

CRC 於培力自立少年的實踐—帶自己去旅行團體

財團法人天主教善牧社會福利基金會

一、落實 CRC 案例應用

(一) 案例背景

1. 方案緣起：在玩樂中學習自立。

在少年自立服務的實務經驗中發現：

- (1) 思考、自主決定與問題解決是自立生活中不可缺少的能力。
- (2) 青少年喜歡新鮮刺激的活動。
- (3) 做中學的學習方式強調透過直接體驗的過程獲得知識與技能，此方式有助於強化學習印象與效能。

基於這些特質，方案設計以"旅行"為主題，結合"體驗教育"的操作，用玩樂"隱喻"自立生活的過程與青少年談論與建構自立能力。

2. 方案簡介-帶自己去旅行

這是一個名為「帶自己去旅行」的四次體驗教育團體，包含三次的單日課程，以及一次的三天兩夜旅行，參與成員年齡介於 15-20 歲，背景來自安置機構、寄養家庭、自立宿舍/住宅以及社區中自立的青少年。

前三次的團體中，講師透過活動引導成員思考關於「自立」的問題，包含：離家的感受、離家可能面臨的狀況、人生不同階段會遇到的困難、與不同的人相遇的因應、自己具備哪些優弱勢會幫助或阻礙自己，在這些問答過程練習思考與表達，同時也讓成員認識彼此，練習合作、溝通與回饋。第四次三天兩夜的旅行，執行 Leader of Day(以下簡稱 LoD)規劃的行程，成員實際去面對旅行中的大小事，過程中總有許多意外的發生與發現！

(二) 執行策略

1. 回歸自立的主體-自立與當責

談到要自立這件事，青少年常有幾種樣態：擔心、期待、迷惘，甚至交由他人決定；而照顧者也可能因擔心而過多介入。但

「自立」的主體是少年自己，想過甚麼樣的生活、會面對甚麼樣的處境，都是由當事人決定與承擔，因此，充權青少年有能力做決定與因應生活中的挑戰便是自立培力的重點。

我們透過"旅行"讓青少年規劃在陌生的城市嘗試、經驗、挑戰各種任務，激發成員個人對於自我的認識，探討個人對於自立具備甚麼或還欠缺甚麼能力，需要甚麼幫助。透過實際的體驗與練習取代被動接受協助，深化對自立與當責的效應，帶來真實而深刻的學習。

2. 給予培力和自決機會-透過活動來培養硬實力(生活及問題解決技能)與軟實力(心理韌性)

(1) 前兩次團體活動一開始練習思考「自立」

創造安全的環境引導成員互相分享，不論任何想法都是可以被尊重與討論的，也透過聆聽他人的分享，了解有不同的可能，促進成員彼此的熟悉感與安全感。

(2) 規劃旅行行程－蒐集、整理與挑選資料

建立三天旅行活動框架，讓成員抽籤分組擔任不同行程中的 LoD 進行執行內容規劃，講師與工作者針對成員能力差異，從旁給予不同程度的協助與引導，包含如何查詢、檢視資訊，成員最後決定行程的安排。

(3) 出發去旅行－實際經驗事前規劃的行程

透過 LoD 安排行程與實際操作，成員在過程中培養各種生活技能，同時練習與團體成員互動，也在與陌生人的交流中，提升人際溝通與社交能力。

(4) 意外的發生－如何應變與問題解決

當旅行中非預期的情況發生時，學習如何安頓情緒、處理意外，例如掉錢包、錯過公車等等挫折，陪伴成員思考、討論解決方式，及未來如何預防或因應得更好。

(5) 回顧整趟旅行－覺察自己的我有、我是、我能

帶領者透過引導、發問、整理，協助成員看見自己在旅行前後的變化、說出自己旅行中印象深刻的部分、表達自己學習到的能力，這些看見與學習也為成員增加信心與成就

感。

二、CRC 的反思

(一)隨機分組

前兩次課程的觀察，考量部分成員習慣找熟悉的成員，容易加重彼此依賴，影響學習機會，因此進行 LoD 分組的過程，我們選擇抽籤而非自由決定。透過抽籤，避免工作者介入，也讓成員體驗人生的旅程中無法全然掌握與誰相遇，但仍需要學習共處與合作，而交給命運決定的結果是：老天爺會給每個人需要學習的挑戰。

(二)青少年對於做決定的困難—利他思維與自己的想要如何取得平衡

少年面對做決定是有困難的，除了自身「擔心做錯決定」、「害怕結果無法承擔」、「在意他人眼光」這些因素外，也會膠著於「把決定權交出會無法選擇自己想要的」或「結果讓自己處理事情更辛苦」的為難處境，因此我們透過釐清擔憂、補足資訊、引導少年思考可能會發生的狀況、再做出選擇。將重點放在做選擇的過程，而非糾結在結果如何，更能讓成員不害怕下決定。

(三)印證經驗可帶來的學習與改變，如何延續改變為一大挑戰

透過練習面對與因應旅行中的大小事，拓展成員對生活的視野，降低對於陌生事務的恐懼，增加自己在外生活與旅遊的自信與成就感，更能使成員看見自己的可能性。當看見可能性，也就能促發「期待」與「想望」，讓自己有更多「動力」去面對生活。

旅行的兩個月後，我們進行一次追蹤團體，了解成員後續在生活中是否持續旅行時對自己的看見，發揮及應用學習到的能力，成員仍保有自信與成就感，但卻也發現部分機構基於安全考量無法提供彈性空間讓成員持續實踐行動，以致練習難以延續。

(四)風險承擔

旅行過程中安全是我們在意且注重的，處理與避免意外發生是一大挑戰，帶領人員須具備風險評估的專業能力、在團體前與每位成員的個管社工聯繫了解成員狀況都是重要的。出隊前的三次的團體，讓工作團隊累積對成員的認識，以利在旅行中提供差異的協助與學習，有助於安全問題得到妥善處理。

(五)旅行的意外驚喜—兒少的遊戲權

「自立階段很少有可以玩樂，或被教如何玩樂的機會，平時都被生活工作追著跑，帶自己去旅行正好給了我，能在忙碌生活中，有一個喘息充電的機會！」

這是來自成員的回饋，也是我們未曾預料的回饋，讓我們感受到青少年自立生活的不易，以及青少年的休閒遊憩需求經常被忽略。

三、實踐 CRC 的建議

(一)擴充選擇的資訊，將決定權還給少年

透過實際參與及親身經歷來學習的方式，參與者能具體陳述自己的經驗與感受，透過帶領者引導正向看待經驗的價值，有助於提升參與者面對挑戰的勇氣與接受不完美的忍受度。團體經歷與討論不僅能建立他們的信心與自主性，還能促進團隊合作與溝通能力、發展解決問題的能力，激發對學習的興趣與探索精神。協助青少年建立擴充「選擇」的資訊，並將「決定權」歸還給青少年時，他們不再僅僅是被動接受安排，而是能夠掌握自己的生活，更加負責任地面對未來。

(二)共創多元彈性的安全學習

成人常會以安全考量為由限制兒少的自主發展空間，然成人真正應該要思考的是如何創造一個安全又有彈性的成長環境(家庭、社區、學校、社會文化思維)給予兒少充分的參與及學習。

(三)重視兒少的遊戲權，創造喘息與探索的空間

在方案設計中，常聚焦於技能訓練與責任承擔，卻容易忽略同樣重要的遊戲權，此次團體意外揭示青少年對「被允許玩樂」的渴望與珍惜，也讓我們意識到玩樂不只是娛樂，更是心理韌性和創造力的來源，適時的喘息與自由，也應是自立歷程中不可或缺的一環。

■權利類別

尊重兒童意見、表意權、生存及發展權、遊戲權