

蔡同學	回饋建議
書審老師 A	1. 基本架構完整度：具備基本架構，百字簡介以摘要呈現且能夠呈現強烈動機及目的性，目錄頁呈現詳細的頁碼。 2. 學習歷程及心得省思：學習動機明確，並能凸顯個人獨特想法；個人探索歷程也能充分說明。 3. 呈現亮點特色及個人優勢：明確陳述困難解決和呈現個人經驗與成長的連結性，亦能夠從不同角度思考事情。 4. 佐證資料完整：能充分提供作證圖片與資料。 5. 作品設計感及排版易讀性：整體設計用心、資料呈現豐富、文字敘述細膩。
書審老師 B	1. 這是一趟難得的出國旅程，藉由青年發展署的計畫進行海外學習。因為已經成功申請計畫，所以在申請動機、作品各項成果都統整得非常完整。 2. 在每項活動參與後，都會進行深度的反思，分析在過程當中所學習的優劣，是詳盡的成長過程的記錄。 3. 難能可貴的是，這個活動並不只是幾天的旅遊，在回國後還辦理相關的分享及講座，擴大這次旅行的影響層面。 4. 建議下次在報告中，如果要放官方的圖像(例如核心素養三面九項等)，需要考慮可讀性，適度地放大字體，同時解釋這個圖像與活動的連結性，才不會讓讀者對於這個圖像的出現覺得非常突兀。
書審老師 C	這是一份具有「國際視野」與「哲理深度」的檔案。你的學習動機明確設定打破「台灣視角」，歷程經歷了育空河挑戰與氣候對話，反思則觸及了舒適圈與社會責任。你能將育空河的「逆流而上」轉化為人生的心態突破，並主動返校舉辦「正心講堂」擴散影響力，彰顯出你所具備的宏觀高度。 可以再更好的地方：歷程描述極多，部分內容(如校園參訪)的深度略遜於育空河。 未來改善建議：建議針對計畫中提到的永續科技(如 MycoToilet 菌絲體廁所)，做一份簡單的「台灣落地可行性評估」。在台灣高溫多濕的環境下，這種技術是否適用？這能證明你不僅是去「看世界」，還具備將國際經驗「在地化(Localization)」的思考能力。

114 學年度上學期

多元表現-

青年百億計畫見習紀錄

雲林縣私立正心高級中學

高二誠 13 號 蔡同學

目錄

壹、百字簡述與摘要.....	2
一、百字簡述	2
二、摘要	2
貳、動機與期待	3
一、動機	3
二、期待	3
參、從選拔到出發前的蛻變.....	4
一、臺北行前課：默契培養	4
二、臺東獨木舟訓練：核心增能	6
肆、實際參訪加拿大見學情形	8
一、行程導覽	8
二、育空四天三夜獨木舟探險.....	9
三、國家公園探索.....	13
四、校園參訪	16
伍、參與分工表	19
一、訪談小組分工.....	19
二、策展小組分工.....	19
陸、成果	20
一、我的成長	20
二、正心講堂：圓夢計畫分享.....	21
三、實體策展海報設計	23
四、社群分享成果.....	23
柒、綜合回饋	24
捌、未來展望	25
玖、附錄	26
一、錄取證明	26
二、使用 e-Peer 貼文功能證明	27

壹、百字簡述與摘要 ([回目錄](#))

一、百字簡述

參與青年百億海外圓夢計畫，前往加拿大透過獨木舟探險、校園參訪與國家公園踏查，親眼見證氣候變遷衝擊。經過兩個禮拜行程，深化我對永續、國際視野與行動責任的理解，並促使我反思青年在全球議題中的角色。

二、摘要

在參與教育部青年百億海外圓夢計畫「氣候行動力 地球守護者」的過程中，我前往加拿大透過**育空河獨木舟、國家公園踏查與學校交流**，深入**理解氣候問題對自然環境與人類社會的真實影響**。

在育空河行程中，我從零開始學習操控獨木舟，克服風浪、逆流而上，在極端自然環境下實踐野外生存技能、學習「無痕山林」精神、體驗有節制的永續漁獵，將環境倫理內化為行動習慣。這段旅程讓我跳脫「個人中心」的思維框架，開始以保護環境的角度思考每一個選擇的連鎖影響。

在賈斯伯與班夫國家公園的見學中，我實地觀察阿薩巴斯卡冰川消融、森林大火遺跡與生態廊道設計，讓課本中的「氣候變遷」不再是抽象詞彙，而成為具體迫切的現實衝擊，更堅定了我參與環境行動的責任感。

在校園交流中，我與來自世界各地的學生共同討論青年永續行動的角色與意義，並在參觀 UBC 大學的植物園時，接觸 MycoToilet 菌絲體廁所等永續科技，拓展了我對跨域整合的想像。

返台後，我在校內主辦「正心講堂」分享會，以「高中生免費遊加拿大」為切入點，結合互動環節與夢想便利貼設計，嘗試將所見所學轉化為影響同儕的行動力。透過這次計畫，我不只培養了**戶外應變能力、跨語言溝通力與資料整合能力**，更深化了**對永續政策、環境倫理與青年行動責任的理解**。未來，我希望持續深化對氣候議題的跨域探索，**整合環境科學、政策設計與教育推廣**，讓氣候行動從個人選擇出發，逐步擴散至更大的社群影響力。

青年百億計畫 DJ-6-1 氣候行動力 地球守護者 回顧



貳、動機與期待 (回目錄)

一、動機

我在社群平台看見教育部的「青年百億計畫」，它讓有想法、有夢想的青年，透過撰寫計畫書、線上面試，就有機會獲得資源支持，出國實踐夢想。**當時我從未出過國**，所以對這個計畫特別著迷，想要探索充滿可能性的世界。

在深入研究「海外翱翔組」的各項主題後，我鎖定了「**DJ-6-1 氣候行動力：地球守護者**」。這個計畫的內容與我過往的學習歷程高度重疊。身為一個**喜歡挑戰自我與創新**的人，我雖然透過競賽學會了用創意思考全球議題，卻也察覺到**我的思維始終侷限於「臺灣視角」與「個人經驗」**。這種眼界的侷限，將使我的點子無法真正接軌國際，也無法跳脫自己設下的認知界線。

我發現這正是一個很好的機會，讓我能**親自體驗全球永續與氣候問題**，並將國外面對氣候問題的實戰經驗帶回台灣。無論是加拿大的城市巡禮、育空四天三夜的獨木舟遠征，還是國家公園的探索，對我而言都是極其珍貴且迫切的需求。我必須實際走出去，真正站在全球氣候災難的現場，才能打破過往模糊的想像，讓我的視野變得更加開闊。

二、期待

● **走進真實世界，重塑「氣候行動」的理解**

當我們划著獨木舟順流而下、拜訪育空社區，我希望不只是觀察大自然，而是體會當地居民如何與環境共存，以及他們的生活方式與臺灣人有何不同。我期待透過踏訪真實現場，將「氣候變遷」由抽象轉為具體，並進一步思考我們能為這些變化做些什麼。

● **與國際青年共同學習與對話**

行程中也包含了學校參訪——UBC大學、Bodwell High School、UWC Pearson，這是我特別期待的部分。我想知道不同文化背景的青年如何看待氣候變遷與永續行動、他們是如何在生活中落實理念。氣候變遷不分國界，我希望透過這次對話，能帶回更具國際視野的觀點，將國外的成功案例與臺灣的在地經驗相結合。

● **用行動說話，成為有影響力的青年**

我期許自己在這段旅程結束後，將學習到的知識與感受，帶回校園，透過寫作、演講與社群平台分享我的經驗。也許，我不能立刻改變世界，但我可以從改變身邊的親友開始，讓更多人意識到「氣候行動是每個人的責任」。我假想自己是遣使，負責考察他國的永續經營，並帶著新的社會責任回到臺灣。

參、從選拔到出發前的蛻變 [\(回目錄\)](#)

一、臺北行前課：默契培養

1. 團體動力

(1) 破冰遊戲

這次行前課是所有團員的初次見面，帶團老師設計了一系列循序漸進的互動。我們先在紙上寫下自己的興趣、愛好以及對這次出國的願景。我們也透過輪流上台發表與互相提問，讓彼此在短時間內看見夥伴們的生命輪廓。此外，我們也到戶外進行「走鋼索」訓練，這項活動仰賴夥伴間的平衡支撐與默契，讓我們在正式出發前，就先在體感上建立起「生命共同體」的信任感。



▲ 團員初次見面



▲ 走鋼索訓練，培養默契

(2) 困境與轉機

● 困境

作為一名標準的 I 人，**在大家面前自我介紹簡直是要了我的命**。雖然我習慣在群體中保持沉默觀察，但一想到如果自己沒辦法融入這個群體，**在國外出事就可能陷入窘境**。所以基於生命安全的考量，或許得硬著頭皮試著和大家對話。

● 轉機

正當我在糾結如何包裝一個完美的自己時，我突然意識到，**與其呈現遙不可及的優秀，不如分享真實的「笨拙」**。我鼓起勇氣，向大家分享了幾個小時前才發生的糗事：為了參加這場行前課，我提早到了學校附近，卻在周邊街區繞了一大圈才找到大門；進到學校後又迷失在教學大樓間。我自嘲地告訴大家：「因為我知道自己是個容易迷路的人，所以我養成了在前往任何陌生地方時，一定會強迫自己提早一小時出發。」沒想到，這個有點幽默的自白，瞬間打破了現場緊繃的氣氛，也**讓原本感到生疏的夥伴們紛紛露出會心的微笑**。

(3)心得

與大家的初見面，沒有想像中的那麼艱難。過去我的朋友大多圍繞在普通高中的升學體制，但在這裡，我認識了不受傳統課本束縛的「自學生」，也有在「實驗教育」中成長的夥伴。更令我驚豔的是來自馬祖的朋友，他從小就接觸大自然，休閒活動不外乎是釣魚、划獨木舟。此外，在互動過程中，我發現了幾位跟我一樣比較害羞內向的夥伴。這讓我感到自己並不孤單，我們雖然不是那種在人群中大聲發言的人，但我們觀察細膩、情感深沉。最後，我希望在這趟圓夢之旅中，除了看見加拿大的壯麗風景，也能**和這群優秀的夥伴有深度的交流**。

2.英文訪談練習

(1)製作訪綱

前往加拿大前，每組有自己的訪談對象，我們為此上了訪談結構訓練課程。設計訪綱的過程，我們採取半結構式，先羅列必要問題，並根據訪談當下情境追問。老師也不斷提醒，訪問過程要**維持眼神交流以展現誠信、請求錄音授權以尊重隱私**，以及「**表達誠摯感謝**」建立良好的跨國交流關係。

(2)困境與轉機

● 困境：

在練習過程中，我最擔心的不是對方聽不懂，反而是**無法精準地表達問題**。當大腦還在構思艱澀的單字時，往往會錯過對話的最佳時機，導致語句破碎或因緊張而顯得僵硬。

● 轉機：

我開始練習**將複雜的觀點拆解成簡單易懂的句子**。此外，我與夥伴進行多次「模擬訪談」，**設定不同的突發狀況**（例如受訪者回答離題，該如何引導）。透過不斷重複練習，我學會了如何用簡單的追問來引導對方，並將注意力轉移到「受訪者的回答」上。



▲調整訪綱內容



▲模擬訪談

(3)心得

以前在校刊社有很多機會可以訪談，所以我對訪談的進行也不會感到陌生。但是，**這是我第一次用全英文訪談**。在模擬過程中，我明顯感受到一種「心有餘而力不足」的焦慮。能運用自如的訪談技巧，換成英文後，卻因為單字量受限，讓我想要表達的想法無法精確說出。除了反覆練習之外，我也觀察了講得比較流利的夥伴，我發現**他們的用字也不是特別艱深**，但整體給人充滿自信的態度。或許，比起講話像不像母語者，**「自信心」更為重要**。

二、臺東獨木舟訓練：核心增能

1.操槳訓練（臺東活水湖）

(1)獨木舟基礎練習

這是我人生中第一次接觸獨木舟。起初，站在岸邊以為很簡單，直到上船了才發現一點也不容易。在教練的指導下，我開始**練習前划、後划以及轉彎撥槳**。我試著讓槳葉以特定的角度切入水中，感受水流與槳面產生的阻力，並在擺動中尋找平衡點。為了預防意外，**我們也演練了「翻船自救」**。我們模擬翻船後如何保持冷靜，先將雙手伸出水面呼救，再脫出水母衣、游出船底，最後與夥伴合力將船翻正。雖然有教練在旁，不過真正實作時，我也是嚇到完全忘記步驟，但這次練習也讓我**對水域活動多了一份敬畏**。

(2)困境與轉機

● 困境

在團體練習中，我驚覺自己與搭檔的**進度是「最慢的」**。由於我們兩人力氣忽大忽小，加上對器材不熟悉，獨木舟在水面上**總是原地打轉或偏離航道**。看著其他組別已經順利前進，我們內心感到莫大的壓力與挫折感。

● 轉機

為了改善速度問題，我們決定**重新調整分工**。原本我坐在後座負責難度較高的方向操控，但因為力氣不足以支撐長期穩定，所以轉向前座，純粹提供動力。我發現，當我不需要分心思考方向，只需專注於規律的划槳時，我能發揮出比預期更強的爆發力。

(3)心得

剛開始看著其他組別紛紛超前，我內心確實充滿了自我懷疑，總覺得自己的力氣與技巧跟不上大家。然而，教練在休息時對我們說了一句讓我很放心的話：**「整個團隊前進的速度，不是由划**

得最快的人決定，而是由最慢的人決定的。」這句話讓我知道，身為「最慢」的那艘船，我不需要陷入自責，只要專注自己的節奏，讓我的進步成為團隊整體的進步。同時，我也反思：一個強大的團隊，強大之處不在於個人有多厲害，而在於隊員之間如何互相扶持、合作。



▲獨木舟基本規則教學與操槳練習

2.海上獨木舟挑戰

(1)海上獨木舟

隔天，我們改在海上訓練，海洋環境的複雜度超乎我的想像，這種在海浪上起伏的體感是淡水練習無法體驗到的感覺。不同於淡水湖泊的穩定，海風會直接影響船身的受風面，導致操槳效率降低，必須耗費更多力量來維持航向。其中，最重要是面對湧浪時，船頭必須與浪面保持「垂直」進入浪區，以避免受浪拍打致翻船。破浪後會進入相對平穩的海域，此時操槳技巧就和湖泊一樣。



▲氣象預報 app 介紹與海上操槳訓練

(2)困境與轉機

● 困境：

由於前一晚熬夜，加上昨天在淡水練習時自覺狀況良好，我以為海上的狀態和淡水一樣，自信地認為不需要吃暈船藥。然而，當獨木舟進入開闊海域，隨著長浪不斷地起伏，海面的腥味直撲我的鼻子，強烈的暈眩感瞬間襲來。緊接著是劇烈的嘔吐與身體虛脫，我的意識一度變得模糊，身體極度不舒服，完全無法正常發揮體力。

● 轉機

吐完之後，身體有明顯的好轉。回到岸邊休息時，**夥伴察覺了我的異狀，主動提供了暈船藥，並不斷給予鼓勵**。這個舉動不僅緩解了我生理上的痛苦，也讓我感受被別人在乎的感覺。團隊的價值，或許就是在夥伴展現脆弱時成為對方的支柱。



▲身體不適，臉色慘白，蹲坐在沙子上

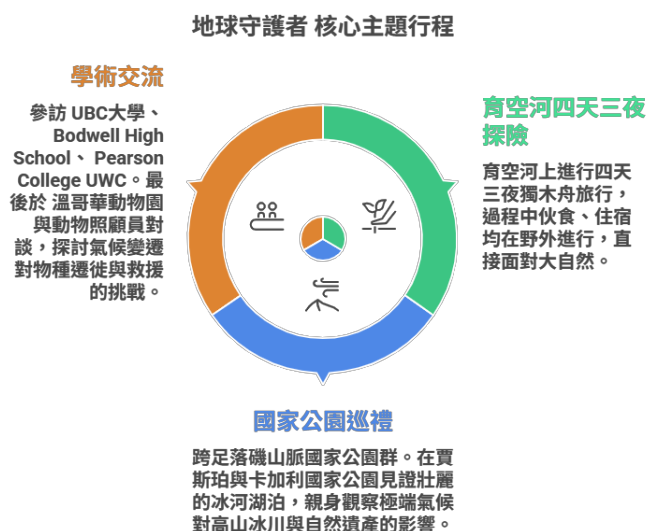
(3)心得

這次「慘痛」的經驗給我上了一課：戶外活動絕不能心存僥倖，除了專業的技術，**藥品與設備的準備同樣重要**。教練也強調划行獨木舟前，必須熟悉天氣與海象預報工具，例如 Windy 等專業 app。透過掌握即時風速、浪高與湧浪週期，我們才能在出發前做好心理與物質的雙重準備。面對變化莫測的大自然，**唯有保持萬全的準備與謙卑的心，才能在挑戰中看見美景，而非陷入危機**。

肆、實際參訪加拿大見學情形 [\(回目錄 \)](#)

一、行程導覽

計畫於 2025 年 9 月 4 日至 9 月 20 日 進行，行程橫跨加拿大卑詩省、育空地區及亞伯達省，結合了「學術交流」、「育空河四天三夜冒險」與「國家公園巡禮」三大主題行程。



二、育空四天三夜獨木舟探險

1.見習 重點	<u>(1)野外生存與環境倫理</u>：實踐「無痕山林」精神，學習在極寒環境紮營、生火。 <u>(2)生態保育與永續利用</u>：透過實際釣魚體驗了解「有節制的獲取」，放掉大魚以維持繁殖，實踐永續觀念。 <u>(3)野生動物與棲地觀察</u>：觀察育空河沿岸的原住民聚落遺跡與野生動物棲息地，理解人與自然的互動史。
2.困境 與轉機	<u>(1)從零開始適應新裝備</u> ● 困境： 第一天我們先搭乘快艇到紮營地獨木舟訓練。一開始，我們非常錯愕，因為在台東練習的獨木舟類型是 kayak，到了育空才發現要改用完全不同的 canoe。坐姿、握槳方式、施力角度都不一樣。原本對獨木舟不熟悉的我，又遇到陌生的設備，帶給我重重的打擊。我和夥伴使出吃奶的力氣猛划，獨木舟卻幾乎紋風不動。 ● 轉機： 嚮導要求我們把槳完全垂直深入水中、每一次施力保持平均，視線朝向目標。不斷練習之後，身體開始記住那個節奏，獨木舟也終於開始聽話前進。我們的獨木舟逐漸乘風破浪，信心也跟著一起高漲，正式啟程。  ▲ 操槳訓練時大家集中在河上 <u>(2) 理想幻滅，被迫「逆流而上」</u> ● 困境： 起初，大家腦中想像的畫面是順流而下，一邊欣賞景色，一邊觀察動物。嚮導卻在我們面前拋出震撼彈。他認為我們對操槳方式仍不熟練，遇到下游流速快、漩渦多的情況下，容易被河水帶走，增加安全上的風險。

- 轉機：

最後我們相信嚮導，選擇逆流而上。這個決定聽起來更難，卻讓大家在挑戰中真正學會控船。反覆的操槳後，身體開始**記憶划行節奏**，將勞累轉化為動力慣性。大家也開始對自己**更有信心**，**不再因為設備陌生而恐懼**。



▲與獨木舟夥伴合影，我坐在前方提供動力，夥伴坐在後方控制方向

(3) 船被打上岸，逆流止步：

- 困境：

第二天行程中，風浪強度遠超預期，刺骨的寒風夾帶著冰冷雨水直接鑽進肌膚，體溫驟降。我和夥伴的獨木舟在面對不斷湧上的巨浪時，最終仍不敵大自然的力量，**整艘船被無情地拍打推向岸邊**。當船身失控的那一刻，我感受到人類在大自然面前的渺小，原本訓練累積的自信瞬間崩塌，取而代之的是對未知環境的恐懼，這種心理壓力讓我陷入**心力交瘁的狀態**。由於天候與體能考量，團隊最終被迫分頭行動：一半的人改為徒步前往營地，另一半比較會操控獨木舟的則繼續划行，**我最初被分到了步行組**。

- 轉機：

在徒步的過程中，我內心萌生了一個強烈的念頭：「**我不想要被當作一個很弱的男生**」。正是這種不甘示弱的精神，驅使我放下疲憊，**自告奮勇向嚮導提出挑戰第二趟划行的請求**。準備出發前，我與新夥伴表現出極度的擔憂，害怕我們無法成功抵達。正式啟程時，我們不再試圖與浪對抗，而是**學習與風浪保持合適的距離**，建立自然慣性。最終，我們隨著口號節奏，一連串突破巨浪，划行兩個小時成功抵達營地。抵達時雖然雙腿仍在顫抖，但**內心卻是充滿成就感**。



▲河岸旁森林裡健行



▲獨木舟「乘風破浪小組」

(4)與夥伴衝突・重新認識自己：

● 困境：

在行程第三天，大家圍繞著營火交流時，我與一位來自馬祖的夥伴**發生了言語衝突**。他從小在海邊長大，釣魚、獨木舟與戶外生存已是他的日常本能；相比之下，我過去的經驗主要集中在學校辦的戶外活動，其他野外生存經驗相對匱乏。那位夥伴口氣強硬地**直言我不適合這次高強度的育空行程**。這番話讓我很受傷，感覺自己過去為了爭取計畫所做的努力被全盤否定。

● 轉機：

雖然感到受傷，但我意識到他會這麼說是出於對我安全的擔憂。我向他表示：計畫的初衷並非只選拔「專業生存者」，而是讓不同背景的青年能在探索中共同成長。他也在看見我的進步後，漸漸認同我的想法。這場衝突讓我體會到，不同背景的合作難免有認知偏差，**與其糾結於他人的質疑，不如用實際的行動來證明自己的價值**。我們最終找到了平衡點，我也**從他的生命經驗中看見了自己的不足**。

3.驚喜 與發現

(1)初踏廁所，臭氣升天

我們自己搭帳棚、生火煮飯，不過和一般露營最大的不同在於「沒有乾淨的廁所」。我們除了躲在叢林裡如廁，只剩下「茅坑」這個選擇。**茅坑的味道非常濃烈，裡面堆滿了排泄物，根本不敢往裡頭看**。嗅覺和視覺上的雙重衝擊，一刻都不想逗留。

(2)人生首次看見極光

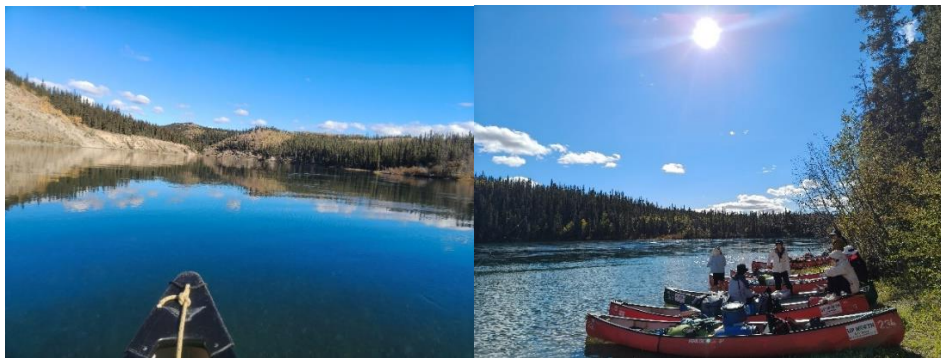
我們前一天看極光指數，顯示極光出現機率低。不過，我們仍不放棄。誰也沒料到，在營火旁苦苦等待之後，天空真的變了。**綠色與紫色的光線在雲間互相交錯、映照**。當下沒有手機訊號、沒有社群喧囂，只有仰頭凝視天空的我們。



▲極光渲染整片天空，倒映在河面

(3)順流而下，欣賞一覽無遺景色

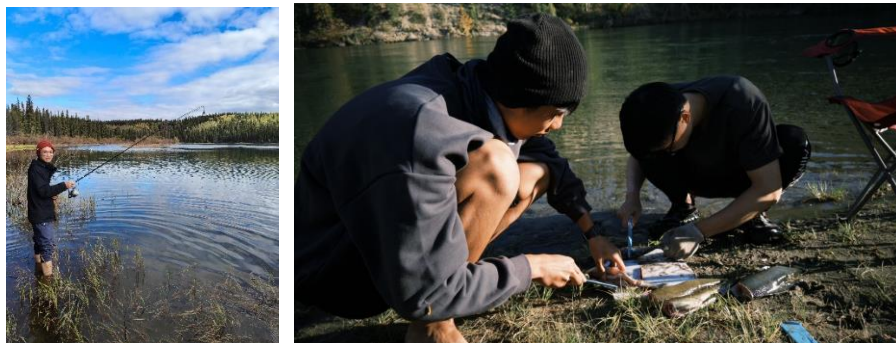
到第三天，因為風勢稍緩，加上團員熟練操槳技巧後，嚮導終於同意我們順流而下。我們只需要輕鬆划槳，水流就會帶走我們的船身。越靠近下游，流速越快、漩渦越多，我們必須穩定方向。經過，長時間的划行，**我們看見整片一覽無遺的河岸風光**。



▲順流而下，欣賞沿岸風光

(4)釣魚裡的永續哲學

這三天，我們要吃的魚也是自己釣的。為了保護水底的生態，我們**只取所需、放生大魚，讓大魚繼續繁衍下一代**。此外，享用完烤魚，我們會**將魚刺丟入河中，不讓味道殘留森林**。一方面避免吸引野生動物，另一方面也不影響動物的生存習慣。



▲在岸邊釣魚後，將其麻痺並去除鱗片

	(5)手機訊號歸零，享受與世隔絕的氛圍 進入育空河，手機上的網路格數一格一格消失，最後顯示無訊號。這是出發前就知道的事，但真正發生的時候，還是有一瞬間不適應——沒辦法傳訊息、沒辦法隨手滑開短影片打發時間。正因為如此，我開始觀察河面上的水紋怎麼流動、叢林裡細微的動靜，和別人溝通時不再分心。四天下來，和夥伴之間的對話變多了，感情也變深了。 (6)遇到熊怎麼辦？裝死沒有用！ 我剛到育空時很期待可以看到野生的棕熊，不過的確也害怕被熊攻擊。我問嚮導遇到熊該怎麼辦？他說千萬別裝死、別爬樹、別逃跑。我們除了要保持冷靜、面對熊緩慢後退，也可試著將外套張開，讓自己看起來高大。最後，嚮導掃興地解釋，其實熊也很害怕人，所以只要一聽到人類的動靜，便不敢靠近。
4.心得與收穫	(1)大自然瞬息萬變，計畫永遠趕不上變化 我們起初都以為行程是順流而下的，實際上，前面兩天因為風浪的緣故都是逆流而上。這段經歷讓我意識到人生不是每件事都一帆風順，獨木舟上難以預料的氣象、波濤洶湧的巨浪、未知的冒險都是旅程中的變數，只有保持冷靜思考的能力與成熟穩重的應變能力才是在大自然生存的關鍵。 (2)每一個微小的選擇都不只關乎個人，而是整個環境 在育空，我們思考的出發點是大自然，任何選擇都要考慮到對大自然的影響。其中，讓我們很驚訝的是嚮導將塑膠製品丟入火中燃燒，我們以為他是在汙染環境，實際上是為了保護當地動物，他們寧可燃燒一點塑膠，也不要影響動物的飲食習慣。這四天三夜的活動確實改變了很多自己對於永續及環保的觀點，我的思考模式不再以自己為中心，並開始學習對每一個選擇負責，因為微小的選擇就有可能改變整個環境。

三、國家公園探索

1.見習重點	(1)賈斯伯國家公園：搭乘 27 噸重的冰原雪車(Ice Explorer)，實際踏上千萬年前形成的冰川，親身感受冰川消融，了解阿薩巴斯卡冰川將於 50 年內完全融化的危機。 (2)班夫國家公園：實地走訪著名冰蝕湖，並於班夫小鎮購物。 (3)生態廊道的功能觀察：生態廊道如何區隔人類與動物活動，減少棲地破碎化。 (4)見證森林大火遺跡：理解氣候變遷對森林生態系統的影響。
--------	---

2. 困境
與轉機(1)在變動地景中的自我反思

● 困境：

搭乘冰原雪車抵達阿薩巴斯卡冰川，踏上冰面的那一刻，冰水從鞋縫滲進來，腳底陷入冰川，一股怯意直接麻痺了神經。眼前是聳立的冰原、覆滿細冰晶的光禿山脊。雖然景色很壯觀，但導遊卻說**這條冰川將在 50 年內完全消失**。此刻站在千萬年前形成的冰層上，我感受到一種說不清楚的無助。這裡的美麗不是永恆的，直到我下一次來加拿大很可能就看不到了。

● 轉機：

我開始理解為什麼行程要安排到這裡，不光是為了拍照，更重要的是**帶著這份震撼回到臺灣**，開始思考自己能做什麼。雖然個人力量渺小，但透過政策倡議、環境法規與智慧科技的結合，人類仍有機會減緩災難。這讓我更加確信自己參與「地球守護者」的目標，因為**我想在五十年後回到這裡，欣賞同樣的冰川**。



▲ 搭乘冰原雪車，登上冰原

3. 驚喜
與發現(1)大自然的傑作——夢蓮湖與露易絲湖

我們還去了班夫國家公園裡面兩個非常經典的冰蝕湖：夢蓮湖還有露易絲湖。夢蓮湖在陽光的照射下，晶瑩剔透得像顆寶石，整個湖水呈現出獨特的藍綠色調；露易絲湖被山脈包圍，湖面上倒映著的山頭和乘著獨木舟的遊子，美得像一幅畫。



▲ 左圖是露易絲湖；右圖是夢蓮湖

(2)森林大火遺跡遍布

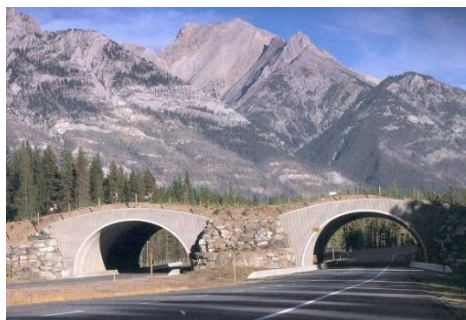
在遊覽車上，我們可以看到很多枯枝，這是**森林大火的遺跡**。剛抵達溫哥華市區時，我們也曾聞到森林大火的惡臭味。雖然這些屬於自然現象，有時候是因雷劈造成的，卻也有研究指出**人類的活動讓森林大火變得更頻繁更劇烈**。所以當我看到一整片槁木時，擔心下一次森林大火又會造成**多少條生存在裡面的小生命被迫離開家園**。



▲森林大火殘留枯枝，周邊空氣品質不佳

(3)加拿大的生態廊道

前往賈斯伯的途中，導遊指著公路旁的生態廊道。我往窗外看，才注意到公路上方架設的通道，專門讓野生動物跨越人類的道路，不必冒著被車撞的風險遷徙移動。這個設計**把人類活動與動物活動明確區隔開來，減少棲地破碎化帶來的衝擊**。



▲生態廊道有助於減緩棲地破碎化

(1)有些危機，不站在面前，不會相信它存在

4.心得
與收穫

賈斯伯和班夫這兩天，我一直在確認課本上的內容是否為真。冰川消融、森林火災、棲地破碎化，這些詞在教室裡唸起沒什麼感覺，但當我真正站在阿薩巴斯卡冰川上，感受到冰水從鞋縫滲進來，聽到導覽說這條冰川將在 50 年內完全消失，那個**感受才是最真實的**。沿途窗外那片焦黑的樹幹綿延了好幾公里，這些遺跡都在告訴我們：**人類的存在對這片土地的影響，遠比我們以為的更嚴重**。

四、校園參訪

1.見習重點	(1)UWC Pearson：校園坐落於原住民傳統領域，學生來自世界各地，強調跨文化理解與全球公民教育。我們參與 CALD 課程體驗 (氣候行動領導力課程)，實際進入溫室採收作物，反思全球糧食不平等問題，並與二年級學生討論氣候教育關鍵。 (2)英屬哥倫比亞大學 (UBC)：參觀植物園(Botanical Garden)，並了解 MycoToilet 菌絲體廁所計畫。這座植物園是加拿大歷史最悠久的植物園，收集世界各地植物，園內有高達 20 公尺的吊橋步道穿梭森林，方便師生進行研究。 (3) Bodwell High School：降落傘製作實驗，讓蛋從三樓落地完好無損，每種材料有使用成本，須兼顧安全性與成本效益的工程設計思維。
2.困境與轉機	(1)全英文交流，勇於開口更重要 ● 困境 在 UWC 參與 CALD 課程討論環節時，我們被分配和來自不同國家的學生共同討論氣候行動的關鍵。對方說話的語速、用詞的習慣、表達意見的方式都和臺灣課堂裡的討論截然不同。我知道自己有想法，但腦子裡的中文要轉成英文，還要判斷文法夠不夠正確，這個過程讓我慢了半拍，想說的話卡在嘴裡，說不出口。 ● 轉機 後來我拿出平板，將自己的想法先寫下來，再說出關鍵字。文法雖然不夠正確，每個人卻都將目光投向我，認真地傾聽。我發現只要將注意力從「擔心自己說得不夠好」轉移到「自己想要表達的重點」就能讓開口變得容易許多。  ▲ 與國際學生討論永續議題

(2)降落傘實驗，創意可以彌補資源的不足

● 困境

在 Bodwell High School 的自然課中，我們要用**有限的材料製作降落傘，讓蛋從三樓安全落地**，但每使用一種材料都要付出對應的代價，且資源不能無限取用。一開始面對材料清單和費用限制，**很難同時兼顧安全性和成本**，兩個目標互相拉扯。

● 轉機

我和夥伴最終參考熱氣球的結構設計，選擇繩子、棉花、膠帶、塑膠袋、冰棒棍，**製作出穩定又輕量的降落傘**，讓蛋安全落地，且花費是全場最少的。這個實驗讓我想到現實生活中的工程建設，也都受到**預算和安全性的雙重限制**。如何在有限條件內找到最有效的解法，就非常考驗設計者的創意了。



▲ 製作降落傘讓蛋從三樓安全落地

(1)UWC 與原住民文化

進到 UWC 校園後，老師並沒有不停地介紹學校的優點，而是告訴我們**這片土地的原本人是誰**。**UWC 坐落於原住民的傳統領域**，校方不只口頭承認，更告訴大家要保持尊重與感恩。校園裡的五個住宿地點也全部以鮭魚圖示作為象徵，連結當地原住民文化，以示尊重。UWC 選擇主動承認這段歷史，並讓原住民文化真正進入校園日常。這種態度讓我反思，教育的本質不只是看向未來，**如何面對自己的歷史傷痕也很重要**。



▲ 校園導覽，介紹校園中的原住民圖示

(2)菌絲體廁所計畫(MycoToilet)：

參觀 UBC 植物園時，MycoToilet 這項設計讓我特別印象深刻。它**分離固體與液體排泄物**，**利用菌絲體材料與耐高溫微生物加速分解**，使排泄物能更快更安全地**轉化為可再利用的土壤與肥料**。我一聽到這個計畫就覺得非常有意義，安置這種廁所對大自然的負擔不大，不但可以減緩排泄物的臭味，同時還減少水資源浪費。像是育空河地區就非常適合，遊客在那裡露營就不必一邊上廁所，一邊忍受惡臭。



▲ 菌絲體廁所示意圖

(3)人為設施與大自然的安全距離

UBC 植物園裡另一個令我印象深刻的設計是樹上吊橋的「防護措施」，能夠有效**減少使用者走動對植物的衝擊**。這個細節可能很少人注意到，但說明設計者在規劃遊憩空間時，並不是只考慮商業目的，還考量是否影響生態發展。



▲ 植物園吊橋與大自然和諧共處

4.心得 與收穫

(1)與國際青年對話，我感受到不同於臺灣的氛圍

我們參訪了三間學校並和國際學生交流，過程中我們各抒己見，把自己對永續的想法分享給彼此。此外，透過體驗課程，我感受到有別於臺灣的教學模式，那是一種**對話多於競爭、探索勝於標準答案的氛圍**。不過，與我的期待有些落差的地方是一開始以為會和

學校裡的教授、老師有更深入的討論和研究，但最後我們比較多聚焦在體驗他們學習與思考模式，這是我覺得比較可惜的地方。

(2)好問題沒有標準答案

在臺灣的教室裡，我們都很習慣老師出題、學生解題，答案對了就往下走，答錯了就重複訂正。這套模式讓我在考試裡表現得還不錯，但它也在無形中讓我以為，學習就是把已知的問題解決掉。直到與國際學生的討論課中，老師拋出的第一個問題是：「什麼是年輕人獨有的永續特色？」**這題沒有標準答案，沒有評分標準**，卻讓我思考身為一名青年「**我在永續行動扮演什麼樣的角色？**」來自世界各地的學生從自己的生命經驗出發，說出自己的理解，這樣的討論比起考卷上的選擇題更有意義。

伍、參與分工表 ([回目錄](#))

一、訪談小組分工

序	組員	實際參與情形	自評貢獻度
1	John (我)	製作訪綱、實際採訪、整理受訪資料、製作海報	30%
2	Shelby	製作訪綱、製作海報、影像紀錄	20%
3	Ada	製作訪綱、實際採訪、整理受訪資料、影像紀錄	30%
4	Ruby	製作訪綱、實際採訪、整理受訪資料	20%

二、策展小組分工

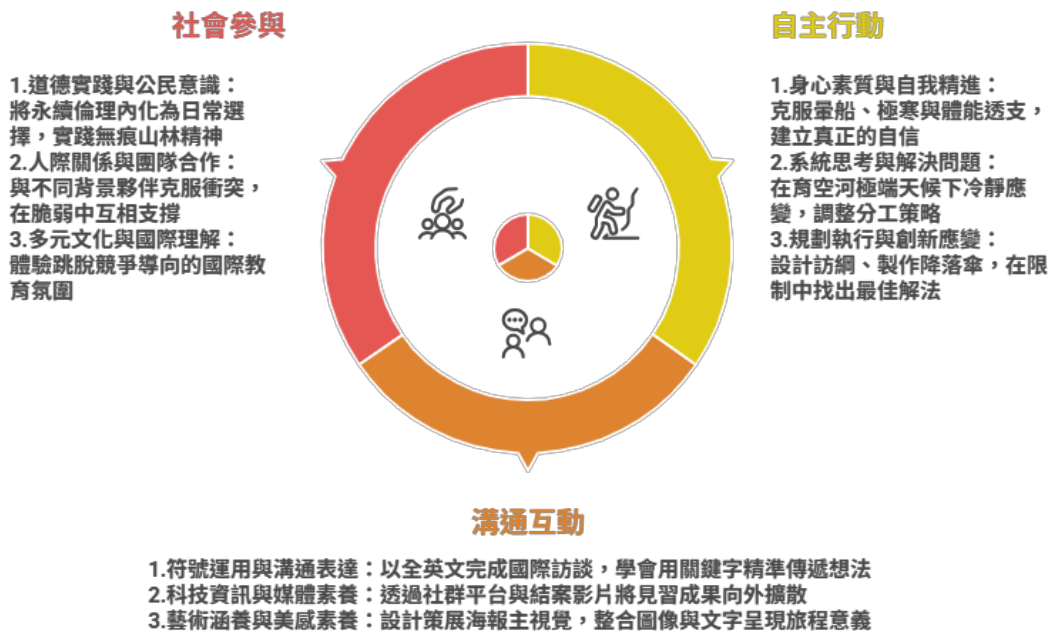
序	組員	實際參與情形	自評貢獻度
1	John (我)	海報呈現方式與主題討論、策展海報製作、策展實體物品寄送	25%
2	Shelby	海報呈現方式與主題討論、策展海報製作	20%
3	Ringo	海報呈現方式與主題討論、策展海報製作、策展實體物品寄送	25%
4	Sunny	海報呈現方式與主題討論、影像紀錄、策展海報製作	30%

陸、成果 ([回目錄](#))

一、我的成長

	參與計畫前	參與計畫後	具體改變
心態	擔心出國會跟不上學業進度，想帶書出國讀，對成績感到焦慮。	放下對成績的執著，全心投入參與計畫。	學會全神貫注在當下體驗，不再一心二用，理解主辦單位對我們的期待與用心。
自信	對獨木舟操作不熟練，臺東行前訓練時曾經暈船，心中有恐懼。	成功完成育空河逆流而上挑戰，為自己勇敢表現感到驕傲。	從「我不想被當作很弱的男生」到真正證明自己的能力，建立自信心。
環境意識	環保知識停留在課本層面，對氣候變遷是抽象的概念。	親眼見證冰川消融，感受到守護環境的急迫性。	每個抉擇開始考慮對環境的影響，實踐節制、珍惜資源的永續生活。
國際視野	主要接觸台灣教育體制內的同學，視野受限。	認識團員不同背景的學生與國外國際學生，並體驗國外教育模式。	體驗對話多於競爭的學習氛圍，學會透過動手做、討論學習新知識。
人際關係	個性比較內向，擔心自己無法融入團隊。	與大家相處融洽，一起討論參訪過程、製作海報，面對挑戰共同解決。	學會慢下生活步調，享受與同儕互動的樂趣，建立深厚的情誼。
挫折應對	面對困難容易被恐懼吞噬，想要放棄。	在育空河划行中，學會冷靜思考、成熟應變，再次挑戰。	理解人生不是每件事都一帆風順，有時努力卻無法向前但要保持韌性。

青年百億計畫 核心素養 三面九項



▲ 青年百億計畫核心素養 三面九項

二、正心講堂：圓夢計畫分享

1. 為什麼要辦正心講堂？

回台之後，這份感動仍持續影響著我，我覺得旅程的意義不應該只停留在自己身上。如果只是將這些經歷變成結案報告裡的文字，或許有點可惜。剛好學校有「正心講堂」這個平台，可以讓學生站上去分享自己的故事。我以「高中生免費遊加拿大」為主題，讓更多同學知道：只要你有強烈的企圖心想要去實踐夢想，機會是真實存在的，而且是任何人都可以去爭取的。哪怕我的經驗只能讓任何一個同學開始認真想像自己的夢想，這場分享就值得辦。

2. 活動流程

(1)5 分鐘：介紹青年百億計畫、怎麼申請、門檻在哪裡，讓同學知道這不是遙不可及的事。

(2)20 分鐘：實地見習精彩過程分享（搭配照片與影片，帶大家走過育空河划獨木舟、阿薩巴斯卡冰川、校園參訪等，讓現場同學有身歷其境的感覺）。

(3)5 分鐘：Q&A 開放問答（開放同學提問，回答申請經驗、行程內容、個人感受等問題）。

(4)5 分鐘：互動環節（夢想便利貼：每位與會者寫下自己的夢想，張貼在夢想海報上，寫完還可以領到我從加拿大帶回來的餅乾）。

3. 困境與轉機

● 困境

籌備初期，我意識到一個問題：如果只是站在台上講自己怎麼申請、去了哪裡、做了什麼，**對台下的同學來說很難真正有感**。聽完或許會覺得很厲害，但不會真的被觸動，更不會開始想像自己也可以去做這件事。到最後，這 30 分鐘的演講就只剩下自言自語。

● 轉機

於是在最後**加入了互動環節**。夢想便利貼的設計，是希望讓每個走進來的同學，除了是聽眾，也可以**帶著自己的一個念頭離開**。雖然寫下夢想這個動作看起來微不足道，但它讓「夢想」這件事有了起點。加上寫完的人可以獲得我從加拿大帶回來的餅乾，現場氣氛一下子活絡起來，**同學的參與度也明顯提高**。

4. 心得

(1) 這場分享不只是說給別人聽，也說給自己聽

站上講台的那 30 分鐘，我重新走了一遍這趟旅程。準備簡報的過程中，我把那些零散的故事整理成有起承轉合的敘述，才發現經過一個月的感受和剛回台灣的感受截然不同。我發現自己更能夠理解這個計畫的初衷，而不只是停留在情緒上的激動。

(2) 這場講堂是這趟旅程的休止符，也是下一段旅程的起點

現場有很多同學表示很佩服、也想去嘗試，這個反應讓我意識到，**很多人不是沒有夢想，而是不知道夢想可以被具體實現**。對我來說，這場演講象徵整趟旅程的休止符，而**改變世界的起點在於往後的每一個選擇**；對聽眾來說也是一樣，他們會開始思考如何實踐自己的夢想。



▲ 與全體參與同學合照



▲ 夢想便利貼，蒐集同學們的夢想

三、實體策展海報設計



▲「氣候行動力 地球守護者」主視覺



▲「氣候行動力 地球守護者」策展畫面構想

四、社群分享成果

 ▲ 結案成果影片	 ▲ 正心講堂演講錄影	 @YUEXUNCAI836 ▲ 社群心得(IG)分享	 ▲ 社群心得(Threads)分享
https://youtu.be/ExP2i7CyTrM?si=w4AwNGhKsJaOYuDy	https://youtu.be/6HltdKx73Hs?si=Azn2tOvOknaqKE6n	https://www.instagram.com/yuexuncaai836?igsh=ZnpheHFiODNjN3Nn	https://www.threads.com/@yuexuncaai836

柒、綜合回饋 ([回目錄](#))

● 直面恐懼，才是真正的突破

育空河四天三夜是這趟旅程裡最讓我印象深刻的部分。原本以為會順流而下欣賞風景，但天候和技術的限制迫使我們逆流而上。被浪打上岸的那一刻，我感受到自己的渺小，也有過放棄的念頭，頓時對划獨木舟產生恐懼。但正因為那個念頭讓我意識到，「不認輸」是面對恐懼最好的方法。我主動划第二趟，最終抵達營地的那一刻，雙腿顫抖，內心卻是前所未有的踏實。

● 老師不一定坐在教室，有時候在大自然裡

在台灣，環境議題對我來說更多時候是競賽裡常見的命題。但當我踏上阿薩巴斯卡冰川、看著窗外綿延數公里的焦黑樹幹、在育空河邊聽到「不能留下任何垃圾」的原因，我才真正理解為什麼有人要推動「永續」。這讓我反思，其實很多時候「知道」和「懂得」只有一線之隔，差距就在「有沒有站在現場」。大自然是一種很特別的老師，它不解釋、不重複論述，但只要你真正站在它面前，它教給你的東西會比任何課堂都還要直接、還要難忘。

● 「永續」是從現在開始的選擇

經過這十七天，我覺得加拿大和台灣最大的不同是「跟大自然的相處模式」。一般在市區上課的學生很少接近大自然，因此思考的模式仍圍繞在個人利益上，育空河划行後，我感受到當地的觀光是建立在與自然共存的情況下，平衡經濟發展與環境保護。回台之後，我重新回顧這段旅程，才發現一個月前的激動情緒，已經慢慢沉澱成更清晰的理解。我開始明白，這個計畫不是要我回台灣之後立刻做出什麼偉大的事，而是讓我從自己的日常選擇開始調整，把在加拿大看見的那些事慢慢融入自己的生活。就像《致富心態》說的長尾效應，這些一點一滴的選擇，都是為了驅動未來某一次巨大的改變。

● 舒適圈不是用來待的，是用來闖的

在出發前，我是那種寧願坐在教室裡準備考試，也不太會主動去爬山或露營的人。所以當我決定在學期剛開始就出國兩個禮拜，連自己都覺得有點瘋狂。但就是這種一股腦兒的衝勁，讓我做了這個決定，而且到現在都不後悔。在育空河上逆流划行、在零下氣溫的曠野紮營、在完全沒有網路的環境裡撐過四天——這些都是我平常不會做、甚至不敢想像自己會去做的事。但當我真的做到了，我感受到一種很難用語言描述的釋懷。這種釋懷代表著自己放下對特定事情的

執著或偏見——對成績的執著、對戶外活動的排斥、對「萬一跟不上同學進度怎麼辦」的焦慮，這些在育空河上划槳的過程中，一點一點地鬆開了。我發現原來自己其實可以挑戰更多。這大概是這趟旅程教會我最重要的一件事：去做你一直害怕的事，然後你會發現，你比自己想像的更有能耐。

捌、未來展望 ([回目錄](#))

短期目標 (大學申請)	● 計畫申請不分系學士學程 這趟旅程讓我意識到，氣候問題從來不是單一學科能夠解決的，同時橫跨了環境科學、農業技術、政策設計與教育推廣。這讓我發現自己對「跨域整合」有強烈的需求，我不想在入學前就把自己鎖進單一框架，而是希望能夠自己組合不同領域的知識，針對真實的氣候問題設計出兼具科學基礎與社會影響力的解決方案。不分系的學習架構，正好給了我這樣的空間。
長期目標 (大學銜接社會)	● 加入或申請青年組織、行動計畫：荒野保護協會青年志工、台灣青年氣候聯盟 (TWYCC) 。 ● 於大學期間參與USR大學社會責任計畫、專題研究，聚焦地方永續或氣候政策研究。 ● 設計或參與「一日永續經營營隊」，邀請國小生參與活動，從小建立永續經營的觀念。 ● 協助在地農民導入氣候智慧農法 (根據溫濕度資料、病蟲害預測模型調整耕作) 。 ● 與地方創生團隊共同打造「循環農場實驗村」推廣零碳農產品。 ● 在學校設計氣候模擬課程與永續遊戲教案，讓學生邊玩邊學。

玖、附錄 (回目錄)

一、錄取證明

	臺教青署學字第 1142304580 號
	教育部青年發展署 錄取證明書
	茲證明臺端參加教育部青年發展署「青年百億 海外圓夢基金計畫」通過審查，可赴海外執行 圓夢行動
	姓名：蔡同學 組別：海外翱翔組 計畫名稱：DJ-6-1 氣候行動力 地球守護者
	署長 陳雪玉  中華民國 114 年 7 月 4 日

二、使用 e-Peer 貼文功能證明

【ep3. 航途】青年百億海外圓夢基金計畫/氣候行動力 地球守護者/加拿大CA

從白馬鎮乘車前往育空河，路上雪線漸薄，馬匹放牧在草地上，手機螢幕上的網路訊號逐漸減少，最後顯示無網路連線，我們開始了四天三夜的育空河(Yukon River)探險。我們先搭乘快艇到育空河的其中一個campsite乘搭木舟的訓練，育空的獨木舟 (canoe) 不像之前在台東劃...

..... 查看更多

基礎分類

0 0 0 0

阿勳 13 天前 · 已

【ep2. 未知】青年百億海外圓夢基金計畫/氣候行動力 地球守護者/加拿大CA

溫哥華的第一天就被時差(jet lag)影響，一大早五點就起來了，清晨的溫哥華太透明，空氣中夾帶一絲涼意，飯店的早餐為今天的行程標上起點。(我自已覺得克服時差最重要的方法就是睡太飽!) 我們到了element society，這個機構主要是為希望透過教育激勵學生在學校、家庭...

..... 查看更多

基礎分類

0 0 0 0

阿勳 13 天前 · 已

【ep1. 啟程】青年百億海外圓夢基金計畫/氣候行動力 地球守護者/加拿大CA

穿越險峻荒涼的對流層，短程於霄雲與天際之間，前往距離台灣一萬公里的加拿大，決心與緊縮隨著飛機餐一口一口咽下，與心中的憧憬逐漸與腦中，像是吹風扇般將我禁錮於睡夢中，物換星移，將歷小時的航程，走出機場的第一個感受就是當地的涼意，溫度不像台灣盛夏...

..... 查看更多

基礎分類 作品成果 外語能力 文書處理 組織能力 領導協調 語言文字

0 0 0 0

阿勳 6 分鐘前 · 已

【ep9. 流光】青年百億海外圓夢基金計畫/氣候行動力 地球守護者/加拿大CA

9/15-9/17這三天，我們分別參訪不同的校園，包含Pearson College UWC、英屬哥倫比亞大...

..... 查看更多

外語能力

0 0 0 0

阿勳 6 分鐘前 · 已

【ep8. 繁瑣】青年百億海外圓夢基金計畫/氣候行動力 地球守護者/加拿大CA

天還沒亮，我們就搭乘飛機前往維多利亞(Victoria)島，面積達217,291平方公里，是全球第八...

..... 查看更多

外語能力

0 0 0 0

阿勳 7 分鐘前 · 已

【ep7. 堅強】青年百億海外圓夢基金計畫/氣候行動力 地球守護者/加拿大CA

賈斯伯國家公園內有著名的冰河地形，哥倫比亞冰原發源於洛磯山脈，我們登上其中一條冰...

..... 查看更多

外語能力

0 0 0 0

阿勳 2 天前 · 已

【ep6. 萬物有聲】青年百億海外圓夢基金計畫/氣候行動力 地球守護者/加拿大CA

從白馬鎮到艾德蒙頓，我卸下身上的外套，讓濕濕的風從我身上拂過，我們穿過艾德蒙頓市...

..... 查看更多

外語能力

0 0 0 0

阿勳 2 天前 · 已

【ep5. 星火斑斕】青年百億海外圓夢基金計畫/氣候行動力 地球守護者/加拿大CA

..... 查看更多

外語能力

0 0 0 0

阿勳 2 天前 · 已

【ep4. 破浪】青年百億海外圓夢基金計畫/氣候行動力 地球守護者/加拿大CA

晚上，我們圍著火爐，希望從黑火中獲得一絲暖意，火爐上的棉花糖逐漸融化，滾滾一盤...

..... 查看更多

閱讀 外語能力

0 0 0 0

阿勳 4 分鐘前 · 已

【ep12. 說不盡的故事】青年百億海外圓夢基金計畫/氣候行動力 地球守護者/加拿大CA

從加拿大回台已經兩個禮拜了，這幾天稍微沉澱了自己的思緒，也將點點文回顧了這十七天...

..... 查看更多

外語能力

0 0 0 0

阿勳 5 分鐘前 · 已

【ep11. 翻譯】青年百億海外圓夢基金計畫/氣候行動力 地球守護者/加拿大CA

在加拿大的最後一天，我們以溫哥華動物園作為結尾，溫哥華動物園致力於生態教育和保護...

..... 查看更多

外語能力

0 0 0 0

阿勳 5 分鐘前 · 已

【ep10. 座標】青年百億海外圓夢基金計畫/氣候行動力 地球守護者/加拿大CA

返回溫哥華後，我們參觀英屬哥倫比亞大學UBC，校園大使帶我們校園導覽，我們參觀了...

..... 查看更多

外語能力

0 0 0 0