

國立臺灣大學理學院氣候變遷與永續發展國際學位學程

碩士論文

International Degree Program in Climate Change and Sustainable

Development

College of Science

National Taiwan University

Master Thesis

都市農耕對社會永續之貢獻

——以臺北四個都市農園為例

The contribution of urban farming to social sustainability:
a case study of four urban gardens in Taipei

謝斯喆

Sizhe Xie

指導教授：張聖琳 博士

林宗弘 博士

Advisor: Shenglin Chang, Ph. D.

Thung-Hong Lin, Ph. D.

中華民國110年9月

September 2021



誌謝

首先要感謝我的指導教授張聖琳老師。在老師的引介之下，我進入台北都市農耕的田野。在研究之初，聖琳老師以開放的胸襟，讓我在不同的理論視角間遊走探索；其後則適時點撥，令我落足田野經驗、反思理論的適用性，將發散的思考逐步鑑別、判斷與收攏。對於自己的田野能力，我常抱有自疑與遺憾，擔憂蒐集的資料過於淺顯平凡；老師則鼓勵我在看似微小處駐足，挖掘簡單背後的豐富意涵。而在論文撰寫衝刺階段，老師在 messenger 群組「週四論文診療室」的密集輔導，及與群內其他同學、學長姊的交流機會，也幫助我的論文快速、穩步地生長。

感謝我的共同指導教授林宗弘老師、口試委員謝宜桓老師。宗弘老師從社會學予以從架構邏輯到分析層次的精到建議，宜桓老師則以理工科的嚴謹思維提醒我缺漏之處。也感謝林子倫老師開設的《環境政治與政策專題》、周素卿老師的《都市社會生態系專題討論》及城鄉所王志弘老師的《城市與自然》，在這三門課堂的學習與報告歷程都對這一研究有很大的啟發與幫助。

感謝我曾經到訪的每一個農園，每一位受訪者，每一株植物。謝謝都市農耕網的成員們，尤其是沅蓀老師和哲瑋，無私地為我提供資訊，解答各種疑問；也是在這個過程中我感悟到，是這樣公開、共享、合作的精神，推動著台北都市農耕的蓬勃發展。感謝象山農場的柚子老師與大黃老師，復建里幸福農場的林理事長與場長，大安銀髮開心農園的毛先生，博仲法律事務所的 City 先生。初涉這片田野時，我對於農耕常識與台灣社會的運作幾近無知，謝謝你們為我耐心地介紹與解釋，在我一次次叨擾時總是那樣熱情慷慨，知無不言。感謝農園所有其他不具名的受訪者，付出時間與我分享觀點與故事；也感謝那些未曾相遇的耕種者，你們的心力與汗水讓這些生氣盎然的農園成為可能。感謝新加坡國立大學社會學系副教授 Ho Kong Chong 老師，願意信任地聘請我為「東亞及東南亞的都市園藝：觀點與實踐的轉變」研究計畫的助理，成為我進入這片田野的起點。

感謝我的家人一直以來在背後的支持。感謝我的室友兔子，四年來妳的陪伴對我有莫大的意義。謝謝 Hope、仕丞，在這樣一個跨領域學程中，我們是社科田野三人組，聚攏起小小火光。感謝緯哲、依庭、笠庭、玉蓮、冠賢、羅以、惠婷學姊、昱任、章、熊、sea、安、KY 還有其他許多未能盡列的師友，在研究所期間曾經予以我的所有善意和幫助。

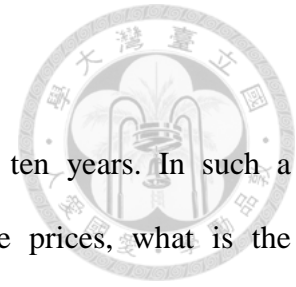
摘要



在臺北市，都市農耕已興起十餘年。在這樣地狹人稠、菜價低廉的都會地區，都市農園對於社會有何貢獻？為回答這一問題，本研究對四個臺北都市農園進行個案研究，它們分別屬於不同的類型：社區型的復建里幸福農場，療癒型的象山農場，長者志工型的大安銀髮開心農園，以及企業型的博仲法律事務所屋頂農園。基於社會永續的理論框架，本研究勾勒出它們在社會正義、社會資本、主觀福祉三個維度上的貢獻，討論其促進機制，並對比不同類型農園的差異。研究發現：1、都市農園的建置有助於促進分配正義與參與正義：農園靈活的選址與精心設計的設施，能為受限於空間分佈（如綠地匱乏的社區）或身體狀況（如高齡長者、身心障礙者）的族群提供耕種機會與遊憩機會；此外建置在公共土地的農園，亦推動市民參與公共空間的決策與管理；2、不同類型的都市農園可培育不同類型的社會資本：基於既有社群的農園側重於強化牽絆式社會資本，增強群體凝聚力；納入多元族群的農園則能創造橫跨式社會資本，有利於邊緣族群的社會融入。農園在增強人際紐帶與社群凝聚中扮演多重角色：作物蔬菜成為具有互惠意義的日常禮物，綠地提供相遇契機和聚會空間，農耕活動創造相似身份與共同話題，而農園整體則成為任務承諾的物理依托及群體自豪的象徵符號；3、都市農園透過滿足身心健康、社會交往、興趣休閒或效能自尊等需求，提昇參與者的主觀福祉。其中興趣休閒關於更深層的文化認同——在城鄉快速變動中，部分市民的成長經歷中留下嚮往耕種而不得的遺憾，這種農耕文化與都市現實空間的落差最終由都市農園所彌補。而在滿足參與者各項需求的過程中，農耕工作或作為一種社區服務/志願服務，或協助塑造全人式的職場環境，撬動了現代將工作化約為經濟收入的僵化定義，從而使工作重新與社會福祉相連結；4、在都市農園中出現三種社會永續與環境永續的協同效應模式，分別為意圖式協同、非意圖式協同與反饋式協同。

關鍵字：都市農耕；社會永續；社會正義；社會資本；主觀福祉；臺北

Abstract



Urban farming has been emerging in Taipei City for around ten years. In such a metropolitan area with high population density and low vegetable prices, what is the contribution of urban gardens to the society? To answer this question, I conducted a case study on four urban gardens of different types in Taipei: Fujian Community Farm, a community-based garden, Elephant Mountain Farm, a therapeutic garden, Daan Senior Garden, a senior volunteer garden, and Winkler Partners Rooftop Garden, an enterprise-based garden. With a theoretical framework of social sustainability, this study outlined the contributions of the four gardens to social justice, social capital, and subjective well-being. The study found that: 1. The construction of urban gardens could contribute to both distributive justice and participatory justice. With a more flexible site selection and carefully designed facilities, the gardens provided farming and recreational opportunities to the spatially or physically disadvantaged groups (e.g., communities without green spaces, senior citizens, and people with physical or mental disabilities); and they also promoted citizen participation on public space decision and management. 2. Different urban gardens would contribute to different types of social capitals: gardens based on established communities tended to increase bonding social capital and strengthen group cohesion, while gardens engaging multiple groups/populations enhanced bridging social capital and thus facilitated the social inclusion of marginalized groups. Urban gardens played multiple roles in strengthening interpersonal ties and community cohesion: crops and vegetables became daily gifts with reciprocal meaning, green spaces provided opportunities for encountering and gathering, farming activities created similar identities and common topics, and the garden as a whole provided a physical basis for task commitment and a symbol of group pride. 3. The urban gardens could enhance the subjective well-being of participants by meeting their needs

of physical and mental health, social interaction, hobbies and leisure, and self-esteem. Among them, hobbies and leisure were related to a deeper cultural identity. Growing up in a society rich in agricultural culture, some Taiwan citizens generated a deep interest in farming. During the urbanization, however, they found no opportunities to realize their dreams. This gap between agricultural culture and urbanization reality was compensated by these urban gardens. These well-beings were created by farming work as community service/ voluntary work, or a more holistic workplace environment. These practices rethought and challenged the modern definition of work as income source, thus reconnecting work with social well-being. 4. In the urban gardens, four types of synergistic effects between environmental sustainability and social sustainability could be observed: intended synergy, unintended synergy, and in-return synergy.

Keywords: urban farming, social sustainability, social justice, social capital, subjective well-being, Taipei

目錄

第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與目的.....	1
第二節 文獻回顧.....	4
第三節 研究問題與方法.....	16
第二章 社區農園與社會永續：以復建里幸福農場為例.....	22
第一節 社區農園與社會正義.....	23
第二節 社區農園與社會資本.....	30
第三節 社區農園與主觀福祉.....	36
第四節 社區農園中的社會與環境永續.....	41
第三章 療癒農園與社會永續：以象山農場為例.....	44
第一節 療癒農園與社會正義.....	45
第二節 療癒農園與社會資本.....	49
第三節 療癒農園與主觀福祉.....	53
第四節 療癒農園中的社會與環境永續.....	56
第四章 長者志工農園與社會永續：以大安銀髮開心農園為例.....	58
第一節 長者志工農園與社會正義.....	59
第二節 長者志工農園與社會資本.....	62
第三節 長者志工農園與主觀福祉.....	62
第四節 長者志工農園中的社會與環境永續.....	64
第五章 企業農園與社會永續：以博仲法律事務所屋頂農園為例.....	65
第一節 企業農園與社會正義.....	66
第二節 企業農園與社會資本.....	68
第三節 企業農園與主觀福祉.....	69
第四節 企業農園中的社會與環境永續.....	70
第六章 總結與討論.....	73
第一節 都市農耕對於社會正義之貢獻.....	74
第二節 都市農耕對於社會資本之貢獻.....	76
第三節 都市農耕對於主觀福祉之貢獻.....	77
第四節 都市農耕中的社會與環境永續.....	79
第五節 政策建議與研究限制.....	80
參考文獻	83
附錄	89

第一章 緒論

第一節 研究背景與目的

在當代都市的一般印象中，農園很難佔到一席之地。城鄉二元結構之下，工商業與住宅成為城市主要的產業結構和物理地景；報酬率低的農業無法與之競爭而被迫退出，形同鄉村專屬品。在臺北，都市化自 20 世紀 80 年代開始加速，過去兩百年間曾尋常可見的農耕地景急劇消失，僅餘零星小片的農田，殘喘在河濱、橋下等都市邊緣空間，並被視為影響公共美觀與衛生的非法地景，面臨被驅逐、剷除的威脅（黃珩婷、王志弘，2016）。

然而，2010 年前後，都市農耕（urban farming）於臺北興起，改變了這一景象。一種更加正當化的、攸關公共福祉的都市農園（urban garden），進入公眾視野，挑戰既往關於都市與農耕的雙重刻板印象。一方面，社區、企業或社福機構等展開或有意、或偶然的多樣化都市農耕實踐；另一方面，學者、社區規劃師等有識之士借鑒國外經驗而積極倡議。他們結成鬆散而活躍的網絡「都市農耕網」，致力於推動政府開放公有地予市民耕種。2014 年底，趁市府換屆選舉的政治機會，他們遊說市長候選人柯文哲將都市農耕納入政見，形成後來為期八年的市府計畫「田園城市」。這一計畫旨在培養公民倫理、豐富都市生態、增進身心健康、協助氣候調適、推廣食農教育，透過公有地釋出、經費補助、技術輔導等措施，鼓勵並協助市民參與都市農耕（「臺北市田園城市推廣實施計畫」，2015）。計畫分四類田園類型，除了始於 1989 年的市民農園¹位於城郊地區農民私人田地，其餘三類大多都位於都市內公有土地，分別為：快樂農園（市民組織或社區團體認養的農園），小田園（國高中職及以下學校校園內的農園）及綠屋頂（屋頂農園）。根據該計畫官方網站「田園銀行網路平台」的統計，截至 2021 年 8 月 27 日，臺北市內總共建置有 731 個都市農園，覆蓋 199,445 平方公尺的面積，共有 522,093 人次參與，並開展過 6,536 堂相關課程²。而民間協作的線上地圖「臺灣公共農園地圖」，按照「一群人運用生活中的公共空間，共同合作農事」定義公共農園並標定位置，根據筆者數算，截至 2021 年 1 月 10 日，臺北市內共有 136 處

¹ 市民農園是由產發局協助農會，輔導北投、士林、松山、內湖等區的農民提供 9 處農地設立市民農園，約 10 坪為 1 單位，每月耕作實習費用 800-1200 元，4 個月為 1 期，可委請農園主人代為澆水，每月管理費 300-500 元間（「臺北市田園城市推廣實施計畫」，2015）。

² 資料來源：田園銀行網路平台，2021 年 8 月 27 日取自 <https://farmcity.taipei/city/m0/index.php>

公共農園仍在運作中³。

事實上現代都市農耕實踐遠非臺北獨有，而是在全球範圍內已流行數十年。20 世紀 60、70 年代，隨著環境運動和反文化（counter-culture）運動的風潮，對工業化食農體系的反叛，以及都市中心區衰落背景下自發的社區營造（community development），都市農耕在歐美眾多城市復興。不同於過往戰爭或經濟危機時期，政府自上而下倡導的以「愛國」、「自立」論述為感召，以保障都市糧食安全（food security）為目標的官方計畫，這一波草根性的都市農耕運動更具變革意識，涉及多元議題，包含社會正義、社區營造、環境永續、食品安全（food safety）等理念和實踐（Mok et al., 2014）。過往學者已嘗試用多種理論或框架進行分析，例如視之為另類食物網絡（alternative food network），或對馬克思所言工業社會中「代謝斷裂」（metabolic rift）之彌合（McClintock, 2010），或氣候變遷背景下增強都市韌性（urban resilience）之方案（Okvat & Zautra, 2011; Tidball & Krasny, 2007）等。其中，有學者以聯合國（United Nations, 2005）定義的永續發展的三維度——環境、經濟、社會——為框架，認為都市農耕有利於提高都市永續性（urban sustainability）。在社會維度，都市農耕促進社區連結與認同、社區培力、公民倫理、食農教育、身心健康、族群融合等議題；在環境維度，都市農耕有助於緩解熱島效應、減少碳排放、減緩暴雨衝擊、推動有機栽培、創造生態棲地、循環善用資源等；在經濟維度，現代都市農耕及其伴隨的農夫市場亦可提供食物和就業機會等（Ackerman et al., 2014; Pearson, Pearson, & Pearson, 2010）。儘管可以歸納為相似的永續典範，Mok 等人（2014）的研究卻展現，受到不同國家各自獨特歷史及社會經濟狀況的影響，都市農耕實踐仍然呈現出多元樣態。

然而，目前多數都市農耕研究都基於西方經驗。儘管事實上都市農耕已經在許多東亞城市興起（Hou, 2020），這些地區的實踐尚未得到充分研究。Guitart、Pickering 與 Byrne（2012）回顧了社區農園（community garden）的研究，發現多數研究集中在美國低收入社群，缺乏對其他地區或族群的考察，則其政治經濟脈絡的差異，可能限制對其樣態的想像。一些潛在因素可能導致東亞城市的都市農耕形成與有別於西方城市的特性。一方面，東亞城市人口密集，地少人稠，土地較為稀缺。以臺北為例，作為臺灣的政治、經濟、文化中心，在僅僅 271 平方公里的面積中，容納了超過 264 萬人。在這樣的開發程度與人口密度下，狹窄的閒置土地用於農耕，如何產出經濟、社

³ 資料來源：臺灣公共農園地圖，2021 年 1 月 10 日取自

<https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1U8yp4SZZn81OqXad1ztdObHf2is&ll=23.486138776377075%2C120.63602064638826&z=6>

會或環境效益？向西方國家學習都市農耕，會否淪為一種微縮而無意義的東施效顰？這是尚未經過充分討論的議題。另一方面，由都市化和工業化進程起步較晚，東亞城市與農業的關係卻可能更為緊密，城市居民仍然保存有農業記憶或認同。例如在日本，城市較長時間地留存都市-農田馬賽克地景（urban-rural mosaic landscapes）（Yokohari, Takeuchi, Watanabe, & Yokota, 2000），即使到了 21 世紀，都市中仍然有農業土地利用，並貢獻了三分之一的國家農業產量（Moreno-Peñaranda, 2011）。於是，當過去 20 年工業化和全球化不斷衝擊都市農業之時，政府和民間社會都積極行動，倡議在地食物運動及基於傳統食物文化的食物教育（food education）（Kimura & Nishiyama, 2007）。在臺北市，農業亦曾在經濟文化中長時間扮演重要角色。自從 18 世紀漢人來台到 1980 年代，農業都是重要的經濟部門，受到官方嘉許與推崇。無論是漢人攜來的農耕經驗、或其後在臺灣本土生根的農耕歷史，皆沉澱出一種「農」文化認同（李佳璇，2013）。因此，即使農業已經逐漸退出城市，從私人陽台和屋頂的種植，和零星非法的河濱地或山坡地種植，都仍體現著市民未被工業化碾壓盡的、綿延不絕的農耕愛好。這樣自發的公民農耕興趣與合法化的都市農耕相遇，會從有限的土地資源中長出怎樣的果實？這開啟了我對臺北都市農耕的好奇。

2018 年，藉著參與新加坡國立大學的一項跨國比較研究⁴的機會，我進入了大臺北地區都市農耕的田野。根據研究設計，我拜訪了臺北市六個農園，新北市兩個農園，訪談各個農園的一位管理者及兩位耕種者，並深入訪談四位臺北都市農耕領域的專家（其中三位同時是受訪農園管理者）。在這個調查中，我發現臺北的都市農耕在學界、政府和民間社會之間形成了一個多元而有活力的網絡，各種不同類型的農園基於不同的目的、面向不同的參與者主體，如年長者、上班族、兒童、身心障礙族群等，從而發展出形形色色的農園實踐方式。這些實踐因應著各類都市社會問題：人口高齡化（population aging）、社區失落（community lost）、職場壓力（workplace stress）、社會排除（social exclusion）等等。我發現，由於農耕與在地文化的緊密聯繫、市民對於農耕的普遍熱忱，都市農耕成為實現諸多社會目的的巧妙途徑，從而在社會永續的維度上有突出而豐富的貢獻。而在經濟、環境兩個維度上，臺北都市農耕的貢獻較不明顯。一方面，臺灣蔬菜自給率本就很高，2018 年時統計數字達 88%（鄭萬助，

⁴ 該研究計畫為「東亞及東南亞的都市園藝：觀點與實踐的轉變（The Urban Gardening in East and Southeast Asia: Transformations in Perspective and Practice Project）」，由新加坡國立大學社會學系副教授 Ho Kong Chong 主持。

2020)。經濟上，臺北的菜價較低且新鮮可得，不似歐美大城市存在所謂食物沙漠（food desert），低收入社區難以就近買到新鮮平價蔬菜的狀況；環境上，這也意味著臺北市民所消費蔬菜食物里程亦較低，透過種植在地蔬菜縮減碳排的可能性較小。但另一方面，限於都市的高密度開發，臺北都市農園大多場址局限、面積狹小，蔬菜產量亦不高，限制了環境與經濟維度上的作為。然而，在有限的土地資源下，為了維持農園自身的存續並貢獻於都市的環境永續，農園仍發展出許多有創意的的方法。綜上，根據臺北都市農耕的特徵，本研究著重討論臺北都市農耕對於永續發展三支柱之社會永續維度的貢獻，兼論其如何協調社會環境和環境永續之達成。

第二節 文獻回顧

（一）歐美都市農耕歷史與研究

這一部分將回顧歐美都市農耕研究中最主要的兩種農園類型：社區農園及療癒農園，分別回溯它們的歷史變遷及社會效益。

1、社區農園：從糧食安全到社區營造

都市農耕在歐美具有悠久的傳統，早期常常是政府自上而下推出的、因應特殊時期的社會問題的方式，以糧食供給為主要目的。工業革命時期，英國的配給農園（allotment garden），是以小塊土地的形式補償失去土地的農民，成為他們從鄉村流動到城市後未能找到工作或收入過低時的重要生計補給。20 世紀前半期，都市農耕則被用以保障戰爭或經濟危機時的糧食安全。政府鼓勵居民在都市土地上耕作，為食物短缺的都市乃至戰場前線補給食物，或為失業者提供工作及生活保障。美國在一次世界大戰期間的「戰爭農園（War Garden）」，大蕭條時期的「救濟農園（Relief Garden）」，第二次世界大戰期間的「勝利農園（Victory Garden）」；英國二戰時期的「為勝利而掘（Dig for Victory）」；澳大利亞二戰時期的「自己種（Grow Your Own）」等都屬此類（Mok et al., 2014）。二戰結束後，隨著糧食危機解除、經濟生產轉好，都市農耕漸漸退潮或沉寂。

直到 1960、70 年代，隨著環境運動和反文化運動的興起，抵制消費主義與工業化農業體系，自耕自食的興趣從民間逐漸復甦，都市農耕作為一種另類食物網絡復甦。另一方面，內城（inner city）衰落的背景下，社區自發整理環境骯髒、犯罪頻發的閒

置空地 (vacant lots)，將其改造成社區居民可以耕種、休閒、社會互動和文化交流的綠地農園 (Bassett, 1981; Saldivar-Tanaka & Krasny, 2004)。這一波自下而上的都市農耕運動以社區農園為主 (在北美多稱為 community garden，在英國則沿襲傳統稱為 allotment garden)，指的是切分為許多小塊 (plot) 以供個別家戶種植的大塊土地 (lot)，可以為市政府、機構、社區團體或土地信託所擁有。其中，有些社區農園也仍扮演重要的糧食供給作用。尤其在北美，大城市的內城區常常是低收入社群聚居之處，內城地區商場新鮮食品價格高，貧窮者缺乏便利交通抵達坐落著平價超市的城郊，故往往形成食物沙漠現象。因此，社區農園則成為他們自耕自食、獲取健康新鮮食物的重要來源 (Mok et al., 2014)。除了非營利組織的協助，不少國家的政府也都有出台計畫支持都市農園，如美國 1977 年國會成立的「都市園藝計畫 (Urban Gardening Program)」與 2009 年農業部成立的「人民的園圃 (The People's Garden)」計畫，或英國倫敦 2008 年的「倫敦計畫 (London Plan)」 (Hynes & Howe, 2004; Mok et al., 2014)。根據統計，美國社區農園平均年產出為價值 160 美元的食物；也曾有研究顯示，這些農園切實為低收入者提供了有效的健康食物來源，有參與社區農園的居民比沒有參加的居民飲食習慣更為健康 (Hynes & Howe, 2004)。

然而，在食物供應之外，社區農園的更多效益逐漸被人們認知與重視。1990 年代，Blair 等人向多個美國農園發放問卷，發現居民參加社區農園的原因，排在第一位已然轉變為休閒娛樂 (引自 Hynes & Howe, 2004)。Waliczek、Mattson 與 Zajicek (1996) 在美國範圍內所做的問卷調查亦顯示出，社區農園耕種者在中生理、安全、社交、自我實現各個層級的需求皆有得到滿足。許多研究都指出，社區農園為其居民帶來多方面的積極影響，包括身心健康、休閒消遣、人際互動、文化交流等 (Baker, 2004; Hynes & Howe, 2004; Saldivar-Tanaka & Krasny, 2004; Okvat & Zautra, 2011; Mok et al., 2014)。

除卻個體參與者的受益，更受關注的是社區農園對於社區整體發展的貢獻。許多社區農園是從欠缺管理、雜草叢生的空地改造而來，原本是毒品交易和暴力犯罪的高發地，而經過整理後不僅環境改善，居民的常規使用與管理更大大降低了犯罪率，提升社區安全感 (Kuo & Sullivan, 2001)。社區農園常常成為社區聚會的重要場地，增進代際間與跨文化交流 (特別在移民為多的社區)，增進社區凝聚力。在紐約、倫敦等城市中，都市農園常面臨被剷除、被開發的威脅，而社區共同保衛農園的過程中，亦培養集體行動的能力，達成社區賦權 (community empowerment) 的效果 (Hynes &

Howe, 2004; Saldivar-Tanaka & Krasny, 2004)。Saldivar-Tanaka 與 Krasny (2004) 研究紐約市的社區農園，發現在三種常見的社區農園論述中，居民們認為該農園對他們最大的意義在於社區營造，而非開放空間（open space）或公民農業（civic agriculture）。而 Kingsley 與 Townsend (2006) 嘗試透過社會資本概念討論農園促進社區凝聚的機制；他們分析澳洲的一個社區農園，發現居民在農園中的互相討論、分享與幫助，促進了牽絆式與橫跨式社會資本的形成。

2、療癒農園：從療癒地景到園藝治療

除了社區農園，另一種同樣歷史悠久且重要的農園類型為療癒農園（healing garden 或 therapeutic garden）。使用自然元素或地景安撫病人、舒緩壓力的做法，可以追溯到古代波斯、中國與希臘的記載（Ulrich & Parsons, 1992; Ulrich et al., 1991）。研究發現，農園提供都市所稀缺的綠色環境，即使是相對消極低度的參與（如觀看、漫步），也對居民有生理與心理上的健康效益。針對於不同類型人群的研究都發現僅僅透過觀看自然景觀，就可以增強積極情緒，減少消極情緒，減緩壓力，提高專注力，甚至改善身體上的疼痛感受（Ulrich, 1979; Ulrich, 1981; Ulrich, 1984; Kaplan, 1993）。特別的是，Kaplan (1993) 發現，當辦公室窗外有綠色景觀時，即使職員沒有真正花多少時間觀看自然，知曉綠色景觀的可獲取性（availability）也能讓他們提高工作滿意度、減緩頭痛狀況。Relf (1998) 認為這意味著自然景觀在不被意識到的狀況下就可以帶來生理影響，而在有所意識到狀況下還增加了心理影響。研究進一步發現，人們對於不同的景觀內容或配置會給出不同的反應，薩瓦納式（savannah-like）地景，即草原、稀疏樹木和開闊空間，最能有效減壓。而相比起多數研究都將自然景觀與都市人工環境相對立，Honeyman (1992) 檢驗都市環境裡的自然景觀，發現同樣具有修復力的價值。

自然環境緣何減緩壓力、具有療癒效果，有三種理論嘗試解釋。第一類，學習與文化理論（learning theory/culture theory）的支持者認為，人們對自然的積極反應是習得的（Ulrich & Parsons, 1992）。其中，學習理論較側重成長經歷或環境潛移默化的影響。例如生活在德州比弗州人更喜歡草原上點綴著稀疏植被的地景（Relf, 1998），或者人們因為童年在鄉間度過，便將療癒經驗和自然連結，都市環境則交通擁堵、工作壓力和犯罪連結（Marcus & Barnes, 1999）。文化理論則強調社會文化的有意教導（Ulrich & Parsons, 1992）。譬如人們從小被教導要尊重自然，另一方面，城市則被形

塑為壓力的來源 (Tuan, 1979)。然而這類基於學習經驗差異的理論，無法解釋大自然之舒緩效益普遍存在於不同國家文化的現象 (Marcus & Barnes, 1999)。第二類理論——喚起與過載 (arousal and overload theory)——則以較為簡單直觀的方式提出普適性的解釋。根據 Ulrich 與 Parsons (1992) 歸納，該理論認為都市環境太過繁重、刺激，高度的視覺複雜性、噪音、緊張和移動，容易讓人感官負荷過重；而自然環境比較簡單，比較有復原力 (Ulrich et al., 1991)。第三類的學者則應用演化理論 (evolution theory) 來解釋，認為歷經長期演化過程後，對有利於生存或福祉的自然要素與環境的積極回應，已經深深刻在現代人的基因中 (Kaplan & Kaplan, 1989)。這也解釋了為何薩瓦納式地景對人們療癒效果最好 (Balling & Falk, 1982)。至於演化理論的具體機制則有認知與情感兩個面向。Kaplan 等人 (1982) 的演化視角 (evolutionary perspective) 著重認知面向，他認為，人們在都市環境中工作和生活常常使用定向注意力 (directed attention)，長期下來容易精神疲憊、注意力不集中，而大自然具有魅力 (fascination) 特質，能夠吸引人們的非自主注意力 (involuntary attention)，從而緩解疲勞、改善注意力。Ulrich (1983) 的心理演化視角 (psycho-evolutionary perspective) 則側重情感面向，強調人們面對自然首先產生積極的情感心理回應。

不同於人們自發做出的觀看、散步、耕種行動，園藝治療 (horticultural therapy) 則透過精心設計和專業協助達成特定的健康效益，或透過佈局及硬體設施協助行動不便者有機會參與農園。根據美國園藝治療協會 (American Horticultural Therapy Association) 在 2017 年的定義，園藝治療為由人們在受過訓練的治療師的協助下參與園藝或基於植物的活動，以達到治療、復健或職業計劃等目的。20 世紀早期，園藝治療最先應用於精神疾病患者。受道德治療運動 (moral treatment movement) 的影響，精神病院建立菜園或花園，安排病人從事挖掘、撒種、除草、收穫等農園日常工作，作為職能訓練，建立其時間觀念，協助其感受季節轉換，培養其工作與價值概念，並改善其不活躍或不安的狀況。而 20 世紀 60 年代二戰結束後，自然療法進一步被運用於戰後回國士兵的物理復健、肢體障礙。因此復健中心或醫院探索戶外農園如何設計得適宜肢體障礙者的使用，並促進他們的復健、假肢訓練過程。設置走道、特別是環狀的路徑，鼓勵運動，並協助盡可能多地觸及農園中的自然元素。此外，農園也運用升高型植栽箱，使得腿腳不便或輪椅族群可以自己動手或用簡單工具做園藝操作 (Detweiler et al., 2012; Scott, 2017)。1970 年代，開發出一些適於手部復健的室內活

動。1980 年代，則進一步擴展到障礙者的再就業，透過農園中使用工具，改善其運動功能，觀察檢驗其就業能力，也提供娛樂興趣以增強自足感。在這一期間，也納入其他形式連結自然的活動，包括觀看照片、拜訪花園。1990 年代，隨著將自然重新帶回都市環境的風潮，人們更普遍地關注自然環境與人類健康之間的關係，並發展多種解釋性理論。更近期的發展，是對視覺障礙者、癡呆症的高齡族群、自閉症、感官缺失者等更多族群的應用。透過特定植物的選擇和蝴蝶鳥雀的吸引，協助刺激參與者的嗅覺、觸覺等感官；以具有熟悉特徵的植物，促進參與者的回憶（Scott, 2017）。

總而言之，療癒農園的應用族群，從精神障礙者轉移到物理上的傷病或障礙，並從肢體障礙擴張到手部障礙、視覺或其他感官障礙、癡呆、自閉等知覺缺陷等，對於普通人的健康效益也漸漸得到重視。譬如 Detweiler 等人（2012）特別指出，對於高齡化社會，將園藝治療融入復健機構或支持住處可能是有效的方案。其形式，從戶外身體活動，到室內精細動作，到更低度的造訪農園或觀看照片，逐步多元化。其功效，則包含了壓力減緩、物理復健、職能訓練、自尊提升、興趣建立和就業能力檢驗等。Simson 與 Straus（1998, P43-44）歸納出三種園藝治療計畫：第一類是職業性（vocational），提高就業所需技能及行為，協助就業，大多建立在公共學校，庇護工作坊，矯正機構，工廠；第二類是治療性（therapeutic），從傷病中恢復/物理復健、精神治療、長期照護，大多建立在復健醫院、精神醫院、長期照顧居民機構；第三類是社交性（social），提高休閒技能、生活品質，常常是基於活動，場景大多在養老院、社區農園、有障礙的居民小組、老人中心。三類計畫共性都是提高參與者的福祉，這意味著祛除疾病、最大化健康、自我實現；並且盡量賦能，讓他們可以獨立完成工作。而調查顯示不同類型之間常常有重疊。從上文回顧可以看出，現代療癒型農園在歷史上長期用於醫療或復健機構，有較明確的針對對象。

（二）臺北市農耕的歷史與復興

臺北自清代漢人拓墾便已開展農耕活動。根據黃珩婷與王志弘（2016）的回顧，自從 18 世紀開始，一直到 20 世紀 80 年代之前，臺北農業都是政府大力倡導的重要經濟來源。除卻有營利性農業，亦有維生型農業，但皆為經濟目的。其中政府也曾各特殊時期鼓勵市民進行短暫的、補充式的農耕。譬如二次世界大戰期間，政府當局鼓勵市民利用各種閒置公共土地（如廣場、交通島、植樹綠化地帶）種菜；國民政府來台早期，因周邊夏季蔬菜供應不足，亦仍鼓勵市民在空地上種菜。這些於特殊時期出

現的，在官方鼓勵下，非從農市民於公共土地上種菜，以保障都市糧食安全的地景實踐與西方都市農發展脈絡遙相呼應。然而，在 1980 以後，都市化進程中，都市農耕地景卻慢慢退場，在政府都市計畫的實行下，僅存的農耕也被邊緣化、污名化和清理。如新店溪河濱菜園，很多是在 1960 年代後，因被農養工發展模式榨取農業剩餘價值，而進入城市尋求生活機會的城鄉移民所開闢的維生或營利型農業，卻在防洪治理體制和水岸遊憩化治理體制下，被排斥為侵占公有地的非法地景加以清理。類似的，詹育芳（2012）分析臺北中興橋下的河濱菜園，同是存在已久的非正式地景，亦在都市計畫之下被視為非法佔用公有地的行為。但差異在於，中興橋的菜園在政府介入清除之前，已經從維生型農耕轉化為遊憩型農耕，紓解市民對綠色景觀和接觸自然的需求；因而希望透過這一研究，為臺北日後搭建永續的生產性地景提供參考。

詹育芳（2012）的建議，正與臺北市政府所思所為相符。早在 1990 年，回應市民嚮往田園生活、體驗農耕樂趣、紓解都市壓力的需求，臺北市農會已開始輔導農民成立市民農園，成為早期正當化的都市農耕形式，最多時達 16 處。邱發祥、彭武男、范淑貞與江榮吉（2001）曾就全臺的情況做過問卷調查，以資提供改善提升的建議。而此前已有不少碩士論文針對市民農園的發展策略（周茂春，1993）、消費者行為（謝仁慧，1999）、環境教育效果（陳素晴，2000）、設施用地（林清煌，2000）進行調查分析。結論大抵顯示出，儘管在硬體設施上存在缺陷、土地法規上存在限制，市民對農耕活動卻顯示出強烈熱忱和需求。

然而市民農園畢竟處於城郊地帶，農耕進入都市中心，成為市民日常生活和周邊地景的一部分，則是大約在 2010 年前後發生的。一些企業或非營利機構開始在私有土地或屋頂上耕種，一些公部門或社區也在其公有土地或屋頂上自發實踐，也有一些學生在校園內建立游擊式農園（guerilla garden）或屋頂農園。蕭玉欣（2015）的碩士論文即以行動者網絡理論（actor-network theory）取徑，以台大社會系屋頂農園為案例，分析都市合作農耕如何從形象、論述和實作層次上逐步建立成型，如何透過招募和動員人與非人行動者形成技術網絡，並且促成公民參與社區經濟的結果。大約同一時期，部分帶來國外經驗的學者或專業人士，和這些積極的實踐者共同組成的一個鬆散的團體「都市農耕網」，大力推廣都市農耕，致力於推動政府開放公有地給市民認養耕種，並協助訂定計畫和規範，鬆綁現行法規的阻礙。此即柯文哲市長任內實施的、始於 2015 年的田園城市計畫。在 Hou（2020）的文章中，以參與式田野研究為基礎，對後者進行了較為詳細的記述，並將之論述為一種自下而上（bottom-up）與自上而下

（top-down）相結合的「韌性治理」（resilience governance），主要是為休閒、教育、社區營造等目的而開展。



（三）社會永續理論與框架

永續發展被定義為兼顧環境、經濟和社會三大支柱（pillar），但其中社會永續得到的討論最為不足。如同 Magis 與 Shinn（2009）所批評的，社會永續常常被視為附屬於另外兩個支柱：聚焦在生態的討論提到社會面向時，常常只提到和環境相關的面向，如土地權、環境倫理等；聚焦在經濟的討論提及社會面向時，通常旨在為經濟體做貢獻，如減少交易成本，或提供健康有能力的勞動力。Boström（2012）也認為社會永續常被忽略，而且沒有和環境永續整合得很好。此外 Dempsey、Bramley、Power 與 Brown（2011）發現社會永續的文獻常常是政策的，而非研究的。Littig 與 GrieBler（2005）則指出社會永續指標多來自實踐而非理論，其挑選具有任意性。綜而觀之，運用社會永續概念，在確立指標之前，需要整理出更明晰的理論性框架，細究其意涵；而經由實證研究資料的分析與檢驗，則能推進對社會永續這一概念的理解與豐富。

學者對於社會永續的內在組成，曾提出不同的分類，其中有四組常見要素，分別為：1）基本需求、人類福祉、生活品質、社會基礎建設（Littig & GrieBler, 2005; Magis & Shinn, 2009; Cuthill, 2010）；2）社會正義、平等（Cuthill, 2010; Magis & Shinn, 2009; Dempsey et al., 2011; Murphy, 2012）；3）社會資本、社會整合、社會網絡與互動、社會團結、社會凝聚力、社會一致性等（Littig & GrieBler, 2005; Cuthill, 2010; Murphy, 2012; Dempsey et al., 2011）；4）公民參與、參與式治理、參與式民主、民主政府、民主社會、民主參與等（Cuthill, 2010; Magis & Shinn, 2009; Murphy, 2012）。其中，有些學者只提出前三個維度，如 Littig 與 GrieBler（2005）從社會學角度做出的界定，並未納入公民參與。Boström（2012）則參照實質正義和程序正義的分類，分出實質永續（mean）和程序永續（tool）兩個層次：民主參與被單獨劃分如程序永續，其他指標如需求福祉、平等正義、社會團結等則被劃歸入實質永續。下文將會提到，參與正義是社會正義的一個重要面向。因此本文的處理方式，是將公民參與合併入社會正義維度的討論中。接下來筆者將對人類福祉、社會正義、社會資本三個維度，結合已有的都市農耕文獻，分別進行簡要回顧。

人類福祉：從基本/高級需求到主觀福祉

論及社會永續時，不少學者都將人類需求之滿足、福祉之提升確立為第一個指標（例如 Littig & GrieBler, 2005; Magis & Shinn, 2009）。正如 Littig 和 GrieBler（2005）所指出的，「永續性」本質上是一個人類中心的（anthropocentric）語彙，將人類之需求放在討論核心。在《我們共同的未來（Our Common Future）》的定義中，永續發展是「既能滿足我們現今的需求，同時又不損及後代子孫滿足他們的需求」的發展模式（World Commission on Environment and Development, 1987）。《里約環境與發展宣言》（1992）的第一項原則亦將人類置於永續發展之中心，指人們有權以與自然和諧相處的方式「過一種健康而豐饒的生活」。人類福祉不僅包括滿足基本需求（basic needs），如食物、住宅、就業、健康、安全等；也包括關乎生活品質與個人發展的高級需求（higher needs），如教育學習、休閒娛樂、社會關係、個人成就等（Littig & GrieBler, 2005; Magis & Shinn, 2009; Cuthill, 2010; Boström, 2012）。除卻這類客觀指標，亦有學者關注到人們的主觀感知，如對工作、健康、住宅、收入和環境等狀況的主觀滿意度（Littig & GrieBler, 2005）。

透過前文文獻回顧可知，都市農園可從諸多方面提升社區成員的生活福祉，滿足健康飲食、紓壓放鬆、身體鍛煉、休閒娛樂、知識學習、文化交流等需求（Baker, 2004; Hynes & Howe, 2004; Saldivar-Tanaka & Krasny, 2004; Okvat & Zautra, 2011; Mok et al., 2014）。Waliczek 等人（1996）曾基於馬斯洛人類需求層次模型設計並發放問卷，亦發現美國社區農園對於耕種者的意義涵蓋了生理、安全、社交、自我實現等各個層級。這些效益大多透過對成員的訪談或問卷得來，亦即是尋求個體感知與理解，而非直接測量客觀指標（僅有少數量化食物產出）。可以看出，都市農園對於人類福祉之貢獻，主要作用於參與者的感受，透過主觀福祉而體現。

主觀福祉（subjective well-being）概念興起於 1976 年前後的心理學領域。Diener（2009）回顧文獻，為其歸納出三個要素：生活滿意度（life satisfaction）、積極情感（positive affect）與消極情感（negative affect）；亦即包含認知與情感兩個面向。儘管主觀福祉受到個人特質、文化差異、觀念記憶等諸多因素的左右，但也與諸多客觀狀況息息相關，如收入、就業、人際關係、活動參與、自評健康等。不同理論都曾試圖解釋主觀人類幸福程度的差異。其中，目標理論（telic theory）認為，幸福感（happiness）的來源是需求（needs）或目標（goals）的滿足。儘管有的學者認為需求

是紛雜繁多、因人而異的，亦有些學者認為需求可以歸納為普世的、精簡的幾個層次，如馬斯洛的人類需求層次模型（Maslow, 1943）：生理、安全、愛與歸屬、尊嚴、自我實現。在文獻中常被討論的普世人類需求，包括效能感（efficacy）、自由意志（voluntariness）、社會支持（social support）等。與目標理論相異，活動理論（activity theory）則認為，幸福感來源於活動的過程而非結果，這些活動包括愛好、社交、鍛煉等。藉由這些影響因素與歸因機制，我們可以分析農園的環境設置與社會活動如何增進人們的福祉感受。因此在（主觀）人類福祉這一維度中，本研究欲經由訪談資料，探討都市農耕如何透過滿足興趣休閒、改善身心健康、促進社會交往、提昇自尊效能感等方式，激發參與者的積極情感，紓解其消極情感，提高生活滿意度。

社會正義：食物/綠地/耕種可及性和公共參與

人類福祉維度探尋的是滿足了何種類型的需求，社會正義質詢叩問的則是誰人的需求得到滿足。在《布倫特蘭報告》（World Commission on Environment and Development, 1987）對永續發展的定義中就已涉及代際公平（inter-generational justice），《里約環境與發展宣言》（1992）更明確標示出關於平等、社會正義、利害相關方參與等規範性原則，囊括代內公平（intra-generational justice）的面向。很多學者都將社會平等或社會正義列為社會永續的一個維度，認為不同階級、性別、種族等社會群體，不僅應公平地獲得經濟收入，也應公平地享有與生活品質和社會參與相關的各類平等機會，包括健康、教育、交通、住房和娛樂等（Cuthill, 2010; Magis & Shinn, 2009; Dempsey et al., 2011; Murphy, 2012; Boström, 2012）。其中亦有學者如Boström（2012）特別提及環境善物與惡物（environmental goods and bads）的公平分配，由此涉及環境正義（environmental justice）的概念。

Mok 等人（2014）認為都市農耕在已開發國家某種意義上是社會正義運動的產物。過往研究中，許多社區農園坐落於內城低收入社區，為缺乏難以抵達郊區超市的居民提供健康新鮮而平價的食物，從而促進食物正義（food justice）（Hynes & Howe, 2004; Mok et al., 2014）。此外，有些並非坐落於低收入社區的農園，也會將其產出用作公益用途，捐贈給教會、救生員、高齡者等（Saldivar-Tanaka & Krasny, 2004），照顧弱勢族群。由於社會不平等常常與環境不平等交織，許多大都會中的低收入社區往往也缺乏綠地資源或相關基礎建設，處於環境惡劣的不利區位；若要前往公園綠地，又面臨

交通費用昂貴的難題。位於低收入社區的都市農園可以提昇周邊居民接觸綠地的機會（access to green space），補足弱勢社區在健康、休閒等方面公共資源的缺失（Hynes & Howe, 2004）。然而，都市規劃與地理學門的文獻指出，除卻與「社會不公平」（如政治、收入、種族等因素導致的機會不均）的關聯與加成作用，綠地公共設施分佈的「空間公平」有其自身意義。若都市中的個人或群體，雖然處在不同地理位置，享有不同的交通設施，都擁有較為相近的接觸綠地的機會，將有利於都市環境的永續發展（高郁婷，2018）。基於上述文獻，都市農耕對於社會正義的貢獻，可以體現食物產出分配及綠地機會分佈兩個方面。然而農園不同於一般綠地，不僅有遊憩功能，還有耕種功能，在臺北的都市農園中，對不同人群開放的層次也有開放耕種和開放參觀兩種。因此在本研究中，對社會正義的討論再細分為食物產出、耕種機會、遊憩機會之可及性。

而 Schlosberg（2009, P4）指出過往環境正義的討論，常常只關注分配正義的層面，及上述社會/環境善物之分配結果，而忽略在社會正義理論中另一重要層面：程序/參與正義（procedural/ participatory justice），即決定社會/環境善物如何分配的權利與過程。過往的社區農園研究指出，社區居民整頓周遭環境，自發建置農園，改善社區環境，是一種居民自主決定、積極參與社區公共事務的體現；而農園面臨開發壓力，社區團結保衛農園免遭開發的過程，更進一步為社區尤其是弱勢社區賦能，擴展其參與公共空間與討論公共議題的機會與能力（Hynes & Howe, 2004; Saldivar-Tanaka & Krasny, 2004）。因而，都市農園的用地如何取得，建置過程如何決策，日後如何維持，事關市民對於公用土地的公共參與，亦為社會正義維度的一個重要面向。

社會資本：牽絆式、橫跨式、縱連式連結與網絡

社會資本（social capital）也常被認為是社會永續重要的一環（Littig & Griebler, 2005; Cuthill, 2010; Murphy, 2012; Dempsey et al., 2011）。這一概念指涉讓社群順利運作的諸多因素，包括人際關係、身份認同，共享的規範、價值、信任、合作和互惠等（Adler & Kwon, 2002）。社會成員間的連結與網絡，不僅可向個體提供信息、資源與情感支持（Coleman, 1988; Lin, 2017），還能對於整體社群或社會之運作、發展產生諸多效益（Putnam, 2000）。透過發展 Granovetter 的強連結（strong ties）與弱連結（weak ties）劃分，Szreter（2002）將這些網絡關係分為三類：同質社群內的牽絆式社

會資本（bonding social capital），異質但同層級社群之間的橫跨式社會資本（bridging social capital），以及跨層級的縱連式社會資本（linking social capital）。

牽絆式社會資本是由共享的認同所結成的網絡，出於他人與自己的相似性，而預設其可以信任、值得合作（Szreter, 2002）。以社區而言，則指社區裡的社會網絡、成員的活動參與、社區自豪感、社區安全感、社區穩定度等因素（Dempsey et al., 2011）。這種社會資本可以產生強烈的群體凝聚力（group cohesion），帶來高度的信任、互惠和動員潛力（Putnam, 2000）。群體凝聚力又稱社會凝聚力（social cohesion），指的是使群體成員固守在群體內的內聚力量。研究發現社會凝聚力的成因可分為三個方面：吸引（attraction）、任務承諾（task commitment）、群體自豪（group pride）。吸引既包括群體對成員的吸引力，也包括成員之間的人際吸引力。研究發現，人與人之間存在接近效應和相似吸引效應，即接觸密切或相似度高的人之間容易形成人際紐帶。群體認同理論則指出，群體成員背景（如種族、職業、年齡）、態度、價值觀和人格的一致性，會讓他們根據異同區分內群體、外群體，而後遵從內群體規範。任務承諾則主要是群體成員協力完成一個共同目標時的相互依賴和責任感。群體自豪則與群體獲得的成就緊密相關。

牽絆式社會資本雖然有諸多優點，但也有其弱點與負面效應，而它們正好可以由另外兩種社會資本補足。其一，強大的牽絆式社會資本雖然能為群體本身帶來好處，但容易產生群體排外問題，反而不利於社會整體的團結（Adler & Kwon, 2002）。而橫跨式社會資本是異質社群之間的連結與網絡，跨越族群、地域、文化之隔閡，可以創造出更加廣泛的認同（Putnam, 2000）。因此，橫跨式社會資本可避免排外效應，促進 Littig & GrieBler（2005）所提倡的社會一致性（social coherence），加強社會整合（social integration），對於少數族群（如移民、失業者、同性戀與酷兒社群等）採取包容性態度。而研究也指出，真實接觸經歷有助於為污名族群消除污名（Trute & Loewen, 1978），從認知建構的角度貢獻於社會永續的上述另一維度，社會正義。橫跨式社會資本之產生契機，根據 Szreter（2002）的觀點，異質群體各方都重視、都能獲益、但無法靠自己社群內部達成的集合活動（collective activity）。其二，對於弱勢族群而言，社群內部的連結難以帶來更多的個人與社區發展的資源或機會（Szreter, 2002）。縱連式社會資本（linking social capital）則是跨層級、跨越正式制度或權力位階的關係網絡，譬如社區成員與政府官員之間的聯繫（Szreter & Woolcock, 2004）。

這種聯繫可以為社區或社團的發展（特別在經濟面向）注入重要資源與資訊（Szreter, 2002）。

過往研究已發現，社區農園常常透過社區聚會、代際與文化交流，增強社區內的凝聚力，形成社區營造與賦權的能量（Hynes & Howe, 2004; Saldivar-Tanaka & Krasny, 2004）。這些研究雖未必採用社會資本的概念詞彙，但已顯示出社區農園有助於提高、深化社區內牽絆式社會資本。Kingsley 與 Townsend（2006）則直接使用社會資本概念分析社區農園如何增進家庭、社區居民之間的互惠互助行為，同時也令原本無交集的族群產生相遇機會。然而他們亦指出，牽絆式與橫跨式社會資本在社區中難以區分，有些居民可能有相似的社會經濟地位，卻原本素不相識、亦不認為自己有相同的身份認同。在本研究中試圖更明確地定義橫跨式社會資本，不局限於同一社區居民之間的互動，而是探詢都市農園是否促成不同社區之間、不同社經地位的族群之間、不同組織機構之間的連結。此外，過往研究較多著眼於社區農園如何抵抗政府的開發計畫，較少探討都市農園是否正面促進社區與政府的關係。而在臺北案例中，政府的政策支持、資源挹注或許將為社區縱連式社會資本。這些問題亦將在本研究中試圖探討。

然而，討論社會永續的文獻，常常只是將上述各個要素並列，而未勾連出其相互關係與先後順序。透過上文回顧可見，人類福祉的提高實是三項中最終極的目標，需要先受到社會正義的保障，亦受到社會互動的影響（人際關係是主觀福祉的重要影響因素），應當置於最後。社會正義則是不同族群獲得裨益與福祉的入門門檻，應當置於研究問題之首。因此本研究的理論框架，將三個要素的順序設定為社會正義、社會資本、人類福祉：首先檢視可參與農園、可從中受益的族群，其次看農園是否增進族群或團體之間的連結，最後整體討論對個體參與者的福祉貢獻。

此外，討論社會永續之時，亦有許多學者指出這一維度需要和環境永續更好地整合（如 Boström, 2012）。生態系統是滿足人類需求、提昇人類福祉的物質基礎。環境經濟學者將生態系統為人類生存與發展所提供的物質與功能稱之為生態系統服務（ecosystem services），分為供給、支持、調節、文化四大類，對其進行量化評估。有研究將各類人類需求與生態系統服務一一細緻對應（Hassan, Scholes, & Ash, 2005）。而學者提醒，利用生態服務滿足個人福祉與需求時，應注重兼顧、乃至反過來促進生態環境的永續。Boström（2012）指出原本的社會福利概念和高生產高消費聯繫在一起，

而今應開始討論綠色的福利。Murphy (2012) 則強調透過教育培養人們的環境意識。在永續發展領域，協同 (synergy) 概念表示不同永續指標之間互相促進的效果 (Pradhan, Costa, Rybski, Lucht, & Kropp, 2017)。上述學者的建議，指向了社會永續指標與環境永續指標之間的協同。

關於都市農園促進社會永續或環境永續之過程機制，Littig 和 GrieBler (2005) 曾藉由社會學理論探討，推舉工作 (work) 的概念，視之為連結生態系統與人類需求的橋樑。他們認為人們透過工作滿足自己的需求，由此促成社會與自然之間的良善交換；但在現代的工作社會 (working society) 中，工作被賦予了遠超出滿足人類需求的意義，而成為社會分層和建構的工具，從而過度加大了與自然的交換。同時，有償工作凌駕於眾多再生產活動之上，與收入之外的其他福祉疏離脫節。因此通往社會永續的路徑，應以工作型態的改變為著力點，讓工作重新組織、連接到社會福利的各個方面，除了保障收入，也要考慮心理社會功能，如個人認同、公民整合、社會凝聚等。

此外，科技與社會 (Science, technology and society) 觀點認為，技術產物與社會相互交織、相互形塑，技術產物並非中立地、定向地滿足人們需要的特定功能，而是既受到社會政治、文化與利益的影響，又反過來塑造、維持或修改著社會互動與制度。在都市農園中，農園裡的環境配置、物質設施、植物與動物無疑是至關重要的，既是被農園網絡的參與者有意無意地篩選，又允許或限制著農園的功能、型態和風格，不僅僅是一個無物質性的地點、或無內容物的空間、或只提供蔬菜的生產工具。本研究在對個案的分析中，亦包含類似的觀點，不唯從都市農園的制度設計、人事安排、勞動實踐探討農園如何促進社會永續，亦注重分析其物理構造、技術配置與植物特性的角色。

因此，在本研究中，除了細描都市農耕對於社會永續三個維度的貢獻，亦將討論這一過程中是否存在社會永續與環境永續的協同作用，以及農園之「工作」與技術自然配置在這一過程中的作用。

第三節 研究問題與方法

(一) 研究問題

基於上述文獻與理論框架，本研究提出如下研究問題，形成理論框架概念圖（見

圖 1)。



1、都市農耕與社會正義：

- 1.1 分配正義：都市農耕如何透過制度安排與技術配置，分配耕種機會、遊憩機會及食物產出，以促進不同族群公平享有食物、綠地、工作等社會/環境善物可及性；
- 1.2 程序正義：都市農耕如何透過獲取和改造公共土地，促進市民對於公共議題決策的平等參與。

2、都市農耕與社會資本：

- 2.1 牽絆式社會資本：都市農耕如何利用其技術配置與制度安排，經由吸引、任務承諾或群體自豪三種機制，深化同質社群內的連結與網絡，加強成員之間的信任與互惠，提高社群整體的凝聚力與運作效率；
- 2.2 橫跨式社會資本：都市農耕如何促成不同社群成員之間的往來互動，促進不同族群或組織之間的資訊流通，及邊緣族群的社會融入；
- 2.3 縱連式社會資本：都市農耕如何促進社區或公民團體與政府之間的連結，以協助（弱勢）社區或團體獲得公部門資源挹注，或更有效地反饋民間意見和需求，改善政府決策和社會運作效率。

3、都市農耕與主觀福祉：

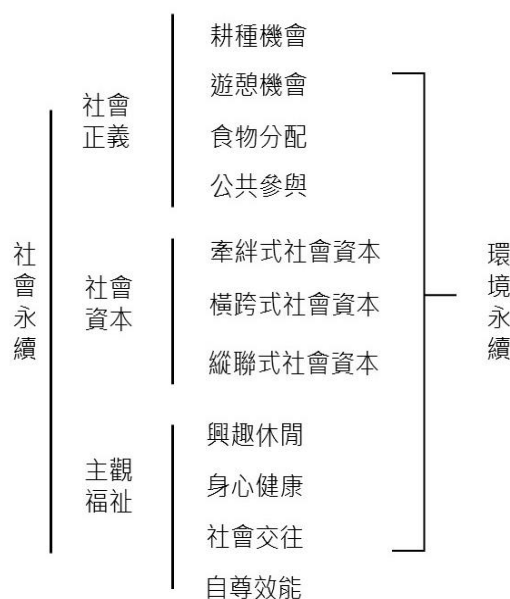
都市農耕如何滿足參與者興趣休閒、身心健康、社會交往及自尊效能等需求，從而提昇其主觀福祉。

4、都市農耕中與環境永續

都市農耕如何在滿足人類福祉的同時兼顧環境永續，形成協同效果。

圖 1

本研究理論框架概念圖（作者自製）



（二）研究方法

本文主要採用擴展個案方法進行研究。Burawoy (1998) 在《擴展個案方法 (the Extended Case Method)》一文中，提出不同於實證科學的「反思科學 (reflective science)」。據其定義，擴展個案方法是藉由參與式觀察方法，把日常生活的田野經驗置於社會結構與歷史中加以理解。不同於俗民方法論 (ethnomethodology) 或詮釋個案方法 (interpretive case method)，擴展個案方法既不耽於微觀層次、忽略鉅觀層次，也非將微觀現象過度推論、等同於鉅觀理解。在從微觀層次連結到鉅觀層次的過程中，擴展個案方法也不同于紮根理論 (grounded theory)，後者將個案視為普遍現象的例證，試圖從中歸納、建構出一般化理論。相反，擴展個案方法視個案為具有特殊性的「異例」，以深化或否定的方式與理論對話 (林宗弘，2005)。故此，本文選取的都市農園個案，亦不代表、概括臺北都市農耕發展的一般狀況，而是以社會效益較為豐富、具有特色的個案，進入特殊化的情境理解其做法與限制，產生有助於都市農耕未來發展的經驗與反思，為政策制定者或實踐者所借鏡。

由文獻回顧可見，不同類型的農園會從不同面向促進社會永續，如社區農園較側重於社區營造與連結，而療癒農園的健康效益更加豐富和深入。因此本文盡量選取不同類型的臺北都市農園，展示都市農園的多樣性。目前臺北田園城市落實狀況中，

「小田園」、「快樂農園」、「綠屋頂」三個類別中，以位於國中小校園內的「小田園」最為大宗，佔 44%面積，究其原因，校園是公部門在推行政策過程中易落實的地方，但其執行過程與效果卻爭議頗多，教師無暇在教學之餘長期照看農園，以至許多投入資金（如做魚菜共生裝置）的農園不久便荒廢（作者訪談，T，20180914）。因此，本研究避開在政策指標壓力之下所推行的農園，轉而選取由社區、企業、非營利機構、社福機構自發建置的農園。並兼顧地面型與屋頂型農園的選取。其次，Kingsley 與 Townsend（2006）曾提醒，都市農園中的社會資本或許需要時間生長和深化。同時，存在時間較久也意味著農園自身的運作具有永續性。因此本文選取在臺北建置時間較早、發展較為純熟的農園。依照這兩項原則，本文共選定四個農園，分別為社區型的復建里幸福農場，由園藝治療團隊運營、主要服務身心障礙族群的象山農場，由政府機構發起、主要服務長者族群的大安銀髮開心農園，以及企業型的博仲法律事務所的屋頂農園。他們起始時間大約落在 2009 年到 2014 年之間，並非 2015 年市府田園城市計畫促成的後起案例，而是個別公部門、私部門或公民社會自發的、以社群型態參與的、抱有環境或社會目的的都市農耕實踐。

在 2018 年到 2020 年間，我拜訪各個農園一至五次不等。在各個農園以半結構式深入訪談一至二位管理者，各二或三次，每次半小時到兩小時不等，瞭解農園的歷史、目的、設置與運作模式，並追蹤農園的動態變化。亦在田野中，以問卷訪談、半結構訪談、非正式訪談三種方式訪談農園參與者。需要註明的是，由於博仲屋頂農園、大安銀髮開心農園位於屋頂，設有門禁，可及性較低，需要預約，受訪者也需由管理者安排，因此僅各訪談過兩位參與者；象山農場則主要服務為交流能力受限的身心障礙者，也不便訪談；故這三個農園的訪談資料都主要來源於管理者或工作人員。只有復建里幸福農場對公眾開放，故可以多次自行拜訪，便利地訪談農園中的居民。對於象山農場，除了一般的田野觀察，還進行過三次參與式觀察：一次是以友人身份與園療師約定前往，在身心障礙學員的引導下體驗茶包手作課程，並與農場人員一同煮食午餐；另外兩次則是報名參與農場週年慶的公開活動，參與農場導覽、農務體驗、市集、講座、學員畫作展覽等活動。其次，透過網路等方式蒐集跟這些農園相關的新聞報導等二手資料，以及農園社群平台（如臉書粉專）的貼文。

除了個案之外，本研究亦蒐集臺北都市農耕計畫與其他農園資料，以對臺北都市農耕的整體狀況有更全面瞭解。透過網路蒐集市府田園城市計畫倡議有關的新聞報導、

政策報告、統計數字等，並參加田園城市成果發表會及展覽。除了研究對象這四個農園，亦拜訪過臺北或新北其他具有代表性的農園，包括新板農園、技嘉企業屋頂農園、萬芳醫院屋頂農園、喜樂之家園藝治療小園圃、民族國中小田園、大學里快樂農園、錦安里綠屋頂、天和里微笑農場、景東里舒心小農園、寶藏巖社區農園等。此外，也以半結構式或非正式訪談，向都市農耕倡議的關鍵行動者（如「都市農耕網」成員）瞭解相關資訊與他們的觀點，以及旁聽都市農耕網內部工作會議。受訪者清單見附錄。

（三）案例概況

四個都市農園分佈於臺北市不同行政區，復建里幸福農場位於松山區，象山農場位於信義區，大安銀髮開心農園位於大安區，博仲屋頂農園位於中正區，皆為臺北市開發已久的中心地區（位置見圖 2）⁵。

這四個農園在物理空間和社會形態狀況差異較大（見表 1）。其中，博仲和大安都是較早開始做屋頂綠化、種植花卉，而後延伸轉變為種植蔬果；復建和象山出現較晚，都是從荒廢地整理出來，一開始便明確會做農園使用。博仲和象山屬於私部門或非營利組織，土地或樓頂空間主要屬私有；大安和復建屬於公部門或社區，土地或樓頂空間為公有，但大安已委託給企業認養維護。

⁵ 關於農園、農園、菜園、農場等用詞說明：本文基於理論概念分析時一般使用都市農園，間或隨語境替換使用農園、菜園等詞，但涉及具體個案時，則遵循個案使用習慣。耕種者、認養者、參與者、學員（園藝治療使用）、農戶（社區使用）等用詞亦是類似狀況。

圖 2

四個都市農園地理位置圖（本研究基於谷歌地圖繪製）



表 1

四個都市農園基本情況（本研究據訪談資料整理）

	開始年	面積 (坪)	所屬機構	土地產權	農園目的	運營模式 ⁶
復建里 幸福農場	2012 農園	500	復建里社區 發展協會	國有土地 (國防部)	社區營造， 環境綠美化	層級式，場長、組 長管理，家戶認 養，另有公田共同 照顧
象山農場	2014 農園	2000	大願文教基 金會，臺北 市藝術統合 教育研究會	私有土地加 公有土地租用	園藝治療， 綠色照護	園療師共同管理照 顧，另有園療師和 附近居民認養區
大安銀髮 開心農園	2006 花園 2014 農園	200	臺北市社會 局大安老人 服務中心	公有屋頂 (公家機關)	長者活動， 公益捐助	專員管理，長者志 工共同照顧
博仲法律 事務所屋 頂農園	2007 花園 2009 農園	50	博仲法律事 務所	私有屋頂 (大樓管委)	節能綠化， 員工福利	專員管理，員工認 養

⁶ 在臺北都市農耕用語中，「認養」有多重含義，既可指一個團體接手管理一片田地/一個農園（企業認養、社區認養即為此意），也可指將一片田地（lot）進行切割後個人或家戶得以自主耕種其中一塊小菜圃（plot）。為避免混淆，本文中僅使用第二種含義，作為一種與「共同照顧」相對的農園內部運作模式。共同照顧指不對田地進行切割分配，而是一群人以輪班等方式一同耕種、維護和收穫。

第二章 社區農園與社會永續：以復建里幸福農場為例

復建里幸福農場是一處佔地約 500 坪的社區農園，位於臺北市松山區，建置於 2012 年。該社區中原本沒有公園綠地，因此過往三十多年來，上一任里長 A 先生（目前擔任社區發展協會理事長，下文依照里民習慣稱之為老里長）一直致力於利用社區內的街邊轉角處進行綠美化工作。而目前的幸福農場所在土地，其實歸屬國防部，原先坐落著一個眷村，2012 年眷村遷離後土地荒廢，欠缺管理，導致雜草叢生、垃圾成堆。老里長希望善用閒置土地、改善社區環境，於是與里內議員、立委等民意代表一同向國防部協商，將這片土地闢為社區農園，並每年續約一次以延續使用。農場起初僅使用此片土地一半的面積，切分出 48 塊 3×4 尺的小菜圃，開放給里民以家戶為單位認養耕種（管理層稱認養家戶為農戶，下文沿用此名稱）。因為里民熱情甚高，小菜圃數目不敷所需，第二年又擴張農園場地，將眷村留下的整片土地都使用到，增加 120 塊同樣規格的小菜圃，合 168 塊。即便如此，登記認養者仍遠超菜圃數目，餘下的登記家戶只能排隊等候，每年抽籤一次替補。

農場採用層級式管理制度。由里長任命一名場長，下轄 11 個小組長，每位小組長負責管理 15 家農戶（對應 15 塊小菜圃）。此外場長之上還有顧問團，由歷任社區發展協會理事長、總幹事及參與過創始協調階段的議員、立委等人組成。農場每年召開一次農戶大會，每季度開一次小組長匯報。農戶無需繳交租金。農場成立初期，每家農戶曾繳交 300 塊水費，但區公所也一直沒有收取這筆費用。菜苗、種子、新土和有機肥等物資則由農戶自費獲取。除了一些基本的規定（如植物高度原則上不可超過 100 公分、不可使用農藥和化肥），農戶對於各自菜圃的處置有較高的自由度，可自行選擇植物和規劃裝飾。菜圃之蔬果收成，除了一部分需要捐給里長做公關、舉辦活動和公益團體使用，其餘大部分由農戶自由安排。

為維持農場美觀，農場採取「花園包圍菜園」（老里長語）的策略，在菜圃外圍留有綠地，並種植果樹和花卉。花果種植區域為「公田」，以顧問團成員帶動志工照料。另外，管理層每月會在農戶中召出兩個小組從事公共服務，整理農場外圍環境。農場外圍原有一些已生長數十年的老樹，如香椿、芒果樹、龍眼樹等，農場亦將其善加養護，並製做展示牌、講述其年歲故事，展現社區歷史。場長還使用廢棄的花盆和腳踏車製做藝術裝置，擺放在農場外圍作為裝飾。

農場對於公眾完全開放，非里民也可以自由進入觀賞。並且，為了擴充不同身體條件里民的可及性，農場建置無障礙空間，足以讓輪椅進入穿行。為了鼓勵里民運動、豐富綠地使用功能，農場修建有兩圈環形健走步道，長度分別為 150 公尺和 175 公尺。此外，農場與社區內幼稚園合作，設有一片菜圃，作為兒童戶外自然教育、食農教育之場地。農場也常舉辦聚會活動，如烹飪比賽、成果分享等，以凝聚鄰里、敦親睦鄰。

2020 年 6 月，國家住宅及都市更新中心選定這片土地，計畫開發為社會住宅。場長與里民們緊急動員，組織自救會，發起聚集抗議行動。在住都中心舉辦的三次說明會中，居民亦積極參與發言，力陳保留綠地的願望和意義。儘管抗爭並未取得成功，住都中心仍堅持選址，但居民爭取到建設方案的部分讓步，如保留一部分的農場綠地等；施工時間亦從 2021 年 7 月推遲至 2021 年底。截至論文完稿（2021 年 8 月），農場還未被收回。

第一節 社區農園與社會正義

與其他類別的都市農園相比，社區農園坐落的位置格外關乎公平性考量。社區內的土地往往屬於市有或國有的公共土地，但居住在該社區的里民卻是農園的主要獲益者。除了周邊環境品質得到改善，里民還能以最短的距離抵達園圃綠地，享受休閒遊憩的樂趣。制度規定進一步加劇這種優勢：社區農園的耕種名額往往只對里民開放，他們在取得體驗耕種的機會之餘，亦享有更多新鮮蔬食。因此，考量社區農園是否符合、乃至促進社會公平，需要叩問如下問題：這一社區是否比其他社區更需要、更值得擁有這一片農園？對社區內，耕種名額是否公平地發放，是否有納入社區內的弱勢族群？對社區外，農園是否允許、乃至協助非本社區的民眾之參與或獲益？最後，農園取得用地、建置與維續的過程，是否促進民眾的公共參與？

過往研究慣於從食物正義（food justice）的角度論述社區農園對於低收弱勢族群的裨益，而較少討論農園作為綠地的可及性，及其所提供的遊憩耕種機會之分配公平性。坐落於低收入社區的農園，能夠提高低社經地位族群的獲取工作或平價食物的機會；其他社區農園，則可以向社會弱勢族群（如高齡者）捐贈食物，以貢獻於社會公益（Hynes & Howe, 2004; Saldivar-Tanaka & Krasny, 2004）。若基於環境正義的觀點，環境產物的分配往往複製社會經濟分配的邏輯，低收社區也往往居住條件更差、綠色環境更稀缺。因此坐落於這類社區的農園不僅能為社會經濟弱勢族群提供食物與收入，亦能為他們提供可貴的接觸自然的機會。然而地理學者曾指出，空間公平不僅僅是社

會公平的延伸，空間分佈本身也是值得重視的維度，居住在不同地理位置的居民應享有同樣權益；都市規劃文獻還進一步指出，評估公共設施的可及性，除了土地使用與交通方式，亦應考量時間、個人兩個維度（高郁婷，2018）。過往研究亦談及社區農園之於市民公共參與的意義。在建置社區農園的過程中，常常是由於內城衰落、政府治理失能、社區環境乃至治安惡劣的狀況下，社區居民自發行動，建置公共農園，不但整理改善生活區域的周遭環境，亦利用閒置土地為社區及個人提供裨益。這樣的過程是公共參與的體現，增強社區自治能力。而在面臨土地開發威脅時，社區居民團結起來，發起保衛農園的行動，更是進一步增強市民的集體行動力（Hynes & Howe, 2004; Saldivar-Tanaka & Krasny, 2004）。

下文分析將指出，復建里幸福農場雖坐落在一個中產社區，未能明顯貢獻於社經公平與食物正義，但卻回應了城市的人均綠地分佈不均的問題，為缺乏公園綠地的社區補充遊憩與耕種機會。此外，和臺北市絕大多數社區園圃一樣，幸福農場全日對外開放，無論是否居住在本社區的民眾都能隨時進入農園參觀、遊憩、社交，在時間維度擴大民眾的綠地可及性。幸福農場管理層規劃的園圃設計和硬體配置，則協助、鼓勵具有多樣化需求和身心狀況族群透過不同方式參與農園，在個體維度擴大可及性；而這對於因應高齡社會、促進無障礙社會尤具意義。而社區居民在里長的帶領下，爭取獲取閒置的國防部用地，創造出社區的唯一綠地；居民更在面臨政府開發計畫時，自發組織集體行動抗議，皆是民眾逐步參與身邊公共土地的利用與決策的體現。

復建里：收入不菲卻綠地缺失的高齡社區

復建里位於臺北市松山區。該區開發甚早，歷來是大臺北區的交通樞紐和產業發展重心。區內工商業繁榮，分佈著臺北最重要的金融商圈，醫療、教育的設施亦完善充足。近年來松山區房價持續攀升，區內住戶也多是中高收入者。2019 年，松山區的平均每戶家庭可支配所得為 1,549,005 元，在臺北市排名第二（臺北市政府主計處，2019）。由於環境資源的分配邏輯常常復刻社會經濟的分配邏輯，松山區內的社區，或許會被期待居住環境亦較優越，佔有較多的公共綠地。然而事實上，復建里所在的中崙次分區，人均綠地面積卻在臺北市敬陪末座。依照世界衛生組織的建議，城市為其居民提供的每人平均綠地面積，應至少為 9 平方公尺；城市每位居民徒步抵達綠地所需時間，不應超過 15 分鐘。邱秉瑜（2017）透過計算發現臺北人均綠地僅 4.85 平方公尺，並未達標；以介於區與里之間的輔助性行政區劃「次分區」進行計算，中崙次

分區更低至 2.36 平方公尺。與環境正義理論所預期的相悖，復建里這樣一個相對富有的社區，非但沒有比其他社區佔據更多的公共綠色資源，甚至遠低於全市平均值。

這種情形或許是長期的開發規劃歷史的遺留，也與行政區內高人口密度有關。截至 2021 年 7 月，松山區人口約有 19.7 萬人，密度每平方公里約有 2.1 萬人，人口密度高居全國第九（「松山區（臺灣）」，2021）。實際上，復建里行政區域的成立正是為了因應該區域人口的不斷增加。為了方便管理，復建里於 1967 年（民國 56 年）從復源里劃出，復源里則是 1951 年（民國 40 年）由復勢里劃出。在地圖上，可以看出這兩個里都呈現狹長細小的形狀。行政區劃細化解決了人口管理的難題，但並無法解決生活空間狹窄、綠色資源有限的狀況。若從臺北小巨蛋捷運站出發，一路往復建里走，會經過美仁里的美仁公園，復勢里的寧安公園，吉仁里的吉仁公園。而復源里、復建里當中卻沒有社區公園的痕跡。

因此，復建里的老里長在任三十多年來，投入極大的精力改善社區綠化環境，利用街邊轉角植花種草。

我從（民國）90 年開始做社區綠美化。我們是沒公園，可是我們拿路邊轉角來種花。我自己設計了一本社區植物園導覽圖鑑，有一百多種，（民國）95 年到現在已經十幾年了。（作者訪談，A，復建，20180829）

街角植物區儘管也能改善社區環境、滿足居民園藝興趣，卻始終與能夠讓居民活動身心、社交互動的公共綠地無法相比。直到 2012 年，眷村搬遷後形成閒置荒地，老里長才找到機會突破現狀。在民意代表的協助下，老里長與國防部協商，以契約方式取得暫時的使用權，將這片土地改造為農園。至此，社區中才出現第一塊可供居民親近自然、休閒放鬆和聯絡感情的公共綠地。這也部分解釋了為何復建里里民對於幸福農場的建置格外欣喜與珍惜，在農場建置初期的許多新聞報導中，里民們的欣喜之情都溢於言表。

此外，人口年齡結構老化，也強化這類社區對於綠地步行可達的特殊需求。臺灣已從 2018 年進入高齡社會，意味著 65 歲以上人口占總人口比率達到 14%。而臺北老化狀況更是六都之首，2021 年 6 月，臺北市 65 歲以上人口比率達 19.44%，已經逼近超高齡社會臨界點（20%）。松山區因房價高漲，青壯年人口外流嚴重，區內依賴人口比例逐年升高。復建里等社區的居民多是高齡者，即便有較強的經濟能力，郊外或山野的長距離交通也可能受限於身體狀況。因此，位於住家附近的社區農園亦對他們而言有重要的意義。綠地遊憩機會更為日常化，並帶來長期的身心健康效益。另外，對

於許多臺灣社會經歷過城鄉變遷的長輩而言，農田地景是比現代西式公園景觀更為親近的自然型態。按照老里長的概括，農場雖然是以家戶為單位認養，未做年齡限制，但實際耕種者絕大多數是五六十歲以上、年紀較大的人，亦有七八十歲的居民（作者訪談，A，復建，20180829）。可見社區長者對於農園生活情有獨鍾。

特別值得指出的是，比起興起於 1990 年代、位於臺北城郊地區的市民農園，位於都市社區內的農園雖然菜圃面積極小，卻提供了更加便利和全面的耕種機會，適合出行不便的長者作為日常消閒活動。由於交通距離的阻礙，市民農園更多是提供週末假日的休閒，認養者需要將日常照料任務委託他人或採粗放方式耕作，而不能享受到更完整和豐富的耕種體驗。一位住在附近里、常常拜訪復建里幸福農場的年長阿姨，便是此類情形：「我自己在象山租了一塊地種，要爬幾百級階梯才能到，不能像他們這邊天天來細心照顧。又不能拜託旁邊田的人澆水，只好比較粗放。」（作者訪談，G，復建，20201122）雖然自己在山上的農地面積很大，在田野訪談中，她卻流露出對這個社區里民的強烈羨慕，並頻頻與我分享農場中的點滴發現「很有趣」「很好玩齣」。由此可見社區農園較之市民農園模式，或許更受到年長居民的青睞。

將社區農園作為一種因應高齡社會的方式，本也是都市農耕網成員在推動政策時的構想：除了提供長者在戶外環境中活動身體、親近自然的機會，也希望社區不同年齡層的居民有機會在農園時相識、互動、結下友誼，衍生出日常生活中的互幫互助，形成社區內的老年照護模式，以減輕現代都市中工作子女的照護壓力（作者訪談，T，20180813）。

家戶抽籤與候補制度：減少糾紛而潛藏不公的耕種機會

復建里的耕種機會限定給本里的居民，以家戶為單位，抽籤認養 3×4 尺的小菜圃。第一年中籤的家戶先獲得耕種位，其後每當有農戶退出，便會在候補名單中再次抽籤替補。老里長表示，採行抽籤而非先來先得的方式，是為保障公平，消除居民對於暗箱操作、調換順序的疑慮。這樣的規則也的確收到了預期效果，菜圃交接中很少出現糾紛（作者訪談，A，復建，20180829）。

然而細緻考究，制度中仍有不盡公平之處。首先，農場須待舊農戶主動退出，才釋出新的位子，並非每年重新洗牌抽籤。這一規定或許方便管理，增加農場成員與管理層之間的默契度，但卻無法廣泛地分配社區農園的利益。不少家戶等候數年都得不到耕種機會，而首年幸運抽中的居民卻可以連續種四五年。這種較為固化的成員組成，

也容易讓農戶們形成小圈子，排除農場之外的居民，這在下一節中將更詳細談及。

其次，家戶制的抽籤單位消弭家戶成員數量的差異，管理上較為方便，或亦有鼓勵加強家庭紐帶的用意。然而在社區內佔有兩套房產的家庭，卻因而獲得兩個籤。這意味著經濟資本愈高的家戶擁有更大的中籤機會，有悖於社會正義的原則。田野中遇到一位阿伯便是這樣的情形。他自述年輕時來臺北打拼，一路進到政府成為公務員，在這一社區中買下兩套房產。因此，農場抽籤時他擁有兩個籤，中了其中一個，此後一種就是五年。而他在苗栗鄉下還有田地，是「認真種來吃的」，三不五時會開車帶家人回去。臺北社區中這片小小的菜圃，對他而言僅僅是消遣、好玩。對於農場將要被收回的命運也不甚惋惜（作者訪談，D，復建，20201122）。可以看出，相較於其他家戶而言，各方面資源較豐厚的家戶對於社區內的小菜圃需求較低，卻因為家戶抽籤制度，反而佔有更多耕種機會，造成里民家戶之間機會分配不公。

另一方面，家戶為單位的抽籤規則，也導致實際共同居住、卻不具房產權的居民，如住在雇主家中的外籍移工，會被排除在外。許多社區園圃都以類似的規定（如設籍在本里）框定可申請耕種位子的資格，忽略、排除沒有設籍的實際居民，未能廣納社區中的各類族群。然而，外籍移工的身影在幸福農場中並不缺席。農園裡常見到來自東南亞的家庭看護推著行動不便、坐著輪椅的阿公、阿嬤沿步道散步，或停在農場邊緣的長椅上休息。這意味著，儘管制度設計有缺失，移工無法取得耕種資格，但農園本身作為一個物理環境，仍然嵌入他們的生活軌跡中，使他們能以較短的步行距離、較方便地抵達綠地，履行其日常工作，同時獲得綠地遊憩的效益。但在不當的雇主要求下，農園也可能成為移工工作負擔的來源。在田野中我曾遇到一位印尼傭工，在幫一片小菜圃翻土。在囿於語言障礙、只言片語的對話中，我瞭解到這片菜圃屬於她的雇主，她是按照雇主的要求前來翻土，本身並沒有農耕經驗（作者訪談，F，復建，20201122）。然而，根據《外國人從事就業服務法》，家庭幫傭的工作範圍為「在私人家庭從事房舍清理、食物烹調、家庭成員起居照料或其他與家事服務有關工作」。無論傭工本身是否同意，農園工作屬於「許可外工作」，雇主的指派實質上涉及違法。以家戶為單位的耕種制度和缺乏檢視的運作方式，使得本意為自願、休閒的農園工作，有機會異化為強制性的勞動，衍生新的不正義問題。

全日開放的無障礙農園：面向公眾、廣納多元的遊憩機會

相比起有限制的耕種機會分配，幸福農場遊憩機會所面向的族群則廣泛而多元。

作為公有土地，農場全天對外保持開放，在時間維度上最大化其可及性，成為附近居民可隨時造訪的休閒散步之處。在田野觀察中，筆者曾遇到過許多附近社區的居民，將農場作為一個觀賞植物、散心消遣、社交閒聊的勝地，頻繁乃至有規律地拜訪。譬如前文提過的附近居民 G 阿姨，每隔一禮拜或一個月便會來復建里幸福農場逛逛，花上幾十分鐘沿著菜圃之間縱橫的小徑，慢慢走遍全場，觀察各個菜圃種類和長勢，與碰到的里民隨機地聊天討論。與之相似的，E 女士也是附近居民，喜歡在天氣比較適中的春秋季節來散步，與農戶聊天，交流烹飪心得，有時還會得到農戶慷慨贈予的蔬菜（田野筆記，復建，20201122）。在整個臺北市，其他建置在公有土地上的社區園圃，也有保持開放的規定（「臺北市田園城市推廣實施計畫」，2015）。除了少數農園位於屋頂、受限於建築自身門禁，其他多數園圃都能為鄰近地區或交通便利的公眾提供遊憩機會。在耕種機會因閒置空地分佈不均而無法公平分配的情形下，這樣的制度盡力保障遊憩機會獲取的廣泛與公平。

此外，透過空間和硬體的配置，幸福農場也積極協助行動不便族群的進入，從個體層面上擴展這片園圃綠地的可及性。幸福農場一開始便設計為無障礙空間，設有較為寬敞的步道，協助輪椅使用者進入。「兩部輪椅都能進來。」老里長介紹時語帶自豪，「行動不便的，中風的，也可以用輪椅推過來休閒。曾經也有一戶坐輪椅的，人家推他來，他自己可以在這裡種。」（作者訪談，A，復建，20180829）有意識的包容的園圃設計讓身心障礙、年老患病的族群都可公平享受綠地效益，不因身體狀況的差異而被排除在外。臺北市田園城市政策亦有將耕種機會向弱勢族群傾斜的規定。對於同一田園基地的認養，如果同時有二組以上的申請團體，將優先給包含較多年長者、身心障礙者、低收入戶的團體（「臺北市田園城市推廣實施計畫」，2015）。有些社區（如大學里）則實施讓年長者優先獲取種植資格的制度，先保障 60 或 65 歲以上申請者參加，有其餘空位再釋放給中青年申請者。然而對於協助高齡、身心障礙族群的使用，除了制度規則的傾斜，硬體設施的配置亦不可或缺。且後者帶來的效益不似耕種位般具有排他性，能惠及更多民眾。因此，復建里幸福農場的無障礙空間營造值得其他社區借鑒，尤其是高齡化嚴重的社區。

國防部土地：社區自治與公共參與的增強

如前所述，幸福農場是從眷村搬遷後留下的髒亂荒地整理而來，在里長的帶領下，政治資本較高的社區居民協助向國防部溝通爭取。而在農場建置之初，社區內不少普

通居民亦積極參與；而這與老里長在社區長期耕耘街角綠美化亦息息相關：起初老里長不確定究竟有多少里民會對農耕感興趣，便從原先參與社區植物園、喜愛蒔花弄草的居民中尋找積極參與者（作者訪談，A，復建，20180829）。其後，里民對於農園的興趣更加升溫，即使沒有耕種的居民也喜愛在此流連、遊憩、健身、社交，對農園的感情逐漸深厚。

2020 年 6 月，復建里里長與里民猝然得知，這片土地將被開發為社會住宅用地，7 月份便會發出招標公告。6 月 9 日，國家住宅及都市更新中心（以下簡稱住都中心）在居民毫無準備的狀態下倉促召開說明會。6 月 20 日，包括農場場長在內的里民組織起來，成立自救會。在他們的抗議之下，住都中心又分別在 7 月 1 日與 8 月 18 日重新舉辦兩次地方說明會，兩次都有至少十名居民發言力陳保留綠地的重要意義（住都中心，2020a，2020b）。其中 7 月 1 日說明會前，居民先在幸福農場集合，每人手持「公園綠地」或「鳥語花香」的標語牌，在凝聚「不反對社會住宅、僅表達保留綠地意願」的共識之後，一同步行前往說明會地點。在說明會址外，聚集的居民拉開「捍衛復建里唯一的綠地」「要公園綠地，拒絕水泥地」兩張白布條，高呼「復建里要、要、要！公園綠地！」「復建里要、要、要！鳥語花香！」的口號（劉啟明，2020）。除了集體行動，居民也各顯所長，以增加事件曝光度。有居民在農場旁邊的樓房外牆掛上「要綠地，不要水泥地」的綠布條，以直觀和貼近現場的視覺文字表達訴求（林裕豐，2020；郭采彥、沈志明，2020）；亦有自學紀錄片的里民攝製抗爭過程的影片，上載到 YouTube 平台供傳播查閱（如劉啟明，2020）。

儘管最終住都中心仍堅持選址，居民未能成功完整保住農場；但在多次抗爭之下，住都中心亦讓步修改建設方案，承諾保留一部分的農場綠地，以及老樹、健走步道，亦考慮設置安老、安幼設施。社宅施工日期亦推遲數月，居民爭取到更多的時間籌措撤場（作者訪談，B，復建，20201122）

縱觀這個過程，最初建置爭取土地，是以老里長為主、居住在社區內的議員立委協助，雖然亦是市民公共參與與社區自治的體現，但某種意義上仍是社區原有政治資本發揮效力，一般居民的力量尚未被充分動員；然而四五年後，爭取保留農場的集體行動中，則捲動了大量一般居民參與。他們在利用傳統管道參與說明會之餘，亦團結一致、集會抗議，並使用更為多元的發聲管道。從居民行動力和公共參與能力的增強，可以看出社區農場運作數年來對於社區培力的效果。

第二節 社區農園與社會資本

過往許多文獻揭示，社區農園坐落於既有社區，為居民提供聚會場地和互動機會，能夠深化鄰里網絡，加強社區凝聚力，促進跨民族、跨文化、跨代際的交流，為個體居民和整體社區都帶來頗多裨益；然而，當農園成員同質性過高，也可能排斥其他民族背景的人、無家者或其他弱勢族群（Hynes & Howe, 2004; Saldivar-Tanaka & Krasny, 2004; Kingsley & Townsend, 2006）。Kingsley 和 Townsend（2006）曾使用社會資本概念，認為居民之間討論農耕疑難問題，協助對方澆水，或者分享種子、蔬菜和菜譜，體現社區連結的生成。但他們認為僅此層次的情感支持與互惠關係都局限在農園的日常微小的交換，尚未延伸到農園外的、更重大的生活工作互助。在這一節中，筆者將借助社會資本理論和社會凝聚力理論，分析復建里幸福農場所生成的社會資本類型、這些「農園社會資本」帶來的正負面影響、以及社會資本/社會凝聚力在農園內的產生機制。

在下文分析中我們將看到，在復建里幸福農場中，耕種者的種族、年齡、社經地位與生活經驗較為相近，農園的介入主要強化了社區中的牽絆式社會資本。但另一方面，農園對外開放，透過舉辦各式聚會、課程、參訪活動，邀請不同年齡、地區的族群參與，也一定程度上有助於橫跨式社會資本的生成。幸福農場的社會資本，日常體現於居民之間的互惠互助，為個體帶來資源、資訊、情感支持等多方面的效益。此外，由於農園參與者的組成較為固化，部分耕種者經歷過被偷菜、偷水的事件，農園仍出現輕微的排除、防備外來者的氛圍。對社區整體而言，社區凝聚力的增強促進了社區賦權，社區居民自發維護公共空間，在農園面臨被開發的威脅時，發起抗議行動保衛農園。

然而，以往文獻較少具體討論農園加強社會資本的機制，大多預設是透過農園裡的日常人際互動積累，僅有 Kingsley 與 Townsend（2006）談及農園空間設置與管理制度的影響。在下文的分析中，筆者除了進一步探討農園特定空間配置與管理制度的影響，還進一步深描農園植物在人際互動、凝聚社群中扮演的角色，以解釋為何在不同農園中都普遍具有促進社會資本的效果。

以耕種凝聚同質社區，以遊憩連結異質團體

如多數社區農園一樣，在管理者與居民的口中，復建里幸福農場明顯地增強了社區鄰里間的連結與紐帶，改變了都市居民之間較為淡漠疏離的狀態。正如老里長所言：

「以前樓上、對面都不認識，都不打招呼，現在大家都很熟悉。（農場）在社區的和諧方面有很大幫助」（作者訪談，A，復建，20180829）。

農園所培養的社會資本屬於何種類型，則取決於農園參與者包括哪些群體。Saldivar-Tanaka 與 Krasny（2004）在研究中，將農園的參與者分為既耕種、亦參與活動的耕種者（gardener），不耕種、僅舉辦或參與活動的園圃成員（garden member），以及不參與活動、僅參訪的園圃之友（garden friends）。同一農園中，不同參與群體的人口學特質可能會有差異，譬如他們發現紐約市的拉美裔社區農園耕種者多是男性，但園圃成員中性別比例較為平衡。耕種、活動和參訪三種程度深淺各異的農園參與方式，在復建里幸福農場中也都存在，但後二者較難區分，故僅分為耕種者與遊憩者。

農場的耕種者同質性較高，階級、種族、年齡等社會經濟特徵都較為相近。基本上都是臺灣漢族，中產階級；年齡層也較為集中，多是五、六十歲以上的長者。由於這些耕種者是農場最主要和長期的使用者，見面頻率較為頻繁而固定，農場主要加強了牽絆式社會資本。而遊憩者在年齡、地區與文化背景上較為多元。這與農場的開放度相關，較為年輕的居民雖然不耕種，但也會來農場中散步、健走；而耕種者週末、假期會帶親朋好友、一家老小到來。農場與附近幼稚園合作，保留了一塊田給社區內的幼稚園認養，做食農教育課程。農場常常舉辦各類活動，從烹飪比賽到栽種經驗成果分享，讓社區內非認養戶也可以參與。另外，農場積極分享經驗，常有團體到農場來訪，除了臺灣各地的社區或團體，其他如上海、北京、廈門等城市的團體也會參訪。透過制度設計與舉辦聚會參訪，農場成為連結更多元族群的場域，孕育橫跨式的社會資本。

農園社會資本的個體效益：從日常互惠互助到情感文化認同

正如社會資本理論指出，人際連結與網絡，可向個體提供資訊、資源與情感支持（Coleman, 1988; Lin, 2017）。筆者發現復建里幸福農場中的牽絆式社會資本，在居民之間形成的互惠互助，主要可以分為四類：1、物質分享（如分享種子、菜苗、蔬菜果實等）2、資訊分享（如分享耕作知識、食譜、烹飪經驗等）3、勞力協助（如幫對方澆水）4、情感支持與文化認同。在物質分享方面，幾乎所有受訪者都提到與鄰居、朋友分享自己種植的植物或收穫，而這樣的場景在田野中也是隨處可見。譬如筆者遇到上述的附近居民 H 女士時，她的身邊正是在剷除一大片茂密地瓜葉、準備換植的 E 先生；E 先生表示自己吃不完這麼多地瓜葉，盛情邀請路過的人幫忙帶走一些，於是 H

女士也歡歡喜喜地摘了一大把回家（田野筆記，復建，20201122）。他們不僅分享盈餘，也特意分享稀少或珍貴的植物。有時儘管蔬菜產出有限，不夠種植者自家食用，他們仍會大方地分享給朋友和鄰居。受訪農戶 C 阿姨便談到「種的九層塔都送給鄰居了，最後自己反而沒有吃到」（作者訪談，C，復建，20180904）。亦有居民曾提到，自己將珍貴少見的植物香茅介紹給農場裡的鄰居，並分枝送給他們種，現在周邊好幾塊田都有香茅；而其他鄰居也同樣把自己的植物回饋給她：

別人會跟我說，你種的這個會比較不好吃，我這個比較好吃，我分享給你。
當我種起來了之後，我的鄰居也會很高興。這種情誼的交流很珍貴，不是我們一般都市可以看到的。（劉啟明，2014）

資訊分享亦常常在農場中隨機偶然地發生。田野中，有一位健走的阿姨看見不認識的花卉，便去詢問周圍在耕種的人，得知那是美人蕉，台語叫蓮蕉花；G 阿姨則在途徑一片長勢欠佳的田時，與駐足旁邊的 D 伯伯議論，嘗試分析這片田種植過程中出現的問題。資訊分享有時亦伴隨著物質分享出現，譬如分享蔬菜產出的同時也分享菜譜。在訪談 C 阿姨過程中，她將自己種的九層塔送給一位互相熟識的鄰居長者，並建議他怎樣做鴨肉湯才好吃（田野筆記，復建，20180904）。而勞力互助方面，主要是在農務方面的協助。譬如當鄰居忙碌的時候，幫忙給田澆水，在田野中亦有看見過這樣的情形（田野筆記，復建，20201122）。

最後，農園內的人際互動也包含許多能夠提供情感支持、文化認同的興趣活動。田野觀察中發現居民的閒聊中常常出現與本土文化相關的討論話題或娛樂活動。有一次田野中，與幾位居民群聚聊天，其中一位年長阿伯表示自己會唱客家歌曲，並當場唱給大家聽（田野筆記，復建，20180904）；在另一次田野過程中，則看到有農戶民放下手中的農活，打開手機播放歌曲（不確定是客語或台語），跟旁邊其他農戶歡聲合唱；上文提到分享蔬菜的 E 女士與 E 先生，在互相自介時發現都是客家人，便討論起某些字詞在不同地區的客家話發音差異（田野筆記，復建，20201122）。在這些鄉音與歌聲中，人們召喚出自己家鄉或年輕時候的記憶，與他人分享，獲取共鳴或理解。Kingsley 與 Townsend（2006）曾評論，農園之中的人際互惠局限於日常、微小的交換，尚未延伸到農園外的、更重大的生活工作互助。然而在這一案例中，我們可以看到農場的人際互動已超越與農務農藝直接相關的資訊與資源分享，而進一步在這些日常頻發的娛樂活動中，與共享語言或文化的鄰里形成情感共振，展演並深化其文化認同。

農園社會資本的社群效益：維護並保衛共同的農園

社會資本也能對於整體社群或社會之運作、發展產生諸多效益 (Putnam, 2000)。其中一個重要面向便是形成社群規範，以維護公共利益。在幸福農場，密切的交流互動建立起人際間的信任和相互監督關係，維護事關公共權益的約定。譬如 C 阿姨提及「大家把廚餘埋在土裡，不可以放在外面，不然別人也會來勸，會有味道」(作者訪談，C，復建，20180904)。除了抑制有損於社群利益的負面行為，社會資本也幫助形成主動奉獻、維護農園環境的風氣。有居民自發為農場花卉區出資購進花卉，並將每年回國的短短數月都投入到對花圃的精心照料中，每天早晚都花費約一個小時(作者訪談，A，復建，20180829)。此外也有非固定的、日常的自發維護行為。有一次田野將近尾聲，天色漸晚，將要下雨，農場中人煙稀少，我偶遇一位居民卻在不起眼的角落幫忙修剪公共區域的薑花，去除枯萎的花朵，以維持美觀(田野筆記，復建，20201122)。

此外，過往研究發現社會資本的累積，有助於達到社區賦權的效果，社區居民團結起來，發起保衛農園的行動，與開發商相抗衡 (Hynes & Howe, 2004; Saldivar-Tanaka & Krasny, 2004)。如上一節提及的，復建里幸福農場在面臨土地開發的威脅時，亦出現相似的現象。當這片土地將被開發為社會住宅用地，農場場長與其他里民組織起來成立自救會，透過舉標語、掛布條、喊口號、參加說明會、拍攝影片等方式陳情抗議。在爭取保留農場的集體行動中，捲動了許多一般居民參與，可見社區農場培力社區，增強了居民的凝聚力與行動力。

社會資本的機制：從物理空間、管理制度到作物的多重角色

關於社區農園增強社會資本的機制，過往文獻曾從空間設置、管理制度的方面進行討論。Kingsley 與 Townsend (2006) 認為，農園的佈局設計可以促進社會互動，譬如若將農園置於公園之中，為耕種的居民提供就近散步聊天、並可以同時看護在公園中玩耍的孩子的空間；而農園設置的桌椅同樣提供社交場地。幸福農場中也有類似的促進社會互動的佈局設計。無論是為了美觀而保留的四周草皮，抑或是為了便利輪椅族而設置的無障礙步道，以及菜圃之間較闊的走道，都提供了散步和聚集聊天的空間。此外老里長特意沿著農場周邊擺放數張長椅，既在草皮之內，又與耕種區域保持適度的距離，而靠近花卉區，目的即是讓居民可以坐下來聊天(見圖 3)(作者訪談，A，復建，20180829)。

此外 Kingsley 與 Townsend (2006) 也發現農園的管理對社會資本的生成有影響：

在委員會經歷改組後，園藝者之間互動更好，對話更多，矛盾摩擦也更容易解決。然而研究並沒有指出，新委員會的何種成員或組織特質促成這一轉變。在幸福農場的案例中，筆者發現管理層對於公共事務的投入程度，會影響居民對於農園的投入程度，亦影響其群體認同感。居民注重觀察他們是否會身體力行地參與。譬如農場外圍的花卉果樹公共區（見圖 4），是由管理層（理事長、里長、場長等）帶動志工進入。「我們幾個帶的人親自下場，就會有志工進來。」（作者訪談，A，復建，20180829）居民亦積極評價由老里長任命的場長：「場長最積極，每次幹活都搶第一個。」（田野筆記，復建，20201122）從場長接收到的農戶回饋，亦可看出管理者的親力親為深得居民認可。場長表示，經常會有人把自己的菜採摘了送到他家門口，悄悄的不說一聲，要查監控攝像頭，才知道是誰送的菜（作者訪談，B，復建，20201122）。而里長換屆後，部分居民抱怨新里長對農場投入度低，如「你看老里長還會過來做事，新里長就是直接從那裡繞過去……大家都看在眼裡的啦。得獎了功勞又都是他（新里長）拿去。」（田野筆記，復建，20180904）但由於老里長和場長仍持續在為農場付出，居民積極參與農場的熱情並未消減。其次，管理者亦需要協調解決農戶內外的矛盾。居民們的投訴與抱怨常常反映給場長。在一次田野中，筆者站在場長身邊聊天的短短十幾分鐘，就有數位居民過來反映諸多問題，從舉報有人偷水、偷菜到抱怨旁邊汽車味道太重，場長一一根據問題性質，予以不同的回應，安撫居民或協助解決（田野筆記，復建，20180904）。⁷

圖 3-4

左：供居民社交聊天的桌椅區；右：顧問團和志工照顧的外圍果樹區（研究者攝）



⁷ 對於難以找到證據的「偷竊」行為（如偷水、偷菜），場長一般不做處理，而是寬慰或鼓勵里民自行當場解決，「有些人就是這樣啊，說明我們水質好啊，祝他不會肚子痛」「那你怎麼不當場跟他說呢」；能追溯到責任的事件則應承處理，如有人抱怨停在農場邊的汽車有汽油味「我打電話給車主就好啦」。

然而，上述兩類因素皆是討論部分社區農園軟硬體設施的特殊性，而未能分析農園本身的固有元素如何增強人際互動與社區紐帶，尤其缺失對農園的主角——作物——角色的分析。許多研究已指出綠地環境對於社區凝聚力有增強作用，如 Fried (1982) 識別出自然環境可及性是預測居民對社區滿意度的最好指標。心理學研究亦發現，與沒有樹木的空間相比，人們喜歡聚集有樹木的空間，而且樹木越密集、距離住宅越近，聚集的人群越多 (Coley, Sullivan, & Kuo, 1997)。然而農園並非一般綠地，其獨特的形式與因素緣何有利於凝聚社區，尚未得到充分討論。下文將借用社會凝聚力理論，探討農園本身如何從吸引、任務承諾、群體自豪三個途徑，提昇社區的社會資本。

首先，農園為社區居民提供了見面契機和共同話題，分別對應到心理學理論的接觸效應與相似效應，由此提高社區居民之間的人際吸引。儘管有些美國拉丁裔社區農園中，具有民族文化特色的 Casita 小屋是聚會的焦點，提供社會互動的空間，幾乎可以不需要種植物 (Saldivar-Tanaka & Krasny, 2004)；但農耕文化深厚的東亞地區，如幸福農場，農耕場域正是將居民聚集並催化互動的重要空間，植物則是連結社區居民的重要媒介。農作物具有需要密集勞動投入的自然特性，招引農耕者頻繁到訪農園。大多數參與者對種植熱情很高，每天會早晚兩次來照顧自己的蔬菜，營造出頗多在農園逗留的時間和接觸鄰居的機會。此外耕作情境又為原本各不相同的居民們增加了身份的相似性，創造出共同話題。現代社區之中，社區居民往往有不同的身份和經驗背景，正如 C 阿姨說「沒有共同身份啊，上班的職業也不同，共識不同，喜歡的菜都不一樣」(作者訪談，C，復建，20180904)。因此若只有一般的公園綠地，不一定能增進社區連結，正如場長說：「(農場)比公園好多了。在公園大家都不認識，只有自己坐著沒有人互動。在這邊大家會互動，話題都一樣，聊種菜的經驗。」(作者訪談，B，復建，20180904)。

此外，前文提過的農戶基於情誼產生的互惠互助，亦反過來進一步增進鄰里之間的好感，從而形成正向循環。這些資源資訊分享能夠自然普遍地發生，亦緊扣農作物本身的特性。農園中的作物常被用於贈送其他農戶或訪客，遠超出原先的實用意義，被賦予了日常禮物的象徵功能，成為傳遞鄰里情誼的媒介。種子、菜苗與蔬菜本身具有可食用、貼近生活等物質特性，因而具有煙火氣與普適性，剝落了一般禮物貴重、精心安排、針對特定對象的局限性，而更適合與鄰居或路人廣泛普遍、日常隨性地分享，能夠無壓力地拉近鄰里之間的友善關係。農作物的另一特性即為需要大量知識經驗，而居住在都市的居民恰恰混雜有具有豐富鄉下種田經驗與毫無經驗兩種，這種身

體經驗的落差觸發了知識在人群間流動的可能性。在田野觀察中，許多對話圍繞著對於鄰居菜圃的關心、品鑑、好奇，或出於自己耕種時的疑難問題，自然而然地發生。譬如問問對方在種什麼菜、在用什麼農法，或者向周邊的人請教不認識的植物或農耕中遇到的困難（田野筆記，復建，20180904，20201122）。居民們一般都非常樂意分享自己的經驗和故事。而這種隨機的聊天也會引向更多無關農園的生活分享，延伸到對方個人及生命經驗的興趣，促成前文提及的情感共鳴與文化認同。

其次，農場提供了一個需要共同維護的實在具體的對象，形成了居民之間的任務承諾。儘管是切割成各個家戶認養耕種，但耕種者之間卻形成了維護農場的共同目標和責任。若說都市社區是一個小型的社會，這個社會常常是無形的、難以感知的，也就不易生成共同體的感覺；但社區公共空間裡出現的實體農場，卻形成了實在具體、並且需要共同維護的對象。除了農園實體提供的基礎外，來自於管理層的制度安排更注入一股粘合劑。一個耕種者除了在認養區的日常勞作中遵守共同的規定之外，也需要協作整理公共區域。農場外圍公共區種植花卉、果樹等，由農場中的認養戶，每一個月輪流有兩組（二十多個人）出來做公共服務。

最後，成功的農園還增進了社區的群體自豪感。農園成為了社區對外展示的名片，每逢有社區交流、協會來訪，都會帶到農場。農場也在市府比賽中屢屢獲獎（作者訪談，A，復建，20180829），亦成為居民社區自豪感的來源。農戶中有長者自學拍攝紀錄片，訪談鄰里製作農場影像紀錄片。在這個將農場的故事集體講述、記錄、並轉化為文化產品的過程中，也增強了他們對於社區的自豪感（田野筆記，復建，20180904）。

第三節 社區農園與主觀福祉

文獻顯示，社區農園對於社區居民的福祉有諸多方面的貢獻，包括生產新鮮而平價的食物，創造休閒與審美體驗，提供紓壓放鬆和身體鍛煉的綠色空間，促進知識和文化交流等等（Baker, 2004; Hynes & Howe, 2004; Saldivar-Tanaka & Krasny, 2004; Okvat & Zautra, 2011; Mok et al., 2014）。而這些福祉常常折射在參與者的主觀感知中，亦透過主觀測量而得到。如 Waliczek 等人（1996）在美國範圍內發放問卷，社區農園耕種者在生理、安全、社交、自我實現各個層級皆有感到受益。Saldivar-Tanaka 和 Krasny（2004）則對紐約市一個社區農園進行質化研究，亦發現居民認可該農園在社區營造、開放空間、公民農業多個方面的意義。

幸福農場為居民帶來的主觀福祉，在居民口中常常被濃縮為「幸福」一詞。這一

個詞代表著農場為居民帶來的整體積極情緒感受，而其背後包含有複雜的成因，如興趣的滿足、夢想的實現、與自然接觸帶來的愉悅、擁有自己菜圃的充實感和成就感、人際互動帶來的溫馨連結等等。除了上一節描述過的社會交往，下文將以主觀福祉相關理論分析，農場如何從興趣休閒、文化認同、身心健康三個方面增進居民的幸福感。以目標理論而言，農場滿足居民在生理、愛與歸屬、自我實現等方面的需求；以活動理論來看，則是讓居民在實踐愛好、社會交往、身體鍛煉等活動中產生積極情緒。而這些效益的形成，離不開農場規劃中多功能用途，包含教育、農耕、休閒、運動、精神療癒等，透過硬體建置、制度設定、文化宣導而達成。

興趣休閒：自主創造與公共利益的調和

Blair 等人於 1991 年的研究則指出，美國市民加入社區農園的首要原因，已從獲取食物悄然轉變為休閒娛樂（引自 Hynes & Howe, 2004）。在復建里幸福農場，興趣休閒也是遠比物質生產重要的目的。正如老里長所言：「他們的目的不是為了菜啦，外面也很便宜，五六十塊錢就可以買很多。花那麼多心血，是為了消遣。還自己買肥料呢！」（作者訪談，A，復建，20180829）以社會經濟背景而言，松山區位於臺北菁華地段，家戶和個人收入均為臺北各行政區最高⁸，報導更指農場所在土地市值超過 20 億（生命力新聞，2018），因此在此耕種遠非出於糧食需求，甚至從經濟角度看很不划算。並且，有的農戶事實上也在其他地方（如山上、鄉下）收穫足量的自種安心蔬菜，但他們仍然珍視在這一方小小的田圃。例如，田野訪問中，有年長者表示，自己家認真種來吃的菜主要是靠苗栗鄉下的田，而幸福農場裡這一塊是純粹種來玩（田野筆記，復建，20201122）。另有一位附近居民，自己在山上租種大片田地，但仍常常來賞玩鄰居這片小巧的社區農場，並不住感嘆「很好玩」「很有趣」（田野筆記，復建，20201122）。興趣休閒功能的實現不僅透過耕種者的勞動力，更求諸自主性和創造力。Diener（2009）曾指出，自由意志是一項重要的人類普世需求。Saldivar-Tanaka 與 Krasny（2004）的研究發現，社區農園正是一個允許耕種者參與設計的開放空間，使他們得以借助獨特的植物和結構展示其創造力和文化審美偏好，因而比一般公共空間更顯舒適和放鬆。在復建里幸福農場，雖然農園整體佈局主要由老里長規劃訂定，但

⁸ 根據市政府主計處統計，松山區 2018 年每戶所得總額為 195 多萬，所得收入者每人可支配所得為 80 多萬，均為臺北市各區中最高。取自臺北市統計資料查詢系統 <https://statdb.dbas.gov.taipei/pxweb2007-tp/dialog/statfile9.asp>

居民仍對於自己的小菜圃有較高的自由度，僅有一項由於土地特性設下的高度限制⁹。居民根據其審美偏好，可以自行決定種植內容與裝飾，呈現出紛呈的多樣性。在植物安排上，有的居民將整片農園種同一樣蔬菜，有的無規律地混種不同的蔬菜與香草，有的則將不同植物很有規律安排，甚至有的居民幾乎沒有種蔬菜而是種滿了各種香草。在菜圃設計上，有人搭籬笆，有人拉網（見圖 5），有人規畫呈現 LOVE 字型，有人則設計成階梯狀寓意「步步高升」（劉克襄，2015）。正如老里長說，「我們比較自由，種植沒有強迫，所以會亂一點點。人家問為什麼不規定全部空心菜，看起來就平平整整。現在這樣高高低低的，但就還是想給他們自由。」（作者訪談，A，復建，20180829）在老里長的觀念中，各具特色的菜圃並不美，甚至有些亂，容易引起其他里民的反感；然而他並沒有因此限制或指定農戶的菜圃設計，而是巧妙創造出「花園包圍菜園」的策略協調這種矛盾（見圖 6），用外圍公共區整齊的觀賞性花卉遮掩內部景觀，以此調和個體自主性與社區公共利益之間的潛在張力。

圖 5-6

左：耕種戶發揮創意、風格各異的菜圃；右：農場外圍的觀賞性花園（研究者攝）



文化認同：彌補城鄉變遷中的農耕文化失落

比起具有物質效益的糧食生產，興趣休閒或許會被認為是中產階級可有可無的消遣。然而，Infantino（2004）指出，休閒型園藝者在這個過程中實現和自然、和過往記憶的連結。社區農園因此具備了尋找、踐行和確認文化認同的意義。

北美社區農園文獻討論認同感與歸屬感時，大多是聚焦在移民族群。Saldivar-

⁹ 因為是國防部土地，種植植物原則上不可超過一公尺高，但這一規定也會彈性處理，譬如秋葵已經快要收穫，先容許它長超過，等採收後再處理（作者訪談，A，復建，20180829）。

Tanaka 與 Krasny (2004) 曾發現，社區農園對於波多黎各移民而言具有文化保存意義，他們會將具有民族文化特徵的慶典活動帶進農耕實踐，也會將家鄉特色的農場佈局帶進異鄉的社區農園中，營造得如同自己家。Baker (2004) 在加拿大的研究也發現，在以移民為主的社區農園中，透過種植家鄉的植物，邊緣族群得以宣告其文化認同：中國人為主的社區農園裡密集生產亞洲植物，非洲人為主的社區農園則實驗著熱帶植物在溫帶地區的種植。相似的，臺北居民對於種植的濃厚興趣，源自於在臺灣綿延已久的農耕文化。從臺灣南部到北部的城鄉流動者，從都市社區農園中重溫年輕時農耕經驗。幸福農場中就有居民表示，在這裡耕種就像回到兒時在南部家鄉耕種的感覺（陳靖宜，2014）。而即使未經歷地理移動，臺北向周邊都市化擴張也將曾經是農耕聚落的地方轉變為都市住宅發展空間；在地的長者雖然不再有經濟壓力從事農業，但仍保存農耕勞動的身體慣習與文化記憶，因而在已然都市化的土地上延續其耕種生活，從中獲得身心的歸屬（李佳璇，2013）。

然而特別的是，這一社區中有不少居民並無農耕經驗，其農耕興趣不能被過往文獻中「從前長期農耕經歷積累的情感認同與身體記憶」所解釋。相反，他們是由「從前沒有機會農耕所留下的遺憾和嚮往」所激發。有耕種者表示小時候就對園藝有極高興趣，但礙於沒有自己的花園，更別說是農地，因此一直都無法學習種植，但自從社區開闢幸福農場後，上班前後都能來菜園逛逛，如今幸福農場已經佔了她生活的大部份（陳思錡、王傳豪，2018）。另一位耕種者則回憶道：

最想種的就是玉米，小時候的夢想，那時候住在屏東，曾經種了一棵玉米，眼看它長大已經可以吃了的時，我們家偏偏就搬來臺北了，所以我這個夢就一直沒有完成，很遺憾。所以現在在臺北有自己的農地之後，我高興得第一個要種的就是玉米，我一定要嚐嚐自己種出來的玉米是什麼味道。（劉啟明，2014）

許多耕種者成長在臺灣這樣一個農業為基礎的社會，自然地發展出對農耕的好奇、興趣、甚至認同。然而在快速變動的城市化過程中，他們或許一直是城市小孩，或許很快移民到都市，在寸土寸金的臺北水泥叢林中，並沒有自己耕種的機會。與土地連結的渴求，種植自己的蔬果的願望，就這樣化成無法付諸實踐的遺憾，一直縈繞在心頭。在數十年後重新實現，方會帶來近乎圓夢的喜悅和積極投入的熱情。農耕田園文化與都市水泥現實之間的裂痕，恰恰被這樣的稀罕的都市農園機會所彌補。

身心健康：硬體配置與論述建構下的多元鍛煉場域

自評健康亦是主觀福祉的一大影響因素，而社區農園對居民亦產生諸多層面的身心健康效益。首先，社區農場帶來對最直接影響即是健康的飲食。在訪談中，居民亦常會提及農場對於自己的意義之一，在於獲得自己種的有機、新鮮、安心的蔬菜。然而限於每家戶分到菜圃的面積（3×4 尺），所生產的蔬菜量在家庭食物消費中佔比低，心理效應遠大於實質影響。

其次，作為綠地空間，社區農園亦能幫助改善心理健康，包括情感效益（改善心情、提高效能感）和認知效益（緩解疲憊、提高專注力、預防老年癡呆）（Okvat & Zautra, 2011）。注意力復原理論（Attention Restoration Theory）指出，當人們在工作及生活中長時間使用定向注意力（directed attention）後會感到心理疲勞（mental fatigue），而具有自然環境帶來另一種較不費力、不需自主控制的軟引力（soft fascination），從而緩解精神上的疲勞感（Kaplan & Kaplan, 1989）。因此，對於工作壓力較大的上班族而言，參與農場是對日常精神狀態的有效舒緩途徑。幸福農場中有不少上班族參與，他們常常在早上上班前來農場澆完水才去辦公室（劉克襄，2015），或傍晚下班後來澆水、收成後帶回家做菜（田野筆記，復建，20180904）。除此之外，對於社區中患有精神疾患的居民也產生了療癒效果。根據老里長的講述，曾有一些患有躁鬱症或憂鬱症的居民來種菜，症狀會減輕，甚至大為改善，原來都無法出門的人現在都會出來跟大家聊天（作者訪談，A，復建，20180829）。另外，農場設置有無障礙步道（見圖 8），則讓使用輪椅出行的肢體障礙者、患中風長者都可用欣賞、沉浸到靜態方式，享受綠地帶來的積極體驗與心理健康效益。

再次，不同於一般綠地公園，農園所伴生的農務勞動，也被視為一種具有較大強度的身體鍛煉（Relf, 1998）。而在復建里幸福農場，除了在耕種中獲得鍛煉，亦透過有意的物理設施和宣導，讓居民進行健走、慢跑等鍛煉活動。農場設置有兩圈健走步道，入口掛有告示牌（見圖 7），提供健走一圈所消耗熱量的資訊，以及供里民鍛煉後記錄的簽到表，以鼓勵里民多加使用、多加運動。居民對於步道的使用頻率頗高，數次田野觀察中都有居民在步道上快走。從技術物與社會相互作用的觀點來看，人們在綠地所能從事的活動高度倚賴於場地配置和硬體設施，而這些設施配置如何被引介、理解與使用，也蘊含有社會脈絡的牽引和行動者的持續定義。農場中建置有兩圈環狀步道。在老里長為幸福農場標舉的「健康」理念下，這兩條步道被稱呼為健走步道。他不僅精確地計算其長度，並且能在對外介紹時熟練地說出來：外圈 175 公尺，內圈

150 公尺。在老里長的論述中，種菜、健走、身心障礙者都被整合進健康療癒的概念中：「除了種菜可以療癒，是植物療法，健走也是健身鍛煉。」（作者訪談，A，復建，20180829）



圖 7-8

左：鼓勵居民健身的告示牌；右：可令輪椅通過的無障礙步道（研究者攝）



第四節 社區農園中的社會與環境永續

社區農園廣泛捲動一般市民的參與，因此其實踐的環境永續，並不是一小群環保主義者的先鋒探索，而是與大眾日常生活緊密連結的公民實踐。Lyson 與 Raymer（2000）提出公民農業（civic agriculture）的概念，提倡公民透過親自參與耕種，提高農業素養（agricultural literacy），對食物生產及整個食物系統更有意識。Murphy（2012）亦在討論社會永續時，標舉教育的重要性。教育既是公民的權益，亦可成為培養環境意識的途徑，令社會永續與環境永續達成協同作用。對於社區農園的經驗研究也確實發現，社區農園可成為教育基地，農園內人們互相學習，來自不同農園的人也會交換園藝知識，亦有耕種者開課教授年輕人種植技能（Saldivar-Tanaka & Krasny, 2004）。下文將以幸福農場為例，分析社區農園中發生的正式與非正式兩種教育學習過程，如何連結社會與環境永續；以及這一過程中市民的實踐與勞動，如何串聯工作與需求之間的溝壑。

與許多社區農園相似，幸福農場是一個在「做」中「學」的食農與環境教育基地。在農場建立之初，農場管理層便開始有意識（intended）地引導、協助市民踐行有機種植，透過正式課程、日常宣導與規章制度傳遞觀念、教授技術，由此達到食農教育與環境教育的效果。幸福農場首任場長表示，在農場第一階段「綠美化」後，推動第二

階段的「教育化」，民眾除了能在耕種中學習耕作技術之外，也能從中學習友善環境。農場採用「自然農法」，有機、無農藥的種植，自製環保黏蟲器、果實蠅誘捕器，以咖啡渣、豆渣做肥料，辣椒水、稀釋醋等天然材質驅蟲。同時也建議以「當季作物」為優先考量，鼓勵居民種植多種類作物（陳靖宜，2014）。¹⁰很多居民原本是「完全不會種菜的都市小孩」，在這裡參與社區開辦的課程，也從實踐與交流探討中學習，學會了有機種植的方法和蔬果知識，還可轉教別人（陳思錡、王傳豪，2018）。在幸福農場也有跨世代的知識傳遞。農場與社區內幼兒園合作，保留一塊地給小朋友耕作，開展戶外課程，認識植物，體驗種植與收穫，並品嚐自己種出的蔬菜（見圖 9）。在這一過程裡，農場將市民體驗休閒、追求健康、增長知識的主觀福祉與環境永續結合，初步建立人地友善、互相促進的社會生態系統。

農場中發生的教育與學習，不僅是自上而下的管理層宣導、也不僅僅止於正式化的課程，也充盈在居民之間平行流動的、彌散於日常互動的知識傳遞與討論。如前文提過的，農戶及訪客都常在散步、耕種的過程中偶然地開啟聊天，請教或分享作物知識、耕種技巧等。正如一位農戶所說「你肯做的話一定 ok，這邊一定會有人教你」（陳思錡、王傳豪，2018）。這情形與 Saldivar-Tanaka 與 Krasny（2004）的研究發現相似。這一過程中，市民間的社交互動與連結網絡，成為環境友善資訊的傳播途徑，亦是社會資本推動環境永續的一種方式。

此外社區農場強化了社區的社會資本，增長社區的凝聚力與行動力，在農場面臨開發威脅時激發了社區的集體行動，反過來保衛農園的存續。這種社會永續與環境永續的協同作用方式，可以視為一種反饋式（in-return）的作用類型。

圖 9
幼稚園在幸福農場進行戶外教學（受訪者提供）



¹⁰ 食農素養的概念，做更有信息（informed）的消費者，都市農耕網的倡議者也提及這樣的概念。在錦安里社區屋頂農園，會邀請居民一起辦煮食活動，辨別有機和非有機蔬菜的味道，散佈和強化「在地」、「有機」等食物消費理念（田野筆記，錦安里，20180914）

農耕勞動重新作為一種無償的自給自足或社區貢獻的工作，回到居民的日常之中，儘管這並不是在改變他們正職的工作屬性，卻在他們生活中加入了以興趣愛好為形式的工作，在實踐中持續學習與反饋，產生友善的人地互動，並整合到個人福祉的方方面面，超出新鮮、安心食物的意義，而延伸到興趣休閒、文化認同、身心健康與食農教育的心理社會功能。

第三章 療癒農園與社會永續：以象山農場為例

象山農場坐落於臺北市信義區，四獸山腳下，由一支園藝治療師團隊所運營，旨在實踐和推廣園藝治療，為身心障礙者及其他需要服務的族群提供與大自然連結、與植物建立關係的場域。農場的主要創始人 I 是臺灣第一位獲得美國梅里特大學認證的園藝治療師（下文簡稱園療師）。開闢象山農場前，她曾在新北市三峽試種園藝治療所需的香草植物，發現歐美常見香草在臺灣水土不服，難以成活，遂轉向尋求臺灣本土青草植物，探索出常見易活、具有本土文化又適宜園藝治療課程的保健植物，如艾草、薄荷、魚腥草、左手香，將美國的園藝治療經驗在地化。而後她接受一位身心障礙兒童的家長無償借出土地，並協助租下臨近的公有荒地，開始建置象山農場，適用於園藝治療的戶外場地。這片荒地棄置已久、垃圾遍布，經兩年時間的勘察、整理，於 2014 年正式對外開放（作者訪談，I，象山，20180711）。

這片地地勢為斜坡，最低處是一間由老廟改造而來的教室（兼有廚房和日常活動功能），旁邊為室外活動及窯燒區，向上則隨地勢漸層混植不同的蔬菜、保健植物和樹木等，並以石板步道環繞一圈。農場每天至少有一名園療師輪班使用，上課之餘，整理農場，除草、澆水、種植，及收穫、準備上課素材。除了認養區之外，農場的各種香草、藥草、蔬果都是由所有園療師們共同照管和使用，另有聘用兩名管理員負責維護農場整體環境。

後來因這片土地地形不方便服務輪椅族群，農場又於 2018 年在地主協助下租到鄰近另一片平坦地塊，並與社團法人臺北市藝術統合教育研究會合作共用，稱為藝統中心，而原來的區域便稱為園療中心。藝術統合教育研究會的脈絡，則來自另一名同樣在農場工作已久的園療師 J。J 既是與 I 一同進修園藝治療與樸門農法的夥伴，也是藝術統合教育研究會創立者之一。2018 年農場擴張地塊時，他帶藝術統合教育協會也一同進駐。藝統中心有一棟藝統會專用建築，此外亦有活動課室，輪椅道，高床植栽區，地面認養區和其他農園區。利用農場的自然環境，他們將特殊教育結合藝術、自然等領域，開發並實踐適合於特殊兒童的課程¹¹。園藝治療與特殊教育在農場中並非各自孤立，兩群教育工作者不僅有緊密聯繫、亦有人員重疊，園藝治療工作坊中含有藝術創作，特殊教育課程亦包含農耕活動。逢農場週年慶等大型活動時，運用小旅行路線規畫將兩邊串聯起來。

¹¹ 資料來源：臺北市藝術統合教育研究會網站簡介。

農場的願景是實踐綠色照護（green care），即一種全人的、多元的照護型態。來到農場的人不被篩選，他們不僅在此短暫休憩、獲得療癒、接受課程，也在此工作、創造、交友、生活，形成一個共生的大家庭。與這一理念相契合，象山農場除了園藝治療，亦開展工作學校計畫，培養身心障礙者獲得手作、園藝、農務工作能力與社交技能。農場開辦的課程、工作坊等活動不僅服務特殊族群，也有提供給一般市民，並持續培訓園藝治療師¹²。

第一節 療癒農園與社會正義

過往對療癒農園的研究大多集中在醫療健康或公共衛生領域，致力於探究園藝治療的療效，鮮少置於社會正義的框架下討論。但值得注意的是，療癒農園常見的服務對象，如身心障礙者、病患、行動不便的老者等，在一般標準化設置的公共綠地或農園中，正是容易遭遇隱性排除的族群。許多公園綠地名義上向所有公眾開放，其空間佈局與硬體配置卻一味標準化，忽略不同族群差異化的身心狀況，減少他們的進入與使用機會。儘管無障礙/可及性（accessibility）的觀點在近幾十年來逐漸普及，但許多公園或農園所做仍然粗疏，不外是可供輪椅族進入的輪椅道、斜坡等，但能夠抵達的區域與能夠參與的活動仍非常有限。

為身心障礙者量身打造的療癒農園，恰恰彌補了多元身心狀況族群的綠地參與機會，其建置與運作的經驗亦可為公共農園提供參考借鑒。為了使各類服務對象順利安全地進入農園，進行園藝或農藝操作，令療癒課程發揮效果，療癒農園的設施常常因人制宜，做出符合為個體特殊狀況的調整與創新。在歷史上，園藝治療的應用族群逐步擴大，從最初的精神障礙者，擴展到物理上的傷病或障礙，以及肢體障礙、手部障礙、視覺或其他感官障礙、癡呆、自閉等知覺缺陷患者；這一過程也讓療癒農園中軟硬體配置的方法與經驗也不斷擴充、豐富（Scott, 2017）。

此外，有些療癒農園不僅包含治療型計畫，亦開展職業型計畫，協助身心障礙者透過園藝勞作掌握工作能力、獲得經濟收入（Simson & Straus, 1998, P43-44）。這意味著，療癒農園不僅回應身心障礙者面臨的關乎環境權益、健康權益的綠地不正義，更進一步回應他們在工作職場中遭遇的不公與排除。下文將以非營利組織運作的象山農場為例，探討療癒農園的運作制度、技術配置與活動形式，如何為身心障礙者提供遊

¹² 資料來源：象山農場臉書主頁簡介。2021年8月31日取自
<https://www.facebook.com/GreathopeElmtfarm>。

憩及耕種機會，彌補他們在公共生活中缺失的綠地權益；以及如何透過工作與社交技能的培訓，回應職場的歧視與排除。



身心障礙族群：公園綠地的隱性排除者

作為非營利機構，象山農場宗旨明確，是「為身心障礙者及其他需要服務的族群提供與大自然連結、與植物建立關係的場域」。有別於對完全對外開放的公共園圃，象山農場有著十分明確的服務對象：以身心障礙者族群為參與主體，開展面向特殊族群的園藝治療課程。農場的耕種機會大多保留給園療師與身心障礙學員。對於園療師而言，耕種是工作的一部分，農場植物的選擇與使用，都與療癒課程目的緊密相連。儘管農場也時常舉辦公開活動，一般市民可由報名或預約的方式獲得遊憩機會，但從籌辦宗旨到軟硬體配置，農場都是以身心障礙等特殊族群為核心。園療師 I 這樣形容自己的理念：

臺灣大自然對特殊族群不太友善，有很多高山，他們要走進大自然需要克服很多硬體的困難。我們希望農場可以給他們提供這樣一個比較安全的環境來接觸自然。我以前的園藝治療工作都比較偏室內，現在有了這樣一個場地就會盡量他們帶出來，把各種族群邀請到農場中來。（作者訪談，I，象山，20180711）

象山農場所關注的特殊族群的綠地可及性，在過往文獻討論中較為缺失，未能從使用者的身體特性出發，考量園圃的空間設計、硬體配置乃至植物選擇是否滿足不同族群的需求。象山農場的創辦者則特別留意這一點，並有意將園圃使用機會向特殊族群傾斜。從實際使用的數據來看，農場也的確將初衷付諸實踐。在 2019 年的工作報告¹³中，各族群對於農場的使用次數分別是：身心障礙者 128 次，一般市民 93 次，專業工作者 9 次，經濟弱勢 1 次；可見以身心障礙者為大宗。而在不同類別的身心障礙族群之中，農場服務的類別則相當多元、廣泛。許多療癒農園附屬於醫院或療養機構，往往有特定、專門的服務族群，如安寧療護的長者、精神疾病的患者等（作者訪談，I，象山，20180711）。象山農場則獨立於任何醫院機構之外，因而可服務對象和功能更為多元，包括肢體障礙者（如輪椅族群），精神障礙者（如思覺失調症、憂鬱症患者），感官障礙者（如視覺障礙者），以及心智障礙者（如自閉症、唐氏症、腦性麻痺患者）。除了身心障礙族群，還關注社會經濟的邊緣、弱勢族群，如經濟弱勢、東南亞移民等

¹³ 資料來源：2019 年度象山農場工作報告，2020/3/24，內部資料。

（作者訪談，I，象山，20180711）。



硬體配置與植物選擇：協助進入、遊憩與耕種

為提昇對於特殊族群的可及性，在物理和心理上都確保安全，象山農場的建置過程中，從空間設計、物理配置到植栽選擇，都經過精心的設計。但同時，為了讓服務對象得到最大化的自然療癒效益，象山農場亦力圖打造一個盡量接近郊野自然的環境，想盡量把農場中的人工硬體被降到最低，「我們要運用大自然的療癒力量，要自然。除非步道一定要用，種菜一定要除草，其外的方向都比較傾向於讓它們自然生長。」（作者訪談，I，象山，20180711）因此農場的設計，需要在自然的原始野性與硬體的安全保障之間尋求平衡。園療師們根據所服務的族群特性，以盡可能友善環境的材質與工法，或者借用植物等自然元素，逐步打造、修改、豐富農場的環境配置。

最早進入農場的是一名視障生（存有微弱的視力），為了方便他在農場中更自主地行走，園療師們設計了一條路線簡單的平緩步道，環繞農場一週，既不至於迷路，也可以盡量抵達農場各處。步道使用反光度高的白色石板，使他可藉由微弱的視力分辨出白色路徑和旁邊的綠色植栽（見圖 12）。在路線轉彎處，則種植葉型有識別度的植栽，教識他辨認；當他觸摸到時，就知道需要轉彎。如今這位視障生，已經可以在農場中自行行走，還能擔任解說員帶領參訪。其後農場開始服務長者族群，由於年長者往往不便蹲下，便設置高床植栽區（見圖 13），方便其站立操作。高床菜圃的邊緣留有寬度，供長者疲憊時坐下休息。而隨著對於身心障礙族群的瞭解逐漸深入，農場隨之調整農場設施的使用。他們發現，不適合蹲下的族群類型其實比想像中更廣泛，除了身體機能退化的老人家，還包括更多生理心理因素的障礙者。譬如視障族群蹲下來時，因為不能確定距離，會有不安全感。於是對於這類族群，農場也安排他們使用高床菜圃參與耕種。

再後來，農場引入使用輪椅的族群。由於原有片區（即園療中心）的地勢是斜坡，無法透過適當調整提供使用，便另外開拓一片地勢平坦的新區域。園療師們經過與無障礙學會討論，設計出 120 公分的輪椅道，並購買高度適宜的植栽架，讓植栽架之間的擺放距離正好可以卡進去一台輪椅，參與者便可以在左右兩個植栽盆裡各種植一般的面積（見圖 14）。此外旁邊的認養區中間留有方便輪椅通行的通道，讓輪椅族群也可以靠近，伸手撫摸香草。

而當服務在社會文化邊緣弱勢的族群時，園療師則透過選擇具有相應地理文化意

涵的植物，以滿足他們潛在的心理文化需求。譬如為了服務東南亞移民家庭，農場特地種植東南亞的香料植物，如越南香菜、南薑、薑黃等（見圖 10-11），令參與課程的移工家庭感受到宛如回到家鄉的親切感（作者訪談，I，象山，20180711）。

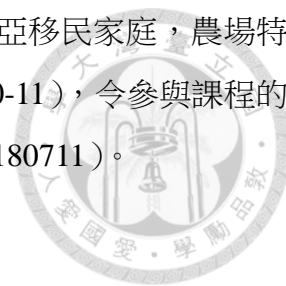


圖 10-11

左：東南亞植物越南香菜；右：東南亞植物南薑（研究者攝）



圖 12-14

左：可供視障族群使用的反光白色石板步道；中：可供高齡族群使用的高床植栽區；右：可供輪椅族使用的高架植栽盆與無障礙輪椅道（研究者攝）



園藝手作：多元自然互動形式中創造工作機會

除了建置適宜的農場環境與設施，園療師們也透過提供多樣化的活動，為身心障礙者提供更豐富的接觸自然的方式。除了戶外的體驗與耕種，農場也舉辦室內課程或工作坊，使用自然素材進行手作活動，如泡香草茶、製作蚊香，做粿糕、做點心、做料理等，創造參與者與植物的互動與連結。這些室內栽培或手作活動具有靈活性，能夠為不同身心狀況的學員提供適配的活動。他們在工作過程中持續開發新的教案，曾一起整理手頭有的教案，發現已經超過一百則（黃盛璘、黃盛瑩、蔡祐庭，2019）。

除此之外，農場亦包含有職業型園藝治療計畫，某種意義上為身心障礙族群提供了工作機會。身心障礙族群往往在求職時面臨社會不正義，被勞動市場拒之門外，缺少工作自立的機會。象山農場開設工作學校計畫，招收無法進入職場的身心障礙成年人在農場中學習照顧植物動物，整理農場環境，根據他們的優勢能力形成較為固定的工作（作者訪談，J，電訪，20200523）。

第二節 療癒農園與社會資本

與社區農園不同，療癒農園並非基於既有社群建立，而是在運作過程中邀請不同的族群、團體進入，因而較有機會創造橫跨式社會資本。橫跨式社會資本是異質社群之間的連結與網絡，跨越族群、地域、文化之隔閡，創造出更加廣泛的認同（Putnam, 2000）。象山農場服務多元的邊緣弱勢族群，亦舉辦各類食農、文化、健康主題的工作坊活動，提供一般市民參與。因而他們能夠透過舉辦課程、工作坊、導覽、市集等活動，創造不同族群互動的機會。值得注意的是，對於以身心障礙族群為服務主體的療癒農園而言，創造不同族群之間的互動與連結尤具意義，有利於讓公眾更加熟悉與理解這些族群，減少污名化、歧視與排除的狀況。Littig 和 Griebler（2005）曾提出，大眾對於少數族群的包容性態度，則有利於增強社會整合和社會一致性。此外，農園自身作為一個團體，與周邊社區之間亦有逐漸融入、改善關係的過程。以下將分別以三個例子，詳述象山農場如何透過課程活動設計與過程中園療師的細心引導，增進不同類型障礙者之間的互動，以及一般民眾與障礙者之間的互動，促進橫跨式社會資本的生成；其後，分析農園融入社區的過程中如何創造與社區的橫向連結。

互補與合作：創造異質族群間的連結

關於不同類型的障礙者之間（譬如身障和視障）的互動，農場曾開展的長達 20 週的身障和視障的共融課程。課程進行方式是，在志工的引導之下，一位身障人士與一位視障人士搭配為一組，共同照顧一塊高床菜圃。他們一起討論要種什麼，各自利用自己的優勢來合作完成任務。視障者有空間移動和拿取物品的優勢，身障者則有視覺優勢，當需要清洗東西時，身障者給出口語建議，指引視障者來完成這一動作（作者訪談，J，電訪，20200523）。在這一合作互補、共同達成任務的經歷中，兩個族群跨越差異、擴大交友圈、形成更廣泛的認同，在整個班級中形成凝聚力。這一緊密網絡中既有資訊分享，也有情感支持。他們留下彼此通訊方式，非上課時間會一起約來農

場照顧植物，除了農場主辦的結業會，他們還自發在農場舉辦音樂會，發揮自己的才藝，彈奏古箏、吉他或唱歌（見圖 15）。課外也會互相分享日常生活中的資訊，有超出農園範圍的共享互助行為。

關於一般民眾與障礙者之間的互動，農場曾開辦一般生和自閉症特殊生的小園丁課程。特殊生來自藝統會，一般生則面對市民招募而來，由一位藝統會老師和一位種菜專長的老師共同設計和帶領課程。照顧到自閉症特殊生對於群體的適應性，任務上並非兩兩合作，而是每個人有一塊自己的田。但仍有設計促進合作的小任務，一起搬運、傳遞物品，或肢體遊戲，鼓勵互相碰觸、牽手、擁抱。與前例類似，這些合作達成的小任務有助於觸發孩子之間的互動和連結。在孩子歡樂玩樂的氛圍中，自閉症特殊生亦給出正向反應：

有些孩子雖然不太會和別人互動，但是會看別人玩遊戲，也在旁邊笑笑的。

他們想進去玩時會用自己的方式參與，比如衝進來團體跑一圈，表達想要參與的意願。就好像「你們好好玩我要進去一下」的意思。（作者訪談，I，電訪，20200523）

而一般生一開始可能會對特殊生的言行感到怪異，但園療師並不會加以說教，而是視之為表達一種觀察，並像他們解釋特殊生行為的原因，如「他甩手，是覺得他很開心呀；重複同樣的話，是因為這件事對他很重要、印象很深刻」在這樣的引導說明與共同玩樂經驗之後，一般生也開始認知到儘管每個人都不一樣，但大家仍然是同學（作者訪談，I，電訪，20200523）。

接觸與互動：身心障礙者去污名化

此外，由於象山農場不僅對身心障礙者開發，也提供一般民眾活動與課程，因此得以藉由這些農務園藝工作，讓身心障礙者與公眾接觸，達成去污名化的效果。Schlosberg（2009, P4）強調環境正義應討論其建構（construct）過程，即個體與社會的認知。園藝治療的既往文獻，較少關注特殊族群污名問題。然而，社會排除和邊緣化長期以來一直是身心障礙者面臨的問題。存在於認知中的公眾污名（public stigma）不僅會以人際交往的方式施加於背負污名者，還會間接影響決策部門的態度，促使政府減少對弱勢族群的財政投入或有利政策，加重結構性污名（structured stigma）與制度性歧視。而研究顯示，真實接觸經歷有助於消除污名（Trute & Loewen, 1978）。農場舉辦面向一般民眾的園藝體驗活動時，讓經過培訓的身心障礙者擔當農事管理、導

覽解說、手作教授、產品販賣等工作，既增進社交機會和技能，也促進社會大眾對於特殊族群認識和瞭解。

不僅如此，農場的園療師們表示有一個隱藏的內部共識「水晶計畫」，他們認為譬如自閉症兒童宛如水晶，其實有獨特的美好品質，成長過程中比較少遇到創傷和社會規範的制約，而保留單純天真的狀態。而他們亦發現許多實習生在機構接觸這些群體後，同理心、敏感度提升，對生命有更深的思考。他們希望藉由這些接觸機會，可以把障礙者被社會低估的療癒潛能，傳遞給一般民眾（作者訪談，I，電訪，20200523）。由此可見，象山農場不僅如傳統療癒農園貢獻於身心障礙者的工作機會、醫療機會和綠地可及性，還進一步從社會建構的層次為他們去污名化，重建正向的大眾認知。

農園對外的連結：團體互助與社區融入

象山農場自身運作與資源網絡中，發揮作用比較多的也是橫跨式社會資本。因為要服務多元的族群，與各類醫院、長者機構、兒童機構等都有連結，也和諸多園藝農耕類、園藝治療類、身心療癒類等 NGO 團體都有連結，其人力、資源、信息的來源與流通也大多發生在這些通路裡。作為非營利組織，開辦課程、活動，建造與維護農園內的佈局、裝置，都需要大量人力，而社會網絡恰恰提供了許多人力資源。朋友帶朋友的方式一起來做志工、幫忙。比如建造農園硬體設施，如藝統中心初創時鋪石和做樹樁籬笆，或週年慶的市集擺攤，都有不少志工是農園成員的朋友（田野筆記，象山，20180711，20201219）。他們之間也有很多的互惠互動，譬如分享種子、食物。營造的家庭共生的感覺。沒有向政府申請過補助，也沒有企業的贊助。從城市的層級上，這樣團體間連結和互動，也促進了整個城市的農耕網絡的活力。

而農場也努力改善與周邊社區的關係。農場剛剛成立時，周邊社區都不太友善。一方面，農場成員相信農場的存在幫助周圍居民改善和美化了環境，部分居民也有正面的反饋。園療師 I 提到，曾經有附近高中生看到農場現狀後萬分驚訝，因為從前這裡雜草叢生，還有一個王爺廟，學生們都視為鬼地；附近學校老師看到農場的轉變也有類似的反應，他們以為此處原本是一片垃圾場（作者訪談，I，象山，20180711）。另一方面，有些居民則將農場團隊視為外來者，存有敵意。按照園療師 I 的描述，「一天到晚監視，一有舉動就舉報。」農場成員對此感到無奈，亦只能被動因應，例如農場臨近社區的出口起先並未設門，有些居民常常閒逛進來找茬，為了減少麻煩、不妨

礙工作，他們後來設了一個小門（事實上並不上鎖，只是象徵性宣告是私人領域）。而有社區投訴公雞打鳴擾人，他們就將公雞舍移到較為遠離居民樓的位置。

後來由於農場的需要，場地擴張，新場地視野開闊，難以再用遮蔽的方式抵擋周圍居民的監視，農場遂轉向另一種半開放的方式，以緩和與社區的關係。新場地本就有居民自發在種菜，農場的贊助人將地買下後，保留了 1/3 農園，給態度友善的居民繼續耕種（見圖 16）。農場則負責幫忙優化共同的環境。而這成為農場與部分居民發展友好關係的契機。如同其他社區農園一樣，農場與耕種居民之間發展出信任互惠的關係，除了日常親切地打招呼、聊天，也會交換種子、交換作物及產品、交換種菜知識和經驗。「我們把花生、四季豆種子送給了阿姨。她們則把苦瓜南瓜送我們吃，花生煮給我們吃」（作者訪談，J，象山，20180719）。由於農場成員平時課程忙碌，種植理念也傾向於放任型，「交給土地公照顧」，社區媽媽們看不過眼，還會自發過來幫忙。

「她們比較用心，會自製辣椒水和液肥，有時會偷偷過來幫忙拔草、澆水。」（作者訪談，J，象山，20180719）農場曾經嘗試將社區居民和服務對象透過課程連結起來，然而卻受制於社區內部既有的人際關係矛盾，部分居民不願意和其他居民出現在同一門課堂，最終使得這一計劃取消。這也反向印證了牽絆式社會資本的強健有助於橫跨、縱聯社會資本的形成。

圖 15-16

左：身障與視障共融課程學員自發組織的音樂會（經受訪者同意取自象山農場臉書粉專）；右：保留給周邊社區居民耕種的農園（研究者攝）



第三節 療癒農園與主觀福祉

透過文獻回顧可知，園藝治療注重滿足身心健康及與健康相關的諸多福祉，包括壓力舒緩、心情改善、職能訓練、自尊提升、興趣建立等；而職業性和社交性的園藝治療計畫則延展到工作和社會交往的需求（Simson & Straus, 1998, P43-44）。文獻亦提及這些效益是透過多元的與自然互動形式產生，既包括低度參與如觀看、散步，也包括深度參與如手作活動或農耕勞動。象山農場結合了治療型、職業型和社交型三種類型的園藝治療計畫，滿足了參與學員的多重需求，透過改善其身心健康、效能感、社會交往，而提昇其主觀福祉。

身心健康：與植物互動的治療型計畫

象山農場透過戶外農務活動與室內課程工作坊的形式，改善參與者身心健康狀況。活動理論認為，人們幸福感的來源在於從事休閒、鍛煉等活動的過程之中。室內課程工作坊大多都是利用農場內生產的植物進行手作活動，如泡香草茶、製作蚊香，做糰糕、做點心、做料理等種種活動。他們整理出來的教案十分多元，對於同一種植物也可以開發出多種與人互動的方式。如園療師 J 說：

對於農夫來說，艾草就是野草，也苦苦的不好吃，就會想要除掉或控制範圍。可是對我們來說艾草就是寶，可以用於飲食、醫藥、驅蚊、淨化辟邪、特殊料理，跟生活、文化都可以有很多連結。（作者訪談，J，象山，20180719）

這些活動並不是生產性的，而是被賦予了療癒的目的。一方面，可以協助參與者打開感官、活動手指，專心感受，安定身心；另一方面，對於有某一部分身體功能障礙（譬如視覺、行走）而難以從事常見園藝活動（觀賞、種植）的參與者，多元的手作形式也豐富了他們與植物接觸的方式。農場的園療師十分重視以觸摸、嗅聞等感官方式與自然元素真實互動，並不使用觀看圖片的虛擬方式。在開始製作產品前園療師通常也會先引導參與者調動身體感官感受植物，嗅聞、觸摸，對比乾燥植物和新鮮植物等（田野筆記，象山，20181015）。

植物在園藝治療中起著重要的作用。園藝治療師們扮演橋樑的角色，特別挑選與生活關係近、有多重功能的植物，透過園藝治療的特殊引導方式，協助進來的人更容易與植物建立起一些關係，感染植物的療癒能量（作者訪談，I，象山，20180711）。

農場中大多種植的是臺灣本土的青草藥、香辛植物，譬如艾草、魚腥草、左手香、薄荷、杭菊等等（見圖 17-18）。他們都同時滿足園藝治療的基本要求，包括感官刺激、易種好活、實用性高。具有感官刺激（香氣、味道、特別的觸感等）的植物可以幫助學員打開五感，去觀察、嗅聞、觸摸植物。容易種活的植物有利於提高學員栽培時的成功率和自信心，減少挫敗感。實用性高，則具有方便開展多種手作課程的優點，並且與人們生活經驗連結緊密，容易觸發回憶和積極情感。學習理論認為，根據人們成長的環境，人們會偏好熟悉的樹木花卉。因而對於老年癡呆患者所營造的環境，應有助於回憶起能力與經驗（Relf, 1998）。象山農場園療師的探索經驗，正呼應了這一理論。起初園療師帶入國外經驗，採用西方常見香草作為課程素材，然而這與高齡長者的生活經驗疏離、陌生，「一開始我試過用薰衣草給上課的老人家們聞，結果他們開玩笑說像是臭腳屑的味道」。後來她改換蔥薑蒜等廚房用材，取得很好的效果，熟悉親切的味喚起年輕時的記憶，老人家們感到放鬆、打開心扉（作者訪談，I，象山，20180711）。從生態角度，起初試種歐美香草植物，也發現在臺灣水土不服，難以成活，遂轉向尋求臺灣本土青草植物，將美國的園藝治療經驗在地化。而作為本土種，也與環境永續相契合。農場注重保育本土種，還種有其他一些並沒有實用功能的本土樹種，同時和保育紅藜、油芒的團體有合作聯繫，例如開辦油芒工作坊，在活動市集上銷售紅藜、油芒做的產品（田野筆記，象山，20201219）。

圖 17-18

左：本土種植物艾草；右：本土種植物杭菊（研究者攝）



效能感與社交：從輔助到獨立的社交與職業型計畫

象山農場除了致力於提升身心障礙者健康，更協助他們在這些活動中找到寄託，透過一些工作培養獨立生活的能力，提昇自尊與自我效能感；同時增進其社會互動機會，建立社會網絡。而效能感與社會交往，都是影響主觀福祉的重要因素。現代職場對於身心障礙族群往往不友善，將「不夠有生產力」的人排除出勞動市場，使得他們很難找到工作自食其力，因而自信心、自我效能感減損。即使有進入職場，也有可能遇到不友善對待，而被迫離開職場。譬如農場有兩位個案學員，一位是未曾有機會進入職場，另一位則是曾遭受職場創傷，在原先身體障礙上又增加了憂鬱症。農場的園藝治療師們教他們做簡易的手工，製作產品出售，如手工筆筒、驅蚊膏、手繪本子等等（見圖 19）；或讓他們教一般市民製作手作產品，如製作茶包、艾條等等（見圖 20）。在這個過程中發展社交技能，增強自信心。農場還為他們開設小舖，以他們的名字命名，而他們不僅自己製作產品、面對面銷售，也經營臉書專頁。農場有大型活動時，也會在農場內開設攤位售賣他們的產品。現在他們面對陌生客人時自信大膽，面對客人的提問順利對答，還會用生動的語言主動推銷自己的手工藝品，社交能力、自信心與自尊心皆有很大提昇（田野筆記，象山，20191221）。而讓他們教授一般市民做手工，也是一種賦能過程，使得他們不必只是被服務、被教育的對象，而是也可以成為其他人的老師，有一技之長。在少數個案中成功之後，象山農場開始「工作學校」項目，更具系統性地培養身心障礙者的工作技能，在農場開辦對公眾的活動時，受過培訓的身心障礙者會為參與者做簡單的農場導覽或引導他們做農務體驗（作者訪談，J，電訪，20200523；田野筆記，20201219）。

Littig 與 Griebler（2005）批評在現代的工作社會中，有償工作凌駕於眾多再生產活動之上，工作變得與收入之外的其他福祉疏離。因此通往社會永續的路徑，應以工作型態的改變為著力點，讓工作重新連接社會福利的各個方面。園藝治療師的概念與此相同。他們希望翻轉工作等於賺錢的傳統定義，引導身心障礙族群也能識別和發展自己的工作能力，在工作的過程中找到自己的生活重心，滿足與人社交、與自然接觸和自我成就感的各項需求。

圖 19-20

左：身心障礙者用植物製作的有機百草止癢膏；右：身心障礙者教民眾用植物製作手作艾草魚（經受訪者同意取自農園臉書粉專）



第四節 療癒農園中的社會與環境永續

儘管象山農場也有許多如復建里幸福農場類似的、有意識的環境友善措施，如在課程工作坊中包含食農/環境教育的因素，採用有機友善農法等等，但他們亦有另一些環境友善措施，本意是根據園藝治療的目的和原則所採取，但亦同時符合環境友善的做法。這種非意圖（unintended）的協同效應，即「本土、多元」植栽選擇和「模擬自然」的農園設計。

如前所述，選擇本土種栽種，本是為了滿足易種好活和貼近生活兩個園藝治療原則，但巧合地導向了保育和推廣本土物種的結果。而對於農園設置，為了在戶外活動課程中，讓服務對象得到最大化的療癒效益，象山農場模擬自然，力圖打造一個盡量接近郊野的農場環境。象山農場園療師篤信自然環境有著人工無法模仿的能量與裨益，盡量把農場中的人工硬體被降到最低，「我們要運用大自然的療癒力量，要自然。除非步道一定要用，種菜一定要除草，其外的方向都比較傾向於讓它們自然生長。」（作者訪談，I，象山，20180711）農場前身就是一片山腳下的荒地，植物都可以直接種在土地裡。農場因應地形的變化設置不同的區塊。保留了一部分原先野生的植物。將植物混種以增強生態互動，「看起來很亂，但我很清楚植物在哪裡」（訪談記錄：園療師 I，20180711）。他們注重生態系統的完整，認為一個完整農場一定要有動物，養有狗、雞、兔及蜜蜂（見圖 21-23）。採取樸門的農法，沒有農藥、化肥。建置有廚餘堆肥系統，與動物連起來成為物質循環系統。農場收穫場內植物做飯，剩下的菜葉餵給雞，骨頭餵給狗，其餘廚餘就則做堆肥，肥料又重新用於植物土壤營養的添加。尊重農場裡出現的野生動物，盡量不做打擾地共存。甚至對於自然界帶來的變化也以保留的方式對

待。比如颱風吹倒了樹木，也沒有馬上清理掉，而是觀察倒伏的樹木慢慢發出新芽（作者訪談，J，象山，20180719）。這些舉措既是為了提升參與者的身心健康，但也提升了農場內生態多樣性，而貢獻於環境永續。

此外面對受到現代職場排除的身心障礙者，園藝治療師在農場成立工作學校，透過培訓從事農務或手作，翻轉傳統的工作概念，而將工作作為建立生活重心的方式，並帶來其他食物、身體、心理、社交等方面的福祉。以綠色照護的概念，形成全人式的農場環境。這呼應了 Littig 與 GrieBler（2005）的社會永續理論中，關於現代工作的反思，及工作-需求關係的思考。

圖 21-23

左：公雞舍；中：蜂箱；右：兔舍（研究者攝）



第四章 長者志工農園與社會永續：以大安銀髮開心農園為例

大安銀髮開心農園是為服務高齡族群而設的農園，位於臺北市大安老人服務中心的屋頂。該屋頂空間最初利用形式為「空中花園」，始於 2006 年，為老人服務中心提供場地佈置之綠美化植栽。2011 年，服務中心開始舉辦面向長者的園藝活動「銀髮愛花園」，為長者提供植花蒔草、提升社會參與和拓展人際關係的休憩場所。由於活動參與者反響甚佳，且市政府評鑑時認為頂樓環境適合擴大功能，遂決定花園轉型為菜園，以吸引更多長者參與，並利用蔬菜之產出實現公益用途。於是在 2014 年，由臺北市政府社會局發起，財團法人七星農業發展基金會、臺灣公園綠地協會和臺北市園藝花卉同業公會共同出資，將屋頂空間改造建置為農園，開放予長者志工耕種。2017 年，隨著政府「公設民營」¹⁴化趨勢，農園標給達盛農業有限公司「認養」，即聘請管理員，並提供購買設備、更新資材等長期維護之經費。

企業認養後的農園仍維持其公益用途，開放給長者志工耕種，由一名固定的管理員統籌志工招募、排班和工作分配。在 2018 年進行田野調查時，農園共有 32 位志工，年齡大多在 70-80 歲，週一到週六間每天各有 5、6 人輪班，共同負責整個農園的農務工作。農園的種植、收穫等決策由管理員與志工隊長、副隊長及大安老人服務中心督導商討得出，而日常的具體工作則由管理員斟酌志工體力安排，譬如週一、週四輪值的多是體力較好的男性，便安排培土、換土等重型勞動，其餘日子輪值的是較為老邁的男性或女性，則安排種植、採收等較為輕鬆的事務。

目前實際種植面積約 200 坪，約佔屋頂總面積的一半。農園以種植蔬菜為主，也有少量香草、水果、花卉。每年蔬菜產量可達 1000 多公斤，據管理員說這應是臺北市屋頂農園中最大規模。蔬菜收成除了農園志工分享（佔比 44%）外，也提供給獨居長者（15%）及低收入戶（26%）等弱勢民眾，或配合市政府或其他活動使用（15%）。為保障長者行動安全及操作方便，農園特地設置高架種植區和無障礙空間步道。在無架高的種植區，則配置可移動式採收椅，使長者志工不必彎腰或久蹲。此外，農園出於綠能環保概念，設置集水池、水塔收集雨水用作灌溉，並以太陽能暨風力發電輔助（風光互補）系統產生綠能，供應灌溉用水的抽取、運送。農園採取有機種植，不施農藥、化肥。由於位於頂樓，若要更換新土過於費力，農園以液肥培土方式重複利用

¹⁴ 公設民營：以政府提供土地，建物及設施設備等，委託民間經營管理，提供社會福利服務。（根據內政部 1997 年訂定「推動社會福利民營化實施要點」第三條）

舊土，使用雜草、菜渣添加液肥發酵，再拌入舊土，最後加入顆粒有機肥，整個培土過程需要半年。

除了耕種志工外，農園亦為大安老人服務中心園藝治療課程提供戶外實習場地。該課程針對轄區內獨居長者，或長青學苑¹⁵、社團內失眠、憂鬱及照顧壓力沉重等的成員，形成園藝治療團體。農園保留有兩排高架種植箱供園藝治療課程使用。除固定使用族群外，農園不對外開放，公眾參訪需要預約，並設有門禁。

2020 年夏季樓體檢測出重金屬超標，需要拆除重建。大安銀髮開心農園也需要另覓場地，經過數個月的漫長尋覓，終於在 2021 年搬遷到文山區興隆市場的屋頂。

第一節 長者志工農園與社會正義

過往文獻中，專供高齡長者參與的農園，多被歸為療癒型農園的一類，相關討論局限於園藝治療的效果。然而如前所述，無論是臺北市，抑或是整個臺灣，都面臨高齡社會乃至超高齡社會所帶來的考驗。面對這樣龐大的一個族群，如何提供合乎比例的、符合其需求與身心狀況的鍛煉休閒機會，不僅是醫療照護領域的問題，也事關社會正義。與上一章討論的象山農場類似，大安銀髮開心農場亦透過空間設計與硬體配置，便利與保障長者在農園的行走與耕種活動；同時大安農場只開放給長者參與，讓高齡者獲得更多耕種機會。

然而與療癒農園不同的是，大安銀髮開心農園中，長者並非單向被照顧、被服務的對象，而是為社會服務與貢獻的志工。大安農園起初歸社會局管轄，其蔬菜產出會捐贈給低收入戶、獨居老人等弱勢族群，雖然管理權屬經過變更，目前是由企業認養，但仍維持其公益用途。以往文獻中對於都市農園的食物正義已多有探討，許多社區農園產出會進行公益捐贈，給教會、救生員、高齡者等（Saldivar-Tanaka & Krasny, 2004）。

大安銀髮開心農園的模式，結合了長者農園與志工/公益農園的長處，既創造都市高齡者在農耕活動中舒展身心與社會交往的機會，亦能給予社經弱勢族群食物資源，因此從耕種機會與食物分配兩個方面都促進了社會正義。這一節將探究大安銀髮開心農園如何透過準入制度與環境配置，增加高齡族群的耕種機會；以及如何透過捐贈制度，回應針對於經濟弱勢族群的食物正義議題。

¹⁵ 長青學苑：係為老年人所提倡之有系統、有組織的教育活動。通常由社會行政機關或民間所辦理。（根據教育大辭書，取自 <http://terms.naer.edu.tw/detail/1307022/>）

准入制度與硬體設施：專供長者的耕種機會

大安銀髮開心農園位於臺北市大安老人服務中心的屋頂，所在大樓歸屬於公部門。屋頂於 2011 年開始辦理「銀髮愛花園」活動，為中心的長者提供種植花草與社交互動的空間。2014 年，由臺北市政府社會局發起，財團法人七星農業發展基金會、臺灣公園綠地協會和臺北市園藝花卉同業公會共同出資，屋頂花園轉型為銀髮農園，希望「讓老人可以來活動、流流汗、種一些蔬菜、接觸泥土，對他們身心理幫助都很大。」（作者訪談，N，大安，20180806）。除了種植品類由花轉菜，使用場地面積拓寬，參與長者的範圍與人數也擴大，不局限於參與服務中心課程的長者，而是面向大安區所有高齡族群開放報名，可以供 30 餘位長者每週固定參與。若以空間公平的觀點考察，該大樓所在的臥龍次分區原是人均綠地較高的區域，為 12 平方公尺，不僅遠超臺北平均值，也已經超出 WHO 的建議（邱秉瑜，2017）。然而以年齡層來看，大安區 65 歲人口佔總人口比例在 2020 年（民國 109 年）12 月底已高達 21.5%，在臺北市各行政區之中最高（根據臺北市政府民政局資料計算）。因此，在該行政區內建置專門服務高齡族群的農園，正正回應區內急劇增長高齡人口的親近綠地、活動身心的需求。目前農園 32 名志工中，以 70 多歲的長者為主，亦有少數 80 多歲。農園除了提供耕種機會，也提供場地協助大安老人服務中心開設面向長者的園藝治療的課程。

農園的硬體設置皆為長者使用的便利與安全考量。過往面向長者的療癒型農園常常會設置升高型植栽箱（Detweiler et al., 2012）。大安農園最開始建置的區域亦是如此（見圖 24），並且開闢無障礙空間步道。如管理員 N 先生所言：

當時建置好之後我們考量要服務老人，所以用高架種植的方式，老人站著就可以種菜、鋤草、澆水。不用蹲著，你知道老人蹲著很快腰就很酸。所以所有的建置都是為老人著想。還有無障礙空間步道。我們講求老人來這裏安全最重要。（作者訪談，N，大安，20180806）

後來農園又拓展了一片新的區域，裝置有自動灌溉系統，需要使用地面型植栽箱。在這一片區，農園購置配備可移動式採收椅，讓長者志工不僅可以坐著操作農務，並且無需反復站起就可方便快捷地移動（見圖 25）。農園位於屋頂，容易遭質疑可及性較低，但由於設有電梯，對於長期參與者的可及性似乎並無很大損失。反而是因在頂樓以盆架而非鋪地的方式種植，並沒有形成真正的「綠地」，遊憩效益削弱許多。農園亦較少辦理面向公眾的活動或開放公眾參訪。同樣都是注重服務特殊弱勢族群，大安農園遊憩機會對於公眾的開放度，與上述象山農場的做法有所差別。

公益捐贈：弱勢族群的食物正義

大安銀髮開心農園具有志工農園的特性，透過食物分配減緩弱勢族群的經濟壓力。由於位於公部門建築屋頂，與社會局合作，蔬菜產出優先用於公益用途，由社工帶給行政區內的弱勢族群，包括獨居老人和低收入戶，為他們補足新鮮營養的蔬菜需求。根據農園的統計，大概只需要四成的產出即可滿足大安區低收入戶（26%）和獨居長者（15%）的供應，其餘的部分 44%由志工帶回家，15%配合市政府或其他活動使用。

在臺北都市農園中，食物正義是較少被關注的議題，即使宣稱食品安全考慮，希望自給自足，也因為土地有限很難真正做到。社區園圃尤為如此，為增加更多人的體驗機會，每個家戶只能分得一小塊田，種植的品質和農法都參差不齊，無法保障收穫。而這種狀況下即使有些關於捐贈比例的規定，也較難給出穩定的捐贈產出。大安銀髮開心農園的規模，根據管理員自述，則是臺北屋頂農園中最大。佔地 600 多平方公尺，年產 1000 多公斤有機蔬菜。這樣穩定的產量，是臺北都市農園中鮮見的，而與物理設置和耕種模式都相關。在物理環境上，農園位於陽光充足的屋頂，四週鮮少遮擋。以整齊的植栽箱集約栽種，生態性和審美性較低，但卻易於管理、提高效率。而在耕種模式上，農園是統一管理和集體耕種。並不採行社區農園常見的認養模式，而是集中籌劃各類蔬菜的栽種、照料和收穫。植物以蔬菜為主，香草、花卉的量都比較少。管理者安排每天以適當的人力數量（一般是五、六位志工），分配工作，給出具體指示如某一片區需要澆水，某一類菜可以收成。如前所述，臺北市的都市農園對於食物正義議題的關注與貢獻較少，也常受到農園地理位置的制約，但利用蔬菜產出進行公益捐贈，可以成為另一思路。而若欲有充分產出，則對於空間設置與人力管理都有一定要求，亦有可能犧牲為更多族群提供耕種及遊憩機會的空間。

圖 24-25

左：方便高齡族群操作的高架式植栽箱；右：方便高齡族群在地面植栽區操作的可移動採收椅（研究者攝）



第二節 長者志工農園與社會資本

過往長者農園常置於園藝治療框架下討論，其中社交性的園藝治療計畫，旨在為參與者提高休閒技能、生活品質，常常是基於活動，場景大多在養老院、社區農園、有障礙的居民小組、老人中心（Simson & Straus, 1998, P43-44）。因而農園參與有助於高齡長者增進社會互動連結，對於身心健康的維持皆有效益。針對公共住宅長者的研究發現，公共綠地的可及性也與他們的鄰里紐帶、社區感息息相關（Kweon, Sullivan, & Wiley, 1998）。

大安銀髮開心農園也是建置在老人中心的農園，有助於增加長者之間的社會互動與網絡，屬於牽絆式社會資本。參與的長者志工在照顧農園時，採取合作形式，而非各自認養。輪班是固定的，每天五六個人，相處時間長達一天，增進其交流機會，締結較為深厚的情誼，並形塑共同的責任感。在農園場域之外，老人志工們會相約一起去打乒乓球（作者訪談，N，大安，20180809）。

然而，農園只服務高齡族群，也不對公眾開放，導致年齡層單一，較難出現跨代際的交流，較少生成橫跨式、縱連式社會資本。這可能是為了便於管理，有效率地運作農園所做出的讓步，或是附屬於老人中心所造成的制度制約。

第三節 長者志工農園與主觀福祉

關於園藝活動為高齡族群帶來的福祉效益，過往研究大多集中在園藝療法的健康及社交效益的討論，特別是針對需要支援居住（assisted living）或患有癡呆（dementia）

的高齡族群（如 Detweiler et al., 2012）。其餘散見於社區農園中的討論。如 Saldivar-Tanaka 與 Krasny（2004）的研究中，社區長者自我報告農園改善了自己的健康狀況。

而在大安銀髮開心農園，長者們仍有較好的認知、行動能力，是作為志工的角色參與農園工作，是一種活躍老化（active aging）的方式。在志工農園中，不僅有一般都市農園常見的身心健康、社交互動的作用，還基於有效率的管理運營而有較大的蔬菜產出。長者身為志工，而非被服務的對象，則能產生個人意義感和成就感。下文將分別討論大安銀髮開心農園如何協助長者提昇身心健康、社會交往、自我效能，這三者皆提昇了參與長者的主觀福祉。

大安農園透過提供新鮮有機的自種蔬菜、勞動鍛煉的機會，提昇了長者自評身心健康。有研究認為園藝活動所燃燒的卡路里可以與有氧運動類比所燃燒卡路里（Relf, 1998）。園藝耕作勞動常常被視為一種鍛煉身體的方式，很多研究中園藝者都會報告鍛煉的效益。曾有學者做過計算，發現 45 分鐘園藝活動相當於 30 分鐘有氧運動所燃燒卡路里（引自 Relf, 1998）。在這個案例中，建置農園的初衷也是增進長者的身體健康。

「讓老人可以來活動、流流汗，種蔬菜、接觸泥土，對身心幫助比較大。」（作者訪談，N，大安，20180806）身體狀況較好的長者可以在這樣的農園獲得比起個人認養農園更多體力活，如培土、換土。而志工們也談及自己「健保卡有使用得比較少」（即比較少去醫院），來表示農耕活動使得自己身體健康有提高（作者訪談，N，大安，20180806）。此外也有開展園藝治療課程，由大安老人服務中心開設，在室內上課，頂樓有兩排植栽架用做實習場域。而在 Covid-19 疫情期間，對身心健康的效益更加凸顯。市政府宣布老人群聚活動、老人服務中心訓練課程要停，但未規定農園是否要暫停。管理者衡量長者疫情獨自留在家裡，無處可去，或許更不利於身體健康，因此持續農場運作。而大約三分之二的長者志工亦反映自己防疫期間的確缺少活動空間，農園作為開闊空間，適宜保持社交距離，正是適合活動的場地。「他們來很高興，還好農園沒有關。至少每個禮拜有一個地方可以出來透透氣。很喜歡還可以有農園來走走。」管理者這樣回憶道（作者訪談，N，電訪，20200724）。

其次，如前所述，農園有助於增進長者之間的社會互動。同一班的長者志工每週會有一日固定相見、合作照管農園，結成友誼；在農園場域之外，還會相約一起去打乒乓球，形成平日的社會支持網絡。除此之外，耕種與生產蔬菜也有助於提高長者的效能感。作為家人，長者們將蔬菜帶回家，感受到自己的家庭的價值，如管理者所言「蔬菜可以帶回去給孫子、小孩吃，對家裡還有貢獻」（作者訪談，N，大安，

20180806)；而作為志工，他們產出的蔬菜捐贈給弱勢族群，亦繼續社會做貢獻，雖然退休，但仍然在社會之中有自己的角色，而不至於驟然失去意義感。從流動率可以看出志工們對農園的喜愛。除非身體狀況無法支撐或家中有事不方便來，否則很少人退出，農園對新加入志工的需求也不高，一年新增 5 位（作者訪談，N，大安，20180809）。然而，由於農園的管理方式較為整齊劃一，長者自主性比較低，無法自由選擇要種什麼菜和做什麼活，不確定對於主觀福祉是否因此有負面影響。

第四節 長者志工農園中的社會與環境永續

大安銀髮開心農園對於環境永續之貢獻也大多出於有意識的舉措，並且更加以管理層主導。主要包括有機種植的技術，以及協助節省或循環利用能源資源的硬體設施。

因為志工農園以蔬菜產出為重要目的，對於植物生產條件有較多要求。臺北夏季高溫少雨，位於屋頂需要大量灌溉水源及將水運送到農園各處的電力。農園的認養管理單位為了環保，建設水塔和集水池收集雨水，用於灌溉（見圖 26）；並以太陽能暨風力發電輔助（風光互補）系統產生綠能，供應灌溉用水的抽取、運送（見圖 27）。這些實踐主要由經費贊助者依照環保理念而決定，如雨水回收、風光發電系統的購置。

此外，農園也不斷研究和精進農耕技法，例如自己堆肥培土。由於農園位於頂樓，若要更換新土過於費力，農園以液肥培土方式重複利用舊土，使用雜草、菜渣添加液肥發酵，再拌入舊土，最後加入顆粒有機肥（見圖 28）。另外培土時也會灑入一些有益菌，以抵擋有害細菌，減少病蟲害問題。這些實踐則主要管理員在學習與實驗中主導和探索，由於並非社區農園式的各自認養，因此志工們能夠齊心，遵循實行這些友善耕作的措施。

圖 26-28：

左：雨水回收的集水區；中：風光互補發電系統；右：利用雜草菜渣加液肥培土（研究者攝）



第五章 企業農園與社會永續：以博仲法律事務所屋頂農園為例

博仲屋頂農園屬於企業型農園，由博仲法律事務所建置，位於一幢商業大樓屋頂。這一屋頂空間原只是空曠、未被利用的水泥地。而博仲事務所創辦者秉持綠色環保的理念，並希望將這些理念在辦公室實體空間落實。於是 2007 年，在取得大樓管理委員會、房東和其他承租戶同意後，博仲將屋頂一半空間的使用權（另一半留作防災避難平台）改造為綠化花園。2009 年，為了提升同事社群對屋頂花園的參與度，屋頂開始種植可食植物，以收穫蔬果的成就感和帶回家吃的實用性吸引不同部門的員工參加。次年，則將先前增聘的綠化專案人員從大地旅人樸門課程中學習到的樸門永續設計落實進農園中。

博仲事務所綠辦公室的一名專員負責屋頂農園的總體管理，包括協助日常維護，記錄產出，提醒同事採收或防颱工作，統計能源資源數據，運營線上臉書社團等。他將菜圃分區，現有 13 位同事認養，另有一處兒童區和一處生態區。屋頂農園每年兩次播種活動，統一購買種子，一起進行播種、買基肥，植物長出來後再行劃分認養。蔬果成熟之後，或各自收成，或由管理專員通知大家統一採摘，有時亦進行記錄，一起在事務所分享或供同仁自由取用帶回家。理論上，認養人各自負責自己的區域；但管理專員統一協助管理，如在天氣較熱時會給所有植物澆水，平日做防蟲工作。他每天早晚（剛上班時和下班前）會上屋頂探看兩次。其餘認養員工則不一定，有的人曾每天傍晚會去照顧一次，有的人工作忙碌時一個月才去照顧一次。兒童區則是與事務所的安親託育服務結合，員工的小孩可以在下課後過來事務所，參加屋頂的種植、採收活動。

屋頂處於半開放狀態。其使用權屬於整棟大樓所有承租戶，因此雖然博仲主要管理，大樓內其他公司的辦公室員工也可利用。據管理專員觀察，他們常上來休息或用餐，視之為都市環境中難得的綠地。通常夏天太熱人比較少，秋冬比較舒適人多一點。博仲員工和他們偶爾相遇，便會產生交流。儘管也開放給其他企業員工認養，但真正參與種植的人很少，從前僅有過一例。

農園植物種子的來源主要是購買，也有少數是員工自帶或朋友贈送。農園採用自然農法，不施農藥化肥，用人力或物理方式防蟲，如用網罩起。負責農園的綠辦公室非常注重資源節約與回收利用，並統計數字。設置有雨水回收、廚餘堆肥、光能發電

系統。廚餘堆肥，係藉由事務所特地購置的堆肥機，利用事務所和員工家中產生的廚餘，加上事務所屋頂、露台產生的枯枝落葉，從附近中醫院收來的中藥渣等，進行堆肥。據統計，每年廚餘回收 2400 公斤，碳足跡減量 614 公斤，肥料費用節省 3000 元。光電系統則建置於 2017 年，用屋頂農園近乎一半的空間（24 坪），建成後每年供應事務所 18% 用電需求，短時內多餘的部分還可反饋給台電。原先的植物，就密集地排列在剩下的一半空間裡；也有部分耐陰性植物，特意擺在太陽能板下面。管理者還特地說明，根據內政部的計算，綠植和光電的減碳效益是一樣的，並不擔心太陽能板擠壓原先農園的效益。此外，他們還將太陽能板用作雨水回收的集水區。

第一節 企業農園與社會正義

過往文獻談及企業與都市農園的關係，多集中在探討商業型、生產型的都市農園，亦即都市中專為生產出售有機蔬菜而成立的企業。在這類商業型都市農園，勞工權益是值得討論的社會正義議題。文獻提醒，不要片面追求有機環保的標章而忽略勞工的處境，忽略永續發展的社會面向（Shreck, Getz, & Feenstra, 2006）。

本研究所討論的博仲法律事務所屋頂農園，則展示了另一種企業與都市農園結合的型態，試圖兼顧環境永續與員工福祉，甚至讓二者相互促進。農園營造的友善環境、公益社會的形象，雖然也關乎企業利益，但卻不是企業的直接收入來源；農園為員工提供休閒放鬆的選項，而非員工的本職工作。

本文指出，透過都市農園的建置和使用，為職工提供遊憩機會及耕種機會，乃至更優良的物理環境與更人性化的企業文化，或可成為企業善盡社會責任、照顧員工權益的一種綜合性方案。此外，在本文例子中，農園雖然隸屬於私人企業，其所使用的土地空間並非獨歸該企業，而是大樓租戶共同擁有使用權，因此其公平性問題值得探究；而另一方面，這樣的大樓屋頂如何公共參與利用，獲得協商共識，亦是值得討論的議題。

從花園到農園：環保理念連結員工福祉

在博仲屋頂園圃的演變歷史中，可以看到企業的環保理念逐漸與員工福祉措施相結合。博仲法律事務所的創辦初衷本是環境和商業利益間取得平衡，建立環保綠色企業典範。2003 年 SARS 流行期間，事務所原址新光大廈出現一個帶原者，導致全棟大

疏散，使當時的主持律師反思這種密閉式中央空調控制的辦公環境。事務所的環境理念之關注點，由此開始從業務內容擴展到企業同仁所置身的物理空間。其後事務所搬遷到「有更多自然環境」的歌林商業大樓。新址除了可以開窗、通風透氣，還有一個位於陽台的小花園。但他們不止步於此，又進一步與大樓管理委員會、房東協商，爭取頂樓天台一半、約 50 坪的空間（另一半留作防災避難平台），用以打造綠化花園。屋頂花園最初設置，也仍專注於生態、節能、減碳、循環利用等環保目的。花園栽種具有綠化景觀功能與生態價值的原生樹種，設置有雨水回收桶、涼亭與水池。彼時花園主要由一小部分具有環保熱忱的同仁打理。他們組成「企業綠化小組」（後來成立為「綠辦公室」），做一些統計工作，如計算屋頂花園雨水回收總量和供給沖馬桶次數、記錄綠屋頂的降溫效果帶來的節電量等。這一階段的屋頂花園，雖然也為員工提供休閒放鬆的遊憩機會，企業同事們的參與卻仍有限度。

為了吸引更多同事的參與，伴隨著事務所人員觀念知識的增長，花園逐漸轉型為農園。2006 年，事務所開始向土城彈藥庫農民購買在地有機生產的蔬菜，形成社區協助農業（Community-supported Agriculture）的模式。2008 年，增聘企業綠化專案人員，參加大地旅人樸門課程。這兩者或許是開啟了事務所對「農」的接觸和關注，2009 年，博仲屋頂園圃開始種植可食植物，以樸門永續設計（包括舊物利用、廚餘堆肥等）建置農園，以收穫蔬果的成就感和帶回家吃的實用性，吸引不同部門的員工參加。屋頂農園每年兩次播種活動，統一購買種子，一起進行播種、買基肥，植物長出來後再行劃分認養。目前劃分由 13 位同仁認養。蔬果成熟之後，或各自收成，或由管理專員通知大家統一採摘，一起在事務所分享或供同仁自由取用帶回家。農園還設置有兒童區，與事務所的安親託育服務結合，員工的小孩可以在下課後過來事務所，參加屋頂的種植、採收活動。可見，屋頂花園轉為農園後，非但綠色效益更加多元（如廚餘利用），與員工的工作與生活也結合得更為緊密，透過提供遊憩、耕種機會與新鮮事物，達成食農教育、休閒放鬆、食物、同仁情誼、親子連結等多重福祉。博仲事務所的做法，令環保綠色理念與員工福利結合，乃至相互促進。

協調與共享：集體式大樓的公共農園困境

博仲屋頂農園的遊憩與耕種機會，並不僅限於企業內的同事。博仲所在大樓屋頂的使用權，屬於整棟大樓所有承租戶，因此雖然博仲建置與管理農園，但並無獨佔使用的權利，亦未在樓上設置門禁。農園管理專員表示，他們很歡迎及鼓勵樓下其他公

司辦公室員工上來休閒散步乃至參與認養，也曾在建置農園之初到各個公司單位，向他們做介紹。

他們的員工有時會上來休息，因為都市要（接觸）綠色植物（的機會）比較少。也有人來用餐。雖然人沒有特別多。夏天太熱，人就比較少；秋冬比較舒適，人會多一點。（作者訪談，Q，博仲，20180717）

博仲管理專員這樣描述自己的觀察。他們與其他公司員工偶爾也會碰到，便會互相交流一下。然而來參與耕種的其他企業員工則極少，僅有過一例。「他們可能不好意思吧。」（作者訪談，Q，博仲，20180717）。可見博仲屋頂農園在制度上注重土地空間利用的合理與公平，但實質運作起來其受益群體仍然較為有限。

而從公共參與的角度，天台實際上是所有租戶的共有空間，博仲屋頂農園取得用地過程中，需要克服集體式大樓利用公共空間的重重困難。除管委會和房東的同意外，還需要取得其他承租戶的簽字同意。由於產權分散，溝通加上設計，籌備過程耗費了四年，從 2004 年開始，直到 2007 年，才將屋頂花園落地完成。數年後博仲增建太陽能板，亦需要再經過一輪共識達成與簽名蒐集，花了七、八個月完成手續。博仲爭取大樓所有住戶簽字同意的漫長過程，讓管理專員意識到公眾在利用屋頂綠化耕種時仍然有重重阻礙，並且產生頗多心得。他認為對於舊式大樓，公寓大樓管理委員會是屋頂農園的主要設立障礙，部分住戶民眾亦可能擔憂農園影響環境衛生，有礙觀瞻。因此，政府如要推廣都市農耕，應當協助喜愛園藝的市民取得用地，如以修法方式，在公寓大樓管理條例中列入綠化比例，或以宣導方式，發放海報與教育手冊至公寓大樓管理委員會（作者訪談，Q，博仲，20180717）。

第二節 企業農園與社會資本

如前所述，博仲法律事務所屋頂農園的實際參與者，仍然是以事務所內成員為主，其他樓層租戶使用的程度相對較低。因此農園對社會資本的培育，主要仍是社群內部的牽絆式社會資本。

博仲屋頂農園原先是綠化花園，正是因有感於大部分同仁參與度有限，「一開始覺得只是個綠化植栽，就和自己沒有什麼關係」，轉為開始種植可食植物，以提升不同部門的同仁對屋頂花園的參與度（作者訪談，Q，博仲，20180717）。屋頂農園雖然採取認養制度，卻有不少集體活動，譬如每年兩次共同播種活動，邀請全體同仁一起參與，植物長出來後再行劃分認養。蔬果成熟之後，也由管理專員通知大家統一採摘。管理

專員負責記錄每日的收成，公佈在臉書社團，有的食材會在辦公室共享，如常用香草植物，讓同仁們可自由採取泡香草茶；有的則由感興趣的同仁們自己帶回家。在這些種植、採收與食材分享的活動中，不同部門的員工互相認識、促進交流。而其他部門員工參與農園的互動過程中，也更加認識綠辦公室及其環保節能的舉措，反過來促進了環境理念的宣導普及。

第三節 企業農園與主觀福祉

過往文獻中可以推測，建置於企業的農園能改善員工身心健康。研究發現窗外自然景觀的視野可以增加職場人士的積極情緒，減緩壓力與頭痛症狀，提高注意力，提高工作滿意度（Kaplan, 1993）。Kaplan 和 Kaplan（1989）認為這是因為大自然的魅力特質能夠吸引人們的非自主注意力，調節、緩解工作時過度使用定向注意力造成的精神疲憊，從而恢復專注能力。Ulrich（1983）則從情感面向解釋，認為人類長期在大自然中演化，所以在面對自然會首先產生積極的情感心理反應，其後才是認知、生理方面的效益。博仲屋頂農園為員工提昇的主觀福祉，主要也是透過身心健康效益，包括綠色環境帶來的生/心理效益、空氣品質改善、夏季溫度調適以及健康有機食材。

農園對於員工福祉的貢獻最突出的是心理健康的效益。受訪的三名辦公室同仁分別提到農園對自己的主要作用是放鬆、休憩、紓解壓力（作者訪談，Q，R，S，博仲，20180717）。他們一般會在上下班時，或工作沒有很忙碌時上去屋頂農園休息。然而，博仲事務所一般認養者對於農園投入的時間與精力，似乎比起社區農園較少，更加彈性。社區農園中的工作族需要在上下班之際，花較多時間照顧自己的菜圃，才能保障蔬菜長勢。而企業農園認養者對農園參與程度不一，忙碌時可能僅僅作為一種偶然的調劑。譬如有受訪者表示自己曾經不忙碌時每天傍晚 4、5 點都會照看自己的菜圃，而現在只能每個月在採收時候看一次（作者訪談，R，博仲，20180717）。與之匹配的制度是，植物的日常維護由專職的管理員進行，每天會進行兩次澆水維護，即使是認養同仁忙碌，也保障植物能長得好（作者訪談，Q，博仲，20180717）。管理專員的設立與企業需要維持農園形象的需求有關，但也客觀上減輕了認養員工的壓力，讓他們可以較為放心地享用園圃的效益，而無需在本職工作忙碌時額外添加農園勞動的負擔。而另一方面，農園的心理療癒效益則仍然存在。Kaplan（1993）的實驗研究體現了心理因素的重要：即使職員沒有真正花多少時間觀看自然，意識到窗外存在著自然景觀，已經足夠對他們產生積極的心理效應。類似的，博仲的員工儘管忙碌不及常常上屋頂

看望自己的作物，但仍表示屋頂農園為自己帶來各種身心效益。不過，相比起參與者親自耕種的社區農園或志工農園，這樣運作模式的企業型農園，為大部分帶來的身體鍛煉方面的效益仍是比較少。

農園的建置，也從物理層面為辦公室營造舒適健康的環境。綠屋頂具有遮蔭降溫的作用，為位於頂樓的辦公室降溫。管理專員統計發現，建置屋頂農園後，辦公室夏天用電減少 4713 度，而這樣的狀況維持了 5 年，顯示並非偶然。此外也有受訪者提到自己喜歡農園的原因是，「在都市中生活常常覺得空氣不好」，而農園提供了淨化空氣的作用（作者訪談，S，博仲，20180717）。

此外也為員工提供健康安全的有機食材。雖然屋頂面積不大，但在管理專員精心照料下，農園生產力很好。譬如有一次採收四種蔬菜共計 12.3 公斤（根據臉書貼文）。而收成不僅僅歸於認養員工，而是與辦公室全體同仁共享。有一些會放在辦公室共享，如可以泡茶的香草；而員工也可以自己想要的蔬菜香草帶回家。有一位受訪者則認為，取得健康的食材是農園對於自己的重要意義之一（作者訪談，S，博仲，20180717）。此外博仲還與附近郊區有機農場進行長期的社區支持型農業夥伴關係，為同仁採購健康有機的食物。

第四節 企業農園中的社會與環境永續

博仲農園為員工提供的福祉是透過環境永續的方式創造，並且建置農園本身就出於環境目的。根據管理專員的觀點，都市農耕核心價值應該是減緩都市熱島效應、減少食物里程、提供生物棲息生態功能、空氣清淨與提供市民更舒適的綠色居住環境等等。因此農園從建置到農法都是採取環境友善的措施。農園採用樸門永續設計。採用自然農法，不施農藥化肥，用人力或物理方式防蟲。農園注重營造生態多樣性。屋頂農園分區中有一區為生態區。露台特意栽種有本土樹種（如，流蘇、海桐、月桃、尚楠、光蠟樹），以及保留有「鳥幫忙種、自己長出來的」樹種（小葉桑、朴樹）。管理員對於農園出現的昆蟲和鳥雀不做驅趕，還詳細做生態記錄。譬如這一則臉書貼文：「最近在地瓜葉上發現幾隻大黑星龜金花蟲。雖然會讓葉子多了一些洞，但我們樂於分享食物給它們。」農園及露台吸引過臺灣藍鵲、綠鳩、喜鵲、五色鳥、白頭翁、樹鵲、斑文鳥、青斑蝶等鳥雀蝴蝶，其中綠鳩、白頭翁還在樹上築巢（見圖 29-30）。此外利用農園空間，進行資源能源節約與回收利用，並統計數字。農園設置有雨水回收、廚餘堆肥、光能發電系統（見圖 31-33）。雨水年回收量 43 公噸，用於清洗廚餘桶，澆

灌植物和沖廁所。廚餘堆肥，是藉由事務所特地購置的堆肥機，利用事務所和同仁家中產生的廚餘，加上事務所屋頂、露台產生的枯枝落葉，從附近中醫院收來的中藥渣等，進行堆肥。據統計，每年廚餘回收 2400 公斤，碳足跡減量 614 公斤。光電系統用到屋頂農園近乎一半的空間（24 坪），建成後每年供應事務所 18% 用電需求，短時間內多餘的部分還可反饋給台電。而農園隔熱的效應也減少了辦公室夏季用電，計得 4713 度。

其次，農園也有食農與環境教育的功能。農園分區中有一區是兒童區，與事務所的安親託育服務結合。員工的小孩可以在下課後過來事務所，參加屋頂的種植、採收活動。此外，有些同仁在收成的時候也會特意帶家中小朋友來體驗採摘樂趣。管理員 C 就提到，農園是教育學習的場地，可以讓自己孩子學習務農的知識（作者訪談，Q，博仲，20180717）。另一位則說自己下班比較晚，孩子下課早，可以有接觸植物的機會（作者訪談，S，博仲，20180717）。此外，博仲事務所希望讓來訪者認識臺灣本土種，具有生態普及的意義，於是本土樹種安置在辦公室的露台而非樓頂，以便客戶可以透過玻璃窗看見。此外，農園也對辦公室同仁做生態教育，對出現的鳥類、昆蟲不僅不加以驅趕，提醒同仁減少干擾。如這一則 FB 貼文：「近日在事務所露臺上發現有白頭翁築巢，為此，也特別向同仁們發出通知提醒，盡可能避開該區域減少干擾、驚嚇到鳥媽媽的情形，鳥巢的出現也顯現出本所綠屋頂多樣性的成果。」

博仲屋頂農園透過改造工作場所的物理環境，使得工作與生活不再完全分離。工作場所不僅僅是獲取經濟收益的地方，透過農園的嵌入，提供的物資和空間，也是可以維持親子連結、身心放鬆、連結自然、獲取健康食材、與同仁分享互動、學習食農與環境知識的地方，形成全方位的綠色福祉。

圖 29-33

上左：博仲農園出現的綠鳩；上右：博仲農園出現的藍鵲（博仲農園臉書社團）
下左：雨水回收的水塔；下中：廚餘堆肥機；下右：太陽能板（研究者攝）



第六章 總結與討論

本研究透過研究四個不同類別的臺北都市農園，試圖勾勒各自在社會永續三個維度——社會正義、社會資本、主觀福祉——的貢獻，及社會永續與環境永續的協同機制。表 3 將研究發現繪製成表，並在以下各節進行總結、對比與討論。

表 3
四個農園對於社會永續三維度之貢獻對比圖（本研究自製）

		復建里幸福農場	象山農場	大安銀髮開心農園	博仲屋頂農園
社 會 正義	耕種機會	無綠地社區	身心障礙者	高齡長者	企業員工
	遊憩機會	一般民眾	一般民眾	高齡長者	大樓租戶
	食物捐贈	/	/	低收弱勢	/
	公共參與	國防部空地	/	/	合租大樓屋頂
社 會 資本	牽絆式	社區鄰里	/	長者志工	企業員工
	橫跨式	/	不同身心障礙族群；身心障礙與一般公眾	/	/
主 觀 福祉	興趣休閒	自主創造	興趣培養	/	/
	身心健康	有機食物； 放鬆紓壓； 身體鍛煉；	有機食物； 園藝治療； 身體鍛煉	有機食物； 園藝治療； 身體鍛煉	有機食物； 放鬆紓壓
	社會交往	家庭、鄰里關係	身心障礙者社會支持網	長者社會支持網	員工關係
	效能自尊	/	工作培訓	志工勞動	/
環 境 永續	意圖式	有機耕種 食農教育	有機耕種 廚餘堆肥 雨水回收 食農教育	有機耕種 液肥培土 雨水回收 綠能發電	有機耕種 廚餘堆肥 雨水回收 綠能發電 生態多樣
	非意圖式		生態多樣 本土種類		
	反饋式	社區賦能			

第一節 都市農耕對於社會正義之貢獻

與歐美國家過往都市農耕案例不同，臺北都市農耕對於社會分配正義的貢獻，並非透過為低收入社區提供食物與工作而實現，而主要是為原先綠地可及性較低的族群提供耕種機會和遊憩機會。而食物產出、工作培訓，更像是這一過程伴生的副產品。此外，在爭取、維持公有或集體式閒置土地空間使用權的過程中，有意於農耕園藝的社群與公部門、管理單位及其他住戶進行協調溝通，必要時發起集體行動陳情抗議，也增進市民對於自身生活空間決定權的公共參與能力。

復建里幸福農場、象山農場、大安銀髮開心農園為缺乏綠地分佈的社區、原先不方便親近自然的身心障礙者及高齡族群提供耕種及遊憩機會。在耕種機會的分配方面，幸福農場限定於社區內居民，象山農場優先側重身心障礙者等服務對象，大安銀髮開心農園亦只對高齡長者開放，可見三者都是透過較為嚴格的制度限定，來保障滿足特定服務社群/族群的需求。此外，硬體設施的配備對於這一目標的達成亦不可或缺。三個農園都為了協助行動不便的身心障礙或高齡族群進入農園、操作農耕，特地做了相應的農園硬體配置和設施。最普遍出現的便是無障礙空間或步道（復建、象山、大安）與高架植栽箱（象山、大安）。這些早期只為特定族群設計的、出現在醫療或復健中心的設計，引入社區之後，提昇了社區內不同族群的可及性和參與度，有助於提高社區內的參與公平。可見綠地可及性的提高，不僅在於地理位置分佈及對外開放制度，還涉及是否不同身體狀況的族群創造適合的進入綠地的配置。

而在遊憩機會的分配上，這幾個農園有程度不一的開放程度。復建里幸福農場採取完全開放的制度，全天不設門禁；象山農場則採取半開放制，農場有一個片區略設門禁、需要預約才能參與，另一個片區則沒有門禁、對外開放；大安銀髮開心農園則不對外開放，設有門禁，需要預約才可參觀。對於公共土地，開放遊憩參觀（乃至一部分的耕種機會）有時會是一種平衡公共利益和私人利益的方式。因為耕種名額畢竟有限，又往往有限定對象；而遊憩可以將耕種者所維護的綠色環境福祉提供給更廣泛的公眾，也是在這個意義上耕種者兼具志工的身份，在自己獲益（耕種機會與蔬菜產出）同時也對社會有貢獻。這類情形，復建里幸福農場是典型例子，此外臺北田園城市的政策對於建置於公有土地的社區農園亦有同樣規定，需要保持對外開放，讓非農戶、非里民的各種族群都可以進入，避免農園的耕種者獨佔公共財並產生排外效應。博仲法律事務所屋頂農園也採取類似的邏輯，雖然由事務所管理農園，但耕種及遊憩機會對全棟大樓的租戶都開放。象山農場雖然是使用租用公共土地的方式，亦是非營

利機構而非私人企業，但周邊社區仍然有佔用公有地的指摘與質疑，為了緩和與社區的關係，農場的新片區完全對外開放，也保留了一部分土地讓之前就在耕種的社區居民。此外，農園的物理設計與配置，亦可以協助平衡公共利益與私人利益。博仲法律事務所的農園管理專員曾提及，民眾對於建置農園常有關於衛生美觀方面的疑慮。而復建里幸福農場的老里長對此給出的解方，是以「花園包圍農園」的結構設計，以外圍統一照料的花卉果樹遮掩內部的菜圃景觀，而保留認養農戶栽種、設計、裝飾各自小菜圃的自由度。這一例子體現出，民眾的疑慮不僅僅靠宣導、改變觀念消除，亦可以改變對於農場的常規設計，使用更有創造力的方式兼顧公共與個人的不同需求。

然而另一方面，為弱勢族群提供耕種機會和為更廣大公眾提供遊憩機會之間，仍然存在一些矛盾張力。服務特定弱勢群體的農園，可能因為管理需求而降低對外開放性。例如大安銀髮開心農園，為長者志工提供農耕活動場地，但位於樓頂、設有門禁，平時不對公眾開放。而象山農場的第一個片區，為服務身心障礙者，提供健康照護、工作培訓，平日亦不對外開放，公眾需要報名課程活動或預約。在照顧特定弱勢族群和對公眾開放兩種做法之間，有權衡取捨，是兩種不同的促進社會正義的路徑。但這些農園也創造出一些彌補的方式，譬如大安農園捐贈食物，部分產出交給社會局社工，捐贈給經濟弱勢家戶或獨居長者，亦將其優勢（集中管理、產量較大）發揮貢獻於食物正義。而象山農場採取的方式則是舉辦活動，令一般市民可以參與。這一途徑需要較多的人力或橫向社團連結的支持（這亦正是象山農場的優勢）。此外，舉辦活動還有額外的效益。若為特殊族群和公眾製造一些契機共同使用農園，可能有為特殊族群去污名化的效果，從而在認知層次上改變社會不正義的建構基礎。如象山農場中將一般生和自閉症特殊生納入同一耕種課程，或讓一般民眾與身心障礙者在農場導覽、農務體驗、手工教學、產品銷售等情境下互動，皆達到此種效果。

若略作總結，不同類型都市農園有機會從不同角度貢獻於社會正義，根據其目標對象設定其耕種者範圍，輔之以相應的技術設備。欲對於社會公益有更大貢獻，並不僅僅有擴大耕種或遊憩者範圍一種途徑，亦可基於自身條件（如物理環境、人力資源等），採取捐贈產出、舉辦活動等多樣化方式。

而從公共參與的層面看，復建里幸福農場、博仲屋頂農園都經歷民眾爭取土地使用權的過程。復建里幸福農場的土地屬於國防部，由里長與民意代表向國防部協商借用，將閒置土地活化為社區農園，為居民帶來裨益；而當農場遭遇開發危機時，居民紛紛組織起來抗議，體現民眾對於公共土地利用的參與意識與能力都有所增強。博仲

屋頂農園的空間屬於大樓管委會，所有租戶共用，為了環境綠化的願景，博仲法律事務所與其他租戶一一協商，獲取全部同意簽字，實現農園計畫，不僅做到環境貢獻，也為大樓員工提高福祉。因而這兩個案例都顯示出農園的建置與維持，提高市民積極參與都市公共（或半公共）空間的改造綠化的自主性。而透過都市農耕網的推動，臺北市實行田園城市政策，盤點或核定市有閒置空地作為田園基地，開放給市民團體認養；在政策執行過程中，都市農耕網持續蒐集來自農園的意見，向市政府反饋以優化計畫的實行，亦是一種城市層次的、市民團體積極參與公共決策的體現。

第二節 都市農耕對於社會資本之貢獻

都市農園對牽絆式、橫跨式、縱連式三種社會資本都有機會促進提高。本文四個案例中只展現了牽絆式、橫跨式社會資本的增進。基於既有社群而創建的農園，一般會對原有社群的內在網絡和凝聚力有所強化，即牽絆式社會資本，譬如基於社區或企業建置的農園。而以特定族群為服務對象的農園，若能舉辦活動納入不同族群、團體共同參與，或與周邊社區形成良好關係，比較有利於橫跨式社會資本的形成。此外，來自其他農園的經驗顯示，政府推廣田園城市計畫並定期給予指導評鑑的做法，有助於形成社區與政府官員之間的聯絡管道，為社區培養縱連式社會資本。

對於牽絆式社會資本，農園可透過三種機制，增進社群的凝聚力。其一是吸引機制，主要透過農園自身的農耕特質產生，農作物成為增強人際連結和網絡的重要媒介。在臺灣農耕文化背景下，許多市民對種菜的興趣遠遠大於種花。在本研究中，大安、博仲兩個屋頂農園起初都只是「花園」，出於環境綠美化目的而建；後來正是為了擴大社群參與、吸引更多人的興趣，才轉做農園。農耕地景對於市民的吸引力，能夠將社區、社群中原本聯繫不緊密、關係疏離的人聚集在同一地點，創造相見的機會。而農作物的栽種具有密集勞動投入的特性，更加頻繁地將農耕者吸引到農園中。其次，在農園中，農耕身份和經驗又進一步為參與者創造出相似性，幫助他們跨越原本背景、職業、年齡、身體特質等方面的差異性，而找到共同話題。最後，農作物具有可食、貼近生活的特質，使得參與者可用較日常輕鬆的方式與他人互相分享、傳遞情誼，這種互惠行為既是農園社會資本積累的結果，又反過來增強了社會資本，形成正向循環。以上數點都是農園無需刻意經營便有利於拉近人際距離的天然優勢。值得注意的是，在農園吸引機制之下，參與者自身對於農園投入程度，與人際間連結緊密程度息息相

關。社區中很多居民每天都看望農園一兩次，每次或逗留十幾分鐘，與鄰里相遇、聊天的機會多，易結成比較深的情誼。而企業中員工看望農園的頻率則參差不齊，少則可能一月一次，在那裡相遇聊天的機會也小，因此亦有種了兩年的受訪者表示與其他部門的人還是平時沒有什麼聯繫。除了自發性的吸引機制外，農園管理者亦可透過一些額外的制度或配置進一步協助。譬如在農園環境設計上預留適合聚會或閒聊的綠地和桌椅；或者，透過提供投訴反饋的溝通管道，或邀請周邊居民舉辦聯誼活動，預防或化解農園內部矛盾或排外效應。

其二是任務承諾機制，則較為倚賴農園的制度設計達成。一般而言，個人或家戶認養的模式自由度較大，但不容易形成合作凝聚力。集體合作耕種的模式，或者在個別認養的基礎上創造合作的機會，讓耕種者對同一個任務產生責任感和向心力。這些合作模式，包括復建里幸福農場的公田輪班，象山農場課程裡的合作任務，大安銀髮開心農園的集體耕種，博仲屋頂農園共同播種、採收的活動等。其三則是群體自豪感機制，不但與農園的客觀指標（如外觀形象、蔬果產出、獎項獲取）相關，更在於農園如何被論述與再現。精心設計、運作良好的農園，可成為社群（社區或企業）對外展示的特色名片，使個體對於所屬社群產生自豪感。

橫跨式社會資本，則更需要特意的制度與活動設計才能達成。首先受到開放權限影響，比如社區農場若只對設籍家戶開放，看護移工就無法加入，造成族群單一；長者志工農園也只開放長者參與，就缺乏不同年齡層的互動。相反，象山農場各種課程會服務於不同經濟與文化弱勢族群，亦舉辦活動對公眾開放，因此有機會開展族群共融課程；社區農場與幼兒園合作，或如博仲法律事務所邀請員工小孩參與，都設有兒童區，則促進了跨代際的農耕經驗與文化傳承。

至於縱連式社會資本，在本研究四個案例中較不明顯。但在對都市農耕網成員的訪談中，我瞭解到，有不少社區農園認為政府基於田園城市計畫進行的定期評鑑，雖然不一定能提供專業和適切的建議，但卻形成社區與政府人員保持聯絡的管道，協助他們獲取需要的資源，厚實其縱連式社會資本（作者訪談，T，20201216）。

第三節 都市農耕對於主觀福祉之貢獻

在這四個農園案例中，可以看到臺北的都市農耕為參與者的生活或工作，創造放

鬆、活力、趣味、自主、友愛、成就等積極體驗，化解其都市環境品質低、人際疏離、工作壓力、社會排斥、身心疾病困擾等消極感受，並提昇參與者對於自身、社群與所在社區的滿意度，從而整體提昇參與者的主觀福祉。其中，身心健康、社會交往這兩項需求的滿足，在四個農園案例中都有鮮明的體現。而自尊效能、興趣休閒兩項需求，也在部分農園中有突出貢獻。

首先，都市農園對參與者身心健康效益具有多重面向：綠地環境提高心理健康（包含情感維度和認知維度）、農耕活動提供身體鍛煉和職能治療、園藝手作提供感官刺激與精細動作訓練、食物產出提供健康營養。不同的族群所需要的健康效益面向不同，因此服務族群的類型數量，也就影響了農園提供的健康效益的差異，以及提供的活動類型差異。以年齡區分，（可以自主行動的）年長者較側重身體鍛煉的需求，以保障身體機能不退化，保持活力；上班族則較側重心理放鬆的需求，以緩解工作壓力，消除疲憊，恢復專注力。因此，以面向長者的大安銀髮開心農園中，退休長者作為志工，每週從事一天的農耕活動，每天五、六個人照管整個農園，其工作量大於一般人認養一塊小菜圃。而以面向上班族的博仲法律事務所屋頂農園，考量員工時間精力有限，有管理專員幫所有認養員工日常澆水維護，因而他們可以只在空閒時照看菜圃，無認養的員工也可以只在播種、收穫兩次活動短暫參與，僅僅享受綠色景觀和輕度參與帶來的放鬆休憩；而即使不參與或很少參與的員工，也可以「農園綠地的可獲得性」認知中收到積極心理效益。復建里幸福農場面向社區，涵蓋不同年齡層，從退休長者、上班族和兒童，各戶需求與時間精力不同，因此透過認養模式，各自決定自己菜圃的種植方式和投入程度。從身體狀況來看，高齡與身心障礙族群各自有不同的復健或療癒需求，而不同園藝治療課程即提供了不同類型的活動，從不同程度耕種/園藝活動、照顧動物、手作活動等，因人制宜。除了專門做園藝治療的象山農場，復建里幸福農場與大安銀髮開心農園也都有結合園藝治療課程，發揮其對於一般民眾的效益。而健康食物方面，儘管各個農園都會提到「有機無毒種植吃得安心、健康」的概念，但考量其農園面積與產量，其心理效益可能多餘實質效果。四個農園中僅有兩個屋頂有做產量統計，而他們都有統一管理的特徵。其中大安年產量達到 1000 公斤蔬菜，在行政轄區內做捐贈用途已經充分；博仲雖然產量不算高，但卻有社區支持農業的購買制度作為補足。

而社會交往的方面，在上一維度社會資本中已經談及，茲不贅述。一言以蔽之，

無論是強化牽絆式社會資本，還是橫跨式社會資本，都能為參與者更深厚或更廣泛的人際交流。這些人際連結不僅帶來資源資訊等實用性的裨益，更重要的是帶來社會支持與情感連結；而這對於退休後容易失去生活重心與社交網絡的高齡長者，以及遭遇社會排除、缺乏社交機會的身心障礙者，尤為重要。與社會交往的需求緊密相關的，是關於自尊與效能感的需求，同樣對於高齡長者、身心障礙者這兩個族群有重要的意義。這再次帶回到關於現代工作意義的省思。工作的意義並不僅僅獲取生存資源的途徑，更是全面、直接滿足人之各方面需求的過程。臺北的都市農耕因其規模與形式的限制，事實上未能直接翻轉現代工作的定義，未能普遍提供一種將工作與人之需求全面結合的選項。但是卻在現代工作社會的罅隙與遺漏之處，提供了填補或鬆動主流工作缺陷的策略。譬如博仲法律事務所，透過屋頂農園的建置連結員工的休閒、餐食、社交與親子連結，將工作場所擴充為一個將工作與生活、個人與家庭融合的場域。大安銀髮開心農園與象山農場，則接住被主流職場視為缺乏勞動力而加以排除的族群，包括高齡長者、身心障礙者，為其提供一種新的農務或園藝工作，以志工或課程的方式，不再僅以生產力為目的，而是在這一過程中獲取親手種植收穫或製做物品的成就感，培養效能感與自信心，也在完成工作的過程中與他人協作、互動，並感受到自己對於他人或社會的貢獻。

最後，在興趣休閒方面，各個農園中普遍的耕作熱情，實則植根於農耕文化認同之中，尤以復建里幸福農場為突出。過往研究常常討論過去在家鄉的耕種經歷留下的身體記憶與文化認同，促使人們在經歷了跨國/城鄉流動或城鄉變遷之後，仍然於都市化的土地上耕種，找尋與土地、記憶的連結。而這一研究指出，即使是未曾有過長期耕作經歷的人，在農耕文化為基底的臺灣社會，也可能幼時萌發對園藝農藝的興趣，但卻因為快速的城鄉變遷而未能實現，留下深埋心中的遺憾。一旦提供都市農耕的機會，便能彌補這種文化記憶與都市現實之間的落差，填補這類都市居民的失落已久的需求與嚮往。這或許解釋了為何都市農園、尤其社區農園，能在臺北市民之間得到熱情的反響，菜圃位子常常是供不應求。

第四節 都市農耕中的社會與環境永續

透過這四個案例，可以發現在都市農園中，有三種路徑讓社會永續與環境永續形成協同效應，本研究將其命名為：意圖式協同、非意圖式協同及反饋式協同。

意圖的是指有意在農園設計、農法選擇上，以環境友善的方式生產食物，以及滿足人類其他資源能源需求，包括了有機種植、廚餘或植物性堆肥、循環培土、雨水收集、綠能發電、生物多樣性維持等。透過這些方式，降低農耕以及其他工作生活過程對環境的衝擊、資源能源的使用。或者透過環境與食農教育，在滿足人類求知與自我提昇的需求同時，也埋下有益於環境永續的觀念種子。其中包括對兒童的食農教育與環境教育，也包括提高公眾的食農素養與環境知識。復建里幸福農場與社區幼稚園合作，博仲屋頂農園結合事務所的安親託育服務，都設置有兒童區菜圃；象山農場中的藝統會服務於自閉症兒童，且有向公眾開放兒童或親子活動。在教師或農園管理者引導下，小朋友認識植物/作物、瞭解植物/作物生長的過程與掌握基本環境理念，並從親身體驗中接觸自然、感受耕種的趣味。而對於成年公眾，農園管理方也會對耕種者、活動參與者、來訪者傳播有機種植的理念與技巧（復建、象山、大安、博仲）、本土植物的生態普及（象山、博仲）乃至民俗植物的文化推廣（象山）等。除了來自主辦方的正式的課程、工作坊，知識傳遞更多是彌散在日常生活、人際互動的詢問、分享和探討。此外有些農園（博仲、象山）都會用線上社群媒體（臉書粉專）的方式分享植物知識與文化、有機耕種技巧與心得等，觸及農園實體範圍之外的公眾。

另外兩類協同機制則較為間接。非意圖式協同是指出於社會目的而採取的措施，卻指向了環境永續的做法，比如象山農場中對於本土種的栽種，是為了滿足易種好活和貼近生活兩個園藝治療原則，但最終導向了保育和推廣本土物種的結果。又或者，園藝治療者為了利用大自然的力量進行療癒效果，而模仿荒野環境營造農園，因而注重生物多樣性，建置生態豐富度較高的農園。反饋式協同則指某些做法促進了社會永續的某一維度，而這一維度之提昇可進一步促進環境永續，譬如社會資本的提高反過來有利於綠地的維持。在復建里幸福農場，當農園面臨剷平開發的危機時，社區居民以其在農園中積累的凝聚力，團結起來發起抗議，即是一例。

第五節 政策建議與研究限制

基於以上結論，本研究試圖對臺北都市農耕未來政策與實踐，整理出數點可借鑒之建議。

- 1、由於臺北市民對於都市農耕的興趣較高，社區農園的位子常常是供不應求，因此對於都市農園最大的問題在於取得用地。目前田園城市政策中的基地仍以閒置土地的

利用為主，限於既定的土地利用格局，而無法有效因應綠地分佈不均的問題。因此，田園城市政策或應當與土地利用規畫結合討論，土地開發時將原有建置的農園之社會效益納入考量；並依照目前各分區人均綠地之資料，較有針對性地協助人均綠地面積低的社區規畫田園基地。而目前田園城市最大宗的農園類別為學校內的小田園，卻反而常遭遇人力不足、難以維續的問題（尤其在假期），透過制度安排的調整，將照顧田園的責任從老師轉接到有興趣的家長或經過篩選的附近志工，或許能一舉兩得，既保障小田園的維護，又為附近居民提供耕種機會。

- 2、由本研究的個案可見，都市農園對於長者與身心障礙者這兩類族群有潛力產生多方面的福祉效益，因此市府或可考慮將都市農園結合園藝治療，更多地用於長者及身心障礙者照顧與服務。臺灣目前面臨人口高齡化問題，並將在未來愈發嚴峻，建置長者農園或將耕種機會優先予以長者，可提供活躍老化的一種選項，對其身心健康、效能感、社會支持皆有幫助。同時，長者擁有的農耕經驗與知識，亦可在參與過程中激活、傳承。而對身心障礙者，園藝治療可用於療癒、社交、職業培訓等多種功能，亦可稱為全人照護和協助社會融入的方式。而如特殊教育學校，亦可將特殊教育與小田園結合，為學生及其家庭提供園藝治療服務。
- 3、本研究發現，較為開放、容納多元族群的都市農園，有助於生成橫跨式社會資本，促進相互理解與融合的社會氛圍。因此，即使是有特定服務對象弱勢族群的農園，也建議保持較大的開放程度。由於耕種機會通常更為有限，農園的規劃管理者可將遊憩機會擴大，或設計舉辦能夠納入、連結不同族群的活動，或與不同機構組織合作。譬如吸引不同年齡層的參與者，納入移工族群等被社會邊緣化的族群等。而在耕種制度或活動設計中，合作式的任務、比起各自認養的模式，更有助於參與者產生連結和向心力。
- 4、都市農園雖然以菜圃、植物為主，但其硬體設施也有很大影響。一方面，硬體設施可以協助促進人際互動。在農園中設置可供休息坐下的桌椅或散步的步道/草坪，為耕種者提供聊天互動的場所。另一方面，硬體設施也影響綠地可及性，可以避免不同身體狀況的人被排除在外，並亦可根據農園情形開發多元利用方式（如健走）以滿足不同參與者的需求。

5、環境永續和社會永續從不同的路徑可產生多重協同作用。市府在推廣都市農園時，亦可多借鑒、推廣目前農園既有環境友善措施的經驗，如廚餘堆肥、綠能發電、雨水回收、蜜蜂保育等。其次，亦須留意和利用非意圖的、反饋式的間接推動環境永續的社會措施。

本研究仍存在諸多限制與不足，有待未來的研究進一步完善補足。首先，雖然本研究盡量選取發展純熟、效益豐富的農園，但四個案例掛一漏萬，定會遺漏許多其他臺北都市農耕值得總結、反思和借鑒的經驗。其次，由於部分農園參與者的特性（長者志工農園與企業農園都需要預約、由管理者推薦受訪者；療癒農園所服務的身心障礙者，則比較缺乏受訪的能力），本研究的訪談資料仍較多地倚賴農園的管理者，這可能使得農園資料呈現其較為理想化的一面，而掩蓋某些潛在的不足與問題。類似的，除了社區農園之外，在其他農園都沒有訪談農園周邊的人（如象山農場周邊社區、與博仲同一棟大樓的其他租戶），對其外部影響的瞭解可能有所缺失，亦是一種可能過度理想化農園外部效益的風險。期待在未來有更多的研究拓展對臺北都市農耕在廣度與深度的理解：在廣度上，有更多針對不同農園的研究，以梳理紛呈的多樣性與各不相同的社會效益；在深度上，訪問管理者推薦之外的更多受訪者，以更全面地評估各個農園的貢獻與爭議，並用不同的研究方法和資料交叉驗證。

參考文獻

- 李佳璇（2013）。**臺灣城鄉交界的農耕文化：臺北都會邊緣的安坑耕種者之菜園生活個案研究**（碩士論文）。取自華藝線上圖書館。doi: 10.6342/NTU.2013.00984
- 松山區(臺灣)（2021 年 9 月 3 日）。載於**維基百科，自由的百科全書**。取自 [https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%9D%BE%E5%B1%B1%E5%8D%80_\(%E8%87%BA%E7%81%A3\)](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%9D%BE%E5%B1%B1%E5%8D%80_(%E8%87%BA%E7%81%A3))（擷取日期：2021 年 9 月 7 日）
- 林宗弘（2005）。譯序：邁可·布若威與生產的政治。載於林宗弘等（譯），**製造甘願：壟斷資本主義勞動過程的歷史變遷**（16-22 頁）（原作者：M. Burawoy）。臺北市：群學出版社。（原著出版年：1979）
- 林清煌（2000）。**市民農園設施用地之研究——以臺北市為例**（碩士論文）。取自臺灣博碩士論文系統：<https://hdl.handle.net/11296/tqun97>
- 林裕豐（2020 年 9 月 15 日）。市中心社宅趕進度逼走「開心農場」！居民掛綠布條抗議。**ETtoday 新聞雲**。取自 <https://house.ettoday.net/news/1809178#ixzz6hikKIYGz>
- 邱秉瑜（2017 年 2 月 23 日）。我的臺北沒你的綠？看城市內綠地分布不均問題。**鳴人堂**。取自 <https://opinion.udn.com/opinion/story/7885/2302407>
- 邱發祥、彭武男、范淑貞、江榮吉（2001）。市民農園發展之研究。**桃園區農業改良場研究彙報**，46，27-40。
- 周茂春（1993）。**臺灣推行市民農園之研究**（未出版之碩士論文）。臺北市：國立政治大學。
- 高郁婷（2018）。**應用可及性指標於公共設施空間公平性之研究——以原臺中市都市公園為例**（碩士論文）。取自臺灣博碩士論文系統：<https://hdl.handle.net/11296/7876bt>
- 郭采彥、沈志明（2020 年 8 月 12 日）。北市東湖及松山延吉段社宅遭在地抵制。**公視新聞網**。取自 <https://news.pts.org.tw/article/490377>
- 國家住宅及都市更新中心（2020 年 7 月 1 日）。「社會住宅—松山延吉基地」地區說明會會議紀錄。取自 <https://www.hurc.org.tw/FileUploads/docatt/47124bdd-cd8c-11ea-a2e4-00505691bb9a.pdf>
- 國家住宅及都市更新中心（2020 年 8 月 18 日）。「社會住宅—松山延吉基地」第 2 場地區說明會會議紀錄。取自 <https://www.hurc.org.tw/FileUploads/docatt/47124bdd-cd8c-11ea-a2e4-00505691bb9a.pdf>
- 陳素晴（2000）。**探討臺北地區市民農園環境教育功能的現況與未來發展之研究**（未出版之碩士論文）。臺北市：國立臺灣大學。
- 陳思錡、王傳豪（2018 年 06 月 30 日）。復建里農夫趣 城市遇見綠幸福。**生命力新聞**。取自 <https://reurl.cc/Q6p30q>
- 陳靖宜（2014 年 09 月 10 日）。松山「幸福農場」寸土寸金 「都市農耕網」籲政策支持並擴大。**上下游**。取自 <https://www.newsmarket.com.tw/blog/56856/>
- 劉克襄（2015 年 3 月 23 日）。在松山種下一個希望。**中時新聞網**。取自 <https://www.chinatimes.com/m/broadcast/20150323002057-260713>

- 劉啟明（2014）。都市農耕樂【社區紀錄影片】。取自 https://www.youtube.com/watch?v=WbtEaXA_lfI&ab_channel=%E5%8A%89%E5%95%9F%E6%98%8E
- 劉啟明（2020）。復建里爭取設立公園【社區紀錄影片】。取自 https://www.youtube.com/watch?v=Pm4qSCISxoQ&ab_channel=%E5%8A%89%E5%95%9F%E6%98%8E
- 黃珩婷、王志弘（2016）。哪一種自然才算數？新店溪河濱菜園的解離與重組。臺灣社會學刊，59，29-91。
- 臺北市田園城市推廣實施計畫（2015年7月15日核定，2017年7月24日增修）。
- 臺北市政府主計處（2019）。臺北市家庭收支訪問調查報告。
- 黃盛璘、黃盛瑩、蔡祐庭（2019）。綠生活療癒手冊：100則園藝治療心處方。臺北市：心靈工坊。
- 謝仁慧（1999）。市民農園消費者行為之研究——以臺北地區為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣大學，臺北市。
- 詹育芳（2012）。河川浮覆地景的田園生活（碩士論文）。取自華藝線上圖書館。doi: 10.6342/NTU.2012.00370
- 蕭玉欣（2015）。當「我們」在一起：都市合作農耕之社會技術配置（碩士論文）。取自華藝線上圖書館。doi: 10.6342/NTU.2015.01677
- 鄭萬助（2020年1月）。107年我國糧食供需統計結果。農政與農情，331，100-103。
- Ackerman, K., Conard, M., Culligan, P., Plunz, R., Sutto, M. P., & Whittinghill, L. (2014). Sustainable food systems for future cities: The potential of urban agriculture. *The Economic and Social Review*, 45(2), 189-206.
- Adler, P. S., & Kwon, S. W. (2002). Social capital: Prospects for a new concept. *Academy of Management Review*, 27(1), 17-40. doi: 10.2307/4134367
- American Horticultural Therapy Association. (2017) *American Horticultural Therapy Association Definitions and Positions Paper*. Retrieved from <https://www.ahta.org/assets/docs/definitions%20and%20positions%20final%206.17.pdf>
- Baker, L. E. (2004). Tending cultural landscapes and food citizenship in Toronto's community gardens. *Geographical Review*, 94(3), 305-325. doi: 10.1111/j.1931-0846.2004.tb00175.x
- Balling, J. D., & Falk, J. H. (1982). Development of visual preference for natural environments. *Environment and Behavior*, 14(1), 5-28. doi: 10.1177/0013916582141001
- Bassett, T. J. (1981). Reaping on the Margins: A Century of Community Gardening in America. *Landscape*, 25(2), 1-8.
- Boström, M. (2012). A missing pillar? Challenges in theorizing and practicing social sustainability: Introduction to the special issue. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 8(1), 3-14. doi: 10.1080/15487733.2012.11908080
- Burawoy, M. (1998). The Extended Case Method. *Sociological Theory*, 16(1), 4-33. doi: 10.1111/0735-2751.00040

- Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94, 95-120.
- Coley, R. L., Sullivan, W. C., & Kuo, F. E. (1997). Where does community grow? The social context created by nature in urban public housing. *Environment and Behavior*, 29(4), 468-494. doi: 10.1177/001391659702900402
- Cuthill, M. (2010). Strengthening the 'social' in sustainable development: Developing a conceptual framework for social sustainability in a rapid urban growth region in Australia. *Sustainable Development*, 18(6), 362-373. doi: 10.1002/sd.397
- Dempsey, N., Bramley, G., Power, S., & Brown, C. (2011). The social dimension of sustainable development: Defining urban social sustainability. *Sustainable Development*, 19(5), 289-300. doi: 10.1002/sd.417
- Detweiler, M. B., Sharma, T., Detweiler, J. G., Murphy, P. F., Lane, S., Carman, J., ... & Kim, K. Y. (2012). What is the evidence to support the use of therapeutic gardens for the elderly? *Psychiatry Investigation*, 9(2), 100. doi: 10.4306/pi.2012.9.2.100
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The Science of Well-being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 11–58). Netherlands: Springer. doi: 10.1007/978-90-481-2350-6_2
- Fried, M. (1982). Residential Attachment: Sources of Residential and Community Satisfaction. *Journal of Social Issues*, 38, 107-119. doi: 10.1111/j.1540-4560.1982.tb01773.x
- Hassan, R., Scholes, R., & Ash, N. (2005). *Ecosystems and Human Well-being: Current State and Trends*. Washington, DC: Island Press.
- Honeyman, M. K. (1992). Vegetation and stress: A comparison study of varying amounts of vegetation in countryside and urban scenes. In D. Relf (Ed.), *The Role of Horticulture in Human Well-being and Social Development* (pp. 143-145). Portland, OR: Timber Press.
- Hou, J. (2020). Governing urban gardens for resilient cities: Examining the 'Garden City Initiative' in Taipei. *Urban Studies*, 57(7), 1398-1416. doi: 10.1177/0042098018778671
- Hynes, H., & Howe, G. (2004). Urban horticulture in the contemporary United States: Personal and community benefits. *Acta Horticulturae*, 643, 171–181. doi: 10.17660/ActaHortic.2004.643.21
- Infantino, M. (2004). Gardening: A Strategy for Health Promotion in Older Women. *The Journal of the New York State Nurses' Association*, 35, 10-17.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Kaplan, R. (1993). The role of nature in the context of the workplace. *Landscape and Urban Planning*, 26(1-4), 193-201. doi: 10.1016/0169-2046(93)90016-7
- Kaplan, S., Fitzpatrick, G., & Docherty, M. (1982). *Cognition and Environment: Functioning in an Uncertain World*. Westport, New Zealand: Praeger.
- Kweon, B. S., Sullivan, W. C., & Wiley, A. R. (1998). Green common spaces and the social integration of inner-city older adults. *Environment and Behavior*, 30(6), 832-858. doi: 10.1177/001391659803000605
- Kimura, A. H., & Nishiyama, M. (2007). The chisan-chisho movement: Japanese local food movement and its challenges. *Agriculture and Human Values*, 25(1), 49-64. doi:

10.1007/s10460-007-9077-x

- Kingsley, J., & Townsend, M. (2006). 'Dig in' to social capital: Community gardens as mechanisms for growing urban social connectedness. *Urban Policy and Research*, 24(4), 525-537. doi: 10.1080/08111140601035200
- Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001). Environment and crime in the inner city: Does vegetation reduce crime? *Environment and Behavior*, 33(3), 343-367. doi: 10.1177/00139160121973025
- Lin, N. (2017). Building a network theory of social capital. In *Social Capital* (pp. 3-28). Oxfordshire, England: Routledge. doi: 10.4324/9781315129457-1
- Littig, B., & Griessler, E. (2005). Social sustainability: A catchword between political pragmatism and social theory. *International journal of sustainable development*, 8(1-2), 65-79. doi: 10.1504/IJSD.2005.007375
- Lyson, T., & Raymer, A. (2000). Stalking the wily multinational: Power and control in the US food system. *Agriculture and Human Values*, 17, 199-208. doi: 10.1023/A:1007613219447
- Magis, K., & Shinn, C. (2009). Emergent principles of social sustainability. In J. Dillard, V. Dujon, & M. C. King (Eds.), *Understanding the Social Dimension of Sustainability* (pp. 15-44). England: Oxfordshire.
- Marcus, C. C., & Barnes, M. (Eds.). (1999). *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations* (Vol. 4). New York, NY: Wiley.
- McClintock, N. (2010). Why farm the city? Theorizing urban agriculture through a lens of metabolic rift, *Cambridge Journal of Regions, Economy and Society*, 3(2), 191-207.
- Mok, H. F., Williamson, V. G., Grove, J. R., Burry, K., Barker, S. F., & Hamilton, A. J. (2014). Strawberry fields forever? Urban agriculture in developed countries: a review. *Agronomy for Sustainable Development*, 34, 21-43.
- Moreno-Peñaranda, R. (2011, September). Japan's urban agriculture: Cultivating sustainability and well-being. *Our World*. Retrieved from <https://ourworld.unu.edu/en/japans-urban-agriculture-cultivating-sustainability-and-wellbeing>
- Murphy, K. (2012). The social pillar of sustainable development: A literature review and framework for policy analysis. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 8(1), 15-29. doi: 10.1080/15487733.2012.11908081
- Okvat, H. A., & Zautra, A. J. (2011). Community gardening: A parsimonious path to individual, community, and environmental resilience. *American Journal of Community Psychology*, 47(3-4), 374-387. doi: 10.1007/s10464-010-9404-z.
- Pradhan, P., Costa, L., Rybski, D., Lucht, W., & Kropp, J. P. (2017). A Systematic Study of Sustainable Development Goal (SDG) Interactions. *Earth's Future*, 5, 1169-1179. doi: 10.1002/2017EF000632
- Pearson, L. J., Pearson, L., & Pearson, C. J. (2010). Sustainable urban agriculture: Stocktake and opportunities. *International Journal of Agricultural Sustainability*, 8, 7-19. doi: 10.3763/ijas.2009.0468
- Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: America's declining social capital. In L. Crothers, C. & Lockhart (Eds.), *Culture and Politics* (pp. 223-234). New York, NY: Palgrave Macmillan.

- Relf, P. D. (1998). People-plant relationship. In S. P. Simson & M. C. Straus (Eds.), *Horticulture as Therapy: Principles and Practice* (pp. 21–42). New York, NY: Food Products Press.
- Report of the United Nations Conference on Environment and Development, Rio de Janeiro, 3–14 June 1992*, vol. I, Resolutions Adopted by the Conference. United Nations publication.
- Saldivar-Tanaka, L., & Krasny, M. E. (2004). Culturing community development, neighborhood open space, and civic agriculture: The case of Latino community gardens in New York City. *Agriculture and Human Values*, 21(4), 399–412. doi: 10.1023/B:AHUM.0000047207.57128.a5
- Schlosberg, D. (2009). *Defining Environmental Justice: Theories, Movements, and Nature*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Scott, T. (2017). Horticultural Therapy. In N. Pachana (Ed.), *Encyclopedia of Geropsychology* (pp. 1147–1151). Singapore: Springer. doi: 10.1007/978-981-287-082-7_268.
- Shreck, A., Getz, C., & Feenstra, G. (2006). Social sustainability, farm labor, and organic agriculture: Findings from an exploratory analysis. *Agriculture and Human Values*, 23(4), 439–449. doi: 10.1007/s10460-006-9016-2
- Simson, S. P., & Straus, M. C. (1998). *Horticulture as Therapy: Principles and Practice* (pp. 43–44). New York, NY: Food Products Press.
- Szreter, S. (2002). The state of social capital: Bringing back in power, politics, and history. *Theory and Society*, 31(5), 573–621.
- Szreter, S., & Woolcock, M. (2004). Health by association? Social capital, social theory, and the political economy of public health. *International Journal of Epidemiology*, 33(4), 650–667.
- Tuan, Y. F. (1979). Space and place: Humanistic perspective. In S. Gale & G. Olsson (Eds.), *Philosophy in Geography* (pp. 387–427). Dordrecht, Netherlands: Springer. doi: 10.1007/978-94-009-9394-5_19
- Trute, B., & Loewen, A. (1978). Public attitude toward the mentally ill as a function of prior personal experience. *Social Psychiatry*, 13, 79–84. doi: 10.1007/BF00583864
- Tidball, K. G., & Krasny, M. E. (2007). From risk to resilience: What role for community greening and civic ecology in cities? In A. E. J. Wals (Ed.), *Social Learning Towards a Sustainable World: Principles, Perspectives and Praxis* (pp. 149–164). Wageningen: Wageningen Academic Publishers.
- United Nations. (2005). *The Millennium Development Goals Report 2005*. New York: United Nations Publications. doi: 10.18356/6cd11401-en
- Ulrich, R. S. (1979). Visual landscapes and psychological well-being. *Landscape Research*, 4(1), 17–23. doi: 10.1080/01426397908705892
- Ulrich, R. S. (1981). Natural versus urban scenes: Some psychophysiological effects. *Environment and Behavior*, 13(5), 523–556. doi: 10.1177/0013916581135001
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the Natural Environment* (pp. 85–125). Boston, MA: Springer. doi: 10.1007/978-1-4613-3539-9_4

- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420-421. doi: 10.1126/science.6143402
- Ulrich, R. S., & Parsons, R. (1992). Influences of passive experiences with plants on individual well-being and health. In D. Relf (Ed.), *The Role of Horticulture in Human Well-being and Social Development* (pp. 93-105). Portland, OR: Timber Press.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230. doi: 10.1016/S0272-4944(05)80184-7
- Waliczek, T. M., Mattson, R. H., & Zajicek, J. M. (1996). Benefits of community gardening on quality-of-life issues. *Journal of Environmental Horticulture*, 14(4), 204-209. doi: 10.24266/0738-2898-14.4.204
- World Commission on Environment and Development. (1987). *Our Common Future*. Oxford: Oxford University Press.
- Yokohari, M., Takeuchi, K., Watanabe, T., & Yokota, S. (2000). Beyond greenbelts and zoning: A new planning concept for the environment of Asian mega-cities. *Landscape and Urban Planning*, 47(3-4), 159-171. doi: 10.1016/S0169-2046(99)00084-5

附錄

受訪者代號	性別	所屬農園/組織	身份/農園角色	訪談日期	訪談類型
A	男	復建	老里長/耕種者	20180829	半結構訪談
				20200606(電訪)	半結構訪談
B	男	復建	場長/耕種者	20180904	問卷訪談
				20201122	非正式訪談
C	女	復建	農戶/耕種者	20180904	問卷訪談
D	男	復建	農戶/耕種者	20201122	非正式訪談
E	男	復建	農戶/耕種者	20201122	非正式訪談
F	女	復建	農戶家傭工/耕種者	20201122	非正式訪談
G	女	復建	附近居民/遊憩者	20201122	非正式訪談
H	女	復建	附近居民/遊憩者	20201122	非正式訪談
I	女	象山	園療師/耕種者	20180711	半結構訪談+問卷訪談
J	男	象山	園療師/耕種者	20180719	半結構訪談+問卷訪談
				20191221	非正式訪談
				20200523(電訪)	半結構訪談
K	女	象山	活動志工/遊憩者	20191221	非正式訪談
L	女	象山	活動志工/遊憩者	20201219	非正式訪談
M	女	象山	活動志工/遊憩者	20201219	非正式訪談
N	男	大安	管理員/耕種者	20180806	半結構訪談
				20180809	半結構訪談
				20200614(電訪)	半結構訪談
O	男	大安	志工/耕種者	20180806	問卷訪談
P	男	大安	志工/耕種者	20180806	問卷訪談
Q	男	博仲	管理員/耕種者	20180717	半結構訪談+問卷訪談
R	女	博仲	員工/耕種者	20180717	問卷訪談
S	男	博仲	員工/耕種者	20180717	問卷訪談
T	女	都市農耕網	成員	20180711	半結構訪談+非正式訪談
				20180718	
				20180914	
				20201216	