



112

YOUNG飛
全球行動計畫

Intro 簡介		Chapter 01 綠色生活		Chapter 04 生態環保		Chapter 05 健康照護	
▶ 序言	001	▶ 山鹽青	011	▶ Long Time No Sea	057	▶ 生物學戒	071
▶ Mentor 名單	003	▶ 作伙來共乘	015	▶ Sustainart	061	▶ 老萊子團隊	075
		▶ 啡同凡響	019	▶ Zoo 影	065	▶ 金孫路隊長	079
						▶ 晴時有雨	083
						▶ 銀河學院	087
Chapter 02 家庭支持		Chapter 03 人才培育		Chapter 06 賦權增能		Chapter 07 參考資訊	
▶ HeartWise	025	▶ E-Lab 教育實驗室	039	▶ Be Real	093	▶ Young 飛計畫成果	105
▶ Taloma' 回家的人	029	▶ 人生書家	043	▶ 婦婦得正 +	097	▶ 量化成果	106
▶ 家庭暖桌	033	▶ 刺繡故事屋	047	▶ 蝸牛小姐	101		
		▶ 鄉信	051				



序言

成為青年遨遊世界的指南針

青年是社會進步的動力，他們的熱情、創造力和堅毅不屈是塑造未來的關鍵。我們生活在瞬息萬變的社會中，正面臨著前所未有的挑戰，例如：氣候變遷、社會邁向高齡化等。而「Young 飛全球行動計畫」作為推動社會議題的重要舞臺，呼喚著年輕一代積極參與、發聲，並讓改變成真！

Young 飛計畫鼓勵青年投入社會議題，期許為社會帶來變革。在這裡，我們與世界各地優秀團隊交流，了解他們是如何改變自己所身處的社會環境；我們也反思如何為自己的家園規劃更清晰的發展藍圖，並落實在地行動。推動社會議題對於青年的成長至關重要，參與其中不僅能改變社會，更能創造一個公正、平等的未來。

在數位媒體愈加發達的時代，Young 飛計畫鼓勵團隊運用數位科技與世界接軌，以多元化的方式主動聯繫關注相同議題的國際組織、進行訪談，不只讓團隊開拓眼界、汲取豐富經驗，也同時讓世界看見臺灣這群懷抱夢想與熱情的青年們。Young 飛計畫開辦迄今，我們也看見許多團隊在計畫結束後，仍持續深化與投入相關議題領域，並讓自己的組織在國際上綻放光芒，與國際分享他們的行動與經驗。

這一年來，入選 Young 飛計畫的 21 個團隊，以聯合國 SDGs 永續發展指標為主軸，推動了多項社會議題。本書將團隊所關注的社會議題分為六大章節：綠色生活、家庭支持、人才培育、生態環保、健康照護、賦權增能，每個章節除了對議題的介紹之外，也記錄了青年團隊從初始的凝聚問題意識、發現社會議題、與導師諮商，逐步邁向解決議題的心路歷程。

最後，我們希望這本書能成為一個啟發，也讓 Young 飛計畫成為引導年輕人走向社會議題的指南針，讓我們共同探索、共同前進，成為改變世界的力量。

教育部青年發展署 署長

陳雪玉



Mentor 名單

(依姓氏筆畫順序排列)



王國英 中央大學大氣科學系特聘教授

經歷

- 英國劍橋大學大氣化學博士
- 2015 年行政院環境保護署「國際氣候變遷研討會：追求共同未來的行動方案」主講人
- 全球最大海空溫室氣體觀測平臺建構計畫主持人



吳佩芝 長榮大學副校長兼綠能與環境資源學系教授

經歷

- 行政院環境保護署女性環保楷模
- United Board 亞洲基督教高等教育聯合董事會 United Board Fellow
- 社團法人臺灣室內環境品質學會常務理事
- 社團法人國際氣候發展智庫學會理事



宋世祥 中山大學人文暨科技跨領域學士學位學程助理教授

經歷

- 中山大學管院創新創業學院整合學程專案助理教授
- 中山大學企管系博士後研究員
- 臺灣大學人類學系胡家諭教授專任研究助理



李竺姘 政治大學信義書院研究總監

經歷

- 智榮文教基金會副執行長
- 商業發展研究院行銷所副所長
- Kantar TNS Taiwan 研究副總監
- 24 年產學研的研究資歷，近來專注於未來生活型態與消費趨勢、價值驅動創新



Mentor 名單

(依姓氏筆畫順序排列)



林承毅 林事務所執行長
服務設計師

經歷

- 108-110 年新一代設計獎社會設計類評審委員
- 文化部 109 年青銀合創審查委員
- 文化部 106-109 年青年村落文化行動計畫輔導業師
- 農委會 108-109 年青年迴遊計畫審查委員
- 經濟部 109-110 年青年創育坊審查委員及輔導業師
- 臺灣地方創生研究家，臺灣地域振興聯盟共同發起人，著有《二地居 - 地方創生未來式》一書
- 曾任教於明志科大工工所，世新大學數傳系，臺灣大學 D-school，臺灣科技大學 GMBA，中山大學公行所，西灣學院等校
- 曾任週刊編集 / 倡議家 / 關鍵評論 / 微笑臺灣 / LA VIE 等媒體專欄作家。



林耀南 輔仁大學國際長
輔仁大學國際創業與經營管理碩士學位學程教授

經歷

- 中華創造學會理事長
- 全球華人創造力學會監事
- 國家文官學院創意思考講座講師
- 新北市中小企業服務團文創領域顧問



柳育德 元智大學管理學院國企學群助理教授

經歷

- 卡內基美隆 (Carnegie Mellon) 資管研究所畢業
- 鴻海市場開發專案經理
- 美國鴻海生產管理專案經理
- 青輔會國際關係研習營講師
- 臺灣大學創創學程講師及業師
- 曾任臺灣大學創創中心車庫總監



Mentor 名單

(依姓氏筆畫順序排列)



陳安穠 IMPCT Coffee 共同創辦人
二嘉國際有限公司顧問

經歷

- 政治大學國際經營管理英語碩士
- 舊金山藝術大學 MFA 碩士
- 柯林頓行動基金會舉辦的霍特獎世界冠軍團隊
- 2018 全球青年趨勢論壇國內與談人
- 2018 全球搞砸之夜 "Global FuckUp Nights" 年會講者
- 2016 入選遠見雜誌《新臺灣之光 100》
- 2017 WTO 論壇 “Trade Behind Headline” 講者



陳希宜 國立嘉義大學應用歷史系教授
兼國際事務處國際合作組組長

經歷

- 英國愛丁堡大學國際暨歐洲政治碩士 / 約克大學政治系博士
- 考試院國家文官學院薦任官等主管培訓計畫評核員
- 行政院公務人員培訓中心訓練講師
- 青輔會國際關係研習營講師
- 嘉義縣政府及鄉鎮市公所災害防救業務人員訓練計畫「公共關係與媒體運用」講師
- 中區區域防災教育服務計畫防災教育檢核團成員行前教育訓練「人際溝通與輔導技巧」講師
- 雲林科技大學水土資源及防災科技研究中心顧問國防部心理衛生教育輔導講師



羅永清 國立東華大學族群關係與文化學系助理教授

經歷

- 荷蘭萊登大學文化人類學與社會發展博士
- 原住民桌遊排灣族部落公法人設計者
- 原住民草藥桌遊設計者
- 原住民傳統領域調查秘書
- 邵族文化發展協會秘書



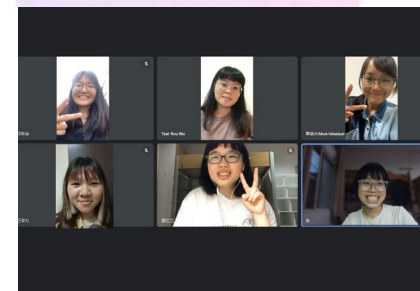
CHAPTER 01

綠色生活

綠色生活，是一種追求永續、環保的生活方式，強調對環境友善且節約資源的價值觀。人們需要減少對自然環境的負擔，透過降低能源浪費、減少垃圾的產生，以降低碳排放，並減緩氣候變化的影響。這樣的生活方式不僅能保護地球，也能提升個人的生活品質，並與環境共存。

當今減少碳排放已成為一種務實而迫切的需求，我們應該積極參與減碳的行動，並將這種意識融入日常生活。透過選擇具有永續生產模式的消費產品、節約資源、改變交通習慣等，我們可以為地球的永續發展出一份心力。每一個小小的舉動，都是對未來環境的一份愛護，讓我們攜手共建一個更清澈、綠意盎然的社會。

本章將介紹三個團隊：呼籲重視山林地區開發的「山鹽青」、致力推廣交通共乘的「作伙來共乘」，以及將廢棄咖啡渣轉化為手工產品的「啡同凡響」，讓我們一起看看他們如何推廣綠色生活。



山鹽青



作伙來共乘



啡同凡響

山鹽青

吳予晴、謝佳芸、吳采柔、張敏宣、余安琪、鄭儀君

山林開發議題倡議

交流國家與組織

加拿大
冰島
美國
馬來西亞
菲律賓

- Green School Alliance
- Haribon Foundation
- Pollution Probe
- Where There Be Dragons
- Worldwide Friends
- Youths United For Earth

SDGs



豐坪溪屬於秀姑巒溪的第二大支流，發源於中央山脈丹大山與喀西帕南山之間，過去布農族人也是跟隨著這條溪流遷徙到了東臺灣。除了布農族，中下游地區還有賽德克族與太魯閣族等部落，族人稱豐坪溪為「外婆的溪」，蜿蜒的溪流象徵泛紋面族群織布的技藝外，也是賽德克族（山里部落）訓練新獵人的領域，傳承狩獵文化的重要的溪流。這裡乘載著不同族群的文化、生活記憶與傳統智慧。

1995 年起，預計在豐坪溪中游建造並開發水力發電工程，但又因違反環評、居民抗爭、租地與資金等問題，而停工十年之久，2022 年廠商在關係部落倉促進行部落會議，進行部落諮商同意的投票後復工。山鹽青團隊希望在能源轉型的過程中，更全面地討論各個族群的主權、文化、土地、獵場、生態、安全等因素後，再做出決定。因此計畫核心為引起青年的思考，一起尋找環境與文化的「共同永續」。

與國際組織交流的過程中，團員發現要帶動青年討論環境議題，必須讓青年體會兩件事：「體認事件的影響性」以及「鼓勵採取行動」。國際組織 Green School Alliance 向山鹽青分享，原住民族學生的意見經常在體制中被邊緣化，若想要引發學生關注議題的動機，應該先聆聽原住民族學生分享他們的興趣以及經驗，找到共同感興趣的主題後，再將其作為成為展開討論的起點。



透過文史走讀活動，讓青年認識家鄉環境所面臨的變化。



藉由設計卡牌遊戲，讓青年透過有趣的方式對環境開發議題產生聯結與討論。

另一方面，對於有心想為議題付出的青年，社會應該提供適當的資源和指引，並激勵他們採取行動。團隊在活動討論中除了給予議題相關的知識與觀點，也會帶領學生去思考，在了解議題後能透過自己的力量去做什麼樣的改變，並進一步討論如何實行。

在執行在地行動期間，豐坪溪水力開發案正在同步動工，團隊也不得不停下腳步思考，行動是否會真正的促使社會產生改變。透過辦理工作坊帶領高中生討論環境議題，團員發現其實有相當多的學員願意换位、站在部落的角度或站在廠商的角度看待同一件事情，即使豐坪溪水力開發案不會因為山鹽青的高聲疾呼而停工，但卻可以激起更多青年去討論這件事情，漸漸累積社會對這個議題的重視度與討論聲量，總有一天這些聲音會成為扭轉局勢的契機。

透過 Young 飛計畫，山鹽青認為最大啟發是讓團隊以教育的方式切入能源轉型的衝突。這讓團隊理解不要僅以二元化來看待事情，有時答案不是只有蓋或不蓋，或是對與錯，這樣的觀點也是山鹽青團員們共同期待，在能源轉型的議題中能持續擴散的態度與討論氛圍。



在地高中青年透過山鹽青團隊舉辦的工作坊，對家鄉環境的開發議題展開了討論。

作伙來共乘

黃一晟、劉泠、義幼橙、蕭宇承、蘇珮瑩

交通共乘議題倡議

交流國家與組織

加拿大
孟加拉
法國
阿根廷
美國
瑞士
德國
澳大利亞

- Caroster
- Carpool World
- Carpoolear
- ComparaBus
- Coseats
- HitchHike
- My School Carpool
- Ride Wise
- Wunder Mobility
- ZigZag
- Zipcar

SDGs



「作伙來共乘」是由來自不同學校的大學生所組成，他們有一個共同的煩惱，就是學校到車站的交通並不方便。經過調查，他們發現校園中也有許多人有這樣的煩惱，因此覺得有機會可以藉由共乘的方式來解決買不到車票，或者是頻繁更換交通工具，造成交通不便的問題。

在經過試辦小規模的校園共乘媒合後，團員發現大多數人並不了解共乘機制，會簡單地認為共乘就是一起坐計程車，不過事實上團隊想要推廣的共乘，更接近「順路載人」，解決交通需求、降低交通碳排放量，並且創造社會效益。

當與孟加拉 Zipcar 共乘組織交流的時候，團員獲得了許多啟發。團員梳理出目前在臺灣推動共乘機制時，所遇到的三個問題：第一，電動車因為不能精確計算「油錢」，所以電動車加入共乘機制的意願較低；第二，許多駕駛害怕因為收取共乘費用而被判定為營業駕駛，遲遲不敢加入共乘行列；第三，許多民眾認為與陌生人共乘潛藏安全隱憂。



團隊舉辦講座推廣共乘，為節能減碳盡一份心力。

在理解了 Zipcar 的創業經驗與營運機制之後，作伙來共乘開始思考如何化解大眾對於共乘機制安全性的疑慮，並參考國際組織推廣共乘議題的經驗，在 Facebook 粉絲專頁中提出更多與共乘有關的資訊，讓更多人了解作伙來共乘的理念。

經過不斷討論與修正計畫之後，作伙來共乘決定從兩個層面解決問題，團隊透過辦理工作坊與交流會，讓更多人初步理解「共乘」這個新穎的交通選擇，使共乘的概念能夠普及與擴散，並降低民眾因為不理解而產生的害怕與焦慮；另外團隊也持續舉辦共乘的體驗活動，讓有興趣的人可以實際體驗共乘所帶來的便利性，同時團隊也著手開發共乘媒合程式，讓這個機制能夠因應更廣大的受眾，並持續營運下去。

令團員印象深刻的是，他們曾在一次共乘旅途中遇到一位司機，這位司機自己也在推行共乘的交通模式，並且將共乘時所收取的油錢補貼、共乘分擔費用捐獻給慈善機構，至今已經捐獻了四萬餘元。這位司機在共乘旅途結束後，有時還會請共乘的乘客喝咖啡或飲料，與乘客成為了朋友。作伙來共乘體會到在每一趟共乘旅途中，都有屬於乘客及駕駛的故事，共乘所帶來的，不僅是解決了大眾的交通需求、降低了碳排放量，也創造了人與人之間互動的機會，讓人群更加緊密，多了些許人情味。



團隊在校園中推廣共乘機制，讓經歷交通不便的學生族群可以獲得多元的通勤方式。



作伙來共乘團隊進入校園擺攤參展，讓學生了解共乘機制所帶來的效益。

啡同凡響

楊貽薰、楊絜羽、陳玉青、林佩渝

咖啡渣循環永續議題倡議

交流國家與組織

日本
比利時
印度
希臘
南非
美國
挪威
荷蘭
新加坡
羅馬尼亞

- Brew Renew
- Coalition for Circular Economy
- Coffee Based
- CRUST Group
- GruTen AS
- Permafungi
- Pickupcycling
- plasticity
- Upcycled Food Association
- ソーイ SOI Inc.

SDGs



根據國際咖啡組織統計，2021 年臺灣人消費咖啡約 28.5 億杯，平均每人每年約喝 122 杯。然而我們喝的咖啡原料中，可飲用的咖啡只占 0.2%，其餘 99.8% 皆變成咖啡渣廢物，而大量咖啡渣幾乎都被丟入一般垃圾桶。事實上若依照政府訂定之垃圾分類處理相關規範，咖啡渣屬於生廚餘，不可歸為一般垃圾處理，錯誤的咖啡渣處理方式不僅會增加焚化爐運轉負擔、增加焚化能源消耗、產生多餘的二氧化碳排放，同時還會增加清運負擔。

真正從根源解決咖啡渣處置問題的方法，是增加咖啡渣的再利用價值，但國內現有的咖啡渣再利用組織多半是推廣將咖啡渣作為填充物、再生纖維製成再生產品，這類循環模式仰仗高度的技術支援，而市面上較少推廣「在家進行咖啡渣再利用」的組織，即使大眾理解咖啡渣有吸濕、除臭、去汙等功效，但因缺乏相應概念的推廣，一般民眾也較缺乏在日常生活中實踐咖啡渣循環利用的意願。

在與國際組織交流的過程中，啡同凡響理解到「循環經濟」已是國際間重點推行的經濟模式之一。日本組織ソーイ SOI Inc. 的分享中提及 SOI 與當地咖啡廳合作，將咖啡渣與食材結合開發出咖啡渣巧克力，另外在東歐許多大學中也設立了「循環

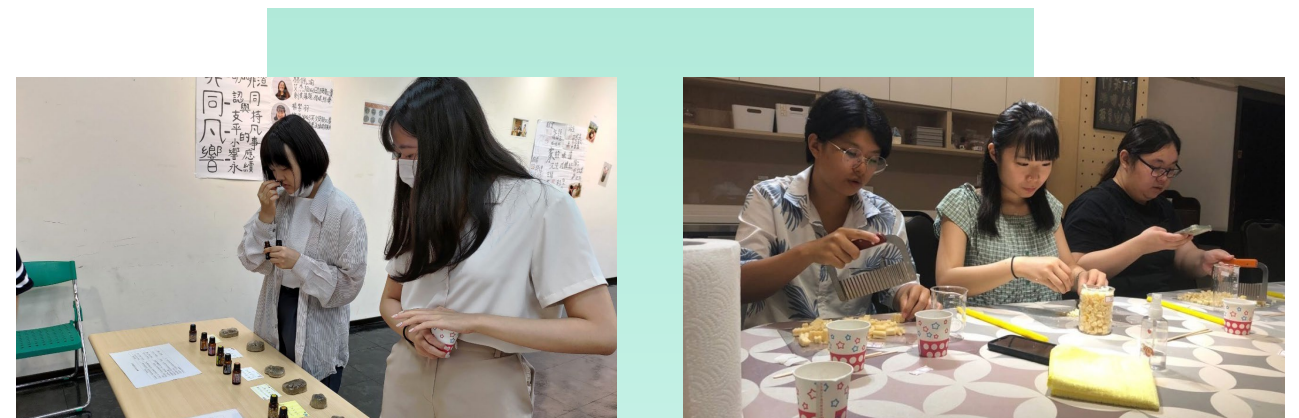
經濟」學系或學士學位學程，同時民間企業也聯合組成循環經濟協會，提供政府在制定相關政策時更多的建議與企業技術諮詢，讓啡同凡響的團員們看見資源循環議題若獲得民間支持，將會在推動過程中獲得更大的能量與資源。

「啡同凡響」團隊因此有感而發，向大眾推廣「在家就能做的咖啡渣再製品」，用簡單易懂的步驟、方便取得的材料，將咖啡渣製成餅乾、香氛蠟燭、肥皂、香包等產品，並向大眾宣傳正確的咖啡渣處理方式，讓咖啡的產製廢料獲得循環利用的機會。

在辦理了數場工作坊與推廣講座後，啡同凡響發現社會中願意支持、了解咖啡渣循環利用的民眾比想像中更多，尤其是製作咖啡渣香皂、咖啡渣香包、咖啡渣餅乾等活動，更是吸引了許多家長帶著小孩一同參加，甚至後續收到了許多單位、企業的邀約演講、辦理手作工作坊，並詢問這些商品是否出售等，這些來自公眾的回饋都讓團隊在推動議題的路上更加堅定，讓更多人了解咖啡渣的利用價值，從源頭減少咖啡渣的產生與棄置，讓咖啡原料的使用周期獲得更有效的延續。



啡同凡響團隊展示咖啡渣再製品，吸引民眾前來進一步認識咖啡產業循環利用的經營模式。



將咖啡製成精油，使咖啡渣能夠獲得多元的利用。

團隊舉辦創作工作坊，教導民眾如何將咖啡渣製成香氛皂。

CHAPTER 02

家庭支持

在快節奏的現代生活中，家庭支持與陪伴變得尤其重要。這不僅是一種情感的交流，更是建立強健家庭和促進子女成長的重要元素。在這個社會公益組織的活動中，我們著重強調家庭的溫暖力量，呼籲社區成員關注並提供更多支持。

通過建立支持系統，家庭成員可以共同應對生活中的種種挑戰。這種支持不僅體現在物質層面，更重要的是情感層面的支持。陪伴孩子成長、引導青年尋回與家族的聯結，我們希望青年能夠透過這個過程理解社會、了解家庭，並探索自我。我們期望能夠激發更多人參與，建立更穩固的社區聯結，讓每個人都能夠在支持和陪伴中成長，讓愛不斷傳遞，建設更美好社會。

本章節中收錄了三組團隊，分別是：推動家庭關係互動的「HeartWise」、鼓勵原住民族青年返鄉尋根並提供部落伴學資源的「Taloma' 回家的人」、倡議兒童表意權的「家庭暖桌」，讓我們一起看看他們在這個議題中的推動成果。



HeartWise



Taloma' 回家的人



家庭暖桌

HeartWise

賴建佑、賴姿羽、蔡雅如、林祐聖

心理健康議題倡議



交流國家與組織

加拿大
美國
德國
澳大利亞

- Internet and Tech Addiction Anonymous (ITAA)
- Lilspace
- Quiet Social Club
- Reboot & Recover
- Reconnect Webinars
- Reset Australia
- Reset Summer Camp
- reSTART Life
- Tactical Tech
- Unplug Collaborative

SDGS

HeartWise 由來自心理、教育、管理等不同領域的大學生所組成，團隊核心為解決「孩童過度使用手機」的問題。智慧型手機及眾多電子產品已成為現今許多家庭育兒不可或缺的工具。然而電子產品在家庭中的普及率提高，隨之而來的問題也增加了。

孩童越來越早接觸科技產品，使用時間也隨著使用年紀逐漸拉長。團隊發現，問題的核心在於孩童的照顧者沒有給予孩童適當的限制或規範，導致孩童無法克制使用的時間及頻率，進而產生許多負面影響，因此團隊認為喚起父母對於這些問題的意識是十分重要的。此外，團隊亦發現，許多小學在手機相關的議題上，只會在學期例行視力保健講座中提到，目前較少有針對手機使用相關的講座或是課程。

在與國際組織交流後，HeartWise 決定從孩童身邊不同的生活圈作為出發點，在社區、學校打造一系列的活動，含桌遊、講座及小型展覽，不只解決「孩童過度使用手機」的議題，也從根本著手，讓孩童照顧者意識到問題的重要性。

HeartWise 的桌遊包靈感來自「Reconnect Webinars」的兒童治療師 Cris。他發現許多孩童及青少年因為手機成癮而有許多不同的身心疾病，他因此而投身於這個議題中。他在訪談中提供了許多的素材，像是有放下手機的 100 件事情、Unplug 桌遊等。他也建議可以利用正向觀點、由簡入深的觀點切入，像是如何養育一個健康的小孩、放下手機之後可以為孩子帶來什麼好處等，幫助他們提升放下手機的動機。



在活動過程中，團隊引導學生規劃「放下科技產品後」的活動安排。

HeartWise 訪談完所有的國際組織後，發現大部分國際組織都有一個共同點，在處理手機成癮的個案時，他們會從培養個案健康的生活習慣開始，期望這些個案可以在結束後快速適應社會生活，並有自主生活的能力。若是個案為孩童，則通常會利提供戶外活動的選擇，像是夏令營活動、打球、游泳、看電影等，以活動來分散他們對手機的注意力。此外，許多組織也提到，很多孩童過度使用手機的主要因素是源自於家長，家長在規範孩子使用的時候，也需要以自身作為榜樣，才能對孩子產生影響。

在汲取國際組織的經驗與建議後，HeartWise 決定設計桌遊教材包，讓孩童體驗生活的其他事物，透過每日破關遊戲的例行任務，養成減少手機使用的習慣。團隊亦舉辦親子工作坊，不只發放桌遊，亦邀請專業的心理諮商師來與父母分享如何打造健康家庭科技生活以及解決孩子手機過度使用的問題。透過不同的活動，讓家庭瞭解放下手機後可以有充實的一天。小學活動部分，HeartWise 與孩童們分享宣導，讓孩童看見手機過度使用的危害，以及學習如何正確使用手機。最後 HeartWise 舉辦了由「Tactical Tech」提供「What the Future Wants」三場小型展覽，希望民眾思考手機與自己的關係。

執行過程中，學生的反應熱烈，家長也積極的與講師溝通，對於桌遊遊戲包的回饋也相當正面，讓團隊備受感動，無疑也是為團隊打了一劑強心針，為他們的努力及付出給了很大的肯定。



HeartWise 團隊走入校園，向學生宣傳有關「戒除手機成癮」的知識。



團隊帶領學生進行遊戲，讓學生減少科技冷漠，並與身旁的人建立聯結。

Taloma' 回家的人

嗲姆·哈勇、田芷涵、陳敏、高以恩、張竣凱、曾璽

原鄉青年尋根倡議

交流國家與組織

日本
加拿大
印尼
美國
紐西蘭
菲律賓

- AINUTODAY
- Aliansi Masyarakat Adat Nusantara Pengurus Wilayah Sulawesi Utara (AMAN PW SULUT)
- Ātea-a-Rangi educational Trust
- Kelowna Taiwanese Cultural Society
- The ATAYAL Organization
- THE LANGUAGE CONSERVANCY
- Tk' emlúps te Secwépemc
- YAKAN People Community
- 劉俊昱 Juin-Yu-Liu

SDGs



現代原住民青年面臨不瞭解自身族群文化的困境，像是不知道該從何開始學習文化、親屬不願意主動教導文化等，因此尋找身分認同的過程對他們來說是一趟孤單的旅程。Taloma' 回家的人團隊認為，比起在部落成長的原民青年，在都會區成長的原民青年在尋找自己，以及回家的路途又更加遙遠，他們缺乏接觸自身文化的機會，生活在都會區使他們減少自身語言的機會，也切斷他們與原住民身分的聯結。

Taloma' 以團員家庭的部落作為主場，以「佳餚共作」的方式，藉由美食讓親子間對於文化與家庭關係更加緊密，同時安排在佳餚製作前的活動學習，共同學習自身文化，達到文化共作、共學的成效。

在與國際組織交流中，團隊最印象深刻的組織是來自印尼的 Aliansi Masyarakat Adat Nusantara Pengurus Wilayah Sulawesi Utara (AMAN PW SULUT)。在這次訪談過程中，Taloma' 得知印尼過去對於原住民實施的政策和臺灣十分相似，因此在對話的過程中，彼此都有非常大的感觸。訪談者也有提到族語失傳是他們正在面臨的問題，現代的原住民青年會使用族語的人非常少，而對方組織分享在文化傳播上的成功經驗，也提供團隊許多前車之鑑。



Taloma' 回家的人成員來自不同族裔，藉由這次計畫探尋自我的根源。

過程中，Taloma' 發現議題逐漸發酵，隨著行動實踐的過程，越來越多人受到他們所帶來的影響，像是遠從花蓮到屏東參加 Kivala 療聊天 1.0 的民眾，或是從新竹到南投參加療聊天 2.0 活動的人們，讓團隊感受到學員們對於「回家」的憧憬與好奇。

活動進行時，有學員表示：「自我認同是『自己』的事情，不關別人的事。」Taloma' 認為每一個人的成長經歷不同，站的角度、看的視角都不一樣，沒有絕對的對錯，而 Taloma' 也相信人是會互相影響的，因此他們用梳理的方式，帶領民眾從不同的視角看待自我認同，鼓勵民眾跳脫原本思考的維度。

Taloma' 希望他們的行動能為原民青年帶來更多嶄新的思考方向，並讓受到行動影響的人們，能思考親子之間的文化關係與自我認同，並在這些實踐裡，更加堅定自己的思想或是重新定義全新的自我。



團隊在暨南大學辦理分享會，邀請校園中的原住民學生一同認識自身的文化根源，並鼓勵青年回鄉探索。



團隊舉辦「Kivala 聊療營」，並在活動過程中以「佳餚共作」串聯彼此，帶領青年認識家鄉、族裔的文化。

家庭暖桌

黃顯雅、楊月榕、古佳翰、劉可柔、林亭妤

兒童表意權倡議

交流國家與組織

芬蘭
阿根廷
美國
英國
荷蘭
愛爾蘭

- Asociación Donacel
- Change the Way We Care
- Committee for Children
- Familia Ry
- Family Arts Campaign
- Free the Mind Co.
- International Play Association
- Kid smART
- Kids Rights
- Rusty Keeler
- The Ark

SDGs



社會上很多關於人際間的議題都與家庭教育有很大的關聯，家庭暖桌團隊將目標鎖定在兒童社會參與權，提高「兒童表意權」的曝光度，透過社群平臺及直接接觸家庭與孩童，讓大眾認識兒童表意權並了解其重要性，以提升關注度，並讓大眾省思社會中每個個體都有表達自我的權利，並從教育的角度切入，讓孩子感覺到自己話語的力量。家庭暖桌的行動希望讓大眾瞭解聆聽與對談的重要性，並能夠更同理他人，創造友善永續的社會氛圍。

在國際交流經驗中，最令團隊印象深刻的是與美國 Rusty Keeler 訪談的經驗，Rusty Keeler 是位設計師、作家和演講家，他遊歷世界、設計自然戶外遊樂環境，同時講述著兒童遊戲的益處和美好。在訪談過程中，Rusty 邊在森林裡遛狗、邊接受訪談，這樣的訪談形式讓團隊感到很新奇，在亞洲社會中，訪談或是線上會議，對團隊而言通常是正式、嚴肅的，然而 Rusty 卻能輕鬆和他們交流，因而相當有親切感。另外一個收穫很多的是與美國 Committee for Children 的訪談，他們的團隊成員橫跨多個國家，因此提供了不同觀點與看法，以及對於推廣社會改善的建議。



團隊帶領桃園市成功國小附屬幼稚園，錄製兒童口述的「煩惱經驗」。

家庭暖桌提到亞洲社會仍處於權威式的教養環境，要如何突破社會框架做出改變，是需要思考的議題。在國際交流的經驗中，他們從愛爾蘭組織 The Ark 獲得許多寶貴回饋，The Ark 鼓勵團隊，雖然作為創新者可能常會感到無助與挫折，但在前進的路上一定會遇到知音，即使結果不盡理想，但過程中的收穫會比其他人都多，這一席話帶給團隊很大的鼓勵，也讓團隊對未來更有方向與信心。

執行在地行動前，團隊受到來自多方的鼓勵及協助，像是幼兒園教師的幫忙及推廣，讓他們順利地蒐集到不少特別的煩惱。許多家長在聽完老師們的宣傳後，非常積極地向團隊表示很期待聽到節目的內容，也表示雖然是第一次聽到兒童表意權的概念，但很贊同與支持團隊的行動。團隊入園進行故事宣導時，聽到很多小孩天馬行空的想法，即使只跟他們相處短短的時間，團隊成員們還是常被這些孩子們可愛的想法療癒、對他們的創意感到驚奇，同時重新思考為什麼人們的純真，會隨著年齡的增長逐漸消失。

行動執行的過程中，家庭暖桌因為遇到許多熱心、積極的家長及教師協助，也讓兒童表意權這個議題逐步被推廣出去，團隊也希望在不遠的未來，兒童的想法也能進入大眾的視野並獲得重視。



團隊在太武新村舉辦「煩惱交換所」擺攤，以「一個煩惱換一個玩具」為主軸，鼓勵兒童說出自己所面臨的煩惱。



團隊走入桃園市大坡國小，以「畫下你的煩惱怪獸」為主題，讓兒童認識自己的煩惱情緒。

CHAPTER 03

人才 培育

青年教育與技術培育是社會進步的重要推動力，透過提升青年的學習與技術能力，我們不僅能夠塑造更有競爭力的新一代，也能夠擁抱未來的挑戰。我們提倡全方位教育，包括學術知識、軟實力和人文素養。這不僅讓青年在專業領域有所發揮，還能培養青年創新思維和解決問題的能力，使青年未來在社會中發揮更大的影響力。

這場關於青年教育與技術培育的努力，不僅是對新一代的投資，更是對社會未來的投資。我們期待能培育更多具有創新力、國際競爭力的青年領袖，共同建構一個充滿活力和前瞻性的社會。讓教育與技術的力量引領青年走得更遠，為社會的發展貢獻一份力量。

本章節中收錄了四組團隊，分別是：提供中學生軟實力教育的「E-Lab 教育實驗室」、幫助高中生探索生涯發展的「人生書家」、推廣刺繡技藝傳承的「刺繡故事屋」、推動偏鄉教育的「鄉信」，一起看看他們在這個領域中推動的成果。



E-Lab 教育實驗室



人生書家



刺繡故事屋



鄉信

E-Lab 教育實驗室

王家葳、李苡慧、呂緬穎、郁欣昀、張清揚、游安立

中學生軟實力培育

交流國家與組織

日本
印度
西班牙
芬蘭
美國
荷蘭
智利
澳大利亞

- Destination Imagination
- HundrED
- Inspire High
- Minds Beyond Measure
- New pedagogies for deep learning
- Real World Scholars
- Slam Out Loud
- Swarmob
- teatro de conciencia
- The Netherlands education group

SDGs



臺灣目前的國高中教育環境缺乏軟實力培養，以致許多人在上大學後儘管有優秀的個人表現，但在與他人合作、需要公開發表的場合仍感到畏懼。「軟實力教育」在臺灣社會中最主要的困境，是現行的教育體制仍然強調與注重學科成績，造成學生在求學階段彼此高度競爭，也導致社會大眾普遍對於升學主義的崇尚。升學主義之下，大考分數、所擁有的證書、外語能力等硬實力是評斷個人成就的標準，然而，軟實力不像硬實力一樣具有受公認且明確的量化指標定義，也造成教育現場對於軟實力的忽視。

E-Lab 團隊認為軟實力教育應及早接觸並培養，讓學習重點不再僅限於學校科目等硬實力。因此 E-Lab 成立了教育實驗室，開辦國中生軟實力工作坊、在國中社團進行軟實力教育。不僅如此，也希望透過社群平臺的倡議喚起大眾對於軟實力的重視，致力於打破傳統教育下的學習模式。

訪談國際組織讓 E-Lab 深切感受到各處都有具教育熱忱的行動者，在訪問十個國際組織後，E-Lab 認為教育組織的動機，可以用日本 Inspire High 創辦人 Mr. Taichi Sugiura 的一句話總結：「幫助年輕學子在充滿不確定性的二十一世紀中生存。」許多組織相信若青少年獲得相應的軟實力，可以幫助他們適應未來社會。不管是來自印度的 Slam Out Loud 倡導的社交情緒學習技巧、美國 Real World

Scholars 強調建立團隊合作的思維、西班牙 Teatro de Conciencia 致力推廣的情緒素養，以及智利 Swarmob 倡導主動學習的心態等。各組織都是從自身經驗與觀察創立組織，推廣他們認為當代人不可或缺的能力。

在幕後所做的任何調查與資料蒐集帶給 E-Lab 的想像，都遠不及親自到教育現場一探究竟所帶來的感動。透過「協創玩」社團引導這群國一學員時，他們漸漸熟悉彼此，也觀察到每個學員微小卻又明顯的成長和變化。

在思辨能力課堂中，團隊試圖幫助學員們培養提問的能力，雖然有些人起初認為「問問題會有什麼難度呢？」並覺得沒有花時間學習的必要，但當遇到困難時，才真正體會到其中的挑戰，也透過遊戲的進行發現到問出「關鍵問題」的重要性。這些遊戲體驗正符合團隊希望培養學員們的能力，透過互動性學習方式加強學員們的印象與學習經驗。

臺灣教育現場中師生之間存在話語權的差異，在多數情況下，老師為主要輸出者，而學生則是被動接收知識的角色。E-Lab 期望改變這樣的階級關係並致力於營造學員能自在發言的空間，希望學員在課堂間主動討論與發表想法，和同儕在共學的過程中認知到自己是學習的主體，進而培養多元軟實力。



E-Lab 團隊以生動有趣的情境問題幫助龍門國中的學生學習議題分析的技巧。



E-Lab 團隊在烏來國中小舉辦工作坊，培育青少年發展「公眾演說」、「簡報」、「問題解決」等軟實力。

E-Lab 團隊引導青少年針對問題進行討論，培養學員對於事件的觀察與分析。

人生書家

葉曉晴、王昱琪、李詠雯、蘇冠彰、沈芋廷、林庭妤

高中生生涯探索

交流國家與組織

日本
新加坡
馬來西亞
奧地利
美國
澳大利亞

- ・ みんなの進路委員会
- ・ キャリア教育 npo 法人 _ Grow&Leap
- ・ TDU 零穿大学（てきせんだいがく）
- ・ folklore forest
- ・ The Astronauts Collective（TAC）
- ・ Dignity for Children Foundation
- ・ Jugend am Werk
- ・ National Career Development Association（NCDA）國家職業發展協會
- ・ Life Design Lab
- ・ Youth action

SDGs



每個人的一生當中都需要面臨許多抉擇的時候，然而你真的知道自己喜歡什麼、想要什麼、追求什麼嗎？不了解自己似乎已成為多數人的共同痛點。大學生每年休退學率不停升高，其中因「志趣不合」原因而休退學者多不勝數。很多事情如果能夠早點探索與了解，大家的人生是不是就會少點曲折與迷惘呢？

一群大學生有感於此，組成了「人生書家」，致力協助人們擺脫惶惑不安的現狀。團隊設計一套生涯探索工具「人生之書」，提供使用者一個與自我對話的機會，讓他們一點一滴地聆聽自己內心深處的聲音。團隊相信透過了解內在的自己能夠讓人生通往更開放多元的未來，並且能夠更堅定快樂地擁抱這些未知的可能。

在與國際組織交流的過程中，團隊收獲良多。尤其是與來自日本的非營利組織 Grow&Leap 進行訪談時，團隊驚喜收穫了一個全新的切入點－表達自我。Grow&Leap 不僅強調向內探索，同時也非常看重向外表達，這兩者都是認識自己的重要途徑。團隊發現多數人的成長環境都是一味地輸入，輸入與輸出之間嚴重失衡，由於輸出的匱乏，讓大家逐漸遺忘表達自我的能力，同時也失去建立勇氣和自信的機會。



人生書家團員藉由 Young 飛計畫協助青少年進行生涯探索。

此外，與各國組織對話的時候，團隊也發現國人在追求生涯發展時的弊病。在臺灣，人們幾乎都很看重他人對自己的看法。「我選擇這麼做是因為這麼做能讓我落於人後」、「這麼做能讓我的履歷看起來更吸引」等，到頭來，在漫長的一生中，人們真正為了自己喜歡而做的事少之又少，大家都在為別人的眼光而作選擇。

除了架設網站，團隊也舉辦了線上工作坊，讓參與者進一步了解「人生之書」。為了讓工作坊的內容更豐富充實，團隊招募了兩位大學生扮演工作坊導師的角色。團隊也特別感謝這兩位同學的熱心協助與投入，為「人生之書」帶來更開拓的面貌。

另一方面，團隊認為高中時期是人們最容易面臨生涯抉擇而感到彷徨的階段，因此團隊針對高中生設計了問卷表單及線上聊天室，藉此掌握高中生對於生涯議題的想法。過程中，團隊最常收到的回饋是茫然以及焦慮，這讓團隊想起了以前的自己。這些經歷和感受竟是如此相似，所以團隊更加明白這些學生需要的陪伴及鼓勵。追求自我實踐的過程偶有困境及抉擇，但請堅信必定行則將至，人生書家非常樂於成為這個過程的陪跑及見證者。



團員在輔導青少年進行生涯探索前，與業師進行晤談，以制定更為切合學生族群的探索課程。



團隊在大專院校辦理多場講座，協助青年進行生涯規劃與探索。

刺繡故事屋

莊央嫻、鄭玫伶、林惇誠、邱紫婷

刺繡技藝傳承

交流國家與組織

加拿大
西班牙
英國
馬來西亞
斯洛維尼亞

- Arenys de Mar museum
- Associació Catalana de Puntaires
- Bolilleras
- Camariñas lace museum
- Canadian Embroiderers' Guild , London
- Deutsche Stickgilde
- Dru tvo klekljaric idrijske ipke
- Embroiderers' Guild
- Guilde des dentellières et des brodeuses
- Idrija Lace School
- International School for Textile Arts
- UNESCO VALENCIA-MEDITERRANEO
- 馬來西亞客家公會聯合總會
- 馬來西亞客家文化協會森美蘭州分會
- 新山客家公會

SDGGS



在這個科技日新月異的時代裡，傳統技藝普遍面臨著許多挑戰，手工刺繡也無法倖免。隨著技術革新及削價競爭，精緻的手工刺繡逐漸被快速且粗糙的機械繡品取代。另外，傳統的技藝師傅不願技藝外傳、新世代對於傳統技藝欠缺認同感，讓手工刺繡正在面臨逐漸失傳的窘境。

刺繡故事屋團隊成員曾有幸於 2023 年 2 月與有「府城老秀才」之稱的光彩繡莊師傅一林玉泉老先生進行訪談，訪談隔日即收到林老先生離世的消息，這猶如當頭棒喝，讓團隊更加堅信文化傳承刻不容緩。團隊透過舉辦一系列的展覽、工作坊及國外交流，致力推廣臺灣刺繡工藝，藉此喚起大眾對於這項傳統工藝的關注與熱愛。

與國際組織訪談後，「參觀博物館是為了瞭解文化與自己國家的歷史，才能傳承文化。」西班牙地中海組織 D. José Gironés 主席說的這句話一直在團隊的腦海中迴蕩，讓團隊更加確定文化傳承的意義。文化形塑每個人的自我認同，大家都應該要探索自己的文化，不應該放棄認識自己的根源。同時，團隊也由此醒悟，其實文化傳承更需要仰賴大眾的主動參與。

對於要如何吸引大眾參與文化活動體驗，在與國際組織訪談時，團隊被建議應該要減少大眾投入參與的成本，因此，團隊增加辦理線上的刺繡體驗活動，克服距離及時間限制，讓大眾能夠更方便地學習刺繡。另一方面，也有國際組織建議體驗活動可以搭配參觀導覽辦理，為體驗活動注入引人入勝的刺繡歷史及故事，將更有效地吸引大眾的關注。

刺繡故事屋廣邀刺繡藝術家及工藝師傅，透過文化認同系列講座、實際走讀繡莊及成立志工團隊，培訓並頒發證書給種子教師，藉此提升學生的文化認同。團隊對於傳統刺繡的翻轉教育，成功招來一群熱愛刺繡的年輕人加入志工團隊。這也為日後的百人刺繡體驗活動奠定了非常好的基礎。

除了國內的推廣活動，刺繡故事屋也成功與馬來西亞的學校及公會合作，遠赴馬來西亞進行交流。要到陌生的國度進行文化推介，對於團隊來說無疑是巨大的挑戰。此次行程讓團隊倍感壓力，當然更多的是感動。團隊受到了當地的熱情歡迎與招待，更重要的是，這次的活動成功激起當地學生對於臺灣刺繡的興趣，這為團隊帶來滿滿成就感。傳統技藝從來都不遙遠，遙遠的是逐漸將它遺忘的人心。刺繡故事屋懷抱著傳承文化記憶的使命，奮力讓傳統刺繡在時代的洪流中保有一席之地。



藉由講座，刺繡故事屋向大眾傳達刺繡文化保存的重要性。



除了成人之外，也有許多兒童加入學習刺繡技術。



刺繡故事屋團隊透過手工藝工作坊，推廣刺繡技藝的文化發展。

鄉信

鄭仁翔、江昱君、林靖淳、張棠維、郭佳慧、林筱惠

偏鄉教學資源倡議



交流國家與組織

日本
 瓜地馬拉
 印度
 泰國
 澳大利亞

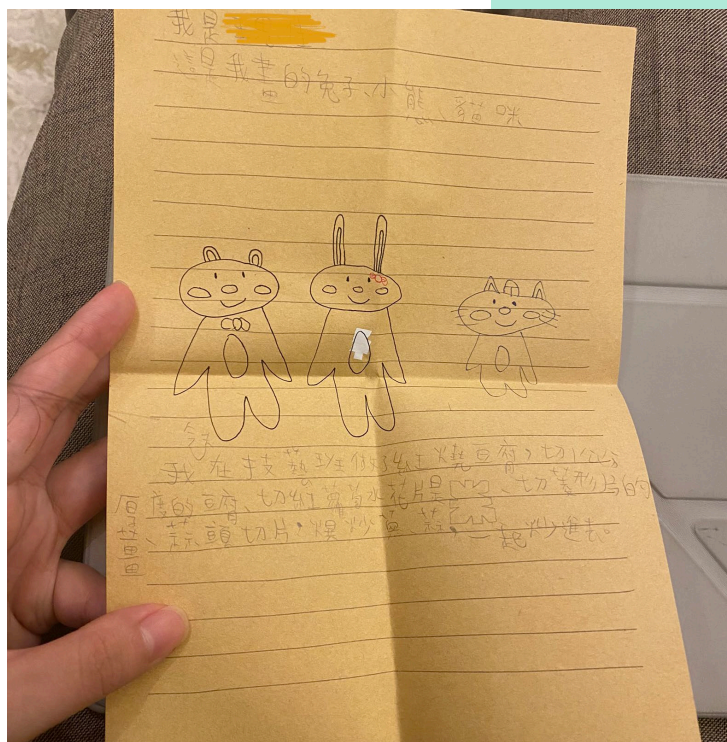
- ・ 16 歳の仕事塾
- ・ Australian Learning Lecture
- ・ Grow&leaf
- ・ NPO 法人エンカレッジ
- ・ One Two Tree
- ・ Pi Jam Foundation
- ・ Thai Child Development Foundation
- ・ Youth Charity Foundation
- ・ 大家的進路委員會

SDGs

鄉信是由一群大學生所組成的團隊，團隊的宗旨是解決偏鄉學生的升學困境，團隊成員有來自數理領域，也有來自人文及社科學院的學生，雖然彼此的學系背景截然不同，但卻有一個共同的煩惱，大家都不清楚未來的路該走向何方。推己及人，團隊認為就連身在資源豐富的都會學子，也會遭遇這樣的難題，那麼偏鄉學子更可能身處更彷徨的境地。

團隊深入觀察後，發現臺灣的升學制度是造成困境的主要原因之一，只以分數論高低，忽略了每個人的獨特性，也貶抑了每一位孩子的多元發展。其二，偏鄉地區的資源不如城市流通，加之成長環境相對單一，這些都限制了學生對於生涯的想像。他們在升學的道路上就好似風中飄蕩的白紙，漫無目的。

事實上，弱勢學生面臨的難題遠不止環境資源上的限制。在與日本組織交流的時候，對方提及社會結構或風氣也會成為弱勢學生的束縛。因為社經地位的不對等，這些學生會更慣於優先滿足他人的期待，自己反而只能位列第二，長久以往將造成自我價值感低落。這次談話讓團隊不斷反思，究竟該如何從文化、社會那麼宏觀的層面聚焦到每一個渺小的個人身上，讓他們展現最原始的自我？



透過撰寫書信的活動，學童嘗試將生活中發生的有趣事物記錄下來，搭配圖文顯得生動有趣。

與國際組織交流後，團隊開始回過頭審思臺灣的教育現況。學生從小到大做的事情，大多是為了豐富日後求學或出社會的履歷。其中又有多少是自己真正想追求的？屈指可數。雖然國內正處於教改的風口浪尖，但臺灣家長和學生真的能夠成功跳脫分數競爭的框架嗎？如果大家的觀念不改變，多元發展終究會淪為一種升學積分。

為了消弭生涯議題上的城鄉差距，鄉信團隊實際走訪偏鄉學校，為學生辦理營隊，並設計學習單，讓偏鄉學生對於未來能夠有較為清晰的概念。有別於一般營隊，鄉信更注重人與人的聯繫，並以此作為基調，營隊讓學生在與人互動、傳遞之中，漸漸找到自己的價值。

營隊主軸為傳遞書信的活動，學生在書寫信箋的時候，靜心思考自己，慢慢勾勒未來的輪廓。過程中雖然有學生不願配合，但在團隊引導之下終於開始參與，甚至主動找團隊互動，看著學生如此投入，團隊的心也被觸動了，團隊希望學生在這些體驗中能夠明白，生涯規劃不只有升學或職業的選擇，更關乎他們一生的軌跡。



團員走入教育機構，與學童互動，陪伴學童探索生涯發展。



鄉信團隊致力於推動偏鄉伴學、陪伴偏鄉兒童與青少年探索生涯。

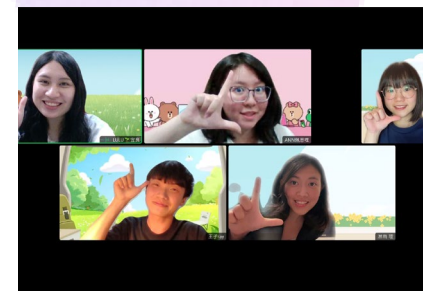
CHAPTER 04

生態 環保

在這個地球資源有限的時代，尊重生態並提倡環保成為至關重要的使命。我們應該意識到人類與自然環境之間的互動關係，透過積極行動，為保護地球的未來盡一份心力，這不僅是一種對自然的敬畏，更是對未來世代的負責。

為了減緩人類活動對地球的不良影響，我們可以減少使用一次性用品，鼓勵產業循環利用資源，並且著手經營對於海洋、陸域生態的復育，進而降低碳足跡，對抗氣候變遷，這不僅是一場個人的努力，更是一個共同的使命。透過社區合作、政府政策和企業參與，我們能夠形成一個更加持久、全面的環保體系。

本章節中收錄了三個團隊：推廣食魚教育與保護海洋環境的「Long Time No Sea」、推動綠色會展與展覽資源循環利用的「Sustainart」、提倡動物權與動物園遊客素質教育的「ZOO 影」，他們在這個議題中的成果如何呢？我們一起看看。



Long Time No Sea



Sustainart



ZOO 影

Long Time No Sea

林子瑄、李佩恩、李旻軒、王子睿

海洋生態倡議

交流國家與組織

厄瓜多
日本
法國
美國
英國
泰國
荷蘭
菲律賓

- Balyena.Org
- Captain Paul Watson Foundation
- Deep Sea Conservation coalition
- Galapagos Whale Shark Project
- Global Development Research Center (GDRC)
- Greenpeace
- Greenpeace East Asia
- North American Marine Alliance
- Oceanoplastic
- ThinkAqua

SDGS



在眾多環保議題中，海洋保育是一大領域。海洋污染和海資源枯竭帶給人類的衝擊難以估算，人類是否能夠承擔這些後果，專家學者對此普遍不抱持正面態度。話雖如此，臺灣民眾擁有的海洋保育知識仍然非常片面粗淺，有些人甚至認為這些都只是環保人士的危言聳聽，不足掛齒。

即使海洋保育知識正在被普及化，身體力行的民眾仍然只是極少數，大多民眾仍然將海資源枯竭的責任歸咎於漁民的過度捕撈，甚少反思作為消費者如何為這個問題獻上一己之力。Long Time No Sea 團隊希望透過食魚教育慢慢灌輸正確的魚類食用知識，改變民眾的食用習慣，以減少非經濟魚種濫捕的問題。

與各國組織進行交流的經驗開拓了團隊的視野，讓團隊能夠更深入了解海洋保育議題的不同面向及深度。在訪談中，團隊發現不同國家地區正在面臨不同的海洋問題，因此各個組織的施力點也有所不同，像是有的國家會更著重於協助中小型漁業轉型發展。這些交流經驗啟發團隊將各國的海洋問題納入教材之中。



透過團隊所辦的講座，學員對食魚教育產生了好奇心，並會在課後與團隊討論。

國際組織無私地與團隊分享經驗，其中來自法國的熱心組織更直接分享他們為推廣海洋保育而製作的冊子，團隊從該組織的分享中，了解冊子的製作理念，並把相應的邏輯運用到團隊的市集構思中。團隊也因此設計出明信片及其他周邊商品，將海洋永續包裝成漂亮的物件讓民眾帶回家觀賞。

為了宣導正確魚類食用知識，Long Time No Sea 團隊策劃了一系列在地行動，包含市集擺攤、展覽解說、入班教學等。團隊察覺在科普海洋知識的時候，民眾往往會被艱澀複雜的內容困住，所以因時制宜非常重要。團隊設計了一套桌遊，讓食魚教育以輕鬆愉快的方式進行。這麼做更能引起民眾或學生的興趣，降低大家學習食魚知識的門檻。

無論是市集擺攤，還是入班教學，只要見到民眾或學生願意駐足了解團隊的理念，對團隊來說，就已經是成功的第一步。在行動的過程中，團隊收到了來自老師和家長的正向回饋，也成功吸引小朋友投入參與，這些都讓團隊受到很大的鼓舞，團隊相信這些在地行動都發揮了影響力，一點一滴地熏陶著大眾，海洋保育之路是充滿希望的。



除了介紹海洋生態，團隊也致力於推廣食魚教育，向學童傳達與海洋共存的觀念。



Long Time No Sea 進入國小班級中，向學生展示海洋生態多樣性。

Sustainart

郭恆沂、郭達樺、吳亭蓉

綠色會展倡議

交流國家與組織

比利時
加拿大
英國
馬來西亞
荷蘭
瑞典
墨西哥
蘇格蘭

- Espacio Visual Europa
- GRI
- Ingenium
- MAMA
- Moderna Museet
- Nomad Exhibitions
- Waste Free Ocean
- Wellcome Collection
- Zero Waste Canada
- Zero Waste Malaysia

SDGs



根據展覽設計公司 BEAMS 創辦人顏善羚的統計，展覽活動每年下來總計產生數千噸廢棄物。即使是以環保為導向的展覽，例如亞洲國際博覽館舉辦的國際環保博覽會也無法避免此現象。而在臺灣每年舉辦的展覽數量有逐年增加的趨勢，會展廢棄物的問題逐漸浮出檯面。

Sustainart 在 3.0 計畫中，將計畫分為兩大面向來執行，包含「展覽現場的推廣」及「新創企業深度訪談」。他們前往展場現場進行資訊收集以及調查，與展攤交流推廣永續議題。同時主動與新創企業交流，深度了解其參展模式，以擷取最核心尚未被滿足的需求。而未來，Sustainart 預計推出綠色資訊平臺，期望藉此平臺提供展覽體系一套更方便的資訊取得方法，透過整合性的資訊與資源提供，進而吸引策展廠商對永續的展覽模式產生興趣，並主動改變佈展方式。

「Zero Waste Canada」是一個致力於在社區、企業和政策制定層面推動零廢棄物實踐的非營利組織。團隊透過與該組織的首席政策顧問 Jamie Kaminski 的對談獲得了珍貴的實作經驗，並學習到從根本的角度看待事物的觀念。「只要是廢棄物，儘管是用環保材質製成的，最後都還是會進到掩埋場，所以我開始朝更深入的方向去思考，不再認為回收是拯救地球的主要途徑，而是更關注如何更好地管理資

源。」Jamie 以他多年的經驗和團隊闡述了環保的本質，隨著時間的推移，回收成本將會變得越來越昂貴「對於一個未來五年、十年，甚至二十年都仍存在的組織而言，將會需要支付高昂的單位成本；如果我們了解零廢棄政策，不難發現它的目標正是減少整體購買的材料量，並且不斷地重複使用。」

Zero Waste Canada 建立了一套追蹤系統，協助與他們合作進行「零廢棄認證」的組織可以追蹤自己的廢棄物，並透過階段性的認證與引導，讓其他組織能夠逐步地實現零廢棄的目標，Jamie 強調這是一個漫長的旅程，而讓人們了解這旅程目的地固然重要，但更重要的是確保人們開始踏上零廢棄之旅。即使獲得了足夠的知識與解決問題的正確觀念，團隊原本仍擔心在宣傳期間會被廠商質疑和駁回，但實際執行時，很多工作人員在聽到團隊闡述的議題與計畫後都相當有興趣。除了耐心地聆聽之外，還主動分享在撤展後可能產出的廢棄物，提供非常有用的資訊及回饋，也讓團隊看到了這個計畫實行的自信與希望。

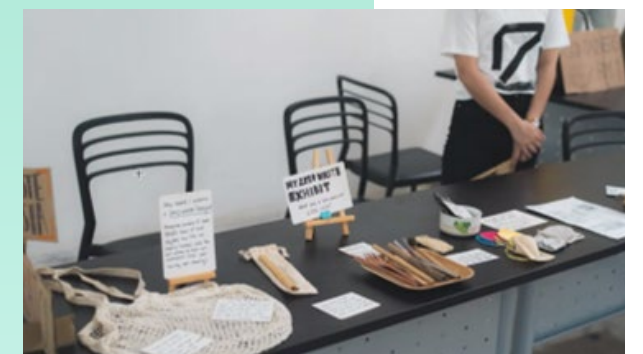
在行動計畫執行期間，團隊在背景分析階段花了很多時間，而透過計畫學習與規劃設計，一路到走進場域實際執行後修正，這些都是很重要的環節，整體計畫期程也為團隊帶來了正向的效果，使團隊一步一步從不同的角度向目標邁進。



現今多家廠商推行「綠色會展」，降低展覽活動的一次性耗材，達到永續與減碳的目標。



Sustainart 與多家企業協商採用「綠色會展」的模式參展，並整合佈展資源，讓企業有更多元的佈展選擇。



團隊參考國外組織推行綠色會展的形式，針對佈展概念、耗材與廢棄物處理等層面作為主軸，研擬符合 SDGs 指標的產業模式。

ZOO 影

張恩瑋、胡家語、蘇映慈

動物園遊客素質倡議



交流國家與組織

日本
美國
紐西蘭
菲律賓
新加坡
德國
澳大利亞

- Adelaide Zoo
- Frankfurt Zoo
- Lincoln Park Zoo
- Orana Wildlife Park
- PEACE NIGHT HIROSHIMA
- Philadelphia Zoo
- Presshian
- Taronga Zoo
- TONZAKO デザイン
- 天王寺動物園
- 日本自然保護協会（NACS-J）
- 日本動物園水族館協会（JAZA）
- 到津の森公園
- 美ら海水族館
- 國立動物園願景協會
- 横浜八景島シーパラダイス

SDGs

團隊名稱 ZOO 影，「影」一字具有延綿的意象，期待每個動物園能「說自己的故事」，並傳承生態保育的理念給下一代。拍打玻璃、大聲喊叫，為了吸引動物的注意力。使用閃光燈，只求拍出一張清晰漂亮的照片，遊客們無心的舉動，皆可能對於動物們造成永久性傷害。團隊發覺這些現象大多是因為參觀遊客素質參差不齊、環境並未建立與動物園動物良性的互動模式而導致。

動物園參觀禮儀應為社會共同意識，團隊深知提升民眾的自覺意識以維持展場秩序是改善現況的最佳方式，期望透過行動與民眾一同打造對人類、動物、自然友善的環境。Zoo 影透過執行「小學動物園參觀素養教育」、「豐富化設施工作坊」、「沒有動物的動物園展覽」打造民眾與動物互動的新機制，並在行動中導入聊天 AI 機器人，拉近動物與人之間的距離，並改善兩者間的關係。

國際組織「林肯公園動物園」向團隊提供他們針對該議題實際的解決方案，他們強調應尊重動物、避免過度接觸，並讓觀賞者以尊重的態度來參觀動物園。此外，他們注重動物園與當地社區的聯繫，透過鼓勵保育行動，將動物園融入當地居民的生活，並推動環境的永續發展，這些行動讓團隊對於促進社區參與、環境保護和永續發展的重要性，有了更深刻的體悟。



學童在「小學動物園參觀素養教育」活動中以圖片表達所學習到的內容：「拍照不要使用閃光燈、與動物保持適當距離，尊重牠們的生活空間」。

其次，日本的「美ら海水族館」透過教育與互動來提高觀眾對自然界和動物保育的認識，並於館內及平臺提供豐富的教育計畫和互動體驗來實行。另外，國外許多動物園也重視科學研究與保育工作，例如澳大利亞的 Taronga Zoo，致力於野生動物保育、研究和推動永續發展，透過與學術機構合作推動保護計畫。這些經驗和觀點值得我國動物園借鑒，特別是將動物福祉置於首要地位，提供更自然的棲息環境，鼓勵教育互動，並將科學研究與保育工作融入營運。這將有助於提升動物園的形象，加強觀眾對自然保護的認識，以及推動國內外野生動物的保育工作。

團隊在執行「豐富化設施工作坊」時，吸引了許多與動物科學、生物科學等相關背景的學生。透過行動，團隊得以與不同科系、背景同學交流，除了在動物相關知識上收穫很多之外，更是拓展了不同的思維方式。在地行動執行的過程中，也獲得了與不同年紀、學校、科系背景的同學交流的機會，這些執行經驗都為團隊在未來發展上提供了很大的幫助。

值得一提的是 Young 飛計畫邀請歷屆團隊的分享，提供了十分寶貴的經驗，在與國際組織交流的階段，團隊面臨了許多信件沒有組織願意回覆、開會時差問題等挫折，透過歷屆團隊的經驗分享，給予了團隊莫大的鼓勵，因此有了持續下去的動力。



「豐富化設施工作坊」吸引了許多來自動物科學、生物學、獸醫系背景的學生，共議如何增加園中的設施設置，並給予動物多樣化的感官刺激。



Zoo 影團隊致力於提升動物園的遊客素質，為園中動物與遊客共建友善的互動機制。

CHAPTER 05

健康 照護

隨著社會型態的改變，人們對於醫療與健康愈加重視，除了身體上的健康照護，心理健康的關懷也是現今醫療發展的重要目標之一。對於年長者，我們可以將打造樂齡生活環境視為目標，協助高齡社會中的年長族群活化身體機能、完善交通環境。對於青年、兒童族群，我們也可以持續完善心理支援系統，輔助青年在社會壓力之下獲得諮詢、引導兒童在學習歷程中辨認情緒與表達想法。

透過建立完善的健康照護系統，我們能夠更有效的利用醫療資源，並深入顧及社會中不同族群的醫療需求，提供更加精準的照護，使人們在心理與生理層面皆能獲得妥善的支援，共同建立更加現代化的社會。

本章節中收錄了五組團隊，分別是：開發戒菸應用程式的「生物學戒」、推動社區高齡族群腦年齡篩檢與身體機能訓練的「老萊子團隊」、倡議關注高齡族群用路安全的「金孫路隊長」、關注大學生心理健康與壓力防治的「晴時有雨」、推動高齡族群運動訓練的「銀河學院」。



生物學戒



老萊子團隊



金孫路隊長



晴時有雨



銀河學院

生物學戒

陳睿弘、吳亦鴻、謝維倫、李晨瑜、王冠程

戒菸 APP 開發

交流國家與組織

加拿大
美國
英國
澳大利亞

- Allen Carr's Easyway
- benalla health
- Campaign for Tobacco-Free Kids
- Cancer Council ACT
- Coulee Recovery center
- La Crosse County Prevention Network
- SmokefreeUs
- StopSmoking Service
- Tobacco Free Colorado
- Truth Initiative

SDGs



「菸友們並不是不想戒菸，而是沒有一個提供長期協助的平臺，陪伴他們度過戒菸的時期。」戒菸的路上最難得的就是邁出第一步，而半途而廢卻是最容易的。透過針對此議題的深入研究，團隊發現雖然線上已有可供使用的戒菸主題 APP，但卻沒一項能做到真正長期的支持，且誘因不足往往才是導致使用者們半途而廢的重點。而且身邊有戒菸需求的人並不是少數，團隊希望能從身邊的人開始，再慢慢將影響力擴張出去。

「生物學戒」希望打造一個互動平臺，給予菸友們有堅持下去的理由和誘因去邁向戒菸路的終點。透過 APP 分享日常達成陪伴的需求，不讓孤獨感佔據戒菸這條路。相較於臺灣，美國的戒菸服務更加多樣化和全面，提供一些針對特殊人群的戒菸服務，例如：孕婦、青少年、電子菸成癮者等。臺灣的戒菸服務雖多樣化，但整體水平不如美國，若以不同國家做為借鏡，將有助於以多元化的方向切入議題。

國際組織訪談過程中，受訪者非常熱心且無私的推薦了許多相關機構來協助團隊，讓團隊體會到，即使語言不通、文化不同，也能透過真心交流來打破隔閡。於計畫執行期間，團隊以開發一款戒菸應用程式為目標。不同於以往在學校課程中學

到的理論知識，實際開發出一款應用程式，仍是一項艱難的挑戰。團隊從程式的架構、介面設計、功能開始著手，中間經過程式碼撰寫，每一個階段對於團隊來說都是重重關卡。

而值得一提的是，在專案初期，因成員缺乏實際經驗，不知道開發應用程式該從何下手，透過與業師討論大幅提升執行效率，業師建議以現有的應用程式開發工具，來節省時間和精力並提高計畫的完成度。最終，Ex-Smokers 初版能夠實際在手機上操作，整體過程讓團隊獲得了莫大的鼓舞與成就感。

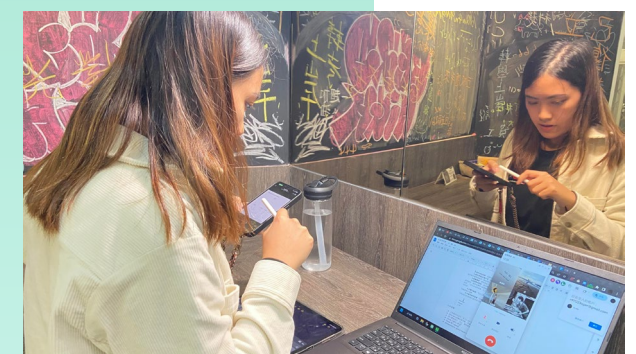
團隊在 Young 飛計畫中也獲得了許多寶貴經驗，在培訓營和共識營的過程中，學習如何以不同角度去看待事物，並著重於事物的根本。以本團隊的議題為例：人們很討抽菸的人，原因包括二手菸異味及有害健康物質。透過業師們引導，使團隊思考吸菸者背後可能涵蓋到的議題，例如：社交問題和錯誤的紓壓管道等。讓成員們在日後看到一個表象時，不只去批判「冰山的一角」，而是去理解「海面下那看不到的冰山」。最後，在每次審查中，Young 飛計畫對團隊的信任，破除了成員們在執行期間的自我懷疑，讓團隊獲得持續下去的信心與動力。



開發中的戒菸應用程式結合「圖像化數據呈現」、「階段性目標設定」、「菸友社群」等特色，讓戒菸中的菸友能直觀的看見自己的戒菸進度，並與他人分享成果。



生物學戒團隊開發戒菸 APP 幫助菸友戒菸，並透過 APP 形成戒菸社群，相互鼓勵，讓戒菸目標更容易達成。



團隊自主開發手機應用程式，並反覆測試除錯，以提供用戶最完善的使用體驗。

老萊子團隊

萬宣慶、黃智筠、鄭宇軒、黃品誠、許晴閔、吳佳軒

高齡族群健康議題倡議

交流國家與組織

日本
美國
英國
荷蘭

- Alzheimer's Association
- Alzheimers LA
- Awesome life
- Dementia UK
- ERM
- IBASHO
- McLAUGHLIN research institue
- Sean Liu Orthodontics &Indiana University-Purdue University Indianapolis adjunct associate professor
- TAKEDA
- The Hogeweyk Dementia Village
- 社會福祉法人善光會
- 衛采製藥

SDGs



臺灣面臨「不健康平均餘命」持續上升，然而現今臺灣健保政策較重視檢查、藥品與治療，對於非藥物專業介入缺乏給付，且多數長者因懼怕就醫、顧忌子女擔憂等，以致錯失最佳介入時機，最終負擔龐大的人力與物力，故我國尚急需以健康促進為核心之預防性方案。

透過失智症照護議題，團隊的執行方式有別於醫院生冷檢測儀器，以設計互動性活動，讓長者從「玩」的角度出發，間接進行測驗。透過高信效度且便於攜帶的檢測儀器，實際進入社區建立健康預警防線。同時聯結在地的專業醫事人員及長者之重要他人，以日常的觀察提高警覺性，達到提前預防效果。從社區做為起點，計畫以複製成功的執行模式擴散至全臺更多社區，提倡國人正視失智預防議題。

荷蘭的霍格威（Hogeweyk）是全世界第一個「失智村」，創辦人親自前來與團隊分享及指導。在失智村，他們不把住民當作失智症患者對待，而是以一位長輩的角度進行思考，發揮「以人為本」、「以照顧者為中心」的思維。這種思維模式也提醒了團隊，未來在服務時必須設身處地、換位思考。

透過訪談，團隊向荷蘭「失智村」學習，拋棄以往以「預防失智症講座」的方式與長輩溝通，透過「玩遊戲進行認知測驗」作為宣傳重點，成功的提升長輩的參加意願。解決了以往長輩們聽到「失智症」關鍵字就產生排斥心理，因而延誤檢測而造成遺憾的情況。



團隊透過深入社區建立在地檢測據點，藉此推動預防失智症的計畫。



團隊積極走訪鄉鎮，並舉辦專題講座，幫助在地長輩認識失智症。

而另一組織「日本善光會」認為他們成功的要素有3點，第一是運用「科學方式」證明，使用科技輔具在照護時可以發揮效益，鼓勵團隊發表學術期刊；第二是透過學員親自使用了解可以帶來的好處；第三是辦理社群活動，鼓勵學員間彼此分享交流。透過善光會的經驗分享，老萊子團隊在計畫執行也辦理了一場半專業人力培訓課程，未來規劃方向可以和相關公協會共同開辦課程，持續發揮影響力。借鏡海外的成功模式，老萊子團隊未來在臺灣也會把握每一次分享的機會，將正確知識帶給社區民眾，將經驗分享給第一線照顧人員，逐步建立起社會安全網，減少失智症在臺灣的盛行率！

「創造改變」不僅止於一個口號，它是一個行動，需要不斷的努力和堅持。老萊子團隊的每個成員都有著不一樣的專長和才華，透過 Young 飛計畫組成團隊，將不同的觀點和彼此的能力融合在一起，創造出具有創意和影響力的解決方案，並在過程中持續不斷地努力，成就更加不凡的自己。

在舉辦培訓課程和社區活動時，真正接觸到失智高齡者，才瞭解到高齡者對於自我的記憶健忘等，卻也不知道從何改變，那種無力回天的感慨。同時，印象很深刻的是，在進行專業人力培訓時，透過志工大哥分享著人生故事，聆聽著他過去照顧失智症母親時的辛酸。照護人員和志工們都深受感動，使團隊更肯定失智症預防的推動具有重大意義，在未來團隊會繼續努力，將理想推動到世界舞臺，並為改變帶來更多的可能性！



老萊子團隊走訪彰化泰和社區，透過遊戲帶領社區長者進行認知檢測。

金孫路隊長

洪珮榕、賴玉豐、葉道軒

高齡族群用路安全倡議

交流國家與組織

日本
美國
英國
泰國
馬來西亞
荷蘭
新加坡
墨西哥
澳大利亞

- 不惑生命學院
- 日本國際保健醫療學會
- 史丹佛臺灣乙醛去氫酶共同研究聯盟
- 生活街
- 亞太公共衛生學術聯盟
- 芬特爾仁愛之家
- 泰國物理治療協會
- 國際道路協會
- 新加坡國立大學公衛學院
- 墨西哥步行者聯盟
- 澳大利亞道路安全學院

SDGs



「金孫路隊長」的團員各自擁有公共衛生、運動醫學、心理學的專業背景，同時也發現近幾年臺灣交通安全議題成為大眾的討論焦點，且根據交通部的資料顯示，高齡者在道路交通事故發生危險的比率也正在增加。觀察到臺灣正逐步邁向高齡化社會與超高齡化社會，樂齡生活、有尊嚴的高齡生活對每位高齡者至關重要，而適合高齡族群的交通環境是實現健康、完善高齡宜居社區不可或缺的條件。在此情勢下「金孫路隊長」的團員受到瑞典「交通零死亡願景」的啟發，希望透過自身的專業知識，向高齡族群以及社會大眾宣導「高齡交通安全」的概念，並針對高齡者容易發生交通事故的狀況提出解決方案。

在國際聯結行動執行期間，金孫路隊長與全球多個組織進行交流，得知這幾年在醫學領域、社工領域都在積極研究並打造「適合高齡者的交通環境」。與泰國物理治療協會、日本國際醫療保健協會、亞太公共衛生學術聯盟交流的過程中，這些組織分享了現今相關領域對「高齡健康」的最新定義與資訊，甚至現今對於高齡者各部位的身體機能、功能指標皆有細部區分，透過這些資訊，金孫路隊長將可以制定更為完善的高齡族群訓練計畫，幫助社區長輩活化身體機能，並在日常行走與交通的過程中更加順暢。

與墨西哥步行者聯盟、英國生活街以及澳大利亞交通安全學院交流的過程中，團員發現在計畫規劃初期，他們將重心過度放在交通法規層面的研究，經過交流，這些組織的經驗提醒了團員可以思考法治層面的資訊如何轉化為教育層面的活動，如何將法規知識融合體驗活動，以更生動、更貼近民眾生活的形式，將這些資訊傳達給大眾。

金孫路隊長走入社區舉辦活動，帶領社區長輩透過音樂互動、體驗課程進一步了解交通安全認知，也協助社區長輩進行衛教宣導，幫助長輩進行體能訓練與身體機能的追蹤。在這個過程中，金孫路隊長獲得了民眾的正面回饋，讓金孫路隊長體認到他們正在做的事情不只是進行交通安全宣導與健康追蹤，更重要的是實際走入社區，與長輩互動、提供關懷，給予社會上的高齡族群更多心理支援。



團隊透過體驗遊戲與長者互動，讓長者理解交通安全的重要性。



團隊設計宣導壁報，向社區長輩宣導應遵守的交通法規、容易忽略的安全事項等資訊。



金孫路隊長關注高齡族群的交通安全議題，希望透過計畫邀請全民一起推動「交通零死亡願景」。

晴時有雨

呂喬榆、葉孟昀、張瑀曦、黃絲婕

心理健康倡議

交流國家與組織

日本
肯亞
美國
英國
新加坡
德國

- Disability and Learning Support Service The University of Edinburgh
- Light Ring
- Limitless Singapore
- Psychiatric Disability Organisation of Kenya
- Silver Ribbon
- Stamp Out Stigma
- The Art of Living Foundation
- The Stress Management Society
- Wilmot Botanical Garden
- Yellow Tulip Project

SDGs



近幾年臺灣對於心理健康的意識提高，無論是社會或校園，都引進越來越多的心理輔導資源，更開放的討論空間及去污名化的運動，也產生正向的作用。但隨著時代的演進，忙碌的現代生活所帶來的心理健康問題，使心理健康的資源總是供不應求。晴時有雨希望在心理輔導資源短缺的校園中，透過舉辦活動提高對於自身狀態的敏銳度，以及有意識的向專業求救，更希望計畫最後能夠建立起同儕之間的支持網絡，在日常生活中就可以接住彼此。

晴時有雨團隊在向 70 個國際組織寄出訪談邀請信後，很快地收到了超過 10 個組織的回覆，這也讓團隊更明確的體認到「心理健康」是全球性的議題，建立完善的心裡支援系統刻不容緩。

在訪談愛丁堡大學時，得知了愛丁堡大學建立了非常創新的方案：「togetherall 線上的聯結社群」。該學校的學生與職員 24 小時都可以免費加入以主題分類的線上聊天室，並接觸到心理健康專業人士，以匿名的方式進行互動，並得到情緒的舒緩。團隊在計畫初期也曾構想過「線上匿名樹洞」，運用 Gmail 平臺，讓同學可以匿名發信，寫下自己的困擾和為情緒找出口。但和身邊同學訪談後，發現隱私性及回信的專業度都會降低寫信的動機，因此將計畫取消。但若臺灣的大學能夠結合專業心

理師，以及創辦完全保護隱私的網站，即可補足目前心理資源不足或接觸到人際上有困難的邊緣弱勢族群。

「謝謝妳們的活動，如果大一就遇到你們就好了，看到留言板上有好多自己的心聲，原本以為是自己耐受力太差才會這樣，現在才知道很多人都這樣」這是校園擺攤活動中，其中一位同學所給予的回饋。晴時有雨走入校園中，與學生族群互動，並設計了「壓力交流版」與「一起量『寫』壓」互動式展覽，讓學生在海報上寫下自己的「壓力指數」與「紓壓方式」。在為期一週的活動中，學生們除了可以透過便條紙留言，將自己的心聲分享給大眾，其他學生也可以在留言中回覆，除了感受到自己不孤單之外，也可以參考他人做法，拓展自己面對壓力的方式。其中有很多感人的互動，有人分享：「大學念了四年仍一事無成，像一坨爛泥」就有人在紙條上回覆：「沒關係，我讀了五年還是一事無成」讓原本看似負面的想法，在幽默與同理中被化解了。

「心理健康」是個龐大、複雜且需要謹慎處理的議題，但晴時有雨知道如果不去討論，這個議題就不會有所進展；不去推動，就不會有更多人獲得同理與支援。晴時有雨用自己的方式，從身處同境的大學生族群開始推廣，讓大學生知道人生就如同他們的團名一樣，「多雲時晴，偶有陣雨」多樣的天氣變化才能造就生意盎然的生態。



團隊在校園中辦理「一起量『寫』壓」展覽，邀請學生寫下自己的壓力來源。



晴時有雨團隊走入大專院校，推動「心理健康」議題。



團隊在校園中辦理「心靈放鬆工作坊」，幫助學生辨認心理狀態。

銀河學院

金世涓、李欣樺、楊珮琪

高齡族群體能強化倡議

交流國家與組織

日本
挪威
荷蘭

- Awesome Life
- Humanitas Deventer
- Kaigo Café
- SilverFit
- Skipper Worse Leddal

SDGs



面對高齡化社會，高齡族群的健康照護成為一項重要的議題。對於社區中的高齡族群，除了發展完善的長期照顧體系外，更重要是「預防勝於照顧」，讓高齡族群不要成為「被照顧者」，才能真正減輕家庭的照護負擔。長輩肌少症是造成高齡者失能的主因，「銀河學院」團隊透過運動指導著手，幫助高齡族群預防失能或失智的發生；另外，針對輕、中度失能或失智的高齡者，則可透過運動訓練與社交活動延緩期疾病惡化的進程。

「銀河學院」在進入社區與當地的長輩互動前，與國際間多個關注高齡照護議題的組織進行交流，當與來自挪威的 Skipper Worse Leddal 討論過程中，深受他們推廣高齡運動訓練的機制所啟發。Skipper Worse Leddal 在社區高齡族群運動訓練課程的課程規劃相當多元化，且對於針對高齡族群的「高強度訓練」，也打破了社會既有「不要讓年紀大的人做這麼累的運動」的觀念。

「高強度運動」是指運動時會將心肺負荷率提升至最大心肺負荷率的80%左右，在運動過程中會明顯感覺到疲勞、喘氣，且無法在運動的同時與他人對談。Skipper Worse Leddal 認為除了循序漸進的訓練方式之外，在安全考量上並不提倡全程都透過專業人員保護高齡族群的運動安全，而是在訓練前與訓練之間，漸漸教導高齡運動者識別自己的身體狀態，並保護自己，除了提升身體機能之外，這樣高齡運動者

也才能透過這個過程認識自己身體所發出的訊號，並將這個識別技能運用於日常生活中，減少生活中運動傷害的發生。再者，社區高齡運動訓練課程，除了專注在「運動訓練」的內容之外，也將之加入社區是長照福利服務的推行。課程中可以幫助高齡族群相互交流互動，並將課程結合在地產業，使訓練內容更貼近社區民眾的生活，讓社區高齡族群提高參與意願，並且在這個過程中獲得足夠的社交刺激。

在計畫執行初期，銀河學院的團員會很在意長輩在運動過程中各種運動指數的變化，但隨著訓練的推進，參與訓練的長輩逐漸能夠自行掌握訓練內容後，銀河學院也同樣注重學員在運動過程中的社交交流，並與參與活動的長輩們建立起情誼。

最初長輩們聽到「高強度運動訓練」時，總會露出擔憂的神情，且會擔心自己無法完成訓練內容、容易受傷而有所卻步，但隨著銀河學院一步步帶領長輩完成訓練，到訓練期的尾聲時，長輩已經不會再露出第一次見面時擔憂的神情，反而會主動詢問團隊：「之後還可以來教學嗎？」、「可以約個時間再來嗎？」到了為期一個月的訓練期尾聲時，長輩們已經不會再提出「這樣運動很危險」的質疑，更多的是說出「我可以」、「這我做得好」的自我肯定與勉勵。陪伴社區長輩改善體能狀態、幫助長輩認識自身的體能界限，並且看見長輩透過這個過程獲得自信與自我肯定，這些成果超越在計畫初期團隊所預期，而這些回饋也同樣鼓勵著銀河學院，讓團隊為高齡照護議題提出屬於自己的解方。



透過循序漸進的訓練模式，長輩的身體機能數值獲得明顯的成長。



銀河學院團隊帶領社區長輩進行肌肉訓練，活化身體機能。



在銀河團隊的幫助下，社區長輩逐漸熟悉健身器材的操作。

CHAPTER 06

賦權 增能

社會賦權，是擁抱多元和平等的理念，旨在讓每個人都能在社會中發揮潛力、享有平等機會。這種理念強調的不僅是法律上的平等，更是在思想觀念和社會體制中賦予每個人充分的權利和參與機會。社會賦權強調的是知識和資源的共享。透過提供平等的教育機會，確保每位公民都能夠獲取知識和技能，不論其社經地位。這不僅有助於個體成長，也促進社會整體進步。

社會賦權不僅是一種價值觀，更是一種社會制度的建構。透過建立法律體制、提升公共服務品質、促進社區參與，我們能共同推動社會賦權的實現，打造一個更加平等、開放的社會，讓每個人都能夠在這個社會中找到自己的位置，發揮個人價值，共同為社會的進步和繁榮而努力。

本章節中收錄了三組團隊，分別是促進社會理解與關懷東南亞移工的「Be Real」、幫助中高齡婦女實現自我價值的「婦婦得正+」、陪伴女性無家者自立的「蝸牛小姐」，讓我們一起看看他們在這個議題中的推動成果。



Be Real



婦婦得正 +



蝸牛小姐

Be Real

王卉蓁、曹若榆、李沛霓、王紀璿、陳師駿

東南亞移工關懷倡議

交流國家與組織

新加坡
韓國
加拿大

- HOME
- bbbKorea
- Migrant x Me
- Department of Imaginary Affairs

SDGs



團隊中每個人都帶著自己的故事而來，有夥伴母親來自印尼、身邊長輩曾經或正在聘請移工看護，抑或是曾經參與過相關的專案。但無論從什麼樣的情境出發，團隊共享的經驗是：都曾經在不同的東南亞好友身上，看見了他們以自我生命和臺灣這塊土地交織而出的迷人故事，也從和他們的直接或間接接觸中發現了問題，並抱持著好奇，期待通過自身參與去了解更多、創造改變。

東南亞移民工在臺灣遭遇到的法規、政策、文化層面挑戰，進而容易被貼上社會問題的標籤。審視這些與移工相關的社會事件，可以發現，除了聘僱流程制度之外，「人」是所有事件的核心，是否達成有效的溝通、傾聽彼此的需求、達成彼此的目標，是每一位懷揣著不同動機來到異鄉的移工與雇主共同要面對的挑戰，也因此，團隊認為對彼此的文化理解有其必要與急迫性。

在與國際組織交流經驗中，團隊印象最深刻的組織是來自新加坡的 Migrant x Me。組織在交流時，非常親切且熱情地與團隊進行交流，分享各種決策點的邏輯，也跟團隊分享自己走上這條路的過程，讓交流非常順利地進行，還與團隊相約之後

在臺灣見面。此次交流經驗也讓團隊了解議題推行的底層邏輯、主動開口爭取的重要性。團隊從這些國際組織分享的經驗中，認為臺灣最值得效仿與參考的是「社會多元性教育」與「執行人員對移民工的開放、接納態度」。

雖然在加拿大與新加坡社會中，有許多為東南亞移民工制定的政策，但在第一線中，執行人員仍多少會呈現出對移民工族群的偏見，這讓社會上的族群分化加劇，也容易引起一些極端的負面事件，這樣的國際經驗是很好的借鏡，或許只要第一線人員多一份關懷、包容，就可減少些許社會事件的發生。

團隊透過建立「東南亞好友的多重宇宙」網站，以友善近人的方式，協助人們有架構地認識議題，並傳遞立體、多元的東南亞移民工好友的資訊，並期待能持續發展東南亞好友的多重宇宙，包含以其為媒介發展教案、和更多組織合作、強化回饋機制等優化方向，讓人們可以從中看見更立體的東南亞移民工夥伴樣貌、認識該議題在臺灣的發展，並找到志同道合的夥伴，一起踏上讓臺灣成為更多元友善之地的旅程。



團隊辦理走讀工作坊與臺灣在地的東南亞移民接觸，學習東南亞文化。



Be Real 團隊關注東南亞移工在臺生活的相關議題，希望大眾能注意到東南亞移工所臨的困境。



團隊正在討論架設「東南亞好友的多重宇宙」網站的架構，希望議題可藉由此平臺獲得更大迴響。

婦婦得正 +

吳宛樺、許雅涵、沈艾芳、葉柔均

中高齡婦女自我實現倡議

交流國家與組織

美國
新加坡
英國
印度

- OWLSF
- WINGS
- Working Families
- Her Second Innings
- WISE (Women's Initiative for Self Empowerment)
- The Connected Mom Life
- WGLI (Women's Global Leadership Initiative)
- Daughter Of Tomorrow
- Wise Women
- Women's Media Center

SDGs



團隊在一次討論的過程中，一名成員偶然提起自己的媽媽在他上大學後開始找工作卻處處碰壁的情形，此話題引發其他成員們共鳴，紛紛表示自己的母親也有著類似的情況，無論是在孩子成年後失去生活重心的全職母親，或是嘗試二度就業卻困難重重的媽媽，於是團隊決定針對臺灣中高齡婦女的困境進行深入探討，進而發現臺灣女性中斷職場後，不再返回的比例較其他國家高出許多，而許多投入家庭的女性在孩子成年後，則會陷入較嚴重的空巢期焦慮。團隊認為媽媽們為家庭的付出值得被好好重視，並且相信中高齡婦女有著無限潛力，無論是作為更成熟的年長者再度進入職場，抑或是開展不一樣的興趣活出更精彩的人生，都將使這個社會變得更加友善與美好。

在訪談完多個國際組織過後，團隊發現西方與亞洲國家的文化差異，使得不同國家的女性組織推動議題的方向也會有所不同，例如：來自美國的 OWLSF 執行長分享，美國中高齡女性較不會有面臨空巢期困境的問題，因為美國文化的習慣是會提早為自己規劃未來的人生，且性別平權意識也較為普遍，女性在退休或是小孩長大後，開啟人生的第二事業是很常見的；而來自英國的 Working Families 也與團隊分享，英國提倡性別平等多年，目前在職場與家庭上性別差異不大，因此組織並未特別針對女性，而是強調為所有育兒父母服務，以推動彈性工作的概念，來讓需照顧家庭的人在職場上能受到公平對待；而來自美國、英國與澳大利亞的組織，皆不

約而同地提及領導力培養的重要性，並且透過讓女性參與公共事務的方式，來保證女性在社會上不同領域皆能持續保有話語權。

因此團隊認為或許可以學習國際組織經驗，在前端去引導媽媽們提前想像自己未來的樣貌，減少母親在孩子長大後，進入空巢期的焦慮階段；也可以透過公共參與的形式，帶領中高齡婦女加入社會討論空間，讓更多人聽見媽媽們的聲音，並能以自己的力量改變現狀；而團隊未來也計畫要嘗試與企業進行溝通，傳達團隊理念並讓對方理解相關概念及優勢，除了提供中高齡婦女再就業的資源外，也期望能夠減少女性非自願中斷職場的情況發生。

在影像創作工作坊活動當中，團隊實際與 12 位學員進行互動，學員都是中高齡階層的媽媽，但每位性格、學習需求卻截然不同，有的是為了提升攝影技巧而報名這場活動，有的是為了跳脫現有框架、嘗試學習新事物，與她們進行個別訪談後，也讓團隊更了解每位學員的人生故事，也發現人群的界定比想像的還要來得複雜。

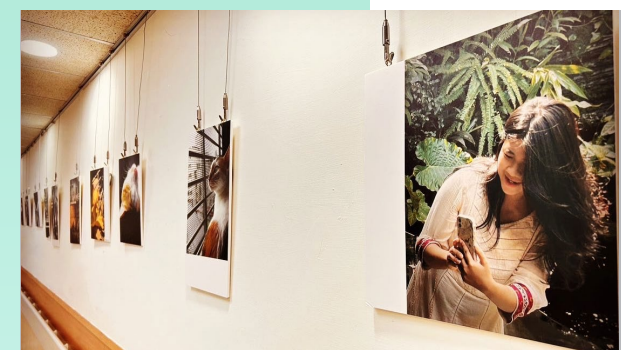
就如同團隊所設定的在地行動主題：「妳的一百種樣貌」，團隊認為不能只用「母親」這個詞來描述育有子女的女性，每一個「她」都是獨一無二的個體，自己的人生目標、嚮往的生活，團隊很開心也很幸運能在這次活動中，看見中高齡女性所展現出的不同樣貌。



婦婦得正 + 團隊致力協助婦女跳脫家庭框架，活出更精采的人生。



婦婦得正 + 團隊透過影像創作工作坊看見學員的生命故事。



「妳的一百種樣貌」影像展紀錄了 12 位母親眼中所看見的世界。

蝸牛小姐

謝昕芸、曾偉婷、柯卓康、陳緯庭

女性無家者自立倡議

交流國家與組織

日本
英國
美國
新加坡
芬蘭

- ・ Café Art
- ・ NPO 生活困窮・ホームレス自立支援ガンバの会
- ・ Homedoor
- ・ Samaria
- ・ 特定非営利活動法人あきた結いネット
- ・ 自立生活サポートセンター・もやい
- ・ NPO 法人 抱樸
- ・ N Street Village
- ・ Y-Säätiö
- ・ Homeless Heart of Singapore
- ・ The T Project
- ・ Solve n+1

SDGs



團隊成員們透過校內一門社會創新課程認識，發現彼此皆關注無家者、街賣者與貧窮議題，於是決定正式組成團隊，希望一起看看除了送餐服務，國外的支援組織都在做些什麼，並期望發想一個不同於臺灣現有的服務計畫。

團隊成員們平時於 NGO 人生百味、校內無家者服務社與其他服務性社團 / 機構擔任志工，上街服務時察覺無家者中，女性罹患精神疾病的比例比男性高出許多，且經常面臨缺乏可傾訴對象、曾受暴力與騷擾，而對人群失去信任等困境。因此，團隊特別關注女性無家者的心理狀況，及其接受服務與參加活動的感受，希望有管道能建構女性無家者與民眾之間的聯結。

團隊主要通過提供手工藝、藝術創作療癒課程的行動方案，來幫助女性無家者療癒身心、建立自信、與民眾和其他無家者交流，幫助她們重新適應融入社會。並與社會企業、相關組織和學校社團進行合作設計課程，邀請合作對象擔任講師，第一次與無家者接觸，也以供餐作為吸引女性無家者參與的動力。最終，透過團隊將參加者作品展覽於咖啡廳，邀請一般民眾、企業和學生參觀，以建立女性無家者與社會大眾聯繫，減少兩者之間的隔閡。此外，團隊也將展示的作品出售，思考如何為這些女性無家者創造收入來源。

最主要啟發團隊改變此次行動方案主軸的是英國的 Café Art，他們透過藝術創作，發掘無家者的藝術潛能，並尋回成就感，且透過咖啡廳做為展示與交流的



蝸牛小姐團隊關注女性無家者議題，協助無家者自立。

場域，讓一般大眾可以看到無家者更多元的面貌，以及他們深藏不露的才華，也透過販售無家者的作品，為他們另闢獲得收入的管道。組織也與團隊分享了 GET CREATIVE:ARTS FOR ALL 的研究資料，與其他藝術創作帶給無家者正面效益的英文論文，證明創意和文化計畫在重振弱勢族群信心的成果方面極為相關。

而在這系列的國際聯結訪談中，團隊找到眾多與團隊理念與行動相符的組織，提點團隊設計與進行專案、實際服務女性無家者的注意事項，並分享他們曾遇過的女性無家者案例給團隊，讓團隊獲益良多。團隊分享多次與大姐們一起參與藝術工作坊的過程中，對她們所展現出的才華和認真態度深感驚訝。初始階段，她們可能因缺乏自信而不敢動手，但在團隊與老師的鼓勵下，逐漸專注於創作，對作品的細節要求甚至超出了團隊的預期。即使老師認為作品已經足夠出色，她們仍會不斷調整和修改作品的細節。最終，許多作品甚至比團隊原預期的還要出色，讓團隊看到了她們的創造力、想像力，以及對卓越的嚴肅態度。

團隊仍然記得，在一次課程結束後，一位大姐對團隊說「今天是我這一生中最有成就感的一天。」，也有次活動有大姐私下跟團隊說：「幸好有你們給我這麼舒服的環境，讓我隔了幾天終於能好好休息。」看到團隊策劃的活動，能夠為她們帶來展示才能的機會，重拾失去已久的自信和快樂，這讓團隊除了感動之外，也讓更加堅信，包括女性無家者在內，每個人都有無限的潛力和價值，而團隊的努力亦確實為她們帶來一些積極的改變。



團隊親赴日本參觀社會組織「もやい」如何透過手工作坊協助無家者自立。



蝸牛小姐舉辦手作工作坊，讓無家者獲得喘息、療癒的空間，並透過活動協助無家者之間建立互助網絡。

參考 資訊



量化成果

▶ 入選團隊數量 25 隊

團隊倡議主題涵蓋環境保護、永續產業、情緒照護、性別平權、高齡照護，議題廣泛且多元。

▶ 聯結國家橫跨 38 國

參與團隊與海外各國組織交流，區域橫跨五大洲。

▶ 聯結國際組織 224 個

以數位社群媒介與海外團隊交流，透過多媒體互動交換經驗。

▶ 線上社群觸及人數 15 萬 1,033 人

鼓勵團隊利用數位管道推廣議題，整體觸及人數超過 15 萬人，行動持續推動不間斷。

▶ 參與線下活動人數 6,124 人

團隊舉辦展覽、實體工作坊及培訓等實體活動，影響力擴及社會大眾。







112
YOUNG飛
全球行動計畫



官方網站



教育部青年發展署
Youth Development Administration, Ministry of Education