

前言

為什麼有這本書？

2003 年行政院衛生署國民健康局在全國三十個社區推動「健康環境與空間營造」計畫，社區營造學會接受健康局的委託，執行這些營造點的技術輔導工作。七月到十二月之間，這些社區陸續完成空間改造，成果斐然。為了推廣這一次操作的方式與經驗，以供對這個主題有興趣的人參考，本計畫的執行團隊透過健康局、多個縣市政府的衛生局、醫院、學校、衛生所、及社區組織的共同協力，完成這本書。

這本書的目的為何？

本書的主要訴求是透過社區參與來改造生活空間，以創造更健康的環境，對於這件事情有興趣的人就是本書的讀者。就衛生署健康促進（health promotion）的目標來說，社區空間的改造只是一種「手段」，更積極的「目的」是要大家從一個好的參與過程開始，進而學習到更多的健康議題，並且養成「健康的事，從自己開始」的習慣。這本書具體目的有四個：

1. 引起大家的興趣與關心
2. 整理相關專業知識
3. 提供有用的操作技術
4. 宣導優質的案例



這本書有什麼特色？

本書的論點是基於三個核心的觀點：健康社區、社區營造、永續經營。並分別針對其相關且重要內容加以闡述，包括：社區健康營造、居民參與環境設計、以生態工法用自行雇工購料的施工方式。以下簡單針對這個行動中最重要的三個觀點加以說明。

1、健康社區 (healthy communities)：厚植社區資源與建立社區互助網絡，發展日常生活的健康行為與支持性環境。

2、社區營造 (community empowerment)：以在地思考為出發點，引導居民發展出對生活環境的主張，共同經營、共同創造自己的社區。

3、永續經營 (sustainable development)：尊重生態與環境，珍惜善用資源，確保環境、經濟、社會三方面可持續發展。

本書內容共分五章，第一章「生活空間小故事」希望引起讀者興趣、動心起念；第二章「健康行動大家動」提供健康與社區營造的基礎知識，讓入門的讀者可以很快地理解基本的概念；第三章「寫一份新的生活計畫」是關於社區營造的技術，介紹組織動員以及共同企劃的技術；第四章「生態又健康的的社區工法」是針對目前已知資料中最缺乏的「雇工購料」的相關技術加以說明，並且將「生態工法」用生活化的語言來介紹；第五章「健康空間的八張車票」則透過相關案例的介紹，讓讀者對於操作的過程有個比較完整的了解。本書並提供一份附錄，是九十二年國民健康局「健康環境與空間營造計畫」的摘要，內容包括本計畫輔導顧問群的名單與聯絡資料。

這本書跟誰最麻吉？

坊間社區營造與空間有關的書籍不算少，讀者可以自行閱讀關於「健康促進」、「社區營造」、「永續發展」三方面的書，以加強相關知識。針對本書的主要目的，以下將一般書局中容易找到的相關書籍，簡單地分成四類來介紹，前三類為社造與空間相關書籍，第四類則是與健康促進行動有關的，偏遠地區可以到附近的公立圖書館借閱，或是透過網路書局訂購。

1. 社區動力

初級：《社區動力遊戲》

進階：《友善空間》

2. 環境學習

初級：《和生活做朋友》

進階：《校園玩翻天》

3. 社造案例

初級：《攜手造家園》

進階：《參與錄》

4. 健康社區

初級：《形塑陽光家園》

進階：《傳話傳心我在行》

這本書是屬於綜合型，如果讀者希望有更多的基礎能力，建議結合上列書籍中，初階的《社區動力遊戲》《和生活做朋友》《攜手造家園》《形塑陽光家園》四本書一起使用，稍有基礎的讀者可以參考進階的書籍《友善空間》《校園玩翻天》《參與錄》《傳話傳心我在行》等。

如何使用這本書？

1. 自我進修：

入門讀者可以依序先閱讀第一章的小故事，第五章的案例介紹，閱讀第二章的相關知識時，再根據自己的需要，參考使用第三章與第四章的操作技術；進階讀者在參閱第二章之後，直接進入第三章與第四章；精修的讀者可以直接選擇本書三、四章介紹的有用的方法。

2. 講授課程：

本書可以當作機構內訓或是社區大學的課程教材，本書第一章的兩個單元由學習者自修後，在課堂上由指導者帶領大家分享，引導大家探討這些故事中發現的重要的訊息，並由學習者提供自己知道的或者親身經歷過的故事；第二章共三個單元，由指導者帶領大家在課堂上閱讀，閱讀後進行問題討論；第三、四章，共分七個單元，建議分別安排「社造」與「空間」兩種不同專長的老師進行課堂操作。以上共十二堂課如果再加上參訪與實習作業的分組報告四到六堂，可以安排成為一學期16-18堂的課程。

3. 參訪之旅：

2003年國民健康局三十個「健康環境與空間營造」計畫中有許多成功的案例，本書選擇其中八個比較有特色的案例來介紹，由東到南到北依序為：「花蓮縣花蓮市：健康市場」、「屏東縣內埔鄉：樹屋」、「嘉義縣新港鄉：社區花園」、「台中縣后里鄉：有機菜園」、「新竹縣尖石鄉：景觀廁所」、「台北縣淡水鎮：盲人花園」、「台北市南港區：醫院好厝邊」、「宜蘭縣員山鄉：天生活水」等。讀者可以邀約社區或機構內有興趣的人，組團交流參訪。但是為了避免造成對方的困擾、最好提早安排事先聯絡。