

行政院所屬各機關因公出國人員出國報告書
(出國類別：參加會議)

出席 2025「國際都市發展協會」
INTA46 年會出國報告書

服務機關：內政部國土管理署

姓名職稱：黃哲賢簡任正工程司、黃冠華科長

派赴國家：丹麥哥本哈根

出國期間：114 年 9 月 9 日至 9 月 15 日

報告日期：114 年 11 月 17 日

摘要

本次參加國際都市發展協會第 46 屆年會（INTA46），除鞏固我國與該組織之國際情誼外，本次會議係以「城市健康文化」為主軸，探討都市在面臨人口、氣候變遷、經濟等各影響因素下，如何創造永續及健康的都市，有助於提供我國都市發展政策之借鏡與參考。

本次會議來自世界各國代表與會有效地合作與交流，進行有關都市規劃政策實踐經驗共享，每個城市在面臨各自不同條件下，各自透過不同的具創意的都市規劃和設計、科技等技術，同尋找實現健康城市推動策略。

藉由這會議讓各地城市相關規劃者有更好的互動與連結。於都市規劃中之政府、開發商、居民等各方團體共同參與都市規劃的過程，以改善人民的生活品質；健康城市規劃，是藉由設計公共空間來鼓勵民眾實體互動提升彼此信任，另一方面，都市朝向健康永續發展，仍需必須以市民需求和對城市歷史文化的尊重為基礎，推動以人為本的都市規劃政策，協助不同城市特性、社會需求的市民打造宜居的生活環境。

目錄

壹、緣起與目的	4
貳、參與之代表性及行程	4
一、參與國際都市發展協會之代表性	4
二、行程	4
參、INTA46 會議過程紀要	6
一、會議地點及主題	6
二、行程紀要	9
肆、心得與建議	20
一、心得	20
二、建議	21

壹、緣起與目的

我國為國際都市發展協會（International Urban Development Association，簡稱 INTA）創始會員國，歷年來皆由內政部國土管理署偕同中央有關機關及各地方政府共同參與該組織年會，與世界各國都市發展相關部門、產業之政府機關、學者、專家及從業人員進行交流。

本次 INTA46 會議係以「如何促使社區與地方參與新的都市健康文化(How to engage communities and places in a new urban health culture)」為主軸，探討在都市化加速、氣候壓力加劇、人口結構變遷以及健康不平等日益擴大的時代，藉由跨領域合作來改善都市環境，使其更具包容性、永續性、更健康，有效提升城市居民的生理與心理健康和生活品質，有助我國推動都市規劃政策之借鏡與參考。

貳、參與之代表性及行程

一、參與國際都市發展協會之代表性

國際都市發展協會之前身為國際新市鎮協會（International New Town Association，簡稱 INTA），於 1976 年成立於法國巴黎，嗣後因應都市規劃潮流的演進及關注議題的變化，於 1993 年更名為國際都市發展協會（International Urban Development Association，仍簡稱為 INTA）。該組織為歐洲地區都市發展規劃及治理專業事務之交流平台，統合各國會員資源，針對都市發展迫切課題，以提供國際都市發展經驗交流的平台為宗旨。並結合世界各國從事都市開發之政府機關、民間團體、顧問公司及個人代表，對都市開發之規劃、建設、行政管理及財務等事宜，提供經驗交換及知識學習之機會。

INTA 為非營利性質之國際團體，其組織運作由理事會主導，設理事長及秘書長各 1 人、區域委員 6 人，其中理事長及區域委員由會員選舉產生。會員分為五類：第一類國家級會員、第二類地方政府會員、第三類公民營企業會員、第四類學術及研究機構會員以及第五類個人會員，共約 2,000 位分佈於全球，其中有 15 個國家級會員。內政部國土管理署於 1989 年代表我國以正式國名加入，成為 INTA 之創始會員國，為該協會國家級會員，與中央有關機關如行政院國家發展委員會及臺北市政府等，積極參與歷屆年會及活動，並曾於臺北市主辦 1998 年 INTA 第 22 屆年會、2009 年於高雄市及臺北市舉辦第 33 屆年會。

二、行程

2025 年國際都市發展協會第 46 屆年會於丹麥哥本哈根舉行，行程如下：

表一 2025 年國際都市發展協會第 46 屆年會行程表

114 年		活 動 行 程 內 容	
月/日	星期		
9/9	二	下午	搭機啟程（臺北→杜拜轉機）
9/10	三	全天	杜拜轉機抵達哥本哈根
9/11	四	全天	參訪 8 Tallet 建築等
9/12	五	10:30-10:40	開幕致詞
		10:40-11:40	Urban health as a rising spatial and political priority (都市健康作為日益受到重視的空間與政策優先議題)
		11:40-12:30	座談及 Q&A
		12:30-13:30	午間交流
		13:30-14:30	Trust, mental well-being and inclusive design (信任、身心健康及包容性設計)
		14:30-15:00	座談及 Q&A
		15:00-15:30	中場休息
		15:30-16:30	Designing healing and sensory environments that nurture the brain (建構促進大腦健康的療癒與感官環境)
		16:30-17:00	座談及 Q&A
		17:00-18:00	閉幕及交流
9/13	六	11:30-14:00	哥本哈根城市導覽
9/14	日	搭機返國 (哥本哈根→杜拜)	
9/15	一	轉機返國 (杜拜→臺灣)	

參、INTA46 會議過程紀要

一、會議地點及主題

(一) 會議地點：丹麥哥本哈根

本次 INTA46 會議選擇於丹麥哥本哈根舉行，這座城市以古典建築與現代設計完美融合而聞名，並擁有童話般的美人魚雕像、色彩繽紛的新港（Nyhavn）等眾多景點。因其宜人的城市景觀、豐富的綠色空間和發達的自行車道網路，以及聞名的丹麥「Hygge」生活美學¹，被聯合國人類住區規劃署評選為最宜居住與幸福城市之一²。哥本哈根分為許多個區(圖 1)，最具有特色的地區是腓特烈斯塔登區（Frederiksstadén），於 18 世紀國王弗雷德里克五世在位時期所興建，被視為歐洲最重要的洛可可³建築群之一，是一種具有粉嫩柔軟風格的裝飾、室內設計和藝術風格，它結合了不對稱性、曲線、雕刻和視覺手法，能在靜態的物品中創造一種運動感。其中心是阿馬林堡宮（Amalienborg）與腓特烈教堂（Frederiks Kirke）的穹頂，構成了一條貫穿於該區的中軸線。此中軸線延伸至海港的另一邊，於 2005 年新建了現代式建築哥本哈根歌劇院(圖 2)。

而位於市中心水岸有的 PAPIRØEN（紙島），是這座城市最具轉型魅力的文化地標，這座小島原為工業用途重地，歷經造船廠、軍醫院、軍火庫及冷凍倉庫等時期，最後成為各大媒體出版社的聚集地。隨著出版社搬遷，島上倉庫內遺留下大量報紙與雜誌，因而被當地人暱稱為「紙島」(圖 3)。過去的海港地區雖為工業、倉儲等使用，更新後打造新穎設計歌劇院和市區裡百年歷史壯觀的宮殿、教堂、博物館交錯而成一連串的風景，而近年來 PAPIRØEN 即為融合美食市集、設計展覽與文化活動的創意熱點，集合公共展演、水上中心、美術館和住宅於一體的文化之島。

¹ 「Hygge」（讀音 hoo-gah）源自丹麥字彙，代表溫暖、舒適。引自：虞國綸，《由美學 DNA 探討台灣室內設計的 Hygge 生活提案》，中國科技大學室內設計系碩士論文，2021 年，頁 3-4。

² The Economist Intelligence Unit Limited, “Copenhagen replaces Vienna as world’s most livable city”.
<https://www.eiu.com/n/copenhagen-replaces-vienna-as-worlds-most-liveable-city/>

³ 洛可可（法語：Rococo）風格起源於 18 世紀的法國，該風格上接巴洛克藝術，下啟新古典主義藝術。引自洛可可，維基百科，
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%B4%9B%E5%8F%AF%E5%8F%AF>

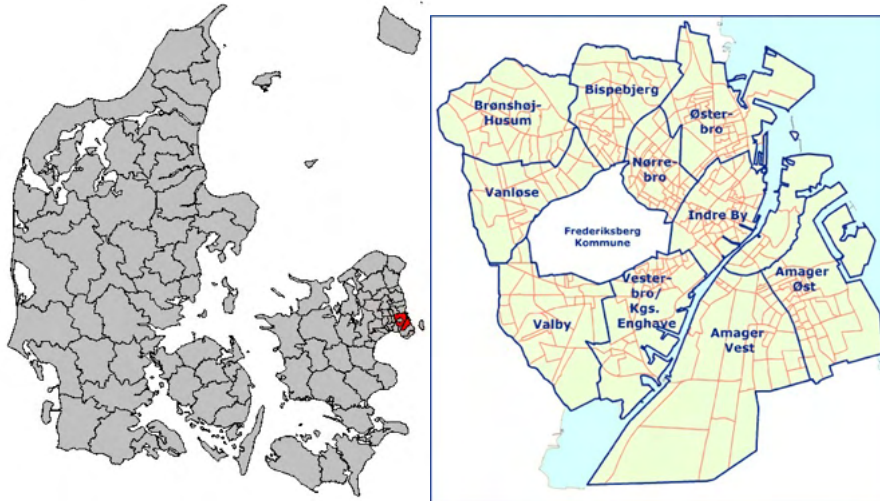


圖 1 丹麥首都哥本哈根示意圖

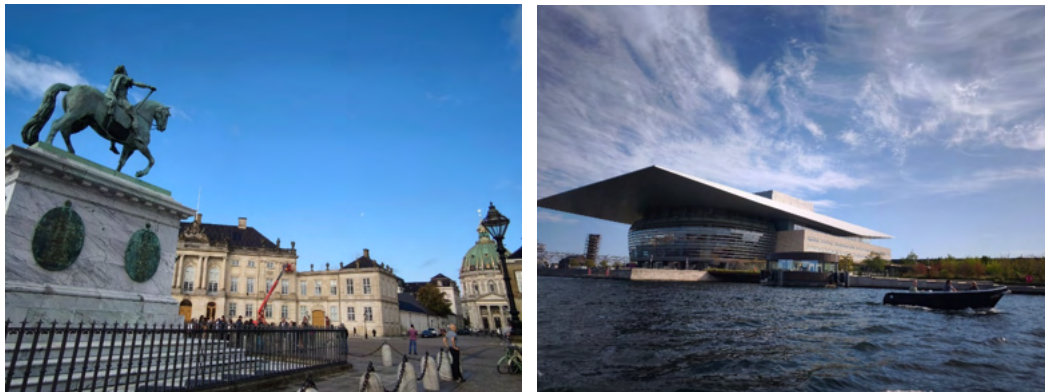


圖 2 阿馬林堡宮與腓特烈教堂、哥本哈根歌劇院(攝於 2025/9/11)



圖 3 紙島(Paper Island) (攝於 2025/9/11)

在當地城市行走，另我們印象深刻的是哥本哈根自行車文化，自行車已融入市民的日常生活，目前約 60%的居民擁有自行車，40%的通勤行程更是以自行車為主。哥本哈根已經打造了超過 400 公里的自行車道交通網路，其中包括專為通

勤者設計的自行車高速公路（super cykelstier）⁴，這些路線的目標是建立一個連貫的、跨越行政邊界的自行車網絡，連接教育機構、工作機會、住宅區和公共交通節點，減少擁堵、改善環境並促進時間效率，讓郊區居民也能輕鬆快速抵達市區。此外，交通規劃設計刻意縮減車道和停車空間，增加自行車與步行空間，且重新鋪設和抬高人行道，以減少交通量，以及劃設「無車步行區」，如阿美琳堡王宮市政廳廣場（Amalienborg Palace）徒步區規劃(圖 4 及 5)，可不受汽車與噪音干擾下自由地騎乘自行車、步行，皆在創造更優質、安全的自行車交通，讓居民騎乘自行車的意願增加。



圖 4 市政廳廣場徒步區，市區道路旁寬廣步行、自行車道(攝於 2025/9/11)

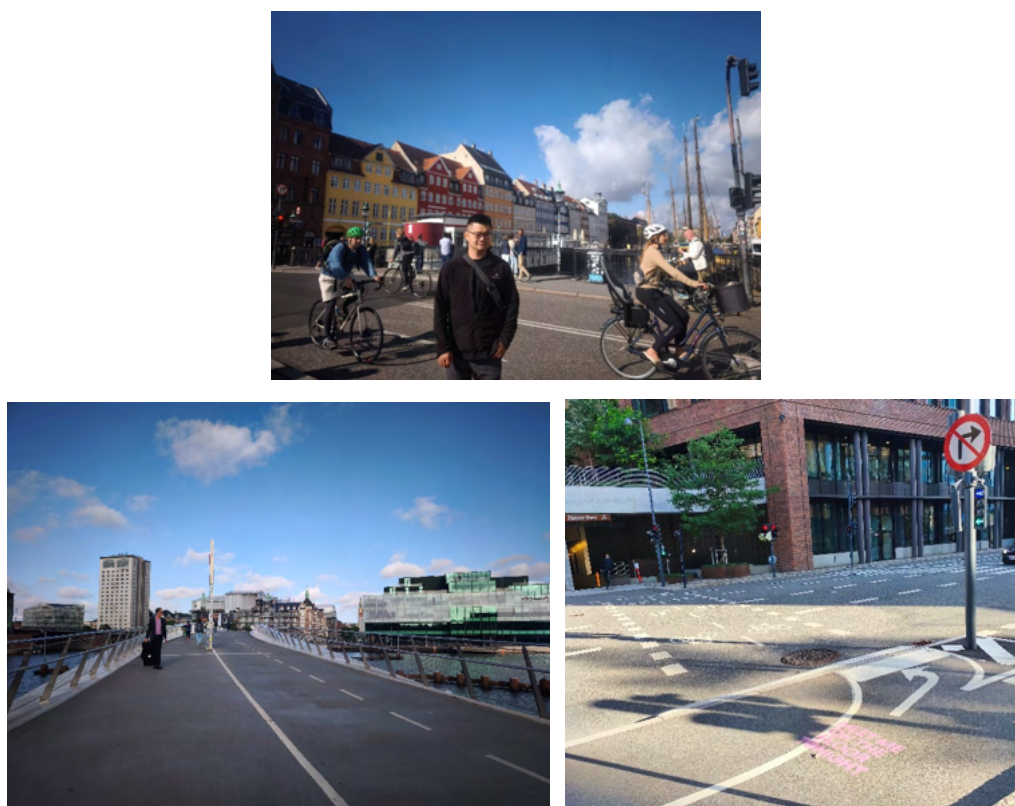


圖 5、新港（Nyhavn）周邊及會議地點 Bloxhub 旁自行車街景(攝於 2025/9/11)

⁴ Super cycle superhighways 引自 *Supercykelstier*, <https://supercykelstier.dk/>

（二）會議主題：城市健康文化（URBAN HEALTH CULTURE）

二、行程紀要

（一）開幕典禮

INTA 理事長 Helle Juul 於致詞時指出，為了促進全球城市可持續發展的方式，包含城市、城郊及農村等不同尺度的領土層面，都是這組織負責推展的範疇。舉凡人口增長、氣候的變遷、自然資源的限制、公平和正義、居民健康等議題，都影響城市政策的重大變化。本次會議以「健康都市文化（Urban Health Culture）」為主軸，為將居民之生心理健康及社會福祉，導入城市規劃與設計的概念。本次會議地點，哥本哈根正是展現丹麥健康城市的代表(圖 6)。

本次 INTA 會議合作伙伴包含世界衛生組織區域顧問、斯洛維尼亞共和國都市計畫研究所、丹麥 Aarhus 大學政治學系、蘇格蘭 Dundee 大學城市設計、法國 DVDH 規劃顧問公司、立陶宛 Vilnius 市政顧問建築師、哥本哈根大學景觀建築系、巴塞隆納全球健康研究所、丹麥 Bloxhub 全球都市創新總監等相關單位共同探討以下系列主題：

1. 健康都市(Cities of health)：「健康都市」作為日益受重視之空間與政府政策之議題，如何在各領域落實健康都市之理念。
2. 健康實踐者(People of health)：探討參與城市健康建構的各類行動者，如：公衛專業人員、社區工作者、規劃師、建築師與政策倡議者，如何成為「健康文化」的推動力量，並共同建構具備韌性、包容性的社區。
3. 健康本質(Nature of health)：探討健康在都市之本質意義，強調健康不僅為醫學議題，更為一種文化、生態與設計實踐；如何透過自然、感官環境與療癒空間落實健康都市理念，促進整體福祉。



圖 6 會議地點 Bloxhub，與 INTA Helle Juul 理事長等合影(攝於 2025/9/12)

(二) 專題演講

1. 健康城市 (CITIES FOR HEALTH)

此主題以「健康為城市日益重要且優先的空間治理事項」主軸，邀請自丹麥、斯洛維尼亞共和國等國家的城市規劃學者、建築師、市政顧問等講者分享，最後綜合討論城市如何跨部門推動健康策略。以下就講者分享重點說明如下：

(1) Kira Fortune, 世界衛生組織區域顧問

主題：健康理念納入政策方針

- **基本理念：**健康不僅是醫療問題，更是城市規劃的根本。該組織主張，真正的健康促進，必須在住房、交通、教育、環境等所有與民生相關的政策領域中被充分考量與實踐，透過系統性的政策倡導與實踐，將其合作的都市打造成更能支持居民身心健康的永續生活環境。
- **合作推廣：**講者也提到透過自身組織以哥本哈根及其周邊地區為主推動健康城市，聚焦特定群體，例如針對城市特定議題發起一項專為身心障礙人士福祉設計的倡議、「水域與綠地藍綠空間 (Blue and Green Areas) 規劃，建立一個促進經驗分享、知識交流與夥伴關係的溝通平台，並藉由保存紀錄都市發展等歷史檔案，並持續培育城市規劃者，目的將地方的創新治理方案，轉化為可在廣泛區域城市推動的系統性政策。
- **分享案例：**講者分享哥本哈根「10 分鐘城市」規劃構想，政府每年投入數百萬歐元提升自行車設施，讓市民更有意願使用自行車，以及通勤上下班時段藉由交通號誌輔助更通行無阻，市民在 10 分鐘步行或騎自行車範圍內，即可滿足大部分生活所需，此外，講者也提到鼓勵市民多騎自行車不僅可減少醫療支出與創造更多工作機會。顯示在這座城市，自行車早已不只是交通工具，更是環保與健康生活的代名詞。

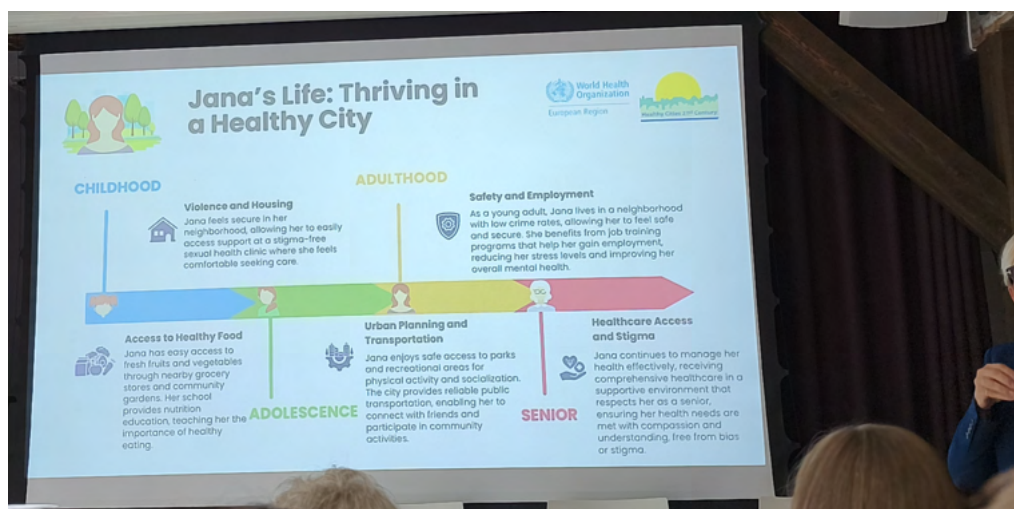


圖 7 講者舉例生命各階段健康城市關注重點(攝於 2025/9/12)

(2) Dr. Sabina Mujkic, 斯洛維尼亞共和國都市計畫研究所研究員 主題:
從都市規劃角度促進健康城市建構。分享斯洛維尼亞在城市健康政策與空間規劃上的實務經驗

- **基本理念：**現代城市在發展過程中常面臨多重挑戰，例如空氣污染、綠地空間不足以及過度依賴汽車的交通模式。演講中提到，可以善用全球與地方層級的都市規劃政策，透過跨領域的研究與專業合作來尋求改善之道。此外，人造城市環境與居民健康有著密不可分的關係。一個健康的城市，需要完善的公共基礎設施，如醫院與學校等，這些設施的品質與可及性，直接影響著居民的健康狀況與生活福祉。
- **分享案例：**講者分享斯洛維尼亞首都盧布爾雅那 (Ljubljana)，是促進健康城市的成功案例。該市自 2007 年起積極推動永續發展政策，並在 2016 年被評選為「歐洲綠色首都」，在城市健康與永續規劃上的顯著成果。也提到沙烏地阿拉伯麥地那 (Medina) 這座伊斯蘭聖城的規劃，展現了如何透過城市綠化的調適設計，因應極端氣候高溫炎熱，並減少對機械降溫設備的依賴，也提供居民更舒適的朝聖信仰環境。最後也分享迦薩 (Gaza) 案例，跟前述 2 城市對比，迦薩由於戰爭衝突，其基本生活設施如醫院、學校、遊樂場等皆遭到嚴重破壞，加上缺乏安全的飲用水，對當地公共健康構成巨大威脅。這場演講透過不同城市的案例，凸顯了城市規劃的多樣性，並強調完善的都市基礎設施是塑造城市未來與保障居民健康的基石。

(3) Prof. Gert Tinggaard Svendsen, 丹麥 Aarhus 大學政治學系教授 主題:
信任與健康 (Trust and Health)。探討信任如何作為社會資本促進都市健康與經濟效益。

- **基本理念：**講者將信任定位為一種獨特且無形的資產。信任被視為所有合作關係的基礎，無論是在商業領域還是日常人際互動中都不可或缺。例如，簡單的握手是建立信任並促成「雙贏」合作的象徵。此外，也提到按照心理學研究，當人們基於信任進行合作時，體內會釋放催產素 (oxytocin)。這種荷爾蒙能帶來幸福感並有助於人減輕壓力。
- **公共空間：**講者運用賽局理論闡釋了信任彼此、資訊交流，例如先拿商品後付款之交易中創造雙贏，即使有極少數的欺騙行為發生，但整個信任體系仍能保持穩固運行，對於都市經濟活動至關重要。此外，強調面對面的實體互動對於建立信任也有幫助，因此提到都市中的公共場所等實體空間，人與人在這空間會面相較於數位或線上交流，更能建立起更強大、更可信的人際關係。

(4) Prof. Husam AlWaer, 蘇格蘭 Dundee 大學城市設計講座教授 主
題:探討區域內生活環境及福祉對身心健康的影響。

- **基本理念：**講者主要介紹區域生活以步行或騎自行車為主要都市規劃範圍，城市規劃者必須建設重要設施達到一個數量(Critical Mass 群聚效應)後，其重要性會被人們注意並多加使用，且可能促使政府或相關單位進一步投入資源，進而也與改變人們使用習慣。以大眾運輸為例，它必須具備快速、可靠且便利的特點，才能有效吸引民眾使用，而非依賴汽車運輸。最後也提到建立良好且成功的人際關係對於都市規劃不同方法或團體的合作至關重要。
- **分享案例：**講者分享歐洲城市正轉向以公共運輸和步行友善區為主的城市規劃，如蘇格蘭政府採用「20 分鐘生活圈」的規劃理念作為城市發展的指導方針，透過城市規劃確保居民能在步行或騎自行車 20 分鐘的範圍內，滿足大部分日常需求（如購物、上學、前往公園遊憩）。也提到如哥本哈根等城市正在推動「超級街區」模式，目的減少街區內的車輛交通、增加綠地及創造更多適合行人行走的區域，預期可以改善空氣品質，並在街區內部建立更強的社區網絡。



圖 8 Husam AlWaer 分享社區是身心交流的空間(攝於 2025/9/12)

(5) Etienne Lhomet, 法國 DVDH 規劃顧問公司總監
主題:交通設計如何促進都市福祉。

- **基本理念：**講者將致力於城市改善的人士比喻為「城市鬥士」。他們透過好的想法和智慧規劃，而非實體力量，來對抗破壞人類和國家福祉的僵化思想和體系；另一方面，將城市視為一個有機體，必須在經濟、社會、環境和健康等四個面向達成平衡，才能讓人們能夠在這都市工作和放鬆。規劃者和實踐者也像是「城市治療師」，其職責是幫助「生病」的城市恢復

健康與活力。

- **城市轉型:** 講者評論傳統規劃只專注於解決都市特定問題，如交通擁堵，主張規劃者應採用更全面的方法，透過調查民眾需求，重新思考城市與居民之間的共生關係。並提到一個看似簡單的基礎設施決策（如公車路線的設計），卻能讓居民感到開心便利或沮喪，對於社會網路、情感產生影響。因此，講者將社會工程(Social Engineering)視為一種推動積極變革的有力工具，並舉例說明轉化都市景觀如何修復民眾心理，如帶有舊紀念碑的廣場改造成兒童遊樂場，象徵從強制性的過去走向歡樂的現在、監獄改造成藝術家社區中心，象徵從束縛走向創造力。最後，強調都市設計決策會直接影響人們的日常生活與情感福祉，並可用來創造積極的社會互動與健康的城市環境。
- **健康城市:** 講者認為健康城市圍繞三個關鍵要素。第一、與自然的共生關係，城市必須與自然環境建立健康的共生關係，對抗由二氧化碳和塑膠造成的污染，例如斯洛維尼亞首都盧布爾雅那，擁有 60%的土地被綠地覆蓋，並實行嚴格的 1:10 補種植栽政策（每砍伐一棵樹，必須補種十棵）。第二、社交空間與文化認同，都市創造如公園、廣場等公共社交空間，促進人們互動並建立社區文化認同。第三、應對城市蔓延，規劃策略是讓城市更加緊密發展，並在市中心以外創造吸引人的公共空間。



圖 9 Etienne Lhomet 城市規劃可照護居民(攝於 2025/9/12)

2.健康的人與環境

(1) Prof. Ulrika Stigsdotter, 哥本哈根大學景觀建築系教授

主題:探討如何透過景觀設計達到身心層面的療癒效果。

- **基本理念:** 演講的核心觀點是，促進人類健康不僅是醫療體系的責任，城

市環境的設計也扮演著關鍵角色。公園、綠地等綠色空間應被視為重要的「健康資源」，特別對於那些與自然環境脫節的城市居民而言，具有不可替代的價值。

- **景觀設計：**講者認為綠色環境能有效幫助人們從精神疲勞中恢復並減輕壓力，尤其簡單、自然的環境設計，比過於人工化的設計對民眾健康更有效益。講者舉例歐洲「Resonate」研究計畫，透過綠地推動疾病預防，並將綠地空間分級設計，具預防層級的綠地，如團體舉辦慢步等活動，不僅是建立人們社交連結的優良場所，也有助於預防心臟病和代謝症狀等慢性疾病。最後，講者也強調景觀設計重視的不是綠地的「數量」，而是其「品質」、「包容性」及「可及性」，需考量人們對自然環境的偏好、實際感受，若民眾無法參與綠地景觀設計，也將無法達到健康建康效益。

(2) PHD. Zakaria Djabbara, 丹麥 Aalborg 大學副教授

主題:

以認知神經科學，解析空間如何與身體感知互動及行為。

- **基本理念：**講者的研究團隊從認知神經科學的角度，透過電腦模擬研究大腦如何應對不同的環境刺激。研究發現空間律動會對人們行為產生影響。
- **空間律動：**規劃者設計在路面上畫出有節奏的線條、建築設計（如窗戶排列），這些景觀設計經視覺接收資訊，人的身體自然會依賴這些動態變化調整行為（如步行減速）。也舉例有些停車廠的線條設計，導致人們無意識地加速而被超速罰單。因此，規劃者是否應該為設計所導致的行為後果負責。這研究強調評估建築設計時，必須考慮其對人類行為的潛在影響。

(3) PHD. Tamara Lungman, 巴塞隆納全球健康研究所健康影響評估專家

主題: 健康影響評估在都市規劃中之應用，以及如何建構健康城市。

- **基本理念：**講者指出空氣污染、氣溫、傳染病、壓力和身體活動等環境因素都會直接影響人們的行為和健康，其研究團隊利用健康影響評估來量化這些影響，可作為健康城市規劃的參考，但講者也指出政治的不連續性，以及缺乏對弱勢群體照顧，導致規劃設計理念未能完全實施。
- **健康影響評估：**講者使用「城市健康指數（Healthy Urbanism Index）」來評估都市政策，並指出增加綠地或種植樹木是不夠的，都市規劃應涵蓋了環境和永續交通等面向。研究指出在歐洲城市，夏季有超過 4% 的死亡與高溫有關，如城市平均氣溫降低 1.3° C，就能減少死亡人數 30%。研究以評估巴塞隆納的（Superblocks）案例，該案例將每三條街道中的一條轉變為行人專用區，限制車輛通行並創造公共空間，經評估案例後，研究發現可減少 13% 的精神憂鬱就診人數與藥物使用量，及每年節省約 4,500 萬歐元預算支出，及降低城市溫度達 1.5° C。

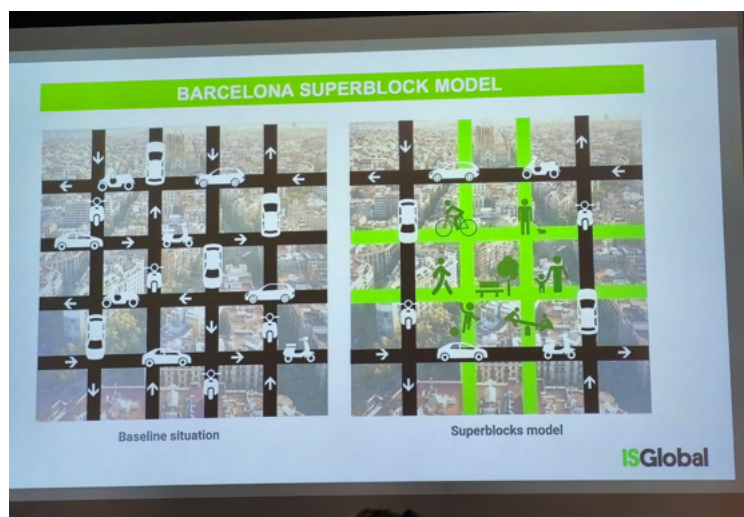


圖 10 Superblocks 規劃示意圖(攝於 2025/9/12)

(4) Jakob Norman-Hansen, 丹麥 Bloxhub 全球都市創新總監

主題:探討都市中人與人之間的距離與孤獨，如何透過設計改善。

- **基本理念：**講者將孤獨感視為一種流行病，認為都市中人與人距離很近，但孤獨感卻普遍存在，並認為城市發展對這一問題上扮演著關鍵角色。
- **都市設計：**講者提到透過都市設計將車輛空間轉變為公共廣場，例如紐約時代廣場的行人化改造，是增加人們互動機會的成功範例。以及引導民眾騎乘自行車，不僅因其環保和經濟效益，更因為它提供了一種「看到彼此雙眼」的社交價值。此外，也提到住房設計可提供共享辦公室或公共空間，增加獨居者彼此認識的機會，最後，講者認為都市設計也要注重自然環境規劃，因為接觸大自然能有效減輕孤獨感，提供一種歸屬感。



圖 11 各講者綜合座談(攝於 2025/9/12)

（三）參訪：哥本哈根 8 Tallet

這次除參加 INTA46 年會外，本署還安排參訪哥本哈根 8 字型集合住宅，曾在 2011 年 World Architecture Festival 獲得住宅建築的冠軍榮耀，該房子因為從空中看起來像 8 的形狀「The 8 Tallet」位於哥本哈近郊的 Ørestad 區，屬於哥本哈根的新市鎮區域。8 Tallet 由私人開發商 St. Frederikslund 和 Per Hopfner 委託 BIG(Bjarke Ingels Group) 建築事務所設計，將住宅、商業與公共空間巧妙地整合一體，創造了獨特的垂直社區。

（1）設計構想

建築物以 8 字形環狀配置並採垂直分布，圍繞著兩個中庭且每戶皆可面對運河與田野保護區等景觀，打造最大化採光與視野，環形設計確保了每戶都能享有充足的自然光線。位於北側的住宅能遠眺開闊的田野，南側的則能欣賞運河景觀，這打破了傳統大樓只有部分單位擁有良好視野的限制。建築特色有一公里長的垂直街道與斜坡步道，斜坡步道從地面一路盤旋延伸至頂樓，讓居民能直接騎自行車或步行到家門口。這條步道不僅是交通動線，更是一條活絡的垂直街道，居民們可以在此散步、運動，與鄰居不期而遇，提升了社區的凝聚力。



圖 12 8 Tallet 內斜坡道與屋頂綠化 (攝於 2025/9/11)

（2）實地導覽

為進一步了解 8 Tallet 住房特色，本署事先接洽一位 8 Tallet 居民 Lea，Lea 已經在 8Tallet 住了十多年，也是目前 8Tallet 管理委員會成員，可帶領我們導覽這裡的歷史、建築風格以及作為居民的居住體驗，此外，也帶我們參觀公寓的內部。本次導覽重點如下。



圖 13 8 Tallet 入口參觀規則與導覽員 Lea 合影 (攝於 2025/9/11)

- **設計樣式：**建築外觀呈現「8」字形，目的是為了讓所有住戶都能擁有更好的景觀、光線和空氣。公寓的設計如同樂高積木堆疊，大小和結構各不相同，每一戶景觀設計都是獨一無二。住宅單元類型分為聯排別墅 (Townhouse，建物群編號 T)，擁有兩層樓、一個露台以及木製的門窗框。公寓 (Apartment) 為單層住宅，門窗框多為金屬或鋁製材質，一樓則是商業空間，有理髮店、餐廳及教堂等；最後，頂層公寓 (Penthouse，建物群編號 P)，位於建築最高處，因視野絕佳而價格最高。每戶頂層公寓都設有天窗以增加採光。
- **動線規劃：**建築內有一條公共坡道，從地面一直延伸到頂樓，促進了鄰里互動。坡道寬敞，適合孩童玩耍，但為安全起見，不鼓勵騎乘自行車。另社區內無車輛通行，為孩童提供了安全的活動環境。
- **景觀設計：**建築中穿插著必須保留的樹木與植栽盆栽，被稱為「8 House 的綠帶」，是建築景觀印象的一部分。建築緊鄰受歐盟法律保護的廣大自然區，區內有牛、羊等動物，且禁止任何新建案。從高處可遠眺瑞典、市中心天際線及機場。



圖 14 8 Tallet 內不同角度皆可望向自然景觀區 (攝於 2025/9/11)

- **公共空間：**設有多個公共活動室，住戶可免費預約舉辦社區活動，或支付少許費用舉辦私人派對。其中最大的空間可容納 65 人。頂樓設有公共露台，居民可以在此休憩、野餐，甚至是植栽。建築內設法式滾球場、幼兒園、托兒所及一所私立學校，2 個中庭設計提供不同年齡層小孩多樣的戶外活動空間。社區還提供住戶使用小船，付費後可於周邊河道遊憩。



圖 15 1 樓及頂樓社區公共空間 (攝於 2025/9/11)

- **基礎設備：**建物設有 22 至 24 個獨立出入口，每個入口都配有電梯。此外，每棟配備公共垃圾管道系統，並在樓下設有廚餘、塑膠、紙類和金屬的分類回收區。每棟建築也備有 AED（自動體外心臟電擊去顫器）以應對緊急醫療狀況。



圖 16 公共垃圾管道系統及不同棟建物 1 樓公共空間 (攝於 2025/9/11)

- **建築產權**: 8 Tallet 包含以下建築產權類型，以滿足不同居民的需求。8 Tallet 的住戶來自 47 個不同國家，形成一個國際化的社區。外國人若在當地工作或計畫永久居留，也可以在此購屋。本建築非社會住宅，附近有專為低收入族群設計的出租住宅，與 8 Tallet 居民組成與建物持有模式不同。住戶皆可於各建築物進行內部裝修，但不得更改建築外觀、門窗等，因為這些屬於全體住戶共同所有。若外部設施損壞，維修費用由全體屋主共同分擔。

- (1) **獨棟產權 (Ejerlejlighed)**: 這是最主要的產權模式。購買 8 House 的聯排別墅、公寓或頂層公寓的住戶，會擁有其房屋內部空間的獨立產權。此外，他們與其他住戶共同擁有建築物和土地的部分產權。這種類型與我國的公寓大廈所有權相似。
- (2) **合作社產權 (Andelsbolig)**: 部分住宅單位可能採用合作社模式。在這種模式下，住戶不擁有房屋或土地的個別產權，而是購買合作社的一份「股權」。這份股權賦予住戶永久使用特定單位的權利，且房屋的轉售價格受到嚴格限制，以確保其可負擔性。
- (3) **建物價格**: 我們參訪過程中看到一戶待售公寓的價格接近五百萬丹麥克朗 (約 2,500 萬新台幣)。另因 8Tallet 未設置停車場，故住戶需至對面獨立的立體七層樓停車場停放車輛，停車費用為每月 1,000 丹麥克朗 (約 150 歐元或 5,000 新台幣)。

8 House 設計是透過多樣化的房型和有趣的公共空間設計，並藉有秩序性的經營管理模式，創造一個與環境共榮的建案設計方式與宜居社區。



圖 17 1 樓聯排別墅(Townhouse)與頂樓公寓(Penthouse)建物(攝於 2025/9/11)



圖 18 8 Tallet 旁立體停車場及社區內人行步道 (攝於 2025/9/11)

肆、心得與建議

一、心得

(一)這次參加 INTA 會議來到具歷史悠久的哥本哈根，城市中交通、廣場、公共設施、建築等新舊融合，皆有劃設出單車的行駛空間，而「以人為本」自行車文化，更讓我們體會都市中交通規劃已不再是關於車輛的移動，而是以規劃人如何移動與如何騎乘自行車到達目的，其高普及率之單車交通，雖有助低碳運輸的環境效益與促進居民的健康；然而，1 座適宜居住的城市除完善規劃外，民眾使用運具的共識性及教育性也應被逐漸重視，例如自行車高使用率的哥本哈根，民眾於自行車道騎乘速度未能限制，且未有適當建議速率牌標示，導致自行車與穿越馬路的行人容易發生事故危險，此外，自行車於車站、路邊任意擺放，也衍生對都市景觀的破壞。



圖 19 自行車定點隨意放置 (攝於 2025/9/11)

(二)本次大會倡議的城市健康非僅靠硬體建設，而更需要軟性的「社會連結」。例如建立在互信的基礎之跨部門合作、由上而下的政策、由下而上的公民參與；另一方面，都市規劃是形塑公共空間、推動社區活動之重要手段，可促進居民實體互動，建立強韌人際信任關係、有助政策落實。另一方面，本次會議提醒我們任何成功的城市治理模式都不能簡單地複製貼上，將其應用到像加薩這樣資源極度匱乏、充滿衝突的地區，可能產生理想與現實的差異。我們需思考其成功的「外部成本」是什麼（例如是否將污染轉移），以及其成功的「前提條件」是什麼（例如文化、政治、經濟背景），訂定適合在地的都市規劃政策。

(三)參訪 8 Tallet 發現透過獨特的「8」字形設計與貫穿整棟建築的公共坡道，巧妙地將所有住戶與周遭的自然地景連結，而建築物高密度發展也將居住、商業、教育機能整合於一體，形成一個功能完善、促進社區互動的「垂直村落」。

二、建議

(一)有鑑於自行車也可作為大眾運輸的重要角色之一，可參考丹麥自行車城市經驗，除現台灣河濱自行車道等外，於都市主要幹道建構系統性的自行車專用道，並效仿丹麥人車分道、單向行駛、設置專用號誌等原則，配合良好的捷運、公車路網，成為大眾運輸接駁的重要一環。後續我國規劃新市鎮開發，可將其自行車規劃原則納入整體交通路網評估，打造低碳節能的運輸環境。

(二)本次會議主題推動健康城市重點建議提升民眾參與及信任度，也指出公共空間的營造及綠地、交通系統的規劃，並提供當地區民交流與聚會的場所，因

此建議可納入政府推動都市計畫辦理規劃時參考，於前期規劃階段適時適地於社區駐點，於訂定計畫前整合區域民眾意見及資源提倡以文化、健康、觀光、商業發展作為地區再生方式，讓居民參與規劃過程，具體行動取得居民信任，就各都市特色或條件凝聚地方共識，推動健康都市。

- (三) 8 House 核心的設計理念之一，是以結合鄰近環境，提供社區民眾交流的理念，建設從地面一路蜿蜒至頂樓的公共坡道，並強調建築物開放空間綠化之設計。建議台灣在規劃新建的大型住宅社區或社會住宅等新市鎮開發時，可以借鏡此概念，藉由都市設計方式要求開發案提高基地綠覆率，以及不同棟建物間建築設計，評估規劃半開放空廊或平台可行性，提供遮陽與植栽綠化，以利串聯不同樓層動線及提供半戶外活動區域。