

## 2006 青少年社會參與學習運動宣言

### 季讀三本書，增聞表意見

提升自我的素質，最簡單的方式就是大量閱讀課外讀物，利用增進知識，進而達到目的，經由良好的素質，就可以用客觀的角度來看待人事物，透過正確而有幫助的方式改善他們的生活，所以一季讀三本由教育部、新聞局等等中央機關提供的推薦書單，一年共計 12 本，幫助我們達成目的！

### 校園社區新社團，網路「鬥陣」來宣傳

我們以學校的志工服務性社團〈慈幼社……等〉結合公共服務時數來號召同好，在暑假時或利用空閒時間從事社會服務，另外我們可以以架設網站的方式提供一個讓青少年發表意見及連結青少年的平台，由政府控管，讓他們能直接傾聽我們的心聲，並且立即地作出回應。

### 參與運動要建立，關懷生命需力行

社會參與從社區做起，青少年從關懷了解周遭生活環境開始，包括推動流浪動物的領養、結紮，以及公共環境如公園的維護、認養花草樹木、設施的保養，讓我們能在安全與整潔的環境中成長。

除此之外，也可以藉由陪伴獨居老人，關心隔代教養的兒童等，從服務中學習，增進青少年對社會的參與認同感。

立約人：2006 踏達大使

中華民國 95 年 10 月 22 日

# 2007 青少年公民環保議題行動宣言

## 推己及人做環保，人人共享好山水

個人為社會組成的重要基本單位，我們嘗試學習從自身出發，養成餐餐自備環保筷與環保杯的好習慣，落實廢棄物的處理、分類與回收工作，力行垃圾減量，就能大幅減少人類日常活動對環境所造成的污染與危害，進而發揮對周遭他人的影響力，共同珍愛我們所居住的地球。捍衛美麗家園永續樂活當從你我做起！

## 社區校園一家親，無菸生活好愜意

我們將發揚「觀光立縣」的宗旨精神，藉由當地居民與外來觀光客潮的生活互動，培養民眾愛護市容的文化風氣與樹立城市特色，建構屬於花蓮等地區的環保科技示範園區；另外並將積極推動無菸校園與無菸生活，形塑不在校園與公共場所吸菸的行為習慣，維持自己與他人彼此生活空間的舒適感與清新空氣品質。

## 提升青少年活力參與，啟動跨城市心靈交流

推動青少年環保教育工作背後理念意涵的溝通傳遞，邀請有關單位積極深入校園與學生對話；並長期設立跨城市的青少年交流論壇，藉由四面八方來自全台各不同地區的青少年代表，不定期針對環保相關主題進行交流研習活動，進而突顯城鄉觀點差異與發掘值得關注之議題，鼓動青少年提升對於環境保護的參與感及責任感！

立約人：2007 踏達大使

中華民國 96 年 11 月 11 日

有希望就要冒險 想圓夢就要學習

## 2008 青少年社會參與健康城市行動宣言

### ※彩繪社區愛心圈、月月關懷五人心

營造健康的城市，需以個人的身心靈健康為出發點。在日常生活中，應養成良好的習慣（拒菸、拒酒、拒毒），使自己有個健康的身體；再藉由看重與發揚自己的社會服務力，除了關照自己具備健康的心理，更嘗試關懷自身周圍的人群，例如家庭、學校、鄰里…等，觀察和記錄出屬於自己生活社區中需要服務關懷的對象資料庫、繪製社區愛心圈（暖暖地圖），期許自己每個月能溫暖身邊五位需要關懷和援助的人及其生命。

### ※社區健康公益日、清心淨地愛鄰居

建立社區愛心圈外，從關懷自己到關懷他人，感染自身也影響周遭他人，凝聚「健康社區」公眾意識，推動在既有的社區活動中心或里民會議資源網路中，擇定屬於公眾的「健康公益日」，不但可以持續淨化自己與社區住民的心靈，亦可召集安排社區居民共同參與一連串清掃社區街道、綠化社區等團體活動，增進和鄰居間的交流互動，不再只是關愛自身周圍的人，更可將關懷擴展到整個鄰里社群，提升社區健康價值。使居民互為守護天使，減少冷漠疏離、無助寂寞感，有效降低憂鬱自殺率。

### ※多元文化互包融、活力城市要行動

在一個健康的城市裡，文化是不可被忽略的人文素養，面對不敵新時代衝擊而逐漸式微的傳統文化，以及各種族群特有的文化，我們皆應以「歡迎、包容」的心相互尊重接納，以促進族群多元文化融合，且透過青少年有活力、熱情的特質，以行動支持城市裡所舉辦的文化活動，學習文化技藝，增進青少年對於打造健康城市的使命感！

立約人：2008 踏達大使

中華民國 97 年 12 月 14 日

有希望就要冒險 想圓夢就要學習

# 2009 台灣北區青少年社會參與「幸福家庭」行動宣言

## ※冷靜溝通、理性表達、用關心替代責難

在個人方面：

我們在自我管理上須做到對自己的言行負責，例如主動向父母親交代自己的行蹤、或是完成自己本分內應做的房間整潔工作等等，可減少家人對我們的擔心；另外也要做好情緒管理，冷靜溝通、理性表達，用關心替代責難，用包容替代暴力，降低與家人間衝突摩擦發生的機會，促進家人間的正向溝通。並且每週選一天與家人一起互助合作完成家務事如洗碗、洗衣、曬衣、倒垃圾等，過程中也要主動關心與分享彼此的近況，不但可減輕家人的負擔、也可促進彼此情感的交流。

## ※重視文化傳承，社區發展共存共榮

在社區家庭方面：

家庭為社區的基本單元，本次研習過程中，我們經由瓜山及九份社區參訪行程認識了當地獨特的文史特色及如何結合觀光產業營造的過程，當地的耆老長者帶領我們體認到值得效法學習的社區營造楷模，因此我們希望能回歸我們自己的社區依據社區特色成立社區發展協會，邀請在地耆老協助培訓青少年導覽種籽，不但可傳承文化也發揚在地意念，也引導青少年認同自己的根源；若是在偏鄉或因少子化現象而面臨廢校併校危機的小學裡，更可維護其社區內家庭學童的受教權。

## ※推動幸福家庭日、重建家庭新希望

在政府政策方面：

我們期待政府能協助宣導推廣 520 幸福家庭日(取我愛你之諧音)，鼓勵全民重視幸福家庭營造，以實際行動表達關心。另外重視並解決失業問題，保障家庭就業，同時也保障了家庭基本生存權。再者能透過教育制度與內涵的改革，從小培養孩子健全價值觀，也減少補習時間，增加家庭良性互動的機會。最後期待政府能結合民間非營利組織，針對弱勢、高風險家庭等提供更周全的社福輔導資源，有效降低不幸福家庭的比例。

立約人：2009 踏達青年大使

中華民國 98 年 7 月 22 日

有希望就要冒險 想圓夢就要學習

# 2009 台灣南區青少年社會參與「幸福家庭」行動宣言

## ※時間管理須自律、生活態度須自制

在個人方面：

我們在時間管理上須做到有效自律，例如遵守自己應該起床與就寢的時間、出門時於承諾時間前返家、或是於時限內完成自己本分內應做家庭環境整潔工作等等，可有效減少與家人間衝突摩擦發生的機會。另外在自我生活態度上，須遵守應有的禮儀規範，例如與父母家人溝通彼此意見時，不急著排斥或反駁對方，學習先聽從長輩的說法後再表達自己的想法、或是學習主動關心家人的需求等等，可有效促進家人間的正向溝通。

## ※一校一社區，推動志願服務社區家庭化

在社區家庭方面：

家庭為社區的基本單元、學校則為社區的基本概念。本次研習過程中，我們經由社區參訪行程認識了新市鄉獨特的志願服務方案模式，當地的清潔志工隊帶領我們體認到值得效法學習的志願服務楷模及實例，因此我們希望能成立專屬我們青少年的志願服務隊，未來透過一校一社區的青年志願服務模式，推動社區家庭化，同時也促進社區多元文化融合。

## ※打造文化新都心、重建家庭新秩序

在政府政策方面：

台南縣本是台灣文化發展孕育之地，足以表彰為南區的文化行政中心，其與家庭倫理價值相互融合；而今台南縣已與台南市共同合併升格為「新台南市」，相對增加更為充沛且可妥善運用的行政資源。因此我們呼籲地方政府團隊未來應善用「新台南市」的有效資源，透過大眾傳播媒體著重以文化內涵來重新建構家庭倫理新秩序，使「新台南市」注入文化泉源的生命力。

立約人：2009 踏達青年大使

中華民國 98 年 7 月 28 日

有希望就要冒險 想圓夢就要學習

# 2009 台灣東區青少年社會參與「幸福家庭」行動宣言

## ※每日一聊各心聲，家務分工好心情

在個人方面：

面對忙碌於工作的父母，我們應當利用每天家庭聚會時間，主動分享自身一天所見聞的新鮮事。在不挖掘個人隱私原則下，多多分享彼此心聲，有利於減少家人間意見紛歧或發生衝突、隔閡的機會。且家人間平均分擔家庭環境整潔等工作，為家中每個成員的責任，自身應當以負責及愉悅的心情完成家務，不應有推託、逃避行為出現。

## ※寄封關懷給家人，親子參與共學習

在社區家庭方面：

現代社會犯罪現象層出不窮，倫理失序不斷，多半原因來自於家庭成員對於爭議事件未能理性共商。可透過每個月固定的「家庭會議」時間以相互尊重，並不做人身攻擊之正向態度共同討論。平日亦可在家中建立「家庭信箱」，以紙條書寫方式代替言語責難，亦可維繫家中成員感情交流。另於社區內可多加強親子活動，例如：動態趣味競賽和靜態部落格架設教學，讓親子擁有共同話題，亦可增進親子相處時間，且透過教學相長過程中，親子受教育角色互換，可增進親子瞭解彼此想法。

## ※建立媒體新制度、提倡幸福新計畫

在政府政策方面：

我們期待政府能對於每天可見的媒體題材重新篩選輪播制度，且不以經濟收益掛帥，選擇正向良善的影片及政令宣導廣告強播，例如：親子教育題材等。另將錯置的社會福利資源重新規劃，為造福更多窮困家庭，因應近年來的金融海嘯，應放寬低收入戶申請資格，且加強社工訪察資源，找到社會真實需要幫助對象，避免社福資源錯置浪費，並多舉辦弱勢家庭可參與的全國性活動，提供獎金及獎品之鼓勵，降低不幸福家庭生活負荷。

立約人：2009 踏達青年大使

中華民國 98 年 8 月 22 日



# 2010 全國青少年高峰會在台南行動宣言

## ※ 家庭咖啡館

每個家庭每月選定一固定時間分享彼此的生活近況、解決家庭衝突，促進成員間的情感交流，並加以記錄（文字、影像、網路平台）。希望政府可以對於此項行動提出相關政策使「分享」觀念更為普及，且可落實此行動。之所以會提出「咖啡館」的概念，是希望可以用輕鬆、溫馨的氣氛及自由的空間，使成員能暢所欲言。

## ※ 家庭捕手

我們可能因各種因素而不得不離家，離家或多或少會造成我們與家庭之間的疏遠，而「家庭捕手」正可幫助我們抓回與家人之間的聯繫。就像捕手守護本壘，家庭捕手的任務即為守護家人間的情感不再因離家而疏離。資訊化時代的來臨，使離家的人與家人有更多方式聯繫彼此。透過電話、書信、視訊、即時通軟體，能每個禮拜至少都與家人聯繫一次。政府可以依照這些需求提供相關的政策，例如：與電信公司合作設計適當的優惠方案、由中華郵政推出專屬家人的信紙。

## ※ 家庭蒲公英

土壤中有足夠的養分，才能使蒲公英長成成熟的植株，再將種子散播到各地繁衍。而青少年就是一顆顆的種子，好的政策則能提供適當的養分，再將所學落實到己身的生活圈。希望政府可以派遣專員或是與相關單位合作，設計在寒、暑假至少各安排一次多元、新穎的教育課程，例如透過「冒險教育」，可以將課本上的知識實際運用在生活中，甚至能夠學習到學校教育無法提供給青少年的課程，使青少年不再只是注重學業成績，而可以有其他才能的展現（例如：領導、統籌能力）。

立約人：2010 踏達大使

中 華 民 國 99 年 11 月 15 日

# 2011 全國青少年高峰會台南行動宣言

## 持家，「道」出感情 (*Like*)

現階段家庭常因為工作、課業等問題，而越來越疏離，甚至有青少年因為這樣的疏離而產生不想回家的念頭。因此我們決定以半年為單位，藉由跟家中會燒菜的人學煮菜，利用兩個月培養對烹飪的熟練度，剩下的四個月可以找出兩個時間各燒出三「道」菜以上為目標，在達成目標的那天，把自己所學習的燒菜技巧展現出來，並請家人品嚐。活動進行中，對家人說出自己的感謝或是用手寫信的方式表達對家庭的愛。活動後，由父母以書面或影片的方式記錄自己對子女所做每一道菜的心得（保留回憶）。整個活動以增進家庭情誼為目標。

## 齊家，掃「近」家庭 (*Family*)

有多久沒跟家人一起做活動了？有多久沒跟家人一起開懷大笑了？有多久沒跟家人膩在一起了？忘記了！因此藉由兩週一次的掃地活動（掃家中家人常聚集的地方，例如：客廳、廁所……等等），由家庭成員一起完成，並在掃地之後幫父母按摩或洗腳等等，持續時間為半年。在掃地的過程中，全家人可以因分工合作而凝聚家庭向心力，每一次的完成都有滿滿的成就感以及家庭幸福洋溢其中。這些美好的回憶可以用影片或是照片保存下來。

立約人：2011 踏達大使

中華民國 100 年 12 月 05 日