

113

YOUNG飛 全球行動計畫



目錄

Contents

INTRO

簡介

序言

Mentor名單

001

003

CHAPTER 01

創造友善社會

街角先鋒

男權媽媽

愛無限

一鄉人

011

015

019

023

CHAPTER 04

文化與記憶延續

阿里卡該

049

CHAPTER 05

青銀世代共融

哇尬哩

銀享力

伴哩商店

擺渡人

歸魚回鄉

055

059

063

067

071

CHAPTER 02

心理健康與發展

澄澄-爸媽與寶寶的社群

鹽之花

029

033

CHAPTER 03

課堂外的教育

Ohana

偏篇「書」給你

039

043

CHAPTER 06

參考資訊

量化成果

成果分享會照片

076

077





序言

Young飛社會創新行動生活家

孩子們除了課堂學習，如何培養生活知識？來臺求學的異鄉學子，如何才能順利地融入臺灣社會？多元性別平權，如何落實到每個人的日常？專業的助人工作者，育兒路上的父母，偶爾也需要支持及陪伴？面對高齡化社會，如何打造青銀世代共融的生活？這些議題如何透過社會創新的思維，以更貼近需要、更符合期待的方式解決呢？這些不同面向的問題是不是也困擾過你呢？

生活在瞬息萬變的社會、面臨前所未有的挑戰，為了朝向更美好的未來，對於發生中的各種社會議題，我們需要青年們的實際行動，為我們的生活帶來變革與進步。而Young飛全球行動計畫提供青年社會創新的平臺，以聯合國SDGs永續發展目標為主軸，嘗試運用設計思考模式，將發現到、關注到以及希望改變的問題，透過研究問題、定義問題、反覆嘗試與修正，最後擬定具可行性的方案，進行實地場域的創新行動。

Young飛全球行動計畫已進入第7年，113年共有14個團隊，推動了包含「創造友善社會」、「心理健康與發展」、「課堂外的教育」、「文化與記憶延續」以及「青銀世代共融」5大面向的行動，每個團隊的起心動念以及一步步的行動過程都將在本書中呈現。

行動期間更與世界各地國際組織交流、學習成功經驗完善行動方案，不依循舊有模式、打破既有框架，本書除記錄精彩過程及執行成果，也希望觀看本書的您一起為理想的未來行動起來。

社會創新需要每一個人的參與和努力，每一個微小的行動都將累積成一個個前進的動力，Young飛全球行動計畫，支持有想法的您發揮年輕人的行動力！讓我們一起參與創新和改變的行動，創造更美好的生活，加入Young飛社會創新行動生活家，讓您的熱情、專業與創意在這裡盡情綻放！

教育部青年發展署 署長

陳智玉



Mentor 名單

(依姓氏筆畫順序排列)



王國英 國立中央大學大氣科學系教授

經歷

- 英國劍橋大學大氣化學博士
- 104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
- 106年青年國際事務人才研習團隨團老師
- 107-113年Young飛全球行動計畫Mentor



王雅玢 中原大學環境工程學系教授

經歷

- 永續環境研究與教育中心 主任
- 臺灣氣膠研究學會 理事長
- 113年Young飛全球行動計畫Mentor

Mentor 名單

(依姓氏筆畫順序排列)



宋世祥 國立中山大學人文暨科技跨領域學士學位學程助理教授

經歷

- 國立中山大學管院創新創業學院整合學程專案助理教授
- 國立中山大學企管系博士後研究員
- 109-113年Young飛全球行動計畫Mentor



李竺姮 國立政治大學商學院信義書院研究總監

經歷

- 107-109年、111-113年Young飛全球行動計畫Mentor
- 智榮基金會副執行長

Mentor 名單

(依姓氏筆畫順序排列)



林承毅 林事務所代表/服務設計師

經歷

- 服務設計師、體驗創新顧問、大學講師、路上觀察家、地域活化傳道者、吉祥物研究家、潮流考現者，專欄作家，本格三日坊主
- 專長為設計思考、地域活化、文創產業輔導
- 107-113年Young飛全球行動計畫Mentor



林耀南 輔仁大學國際及兩岸教育處
國際教育長/
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
- 新北市中小企業服務團文創領域顧問
- 美國舊金山金門大學消費心理學博士
- 109-113年Young飛全球行動計畫Mentor

Mentor 名單

(依姓氏筆畫順序排列)



侯家楷 KPMG 安侯永續社會企業
服務團隊協理

經歷

- 臺灣綠能公益發展協會第三屆理事長
- 臺灣社會創新永續發展協會副秘書長
- 臺灣影響力投資協會擔任校園發展委員會 主委
- 城市浪人City Wanderer常務理事
- 113年Young飛全球行動計畫Mentor

Mentor 名單

(依姓氏筆畫順序排列)



柳育德 元智大學管理學院管理碩士
在職專班副主任

經歷

- 任107至113年Young飛Mentor，擅長協助經驗不足，尚無法掌握使用者需求和市場趨勢的年輕團隊，驗證與落實創新構想
- 111年全球青年趨勢論壇青年接待大使及與會青年審查委員
- 臺灣大學創新創業中心臺大車庫總監
- 鴻海精密股份有限公司經理



陳安穩 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
- 曾任IMPCT 共同創辦人/客戶關係維護總監
- 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。
- 2016入選遠見雜誌《新臺灣之光100》2017 WTO論壇 “Trade Behind Headline” 講者
- 107-108年、111-113年Young飛全球行動計畫Mentor

Mentor 名單

(依姓氏筆畫順序排列)



楊御廷 直覺職掘職涯探索協會 理事/
暗房裡的人協會 理事

經歷

- Thrival World Academy 創始教師
- Teach for America --高中老師
- Indianapolis 市長室創新教育專案研究管理
- 慈濟基金會全國第二屆青年公益實踐計畫獲獎代表
- Xplore 橫濱計畫獲選代表
- 109年及111年、113年Young飛全球行動計畫Mentor

CHAPTER 01

創造友善社會

隨著社會不斷的發展，我們也可以觀察到多元性是普遍的現象，無論是政府單位、民間團體或是一般民眾，對於反歧視法案、促進社會包容、加強心理健康支援以及鼓勵多元文化交流等也都視為日常生活中的一部分了，對於臺灣社會尊重多元化的進程與現況也是我們引以為傲的。

即便生活在這樣尊重多元的環境中，依然可能存在著無意中被忽略的角落，今年度就有4個團隊藉由Young飛計畫，期待創造更加友善的社會，「街角先鋒」透過線上平臺進行物資分配優化，讓更多無家者能夠順利地得到協助；「男權媽媽」以對話讓性別平權不再是零和遊戲；「愛無限」期待透過推動性別友善廁所讓民眾更自然地接受和尊重多元性別；最後的「一鄉人」則是關注僑外生如何融入社會，為臺灣留下優秀人才，讓我們一起看看他們的精彩行動。



街角先鋒



男權媽媽



愛無限



一鄉人

街角先鋒

邱哲宇、陳子婕、黃勝楷、蔡安德

無家者議題倡議

交流國家與組織

- | | |
|------|---|
| 日本 | • つくろい東京ファンド |
| 加拿大 | • FoodMesh |
| 馬來西亞 | • TeNoHaSi |
| 泰國 | • Kechara Soup Kitchen |
| 柬埔寨 | • Bangkok Community Help Foundation |
| | • Tokyo Metropolitan Homeless Support Project |
| | • (Moyai) |
| | • ほうぼく [抱樸] |
| | • Scholars of Sustenance Thailand |
| | • Cambodian Charity Organization |

物資整合平臺

無家者問題一直是社會關注的議題，街角先鋒發現無家者面臨的困境並不僅僅是缺乏住所，還包括物資過剩與不足的極端矛盾，有些地區可能在特定時段湧入過多的資源；相反的一些地區的無家者卻可能因為缺乏足夠的生活必需品而陷入困境，由於物資分配不均或物流不流通，導致這些資源無法有效地到達最需要的人手中。

這種物資過剩與不足的現象，不僅反映了資源分配的不平等與浪費，也顯示了解決無家者問題還需要更多的關注與改善空間。街角先鋒聚焦於無家者資源整合的推動，建立物資整合平臺，提供捐贈者查看其他人的捐贈時間及物資數，改善資源分配不均的問題，避免重覆和浪費，也積極與民間團體和政府單位接洽，推廣平臺的使用，讓更多人能夠透過平臺，使資源分配發揮最大的價值。

而在與國際組織交流的經驗中，借鑒了各組織在物資分配及物流管理上的運作方式，讓團隊意識到運輸管理對於食物儲存的重要性。泰國的組織 Scholars of Sustenance 和團隊分享在疫情期間有位善心人士建立了線上物資地圖供各慈善組織登記物資數量，使民眾在取得物資的過程中避免不必要接觸，這個經驗讓團隊更加堅信，利用科技來改善社會問題是一種可行且有效的途徑。



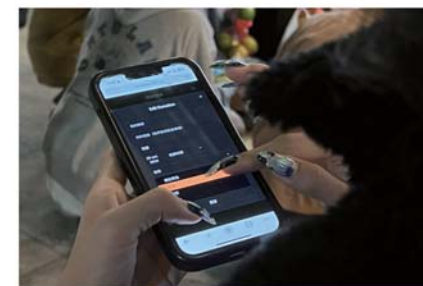
團隊(左一、二)向協助發放物資給街友的大學社團(右一)推廣物資平臺。

為了瞭解使用者需求，街角先鋒實際走入街頭與無家者交流，在互動中更加理解他們的生活情況和需求，從物資的發放，到接觸使用者，最後決定設計線上平臺以達成物資分流。平臺利用行事曆的形式讓物資捐贈者可以自行登記，平均分配物資捐贈的時間與地點，以及物資超量的提醒機制，並推薦其他可捐贈的地點或相關 NGO 團體，以引導物資分流；邀請社福組織和學校社團使用，根據他們使用過後的建議進行優化調整，希望能觸及更多族群，將平臺資訊傳遞給大眾。

在一次實地走訪中，得知有些社福機構已經知道街角先鋒的存在，並持續關注著計畫的進展，這讓團隊深刻感受到行動的重要性。解決無家者資源分配問題的路上，雖然有時成效不如預期，但透過實際的互動與回饋，團隊不斷進行調整，最終希望大眾能夠更靈活地使用物資分流的線上平臺。團隊後續也將秉持這份熱忱，結合專業能力，持續提供更完善的服務，進一步提高平臺的使用率，讓物資分配系統化，將資源傳達到需要的人手中。



團隊探訪臺北車站周邊街友生活情況，以便瞭解發放物資的需求。



團隊操作物資平臺，展示給發放物資的使用者觀看。

男權媽媽

吳秉諭、陳天奉、黃逸昀、劉羽捷

性別平權議題倡議

交流國家與組織

- | | |
|-----|--|
| 美國 | • American Psychological Association (APA) |
| 印度 | • Men Welfare Trust (MWT) |
| 加拿大 | • National Coalition For Men (NCFM) |
| | • Next Gen Men (NGM) |

提倡性別平等

「聽見每一個被社會靜音的男聲！」男權媽媽是一支由大學生組成的性別平權倡議團隊，以知名樂團《南拳媽媽》為諧音命名，正在為臺灣的性別對話開創嶄新篇章。當性別意識抬頭，女權運動如火如荼之際，這群年輕人敏銳地發現：在父權社會的框架下，男性也同樣面臨著無法說出口的困境。當男性遭遇暴力、騷擾時，常被嘲笑「賺到了」；當他們想表達脆弱，卻被貼上「不夠陽剛」的標籤。這些刻板印象，正是男權媽媽想要打破的枷鎖。

團隊深信：「人人都可能是性別歧視的受害者，我們該是戰友，而非敵人！」有別於容易陷入對立的性別論述，男權媽媽選擇以校園活動為起點，用年輕世代的創意與熱情，重新定義性別平權。他們要證明：關注男性權益，不是在對抗女權；爭取性別平等，更不該淪為零和遊戲。讓我們一起，聽見每個性別最真實的聲音。

性別議題在全球範圍內的接受度存在顯著差異，這些差異往往受到文化、宗教、政治與歷史背景的深刻影響，在與各國國際組織交流中瞭解到，在性別平權相對進步的歐美國家，男權團體正在處理著更細緻的法律議題，從離婚撫養權到外籍移工待遇，甚至同性間的性騷擾防治。



團隊(右)向政大的學生(左)介紹男權媽媽理念。

反觀印度的Men Welfare Trust(MWT)，卻仍在為「男性也會是家暴受害者」這樣的基本觀念奮鬥，甚至設立專屬男性的求助專線。透過與各國男權組織的深度對話，團隊驚訝地發現：原來性別議題就像一面多稜鏡，在不同的文化土壤上，映照出截然不同的光影。

在地行動的執行，男權媽媽選擇在政治大學商學院熱鬧的一樓大廳，用創意十足的「追蹤、投票、抽獎」活動，開啟了一場別開生面的性別對話，同學們不只投下自己對性別議題的寶貴一票，更透過團隊生動地分享，認識到男權議題的多元面向，除了與本地學生互動，外籍學生也相當熱情地參與男權媽媽的活動，十分願意聆聽男權媽媽的理念，在議題的思考上還能舉出曾在臺灣看過的相關案例或生活經驗，為男權媽媽的在地行動添增了不同的色彩。而團隊在社群平臺Instagram上，更打造了一個暖心的匿名平臺，讓每個想說卻說不出口的故事，都能找到共鳴的回音。

這場社會創新之旅，不只是社群平臺上數字的成長，更是一個個真摯聯結的誕生。從最初的孤軍奮戰，到後來結識了一群同樣懷抱理想的夥伴，每個人都在彼此身上看見了社會不同的面向。這些跨團隊的情誼，不僅讓行動更有力量，更讓我們知道，只要懷抱理想，擁有一份「敢於改變」的勇氣，就永遠不會是一個人在戰鬥。原來，改變社會的力量可以如此溫暖。



性別對話活動：
團隊用英語向外籍生介紹投票選項。



性別對話活動：團隊邀請外籍生投票。

愛無限

邱若蕙、洪愷含、湯蕙穎

性別平權議題倡議

交流國家與組織

柬埔寨
印尼

- Beautiful Life Organization
- Perkumpulan Suara Kita
- Srikandi Pakuan
- Cambodian Center for Human Rights
- Safespace btb
- Klahaan Organization

性別友善廁所

性別平等與多元性別的關注度日益增加，越來越多的公共場所開始設置性別友善廁所，尤其在大學校園內，隨著性別友善廁所的設置逐漸增多，愛無限團隊也深刻感受到這項措施對日常生活的重要性。

然而現今多數廁所仍以性別二元劃分，為了尊重多元性別者的需求，愛無限希望從人類基本生理需求出發，喚起社會對第三性別人權的重視，因此，他們致力於為第三性別群體創造一個舒適的如廁環境，進而推動性別價值觀的實質平等，將此議題進一步推廣至社會大眾，促進更廣泛的討論與理解。

性別友善廁所旨在打破傳統的性別界限，提供一個無論性別認同如何的人群都能感到安全與尊重的空間。然而，這一措施在不同國家地區的普及度與實施狀況仍有差異，雖然許多城市已經有所進展，但在實際執行中，仍然面臨著文化、法律與社會觀念等多方面的挑戰。



團隊以輕鬆愉快的野餐形式，搭配「議題咖啡館」的討論模式，讓參與者在自然、放鬆的氛圍中深入探討性別友善廁所等公眾議題。

因此愛無限與許多國際組織進行諮詢，發現一些仍存在刻板印象的地區也有提倡相同理念的團體正在默默努力著，有些組織嘗試透過設立了安全空間，讓民眾學習性別知識取得支持，透過教育倡導試著為跨性別族群去污名化，並提供相關的支持與服務，而這些國際組織更是建議團隊可以經由戲劇表演的方式，例如舉辦人權教育劇場，提升大眾對於多元群體的理解與支持，建立更具包容性的社會。經過交流發現在世界某處，仍然有人跟他們一起為著同一個目標在努力著，使團隊充滿希望。

與國際組織交流後，因應臺灣現況，愛無限團隊透過舉辦了議題咖啡館、線上論壇討論、野餐交流會，讓參與者能在輕鬆的氛圍中藉由探討性別友善廁所等公眾議題，來切入核心—推動大眾對於性別多元化的認識與支持。

團隊也進到國小校園，提升小學生對性別平等以及性別友善廁所的概念，將瞭解性別刻板印象等教學課程融入有趣的角色扮演戲劇活動，讓學生實際模擬不同情境，以提升對性別友善廁所的理解與同理心，促進社會接受度的差異，隨著這樣的理念在小學階段扎根，學生在成長過程中將能更自然地接受和尊重多元性別，也能將這份尊重延伸至家庭、社區，甚至整個社會，推動性別友善的概念成為日常生活中的一部分，為創建一個更加平等和和諧的社會奠定基礎。



野餐交流會：探討「性別友善廁所」議題，讓參與者瞭解議題重要性，提升性別平等觀念。



參與交流會的成員在紙上留下對議題的看法或活動心得。

一鄉人

林釀吟、張雅琦、陳華俊、黃宥嘉、劉書宇

外籍學子留臺議題倡議

交流國家與組織

- | | |
|------|---|
| 比利時 | • International Association of Student Affairs and Services (IASAS) |
| 賴比瑞亞 | • Youth International Leadership Institute |
| 美國 | • YIL-Network |
| 芬蘭 | • Minds Beyond Measure |
| 盧森堡 | • GoAbroad |
| 英國 | • HundrED |
| 馬來西亞 | • IAESTE |
| 泰國 | • YouthAction Northern Ireland |
| 南非 | • Awareness 360 |
| 紐西蘭 | • Access-ED foundation |
| | • Migrant Action |
| | • Southeast Asian Ministers of Education Organization |
| | • United Planet |
| | • International Student Services Association |
| | • Migrant Careers Support Trust |

留臺職涯探索

一項具有創新性的行動計畫，也有可能是由嚴肅的政策研究所誕生出來的嗎？「一鄉人」團隊就完美的演繹了這樣的創意。因為團隊中成員宥嘉和書宇曾經以「如何解決國際人士留臺求學及工作的潛在困境，達成國發會2030年以國際人士填補臺灣勞動力缺口的政策目標」作為研究議題，雖然後續因故未有進一步的具體行動，而Young飛全球行動計畫卻給了他們另一次的嘗試契機。

宥嘉和書宇打算延續對留才議題的知識，設計行動方案以驗證前述研究，因此決定以「Young飛全球行動計畫」作為起點，招募身邊對於議題有興趣的朋友，組成「一鄉人」團隊，致力於打造國際學子的專屬社群，期望促成多元文化、資訊與經驗的交流，營造良好的異鄉生活體驗，串聯起異鄉學子的社會支持網絡，讓臺灣成為他們夢想實現的第二個家鄉。

在與國際組織交流過後，團隊體悟到國際組織大多都有良好的跨組織合作經驗。透過合作可以發揮各自的專業優勢，共同應對全球性挑戰。許多國際組織在設計項目時，會將多方利益相關者納入決策過程，確保不同聲音都能被聽見，從而找到最佳解決方案。其中最值得效仿的是Southeast Asian Ministers of Education Organization(東南亞教育部長組織)的區域合作經驗，因為它展示了如何在多樣性中尋找共識，並形成合作的力量。當不同機構能夠開放地交流信息，並共同承擔責任時，公眾對這些機構的信任度也會隨之提高。

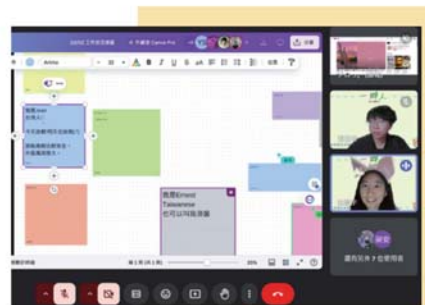


團隊致力打造外籍學子的專屬社群，期望串聯起異鄉學子的社會支持網絡，讓臺灣成為他們夢想實現的第二個家鄉。

團隊舉辦線上及線下的在地行動收穫良多，期間也遇到實體活動—「外籍學子求職探索交流會」因為颱風臨時調整為線上形式，雖然一度導致團隊成員對活動流程、參與者的狀態及整體氛圍產生了不少焦慮，但令人感動的是，團隊中的夥伴彼此協助，在短短的時間內便共同完成了多項調整，只為了讓參與活動的國際青年有好的體驗。

在行動執行過程中，團隊臨時決定進入校園宣傳活動，並街訪正在臺灣就讀大學的國際學子們；街訪過程比預期的還要順利且效果非常的好，令人意外的是，國際學子們其實都非常樂於分享他們在臺灣的經驗，透過交流，逐漸打破框架，感受到彼此的距離也拉近了不少。雖然每位國際學子來臺的動機不同，但透過與他們的交流，讓團隊感受到他們真心喜愛臺灣的人事物所帶來的獨特感受，因此才選擇來到臺灣或是有意願留在臺灣。

團隊也發現，目前行動所正在舉辦的活動資訊，其實並不容易進入他們在臺灣所建立的社群。因此，這次校園街訪讓團隊得以更真切地接觸國際學子，建立連結；團隊更透過社群媒體的短影片Reels分享了這段過程中的新發現和收穫，希望能將他們的觀點傳達給更多人，也建立起支援國際學子的網絡。



團隊舉辦線上外籍學子求職探索交流會，引導外籍學子向內探索個人優勢，提升求職競爭力。



團隊於成果展自製DM宣傳理念，希望讓民眾瞭解，期望外籍學子從「異鄉人成為一鄉人」。

CHAPTER 02

心理健康 與發展

我們所生活的社會、接觸的環境都是由一個個的個人所組成，而社會要能有序且正向的發展，生活在其中的每個人都是重要的一環。世界衛生組織（WHO）對健康的定義是：「個人的、生理的、心理的、社會的安適狀態，不僅是沒有疾病或不虛弱而已」，照顧到每個人的需求也是我們努力的目標。

如今的社會支援體系與健康保障機制給了大眾良好的基礎，而針對特定的族群還有哪些是我們可以多做一點的呢，來看看今年的兩個例子：「滢滢-爸媽與寶寶的社群」建立了具有發展障礙孩童家庭的交流社群，透過社群內專業知識、資源連結與情感支持的功能，讓家長能夠陪伴孩子一同前進；「鹽之花」關注助人者的心理需求，連結助人者網絡，讓他們能在面對工作挑戰的同時獲得心理與情感支持，讓我們一起看看他們的成果吧！



滢滢-爸媽與寶寶的社群



鹽之花

澄澄- 爸媽與寶寶的社群

宋宜珊、林以欣、金禹汝、曾品妍

發展障礙兒童議題倡議

交流國家與組織

日本

尼泊爾

美國

荷蘭

- Autism speaks
- Parent to Parent USA
- Parents international
- ibrain
- 發達支援室unico
- 神奈川県立 相模原中央支援学校 陽光園
- 教育體系中職能治療的家庭與教師支持研討會
- ほっぺ Hoppe
- Autism Care Nepal Society
- Lino'a
- Be Prau
- 相模虹色網絡協會 跨專業以家庭為中心研討會 さがみ虹色ネット
- 神奈川県立中井中井やまゆり園 Kanagawa Nakai Yamayuri En
- 日本大磯小學家長教師協會聯合演講會
- かるがも藤沢クリニック Kuragamo pediatric clinic
- TASUC たすくグループ

專業親職支持

澄澄-爸媽與寶寶的社群是由三位職能治療師與一位物理治療專業組成，在工作經驗中深刻感受到發展障礙家庭的特殊需求，特別是當家長面對孩子的情緒波動、感覺處理等挑戰時，往往缺乏支持和不知所措，或不知該去哪裡尋求資源與協助，這些家長普遍感受到社會對發展障礙認識的不足，導致他們在育兒的過程中倍感孤立。

澄澄成立的初衷，是期望家長在照顧孩子的過程中擁有知識與資源的支撐，不再感到孤立。透過專業的親職支持與資源的可及性，團隊搭建了一個具備專業知識、資源連結與情感支持的社群平臺，讓家長在育兒的道路上獲得更多支持與陪伴，並更加有信心地面對育兒挑戰，最終在社群中找到相互支持的力量。

澄澄團隊在日本的參訪交流中，深入瞭解其發展障礙支持模式。Hoppe中心特別強調「家長的心理支持」與「陪伴的重要性」，該中心以社區為基礎運作，為重症兒童及其家庭提供支持，並透過多層次的資源整合，幫助家長減輕照顧壓力。該中心的工作不僅是傳遞知識，更著重於營造家長間相互扶持的氛圍。



團隊與臺南市政府社會局多感官輔療教室合辦「親子多感官」活動。

這樣的交流讓團隊深刻感受到支持的重要性，讓團隊有了更明確的實踐方向，也啟發團隊在臺灣推動社群時，應更加注重家長的心理需求。在育兒過程中，尤其是在面對發展障礙兒童的特殊需求挑戰時，應該能夠被充分聆聽，不僅能與其他家長交流，亦能透過專業人員的協助，整理並連結家長的需求與可利用的資源，建立同儕支持網絡，讓家長們在育兒路上擁有更強的歸屬感與安全感。

計畫執行過程中，團隊創立了澄澄爸媽與寶寶的社群，在LINE社群透過圖文、短片和音頻等多元形式來傳遞育兒知識，內容涵蓋親子居家墊上運動直播、專欄文章和讀書會直播，也舉辦多場親子多感官體驗活動，活動過程中不僅看到孩子們的專注與喜悅，許多家長在活動後表示，這些互動讓他們能更好地理解孩子的感覺需求，也帶給他們實用的育兒靈感，這些正向回饋讓團隊深感欣慰，也更加確信這些活動真正為家長和孩子們帶來了價值。

未來澄澄-爸媽與寶寶的社群計畫與當地社會福利機構、非營利組織展開更深度的合作，拓展活動資源，提升覆蓋率，期許未來能夠與家長們一同成長，不斷優化社群服務，讓澄澄真正成為陪伴家長們的夥伴，這些經驗是團隊持續前進的重要動力，團隊也表示，將把這些支持化為行動，延續到更多家庭與社區。



「親子多感官」活動：藉由親子互動製作感官玩具，讓家長孩子們同樂。



團隊使用LINE社群透過圖文、短影片和音頻等多元形式來傳遞育兒知識。

鹽之花

周妤、林霈安、張芝榕

助人者自我治癒議題倡議

交流國家與組織

- | | |
|-----|---------------------------------|
| 印尼 | • Indonesia Biru Foundation |
| 美國 | • Sunflower Soul Project |
| 英國 | • Social Innovation Exchange |
| 葡萄牙 | • Maps for Crying |
| 新加坡 | • Empathy Museum |
| 日本 | • The Design Futures Initiative |
| 西班牙 | • Youth with a Mission |
| | • Koto Lab |
| | • Rinjani Women Adventure |
| | • ANDANA |

藝術療癒

鹽之花團隊與勵馨基金會合作，於為家暴受害者舉辦的陶藝療癒工作坊中，與社工們交流時發現，社會工作者在長期高壓的工作中，也渴望透過多元資源來紓壓與傾訴。這個話題也引發團隊進行深入研究，發現助人者群體，特別是社會工作者，面臨極大的心理健康風險。若未能適當照顧自身心理健康，可能會導致替代性創傷，進而影響工作效能與生活品質。

許多社會工作者及其他助人者群體長期面對並處理他人的創傷與壓力，容易產生替代性創傷或情緒耗竭，甚至可能成為『第二受害者』。因此，團隊希望透過打造自我療癒的生態系統，賦能助人者，使其在面對工作挑戰時，亦能獲得心理與情感支持。並鼓勵助人者實踐自我照顧，形成正向社會循環，進一步提升整體社會福祉。

在與國際組織交流的過程中，團隊對葡萄牙插畫家創作的《Maps for Crying》印象深刻。這本書以『情感地圖』的概念，幫助人們找到可以安心釋放情緒、不受打擾的場所。這些地圖通常標註城市中適合情感釋放的隱秘地點，如公園的僻靜角落、咖啡廳的隱蔽處，甚至是具有放鬆氛圍的博物館或公共場所。創新的想法與地圖實踐，讓人感到支持與理解，也賦予城市空間一種全新的療癒功能，進而促使團隊在依存地景中產生了「寄存點」的概念。



團隊舉辦療癒體驗工作坊，幫助社工等助人者獲得心理和情感上的支持。

結合與國際組織交流的經驗，鹽之花團隊建立了線上平臺Discord社群，讓助人者隨時互動、分享經驗，並獲得情感支持。藝術工作者也在平臺上提供相關資源，並推廣療癒工作坊，進而形成一個持續且即時的虛擬支持社群。團隊以關懷地景（依存地景）理念為核心，將服務延伸至城市的各個角落，並與社工組織及醫院周邊的咖啡廳合作，設置DIY捏陶療癒工具組，助人者可以隨時取得這些簡單實用的療癒材料，進行自我照顧與壓力舒緩。

為確保自我療癒生態系統長期穩定運作，鹽之花團隊提供藝術療癒工作坊空間，並將依存地景理念應用於社區空間設計，嘗試將現有的公共空間轉化為具療癒功能的場域，讓助人者在日常生活中自然獲得心理放鬆與支持。當系統成熟後，將不再依賴單一團隊運營，助人者與藝術工作者可自行維護並推動系統持續發揮效益。

如同團隊命名的由來，那盛開在依存地景中的鹽之花，鹽之花不僅僅是一朵花，更是一種力量、一種鼓舞，提醒著每位助人者在幫助他人的同時，也要找到自己的內在力量，讓自己在療癒中綻放光彩。團隊藉由這段旅程發現了藝術的無限可能，透過畫筆發揮影響力同時治癒人心，助人者是幫助別人的角色，而鹽之花希望能成為助人者的守護者，也許一開始能做事物的有限，但從小小的實際行動開始，被人看見就有機會能帶來改變。



療癒體驗工作坊：團隊帶領助人者捏陶，期望助人者可以隨時取得這些材料，舒緩壓力。



助人者捏陶作品：作品以自身為出發點，請助人者回想印象最深刻的事情，將其捏出成品。

CHAPTER 03

課堂外的教育

為提升國民素質與國家實力，我國的教育制度歷經多年的變革，除了顯而易見的學制，對於教育帶給孩子那些能力也有了翻天覆地的變化，隨著由九年國教推進到目前的十二年國教，108課綱期待除了教授學科知識，培養孩子擁有更多面對挑戰、解決問題的能力。

在資訊爆炸的時代，我們的現代教育確實需要轉變。108課綱的推動大部分滿足了這一需求。今年，「Ohana」團隊擴展素養教育理念，透過影片、繪本和小劇場，引發孩童對動物保護的思考。而在數位工具日漸普及的當下，教育資源的城鄉差距成為「偏篇《書》給你」團隊關注的議題。藉由接觸多樣化的書籍和閱讀工具，讓偏鄉孩童也能接觸到不同的學習體驗。以下是他們的故事。



Ohana



偏篇「書」給你

Ohana

江華悅、施冠宇、鄭淑娟、譚宇琇

流浪動物議題倡議

交流國家與組織

- | | |
|------|---------------------------|
| 挪威 | • NOAH- for animal rights |
| 英國 | • Dog Trust |
| 印度 | • wildlifesos |
| 馬來西亞 | • SPCA Selangor |
| 新加坡 | • SPCA Singapore |

與浪浪共處

無論是街頭流浪的貓狗，還是被遺棄在收容所的動物，面對食物短缺、疾病威脅和人類的冷漠對待，它們的生存狀況令人憂心。隨著社會對動物福祉意識的提升，越來越多人開始關心動物的處境，並希望為牠們發聲，改善牠們的生活環境。Ohana團隊的行動源自於對流浪動物的深切關懷，這份關心源自每位成員的個人經歷及對動物福祉的重視。因此，團隊決定共同致力於這一議題，呼籲更多人關注並行動，讓這些生命得到應有的尊重與照顧。

Ohana與國際組織交流後發現，荷蘭幾乎沒有流浪狗，原因並非撲殺，而是政府實施的大規模節育計畫，並對購買貓狗為寵物徵收較高稅賦，藉此成功鼓勵民眾領養流浪動物而非購買。在許多國家，棄養動物會付出極高代價，這讓團隊反思解決流浪動物問題需要政策與民眾共同努力。流浪動物議題不僅關乎動物福祉，更是每個人的共同責任。交流中，團隊發現這並不孤單，世界各地都有許多人為同一目標努力，這讓團隊更有力量繼續前進。

為了使大眾能夠更快的收到相關資訊並方便關注動保議題，團隊透過設置網頁的方式，透過動保相關問題的填答讓大家能夠自我審視，增加對此議題的認識；實體行動部分，團隊發起一日志工體驗，帶著人們前往咪可思中途之家進行志工服務，不僅能夠獲得志工時數，也希望能讓更多人瞭解領養的流程，希望這次的機會能夠使參與的志工們更瞭解如何與中途之家的貓狗們相處、學習照顧他們的方式。另外，團隊也舉辦了為期兩天的營隊，希望透過如繪畫等有趣的方式，帶著小朋友們認識這些浪浪，期待這些孩童們能因此增加對動物保護知識的瞭解。

同時團隊也試著進到學校在課堂中與孩子們有更深層的互動，透過影片、繪本、小劇場表演和討論來進行動保教育，孩子們可愛的提問常常讓人印象深刻，像是「為什麼狗狗不能自己找家？」或「我們能不能救更多動物？」每個問題都能看到他們善良而敏感的心靈，也明白他們對這個世界充滿好奇和憐愛。

一連串的在地行動，讓Ohana感受到動保教育不僅是對知識的傳遞，也是對愛心的啟發，每一個小小的改變，都是未來更好的起點。當與這些「浪浪」和諧共處，並為他們提供一個溫暖的家，不僅是拯救了一條生命，更是讓這個世界變得更加友善與美好，讓浪浪不再是孤單的存在。



Ohana利用志工服務及製作網站資料庫，加強民眾對於動物保護的觀念。



團隊進到學校進行動保教育，讓小朋友與家人一起製作寵物玩具，培養其同理心和創意。



團隊舉辦貓咪一日志工活動，讓參與者體驗如何與中途之家的貓們相處及學習照顧貓狗。

偏篇「書」給你

朱筱涵、邱笛甄、許宜榛、曾筱雯、
黃筠嬭、葉安笠

孩童閱讀素養議題倡議

交流國家與組織

- | | |
|------|----------------------------|
| 亞美尼亞 | • Children of Armenia Fund |
| 南非 | • African StoryBook |
| 菲律賓 | • AREAi |
| 奈及利亞 | • Rural Rays Africa |
| 尼泊爾 | • Pencils for Kids |
| 印度 | • Silid Aralan |
| 加拿大 | • Barefoot College |
| 緬甸 | • IREAD |
| 比利時 | • AIESEC in Myanmar |
| | • IASAS |

書聲傳遞偏鄉

在臺灣，城鄉之間普遍還是存在教育資源的落差，而這樣的落差長此以往也影響個人的成長與未來的選擇機會，最終更將可能導致偏鄉孩童未來社會階層的固化。偏鄉的師資也長期面臨著考驗，往往因為工作環境與資源的衝擊，造成偏鄉老師有著流動性高、長期投入不足的現象。此外許多偏鄉的家長也因為經濟因素無法提供穩定的陪伴和支持，讓孩子的學習動力和發展受到限制。

數位化的普及與運用或許是改善偏鄉教育的一個解方，然而卻也可能是造成差距越來越大的原因，如何引導或是協助偏鄉孩童運用與善用，才能夠因為數位化帶來偏鄉教育的翻轉。

「我們想要提供一個知識管道、平臺，成為他們學習路上的支持者」，偏篇「書」給你團隊有這樣拉近城鄉教育資源差距的願景，團隊認為，每個孩子都擁有無限的潛力，只是需要適當的引導與支持才可以真正展現出來。他們的最終目標不是讓孩子考試拿滿分，而是逐漸學會自主學習、發掘自我價值，進而勇於探索世界。



偏篇「書」給你致力於推廣縮減城鄉差距，提升孩子們的閱讀素養。

團隊在與9個國家、10個國際組織交流中，發現許多國際組織重視「長期陪伴」與「適性發展」的教學理念。相較於成績導向的學習，這樣的教育方式讓孩子從學習中找到興趣與方向。團隊也將國際組織以往的經驗導向在地行動，讓偏鄉教育從基礎支持開始，並強化學生的自我探索能力，團隊相信能對偏鄉教育帶來實質改善。

為培養學齡孩童的閱讀興趣，團隊從視覺、聽覺上下手。在國小舉辦「攏來書營」閱讀營隊，透過有趣的活動、獎勵機制，讓學童接觸不同類型的書籍；團隊打破傳統閱讀的限制，提供有聲書，靠聲音吸引學童興趣及專注力，播放後更是收到許多「想再聽一次」的要求。團隊更在Podcast有聲書裡增加談話性節目，討論書中理念及引導思考，進一步加深學童學習內容的理解。

歷經2個月的努力，團隊收穫滿滿，不僅在過程中增進了彼此的默契，也深刻感受到學習的力量。特別是當看到學童們發自內心地表示「想再來一次」，並專注地閱讀書本、認真回答問題時，團隊的成員都倍感欣慰與激勵。這些反饋不僅是對團隊付出的肯定，更讓大家明白每一份努力都有其價值與意義。



團隊通過營隊形式，向孩子們展示閱讀其實可以很有趣，打破他們對閱讀無聊的既定印象。



「攏來書營」閱讀營隊，團隊設計多元活動，搭配學習單，讓學童接觸不同類型的書籍。

CHAPTER 04

文化與 記憶延續

國家是由一塊塊的土地組合起來，生活在其上的人民、形塑出不同的文化、累積出各式各樣精彩的記憶，然而隨著時間的演進，文化與記憶往往也漸漸被遺忘或是流失。文化與記憶不重要嗎？其實答案往往是相反的。前人的生活與經驗累積而成的底蘊與記憶，如果能夠換個形式善加運用，或許是讓社會更加進步的動力。

抱持著相同的信念，期待汲取源自不同世代、族群的多元價值，以數位科技導入創新的行動，今年度「阿里卡該」團隊就透過團員的專業與創意，在致力於保留傳統工藝的同時，運用數用工具將傳統文化呈現在大家面前，他們是如何辦到的呢？



阿里卡該

阿里卡該

周英琦、徐靖茵、楊鈞亦

技藝傳承議題倡議

交流國家與組織

- | | |
|-----|---------------------------------------|
| 印尼 | • Ranu Welum Foundation |
| 埃及 | • 扶輪社 (ROTARY RYE) |
| 菲律賓 | • 扶輪社 (ROTARY EGYPT) |
| 日本 | • 扶青社 |
| 柬埔寨 | • 扶青社 |
| 尼泊爾 | • 社會福利法人 北九州市社會福利協議會 |
| 泰國 | • Phare 法爾 |
| | • 尼泊爾音樂人才及傳統樂器傳承(Delight) |
| | • Bangkok Art & Culture Centre (BACC) |
| | • CICADA |

記憶傳承

阿里卡該團隊希望能讓青年主動瞭解傳統文化，將這片土地的文化傳承下去；團隊利用自身的攝影背景，發起文化傳承計畫，透過攝影的方式保存家鄉獨特的技藝或記憶，藉由這些直接的行動，減少不同世代之間的隔閡，增加與長者之間的互動。

團隊交流7個國家、10個組織，其中讓他們印象最深刻的組織是尼泊爾的「珠珠媽媽」，一位來自臺灣的老師，每年暑假到尼泊爾去教導當地的孩童學習在地的傳統樂器Sarangi。起初，Sarangi在當地被認為是賤民使用的樂器，而阿珠老師透過他的音樂專長，扭轉當地人對於這個樂器的刻板印象。阿珠老師身為臺灣人卻在尼泊爾教授傳統樂器，也讓團隊體會到，保存在地的傳統文化是不分你我的，只要人人有心即使身為外國人，也可以加入保存文化的行列。

「透過文化推廣也是一個拉近世代距離的可行方式」，團隊與柬埔寨當地的NGO組織Phare接觸後，瞭解到他們開設學校，目的是教導當地較貧困的小孩學習馬戲，有一技之長並得以維生。從中也讓團隊體悟到，傳統技藝的傳承如果能在技藝與文化延續的同時，又能讓後代藉以謀生並發揚光大，或許也是一件好事。



為讓青年瞭解傳統文化，團隊向當地耆老(圖左)學習製造達魯岸(小木屋)。

吸收不同國際組織的經驗後，團隊推動多項實體行動，如：傳統文化營(小木屋搭建)、阿美陶拍攝計畫、銅門刀拍攝計畫以及銅門刀影展。製造達魯岸(小木屋)時，找地、整地到搭建，為了完成一個小木屋，所有人同心協力，從無到有的過程，讓團隊甚是感動，其中，雖然也發生有學員受傷，當地耆老發現後，立刻用菸草止血，不禁讚嘆先人的智慧。拍攝銅門刀紀錄時，工匠頂著高溫下，鍛刀及打磨與刀融為一體，眼神專注的模樣，更加讓團隊有將這樣的文化技藝傳承下去的決心。紀錄片上傳後，收到不少迴響，更有人留言肯定團隊文化保存的行動。

「我們是先出發，一邊想著方案，一邊行動，我覺得那才是一個真正的挑戰。」團員回憶起執行的過程，從原本一竅不通，一步一步修正計畫，團員間即使有爭執，也堅持一起找資料、研究在地歷史，也藉著團員的攝影專長，將可能失傳的技術用影像加以保存。團隊也深刻體會到，人人都是這個社會的醫生，一些簡單的舉動，也可以為世界創造出巨大的能量，藉由影像，讓這個島嶼的其中一項獨特文化得以延續。



團隊拍攝銅門刀紀錄，工匠頂著高溫下鍛刀及打磨，與刀融為一體，專注的模樣令人震懾。



團隊在銅門部落舉辦銅門刀影展，邀請部落的居民觀看，將這份技藝透過紀錄片繼續流傳。

CHAPTER 05

青銀 世代共融

步入高齡化社會已經是大家要一起面對的現況，而其所帶來的除了是挑戰也可能是機會，高齡化社會不必然是一個負面的詞彙，然而怎麼樣在銀色浪潮下順利地實現生活轉型、社會轉型乃至於經濟轉型卻是無發避免的課題。

時至今日，銀髮族群對於生活有著不輸其他年齡層的活力與動力，同時又有著長期累積的智慧與經驗，透過適當的引導融合各個世代的特性與長處，對於整體社會發展將帶來長久的效益。青年世代也很敏銳的觀察到這樣的趨勢，今年度的Young飛計畫共有5組團隊致力於推動青銀世代的共融，包含了「哇尬哩」、「銀享力」、「伴哩商店」、「擺渡人」及「歸魚回鄉」，團隊切入的面向以及怎麼樣進行他們的行動呢？讓我們一起來看看。



哇尬哩



銀享力



伴哩商店



擺渡人



歸魚回鄉

哇尬哩

周庭宇、胡芷萍、陳宥蓉、蔡仔婷

青銀共學議題倡議

交流國家與組織

- | | |
|-----|-------------------------------------|
| 美國 | • Old school |
| 英國 | • Living Words |
| 柬埔寨 | • PEPY Empowering Youth |
| 加拿大 | • Elder Wisdom Circle |
| | • Where there be Dragons |
| | • Meet Me at Albany |
| | • Learning Service |
| | • Stepping Up for Seniors |
| | • Bridge Meadows |
| | • The WIN Intergenerational Network |

遊戲實驗室

在臺灣即將邁入超高齡社會的這個重要時刻，一個充滿創意的團隊正在用獨特的方式，為銀髮族與年輕世代搭起溝通的橋樑。這個名為「哇尬哩」（意為臺灣臺語「我和你」）的團隊，由不同專業背景、不同世代與個性的成員組成，團隊通過深入研究與訪談，發現青年的創意思維能有效激發世代間的共學，特別是「遊戲化」的活動形式。因此透過創新的遊戲設計，共同創造了這個「遊戲實驗室」，而藉由這個「遊戲實驗室」，也進一步改寫傳統的銀髮族活動模式以及改善不同世代的關係互動與文化斷層。

與國際組織交流的經驗中，團隊學習到可以以包容的態度面對長輩，並以質化方式觀察他們的身心變化，因此，團隊對活動設計和評估方式有了新的思考並做出三項重要調整。首先，在目標族群設定上，更細緻地考量環境因素對長輩的影響。其次，將團體動力遊戲納入每次活動的開場，既能促進團隊默契，也作為觀察長輩狀態的工具。最後，採用質化觀察方式進行活動評估，包括設置活動教練即時觀察，以及舉辦成果交流感恩會收集回饋。



團隊期望透過「遊戲」的方式包裝，讓長輩在活動中「學中玩、玩中學」。

其中英國組織Meet Me at Albany的交流，讓團隊有著特別深刻的印象。這個英國組織以藝術、劇場和音樂等創意方式，致力打破對殘疾、癡呆和孤獨的刻板印象。雙方的交流催生了融合臺灣文化特色的創新活動，如「生活就是一幅畫」工作坊，邀請長輩描繪記憶中的臺灣物件，並透過「文化市集」記錄參與過程，建立起跨文化的對話橋樑。

在團隊在執行計畫過程中，見證了許多令人驚喜的時刻。例如在「生活就是一幅畫」活動中，一位長輩運用簡單的衣架、乒乓球和枯樹枝，創作出「一棵掛著月亮的樹」的作品，展現了超乎預期的創意。而在「一五一十」的故事分享環節，女性長輩們因相似的人生經歷而建立起深厚友誼，約定未來相聚。更特別值得一提的是跨文化交流帶來的驚喜，一位巴西同學以其真誠而熱情的讚美迅速與長輩建立連結。而在「文化市集」中，來自中國的學生與臺灣長輩進行了開放而深入的對話，超越了文化差異，創造了珍貴的互動經驗。

透過這次行動的經驗，「哇尬哩」團隊隊員不僅提升自身活動設計能力、掌握跨文化溝通技巧，進而建立專業網絡連結。同時也從執行過程裡獲得的寶貴經驗中瞭解到，當國際視野與在地實踐相結合，能激發出更多創新的可能性。更重要的是，他們將成長直接轉化為更優質的活動內容，為長輩們帶來更豐富的參與體驗，不僅創造了跨世代交流的平臺，更展現了社會創新的無限潛力，為臺灣的世代共融開創新道路。



團隊利用VR裝置的3D繪畫體驗，讓參與者與科技世界接軌，重拾對繪畫的興趣。



體驗完3D繪畫，邀請參與者透過各種生活用品當作畫筆，依照不同主題在畫紙中描繪。

銀享力

王藝樺、何浹渝、陳冠蘋、黃敏怡

銀髮族肌力訓練議題倡議

交流國家與組織

- | | |
|------|---|
| 菲律賓 | • Bahay Pag-ibig |
| 美國 | • National Center on Elder Abuse |
| 澳洲 | • Sunny care |
| 日本 | • 株式会社ナッセ (納斯有限公司) |
| 新加坡 | • くわえ鍼灸整骨院 (Kwae 針灸整骨診所) |
| 馬來西亞 | • デイサービスタノシア (塔諾西亞日間服務) |
| | • Baguio City Social Welfare and Development Office |
| | • Arts and Minds |
| | • Magic Me |
| | • 社會福祉 真澄會 |
| | • Lion Befrienders |
| | • Malaysian Healthy Ageing Society |

社區關懷據點

健康到老，動靜皆宜！「銀享力」是一支由熱血體育保送生組成的團隊，起心動念源於看到親友因年齡增長逐漸失去生活自理能力的經驗。根據研究臺灣老年人臨終前平均臥床8年，其中，肌力退化是最主要的原因之一。據統計65歲以上的長者中，每5人就有一人罹患肌少症。肌少症不僅增加跌倒的風險，還可能引發心血管疾病、糖尿病及失智等健康問題。

他們深知，背後往往源於缺乏正確的運動習慣。有別於傳統觀念認為老人家「輕鬆走走就好」，銀享力團隊打造了一系列專業又有趣的肌力訓練課程。想像一下，當家中長輩不用大老遠跑去健身房，就能在社區裡遇見活力四射的專業教練，帶著大家一起「玩」出健康！

儘管跨國交流之路充滿挑戰，面對「石沉大海」的邀請信、跨文化溝通的障礙，團隊沒有退縮，反而發揮創意智慧：啟動「海量寄信計畫」、善用留學生資源打造溝通橋樑。透過與各國組織的深度對話，團隊驚喜地發現，世界各地都在用獨特的方式，為樂齡生活注入暖意與創新，團隊更展開了一場橫跨七國的樂齡創新探索！最令團隊眼睛一亮是美國「Arts and Minds」的獨特思維，透過一張平凡的海邊照片，成為連結長者心靈的魔法鑰匙！透過藝術治療持續的刺激他們的腦部，預防失智、記憶力退化等等的衰老問題，巧妙地將記憶喚醒、情感流動，為高齡照護開創嶄新篇章。



團隊與日本團隊交流，期望實現資源共享及技術完善，提升團隊的專業度。

銀享力的教練們不只持有國際高齡體適能證照，更懂得將枯燥的訓練化作歡樂的互動遊戲。透過「移動式健身俱樂部」的創新模式，如建置LINE系統的線上課程、即時互動機制，打造一個不受距離限制的運動社群。同時，定期舉辦「大人營隊」，邀請年輕人擔任活動隊輔，讓歡笑與智慧在世代之間流動。在執行行動過程中，已成功幫助超過300位長者重拾肌力，找回生活自信！

銀享力在執行計畫的過程中，有一位85歲阿公的轉變令團隊成員印象深刻。阿公第一次來上課時，其實臉上充滿遲疑，但隨著一次又一次的動作練習，阿公從懷疑到綻放笑容的動人蛻變，也給團隊打一劑強心針。

展望未來，銀享力想要成為跨世代互動的暖心橋樑。他們將持續擴散信念，吸引更多年輕夥伴加入，並相信當更多社區據點的啟用，每一位長者都能快樂地動起來，形成他們心中最美好的樂齡臺灣！



團隊與桃園相關機構合作辦理多場「銀享健身俱樂部」課程，提升年長者的身心活力。



團隊在課程設計上，結合肌力訓練和遊戲的元素，使長者們在運動中感受到樂趣與享受。

伴哩商店

張湄青、陳薇安、葉亭佑、蔡宜均

促進世代交流議題倡議

交流國家與組織

- | | |
|-----|--|
| 澳洲 | • Australian Institute for Intergenerational Practice (AIIP) |
| 美國 | • Generations United |
| 日本 | • 未来をつくる kaigo カフェ |
| 德國 | • Zusammen Leben |
| 瑞典 | • Generation Marianne |
| 英國 | • Linking Generations NI |
| 奧地利 | • WHO (Global Campaign to Combat Ageism) |
| | • LinkAGES |
| | • Die Gute Stube |
| | • I Wish I'd Asked |

共生社區發展

在面對逐漸高齡化、少子化與科技快速發展的社會，鄰里情感逐漸淡薄，不同世代的互動與理解愈來愈少。這樣的現象不僅加劇了社會疏離，也讓個體陷入孤獨，代間的隔閡與對立更是日益擴大。為了扭轉這樣的局面，「伴哩商店」團組隊試圖縫補世代之間日漸擴大的裂痕。

「伴哩商店」觀察到，現有的世代交流活動多侷限於學校與機構之間的短期配對，難以建立持久且有意義的連結。因此，他們決定以「促進世代互動」為使命，希望能在這片土地上，重新編織一張溫暖的社會網絡。

首先，他們選定了五個各具特色的社區作為研究基地，從繁華的臺南赤嵌到層巒疊翠的阿里山，深入瞭解每個社區的生態樣貌。透過與在地領袖的深度對談，期待找出一條適合臺灣在地發展的共生之路。在行動實踐上，「伴哩商店」選擇充滿人文氣息同時面臨青年流失的老城區—臺南市赤嵌社區為第一步，策劃了「第一屆赤嵌社區運動會」，用歡樂的體育活動作為跨世代交流的催化劑。同時，藉用活躍的社群媒體經營，持續分享世代交流的故事與價值，期待能在虛實之間激盪出更多共鳴，為臺灣打造一個充滿活力的共融社會。



團隊與非營利組織合作，以社區共生的場域辦理活動，增加跨世代連性。

「伴哩商店」透過與十個推動世代共融的國際組織深度對談，收穫許多意想不到的啟發。從敘利亞難民潮催生而成的德國Zusammen Leben，顛覆了「伴哩商店」對「共生」的既定想像。原來，共融不只存在於年齡層面，更可以跨越文化與族群的藩籬。

這些國際交流為「伴哩商店」帶來了全新的視野。他們學會了「看見每個人的需要」這個簡單卻深刻的道理，明白唯有真正走入人群，才能觸及最真實的需求。同時，他們也發現世代活動不該停留在表面的「一次性接觸」，而是要創造更多自然而持久的互動契機。

回首執行Young飛計畫的過程，「伴哩商店」經歷許多意想不到的挑戰，從寄出70多封石沉大海的國際聯結信件，到面對社區辦理活動時的諸多困境。但正是這些挫折，讓團隊更加堅定推動世代共融的信念，也讓他們學會用更靈活的方式突破困境。最令人欣慰的是，在赤嵌社區的運動會上，當不同世代的居民齊聚一堂，社區理事長臉上難掩興奮之情，因為這是社區首次看見長者以外的居民主動參與活動。這樣的成功經驗，不僅為社區注入一劑強心針，更讓在地領袖開始重新思考社區的未來發展方向。

「伴哩商店」相信，只要持續播下理解與共融的種子，終有一天，這些努力將在每個社區開花結果，讓臺灣成為一個真正沒有世代隔閡的美好家園。這不是終點，而是另一個嶄新旅程的起點。



團隊舉辦「第一屆赤嵌社區運動會」，用歡樂的體育活動作為跨世代交流的催化劑。



活動利用營隊形式打破年齡隔閡，並設計互動性高的活動，讓每位社區參與者都能參與。

擺渡人

李晏儀、汪靖雯、沈子晴、廖品媛

促進世代交流議題倡議

交流國家與組織

- | | |
|------|---------------------|
| 馬來西亞 | • 不惑生命學苑 |
| 德國 | • 德國GeKu Haus |
| 日本 | • 日本愛知縣名古屋市昭和日常博物館 |
| 美國 | • 美國 music & memory |
| 英國 | • U3A |
| | • MHAS |
| | • 善光綜合研究所 |
| | • Bridge Meadows |
| | • playlist for life |
| | • 未來實驗室 |

破除社會框架

老年議題一直以來都是臺灣社會中重要且極需被解決的問題之一，每個人都會老去，擺渡人的成員從身邊的生活經驗中發現，當代年輕人和家中長輩缺乏對話、交流的現象，且長輩們多半抱持著「望子成龍，望女成鳳」的心情，因此對自己老年的人際關係或是生活想像似乎較為狹隘或缺乏熱情，因而進而產生孤獨的感受，久而久之因為一些社會事件的觸發而造成這兩個世代對彼此的不理解以及刻板印象，甚至是汙名化。

因此團隊致力於關注並改善老年人的生活質量，希望可以透過一系列以「老年陪伴」為主體的行動帶領長輩們與青年世代交流，傾聽彼此的聲音，為他們提供更多的社交機會和情感支持，並專注於增進不同世代間的交流與理解，並以陪伴為核心，幫助長者減少孤獨感，促進他們與年輕人之間的對話與互動。

在國際組織交流中讓團隊印象深刻的組織有很多，其中日本的日常昭和博物館，他們邀請長輩在道館內進行一些昭和時期展品的介紹，希望可以透過這個行動來幫助曾於昭和時代生活的長輩們建立對過去記憶的連結，也幫助他們增進對現在的肯定，也會展出一些昭和時期的老照片、生活器具、飲食文化等等，希望可以透過建立一個共同時代的記憶，來幫助長輩們產生自我認同感，也建議團隊可以在藝術工作坊中新增回憶照片分享的環節。



團隊透過料理傳承、繪製自畫像等行動，增加不同世代對話的機會。

「老年陪伴」是團隊在地行動的核心。擺渡人團隊設計了一系列具備高互動性質的活動，例如兩次的「共餐計畫」幫助青年與長輩們互相建立信任基礎，並設計了「料理小當家」，透過具有高度合作、互動性質的活動來創造青老世代的交流，也舉辦了「療癒藝術工作坊」，鼓勵長輩們嘗試藝術創作，透過自畫像以及舊照片重新探索對過去及現在的自身樣貌的認知與探索，並透過「復古時裝秀—互換穿搭」來讓長輩與青年一起建立更緊密的關聯，並瞭解不同世代的穿衣文化。

在訪談完國際組織後，團隊發現這些組織都有一個共通點，他們都不會將長輩們視為被服務的對象，而是行動的主體。讓團隊意識到在地行動的過程中，長輩在藝術創作的環節沒有那麼有自信時，團隊成員所需要做的第一件事就是鼓勵。鼓勵長輩們嘗試做平常不敢做的事情，鼓勵長輩們穿平常不敢穿的衣服，或是比較沒有機會穿的衣服。長輩是我們行動的主體，而不是服務的對象，唯有將長輩們放在行動的主體位置才能真正有效的促成世代間的交流與對話。

其實「陪伴」是一件大家都可以做到的事情，只是在於我們是否願意空出時間與長輩們溝通與對話。透過這些活動，不僅建立了與長輩的友誼，團隊也在過程中不斷成長，反思如何更有效地連結不同世代，深刻體會到維持代間關係的寶貴。



團隊與長輩進行自畫像創作，期望長輩與年輕人重新思考對自己的認知。



料理小當家活動：由長輩擔任指導者，以料理作為媒介，促進世代溝通。

歸魚回鄉

李晏儀、汪靖雯、沈子晴、廖品媛

長者樂齡議題倡議

交流國家與組織

- | | |
|------|----------------------------------|
| 日本 | • 未來實驗室 |
| 馬來西亞 | • 不惑生命學苑 |
| 新加坡 | • Lion Befrienders |
| 美國 | • Music & Memory |
| 英國 | • 善光會(Zenkoukai) |
| 荷蘭 | • Playlist for Life |
| 德國 | • AFEdeMy |
| 愛爾蘭 | • Culture for Prescription |
| 歐盟 | • 北名古屋市歷史民俗資料館・昭和日常博物館 |
| | • The Showa Era Lifestyle Museum |
| | • Generation United |
| | • 新加坡慈濟 |

世代交流展覽

歸魚回鄉團隊成立的動機源自對於不斷流失的長者記憶有著深切關注，隨著社會發展的快速變遷，長者的生活經歷與智慧往往被忽視，而年輕一代與長輩之間的隔閡也日益加深，長輩的回憶與故事，是不可或缺的文化財產，但這些珍貴的記憶卻常因時間推移而逐漸消逝。

作為當代年輕人，團隊成員親眼目睹了身邊長輩的逐漸衰老，甚至在告別之際，因為未曾及時陪伴，內心充滿了無盡的遺憾。如今，當我們渴望瞭解長輩們的故事與人生歷程時，卻常常發現已經無法從他們的口中得知，這些寶貴的記憶成為了永遠的缺憾。為了彌補這些遺憾，團隊希望能夠透過多媒體的方式，如文字、圖片、聲音和影像，將長輩的回憶重新呈現，並傳遞給年輕一代。

在與國際組織進行交流後，團隊對科技融入記憶傳承的可行性和社區參與的重要性有了更加深刻的體會與收穫。從新加坡慈濟的做法中獲得了啟發，他們將舊照片與網路及虛擬實境技術相結合，成功地將長輩的回憶以新穎的方式呈現給大眾。透過虛擬實境等技術，年輕人可以身臨其境地體驗長輩的故事，進而增進對過去歷史的理解與尊重。團隊相信，臺灣在未來的長者記憶傳承計畫中，也可以借鑒這些經驗，結合現代科技，開創更多互動與參與的機會。



團隊以明信片、Podcast等形式策展，讓年輕一代瞭解長者的生活經歷。

為解決長輩文化流失與晚輩對長輩冷漠的問題，歸魚回鄉在三個階段中逐步展開行動，在「樂齡陪伴」階段，以食物和舊照片為媒介，透過舉辦分享會，與長者進行故事交流讓年輕一代更能理解他們的生活經歷，進一步拉近了兩代人的距離；進入「記憶傳承」階段，融合國際組織結合科技的經驗，團隊運用Podcast影音和回憶手冊等方式，將長輩的故事錄製並整理成冊，透過實體和線上的媒材，將這些回憶保存下來，並使其能夠跨越時空傳遞給更多人；最終，在「世代交流」階段，舉辦以長者故事為主題的展覽，通過展品、明信片留言活動、故事留聲機Podcast以及互動式海報等方式，讓年輕一代能夠更深入地瞭解長者的生活歷史。

這三個階段的行動計畫有效地促進了長者與年輕一代之間的理解與連結，並實現了長者回憶的永續保存，這些創新的展示方式激發了參觀者的情感共鳴，並促使他們反思自己與長輩的互動模式。這些故事的保存，不僅是一種文化資產的傳承，也讓長者感到自己的經歷和智慧得到了重視。

「歸魚回鄉，陪伴長者回到心之所向」，對於團隊來說，這次的行動也讓團隊找到自己的心之所向，在聆聽並記錄長輩的記憶的同時，也在學習他們的價值觀，長輩的過去生活充滿坎坷，但他們卻越挫越勇，即使在困境中仍然能夠帶給他人幸福，這讓團隊深感敬佩和感動，期望透過這些活動，實現「長者樂齡與回憶永續」的願景，讓後人能夠在長輩的故事中找到自己的根源，從中汲取力量與智慧，並感受到跨越時代的情感連結。



長輩互相分享家鄉的食物與食譜特色，以食物作為媒介分享食物背後的故事和意義。



邀請長者分享舊照片，憶起家鄉回憶，述說對家鄉的情懷及年輕時候的種種。

CHAPTER 06

參考 資訊



量化成果

入選團隊數量 14 隊

團隊倡議主題涵蓋性別平權、兒童教育、動物保護、健康照護、文化傳承、高齡照護，議題廣泛且多元。

聯結國家橫跨 34 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 150個

以數位社群與海外團隊交流，透過多媒體互動交換經驗。

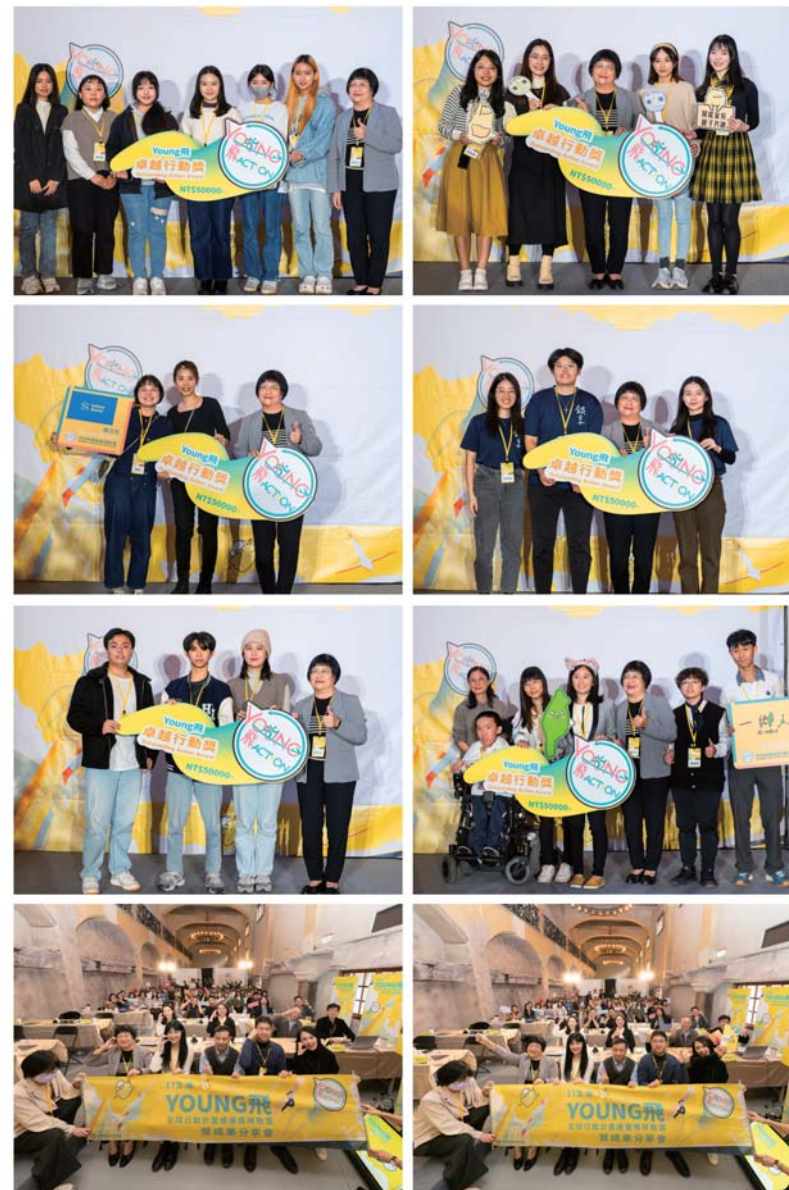
線上社群觸及人數 185,752人

鼓勵團隊利用數位管道推廣議題，整體觸及人數超過18萬人，行動持續推動不間斷。

參與線下活動人數 4,529 人

團隊舉辦共61場次的展覽、實體工作坊及培訓等實體活動，影響社會大眾。

成果分享會照片







教育部青年發展署

Youth Development Administration, Ministry of Education