式及價值觀，即便是有違社區營造者的期待。因此，若有任何的社造成果，也應儘可能地歸功於社區本身的條件及當地人的努力。

近年一些人類學採用共作方式，與社區共同合作，並以「社區決定為主的取徑」(Community Determined Approach)，納入當地人的文化視角，視當地人為作品的共同創造者，進而平衡了在地與他者之間的視角輕重，是值得參考的典範。



LESSON 2

都市規劃與地方協議

在都市發展的過程中，政府、地方社區以及利益相關者之間的對話，牽動著城市的未來樣貌及社區能否永續發展。透過蟾蜍山公民參與的案例及15分鐘城市的模擬，盤點學員的生活圈，並與其他學員分享對話，重新省思自己想要的生活，提醒大家「人」始終是空間與文化的核心要素，並傳達「居民不只是空間的使用者，更是地方意義的創造者與傳承者」的重要涵意。



SU YING-CHEN 蘇映塵
經典工程顧問有限公司 專案經理

CHEN YI-HSIN 陳懿欣
眼底城事 創辦人



都市規劃將影響生活在這個場域的人事物，因而在制定過程中，如何尋求引動不同立場者對話、在理解中尋求可能的解決方式，是都市規劃中重要的一環。

LESSON 3

模式語言



在建築大量標準化生產、物質快速累積的今日，生活空間中的關係反而變得稀薄。模式語言正是為了回應這個現象而誕生的，我們試圖找回生活中的品質與圓滿性。運用手繪紀錄空間中觀察紀錄，放慢生活腳步，仔細欣賞周遭的環境，每個微小的發現，未來都可能成為都市規劃的靈感來源或是地區設計的指引，這些歷程和紀錄不僅是單純的筆記，更是未來進入社區時的重要第一手資源。

CHEN, MING-YI 陳鳴誼

用參與改變世界顧問有限公司 主持人



透過「模式語言」探討社區空間中「東西」與「關係」的存在，社區營造不僅關注物質配置、空間形式等，更要思考背後的人際互動與氛圍。模式語言提供方法去揭示空間與人的連結，如模式語言中菜園案例，展現自然、生活與社群的關係。在實踐上則強調觀察、動手、訪談與大地圖等工具，幫助社區參與者共同發現與建構屬於在地的關係網絡與願景。



LESSON 4

社區地圖與 議題疊圖

每個社區都有獨特的空間樣貌及在地故事，地圖能把看似零散的生活片段轉化為可分享的圖像，進而觸發對話與討論，也能成為推動行動與參與的社區工具，不僅承載地標與圖例，更是人與地方之間的情感記憶，也為後續即將展開的社區議題探索奠定了基礎。



HOU, LI-JIN 侯力今

好人好室 x 七二聚場 主理人



一張地圖，連結的不只是空間，更是生活脈絡與情感。透過集體創作社區地圖，學員們走入街區，傾聽故事，分享視角，重新發現那些熟悉卻常被忽略的日常風景。在行動與交流中，社區的輪廓逐漸清晰，也讓我們看見彼此心中的社區模樣。這份共創的經驗，是走進社區的起點，也是未來行動的能量。



LESSON 5

社區蹲點與訪談調查



CHOU, CHIA-CHUN 周佳君

導航基金會 執行長



「有調查才有發言權！」社區調查，可以增進你對社區的瞭解，確認你的社區蹲點方案是否可行或只是一廂情願。而在社區中跟居民聊天談話，即使結結巴巴、都是很接地氣的社區調查，現在、就踏出你在社區的第一步，展開屬於你的社區調查吧！

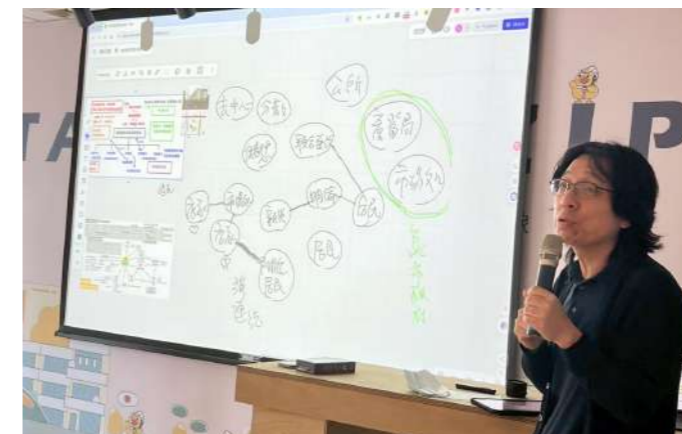
聊天是與社區互動的起手式，是走入社區的必備技能。如何好好聊天，打開五感、保持好奇心、滾動式調整問題，並反覆練習修正，你也能成為社區訪談的小能手。

此外，佳君老師強調訪談的核心不僅止於做研究，後續的關係建立更為重要的，可以幫助各位在未來設計出更符合社區的方案、活動以及成果展現。

LESSON 6

利害關係人與社區網絡

社區居民由多種不同社群組成，同一位居民也可能有多種不同的網絡關係，社區訪調的過程中，要以「網絡」的方式去看見居民與居民間的不同關係，能使社區溝通更順暢。透過步步利害關係人在社區裡的立場，盤整社區中居民複雜組成的關係，將觀察與對話給具體化，更有利瞭解社區的真實樣貌。



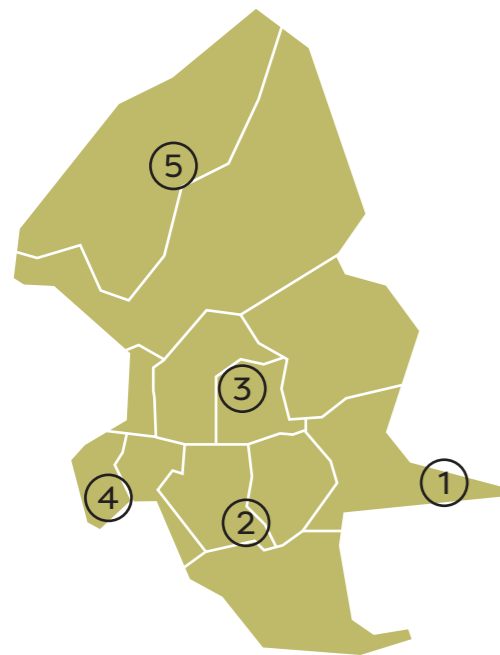
CHOU, CHIA-CHUN 連振佑

朝陽科技大學景觀及都市設計系 副教授



越來越多學員能夠辨識利害關係社會網絡，往後推動各種事務時只要張開這張網清晰映照每個節點，就能掌握各種真實的需求、自然地通曉如何巧妙地應對其中之連結情形、運用節點的槓桿力量。這將為我們組織出更好的社會！





實習成果

都市再生學苑常駐於社區中。今年度五組實習小組與老師們共同協作，透過觀察、對話與共作，累積社區實作經驗，打開的新的視野，分享屬於社區時刻發生，卻顯為人知的生命故事。

- ① 久如社區
- ② 臺師大街區
- ③ 新興社宅
- ④ 萬華練習曲
- ⑤ 泉源社區



1

久如社區

永續生活與土地教育


NANGANG



實習老師 | 蔡弘睿

實習陪伴員 | 廖麗華

學員名單 | 侯秀蘊、周詩雯、沈政璋、陳玲敏、
黃美玲、王鳳英

文字編輯 | 周詩雯

溪流不只是流過土地的水，更是維繫社區的根——二十年前，四分溪因污染失去了生機，但居民沒有放手。於是，一群最平凡的鄰里，用最不平凡的勇氣，組成河川巡守隊，從抗爭、守護，巡溪到封溪護魚，日夜守護這條曾被遺忘的小溪。因為溪流，久如一步一步，走出屬於社區的土地教育。

實習歷程 | 從社區永續出發，認識久如社區

初入社區時，社區執行長及弘睿老師引導我們走進社區的不同角落，組員們第一眼就被四分溪沿岸的綠色廊道吸引。他們說，在久如社區，綠地不僅作為社區居民休閒、步行、交流的生活重心，更是久如多年來環境教育深耕的軌跡。這些經驗，讓我們決定打開五感，更進一步的去了解這個與自然緊密結合的小小社區。

記得第一次相見歡時，大家分別介紹自己的經歷與專長，一起討論著對社區的想像。雖然每個人的想法各有不同，但最核心的出發點卻是相同——為社區居民帶來更幸福的生活。隨後，經由弘睿老師的帶領，我們認識到今年社區大事是「重啟綠地公園」，我們便決定以此開啟居民對話、連結社區。



實習行動 | 將永續帶入社區生活

於是，我們選擇先從永續相關的議題推動著手，例如宣導極端氣候與氣候變遷帶來的影響，以及推廣都市農耕、社區園圃，以家庭為單位，分享廚餘堆肥製作，讓爸爸媽媽們了解廢棄物循環再生術、讓孩子們觀察微生物分解帶來的土壤優化。另一方面，我們也希望透過手作，凝聚更多的社區居民，所以開設了左手香防蚊液、柚子皮清潔劑等工作坊，邀請居民一起實踐惜食與全食物利用的理念。





永續與社區的距離，是沒有距離

我們相信，環境教育不只停留在課堂與大自然，而應該回歸於日常的實踐。透過那些被忽略的日常行為，我們可以重新思考、改變行為，因此我們以組員的共同興趣：綠化家園、自然療癒為出發點，設計每一場共學、共伴的永續生活工作坊。希望讓更多社區居們和自然學習，把這些看似平凡的日常實踐，變成持續不斷的永續行動。

經過這些時間來的體驗，我們深刻的認知到——原來「守護」可以很具體。撿起一片垃圾、剩食用來堆肥、帶領孩子認識溪流生態，每一個小小的舉動，都可以串連永續的概念與社區情感。而過程中我們學到的也不只是方法，而是一種態度——一種向土地學習，並嘗試將理念化為行動的謙卑。也因此我們更加篤定，幸福與永續，就是能在生活裡拾回自然的美好。

(feedback)



實習老師
蔡弘睿 老師



陪伴員
廖麗華 (109 年臺北市都市再生學苑 結業)

「當我們開始走進社區，就是學習體驗生活的起點」，今年很開心又能跟著一群行動力十足的再生學苑夥伴，一起在久如社區翻轉更多活動的可能性。跟著居民的腳步共學，參與鄰里活動、帶領親子堆肥體驗、一起恢復社區菜園的認養、學習製作環保清潔劑等...這種「與居民同在」所產生的共感，將更有效幫助學員，從生活中愛自己的鄉土，疼惜所生所長的環境。

114年選擇久如社區的新鮮人，踏查社區人文地理、自然環境，每位學員都來自不同的區域，大部份都是上班族，進入社區時間很難喬攏，但最終還是能完成所需呈現成果，整組團隊精神尚可。整組學員總是有幾位積極行動派會想要將學苑所學，具體行動回饋社區。久如社區舉辦多次活動學員們與居民、長輩們互動關係良好，如親子活動阿公、阿嬤帶阿孫做堆肥體驗、現地採集植物做水胎球、全食物再利用，將果皮製作環保清潔液、自家庭院種植左手香做防蚊液等學員們與在地居民互動，與居民同在所產生同感將能有效幫助到學員能從生活中學習到愛自己的鄉土。

更能學習如何疼惜環境中的人、事、物、且能學習到更多節能減碳愛自己的家園。



2

臺師大街區 一場與夜晚對話的練習



DAAN



實習老師 | 劉哲璋、蘇映塵
實習陪伴員 | 鄭兆傑
學員名單 | 李孟恒、呂美佳、廖若安、李哲佑、
楊喚鴻、周靜萍、郭于甄、趙郡妘、
方億傑
文字編輯 | 李哲佑

今年夏天我們在台師大街區展開一場從感官到心靈的夜間練習。這裡不僅是大學領域學術與文化的交匯點，更是一座充滿層次的城市舞台。維吉尼亞·吳爾芙 (Virginia Woolf) 的文字曾描述——「在夜晚，我們可以讓思緒漫遊，可以讓現實的邊界變得模糊。」帶著這樣的信念，我們走進台師大的夜，以五感體驗，破譯街區的美學密碼。

實習歷程 | 走進巷弄，以五感認識臺師大街區

運用「社區疊圖與議題疊圖」的工具，老師帶領小組成員從新生南路新月台出發，感受走在街區中的環境，運用風力計等量化工具走讀社區中涼爽背後的环境設計。我們在街廓中找尋社區民眾聚集熱點，白靈宮旁小公園泡茶的男性長者為我們導讀社區居民的作息及歷史；健走杖大步前行的社區大姐，為了自己的健康，舒適的繞行街區；「台北藍調」忘情高歌的白大姐，熱切地介紹我們造訪台師大街區豐富的美食記憶。

巷弄間行走，遙想300年前瑠公圳、霧裡薛支圳從不遠的蟾蜍山腳下流經台大校園，走進現代巷弄街道中重現脈絡，也發覺出街區夜晚的美。

小組成員背景各異，更能以不同視角，在討論中不斷碰撞出驚喜。有人從爵士即興聽懂自由，有人從圳道遺跡讀出歷史層理，有人從一碗魚湯嘗到療癒。經過這些課程，我們學會的不只是「觀察」，更是「感受」—體驗街區以不同的方式，接納每一個需要歸屬的靈魂。

我們聽見：台北藍調的 Live House 即興爵士、女巫店的民謠餘韻，甚至懷恩堂聖詩音樂會的寬宏樂音。

我們看見：大院子當代藝廊中闊氣的日式屋舍、師大美術館的典雅立面、殷海光居的綠意陳靜，還有隱身巷弄的霧裡薛支圳遺跡，如水墨般暈染著街區的記憶與時空錯位的雋永。

我們品嚐：龍泉深海魚湯的清甜、富有歷史味的臺一牛奶大王紅豆湯圓與冰品、糊塗麵北方麵食的樸實暖香，與 Albuca 的暖心甜點在舌尖共構夜的滋味。

我們閱讀：水準書局的驚喜書堆、白鹿洞的漫畫時光、而立書店的獨立選書，每一頁都是街區的靈魂碎片。

社區行動 | 臺師大的「夜間散策展」

期末，我們於臺師大的花甲廚房舉辦了一場「夜感散策展」，將我們街區踏查時所見的藍調聲樂表演、車水馬龍的街道聲、校園楓香的清香味、拜訪街區特色店家的照片都帶到現場，帶領參與者聆聽、品嚐、觸摸、閱讀台師大街區的夜。我們想傳達：街區的美，需要慢下來感受；而文化的傳承，就在每一個願意傾聽與分享的瞬間中。





打開五感，我們都是街區故事的編輯者

四個月的實習，我們學會的不只是方法，更是一種態度——對生活保持好奇，讓歷史文化與生活醞釀。真正的都市再生，不僅是拆除與重建，而是細細品味每一道聲音、每一縷香氣、每一段巷弄背後的故事。



(feedback)



實習老師

蘇映塵 老師

今年參與台師大組討論，放開自己對空間規劃熟悉的討論方向（抑或框架？），代之看見學員們帶著上課所學，走進台師大街道巷弄，從初見空間開啟好奇觀察，興趣想法發散，到聚焦收攏議題，或重回現場捕捉感知，再以五感體驗、聚焦在夜晚的各種好奇，透過學員經驗彼此分享、疊加，讓我們對習以為常的城市文化 / 風景提供更多看見和可能的實驗。

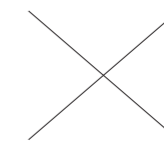


劉哲瑋 老師

在茫茫紛紛的都市流動之中，在今昔變化的插曲之間，街區裡，總有一些佇立的姿態，是一間書店，餐點的風味，是每年的花季，也是一池百年水圳。

許多從街區誕生的文字到影像敘事，從理念觀點的實踐（實驗）到精神場所的念想（紀念），有著各種匯聚與遇見，也有眾多的消逝—以及曾經。

如何創建有故事、有記憶、有意義的城市，是小組成員們在夕陽西下後的夜自習，也是一種調適的過程，發現的旅行，在城南街區演變邁入百年之際，在現況與未來之間的生活自定義。



陪伴員

鄭兆傑

一段導覽與學苑系統課程，凝聚了關懷人文的團隊，充沛的探索心與學習欲望，是其活躍的特性。

哲偉與 Super 雙導師，如同行動圖書館，雄厚的知識與經驗，開放式引領學員發揮想像力，在台師大基地，開創夜間美學生活圈，讓上班族的歸途成為更飽滿的期待。

夥伴們主動發揮各自擅長，全程維持互助、尊重與共好，是可貴的緣份與成果。

3

新興社宅

新興社宅華燈初上

ZHONGSHAN



實習老師 | 劉茜汶

實習陪伴員 | 謝采雯

學員名單 | 何裕安、林菲霖、楊昱善、楊雅晴、莊皓宇、黃仲謙、江國銘

文字編輯 | 江國銘

社區背景 | 曾經車水馬龍的新興社宅

第一次和新興基地創辦人 Nana 踏入新興社宅，只有腳步聲在寂寞的長廊回響著，彷彿電影裡漂流一世紀的遊輪場景。「別看現在這樣，它也曾經輝煌過。」她說，新興社宅一樓曾是擁有 276 個攤位的新興市場，樓上全是住宅；可隨著新興市場的沒落，以及市府政策的侷限，這裡才逐漸凋零。

實習歷程 | 初入社宅，第一次敲開住戶的大門

起初，Nana 在一樓開了間 ZAKKA 雜貨鋪，某天傍晚她遇見了居民采采，兩人談了許久，她決定為這社宅和居民做點什麼，於是有了《新興社宅》基地。不過，新興基地沒有空間、沒有資源，甚至沒有居民願意踏出家門。於是我們一戶戶地敲門拜訪，進行社區踏查以及人口普查，以此作為認識社區的開端。





拜訪過程中，我們注意到了險些被詐騙的獨居老人馬沙伯、患有失智症的林太太，以及二訪時才驚覺已經離世的許女士。為了為居民們做些什麼，我們兵分三路，立即展開許多行動。

起初的拜訪過程並不順利，許多長輩因與我們不夠認識及行動不便的因素而有所防備，但在一次次的打招呼、陪同長輩上下樓梯，陪他們一起吃飯的過程中，漸漸培養了感情，瑪沙伯漸漸願意侃侃而

談，分享他過去風光的故事，總使行動不便，也開始慢慢走下樓梯，參與我們的活動予以我們支持。

白天，我們邀請警局舉行防詐騙和消防安全宣講；午後，由具備心理諮商師背景的學員，在基地點接受居民諮商；傍晚，我們則為社宅的孩子們開辦《繪本小時光》說故事時間。與此同時，我們也加緊腳步邀約社區居民進行訪談，更深入地了解他們的需求。

社區行動 | 驚奇大翻轉：社區發表的辛酸史

九月中，我們在社區舉辦了社區經營成果發表會。雖然前一晚夥伴們彩排了一遍又一遍，但對於半年來的行動結果，現場每個人仍感到緊張。不過當我們用簡報述說實習過程的觀察與行動時，每一位居民們卻都非常專注地聆聽，甚至當開始播放新興社宅紀錄片《蝸牛有殼》時，還有居民一邊擦拭著淚水，一邊拉著組員，表示要掏錢贊助我們繼續拍紀錄片。看著他們的臉上的表情，我們終於確信，新興社宅不再是一座寂寞的城。





新興社宅華燈初上：持續發酵的協作行動

雖然在三年之後，新興社宅仍可能面臨拆除的命運，但我們不想放棄。我們已向新興國中遞出《一牆之隔的探險記》社區走讀計畫，並獲得教育局與學校社團老師的支持；社會局表示將提供資源，協助新興國中與社宅間的彩繪牆重新繪製；旅館集團也同意，年底前重新置換社宅與鄰樓間的手繪燈籠。

這些活動，將由社宅居民與學校的孩子們共同參與。今年年底，我們還計劃在社宅露臺開辦市集，邀請社區住民及遊客逛攤位、飲啤酒，在燈籠光影閃爍中，重新點亮這座曾經寂寞的新興社宅，重新燃起居民對於生活的熱情。



新興社宅 FB



新興社宅 ig

(feedback)



實習老師
劉茜汶 老師



陪伴員
謝采雯 (113 年度 Be A Doer 都市行動育成團隊)

都市再生，感覺多麼遙遠的名詞，不知道經過這幾個月來到新興社宅的實習，大家有把這四個字當成「動詞」來寫了嗎？你們選擇了最荒蕪、最困難的基地，不知道你們看到了荒蕪中的富饒，其實就藏在每次的行動之間嗎？感謝我們有緣在此相聚，期盼未來你們回到日常生活，能將在這裡拾獲的種子帶回自己的社區中種下，如此往復，相信台北的社區定能綠意盎然、處處開花，而能作為大家學習的田野，實在是我們的榮幸！

初期剛認識學苑時很陌生，經過了多次聚會討論，現在變得像是朋友及夥伴。很感動在新興社宅付出的大家，有了你們社區更有活力熱鬧。本來不多話的馬沙阿伯，也因學苑的熱情而分享自己的故事。確診失智症的林太太在聚會中多了笑容，也感謝駐點的學員們用時間換感情。居民們和我們分享很開心又有趣是我們新興社宅的福氣，也願往後大家繼續走下去。

4

萬華練習曲

從腳步到聲音－描繪萬華的多層次面貌



WANHUA

實習老師 | 鍾佩網

實習陪伴員 | 王培羽

學員名單 | 戴秀泉、范雅婷、陳黎淵、黃明毅、
王貞云、陳梵宇、朱旭榮

文字編輯 | 范雅婷

經歷了糖業興盛、工業發展，再到都市轉型，2024 年「糖廊文化園區」正式更名為「臺北製糖所文化園區」，今年都市再生學苑「萬華練習曲」小組的討論基地——萬華社區小學，就隱身於其中，讓乘載地方歷史與文化記憶的空間，變成小組的秘密基地。我們從這裡展開了一次次與地方共鳴的練習。

實習歷程 | 從參與到協作，認識萬華的多層次面貌

行動的起點，是社區場域的踏查與訪問。記得在「社區豐圖」的作業時，我們從龍山寺捷運站出發，沿著大理街走入糖廊里的每一個角落，一邊觀察街區的空間，一邊與碰見的居民閒聊，想要藉此互動描繪社區的日常輪廓；而在繪製「社區關係網絡圖」時，我們也訪談萬華在地的地方工作者，從分享中了解社區內不同組織、角色之間的連結與互動。並意識到，歷史脈絡與大環境的變化，其實深深影響著地方的發展與生活樣態。

每一次社區訪查結束，大家彼此分享著所見所聞，在萬華社區小學小小的空間裡，將蒐集到的資訊化為圖像或文字記錄。然後也才在討論過程中，漸漸認識身旁一起深入社區的夥伴們，有人就讀相關的系所、有工作與社區毫無關連性的上班族，也有經驗與閱歷豐富的退休人士，而不同年齡與職業背景的交流的交織，也讓每一次的討論都會產生新的可能。

隨著時間推進，越來越多的社區資訊被拼貼到大地圖上，我們也逐漸看見了社區的多樣性與複雜性，這也讓我們更深刻地體會到——每個人，其實都是地方文化的一部分。所以要理解社區，不能只看見建築或空間，而是要深入其中的歷史、環境與日常，透過持續的對話、觀察，看見社區的變化與再生。





社區行動 | 找出議題的多元拼圖： 體驗萬華文化脈動

在老師們與社區頭人的帶領下，我們也參與了許多萬華的在地活動，並在過程中漸漸看見不同群體的真實樣貌，並與週邊社群連結，像是例如畢業30年後重聚的「北一女30重聚大會」、整合萬華社福資源以「培力」與「草根」（培養工作能力 & 關注在地議題）為核心的「培根市集」，透過與在地社群互動交陪，結合近年許多新住民入住臺灣，將新住民家庭生命故事化為展出的「小小調查家－尋找永續生活的傳統智慧」展覽，透過與不同萬華老舊社群的互動，勾勒屬於萬華的特色場景，對於土地產生更強的連結。

在這些活動中，我們見證了「地方歷史」與「校園記憶」再度於萬華台北製糖所文化園區相逢，也從萬華各社區組織的努力與嘗試中，窺見了社區發展的多重可能性，甚至，我們還從來自柬埔寨的新住民家庭中，參與並理解了不同文化在萬華社區落地的過程。或許，所謂社區文化並非我們原本想像，是紀錄在書本、紙張上的靜態片段，而是不斷流動、前進的樂曲，由真實生活在這塊土地上的聲音層層堆疊。作為「萬華練習曲」小組學員的我們，也因此有幸在其中參與、練習，並與之共鳴。





萬華練習曲：持續譜寫的在地故事

想必大家已經看出來，為什麼我們小組會叫作「萬華練習曲」了。這首曲子，象徵著在地文化與生活故事的合奏，也象徵著我們實習過程的體驗。

一路走來，我們透過踏查、訪談與活動參與，收集了萬華的許多聲音，而到實習的最後，我們也準備以一檔關於萬華的 Podcast 節目作為成果，讓這些故事被更廣泛聽見，也讓更多人認識萬華的多樣性與包容性。



(feedback)



實習老師
鍾佩鋼 老師

萬華社區小學，扮演在地橋梁的角色，讓學員透過活動接觸地方事務，於實踐中拼湊地方的過去、現在與未來。今年學員在團隊運作上雖然有些許狀況，但令人感動的是，在重要時刻還是有學員挺身而出，不管是協助展覽佈置與復原、支援 300 人的大型展演活動，還是作為培根市集的工作人員等，充分展現萬華人特有的人情味！期待學員能持續維繫這美好的連結～



陪伴員
王培羽 (108 年臺北市都市再生學苑 結業)

每一年參與都市再生學苑萬華組總能看見全新的萬華，因為在我心中萬華就是有一種獨特魅力。很喜歡佩鋼老師今年用科技手法完成萬華在地聲音及故事紀錄的主題 - 萬華練習曲，讓我有榮幸陪伴著來自不同背景的夥伴們一同完成行動，親眼見證先進的 AI 人工智慧與傳統的萬華歷史人文底蘊達成完美演繹，這就是萬華獨有讓人離不開的魅力！

5

泉源社區

泉源：凝住歲月的農村



BEITOU



實習老師 | 陳妍伶

實習陪伴員 | 吳蘇庭

學員名單 | 王若蘭、廖翊君、張朝欽、林嫻均、
程廉棋、謝明均

文字編輯 | 林嫻均

泉源里，舊稱「十八份」，緊鄰北投市區，其中七成土地位於陽明山國家公園內，使得居民的生活與國家公園的規範緊緊相連。正因如此，泉源里並未走向快速開發，而是保留下大片田地與獨具風格的石頭屋，彷彿凝住了歲月的痕跡。這片兼具自然與文化底蘊的土地，就是我們小組的實習基地。

實習歷程 | 社區的走踏：從阿珠早餐店開始

「阿珠早餐店」是我們分組後第一次進到泉源時的集合地。那天，由泉源在地人，致力於地方創生的夫妻妍伶與秉原，引領我們從早餐店附近開始了小小走讀。我們沿著小路漫步，看見了百年歷史的楓

香，也走進農田參觀，還當場買了新鮮的蔬果。透過這些體驗，我們用五感真實接觸土地、自然、文化與人情，也在過程中留下了對泉源的第一個印象：自然與放鬆。這次小旅行，也定下了我們期末想打造屬於我們組的小旅行的目標。



實習歷程 | 社區裡的脈動：編織泉源的人際網絡

小走讀過後，組內成員們開始參與泉源里的各種活動，例如生態走讀，由在地歷史專家再賢老師的帶領下，一同認識泉源社區的環境及歷史故事，也擔任「整理社區空間」的活動小幫手，也有人運用其綠療園藝的專業，透過教課的方式，逐步認識泉源里的居民們。其中重頭戲，就是「RE：開箱大同之家」的活動準備，我們在開幕儀式當天擔任小幫手。大同之家是泉源里的里民活動中心暨食農療育基地，它的開幕不僅是社區的重要活動，也是我們認識社區頭人的寶貴機會。



活動當天，我們透過妍伶與秉原的介紹，認識了泉源務農的小農們，也認識了十八份的在地文史工作者林再賢老師，並在林老師的帶領下，更深的認識了這塊土地，像是張公聖君廟（法祖公廟）的歷史由來、廟隔壁老樹的傳說故事，以及社區中珍貴的三合院石頭屋老厝。

親身經歷、體驗後，我們才發現社區中的人際網絡是多麼奇妙，它如同一張無形的網，從單一的點慢慢擴張成面。而我們實習小組也透過這張網，對泉源社區的理解也逐漸全面，並找到了進入社區真正的「入口」，奠定下持續參與、深入社區的重要基礎。



社區行動 | 五行串泉源：設計屬於我們的走讀路線

經歷一次次的活動參與，以及組內討論，我們不僅慢慢與社區建立了連結，也在過程中加深了組員之間的情感。多次探路、反覆調整後，我們最終選擇從最初的起點——「阿珠早餐店」——作為出發點，透過「五行」的概念串聯泉源社區的自然與人文特色，希望將泉源獨特的風貌具象化，讓每位參與者都能感受並記住這片土地的魅力。

於是，我們參考了泉源既有的走讀路線，再搭配實習過程中的所見所聞，由組員自己設計出一條新的路線。並連結組員各自的專長與興趣，豐富路線的設計，把自然、纏繞畫藝術、土地歷史與文化揉合

在一起，再加入走讀經驗豐富同學的建議，把整趟行程變得有趣又有知識收穫。「跟著 Wang 陽明趣旅行」的走讀旅行已經圓滿結束，希望這條新路線能讓大家認識泉源、感受這片田園與石屋的魅力。

我們與社區：以互動積累的歸屬感

這次的實習中，另我們最感動的是一種認同感，透過一次次社區的拜訪與走踏，慢慢的會被居民記住，當有夥伴沒有出席時，居民也都會與我們詢問學員的狀況。至此，我們才發現已不單純是學員，已慢慢成為泉源里的一份子。



(*feedback*)



實習老師
陳妍伶 老師



陪伴員
吳蘇庭

三年前返鄉展開地方行動，帶著對社區營造的陌生走進學苑，今年則成為實習場域指導老師。雖然身分不同，但學苑始終給我不同的養分，讓我不斷思考如何深耕地方。學員來自各地，因熱情而聚，看到大家在泉源踏查、討論，真的很感動。陪伴他們的同時也照見自己，提醒自己初衷也別被固有成見限制。謝謝學苑與夥伴們，期待我們再次泉源集合。

大同之家開幕那天，是我們小組第一次的泉源集合，我感受到小組的熱情與認真，尤其在開幕式後，大家又接著討論行動計畫，更主動用雙腳展開踏查，實在很佩服小組的行動力！中間的討論難免有意見相左之時，也因各自身分不同，有參與程度深淺的差異，然而組員之間具備換位思考的能力，幾位資歷較豐富的組員也輪流扮演著引導理性溝通的角色，身為陪伴員從旁參與小組討論，往往會看到組員們善用各自的智慧化解討論張力，實在很厲害！

A FEW THINGS WE LEARN

我們在學苑學習的幾件事

都市再生學苑社區培力組至今已有 8 個年頭，許多結業後的學員仍運用所長，參與在各項計畫、組織社區社群當中持續推動著臺北市的都市再生，同時，也與學苑保持聯繫、共學相長，持續推動著臺北市社區營造網絡的有機生長，共創城市生活的美好願景。

社區的點點滴滴都是學習

社區營造是一群人的事。不論是和社區居民閒聊、討論對社區的想像，還是和伙伴們一起運用社造方法踏查社區，每一次進入社區、每一次攜手共作，都在一點一滴的累積你與身旁夥伴的關係，而這些關係，就會成為學苑中最大的學習。正是這些相互幫忙、學習的過程，每個人才能看見彼此的優點與缺點，再從中警惕或學習。這樣的過程，才是學苑最重要的學習。

就像魯老師時常耳提面命的，走訪社區時，要更細緻的去觀察物理空間背後的社會空間，嘗試看見人與人之間的關係，隨時隨地以細膩的文字紀錄生活中的事物。這樣一來，不只會看見更不一樣的日常，更能從日常中看見社區營造的知識，讓每一次的互動、每一次的傾聽，都變成與社區建立關係的重要一環。

進社區要先學會「放輕鬆」

社區不同於職場，人們往來來自不同的年齡與背景，也因此「差異」會是社區中的常態。想要自在的遊走於其中，最重要的一步，是學習欣賞他人的優點。如此一來，不同的觀點都會變成一種養分，不僅能開啟更好的人際關係，也能激擾對於社區的全新想像。

當你更進一步，想要在社區裡作些什麼，討論與共作就會是必不可少的過程。針對每一個議題或空間，每個人有各自不同的想像，摩擦也就難以避免。當發展陷入僵局時，不妨透過更多小型的實驗行動來落實想像，甚至在過程中看見不同觀點的優點，最終整合出一個「一舉多得」的最佳方案。

社區工作是一條漫長的路，路上可能有些好玩、有些辛苦，也有些挫折。面對衝突或阻礙，請記得，「社區裡沒有標準答案」，先放鬆緊繃的神經，讓內心保持柔軟、作法保持彈性，再多理解一些不同的聲音，嘗試轉個彎，或許就會發現一個全新的出口，打開對話的機會。



結業才是行動的開始

來到學苑，每個人都收穫了許多，從入門課程的社造調查工具、進入社區看見的社區營造樣貌，還有在社區中結識的夥伴們，每一次的相遇與經驗，都是你獨一無二的社區入門課。

至今，學苑已累計有將近 400 位學員結業，在臺北市 20 餘處實習場域留下行動足跡，其中還有許多人，至今仍運用各自的專業在不同社區行動著。所謂「千里之行，始於足下」，學苑只是帶領大家推開社造之路的大門，期許你們能夠帶著這些經驗與熱忱，繼續譜寫臺北市社區營造的歷史。無論你是發起行動的召集人、社區活動的參與者，還是只是偶爾關心的地方居民，這些點滴累積的連結，終將形成更有機、永續的社區網絡。

記得，都市再生學苑的大門永遠展開，期勉各位能找到適配自己的社區參與方式，也歡迎偶爾回來走走，和我們分享你們在社區行動中的經驗與知識。就像你第一次進到實習基地那樣，繼續展開下一場社區行動吧！

有機的再生網絡，

讓「再生基地」
在臺北市各處
遍地開花！

從社區規劃師、社造人才培訓計畫到都市再生學苑，經歷一次次的調整與重塑，十多年間累積於城市各處的「空間」節點，終於點連成線、線構成面，勾勒出臺北市社區營造的輪廓。



有機的再生網絡，讓「再生基地」在臺北市各處遍地開花！

經過幾年嘗試，近年臺北市都市更新處有意識地梳理旗下的社區營造計畫，拆掉繁複框架，用更直接、簡單的方式，界定計畫的目標與對象。對「都市再生學苑—社區培力組」而言，我們看似失去了回訓的培訓資源，退回初階的人才培力工作；但卻也擺脫資源重疊的限制，能更靈活地與組織、空間合作，把人才送進社區、促成計畫之間的協作。

從都市再生學苑社區培力組、都市再生行動育成實驗、Open Green 打開綠生活到生活巷弄計畫，當人才與計畫的協作在空間發生，行動會讓空間更加凸出，進而吸引更多人力與資源加入，而這些新進人才與資源在完成任務後，又會被推薦到其他社區，促成新一輪的循環。

於是，許多合作開始不依賴「計畫」，而是透過「人才」與「空間」的意願與條件——這個議題和哪些人契合，學苑就將人才媒合過去。如此一來，同樣的空間就能吸納不同計畫的人才，而這些人也會留在這個地方，讓地方的社造能量延續下去。



「空間不會一直存在，但『人』會。我們培力的是能夠創造改變的人，把人送進空間學習，讓空間中的議題去培養人才的能力，再透過空間之間媒合與移動，去營造社區營造『打開』的文化。我認為，這才是都市再生學苑之所以獨樹一幟，以及能夠推動臺北市社區營造蓬勃發展的根本原因。」

藉由八年來的實踐與累積，都市再生學苑終在有限的資源下，將共生網絡嵌入整個臺北市的社區營造體系，讓社區間彼此「打開」的文化與都市發展緊密相連，充實臺北市的社造能量，讓過去八年來撒下的人才種子發芽、扎根，為都市的再生與發展奠下穩固的根基。



114 臺北市都市再生學苑
— 社區培力組

發行人 詹育齊
總編輯 魯貴顯
主編 黃芳惠
執行編輯 鄭翔仁、蘇信勸、江國銘、范雅婷、周詩雯、李哲佑
美術設計 劉耘桑
平面攝影 林輝順
出版日期 114年12月

出版單位 臺北市都市更新處
地址 臺北市中山區南京東路三段168號17樓
電話 02-2781-5696

執行單位 粉紅豹文化事業有限公司
地址 臺北市大安區建國南路一段319號5樓
電話 02-2700-7055



臺北市都市再生學苑—社區培力組
臉書粉絲專頁



臺北市都市再生學苑
URBAN REGENERATION INSTITUTE

社區培力組