



YOUNG 飛 全球行動計畫



Young 飛全球 在地行動

如果能打破思想極限，打開行動枷鎖，你願不願給自己一個探索全球的機會？



探索是人類與生俱來的渴望，也是文明前進的重要動力，年輕一代的冒險家更透過不斷探索，在這過程中所產生的摩擦與衝突，是為了激盪出更美好的生活。

青年是時代改革的領航者，扮演著國家未來發展的重要角色；青年的態度、思維和能力無形中將決定國家的未來，而臺灣青年所散發的特質是積極創新與勇於表現，在這充滿變化的全球化環境中，青年總能在適當的時間、適當的管道，勇敢秀出自己。教育部青年發展署最重要的工作就是架構一個能讓青年累積能力進而展現自我的舞臺，我們為成就青年夢想，也期待青年能為實踐自己的理想不斷發光，並持續為臺灣在國際間發聲。

多年以來，為了協助青年擴展國際視野、積極參與國際事務，我們除了鼓勵青年參與國際志工、進行海外壯遊或度假打工等海外生活體驗，以及透過參與或辦理國際性會議活動、投入海外研習參訪等擴大國際連結外，今年 Young 飛全球行動計畫更成為青年探索國際的拼圖之一，青年以聯合國倡議的 17 項「永續發展目標」(The Sustainable Development Goals, SDGs) 為主軸，藉由觀察臺灣的社會問題，在定義問題及尋求

解決方案的過程中，自主提案，自行完成國際行動，鼓勵青年在這之中發揮更大的社會影響力及國際影響力，為臺灣及全球注入多樣性的活力。

本書收錄參與 Young 飛全球行動計畫的 21 組團隊飛翔國際的冒險，團隊在過程中所推廣的議題，涵蓋層面包含環境保護、生態保育、循環經濟、性別平等、綠色消費等等，從青年的故事中，不難發現，團隊的提案是從日常生活中的觀察發現問題，進而提出解決方案，如同永續發展不是未來式，而是現在進行式，唯有在日常生活中關注我們的社會需求，才能找到未來發展的無限可能，創造更美好友善的環境、提高在地生活品質。

希望你跟我一樣喜歡這本書，在閱讀的同時，也能感染到故事裡主角以行動證明自己的價值，用熱忱跟創意，發揮自己的優勢；更希望藉著閱讀這本書，引發你心中的冒險因子，勾勒出專屬於你的精彩藍圖，讓世界因為有你而有所不同。

教育部青年發展署署長

署長 羅清水

Seed MAPS

@ 墨爾本 @ 雪梨

YOUNG 飛全球行動計畫

\ 廖珮君

\ 劉騏甄

\ 吳玟慧

\ 陳奐宇

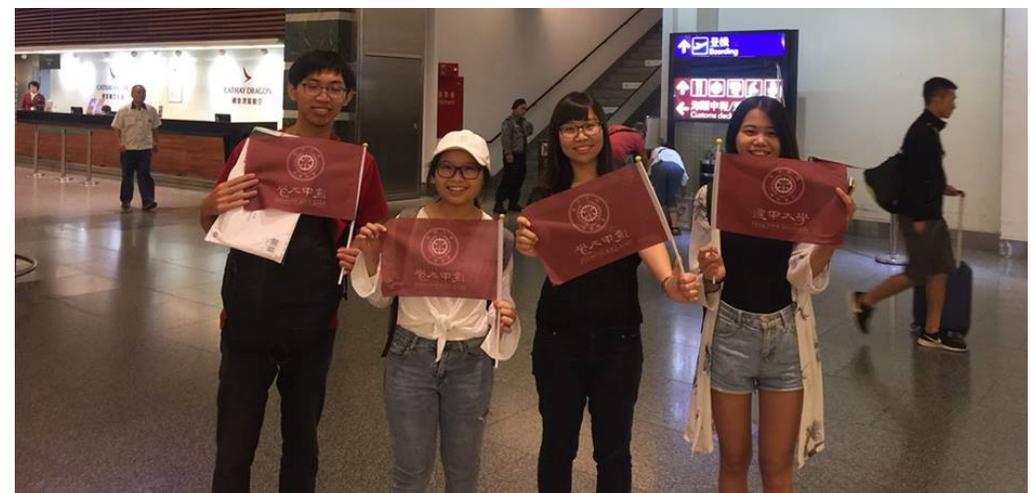
剩食 VS. 惜食

隨著全球經濟、設備、糧食生產效率提升，大多數的人們不必擔心「吃不飽」，卻開始憂慮「食物剩餘」的問題；聯合國報告指出，全球有 1/3 的食物被浪費掉，碳排放量高達 44 億噸；另外環保署統計顯示，106 年臺灣廚餘回收量超過 55 萬公噸；106 年 3 月至 107 年 4 月超市和量販業廚餘的廢棄食品申報量高達 6,630 公噸，平均每月有超過 500 公噸剩食變廚餘。

關於剩食問題，同時涉及了浪費與資源分配不均，食物浪費不僅造成大量經濟損失和龐大的環境成

本，更會加劇地球暖化與氣候變遷的危機，因此國際間紛紛意識到食物浪費的嚴重性，許多城市也開始興起與反剩食有關的創意行動。

來自逢甲大學的珮君、騏甄、玟慧以及奐宇，組成「Seed MAPS」團隊，以剩食議題為主軸，前往澳洲的墨爾本及雪梨兩大城市，共參訪 8 間國際組織，希望能透過與相關議題的國際組織的交流中，學習如何處理剩食以及推廣惜食文化，將所見所聞帶回臺灣並親身實踐。



為廢棄食材打造新舞臺

團隊抵達澳洲後，第一個拜訪的組織為位於墨爾本的「Food Bank」，Food Bank 為一間食品救濟組織，並與澳洲 400 多間慈善機構合作，將蒐集到的即期品、被超市退回的醜蔬果分送至有需要的單位以及社區，其中比較特別的是與政府合作的「早餐俱樂部」計畫，Food Bank 將外觀不佳但仍能被食用的食材提供給維多利亞州約 500 間的學校，免除食物被浪費的可能外，更能提供當地小孩營養的早餐，創造雙贏的局面，此外團員們也特別注意該組織營運中食材的「儲存」及「運送」部分，他們觀察到倉儲物流是臺灣目前比較難去達成的地方，原因在於臺灣的食物銀行在規模上來講並沒有像澳洲如此大規模，另外如同團隊出國前拜訪臺中食物銀行的經驗中得知，臺灣比較適

合走社區型的食物銀行，提供給受助者在選擇上會更加彈性且更有尊嚴。

整個參訪及交流的過程中，Food Bank 營運長 Chris 全程親自帶著團隊一一了解組織中的各個環節，並分享了墨爾本當地剩食嚴重的狀況，團員也相當好奇 Chris 投入搶救剩食的契機為何？原來 Chris 小時候成長的環境比較艱困，並沒有充足的食物能夠溫飽生活，因此他對於食物救濟的議題充滿熱忱，希望能夠透過組織幫助到更多需要幫助的人。在參訪完 Food Bank 後，除了帶回豐富的組織營運經驗之外，相信營運長 Chris 對於世界及環境的熱情，以及為了下一代發展著想的態度，也帶給了團隊更多正面的影響力。





擔任 The Inconvenience Store 一日志工

讓搶救剩食行動更有溫度

接著，團隊來到同樣位於墨爾本的「The Inconvenience Store」擔任一日志工，The Inconvenience Store 中食品的來源主要為各單位的捐贈，顧客則可按照自身的經濟水平支付他們能承擔得起的錢。負責人 Astria Ryan 表示，超市成立的目的除了緩解食物浪費的危機外，也希望同時能幫助經濟有困難的人，希望能協助他們度過暫時的難關，因此在擔任志工中很重要的一項工作為「主動問候」，Astria Ryan 希望能關懷每一位進門的顧客，讓超市不僅僅只是消費的場所，而是能真心的與每位顧客交流，讓超市充滿更多溫度。

在擔任志工的過程中，團員們也實際到了市場參與蒐集醜蔬果的工作，儘管身體疲累但心理卻感受到無比的喜悅，珮君興奮地說到，在他們擔任志工的營業期間，至少拯救了將近 150 公斤的食物，讓有需要的人們帶回家，在市場中也蒐集了至少 30 籃的醜蔬果，為搶救剩食真正的付出行動。在 The Inconvenience Store 中，團員們不僅看到解決剩食議題的行動，也感受到行動背後那份充滿人與人之間的溫暖，也希望能將這份溫暖帶回臺灣，讓更多人能感受及實際參與。

政府支援，食物捐贈獲得保障

這一趟出國參訪的過程中，「Love Food Hate Waste」是團隊唯一拜訪的政府組織，組織主要運作內容在於支持並教導家庭、社區及企業，如何停止食物浪費並保護環境，此外也會透過法律制度面改善澳洲剩食的情況，譬如澳洲政府會保護捐贈者與受贈者的權益以及不需承擔的風險，增加捐贈者的意願進而幫助更多人，受贈者也不會因為食安發生疑慮時而不知找誰求助；關於法律層面的作法，團隊皆表示很新鮮，沒有想到政府能提供這樣的協助，相當值得做為借鏡，若能此經驗運用於臺灣，將能保障大家在食物捐贈上的過程更為順利。

在教導大眾減少食物浪費部分，Love Food Hate Waste 除了利用活動舉辦的方式進行理念傳達之外，最重要的是他們幫助家庭、店家製作食物進出紀錄表，藉由一段時間的紀錄之後，就能清楚的得知是哪一個環節出了問題，導致食物被浪費，進而從問題的根本去解決問題，團隊覺得這個做法很實際也很有幫助，因為一般的家庭根本不會去紀錄食物使用過程，也相信這樣的做法能大大減少食物被浪費的機會。

惜食，從你我開始做起

完成為期 14 天的組織參訪及交流後，團隊們也帶回了許多國外的經驗及作法，希望能協助臺灣改善剩食問題。Seed MAPS 團隊規劃結合台灣食物銀行聯合會以及全聯福利中心，將即期食材提供給臺中東勢區上城里，由里長將物資進行管理及分配至活動中心關懷據點，供餐予當地經濟弱勢或身障居民；以及舉辦祖孫三代共餐活動，邀請大家享用由即期食材料而成的餐點，除連結祖孫情感外更讓大家了解惜食的重要性；另外也會製作客家食譜，結合大家隨手可得的食材，甚至是家中常見的剩餘食材，幫助每一項食材都能被好好使用。其他行動內容還包含開設零剩食課程，宣導惜食議題；與陽光婦女協會合作，於大型活動中設攤推廣惜食教育；分享國外經驗予陽光食物銀行，協助改善整體營運...等。

剩食的問題真實地存在於你我的生活中，若大家都能從自身做起，每個人能減少一點食物的浪費，那麼整個臺灣甚至是整個國際，相信將能減少非常多剩食的問題；Seed MAPS 團隊透過他們在國外帶回的經驗，真正落實並運用在他們的行動方案中，希望能喚起每個人珍惜食材、保護環境的意識，並將資源提供給真正需要的人，共同努力減少食材浪費，希望為臺灣帶來更多正面的能量，讓你我的生活環境越來越好。



與 Love Food Hate Waste 團隊合照



SZAE

@ 澳洲

YOUNG 飛全球行動計畫

\ 何驊芸

\ 侯妍如

\ 鄭雅汶



打造友善新住民 第二代的教育園地

根據教育部統計資料，106 學年度新住民子女就讀國中小人數達 18.1 萬人，其中約有 5 成子女的父母來自東南亞地區。在族群多元共存的臺灣社會，讓學子能適應且融入臺灣社會，強化新住民第二代的國際競爭力，並讓國人也能認識更多不同文化的獨特性和價值，進而促進對新住民文化的認知及認同，成為 SZAE 團隊的計畫主軸。

SZAE 團隊由樹人醫護專科管理學校的兩位學生和助理教授組成，自一開始團隊便很清楚行動方案的目標和方向，要從自己身處的環境出發，打造一個擁有友善教育學習環境的校園。而為瞭解更多推動不同文化融合及交流的方法與國際經驗，團隊前往同樣以多元移民及原住民文化著稱的澳洲，在布里斯本拜訪了五個相關的多元文化組織。



讓多元文化的差異， 成為一把開啓對話的 鑰匙

團隊的第一站來到的是 Diversicare，該單位由澳洲政府衛生部門資助，為來自不同文化和語言的社區老年人，提供適當的護理照顧及服務；也透過 Partners in Culturally Appropriate Care (PICAC) 計畫致力於以社團、講座、培訓志工提供多元文化背景的居民醫療方面的服務，與多元文化認知方面的貢獻。

當天 PICAC 的組長 Silvia，以簡報方式向團隊介紹組織及推動計畫，同時準備了一張文化差異問題單給團隊思考及討論，題目寫著同樣的手勢、動作對不同文化背景的人所代表的含意，原來日常總習以為常或細小的生活習慣，如打招呼或穿鞋進房等，在不同文化卻有不同的表達方式。澳洲人口跟臺灣差不多，但文化及語言的多元上比臺灣更為複雜且多樣，Silvia 笑說要很主動積極去跟社區聯繫，被拒絕是家常便飯，所以更需要長時間經營，且辦理活動須配合不同族群的習性，因此也要維持足夠彈性以利調整。透過 Sylvia 的分享，團隊也了解到要能真正吸引並照顧到不同族群的需要，必須針對各族群的喜好及文化來設計出適合的活動，也能提升活動的辦理成效。



SZAE 團隊聆聽組織成員簡報分享

從下飛機的那刻開始， 協助重建溫暖家園

Multicultural development in Australia (MDA) 是昆士蘭最大的多元文化機構之一，透過 Migrant Youth Vision Project (MYVP) 計畫提供教育、訓練、就業及運動社團，幫助 15-24 歲難民、具移民背景的青年，聯結以及適應社會，同時，組織也和當地語言機構合作，為多元文化背景的難民和移民開設免費語言課程。在聆聽簡報過程中，團隊也提出疑問：「組織針對不同族群及年齡提供不同的服務，但組織該如何知道所需服務的對象，



MDA 和團隊分享說明組織執行計畫內容

及獲取相關資訊呢？」，組織的 Acting Team Leader Ms. Anounska 說明新移民或難民一抵達機場時，他們就會派員接送及協助住宿安置，組織成員也會安排面談了解移民所需，以轉介或請相關單位提供資源，因此，特定活動不需主動招募參與者，所有成員皆由組織提供及轉介。此外，組織常與社區合作，為新移民及難民提供參與社區活動的機會，像是美食、健康講座等活動，這也和團隊計畫辦理美食文化交流的宗旨不謀而合。此次參訪帶給團隊許多回饋，了解到若要擴大活動，觸及對象並發揮影響性，選擇與在地的社區聯繫及合作，能達到最佳的宣傳效果。

成功的破冰和小遊戲，讓參與者感受熱忱更加融入活動

參訪 Ethnic Communities Council of Queensland (ECCQ) 組織的過程中，當天除了主管 Rose 出席，並有專案執行 Claudia 及兩位仍就讀大學的實習生參與分享，Rose 和 Claudia 分別簡述組織成立背景，以實際案例說明針對移民或難民提供的服務，以及如何與社區建立信任、規劃及推廣課程和活動，讓團隊了解組織與社區的連結關係，並透過辦理長期的領



參訪結束時，團隊和組織交換文化小物



毛線球

導能力培訓，讓多元文化背景和一般的居民與學生能夠學習就業及法律的生活知識。

此外，兩位實習生本身也都是國際學生，示範了簡單的破冰活動，協助參與者打開心胸去認識不同文化背景。其中，Rose 推薦在活動前使用 whisper pocket，收集參與者對活動的預期成效或學習目標，藉此了解參與者的需求，因應調整活動內容，而若無法達成，也可委婉回應無法達成之原因，以提高參與者參與成效及滿意程度。而讓團隊難忘的是結束前，Rose 以毛線球跟大家玩小遊戲，拿到毛線球的人，要先念出自己名字，並說出在這趟參訪中所獲得的成果。Rose 也分享每次活動尾聲都會以此遊戲做收尾，讓參加者回顧今天的學習與成長，團隊成員都覺得，這個橋段非常的有意義，不僅可以讓參加者進行交流分享，也讓他們回顧複習學習進度，團隊也決定將這個活動，運用在兩個月的行動計畫。



在中心團隊感受到旅外僑民對台灣文化的熱忱和重視



推動雙向交流，讓多元文化在地扎根

除了讓國人更了解新住民文化外，團隊也有一項重要的任務，是要促進新住民對臺灣各項傳統文化的認識。Queensland Taiwan Centre (昆士蘭台灣中心) 成立目的在提供臺灣僑團資源，定期舉辦語文學習及文化節慶活動，讓當地出生的第二代得以承襲臺灣文化及語文。中心的牆上也布置了正體漢字文化節的成果，展示不同年齡和族群的作品，可體會到即使人在外地，臺灣文化對他們的重要性。團隊進而反思行動方案，或許可訪問特定國家族群，瞭解其文化習俗，透過文化對照活動，讓國人及新住民第二代體驗及思考用不同文化方式來慶祝同樣的習俗，例如過年或父親節等，透過比較及對照，使參與者能以簡單及貼近生活的方式體會新的文化。

從澳洲之旅獲得豐富的學習和收穫的 SZAE 團隊，在回台後，團隊即將透過在各校園內舉辦臺灣文化體驗、國際日活動及國際化課程等活動，來打造友善學習的教育環境，為臺灣的多元文化融合盡一份心力。

洲政府會保護捐贈者與受贈者的權益以及不需承擔的風險，增加捐贈者的意願進而幫助更多人，受贈者也不會因為食安發生疑慮時而不知找誰求助；關於法律層面的作法，團隊皆表示很新鮮，沒有想到政府能提供這樣的協助，相當值得做為借鏡，若能此經驗運用於臺灣，將能保障大家在食物捐贈上的過程更為順利。





大南人

@ 澳洲

YOUNG 飛全球行動計畫

- \ 蔡雅涵
- \ 洪攸慈
- \ 楊宸珺
- \ 魏辰宇

看不見的浪費

在現實生活中，無論是在家庭或是學校都會遇到食物浪費的問題，經環保署統計，去年臺灣的廚餘總回收量超過 55 萬公噸，106 年 3 月至 107 年 4 月期間超市及量販業者申報廢棄食品亦高達 6,630 公噸，由此可推估全球被浪費的食物數量，必定更加可觀。

大南人希望藉由此次參與 Young 飛行動計畫的機會，拜訪致力改善剩食問題的國家 — 澳洲，並與當地剩食的相關組織進行交流，透過汲取相關經驗，提出方案以改善協力組織享食臺灣 (Foodsharing Taiwan) 的營運模式，並將惜食文化慢慢從社區傳遞到各鄉鎮。

萬物皆有可取之處

Eat Me Chutneys 創辦人 Ankit 表示，一般零售商將產品上架前都會以「賣相佳」作為第一個篩選條件，但事實上農作物本身的營養價值及美味程度並不會因為外觀的美醜、形狀而有所改變，於是 Ankit 創立了 Carriage Market，以產品的可食性作為篩選條件，農夫們可以將自家生產的各式蔬果、肉品、自製醬料、起司等食材運至該場地販售，因此在市集內可以看到各式各樣的產品放置於貨架上進行買賣；同時 Ankit 本身也利用收購而來的醜蔬果製成酸辣醬，希望讓所有可用食材皆能物盡其用，有效減少當地剩食問題。



Take what you need, Give if you can.

全球第一家良心剩食超市 OzHarvest Market 在 2017 年於澳洲正式起家，在 OzHarvest Market 購買原則就是「商品任你挑，金額隨你付」，消費者可依需求挑選商品，由自己評斷要付出多少金錢購買。但為了不讓顧客有「貪小便宜」的心態而拿取過多的食物，超市裡提供專人服務，每位顧客都有一名志工提著籃子陪同購買，限制每人拿取食物的數量，避免造成二次浪費。

在參訪的過程中，陪同團隊參觀超市的 OzHarvest 員工表示，剩食超市並非只想幫助弱勢者可以獲得飽足，或是僅為了減少農民損失，而是希望藉由改變消費者需求及供應商處理食物的方式，來解決剩食根本問題，進而降低食物浪費，創造出「三贏」的商業模式。

觀念建立，從教育做起

任何的公共議題，除了需要民間自發性的關注及付諸行動外，更需要強力的後援——政府一同來參與，讓行動方案可以更全面性的運作，如同位於澳洲新南威爾斯州的政府組織「Love Food Hate Waste」，該組織透過食育（正確的

飲食觀念）推廣政府政策，向大眾倡議減少食物浪費，並採取因材施教的概念，依不同的對象提供不同的宣導方式，例如對象為孩童，可使用遊戲或影片觀賞方式導入主題；若宣導對象為企業，可從減少剩食為企業減少成本及獲得外部效益等面向切入，提高企業參與意願。



大南人與 OzHarvest 員工合影



享食臺灣

經過走訪各單位組織，獲取許多寶貴經驗及建議後，團員與協力組織—享食臺灣內部成員進行密切的聯繫與討論，主要是從「完善志工招募培訓」、「建立店家協作平台」及「享食臺灣組織內部回報系統建置」等三方面進行調整。

志工招募方面將改以無紙化線上報名方式，增加「實習志工制度」，志願者將由正式基層志工帶領實際參與活動，並須於期間內完成任務，再經由「志工管理人」審核通過即符合成為享食臺灣基層志工資格；另為增進志工及組織管理層間的凝聚力，將舉辦志工主題聚會—「享食聚」，志工們可以在聚會中互相分享享食臺灣在各區的資訊，並透過團康遊戲、剩食議題討論等主題活動，加強志工及組織成員彼此間的連結，增進組織凝聚力。

與店家（或社區）協作方面，由於先前偶爾會發生志工所領取之剩食太大

量導致無法負荷，因此希望未來尋找能合作之大安區內的社區或網路上之剩食平台以將剩食分配給更需要的人。目前預計執行期兩個月內於合作店家所在之社區找尋可配合之里長，日後可再往周邊其他社區發展；另外，團隊也極力尋找可發布剩食分享之平台（例如：剩食終結者·吃不完找我），提供多重管道給予志工選擇。

組織內部管理的部分，建議可以建立一套剩食回報系統機制，基層志工需於每日合作店家完成領取食物之任務後，協助享食臺灣計算當日領取食物的重量，並回報於雲端系統，由管理階層志工定期統計執行狀況；另外也可將收集來的數據進行統計分析，作為未來享食臺灣進行食育宣導之參考依據。

團隊成員希望，臺灣不僅能減少食物的浪費，更能透過不同的管道讓隱性貧窮者也可以獲得幫助，使所有剩食都可以被合理使用、妥善分配，以落實循環經濟的核心，持續在地永續發展。



小樹藍人

@ 馬來西亞

YOUNG 飛全球行動計畫

\ 周嘉柔

\ 陳芃瑄

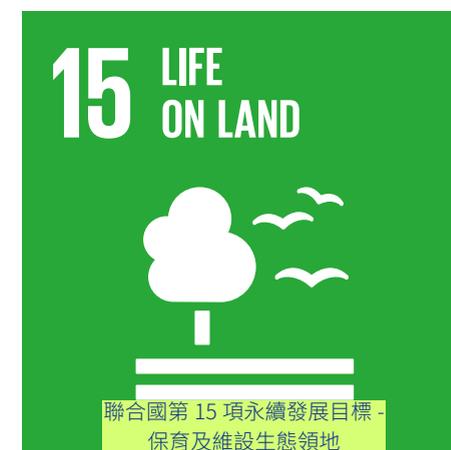
\ 黃田穎

\ 廖心妤

生態保育意識抬頭

近年來隨著人類科技發展，相對應衍生的環境問題也越來越多，如因全球加速暖化導致氣候劇變，物種因無法適應變化而滅絕；又或因各地觀光業發展破壞當地原始生態環境，逐漸威脅到全球動植物存亡問題，因此生態保育議題越來越受人們的重視，並強調人類應找出人、自然、社會經濟發展的平衡狀態。

「小樹藍人」團隊意識到生態保育的重要性，提出人與自然共處的想法，他們規劃製作一本熱帶食用植物圖錄，統整並歸納熱帶蔬菜的外觀樣貌、料理食用方式等，希望能保留南島文化在熱帶食用植物上的傳統和知識，因此團隊前往與臺灣氣候相仿的國家——馬來西亞沙巴地區造訪，並深入鄉村部落了解當地堅持傳承最原始的生活方式，學習當地生活型態與自然環境如何和諧相依、共處共融。



環境教育從小做起

團隊最先參訪的組織單位為「沙巴荒野保護協會」，透過組織成員介紹婆羅洲當地的文化及習俗，說明當地常見的熱帶野菜物種與食用方式。另外，組織成員表示近年來因當地觀光業快速發展，居民為了營利忽視原地環境保護、外來種侵襲等問題，為當地原生生態及生活方式帶來極大的衝擊。組織成員表示，希望結合「野菜」及「環境教育」，以當地家庭與孩童為主要對象，進行沙巴當地生態教育的開端；透過規劃家庭活動，引導家長帶領年紀 5-12 歲不等的兒童一同親近大自然，認識自身居住的自然環境，傳遞環境保育的重要性。

有聲有色的大學博物館

為了認識更多當地的野生植物資訊，團隊來到了沙巴大學熱帶生態及保存研究中心，該校為研究婆羅洲及雨林生態的重要學府，致力於研究沙巴當地原始野生植物，同時詳細記錄其生長環境、特性及營養素等作為保存瀕臨絕種的原生植物。參訪當天由熱帶生態研究權威 - Julius Kulip 教授簡報講授，除介紹沙巴地區高低地的野生、外來植物及可食用野菜種類，也參觀研究中心模仿沙巴當地原生態所建置的生態展覽室，在展覽室可觀察到沙巴地區豐富的生態資源及野生動植物多樣性。



組織成員帶領團員至當地市集並介紹當地各種野菜、烹飪手法及口感味道



最後在討論過程中，Julius Kulip 教授也表示在不同民情下，食用植物的選擇及烹煮方式也會有所不同，因此要如何引導民眾在保護原生植物的原則下獲得野菜並以適當方式烹煮，是大家必須好好思考的問題。同時 Julius Kulip 教授也期望未來能在相關研究上有所突破，但馬來西亞於這方面研究是缺乏專業人才的，因此希望可以與臺灣相關領域之研究組織與人才彼此交流分享，促使「高地原生物」保存相關研究有更進一步發展。



Julius Kulip 教授於生態展覽室為團員解說



團員與 Fionalisza 合影

走入部落親身感受

glogo bau 部落位於沙拉越山林地區，雖然部落內漸漸被帶入許多現代化的科技及文化，但還是仍有不少的原民長者有持續傳承最原始的部落生活方式，如摘採路邊野菜、不過度濫墾濫伐、不過度加工食物，以植物最原始的風味呈現於餐桌上，同時也利用植物的不同特性進行適度利用，使人類的生活更加方便。團員同時也與當地原民 Fionalisza Lexie Anak Francis 進行交流對談，深入地瞭解原民部落的生活景象及砂拉越野生植物的認識，同時也表示野生植物的醫療價值，帶領團員體驗了當地民族使用野生植物舒緩頭痛等症狀所發展的民俗療法，讓團員們深入瞭解到野生植物藉由不同的使用方法，所產生不同的效益。

經過一系列沙巴地區生態保育參訪，小樹藍人將收集來的熱帶蔬果透過書籍資料查閱、諮詢沙巴當地大學教授、協請國內相關背景專家、教授及臺灣山林協會等管道，將其進行學名及科屬鑑定，而後依蔬果外觀樣貌、生長資訊、料理方式、食用方式及相

關功用，透過圖片和文字，詳細記錄並歸納統整，最後編列成冊並命名為《熱帶食用植物圖錄：婆羅洲之馬來西亞篇》。

團隊期望此圖錄的編制不僅有助南島飲食文化的保留，更可以向大眾傳遞環境保育重要性的觀念，為全球的生態維護盡一份心力。



缺了一塊的臺灣教育拼圖

「許多臺灣的高中生在面對生涯規劃，或是科系選擇時都會感到十分迷惘。我們在高中時也同樣不太清楚自己喜歡什麼、以後想做什麼。很多人可能在還不瞭解自己的狀況下做出選擇，或許就這樣走入了一個自己沒那麼有興趣的領域，錯失可以做自己喜歡事情的機會。」這是來自明日合作社團隊的四個大學生參加 Young 飛全球行動計畫最初的初衷，也是學子親身經歷最真實的心聲。

團隊相信當學生能提早確認自己喜歡的領域或想從事的職業時，在大學階段他們更可以用心的去學習相關領域知識，更有效率的提升自己的專業能力。因此，團隊前往注重因材施教，而實施多元發展和選擇教育的澳洲，希望能為臺灣長期以來教育制度所造成的學用落差，尋得一個改善的契機。



團隊和 My Future 員工 Cathy 相談甚歡，並從中獲得相當實用的網站設計建議。

探訪澳洲最大職涯探索平臺 Education Services Australia

Education Services Australia 所建立的 myfuture 是澳洲目前幫助學生進行職涯探索最大的網路平臺，在 2002 年由澳洲政府創立，後來隨著更多職涯探索平臺的建立，因此政府不再投入資金，轉由學校付費讓學生使用的平臺，主要針對 13~19 歲的學生，以問卷的方式協助學生進行職涯探索，該網站對於 300 多種職業都有工時、薪資與未來職缺預測的分析，部分職業更有介紹影片。另外，當天解說員

明日合作社

@ 澳洲

YOUNG 飛全球行動計畫

- \ 宋昶翰
- \ 李哲安
- \ 林怡萱
- \ 馬玉庭

Cathy 和團隊說明 myfuture 每年都會針對教師與學生進行問卷回饋調查，以此做為改善網站設計與內容提供，且平臺的運作模式主要亦由使用者回饋中進行調整，其中，團隊也特別留意到組織在測驗部分都由相關專業人士設計，十分注重正確性。因此未來執行計畫時，團隊也必須謹慎思考期線上任務中的問題設計是否會影響高中生對於職業的理解。同時，組織也與其他的組織進行合作，像是網站上的文章會與相關組織徵稿，並提供資源及相關連結，讓影響力更加擴大，這亦是團隊此行的學習重點之一。

在墨爾本咖啡館內的 臺澳教育交流對話

Grow Careers 的創辦人 Dr. Catherine 居住在澳洲南方的塔斯馬尼亞島上，在收到團隊的一封訪談邀請信，秉持著對教育的熱忱，隻身前往墨爾本和團隊進行訪談，團員們對此感到萬分感謝。Grow Careers 是一個協助不同階段，不同年齡層的學生進行自我探索與職涯探索的網站，在沒有任何團隊的支持，網站成立全憑藉 Dr. Catherine 長期輔導學生，所獲得的多年經驗。該網站不僅羅列出學生在不同階段的職涯探索時會面臨到的問題，Dr. Catherine 也針對這些問題給予學生建議，而與其他網站不同的是，因為在青年

生涯探索過程中，家長也扮演了很重要的角色，因此 Grow Careers 也特別準備了家長的問題區，透過家長的支持與協助，讓學生能更順利的進行探索。此外，Dr. Catherine 目前也持續地為相關網站撰寫文章，協助學生進行職業探索。在這次的訪談中，團隊也和教授交流了目前臺灣教育的現況和體制，教授也分享包括青少年應先著重探索科系還是探索職業，以及他們該如何跨出第一步等見解，並回應了團隊行動方案的建議，也提供很多澳洲當地職涯探索的相關資訊。在咖啡店的美好時光，上演著臺灣和澳洲的教育與文化交流。



Dr. Catherine 對教育的熱忱和專業分享帶給團隊很多學習和幫助





TAFE Open Day 現場呈現節目錄製過程實況



TAFE Open Day 博覽會 - 打造第一手的課程體驗

TAFE 是澳洲相當有名的技職教育學校，該校提供了相當多樣的課程，相當重視實作而非理論，且在完成課程後也可獲得相關證照。在 TAFE Open Day 這天，民眾可以進入校園參觀，各科系也會設置攤位和參觀民眾說明系上的課程規劃，且由學生、教授直接與大家互動，也會依據各領域設計不同體驗及互動性的活動。

到了現場，團隊發現該校課程相當多樣，包括 IT、設計、攝影、建築等等，甚至還有機師的培訓課程，相當有趣。照片中便呈現出節目錄製的過程。幸運的是，當天現場有一組工作團隊正在拍攝時裝周的照片，因此團隊也得以進入了攝影棚，親眼見證拍攝實況和了解課程規劃和內容。

不同於臺灣以靜態或平面文宣發送的大學博覽會，澳洲的課程博覽會希望透過更多體驗及互動，讓學子了解自己的興趣。在這次親身體驗後，團隊思考在未來在工作坊的設計上，可以採取此種方式，讓高中生藉實際體驗以拓展視野。

航海指南 搶救擱淺計畫

透過此次澳洲豐碩的參訪交流和學習，團隊對永續行動方案的方向與設計更有信心，他們在回國後已陸續展開網路平臺的宣傳和線上調查，也和國內高中聯繫活動事宜，且特別邀請電腦工程師和心理諮商師現身職業體驗工作坊進行分享。

雖然臺灣主要仍藉由讀書、考試的方式選擇科系，進而進入職場，但明日合作社團員們仍然相信弱有機會早一點點探索自己想要的是什麼，或許就會有不一樣的事情發生。青年們都知道網路上也有許多探索與學習資源等著大家去發掘，但團員們希望能透過實作與親身體驗，讓大家瞭解自己是否喜歡某個領域，因為親自去體驗，是能夠了解某一領域最直接、有效的方式。隨著團隊的計畫協助更多學子能親身體驗未來的職涯內容，團隊也期許讓臺灣教育脫離以考試和成績為導向的制度，真正幫助學子找到心中所愛，往實踐夢想的路上大步前進。



活耀老化，青銀交流

據世界衛生組織定義，65歲以上老年人口占總人口比率達到7%時稱為「高齡化社會」，達到14%是「高齡社會」，若達20%則稱為「超高齡社會」。我國老年人口比率在1993年便超過7%，進入高齡化社會，而後受到戰後嬰兒潮世代陸續成為65歲以上老年人口影響，我國老年人口自2011年起加速成長，並在去年2月首度超過幼年人口、老化指數達100.18；直至2018年3月，我國65歲以上老年人口占總人口比率達14.05%，臺灣正式邁入「高齡社會」，且距離「超高齡社會」，僅剩八年時間，反映出我國人口老化速度的嚴重性。因此五位彼此相互不識的青年，於培訓營中找尋到對銀髮議題有高度熱忱的夥伴，共同為臺灣高齡化社會盡一份心力。

紅心A團隊來自臺灣各地，擁有不同的生活背景，但卻有志一同的對銀髮議題高度關注，而團隊青年也思考著臺灣擁有這麼多青年資源，但跨世代的交流呢？因此產生的Ace of Heart的起源，就猶如Alan C. Walker所提出的「健康 (Health)、獨立 (Independence) 及生產力 (Productivity) 是活耀老化的三大重大元素」，就此展開團隊於新加坡的跨世代交流之冒險。

紅心A

@ 新加坡

YOUNG飛全球行動計畫

- \ 沈亞竺
- \ 林亭妤
- \ 邱祐慶
- \ 曾翊紘
- \ 鄧文茜



青年的 Re-Think

紅心 A 在新加坡停留了 7 天，踏訪了 3 間國際組織，在這段時間內，團隊看到新加坡高度發展的國際化城市，了解當地組織為了銀髮議題與青年交流奮鬥



紅心 A 團隊與 Enabling Village 合影



的緣由，讓踏出舒適圈的團員們，不禁思考起臺灣青年與銀髮兩者間的問題，及適合臺灣活躍老化的行動方案。

在團隊前往專為身障人士與銀髮群族設計的 Enabling Village 時，團員們看到此處時，發現內部不僅擁有完善的基本無障礙設施外，更有專門提供給輪椅使用者的超商。在每一層的走廊皆有專門按鈕，當消費者有購買需求時，僅需按下按鈕便有專人前往協助消費者拿取物品，除此之外，在社區內也有陳列許多藝術家的公益商品及聘請身障人士的友善咖啡廳，讓零售、生活及就業和培訓結合於無障礙的公共空間內。

Enabling Village 的前身是充滿樓梯及斜坡的學校，無論對身障人士或銀髮群族都是不友善的，但在 SG Enable 進駐後，Enabling Village 轉變成既是社區，也是一個空間，形成新加坡最新的綜合型社區空間，這也代表了社會企業與社區建設的新方法，讓擁有不同能力的人們可在 Enabling Village 裡獨立的生活，付出他們自身的能力，感受到尊重，為這一塊土地付出最為動人的貢獻。

踏訪完 Enabling Village 後，令團隊對於改善這環境的 SG Enable 肅然起敬，團員們認為 SG Enable 對於每一小細節都是以使用者角度進行思考，這讓團隊不禁反思，「雖然現今社會對於身心



紅心 A 團隊與 Daniel



紅心 A 與 Reach Young Powerhouse 志工

障礙設施已日漸普及，但設計者是否有站在使用者的角度思考呢？」團隊來到 Pope Jai Thai，這是一間雇用身心障礙者的泰式餐館，創辦人 Daniel 原是年少叛逆的社會邊緣人，在某次與身心障礙者接觸後，才發覺到對方即便有缺憾，仍是抱持著認真的態度過生活，而自己卻是身體健全，卻缺少了「上進心」，也由於身心障礙者在社會上往往缺少培訓的資源及管道或是受盡歧視，於是他萌生了創建 Pope Jai Thai 的念頭。

在採訪過程中，不難發現無論是 Daniel 或是員工們都是非常認真對待份內的工作，Daniel 對於員工的訓練也是極其嚴苛，是因為 Pope Jai Thai 是間「普通」的餐廳，Daniel 將員工皆以身體健全的常人看待，主要希望員工們不要仗著他人的惻隱之心就懈怠，再者也期望社會大眾不要戴著有色眼鏡來檢視身心障礙工作者，讓員工能在 Pope Jai Thai 獲得最大的尊重。

Pope Jai Thai 讓團隊不斷反思自己的初衷，發現對於銀髮族雖然可以使用許多硬體設備讓生活方便，但社會大眾是否能用平常心看待身心障礙者或銀髮族呢？這也是 Daniel 所提及的，「最大的困難是說服其他人，身心障礙者與我們都是一樣，並沒有什麼不同。」因此紅心 A 更是下定決心，希望返臺後能透過行動反轉社會對於年長者的刻板印象，讓長者與青年一樣，都是具有社會價值且珍貴的社會資產。

銀髮們的 Re-Build

本次國際行動中，團隊前往較為特殊的組織 Reach Young Powerhouse，是由 Reach Community Services 所發展而成的。Reach Young Powerhouse 原是青年中心，但由於近年來高齡化社會的來臨，已極力轉型為跨世的活動中心，在 Young Powerhouse 的志工不僅致力於舉辦各種「長者活動」，更透過經營咖啡廳使組織能持續營運。

在參訪時，團員們可以深深感受到主理人 Jon 及 Samuel 對於 Reach Young Powerhouse 的熱情，他們營造出溫馨舒適的氛圍，也規劃出許多適合青年與長者們的活動課程，打造出適合青銀交流的空間，讓跨世代溝通更加無界限，也讓銀髮族能透過跨世代的交流，活化身心，讓青年能透過自身的興趣加入世代的溝通，讓跨世代之間產生共鳴，實踐了活躍老化，青銀交流的理念。

經由新加坡 7 天旅程的洗禮，紅心 A 返臺後希望藉由出版紙本雜誌，讓年長者透過指尖觸碰紙張的溫度，感受到社會對於銀髮族的關心，並透過閱讀的形式，可讓銀髮族學習到社會新知，達到與社會對話的目標。



海洋玩童

@ 澳洲

YOUNG 飛全球行動計畫

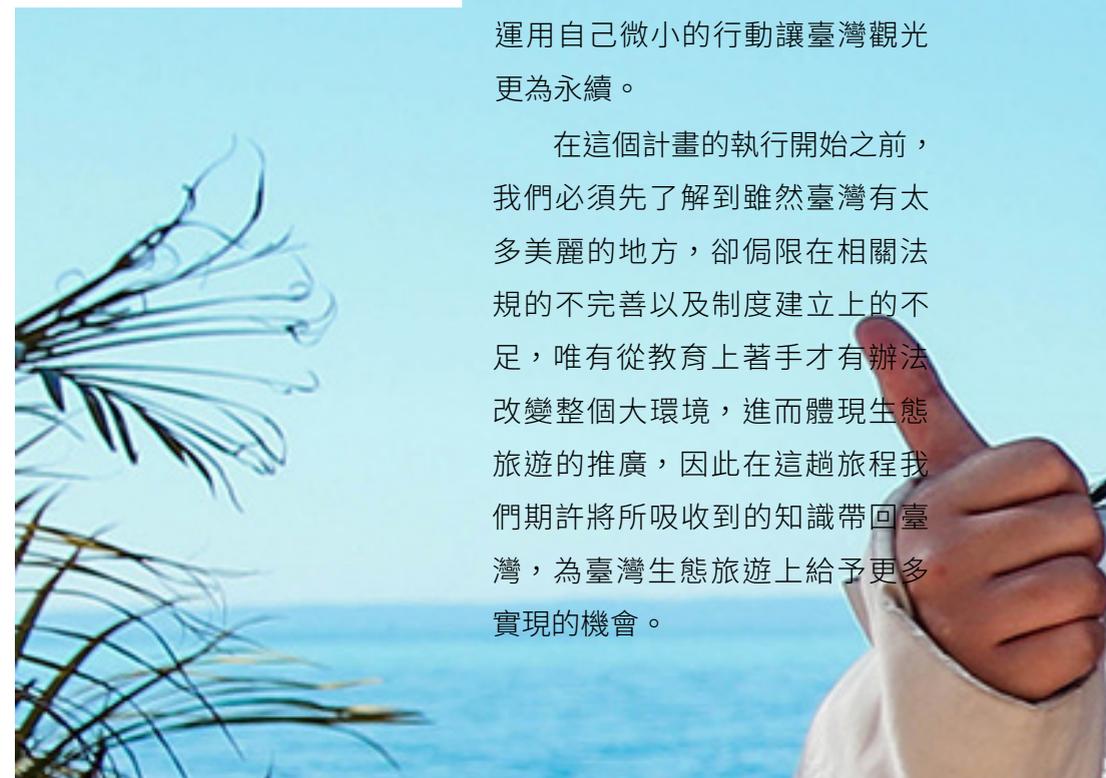
\ 吳竹君

\ 郭于禎

\ 劉佳欣

海洋玩童是由一群喜愛旅遊的青年所組成，在參與 Young 飛計畫的過程中，以生態旅遊為探討議題，選定蘊藏豐富觀光資源的澳大利亞做為改變臺灣社會的開始。澳洲的生態旅遊制度源於 1991 年，其制度聚焦於永續及文化的責任旅遊上，正是臺灣目前生態旅遊推廣上所面臨的重要課題之一，團隊希望藉由參訪的過程中，了解澳洲在生態旅遊推廣與臺灣不同之處，沉思反省後，運用自己微小的行動讓臺灣觀光更為永續。

在這個計畫的執行開始之前，我們必須先了解到雖然臺灣有太多美麗的地方，卻侷限在相關法規的不完善以及制度建立上的不足，唯有從教育上著手才有辦法改變整個大環境，進而體現生態旅遊的推廣，因此在這趟旅程我們期許將所吸收到的知識帶回臺灣，為臺灣生態旅遊上給予更多實現的機會。



策略性與多元資源的整合

生態旅遊及保育的議題上，是需多方人員共同推廣才能普及的，因此海洋玩童特別來到最具代表的 Ecotourism Australia 進行參訪。在參訪過程中，執行長 Rod 表示 Ecotourism Australia 是整合政府、業者、專業人士及 NGO 組織給予的資源，並將可連結的資源進行聚集產生穩定的關係鏈，就如 Ecotourism Australia 將業者審核的作業轉移至擁有相關背景的專家進行考核，不僅避免弊端，更提高可信度。

團隊在參訪 Ecotourism Australia 過程中，反思臺灣亦可藉由不同角色的需求以策略性的方式擬訂計畫，以循序漸進的方式將各種機制建立並連結，產生穩定的關係鏈，改善臺灣的觀光生態。



與 Ecotourism Australia 執行長 Rod 合照

永續發展與循環再利用的可能性

海洋玩童來到位於昆士蘭州摩頓島的西側 Tangalooma Island Resort，該處是由捕鯨站改建而成的度假村，接待者 Mr.Trevor 除了用簡報的方式讓團隊認識摩頓島的歷史及生態旅遊的保護方法外，更讓團員們理解整個摩頓島永續發展的整體規劃，值得一提的是

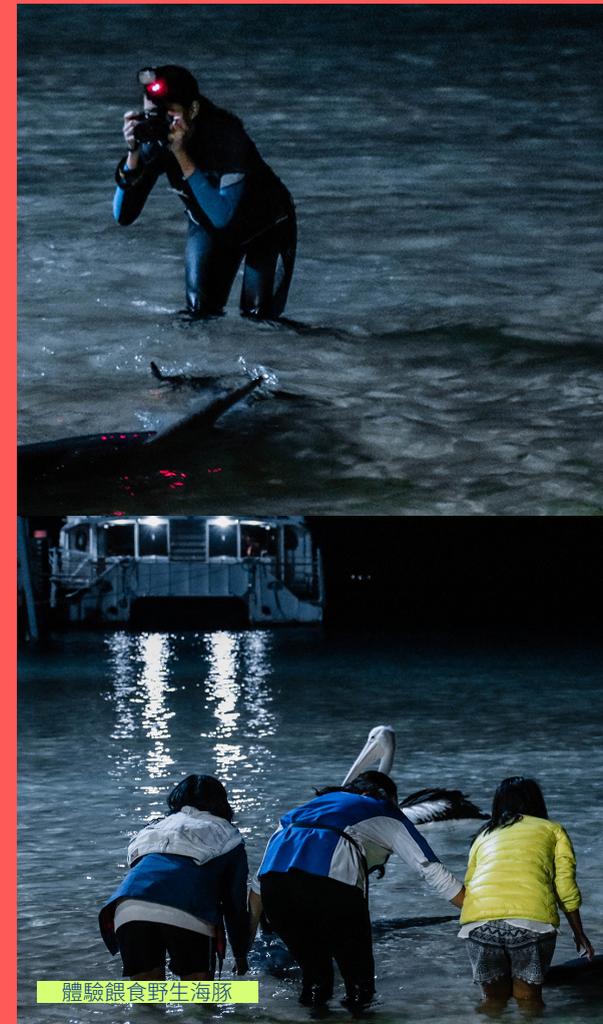
島上的硬體設施皆以「消耗最少資源，盡可能使用再生利用」的原則進行設計，如島內為了不仰賴澳洲布里斯本的資源，島內自組發電機，不僅減少興造海底電纜，降低人類行為對海洋生物的影響外，更將多餘的熱能轉而運用於加熱泳池及房客用水，使能源再次利用，也更加凸顯出對於永續發展實現的可能性。



Tangalooma Island 除了致力於能源永續外，更對於野生生物復育及人與動物互動的規劃上有著細緻的規劃，就如團隊所體驗的餵食野生海豚活動中，團員了解到帶領員及參與者在活動中都扮演著重要的角色，就如參與活動時，最多人的疑問是「既然是野生動物，那人類該餵食牠們嗎？」而透過 Mr.Trevor 說明，團隊了解到園區會依據每隻海豚不同的健康狀態，調整餵食的數量，更可以透過餵食過程中，了解牠們的健康狀態、生活棲息地是否有遭受到人為上的破壞與影響，進而增加幼小海豚的存活機會；另外，園區提供餵食野生海豚的活動使遊客能吸取更多生態保護知識。從 Tangalooma Island 餵食野生海豚活動中，不難發現 Tangalooma Island 不僅從遊客角度進行設想，更以生態保育設計出一套生態旅遊，就如同 Mr. Trevor 所說："It's all about communicating in a right way." 這也使團隊期許自己能在永續發展行動中，以多方角度來思考如何平衡人與環境間的關係。

「大堡礁」的啟示

澳洲對於自然生態領域的從業人員是相當重視的，就如團隊前往 Reef Magic 參訪時，了解到澳洲的遊船公司都會僱用一位海洋生物學家，而這位專家所扮演的角色非常多元，包含評估所開發的產品是否會影響海洋生態，隨時密切觀察著周遭生物是否有遭受到任何的污染與破壞；當遊客參訪行程時，海洋生物學家亦會透過解說導覽讓遊客認識大自然的生物，更用機會教育的方式，教導船上的遊客在親近大自然時應抱著尊重的心態，這也顯示出他們不僅是政府單位蒐集生態大數據的合作對象，更是扮演著面對遊客，講解生態旅遊的導師，帶領遊客深度了解澳洲的觀光資源。而這趟拜訪也讓團隊反思澳洲居民如此在乎境內的自然資源，乃源自於政府對於專業人員的尊重及生態教育的深耕，進而影響了居民看待國家自然資源的心態。





努力與改變 為美麗的寶島填上色彩

在這趟深度探訪的旅程中，讓海洋玩童了解到臺灣目前還停留在環保旅遊而非生態旅遊的階段，團隊也從參訪過程中，發覺澳洲生態旅遊標章兩個成功要素，第一，從小環境及生態教育的養成，使澳洲人民能由衷認同生態保育的重要性；第二，生態旅遊標章機制背後有穩定的網絡合作，促使生態旅遊能夠穩定的運行及成長；其中 Ecotourism Australia 與 Tangalooma Island Resort 的成功確實非常值得臺灣借鏡與學習，不管是政府的支援或是觀光旅遊業者觀念上的改變，是需建立更多制度去影響及改變的。

為了要種下改變的種籽，團隊將利用教育的形式進行倡議和推廣，除了針對臺灣各方業者、組織、政府部門進行訪談與實際勘查，瞭解各業者對於臺灣現況的認知及未來機制建立的想法，並創建完整的資料庫，同時製作規劃生態旅遊懶人包，進行大眾線上宣傳與推廣，期待透過病毒式的網路行銷達到人人都可以接觸到的目標，同時改善政府與民間資訊不流通的隔閡。

愛護與保護環境生態是每位生活在地球上的居民的應盡義務，海洋玩童將盡自己最微薄的力量，致力於改變臺灣的觀光環境，將永續的理念不斷傳達與經營下去，為臺灣的改變跨出一大步！





無距

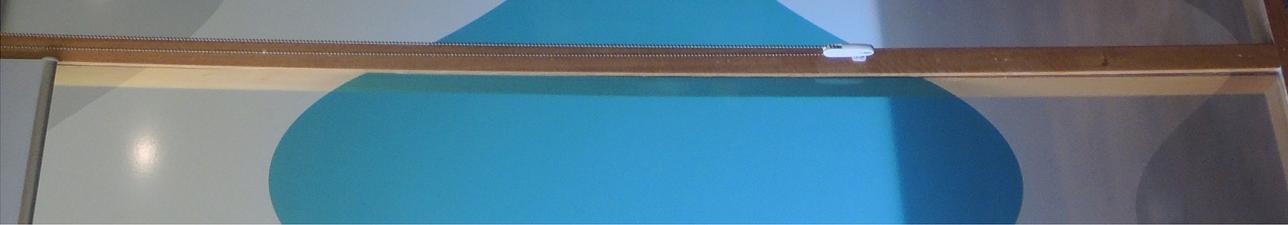
@ 澳洲

YOUNG 飛全球行動計畫

\ 賈育珊

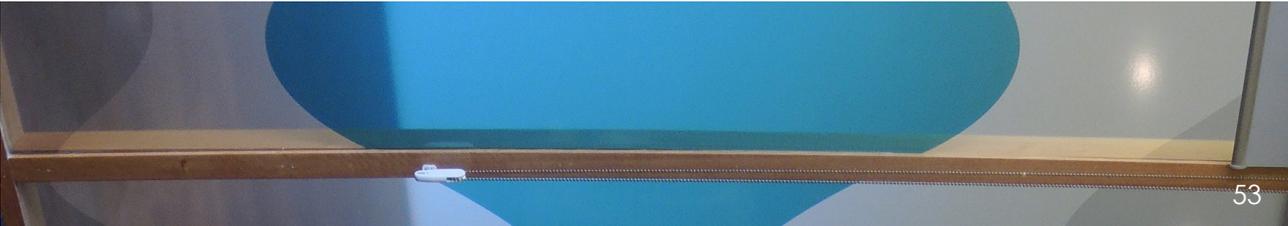
\ 賈佳穎

\ 魏湘瑜



隨著全球經濟、設備、糧食生產效率提升，大多數的人們不必擔心「吃不飽」，卻開始憂慮「食物剩餘」的問題；聯合國報告指出，全球有 1/3 的食物被浪費掉，碳排放量高達 44 億噸；另外環保署統計顯示，106 年臺灣廚餘回收量超過 55 萬公噸；106 年 3 月至 107 年 4 月超市和量販業廚餘的廢棄食品申報量高達 6,630 公噸，平均每月有超過 500 公噸剩食變廚餘。

關於剩食問題，同時涉及了浪費與資源分配不均，食物浪費不僅造成大量經濟損失和龐大的環境成「夢想，是堅持自己的信念，完成理想的慾望和永不放棄的堅持，是每個擁有她的人最偉大的財富。」這是一對姊妹和她的好朋友所秉持的信念，因緣際會下一起參與 Young 飛計畫培訓營。三個對臺灣水資源有共同熱忱及關心的學生，期許自己能代表臺灣參訪海外，一探世界各國對於水資源管理的 know-how。





Robbie 與無距團隊分享 ASW 技術和目標



Joanne Chong 教授和無距團隊合影

珍惜、樂活水資源

在臺灣，水是我們習以為常的資源，餐廳內免費提供飲用水，公共空間也都設置飲水或洗手的設施。相較於世界其他國家常遇乾旱或降雨量不足，臺灣因有得天獨厚的地理氣候環境，出現暫時性乾旱或限水的次數並不頻繁，再加上相對便宜的水費，導致社會大眾不易珍惜及注重水資源的節用及再生。

如何喚醒節省及愛惜水資源的大眾意識，以及推廣水資源永續利用，成了無距團隊希望解決的首要目標。團隊前往有缺水問題，進而推廣水資源利用及再生的澳洲，並和七個相關組織進行參訪交流，希望將澳洲的成功經驗帶回臺灣，讓社會大眾了解水資源的珍貴，並從生活中實踐愛護資源的態度。

再生水利用

澳洲是地球上最乾燥的地區之一，年平均降雨量不到 600 公釐，因此政府在水資源的管理議題格外重視。無距團隊參訪了相當關注再生水議題的雪梨科技大學 (University Technology of Sydney)。這所校園相當特別的是以綠建築打造，包含建築內再

生水資源的循環利用、地下室再生水的儲水槽及支持再生水過濾系統的太陽能板等設計；獨立的再生水資源利用系統，也為高樓林立的市中心保留一處乾淨的綠地。

雪梨科技大學除了打造綠建築校區外，也協助政府單位執行水敏感城市計畫。公部門和校園資源的結合運用，再加上氣候異常帶來的永續意識抬頭，讓越來越多民眾支持使用再生水。此次負責接待的 Joanne Chong 教授，其專業領域就是研究城市用水、氣候變化適應以及國際發展，利用數據建立統計分析，進而有效地進行水資源管理。透過與教授聊天過程當中得知，雖然澳洲河流域遍及數州，但對於河流分布以及大壩的設置，都需要政府制定法令來協助各州水資源使用的平衡。要做到如此縝密的規劃，不只展現澳洲政府對於水資源的重視，也讓無距了解到再生水計畫的推動，並不僅是硬體設備的設立以及大眾使用意願度的層面，還須要涵蓋公私部門的合作才能達到目標。

而另外一個參訪的組織是澳大利亞最大的水網絡澳大利亞水協會 (Australian Water Association, AWS)。負責接待的 Robbie 分享目前澳洲正努力推廣的城市計畫，隨著人口越往市中心聚集，期待在建築本體建設有再生水循環的規劃，不必透過漫長的水管線路，就可以達成水循環目標；由於澳洲水資源的淨化、管理、再利用建設上都已經有很成熟的技術，讓澳洲對於供給農業、工業以及家庭用水都是相同的品質、最乾淨的水源，讓無距真正了解到澳洲對於再生水的使用與再生水系統的運用如此廣泛。



奧林匹克公園 (Olympic Park) 規畫團隊與無距團隊合影



ICE WaRM 的執行長分享澳洲的水管線分布

水敏感城市

奧林匹克公園 (Olympic Park)，不單只是一塊美麗的公園綠地，還有城市規劃設計、濕地保育、使用再生水的公共設施及池塘蓄水等再生水循環規劃。而在公園旁，有一塊類似水敏感城市的住宅區域，公園規劃團隊設計縫隙較大的地

板，有助於路面的排水及蓄水，同時也會將水資源的過濾資料透明化，讓大眾隨處可見日常所使用的水資源如何處理。讓團隊意識到，為了有效推動再生水計畫與得到支持相同，該如何提高大眾對於再生水資源的認識將是團隊未來執行永續行動中重要的一環。

接著團隊來到南澳的阿德雷德參訪非政府組織 -ICEWaRM，組織成立的理念是為實踐所有人都應該享有使用乾淨的水資源，因此也協助許多開發中國家的建設，而他們主要工作是進行水質檢測確保水資源的品質。

由於澳洲的水價按州計價，各州會依照不同面向的能源供給來制定水價，也因各州資源不一，為了有穩定的能源來源，會發現水管線路的架設與當地的建築物設計息息相關。舉例來說，相較於亞洲平平的屋頂，在南澳會設計尖尖的屋頂，除了避免厚重的積雪影響房屋結構，這樣的設計還可以留住可利用的雨水，且雨水鹽分較海水低，在處理過程上也較不需耗能，相對地減少許多成本。再生水計畫初期工程的建立一般都需要較龐大的經濟支持，因此就如執行長分享的屋頂設計，主要收集生活中漸進式累積的雨水，這樣的規劃也能更符合長久的設備投資成本。

與水同行

參訪了澳洲許多的在地組織，受到最大的啟發就是在澳洲墨爾本維多利亞州的組織 -Department Of Environment Land Water And Planning，他們作為政府與在地學校間的橋樑，協助國小架設水量及能源的監測平臺，透過獎勵的方式引入教育，提升國小生懂得省水節能的知能，並將校園學童視為傳遞消息的媒介，回家後能與家人分享更多資訊，使更多人重視水資源及能源的價值，這也啟發了團隊在永續行動方案上的規劃，未來兩個月執行期，無距將深入國小進行水資源知識推廣。

無距成員們將整趟旅程習得的知識內化，融合並調整宣導模式，將結合教育並以實作的方式進入校園。首先在早自修時間於國小班級放映再生水過濾影片，講解再生水淨水過程，並且透過簡單的實驗器具製作簡易濾水器，讓學生們了解再生水的相關知識；團隊也設計了像是取水至指定地點等闖關活動，透過遊戲讓學生了解水資源的重要以及得來不易之處，能更加地珍惜水資源。

愛護水資源從小做起，簡單的遊戲也能傳遞水資源珍貴的概念，無距也將努力不懈地推廣更多永續觀念，讓社會大眾能進一步了解水資源的重要性！

人工濾水器



簡易濾水器圖示



當個野人吧

@ 泰國 @ 緬甸

YOUNG 飛全球行動計畫

\ 陳品帆

\ 郭姿琳

\ 林怡萱

身心合一的健康

在喧囂的城市當中，人們背負著生活壓力，每天忙碌於工作和日常生活，以致於常常忽略了自己的身體狀況，特別是身心靈的「健康」。

健康總是讓人直覺地想到生理健康，但身負殘疾卻能樂觀進取的勵志典範者，卻絲毫讓人感覺不出他們的不健康，代表「健康」並不只是外在的身體病痛，還有包括內在的心理層面。許多心理衛生工作者發現心靈的滿足能讓人感受到真正的快樂，心靈健康的重要性因而凸顯，使坊間出現許多主張自然生態與心理健康並進的「生態心理學」，該理論說明著環境與心理是相輔相成的，因此建立良好的生活環境就變得更加重要。

當個野人吧！是由三位自然系女孩所組合而成，她們認為每位生活在地球上的居民都須盡一份心力，或許無法撼動整個世界，但仍透過青年行動讓世界變得更美好，於是野人團員們走訪遠在清邁與緬甸在地的七個組織，了解如何以純樸且簡單的力量，打造身心合一的健康。



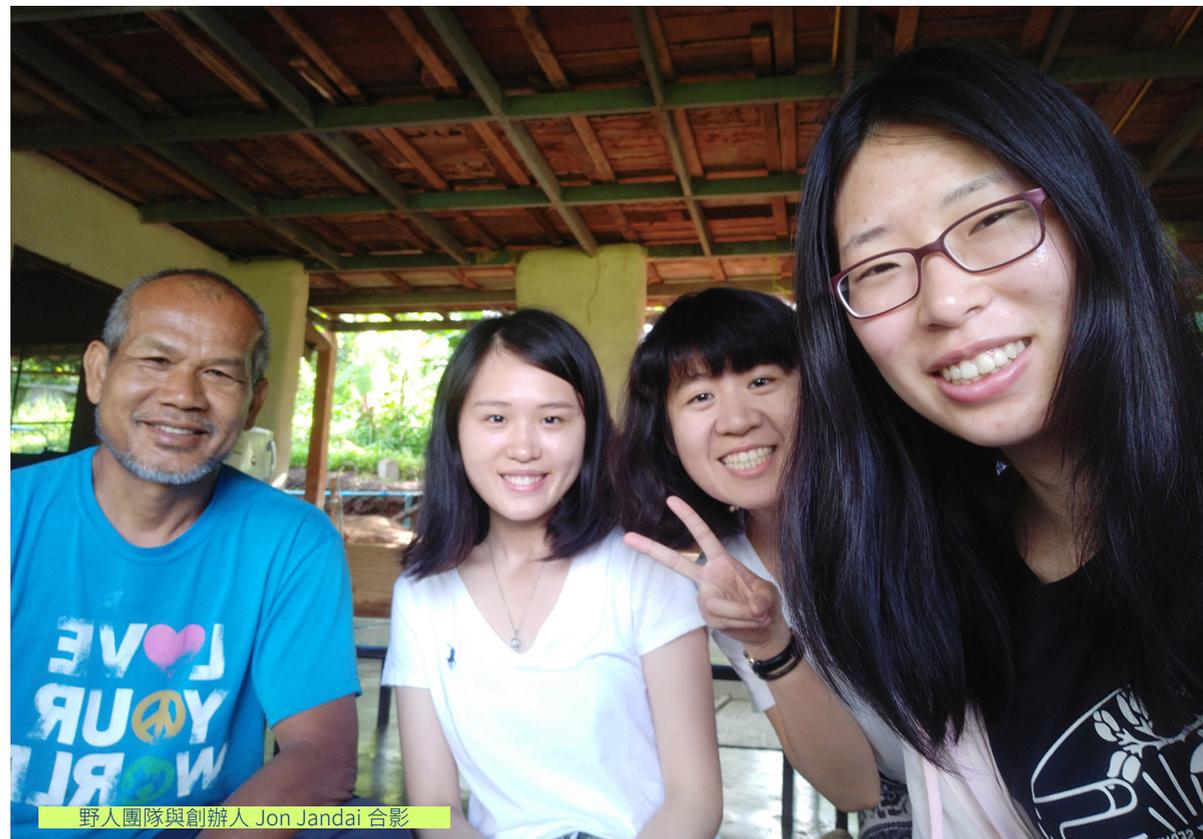


植物拓印在水泥上的自然裝飾

樸門農法，自然共存

野人團員們到清邁參訪坐落於山頂的自耕田園 -Pun Pun Organic Farm，他們創辦理念是以樸門農法、永續發展為主軸，追求的不是要有多少產量的農作物，消費大自然的耕作方式，而是遵循與大自然互相合作的永續農法。園內志工們在早晨開會後，會自行安排當日行程，包含種樹、耕田、煮飯、造屋瓦等等，讓人驚豔的是農場並非藉由特定的指派方式，而是透過共同的信念和生活價值觀來維持自由運作，且 Pun Pun Organic Farm 不僅是自給自足的農園，更是當地的教育中心，除了農業知識、有機食材的分享，亦是教育人們與自然共生共存的殿堂。

人人都知道要保護環境、以人為本，但該如何喚起人們心中的熱情，並轉化為實際行動，亦或是在實際行動過程中遭遇問題該如何解決？創辦人 Jon Jandai 笑著回答：「我喜歡問題，有了問題，才有生存下去的動力，快樂與不快樂是共存的，別



野人團隊與創辦人 Jon Jandai 合影

去排斥或是告訴自己一定得快樂，生命就該照著自己腳步前行。」這句話深深烙印在野人團員們心中，成為支持野人團員們持續向前邁進的動力。

接著野人團員們前往位處近郊的小型互助社區 -Back To Earth，社區內有居民以純手工打造民宿；有居民在山林裡採集野菇野菜，與自然共存；有居民在自家庭院種植有機蔬果；也有居民是利用農作物自製麵包，彼此相互協助，成為一個生生不息的自然社區。但值得一提的是大多數居民都是經歷在大城市中被金錢追逐的壓力，為了獲得平靜生活的健康心靈，才毅然決然地來到此地。

在 Back To Earth 裡，團員拜訪其中一戶尚在籌備的居民 -Clay House，該屋主人在園區內種植許多花草植物，也利用花草植物天生的紋路，裝飾在園區內的小地方，如將樹葉的紋路拓印至水泥上，打造小而巧的美麗，讓人看到都會心一笑。組織負責人 Mr.Adul 分享，大自然能引發自我療癒的可能，也能透過五感體驗，減少偏重知識學習導致大腦過度運作的情形，讓野人團員們決定將五感的概念納入團隊計畫中。



野人團員們參觀 Need 校園

融合教育發展

離開泰國後，野人團員們來到緬甸參訪跨國組織 -Child's Dream，在與該單位的總監 Khin Cho Thein 及負責基礎教育的 Moe Kyaw 訪談中，團員發現該組織會給予弱勢團體蓋學校、推動普及教育與健康照護，在學習課程中，亦會提供情緒出口，像是在戶外曬太陽、唱唱歌，讓學生藉由活動抒發負面情緒。在參訪過程中，團員們深刻體會到 Child's Dream 不希望學生只是課堂上的一群機器人，而是在學習過程中找到一些樂趣，知道學習的趣味，這體會讓野人團隊理解到學習的趣味與生活是有著緊密的關係，因此希望能透過本次行動，讓民眾了解臺灣教育不僅只有學習，更應該關注學生的心靈照護。

告別 Child's Dream 後，團隊來到致力於農業教育與心靈健康的學校 -Need。Need 以農業基礎知識、氣候及生產作為教導範圍，在發展課程時也不忘實作，如團員們在參觀農場、宿舍、活動中心、灌溉設施及豬圈時，發現校內的一草一物皆是出自學生之手，且在課程設計上，會以尊重自然生態與學生自主管理為主，以達到自然共存的目標。組織也建議團員們，在 2 個月的永續發展行動上，可設計使學生製作實體物，以增加參與感，亦可透過資源再利用的方式，達到永續發展的核心目標。

Green Care 綠色照護

走訪七個組織後，團隊以大自然為綠色照護之主軸，擬定了許多行動方案，包含返國後與荒野保護協會安排演講及成果分享，雙方進行交流，更加入荒野保護協會現有推行的活動，如中正紀念堂親子紓壓工作坊等，發揮加乘效益。除與荒野協會合作外，團隊更進入校園安排「六感」綠色照護課程，包含：



- 一、視覺 - 生態課程，引導孩子透過自己的眼睛，了解大自然，完成觀察小日記。
- 二、嗅覺 - 香療課程，藉由植物的天然香味製成天然藥草包，讓孩子運用嗅覺，讓心靈沉澱下來。
- 三、味覺 - 食農課程，在校園當中開闢開心農場，教導孩子了解人與自然共生存的永續生態。
- 四、聽覺 - 音樂課程，透過大自然萬物的聲音來誘導感受。
- 五、觸覺 - 接觸課程，藉由餵養、照料與清潔動物，引導孩子理解生命的重要；以及接觸不同的自然素材，如感受腳踩草地，得到心靈的治療。
- 六、心覺 - 冥想與呼吸課程，透過呼吸的方法，讓身心靈更健康。

最後，為了使更多人認識綠色照護，團員們也參加市集，設計以文化佚事、趣味體驗、綠色的傳遞為三大主軸的攤位，及架設社群媒體，連結網路來作為宣傳的平台，希望能讓這股綠色的力量成為大家滋養心靈的方式。





YOUNG 飛 全球行動計畫



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

