

兒少 表意練習卡 使用說明

衛生福利部社會及家庭署
社會福利數位博覽會與創新示範據點發展計畫

表意練習卡 使用說明

兒童與青少年有表達意見與被傾聽的權利，這不僅是《聯合國兒童權利公約》的條文，更是許多國家落實公民參與的重要依據。順應國際的趨勢，同時我們也發現，兒少對切身相關的事情、社會趨勢或時事議題等，都會主動關注，並對此發表意見或付諸實際行動。他們已從被動資訊的接受者，轉變成以實際行動支持的參與者。

意集設計與兒童福利聯盟合作，設計**兒少表意練習卡**。牌卡的主要目的是提供兒少練習表達與聆聽的機會，並且讓陪伴者，如爸媽、師長或兒少工作者，也能有工具來和兒少互動，用具體行動創造兒少表意的支持性環境。

表意練習卡包含健康(5)、網路(3)、教育(3)、表意(2)、生活(6)與身份(3)等6大議題共22張議題卡，以及回饋卡。設計團隊希望藉由這次牌卡設計的機會，為兒少表意在社會倡議與培力方法上，提供更實驗性的創新作法，讓更多兒少、陪伴者或大眾，了解兒少表意與支持性環境的重要性，並且可以有方法地練習。未來我們期待透過雲端平台與開放式創新，集結創意、擴充練習卡的議題面向與多元使用方式，讓不同表意練習的需求都能被滿足！

練習卡由社家署專案**社會福利數位博覽會與創新示範據點發展計畫**所支持與創作執行。更多資訊請上網搜尋**扭彩蛋**或計畫名稱。

製作方式



步驟1

檔案下載後，請彩色雙面列印，並選擇長邊裝訂



步驟2

列印1份議題卡，與每人1份回饋卡。可視參與人數加印



步驟3

將牌卡沿虛線剪下便完成

若透過便利商店機台列印，建議可選擇較厚的紙質列印
增加紙張厚度可讓牌卡使用起來更有質感

表意練習卡 操作情境

情境1 ——→ 團體練習，建議兒少參與人數20人以下

由引導者(如社工或陪伴者)帶領兒少以分組的方式進行練習。透過團體一起討論，可以提供兒少更多與人交流的機會：在安全、具有信賴感的對話環境中，針對議題將自己的觀點闡述讓別人理解；面對不同看法，也能透過分享來從不同角度去觀看事情，增加想法的多元刺激。

tips

每組至少1名引導者，包含引導者在內，每組人數不超過6名。

步驟

- 1. 暖身** 可以透過肢體運動、故事接龍或其他創造力的團康小遊戲，或是播放環境背景音樂，活絡思緒並讓彼此認識、促進討論氛圍(可視情況彈性執行)。
- 2. 抽卡** 將議題卡平均分散在桌面上，插圖面朝上。參與者依據興趣、喜好或對議題的關注度等，每人至多挑選三張議題卡。
- 3. 閱讀** 各自閱讀牌卡背面的議題說明與提問，跟著提問回想過去經驗、組織對周遭事物的想法，或創造屬於自己的答案。
- 4. 分享** 參與者輪流分享對議題的想法，並針對提問說明個人經驗、觀點等。
- 5. 回饋** 每當一位分享人結束分享後，其他人須輪流打出回饋卡來回應分享人的想法。每人回饋卡出牌的數量不限。

上述5步驟為基礎操作方式，引導者能依據兒少參與者狀況、對活動的期待或培力需求等，彈性使用牌卡，變化出各種玩法。我們也提供其他使用方式的參考建議。

兒少角色扮演 讓兒少想像自己成為不同角色，試著用該角色的想法來討論議題。

只討論同一題 每回合讓兒少選出一或兩個議題來討論，不同回合討論不同議題。

搭配其他活動 可以將表意練習卡操作的橋段，安排在引導者的活動或課程設計中，前後搭配讓陪伴兒少的體驗更豐富多元。

創意提案設計 引導者可以在議題討論後，加入開放式的提問，讓兒少一起腦力激盪、發會創意，提出能解決議題挑戰的創新提案。

表意練習卡 操作情境

情境2 ——→ 單獨互動，建議照顧者與兒少一起操作，2至3人

照顧者(如父母)和兒少利用卡牌上參考資料的QR CODE一起了解議題的內容，彼此分享與交流對議題的想法。透過理解不同世代對事情的看法，促進溝通、增加互信與理解，也有助於兒少和照顧者的情感連結。

步驟

- 1. 提問與抽卡** 先由兒少為照顧者抽出想讓對方分享與討論的議題卡，由兒少說明議題的內容並提問。
- 2. 分享與回饋** 照顧者針對議題分享他的想法或過去的經驗交流，再回應兒少所提出的問題。兒少需要使用回饋卡給予照顧者回應，也說明自己的想法。回饋後，由照顧者為兒少抽出議題卡，並重複1、2步驟。每人回饋卡出牌的數量不限。

照顧者與兒少的操作可以不受時間或場地的限制，能更彈性地融入日常的互動場景之中。我們也提供其他使用方式的參考建議。

多元的回饋方式 照顧者可以依據平常的習慣與兒少進行回饋互動，例如用情緒來衡量議題所帶來的感受，或是給予評分機制等方式，增加互動的豐富性。

為彼此出題 在空白的議題卡上寫下想要與對方討論的議題，並設定回答的題目。

主辦單位 衛生福利部社會及家庭署

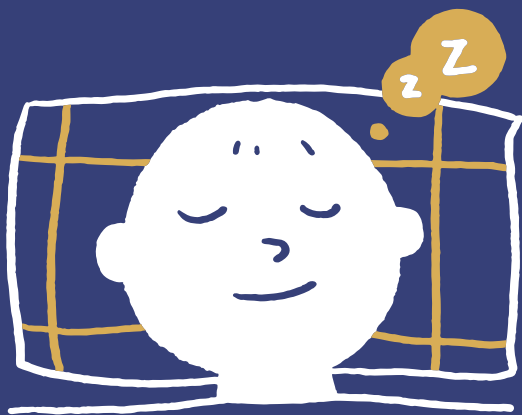
設計統籌與執行 意集設計股份有限公司

合作夥伴 財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會

兒少智囊團 徐瑋佑、趙昱婷、林婉麗、官愛、謝易宸、鄭宇昇、林雅欣、吳建慶、蘇上允、鄭天立、黃諤綺、黃榆鈞、黃曉妤、許芹維、楊嬪方、石翊萱、王心妍、劉侑承



每天平均只睡
6.9小時



□ 健康議題

一年內高達
3390名兒少
試圖自殺



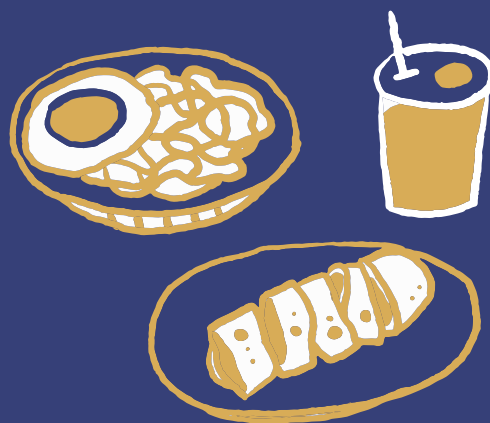
□ 健康議題

台灣學童生活
滿意度平均
74.6分



□ 健康議題

10個兒少
有近3個不是每
天都會吃早餐



□ 健康議題

你知道嗎？

2016年抽樣研究指出台灣兒少精神疾病盛行率，近1/3人需要精神疾病之專業評估、協助。且兒少自殺意念盛行率顯著，2019年兒少自殺通報為3,390人次，死亡人數為52人，是自1987年以來新高。

資料來源：

臺灣兒童全國精神疾病流行病學調查：工具、盛行率、危險因子與疾病負擔
衛福部全國自殺防治中心成果報告



想一想

1. 面對生活，我們都會有很多不同的情緒反應，當你有情緒時你會做些什麼呢？
2. 當你不开心或很有情緒時，你希望別人如何協助你說出自己的心裡話呢？
3. 就你觀察，你覺得台灣兒少心裡壓力的來源是什麼呢？目前學校的輔導室或一些求助專線能幫助兒少抒發心裡的壓力嗎？為什麼呢？

你知道嗎？

美國睡眠學會建議 13 歲至 18 歲之青少年，每天睡眠時間應為 8 至 10 小時，但是台灣國高中生平均只睡6.9小時。(2016年)

資料來源：

兒盟台灣學生睡眠及使用提神飲料調查報告



想一想

1. 你最近一次睡飽是什麼時候的事呢？有對你造成什麼影響呢？
2. 當學生沒有足夠的休息與睡眠就去上學，你覺得會對學生產生哪些影響？
3. 你認為在生活方面、在學校課業方面與社會工作方面，有什麼方法能讓人有足夠的睡眠呢？

你知道嗎？

調查指出93.3%的台灣少年有吃早餐，而每天吃早餐者只占了 72.9%。

資料來源：

衛福部107年兒童及少年生活狀況調查少年篇



想一想

1. 請你回顧一下過去的一星期當中，你有吃早餐嗎？你吃了哪些東西？
2. 有些人沒辦法每天都吃早餐，造成這個困難的原因可能有哪些？為什麼？
3. 你認為學校或社會，應不應該鼓勵學生每天吃早餐？為什麼呢？

你知道嗎？

2019年台灣學童的生活滿意度平均為74.6分，相比2017 年低 4.6分。而且學生年齡越大，其生活滿意意分數有越低的趨勢。

資料來源：

兒盟2019年兒童福祉調查報告



想一想

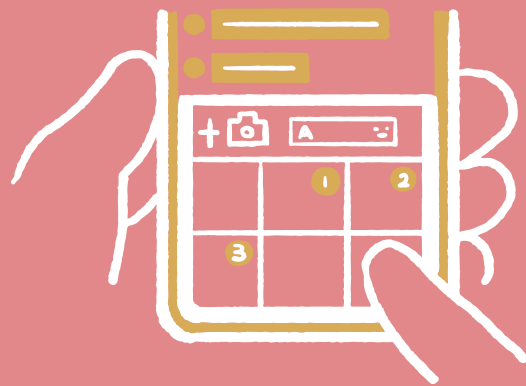
1. 依照你的經驗，哪些事情會讓你感到快樂或不快樂？為什麼？
2. 如果你碰到不開心的事情，你希望別人如何協助你？又或者你自己會如何面對這些情緒呢？
3. 如果你有超能力，你希望如何幫助其他台灣兒少生活過得更快樂呢？

全台超過8萬
名青少年抽菸



□ 健康議題

約有2萬名兒
少願意交出自
己的裸照



▼ 網路議題

每週上網平均
27.2小時



▼ 網路議題

每人平均擁有
3.8個
社群媒體大小帳



▼ 網路議題

你知道嗎？

據2020年調查資料推估，將近20,000名兒少可能為了證明自己跟好友、男/女友的感情，而同意交出自己的裸照。

資料來源：

兒盟2020年兒少網路隱私與網友互動調查報告



想一想

1. 當你有秘密或珍貴的心事時，會告訴別人並請他保密嗎？為什麼？
2. 你覺得在哪些情況下，人們會想要將私密的事情拍攝或記錄下來？為什麼？
3. 如果裸照或私密照片傳給自己以外的人，你覺得哪些人可能會承受最大傷害或帶來不好的影響？為什麼？

你知道嗎？

根據2019年統計推估，全台有超過8.1萬名青少年抽紙菸，而抽電子菸的青少年也有5.7萬人且日益增加中。

資料來源：

衛生福利部國民健康署108年青少年吸菸行為調查結果



想一想

1. 在你的學校或家庭生活中，哪些場合會接觸到抽菸者？請你回憶並描述一下當時的情境
2. 你認為紙菸和電子菸有哪些差別？目前高中職生抽菸比例比國中生高，你認為原因會是什麼呢？
3. 你認為政府需要制定可以吸菸的最低年齡嗎？為什麼呢？

你知道嗎？

台灣兒少平均10歲就有社群媒體帳號，平均一人有 3.8 個大小帳號。

資料來源：

兒盟2019兒少使用社群軟體狀況調查報告



想一想

1. 你常用的是哪些社群媒體呢？你會在同一個社群媒體裡開大小帳嗎？為什麼呢？
2. 很多社群媒體都規定12歲或以上才能開設帳號，但調查顯示10歲左右的兒少就應有帳號，對於這個情況你有什麼看法呢？
3. 在台灣我們可以自由開設很多個社群媒體帳號，但有些地方是採實名制登記以確保使用者的身份，你會贊成哪一個方式呢？為什麼呢？

你知道嗎？

根據調查發現，2019年台灣兒少的網路使用時數平均每週為27.2小時，比2014年每週平均12.98小時高出一倍。

資料來源：

兒盟2020年兒少網路隱私與網友互動調查報告



想一想

1. 就你觀察，兒少們在網路上都做些什麼呢？大家喜歡逛什麼網站或使用什麼軟體呢？為什麼？
2. 有人說兒少們太常使用網路導致不會與人溝通，你同意嗎？為什麼呢？
3. 如果一天都不能使用網路的話，生活中最大的挑戰和困難是什麼？而你認為最意想不到的收穫和好處，又會是什麼？

10位學生
只有1位
非常喜歡上學



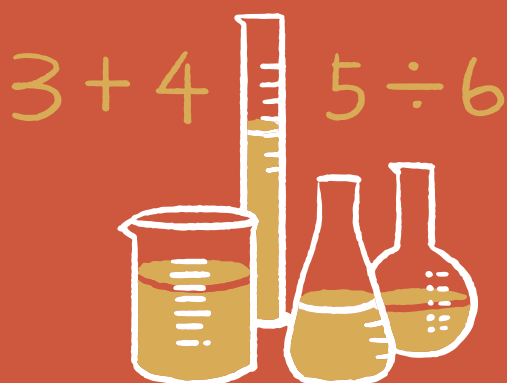
◆ 教育議題

台灣學生
害怕失敗是
世界排名第1



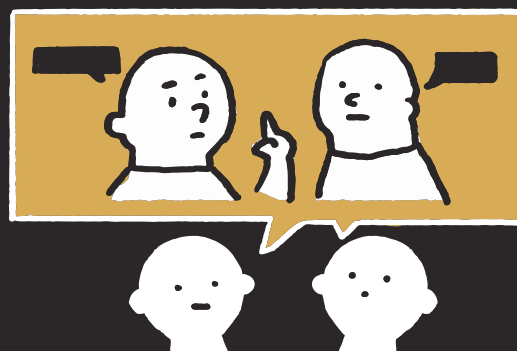
◆ 教育議題

八年級學生的數
學和科學能力
全世界排名第2



◆ 教育議題

10個兒少有8個
認為社會的事跟
他們有關



◀ 表意識題

你知道嗎？

根據2018年研究調查顯示，與其他國家的學生相比，台灣學生最害怕失敗，新加坡則排名第二。

資料來源：
2018 國際學生能力評量 (PISA)



想一想

1. 你曾經失敗過嗎？請分享一個失敗的例子，當時發生什麼事？你的感受是什麼？
2. 有人認為「有競爭才有進步」，你同意這樣的想法嗎？為什麼呢？
3. 除了用成績來衡量外，你有想到什麼方法來讓大人肯定兒少的表現，增強他們的自信呢？

你知道嗎？

台灣學童只有10.9%表示非常喜歡上學，與國際平均數據33.5%相比，差距超過3倍。

資料來源：
兒盟2019年兒童福祉調查報告



想一想

1. 請你分享3件在學校讓你感到快樂開心的事情，與3件不開心或挫折的事情，並說明原因。
2. 就你所知，哪些原因會讓人喜歡和不喜歡上學呢？如果你曾聽過其他國家的學校制度，請分享他們跟台灣不一樣的地方。
3. 若果你是一間學校的校長，你會希望如何讓你的學生更喜歡上學呢？

你知道嗎？

超過80%的孩子認為社會的事跟自己有關，但只有23%的孩子會對社會的事積極表達。

資料來源：
兒盟2019台灣兒少表意行為及經驗調查報告



想一想

1. 請分享3個你關心或有興趣的社會議題，為什麼你對這些議題有興趣呢？
2. 你會用什麼方式，來向一位對於議題不理解的朋友，說明你對於這個議題的想法？為什麼會這麼做？
3. 有越來越多的兒少關心社會議題，你覺得這個現象會對兒少、家庭、學校或社會帶來什麼影響呢？

你知道嗎？

雖然台灣學生數理能力全世界排名第二，但大部分都不喜歡數學和科學。而且據2018年調查顯示，對目前教育制度感到滿意的台灣學生只有39.5%。

資料來源：
衛福部107年兒童及少年生活狀況調查少年篇，2019年國際數學與科學教育成就趨勢調查 (TIMSS)



想一想

1. 面對不喜歡的科目或主題，你會如何做呢？「考試」會影響你對一個學科或主題的興趣程度呢？
2. 兒少需要怎樣的協助才能真正的「自主學習」？
3. 如果你是學校老師或校長，你會用什麼方式來讓學生對學習產生感興趣呢？

**10個兒少有3個
曾因表達意見而
受罰或責備**



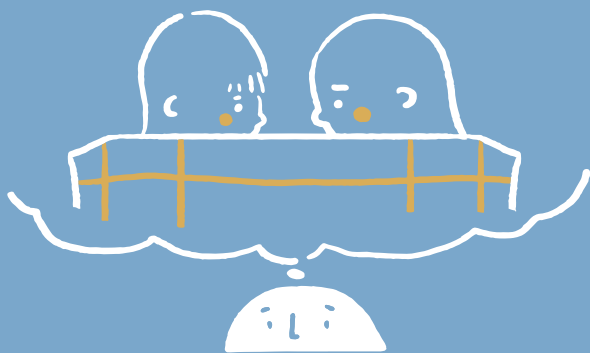
◀ 表意識題

**全台超過7萬名
國中生
曾兼職打工**



● 生活議題

**10個家庭有近7
個從未跟孩子討
論性行為議題**



● 生活議題

**10名少年就有1
名覺得自己生活
在被歧視的環境**



● 生活議題

你知道嗎？

根據調查，台灣12到未滿15歲國中生中，73,778人有打工經驗，高中職及五專前三年有打工經驗者更接近30萬人。

資料來源：

衛福部107年兒童及少年生活狀況調查少年篇



想一想

1. 你或你的朋友有打工的經驗嗎？請你描述一下你打工的工作內容
2. 你覺得國高中生打工的原因有哪些？這些原因對打工的學生來說，為什麼重要？
3. 你認為一個友善兒少的職場環境應該包含什麼？為什麼？怎樣的兒少最需要友善的職場？

你知道嗎？

有34%的兒少認為大人不會採納自己的意見，還有31%的孩子曾因為表達己見而遭到大人懲罰或斥責。

資料來源：

兒盟2019台灣兒少表意行為及經驗調查報告



想一想

1. 你曾經因為表達自己的意見以後，被大人忽略或責罵嗎？當時發生什麼事？你的感受是什麼呢？
2. 你覺得哪些原因造成大人們不願意聽取兒少所表達的意見？甚至懲罰或斥責？
3. 如果希望讓兒少表意和大人回應成為良性互動或是日常習慣，你覺得可以有哪些做法呢？

你知道嗎？

根據2018年調查顯示有8.5%少年感覺自己生活在遭受歧視的環境，因個人意見、主張或容貌、膚色感到被歧視。

資料來源：

衛福部107年兒童及少年生活狀況調查少年篇



想一想

1. 就你的觀察，你覺得表達不同意見或長相不同，會比較容易受到歧視嗎？為什麼？
2. 有人說「少數要服從多數」，你同意嗎？如果你跟別人意見不一樣時，你會怎麼做？
3. 你認為為什麼會有「被歧視」的事情發生呢？如果別人被歧視，你會願意站出來為對方說話嗎？為什麼呢？

你知道嗎？

聯合國教科文組織曾指出「全面的性教育能讓年輕人探索他們的態度與價值觀，訓練他們決策能力與其他生活技能，使他們對性生活做出明智的選擇」(2008年)。然而台灣67.6%家庭卻從未與孩子討論過性行為議題。

資料來源：

兒盟2016年台灣兒童性教育知識調查報告

UNESCO(2009) International Technical Guidance on Sexuality Education



想一想

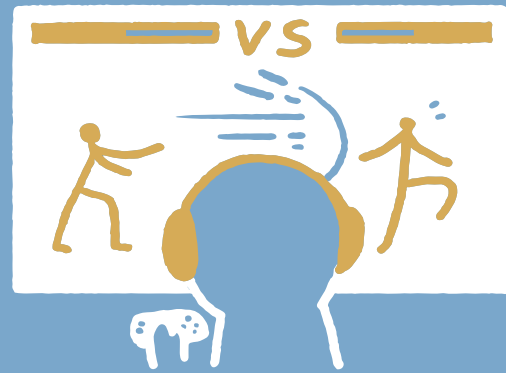
1. 當你有與性相關的問題或疑惑時，你通常會問誰呢？為什麼呢？
2. 你認為「性教育」應該包括什麼內容呢？應該什麼時候讓兒少開始接觸或學習呢？應該由誰來教比較適合呢？為什麼？
3. 如果你會和孩子討論性教育，你會用什麼樣的心態和方式呢？

學校課業及未來前途是少年最感困擾的事



生活議題

未來職業是希望成為職業電競選手



生活議題

10個兒少有3個很想談戀愛



生活議題

每100名兒少有1.3名是身心障礙者



身分議題

你知道嗎？

據2019年調查顯示，台灣兒少未來最想從事的職業首三名是：遊戲電競手(26.9%)、廚師美食評論家(21.7%)和直播網紅藝人(19.2%)。

資料來源：

金車2019年青少年未來生活與科技調查



想一想

1. 你的3個未來最想從事的職業是什麼呢？為什麼會選擇這些職業呢？
2. 你認為未來的生活需要具備怎樣的能力？現在在學校或家庭裡能學到這些能力嗎？
3. 你覺得目前的教育制度能協助兒少做生涯探索嗎？為什麼呢？如果要協助兒少做更多的生涯探索，又需要做哪些改變呢？

你知道嗎？

2018年調查指出台灣少年在生活中最感困擾的事首三名是：學校課業占53.9%，未來前途占27.9%，選擇就讀學校占18.5%。

資料來源：

衛福部107年兒童及少年生活狀況調查少年篇



想一想

1. 對你來說，學校課業、未來前途或選擇就讀學校，哪件事情最困擾你呢？為什麼？
2. 當你在生活中感到困擾時，你會找到人跟你討論嗎？你會希望別人如何協助你呢？
3. 你認為社會、學校和家庭應如何協助兒少面對生活中困擾的事情呢？

你知道嗎？

每100名台灣兒少中有1.3名是身心障礙者。

資料來源：

衛生福利部統計處

想一想

1. 你認為身心障礙者和非身心障礙者有哪些相同之處？又有哪些不同之處？為什麼會有這些差異？
2. 很多人可能沒有與障礙者互動的經驗，你有聽過或看過什麼讓你印象深刻的想法或言論嗎？
3. 就你所知，你覺得身心障礙者在日常生活中會遇到什麼阻礙、障礙嗎？我們可以怎麼做，減少障礙？

你知道嗎？

2014年調查發現有24.7%國小及國中兒少交過男女朋友，另外也有超過30.6%兒少想談戀愛。

資料來源：

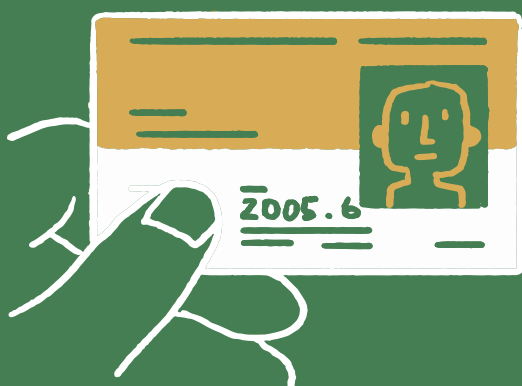
兒盟2014年兒少交友及戀愛現況調查報告



想一想

1. 你認為談戀愛是什麼呢？兒少幾歲可以談戀愛呢？
2. 就你觀察，兒少會否願意跟家長或老師討論自己想談戀愛的問題呢？為什麼呢？
3. 如果要開一門「兒少戀愛課」的話，你認為應該要有什麼內容？有沒有需要成為每位兒少的必修課呢？

從2023年起
年滿18歲
就是大人了



👤 身分議題

議題卡

若一班有35人
至少就有2人
是新住民子女



👤 身分議題

議題卡

你知道嗎？

2023年1月1日開始，法定成年年齡將從20歲下修為18歲。

想一想

1. 你覺得兒少與大人有哪些相同和不同之處呢？為什麼？
2. 你覺得下修成人的年齡對你會造成怎樣的影響呢？
3. 你認為成人年齡下修至18歲合理嗎？這個修法會對社會造成什麼影響呢？

你知道嗎？

108學年各級學校新住民子女學生數合計31.2萬人，占全體學生總數之7.4%。過去的5個學年中，高中以上的新住民子女學生人數增加超過10萬人。

資料來源：

教育部108學年度各級學校新住民子女就學概況



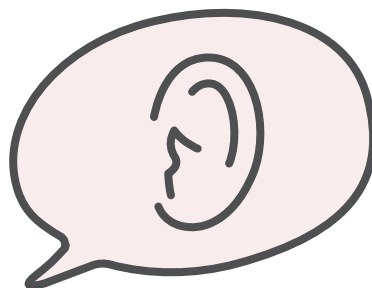
想一想

1. 在你的同學或朋友中，有來自哪些地區、縣市、國家、文化背景呢？
2. 就你所知，來自不同生活與文化背景的同學，在學校生活中有沒有遇到什麼困難或挑戰？你認為造成這些阻礙的原因可能有哪些？
3. 你認為我們如何改善校園生活，讓來自不同生活與文化背景的同學，也能夠自在融入？為什麼呢？





如果可以...
也很好!



想聽你多說一點



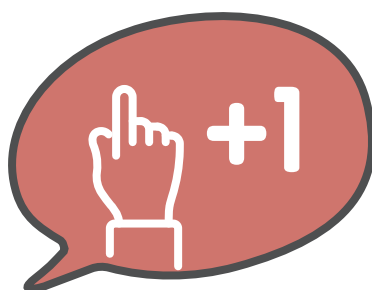
我有不同的想法:



這個想法超酷的
因為...



我覺得



我跟你的想法一樣
因為...