

# 目錄



## 01 生活

- 02 個人組—廖智賢
- 03 個人組—吳怡萱
- 04 團隊組—寶島淨鄉團
- 05 團隊組—有怪腳
- 06 個人組—劉復璋
- 07 個人組—張芷瑜

## 08 目標

- 09 個人組—張馨之
- 10 團隊組—蝶蝶樂
- 11 團隊組—歐北來
- 12 團隊組—逆風劇團
- 13 團隊組—築笛擊
- 14 團隊組—文康小樂隊

## 15 勇氣

- 16 團隊組—拍拍屁股走人團隊
- 17 個人組—蕭亦祐
- 18 團隊組—胖貓團
- 19 團隊組—MEATTEAM
- 20 團隊組—Arche
- 21 團隊組—以馬·內壠

## 22 實踐

- 23 團隊組—深夜黑白切手工點心
- 24 團隊組—M.I.T
- 25 團隊組—後山醫思修道團
- 26 團隊組—俠客行
- 27 團隊組—臺灣小玩咖
- 28 團隊組—仨仨倆倆齊步走

## 29 熱情

- 30 團隊組—左右設計
- 31 團隊組—寶島女子水電工
- 32 團隊組—熱血不滅團
- 33 團隊組—V&M Studio
- 34 團隊組—後面田女孩
- 35 團隊組—千陽電機少年



認真生活 用心感受



「厭世」、「負能量」、「鬼島」近期這些詞彙在網路上不難見到，顯示出大多數的人似乎對於生活感到不安與黑暗。

如果對於現況如此不滿意，是否有嘗試著改變，嘗試往更好的方向前進呢？有時回首過去，發現過去的自己渾渾噩噩，不知道自己在幹嘛，才驚覺錯過了好多時光。

靜下心來看看這些故事，或許當時的這些青年們也曾有過不知所措的時期，但是不斷的嘗試、認真的生活，終會找到平衡的方式。

99年 廖智賢

# 尋找龍貓公車-搭乘客運環島 走訪臺灣鄉鎮市區



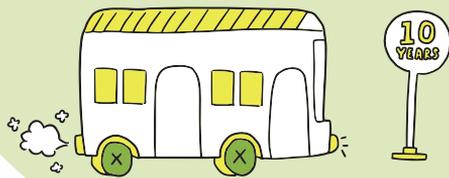
離開了交通便捷的臺北，搭車時間與接駁方式似乎更要錙銖必較，但我也從中挖掘到更多滋味，像是冰店居然也可以買到車票！蜿蜒的公路帶著客運深入街坊，站牌所代表著不僅是客運停靠站，對我來說，更是溫暖的守候。

## 搭乘心中的龍貓公車 展開一段探索臺灣的冒險

2010年的春夏時序，28歲的我準備了一大袋零錢，開啟了一段以客運為主要交通工具的自我探索旅程，用最純樸的方式旅行，上山、臨海、入鄉、返家，透過客運來認識臺灣。因為對吉卜力動畫的熱愛，於是將主題命名為「尋找龍貓公車」，就像是紅豬動畫中有戰鬥機、龍貓是公車，搭乘這些交通工具，彷彿令人能夠暫時脫離現實，到達另一個魔幻時空。當年正值工作轉換期的我，也渴望在乏味的生活中，創造刺激與變化。有別於汽車的快速、機車的孤單、單車的疲累，我期盼著利用客運環島所帶來的感官刺激，更期待透過這樣的行進方式，見證臺灣鄉鎮市區的人情味。

## 人與人的交流 傳遞善的力量

這一次的壯遊，對我來說最大的魅力來自於「人的交集」。除了旅途中交錯的行人，與家人的關係變得更加緊密，也因為參與分享壯遊的座談會，認識了新朋友，透過意見交換與工作交流，激盪出嶄新的火花。這一段打開五感盡情體驗的公車漂流經歷，讓生命因為人的交集，變得更加豐美。我想，若是能夠再一次壯遊臺灣，我還是會選擇搭乘客運環島，但這一次，我想在各個停靠站停留更久，細細品味臺灣溫暖美好的人、事、物。最後，我想說：「嘗試踏上壯遊臺灣這一步，你會看見真實的臺灣，也會聆聽到充滿潛力的自己」。



# 99年 吳怡萱 殿堂外的藝術天堂 臺灣街頭藝人行腳路



## 熱愛表演的說書人行旅

當年大學老師的一席話：「要找一件年老時可以拿來說嘴的事情」，讓我展開了壯遊計畫：殿堂外的藝術天堂—臺灣街頭藝人行腳路。從小就喜歡講話、喜歡藝術、喜歡表演，也因為這樣的喜歡引出我想記錄街頭藝人的念頭，並且透過與街頭藝人的深度對話，化身為說書人在街頭分享街頭藝人的感人故事。在這次的行動中，一共訪問了四十多組街頭藝人的生活點滴，有編織草鞋的阿嬤、民歌團體、操偶師傅等等。

## 壯遊的意義由自己賦予 找出夢想與生活的平衡點

從學生時代就愛說故事的我，現在除了演講之外，也期望自己能夠成為一位幫助他人的作家。壯遊前的自己，像個甚麼也不懂的小孩，但很幸運的，我在其他壯遊夥伴身上學到不少東西。旅行的可貴來自於自己賦予旅行的意義，透過當年這一段不平凡的壯遊，我的勇氣也隨著旅程日益壯大，年輕的靈魂長在腳上，勇敢的走出舒適圈，大方的體驗世界，把旅行當成人生櫥窗，找到強壯的靈魂與自信！

# 101年 寶島淨鄉團

林藝 林岳賢 侯慶賀 戴逸 溫怡婷 廖苑孜 王盈涵



**老師，你今天上課講了好多守護環境的例子，那你有沒有做過什麼呢？**

當時還是師大生科系的我正在學習如何成爲一名生物老師，上課時講得口沫橫飛告訴大家要保護地球。但下課後，有個學生來找我聊天，問我：「老師，你今天上課講了好多守護環境的例子，那你有沒有做過什麼呢？」這個問句像當頭棒喝一般，當下我才發現，我什麼也沒做！

於是我號召了系上同學，一起創立了寶島淨鄉團，我們想邀請大家一起來淨灘。一開始在網路上透過粉絲團號召大眾來參與，一開始是先去敲身邊的朋友，花了一周去聯繫身邊的友人，但不能把握能有多少人來，結果當天淨灘有62人到場！

在2019年我們也辦理了彩妝二手拍消費不浪費的活動，有一千多位民衆熱情參與，我們爲11,330個物品找到了新的主人，也將這些剩餘彩妝品贈送給青少年劇團、手工藝創作者、大體彩妝師培訓學校等單位，期望爲這些彩妝品找到最好的處理方式。

從淨灘開始，我們發現深藏在臺灣各地的生命力與關懷力，只是我們從未去發掘，真正行動後每件發生的事都是意外，但最後美好的正是這些意外。

# 102年 有怪腳 流浪說書人

周怡蓁 黃鈺婷 游鈞桓 陳育良 張雅筑



**先學會說自己的故事，  
再來說別人的故事。**

我的實踐過程，依照不同目的分成四大部分：募款、旅行、故事分享、回饋，以下內容大多為我們一邊旅行一邊紀錄的故事內容，我們也製作了故事卡。此外，更收錄了一同參與的朋友們的意見與想法，為期25天的流浪腳計畫，從臺南關廟到花蓮市，共蒐集40個大大小小的故事與心得。我們透過繪本編製、故事腳計畫擺攤故事分享活動、用音樂來募款的怪腳之友計畫及愛心腳計畫-公益園遊會等，用流浪說書人的概念，紀錄一路上遇到的歷程，分享給更多的人。



**不一定會發生什麼事，  
才是旅行的一部分**

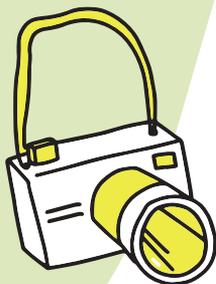
我們會在旅途中體驗過迷路整整兩天的日子、兩天不洗澡的日子、車子拋錨的日子、爆胎的日子、下大雨時在山中騎車的日子...等，我們不知道此刻之後的下一秒將發生什麼轉變、遇見了誰，也永遠無法確定。無法預期的事有時能讓我們跳脫原本的框架與思維，去看到更多不一樣的地方，時時刻刻調整自己的心態，才能看見與包容更多不同角度。



99年

# 暗戀「陶」花源： 覓「陶」、薰「陶」樂「陶」計畫 訪尋臺灣陶坊與窯場之旅

劉復璋



## 「陶」就是生活

2010年是我人生的轉捩點，以陶為出發點，陶藝工作坊和窯場為軸心，在20日的旅程中，走訪臺灣大小陶藝重鎮、窯場、自成一格的陶坊、工作室，與在地藝術家交流。不僅看見成為地標、文化資產的窯場，也目擊面臨拆除的荒廢窯場。對我而言，陶不只是藝術，更是不著痕跡的生活方式，從戶外的陶燈、室內流理臺的陶盆、裝茶葉的陶罐，甚至是小野貓也幸福地用陶碗喝著牛奶，天冷時還可以躲進外頭的窯取暖，不知不覺生活中圍繞了陶。

我的腦長在腳上，

大概只有不停的走著才能活著

似乎有一股力量牽引著我，從當年離開臺北，前往臺東擔任藝術行政，一直到執行壯遊計畫獨自探訪臺灣陶燒痕跡，到現在成為一名旅遊規劃師。我一步一步朝著夢想中的生活前進，現在的我為外籍旅客打造客製化行程，讓他們能夠透過我安排的行程，認識真實的臺灣，從山到海、從城市到部落，看見臺灣的美。



# 103年 繪畫換宿之才藝環島做公益

張芷瑜



## 生活中的無意間，成就了人生最難以忘懷的事件

永遠記得大一那年，無意間看見了一張流浪狗的照片，卻從此改變了我之後的生活。照片中流浪狗可憐兮兮的模樣令我震撼至今，我開始思索如何用自己的專長來幫助更多的動物或人。我開始期許自己能夠為生活中的弱勢進一份心力。

畢業後，我毅然決然的騎上我的機車從臺北出發，開始了我的繪畫換宿環島之旅，展開了這場畢業壯遊。我入住背包客棧，以繪畫的方式與民宿老闆換取免費住宿，在和其他旅客交流中幫人畫肖像畫，一路上踏遍了全臺十二個縣市，途中共賺取了共五千兩百元，在這場繪畫換宿壯遊後全數捐給了罕病基金會及流浪動物花園協會。也因為這趟壯遊，讓我更了解自己，決定在畢業後朝著藝術領域繼續前進。

不管你想不想，人生中總有些事會逼著你長大。生活中除了關心流浪動物外，其實尚有許多弱勢團體需要被幫助。雖然在繪畫換宿中常常計畫趕不上變化，但看著自己的作品有的被留在民宿的牆面上，有的用壓克力裱框後放在每個房間內被珍視，那時才發覺，能夠學以致用的感覺真好。現在回想起來，我從來沒想過原來生活中的一個小細節，會從此改變了我之後的人生。



出發總有個方向！



出發總要有個方向，否則在人生這個茫茫大海中，我們可能會因此迷失，而目標正是我們方向的定位。

世界上沒有普遍的公式能夠讓我們快速的找到人生目標，每個人都是獨一無二的，想要、需要的自然也不相同。

現階段的你，有目標嗎？或是目前尚不清楚，不妨透過不一樣的體驗學習，去摸索自己的目標，為人生定位，然後看著方向前進吧！

98年

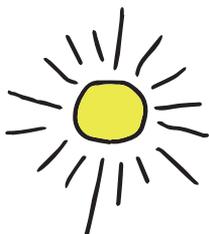
# 踏出無限可能

張馨之

連結藝術、戲劇、舞蹈、冒險體驗跨領域網路



我是一名精神科職能治療師，畢業之後就在醫院找到工作，但我一直在思考自己能夠對個案帶來什麼樣的幫助？於是，我決定從醫院的圍牆中走出來，帶著專業去幫助更多的精障者。而我能夠做些什麼呢？大學期間曾接受短暫的表演訓練，或許將戲劇帶入精神治療會是一個創新的方式。



做沒人做過的事情  
是件過癮的事

透過朋友的部落格看見教育部青年發展署的尋找感動地圖計畫，我想著：「倘若在同一時間能夠推廣戲劇治療到很多地方，一定能夠加深影響力」，於是在計畫通過之後，我寄了兩百多封電子郵件給全臺各精神醫療機構與相關劇場，請求拜訪並且試圖尋找合作機會。在這段壯遊期間，走訪近三分之二的臺灣，從埔里、臺中、烏日、花蓮到草屯等地，集結各地表達性藝術創作者及體驗冒險工作者，運用一人一故事劇場的媒介，將資源帶進精神科醫院，讓精神患者、身心障礙者能夠以不同的方式，走入社區並重回社會。



101年

聽！

徐振輔 陶尚明

## 大自然蝶蝶不休

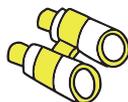


「蝶蝶樂」半年內走遍臺灣各處的深山，拍攝下最美麗的蝴蝶，並且用這些照片及影片加入一些環境保護的概念，並將這些美麗的蝶影剪輯成一部充滿感動的影片，希望所有看過這部影片的人能因此看見臺灣山林的美，並藉由看見蝴蝶的美而愛上牠、保護牠，以及牠所棲息的這片環境。

11次拍攝蝴蝶的行程中，共捕捉到超過50種的蝴蝶，超過300張的照片記錄著蝴蝶穿梭在美麗的寶島，其中也包含一些其他的生物，比如青蛙、蛇類與植物等。

大自然在我的生命中是很重要的角色，讀過吳明益的《蝶道》，裡面說到大紫蛺蝶本來不是少見的蝴蝶，據說在臺北的萬華都能見到，而在相當短的時間裡，他們被逼到了深山的一隅——我指的相當短的時間，也許是幾十年，然而在大自然的尺度下，這約莫是一次眨眼的片刻而已。每個人對於共同生存在這個世界上的其他生命型態都有著最原始的好奇、友善與親密感，我相信每個人皆是。然而當我們在開發環境的時候，似乎就被某種慾望驅使，使得我們忘記了我們對於生命該抱持甚麼樣的態度。有時候我覺得很憂傷，我們可以為一隻動物的死亡感到遺憾，卻可能對於一個用盡各種自然資源的產物感到愉悅。

我想成為一個怎麼樣的人，在觀察蝴蝶的經驗裡，在那些千變萬化的生態習性中，我好像找出了一點線索，現在就如毛蟲的階段，我不斷充實著自己，不斷磨礪著。當陽光灑落，我會奮力展翅，把我所擁有的顏色拋灑向山林一毫不保留。我所獲取自社會的資源——蝶翼上來自森林的顏色，我要回饋於森林，讓這光采在下一個夏天繼續綻放。



# 101年 歐北來

陳亦琳 蔡昇達 黃于洋 王瀚陞

**真正融入  
在地生活方式  
才能更加了解  
我們所居住的  
美麗寶島！**



「歐北來」臺語的意思是「胡亂來」，但我們一點都不胡鬧。

「我們覺得在每個地方，每個人身上，都有值得被關注的寶藏。」透過帶領大家深度旅行、土地巡禮，用隨性好玩的方式，讓所有被忘記和忽略的事物，重新獲得關注。

我們以「臺灣冷門景點熱血復甦計畫」之題，希望喚起大眾關心周遭事物，促進人與人之間的連結，並實際付诸行動。鼓勵大家回流各自鄉鎮，提供自身專業反饋，重新塑造家鄉的城市印象，一同找尋與創造那被遺忘的美好。透過居遊的旅行方式，蒐集臺灣在地文化、故事、草根人物、地點等，深度報導臺灣鄉鎮間未被注意的美好事物，並經由記錄與創作，為這些值得體驗的角落曝光並且推播出去。

為募集計畫所需資源，在旅行前三個月我們便以各自的興趣、專長，透過實體交流、網路宣傳、比賽、募資平臺和參與各種活動等等方式曝光，並成功的獲得了關注。我們四個人來自不同的領域，卻擁有同樣的夢想—環遊世界。我們以各自選擇的旅行方式記錄、認識臺灣，並固定在FACEBOOK粉絲團與關注的群眾分享旅行的心得。

我們的三項逐步計畫，分別是藉由故事帶領大家認識臺灣、成立沙發客棧、將蒐集到的故事集結成冊，讓更多人認識臺灣的冷門景點。「改變世界，只要一件擅長的事就夠了！」，別害怕未知，更別要相信自己是獨一無二的，機會將給予有勇氣踏出第一步的人。



# 105年 逆風劇團



## 暴走青春

成瑋盛 邱奕醇 林佳陵



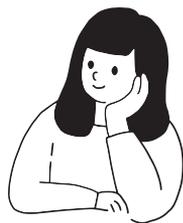
### 在逆風中找到青春的價值

「就算我們會被放棄也能在逆風中找到青春的價值。」是我們的初衷，帶著這份信念走遍臺灣成為了我們的目標。在凱歌園少年中途之家遇見了一位少年，讓我們印象深刻！他告訴我們他努力活著的原因是「我爸爸還沒死。」一句話撼動了我，原來他跟爸爸感情這麼好！他活著的原因是因為他爸爸也活著！「等我出去之後，我想…殺死他」、「他頭上的刀疤是我用刀子砍的」少年激動地說著，我們震驚地聽著，如此沉重的話從一位小朋友口中說出，我們的心裡是如此的震撼與心疼。我疼惜地對這位少年說：「我認為最好的報仇並不是用恨結束掉他的生命，而是從今以後開始你要過得比從前的你更好、更不一樣，這才是最大的報仇。」希望這群孩子都能在逆風中找到青春的價值。

### 家的重要性

我們認為“家”為何而重要？因為它是歸屬，是第一個成長的環境。在現在的社會中，有太多太多的孩子，因為家庭失能而走歪，我們覺得「大人總在無意中將孩子搞壞，最後才來怪孩子為何變壞。」問過那麼多中途之家後，感謝社會中仍有這些願意無私奉獻的人，讓迷途的年輕人有「家」的感覺，真心覺得這樣的事情值得被看見被肯定。讓我們知道在這個臺灣仍有這麼多問題是更該被關注的。

# 105年 築笛擊



章玉人 林于天

## 透過音樂表演 撫慰老人家的心靈 傾聽長者的生命故事

由於國樂的背景，使得我們有機會在課餘時間參與婚喪喜慶的表演，透過表演看盡人生「生離死別，悲歡離合」，我們體認到每個生命都是極其有價值！2016年的臺南大地震事發突然，一夜之間讓所有家庭支離破碎，透過這次的天災我們知道自己永遠無法預測明天會如何。古人說：『樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。』人生短暫、愛要及时，行孝要及时，甚至幫助社會上更多需要關懷的人事物，特別針對在臺灣安養中心的老人家。環島一直是我們的夢想，正值青春年少的我們，想結合自己的想法及專長，透過這次活動不僅可以完成夢想，更可以融入社會公益活動，深入臺灣每一個角落，並推廣及關懷將音樂帶入他們的生活中，使社會能充滿更多的溫馨，也讓此次的旅程更添價值與意義。



# 108年 文康小樂隊

羅濟榕 黃雅農 李培琦

## 文康車環島—全臺安養院巡臺計畫



### 因為一個微笑擁抱 而開啟了我的感動地圖

去年春節我花了一個月的時間環遊中南半島越南、寮國、泰國、柬埔寨，在泰國的 Sukuatai(素可泰)到 Ayutaya(大城)途中，我是搭夜車抵達的，大概凌晨三點到車站，就睡在公車站牌的長椅上。醒來的時候，一睜開眼，有個老婦人看著我，可能是看我大包小包的，還帶著樂器，知道我是背包客搭車來旅遊(或賣藝)的，她拿了瓶水給我，這是我一生都不會忘記的畫面。就像是在你正需要的時候給了你所要的，在我剛起床口乾舌燥的時候，沒有甚麼比水更能滿足當時的我。我很謝謝她，不過從頭到尾她一句話也沒有說。為她演奏二胡，演奏完後我們笑著擁抱彼此然後離別。這件事算是一個起點，讓我決定以後有機會要多替老人服務。

### 我們都會老 所以需要更多的互動與關注

透過「文康車環島—全臺安養院巡演計畫」，我們到訪許多安養院，不只是進行關懷演出，也藉此機會深入了解臺灣各家安養院中老人們的生活方式，並與他們互動對話。「我們都會老」，看到這些高齡朋友們，也想到了自己的親人甚至是自己的未來，面對高齡化的社會發展結果，希望「文康小樂隊」能作為一個深入老年社群的示範，讓相關議題得到更多討論，也讓年輕族群與高齡族群能有更多對話。

愛！勇氣！希望



不管是北海小英雄、膽小狗英雄、小紅帽恰恰、真珠美人魚、庫洛魔法使、小魔女DOREMI、遊戲王還是火影忍者…（太多了！如果沒講到你最愛的卡通先說聲SORRY），我們從小看的卡通，不都是告訴我們要有勇氣，去面對眼前的困難與挑戰嗎？面對眼前的魔王你要有勇氣放手一搏，爲了家人爲了朋友，因爲愛的緣故不顧一切的向前衝，最終才迎來好的結局。

如果你想問，你怎麼敢去壯遊？你的勇氣從哪裡來的？如果梁靜茹忘記給你，我們青年壯遊現在給你了，出發吧！

# 99年 黃世華 陳胤竹 林明彥 葉子毓 洪瑜汝

## 拍拍屁股走人團隊

### 鐵支成年禮



如果你即將展開一場特別的環島，你會怎麼進行呢？

大四的畢業製作是我們計畫的起源，因為想要一場特別的環島旅行，所以找了好多人的勇氣故事。一個女生孤身徒步環島，也有男生一人徒步環島，或者走海岸線環島，還有父帶子徒步環島、不花錢的環島、搭便車環島、單車環島... 等等，這些環島或旅行計畫，都令人佩服...那麼以我們的體力和條件，該用什麼方式來完成我們的旅行計畫呢？

畢業後的我們，決定將《火車大富翁》的旅行方式傳承下去，我們在網路上號召5位新的夥伴，重新踏上旅程。為了讓我們的旅行定位點與眾不同，於是嘗試將旅行加入遊戲性質，這樣不但能我們的旅行擁有更多的樂趣，還能增加完成成年禮考驗的前進動力。旅程中如需前進到下一站，就需要用擲骰子的方式，交由電話另一頭的隊友及命運女神共同決定，為期十二天的旅程，每個隊員都帶著一張專屬鐵支成年禮的鐵路環島地圖，一同行走在婆婆之島上，兩百多個大大小小的車站，機會和命運將隨機發生...



100年 蕭亦祐

# 抓住最後展現的靈光 記錄即將消逝的 臺灣故事



## 意外的加入 就算害怕也要勇敢前進

生活一直很忙碌的我，在朋友的告知下，偶然知道了壯遊的旅遊模式，尋找自己的感動地圖。

對我來說，旅遊是一種放鬆，是沉澱心靈的過程，是體會不同生活模式，是開啟世界大門的鑰匙，但談到感動？我的旅遊有感動過的經驗嗎？有，但實際上不多。過去我只是城市的孩子，對這塊土地沒有太大的感覺，直到參加了公益團體，看見了環境的重要性、環境的奧秘、看見人與自然環境之間的關係。更看見人們正守護著這塊美麗的寶地，大家用力地呼喊著，想更多人看到這塊美麗的土地，我被這景象、這土地、這人們感動的久久不能自己。

## 如果沒有出發 永遠不知道路途中的意外風景

當我滿腦子想著不安、恐懼、焦躁時，到達了我的第一站「中興新村」，在這裡有趣的是當我走在路上，猛然回首，總會有一兩隻小動物與我不期而遇。路上遇到了許久未見的親戚，引領我進入他的屋子裡，一進屋子就是我很羨慕的大庭院！從小生活在臺北的我，門口出去就是馬路，這讓我感到很驚奇。

第二站「阿塋壹安朔部落」不知道是我自己心情的影響，還是路上沒有人的樣貌，總覺得安朔有點淡淡的憂傷。不巧地下起了大雨，親切的牧師收留了我們，還讓我們洗了熱水澡。吃飯時間許多人聚在一起，聊著阿塋壹，聊著這個地方若有一天被開發的感想，當時我的思緒真的可以用「萬馬奔騰」來形容。

第三站「東港共和新村」如果不是因為這個計畫，我大概都不會知道有這個地方，這一兩年來政府大動作的進行眷村改建，一個日據時代留存至今卻面臨拆遷的眷村。

最後一站「東海岸」放眼望去，真的想要將這片美麗的沙灘占為己有，當然也有人想用這美麗的地方來賺取金錢，例如直接蓋在沙灘上的飯店。即便再怎麼沉靜心靈的地方，也是可以勾起無限慾望啊！

希望大家都能愛惜這個生態，將賺錢的慾望放在一邊，好好地跟大自然相處。

103年



黃迺翔 陳弈宏

### 跨出舒適圈，串聯各地的閃亮星星

星兒，是別人對我們的稱呼，也是自閉症的代稱。沒錯，我們是星兒，不擅長與人交際、不懂得如何正確表達內心的想法，不容易觀察他人反應做出最適當的應對。所以對我們來說，成立胖貓團獨立出發壯遊並且與他人交談，甚至伸出友誼的雙手成為朋友，這些都是我們鼓起了極大的勇氣才跨出的舒適圈。

我們會創作文創商品，我們有電腦專業證照，我們勤練武術，我們會做文史訪談，但我們不擅長交際，因此我們不能與他人展現長才，那該如何克服呢？因此我們創作動畫，再根據動畫的劇情壯遊臺灣。我們透過壯遊過程中多元性的體驗，來訓練自己外出搭乘交通工具、表達出自我想法的能力，從體驗農村生活、探訪傳統古厝、到採訪新聞話題、參與宣導活動，我們不因為自己的膽怯就放棄任何能夠在壯遊中學習的機會；相反的，我們邀請更多其他的星兒一起跟著我們的腳步，壯遊臺灣，串聯各地星兒鼓勵走入人群。我們互相鼓勵，互相學習，突破一般人對於星兒的想法。



106年

# 我是街友，請載我一程。

林子竣 陳振宇 黃展軒 陳祈安



## 幸福，是比較出來的

這一次計畫用搭便車環島的方式，前往各縣市的街友聚集地，例如：火車站、公園，與街友聊天、唱歌、用餐、過夜，跟著他們的生活步調，用我們的方式與街友相處，那十幾天我們就是街友，就是流浪者，蒐集各地的故事、用影片紀錄相處的溫度再繼續前進。

桃園是我們的起點，一路上受到42輛車的幫助，和各地的街友接觸，我們這次對於街友強調的是交流和鼓勵，希望他們要為自己活著，有尊嚴的活著，而不是物質上的幫助。各地街友生態也大不相同，新竹街友就像一個快樂的班級，有風紀股長管秩序還有可愛的衛生股長整理廣場。我們在臺中幫這位視力衰退的街友辦證件，嘉義吹口琴的街友為生活打拚，臺南自尊心很強的街友和我們分享他的故事，臺南地下道樂觀可愛的阿嬤，當然也有被騙錢騙愛心的反例，花東地區街友少，但資源也相對匱乏，我們在花蓮帶原住民街友一起用餐，他幾度偷偷擦去感動的淚水。

大多數人會給街友貼上負面的標籤，但如果可以，誰不希望自己儀容整潔？擁有自我實現的工作？甚至是受人喜歡和敬重？走過臺灣一圈發現他們各有各的苦、各有各的心酸，這些你可能想的到，但他們的善良和幽默，有誰看見過呢？你亂丟的垃圾，很可能是街友收拾的，你檢舉他們影響社會治安，卻常常有人對他們大打出手，民意和人權，讓我們重新省思。



107年

# Arche 卅食

陳怡蓁 簡翊如 周亞萱 李惟慈 孫合均



勇氣

## 踏出世俗的社會，找尋傳統口味

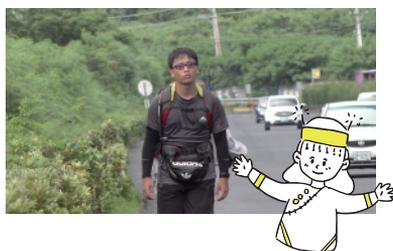
基隆、臺北、雲林、臺南、高雄，我們是來自臺灣各地的青年，在步調快速的現代社會中，大多數的人在沒有時間且僅有的選擇中，忙碌的人們群總是選擇最快速、最便利的外食，而自己挑選食材、炊食，曾幾何時已經變成了一種奢侈的選項？許多傳統口味是經過生活中發展而來的，是人們經過煮食後創造出的傳統口味，也是一種對於故鄉、對家的記憶，然而這所有的一切在這庸庸碌碌的社會中，逐漸開始被遺忘。

## 因為壯遊，讓我對於家鄉的愛更濃了！

我們把自己丟在離島11天，或許對金門來說我們是過客，但在那短短的11天，金門留下了我們的足跡。壯遊的過程中，突然發覺自己對生長的土地應具有情感，因為每個地方都具有當地特色，也有一些微小的文化差異，在金門的整個過程除了讓我們對金門更加了解外，也在我們五個人的互動中，各自發現了對家鄉的深厚情感。

# 108年 徒步臺灣——找一份感動

彭信加 翁明均 吳雋瑞 周說



## 與上百人同走一個臺灣

在正式環島前，我們設置了臉書粉絲專頁，隨著正式出發的日子愈來愈近，除了親朋好友外也有許多素未謀面的人注意到我們，一路上給我們許多鼓勵，給我們堅持的勇氣。然而，愈走我們也愈明白，這趟旅程已不只有我們在走，那些不論是用言語或實際行動陪著我們一起走的人們，也將他們徒步臺灣的期望與夢想放我們身上了！這一路上的加油打氣從來沒停過，過程中也時不時有夥伴加入陪走，用行動與我們同行，一起分擔了腳痛與疲憊，有許多夥伴都說，真的要走上一回，才能擁有超乎想像的意志力。最終我們走了一個臺灣，用腳去愛、去感受陪伴我們成長的土地。

## 這是給自己的挑戰 也是磨練

這次旅行，我們選用的交通工具正是自己的雙腿！除一一拜訪在地教會的社區工作，身為臺灣人的一份子，我們也必須對自己的國家、對土地上共同長大的人民有更深刻的體悟。我們期待這趟旅程會因著徒步而更深入、更親近臺灣這片土地，不過我們知道，這真的是一條「不好走」的路。在幾十年書本與考試無情的摧殘下，我們對未來充滿迷茫，因為社會在乎的不是夢想，而是學業成績，對學生而言，則是任誰也無法掙脫的束縛，於是我們決心走出自己的一條路。

看看這些實踐家



這句耳熟能詳的廣告詞：

「不做不會怎樣，做了很不一樣」

相信深深烙印在大家腦海中。

但是能夠真的去實踐這句話的人又有多少呢？看看這些青年們的故事，或許你可以想想看，你是否也有想完成的事？提筆寫下你的想法，試著實踐吧！一起從身邊的小事慢慢完成，一步一步往自己想要的樣子前進吧！



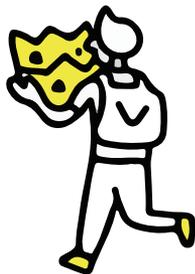
# 107年 李奇芳 古欣茹 深夜黑白切手工點心 白日夢閃亮甜點車



難道偏鄉不好嗎？

真的行動才會發現跟你想的不一樣

我是李奇芳，我在南投縣水里鄉長大，鄉下生活環境質樸較無外來文化刺激，在還沒來城市之前沒看過精緻甜點，只知道巷口的麵包店裡的波蘿麵包，當時學校的年輕老師提供許多新穎活潑的多元教育，讓我成長的路上不孤單徬徨，順利求學畢業至如今能成立甜點工作室，受惠於老師的教育陪伴，希望把這些感謝化作實際的行動結合自身專長為偏鄉孩子服務。



急躁男孩的瀟灑告別

最後我們能陪他做的就是

在部落裡散散步  
我們特地選在週六早上離開丹路部落，沒想到一大早來送別我們的是這位男孩，在我們將行囊放上車後，他默默往校門口方向走去，邊走邊拭淚，他彎著腰將校門推開，裝沒事的說你們就快走吧，我們問他：我們要去繞一圈部落拍攝，你要陪我們嗎，他快步跑來我們車旁說：好阿！我們開車跟在他的身後，他一下是跟路邊的野狗玩，一下是介紹這是誰家，很難想像幾天前讓我們頭痛的孩子竟如此可愛，看著他瀟灑的背影很難不掉淚的，直到繞回他的家，這次他帥氣的笑著對我們揮手告別。



# 108年 Sweet Darling, Glad to See you.



陳廷瑜 陳妙禎 楊姍燁

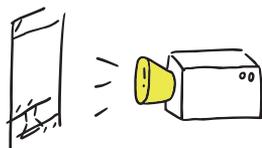
## 二十歲，該是什麼模樣？

相識了七年的三個女孩，在短短半年內，分別經歷家人的生病與驟然離世，對於生命和彼此的關係有了不同的感悟：生命的長度不在長短，而在其中精采與意義。因此即將二十歲的我們，應該要能夠勇敢的實踐青春的夢想，不畏任何阻礙。



## 因為遇見你，想像化作實踐。

在中學時期，參與過許多服務學習的我們，認為無論在付諸任何行動前，都應該先好好觀察，而不是付出自認為有助當地的行動。在這趟旅程中，我們透過打工換宿認識好多實踐家，在I-POWER學習的過程中，和創辦老師對談總是最燒腦的，但心中卻感到熱血沸騰。在磯崎好聚落工作室的部落青年帶著我們，在大自然的教室裡學習成長、逆流而上，也讓我突破心中的「水魔」；在阿賈基金會看見非營利組織長期以來經營的壓力與困頓，但也看見了這些身心障礙的朋友們如何找到天賦。我們將SDGs (Sustainable Development Goals, 永續發展目標) 與這些在地故事連結，也相信身為一個世界公民，需要每個人都付諸一點，這世界才能永續，期待未來你我都能持續前行，實踐永續環境。



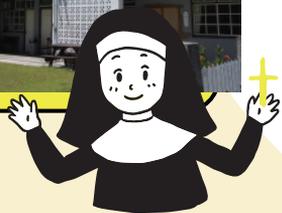


# 103年 後山醫思修道團

陳昱名 黃鵬展 翁子評 顏子淵 陳楷樺

## 往最偏遠的地方，照顧最被忽略的人

有這麼一群人，跨越了半個地球，千里迢迢的從富裕的瑞士來到了臺灣東部的偏遠鄉鎮，更用了一生的時間奉獻於臺灣。即將成為醫生的我們，因閱讀了描述著一群遠從瑞士來到臺灣東部偏鄉的神父與修女用一甲子奉獻臺灣的《公東的教堂》一書而深深被感動，毅然決然的起身，以書中描述的白冷外方傳教會和聖十字架慈愛修女會為主要探訪目標，離鄉背井來到了臺東。從偏鄉看診中，我們感受到了彼此的脈搏呼吸，過程中充滿著醫生與病人間的互信，深深的感受到了彼此的心靈連結在一起。我們以宗教為起點，深入了解並走進他們的生活，期望藉由參與實踐，學習並且傳承這些神父以及修女無私奉獻的愛，也让更多人看見這個默默奉獻一甲子的修道人故事。



## 回家絕對不是結束 而是準備下一次的旅程

「你的人生歷練，對你的行醫幫助會比你在學校選任何一門課程來的有效」樂神父的這句話對我們團隊下了最好的註解。在壯遊中遇到的每一位都是團員人生中的導師，我們看到了許多感人的故事，也發現了許多以前從未注意過的美景，過程中的每一分每一秒都成為了成員心目中不可或缺的養分，讓彼此決定在有生之年都要繼續的實踐並傳承下去！

# 102年俠客幫

王學仁 游浩煒



## 出發之前只是夢想，出發之後才是挑戰！

這句話真是一語中的。為期15天的冒險歷程，可說是關關難過關關過。過程有感動，也有感慨，許多事情不足為外人道矣。然而，完成環島之後，人們有何成長或正向的改變，對臺灣社會究竟又有多少貢獻？坦白說，微乎其微。但是，有些事情值得去做，有些信念必須貫徹。因此俠客幫應運而生，因此俠客之行勢在必行。走過這一遭，是圓夢，抑或是醒夢？見仁見智。無論如何，這只是個開端，而不是結束。



## 關鍵是價值，而非價格

「其實零元環島的重點不在如何靠零元方式來環島，而是環島的目的。」假設不花錢便可以達到百萬的效果，何必浪費。關鍵是價值，而非價格。但對外人而言，零元是可能被社會大眾拿放大鏡檢視的字眼，必須謹慎處理。

常有人問「值得嗎？」回顧這些日子以來，在背後默默支持這個活動的親朋好友們、廠商店家與路人甲乙丙丁，就會覺得不虛此行。人生如夢，終一場空。榮華富貴、名利權勢乃身外之物，生不帶來，死不帶去。莫太在乎歷經千辛萬苦值不值得，真正的關鍵是你捨不捨得。人生有捨才有得。哭也是一天，笑也是一天。既然如此，那麼，我們選擇樂在其中。

# 106年 看不見的精彩

劉哲君 彭思嘉 呂佩芸 王羽薇

## 開啟你的耳口鼻舌身意

### 用其他感官壯遊臺灣

這一次我們想要嘗試不同的旅遊方法，以最真實的樣貌，去觸碰、去擁抱臺灣，將溫度與感受刻劃在你我手掌心，將感動的瞬間保存在心裡，用心靈之窗去細細品嚐屬於臺灣那份暖暖的幸福。我們是四個想透過壯遊充實自己的大學生，在自我實現的同時，也希望能盡一己之力幫助別人，把所感受到的臺灣之美分享出去，於是，我們選擇以陪伴盲友的方式進行我們的旅程，讓我們學習在黑暗中認識臺灣的美麗。



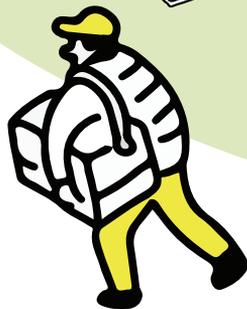
# 106年 餐桌上的禮物： 一道剩食料理的可能性

何以琳 高怡芳 陳盈婕 葉蓬玲



## 餐桌上的交流 讓我們更近了

我們認為「吃飯，聊天」是一種輕鬆又普遍的方式。生活中，餐桌是各個族群拉近彼此物理上的距離、建立與修補關係的好所在。舉凡婚喪喜慶、老友聚會、同學會，乃至一般人家中的日常早午晚餐，人們都靠著食物來開啟對話，帶出彼此的生活與故事。本次旅程，我們期盼能將剩食再料理，在減少食物浪費之餘，也藉著一起吃飯、一同勞作，與各個不同的族群建立起連結。「餐桌上的禮物」雖以剩食為主題，然而，「人」一直都是我們最關心的對象。食物作為媒介，交換到的是對話、知識與生活的態度，甚至是一段深刻的連結，即使旅程結束了，我們的故事將會被書寫、動力仍會被延續，帶著彼此認同的價值，在社會不同的角落各自努力著。



**熱情就是原動力**



不論是興趣、工作、讀書、考試，做任何的事情一定要有熱情，才能做得長久。

所以在這邊我們把熱情定義為一切的原動力，看看這些青年團隊對藝術、對運動、對自己所堅持的信念充滿熱情，才能促使他們不斷往前進。

看到這裡，你是不是腦海中浮現了一件會令你充滿熱情，讓你不做好像會後悔的事呢？

103年



# 左右設計-島嶼洗塵巡

劉宇宸 朱紹慈

## 金門戶外公共藝術品清潔行動計畫



### 清潔不是最重要的，重要的是超越清潔這件事情

「行囊之所以沉重，是因為滿載眾人的期望，人之所以邁向遠方，是要一步步邁出足跡，伴著夢想，生根，發芽」從陌生的城鎮輪廓到閉上眼就能細數金門的東西南北，整個金門的風貌，不論是戰地古蹟、古厝聚落、沿海風光、還是千變萬化的風獅爺，都能三秒內在腦中刻劃出來。在旅程中，我們深刻地明白，天然的損壞或許能夠化為時間的印記，增添藝術的氣息，但人為破壞，往往讓藝術失去了原有的色彩。我們期待清潔行動能夠在臺灣或是其他地區發酵，也期望每個人能夠更用心的去感受公共藝術的美，老生常談，共同維護，不破壞藝術品是每個人必須具備的正義感，若能再進一步懂得賞析公共藝術品跟環境的相互關係會是更棒的體悟！在最後，清潔不是最重要的，重要的是超越清潔這件事，一起用全新的眼界探索在生活角落的藝術作品吧！

# 100年 寶島女子水電工

游惠嵐 李立婷 陳旻漢



## 把造屋當成一種旅行，想不到吧！

當計畫組隊參與尋找感動地圖計畫時，決定主題是最苦惱的事。

「嘿！那要不要一起去蓋房子？」遲遲無法決定主題的某個瞬間，隨口問了夥伴。早已聽過上百種婉拒理由的我，都來不及算計對方「聽見→遲疑→拒絕」，便聽見話筒那端肯定又清晰地回答。「好啊！」嗯？好？

就是這麼突然的，「寶島女子水電工」組成了！將造屋視為旅行的一種方式，用最實際的行動來幫助一樣住在臺灣寶島這塊土地上的弱勢朋友。我們跟著臺灣寶島行善義工團，一個在921大地震後由無私的志工們成立的民間義工團體，巡迴寶島蓋房屋，為地震重建區居民重建家園，為弱勢族群築屋整繕。在這段過程中遇到太多無私奉獻的大哥大姐們，各自用自己擅長的方式造屋修繕；看見太多案主因為「家」流下的淚水與滿懷感動與感謝的眼神，「善念，就在被感染，感染別人，然後不斷循環下，日益增大。」



# 102年 熱血不滅團

## Free Labor, Blind Player

莊雅馨 陳奕安 丁志宏

### 用熱情喚起心中的棒球魂

棒球，是我們的國球。對於棒球的喜愛，若能轉化為行動去支持，相信臺灣的棒球環境能夠變成更好。我們三位團員曾是交通大學棒球校隊的好夥伴，丁志宏是內野手，莊雅馨和陳奕安則是球隊經理，當時我們一位在上班、一位在讀碩班、一位則在讀碩博班，各自在不同領域努力前進，但對於棒球的熱情與支持，從來沒有改變過。



一開始對於自己的壯遊是否能成功抱持著懷疑，但不自覺半年就過了。總覽這半年我們完成了不少事情，但還是會發現想像總是美好的，有太多困難和阻礙不斷浮現；而值得慶幸的是，我們一直沒有放棄，一直努力去嘗試新的挑戰。

秉持一股腦想幫棒球做點什麼的熱情，我們還是去執行了！當然過程當中不乏要花許多的時間與球團聯絡、溝通，但球團知道我們是要做公益、希望盡自己一些微薄的力量幫助少棒隊時，給我們的協助都往往超過一開始所預期的。例如兄弟象球團，原先知道我們的活動為捐50元就能參加一次抽獎，認為若將球員簽名球當作獎品似乎有些不妥，婉拒提供給我們球員的簽名球。然而後來兄弟象球團經過自己內部進行更多的討論後，還是決定贊助我們5顆球員的簽名球，甚至還包含了兄弟象當家最著名的球星彭政閔的簽名球，讓我們感到心頭一陣暖呼呼的。後來事實也證明，活動當天那5顆簽名球確實幫了我們不少忙，讓我們在宣傳活動時可以達到很大的效果。一路走來有許多感人的故事，一個教練為了樂樂棒球無怨無悔的付出；看到球迷們願意幫助少棒隊的心，就算沒有小禮物可以帶走也願意直接捐出自己的心意；徐展元主播更是空出時間幫我們錄製抽獎影片、願意接受很便宜的車馬費，從桃園到臺北來指導小朋友的防護員等等，都讓我們更相信臺灣的善良與美好。

壯遊期間義賣小球員手製明信片及磁鐵，涓滴成河地募集到興穀國小及東光國小募得了到外地比賽的車資，雖然活動只是短暫的，但長期地陪伴和支持無價。



# 104年 《搖滾臺灣》 音樂採集計畫

林維辰 黃鈺如

## 珍視音樂文化 尊重在地性

自己到過嘉義許多次，但若不是覺醒音樂祭（Wake Up Festival），我們還真的不知道距離火車站這麼近的地方，就有一座作為文化創意園區的嘉義舊酒廠。園區雖然不大，但還是依照著不同的音樂風格區分為六座截然不同的舞臺，而且主辦單位甚至還設立了兩個免費的舞臺，讓沒有購票的人也可以一同參與盛事，讓我們覺得相當貼心！音樂本就不分你我，這塊寶島人才濟濟，但是卻沒有合適的舞臺讓他們發揮，經歷過覺醒音樂祭後，我們發現臺灣的音樂文化開始漸漸步入盛況，並獲得大量的認可與尊重。其實我是中壢長大的孩子，從小看著中壢繁榮成長，但總覺得中壢相較於文化活動頻繁的臺北，是一個貧瘠且缺乏實質內涵的家鄉，但如今透過在地學子的努力，如今中壢也有了自己的發條音樂節（Winder Music Festival），而政府也因應族群對話及尊重在地性等概念，邀請了各國音樂人與現場民衆及攤販一同享受，我想音樂所帶來的歡樂無國界，就是我們最喜歡，且音樂最美妙的地方吧！



# 105年 後面田女孩

徐筠茹 徐珮瑋 徐孟琪



## 懂吃雞，但你應該不知道雞的重要性

閩雞文化，一個慢慢流逝且遺忘的傳統技藝，我們希望藉由自己的雙手和腳踏實地的田野調查，將他們完整呈現於世人眼前。在過去，餐桌上有一隻雞是很不得了的事情，代表著有大事或是喜事發生。閩雞文化代表著一個時代對於食物的尊重與珍視，更是種技藝的傳承、和文化的交流。但現在工廠化的養殖場林立，這份技藝慢慢流失，現今還身為花蓮地區閩雞傳說—我的阿公，故事就從他開始。



## 珍視技藝 使其流傳

閩雞這份技術，不但是維生的利器，同時也是代表著一個師傅的名聲。回憶起從前初出茅廬時，很多人會擔心去勢手法不佳導致雞隻死亡，那可損失重大。但是隨著時間的流逝及經驗的增加，一個地區代表性的閩雞師傅可能才一、兩個呢！如今的社會是很難理解當時經濟不景氣時代人民生活的清苦，但他們知足感之心是現代人無法媲美的，也因為這個計畫我們更知道自己是幸福無比的孩子，身處在衣食無虞的現今。對於那些在我們成長環境中無法被歌頌的事蹟，很慶幸我們能夠有這機會看到他們的美，希望能用這樣的眼睛繼續去發現美好雋永的事物，一步步紀錄不會紀錄過的東西，並使其流傳，成為臺灣人心目中美且獨特的回憶。

# 107年

## 東南方BIPV向陽千最 青春陽益科普紀行



吳家宏 李冠瑜 陳昱豪 李秉軒 林建

**我們的壯遊之路 就是這個「光」 就是這個「光」**

在太陽能飛躍世界的2018，同為電機建設領域青年的我們，壯遊東南方BIPV太陽能技術與建築一體化超過千片電板最具代表性的群體設計，跟鄰近地域中同為運用太陽光電技術所構築的建物，深究其建物因應不同地域、環境及人為訴求所做的巧思策略，並作為太陽能公益代言人，激發青春創意思維，活用新創科技智能，教育普世大眾正確的太陽光電涵養，無私分享獨特的科研特色與成就，引領陽光綠能風潮，推動一里低碳一里幸福的太陽能公益創舉，實踐最明亮感動的太陽光電青春陽益壯遊紀行。探訪臺灣東南部使用建築整合型太陽能光電技術(BIPV)於大地生命之母的太陽中所產出的再生能量與光創智慧，以工法、工藝、工學等不同的角度與層面去詮釋與剖析其技術特色及使用效益，追尋人類所創造永續黑金的無限拓展可能。

### 著重發展 發「陽」光大

我們在太陽能的壯遊中，不斷的有寶島上獨特又慷慨的人事物給予支持、協助與鼓勵，才有過程中這一系列感動的回憶與經歷跟這一精彩創意的學習與經驗。壯訪寶島各地非凡的太陽能科研成果，太陽光電猶如於我們壯遊生命中熊熊燃燒的陽光，永恆的技能光輝、技藝光彩互留於每一個太陽照耀的壯遊時刻，用太陽所給予的恩惠來造福人類社會與生活地域，秉持著近日不論各界都十分火熱與代表永續的「深耕」二字的意念，將不可能化為可能，繼續精進太陽能源科技的技術，並做到每一層面都兼顧的永續發展，在提出未來太陽能源科技的願景與走向，喚醒大家心中科技的小太陽。



# 尋找感動地圖實踐計畫十週年



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

官方網站



粉絲專頁

