



107年

壯遊初心

青春出行

壯遊體驗學習是課堂外的教育、創新教育與翻轉學習的起點，我們看到—這一代的青年們擁有更多探索的動力與力求改變的心，對於渴求的事物自發性用腳探索、用心體會、用行動實踐，讓「學習」變成帶著走的能力。

「行是知之始、知是行之成」，這本手札彙集了許多青年在國內外，帶著所學的專長、拓展視野的膽量，與對臺灣社會更深層的關懷，用行動寫下屬於自己的生命故事，將熱情灌溉到社會與國際，讓更多人看見感動與深富意義的人生價值。

期待每一年的青年體驗學習與壯遊臺灣等計畫能有更多熱血青年加入，一起展現充滿活力與創意的「青年力量」。

羅清水

署長的話

尋找感動地圖實踐計畫

感動的事物往往來自最日常不過的生活，
你是否正在尋找自己？期盼啟發新的價值？

感動地圖計畫鼓勵18-35歲青年以多元方式體驗壯遊，透過自行組成團隊，提案有創意、具議題性，與地方社會文化連結並融入公益元素的壯遊旅行。在壯遊的旅途中，讓青年探索自我價值、與在地深度對話、行遍臺灣、認識鄉土，實踐一場又一場充滿溫度的在地壯遊。

更多關於「尋找感動地圖實踐計畫」

請掃描QR CODE



尋找
感動地圖
實踐計畫



如「果」的事

團隊名稱 | 山上的孩子們

隊員 | 鍾德霖、許哲瑋、黃宇倜、王柏文

由四位崑山科大學生組成的「山上的孩子們」團隊，透過蹲點式的體驗，探索「玉峯」這個面臨人口老化的農村。

過程中，他們和當地農民一起解決火龍果盛產與NG果浪費的問題，透過餐桌旅行、食農教育把在玉峯的感動推薦給更多人，最後，還成立募資平臺，重建「鳳音社」，幫過去曾有過唱平劇經驗的果農們完成再次唱平劇的願望。

青年的話

從小到大，我們總是聽媽媽說：「不要浪費食物」。進了農村，實際體驗農作後，才深刻了解其中的辛苦，看到因外觀受損而淪為肥料的NG水果也格外心疼，這趟旅行，我們努力讓超過500顆原本可能被浪費掉的NG果重生，因為對我們而言，那不只是一份水果，而是一份精神，一份心意，更是「不浪費」理念實踐。

一群從山下上山的孩子們，說著大話想要改變什麼，沒想到卻被這塊土地，這裡的人們改變了更多。





從土地到餐桌

團隊名稱 | 必有我師

隊員 | 楊巧柔、簡文怡、嚴銘浩

我們吃的米飯從哪裡來？在「農夫種」與「消費者吃」中間的那一大段空白，就是現今食安問題頻傳的原因。

三位大四的學生想要把握大學生活最後一個暑假，做一件意義的事，因此，他們走進宜蘭內城進行一個「從土地到餐桌」的旅行，帶著社區阿公、阿嬤跳國標舞，跟著大哥、大姐認識土地生態，最後回到「食農教育」的概念，以自身所學規劃遊程，讓更多人來到內城，進行「親手做」的體驗教育！

青年的話

在內城，遇見一位小農，堅持使用無農藥，無化肥的耕作方式，並且以手撿螺取代苦茶粕，讓孩子有機會看見大自然的原貌。這不只是對土地的關懷，還是一個父親對兒子的教育與愛化為實際行動的表現。

出發前，我們覺得三人行必有我師，旅行後才發現，不管進入怎樣的場域，都會找到值得學習的對象。





尋找素食之島

團隊名稱 | 老班長

隊員 | 林軒宏、楊懿

臺灣的素食人口排名世界第二，隨處可見的素食餐廳，可以說是素食者的天堂。由從小吃素的軒宏與挑戰連續食素的楊懿，以「尋找素食之島」為主題進行10天的環島之旅。

旅途中，他們串聯素食產業，透過品嚐美食、採訪素食店家、素食景點以及素食安養中心的服務體驗，深刻了解臺灣的素食文化，希望藉由自己的步伐，鼓勵更多人加入素食的行列，並且讓世界各地的素食者都能來臺灣共同「尋找素食之島」。

青年的話

現代人生活過於便利，因此忘了去估量自己的生活型態對環境造成了多少負擔。吃素的原因有很多，但其中潛藏著的共識，是減少對地球環境的消耗。

要改變一個人的飲食習慣並不容易，希望透過推廣與體驗，使新的素食習慣變成一種關懷動物又重視健康的意識行為。

吃素本身就是一件良善的事，這趟旅程不只是對臺灣素食文化的探索，更是為這顆美麗的星球盡一份心力。





你所不知道的廟

團隊名稱 | 呼拉呼拉

隊員 | 岳昀、鄭妤安、楊世愷、林聖傑、張翔華

你眼中的臺灣是什麼樣子呢？

5個大學生，31天的徒步環島，一步一腳印，看見臺灣的壯麗和微小的美好。

在環島的過程中，他們拜訪了各地社區型廟宇，透過與廟公、當地耆老的互動，深入瞭解臺灣的廟宇文化。

青年的話

常常替自己想一百種不用繼續走的理由，但想著想著、痛著痛著，不知不覺就走到目的地了，徒步環島，只要有恆心，一定可以完成，而且它會成為這輩子最難忘的事。因為用走的，才能感受到臺灣的人情味，原來比自己想像中的濃厚；因為用走的，才能在大安溪上看蘆葦在河床上漫天飛舞；因為用走的，我們沿路才能結交到這麼多志同道合的朋友。

一直到環島時才明白：知道的越多，才明白知道的越少。





幻視是如此美麗

團隊名稱 | 愛啥米

隊員 | 陳利健、王昕嵐

除了看，我們還能透過什麼形式去欣賞藝術作品？

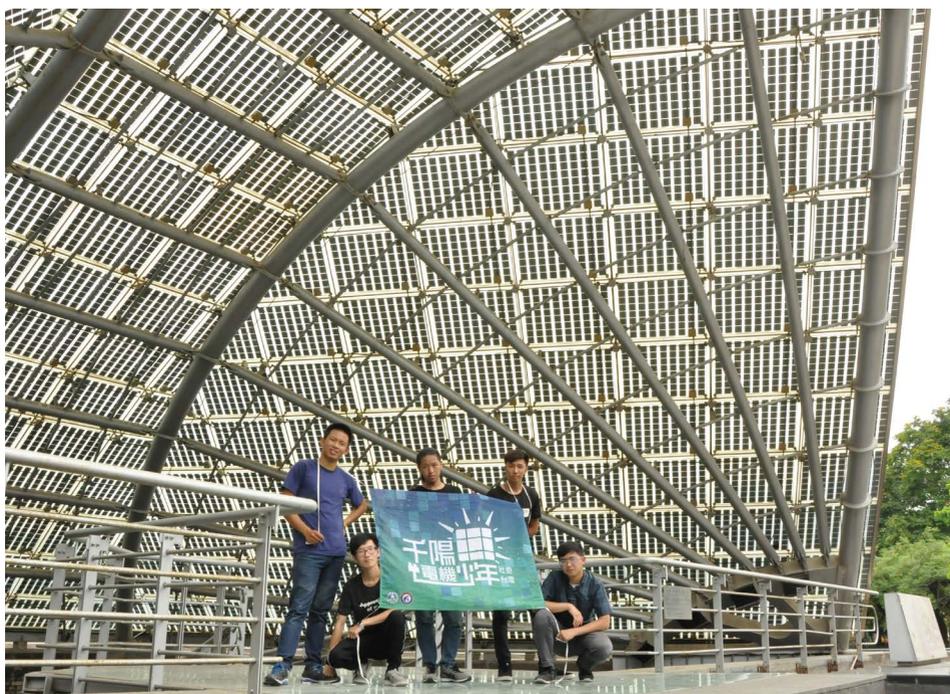
從事藝術行政與藝術創作的利健和昕嵐，發現大多數的藝術作品禁止觸摸，視障朋友只能靠旁人的敘述去感受。因此他們從「藝術平權」的概念出發，選擇了臺北的迪化老街、臺中豐樂公園以及臺南億載金城，帶著視障朋友用手去探索、體驗文化藝術，也帶領大眾進行蒙眼，用觸覺去感知世界，再透過紋路拼貼創作，探尋另一種可能的豐富樣貌。

青年的話

當人們少了視覺感知，以心凝視，會發現每個人對旅程的記憶各有不同，有些對於聲音特別鮮明，有些提到了空氣中的樹木氣味變化，也有人在觸覺過程裡有著重大發現。所謂的藝術平權，是想達到創作以及觀展無障礙，這次的旅行，藉由行腳、對話與交流，把大家也把自己帶離舒適圈，打破限制，以觸覺為媒介探索、創作，重新定位尋找自己的能力。

旅行就是不受限，拋開刻板印象，拋開標籤，才能創造無限的可能。





東南方 BIPV 向陽千最 青春陽益科普紀行

團隊名稱 | 千陽電機少年

隊員 | 吳家宏、李冠榆、陳昱豪、李秉軒、林建

「太陽能到底能不能作為一種能源來發展？」為了回應這個提問，以電機系、建築系為背景的五名男孩踏上了旅途，探尋科普相關知識，翻轉人們對太陽能的誤解。他們與邂逅的每一個人分享光電的美好，既出現於校園中，也現身於網路世界，日輪在虛實之間轉動。

青年的話

作為一個剛起步的能源，太陽能的確無法收立竿見影之效，可是就如同空氣汙染非一夕之間，想要修復環境需要時間，發展太陽能也是一樣的，都不是一蹴可幾的。這也是為什麼旅途中特別重視與孩子們的互動，相信現在播下的種子，未來將有機會發芽。看孩子從聽講到主動追問，甚至會對裝有太陽能板的房子提出疑問，試著了解裝設過程須因應空間與場所而有所不同，那認真追求新知、專心投入的模樣，著實令人欽佩與欣慰。

陽光就是空間建築中最感人的素材。





汽水猩猩的交換故事計畫

團隊名稱 | 汽水猩猩

隊員 | 簡鈺庭、林靖容

兩個18歲的女孩想知道，在規律作息與課業學習之餘，生活還能有什麼不一樣的可能？鈺庭、靖容利用暑假前往金門打工換宿半個月，用一趟旅途的足跡蒐集故事，再將圖片、文創小物與人分享，在說故事與聽故事間，讓故事引發新故事，每一個故事就如同汽水冒出小氣泡一般，每個小氣泡都代表著快樂和感動。

青年的話

旅行是同時行走於時間與空間的修行，除了經驗上的收穫，還有很大的心境突破，這趟旅行過後，我們期待自己蛻變茁壯，成為一個能讓他人幸福，並且有故事的人。不僅收集故事，更能將我們的故事分享出去，讓更多有緣相遇的人感受到臺灣的溫暖。

用不一樣的態度看待旅行，異鄉也許可以不是他鄉。





環我永續台灣

團隊名稱 | 好人好氏代表

隊員 | 邱鈞評、王慧龍、李立丞

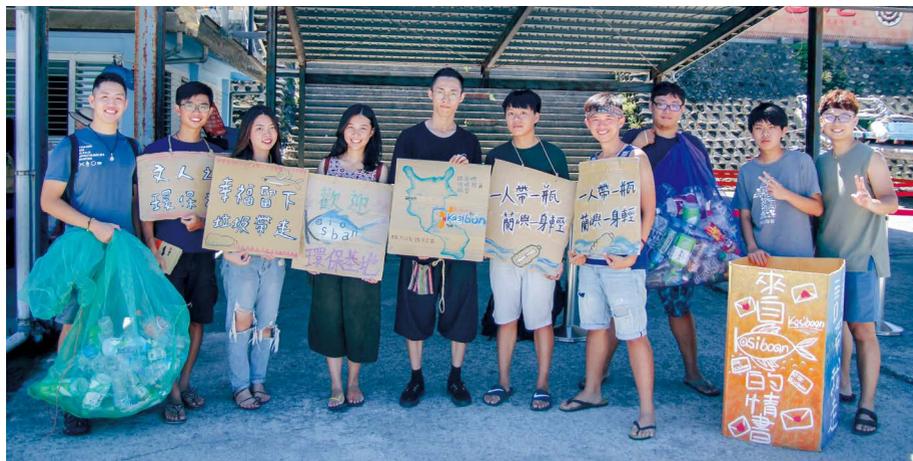
過去因偏鄉閱讀營隊而相識的三個男孩，相信旅行是找出臺灣在地問題的好方式，也相信比起「改變」，這個島嶼更需要「被喚醒」。透過與在地相關組織：杯杯計畫、臺灣說蘭嶼環境教育協會、甜裡開始咖啡店、新巨輪關懷協會與看見臺中城—隱者地圖……等合作，他們決心衝出同溫層，展現一加一大於二的力量。

青年的話

過去逛夜市時都想著要吃什麼，很少有意識地注意自己的消費行為，這次背著兩個垃圾桶上街，沿街叫喊：「逛夜市也要做回收，歡迎把垃圾丟我身上。」發現面帶微笑、勇於和他人眼神交會，往往能得到不錯的反饋。有幾次，原本擦肩而過的人因此又繞回來做分類，甚至說了「謝謝」。

在推動社會議題的討論或行動時，真心和人互動、接觸，是最最重要的。

一個被丟掉的回收物，可以為島嶼帶來垃圾浩劫，也能帶來人與人間真誠的互動。





農地剩食 他的盛食

團隊名稱 | 旅行の菜菜

隊員 | 林豫暄、鄭依青

他們對農產業充滿憧憬，因此格外在意供需問題屢屢登上新聞版面，不解為什麼人們到市場買菜，號稱崩盤的蔬果依舊昂貴？而那些過剩的食物，又能否分配到有需要的地方？

好奇帶領行動，他們既拋出疑問，也試圖回答，探訪臺灣中部農業的旅行就此展開。除了深入了解產銷過程外，更與農友、社福機構兩方接觸，讓農地剩食再度成為盛食。

青年的話

旅程結束後，對眼前尋常的食物有了不同感受。親眼見證從產地到餐桌的過程，食物不再只是食物，更蘊含人與土地的連結。

除此之外，與合作社老闆的對談也有意想不到的收穫：原來，現在有很多重視社會責任的大公司向小農購買農作，小農再以公司名義捐贈社福；如此一來，公司對這個社會有所付出，農友順利賣出農產，社福也能擁有品質良好的農作，三方互利。

有時候計畫的本質就是變化，透過變化反而達成了目標。





找尋臺灣的蕉集點

團隊名稱 | 藝香遊子

隊員 | 林雨萱、楊博慈、劉惠甄、陳宜佳、林冠蓉

一群熱愛香蕉的伙伴，以香蕉作為出發點，從臺北出發到南投集集，再前往高雄旗山，實地走訪香蕉的故鄉，透過訪談、參觀、實作體驗，深入了解現在香蕉產業上下游的產銷狀況。

並且嘗試提出香蕉文化觀光行程的構想，期待更多人能與當地文化產生互動，讓臺灣回到當初的香蕉王國！

青年的話

許多地方、許多故事，都需要親自走過、親自看過，才能了解其中的美，步行在集集和旗山，體驗有別於大城市的純樸滋味，細細品味沿途美景，也多了許多與自己對話和沉澱的機會。

「越在地越國際」身為臺灣子民的我們，
一起來支持優秀的臺灣農產品吧！





行動博物咖啡館

團隊名稱 | Kyotalks

隊員 | 陳品言、蔡育臻

高中三年的友誼，一場手作課程的參與，一次淡水的旅行，讓她們相信所謂的「傳統產業」，不該只是父執輩的回憶，更該讓下一代擁有選擇的權利：究竟百年前的風華該永存，還是於歷史中篆刻它的美好？

她們從三峽祖師廟出發，聆聽木雕師傅洪耀輝的故事。接著前往南投的竹山，走入來發鐵店，見識第四代傳人郭老闆那機器無可比擬、無法仿製的手工作質。最後來到新竹，在蘆草花工藝師張秀美的分享中，深刻感受百多年的靈魂累積，彷彿與時空有了對話。

青年的話

傳統產業的繁華出於過往的需求，而我們卻很少思考：真的每個都有必要「轉型」嗎？有些師傅認為，即使機械化也希望它能長存於世；有些師傅則認為，必須以傳統的方式延續下去。博物館是一個概念，希望這些產業可以留下來讓更多人知道，即便不再與日常生活緊密結合，也長存於文化裡。

對我們而言的傳統產業，是驚鴻一瞥會心生嚮往的藝術，但對於匠人們而言，卻是數十載的光陰和生命



青年體驗學習扎根計畫

高中時期的你，有什麼夢想？

青年體驗學習扎根計畫鼓勵高中職學生組成團隊，自主規劃與體驗、實踐企劃，探訪臺灣各地人事物，除了探索自我價值，也培養溝通互動、社會參與等素養，使壯遊體驗學習內涵向下扎根。青年團隊在執行企劃過程中，透過不同的故事重新探索自己、獲得省思、思考人生方向。這份夢想實踐的種子將持續成長茁壯，豐富高中職青年學子的生命。

更多關於「青年體驗學習扎根計畫」

請掃描QR CODE



青年
體驗學習
扎根計畫



臺灣稻草富翁

團隊名稱 | Taiwan Fabulous Girls

隊員 | 宋采洵、旺佑珊

兩位就讀北一女中的高三女孩，用21天的時間，以「步行為主，大眾運輸為輔」的方式環臺灣一圈。她們引用一則「稻草富翁」的寓言精神：一個人靠一根稻草去交換物件，最後致富，結合想要親近臺灣土地的初衷；將「交換」改成「蒐集」，去記錄物件及其背後的故事。她們透過文字和影像記錄，分享這些發生在臺灣、富生命力的內容。

青年的話

在學校的升學日子裡，很多時候都是苦悶的，這趟旅程，喚醒了我們的生命力，看到走出學校的世界很大。一路上，我們接受了許多人的協助，謙虛和感謝成為最大的收穫和提醒。

選擇「走」的原因是「慢」，當一切慢下來，不像過去生活那樣忙碌，就會開始注意身邊大大小小的事物，甘蔗田、檳榔攤、微風中擺動的小花……。我們看到的一切，不論好的壞的、美的醜的，這就是最真實的我的家——臺灣。





自然人文的鄉土情旅-蘭嶼與綠島

團隊名稱 | 彰化高中的孩子們

隊員 | 林宗洧、黃明政、宋昱賢、陳泊璋、林子傑、王翔生

身在海島國家的臺灣人民，普遍都還是存著陸地的思惟；對於臺灣的離島，多數可能停留在觀光遊樂的面向，對於當地的文化脈絡，欠缺深入地了解。

彰化高中二年級的六個大男孩們，發起了「自然人文的鄉土情旅」計畫，選擇臺灣的離島——蘭嶼和綠島，用徒步的方式，展開了8天7夜的島讀之旅。最後透過產出小本圖文刊物的形式，呈現旅途中的發現和省思。

青年的話

完成計畫後，我們深深覺得還不夠了解蘭嶼、綠島，很多時候我們的認識還是太淺薄，或是帶著本島人的思維，需要再培養多元尊重的文化觀念；希望未來還能夠再重返這些地方，更深入地認識。

這趟旅程讓我們慢下來，若不是透過徒步環島，我們不會發現那麼多熱門景點以外的地方和故事。





炭焙龍眼香 探尋農與民

團隊名稱|擠「梅」弄「眼」

隊員|鄭中彥、吳卓穎

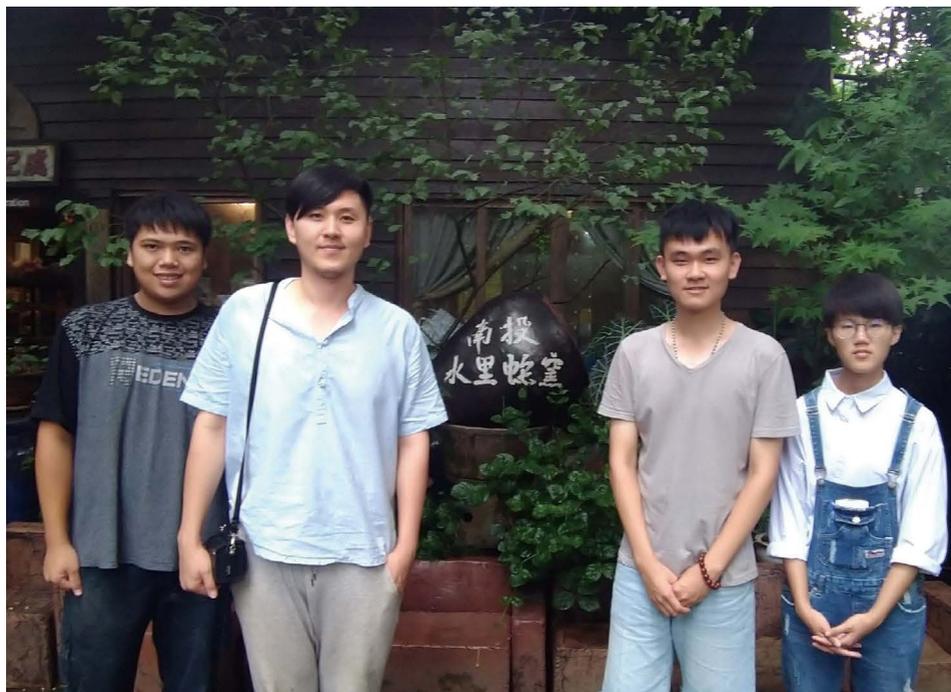
兩位生活圈大多在臺北市的高中畢業生，對於農村存著陌生且貧乏的想像，卻又懷抱著好奇和興趣。他們在高中最後一年的暑假，選擇走進南投縣中寮鄉的龍眼林社區，一個盛產龍眼、荔枝、香蕉、柑橘等物產的農村，一探究竟。在7天6夜的時間裡，他們體驗了農事日常、參與老人安養的日托服務，也進一步訪談農人和當地居民。從體驗實察中，探索地方的特色；從旅途對話裡，擴展舒適圈和生命視野。

青年的話

我們目前在大學分別就讀地理系和土木系，課程內容與社區設計和城鄉發展有些關連；雖然這次停留在農村的時間很短，但是得到的收穫，能夠跟課堂學習到的內容相互應證和應用。期待未來還有機會再深入認識農村。

農村的生活雖然不比都市方便，但它的價值就在於自然資源豐富，好山好水好空氣，以及人際網絡的緊密和人情味。





壯遊探索一 『傳承創新。磚注藝新』

團隊名稱 | 建築青年

隊員 | 黃思萱、吳柳寬、褚紘齊

三位就讀彰化師大附工建築科三年級的「建築青年」，有感彰化的傳統磚窯技術工法逐漸式微，在暑假展開7天的參訪見習行程，想要為傳統工藝找出延續的解方。

他們拜訪南投五間具規模、結合傳統技藝的觀光工廠，觀摩其行銷方式、產業轉型的經驗與觀光發展的規劃。帶回見學收穫回到彰化後，拜訪了當地的順達窯業，親自體驗和認識磚窯產業的流程與技術，並與經營者對談。

青年的話

彰化花壇的磚窯產業是很豐富的寶藏，也是值得推廣的傳統技藝。這次拜訪了順達窯業的經營人，聽到產業面臨危機和轉型契機的故事，覺得非常感動。

我們目前都在外地求學和累積專業，有空都會回彰化參與在地傳產的活動，希望未來有機會設計一起推廣磚窯傳統工藝。

這次從企劃撰寫到執行，都由我們親自參與，有非常多的學習。很感謝學校老師的指導，讓我們的準備更有方向，謝謝身邊都是支持的力量。





一騎啟動愛

團隊名稱 | 金世集團

隊員 | 金世涓、郭庭羽

兩位來自臺南二中的女生自稱S×S×S特派員，發現到南部偏鄉地區的教育資源匱乏，運用14天的時間，拜訪臺南、高雄地區的8個兒少機構，透過繪畫分享、活動帶領、遊戲陪伴等方式，實踐志願服務及壯遊探索。

她們決定突破體力和自我設限，騎單車上路，一路上遇到了不少溫暖和刺激的時刻，為這趟學習之旅，增添了更多豐富有趣的回憶。

青年的話

我們在電話連繫服務機構的過程，吃了不少閉門羹，調適心情後再繼續聯繫，勇敢的面對問題和解決問題；這次過程，也發現處處都有願意協助我們的人，讓我們更願意成為幫助他人的人。

一人的能力有限，光是說沒有行動，世界就不會改變。臺灣其實有許多的孩子需要陪伴和被理解，我們希望能藉由自己的實際經歷，分享給更多的年輕人，邀請大家一起投入志願服務。



國際體驗學習計畫

當世界成為教室時，學習就不再是一件被動的事，所踏出的步伐、看過的風景都引導自己朝夢想邁進。教育部青年發展署推動大專校院於課程中融入GAP YEAR概念，由教師設計明確學習主題，透過課程讓學生有完整且制度化的學習，並引導學生依課程主題、所學專業，自主規劃赴國外壯遊體驗學習，探索認識自我、豐富人生閱歷並培養獨立人格。你，渴望走出舒適圈嗎？國際體驗學習計畫提供了青年學子開拓視野與跨域實踐的管道。準備好了嗎？勇敢跨出第一步，讓我們一起走向國際吧！

更多關於「國際體驗學習計畫」

請掃描QR CODE



國際
體驗
學習
計畫



澳洲健身產業訪查

學校 | 致理科技大學

隊員 | 洪子瑞、翁磊和、謝沅蓁、鄭好瑄

四位成員都就讀國際貿易系同時也熱愛運動，帶著未來想在臺灣成立健身房的理念，出發前往健身房文化已臻成熟的澳洲，其健身房會員已有14%滲透率（臺灣只有2%），鎖定四間在雪梨、墨爾本具有特色的健身房，以一日會員的方式實際消費體驗，了解運作模式、專業課程項目。他們在澳洲訪察取經回臺後，與臺灣健身產業比較，以期從中找到升級之處，同時，也實際聯絡健身產業的周邊產品廠商，將理念付諸行動，希望能逐漸朝打造一間具有臺灣特色的健身房的創業夢想前行。

青年的話

由於近年來世界人口對於身體健康以及擁有良好體態的意識增加，健身房市場日漸成長，有其值得研究其發展的空間。透過此次的分工合作以及國際體驗，不但我們都因此有所成長也從執行體驗計畫中找到成就感，了解若是做熱愛的事，困難不再是問題，未來也會繼續努力實踐夢想藍圖。

「夢想在心中點燃，創業在手中實現」





AFTER PRAYER 禱告聲迴盪後

學校 | 國立臺北藝術大學

隊員 | 林子渝

即將畢業的大三女孩，下定決心走出舒適圈，以藝術交流的方式與異地產生連結，期望開拓自己的眼界。

以十五天的旅程深入探索二個城市行走，一方面體驗當地的生活文化，一方面與當地的藝術家交流想法。

青年的話

起初是在老師的鼓勵下決定前往土耳其。初次出國心情非常緊張，但土耳其人的熱情和居住環境的恬靜氛圍讓我感到很自在。在當地除了領略不同的生活型態，因著宗教與文化差異所呈現的異國藝術風格，也有著超乎想像的驚艷，而更加興奮的是能用外語向當地的藝術家分享自身創作以及介紹臺灣的文化與小吃。

經過此次實際了解，才發現土耳其的藝術發展現況及困境與臺灣有些類似，像是當地人對藝術的不甚熱衷以及對以藝術做為工作的隱憂，但他們值得學習之處是藝術家之間共同討論與成長，這是習慣獨立創作的臺灣學生所缺乏的。未來也希望能持續與當地的藝術家保持聯絡，合作辦展，以達到真正的互動與交流。

要更勇於發表自己的創作想法，並思考在異地該如何在觸犯當地的道德倫理下，去展示自身的創作。





非常想去

學校 | 國立臺灣師範大學

隊員 | 李宸儀、俞昀廷、張琳

三位來自東亞學系研究所的女孩，憑藉不同的大學所學專長，分工合作，並學習以專案管理方式規劃此次的計畫。

除了以「產官學三方」參訪得知臺商的發展概況和菲律賓的政經現況，也拜訪菲律賓大學與當地師生交流，再以參與慶典活動、訪問華人、潛水等方式，體驗當地的生活文化及自然生態。

青年的話

「換位思考」、「消弭偏見」是此次最大的收獲。例如，在臺灣認知是暴君的杜特蒂，在當地卻被視為英雄；原本容易將菲律賓與外籍勞工貼上等號標籤，但菲律賓普及的英語能力，讓我們意識到其競爭力不容小覷。

此次體驗翻轉對菲律賓一些既定的刻板印象，他們的友善也令人印象深刻，同時，也學習到不論是什麼樣的計畫，不該只是拍照就結束，而是要做功課，深入去探索了解，才能真正獲得成就與效益。

我們不該以自身的生長環境和新聞報導去論斷任何一個國家的現狀及立場，必須實際走訪才會得知真實的樣貌。





馬來西亞組(A3)

學校 | 朝陽科技大學

隊員 | 楊舜傑、張只良

馬來西亞是一個多元文化的國家，在殯葬產業的發展上，從過去因不同文化習俗而產生差異的殯葬消費型態，到現在已逐漸與當地文化禮俗結合，朝專業化型態轉型。二位企業管理系的學生，透過此次計畫，融合在校所學知識，實地參訪馬來西亞的殯葬業和走訪墓園，進而了解同產業在不同國家會有什麼不一樣的經營方式。

青年的話

很慶幸能鼓起勇氣參加國際體驗，這次在馬來西亞有很多的第一次，像是全英文採訪，這也讓我們深刻體會到這世界很大，我們很渺小。

此次參訪了園區大到需出動遊園車才能完成導覽北馬孝恩集團，以及價目透明平價照顧弱勢的中馬廣東義山，這二間不論是差異化的行銷方針或是不以獲利為主的服務，都著實地開拓了我們的眼界。

若未來想踏入殯葬產業，能就此次體驗進一步思考還能有什麼樣的強化與作為。

站在這裡，並非偶然，唯有累積，才能厚發；今天不會是結束，而是實踐夢想的里程碑。





愛沒有溫差-在旅行中用愛生活 我們在泰北，從你好與「Sawadee」開始

學校 | 輔英科技大學

隊員 | 陳沛瑄、王韻涵

兩位護理系女孩，聽到學姊分享到泰北做志工的經驗，得知當地醫療資源與知識相當匱乏，便埋下想當志工的念頭，之後更在老師的演講激勵下，決定展開這段旅程。在泰北，她們住在寺廟中，過著樸實清靜的生活；在學校當志工，用自身專業，教學基本的護理知識。

青年的話

在寺廟裡，我們過著日出而作，日落而息的生活，居住期間也幫忙整理寺廟環境。

此次的旅程，除了我們的專業知識，還帶了三份禮物給當地華人，第一，是自身的護理專業與安妮（造成不小騷動），第二，DIY護唇膏，第三，花費3個月製作的300份平安皂。希望用手作，祝福當地華人平平安安，而他們的純樸與真誠，也使我們感悟快樂可以不是只靠物質獲得。此次的體驗除了存於心中，回臺也製成LINE貼圖留念。

我們是有能力服務更多偏鄉或是有需要的人，所以，永遠不要小看自己。



青年體驗學習計畫

18歲畢業後一定要急忙著考大學嗎？最好的學習都是在人生旅行的過程！

青年體驗學習計畫鼓勵高中職應屆畢業生進行體驗學習，體驗類型含括國內外志願服務、壯遊探索、達人見習、創業見習等項目，青年們在進入大學前，透過「自己提企劃」，能有多方面探索性向與興趣的機會，帶給後續求學與生涯的規劃更多可能性。在升學路上看不清前方的時候，給自己一點時間停下腳步，尋找到一條屬於自己的道路，在計畫結束後就會發現自己可以很不一樣！

更多關於「青年體驗學習計畫」

請掃描QR CODE



青年
體驗
學習
計畫



嚴勝懋

執行期程 | 106年至108年

從小就喜愛品嚐美食和做菜，夢想是希望能開一間餐廳，高中就讀餐飲管理的科系，這次的壯遊體驗，除了豐富生命經驗，主要是扣著進修英文和增進自身廚藝的多元化。在澳洲度假打工一年後，到泰國自助旅行一週，目前正在越南壯遊探索，及了解當地餐飲文化。

青年的話

藉由這次壯遊探索的機會，我體驗了不同的料理與烹調方式，認識各地的風土民情，讓自己的眼界更加開闊。

體驗一年了，不論在工作還是生活層面，都比在舒適圈內困難，雖然有朋友，但很多狀況還是要獨自面對與克服，是訓練自己獨立的機會，每克服一次挑戰，就是一步步實踐夢想。

走出去以後，才會發現自己多麼的渺小，才會真正感受到身邊人才輩出，交到來自世界各地的朋友，開始累積屬於自己可以跟他人分享的故事。





王靜婕

執行期程 | 106年至108年

國中開始利用假期去幼兒園幫忙，也到偏鄉做社會服務，學習服務和陪伴該有的素養。後來希望透過實際技能陪伴他人，開始學習中醫推拿、VTCT Baby Massage，與老人相關的保健按摩。

目前在美國紐約「魯道夫·史代納社區」見習，預計待一年，和當地人一起生活，並學習老人照護和護理相關的課程，希望可以藉由實作的練習，更精進服務和陪伴的能力。

青年的話

海外志工一直是我的夢想，以前總覺得自己的外文不夠好、獨立性不足等原因，放棄了許多走出去的機會。這次我決定為自己勇敢一次，去看看世界，實踐所學。

透過自己的技能，真實地跟世界相遇，看見更寬廣的世界，更認識老人保健和護理知識。孕育一顆愛的種子，服務他人，看見自己。





梁鎮州

執行期程 | 107至109年

一位熱愛攀樹的青年，高中畢業後開始進行攀樹工作和自主訓練，展開為期半年拜訪臺灣18個地區的「攀樹環島計畫」，並在每處找尋一位願意分享自己的故事、也願意體驗攀樹的朋友，一起「從樹梢看臺灣」。

攀樹環島後預計進行3個月的美加壯遊，體驗當地的自然人文生態；以及6個月的澳洲度假打工和步道漫遊。

青年的話

這趟長達兩年的旅程，是為了探索自我，也是為了體驗生活。用自己的雙眼、自己的心，好好的看看這世界，探索這個或許會成為自己人生志業的一條路，並將這份感動分享給更多的人。

有些事情若不早點做，未來想實踐時，可能就得承擔更大的機會成本。因此透過這次機會，在升大學前累積更多元的生活體驗，找尋人生志業的那條人煙罕至的路。



青年壯遊點

臺灣是座美麗的寶島，

你走過多少臺灣在地鄉鎮？

你知道怎麼邊玩邊認識臺灣各地文化嗎？

教育部青年發展署與全國在地非營利組織及大專校
院合作建置青年壯遊點，提供青年全年度常態性且
深度的在地服務，以文化、部落、生態、農村、漁
村、志工、體能等七大類型多元活動，使青年更深
入認識社區特色及故事，體驗臺灣在地生活及文
化，並提供壯遊體驗學習資訊諮詢、背包寄放、導
覽解說等服務，讓青年「再認識」、「再發現」與
「再感動」臺灣之美！

更多關於「青年壯遊點」

請掃描QRCODE



壯遊初心
青春出行



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