

114年  
**YOUNG飛**  
**全球行動計畫**



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

# 目錄

INTRO	<b>簡介</b>				
	序言	001			
	Mentor名單	003			
CHAPTER 01	<b>環境永續與行動</b>	009			
	天下茶航	011			
	永寓所	015			
	海島星子	019			
CHAPTER 02	<b>教育創新與支持</b>	023			
	聿聿小品	025			
	童心圓	029			
	韌性「災」培	033			
CHAPTER 03	<b>社會關懷與實踐</b>	037			
	「政」有所屬	039			
	焦慮實驗室	043			
	《樂。斯屬》引路台灣「新」生代	047			
	不倒少年	051			
	純粹喜悅	055			
	逐夢家	059			
	隱途計畫	063			
	繡無界	067			
CHAPTER 04	<b>青銀共創與共融</b>	071			
	NextCycle共學家	073			
	補銀草	077			
	滾滾聯盟roll with us	081			
	銀way有你，青銀同行	085			
	護耆盾	089			
CHAPTER 05	<b>參考資訊</b>	093			
	量化成果	094			
	成果分享會照片	095			

序言

## Young飛社會創新行動生活家

翻開 114 年「Young飛全球行動計畫」的團隊成果篇章，我們看見的是一場關於勇氣、創意與社會責任的集體實踐。參與計畫的青年們不再只是議題的觀察者，而是成為了問題的解決者。面對後疫情時代的全球變局，114 年的團隊展現出驚人的「數位韌性」與「跨國協作力」，將臺灣青年的聲音精準地傳遞到世界各國，並將年輕世代的行動力落實到臺灣的各個角落。

自推動以來已邁入第 8 年的「Young飛全球行動計畫」，持續為臺灣青年打造社會創新與國際交流的實踐平臺。8 年來，計畫已培訓 6,302 位青年、遴選 180 個行動團隊，並成功聯結 1,530 個國際組織，陪伴青年在全球公民社會中累積經驗、拓展視野，成為臺灣鏈結世界的重要力量。

今年完成 Young 飛全球行動計畫共計有 19 個團隊，以聯合國 SDGs 永續發展目標為主軸，推動了多項社會創新行動。本書將團隊所關注的社會議題分為四大章節：環境永續與行動、教育創新與支持、社會關懷與實踐、青銀共創與共融，每個章節除了對議題的介紹之外，也記錄了青年團隊從起心動念、聚焦議題、聯結國際經驗到實踐在地行動。

變動劇烈的時代，需要青年們投入創新創意的議題涵蓋了多元的面向，這群青年透過「線上連結」與「線下實踐」的雙軌並行，將視野從臺灣衍伸至全球，更將行動由國際帶至在地。

我們期待，這本成果專書不僅是回顧與見證，更是一份邀請與啟發——邀請更多青年踏上行動之路，也啟發每一位讀者看見改變的可能。願 Young 飛全球行動計畫持續陪伴青年成為社會創新行動的特派員，在探索中前進、在實踐中成長，攜手為社會、為世界，注入改變的力量。

教育部青年發展署 署長 陳智生



## 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
- 106年青年國際事務人才研習團隨團老師
- 107-114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
- 台灣氣膠研究學會 理事長
- 113-114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主任/副教授

經歷

- 美國匹茲堡大學文化人類學博士
- 《百工裡的人類學家》臉書專頁與實體社群經營者
- 本署106年青年迴響計畫講師
- 109-114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/國立政治大學企管系兼任助理教授

經歷

- 國立臺灣大學國企所行銷組博士
- 智榮文教基金會副執行長
- 商業發展研究院行銷所副所長
- TNS Taiwan模範市場研究公司研究副總監
- 107-109、111-114年Young飛全球行動計畫Mentor

## Mentor 名單

(依姓氏筆畫順序排列)



**林承毅** 國立政治大學  
X 實驗學院兼任副教授

### 經歷

- 林事務所執行長&服務設計師
- 國立成功大學創意產業設計研究所兼任講師
- 國立臺北藝術大學藝術行政與管理研究所高階經理人藝術碩士專班兼任助理教授
- 107-114年Young飛全球行動計畫Mentor



**林耀南** 輔仁大學  
國際創業與經營管理所教授

### 經歷

- 美國舊金山金門大學心理學博士
- 中華創造學會理事長
- 公共電視基金會董事
- 新北市中小企業服務團文創領域顧問
- 輔仁大學國際教育長
- 109-114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** 台灣綠能公益發展協會 理事長

### 經歷

- 創新創業管理、社會創新、影響力評估與投資
- SERT社會福祉及社會企業公益信託循環基金創辦人助理
- 113-114年Young飛全球行動計畫

## Mentor 名單

(依姓氏筆畫順序排列)



**柳育德** 元智大學EMBA副執行長

經歷

- 卡內基美隆(Carnegie Mellon)資管碩士
- 曾任鴻海科技公司策略規劃經理
- 曾任臺灣大學創創中心車庫總監
- 107-114年Young飛全球行動計畫Mentor



**陳榮政** 國立政治大學  
教育學院教授兼副院長

經歷

- 聯合國教科文組織Teacher Policy2030顧問
- 國立政治大學教育學系系主任
- 中華民國學校建築學會理事長聯合國教科文組織顧問
- 113-114年Young飛全球行動計畫Mentor

## 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

- 柯林頓行動基金會霍特獎世界冠軍團隊
- 2016入選遠見雜誌《新臺灣之光100》
- 2017 WTO論壇-Trade Behind Headline講者
- 107-108、111-114年Young飛全球行動計畫Mentor

# 環境永續 與行動



天下茶航



永寓所



海島星子

# 天下茶航

陳姿穎、張家鳴、吳姿儀、翁圓舒、江雨婕、張右昇

連接臺灣小農茶葉與世界的橋樑

## 交流國家與組織

- 美國
- 加拿大
- 德國
- 澳洲
- 英國
- World Tea Association International
- Tea Association of the U.S.A., Inc
- World Tea Academy
- Australian Tea Masters
- Teekampagne
- Chinese Language Teachers Association of North Carolina (CLTANC)
- UK Tea Academy
- Grow Ahead
- Tea Journey Magazine Editorial
- international tea committee
- Wake Forest University
- University of North Carolina
- Duke University

Teabay  
Taiwan

「天下茶航」的誕生，源自一群跨領域青年對臺灣土地的深情凝視。從法律、外語與商業的交會視角，他們發現了臺灣高山茶產業中驚人卻靜謐的職人技藝。然而，在國際市場的宏大敘事中，這些優質的小規模茶農卻往往缺乏發聲的舞臺。

團隊不甘於僅是旁觀者，而是立志成為「連接臺灣小農茶葉與世界的橋樑」。最初，他們構想的是跨國交易平臺，但隨著實踐逐步深入，逐漸體悟到「文化帶動市場」的核心真諦，他們重塑了行動亮點：文化不應只是展示，而是一場深刻的參與；販售並非終點，而是共鳴的起點。

在走向世界前，團隊選擇先在臺灣的泥土中扎根。透過走訪南投與坪林的茶園，與茶農建立的不僅是採購關係，更是深層的價值認同。他們看見坪林世芳茶園裡，穿山甲與害羞雞群在有機茶園中共生的動人景象，也體會到張富欽等茶農在製茶時「做減法」的工藝哲學。

為了尋找能被世界讀懂的「臺灣茶語言」，團隊在國內舉辦了多場感官體驗。從最初偏重知識傳遞的高端導入，到轉化為強調「引導式體驗」與「感官共鳴」的互動模式，他們驚喜地發現：當小農的生命故事與親手沖泡的儀式感結合時，跨文化的理解便自然發生。這些實踐印記證明，臺灣茶的價值不在於價格標籤，而在於其背後的文化厚度。

帶著土地的溫度，團隊將足跡延伸至北美。在北卡羅來納大學（UNC）的大型展示中，他們不僅分享茶香，更與駐外單位共同推動文化外交；從杜克大學（Duke）的專業茶社交流，以及芝加哥高級俱樂部的精品市場對話，每一場活動都成為一次與世界的共鳴。



成果活動向民眾推廣茶葉文化，讓更多人理解臺灣茶的土地記憶、茶農精神與手工工藝

他們成功建立海外中轉站，克服跨境物流的重重挑戰，將茶農的工藝結晶送往國際教育與消費的最前線。透過「代表小動物」的視覺轉譯，國際友人記住的不再只是枯燥的產區數據，而是穿山甲守護的那方茶園，以及背後那份對自然的承諾。這場遠航證明了「靜質策略」的力量：以溫柔的文化敘事，開啟了廣闊的市場空間。

這段從萌芽到跨國實踐的冒險，讓團隊重新定義了「影響力」。他們深刻感受到，臺灣青年不缺能力，真正缺乏的是被視為「實踐者」，而非單純「學習者」的舞臺。在國際組織的對話中，他們學會了「理念先行」的韌性，更體悟到文化並非商品的附屬，而是商業的靈魂。

「天下茶航」的每一步，都是在「人本商業」的基石上疊加。他們關注的不只是銷售額，而是有多少心靈因為臺灣茶而產生共鳴。這些分散在全球各地的感官記憶，最終將匯聚為改變產業結構的力量。

展望未來，「天下茶航」將持續以「文化驅動」作為核心引擎。他們深知，改變一個產業的品飲慣性需要時間，但透過一次次的在地行動與國際發聲，已在世界版圖上留下不可磨滅的印記。

「這不僅是一份年度報告，更是一份關於文化自信的宣言。」團隊將繼續帶著這份從產地汲取的能量，在未來的每一場茶會、每一次對話中，持續播種、持續共振，讓臺灣茶香不再只是故鄉的記憶，而是世界共賞的文化資產。這不僅是團隊的成長史，更是臺灣青年親手繪製的、通往未來的共鳴地圖。



邀請在臺國際友人體驗品茗活動，讓彼此在品茗中建立連結



團隊受邀前往美國北卡羅來納大學，以茶為媒介，進行跨文化交流

# 永寓所

李善程、李翌玄、陳佳欣、劉子寧

將永續理念轉化為職涯行動，串連臺灣永續人才網絡

## 交流國家與組織

- |     |                               |
|-----|-------------------------------|
| 美國  | • Terra.do                    |
| 印度  | • Green Collar                |
| 新加坡 | • Aqo Partners                |
| 菲律賓 | • the rebalance institute     |
| 英國  | • leafr                       |
| 法國  | • French Chamber              |
| 泰國  | • Creative Climate Fellowship |
|     | • CDRJobs                     |
|     | • Climate Fresk               |
|     | • Live for good               |

Hub  
Sustalent

「如果我認同永續價值，我的工作應該長什麼樣子？」這是許多年輕人心中反覆出現的疑問，也是永寓所誕生的起點。團隊成員在各自的學習與職涯探索中，發現身邊有許多青年關心氣候、社會與環境議題，卻在求職時面臨資訊零散、方向模糊、缺乏同伴支持的困境。

因此，團隊選擇聚焦「永續職涯」與「影響力職涯」議題，建立一個能結合自我探索、行動工具與社群支持的共學平臺，協助青年找到既能維持生活、又能回應社會議題的長期工作方向。他們相信，永續不該只是熱血或犧牲，而是一種能被設計、被練習、被長期投入的人生選擇。

團隊踏上Young飛計畫的旅程，與來自美國、英國、法國、新加坡、印度、菲律賓等地的10個國際組織進行交流，涵蓋永續教育、氣候行動、人才培育與影響力職涯平臺。這些組織的共通特質是：不只談理念，而是為青年設計清楚的行動路徑。

交流過程中，團隊逐漸意識到，國際永續組織普遍重視三件事：以真實問題為核心的學習、以社群與導師支持行動、以及以長期職涯視角培養影響力。這些觀點也促使永寓所反思自身定位——不只是資訊整理者，而是能協助青年「把理想放進現實職涯裡」的引導平臺。

同時，國際聯結也帶來挑戰，跨時區溝通、文化差異，以及一次性訪談難以深化合作，都讓團隊重新調整策略，從「追求聯結數量」轉向「深化理解與轉譯」。更加明確團隊在臺灣的角色：不是複製國外模式，而是將全球經驗轉化為在地可行的職涯工具。



團隊於績優團隊徵選榮獲夢想實踐家獎項

在地行動方面，永寓所主要透過兩大核心方案回應臺灣青年在永續職涯上的困境。第一是「影響力職涯工作坊」-團隊結合 Way-Finding Map、SIGN Method、奧德賽計畫與80,000 Hours的職涯框架，協助參與者系統性梳理個人優勢、價值觀與可發揮影響力的路徑。透過前後對比的設計與小組引導，參與者不再只停留在「我要找什麼工作」，而是開始思考「我想在什麼議題上，長期投入我的能力」。

第二是「永續職涯求職指南」-團隊將複雜的永續產業資訊整理成清楚、可理解的內容，透過社群平臺發布，累積數萬次觸及與高度互動，成功降低青年進入永續產業的門檻。指南不只是資訊分享，更成為許多人啟動行動的第一步。這些行動讓永寓所逐漸形成一個從「內容 → 社群 → 行動 → 支持網絡」的永續職涯生態雛形。

對團隊成員而言，Young飛計畫是一段從不確定走向篤定的旅程。在高密度的執行與反思中，團隊學會如何在有限時間與資源下做選擇、修正方向，也學會放下完美主義，讓行動先發生。

有成員在引導工作坊時，看見參與者第一次意識到自己並非迷惘，而是缺乏工具；有人在國際訪談中，重新理解永續職涯不是「做善事」，而是長期累積影響力的專業選擇；也有人在社群經營中，感受到「有人因為這些內容而開始行動」的真實回饋。

這段旅程讓永寓所更確信：影響力不是一個標籤，而是一群願意持續前行的結果。透過持續完善職涯工具與擴大社群支持，他們希望幫助更多青年在走出一條既務實、又不背離價值的永續之路。



舉辦影響力職涯工作坊，協助青年找到可持續投入的職涯方向



參與學員於影響力職涯工作坊中進行分享，交流自我探索與職涯方向

# 海島星子

王郁傑、黃仲甫、崔芳瑜、鄭妮妮、許舒安

推動友善照明與光環境，串連臺東綠島接軌國際暗空網絡

## 交流國家與組織

美國

紐西蘭

夏威夷

澳洲

- UCLA Institute of the Environment and Sustainability - Travis Longcore
- International Darksky association - Bettymaya Foott
- Kaikōura Dark Sky Trust - Colette
- ĀTEA A RANGI - Piripi Smith
- Robert F. and Jean E. Holtz Center - Casper
- Dark Sky New York - Ruoyu Li
- Polynesian Voyaging Society - Kekaimalu Lee
- Tekapo springs stargazing - Sylvie
- Chameleon stargazing - Mok
- Blue Mountain Stargazing
- Dark Sky Project

stars  
Island

「海島星子」由一群熱愛海洋文化與關心環境永續的青年組成。團隊的起點源於對臺東綠島那片純淨星空的嚮往與憂慮。綠島不僅是生物多樣性的寶庫，更是南島文化中依靠星辰指引航向的重要據點。然而，隨著觀光發展，原本璀璨的銀河逐漸被不當設置的現代燈具產生的眩光與溢光所模糊。

團隊的核心理念建立在一個深刻的反思之上：「向光是天性，而向暗是進化。」這群青年並不主張極端的熄燈或拒絕現代文明，而是提倡「剛剛好的光」。他們深信，守護黑暗即是守護生物多樣性、人類健康以及珍貴的土地記憶。作為「暗空種子」，團隊致力於在島嶼之間織就一張守護星光的網絡，引導大眾重新學習如何成為一位與自然共生的領航員。

為了尋求暗空保育的國際解方，團隊將視野投向了太平洋兩岸，與美國、紐西蘭、夏威夷及澳洲等地的國際暗空組織展開深度交流。這場跨國的聯結，不僅是專業知識的轉移，更是一場關於「黑暗價值」的認知革命。

在眾多國際經驗中，紐西蘭德卡波（Tekapo）的成功案例帶給團隊極大的啟發。在當地，黑暗不再被視為發展的阻礙，而是一項具備高產值的「觀光資源」。他們成功將戶外溫泉與專業觀星導覽結合，創造出世界級的暗空產業。這讓團隊意識到，同樣擁有世界級海底溫泉與星空資源的綠島，完全具備成為國際認證暗空公園的潛力。



都蘭照明設計講座從設計與生活實踐，引導大家重新學習如何在夜間與自然共生

然而，國際串聯的過程也伴隨著挑戰。團隊必須克服語言與文化轉譯的門檻，將國外的法規與推廣策略轉化為適合臺灣本土脈絡的語言。在與夏威夷及澳洲夥伴的對話中，團隊深刻體會到「One Sky, One People（同片星空下，我們是一家人）」的精神。國際組織的經驗告訴他們：真正的改變並非始於政令宣導，而是始於社群的「覺察」。這讓團隊在後續行動中更致力於將科學數據轉化為感性的故事，讓在地居民明白，守護星空其實是在守護自己的生活品質與文化根源。

在「在地行動」階段，團隊成功將國際視野轉化為深耕地方的具體方案，透過教育、體驗與連結三大支柱，與參與者共同經歷了一場深刻的認知與感官成長。團隊首先透過《暗空啟程》系列講座，系統性地梳理光污染對生理、生態及文化的衝擊，進而領悟到推動保育的核心並非冰冷的科技，而是人與土地之間的情感「連結」，讓調整照明從僵化的規範轉化為一種對家園的溫柔告白。隨後，團隊藉由「光環境走讀」與結合南島故事的「暗空療癒體驗」，運用藝術轉譯與感官實踐，成功消解了大眾對黑暗的恐懼，並引導在地居民意識到守護夜空並非發展的枷鎖，而是具備文化自豪感與獨特價值的「地方資產」。最後，透過社群平臺的透明經營與跨域合作，團隊織就了一張堅韌的守護網絡，將分散的個體力量凝聚如繁星，不僅推動了公眾覺察，更將這份集體感悟轉化為具備影響力的倡議能量，共同在黑夜中尋回島嶼的永續座標。

歷經這段充滿挑戰與感動的旅程，這群青年交出了一份不僅具備專業深度，更有感性溫度的成果。這場行動不僅改變了參與者的光環境認知，更讓團隊成員從單純的關注者，蛻變為具備跨領域轉譯能力的推動者。



帆船鼻野餐邀請大家一起繪製綠島觀星地圖



透過暗空探索活動觀察星空與黑暗，體驗「剛剛好的光」

# 教育創新 與支持



聿聿小品



童心圓



韌性「災」培

# 聿聿小品

陳芊聿、邱品瑄、蕭幸宜、胡靖晨

透推動偏鄉教育與教育創新，陪伴學生成長，促進在地創生

## 交流國家與組織

- |      |  |
|------|--|
| 印尼   | • Indonesia Street Children Organization   |
| 美國   | • UNESCO                                   |
| 迦納   | • Rural Education and Development Program  |
| 泰國   | • Thailand Child Development Foundation    |
| 亞塞拜然 | • Bucha School Foundation                  |
| 立陶宛  | • Circability                              |
| 烏克蘭  | • Learn and Teach UA                       |
| 紐西蘭  | • GoGlobal NGO                             |
| 以色列  | • Society for the Advancement of Education |
| 馬來西亞 | • Dignity Foundation                       |
| 新加坡  | • Solve Education!                         |

Lab  
Sprouts

「聿聿小品」關注偏鄉孩童學習動機低落的問題，團隊在多次進入教育現場後發現，孩子們面臨的困境並非能力不足，而是在長期資源受限與視野狹窄的環境中，逐漸失去對學習的期待。當課堂內容與生活經驗脫節、當未來變得難以想像，學習便不再是一件值得投入的事。這樣的觀察，促使團隊從「學生的內在狀態」出發，思考如何重新喚起孩子對學習與自我成長的動機。

在偏鄉地區，家庭支持不足、教育資源分配不均、文化認同差異，以及學校與社區連結薄弱，交織成一條看不見的限制網。孩子們並非沒有潛力，而是缺乏被理解、被肯定與被引導的經驗，當學習無法回應生活、未來看不到出口，動機自然消退。

聿聿小品相信，若能讓孩子在學習中重新感受到「這與我有關」，改變就可能發生。這樣的信念，也在團隊的國際交流經驗中獲得回應。聿聿小品與UNESCO全球青年倡議及烏克蘭Bucha School的對話，為團隊帶來深刻衝擊，烏克蘭團隊在戰爭與資源匱乏的環境下，仍透過線上創意課程陪伴孩子學習，讓團隊重新理解教育所具備的韌性與平等價值。這些交流經驗使他們意識到，無論身處何地，青年都不只是制度中的參與者，而能成為行動的發起者；而教育，正是能夠跨越國界、承接希望的共同語言。



與天美慈善基金會合作試辦「森林序曲」課程，引導弱勢家庭孩子發現興趣、探索自我，並建立自信

為回應這樣的困境，團隊以行動教室為載體，發展出以探究式與體驗式學習為核心的「發芽實驗室」。透過與志工夥伴合作，團隊走進校園與社區，設計貼近生活的課程，陪伴孩子從自我探索出發，逐步走向行動實踐，課程不僅發生在教室裡，也延伸至社區場域，讓孩子有機會將學習轉化為具體行動，重新建立「我能參與、我能貢獻」的信心。

「發芽實驗室」以「自我—他人—社區—世界」為學習脈絡，規劃四大專案循序展開。「森林序曲」引導孩子覺察內在感受，練習表達與批判思考，建立自信；「食刻發芽」結合食農教育與設計思維，培養將創意轉化為永續行動的能力；「漫飛新芽」帶領孩子走入社區，透過公共參與培養責任感與團隊合作精神；最終的「種子啟航」，則透過跨文化交流與國際聯結，拓展孩子的全球視野，讓學習自然地走向世界。

在實際帶領課程的過程中，團隊看見孩子的細微轉變。原本害羞、不敢發言的學生，開始主動分享對家鄉與未來的想像；也有孩子在活動結束後寫下：「原來我也可以幫助別人。」這些瞬間讓團隊深刻體會，真正重要的並非完成多少堂課，而是孩子是否重新相信自己值得被期待。

聿聿小品在不斷調整課程與方法的過程中，也逐步成長，他們更加確信，只要願意踏出第一步，影響就會累積，讓更多孩子重新看見未來，也讓教育成為能夠慢慢翻轉生命方向的力量。



與台灣微客公益行動協會合作，媒合及訓練志工參與協辦課程進行



與玩轉學校合作辦理森林序曲課程以孩子的創意啟發小農合作

# 童心圓

林昕妤、劉子薰、陳品璇、劉芯羽

以共學共創打造符合臺灣文化、以孩子為核心的情緒學習模式

## 交流國家與組織

- |     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| 芬蘭  | • Familia Ry                         |
| 西班牙 | • Teatro de Conciencia               |
| 芬蘭  | • All Right?                         |
| 紐西蘭 | • Orygen                             |
| 澳洲  | • UNESCO body & mind wellness club   |
| 美國  | • Learning for Well-being Foundation |
| 新加坡 | • Trauma Resource Institute          |
| 烏干達 | • Committee for Children             |
| 日本  | • Silver Ribbon Singapore            |
|     | • Ashinaga                           |
|     | • KIDS' DOOR                         |
|     | • Play for Peace                     |

TO  
NE  
ge  
t  
her

在教育與輔導的現場，孩子們最常說出口的，並非具體的難題，而是一句簡單卻沉重的話：「不知道。」他們不知道自己為何感到低落，不知道情緒從何而來，更不知道該如何向身邊的人表達內心的感受，這些反覆出現的「不知道」，往往不是因為缺乏想法，而是欠缺理解自身情緒與被理解的經驗，也真實地映照出情緒教育在成長歷程中長期被忽略的現況。

這些瞬間，讓團隊成員心中一震，意識到教育不只是知識的傳授，更需要陪伴孩子理解自己。四位來自不同學院、關注心理與教育的學生，在社會創新課程中相遇，他們帶著輔導現場的第一線經驗，看見孩子在壓力下的沉默與退縮，透過不斷的討論與反思，團隊逐漸形成共識：孩子的情緒需要被理解與陪伴，而不是急於被「解決」，這份共識，也確立了童心圓的核心理念：「以孩子為中心，讓世界保有童心」。

然而，情緒學習並非能直接套用現成模式，許多方法難以完全貼合臺灣的文化脈絡，孩子不習慣直接表達感受，且在升學導向的教育體制下，情緒教育課程時間有限，也使孩子在情緒覺察與理解上出現明顯差異，對第一線教師而言，無論是將情緒議題融入教學，或實際執行情緒課程，皆是全新的挑戰。因此，團隊選擇不直接套用既有教材，而是以共學、共創的方式，重新設計兼顧探索、互動與彈性的課程，從孩子可能的學習動機出發。過程中，團隊與國際組織交流，並受到「每個人都是獨特且珍貴的」理念啟發，這些跨文化的對話，不僅拓展了對情緒教育的視野，也進一步確立為每一位孩子保留感受與表達空間的重要性。



團隊與學校老師討論情緒課程，共同優化教學內容

在地行動方面，團隊與指南實驗國小合作，推動為期十四週的「心情魔法屋」情緒課程，陪伴中年級學童練習情緒覺察、表達與因應。課程參考世界銀行Step by Step社會情緒學習架構，聚焦「與自我相處、與他人相處、面對挑戰」三大面向，並於第一學期以「與自我相處」為核心，引導孩子認識自我、覺察情緒並學習調節。隨著課程推進，孩子逐漸願意表達，情緒起伏也出現正向轉變，印證了被理解與尊重的關係，能成為孩子成長中溫柔而重要的支撐。

除了孩童共學，團隊也透過實體與線上活動推廣情緒教育，成長痛展覽引導青年回顧童年情緒及書寫給孩子的祝福，並展示「心情魔法屋」課程；線上專案「童心大聲公」則提供教材、Podcast與遊戲化資源，讓孩子與師長都能參與；也參與玩童嘉年華，與孩子及家長互動體驗，不僅提升品牌能見度，也讓基礎社會情緒學習落實於日常生活中。同時，透過教育心理營與教師社群分享與教育工作者共學、共感、共創，累積人才培育經驗，支持情緒教育持續發展。

回顧這段歷程，團隊最大的收穫，是成員自身對「知道」的全新體悟——知道自己有能力與不同生命相遇與碰撞，也知道自己有勇氣為夢想前行。這些陪伴的經驗，不僅確認了教育的節奏與陪伴的重要性，每一次蹲下身、每一次傾聽，更在孩子心中留下無限的可能性。未來，童心圓將持續深耕教育現場，拓展人才共創與議題倡議，期待在時間的累積下，讓這份被理解、被滋養、被傳承的童心，溫柔地改變世界。



中年級學童專注於情緒課程，逐步提升情緒覺察與表達能力



在課程中引導孩子覺察情緒，幫助他們建立情緒覺察與自我調節的能力

# 韌性「災」培

葉玟初、許初浩、李品蕙、王珮汝、石欣諺、林芮君

推動多語防災教育，讓外籍居民與臺灣學生共同學習防災知識

## 交流國家與組織

日本  
捷克

- Peace Boat Disaster Relief(PBV)
- 仙台國際交流協會 (SenTIA)
- 人と防災未来センター (The Great Hanshin Awaji Earthquake Memorial Disaster Reduction and Human Renovation Institution)
- 查理大學社會地理與區域發展系
- 東北大學實踐研究與合作部 災難記憶研究實驗室
- 高知大學 次世代地域創造中心
- 京都大學地球環境學堂
- 富山縣冰見市役所
- 愛媛大學防災資訊研究中心

Empowered  
Resilience

韌性「災」培的起點，源自團隊在日本東京臨海廣域防災公園的一次深度體驗。在情境模擬與互動任務中，成員們親身參與了避難應變流程，透過這次經驗讓深刻體認到防災教育的價值不在於單向的知識傳遞，而在於每個人能否理解並落實為具體的行動能力。

回到臺灣後，團隊開始將視角放回本地社區，觀察到外籍居民、移工與跨國學生在災害中由於缺乏可理解的語言指引，廣播與標示往往無法發揮作用，導致災害風險被放大。因此，「韌性災培」的核心理念應運而生：「以教育設計、使用者研究及社群行動為基礎，打造能跨語言、跨文化學習的防災教育模式」，希望可以透過「共學」與「共創」的方法，不只是傳遞知識，而是讓不同背景的人共同理解、討論並創造適用的防災策略。

在推動的過程中，團隊也與日本仙台國際交流協會（SenTIA）進行交流，深入了解其以社群為核心的多語防災實踐，透過「防災領袖制度」，外籍居民在語言志工與文化交流的陪伴下，逐步培養成為能於災時主動支援他人的角色，展現跨文化互助在災害中的關鍵價值。日本在多次大型災害後所建立的外國居民支援體系，對同樣位處災害頻繁地區、且外籍人口持續增加的臺灣具有高度啟示性，也讓團隊更加確信，韌性不僅來自制度與系統，更源於每一個人在日常生活中累積的行動能力與互助關係。



社區場防災工作坊，  
透過共學共創讓不同背景的居民共同討論並建立適用的防災策略

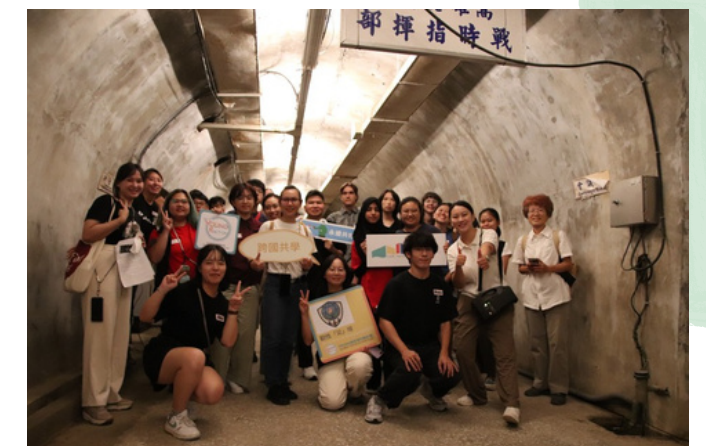
在地行動的展開讓團隊真正走進現場，與不同文化的學員面對面交流，他們發現多數外籍學員對臺灣的災害風險與制度極為陌生，因此對各種內容都抱持高度興趣與好奇，有人第一次了解什麼是避難收容所，有人則將母國的防災方式與大家分享，讓課堂成為跨文化對話的場域。他們開始在校園與社區中實際推動防災教育，為讓外籍學員能有效理解，教材採多語設計、中英對照防災小卡及圖像化教具，並將核心訊息濃縮為「Stay Calm · Call for Help · Stay Safe」，也透過防災桌遊、角色扮演、災害走讀與地圖標記練習，讓學員能在實地環境中辨識避難地點、模擬避難流程，在過程中，學員逐漸理解防災不只是逃生技巧，更是關懷與互助的實踐。

團隊表示此計畫最大的收穫不僅是知識的傳遞，而是在共同面對問題、協力解決困境的過程中，看見「韌性」的真實樣貌，特別是在災害走讀活動中，當學員以不同語言彼此提醒安全事項時，更深刻體會到防災教育不只是技能訓練，而是建立安全感與社群連結的行動。

韌性「災」培從國際交流延伸至在地實踐，透過持續反思與調整累積經驗，並期盼未來能擴展多語教材與行動模組，串聯更多國內外夥伴，讓防災成為跨越語言與文化的共同能力，使理解與互助在社會各個角落持續萌芽。



在街訪中調查各國天災，  
並在互動中增進跨文化理解



校園場防災工作坊前進西灣防空洞，  
藉由實地體驗提升對防災避難的理解與準備

# 社會關懷 與實踐



「政」有所屬



焦慮實驗室



《樂·斯屬》引路台灣「新」生代



不倒少年



純粹喜悅



逐夢家



隱途計畫



繡無界

# 「政」有所屬

吳友龍、劉宣伶、黃庭妤、柯之涵、陳經成

透過線上線下連結臺生及外籍生，促進語言交流與人際互動

## 交流國家與組織

- |     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| 越南  | • Taiwan Diary                      |
| 泰國  | • 越南胡志明國家人文與社會科學大學中國語文系             |
| 新加坡 | • The Siam Society                  |
| 歐洲  | • ISCO                              |
| 德國  | • Global Student Ambassadors (GSAs) |
| 美國  | • ESN                               |
|     | • 特利爾大學漢學系                          |
|     | • 特里爾大學國際暑期課程                       |
|     | • University of Minnesota ISS       |
|     | • Arizona State University ISSC     |

## 「政」有所屬

在政治大學的校園裡，外籍生的身影已成日常，然而，在多元文化的包裝下，卻存在著長期被忽略的現象：外籍生與本地生雖然共享同一個空間，生活圈卻如兩條平行線，難以產生交集。

語言的隔閡與文化的門檻，使許多外籍生在課後陷入「社交孤島」。由五位政大學生組成的團隊「政」有所屬（NCCUnity）敏銳地捕捉到了這道隱形裂痕，他們認為，校園國際化的真正指標，不應僅是外籍生的數量，而是彼此之間是否產生了真實的歸屬感。

為了尋找跨越隔閡的鑰匙，團隊在「Young 飛計畫」的支持下，展開了一場橫跨歐、美、亞三洲的國際訪談，與來自德國、美國、越南、泰國及新加坡的國際學生組織深入交流。

在眾多案例中，亞利桑那州立大學（ASU）的國際學生中心（ISSC）為團隊帶來了關鍵啟發：ISSC 的成功不在於嚴謹的制度，而在於「以人為本」的設計。透過輕鬆的語言聚會與日常文化體驗，該中心成功將行政支援轉化為情感連結，這讓團隊深刻體會到：國際化不是冰冷的架構，而是對學生真實社交需求的溫柔回應。

帶著國際訪談的養分，團隊回到在地，他們將理論化作具體行動，策劃了「錫瑠基金會 × 政有所屬 NCCUnity 解謎貓空一日遊」。這場活動跳脫了傳統導覽的框架，巧妙運用「學伴配對機制」，將本地生與外籍生編組成隊，在貓空的茶山古道間，參與者必須透過中文口說協作，共同破解實境謎題。在走訪茶場與寺廟的過程中，文化交流不再是嚴肅的課題，而是在解決任務、茶席對話與山徑漫步中自然發生的連結。



向外籍學生導覽製茶廠，認識臺灣茶文化



外籍學生與學伴一同進行品茶體驗

首場活動吸引了15位外籍學生參與，其中九成以上的外籍生感到中文能力得到實踐，而本地生則收穫了跨國友誼。這份成果不僅獲得參與者的肯定，更促成了政大外語學院與 USR 辦公室的後續合作，讓這項行動得以轉化為校園內的長效機制。

另外，團隊同步經營 Instagram 平臺「NCCU Link」，將國際化的視野延伸至數位領域，扮演著校園生活的導航者，持續分享語言資源與文化活動資訊。透過社群媒介，團隊打破了單次活動的時間限制，讓跨文化的互動成為一種可持續的日常習慣，這種線上資訊與線下體驗的雙軌併行，完整了「政」有所屬對共融空間的構想。

對於團隊成員而言，這是一段從議題發想到落實改變的成長旅程，他們在跨文化溝通的挑戰中學會了耐心，在細節的規劃中體現了同理。

「政」有所屬證明：社會行動的影響力，不在於規模的大小，而在於是否讓連結真正發生。所謂「改變」，便是透過一次次的努力，為來到這片土地的人創造靠近彼此的機會。未來，他們將持續深耕，讓更多人在這座校園、這座城市，都能找到專屬於自己的歸屬。



團隊與錫瑠基金會林雅倩組長交流，共同討論活動規劃與推動方式

# 焦慮實驗室

李靖琇、許雅晴、葉萃宣

回應社群時代大學生的焦慮與空虛，  
透過行動方案陪伴其建立穩定的內在與情緒

## 交流國家與組織

- |      |   |
|------|---|
| 日本   | • 日本和平微笑協會 (Japan Peace Smile Association, JPISA) |
| 澳洲   | • Reset Tech Australia                            |
| 英國   | • Hackney Mosaic Project                          |
| 美國   | • Center for Mindful Self - Compassion            |
| 墨西哥  | • EMPEZARTE SMA                                   |
| 保加利亞 | • YouthRex  |
| 印尼   | • Bfree Foundation                                |
| 德國   | • Artsolute                                       |
|      | • Into the Light                                  |
|      | • Mental Health Arts Space Berlin                 |

Anxiety  
Lab

在社群媒體高度滲入生活的時代，人們看似與世界緊密相連，卻也在無止盡的比較中逐漸感到焦慮與迷失，焦慮實驗室的成員，正是這樣的親歷者。在無數個深夜滑動社群，看著他人精緻而亮眼的生活樣貌，「我是不是不夠好」的疑問反覆浮現。基於這樣的經驗，團隊選擇將個人的困惑轉化為行動，期望打造一個能暫時放下比較、重新接住自我的空間，讓焦慮不再只是被忽視的情緒，而是能被理解與承接的存在。

團隊以「真實連結」與「慢下來的練習」作為行動核心，回應社群媒體焦慮背後的結構性問題。在在地行動中，他們透過書寫、繪畫、團體共創與馬賽克拼貼等多元創作活動，邀請參與者以更安全、低壓的方式覺察自身狀態。其中，馬賽克拼貼成為重要的行動媒介，參與者運用報紙、雜誌與泡棉素材，將難以言說的情緒轉化為形狀與色彩，在剪裁、拼貼與排列的過程中，情緒不再需要被清楚命名或解釋，而是被允許以碎片的形式存在，逐漸拼湊出一幅集體的情緒地景。這些創作並不存在標準答案，也不追求完成度，而是在彼此並列之中，形成一種「我不孤單」的共感狀態。拼貼不僅是一種藝術創作，更是一種情緒外化的練習，讓參與者在動手的過程中自然放慢節奏，暫時抽離資訊洪流，重新與自己對話。



參與者利用各種素材共同進行馬賽克拼貼共創

焦慮實驗室亦積極與多個國際心理健康與青年組織交流，深化對議題的理解。從印尼、日本、英國、加拿大到新加坡，團隊觀察到一個共通趨勢：心理健康行動正逐漸從「治療」轉向「連結與存在」。多數組織以藝術創作、書信交換與群體共創作為介入核心，讓人們在非語言的狀態下表達內在經驗，重建安全感與歸屬感。這些跨文化的經驗提醒團隊，療癒未必來自被修正，而是來自被理解、被允許不完美。國際視角的引入，也進一步驗證了團隊以創作與陪伴回應焦慮的方向，具有跨文化的共鳴與可能性。

在實際執行過程中，團隊觀察到許多細微卻深刻的轉變。在匿名書信與交流活動中，參與者分享，這是少數能安心書寫焦慮、無須被評價的空間；當他們收到他人的回應，意識到自身經驗並非孤立存在時，情緒獲得了出口，也重新建立了與他人連結的信任感。這些回饋讓團隊更加確信，行動的價值不僅在於活動本身，而在於創造一個能容納脆弱、讓孤獨被看見的場域。

對團隊而言，真正的改變並非一次性的成果，而是在每一次真誠的對話、每一個被理解的瞬間中慢慢累積。未來，團隊將持續以真實、創作與陪伴為核心，回應數位時代的集體焦慮，期待讓更多人在快速運轉的世界裡，找到慢下來、與自己重新相遇的可能。



匿名的擁抱—手作郵筒  
讓參與者在匿名框架下，將心情寄出



匿名的擁抱第二階段回信名單整理與回覆，  
透過回信讓參與者感受到被理解與持續的陪伴

# 《樂。斯屬》 引路台灣「新」生代

李盈萱、薛若儀、黃山、黃柏滄

關注東南亞僑外生在臺適應與培力，打造教育平權的陪伴場域

## 交流國家與組織

- |     |   |
|-----|---|
| 菲律賓 | • Migrant Forum in Asia(MFA)  |
| 新加坡 | • Transient Workers Count Too(TWC2)                                     |
| 南韓  | • Joint Committee for Migrants in Korea(JCMK)                           |
| 德國  | • Federal Institute for Vocational Education and Training(BIBB)         |
| 尼泊爾 | • Youth Action Nepal (YOAC)   |
| 泰國  | • POURAKHI Nepal  |
| 英國  | • Migrant Workers' Centre (MWC)   |
| 比利時 | • The Freedom Story   |
|     | • 清萊漂排中興中學  |
|     | • Learning and Work Institute   |
|     | • PICUM Platform for International Cooperation on Undocumented Migrants |

Let's ECHO,  
New GEN TW

在臺灣的校園與職場之間，僑外生往往被視為制度中的「過客」，他們被期待迅速適應語言、文化與工作節奏，卻鮮少有人真正停下來詢問：他們是否有一個能安心生活的空間？是否理解自己正在經歷的壓力？又是否被允許慢慢學習，而不是立刻成為可被使用的勞動力？

這些在第一線反覆出現的困境，成為《樂。斯屬》引路台灣「新」生代行動的起點。團隊成員在陪伴僑外生的過程中發現：問題並不只存在於單一環節，而是橫跨住宿、學習、工作與心理支持的系統，當生活缺乏穩定的支點，青年即使進入校園或職場，也難以真正站穩。

因此，《樂。斯屬》並未從單點服務切入，而是嘗試建構一套以生活為核心的支持結構。在一次次的收斂下逐步發展出「住宿支持 × 校園課程 × 產學合作 × 輔導機制」的四層行動架構，期待讓僑外生在移動的過程中，不只是被安置，而是被陪伴、被理解，並能看見自身未來的可能性。

而臺灣並非唯一面對跨國青年適應議題的社會。因此團隊在國際聯結階段，透過與多個亞洲與歐洲國際組織的交流中，看見不同國家雖制度各異，但普遍重視將「生活支持、職涯培力與社群連結」視為一體。這些對話讓團隊更加確信，僑外生支持不應只停留在短期安置，而需要回到「人如何在異地被承接」的根本問題。

而在這樣的國際聯結過程中，也促成與Migrant Forum in Asia (MFA) 的進一步交流。團隊受邀於其組織月會分享臺灣僑外生行動經驗，並於2025年前往曼谷參與亞洲太平洋社會論壇。透過這些對話，《樂。斯屬》的行動不再只是在地實驗，而開始成為亞太區跨文化支持討論中的一個實踐案例。



團隊於宿舍辦理聖誕活動，讓僑外生在節慶氛圍中感受溫暖與支持

在地行動方面，團隊於2025年下半年正式啟動與高職端及企業端的合作。從學生宿舍空間建置、生活制度準備，到與高職及餐飲企業洽談產學合作，每一個步驟都伴隨著高度協調與反覆修正。至11月底，已有兩校三班高職社團課程啟動，累計510人次參與，課程內容涵蓋餐飲、語言、文化、理財、法律與生活技能，讓學習能即時回應生活情境。

同時，團隊已協力24位僑外生進入兩間合作企業實習與打工。不同於傳統僅以人力媒合為導向的產學合作模式，《樂。斯屬》嘗試將「工作關係」轉化為「陪伴關係」，由社工師與具產業背景的夥伴共同陪伴學生適應職場，並在過程中理解自身成長。而宿舍在此行動中，扮演關鍵卻低調的角色，不只是單純的住宿空間，更成為團體輔導、生活支持與同儕交流的場域。透過生活輔導員與社工師的定期到訪與陪伴，學生逐漸建立起安全感，願意表達焦慮、討論未來，而不再獨自承擔。

整體行動回顧下來，團隊更清楚理解到，支持系統的建立並非一蹴可幾。跨單位合作需要長時間磨合與信任累積；國際經驗則必須透過在地實踐轉化為可行策略；而青年參與若缺乏持續培力，容易停留在短暫曝光，難以形成真正的改變力量。因此，《樂。斯屬》逐步確立行動的核心價值：陪伴僑外生走過適應的過程，並非僅要求其快速融入。當青年能在被理解與被支持的環境中前行，未來則不再只是制度安排的結果，而是一條能被思考、被選擇、被承擔的路。

未來，《樂。斯屬》將持續擴展合作學校與產業場域，深化培訓模組，並朝向跨產業與跨國合作前進。這不僅是一項支持僑外生的行動，更是一場關於「社會如何對待移動中的青年」的長期練習。團隊期待，在一次次實踐與對話的累積下，讓臺灣成為一個不只接納移動，而能真正承接生命的所在



團隊於高職產專班中帶領社團課，透過活動促進僑外生的學習與社群連結



學生於合作實習企業進行職前訓練

# 不倒少年

陳予婕、邱逸靜、林菀莉、宋健年、鍾舒涵、邱暉鈞

透過親子活動促進理解與溝通，  
預防特殊境遇少年因誤解造成的傷害

## 交流國家與組織

- 美國 • The Simple Good
- 法國 • National Network For Youth
- 巴西 • Creative Arts Team- CAT Youth Theatre
- 東非盧安達 • Paint the Change – Youth Art for the Earth
- 布魯塞爾 • Fight For Peace
- 柬埔寨 • Unity Circus
- 蒙特內哥羅 • Federation of Young European Greens
- 尚比亞 • Phare Ponleu Selpak
- 以色列 • Mladiinfo Montenegro
- Circus Zambia
- ELEM

逆境與高風險青少年的孩子並非不努力，而是在成長過程中缺乏被接住、被理解與被好好對話的機會。「不倒少年」相信，真正的理解不只是聽見故事，而是能夠走進他人的處境，親身感受那些選擇背後的掙扎、矛盾與壓力。

行動期間歷經各階段不斷修正與深化，逐步釐清自身的問題意識與行動定位。從最初的概念發想、國際研究與對話，到回到在地的實際行動，團隊學會了一件事：真正有效的行動，必須貼近真實需求，也必須願意承認「原本的做法不一定是對的」。

在行動方案2.0階段，團隊與多個國際青年與藝術教育組織進行訪談與研究，包括來自非洲、美洲、歐洲與大洋洲的NGO團隊。透過交流了解這些組織如何透過戲劇、馬戲、故事敘事與體驗式教育，陪伴邊緣與高風險青少年重建自信與生活方向。這些跨文化的交流讓團隊深刻體會到，不同社會雖有不同處境，但「連結」、「傾聽」與「信任」始終是青少年陪伴工作的核心。

然而，當團隊的視角回到臺灣、重新檢視自身量能與在地需求後，團隊意識到若只停留在「替青少年發聲」，並不足以回應問題的根源。於是，行動階段，團隊將行動焦點轉向「家庭溝通」，嘗試從預防的角度切入，回應青少年在成長過程中經常面臨的斷裂—當孩子無法在家庭中被理解，衝突與逃離便更容易發生。



「陪您一起長大的秘密任務」親子活動大合照，記錄孩子與家長共同完成任務的瞬間

團隊以真實的青少年訪談為基礎，設計一場結合遊戲、解謎與故事體驗的親子工作坊—「陪您一起長大的秘密任務」，透過「你講我畫」、「棉花糖挑戰」等合作活動，讓家長與孩子實際感受到溝通中的落差與盲點。活動不強調說教，而是透過換位、體驗與反思，讓參與者慢慢發現：「原來我聽到的和對方想表達的並不一樣。」許多家長在回饋中提到，這是他們少數能真正停下來，重新理解孩子的一次經驗。

「不倒少年」這個名字，來自團隊對於成長的重新詮釋—跌倒並不是失敗，而是學習與重新站起來的過程。不追求一次就改變所有問題，而是希望成為一座橋，讓故事能被聽見、讓誤解有被拆解的可能。透過把「故事」轉化為「經驗」，邀請參與者從被動的旁觀者，成為能感受、能對話的行動者。

團隊成員來自不同背景，卻共享一個信念：行動不一定要宏大，但必須真誠而持續。我們也清楚，青少年與家庭陪伴是一條長期的路，短暫而未經思考的介入，反而可能造成傷害。因此，不倒少年持續反思行動方式，並嘗試建立可延續的社群與對話空間，讓理解不只停留在活動當下，而能在生活中慢慢發酵。

未來，不倒少年希望持續深化以故事為核心的體驗式行動，結合更多教育、藝術與陪伴的可能，讓更多人有機會重新看見—在標籤與衝突背後，那些其實很努力、卻不斷跌倒的少年。而每一次願意停下來傾聽的成人，都是讓他們再次站起來的重要力量。



家長與孩子一同討論解謎題目



棉花糖團隊合作競賽，讓孩子們在合作中建立默契、練習溝通

# 純粹喜悅

陳璽珺、簡瑩儀、龍秉廷、陳紀宇、陳泰宇

透過工作坊、線上挑戰與社群陪跑，  
協助民眾建立身心照護習慣，讓療癒落實於日常

## 交流國家與組織

- |      |  |
|------|--|
| 泰國   | • Akha Youth Development Center, AYDC              |
| 瑞士   | • International Waldorf Schools Federation, IWSF   |
| 越南   | • HelpAge International Vietnam                    |
| 德國   | • PhoenixesHK                                      |
| 香港   | • Youth Section Oceania / Awakening the Flame      |
| 澳洲   | • Parzival   |
| 喬治亞  | • Camphill Community - Mourne Grange               |
| 北愛爾蘭 | • YIAM (Young Impulses in Anthroposophic Medicine) |
|      | • Youth Section Global Access Fund                 |

Pure Joy:  
Holistic  
Wellness

在快速變動、充滿壓力的時代裡，「好好照顧自己」看似簡單，卻常被生活的重量推到最後。許多人在情緒困頓、身心疲憊時，甚至不知道可以向誰求助，也不知道該從哪裡開始。

純粹喜悅帶著這樣的洞察，相信身心健康不該是少數人的專利，而是每個人都可以觸及、學習、練習的日常。因此，他們以「全人身心整合照護」為核心，結合心理學、芳療、營養與自然醫學，打造一套溫柔、實用且可持續的陪伴系統，陪伴大家重新建立與身體、情緒的連結。

首先，團隊從線上出發。透過IG、FB 平臺，以簡明易懂的圖文與短影片，分享呼吸技巧、情緒覺察、芳香療愈與自我陪伴練習。這些內容不僅降低了身心照護的門檻，也讓自我照顧不再受時間與空間限制。短短三個月中，累積超過百篇內容、觸及超過1萬次瀏覽，逐步形成一個可隨時取用的學習資源庫，讓身心照護變得更貼近生活。

第二項行動也是本計畫最具溫度的核心——21天自我照護挑戰與LINE陪跑社群。團隊認為，改變不是靠一堂課，而是靠每天一點點的練習。因此團隊設計循序漸進的系列主題，包括情緒覺察、五感回到當下、自我肯定練習等，並透過LINE群組每日推播提醒、圖文、示範及討論，引導參與者養成自己的照護習慣。在這段過程中，不少成員主動分享自己的狀態、困惑與練習心得，彼此支持、互相鼓勵，讓原本很私密、孤單的心理歷程，變成了一種被看見、被理解的共同實踐。這個小小的社群，慢慢長成一個正向而穩定的支持網絡。



透過香氛體驗與身心覺察，讓參與者在日常中找到穩定與平靜的方式



講解每種精油帶來的功效，並說明其適用情境與使用方式

最後是將線上的練習延伸到身體與感官——「安頓身心的香氣行旅」實體工作坊。考量多數參與者第一次接觸身心照護，團隊以溫暖柔和的節奏，帶領大家從心理引導、呼吸放鬆，走進香氣的療愈世界，再透過調製專屬精油噴霧，創造一個能帶回家、能持續實踐的自我照護儀式。參與者在安全與接納的空間中放下緊繃，重新聽見自己的聲音，許多人也回饋在活動後感受到久違的平靜與安定。

除了在地行動，團隊也積極拓展國際合作，與來自泰國、瑞士、越南、澳洲、北愛爾蘭、喬治亞等地的組織進行交流，從全人教育、身心照護到特殊需求者支持，彼此分享實務經驗與合作願景。這些連結不僅讓計畫視野更開闊，也為未來跨國共同推動身心健康奠下基礎。

在執行的過程中，團隊並非沒有遇到挑戰——團隊成員的健康狀況、有限的人力、參與者的私密性，都讓行動推動變得不容易。但也正因如此，更深刻體會到：照顧自己，從來不是理所當然，而是需要被支持的能力，也因為這份理解，所以選擇用溫柔而堅定的方式，陪伴每一位願意開始的人。

純粹喜悅相信：只要有人願意陪伴，身心照顧就不再遙遠。也期待未來能與更多夥伴一起，持續讓世界多一點穩定、多一點溫度，多一點純粹的喜悅。



「做自己的療愈魔法師」工作坊大合照，建立屬於自己的身心照護方式

# 逐夢家

胡樹傑、鄭雅勻、楊棠閔

以火舞陪伴逆境青少年重建自信，翻轉刻板印象

## 交流國家與組織

- |     |                               |
|-----|-------------------------------|
| 柬埔寨 | • Friends-International       |
| 尚比亞 | • Circus Zambia               |
| 美國  | • Youth in focus              |
| 荷蘭  | • Phare Ponleu Selpak         |
| 肯亞  | • Dance 4 Life                |
| 比利時 | • The Possibility Project     |
|     | • Art for Children Foundation |
|     | • Caravan                     |
|     | • Stageworks Outreach         |
|     | • The Cares Organization      |

Dream  
Chaser

在快速變動、充滿競爭與壓力的現代社會，成長往往被簡化為成果與效率，卻忽略了每一段生命背後所承載的重量。對許多逆境少年而言，生活很早就教會他們獨立、忍耐與防備，卻很少有人真正停下腳步，傾聽他們內心的聲音。逐夢家正是在這樣的看見中誕生——團隊認為，比起被要求變得更好，每個人其實更需要的是被理解、被相信，以及在不完美中被好好陪伴。

從這樣的理解出發，團隊相信，每一個人心中都有一簇火焰，只是有些人需要一個安全的空間，重新學會如何點燃它。因此，逐夢家以「陪伴式行動」為核心，關注逆境少年在成長過程中的自我認同、情緒表達與歸屬感。不將這些年輕人視為需要被修正的對象，而是相信他們本就擁有力量。因此，團隊選擇以藝術與表演作為媒介，讓身體成為語言，讓情緒有出口，也讓關係在共同經歷中慢慢建立。

在眾多藝術形式中，逐夢家選擇火舞作為陪伴的核心行動。火焰既炙熱又脆弱，需要高度專注、紀律與彼此信任才能被掌握；這樣的特性，正好映照出許多逆境少年的生命狀態。他們看似叛逆、強悍，內心卻常充滿不安與自我懷疑。透過火舞的練習，他們不只是在學習表演技巧，更是在練習如何與恐懼共處、如何為自己與團隊負責，也如何在一次次嘗試中重新相信「我可以」。

逐夢家的行動並不追求快速成果，而是將重心放在過程中的陪伴與關係建立。團隊相信，真正的改變不是來自一場成功的演出，而是來自日復一日的練習、一次次被接住的經驗。在這樣的陪伴過程中，孩子們逐漸卸下防備，開始願意表達感受，也慢慢在團隊中找到自己的位置。對我們而言，那些練習後的聊天、失誤時的鼓勵、彼此扶持的片刻，與舞臺上的掌聲同樣重要。



在教練與同伴的陪伴下，完成第一次上火的挑戰

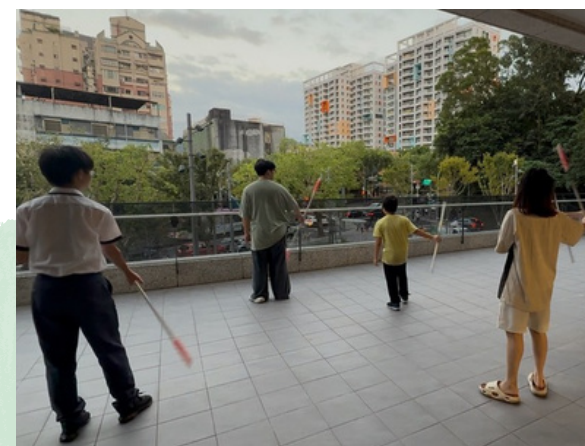
同時團隊也結合了在地組織一同展開為期一個多月的火舞陪伴課程，從基礎動作開始，陪著孩子們面對恐懼、身體的不安與對舞臺的陌生感。隨著時間推進，他們逐漸學會彼此支持、為隊伍負責，也在練習中看見自己的進步。最終站上舞臺的那一刻，對他們而言不只是一場演出，而是一段「我做得好」的生命經驗。

逐夢家也將視野延伸至國際，與多個關注兒少發展、藝術教育與情感支持的組織交流經驗。從中學習如何在行動中更細膩地回應情緒需求，如何讓藝術不只是展示，而是一條能夠持續陪伴的路。這些交流，讓逐夢家在行動設計上更加重視歷程、關係與長期影響。

行動的過程中，團隊也面臨現實的挑戰——有限的人力、活動風險、時間壓力，以及彼此身心狀態的調適。但正因如此而更深刻體會到陪伴本身從來不是理所當然，而是一種需要被選擇、被練習的能力，他們選擇用溫柔而堅定的方式前進，即使步伐不快，也不輕易離開。

團隊相信，當一個年輕人曾被真誠陪伴、被認真相信，那份力量會在未來的某個時刻，再次被點燃，甚至傳遞給下一個人，也希望不只是短暫的參與，而是能在他們生命裡，留下一段「有人願意陪我走過」的記憶。

逐夢家不為製造奇蹟而存在，而是選擇在每一個看似平凡的時刻，與追夢的人並肩同行。只要有人願意陪伴，夢想就不會那麼遙遠；而那一點被點亮的火光，終將照亮更長、更遠的路。



為期一個多月的日常練習，讓孩子們在持續的努力中看見自己的進步與成長



孩子們克服天候與緊張，在雨中表演大成功

# 隱途計畫

劉芸辰、張又懿、邱浩哲、劉幸宜

結合科技與藝術，支持更生少年與社工，  
打造理解與支持並存的社會場域

## 交流國家與組織

- |     |  |
|-----|--|
| 美國  | • Pandorabots                              |
| 新加坡 | • National Institute of Education          |
| 柬埔寨 | • WESTEAM Cambodia                         |
| 澳洲  | • Learning Design Alliance                 |
| 瑞典  | • Customer Experience Insight              |
| 南非  | • OpenEvocracy                             |
| 紐西蘭 | • Khulisa Social Solutions                 |
|     | • Juvenile Justice Advocates International |
|     | • Ara Poutama Department of Corrections    |
|     | • Orange Tamariki                          |

The Second  
Door

隱途計畫，是一群相信「被好好對待，人生就有機會轉彎」的青年所組成的團隊。團隊關心那些在人生早期就走進複雜處境的少年，也關心長時間站在第一線、默默承接重量的社工與助人工作者。對團隊來說，改變不是轟轟烈烈的奇蹟，而是一次又一次願意停下來傾聽、調整與陪伴的累積。

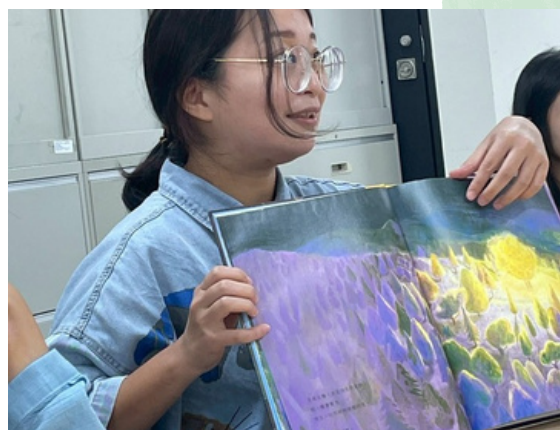
隱途計畫的起點，來自團員們對於更生少年與高風險青少年的關注。團隊看見他們在司法、家庭、學校與社會之間來回碰撞，卻往往缺乏穩定、長期而被理解的支持。起初，團隊希望能直接為少年打造陪伴與資源媒合的工具，但在一次次與社工、督導與實務工作者的對話中，逐漸理解到：若沒有足夠的時間與人力，任何再好的工具，都可能變成另一種負擔。

於是，團隊選擇換一條路走，開始把目光放在第一線的社工身上——那些每天在有限時間裡，同時承接專業責任與情緒勞動的人。許多社工提到，最消耗心力的，並不只是與個案互動，而是在服務結束後，還得花上數小時，把所有發生過的細節整理成一份「完整、合規、不能出錯」的紀錄。這些文字背後，其實是被壓縮的休息時間，以及來不及好好消化的情緒。

因此，團隊設計結構化引導式問答流程，結合AI智能整理技術，慢慢發展出AI個案記錄輔助系統。這並不是要取代專業判斷，而是希望成為一個溫柔的工具，陪著社工把腦中還很零散的記憶，一步步整理成有結構的紀錄。透過引導式問答與AI協助整理文字，原本可能要花上一整晚完成的工作，可以在短時間內告一段落，讓社工能把時間留給真正重要的事——多陪一個人、多聽一段故事，也多照顧一下自己。



藉由藝術治療工作坊，讓參與者透過創作探索自我



治療師透過《發光的樹》作為引導，帶領參與者進入工作坊的主題與情緒探索

除了科技行動，隱途計畫同樣珍惜真實相遇的力量，團隊規劃並執行少年藝術治療工作坊，邀請少年用拼貼、創作與分享的方式，慢慢說出那些不容易被說出口的感受，為少年打造一個安全的情緒表達空間。這樣的行動不僅讓少年得以探索自我、整理生命經驗，也讓團隊更貼近理解其內在需求，避免以單一視角或標籤化方式看待服務對象，科技應該是溫柔而有界線的輔助，而非取代人與人之間真正的連結。對團隊而言，那些安靜創作的時刻，和被輕聲聆聽的分享，都是無法被任何數據取代的珍貴經驗。

隱途計畫的成員來自社會工作、心理、教育、資訊、設計與國際事務等不同背景，卻有著相似的信念：科技應該讓人更靠近彼此，而不是更疏離；服務應該減少標籤，而不是製造更多與「被幫助者」的距離。團隊在合作中不斷練習謙卑，承認自己不知道的地方，並願意為了更貼近真實需求而調整方向。

團隊認為，社會問題不會有快速而簡單的解方，但透過耐心傾聽、科技善用與持續修正，改變是可能被累積的。團隊期望在陪伴少年的同時，也能陪伴整個服務系統走向更人性化、更永續的未來，讓那些看似「隱形」的努力與路徑，最終成為能幫助更多人走上的正途。



利用手電筒照亮自己的作品，看到作品的另一面

# 繡無界

吳佳潔、余品萱、王奕婷、黃熾慈、吳予馨

以藝術為媒介，陪伴失聯移工子女探索自我與文化認同

## 交流國家與組織

- |      |  |
|------|--|
| 烏干達  | • CIYOTA                               |
| 丹麥   | • DRC (Danish Refugee Council)         |
| 美國   | • A.R.T(Art for Refugee in Transition) |
| 馬來西亞 | • Borneo Komrad                        |
| 卡達   | • Education Above All                  |
| 黎巴嫩  | • GCENR                                |
| 加拿大  | • Reading is Fundamental               |
|      | • BuildOn                              |
|      | • YARID                                |
|      | • MUSE Arts                            |
|      | • GCPEA                                |

Showuna

在臺灣，有一群孩子的名字很少出現在學籍名冊上。他們沒有身分證、生活在制度的縫隙之中，這群孩子被稱為「無國籍兒童」。對他們而言，成長從來不是循序漸進的歷程，而是一場必須過早學會適應、等待與沉默的日常。在這樣的處境裡，學習不只是知識的累積，更是一種能否被看見、被理解的經驗。

《繡無界》的行動，正是從這樣的現場經驗出發。團隊成員在接觸無國籍兒童議題的過程中逐漸意識到，這些孩子所面臨的，不只是教育資源不足，而是長期缺乏一個能安心表達、探索自我與建立關係的空間。當身份尚未被制度承認，孩子更容易在成長過程中對自己產生懷疑，而藝術，成為他們少數能自由說話的語言。

因此，團隊將行動聚焦於「探索式藝術課程」，同時作為陪伴的起點。透過繪本導讀、創作活動、戲劇與遊戲設計，嘗試為孩子打造一個安全而穩定的學習場域，讓他們在創作中認識情緒、表達想法，並逐步建立對自我與他人的理解。藝術在這裡不是成果導向的表現，而是一種慢慢被允許的嘗試。

團隊與財團法人台灣關愛基金會合作，規劃一系列以3至6歲幼兒為對象的藝術與生活課程。從前導課程《我的臉譜我做主！》開始，孩子透過臉譜創作認識「每個人都不一樣，但都值得被喜歡」；接續的《內在拼圖》、《情緒娃娃》、《圖形魔法師》與《市集遊戲》等課程，則循序引導孩子辨識情緒、認識自我、理解數量與圖形，並學習基本的社會互動與文化經驗。課程設計不追求速度，而重視反覆、回應與陪伴，讓孩子在熟悉的節奏中慢慢累積安全感。



透過市集遊戲引導孩子們認識錢幣以及模擬使用

在多次課程互動中，團隊觀察到細微卻關鍵的轉變。有的孩子從一開始只用行為表達情緒，逐漸能說出「生氣」、「難過」；原本安靜旁觀的孩子，也開始願意分享自己的作品與想法。這些改變或許難以量化，卻真實地發生在一次次創作與對話之中。透過「提問、引導、創作、分享」的循環，孩子不再只是被照顧的對象，而成為能主動參與、被傾聽的個體。

而青年志工在行動中扮演著重要角色。團隊共招募並培訓40位青年志工，陪伴孩子進行創作、遊戲與日常互動。這不只是人力支援，更是一段雙向學習的歷程。對青年志工而言，孩子的反應提醒他們放下成人視角，學習用更多耐心與同理心去理解不同的生命經驗；對孩子而言，穩定出現的大人，讓「被陪伴」成為可以相信的事。

在行動發展的同時，團隊也透過與國際組織的交流，重新理解無國籍兒童議題在全球脈絡中的位置。不同國家的經驗雖各有差異，卻普遍指向一個核心：孩子的學習，必須與生活、安全感與身份認同一同被看待。這也讓團隊更加確認，相關理念唯有經過在地轉譯，才能真正回應臺灣孩子的處境，而非停留在抽象的參考。

回顧整體行動歷程，團隊逐漸確認自身的位置。場地限制、志工熟悉度不足、孩子間的衝突，都是行動中反覆出現的挑戰；而每一次調整與修正，也都提醒團隊，陪伴本身就是一種需要學習的能力。藝術課程不是為了解決所有問題，而是在不完美的現場中，為孩子保留一塊能安心呼吸的空間。

未來，《繡無界》將持續優化課程模組，累積可複製的教案與教具，並擴展更多在地合作場域。同時，團隊也期待透過長期陪伴與紀錄，讓更多人看見，無國籍兒童不只是被標籤的群體，而是一群正在成長、學習、渴望被理解的孩子。



透過臉譜創作活動，帶領孩子探索自我認同並增進表達能力



帶孩子認識並聯想生活中的圖形，促進空間與圖形理解能力與邏輯推理能力

# 青銀共創 與共融



NextCycle共學家



補銀草



滾滾聯盟roll with us



銀way有你，青銀同行



護耆盾

# NextCycle共學家

艾玉潔、陳柔安、賴雅萍

結合廚餘再生與惜食教育，促進青銀共學共創

## 交流國家與組織

- |      |                                |
|------|--------------------------------|
| 新加坡  | • The Foodscapes Collective    |
| 荷蘭   | • Taste Before You Waste       |
| 美國   | • Food Recovery Network        |
| 澳洲   | • Green Nudge                  |
| 馬來西亞 | • Volunteering Australia       |
| 日本   | • Foodscape Collective         |
| 泰國   | • Kechara Soup Kitchen         |
|      | • Service Grant Japan          |
|      | • Scholars of Sustenance (SOS) |
|      | • 慈濟新加坡分會                      |

Nextcycle  
Collaborative  
e Learners

共學家以打造跨世代共學平臺為核心理念，從一開始便立志將青年與高齡者的生活智慧連結起來，探索知識互惠與社區活化的新方式。團隊成員來自不同背景，有教育、社會工作以及科技創新經驗，他們認為，真正的共學不只是知識的傳遞，而是一種關係的建構——青年從長者身上學習生活的哲學與經驗，長者也從青年身上感受到新的觀點與活力。

計畫從初期的需求調查開始，團隊深入社區、拜訪長者，了解他們對生活、健康與社交的期待。透過訪談與小型座談，團隊發現，許多長者希望在晚年仍能保持學習與社交的機會，而青年則渴望在社區實踐所學，將理論與行動結合。基於這樣的理解，「共學家」設計了一系列跨世代共學課程，涵蓋生活技能、手作藝術、數位工具操作與社區議題討論等內容，每一堂課都強調互動與共創，讓參與者不只是被動接受知識，而是成為學習與創造的共同主人。

透過與關注食物浪費減量、永續飲食、環境教育的國際組織之交流，團隊學習到如何將國際經驗在地化。例如，荷蘭Taste Before You Waste推動「Wasteless Dinner」與「Food Cycle Market」的零浪費飲食文化；新加坡Green Nudge透過體驗式學習與顧問服務，倡導「nudge而非灌輸」的社會影響理念；日本Service Grant Japan運用專業志工協助非營利組織解決社會問題；美國、泰國與馬來西亞的組織則提供剩食回收與社區救援模式，結合教育與技能培訓，促進青年與社區自立。這些豐富的國際案例，為「共學家」設計在地行動提供了可借鏡的策略。

在實際行動中，團隊安排了固定的共學日，每週青年與長者一同參與活動，從最初的陌生變成愈來愈熟悉，關係逐漸建立。青年帶領長者進行簡單的數位工具操作，教會他們使用手機APP記錄生活與參與線上活動；而長者則分享手作技巧、生活經驗，甚至社區故事，讓青年更理解社區脈絡與文化。這種互惠的學習模式，不僅促進了技能交流，也強化了彼此之間的情感連結，讓學習成為一種溫暖的日常。



每週共學日，青年與長者共同參與活動，透過互動學習深化彼此的連結與理解

除了課程內的互動，「共學家」也積極將學習延伸到社區行動。團隊策劃了小型工作坊，帶領長者與青年共同設計社區活動，例如社區環境整理、綠色生活實作及文化保存專案。每一次行動都是一次學習的延伸，也是社區凝聚力的加強。青年在其中學會如何組織活動、溝通協調，也理解了長者在社區中的角色與需求；長者則因為能夠貢獻自己的知識與經驗，感受到成就感與被需要的價值。

回顧整個年度，參與者普遍反映，這樣的共學經驗改變了彼此對跨世代互動的理解與態度。青年不再單純以服務者的角色出現，而是把長者視為值得尊重與學習的夥伴；長者也不再只是被照顧的對象，而是可以影響社區、分享智慧的人。透過共學，青年與長者建立了長期的互信關係，也讓社區的生活氛圍更為活潑與包容。

「共學家」的成果不僅在於活動的數量或規模，而是在於這種共學精神的延續。許多參與者在活動結束後，仍保持聯繫，繼續交流學習心得，甚至自行發起新的社區計畫。團隊也將課程設計與教學心得整理成模組化教材，分享給其他社區或青年團隊參考，期望這股跨世代共學的熱潮能夠擴散到更多地方。更重要的是，這段經驗讓青年與長者都意識到，學習沒有年齡限制，而互相尊重、共同成長的力量，正是社區活力與社會永續的重要基礎。

整體而言，「共學家」以跨世代共學為核心，從社區需求出發，融合青年創意與長者經驗，不僅促進了技能、知識與文化的交流，也為社區注入了更多活力與可能性。這段經驗證明，只要設計得當，青年與長者完全可以在彼此的互動中找到學習、成長與陪伴的價值，而這正是「共學家」希望傳遞給社會的核心理念——共同學習，共同生活，共同創造更美好的社區。



共同製作柚子皮清潔劑



青年帶領長者進行簡單的數位工具操作

# 補銀草

吳承翰、陳昱涵、蔡貫丞、陳溫愷筠

致力於提升長者病識感與健康自我管理意識，  
透過趣味衛教活動走入社區

## 交流國家與組織

- |      |   |
|------|---|
| 泰國   | • Project L.I.F.E.  |
| 新加坡  | • Silver Ribbon   |
| 尼泊爾  | • Ageing Nepal  |
| 印度   | • RMCH  |
| 日本   | • Sowaka Wellbeing  |
| 哈薩克  | • Service Grant Japan                                       |
| 加拿大  | • University of the Third age, U3A                          |
| 越南   | • Canadian Network for the Prevention of Elder Abuse, CNPEA |
| 馬來西亞 | • VNAH  |
|      | • Life care group   |

Sage for  
Silver

臺灣已經正式邁入「超高齡社會」，面對急速的人口結構變化，如何維持長者健康與生活品質，成為亟需解決的重要課題，團隊最初以「銀光娛樂」之名，專注於記錄長者的人生歷程與技藝，希望透過影像串聯世代。然而在與醫學、牙醫及中醫專家對談後，團隊重新審視自身的專業與社會責任，逐漸轉型為以「提升病識感、促進健康行為改變」為核心的跨域健康推廣團隊。

多數長者普遍存在「不痛就不急、不嚴重就不用就醫」的觀念，對健康訊息的識讀能力亦有限，容易誤信偏方或網路不實資訊。面對這些問題，團隊秉持「知病識養，樂活晚年」理念，結合醫、中、牙三大醫療體系，設計出符合長者學習習慣、具趣味性與參與感的衛教活動，例如情境劇、手作坊、互動遊戲及居家自我檢測教學，並引入 AI 科技素養教學，讓健康識能在日常生活中落地，真正實現長者主動健康管理。

團隊積極與多個國際組織建立合作，從泰國、印度到加拿大，涵蓋心理健康、積極老化、肌少症病識感及長者社會參與等議題。例如，泰國 Project L.I.F.E. 關注弱勢長者生活與醫療支援，新加坡 Silver Ribbon 則專注心理健康去汙名化，印度 Sowaka Wellbeing 推廣冥想與瑜伽提升銀髮族心理福祉，尼泊爾 Ageing Nepal 強調制度支持與在地社區建構。透過與這些組織的交流，團隊成員得以觀察不同國家長者健康照護的現況與挑戰，並思考如何將跨國經驗與臺灣在地需求結合。

然而，跨國交流過程具有一些挑戰，文化差異、語言溝通及健康觀念落差，使得活動設計需因地制宜。例如，尼泊爾長者偏好偏方與巫醫草療，與臺灣長者習慣有所不同；印度長者對心理健康課程接受度高，但操作設備或科技工具仍需簡化。這些經驗讓團隊更加理解「健康推廣不是單向傳遞，而是需要因應文化與個體差異的互動過程」。



長輩認真聆聽紫雲膏的用途與製作方法，深入了解其成分特色與實際應用

團隊在臺中及澎湖地區的社區、里民中心、日照中心及衛生所等場域，成功舉辦一系列多元衛教活動，涵蓋醫學、牙醫與中醫領域。在醫學面向，團隊設計「外星人打怪肌力挑戰」與「握力器打地鼠遊戲」，透過 Arduino 感測技術與遊戲化操作，讓長者在趣味互動中訓練上肢肌力、手眼協調與反應能力，有效延緩肌少症及身體機能退化。

在牙醫面向，活動包含「健口操」與「牙齒模型刷刷樂」，透過實作與知識問答遊戲，長者不僅理解正確刷牙、假牙清潔及牙線使用方法，更能將口腔保健融入日常生活，提高咀嚼與吞嚥功能，預防營養不良與感染。中醫面向則結合「八段錦養生運動」、「紫雲膏手作坊」及飲食教育。「八段錦」透過柔和肢體伸展與呼吸調息，提升血液循環與身心平衡；「紫雲膏手作坊」讓長者親手製作草藥護膚品，重拾生活自理能力與成就感；「便當選菜挑戰」則將營養知識轉化為生活化互動，提升長者飲食判斷力與自我管理力。

對團隊成員而言，計畫不僅是推廣長者健康，更是一場自我學習與成長的旅程。跨領域合作也帶來挑戰與啟發，醫學、牙醫與中醫專業融合，讓團隊能提出更完整、系統化的健康方案。國際交流讓團員深刻理解文化差異對健康行動的影響，也強化了跨文化溝通能力。看到不同國家的長者因衛教而改變行為、提升生活品質，團員感受到健康推廣的真正價值——不只是傳授知識，更是培養長者自主照護能力與生活信心。同時，與學生志工及青年夥伴共同執行活動，促進了跨世代互動。長者樂於分享生活智慧，青年則提供新科技與方法，形成相互學習與支持的正向循環。

「Sage for Silver 補銀草」團隊以提升病識感與健康行為改變為核心，未來，補銀草將持續拓展社區合作、學生志工培育及教材教具延用，致力於打造可模組化、可永續推廣的銀髮族健康促進方案，實現長者自主、樂活、健康的晚年生活。



透過手眼協調打地鼠遊戲活動，促進參與者的反應能力與肢體協調



帶領長輩做簡易舒展操，幫助長輩建立日常自我保健習慣

# 滾滾聯盟roll with us

陳佳妤、陳汶伶、郭莉蓁、黃家榆、黃英哲

關注高齡者運動與社交困境，  
透過地板滾球搭配其他趣味活動進入長照場域

## 交流國家與組織

- |      |  |
|------|--|
| 日本   | ● あいち健康プラザ                                     |
| 新加坡  | ● JAPAN BOCCIA CLUB                            |
| 加拿大  | ● Kaigo Cafe                                   |
| 泰國   | ● Lions Befrienders Service Association        |
| 澳大利亞 | ● YC&AC  |
|      | ● ICAA (International Council on Active Aging) |
|      | ● Bowls Japan                                  |
|      | ● 東京都障害者スポーツ協会                                 |
|      | ● Department of Older Persons                  |
|      | ● WORLD BOWLS                                  |

在臺灣逐步邁入超高齡社會的過程中，許多長者的生活半徑，正隨著身體機能退化而不斷縮小。行動不便、理解力下降，加上長時間缺乏社交互動，使運動與參與公共生活，逐漸成為遙不可及的事。對部分高齡長者而言，真正的困難並非「不想動」，而是不知道還能如何安全地動起來，並被他人溫柔地接住。

滾滾聯盟（Roll with us）的行動，正是從這樣的現場觀察出發。團隊關注到，許多長照機構中的長者，特別是八十至九十歲、甚至伴隨失智狀況的族群，往往缺乏合適且低門檻的運動選項，也缺少能安心參與的社交場域。當活動設計過於複雜、節奏過快，長者便容易因挫折感而選擇退縮，進一步加深自我封閉。

因此，團隊選擇以「地板滾球」作為行動的核心媒介。這項運動規則單純、強度可調，並能依照長者的身體狀況彈性調整，兼具安全性與趣味性。更重要的是，滾球本身並不追求競技表現，而是為長者創造一個「可以一起玩、一起笑、一起嘗試」的空間。

在2025年9月至10月間，滾滾聯盟於長照中心共執行五次實體行動。每一次活動開始前，團隊都會先帶領長者進行自編暖身操，活絡身體機能，也藉此觀察長者當日的的身體狀況。正式活動中，志工透過多次示範與簡化說明，引導長者進行迷你地毯滾球或改良後的滾寶特瓶遊戲，並依實際情況調整規則，確保每位長者都能在安全與理解的前提下參與。



團隊帶領長輩操作滾球



團隊將地板滾球改良成在桌面上進行以減輕長輩身體負擔

活動現場的節奏刻意放慢，比起完成動作是否標準，團隊更在意長者是否願意嘗試、是否感到被鼓勵。對部分行動受限或長期拒絕社交的長者而言，踏出第一步往往最為困難。團隊選擇以持續邀請與正向回饋，陪伴他們慢慢克服自卑與不安。曾有一位長者，長期坐在一旁觀看、不願加入，但在多次活動與氣氛感染下，終於主動拿起滾球，加入團隊行列。這個瞬間，也成為團隊成員心中最深刻的畫面之一。

在這五次行動中，共有21位平均年齡介於80至90歲的長者持續參與，其中包含失智症長者。團隊觀察到，透過反覆而穩定的活動設計，長者不僅在推球與投擲過程中獲得身體活絡，也逐漸展現更多笑容與互動。原本彼此陌生的長者，開始在活動間隙聊天、為彼此加油，社交連結也在不知不覺中被重新建立。團隊在行動中扮演關鍵角色，他們不只是活動帶領者，更是陪伴者與觀察者。透過一次次蹲下身來示範、耐心等待與回應，學習放下效率與成果導向，轉而以長者的節奏為依歸。這樣的互動，讓運動不再只是身體訓練，而成為一種關係的建立。

在推動在地行動的同時，滾滾聯盟也透過國際交流，拓展對高齡議題的理解。無論是日本將草地滾球視為「終身運動」的推廣經驗，或新加坡以社區為核心的樂齡支持模式，都讓團隊看見，高齡照顧不只是醫療或復健，而是一種如何讓長者持續留在生活之中的社會設計。這些經驗也啟發團隊思考，運動如何成為跨世代與跨領域連結的起點。

回顧整體行動歷程，團隊清楚意識到，推動高齡友善活動具有一些挑戰。長者在認知理解、身體控制與心理層面上的限制，都需要細緻調整與高度耐心。然而，也正是在這些不斷嘗試與修正的過程中，團隊更加確信：只要活動設計足夠貼近生活，並有人願意持續陪伴，長者依然能找回參與的信心與樂趣。

未來，滾滾聯盟期待將地板滾球推向更生活化的場域，結合共餐、咖啡時光或社區交流，讓運動成為人與人之間重新靠近的媒介。當滾球在地面上緩緩前行，長者的笑聲與回應，也再次在空間中流動。滾滾聯盟相信，真正重要的不是球滾了多遠，而是有人願意陪著他們，一起向前。

# 銀way有你，青銀同行

林子妤、楊玉鈺、周妍芝、楊立璿、張滋宸、吳采凌

致力促進世代交流，設計共廚工作坊與對話活動

## 交流國家與組織

- |     |  |
|-----|--|
| 加拿大 | • Generations Working Together   |
| 南非  | • cyber-seniors  |
| 英國  | • Age-in-Action  |
| 瑞士  | • Verein Coolinarik  |
| 丹麥  | • DaneAge Association  |
| 西班牙 | • Macrosad Chair in Intergenerational Studies at the University of Granada |

Silver way,  
with us all,  
the way

當代社會中，青年與長者之間的互動往往停留在片段、表面的交流，缺乏真正的對話與理解。這種隔閡不只出現在家庭生活，也在社區與公共場域中悄悄延伸，團隊從理念出發以「青銀廚房」實踐跨世代行動，期待透過實際行動，讓青年與長者彼此理解、彼此學習，創造共好的社會環境。

在設計在地行動之前，團隊與蘇格蘭的Generations Working Together、比利時的Age-in-Action 及美國的Cyber-Seniors等組織互動，不僅學到如何以共創思維設計跨世代活動，讓青年與長者都能積極參與，更理解到文化背景對互動方式與需求的重要影響。

而觀察國際案例後，團隊開始思考如何將先進做法轉化為貼近臺灣社區的方案，例如將廚藝或生活技能作為互動橋樑，並強化青年在活動中的引導角色，使其既是協作者也能啟發長者分享。更重要的是，這些國際經驗提醒團隊，活動不應只是一次性的交流，而應是建立持續性社群、延伸後續行動的起點，讓跨世代互動能夠在在地社區中持續發酵，產生長遠影響。

「青銀廚房」活動以跨世代交流為核心，設計暖場與共感建立、廚藝共學、Kitchen Storytelling共創、科技共學與回饋分享四個階段，更結合專業廚藝講師指導下，青年與長者分組合作完成料理促進青年與長者的互動與學習，最後青年指導長者使用手機與數位工具進行創意拍攝，提升長者的數位素養並開啟新型互動方式，整體活動透過「共聚、共學、共創」三大主軸，結合料理、故事與科技，不僅提供實作體驗，也強化世代理解與情感連結，展現跨世代交流的實質價值。



青年與長者一起分組做料理，  
在合作過程中拉近彼此距離



透過料理與故事作為媒介，  
讓青年與長者理解彼此的人生歷程

雖然這一路走來並不全然順遂，從食材準備資訊不完整、場地租借過程反覆、長者與青年招募的挑戰，到活動執行當日時間安排的壓力，團隊面對種種變動與不確定性。然而，正是這些挑戰讓團隊學會靈活應變、提前規劃備案、重視細節與跨組溝通。長者招募最初依賴單一窗口，導致進度緩慢；後來團隊增加多元管道並設定確認機制；有些長者臨時無法出席，則讓團隊及時啟動備取名單，確保活動順利進行，更有青年在活動結束表示：「透過共煮，我看到長者的幽默與生活智慧，原來彼此有那麼多可分享的瞬間。」更令人感動的是，活動結束後大家自發建立了LINE群組，繼續分享食譜、生活與交流，延伸出一個真實持續的跨世代聯結網絡。

從這場活動中，團隊更清晰地看見了未來的可能性：不只是在單次工作坊完成交流，而是建立一個能持續運作的跨世代社群。未來計畫包括透過合作單位與校園管道招募更多元背景的青年與長者；舉辦聯合共創市集、廚藝趣味競賽等活動；延伸至社區層級的常態性跨世代交流平臺。

跨世代理解不是一次性的任務，而是一條需要耐心、共創與真誠對話的道路，透過料理、故事與科技，每個世代都有被看見、被聽見的機會——而這正是「銀Way有你，青銀同行」真正的行動力量。



結合專業廚藝講師指導，  
在輕鬆互動的氛圍中學習料理，享受共同下廚的樂趣

# 護耆盾

馬萁蔚、郝千慧、吳政達、王凱賢

透過改編短劇陪伴長者提升分辨能力，打造安心的防詐場域

## 交流國家與組織

- 奧地利
- 加拿大
- 美國
- 德國
- 日本
- EURAG
- Smile Theatre
- Stop Elderly Scams
- CanAge
- Identity Theft Resource Center
- SONAY
- NCEA
- NAPSA
- NPO法人デジタルリテラシー向上機構
- SeniorShield
- LTCCC
- wege aus der einsamkeit e.v. hamburg

Aegis of  
Elders

護耆盾秉持「還給長者一個安全的晚年」的理念，希望透過教育、互動與科技工具，預防長者詐騙受害，守護他們的財產與尊嚴。團隊行動策略融合戲劇演出、短劇影片、互動遊戲與社群媒體傳播，從面對面的實體教育延伸到線上資源，力求將防詐知識以有趣、易懂且可持續的方式傳遞給長者。

團隊積極與國際組織合作，學習全球防詐經驗並在地化應用。例如，美國非營利組織 Stop Elderly Scams (SES) 專注於保護老年公民免受詐騙侵害，將其反詐教材翻譯成中文，整理成《國際高級反詐騙教學手冊》。也與奧地利 EURAG 組織進行交流，探索透過戲劇表演進行長者防詐教育的可能性，各國成員分享本地詐騙案例，找出共通點後共同編寫劇本。雖然計畫仍處於初步構思階段，但團隊承諾提供臺灣在地案例及錄製支援，並將此國際合作列為計畫結束後優先推動的永續發展項目，為未來跨國教育合作奠定基礎。

團隊深知，長者詐騙問題不僅涉及財產損失，更影響心理健康與尊嚴。因此，在每次小組會議中持續反思與修正策略，確保行動貼近長者需求。經多輪討論與實驗，團隊將行動分為三個面向：

「實體演出」—透過劇本撰寫與組內排練，團隊直接演出給長者觀看，並在開頭與結尾加入互動環節。實體演出讓長者與內容產生情感連結，但也發現注意力維持有限，對劇情細節印象不深，催生短劇影片的形式。

「短劇影片」—影片製作需考慮攝影、剪輯與內容傳遞。播放影片時，團隊配合前測問卷與後測遊戲，長者在互動中學習防詐知識，效果顯著提升。未來將結合AI文字生成技術，讓長者參與劇本創作並演出，使學習過程更具參與感與記憶性。



在后里長青學苑烏克麗麗班課程中進行防詐宣導，強化長者的防詐意識

「永續教案設計」—團隊設計以戲劇為主題的課程，結合AI技術與演出技巧，使長者在學習防詐知識的同時，發揮自我表達能力。課程以簡單、成果可視化方式呈現，讓長者清楚行動方向，並將所學知識應用於日常生活中，形成完整的防詐教育循環。

最終團隊走入臺北市中正老人中心、后里長青學苑、清大樂齡中心等據點，每場活動中，團隊以5分鐘短劇、快問快答及賓果遊戲等方式，協助長者辨識假投資與假親友詐騙情境，並即刻發放問卷蒐集回饋，持續修正教材。活動結束後，現場演出改編成短影音，用長者熟悉的語氣與臺語口白呈現，延伸至家庭與社群；社群媒體如Facebook 與 IG則擔任教育資訊與成果分享平臺，讓防詐教育延續到線上。

未來，護耆盾將鎖定仍能正常思考與行動的長者作為主要對象。團隊相信：「自己演過一次，就會更記得被騙的感覺。」親身體驗的學習方式，比單純聽講更深刻。針對目標群體，團隊設計更具互動性的學習方式。例如，在影片播放至關鍵片段時暫停，邀請長者上臺演出或判斷詐騙對話應對方式，讓長者透過實際行動學會「正確反應」。這符合「具身認知 (Embodied Cognition)」理念，提升理解與記憶效果。

這種結合真人演出與影片的方式，不僅解決人力調度問題，也保留護耆盾特色：讓防詐教育「有戲劇，也有溫度」。團隊期望透過此策略，使防詐教育持續發展，同時保留核心宗旨——讓長者在學習過程中有互動、有感覺、有記憶。此策略不僅提升教育成效，也建立長者對防詐知識的信心，為長期可持續的社區防詐模式奠定基礎。



以快問快答及賓果遊戲等方式，協助長者辨識假投資與假親友詐騙情境



團隊透過劇本撰寫與組內排練，演出詐騙情境給長者觀看

# 參考資訊



## 量化成果

### 入選團隊數量 19隊

團隊倡議主題涵蓋兒童教育、永續城鄉、環境保護、社會關懷、文化交流、健康照護、青銀共融，議題廣泛且多元。

### 聯結國家橫跨 50 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 208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 358,265人

鼓勵團隊利用數位管道推廣議題，整體觸及人數超過35萬人，行動持續推動不間斷。

### 參與線下活動人數 5,861人

團隊舉辦共96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