

熱容焦計畫

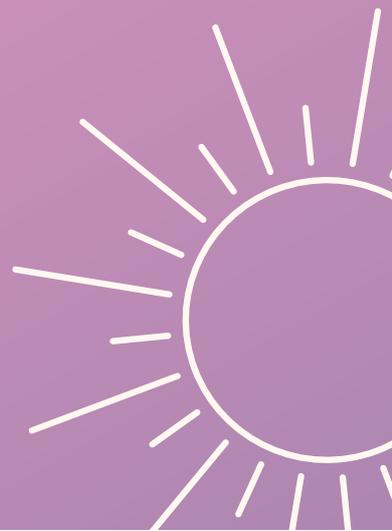
釋放熱情，融化焦慮。

AFTERGLOW

×



陽光基金會



目錄

計畫簡介	03
前期計畫	04
中期計畫	09
後期計畫	12
實作計畫	15
行銷管道	16
風險分析、參考資料	17
預算規劃	18

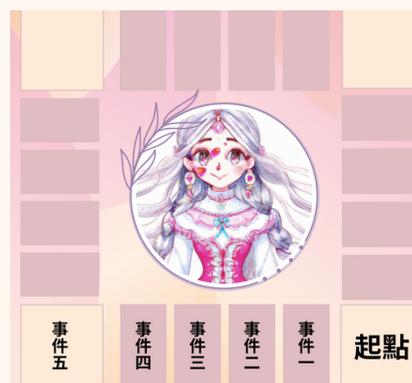
核心理念

用容貌焦慮喚起國小生的共鳴

前期

體驗式課程

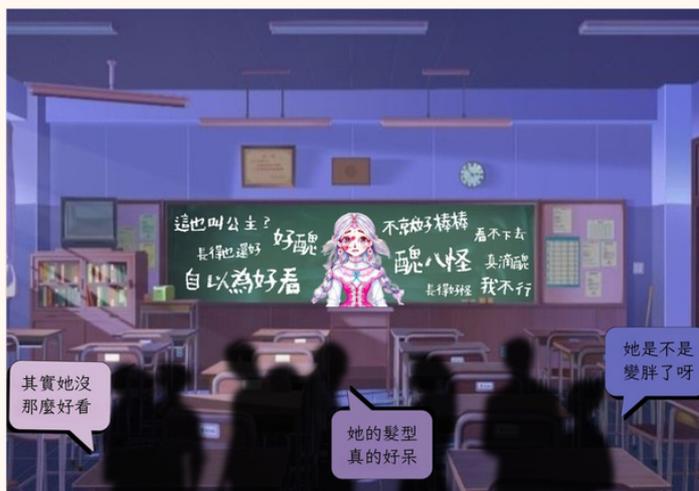
讓臉部平權概念走入教室



中期

親子展覽

讓臉部平權概念走出教室



後期

安心樹洞

讓臉部平權概念打破距離



前期 — 讓臉部平權概念走入教室 — 體驗課程

現況分析

未察覺刻板印象引發的歧視對自身及他人會有深刻影響

國小推廣以壓力衣體驗為主

與家長溝通管道以傳統學習單為主

痛點

沒有適當教材能夠使小學生意識到容貌刻板印象的問題

側重教育性缺乏娛樂性

學習單對小學生是一項趣味性不足的功課

相關數據

孩童從5歲前就開始有刻板印象

青少年因「身材外貌」被霸凌比率佔49.5%

被霸凌後2成的人害怕交朋友

結合「教、玩、習」是最好的學習

小學有四成一的學生不喜歡寫功課

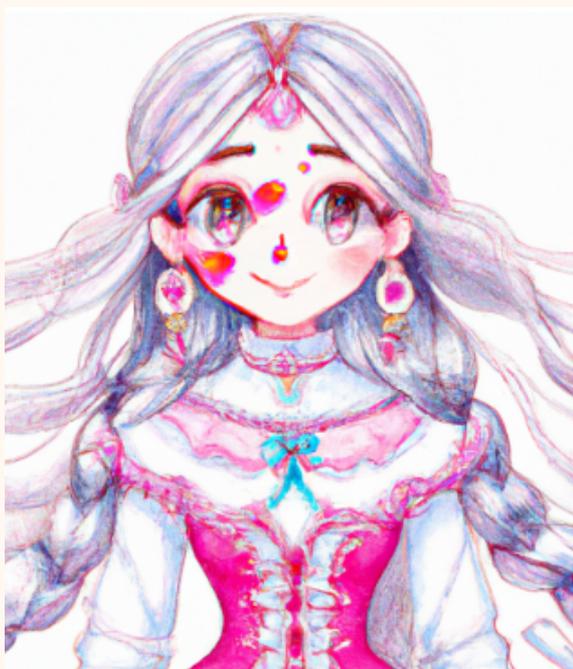
到了國中不喜歡的比例接近七成

前期—讓臉部平權概念走入教室—體驗課程

解決方法

系列體驗課程——熱容焦計畫——喚起共鳴

增加自創角色——臉部平權大使 **向陽公主**



發想

向陽公主擁有向陽水晶，但力量太強大了，所以水晶的力量在向陽公主的身體上形成了一個黑色的痣，這就是她臉上的黑色素瘤

原因

- 增加娛樂性
- 拉近與孩子距離

痛點

- 過往教材側重教育
- 較缺乏娛樂性

期望計畫讓孩子主動對這個議題釋放熱情，並且能夠融化自身的焦慮，並進一步同理他人。

設計理念

- 根據調查
 - 國小生不易意識到自己話語、舉動可能造成日後他人容貌焦慮的根源
- 課程目的
 - 培養孩子面對真實生活世界，處理真實生活問題的能力
 - 學生課程任務的設計採情境化與脈絡化的學習
 - 運用動畫角色、桌遊討論，引導學生從自身角度出發對議題做深入探討

前期－讓臉部平權概念走入教室－體驗課程

課程教學架構圖

教學內容	時間	資源	評量方式
教師介紹向陽公主的角色故事與圖片	10	課程 PPT	多元性評量 實作 口語問答 小組討論
教師提出關於有傷疤之動漫角色問題	20		
教師歸納學生發表內容並表達刻板印象可能引發的誤會			
教師對刻板印象進行統整與小結	10		形成性評量 專注度 討論度 參與度
教師介紹桌遊遊戲規則	05	桌遊	評量基準 積極/主動/ 消極/被動 的參與課程
小組討論分享	25		
教師對容貌焦慮進行統整與小結	05	課程 PPT	清楚/願意/ 簡單/無意願 的討論議題
給向陽公主的一封信	05	信封	

前期－讓臉部平權概念走入教室－體驗課程

課程架構

介紹臉部平權大使—**向陽公主**及角色故事

01

展示臉上有傷疤的動漫人物並請學生進行反思

02

帶小學生體驗桌遊

03

寫給向陽公主的一封信

04



01 角色故事 — 向陽公主

角色特質：溫柔、善良、勇敢

向陽公主擁有向陽水晶，但水晶的力量過於強大，水晶的力量在向陽公主的身體上形成，也就是黑色素瘤

➔ 增加娛樂性、拉近與小學生的距離



02 角色反思 — 黑傑克

展示一張臉上有傷疤的動漫人物照片給小學生們猜測其個性、職業、身分等特質，待討論結束後公布真實身分

➔ 讓小學生意識到自己對他人容貌的刻板印象



03 趣味桌遊 — 臉部平權大富翁

大富翁每格是常見導致容貌焦慮的生活經驗、生命體驗卡則是對於該經驗的省思，擲骰子前進，到達格子若對其事件有共鳴，則抽**生命體驗卡**，分享想法與心情，開心拿**笑臉章**，不開心拿**哭臉章**

➔ 從生活經驗意識到容貌刻板印象對自己的影響



04 給向陽公主一封信

帶孩子寫今日活動反思、回饋，並將其展示在各處室布告欄，比起傳統學習單，寫給角色的一封信，更能引起小學生興趣。持著信紙的截角，可以前往展覽兌換貼紙。

➔ 讓孩子針對今日做省思

前期－讓臉部平權概念走入教室－體驗課程

質化效益

量化效益

影響力評估

增加教材娛樂性	教學評量同意度測驗大於0.7
提升陽光與國小生的親近感	影響全國國小超過2,608間 (不含離島國小)
藉由回饋對該議題有省思	實施課程班級數超過17,281個 (不含離島之五六年級班級數)
	參與課程學生數超過393,748人 (不含離島之五六年級學生數)

成本預估

項目	費用	數量	總計
桌遊製作	\$200	2610組	\$522,000
信紙影印費	\$0.45	393,748張	\$177,187
總支出			\$699,187

中期－讓臉部平權概念走出教室－親子展覽

現況分析

國小生

以校內宣導臉部平權觀念為主



家長

與家長溝通脸部平權議題管道以學生學習單為主



痛點

較少從校外及其他管道接收相關資訊

管道較少且單一
缺乏親子情境互動

理念

使桌遊概念帶入展覽
由經驗出發、
了解脸部平權議題

使制式教材走出教室
成為能夠與親子
互動、共學的展覽

以「黑暗種子」比喻「容貌刻板印象」、「容貌歧視和霸凌」所累積下來的傷害，將它的生長階段分成三個部分：

背景故事

萌生	比喻因容貌刻板印象遭受過容貌歧視和霸凌的兒時遭遇
發芽	提供學生因該遭遇改變對自己的看法個信任的談話空間
扎根	因為改變對自己的看法，進而影響所做的選擇



中期－讓臉部平權概念走出教室－親子展覽

萌生

因容貌刻板印象遭受過容貌歧視和霸凌的兒時遭遇



由陽光小配音員
配音音效
像是路人的嘲笑
向陽公主心聲

貼便利貼進行互動
在便利貼寫下自己
曾經被嘲笑過的話
然後貼在黑板上

展覽流程

發芽

因為該遭遇改變了對自己的看法



開放兩種故事線選擇
(走出或未走出容焦)

紮根

因為改變對自己的看法，進而影響所做的選擇

第一個故事線
走出容焦
有許多蠟燭讓民眾點亮
表示未走出容焦者的心



第二個故事線
未走出容焦
有因容焦導致生活
困境的情境圖
表示仍受容焦影響



展覽特色

創造主動性

在角色立牌應援站主動
留下對向陽公主的打氣話語



我想也加入光
之族，因為感
覺好棒！

向陽公主
妳好漂亮！

中期－讓臉部平權概念走出教室－親子展覽

親子展覽：一年辦北中南各一場，一場30天

影響力評估

量化 效益

IG 濾鏡互動次數超過 **5000人**
 心理測驗使用人數超過 **50,000人**
 參與展覽親子家庭數超過 **1500組**
 參與展覽人數超過 **100,000人**

質化 效益

打造親子共學、共遊的場域
 透過IG濾鏡、心理測驗行銷，延續展覽影響力

效益評估

項目		售價	數量	總收入
特展 義賣	桌遊	\$390	180	\$70,200
	文青筆袋	\$120	720	\$86,400
	陽光小白	\$180	600	\$108,000
	趴趴貓	\$420	240	\$100,800
	公益提袋	\$220	600	\$132,000
總收入		\$497,400		

成本預估

項目	費用	數量	總支出
場地租借費	\$1600	30 (天) * 3	\$144,000
人形立牌	\$1200 (150cm)	5 * 3	\$18,000
布置設計費	\$120,000	3	\$360,000
總支出	\$522,000		

後期－讓臉部平權打破距離－樹洞

現況分析

78.5%學生
面對困難
仍不尋求
輔導室幫助

22%學生
認為向輔導室
求助會被
貼上標籤

33.1%學生
願意嘗試線
上輔導資源

痛點

學生對學校提
供的輔導服務
缺乏信任感

學校提供的
輔導服務
缺乏匿名性

執行方式

線上管道「整合陽光現有資源，加入令人心安的服務」



- 在陽光既有的 LINE 官方帳號中
- 設立「安心樹洞」專區
- 提供匿名聊天服務

實體管道「於國小內圖書館放置交換日記之箱子」



- 在國小的圖書館櫃台上設立「安心樹洞」專區
- 學生在筆記本或紙張上註記自己的記號
- 寫下自己身處的困境投遞到箱子
- 由陽光基金會定期收取並給予反饋
- 再拿回圖書館由小學生領回

AI在心理健康的運用與案例

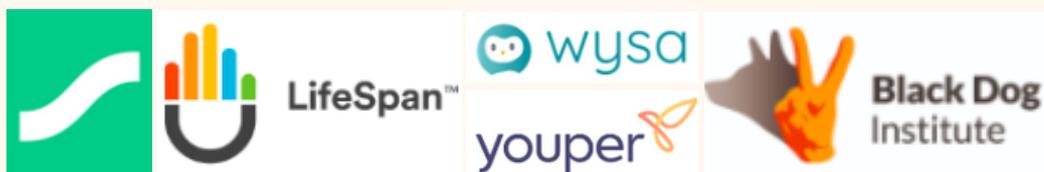
標竿案例



相關數據

- 情緒人工智慧 (EAI) 已發展超過30年
- AI建立起與個案的信任可在3-5天內
- 使用聊天機器人後，憂鬱感減少22%

其他案例



小學生擁有手機之比率

87%

的兒少擁有自己的社群帳號

65%

的國小孩童擁有自己的 3C 產品

10.1

歲為台灣孩子擁有手機的平均年齡

後期－讓臉部平權打破距離－樹洞

質化效益

量化效益

影響力評估

彌補校園中缺少的
線上輔導資源

提供學生一個可以
信任的談話空間

影響力從校園內
擴大成隨時、隨地

45%以上

國小學童知道遇到困難時，
可以尋求陽光的線上輔導服務

80%以上

國小學童認為接受
線上輔導服務後有幫助

預算編列

項目	費用	數量	總計
聊天機器人	\$6750	12月	\$81,000
信箱	\$100	2610個	\$261,000
總支出		\$342,000	

實作計畫－走入國小校園，確定 「體驗式課程－由桌遊引導教學」的可行性

娛樂與教育比例平衡，透過近距離互動貼近國小學童想法
體驗式課程結束後具有完整評估指標可供修正



執行時間：5/8（一）、5/9（二）

執行地點：東門國小、螢橋國小（陽光合作校園）

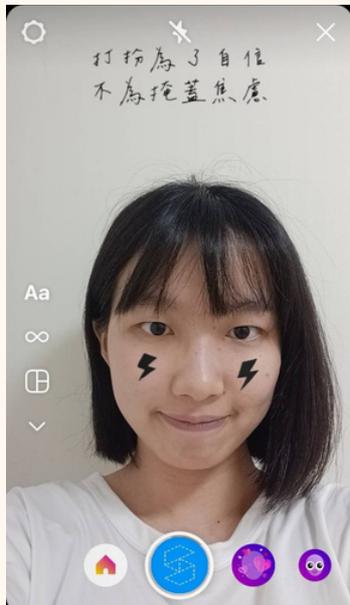
執行對象與人次：四個高年級的班級，共100人

影響力評估

指標性質	活動項目	評估項目	目標評估
量化指標	入班玩桌遊	參與校數 / 班數	2間國小 / 4個班級
		活動人次	100人
	體驗式課程評估 (滿分5分)	課程趣味性	八大評估項目的 平均分數達到3.5分
		課程教育性	
		課程能提升臉部平權觀念	
		課程能引發學生學習動機	
		課程能引導學生進行反思	
		課程具有創新性	
		課程安排的時間長度適當	
		課程永續性	

行銷管道－IG濾鏡、心理測驗

行銷管道：IG濾鏡



背景	IG使用者年齡平均 24~54歲 2023年IG在臺灣有 1087萬用戶
客群	家長
活動	藉由拍濾鏡照片轉發限時 tag陽光基金會 > 抽桌遊
成效	觀看分析各個IG濾鏡的成效 以互動次數CPI來衡量影響力

心理測驗的進行？

結合桌遊角色製作心理測驗 使觀眾進行省思、增加互動

3分鐘
從應對容焦事件的態度
看出最像的角色是誰

START

陽光基金會

Q1
被講剪瀏海不好看

裝作沒聽到

只敢在日記上罵他

陽光基金會

最像角色
向陽公主
代表色號
#f43fa6

你的性格
勇敢、善良、有自信！
跟你在一起的朋友都得到能
量唷！

很棒的地方
直率、不可
能被欺凌

如何更棒呢？
多多替朋友加油唷！

陽光基金會

測出色號並拿到色號卡，把色號寫在展場的看板上，
代表每個人都是獨特的，每一種顏色皆有向陽公主給你的一句話

風險分析

	可能風險	解決方式
前期	<ul style="list-style-type: none">• 角色過度單一且較女性化• 製作的桌遊數量較難精準評估• 不想要具名寫給向陽公主的信	<ul style="list-style-type: none">• 後續新增一位男性角色，如逆光王子• 製作前與雙北各校確認參與課程意願• 小學生可自行選擇使用化名或英文名
中期	<ul style="list-style-type: none">• 設展產生較多額外費用	<ul style="list-style-type: none">• 販售周邊商品以增加收入
後期	<ul style="list-style-type: none">• 樹洞計畫仰賴人工回覆• 難以建立讓學生放鬆的聊天環境	<ul style="list-style-type: none">• 發展聊天機器人• 提供匿名聊天功能
實作計畫	<ul style="list-style-type: none">• 實際操作與規劃有所落差	<ul style="list-style-type: none">• 持續做TA訪談、量化問卷調查

參考資料

資料來源	連結
台灣國際兒少人權促進會	https://tw.news.yahoo.com/news/調查-青少年被霸凌因-個性-身材外貌-比例最高-144523253.html
台北市靜態藝文展覽空間	https://service.gov.taipei/rental/VenueDetail/0f1d4d5767ae
親子天下	https://www.parenting.com.tw/article/5089315
兒童福利聯盟	https://www.parenting.com.tw/article/5092728
保誠人壽	https://www.pcalife.com.tw/zh/.galleries/PDF/news/2020/20201103.pdf

預算及收入之估算整理

	項目	費用	數量	總計
前期	桌遊製作	\$200	2610組 (不含離島國小、參與課程之五六年級國小數2608間)	\$522,000
	信紙影印費	\$0.45 (市價目前影印100,000張以上，通常一張為\$0.45元)	393,748張 (不含離島國小、參與課程之五六年級學生數393,748人)	\$177,187
中期	場地租借費	\$1600 (靜態藝文展覽空間)	30天 * 3場 (北中南各一場)	\$144,000
	人形立牌	\$1200 (150公分人形立牌)	5個 (向陽公主 + 逆光王子 + 三為路人角色) * 3場 (北中南各一場)	\$18,000
	布置設計費	\$ 120,000 (平均展覽的布置包含燈光、效果等的價格)	3場 (北中南各一場)	\$360,000
後期	聊天機器人	\$6750	12個月	\$81,000
	信箱	\$100	2610個 (不含離島國小、參與課程之五六年級國小數2608間)	\$261,000
總支出：\$1,563,187				
中期	桌遊	\$390	180組 (一個禮拜賣15個 * 4個禮拜 * 3個展覽)	\$70,200
	文青筆袋	\$120	720個 (一個禮拜賣60個 * 4個禮拜 * 3個展覽)	\$86,400
	陽光小白	\$180	600個 (一個禮拜賣50個 * 4個禮拜 * 3個展覽)	\$108,000
	趴趴貓	\$420	240個 (一個禮拜賣20個 * 4個禮拜 * 3個展覽)	\$100,800
	公益提袋	\$220	600個 (一個禮拜賣50個 * 4個禮拜 * 3個展覽)	\$132,000
總收入：\$497,400				