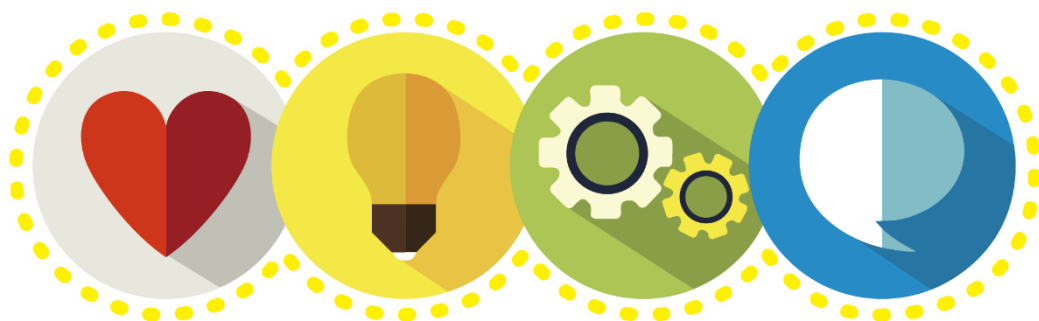




澳門創意行動挑戰賽



引導手冊

v2022.0

I CAN BE THE CHANGE

目錄

前言	2
感受 (由心出發，觀察並深入瞭解問題)	4
想像 (集思廣益，將想法具體化)	6
實行 (讓改變成真，落實執行)	8
分享 (啟發和影響他人)	10
準備文件內容	11
輔助表格	13
聯絡資料	16

Design For Change (DFC) 是什麼？

DFC 是全球最大為兒童及青少年而設的創意挑戰，2009年由印度 Riverside School 校長 Kiran Sethi 創辦，現時已超過 65 個國家地區參與，2012 年澳門亦開始每年舉辦一次 DFC 挑戰賽。

DFC 目的是培養兒童及青少年的同理心，關心身邊及社區的人和事，透過 DFC 的設計思維提升他們解決問題的能力，並且發揮創意，付諸行動改善問題，讓這個世界變得更加美好！



透過這個活動，兒童及青少年可從中感受「我做到」帶來的極大力量，並開始相信自己！他們不但可以發現原來「改變是可能的」，同時也因為改變世界的力量掌握在自己的手中而感到開心。他們不用長大後才能作出改變，現在就可以行動了。

DFC 四個步驟



感受

發現身邊潛在的問題，揀選最想解決的問題作為挑戰主題

想像

想出解決或改善這個問題的創新獨特方法

實行

集合所需資源，並實踐想法，展現行動力

分享

分享自己的DFC故事，啟發和影響更多人

致熱血的指導員：

您的角色是引導兒童及青少年，讓他們了解到改變身邊的問題是充滿意義又有趣，而且在活動過程中，他們改變的不僅是他人的生命，也包含了自己的成長。當您給兒童及青少年機會去檢視他們真正關心的議題時，其實您同時也跟他們一起展開了改變世界的冒險旅程。

DFC 可以幫助兒童及青少年學習尊重他人、培養同理心、團隊合作的精神與毅力，同時也會培養他們的溝通、反思、觀察以及解決問題的能力。在此我們由衷地感謝您願意將 DFC 挑戰的精神帶給您身邊的兒童及青少年。



熱身活動

1. 您可以先跟準備參加 DFC 的兒童及青少年分享 DFC 的起源，並讓他們知道澳門及其他國家的 DFC 故事，您可以瀏覽 [DFC 澳門 Youtube 頻道的故事](#) 或 [DFC 全球網站的故事精華](#)，幫助他們有更多的想法
2. 挑選其中一個故事，激發他們想出更多能夠解決這個問題的方法
3. 鼓勵他們作多方面思考，並將他們所提供的種種想法都記錄在黑板 / 白板上
4. 提供一些問題或情境，並且重複使用上述的發想方式，讓他們知道自己對於改變不是無能為力的，只要他們願意，他們就可以成為改變澳門和世界的推動者

注意事項

當您發現他們已經準備好開始進行屬於自己的 DFC 挑戰之後，帶著他們開始經歷感受、想像、實行與分享這四個步驟吧。以下提供在過程中需要注意的事項：

1. 組成一個**不超過五個人**的小組（指導員不計算在內）
2. 試著讓他們**和社會大眾接觸**，去感受並解決一些與自己或是其他人**切身相關**的問題，即使這個問題看起來非常容易解決
3. 引導他們**跳脫固有的思考模式**，並邀請更多的人一起響應
4. 計劃以**安全、盡量節省資源及金錢**為佳
5. 提醒他們需要**記錄**進行四個挑戰步驟的整個過程，並整理出所造成的**具體影響**（如：響應人數、網站點擊率等等）
6. 作品必須**原創**，不可包含侵權的內容（如：圖片或音樂等），而且未曾以任何形式發表
7. 作品必須**真正付諸實行**，並能帶來實際的改變和成效，而非概念性或試驗性的行動



感受：由心出發，觀察並深入瞭解問題

- 寫出任何**感到困擾**的事情 / **想改變**的問題
 - 看到什麼？如：空間不足、環境污染、垃圾很多
 - 感覺到什麼？如：被欺凌、壓力
 - 聽到什麼？如：言語衝突、歧視
 (可直接打印 [P.13 的輔助表格](#) 給小組成員填寫)

給指導員的小提醒

- 找出及辨別困擾他們的事情，這不一定要聽起來很重要的問題，但一定要真正讓他們強烈感到困擾的問題
- 可向他們分享聯合國 17 個可持續發展目標，啟發及刺激他們的想法
- 參考資料：
 - 17 個可持續發展目標相關的 [漫畫 \(英文版\)](#)
 - DFC 被聯合國列為達到 17 個可持續發展目標的方法之一，詳情可[按此](#)



- 投票前，先各自思考：
 - 這些問題各自對自己的影響有多大？
 - 哪一個問題最想解決？
- 分享各自的想法，然後進行投票
- 最後選了哪個問題？為什麼？
- 填寫報名表格，遞交給 DFC 澳門主辦單位
- 這個問題**發生的原因**是什麼？
- 這個問題影響了哪些人？那些人**關注**的是什麼？
- 訪問與這個問題相關的人，瞭解更多他們的想法，與他們**一起設計改善方案**

給指導員的小提醒

觀察周遭的人事物，找出問題源頭，問「五個為什麼」讓他們探究問題發生的主因

DFC 澳門故事：書香處處飄



簡介：設置流動圖書車充實同學中午的時間，同學可以立刻共同分享書中有趣的東西，而不是只能安靜地看書

故事精華

故事詳情



將「感受」和「想像」的腦力激盪過程用心記錄下來！

DFC 臺灣故事：蟑螂有用處

簡介：養殖蟑螂，用牠們的大便作為種菜的肥料，蔬菜長得肥美且沒有蟲害，讓大家對蟑螂改觀



故事精華



生活中充滿可以作為 DFC 挑戰的主題，包括改變人們對事物既定的印象和用處

DFC 澳門故事：關懷菲籍同學行動



簡介：透過慶生、考試前鼓勵、溫習小導師、中菲美食活動、菲律賓文化推廣等，解決菲律賓籍學生運用中文的困難，以及增加中菲學生的互動和認識

故事精華

故事詳情



發揮同理心，確切瞭解菲律賓籍同學的需要，然後由多方面去關心和協助他們。



想像：集思廣益，將想法具體化

1. 一起**集思廣益**，針對這個問題，寫下想到的各種解決方案
 - 先別管想法是否可行，也**不要否定**其他組員的想法，想到什麼就寫下什麼吧，任何天馬行空的想法都值得被重視
 - 建基於其他組員的想法，可以想像出更多方案，最棒的解決方案總是藏在其他的想法之中(可直接打印 [P.14 的輔助表格](#) 給小組成員填寫)
2. 寫下大量想法後，**一次討論一個想法**，仔細傾聽每個組員的想法
3. 在投票選出解決方案前，先考慮以下因素：



4. 投票選出最佳方法
 - 最後決定的方法是什麼？
 - 為什麼選這個方法？



給指導員的小提醒

指導員的首要任務就是幫助他們找出問題的核心

例子：如果兒童及青少年想解決學校滿地垃圾的問題，他們可能覺得只要將垃圾清理乾淨，就已解決這個問題了，但很不幸地，即使他們將這個清理垃圾的計劃執行得很徹底，在一星期後，滿地垃圾的狀態又故態復萌，這樣的情況會讓他們備受打擊，也會讓他們失去要持續執行這個改變計劃的動力與信心

指導員在此時必須引導他們釐清和瞭解這個問題的核心原因，也就是那些亂丟垃圾的人們的「心態」還有「行為」才是這個問題的核心，一旦他們瞭解真正的問題點後，他們才能夠思考出更深入且能持續改變的解決方案

DFC 澳門故事：舒壓·我哋有方法



簡介：透過設計三個活動（氣球、填色及丟棄壓力儀式），幫助同學減壓。

故事精華

故事詳情



新穎有趣又簡單的解決方案，其他學生知道方法後可自行繼續使用作為減壓方法，帶來持續的影響力。

DFC 澳洲故事：治療犬前導計劃

簡介：透過寵物輔助治療計劃來提高全校學生身心健康水平，並幫助有學習障礙的學生。對於害怕跟學校輔導員講話或壓力很大的學生，治療犬提供很大的幫助。



故事精華



跳脫固有框架，發想出與別不同的解決方法，加上學校上下一心推動計劃，帶來很好的效果。





實行：讓改變成真，落實執行

1. 準備這個計劃的執行細節



(可直接打印 [P.15 的輔助表格](#) 給小組成員填寫)

2. 建議首次執行時的對象是少數群眾，從中可以**測試**計劃的效果，根據這次經驗和回饋再**修改**計劃，然後才進行大規模的執行，效果會更佳



3. 盡可能讓**更多人**參與「實行」的過程，這樣將有助於增加這個計劃的影響力
4. 記錄過程時，同時記錄受到這個計劃影響的人有什麼回應，也記錄實行時遇到什麼難題及如何克服

給指導員的小提醒

可以考慮與有相關經驗的機構組織合作，相信這些經驗豐富的專家可以提供更多元的觀點和想法，協助兒童及青少年持續進行他們的計劃

DFC 香港故事：我要小食部



簡介：在學校籌建小食部，包括佈置場地、設計價目表、入貨等，解決忘了帶食物而不能在小息時吃東西的問題，現在可與同學分享食物。

故事精華

如何獲得計劃所需要花的錢？他們想到向師生售賣家裡剩下的新年糖果，將所得金錢用作購買小食部的食物。



DFC 澳門故事：此刻無價

簡介：在學校門前擺放攤位，向市民推廣減少浪費衣服，市民更可提供不合適衣服讓他人挑選，亦可自行挑選合適衣服。



故事精華

故事詳情



受惠對象不只是學校師生，還有社區的人，而且他們勇於發現和解決中途遇到的難題（市民誤會需要付費），立刻思考解決方案並修正（貼上「免費 FREE」字眼）。

DFC 澳門故事：隱形的關愛座



簡介：有些乘客的需要不容易從外觀上辨別出來，但關愛座有限。透過與巴士公司合作，在非關愛座椅背貼上宣傳，並自製繪本向市民宣導為愛讓座的理念。

故事精華

故事詳情

與本澳機構合作推廣，令到計劃的影響力更大。





分享：啟發和影響他人

1. 以不同的方式將這個計劃**分享**給其他人，令他們支持或參與計劃，亦可啟發他們開始實行自己的 DFC 改變行動
2. 記錄分享的情況，包括以怎樣的形式分享、跟誰分享過、跟多少人分享過、他們有什麼回應等
3. 將以上四個步驟的過程及情況，用**影片、投影片或報告**的形式呈現，並填寫作品提交表格，根據相關的交件指引，遞交給 DFC 澳門主辦單位
4. 分享可以一直繼續下去，擴大計劃的影響力，包括：
 - 與同學、朋友、親人、老師等分享
 - 在互聯網分享
 - 與傳媒分享
 - 參加一年一度的「DFC 創意分享大會」
 - 參加 DFC 外地交流
 - ... 等等

反思及後續



1. 重新思考當初設計這個解決方法的動機，檢視看看問題是否被解決或改善，並檢視預計成效是否達到
2. 反思參加 DFC 挑戰前後自身的改變和成長
3. 現在對於這個問題的成因是否有更多的瞭解？這有助後續設計持續且更深入的改變行動
4. 思考可以怎樣延續這個計劃，令計劃繼續帶來長遠的影響及改變

如何準備文件內容？

進行 DFC 四個步驟期間，需要以文字及相片 / 影片記錄想法及詳細過程，建議內容可以包括但不限於回答以下的問題，記錄及解釋得越仔細越好，讓看到的人能夠更明白和瞭解這個 DFC 故事。完成後以影片、投影片或報告的形式遞交給 DFC 澳門主辦單位。



感受

- 你們發現了哪些問題？
- 最後選了哪個問題來解決？為什麼？
- 這問題影響了哪些人？他們關注的是什麼？



想像

- 你們總共想出了哪些解決辦法？列舉出來
- 最後決定採用的解決辦法是什麼？為什麼？
- 最後決定的解決辦法有什麼創新 / 獨特之處？



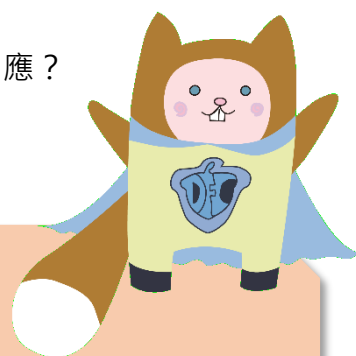
實行

- 請描述你們實行改變的過程
- 計劃最終的結果如何？造成什麼影響？影響人數是多少？
- 受到你們行動影響的人有什麼回應？
- 實行時你們遇到什麼難題？如何克服？



分享

- 你們怎樣把這個計劃分享給學校及社區的人？
- 跟誰分享過？跟多少人分享過？他們有什麼回應？
- 這個計劃如何能夠持續影響他人？
- 你們想要怎樣延續這個計劃？



建議及提醒

- 故事內容越詳細越好，用相片 / 影片記錄所有過程
- 盡量量化成效（若適用）
- 提供執行 DFC 計劃前和後的比較（如：數據、相片記錄實況等）
- 注意錯別字，這樣會影響讀者的觀感

文件內容參考



感受：運用心智圖 (mindmap) 進行及記錄困擾自己的問題

愛的鼓勵

設想：

以下的設想是我們在展覽活動前構思：

- 聞香氣
- 傾訴
- 跳舞
- 做家務
- 哭
- 樂器
- 大叫
- 大笑
- 打機
- 跑圈
- 購物
- 冥想
- 寵物
- 睡覺
- 看書
- 聽歌
- 繪畫
- 食野
- 吵架
- 手工

想像：列舉所有想到的解決方法

解憂雜貨店



實行：分享過程中遇到的困難

「科學家拯救任務—小小村」STEM工作坊



實行：展示實行計劃前和後的比較，並將成效量化，提供相關數據

惜食之星

「傳愛賦老」持續關懷長者行動 培正義工隊樂施行動組 B 組

4. 總結及後續活動

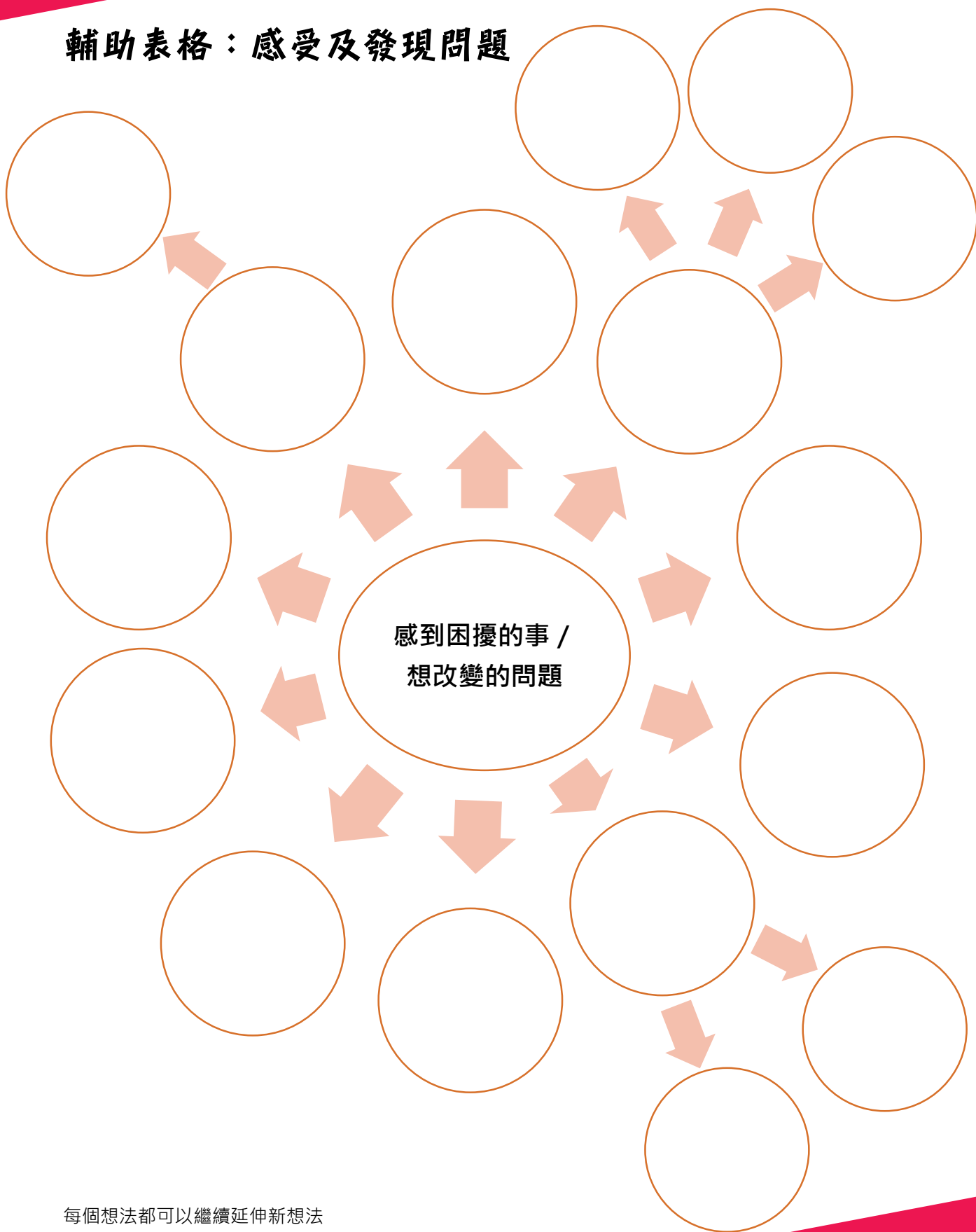
在 DFC 完結後，我們將繼續這個活動，因在先前的兩次行動中，長者都表示十分希望再次參與，老人家參加完「愛相傳」甚至表示「很久沒有笑得這麼開心」、「幾十年來最開心是這天！」「你們還會再舉辦嗎？」「再舉辦的話記得邀請我們！」這些說話都令我們有更大的動力去延續下去。

因此，我們便打算在之後繼續舉辦此類型的活動，例如該活動可能會作為義工隊的常規活動，讓更多有意參加該活動的義工隊隊員可以參加。可能會參考「吾湯吾水」方式進行，每月兩次、由不同同學負責帶領活動等。

實行：記錄這個計劃受惠者的回應

傳愛賦老

輔助表格：感受及發現問題



每個想法都可以繼續延伸新想法

想法可以多於十六個，隨時加圈 / 加印繼續寫吧 ☺

輔助表格：構思方案



每個想法都可以繼續延伸新想法

想法可以多於十二個，隨時加框 / 加印繼續寫吧 ☺

輔助表格：實行前詳細規劃





DFC 全球伙伴



DFC 澳門主辦單位



澳門崇新文化協會

Sung San Cultural Association of Macao
Associação de Cultura de Sung San de Macau

更多改變世界的故事
www.dfcworld.org

更多改變澳門的故事

www.youtube.com/user/dfcmacau/
www.slideshare.net/dfcmacau/



6231 9651



dfcmacau@gmail.com



[http://www.dfcworld.org/
macau](http://www.dfcworld.org/macau)



[http://www.facebook.com/
DesignForChangeMacau](http://www.facebook.com/DesignForChangeMacau)



[http://www.instagram.com/
/dfcmacau](http://www.instagram.com/dfcmacau)

歡迎預約舉辦 DFC 講座 / 工作坊 / 培訓等