



財團法人青少年自立發展社會福利基金會
Teen Independence Development Foundation

青立會 X 台南市教育局：

數位原生世代青少年「自立教育」推廣服務計畫

壹、計畫緣起

財團法人青少年自立發展社會福利基金會，簡稱「青立會」(Teen Independence Development Foundation; TeenIDF)，關心數位原生世代青少年的發展困境與需求，提出「自立教育」作為回應個人、家庭、學校及社會面對少子化、躺平族、崩世代、後真相等現象的關鍵解方。肯定生命的脆弱與不可預期性，致力支持與教育每個兒少、師長及家長，一起成為創造「韌性世代」的關鍵力量。

成立四年的青立會，將數位原生世代青少年自立教育擘劃為四大支柱 19 門課程¹，並透過高中職校園宣導講座、師長與家長專業訓練工作坊、社會關懷領袖培力工作坊及說說 Bar! Line 諮詢專線服務等，具體落實〈學生輔導法〉第 6 條中的發展性輔導工作，斬獲來自學生、師長及網絡夥伴的正向回饋。

青立會 2024 年於台北市、新北市、基隆市、桃園市四地區共與 13 所學校合作辦理 26 場青少年自立教育宣導講座，吸引逾 5,400 位學生和 200 位師長共襄盛舉，踴躍回饋。另外，辦理 5 場【拒學少年轉自學到自立實踐指南：量身打造青少年生涯發展系列工作坊】，有近 150 位來自北部各校師長與拒學生家長參與，深入認識少年自立內涵並願意將所學運用到家庭和學校，十足體現自立教育綜效。

推動全國青少年自立教育為青立會的核心使命，基於前揭經驗累積，期待能將計畫內涵落實於台南市，並與教育局密切合作，遂提出本計畫，希冀緊密交流。

一、問題分析

(一) 數位原生世代：身處極化、去中心化社會，多重依附失落的青少年

當前的青少年世代正處於一個無比複雜的社會變遷時期，此群體的創造力與潛力，原本應是引領時代顛覆與變革的重要力量，如同「青年震盪」(Youthquake) 名詞發明的歷史軌跡。然而，當我們探討青少年的現況時，卻不免驚覺其所處的困境與挑戰越發明顯，尤其是「數位原生世代」，又稱 Z 世代 (1997-2012 年出生的群體)，他們在數位化與社群網絡蓬勃發展的環境中成長，此背景既帶來前所

¹ 四大支柱分別是自照、社會生活、成人教育、公民教育；涵蓋 19 門課程分別是自我探索、身心健康、財務規劃、社區認識、租屋找房、職涯發展、網路資安、愛情關係、婚姻經營、親職育兒、兒少福利、民主生活、媒體識讀、環境永續、脫貧教育、兒少成癮、科技倫理、生活美學、世代正義。而與學校合作的熱門課程為自我探索、身心健康、愛情關係、媒體識讀、職涯發展，充分體現當前學生面臨的主要煩惱與生活課題。



青少年自立發展社會福利基金會
Teen Independence Development Foundation

未有的機遇，也伴隨著不可忽視的危機，例如隱私、安全及心理健康問題，使得他們對未來充滿不安與徬徨（楊令瑜，2023；Jayatissa, 2023）。

根據研究顯示，嚴重精神疾患包括思覺失調症、雙極性疾患及重度憂鬱症，皆好發於 13-25 歲之間的青春期和成人早期。台北榮總兒童青少年精神科陳牧宏主任 2023 年 2 月指出，根據北榮資料，分析 12-19 歲青少年第一次自殺企圖或非意外藥物中毒，發現這群人中約有 30% 曾使用任一精神藥物治療，但僅 10% 曾有精神科就診，代表有 90% 個案缺乏精神醫學的資源，而 10% 曾有精神科就診的個案中，40% 情緒疾患包括躁鬱症及重度憂鬱症、7% 思覺失調症、40% 焦慮症、25% 自閉症或注意力不足過動症（陳稚華，2023）。

15 至 20 歲的青少年，處於一個特殊的過渡時期，這是青春期的末端，也是成人初顯期之始。在此不穩定又充滿機遇的夾縫感（the feeling in-between）階段，青少年開始探索自我認同、人生方向與社會角色定位（Arnett, 2000）。然而，這一過程充滿挑戰，特別是在今天的社會背景下，貧富差距擴大、競爭極化（Banerjee & Duflo, 2019; Putnam, 2018; Sandel, 2021; Thoms, 2020），包含臺灣在內，許多年輕人陷入「躺平」²和「YOLO」³的保安心態中。面對難以企及的社會階層與生活目標，他們逐漸放棄追逐大夢想，轉而尋求即刻的滿足與微小的幸福，沉迷網絡遊戲與社群媒體，成為逃避現實的常見途徑。

根據兒福聯盟 2024 年 7 月 19 日公開「台灣兒少社群媒體影響概況」調查報告（回收 12,320 份問卷），發現台灣兒少平均 10 歲就擁有專用手機，高達 95% 兒少在使用社群媒體，平均每天使用逾 4 小時，假日長達 7 小時；調查也發現，逾 20% 兒少沉迷社群，情況比國外嚴重，更有 83% 出現至少一項社群恐慌狀況，程度比疫情期間更嚴重。近 30% 兒少每週使用社群媒體逾 42 小時，為社群重度使用者。此群體在情緒方面出現較多警訊，其中有二成四「容易心煩或易怒」、一成九「過度憂慮不同的事情」，都高於非重度使用者（兒福聯盟，2024）。

前述描繪的青少年現象其所處環境大多與父母同住，但青少年也是發展獨立自主能力的關鍵時期。青少年自立過程是自我與家庭逐漸分化的必經之路。然而，在家庭依附關係不穩定或充滿創傷的情況下，這一過程更加艱難（Harris, 2018; Holden, 2024）。許多青少年回顧童年時，與父母的關係並不總是正向，這些童年逆境深刻影響了他們的自我認同、人際互動關係及對未來生活的想像。這些傷痕與依附失落，使得他們在步入成人世界時，面臨更大的心理負擔與焦慮，非常依賴他人的接受和認可，並經常要迅速調整自己的想法、言論和行為來取悅他人，

² 指的是一群對於現實生活中的種種問題感到厭煩和無奈，並選擇一種比較被動的生活方式，傾向於減少社交和工作方面的投入，更多關注自己的身心健康和生活質量。

³ 即擁抱「人生只有一次」（You Only Live Once, YOLO）的世代。此口號源自於美國年輕族群，現也流行於韓國年輕人之間，在社會制度僵化、成功之路窄化的時代，與期為別人而活，還不如只為自己活，所謂「別人」也包括小孩，這也可以解釋少子化問題嚴重的背景因素。



青少年自立發展社會福利基金會
Teen Independence Development Foundation

或者過分自我中心，迫使他人順從，這容易使家庭關係緊張，對學業成績、社交關係與身心健康帶來負面影響（易春麗、錢銘怡、章曉云，2004）。

當前世界正處於一個「去中心化」(Decentralization)的時代，傳統權威機構和對象正在瓦解，個人擁有了更多的自由與選擇。然而，這同時也讓青少年陷入困惑與迷茫。他們在一個缺乏穩定參照系的世界中，如何自處與成長，成為一大挑戰。面對日益複雜的社會結構，青少年需要不斷尋找自我定位，既要在傳統價值與新興觀念中找到平衡，也要面對不斷變動的未來。

在物價與房價飛漲的壓力下，許多年輕人難以擺脫工作貧窮的困境。薪資的增長速度遠遠跟不上物質生活成本的上升（翁申霖，2024；楊宗斌，2024；Putnam, 2018; Thoms, 2020），這使得許多青少年感到無力與絕望，難以規劃穩定的未來。他們所面對的，不僅是外在的經濟壓力，還有來自內心的焦慮與憂鬱。根據衛生福利部 2024 年 6 月 17 日公布 2023 年最新國人十大死因，除了癌症 42 年居首外，近幾年受到國人關注的青少年、中壯年心理健康，自殺死亡率依然逐年攀升。**0-24 歲自殺死亡率**，從 2018 年起就一路攀升，從每十萬人口 3.7 人，**連續六年往上趨升**，2023 年每十萬人有 5.5 人。

數位原生世代的青少年，身處一個極化、去中心化的社會背景中（Banerjee & Duflo, 2019; Putnam, 2018; Sandel, 2021; Thoms, 2020），面對著前所未有的壓力與挑戰。他們的創造力與潛力，儘管依然強大，但卻受到數位化、社會競爭與家庭依附失落的多重影響而被消解。要讓這一代青年重新找到方向與希望，不僅需要個體的努力，更需要家庭、學校與社會共同的支持與關注，從而幫助他們渡過這一充滿困境的成長期，邁向更加穩定與自主的未來。

（二）生態失衡／失能的共業：高關懷、拒學、輟居、青少年犯罪層出不窮

當今的教育生態系統，被精細分割為優劣競爭的戰場，最終以考試成績作為唯一衡量學生能力的標準。教育的本質逐漸喪失，淪為一種**強調智育、漠視德育與身心靈發展的「選拔機制」**，優勝劣敗的邏輯無情地限縮個別需求與多元成長（藍佩嘉，2019；Sandel, 2021）。這種窄化的教育目標，讓許多可能在學業以外有著豐富潛力的孩子被迫適應不屬於他們的框架。學校教育的荒謬與窒息，不僅壓抑了他們的個性與興趣，也進一步剝奪了他們自立發展的可能性。

根據教育部統計，**2021 年有逾 22,000 人從高中職生休退學**，這群學生又以「志趣不合」為主要原因，然而，仔細探究拒學現象發現，並非僅僅表現為學生不願進入校園，而是一座冰山的表面現象，深層隱藏著複雜的生理、心理及社會成因。許多學生因為身體感受（如頭痛、呼吸困難..）、心理疾病（憂鬱、焦慮症）等因素，無法正常參與學校生活。他們的生活經驗，常常形成負面心理的漩渦，逐漸強化他們對學校的厭惡感。這些情緒往往與童年逆境、教養方式、學業壓力

以及自我價值的低落認知交織，形成一個惡性循環。教育部統計顯示，高中職校的休退學人數在過去 10 年間增加了 80%，其中原因不僅在於課業壓力，還包括校園霸凌、師生關係緊張等社會因素的複雜糾結。許多學生反映，無法忍受教師的教學方式和態度，或因課業要求無法承擔壓力，最終選擇休學。這些問題累積不僅帶來學業的中斷，也使學生陷入孤立無助的心理困境（李佩璇，2024；青春發言人，2024；洪美鈴、王麗斐、陳秀蓉，2021；親子天下，2024）。

許多學生在無法應對學校壓力的情況下，最終選擇退縮，成為繭居族。他們不僅要面對家庭期待，也不得不承受來自同儕和社會的壓力，這些壓力往往成為繭居與自我封閉的推手。從學校退學後，這些青少年逐漸與社會脫節，進而難以回歸正常的社會生活。繭居現象往往源於未能有效處理的學業、求職壓力和未來前景的不確定性（彭宇君，2021）。隨著年紀漸長，這些青年承受壓力愈加巨大，與此同時，卻得不到足夠妥適的支持，最終選擇逃避現實，長期陷入封閉生活。這一過程中，社會缺乏足夠的資源與介入手段，導致「繭居族」的數量不斷增加，成為社會亟需重視的現象（二神能基、久世芽亞里，2024）。

除了繭居與學業中斷的問題，青少年犯罪率也在上升。根據聯合報（2022）統計，雖然過去八年間，青少年人口銳減 810,000 人，但青少年犯罪嫌疑人數，卻逆勢增加 16%。特別是詐欺與毒品相關案件中，青少年的參與度提高，犯罪率甚至增長 47%。這一現象的背後，涉及家庭失能、過動症和智能邊緣者被忽視，以及社群媒體的負面影響等多重因素。青少年犯罪的上升，往往與其成長過程中的缺乏支持有關。當原生家庭無法提供穩定的照護關係時，青少年容易尋求其他歸屬感來源，常常引向負面的選擇，如藥物濫用和犯罪行為。特別是在疫情期間，許多青少年因為孤立與焦慮，選擇使用藥物以自我麻痺，進一步提高了觸法風險（蔡宜家、陳玉淇、黃如琳、許茵筑，2023）。

當前，學校與社會缺乏有效的橫向、縱向資源連結，無法為這些青少年提供及時的心理介入、學業支援和生涯規劃指導。社會必須認識到，這些學生的問題並非個別現象，而是社會整體失能的反映。未來的青少年工作應當強化跨部門的合作，結合教育、醫療、社會福利等多方資源，從根本上提升青少年的自立能力，減少犯罪與社會脫節的風險。唯有如此，我們才能扭轉當前的教育與社會生態失衡現象，為學生提供一個更為健康、穩定的成長環境，使他們有機會成為社會的棟樑，而非遺落於系統縫隙間的犧牲者。

（三）社群媒體鑄造的雙面刃：孤寂-詐騙 VS. 陪伴-信任

在當今數位時代，社群媒體成為青少年生活中不可或缺的工具，然而其作用卻猶如一把雙面刃，既能為青少年提供陪伴與支持，同時也帶來孤寂與危險。下文將探討此雙面性，從青少年孤寂與詐騙的風險，到成人如何藉由科技提供陪伴與信任，最終促進青少年的自立與健康成長。



青少年自立發展社會福利基金會
Teen Independence Development Foundation

青少年期是個體自我認同與社會認知快速發展的階段。青少年經常感到自己處於孤獨無助的狀態，認為沒有人能真正理解他們的感受，這種自我中心的思維在心理學上被稱為「想像中的觀眾」(Imaginary audience)。這樣的心理現象導致他們對自己的重要性有過高的評估，並認為自己與眾不同。然而，隨著年齡增長和社會經驗的累積，青少年逐漸發現，其他人也經歷過相似的生命歷程，他們開始學會分享內心的困惑與夢想，這有助於減少孤立感 (Holden, 2024)。

然而，這種自我中心的孤寂感卻也成為詐騙的溫床。在青少年期，個體往往感覺自己無堅不摧 (immortality)，認為危險只會降臨在別人身上，這使他們容易對各種網路活動缺乏警戒心 (Holden, 2024)。在社群媒體中，青少年可能被不當引導或受騙，成為詐騙者的受害者或幫兇。特別是在他們尚未完全發展出前額葉皮質——負責衝動控制和長期後果評估的區域時，青少年更易被誘惑參與危險的網路活動，無論是冒險行為還是違法詐騙活動 (Jensen, 2018)。

隨著青少年逐漸能夠抽象思考，他們開始反思自己的行為與價值觀之間的差異。他們的道德標準從追求快樂和自我滿足，轉向更高層次的義務感和良知 (Holden, 2024)。然而，這種過程並不總是順利，青少年仍可能在社群媒體的影響下感到迷茫，尤其是在現實與虛擬世界之間尋找平衡時。

在這樣的背景下，成人的陪伴與引導顯得尤為重要。社群媒體雖然被認為是引發孤寂和危險的工具，但它同時也是促進陪伴與信任的橋樑。成人可以透過社群媒體與青少年保持緊密聯繫，提供情感支持與引導，跨越地理與時間的限制。在虛擬世界中，青少年仍然渴望被理解與關懷，成人若能適時介入，為青少年提供積極的互動與鼓勵，便能幫助其渡過成長過程中的困境。

成人在這一過程中扮演的角色，不僅是提供情感支持，還需要像青少年的「前額葉皮質」一樣，負責協助他們進行判斷與決策。在這個階段，青少年的大腦尚未完全成熟，尤其是與理性思考、衝動控制和長期規劃相關的部分 (Jensen, 2018)。成人適當介入能有效幫助青少年理解行為後果，並引導他們避免危險的網路活動。

成人應透過經常性的溝通與互動，建立穩定的支持關係。這種穩定的情感依附關係，能夠提升青少年的自我認同感與安全感，並促進他們在未來的生活中更具責任感與獨立性。當青少年感受到來自成人的回應與接納，他們會更加信任自己，並在成長中形成積極健康的價值觀。

社群媒體既是青少年孤寂的放大器，也是詐騙風險的溫床，然而，它同時也是陪伴與信任的橋樑。成人若能善用科技，並以理解、關懷與信任為基礎，提供青少年持續的情感支持，便能減少青少年陷入孤立與危險的可能性，促使其健康成長，邁向更為正向的自立發展之路。

二、需求評估

(一) 需要重視主體經驗與互動關係的「照護邏輯」串聯青少年的家庭與學校

荷蘭哲學家與人類學家 Mol (2008) 在討論「理想的病患照顧方式」時，提出「照護邏輯」(the logic of care) 取代「選擇邏輯」，我們認為也能用於家庭與學校教育思考、擊劃更友善青少年成長的場域。不同階級的父母之所以常為孩子的成長發展感到焦慮，是習慣採取私有化的個人選擇邏輯，因此成敗多為個別家庭或個人努力與否的問題，卻忽略了結構環境的侷限、特定情境與互動關係的變動和不可預測性，父母、師長及子女都各有脆弱，需尊重、調整、包容、滋養、安慰、照顧的部分 (Mol, 2008；藍佩嘉，2019)。

從慢性病患醫護發展的照護邏輯最主要體現於人們每日的實作和互動經驗。它視每個主體有積極主動的面向，是彈性和韌性的行動者，同時也肯定脆弱性是人生的一部分，認為關係中的人們不只追求改善處境，也尊重捉摸不定的特性 (Mol, 2008)。我們認為如此高度重視主體經驗和互動關係，並把團隊中的每個人視為克服困境的關鍵成員之觀點相當適合用於闡釋自立教育的理念。

它不再強調父母／師長的選擇與掌控，也不是全面配合孩子／學生的需求，而要考量整個家庭／學校團隊的互助與分工，同時要求每個成員都要認真看待彼此的貢獻。它認為好的教養目標是，在家庭／學校的資源、時間、能力等狀況允許下，實際可能達成的目標。這些目標不是預先規劃的，而是在行動中不斷地尋找適當、可行的目標，這是持續協商、共同試驗、修補的過程 (Mol, 2008；藍佩嘉，2019)。

國內外研究討論青少年的自立生活服務也特別提到所謂自立，不是光靠個人「獨力」完成多少事，而是強調與重要成人、社會關係相互連結、合作 (胡中宜，2013)。個人所面臨的問題有時難以一人克服，需要對外尋求奧援，有時甚至能開創生命新的發展路徑。自立不是離群索居，而是建構有利個體發展的資源網絡。

其實多數人都有必須獨立面對生命挑戰的狀態和歷程，只是其所處環境條件不一、所能運用的資源多寡有異，自立成長路途的順利與坎坷更是大相逕庭。除了先天性格與特質的差異，後天境遇所帶來的預期與非預期影響，均使得每個人的自立生活有截然不同的面貌。

以照護邏輯為基礎的自立教育理念正視生命遭遇的預期／不可預期性，著重在每日的實作中，家庭／學校不同角色的人們如何一起面對挑戰、思考脫困解方，同時包容著各種非線性發展的狀況和歷程，遇到錯誤來回修正，運用既有的資源持續不懈地協商、形塑、打造更好的生活，或者至少不再持續惡化。



青少年自立發展社會福利基金會
Teen Independence Development Foundation

為使自立教育在家庭／學校場域發揮作用，其所涵蓋的主題相當豐富多元。希冀藉此串連起圍繞青少年的社會支持網絡，並視青少年為主體，具備能動性，成人的角色就是陪伴其面對挑戰、一起協力排除成長路障，創造更多外在正向資產、激發個體內在優勢潛能，同時不僅看見自身的需求，也能同理他人的處境，並彼此照顧、互相尊重、溝通、同理及諒解，而這樣的知識、信念及實作，正巧能改善家庭與學校長期強調個人選擇、優勝劣敗的文化。真正讓每個青少年、父母及師長學會從自我照顧開始，並願意相互支持，方能緩解數位原生世代青少年的普遍焦慮與生存困境，創造更高幸福感的生活。

(二) 需要生態系統「WISER」原則，串連與學生有關的橫向與縱向資源支持

一個不被村莊環抱的孩子，會焚毀村莊以感受其溫暖。(引自 Holden, 2023、李宜勳譯，2024：288)

村莊裡的孩子需要所處生態系統的充分支持，才得以健康茁壯，若長期缺乏或總是障礙重重，孩子容易在挫敗和失落中找到負面發洩情感的路徑，並以此回應其內在深層需求，類似現象在當代社會層出不窮，在在顯示生態系統失能，讓人不願面對和遺憾的後果。

在當前教育體系中，學生的輔導需求日益複雜，傳統的三級輔導制度已無法單獨應對其多樣化的問題樣態。《學生輔導法》中所提出的三級輔導，包括初級的全校普遍性輔導、二級針對個案的輔導，以及三級對於高風險學生的深入處遇性輔導，對應了不同程度的學生需求。然而，這一系統中的三級輔導，因為學生問題的深層性與複雜性，往往牽涉到跨專業、跨系統的合作，才有可能有效解決問題。基於這一背景，WISER 原則作為一種生態系統觀點下的輔導模式，為學生提供了更為整體的支持策略（台灣新社會智庫，2020）。

在三級輔導體系中，初級輔導涉及全體教職員的參與，學校全員皆有責任關注學生的心理健康；二級輔導則主要依靠校內輔導室，專責對學生進行個案評估和策略制定；三級輔導則需要與縣市教育局或國家教育署的學生輔導諮商中心聯動。每個層級的輔導人員都面臨著相應的工作壓力，特別是在處理緊急危機事件時，輔導人員往往需要動用大量時間與精力。此外，隨著學生心理問題的多樣性和複雜性增加，現有的人力配置與工作模式顯然難以完全應對（台灣新社會智庫，2020；洪美鈴等人，2021；洪珮華、許又夫，2024）。

三級輔導體系的挑戰在於橫向資源整合的缺乏與縱向連結的不充分。高風險學生的問題往往不僅限於校園內部，其家庭、社區乃至社會環境都可能是問題的根源。學校內部的二級、三級輔導固然能夠為個案提供初步支持，但如果不能有效串聯外部資源，包括心理治療、社工服務、甚至家庭輔導等，則無法達成有效的問題解決（台灣新社會智庫，2020；洪美鈴等人，2021；洪珮華、許又夫，2024）。



青少年自立發展社會福利基金會
Teen Independence Development Foundation

WISER 模式基於生態系統的輔導觀點，強調跨專業合作。該模式由王麗斐等學者提出，旨在提供一個整合性、全校性且跨系統的輔導框架。WISER 分為五個核心元素：Whole School（全校性輔導）、Individualized Intervention（個別化介入）、System Intervention（系統介入）、Evaluation（評估）與 Resource Integration（資源整合）。五元素涵蓋橫向資源連結，也促進縱向問題處理的深入性（台灣新社會智庫，2020；洪美鈴等人，2021；洪珮華、許又夫，2024）。

儘管 WISER 模式提供了一個全面且有結構性的框架，但如何在實務中具體實現跨專業合作仍是目前教育現場面臨的主要挑戰之一。首先，專業人員的角色定位與分工合作需明確。不同專業背景的輔導人員，如心理師、社工師，其解決問題的角度不同，如何在不重疊的情況下有效協作是需要進一步探討的議題。其次，跨專業合作的成效評估機制也尚未成熟，許多學校與教育機構難以量化跨專業合作的具體效益。

此外，隨著學生輔導需求的日益增長，專業輔導人力的不足已成為普遍問題。尤其在三級輔導中，面對複雜的個案數量激增，現有的輔導人員經常處於人力短缺與過勞狀態。除了人力資源不足之外，專業輔導人員的高流動性也讓輔導工作進展不穩定。這些挑戰進一步突顯了整體制度改革的迫切性。

在現行教育輔導體系中，三級輔導制度雖然架構看似完備，但面對學生的複雜需求時，僅依賴校內資源已不足以應對挑戰。**WISER 模式提供了一個全方位的輔導框架，將橫向與縱向的資源整合起來，促進跨專業合作。**然而，要使這一模式真正發揮效用，仍需要在實際運作中克服角色定位不清、資源短缺及合作成效難以評估等問題。唯有通過更緊密的跨系統合作，輔以有效的評估機制，我們才能為學生創造一個更具支持性的輔導環境，促進其健康成長與發展。

（三）需要「青少年正向發展」視野，善用社群回應青少年的心理支持需求

青少年階段乃是人生的重要轉折點，其身體與心理正處於劇烈的變化之中。過去，這個階段常被標籤為「狂暴時期」，意指青少年的不穩定性與反叛。然而，隨著近代心理學與發展理論的進步，青少年不再僅僅被視為問題的來源，而是具備巨大潛力、等待被開發的「準大人」，需要教育、啟動內在動機（Damon, 2004）。

美國正向發展理論（PYD）學群長年實證研究建構的「發展性系統理論」（Developmental System Theory，簡稱 DST），結合正向心理學、復原力、優勢觀點、腦科學等論述，提出個體與環境雙向互動的重要性，以及適性發展的規則，也就是挖掘個體優勢與布建適合當事者的生態資產，進而據此發展五大正向發展素養：能力、自信、關懷、品格、連結，一方面能降低青少年風險行為的產生，二方面可促進青少年自我實現，並且對家庭、社區及整體社會做出貢獻。此論述



青少年自立發展社會福利基金會
Teen Independence Development Foundation

架構強調個體與環境系統的發展關聯，而且指出發展具備時間性（temporality）、可塑性（plasticity）及多樣性（Lerner 等人，2013）。

青立會認為**培養青少年目的感**（sense of purpose）是促進其正向發展的關鍵。Damon（2021）定義目的感為「一種穩定且全面的企圖，旨在完成對個人有意義、並對外部世界產生積極影響的目標」。過程中，成人應引導青少年發現內在火花（sparks），與他們進行真誠對話，並提供持續支持。目的感並非一朝一夕可成，而是需要通過多元的支持系統培養，包括教育方案、社區互動及家庭指導。成人不僅應鼓勵青少年參與建設性活動，還應培育自主性與責任感，使在面對挑戰時保持堅定信念與正向應對態度。

隨著數位技術的普及，當代青少年所處的數位原生時代為我們提供一個契機，去重新思考如何回應他們的心理支持需求。青立會觀察到，許多青少年由於特質或社會背景，難以在傳統社會框架下獲得足夠的情感支持。在這種情況下，**數位平台和社群媒介的廣泛應用可以成為一種創新而有效的介入方式**。

透過線上平台與青少年建立跨越地理界限的互動關係，不僅能提供他們所需的即時心理支持，更有機會通過高質量的服務創造具療癒效果的處遇方法。這種數位化介入策略為高風險青少年提供一個更加靈活、易於接觸的支持管道，幫助他們在困境中找到精神依託，並逐漸走向正向發展的軌道。

青少年的正向發展並非僅是個體成長的過程，更是一個社會責任。在數位時代的背景下，我們應當更加靈活地利用社群媒介，回應青少年的心理支持需求。**PYD 理論強調的素養與目的感培養**，不僅為青少年的未來奠定基礎，也為社會穩定與繁榮，帶來無限可能。

貳、本計畫要解決的問題

一、數位原生世代青少年經常忽略自我照顧的重要並採取行動

誠如問題分析所提及，青少年在家庭和學校都面臨與家長和師長的教養困境，與手足和同學的關係由於**競逐有限資源或成績排名**而常處於焦慮和緊繃的狀態。為了考上好的高中和大學，學生被迫在家庭、學校及補習班三點一線拚搏、日夜承受著諸多看不見的壓力。有父母和豐厚家庭資源支持的青少年可透過經濟資本兌換照顧自己的商品或服務，但也常常僅限於短暫觸發多巴胺分泌愉悅快感反饋機制的各種消費行為、享受文化貨品和服務等，而非長期幸福感的經營。

缺乏資源和父母支持的子女，常需要半工半讀，勉強擠出體力和精神於課業，為了生計和課業蠟燭兩頭燒，甚至還得照顧長輩或手足，難以有好的生活品質。另外，有著多重、隱性需求的少年，他們在家庭與學校場域紛紛受挫，自我懷疑或封閉，亟需外界更多了解並提供必要協助。本計畫將透過「自立教育」的推廣，



青少年自立發展社會福利基金會
Teen Independence Development Foundation

讓青少年體認自我照顧的重要，並倡導家庭教養和學校教育採「照護邏輯」思考關係、調整教育、服務工作。最後，希冀透過友善網絡支持，幫助青少年有更好的自立生活能力與品質，有朝一日甚至能關心他人乃至社會的重要議題。

二、數位原生世代青少年的重要成人對其自立生活現況常一知半解

照護的邏輯是重視系統中的所有人、採取平等尊重的互動關係。就自立生活而言，不僅青少年需要了解，關心他們的重要成人（家長、師長、鄰居、親友等）也需要充分認識，只是現實往往事與願違。本計畫透過進入學校和社區宣導自立教育，希望促進圍繞青少年的社會網絡支持系統能共同重視自立議題，相互支持、滋養、尊重、溝通及諒解，減少現實中指責、爭執和各種負向互動的過程與結果。

三、數位原生世代青少年常獨自面對或壓抑心理煩惱，長期累積易生病

數位原生世代處於危機四伏，且個體脆弱性高的環境。他們若因個人特質、人際關係挫折或從小習慣的生活方式，而選擇獨自面對與處理自身的心理煩惱，狀況好處理的時候，確實能培養自身問題解決的能力，但如果狀況惡化、或臨時意外非個人能承擔時，缺乏尋求與援練習，往往徒留遺憾。長期累積下來，容易對身心造成負擔，因此本計畫希望透過數位媒介 Line 專線提供可訴說心理議題、聊聊生活概況、對外尋求與援的服務。

參、目標與目的

一、目標

基於照護邏輯、WISER 原則、青少年正向發展觀點等，服務數位原生世代青少年（13 歲至 20 歲）以及其社會網絡重要成人（包含師長、家長）。

前者習得自立教育精神，自立生活知能、及早於日常落實，相關議題諮詢，可使用本會轉介資源；後者，了解青少年需求的結構性成因，習於日常支援自立。整體促成友善照護關係，幫助青少年自我照顧，也會關心他人及所處社會需要。

二、目的

- (一)年度與高中職學校合作辦理「自立教育宣導」30 場，與會學生習得至少 10 大主題知識，並在後續追蹤調研中，蒐集至少 200 位青少年的正向回饋。
- (二)年度辦理「自立照護專訓」5 場，讓 150 位成人習得自立知識和策略，增益運用於日常與互動關係中。

肆、執行策略

一、執行內容



青少年自立發展社會福利基金會
Teen Independence Development Foundation

項目	內涵
內容規劃	- 彙編自立教材、教案、教具。例如：電子書、懶人包、有聲書、條漫（網漫）、影片、Podcast 等。 - 進入高中職、國中學校推廣「自立教育」。 - 針對青少年照護網絡的成人，包含：家長和師長，開辦自立照護專訓。 - 與學校教務處、學務處、輔導處合作，規劃將自立教育融入《十二年國民基本教育課程綱要總綱》中的 19 項議題之中。 - 以集體宣講為優先安排，進而評估本會量能，再規劃小團體或顧問： (1) 集體宣講：以集會、班級課堂、社團、親師座談會、家長會、學生會、校務會議等為契機，宣講自立教育內涵，並依據學校或班級需求，規劃特定主題教育。 (2) 支持或教育性團體：籌劃 15 人內團體，為有類似需求的學生或師長提供團體工作服務。由本會擔任諮詢員或顧問，提供學生或師長諮詢服務，主要協助釐清問題需求、連結與轉介在地網絡既有資源、本會建置教材等。 - 自立教育 4 大支柱及 19 門課程： (1) 自我照顧：自我探索、身心發展。 (2) 社會生活：財務規劃、社區認識、租屋找房、職涯發展、網路資安。 (3) 成人教育：愛情關係、婚姻經營、親職育兒。 (4) 公民教育：兒少福利、民主生活、媒體識讀、環境永續、脫貧教育、兒少成癮、科技倫理、生活美學、世代正義。 - 青立會過去已建置自我照顧、社會生活及成人教育底下的 10 門課程教材，但仍需深化或延展個別主題內涵。近二年將新增公民教育底下 9 門全新課程。
活動形式	- 自立教育宣導：以高中職、國中學校青少年為主；青立會員工講述自立概念並媒合特定主題業師提供專講或演練。 <u>◎請有合作意願的學校填妥本計畫附件一申請表。</u> - 自立照護專訓：以高中職青少年照護網絡的成人為主；青立會員工講述自立教育概念，並媒合特定主題講師提供專講或演練。 - 青立會說說 Bar! Line 專線諮詢服務：入班入校請學生運用。
服務對象	- 自立教育宣導：主要服務年齡介於 13 歲至 20 歲。 - 自立照護專訓：青少年社會網絡關係人，包含家長與師長。性別、年齡不拘。



青少年自立發展社會福利基金會
Teen Independence Development Foundation

服務地點	台南市大灣（2,300 位學生）、土城（77 位學生）、永仁（1,043 位學生）、南寧高中（699 位學生）、家庭教育中心等
服務時間	以平日為主。
預計服務量	- 參與人數：3,900 人 - 自立教育宣導（高中職）：3,800 人。 - 自立照護專訓（成人）：100 人。 - 參與人次：3,950 人次。 - 自立教育宣導（高中職）：3,800 人次。 - 自立照護專訓（成人）：150 人次。 - 場次：9 場 - 自立教育宣導：8 場。 - 自立照護專訓：9 場。 - 時數：12 小時~30 小時 - 自立教育宣導：每場 1~3 小時。 - 自立照護專訓：每場 4~6 小時。
符合 SDGs	SDGs. 1：消除貧窮 倡導與教育相互照護關係，促進青少年的家庭或個人在網絡中獲得足夠資源和能力，並回應自身面臨議題，減少世代貧窮。 SDGs. 4：教育品質 試圖將自立教育理念和關注議題融入十二年國教提出的 19 項重要議題中，進而拓展學生的人文關懷視野和多元文化敏感度，有利提升國家教育品質。

二、合作網絡：在地學生輔導諮商中心、家庭教育中心、心理衛生中心、社會服務中心、心理諮商中心（所）、衛生所等

以照護邏輯、WISER 原則、青少年正向發展觀點為基礎的自立教育，重視資源網絡連結與整合，並如何經濟有效回應學生的核心需求。

本案進入高中職校、國中校園，敬請 鈞局盤點在地的學生輔導諮商中心、家庭教育中心、心理衛生中心、社會服務中心、心理諮商中心（所）、衛生所等，串聯涵蓋教育、社政及衛政等橫向／縱向資源，增益學校學生輔導三級預防工作。

期待在理解學生需求後，更予連結在地既存可用多功能資源。除了青立會服務外，可致電相關單位討論合作可能。合作過程留意跨系統專業溝通、承擔角色與可提供服務，以妥適管道與網絡夥伴信任關係，開展、延續、擴充服務之廣度、深度及永續性。



自立青少年自立發展社會福利基金會
Teen Independence Development Foundation

伍、預期成效與評估

成效一：70%參與計畫的高中職學生肯定「自立教育宣導」，提高相關教材使用率，且有實質改變。			
指標	蒐集資料的方法或工具	資料型式 1 (量化資料)	資料型式 2 (質性資料)
70%參與計畫的高中職學生對於自立教材、活動內容感到滿意且符合所需。	1. 設計前、後測問卷(含紙本及 Google 表單)。 2. 設計回饋問卷(含紙本及 Google 表單)。 3. 依辦理現場狀況，採隨機問答方式進行。 4. 參與觀察現場教學、互動反應、獲取直接回饋。	1. 前、後測問分析成效。 2. 回饋問卷分析成效。	1. 透過講座後的有獎徵答蒐集高中職學生感受與想法。 2. 透過參與觀察、與高中職學生互動獲得第一手使用回饋資料。
成效二：70%參與計畫的學員肯定「自立照護專訓」，提高相關教材使用率，且有實質改變。			
70%參與計畫的學員對自立教育教材與教案感到滿意。	1. 設計前、後測問卷及回饋表單(以 Google 表單為主)。 2. 依辦理現場狀況，採隨機問答方式進行。	1. 前後測問卷分析成效。 2. 回饋問卷分析成效。	透過專訓後的隨機問答了解學員的感受與想法。
70%參與計畫的學員願意在其他與高中職少年互動的契機，持續使用本會產製的自立教材或教案。	1. 設計回饋表單(以 Google 表單為主)。 2. 依辦理現場狀況，採隨機問答方式進行。	回饋問卷分析成。	透過專訓後的隨機問答了解學員的感受與想法。

◎本計畫成效評估表：請詳見附件二。