

目錄

序 01

前言 02

一. 生活空間小故事

單元 1：健康的事，大家的事 08

- 1 頭家，自己當！ 08
- 2 居民、專家、政府三角關係 12

單元 2：如何讓生活空間更好？ 16

- 1 用合適的方法 16
- 2 做正確的事情 19
- 3 知識+人民=力量 23

三. 寫一份新的生活計畫

單元 6：生活空間大檢查 54

- 1 用九宮格做自我檢查 54
- 2 空間的觀察與體驗 57

單元 7：資源在哪裡？ 60

- 1 人脈資源尋寶圖 60
- 2 空間資源檢查表 63

單元 8：新生活新主張 66

二. 健康行動大家動

單元 3：健康城市的行動 28

- 1 健康城市與空間 28
- 2 健康行動四部曲 32

單元 4：健康資源在隔壁 36

- 1 我愛衛生所 36
- 2 誰是好鄰居？ 40

單元 5：健康空間的策略 44

- 1 行動的原則 44
- 2 改造的方向 48

四. 生態又健康的社區工法

- | | |
|-----------------|----|
| 單元 9：小草設計團隊 | 72 |
| 1 組成團隊有什麼好處? | 72 |
| 2 如何找更多的人來做? | 74 |
| 單元 10：生態工法，大家效法 | 78 |
| 1 認識生態工法 | 78 |
| 2 生態工法的做法 | 80 |
| 單元 11：雇工購料，真正有料 | 84 |
| 1 構築在地的記憶 | 84 |
| 2 一起工作吧！ | 86 |
| 單元 12：大家照顧，永久保固 | 90 |
| 1 社區空間的維護 | 90 |
| 2 社區維護的方法 | 92 |

五. 健康空間的八張車票

- | | |
|---------|-----|
| 1 健康市場 | 98 |
| 2 樹屋 | 104 |
| 3 社區花園 | 110 |
| 4 有機菜園 | 116 |
| 5 景觀廁所 | 122 |
| 6 盲人花園 | 128 |
| 7 醫院好厝邊 | 134 |
| 8 天生好水 | 140 |

附記 146

參考書目 149